विपश्यना

साधक (मराठी)

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष 2561, पौष पौर्णिमा, 2 जानेवारी, 2018 वर्ष 1 अंक 10

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

धम्मवाणी

अस्सो यथा भद्रो कसानिविट्ठो, आतापिनो संवेगिनो भवाथ।
सद्धाय सीलेन च वीरियेन च, समाधिना धम्मविनिच्छयेन च।
सम्पन्नविज्जाचरणा पतिस्सता, जहिस्सथ दुक्खमिदं अनप्पकं॥

धम्मपदपाळि - १४४, दण्डवग्गो

चाबुक मारलेल्या उत्तम घोड्यासमान उद्योगशील व संवेगशील बना. श्रद्धा, शील, वीर्य, समाधी व धर्म निश्चयाने युक्त व्हा. विद्या व आचरणाने संपन्न, तसेच स्मृतिमान बनून या महान दुःखाचा अंत करु शकाल.

भदंत वेबू सयाडोंशी विपश्यना साधकांची भेट

(जानेवारी 1976 मध्ये सयाजींच्या पाचव्या पुण्यातिथीदिवशी, गोयन्काजींचे काही पाश्चिमात्य शिष्य (जुने साधक) रंगून येथे सयाजींच्या केंद्रावर ध्यान करण्यासाठी गेले होते. त्या काळात ते भदंत वेबू सयाडोंना भेटले, ज्याचे विचार त्यांनी दुभाषामार्फत समजून घेतले.)

दुभाषाः हे पंधरा विदेशी स्त्री-पुरुष श्री गोयंकाजी यांचे शिष्य आहेत. आज (19 जानेवारी 1976) सयाजी ऊ बा खिन यांच्या मृत्युला पाच वर्षे पूर्ण झाली. आज पहाटे पन्नास भिक्षूंना नाश्ता दिला गेला, आणि जवळपास दिडशे शिष्यांना भोजन समारंभासाठी आमंत्रण दिले होते. केंद्रावर विपश्यना शिबिर करण्यासाठी यांचे येणे-जाणे महिनाभर चालू आहे. हे लोक ब्रह्मदेशात फक्त सातच दिवस राहू शकतात; म्हणून ते सात दिवस साधना करतात आणि बँकॉक किंवा कलकत्त्याला जातात, आणि पुन्हा परत इथे येतात. यापैकी काहीजण इथे दुसऱ्यांदा आले आहेत. तिसऱ्या भेटीसाठी आणखी अजून साधक येतील. या संपूर्ण महिनाभर, सयाजींच्या पुण्यतिथीनिमित्त ध्यानशिबीर आयोजित केले आहे. हे निरनिराळ्या देशातून अमेरिकेहून, काही इंग्लंड, फ्रान्स आणि न्यूझीलंडवरुन, ऑस्ट्रेलियावरुन आले आहेत; आणि एक साधक मलेशियाचा आहे.

वेबू सयाडोः हे अगदी आपल्या भगवान बुद्धांच्या काळातल्यासारखे आहे. तेव्हासुद्धा ते सर्वजण एकाचवेळी बुद्धांच्या सान्निध्यात आले. एकाच देशातून नाही, एकाच गावातून, एकाच ठिकाणाहून नाही; परंतु वेगवेगळ्या देशांतून, निरनिराळ्या गावातून - सर्व पारमी संपन्न माणसे भगवानांची वंदना करण्यासाठी एकत्र, एकाच स्थानी त्यांच्या समोर आले होते. कुणीही जीव, मानवी असो की स्वर्गीय, भगवान बुद्धांना वंदन करण्यास कधीही कंटाळला नाही. प्रमुदीत अंत:करणाने त्यांनी अतिशय श्रद्धेने त्यांची आराधना आणि साधना केली.

सर्वच जीवांविषयी असीम प्रेम, दया व करुणा असल्यामुळे भगवान बुद्धांनी त्यांना मार्ग दाखवला. त्यांनी त्यांच्या उपदेशाचे, चांगले व शिस्तबद्ध शिष्य होऊन, पालन व आचरण केले. या भवसंसारात, निराधारपणे, दुःखाने भटकत असतांना, यातून बाहेर पडण्याचा मार्ग शोधता-शोधता आता ते आपल्या अंतिम जीवनात पोचले होते, आता त्यांना, ते या संपूर्ण संसारचक्रात जे काही शोधीत होते, ते सापडले होते. अशा अगणित लोकांनी बुद्धांच्या उपदेशाचे पालन करुन निर्वाणाचा साक्षात्कार केला.

तुम्ही सर्व जण प्राचीन काळातल्या त्या शोध घेणाऱ्यांसारखेच आहात. तुम्ही सुद्धा तेच प्राप्त करु इच्छिता जे त्यांनी प्राप्त केले. तुमच्यात सुद्धा तोच उदात्त उत्साह आणि तत्परता आहे म्हणून अशा पावन भूमीवर आलात. जे काही करणे आवश्यक आहे ते करीत- वेळ वाया न घालवता धर्मानुसार विनम्र आणि विनित भावाने ही कठीण साधना करीत राहाल तर आपण ज्या पवित्र जीवनाच्या सर्वोच्च ध्येयासाठी प्रयत्नात आहात, त्याला अवश्य मिळवाल. मी जे काही म्हणालो, ते त्यांना समजले? मला तर वाटत नाही,

दुभाषाः एखाद्या दुसऱ्याला समजू शकेल, गुरुजी, ते अमेरीकेत ब्रह्मी भाषा थोडीशी शिकले आहेत.

सयाडोः खरे? वा, फार छान! मला आनंद वाटला. ज्यांना ते समजते ते बुद्धांची शिकवण इतरांपर्यत पोहचवू शकतील, आणि अशाप्रकारे बऱ्याच जणांचे कल्याण साधू शकेल. होय की नाही? तर, सभ्य गृहस्थांनो तुम्हाला ब्रम्ही भाषा आणि मी काय बोलतो ते थोडेफार समजले तरी खूप कामाचे आहे . ठिक आहे, थोडेसे पण उपयोगाचे ठरेल. भगवानांच्या म्हणण्यापैकी थोडेसेच जरी समजले तरी ती अतिशय मोलाची मदत ठरेल. बुद्धांचे अगदी थोडेसे शब्द म्हणजे खरोखर थोडके नाही; त्यात महान अर्थ आहे.

असे काहीतरी आहे, जे मिळविण्यासाठी तुम्ही संसारात, (भवचक्रात) भटकत आहात. जेव्हा तुम्ही बुद्धांची शिकवण समजून घ्याल आणि त्यांच्या उपदेशाचे पालन कराल तेव्हा तुम्ही जे काही शोधता आहात ते मिळवू शकाल. ते काय आहे ज्याला तुम्ही आत्ता नेहमीसाठी इच्छिता? मला 'आता' याने काय सुचवायचे आहे? मला 'निकटचा वर्तमानकाळ' असे सुचवायचे आहे- अर्थात हाच क्षण.

तुम्हा सर्वांना ह्या क्षणी सुख पाहिजे आहे, दुःखापासून सुटका पाहिजे आहे, नाही का? आणि इच्छिता कि या संसारात सुखच मिळो. संसाराच्या चक्रातून फिरत राहणे याचाच अर्थ असा की तुम्ही सदासर्वकाळ वार्धक्य, आजारपण व मृत्यू याच्या अधीन आहात. ते अतिभयंकर दुःख आहे. तुम्ही सर्वजण वार्धक्य, आजारपण आणि मृत्युला घाबरता, होय की नाही? होय, तुम्ही घाबरता, मला खात्री आहे.

तुम्हाला खरोखर अशी एक जागा हवी आहे कि जिथे या दुःखाचे अस्तित्व नाही, एक असा स्वर्ग जिथे दुःख बिल्कुल नसावे,- जिथे म्हातारपण, आजारपण आणि मरण इत्यादी दुःखाचा शेवट होतो; थोडक्यात म्हणजे तुम्हाला 'निर्वाण' सुख हवे आहे. तुम्ही ज्यासाठी प्रयत्नांची पराकाष्ठा करता आहात ते हे आहे. तुम्ही बुद्धांचा उपदेश योग्य लिनतेने आणि नम्रतेने पाळलात तर तुम्ही तुमचे ध्येय साध्य कराल. हो ना? ज्यासाठी नेहमी तहानलेले राहिलात ते यश मिळवून तुम्ही तुमचा कार्यभाग साधाल. असे होऊ शकेल की तुम्ही एका छोट्या आणि संक्षिप्त उपदेशातून खूप थोडेसे समजू शकाल. पण जर तुम्ही ते चिकाटीने पालन केले, तर तुमची प्राप्ती लहान नसेल. अनेक युगांपासून तुम्ही यासाठीच झगडत आहात. तर मग या प्राप्तीला केवळ लहानशी म्हणता येईल? मुळीच नाही! खरे तर ही खूप मोठी उपलब्धी आहे.

एकदा का उपदेश तुमच्या अनुभूतीवर उतरला, मग तो कितीही लहान वा सारांशरुपाने असो, आणि तुम्ही तो काळजीपूर्वक, अविराम आचरणात आणला तर सुख तुमचेच असेल. सर्व विश्वाचे, सर्व मानवजातीचे कल्याण होईल. सर्व देवा-ब्रह्मांचे कल्याण होईल. जरी शिकवण लहान असली तरी परिणामत: होणारी प्राप्ती महान आहे. तुम्हाला जे जे काही हवे आहे ते मिळाले. हे असे आहे की नाही? खरोखर, ते तसेच आहे. म्हणून सद्गृहस्थांनो

तुम्ही त्या थोड्याशा उपदेशानुसार चालून त्याचा अभ्यास करु शकता. करु शकता ना? होय, फारच छान!

तुम्हा सर्वांप्रमाणेच भगवान बुद्धांच्या काळातही, शाश्वत शांती व सौख्याचा शोध घेत भ्रमंती करणारे अनेक लोक होते. खरे तर असे म्हणू की बुद्धांच्या अगोदरपासूनच ते याचा शोध घेत होते. कोण होते ते? तुम्ही म्हणू शकता की सर्व जगच! परंतु तुमच्यासाठी मी सारीपुत्त आणि मोग्गल्लानाचे उदाहरण निवडतो. ही त्या पावन पुरुषांची जोडी आहे जी पुढे जाऊन भगवानांचे प्रमुख शिष्य बनले. त्यांच्या प्रव्रज्येची गोष्ट तुम्हाला माहिती पण असेल.

सारीपुत्त व मोग्गल्लान अमृताच्या शोधात परिव्राजक म्हणून पावित्र्याने जीवन जगत होते. सारिपुत्त हा पहिला की जो, ज्यांनी बुद्धांकडून पहिल्यांदा धर्म शिकला अशा पाच शिष्यांपैकी एकाच्या संपर्कात आला. परिव्राजक सारीपुत्ताने त्याला भिक्षेसाठी जातांना पाहिले. त्याचे शांत-सौम्य भाव आणि तेजस्वी वर्ण पाहून सारीपुत्ताला ताबडतोब उमजले की तो ज्या मार्गाचे ज्ञान शोधीत होता, ते ह्या साधु पुरुषाजवळ आहे.

सारीपुत्त त्या साधुपुरुषाच्या मागोमाग, त्याचे भिक्षाटन संपेपर्यत गेला. भिक्षूचे जेवण होईपर्यंत तो योग्य अंतरावर दूर वाट पाहात राहिला, नंतर त्याच्याजवळ गेला आणि त्याला शिष्टाचारपूर्वक वंदन करुन त्याने त्याचे गुरु व त्यांनी शिकवलेला 'धर्म' यांची चौकशी केली. (हे सर्व त्रिपिटकात आहे, पण मी तुम्हाला अगदी थोडक्यात त्याचा गोषवारा देतो).

तो पवित्र भिक्षु उत्तरला की भगवान बुद्धांकडून तो प्रव्रजित झाला आहे आणि त्यांनीच उपदेशिलेला धर्म तो मानतो. जेव्हा सारीपुत्ताने त्या धर्माचे स्पष्टीकरण करण्याचा आग्रह धरला तेव्हा तो भिक्षू म्हणाला की "मी अलीकडेच प्रव्रजित झालो आहे. मी नुकताच या धर्माच्या संपर्कात आलो आहे. मी तुला संपूर्ण धर्म शिकवू शकत नाही. मी त्याचे सार तुला थोडक्यात सांगू शकतो. भगवान याच शहरात आहेत. आपण विस्तृत धर्म त्यांच्या कडूनच शिकावा."

हा पावन भिक्षू वास्तविकत: अरहंत होता, त्याला खरे पाहता संपूर्ण धर्म माहीत असणारच; परंतु नम्रतेमुळे त्याने सांगितले की त्याला फक्त थोडेसेच माहिती आहे. त्यानंतर सारीपुत्त- (जो नंतर पुढे भगवान बुद्धांच्या धर्माचा मुख्य प्रतिनिधी बनला)– म्हणाला की भगवानांच्या 'धम्मा' विषयी थोडक्यात आत्ताच सांगा.

भिक्षूने त्याची विनंती मान्य केली. त्याने त्याला धर्माचे फक्त सार सांगितले. किती होते ते? इतके लहान की त्याचे एक पूर्ण कडवेही नव्हते. जेव्हा सारीपुत्ताने धर्माचे ते लहानसे विधान ऐकले, तो म्हणाला की त्याच्यासाठी ते पुरेसे होते. कारण ते अगदी थोडसेच ऐकून दोषरहित शुद्ध धर्माला त्यांनी अंतर्मुखी होऊन स्वानुभूतीने जाणले. तर, उपदेश अगदी लहान होता, परंतु सारीपुत्ताचे आकलन, जाणीव मुळीच लहान नव्हती, ते धर्माला योग्यप्रकारे समजले.

महोदय, तुम्हीसुद्धा, तितके थोडेच समजलात, नाही का?

ठिक तर मग, जर तुम्ही भगवानांच्या उपदेशाचे पालन केले, त्यावर चालतात, तर तुमची उपलब्धीसुद्धा अतिशय महान असेल.

मी तुमची भाषा बोलू शकत नाही. म्हणून तुम्ही, जरी थोडेसेच समजू शकलात, ते तुमच्या मित्रांना द्या, म्हणजे त्यांनासुद्धा धर्माविषयी थोडेसे कळेल. तुम्ही हे करु शकाल? मला खात्री आहे. की तुम्हाला हे शक्य होईल.

तुम्ही सर्वांनी विपुल पारमीता जमा केलेल्या आहेत. त्यामुळेच तर तुम्ही, विविध देशांमधून, अतिशय दूरदूरच्या ठिकाणांवरुन, इथे आला आहात. ही तुमची पारमीच आहे. म्हणूनच तुम्ही एकाचवेळी एकत्र इथे येऊन पोचला आहात. इथे येऊन तुम्ही धर्माविषयी जाणू इच्छिता. धर्माला ऐकलेत आणि बुद्धांच्या उपदेशांना शिकलात. परंतु नुसते ऐकून तृप्त होऊ नका. त्याचा सखोल अभ्यास करुन दृढतापूर्वक साधना करा, आणि मार्गावर चालणे सुरु करा. तुम्ही आवश्यक ते वीर्य (प्रयत्न) लावाल तर त्याचे फळ पण अवश्य मिळेल. आत्ताही नि:संदेह आपण जाणता की आपणाला आपल्या मनपूर्वक केलेल्या प्रयत्नानुसार फळ मिळत आहे. हो ना?

तुम्ही सर्वजण इथे आहात याचे कारण म्हणजे त्यासाठी तुम्ही पुरेसा पारमीसंचय केला आहे. भगवान म्हणाले होते की जर तुम्ही धर्माबरोबर राहिलात आणि त्या बरोबर चाललात तर तुम्ही बुद्धांच्या अगदी जवळ आहात. जरी शरीराने तुम्ही त्यांच्यापासून खूप दूर जगाच्या दुसऱ्या टोकाला रहात असाल तरी.

दुसऱ्या दृष्टीने पाहता, जरी तुम्ही त्यांच्याजवळ राहिलात- की तुम्ही त्यांच्या वस्त्राचे टोक हाताने धरु शकाल- तरीसुद्धा, जर तुम्ही त्यांच्या उपदेशाचे आचरण केले नाही आणि त्यांच्या उपदेशाप्रमाणे धर्माचे पालन केले नाही तर, तुम्ही त्यांच्यापासून खूप दूर आहात.

म्हणून तर, तुम्ही अमक्या-अमक्या देशात राहता, अतिशय दूर अंतरावर; आणि तरीही तुम्ही भगवानांच्या इतके जवळ आहात. आणि त्यांच्या उपदेशाचे पालन, परिश्रमपूर्वक व नम्रतापूर्वक कराल तर तुम्ही तुमची इच्छा निर्वाणाला प्राप्त करालच; जे लक्ष्य गाठण्यासाठी तुम्ही संसारचक्रात भटकत आहात ते तुम्ही मिळवालच.

हा मार्ग चालले आहेत आणि निर्वाणापर्यंत पोचले आहेत असे धर्मनिष्ठ लोक अगणित आहेत. तसेच तुम्ही वेगवेगळ्या देशांतून, निरनिराळ्या गावांतून आलेले सर्व पावन लोक, या पवित्र स्थानी एकाच वेळी आलेले आहात. जर तुम्ही पुरेसे वीर्य (पुरुषार्थ) लावून परिश्रमपूर्वक, नम्रतेने, लिनतेने साधना केली तर तुम्हीसुद्धा तुमच्या ध्येयाजवळ पोहोचाल.

तुम्ही सर्व, कोणताही व्यत्यय येऊ न देता, सर्व अवस्थांमध्ये, मग तुम्ही आडवे झालेले असा, बसलेले, चालत वा उभे असा, साधना करू शकलात? निदान प्रत्येक क्षणी प्रयत्न करीत आहात का नाही?

साधकः (हशा) नाही, सातत्य नाही आहे.

अशा प्रकारे अविरत वीर्यासहीत साधना करणे काही अवघड किंवा कठीण नाही, शिवाय त्यामुळे कुठे काही (शारीरिक) वेदना पण होत नाही (हशा). जर तुम्ही पूर्ण वीर्यासहीत प्रयत्न केले तर त्यामुळे सुख मिळते की नाही?

– होय,

– काय आपणाला साधनेशिवाय सुख मिळेल?

– नाही.

– तुम्हाला काय पसंत आहे, सुख की दु:ख? (हशा).

साधकः भंतेजी आमची समाधी (एकाग्रता) ही वाऱ्यात असलेल्या मेणबत्तीसारखी आहे.... प्रयत्न, जागरुकता आणि एकाग्रता न होणे ही आमची अडचण आहे. आमची समाधी अतिशय कमजोर आहे.

– जर तुम्ही प्रयत्न करीत आहात, तर तुमची प्रगती होत आहे. फक्त एकच गोष्ट आहे की प्रयत्न सोडू नका. परिश्रमपूर्वक वीर्यासहीत प्रयत्न करा. वीर्य म्हणजे काय तुम्हाला माहिती आहे का?

साधकः सम्यक प्रयत्न.

– प्राचीन काळातील आर्य व्यक्तींनी, प्रयत्नांसहीत, कोणताही खंड न पाडता, अथक परिश्रम केले, आणि त्यांना सुख मिळाले. जर तुम्ही भगवान बुद्धांची शिकवण लक्षपूर्वक आणि अखंडीतपणे आचरणात आणली तर तुम्ही तुमच्या उदात्त आकांक्षेचे फळ अनुभवाल. केवळ एकच गोष्ट लक्षात ठेवा; कोणत्याही व्यत्ययाशिवाय प्रयत्नांची पराकाष्ठा करा, आणि सुख अवश्य मिळेल. तुम्ही ब्रह्मदेशात येऊन किती तास झाले?

साधकः चोवीस तास.

– तुम्ही इथे आल्यापासून काय पूर्णपणे प्रयत्न केलेत?

साधकः नाही. प्रत्येक तासाला नाही.

– ज्या क्षणी तुम्ही प्रयत्न केले, तुम्ही सुखी झालात की नाही?

साधकः सुखी झालो परंतु भंतेजी कधीकधी ध्यान करतांना मला झोप लागते, आणि मग मला सौख्य वाटत नाही.

– जो प्रयत्नांची पराकाष्ठा करतो त्याच्या अंतरंगात परम सुख प्राप्त होते. प्रयत्नांची पराकाष्ठा करणे अवघड आहे का? जर ते अवघड नसेल आणि पीडादायी नसेल तर मग आराम करु नका, सातत्याने काम करत रहा.

साधकः आणि जर ते अवघड व पीडादायक असेल तर?

– जर तुम्ही परिश्रमपूर्वक प्रयत्न कराल तर, ज्यामुळे दु:ख होते असे

काही तुमच्या अनुभवास येईल?

साधकः साधना करणे पीडादायी होऊ शकेल परंतु त्याचे फळ पीडादायी असणार नाही.

– बिल्कुल ठिक. संपूर्ण वीर्यासहीत प्रयत्न करुन, सुख प्राप्त करणे हेच ध्येय व उद्दिष्ट नाही का? सुख निश्चितच मिळेल. तर मग, प्रयत्न करणे काय पीडादायी आहे?

साधकः जेव्हा आम्हाला झोप लागते, तेव्हा पीडा होते.

– तुम्हाला झोप केव्हा लागते? वीर्य कमी होण्याने का जास्त होण्याने? तुमच्याकडे असेल नसेल तेवढे वीर्य तुम्ही वापरले पाहिजे.

साधकः इथल्या प्रत्येकाजवळ थोडे-अधिक वीर्य आहे, परंतु ते नेहमीच नसते.

– प्रत्येकाजवळ वीर्य आहे. तुम्ही त्यातला काही भाग भविष्यकाळात वापरण्यासाठी वाचवता आहात का? (हशा) तुम्ही पूर्णत्वाने, प्रयत्न करत आहात का, जितका तुम्ही खरोखर करू शकता?

साधकः मी प्रत्येक वेळी असे करु शकत नाही, कधीकधी मी झोपी जातो.

– झोप लागणे थिन-मिद्ध (आळस आणि सुस्ती) आहे. असे केव्हा होते? वीर्य कमी असते तेव्हा का जास्त असते तेव्हा?

साधकः जेव्हा वीर्य कमी असते.

– तर आपल्या मनाला केंद्रित करण्यासाठी प्रयत्न करत आहात का? भगवान बुद्धांची आर्य शिकवण आचरणात आणण्यासाठी प्रयत्न करता, तेव्हा तुम्हाला कमी वीर्य हवे असते की जास्त?

साधकः खूप जास्त भंतेजी!

– बरोबर, एखाद्या लहान मुलाला हिमालय चढून जाण्यासाठी खूप वेळ लागेल. त्याला खूप प्रयत्न करावे लागतील, पण तरीही, तो वेळोवेळी घसरुन पडेल. आपण सर्व हिमालयावर चढण्याचा प्रयत्न करणाऱ्या मुलांसारखे आहोत, म्हणून आपण वेळोवेळी घसरुन पडतो. जर तुम्हाला समजले की तुम्ही पडत आहात, तर तुम्ही सति -(जागरुकते-)सहित पुन्हा प्रयत्न केला पाहिजे.

साधकः आमची 'सति' ही हवेशीर खोलीतल्या मेणबत्तीच्या ज्योतीसारखी आहे. काय ती कधीच स्थिर होणार नाही?

– जर तुम्ही जिथे वाऱ्याची झुळूक येऊ शकणार नाही अशा बंद खोलीत राहिलात, तर ती ज्योत थरथरेल का? म्हणून तुम्ही अशा जागेत राहिले पाहिजे की जिथे वाऱ्याची झुळूक प्रवेश करणे शक्य नाही. अर्थात जेथे व्यवधान कमीत कमी असेल.

साधकः अशी जागा आम्हाला कुठे मिळणार?

– वीर्य! आता असे पाहा, तुम्ही इथे दुसऱ्या ठिकाणावरुन आला आहात, इथे पोहोचण्यासाठी तुम्हाला प्रयत्न करावे लागले नाहीत का? स्वत:ला विचारुन पाहा, तुम्हाला इथे लवकर पोचायचे आहे की उशीरा?

साधकः लवकर.

– जर तुम्हाला लवकर पोचायचे आहे तर तुम्ही हळू चालाल का?

साधकः नाही.

– लवकर पोहोचू इच्छितो त्याला हळू चालायला सांगणे कुणाला शक्य आहे का? आता तुम्हाला समजले का? तुम्हा सर्वांजवळ चांगले वीर्य आहे. खूप आहे म्हणून तुम्ही इथे इतक्या दूरवरुन आला आहात. त्या सर्व वीर्याचा वापर करा. त्या वीर्याचा काही भाग तुम्ही बाजूला काढून ठेवलात, तर शत्रु (म्हणजे थिन-मिद्ध) हावी होणार नाही का? जर तुम्ही सर्व वीर्याचा वापर केलात तर त्याचा परिणाम काय होईल?

साधकः आम्ही आमच्या संकल्पाची परिपूर्ती करु.

– जर कुणी त्याच्याजवळ असलेल्या संपूर्ण वीर्यासहित साधना करेल, तर ज्याप्रमाणे प्राचीन काळातील आर्य पुरुषांनी आपले संकल्प साध्य केले, त्याचप्रमाणे (तुमचे) आर्य संकल्प सफल होतील. आपल्या सर्वांचे मंगल होवो!

[वेबू सयाडो इतरांसोबत जास्त बोलत नसत; परंतु माझ्यासोबत त्यांनी खूप चर्चा केली. ते म्हणाले होते, "तुझ्याकडे पारमी आहे, तुला 'सासना'ची वाढ करावी लागेल. लक्षात ठेव? 'सासना'ची वाढ करण्याचा अर्थ आहे, एखाद्याला आर्य-अष्टांगिक मार्गावर आरुढ करणे म्हणजेच त्याला शील, समाधी व प्रज्ञेमध्ये प्रस्थापित करणे. यालाच 'सासना'ची वाढ (वृद्धी) म्हणतात. भिक्षूंना विहार, भोजन, वस्त्र आणि औषधासारख्या आवश्यक वस्तू देणे 'सासना'ची सहायता करण्यासाठी आहे. हे केवळ 'सासनाकुल' कार्य आहे, 'सासना'ला वाढविणे नाही. तुला तर 'सासना'ची वाढ करावयाची आहे. उशीर करु नकोस. आत्ताच कर. जर तू उशीर करशील तर तुझ्या संपर्कात असणारे लोक धर्मलाभापासून वंचित राहतील. म्हणून आत्ताच सुरु कर." जेव्हा मी स्टेशनावर परत आलो, तेव्हा मी तेथेच, रेल्वेच्या डब्यात माझ्या सोबतच्या उप-स्टेशन मास्तरांना शिकवणे सुरु केले. तेव्हापासून मी ध्यानाचा आचार्य झालो.]

– सयाजी ऊ बा खिन

(सयाजी ऊ बा खिन जर्नल (हिंदी) मधून साभार)

बृहत आंकिक संरक्षणालय केंद्र

विपश्यना परिसरात एका मोठ्या अभिलेखागार किंवा आंकिक संरक्षणालय केंद्र (डिजिटल अकाईव्स सेंटर)च्या योजनेवर काम सुरु आहे. कार्यारंभ करण्यासाठी आम्हाला अनेक कम्प्यूटर, स्कॅनर, प्रिंटर इत्यादींसह सर्व प्रकारचे सामान ठेवण्यासाठी योग्य स्थान आणि जे ह्या पूर्ण परियोजनेचे संचालन करतील त्या कार्यकर्त्यांसाठी वेतन इत्यादींसाठी जवळ-जवळ 15-20 लाख दरवर्षी लागतील.

"विपश्यना विशोधन विन्यास" रजिस्ट्रेशन सेक्शन 35 (1) (3) च्या अंतर्गत झालेले आहे. यामुळे दान देणासाठी 125 प्रतीशत आयकराची सवलत मिळेल. जे साधक-साधिका ह्या पुण्यात भागीदार होऊ इच्छितात ते खाली दिलेल्या पत्त्यावर संपर्क करु शकतात- 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2.Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, A/c. Office: 022-62427512/ 62427510; Email: audits@globalpagoda.org; Bank Details of VRI -- 'Vipassana Research Institute', Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments, Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064, Branch - Malad (W). Bank A/c No. - 911010004132846; IFSC No.- UTIB0000062; Swift code: AXISINBB062.

प्राथमिक पाली अभ्यास कार्यक्रम

दि. 7 एप्रिल पासून 22 मे 2018, योग्यता - दहा दिवसाची तीन शिबिरे. एक सतिपट्ठान शिबिर, आचार्याची अनुमती व 12 वी इयत्ता पास असणे आवश्यक आहे. **आवेदन** पत्रासाठी खाली दिलेली शृंखला उपयोगात आणा. http://www.vridhamma.org/Theory-And-Practice-Courses अधिक माहितीसाठी **संपर्क** करा– Email: Mumbai@vridhamma.org **स्थान:** Vipassana Research Institute, Pariyatti Bhavan, Global Vipassana Pagoda Campus, Near Essel World, Gorai Village, Borivali-W, Mumbai - 400 091, Maharashtra, India. Phone: Office : 022-62427560 (9:30AM to 5:30PM), website: http://www.vridhamma.org

अतिरिक्त उत्तरदायित्त्व

1. श्री आनंद राज व श्रीमती नानी मैजू शाक्य, धम्म निभा (नेपाळ)च्या केंद्र-आचार्यांच्या रुपाने सेवा
2. श्री मदन तुलाधर,धम्म सूरिय (नेपाळ)च्या केंद्र-आचार्यांच्या रुपाने सेवा
3. श्री गोपाल दास महर्जन, धर्मशृंग (नेपाळ)च्या केंद्र-आचार्यांची सहायता
4. श्री अशोक कर्ण, धम्म तराई (नेपाळ)च्या केंद्र-आचार्यांची सहायता

नवे उत्तरदायित्त्व
वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री कमल गोयल, धम्म विराट (नेपाळ)च्या केंद्र-आचार्यांची सहायता
2. श्रीमती निर्मला पटेल, औरंगाबाद
3. श्री अशोक कर्ण, नेपाळ
4. श्री रत्तन सिद्धि, नेपाळ
5. श्री तेजमान शाक्य, नेपाळ
6. श्री माधव प्रसाद ढुंगाना, नेपाळ
7. श्री कृष्णदास राजकर्णिकार, नेपाळ
8. श्री हेमबज्र शाक्य, नेपाळ
9. श्री धर्मराज शाक्य, नेपाळ
10. सुश्री नलिनी शाक्य, नेपाळ
11. सुश्री शोभा शिल्पकार, नेपाळ
12. सुश्री शुभलता श्रेष्ठ, नेपाळ

नव नियुक्ती
सहायक आचार्य

1. श्रीमती शांता वर्मा, औरंगाबाद
2. श्री रामूभा जिलूभा जडेजा, भावनगर

बाल-शिबिर शिक्षक

1. श्री अभिषेक राम, बेंगलोर
2. श्री अमित पांडे, बेंगलोर
3. श्रीमती शारदा राजासेकरन, बेंगलोर
4. **Ms. Ampika Kraiam, Thailand**
5. **Mr Otmar Kuespert, Germany**

नाशिकसाठी क्षेत्रीय बाल-शिबिर समन्वयक

1. डॉ. राजेंद्र गायकवाड (सहायक आचार्य) नाशिक

"पूज्य माताजींशी साक्षात्कार" चे काही अंश

प्रश्न: सयाजी ब्रह्मी व इंग्रजी बोलायचे, परंतु आपण हिंदी बोलायच्या, आपण चर्चा कशा करायच्या? त्यांचे प्रवचन कसे वाटायचे.

उत्तर: "सयाजी जास्त बोलत नव्हते. इशाऱ्यांनी ते विचारायचे व इशाऱ्यांनी मी उत्तर द्यायची, ते पुरेसे होते. ते धर्म प्रवचन खूप संक्षिप्त द्यायचे, फक्त पंधरा ते वीस मिनिटांपर्यंत. गोयन्काजी भारतीय साधकांसाठी काही ओळींचा अनुवाद करायचे. मुख्य बाब ही होती की त्यांनी मार्ग दाखवला की काम कसे करायचे आहे. मग तर फक्त कामच करायचे होते."

पूज्य माताजींच्या दुसऱ्या पुण्यतिथीनिमित्त आम्हीही त्यांच्या व सयाजी ऊ बा खिन यांच्या प्रमाणे "बोलणे कमी, काम जास्त" च्या नीतीवर विश्वास ठेऊन आपले मंगल साधावे. हीच त्यांच्या प्रती खरी श्रद्धांजली आहे.

पॅगोडा परिसरात धर्मसेवक व साधकांसाठी नि:शुल्क निवास सुविधा

"एक दिवसीय" महाशिबिरात सामील होण्यासाठी दूर-दुरुन येणाऱ्या साधकांसाठी व धर्मसेवकांसाठी रात्री विश्राम करण्यासाठी एक 3-4 मजली इमारतीच्या निर्माणाची योजना आहे. यासाठी जे साधक-साधिका या पुण्यकार्यात भागीदार होऊ इच्छित असतील, त्यांनी खालील पत्त्यावर संपर्क करावा– 1. Mr. Derik Pegado, or 2. Sri Bipin Mehta, (details as in Archives Center). Email: audits@globalpagoda.org

पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाशाचे महत्व

पूज्य गुरुजी वेळोवेळी म्हणत असत की एखाद्या धातु-पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाश असण्याचे विशेष महत्व आहे. यामुळे वातावरण धर्म व मैत्री तरंगानी भारलेले रहाते. संबंधिताच्या आठवणीनिमित्त पॅगोड्यावर प्रकाश दानासाठी प्रती रात्री रुपये 5000/- ठरवले गेले आहेत. अधिक माहितीसाठी वरील पत्त्यावर संपर्क करा -

ग्लोबल पॅगोड्यात सन 2018 ची एक दिवसीय महाशिबिरे

रविवार, 14 जानेवारी 2018 ला पूज्य माताजी आणि सयाजी ऊ बा खिन यांच्या पुण्यतिथीनिमित्त– **ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा** परिसरात सकाळी 10 वाजता **बृहत् संघदानाचे** आयोजन केले जात आहे. त्या नंतर 11 वाजेपासून साधक-साधिका **एका दिवसाच्या महाशिबिराचा** लाभ घेऊ शकतील. जे कोणी साधक-साधिका या पुण्यवर्धक दानकार्यात भाग घेऊ इच्छित असतील त्यांनी कृपया खालील पत्त्यावर संपर्क साधावा– 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, फोन नं. 022-62427512 (9:30AM to 5:30PM), Email: audits@globalpagoda.org

रविवार, 29 एप्रिल - **बुद्धपौर्णिमा, रविवार,** 29 जुलै - **आषाढी पौर्णिमा, रविवार,** 30 सप्टेंबर - **शरद पौर्णिमा** आणि **पूज्य गुरुजींची पुण्यतिथी** - (29 सप्टेंबर) च्या निमित्ताने **एक दिवसीय** महाशिबिरे होतील. **वेळ:** सकाळी 11 वाजेपासून संध्याकाळी 4 वाजेपर्यंत. 3-4 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. समग्गानं तपोसुखो- सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. संपर्क: 022-28451170, 022-62427544, मोबा. 8291894644 - Extn. no. 9, (फोन बुकिंग 11 ते 5 वाजेपर्यंत) **Online Regn.**: www.oneday.globalpagoda.org

दोहे धर्माचे

बिन श्रद्धा बिन विर्याने, न स्मृती न समाधी।
प्रज्ञा खूप दूर असे, मिटे न भव भय व्याधि॥
अज्ञानी मूर्ख खूपच, प्रज्ञा विहिन अनेक।
प्रज्ञा संपत्तीवानच, कोणी असतो एक॥
जसेच वर्षा प्रथम जल, सारे वन धुत जाय।
तसेच प्रज्ञा विमल जल, धुतसे चित्त कषाय॥
वर्षा ऋतु पर्वत गुहा, चित अंतर्मुख होय।
जागे प्रज्ञा बलवती, सफल साधना होय॥

दोहे धर्माचे

साधक देह स्थिर असे, ठेवे चित्त अडोल।
क्षण, क्षण सावध असे, गाठी देतो खोल॥
पहा पहा निज मनाला, किती वाचाळ मन।
मौन मौन कर मौन कर, मौन मुनी प्रसन्न॥
गोष्टी गोष्टी गोष्टीत, क्षणच जाय निघून।
क्षण क्षणचा लाभ घे, जाय न ये परतून॥
काळ काळ म्हणत असे, पडे काळचा फंद।
याच क्षणी रे जगतो, मुक्त होई निर्द्वंद॥

"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 2561, पौष पौर्णिमा, 2 जानेवारी, 2018

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US $ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US $ 100. File No: 1309361/Title-Code: MAHMAR48711/10-3-2017

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

DATE OF PRINTING AND PUBLICATION: 2 January, 2018

If not delivered please return to:-
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403
जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086, 243712, 243238. फैक्स : (02553) 244176
Email: vri_admin@dhamma.net.in;
course booking: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org