



# विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१

पोस्टल रजि. नं. NSK - 64

वर्ष ७ • बम्बई : बुद्धवर्ष २५२१ • श्रावण पूर्णिमा [शक] • दि. २८-८-१९७७ • अंक ३

## विपश्यना शिविर - एक सुखद अनुभव

(श्री विरधीचंद चौधरी)

..... मेरा स्वयं का अनुभव बड़ा सुखद प्रतीत हुआ। दस दिन का पूर्ण सात्त्विक जीवन, पूर्ण मौन, सात्त्विक आहार, सुन्दर वातावरण व मार्ग-दर्शक की प्रेम और कष्टना भरी प्रेरणास्वद वाणी और रोजाना दस घंटे ध्यानावस्था में बैठने की तपस्या, यह सब मिलाकर शरीर व मन को एकदम हल्का व आनंदमय बना देते हैं। सबसे बड़ी बात मन में यह बंच गई कि हमको मन रोज घुमाता है, यहां हम मन को घुमाते हैं। और सदा हम दूसरों के ही दोष देखने के आदी हैं, यहां हम अपने दोष देखते हैं, जिसने एक जीवन-क्रांति की झलक पैदा कर दी।

इस प्रकार की योग विद्या से भारतीय संस्कृति तो ओतप्रोत ही है। चाहे रामायण ले ले, धम्मपद ले ले, समण सुत्तम् ले ले, सब में इसका महत्व तो दर्शाया ही है। उसके व्यवहारिक पहलू में थोड़ा मतभेद नजर आता है पर नतीजा सब नदियों का समुद्र में मिल जाने जैसा ही प्राप्त होता है। इसके थोड़े संस्कार सर्वोदय कार्य के कारण मन पर थे ही। अतः इसकी व्यवहारिक भूमिका समझने में मुझे कठिनाई नहीं हुई।

इसकी विशेषता इसी में लगी कि इसके पीछे भगवान व देवता का अवलंबन नहीं है। इसलिए हमारे संचित संस्कारों को इसे लेने में रुकावट नहीं पैदा होती। केवल मन के द्वारा देह की संवेदनाओं को ध्यानस्थ होकर देखना ही मुख्य साधना का अंग है। इसलिए इसमें तो अभ्यास और पुरुषार्थ ही मुख्य साधन हो जाते हैं और लोगों को यह तरीका एकदम वैज्ञानिक व समझ में आने योग्य प्रतीत होता है। अतः इसमें केवल भारतीय लोग ही नहीं, विदेशी लोग भी बड़ी दिलचस्पी से हिस्सा लेते हैं।

हमारे शिविर में कुल ९६ भाई-बहनें थीं, उनमें ५८ विदेशी और बाकी भारतीय थे। भारतीयों में मुख्यतः व्यापारी व थोड़े समाज-सेवी सज्जन थे। बहिनों की संख्या भी करीब १८ थी, उनमें आधी विदेशी और आधी भारतीय थी।

साधना का कार्यक्रम एकदम व्यस्त रहता है। सुबह चार बजे उठने से रात्रि नौ बजे सोने तक बिस्कुल फुर्सत नहीं। करीब १० घंटे

## धम्म वाणी

मा वोच फरुसं कञ्चि वुत्ता पटिवदेय्यु तं ।  
दुक्खा हि सारम्भकथा पटिदण्डा फुसेय्यु तं ॥

तुम किसी से कटु वचन मत बोलो, भले बदले में दूसरे कटु ही बोलें। बोलोगे तो प्रतिक्रिया स्वरूप तुम्हें दण्ड ही मिलेगा; क्योंकि कटु वचन के आरंभ से दुःख ही होता है।

ध्यान करना। एक घंटा आचार्यजी का प्रवचन व शंका समाधान और बाकी समय नींद, भोजन और आराम में व्यतीत हो जाता है। पूर्ण मौन तो रहता ही है। केवल शंका समाधान के समय अथवा आचार्यजी से बात करना हो तो एक घंटा मिलने का समय नियत रहता है।

साधना के शुरू के तीन दिन तो बड़े अटपटे और नीरस लगते हैं और जी भाग जाना चाहता है। पर जब प्रवचन सुनते हैं तो कुछ रस लगता है और एक दिन और ठहरने का जी चाहने लगता है। चौथे दिन से जब विपश्यना की दीक्षा शुरू होती है तब फिर दिलचस्पी बढ़ने लगती है और आगे क्या ? इस संबंध में जिज्ञासा लगती है। रोज के प्रवचन से व शंका समाधान से मन में समताभाव व उत्साह का संचार होता है और वहां से निकलते समय तो ऐसा लगता है कि मैं सबको गले लगा लूंगा।

अब विपश्यना क्या है ? इस संबंध में कुछ कहना उचित होगा। जैसा कि ऊपर बताया गया है, इसका मुख्य उद्देश्य संवेदना के माध्यम से अपना परीक्षण करना है। यह भगवान बुद्ध की स्वयं की अनुभूति का सार है। इसमें किसी मूर्ति, चिन्ह आदि का अवलंबन नहीं है, पर स्वयं की अनुभूति प्राप्त कर के आगे बढ़ना है। इसीलिए कोई भी धर्मावलंबी इसमें सम्मिलित हो सकता है।

यों देखा जाय तो भक्ति मार्ग और इसकी अंतिम फलश्रुति तो एक ही होती है - आत्मज्ञान प्राप्त करना। पर गीता की दृष्टि से भी सन्यास से योग सरल साधन है। इसलिए विपश्यना योग का एक मुख्य अंग होने के कारण साधक के लिए अति उपयुक्त है। सिद्धपुरुष को शायद इसकी आवश्यकता न पड़े। योग के लिए भी फलासक्ति छोड़कर अलिप्तता प्राप्त करनी होती है। वह भी एक कठिन साधना ही है। पर मुझे ऐसा

लगा की विपश्यना के साथ वह स्थिति आसानी से प्राप्त हो सकती है। इसमें रोज आत्मनिरीक्षण द्वारा मानसिक समता प्राप्त करने का अभ्यास होता रहता है। जिससे अपने कर्म को अलिप्त बनाने में सहायता मिलती रहती है। अतः भक्तिरस का अमृतपान करते हुए भी यह साधना की जाय तो सोने में सुहागा जैसा योग मिल जायेगा।

यों तो इस साधना का भी काफी लंबा कोर्स बताया गया है और शायद वर्षों के बाद ही हम निर्णयात्मक स्थिति को पहुंच सकेंगे, पर अभ्यास के सातत्य द्वारा हमारा कदम आगे बढ़ता चलेगा, इसमें कोई शंका की गुंजाइश नहीं।

सार रूप से यह शिविर एक सुखद अनुभव लेकर जीवन में प्रवेश किया है। भगवान की कृपा होगी तो सातत्य रखकर आगे बढ़ने की कोशिश करता रहूंगा।

१-२-३ डोमुलगुड़ा हैदराबाद।

### साधकों के उद्गार

सुरेन्द्र नगर से बसंत शाह लिखती है, “दो दिन से..... वेदना स्फुरण होने लगा है। आज तो ऐसा महसूस हुआ मानों सारी शक्तियां घूम-घूमकर इस स्थान में इकट्ठी हो गईं और बाद में फैलने लगीं।

सिर में जो झुनझुनी होती है उसमें परिवर्तन आया। केन्द्र से चारों ओर फैलाव हो रहा है—बाईं ओर ज्यादा। ऐसे लगता है जैसे कि प्रवाह केन्द्र से मध्य में से चारों ओर बिखर रहा हो, जैसे पहाड़ से पानी।.....

गुरुजी! एक ही शिविर से मुझे लाभ प्राप्त हुए, उसे व्यक्त किए बिना नहीं रहा जाता।

जैन संप्रदाय के सामयिक और प्रतिक्रमण के बारे में समाधान मिल गया। स्पष्टता मिल गई। सामूहिक साधना और क्रिया के सातत्य के लाभ का और उपयोग का भी स्पष्ट ख्याल आ गया।.....

जर्मनी के एक पागलखाने में परिचर्या का काम करने वाला एक जर्मन साधक जार्ज मूलर, जिसने की १९७३ में साधना का शिविर लिया और तदनन्तर ६ अन्य शिविरों में भाग लेने के पश्चात् अब पुनः अपनी पत्नी सहित हैदराबाद के शिविर में भाग लेने के लिए आया है, वह लिखता है, “विपश्यना साधना के अभ्यास से मेरा मन अत्यधिक शांत हुआ है और भय के अनेक विकारों से स्पष्ट छुटकारा मिला है। मेरे जीवन व्यवहार में मैत्री भाव अधिक बढ़ा है। मैं अब समस्याओं का सामना अधिक अच्छी तरह से कर सकता हूँ।”.....

उपरोक्त जार्ज मूलर की पत्नी श्रीमती बिगिटी मूलर लिखती है, “१९७२ में विपश्यना सीखने के बाद मेरा गांजे-चरस का व्यसन सर्वथा छूट गया। विपश्यना की वजह से अब मेरे मन में इसके प्रति जरा भी आकर्षण नहीं रह गया।”

बर्कशायर, इंग्लैंड की कुमारी जोआना राबर्ट, जो कि जनवरी १९७५ से अब तक ८ शिविरों में भाग ले चुकी है, लिखती है, “विपश्यना साधना की वजह से नशे का मेरा व्यसन अब सर्वथा दूर हो गया है। मेरी मनोस्थिति में बहुत शांति और प्रश्रुति आयी है। लोगों के साथ मेरा व्यवहार अधिक प्रसन्नतापूर्ण और अधिक इमान-दारीपूर्ण होने लगा है। विगत बाइस महीनों के अनुभव से मुझे लगता है कि मेरे जीवन की यह सबसे महत्वपूर्ण उपलब्धि है।”

इटली का एक कृषक ग्लेन एलन होसनल लिखता है, “१९७३-७४ में मैंने जिन शिविरों में भाग लिया, उनकी अनुभूतियां मेरे जीवन की अत्यंत तीव्र अनुभूतियां रहीं। उनसे मेरे मानस को जो अन्तर्दृष्टि प्राप्त हुई वह प्रभूत थी। वह इतनी अधिक महत्वपूर्ण थी कि लगता है मैं अभी उसके लिए सबल और परिपक्व नहीं हुआ था। इसीलिए मैं उन्हें अपने दैनिक जीवन के नित्यप्रति के अभ्यास में पूरी तरह नहीं उतार सका। अब मैं इस बात का पूरा-पूरा प्रयत्न करूंगा कि मेरी सारी शक्ति लोक-कल्याण में ही लगे।”

१९७५ में कलकत्ते के शिविर में सर्व प्रथम शामिल होने वाला विकटोरिया, कैनेडा का निवासी टोड विकटर पिटसन लिखता है, “अब मैं अन्य लोगों के साथ व्यवहार करने में आसानी से क्रोधित नहीं होता। न ही जीवन में निराशा आती है। अब जीवन के प्रति मैं अधिक समताभाव प्राप्त कर चुका हूँ।”

न्यूयार्क, अमेरिका का अध्यापक प्रिगोरी कोलमैन, जिसने कि सर्वप्रथम १९७२ में डलहौजी में शिविर-लाभ लिया, लिखता है, “मैं मानस-रुग्ण किशोरों और युवाओं के बीच उन्हें प्रशिक्षण देने का काम करता हूँ और देखता हूँ कि विपश्यना साधना मुझे इन लोगों के बीच काम करने में बड़ी सहायक सिद्ध हुई है।”

फ्रेंच साहित्य में पी. एच. डी. डाक्टरेट लिए हुए फ्रांस-निवासी जिआन माइकल अगासे जिसने सर्व प्रथम धर्मरस बोधगया में जनवरी १९७३ में चला, लिखता है “इस साधना के अभ्यास से मुझे अत्यधिक शांतता प्राप्त हुई है। औरों के साथ मेरे संबंध सुधरे हैं। अब मुझमें औरों का ध्यान रखने की धर्मबुद्धि बढ़ी है। जीवन में आने वाली अप्रिय स्थितियों को समता के साथ स्वीकार करने की क्षमता आयी है।”

### महत्वपूर्ण सूचना

- १) इगतपुरी में तेज बरसात के कारण यद्यपि सामान्य शिविर नहीं लग सकते फिर भी स्वयं-शिविर की पूरी सुविधा उपलब्ध है। पुराने साधक पू. गुरुजी की अनुमति से कभी भी वहां पहुंच कर अपना स्वयं-शिविर आरंभ कर सकते हैं।
- २) बम्बई में मरीनलाइंस स्टेशन (प. रे.) के समीप ‘हिन्दी विद्या भवन’ में हर शनिवार की सायं ७ से ८ बजे तक सामूहिक साधना का कार्यक्रम चलता है। अतः सभी स्थानीय साधकों से अनुरोध है कि वे समय पर पहुंच कर इसका लाभ उठाएं।

संपादक.

## मेरे अनुभव

(श्री. हनुमंत गु. कुलकर्णी, बी. ए. एलएलबी.)

..... उन अनमोल क्षणों की याद अब भी मन में असीम आनंद उद्वेलित करती रहती है।

ध्यान प्रकोष्ठ हमेशा श्रद्धालु मौन साधकों से भरा रहता था। कुछ दिनों के लिए दुनियावी जिम्मेदारियों से छुट्टी लेकर, ऐन्द्रिय द्वारों पर बाह्य विषयों के संघात का प्रभाव कम से कम पड़ सके ऐसी सुविधा हासिल करके, अपने ही श्वास के साथ समरस होकर हर साधक अपने शरीर के भीतर की संवेदनाओं को निरखने का काम शांतिपूर्वक करता था। दस दिनों की उस विपश्यना साधना के दौरान मुझे जिन आध्यात्मिक ऊंचाइयों की अनुभूतियां हुईं, उनकी मैंने कभी स्वप्न में भी कल्पना नहीं की थी। मेरी यह अनुभूतियां नितान्त वास्तविक थीं।.....

विपश्यना का उद्देश्य यही है कि यह सही माने में लोगों के जीवन का अंग बन सके। इसे शब्दों में व्यक्त नहीं किया जा सकता। यह तो साधक के अपने अनुभव का क्षेत्र है। लाभ “अभी-यहीं हो,” यही इसका लक्ष्य है। हर व्यक्ति को दो प्रकार की शक्तियों में से गुजरना पड़ता है : विद्या शक्ति और अविद्या शक्ति। विद्या शक्ति—पवित्रता, श्रद्धा, करुणा, सेवा, निःस्वार्थता आदि सद्गुणों के रूप में प्रकट होती है। अविद्या शक्ति—विग्रह, विरोध, शोषण, स्वार्थपरता आदि दुर्गुणों के रूप में प्रकट होती है। हर साधक अपने भीतर इन दोनों शक्तियों के द्वन्द्व देखता है। मैंने भी देखा है। विपश्यना हमें अविद्या से विद्या की ओर ले जाती है। सारे द्वन्द्वों से ऊपर उठाती है।.....

साधक जब तक पूर्ण समर्पित भाव से विपश्यना का अभ्यास नहीं करता, तब तक विकास के पथ पर अग्रसर होता हुआ जीवन के लक्ष्य तक नहीं पहुंच सकता।.....

साधक पूर्ण जागरूक रहता हुआ अपनी सारी शक्ति सही दिशा में लगाकर अपने भीतर की सच्चाइयों का आत्मज्ञान प्राप्त करता है और इस प्रकार पवित्रता की तीर्थयात्रा पर आगे बढ़-चल सकता है..... उसे अपनी इस यात्रा में सभी धर्मशक्तियों का पूरा सहयोग मिलता है। बिना किसी दुराव के पूर्ण समर्पण का भाव लेकर जब साधक श्वास से संबद्ध अपने ही चित्त का निरंतर निरीक्षण करता है तो उसे इन सहायक शक्तियों का स्पष्ट एहसास होता है। साधक जैसे-जैसे गंभीरतापूर्वक साधना में लग जाता है, वैसे-वैसे उसे यह स्पष्ट प्रतीत होने लगता है कि वह अकेला नहीं है। उसके साथ असीम अदृश्य शक्तियां हैं। यह विश्वास जब प्रत्यक्ष अनुभूतियों के बल पर दृष्टिगोचर होता है तो साधक में एक नए जीवन का संचार होने लगता है, उसके व्यक्तित्व का नवनिर्माण होने लगता है और वह जीवन में चाहे जैसे प्रबल तूफानों का बिना ध्वराहट के सामना कर सके, ऐसी क्षमता प्राप्त कर लेता है।.....

विपश्यना कोई जड़ता का ध्यान नहीं है। यह तो प्रवाहमान चैतन्य का ध्यान है।..... इससे केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं सुधरता बल्कि आध्यात्मिक ऊर्जा का भी विपुल संवर्धन होता है। विपश्यना का अभ्यास केवल आंख मूंदकर बैठे-बैठे ही नहीं, बल्कि खुली

आंखों चलते-फिरते व काम करते हुए भी किया जा सकता है। कहीं भी कैसी भी परिस्थिति में, कैसी भी भीड़ में।..... विपश्यना जीवन से उसी प्रकार अविभाज्य हो जानी चाहिए जैसे कि आग से उष्णता।.....

४-२-१९६, सुल्तान बाजार, हैदराबाद-५०० ००१.

## विपश्यना संबंधी अनुभव

(श्री लक्ष्मीनारायण सोमानी, बी. ए. एलएलबी.)

हैदराबाद (कुसुम नगर) में विपश्यना शिविर नं. १२४ दि. ४-९-७६ से १५-९-७६ तक हुआ था। इस शिविर में भाग लेने का सौभाग्य मुझे पहली बार ही प्राप्त हुआ। पहले तीन दिन आना-पान की (सांस के आवागमन के प्रति सजग रहने की) शिक्षा दी गई। इन तीन दिनों में मुझे कुछ विशेष आनंद प्राप्त नहीं हुआ। परंतु चौथे दिन से जब विपश्यना की दीक्षा प्रारंभ हुई तो मेरी रुचि बढ़ती गई और साधना में आनंद आने लगा।

अब तक मैं बाहरी चीजों को देखता था, परन्तु विपश्यना ने मुझे यह नयी बात सिखाई कि मैं अपने अंदर की गति-विधि मालूम कर सकूँ। अपने शरीर में जो मैल है उसको बाहर निकालने का तरीका मुझे विपश्यना द्वारा मालूम हुआ। इस साधना द्वारा शरीर के अंदर का मैल साफ करने के मार्ग का ज्ञान हुआ। जिसके करने से शरीर आलस्य-रहित, स्वस्थ व चेतनापूर्ण होता है। स्वस्थ शरीर में रहने वाला मन भी स्वस्थ और सबल होता है। मन पर काबू पाना ही विपश्यना का प्रमुख ध्येय है, ऐसा मुझे जान पड़ा। मन में जो राग एवं द्वेष की गांठें बंधी हैं और जिनके कारण मनुष्य दुःखी रहता है, इन्हीं गांठों को विपश्यना के द्वारा सुगमता से खोलने का मार्ग हमें बताया गया। मन को विकार-विहीन कर, शांति लाभ करने का मार्ग यही है जिम पर चलकर हमें मुक्ति प्राप्त हो सकती है। जब मन शुद्ध हो जाता है तो हम सबको समानता से देखने लगते हैं। मन को शांति प्राप्त होती है और हम आन्तरिक सुख का अनुभव करने लगते हैं। तब ही हमको जीवन का सच्चा आनंद प्राप्त होता है। विपश्यना द्वारा हमें सच्चा जीवन जीने की कला सिखाई गई। वहां के (शिविर के) वातावरण में (१० दिन) रहकर मेरा मन बदल गया और सच्चा जीवन बिताने की विधि-निधि प्राप्त हुई।.....

विपश्यना शिविर से लौटने के पश्चात् मन हल्का एवं शांत रहने लगा है। जीवन जीने का एक नया सुगम व शांतिपूर्ण मार्ग प्राप्त हुआ है। कवि के शब्दों में इस प्रकार कहा जा सकता है :-

पंछी यह समझते हैं कि चमन बदला है,  
हंसते हैं सितारे कि गगन बदला है,  
विपश्यना की दीक्षा मगर कहती है यह,  
कि तन तो वही है, पर मन बदला है।

२८९, लाड बाजार, हैदराबाद।

## आगामी शिविर

शिविर क्रमांक १४२ दिल्ली दिनांक १०-१०-७७ से २०-१०-७७ तक (हिन्दी)

संपर्क :- १) श्री. यशपाल जैन, द्वारा-सस्ता साहित्य मंडल, एन-७७ कन्वेंट सर्कस, नई दिल्ली-११० ००१।  
फोन आ. ४०५०५ घर-२७३३२६, तार-सत्साहित्य।

२) श्री. एच. एम. पेरीवाल, के-६, हौज खास, नई दिल्ली-११० ०१६। फोन ७७०३९।

शिविर स्थल :- ब्लाइंड रिलीफ एसोसिएशन, लाल बहादुर शास्त्री मार्ग (ओबेराय इण्टरकांटीनेंटल होटल के समीप) नई दिल्ली।

शिविर क्रमांक १४३ इगतपुरी (वि. वि. वि.) दि. १६-११-७७ से २७-११-७७ तक (हिन्दी)

संपर्क :- व्यवस्थापक, विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरि इगतपुरी ४२२ ४०३ (नासिक)

नोट :- १) कृपया साधना शिविर में शामिल होने से पूर्व शिविर-व्यवस्थापक के पास अपना नाम रजिस्टर करा लें। किसी कारणवश शिविर में सम्मिलित न हो सकते हों तो कृपया पर्याप्त समय रहते सूचित करें ताकि किसी अन्य प्रत्याशी को स्वीकृति दी जा सके।

२) अंग्रेजी शिविर में हिन्दी प्रवचन सुनने हेतु हिन्दी टेप की सुविधा उपलब्ध रहेगी।

३) शिविरों के नियम कड़े होते हैं। उनका कड़ाई से पालन कर सकें तो ही भाग लेना चाहिए।

मेसर्स टेक्सटाइल मैटीरियल सप्लाइंग कं.  
बी-३/४७, बचानी नगर, दफ्तरी रोड, मलाड (पूर्व)  
बम्बई - ४०० ०६४.  
टेलीफोन नं. ६९५१८१ / २५८५६३  
की मंगल कामनाओं सहित।

मेसर्स बसन्तलाल जटिया एण्ड कं.  
२५-३१, डा. आत्माराम मर्वेन्ट रोड, 'लालमणि' ३ रा माला,  
भुलेश्वर, बम्बई-४०० ००२.  
टेलीफोन नं. २५५०८२ (घर ५७६०३८)  
की मंगल कामनाओं सहित

### दोहे धर्म के

वाणी अमृत रसभरी, वाणी कुटिल कृपाण।  
मीठी कड़वी वाणियां, सुख की दुख की खान ॥  
अहंकार में अंध हो, बोले कड़वे बोल।  
मैत्री के माहौल में, दिया विषम विष घोल ॥  
जब बोले तब बावला, बोले बोल बलाय।  
तन मन व्याकुल ही करे, अंतर आग लगाय ॥  
कड़वी वाणी बोल कर, सधे न कोई काम।  
बैर बड़े विग्रह बड़े, जिह्वा राख लगाम ॥  
मानस को मैला किया, बोले तीते बोल।  
सरल स्वच्छ कर, विमल कर, पुनः धरम रस घोल ॥  
जो चाहे अपना कुशल. जो चाहे सुख, मीत।  
राख सदा संयत वचन, यही शांति की रीत ॥

### दूहा धरम रा

करकस बोलै कागलो, कोयल मीठा बैन।  
एक बढ़ावै बिकलता, एक बढ़ावै चैन ॥  
मत बोलै रै बावळा ! तीखी कड़वी बात।  
तरवारां कै घाव सो, होसी मरमाघात ॥  
छुटगो सावळ बोलणो, बोलै कावळ बोल।  
अनरथ ही अनरथ करै, र वै हियै बिस घोल ॥  
के मिलगो रै बावळा ! बोल्या कडुवा बोल।  
पड़दो थो संकोच को, बो भी दीन्यो खोल ॥  
जगत दुखी बिस बचन सूं, स्वयं घणो दुख पाय।  
देख बिसैलै सरप को, मूं कुचल्यो ही जाय ॥  
जग में सुख सूं जीण को, मंतर मिल्यो अमोल।  
जद बोलै तद तोल कर, तोल तोल कर बोल ॥

सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट के लिए संपादक मुद्रक प्रकाशक : मधु काबरा, सिलवेस्टर बिल्डिंग, २० शहीद भगतसिंह मार्ग बम्बई २३.  
टेलीफोन : २६९४११, मुद्रण स्थान : अक्षरचित्र मुद्रणालय सातपुर, नासिक ४२२ ००७. टेलिफोन ८२५१  
वित्तापन : आधा पृष्ठ रू. ४००/-, चौथाई पृष्ठ रू. २००/-, वार्षिक शुल्क रू. ५/, आजीवन शुल्क रू. ५१/-

### “ विपश्यना ”

पो. रजि. नं. NSK/64

प्रेषक :

विपश्यना विश्व विद्यापीठ  
धम्मगिरि, इगतपुरी, ४२२.४०३.  
(नासिक - महाराष्ट्र)

To