



विपश्यना

साधक

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५५९, कार्तिक पौर्णिमा, २५ नोव्हेंबर, २०१५, वर्ष २ अंक ८

वार्षिक शुल्क रु. 30/-

आजीवन शुल्क रु. 500/-

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

धम्मवाणी

दहरा च हि बुद्धा च, ये बाला ये च पण्डिता।
अह्मा चेष दलिह्मा च, सब्बे मच्चुपरायणा॥

- दशरथ जातक ४६१-८७.

युवा आणि वृद्ध, मूर्ख आणि पंडित, धनी आणि निर्धन सर्वच मरणधर्मा आहेत.

क्षांति (सहिष्णुता) ची पारमी वाढो

पारमी किंवा पारमिता म्हणतात परिपूर्णतेला. त्या सद्गुणांची परिपूर्णता की ज्या कोणत्याही बोधिसत्वाला संबोधी प्राप्त करण्यासाठी सामर्थ्य प्रदान करतात; की ज्या कोणत्याही मनुष्याला भव-सागर पार करण्यासाठी सहायक सिद्ध होतात. दहा पारमितातील क्षांति म्हणजे तितिक्षा, सहिष्णुता, सहनशीलतेला विशिष्ट महत्व आहे. भव-सागराच्या भरतीमधील प्रचंड लाटेला धर्म-धैर्यासह सहन करणे, अप्रियाहून अप्रिय हृदय द्रावक घटनांच्या संयोगाने चित्त विचलित होऊ न देणे, प्रियहून प्रियच्या वियोगाने अंतर्तमातील समता कायम ठेवणे हेच क्षांति पारमीला परिपुष्ट करणे आहे.

जे बोधिसत्व आपल्या सर्व पारमितांना सर्वोच्च पातळी पर्यंत परिपूर्ण करून गौतम नावाने सम्यक संबुद्ध झाले, त्यांनी अनंत पूर्व जन्मात क्षांति पारमी परिपूर्ण करण्याचा सफल प्रयत्न केला.

पुत्र-वियोग

भव-संस्तरणातील एका जीवनात बोधिसत्व वाराणसीच्या ब्राह्मण कुळात जन्मले. मोठे झाले. आपल्या कुटुंबाचे प्रमुख झाले. त्यांच्या बरोबर पत्नी, एक तरुण मुलगा, एक तरुण मुलगी, एक तरुण सून आणि एक दासी होती. अशाप्रकारे सहा जणांचे सुखी कुटुंब होते. कुटुंबाच्या पालन-पोषणासाठी बोधिसत्व नगराबाहेर शेती-वाडी करीत होते आणि तरुण मुलगा त्यांना मदत करीत होता.

नेहमीप्रमाणे एके दिवशी ते आपल्या शेतात काम करीत होते. स्वतः नांगर चालविण्यात मग्न होते. तरुण मुलगा शेतातील काडी-कचरा जमा करून जाळण्याचे काम करीत होता, एवढ्यात काडी-कचऱ्याच्या ढीगातून एक क्रुद्ध नाग बाहेर आला आणि त्याने त्या मुलाला दंश केला. थोड्या वेळातच नागाचे विष सर्व शरीरात पसरले आणि शेतकऱ्याचा मुलगा बेशुद्ध होऊन तेथेच खाली पडला. बोधिसत्वाने मुलगा खाली पडत असतांना लांबून पाहिले व त्याच्याजवळ धावत आले. परंतु तोपर्यंत मुलाचे प्राण-पाखरू उडून गेले होते. बोधिसत्वाने मृत शरीराला उचलून जवळच एका झाडाच्या सावलीत ठेवले आणि त्याला कापडाने झाकले. व्याकुळ न होता ते पुन्हा नांगरणीचे काम करू लागले.

थोड्या वेळानंतर पाहिले की शेताजवळील पायवाटेने एक दुसरा शेतकरी नगराकडे जात आहे. बोधिसत्वाने त्याला प्रार्थना केली की तो आपल्या गृहिणीला एक निरोप पोहचविल. निरोप असा होता की जी दासी दररोज दुपारी वडील आणि मुलाचे भोजन घेऊन शेतात येते तिने आज केवळ एकाचेच भोजन घेऊन यावे. भोजन घेऊन एकटी दासी येत असे पण आज कुटुंबातील सर्वजणांनी स्वच्छ कपडे

परिधान करून बरोबर सुगंधित फुले घेऊन यावे.

ही सूचना जेव्हा वाटसरूने ब्राह्मणीला दिली तेव्हा ती तत्काळ समजली की तिचा मुलगा जीवंत नाही परंतु हा दुःखद निरोप मिळाल्यानंतरही ब्राह्मणी विचलित झाली नाही. कुटुंबातील दुसरे चारजणसुद्धा अविचलित राहिले आणि बोधिसत्वाच्या आदेशानुसार शेताकडे निघाले. त्यापैकी कोणीही रूदन-क्रंदन, विलाप-प्रलाप केला नाही.

बोधिसत्व आपल्या प्रत्येक जीवनात धर्माचे जीवन जगत असतांना कोणती ना कोणती पारमी परिपुष्ट करण्याचे काम करीत असतात. ते केवळ स्वतः धर्माचे जीवन जगून रहात नाहीत तर आपले स्वजन-परिजन, मित्र-बंधूनासुद्धा धर्ममय जीवन जगण्याचा उपदेश देतात. पुढे जाऊन स्वतः सम्यक संबुद्ध झाल्यानंतर त्यांना अनेकांना शुद्ध धर्माच्या मार्गावर आरूढ करून भव-मुक्तीकडे जाण्यासाठी योग्य मार्गदर्शन करावयाचे असते. त्यासाठी प्रत्येक जीवनात अत्यंत मैत्री चित्ताने धर्मापदेश देऊ शकण्याचे सामर्थ्यसुद्धा वाढवितात. म्हणून बोधिसत्व आपल्या सगळ्या परिवाराला गृहस्थाची जबाबदारी कुशलतापूर्वक पार पाडीत शुद्ध धर्मात प्रतिष्ठित होण्यासाठी नियमित उपदेश देत होते आणि स्वतःही धर्माचे जीवन जगून सर्वांसाठी प्रेरणादायक आदर्श समोर उभा करीत होते. त्यांनी आपल्या परिवारातील सदस्यांना हाच उपदेश दिला होता की शील पालन करा. प्रसन्न चित्ताने यथाशक्ती दान करा. साधना करीत असतांना चित्ताला वश करून उदय-व्ययाचा बोध जागृत करून चित्ताला निर्मळ करीत राहा. वेळोवेळी मरणानुस्मृतीची भावना सबळ करीत राहा आणि निसर्गाच्या नियमांची ही सत्यता समजत राहा की ज्याचा जन्म होतो तो आज ना उद्या मृत्यूला प्राप्त होतोच. मृत्यूच्या पंजातून एक सुद्धा प्राणी सुटू शकत नाही. बोधिसत्व स्वतः मरणानुस्मृतीच्या साधनेत पुष्ट झाले होते आणि त्यांनी आपल्या परिवारातील सर्वांना पुष्ट केले होते.

जेव्हा परिवारातील चौघेजण घरून शेतात आले तेव्हा ज्या गोष्टीची शंका होती तीच समोर पाहिली. परंतु तरुण मुलाचे मृत शरीर पाहून कोणीही रडले नाही, कोणीही छाती बडवून आक्रोश केला नाही. सर्व चित्तेसाठी आसपास लाकडे जमा करू लागले. थोड्या वेळात चिता तयार झाली. सर्वांनी मिळून मृत शरीराला चित्तेवर ठेवले. आपल्या बरोबर आणलेली सुगंधित फुले त्यावर वाहिली आणि ओळीने सर्व चित्तेजवळ बसले.

एक व्यक्ती ह्या सगळ्या घटना पहात होती. सर्व कांही पाहून तो आश्चर्यचकित झाला. जवळ येऊन त्याने शेतकऱ्याशी संभाषणास सुरवात केली. त्याने विचारले -

- "काय कोणा एका जनावराला जाळत आहात?"

– “नाही. ते जनावर नाही. ज्याला आम्ही जाळत आहोत ते मृत मनुष्याचे शरीर आहे.” बोधिसत्वाने उत्तर दिले.

– “तर मग तो तुमचा कोणी शत्रू असेल?”

– “शत्रू नाही, हा माझा एकुलता एक मुलगा होता.”

– “तर मग काय मुलाशी तुमचे संबंध बिघडलेले होते?”

– “नाही भाऊ, नाही. हा माझा अत्यंत प्रिय मुलगा होता.”

– “तेव्हा ह्या एकुलत्या एक प्रिय मुलाला गमावून तुम्ही रडत का नाही? विलाप का नाही करीत नाही?”

– “जो गेला तो गेला. ज्या प्रकारे सर्प आपली कात टाकून निघून जातो त्याचप्रकारे हा सुद्धा आपले शरीर सोडून निघून गेला. आता विलाप करून काय मिळेल? विलाप करून तर तो परत येणार नाही.”

पाहुण्याने हाच प्रश्न मृत तरुणाच्या आईला केला. तो म्हणाला – वडिलांचे हृदय कठोर असू शकते पण तुम्ही नऊ महिने पोटात पालन करून जन्म देणाऱ्या आहात. स्तन-पान करून त्याचे पालन-पोषण करणारी आई आहात. आईचे हृदय खूप नाजूक असते. एकुलता एक मुलगा गमावून तुम्ही सुद्धा रडत का नाही?

अशा प्रकारे मृताच्या पत्नीला त्याने प्रश्न केला – “तुमचे तर सर्वस्व लुटले गेले. ह्या कमी वयात तुम्ही आपले सौभाग्य गमाविले तरीही तुम्ही का रडत नाही?”

असाच प्रश्न त्याने मृताच्या बहिणीला केला – “बहिणीला आपला भाऊ अत्यंत प्रिय असतो. कशी बहीण आहेस जी अशा भावाला गमावून क्रंदन करीत नाही?”

त्यानंतर त्याने घरातील दासीला विचारले – “मृत झालेली व्यक्ती अवश्य तुझ्याबरोबर अत्यंत कटुतेने कठोर व्यवहार करीत असली पाहिजे म्हणून त्याच्या मृत्यूनंतर व्यथित होत नाहीस.”

दासीने सांगितले – “तो घरचा लाडका अत्यंत मूढुभाषी होता. सर्वांबरोबर त्याचा व्यवहार अत्यंत मधुर होता. तो सर्वांचा प्रिय होता. मोठा सुलक्षणी होता.”

– “तरीही कोणी रडले नाही?”

सर्वांचे एकच उत्तर होते – “रडण्याने कोणाला काय मिळेल बरे! तो न बोलविता आला होता. आज्ञा न घेताच निघून गेला. संसारात जीवन अनिश्चित आहे, मृत्यूनंतर सर्वांचा निश्चितच आहे. आपल्या कर्मानुसार प्राणी येतात आणि आपल्या कर्मानुसार निघून जातात.

यथागतो तथागतो, तथ का परिदेवना?

– जसा आला तसा निघून गेला. यासाठी छाती बडवून आक्रोश कशाळा?

जाणारा निघून गेला. हे जे निष्प्राण शरीर चितेवर जळत आहे ते काय जाणेल की आम्ही त्याच्यासाठी रडत आहोत? रडून आम्ही आपले भले करीत नाही आणि दुसऱ्यांचेही नाही. रडून स्वतः दुःखी होऊ आणि दुसऱ्यांनाही दुःखी करू.

तस्मा एतं न सोचाभि, गतो सो तस्स या गति।

– उरगजातकं ३५४/२१-२२...

– जाणारा आपल्या कर्मानुसार त्याची जशी गती आहे तेथे निघून गेला. त्यासाठी आम्ही शोक करीत नाही.”

अशाप्रकारे बोधिसत्वाने ह्या जीवनात स्वतः आपली क्षांति पारमी वाढविली आणि आपली-आपली क्षांति पारमी वाढवू शकण्यात स्वजनांनासुद्धा सहायक झाले.

पत्नी-वियोग

बोधिसत्वाच्या कोण्या एका जीवनात त्यांची अत्यंत लावण्यवती तरुण पत्नी रोगग्रस्त होऊन मृत्यू पावली. लोक त्या सुंदर युवतीला मृत झालेली पाहून दुःखी होत होते परंतु बोधिसत्व आपल्या प्रिय पत्नीच्या

मृत्यूने थोडेसुद्धा विचलित झाले नाहीत. अशा अवस्थेत सामान्य माणसे पत्नी-शोकात एवढी दुःखी होतात की कांही खात-पित नाहीत, स्नान नाही, धुणे नाही. आपला कामधंदाही करीत नाहीत. उलट स्मशांन भूमीत चकरा मारून छाती बडवून आक्रोश करीत राहतात.

परंतु बोधिसत्वाने असे काही केले नाही. जेव्हा लोकांनी कारण विचारले तेव्हा त्याचे हेच उत्तर होते की—

“ज्याचा स्वभाव तुटायचा आहे तो आज न उद्या तुटतोच. प्रत्येक प्राणी मरणधर्मा आहे. हाच त्याचा स्वभाव आहे. तो मृत्यू पावतोच. निसर्गाच्या नियमानुसार ही सुद्धा मृत्यूला प्राप्त झाली. या साठी कशाला रडायचे? जोपर्यंत जीवंत होती तोपर्यंत माझी कोणीतरी लागत होती. ती माझी सेवा करीत होती आणि मी तिची देखभाल करीत होतो. मृत्यूनंतर ती तिच्या कर्मानुसार कोण्या अन्य लोकात जन्मली आहे. आता ती माझी कोण लागते? मी तिचा कोण लागतो? रडण्याने माझा आणि तिचाही लाभ होणार नाही.

अशाप्रकारे बोधिसत्वाने ह्या जीवनातसुद्धा सहिष्णुतेची पारमी पुष्ट केली.

अग्रज-वियोग

कोण्या एका जीवनात बोधिसत्व एका धनवान गृहस्थाच्या घरी जन्मले. काही काळानंतर आई-वडिलांचा देहांत झाला. त्यांचा मोठा भाऊ सर्व काम-धंदा पहात होता. बोधिसत्वासहित सर्व परिवार मोठ्या भावावर अवलंबून होता. त्याच्याच साहाय्याने सर्वजण जीवन जगत होते. परंतु लवकरच कोण्या रोगाचा शिकार होऊन तोसुद्धा मृत्यूला प्राप्त झाला. बोधिसत्वाने धर्म धैर्यपूर्वक हा आघात सहन केला. रडून रडून आक्रोश केला असता तर स्वतःची आणि परिवारातील अन्य लोकांची हानी केली असती. आपल्या मृत भावालासुद्धा कोणता ही लाभ पोहचवू शकले नसते म्हणून सहिष्णुता पारमीचे संवर्धन करीत असतांना ते रडणे-आक्रोश करण्यापासून पूर्णपणे विन्मुख राहिले. लोकांनी प्रश्न विचारला तेव्हा त्या सर्वांची धर्म समजावून सांगताना केली. – “सर्व प्राणी मरणधर्मा आहेत. वेळ आल्यावर शरीर खंडित होतेच. त्यासाठी दुःख करणे निरर्थक आहे. व्यर्थ आहे.”

पितामह-वियोग

कोण्या एका जीवनात बोधिसत्व एका धनी गृहस्थाच्या घरी जन्मले. मोठे झाल्यावर त्यांचे आजोबा मृत्यू पावले. बोधिसत्व आजोबाच्या वियोगाने विचलित झाले नाहीत परंतु त्यांचे वडील धैर्य गमावून बसले. त्यांचे रुदन-क्रंदन करणे थांबता थांबत नव्हते. त्यांनी आपल्या पित्याच्या मृत शरीराचे दाह कर्म करून त्यांच्या अस्थि-अवशेषावर एक मंडप बनविला आणि दररोज तेथे जाऊन विलाप करीत होते. बोधिसत्वाने आपल्या वडिलांना समजावण्याचे खूप प्रयत्न केले पण ते सर्व निरर्थक ठरले. तेव्हा त्यांना एक युक्ती सुचली. त्यांनी कोटूनतरी एक मेलेला बैल आणला आणि त्याच्या समोर हिरवे-हिरवे गवत व थंड पाणी ठेवून रडू लागले की त्या बैलाने पुन्हा उठून आहार ग्रहण करावा. लोकांनी खूप समजाविले. पण ते रडतच राहिले. लोक समजले की हा युवक खरोखर वेडा झाला आहे. तो ह्या मृत बैलाला जीवंत करून आहार खाऊ घालू इच्छित आहे.

वडिलांनी हे सर्व ऐकले आणि ते खूप धाबरले. पितृ-वियोगाचे दुःख विसरून ते आता मुलाची काळजी करू लागले. की असा समजदार युवक वेडा कसा झाला? ते आपल्या मुलाला समजवू इच्छित होते की रडणे निरर्थक आहे. हा मेलेला बैल पुन्हा जीवंत होऊ शकत नाही. हे ऐकून बोधिसत्व म्हणाले “पिताजी, पहा ह्या बैलाचे डोके, तोंड, पोट, पाय हे सर्व अवयव कायम आहेत आणि आपण ते प्रत्यक्ष पहातच आहोत. माझ्या रडण्याने हा अवश्य उभा राहील. आपण आजोबांसीठी रडत आहात ज्यांचे सर्व शरीर जळून गेले आहे, काही हाडे फक्त शिल्लक आहेत. जर तुमच्या रडण्याने ही हाडे जीवंत

होतील तर माझ्या रडण्याने हा मेलेला बैल का नाही जीवंत होणार ? हे ऐकून वडील शुद्धीवर आले.

अशाप्रकारे बोधिसत्वाने आपली सहिष्णुता पारमी वाढविली आणि वडिलांनासुद्धा धर्माचे बळ प्रदान केले.

पिता-वियोग

अगणित भव-संस्तरणातील एका भव-शृंखलेत बोधिसत्व दशरथ-पुत्र राम बनून जन्मले. वडिलांच्या आदेशाने राज्याचा त्याग करून सीता आणि लक्ष्मणासह वनात गेले. काही काळानंतर वडिलांचा मृत्यू झाला आणि भरत त्यांना आग्रहपूर्वक परत राजधानीत आणण्यासाठी वनात पोहोचला. बोधिसत्व रामाला जेव्हा वडिलांच्या मृत्यूची बातमी समजली तेव्हा ते क्षणभरसुद्धा विचलित झाले नाहीत. त्यावेळी लक्ष्मण आणि सीता फळे व फुले आणण्यासाठी बाहेर गेले होते. रामाला जाणीव होती की त्या दोघांचे हृदय खूप नाजूक आहे. ही दुःखद बातमी ऐकून ते दुःखी, व्यथित होतील म्हणून ते परत आल्यावर रामाने खूप प्रयत्नपूर्वक असा कटू संवाद ऐकविला की त्यामुळे ते ह्या दुःखाला सहन करू शकतील तरी पण ते दोघे अत्यंत बेचैन झालेच. भरत आणि त्याच्याबरोबर आलेला राजपरिवार रुदन-क्रंदन करीतच होता. सहिष्णुता पारमितेचा धनी बोधिसत्व राम याने धैर्यदायी धर्मोपदेश दिला आणि समजाविले.

“खूप दुःख केल्याने आम्ही मृत वडिलांना जीवंत करू शकत नाही. प्रिय-वियोगावेळी रुदन-क्रंदन करण्याने जर कोणाचे भले होत असेल तर आपण सर्वांनी अवश्य रडले पाहिजे परंतु त्यामुळे स्वतःची आणि इतरांची हानीच होते. रडणारा स्वतःला कष्ट देतो आणि इतरांचे दुःख वाढवून त्यांनासुद्धा कष्टी करतो. छाती बडवून रडण्याने मृत व्यक्तीला कोणताच लाभ होत नाही म्हणून रडणे निरर्थक आहे. समजदार माणसाने अशावेळी मनात दुःख जागृत होताच त्याला ताबडतोब दूर केले पाहिजे. ठीक अशा प्रकारे की जसे घराला आग लागली तर तिला ताबडतोब विझविली जाते.

बोधिसत्व रामाच्या धर्मोपदेशाने सर्वांचे रुदन-क्रंदन थांबले. अशा प्रकारे बोधिसत्वाने आपल्या सहिष्णुता पारमीचे संवर्धन केले तसेच इतरांनासुद्धा सहिष्णुता धर्म शिकविला. (जातक कथांमधून)

साधकांनी जीवनात नावडत्या घटना घडतच राहातात. प्रिय व्यक्ती, वस्तू, स्थितीपासून वियोग होतच राहतो. बोधिसत्वाच्या अनेक जन्मांच्या अनुभवाने आम्ही लभान्वित होऊ आणि सहिष्णुता पारमीचे संवर्धन करून आपले कल्याण साधू.

कल्याणमित्र,
सत्यनारायण गोयन्का

(‘विपश्यना’ वर्ष २४, अंक ८, माघ पौर्णिमा १५-२-१९९५ साभार)

‘धर्म आणि अहिंसा’ ह्या विषयावर विचारलेल्या उरलेल्या भागाची प्रश्नोत्तरे :-

प्रश्न- आसक्ती करू नका आणि द्वेषही करू नका, तर जीवन कसे जगणार ?

उत्तर- जगून तर बघा. अरे खूप सुंदर जीवन असेल. आम्ही निष्क्रीय होणार नाही. धर्म आम्हाला निष्क्रीय करीत नाही की आम्ही भाजीपाला आहोत आणि आम्हाला कोणीही चिरुन टाकील. आम्ही अहिंसक आहोत. कोणी व्यक्ती आमच्या बरोबर चुकीचा व्यवहार करेल तर त्याला प्रेमाने समजावू. समजत नसेल तर कठोर वाणीत समजावू. कठोरतेचा प्रयोग करू. तरीही आमच्या अंतर्मनात मैत्री राहिल, करुणा राहिल, आम्ही क्रोध जागविणार नाही. क्रोध जागताच आम्ही आजारी पडलो. आम्ही रोगी झालो. तेव्हा प्रथम मोठ्या प्रेमाने पण तो जर प्रेमाची भाषा समजला नाही तर कठोरतेचा व्यवहार करू. त्याला अडवू, केवळ आपल्या भल्यासाठी नाही. त्याच्याही भल्यासाठी

जर अडविले नाही तर ती व्यक्ती वारंवार असे काम करीतच राहिल. वारंवार स्वतः दुःखी होईल आणि दुसऱ्यांनाही दुःखी करील. विपश्यना आम्हाला जगणे शिकविते.

प्रश्न- विपश्यना आणि सम्मोहनमध्ये काय फरक आहे ? काय ह्या दोन्ही आजच्या परिस्थितीत आजही उपयोगी आहेत ?

उत्तर- जमीन आसमानचा फरक आहे. विपश्यना आम्हाला मोहापासून दूर करते याच्या उलट सम्मोहन विद्या आम्हाला मोहाने आसक्त करते. आम्ही कल्पना करत-करत त्यामध्ये बुडून जातो तेव्हा सम्मोहित झालो. आम्ही स्वतःला एका कल्पनेमध्ये बुडविले. एका मान्यतेत बुडविले आणि विपश्यना त्याच्याबाहेर काढते. हे पहा ही सत्यता आहे. अरे सत्यतेला समज ही किती अनित्य आहे आणि हिच्याबद्दल तू आसक्ती ठेवतोस, द्वेष करतोस, तेव्हा आपोआपच स्वभाव तुटतो. आसक्तीच्या बाहेर येतो, द्वेषाच्या बाहेर येतो. सम्मोहनमध्ये हे काम होणार नाही, होऊच शकत नाही.

प्रश्न- विपश्यनेत शरीर आणि आत्मा वेगवेगळे आहेत ? आणि काय ते निरंतर राहू शकतात ?

उत्तर- थोड्या वेळासाठी ही गोष्ट विसरा की कोणती दार्शनिक मान्यता अशी आहे, तशी आहे. दोन गोष्टींची सत्यता आहे – अनित्याचे क्षेत्र आहे आणि नित्याचे क्षेत्र आहे. नित्याचे क्षेत्र शाश्वत आहे, ध्रुव आहे. एकरस आहे. त्याला कोणी आत्मा म्हणो, परमात्मा म्हणो किंवा निर्वाण, मुक्ती, मोक्ष म्हणो. नाव कोणतेही ठेवा. ती नित्य अवस्था आहे ज्यामध्ये काही बदलत नाही. काही उत्पाद होत नाही, व्यय होत नाही आणि उरलेली सर्व अनित्य अवस्था आहे. त्यामध्ये उत्पाद-व्यय, उत्पाद-व्यय होतो. उत्पन्न होते आणि नष्ट होते. ह्या दोघामधील फरक बुद्धीने समजू शकत नाही. अनुभवाने जाणावयाचे आहे. जसजसे विकार दूर होत जातील तसतसे हे सर्व जे अनित्याचे क्षेत्र आहे त्याच्या पुढे जात जात हे मन जे नेहमी आसक्ती आणि द्वेषाचे अतिक्रमण करते ते आता प्रतिक्रमण करेल. आसक्ती होऊ देणार नाही. द्वेष होऊ देणार नाही आणि अशाप्रकारे करीत करीत जेव्हा मन ह्या आसक्ती-द्वेषाच्या अनित्यतेच्या क्षेत्रापासून वेगळे होईल, तेव्हा नित्य, शाश्वत, ध्रुवची अनुभूती होईल. ती शब्दात सांगता येत नाही. त्याचे वर्णन करू शकत नाही. वर्णन कराल तर फसाल. त्याचा अनुभव झाला पाहिजे. विपश्यनेतच हा अनुभव होतो. वेळ लागतो. मळ साठवून ठेवला आहे. किती विकार साठवून ठेवले आहेत. त्यांना दूर करण्यास वेळ लागतो. किती वाईट स्वभाव बनविला आहे. त्याला नष्ट करायला वेळ लागतो पण त्याला नष्ट करायचे काम सुरु होते. अनित्याच्या बाहेर निघण्याचे का म सुरु होते जे नित्य शाश्वत ध्रुवपर्यंत पोहोचविते.

प्रश्न- विपश्यना साधनेने कोणत्या प्रकारचे परिवर्तन होऊ शकते ? कृपया मार्गदर्शन करा.

उत्तर- म्हणून तर तुमचे १० दिवसा मागतो आहे. आम्हाला दान द्या आपले १० दिवस. केवळ प्रवचनांनी काहीही समजणार नाही. जेवढे काही समजविले तेवढे पुरेसे आहे. तेवढ्यापासूनच प्रेरणा घ्या की आम्हाला हे करून पहायचे आहे. आम्ही खरोखर विकाराबाहेर निघू शकतो की नाही. करून पहा. करून पहाल तर खरोखर चांगले वाटेल. नंतर पहाल हळूहळू जीवन बदलून गेले.

प्रश्न- इन्स्टंट फूडप्रमाणे इन्स्टंट विपश्यना शिकवा ?

उत्तर- बस. असे समजा आतापासून मी विपश्यी आहे. मी विपश्यी आहे समजा. काहीही होणार नाही. जाणावे लागेल आणि जाणण्यास वेळ लागतो. इन्स्टंट होत नाही. इन्स्टंट तर तुमच्या मनात व्हायला पाहिजे – मला विपश्यना करायची आहे. बस हेच इन्स्टंट आहे.

विपश्यना विशोधन विन्यास, पगोडा परिसर, मुंबई वर्ष २०१६ मधील शैक्षणिक कार्यक्रम

♦१. पालि भाषा रोमन, देवनागरी आणि सिंहली लिपित लिहिण्याची प्रशिक्षण कार्यशाळा-- दि. २० ते २७ एप्रिल, २०१६.

♦२. सहा आठवड्यांचा पालि-हिंदी आवासीय सघन प्रशिक्षण कार्यक्रम-- दि. ४ मे ते १५ जून पर्यंत.

♦३. बारा आठवड्यांचा पालि-इंग्रजी आवासीय सघन प्रशिक्षण कार्यक्रम-- दि. ६ जुलै ते ५ ऑक्टोबर पर्यंत। ♦४. पालि-इंग्रजी अनुवाद कार्यशाळा -- ७ ते १२ ऑक्टोबर पर्यंत। ➔ ह्या सर्वांसाठी आवश्यक योग्यता आणि फॉर्म प्राप्त करण्यासाठी कृपया निम्न वेबसाइट पहा--

<http://www.vridhamma.org/Theory-And-Practice-Courses/>

किंवा अधिक माहितीसाठी कृपया संपर्क करा-- वि.वि. कार्यालय- ०२२-३३७४७५६०, २) श्रीमती बलजीत लाम्बा - ०९८३३५९८९७९, ३) कु. राजश्री - ०९००४६९८६४८, ४) श्रीमती अल्का वेंगुर्लेकर : ९८२०५८३४४०.

विपश्यना पत्रिकेसंबंधी आवश्यक सूचना

ज्यांना पोस्टाने पत्रिका मिळत नसेल. ते इच्छा असल्यास हिंदी, इंग्रजी वा मराठी पत्रिका ईमेल: vri_admin@dhamma.net.in वर संपर्क करून मागवू शकतात.

मुलांचे दोन दिवसांचे निवासीय शिविर

वय- १२ ते १६ वर्ष, तारीख- २६-२७ डिसेंबर (फक्त मुले),
२८-२९ डिसेंबर (फक्त मुली)

ठिकाण - नायक फाउंडेशन, पडघा (भिवंडी), पल्लवी हॉटेल आणि टोलनाक्या जवळ, खडावली रेल्वे स्टेशन पासून १५ मिनिटांवर, मुंबई-नाशिक महामार्ग नं. ३ वर, नाव नोंदणीसाठी संपर्क -- १५ डिसेंबर नंतर- २५१६२५०५ / २५०११०९६.

नव नियुक्ती सहायक आचार्य

१. श्रीमती सुंदरी गणेशन नारायण, बंगलूरु

२. श्रीमती रीना हूडा, रोहतक

बालशिविर शिक्षक

१. Mr. Frederico Capo, UK

२. Miss Pailin Wigromlert, Thailand

३. Miss Pimchaya

Tipayathammarat, Thailand

४. Miss Puangpetch Thaisong,

Thailand

५. Mrs. Saumya Wijesekera, Sri Lanka

६. Mrs. ULD Vimala Liyanage, Sri Lanka

७. Mrs. Indrakanthi Perera, Sri Lanka

८. Ms. Nandini Weerasuriya, Sri Lanka

९. Mrs. Sharika Neydorf, Sri Lanka

१०. Mrs. Anula Fonseka, Sri Lanka

११. Ms. V. Ruvini Jayashanthi Tilakarathne, Sri Lanka.

वर्ष २०१६ मधील सर्व चार एक-दिवसांची

महाशिविर

रविवार-- दि. १७ जानेवारी सयाजी ऊ बा खिनांप्रती कृतज्ञता (१९ जाने.) २२ मे - बुद्ध पौर्णिमा, १७ जुलै - गुरु पौर्णिमा, २ ऑक्टोबर - पू. गुरुजी श्री गायन्काजींच्या प्रती कृतज्ञता (२९ सप्टेंबर) व शरद पौर्णिमाच्या निमित्ताने ग्लोबल विपश्यना पगोडामध्ये पूज्य मातार्जींच्या सान्निध्यात एक दिवसाची चार महाशिविरे होतील. शिविराची वेळ: सकाळी ११ वाजेपासून सायंकाळी ४ वाजेपर्यंत. ३ वाजताच्या प्रवचनात साधना न केलेले लोकसुद्धा बसू शकतात. नाव नोंदणीसाठी कृपया निम्न फोन क्रमांक किंवा ईमेल द्वारे ताबडतोब संपर्क करा. कृपया नाव नोंदणी न करता येऊ नका. समग्रानं तपोसुखो-सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. संपर्क: 022-28451170 022-337475-01/43/44- Extn. 9, (फोन बुकिंग: ११ ते ५ पर्यंत रोज)

Online Regn.: www.oneday.globalpagoda.org

दोहे धर्म के

अशिक्षित वा विद्वान असो, निर्धन वा धनवान।
सर्व काळाचे ग्रासच, सर्वच सीमित प्राण॥
जाती वर्ण गोत्राचा, होत नसे पक्षपात।
जो जो इथे जन्मतसे, मृत्यू सर्वास जगात॥
कोणी सर्व विश्वासही, करेल जरी विजित।
मृत्युच्या वाराने तो, परी होय पराजित॥
जल थल वा गगनातही, नाहीत सुरक्षित जन।
असे स्थान नाही जगी, जिथे न येई मरण॥

दूहा धरम रा

क्रंदन करुन रडताच, होईल व्याकुळ मन।
जाणारा परतत नसे, व्यर्थ होय क्रंदन॥
रडून डोळे गमवसी, काया होय दुर्बळ।
रडण्याचे बीज कधीच, ना दे सुखाचे फळ॥
छाती डोके बडवून, स्व सुख हरवून जाय।
न मृताचे भले अन्यास, व्याकुळ करुन जाय॥
स्थिर चित्ती मैत्री जागे, भले मृतांचे होय।
आपलेही भले होय, भले इतरांचे होय॥

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

मुद्रण स्थान: अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-२५९, सीकोफ लि., ६९ एम.आय.डी.सी., सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2559, कार्तिक पौर्णिमा, २५ नोव्हेंबर, 2015

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US \$ 100. ‘विपश्यना’ रजि. नं. MAHMAR/44437/2014 Registered No. NSK/271/2014-2016

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

DATE OF PRINTING: 10 November, 2015, DATE OF PUBLICATION: 25 November, 2015

If not delivered please return to:-

विपश्यन विशोधन विन्यास

धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403

जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086, 243712,

243238. फॅक्स : (02553) 244176

Email: info@giri.dhamma.org

Website: www.vridhamma.org

(८)