



# विपश्यना

साधक

साधकांचे  
मासिक प्रेरणा पत्र

वार्षिक शुल्क रु. 30/-

आजीवन शुल्क रु. 500/-

बुद्धवर्ष २५५९, माघ पौर्णिमा, २२ फेब्रुवारी, २०१६, वर्ष २ अंक ११

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

## धम्मवाणी

अस्सद्धो अकतञ्जू च, सन्धिच्छेदो च यो नरो।

हतावकासो वन्तासो, स वे उत्तमपोरिसो ॥

— धम्मपद ९७, अरहन्तवग्गो.

— जो पुरुष (अंध) श्रद्धारहित, निर्वाण जाणलेला (भवसंसाराच्या) गाठीचे छेदन केलेला, (पुनर्जन्माच्या) शक्यतेरहित आणि (सर्व प्रकारच्या) आशांचा त्याग केलेला असा असेल, तो निःसंशय उत्तम पुरुष आहे.

## स्वतः गंगा तहानलेल्याची तहान शांत करण्यास गेली.

— प्रो. अंगराज चौधरी

ऑगस्ट २००९ चे मासिक प्रेरणा पत्र 'विपश्यना' पाहिले. पूज्य गुरुजींचे विपश्यना शिकविण्याचे प्रारंभिक अनुभव वाचले आणि शेवटी हे ही वाचले की गुरुजी त्या सर्वांचे उपकार मानतात ज्यांनी प्रारंभिक दहा वर्षात (१९६९ ते १९७९) त्यांच्याकडून विपश्यना विद्या प्राप्त केली. म्हणून ते कृतज्ञता संमेलनात त्या सर्वांबद्दल १७ जाने २०१० रोजी ग्लोबल पगोडामध्ये कृतज्ञता ज्ञापन (स्मरण करून देणारे भाषण) करू इच्छित होते. हे वाचून खूप आश्चर्य वाटले पण त्याच बरोबर गुरुजीविषयी अपार श्रद्धा जागृत झाली. काय गुरुजींचा हा मोठेपणा उदारता आणि अल्पेच्छेची सर्वोच्च सीमा नाही? विपश्यना विद्या शिकणाऱ्यांनी पूज्य गुरुजींचे उपकार मानले पाहिजे पण ह्या उलट गुरुजी त्या साधकांप्रती कृतज्ञ आहेत ज्यांनी त्यांना विपश्यना शिकविण्यासाठी दहा दिवसांचा अनमोल वेळ दिला. ही तर तीच गोष्ट झाली जसे गंगा तहानलेल्यांची तहान शांत करण्यास गेली, त्यांची तहान शांत केली आणि असे म्हणाली की ती तहानलेल्यांचे उपकार विसरू शकत नाही कारण त्यांनी तिला तहान शांत करण्याची संधी दिली. पूज्य गुरुजींच्या ह्या महानतेचे वर्णन शब्दात करू शकत नाही. हा विचार करून माझे रोम-रोम त्यांच्याविषयी कृतज्ञतेने भरून गेले. मला माझ्या पहिल्या शिबिराची आठवण झाली ज्याचे संचालन त्यांनी १९७३ मध्ये केले होते.

भारतात प्रथम दहा वर्षातील एकूण १६५ शिबिरात ज्या १६,४९६ लोकांनी भाग घेतला होता त्यापैकी मी एक आहे. पूज्य गुरुजींनी नव नालंदा महाविहार, नालंदा, बिहारमध्ये एक शिबिर २० ते ३०-९-१९७३ पर्यंत लावले होते. तेव्हा मी तेथे प्राध्यापक होतो. बुद्धांची वाणी वाचत होतो, शिकवित होतो पण 'विपश्यना' जी बुद्धांच्या उपदेशांचा सार आहे त्या विषयी क ख ग चे सुद्धा मला ज्ञान नव्हते. श्रीलंकेतील एक भिक्षू पूज्य धम्मरतनजी तसेच म्यंमामधील माझे विद्यार्थी भिक्षू ऊ जागराभिवंसजी व इतर मित्रांच्या सांगण्यावरून ज्यांनी पूज्य गुरुजींबरोबर विपश्यना साधना केली होती अथवा तिच्याविषयी ऐकले होते, मी सुद्धा साधना शिबिरात भाग घेण्यासाठी मनाची तयारी केली.

तेथे असे शिबिर झाले नाही जसे आजकाल होते. आज शिबिराच्या परिसरातच खाण्या-पिण्याची तसेच राहाण्याची व्यवस्था केली जाते. राहाण्याची व्यवस्था महाविहारात होती पण माझे जेवण वेळेवर माझ्या घरून येत होते. मौन असल्यामुळे कोणाशी बोलू शकत नव्हतो. डोळे बंद करून बसून राहाणे, पहिले साडेतीन दिवस

येणाऱ्या जाणाऱ्या श्वासाकडे पहात राहणे विचित्र वाटत होते. नंतर संवेदना पाहाण्यास सांगितले गेले. संवेदना पाहण्याचे काम श्वास पाहण्यापेक्षा जास्त सूक्ष्म होते. समजत नव्हते की गुरुजी हे सर्व कां करवून घेतात? प्रथम वाटले हे सर्व बेकार आहे. ह्यापेक्षा चांगले झाले असते जर पूज्य गुरुजींनी बुद्धांच्या दर्शनावर भाषण दिले असते. प्राध्यापक होतो ना भाषण देणे आणि ऐकणे चांगले वाटते. पण पंडितही होतो आणि जिज्ञासुसुद्धा होतो. हलूहळू ही गोष्ट समजू लागली की आजपर्यंत केव्हाही आपल्या आत डोक्यावर पाहिले नव्हते. श्वासाच्या येण्या-जाण्यावर सुद्धा केव्हाही लक्ष दिले नव्हते. मन कसे काम करते. हे किती चंचल आहे. कसे हे ताबडतोव एका विषयावरून दुसऱ्या विषयावर निघून जाते? ह्या गोष्टीवर लक्ष देण्याची बाब तर दूरच आजपर्यंत हे पाहणेसुद्धा शिकलो नव्हतो की श्वासाला निरंतर पाहणे म्हणजे काय असते? श्वास हलका, भारी, गरम, थंड होणे काय असते? आणि असे का होते? नंतर मनात विचार यायचा - काय करेल कोणी श्वासाचे येणे-जाणे पाहून? हे तर निरर्थक वेळ घालविले झाले. पण गुरुजी ज्या एकाग्रतेने आसनावर बसून प्रभावशाली पद्धतीने ह्या गोष्टी सांगायचे. त्यावरून असे वाटत होते की अशाप्रकारे पाहण्याने काही लाभ अवश्य होत असणार. नाहीतर ही व्यक्ती एवढा वेळ का वाया घालवेल? ह्याच आशेने काम करित राहिलो आणि विचार करित राहिलो की आता दुसरे काही काम नाही, वाचन करित नाही, शिकवित नाही आणि काही लिहितही नाही कारण ह्या कामास मनाई आहे; मग श्वासाच्या येण्या-जाण्यावरच मनाला एकाग्र का नको करू आणि पाहू की काय अनुभव येतो. पण ही बाब लवकरच समजू लागली की असे करणे किती कठीण आहे. जर काही क्षणसुद्धा मन एकाग्र झाले तर जो जो अनुभव येत होता तो नवीन होता, त्याचा पूर्वी कधी अनुभव घेतलेला नव्हता. अरे! मन किती चंचल आहे. आता थोडे थोडे समजू लागले की बुद्धांनी मनाविषयी असे का म्हटले आहे - **फन्दनं चपलं चित्तं, दुरक्खं, दुन्निवारयं** - म्हणजे मन किती चंचल आहे. किती चपल आहे, किती कठीण आहे ह्याला वश करणे आणि किती कठीण आहे त्याला इकडे तिकडे भटकण्यापासून थांबविणे.

मनाविषयीची ही विशेषणे किती तंतोतंत बरोबर आहेत की गोष्ट समजू लागली.

आनापानाच्या साडेतीन दिवसात जेव्हा केव्हा मन एकाग्र होत होते, अचंचल आणि शांत होत होते तेव्हा पाहू शकत होतो की आत काय होत आहे. आतापर्यंत तर बाहेरच पाहात होतो पण आतही काही होत आहे त्याला पाहाता येऊ शकते, त्याला पाहण्याची ही एक विद्या आहे, हे त्याच वेळी जाणले. येणाऱ्या-जाणाऱ्या श्वासावर पाहण्याचा अभ्यास करण्याचा अर्थ होता आपली जागृतता आणि

सावधानता वाढविणे. ह्यालाच पाली भाषेत 'सति' म्हणतात ह्या शब्दाबरोबर आणखी एक शब्द येतो त्याला 'सम्पजञ्ज' म्हणतात. त्याची चर्चा नंतर करीन.

एम. ए. क्लासमध्ये विशुद्धीमार्ग शिकवित असतांना ह्या दोन्ही शब्दांचा संबंध येत होता पण त्यांचा खोलपर्यंत परिचय झाला नव्हता. ह्या दोन्ही शब्दांचा अर्थ माझ्या समजुतीनुसार विद्यार्थ्यांना सांगत होतो. मी त्यांना जे सांगेल ते त्यांच्यासाठी वेदवाक्य होते. 'सति' चा अर्थ 'स्मृती' असे सांगत होतो. सम्पजञ्जचा अर्थ सं+प ह्या उपसर्गाच्या आधाराने 'काही विशेष रूपाने जाणणे' असे सांगत होतो. हे खरे आहे की माझे समाधान होत नव्हते कारण की ह्या पारिभाषिक शब्दांच्या अर्थासाठी मी तळापर्यंत पोहोचू शकत नव्हतो (पण विद्यार्थी माझ्यावर पूर्णपणे अवलंबून होते. काही अशाप्रकारे सांगत होतो की समजले नसले तरी ते समजले म्हणून सांगत होते.)

आता मी संध्याकाळच्या वेळी गुरुजींची प्रवचने लक्षपूर्वक ऐकत होतो. असे वाटू लागले की साधना करित असतांना जे अस्पष्ट प्रश्न मनात येत होते, गुरुजी त्यांचीच उत्तर संध्याकाळी देत होते जणू काही मनात येणाऱ्या प्रश्नांना ते जाणत होते. कां नाही जाणणार? त्यांचा स्वतःचा अनुभव जो होता.

येणाऱ्या-जाणाऱ्या श्वासावर लक्ष देण्याची अडचण समजू लागली. अरे काही सेकंदसुद्धा मनाला एकाग्र करू शकत नाही. दहापर्यंत मोजता-मोजता मन कोठून कोठे पळते, पत्ताच लागत नाही. पुन्हा येणाऱ्या जाणाऱ्या श्वासावर मनाला आणीत होतो मन पुन्हा भटक्याचे, भरकट्याचे. आता 'सति' चा अर्थ समजू लागला - वर्तमानकाळात एकाग्र मनाची निरंतरता अर्थात निरंतरता भंग न करता त्याची एकाग्रता टिकवून ठेवणे. पण किती कठीण काम आहे. वर्तमानकाळात न राहाता हे शक्य नव्हते. पण मनाची सवय तर भूत काळात किंवा भविष्य काळात भ्रमण करण्याची होती. ह्यावर नियंत्रण करणे, एका जागी, एका बिंदूवर टिकवून ठेवणे किती कठीण काम आहे.

पण गुरुजी म्हणायचे - हेच तर करावयाचे आहे. हीच तर साधना आहे. डोळे बंद करून श्वासाचे येणे-जाणे पाहाणे सोपी गोष्ट नाही. मोठ्या पुरुषार्थाचे काम आहे. हा एक मोठा पुरुषार्थ आहे, निरर्थक बिलकुल नाही. ह्यालाच तर 'सम्यक व्यायाम' म्हटले गेले. ह्याच संदर्भात पूज्य गुरुजी शील पालनाचे महत्व समजावित जे मनाला एकाग्र करण्यासाठी अत्यंत आवश्यक आहे कारण शील पालनानेच मनातील विकार दूर होतात. विकारांना दूर केल्याशिवाय मनाची एकाग्रता प्राप्त करू शकत नाही.

पूज्य गुरुजी सांगायचे - हे कठीण अवश्य आहे पण अशक्य नाही. निरंतर अभ्यासाने हे अशाप्रकारे सोपे होते जसे दररोज खडबडीत रस्त्यावरून गाडी चालत राहाते तेव्हा एकवेळ अशी येते की ती एक चाकोरी होते आणि गाडी त्यावरून सुरळीत चालू लागते. तेव्हा त्या गाडीवर बसलेली व्यक्ती हेलकावे खात नाही, त्याचा प्रवास सुखकर होतो. ह्यावरून माझ्या पहिल्या शिविरात चाकोरी बनविण्यासाठी अभ्यासाच्या निरंतरतेची आवश्यकता समजू लागली पण चाकोरी करू शकलो नाही. एवढी गोष्ट अवश्य समजली की जर आपल्या मनात निर्माण होणाऱ्या भावनांना, त्यामध्ये होणाऱ्या क्रियांना स्पष्टपणे पाहायचे असेल तर चंचल मनाला अचंचल आणि एकाग्र करावेच लागेल. जसे टॉर्चच्या फोकसला ठीक केल्याशिवाय वस्तू स्पष्टपणे पाहू शकत नाही तसेच मनाची एकाग्रता न करता मनात होणाऱ्या क्रिया कलापांना कोणीही स्पष्टपणे कसे पाहू शकेल? म्हणून विपश्यना साधना करावीच लागेल. साधनेच्या पथावर चालून आनापान आणि विपश्यनेच्या अभ्यास करायलाच पाहिजे आणि अभ्यासाची निरंतरता टिकवून ठेवलीच पाहिजे.

विपश्यनेच्या क्षेत्रात गेल्यानंतर दुसरा पारिभाषिक शब्द समजू

लागलो. तो होता 'सम्पजञ्ज' जसे मी वर सांगितले एवढे तर उपसर्गाच्या आधाराने अर्थ सांगत होतो की हे 'जाणणे' पेक्षाही काही जास्त आहे. पण किती जास्त आणि ह्या जाणण्याचा स्वभाव काय आहे, किती दूर पर्यंत, किती खोलवर जाऊन ह्यांचा अर्थ जाणावयाचा आहे हे सर्व समजू लागलो जेव्हा संवेदनांच्या अनित्यतेला पाहाण्याचे शिकलो.

शरीरावर सुखद, दुःखद संवेदना होतात हे तर ताबडतोब समजले आणि ही बाब पण थोडीफार समजू लागली की संवेदना अनित्य आहेत, शाश्वत नाहीत. हा तर प्रत्यक्ष अनुभव होतो की पीडा नेहमीसाठी राहात नाहीत आणि इच्छा असूनही सुखद संवेदना कायम राहात नाही. अशाप्रकारे प्रकृतीच्या नियमांना थोडे थोडे समजू लागलो. जर गुरुजींचे प्रवचन ऐकतच राहिलो असतो, पाहाण्याचा अभ्यास केला नसता तर ही गोष्ट समजली नसती पण गुरुजी फक्त सांगतच नव्हते उलट अभ्यास करवून स्वतःच्या अनुभूतीने जाणणे शिकवित होते. ह्या संदर्भात पाच मिनिटांनंतर 'परत सुरु करा' चे महत्व समजू लागलो. असे सांगण्याचे दोन अर्थ आहेत - एकतर वेळ व्यर्थ घालवू नका आणि दुसरा साधनेची निरंतरता टिकवून ठेवा. असे करण्याने खूप फरक पडला.

शेवटच्या प्रवचनात पूज्य गुरुजींना अभ्यासाची निरंतरता टिकवून ठेवण्यासाठी दररोज सकाळी आणि संध्याकाळी एक-एक तास साधना करण्याचे सांगितले होते आणि असेही सांगितले होते की मनाची एकाग्रता वाढविण्याने स्मरणशक्ती सुद्धा वाढते आणि काम करण्याची क्षमता ही वाढते.

दहा दिवसाच्या अभ्यासाने एक नवे जग समोर आले. ते जग ज्याच्या विषयी फक्त वाचन करून कधीही जाणता आले नसते.

प्रथम वेळी विपश्यना करण्याने आणखी काय लाभ झाला त्याचे वर्णन मी येथे करणार नाही. एक फार मोठा जो लाभ झाला तो होता पालि साहित्यात आलेल्या पारिभाषिक शब्दांचे अर्थ स्वानुभूतीने जाणणे आणि शब्दांच्या, विशेष-करून महत्वपूर्ण पारिभाषिक शब्दांच्या अर्थांना विपश्यना करूनच समजू शकलो. हे माझ्यासाठी फार मोठे काम झाले. मी प्राध्यापक होतो. विद्यार्थ्यांना शब्दांचा अर्थ सांगण्यापूर्वी मला त्यांचा अर्थ माहीत असणे आवश्यक होते.

एक नवे क्षितीज माझ्यासमोर होते. अनुभवांचे एक नवे विश्व माझ्यासमोर होते.

शब्द आणि अर्थ यामध्ये काय संबंध आहे, ह्यावर माझ्या डी. लिट् थीसिसच्या वेळी मी खूप अध्ययन केले होते. मीमांसाचे सिद्धांत वाचले होते, वाक्यपदीयमध्ये भर्तृहरिचे विचार वाचले होते. हे सुद्धा वाचले होते की शब्द आणि अर्थ एक दुसऱ्यात अनुबिद्ध आहेत आणि सर्व प्रकारचे ज्ञान शब्दांच्या माध्यमातून समजू शकतो.

**न सोऽस्ति प्रत्ययो लोके, यः शब्दानुगमादृते।**

**अनुबिद्धमिव ज्ञानम्, सर्वं शब्देन भासते।।**

हाच आधार समजून प्राध्यापक होण्याच्या प्रारंभिक दिवसात मी "भाषा आणि संस्कृती" नावाचा एक लेख लिहिला होता. त्यामध्ये मी प्रतिपादित केले होते की कोणतीही संस्कृती समजण्यासाठी तिला व्यक्त करणारी भाषा समजणे आवश्यक आहे. कारण भाषा आणि संस्कृतीमध्ये अन्वोन्याश्रय संबंध आहे आणि भाषा संस्कृतीची संधिका आहे. मला आठवते ह्यावर आक्षेप घेत असतांना दक्षिणेकडील इंग्रजीच्या एका प्राध्यापकाने म्हटले होते - हे बरोबर नाही. पुष्कळ असे अनुभव आहेत जे शब्दगम्य नाहीत अर्थात शब्द त्यांना व्यक्त करू शकत नाहीत. जर ते व्यक्त करू शकले असते तर उपनिषदकार 'नेति नेति' का म्हणाले?

ह्या दृष्टीकोनातून जेव्हा 'सति' 'सम्पजञ्ज' इत्यादी पारिभाषिक शब्दांचा अर्थ समजण्याचा प्रयत्न केला तर ही गोष्ट समजली की हे

शब्द फक्त इंगित करणारे आहेत, दाखविणारे आहेत, त्यावर केलेल्या बोटप्रमाणे प्रमाणे जे चंद्र दाखविते, पण वर केलेले बोट काय चंद्र आहे? 'सति' 'सम्पजञ्ज' इत्यादी शब्दसुद्धा चंद्राकडे बोट दर्शविल्याप्रमाणे आहेत, चंद्र नाही. चंद्राला चांगल्याप्रकारे जाणाऱ्यासाठी आणखी खूप काही करावे लागेल. चंद्रावर जावे लागेल, तेथे राहावे लागेल तेव्हा कोणी त्याच्याविषयी पूर्ण माहिती समजू शकतो. विपश्यना साधनेद्वारे 'सति' आणि 'सम्पजञ्ज'चा अर्थ स्पष्टपणे समजू शकतो आणि तो सुद्धा अनुभूतीच्या पार्श्वभूमीवर. 'हत्ती' 'घोडा' इत्यादी शब्द ज्यांच्यासाठी वापरले जातात ते श्रुतमयी प्रज्ञेने समजू शकता येतात. कोणी हत्ती दाखवितो आणि म्हणतो हा हत्ती आहे, अशाप्रकारे 'हत्ती' शब्दाचा अर्थ समजतो. त्याचप्रकारे 'घोड्याचा' 'बालकाचा' अर्थ समजतो. पण 'सति' आणि 'सम्पजञ्ज'चा अर्थ भावनामयी प्रज्ञेविना समजू शकत नाही. अशाप्रकारे पाली साहित्यातील अनेक पारिभाषिक शब्दांचा अर्थ थोडा-थोडा समजू लागतो.

मेत्ता (मैत्री) च्या दिवशी पूज्य गुरुजींना भेटले होते आणि असे सांगून मी कृतज्ञता व्यक्त केली होती की गुरुजी आपण माझे डोळे उघडले. आतापर्यंत 'सति' आणि 'सम्पजञ्ज' इत्यादी शब्दांचे अर्थ बिलकूल समजत नव्हते. आता समजू लागलो आहे. गुरुजी हसले व म्हणाले, हेच होते, जो पर्यंत पटिपत्ति (अभ्यास) करणार नाही, परियत्ति (सिद्धांत) समजणार नाही.

परियत्ति आणि पटिपत्तिचा खोलवर संबंध आहे. विशेषतः पाली साहित्यात ज्यामध्ये अशा व्यक्तीचे बोल आहेत ज्यांनी अनुभूतीच्या आधारावर, केवळ श्रुतमयी आणि चिंतनमयी प्रज्ञाच्या आधारावर नाही तर भावनामयी प्रज्ञाच्या आधारावर गोष्टी सांगितल्या आहेत व उपदेश दिलेले आहेत. हे माझ्यासाठी आर्किमिडिजचा युरेका होता. एक असा अनुभव जो कधीही विसरू शकणार नाही.

पूज्य गुरुजींनी जी दृष्टी दिली त्यामुळे तृष्णा कोठे उत्पन्न होते, का उत्पन्न होते आणि तिला कसे थांबवू शकतो ह्या बाबी समजल्या.

**यं लोके पियरूपं सातरूपं एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति।**

**यं लोके पियरूपं सातरूपं एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरुज्जमाना निरुज्जति।**

आमच्या तृष्णेमुळे त्या प्रिय आणि सुंदर रूपाकडे आम्ही आकर्षित होतो. जर आम्ही आकर्षित झालो नाही तर तृष्णा उत्पन्न होणार नाही.

ध्यान करुनच चांगल्याप्रकार समजू शकतो की "फुस फुस व्यन्तीकरोति" चा काय अर्थ आहे आणि कसे आम्ही जुन्या संस्कारांना पूर्णपणे समाप्त करू शकतो. जर आम्ही समथची भावना केली तर नवे संस्कार बनवू शकणार नाही. "नवं नत्थि संभवं" पण जुन्यांना कसे समाप्त करणार - **खीणं पुराणं** - हे विपश्यना करित असतांना, प्रतिक्रिया न करणे शिकूनच करू शकतो.

बुद्धानी जेवढे नियम प्रतिपादित केलेले आहेत त्यांची सत्यता विपश्यना करुनच समजू शकतो. ह्या नियमांच्या सत्यतेची परीक्षा कोणत्या बाहेरच्या प्रयोगशाळेत करू शकत नाही. साडे तीन हाताच्या शरीरामध्येच केली जाऊ शकते. **वेदनापच्चया तण्हा** - वेदनेच्या कारणामुळेच तृष्णा उत्पन्न होते. हे आपल्यामध्येच डोक्यावर पाहिल्यावर समजू शकते. वेदना पाहून प्रज्ञा कशी विकसित करू शकतो हे सुद्धा जाणले.

क्रोध मनुष्याला जाळतो, हे अनुभवाच्या पार्श्वभूमीवर पाहणे शिकलो नसतो तर - **पुब्बे हनति अत्तानं, पच्छा हनति सो परे** - प्रथम तो आपल्याला कष्ट देतो नंतर दुस-याला ही बाब कशी समजली असती?

आणि क्रोधापासून कशी सुटका केली असती?

पूज्य गुरुजींनी पाहणे शिकविले, डोळे उघडले. मला तर त्यांनी बुद्धांच्या वाणीला समजणे शिकविले, मी तहानलेला झाल्यावरही जाणत नव्हतो की मी तहानलेला आहे. स्वतः गंगा माझ्याजवळ आली व माझी तहान शांत केली पूज्य गुरुजींच्या ह्या उपकारांसाठी माझे रोम-रोम कृतज्ञ आहेत.

## विपश्यना विशोधन विन्यास, गोरार्ड, मुंबई येथे अभिधर्मावर कार्यशाळा

ग्लोबल विपश्यना पगोडा येथे अभिधर्मावरील विद्वानांद्वारे अभिधर्मावर एक निवासी कार्यशाळा येत्या ३ ते ७ एप्रिल २०१६ दरम्यात इंग्रजी भाषेतून आयोजित केली गेली आहे. यासाठी आवेदन पाठविण्याची शेवटची तारिख २० फेब्रुवारी आहे. आपली योग्यता व आवेदन पत्र इत्यादी विषयीच्या माहितीसाठी कृपया खालीच बेवसाईट पाहा. -<http://www.vridhamma.org/Theory-And-Practice-Courses>

### अतिरिक्त उत्तरदायित्व

- श्री अनिल मेहता, धम्मगुना (धम्म आवास) गुना-ग्वालियर संभाग केंद्र आचार्यांच्या रूपाने सेवा,
- श्री प्रवीण भल्ला, धम्मधज, पंजाब च्या केंद्र आचार्यांच्या रूपाने सेवा,
- Mr. Shirendev Dorlig, To serve as a centre teacher for Dhamma Mahana, Mongolia.
- Mr. Amy and Mrs. Rashmi Shanker, To serve as centre teachers for Dhamma Delaware, USA.
- श्री रमेश पंडित, धम्मपाल, भोपाल च्या केंद्र-आचार्यांची सहायता सेवा
- श्री गौतम एंव श्रीमती वनमाला चिकटे, धम्मअजय, चंद्रपूरच्या केंद्र-आचार्यांची सहायता सेवा
- श्री राकेश सिंह बिसेन, धम्मलक्खन, लखनऊच्या केंद्र-आचार्यांची सहायता सेवा
- श्री आर. कन्नन, धम्ममधुरा, मदुराई च्या केंद्र-आचार्यांची सहायता सेवा
- Mr. Itamar Sofer and Mrs. Jung Im Jung, To assist the Center Teachers in serving Dhamma Korea.

### नवे उत्तरदायित्व वरिष्ठ सहायक आचार्य

- श्री अम्बालाल राजभट्ट, भोपाल
- श्री गौतम चिकटे एवं. श्रीमती वनमाला चिकटे, चंद्रपूर
- श्रीमती प्रमिला खान्ते, नागपूर
- श्री चंद्रशेखर दात्ये, पुणे
- Kirsten Schulte, Germany
- Nanette Kurz, Germany
- Michael & Hilde Hübner, Germany
- U Khin Maung Soe, Myanmar
- U Thant Sin, Myanmar
- U Sai Hsai Leng, Myanmar
- Daw Nang Khin Htay, Myanmar

### नव नियुक्ती भिक्षु आचार्य

#### सहायक आचार्य

- श्री आनंद हिवरकर, जळगांव
- श्री जनार्दन जांगलू भगत, वाशिम (महाराष्ट्र)
- श्री विजय टेम्पे, नागपूर
- श्री कनुभाई पघदार, राजकोट
- श्री भागव करिया, अहमदाबाद
- श्रीमती चेतनाबेन मावडिया, राजकोट
- श्रीमती प्रभावती सूर्यवंशी, नाशिक
- श्री सुपरीमल बरुआ, कोलकाता
- श्री निरंजन सिन्हा, रांची
- श्री आर. श्रीनिवासन, मदुराई
- श्री बालराजा तरिगोपुला, हैदराबाद
- श्री आर.आर. रामाकृष्णन, चेन्नई
- श्री संजय उके, इगतपुरी
- श्री संकेत गायकवाड, ठाणे
- श्री अंकुर नातू, इगतपुरी
- श्री बालकृष्ण राजे, पुणे
- श्रीमती चंद्रकला चौऋषि, पुणे
- Mr. Chandran P A, Dubai, UAE
- Dr. Kingsley Wickremasuriya, Sri Lanka

#### बालशिविर शिक्षक

- श्री मिलिंद उमाले, मुसावळ
- श्री संजय यादव, मुसावळ
- श्री योगेश सोनार, मुसावळ
- श्री इंद्रजीत तायडे, जळगांव
- श्री प्रवीणकुमार गोटेकर, राजनांदगांव, छत्तीसगढ
- श्री पीताम्बर अग्रवाल, रायपूर, छत्तीसगढ
- श्री गोपकुमार आर. एवं श्रीमती नन्दा, त्रिवेंद्रम
- श्रीमती रमादेवी, चेंगावूर
- श्री जॉन जैकब, चेरियानंद
- Mrs. Aruma Hennedige, Chandani, Sri Lanka
- Mr. Bo Wen Hsiao, Taiwan
- Mr. Chi Hsing Hsiao, Taiwan
- Mr. Kwan Wo Fu, Raymond, China
- Mr. Liu Lai, China
- Mr. Yan He Guo, China
- Ms. Ilse Caestecker, Belgium

**धम्मगुना, गुना-ग्वालियर संभाग, (म.प्र.)**

‘धम्मगुना’ (धम्म आवास) ‘विपश्यना लोक न्यास’, ग्राम-पगारा, १२ कि.मी. गुना-ग्वालियर संभागावर. गुनाला मालवा पठाराचे द्वार म्हटले जाते. पगारा आणि गुना रेलवे स्टेशन जोधपूर, जयपूर, कोटा, रतलाम, ग्वालियर, इंदोर, बांद्रा (मुंबई), बीना, भोपाळ इत्यादींशी सरळ जोडलेले आहे. धम्मगुना-गुनापासून ग्वालियर कडे पगारा गावातील हिरव्यागार शेतामध्ये तीन एकरात सपाट जागेवर आहे. सध्या येथे १५ पुरुष तसेच १५ महिलांसाठी एक व दोन जणांसाठी शौचालययुक्त निवास, धम्मकक्ष, आचार्य आणि धम्मसेवकासाठी शौचालययुक्त निवासाबरोबर कार्यालय आणि अन्य आवश्यक खोल्या, स्वयंपाकघराची तसेच स्वतंत्ररूपाने वीज-पाणी इत्यादीची व्यवस्था झालेली आहे. मार्च २०१३ पासून येथे नियमित शिबिरे होतात. पूर्ण केंद्र बनविण्यासाठी कमीत कमी ४-५ एकर जमिनीची आवश्यकता आहे. त्याची परिपूर्ती झाल्यानंतर आवश्यक भवनांचे निर्माणकार्य होऊ शकेल आणि अधिकाधिक लोक धर्मलाभी होऊ शकतील. ‘Dhammguna’ ची वेबसाईट - <http://www.guna.dhamma.org/os> वर ऑनलाइन रजिस्ट्रेशनच्या सुविधेबरोबरच, ठिकाणाचे ऐतिहासिक महत्व, विपश्यनेसंबंधी विस्तृत माहिती, भावी शिबिरांच्या तारखा, इत्यादी दिलेले आहेत. जे साधक/साधिका ह्या पुण्य क्षेत्रात भागीदार होऊ इच्छितात त्यांनी कृपया **संपर्क करावा** - श्री वीरेंद्र सिंह रघुवंशी, रघुवंशी किराना स्टोअर, स्टेट बँक ऑफ इंडिया जवळ अशोक नगर रोड, गांव- पगारा, तहसील- गुना, म. प्र. पिन ४७३००१.मो. ९४२५६१८०९५, श्रीराजकुमार रघुवंशी, ९४२५१३११०३, Email: [info@guna.dhamma.org](mailto:info@guna.dhamma.org)

**विपश्यना लोक न्यास** - स्टेट बँक ऑफ इंडिया - खाता क्र. 31630432478, IFSC- SBIN 0030196(सरळ बँक व्यवहार केल्यानंतर कृपया पत्र किंवा ईमेलवर अवश्य सूचना करा.)

**मंगल मृत्यू**

मुंबईमध्ये पूज्य गुरुजींचे धाकटे बंधू श्री गौरीशंकर गोयन्कांचे शरीर २६ जानेवारी २०१६ रोजी शांत झाले. ते बर्मा मध्ये राहात असतांना सयाजी ऊ बा खिन कडून विपश्यना विद्या शिकून परिवारा सोबत भारतात येऊन राहिले होते आणि येथील कठीण परिस्थितीतसुद्धा विपश्यना सुरू ठेवली होती. आपले दोन्ही लहान बंधू गौरीशंकर-सीता, राधेश्याम-विमला यांना साधना करीत राहाण्यासाठी प्रोत्साहन देत असतांना पूज्य गुरुजींनी बर्माहून अनेक धर्म पत्र लिहिली होती. त्यांपैकी काही विपश्यना पत्रिकेत छापली आहेत.

१९६९ मध्ये पूज्य गुरुजी भारतात आल्यानंतर ह्या सर्वांनी धर्मप्रसाराच्या कार्यात महत्वपूर्ण योगदान दिले होते. श्री. गौरीशंकर ‘सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट’ आणि विपश्यना विशोधन विन्यास चे अनेक वर्षांपर्यंत ट्रस्टी होते. निश्चितच त्यांचे धर्मवल त्यांच्या भावी जीवनांना सुखकारक करेल. धम्म परिवाराच्या अनेक मंगल कामना.

**वर्ष २०१६ मधील सर्व चार एक-दिवसांची महाशिबिर**

**रविवार, २२ मे** - बुद्ध पौर्णिमा, **रविवार १७ जुलै** - गुरु पौर्णिमा, **रविवार २ ऑक्टोबर** - पू. गुरुजी श्री गोयन्काजींच्या प्रती कृतज्ञता (२९ सप्टेंबर) व शरद पौर्णिमाच्या निमित्ताने **ग्लोबल विपश्यना पगोडामध्ये** एक दिवसाची महाशिबिरे होतील. **शिबिराची वेळ:** सकाळी ११ वाजेपासून सायंकाळी ४ वाजेपर्यंत. ३ 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 नका. **समगानं तपोसुखो-** सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. **संपर्क:** 022-28451170 022-337475-01/43/44- Extn. 9, (फोन बुकिंग: ११ ते ५ पर्यंत रोज) **Online Regn.:** [www.oneday.globalpagoda.org](http://www.oneday.globalpagoda.org)

**दोहे धर्माचे**

जन्म झाला ज्या देशी, धर्म मिळे तो देश।  
जागे हृदय कृतज्ञता, श्रद्धा जगे अशेष ॥  
धन्य शेजारी देशाचे, संत आणि अरहंत।  
रक्षा करूनी धर्माची, मंगल होत अनंत ॥  
जेथे बोधिचा मुक्तिपहा, जागे वारंवार।  
पावन भारत भूमि चे, ना विसरू उपकार ॥  
ही संतांची भूमि रे, सद्गुरु यांचा देश।  
याच्या कणाकणात रे, करुणेचा संदेश ॥

**दोहे धर्माचे**

गुरूवरांची करुणा जगे, झाले कसे कल्याण।  
व्याकुळास अमृत मिळे, मिळे धर्म वरदान ॥  
शत शत पिंडात जागे, शुद्ध धर्माचा दिप।  
प्रत्येक दिप जागवी, लाख लाख रे दिप ॥  
अवसर आला धर्माचा, नको व्यर्थ घालवू।  
धर्म गंगेच्या तीरी, नको व्याकुळ राहू ॥  
गुरूवरांची रे कृपा, मिळेच विद्या दान।  
मिटे रात्र मोहाची, जागे अंतरी ज्ञान ॥

‘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-२५९, सीकॉफ लि., ६९ एम.आय.डी.सी., सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष २५५९, माघ पौर्णिमा २२ फेब्रुवारी, २०१६

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US \$ 100. ‘विपश्यना’ रजि. नं. MAHMAR/44437/2014 Registered No. NSK/271/2014-2016

Posting day- Purnima of Every Month, Posted at **Igatpuri-422 403**, Dist. Nashik (M.S.)

**DATE OF PRINTING: 12 February, 2016, DATE OF PUBLICATION: 22 February, 2016**

If not delivered please return to:-

**विपश्यन विशोधन विन्यास**

धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403

जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086, 243712,

243238. **फैक्स :** (02553) 244176

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

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

(८)