साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

विपश्यना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2569, 15 डिसेंबर 2025, वर्ष 1, अंक 10 (संशोधित) 2017 पासून निरंतर प्रकाशित

वार्षिक सदस्यता शुल्क ₹ 100.00; (भारताबाहेर पाठविण्यासाठी US $ 50) प्रति अंक शुल्क ₹ 0.00

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

धम्मवाणी

उपयो हि धम्मेसु उपेति वादं, अनूपयं केन कथं वदेय्य।
अत्ता निरत्ता न हि तस्स अत्थि, अधोसि सो दिट्ठिमिधेव सब्बन्ति ॥

– सुत्तनिपातपाळि, दुट्ठट्ठकसुत्तं –793

धर्मात आसक्त व्यक्तीच विवादात पडतो. जो अनासक्त आहे तो का आणि कसा विवादात पडेल? त्याने साऱ्या दार्शनिक मान्यतांना त्यागले आहे. त्याच्यासाठी ना आत्मवाद आहे, ना नैरात्मवाद.

अविवादातच कल्याण आहे

वार्षिक संमेलन, धम्मगिरी, जानेवारी 16, 1992, समापन प्रवचन

विपश्यनेच्या कार्याचा आढावा, तिच्या प्रसाराच्या सूचना आणि त्यापासून लोकांना होत असणाऱ्या लाभाची गोष्ट ऐकून मन प्रसन्न होणे स्वाभाविक आहे. या वीस-एकवीस वर्षांमध्ये खरोखर खूप प्रशंसनीय काम झाले आहे परंतु अजूनही प्रारंभिक पाऊलच आहे. यात्रा खूप लांबवरची आहे. संसारात चहूकडे लोक दुःखी आहेत. कोणी रोगी असेल आणि एक असे औषध प्राप्त व्हावे ज्याच्याने त्याचा रोग दूर होऊ शकतो तेव्हा समजदार व्यक्तीसाठी हेच करणीय आहे की ते औषध त्या रोग्यापर्यंत पोहोचवावे. त्याला हा विश्वास दिला जावा की या औषधाने तुझा रोग दूर होईल. रोग तर आहेच, दुःख तर आहेच, ही सार्वजनिक बाब आहे, हेच सत्य आहे. जीवन-जगतात किती दुःख आहे! आणि या दुःखाला दूर करण्याचे हे औषध आहे. या महापुरुषाने शोधून काढले असे औषध जे संसारातील साऱ्या दुःखितांचे दुःख दूर करते.

आणि आमचे मोठे सौभाग्य की शेजारील देशाने याला शुद्ध रूपात सांभाळून ठेवले म्हणून आम्हाला प्राप्त झाले आहे. नाहीतर केवळ इतिहासाची आणि चर्चेची बाब बनून राहिली असती. आता हे लोकांपर्यंत पोहोचावे, दुःखितांपर्यंत पोहोचावे. या दुःखितांचे कोणत्या प्रकारे शोषण करण्यासाठी नाही, त्यांच्यावर आपले प्रभुत्व स्थापित करण्यासाठी नाही, त्यांना आपला गुलाम किंवा दास बनविण्यासाठी नाही, कोणत्या संप्रदायात बांधून त्यांना अंध-विश्वासी बनविण्यासाठीही नाही तर त्यांच्या भल्यासाठी, त्यांच्या कल्याणासाठी.

जो माणूस सेवा करत, पर-कल्याण करत हा विचार करेल की याच्याने मला काय मिळेल? त्याने सेवा केली नाही तरच चांगले आहे. ती सेवा, सेवा होत नाही जी चांगल्याहून चांगले काम करताना आपल्यासाठी काही शोधते- मला काय मिळेल? हे सारे काम तर खूप चांगले आहे, हे सारे चित्र, सारा कॅनव्हास खूप खास आहे, पण मी याच्यात कुठे फिट होतो? मला काय मिळाले? अशा प्रकारच्या मनोवृत्तीच्या व्यक्तीने कमीत कमी या क्षेत्रात काम करण्यासाठी येऊ नये. खूप हानी करेल. आपलीही हानी करेल, या साऱ्या कार्याची हानी करेल, लोकांचीही हानी करेल.

एकच लक्ष्य असावे– ***"बहुजनहिताय, बहुजनसुखाय"।*** अधिकहून अधिक लोकांच्या हित-सुखात मी कसा सहायक होऊ. अरे, लाभ तर मिळणारच आहे भाऊ! मनात केवळ इतकाच भाव यावा की इतरांचे कल्याण व्हावे, इतरांचे मंगल व्हावे, दुःखितांनी दुःखाच्या बाहेर यावे. रोगी आपल्या रोगाच्या बाहेर येवोत. बंदीजन आपल्या बंधनांच्या बाहेर येवोत- हे भाव मनात येताच तुमचे कल्याण सुरु झाले. चित्तात कुशल वृत्ती निर्माण झाल्या. कुशल संस्कार बनवले तर चित्ताची दूषणे दूर होऊ लागली. मिळाले ना! याहून अधिक आणखी काय हवे? यापेक्षा अधिक काही प्राप्त करण्याचा विचार केला नाही तर निसर्ग आपोआप फळ देणे सुरु करतो. आपले प्रत्येक पुण्य एक पारमी बनते आणि त्या पारमिता आपल्याला मुक्तीकडे घेऊन जाणाऱ्या पायऱ्या आहेत. याहून उच्च गोष्ट आणखी काय असेल?

केवळ नाव-यश प्राप्त कराल की सेवेद्वारे संपूर्ण लाभ प्राप्त कराल? अरे नाव, यश, लाभ-सत्कारासाठी तर आणखी खूप क्षेत्रे आहेत पण धर्माचे क्षेत्र नाही. मन प्रसन्न होते की आत्तापर्यंत जितके काम झाले त्यात इतके लोक कसे निःस्वार्थभावाने काम करीत आहेत. बस्स! हेच सर्वात मोठे बळ आहे.

इतक्या लोकांनी न जाणे कित्येक जन्मात बरोबर राहून आपल्या पारमितांना वाढविण्यात सहयोग दिला असेल! आता या जीवनात पुन्हा अवसर आला आहे की एकत्र येऊन काम करू, पारमिता वाढवू, लोकसेवा करू, लोक कल्याण करू. आपले कल्याण, मंगल तर याच्यात आपोआपच सामावलेले आहे. भगवानांनी म्हटले, "दोन प्रकारच्या व्यक्ती दुर्लभ असतात– एक तर ती की जी सेवा तसेच इतरांचे कल्याण करण्यासाठी पुढाकार घेईल. 'पुढाकार' घेईल म्हणजे पहिले चिंतन हेच असेल की, "कसे लोक-कल्याण होईल"? असे चिंतन करण्यापूर्वी हा भाव येईल की मला काय मिळेल? माझी पोझिशन काय असेल? तर पुढाकार घेणे नाही जमले. आणि दुसरी दुर्लभ व्यक्ती ती जिच्यात खऱ्या अर्थाने कृतज्ञता असेल. कुठून काही प्राप्त झाले की मन कृतज्ञतेने भरून जाईल. बस्स, या दोन सद्गुणांना घेऊन पुढे जात राहिले तर निश्चित रूपाने लोक-कल्याण होईल आणि आपलेही कल्याण होईल.

वेळ आलेली आहे; धर्म आपले काम करत असतो. आपण सर्व माध्यम आहोत. आपले कल्याण या अर्थाने होत आहे की आपल्या पारमिता वाढत आहेत. लोक-कल्याण होण्याची वेळ आली आहे. जसे गुरुदेव वारंवार म्हणत असत की 2500 वर्षे पूर्ण झाली आहेत, विपश्यनेचा डंका वाजला आहे. आता विपश्यना पसरणार आहे. कोणी तिला रोखू शकणार नाही. माध्यम आपण बनू किंवा आणखी कोणी. आपल्यासाठी सौभाग्याची गोष्ट ही की आपण माध्यम बनत आहोत, आपल्याला सेवेचा अवसर मिळत आहे.

रजि. नं. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK 286/2024-2026

काम तर होणारच आहे. धर्म तर पसरणारच आहे.

खूप दु:ख आहे, दु:ख दूर होण्याचा उपायही आहे पण त्याचा उपयोग होत नव्हता. आता उपयोग होणे सुरु झाले. खरेतर हे एक खूप लहानसे पाऊल आहे, पण महत्वपूर्ण पाऊल आहे. गोष्ट खूप वाढेल. आत्ता जो रिपोर्ट ऐकला की प्रत्येक वर्षी शिबिरांची आणि साधकांची संख्या वाढत आहे. आत्ता मागच्या आठवड्यात सूचना मिळाली की बर्मामध्ये श्वेडेगॉन पगोडाजवळ केंद्रासाठी जमीन घेतली गेली. असेच श्रीलंकेतील कैंडी येथे उंच पहाडावर केंद्रासाठी जमीन घेतली गेली आहे. खूप कल्याणाची गोष्ट झाली की बर्मासारख्या पावन भूमीने- जिने अनेक शतकांपासून या कल्याणकरी विद्येला आणि भगवानांच्या वाणीला सांभाळून ठेवले, तिथल्या लोकांमध्ये धर्म पसरावा. जो काही त्यांनी संग्रह करून ठेवला आहे- परियत्ती आणि पटिपत्तीच्या रुपात, त्याचा विस्तार होईल.

अशाच प्रकारे श्रीलंकेत विपश्यना खूप फळली-फुलली, अनेकांचे कल्याण झाले, पण पद्धत विसरून गेले. तरीही बुद्ध वाणीला खूप सांभाळून ठेवले. खूप श्रद्धा आहे लोकांमध्ये. आता पुन्हा जागावी, याच्यासाठी लोक काम करत आहेत. पटिपत्तीचे काम सुरु होईल तेव्हा पाहतील की परियत्ती खूप चमकू लागली. तिचे खरे अर्थ लक्षात येऊ लागतील. साधना न करताही भगवानांची वाणी इतकी प्रिय वाटते, कोणालाही वाटेल आणि साधना केल्यावर तर जसे एकेका शब्दात अमृत भरलेले आहे, जणू अमृत पाझरत आहे. या अर्थाने तिथले सेंटरही खूप महत्वपूर्ण होईल. अशाच प्रकारे थायलंडमध्येही झाले आहे, जमीन घेतली आहे, काम चालू आहे. म्हणण्याचे तात्पर्य की साऱ्या विश्वात धर्म पसरत आहे आणि पसरणारच आहे. आपल्याला तर आपले अहोभाग्य मानले पाहिजे की आपल्याला या कार्यात आपली छोटीशी सेवा देण्याचा अवसर मिळत आहे. आपल्या पारमिता पूर्ण करण्याचा अवसर मिळत आहे. बस्स! याहून अधिक कोणती इच्छा नाही, आणखी अधिक कामना नाही आणि अधिक कोणते लक्ष्य नाही.

कुठे या सेवेला घेऊन आपला अहं जागू देऊ नये? भगवानांनी म्हटले, "मी तुमच्या मुक्तीची गॅरंटी घेतो, बस्स केवळ एक गोष्ट– आपला अस्मिताभाव त्यागा, अहंभाव त्यागा. तोच नाही त्यागला आणि विपश्यनेची शिबिरावर शिबिरे करत जाऊ, महिन्याचे शिबिर केले, 45 दिवसांचे केले. मी इतकी केली, तुम्ही इतकीच केली! मी पहा तुमच्याहून किती महान साधक आहे. अरे, समजलाच नाही ना भगवानांना, समजलाच नाही धर्माला, समजलाच नाही मुक्तीच्या गोष्टीला.

अस्मिताभाव त्यागला पाहिजे, अहंभाव त्यागला पाहिजे. जस-जसे काम वाढत जाते, व्यवस्थेसाठी बरीचशी पदे बनवावी लागतात. कोणी कनिष्ठ सहायक आचार्य आहे, कोणी सहायक आचार्य आहे, कोणी वरिष्ठ सहायक आचार्य आहे, कोणी कोणत्या एका आश्रमाचा आचार्य किंवा असे म्हणू जसे कुलपती आहे. ही सर्व कामे कोणाला ना कोणाला तरी करावीच लागतात. ही सर्व कामे सेवा करण्यासाठी मिळाली आहेत, अहंकार वाढविण्यासाठी नाही. मी कनिष्ठच का राहिलो, वरिष्ठ का नाही? वरिष्ठ झाला तर कोणत्या सेंटरचा कुलपती का नाही झालो? अशा प्रकारचे चिंतन जरा देखील सुरु झाले तर त्वरीत थांबवावे. काय करू लागलो? कशी सेवा करेन मी? त्वरीत भानावर यावे. हीच विपश्यना आहे. त्वरीत स्वत:कडे पहावे, काय करू लागलो? अरे, मला जिथे वाटेल तिथे ठेवू दे, पाहिजे त्या कामात ठेवू दे, मला सेवा करायची आहे.

मला अस्मिता भाव नष्ट करायचा आहे स्वत:चा. भगवानांनी गॅरंटी दिली आहे मुक्तीची. मी मुक्त होईनच. अस्मिता भाव नष्ट करणे तर माझे काम आहे. मोठ्या प्रेमाने परस्परांशी मिळून-मिसळून काम करायचे आहे. विवादांमध्ये अडकायचे नाही. चांगले आहे, आत्तापर्यंत जितके काम झाले आहे त्यात कुठे विवादाची बाब आली नाही, भांडणाची बाब आली नाही. परस्परांत कुठे मतभेदही झाले तर एकत्र बसून मिटवले गेले. आणि सजग रहायचे आहे या गोष्टीसाठी. भगवानांची वाणी नेहमी लक्षात ठेवावी-

विवादं भयतो दिस्वा, अविवादं च खेमतो।
समग्गा सखिला होथ, एसा बुद्धानुसासनी॥

ही शिकवण आहे त्या महापुरुषाची. जिथे विवाद दिसला की त्यात भय नजरेला यावे. खूप धोकादायक आहे, कुठे अडकून पडलो? काय आपण भांडण करण्यासाठी या मार्गावर आलो? तू छोटा, मी मोठा हे करण्यासाठी या मार्गावर आलो. अविवादातच कुशल आहे आपले. मोठ्या प्रेमाने राहू. मोठ्या प्रसन्न चित्ताने राहू. मिळून-मिसळून राहू. हेच भगवानांना अपेक्षित आहे. हेच त्यांचे अनुशासन आहे. हीच त्यांची शिकवण आहे- हे नेहमी लक्षात असू द्यावे. भले कोणी व्यक्ती सामान्य साधक असो की धर्मसेवक असो, ट्रस्टी असो की संस्थेचा प्रेसिडेंट, की सेक्रेटरी असो. भले कोणी व्यक्ती कनिष्ठ किंवा वरिष्ठ सहायक आचार्य असो, कोणत्या केंद्राचा कुलपती असो, सदैवं लक्षात असू द्यावे– ***विवादं भयतो दिस्वा***– विवाद उठू देऊ नये, भांडण होऊ देऊ नये. झालेच तर मोठ्या प्रेमाने पुढे येऊन त्याला मिटवावे, शांत करावे. आग लागली, लगेच विझवावी. वाढू देऊ नये. आग लागूच देऊ नये, लागली तर वाढू देऊ नये. तर काम खूप धर्मपूर्वक चालेल.

एसा बुद्धानुसासनी... त्यांच्या शासनाच्या अनुसार चालले, त्यांच्या शिकवणीनुसार चालले तर खरोखर कल्याण होईल. खूप कल्याण होईल. कोणामध्ये चूक दिसली तर दुसऱ्या कुणाला सांगण्याऐवजी त्यालाच जावून विचारावे. मला तुझ्या कामात ही चूक दिसत आहे. भाऊ आहे ना, बहिण आहे ना, एकदा सांगून पहावे, मोठ्या प्रेमाने समजवावे. समजला तर ठीक. नाही समजला तर कोणता विवाद नाही, भांडण नाही. अवसर पाहून पुन्हा समजवावे. नाही समजला तर आपल्याहून कोणा मोठ्याला सांगावे. तो समजावेल. नाही समजला तर त्याने आपल्याहून मोठ्याला सांगावे. बस्स, सांगून टाकले. आता त्याच्यानंतर काय होत आहे त्याच्यामागे लागू नये. नाहीतर माझा दृष्टीकोन बरोबर आहे आणि पहा हा माणूस ऐकतच नाही. अरे, माझ्याहून मोठ्यांचेही ऐकत नाही. तर मग विवादच विवाद होईल ना! कोणाचा दोष पाहिला तर बस्स दोन वेळा समजावले, आता त्याचे काम. किंवा आपल्याहून मोठ्यांचे काम. ते त्याला समजावतील- काय करतील, कसे करतील त्यांचे ते जाणोत. नाहीतर जसे इतर दुसऱ्या संस्थांमध्ये होते- मी बरोबर, तू चूक; मी बरोबर, तू चूक.. आता माझ्या पक्षात कोण-कोण आहेत, त्यांनी एकत्र यावे. त्याच्या पक्षात कोण-कोण आहेत त्यांनी वेगळे व्हावे. अरे, हा भगवानांचा मार्ग नाही ना भाऊ! ***"विवादं भयतो दिस्वा, अविवादं च खेमतो"***– विवाद होऊच देऊ नये, वाढूच देऊ नये.

धर्म खूप पसरेल, निश्चित रूपाने पसरेल. खूप लोक-कल्याण होईल. आपण आपला लाभ यातच समजावा की आपल्या पुण्य-पारमिता वाढत आहेत. ही छोटी गोष्ट नाही. अरे, सांसारिक लाभ-सत्कार प्राप्त करून काय मिळवाल? त्याच्यासाठी तर आणखी पुष्कळ क्षेत्रे आहेत. इथे इतका मौल्यवान पुरस्कार मिळतो, पुण्य पारमिता मिळतात याहून अधिक आम्हाला आणखी काही नको आहे. जे काही आम्ही करीत आहोत, ***"बहुजनहिताय, बहुजनसुखाय"***. आणि ***"समग्गा सखिला होथ"***– मिळून-मिसळून प्रसन्न चित्ताने काम करीत आहोत. सारा परिवार एक होऊन काम करत आहे. हा भाव बनून राहो.

आणि दुसरी गोष्ट ऐकली– अनुसंधानाची, विशोधनाची. चांगली गोष्ट आहे. विशोधनाचे एक अंग आहे– परियत्ती, म्हणजे, भगवद्वाणीला साधकांनी जाणावे आणि त्यापासून प्रेरणा प्राप्त करावी. साधनेसाठी खूप प्रेरणादायक आहे. मला असे वाटते की ज्यांना ज्यांना सुविधा असेल त्यांनी कमीत कमी पाली भाषेचे बेसिक ज्ञान तरी प्राप्त करावे. पालीचे विद्वान होणे आवश्यक नाही. शब्दांची माहिती असावी, ग्रामर खूप नाही आले तर नको येऊ दे. मला येत नाही, काय झाले? काय करायचे आहे ग्रामरशी? कोणता

पंडित बनण्याची आवश्यकता नाही. परंतु भाव लक्षात यायला हवा. आता भगवद्वाणी वाचा. अरे, कुठूनही उचलून एक पद वाचले, असे वाटेल की ही गोष्ट तर भगवान मलाच समजावून सांगत आहेत. ही गोष्ट तर भगवान माझ्याचसाठी सांगत आहेत. इतकी प्रेरणा जागेल आतून.

आता वेळ आली आहे धर्माच्या जागण्याची. आत्तापर्यंत लोकांनी जे काम केले, खूप चांगले केले. त्यांच्यामुळे भगवानांची वाणी प्रकाशात आली. काही प्रमाणात तिचे अनुवाद प्रकाशात आले. आता तर पसरण्याची वेळ आली ना! तर वाणीही खूप पसरावी. खूप लोक-कल्याण होईल त्याने. म्हणून ते ही अनुसंधानाचे क्षेत्र ज्याच्यात परियत्ती म्हणजे भगवानांची वाणी आहे ती प्रकाशात येईल. आणि पटिपत्ती म्हणजे प्रतिपादन, म्हणजे जो अभ्यास करत आहोत, त्याच्याशी जुळवून पाहू, त्याच्याने प्रेरणा प्राप्त करू. त्याचा एक खूप मोठा लाभ आहे. पण कितीही मोठा लाभ असेना का, कुठे त्या **परियत्तीच्या फेऱ्यात ही पटिपत्ती सुटून जाऊ नये**. ही जर ढिली पडली, हिला गमावले तर सर्व काही गमावून टाकले. मग तर पंडितांचा समूह होऊन जाईल. केवळ बोलणाऱ्यांचा, वाणी-विलास करणाऱ्यांचा, बुद्धी-विलास करणाऱ्यांचा, शास्त्रार्थ करणाऱ्यांचा. तसा संघ तयार करायचा नाहीये, साधकांचा संघ तयार करायचा आहे. तेव्हा वाणी आमच्या साधनेत बळ देण्यासाठी आहे, ती प्रमुख नाही, केवळ सहायक आहे. आमच्यासाठी प्रमुख- शील, समाधी आणि प्रज्ञेचे पाऊल आहे. तेच आमच्यासाठी प्रमुख आहे, दैनिक व्यवहारात सहायक आहे– हे नेहमी लक्षात असू द्यावे.

वाणी जरूर जागावी कारण भारताने दोन्हींना गमावले– परियत्ती आणि पटिपत्तीलाही आणि विश्वानेही गमावले. तर आता दोन्ही जागल्या. एक दुसऱ्याची सहायता करत दोन्ही पुढे वाढल्या, परंतु पटिपत्तीला विसरून जाऊ नये या गोष्टीला खूप ध्यानात ठेवायचे आहे. अनुसंधान करायचे आहे– पुस्तकांमध्ये करायचे आहे, भगवानांच्या वाणीत करायचे आहे. परंतु सर्वात मोठे अनुसंधान आपल्या आतमध्ये करायचे आहे. शोध आपल्या आतमध्ये करायचा आहे. हजार पुस्तकातून समजेल– हे नाम, हे रूप, हे चित्त, हे शरीर– कशा प्रकारे यांचे इंटरॅक्शन होत असते? अरे काय सांगायचे, पहा भगवानांनी कसे समजावले? अरे, भगवानांच्या अभिधम्माचे तर काय सांगावे! काय मिळाले रे! तू आपल्या आतमध्ये अजून पाहिलेच नाहीस ना? आतमध्ये काय होत आहे ते पाहून आपल्या विकारांमधून मुक्त झाला नाहीस ना? कुठे अडकून पडलास? कोणत्या गोष्टीत संतोष मानत चालला आहेस? हे भान जागत रहावे. कुठे ही परियत्ती आपल्याला पटिपत्तीपासून विमुख करणारी बनू नये. कुठे त्यातच संतोष मानून राहू नये. ती आमच्या साधनेत सहायक व्हावी- तिचा तितकाच उपयोग आहे. तिच्यात खूप अनुसंधान व्हावे, परंतु हे आतले अनुसंधान सुटून जाऊ नये, याच्याकडे खूप लक्ष द्यावे. खरोखर खूप मोठे मंगल होईल, मोठे कल्याण होईल.

वेळ आली आहे. खरोखर विपश्यनेचा डंका वाजला आहे. गंगेची खूप क्षीणशी धारा गंगोत्रीहून निघाली आहे. आता ही आपले विशाल रूप धारण करेल. आपले सौभाग्य मानले पाहिजे की यात आपण भगीरथ होण्याचे काम करत आहोत. या गंगेला साथ देत आहोत. खूप पसरु दे! साऱ्या विश्वातील दु:खितांनी या धर्म-गंगेचा लाभ घ्यावा. खूप मंगल होवो, खूप कल्याण होवो, खूप स्वस्ति-मुक्ती होवो!! **भवतु सब्ब मङ्गलं!**

कल्याणमित्र, सत्यनारायण गोयंका

एक प्रेरक धर्म-पत्र

प्रिय राधे, सप्रेम आशिष ! ठिकाण- बोधगया, दिनांक: 19-1-1971

संयुक्त निकाय वाचताना तुम्हाला अनित्यतेची जी व्यावहारिक अनुभूती झाली, त्यामुळे तुम्ही धर्माला खूप योग्य प्रकारेच समजलात. खरोखर, संगीत ना आपल्या स्वत:मध्ये मधुर आहे ना कर्ण-कटु. अशाच प्रकारे सहाही इंद्रियांचे सहाही विषय ना आपल्या स्वत:मध्ये मधुर आहेत, ना कटु. आपल्या तात्कालिक चित्ताची स्थितीच त्यांना मधुर किंवा कटु बनवते. एकच स्थिती दोन भिन्न व्यक्तींसाठी सर्वथा भिन्न वेदना उत्पन्न होण्याचे कारण बनते. एकासाठी अत्यंत सुखद आणि दुसऱ्यासाठी अत्यंत दु:खद. या बदलत जाणाऱ्या मनोस्थितीचे सचेत निरीक्षण करता आले तर समजा की खऱ्या अर्थाने धर्ममय जीवन जगणे आले. परंतु यासाठी दीर्घ अभ्यासाची आवश्यकता आहे आणि 'विपश्यना' आपल्याला हेच शिकवते.

साधनेच्या वेळी तुमच्या मनात विचारांचा जो प्रवाह चालत असतो तो चांगलाही आहे आणि वाईटही. चांगला या अर्थाने की त्या वेळी जर त्याच्याबरोबर शरीराच्या कोणत्या भागात अनित्यतेचा बोधही चालत असेल तर त्या विचारांमध्ये बांधण्याची शक्ती राहत नाही. ते जुन्या संस्कारांना बाहेर काढण्याचेच काम करतात. परंतु आपण जर त्या प्रवाहात अशा रीतीने वाहू लागलो की कुठे कोणत्या शारीरिक संवेदनेची आणि तिच्या अनित्यतेची काही अनुभूतीच होत नाही तेव्हा तर तितका वेळ आपण गमावलाच गमावला. तरीही असे हजार गमावणाऱ्या क्षणांमधून जात 2-4 क्षणही अनित्यतेच्या कमाईचे झाले तरी पुष्कळ लाभ झाला. कारण साधना केल्याशिवाय तर सारे क्षण गमावण्यातच जात असतात, कमाईत नाही.

साशिष, सत्य नारायण गोयंका

निर्माणाधिन "धम्म काया-2" दीर्घ शिबिर केंद्र, कुशीनगर

सात एकर भूमी-क्षेत्रावर महापरिनिर्वाण स्थळापासून 9.5 कि.मी. तसेच धम्मकाया विपश्यना केंद्रापासून 10 कि.मी. अंतरावर स्थित असलेल्या या दीर्घशिबिर केंद्रात 120 साधकांकरीता समुचित व्यवस्था केली जात आहे. आत्तापर्यंत बाउंड्री-वॉलचे काम पूर्ण झाले आहे तसेच इतर कार्यही प्रगतीपथावर आहे. 14 निवास-स्थानांसहित एक धर्म-कक्ष तसेच डायनिंग हॉलचे साधारणपणे दोन तृतियांश काम पूर्ण झाले आहे. पगोडाच्या पायाचेही (Grid beam above ground level) काम पूर्ण झाले आहे. या अपूर्ण कार्यासहित संपूर्ण प्रोजेक्टला पूर्ण करण्यासाठी जवळपास एकूण नऊ कोटी खर्च येण्याचा अंदाज आहे. जे साधक-साधिका या परम पावन धर्म-स्थळावर पुण्य-पारमी संवर्धनाच्या या महत्कार्यात भागीदार बनू इच्छितात त्यांनी कृपया इथे **संपर्क करावा:**– 1. श्री वर्माजी, मो. +919919697656, 2. श्री नरेशजी, मो. +9199355 99453. **बँक खात्याचे नाव**– "जेतवन विपश्यना मेडिटेशन केंद्र", भारतीय स्टेट बँक, शाखा– एकौना (श्रावस्ती, उ.प्र.). SBI Current A/c (चालू खाते) क्र.- 38128133140, IFSC –SBIN0017354. **विदेशी दानाकरीता विवरण:** FCRA A/c Name: "JETVAN VIPASSANA MEDITATION CENTRE", Savings A/c No: 40257412107, IFSC: SBIN0000691. SWIFT: SBININBB104, New Delhi Main Branch. (Contact for foreign donation): +91 9871113335 (Mr. Mukesh Mittal)

'धम्म काया-2' चा पूर्ण पत्ता कोन्हवलिया बाबूराय, सिमरही, जिल्हा- देवरिया (ऊ.प्र.) लोकेशन नकाशा: https://maps.app.goo.gl/1dBNhAmBFTD7yhao8?g_st=awb

धम्म तोसली विपश्यना केंद्र, बालासोर (उडीसा)

बालासोर जिल्ह्यात सोरो गावाच्या पहाडांवर एका चित्ताकर्षक रमणीय स्थळी «धम्म तोसली» विपश्यना केंद्राचे निर्माणकार्य सुरु आहे की जे ध्यानासाठी अत्यंत उपयुक्त ठिकाण आहे. भारताच्या दक्षिण-पूर्व क्षेत्र उडीसामध्ये 'तोशली' शहर कधीकाळी कलिंगची राजधानी होते. त्याचे आपले ऐतिहासिक महत्व आहे तसेच सम्राट अशोकच्या काही अविस्मरणीय कलाकृतीही तिथे उपस्थित आहेत. चीनी यात्री ज्युआंजांग याचाही इथे आल्याचा उल्लेख मिळतो.

या स्थानावर जवळपास 60 साधकांकरीता निर्माणकार्य सुरू होत आहे. धर्मकक्ष इत्यादीच्या विस्तारासाठी आणखी काही जमीन खरेदी केली गेली आहे. प्रारंभिक बजेट साधारण चार कोटीचे बनले आहे ज्याचे नंतर विस्तारीकरण होईल. जे साधक-साधिका या धर्म-स्थळावर पुण्य-पारमी संवर्धनाकरीता भागीदार बनू इच्छितात त्यांनी कृपया खालील पत्त्यावर संपर्क करावा: **बँक विवरण**— विपस्सना साधना संस्थान, यूको बँक, बहनगा, बालासोर, खाते क्रमांक- 08600110121931,

IFSC Code: UCBA0000860, **Contact nos.:** 9777064814 / 9438802966 / 7327930962. E-mails: dhammatosali@gmail.com, अथवा Info.tosali@vridhamma.org.

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री आर. कानन, धम्म तिवेणी विपश्यना केंद्र तमिलनाडु च्या केंद्र-आचार्यांच्या रुपात सेवा
2. श्री व्ही. रामकुमार, धम्ममधुरा, मदुराई च्या केंद्र-आचार्यांची सहायता

नवीन उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्रीमती उज्वला पेंडसे, मुंबई
2. श्रीमती सुजाता खन्ना, मुंबई
3. श्री जनार्दन वैती, मुंबई
4. Dr. Issy Kornik, South Africa

नव नियुक्त सहायक आचार्य

1. श्रीमती केशर गायकवाड, नाशिक
2. श्री दिनेश अवस्थी, कल्याण
3. श्रीमती प्रज्ञा टिंबडिया, ठाणे
4-5. श्री हरिभाऊ व श्रीमती सिंधु नरनावरे, पुणे
6. श्रीमती स्वरूपा कोरगांवकर, कोल्हापूर
7. श्री मयंक संघवी, राजकोट, गुजरात
8. श्रीमती कुसुम पटेल, भुज, कच्छ

बाल शिबिर शिक्षक

1. Mrs Yun Feng, China
2. Mr Yushu Zhang, China
3. Wang Chunrui, China

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबईमध्ये

1. एक-दिवसीय महाशिबिर:

1. रविवार, 18 जानेवारी, 2026 माताजींच्या (5 जानेवारी, 2016) तसेच सयाजी ऊ बा खिन (19-1-1971) यांच्या पुण्य-तिथीच्या निमित्ताने

2. एक दिवसीय शिबिरे दररोज:

यांच्या व्यतिरिक्त विपश्यना साधकांकरीता पगोडामध्ये दररोज एक दिवसीय शिबिरे आयोजित केली जात आहेत. कृपया सामिल होण्यासाठी खालील लिंकचे अनुसरण करावे आणि एका मोठ्या समूहात ध्यान करण्याच्या अपार सुखाचा लाभ घ्यावा —'समग्गानं तपोसुखो' **सर्वांसाठी संपर्क:** 022 50427500 (Board Lines) - Extn. no. 9, मो. **+91 8291894644.** (दररोज 11 ते 5 वाजेपर्यंत) Online registration: http://oneday. globalpagoda.org/register; **Email:** oneday@globalpagoda.org

3.'धम्मालय' विश्राम गृह

एक दिवसीय महाशिबिराकरीता आल्यावर रात्री **'धम्मालय'** मध्ये विश्रामासाठी सुविधा उपलब्ध आहे. अधिक माहिती आणि बुकींगकरीता **संपर्क:** 022 50427599 or Email- info.dhammalaya@globalpagoda.org or info@globalpagoda.org

दोहे धर्माचे

करू नको रे बावळ्या, नकोच वादविवाद।
नको रे ताणू अतीच, चाख धर्माचा स्वाद॥

धर्म न तर्क-वितर्क रे, धर्म न वादविवाद।
विमल विरज चैतन्याचा, धर्म पुनीत प्रसाद॥

धर्म न तर्क वितर्क रे, धर्म न वादविवाद।
वैर त्यागे, तो चाखे, स्वतः धर्माचा स्वाद॥

पडे च वादविवादात, धर्म न धारण होय।
लागे मोक्षाच्या तर्कात, मोक्ष देई खोय॥

दोहे धर्माचे

धारण करी च धर्म रे, ना तर कोरी बात।
सूर्य उगवे, पहाट च, ना तर काळी रात्र॥

शील शील म्हणत असे, करत राही विवाद।
साखर साखर च बोले, कसा चाखेल स्वाद?

धर्म पठण कल्याणप्रद, धर्म श्रवण कल्याण।
पण खरे च कल्याण असे, धारण रे, तू जाण॥

कथनी करणी दरम्यान, न बघे अशी दुभ्रांत।
म्हणे च जात कर्माने, माने जन्माने जात॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी , इगतपुरी- 422 403, दूरध्वनी: (02553) 244086, 244076·
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, 259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2569, 15 डिसेंबर 2025, वर्ष 1, अंक 10

वार्षिक सदस्यता शुल्क ₹ 100.00, (भारताबाहेर पाठविण्यासाठी US $ 50,) रजि. नं. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK 286/2024-2026 **प्रति अंक शुल्क ₹ 0.00**

Posting day-**15th of every month** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.) **(किरकोळ विक्री होत नाही)**
DATE OF PRINTING: 10 December, 2025, DATE OF PUBLICATION: 15 December, 2025

If not delivered please return to:-
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403
जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244998, 243553, 244076, 244086, 244144, 244440
Email: vri_admin@vridhamma.org;
Course Booking: info.giri@vridhamma.org
Website: www.vridhamma.org