विपश्यना

साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५५७, चैत्र पौर्णिमा, १५ एप्रिल, २०१४ वर्ष ३ अंक २

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

धम्मवाणी

अनूपवादो अनूपघातो, पातिमोक्खे च संवरो।
मत्तञ्ञुता च भत्तस्मिं, पन्तञ्च सयनासनं।
अधिचित्ते च आयोगो, एतं बुद्धान सासनं॥

धम्मपद- १८५, बुद्धवग्गो.

निंदा न करणे, घात न करणे, भिक्षू नियमांचे पालन करणे, भोजनाची मात्रा जाणणे, एकांतात बसणे, झोपणे व चित्त एकाग्र करण्याचा प्रयत्न करणे, हीच (सर्व) बुद्धांची शिकवण आहे.

बुद्ध धम्माची व्यापकता - एक व्यक्तिगत अनुभव

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा संबुद्धस्स!

('चतुर्थ विश्व बौद्ध शिखर संमेलन', म्यंमा येथे ९ डिसेंबर, २००४ ला विश्वविपश्यनाचार्य पूज्य श्री सत्यनारायणजी गोयन्का यांनी जे प्रवचन दिले होते, त्याचा हा संक्षिप्त रूपातील भाग एक आहे. याचे दोन भाग पुढील अंकात क्रमशः प्रकाशित होतील. विपश्यना विशोधन विन्यासच्या 'pilgrimage to the sacred land of Dhamma' नावाच्या इंग्रजी पुस्तकात पूर्ण प्रवचन छापलेले आहे.)

परम आदरणीय भिक्षुसंघ व धर्ममित्रांनो!

सर्व प्रथम मी ह्या संमेलनाच्या आयोजकांना धन्यवाद देतो, ज्यांनी मला ह्यात भाग घेण्याचे निमंत्रण दिले. मी आयोजकांना धन्यवाद देतो की त्यांनी म्यंमाला **'चतुर्थ विश्व बौद्ध शिखर संमेलना'**च्या आतिथ्याची संधी दिली. संमेलनाचा उद्देश बुद्धांच्या अनुयायात एकता निर्माण करणे हा आहे. ज्यामुळे बुद्धांचा शांती संदेश विश्वभरात पोहचू शकेल व आम्ही एकत्रित होऊन मानवी मूल्यांना प्रतिष्ठा देण्याचा सामूहिक प्रयत्न करू. जगात आपले वर्चस्व स्थापित करण्यासाठी नाही, कोणाचे शोषण करण्यासाठी नाही, काही अनुचित लाभ प्राप्त करण्यासाठी नाही, हे सिद्ध करण्यासाठीही नाही की आमचा धर्म सर्व धर्मात महान आहे. ह्या उलट असा बदल घडविण्यासाठी की जो बंधनातून मुक्तीकडे, क्रूरतेतून करुणेकडे, दुःखातून सुखाकडे व मतभिन्नतेतून एकतेकडे जाणारा असेल.

हा बुद्धांचा मार्ग आहे. बुद्धांनी शांती व सामंजस्याचा संदेश दिला. सम्राट अशोकाने ह्या संदेशाला अन्य देशात पसरविण्यात खूप मोठे योगदान दिले. आज मला हे पाहून प्रसन्नता होते की विश्व बौद्ध शिखर संमेलन अनेकांच्या हितासाठी त्याच दिशेत काम करीत आहे.

वरून असे वाटते की बुद्धानुयायी अनेक शाखात विखुरलेले आहेत, परंतु ही भिन्नता फक्त बाह्य आहे. बुद्धानुयायांच्या सर्व शाखा बुद्धांच्या मौलिक शिकवणुकीला - चार आर्य सत्य, अष्टांगिक मार्ग व प्रतित्य समुत्पादाला मानतात. मला हे पाहून मोठी प्रसन्नता होत आहे की म्यंमात होत असलेल्या ह्या शिखर संमेलनात ह्याला एक नवे प्रोत्साहन, एक नवी प्रेरणा मिळत आहे.

म्यंमा माझी मातृभूमी आहे. येथे माझा जन्म झाला. काही परिवारांप्रमाणेच माझ्या परिवारातही ही प्रथा होती की जिथे मूल जन्माला येईल त्याची नाळ कापून तिथल्याच भूमीत पुरण्यात येते. माझी नाळही म्यंमाच्या भूमीत पुरलेली आहे. म्यंमाच्या भूमीत माझा एक अंश नेहमी राहील. ही माझी मातृभूमी केवळ यासाठीच नाही की माझ्या शरीराचा एक भाग म्यंमाच्या भूमीत मिसळलेला आहे, तर यासाठीही आहे की ही माझी आध्यात्मिक मातृभूमी आहे. म्यंमात मी दोनदा जन्म घेतला. दुसरा जन्म माझ्यासाठी अधिक महत्वपूर्ण आहे, कारण की येथे मला धर्म मिळाला. जसे चिमणीला द्विज म्हणतात, कारण तिचा जन्म दोनदा होतो, एकदा आईच्या गर्भातून व दुसऱ्यांदा अंड्यातून बाहेर आल्यावर. पहिला जन्म मला माझ्या आईने दिला, व दुसरा जन्म सयाजी ऊ बा खिनांनी दिला - जेव्हा मी त्यांच्याजवळ धर्म शिकलो, अज्ञानाच्या कवचाला फोडून बाहेर आलो. हा एक नवीन गोयन्का होता.

मला त्या दिवसाची आठवण येते, जेव्हा मी पहिल्यांदा माझे आचार्य सयाजी ऊ बा खिनांना भेटलो होतो. मला माझ्या आस्थापूर्ण धर्माबाबत खूप आसक्ती होती. बुद्धांच्या शिकवणुकीबाबत माझ्या मनात खूप शंका, संशय होते. सयाजींना माहीत होते की मी तिथल्या स्थानिक हिंदू समाजाचा नेता आहे. त्यांनी मला विचारले 'तुमच्या हिंदूंना शील पालन करण्यात काही आपत्ती आहे काय? समाधीचा अभ्यास करण्यात, मन एकाग्र करण्यात काही आपत्ती आहे काय? मनाला विशुद्ध करण्यासाठी प्रज्ञा प्राप्त करण्यात काही आपत्ती आहे काय?' मी शील, समाधी, प्रज्ञेचा कसा विरोध करू शकतो? कोणीही कसा विरोध करेल? ते म्हणाले 'ह्याच तीन बाबी भगवान बुद्धांनी शिकविल्या आहेत. माझी रूची ह्या तीन बाबीतच आहे, आणि मी तुम्हाला ह्या तीनच बाबी शिकवीन.' शील, समाधी व प्रज्ञेबाबत कोणाला काय आपत्ती होऊ शकते! अनेक वर्षांनंतर जेव्हा मी लोकांना धर्म शिकविण्यास प्रारंभ केला, तेव्हा विभिन्न धर्मांना मानणाऱ्या लोकांना त्याच प्रकारे समजवायचो, जसे सयाजींनी मला समजविले होते.

सयाजींची धर्माची व्याख्या सार्वजनिक व असांप्रदायिक होती. त्यांची रूची मला बौद्ध धर्मात दिक्षित करण्यात अथवा बौद्ध धर्मावलंबी बनविण्याची नव्हती. ते म्हणायचे 'जर कोणी शील, समाधी व प्रज्ञेचे पालन करतो तर तो वास्तविक बुद्धानुयायीच आहे. जर तो असे करत नसेल तर त्याच्यासाठी खेदासह माझी सहानुभूतीच असते.'

मी पहिल्या शिबिरात बुद्धांच्या योग्य शिकवणुकीबाबत जाणले आणि नेहमीसाठी माझे जीवन बदलले. जीवनात गुणात्मक परिवर्तन आले. भगवानांच्या तर्कसंगत, व्यावहारिक, वैश्विक व असांप्रदायिक शिकवणीने मला चुंबकासमान आकर्षित केले.

मी स्वतःला खूप भाग्यशाली समजतो की माझा जन्म धर्मभूमी म्यंमात झाला. ह्यामुळेही सौभाग्यशाली आहे की मी सयाजी ऊ बा खिनांच्या संपर्कात आलो. ते एक असे व्यक्ती होते ज्यांच्याजवळ विपश्यना शिकविण्याचा विशुद्ध विधी होता. ते एक असे संत होते, जे खूप करुण चित्ताने, बदल्यात कोणत्याही अपेक्षेविना ही विद्या

शिकवायचे.

भगवान बुद्धांची शिकवणूक सोपी आहे, परंतु खूप गंभीर आहे, खूपच गंभीर. ही शिकवणूक फक्त गौतम बुद्धांचीच नाही, तर त्या सर्वांची असते जे बुद्ध बनतात. ते ह्याच तीन बाबी शिकवितात "सर्व पापांना न करणे, पुण्य कर्म करणे आणि सर्व विकारांना दूर करून आपल्या चित्ताला विशुद्ध करणे, निर्मळ करणे". बस. इतकी सोपी, परंतु खूपच गंभीर शिकवण, समुद्राप्रमाणे सखोल शिकवण.

बुद्धीच्या स्तरावर सर्व लोकांना शील पालन करण्याची व नैतिक जीवन जगण्याची बाब मान्य आहे. 'होय, मला नैतिक जीवन जगलेच पाहिजे, मी याचा स्वीकार करतो'. परंतु वास्तविक जीवनात अनुभूतीच्या स्तरावर नैतिकतेचे जीवन जगणे, शीलाचे पालन करणे खूपच कठीण आहे. जर अनुभूतीच्या स्तरावर हे गायब आहे, लुप्त आहे, अविद्यमान आहे, तर मग सर्वच काही लुप्त आहे. अविद्यमान आहे, जेव्हा कोणी बुद्ध होतो, तेव्हा तो सन्मार्गाचा शोध लावून, तो मार्ग लोकांना दाखवतो, ज्यामुळे त्यावर चालून ते चित्ताला विशुद्ध करू शकतील. ह्याचा पहिला भाग आहे - शील, वाईट कर्मांपासून दूर राहावे. हि सर्व शील तर्काच्या, बुद्धीच्या स्तरावर पूर्णपणे मान्य आहेत. तरीही लोक जीवनात शीलाचे पालन करीत नाहीत. जे ह्या बाबीला समजतातही की मला शीलाचे पालन केले पाहिजे, शील माझ्यासाठी खूप महत्वाचे आहे, शीलाचे जीवन माझ्यासाठी किती चांगले आहे, दुसऱ्यांसाठीही किती चांगले आहे. तरीही ते वास्तविक नैतिक जीवन जगू शकत नाहीत, शीलांचे पालन करू शकत नाहीत. का ? बुद्ध ह्याचे कारण योग्य प्रकारे समजवितात. कारण त्यांचे चित्त, त्यांचे मन त्यांच्या ताब्यात नाही, कारण ते आपल्या मनाचे मालक नाहीत.

म्हणूनच बुद्ध धर्माच्या दुसऱ्या भागाला शिकवितात, ज्याला समाधी म्हणतात. मनाला वश करणे. परंतु बुद्धांद्वारे शिकविल्या जाणाऱ्या समाधीत व दुसऱ्या आचार्यांद्वारे शिकविलेल्या समाधीत फरक आहे. बुद्ध सम्यक समाधी शिकवितात.

असे मानले की एखाद्याने सम्यक समाधीचा अभ्यास केला. त्याने आपल्या मनाला वश केले. तो शीलाचेही पालन करतो व तसे पाप कर्मही करत नाही, ज्यामुळे दुसऱ्यांच्या सुख शांतीत बाधा पोहोचेल. त्याने मनालाही एकाग्र केले आहे. परंतु जर त्याच्या अंतर्मनात विकारांचा संग्रह (अनुशय क्लेश) आहे, तर त्याचे चित्त पूर्ण शुद्ध झाले नाही. दबलेले विकार त्या ज्वालामुखी पर्वतासमान आहेत ज्याचा केव्हाही उद्रेक होऊ शकतो. ह्या ज्वालामुखीचा जेव्हा उद्रेक होईल तेव्हा त्याचे मन पुन्हा शीलविहीन होईल.

बोधिसत्व गौतमांनी ह्याचा अनुभव केला होता. त्यांनी आठही प्रकारचे ध्यान केले होते. त्यांनी हा अनुभव केला होता की ह्या ध्यानांवर पूर्णपणे अधिकार प्राप्त झाल्यावरही त्यांच्या मनात काही विकार उरले होते. म्हणजेच अनुशय क्लेश अजून निघालेले नाहीत. जेव्हापर्यंत हे सखोल संस्कार अथवा विकार निघत नाहीत तोपर्यंत कोणी मुक्त होऊ शकत नाही. तेव्हा त्यांनी प्रज्ञा जागविण्याचे काम केले. मनाच्या अती सखोल खोलीत जाऊन, प्रज्ञा जागविण्याचे, चित्ताला विशुद्ध करण्याचे, विकारांना मुळापासून दूर करण्याचे काम केले.

एखादा मनाच्या वरील स्तराला शुद्ध करू शकतो, विकाररहित करू शकतो, मनाच्या थोड्याशा खोलीपर्यंत जाऊनही याला विकाररहित बनवू शकतो. परंतु मनाच्या अती सखोल खोलीवर जेथे विकारांची मुळे असतात, तेथे जाऊन यांना कसे विकाररहित बनवावे, ही विद्या लोकांना माहीत नव्हती. बुद्धांनी ह्या विधीचा शोध लावला, ज्यामुळे सर्व विकारांना, अनुशय क्लेशांनाही नष्ट करता येऊ शकते. विकारांची मुळे काढली पाहिजेत, त्यांना समूळ नष्ठ केले पाहिजे. जोपर्यंत हे संस्कार राहतील, जसे प्रतीत्य समुत्पादात सांगितले आहे की तृष्णेमुळे उपादान व उपादानामुळे भव होतच राहातात, व्यक्ती दुःखचक्रात भरडतच राहते, दुःख भोगतच राहते. तो दुःखचक्रातून बाहेर निघू शकत नाही. कोणी जरी रूप ब्रह्मलोक वा अरूप ब्रह्मलोकात जन्म घेत असेल तरी तो दुःखातून मुक्त होत नाही. तो दुःखाच्या क्षेत्रातच राहातो. अनुशय क्लेश हे भवाचे बीज आहेत. हे संस्कारच सर्वांना एका जन्मातून दुसऱ्या जन्मात फिरवत राहातात. तो दुःखातून तोपर्यंत पूर्णपणे मुक्त होऊ शकत नाही, जोपर्यंत त्याचे अनुशय क्लेश समूळ नष्ट होत नाहीत.

भगवान बुद्ध म्हणतात की ही (शील, समाधी, प्रज्ञेची शिकवण) परिपूर्ण आहे, केवळ परिपूर्ण आहे. आता यात अजून काही जोडण्याची आवश्यकता नाही. संपूर्ण धर्म ह्या शील, समाधी, प्रज्ञेत सामावला आहे. ह्या परिपूर्ण धर्मात काहीही सुटलेले नाही, काहीही अविद्यमान नाही.

आता आम्ही पाहतो की विपश्यना संपूर्ण विश्वात पसरली आहे. बुद्धिजीवी, वैज्ञानिक, इंजीनियर, डॉक्टर व मनोचिकित्सकांनी विपश्यना शिकून, ह्या विद्येच्या फळांना चाखले आहे. भिन्न भिन्न संप्रदायाचे लोक शिबिरात बसू इच्छितात, हिंदू, मुसलमान, ख्रिश्चन, जैन, यहूदी, पारशी, शिख आणि निसंशय तेही जे स्वतःला बौद्ध म्हणवतात. अशा समुदायाचे लोकही येतात, जे पारंपारिक रूपाने बुद्ध विरोधी राहिलेले आहेत. जेव्हा ते विपश्यना करतात तेव्हा त्यांना ह्या विधीत असे काही मिळत नाही जे अग्राह्य असेल, अस्वीकार्य असेल. ते ह्या विधीचा सहर्ष स्वीकार करतात.

बुद्धांच्या शिकवणुकीचा हा खूप मनोहर पक्ष आहे, सुंदर पक्ष आहे. ही सोपी आहे, व्यावहारिक आहे, वैश्विक आहे व सर्वांना स्वीकार्य होणारी आहे. जे यात भाग घेतात, ते फक्त शील, समाधी व प्रज्ञेचा अभ्यास करतात. बस. ही शिकवण इतकी शुद्ध आहे की यातून काहीही काढले जाऊ शकत नाही. शीलात कोणीही काय अनुचित पाहील, समाधी व प्रज्ञेत काय चुकीचे सापडेल ? भगवान बुद्धांची शील, समाधी व प्रज्ञेची शिकवणूक सर्वांना स्वीकार्य आहे. असे ह्यामुळे आहे की चित्ताची विशुद्धी सर्व धर्मांचा सार आहे.

प्रत्येक धर्माचे एक बाह्य आवरणही असते. ज्याचा संबंध कपड्यांशी, टिळा-चंदनाशी, उत्सव, कर्मकांडांशी, धार्मिक कृत्य व अनुष्ठानांशी असतो. जर कोणी धर्माच्या साराला महत्व देतो, तर हे महत्वाचे नाही की त्याचे बाह्य रूप-रंग कसे आहे, तो कोणते कर्मकांड करतो अथवा कोणते अनुष्ठान. परंतु जेव्हा बाह्य आवरणाला महत्व दिले जाते, तेव्हा साराकडे लक्ष दिले जात नाही व ते लुप्त होते. असा धर्म शांती व सामंजस्य निर्माण करण्यात असमर्थ ठरतो. बुद्धांची शिकवणूक धर्माच्या आंतरिक सारानुसार जीवन जगण्यात साहाय्य करते. ह्याचे फळ आत्ताच व इथेच मिळते.

जरी जगातले खूपसे लोक स्वतःला बौद्ध म्हणू लागले, तरी केवळ मानण्यामुळे त्यांना लाभ कसा मिळेल? लाभ तेव्हाच मिळेल, जेव्हा ते शील, समाधी व प्रज्ञेचा अभ्यास करणे प्रारंभ करतील. तेव्हा त्यांना निश्चितच उत्तम फळ मिळेल. परंतु जर कोणी स्वतःला बौद्ध म्हणेल व शील, समाधी, प्रज्ञेचा अभ्यास करणार नाही, तर बुद्धांच्या शिकवणुकीचा लाभ त्याला मिळणार नाही. प्रवचन ऐकणे वा धार्मिक ग्रंथ वाचणे खूप चांगले आहे, वेळोवेळी धर्म ऐकणे उत्तम मंगल आहे. वेळोवेळी धर्मचर्चा करणेही उत्तम मंगल आहे. परंतु जर कोणी धर्माची चर्चाच करत राहील, त्यावर वादविवादच करत राहील, परंतु त्याचा अभ्यास करणार नाही, तर त्याला लाभ कसा मिळेल? मार्गावर चालण्यासाठी त्याला पाऊल तर समोर टाकावेच लागेल, एकेक पाऊल चालावेच लागेल. जर धर्मपथावर कोणी चालणारच नाही, तर तो

धर्माचे फळ कसे चाखेल?

बुद्ध तर धर्म शिकवतात, निसर्गाच्या नियमांचे पालन करणे शिकवतात, जे सर्वांसाठी एकसारखे असतात. ह्यांनाच ते स्पष्टरूपाने सोप्या भाषेत शिकवतात. परंतु लोक जेव्हा त्यांच्या शिकवणुकीला आचरणात आणत नाहीत आणि केवळ तत्वज्ञानाचे प्रतिपादन करू लागतात, तेव्हा कलह, विवाद प्रारंभ होतात, जसे- 'तुमची मान्यता चुकीची आहे, माझीच मान्यता योग्य आहे...' ह्यामुळे आम्हाला काय मिळते, काय प्राप्त होते? माझी मान्यता योग्य आहे, तरीही जर मी तिचा अभ्यास करीत नाही, तर त्या मान्यतेचा काय उपयोग?

जेव्हा कोणी धर्माचा अभ्यास करतो, तेव्हा त्याला स्पष्ट रूपाने अनुभव येतो की जे काही होत आहे, जो प्रपंच चालला आहे, तो केवळ शरीर व चित्ताची पारस्परिक क्रिया आहे. वरून वरून पाहतांना जरी हे शरीर भरीव दिसते, वास्तविक वाटते, स्थायी माहीत होते, परंतु हे मिथ्या सत्य आहे. हे भासमान सत्य आहे. हि प्रज्ञप्ति आहे, असा भास होतो. बुद्धांची शिकवण एक यात्रा आहे, प्रज्ञप्ति (भासमान) सत्याकडून परमार्थ (यथार्थ) सत्याकडे परमार्थ सत्याजवळ पोहोचण्यासाठी भासमान सत्याच्या पलिकडे जावे लागते.

हीच विपश्यना आहे, भासमान सत्याला एका बाजूला ठेऊन, विशेष रूपाने पाहाणे विपश्यना आहे. जेव्हा कोणी शरीराच्या आत शोध घेतो, तेव्हा तो सम्यक रूपाने अनुभव घेतो की शरीर व चित्ताच्या क्षेत्रात जे काही आहे ते सर्व अनित्य आहे. सर्व काही परिवर्तनशील आहे. जे परिवर्तनशील आहे ते नित्य सुखाचा स्त्रोत कसे होऊ शकेल ? ह्याला तो सम्यक रूपाने समजू लागतो, अनुभवू लागतो की जे सुख तो अनुभव करीत आहे ते कालांतराने दुःखात परिवर्तित होणार आहे. दुःख ह्या क्षणिक सुखात बीजाच्या रूपाने सामावले आहे, ह्यातच समाविष्ट आहे. मार्गावर चालत राहण्याने म्हणजेच विपश्यना करण्यामुळे तो हा स्पष्ट अनुभव करू लागतो की शरीर व चित्ताच्या क्षेत्रात जो काही अनुभव होतो, त्यात दुःख सामावले आहे.- **यं किञ्चि वेदयितं सब्बं तं दुक्खस्मिं।**

जेव्हा कोणी ह्या प्रपंचाला बुद्धांनी सांगितल्यानुसार तटस्थभावाने पाहू लागतो, तेव्हा त्याला स्वतः अनुभव होतो की कुठेही भरीवपणा नाही. शरीर व चित्ताच्या क्षेत्रात जेव्हा तो शोध करेल तेव्हा हाच अनुभव करेल की प्रत्येक वस्तू प्रकंपनच प्रकंपन आहे. **सब्बो पज्जलितो लोको, सब्बो लोको पकम्पितो।** पूर्ण विश्व प्रकंपनच प्रकंपन आहे व सर्व काही जळत आहे. संपूर्ण विश्व प्रकंपन व दहनाशिवाय काहीही नाही. ह्यात असे काहीही नाही जे नित्य व शाश्वत असेल. ह्यावर कोणाचेही नियंत्रण नाही. कोणतीही अशी वस्तू नाही, जिला म्हणता येईल की ही 'मी' आहे, ही 'माझी' आहे अथवा हा 'माझा आत्मा' आहे.

अनुभूतीच्या स्तरावरील अनित्यतेचा अनुभव संज्ञेला अनित्य संज्ञेत बदलतो, जो स्वाभाविकपणे अनात्मकडे घेऊन जातो. हाच शेवटी निर्वाणाचा अनुभव करवितो.

अनिच्चसञ्ञिनो, भिक्खवे अनत्तसञ्ञा सण्ठाति। अनत्तसञ्ञी अस्मिमानसमुग्घातं पापुणाति दिट्ठेव धम्मे निब्बानन्ति।

—'भिक्षूंनो, जो अनित्यला पाहातो, त्याची अनात्म संज्ञा दृढ होते आणि जो अनात्मला पाहतो, तो अहंकाराला नष्ट करतो. हेच ह्या जीवनात निर्वाण प्राप्त करणे आहे.'

गॅलिलिओने हे शोधून काढले की पृथ्वी गोल आहे. त्याने ह्याचाही शोध लावला की पृथ्वी आपल्या आसावर फिरत आहे. काही लोकांनी यावर विश्वास ठेवला, काहींनी ठेवला नाही. कालांतराने सर्व लोकांनी हे मान्य केले. सत्य तर सत्य आहे. गॅलिलिओच्या पूर्वीही पृथ्वी गोल होती, त्याच्या वेळीही गोल होती आणि त्याच्यानंतरही पृथ्वी गोलच आहे. न्यूटनने गुरुत्वाकर्षणाच्या नियमाचा शोध लावला, जे त्याच्या पूर्वीही होते आणि त्याच्यानंतरही राहील.

त्याच प्रकारे प्रतीत्य समुत्पादाचा नियम आहे. हा बुद्धांच्या पूर्वीही होता, त्यांच्या वेळीही होता आणि त्यांच्यानंतरही आहे. हा प्रकृतीचा नियम आहे.

बुद्ध म्हणाले 'तथागत उत्पन्न होवोत अथवा न होवोत, **धम्मट्ठितत्ता** (धर्म स्थिती) **धम्मनियामता** (प्राकृतीक नियम) व **इदपच्चयता** (त्याचे कारण असणे) **धातू** राहीलच.' अविद्येच्या कारणामुळे लोक हे जाणू शकत नाहीत की शरीर-चित्त (नाम-रुप) असणाऱ्या ह्या कायेत काय होत आहे. प्रत्येक क्षणी संपूर्ण शरीरात काही न काही संवेदना होत राहातात. शरीरात जेथे जेथे जीवन आहे तेथे तेथे संवेदना होतच राहातात. आमची सहा इंद्रिये जेव्हा जेव्हा आपल्या विषयाच्या संपर्कात येतात, तेव्हा तेव्हा संवेदना होतात.- **फस्स पच्चया वेदना** - स्पर्शाने वेदना होतात. जर कोणाजवळ वेदना अनुभव करण्याची क्षमता नाही, योग्यता नाही, तर तो या नियमाला कसा समजू शकेल की - **वेदना पच्चया तण्हा** - म्हणजे वेदनेमुळे तृष्णेची उत्पत्ती होते?

वेदना सर्व वेळ होत राहाते. वेदना उत्पन्न होते व नष्ट होते. जेव्हा वेदना होते तेव्हा लोक प्रतिक्रिया करीत राहातात. जर वेदना सुखद असतील, तर आसक्ती जागवितात, दुःखद असेल तर द्वेष जागवतात. मनुष्य जीवनभर हेच करीत राहातो आणि आपल्यासाठी अधिक दुःखाची निर्मिती करीत राहातो. ह्या प्रकारे तो दुःखाला वाढवत राहतो. होय, एक मार्ग आहे ह्या दुःखातून निघण्याचा , तो आहे वेदनेच्या निरोधाने तृष्णेचा निरोध आणि तृष्णेच्या निरोधाने उपादानाचा निरोध. ह्या प्रकारे एक अशी अवस्था येते, जेव्हा मनुष्य शरीर व चित्ताच्या पलिकडे जातो.

माझे सौभाग्य आहे की मी ह्या पवित्र देशात, धर्मदेशात जन्मलो, जेथे बुद्धांची शिकवणूक विशुद्ध रूपात जीवंत आहे, जेथे ही शिकवण दिली जाते की विपश्यनेचा अभ्यास कसा केला पाहिजे.

मी याला आपले अहोभाग्य मानतो की मी एका संत पुरूषाच्या संपर्कात आलो, ज्यांनी मला करुण चित्ताने कुठल्याही बाबीची अपेक्षा न करता विपस्यना विद्या शिकविली.

आता विपश्यना संपूर्ण विश्वात पसरत आहे. कोणी म्यंमाचा असो अथवा भारताचा, कोणी थेरवादी देशाचा असो वा महायानी देशाचा किंवा जगातल्या कोणत्याही अन्य भागाचा असो, त्याच्यासाठी सगळ्यात महत्वपूर्ण बाब आहे धर्माच्या मार्गावर एकेक पाऊल चालणे, एकेक पाऊल चालणे, तेही अनुभूतीच्या स्तरावर चालणे.

आपणा सर्वांना अनुभूतीच्या स्तरावर धर्म चाखण्याची संधी मिळो. आपण सर्व दुःखांपासून मुक्त होवोत. आपणा सर्वांना खऱ्या शांतीचा, सामंजस्याचा, खऱ्या सुखाचा आनंद मिळो ! हीच मंगल कामना आहे.

भवतु सब्ब मंङ्गलं !

२०१४ मध्ये खालील प्रसंगी पूज्य माताजींच्या सान्निध्यात एक दिवसीय महाशिबिर

बुद्धपौर्णिमा, रविवार, १८ मे, आषाढी पौर्णिमा, रविवार, १३ जुलै व पूज्य गुरूदेवांच्या पुण्यतिथीनिमित्त रविवार, २८ सप्टेंबरला, वेळ- सकाळी **११** वाजेपासून दुपारी ४ वाजेपर्यंत, **'ग्लोबल विपश्यना पॅगोड्यात'**. येथे **३ वाजता दिवंगत गुरुदेवांच्या रेकॉर्डेड प्रवचनात साधना न केलेले लोकही बसू शकतात.** कृपया खालील फोन नंबरवर अथवा ईमेलने त्वरित संपर्क साधावा. **कृपया बुकिंग केल्याविना येऊ नये. बुकिंग संपर्क-** फोन नं.: 022-28451170 / 022-33747501- Extn. 9, 022-33747543 / 33747544, (**फोन बुकिंग-** सकाळी ११ ते सायं ५ पर्यंत,रोज)

ईमेलः **Regn: oneday@globalpagoda.org**
Online Registration: www.oneday.globalpagoda.org

अतिरिक्त उत्तरदायित्व
आचार्य

१. श्री एम. ए. सुब्रमनियम, **धम्मसेतु,** चेन्नई ची केंद्र-आचार्य सेवा
2-3. Mr. Norm and Mrs. Colleen Schmitz, To serve as Centre Teachers for **Dhamma Simanta,** Thailand

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1-2. Mr. Jeff and Mrs. Jill Glenn (JJG), To serve as Centre Teachers for **Dhamma Kunja,** Washington
3-4. Mr. Gregory and Mrs. Patricia Calhoun (GPC), To serve Colorado, USA
5. Mr. Frank Mettler, Igatpuri
6. Mr. Sheldon Klein, USA
7. Mr. Amy and Mrs. Rashmi Shanker, USA
8. Ms. Ginger Lightheart, USA

नव नियुक्ती
सहायक आचार्य

१. श्रीमती अर्चना शेखर, बंगलूरू
२. श्री एच. केनचप्पा, बंगलूरू
३. श्रीमती सुरेखा अड्डिगा, सिकंदराबाद
४. श्री हरीशनाथ अड्डिगा, सिकंदराबाद
५. श्री ठाकरशी शेठिया, मुंबई
6. Mr. Philip Wilkins, Australia
7. Ms. Isabelle Fournier, Canada
8. Mr. Lin Deng, China
9. Mr. Jian Ping Liu, China
10. Mr. Min Xia, China
11. Mrs. Yan Liao, China

बालशिविर शिक्षक

१. श्री अधीश संगानी, मुंबई
२. श्री मुकेश चौधरी, बनासकांठा
३. श्री किनतू गढवी, अहमदाबाद
४. श्री अनंथ एस. कोयमबटोर
५. श्री विक्रम मुथु, कोयमबटोर
६. श्री मुथामिल वेंदन, इरोड
७. श्री वेंकटेसन एस.आर. सालेम
८. श्रीमती नलिनी आर. चेन्नई
९. श्रीमती कामिनी पुरी, ग्वालियर
10. Ms Mukda Thongnaitham, Thailand
11. Ms Rewadee Kongtiem, Thailand
12. Mr Pornpaj Sansuchat, Bangkok
13. Mr LIU Xiaofeng, China
14. Mrs Li Bin, China
15. Mrs Qian Jia Rui, China
16. Mrs Song Yue, China
17. Mrs Zheng Feng Nv, China

धम्म लद्ध विपश्यना केंद्र, लद्दाख

भारताच्या उत्तर टोकाजवळील ३७०० मी. उंचीवरील हे स्थान लेह शहरापासून ९५ कि.मी. अंतरावर आहे. लद्दाख विपश्यना ट्रस्टचे कार्यालय लेहच्या मुख्य बाजारात आहे, जेथे नियमित साप्ताहिक सामूहिक साधना होते. **धर्म लद्ध**चा अर्थ होतो, जेथे धर्म दिला जातो वा घेतला जातो.

धम्म लद्धचे विलक्षण निर्माण 'पैसिव सोलर' विधीने होत आहे. इतक्या उंचावरील ह्या दुष्काळी क्षेत्राचे कमीतकमी तापमान -४०° सें. व जास्तीतजास्त ३५° सें. आहे. तसेच ह्याच्या ठिक वरती ओझोन होल आहे. येथे विजेचा पुरवठा नियमित नसतो. गृह निर्माणासाठी एका अशा तंत्रज्ञानाची आवश्यकता होती, जिला 'एनहांस्ड ऐसेंट विजडम' (enhanced ancient wisdom) म्हणतात. येथे ज्या प्रकारे निर्माण केले जात आहे त्याचा प्रभाव हा असेल की खोलीच्या आत लोक आरामात राहू शकतील, जेव्हा बाहेरील तापमान शून्याच्या बरेच खाली असेल.

मुख्य धम्म हॉल, पुरूष आचार्य निवास, साधिकांचे निवास (दोन पैकी एक ब्लॉक), पुरूष साधकांचे निवास (तसेच एका निवासाचा पाया), शौच्यालयाचे पाच ब्लॉक्स, भोजनालय, नोंदणी व दुस्‍ऱ्या भाषेतील प्रवचनासाठी एक अस्थायी हॉल इत्यादी बनले आहेत. परंतु अजून खूप काही बनावयाचे आहे व पुढील वर्षी शिबिरेही लागणार आहेत.

संपूर्ण विश्वभरातून विपश्यी साधक येथे साधनेचा अभ्यास करण्यासाठी, निर्माणाच्या पुण्यात भागीदार बनण्यासाठी, धर्म सेवा देण्यासाठी, तसेच अन्य प्रकारच्या सेवा देण्यासाठी सादर आमंत्रित आहेत.

आवश्यकता आहे सहायक व्यवस्थापकाची

धम्मगिरीची सरकारी कामे करण्यासाठी व सामान्य व्यवस्थेत सहकार्य करण्यासाठी एका योग्य व अनुभवी साधकाची आवश्यकता आहे. ज्याला आवश्यकतेनुसार मानधनही दिले जाईल. कृपया आपल्याबाबत सविस्तर माहिती (बायोडेटा) पाठवून आवेदन करावे. -- व्यवस्थापक, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३. ईमेल-- info@giri.dhamma.org

दोहे धर्माचे

नमन करू त्या बुद्धांना, जे सम्यक अरहंत।
जे पावन परिशुद्ध जे, परम पूज्य भगवंत।।

जर संबुद्ध न शोधती, शुद्ध धर्माचा पंथ।
तर मिथ्या जंजाळातच, झाला असता अंत।।

आठवे जरी बुद्धांची, करुणा अमित अपार।
तन मन पुलकित होऊन, मन जागे आभार।।

हीच बुद्धांची वंदना, विनय नमन आभार।
जागे बोध अनित्याचा, होवो दूर विकार।।

चित्त राहावे निर्मळ, पापांपासुन दूर।
हीच बुद्धांची वंदना, असो धर्म भरपूर।।

दोहे धर्माचे

ही तर वाणी बुद्धांची, सत्य धर्माची ज्योत।
अक्षरा अक्षरात भरले, कल्याणच ओतप्रोत।।

शब्दांतून अमृत झरते, अनमोल बुद्ध वचन।
रोगी दुःखी जगाला, घोळ दिला संजिवन।

संबुद्धांच्या बोधीचा, कैसा मंगळ घोष।
निद्रितही जागृत होती, मदमत्तास ये होष।।

बोधी ही महिमामयी, माती स्वर्णच होय।
खड्यांचे हिरेच बनती, दगड पारसच होय।।

बुद्ध रत्नासमान जगी, रत्न न काही इतर।
सत्य वचन तेजामुळे, कल्याण होय सत्वर।।

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403
जिल्हा- नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086, 243712, 243238. **फैक्स :** (02553) 244176
Email: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org