



विपश्यना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष २५६३, माघ पौर्णिमा, ९ फेब्रुवारी, २०२०, वर्ष ३ अंक ११

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-
आजीवन शुल्क रु. ५००/-

वेगवेगळ्या भाषेतील पत्रिकांसाठी पाहा: http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

धम्मवाणी

येसञ्च सुसमारद्धा, निच्चं कायगता सति।
अकिच्चं ते न सेवन्ति, किच्चं सातच्चकारिनो।
सतानं सम्पजानानं, अत्थं गच्छन्ति आसवा॥

धम्मपद-२९३, पकिण्णकवगो

ज्यांची कायानुस्मृती नेहमी उपस्थित राहते (म्हणजे, जे सतत कायानुपश्यना करत राहातात, कायेप्रती व कायेत होणाऱ्या संवेदनांप्रती जागरूक राहातात) ते (ते साधक) कधी कोणतेही अकरणीय काम करत नाहीत, नेहमी करणीयच करतात. (अशा) स्मृतितवान आणि प्रज्ञावानांचे आश्रव क्षय होतात (त्यांचे चित्तमळ नष्ट होतात.)

पूज्य गुरुजींच्या भारत आगमनानंतरचे अनुभव

विश्व विपश्यनाचार्य पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायणजी गौयन्का शुद्ध धर्माच्या संपर्कात आल्यापासून त्यांच्या प्रारंभिक जीवनाविषयी अनेक लेख छापले. आता ते भारतात आल्यानंतर विपश्यना शिकवणे आरंभ केल्यावर त्यांना जे अनुभव आले ते क्रमशः प्रकाशित करत आहोत. त्याच श्रृंखलेत प्रस्तुत आहे- त्यांच्या संक्षिप्त जीवन-परिचयाची ही तेरावी शृंखला-

बुद्धांची शिकवणूक निषेधात्मक

मूळ बुद्धवाणी आणि विपश्यना साधनेच्या अभावाने भगवान बुद्धांच्या शिकवणुकीबाबत देशात एक भ्रम हाही पसरला की त्यांची शिकवणूक निषेधात्मक आहे. यामुळे देशातील श्रेष्ठ ज्ञानीजनही भ्रमात पडले, जनसामान्यांचे तर काय सांगावे! भगवान बुद्धांचे परम प्रशंसक पूज्य स्वामी विवेकानंदांनीही बुद्धांच्या शिकवणुकीबाबत म्हटले- ही निषेधात्मक आहे.

“धर्म विधेयात्मक वस्तू आहे, निषेधात्मक नाही. कोणताही धर्म जर निषेधात्मक पक्षाला अत्याधिक महत्त्व देतो तर शेवटी त्याच्या नष्ट होण्याची भितीही राहाते. केवळ निर्माणात्मक तत्त्वच जीवंत राहातात. त्यामुळे विधेयात्मक पक्षाला महत्त्व दिले पाहिजे.”

विपश्यनेच्या संपर्कात येण्यापूर्वी विद्वानांचे असे विचार वाचून-ऐकून मी स्वतः या विषयी अत्यंत भ्रमित होतो. विचार करायचो की भगवान बुद्धांनी निषेधात्मक शिकवणुकीलाच इतके प्राधान्य का दिले? सत-चित्त-आनंदाच्या विधेयात्मक दृष्टिकोनाला त्यागून अनित्य, दुःख, अनात्माला प्रमुखता का दिली? सत्यम वदचा विधेयात्मक उपदेश न देता खोटे बोलू नकाचा निषेधात्मक उपदेश का दिला? यामुळे भगवानांच्या शिकवणुकीला आपल्या परंपरागत शिकवणुकीच्या तुलनेत हलकी समजत होतो. परंतु विपश्यना साधनेच्या अभ्यासाने व भगवानांच्या मूळ वाणीच्या अध्ययनाने माझे डोळे उघडले.

बुद्ध निषेधात्मक आणि विधेयात्मक दोन्ही प्रकारची शिकवणूक देतात.

सब्वपापस्स अकरणं- सर्व पाप कर्मांना न करणे हे निषेधात्मक आहे, आणि

कुसलस्स उपसम्पदा- कुशल कर्मांनी उपसंपन्न होणे, हे विधेयात्मक आहे, आणि

सचित्त परियोदपनं- आपल्या चित्ताला परिपूर्ण रूपाने स्वच्छ करणे, हेही विधेयात्मक आहे. तेव्हा कोणी कसे म्हणू शकेल की बुद्धांची शिकवणूक केवळ निषेधात्मक आहे? बुद्धांच्या शिकवणुकीबाबत विधायक व निषेधात्मक दोन्ही पक्ष उजागर होतात.

धर्म आणि विनय

२६०० वर्षापूर्वीच्या उत्तर भारताच्या जनभाषेत धर्म शब्दाचे अनेक अर्थ असत. यापैकी एक अर्थ होता- ‘करणीय’ म्हणजे कर्तव्य. हा अर्थ आजही प्रचलित आहे. धर्माचा अजून एक अर्थ होता- ‘चित्तवृत्ती’ जो आज प्रचलित राहिला नाही.

याच प्रकारे एक शब्द आहे- ‘विनय’ ज्याचा आजकाल अर्थ आहे ‘विनम्रता’. जसे म्हणतात ‘विनयपूर्वक’ वा ‘विनम्रतेसह’. अथवा विनय म्हणतात- स्तुतीला, वंदनाला. जसे म्हणतात ‘ईश-विनय’. परंतु त्या काळी ‘विनय’ चा अर्थ असा नव्हता. त्या वेळी विनयचा अर्थ होता ‘दूर करणे’. जसे म्हटले गेले-

विनेय्य लोके अभिज्झा दोमनस्सं ।

- लोकांप्रती लोभ आणि दौर्मनस्यला दूर ठेवून.

यामुळे जिथे धर्माचा अर्थ ‘कर्तव्य’ म्हणजे ‘करणीय’ होता, तिथे या विपरित ‘विनय’ चा अर्थ ‘अकरणीय’ होता.

आम्ही पाहातो की भगवानांच्या शिकवणुकीत ‘धम्म आणि विनय’ म्हणजे “करणीय आणि अकरणीय” दोन्हींचा उचित समावेश आहे.

अयं धम्मो अयं विनयो इदं सत्युसासनं । - हा धर्म आहे, हा विनय आहे, ही शास्तांची शिकवणूक आहे. म्हणजे हे करणीय आहे, हे अकरणीय आहे, ही बुद्धांची शिकवणूक आहे.

म्हणूनच भगवानांना धम्मवादी आणि विनयवादी म्हटले जात होते, म्हणजे “धर्म आणि विनय दोघांनाही अभिव्यक्त करणारे.” “कुशल धर्माची करणीयता आणि अकुशल धर्माची अकरणीयता” - शास्तांच्या शिकवणुकीत दोन्ही आहेत.

तेव्हाच म्हटले गेले-

अकुसलानं धम्मानं विनयाय धम्मं देसेमि ।

(अं. नि. ८.२.११, वेरञ्जासुत्त)

- अकुशल धर्मांना अर्थात दूषित चित्तवृत्तींच्या ‘विनयासाठी’ म्हणजे त्यांना दूर करण्यासाठी धर्म शिकवतो. तसेच-

अभिञ्जाय समणो गोतमो धम्मं देसेति ।

(म. नि. ७७, महासकुलुदायीसुत्त)

श्रमण गौतम अभिज्ञानासाठी धर्म शिकवतात.

महास्थविर महाकश्यप

महास्थविर महाकश्यप यांनी भगवानांच्या महापरिनिर्वाणाच्या तीन महिन्यांनंतर ५०० सत्यसाक्षी भिक्षूसह प्रथम संगीती आयोजित केली.



याचा उद्देश भगवानांच्या सर्व वाणीला प्रामाणिक रुपाने संपादित करणे हा होता. त्यामुळे म्हटले गेले –

हन्द मयं आवुसो, धम्मं च विनयं च सङ्गायेय्याम ।

– (दी. नि. सीलखन्धवग्गटुकथा-गन्धारम्भकथा)

– चांगले होईल, आयुष्मानांनो! आम्ही धम्म आणि विनयाचे संगायन करू.

दुग्गहितं दुग्गहिततो धारेत्वा– दुर्गृहीतला दुर्गृहीत जाणून,

सुग्गहितं सुग्गहिततो धारेत्वा– सुगृहीतला सुगृहीत जाणून,

यो धम्मो, यो विनयो सुभासितब्बो । – (म. नि. १०३, किन्तिसुत्त)

– हा धर्म आहे, हा ग्रहण करण्यायोग्य आहे आणि हा 'विनय' आहे, म्हणजे, ग्रहण करण्यायोग्य नाही. याला उत्तम प्रकारे उद्गाषित करणे उचित आहे.

आम्ही पाहातो की भगवानांच्या वाणीत 'धर्म आणि विनय' दोन्हींचा उपदेश आहे. कधी-कधी एकाच ओळीत दोन्ही उपदेश सामावलेले दिसतात. जसे –

असेवना च बालानं– मुखाची संगत न करणे आणि

पण्डितानञ्च सेवना– ज्ञानींची संगत करणे हे उपदेश सोबतच आहेत.

– (खुट्टकपाठ ५.३, मङ्गलसुत्त)

निषेधात्मक आणि विधेयात्मक दोन्ही सोबतच आहेत.

अत्यंत सरळ जनभाषेत दिली गेलेली भगवानांची शिकवणूक त्यांचे शिष्य चांगल्या प्रकारे समजत होते. तेव्हाच त्यांचा साधक शिष्य म्हणतो–

आरद्धवीरियो विहरति अकुसलानं धम्मानं पहानाय कुसलानं धम्मानं उपसम्पदाय ।

– (दीघनिकाय ३.३.१७, दसुत्तरसुत्त)

– प्रयत्नशील व्यक्ती अकुशल चित्तवृत्तींना दूर करण्यासाठी आणि कुशल चित्तवृत्तींच्या उत्पादनासाठी परिश्रम करतो.

अक्रियावादी

भगवान बुद्ध कधीही कोणाशी विवाद करण्यासाठी गेले नाहीत. त्यांना विवादात कोणतीही रुचि नव्हती, परंतु अनेकदा, अनेक लोक त्यांच्याकडे विवाद करण्यासाठी येत असत. तेव्हा ते अत्यंत शांत चित्ताने त्यांच्या वादाला निर्विवाद करत असत. कधी कधी कोणी त्यांना नम्रतापूर्वक विचारायचा की त्यांच्यावर जो अमुक अमुक आक्षेप लागला आहे, तो खरा आहे की खोटा? असाच एक जिज्ञासू भगवानांना विचारण्यासाठी आला की काही लोक आपणाला अक्रियावादी मानतात. अक्रियावादी त्या काळच्या भाषेत निंदनीय शब्द होता. जे लोक कर्मवादाच्या सिद्धांताला मानत नसत, 'ते अकर्मवादी' अथवा 'अक्रियावादी' म्हटले जात होते.

भगवानांनी या लांछनाला स्वीकारले आणि प्रश्न कर्त्यांचे पूर्ण समाधान करत म्हणले –

“हो, मी क्रियावादीही आहे आणि अक्रियावादीही.”

“मी कायिक, वाचिक आणि मानसिक दुष्कर्म न करण्याचा उपदेश देतो. या अर्थाने अक्रियावादी आहे.”

“मी कायिक, वाचिक आणि मानसिक सत्कर्म करण्याचा उपदेश देतो. या अर्थाने क्रियावादी आहे.”

स्पष्ट आहे की भगवानांच्या उपदेशात दुष्कर्मासाठी निषेधात्मक आणि सत्कर्मासाठी विधेयात्मक उपदेश आहेत.

वारित्त शील आणि चारित्त शील

ते वारित्त आणि चारित्त, दोन्ही प्रकारच्या शीलांचा उपदेश देत होते. दुष्कर्मापासून दूर राहाणे शिकवत असत, ते वारित्त शील, सत्कर्मांना

आचरणात उतरवणे शिकवत असत. ते चारित्त शील म्हणवले जात. जसे प्राणी हिंसा 'वारित्त' आणि मैत्री 'चारित्त' शील. चोरी 'वारित्त' आणि दान 'चारित्त' शील. व्याभिचार 'वारित्त' आणि ब्रह्मचर्य 'चारित्त' शील. मिथ्या वचन 'वारित्त' आणि सत्यवचन 'चारित्त' शील. कटु वचन 'वारित्त' आणि मृदु वचन 'चारित्त' शील. निरर्थक प्रलाप 'वारित्त' आणि धर्मवार्ता 'चारित्त' शील. या प्रकारे अन्य सर्व दुष्कर्मापासून विरत होणे वारित्त आणि सर्व सत्कर्मांना आचरणात उतरवणे चारित्त शील म्हटले जात होते. जसे –

चारित्तं अथ वारित्तं, इरियापथियं पसादनियं ।

अधिचित्ते च आयोगो, एतं समणस्स पतिरूपं ॥

– (ख. नि. धेरगाथा ५९१)

कुशलाचे आचरण आणि अकुशलापासून दूर, शोभनीय चालचलन आणि समाधिस्त चित्त– हे श्रमणाच्या अनुरूप आहेत.

वारित्त असो वा चारित्त, जे-जे कर्म धर्मपथावर पुढे जाण्यासाठी सहायक असेल, तेच साधकासाठी अनुकूल धर्म आहेत.

साधनेत वारित्तला प्राथमिकता

जेव्हा कोणी भगवानांची व्यावहारिक शिकवण शिकण्यासाठी विपश्यना शिबिरात सामील होतो, तेव्हा पुरातन परंपरेनुसार सर्वात प्रथम तो पाच शील घेतो. ज्यांचे शिबिरादरम्यान गंभीरतापूर्वक पालन करतो. हे पाचही निषेधात्मक आहेत. जसे –

(१) पाणातिपाता वेरमणी...

(२) अदिन्नादाना वेरमणी...

(३) अब्रह्मचरिया वेरमणी...

(४) मुसावादा वेरमणी...

(५) सुरा-मेरय्य-मज्ज-पमादद्वाना वेरमणी...

सिक्खापदं समादियामि ।

– म्हणजे प्राणी हिंसेपासून, चोरीपासून, मैथूनपासून, खोटे बोलण्यापासून आणि मादक पदार्थांच्या व्यसनापासून दूर राहण्याची शिकवण ग्रहण करतो.

विपश्यनेचा अंतिम उद्देश सचित्त परियोदपनं आहे. आपल्या चित्ताला परिपूर्ण रूपाने, म्हणजे केवळ वरच्या स्तरावरच नाही, तर तळस्पर्शी मूळांपर्यंत निर्मळ करायचे आहे. त्यात थोडासाही मळ राहू नये.

जर त्यावर नवा-नवा मळ चढवत राहिलो तर पूर्ण सफाई कशी होऊ शकेल? प्रथम नवीन मळ चढवणे बंद करावे लागेल. जसे आग विझवण्याची असेल तर त्यात नवीन पेट्रोल शिंपडणे, त्याला नवीन जळण देणे बंद करावे लागेल. अन्यथा विझवण्याचे काम निरर्थक, निष्फळ साबित होईल. त्यामुळे एकीकडे चित्ताला निर्मळ करण्याचे परिश्रम करत आहोत, तिथेच दुसरीकडे त्यात नवीन मळही टाकत आहोत, तर चित्त निर्मळ कसे होईल?

चित्ताला मलीन केल्याविना आम्ही शरीर आणि वाणीचे कोणतेही दुष्कर्म करू शकत नाही. दुष्कर्म करून नवीन मळ चढवत राहू तर सफाईचे काम कसे होईल? त्यामुळे तिथे 'वारित्त' ला प्राथमिकता देणे नितांत आवश्यक आहे. शरीर आणि वाणीच्या दुष्कर्मापासून दूर राहून चित्ताच्या सफाईत रत राहू तर सफलता मिळेलच.

भगवानांची शिकवणूक अत्यंत व्यावहारिक आहे आणि त्वरित फलदायीही आहे. त्यामुळे वारित्त आणि चारित्त दोन्हींचा यथोचित प्रयोग केला जातो. भगवानांच्या शिकवणुकीला केवळ निषेधात्मक म्हणणे खरोखर चूक आहे. या भ्रांतीतून बाहेर निघण्यातच आमचे कल्याण आहे.

(आत्मकथन भाग २ मधून साभार)

क्रमशः ... ❀❀❀❀



ऐसलँड, ओरेगन, अमेरिकेतील प्रश्नोत्तर (१५ जून, २००२)

प्रश्न – ज्ञानसंपन्न होण्यात किती वेळ लागतो? (हास्य)

उत्तर – प्रत्येक क्षण, जेव्हा तुम्ही आपल्या शरीरात सत्याचा अनुभव करत आहात, तुम्ही ज्ञानी आहात. यापूर्वी आपल्या आत काय होत आहे, याला जाणतच नव्हता. आता तुम्ही ज्ञानी आहात, क्षण-प्रतिक्षण ज्ञान, ज्ञान, ज्ञान. जेव्हा तुमचे सारे विकार दूर होतील तेव्हा तुम्ही पूर्ण ज्ञानी बनाल.

प्रश्न – आजकाल दुःखद आणि नकारात्मक बातम्याच दाखवल्या जातात. ज्यांना पाहून मनाला शांत ठेवणे कठीण होते. आम्ही याला दृष्टीआड करावे काय?

उत्तर – त्यांना पाहू परंतु समता कायम ठेवा. जर त्यांना पाहून तुम्ही आपली समता घालवली तर तुम्हीही भोगी झालात, दुःखी झालात. जगात जे काही होत आहे त्याला पाहू परंतु त्याचे अंग बनू नका. म्हणजे ध्यान करतांना पाहू आणि स्वतःला दुःखी बनवू नका, तर प्रेम, मैत्री आणि करुणा जागवा. ते आपला प्रभाव सोडतील आणि तेच जवळपासच्या वातावरणाला शुद्ध करतील.

प्रश्न – मी सदैव सूक्ष्म संवेदनांना पाहूत अनित्य स्वभावाला समजू शकतो आणि अनात्म भावालाही. तरीही मी अपेक्षित लक्षापर्यंत पोहचू शकलो नाही. मला वाटते की मी कुठेतरी भटकलो आहे. मला काय केले पाहिजे?

उत्तर – जर तुम्ही अंतिम लक्षाकडेच पाहूत राहाल तर तुम्ही योग्य प्रकारे अभ्यास करू शकणार नाही. तुमचे काम केवळ अभ्यास करणे आहे. फळ (लक्ष्य) तर आपोआप येईल. लक्षाची कामना (तृष्णा) करू नका.

प्रश्न – असे लोक आहेत काय जे विपश्यना करत स्रोतापन्न झाले आहेत, त्याला जाणल्याविनाच? त्यांच्यात काय बदल झाले ज्यांनी संस्कार-उपेक्षा (निर्वाणिक अवस्थे)च्या स्तरांवर काम केले?

उत्तर – अवश्य, मार्गावर पुढे चालतांना स्रोतापत्तीच्या लक्ष्याला अनेकांनी प्राप्त केले. परंतु आम्ही याला अधिक महत्त्व देत नाही. कारण अशाने लोक विपश्यनेच्या वर्तमान लाभापासून वंचित होतील. त्यामुळे मी म्हणेल की त्या बाबीला अधिक महत्त्व द्या जी आत्ताच फलदायी आहे. बाकी अवस्था तर योग्य समयी स्वतः येतील.

प्रश्न – आज विश्वात इतकी सारी विपश्यना केंद्र आहेत, तरीही इतके दुःख, संघर्ष आणि युद्ध का? विपश्यनेत काही चूक आहे काय? विपश्यना विश्वात शांती का आणू शकत नाही? जर याच प्रकारे युद्ध होत राहिली तर निश्चितच भविष्य बर्बाद होईल. आम्ही विश्वांतीसाठी अजून काय करू शकतो?

उत्तर – जेव्हा एकेकात शांती असेल तेव्हाच विश्वात शांती येईल. जेव्हा तुमच्यात शांती नाही, तेव्हा तुम्ही जगात शांतीची अपेक्षा करू शकणार नाही. विपश्यना प्रत्येकात शांती आणते आणि ती हळूहळू विश्वात पसरते.

तुमच्या मनाला अशा प्रश्नांनी शंकेखोर बनवू नका, ध्यान करत जा आणि पाहू की कशी शांती अनुभवता. जर तुम्हाला लाभ होत आहे तर त्याच प्रकारे इतरांनाही लाभ होईल. शांती याच प्रकारे स्थापित होईल. जर जास्तीत-जास्त लोक विपश्यना करतील तरच विश्वांतीची संभावना अधिक असेल. विश्वांती तोवर होणार नाही जोवर प्रत्येक जण याने लाभान्वित होणार नाही. जर जास्तीत-जास्त लोक शांतीचे जीवन जगू लागतील तर निश्चितरूपाने आम्ही विश्वांतीकडे पुढे जात आहोत.

प्रश्न – माझ्यासाठी हे खूप सामान्य आहे की मी श्वासाच्या सहाय्याने शारीरिक आणि मानसिक ध्यान लावत साधना करतो. खुपदा श्वास पाहिल्यामुळे तीव्र एकाग्रताही होते. हे ठीक आहे काय?

उत्तर – होय, श्वास, पाहाणे नेहमीच सहाय्यक होते. जेव्हाही तुम्ही पाहता की तुमचे मन खूप चंचल आहे अथवा खूप सुस्त झाले आहे तेव्हा श्वास पाहाणे खूप लाभदायक आहे. थोड्या वेळासाठी श्वासावर या, मग पाहाल की तुम्ही ठीक काम करू शकत आहात.

जर तुम्ही पूर्ण शरीराची चक्कर लावत असाल तर श्वासाचे सहाय्य घेऊ शकता. उदाहरणार्थ एका श्वासात पूर्ण बाहूत मन घेऊन जा, दुसऱ्या श्वासात दुसऱ्या बाहूत. या प्रकारे संपूर्ण शरीरात श्वासाबरोबर मन फिरवू शकता. या प्रकारे तुम्ही पूर्ण शरीराच्या संवेदनांनाही एक-एक करून पाहू शकता आणि

श्वासालाही. यामुळे मनाचे भटकणे कमी होत जाईल. हा सदैव सहाय्यक आहे.

प्रश्न – हे म्हणणे अहंकारसूचक नाही काय की केवळ विपश्यनाच बुद्धांची सर्वात शुद्ध विधी आहे?

उत्तर – याच अहंकाराची कोणतीही बाब नाही. मी स्वतः बुद्धांची शिकवणूक ग्रहण करण्यापूर्वी पुष्कळसे प्रश्न व शंका घेऊन गेलो होतो. परंतु याचा प्रयोगात्मक पक्ष मला सर्वात चांगला वाटला, जो त्वरीत फलदायी आहे, हा अत्यंत तर्कसंगत, व्यावहारिक, वैज्ञानिक व परिणामदायक आहे. परंतु तरीही मी पूर्ण संतुष्ट झालो नाही. मी स्वतः बुद्धवाणी वाचून पाहू इच्छित होतो. त्यांची वाणी वाचल्यावर मी जाणले की विपश्यना एकदम बुद्धवाणीच्या अनुरूप आहे. कालांतराने लोक या विधीची शुद्धता सांभाळू शकले नाहीत आणि बुद्धवाणीची शुद्धताही घालवली, तेव्हा लोकात शंका-संशय येणे स्वाभाविक होते. सौभाग्याने ब्रह्मदेशातील काही भिक्षुनी (संधाने) या विधीची शुद्धता सांभाळून ठेवली आणि सोबतच वाणीची शुद्धताही. यांना जुळवून पाहिले तर दिसते की कसे वाणी व विधी एक दुसऱ्यांना पूरक आहेत आणि यांचा मेळही बसतो. म्हणून म्हणतो की ही बुद्धांची सर्वात शुद्ध विद्या आहे. ---



मंगल मृत्यू

श्री तुळसीराम शर्मा (धम्मगिरीचे महाराज) यांनी आपल्या गावी (राजस्थान) खूप शांतीपूर्वक शरीर सोडले. त्यांनी कठीण परिस्थितीतही धम्मगिरीच्या भोजन व्यवस्थेत कधीही कोणती कमी येऊ दिली नाही. अनेक कठीण प्रसंगातही सेवाकार्य सर्वोपरी मानले. नियमित साधना करणाऱ्या अशा सेवाभावी, सर्वांचे मंगल इच्छिणाऱ्या व्यक्तीला आपल्या धर्मलक्षाची शीघ्र प्राप्ती होवो, धम्मपरिवाराची हीच मंगल कामना!



ग्लोबल विपश्यना पंगोडा परिचालनार्थ सेंचुरीज कॉर्पस फंड

‘ग्लोबल विपश्यना पंगोडा’चा दैनंदिन खर्च सांभाळण्यासाठी पूज्य गुरुजींच्या निर्देशानुसार एका ‘सेंचुरीज कॉर्पस फंड’ची व्यवस्था केली गेली आहे. त्यांची ही महत्त्वाची इच्छा पूर्ण करण्यासाठी ‘ग्लोबल विपश्यना फाउंडेशन’ (GVF) ने हिशोब केला की जर ८७६० जणांनी, प्रत्येकाने रु. १,४२,६९४/- एका वर्षात जमा केले, तर १२५ कोटी रुपये जमतील आणि त्याच्या मासिक व्याजातून हा खर्च होऊ लागेल. जर कोणी एकदम एकल जमा करू शकत नसेल तर थोडी-थोडी सुद्धा जमा करू शकेल. (काहींनी पैसे जमा केले आहेत आणि विश्वास आहे की लवकरच हे कार्य पूर्ण होईल.)

साधक तसेच असाधक सर्व दात्यांना हजारो वर्षांपर्यंत आपली धर्मदानाची पारमी वाढविण्याची ही एक सुसंधी आहे. अधिक माहितीसाठी तसेच निधी पाठविण्यासाठी संपर्क: 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, A/c. Office: 022-62427512 / 62427510; Email- audits@globalpagoda.org; Bank Details: ‘Global Vipassana Foundation’ (GVF), Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments, Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064, Branch - Malad (W). Bank A/c No.- 911010032397802; IFSC No.- UTIB0000062; Swift code: AXIS-INBB062.



अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री अनिल व श्रीमती सुनीता धर्मदर्शी, बिहारच्या समन्वयक क्षेत्रीय आचार्यांची सहाय्यता व धम्मबोधि विपश्यना केंद्राच्या कार्यवाहक केंद्र-आचार्यांच्या रूपाने सेवा

नव नियुक्तियां

सहाय्यक आचार्य

1. श्री रामकृष्ण विश्वनाथ, हैदराबाद
2. श्रीमती बीना पांडेय, बैंगलोर
3. Mr. Michael Kwok, Taipai, Taiwan
4. Ms. Catherine Huang, Taipai Taiwan
5. Ms. Jirawan Tangjitmeti, Thailand
6. Mr. Veerapong Kraivit, Thailand

बाल-शिविर शिक्षक

- 1-2. श्री ऋतु खेतवानी व श्री मनीष पारेख, क्षेत्रीय संयोजक बाल शिविर, मुंबई क्षेत्र.
3. श्री शिवकुमार बी.बी., तुमकूर
4. श्री अनिल प्रभाकर पाटील, जळगाव
5. श्री सतीश दत्तात्रय पाटील, जळगाव
6. श्रीमती निरंजना दिनकर हेलोडे, भुसावळ
7. श्रीमती पुजा कासार, पुणे
8. श्रीमती शिल्पा मिनियार, पुणे
9. श्री सुशांत हुमने, नाशिक
10. श्रीमती मंगला जयंत साळवे, नाशिक
11. श्री जयंत ओंकार साळवे, नाशिक
12. श्री किरण निवृत्ति दिवेकर, नाशिक
13. श्री राजीव वर्मा, इंदौर
14. कु. संगीता सुरेश भालेराव, जळगाव
15. Miss Sudarat Jiamyangyuen, Thailand
16. Ms Natchanitta Phumchum, Thailand



विपश्यना मोबाईल ऍपची सूचना

साधकांच्या सुविधेसाठी नवीन मोबाईल ऍप उपलब्ध आहे. याच्या उपयोगाने साधक आपल्या क्षेत्रातील एक दिवसीय शिबिर सामूहिक साधना इत्यादीसह नेटवर टाकलेल्या हिंदी, मराठी, इंग्रजी इत्यादी कोणतीही पत्रिका शोधून वाचू शकतील व कंप्यूटरमधून प्रतही प्राप्त करू शकतील. यासाठी कृपया Vipassana Meditation Mobile App, Vipassana Research Institute शोधून आपल्या मोबाईल मध्ये डाउनलोड करणे. ❀❀❀❀

अंशकालीन अनिवासी लघु पाठ्यक्रम

विपश्यना ध्यानाचा परिचय (सैद्धांतिक रूपात) २०२०

विपश्यना विशोधन विन्यास आणि मुंबई युनिव्हर्सिटीच्या संयुक्त आयोजनाने नवा लघु पाठ्यक्रम “विपश्यना ध्यानाचा परिचय” सुरु होणार आहे, जो विपश्यना ध्यानाचा सैद्धांतिक पक्ष आणि विभिन्न क्षेत्रात विपश्यनेची व्यावहारिक उपयोगितेला प्रकाशित करेल.

पाठ्यक्रमाची मुदत- ८ जुलाई २०२० ते २३ सप्टेंबर २०२० (३ महिने)

ठिकाण- सभागृह नंबर २, ग्लोबल पॅगोडा परिसर गोरार्ड, बोरीवली (प) मुंबई ४०००१९. अधिक माहिती आणि आवेदनपत्र खालील वेब लिंक वर प्राप्त करा. <https://www.vridhamma.org/Pali-Study-Programs> ❀❀❀❀

वी. आर. आई. पाली निवासी पाठ्यक्रम - २०२०

पाली-हिंदी (४५ दिवसांचा निवासी पाठ्यक्रम - ४ जुलै ते १८ ऑगस्ट २०२० पर्यंत) या कार्यक्रमाची योग्यता जाणण्याकरिता या शृंखलेचा वापर करा. <https://www.vridhamma.org/Pali-Study-Programs> संपर्क: ग्लोबल पॅगोडा परिसर, गोरार्ड, बोरीवली (प), मुंबई. ९१. फोन संपर्क - ०२२-५०४२७५६०/२८४५९५०४ Extn. 560, मोबा. ९६९१२३४१२६, (सकाळी ९:३० ते सायं ५ पर्यंत) ई-मेल: mumbai@vridhamma.org; ❀❀❀❀

पॅगोड्याजवळ ‘धम्मालय’ अतिथी-गृहात निवास सुविधा

जे साधक पवित्र बुद्धधातू व बौध्दवृक्षाच्या सान्निध्यात राहून गंभीर साधना करण्यास इच्छुक असतील त्यांच्यासाठी ‘धम्मालय अतिथी-गृहात’ निवास, नाश्ता, भोजन इत्यादींची उत्तम सुविधा उपलब्ध आहे. अधिक माहिती व बुकिंगसाठी खालील पत्त्यावर संपर्क करावा- श्री जगजीवन मेश्राम, धम्मालय, ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा, एस्सलवर्ल्ड जेटी, गोरार्ड विलेज, बोरीवली (प.) - 400091. फोन. +91-22-50427599/598 (धम्मालय रिसेप्शन) पॅगोडा-कार्यालय- +91-22-

50427500. Mob. 9552006963/7977701576. ईमेल- info.dhammadaya@globalpagoda.org

धम्मालय - 2 निवास-गृहाचे निर्माण कार्य

पॅगोडा परिसरात ‘एक दिवसीय’ महाशिबिरात दुरुन येणाऱ्या साधकांसाठी व धर्मसेवकांसाठी रात्री निवासाच्या मोफत सुविधेसाठी धम्मालय-2 निवास-गृहाचे निर्माण होईल. जे कोणी साधक-साधिका या पुण्यकार्यात भागीदार होऊ इच्छितात, त्यांनी कृपया वरील (GVF) च्या पत्त्यावर संपर्क साधावा. ❀❀❀❀

पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाशाचे महत्त्व

पूज्य गुरुजी वेळोवेळी म्हणत असत की एखाद्या धातु-गळ पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाश असण्याचे विशेष महत्त्व आहे. यामुळे सारे वातावरण दीर्घकाळ धर्म व मैत्री तरंगांनी भारलेले राहाते. यासाठी ग्लोबल पॅगोड्यावर प्रकाश दानासाठी प्रती रात्री रुपये 5000/- निर्धारित केले गेले आहेत. अधिक माहितीसाठी वरील (GVF) च्या पत्त्यावर संपर्क करा- 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, Email: audits@globalpagoda.org ❀❀❀❀

ग्लोबल पॅगोड्यात दररोज एक दिवसीय शिबिर व वर्षातील

विशेष महाशिबिर

रविवार ३ मे, बुद्ध पौर्णिमा निमित्ताने ५ जुलै आषाढी पौर्णिमा (धम्मचक्रपवत्तन) आणि २७ सप्टेंबर शरद पौर्णिमा व पूज्य गुरुजींची पुण्यतिथी निमित्ताने पॅगोड्यामध्ये वरील महाशिबिर होतील. तसेच दररोज एक दिवसीय शिबिर होतील. ज्यात भाग घेण्यासाठी कृपया आपली नाव नोंदणी अवश्य करावी. समगानं तपो सुखो- सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. वेळ: सकाळी ११ वाजेपासून सायंकाळी ४ वाजेपर्यंत होईल. ३-४ वाजताच्या प्रवचनात साधना न केलेले लोकसुद्धा बसू शकतात. नाव नोंदणीसाठी कृपया निम्न फोन क्रमांक किंवा ईमेल द्वारे ताबडतोब संपर्क करा. कृपया नाव नोंदणी न करता येऊ नये. संपर्क: 022-28451170, 022-62427544, Extn. no. 9, 82918 94644 (फोन बुकिंग ११ ते ५ वाजेपर्यंत) Online Regn: <http://oneday.globalpagoda.org/register>. ❀❀❀❀

दोहे धर्माचे

धर्म न तर्क वितर्क हो, धर्म न वाद विवाद।
विरज विमल चैतन्याचा, धर्म पुनीत प्रसाद।।
नकोच चर्चा तर्क नको, नकोच वाद विवाद।
धर्मवान करत नसतो, भांडण अन् प्रमाद।।
दर्शन वाद विवादचे, जोवरी भूत स्वार।
तोवरी फोलच मिळते, नसे धर्माचा सार।।
कर्माचे बंधन तुटोत, होय मुक्तीचा बोध।
समता सुख येई मनी, सोड विरोध अनुरोध।।

दोहे धर्माचे

व्यर्थ तर्क वितर्क हो, व्यर्थ वाद विवाद।
धारता निर्मळ होई, चाखे अमृत स्वाद।।
लिहिता वाचता बोलता, करता वाद विवाद।
मनुष्य जन्म गमावतो, चाखे न धर्म स्वाद।।
किती दिवस असे गेले, करता वाद विवाद।
त्याग तर्कास बावळटा, चाख धर्माचा स्वाद।।
भाग्य रे गुरुदेवांनी, प्रज्ञा च जागवली।
व्यर्थ वाद विवादची, बंधने सोडवली।।

“विपश्यना विशोधन विन्यास” साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी, इगतपुरी- 422 403, दूरध्वनी: (02553) 244086, 244076. मुद्रण स्थान: अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2562, माघ पौर्णिमा, 9 फेब्रुवारी 2020

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US \$ 100. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK/286/2018-2020

Posting day- Purnima of Every Month, Posted at Iगतपुरी-422 403, Dist. Nashik (M.S.) किरकोळ विक्री होत नाही

DATE OF PRINTING: 25 JANUARY 2020, DATE OF PUBLICATION: 9 FEBRUARY, 2020

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403

जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086,

244144, 244440.

Email: vri_admin@vridhamma.org

course booking: info@giri.dhamma.org

Website: www.vridhamma.org