# विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५३१ | भाद्रपद पूर्णिमा | ७ सितम्बर १९८७ | वर्ष १७ | अंक ३


## धम्म वाणी

**"अयमेव खो, भिक्खु, अरियो अट्ठङ्गिको मग्गो ब्रह्मचरियं।**
**यो खो, भिक्खु, रागक्खयो दोसक्खयो मोहक्खयो,**
**इदं ब्रह्मचरिय परियोसानं।"**

(पठम अञ्ञतर भिक्खु सुत्तं, मग्ग संयुत्तं। संयुत्त निकाय।)

भिक्षु ! यह जो आर्य आष्टांगिक मार्ग है यही ब्रह्मचर्य है। यह जो रागक्षय, द्वेषक्षय, मोहक्षय है यही ब्रह्मचर्य की परिणति है।

## बुद्ध और धर्म

(२)

धर्म का अर्थ है ऋत, निसर्ग का नियम, कुदरत का कानून। हम मन में विकार पैदा करें तो कुदरत के कानून के अनुसार तत्काल दंड मिलता है, हम व्याकुल हो जाते हैं। विकारों से मुक्त हो तो कुदरत से तत्काल पुरस्कार मिलता है, हम सुख शांति से भर जाते हैं।

जो व्यक्ति कुदरत के इस कानून को समझते हुए अपनी जीवन-धारा इस प्रकार ढाल ले जिससे कि विकारों से मुक्त रहता हुआ स्वयं भी सुख शांति का अनुभव करे तथा औरों की भी सुख शांति बनाए रखने में सहायक हो, तो ऐसा व्यक्ति सही माने में धर्मवान कहलायेगा। शुद्ध चित्त रहने के कारण वह स्वभाव से ही मैत्रि, करुणा, मुदिता और समताभाव का जीवन जियेगा। उसके मन में स्वभाव से ही सभी प्राणियों के प्रति सद्भावना रहेगी। ऐसा व्यक्ति सदाचरण का जीवन जीता है। काया, वाणी, चित्त से कोई ऐसा काम नहीं करता जो अन्य प्राणियों की सुख शांति भंग करे। ऐसे व्यक्ति का जीवन धर्म का जीवन है। ऐसा जीवन महान है, श्रेष्ठ है। अतः धर्म का एक अर्थ हुआ श्रेष्ठ, महान।

ब्रह्मलोक के प्राणी ब्रह्मा सदा धर्म का जीवन जीते हैं, पवित्र जीवन जीते हैं, चित्त को विकार-विहीन रखते हैं। सदा अनंत मैत्री, अनंत करुणा, अनंत मुदिता, अनंत समताभाव में विहार करते हैं। इसलिए यह चारों ब्रह्मविहार कहलाते हैं। ऐसा जीवन श्रेष्ठ है, महान है। इसलिए ब्रह्म शब्द का एक अर्थ हुआ श्रेष्ठ, महान।

इसलिए धर्म और ब्रह्म शब्द समानार्थी हुए। ब्रह्मयान धर्म-यान कहलाया, धर्मयान ब्रह्मयान कहलाया। धर्मचक्र प्रवर्तन को ब्रह्मचक्र प्रवर्तन भी कहा गया। जिनका जीवन धर्ममय हो गया ऐसे सम्यक् सम्बुद्ध धर्मकाया कहलाए। ब्रह्मकाया कहलाए। धर्मभूत कहलाए, ब्रह्मभूत कहलाए। धर्माचरण ही ब्रह्माचरण कहलाया। ब्रह्मारचण धर्माचरण कहलाया।

ब्रह्मचर्य का एक संकुचित अर्थ तो काम-भोग, मैथुन से विरत रहना है। परन्तु इसका व्यापक अर्थ धर्मचर्या ही है। भगवान के पास लोग ब्रह्मचर्यवास के लिए आते थे तो काम-भोग, मैथुन से तो विरत रहते ही थे परन्तु सम्पूर्ण धर्म का पालन करते हुए मुक्त अवस्था को प्राप्त हो जाते थे।

जब भगवान से किसी ने पूछा कि लोग ब्रह्मचर्य ब्रह्मचर्य कहते हैं– यह ब्रह्मचर्य है क्या ? और क्या है इसका परिणाम ? तो भगवान ने उत्तर दिया,

" आर्य आष्टांगिक मार्ग ही ब्रह्मचर्य है। "

आर्य आष्टांगिक मार्ग माने धर्म मार्ग साम्प्रदायिकता से दूर ऐसा सार्वजनीन धर्ममार्ग जिस पर चलकर कोई भी व्यक्ति आर्य बन सकता है, संत बन सकता है, जीवनमुक्त बन सकता है।

धर्ममार्ग पर चलनेवाला साधक सम्यक् दर्शन जगाता है। अपने भीतर तटस्थभाव से देखता है कि भीतर व्याकुलता है और इस व्याकुलता का कारण तृष्णा याने राग, द्वेष और मोह है। इस व्याकुलता का अंत किया जा सकता है यदि राग, द्वेष और मोह का अंत कर दिया जाय। यों दर्शन सम्यक् कर ले तो संकल्प सम्यक् हो जाते हैं। वाणी सम्यक् हो जाती है। शारीरिक कर्म सम्यक् हो जाते हैं। आजीविका सम्यक् हो जाती है। परिश्रम-पुरुषार्थ सम्यक् हो जाते हैं। सजगता सम्यक् हो जाती है और समाधि सम्यक् हो जाती है।

धर्म के इन आठो अंगों को सम्यक् करने का अर्थ है — राग से, द्वेष से, मोह से नितांत विमुक्त हो जाना।

इसलिए भगवान ने कहा, "ब्रह्मचर्य की अंतीम परिणति है रागक्षय, द्वेषक्षय, मोहक्षय।"

यही ब्रह्मचर्या है, यही धर्मचर्या है।

यही सार्वजनीन धर्म है। किसी संप्रदाय में दीक्षित करनेवाला धर्म नहीं। कोई बुद्ध होगा तो सार्वजनीन धर्म ही सिखायेगा। संप्रदाय की उलझन में किसी को नहीं उलझायेगा।

साधको! संप्रदाय की जंजीरों से छुटकारा पाकर सार्वजनीन धर्म ही अपनाएँ, इसी में मंगल-कल्याण सामाया हुआ है।

कल्याण मित्र,
स. ना. गो.

## विपश्यना साधना पर सत्संग

– प्रेम व करुणामय श्री सत्यनारायण गोयन्का से
भेट-वार्ता –– पृथ्वीसिंह झाला

**प्र.** – संप्रदायविहीन राज्य (सेकुलर स्टेट) को आप सर्वधर्म समभाव या सर्वधर्म अभाव की परिस्थिति मानते हैं ?

**उ.** – वर्तमान राज्य प्रणाली को धर्म निरपेक्ष राज्य कहते हैं – वह गलत है। उसको संप्रदाय निरपेक्ष कहना चाहीए था। धर्म हमेशा सार्वजनीन होता है। संप्रदाय भिन्न भिन्न होते हैं। प्रत्येक सरकार को धर्म-सापेक्ष ही होना चाहिए, संप्रदाय सापेक्ष नहीं।

**प्र.** – पंथ, जाति-वर्ण, संप्रदायों से बिल्कुल अलग ऐसे विशुद्ध स्वधर्माचरण की भूमिका इस देश में स्थिर हो सकती है क्या?

**उ.** – अवश्य हो सकती है। जब लोग धर्म और संप्रदाय के भेद को समझने लगेंगे तो धर्म की महत्ता अपने आप बढ़ जायेगी। संप्रदाय अपने आप गौण हो जायेंगे। आज तो संप्रदाय को ही धर्म माना जा रहा है, उसी को महत्व दिया जा रहा है।

**प्र.** – ऐसा कहा जा सकता है कि कोई एक ही धर्मग्रन्थ में सर्वांग, संपूर्ण सत्य समा गया है ? एक ही ग्रंथ का सतत् सात या नौ दिन का पारायण ऐसा कुछ इस बात को सिद्ध नहीं करते क्या ?

**उ.** – सभी धर्मग्रंथ सदियों पूर्व लिखे गए और उसके बाद उसमें सदियों से न जाने कितनी बाते जोड़ दी गयी। इसलिए ऐसा नहीं कहा जा सकता कि धर्मग्रंथों की सारी बातें शुद्ध धर्म की ही हैं अथवा सारी बातें शुद्ध धर्म के विरुद्ध हैं। जिसने धर्म के सत्य सार को समझ लिया है वह किसी भी धर्मग्रंथ में से अच्छी अच्छी बातें ग्रहण कर लेगा, शेष को छोड़ देगा। आंख बंद करके किसी धर्मग्रंथ का सात अथवा नौ दिन का पारायण कर लेना अर्थहीन है। विवेक के साथ जागरुक रहना चाहिए जिससे सार और असार को अलग कर सके; सार को ग्रहण करे तथा असार को त्याग दे।

**प्र.** – देश के विभिन्न भागों में जो हिंसक-क्रांति पनप रही है इसका यह अर्थ तो नहीं कि राजकीय पक्षों की भांति धार्मिक नेताओं के आदेश-उपदेश भी निष्फल साबित हो रहे हैं ?

**उ.** – श्री गोयन्काजी ने हसते हुए कहा – सही है, ऐसा ही है। केवल कोरे कागज की तरह के उपदेशों से समाज का मार्गदर्शन नहीं हो सकता। इन उपदेशों को जीवन में उतारने की कोई विधि अथवा क्रिया जब तक नहीं अपनाई जाती, तब तक धर्म-नेताओं के उपदेश भी राजनेताओं के भाषणों की भांति निरर्थक ही साबित होंगे।

**प्र.** – विविध तथा विरोधी संप्रदाय और उनमें भी विभिन्न जातियों के क्रियाकांड तथा विधि-विधानों सहित सभ्यता का पंचरंगी स्वरुप ही दिखाई देता है। क्या किसी एक सूत्र से विविधता को बांधा नही जा सकता ? क्या इनके कारण ही आन्तरिक तनाव तथा संघर्ष नहीं बढ़ते ?

**उ.** – जब तक लोग शुद्ध धर्म और सांप्रदायिकता के बीच का भेद नहीं समझेंगे तब तक मूलभूत तत्त्व को त्यागकर केवल छिलकों को ही स्वीकार करते रहेंगे और क्योंकि छिलके भिन्न भिन्न होते हैं इसलिए छिलकों के कारण आपस में लड़ते-झगड़ते रहेंगे। परन्तु जब शुद्ध धर्म का सार समझ में आ जायेगा तो उसको महत्व देने लगेंगे ; तब यह झगड़े अपने आप समाप्त हो जायेंगे।

**प्र.** – सत्य की खोज, जीवन के मर्म की खोंज चेतन मन से होती है या अचेतन मन से ? एकाग्रता क्या है ?

**उ.** – चेतन और अचेतन मन के भेद मिटने पर ही सत्य की खोज होती है। जब किसी आलंबन पर मन टिका रहता है– उसको एकाग्रता कहते हैं। सम्यक् एकाग्रता में मन सजग रहता है तथा जड़ समाधि में मन अचेतन (मूर्छित) हो जाता है।

**प्र.** – भावावस्था को ध्यान की अवस्था मानी जाती है–– क्या यह सच है ?

**उ.** – भावावेश को ध्यान की एक अवस्था मानते हैं लेकिन यह सम्यक् ध्यान याने कल्याणकारी ध्यान नहीं है।

**प्र.** – ध्यान की परिभाषा क्या है ?

**उ.** – ध्यानकी परिभाषा को समझाते हुए ध्यान के प्रसिद्ध ध्यान-शास्त्री ने इस पर पूर्ण प्रकाश डालते हुए कहा, "इस क्षण की सच्चाई के प्रति चित्त का जाग्रत रहना तथा क्षण क्षण परिवर्तनशील सच्चाई के प्रति लंबे समय तक निरंतर सजग रहना ही सम्यक् ध्यान है।"

किसी भी संप्रदाय के व्यक्ति को शुद्ध धर्म का अभ्यास करने में किसी प्रकार का संकोच नहीं होता। विपश्यना साधना के शिविरों में हिन्दू, बौद्ध, जैन, सिक्ख, ईसाई, पारसी, मुसलमान सभी संप्रदायों के लोग बिना किसी कठिनाई के भाग ले रहे हैं। ईसाई संप्रदाय के पादरियों ने तो अपने चर्च में शिविर का आयोजन किया था। अनेक शिक्षित मुसलमानों के शिविर में भाग लेने की बात भी श्री गोयन्काजी ने कही। वैसे तो यह साधना मूल भारत की भूली हुई विधि है। भगवान बुद्ध के असीम प्रेम तथा करुणा का संदेश देती हुई यह ध्यान प्रणाली "आनापान सति एवं विपश्यना" साधना है।

भवतु सब्ब मंगलं! का कल्याणकारी उच्चारण करते हुए ध्यानशास्त्री श्री गोयन्काजी ने हमारी मुलाकात समाप्त की।

## भेटकर्ता के स्वानुभव

मूल भारत की प्राचीन पद्धति 'विपश्यना साधना' जो भगवान बुद्ध द्वारा खोजी गयी थी परन्तु कालान्तर में भारत से लूप्त हो गयी वह पडोसी देश बर्मा में गुरु-शिष्य परंपरा से अपने मूल रूप में कायम रही। इस अनमोल विद्या का बर्मा पर जो भारत का ऋण था उसे लौटाने के लिए बर्मी ध्यानशास्त्री श्री सत्यनारायण गोयन्काजी भारत के एक छोर से दूसरे छोर तक एक योद्धा की तरह शील, समाधि और प्रज्ञा का भव्य संदेश लिए मानव-कल्याण हेतु घूम रहे हैं।

अपार धन संपत्ति के स्वामी को जिंदगी में हर प्रकार की सुख सुविधा का होना स्वाभाविक है लेकिन ऐसे सुख के समय में भी एक शिरोरोग के कारण वे जिंदगी से हार बैठे थे। देश-विदेश में अपने दर्द का इलाज कराने गए और बहुत धन बहाया परन्तु दर्द से मुक्ति न मिली। अन्ततः वे बर्मा के अकाउंटेंट जनरल सयाजी ऊ बा खिन से मिले जो कि विपश्यना सिखाते थे। ये कट्टर हिन्दू और वह बौद्ध पद्धति की साधना, इस द्वंद में कुछ समय निकल गया। श्रद्धा कम ही थी फिर भी दस दिन के शिविर में चलें गए। पर वहाँ धर्म का नया चमत्कार हुआ। असमय ही जिंदगी बुझानेकी बात भूलकर अब उसे नए सिरे से जीने के लिए तैयार हो गए।

आइए, इस शिविर की एक झांकी आपको भी बताऊं...

यह शिविर दस दिवस के होते हैं और हर एक साधक को प्रतिदिन लगभग ११ घंटे सामुहिक तथा व्यक्तिगत साधना का श्रम करना होता है। साधना की गतिशीलता एव मार्गदर्शन हेतु हर शाम को श्री गोयन्काजी एक घंटे के लिए प्रवचन की ज्ञान-गंगोत्री बहाते हैं जिसमें बाहर के श्रोताओं को भी प्रवेश मिलता है (अन्य समय नहीं)।

प्रत्येक क्षण कीमती है यह समझ ही इस शिविर की विशिष्टता है तथा प्रतिक्षण अप्रमत्त एवं जागरुक रहने का अभ्यास साधकों से कराया जाता है। यहाँ प्रतिक्षण वीतराग, वीतद्वेष तथा वीत-मोह रहनेकी शिक्षा स्वानुभव के आधार पर दी जाती है। तब साधक साक्षीभाव से भीतर की सूक्ष्मता में पहुँचकर चित्त व देह की संवेदना को जानने की प्रेरणा पाता है। प्रारंभमें साधक अपने मन के कहने के अनुसार जैसे करता आया है उसी में रमण करने लगता है परन्तु फिर मन को स्थिर करने का प्रयास करता है। इस काम में कठिनाई महसूस करता है जो कि वस्तुतः बड़ा कठिन काम है फिर भी अभ्यास करते करते साधक तीसरे दिन तक समस्या का हल कुछ हद तक कर ही लेता है। अन्ततः नासिका के छोर पर अपने चित्त को स्थिर कर पाता है और भीतर के रहस्यों को जानने में समर्थ हो जाता है। प्रत्येक कदम पिछले कदम से आगे बढ़ने का होता है इसका स्पष्ट दर्शन होता है।

नवें/दसवें दिन श्री गोयन्काजी सबको मंगल-मैत्री की शुभ भावना का प्रशिक्षण देते है। इस प्रकार पूरे दस दिन तक एक संन्यासी की भांति जीवन जीने के बाद साधक पुनः संसार में प्रवेश करता है।

प्रथम नौ दिनों तक साधक मौन का पालन करते हैं। बाहर से आए व्यक्ति से मिलना, समाचार-पत्र, पुस्तक, डाक इत्यादि तथा पूजापाठ जैसी सभी क्रियाएँ बंद रहती है। धीरे धीरे इस नवीन साधना के रंग में साधक रंग जाता है।

यहाँ सभी संप्रदाय व जाति-वर्ग के व्यक्ति एक पंक्ति में बैठकर एक साथ सुबह-शाम का चाय-नाश्ता एवं दोपहर का भोजन करते हैं। जाति-संप्रदाय के भेद यहाँ भुला दियें जाते हैं। गरीब-अमीर, विद्वान-अनपढ़, मजदूर-मालिक के बीच के भेद यहाँ टुटते हैं। सर्वधर्म समभाव की बड़ी बड़ी बातें करनेवाले धर्म सम्मेलनों में जो नहीं दिखाई देता, वैसे सर्वधर्म समभाव की सच्ची शिक्षा यहाँ स्पष्ट दिखाई देती है। सब अपने अपने धर्म-संप्रदाय तथा सामाजिक लड़ाई-झगड़े छोड़कर परम पद मोक्ष-प्राप्ति की इस सरल साधना मे रत रहते हुए दिखाई देते हैं।

गुजरात में "गुजरात बुद्धिस्ट सोसायटी" ने इस नयी दिशा में सबके कल्याण के लिए सर्वप्रथम सूचना तथा प्रेरणा दी। इस प्रकार उन्होंने भगवान बुद्ध की सही व सच्ची सेवाभावना का एक उत्कृष्ट कार्य किया है। इस क्षेत्र के ही नहीं, पूरे विश्व के लोग इससे लाभान्वित हों यही मंगल भावना है।

—सह-संपादक 'गुर्जर देश', यूनिवर्सिटी स्टाफ क्वार्टर्स,
अहमदाबाद–३८०००९

(गुजराती पत्रिका "धर्म संदेश" के फरवरी, १९७५ अंक से साभार)

## साधकों के उद्‌गार

नासिक की श्री नीलिमा दत्ता लिखती है, "पूर्वजन्म के बहुत बड़े पुण्य के फलस्वरूप इस जन्म में आपसे विपश्यना सीख सकी हूँ। अब मैं देखती हूँ कि जितना जितना इस रास्ते पर चलती हूँ उतनी ही मन में शांति और आनंद और एक कान्फीडेंस फील करती हूँ। समता और प्रेम बहुत बढ़ गया हे। इसका एक उदाहरण :–

गत २ अक्तूबर, ८५ को मेरे पति (साधक) का बहुत बड़ा एक्सीडेंट हुआ, तीन दिन तक बेहोस थे। सिर में अन्दर ब्रेन में चोट आयी, कमर की हड्डी थोडी क्रेक हुई तथा सारे शरीर व माथे पर भी चोट आयी। ऐसे समय पुण्यमयी विपश्यना ही एक मात्र सहारा थी। मैं अपनी तकदीर और भीतर संवेदना देखती हुई समता में रह सकी। बहुत से साधक साधिकाओं ने भी हमारा साथ दिया। उस समय आप और माताजी को बहुत याद किया। अब वे पूर्ण स्वस्थ हैं।

मेरी आन्तरिक कामाना है कि ज्यादा से ज्यादा लोग विपश्यना अपनाकर अपना मानव जीवन सार्थक कर सकें। यह एक मृत-संजीवनी है। आज मुझे लगता है कि जिसकी मुझे जन्मों से तलाश

थी वह विद्या मिली। अब और कुछ प्राप्त करने के लिए बाकी नहीं रह जाता। गुरुदेव ! आपकी जन्म जन्म तक कृतज्ञ हूँ।

❀

इण्टर कालेज, फैजाबाद के प्रधानाचार्य एव मा. शि. परिषद, उ. प्र. के सदस्य श्री राम हेत सिंह लिखते हैं, "आपकी प्रेरणा एवं आशिर्वाद से मुझे विपश्यना शिविर वी. डी. ५, कुशीनगर में एक साधक के रूप में भाग लेने का अवसर मिला। लाभ से प्रभावित हुआ। आचार्य डॉ. मोदी एवं आचार्या डॉ.(श्रीमती) चंद्रशीला शाक्य की निष्ठा एवं कार्य परायणता ने भी विशेष प्रभाव डाला। प्रतिदिन आपके आशिर्वचन नयी स्फूर्ति भरते रहे। अन्त में मैंने अनुभव किया "विपश्यना" से शिक्षा जगत में व्याप्त भ्रष्टाचार से, जिसके भागीदार शिक्षक, प्रबन्धाधिकरण एवं अभिभावक सभी हैं, मुक्ति मिल सकती है।

मेरा मन है कि विपश्यना का प्रसार विशेषरूप से शिक्षकों एवं प्रबंधाधिकरण में अवश्य कराया जाय। इससे देश एवं समाज लभान्वित होगा।

बम्बई के पत्रकार श्री गजानन जोहारी लिखते हैं, "यद्यपि आपसे मेरा प्रत्यक्ष परिचय नहीं है पर गत अक्टूबर में इगतपुरी में शिविर में सम्मिलित हुआ और विपश्यना ध्यान का लाभ उठाया। प्रसन्नता का ठिकाना न रहा।

वैसे नाम साधना करता ही था पर आध्यात्मिक साधना 'विपश्यना' का अनुभव अभूतपूर्व था। मनःशांति मिली ही, आरोग्य में असाधारण सुधार हुआ।

आज-कल घर में सुबह-शाम तथा कभी कभी रात के समय 'विपश्यना साधना' में लीन होता हूँ। ..."

❀

**विपश्यी साधकों के लिए सूचना**

विभिन्न भाषाओं के कुशल लेखक/लेखिकाओं से अनुरोध है कि वे कृपया श्री एस. एस. तापाडिया से निम्न पते पर संपर्क करें :-

सयाजी उ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट,
२०, शहीद भगत सिंह रोड, फोर्ट, बम्बई–४०००२३

## दोहे धरम के

जीवन जीए ब्रह्म का, ब्रह्मकाय है सोय।
अणु अणु व्यापे धर्म ही, धर्मकाय है सोय॥

जो सम्यक् सम्बुद्ध है, धर्मभूत भगवन्त।
वह पावन है पूज्य है, ब्रह्मभूत अरहन्त॥

ले जाय निर्वाण तक, धर्मयान है श्रेष्ठ।
जो वाहन है मुक्ति का, ब्रह्मयान है सोय॥

प्रज्ञा शील समाधि का, आर्य पंथ जो पाय।
पग पग पग चलते हुए, सहज मुक्त हो जाय॥

अष्टांगिक पथ मुक्ति का, करे अमित कल्याण।
जो निष्ठा से चल पड़े, पाए पद निर्वाण॥

संकट सारे दूर हों, धर्म सहायक होय।
विघ्न कटे, बाधा कटे, सिद्धि लक्ष्य की होय॥

## दूहा धरम रा

ब्रम्म ब्रम्म मुख सूं कयां, ब्रम्म बणै ना कोय।
करै आचरण ब्रम्म को, ब्रम्म सहज ही होय॥

गुण गायां ही धरम का, संत बणै ना कोय।
करै आचरण धरम को, धरमवन्त है सोय॥

चालै पावन पंथ पर, हिय उमंग भरपूर।
कटज्या बंधन करम का, दुखड़ा हौज्या दूर॥

दरसन वाद बिवाद कै, र'वै नसै मँह चूर।
कदम न चालै धरम पथ, भाग्यहीन मगरूर॥

निकमै वाद बिवाद सूं, चित्त सुद्ध ना होय।
सुद्ध धरम धारण कर्‌याँ, मुक्त मैल सूं होय॥

राग द्वेस की, मोह की, देवै जड़ां उखाड़।
सुद्ध धरम ही मुक्ति का, खोले बन्द किवाड़॥

मेसर्स मोतीलाल बनारसीदास
बंगलो रोड, जवाहर नगर, दिल्ली–११० ००७
की मंगल कामनाओं सहित

विपश्यना विशोधन विन्यास के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक : रामप्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी–४२२ ४०३. दूरभाष ८६
भाद्रपद पूर्णिमा * मुद्रण स्थान : विपश्यना प्रेस, धम्मगिरि, इगतपुरी. दूरभाष : ७६, १७६ * Sept. 87

वार्षिक शुल्क रु. १०/–
आजीवन शुल्क रु. १००/–

'विपश्यना' रजि. नं. 19156/71
पोस्टल रजि. नं. NS(M) 16/87

Licence No. NS 18
to post without prepayment

प्रेषक :
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी–४२२ ४०३
(जि. नासिक, महाराष्ट्र, मध्य रेल्वे)