



विपश्यना

साधकहरूका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५०

२०६३ पौष

वर्ष २३ अङ्क ९

धम्मवाणी

उपसन्त सन्तचित्तस्स नेत्तिच्छिन्नस्स भिक्खुनो ।
विक्खीणो जातिसंसारो मुत्तो सो मारबन्धना ॥

विपश्यना साधनाको निरन्तर अभ्यासबाट शान्त चित्त भएको साधकको सारा कर्म संस्कार उपशान्त भईसकेको छ, उसले आफ्नो भव बन्धनलाई छिन्न गरिसकेको छ, संसारमा उसको जन्म नष्ट भईसकेको छ, अब ऊ मृत्युराजको बन्धनबाट मुक्त भईसकेको छ, अर्थात् जन्म मरणको बन्धनबाट मुक्त भईसकेको छ ।

केही प्रेरणाका प्रसंगहरू

जब कोही साधक विपश्यनामा गम्भीरता पूर्वक अभ्यास गर्न थाल्छ तब उसले विभिन्न प्रकारका तप्त सम्बेदनाहरूको अनुभव गर्नुपर्ने हुन्छ । यो ताप कुनै मौसमको कारणले होइन, किनकि धेरै पटक देखिसके हिउँदको मौसममा अथवा हिमालय क्षेत्रमा लगाइएका शिविरहरूमा साधकहरू शुरुमा कम्बल अथवा रग ओडेर ध्यान गर्दछन् । पछि विपश्यना शुरु गर्न थाले पछि उनीहरूले यति तातो र गर्मी महसूस गर्दछन् कि कम्बल र रग मात्र होइन शरीरमा लगाइएका केही लुगा पनि फुकाएन थाल्छन् । यो शरीरको मात्र ताप होइन किनकि साधकले शरीरको तातोपन भन्दा धेरै बढी तातो महसूस गर्दछन् । शरीरको तापमान त प्राय एकै समान भईरहनु पर्छ । तर यस्तो हुँदैन । केही समयको लागि साधकले आफ्नो शरीर कुनै बलिरहेको चूल्होमा हालेको भैं तातो महसूस गर्छ । साधकले यदि त्यस समयमा साधना गर्न बन्द गर्‍यो, बहिर्मुखी भयो, कुनै अन्य कामगर्न थाल्यो भने यो ताप घट्दै जान्छ । तर साधना गर्न थालेपछि फेरि त्यस्तै तातो महसूस हुन थाल्छ । यदि समझदार गम्भीर साधक छ भने यस अवस्थामा यस तापको प्रति अनित्यबोध तथा तटस्थभावले हेर्दछ । यस प्रति अलिकति पनि प्रतिक्रिया गर्दैन र हेर्दा-हेर्दै यी सबै ताप बिस्तारै समाप्त हुँदैजान्छ । परिणाम स्वरूप ज्यादै शीतलता महसूस हुन थाल्छ । यस्तो आन्तरिक शीतलता शायद पहिला कहिले पनि अनुभव गरेको हुँदैन । न त यो ताप शरीरको स्वाभाविक ताप थियो न त मौसमको नै थियो । त्यस्तै यो शारीरिक शीतलता न त शरीरको स्वाभाविक शीतलता हो न त मौसमको नै । यो त पहिला संचित गरेको मनोविकारहरूको ताप थियो, जुन तटस्थ स्वभावले हेर्ने विपश्यना-साधनाको कारण माथि उम्लेर आयो र तटस्थता पूर्वक हेर्‍यो भने सहज पूर्वक त्यसको निरोध हुँदै जान्छ, खतम हुँदैजान्छ । विपश्यनाको समताबाट नै यी पूर्वकर्मका संस्कारहरू उप्कै जान्छ, निर्जरा हुँदै जान्छ, क्षय हुँदै जान्छ । यी

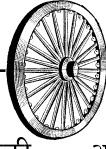
कर्म-संस्कारको ताप जति जति निर्जरा हुँदै जान्छ त्यति त्यति नै साधकले सुख र शान्ति महसूस गर्दछ ।

उप्पज्जित्वा निरुज्झन्ति तेसं वूपसमो सुखो ।

साधनाको अभ्यास गर्दा धेरै जसो साधकहरूलाई यस भित्रको तापको कारण रात भर निन्द्रा नलाग्ने हुन्छ । साधकले बुझेन भने यसैको कारण भन व्याकुल हुन्छ र आफूले आफैलाई निन्द्रा नलाग्ने रोगको रोगी थान्छ । यदि बुझेर तटस्थभावले हेरेको भए यही अन्तरतप उसको लागि कल्याणको कारण बन्न पुग्छ । पूर्व संचित कर्मफललाई यस अन्तरतप गर्ने साधनाले पगाल्छ । यसबाट पछि हुने अत्यधिक दुखद परिणामबाट सधैंको लागि मुक्त बनाउँछ । यस तापको अन्तमा शीतलताको महसूस गर्छ र साधक सुख पूर्वक सुत्छ । यस्तो अनुभव अनेक साधकहरूलाई भएको पाईन्छ ।

जो साधक सबै कर्मकाण्ड र दार्शनिक मान्यताहरूको जंजाललाई त्यागेर, धैर्य पूर्वक शुद्ध-स्वच्छ रुपमा विपश्यनाको अभ्यासमा लाग्दछ त्यस्तो साधकले अझ आफ्नो मनमा डबेका गहिराईसम्मका गहिरा संस्कारहरू उप्काउँदै त्यसको उपशमन गर्दै इन्द्रियातीत अवस्थाको अनुभूति गर्दछ । अनित्य स्वभाव भएको इन्द्रिय जगतलाई पार गर्दै नित्य स्वभावको निर्वाणको सत्यलाई साक्षात्कार गर्दछ । बल्लुलाई वाण भनिन्छ । निर्वाण भनेको त्यो अवस्था हो जहाँ सम्पूर्ण तृष्णा बली सक्छ । यस्तो अवस्थामा जुन शीतलताको अनुभव हुन्छ, त्यो सामान्य शीतलता भन्दा धेरै गुणा अधिक हुन्छ । यस्तो तण्हानं खयमज्झगाको अवस्थामा पुगेको साधकको लागि नै भगवान बुद्धले शीतलीभूत अर्थात् शीतीभूत जस्तो शब्दको प्रयोग गर्नुभएको हो । यस्तो अवस्थामा पुगेको व्यक्तिको लागि भव-तापको नामोनिशान नै हुँदैन ।

यस्तै एकजना मुक्त, अर्हत अवस्था प्राप्त गरेकी भाग्य शालिनी साधिकाको कथा यहाँ प्रस्तुत गरौं ।



लिच्छवी गणराज्यको वैशाली नगरमा रहने क्षत्रिय कुलकी एउटी सद्गृहिणी थिइन् । धर्मको कल्याणकारिणी वाणी सुनेर उनको मनमा वैराग जाग्यो तर आफ्नो पतिको मनसाय यस्तो अनुकूल नभएको कारण गृहस्थ जीवनमा नै रही पत्नी धर्म निभाउँदै रहिन् । एक दिन भान्छामा खाना पकाउँदै थिइन्, एउटा हाँडीमा सागको तरकारी पकाइन्, तर उनले त्यसमा पानी नै राख्न बिर्सिन । यसैकारण साग डढ्यो । जीवनको यो सामान्य साधारण घटना उनको लागि कल्याणकारी प्रेरणाको स्रोत बन्यो । उनको मनमा ठूलो धर्म-संवेग जाग्यो । यो अनित्य हो, यो अनित्य हो, सारा संस्कार अनित्य हो । यदि यसमा रस हालेन भने यो पनि सूखा साग भै डढेर नष्ट हुँदैजान्छ । त्यसैले उसलाई कामभोगको रसास्वादन असह्य हुन थाल्यो । पत्नीमा वैराग्यको तीव्र भावना जागेको देखेर, पतिले पनि साथ दिए । पत्नीलाई खुसी साथ भगवानको आश्रममा छोडेर आए । महाप्रजावती गौतमीले उसलाई प्रव्रज्या दिनुभयो । विपश्यना साधना सिकाउनु भयो । दृढ पराक्रम पूर्वक साधना गर्दै त्यो साधिका मुक्त भईन्, अर्हत भईन्, वीतराग भईन् । साधनाको अभ्यास गर्दा उसका आफ्ना संस्कारहरूको ताप जागेर आयो, फेरि त्यसको उपशमन भयो । भित्र सम्म शीतलताको महसूस भयो । पहिला रात-रात भर जुन बेचैन हुन्थ्यो, त्यो अब हट्यो ।

भगवानले उनको पहिलाको र अहिलेको स्थितिलाई हेरेर यी जुन आह्लाद पूर्ण उदान वचन भन्नुभयो त्यहीवचनलाई यस साध्वी खुसी भएर पटक-पटक उल्लास पूर्वक दोहोर्‍याइरहन्थिन् ।

सुखं सुपाहि थेरिके, कत्वा चोलेन पारुता ।

उपसन्तो हि ते रागो, सुखडाकं व कुम्भियं ॥

हे थेरी ! सुख पूर्वक सुत । आफ्नो हातले बुनेको लुगा ओढेर तिम्रो परम शान्ति लाभ गर, किनकि हाँडीमा डढेको साग भै तिम्रो राग अब डढीसक्यो शान्त भईसक्यो ।

भगवानको यो कल्याणकारिणी हर्ष-वाणी सबै साधक साधिकाहरूका लागि प्रेरणाको कारण बनून् र सबैजना आ-आफ्नो संचित र संग्रहित संस्कारहरूलाई विपश्यना साधनाको आगो द्वारा तताएर दढाउँदै परम शान्तिको अनुभव गरून् । दुःखबाट सधैं छुटकारा पाउन् । यही नै हाम्रो मंगलको उचित उपाय हो ।

जसरी हाँडीमा डढेको खाना देखेर त्यस साधिकाको मनमा आफ्ना सबै कर्मबीजहरूलाई विपश्यना साधना द्वारा डढाउने उत्साह बर्धक प्रेरणा जाग्यो । त्यस्तै प्रकारले अतीतकालका अनेक प्रसंगहरू त्यस्ता छन् जस्वाट प्रेरित भएर साधक-साधिकाहरू विपश्यना-साधनामा अत्यन्त उत्साहपूर्वक लागे र मुक्त भए । ●

कोसलका नरेश प्रसेनजितका ब्राम्हण राजपुरोहितकी छोरी दँतिया एकदिन भगवानको सम्पर्कमा आईन् अर्थात् धर्मको सम्पर्कमा

आईन् । श्रावस्तीमा अनाथपिण्डकले बनाएको जेतवन विहारमा धेरै भिक्षु-भिक्षुणीहरू, गृहस्थहरू, पुरुष-नारी ध्यान साधना गर्दथे । यी श्रद्धावान ब्राह्मणपुत्री पनि केही दिनसम्म साधना सिकिरहिन । केही प्रगति भएपछि गृहस्थ जीवन त्यागेर भिक्षुणी बन्ने वैराग्यभाव मनमा जाग्यो । अतः महाप्रजावती गौतमीसंग प्रव्रज्या ग्रहण गरेर भिक्षुणी बनिन् र विपश्यना-भावनामा प्रयासरत रहिन् ।

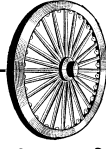
एक पटक भिक्षुणीसंघको साथमा लागेर यात्रा गर्दै राजगिरी पुगिन् र त्यही भिक्षुणी विहारमा बस्न थालिन् । एकदिन मध्याह्नको भोजन पछि गिञ्जकूट पर्वतको एउटा रुख मुनी बसेर विचारमा डुबिरहिन । त्यसै समय तलतिर एउटा बलवान विशाल शरीर धारी हात्ती नदीको पानीमा नुहाएपछि तटमा विश्राम गर्दै रहेको उनले देखिन् । त्यत्तिकैमा एकजना बाण बोकेका माउते त्यहाँ आईपुगे । उसले हात्तीलाई आदेश दिए कि ए “खुट्टा पसार !” हात्तीले खुट्टा पसारे, त्यसमा चढेर माउते हात्तीको पीठचूमा गएर बसे । हात्ती माउतेको आदेशलाई मानेर बिस्तारै शहर तर्फ लागे ।

यस्तो महान बलवान विपुल शरीर भएको हात्तीले यदि चाहेको खण्डमा त्यस सानो मान्छेलाई आफ्नो पैतालाले कुल्चेर त्यस्को आन्द्रा-भूँडी निकाल्न सक्थ्यो, तर उसले त्यस्तो गरेन । ऊ त्यस मनुष्यको गुलाम भयो । उसको हुकुम पालन गर्ने भएको थियो । उसको सेवक बनेको थियो । उसको हितैषी बनेको थियो ।

भिक्षुणीले सोचन थालिन् जब एकजना अंकुशधारी माउतेले यस्तो शक्तिशाली प्राणीलाई आफ्नो वशमा राख्न सक्छ भने म आफ्नो मनलाई किन वशमा राख्न सकिदैन ? अवश्य गर्न सक्छु । यस प्रसंगबाट प्रेरणा प्राप्त गरेर भिक्षुणी दँतियाले दृढ संकल्प गरिन् र नजिकै रहेको वनमा गएर मुक्तिदायिनी विपश्यनाको अभ्यासमा निरन्तर लागि रहिन् । अथक परिश्रम गर्दै छोटो समय अवधिमा नै मनका सबै क्लेशहरूलाई निर्जरा गर्दै अर्हत अवस्था प्राप्त गरिन्, भवचक्रबाट मुक्त भईन् । मानव जीवन सफल गरिन् । ●

त्यस्तै श्रावस्ती नगरका एकजना माउतेको घरमा जन्मेका छोरो हस्त्यारोहपुत्रको नामले प्रसिद्ध थिए । ठूलो भए पछि ऊ हात्तीलाई वशमा ल्याउने विद्यामा निपुण भए । चण्ड स्वभावका जंगली मदमस्त हात्तीलाई पनि अत्यन्त कुशलतापूर्वक वशमा राख्ने विद्या सिके । एकपटक त्यस्तै हात्तीलाई वशमा ल्याउने प्रयास गर्दा गर्दै उसको मनमा एउटा विचार आयो कि “के म सारा जीवन यस्ता हात्तीहरूलाई मात्र वशमा राख्ने काममा लागि रहूँ ? कहिल्यै आफ्नो चण्ड स्वभावको मनलाई वशमा राख्ने काम नगरूँ ?”

यस कुशल चिन्तनबाट अभिभूत भएर ऊ जेतवनमा गए । त्यहाँ भगवानको धर्ममयी उपदेश सुने र यही निर्णय लिए कि मेरो लागि मेरो मन आफ्नो वशमा राख्नु नै उचित होला । त्यसलाई



पाल्तू बनाउने काममा मेहनत गर्नु नै अधिक उपयोगी हुनेछ। जंगली हात्तीलाई पाल्तू बनाएर जति फाईदा पाउँछु त्यसभन्दा अधिक लाभ यो जंगली मनलाई पाल्तू बनाउँदा हुन्छ। यो जबसम्म जंगली हुन्छ तबसम्म ठूलो दुश्मन हुन्छ। तर जब वशमा हुन्छ, पाल्तू हुन्छ तब अत्यन्त मित्र हुन्छ, हितैषी हुन्छ। यस प्रकार सद्धर्मको प्रति अत्यंत श्रद्धावान भएर घरबार छोडेर भिक्षु बने।

भगवान संग साधना विधि सिकेर धेरै समयसम्म विपश्यनाको अभ्यासमा लागि रहे तर मनलाई आफ्नो वशमा राख्न सकेका थिएन। भूतकालका वा भविष्यका विभिन्न कामनाहरूका बारेमा सुखद कल्पनाहरूमा लोटपलोट लागिरहन्थ्यो। मन एकदम आकुल-व्याकुल भएको थियो।

यस समयमा उसलाई आफ्नो हस्तिविधाको कौशल्यको सम्झना भयो। दमन गर्न कठीन ती हात्तीलाई कसरी कुशलतापूर्वक आफ्नो वशमा राखिन्थ्यो। त्यस्तो काममा कति धैर्य राख्नु पर्थ्यो। जंगली हात्तीलाई कति छूट दिनु पर्थ्यो र कति अंकुश लगाउनु पर्थ्यो। कस्तो चलाखी पूर्वक त्यस्ता हात्तीलाई वशमा ल्याइन्थ्यो। यस्तो चिन्तनले उसको भित्र एक प्रकारको विजुलिको करेण्ट भैं महसूस भयो। यस निरंकुश मनलाई पनि पक्रनु पर्छ, यसले खूब मनमानी गर्थ्यो, यो यता-उता खूब भट्कियो। होश हराएर रही रहे। अब यसलाई पाल्तू बनाउनु नै पर्छ।

यसरी दृढ संकल्प लिएर यता-उता भाग्ने मनलाई वशमा राख्ने काममा तल्लीन भएर लागे। धैर्य पूर्वक मनलगाएर काम गर्दा-गर्दा एक समय सफल भयो। श्रोतापन्न, सकृदागामी र अनागामी अवस्थाहरूपार गर्दै अर्हत अवस्थालाई पनि साक्षात्कार गरे र जीवन मुक्त भए, धन्य भए। ●

राजगृहको एउटा सम्पन्न सेठको घरमा एकजना छोरोको जन्म भयो, उनको नाम रमणीयविहारी रह्यो। सम्पन्न परिवारमा विलाश-वैभवको अथाह सागरमा हुर्कियो। युवा अवस्था भए पछि काम-भोगको स्वेच्छाचारी जीवन जिउन थाले। एक पटक उसले देखे कि एकजना राजपुरुषले काम-वास्ता सम्बन्धी मिथ्या-आचरण गरेको कारणले राज्यको तर्फबाट ठूलो सजाए पाए। यस घटनालाई देखेर ऊ ज्यादै भयभीत भए। आकुल-व्याकुल भए। मन शान्त राख्नका लागि भगवानको विहारमा गए र भगवानको धर्मवाणी सुनेर एकदम उत्साहित भए र त्यही प्रव्रजित भए। भगवानसंग विपश्यना साधना सिकेर एउटा शून्यस्थानमा गई अभ्यास गर्न थाले। परन्तु धेरै मेहनत गर्दा पनि आफ्नो मनलाई वशमा राख्न सकेन। पुरानो स्वभावको कारण पटक-पटक मन कामवासनाको चिन्तनमा नै लाग्थ्यो र जब होश आउँथ्यो तब पश्चाताप हुन्थ्यो र भन वेचैन हुन्थ्यो। साक्षीभावले विपश्यना गर्न सक्दैनथ्यो। एक पटक उनी

निराश भएर सडकको किनारमा एउटा रुख मूनी त्यसै बसिरहेको थियो। त्यसै समय पर एउटा बैलगाडीमा जोतिरहेको गोरू नराम्रो बाटोको कारण ठोक्कर खाएर त्यही ढलेको देखे। गाडावालाले उसलाई स्नेह पूर्वक उठायो र गाठाको जुवा हटाएर केही समयको लागि आराम गर्न दियो र फेरि केही खानेकुरा दियो, पानी खुवायो र उसको पीठ्याँमा सुम्सुमाई दियो र फेरि गाडामा जोतिदियो। त्यो अनुभवी बैल भन उत्साह पूर्वक गाडा तान्दै बिग्रेको बाटो विस्तारै पार गर्दै अगाडि बढ्यो।

यस घटनालाई देखेर साधक रमणीयविहारीको मनमा अपूर्व प्रेरणा जाग्यो। उनी पनि बडो उत्साह लिएर साधनामा लागे र यसै जीवनमा मुक्त अवस्था प्राप्त गरे। ●

कपिलवस्तुका एकजना शाक्य कुमार, जसको नाम उत्तिय थियो। भगवानको उपदेश सुनेर प्रव्रजित भए। कामवासनाको संस्कार लाई जरैदेखि उखेल्न चाहन्थे। विपश्यना नै यसको वैज्ञानिक साधन हो भन्ने उसले राम्ररी बुझेका थिए। अतः अभ्यासमा निरन्तर लागिरहेछ।

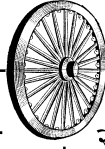
एकदिन भिक्षाटनको लागि गाऊँमा गएका थिए। त्यस समय एकजना सुरिलो स्वर भएकी नारी गीत गाउँदै रहेको सुने। उनको स्वरले भिक्षुलाई मोहमुग्ध गरे। नारीको त्यस कामले भरिएको गीतमा काम-भोगको आह्वान गरिएको थियो। त्यस गीतको बोल भिक्षुको मनमा गाडिएर रह्यो, यसबाट उनको मन वशमा रहेन। भिक्षु साधक कामवासनाको ज्वरले संतापित हुन पुगे, जर्जरित भए। गीतको त्यही बोल मनमा बार-बार आउन थाले, साधनाको काम गर्न सकेन, होश नै रहेन। त्यस समय उनलाई भगवानको एउटा अमृतवाणीको बोल सम्झना आयो।

“सद् सुन्वा सतिमुद्वा पियनिमित्तं मनसिकरोतो” आदि-आदि। अर्थात् शब्द सुनेर स्मृति भ्रष्ट हुनथाल्छ, शब्दको आलम्बन नै मन पर्न थाल्छ र मन त्यसै रसमा लोपपलोट गरिरहन्छ। भव संसारको प्रवाह तर्फ बगाउने यी आस्रवहरूका, काम-संस्कारहरूका सम्बर्धन हुन थाल्छन्।

भिक्षुलाई होश आयो। काम शब्दमा राग रंजित भएर डुब्दा यो प्रसंग उसको लागि अपूर्व प्रेरणाको प्रसंग बन्यो, मुक्तिको कारण बन्यो। साधकमा अपरिमित उत्साह जाग्यो र उनले “सतिमुद्वा” लाई “सतिपट्टान” मा बदले र त्यस समयमा उर्लेको वास्ताको वाधीबाट मात्र बाहिर निकलेन, उनले सही तरिकाले सम्बेदनालाई आधार बनाउँदै विपश्यना गर्दै भव संस्कार सम्बर्धन हुनबाट बच्दै पुरानो संचित वासनालाई उदीर्णा गर्दै क्षय गर्ने काममा लागे। समय भएपछि भिक्षु उत्तिय सम्पूर्ण रूपले विकार विमुक्त भए र अर्हतहरू मध्ये एक भए।

साभार : “जागे मंगल प्रेरणा”





“धम्मजननी” लुम्बिनी विपश्यना केन्द्रमा हुने शिविर कार्यक्रम

दश दिवसीय शिविर

प्रत्येक महिनाको १५ देखि २६ तारिखसम्म

एक दिवसीय शिविर

प्रत्येक महिनाको २६ तारिखका दिन ।

सम्पर्क ठेगाना :

E-mail : info@janani.dhamma.org

१) लुम्बिनी ‘धम्मजननी’ - फोन - ०७१-५८०२८२

२) भैरव कलर ल्याव, बुटवल

फोन - ०७१-५४१५४९, ५४०४२४



एक दिवसीय शिविरको जानकारी

१) धर्मश्रृङ्ग, ने.वि.के. - अंग्रेजी महिनाको अन्तिम शनिवार

फोन : ४३७१६५५, ४३७१००७

२) धम्मकीर्ति, कीर्तिपुर

प्रत्येक नेपाली महिनाको पहिलो र तेस्रो शनिवार

फोन : ४३३५५८७, ४३३५४०७

३) Y.M.B.A, लोक कीर्ति महाविहार ल.पु.

प्रत्येक नेपाली महिनाको पहिलो शनिवार

फोन : ५५३८४९३

४) अक्षेश्वर महाविहार

पुल्चोक, ल.पु. - प्रत्येक नेपाली महिनाको तेस्रो शनिवार

फोन : ५५२७६७७

५) बाबुराजा महर्जन

बालकुमारी, ल.पु. - प्रत्येक नेपाली महिनाको अन्तिम शनिवार

फोन : ५५४४५९३

६) D.A.V. स्कूल

धोविघाट, ल.पु. - प्रत्येक नेपाली महिनाको दोस्रो शनिवार

धर्म गाथा

हिन्दी

समता चित्त का धर्म है, स्थिर स्व-धर्म हो जाय ।
तो जीवन सुख शान्ति से, मंगल से भर जाय ॥
दूर रहे सब विषय विष, साम्य सुधा लहराय ।
तो इस ब्याकुल विश्व में, जन-मन हित सुख पाय ॥
राग छुटे समता बढे, मिले परम संतोष ।
दूर होय बेचैनियां, मिले शान्ति सुख कोष ॥
दुखियारों से जग भरा, सुखिया दिखे न कोय ।
जो समता में स्थिर हुआ, सच्चा सुखिया सोय ॥
जिस क्षण अर्न्तजगत में, समता जाग्रत होय ।
होवे दूर अशांति सब, दुःख दूर सब होय ॥
वात पित्त कफ विषय हो, लागे काय विकार ।
मन की समता ना छुटे, यही धरम उपचार ॥

मंगल कामना सहित

पारमिता ट्रेडिङ्ग कम्पनी लि.

काठमाडौं, फोन ४२७४१४७

विक्रेता : शीशा र आल्मोनियम च्यानल

हिन्दी

हिन्दू हूँ ना बौद्ध हूँ, ना मुस्लिम ना जैन ।
धरमपंथ का पथिक हूँ, सुखी रहूँ दिन रैन ॥
धर्म सदा मंगल करे, धर्म करे कल्याण ।
धर्म सदा रक्षा करे, धर्म बड़ा बलवान ॥
धरम हमारा बंधु है, सखा सहायक मीत ।
चलें धरम की रीत ही, रहे धरम से प्रीत ॥
धर्म हमारा ईश्वर, धर्म हमारा नाथ ।
हम तो नित निर्भय रहें, धर्म सदा हो साथ ॥
धर्म सदृश रक्षक नहीं, धर्म सदृश न ढाल ।
धर्म पालकों का सदा, धर्म रह रखवाल ॥
रक्षा कर तू धर्म की, यदि रक्षा की चाह ।
सत्य धर्मको छोड़ कर, और न शरण पनाह ॥

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 : ४३७१६५५, ४३७१००७ पौष 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

● आजीवन शुल्क रू. २००/-

साधकको नाम :

ठेगाना :