विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५२ चैत्र २०६५ वर्ष २५ अङ्क १२

धम्मवाणी

आरद्ध विरिए पहितत्ते निच्चं दल्ह परक्कमे ।
समग्गे सावके पस्स एतं बुद्धान वंदनं ॥
- थेरी अपदान - १७१

हेर ! यो श्रावक संध कसरी एकत्र भएर समग्र रूपले साधनामा लागिरहेछ । चित्त शुद्धिको लागि नित्य दृढ पराक्रम गरि रहेछ । साँच्चै यही बुद्धको वन्दना हो ।

धर्म एक एक ब्यक्तिको

धर्म एक एक ब्यक्तिमा हुन्छ । "**एकं एव चरे धम्मं**"- एक एक ब्यक्तिले धर्मको आचरण गऱ्यो भने मात्र समाजको कल्याण हुन जान्छ । सारा जंगलमा खडेरी लागेमा हामी त्यो हराभरा होस् भन्ने चाहन्छौं, त हरेक वृक्षमा पानी दिनु पर्ने हुन्छ । जब प्रत्येक जरामा पानी जान्छ तब एक एक रुख हरियो हुन्छ र सारा जंगल हरा-भरा हुन थाल्छ । प्रत्येक बृक्षको जरामा पानी गएन भने हामीले चाहेर पनि सारा जंगल हरा-भरा हुँदैन । यस्तै प्रकारले हामी चाहन्छौं कि प्रत्येक ब्यक्ति धर्मवान् होस् वा नहोस् तर सारा समाजमा फेरि शान्ति आओस् सारा समाज वढि सुखी होस् बढि धर्मवान् होस् यस्तो हुन सम्भव छैन ।

हिन्दू धर्मको पक्ष लिनेवाला धेरै छन्, त्यस्तै नै बौद्ध धर्मको अनुयायीहरू पनि धेरै छन्, मुस्लिम धर्मको, जैन धर्मको, ईसाई धर्मको, सिक्ख धर्मको अनुयायी धेरै छन् । तर धर्मको अनुयायी कोही छैन, किन की धर्म धारण गर्नु धेरै कठिन छ । एक-एक ब्यक्तिमा धर्म जगाउनु बढि कठिन काम हो । रक्षा एक एक ब्यक्तिको, एक एक एकाईको हुन्छ । जुन ब्यक्तिले आफू भित्र धर्म जगायो, उसको रक्षा हुन थाल्दछ, धर्मले उस्को रक्षा गर्न थाल्दछ, प्रकृति उस्को रक्षा गर्न थाल्दछ । उ दु:खबाट मुक्त हुन थाल्दछ । अब उसमा केही भय र हन्दैन । उ निर्भय भयो, निर्वैर भयो । अब उस्को कोही बैरी छैन । कोही अर्को ब्यक्ति गलत काम गर्दछ भने उस प्रति करूणा जाग्दछ, मैत्री जाग्दछ कि विचरा रोगी छ, दु:खि छ, कस्तो विकार जगाइर हेछ र विकार जगाएर ब्याकुल भइरहेछ । उसलाई पनि धर्म मिलोस् । हिन्दू धर्म होइन, बौद्ध धर्म होइन, धर्म मिलोस् । उसले पनि आफ्नो विकारहरूबाट मुक्त हुने विधि सिकोस्, आफ्नो चित्तलाई निर्मल पार्न सिकोस्, तब धेरै सुखी हुन थाल्छ- साँचै नै सुखी हुन थाल्छ । यस्तो करूणा जाग्न थाल्यो भने सम्झनु पर्छ कि उ धर्मवान् भयो । क्रोध जगाउन लाग्यो भने धर्मवान होइन । द्वेष जगाउन लागे भने धर्मवान होइन । इर्ष्या र अहंकार जगाउन लागे पनि धर्मवान होइन ।

कोही ब्यक्ति आफूलाई धेरै धार्मिक भन्दछ, नानाथरिका अनेकौं कर्मकाण्ड गर्दछ, विभिन्न तरहको भेष-भूषा धारण गर्दछ, तर पनि यदि उसले आफ्नो मनमा विकार जगाउँदछ भने ऊ धर्मबाट धेरै नै टाढा छ । कसैले मैले यस्तो लुगा लगाईरहेछु तसर्थ म धर्मवान हुँ भनेर सम्झीयो भने र धर्मको झण्डा उदाए भने त धर्म खतरामा पर्यो भनेर सम्झे भयो । जब धर्मको नाममा देखावति हुन लाग्यो तब धर्म खतरामा पर्यो ।

धर्म ब्यक्ति ब्यक्तिको हुन्छ । प्रत्येक ब्यक्ति भित्र धर्म जगाउनु छ भने धर्मको जीवन जीउनु पर्दछ । जब यो कुरा बुझ्दछ धर्मलाई सम्प्रदायबाट विल्कुल टाढा राख्नु पर्दछ तब समाजमा धेरैभन्दा धेरै जनता धर्मको जीवन जीउन थाल्छ । फेरी देख्नेछौं यस समाजमा अधिक सुख शान्ति हुन्छ । किन कि यस समाजको अधिकतम जनता धर्मवान् छन् । अझ कोही कर्मकाण्ड गरोस् वा नगरोस् जुनसुकै कर्मकाण्ड गरोस् धर्मको जीवन जीउन थाल्यो भने मनको विकारहरूबाट मुक्त हुन थाल्दछन् तब त्यो समाज सुखी हुन जान्छ, शान्तिसंग वस्ने हुन जान्छ । यस्तो देश शान्तिसंग रहने देश हुन जान्छ । यसरी नै सारा विश्व शान्तिमय वन्न सक्तछ । तर त्यस्को लागि प्रत्येक ब्यक्तिले धर्म धारण गर्नु पर्दछ ।

बुद्धको समयको केही घटनाहरू

भाग्यशाली ब्यक्ति स्वयं भगवान तथागतको सम्पर्कमा आउँदछन् र उनको धर्ममयी अमृतवाणी सुनेर उत्साहित हुन्छन् । जीवन-मरणको भवचक्रबाट मुक्ति पाउनको लागि कृत संकल्पीत हुन्छन् । भगवानसँग साधना विधि सिकेर कुनै एकान्त स्थानमा गई भावना गर्दछन् । शीलको पालना गरेर समाधि पुष्ट बनाउँछन् र विपश्यना साधनाको अभ्यास गर्दछन् । यसरी आफ्नो एक-एक पूर्व संचित कर्म संस्कारहरूको प्रहाण गरेर चित्तलाई संस्कार-विहीन पार्दछन् । भव-वन्धन छेदन गर्दछन् । समस्त आस्रवहरू छेदन गरेर अनास्रव हुन्छन् । भार मुक्त हुन्छन्, पुर्नजन्मबाट छुटकारा पाउँछन् त स्वभावैले भगवान प्रति असीम कृतज्ञताको भावना जगाउँदछन् ।

यस्तै भगु नामको एकजना शाक्य राजकुमार सद्धर्मको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सम्पर्कमा आयो र श्रद्धापूर्वक प्रव्रजित भई विपश्यना साधनाको अभ्यास गर्न थाल्यो। परन्तु ध्यानको समयमा आलस्य हुन्थ्यो। आफ्नो मार्ग-दर्शक भन्नुहुन्थ्यो कि "धेरै आलस्य भयो भने चंक्रमण गर्नु केही बेर हिंड्दै साधना गर्नु ।" तब भिक्षु भगु जमिनभन्दा अलिक अग्लो स्थानमा गई साधना गर्न थाले र परन्तु उसको निन्द्रा यस्तो प्रबल थियो कि चंक्रमण गर्दा गर्दै त्यहाँबाट भुक्लुक्क तल लडे। भिक्षु भगुले आफ्नो लुगामा लागेको धुलो टक्टक्याए र उठे। यस घटनाबाट हतोत्साहित हुनुको बदला झन पराक्रम पूर्वक चंक्रमण गर्न लागे। निन्द्रा-आलस्यको यस आवरणलाई भगायो र साधनामा पुष्ट बनायो। यसरी चंक्रमण गर्दागर्दै मनलाई सजग र समाहित पनि बनायो। उसले भने–

ततो मे मनसीकारो योनिसो उदपज्जथ

मेरो मनमा योनिसोमनसिकार जाग्यो सम्यक् संकल्प जाग्यो। फेरि भन्यो, "यस चित्त र शरीर प्रपंचको प्रति जुन आसक्ति छ त्यो कस्तो खतरनाक छ, यसको बोध भयो। परिणाम स्वरूप यस प्रपंच प्रति निर्वेद जाग्यो र मन स्थिर भयो। यसबाट मेरो चित्त विमुक्त भयो। सम्पूर्ण संस्कारहरूबाट छुट्कारा पाएँ।"

पस्स धम्मसुधम्मतं
हेर, धर्मको यस सुधर्मतालाई हेर,
तिस्सो विज्जा अनुप्पत्ता
मैले तीनै विद्या प्राप्त गरें।
कतं बुद्धस्स सासनं

बुद्धको शासन अर्थात् बुद्धको शिक्षा पुरा गरें। यसरी धर्मको महिमा गाउने विमुक्त साधक बुद्धको नै महिमा गाउँदछन्। धर्मको वन्दना गर्ने व्यक्तिले बुद्धको वन्दना गर्दछन्।

–––

भगवान एकान्त प्रिय हुनुहुन्थ्यो। समय-समयमा कुनै शान्त-एकान्त स्थानमा गएर ध्यान गर्न जानुहुन्थ्यो। यस्तो देखेर ब्राह्मण जानोश्रेणिलाई सन्देह भएछ कि विमुक्त हुनु भएको भगवान बुद्धलाई के कमी भएर उहाँ समय समयमा एकान्त स्थानमा गएर ध्यान गर्नुहुन्छ? यस प्रश्नको उत्तर दिनुहुँदै भगवान बुद्धले भन्नु भयो- "ब्राह्मण म दुई कारणले एकान्तमा बस्छु। एउटा कारण त यस शरीरको सुख-विहारको लागि अर्थात यो शरीरलाई सुखी र स्वस्थ राख्नको लागि अर्को कारण लोक माथि अनुकम्पा राख्दै उनको मार्गदर्शनको लागि ता कि उनीहरूले मेरो अनुस्सरण गरोस् र सफलभागी बनोस्।"

यसैकारण अरहन्त भइसके पछि पनि अनेक भिक्षुहरू, भिक्षुणीहरू समय-समयमा एकान्त अरण्यमा गएर ध्यान गर्दथे। महाप्रज्ञा खेमा पनि एकपटक एकान्त अरण्यमा गएर ध्यान गर्न गएछ।

गृहस्थ जीवनमा अती रुपवती खेमा अब ब्रह्मचारिणी जीवन जिउन थालेकी थिइन्। उनको चेहरामा धर्मतेज प्रज्वलित भएको देखिन्थ्यो। उनी झन रुपवती देखिन थाल्यो। उनको भूतकालको जीवनलाई ध्यानमा राखेर मारले कामभोग तर्फ पुन: आर्कषित गर्ने प्रयत्न गऱ्यो। मार सुन्दर युवकको रुप धारण गरेर उनको समीप गएर उस्लाई फकाउने चेष्टा गर्दै भन्न थाले, "ए रूपवती ! तिमी पनि युवा छौ म पनि युवा छुँ।" खेमालाई वाद्य-गायनमा निक्कै शौक थियो। अत: उनलाई फकाउने बोलीमा भन्न थाले, "आऊ खेमा ! हामी पाँच प्रकारका वाद्य-संगीतको आनन्द लिऊँ र कामभोगमा रमण गरौं।"

दुष्ट कामदेवको यस आमन्त्रणले त्यस विमुक्त अरहंत साद्वीलाई के असर पर्थ्यो र ? उनले धर्ममय उत्तर दिंदै भनिन, "मैले कामतृष्णाको जरा नै उखेलेर फ्याँकि दिएँ। यस भंगुर, गनाउने शरीरको कामभोग गर्नु घृणित छ, भयावह छ, लज्जाजनक छ।" "हेर यो काम-शक्ति भाला - बल्छी झैं तिखो छ। यो कामस्कन्ध कसाईको छुरी झैं धारीलो छ। तिम्रो कामरतिको साधन मेरो लागि घृणित छ।"

मैले काम-भोगको सम्पूर्ण नंदिरागलाई नष्ट गरिसकें। आफू भित्र प्रज्वलित प्रज्ञाको प्रकाशले अविद्याको सारा अन्धकारलाई हटाईसकें। प्राणिहरूलाई कामभोगमा उल्झाई राख्ने मार ! प्राणिहरूलाई बारबार जन्म-मरणको चक्करमा फसाई राख्ने अंतक ! मैले तिमीलाई पराजीत गरीसकें, तिम्रो अन्त गरीसकें।

जीवन मुक्त भइसकेकी खेमालाई दुष्ट मारले कहाँ फसाउन सक्थ्यो र ?

उनी जान्दथ्यो कि ती कामदेव मारको आक्रमण कहाँ हुन्छ ? जो व्यक्तिले आफू भित्रको यथाभूत सत्यको विपश्यना गरेर काम सस्कारको, भव-संस्कारको उन्मूलन गरीसक्छ उसमाथि यो मारले आक्रमण गर्न सक्दैन। जो व्यक्ति यथाभूत ज्ञानदर्शनबाट बंचित रहन्छ, विभिन्न नक्षत्रको पूजा आजा गरी, अग्नि परिचर्या आदि गरेर आफूलाई मुक्त भएको, शुद्ध भएको थान्दछ, बिकार बिमुक्त भएको थान्दछ भने ती व्यक्तिहरूलाई मारले आक्रमण गर्दछ। अत: वर्षौं कर्मकाण्डी तपस्या गरेतापनि अन्तमा मारको जालमा फस्दछ। यस्तो व्यक्ति र अरहन्त व्यक्तिको मूकावला हुन सक्दैन। मैले त बुद्धलाई नमस्कार गरेको छु कुनै नक्षत्रलाई नमस्कार गरेको छैन।

बुद्धलाई नमस्कार कसरी गर्नुपर्छ ? एक बुद्धपुत्री राम्ररी जान्दछन्। पंचांग अथवा साष्टांग प्रणाम गर्ननै बुद्धलाई गरेको सही नमस्कार होइन। बुद्ध शासन अर्थात उनको शिक्षालाई पूरा गर्नु नै सही बुद्ध-वंदना हो। शुद्ध शीलको पालन गरेर, कल्पना विहीन-सत्यको आलम्बन लिएर चित्त एकाग्र गर्नु र एकाग्र चित्तले आफू भित्र नाम र रूप अर्थात् चित्त र शरीरस्कन्धको यथाभूत दर्शन गर्दै अन्तर मनको गहिराईसम्मको सारा अनुशय-क्लेश हटाउनु, रागबाट विमुक्त रहेर जन्म मरणको भव दु:खबाट विमुक्त हुनु नै बुद्ध शासन पूरा गर्नु हो। बुद्धलाई गरेको सही नमस्कार हो।

साधकहरू आऊ ! हामी पनि यस्तै प्रकारले महाकारुणिक शास्ताको शासन पूरा गरौं। भगवान सम्यक सम्बुद्धलाई यसरी सही नमस्कार गरौं र आफ्नो कल्याण गरौं। स.ना.गो.

–––

राजगृहको एउटा सम्पन्न सेंठको घरमा जन्मेका रमणीयबिहारी नामको श्रेष्ठि पुत्र बिलास र वैभवमा हुर्के। युवा अवस्थामा पुगे पछि मदहोस् भएर काम-भोगको स्वेच्छाचारी जीवन जिउन थाले। एक पटक त्यसै राज्यका एक जना राजपुरुषलाई उनैको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

जस्तो काम व्यभिचारमा निर्लिप्त भई मिथ्याआचारण गरेको कारण राज्यले घोर सजाएँ दिएको उनले देखे। यस घटनालाई देखेर रमणीय विहारी भयभीत हुन थाले । आकुल-व्याकुल हुन थाले । मनको शान्तिको लागि भगवानको आश्रममा गई भगवानको धर्मोपदेश सुने । धर्मोपदेश सुनेर एकदम प्रभावित भएर त्यहीं प्रव्रजित भए । भगवानसंग साधना सिके पछि एकान्तमा गई अभ्यास गर्न थाले । परन्तु धेरै प्रयास गर्दा पनि सफलता भने पाउन सकेको थिएन । पहिलाको स्वभावको कारण पटक-पटक मन कामवासनाका चिन्तनमा नै विचरण गर्न थाल्थ्यो, होशमा आउँदा एकदम पश्चाताप हुन्थ्यो । साक्षीभावले विपश्यना गर्न सक्दैनथे । यसरी मन खिन्न गरेर सडकको किनारमा एक रूख मुनि निराश भएर बसीरहेका थिए । त्यसै समय एउटा गाडा त्यहाँ आइपुग्यो । बिग्रेको बाटोमा ठक्कर खाएको कारण गोरु त्यहीं लड्यो । गाडी वालाले त्यसलाई माया गरेर उठायो जुवाबाट निकालेर केही वेर विश्राम गर्न दिए, दाना-पानी दिएर जिउमा सुम्सुमाईदिए। पुन: गाडीमा बाँधिदिए। त्यो अनुभवी गोरु बडो उत्साह पूर्वक फेरि गाडा तान्न थाले र बाटो बिग्रेको भए तापनि पार गर्दै गए ।

यस घटनालाई देखेर साधक रमणीयविहारीको मनमा अपूर्व प्रेरणा जाग्यो । बडो उत्साह पूर्वक पुन: साधनामा लागे र थोरै समयको मेहनत पछि नै जीवन मुक्त भए, शुद्ध भए ।

अन्य साधक जस्तै कोशल नरेश महाराज प्रसेनजित पनि आफ्नो सुरक्षाको लागि संधै चिन्तीत रहन्थे। कहीं अन्य छिमेकी देशले हमला गरेर राज्य छिन्ने त होइन, कहीं विद्रोही राज्यले युद्धको घोषणा त गर्ने होइन, कहीं कोही राज्य अधिकारीले अथवा सत्ता लोभी व्यक्तिहरूले षड्यन्त्र गरेर राज्य हडप्ने त होइन भने डर हुन्थ्यो । विलास-वैभव, धन-ऐश्वर्य, सत्ता-प्रभुत्ताके सुख भोग्नु त कता हो कता हर समय आफ्नो सुरक्षाको चिन्ता लागिरहन्थ्यो । न रातमा आरामसँग सुत्न सक्थ्यो न दिनमा निश्चित रहन सक्थ्यो। सुरक्षाको लागि ठाउँ ठाउँमा हात्ती, घोडाहरू, रथसवार र पैदव अंगरक्षकहरू तैनाथ गरिराखेका थिए। तैपनि भित्र भित्रै भयभीत, आशंकित र असुरक्षित लागिरहन्थ्यो ।

बाहिरबाट हेर्दा सुखी-सुरक्षित देखिने राजा प्रसेनजीत भित्रबाट सदा असुखी थिए। उनी भगवानको सम्पर्कमा आए। धर्मको सम्पर्कमा आए ।

कोशलदेशको राजधानी श्रावस्तीमा श्रेष्ठ अनाथपिंडिकले आफ्नो विपुल धन-सम्पदा लगाएर जेतवनमा एउटा विशाल साधना केन्द्र निर्माण गरेर भगवानलाई समर्पित गरिदियो । भगवानको साथमा रहने हजारौं गृहत्यागी भिक्षुहरू त त्यहाँ रहेर विपश्यना साधनाको अभ्यास गर्ने नै भयो र साथमा धेरै संख्यामा गृस्थीहरू पनि भगवानको सानिध्यमा उहाँको मार्गदर्शनबाट लाभान्वित हुन्थे । राजा प्रसेनजितले पनि विपश्यनाको अभ्यास गरे ।

विपश्यना साधना अर्थात् सत्यमुखी हुने साधना, आत्ममुखी हुने साधना हो । विपश्वी साधक अंतर्मुखी भएर आफू भित्रको सत्यलार्य हेर्दछ । मनको फोहर-मैलो, मनको विकारलाई हेर्दछ र हेर्दा-हेर्दै प्रज्ञामा पुष्ट हुन्छ विकारबाट विमुक्त हुन्छ ।

कोशल नरेश प्रसेनजितले पनि यस्तै प्रकारले आफू भित्रको मनोविकारलाई हेर्न थाल्यो । अन्तरमनमा संचित भयको विकार बाहिर निस्कियो । जुन

आऊ, सुख बाँडौं !

जीवनभर हामीले मानिसहरूलाई कत्ति दु:ख दिइसकेका हौंला ।

आफ्नो मुर्खताबाट जब जब मनमा विकार उत्पन्न हुन्छ, तब तब मन दौर्मनस्यले भरिन्छ, केवल मनले मात्र होइन वाणी र शरीरबाट पनि दुष्कर्म गरिन्छ, जसबाट मानिसहरू दु:खी, सकष्ट र संतापित हुन्छन् । कत्ति मानिसहरूका दु:खका कारण बन्यौं हौंला हामी । कत्तिका व्याकुलताका कारण ।

आफ्नो कुनै पुरानो पूण्य जाग्यो जसको कारण यस सर्वजनीन, सम्प्रदाय-विहीन अनमोल र मंगलकारी धर्म-रत्न प्राप्त भएको छ। यस धर्म-सम्पत्तिले कत्तिको सम्पन्न बनाईदियो हामीलाई, कत्तिको विपन्नता धोयो हाम्रो । दु:खहरूबाट छुटकारा पायौं । अप्रिय परिस्थितिमा पनि हाँस्न सक्यौं । मनमा मैत्री र करुणाका कोपिलाहरू फस्टाउन लागे। जीवन धन्य धन्य भयो। यही त सुख हो। यही नै साँच्चैको सुख हो ।

आऊ, बाँडौं। यस्तो सुख सबैलाई बाडौं। यस्तो सुख सबैले पाऊन । यस्तो धर्म सबैलाई प्राप्त होउन् । जगतमा कोही दु:खी नरहुन् । सबै आफ्नो विकारहरूबाट मुक्त होउन् । मनको गाँठो खुलेर जाउन् । सबै निर्वैरी होउन्, निर्भयी होउन्, निरामय होउन्, निर्विकार होउन्, निस्पापी होउन् । निर्वाण लाभी होउन् ।

अत: आऊ ! सत्धर्म प्रति असीम कृतज्ञता र अगाध निष्ठाभाव सहित प्राणीहरू प्रति असीम मैत्री राखौं। व्यक्ति व्यक्तिको भलाईको लागि र आफ्नो भलाईको लागि हामी सबै मिलेर हाम्रो संयुक्त शक्ति लगाऔं र यस्तो जीवन जिऔं जसबाट धेरै दुखी मानिसहरूले सत्धर्म रस प्राप्त गर्न सकोस्, दु:खबाट मुक्त हुन सकोस्। यसको निमित्त उनीहरूको जति सेवागर्न सक्छौं, गरौं । उनीहरूलाई जत्तिको सुविधा दिन सक्छौं, दियौं । जति सहुलियत दिनसक्छौं, दिऔं । सही अर्थमा सुख-लाभि बनाऔं । आफ्नो सुख बाँड्नुमा नै हाम्रो सुख निहित छ, सबैको सुख निहित छ ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

धर्म गाथा

हिन्दी

सद्‌गृहस्थ की सम्पदा, जन हितकारी होय् ।
कर दे दूर विपन्नता, मंगलकारी होय ॥

मंगलकारी धर्म का, ऐसा प्रबल प्रभाव ।
सूखे सरिता दुःख की, सुख का बहे बहाव ॥

प्रज्ञा शील समाधि ही, शुद्ध धर्म का सार ।
काया वाणी चित्त के, सुधरें सब व्यवहार ॥

शील धरम की नींव है, ध्यान धरम की भींत ।
प्रज्ञा छत है धरम की, मंगल भवन पुनीन ॥

नमन करूँ मैं धरम को, कैसा पावन पंथ ।
इस पथ पर जो भी भले, सहज बन गए संत ॥

सदाचरण ही धर्म है, दुराचरण ही पाप ।
सदाचरण सुख ही जगे, दुराचरण सुख ताप ॥

मंगल कामना सहित
पारमिता ट्रेडिङ्ग कम्पनी लि.
काठमाडौं, फोन ४२६४१४७
विक्रेता: शीशा र आल्मोनियम च्यानल

हिन्दी

कायिक कर्म सुधार ले, वाचिक कर्म सुधार ।
मनके कर्म सुधार ले, यही धर्मका सार ॥

धर्मवन्त तो है वही, शीलवंत हो होय ।
काया वाणी चित्त के, शील न दूषित होय ॥

धरम रतन सा जगत में, और रतन ना कोय ।
दुःख दरिद्र सारे मिटें, सब विधि मंगल होय ॥

पर-सेवा ही पूण्य है, पर-पीडन ही पाप ।
पूण्य किये सुख ही मिले, पाप किये संताप ॥

शील धरम पालन करे, दूर करे दुःख शोक ।
सदाचार से सुधरते, लोक और परलोक ॥

जप तप ब्रत उपवास के, साधन जुटे अनेक ।
साधन ही बाधक बने, छूटा ज्ञान विवेक ॥

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 २०६५ चैत्र

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

मुद्रक : न्यू नेपाल प्रेस, प्रधान कार्यालय फोन : ४४३४ ८५०, ४४३४ ७५३; शाखा कार्यालय फोन : ४२५ ९०३२, ४२ ९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) ४२५८६७८

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

● आजीवन शुल्क रू. २००/-

साधकको नाम : ....

ठेगाना : ....

....

....

Downloaded from http://www.dhamma.digital