साधकों का
मासिक प्रेरणा

वार्षिक शुल्क रु. 30/-
आजीवन शुल्क रु. 500/-

बुद्धवर्ष 2553, पौष पूर्णिमा, ३१ दिसंबर, 2009 वर्ष 39 अंक ७

For Patrika in various languages, visit: http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

धम्मवाणी

न नग्गचरिया न जटा न पङ्का, नानासका थण्डिलसायिका वा।
रजोजल्लं उक्कुटिकप्पधानं, सोधेन्ति मच्चं अवितिण्णकङ्खं॥

धम्मपद- १४१, दण्डवग्गो

जिस मनुष्य के संदेह समाप्त नहीं हुए हैं उसकी शुद्धि न नंगे रहने से, न जटा (धारण करने) से, न कीचड़ (लपेटने) से, न उपवास करने से, न कड़ी भूमि पर सोने से, न कादा पोतने से, और न उकडूं बैठने से ही होती है।

[बुद्धजीवन-चित्रावली]

[बुद्धजीवन-चित्रावली के सभी **११८ चित्र** *बन कर तैयार हो गये हैं। फ्रेमिंग के बाद इन्हें* **आर्टगैलरी में यथास्थान सजाया गया है।** *(बुद्धकालीन ऐतिहासिक घटनाओं की ये चित्रकथाएं इस बात को सिद्ध करती हैं कि बुद्ध ने लोगों को सही माने में प्रज्ञा में स्थित होना सिखाया। स्थितप्रज्ञ* **'ठितपञ्ञो'** *होने की ही शिक्षा दी। उन्होंने किसी एक व्यक्ति को भी* **'बौद्ध'** *नहीं बनाया, बल्कि धार्मिक बनाया। पूरे तिपिटक में 'बौद्ध' शब्द ढूंढने से भी नहीं मिलता। जो मिलते हैं वे –* **'धम्मी, धम्मिको, धम्मट्ठो, धम्मचारी, धम्मविहारी'** *.. आदि ही मिलते हैं। उन्होंने शील, समाधि और प्रज्ञा द्वारा विपश्यना का अभ्यास करना सिखाया। वे स्वयं प्रज्ञा में स्थित हुए और उनके बताये मार्ग पर चलने वाले लोग किस प्रकार प्रज्ञा में स्थित हुए – ये बातें इन चित्रों और चित्रकथाओं में स्पष्ट रूप से दर्शायी गयी हैं।)*

*इन चित्रों की वृहत् पुस्तक '***बुद्धजीवन-चित्रावली***' सजिल्द छप गयी है जो कि अत्यधिक आकर्षक, टिकाऊ और सुंदर है।* **वी.सी.डी.** *भी बना रहे हैं।*

इस चित्रावली की अनेक चित्र-कथाओं को हम पहले से ही प्रकाशित करते आ रहे हैं। अब जो कथाएं शेष हैं, उन्हें ही आगे बढ़ायेंगे। सं.]

चित्र-२९. मिथ्या अरहंत

काल नाग की घटना के बाद एक-एक करके चौदह अन्य अवसरों पर भगवान ने धर्मबल का विस्मयजनक परिचय दिया, तथापि उरुवेल कस्सप उनसे प्रभावित नहीं हुआ। प्रत्येक घटना के बाद यही कहता रहा कि यह महाश्रमण तेजस्वी है, दिव्यशक्तिसंपन्न है। परंतु मेरे समान अरहंत नहीं है। आस्रव-विमुक्त नहीं है।

उसके भीतर का प्रबल अहंकार भगवान के बारे में सच्चाई स्वीकार करने से कतराता रहा। परंतु अंततः उसका अभिमान टूटा। उसने स्वीकार किया कि मैं आस्रवमुक्त अरहंत नहीं हूं। भगवान ही आस्रवमुक्त अरहंत हैं। उसने विनीतभाव से धर्म सीखा और सचमुच क्षीणास्रव अरहंत बना। उसके ५०० शिष्यों ने भी उसका अनुगमन किया और लाभान्वित हुए। यों भगवान की कल्याणकारी शिक्षा से ५०१ जटाधारी कर्मकांडी संन्यासी, श्रमण भेष धारण कर आवश्यक परिश्रम करते हुए अरहंत हुए।

उरुवेल कस्सप को अब होश आया कि सही अरहंत, सही स्थितप्रज्ञ कैसे होता है? जब तक कोई व्यक्ति **अन्तो जटा** और **बहि जटा** की जटिलताओं से जुड़ा रहता है, तब तक अपने को हजार धोखे में भरमाये रखे, वस्तुतः अरहंत अवस्था से बहुत दूर रहता है। इसे प्राप्त करने के लिए बहुत परिश्रम और पुरुषार्थ करना होता है।

समझदार व्यक्ति पहले **सीले पतिट्ठाय** शील में प्रतिष्ठित होता है। लेकिन केवल इतने से ही लक्ष्य की प्राप्ति नहीं होती। शील में प्रतिष्ठित होकर **चित्तं पञ्ञञ्च भावयं**– चित्त की एकाग्रता द्वारा, यानी समाधि की और प्रज्ञा की भावना करनी होती है। यानी इन्हें बार-बार अनुभवित करना होता है। इस साधना में **आतापी निपको** हुए बिना, यानी 'तप-तप कर पके बिना', स्थितचित्त और स्थितप्रज्ञ नहीं हो सकता। सतत तपस्या द्वारा ही कोई व्यक्ति राग, द्वेष और अविद्या से सर्वथा छुटकारा पा सकता है। तभी **खीणासवा अरहन्तो** अर्थात क्षीणास्रव अरहंत होता है। तभी बाहर-भीतर की जटाओं की जटिलताओं से मुक्ति पाता है। ये ५०१ जटा-जटिल संन्यासी शील में प्रतिष्ठित होकर, समाधि में पुष्ट होकर, प्रज्ञा में प्रतिष्ठित हुए। इस प्रकार स्थितप्रज्ञ हुए और अरहंत हुए।

"अन्तो जटा बहि जटा, जटाय जटिता पजा।
तं तं गोतम पुच्छामि, को इमं विजटये जट"न्ति॥

– भीतर में जटा लगी है, बाहर भी जटा ही जटा है। सभी लोग जटा में बेतरह उलझे पड़े हैं। इसलिए हे गौतम! आप से पूछता हूं, कौन इस जटा को सुलझा सकता है?

"सीले पतिट्ठाय नरो सपञ्ञो, चित्तं पञ्ञञ्च भावयं।
आतापी निपको भिक्खु, सो इमं विजटये जटं॥
"येसं रागो च दोसो च, अविज्जा च विराजिता।
खीणासवा अरहन्तो, तेसं विजटिता जटा॥

– (संयुत्त-नि० १.१.२३, देवतासंयुत्त)

– शील में प्रतिष्ठित हो प्रज्ञावान मनुष्य, चित्त और प्रज्ञा की भावना करे। ऐसा तपस्वी और विवेकशील भिक्षु ही इस जटा को सुलझा पाता है। जिनके राग, द्वेष और अविद्या, बिल्कुल हट चुकी हैं, जो क्षीणासव अरहंत हैं, उनकी जटा सुलझ चुकी है।

इस विधि के एक-एक शब्द को समझ कर विपश्यना की तपस्या में पक कर पहले उरुवेल कस्सप और फिर उसके ५०० शिष्यों ने भीतर की जटाओं से पूर्णतया मुक्ति पा ली। तब उन्हें बाहर की जटाएं भी भार लगने लगीं। अतः उन्हें भी काट कर या कटवा कर निरंजरा नदी में प्रवाहित कर दिया और महाश्रमण बुद्ध के श्रद्धालु अनुयायी हो गये।

विश्व विपश्यना पगोडा के शेष निर्माण कार्य

वैश्विक विपश्यना पगोडा का निर्माण कार्य पूरा हुआ। इससे संबंधित शेष कार्य इस प्रकार हैं;– भू-दृष्य-निर्माण (लैंड-स्केपिंग): सुंदर पगोडा-परिसर, सुंदर पार्क, पगोडा की अलंकरण-सज्जा (आर्नामेंटल डिजाइन) तथा पगोडा पर सुनहरा रंग लगाया जा रहा है। परिक्रमा-पथ पर संगमरमर पत्थर लगाया जायगा। पानी की पाइप लाइनें, ऐतिहासिक चित्र-प्रदर्शनी-कक्ष तथा कई भाषाओं में बटन दबाकर चित्रों का विवरण सुनने के लिए आधुनिक तकनीक का उपयोग, स्वागत कक्ष, सड़कें तथा पुल, दक्षिण के छोटे पगोडा के भीतर ध्यान के लिए १०८ शून्यागार (कोठरियां), यात्रियों के लिए अतिथिशाला आदि के लिए लगभग रु. पचास करोड़ (५००,०००,००० -) की, तथा रख-रखाव के लिए प्रचुर धन की आवश्यकता रहेगी। विश्व शांति की इस महामंगल योजना में चाहें तो आप भी अपना योगदान दे सकते हैं। महत्त्व दानराशि के कम या अधिक होने का नहीं, बल्कि चित्त की कुशल चेतना का है।

ऑन लाइन दान भेजने के लिए विवरण इस प्रकार हैं-- www.globalpagoda.org/donation.aspx?parentid=6&levelid=

भारत भर में (कोर बैंकिंग) के लिए नाम – **ग्लोबल विपस्सना फाउंडेशन**, **बैंक ऑफ इंडिया**, पता – स्टॉक एक्सचेंज शाखा, फोर्ट, मुंबई-४०००२३. बचत खाता क्र. ००८६१०१०००११२४४, एम.आई.सी.आर. नं. ४०००१३०५१. आईएफएससी कोड- बीकेआईडी०००००८६.

भारत के बाहर से दान (स्विफ्ट ट्रांस्फर) के लिए – नाम- **ग्लोबल विपस्सना फाउंडेशन, बैंक ऑफ इंडिया,** पता – स्टॉक एक्सचेंज शाखा, बचत खाता क्र. ००८६१०१०००११२५०, जेजीभाई टावर्स, दलाल स्ट्रीट, फोर्ट, मुंबई-४०००२३.

बैंक का निर्देश है कि – (कृपया मूलत: अंग्रेजी में देखें)

From USA – Union Bank of California International - NEW YORK has account code BOFCUS33NYK for transferring the funds to Bank of India to Mumbai (Bombay) Treasury Branch – US # Account No. 912002201121 and further transferring this sum to Bank of India – Stock Exchange Branch. Their Swift Code Number is BKIDINBBA- BLD. Further, Instruction may be given to transfer this sum to Global Vipassana Foundation S.B. Account No. 008610100011250. Copy of communication may please be enclosed to: kamlesh@kkc.in

---

किसी प्रकार की अन्य जानकारी या पोस्ट से चेक आदि भेजने के लिए कृपया निम्न पते पर संपर्क करें –

संपर्क: "ग्लोबल विपस्सना फाउंडेशन", द्वारा- खीमजी कुँवरजी एंड कं., ५२, बांबे म्युचुवल बिल्डिंग, सर पी. एम. रोड, मुंबई- ४००००१. (फोन- ०२२-२२६६२५५०, ईमेल- shivji@khimjikunverji.com

---

केवल विपश्यी साधकों के लिए २६ दिसंबर, २००९ को महापरिनिर्वाण एक्सप्रेस से विशेष तीर्थ-यात्रा

महापरिनिर्वाण एक्सप्रेस गाड़ी को सरकार ने २६ दिसंबर को केवल विपश्यनी साधकों के लिए चलाने की योजना बनायी, जिसमे वह सफल रही है। देश-विदेश के सैंकड़ों साधक इसमें भाग ले रहे हैं। यात्री-ट्रेन को विपश्यी ट्रेन बना दिया है सरकार ने और इसमें भाग लेने के लिए पूज्य गुरुदेव को भी आमंत्रित किया है। स्वास्थ्य कारणों से पूज्य गुरुदेव यात्रा पर नहीं जा सकेंगे परंतु इस विशेष यात्रा की सफलता के लिए उनका आशीर्वाद रहेगा। सभी साधक पूरी यात्रा में साधना करते रहेंगे और प्रमुख स्थानों यथा – सारनाथ, बोधगया, कुशीनगर, श्रावस्ती व लुंबिनी आदि तीर्थस्थानों पर सामूहिक साधनाओं का आयोजन रहेगा। सभी साधकों को पूज्य गुरुदेव के सान्निध्य वाली पूर्व यात्राओं जैसा अनुभव प्राप्त होगा और चलती गाड़ी में भी लोग ध्यान करते रहेंगे। किराया आदि अन्य सारी बातें पूर्ववत ही रहेंगी।

भारतीय रेलवे की पर्यटन शाखा (आई. आर. सी. टी. सी.) ने **महापरिनिर्वाण एक्सप्रेस** नामक एक विशेष वातानुकूलित रेलगाड़ी चलायी है जो बुद्ध से संबंधित पवित्र स्थलों – लुम्बिनी, बोधगया, सारनाथ, श्रावस्ती, राजगीर तथा कुशीनगर आदि स्थानों की तीर्थ यात्रा कराती है। विस्तृत जानकारी के लिए संपर्क करें – www.railtourismindia.com/buddha

विपश्यी साधकों के लिए आराम से तीर्थ यात्रा पर जाने का यह सुनहरा अवसर है। इसमें न तो आपको सब जगहों के लिए टिकट कटाने की माथा-पच्ची करनी होगी, न लाइन में लगना होगा और न ही भिन्न-भिन्न जगहों पर स्थानीय वाहन और होटल की व्यवस्था करने की चिंता रहेगी।

ग्लोबल विपस्सना पगोडा ने विपश्यी साधकों के लाभार्थ आई. आर. सी. टी. सी. से २१% की विशेष छूट का प्रबंध किया है। आई. आर. सी. टी. सी. और ग्लोबल विपस्सना पगोडा ने इसके अतिरिक्त इस बात पर भी सहमति जतायी है कि विपश्यी साधकों के लिए दो बार सामूहिक साधना का भी प्रबंध होगा। लेकिन यह तभी संभव हो पायगा जब कि एक ट्रेन पर कम से कम दस विपश्यी साधक हों। पहली सामूहिक साधना बोधगया के बोधिवृक्ष के नीचे और दूसरी कुशीनगर में आयोजित की जायगी। सामूहिक साधना का समय मंदिर बंद हो जाने के बाद होगा, ताकि आने-जाने वाले यात्रियों से शांति-भंग न हो और साधकों को साधना के लिए शांत वातावरण मिले। यह भी तभी संभव हो पायगा जब कि उस दिन मंदिर परिसर में कोई अन्य कार्यक्रम न हो।

महापरिनिर्वाण एक्सप्रेस दिल्ली से चलेगी और दिल्ली ही वापस आयगी।

समय-सारणी

दिल्ली से गाड़ी छूटने और वापस दिल्ली पहुँचने की तिथियां

छूटने के महीने	छूटने की तिथि	वापस पहुँचने की तिथि
२००९ नवंबर	७ और २१	१४, व २८ नवंबर
२००९ दिसंबर	१२ और २६	१९ दिसंबर और २ जनवरी
२०१० जनवरी	९ और ३०	१६ जनवरी और ६ फरवरी
२०१० फरवरी	१३ फरवरी	२० फरवरी
२०१० मार्च	६ और २०	१३ और २७ मार्च

किराया-सूची

आठ दिनों की यात्रा का खर्च तथा पूरा किराया नीचे की तालिका में देखें-- (५ से १२ वर्ष के बच्चों का किराया इसका आधा होगा, परंतु ५ वर्ष से कम उम्र के बच्चों से किराया नहीं लिया जायगा।)

श्रेणी (सभी वातानु.)	पूरा किराया		२१%छूट के बाद देय किराया	
	रुपये	US $	रुपये	US $
प्रथम श्रेणी (कूपे)	५३,२७०/-	११५०	४२,०८३/-	९०८
प्रथम श्रेणी	४८,६५०/-	१०५०	३८,४३३/-	८३०
द्वितीय श्रेणी	४१,६५०/-	८७५	३२,९०३/-	६९२
तृतीयश्रेणी	३४,६५०/-	६६५	२७,३७३/-	५८१

इसके बारे में विस्तार से जानने और बुकिंग के लिए संपर्क करें :--

श्री इजहार आलम, मो. ०९८९१३७३५४९ या श्री अरुण श्रीवास्तव, आई. आर. सी. टी. सी., ग्राउंड फ्लोर, एस.टी.सी. बिल्डिंग १, टॉलस्टोय मार्ग, नई दिल्ली ११०००१. फोन ९१-११-२३७०-११००, २३७०-११०१, ०९७१७६४०४५२. website: www.railtourismindia.com/buddha इमेल: arunsrivastava@irctc.com; buddhisttrain@irctc.com

यहां यह कहना अप्रासंगिक न होगा कि भगवान बुद्ध ने महापरिनिर्वाण के पूर्व अपने प्रिय शिष्य आनंद को इन स्थलों के बारे में क्या कहा था –

आनंद! चार स्थल हैं जिन्हें देखकर श्रद्धावानों में श्रद्धा तथा आदर का भाव जागेगा। ये स्थल कौन-कौन से हैं? प्रथम – जहां तथागत पैदा हुए, द्वितीय – जहां उन्होंने बोधि प्राप्ति की, तृतीय – जहां उन्होंने धर्मचक्र का प्रवर्त्तन किया और

चतुर्थ – जहां तथागत ने अनुपाधिशेष निर्वाण की प्राप्ति की।... इनके दर्शन कर वे अपने चित्त को प्रसन्न करेंगे और चिरकाल तक हितसुखलाभी होंगे।

(महापरिनिर्वाण सुत्त)

विपश्यना विशोधन विन्यास, धम्मगिरि पर पालि प्रशिक्षण

'वर्ष २०१० के लिए विज्ञप्ति'

तीन महीने का गहन 'पालि-अंग्रेजी' प्रारंभिक पाठ्यक्रम

इस वर्ष तीन महीने का **'पालि-अंग्रेजी'** पाठ्यक्रम **१८ मई २०१०** (सुबह) **से १८ अगस्त २०१०** (सुबह) तक प्रारम्भ किया जा रहा है। (विदेशी छात्रों को **"छात्र वीसा"** के साथ आना अनिवार्य हैं ।)

एक महीने का गहन 'पालि-हिंदी' पाठ्यक्रम

एक महीने का **'पालि-हिंदी'** पाठ्यक्रम प्रारम्भ किया जा रहा है। इस वर्ष यह पाठ्यक्रम **१ मई २०१०** (सुबह) **से ३० मई २०१०** (सुबह) तक बिना अवकाश के चलेगा । (छात्रों को २९ अप्रैल को धम्मगिरि पहुँचना होगा।)

प्रवेश योग्यताएं –

वे साधक जिन्होंने –

१. तीन १०-दिवसीय विपश्यना शिविर तथा एक सतिपट्ठान शि. किये हों।

२. एक वर्ष से प्रतिदिन दो घंटे की नियमित साधना करते हों ।

३. एक वर्ष से पंचशील का नियमित पालन करते हो ।

४. कम से कम १२ वीं कक्षा उत्तीर्ण होना चाहिए।

आवेदन-पत्र जमा करने की **अंतिम तिथि ३१ जनवरी २०१०** है।

इस पाठ्यक्रम के पंजीकरण हेतु क्षेत्रीय आचार्य / वरिष्ठ सहायक आचार्य की अनुमति होनी आवश्यक है।

पंजीकरण हेतु ऑनलाइन फार्म भरने के लिए उपलबध लिंक – www.vridhamma.org/Pali-Study-Programme.aspx या विपश्यना विशोधन विन्यास, धम्मगिरि को लिख कर फार्म प्राप्त करके आवेदन करें।

विश्व विपश्यना पगोडा में १७ जनवरी, २०१० के कृतज्ञता सम्मेलन में भाग लेने वालों से नम्र निवेदन

कृपया अपने आसपास के साधकों पर ध्यान देकर देखें कि क्या आप किसी ऐसे साधक को जानते हैं जो प्रथम दस वर्षों (**जुलाई १९६९ से १९७९ अंत** तक) में **पूज्य गुरुदेव के सान्निध्य** में विपश्यना का एक भी शिविर ले चुके हों, वे सभी साधक धन्यवाद के पात्र हैं और वे सब सपरिवार **"कृतज्ञता सम्मेलन"** में आने के लिए सादर आमंत्रित हैं।

पिछले अंक में **अन्य साधकों** के भी आने का समाचार भूल से छप गया था, जो कि संभव ही नहीं है। स्थान की कमी के कारण सभी साधकों को नहीं बुला सकते। इसलिए उपरोक्त समयावधि (१९६९ से १९७९) के साधकों के अतिरिक्त सभी आचार्य, वरिष्ठ सहायक आचार्य, सहायक आचार्य, बालशिविर शिक्षक, केंद्रों पर सेवा देने वाले धम्मसेवक तथा ट्रस्टीज और कुछ विशिष्ट लोगों को आमंत्रण भेजा गया है। वे सभी इसमें भाग लेने के लिए सपरिवार आमंत्रित हैं। कृपया ध्यान दें कि जो आमंत्रित किये गये हैं और पधार रहे हैं, **उन सब का नाम** हमारे कार्यालय में पंजीकरण कराना अत्यंत आवश्यक है। इसके बिना हमें तथा आप, दोनों को कठिनाई हो सकती है। इसलिए कृपया बिना पंजीकरण के बिल्कुल न आयें। कृपया निम्न संपर्क पते पर बुकिंग कराकर ही आयें, ताकि यथासमय **आप सब के भोजन** आदि का समुचित प्रबंध किया जा सके।

संपर्कः कु. भावना गोगरी या कु. नमिता बजाज, **विपश्यना विश्व विद्यापीठ,** धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३, जिला- नाशिक, (महाराष्ट्र) Email: globalpagoda17jan@gmail.com; फोन – मो. +९१-९९६७८७१६४४, +९८१९६१५४२६, **०२५५३**-२४४०८६, २४४०७६, (प्रातः १० से सायं ५)

ग्लोबल विपश्यना फाउंडेशन और साधकों के बीच संपर्क-सूत्र

फाउंडेशन की ओर से साधकों को त्वरित सूचना देने के लिए **एस.एम.एस.** के द्वारा संपर्क-सूत्र बनाया जा रहा है ताकि **विपश्यना** संबंधी कोई भी जानकारी साधकों तक यथाशीघ्र पहुँचाई जा सके। इसके लिए (केवल) **साधक** अपने मोबाइल से निम्न प्रकार एस.एम.एस. भेज कर अपने आपको रजिस्टर करायें। **GVF SMS Message Center** पर रजिस्टर हो जाने पर आपका पूरा नाम, फोन नं., स्थान का नाम और ईमेल-पता, शि.सं. हमारे यहां अंकित हो जायगी। इसके लिए आपके मोबाइल फोन से ***575758*** को यह संदेश भेजें – **'vipassana', 'आपका नाम', 'आपका उपनाम', 'शहर', 'ईमेल'**, (यदि हो) **'शिविर संख्या',** (अर्थात कुल शिविर किये= १४) **उदाहरणार्थ – Vipassana, Gautam, Parekh, Mumbai, gparekh99@xyz.com, 14,** तदर्थ साधक को मात्र ३/- रुपये खर्च करने होंगे।

भविष्य में यदि यह सुविधा नहीं चाहिए तो आपको केवल 'stop vipassana' यह संदेश 575758 पर भेजना होगा। इसके लिए फिर आपको रु. ३/- का शुल्क लागू होगा। सूचना मिलने का कोई शुल्क नहीं देना होता।

ध्यान देने की बात यह है कि फिलहाल कोई साधक इस माध्यम द्वारा हमसे सीधे संपर्क नहीं कर पायेगा बल्कि मात्र हमारी ओर से बड़ी मात्रा में (मास स्केल पर) सूचना भेजी जा सकेगी, जैसे कि **एक दिवसीय शिविर** की सूचना, कोई कार्यक्रम अचानक रद्द हुआ या यथाशीघ्र कोई नया कार्यक्रम बना। आदि...

आपका नाम रजिस्टर हो जाने पर आपके मोबाइल पर निम्न प्रकार से सूचना आ जायगी – **"Thank you for registering with Global Vipassana Foundation (GVF) SMS Message Center. May All Be Happy."**

विपश्यना विशोधन विन्यास के दान-दाताओं को १२५ प्रतिशत की आयकर की छूट

भारत सरकार के वित्त मंत्रालय की ओर से आयकर अधिनियम १९६१ की धारा ३५(१)(३) के अंतर्गत दानदाता को दान की रकम पर १२५ प्रतिशत की छूट मिलती है जो कि विपश्यना विशोधन विन्यास को अब स्थायी रूप से प्राप्त हो गयी है। पहले यह छूट निश्चित समयावधि तक के लिए ही प्राप्त हुआ करती थी। यथा अधिनियम सं. ७१/२००९ दि. २५.०९.२००९ (फा.सं. २०३-१३- २००८ आ.क.वि.-२) के अंतर्गत कर निर्धारण वर्ष २००६-२००७ से आगे अगली सूचना मिलने तक यह छूट प्राप्त है।

इस प्रकार विपश्यना विशोधन विन्यास के सभी दानदाता वित्तीय वर्ष १९९१-९२ से अब तक और आगे भी, अपनी दी गई दान-राशि पर तदर्थ आवेदन कर सकते हैं।

साधकों के प्रश्नोत्तर

प्रश्नः रोज विपश्यना करता हूं एक घंटा भर मगर पूरा घंटा मन में विचार चलते हैं। ये विचार बुरे नहीं होते मगर ये विचार चलते हैं। क्या करें?

उत्तरः तुम्हारे लिए आवश्यक यही है कि जब विचार चलते हैं तब विचारों को दबाने की कोशिश मत करो। विचार है, बस इतना भर जानो। क्या विचार हैं, उनके विवरण में जाने की जरूरत नहीं। विचार हैं, मन में इस समय विचार चल रहे हैं, कोई कोलाहल हो रहा है, बस। और शरीर पर संवेदना क्या हो रही है, उसे देखते चले जाओ। शरीर की संवेदना को भूल गए और केवल विचारों में रोल करने लग गए, तब उतना समय खो दिया। तो विचारों को दबाने की कोशिश मत करो, विचारों को दूर करने की कोशिश मत करो। यह एक सच्चाई है कि मन में विचार हैं – कैसे हैं, क्या हैं, उसके विवरण की जरूरत नहीं। विचार हैं और शरीर पर क्या हो रहा है, मन पर क्या हो रहा है, संवेदनाएं कैसी आ रही हैं, उनके प्रति हमारी जो आसक्ति है, वह टूट रही है कि नहीं टूट रही? विचारों से मुक्ति अपने आप हो जायगी। यह सारा करने का काम है। जितना-जितना करेंगे, उतनी-उतनी बात समझ में आयगी। करने से ही होगा।

Registered No. NSK/46/2009-2011

WPP Postal Licence No. AR/Techno/WPP-05/2009-2011

धम्म पुब्बजभूमि विपश्यना केंद्र, चूरू का निर्माणकार्य आरंभ

पूज्य गुरुदेव के पूर्वजों की भूमि चूरू में विपश्यना केंद्र के लिए ट्रस्ट बनाकर १० एकड़ जमीन खरीद ली गयी है। जमीन में पानी का पंप लगा हुआ है इसलिए पेड़-पौधों की हरियाली भी है। शीघ्र ही निर्माणकार्य आरंभ हो रहा है। जो भी साधक चाहें, इसमें भागीदार बन सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए –

संपर्क – पुब्बजभूमि विपश्यना ट्रस्ट, बी-२२, शिव मार्ग, बनी पार्क, जयपुर-३०२००४. मो. ०९८२९६१७०७७.

बिन्दास टीवी पर पूज्य गुरुदेव के प्रवचन

बिन्दास टीवी पर प्रतिदिन ४-४५ से ५-३० या ६ बजे तक नित्य पूज्य गुरुदेव के प्रवचन होते हैं। साधक इसका लाभ उठा सकते हैं।

नये उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. श्री शिवजी वानखेडे, शेगांव *(वाशिम की सेवा में)*

2. Mr. Sean Salkin, *Australia*

3. Mr. Manhar Sheladia, *Canada*

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. श्री गणपतराव धुमाल, फल्टन

बालशिविर शिक्षक

१. सुश्री धम्मिका भालेराव, जलगांव
२. श्रीमती हेमलता शास्त्री, जलगांव
३. श्री धनंजय जकातदार, जलगांव
४. श्री उदय गवले, भुसावल
५. श्रीमती अनीता पाटिल, चोपडा
६-७. डॉ. राजेंद्र एवं डॉ.(श्रीमती) ज्योति गायकवाड, नाशिक

8. Mrs. Brooke Robinson, *Australia*

दोहे धर्म के

अवसर आया धरम का, मत प्रमाद में खोय।
अब श्रद्धा श्रम लगन से, सतत ध्यान-रत होय॥

मेरा वाद अकाट्य है, मत मिथ्या यूं मान।
मत विवाद में उलझ रे, स्वयं सत्य पहचान॥

मुख्य बात अभिमान-तज, बनें विनम्र विनीत।
अहंकार जब तक रहे, होय न चित्त पुनीत॥

कर लें दूर कषाय सब, यही जनम का ध्येय।
दुर्लभ जीवन मनुज का, साधें अनुपम श्रेय॥

मन के मैल उतार ले, जो चाहे सुख चैन।
मैले मन दुखिया रहे, बौद्ध होय या जैन॥

प्रज्ञा-जल से रगड़ कर, मन के मैल उतार।
अंतर्मल छूटे बिना, थोथे सभी सुधार॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा०) लिमिटेड
८, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018
फोन: 2493 8893, फैक्स: 2493 6166
Email: arun@chemito.net
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

धन्य भाग! गुरुवर मिल्यो, ऐसो संत सुजान।
छूटी मिथ्या कल्पना, छूटयो मिथ्या ग्यान॥

गुरुवर स्यूं सावण मिली, अंतर रा पट धोण।
मिली ज्योत सद्धरम री, हिवड़ो जगमग होण॥

गुरुवर तैरै पुन्य रो, कैसो प्रबळ प्रताप।
जागै बोध अनित्य रो, दूर करण भवताप॥

गुरुवर रै उपदेस स्यूं, मूरख ग्यानी होय।
लोहो तो सुवरण हुवै, पत्थर पारस होय॥

सुख स्यूं जीवन जीण री, विद्या दयी सिखाय।
गुरुवर तेरी ही क्रिपा, दुखड़ा दिया मिटाय॥

जदि गुरुवर मिलतो नहीं, बरमा देस सुदेस।
तो धन रै जंजाळ रा, कदे न कटता क्लेस॥

एक साधक
की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-422403, दूरभाष : (02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, 69- बी रोड, सातपुर, नाशिक-422007. **बुद्धवर्ष** 2553, **पौष पूर्णिमा, ३१ दिसंबर, 2009**

वार्षिक शुल्क रु. **30/-,** US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. **500/-,** US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं. 19156/71. Registered No. NSK/46/2009-2011**

Licenced to post w**ithout Prepayment of postage** -- WPP Postal Licence No. AR/Techno/WPP-05/2009-2011
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 - 422403
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086
फैक्स : (02553) 244176
Email: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org