विपश्यना

साधक (मराठी)

साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष २५६१, मार्गशीर्ष पौर्णिमा, 3 डिसेंबर, २०१७, वर्ष १ अंक ९

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

धम्मवाणी

नगरं यथा पच्चन्तं, गुत्तं सन्तरबाहिरं।
एवं गोपेथ अत्तानं, खणो वो मा उपच्चगा।
खणातीता हि सोचन्ति, निरयम्हि समप्पिता॥

धम्मपदपाळि - ९७, अरहन्तवग्गो

जसे सीमेवरील नगर आतून-बाहेरून रक्षित असते, तसेच आपल्या स्वतःला रक्षित ठेवावे. क्षणभरासाठीही चुकू नये, कारण क्षणभरासाठी चुकलेले लोक नरकात पडून शोक करतात.

वेळ आत्ता, याच वेळी आहे

- भदंत वेबू सयाडो

(भदंत वेबू सयाडोंशी सयाजी ऊ बा खिनांची भेट व त्यांच्या शिष्यांसाठी दिल्या गेलेल्या प्रवचनाचे काही अंश -)

वेबू सयाडोः दकाजियो व दकामाजियो (सज्जन स्त्री, पुरुषांनो)!

आपल्याला आपल्या मनाला विमुत्ति (विमुक्ती) च्या सरळ मार्गावर स्थिर केले पाहिजे व **सोवचस्सत** गुणा (भगवान बुद्धांच्या आदेशांप्रती ग्रहणशीलता)ला वाढवण्यासाठी प्रयत्नरत झाले पाहिजे. भगवान बुद्धांच्या अद्वितीय शासनाप्रती आपली श्रद्धा प्रकट करत भिक्षूंचा आदर-सत्कार करुन त्यांना दान दिले पाहिजे. या प्रकारे पुण्य कमावल्यानंतर आपल्या मंगलाची कामना या प्रकारे केली पाहिजे. 'मी बोधिञाण (बोधिज्ञान) प्राप्त करुन निब्बाण (निर्वाणा)चा साक्षात्कार करीन.'

जे मी 'बोधी' म्हटले, त्याचा अर्थ आहे- चार आर्य सत्यांना चांगल्याप्रकारे समजणे. बोधी तीन प्रकारची आहे.

१. सम्मा सम्बोधि (सम्यक संबोधी)

२. पच्चेक बोधि (प्रत्येक बोधी)

३. सावक बोधि (श्रावक-शिष्य बोधी).

आपल्या मंगलाची कामना करण्याचा अर्थ आहे, यापैकी एक बोधी प्राप्त करण्यासाठी दृढ निश्चय करणे. सखोलतेने विचार केला तर 'सावक बोधि' चेही तीन प्रकार आहेत-

१. अग्ग सावक बोधि (अग्र श्रावक बोधी)

२. महा सावक बोधि (महा श्रावक बोधी)

३. पकति सावक बोधि (प्रकृत म्हणजे साधारण श्रावक बोधी)

या अद्वितीय शासनात आपणासाठी अनेक मार्ग आहेत, अनेक लक्ष्य आहेत. आपण आपल्या इच्छेनुसार लक्ष्य प्राप्त करु शकता.

अनेक महानुभावांनी या मार्गावर चालून संबोधी प्राप्त केली होती. त्यांची मनोकामना का पूर्ण झाली? कारण वेळ सम्यक होती, स्थान सम्यक होते व त्यांचा प्रयत्न सम्यक होता.

भगवान बुद्धांच्या संबोधी प्राप्तीनंतर अनेक देव व मनुष्य त्यांच्या जवळ गेले, वंदना केली व त्यांचा धर्मोपदेश ऐकला. तेव्हापासून जो कोणी बुद्धांच्या उपदेशाला ऐकून त्यानुसार चालला आणि सम्यक प्रयत्न केले त्याने आपल्या आकांक्षेला प्राप्त केले.

ते न त्यांच्या भव्य मूर्तीला बघून तृप्त झाले होते, न त्यांच्या शुद्ध धर्माला केवळ ऐकण्यामुळे. उलट अतुट श्रद्धा निर्माण झाल्यानंतर व चांगल्याप्रकारे समजल्यानंतरच त्यांनी 'धम्मा' त प्रवेश केला व त्याची शरण घेतली. करुणानिधी बुद्धांनी त्यांच्यासाठी सत्याचे वर्णन केले. ज्या सत्याचे त्यांनी स्वतः दर्शन केले होते, त्याला जाणण्याचा मार्ग प्रशस्त केला. लोकांना जसा बुद्ध उपदेश समजला, त्याचे अनुसरण केले व शरीराच्या चारही अवस्थेत (झोपून, बसून, उभे राहून व चालून) न थकता, कठीण प्रयत्नांसह 'धम्मा' ची साधना केली. या प्रकारे दुर्गुणांना संपवून, सद्गुणांचे संपादन करण्यासाठी, न थकता, न थांबता, खेद न करता साधना करणे हाच सम्यक व्यायाम (सम्यक प्रयत्न) आहे.

जेव्हा कोणी धर्मनिष्ठ आपल्या कठीण साधनेने आपले सम्यक मनोरथ (निवड) सिद्ध करतो, तेव्हा तो पूर्ण आनंदात स्थित होतो. दुर्गुणांपासून मुक्त हा खरा आनंद, जन्म-जन्मांतरांच्या निरंतर दुःखांना पार केलेला असतो. हाच मुक्ती (स्वतंत्रते)चा आनंद आहे. याला प्राप्त केलेला कधी ईर्ष्याळू वा लोभी असत नाही. त्यामुळे ते आपल्या परमसुखाला नेहमी इतरात वाटतात. पुण्य वितरण त्यांचे कर्तव्य आहे. ही आनंदाची बाब आहे.

त्यामुळे पुण्यात्मांना आनंदित करण्यासाठी व सर्व प्राण्यांच्या आनंदासाठी आपण सर्वांना बुद्धवाणी हृदयंगम करावी लागेल व सर्वांना वाटावी लागेल. आपण उपासक लोक भिक्षूंना आवश्यक वस्तू देऊन 'धम्मा'चे सहाय्य करता व भिक्षू 'धम्म' देऊन लोकांना मदत करतात. किती चांगले, किती आनंददायक!

जे सम्यक प्रयत्न करतात व मनपूर्वक साधना करतात, ज्यांच्यात श्रद्धा आहे, ज्याला उदार सहायता मिळते, ज्यात 'सोवचस्सत गुण' ('धम्मा' बाबत ग्रहणशीलता) आहे, तो फळाला प्राप्त करतो. हेच 'धम्मा'चे महान फळ आहे.

या प्रकारे भगवानांच्या वेळेपासून आजपर्यंत सम्यक आकांक्षा, सम्यक प्रयत्न व अतीव श्रद्धासंपन्न चांगल्या लोकांनी बुद्ध शासनाच्या कर्तव्यांना निभावले आहे. या प्रकारे एका पिढीपासून दुसऱ्या पिढीपर्यंत 'धम्मा'ला आनंदाने पोहचवत राहाणे प्रशंसनीय व आनंदाची बाब आहे. वेळ व स्थानाच्या सम्यक असण्यामुळे जेव्हा कोणी सत्पुरुष उपदेश देतो तेव्हा त्याचा लाभ घेण्यासाठी हीच सर्वात चांगली संधी आहे.

भगवानांनी धर्मचारिका करत धर्मोपदेश देणे आरंभ केले तेव्हा मगधावर शासन करणाऱ्या राजगृहाच्या नरेश बिंबिसाराने प्रज्ञा, खरे सुख व मुक्ती प्राप्त केली. विवेकयुक्त श्रद्धेसह संघाच्या राहण्यासाठी वेळुवनाचे दान दिले. भगवानांनी तिथे देव व मनुष्यांसारख्या विभिन्न प्राण्यांसाठी निरनिराळी प्रवचन दिली. तेव्हापासून आजपर्यंत अनंत प्राणी खऱ्या सुख शांतीला प्राप्त करत आहेत.

वेबू सयाडोः भगवानांचा 'धम्म' काय आहे!

सयाजीः त्रिपिटकाचे उपदेश आहेत, भंते! (भंते= सन्मानसूचक शब्द)!

वेबू सयाडोः ते कोणते आहेत?

सयाजीः 'सुत्त' (प्रवचन), 'विनय' (भिक्षूंचे अनुशासनाचे नियम) व 'अभिधम्म' (धर्माची गंभीर व्याख्या), भंते!

वेबू सयाडोः हो, हे सर्व अभ्यासासाठी आहेत, परंतु जेव्हा कोणी यांना सारासह जाणतो तेव्हा तो 'शील' (शील-सदाचार), 'समाधी' (ध्यान) व 'प्रज्ञेला' (विवेक) प्राप्त करतो. हे कशासाठी आहेत?

सयाजीः हे अनुसरण करण्यासाठी, ग्रहण करण्यासाठी व अभ्यास करण्यासाठी आहेत.

वेबू सयाडोः जेव्हा कोणी त्यांचे अनुसरण करुन पालन करतो तेव्हा तो काय प्राप्त करु शकतो?

सयाजीः तो खरे सुख, शांती व निर्वाण प्राप्त करु शकतो, भंते!

वेबू सयाडोः ते लाभ त्याला याच जन्मात मिळतील की नंतर?

सयाजीः याच वेळी आणि इथेच भंते!, वेळ लागणार नाही.

वेबू सयाडोः होय, म्हणून म्हणतात - 'संदिट्ठिक, अकालिक' 'धम्म'चा स्वभाव स्वतः जाणण्यासारखा आहे, वेळ न जाता, आत्ताच, इथेच. वा अद्वितीय आहे! अद्भूत आहे! त्रिपिटकात किती प्रकारचे 'धम्म' (विशेषता) आहेत?

सयाजीः तीन, भंते! (सूक्ष्म, लोकोत्तर, उपदेश) सुत्त, विनय व अभिधम्म.

वेबू सयाडोः आणि पटिपत्ती (साधने)त किती प्रकार आहेत?

सयाजीः शील, समाधी व प्रज्ञा भंते!

वेबू सयाडोः पटिपत्तीत व पटिवेधना (प्रतिवेधन- खोलवर लपलेल्या क्लेशांचे वेधन करणे)त किती?

सयाजीः 'मग्ग' (मार्ग), 'फल' (फळ) व 'निब्बान' (निर्वाण), असे तीन भंते!

वेबू सयाडोः जरी संख्येत 'धम्म' खूप आहेत तरी मुक्तीचा गुण एक आहे 'विमुत्ति' (विमुक्ती). तसेच साधनेतही एकच मार्ग आहे 'सति' (स्मृती - जागरुकता).

त्यामुळे ज्या देवांनी वा मनुष्यांनीही एकमात्र मार्गाचे अनुसरण केले, त्यांनी एकमात्र धर्म प्राप्त केला- विमुक्ती. हेच निर्वाण आहे.

हाच बुद्धांनी सांगितलेला 'एकायनो धम्मो' (एकमात्र धर्म) आहे. विश्लेषणात्मक विवरणात तर अगणित 'धम्म' आहेत, जर आपण यापैकी एकालाही शिकून घेतले, तर पालन करण्यासाठी तो पर्याप्त आहे.

दुःखचक्रापासून मुक्ती इच्छिणाऱ्यांसाठी आवश्यक गुण आहेत- ग्रहणशीलता व सौम्यता (सोवचस्सत गुण), प्रबळ वीर्य (आरद्ध वीरिय) व कुशाग्र विवेक (पटिविद्ध पञ्ञा). ज्यात हे सर्व गुण आहेत, जो जन्म-मरणाच्या चक्रातून अवश्य सुटेल.

त्यामुळे आपणाला बुद्ध शासनात सांगितलेल्या शास्तांच्या उपदेशांना चांगल्याप्रकारे ग्रहण केले पाहिजे. आपण 'धम्मा'ला चांगल्याप्रकारे समजून घेतले असेल, तर आपल्या ध्यानाला शरीरावर स्थित केले पाहिजे. आपण चित्ताला शरीरावर केंद्रित करुन स्थिर केले पाहिजे, ज्यामुळे मनाला ताब्यात ठेवणे शिकवाल.

वेबू सयाडोः मनाला जागरुक करणे काय आहे?

सयाजीः 'सति' (स्मृति) आहे.

वेबू सयाडोः मनाला स्थिर राखणे काय आहे?

सयाजीः 'समाधि' (ध्यान) आहे.

वेबू सयाडोः मनाला तयार करणे काय आहे?

सयाजीः वीर्य (प्रयत्न, दृढ पराक्रम) आहे.

वेबू सयाडोः मनाला वश करणे काय आहे?

सयाजीः प्रज्ञा (विवेक) आहे, भंते!

वेबू सयाडोः 'वा दकाजी' (श्रीमान) साधू, साधू, खूप चांगले, एकदम ठीक. कसे आहे हे? अत्युत्तम! अद्भूत!

सयाजीः होय भंते! (असेच आहे). हाच सर्वश्रेष्ठ शासनाचा चमत्कार आहे.

वेबू सयाडोः ऐकण्याचे, वाचण्याचे, शिकण्याचे ज्ञान खूप आहे. खूपच! परंतु त्याचे ह्रदयंगम होणे आवश्यक आहे. यासाठी हे जरुरी आहे की श्रुतज्ञान (सुतमया पञ्ञा), क्लेशां (दुष्कर्मा)च्या संचयाला वेधणाऱ्या अनुभूतीमय ज्ञाना (भावनामय पञ्ञा) त परिणत व्हावे. केवळ हे सूक्ष्मभेदी ज्ञानच आपणाला मुक्त करु शकते. आहे ना?

सयाजीः होय भंते!

वेबू सयाडोः होय, हाच एक सत्य गुण आहे. जेव्हा सत्य गुण एखाद्याच्या मनात स्थिर होते, तेव्हा लोभ, क्रोध, मोह, दुःख, दौर्मनस्य इत्यादी त्याच्यात नसतात. तो खऱ्या सुखाचा व शांतींचा आनंद प्राप्त करतो. हे खूप चांगले आहे. आहे ना?

सयाजीः होय, पूज्य भंते!

वेबू सयाडोः तर इच्छेच्या अनुपस्थितीलाच सुख म्हणतात. द्वेषाच्या अनुपस्थितीलाच सुख म्हणतात. मोहाच्या (अविद्या) अनुपस्थितीलाच ज्ञान म्हणतात. हे सर्व लाभ याच जन्मात प्राप्त होतात. या लाभांना वाढवण्यात वेळ लावू नका. 'असोक' (शोकरहित), 'विराग' (तृष्णारहित), हेच खरे सुख आहे, शांती आहे व निर्वाण आहे.

या क्लेशांपासून मुक्त होण्याची आपली प्रबळ इच्छाच ऋद्धी (शक्ती) प्राप्त करण्याचा मार्ग (छंद, इद्धिपाद) आहे. जर आपण या प्रबळ इच्छेला आधार बनवाल तर आपले प्रयत्न दृढ होतील. हेच 'विरिय इद्धिपाद' (ऋद्धी प्राप्तीचा मार्ग, वीर्य) आहे. यामुळे मन दृढ, स्थिर, सरळ व एकाग्र होईल. याला 'चित्त इद्धिपाद' (ऋद्धी प्राप्त करण्याचा मार्ग, चित्तशक्ती) म्हणतात. जेव्हा हे तीन - इच्छा, प्रयत्न व चित्तशक्ती- दृढ, एकाग्र व वीर्यसंपन्न होतील, तेव्हा विवेक, अन्वेक्षण व पूर्ण ज्ञान प्राप्त होईल. या ज्ञानाला ऋद्धीचा मार्ग (विमंस इद्धिपाद) म्हणतात.

या प्रकारे भगवान बुद्धांनी प्रतीपादन केले होते, **'केवलं परिपुण्णं सत्थुसासनं'** (सर्व शासन स्वतःत पूर्ण आहे.) या प्रकारे हे परिपूर्ण आहे काय?

सयाजीः हे खरोखर प्रत्येक प्रकाराने परिपूर्ण आहे, भंते!

वेबू सयाडोः ज्याने सर्व करणीयांना पूर्ण केले आहे, त्याने सुखाला आत्ताच व इथेच प्राप्त केले आहे, अविलंब. हेच एक अनुपम सुख आहे ज्यात गुंतलेले व दुःख देणारे क्लेश (पाप) एकही वाचले नाहीत, नष्ट झाले. ध्यानी मनुष्यात दृढतेने कायम झालेले हे सुख न कधी हरवते न बदलते. आपणाला या अलौकिक सुखाला नमन केले पाहिजे व याची कामना म्हणजेच प्रयत्न केला पाहिजे.

इंद्रिय भोगांनी प्राप्त होणाया लौकिक सुखात अनेक गुंते, त्रास, अडचणी, विरुद्धता व दुःख इत्यादी आहेत. आहेत ना?

सयाजीः होय भंते!

वेबू सयाडोः मनुष्य-सुख, राज-सुख, देव-सुख व इंद्र-सुख या सर्वांना उदाहरणास्वरुप घ्या. ही सर्व सुख नाव व पदवी व्यतिरिक्ति काहीही नाहीत. ही सर्व पोकळ आहेत, यात काहीही सार नाही. जेव्हा कोणी यांना भोगतो तेव्हा कसे भोगतो?

सयाजीः वेदनेद्वारे, भंते!

वेबू सयाडोः होय, त्यामुळे यांना अनुभूतीने अनुभूत होणारे

(वेदयित सुख) म्हणतात. इंद्रिय सुख नेहमी 'विपरिणाम' (बदलत राहाणारे) व 'अनिच्च' (अनित्य) असते. जेव्हा मनुष्य वा देव लौकिक सुखांना भोगतो, तेव्हा यात क्लेश (पाप) लपलेले असतात की नाही?

सयाजीः भंते! जेव्हा ते इंद्रिय सुखाला भोगतात तेव्हा त्या अनुभूतीत लोभ, तृष्णा, लालसा अवश्य लपलेले राहातात.

वेबू सयाडोः समजा हे भोगी पाच शत्रूंना (अग्नि, जल, दृष्ट राजा, चोर, मूर्ख) घाबरतात, वा जुन्या पुण्यांचा संचय रिकामा झाल्यामुळे त्यांना त्या सुखापासून वंचित व्हावे लागले अथवा जीवनकाळ पूर्ण झाल्यामुळे मृत्यूच्या जवळ पोहोचले असतील. अशा वेळी ते इंद्रिय भोगांचे सुख कशा प्रकारे घेतील?

सयाजीः अशा वेळी तर ते इंद्रिय सुखांचा आनंद घेऊ शकणार नाहीत. अवश्य ते शोक, परिदेव, दुःख, दौर्मनस्याचा अनुभव घेतील.

वेबू सयाडोः या वेळी कोणत्या प्रकारचे क्लेश (दुर्गुण) त्यांच्या भावनेत असतील?

सयाजीः भंते! त्यांच्या दुःख वेदनेत क्रोध व द्वेष लपलेले असतील.

वेबू सयाडोः तर सुख वेदनेचे सुख क्षणिक आहे, खूप कमी वेळेसाठी आहे. हे परिवर्तन चक्राच्या पकडीत आहे. यात काही मौलिक तत्व नाही. शांती, सुख (संति-सुख) कधी बदलत नाही, परिवर्तनशील नाही. हे शाश्वत आहे. का? कारण 'संती-सुखा'त काही दोष नाही. हे सर्व दुःखांच्या मुळांना, सर्व दुर्गुणांना काढून टाकते. अपवादाविना सर्व क्लेशांच्या मुळांना उखडून टाकते. हाच क्लेशांचा निरोध आहे. हाच दुःखाचा निरोध आहे. हेच 'धम्मा'चे लाभ आहेत.

त्यामुळे, हे उपासकांनो, उपासिकांनो (गृहस्थ व गृहिणींनो)! या वेळी जेव्हा आपणाला अद्वितीय शास्त्यांच्या शासनाचा लाभ घेण्याची संधी मिळत आहे, तेव्हा आपण प्रबळ आकांक्षेसह, **सम्यक** प्रयत्नांसह, सजगतेसह, या शांती सुखाला, **'आत्ता याच वेळी'** अविलंब प्राप्त करण्यासाठी जोर लावून साधना करा, मनपूर्वक प्रयत्न करा.

आपण सर्वांना शांती मिळो! सर्वांचे मंगल होवो!

श्रोतागणः साधू! साधू! साधू!

(ब्रह्मी भाषेतून इंग्रजी भाषेत या प्रवचनाचा अनुवाद भदंत ञाणीसार (सगाइं, म्यंमा) द्वारे विपश्यना विशोधन विन्यास, 'धम्मगिरी' येथे आक्टोबर १९९१ मध्ये केला गेला होता. आता त्याचा हिंदी अनुवाद प्रस्तुत आहे.)

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

वि. पॅगोड्याजवळ 'धम्मालय' येथे निवास सुविधा

जे साधक पवित्र बुद्धधातू व बोधिवृक्षाच्या सान्निध्यात राहून गंभीर साधना करण्यास इच्छुक असतील त्यांच्यासाठी **'धम्मालय अतिथी गृहात'** निवासाची चहा, नास्ता, भोजन इत्यादी सुविधा उपलब्ध आहे. अधिक माहिती व बुकिंगसाठी खालील पत्त्यावर संपर्क करावा–**श्री महेश मोदी,** फोन- 022-62427599, 8291894645 एवं ईमेल— info.dhammalaya@globalpagoda.org

येत्या १४ जानेवारीच्या एका दिवसीय महाशिबिरासाठी ५०% ची विशेष सुट देण्यात येत आहे. जे कोणी साधक दि. १३ ते १५ (तीन दिवस) या सुविधेचा लाभ घेऊ इच्छित असतील ते घेऊ शकतात. कदाचित अन्य महाशिबिरांसाठीही ही सुविधा उपलब्ध होऊ शकेल.

विशाल आंकिक संरक्षणालय केंद्र

विपश्यना परिसरात एका मोठ्या अभिलेखागार किंवा आंकिक संरक्षणालय केंद्र (डिजिटल अकाईव्स सेंटर)च्या योजनेवर काम सुरु आहे. कार्यारंभ करण्यासाठी आम्हाला अनेक कम्प्युटर, स्कॅनर, प्रिंटर इत्यादीसह सर्व प्रकारचे सामान ठेवण्यासाठी योग्य स्थान आणि जे ह्या पूर्ण परियोजनेचे संचालन करतील त्या कार्यकर्त्यांसाठी वेतन इत्यादीसाठी जवळ-जवळ १५-२० लाख दरवर्षी लागतील.

'विपश्यना विशोधन विन्यास' रजिस्ट्रेशन सेक्शन ३५ (१) (३) च्या अंतर्गत झालेले आहे. यामुळे दान देणाऱ्यासाठी **१२५ 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.

दैनिक जीवनात अभिधम्म

मुंबई विश्वविद्यालयाशी संबंधित 'विपश्यना विशोधन विन्यास' (VRI) द्वारे 'दैनिक जीवनात अभिधम्म' लघू कोर्स, आठवड्यात एकदा (प्रत्येक शनिवारी) संचालित केला जाईल. आपले फॉर्म ई-मेल वा पोस्टांद्वारे खाली दिलेल्या पत्त्यावर दि. ३० डिसेंबर २०१८ पर्यंत पाठवू शकता. **अवधी-** ६ जानेवारी २०१८ ते २४ मार्च २०१८ (३ महिने). **वेळः** दुपारी १ ते ४ वाजेपर्यंत. शैक्षणिक **योग्यताः** HSC/ old SSC प्रमाणपत्र व एक फोटो सोबत पाठवावा.

व प्राथमिक पाली अभ्यास कार्यक्रम

दि. ७ एप्रिल पासून २२ मे २०१८, योग्यता - दहा दिवसाची तीन शिबिरे. एक सतिपट्ठान शिबिर, आचार्याची अनुमती व १२ वी इयत्ता पास असणे आवश्यक आहे. **दोघांसाठी–** आवेदन पत्रासाठी खाली दिलेली शृंखला उपयोगात आणा. http://www.vridhamma.org/Theory-And-Practice-Courses **अधिक माहितीसाठी संपर्क करा-** -Email: Mumbai@vridhamma.org **स्थानः**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 उत्तरदायित्व

1. Mr. Albert Chow , Hongkong . To assist center teacher of Dhamma Mutta, Hong Kong
2. Mr. Jason Heng-moh Lim, Singapore. To assist center teacher of Dhamma Mutta, Hong Kong

नवे उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्रीमती बी. पद्मजा, हैदराबाद
2. श्री के. नरोथम रेड्डी, हैदराबाद

नव नियुक्त

बाल-शिबिर शिक्षक

1. श्री बोधेन्द्र कुमार, अलीगढ़, उत्तर प्रदेश
2. श्री प्रेम कुमार शाक्य, एटा, उत्तर प्रदेश
3. श्री हरिराम अटल, छत्तीसगढ़
4. श्री रामन्ना राव, छत्तीसगढ़
5. श्री संदीप चौरे, छत्तीसगढ़
6. श्रीमती अभ्रदिता बोरकर, छत्तीसगढ़
7. कु. निधि फुलज़ेले, छत्तीसगढ़
8. श्रीमती गीता टौंक, छत्तीसगढ़
9. श्रीमती उषा धार्गावे, छत्तीसगढ़
10. कु. धरनी वैद्य, छत्तीसगढ़
11. श्रीमती अनिता लड्ढा, छत्तीसगढ़
12. Daw Win Win Than, Myanmar
13. U Htein Lin Zaw, Myanmar
14. Daw Htwe Htwe Myint, Myanmar
15. Ko Aye Win, Myanmar
16. Ko Yan Naing Min, Myanmar

संग्रहालयाचे नवे 'ॲप' सक्रिय

मागील पत्रिकेत निवेदन केले गेले होते की ज्या साधकांजवळ पूज्य गुरुजींशी संबंधीत जे काही फोटो, पत्र, प्रेरणाजनक घटना, लेख इत्यादी आहेत, त्यांना त्यांनी आमच्यापर्यंत पोहचवावे. यासाठी ॲप 'Dhamma Archives' सक्रिय झाले आहे. कृपया यात दिलेल्या निर्देशानुसार पुढे जावे.

संपर्क - व्यवस्थापक, विपश्यना विशोधन विन्यास, आर्काइव्स कार्यालय, गोराई खाडी, बोरीवली (पश्चिम), मुंबई - ४०००९१. ईमेल - dhammaarchives@globalpagoda.org

पॅगोडा परिसरात धर्मसेवक व साधकांसाठी निःशुल्क निवास सुविधा

प्रत्येक वर्षी **'विश्व विपश्यना पॅगोडा'** गोराई, बोरीवली, मुंबई येथे **एक दिवसीय महाशिबिरांचे** आयोजन करण्यात येते. त्यात सामील होण्यासाठी दूर-दूरुन लोक येतात. परंतु दुर्भाग्याने तिथे त्यांना रात्री राहाण्याची कोणतीही चांगली सुविधा नाही. त्यामुळे योजना आहे की पॅगोडा परिसरात एका स्वतंत्र ३-४ मजली इमारतीचे निर्माण केले जावे, ज्यात काही स्थायी धर्मसेवकांव्यतिरिक्त मोठ्या संख्येने येणाऱ्या साधकांसाठी काही एकेकाकरीता व काही अनेकांकरीता अशा निवासांची व्यवस्था केली जावी. यासाठी जे साधक-साधिका या पुण्यकार्यात भागीदार होऊ इच्छित असतील, त्यांनी खालील पत्त्यावर संपर्क करावाः- 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, (details as in Archives Centre) Email: audits@globalpagoda.org

पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाशाचे महत्व

पूज्य गुरुजी वेळोवेळी म्हणत असत की एखाद्या धातु-पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाश असण्याचे एक विशेष महत्व आहे. यामुळे वातावरण धर्म व मैत्री तरंगांनी भारलेले रहाते. संबंधिताच्या आठवणीनिमित्त पॅगोड्यावर प्रकाश दानासाठी प्रती रात्री रुपये ५०००/- ठरवले गेले आहेत. अधिक माहितीसाठी संपर्क करा- 1.Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, Email: audits@globalpagoda.org

ग्लोबल विपश्यना पॅगोड्यात एक दिवसीय महाशिबिर व बृहत् संघदानाचे आयोजन

रविवार, १४ जानेवारी २०१८ ला पूज्य माताजी आणि सयाजी ऊ बा खिन यांच्या पुण्यतिथीनिमित्त– ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा परिसरात सकाळी १० वाजता **बृहत् संघदानाचे** आयोजन केले जात आहे. त्या नंतर ११ 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

एक-दिवसीय महाशिबिरः सकाळी **११ वाजेपासून संध्याकाळी ४ वाजेपर्यंत.** ३-४ 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. संपर्कः ०२२-२८४५११७०, ०२२-६२४२७५४४, मोबा. ८२९१८९४६४४ - Extn. 9, (**फोन बुकिंग ११** ते **५** वाजेपर्यंत)
Online Regn.: www.oneday.globalpagoda.org

दोहे धर्माचे

वेळ मोठाच बलवान, मिळे न बाजारि पण।
तिन्ही लोक धन देऊन, मिळे ना गेला क्षण॥
क्षण क्षण, क्षण क्षण जाताच, जीवन जाय निघून।
क्षण क्षणचा उपयोग कर, जाय न ये परतून॥
गेले क्षण तर गेलेच, येणारे ते दूर।
हाच क्षण आला समोर, कर प्रयोग भरपूर॥
व्यर्थ व्याकुळ ना होय, गेला क्षण स्मरुण।
गेले धन मिळू शकते, क्षण ना ये परतून॥

दोहे धर्माचे

क्षण क्षण जागृत रहावे, राखा दूर प्रमाद।
कोण जाणे कधी चढे, आसक्ती द्वेष उन्माद॥
जर अंतर मुळापर्यंत, राहे सजग सचेत।
मनातले दुःख उखडे, राहाते सुख येत॥
बाहेर सुखास शोधत, भटकलो तिन्ही लोक।
अंतरी बुडी मारता, निर्मळ हो निःशोक॥
बैस मांडी घालूनी, कायेस सरळ राख।
मौन मौन कर चित्ताला, चाख मुक्ती रस चाख॥

'विपश्यना विशोधन विन्यास' साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरी, इगतपुरी- ४२२ ४०३, दूरध्वनी : (०२५५३) २४४०८६, २४४०७६.
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-२५९, सीकॉफ लिमिटेड, ६९ एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-४२२ ००७. **बुद्धवर्ष २५६१, मार्गशीर्ष पौर्णिमा, ३ डिसेंबर, २०१७**

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-, US $ 10, आजीवन शुल्क रु. ५००/-, 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: 3 December, 2017

If not delivered please return to:-
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरी, इगतपुरी - ४२२ ४०३
जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (०२५५३) २४४०७६, २४४०८६, २४३७१२, २४३२३८. **फैक्स :** (०२५५३) २४४१७६
Email: vri_admin@dhamma.net.in;
course booking: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org