



साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

विपरसना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2570, 15 ऑगस्ट, 2026, वर्ष 2, अंक 6 (संशोधित) 2017 पासून निरंतर प्रकाशित

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

प्रति अंक शुल्क ₹ 0.00

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

वार्षिक सदस्यता शुल्क ₹ 100.00; (भारताबाहेर पाठविण्यासाठी US \$ 50)

धम्मवाणी

मा पमादमनुयुञ्जेथ, मा कामरतिसन्धवं ।
अप्पमत्तो हि ज्ञायन्तो, पप्पोति विपुलं सुखं ॥

धम्मपदपाळि- 27, अप्पमादवग्गो

प्रमाद करू नका आणि कामभोगांमध्ये लिप्तही होऊ नका कारण
की अप्रमादी ध्यान करत महान (निर्वाण) सुखाला प्राप्त करतो.

दैनिक ध्यानाचे महत्त्व

(नागपूर विश्वविद्यालयाच्या प्रांगणात (सुमारे 5000) जुन्या साधकांबरोबर
सामूहिक साधना व प्रवचन, 8 ऑक्टोबर, 2000)

माझ्या प्रिय धर्म-पुत्रांनो व धर्म-पुत्रींनो!

हा किती मोठा आनंदाचा विषय आहे की इतक्या मोठ्या संख्येने साधक एकत्र बसून शुद्ध धर्माची तपस्या करीत आहेत. एकत्र तपस्या करण्याचे खूप मोठे महत्त्व असते.

‘सुखो बुद्धानं उप्पादो’- जेव्हा संसारात कोणी बुद्ध उत्पन्न होतात तेव्हा संसारासाठी मोठे सुख उत्पन्न होते. ‘सुखा सद्धम्मदेसना’- आणि जेव्हा धर्माचा उपदेश दिला जातो तेव्हा संसारासाठी त्याहूनही अधिक सुख उत्पन्न होते. ‘सुखो संघस्स सामग्गी’- आणि साधना करणाऱ्या साधक संघाचे एकत्र होणे, संघटित होणे संसारासाठी खूप मोठ्या सुखाचे कारण होते. ‘समगगानं तपो सुखो’- आणि मग एकत्र होऊन ते जेव्हा तपतात तेव्हा त्या सुखाचे काही प्रमाणच नसते. तर इतका मोठा तपस्वी-तपस्वीनीचा संघ, यांचे एकत्र होणेच किती सुखाची गोष्ट.

सव्हीसशे वर्षांपूर्वी या देशात भगवान बुद्ध उत्पन्न झाले, संसारासाठी सुखाचे कारण झाले. त्यांनी सद्धर्म म्हणजे शुद्ध धर्माचा उपदेश दिला, ही विद्या शिकवली, संसारासाठी सुखाचे कारण झाले. लोक या शिकवणीच्या अनुसार धर्ममय जीवन जगण्यासाठी ठिक-ठिकाणी एकत्र होऊ लागले तेव्हा खूप मोठ्या सुखाचे कारण झाले. आणि मग एकत्र बसून अशा प्रकारे तपस्या करू लागले तेव्हा याहून मोठे कोणतेही सुख असू शकत नाही. कोणी एकटा एकांतात तपस्या करतो तेव्हा खरोखर तो सुखी होतो, आपल्या विकारांपासून सुटका मिळवतो. परंतु जेव्हा मोठ्या संख्येने गुरु-बंधू, गुरु-भगिनी एकत्र बसून तपतात तेव्हा एखाद्याची साधना थोडी दुर्बल पडत असेल, कमजोर पडत असेल परंतु इतरांची साधना चांगली होत असेल आणि सारे वातावरण धर्माच्या तरंगांनी तरंगित होत असेल तर ज्याची साधना कमजोर पडली होती त्याची साधनाही बलवान होऊ लागते. त्यामुळे एकत्र तपण्याचा खूप मोठा लाभ होतो.

म्हणूनच म्हणतात की जुन्या साधकांनी शक्य तितके कमीत कमी आठवड्यातून एकदा एकत्र बसून तपण्याचा योग जुळवावा आणि तपावेच. आठवड्याभरात साधना कमजोर झाली असेल तर पाहाल की एकत्र बसून तपस्या केल्याने साधना पुन्हा बलवान झाली. पुढचा संपूर्ण आठवडा आता बलपूर्वक आपल्या विकारांचा सामना करू. चढ-उतार तर जीवनात येतच राहतील, आपण त्यांचा सामना कशा प्रकारे केला पाहिजे त्यासाठी बळ प्राप्त करायचे आहे. आणि बळ प्राप्त करण्यासाठी हे आवश्यक आहे की प्रत्येक

साधकाने सकाळ-संध्याकाळ, सकाळ-संध्याकाळ एक-एक तास साधना अवश्य केली पाहिजे. आणि आठवड्यातून एकदा शक्य असेल तशी सामूहिक साधना करायची आहे. आणि वर्षातून एकदा शक्य तितके दहा दिवसांचे शिबिर करायचे आहे. तर पहाल की धर्माच्या मार्गावर पुढे जात आहोत.

अडचणी येत असतात. गृहस्थ आहोत ना! तर खूप अडचणी येतात, खूप बाधा येतात. अरे, मी तर पाहतो जे गृहत्यागी आहेत तेही जेव्हा म्हणतात की मी नित्य साधना करू शकलो नाही, अडचणी आल्या तर मग गृहस्थाचे काय सांगायचे! बाधा येतील पण आम्ही गुडचे टेकणार नाही, आम्हाला नित्य साधना करायची आहे- सकाळ-संध्याकाळ, सकाळ-संध्याकाळ. मनाला मजबूत बनवायचे आहे. आपल्या शरीराला निरोगी ठेवण्यासाठी, शरीराला बलवान बनविण्यासाठी आपण कसरत करतो, व्यायाम करतो, कोणी आसन-प्राणायाम करतो, कोणी धावतो तर कोणी फिरतच असतो म्हणजे, कोणती ना कोणती कसरत करतो ज्याच्याने शरीर सबळही राहील, स्वस्थही राहील. नाहीतर शरीर कमजोर होऊन जाईल, आजारी पडून जाईल. ठीक अशाच प्रकारे, मनालाही निरोगी ठेवायचे आहे, मनाला सबळ ठेवायचे आहे. हे तर आणखी जास्त गरजेचे आहे. मन आजारी पडले तर शरीरालाही आजारी पाडेल. तेव्हा मन तर अधिक महत्त्वपूर्ण आहे. याला रोगी आणि दुर्बल बनू द्यायचे नाही.

सकाळ-संध्याकाळ, सकाळ-संध्याकाळ जे एक-एक तास साधना करतील ते आपला वेळ नष्ट करणार नाहीत. मनाची कसरत आहे, मनाला बलवान बनवत आहोत, मनाला निरोगी बनवत आहोत. शेवटी अशा जगात जगायचे आहे जिथे बाधाच बाधा आहेत, जिथे जेव्हा पहावे तेव्हा चढ-उतार, भरती-ओहोटी, बहर-पानगळ येतच राहतात. मन मजबूत नसेल तर आपण मनाची समता हरवून टाकू, मनाचे संतुलन गमावून बसू. आजारी पडून जाऊ, आपली हानी करून घेऊ.

ज्या बिचाऱ्यांजवळ हा शुद्ध धर्मच नाही, अशी साधनाच नाही ते अभागी आहेत, काय करणार? पण ज्यांना शुद्ध धर्म मिळाला, अशी कल्याणकारी विद्या मिळाली, मनाला स्वस्थ आणि सबळ बनविण्यासाठी साधना मिळाली आणि तरीही याचा उपयोग करत नाहीत ते त्यांच्यापेक्षाही जास्त अभागी आहेत. ते तर अभागी यासाठी आहेत की त्यांना विद्या मिळालीच नाही, काय करणार? पण ज्यांना विद्या मिळाली, इतके मोठे अनमोल रत्न मिळाले आणि त्याला दगडा-धोंड्यासारखे फेकून दिले, त्याचा उपयोगच केला नाही. अरे! याहून मोठे दुर्दैव काय असेल रे? मनुष्याचे जीवन मिळाले आहे हीच मोठी सौभाग्याची गोष्ट आहे. या जीवनातच अंतर्मुखी होऊन, आपल्या विकारांच्या मुळांपर्यंत जाऊन त्यांचे उन्मूलन करू शकतो, त्यांना दूर करू शकतो.

हे काम पशू करू शकत नाहीत. हे काम पक्षी, सरीसृप, कीट-पतंग, प्रेत-प्राणी करू शकत नाहीत. हे काम केवळ मनुष्यच करू शकतो. आणि इतकी मोठी



शक्ती मिळाली आहे की आपण अंतर्मुखी होऊ शकतो. जिथे विकार जागतो तिथे पोहोचू शकतो आणि विकार जागवण्याच्या स्वभावाला नष्ट करू शकतो. खूप मोठ्या भाग्याची गोष्ट झाली. मनुष्याचे जीवन मिळाले परंतु जर ही विद्या मिळाली नाही तरीही उपयोगाचे नाही. मनुष्याचे जीवन मिळाले, इतकी मोठी विद्या मिळाली, तिचा उपयोग करणे जमले, त्याचे लाभही येऊ लागले आणि तरीही सोडून दिले. अरे, तर याहून मोठे अभागीपण काय असेल? कंगाल माणसाला धनाचे भंडार मिळाले आणि त्याने त्याला सोडून दिले आणि पुन्हा कंगाल बनला. उपाशी असलेल्या मनुष्याला स्वादिष्ट भोजन मिळाले आणि त्याने त्याला सोडून दिले आणि पुन्हा उपाशी राहिला. रोग्याला कल्याणकारी औषध मिळाले आणि त्याला सोडून देऊन पुन्हा रोगी बनला. याहून मोठे अभागीपण काय असेल भले?

अशी चूक चुकूनही करू नये. कधी-कधी साधक-साधिका येतात, “काय करू माझी साधना सुटून गेली. मी कामात खूप व्यस्त आहे, वेळ नाही मिळाला.” मोठ्या बावळेपणाचे उत्तर आहे, बावळेपणाचा बहाणा आहे. दिवसातून दोन वेळा, की तीन वेळा, की चार वेळा आपल्या शरीराला भोजन देता की नाही. तेव्हा कधी म्हणत नाही ना! की माझ्याकडे वेळ नाही, आज मी भोजन घेऊ शकत नाही. मी इतका व्यस्त माणूस, भोजनासाठी वेळ कुठून काढू? असे कोणी म्हणत नाही ना! आणि जिथे मनाला भोजन देण्याची बाब आली तिथे माझ्याकडे वेळ नाही. ही सकाळ-संध्याकाळ जी एक-एक तास साधना करता हा मनाचा आहार आहे, त्याला भोजन देत आहात, त्याला बलवान बनवत आहात. आणि त्याचे बलवान होणे शरीराच्या बलवान होण्यापेक्षा जास्त आवश्यक आहे— हे विसरून जाल तर आपली हानी करून घ्याल. अशी चूक कदापी न होवो, कदापी न होवो.

किती का काम असेना, मला आपल्या मनाची कसरत करायची आहे. मला आपल्या मनाला दोन वेळा आहार द्यायचाच आहे, भले काहीही होवो! कधी-कधी अशी परिस्थिती असेल की त्याच ठिकाणी, त्याच वेळी साधना करता येणार नाही. काही दोष नाही. परंतु त्या दिवशी कोणत्याही ठिकाणी, कोणत्याही वेळी, चौवीस तासात दोन वेळा साधना करायचीच आहे. भले परिस्थिती अशी आहे की एकांतात एकटे बसून, डोळे बंद करून साधना नाही करू शकलो, काही हरकत नाही. डोळे उघडे आहेत पण मन आतमध्ये आहे. लोकांमध्ये बसलेले आहेत तेव्हा त्यांना वाटू नये की आपण ध्यान करत आहोत. मन आतमध्ये आहे, आपले काम झाले. आपल्याला तर आपल्या मनाची कसरत करायची आहे, कोणता दिशावा करायचा नाही. आपल्या मनाला उपाशी नाही मारायचे, त्याला आहार द्यायचा आहे. आपण उघड्या डोळ्यांनी लोकांमध्ये राहूनही त्याला आहार देत आहोत. भले तितक्या कुशलतापूर्वक नाही देऊ शकलो, जितके एकांतात एकटे बसून डोळे बंद करून देऊ शकतो, तर काय झाले? जरासा कमी, पण आहार तर दिला ना. त्याला उपाशी नाही मारायचे कधी. खूप कमजोर होऊन जाईल.

आणि सर्वात मोठी अडचण ही होईल की कमजोर होऊन जर त्याने आपला जुना स्वभाव घेतला— आसक्ती जागवण्याचा, द्वेष जागवण्याचा, व्याकुळ होण्याचा— अरे मग तर वाढतच जाईल. आपण त्याला दूर करण्याचे काम करत होतो, या शत्रूशी लढताना त्याला कमजोर करत होतो, आता हा शत्रू पुन्हा उभा राहून डोक्यावर चढू लागला. आपण कमजोर पडलो तर हरत राहू, सारे जीवन हरत राहू. अरे! असे अनमोल मनुष्याचे जीवन, इतकी कल्याणकारी विद्या, जिच्या प्रति श्रद्धाही आहे कारण की लाभ झाला आहे आणि तरीही सुटून गेली. असे कधी होऊ नये, चुकूनही होऊ नये. ही गोष्ट नेहमी लक्षात ठेवावी. आपण ही सकाळ-संध्याकाळ दिवसातून दोन वेळा साधना करतो, कोणावर उपकार करत नाही. काय करायचे, आमच्या गुरुजींनी सांगितले आहे म्हणून करावी लागते. गुरुजींवर उपकार नाही, आपल्या स्वतःवर उपकार आहेत. आपल्याला सुखाचे जीवन जगायचे आहे. हजार परिस्थिती प्रतिकूल आहेत तरीही आम्ही सुखाचे जीवन जगू, शांतीचे जीवन जगू. जगण्याची कला आमच्याजवळ आहे तर आम्ही दुःखाचे जीवन का जगायचे? आम्ही दुःखाचे, बेचैनीचे, अशांतीचे जीवन आता नाही जगणार. या शरीरावर ज्या संवेदना जाणवू लागल्या, समजा की मुक्तीचा दरवाजा उघडला. ज्या बिचाऱ्याला शरीरावर संवेदना जाणवतच नाहीत त्याच्यासाठी दरवाजाच नाही उघडला. संवेदना जाणवू लागली आणि तिच्या प्रति समतेने राहणे आले तर मग केवळ दरवाजाच नाही उघडला तर आम्ही प्रवेश करू लागलो, मुक्तीच्या मार्गावर पुढे जाऊ लागलो.

विपश्यनेत दोन्ही मिळाले. शरीरावर कुठे-कुठे कशी-कशी संवेदना होत

आहे तिलाही जाणू लागलो आणि तिच्या प्रति समताही ठेवू लागलो. अरे, तर एक-एक पाऊल त्या मुक्त अवस्थेपर्यंत पोहोचत आहोत ना! एकही पाऊल आपले निष्फळ होत नाही. या मार्गावर उचललेले प्रत्येक पाऊल आम्हाला मुक्तीच्या अंतिम लक्ष्याच्या समीप पोहोचविते. एक-एक पाऊल, एक-एक पाऊल. कोणताही परिश्रम व्यर्थ जात नाही. प्रत्येक परिश्रम, प्रत्येक पुरुषार्थ आपले फळ देतो. जितके-जितके काम करतो तितके-तितके फळ प्राप्त होत जाते. मन बलवान आणि निर्मळ होत जाते, मुक्तीच्या दिशेने मोठ्या बलपूर्वक पुढे जात राहते.

हे जे संवेदनांना पाहणे शिकलो आणि या संवेदनांच्या प्रति समता ठेवणे शिकलो हे दैनिक जीवनात इतके काम देते, इतके काम देते की कोणा समजदार साधकाच्या चांगले लक्षात येईल. बुद्धांची हीच बोधी होती की या ज्या संवेदना आहेत यांची शुद्ध नसेल तर प्रतिक्रिया करणे सुरू करू आणि दुःखाच्या दिशेने पुढे जात राहू. अपार दुःख, दुःखच दुःख! ही **दुःखसमुदयगामिनी पटिपदा**, म्हणजे, दुःख निर्माण करणारी प्रतिपदा झाली.

आणि याच संवेदनांचा जर जागरूकतेने उपयोग करू लागू, म्हणजे, ही अनित्य आहे, हिच्या प्रति समता जागली तर मुक्तीदायिनी प्रतिपदा झाली— साऱ्या दुःखांपासून मुक्त करणारा रस्ता मिळाला. खूप महत्त्वपूर्ण बाब झाली.

परंतु संवेदना जागली आणि आपण प्रतिक्रिया करू लागलो— सुखद असेल तर सुख भोगू लागलो, दुःखद असेल तर दुःख भोगू लागलो तर मग दुःखाच्या रस्त्याला लागलो. आपण जन्म-मरण-चक्राच्या रस्त्याला लागलो. वारंवार जन्म, वारंवार मरण. कोणती ना कोणती संवेदना प्रतिक्रिया जागत असते, मृत्यूच्या वेळीही जागेल. आणि त्यावेळी शुद्ध नसेल तर प्रतिक्रिया करू आणि अधोगतीच्या दिशेकडे जाऊ. त्यावेळी आपली नती (प्रवृत्ती) कशी आहे? खराब नती असेल तर अवनतीकडे जाऊ. आणि चांगला साधक आहे, मृत्यूच्या क्षणी जी संवेदना जागली आणि त्याची नती उन्नतीकडे आहे तर सद्गतीकडे जाईल. आपले भविष्य आपण स्वतः बनविणारे आहोत.

तेव्हा मृत्यूच्या वेळी आपली नती उन्नतीकडे कशी होईल! अवनतीकडे कशी होणार नाही! अरे, याचाच अभ्यास करत आहोत ना! मृत्यू न जाणे केव्हा येईल? कोणता लिखित करार केला नाही मृत्युराजाशी की याच वेळी ये, आम्ही तयार राहू. अरे, काही ठिकाणा नाही कधी येईल! आपण तयार आहोत, पाहिजे तेव्हा येऊ दे! आपण उन्नतीचेच काम करू, अवनतीकडे जाऊ देणार नाही. संवेदना जागेल, तिला जाणू आणि समतेत राहू तर आपली नती आपोआप उन्नतीकडे झाली, सद्गतीकडे झाली. खूप मोठी विद्या आहे, सामान्य विद्या नाही. जन्म-मरणाच्या चक्रातून सोडविणारी विद्या. लोकच नाही, परलोकही सुधारणारी. आणि परलोक सुधारत-सुधारत साऱ्या लोकांच्या पलीकडे, लोकोत्तर अवस्थेपर्यंत पोहोचविणारी विद्या, असे अनमोल रत्न. आणि म्हणतात— “आम्हाला सवड नाही, आम्ही कामात खूप व्यस्त आहोत, आम्हाला तर खूप आलस आला.” अरे, या बहाण्यांनी किती मोठे रत्न गमावून टाकले— ही शुद्ध नाही ना! ही शुद्ध जागो, जागो!

आणि मग या संवेदनांचा खूप मोठा उपयोग दैनिक जीवनात. ही तर गोष्ट झाली लोक सुधारून परलोक सुधारण्याची. आता दैनिक जीवनात कोणत्या ना कोणत्या गोष्टीला घेऊन उदासी आली, निराशा आली. मनात उद्धिगता आली. खूप डिप्रेशन आले. अरे खूप सोपे आहे. ही विद्या कशासाठी शिकलो? बिलकुल हिचा उपयोग करू. जेव्हा कधी निराशा आली, उदासी आली, उद्धिगता आली, डिप्रेशन आले तर बस इतकेच की यावेळी माझ्या मनात डिप्रेशन आहे, उदासी आहे, निराशा आहे. कोणत्या गोष्टीला घेऊन आहे त्याच्याशी काही घेणे-देणे नाही. यावेळी माझ्या मनात उदासी आहे आणि भगवानांची वाणी आहे आणि खरी वाणी आहे, कोणत्या अंधविश्वासाची गोष्ट नाही— “**वेदना समोसरणा.., सव्वे धम्मा**”. चित्तात जे काही जागते त्याला धर्म म्हणत असत. चित्ताने जे काही धारण केले त्याच्याबरोबरच शरीरात एक संवेदना जागली, प्रकृतीचा नियम आहे. शरीर आणि चित्त अशा प्रकारे जुळलेले आहेत की उदासी जागली तर शरीरात कोणती ना कोणती संवेदना जागली. त्यावेळी चांगले होईल हृदयक्षेत्राच्या जवळ संवेदना पकडीत येईल, अन्यथा जिथे कुठे पकडीत येईल, तर जी संवेदना शरीरात यावेळी जागली आहे ती उदासीशी जुडलेली आहे.

आणि जेव्हा आपली साधना इतकी उच्च होईल की ‘ही उदासी आहे आणि ही अनित्य आहे’— तर असे पाहत-पाहत तिच्याबाहेर निघून जाऊ. खूप



अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री रतनशीभाई पटेल, धम्म अम्बिका विपश्यना केंद्र, नवसारीसाठी केंद्र-आचार्यांच्या रूपाने सेवा

नवे उत्तरदायित्व आचार्य

1. श्री नरेंद्र भरवाडा, सूरत, गुजरात

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री परशुराम मोरे, नांदेड
2. श्री मिलिंद आठवले, नांदेड

नवनिर्मुक्त भिक्षु आचार्य

1. भिक्षु विनय, अरुणाचल प्रदेश

नव निर्मुक्त सहायक आचार्य

1. श्री विक्रंत मोडक, इगतपुरी, महाराष्ट्र
2. कु. वर्षा, वाल्दे, नागपुर, महाराष्ट्र

- 3-4. श्री देवर व श्रीमती आइरीन डिलानी, गोवा
5. श्रीमती जानकी जरीवाला, सूरत, गुजरात
6. श्री लालता प्रसाद शर्मा, भोपाळ, म. प्र.
7. श्री संजय कुमार, बिलासपुर, छत्तीसगढ
8. श्री हरिश्चन्द्र राय, मऊ, उत्तर प्रदेश
9. श्री प्रभाकर राजगोपाल, चेन्नई, तमिळनाडु
10. श्रीमती सुषमा गौतम, नेपाल
11. श्री कृष्ण बहादुर कार्की, नेपाल
12. Mr. Nguyen Tang Hung, Nepal
13. Mr. Heng Hong Zhao, China
14. Mr. Tanagid Sathitsit, Thailand
15. Ms. Lim O Kiem, Indonesia

बालशिविर शिक्षक

1. श्री तानाजी काटे, सोलापुर, महाराष्ट्र
2. Ms. Kayo Yoshida, Japan

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबईमध्ये

1. एक दिवसीय महाशिविर:

1. रविवार, 4 ऑक्टोबर, 26 शरद-पौर्णिमा तसेच पू. गुरुजींच्या पुण्यतिथी निमित्ताने,
2. रविवार, 17 जानेवारी, 2027 सयाजी ऊ बा खिन तसेच मातार्जींच्या पुण्यतिथी निमित्ताने,
3. रविवार, 23 मे, 27, बुद्ध पौर्णिमेच्या निमित्ताने,
4. रविवार, 18 जुलै, 27, आषाढ पौर्णिमे (धम्मचक्रपवत्तन दिवस) च्या निमित्ताने,
5. रविवार, 3 आक्टोबर, 27, शरद पौर्णिमा व पू. गुरुजींच्या पुण्यतिथी निमित्ताने,

2. एक दिवसीय शिविरे दररोज:

यांच्या व्यतिरिक्त विपश्यना साधकांकरीता पगोडामध्ये दररोज एक दिवसीय शिविरे आयोजित केली जात आहेत. कृपया सामिल होण्यासाठी खालील लिंकचे अनुसरण करावे आणि एका मोठ्या समूहात ध्यान करण्याच्या अपार सुखाचा लाभ घ्यावा-समगाने तपोसुखो। महाशिविर तसेच एक दिवसीय शिविरांकरीता संपर्क: 22 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 महाशिविरांकरीता आल्यावर रात्री 'धम्मालय' मध्ये विश्रामासाठी सुविधा उपलब्ध आहे. अधिक माहिती आणि बुकींगकरीता संपर्क: 022 50427599 or Email- info.dhammadaya@globalpagoda.org or info@globalpagoda.org

दोहे धर्माचे

दुर्लभ जीवन मनुजाचे, भाग्याने च पावे।
प्रज्ञा शील समाधि विना, वृथा रे चालवे॥
विना प्रयत्न न होती, छोटी मोठी काम।
विना प्रयत्न रे करता, कोठे मुक्तीचे धाम॥
तन जागे संवेदना, जर मनी येत विकार।
विपश्यनेने पाहता, होय दुःखांच्या पार॥
सतत साधना रत असे, असे निरंतर होश।
दूर लोभ रोग होवो, दूर द्वेषाचा दोष॥

दूहा धरम रा

संत सदा सावध असे, करी न रंच प्रमाद।
भव-भय बंधन कापून, चाखे मुक्तीचा स्वाद॥
श्रद्धेने उद्यम जागे, करी दूर प्रमाद।
उद्यमाने प्रज्ञा रे, चाखे मुक्तीचा स्वाद॥
विपश्यनेची साधना, शिकवे कसा देह मिटे।
मरताना समता असे, हसत हसत देह सुटे॥
जागे काय संवेदना, चित्त न समता खोय।
अंतर्मन संवर करी, कर्म निर्जरा होय॥

“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 2570, 15 ऑगस्ट, 2026, वर्ष 2, अंक 6

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 August, 2026,

DATE OF PUBLICATION: 15 August, 2026

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403

जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244998, 244076, 244086,

244144, 244440 मोबा. 9405618869

Email: vri_admin@vridhamma.org;

Course Booking: info.giri@vridhamma.org

Website: www.vridhamma.org