



विपश्यना

साधक

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

वार्षिक शुल्क रु. 30/-
आजीवन शुल्क रु. 500/-

बुद्धवर्ष २५५८, जेष्ठ पौर्णिमा, १३ जून, २०१४ वर्ष १ अंक २

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

धम्मवाणी

येसञ्च सुसमारद्धा, निच्चं कायगता सति।
अकिच्चं ते न सेवन्ति, किच्चे सातच्चकारिणो।
सतानं सम्पजानानं, अत्थं गच्छन्ति आसवा ॥

धम्मपद- २९३, पकिण्णकवग्गो.

ज्यांची कायानुस्मृती नेहमी उपस्थित राहाते (म्हणजे जे सतत कायेत होणा-या संवेदनांच्या प्रती जागरूक राहातात), ते (साधक) कधीही कोणतेही वाईट काम करीत नाहीत, नेहमी चांगलीच कामे करतात. (असे) स्मृतिमान व प्रज्ञावान (साधक) चित्तमळ क्षय प्राप्त करतात. (त्यांचे चित्तमळ नष्ट होतात.)

प्रज्ञेचा अभ्यास - विपश्यना साधना

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा संबुद्धस्स !

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

परम आदरणीय भिक्षुसंघ व धर्ममित्रांनो !

ह्या व्याख्यानात आपण धर्माच्या सर्वात महत्त्वपूर्ण बाबीवर विचार करू. ती आहे प्रज्ञा(पञ्जा), जिला अनुभूतीने झालेले ज्ञान म्हणतात. ते ज्ञान जे आमच्या स्वतःच्या अनुभूतीवर उतरते. भगवान बुद्धांची शिकवणूक तेव्हाच फलदायी आहे, जेव्हा तिचा स्वतः अभ्यास केला जाईल.

भगवानांनी ऋषिपत्तन मृगदाय वनात जेव्हा प्रथम धर्मापदेश दिला, तेव्हा म्हटले की चार आर्यसत्य तेव्हाच वास्तविक आर्यसत्य आहेत, जेव्हा कोणी प्रत्येक सत्याला तीन-तीन प्रकाराने आपल्या अनुभूतीवर उतरवून बारा प्रकाराने जाणतो. **तिपरिवटं द्वादसाकारं**। बुद्धांच्या अनुसार ह्या शरीराच्या आत जो काही अनुभव होतो तो दुःखच आहे. **यं किञ्चि वेदयितं, तं दुक्खस्मिन्ति**।

चार आर्यसत्यातही हीच बाब आहे. सर्व स्वीकारतात की सर्वत्र दुःखच दुःख आहे. श्रीमंत असो वा गरीब, शिक्षित असो वा अशिक्षित, पुरुष असो वा नारी, सर्व दुःखी आहेत. आजारपण, वृद्धत्व, मृत्यू, शोक, चिंता, प्रियचा वियोग, अप्रियाशी संयोग, मनाप्रमाणे न होणे, मनाविरुद्ध होणे, संक्षेपाने पाच स्कंध व त्यांच्याप्रती सखोल आसक्तीच दुःख आहे.

बुद्धांनी म्हटले आहे की दुःख आर्यसत्य परिज्ञेय आहे, म्हणजे दुःखाला संपूर्णपणे जाणायचे आहे, याच्या संपूर्ण क्षेत्राला जाणायचे आहे, आणि तिथपर्यंत जाणायचे आहे ज्यापलीकडे दुःख नाही.

जेव्हा लोक विपश्यना शिबिरात येतात तेव्हा प्रारंभ करताच कुठे दबाव, कुठे दुखणे, कुठे जडपणा, कुठे खाज इत्यादी खूपच अप्रिय संवेदनांचा अनुभव करतात. परंतु ह्या अवस्थेतही अनुभव करतात की प्रत्येक संवेदना कितीही अप्रिय असली तरीही, सतत राहात नाही. कमी अधिक वेळात बदलतेच. ह्या प्रकारे ते आपल्या अनुभवाने जाणू लागतात की प्रिय-अप्रिय प्रत्येक संवेदना उदय-व्यय स्वभावाची आहे, आणि काही वेळाने बदलतेच.

काही दिवसांनंतर साधक त्या अवस्थेत पोहोचतो, जेथे शरीराचा सारा भरीवपणा समाप्त होतो, विरघळून एका धाराप्रवाहात बदलतो. त्याला अनुभव होऊ लागतो की शरीर व चित्ताच्या क्षेत्रात जे काही जाणले जाते ते केवळ प्रकंपनच प्रकंपन आहे. सर्वत्र

कलापच कलाप आहेत, ज्यांचे खूप वेगाने उदय-व्यय होत आहेत. यालाच बुद्धांनी सतिपट्टान सुत्तात म्हटले आहे की साधक समुदय-व्ययाला पाहात कायेत विहार करतो- **समुदयवयधम्मामुपस्सी वा कायस्मिं विहरति**।

प्रत्येक वस्तू अनित्य आहे, क्षणभंगूर आहे, कुठेही भरीवपणा नाही. दुःख वेदनेला दुःख म्हणणे सोपे आहे. कारण ते अप्रिय आहे म्हणून लोक त्याला दुःख म्हणतात. परंतु जेव्हा भंग ज्ञानाची अनुभूती होते आणि साधकात जर प्रज्ञा नसेल तर त्याला तो सुख मानू लागतो आणि त्यात आसक्त होतो. परंतु प्रज्ञावान साधक समजतो की ही भंग अवस्थाही स्वभावाने अनित्य आहे. त्यामुळे तो तटस्थ राहातो व समजतो की ही खूप भयानक स्थिती आहे. हिच्या प्रती आसक्ती जागवून अजून सखोल बंधनात बांधल्या जाण्याचा धोका आहे. जितका सुखद अनुभव तितकी सखोल आसक्ती व जितकी सखोल आसक्ती तेवढे सखोल दुःख होते.

साधना करीत-करीत **उप्पज्जित्वा निरुज्जन्ति, उप्पज्जित्वा निरुज्जन्ति...**, सखोल दबलेले संस्कार उभारून वर येतात आणि नष्ट होतात. साधक अनुभवाच्या भूमीवर तटस्थभावाने त्यांना पाहातो आणि समजतो की हे अनित्य आहेत, दुःख आहेत व अनात्म आहेत. असे समजून तो नवे संस्कार बनवत नाही.

साधक स्पष्ट रूपाने पाहतो की ज्याला मी अथवा माझे म्हणतो त्यात काहीही सार नाही. हा केवळ भ्रम आहे, मृगजळ आहे. **सुज्जमिदं अतेन वा अत्तनियेन वा**। तेव्हा तो अंतिम विशुद्धी प्राप्त करतो व मुक्तीच्या चार अवस्था- स्त्रोतापन्न, सकृदागामी, अनागामी व अरहंत अवस्थेपर्यंतच्या मार्ग-फळाला प्राप्त करतो.

जेव्हा कोणी निर्वाणाची अनुभूती प्राप्त करतो, तेव्हा म्हटले जाते की त्याने दुःखाच्या संपूर्ण क्षेत्राचा शोध घेतला, त्याने उत्तम प्रकारे पाहिले- **दुक्खं अरियसच्चं परिज्जातं...**।

त्याच प्रकारे बुद्धांनी म्हटले की द्वितीय आर्यसत्यालाही तीन प्रकाराने जाणले आहे- **दुक्खसमुदयं अरियसच्चं, दुक्खसमुदयं अरियसच्चं पहातब्बं आणि दुक्खसमुदयं अरियसच्चं पहीनं**। हे दुःखाचे कारण आहे, ह्या कारणाला दूर करावयाचे आहे, आणि या कारणाला दूर केले आहे.

तिस-या आर्यसत्याबाबतही उपदेश देतांना म्हटले- **दुक्खनिरोधं अरियसच्चं, दुक्खनिरोधं अरियसच्चं सच्छिकातब्बं, दुक्खनिरोधं अरियसच्चं सच्छिकतं**। हे दुःखनिरोध आर्यसत्य आहे, दुःखनिरोध आर्यसत्याचा साक्षात्कार करावयाचा आहे, दुःखनिरोध आर्यसत्याचा साक्षात्कार केला आहे. ह्या प्रकारे तिस-या आर्यसत्याचा तीन प्रकाराने अनुभव करतो.

शेवटी चौथ्या आर्यसत्याच्या अनुभवाची व्याख्या करतांना म्हटले- **दुक्ख-निरोधगामिनी पटिपदा अरियसच्चं, ... भावेतब्बं, ... भावितं**। हा दुःखनिरोधाचा मार्ग आहे. ह्याचा अनुभव केला पाहिजे,

आणि ह्याचा अनुभव केला गेला. ह्या प्रकारे ह्या चौथ्या आर्यसत्याचालाही तीन प्रकाराने जाणून ह्यांना संपूर्णपणे जाणले जाते.

विपश्यना साधना करतांना साधक **ओळारिको** म्हणजे स्थूलाकडून **सुखुमा** म्हणजे सूक्ष्माकडे जातो. बुद्धांचे उपदेश त्याला स्थूलाकडून सूक्ष्माकडे नेतात आणि मग सूक्ष्मापासून सूक्ष्मतर व सूक्ष्मतरपासून सूक्ष्मतमकडे म्हणजे, शरीर व चित्तापलीकडे इंद्रियांबाहेरील निर्वाणिक अवस्थेपर्यंत घेऊन जातात. साधक (भासमान) प्रज्ञप्ति, **पञ्जति** सत्याने प्रारंभ करतो, शरीर व चित्ताच्या प्रत्यक्ष सत्याला पाहात स्थूल सत्याला आपल्या अनुभूतीच्या भूमीवर जाणून, त्याचे विघटन करतो, अनित्य प्रज्ञेच्या आधाराने त्याचे विश्लेषण करतो आणि ह्या प्रकारे भासमान सत्याकडून परमार्थ सत्य- **निब्वानं परमं सुखं** अर्थात निर्वाणिक अवस्थेच्या परम सुखापर्यंत पोहोचतो.

बुद्धांच्या शिकवणुकीत संवेदनांची खूपच प्रमुख भूमिका आहे. हा त्यांचा एक क्रांतिकारी शोध होता. मनात जे काही उत्पन्न होते ते वेदनेच्या रूपाने शरीरावर प्रगट होतेच- **वेदनासमोसरणा सब्बे धम्मा** ! एक छोटासा विचारही मनात येतो तर शरीरावर त्याची प्रतिक्रिया म्हणुन संवेदना होतात. त्यामुळे जेव्हा कोणी संवेदनासोबत काम करतो तेव्हा तो स्वःताच्या मनाच्या खोलीत जाऊन काम करतो, म्हणजे, त्या सखोलतेत जाऊन जाणू लागतो.

बुद्धांचा हा खूप मोठा शोध होता की संवेदनांप्रती आम्ही **तण्हा**-तृष्णा निर्माण करतो. बुद्धांपूर्वीच्या आचार्यांना ही बाब माहीत नव्हती. बुद्धांच्या वेळीही जे आचार्य होते त्यांनाही ह्याचे ज्ञान नव्हते आणि त्यांच्यानंतरच्या आचार्यांनाही नव्हते. ते लोकांना हेच सांगायचे की इंद्रिय द्वारांवर जे पदार्थ येतात त्यावर प्रतिक्रिया करू नका. डोळ्यांनी रूप पाहून, कानांनी शब्द ऐकून, नाकाने वास घेऊन.... प्रतिक्रिया करू नका. बुद्धांनी म्हटले की वस्तुतः कोणी वस्तूच्या प्रती प्रतिक्रिया करीत नाही. ह्या बाबीला त्यांनी एका उदाहरणाने समजावले- एक काळा बैल आहे व एक पांढरा बैल आहे, ते एका दोरीने बांधलेले आहेत. काळा बैल बंधन नाही व पांढरा बैलही बंधन नाही, तर ती दोरी बंधन आहे ज्याने ते बांधलेले आहेत. तृष्णेची दोरीच बंधन आहे आणि ही तृष्णा वेदनेमुळे उत्पन्न होते- **वेदनापच्चया तण्हा** ! ह्याच शोधामुळे ते सम्यक संबुद्ध म्हणवले गेले. बुद्धांनी म्हटले की जो प्रतीत्य-समुत्पादाला समजतो, तो धर्माला समजतो. निसर्गाचा हा नियम दुःखचक्राचे विश्लेषण करतो व दुःखचक्राच्या बाहेर पडणे शिकवतो.

बुद्ध म्हणाले- **यो पटिच्चसमुत्पादं परस्सति सो धम्मं परस्सति, यो धम्मं परस्सति सो पटिच्चसमुत्पादं परस्सति** ! जो प्रतीत्य-समुत्पादाला जाणतो, तो धर्माला जाणतो आणि जो धर्माला जाणतो, तो प्रतीत्य-समुत्पादाला जाणतो.

प्रतीत्य-समुत्पादाच्या तीन महत्वपूर्ण कड्या आहेत- पहिली आहे **अविज्जापच्चया सङ्खारा**, म्हणजे अविद्येच्या कारणामुळे संस्कार उत्पन्न होतात. मागील उत्पन्न संस्कारांच्या कारणामुळे शरीर व चित्त उत्पन्न झाले, आणि ह्या वेळी वर्तमानात जर अविद्या असेल, म्हणजे, आम्ही संवेदनांच्या स्वभावाला समजून घेतले नाही तर तृष्णाच उत्पन्न करीत राहातो- **वेदनापच्चया तण्हा** ! तृष्णापासून उपादान म्हणजे सखोल आसक्ती होईल, जी भविष्यात एक नवा जन्म देईल. परंतु जर कोणी अनित्य विद्या विकसित करेल, म्हणजे हे जाणेल की वेदना अनित्य आहेत, तर अविद्या राहाणार नाही. त्यामुळे ह्या क्षणी प्रतीत्य-समुत्पादाची कडी तुटेल. ह्या प्रकारे तो जन्म-मरणचक्रातून बाहेर पडेल. संवेदनांसोबत काम करून समस्येला मुळापासून नष्ट करेल, तिला तिथेच तोडेल जिथे तृष्णा उत्पन्न होते.

जेव्हापर्यंत तो संवेदनांबाबत जाणत नाही, तेव्हापर्यंत हेच समजेल की बाह्य विषयच आसक्ती-द्वेषाचे कारण आहेत.

उदाहरणार्थ एक दारूडा हेच समजतो की तो दारूच्या आधीन आहे, परंतु तो त्या संवेदनांच्या आधीन आहे, ज्यांचा तो दारू पितांना अनुभव करतो. संवेदनांच्या अनित्यतेला जाणून जर तो प्रज्ञा विकसित करतो, तर अंध प्रतिक्रियांच्या रूपात तो तृष्णेचे संवर्धन करीत नाही. जेव्हा कोणी ह्या प्रकारे संवेदनांना पाहातो, तेव्हा तो अविद्येच्या बाहेर निघतो. तो निसर्गाच्या नियमांना समजतो, धर्म नियम समजतो.

प्रतीत्य-समुत्पादात वेदना एक महत्वपूर्ण कडी आहे, जेथून दोन रस्ते फुटतात, जे एक-दुसऱ्याच्या विरुद्ध दिशेला जातात. जर कोणी सुखद अथवा दुःखद वेदनांप्रती अंध प्रतिक्रिया करतो, तर तो आसक्ती व द्वेषाचे संस्कार निर्माण करीत राहातो. ह्या प्रकारे तो आपल्या दुःखाला वाढवतो, त्याचे संवर्धन करतो. परंतु जर तो तटस्थ राहाणे शिकेल, तर तो आपला स्वभाव बदलू लागतो व तेव्हा तो अचेतन मनाच्या सखोलतेत दुःखाच्या बाहेर येऊ लागतो. वेदनेच्या प्रती तृष्णा दुःखाचे मूळ कारण आहे. जेव्हापर्यंत तो मुळांची उपेक्षा करीत राहिल, दुःखाचा विष-वृक्ष वाढतच राहिल, जरी त्याचे खोड अनेकदा कापले तरीही. बुद्ध म्हणाले-

**यथापि मूले अनुपहवे दळ्हे, छिन्नोपि रुक्खो पुनरेव रुहति ।
एवम्पि तण्हानुसये अनूहते, निब्वत्तती दुक्खमिदं पुनप्पुनं ।।**

- धम्मपद ३३८

- जसे तो वृक्ष ज्याची मुळे सुरक्षित आहेत, कापल्यावरही पुन्हा वाढतो तसेच तृष्णारूपी अनुशयाचे (मुळापासून) नष्ट न होण्यामुळे हे दुःख वारंवार उत्पन्न होत राहाते.

माझे गुरुजी सयाजी ऊ बा खिन नेहमी म्हणायचे की सर्व धर्माचा उद्देश मनाची विशुद्धी प्राप्त करणे आहे. माझाही उद्देश बुद्धांच्या शिकवणुकीच्या संपर्कात येण्यापूर्वी विकारांना दूर करून मनाची विशुद्धी प्राप्त करणेच होता. जेव्हा मला संवेदना पाहाण्यासाठी सांगितले गेले, तेव्हा मनात संशय निर्माण झाला की ह्या संवेदनांना पाहाण्यामुळे काय होईल ? ह्यामुळे माझे विकार कसे दूर होतील ? सयाजींनी मला सत्याला अनुभवाने पाहाणे शिकवले आणि शरीराच्या संवेदनांद्वारे सत्याच्या अनुभूतीने त्वरित फळ दिले. तेव्हा मला विश्वास झाला की निःसंदेह संवेदना पाहाण्याचे फळ मिळू लागले आहे. संवेदनांच्या अनुभूतीने माझ्यात विश्वास निर्माण केला की मी मनाची पूर्ण शुद्धता प्राप्त करू शकतो.

तृष्णा वेदनेमुळे उत्पन्न होते. पुष्कळसे लोक असे आहेत जे बुद्धांचे अनुयायी नाहीत, तरीही ते मानतात की तृष्णा दुःखाचे कारण आहे, परंतु त्या महत्वपूर्ण कडीला ते जाणत नाहीत. कोणीही हा विचार करीत नाही की तृष्णेचा वेदनेशी काय संबंध आहे. तृष्णा शब्दाचा अर्थ आहे- इच्छा व त्या इच्छेला संवर्धित करणे. जे प्रिय वाटेल त्याच्याप्रती सखोल आसक्ती आणि जे अप्रिय वाटेल त्याला दूर करण्याचा प्रयत्न. म्हणूनच तृष्णा याचा अर्थ वस्तुतः आसक्ती व द्वेष दोन्ही आहेत. बुद्धांनी प्रमाणित केले आहे की तृष्णेचे मूळ कारण वेदना आहे.

ह्या शोधामुळे त्यांनी आम्हाला आपल्या आत मुक्तीच्या द्वाराला उघडण्याची किल्ली दिली आहे. हे तर्कसंगत आहे की जर तृष्णा वेदनेच्या कारणामुळे उत्पन्न होते तर जो काही प्रयत्न तृष्णेच्या मुळास जाणण्यासाठी केला जातो अथवा तृष्णा मिटवण्यासाठी केला जातो, त्यासाठी वेदनेबाबत विस्ताराने जाणणे आवश्यक आहे. म्हणजे ही तृष्णा कशी आसक्ती उत्पन्न करते, कसा द्वेष उत्पन्न करते आणि हे जाणणेही आवश्यक आहे की तृष्णा मिटवण्यासाठी ह्याचा उपयोग कसा करावा.

समाहितो सम्पजानो, सतो बुद्धस्स सावको ।

वेदना च पजानाति, वेदानानञ्च सम्भवं ।।

“यत्थ चेता निरुज्झन्ति, मग्गञ्च खयगामिनं ।

वेदानानं खया भिक्खु, निच्छातो परिनिब्वुतो”ति ।।

- संयुक्तनिकाय २.४.२०२

- बुद्धांचे श्रावक एकाग्रचित्त आहेत, स्मृतिमान आहेत आणि संप्रज्ञता संपन्न आहेत, ते वेदनेला, तिच्या उत्पत्तीला, तिच्या निरोधाला व निरोधाच्या मार्गाला जाणतात. भिक्षू वेदनेचा क्षय करून वितृष्ण होतो, परिनिर्वाण प्राप्त करतो. बुद्धांचा अनुयायी समाधी, स्मृती आणि अनित्यतेच्या संपूर्ण क्षेत्राला, वेदनेला, वेदनेच्या निरोधाला आणि निरोधगामी मार्गालाही जाणतो.

एका अन्य सुत्तात वेदनेच्या महत्वाला खालील शब्दात दर्शवले आहे- **यं किञ्चिदुक्खं सम्भोति सब्बं वेदनापच्चयाति, अयमेकानुपरसना। वेदनां त्वेव असेसविरागनिरोधा नत्थि दुक्खस्स सम्भवोति, अयं दुतियानुपरसना।**

- सुत्तनिपात ७४२

-जे काही दुःख उत्पन्न होते, ते सर्व वेदनेच्या कारणामुळे आहे. हे विपश्यना वा अनुपश्यनेचे प्रथम पाऊल आहे. वेदनेच्या अशेष निरोधाने दुःख उत्पन्न होऊ शकत नाही, म्हणजे निर्वाणिक अवस्था अनुपश्यनेचे दुसरे पाऊल आहे.

अविद्येच्या अंधकारामुळे एक स्वभाव बनतो, ज्यामुळे शरीरावर होणाऱ्या संवेदनांप्रती कोणी जाणूनबुजून वा न जाणता आसक्ती अथवा द्वेष करतो. ह्या प्रकारे तो आपल्या स्वभावाचा गुलाम होतो आणि मनाच्या खोलीत वेदनांप्रती प्रतिक्रिया करीत राहातो. अनुशय-क्लेश सुषुप्त ज्वालामुखीप्रमाणे दबलेले राहातात, जे वेदनांप्रती सतत अंध प्रतिक्रिया करत राहातात. शरीर व चित्ताच्या अनित्यतेचे फक्त बौद्धिक स्तरावरील ज्ञान काही मर्यादेपर्यंत बुद्धीला परिशुद्ध करू शकते. परंतु हे मनात खोलवर परिवर्तन आणू शकत नाही आणि आम्ही आपल्या स्वभावाचे गुलाम बनून राहातो व केवळ मूर्ख बनून वा केवळ अज्ञानामुळे प्रतिक्रिया करीत राहातो. बुद्ध आपल्या साधकांना स्पष्ट रूपाने निर्देश देतात की- **सुखाय, भिक्खवे, वेदनाय रागानुसयो पहातब्बो, दुक्खाय वेदनाय पटिघानुसयो पहातब्बो, अदुक्खमसुखाय वेदनाय अविज्जानुसयो पहातब्बो।**- संयुक्तनिकाय २.४.२०३

-भिक्षूनी, सुख वेदनेचा आसक्ती अनुशय त्यागण्यायोग्य आहे, दुःख वेदनेचा द्वेष अनुशय त्यागण्यायोग्य आहे, अदुःखद-असुखद वेदनेचा अविद्या अनुशय त्यागण्यायोग्य आहे. सर्व प्रकारच्या वेदनांचा अनित्य अनुभव करून आसक्ती अनुशय, द्वेष अनुशय व मोह अनुशयाचा त्याग करावा.

भारत व भारताच्या बाहेरही ज्या प्रकारच्या आध्यात्मिक विद्या आहेत, त्यापैकी कोणतीही विकारांच्या मुळापर्यंत जात नाही. आसक्ती व द्वेषांच्या मुळांपर्यंत जाऊन त्यांना नष्ट करीत नाही. कोणतीही विधी अशी नाही की जी आसक्ती, द्वेष, मोहाच्या अनुशय-क्लेशांची इतक्या दृढतेने व्याख्या करू शकेल. वेदना दुःखाच्या समूळ निवारणाची, दुःखाला दूर करण्याची किल्ली आहे. हाच बुद्धांचा नवीन शोध होता. भारत अथवा विश्वातील आध्यात्मिक जगात कोणाचाही उपदेश बुद्धांसारखा नव्हता.

बुद्धांनी सतिपट्टान सुत्तात म्हटले आहे- **आतापी सम्यजानो सतिमा।** संप्रज्ञ होण्याचा अर्थ सतत स्पष्ट रूपाने शरीर व चित्ताच्या अनित्यतेला जाणत राहाणे आहे. वेदना शरीरावर जाणवते परंतु ती मन वा चित्ताचाही एक भाग आहे. वेदनेच्या अनुपश्यनेचा अर्थ आहे- शरीर व चित्त दोघांच्याही प्रपंचाला साक्षीभावाने पाहाणे. खालील उद्धरणाने स्पष्ट होते की वेदनेचा अर्थ शरीरावर होणाऱ्या विभिन्न संवेदना हा आहे.-

**यथापि वाता आकासे, वायन्ति विविधा पुथू।
पुरत्थिमा पच्छिमा चापि, उत्तरा अथ दक्खिणा॥
सरजा अरजा चपि, सीता उण्हा च एकदा।
अधिमत्ता परित्ता च, पुथू वायन्ति मालुता॥
तथेविमस्मि कायस्मि, समुप्पज्जन्ति वेदना।
सुखदुक्खसमुप्पत्ति, अदुक्खमसुखा च या॥
यतो च भिक्खु आतापी, सम्यजज्जं न रिञ्चति।
ततो सो वेदना सब्बा, परिजानाति पण्डितो॥
सो वेदना परिज्जाय, दिट्ठे धम्मे अनासवो।
कायस्स भेदा धम्मट्ठो, सङ्ख्यं नोपेति वेदगूति॥**

- संयुक्तनिकाय २.४.२१४

- जसे आकाशात विभिन्न प्रकारच्या हवा वाहतात- पूर्वेकडून,

पश्चिमेकडून, उत्तरेकडून व दक्षिणेकडूनही, कधी धूळसहित, कधी धूळरहित, कधी थंड, कधी गरम, कधी प्रचंड वादळ, कधी हळूहळूही, खूप प्रकारच्या हवा वाहतात. त्याच प्रकारे शरीरातही विभिन्न प्रकारच्या संवेदना उत्पन्न होतात- सुखद, दुखद, असुखद-अदुखदही. जेव्हा कोणी भिक्षू उत्साहपूर्वक विपश्यना करतांना आपल्या संप्रज्ञानाला सोडत नाही, म्हणजे सर्व प्रकारच्या वेदनांच्या अनित्यतेला प्रज्ञापूर्वक जाणत राहातो, तेव्हा तो प्रज्ञावान भिक्षू ह्याच जीवनात सर्व विकारांपासून मुक्त होतो. वेदनेला पूर्ण रूपाने जाणून, धर्मात स्थित होऊन, तो वेदनांना जाणणारा, जीवन समाप्त झाल्यावर अवर्णनीय अवस्था प्राप्त करून घेतो.

तिकपट्टानच्या अध्ययनाने स्पष्ट रूपाने माहीत होते की जसे भगवान बुद्धांनी म्हटले आहे की - **(कायिकं सुखं, कायिकं दुक्खं)** शरीराच्या संवेदनांचा निर्वाणाच्या प्राप्तीशी खूप सखोल संबंध आहे.

हेच कारण आहे की अरूप ब्रह्मलोकाचे ब्रह्मा विपश्यनेचा अभ्यास करू शकत नाहीत. म्हणून भगवानांनी आपल्या पूर्वीच्या ध्यानाचार्यांना धर्माचा उपदेश केला नाही. कारण पाचव्या ते आठव्या ध्यानापर्यंत मन शरीरापासून वेगळे होते आणि साधकाला शारीरिक संवेदनांची अनुभूती होत नाही. संवेदनांची अनुभूती तेव्हाच होते जेव्हा मनाचा शरीराला स्पर्श होतो. म्हणजे विपश्यनेच्या अभ्यासासाठी शारीरिक संवेदना अत्यंत आवश्यक आहेत.

शेवटी मी विनम्र प्रार्थना करतो की येथे उपस्थित महानुभाव जे शारीरिक संवेदनांच्या महत्वाला जाणू इच्छित असतील त्यांनी विपश्यना ध्यानाचा अनुभव घेऊन पाहावा. तसेच हे जाणावे व अनुभव करावा की विपश्यना ध्यान बुद्धांच्या उपदेशानुसार आहे की नाही.

मी पुन्हा ह्या धर्ममयी मातृभूमीप्रती असीम कृतज्ञता प्रकट करतो. येथील भिक्षुसंघाप्रती असीम कृतज्ञता प्रकट करतो, ज्यांनी बुद्धांच्या उपदेशाला व त्यांच्या शिकविलेल्या विद्येला शुद्ध रूपात जीवंत ठेवले. आपले आचार्य सयाजी ऊ बा खिनांच्या प्रती कृतज्ञता प्रकट करतो, ज्यांनी मला ह्या अमूल्य धर्माचे दान दिले. असा धर्म ज्याचा अभ्यास करून केवळ माझेच कल्याण झाले नाही, तर विश्वाच्या अनेक लोकांचे कल्याण होत आहे. ह्या विद्येचा अभ्यास करून जास्तीतजास्त लोक लाभ प्राप्त करोत, हीच धर्म कामना आहे. सर्वार्थे मंगल होवो !

कल्याणमित्र,
सत्यनारायण गोयन्का

मराठी भाषेत विपश्यना पत्रिका प्रारंभ

हे सूचित करतांना हर्ष होत आहे की मराठी पत्रिका 'विपश्यना साधक' नावाने रजिस्टर झाली आहे आणि याचा प्रथम अंक बुद्ध पौर्णिमा १४ मे २०१४ ला प्रकाशित झाला.-(वि.वि.वि. इगतपुरी)

मंगल मृत्यू

कलकत्याचे श्री मुकुंदराय बदानी खूप वर्षापूर्वी धर्माशी जुळले आणि नेपाळ व भारताच्या अनेक केंद्रांच्या संस्थापनात व कोलकाता केंद्र-संचालनात महत्वपूर्ण भूमिका पार पाडली. योग्य वेळी सहायक आचार्य व १९९८ ला पूर्ण आचार्य नियुक्त झाले आणि अनेकांच्या कल्याणात सहायक झाले. मागील काही वर्षांपासून पक्षाघाताने पीडित झाले, तरीही शक्य तेवढे फोन इत्यादी द्वारे सेवेचे काम करीत राहिले. शेवटच्या घटके पर्यंत त्यांनी सर्व कष्टांना धर्मपूर्वक सहन केले आणि २० मे २०१४ ला शरीर त्याग केला. त्यांची पुण्यकर्म निश्चितच सुफलदायी होतील. ते सुगतीचे भागीदार होवोत, धर्म-परिवाराची हीच मंगल कामना आहे.

बुद्ध स्मृती पार्क, (पटना) येथे सामूहिक साधना

बुद्ध स्मृती पार्क, (पटना रे. जंक्शनसमोर) पटना येथे रोज सकाळी ८ ते १० वाजेपर्यंत सामूहिक साधना व प्रवचन आणि ९ ते ५ वाजेपर्यंत प्रत्येक तासाने गुरुदेवांद्वारे सांगितलेली २० मिनिटांची आनापानाची शिकवण दिली जात आहे. अधिक माहितीसाठी **संपर्क-** श्री ओमप्रकाश मनरो, ०९४३१९४२४०२.

नियुक्ती

वरिष्ठ सहायक आचार्य

- श्री खगेश्वर अर्याल, नेपाळ
- श्री मोतिकाजी बजाचार्य, नेपाळ
- सुश्री सुवर्ण कुमारी बजाचार्य, नेपाळ
- श्री जय प्रसाद भटवाल, नेपाळ
- सुश्री तारा डंगोल, नेपाळ
- श्री नर बहादुर गुरुङ, नेपाळ
- श्री मोतिलाल खनाल, नेपाळ
- श्री बाबुराजा महर्जन, नेपाळ
- सुश्री चंद्रदेवी मानंधर, नेपाळ
- श्री देवकृष्ण मुंदडा, नेपाळ
- डॉ. यशोधरा प्रधान, नेपाळ
- सुश्री तिमिला शिल्पकार, नेपाळ
- श्रीमती रेबिका श्रेष्ठ, नेपाळ
- श्रीमती कमला सुवाल, नेपाळ
- सुश्री कमलतारा तुलाधर, नेपाळ
- श्री योगेंद्रमणि तुलाधर, नेपाळ
- Mr. Sheldon Klein, Canada

सहायक आचार्य

- श्रीमती प्रगती दुब्रीकर, नागपूर
- श्री दत्तात्रय राउत, वर्धा
- श्री अनिलकुमार बनसोड, नागपूर
- श्री तेजराज शाक्य, नेपाळ
- श्री दुर्गानाथ अर्याल, नेपाळ
- श्री कमल प्रसाद प्रधान, नेपाळ
- श्री रामप्रसाद कोइराला, नेपाळ
- श्री बेखा मान महर्जन, नेपाळ

- श्रीमती बिष्णुमाया देवी अर्याल, नेपाळ
- श्रीमती गीतादेवी पोखरेल, नेपाळ
- श्रीमती मिमा शाक्य, नेपाळ
- श्रीमती शकुंतला अग्रवाल, नेपाळ
- Mrs. Asha Dias
Gnawardhana, Sri Lanka
- Mr. Hares Patel, USA
- Mr. Jamie Metzler, USA

वालशिविर शिक्षक

- श्री संजय नायक, भातपुरा, छत्तीसगढ़
- श्री दीपक बोरकर, रायपूर
- श्रीमती हर्षिदा सोलंकी, रायपूर,
- श्रीमती मालती मिश्रा, रायपूर,
- श्री मुकेश तरानी, भिलाई,
- श्रीमती राजकिशोरी, गोरखपुर, उ.प्र.
- श्री रोहिताश्व नागपाल, शाहजहापुर
- श्री विनोद व श्रीमती कुसुम सोनी, मस्कत
- श्रीमती कश्मीरा शाह, मस्कत
- सुश्री जैनाब अब्दुल्लाह, मस्कत
- Mr Roland Abraham
Germany
- Mr Zhang Jian Chuan
China
- Mr Yang Dong Xuan
China
- Mr Liab Wei China
- Mrs Sun Chun Yan China
- Ms Zhangttui Yan China

आवश्यक आहे.

(२) २८ जून २०१४ ते २८ फेब्रुवारी १५ पर्यंत आठ महिन्यांचा (आठवड्यात एकदा फक्त) शनिवारी १ ते ४ वाजेपर्यंत, अनिवासी अभ्यासक्रम. यात सर्व भाग घेऊ शकतात. **विपश्यना शोध संस्थान व दर्शन विभाग, मुंबई विश्व विद्यालयाच्या** संयुक्त देखरेखीखाली २०१४-१५ मध्ये **एक वर्षांचा डिप्लोमा** अभ्यासक्रम असेल, ज्यात बुद्धांच्या शिकवणुकीचा सैद्धांतिक व प्रायोगिक पक्ष तसेच व्यवहारिक जीवनात विपश्यनेचा विविध क्षेत्रात उपयोग. स्थान- ज्ञानेश्वर भवन, मुंबई विश्व विद्यालय, विज्ञानगरी, कलीना कॅम्पस, सांताक्रूज (पु) ४०००९८, टेली- ०२२-२६५२७३३७.

आवेदन पत्र- १ जुलै ते १५ जुलैपर्यंत, सोमवार ते शुक्रवार ११.३० वाजेपासून २.३० पर्यंत दर्शन विभागातून प्राप्त केले जाऊ शकते. अभ्यासक्रमाचा अवधी- १९ जुलै २०१४ ते मार्च २०१५ पर्यंत, प्रत्येक शनिवारी २.३० ते ६.३० वाजेपर्यंत. **योग्यता-** आवेदक कमीत कमी १२ वी उत्तीर्ण असावा. त्याला दिवाळीच्या सुटीत एक दहा-दिवसीय विपश्यना शिबिर करणे आवश्यक आहे. **अधिक माहितीसाठी-** (१) विपश्यना विशोधन संस्थान- कार्यालय- ०२२- ३३७४७५६०, (२) श्रीमती बलजीत लांबा मो. ०९८३३५९८९७९, (३) आयुष्मती राजश्री मो. ०९००४६९८६४८, (४) डॉ.(श्रीमती) शारदा संघवी मो. ०९२२३४६२८०५.



२०१४ मध्ये खालील प्रसंगी पूज्य माताजींच्या सान्निध्यात एक दिवसीय महाशिविर

आषाढी पौर्णिमा, रविवार, १३ जुलै व पूज्य गुरुदेवांच्या 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. समगानं तपोसुखो-** सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. बुकिंग संपर्क- फोन नं.: 022-28451170 022-337475/01/43/44- Extn. 9, (फोन बुकिंग- सकाळी ११ ते सायं ५ पर्यंत,रोज)

Online Registration: www.oneday.globalpagoda.org

दोहे धर्माचे

मंगलमयी विपश्यना, निर्मल दे बनवून।
अंतरीचे मळ सारे, उखडत जाय निघून।।
सुख-दुखमय संवेदना, समता स्थापित होय।
अंतर्मनाच्या गाठी, सहज विमोचित होय।।
पहा दुखद संवेदना, भंगुर आणि अनित्य।
पहा सुखद संवेदना, ही तर नाही नित्य।।
कर्म गाठींचा चिंतात, जेव्हा होतो उदय।
शरीर वेदनी मूर्ख, हरवतो समता लय।।
साधक जर समता ठेवे, स्वतः निर्जरित होय।
यथार्थपणे पाहता, गाठ विमोचित होय।।

दोहे धर्माचे

विपश्यनेची साधना, मंगल होय सुयोग।
चित्त सूक्ष्म आसक्तीचा, सुटला सारा भोग।।
काया मन संवेदना, दिसला धर्म स्वभाव।
विपश्यना तेजामुळे, संपे पाप प्रभाव।।
अंतरी चक्षू उघडती, प्रज्ञा मिळे अपरिमित।
विपश्यना तेजामुळे, संपे दुःख त्वरित।।
विपश्यना तेजामुळे, प्रज्ञेस जागवो जग।
आसक्ती द्वेष मोहही, संपुन सुखी हो मग।।
चित्त व्यथित व्याकुळ हो, मन अशांत जर होय।
पहात पहात शांत हो, विपश्यना तर होय।।

'विपश्यना विशोधन विन्यास' साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी, इगतपुरी-422 403, दूरध्वनी : (02553) 244086, 244076.

मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, 69- बी रोड, सातपुर, नाशिक-422 007.

बुद्धवर्ष 2558,

वैशाख पौर्णिमा,

13 जून, 2014

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US \$ 100.

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403

जिल्हा- नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086, 243712,

२४३२३८. फॅक्स : (02553) 244176

Email: info@giri.dhamma.org

Website: www.vridhamma.org