



# विपश्यना

साधकांचे  
मासिक प्रेरणा पत्र

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2563, पौष पौर्णिमा, 10 जानेवारी, 2020, वर्ष 3 अंक 10

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

वेगवेगळ्या भाषेतील पत्रिकांसाठी पाहा: [http://www.vridhamma.org/Newsletter\\_Home.aspx](http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx)

## धम्मवाणी

समाधुपेक्खा बोज्झङ्गा, सत्तेते सब्बदस्सिना।  
मुनिना सम्मदक्खाता, भाविता बहुलीकता।  
संवत्तन्ति अभिञ्जाय, निब्बणाय च बोधिया॥

धम्मवाणी-संग्रह (वि. वि. वि.) पृ. 48, बुद्ध शिक्षा

स्मृती, धर्म-विचय, वीर्य, प्रीती, प्रश्रब्धी, समाधी आणि उपेक्षा- हे सात बोध्यंग आहेत, ज्यांचे सर्वदर्शी मुनिराज बुद्धाने सम्यक प्रकारे आख्यान केले, त्यांना भावित केले (आणि) त्यांचे बहुलीकरण केले. (हे सात) अभिज्ञा, निर्वाण व परमज्ञान प्राप्त करून देणारे आहेत.

## पूज्य गुरुजींच्या भारत आगमनानंतरचे अनुभव

विश्व विपश्यनाचार्य पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायणजी गोयन्का 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 बारावी शृंखला :-

### ‘बौद्ध धर्मा’ पासून दूर

“विपश्यना खरोखर सर्वहितकारिणी विद्या आहे. माझ्यासारखे अनेक लोक हिच्या अभ्यासाने लाभान्वित झाले आहेत आणि होत आहेत. परंतु तरीही आमच्या समाजातील बहुसंख्य लोक हिला “बौद्ध धर्म” समजून यापासून दूर राहातात. जर आपण आपल्या प्रवचनात बुद्धाच्या नावाचा उल्लेख केला नाही तर हिला अनेक लोक निःसंकोच स्वीकारतील, बिचाऱ्यांचे कल्याण होईल.”

जेव्हापासून भारतात येऊन विपश्यनेचे शिबिर आयोजित करत आहे, तेव्हापासून अनेक साधकांच्या अशा सूचना ऐकत आहे. त्यांचा आशय चांगला प्रकारे समजतो, त्यांच्या म्हणण्याची सत्यताही. कारण, इतरांचे काय सांगावे, काही माझे आपले स्वजन असे आहेत जे याच कारणामुळे विपश्यनेपासून अजून दूर आहेत. या विद्येने इतरांना लाभान्वित होतांना पाहूनही हिला “बौद्ध धर्म” समजून हिच्या समीप येत नाहीत.

भगवान बुद्धांचे नाव हटवून लोकांना ठगवणे माझ्यासाठी खूप सोपे होते. तेव्हापर्यंत तर भारतात विपश्यना शब्दही प्रचलित नव्हता. साधारण लोक तर हेही जाणत नव्हती की ही भगवान बुद्धांनी शिकवलेली विद्या आहे. त्यामुळे बुद्ध शब्द दूर ठेवून याच नावाने शिबिर आयोजित करू शकत होतो. किंवा सत्य लपवण्यासाठी एखाद्या अन्य पर्यायवाची शब्दाचा प्रयोग करू शकत होतो. देशाच्या बहुसंख्य समाजाला आकर्षित करण्यासाठी हिला गीता वा पातंजली योगाच्या नावाने शिकवणे सुरु करू शकत होतो. या प्रकारे लोकांना ठगवण्याचे अनेक पर्याय होते, परंतु असे करणे घोर कृतघ्नता झाली असती. कृतघ्नता आपल्या पूज्य गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिनांच्या प्रती, ज्यांच्याकडून ही विद्या शिकून माझे एवढे कल्याण झाले! कृतघ्नता त्या ब्रह्मदेशाच्या प्रती आणि तेथील संतांप्रती ज्यांनी अडीच हजार वर्षांपासून गुरु शिष्य परंपरेद्वारे या कल्याणी विद्येला शुद्ध रूपात सांभाळून ठेवले! कृतघ्नता भगवान बुद्धांप्रती ज्यांनी या विद्येला शोधून केवळ आपलेच नाही, अनेकांचे कल्याण केले!

मी या कृतघ्नतेच्या जघन्य पापाच्या प्रायश्चित्त स्वरूप न तर देहदाहासाठी

तयार होतो आणि न पश्चाताप स्वरूप जन्म-जन्मांतरांपर्यंत मनस्तापासाठी. त्यामुळे मी अधिक संख्येत साधकांची गर्दी एकत्र करण्याच्या मिथ्या लोभाला मनात जागूच दिले नाही आणि हे चांगलेच झाले.

मी बुद्धांच्या नावावर धर्म शिकवला. सत्याचा आधार घेऊन मी मिथ्यत्वापासून वाचत राहिलो. धर्माचा आधार घेऊन अधर्मापासून बचाव करत राहिलो. कृतघ्नतेचा आधार घेऊन कृतघ्नतेपासून बचाव करत राहिलो.

परिणाम चांगलेच आले. भारताच्या अनेक पूर्व-पारमी संपन्न समजदार लोकांनी, समाजाच्या अनेक शीर्षस्थ लोकांनी या विद्येचा सहर्ष स्वीकार केला आणि त्यापेकी अनेक लोक नितांत निःस्वार्थ भावाने हिच्या प्रसारणात तन-मनाने झटू लागले, तरीही हे सत्य तर स्पष्टच आहे की भारताचे अनेक लोक अजूनही हिला “बौद्ध धर्म” समजून हिच्यापासून दूर राहातात. काही हिचा उपयोग समजूनही हिला परका धर्म मानून हिच्यापासून दूर पळतात.

एक आश्चर्य हेही आहे की हे सर्व लोक बुद्धांचा सन्मान करतात, त्यांना आपल्या ईश्वराचा अवतार म्हणून पूज्य मानतात, परंतु त्यांच्या कल्याणी शिकवणुकीला “बौद्ध धर्म” समजून त्यापासून दूर राहातात. शेवटी या परस्पर विरोधी दुहेरी मानसिकतेचे काय कारण आहे. एकीकडे बुद्धांना महान मानून त्यांचा सत्कार कराल आणि दुसरीकडे त्यांच्याच शिकवणुकीला हीन मानून तिचा दुत्कार कराल. शेवटी याचे रहस्य काय आहे, याला समजणे आवश्यक आहे.

### प्रथम संघर्ष

विपश्यनेच्या संपर्कात येण्यापूर्वी ब्रह्मदेशात राहतांना भगवान बुद्धांचा सत्कार आणि त्यांच्या शिकवणुकीच्या दुत्काराच्या दुहेरी मानसिकतेचा अनुभव मी स्वतः आपल्या आत घेतला होता. परंतु भारतात आल्यावर पाहिले की या हास्यास्पद विरोधीभासी मानसिकतेत जवळपास संपूर्ण देश मग्न आहे. इथे या विडंबनेचा पहिला संघर्ष प्रथम वर्षाच बोधगयेत शिबिर आयोजित करतांना झाला. गया नगराचा एकजण समन्वय आश्रमात मला भेटण्यासाठी येत असे. एकदा काही वेळ इकड-तिकडच्या गप्पा केल्यानंतर तो म्हणाला :-

“आपण तर आमच्या समाजाचे आहात. आपण “बौद्ध धर्मा”चा प्रचार का करत आहात? हा तर भंगी लोकांचा धर्म आहे. हे आपल्याला शोभा देत नाही.”

मी त्याला अथवा बौद्ध धर्माच्या नावाने संकोचणाऱ्या अन्य लोकांनाही कसे समजवू की मी जे शिकवतो, ती भगवान बुद्धांची शिकवणूक अवश्य आहे, पण “बौद्ध धर्म” नाही. हा चुकीचा शब्द न जाणे केव्हापासून सुरु झाला आणि न जाणे कोणी प्रचलित केला. याला बौद्ध धर्म म्हणावे तर हा केवळ बौद्धांचा होईल. परंतु भगवान बुद्धांनी कोणत्याही एका समुदायासाठी



धर्म शिकवला नाही. त्यांनी धर्म शिकवला जो सर्वांचा आहे. त्यांनी आपल्या शिकवणुकीसाठी कधीही "बौद्ध धर्म" शब्दाचा प्रयोग केला नाही. त्याला नेहमी धम्म म्हणजे धर्मच म्हटले आणि या शिकवणुकीला ग्रहण करणाऱ्यांनाही "बौद्ध" म्हटले नाही, धम्मिको म्हणजे धार्मिक म्हटले. धर्म तर सर्वच शिकू शकतात. सर्वांना शिकलाच पाहिजे. धार्मिक तर सर्वच बनू शकतात. सर्वांना बनलेही पाहिजे. परंतु त्या प्रारंभिक दिवसात माझी ही बाब एकदम सत्य असूनही कोणी कसे समजेल आणि कोणी कसे स्वीकारेल? आता तर संपूर्ण बुद्धवाणीच नाही, पाली भाषेतही त्यावर लिहिलेल्या सर्व भाष्य, टीका व अनुटीकांच्या १४० ग्रंथाना विपश्यना विशोधन विन्यास द्वारे सीडी-रोम मध्ये लिखित केले आहे आणि त्यात शोध घेण्याची सहज सुविधा आहे. या विशाल साहित्यात "बौद्ध" वा "बौद्ध धर्म" यांचा या अर्थी एकदाही प्रयोग केलेला आढळून आला नाही.

त्यामुळे त्या वेळी मी त्याला केवळ हेच म्हटले, "भगवान बुद्ध तर महान कारुणिक होते. त्यांनी सर्वांसाठी धर्म शिकवला. त्यांच्या शिकवणुकीने सर्व लाभान्वित झाले आणि आजही होत आहेत. कोणीही कोणत्याही जाती, गोल आणि वर्णाचा का असेना. त्यांच्या कल्याणी शिकवणुकीने मी स्वतः लाभान्वित झालो. माझ्या परिवाराचे व समाजाचे अन्य अनेक जण म्यंमात लाभान्वित झाले, म्हणूनच याला वाटण्यासाठी भारतात आलो आहे. तुम्हीही अनुभव करून पाहा."

"हो, हो, भगवान बुद्ध तर महान होतेच, पण त्यांचा धर्म असा आहे की भारतात भंगी लोकांनीच त्याला आपलेसे केले."

मी पाहिले की भगवान बुद्धांची प्रशंसा करणारा तो बऱ्याचदा प्रसिद्ध बुद्ध मंदिरात माथा टेकवायचा, श्रद्धापूर्वक फूल चढवायचा. काही वेळ माझ्या सांगण्यावर आनापानाचा प्रयत्नही करायचा. एकदा मनाविरुद्ध शिबिरातही बसला. परंतु जेव्हा-तेव्हा पुन्हा तेच विष उगाळायचा. "बौद्ध धर्म" आणि भारताच्या बौद्धांप्रती काहीना काही अपशब्द म्हणायचा. मी त्याच्याशी काय विवाद करू. त्यामुळे या विषयावर काही चर्चा न करणेच योग्य वाटले.

## दुहेरी मानसिकता

प्रश्न हा नाही की बुद्धांच्या शिकवणुकीला भंगी लोकांचा धर्म म्हणून तिची निंदा का केली गेली. परंतु प्रश्न हा आहे की त्यांच्या शिकवणुकीपासून दूर राहाणारी व्यक्ती बुद्धांना नमनही करते. अधिकांश लोकांची हीच दुहेरी मानसिकता बनलेली आहे- "बुद्धांबाबत आदर आणि बुद्धांच्या शिकवणुकीला "बौद्ध धर्म" म्हणून तिचा धिक्कार."

जेव्हा-जेव्हा मला अशा दुहेरी मानसिकता असणाऱ्या लोकांशी सामना करावा लागतो तेव्हा थोडेही वाईट वाटत नाही. त्यांच्या असंमजसपणावर करुणा जागते कारण जीवनाच्या एकतीसाव्या वर्षापर्यंत मी स्वतः दुहेरी मानसिकतेचा शिकार राहिलो. बत्तीसाव्या वर्षी विपश्यनेच्या प्रथम शिबिरातून गेल्यानंतर, पहिल्यांदा हे जाणवले की माझ्या या परस्पर विरोधी, द्विविधात्मक चिंतनात अवश्य काही चूक आहे. त्यामुळे या दूषित चिंतनाचे मूळ कारण शोधू लागलो. माझ्या जीवनातील त्या कोणत्या घटना होत्या ज्यांनी माझ्यात अशी तर्कशून्य आणि असंगत दुहेरी मानसिकता निर्माण केली, जिचे दिन-प्रतिदिन पोषणच होत गेले. मी तेव्हापर्यंतच्या आपल्या जीवनाचे पुनरावलोकन केले आणि वास्तविकतेचा शोध प्रारंभ केला.

(आत्मकथन भाग २ मधून साभार)

क्रमशः ...



## सार्वजनिक प्रवचनातील प्रश्नोत्तर (पुणे)

प्रश्न - ध्यान व ईश्वरात काय संबंध आहे?

उत्तर - सत्यच ईश्वर आहे आणि ध्यान सत्याला आपल्या आत अनुभव करणे आहे - क्षण-प्रतिक्षण. हेच वास्तविक ध्यान आहे.

प्रश्न - आपण पुनर्जन्मावर विश्वास ठेवता काय?

उत्तर - विपश्यना करून पाहा, केवळ माझ्या सांगण्यावर विश्वास करू नका. असे पुष्कळसे लोक आहेत जे पुनर्जन्मावर विश्वास ठेवत नाहीत तरीही विपश्यना करतात, कारण या जन्माला तर मानतात. मी म्हणतो की याच जन्मावर विश्वास करा आणि विपश्यनेचा अभ्यास करा. असे करत-करत एक अवस्था अशी येईल, जेव्हा तुम्ही स्वतः समजाल की हो, पाहा पुनर्जन्म आहे. असे होईल तेव्हाच स्वीकार करा. जर तुम्ही विश्वास करणार नाही तरी काहीही बिघडणार नाही. 'विपश्यना करा' ते अधिक आवश्यक आहे.

प्रश्न - या वेळी मी एका कंपनीत काम करत आहे जिथे माझ्यासमोर अनेक प्रकल्प आहेत. मी दुविधेत आहे की काय करू, काय न करू?

उत्तर - अशा अवस्थेत विपश्यना तुमची मदत करेल. जगतांना अशा पुष्कळशा समस्या समोर येतात, परंतु जर तुम्ही स्वतः संशयाच्या स्थितीत राहाल तर काम कसे करू शकाल? विपश्यनेने मन शांत आणि स्वच्छ होईल तर काही तणाव राहाणार नाही. तेव्हा जो काही निर्णय करत तो योग्य निर्णय असेल आणि सर्वांसाठी कल्याणकारीही. म्हणूनच विपश्यना त्यांच्यासाठी खूप सहायक आणि आवश्यक आहे जे जीवनात अत्याधिक व्यस्त आहेत.

प्रश्न - आजकालच्या भ्रष्टाचारी जगात आम्हाला खोटे बोलावे लागते, काय करावे?

उत्तर - याच्या बाहेर निघा, खोटे तर खोटेच असते.

प्रश्न - मनुष्याचा स्वभाव आहे, चुका होतात, पुर्णता प्राप्त होत नाही. तेव्हा आम्ही याला बदलण्याचा प्रयत्न का करावा? आपणच तर म्हटले आहे की सत्यच धर्म आहे, स्वभाव आहे, त्याला केवळ पाहा, बदलण्याचा प्रयत्न करू नका.

उत्तर - होय, पाहायचे हे आहे की ही माझी कमजोरी आहे, मी चुका करतो. त्याला (साक्षीभावाने) पाहाताच तुम्ही जाणाल की याच्या बाहेर निघू लागलो. प्रकृतीचा हा दुसरा नियम आहे की सत्याचे जेव्हा तुम्ही वास्तविक रूपात निरीक्षण करू लागता तेव्हा त्यात स्वतः सुधार होऊ लागतो.

प्रश्न - भूतकाळाच्या पुष्कळशा आठवणी आहेत आणि भविष्याच्या महत्वाकांक्षाही. यावर काय म्हणाल?

उत्तर - निश्चितरूपाने आहेत आणि मी म्हणत नाही की तुम्ही भूत वा भविष्यापासून आपल्या स्वतःला पूर्णपणे वेगळे ठेवा. आपल्या भूतकाळाच्या अनुभवांचा उपयोग भविष्याला सुधारण्यासाठी करायचा आहे. अवश्य करा, परंतु वर्तमानाच्या भूमीवर उभे राहून. आज समस्या ही आहे की वर्तमानाला सोडून भूत वा भविष्यातच विचरण करता आणि आमचे निर्णय चुकीचे होतात. विपश्यनेत हे पाहिल की प्रथम वर्तमानात उभे आहात, आणि समजत आहात की भूतकाळात अशा परिस्थितीत काय झाले होते, आता मला भविष्यासाठी काय निर्णय घेतले पाहिजे. तुम्ही पाहिल की तुमचे सर्व निर्णय योग्य आणि शीघ्र होऊ लागतील.

प्रश्न - मी एक शिबिर केले परंतु पाहिले की याला पारिवारिक जबाबदारीत सुरु ठेवणे खूप कठीण आहे. यासाठी काय समाधान आहे?

उत्तर - समाधान हेच आहे की प्रथम तुम्ही दृढ निश्चय करा की मला साधना करायचीच आहे. जसे तुम्ही आपल्या शरीराला स्वस्थ ठेवण्यासाठी रोज भोजन करता, त्याच प्रकारे मनालाही भोजन देणे आवश्यक आहे. विपश्यना यासाठी सर्वोत्तम आहार आहे. तर निर्णय करा की मला मनाला मजबूत करण्यासाठी याला भोजन द्यायचेच आहे, वाटेल ते होवो - म्हणजे नियमित रूपाने बसायचेच आहे. तेव्हा तुम्ही पाहिल की हे खूप सोपे झाले आहे. हा प्रारंभीच्या एका वर्षाचा काळ असतो, जेव्हा लोक साधना सोडतात.

प्रश्न - मंत्रांद्वारे चित्ताला एकाग्र करता येते काय?

उत्तर - होय, यात काही संशय नाही की तुम्ही मनाला एकाग्र करू शकता. परंतु प्रश्न हा आहे की तुम्ही आपल्याबाबत विश्लेषणात्मक अध्ययन करू शकता काय? तुम्ही आपल्या मन व शरीर आणि याद्वारे एक दुसऱ्याला प्रभावित करणाऱ्या सत्याला पाहू शकता काय? या दोन्हींच्या संमिश्रणाने अनेक प्रकारचे दोष उत्पन्न होतात आणि त्यांचा गुणात्मक प्रभाव पडतो आणि ते आम्हाला



वाईट प्रकारे प्रभावित करतात. यातून बाहेर निघू शकता काय? समस्येतून बाहेर निघणे अधिक आवश्यक आहे, न केवळ मनाला एकाग्र करणे.

प्रश्न – मी कल्पनाशक्ती व मानसिक शक्तीच्या प्रयोगाने चांगले परिणाम अनुभव केले आहेत, यावर काय म्हणाल?

उत्तर – मानसिक शक्ती वा कल्पनाशक्ती सांसारिक व्यवहाराच्या दृष्टीने अवश्य सहायक आहे. तुम्ही एक चांगले लेखक होऊ शकता, एक चांगले चित्रकार होऊ शकता, परंतु विपश्यनेच्या अभ्यासात असे होऊ शकत नाही. विपश्यनेत तर तुम्हाला सत्यासोबत राहायचे आहे. क्षण-प्रतिक्षण जो अनुभव होईल, तेच सत्य आहे.

### १५ जून, २००२ मध्ये अमेरिकेच्या एसलँडमधील प्रश्नोत्तर

प्रश्न – आज विश्वात अनेक विपश्यना केंद्र कार्यरत आहेत, परंतु सर्व जागी दुःख, भांडण आणि संघर्षच आहे. विपश्यनेत काही दोष आहे काय? विपश्यना विश्वाला शांती देऊ शकत नाही काय? जर युद्धांना थांबवले नाही तर भविष्य निश्चितच खराब होईल. विश्वात शांती आणण्यासाठी आम्ही काय करू शकतो?

उत्तर – जेव्हा एका-एका व्यक्तीच्या आत शांती असेल तेव्हाच विश्वात शांती आपोआप येईल. जेव्हापर्यंत प्रत्येक व्यक्तीत शांती नाही, तेव्हापर्यंत आम्ही विश्वशांतीची कल्पना करू शकत नाही. विपश्यना व्यक्तीच्या आंतरिक शांतीचा पाठ शिकवते. ही वाढेल तरच विश्वशांती संभव होऊ शकेल.

त्यामुळे अशा प्रश्नांनी आपल्या स्वतःला संशयात ठेवण्यापेक्षा विपश्यना करत जा, तेव्हा तुम्ही हिच्या फायद्यांनी लाभान्वित व्हाल. जर तुम्हाला लाभ होईल तर तुमच्या आसपासचे लोकही लाभान्वित होतील. जेव्हा अधिकाधिक लोक विपश्यना करू लागतील, तेव्हाच विश्वशांतीची संभावना आहे. कसे अधिकाधिक लोक शांतिपूर्वक राहू शकतील, आम्ही याच शांती आणि विश्वशांतीकडे जात आहोत.

प्रश्न – ध्यान करतांना मी श्वासाच्या सहायाने मनाला शरीराच्या प्रत्येक अंगात घेऊन जातो. अधिकांश वेळी मनाला तीक्ष्णतेने नेण्यासाठी श्वासाचा आधार घेतो, हे ठीक आहे काय?

उत्तर – होय, श्वास नेहमी सहायक होतो. जेव्हाही तुम्ही पाहाल की मन खूप चंचल आहे वा खूप सुस्त झाले आहे, तेव्हा श्वासाचा उपयोग केलाच पाहिजे. थोड्या वेळासाठी पूर्णपणे श्वासावर या. तेव्हा तुम्ही पुन्हा विधिवत साधना करू शकाल.

ज्यावेळी तुम्ही पूर्ण शरीरात मन फिरवत आहात त्यावेळीही श्वासाचा आधार घेऊ शकता. समजा एका श्वासात वरच्या हाताला पाहा, दुसऱ्या श्वासात हाताच्या खालच्या भागाला पाहा... या प्रकारे शरीराच्या प्रत्येक अंगाला पाहा. तेव्हा तुम्ही श्वासाप्रती सजगही असाल आणि त्या अंगाच्या संवेदनांनाही पाहात असाल. या प्रकारे मनाचे भटकणे कमी होईल आणि श्वासाविनाही संवेदना पाहणे सोपे होईल. श्वास पाहणे निश्चित रूपाने संपूर्ण साधनेत सहायक होते.

क्रमशः ...



### मंगल मृत्यू

१. विपश्यनेचे भिक्षू आचार्य पूज्य भदंत आनंद महाथेरो, वय ८४ वर्ष, अकोला, महाराष्ट्र, यांचे दि. १३ नोव्हेंबरला रात्री अकरा वाजता सिटी हॉस्पिटलमध्ये हृदयगती थांबल्यामुळे सहज शांतीपूर्वक शरीर शांत झाले. सन १९९७ मध्ये ते विपश्यनेचे आचार्य नियुक्त झाले आणि अनेकांना विपश्यना पथावर पुढे जाण्यात महत्वपूर्ण योगदान दिले. भदंत आनंदजींनी १९७० मध्ये ब्रह्मदेशाचे भदंत वजिरबोधी महाथेरांपासून भिक्षूची उपसंपदा (दीक्षा) घेतली होती आणि भारतात येऊन विपश्यनेशी जुळले होते. दिवंगतांच्या शांतीसाठी आणि धर्मपथावर सतत प्रगतीसाठी धम्मपरिवाराच्या मंगल कामना.

२. दि. २०.११.२०१९ ला श्रीमती चंचलबेन रतिलाल सावलांचे सडक दुर्घटनेत अकस्मात शरीर शांत झाले. सन १९८१ मध्ये त्यांनी आपले प्रथम शिबिर केले होते. तेव्हापासून सतत धर्मसेवा देत राहिल्या. सन १९८४ मध्ये स. आ. नियुक्त झाल्या व २००४ मध्ये पूर्ण आचार्या झाल्या. त्यांना खाडीकडील

देशात धर्मसेवेचे कार्य दिले गेले, ज्याला त्यांनी उत्तम प्रकारे पार पाडले.

धर्म व पूज्य गुरुजींप्रती संपूर्ण समर्पणभावाने त्यांनी लोकांना या मार्गावर प्रेरित केले आणि त्यांच्या मार्गदर्शिका झाल्या. या समर्पण आणि असीम पुण्यपारमीचा प्रभाव तेव्हा पाहिला गेला, जेव्हा असा अकस्मात मृत्यू झाल्यावरही धर्माने अंतिम क्षणीही साथ दिली. ज्याच्या परिणामामुळे मृत्यूनंतरही त्यांच्या चेहेऱ्याची शांती आणि कांती पाहण्यासारखी होती. अंतिम क्षणी धर्म काम करतोच, परिस्थिती वाटेल ती असो. हीच तर धर्माची धर्मता आहे. त्या जिथे कुठे असतील, तिथे सुख-शांती पावोत आणि आपल्या अंतिम लक्ष प्राप्तीकडे अग्रेसर होवोत, हीच विपश्यना परिवारातर्फे मंगल कामना.

३. मुंबईचे दीनानाथ दळवी २००३ मध्ये विपश्यनेचे सहायक आचार्य नियुक्त झाले आणि सप्लीक अनेक शिबिरांचे संचालन करून साधकांना लाभान्वित केले. एका रस्ता दुर्घटनेने त्यांना पंगू बनवले, परंतु या तासाला त्यांनी दीर्घकाळापर्यंत धर्म-धैर्यपूर्वक सहन केले. दि. २५.११.२०१९ ला त्यांनी शांतिपूर्वक सजगतेने शेवटचा श्वास घेतला. त्यांच्या धर्मसेवेच्या फलस्वरूप त्यांना आपल्या धर्म लक्ष्याची शीघ्र प्राप्ती होवो, धम्म परिवाराच्या ह्याच मंगल कामना.

४. दि. ०५.१२.२०१९ ला सकाळी श्री श्यामसुंदर तापडियांनी पूर्ण सजगतेसह शांतिपूर्वक अंतिम श्वास घेतला. श्री तापडिया पूज्य गुरुजींसोबत सुरुवातीपासूनच जोडले गेले होते. धम्मगिरीच्या प्रारंभिक निर्माण कार्यात प्रमुख भूमिका निभावली आणि असेच अनेक धर्मसेवांसहित ‘धम्मसरिता’ केंद्र आचार्यही होते. अंतिम काही वर्षात ‘धम्मबोधी’ केंद्राच्या केंद्रीय आचार्याची भूमिका निभावली व बिहार येथे धर्म प्रचाराचे मुख्य बिंदू राहिले. मित् प्रकल्प (उपक्रम) यात त्यांचा मुख्य भाग होता, ज्यामुळे महाराष्ट्राच्या लाखो मुलांना आनापानाचा लाभ मिळाला. असीम पारमी अर्जित करणारे श्री श्यामसुंदर आपल्या लक्ष्याला शीघ्र प्राप्त होवोत, हीच मंगल कामना.



### वी. आर आई. पाली निवासी पाठ्यक्रम – २०२०

पाली-हिंदी (४५ दिवसांचा निवासी पाठ्यक्रम - ९ फेब्रुवारी ते २६ मार्च 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 (सकाळी १०:३० ते सायं ०५:३०) ई-मेल: mumbai@vridhamma.org; मोबा. ९६१९२३४१२६, श्रीमती बलजीत लांबा: ९८३३५९९८७९, मिस. हर्षिता ब्रम्हणकर: ८८३०१६६२४६.



#### अतिरिक्त उत्तरदायित्व

- सुश्री प्रीति देविद्या, समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य श्री प्रेमजी व श्रीमती मधुबेन सावलाजींची सहायता (पूर्व सूचनेमध्ये सुधारणा)
- कु. रेवती निंगीशेट्टी, हैदराबाद
- श्री कांताराव व श्रीमती रजनी उप्पला, बंगळूर
- श्रीमती स्मिता एम. गंगानी, मोरवी
- श्री जयंत शेटी, कर्नाटक
- श्री रवि व श्रीमती सुप्रिया वाकोडे, बुलढाना, महाराष्ट्र

#### नवे उत्तरदायित्व

##### वरिष्ठ सहायक आचार्य

- श्री हरीश व उज्ज्वला अड्डिगा, धम्मविजय विपश्यना केंद्राचे केंद्र-आचार्य
- Miss Kasira Billamas, Thailand
- Miss Kanchana Sudkornrayuth, Thailand
- Bhikkhuni Thai Anh-Thu Nguyen, Bodhgaya
- Mrs. Sapanha Phang, Cambodia

##### नव नियुक्त

##### सहायक आचार्य

- श्री संजीव कुमार, कपूरथला, पंजाब
- डॉ. मेलवीन, गोवा
- श्रीमती बेरनी डिसूजा, गोवा
- सुश्री शुभा कुलश्रेष्ठ, नागपूर
- श्री प्रकाश चांदेकर, नागपूर
- श्री देवेंद्र नारायण द्विवेदी, विलासपूर
- श्री उदय किरन व श्रीमती आदर्श राव कल्लूरी, बंगळूर

#### बाल-शिबिर शिक्षक

- सुश्री रितु गिरीश खेतवानी, क्षेत्रीय बाल शिबिर संयोजक, मुंबई क्षेत्र
- श्री मनीष पारेख, क्षेत्रीय बाल शिबिर संयोजक, मुंबई क्षेत्र
- श्रीमती परवीन जगदीश दिगवाल, मुंबई
- श्री संजय भोसले, मुंबई
- श्री सुधाकर मुरलीधर पाटील, मुंबई
- श्री मितेश शाह, सुरेंद्रनगर, गुजरात
- Ms Cyrille Willemsen, Belgium
- Ms. Sudarat Jiamyangyuen, Thailand





## विपश्यनेचा स्वर्ण जंयंती समारोह सानंद संपन्न

विपश्यनेच्या ५० व्या वर्षानिमित्त १५-१६ डिसेंबर, २०१९ ला पॅगोड्यात आयोजित समापन समारोह सफलतापूर्वक संपन्न झाला. या समारोहात जवळपास ९००० लोकांनी भाग घेतला. अनेक धर्मसेवकांनी प्रबळ परिश्रम करत आयोजनाला कुशलतापूर्वक सफल बनवले. सर्व कार्यक्रम सरळ टीव्ही वर प्रसारित केले गेले. सामूहिक साधना, काही अनुभव इत्यादी कार्यक्रमांसह यात दोन फिल्म दाखवण्यात आल्या, जे यू-ट्यूबवर खालील लिंकवर उपलब्ध आहेत. :-

Vipassana Films- YouTube वर:-

Buddha Relics at Pagoda- <https://youtu.be/mDlq721YGw0>

Rise of Dhamma Eng <https://youtu.be/Dj2Lqg7FUak>,

Hin <https://youtu.be/QgknbnMyJBs>

-----

## निर्माणाधीन केंद्र- धम्म मधुवन, श्री गंगानगर

राजस्थानच्या श्री गंगानगर जिल्ह्यात एका नवीन विपश्यना केंद्राचे निर्माणकार्य सुरु आहे. केंद्रासाठी आवश्यक १२ बीघे (७.५ एकर, ३ हेक्टर) जमीन नवनिर्मित विपश्यना ट्रस्टद्वारे विकत घेण्यात आली आहे. १२० साधकांच्या सुख-सुविधांना ध्यानात ठेऊन केंद्राचे निर्माण करण्याची योजना आहे. त्यानुसार धम्महॉल इत्यादींचे त्वरित निर्माण करण्याची योजना आहे. केंद्रात जमिनीचे कुंपण, पाण्याची टाकी, भांडारगृह आणि चौकीदारासाठी खोलीचे निर्माण पूर्ण झाले आहे. जुने साधक इच्छा असल्यास या पुण्यात सहभागी होऊन आपली पारमिता अर्जित करू शकतात.

विपश्यना ट्रस्ट श्री गंगानगर, पूर्ण पत्ता :- 'विपश्यना ट्रस्ट श्री गंगानगर', पूरा पत्ता :- गाँव 7-A छोटी, पदमपुरा रोड, श्री गंगानगर, राजस्थान. बँक विवरण:- HDFC Bank, Bank A/c # 50200030108235, HDFC0000505, सम्पर्क सूत:- +91-9314510116 (श्री राम प्रकाश सिंघल), 9414225425, 9413377064 (श्री बाबू लाल नारंग) ❀❀❀❀

## नौसेना अधिकाऱ्यांना धर्मलाभ

१. भारतीय नौसेना, वालसूरा, गुजरातमधील अधिकाऱ्यांना विपश्यनेचा परिचय आणि आनापानाचा लाभ मिळाला. यावेळी एकूण ११०० अधिकारी, नाविक व त्यांच्या परिवारातील महिला-पुरुष इत्यादी उपस्थित होते. हा कार्यक्रम दोन दिवस एकूण पाच सत्रांमध्ये झाला, यातील एक नेव्ही कमांडर आणि एक सब-मरीन पायलट विपश्यी साधक होते.

२. अंदमान आणि निकोबार बेटांवर पोर्टब्लेयरचे लेफ्टनंट गव्हर्नर (रिटायर्ड) आणि प्रथम महिला यांना राजभवनात विपश्यना परिचय आणि मिनी आनापानाचा लाभ मिळाला. याने प्रभावित होऊन गव्हर्नरांच्या आग्रहाखाली टाऊनहॉलमध्ये राजभवनातील कर्मचारी, आईपीएस, आईपीएस, प्रथम श्रेणीचे अधिकारी, कर्मचारी इत्यादी २१० जणांना याविषयी माहिती व आनापान दिले गेले. हा कार्यक्रम दोन तास चालला. त्यानंतर प्रश्नोत्तर झाला.

यानंतर तीन दिवस तेथील हायस्कूल व इतर शाळांमध्ये आनापान शिकवले गेले ज्यात जवळपास ८०० विद्यार्थी व शिक्षकांनी भाग घेतला. या सर्व कार्यक्रमादरम्यान तेथील प्रथम महिला उपस्थित होत्या. गव्हर्नरांनी सर्व कर्मचाऱ्यांना १० दिवसांची सवेतनीक रजा मंजूर करून १० दिवसांच्या शिबिरात भाग घेण्यासाठी प्रोत्साहित केले. मंगल होवो! ❀❀❀❀

## ग्लोबल पॅगोड्यात दररोज एक दिवसीय शिबिर व वर्षातील विशेष महाशिबिर

रविवार १० मे, बुद्ध पौर्णिमेच्या निमित्ताने पॅगोड्यामध्ये वरील महाशिबिरे होतील. तसेच दररोज एक दिवसीय शिबिर होतील. ज्यात भाग घेण्यासाठी कृपया आपली नाव नोंदणी अवश्य करावी. समगानं तपो सुखी- 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

बुद्ध सदाच बुद्ध असे, न हिंदू बौद्ध होय।  
शुद्ध बोधी ज्या जागे, तो शुद्ध बुद्ध होय॥  
धर्म ना हिंदू बौद्ध, धर्म न मुस्लिम जैन।  
धर्म चित्ताची शुद्धता, धर्म शांतिसुख चैन॥  
हिंदू मुस्लिम पारशी, बौद्ध ख्रिश्चन जैन।  
मलीन मन दुखी असे, कुठे नावात चैन॥  
हिंदू न बौद्ध आहे, मुस्लिम जैन न जात।  
शुद्ध धर्माचा पथिक मी, सुखी असे दिन रात॥

## दोहे धर्माचे

चित्ताचा मळ काढा हो, जर इच्छितसे चैन।  
मलीन दुःखीच राहे, बौद्ध हो वा जैन॥  
सदा राहे सद्भावना, द्वेष नेहमी दूर।  
बौद्ध बनू वा न बनू, मानव बनू जरूर॥  
बौद्ध म्हणू, काय मिळे? साधे न एक काम।  
बोधी जागवा थोडी, होय सुखद परिणाम॥  
हिंदू बौद्ध वा जैन, फरक असे ना कोय।  
पूजन वंदन संतास, सदा मांगलिक होय॥

“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, पौष पौर्णिमा, 10 जानेवारी 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: 26 DECEMBER 2019, DATE OF PUBLICATION: 10 JANUARY, 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](mailto:vri_admin@vridhamma.org)

course booking: [info@giri.dhamma.org](mailto:info@giri.dhamma.org)

Website: [www.vridhamma.org](http://www.vridhamma.org)