Return of Dhamma
Celebrating 50 Golden Years 1969-2019
VIPASSANA MEDITATION
As taught by S.N. Goenka in the tradition of Sayagyi U Ba Khin

विपश्यना

साधक (मराठी)

साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष २५६३, भाद्रपद पौर्णिमा, १४ सप्टेंबर, २०१९, वर्ष ३, अंक ६

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

धम्मवाणी

अप्पमादरतो भिक्खु, पमादे भयदस्सि वा।
अभब्बो परिहानाय, निब्बानस्सेव सन्तिके।
धम्मपद-32, अप्पमादवग्गो

जो भिक्षू (साधक) अप्रमादात रत राहतो, वा प्रमादात भय पाहतो, त्याचे पतन होऊ शकत नाही. तो निर्वाणाच्या जवळ (पोहचलेला) असतो.

विपश्यना साधना व धर्म प्रसाराच्या सुवर्ण जयंतीनिमित्त
पॅगोडामध्ये दररोज एक-दिवसीय शिबिर

विपश्यना साधनेचे पुनरुत्थानाचा ५० वा वाढदिवस अर्थात ३ जुलै २०१८ पासून **ग्लोबल विपश्यना पगोडामध्ये** एक दिवसीय शिबिर चालू झाली व **पुढेही क्रमश: चालू राहतील**. यावर्षी इथे **एक दिवसीय** शिबिरांमध्ये जवळपास १०,००० लोक लाभान्वित झाली. अत: ही शिबिर नियमितपणे घेतली जातील, ज्यामुळे साधकांची दैनिक साधना पुष्ट करण्यास सहायक ठरतील. ज्या कोणा साधक-साधिकांना ज्या दिवशी वेळ मिळेल तेव्हा ह्या शिबिरांचा ते लाभ घेऊ शकतील. त्यामुळे साधकांच्या साधनेमध्ये निरंतरता, नियमितता तर येईलच आणि त्यांच्यापासून प्रेरणा प्राप्त करुन अधिकाधिक लोकात सद्धर्मासंबंधी जागरुकता उत्पन्न होईल आणि शिबिरात सामील होऊन ते आपले कल्याण करु शकतील. इतर ठिकाणीसुद्धा लोक अशा प्रकारे दैनंदिन साधना, सामुहिक साधना तसेच एक दिवसीय शिबिरांद्वारे या विद्येचा व्यावहारिक अभ्यास पुष्ट करोत, हीच पूज्य गुरुदेवांप्रती खरी श्रद्धांजली आणि कृतज्ञता असेल.

आतापर्यंत ग्लोबल विपश्यना पॅगोड्यातील सर्व महाशिबिरात तसेच प्रत्येक रविवार आणि रोज होणाऱ्या एक दिवसीय शिबिरात मिळून एकूण जवळपास चार ते पाच लाख लोकांनी लाभ घेतला.

विश्व विपश्यनाचार्य पूज्य श्री. सत्यनारायण गोयन्काजींच्या शुद्ध धर्माच्या संपर्कात येण्यापूर्वीच्या या घटनांनी आणि बालपण ते तरुणपणापर्यंतच्या त्यांच्या भक्तीभावाने कोणताही भ्रम निर्माण होऊ नये. उलट अशी प्रेरणा मिळो की अशी व्यक्ती सुद्धा कशा प्रकारे बदलू शकते, याच उद्देशाने त्यांच्या संक्षिप्त **जीवन परिचयाची** ही **अकरावी शृंखला:–**

निर्वाण काय आहे?

भगवानांनी याविषयी सांगितले -

जेथे (निर्वाणिक स्थितीत) पृथ्वी, जल, अग्नी आणि वायू थांबत नाहीत (ही अवस्था या महाभूतांच्या पलीकडील आहे) तेथे शुक्र ग्रहाचा प्रकाश नसतो आणि सूर्याचाही प्रकाश नसतो, तेथे चंद्रही उगवत नाही; पण तेथे अंधकारही नसतो. जेव्हा कोणी क्षीणास्त्रव भिक्षू या स्थितीचा स्वत: साक्षात्कार करतो तेव्हा तो रूप ब्रह्मलोक किंवा अरूप ब्रह्मलोकापासून (म्हणजे लौकिक क्षेत्राचा सर्वोच्च लोक) मुक्त होतो. म्हणजे त्यांचे अतिक्रमण करतो. त्याची सर्व सुख-दु:खापासून मुक्ती होते, म्हणजे त्याचे भवसंसरण समाप्त होते. जोपर्यंत भवसंसरण चालू राहते तोपर्यंत केव्हा सुख, केव्हा दु:ख येतच राहते; पण त्या लोकोत्तर अवस्थेत लौकिक सुख नाही व लौकिक दु:खही नाही.

एका शैक्ष्य भिक्षूने भगवानांना विचारले की काय खरोखर अशी अवस्था आहे की जेथे जन्म नाही व मृत्यही नाही? तेव्हा भगवानांनी सांगितले -

अत्थि, भिक्खवे, अजातं अभूतं अकतं असङ्खतं, ...

- उदान ७३

– भिक्षूंनो, आहे! अवश्य आहे! जी अजात, अभूत, अकृत, असंस्कृत आहे. भिक्षूंनो, जर अजात, अभूत, अकृत आणि असंस्कृत नसते तर जे जात आहे, भूत आहे, कृत आहे, संस्कृत आहे त्याचे कधी अतिक्रमण करु शकलो नसतो, (विपश्यनेद्वारा) त्यापासून निस्सरण झाले नसते. हे भिक्षूंनो, कारण ते अजात, अभूत, अकृत आणि असंस्कृत आहे. म्हणून जे जात आहे, भूत आहे, कृत आहे, संस्कृत आहे त्याचे अतिक्रमण केले जाऊ शकते. त्यापासून निस्सरण होऊ शकते. त्या निस्सरण अवस्थेला स्वानुभूतीद्वारे जाणता येते. म्हणजे अनित्याच्या पलीकडील नित्यापर्यंत, मृत्यूच्या पलीकडील अमृत अवस्थेपर्यंत पोहोचणेच अंतिम लक्ष्य आहे.

1994 मध्ये पूज्य गुरुजी व पूज्य माताजी धम्मगिरीच्या आपल्या निवासस्थानाच्या वर उभे राहून प्रसन्न मुद्रेने सर्व प्राण्यांना मंगल मैत्री देतांना.

कसे पोहोचणार?

अमृत निर्वाणापर्यंत पोहोचण्यासाठी भगवानांनी शील, समाधी, प्रज्ञेच्या आठ अंगाच्या आर्य मार्गावर चालण्याचा उपदेश दिला आहे.

अमृताचा दरवाजा उघडला

सम्यकसंबोधी बरोबर जे अमरत्व प्राप्त झाले ते वाटण्याचा निर्णय करीत असतांना भगवान बुद्धांनी ही घोषणा केली–

अपारुता तेसं अमतस्स द्वारा। *– दीघनिकाय २.७१*

जो आपल्या अंधविश्वासाचा त्याग करुन श्रद्धापूर्वक ऐकण्यासाठी तयार आहे, त्याच्यासाठी अमृताचा दरवाजा उघडला.

ऐकेल तरच समजेल. समजले तरच अमृताकडे नेणाऱ्या मार्गावर चालेल. स्वत: मार्गावर चालेल तरच अमृताचा साक्षात्कार करु शकेल.

अमृत काय आहे?

अमृत एक स्थिती आहे. जी **(निब्बान)** निर्वाण आहे, जी **(अक्खय)** अक्षय आहे, जी **(अक्खर)** अक्षर आहे, **(सिव)** शिव आहे, **(अच्चुत)** अच्यूत आहे, अजर आहे, अचल आहे, **(धुव)** ध्रुव आहे, **(सस्सत)** शाश्वत आहे, **(अनुप्पाद)** अनुत्पाद आहे, **(अजाति)** अजन्मा आहे, **(अनिमित्त)** निरालंब आहे, **(अगति)** भव-संसरणाच्या गतीपासून मुक्त आहे, **(सन्तिपद)** शांतीपद आहे, परमसुख आहे, विरज आहे, विमल आहे, अमल आहे, अविपरिणाम धर्मा आहे. निर्वाणासाठी न जाणो असे आणखी किती पर्यायी शब्द बुद्ध वाणीत वापरलेले आहेत, जे या अपरिवर्तनीय, कूटस्थ अवस्थेचे द्योतक आहेत.

ही अवस्था समजावत असतांना भगवानांनी सांगितले -

रागक्खयो दोसक्खयो मोहक्खयो इदं वुच्चति अमतं... निब्बानं ॥

– संयुत्तनिकाय २.४.३१५

– जी रागक्षय, द्वेषक्षय आणि मोहक्षय अवस्था आहे तिला अमृत म्हणतात, निर्वाण म्हणतात.

छन्दरागविनोदनं निब्बानपदमच्चुतं । *– सुत्तनिपात १०९२*

– आसक्तीच्या तृष्णेतून मुक्त होणे हे अच्युत निर्वाणपद आहे.

निक्खन्त वानतो'ति निब्बानं । *– मज्झिमनिकाय अट्ठकथा १.२८१*

– तृष्णेतून बाहेर निघून जाणे निर्वाण आहे.

निब्बानं परमं वदन्ति बुद्धा । *– दीघनिकाय २.१०*

– बुद्धांनी निर्वाणाला श्रेष्ठ (अवस्था) म्हटले आहे.

बुद्ध वाणीत अनेकदा निर्वाणाच्या श्रेष्ठपणाचे वर्णन आहे. जसे -

यो च वस्ससतं जीवे, अपस्सं अमतं पदं।
एकाहं जीवितं सेय्यो, पस्सतो अमतं पदं।

– धम्मपद ११४

– अमृत पदाला (निर्वाणाला) न पाहणाऱ्याच्या शंभर वर्षांच्या जीवनापेक्षा अमृतपद पाहाणाऱ्याचे एक दिवसाचे जीवन श्रेयस्कर असते.

याच नित्य, ध्रुव, शाश्वत अमृतपदाच्या प्राप्तीसाठी भगवानांनी जीवनभर उपदेश दिले. केवळ त्यांनी उपदेशच दिले नाहीत; उपदेश देणारे तर आपल्या देशात अनेक झालेत पण या महापुरुषाने त्या उपदेशांचा सक्रिय अभ्यास करायला शिकविले. त्यासाठी उपयुक्त विधी सांगितली. हे अमृतपद कोणाच्या कृपेने, अनुकंपेने, आशीर्वादाने, वरदानाने प्राप्त होत नाही. उलट असे सांगितले की मुमुक्षुला स्वत: अप्रमादी राहून परिश्रम, पराक्रम, पुरुषार्थ करावा लागतो. त्यांनी हेच करणे शिकविले आणि म्हटले–

तुम्हेहि किच्चमातप्पं, अक्खातारो तथागता।

– धम्मपद २७६

– तप तर तुम्हालाच करावे लागेल, तथागत तर केवळ (मार्ग) आख्यात करतात.

तेव्हा म्हणाले– **अप्पमादो अमतं पदं।** *– धम्मपद २१*

– प्रमाद न करणे अमृत (निर्वाण) पद आहे. म्हणजे प्रमादरहित होऊन आणि सतत सजग राहूनच अमृतपद प्राप्त करु शकतो. त्यासाठी त्यांनी मार्ग प्रशस्त केला.

जसे वसंत ऋतूत वृक्ष-वेली फळाफुलांनी बहरुन येतात–

तथूपमं धम्मवरं अदेसयि, निब्बानगामिं परमं हिताय।

– खुद्दकपाठ ६.१३

– त्याच प्रकारे (फळ देणारा) उत्तम धर्म शिकविला; जो परम हितकारी आहे, निर्वाणाकडे घेऊन जाणारा आहे.

सो धम्मं देसेति आदिकल्याणं मज्झेकल्याणं परियोसानकल्याणं ..।

– दीघनिकाय १.१९०

– असा धर्म शिकविला जो सुरुवातीला कल्याणकारी आहे. मध्ये कल्याणकारी आहे आणि शेवटीही कल्याणकारी आहे.

आदिम्हि सीलं दस्सेय, मज्झे मग्गं विभावये। परियोसानम्हि निब्बानं...।

– दीघनिकाय अट्ठकथा १.१९०

– सुरुवातीला शील धारण कसे करावे ते शिकविले. मध्ये मार्गावर कसे चालावे ते शिकविले आणि शेवटी निर्वाणापर्यंत कसे पोहोचावे हे शिकविले.

भगवानांनी जे-जे शिकविले ते सर्व कल्याणकारीच आहेत. सर्वांचे एकच उद्दिष्ट हेच आहे की साधक विपरिणामधर्मी अनित्यच्या बंधनातून मुक्त होऊन नित्य, शाश्वत, ध्रुव, अपरिणामी सत्याचा स्वत: साक्षात्कार करो.

विमुत्तिसारा सब्बे धम्मा– भगवानांनी शिकविलेले सर्व धर्म विमुक्तीसाठीच आहेत आणि ते सर्व सार रूपात आहेत.

अमतोगधा सब्बे धम्मा– सर्व धर्म अमृतात डुबकी मारण्यासाठी आहे.

निब्बानपरियोसाना सब्बे धम्मा– सर्व धर्म शेवटी निर्वाणासाठी आहेत.

– अङ्गुत्तरनिकाय ३.१०.५८

मार्गाचे शेवटचे पोहोचण्याचे ठिकाण निर्वाण आहे.

ते यन्ति अच्चुतं ठानं, यत्थ गन्त्वा न सोचरे। *– धम्मपद २२५*

ते त्या पतन-रहित अच्युत (शाश्वत) स्थानाला (निर्वाण) प्राप्त करतात तेथे पोहोचल्यावर शोक असत नाही.

मार्गाचे अंतिम लक्ष्य म्हणजे हीच अवस्था आहे की ती–

अजरं अमरं खेमं, परियेसिस्सामि निब्बुतिं।

– बुद्धवंस अट्ठकथा ७, सुमेधपत्थनाकथावण्णना

– अजर आहे, अमर आहे, क्षेमपूर्ण आहे, निर्वाणापर्यंत घेऊन जाणारी आहे. जिच्या शोधात आहे ती हीच अवस्था आहे. तिचा साक्षात्कार झाल्यावर–

न च ते पुनमुपेन्ति गब्भसेय्यं, परिनिब्बानगता हि सीतिभूता।

– विमानवत्थु १०१

– ते सीतलीभूत परिनिर्वाण प्राप्त झाल्यानंतर "पुनरपि जननी जठरे शयनम्"च्या भयंकर दु:खात पडत नाही.

त्यासाठी भगवानांनी कोणाची प्रार्थना करणे शिकविले नाही तर आर्य अष्टांगिक मार्गावर चालायला शिकविले.

अट्ठङ्गिको च मग्गानं, खेमं अमतगामिनन्ति । *– मज्झिमनिकाय २.२१५-१६*

– अष्टांगिक मार्ग क्षेमपूर्ण अमृत अवस्थेपर्यंत घेऊन जातो.

हाच **अमतोगंध मग्गं**– अमृतात डुबकी लावणारा मार्ग आहे.

हाच **निब्बानगामिनी पटिपदा**– निर्वाणाकडे नेणारा मार्ग आहे.

म्हणून सतिपट्ठानची विपश्यना साधना शिकवित असतांना सांगितले की ही विद्या–

सत्तानं विसुद्धिया– लोकांच्या विशुद्धीसाठी, विमुक्तीसाठी आहे.

सोकपरिदेवानं समतिक्कमाय– दु:ख आणि संताप यांचे चांगल्याप्रकारे अतिक्रमण करण्यासाठी आहे.

दुक्खदोमस्सानं अत्थङ्गमाय– दु:ख आणि दुर्भावना मावळण्यासाठी आहे.

ञायस्य अधिगमाय– श्रेष्ठ ज्ञानाच्या प्राप्तीसाठी आहे.

निब्बानस्स सच्छिकिरियाय– निर्वाणाचा साक्षात्कार करण्यासाठी आहे.

– दीघनिकाय, २.४०५

परंतु त्यासाठी खूप परिश्रम घ्यावे लागतात.

ते झायिनो साततिका, निच्चं दळ्हपरक्कमा।

– ते जे सतत ध्यान करणारे आहेत. नित्य दृढ पराक्रम करणारे आहेत.

फुसन्ति धीरा निब्बानं, योगक्खेमं अनुत्तरं। *– धम्मपद २३*

– ते धीरोदात्त पुरुष उत्कृष्ट योगक्षेम असलेले निर्वाण प्राप्त करतात.

बुद्धांचा उपदेश कोणत्या वाद-विवादी दार्शनिक मान्यतेच्या तर्क-वितर्कासाठी नाही. कोणाला नीच लेखून स्वत:ला उच्च दाखवण्यासाठी नाही. ती पूर्णपणे भव विमुक्त झालेल्या महाकारुणिकाची स्वानुभूतीजन्य अमृतवाणी आहे. त्या करूणानिधीची हीच करूण इच्छा होती की भव-संसरणाने होरपळलेला मानव ही लोकहितकारिणी विद्या शिकून आणि त्यात परिपक्व होऊन नित्य शाश्वत, ध्रुव, अमर, अचल, अटल निर्वाणाचा साक्षात्कार करून *"पुनरपि जननम् पुनरपि मरणम्, पुनरपि जननी जठरे शयनम्"* च्या दु:खद संसार-संसरणातून मुक्त होवो. जो त्यांनी सांगितलेल्या मार्गावर चालतो **तो न हि जातुगब्भसेय्यं पुनरेति**– पुन्हा-पुन्हा गर्भात पडण्याच्या दु:खातून पूर्णपणे मुक्त होतो.

– खुद्दकपाठ ९.१०

बुद्धांनी उपदेश केलेल्या या सक्रिय व्यावहारिक विद्येचा लाभ घेऊन त्यांच्या जीवनकाळातच अनेक लोक भव-मुक्त झाले. त्या हजारोंपैकी काहींचे उद्गार पाहा–

... अज्झगा अमतं सन्ति, निब्बानं पदमच्चुतं ।

– मला अमृताची शांती आणि निर्वाणाच्या अच्युतपदाची प्राप्ती झाली.

... धम्मोसधं पिवित्वान, विसं सब्बं समूहनिं।

– धर्माचे औषध सेवन करुन सर्व (सांसारिक) विषाला दूर केले.

... अजरामरं सीतिभावं, निब्बानं फस्सयिं अहं।

– त्या अजर, अमर शीतल निर्वाणाला मी प्राप्त केले.

... येन ञाणेन पत्तोसि, अच्चुतं अमतं पदं। *– अपदान १.२०६, ४९५, १२*

– त्या ज्ञानाने मी अच्युतपद प्राप्त केले.

... पत्ता ते अचलट्ठानं – मला अचल स्थान (निर्वाण) प्राप्त झाले.

– विमानवत्थु ८६०

... कतन्तं पच्चवेक्खन्ता, इममत्थमभासिसुं।

– थेरगाथा निदानगाथा

– त्याचा साक्षात्कार करीत असतांना हे सत्य प्रकट केले जात आहे.
जो कोणी या मुक्तीमार्गावर चालतो तो -

... संयोजनानि पहाय सच्छिकरिस्सति। – *अङ्गुत्तरनिकाय २.६.६८*

– संयोजनांचे बंधन नष्ट करुन (निर्वाण)चा साक्षात्कार करुन घेतो.

मुक्तीच्या या मार्गावर जे भूतकाळात चालले, जे आज चालत आहेत आणि जे भविष्यात चालतील त्यांना अशीच प्राप्ती झाली आणि होईल. कारण -

निब्बानभावं न जहतीति– निर्वाण आपला निर्वाणभाव सोडत नाही.
काय आहे निर्वाणाचा सहज निर्वाणभाव?

निब्बानं निच्चं धुवं सस्सतं अविपरिणामधम्मन्ति। – *कथावत्थु २८६*

– निर्वाण नित्य आहे, ध्रुव आहे, शाश्वत आहे, अविपरिणाम धर्मा आहे.

भगवान बुद्धांच्या वाणीत निर्वाणाची चर्चा भरपूर आहे. निर्वाणापर्यंत पोहोचण्याच्या मार्गाचा आणि निर्वाणापर्यंत पोहोचलेल्या मुमुक्षुंच्या अनुभूतीची चर्चासुद्धा भरपूर आहे. आजसुद्धा या विद्येचे लाभ स्पष्ट आहेत. जो जेवढा-जेवढा पुरुषार्थ करतो तेवढा-तेवढा तो अंतिम उद्दिष्टाच्या म्हणजे निर्वाणाच्या जवळ पोहोचतो.

दुर्भाग्याने भगवानांच्या मूळ वाणीचे विपुल साहित्य आणि त्यांच्या कल्याणाचा मार्ग दाखविणारी विपश्यना विद्या दोन्हीही या देशातून पूर्णपणे विलुप्त झाले. नाही तर विवेकानंदजीसारख्या उच्च कोटीच्या आणि बुद्धिमान संताला जर हे उपलब्ध झाले असते तर ते काय म्हणू शकले असते की चार्वाकवादीप्रमाणे बुद्धांच्या उपदेशातसुद्धा अपरिवर्तनशील काहीही नाही. नित्य, शाश्वत, ध्रुव काहीही नाही? किंवा दाक्षिणात्य बौद्धाजवळ अपरिवर्तनशील काहीही नाही? उलट त्या देशात प्रत्येक बुद्धानुयायी अपरिवर्तनशील निर्वाणाला जीवनाचे अंतिम उद्दिष्ट समजतो.

(आत्मकथन भाग दोन मधून साभार)

क्रमशः....

पूज्य गुरुदेवांची सहावी पुण्यतिथी

निर्वाणाबाबत माहिती देणारा पूज्य गुरुजींचा लेख सर्व साधकांसाठी प्रभूत प्रेरणेचा स्रोत बनावा आणि सर्व साधकांना नैर्वाणिक धर्मपथावर चालण्यासाठी सहायक सिद्ध व्हावा, हीच त्यांना खरी श्रद्धांजली आहे. यासाठी सर्व साधकांनी नियमित अभ्यास करत आपल्या सोबतच इतरांचीही साधना नियमित करवण्यात सहायक बनावे. यासाठी स्थाना-स्थानांवर सामूहिक साधनेचे आयोजन करावे. एक दिवसीय शिबिर आयोजित करावे. साधना दुर्बळ होताच एखाद्या दहा दिवसीय अथवा त्यापेक्षा जास्त दिवसांच्या शिबिरात भाग घेऊन आपली साधना मजबूत करावी. धर्मपथावर प्रगतीसाठी हेच अपेक्षित आहे आणि त्यासाठी आम्हा सर्वांची मंगल कामना आपल्या सोबत आहे. सर्वांचे मंगल होवो!

"मित्र उपक्रम" महाराष्ट्राचा एक अनुपम उपक्रम

मित्र उपक्रम महाराष्ट्र सरकार आणि विपश्यना विन्यासचा एक संयुक्त उपक्रम आहे, जो २०१२ मध्ये पूज्य गुरुदेवांच्या आशिर्वादाने सुरु झाला. या अंतर्गत शिक्षकांना १० दिवसाचे शिबिर आणि विद्यार्थ्यांना आनापान शिकवले जाते, ज्याचा अभ्यास विद्यार्थी दिवसातून दोन वेळा १०-१० मिनिटे नियमितपणे करतात. याने त्यांच्या स्वभावात सकारात्मक बदल दिसून येतो.

या उपक्रमात महाराष्ट्रातील एक लाखा (१,००,०००) पेक्षा अधिक शाळांपर्यंत पोहचायचे आहे. एवढी मोठी गरज पूर्ण करण्याकरता आमच्याकडे पुरेशी साधन उपलब्ध नाहीत. हे काम पुढे नेण्यासाठी आवश्यकता आहे. - १) अशा सेवाभावी धर्मसेवक/सेविकांची जे आपला पूर्ण वेळ देऊन या कार्याला पुढे नेतील. त्यांना आवश्यकतेनुसार मानधनही दिले जाईल. त्यासाठी विपश्यना विशोधन विन्यासाच्या खालील पत्त्यावर त्वरीत आवेदन करावे.

२) या सर्वांना मानधन देणे तसेच शिक्षकांकरीता दहा दिवसांची शिबिरे आयोजित करण्यासाठी पर्याप्त धनाची आवश्यकता आहे. त्यासाठी जे कोणी साधक /साधिका **मुलांना धर्मदान** देण्याच्या **या महान पुण्यकार्यात** भाग घेऊ इच्छितात, त्यांनी कृपया '**विपश्यना विशोधन विन्यास**'च्या खालील पत्त्यावर त्वरीत संपर्क करावा. येथे सरकारतर्फे आयकरातून १००% सूट आहे.

पूर्ण पत्ता– Vipassana Research Institute, Dhamma Giri, Igatpuri-422403, Dist. Nashik, (Maharashtra). बँक विवरण या प्रकारे:-

Payee's Name: Vipassana Research Institute,
Bank A/c No.: 11542165646, **Bank Name:** State Bank of India,
Branch Code: Igatpuri – 0386, **IFSC Code:** SBIN0000386,
MICR CODE: 422002702, **CIF No.:** 81262896311.

अभिधम्म - दैनिक जीवनात - २०१९-२०

"अभिधम्म दैनिक जीवनात" हा लघु कोर्स वी.आर.आय. द्वारे मुंबई विश्वविद्यालयाच्या संबद्धतेखाली घेतला जाईल. **वेळ:** आठवड्यातून एका दिवशी '**दर शनिवारी**' ३ तासांचे मोठे सत्र, दुपारी १:०० ते ४:०० वाजेपर्यंत. **काळ:** १६ नोव्हेंबर २०१९ ते १ फेब्रुवारी २०२० (३ महिने). **शैक्षणिक योग्यता:** HSC/Old SSC प्रमाणपत्र आणि एक फोटो.

व्याख्यान ग्लोबल पॅगोडा कॅम्पस, सभागृह २ मध्ये होतील.

फॉर्म दाखल करण्याची अंतिम तारीख ८ नोव्हेंबर २०१९ आहे. फॉर्म ऑनलाईन उपलब्ध आहेत.: http://www.vridhamma.org/Theory-And-Practice-Courses फॉर्म ई-मेल द्वारे किंवा पोस्टाद्वारे पाठवू शकाल. पूर्ण पत्ता: सभागृह नंबर २, ग्लोबल पगोडा परिसर, गोराई, बोरीवली (प), मुंबई. ९१. फोन संपर्क – ०२२-५०४२७५६० (सकाळी १०:३० ते संध्याकाळी ५:३० पर्यंत) ई-मेल: mumbai@vridhamma.org

वी. आर. आय - पाली निवासी पाठ्यक्रम - २०२०

पाली-हिंदी (४५ दिवसांचा निवासी पाठ्यक्रम - ९ फेब्रुवारी ते २६ मार्च पर्यंत) या कार्यक्रमाची योग्यता जाणण्याकरीता या शृंखलेचा वापर करा.

https://www.vridhamma.org/Pali-Study-Programs

(अंशकालिकमध्ये दिलेली माहिती बघा), **मोबा. संपर्कः** ९६१९२३४१२६, श्रीमती बलजीत लांबा: ९८३३५१८९७०, मिस. हर्षिता ब्रम्हणकर: ८८३०१६६२४६.

भारतीय नौसेनेच्या अधिकाऱ्यांना धर्मलाभ

तामिळनाडूच्या विभिन्न भारतीय नौसेना ठिकाणांवर तैनात नौसेना अधिकारी व कर्मचाऱ्यांना विपश्यनेची माहिती देण्यात आली आणि आनापान शिकवण्यात आले. हे प्राप्त करुन ते प्रसन्न झाले-

1. भारतीय नौसेना अद्यार, चेन्नई– इथे १८ ऑगस्ट २०१८ ला ७१ लोकांना विपश्यना परिचयासह लघू आनापान शिकवले गेले. त्यात नौसेनेचे नाविक, त्यांचे परिवार व स्वास्थ्य अधिकारीही होते.

2. भारतीय नौसेना अग्रानी, कोइंमबतूर– २६ सप्टेंबर, २०१८ .ला या इथे जे आनापान सत्र झाले त्यात २०० नौसेना नवीन प्रशिक्षणार्थी सामील झाले. यांना विपश्यनेचा परिचय प्रवचन ऐकवण्यात आले. या स्थळाच्या प्रमुख अधिकाऱ्यांनी याचे उद्घाटन केले व सर्व कार्यक्रमात स्वतः भाग घेतला.

3. भारतीय नौसेना परंडु, रामनाथापुरम– येथे १७ ते १९ जून २०१९ दरम्यान उचीपुली बेसवर अनेक कार्यक्रम आयोजित केले गेले, त्यात १४४ लोकांनी भाग घेतला. यात विभिन्न पदावरील मोठ्या व लहान अधिकाऱ्यांसह अनेक नाविकांच्या पत्नीही होत्या.

4. भारतीय नौसेना कट्टाबोमन, तिरुनेलवेली– येथे १९ ते २१ जून दरम्यान दक्षिणी नारायणम् बेसवर आयोजित कार्यक्रमात २२० लोकांनी भाग घेतला. ज्यात कमान प्रमुखासह अन्य लहान-मोठे अधिकारी पत्नीसह सामील झाले.

या सर्वांचे संचालन वरिष्ठ सहायक आचार्य, स्थानिक क्षेत्रीय बाल शिबिर समन्वयक आणि अनेक धर्मसेवकांनी मिळून केले. प्रसन्नतेची बाब ही आहे की ही टीम तामिळनाडूच्या सर्व बेसशी संपर्कात आहे. तसेच यांना नित्य नियमित अभ्यासासाठी उत्साहित करत राहाते. विश्वास आहे की यातील अनेक लोक पूर्ण शिबिराचा लाभ घेतील. या कार्यक्रमांच्या अनेक फोटोंना इथे दर्शविणे शक्य नाही.

मुंबईजवळ पालघर येथे नवीन विपश्यना केंद्र

महाराष्ट्र सरकारने १९७८ ला पालघर शहराबाहेरील १० एकराचा एक भूखंड पुरस्काराच्या रूपाने वायुसेनेच्या एका शौर्यपदक विजेता सैनिकाला प्रदान केला होता, तो पालघर रेल्वे स्टेशनपासून ३.५ कि.मी. आणि मुंबईपासून जवळपास १०० कि.मी. दूर आहे. २०१२ ला साधक सैनिकाच्या धर्म भावनेने इथे पहिल्यांदा सामूहिक साधना झाली. स्थानिक साधकांनी मिळून इथे '**पालघर विपश्यना ट्रस्ट**'ची स्थापना केली आणि इथे नियमित शिबिर आयोजित करण्याची योजना बनवली. एप्रिल २०१४ पासून एक दिवसीय, दोन दिवसीय आणि नंतर १० दिवसीय शिबिर आयोजित करण्यात येऊ लागले. जुन्या इमारतीत सुधारणा आणि काही नवीन इमारती बनवून जवळपास २० साधकांचे शिबिर आयोजित करण्याची व्यवस्था केली गेली, जी आता ४० पर्यंत पोहोचली आहे.

७ डिसेंबर, २०१४ ला इथे पूज्य माताजी आल्या व सामूहिक साधनेनंतर पूर्ण क्षेत्राचे निरीक्षण केले व भावी केंद्रासाठी चर्चा करण्यात आली. त्यानंतर '**धम्मवाटिका**' म्हणजे धर्माची बाग नाव दिले गेले. मागील पाच वर्षांपासून पुरुष व महिलांचे शिबिर आयोजित केले जात आहेत, ज्यात आतापर्यंत जवळपास २००० लोकांना धर्मलाभ मिळाला आहे.

महाराष्ट्र सरकारकडून आत्ताच एक सुखद बातमी मिळाली की पालघर ते धम्मवाटिकाचा रस्ता कच्चा होता. त्याला ते आता पक्का करणार आहेत.

मागील अनेक वर्षांच्या प्रयत्नानंतर सरकारने खूप कमी किमतीत (दोन करोड) घेऊन हा भूखंड 'पालघर विपश्यना ट्रस्ट'च्या नावे करण्याचे पत्र प्रसिद्ध केले आहे. तशी या भूखंडांची वास्तविक किंमत २० करोडपेक्षा जास्त आहे. जमीन ताब्यात आल्यावर ट्रस्ट योजनाबद्ध रितिने १५० साधकांसाठी सर्व आवश्यक सुविधा, वर्षा जल संग्रह व शून्यागार इत्यादी बनवेल. याला आयकरातून सूटची ८० जीची सुविधा मिळालेली आहे. जे कोणी साधक-साधिका या योजनेला सफल बनवण्याच्या पूण्यात सहभागी होऊ इच्छित असतील, त्यांनी या पत्त्यावर संपर्क साधाव.-

Address: Dhamma Vatika, Palghar Vipassana Trust, Behind Alyali Cricket Ground, Alyali Village, Palghar- 401404, Mo. +91 96371 01154 (Course Manager); Email: vipassana.palghar@gmail.com **Online Registration.:** https://www.dhamma.org/en/schedules/noncenter/palghar.in

बँक व्यवहारासाठी नाव- '**पालघर विपश्यना ट्रस्ट**', A/c No.: 4641101000787; Bank: Canara Bank, Palghar; IFSC: CNRB0004641; मो. +91 98339 34712 वर मिस कॉल दिल्यावर बँकेसंबंधी सर्व माहिती मिळेल आणि दानाची पावती पाठवली जाईल.

"धम्माची ५० वर्षे" पर्वानिमित्त १५ व १६ डिसेंबर, २०१९ ला पॅगोड्यात विशेष कार्यक्रम

आपण सर्व जाणताच की भारतात विपश्यनेच्या ५० व्या (स्वर्णिम) वर्षात अनेक कार्यक्रम आयोजित करण्यात येत आहेत, याच तऱ्हेने या वर्षाच्या समाप्तीनिमित्त १५ व १६ डिसेंबर, २०१९ ला 'विश्व विपश्यना पॅगोडा' परिसरात एका विशाल कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात येत आहे.

या कार्यक्रमाचे लक्ष्य जिथे एकीकडे संपूर्ण विश्वातील विपश्यी साधकांना एका स्थानावर एकत्र आणून सामूहिक साधना व मैत्रीसह धर्मात अधिक पुष्ट करण्यासाठी आहे, तिथेच दुसरीकडे सोबत बसून गत पन्नास वर्षांचे आमचे अनुभव आणि येणाऱ्या पन्नास वर्षांसाठी आमच्या दूरदृष्टींची रूपरेखा तयार करणे हे ही आहे. या दोन दिवसीय कार्यक्रमात भगवान बुद्धांची देण विपश्यना आणि त्यांच्या उपदेशांबाबत धर्मचर्चा करण्यात येईल. तसेच काही जुन्या साधकांद्वारे गुरुजींच्या सान्निध्यात धर्मकार्य करतांनाच्या काही स्मृती दाखवल्या जातील. आपणा सर्वांना निवेदन आहे की कार्यक्रमात अवश्य यावे. येण्यापूर्वी नोंदणी करण्यासाठी WhatsApp- 82918 94644; SMS- 82918 94645 या Website: http://registration.globalpagoda.org/registration/

ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा परिचालनार्थ सेंचुरीज कॉर्पस फंड

'ग्लोबल विपश्यना पगोडा'चा दैनंदिन खर्च सांभाळण्यासाठी पूज्य गुरुजींच्या निर्देशानुसार एका **'सेंचुरीज कॉर्पस फंडा'ची** व्यवस्था केली गेली आहे. त्यांची ही महत्वाची 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 एकत्र 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.

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 संघदानाचे आयोजन

रविवार २९ सप्टेंबर, २०१९ ला पूज्य गुरुदेव यांची पुण्यतिथी व शरद पौर्णिमा **रविवार, १५ डिसेंबर, २०१९ ला** ५० वर्ष पूर्ण होण्यानिमित्त व **रविवार १२ जानेवारी, २०२० ला** पूज्य माताजी व सयाजी ऊ बा खिन यांच्या पुण्य-तिथी निमित्त सकाळी ९ वाजता **संघदानाचे** आयोजन केले आहे. जे साधक-साधिका ह्या पुण्यवर्धक दान कार्यात भाग घेऊ इच्छितात त्यांनी कृपया खाली दिलेल्या पत्त्यावर संपर्क करावा - 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057 or 2. Sri. Bipin Mehta, Mo. 9920052156, फोन: 022- 62427512 (9.30 AM to 5.30 PM), Email: audits@globalpagoda.org

ग्लोबल पॅगोड्यात सन २०१९/20 मध्ये एक दिवसाचे महाशिबिर

२९ सप्टेंबर- पूज्य गुरुजींची पुण्यतिथी व **शरद पौर्णिमेच्या** निमित्ताने **रविवार, 12 जानेवारी 2020ला** पूज्य माताजी व सयाजी ऊ बा खिनजींच्या पुण्यतिथीच्या निमित्ताने पगोडामध्ये वरील महाशिबिरे होतील. जे कोणी साधक-साधिका भाग घेऊ इच्छित असतील त्यांनी कृपया आपली नाव नोंदनी अवश्य करावी. **समग्गानं 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 द्वारा 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

मिळाले बुद्ध भगवान, मिळाले धर्म ज्ञान।
निर्मळ मिळे विपश्यना, मिळो च मोक्ष निर्वाण॥
आसक्ती द्वेष मोहची, जोवर मनात खाण।
तोवर दुःखच दुःख हो, दूर च मुक्ती निर्वाण॥
काम क्रोध अभिमानची, भरली हृदयी खाण।
दूर मोक्ष मुक्ती असते, दूर च खूप निर्वाण॥
ज्ञेय नसे ज्ञाता नसे, व्हावे केवळ ज्ञान।
भव बंधन सर्व उघडो, मिळे च मुक्ती निर्वाण॥

दोहे धर्माचे

करतच करतच राहतो, मिथ्याच वाद विवाद।
दर्शन सम्यक बनताच, चाखला मुक्ती स्वाद॥
हात पसरून दीन हो, कोण इथे दातार।
कर्माविणा मुक्ती नसते, आप कर्मास सुधार॥
त्याग आंतर जगताचा, लोभ-द्वेषाचा मळ।
सुख दुःखी अविचल रहा, जसा च पर्वत निखळ॥
आसक्ती मुळ द्वेषाचे, द्वेष दोषचे मूळ।
मोह मुळ प्रपंचाचे, समता मुक्ती मूळ॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी , इगतपुरी- 422 403, दूरध्वनीः (02553) 244086, 244076·
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष २५६३, भाद्रपद पौर्णिमा, १४ सप्टेंबर २०१९

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 **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.)

DATE OF PRINTING: 25 August, 2019, DATE OF PUBLICATION: 14, September 2019

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