विपश्यना

साधक

साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष २५५८, फाल्गुन पौर्णिमा, ५ मार्च, २०१५ वर्ष १ अंक ११

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

धम्मवाणी

नत्थि रागसमो अग्गि, नत्थि दोससमो गहो।
नत्थि मोहसमं जालं, नत्थि तण्हासमा नदी॥

धम्मपदपाळि -२५१. मलवग्गो.

आसक्तीसमान अग्नी नाही, न द्वेषासमान जखडण; मोहासमान जाळे नाही, न तृष्णेसमान नदी.

‘मोह’ शब्दाचा खरा अर्थ

(बसीन, म्यंमात राहातांना श्री गोयन्काजींनी आपल्या भावांना जे धर्मपत्र लिहिले त्याचे संक्षिप्त स्वरूप) *बसीन, ७-८-१९६८*

प्रिय शंकर ! सीता ! राधे ! विमला !

धर्माच्या तत्वांना समजा !

प्रिय शंकरने विचारले की हा मोह काय आहे ? आजच्या हिंदीत मोह शब्दाचा अर्थ जो केला जातो तो खरोखर खूप भ्रामक आहे. भगवान बुद्धांद्वारे पाली भाषेत उपदेशित ’मोह’ शब्दाचा ज्या अर्थाने प्रयोग केला गेला आहे, त्यापेक्षा हा अर्थ फार वेगळा आहे. त्यामुळे याबाबत भ्रम उत्पन्न होणे स्वाभाविक आहे. आज जेव्हा आम्ही म्हणतो की अमुक व्यक्तीला रुपये-पैशांचा खूप मोह आहे, तर या मोहाचा साधा सरळ अर्थ आसक्ती आहे. परंतु भगवानांनी आसक्ती, द्वेष व मोह तीन वेगवेगळी बंधन सांगितलेली आहेत. मोहाचा अर्थही जर आसक्तीच असेल, तर मग दोनच बंधन म्हणावयास पाहिजे होती, तीन बंधन म्हणण्यात काही अर्थ नव्हता. परंतु भगवान कधीही निरर्थक गोष्टी करत नाहीत. भगवानांच्या उपदेशात अशी चूक दिसून येत नाही.

पाली ग्रंथांच्या अध्ययनाने मोह शब्दाचा जो अर्थ दिसून येतो, तो आहे - मूढता, मूर्खता, पशुता व मिथ्यादृष्टी. एखाद्याच्या प्रती आसक्त होणे व लोभ येणे, हे आसक्तीचे बंधन आहे. परंतु असत्याला सत्य समजणे, साराला निस्सार व निस्साराला सार समजणे - हाच मोह आहे, हीच मूढता आहे, हीच मिथ्यादृष्टी आहे. जोवर कोणी व्यक्ती अनित्याला नित्य समजत राहील, दुःखाला सुख समजत राहील, अनात्माला आत्म समजत राहील, तोवर ती शीलवान व समाधीवान होऊनही, आसक्ती व द्वेषाच्या सर्व बंधनांतून मुक्त होऊनही, मोहाच्या कठीण बंधनांनी बांधलेलीच मानली जाईल.

माझ्या नजरेत दोन प्रकारचे लोक मोहाच्या बंधनात बांधलेले असतात. एक खूप खालच्या श्रेणीचे लोक, ज्यांना धर्माच्या साधारण स्वरूपाचेही ज्ञान नसते. ते मोहाच्या लोखंडासारख्या शृंखलेने बांधलेले असतात. दुसरे असे लोक ज्यांना एका सीमेपर्यंत धर्माचे ज्ञान असते, परंतु वास्तविक परमार्थ धर्माच्या क्षेत्रात कोरे असतात. त्यांचे मोहाचे बंधन लोखंडी शृंखलेसमान नसते, तर रेशम व नायलॉनच्या धाग्यांप्रमाणे असते; जे पाहाण्यात खूप प्रिय वाटते, परंतु आहे इतके कठीण व मजबूत की यापासून सहज सुटका होऊ शकत नाही. कारण बंदी या बंधनांना बंधनच मानत नाही, शृंगार मानतो व त्यालाच धर्म मानून प्रसन्न राहतो, संतुष्ट राहतो. म्हणूनच हे बंधन तुटणे अधिक कठीण आहे. लोकात कधी कोणी ’प्रत्येक बुद्ध’ उत्पन्न होतो, तेव्हा तो आपले असे बंधन स्वतः तोडतो. अथवा जेव्हा कधी कोणी ’सम्यक संबुद्ध’ उत्पन्न होतो, तेव्हा तो न केवळ आपलेच बंधन तोडतो, तर असंख्य प्राण्यांना आपले-आपले बंधन तोडण्याचा मार्ग दाखवतो. जोवर त्याचा सांगितलेला मार्ग धर्मशासनाच्या रूपात जीवित राहतो, तोवर लोकांचा बंधन तोडण्याचा मार्गही मोकळा राहतो.

येथे मी विस्ताराने सांगतो की मोहाची दोन प्रकारची बंधन कोणती आहेत ? तसे तर दोन्ही अवस्थेत मनुष्य अनित्याला नित्य समजतो, दुःखाला सुख समजतो व अनात्माला आत्म समजतो.

प्रथम खालच्या प्रकारच्या मोह बंधनात बांधलेल्या व्यक्तीची दशा पाहा -

अशी व्यक्ती मोहाच्या म्हणजे मूढतेच्या आवरणात बांधली जाऊन या बाबीला विसरते की ती जन्मली आहे तर एक दिवस मरणारही आहे, तिचे जीवन अनित्य आहे. तिने जी धन-संपदा एकत्रित केली आहे, तिही अनित्य आहे, एक दिवस समाप्त होणारी आहे, सदैव राहाणारी नाही. मोहाच्या बंधनात बांधलेली ती व्यक्ती या अनित्य अवस्थेला नित्य मानते. याच प्रकारे कामभोगाद्वारे उत्पन्न होणाऱ्या दुःखांना ती सुख मानते. वस्तुतः सर्व इंद्रियतत्व विषयांच्या सेवनात शेवटी दुःखच सामावलेले आहे परंतु या दुःखांना ती सुख मानते सांसारिक दुःखांना ती व्यक्ती दुःख न समजता उलट सुख मानून त्यामागे धावते. तिसरे देहात्म बुद्धिमुळे वशीभूत होऊन ती व्यक्ती या भौतिक शरीरालाच आत्मा मानून इतक्या सखोल अहंभावात जखडलेली राहाते की तिच्या अंतरीचा ’मी व माझे’ चा आत्मभाव निघूच शकत नाही. प्रत्येक बाबीत ‘हे माझे आहे, मी अशी आहे, माझा सन्मान झाला, माझा अपमान झाला’ इत्यादी. या प्रकारे पोकळ आत्मवादी अहंभावात जखडलेली राहाते. अनात्माला आत्म मानीत मोहाच्या बंधनात बांधलेली राहाते. हे झाले खालच्या स्तरावरील मूढ प्राण्याचे, जो मोहाच्या स्थूल-स्थूल बंधनांनी जखडला राहातो. अशा व्यक्तीचे असे मोहाचे बंधन जेव्हा कधी लोकात कोणी सामान्य महापुरुष उत्पन्न होतो, तेव्हा त्याच्या सद्प्रयत्नाने, सदुपदेशाने तुटते. कधी-कधी जीवनात अनेक धक्के खाऊनही अशी व्यक्ती स्वतः आपल्या ज्ञानानेच मोहाच्या या मोठ्या बंधनांना तोडते.

आता आम्ही मोहाच्या उच्च बंधनांना पाहू.

ही जितकी उच्च आहेत तितकीच सूक्ष्म आहेत. मोहाची ही सूक्ष्म बंधन सहजासहजी तुटू शकत नाहीत. कारण ही दिसण्यात खूप प्रिय दिसतात, सुंदर दिसतात, त्यामुळे अधिक मोहक आहेत व अधिक दृढ आहेत. अशा दृढ बंधनात बांधलेली व्यक्ती या बाबीला समजू शकत नाही की ’नाम’ व ’रूप’ यांच्या संयोजनाने बनलेले हे प्राणीतत्व प्रतिक्षण नष्ट होत आहे, क्षण-क्षण भंग होत आहे. मोठ्यात मोठ्या पशुंपासून ते सूक्ष्मात सूक्ष्म ब्रह्मलोकांपर्यंतचे सर्व प्राणी अनित्य आहेत, नाशवान आहेत, मरणधर्मा आहेत. ती

मोह-मूढतेच्या अंधकारवश अशा मिथ्या मान्यतेत गुंतलेली राहाते की अमुक लोक अमर आहे, अमुक प्राणी अमर आहे...इत्यादी. या प्रकारे सर्व जड-चैतन्य प्रकृती व प्राणी समूह जो वस्तुतः भिन्न-भिन्न कारणांनी उत्पन्न होणारा आहे व नष्ट होणारा आहे आणि जो खरोखर परिवर्तनशील आहे. त्यात एका नित्य, शाश्वत, ध्रुव सत्येचे आरोपण करणेच मोह आहे, मूढता आहे, वंचना आहे, फसवणूक आहे, माया आहे, मिथ्या दर्शन आहे.

याच प्रकारे मोहाचे एक अजून रेशमी बंधन दुःखाला सुख मानणे आहे. इंद्रिय आनंदाला परमानंद व ब्रह्मानंद मानणे आहे. ज्या प्रकारे हा मोहग्रस्त प्राणी आपल्या मिथ्यादृष्टीमुळे शरीराच्या अंग-अंगात भासमान अनित्य चैतन्याला नित्य व शाश्वत मानतो, त्याच प्रकारे ध्यानजन्य सुख-आनंदालाही शाश्वत परमानंद मानतो. अशी व्यक्ती एखाद्या मंत्राच्या बळावर अथवा अन्य एखाद्या आलंबनाच्या बळावर चित्त एकाग्र करण्याचा अभ्यास करते. विचार व वितर्काने परिपूर्ण प्रथम ध्यानाच्या अवस्थेतून जरा उंच उठते आणि दुस-या ध्यानाच्या अवस्थेपर्यंत पोहोचता-पोहोचता तिचे विचार शांत होतात.

त्यानंतर ध्यानाच्या तिस-या अवस्थेत पोहोचता-पोहोचता त्याचे वितर्कही शांत होतात. आता तो सविचार, सवितर्क व सविकल्प समाधीच्या अवस्थतून वर जात निर्विकार, निर्वितर्क व निर्विकल्प समाधीला प्राप्त करतो म्हणजे तृतीय ध्यान समापत्तीत प्रतिष्ठित होतो. या तृतीय ध्यानापर्यंत पोहोचतांना संपूर्ण प्रवासात त्याच्या अंतरी सुख व प्रीतीच्या म्हणजे आनंदाच्या लहरी उठतात. तिस-या ध्यानाच्या अवस्थेत पोहोचून तर ही आनंद अवस्था अत्यंत तीव्र होते. चित्ताची एकाग्रताही स्थिर, अचंचल होते. केवळ प्रीतीसुखाचाच अनुभव होतो. आनंदच आनंदाचा अनुभव होतो. हे सत्य आहे की तृतीय ध्यानजन्य या निर्विकल्प अवस्थेत चित्त या प्रकारे अकंप व अचंचल होते की बाकी पाचही इंद्रिय जसे डोळे, कान, नाक, जीभ आणि त्वचा जवळपास काम करणे बंद करतात. परंतु तरीही चित्तरूपी सहावे इंद्रिय कायम राहाते व या चैतसिक आनंदाची अनुभूती करत राहाते. त्यामुळे हा आनंदही ऐंद्रिय आनंदच आहे, इंद्रियातीत नाही व त्यामुळे क्षण-क्षण परिवर्तनशील आहे, नाशवान आहे. त्यामुळे याच्या गर्भातही दुःखाचे बीज सामावले आहे. अशा चैतसिक, ऐंद्रिय, अनित्य आनंदाला अतींद्रिय आनंद मानून जी व्यक्ती यालाच अमर तत्व समजते, ती मोहाच्या रेशमी परंतु दृढ धाग्यांनी बांधलेलीच आहे.

या निर्विकल्प अवस्थेत पोहोचलेला योगी अशा मिथ्या मोहात फसला गेला, हे तर कसेतरी समजून घेता येईल, परंतु अधिकांश साधक तर सविचार, सविकल्प, सालंब ध्यानाच्या प्रथम व द्वितीय अवस्थेतच ज्या थोड्याशा प्रीतीसुखाचा अनुभव करतात, त्यालाच नित्य, ध्रुव, शाश्वत, परमानंद व ब्रह्मानंद मानून भ्रमित होऊन फिरतात. ते जाणत नाहीत की प्रतिक्षण भटकते मन, वा-याच्या वेगाने प्रकंपित दिव्याच्या ज्योतीसमान अस्थिर मन, जेव्हा कोणत्याही ध्यान साधनेद्वारे एकाग्र होऊ लागते, तेव्हा त्या थकलेल्या मनाला विश्रांती मिळाल्यामुळे त्याला सुखाचा अनुभव होतो. शरीराचा रोम-रोम पुलकित होतो. जेव्हा ध्यान अधिक एकाग्र होते तेव्हा येत्या-जात्या श्वासावर मन टिकल्यामुळेही सुख जाणवू लागते, आनंद पाझरू लागतो. त्यानंतर जेव्हा हे टिकलेले चित्त संवेदनांचे अवलोकन करता करता सा-या शरीरात पुलक-रोमांच येऊन ते चेतनामय होते तेव्हा साधक यालाच तो अमृत रस मानतो, अमर तत्व मानतो. या लोकीय आनंदाला लोकोत्तर आनंद मानतो. हेच मोहाचे दुसरे रेशमी बंधन आहे.

याच प्रकारे मोहाच्या तिस-या रेशमी बंधनात बांधलेली व्यक्ती या आत्मदृष्टीत गुंतलेली राहाते की मी तर अमरच आहे. अशी व्यक्ती वर सांगितल्या गेलेल्या तृतीय ध्यान अवस्थेलाच आत्मसाक्षात्कार मानून, परमानंद, आत्मानंद इत्यादी मानून, तिलाच जीवनाचे अंतिम लक्ष्य मानते. तिलाच परम मुक्त अवस्था मानते. वस्तुतः ती ज्या स्थितीचा अनुभव करते, ती विज्ञान, वेदना. संज्ञा व संस्कार रूपी चित्ताचीच एक शांत अवस्था आहे. यापेक्षा जास्त काहीही नाही.

अशी व्यक्ती आसक्ती व द्वेषाचे नितांत निवारण केल्यावरही, मोह, मूढतेचे पूर्वी सांगितलेले स्थूल-स्थूल बंधन तोडल्यावरही, मोहाच्या ह्या तिस-या रेशमी परंतु दृढ बंधनात बांधलेली राहाते. त्यामुळे कधीही मुक्त अवस्था प्राप्त करू शकत नाही आणि संसार चक्रात गुंतलेलीच राहाते. अशा लाखो-करोडोंपैकी एखादीच व्यक्ती आपल्याच पराक्रमाने अनित्य, दुःख व अनात्म स्थितींना आपल्या योग्य रूपात पाहून-समजून 'प्रत्येक बुद्ध' होते. ती निर्वाण रूपी मुक्ती प्राप्त करते अथवा लोकात 'सम्यक संबुद्ध' उत्पन्न झाल्यावर बुद्ध शासनाच्या संपर्कात येऊन अरहंत्व प्राप्त करून निर्वाण पद लाभी होते. परंतु बुद्ध शासन कायम असतांनाही सर्वच लोक त्याच्या संपर्कात येऊन आसक्ती, द्वेषासह या मोहाच्या बंधनांनाही तोडू शकतील, असे संभवत नाही. ज्या लोकांची पूर्व जन्मांची पारमी प्रबळ असते, तेच बुद्ध शासनात अमरत्व पान करू शकतात. बाकी लोक तर अन्य मार्गात पडून गुंतागुंतीच्या बंधनातच अडकून बांधलेले राहून चक्करग्रस्तच राहातात. म्हणूनच भगवानांचा मार्ग सर्वात श्रेष्ठ आहे. कारण तो अन्य मार्गाप्रमाणे केवळ आसक्ती व द्वेषालाच दूर करत नाही तर मोहालाही मुळापासून काढून फेकतो.

'भवा'चे तात्पर्य

प्रिय शंकरने अजून एक प्रश्न विचारला आहे की तृष्णेच्या नंतर हे 'उपादान' व 'भव' काय असते ?

आजच्या हिंदीत भव 'संसारा'ला म्हणतात. जसे भवसागर म्हणजे संसारसागर. हा अर्थ प्राचीन पालीच्या अर्थापासून फार दूर नाही, तरीही 'भव' येथे कर्म अशा अर्थाने मोजले आहे. हे कसे ? याला समजा -

प्रतीत्य समुत्पादाच्या एकेका कडीचे निरीक्षण करतांना आम्ही पाहतो की षडायतन म्हणजे सहा इंद्रियांद्वारे आपल्या-आपल्या विषयाशी 'फस्स' म्हणजे स्पर्श झाल्यावर वेदना म्हणजे सुखद अथवा दुःखद संवेदना उत्पन्न होतात. इथपर्यंत कोणतेही कर्म झाले नाही. जास्तीत जास्त एखाद्या पूर्व कर्माचे फळ पक्व होऊन तयार झाले. त्यामुळे अशी परिस्थिती निर्माण होऊन. सहा इंद्रियांसमोर असे विषय उत्पन्न झाले की त्यांच्या संसर्गाने संवेदनांची अनुभूती झाली. ती चांगल्या कर्मामुळे उत्पन्न झाल्यामुळे सुख वेदनेच्या रूपात प्रकट झाली व वाईट कर्मामुळे उत्पन्न झाल्यामुळे दुःख वेदनेच्या रूपाने प्रकट झाली. आता या वेदनेच्या त्वरित नंतर जी तृष्णा जागली, ती सुखद वेदना असेल तर ती आवडू लागली. त्या तृष्णेची उत्पत्ती होताच नवीन कर्माचे चक्र आरंभ झाले. तीच तृष्णा तीव्र झाली तर उपादान झाले. चित्तात खोलवर लालसा उत्पन्न झाली, जिला इंग्रजीत **'craving'** म्हणतात. चित्ताच्या अशा अवस्थेत कर्माचे संपादन होणे, कर्म घडणे अनिवार्य असते - चैतसिक कर्म, वाणीचे कर्म व कायेचे कर्म. या कर्मांनाच भव अथवा कर्म-भव म्हणतात आणि संक्षेपात केवळ भवच म्हणतात.

भव का म्हणतात ? कारण तृष्णा व उपादानामुळे उत्पन्न झालेले हे कर्मच आमच्यासाठी एक नवे भव तयार करतात, एक असा संस्कार जो जीवन-मरणाचे चक्र तयार करतो. मी आता जो कोणी आहे, माझ्या आपल्या कर्माचेच विपाक फळ आहे. त्यामुळे माझे कर्मच माझे भव आहे. त्यामुळे कर्माला भवाचे पर्यायवाची म्हणणे चुकीचे नाही. प्रत्येक प्राणी आपल्या-आपल्या कर्मानुसार आपल्या-आपल्या मनाच्या बंधनात गुंतलेला राहातो. खरोखर हा

भवसागर अत्यंत विस्तृत आहे, अत्यंत गहन आहे. याची सुरवात-अंत दिसत नाही. याच्या तळाला स्पर्श केला जाऊ शकत नाही. प्रत्येक प्राण्याचा भव त्याच्या कर्मानुसार, त्याच्या आपल्या कर्मसीमेतच बांधलेला आहे. विष्ठेच्या घाणीत वळवळणारा एक किडा त्याच मळात जन्मतो, त्यातच इकडे-तिकडे वळवळ करुन काही वेळानंतर मरून जातो. त्याच्यासाठी हे अनंत कोटी सूर्य, चंद्र व तारे, ही पृथ्वी, हे आकाश यांचा काहीही अर्थ नसतो. त्याचा क्षूद्र भव त्या विष्ठेच्या छोट्याशा घाणीपर्यंतच सीमित असतो. याच प्रकारे प्रत्येक प्राण्याचा भव त्याच्या आपल्या कर्मानुसार सीमितच आहे.

आम्ही मनुष्य आहोत, प्राण्यांमध्ये अत्यंत उच्च कोटीचे प्राणी, परंतु आमचा भवही तर शेवटी सीमितच आहे. हे अनंत कोटी सूर्य, चंद्र, नक्षत्र, प्रकाशपुंज आमच्या कोणत्या कामाचे आहेत ? केवळ त्यांची कल्पना करू शकतो. परंतु तरीही प्रत्येक प्राणी या असीम भवसागरात ज्याची ना कुठे सुरवात आहे ना अंत, आपल्या कर्मामुळे कुठून कुठे पोहोचतो व जन्म धारण करत राहातो. आमच्या कर्मानुसार बनलेले हे भव आमच्या पुढच्या जन्माचे कारण बनते. जन्म होतो तर वृद्धत्व येते, आजारपण येते, मृत्यू येतो व अनेक प्रकारचे दुःख-संताप निर्माण होतात. हाच प्रतीत्य-समुत्पाद आहे. 'वेदने' च्या नंतर निर्माण होणाऱ्या तृष्णेला थांबवताच उपादान आपोआप थांबते व उपादान थांबल्याबरोबर कर्मभव थांबतो. ज्याच्यासाठी कोणतेही भव नाही त्याचे कर्म जन्म देणारे कर्म नसते. म्हणजे त्याच्या चित्तातून तृष्णा व अविद्येचा समूळ नाश झालेला असतो. त्याची कर्मे अरहंताची कर्मे असतात, जी संस्कारहीन आहेत व फलहीन आहेत, चांगले वा वाईट फळ देणारी नसतात. त्यामुळेच भव उत्पन्न करणारी नसतात. त्याच्यासाठी कोणताही संसार नाही, कोणताही जन्म, जरा, व्याधी, मृत्यू, दुःख, संताप, दौर्मनस्य व रडणे, क्रंदन नसते, हीच निर्वाणाची अवस्था आहे.

या बाबीची सखोलता समजून सद्धर्माला समजणारी एक व्यक्ती म्हणते की या अनंत सृष्टीला रचणारा व संचालन करणारा कोणी एक देव, ब्रह्म अथवा ईश्वर नाही आणि कोणी असेल तरी आमचे त्याच्याशी काहीही घेणे-देणे नाही. त्याच्या असण्यामुळे अथवा नसण्यामुळे आमची कोणतीही हानी वा लाभ नाही. कारण आम्ही त्याच्यामुळे नाही, तर आपल्या कर्मभवामुळे सुखदुःखाचे भागीदार होतो. आपल्या कर्मामुळेच प्राणी स्वतः आपला भव निर्माण करतो आणि आपल्या कर्मांना मुळापासून नष्ट (निरोध) करून आपल्या भवाला मुळापासून नष्ट (निरुद्ध) करतो. त्यामुळे आम्ही स्वतःच आपल्या स्वतःला बंधनमुक्त करणारे आहोत. कोणी बिचारा सृष्टी रचणारा ब्रह्म अथवा तारक ब्रह्म यात काय करेल ? जर कोणी आपल्या स्वतःला तारक म्हणण्याचा दंभ डंका बाळगेल तर तो खरोखर मिथ्यादृष्टीनेच बांधलेला आहे. कोणी महापुरुष जास्तीत जास्त प्राण्यांचा केवळ मार्ग निर्देशक होऊ शकतो. तो योग्य मार्ग प्रकाशित करेल, येवढीच अनुकंपा करू शकतो व इतक्या अर्थानेच तारक म्हटला जाऊ शकतो, यापेक्षा अधिक नाही.

कोणी मला रंगूनपासून मांडलेला जाणारा मार्ग सांगेल, समजावेल व मला योग्य प्रकारे समजेलही. परंतु जोपर्यंत मी त्या मार्गावर एक पाऊलही चालणार नाही, तोपर्यंत मांडले माझ्यापासून तितकेच दूर आहे, जितके पूर्वी होते. त्या तारकाच्या संपर्कात येऊनही मी रंगूनपासून एक पाऊलही पुढे जाऊ शकत नाही. तर खऱ्या अर्थाने आपला तारक तर मी स्वतः आहे. मार्ग निर्देशक कोणी दुसरा अवश्य होऊ शकतो, परंतु तारक नाही. असा आहे हा भव व अशी आहे या भवाची उत्पत्ती आणि असा आहे या भवाचा निरोध. ज्याने या भव निरोधाच्या मार्गाला योग्य प्रकारे समजून घेतले आणि स्वतः त्यावर योग्य प्रकारे चालून खरोखर ज्याने आपल्या भवाचा निरोध केला, तो खरोखर मुक्त आहे, अन्य सर्व भ्रमित आहेत.

त्यामुळे या, या मोहबंधन व भवबंधनातून सुटकेसाठी शील, समाधी व प्रज्ञेचा नियमित रूपाने अभ्यास करून धर्मात पुष्ट होऊ आणि सर्व बंधनांपासून मुक्ती प्राप्त करू. यातच आम्हा सर्वांचे मंगल कल्याण सामावले आहे.

आशिर्वादासह,
सत्यनारायण गोयन्का

दीपावली नववर्ष १९९५ ची प्रश्नोत्तर (समाप्त)

प्रश्न - विपश्यना केल्यानंतर मन अजून सबळ होते. परंतु मनावर ताबा ठेवता आला नाही व कधी-कधी आत्महत्या करण्याचे विचार येतात. त्या वेळी काय करू ?

उत्तर - कुठे मजबूत झाले रे भाऊ ! दुर्बळ झाले ना तुमचे मन. आत्महत्येपर्यंत जाते याचा अर्थ किती दुर्बळ आहे ! अरे, मी तर जगू शकत नाही, जगून काय करू ? साऱ्या जगात असे आहे, माझ्या मनाप्रमाणे होत नाही, तर मरू इच्छितो न ! तर मन खूप दुर्बळ आहे, अजून विपश्यना योग्य प्रकारे समजली नाही. विपश्यना करणारा कधीही आत्महत्या करणार नाही. या बाबीला चांगल्या प्रकारे समजेल की आत्महत्येचा अर्थ झाला, मृत्युच्या वेळी आमचे चित्त खूप दुःखी आहे, तेव्हाच आत्महत्या करतो ना ! मृत्युच्या क्षणी जर चित्त खूप दुःखी आहे, तर या जीवनाचा अंतिम क्षणच पुढच्या जीवनाचा प्रथम क्षण आहे. तो दुःखातच जन्म घेईल व दुःखातच त्याचे जीवन जात राहील. विपश्यी साधक कधीही आत्महत्या करणार नाही.

खूप सुखी होवो, खूप मंगल होवो, खूप कल्याण होवो !

कल्याणमित्र
सत्यनारायण गोयन्का

मित्र उपक्रम

मित्र उपक्रम (मुलांना आनापान व शाळेतील शिक्षकांना विपश्यना शिबिर करविण्याचे अभियान) जानेवारी २०१२ ला आरंभ झाला. एप्रिल ते जूनपर्यंत २,८०९ शिक्षकांनी १० दिवसाचे शिबिर पूर्ण केले. त्यानंतर अनेक स्थानांवर शिबिर व प्रशिक्षणाचे कार्यक्रम होत राहिले. २०१२-१३ मध्ये जवळपास १०,००० शिक्षकांनी हे कार्यक्रम पूर्ण केले व जवळपास २०,००,००० (वीस लाख) विद्यार्थी आनापान शिकले.

जुलै २०१४ मध्ये आयुक्त पातळीवर ७० मिनिटांचे आनापान कार्यक्रम प्रथम सर्व शिक्षा अधिकाऱ्यांसाठी आयोजीत केले गेले. त्यानंतर तालुका स्तरावरील त्यांच्या इतर अधिकारी वर्गाला व शाळेच्या शिक्षकांना सीडी व इतर सामग्री देण्यात आली, ज्यामुळे जास्तीत जास्त मुलांना याचा लाभ मिळू शकेल. हे अभियान वेगाने पसरत असून सफलताही मिळत आहे. आतापर्यंत विदर्भ, नाशिक, मराठवाडा, सांगली व कोल्हापूर क्षेत्रातील जवळपास सर्व ४०,००० शाळेतील ८०,००,००० (ऐंशी लाख) विद्यार्थी आनापानाने लाभान्वित झाले आहेत व याचे ठोस परिणामही समोर आले आहेत. या कार्यक्रमाला अजून वेगाने पुढे नेण्यासाठी खूप मोठ्या संख्येत धर्मसेवकांची आवश्यकता आहे. या विषयी अधिक माहितीसाठी वेबसाईटः www.mitraupkram.net पाहावी. अधिक माहितीसाठी संपर्क करा - द्वारा- नूतन रियालिटीज (इं) लि., १३-१, सूर्योदय इस्टेट, १३६, ताड़देव रोड, बच्चू मोटर्स शोरूम जवळ, मुंबई-४०००३४. फोन- ०२२-२३५१-६१९६, ईमेल- mitraupakram@gmail.com

---

धम्म उत्कल विपश्यना साधना केंद्र

खरियार रोड (ओडिसा) येथे पॅगोड्याचे निर्माण कार्य सुरू झाले आहे. तेथे ४६ शून्यागार (**8+8+30**) तयार होतील. केंद्रात प्रत्येक महिन्यात एका १० दिवसीय शिबिराचे आयोजन होत आहे. ३० साधकांसाठी नवीन निवास बनविण्याचे लक्ष्य आहे. पुण्य पारमी वाढवू इच्छिणाऱ्या साधक - साधिकांनी - 'उत्कल विपश्यना साधना ट्रस्ट', खरियार रोडच्या नावाने केंद्राच्या पत्त्यावर संपर्क करावा.

Registered No. NSK/271/2014-2016

भगवान बुद्धांच्या अस्थी-अवशेषांच्या सचित्र सूचना-कक्षाचे उद्‌घाटन करतांना माताजी

अस्थी-अवशेषांचा सचित्र सूचना-कक्ष, पॅगोडा परिसर, गोराई, मुंबई-९१.

पुढील बुध्द पौर्णिमेच्या शुभ दिवशी एक दिवसाचे महाशिबिर

४ मे २०१५ रोजी "ग्लोबल विपश्यना पगोडा" मध्ये पूज्य माताजींच्या सान्निध्यात एक दिवसाचे महाशिबिर होणार आहे. **शिबिराची वेळ** सकाळी ११ वाजेपासून संध्याकाळी ४ वाजेपर्यंत. ३ वाजताच्या प्रवचनात साधना न केलेले लोकही बसू शकतात. बुकिंगसाठी कृपया खालील फोन क्रमांकावर किंवा ईमेलद्वारे ताबडतोब संपर्क करावा. कृपया बुकिंग न करता कोणीही येऊ नये आणि **समग्गानं तपोसुखो**-- सामुहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. **संपर्क:** 022-28451170 022-337475-01/43/44- Extn. 9, (**फोन बुकिंग** ११ ते ५ वाजेपर्यंत दररोज) **Online Regn.: www.oneday.globalpagoda.org**

सूचना कक्षाचे निरीक्षण करतांना विवरण ऐकत असतांना माताजी.

नव नियुक्ति

सहायक आचार्य

१. श्री बाबू कांबळे नाशिक
२. श्री सुदर्शन देसावली, हैदराबाद
३. श्री लक्ष्मीनारायण अकुला, हैदराबाद
४. श्रीमती सुषमा कर, भुबनेश्वर
५. श्रीमती कुमकुम रावत, कोलकाता
६. श्रीमती जयश्री सोलंकी, दुर्ग
७. श्रीमती सिद्म्मा पोथुरु, सिकंदराबाद

बालशिविर शिक्षक

१. कु. रोहिणी जोशी, पुणे
२. कु. नेहल शाह, पुणे
३. कु. रोहिणी रंगारी, पुणे
४. श्री प्रशान्त चौधरी, पुणे
५ श्रीमती रीना सिंह, पटना
६. श्री विद्यानंद प्रसाद, मुजफ्फरपूर
७. कु. ऊषा दास, लखनऊ
८. श्री अजय प्रकाश गौतम, गोरखपूर
९. श्रीमती अनिता गौतम, गोरखपूर
१०. श्री चंद्रप्रकाश, गोरखपूर
११. श्री प्रेमदत्त मेधंकर, बस्ती
१२. श्री मनीष पारेख, मुंबई
१३. श्री भूपेन्द्र पटेल, मुंबई
14. Mrs. Ann Vu Dinh France.

दोहे धर्माचे

चित्त मळास न त्यागता, करे ईशची आस।
हाच मोह, ही मूढता, हे बंधन, हा पाश।।
प्रत्येक पाऊली कल्पना, पग-पग बुद्धिविलास।
हा अंधार मोहाचा, दिसे न सत्य प्रकाश।।
व्देष मोह आसक्तीची, भरली चित्तात खाण।
मैत्री करुणा दूर हो, दूरच मोक्ष निर्वाण।।
मळ-मळ सर्वच म्हणती, मळ न समजती जन।
आसक्ती व्देष मोहास, मळ चित्ताचा म्हण।।
जोवर जागृत ना होय, प्रज्ञा विवेक ज्ञान।
तोवरी मोह आवरण, सत्य शके ना जाण।।

दोहे धर्माचे

गुरुवरांची महा कृपा, मिळाले विद्या दान।
मिटे तम हा मोहाचा, जागे अंतरज्ञान।।
पुण्य जागे तर होय, धर्माशी मंगल मेळ।
व्देष मोह आसक्तीची, नष्ट होय विषवेल।।
नशा पसरे मोहाची, झोपे कसा अभाग।
डंका वाजे धर्माचा, जाग, जाग रे ! जाग !!
व्देष मोह आसक्तीचा, मनी भरला दुर्गंध।
कोण ब्रह्मा तुज तारेल ? चित्त शोध मतिमंद।।
आसक्तीसमान न रोग, व्देषासम ना दोष।
मोहासम ना मूढता, धर्मासमान न होश।।

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

'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, सातपूर, नाशिक-422 007. **बुद्धवर्ष 2558, फाल्गुन पौर्णिमा, ५ मार्च, 2015**

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