विपश्यना

साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५४९, मार्गशीर्ष पूर्णिमा, १५ दिसंबर, २००५ वर्ष ३५ अंक ६

धम्मवाणी

उट्ठानेनप्पमादेन, संयमेन दमेन च।
दीपं कयिराथ मेधावी, यं ओघो नाभिकीरति॥

धम्मपद- २५, अप्पमादवग्गो

मेधावी (पुरुष) उद्योग, अप्रमाद, संयम तथा (इंद्रियों के) दमन द्वारा (अपने लिए ऐसा) द्वीप बना ले, जिसे (चार प्रकार के क्लेशों की) बाढ़ आप्लावित न कर सके।

चार प्रकार के लोग

भगवान ने कहा कि मैं इस संसार में चार प्रकार के लोग देखता हूं। सचमुच चार वर्ग के व्यक्ति हैं इस संसार में।

पहले वर्ग का व्यक्ति। अंधकार ही अंधकार, माने दुःख ही दुःख। भिन्न-भिन्न प्रकार के दुःख – शारीरिक दुःख, मानसिक दुःख, आर्थिक दुःख, पारिवारिक दुःख, सामाजिक दुःख। भिन्न-भिन्न प्रकार के दुःखों से आकुलहै, व्याकुलहै। व्याकुलहै सो तो है ही, परंतु भीतर प्रज्ञा का नामो-निशान नहीं। तब क्या करता है? इस दुःख की अवस्था में क्रोध जगाता है, द्वेष जगाता है, दुर्भावना जगाता है। मुझको यह दुःख इस व्यक्ति के कारण हुआ। मुझको यह दुःख इस स्थिति के कारण हुआ, इस घटना के कारण हुआ। द्वेष ही द्वेष, द्वेष ही द्वेष। यह जो दुःख है सो तो पुराने द्वेषजन्य कर्मों के फलस्वरूप आया। अब नये कर्म भी द्वेष के ही बना रहा है। नया बीज भी द्वेष का ही बो रहा है। अरे, समझ, इसका फल भी तो दुःख ही लेकर आयगा न? तो अभी भी दुःख है और आगे भी दुःख ही दुःख का निर्माण किये जा रहा है? जो बीज बो रहा है उसी प्रकार का तो फल आयगा। ऐसा व्यक्ति अंधेरे से अंधेरे की ओर भागे जा रहा है। दुःख से दुःख की ओर भागे जा रहा है। वर्तमान भी दुःख से भरा हुआ, भविष्य भी दुःख से भरा हुआ। वर्तमान भी अंधेरे से भरा हुआ, भविष्य भी अंधेरे से भरा हुआ।

दूसरे वर्ग का व्यक्ति। प्रकाश से अंधेरे की ओर भाग रहा है। क्या प्रकाश? बाह्य जगत में उसके पास धन है, दौलत है, प्रतिष्ठा है, मान है, मर्यादा है, इत्यादि। लोग बड़ी प्रशंसा करते हैं। लेकिन भीतर प्रज्ञा नहीं है। यह सब पुराने सत्कर्म के कारण प्राप्त हुआ। लेकिन अब भीतर-ही-भीतर क्या कर रहा है? इस सारे धन, दौलत, वैभव के कारण अहंकार जगा रहा है। कितना अहंकारी? हर व्यक्ति के प्रति घृणा। मैं कितना समझदार हूं; इस कारण इतना धन कमा लिया। और इसे देखो! कैसा गया-गुजरा है! इसीलिए दरिद्र है। मैं ऐसा, यह ऐसा, मैं ऐसा, यह ऐसा। तनाव ही तनाव। जो बीज बोता है अहंकार के बीज बोता है, घृणा के बीज बोता है, द्वेष के बीज बोता है। आज तो, चारों ओर बड़ा प्रकाश है, माने चारों ओर बड़ी सुख-संपदा है। परंतु आज जो बीज बो रहा है, इसका फल क्या आयगा? यह जो दूषित बीज बो रहा है, यह अंधकार ही लायगा, दुःख ही लायगा। यह जो इस समय सुखद स्थिति आयी है, इसकी अपनी सीमा है। समाप्त हो जायगी। उसके बाद तो आज के दुःखद बीजों के दुःखद फल ही आयेंगे। ऐसा व्यक्ति प्रकाश से अंधकार की ओर भागे जा रहा है। सुखद स्थितियों से दुःखद स्थितियों की ओर भागे जा रहा है।

तीसरे वर्ग का व्यक्ति। बिल्कुल ऐसा ही, जैसा पहले वर्ग का व्यक्ति। अंधकार ही अंधकार है वर्तमान जीवन में। लेकिन भीतर प्रज्ञा है। खूब समझता है यह जो अंधकार आया है वह इस व्यक्ति के कारण नहीं, इस स्थिति के कारण नहीं, इस घटना के कारण नहीं। ये तो माध्यम बन गये। दुःख तो आना ही था। मेरे अपने पूर्व कृत दुष्कर्मों के कारण ऐसा फल आना ही था। लेकिन अब नया दुष्कर्म नहीं करूंगा। नया दुःख का बीज नहीं बोऊंगा। नया द्वेष नहीं जगाऊंगा। मैत्री ही जागेगी। यह बेचारा व्यक्ति तो मेरे दुःख का माध्यम बन गया रे! इसको अपने किये का फल न भोगना पड़े रे! इसका कैसे मंगल हो? इसका कैसे कल्याण हो? इस प्रकार जो बीज बोता है, मंगल-मैत्री के ही बोता है। ये कर्मबीज आगे सुख ही लायेंगे। तो इस समय भले अंधकार है, परंतु आगे के लिए प्रकाश ही प्रकाश, प्रकाश ही प्रकाश। अब दुःख है, आगे के लिए सुख ही सुख। अंधकार से प्रकाश की ओर जाने वाला यह तीसरे वर्ग का व्यक्ति।

चौथे वर्ग का व्यक्ति। इसके जीवन में इस समय प्रकाश ही प्रकाश है। सुख है, सुविधा है, धन है, दौलत है, प्रतिष्ठा है लेकिन साथ-साथ भीतर सजग प्रज्ञा भी है। खूब समझता है। मेरे किन्हीं सत्कर्मों के कारण यह सब प्राप्त हुआ है। लेकिन कैसा ही सत्कर्म क्यों न हो, उसका फल अनंतकाल तक रहने वाला नहीं है। इसकी

अपनी सीमा है, यह देर-सबेर समाप्त हो ही जायगा। अतः जब तक है, जितने दिनों तक है, इसका पूरा लाभ लेना है। गृहस्थ हूं, अपना भरण-पोषण करना, परिवार का भरण-पोषण करना, अपने पर आश्रित जितने लोग हैं, उन सबका भरण-पोषण करना, यह मेरा कर्तव्य है। इससे अधिक जो बचे, वह लोगों के कल्याण में लगे। लोक-कल्याणमें लगे। अधिक से अधिक लोगों को कैसे शुद्ध धर्म मिल जाय। अधिक से अधिक लोग कैसे अपने भीतर प्रज्ञा जगा लें। अधिक से अधिक लोग कैसे दुःख से मुक्त हो जायँ। यही भाव मन में जगाता है। ऐसे व्यक्ति के जीवन में अब भी प्रकाश है और वह आगे के लिए भी प्रकाश के ही बीज बोता है। ऐसा व्यक्ति प्रकाश से प्रकाश की ओर जा रहा है। सुख से सुख की ओर जा रहा है। वर्तमान भी सुखपूर्ण, भविष्य भी सुखपूर्ण।

हम पहले और दूसरे वर्ग के व्यक्ति कदापि नहीं बनें, तीसरे या चौथे प्रकार के ही बनें। तीसरे बने या चौथे बनें; यह अपने वश की बात नहीं। क्योंकि जीवन में बहुत बार अंधकार छा जाता है, दुःख छा जाता है। बहुत बार सुख भी आयगा। पुराने जीवनों में, पुराने जन्मों में बहुत प्रकार के काम किये, अच्छे भी किये, बुरे भी किये। उनका प्रभाव सुख और दुःख के रूप में आने ही वाला है। चाहे सुख आवे, चाहे दुःख आवे, चाहे प्रकाश आवे, चाहे अंधकार आवे – भीतर तो हमेशा प्रकाश रखेंगे ही। ऐसा नया संस्कार कदापि नहीं बनायेंगे जो भविष्य में हमारे लिए दुःख पैदा करे, अंधकार पैदा करे।

बस, विपश्यना से यही सीखेंगे। **अत्ता हि अत्तनो नाथो, अत्ता हि अत्तनो गति** – हर व्यक्ति स्वयं अपना मालिक है, अपनी गति स्वयं बनाता है। यह मल्कियत हासिल हो जाय। अपने मालिक स्वयं बन जायँ। इस क्षण के मालिक बन जायँ। पहले जो किया सो किया। बीत गये वे क्षण। इस क्षण का मालिक स्वयं मैं हूं। इस कारण भविष्य का मालिक स्वयं मैं हूं। भविष्य क्या है? वर्तमान की ही संतान है। वर्तमान क्या है? भूत की ही संतान है। भूत में जो कुछ किया सो किया। अब मैं वर्तमान का मालिक हूं। आगे की धारा को बिगड़ने नहीं दूंगा। तब **अत्ता हि अत्तनो गति**। व्यक्ति अपनी दुर्गति अपनी ही बेवकूफी के कारण करता है, अपने ही अज्ञान के कारण करता है। अब ऐसी दुर्गति से बच जायगा, सद्गति करेगा। क्योंकि मालिक हो गया है अपना। सद्गति ही नहीं, सारी गतियों के परे मुक्त अवस्था तक पहुँच जायगा। अपना मालिक जो हो गया। ऐसे **अत्ता हि अत्तनो नाथो** बनें। केवल प्रवचनों से नहीं बन सकते। केवल वाणी-विलास, बुद्धि-विलास से नहीं बन सकते। उसके लिए काम करना है। अंतर्मुखी होकर हम वस्तुतः अपने मालिक बनेंगे। अपना मंगल साध लेंगे। औरों के मंगल में सहायक हो जायेंगे। धर्म धारण करने में मंगल ही मंगल। सब का मंगल हो!

मंगल मित्र,
स. ना. गो.

दीपोत्सव के शुभ अवसर पर

– बालकृष्ण गोयन्का

आज जीवन के ८७ वर्ष व्यतीत हुए। कल सूर्योदय के साथ दीपावली महोत्सव पर ८८वें वर्ष का पहला दिन आरंभ होगा। भारतवर्ष सदा से पर्वोत्सव की भूमि रहा है। पूर्वकाल में ऐसे समाज की रचना की गयी थी, जिसमें उत्सव-ही-उत्सव थे। यह प्रकाशोत्सव चारों ओर ज्ञान का, सम्यक धर्म का प्रकाश फैलावे, सबके अंतर्मन में प्रज्ञा का अलौकिक प्रकाश भर दे। हम देखते हैं कि जब दीप जलता है तब आसपास का अंधकार दूर हो जाता है। इसी प्रकार जब अंतर्मन का दीप प्रज्वलित होगा तब वहां का अज्ञानरूपी अंधकार दूर होकर प्रज्ञा का प्रकाश फैल जायगा। जब अंतर्मन में उजाला होता है तब मन शुद्ध और निर्मल होकर मानव महामानव बन जाता है। अपने पूर्व जन्मों के शुभ संस्कारों से ही मानव देह मिलती है, जो बड़ी दुर्लभ है। अतः हमें इसका खूब लाभ लेना चाहिए। साधुजन प्रज्ञापूर्ण ध्यान तपस्या से अपने पूर्व संचित विकारों को क्षय करके मुक्त अवस्था को प्राप्त होते हैं। मुक्त अवस्था यानी जन्म-मरण के बंधन से मुक्ति। जब चित्त निर्मल होने लगता है तब मन में सबके प्रति करुणा, मैत्री, सेवा, सद्भाव जागृत होना शुरू हो जाता है। चित्त को एकाग्र करके शांत, शुद्ध और निर्मल बनाने और चित्त की गहराइयों में दबे पड़े संस्कारों को जड़ से निकालकर निर्लिप्त भाव से चित्त को निर्मल बनाए रखना ही धर्म का सार है। सदाचार, चित्त की शुद्धता, आंतरिक शांति, निर्मलता, विवेक तथा जीवन की सहजता और सरलता ही धर्म है। धर्म, आसक्ति को अनासक्त भाव में बदलने की राह है। अज्ञान को दूर कर प्रज्ञा रूपी ज्ञान के प्रकाश से जीवन को आलोकित करने का माध्यम है। करुणा, मैत्री, सेवा, सद्भाव मन में ही पैदा होता है। चित्त की शुद्धता और निर्मलता से जीवन शांति से व्यतीत होता है।

यह दीवाली का मधुमय त्योहार कब से शुरू हुआ, इस संबंध में अनेक मान्यताएं हैं। कोई कहते हैं कि इसी दिन श्री रामचंद्र का लंका विजय के उपरांत अयोध्या लौटने पर वहां के नागरिकों ने दीपों से अयोध्या को सजाया था। महावीर हनुमान का जन्म, स्वामी दयानंदजी का ऊर्ध्वगमन, भगवान महावीर का निर्वाण, स्वामी रामतीर्थ परमहंस की ब्रह्मलीनता भी उल्लेखनीय हैं। इतिहास में घटनाएं जो भी घटी हों, महत्त्व प्रकाश का है। व्यापारी इस दिन अपनी दूकान में, आफिस में शुभ-लाभ लिखते थे, अभी भी लिखते हैं। इसका अर्थ समझना चाहिए – व्यापारी हैं इसलिए चाहते हैं कि व्यापार में लाभ हो, परंतु यह शुभ हो यानी सच्चाई और ईमानदारी से धन कमायें।

विपश्यना ध्यान साधना करते हुए कर्म-सिद्धांत भी खूब स्पष्ट समझ में आने लगता है कि मैं जो कुछ भी हूं, जैसा भी हूं, अपने पूर्व तथा वर्तमान कर्मों का समुच्चय हूं, संग्रह हूं। अब तक

के अपने कर्मसंग्रह का मैं स्वयं जिम्मेदार हूं। उन परिणामों के अनुकूल फल के इस अटूट नैसर्गिक नियम में कोई अन्य व्यक्ति हस्तक्षेप नहीं कर सकता।निसर्ग का यह अटूट नैसर्गिक नियम है कि जैसा कारण वैसा ही उसका परिणाम होता है। जैसा बीज, वैसा ही फल उपजता है। जैसा कर्म, वैसा ही फल प्राप्त होता है। लोकभाषा में कहें तो "जैसी करणी, वैसी भरणी।" सत्कर्म का सत्फल और दुष्कर्म का दुष्फल।

भगवान बुद्ध द्वारा विपश्यना ध्यान साधना के लिए सिखाया गया आर्य अष्टांगिक मार्ग –आठ अंगों वाला ऐसा मार्ग, जो संपूर्ण दुःख का निवारण करता है। शील – सम्यक वाणी, सम्यक कर्म, सम्यक आजीविका; समाधि – सम्यक व्यायाम (मन का निरीक्षण), सम्यक स्मृति (चित्त की सजगता) सम्यक समाधि (चित्त की एकाग्रता);प्रज्ञा –सम्यक संकल्प और सम्यक दृष्टि। इस ध्यान तपस्या का नित्य अभ्यास करते हुए मनुष्य अपने मन का मालिक बन कर अपने गृहस्थ जीवन को सुख-शांति और संतुष्टि से भर लेता है। जिंदगी एक किराये का घर है। इसे एक-न-एक दिन बदलना पड़ेगा। मौत जब आवाज देगी, घर से बाहर निकलना पड़ेगा। मृत्यु ही ऐसी शक्ति है, जो हर पल, हर क्षण सम्मुख खड़ी रहती है। किसी को नहीं पता कि वह कब हम पर छा जाये। जिसने मृत्यु को जीत लिया, वह जन्म-मरण के बंधन से मुक्त हो गया। जीवन-यात्रा की सारी विघ्न-बाधाएं एक वृद्ध को यह महसूस कराती हैं कि जीवन-यात्रा का अंतिम स्टेशन समीप आ रहा है।

हम जन्म-दिवस मनाते हैं, प्रसन्न होते हैं कि एक वर्ष और बड़े हो गये। ध्यान दें तो देखेंगे कि वस्तुतः जिंदगी का एक वर्ष कम हो गया। एक शायर ने ठीक ही कहा –

गाफिल तुझे घड़ियाल, वह देता है मुनादी।
गर्द ने घड़ी उम्र की, एक और घटा दी॥
जैसे-गर्दु उम्र अपनी, दिन-ब-दिन कटती गयी।
जिस कदर बढ़ते गये हम, जिंदगी घटती गयी॥

एक घड़े में पानी भरा हो, और उसमें एक छोटा-सा छेद हो तो धीर-धीरे घड़ा खाली हो जाता है। मनुष्य का यह चोला, इस घड़े में तो नौ छेद हैं। यह शरीर तो खाली होने वाला ही है। सब चीजें अनिश्चित हैं, परंतु जीवन में जो एक चीज निश्चित है वह है – मृत्यु। यह ठोस लगने वाला शरीर वस्तुतः परमाणुओं (अटॉम) का पुंज है। हर क्षण नये परमाणुओं के झुंड के झुंड उत्पन्न होते हैं, पुराने नष्ट होते हैं। उदय-व्यय सारे शरीर में होता रहता है। इस तरह हर क्षण शरीर में बदलाव आता रहता है। हमारी अनमोल श्वासें क्षण-क्षण खत्म होती जा रही हैं, जो बची हैं उनका सदुपयोग करें। अंतर्मुखी होकर स्वयं का निरीक्षण करें, स्वयं का दर्शन करें।

हमारे यहां की एक परंपरा है कि किसी बाह्य शक्ति से प्रार्थना करते हैं यथा –तमसो मा ज्योतिर्गमय। मुझे अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाओ। बहुत उत्तम लक्ष्य है। परंतु इस लक्ष्य की पूर्ति के वल मांगने से नहीं होती। भगवान बुद्ध ने हमें सिखाया कि इसके लिए हमें स्वयं कुछ करना होता है। यही समझ कर कि यह अंधकार हमारे अपने ही पूर्व कर्मों के प्रतिफल स्वरूप है। परंतु वर्तमान और भविष्य क्षण पर हमारा पूरा अधिकार है और अंतर्मुखी होकर क्षण-प्रति-क्षण इस वर्तमान अंधकार को नष्ट करते हुए प्रकाश की ओर बढ़ते चले जायँ। इस प्रकार विपश्यना हमें स्वावलंबी बनाती है। भगवान ने कहा –तुम स्वयं अपने मन के मालिक बनो! क्योंकि मन से जैसा कर्म करोगे, फल उसके अनुरूप ही आयेगा। फिर चाहे कहीं भी भागते फिरो। यथा –

न अन्तलिक्खे न समुद्दमज्झे, न पब्बतानं विवरं पविस्स।
न विज्जती सो जगतिप्पदेसो, यत्थट्ठितो मुञ्चेय्य पापकम्मा॥

–न अंतरिक्ष में, न समुद्र (की गहराइयों) में, न पर्वतों की गुहा-कंदराओं में प्रवेश करके –(इस) जगत में, कहीं भी तो ऐसा स्थान नहीं है जहां स्थित कोई व्यक्ति अपने पापकर्मों के कर्मफलों को भोगने से बच सके।

दीपावली अनेक शताब्दियों से अंधकार पर प्रकाश की विजय का संदेश लेकर प्रति वर्ष आती है। अंधकार अज्ञान का प्रतीक है और प्रकाश ज्ञान का। मानव का जीवन-दीप सारे परिवार का सहयोग और शुभ कामनाएं पाकर ही जलता है। आलोक के इस पुनीत पर्व पर, सबके मन में प्रज्ञा का प्रकाश जागृत हो, सभी सुख, शांति और समृद्धि का उपभोग करें। मंगल करे यह दीपावली सभी लोगों का, यही शुभ कामना! असीम मंगल कामनाएं इस महान पर्व पर!!

मंगल मृत्यु

मुंबई के श्री नटवरलाल पारिख (इंजीनियर) प्रारंभ से ही विपश्यना से जुड़े थे और इगतपुरी केंद्र व पगोड़ा के निर्माण में प्रमुख भूमिका निभाई थी। पूज्य गुरुजी द्वारा जब पहली बार सहायक आचार्यों की नियुक्ति की गयी तब श्री पारिखजी उनमें प्रथम थे। सतत सेवा के बल पर वे वरिष्ठ सहायक आचार्य और फिर आचार्य पद पर प्रतिष्ठित हुए। उन्होंने अपनी धर्मसेवाओं के द्वारा जो पुण्य अर्जित किया, उसका ही परिणाम था कि अंतिम क्षण तक वे सजग और सचेत रहे और बहुत शांतिपूर्वक अपने घर सान्ताक्रुज (पश्चिम) में ही २३ नवम्बर को अपना शरीर छोड़ा।

विगत कुछ वर्षों से कमजोर स्वास्थ्य के कारण वे किसी केंद्र पर सेवाएं नहीं दे पाये थे, परंतु घर पर अपनी धर्मपत्नी श्रीमती कौशल्याबहन के साथ नित्य-नियमित दैनिक साधना सतत जारी रखी और अनेकों को साधना के लिए प्रेरित एवं पुष्ट किया। इस सेवा के फलस्वरूप उनका बहुविधि मंगल हो!

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

आचार्य

श्री रतिलाल और श्रीमती चंचल सावला, मुम्बई

(जी. सी. सी. देशों के अन्तर्गत यू.ए.इ., ओमान, बहराइन; और धम्मवाहिनी, टिटवाला की सेवा)

नये उत्तरदायित्व

सहायक आचार्य

श्री के. आर. लक्ष्मप्पा, बैंगलोर

नूतन वर्षाभिनंदन

हर वर्ष की तरह अनेक साधकों की ओर से दीपावली एवं नव वर्ष के अभिनंदन-पत्र मिले हैं। एक-एक को नव वर्ष की मंगल कामना प्रेषित कर पाने का अवसर नहीं मिल पाया, इसलिए 'विपश्यना' पत्रिका के माध्यम से उन्हें तथा अन्य सभी साधक-साधिकाओं को मेरी असीम मंगल मैत्री पहुँचे! नव वर्ष सबके मानस में धर्म की नवज्योत प्रज्वलित करे! दिनोंदिन प्रज्ञा पुष्टतर होती जाय! धर्म धारण करने का मंगलकारी फल प्रभूत हो! प्रभावशाली हो! सबका मंगल हो!

मंगल मित्र,
सत्यनारायण गोयन्का

दोहे धर्म के

मानव तुझसा स्वयंभू, और न प्राणी कोय।
स्वयं बांधता ग्रंतियां, स्वयं मुक्त भी होय॥

जरा व्याधि से मौत से, लड़े अकेला एक।
कोई साथ न दे सके, परिजन स्वजन अनेक॥

धन्य धन्य यह मनुज ही, धरम धार तर जाय।
सम्यक दर्शन की विधा, अन्य जीव ना पाय॥

निज कर्मों से रच रहे, हम अपना संसार।
सुखमय दुखमय जगत का, अन्य कौन करतार?

तपने के दिन खो दिये, बातों में मशगूल।
बिना मौन हो तप किये, मिटे न मन के शूल॥

प्रलयंकारी बाढ़ में, तू ही तेरा द्वीप।
अंधकारमय रात में, तू ही तेरा दीप॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा.) लिमिटेड

८, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई-४०० ०१८
फोन: २४९३ ८८९३, फैक्स: २४९३ ६१६६
Email: arun@chemito.net
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

राख धरम रो आसरो, राख धरम आधार।
बाधा बिघन हटाय कर, धरम तारसी पार॥

किसो धरम रो मैत्रिबळ, बिसधर निरबिस होय।
सदा सुरक्छित स्वयं भी, साधक रक्छित होय॥

धन-दौलत मँह पुत्र मँह, कठै सुरक्छा नांय।
सही सुरक्छा धरम मँह, चित जद धरम समाय॥

पार तारसी धरम ही, और न तारै कोय।
सरण ग्रहण कर धरम री, धरम सहायक होय॥

अबळ अरक्छित ही रवै, चोरावै रो दीप।
धरम-ढाल ऐसी मिलै, ज्यूं नाविक नै द्वीप॥

बंसी बाजै चैन री, सुख छावै संसार।
द्वेस द्रोह सारा मिटै, रवै प्यार ही प्यार॥

एक साधक

की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३, दूरभाष : (०२५५३) २४४०८६, २४४०७६.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, ६९- बी रोड, सातपुर, नाशिक-४२२००७. **बुद्धवर्ष २५४९, मार्गशीर्ष पूर्णिमा, १५ दिसंबर, २००५**

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

Licenced to post w**ithout Prepayment of postage** -- Licence number-- **AR/NSK-WP/3**
Posting day- Purnima of Every Month, Posted at **Igatpuri-422403,** Dist. Nashik (M.S.)

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरि, इगतपुरी - ४२२४०३
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (०२५५३) २४४०७६, २४४०८६
फैक्स : (०२५५३) २४४१७६
e-mail: info@giri.dhamma.org
Website: www.vri.dhamma.org