



विपश्यना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष २५६१, माघ पौर्णिमा, ३१ जानेवारी, २०१८ वर्ष १ अंक ११

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-
आजीवन शुल्क रु. ५००/-

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

धम्मवाणी

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

धम्मपदपाठि - ३७४, भिक्खुवग्गो

साधक (सम्यक स्मृतीसह) जेव्हा-जेव्हा (शरीर व चित्त) स्कंधांच्या उदय-व्यय (रूपी अनित्यतेची विपश्यनेद्वारा) अनुभूती करतो, तेव्हा-तेव्हा त्याला प्रीती-प्रमोद (रूपी अध्यात्म सुखाची) उपलब्धी होते. ज्ञानीसाठी हे अमृत आहे.

बुद्ध शिक्षात साधनेच्या अभ्यासासाठी आवश्यक तत्त्व

– भ्रे सिदु सयाजी ऊ बा खिन

(आपल्या मृत्यूच्या काही वर्षांआगोदर सयाजींनी विशेष करून पाश्चात्य साधकांसाठी इंग्रजीत खालील प्रवचन दिले होते. याला अनेकदा साधकांना ऐकवले गेले. त्यांच्या मृत्यूनंतर हे प्रवचन ऑडिओतून लिखित रुपात आणून साधकांच्या लाभासाठी प्रकाशित केले गेले, ज्याचा हिंदी अनुवाद इथे प्रस्तुत आहे.)...

सयाजी ऊ बा खिन जर्नलमधून साभार

“..... बुद्धांच्या शिकवणुकीत वस्तूची तीन आवश्यक लक्षण सांगितली गेली आहेत – अनित्य, दुःख व अनात्म. जर तुम्ही अनित्यतेला योग्य प्रकारे जाणले तर दुःखाला सखोलतेने समजू शकता आणि अनात्मलाही. अनात्म म्हणजे, जे ‘मी-माझे’ नाही, त्याला समजण्यास वेळ लागतो.

अनित्यता, एक असे सत्य आहे ज्याचा अभ्यासाद्वारे अनुभव केला जाऊ शकतो व नियमित अभ्यासाद्वारेच योग्य प्रकारे समजले जाऊ शकते. त्याच्यासाठी शास्त्रीय ज्ञान पर्याप्त नाही, कारण त्याने आनुभूतिक ज्ञानाची प्राप्ती होणार नाही. अनित्यतेचा अर्थ व स्वभाव आहे क्षण-प्रतिक्षण बदलत राहाणे. त्या सतत परिवर्तित होणाऱ्या क्रियांना स्वानुभवाने समजू शकलो, तरच या शब्दाचा अर्थ योग्य प्रकारे समजू शकू जसा बुद्ध इच्छित होते. जसे बुद्धांच्या काळात, तसेच आजही, कोणीही अनित्यतेला अनुभव करून समजू शकतो, जरी त्याने बुद्ध साहित्याचे एकही पुस्तक वाचले नसेल, तरीही.

अनित्यतेला समजण्यासाठी प्रत्येकाला शिस्तीने व परिश्रमपूर्वक अष्टांगिक मार्गावर चालावे लागेल आणि शील, समाधी व प्रज्ञेला जीवनात उतरवावे लागेल. शील समाधीचा आधार आहे. शील पालनाद्वारेच मनाला एकाग्र केले जाऊ शकते. जेव्हा मन सम्यक रूपाने एकाग्र होते, तेव्हाच प्रज्ञा विकसित होते. त्यामुळे शील समाधीला पुष्ट करण्यासाठी व समाधी प्रज्ञेला पुष्ट करण्यासाठी आवश्यक आहे. प्रज्ञेचा अर्थ आहे – अनित्य, दुःख व अनात्म यांना विपश्यनेच्या अभ्यासाने समजणे.

बुद्ध या लोकात उत्पन्न झाले असो अथवा नसो, शील व समाधीचा अभ्यास लोकात केलाच जातो. हे दोन्ही सर्व धर्मात सापडतात. परंतु बुद्ध शिकवणुकीचे लक्ष्य आहे दुःखातून नितांत मुक्ती प्राप्त करणे, निर्वाणाची प्राप्ती करणे. सिद्धार्थ याच शोधात लागले होते आणि त्यांनी हे प्राप्त केले. सहा वर्षांपर्यंत त्यांनी कठीण तपस्या केली आणि मार्ग शोधून काढला. ते सम्यक संबुद्ध झाले आणि देव व मनुष्यांना तो मार्ग शिकवला, ज्यावर चालून ते स्वतः दुःखमुक्त झाले होते. आता त्या मार्गावर चालून कोणीही दुःखमुक्त होऊ शकतो.

या बाबतीत आम्हाला समजले पाहिजे की आम्ही जे काही कर्म करतो, मानसिक, वाचिक वा शारीरिक, ते स्वतःचा एक संस्कार बनवते. ते प्रत्येकाच्या खात्यात जमा-खर्चाच्या रूपाने जोडले जाते. या प्रकारे प्रत्येकाच्या खात्यात चांगले वा वाईट संस्कार जमा होत राहातात ज्यामुळे जीवनधारा चालत राहाते. म्हणजे जीवन चालत राहाण्याच्या शक्तीचा लेखा-जोखा त्याच्या प्रतिक्षणाच्या कर्मात असतो. जेव्हा जीवन चालत राहिल तेव्हा निश्चित रूपाने दुःख व अंती

मृत्यू येतोच. या संस्कारांपासून मुक्ती तेव्हाच मिळू शकते, जेव्हा कोणी अनित्य, दुःख व अनात्मला योग्य प्रकारे समजेल. याच, तिन्हीना योग्य प्रकारे समजूनच संस्कारांपासून मुक्त होता येऊ शकते, जे त्याच्या खात्यात असतात. ही प्रक्रिया तेव्हा आरंभ होते जेव्हा कोणी अनित्यतेला योग्य प्रकारे समजू शकत नाही. त्यासोबतच दोन काम अजून होतात – जीवन चालत राहण्यासाठी संस्कारांची पूर्तीही होत राहाते आणि जुने संस्कार निघत जातात. ही प्रक्रिया क्षण-प्रतिक्षण व रोज चालत राहाते. पूर्णपणे संस्कारांपासून सुटका होण्यात पूर्ण जीवन अथवा अनेक जीवनही लागू शकतात. ज्याने सर्व संस्कारांपासून मुक्ती प्राप्त केली, तो सर्व दुःखांपासून पासून मुक्त होतो कारण जीवन धारेला प्रवाहित करण्यासाठी कोणताही संस्कार शेष राहातच नाही. जीवनाच्या समाप्तीवर बुद्ध वा अरहंत परिनिर्वाण प्राप्त करून घेतात आणि दुःखांपासून पूर्णपणे मुक्त होतात. आमच्यासाठी ज्यांनी आजपासून विपश्यना साधना करणे आरंभ केले आहे, हे म्हणजे पुरेसे आहे की आम्ही अनित्यतेचे दर्शन करून आर्य बनण्याचे जे प्रथम पाऊल आहे म्हणजे, स्रोतापत्र बनणे आहे, त्या अवस्थेला प्राप्त करू. आम्ही स्रोतापत्र होऊ तर जास्तीत जास्त सातदा जन्म घेऊन दुःखाचा अंत करू शकू.

दुःख व अनात्मला समजण्यासाठी अनित्यता किल्लीचे काम करते, त्यासोबतच अनित्यतेच्या समजेने दुःखाचाही अंत होतो. बुद्धांद्वारे प्रतिपादित अष्टांगिक मार्गावर चालूनच अनित्यतेच्या महत्वाला पूर्णपणे समजले जाऊ शकते. जेव्हा बुद्धांचा अष्टांगिक मार्ग व सदोतीस बोधिपक्षीय धर्म आपल्या संपूर्ण रुपात साधकाला प्राप्त होतील, तेव्हा त्यांना अनित्यतेचे ज्ञान निश्चित होईल.

विपश्यना ध्यानात प्रगतीसाठी साधकाला प्रत्येक वेळी, जिथपर्यंत शक्य असेल तिथपर्यंत अनित्यतेला सतत जाणत राहिले पाहिजे. बुद्धांनी भिक्षूंना म्हटले आहे की सर्व वेळी जरी ते बसले असतील, उभे असतील, चालत असतील अथवा झोपले असतील, तरीही अनित्य, दुःख आणि अनात्मची जाणीव ठेवली पाहिजे म्हणजे, त्याची स्मृती कायम असली पाहिजे. अनित्यता आणि या प्रकारे दुःख व अनात्मची सतत जागरूकता सफलतेची किल्ली आहे. महापरिनिर्वाणापूर्वी भगवानांचे अंतिम बोल होते – वयधम्मा सङ्घारा अप्पमादेन सम्पादेथ. ४५ वर्षांपर्यंत त्यांनी जी शिकवण दिली, त्याचे खरे सार हेच आहे. जर आपण हे प्रत्येक क्षणी जाणत राहाल की “सर्व संस्कार अनित्य आहेत,” तर निश्चितच एक वेळ येईल जेव्हा लक्ष्याची प्राप्ती होईल.

जशी-जशी आपण अनित्यतेची भावना विकसित कराल, आपणाला तिन्ही लक्षण – अनित्य, दुःख व अनात्मबाबत कोणताही संशय राहाणार नाही. आपण निश्चितच आपल्या लक्ष्याच्या प्राप्तीत पुढे जाल. आता जेव्हा आपणाला अनित्य लक्षणाची जाणीव झालेली आहे, तर याला आपण विपश्यनेचा अभ्यास करून अजून स्पष्टपणे समजा. ज्यामुळे विपश्यनेचा अभ्यास करतांना वा एखाद्याशी चर्चा करतांना आपणाला याबाबत कोणतीही शंका राहू नये आणि आपण याला स्पष्टपणे जाणू शकू.

अनित्यतेचा खरा अर्थ आहे, जे नित्य नाही, जे शाश्वत नाही. म्हणजे, हे जाणणे की जगात जितक्या वस्तू आहेत, सजीव अथवा निर्जीव, त्या स्थायी नाहीत, नित्य नाहीत, अर्थात सतत परिवर्तनशील आहेत.



बुद्धांनी सांगितले आहे की जितके भौतिक पदार्थ आहेत, ते कलापांपासून बनलेले आहेत. कलाप अणूपेक्षाही छोटा भौतिक घटक आहे, ज्याचा स्वभाव आहे उत्पन्न होणे व नष्ट होणे. कलाप उत्पन्न होताच नष्ट होण्याची क्रिया आरंभ होते. प्रत्येक कलापात आठ आधारभूत पदार्थ आहेत – पृथ्वी, वायू, जल, अग्नी तसेच वर्ण, गंध, रस आणि ओज. यांना वेगळे केले जाऊ शकत नाही. हे सर्व एक साथ उत्पन्न होऊन नष्ट होतात म्हणजे, सतत परिवर्तनशील आहेत. यापैकी प्रथम चार मूलभूत गुण आहेत व इतर गौण आहेत. आधुनिक विज्ञानालाही याबाबत पूर्णपणे माहिती नाही. जेव्हा हे आठ एकत्र येतात तेव्हाच कलाप बनतो. दुसऱ्या शब्दात कलाप समूह त्याला म्हणतात जेव्हा ही आठ आधारभूत तत्त्व एक साथ मोठ्या संख्येने चिकटलेले असतात. तेव्हाच ते मनुष्य वा अन्य प्राणी अथवा पदार्थांच्या रूपाने दिसतात. कलाप क्षणभरासाठी राहतो आणि पापणीची उघडझाप व्हावी तेवढ्या वेळात अब्जो-खर्बो कलाप उत्पन्न आणि नष्ट होतात. हे कलाप सतत परिवर्तनशील आहेत आणि विपश्यी साधक यांचा उर्जेच्या प्रवाहाच्या रूपाने अनुभव करू शकतो.

मनुष्याचे शरीर तसे ठोस नाही जसे दिसते, तर हे नाम-रूपाचा समुच्चय आहे. हे शरीर असंख्य कलापांनी बनलेले आहे, जे सतत परिवर्तनशील आहेत. या परिवर्तनाला अथवा नाशाच्या खऱ्या स्वभावाला जाणायचे आहे. कलाप प्रत्येक क्षणी नष्ट होतो आणि तयार होतो. याचे नष्ट होणे आणि बनणे दुःखच तर आहे, हेच दुःख सत्य आहे. जेव्हा आपण अनित्यतेला दुःख समजू लागतो, तेव्हाच आपण दुःख सत्याला खऱ्या अर्थाने समजतो, आपल्या स्वतःत अनुभव करतो. बुद्धांच्या शिकवणुकीत ज्यांना चार आर्य सत्य म्हटले गेले आहे, त्यात हे दुःख सत्य प्रथम आहे.

का? कारण जेव्हा तुम्ही दुःखाच्या सूक्ष्म रूपाचा अनुभव करता, त्या दुःखाचा ज्याला तुमची इच्छा असली तरी बाहेर काढू शकत नाही. एक क्षणासाठीही नाही, तेव्हा खरोखर तुमच्यात भय जागते. तुम्हाला वैराग्य प्राप्त होते. नाम-रूप हे तुमच्या अस्तित्वाचे आधारभूत तत्त्व आहे. तुम्ही दुःखाच्या निस्सरणासाठी दुःखमुक्त होण्यासाठी, दुःखातीत होण्यासाठी, निर्वाण प्राप्त करण्यासाठी मार्ग शोधू लागता. दुःखाचा अंत काय आहे, याची अनुभूती जेव्हा तुम्ही स्वतः कराल, तेव्हा स्रोतापन्न अवस्था प्राप्त कराल. तेव्हा इतका ध्यानाभ्यास कराल की निर्वाणिक अवस्थेची प्राप्ती कराल, आंतरिक शांती प्राप्त कराल. परंतु दैनंदिन जीवनातही जेव्हा तुम्ही अनित्यतेची स्मृती कायम ठेवाल, त्याप्रती जागरूक राहाल, तर इतका तर अनुभव करालच की तुमच्यात जे परिवर्तन होत आहे, ते चांगल्यासाठीच होत आहे – शारीरिक रूपानेही व मानसिक रूपानेही.

विपश्यना ध्यानाचा अभ्यास करण्यापूर्वी म्हणजे जेव्हा साधकाने तेवढी एकाग्रता वा समाधी विकसित केली असेल, जितकी विपश्यना प्रारंभ करण्यासाठी आवश्यक आहे. तेव्हा त्याला नाम-रूपाचे परियत्तीच्या स्तरावर ज्ञान प्राप्त केले पाहिजे, म्हणजे, नाम-रूपाचे सैद्धांतिक ज्ञान प्राप्त केले पाहिजे. कारण विपश्यना करतांना तो न केवळ परिवर्तित होणाऱ्या 'रूप' चे ध्यान करतो, तर सतत परिवर्तित होणाऱ्या 'नाम' चेही आणि मनात येणाऱ्या व सतत परिवर्तित होणाऱ्या विचारांचेही ध्यान करतो. कधी-कधी साधक आपले ध्यान अस्तित्वाच्या भौतिक पक्षावर केंद्रित करतो, म्हणजे, रूपाच्या सतत परिवर्तित होणाऱ्या स्वभावावर अर्थात रूपाच्या अनित्य स्वभावावर. तर कधी-कधी विचारात होणाऱ्या म्हणजे मनात होणाऱ्या परिवर्तनावर ध्यान केंद्रित करतो. म्हणजे नाम व रूपाच्या सतत परिवर्तित होणाऱ्या स्वभावावर अर्थात नाम व रूपाच्या अनित्य स्वभावावर. जेव्हा कोणी रूपाच्या अनित्यतेवर ध्यान करतो तेव्हा त्याच वेळी होणाऱ्या नामाच्या अनित्यतेवरही ध्यान करतो आणि पाहता की हेही बदलत आहे. अशा अवस्थेत तो एक साधक नाम व रूपाच्या अनित्यतेवर ध्यान करतो.

आतापर्यंत मी जे सांगितले त्याचा संबंध शरीर व मनात होणाऱ्या वेदनांच्या परिवर्तित होणाऱ्या अनित्य स्वभावाशी आहे.

तुम्हाला हे ही जाणले पाहिजे की अनित्यतेला दुसऱ्या प्रकारच्या वेदनांद्वारेही समजले जाऊ शकते. अनित्यतेला स्पर्शाद्वारेही समजले जाऊ शकते, जसे –

१) रूप आणि डोळ्यांच्या स्पर्शाने २) शब्द आणि कानांच्या स्पर्शाने ३) गंध आणि नाकाच्या स्पर्शाने ४) रस आणि जिभेच्या स्पर्शाने ५) स्पर्श आणि काया यांच्या स्पर्शाने ६) धर्म (विचार) आणि मनाच्या स्पर्शानेही.

साधक अनित्यतेच्या समजेचा विकास सहा इंद्रियांपैकी कोणत्याही इंद्रियाद्वारे करू शकतो. परंतु व्यवहारात आम्ही पाहिले आहे की सर्व प्रकारच्या

वेदनांपैकी शरीरावर होणाऱ्या वेदनांना विपश्यना ध्यानाच्या माध्यमाने खूप मोठ्या क्षेत्रात पाहिले जाऊ शकते. दुसऱ्या प्रकारच्या वेदनांपेक्षा शरीरावर होणाऱ्या वेदनांना (त्या कलापांच्या घर्षणाने असोत, कलापांच्या वेगवेगळे होण्यामुळे असोत अथवा कंपनामुळे होत असोत.) अधिक स्पष्टपणे अनुभवले जाऊ शकते. या वेदनांचे निरीक्षण करून साधक अनित्यतेला अधिक सहजतेने समजू शकतो. हेच कारण आहे की आम्ही अनित्यतेला स्पष्टपणे समजण्यासाठी शरीरावर होणाऱ्या वेदनांना माध्यम बनवतो. एखादा दुसरे माध्यमही निवडू शकतो, यासाठी तो स्वतंत्र आहे, परंतु मला वाटते की प्रारंभी अनित्यतेला समजण्यासाठी शरीरावर होणाऱ्या वेदनांनाच माध्यम बनवले पाहिजे. त्यानंतर वाटले तर त्याने दुसऱ्या प्रकारच्या वेदनांना माध्यम बनवावे.

विपश्यनेत दहा स्तरीय ज्ञान –

सम्मसनः सूक्ष्म निरीक्षण व विश्लेषणाने अनित्य, दुःख आणि अनात्मचे सैद्धांतिक मूल्यांकन.

उदय-व्ययः अनुभूतीने निरीक्षण करून नाम व रूपाच्या उदय-व्ययाचे ज्ञान.

भङ्गः नाम व रूपाचे शीघ्र परिवर्तित होणाऱ्या स्वभावाचे ज्ञान त्या प्रकारे होणे, जसे उर्जेची प्रवाहित धारा, विशेषतः भंगचे ज्ञान होणे.

भयः याचे ज्ञान की हे अस्तित्व भयानक आहे.

आदीनवः याचे ज्ञान की हे अस्तित्वच धोका आहे.

निब्बिदाः याचे ज्ञान की हे अस्तित्वच विरक्ती व तिटकारा निर्माण करणारे आहे.

मुञ्चितुकम्यताः याचे ज्ञान की जितके शीघ्र होऊ शकेल या अस्तित्वापासून सुटका प्राप्त करावी.

पटिसङ्घाः हे ज्ञान की वेळ आली आहे की अनित्यतेला आधार बनवून मुक्तीचा अनुभव करावा.

सङ्घारुपेक्खाः हे ज्ञान की ती अवस्था आली आहे जेव्हा सर्व संस्कृत धर्मांपासून विरक्ती प्राप्त करून मानाचा त्याग करावा.

अनुलोमः याचे ज्ञान की लक्ष्याच्या प्राप्तीसाठी प्रयत्न किती जोरात करावे.

हे ज्ञान प्राप्तीचे वेगवेगळे स्तर आहेत, जे विपश्यी साधक साधनेदरम्यान प्राप्त करतो. जे कमी वेळात लक्ष्याची प्राप्ती करतात त्यांना या सर्वांची माहिती सिंहावलोकन केल्यावर होते म्हणजे, जेव्हा ते मागे वळून पाहतात तेव्हा होते.

अनित्यतेच्या समजेत प्रगती करण्यासोबतच एखाद्याला वेगवेगळ्या स्तरांची प्राप्ती होऊ शकते, पण अट ही आहे की त्याला एक योग्य कल्याणमित्र मिळावा, जो त्याला वेळी-वेळी योग्य सल्ला देईल. वेगवेगळे स्तरांच्या प्राप्तीचे पूर्वानुमान करू नये. असे करण्यामुळे अनित्यतेची सतत स्मृती बनवून ठेवण्यात बाधा निर्माण होते. अनित्यतेच्या प्रती सतत जागरूकताच इच्छित फळ देऊ शकते.

आता मी दैनंदिन जीवनात गृहस्थाच्या दृष्टिकोनाने विपश्यना ध्यानावर बोलू इच्छितो. हे सांगू इच्छितो की तो कसे या ध्यानापासून लाभ प्राप्त करू शकतो, इथे आणि आत्ताच लाभ प्राप्त करू शकतो, याच जीवनात प्राप्त करू शकतो.

विपश्यना ध्यानाचा प्रारंभिक उद्देश आपल्या आत अनित्यतेचा अनुभव करणे आहे. त्या अवस्थेला प्राप्त करणे आहे जिथे कोणी आंतरिक व बाह्य शांती तसेच संतुलन बनवून राहू शकेल. हे तेव्हाच प्राप्त केले जाऊ शकते जेव्हा कोणी आपल्या आत अनित्यतेची भावना करण्यात पूर्णपणे तल्लीन होईल. जगात भयंकर समस्या आहेत, ज्या मनुष्य जातीला धोक्यात टाकणाऱ्या आहेत. हीच योग्य संधी आहे प्रत्येकासाठी विपश्यना ध्यान करण्याची आणि हे शिकण्याची की वेगवेगळ्या प्रकारच्या वादळात शांती कशी बनवून ठेवावी. अनित्यता सर्वांच्या आत आहे, सर्वांना प्राप्त होऊ शकते. ध्यानाने आत पाहवा. तिथे अनित्यतेचे दर्शन होईल, अनित्यता अनुभवावर उतरेल.

जेव्हा कोणी अनित्यतेचे दर्शन अनुभवाच्या आधारे करतो आणि त्यात तल्लीन होतो, तेव्हा तो विचार व कल्पनेच्या संसारापासून स्वतःला वेगळे करतो. गृहस्थांसाठी अनित्यता जीवनाचे रत्न आहे ज्याने तो आपल्या व समाजाच्या कल्याणासाठी शांती व उर्जेचे भांडार निर्माण करतो.

अनित्यतेचा अनुभव जेव्हा योग्य प्रकारे विकसित केला जातो तेव्हा शारीरिक व मानसिक दुःखांची मुळे कापली जातात. व्यक्तीचे सर्व क्लेश समाप्त होतात, ते क्लेश जे शारीरिक व मानसिक दुःखाचे कारण आहेत. असा अनुभव केवळ प्रव्रजित भिक्षूनाच होतो असे नाही. हा अनुभव गृहस्थांनाही होतो. गृहस्थ जीवनात येणाऱ्या अडचणी असूनही योग्य आचार्य वा कल्याणमित्र एखाद्या



साधकाला योग्य प्रकारे मार्गदर्शन करून अनित्यतेचा अनुभव कमी वेळातही करवू शकतो. एकदा साधक जेव्हा याचा अनुभव करणे आरंभ करतो, तसेच या अनुभवाला कायम ठेवण्यासाठी जे आवश्यक आहे ते करतो, तर तो पुढेही प्रगती करेल. तो भंग अवस्थेचा अनुभव करेल म्हणजे त्याला भंग ज्ञान होईल.

ज्याने भंगची अवस्था प्राप्त केली नाही, त्याच्यासाठी काही अडचणीही आहेत. त्याची एका प्रकारची ओढाताण होईल, आपल्या आतील अनित्यता आणि बाहेर होणाऱ्या शारीरिक व मानसिक कार्यांमध्ये. त्याच्यासाठी हे करणे उचित होईल, जेव्हा मन करेल तेव्हा काम करावे, जेव्हा मन न करेल तेव्हा करू नये. त्याच्यासाठी सर्व वेळ अनित्यतेची भावना करणे आवश्यक नाही. त्याने एखाद्या विशिष्ट वेळी दिवसा वा रात्री काही वेळ काढून अनित्यतेची भावना करावी. त्या वेळी कमीत कमी त्याने हा प्रयत्न करावा की त्याचे सर्व ध्यान आपल्या शरीरात राहावे. त्याने सतत अनित्यतेची भावना करावी, क्षण-प्रतिक्षण, क्षण-प्रतिक्षण. या दरम्यान त्याने मनात कोणतेही विचार येऊ देऊ नयेत, जे त्याची एकाग्रता भंग करतील. जर असे शक्य झाले नाही तर तो अनित्यतेच्या भावनेला योग्य प्रकारे वाढवू शकणार नाही. अशी अवस्था आली तर त्याला आपल्या श्वासांवर ध्यान केले पाहिजे, कारण अनित्यतेची भावना करण्यात समाधी किल्लीचे काम करते. चांगल्या समाधीसाठी शील पुष्ट असलेच पाहिजेत, कारण समाधी शीलावर आधारित आहे. अनित्यतेच्या अनुभवासाठी म्हणजे अनित्यतेची भावना करण्यासाठी समाधीचे सम्यक होणे आवश्यक आहे. जर समाधी पुष्ट असेल तर अनित्यतेची भावनाही पुष्ट होईल.

अनित्यतेचा अनुभव करण्यासाठी कोणतीही विशेष विधी नाही, फक्त त्याने कर्मस्थानावर आपल्या संतुलित मनाला पूर्णपणे लावून ठेवावे. विपश्यनेत कर्मस्थान अनित्य आहे. त्यामुळे जे लोक शरीरावर होणाऱ्या वेदनांवर ध्यान केंद्रित करतात, त्यांनी तिथे ध्यान टिकवून ठेवावे, जिथे ते सहजपणे टिकवून ठेऊ शकतात. त्यांनी आपल्या मनाला डोक्यापासून पायापर्यंत कोणत्याही भागाला न सोडता घेऊन जात राहावे. त्यासोबतच कधी-कधी आतही पाहात राहावे. इथे लक्षात ठेवण्याची बाब ही आहे की त्याने शरीराच्या रचनेवर ध्यान देऊ नये, तर ध्यान कलापांवर घ्यायचे आहे, ज्या कलापांपासून शरीर बनले आहे. त्या कलापांच्या क्षण-क्षण बदलत राहाण्याच्या स्वभावावर ध्यान घ्यायचे आहे.

जर या सूचनांचे पालन करेल तर निश्चितच साधक प्रगती करेल. होय, ही प्रगती त्याच्या पूर्वीच्या पुण्य पारमीवरही निर्भर असते. या बाबीवरही निर्भर असते की तो किती एकाग्र होऊन ध्यान करू शकतो. जर तो ज्ञानाचा उच्च स्तर प्राप्त करेल तर त्याची त्रिलक्षणांची समज वाढेल. तो आर्य बनण्याचे जे लक्ष्य आहे त्याच्याजवळ, अतीजवळ जाईल, हे प्रत्येक गृहस्थाने लक्षात ठेवले पाहिजे.

हे विज्ञानाचे युग आहे. आजचा मनुष्य आदर्श जग (Utopia) यावर विश्वास करत नाही. तो त्या बाबींचा स्वीकार करणार नाही ज्याचे फळ चांगले नसेल, ठोस, स्पष्ट, व्यक्तिगत आणि आत्ता व इथेच नसेल.

जेव्हा बुद्ध जीवंत होते तेव्हा ते कालामांना म्हणाले होते “हे कालामो! या तुम्ही कोणत्याही बाबीला केवळ यासाठी स्वीकारू नका की ही बाब परंपरागत आहे, ... ही बाब याच प्रकारे सांगितली गेली आहे, ... ही बाब आमच्या धर्मग्रंथाच्या अनुकूल आहे, ... केवळ यासाठी स्वीकारू नका की ही तर्क संगत आहे, ... हे केवळ अनुमान आहे, ... याच्या कारणांची सावधानतापूर्वक परीक्षा केली गेली आहे, ... यावर आम्ही विचार करून याचे अनुमोदन केले आहे, ... सांगणाऱ्याचे व्यक्तित्व भव्य (आकर्षक) आहे, ... सांगणारा श्रमण आमचा पूज्य आहे. हे कालामो! जेव्हा तुम्ही स्वानुभवाने स्वतः हे जाणाल की या बाबी अकुशल आहेत, या बाबी सदोष आहेत, या बाबी ज्ञानी पुरुषांद्वारे निर्दिष्ट आहेत, या बाबींप्रमाणे चालण्यामुळे अहित होते, दुःख होते, तेव्हा हे कालामो! तुम्ही त्या बाबींना सोडून द्या.

परंतु जेव्हा तुम्ही स्वतः हे जाणाल की या बाबी निर्दोष आहेत, विद्वानांद्वारे प्रशंसित आहेत, या बाबींनुसार चालण्यामुळे हित होते, सुख मिळते, तेव्हा हे कालामो! तुम्ही त्या बाबींचा अभ्यास करा.

विपश्यनेचा डंका वाजला आहे, म्हणजे, बुद्ध शिक्षात सर्वात महत्त्वपूर्ण अशा विपश्यना साधनेची वेळ आली आहे. निश्चितच जर कोणी योग्य

आचार्याजवळ विपश्यना शिकतो व त्याचा सतत निष्ठापूर्वक अभ्यास करतो, तर त्याला इथेच आणि याच जीवनात ठोस, स्पष्ट, व्यक्तिगत फळ अवश्य मिळेल. ज्यामुळे त्याचे याच जीवनात हित व कल्याण होईल. सर्वांचे मंगल होवो! कल्याण होवो!! विश्वात शांती पसरो!!!”



ग्लोबल पॅगोडा येथील राष्ट्रपतींच्या भाषणाचे काही अंश

१४ जानेवारी, २०१८ ला ‘कृतज्ञता समारोह’ च्या प्रसंगी राष्ट्रपती महामहिम श्री रामनाथ कोविंदजींचे हे शब्द ... “आज मी जेव्हा या परिसरात प्रवेश केला तेव्हा खूपशा जुन्या स्मृती जागृत झाल्या. ठीक दोन वर्षांपूर्वी डिसेंबरच्या शेवटच्या आठवड्यात मी येथे आलो होतो. त्यापूर्वी माताजींशी माझी फोनवर चर्चा झाली होती. त्या काळात मी बिहारचा राज्यपाल होतो. त्या वेळी त्यांनी खूप स्नेहाने मला आमंत्रण दिले होते की आपण पॅगोड्यात यावे. तिथे येऊन आपल्याला खूप चांगले वाटेल. ठीक तोच भाव घेऊन मी इथे आलो. प्रथम पॅगोड्यात गेलो. तिथे फिरणे झाल्यावर मला समजले की माताजी अस्वस्थ आहेत, दवाखान्यात भरती आहेत, तेव्हा दुसऱ्या दिवशी आम्ही त्यांना भेटण्याचे ठरवले. मला असे वाटले की ज्यांच्या आमंत्रण व आग्रहामुळे मी इथे आलो व त्यांना भेटलो नाही, त्यांचे दर्शनही करू शकलो नाही, तर हे माझ्यासाठी योग्य नाही, मनात कुठेतरी वाईट वाटत राहिल. याच कारणामुळे दुसऱ्या दिवशी जेव्हा मी दवाखान्यात गेलो तेव्हा त्यांच्या परिवारातील लोकही तिथे होते. त्या वेळी आदरणीय माताजी एकदम अचेत अवस्थेत होत्या. परंतु जेव्हा मी गेलो तेव्हा स्वाभाविकपणे मी प्रणाम केल्यावर त्यांना सांगितले गेले की बिहारचे राज्यपाल आले आहेत. त्यांचे डोळे धोडेसे उघडले, त्यालाच मी मानतो की त्यांच्या मनात एक संवेदना जागली असेल की त्यांनी ज्यांना आमंत्रित केले आज ते त्यांच्या समोर आहेत. मलाही खूप चांगले वाटले. आज मन द्रवित होते त्यांची आठवण येऊन. त्यांच्या स्मृतीला नमन करूनच, आपणासह येथे उभा आहे.

आम्ही सर्वजण जाणतो की हे जे स्थळ आहे ते आध्यात्माशी जुळलेले आहे. जवळपास १५-१६ वर्षांपूर्वी मला विपश्यना पद्धतीशी जुळण्याची संधी मिळाली होती. त्यामुळे या विपश्यना पॅगोड्यात येऊन मला आज अत्यंत प्रसन्नता वाटत आहे. सयाजी ऊ बा खिन, विपश्यनाचार्य सत्यनारायण गोयन्काजी व माताजी यांना श्रद्धा सुमन अर्पित करून मला या विभूतींच्या प्रती सन्मान व्यक्त करण्याची सुसंधी मिळाली. आज या प्रसंगी ‘धम्मालय’ चा शिलान्यास करूनही मला प्रसन्नता वाटली.

आचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्काजींशी माझी भेट झाली होती, जवळपास दहा-पंधरा मिनिटांची चर्चा झाली होती. त्या दिवसात मी संसदेत राज्यसभेचा सदस्य होतो. दिल्लीची गोष्ट आहे, एक दिवसीय शिबिरात मीही गेलो होतो. तिथे एक वेगळी चर्चा झाली. त्यांच्या मनातली चिंता मी पाहिली की जेव्हा त्यांनी म्हटले की सामाजिक क्षेत्रात, सर्वसाधारण जनतेत, त्यांचा संकेत राजनैतिक क्षेत्राकडे होता, जे लोक काम करतात त्यांना खूप लोकांना भेटावे लागते. त्यांचे ऐकावे लागते. बरे-वाईट ऐकावे लागते, सर्व प्रकारच्या लोकांचे ऐकावे लागते. त्यामुळे त्यांचा आग्रह होता की सामाजिक क्षेत्रात, लोकांच्या क्षेत्रात जे लोक काम करतात, ते जर विपश्यनेचा स्वीकार करतील तर त्यांना सुख शांती मिळेल. ज्या प्रकारच्या समस्यांचा ते सामना करतात, त्यांचे समाधान चांगल्या प्रकारे करू शकण्यात विपश्यना सहायक होईल. या प्रकारची काही चर्चा झाली होती. मला माहित नव्हते की माझ्यासोबत त्यांची जी चर्चा झाली होती ती प्रथम चर्चाच अंतिम चर्चा ठरेल. परंतु आजही मला ती चर्चा आठवते. बहुदा असेच हिवाळ्याचे दिवस होते आणि आम्ही उन्हात बसलो होतो. खूपशा साधकांच्या प्रश्नांचे उत्तर देण्यापूर्वी दुपारी जवळपास ३.३० वाजता त्यांच्याशी १०-१२ मिनिटांची चर्चा झाली. मी आपल्या स्वतःला भाग्यशाली समजतो की विपश्यनाचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्काजींचे मला सान्निध्य प्राप्त झाले. मी समजतो की विपश्यना पद्धतीमुळे संपूर्ण मानवतेला लाभ प्राप्त होतो. या फाऊंडेशनला या कल्याणकारी योजनेत सफलता मिळावी, हीच माझी शुभ कामना आहे. जयहिंद!”





अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. श्री कुमार पंडित, धम्म मरुधरा, जोधपूर केन्द्राच्या आचार्यांची सहायता
2. Mr. Brian Clive Wagner, to assist Center Teacher in serving Dhamma Pattaka, South Africa and the Southern Region from Angola to Mozambique.

नवे उत्तरदायित्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री एस गणेशन, चेन्नई
2. श्रीमती जानकी सुब्रमणियम, तमिलनाडु
3. कु. सुरेखा अड्डिगा, सिकंदराबाद
4. श्रीमती शकुंतला डांगे, नागपूर

नव नियुक्ती सहायक आचार्य

1. श्रीमती पौला फर्नांडिस लेविट, नेपाळ
2. श्रीमती सुनीता रोडे, नागपूर
3. श्री वी. चंद्रसेकर, कोटडिया, मुंबई
4. श्री बंडू भगत, अकोला
5. श्रीमती विनीता रामटेके, चंडीगड
6. श्री इंद्रमणि कुशावाहा, गाज़ीपूर
7. श्री ठाकुर उदयसिंह चव्हाण,
8. श्रीमती रंजना गुलाटी, मुंबई
9. श्री हरेश खेमानी, धुळे

बाल-शिविर शिक्षक

1. श्रीमती मंगला चौधरी, नाशिक
2. श्रीमती प्रज्ञा सिरसट, नाशिक
3. श्री सौरभ चव्हाण, नाशिक
4. श्री प्रेम सिंह शाक्य, पटा, (उ.प्र.)
5. श्री बुम्मिदी लक्ष्मीनारायण, हैदराबाद

6. कु. कोतला रजिनी, हैदराबाद
7. कु. सैदम्मा पुट्टा, हैदराबाद
8. कु. झांसी रानी एम. हैदराबाद
9. श्री प्रसाद वी. हैदराबाद
10. श्री राघवेंद्र कुलकर्णी, मुंबई
11. श्री राजेश साबले, मुंबई
12. श्रीमती स्वेता शाह, वडोदरा
13. श्रीमती मीनाक्षी पटेल, वडोदरा
14. श्रीमती रक्षा व्यास, वडोदरा
15. श्री सिद्धार्थ शाह, वडोदरा
16. श्री अतुल शाह, वडोदरा

17. Ms. Chou Yi- Xian Tiawan
18. and 19 Mr Martin and Mrs Claudia Kaufmann Austria
20. U Htun Myint Myanmar
21. Daw Thu Thu Lin Myanmar
22. Ma Phu Phi Win Myanmar
23. Daw Saw Nan Myo Myanmar
24. U Tin Mg Oo Myanmar
25. U Hla Ko Ko Oo Myanmar
26. Wai Yan Yun Myanmar
27. Ma Chwe Kay Khaing Myanmar

क्षेत्रीय बाल-शिविर समन्वयक (RCCCs)

1. Mr Khoo Hong Eng Malaysia
2. Ms. Lyna Som Cambodia
3. U Tin Aung Myanmar
4. Daw Khin Myint Myanmar

धम्मालय - 2 निवासाचा शिलान्यास संपन्न

पॅगोडा परिसरात धर्मसेवकांसाठी व साधकांसाठी निःशुल्क निवास सुविधेच्या योजनेचा कार्यारंभ होत आहे. 'एक दिवसीय' महाशिविरात दूरून येणाऱ्या साधकांसाठी व धर्मसेवकांसाठी रात्री निवासाच्या योग्य सुविधेसाठी धम्मालय - 2 चे निर्माण होईल. जे कोणी साधक-साधिका या पुण्यकार्यात भागीदार होऊ इच्छितात, त्यांनी कृपया संपर्क साधावा. 1. Mr. Derik Pegado, or 2. Sri Bipin Mehta, (details as in Archives Centre). Email: audits@globalpagoda.org



पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाशाचे महत्व

पूज्य गुरुजी वेळोवेळी म्हणत असत की एखाद्या धातु-पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाश असण्याचे विशेष महत्व आहे. यामुळे वातावरण धर्म व मैत्री तरंगांनी भारलेले रहाते. संबंधितांच्या आठवणीनिमित्त पॅगोड्यावर प्रकाश दानासाठी प्रती रात्री रुपये 5000/- ठरवले गेले आहेत. अधिक माहितीसाठी वरील पत्त्यावर संपर्क करा -



ग्लोबल पॅगोड्यात सन 2018 ची एक दिवसीय महाशिविरे

रविवार, 29 एप्रिल - बुद्धपौर्णिमा, रविवार, 29 जुलै - आषाढी पौर्णिमा, रविवार, 30 सप्टेंबर - शरद पौर्णिमा आणि पूज्य गुरुजींची पुण्यतिथी - (29 सप्टेंबर) च्या निमित्ताने एक दिवसीय महाशिविरे होतील. वेळ: सकाळी 11 वाजेपासून संध्याकाळी 4 वाजेपर्यंत. 3-4 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 नये. समगानं तपोसुखो- सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. संपर्क: 022-28451170, 022-62427544, मोबा. 8291894644 - Extn. no. 9, (फोन बुकिंग 11 ते 5 वाजेपर्यंत) Online Regn.: www.oneday.globalpagoda.org

दोहे धर्माचे

हवा अग्नी जल धराचा, झाला नभात मेळ।
जुळे चित्ताची चेतना, सुरु नियतिचा खेळ।।
प्रकट सहाच इंद्रिय, सहा खिडकी द्वार।
आपापल्या विषयाचा, होतो सतत प्रहार।।
सुखद दुखद संवेदना, विषय स्पर्श संयोग।
पाहुन अनित्य स्वभाव, दूर करा भवरोग।।
अता न जागे आसक्ती, अता न जागे द्वेष।
कामलोक भव चक्राचे, बंधन होय अशेष।।

दोहे धर्माचे

ही तर भूमी मुक्तीची, रवी शशी न तेथे।
तीन लोका पलीकडे, तरी ती चित्ती वसे।।
जो च चाखे निर्वाणरस, वर्णन न करू शके।
मुका च खाई गुळ, खाइ अन् हसू शके।।
जागे धर्म विपश्यना, अनित्यतेचे ज्ञान।
रोम रोम चेतन होय, प्रकटते च निर्वाण।।
शोधत शोधत ना मिळे, जगी च सृजनहार।
पाहू लागलो स्वतः, उघडले मुक्ती द्वार।।

"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-259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2561, माघ पौर्णिमा, 31 जानेवारी, 2018

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US \$ 100. File No: 1309361/Title-Code: MAHMAR48711/10-3-2017

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

DATE OF PRINTING AND PUBLICATION: 31 January, 2018

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403
जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086, 243712,
243238. फॅक्स : (02553) 244176
Email: vri_admin@dhamma.net.in;
course booking: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org