विपश्यना

साधक

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष २५५८, श्रावण पौर्णिमा, १० ऑगस्ट, २०१४ वर्ष १ अंक ४

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

धम्मवाणी

यतो यतो सम्मसति, खन्धानं उदयब्बयं।
लभती पीतिपामोज्जं, अमतं तं विजानतं॥

धम्मपद - ३७४, भिक्खुवग्गो

साधक सम्यक जागरूकतेच्या बरोबरीने जेव्हा-जेव्हा (शरीर व चित्त) स्कंधांच्या उदय-व्यय रूपी अनित्यतेची विपश्यनेद्वारे अनुभूती करतो, तेव्हा-तेव्हा त्याला प्रीती- प्रमोदा (रूपी-अध्यात्म-सुखा) ची उपलब्धी होते. ज्ञानींसाठी हे अमृत आहे.

उद्‌बोधन पत्र

(भारतात येऊन वसलेल्या परिवाराच्या अनेक शिबिरासाठी उत्सुक विपश्यी साधकांना लिहिले गेलेले एक धर्मपत्र), रंगून, ४-२-१९६९

प्रिय साधक/साधिका ! उपासक/उपासिका !

धर्म धारण करा !

साधनेत जर काही अडचण आली, तर त्यामुळे घाबरून जाऊ नये. संस्कारांचा मळ स्वच्छ होण्यात त्रास तर होतोच, फोडातून पू निघण्याप्रमाणे. त्याला धर्यपूर्वक सहन करण्यातच साधनेची सिद्धता आहे. हे पत्र पोहोचेपर्यंत जे लोक शिबिरात बसलेले असतील, त्यांच्या लाभार्थ विपश्यनेबद्दल काही बोलू.

हे जे डोक्यापासून पायापर्यंत साऱ्या शरीरात, अंग-प्रत्यंगात, तुम्हाला कोणत्या ना कोणत्या वेदनेचा अनुभव होतो आहे आणि ह्या अनुभवाला तुम्ही ह्याच्या अनित्य रूपात जाणत आहात, ओळखत आहात, हीच विपश्यना आहे. जितक्या वेळ तुम्ही ह्या अनित्यतेला जाणत आहात, तितक्या वेळेपर्यंत सत्यासोबत आहात आणि सत्य मोठे शक्तिशाली आहे. जिथे सत्य आहे तिथे विद्येचे बळ आहे, अविद्येचा क्षय आहे. जिथे सत्य आहे तिथे ज्ञान आहे, बोधी आहे, प्रकाश आहे, निर्वाण आहे. जिथे हे सर्व आहे तेथे अज्ञानता, मूढता, अंधकार व मोह कसे राहू शकतील ? आसक्ती, द्वेष व मोह कसे राहू शकतील बरे ? हेच तर चित्ताचे मळ आहेत. हेच फोड आहेत, हाच फोडातील पू आहे. ह्याच्या निघून जाण्यातच चित्ताची शांती आहे, चित्ताची विशुद्धी आहे. विपश्यनेचा मार्ग विशुद्धीचा मार्ग आहे, जिथे चित्ताच्या अशुद्धी दूर होतात. विपश्यनेचा मार्ग निर्वाणाचा मार्ग आहे, जिथे आसक्ती, द्वेष व मोहाच्या अग्नीचे निर्वाण होते, म्हणजे तो विझतो. त्याच्या विझण्याचे नावच परम शांती आहे. विपश्यना आम्हाला ह्याच परम शांतीकडे घेऊन जाते. जितकी-जितकी आग विझली, तितकी-तितकी शातंता आली. जितका-जितका मळ निघाला, तितकी-तितकी विशुद्धी झाली. त्यामुळे साधनेसाठी ही जी अनमोल संधी मिळाली आहे, हिचा पूर्ण लाभ घेतला पाहिजे.

सद्‌गुरुंनी आम्हाला साबण दिला आहे, पाणी दिले आहे आणि चित्तरूपी मळके कापड आमच्याजवळ आहे. आता ह्या साबण व पाण्याचा वापर करून चित्ताचा मळ काढणे आमचे काम आहे. आम्ही काही कामच करणार नाही, तर मळ कसा साफ होईल आणि जितके काम करू तितकाच तर मळ निघेल. अधिक मळ असेल तर सारा मळ काढण्यास वेळ लागेल आणि मळ कमी असेल तर काम लवकर होईल. सर्वांचा मळ एकसारखा नाही व एकमेकांएवढाही नाही. कोणाचा कसा आहे, कोणाचा कसा. कोणाचा एवढा आहे, कोणाचा तेवढा. त्यामुळे प्रत्येक साधकाला आपला मळ साफ करण्याकडेच लक्ष दिले पाहिजे, इतरांकडे लक्ष देऊ नये. परिश्रम करून जितका मळ साफ कराल, तितके हलके व्हाल. मळ काढण्यासाठीच तर विपश्यना आहे, आणि विपश्यना काय आहे ?

प्रतिक्षण सचेत राहा, जागरूक राहा, प्रयत्नशील राहा, सावधान राहा आणि जाणत राहा की जो काही अनुभव होत आहे, तो प्रकृतीच्या अनित्य स्वभावाचाच होत आहे. ह्या इंद्रिय जगाच्या खेळात कुठेही काहीही स्थायी नाही, स्थिर नाही, नित्य नाही. सर्व काही अनित्य आहे, क्षणभंगुर आहे, अस्थिर आहे, अशाश्वत आहे आणि जे अनित्य आहे, क्षणभंगुर आहे, ते सुखदायी कसे होऊ शकेल ? ते तर खरोखर दुःखस्वरूप आहे. अशा अनित्य, दुःखमय शरीर व मनाप्रती 'मी' व 'माझे' चा अहंभाव ठेवणे नितांत मूर्खता आहे. हे तर अनात्म आहे. ह्याप्रकारे अनित्य, दुःख व अनात्मचा साक्षात्कार करत त्या इंद्रियापलीकडील अवस्थेपर्यंत पोहोचायचे आहे, जी निर्वाणाची अवस्था आहे, जी नित्य, स्थिर व शाश्वत आहे. परंतु त्या नित्य, स्थिर व शाश्वत अवस्थेची इच्छा, कल्पना करायची नाही. असे करू लागाल तर विपश्यना सुटून जाईल. त्यामुळे विपश्यना करतच राहा, अनित्यालाच पाहात राहा. जो मार्ग सांगितला आहे त्यावर दृढतापूर्वक चालत राहा, भटकू नका. कल्याण निश्चित आहे, मंगल निश्चित आहे, स्वस्ती निश्चित आहे.

रक्तबीज व प्रतीत्य-समुत्पाद

(पूज्य गुरुदेवांनी हे पत्र त्यांचा लहान भाऊ श्री राधेश्यामला (एक इंजिनीअर, ज्यांनी भारतात विपश्यनेच्या प्रारंभिक प्रसारापासून त्रिपिटक प्रकाशन, सीडी निर्माण व संशोधन कार्य इत्यादी मध्ये मोठे योगदान दिले.) पत्रोत्तराच्या स्वरूपात लिहिले. ह्यात त्यांनी विचार व संस्कारांचे संवर्धन आणि विपश्यनेच्या अभ्यासामुळे त्यांचे निर्मुलन, ह्या गूढ विषयाला वैज्ञानिक आधाराने समजवले आहे.)

रंगून, २-३-१९६७

प्रिय राधे,

चांगले झाले आपल्या ३०-१२ च्या पत्रात तू 'चेन रिॲक्शनची तांत्रिक परिभाषा' (The technique of chain reaction) समजावलीस. आपल्या पुराणातही ह्या प्रकारचा एक शब्द आला आहे 'रक्तबीज'. एका राक्षसी शक्तीचा एकेक रक्त कण जिथे-जिथे पडतो, तिथे-तिथे अनेक राक्षसी शक्ती जन्म घेतात. जसे एका ॲटमच्या फुटण्यामुळे चेन रिॲक्शनद्वारे असंख्य ॲटम क्रमवार फुटू लागतात, त्याच प्रकारे एका रक्तबीजापासून असंख्य राक्षसी शक्ती जागृत होतात. तू बरोबर म्हटले आहेस की एक वाईट भावना मनात आली की अनेक दुर्भावनांची रांग लागते आणि मनुष्य त्या प्रवाहात असा वाहत जातो की सांभाळणे कठीण होते. त्यामुळे मुख्य बाब ही आहे की दुर्भावनारूपी प्रथम ॲटमलाच फुटू देऊ नये. चेन रिॲक्शन आपोआपच तुटून जाईल. मूळच उखडले तर वेल वाढणार नाही, फळेही लागणार नाहीत. दुर्भावनारूपी रक्तबीजाची पेरणीच होणार नाही, तर असंख्य राक्षसी शक्तींची उत्पत्तीही होणार नाही. ह्या प्रथम ॲटमलाच म्हणजे दुर्भावनेच्या मुळाला उखडून फेकण्यासाठीच

भगवानांनी विपश्यना भावनेचा (साधनेचा) मार्ग शोधून काढला.

भगवानांच्या पूर्वी व नंतरच्या काळातही साधना होत होत्या. भिन्न-भिन्न आलंबनांद्वारे चित्ताला एकाग्र केले जात होते. परंतु भगवानांची विपश्यना साधना ह्या सर्वांपेक्षा पूर्णपणे भिन्न आहे. ही भिन्नता काय आहे ? अन्य साधनांद्वाराही चित्त शांत होते, आसक्ती व द्वेष कमी होतात. त्यामुळे साधक आध्यात्मिक प्रगतीच्या उंच पाय-यांवर चढत जातो, परंतु तो आध्यात्मिकतेची सर्वोच्य अवस्था प्राप्त करू शकत नाही. असे का ?

अन्य साधना मार्गातही मनात उत्पन्न होणा-या दुर्भावनांना, मग त्या आसक्तीसंबंधी असोत अथवा द्वेषासंबंधी (तसेही आसक्ती व द्वेष हे दोन्हीही एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत.), त्यांना दाबून टाकले जाते. कसे दाबले जाते ? एक साधक आपल्या एखाद्या इष्ट देवतेचे स्मरण करतो, वारंवार त्याचे नाव जपतो. सर्वशक्तिमान सर्वेश्वर मानून त्याला आपल्या चित्तावर स्थापित करतो. जेव्हापर्यंत साधक त्या दैवी शक्तीच्या भावनेत अभिभूत आहे, तेव्हापर्यंत त्याचे मन शांत आहे. मन शांत आहे, तोपर्यंत चित्तवृत्ती जागृत होत नाहीत. चित्तवृतींचे शमन झाले असेल तर आसक्ती-द्वेषाच्या वृत्तीचे शमन आपोआप होते. त्या वेळी मन पवित्र होते. दुर्भावनांच्या ऐवजी मनात मैत्री, करुणा, मुदिता आणि उपेक्षेचे भाव जागृत होतात. जे परम-पवित्र ब्रह्माच्या चित्ताचे भाव आहेत, म्हणूनच अशा भावनेला ब्रह्मविहार म्हणतात. भगवानांनी याला कधीही वाईट म्हटले नाही, उलट आपल्या शिष्यांना ब्रह्मविहाराच्या साधनेचा पाठही शिकवला. परंतु मूळ बाबीत फरक पडला.

अन्य साधनांमध्ये चित्तावर (एखाद्या काल्पनिक दैवी शक्तीचे) जाडसर आवरण चढवले जाते, त्यामुळे चित्त स्वच्छ होऊन चमकू लागते. साधारण मळक्या चित्ताची व या चित्ताची तुलना होऊ शकत नाही. कारण, जरी आवरण असले तरीही, हे आवरण इतके जाड आणि चमकदार आहे की ह्यावर कोणतीही दुष्प्रवृत्ती आपला प्रभाव टाकू शकत नाही. परंतु तरीही आवरण हे आवरणच आहे. शेवटी कितीही जाड व कितीही चमकदार असले, तरीही कल्पांनंतर एक वेळ येते जेव्हा हे आवरण निघून जाते आणि आतील चित्त आपल्या दूषित रूपात समोर येते. जोपर्यंत हे लोकीय चित्त कायम आहे आणि त्या चित्तात खोलवर आसक्ती, द्वेष व मोहाचा मळ कायम आहे, तोपर्यंत हे चित्त मुक्तीचे कारण बनू शकत नाही. **'योगश्चित्तवृत्ति निरोधः'** च्या सिद्धांतानुसार ह्या चित्ताला ब्रह्म तत्व प्राप्त होऊ शकते, परंतु मुक्तिरूप निर्वाण तत्व प्राप्त होऊ शकत नाही. चित्तवृत्तीचा निरोध (समूळ नष्ट) होण्यामुळे ब्रह्मत्वाची प्राप्ती होईल, परंतु चित्ताचा निरोध (समूळ नष्ट) झाल्यावरच निर्वाण तत्वाची उपलब्धी होईल. हाच मुक्तीचा राजमार्ग आहे आणि ह्यासाठी विपश्यनाच एकमात्र शिदोरी आहे.

विपश्यना तीच जिच्यात सत्याचा यथार्थ अनुभव केला जातो. जिच्यात एखाद्या काल्पनिक दैवी शक्तीच्या नावाचे, मंत्राचे, रूपाचे अथवा अरूपाचे साहाय्य घेतले जात नाही. हिच्यात आपल्याच चित्तवृतींच्या यथार्थ स्थितीचे साह्य घेऊन हळूहळू त्यांना समूळ नष्ट केले जाते आणि नंतर लोकीय चित्ताचे साह्य घेऊन चित्तालाही समूळ नष्ट केले जाते. ह्या प्रकारे चित्तवृतींना समूळ नष्ट केल्यावर आणि त्यानंतर लोकीय चित्ताला समूळ नष्ट केल्यावर लोकोत्तर निर्वाणाची उपलब्धी होते. कारण येथे कल्पनेचे अथवा असत्याचे साह्य घेतले जात नाही, त्यामुळे कोणतीही मिथ्यादृष्टी जवळ येत नाही. एखाद्या अनित्य सत्येला नित्य मानून, तिचे साह्य घेणे, दुःखसत्याला सुख व आनंद मानून त्याचे साह्य घेणे, अनात्म स्थितीला सर्वोच्य, अचल, ध्रुव आणि शाश्वत आत्म-स्थिती मानून तिचे साह्य घेणे विपश्यना मार्गात सर्वस्वी वर्ज आहे. येथे तर स्वतः आपल्या यथार्थ अनुभवाच्या आधारावरच साधना अवलंबून आहे. येथे तर केवळ सत्याचेच आलंबन आहे, सत्याचाच आधार आहे. सत्यापेक्षा मोठ्या कोणत्याही दुस-या सत्तेला केवळ अंधश्रद्धेमुळे स्वीकारण्यात आलेले नाही.

ही सत्याचीच शक्ती आहे जी मिथ्या भ्रांतीला दूर करते, असत्याला दूर करते, अंधकार व क्लेशांना दूर करते, चित्ताच्या मळांना दूर करते. चित्ताच्या गहनतम खोलीपर्यंत जमा झालेल्या मळांच्या थरांना उखडून बाहेर फेकते आणि ह्या प्रकारे चित्ताला खरोखर मळरहित, शुद्ध करते. केवळ बाहेरून-बाहेरून चकचकीत सफाई व चकचकीत लेप चढवत नाही, तर आतून-बाहेरून सर्वत्र स्वच्छता करते. ज्या प्रकारे सारहीन चित्तवृत्तींना नष्ट करते, त्याच प्रकारे सारहीन लोकीय चित्तालाही समूळ नष्ट करते. हीच स्थिती तर निर्वाणाची स्थिती आहे. निर्वाण शेवटी काय आहे ? ही जी आसक्ती, द्वेष व मोहरूपी आग प्रतिक्षण जळत आहे, हिचे निवृत्त होणे, सर्वस्वी विझून जाणेच निर्वाण आहे. केवळ चित्तवृत्तींच्या नष्ट होण्यामुळे ह्या अग्नीच्या ज्वाला उठणे बंद होते आणि जळत्या निखा-यांवर राखेचा जाड थर जमतो. तेव्हा वाटते की सर्व काही शमन झाले, आम्ही मुक्त झालो. परंतु कालांतराने जेव्हा ते राखेचे थर अनित्य असल्यामुळे क्षीण होत जातात, तेव्हा पेटत्या निखा-याप्रमाणे चित्त पुन्हा आपले काम करू लागते. पुन्हा आसक्ती, द्वेषरूपी चित्तवृत्ती ज्वालेप्रमाणे उठू लागतात आणि पुन्हा जन्म- मरणाचे चक्र चालू लागते. उच्चतम ब्राह्मी स्थितीला प्राप्त झालेला मानव तेथून निघून ३१ लोकांपैकी कोणत्यातरी एका लोकात प्रतिसंधी प्राप्त करतो. पुन्हा नवीन-नवीन कर्मात गुंतून, नवीन-नवीन संस्कारांना जन्म देऊन, लोकांच्या चक्रातच गुंतून राहातो. ह्या प्रकारे ब्रह्मविहारी होऊनही, स्वतः ब्रह्मा होऊनही, प्राणी नितांत मुक्त अवस्थेला प्राप्त करूच शकत नाही.

मी मूळ प्रश्नापासून जरा दूर गेलो, परंतु वरील तथ्य चांगल्या प्रकारे समजल्यावरच तुझ्या प्रश्नाचे समाधान सोपे होईल. जसे की वर म्हटल्याप्रमाणे विपश्यना सत्याचा अनुभव करण्याचे नाव आहे आणि सत्य ते आहे जे साधकाला प्रत्यक्ष रूपाने स्वतः अनुभवास येत जाईल. त्यामुळे साधनेच्या प्रारंभिक अवस्थेत आनापानाद्वारे चित्ताच्या एकाग्रतेचा अभ्यास करवल्यानंतर जेव्हा प्रज्ञाचक्षुंद्वारे विपश्यनेची साधना आरंभ करवतात, तेव्हा पहिल्यांदा कायानुपश्यना करतांना आतल्याआत सा-या शरीराचा अनुभव घडतो. आता त्याच कायेला आधार बनवून वेदनानुपश्यना आरंभ होते. शरीरात जिथे कोठेही, जशीही सुखद वा दुःखद अथवा असुखद-अदुःखद वेदनेची अनुभूती होते, त्याची विपश्यना (विदर्शना) करत राहतो.

वेदनांची अनुपश्यना करत-करत, अनुभव करत-करत स्वतः चित्ताचा अनुभव करू लागतो आणि असे जेव्हा होते तेव्हाच 'धम्मानुपश्यना' होते. प्रकृतीच्या सत्य स्वभावाचा अनुभव होतो, तेव्हाच लोकोत्तर धर्म म्हणजे निर्वाणाचाही अनुभव होतो. आम्ही पाहातो की कायानुपश्यनाही केवळ आधार आहे. मुख्य साधना तर वेदनानुपश्यना व चित्तानुपश्यनेचीच आहे आणि गुरुजींच्या विशुद्धी-मार्गात हीच आम्हाला शिकवली जाते. वेदनानुपश्यना काय आहे ? डोक्यापासून पायापर्यंत विपश्यना करतांना जिथे कुठे आम्हाला हालचाल माहीत होते, उष्णता माहीत होते, थंडी माहीत होते, पीडा माहीत होते, प्रीती व आनंदाच्या लहरी उठतांना माहीत होतात, जडपणा माहीत होतो अथवा फुलाप्रमाणे हलकेपणा जाणवतो, त्या सर्व भिन्न-भिन्न वेदनाच आहेत. भिन्न-भिन्न अनुभव आहेत आणि साधक ह्या सर्वांना एकाच भावाने जाणतो व तो भाव आहे सत्याचा भाव.

काय सत्य ? हेच की सर्व वेदना अनित्य आहेत. न दुःखाची पीडा नित्य आहे, न आनंदाच्या लहरी, न अग्नीसारखी आग नित्य आहे आणि न बर्फासारखी थंडी. सा-या अवस्था परिवर्तनशील आहेत, क्षणभंगुर आहेत, नाशवंत आहेत, प्रतिक्षण भंग होणा-या आहेत. त्यामुळे विपश्यनेसाठी त्या भिन्न-भिन्न वेदना आधार बनतात, परंतु मुलतः अनुभव अनित्यतेचाच होतो. आम्ही पाहातो की सा-या लोकीय अवस्था अनित्य आहेत, शरीर व चित्त अनित्य आहेत, जे काहीही कृत म्हणजे कोणाद्वारे केले गेलेले आहे, बनवले गेलेले आहे, ते संस्कृत आहे, त्यामुळे अनित्य आहे. जे बनते, ते बिघडण्यासाठीच बनते. जे कधीही बनत नाही, तेच कधीही बिघडत नाही, म्हणजे ज्याचा जन्मच

होत नाही तेच अमर आहे. हे सारे संस्कार, सार्‍या वेदना कृत आहेत, संस्कृत आहेत, म्हणून अनित्य आहेत. आम्ही याच अनित्यतारूपी सत्याचा अनुभव करत राहतो. भगवानांनी म्हटले आहे -

सब्बे सङ्खारा अनिच्चा'ति, यदा पञ्ञाय पस्सति।
अथ निब्बिन्दति दुक्खे, एस मग्गो विसुद्धिया।।

-- *(थेरगाथापालि, १५.१.६७६)*

जेव्हा आम्ही प्रज्ञेच्या डोळ्यांद्वारे ह्या सत्याचे दर्शन करतो की सारे संस्कार अनित्य आहेत, तेव्हा सारे दुःख आपोआप उखडून जाते, निर्मूळ होते. असा आहे (भगवानांचा) हा विशुद्धी मार्ग !

जोपर्यंत चित्ताच्या खोलवर तळात आसक्ती, द्वेष व मोहाचा एकही संस्कार दबलेला राहील, तोपर्यंत **''निब्बिन्दति दुक्खे''** ची स्थिति येणार नाही. सर्व दुःखांचे निर्मुलन होण्याची स्थिति येणार नाही. वरचे आवरण आतल्या मळाला भले दाबून टाकेल, परंतु त्याला निर्मूळ करू शकत नाही. ही वेदनानुपश्यना व चित्तानुपश्यनाच आहे, जी चित्ताच्या क्लेशांना मुळापासून उखडून त्याला खर्‍या अर्थाने मळरहित, स्वच्छ करते. आता आपण पाहू की हे होते कसे ?

बोधी प्राप्त केल्यावर भगवानांनी ज्या सत्याचे अनुलोम (सरळ) व प्रतिलोम (उलट) पद्धतीने निरिक्षण केले, ते हेच होते की प्रत्येक संस्कृत (निर्मित) अवस्था एखाद्या कारणामुळेच निर्माण होते. त्या कारणाला नष्ट करताच ती अवस्थाही नष्ट होईल. ह्यालाच भगवानांनी प्रतीत्य- समुत्पाद म्हटले आहे, म्हणजे हे झाल्यामुळे हे होते आणि ह्याच्या नष्ट झाल्यामुळे हेही नष्ट होते. कसे होते ?

भगवानांनी म्हटले **''अविज्जापच्चया सङ्खारा''** म्हणजे अविद्या असल्यामुळे संस्कार उत्पन्न होतात आणि **''सङ्खारपच्चया विञ्ञाणं''** म्हणजे संस्कारांच्या उत्पन्न होण्यामुळे विज्ञान (चैतन्य) उत्पन्न होते. **''विञ्ञाणपच्चया नाम-रूपं''** म्हणजे विज्ञान असल्यामुळेच शरीर व चित्ताचे संयोजन होते.**''नाम-रूपपच्चया सळायतनं''** म्हणजे शरीर व चित्ताचे संयोजन झाल्यामुळे डोळे, कान, नाक, जीभ, त्वचा आणि मन रूपी सहा इंद्रिय उत्पन्न होतात. त्यानंतर **''सळायतनपच्चया फस्सो''** म्हणजे जिथे सहा इंद्रिय उत्पन्न झाली, तिथे यांचा विषयांशी संपर्क म्हणजे स्पर्श होईलच. डोळ्यांचा रूपाशी, कानाचा शब्दांशी, नाकाचा गंधाशी, जिभेचा रसाशी, त्वचेचा एखाद्या पदार्थाशी आणि मनाचा विचारांशी स्पर्श होईलच. त्यानंतर म्हटले **''फस्सपच्चया वेदना''** म्हणजे स्पर्शाच्या कारणामुळेच वेदना उत्पन्न होतात.

आता प्रतीत्य-समुत्पादाच्या शृंखलेला थांबवून आम्ही ह्या बाबीला स्पष्ट समजून घेऊ की डोळ्यांनी जे रूप दिसते ते फक्त रूप-मात्र आहे. ह्याच प्रकारे शब्द फक्त शब्द, गंध फक्त गंध, रस फक्त रस इत्यादी. त्यामुळे इंद्रियांद्वारे ह्यांच्या स्पर्शाने जो वेदनेचा अनुभव होतो ती फक्त वेदना-मात्र आहे. चांगली वा वाईट वेदना नाही. वेदनानुपश्यना करतांना आम्ही विभिन्न वेदनांना चांगली वा वाईट न मानता त्यांना त्यांच्या सत्य रूपात पाहतो की वेदना तर वेदना आहे. जरी जळण्याची वेदना असेल, थंडीची वेदना असेल, पीडेची वेदना असेल अथवा आनंदाची वेदना असेल. जी काही वेदना असेल ती संस्कारांमुळे उत्पन्न होणारी आहे आणि संस्कार तर अनित्य आहेत. अर्थात ज्याचे मूळ अनित्य आहे, ते स्वतःही अनित्य आहे आणि आम्हाला ह्या अनित्यतेचा स्वतः अनुभवही होतो. कोणतीही वेदना नेहमीसाठी राहात नाही. सर्वच परिवर्तनशील आहेत, भंग होणार्‍या आहेत. त्यामुळे आम्ही आपल्या आत अनुभव केलेल्या एकेका वेदनेला वेदनेच्या रूपात नाही, तर तिच्या सत्यस्वरूपात अर्थात अनित्यतेच्या रूपात पाहातो. साधना करतांना सुरवातीला हे काम सोपे नसते. अधिकांश साधक वेदनेला तिच्या सुखमय स्वरूपात अथवा दुःखमय स्वरूपातच पाहातात. असे न करता, तिला अनित्य स्वरूपात पाहाण्याचा अभ्यास करवला जातो. असे का करवले जाते ? ह्याला समजण्यासाठी आम्ही प्रतीत्य-समुत्पादाच्या पुढच्या कड्या पाहूया.

पुढे म्हटले आहे- **''वेदनापच्चया तण्हा''** म्हणजे, वेदनेच्या कारणामुळे तृष्णा उत्पन्न होते. हीच सर्वात गहन बाब आहे. जेव्हा आम्ही वेदनेला चांगले वा वाईट मानले, तेव्हाच तिच्याप्रती आकर्षण अथवा द्वेषाचा भाव जागृत झाला. डोळ्यांनी जसे एखादे चांगले रूप पाहिले, कानांनी जसा एखादा मधुर, प्रिय शब्द ऐकला, तेव्हाच त्याच्याप्रती आसक्ती उत्पन्न झाली, 'मी', 'माझे' चा भाव उत्पन्न झाला, तृष्णा उत्पन्न झाली. मन इच्छिते की याला पाहातच राहावे, ऐकतच राहावे. कारण आम्ही त्या वेदनेच्या सत्य स्वरूपाला विसरलो. तिच्या अनित्य स्वभावाला विसरलो. तिला स्थायी मानून तिच्याप्रती लालसा जागवली. सुखमयी वेदना तृष्णेचे कारण झाली. अशीच अप्रिय दुःखमयी वेदनाही तृष्णेचे कारण झाली. एकीने आसक्ती उत्पन्न केली, तर दुसरीने द्वेष. दोन्हीही तृष्णेचीच रूप आहेत, स्वभाव आहेत. आपल्या स्वतःच्या प्रती तृष्णा बंधन आहे, तेव्हा स्वतःसाठी प्रिय वस्तू मिळवण्याची लालसा आणि अप्रिय वस्तूला दूर ठेवण्याची इच्छा आहे. दोन्हीही इच्छा आहेत, तृष्णा आहेत. जशी तृष्णा जागृत झाली तसेच **''तण्हापच्चया उपादानं''** म्हणजे तृष्णेमुळे इंधन उत्पन्न झाले. आता जळण्याची सारी सामग्री मिळाली. अग्नीला जळत राहाण्यासाठी लाकूड मिळाले, तूप मिळाले.**''उपादानपच्चया भवो''** जोपर्यंत हे इंधन कायम आहे, तोपर्यंत भव कायम आहेच, संस्कार कायम आहेतच. त्यानंतर म्हटले **''भवपच्चया जाति''**- भव आहे तर जाती आहे, म्हणजे पुनर्जन्म आहे. त्यानंतर म्हटले **''जातिपच्चया जरा-मरणं सोक-परिदेव-दुक्ख-दोमनस्सुपायासा सम्भवन्ति''** - म्हणजे जेथे जन्म झाला तेथे मृत्यू नक्की आहे. शोक, रडणे, क्रंदन, विलाप करणे, हे सर्व नक्की आहेत. पुढे म्हटले **''एवमेतस्स केवलस्स दुक्खक्खन्धस्स समुदयो होती'ति''**- म्हणजे ह्या प्रकारे संपूर्ण दुःखांचा डोंगर उभा होतो.

त्यामुळे सर्व दुःखांच्या मुळाशी वेदनेनंतर उत्पन्न होणारी तृष्णाच आहे. तृष्णा तेव्हा होते जेव्हा आम्ही वेदनेला वेदनेच्या रूपात न पाहता तिच्या चांगलेपणाला वा वाईटपणाला पाहतो व आसक्ती वा द्वेष निर्माण करतो. 'मी', 'माझे' चा भाव कायम ठेऊन तिला प्रिय वा अप्रिय मानतो. हिलाच नष्ट करण्यासाठी सत्यदर्शिनी विपश्यनेची भावना केली जाते. शरीरात जशी कोणतीही वेदना उत्पन्न झाली, तिच्याप्रती 'मी', 'माझे' चा भाव निर्माण होऊ देऊ नये. ताबडतोब तिला अनित्य रूपात पाहावे. खरोखर, हे खूप सोपे काम नाही, परंतु निश्चितच अभ्यासामुळे जमणारे, अभ्यासाने प्राप्त होणारे आहे.

विपश्यनेद्वारे ह्या प्रकारे प्रत्येक वेदनेला म्हणजे प्रत्येक चित्तवृत्तीला अनित्य समजण्याचा स्वभाव जसा-जसा दृढ होत जातो, तसे-तसे व्यवहार जगतातही, जसेही कोणताही दुर्भाव मनात जागृत झाला, त्या क्षणीच त्याला अनित्य मानून तिथेच त्याचे शमन केले तर विस्तार होत नाही. ॲटॉमिक चेन रिॲक्शन (Atomic chain reaction) एका ॲटमपेक्षा पुढे सरकू शकत नाही. रक्तबीज अनंत दुःशक्तींची निर्मिती करण्यात असमर्थ होते. अशी आहे भगवानांची विपश्यना ! त्यामुळेच ही सर्व प्रकारच्या साधनांमध्ये सर्वश्रेष्ठ आहे. दुःखाच्या मुळांवर सरळ प्रहार करते. त्याला मुळापासून उखडून फेकते. त्याला निर्बीज करते. त्यामुळेच निर्वाणप्राप्तीचा साधा, सरळ राजमार्ग आहे. ह्याच आस्थेने व विश्वासाने आम्हाला ह्या मार्गावर एक-एक पाऊल चालावयाचे आहे. खरोखर ह्या मार्गावर चाललेले प्रत्येक पाऊल पुढील पाऊल उचलण्यासाठीच प्रेरित करेल. दुष्ट माराच्या ओढीला कमी करेल व हळूहळू परंतु दृढतापूर्वक लक्ष्यापर्यंत पोहोचवेल.

विपश्यनेचा नियमित अभ्यास करण्यातच सर्वांचे मंगल सामावले आहे, सर्वांचे कल्याण सामावले आहे.

कल्याणमित्र,
सत्य नारायण गोयन्का

_____

मंगल मृत्यू

✱ १) श्रीमती कौशल्याबेन नटवरलाल पारिख यांचे ५ जुलै २०१४ ला हृदयगती थांबल्यामुळे निधन झाले. आपल्या पतीसोबत त्या प्रारंभिक दिवसात धर्माशी जुळल्या आणि अनेक प्रकारे धर्मसेवेत भागीदार झाल्या. दोघांनीही विपश्यनाचार्य बनून साधकांची खूप सेवा केली. धर्म परिवाराकडून त्यांच्याप्रती श्रद्धांजली व मंगल मैत्री.

Registered No. NSK/271/2014-2016

✱ (२) प्रसिद्ध उद्योगपती आणि समाजसेवी **श्री श्रीराम तापडिया** यांचे २२ जुलै १४ ला निधन झाले. ते प्रथम व्यक्ती होते जे भारतात विपश्यना शिकून ब्रह्मदेशात गेले आणि सयाजी ऊ बा खिनांच्या सान्निध्यात साधना करून त्यांना वचन दिले की भारतात विपश्यना केंद्राच्या स्थापनेत ते सहकार्य करतील. सयाजींच्या निधनानंतर 'सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट' ची स्थापना झाली आणि त्याच्या संस्थापक ट्रस्टीच्या रूपाने त्यांनी धम्मगिरीच्या प्रथम चरणाचे निर्माणकार्य पूर्ण करवले. जीवनाच्या अंतिम क्षणापर्यंत ते येथील भोजनालयाचा कार्यभार विधिवत पाहात होते. त्यांना धर्म-परिवाराची श्रद्धांजली व मंगल मैत्री.

अतिरिक्त उत्तरदायित्त्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. श्री अशोक खोब्रागडे, (धम्मगोंद, गोंदिया वि. केंद्राच्या केंद्र आचार्यांची सहायता)

नवे उत्तरदायित्त्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. श्री विनय दहाट, (विदर्भाच्या समन्वयक क्षेत्रीय आचार्यांना कार्यक्रम निर्धारणात सहायता व प्रशिक्षण सामग्रीची देखभाल)

नव नियुक्ती

सहायक आचार्य

१. श्रीमती कनक प्रभा, बंगलूरू
२-३. श्री हरेश व श्रीमती हर्षा ढोलिया, मुंबई
४. श्री शंभावी कारखानिस, पुणे
५. श्री रामभाऊ मेश्राम, नागपुर
६. श्री विजय अग्रवाल, गोरखपुर
७. श्री चरण सिंह, गाज़ियाबाद
८. श्री संतोष कुमार शर्मा, दिल्ली
9. Mrs. Yu Ling LI, Taiwan
10. Ms. Saloua Chaker, France
11. Mrs. Panna Vyas, Canada
12-13. Mr. Karim Chalakani & Mrs. Erika Cubillos, Mexico

बालशिविर शिक्षक

१. श्री उदयकिरन कुलकर्णी, बंगलूरू
२. श्री देवधारी दास, भुबनेश्वर, उड़ीसा
३. श्री रवीन्द्र कुमार जेना, गंजाम,
४. डॉ. सत्यब्रत दास, पश्चि मेदिनीपुर, बंगाल.
५. श्री सौमेंद्रनाथ मुंसी, कोलकाता
६. श्री अनूप बरुआ, कोलकाता
७. श्री विजय प्रताप सिंह, वाराणसी, उ.प्र.
८. श्रीमती सरताज कुमारी, बुलंदशहर, उ.प्र.
९. श्री शशिपाल सिंह, बुलंदशहर, उ.प्र.
१०. श्री होतीलाल विद्यार्थी, गाज़ियाबाद, उ.प्र.

ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा, मुंबई येथे वर्ष २०१४-१५ मध्ये पाली अभ्यासक्रम

१० आक्टोंबर ते १० डिसेंबर २०१४ (निवासी ६० दिवसीय सघन पाली-इंग्रजी अभ्यासक्रम)

आवश्यक योग्यता

ज्यांनी तीन दहा-दिवसीय व एक सत्तिपट्ठान शिबिर केले आहे, जे मागील एका वर्षापासून नियमित रूपाने विपश्यनेचा अभ्यास व पाच शीलांचे पालन करीत असतील- ते आवेदन करू शकतात. क्षेत्रीय आचार्यांची मंजूरी आवश्यक आहे.

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. ०९८३३५१८९७९, (३) आयुष्मती राजश्री मो. ०९००४६९८६४८, (४) डॉ. (श्रीमती) शारदा संघवी मो. ०९२२३४६२८०५.

पूज्य गुरुदेवांच्या प्रथम पुण्यतिथीनिमित्त एक दिवसीय महाशिबिर व संघदान

शरद पौर्णिमा तसेच पूज्य गुरुदेवांच्या पुण्यतिथीनिमित्त रविवार, २८ सप्टेंबर २०१४ ला पूज्य माताजींच्या उपस्थितीत 'ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा'त एक दिवसीय महाशिबिर होईल. ह्याच्या शेवटी (३ वाजता) पूज्य गुरुदेवांच्या म्यंमातील अस्थी विसर्जन समारोहाचा व्हिडिओ दाखवण्यात येईल. ह्या प्रसंगी सकाळी १० ते ११ वाजेदरम्यान संघदानाचे आयोजन करण्यात आलेले आहे. ह्या संघदानात भाग घेऊन दानपारमी वाढवण्यास इच्छुकांनी कृपया 'ग्लोबल विपश्यना फाउंडेशन' च्या खालील लोकांशी संपर्क करावा. (१) श्री विपीन मेहता, फोन नं.०२२-३३७४७५१०, (२) श्री डेरिक पेगाडो, Tel.022-33747512. Email: audits@globalpagoda.org; Tel.: 022-33747501. शिबिर वेळ- सकाळी **११** ते दुपारी **४** वाजेपर्यंत, येथे **३** वाजताच्या अस्थी विसर्जन व्हिडिओ कार्यक्रमात साधना न केलेले लोकही बसू शकतात. नोंदणीसाठी कृपया खालील फोन नंबरांवर वा ईमेलने त्वरित संपर्क साधावा. कृपया नोंदणी केल्याविना येऊ नये व समग्गानं तपोसुखो -सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा.

नोंदणी संपर्क:- फोननं.:-०२२-२८४५११७०/०२२-३३७४७५०१ -ext.९, ०२२-३३७४७५४३/३३७४७५४४, (फोन नोंदणी सकाळी ११ ते सायं ५ पर्यंत, रोज) Online Registration: www.oneday. globalpagoda.org.

दोहे धर्माचे

सुखद दुखद संवेदना, विषय स्पर्श संयोग।
पहा अनित्य स्वभावास, दूर करी भवरोग।।
आसक्ती हो त्वरित हो, मनात अनित्य बोध।
आसक्ती निरुद्ध होता, होतो दुःख निरोध।।
ह्या अनित्य संसारात, दिसे ना दुःख अंत।
जेव्हा प्रज्ञा उदय होय, सुख जागते अनंत।।
प्रतिक्षण समता पुष्ट हो, प्रतिक्षण रहा निस्संग।
रहा अलिप्त अनित्याने, पक्व हो बोधी अंग।।
प्रयत्नाविन होत राहो, अनित्यतेचा बोध।
सतत बोध शुद्ध करतो, होतो दुःख निरोध।।

दोहे धर्माचे

काया मन अनित्य असे, अंतरी हो प्रबोध।
अशी प्रबळ प्रज्ञा जागो, होवो दुःख निरोध।।
साधक करो विपश्यना, हो अनित्याचे ज्ञान।
आपल्या काया चित्ताचा, वाहता प्रवाह जाण।।
श्वास सुटे, शरीर सुटे, सुटे न समता नेक।
जागो बोध अनित्याचा, जागो बुद्ध विवेक।।
जागो धर्म विपश्यना, अनित्यतेचे ज्ञान।
रोम रोम चेतन होय, प्रकटते पद निर्वाण।।
गुरुवरा तुझ्या पुण्याचा, कैसा प्रबळ प्रताप।
जागे बोध अनित्याचा, दूर होय भवताप।।

श्री गोयन्काजी व विपश्यनेप्रती असीम कृतज्ञतेसह
Email: - thetriplegems8@gmail.com

'विपश्यना विशोधन विन्यास' साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरी, इगतपुरी-422 403, दूरध्वनी : (02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, 69- बी रोड, सातपूर, नाशिक-422 007. **बुद्धवर्ष 2558, श्रावण पौर्णिमा, १० ऑगष्ट, 2014**

वार्षिक शुल्क रु. **30/-,** US $ 10, आजीवन शुल्क रु. **500/-,** US $ 100. **Registered No. NSK/271/2014-2016**

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

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403
जिल्हा- नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086, 243712,
२४३२३८. **फैक्स :** (02553) 244176
Email: info@giri.dhamma.org