साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

विपस्सना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2568, कार्तिक पौर्णिमा, 15 नोव्हेंबर, 2024 वर्ष 8 अंक 8

वार्षिक शुल्क रु. 100/- मात्र (भारताबाहेर पाठविण्यासाठी US $ 50)

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

धम्मवाणी

यो च बुद्धञ्च धम्मञ्च, सङ्घञ्च सरणं गतो।
चत्तारि अरियसच्चानि, सम्मप्पञ्ञाय पस्सति॥

दुक्खं दुक्खसमुप्पादं, दुक्खस्स च अतिक्कमं।
अरियं चट्ठङ्गिकं मग्गं, दुक्खूपसमगामिनं॥

एतं खो सरणं खेमं, एतं सरणमुत्तमं।
एतं सरणमागम्म, सब्बदुक्खा पमुच्चति॥

– धम्मपद- 190,191,192- बुद्धवग्गो.

जो बुद्ध, धर्म आणि संघाच्या शरण गेला आहे, ज्याने चार आर्य सत्यांना– दुःख, दुःखाची उत्पत्ती, दुःखातून मुक्ती आणि मुक्तीदायी आर्य अष्टांगिक मार्ग– याला सम्यक प्रज्ञेने पाहिले आणि जो हे जाणतो की हेच मंगलदायक शरण आहे, हेच उत्तम शरण आहे, तो या शरणाला प्राप्त करून सर्व दुःखातून मुक्त होतो.

भदंत लैडी सयाडो

माझे परदादा गुरु परम आदरणीय भदंत लैडी सयाडोंचे स्मरण करतो तेव्हा मनमानस असीम कृतज्ञतेच्या भावांनी भरून जाते. ते परियत्ति, म्हणजे, बुद्धवाणी आणि पटिपत्ति, म्हणजे, विपश्यना, या दोन्हीत पूर्णपणे पारंगत होते. अनेक शतकांपासून चालत आलेल्या या विद्येला त्यांनी आचार्य परंपरेने प्राप्त केले आणि तिला अत्यंत करुण चित्ताने जीवनभर सर्वांना वाटत राहिले. ते अत्यंत दूरदर्शी होते. एक मान्यता अनेक शतकांपासून चालत आली होती की भगवान बुद्धांच्या २५०० वर्षांनंतर ही भगवती विद्या इथून आपल्या उद्गम देशात भारतात पुन्हा परतेल आणि तिथे प्रतिष्ठित होऊन संपूर्ण विश्वात पसरेल. ते पाहत होते की येणाऱ्या १०० वर्षांच्या आत ही महत्वपूर्ण घटना घडणार आहे. याला क्रियान्वित करण्यासाठी केवळ भिक्षूंवर निर्भर राहणे उचित होणार नाही.

त्यामुळे जी विपश्यना विद्या शतकानुशतके केवळ भिक्षूंपर्यंतच सीमित राहिली, त्यांनी तिचे द्वार गृहस्थांकरीताही उघडून दिले. भगवान बुद्धांच्या वेळी भिक्षू आणि भिक्षुणी तसेच अशा प्रकारे गृहस्थ उपासक आणि उपासिका हे चारही संघाच्या लोक धर्माचे प्रबुद्ध आचार्य होत असत. परंतु काळ जस-जसा पुढे सरकत राहिला ही विद्या केवळ भिक्षूंपर्यंतच सीमित राहिली. हे लैडी सयाडोजींचेच उपकार होते की त्यांनी हा प्रतिबंध हटवून तिला गृहस्थांसाठी उद्घाटित केले आणि एका गृहस्थ शेतकऱ्याला, सया तैजी यांना या विद्येत निपुण केले जेणेकरून ते अधिकाधिक लोकांमध्ये या विद्येचे प्रसारण करु शकतील. जर त्यांनी असे केले नसते तर मला ही विद्या कशी प्राप्त झाली असती? इतर अनेकानेक गृहस्थांना कशी प्राप्त झाली असती?

भदंत लैडी सयाडोंचा जन्म 1846 मध्ये उत्तरी म्यंमा स्थित श्वेबो (वर्तमान मोंयवा जिल्हा) च्या दीपेइन नगरातील सयांग प्यिन या गावात झाला. बालपणीचे नाव होते मौं तै खौं ("मौं" बर्मी मुलांना दिले जाणारे उपनाम आहे जसे इंग्रजीत "मास्टर", हिंदीत 'कुमार' या सारखे आहे.) "तै" चा अर्थ आहे वर चढ़णे आणि "खौं" चा अर्थ आहे "शिखर". या नावाची सार्थकता युवा मौं च्या आपल्या सर्व प्रयासांनी शिखरापर्यंत पोहोचण्याने सिद्ध झाली होती.

त्यांचे प्राथमिक शिक्षण आपल्या गावातील परंपरागत विहार-पाठशाळेत झाले होते जिथे भिक्षू मुलांना बर्मी भाषा लिहिणे-वाचणे शिकविण्याबरोबरच मंगल-सुत्त, मेत्ता-सुत्त, जातक कथा या सारख्या कित्येक पालि शास्त्रांचे पठण-पाठण करवून घेत असत. प्रत्येक ठिकाणी पसरलेल्या या परंपरागत विहार-पाठशाळांमुळेच म्यंमात साक्षरतेचा दर उच्च राहिला आहे.

आठ वर्षांच्या वयात त्यांनी आपले प्रथम गुरु ऊ नंद-धज सयाडो यांच्याकडून शिक्षण घेणे सुरु केले होते आणि 15 वर्षांच्या वयात त्यांच्याकडूनच सामणेर (श्रामणेर, भिक्षू जीवनाची प्रारंभिक दीक्षा) ही बनले. त्यांचे नवीन नाव ञाणधज (ज्ञानध्वज) ठेवले गेले. त्यांच्या श्रमण-प्रशिक्षणात पालि व्याकरण आणि पालिचे विभिन्न ग्रंथ सामिल होते. यातूनच त्यांनी अभिधम्म विभागाच्या ग्रंथांची पथ-प्रदर्शिका अभिधम्म अट्ठकथा सङ्गह (अभिधम्म अर्थकथा संग्रहा) चे विशेष अध्ययन केले होते.

पुढे जाऊन त्यांनी स्वत: "अभिधम्म अट्ठकथा" यावर "परमत्थ दीपनी" (परमार्थ दीपिका) नामक भाष्य लिहिले. त्या वेळच्या सर्वमान्य भाष्यात काही त्रुटी पाहून त्यात सुधारणा केल्यामुळे ते विवादास्पद बनले होते. परंतु शेवटी त्यांच्या सुधारणांना भिक्षूंनी स्वीकारले आणि त्यांचे हे भाष्य अधिक प्रामाणिक ग्रंथ बनला.

एकोणिसाव्या शताब्दीच्या मध्य कालखंडात आपल्या या सामणेर जीवनात (विजेच्या शोधापूर्वी) ते दिवसा शास्त्रांचे अध्ययन करीत असत आणि रात्री त्यांना कंठस्थ करण्यासाठी इतर सर्व भिक्षू तसेच श्रामणेरांमध्ये सामिल होत असत. अशा प्रकारे प्रयत्न करत-करत त्यांनी अभिधम्मच्या सर्व मूळग्रंथांवर अधिकार प्राप्त केला.

अठरा वर्षांच्या वयात सामणेर ञाणधज चीवर त्यागून काही

काळासाठी सामान्य जीवनात परत आले. त्यांचे शिक्षण केवळ त्रिपिटकांपर्यंत सीमित असल्यामुळे ते त्यात संतुष्ट नव्हते. सहा महिन्यांनंतर त्यांचे प्रथम गुरु नन्दधज सयाडो आणि दुसरे प्रभावी गुरु म्यिन्हतिन सयाडो यांनी त्यांना बोलवून पुन्हा श्रमण जीवनात परतविण्याचे प्रयत्न केले परंतु ते तयार झाले नाहीत.

तेव्हा मिन्हतिन सयाडोंनी त्यांना सल्ला दिला की कमीत कमी त्यांनी अभ्यास तरी चालू ठेवावा. हुशार आणि अध्ययनशील असल्यामुळे ते यासाठी लगेच तयार झाले.

"काय तुम्हाला वेद शिकायला आवडेल?" म्यिन्हतिन सयाडोंनी विचारले होते.

"होय, भदंत", मौं तै खौं यांचे उत्तर होते.

"तर मग तुम्हाला "सामणेर बनलेच पाहिजे, नाहीतर यू गांवचे ऊ गंधम सयाडो तुम्हाला शिष्य बनवणार नाहीत", भदंत म्हणाले.

"मी सामणेर बनेन", ते तयार झाले. अशा रीतीने ते श्रमण जीवनात कायमचे परत आले आणि पुन्हा कधीही भिक्षूचे चीवर त्यागले नाही. नंतर त्यांनी आपल्या कोणा शिष्याला एक गुपित गोष्ट सांगितली होती— "आधी मी वेदांच्या ज्ञानाने दुसऱ्यांचे भविष्य सांगून आजीविका कमवू इच्छित होतो. परंतु मी भाग्यवान होतो की पुन्हा "सामणेर"च बनलो. माझे दोन्ही गुरु विवेकशील होते, त्यांनी आपल्या असीम करुणेने आणि प्रेमाने मला वाचवले.

हुशार "सामणेर" ञाणधज यांनी गंधम सयाडोंच्या देखरेखीत आठ महिन्यातच वेदांवर अधिकार प्राप्त केला आणि त्रिपिटकांचे अध्ययन चालू ठेवले. वीस वर्षांचे झाल्यावर 20 एप्रिल 1866 ला त्यांनी आपले प्रथम गुरु ऊ नन्दधज सयाडो यांच्याकडून पूर्ण प्रव्रज्या प्राप्त केली आणि तेच त्यांचे शील उपदेशक बनले.

1867 मध्ये ते (भिक्षू ञाणध्वज) आपल्या विद्याभ्यासाला पुढे वाढविण्यासाठी भिक्षू नन्दधज तसेच मोंयवा जिल्ह्या (जिथे ते मोठे झाले) ला सोडून वर्षावासाच्या काही काळ आधी मांडलेला निघून गेले.

पाचव्या संगायनात प्रमुख भूमिका

त्यावेळी राजा मिंडोमिनचे शासन होते (1853-1878) आणि मांडले म्यंमाची राजधानी तसेच प्रमुख शिक्षण केंद्र होते. त्यांनी तिथल्या प्रसिद्ध भिक्षू आचार्यांकडून तसेच गृहस्थ विद्वानांकडून शिक्षण घेतले. सुरुवातीला ते "महा जोतिकाराम" विहारात राहिले आणि त्यांनी भदंत सान क्युंग सयाडोंकडून शिक्षण प्राप्त केले. सान क्युंग सयाडो हे "विसुद्धिमग्ग" (विशुद्धिमार्ग) ला बर्मी भाषेत रूपांतरीत केल्यामुळे प्रसिद्ध झाले होते.

राजा मिंडोमिनने आपल्या शासनकाळात त्रिपिटकांच्या संगायन तसेच शुद्धीकरणासाठी दूर-सुदूरच्या देशातील अनेक भिक्षूंना निमंत्रित करून पाचव्या बुद्ध संगीतीचे आयोजन केले होते. आयोजन मांडले येथे 1871 मध्ये झाले होते आणि प्रमाणित मूळ ग्रंथांना 729 संगमरवरी शिलांवर कोरले गेले होते (प्रत्येक शिला एका छोट्या पगोडाच्या आतमध्ये स्थापित आहे). या सर्व शिला मांडले पर्वताच्या पायथ्याशी स्थित विशाल स्वर्णिम "कुथोडा पगोडा" च्या चहूबाजूंना आजही पहायला मिळतात. या संगीतीत भिक्षू ञाणधज यांनी अभिधम्मपिटकच्या ग्रंथांच्या संपादनात आणि संरक्षणात मदत केली होती.

त्यांच्या मांडलेतील अध्ययनकाळात भदंत सान क्युंग सयाडोंनी आपल्या दोन हजार विद्यार्थ्यांसाठी वीस प्रश्नांची एक परीक्षा आयोजित केली. केवळ भिक्षू ञाणधज हे एकमात्र विद्यार्थी होते जे या सर्व प्रश्नांची समाधानकारक उत्तरे देऊ शकले. 1880 मध्ये या सर्व उत्तरांना "पारमी दीपनी" (पारमी दीपिका) नामक पुस्तकाच्या रूपात छापण्यात आले होते. भविष्यात भदंत लैडी सयाडोंच्या नावाने छापल्या जाणाऱ्या अनेक बर्मी व पालि पुस्तकांच्या शृंखलेची ही सुरुवात होती. भिक्षू बनण्याच्या आठ वर्षांनंतर सर्व परीक्षांमध्ये उत्तीर्ण होऊन भदंत ञाणधज यांना त्याच सान क्युंग (महा जोतिकाराम) विहारात पालिचे प्रारंभिक शिक्षक बनविण्यात आले, जिथे त्यांनी शिक्षण घेतले होते.

1882 मध्ये मोंयवाला जाईपर्यंत अध्ययन करत-करवित त्यांनी आणखी आठ वर्षे व्यतीत केली. आता ते 36 वर्षांचे झाले. त्यावेळी चिंदविन नदीच्या पूर्व किनाऱ्यावर स्थित मोंयवा एक छोटे शहर होते. परंतु त्रिपिटकांच्या काही निवडक अंशांच्या स्थानी संपूर्ण त्रिपिटकाला आपल्या शिक्षण पद्धतीत सामिल केल्यामुळे हे खूप प्रसिद्ध झाले.

मोंयवामध्ये भिक्षूंना तसेच सामणेरांना पालि शिकविण्याच्या दरम्यान ते आपल्या अध्यापन दायित्वांच्या निर्वाहनासाठी शहरात येत असत. संध्याकाळी नदी पार करून पश्चिम किनाऱ्याला जात आणि रात्र लक-पान-तवुंग पर्वताच्या निकट एका छोट्या विहारात ध्यान करत घालवीत असत. हे आम्हाला खात्रीपूर्वक माहित नाही परंतु असे वाटते की त्यांनी याच कालावधीत बर्मी परंपरेनुसार आनापान तसेच संवेदनेच्या आधारे विपश्यनेची साधना सुरु केली असावी.

1885 मध्ये इंग्रजांनी वरील म्यंमाला जिंकून शेवटचा राजा तीबा (शासन काळ 1878-1885) ला निर्वासित केले होते. पुढच्या वर्षी 1886 मध्ये भदंत ञाणधज "लैडी" जंगलात एकांत साधनेसाठी गेले. हे मोंयवाच्या उत्तरेला स्थित आहे. काही काळानंतर अनेकानेक भिक्षू त्यांच्याकडून शिक्षण मिळावे म्हणून विंनती करण्यासाठी येऊ लागले. त्यांना राहण्यासाठी विहाराचे निर्माणकार्य झाले आणि त्याचे नाव "लैडी-ताया विहार" ठेवण्यात आले. याच विहारातून त्यांनी आपले सुविख्यात नाव "लैडी सयाडो" मिळवले. असे म्हटले जाते की मोंयवाला आज इतके मोठे शहर बनण्याचे कारण लैडी सयाडोंच्या विहाराप्रति असंख्य लोकांचे आकर्षित होणे हेच आहे. लैडी ताया विहारात अनेक उत्साही विद्यार्थांना शिक्षण देण्याबरोबरच त्यांनी नदीच्या दुसऱ्या किनाऱ्यावर आपली वैयक्तिक साधनाही चालू ठेवली होती.

या लैडी वन विहारात ते दहा वर्षांहून अधिक काळ राहिले आणि या अवधीत त्यांचे प्रमुख विद्वतापूर्ण ग्रंथ प्रकाशित होऊ लागले. 1897 मध्ये प्रकाशित वरीलप्रमाणे वर्णित असलेले "परमत्थ दीपनी" (परमार्थ दीपिका) पहिले पुस्तक होते. दुसरे पुस्तक पालि व्याकरणावर लिहिले गेलेले "निरुत्त दीपनी" होते. या दोन्ही ग्रंथांमुळे ते म्यंमाच्या वरिष्ठ विद्वान भिक्षूंमधील एक या रूपात प्रसिद्ध झाले.

उत्कृष्ट शैक्षिक कार्य

भदंत लैडी सयाडो जरी लैडी ताया विहारात राहत असले तरी ते वेळोवेळी संपूर्ण म्यंमात भ्रमण करत राहिले आणि ध्यान तसेच शास्त्र दोन्ही शिकवत राहिले. ते वास्तवात एक विरळेच भिक्षु होते ज्यांनी आपल्या जीवनात परियत्ति (सिद्धांत) आणि पटिपत्ति (प्रतिपादन) दोन्हींमध्ये पूर्णता प्राप्त केली. या म्यंमाच्या यात्रांमध्येच त्यांनी आपले कित्येक प्रकाशित ग्रंथ लिहिले होते. उदाहरणार्थ मांडलेहून प्रोमला जात असताना केवळ दोन दिवसातच त्यांनी "पटिच्च समुप्पाद दीपनी" (प्रतीत्य समुत्पाद दीपिका) लिहिले, याचे हे एक उदाहरण आहे. यावेळी त्यांच्याजवळ कोणतेही संदर्भ ग्रंथ नव्हते परंतु, त्रिपिटक कंठस्थ

असल्यामुळे त्यांना त्याची आवश्यकताही नव्हती. बुद्ध-शिक्षणाच्या पुस्तकांमध्ये त्यांच्या नावाने 76 दीपिका, भाष्य, लेख इत्यादी आहेत परंतु त्यांच्या ग्रंथांची ही पूर्ण यादी नाही.

पुढे जाऊन त्यांनी बर्मी भाषेतही धर्माशी संबंधित कित्येक पुस्तके लिहिली. ते म्हणत असत की पुस्तकांना ते अशा पद्धतीने लिहू इच्छितात की जेणेकरून एखाद्या साधारण शेतकरी व्यक्तीच्याही लक्षात येईल. त्यांच्या आधी म्यंमामध्ये धम्म-ग्रंथांना सर्वजन-सुलभ भाषेत लिहिण्याची पद्धत नव्हती. मौखिक शिक्षण देते वेळीही भिक्षू पालिच्या दीर्घ गाथांमध्ये बोलत असत आणि त्यांचाच शाब्दिक अनुवाद करीत असत जे सामान्य व्यक्तीच्या आकलनापलीकडे होते. ही कदाचित लैडी सयाडोंची व्यावहारिक समजदारी आणि त्यांच्या मेत्ता (मैत्री) चित्ताचीच उपज होती जी धर्माला समाजाच्या प्रत्येक वर्गात पसरविण्याच्या इच्छेच्या रुपात प्रकट होऊन आली. त्यांच्या दोन हजार पद्यांमध्ये लिहिल्या गेलेल्या परमत्थ-संङ्खेप (परमार्थ-संक्षेप), अभिधम्मत्थ-सङ्गह (अभिधर्म अर्थ संग्रह) चे बर्मी भाषेत रूपांतरण आहे ज्यांची रचना तरुणांसाठी केली गेली होती आणि अजूनही ते लोकप्रिय आहेत. त्यांच्या अनुगामी लोकांनी अशा अनेक संस्थांना जन्म दिला ज्यांच्यात या पुस्तकांच्या माध्यमातून अभिधम्मच्या अध्ययनाला प्रोत्साहन मिळाले.

म्यंमाच्या या दौऱ्यांमधून लैडी सयाडोंनी गोमांस भक्षणाचाही विरोध केला होता. त्यांनी "गोमांस अतिका" नावाचे पुस्तक लिहिले ज्यात, आहाराकरीता गायींना न कापण्याची विनंती केली की ज्यामुळे शाकाहाराला प्रोत्साहन मिळाले.

1911 पर्यंत त्यांची ख्याती एक विद्वान तसेच ध्यान आचार्याच्या रुपात इतकी वाढली की भारतातील इंग्रज सरकारने (जे म्यंमावरही शासन करत होते) त्यांना "अग्ग-महापण्डित" (अग्र महापंडित) च्या पदवीने सम्मानित केले होते. रंगून विश्वविद्यालयानेही त्यांना "साहित्य वाचस्पति" ची पदवी प्रदान केली होती. 1913 पासून 1917 पर्यंतच्या काळात त्यांनी लंडनमधील "पालि टेक्स्ट सोसाइटी" चे श्री रीस डेविड्स यांच्याबरोबर पत्र व्यवहार केले आणि त्यांच्या अभिधम्मा'शी संबंधित कित्येक चर्चांचे त्यांचे अनुवाद "जर्नल ऑफ दि पालि टेक्स्ट सोसाइटी" मध्ये प्रकाशित झाले होते.

अनेक वर्षे सतत कमी प्रकाशात वाचण्या-लिहिण्याने तसेच अध्ययन केल्याने 73 वर्षांच्या वयात ते दृष्टी-हीन झाले आणि उर्वरीत जीवन ध्यान करण्यात आणि शिकवण्यातच व्यतीत केले. म्यंमाच्या दौऱ्यांमुळे आणि धर्मप्रचारामुळे त्यांच्या नावाशी जोडले गेलेल्या अनेक विहारांमधून एका मांडले आणि रंगूनच्या मध्यात स्थित असलेल्या प्यिनमन विहारात, 1923 मध्ये त्यांनी आपला अंतिम श्वास सोडला.

भदंत लैडी सयाडो आपल्या काळातील एक महत्वपूर्ण व्यक्ती होते. वर्तमान काळात जे कोणी लोक धर्ममार्गाच्या संपर्कात आले आहेत ते सर्व या विद्वान संत भिक्षूचे ऋणी आहेत कारण ते विपश्यनेच्या प्राचीन अभ्यासाला अनुप्राणित करून तिला भिक्षुसंघ आणि सामान्यजन या दोन्हींपर्यंत पोहोचविण्यात सहायक झाले. ही त्यांच्या प्रायोगिक शिक्षणाची एक महत्वपूर्ण उच्चताच आहे की तिच्यासहित त्यांच्या सरळ, स्पष्ट आणि विशाल साहित्यिक कार्याच्या माध्यमातून अनुभूती पक्षाला स्पष्ट करण्यात सक्षम झाली.

अशा महान सतांला, महान गुरुला कोटी-कोटी वंदन!

श्रद्धालु उपासक,
सत्यनारायण गोयंका

------0------

प्रकाश-पर्वाचे वास्तविक महत्व

दीपावलीच्या वेळी आपण आपले घर-अंगण झाडून पुसून स्वच्छ, सुंदर बनवतो, त्याला सजवतो. शरीर सुद्धा रगडून-रगडून धुतो, त्याला स्वच्छ, सुंदर करून वस्त्रांनी, दागिन्यांनी अलंकृत करतो. बाहेरील ही स्वच्छता, सजावट चांगली आहे, कामाची सुद्धा आहे. परंतु यापेक्षा कितीतरी अधिक कामाची स्वच्छता, सजावट तर आमच्या अंतर्मनाची आहे, जे घाणीने, कचऱ्याने, धुळीने, जाळ्यांनी भरलेले आहे. जोपर्यंत आतील मळ दूर करीत नाही तोपर्यंत केवळ बाहेरील स्वच्छता, सजावट आम्हाला खऱ्या अर्थाने सुख आणि शांती देऊ शकत नाही.

मनाचा मळ काय आहे? मनाचा मळ मोह आहे, मनाचा मळ आसक्ती आहे, मनाचा मळ द्वेष आहे. मनाचा हा मळ अन्य अनेक घाणींना, कचऱ्याला आपल्याकडे खेचत राहतो. जोपर्यंत मनात आसक्ती, द्वेष आणि मोहाचे जाळे लटकत राहिले आहे, तोपर्यंत अनेक मनोविकारांची धूळ यावर जमतच राहील. बाहेरील स्वच्छता मनाच्या आत लटकत असलेल्या या धुळीने भरलेल्या जाळ्यांना दूर करू शकत नाही. आणि जोपर्यंत मन स्वच्छ, साफ होत नाही तोपर्यंत खरे सुख, शांती आणि समृद्धी यांची आशा करणे व्यर्थ आहे.

विपश्यना साधने द्वारा म्हणजे सत्याच्या प्रती सतत जागरूक राहण्याच्या अभ्यासा द्वारा मनाला स्वच्छ, साफ केल्यानंतर त्याचा साज-शृंगार केला जाऊ शकतो. मनाची सजावट होते मैत्री आणि करुणेच्या अलंकारांनी. सत्याचा आधार घेऊन आपण मनाला असीम प्रेम आणि करुणेच्या भावांनी ओतप्रोत करू या, हीच मनाची खरी स्वच्छता, सजावट आहे आणि यातच आमचे खरे मंगल आहे. कधी असे ना व्हावे की आम्ही बाहेरील स्वच्छता, सजावटीनेच समाधानी होऊ. स्वच्छता मनाची होवो, सजावट मनाची होवो.

मनाची ही स्वच्छता, सजावट कोणत्या विशेष सणाच्या दिवशीच नाही तर नित्य रोज होत राहिली पाहिजे. आपल्या शरीराला रोजच साफ, स्वच्छ ठेवले पाहिजे. आपल्या घर-अंगणाला रोजच साफ, स्वच्छ ठेवले पाहिजे. जितके हे आवश्यक आहे त्यापेक्षा कितीतरी अधिक आवश्यक आहे की आम्ही आपल्या मनाला सुद्धा रोज धुवून-पुसून निर्मळ बनवू. या दिवाळीची सजावट रोजच झाली पाहिजे. बाहेरील व आतील स्वच्छतेविषयी आमचा उत्साह कधी कमी पडू नये. अंतरिक स्वच्छता आणि सजावटीसाठी विपश्यनेचा झाडू मनाच्या जाळ्यांना दूर करीत राहो. मैत्री भावनेचा अभ्यास त्याला नेहमी सजवत राहो. अशी दिवाळी आम्ही रोज साजरी करत राहो. यातच आमचे खरे कल्याण आहे, खरे मंगल आहे, खरे भले आहे.

कल्याण मित्र
सत्यनारायण गोयंका

निर्माणाधीन विपश्यना केंद्र "धम्म मञ्जूसा"

अकोला (महाराष्ट्र) च्या बोरगाव मंजू मध्ये "धम्म मञ्जूसा" केंद्राचे निर्माण कार्य चालू आहे जे नैसर्गिक सौंदर्याने घेरलेले आहे. येथे 100 साधकांच्या साठी आवश्यक सुविधा उपलब्ध करण्याचे प्रावधान आहे. सध्या एका डॉरमेट्री सहित 25 साधकांसाठी निवास, आचार्य निवास, धम्म सेवक-सेविका निवास, कार्यालय इत्यादी तयार झाले आहे. मागील वर्षापासून येथे लगभग 25 साधकांसाठी नियमित शिबिर चालू आहेत. या अतिरिक्त 30 साधकांच्या एका छोट्या धर्म कक्षात सामूहिक साधना, एक दिवसीय शिबिर तसेच बाल आनापान शिबिर सुद्धा होत असतात. (पूर्ण माहिती शिबिर-कार्यक्रम मध्ये बघा)

केंद्राचा पूर्ण पत्ता: धम्म मञ्जूसा विपश्यना केंद्र, मच्छी

तलावाच्या जवळ, बोरगाव मंजू, तालुका-जिल्हा अकोला, ई-मेल: dhammamanjusha5@gmail.com तसेच संपर्क नंबर:- ९४०४७५२५३३, ९९२२३३१९८८,

बँक विवरण: विपश्यना साधना प्रशिक्षण व प्रसार समिति, भारतीय स्टेट बैंक, बोरगांव मंजु, अकोला, खाता क्रमांक- ४०२६०५०१५३५, IFSC Code: SBIN0013538 MIRC Code: ४४८००२०६९ है।

आपण सुद्धा दान पारमीच्या या स्वर्णिम संधीचा लाभ घेऊ शकता. पंजीकृत समितीला ८०-जी आयकर सुविधा प्राप्त आहे. (कृपया दानाची पावती प्राप्त करण्यासाठी दानाचे विवरण वरील नंबर वर अथवा ईमेलवर अवश्य पाठवावे)

------0------

नव नियुक्त
सहायक आचार्य

1. श्री दयाराम अरुण, लखनऊ, उ. प्र.
2. श्रीमती शुभांगी डोंगरे, नागपुर, महा.
3. श्री वसंत सोनवने, धुले, महा.
4. श्रीमती साधना जामवाल, जम्मू, जम्मू व कश्मीर
5. Mr. Sengleap Ruos, Cambodia

बालशिबिर शिक्षक

1. श्री नेम सिंह, मुरादाबाद, उ. प्र.
2. Mrs. Julia Kathri, Switzerland
3. Mr. Bikram Kathri, Switzerland

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबईमध्ये

1. एक दिवसीय महाशिबिर (Mega Course) कार्यक्रमः

1. रविवार 19 जानेवारी 2025 ला सयाजी ऊ बा खिन यांची पुण्य-तिथि (19-1-1971) व माताजींच्या पुण्य-तिथि (5 जानेवारी 2016) च्या निमित्ताने **एक दिवसीय** महाशिबिर होतील.

Email: *oneday@globalpagoda.org* **Online registration:** *http://oneday.globalpagoda.org/register*

2. एक दिवसीय शिबिर दररोज

या व्यतिरिक्त विपश्यना साधकांसाठी पगोडा मध्ये दररोज एक दिवसीय शिबिर आयोजित केली जात आहे. कृपया सामील होण्यासाठी खालील लिंक चा उपयोग करावा. आणि एक मोठ्या सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. *समग्गानं तपोसुखो।* **संपर्क: 022 50427500 (Board Lines)** - Extn. no. 9, मो. **+91 8291894644.** (दररोज 11 ते 5 वाजेपर्यंत)

Online registration: http://oneday.globalpagoda.org/register; **Email:- guruji.centenary@globalpagoda.org or** Email: oneday@globalpagoda.org

'धम्मालय' विश्राम गृह

एक दिवसीय महाशिबिरासाठी आल्यावर रात्री **'धम्मालय'** मध्ये विश्रातीसाठी सुविधा उपलब्ध आहे. अधिक माहितीसाठी आणि (बुकिंग) नोंदणीसाठी **संपर्कः** 022 50427599 or email- *info.dhammalaya@globalpagoda.org or info@globalpagoda.org*

दोहे धर्माचे

नमन करतो संघाला, कसे च श्रावक संत।
धर्म अंगिकारला अन्, निर्मळ झाले भदंत॥

करु वंदना संघाची, सादर करु प्रणाम।
जागे प्रेरणा मुक्तीची, मिळे सुखद परिणाम॥

करु वंदना संघाची, करी धर्म जागृती।
जाति-वर्ण भेदाविना, संतांची रे युती॥

शांत चित्ताचा संत रे, जात कोणती होय।
चाले धर्म पथावर, सदा पूज्य च सोय॥

हिंदू मुस्लिम बौद्ध शिख, जैन ख्रिश्चन होय।
ज्याचे मन निर्मळ झाले, संत पूज्य रे सोय॥

निर्मळ निर्मळ धर्माचा, जो ही पालक होय।
नमन करी त्या संताला, जात कोणती होय॥

दोहे धर्माचे

धर्म रत्न सुरक्षित असे, धन्य संघ संतांचा।
सेवा करीत राहिला, नाश करी दुःखाचा॥

गायले रे संघाचे, जेव्हा रे गुणगान।
जागे मनात प्रेरणा, प्रकटे पद निर्वाण॥

श्रद्धा जागी संघावर, संत समूदाय रे।
जागे प्रेरणा, चित्तास, निर्मळ बनवी रे॥

संघ-रत्नासम जगतात, अन्य रत्न ना कोय।
सत्य-वचन तेजानेच, सर्व मंगल च होय॥

चालत राही धर्म पथ, पाप विखंडित होय।
तर संतांच्या संघाचे, खरे पूजनच होय॥

स्मरण करू संघाचे, तनमन पुलकित होय।
असे संत प्रकटे जगी, जन जन मंगल होय॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादकः 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 2568, कार्तिक पौर्णिमा, 15 नोव्हेंबर, 2024 वर्ष 8 अंक 8

वार्षिक शुल्क रु. 100/-, US $ 50, (भारताबाहेर पाठविण्यासाठी) रजि. नं. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK 286/2024-2026

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

DATE OF PRINTING: 01 NOVEMBER, 2024, DATE OF PUBLICATION: 15 NOVEMBER, 2024

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