विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५४८, वैशाख पूर्णिमा, ४ मई, २००४ वर्ष ३३ अंक ११

धम्मवाणी

किच्छो मनुस्सपटिलाभो, किच्छं मच्चान जीवितं।
किच्छं सद्धम्मस्सवनं, किच्छो बुद्धानमुप्पादो॥
धम्मपद-१८२

मनुष्य (योनि) प्राप्त होना कठिन है, मनुष्यों का जीवित रहना कठिन है, सद्धर्म का श्रवण (कर पाना) कठिन है और बुद्धों का उत्पन्न होना कठिन है।

[धारण करे तो धर्म]

आंतरिक बाधाएं

(जी-टीवी पर क्रमशः चौवालीस कड़ियों में प्रसारित पूज्य गुरुदेव के प्रवचनों की सत्ताईसवीं कड़ी)

क्रमशः .....*(पांच बड़े दुश्मन)*

बात समझ में आने लगती है तो यह संदेह दूर होता है, शक दूर होता है। ये पांच बड़े-बड़े दुश्मन न जाने कब सिर पर सवार हो जाएंगे। काम करना कठिन हो जाएगा, बहुत कठिन हो जाएगा।

आज हम शिविरों में देखते हैं कि लोगों के मन पर एक और दुश्मन सवार होता है। किसी-किसीके शुरू में हो जाता है, किसी-किसी के और आगे जाकर होता है। कइयोंको और आगे जाकर होने लगता है। शुरू-शुरू में तो जब कहते हैं कि सांस के साथ कोई शब्द मत जोड़, तो मन कहता है, ये कहते रहें ना! हमको तो उस नाम का बड़ा अभ्यास है। अरे, कब से नाम-जप किये जा रहे हैं। क्या हुआ, नाम-जप अपनी जगह है, सांस को भी देख रहे हैं ना? नाम-जप भी कर रहे हैं, सांस को देख रहे हैं। ये हजार कहते रहें, हमें तो हमारे उस देवी से, देवता से, ईश्वर से, ब्रह्म से, अल्ला-ताला से बड़ा लगाव है। आज तक ध्यान करते आये – बुद्ध का या महावीर का या किसी संत का या महापुरुष का, उसके रूप का उसका ध्यान करते आये। उसे भी साथ रखेंगे, यह भी करेंगे।किसी-किसीको ऐसा पागलपन शुरू हो जाता है।

और किसी को ऐसा नहीं हुआ, बात समझ में आ गयी कि हमें जैसे बताया जाय वैसे ही करना है। क्योंकि दस दिन के लिए हमने इस विद्या को आत्म-समर्पण किया है। इस विद्या के प्रति समर्पित हुए हैं तो आज के पहले जो भी करते रहे, उसकी निंदा नहीं। उसको बुरा नहीं मानते। उसका अपना लाभ। लेकिन यह जो भारत की पुरातन विद्या है और दो हजार वर्षों बाद लौट करके आयी है तो आज नयी-सी लगती है, इसको आजमा करतो देखें। इसके साथ पूरा न्याय करके देखें, पूरा इंसाफ देकर देखें। बिल्कुल जैसा बताया जाय वैसा करेंगे तो ही तो न्याय दिया, नहीं तो न्याय कैसे दिया? कुछ अपना कर रहे हैं, कुछ यह कर रहे हैं तो जो लाभ हुआ कि हानि हुई, वह इससे हुई कि उससे हुई? कहां ठीक से आजमा कर देखा? तो पूरी तरह से, ठीक से आजमाने के लिए जैसे बताया जाय, बिल्कुल वैसा ही करेंगे, वैसा ही करेंगे।

ऐसा करते-करते उस अवस्था पर पहुँच गये जहां यह ठोस शरीर, ऐसा मृण्मय शरीर – मिट्टी के लोथ जैसा; पिघलते-पिघलते, टुकड़े होते-होते इसका सारा ठोसपना चला गया। सारा ठोसपना चला गया। चिन्मय हो गया। चारों ओर चेतना ही चेतना, चेतना ही चेतना।

यह 'चेतना' शब्द भी बड़ा भ्रामक हो गया। दो हजार, पच्चीस सौ वर्षों में शब्द बदलते हैं और कभी-कभी बदल करके बड़ा अनर्थ कर देते हैं। भारत की पुरातन भाषा में 'चेतना' उसको कहते थे कि चित्त का झुकाव किस ओर है? चित्त का झुकाव अब तक जो मूढ़ता की ओर था, अज्ञान की ओर था, उससे हटा और सच्चाई को देखने लगा। जैसे ही सच्चाई की ओर हुआ कि यह सही चेतना जाग पड़ी। यह सही चेतना जागी कि हमारे भीतर तरंगें ही तरंगें, तरंगें ही तरंगें। सत्य का बहुत सूक्ष्म स्वरूप हमारे सामने आने लगा। लेकिन क्या करें, बहुत पुराने लेप हमारे ऊपर लगे हैं। कुछ लोग ऐसे होते हैं कि जब इस अवस्था पर पहुँच गये कि सारे ही शरीर में तरंगें ही तरंगें, तरंगें ही तरंगें तो बस ठीक है, अब मिल गया। अरे, अभी कुछ नहीं मिला। यह बीच की धर्मशाला है। इस बीच की धर्मशाला में अटक जाओगे तो अंतिम लक्ष्य तक नहीं पहुँच पाओगे। बीच की धर्मशाला में अटकना नहीं है। यह तरंगें ही तरंगें हैं, बड़ा आनंद, बड़ा आनंद, बड़ा अच्छा मालूम होता है। बस, प्राप्त हो गया, जो चाहिए था सो प्राप्त हो गया और क्या चाहिए? अरे, ध्यान से देख, समझ कि यह भी अनित्य है। हर तरंग का स्वभाव है –उदय होना, व्यय हो जाना; उदय होना, व्यय हो जाना। उदय-व्यय, उदय-व्यय, उत्पाद-व्यय, उत्पाद-व्यय। अभी इस क्षेत्र में ही चक्कर कट रहा है। वह नित्य, शाश्वत, ध्रुव का क्षेत्र अभी दूर है। अभी सारी इंद्रियां काम कर रही हैं। वह इंद्रियातीत अवस्था दूर है। वह भवातीत, लोकातीत अवस्था दूर है। इस पर उसका आरोपण मत करने लगना। जो प्रत्यक्ष अनित्य है, उस पर नित्य का आरोपण मत कर। लेकिन रहा नहीं जाए बेचारे से तो आरोपित करने लगा और अपने लिए बाधाएं खड़ी कर ली। बीच की धर्मशाला में अटका रह गया।

वह अंतिम सत्य जो परम सत्य है, जो नित्य है, जो शाश्वत है, जो ध्रुव है, वहां तक पहुँच ही नहीं पाया। इस अनित्य को ही नित्य मानने लगा तो धोखा हो गया। और जो इस तरह से धोखे में नहीं पड़ता है, सजग रहता है। इस दुश्मन को सिर पर सवार नहीं होने देता, वह कदम-कदम बढ़ते-बढ़ते उस नित्य, शाश्वत, ध्रुव का साक्षात्कार कर ही लेता है। जो-जो सच्चाई के रास्ते, जो सत्य है उसी को स्वीकार करते-करते चलता है, उसका बड़ा मंगल होता है। बड़ा कल्याण होता है। उसका मंगल ही मंगल। उसका कल्याण ही कल्याण। उसकी स्वस्ति ही स्वस्ति। उसकी मुक्ति ही मुक्ति; मुक्ति ही मुक्ति।

पूज्य गुरुजी की फलटन की धर्म-यात्रा

पिछले पैंतीस वर्षों से पूज्य गुरुजी भारत तथा पूरे विश्व की कष्टसाध्य यात्राएं करते हुए धर्मदान देने का अनुपम कार्य करते आ रहे हैं। तीन वर्ष पूर्व उन्होंने पूज्या माताजी के साथ दक्षिण भारत के विभिन्न नगरों की बहुत सघन और थका देने वाली यात्रा पूरी की थी और ऐसे ही वर्ष २००२ में उन्होंने चार महीने तक लगातार प. यूरोप, अमेरिका और कनाडा की चौतरफा धर्मचारिका पूरी की। इससे निश्चित ही अनेकों को धर्मलाभ प्राप्त हुआ।

अब उनकी आयु ८० वर्ष से ऊपर की हो गयी है, इस कारण यात्रा करना अधिकाधिक कठिन होता जा रहा है। गत वर्ष फलटन (जिला- सतारा, महाराष्ट्र) के साधकों ने जब उन्हें वहां आने का निमंत्रण दिया तो यह बिल्कुल असंभव-सा लग रहा था कि वे इस आमंत्रण को स्वीकार कर सकेंगे। फिर भी वहां के साधकों की प्रगति और उनके प्रयत्नों ने इस वर्ष उन्हें यह निमंत्रण स्वीकार करने पर मजबूर कर दिया।

'फलटन' महाराष्ट्र का एक छोटा-सा, पर महत्वपूर्ण शाही निगम है जो कि गन्ना-उत्पादन और चीनी-मिलों के मध्यवर्ती क्षेत्र में स्थित है। यह सदियों से सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक नगरी के रूप में ही नहीं, बल्कि महाराज शिवाजी के एक सहयोगी स्टेट के रूप में भी विख्यात रहा है।

तीन वर्ष पूर्व फलटन में एक अ-केंद्रीय (जिप्सी) शिविर का आयोजन किया गया था। तत्पश्चात वहां के अनेक साधकों ने पूना के केंद्रों पर जाकर धर्मलाभ लिया। इस प्रकार उनका उत्साह इतना प्रबल हुआ कि फलटन में भी एक विपश्यना केंद्र होना चाहिए। तदर्थ पूज्य गुरुजी का पदार्पण हो और स्थानीय लोगों को उनके सान्निध्य का लाभ मिले।

अतः रविवार, दिनांक २९ फरवरी, २००४ के दिन पूज्य गुरुजी का कार्यक्रम निश्चित हुआ। इस यात्रा को सफल बनाने के लिए पूना के धर्मसेवकों ने एक दिन पूर्व ही वहां पहुँच कर व्यवस्था में सहयोग दिया और अस्सी वर्षीय क्षेत्रीय आचार्या श्रीमती ऊषा मोडक ने सारी व्यवस्था की देखभाल की।

श्री संजीव निंबालकर राजे जो कि एक साधक हैं, शिक्षाविद, बैंकर और व्यापारी भी हैं, ने पूज्य गुरुजी को प्रवचन देने के लिए विशेषरूप से आमंत्रित किया था। छह हजार से अधिक लोग २९ की प्रातःकाल यहां के 'अनंत मंगल कार्यालय' के खुले प्रांगण हॉल और बगीचों (फुलवारियों) में बैठकर पूज्य गुरुजी के प्रवचन को श्रद्धापूर्वक बहुत ध्यान से सुना और धर्म के मर्म को समझा।

पूज्य गुरुजी ने अपने प्रवचन में 'धर्म' का वास्तविक अर्थ समझाया और यह भी कि किस प्रकार हर व्यक्ति किसी-न-किसी बात के लिए दुःखी अवश्य है। किसी को किसी बात का दुःख तो किसी को किसी अन्य बात का। जन्म से लेकर मृत्यु, बीमारी से बुढ़ापे तक, अनचाही घटनाओं के होने और चाही हुई के न होने यथा – किसी वस्तु, व्यक्ति, स्थितियों के न प्राप्त होने का दुःख लगा ही रहता है। एक व्यक्ति धन एकत्रक रने के पीछे कितना समय और श्रम लगाता है फिर भी समय आता है तब सब कुछ छोड़कर चला ही जाता है। दुःख ही इस जीवन जगत की सच्चाई है।

जब कि धर्म का अभ्यास ही इन दुःखों से छुटकारा पाने का एक मात्र तरीका है। तृष्णा से छुटकारा पाना ही सभी प्रकार के दुःखों से छुटकारा पाने की एक मात्र दवा है।

पूज्य गुरुजी ने "सनातन धर्म" शब्द की भी व्याख्या की। सनातन का मतलब शाश्वत, एक रस, अपरिवर्तनीय नियम। प्रकृति का ऐसा अटूट नियम जो सब पर, सब समय, समानरूप से लागू होता है और उस नियम में कोई परिवर्तन नहीं होता। यह नियम पहले भी था, आज भी वैसा ही है और भविष्य में भी ऐसे ही रहेगा। इसे कोई बदल नहीं सकता। इस नियम में इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि कोई हिंदू है कि मुसलमान, सिक्ख है कि ईसाई, बौद्ध है कि जैन, यहूदी है कि पारसी...। जब भी कोई अपने मन में विकार जगाता है, वह दुःखी ही होता है।

पूज्य गुरुजी ने सावधान किया कि धर्म की यह बात केवल बौद्धिक स्तर पर समझ लेना ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि इसका अभ्यास करना नितांत आवश्यक है। तदनंतर उन्होंने यह समझाया कि विपश्यना के शिविरों में क्या सिखाया है! सबसे पहले सहज स्वाभाविक श्वास-प्रश्वास को आधार बना कर मन को एकाग्र किया जाता है और उसके बाद शरीर में होने वाली संवेदनाओं की जानकारी और उनके परिवर्तनशील स्वभाव को समझते हुए मन की सफाई करने का काम कराया जाता है। क्योंकि इन संवेदनाओं के साथ मन के विकारों का बहुत गहरा संबंध है।

प्रवचन के अंत में हुए प्रश्नोत्तर से लोग और अधिक प्रभावित हुए। इसके बाद वे कुछ लोगों से व्यक्तिगत रूप से भी मिले।

दोपहर में पूज्य गुरुजी 'गोविंद मिल्क्स' गये, जो कि अपने कर्मचारियों को सवैतनिक अवकाश देकर नियमित रूप से विपश्यना शिविरों में भेजता रहता है। अब तक इस कंपनी के १६० कर्मचारी शिविरों का लाभ ले चुके हैं। आसपास के लगभग एक हजार साधक यहां तीन हॉलों में बैठ कर पूज्य गुरुजी के सान्निध्य में सामूहिक साधना का लाभ ले सके। इनमें आधे से अधिक लोग लंबी यात्रा करके यहां पहुँचे थे। पूज्य गुरुजी ने साधकों के प्रश्नों के उत्तर दिए और इस सत्र के बाद वे मुंबई के लिए रवाना हो गये।

कल्याण में पूज्य गुरुजी का सार्वजनिक प्रवचन

रविवार, २८ मार्च, २००४ को नागलोक परिसर, कल्याण (पूर्व) में **भारतीय धम्म परिषद** द्वारा आयोजित **संबोधि २००४** नामक एक भव्य समारोह में अनेक प्रकार के कार्यक्रम रखे गये थे। इसमें अनेक गण्यमान्य लोगों के अतिरिक्त भिक्षुसंघ भी आमंत्रित था। इगतपुरी से मुंबई लौटते हुए सायंकाल ४.४५ से ६.०० तक पूज्य गुरुदेव भी यहां पधारे और उनके प्रवचन तथा प्रश्नोत्तर सत्र के साथ धर्मसभा का समापन हुआ।

धर्मसभा को संबोधित करते हुए गुरुजी ने बताया कि भगवान बुद्ध के पश्चात धर्म के प्रचार-प्रसार में सर्वाधिक योगदान देने वाले सम्राट अशोक के द्वारा शासन सारे विश्व में फैला। बरमा में इसकी जड़ें शुद्धता के साथ इतनी गहरी समा गयीं कि पूरे विश्व से लुप्त हो जाने के बावजूद, गुरु-शिष्य परंपरा की अक्षुण्ण धारा के साथ शुद्ध धर्म आज भी वहां कायम हैं। स्व. सयाजी ऊ बा खिन इस धारा के अंतिम गृहस्थ आचार्य हुए, जिनसे मैंने स्वयं धर्मसाधना सीखी और इससे अत्यधिक लाभान्वित हुआ। १९६९ में मैं भारत आया, तब से यहां विपश्यना के शिविर लगने आरंभ हुए और अब तक विश्व के लाखों लोग इस विद्या का लाभ उठा चुके हैं।

बुद्ध की शिक्षा के प्रसार में डॉ. बाबासाहब आंबेडकर का बहुत बड़ा योगदान रहा है। उन्होंने १९५६ में भारत के दलित समाज को पहली बार बुद्धवाणी से अवगत कराया। यह अपने आप में बहुत बड़ा काम हुआ। अनेकों के मन में बुद्ध के प्रति श्रद्धा उत्पन्न हुई।

कट्टरपंथी सनातनी परिवार में जन्म होने के कारण मैं स्वयं बुद्धवाणी से दूर ही रहा। विशेष परिस्थितिवश विपश्यना में-से गुजरा तभी बुद्धवाणी से परिचय हो पाया और ऐसी कल्याणकारीविद्या से परिचय हुआ कि सारा जीवन ही बदल गया।

पूज्य गुरुजी ने यह भी बताया कि आज पूरे विश्व में लगभग १०० विपश्यना केंद्रोंमें विपश्यना सिखायी जा रही है। लगभग ८०० प्रशिक्षित सहायक आचार्य इस विद्या द्वारा समाज के सभी वर्गों को विपश्यना सिखा रहे हैं। देश के नेता, उच्चाधिकारी और देश के सुरक्षाकर्मी इस विद्या को सीख लें तो समाज की उन्नति में बहुत मदद मिलेगी। लोग सही माने में धर्मचारी बनेंगे।

प्रश्नोत्तर सत्र में लोगों को बहुत संतोषप्रद समाधान मिला। इस धर्मसभा से लगभग साढ़े तीन हजार लोगों को धर्मलाभ प्राप्त हुआ।

भवतु सब्ब मंगलं!

बैंगलोर में नये विपश्यना केंद्र का निर्माण

बैंगलोर शहर से मात्र २५ कि.मी. की दूरी पर स्थित **अलूर** गांव में १० एकड़ जमीन मिल गयी है जो कि शहर से सड़क-परिवहन द्वारा जुड़ा हुआ है। हर घंटे केंद्र के दरवाजे तक बस-सेवा उपलब्ध है। जमीन के दो तरफ खेती की जमीनें हैं तो तीसरी ओर फारेस्ट की जमीन है। इस प्रकार यह साधना के लिए बहुत उपयुक्त शांत क्षेत्र है। पूज्य गुरुजी ने इस केंद्र को **'धम्म पफुल्ल'** (धर्म प्रफुल्ल) नाम से संबोधित किया है।

इस परिसर को ऊंची दीवाल से घेर लिया गया है और फिलहाल लग भग १०० साधकों के लिए अस्थाई साधना-कक्ष (धम्महॉल) का निर्माण कर लिया गया है। इस जमीन पर लग भग १०० वृक्ष पहले से ही मौजूद हैं। पानी के लिए बोरवेल की सुविधा है। बिजली भी उपब्ध है।

७ जनवरी २००४ को यहां एक दिवसीय शिविर के साथ उद्घाटन हुआ और ४ मई (बुद्धपूर्णिमा) को दूसरा एक दिवसीय शिविर हो रहा है। स्थानीय ट्रस्ट ने १०० साधकों के योग्य साधना-कक्ष, एकाकी एवं दोहरे सुविधापूर्ण आवास, भोजनालय एवं रसोईघर, कार्यालय आदि भवनों का निर्माणकार्य हाथ में ले रखा है।

अधिक जानकारी के लिए **संपर्क:** विपश्यना केंद्र, शहर कार्यालय, १८५, पहली मंजिल, ४था क्रास, लालबाग रोड, बैंगलोर-५६० ०२७. फोनः **०८०**-२२२२ ४३३०. फैक्सः २२२७ ५७७६. Email: silksb@vsnl.com.

निर्माणाधीन 'ग्लोबल पगोडा', धम्मपत्तन, गोराईगांव, मुंबई

हर्ष का विषय है कि ग्लोबल पगोडा के उत्तरी एवं दक्षिणी द्वारों पर बनने वाले लघु पगोडों में से उत्तरी द्वार पर निर्मित सुवर्ण रंगयुक्त उपरोक्त पहला लघु पगोडा बन कर तैयार हो गया है।

नीचे मुख्य पगोडा की कार्य-भगति को दर्शाता हुआ, इसके भीतरी भाग का आंशिक चित्र अंकित है।

सबसे नीचे मुख्य पगोडा परिसर का परिदृश्य, जो कि ३५ फुट ऊंचा उठ चुका है। चौथे फेज में १०० फुट तक हो जाने का लक्ष्य है।

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

श्रीमती ऊषा मोडक, पुणे
धम्मसरोवर की सेवा (गोवा, कोंकण, पश्चिमी महाराष्ट्र, धम्मानन्द, धम्मपुण्ण और धम्मालय के अतिरिक्त)

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. श्री के. मधुसूदन राव, खम्मम (आंध्रभदेश)
२. श्री एन. सूर्यनारायणन मूर्ति, पश्चिम गोदावरी (आंध्रभदेश)
३. श्री भेमानंद ऊटुकुरू, हैदराबाद
४. श्री जगदीश भसाद डोडिया, पांडिचेरी
५. श्रीमती बी. सरस्वथम्मा, बेल्लारी, कर्नाटक
६. श्री बी. रवींद्रन, कोच्चि, केरल
७. श्री छगन ाई परमार, सूरत
८. डॉ. (श्रीमती) गीता कुमारी, मैसूर
9. Mrs. Rupa Ratnayake, Sri Lanka
10. Ms. Marie-Christine Fromont, France
11.&12. Mr. Gerald & Mrs. Mary Samide, Canada
13.&14. Mr. Brett & Mrs. Maria Morris, USA
15. Ms. Bridget Riley, USA

बाल-शिविर शिक्षक

१. श्री मल्लिकार्जुनप्पा, बेल्लारी
२. श्री पद्मना ा आचार्य, उडीपी
३. श्रीमती संतोष कोहली, दिल्ली
४. श्रीमती संगीता कोहली, नई दिल्ली
५. डॉ. एम. आर. रवि, नई दिल्ली
6. Ms. Helen Blum, USA
7. Ms. Elyena (Ellen) Louise Lundh, Canada
8. Mr. Stephane Barbier, France

दोहे धर्म के

काया स्थिर मन मौन हो, धर्म-विपश्यी होय।
निर्मल होवे चेतना, अमृत-दर्शी होय॥

सम्यक होय विपश्यना, देख अनित्य स्वभाव।
निज काया का चित्त का, बहता दिखे बहाव॥

एक एक कर कर्म की, ग्रंथि सुलझती जाय।
ऐसी विमल विपश्यना, चित्त विमल हो जाय॥

कर्म ग्रंथि की चित्त पर, जब उदीरणा होय।
तन पर हो संवेदना, मूरख समता खोय॥

साधक हो संवर करे, स्वतः निर्जरा होय।
यथाभूत दर्शन करे, ग्रंथि विमोचन होय॥

घनीभूत संवेदना, धुन धुन विघटित होय।
तार तार खुलने लगें, सहज मुक्ति है सोय॥

केमिटो इंस्ट्रूमेंट्स (प्रा.) लिमिटेड
८, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड,
वरली, मुंबई-४०० ०१८. फोनः २४९३८८९३.
Email: arun@chemito.net
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

सिर स्यूं पगथळियां तलक, कण कण चेतन होय।
हर हर गंगा धरम री, अणु अणु निरमळ होय॥

हर हर गंगा धरम री, सतत प्रवाहित होय।
सिर स्यूं पग तक चेतना, जागै तो सिव होय॥

त्यागै सकल विरोध जद, त्यागै सब अनुरोध।
जो प्रगटै सो अनुभवै, तो जागै चित बोध॥

मत धकेल, मत चिपक रे! तज विरोध अनुरोध।
हो निसंग निरखण लगै, तो ही जागै बोध॥

सुख दुख री संवेदना, प्रिय अप्रिय संजोग।
साधक अविचळ ही रवै, दूर हुवै भव रोग॥

चित री मैली पूतळी, विपस्सना स्यूं न्हाय।
बिन पाणी साबण बिना, मैल उतरतो जाय॥

धम्म-बुक्स
नं. ५०१, ५वां माला, ोसले-शिंदे आर्केड,
पुराना नटराज थियेटर, डेक्कन जिमखाना,
पूना-४११००४. फोनः ०२०-४०१ २८२६
Email: dhamma@pn3.vsnl.net.in
की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३, दूरभाष : (०२५५३) २४४०८६, २४४०७६.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, ६९- बी रोड, सातपुर, नाशिक-४२२००७. **बुद्धवर्ष २५४८, वैशाख पूर्णिमा, ४ मई, २००४**

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-,विदेश में US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. ५००/-, " US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं. १९१५६**/७१. Regn. No. AR/NSK-46/2003-05

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - ४२२४०३
जिला-नाशिक , महाराष्ट्र, भारत
दूरभाष : (०२५५३) २४४०७६
फैक्स : (०२५५३) २४४१७६
Website: www.vri.dhamma.org
e-mail: info@giri.dhamma.org

Licenced to post **without Prepayment of postage** -- Licence number-- **AR/NSK-WP/3**
Posting day- Purnima of Every Month, Posted at **Igatpuri-422403,** Dist. Nashik (M.S.)