



# विपश्यना

साधकहरुका लागि  
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५०

२०६३ मंसिर

वर्ष २३ अङ्क ८

## धम्मवाणी

पस्सथ इमं तापसं, जटिलं उग्ग तापनं ।  
अपरिमेय्यो इतो कप्पे, बुद्धो लोके भविस्सति ॥

हेर, यो उग्र तपस्या गर्ने जटाधारी तपस्वीलाई हेर ! यस कल्प पछि, अपरिमित कल्प बितेपछि यो ब्यक्ति यस लोकमा बुद्ध बन्नेछ ।

### अमर निर्वाणको सत्य

साना-साना सामान्य साधारण घटनाहरू त सबैको जीवनमा घटीरहन्छन् । तर कहिले कांही अति साधारण जस्तो लाग्ने घटनाहरू पनि कोही पूण्यशाली ब्यक्तिको लागि अपूर्व प्रेरणा दिने हुनसक्छ । र त्यस घटनाले त्यस ब्यक्तिमा एउटा यस्तो उत्साह भरिदिन्छ कि उसले सारा सुख - सुविधालाई लात मारेर मुक्तिको मार्गमा प्रबल पराक्रम गर्दै अगाडि बढ्छ ।

कोही बूढो ब्यक्तिलाई देख्नु, कोही बिरामी मानिसलाई देख्नु, कोही लाशलाई देख्नु र सन्यासीलाई देख्नु कुनै ठूलो कुरो होइन । यी कुराहरू त जो कोहीले देखिरहन्छन् । शायद, राजा शुद्धोधनले आफ्नो छोरा सिद्धार्थ गृहत्याग गरेर जाला भनेर विलास-वैभव र आमोद-प्रमोदमा लगाई राखेको हुनसक्छ । यस्तो पनि हुनसक्छ कि उसले मुर्दा हेर्ने पहिला कहिल्यै पनि अवसर नै पाएको थिएन । तर बूढो मान्छे त देखेकै होला । बूढा-बूढी नोकर-नोकरानीहरूबाट टाढा-टाढा राखेको हुनसक्छ तर सिद्धार्थको बुबा र सानीमा प्रजावती गौतमी त लगभग ७० वर्ष उमेर पुगिसकेका थिए जबकि राजकुमार २५-३० वर्षका थिए । उनीहरूको फुलेको केश, चाउरी परेको अनुहार त अवश्य देखेको हुनुपर्छ । त्यस्तै उनीहरू मध्ये कोही रोगबाट ग्रस्त भएको पनि देखेको होला । धर्मवान राजघराना थियो । पहिला-कहिले साधु-सन्तहरूलाई भोजन-दान दिएर उनीहरूको सम्मान र सत्कार गर्ने पनि गरिन्थ्यो होला । उनीहरूको वन्दना गर्न र मंगल आशिर्वाद लिनको लागि कहिले कांही राजकुमारलाई उनीहरूको अगाडि पनि लगिन्थ्यो होला । त्यसैले यस्ता दृश्यहरू राजकुमारले पहिले पनि देखिसकेको होला भन्ने अनुमान लगाउन सकिन्छ । परन्तु त्यसदिनमा त्यही निमित्तहरूलाई देखेर उसको मनस्थिती यस्तो भयो होला जसको कारणले गृहत्याग गरेर सत्यलाई खोज्ने यस्तो प्रबल प्रेरणा जाग्यो, जुन कसैले रोकेर रोकेन ।

त्यसदिन देखेको जरा, ब्याधि र मृत्युको प्रतीकमा संसारको सारा दुःख उभरेर आयो होला र त्यस गृहत्यागी सन्यासीको शान्त

मुहारमा दुःख विमुक्तिको अपूर्व आश्वासन मनमा जाग्यो होला । यसै कारण त्यस समयमा त्यस घटनाले चिन्तनशील राजकुमारको मनमा विचारहरूको ठूलो तूफान ल्याई पुऱ्यायो होला ।

संसारमा जहाँ जन्म, जरा, ब्याधि र मृत्युको सत्य छ त्यहाँ त्यस भन्दा पर अजर-अमर निर्वाणको सत्य पनि अवश्य हुनेछ । मैले त्यसको खोजी गर्नुछ ।

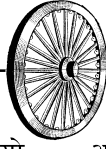
जसरी संसारमा एक तर्फ इन्द्रिय-दुःख छ भने अर्को तर्फ इन्द्रिय-सुखको अस्तित्व पनि छ । त्यस्तै जहाँ भव-चक्र छ त्यहाँ भव-निसःरण पनि अवश्य हुन्छ ।

जस्तो संसारमा न्यानोपन छ त्यसको दाँजोमा, शीतलता पनि छ त्यस्तै जहाँ त्रिविध ताप छ त्यहाँ सर्वतापनाशक निर्वाणको परम शान्ति पनि अवश्य हुन्छ ।

जस्तो जहाँ पाप छ र त्यसको विपरित पूण्य पनि छ, त्यस्तै जहाँ जन्म छ त्यहाँ अजन्म अवस्था पनि हुन्छ । जहाँ जरा छ त्यहाँ अजर अवस्था पनि हुनेछ । जहाँ मृत्यु छ त्यहाँ अमृत अवस्था पनि अवश्य हुनेछ । मैले त्यसको अनुसन्धान गर्नुछ, पर्यवेष्णा गर्नुछ ।

जन्म, जरा, ब्याधि, मृत्युको यस दुःखद भवचक्रको कुनै त मूलभूत कारण होला, र यदि छ भने त्यसको निवारणको उपाय पनि अवश्य होला । यदि कुनै उपाय छ भने त्यस उपाय द्वारा भवचक्र बाट सर्वथा विमुक्त हुनुपर्छ, नितांत दुःख निरोधको अवस्थाको परम सत्य उपलब्ध गर्न सकिन्छ र गर्नु पनि पर्छ । केवल मेरो दुःख-निरोधको लागि मात्र होइन, संसारका यति धेरै प्राणीहरू दुःखबाट तड्पीरहेका छन्, यिनीहरूको दुःख विमुक्तिका लागि पनि परम सत्यको खोजी गर्नु अति आवश्यक छ ।

मैलोले भरिएको ब्यक्तिलाई आफ्नो मैल पखाल्नको लागि नदी-तलाऊ त छ नै, तर यदि उसले नदी-तलाऊको खोजी नै गरेन भने दोष कस्को ? नदी-तलाऊको दोष होइन ।



प्राणघातक दुश्मनहरूले घेरेको व्यक्ति भाग्न त सकिन्थ्यो, भाग्नका लागि बाटो थियो, परन्तु यदि उस्ले बाटो खोज्ने प्रयास नै गरेन भने दोष कस्को ? बाटोको त होइन नि । दनदनी आगो बलेको घरबाट भाग्ने बाटो त थियो तर बाटोको खोजी नै गरेन भने दोष कस्को ? बाटोको त होइन नि । रोग हटाउने उपचार त थियो तर रोगीले उपचार गराउन नै चाहेन भने दोष कस्को ? चिकित्साको त होइन । जन्म जन्मान्तरको भवचक्रबाट पीडित व्यक्तिहरूका लागि क्लेश निवारणको मार्ग छ तर त्यस मार्गको खोजी नै गरेन भने दोष कस्को ? मार्गको त होइन ।

यस मार्गको खोजी घरमा बसेर सम्भव थिएन । घर-गृहस्थीमा त धर्मको नाममा घेरैजसो कर्मकाण्ड नै हुनेगर्छ । त्यसमा परम सत्यको खोजी गर्नु निस्सारबाट सार खोज्नु जस्तै हुन्छ । उनका बाबुले त्यस समयका दर्शन-शास्त्रका आचार्यहरूलाई घरमा बोलाएर सबै दार्शनिक मान्यताको बारेमा जान्ने अवसर जुटाएका थिए । परन्तु यस चिन्तन-मनन मात्र गरेर परम सत्य उपलब्ध हुन्छ भन्नु असम्भव छ । पहिलाका मुक्त भएका महापुरुषहरूले सत्यको साक्षात्कार स्वयंले गरेका थिए र आफू भित्र गरेका थिए । मैले पनि यही गर्नुछु । परम सत्यको खोजी आफू भित्र नै गर्नुछु । यसको लागि अन्तर मनसम्म पुग्ने कुनै बैज्ञानिक विधि पत्तालगाउनु पर्नेछ, निरन्तर अवरोध विहीन अभ्यास गर्नका लागि अनुकूल वातावरण हुनुपर्दछ जुन राजमहलको राजसी वातावरणमा पाउनु सम्भव थिएन ।

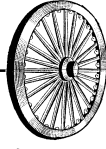
परम सत्यको खोजी गर्ने तीव्र अभिलाषालाई यस सामान्य लाग्ने चार प्रसंगले कति बल दिएको थियो । अत्यन्त सुन्दरी र सुकोमल नवजात शिशु राहुलको सारा आकर्षण त्यागेर सत्यको शोध गर्न सिद्धार्थले गृहत्याग गरे । राज्यको सम्पूर्ण वैभव-विलास, आमोद-प्रमोदका साधनहरूलाई यति निसंग भावले त्याग गरे कि जस्तो शौचालयमा गएर कोही मल-मूत्र त्यागेर जान्छ र त्यसलाई कहिल्यै फर्केर पनि हेर्दैन ।

परम सत्य खोज्न निस्किएको राजकुमार अनेक ठाउँमा भट्किए, अनेक प्रकारका अभ्यास गरेर हेरे । आफूभित्र समाधिको गहराई नाप्नका लागि त्यस समयका प्रसिद्ध ध्यान-आचार्यहरू अलार कलाम र उद्दकरामपुत्रसंग क्रमशः सातौं र आठौं ध्यान सिके । यसबाट पनि इन्द्रियातीत परम सत्यको साक्षात्कार हुन सकेन । यी त्यससमयका प्रचलित ध्यान विधिका उच्च अवस्था थिए । पहिलो देखि चौथौं ध्यानसम्म आफू भित्र र पाचौं देखि आठौं ध्यानसम्म बाहिर अनन्तसम्म फैलने ध्यान हुन् । यी ध्यानका अनेक आलम्बनहरू छन् । माटो, पानी, आगो, हावा बाहेक विभिन्न प्रकारका रंग तथा प्रकाशलाई पनि आलम्बन बनाईन्छन् । धेरै समयको अभ्यास पछि यस्ता आलम्बनहरूलाई सानो गर्दै-गर्दै बन्द

आँखाको सामू एउटा सानो बिन्दुमा केन्द्रित गरिन्छ र त्यसैमा स्थिर गरिन्छ र फेरि प्रबल मनोबल द्वारा त्यसैमा अधिकार जमाउन अनेक प्रकारका प्रयोग गरिन्छ । त्यसपछि साधक त्यसलाई जति सक्दो ठूलो गर्ने र फैलाउने गर्दछ । अनन्तसम्म फैलाउँदै जान्छ । लेशमात्र रंगको बिन्दु, र पछि गएर प्रकाशको सानो बिन्दुलाई अनन्तसम्म फैलाएर साधक आफ्नो चित्तलाई त्यसैमा समाहित गर्दछ । सानो लेशबाट अनन्त आयतनसम्मको पाचौं देखि आठौं ध्यान समापत्तिहरूद्वारा साधकको मन धेरै अंशसम्म निर्मल हुन्छ । परन्तु अन्तर्मनको गहिराईमा रहेका अनेक जन्मदेखिका कर्म-संस्कारहरूका कषाय-क्लेशका केही जराहरू बाँकी नै रहन्छन् । त्यसलाई नउखेलिकन मुक्ति कसरी हुन्छ ? आठौं ध्यान लाभ गरेको साधक भवाग्रमा अरूप ब्रह्मलोकको अधिकारी त अवश्य हुन्छ, तर भवबाट परको निर्वाण कहाँ पाउँछ ? यस्तो साधक अतीन्द्रिय अनुभूतिहरू प्राप्त गरेर अनेक प्रकारका अलौकिक ऋद्धि-सिद्धिहरूको अधिकारी अवश्य बन्दछ तर इन्द्रियातीत नित्य, शास्वत, ध्रुव परम शान्तिको अवस्था कहाँ पाउँछ ? जबसम्म कर्म-क्लेशको लेश बाँकी रहन्छ तबसम्म भव चक्र, लोकचक्र, दुःखचक्र त चल्दैरहन्छ । जस्ले विमुक्तिको परम सत्यको खोजी गर्न चाहन्छ ऊ यहीसम्म रोकेर कसरी बस्न सक्छ ? ती ध्यान आचार्यहरूसंग लेशमात्र बचेका अनुशय, सुषुप्त क्लेशलाई हटाउने कुनै साधना थिएन । अतः राजकुमार तपस्वी अन्य साधनाको खोजीमा अगाडि बढ्दै गए ।

त्यस समयमा एउटा प्रचलित प्रबल मान्यता यस्तो थियो कि भिन्न-भिन्न प्रकारले शरीरलाई यातना दियो, कष्ट दियो भने कर्मको मैलो पखालिन्छ । यस मान्यतालाई पनि एक पटक अभ्यास गरेर किन नहेरौं ? असीम वैभव विलासमा हुर्किएका सुकुमार, सुकोमल राजयोगी यस दुष्कर चर्यामा पनि दृढतापूर्वक लागे र यस विधिको माथिल्लो तहसम्मको अभ्यास गरेर हेरे । त्यस समयमा प्रचलित सबै प्रकारका शरीर यातना दिने तपश्चर्या गरेर हेरे । विभिन्न प्रकारले शरीरलाई यातना दिने प्रयोग अपनाए ।

अनेकौं दिन काँडा विछ्याएर सुते । अत्यन्त जाडो मौसममा भिजेको कपडा लगाएर सुत्ने अभ्यास गरे । जाडो मौसममा रातभर खुला मैदानमा बस्ने र दिनमा घनघोर वनमा रहने गर्थे । ग्रीष्म महिनामा टनटलापुर घामको खुला मैदानमा बस्थे भने राती सघन वनपाखामा शरीरलाई अनेक प्रकारले कष्ट दिइरहे । विभिन्न प्रकारका अभक्ष्य भोजन गरेर हेरे । जब उपवास बस्न थाले तब शरीरलाई सुकाएर हाडछालाको अस्थिपंजर बनाए । कहीं मासु नै रहेन । हाडको पिंजरा र त्यसमाथि चाउरी परेको छाला मात्र बाँकी रह्यो । ३५ वर्षको युवा अवस्थामा ८० वर्षको बुढोको जस्तो हालत भयो । स्वर्णिम चम्किलो सुन्दर शरीरको रंग कालो भयो । ठाऊँ-



ठाऊँमा मैलको थुप्रो जमेको हुन्थ्यो । कुहिँना ऊँटको खुटा जस्तो भएको थियो । मेरुदण्डका हाडहरूको उठेको डबेको भाग मज्जाले देखिन्थ्यो । जोर्नीहरू सबै भक्तिकन लागेको घरको काठ भैं खुकुलो परेको थियो । गहिरो कुवामा ताराको प्रतिबिम्ब देखे भैं आँखा भित्र सम्म गाडिएको थियो । टाउकोको छाला घाममा सुकाएको लौका भैं खुम्चिएको थियो । पेटको छाला पीठ्युँको हाडसंग जोडीएको थियो । पेटमा हात राख्यो भने मेरुदण्डको हाड भेटिन्थ्यो । शरीर यति दुर्बल भएको थियो कि कुनै अंगलाई सहारा दिएर उठाउन खोज्यो भने त्यहाँको सुकेको छालको पत्र उप्केर आउँथ्यो । दिशा-पिसाबको लागि उठ्न खोज्दा एक पाईला पनि हिँड्न सक्दैनथ्यो, त्यहीँ ढलमलिएर लडिन्थ्यो । यस्तो काया-क्लेश थियो ।

लगभग छः वर्षसम्म शरीरलाई यातना दिने यस्तो कठोर दुष्कर चर्या गरेर हेरे तर आठौँ ध्यान पछि अन्तरमनको गहिराईमा जुन लेशमात्र अनुशय-क्लेश बचेको थियो त्यो जतिको त्यत्ति नै बाँकी थियो । अलिकति पनि घटेको थिएन । तब कुरा बुझ्न थाल्यो कि जुनप्रकारले काम-भोग, विलास-वैभवको जीवन जिएर कोही व्यक्ति एउटा अतिको जीवन जिउँदछ र मुक्ति मार्ग भन्दा फन टाढा रहन्छ त्यस्तै गरी कायडण्ड दिने तपश्यामा लागेका व्यक्तिहरू पनि दोस्रो अतिको जीवन जिउँदछ र उनीहरू पनि मुक्तिबाट त्यत्तिकै टाढा रहन्छ । मनलाई पो सुधार गर्नु पर्छ । मनलाई बिकारबाट विमुक्त गर्नुछ । यस विमुक्तिको साधनाको लागि मध्यम मार्गको खोजीगर्नुपर्छ ।

फेरि शरीरलाई चाहिने आहार ग्रहण गरेर साधना गर्न योग्य बनाए र स्वयं आफू भित्र मध्यम मार्गको साधनाको खोजीमा लागे । अनेक प्रकारका आन्तरिक बाधाहरूको सामना गर्दै रहे । अन्तमा आफ्नो अनेक जन्ममा संचित संवर्धित गरेको पूण्य पार मिताहरूको अपरिमित बल प्रस्फुटन भयो र विपश्यनाको मुक्तिदायिनी मार्ग उजागर भयो । काम भोगको बन्धन स्पष्ट भयो । देह दण्डनको निस्सारता स्पष्ट भयो । कर्मकाण्डको व्यर्थ प्रयोजन स्पष्ट भयो । विभिन्न दार्शनिक मान्यताको जंजाल छुट्यो । स्वानुभूतिको आधारमा जागेको भावनामयी प्रज्ञाको बलमा अन्धमान्यताजन्य दर्शन सम्यक्-दर्शन बन्यो । बौद्धिक चिन्तन-मननवाला भ्रामक ज्ञान सम्यक्-दर्शनको आधारमा प्रत्यक्ष अनुभूति युक्त सम्यक ज्ञान बन्यो । काल्पनिक विमुक्ति सम्यक विमुक्ति बन्यो । परम कल्याणी सम्यक् सम्बोधिको उपलब्धि भयो । सम्पूर्ण अनुशय क्लेश नष्ट भयो । समस्त विकारहरूले भरिएको चित्त नितान्त रुपमा विमुक्त भयो । चेतोविमुक्ति प्रज्ञाविमुक्तिमा सहायक भयो । नित्य शाश्वत, ध्रुव, प्रणीत, प्रशान्त शिव प्राप्त भयो । परम सत्यको साक्षात्कार भयो ।

सिद्धार्थ राजकुमार सम्यक सम्बोधि प्राप्त गरेर सम्यक-सम्बुद्ध बने । सर्वथा जाग्रत, प्रबुद्ध, सर्वज्ञ । सामान्य साधारण लाग्ने यी चार

प्रकारका प्रतीक कसरी असीम प्रेरणाको स्रोत बन्यो । साधकको मनमा सत्यको अन्वेषण गर्ने जुन जोश जाग्यो त्यो अनन्त शान्तिको परम अवस्थासम्म पुगेर नै रोक्यो । साधक धन्य भए । यस्तो साधक पाएर स्वयं साधना पनि धन्य भयो । यस्तो साधक केवल आफ्नो स्वसित-मुक्तिको कारणमात्र बनेन लाखौँ-करोडौँको स्वस्ति मुक्तिको प्रेरणाको स्रोत बन्यो । दुःखमा डुबेका व्यक्तिहरूका लागि प्रकाशमान दीप-स्तम्भ बन्यो ।

हामी भित्र पनि यस्तै मंगलमयी प्रेरणा जागोस् जुन असीम शुभ-फलदायी होस् ।

साभार : “जागे मंगल प्रेरणा”

सस्ता साहित्य मण्डल प्रकाशन, १९९०



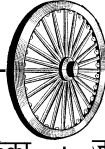
### धर्मश्रृङ्गमा हुने बाल शिविर कार्यक्रम

जनवरी २९-१	-	(८-१२ वर्षका बाल-बालिकाहरू)
(पौष १४-१७)		
जनवरी ५-८	-	१३-१६ वर्षका बालकहरू
(पौष २१-२४)		
जनवरी ११-१४	-	१३-१६ वर्षका बालिकाहरू
(पौष २७-३०)		
जनवरी २६-२९	-	८-१२ वर्षका बाल-बालिकाहरू
(माघ १२- १५)		
मार्च २५-२७	-	१३-१६ वर्षका बालिकाहरू
(चैत्र ११-१३)		
मार्च ३०-१ अप्रिल	-	१३-१६ वर्षका बालकहरू
(चैत्र १६-१८)		



### धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनामा सञ्चालन हुने शिविर कार्यक्रम

- १) निम्न कार्यक्रमहरू मध्ये आफूलाई अनुकूल शिविरमा सम्मिलित हुनुपूर्व कृपया आचार संहिता पढ्नुहोस् । कमसेकम दुई हप्ता अगाडि आवेदन पत्र भरेर व्यवस्थापनमा सम्पर्क राख्नुहोस् ।
- २) शिविरको आरम्भ शुरुदिनको साँझ हुनेछ र समाप्त अन्तिम दिनको विहान करीब सात बजे हुनेछ । शिविरार्थीहरूलाई अनुरोध छ कि शिविर शुरु हुने दिनमा नै शिविर स्थलमा आउनु होला, त्यसभन्दा अगाडि वा पछाडिको दिनमा होइन ।
- ३) शिविर स्थलमा आउँदा साथमा टर्च, तन्ना, ओड्ने (सल) तथा मौसम अनुकूलको लुगा र दैनिक उपयोगका सामानहरू ल्याउन नभूल्लु होला ।
- ४) शिविरको सञ्चालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनीत आचार्यज्यूहरूबाट हुनेछ ।
- ५) शिविरमा सहभागी हुन ज्योति भवनमा अनिवार्य रुपमा सम्पर्क राख्नुहोला ।



६. एक दिवसीय शिविर : दश दिनको विपश्यना शिविर बसिसकेका पुराना साधकहरूले यस शिविरमा सम्मिलित हुन सक्नेछन् । यो शिविर प्रत्येक अंग्रेजी महिनाको अन्तिम शनिवार सञ्चालन गरिनेछ ।
७. सत्तिपट्टान शिविर : तीन वटा दश दिवसीय शिविर बसी सकेका तथा गत एक वर्षदेखि नियमित एवं गम्भीरता पूर्वक दैनिक अभ्यास गरेका साधक साधिकाहरूले भाग लिन पाउनेछन् ।
८. दीर्घ शिविर - २० दिवसीय शिविर  
निम्न नियमहरू पूरा भएका साधकहरूले मात्र भागलिन पाउनेछन् ।  
i. पाँचवटा सामान्य दश दिवसीय शिविर बस्नुपर्ने ।  
ii. एकवटा सत्तिपट्टान शिविर बस्नुपर्ने ।  
iii. दुई वर्षदेखि नियमित दैनिक अभ्यास गरेको हुनुपर्ने ।  
iv. यस विधि प्रति अनन्यभावले पूर्णतया समर्पित हुनुपर्ने ।
९. दीर्घ शिविर : ३० दिवसीय दीर्घ शिविर  
i. २० दिवसीय दीर्घ शिविर बसिसकेका साधकहरू यस्मा बस्न पाउनु हुनेछ ।

जनवरी १-१२ (पौष १७-२८)	-	१० दिवसीय
जनवरी १४-२५ (पौष ३०-११ माघ)	-	१० दिवसीय
फरवरी १-१२ (माघ १८-२९)	-	१० दिवसीय
फरवरी ४-२५ (माघ २१- १३ फाल्गुण)	-	२० दिवसीय दीर्घ शिविर
फरवरी १४-२५ (फाल्गुण २-१३)	-	१० दिवसीय
मार्च १-१२ (फाल्गुण १७-२८)	-	१० दिवसीय
मार्च ४-४ अप्रिल (फाल्गुण २०-२१ चैत्र)	-	३० दिवसीय दीर्घ शिविर
मार्च १४-२५ (फाल्गुण ३०-११ चैत्र)	-	१० दिवसीय

## धर्म गाथा

### हिन्दी

यही बुद्ध की वंदना, यही बुद्ध सम्मान ।  
पंचशील पालन करें, धरें धर्म का ध्यान ॥  
यही बुद्ध की वन्दना, यही बुद्ध-सत्कार ।  
सम्यक् दर्शन ज्ञान से, उतर जायँ भव पार ॥  
यही बुद्ध की वंदना, यह ही बुद्ध-प्रणाम ।  
प्रबल पराक्रम रत रहें, पायँ मुक्ति का धाम ॥  
यही बुद्ध की वंदना, विनय नमण आभार ।  
जागे बोध अनित्य का, होवें दूर विकार ॥  
यही बुद्ध की वंदना, यही बुद्ध का मान ।  
प्रज्ञा शील समाधि से, प्रकटे पद निर्वाण ॥  
यही बुद्ध की वन्दना, यह पूजन का सार ।  
शुद्ध धर्म धारण करें, हों भव सागर पार ॥

मंगल कामना सहित  
पारमिता ट्रेडिङ्ग कम्पनी लि.  
काठमाडौं, फोन ४२७४१४७  
विक्रेता : शीशा र आल्मोनियम च्यानल

### हिन्दी

जग में बहती ही रहे, शुद्ध धर्म की धार ।  
दुखियारे प्राणी सभी, होय दुखों के पार ॥  
बहे सकल भू-लोक में, धरम गंग की धार ।  
जन जनका होवे भला, जन जन का उपकार ॥  
धर्म भूमि से फिर बहे, शुद्ध धर्म की धार ।  
एक बार होवे पुनः, सकल जगत उद्धार ॥  
ब्याकुल मानव मानवी, चखें धरम का स्वाद ।  
रोग शोक सारे मितें, विपदा मिटे विषाद ॥  
बजे नगाडे धर्म के, गुंज उठे सब देश ।  
दुखियारों के दुख मिटे, कटें कर्म के क्लेश ॥  
मंगलकारी धर्म का, ऐसा प्रबल प्रभाव ।  
सूखे सरिता दुःख की, सुख का बहे बहाव ॥

मंगल कामना सहित  
सीताराम गोकुल मिल्क लि.  
काठमाडौं, फोन ४३३०७८८  
विक्रेता : दुग्ध तथा दुग्ध पदार्थ

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७६५५, ४३७१००७ ससिर २०६३

सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. व. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : ४२२५४९०, ४२२३९६८, ४२४८९४९, ४२५०५८१, email : nvc@htp.com.np

मुद्रक : न्यू नेपाल प्रेस, प्रधान कार्यालय फोन : ४४३ ४८५०, ४४३ ४७५३; शाखा कार्यालय फोन : ४२५ ९०३२, ४२५ ९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) ४२५८६७८

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

साधकको नाम : .....

ठेगाना : .....

● आजीवन शुल्क रू. २००/-