



# विपश्यना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2561,

चैत्र पौर्णिमा,

३१ मार्च, २०१८

वर्ष १ अंक १३

साधकांचे  
मासिक प्रेरणा पत्र

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

वेगवेगळ्या भाषेतील पत्रिकांसाठी पाहा: [http://www.vridhamma.org/Newsletter\\_Home.aspx](http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx)

## धम्मवाणी

सुखो बुद्धानमुष्पादो, सुखा सद्धम्मदेसना।

सुखा सद्धस्स सामग्गी, समग्गानं तपो सुखो ॥

धम्मपदपाळि- १९४, बुद्धवग्गो

सुखदायक आहे बुद्धांचे उत्पन्न होणे, सुखदायक आहे सद्धर्माचा उपदेश, सुखदायक आहे संघाची एकता, सुखदायक आहे एकत्र तप करणे. आहे एकत्र तप करणे.

## काय आहे बुद्धांची शिकवण

पहिले व्याख्यान, भाग-२... (२३ सप्टेंबर १९५१) क्रमशः

– श्रे सिदु सयाजी ऊ बा खिन

(रंगून येथील पॅगोडा रोड वरील मेथोडिस्ट चर्चमध्ये धर्म जिज्ञासूंच्या एका सभेत बर्मा सरकारचे महालेखापाल (अकाउंटंट जनरल) कम्मट्टानाचार्य श्रे सिदु ऊ बा खिन यांनी तीन व्याख्याने दिली. ज्यांचा अनुवाद येथे क्रमशः प्रकाशित करित आहोत.)

– सयाजी ऊ बा खिन जर्नलमधून साभार.

सज्जन स्त्रियांनो व पुरुषांनो...

### बुद्धत्वाची प्राप्ती

आजपासून 2540 वर्षांपूर्वी वैशाख पौर्णिमेची रात्र होती. तपस्वी राजकुमार आधुनिक बोधगयेच्या जवळ उरुवेला अरण्यात नरंजरा नदीच्या काठी पोहचला आणि तिथे बोधी वृक्षाखाली मांडी घालून बसला. त्याने असा दृढ निश्चय केला की जोपर्यंत तो परमार्थ सत्य व सम्यक संबोधी प्राप्त करणार नाही तोपर्यंत त्याच आसनात अचल बसून राहील, भले या प्रयत्नात त्याला आपले प्राण सुद्धा का न गमवावे लागोत.

सत्याच्या शोधासाठी एकाग्र चित्त होणे आवश्यक आहे. मनाला एकाग्र करण्यासाठी तपस्वी राजकुमार प्रयत्न करू लागला. शुभ समय समीप येऊ लागला. तपस्व्याने आपल्या समस्त मानसिक शक्तींना संग्रहित केले. त्याने पाहिले साधारणपणे सहजतेने एकाग्र होणारे चित्त आज विचलीत होत आहे. त्याने अनुभवले की उच्च श्रेणीच्या चित्तवृत्तींबरोबर निम्न श्रेणीच्या चित्तवृत्तींचा संघर्ष होत आहे आणि चित्ताला एकाग्रता प्राप्त करण्यात वेळोवेळी बाधा येत आहेत. या विघ्नकारी शक्तींच्या बाधा इतक्या घनीभूत होत्या की आतील प्रकाशाची किरणे यांचे भेदन करू शकत नव्हती. असे संभवतः यासाठी होत होते की बुद्धत्व प्राप्तीचा हा अंतिम संग्राम होता आणि दुषित प्रवृत्तीरूपी आपल्या समस्त विरोधी शक्तींसोबत दृष्ट मार स्वयं युद्धात उतरला होता. तपस्वी हिंमत न हारता धैर्यपूर्वक सर्व विघ्नांचा जोमाने सामना करित राहिला. असंख्य जन्मातील संचित कुशल पुण्यांचे बळ ऐन वेळी मदतीला येणे आवश्यक होते आणि आले सुद्धा. पूर्व जन्मांमध्ये ज्या दहा पारमीतांचे महान व्रत पूर्ण केले होते, त्यांच्या साक्षीने सर्व देव-ब्रह्मांना त्याने आवाहन केले आणि वर्तमान संग्रामात विजयी होण्यासाठी त्यांच्या सहयोगाची कामना केली. असे करताच स्व-अर्जित पारमीतांच्या बरोबरीने देव-ब्रह्मांच्या परम परिशुद्ध अतींद्रिय मानसिक शक्तींच्या सहयोगाने चमत्कारी प्रभाव निर्माण केला. त्या सर्व घनीभूत दुष्ट शक्ती ज्या पहिल्यांदा अभेद्य वाटत होत्या, आता छिन्न-विछिन्न होऊ लागल्या. मानसिक नियंत्रण दृढ होऊ लागले. परिणामतः त्या सर्व बाधा नेहमीकरता निघून गेल्या. जेव्हा साऱ्या बाधा दूर झाल्या तेव्हा राजकुमाराने चित्ताची एकाग्रता अजून अधिक

तीव्र केली आणि फलस्वरूप मन परम विशुद्ध, प्रशांत आणि स्थिर झाले. आता हळू-हळू आंतरिक प्रज्ञेचे चैतन्य उभरू लागले. त्या परम चैतन्याच्या अवस्थेत त्या साऱ्या प्रश्नांचे समाधान आपोआप होऊ लागले जे अजून अनुत्तरीत होते. साधकाने गंभीर अंतर्दृष्टीने आत्म निरीक्षण केले. प्रकृतीच्या वास्तविकतेचे परीक्षण केले आणि त्याला स्पष्टपणे जाणवू लागले की त्याचे हे भरीव, ठोस वाटणारे शरीर वस्तुतः किती निस्सार आहे. हे तर केवळ असंख्य-असंख्य परमाणूंचा, कलापाचा पुंज मात्र आहे आणि एक-एक कलाप इतका सूक्ष्म की ग्रीष्म काळातील रथाच्या चाकामुळे उडणाऱ्या धुळीच्या छोट्यातील छोट्या कणाचा 46656 वा हिस्सा मात्र. अजून अधिक लक्ष दिल्यावर त्याने पाहिले की या परमाणूंचा पुंज सुद्धा सतत प्रवाहमान आहे, सतत परिवर्तनशील आहे, नित्य-स्थिर नाही आहे. हिच दशा मनाची सुद्धा आहे. ते सुद्धा अत्यंत अस्थिर आहे, सतत परिवर्तनशील आहे, सतत उत्पन्नधर्मा व विनाशधर्मा आहे. मन सर्व मानसिक शक्तींचे प्रतीक आहे आणि या मानसिक शक्ती ज्या उत्पादक आहेत त्या आमच्या आतून बाहेरच्या दिशेने आणि ज्या उत्पन्न आहेत त्या बाहेरून आतल्या दिशेने निरंतर प्रवाहमान आहेत. आणि प्रवाहाचा हा क्रम अनादी काळापासून अखंडितपणे चालत आला आहे.

आता सिद्धार्थ समजला की त्याचे ज्ञानचक्षु उघडले आहेत. जेव्हा या ज्ञानचक्षूंनी त्याने आत्म निरीक्षण केले तेव्हा पाहिले की सर्व काही सारहीन आहे. तीक्ष्ण समाधीच्या अणुवीक्षणीय दृष्टीद्वारे त्याने कलापांचे पुन्हा एकदा परीक्षण केले आणि त्यांच्या अनित्य स्वभावावर लक्ष केंद्रित केले तर पाहिले की ते शून्यवत होत आहेत, त्यांचे स्वतःचे वेगळे काही अस्तित्व नाही, ते केवळ स्वभाव मात्र आहेत. केवळ 'पञ्चति' म्हणजे प्रज्ञप्ती मात्र आहेत. आणि अशा प्रकारे या प्रज्ञप्ती सत्यांचे अतिक्रमण करून त्याने परमार्थ सत्याचा अनुभव घेतला, शक्तींच्या सत्य स्वभावाचा अनुभव घेतला.

असे जेव्हा त्याने आपल्या शरीराच्या आत नाम व रूप, चेतन व जड दोघांना निरंतर प्रवाहमान पाहिले तेव्हा क्रमशः दुःखाचा साक्षात्कार केला. असे होताच त्याच्या आतील अहंभाव तटून शून्यात बदलला आणि तो दुःख निरोधाच्या स्थितीमध्ये पोहचला, तेथे आत्मभाव लेशमात्र देखील राहिला नाही; आपल्याविषयी सारी आसक्ती समाप्त झाली. आता हे स्पष्ट झाले की जड व चेतन दोन्हीही किती निस्सार आहेत, किती पोकळ आहेत. या दोघांचे संयोजन एक असा दिखावा आहे जो सतत प्रवाहमान आहे; सतत परिवर्तनशील आहे; कार्य-कारणाच्या कठोर नियमांनी नियंत्रीत आहे; प्रतीत्य-समुत्पाद, म्हणजे, कारणांमुळे उत्पन्न होण्याच्या सिद्धांतावर अवलंबून आहे. हे जाणताच सत्याचा संपूर्ण साक्षात्कार झाला. बोधिसत्त्वामध्ये संगृहित बुद्धत्वाचे अनंत गुण जागृत झाले आणि वैशाख पौर्णिमेची ती रात्र संपण्यापूर्वी, पूर्व दिशेला सूर्य-किरणे फुटण्यापूर्वीच त्याने बुद्धत्वाचा प्रकाश प्राप्त केला. राजकुमार सिद्धार्थ खरोखरच सम्यक संबोधी



प्राप्त करून सम्यक संबुद्ध बनला - जागृत! प्रकाशमान! आणि सर्वज्ञ! जागृत असा की त्याच्या तुलनेत बाकी सर्व जण झोपले आहेत आणि स्वप्नांमध्ये आहेत. प्रकाशमान असा की ज्याच्या तुलनेत इतर सर्व जण अंधारात भटकत आहेत आणि ठोकर खात आहेत. आणि सर्वज्ञ असा की ज्याच्या तुलनेत इतर सर्व जण केवळ अविद्येची जाणीव राखतात.

सज्जनांनी मी आज आपला बराच वेळ घेतला. आपण ज्या शांत चिंतने, धीराने माझे म्हणणे ऐकले त्याबद्दल मी आपल्याला धन्यवाद देतो. या चर्चेच्या फादरांचे सुद्धा आभार मानतो की ज्यांच्या आग्रहावरून मी हे प्रवचन देऊ शकलो.

**दुसरे व्याख्यान, भाग - 1 (ता. 30 सप्टेंबर, 1951)**

सज्जन सी, पुरुषांनी!

मागील रविवारी बुद्धत्व प्राप्ती पर्यंतचा बुद्ध जीवनाचा संक्षिप्त गोषवारा मी आपल्यासमोर मांडला. आज बुद्धाच्या शिकवणुकीविषयी काही प्रकाश टाकीन. बुद्धाची सर्व शिकवणूक त्रिपिटकात संग्रहीत आहे. त्रिपिटकात सूत्र (प्रवचन), विनय (भिक्षू जीवनाचे नियम), अभिधम्म (दर्शन) ही तीन पिटक आहेत. हे पाली भाषेत अनेक ग्रंथांमध्ये संकलित केले आहे. त्रिपिटकाची विशालता या बाबीने जाणता येऊ शकते की पाली भाषेच्या कोणाही पंडिताला, या ग्रंथांचा पाठ करायला काही महिने लागू शकतात. याकरता मी आजच्या प्रवचनाला बुद्ध शिकवणुकीच्या सारतत्वांपर्यंत-मूलभूत तत्वांपर्यंतच सीमित ठेवणार आहे.

धर्माचा उपदेश करण्यापूर्वी भगवान सम्यक संबुद्ध 49 दिवस मौन राहिले. ते सात दिवस बोधिवृक्षाखाली आणि इतर सात-सात दिवस तेथील जवळच्या सहा अन्य ठिकाणी विमुक्ती सुखाचा-निर्वाण सुखाचा आनंद घेत राहिले आणि परमार्थ धर्माच्या सूक्ष्मतांवर चिंतन-मनन करीत राहिले. अशा प्रकारे चिंतन-मनन करतांना जेव्हा त्यांनी पट्टान (हेतु फलवाद) च्या नियमांचे तसेच चित्त आणि चैतसिक (चित्तवृत्ती) च्या सूक्ष्मातिसूक्ष्म पारस्परिक संबंधांचे संपूर्ण विश्लेषण केले तेव्हा त्यांच्या शरीरातून सहा रंगांची उज्वल किरणे प्रस्फुटित झाली जी हळू-हळू त्यांच्या मुखमंडळाला प्रकाशून प्रभामंडळाच्या रूपाने स्थिर झाली. भगवानांनी हे सात सप्ताह बिना भोजन करिता घालविले. या काळात भगवानांचे जीवन साधारण लोकांप्रमाणे स्थूल पार्थिव स्तरावर स्थित नसून सूक्ष्म मानसिक स्तरावर स्थित होते. सूक्ष्म लोकातील निवासी देव-ब्रम्हा इत्यादींना आपल्या पोषणासाठी स्थूल पार्थिव भोजनाची आवश्यकता नसते. त्यांचे भोजन ध्यानजन्य-प्रीती सुखच असते जे की स्वयं श्रेष्ठ पोषण तत्व आहे. भगवान बुद्ध सुद्धा सात आठवड्यांसाठी याच पोषण तत्वावर अवलंबून राहिले कारण ते स्थूल पार्थिव स्तराऐवजी सूक्ष्म मानसिक स्तरावर स्थित होते. याविषयी आम्ही जे अनुसंधान केले आहे त्यावर आम्ही पूर्णतया आश्वस्त आहोत की इतक्या उच्च मानसिक आणि बौद्धिक स्तरावर स्थित भगवान बुद्धांसाठी हे असंभव नाही.

सात आठवड्यांच्या या दीर्घ काळानंतर पन्नासांव्या दिवशी पहाटे जेव्हा भगवान ध्यानातून उठले तेव्हा त्यांना भोजनाची इच्छा झाली. असे मात्र नाही की सात आठवड्यांच्या निरंतर उपवासानंतर ते खूप क्षुधित आणि व्याकुळ झाल्यामुळे उठले होते, परंतु सूक्ष्म मानसिक अवस्थेतून स्थूल पार्थिव अवस्थेत आल्याबरोबर साधारण भूक जागणे स्वाभाविकच होते.

याच वेळी याच देशातील (बर्मातील) दोन व्यापारी आपल्या कबिल्यासहित उरुवेला अरण्यातून जात होते. या वनातील एक देवता कोणा पूर्वजन्मांमध्ये या व्यापाऱ्यांचा जवळचा नातेवाईक होता. त्याने यांना सूचित केले की भगवान सम्यक संबुद्ध नुकतेच आपल्या ध्यानातून उठले आहेत. तसेच त्यांना प्रेरित सुद्धा केले की यांनी भगवान सम्यक संबुद्धांना नमस्कार करावा, त्यांचा सत्कार करावा व या महापुण्यात भागीदार बनावे. हे दोघे तेथे पोहचले जेथे षट्‌रंगी किरणांच्या प्रभामंडळाने सुशोभित भगवान बुद्ध बसले होते. या अपूर्व दर्शनाने दोघे व्यापारी श्रद्धा-विभोर झाले. दोघांनी भगवानांना दंडवत प्रणाम केला आणि आपल्याबरोबर आणलेले तांदुळाचे मोदक आणि मध असे पक्वान्न भोजन म्हणून त्यांना अर्पण केले. भगवान

बुद्धांचे हे पहिले भोजन होते. भगवानांनी दोघांना आपले अंजलीबद्ध उपासक आणि श्रद्धाळू गृहस्थ श्रावक म्हणून स्वीकारले. जेव्हा दोघे उपासक जाण्यासाठी निघाले तेव्हा त्यांनी भगवानांकडून आठवणी दाखल काही वस्तू मागितल्या, ज्यांचा ते आपल्या दूर देशी जावून पूजेसाठी उपयोग करू शकतील. भगवानांनी त्यांना आपल्या डोक्यांवरील केसांचे आठ पुंजे दिले. आपल्याला हे जाणून आश्चर्य वाटेल की हे दोघे व्यापारी, तपस्सू आणि भल्लिक, याच रंगूनमधील होते. तेव्हा याचे नाव ओक्कलापा होते आणि आपण हा जो प्रसिद्ध श्वेडगोन स्तूप बघत आहात, याच्याच मध्ये ते आठ पवित्र केसधातू स्थापित केले गेले होते. 2540 वर्षापूर्वी ओक्कलापाच्या राजाच्या देखरेखीखाली त्या पवित्र केसधातूवर हा चैत्य निर्माण केला गेला होता. त्यानंतर वेळोवेळी बुद्ध शिकवण मानणाऱ्या अनेक राजांनी व उपासकांनी याचे संरक्षण व संवर्धन केले.

अशा प्रकारे ओक्कलापाच्या या व्यापाऱ्यांना भगवान बुद्धांचे प्रथम उपासक होण्याचे सौभाग्य प्राप्त झाले. परंतु हे त्यांचे दुर्भाग्य सुद्धा मानले जाईल की ते केवळ श्रद्धाळू उपासक मात्र झाले. त्यांनी बुद्धांना प्राप्त झालेल्या धर्माचा किंचित देखील अनुभव केला नाही आणि असे न करता जन्म, जरा आणि मृत्यूच्या दुःखांतून मुक्ती कशी संभव आहे? हे खरे आहे की साधनेच्या प्रारंभिक अवस्थेत श्रद्धा अनिवार्य आहे परंतु मुख्य काम तर बुद्ध शिकवणुकीचा व्यावहारिक अभ्यास आहे जो साधकाला स्वतः करावा लागतो. तेव्हा तर भगवान म्हणतात-

“तुम्हेहि किच्चं आतप्पं अक्खातारो तथागता”

“कार्य सिद्धिसाठी उद्योग (तप) तर तुम्हालाच करावा लागेल, तथागत तर केवळ मार्ग-निर्देश करतात.”

**बुद्धांची शिकवण -**

शब्दकोषानुसार तथाकथित ‘धर्म’ शब्दाचा जो अर्थ आहे त्या अर्थी बुद्ध शिकवणुकीला आपण धर्म म्हणू शकत नाही कारण अन्य धर्मानुसार हिच्या केंद्रस्थानी ईश्वर नाही. खरे तर हे आहे की बुद्धांचा धर्म कायिक, वाचिक आणि मानसिक शील-सदाचाराने युक्त एक दर्शन-पद्धती (तत्त्वज्ञान प्रणाली) मात्र आहे. हिचे अंतिम लक्ष्य आहे- “मृत्यू आणि दुःखांपासून विमुक्ती.”

‘धर्मचक्रप्रवर्तन’ नामक आपल्या पहिल्या प्रवचनात भगवानांनी ज्या चार आर्यसत्यांचा उपदेश केला होता, तेच या दर्शन-पद्धतीचे आधार स्तंभ आहेत. वस्तुतः या चारामधील पहिली तीन आर्य सत्य बुद्धांचे दर्शन (तत्त्वज्ञान) स्पष्ट करतात आणि चौथे आर्य सत्य उद्दिष्ट प्राप्तीचा मार्ग आहे. या चौथ्या आर्य सत्याला आर्य अष्टांगिक मार्ग म्हणतात आणि ही एक प्रकारे दर्शन आणि सदाचाराची संयुक्त संहिता आहे. भगवानांनी आपला पहिला उपदेश त्या पंचवर्गीय भिक्षूंना (पाच तपस्व्यांना) दिला जे सत्याच्या शोधात त्यांचे सहयोगी राहिले होते. यांच्यात कौंडिन्य प्रमुख होता. कौंडिन्यच भगवानांचा प्रथम शिष्य ठरला ज्याने सद्धर्माचा साक्षात्कार केला आणि अर्हत्व (जीवन मुक्ती) प्राप्त केले.

या, आपण या चार आर्य सत्यांना समजून घेऊ या-

- 1) दुःख आर्य सत्य
- 2) दुःख समुदय आर्य सत्य
- 3) दुःख निरोध आर्य सत्य
- 4) दुःख निरोधगामिनी प्रतिपदा (मार्ग) आर्य सत्य

बुद्ध दर्शनाच्या मूलभूत सिद्धांतांना योग्य प्रकारे समजण्याकरता दुःख आर्य सत्यांचा साक्षात्कार नितांत आवश्यक आहे. दुःख आर्य सत्याला चांगल्याप्रकारे समजण्यासाठी भगवानांनी दोन मार्ग वापरले. पहिला मार्ग तर्क आणि विवेकाचा होता. भगवानांनी आपल्या शिष्यांना ही जाणीव करून दिली की जीवन एक संग्राम आहे, म्हणून दुःखमय आहे. जन्म दुःख आहे, जरा (वृद्धत्व) दुःख आहे, व्याधी दुःख आहे आणि मृत्यू दुःख आहे. इंद्रियजन्य वासांचाच हा प्रभाव आहे की साधारणपणे मनुष्य आपल्या स्वतःला विसरून जातो आणि हेच विसरून जातो की या चुकीची त्याला किती मोठी किंमत चुकवावी लागते. जरा विचार करा! जन्म होण्यापूर्वी



आईच्या कुशीत बाळ किती दुःखमय जीवन घालविते आणि जन्मानंतर जीवंत राहण्याकरता काही ना काही करत राहावे लागते. शेवटच्या श्वासापर्यंत झुंजत राहावे लागते. यावरून आपण समजू शकता की जीवन काय आहे? जीवन दुःखच तर आहे. स्वार्थाविषयी ज्याची जितकी मोठी आसक्ती आहे तो तर तितकाच अधिक दुःखी आहे. परंतु होते असे की निबिड अंधकारात कधीतरीच आलेल्या प्रकाशाप्रमाणे जीवनात कधी-कधी थोडेसे इंद्रियसुख मिळते आणि मनुष्य त्याने आपल्या साऱ्या पीडा आणि दुःख विसरून जातो. हाच मोह आहे जो मनुष्याला दुःख आर्य सत्यापासून दूर ठेवतो अन्यथा तो जन्म आणि मृत्यूच्या चक्रातून सुटका करण्यासाठी स्वतःच प्रयत्नशील राहिला असता.

दुसऱ्या प्रकारे भगवानांनी आपल्या शिष्यांना अनुभव करायला शिकवले की सारे मानव शरीर कलापांनी (परमाणुंनी) बनले आहे आणि प्रत्येक कलाप उत्पन्न होताच नष्ट होतो. आणि हा कलाप सुद्धा एकच घटक नसून एक समूह आहे जो खालील भौतिक जड तत्वांनी बनला आहे.

1) पृथ्वी-प्रसरण शक्ती 2) आप (जल)-संयोजन शक्ती 3) तेज (अग्नी)-संतापन शक्ती 4) वायु-संचालन शक्ती 5) वर्ण 6) गंध 7) रस 8) ओज.

यातील प्रथम चार शक्ती-तत्व महाभूत म्हटली जातात आणि प्रत्येक कलापात अनिवार्यपणे असतातच. दुसरी चार, पहिल्या चार तत्वांची उपांग मात्र आहेत. भौतिक जगतातील सगळ्यात छोटा कण कलापच आहे आणि हा कलापसुद्धा तेव्हाच बनतो जेव्हा वरील आठही तत्व-जी वस्तुतः गुण-धर्म-स्वभाव आहेत-एक साथ एकत्रित होतात. दुसऱ्या प्रकारे असे म्हणता येईल की प्रकृतीच्या गुण-धर्म स्वभावाची विशिष्टता घेऊन या आठ तत्वांचे सहअस्तित्व एका अशा समूहाचे निर्माण करते, ज्याला 'कलाप' म्हणतात.

भगवान बुद्धांच्यानुसार या कलापांमध्ये प्रतिक्षण परिवर्तन होत असते, यांचे संघटन-विघटन होत असते आणि हा क्रम कोणत्याही बाधेशिवाय निरंतर चालू असतो. हे कलाप शक्तीचे स्रोत-प्रवाह आहेत जसे वीजेच्या बल्बमध्ये प्रकाशाचा प्रवाह असतो. हे शरीर जे दिसण्यात ठोस वाटते, वस्तुतः भौतिक पदार्थांचा आणि जीवन शक्तीच्या सहअस्तित्वाचा धारा-प्रवाह मात्र आहे, वाहणे मात्र आहे.

साधारण व्यक्तीच्यानुसार लोखंडाचा एक तुकडा सर्वथा गतिहिन आहे. परंतु वैज्ञानिक जाणतो की तो सुद्धा असंख्य विद्युत कणांनी (इलेक्ट्रॉन) बनलेला आहे जे प्रतिक्षण परिवर्तित होत आहेत, प्रवाहित होत आहेत. जेव्हा एका निर्जीव लोखंडाच्या तुकड्याची अशी दशा आहे तर मनुष्यासारख्या प्राण्याची काय दशा असेल! मानवी शरीरात जे परिवर्तन होत आहे, ते तर अधिक तीव्र असेल.

परंतु काय मनुष्य आपल्या आत होणाऱ्या भीषण परिवर्तनाचा-प्रकंपनांचा अनुभव करतो? सर्व काही परिवर्तनशील आणि प्रवाहमान आहे, असे जाणणारा वैज्ञानिक काय स्वतः हे अनुभव करतो की त्याचे स्वतःचे शरीर सुद्धा परिवर्तनशील व प्रवाहमान आहे-एक शक्ती-समूह आणि प्रकंपन मात्र आहे. त्या माणसाच्या मनात काय प्रतिक्रिया जागेल जो अंतर्दृष्टीद्वारे स्वतः पाहिल की त्याचे शरीर केवळ कलापांचा समूह, परमाणुंचा पुंज आणि प्रकंपन मात्र आहे. जेव्हा तहान लागते तेव्हा कोणीही व्यक्ती गावातील विहिरीचे पाणी भाड्यांत घेऊन सहजपणे पिते. परंतु जर त्याची दृष्टी मायक्रोस्कोप प्रमाणे शक्तीशाली झाली आणि त्याने पाहिले की हे पाणी तर असंख्य सूक्ष्म जीवाणूंनी भरलेले आहे, तर निश्चितच असे पाणी पिताना त्याच्या मनात शंका-कुशंका येतील. याच प्रकारे जेव्हा कोणी आपल्या आत होणाऱ्या निरंतर परिवर्तनाचा, अनित्याचा अनुभव घेते तेव्हा फळस्वरूप तिला दुःख आर्यसत्याचा साक्षात्कार होतो. जेव्हा तिला आपल्या आत परमाणु समुहांच्या निरंतर होणाऱ्या संघर्षण, प्रकंपन आणि विकीर्णनाचा तीव्र अनुभव होतो तेव्हा तिला समजते की खरोखरच जीवन किती दुःखमय आहे-बाह्य रुपाने सुद्धा आणि आंतरिक रुपाने सुद्धा; संवृत्ती रुपाने सुद्धा आणि परमार्थ रुपाने सुद्धा.

जेव्हा मी भगवान बुद्धांच्या वाणीनुसार म्हणतो की जीवन दुःखमय आहे तेव्हा आपल्याला असा गैरसमज होता कामा नये की हे जीवन इतके दयनीय

आहे की जगण्यायोग्यच नाही आणि बुद्धांची शिकवण इतकी भीषण दुःखवादी आहे की तिच्यात सुख-शांतीपूर्वक जीवन जगण्यासाठी काही आशाच नाही, काही आश्वासनच नाही. शेवटी सुख काय आहे? आधुनिक विज्ञानाने भौतिक क्षेत्रामध्ये जी प्रगती केली आहे, काय त्यामुळे जगातील लोक सुखी आहेत? हो, त्यांना भौतिक सुविधा काही प्रमाणात मिळतही असतील. परंतु काय त्यामुळे आंतरिक सुख-शांती मिळत आहे? आपल्या आत ते नेहमी असा अनुभव करत आहेत की भौतिक क्षेत्रात जे काही झाले आहे, होत आहे आणि होणार आहे ते सुख-शांती देणारे नाही. असे का बरे? अशामुळे की मनुष्याने भौतिक पदार्थांवर तर प्रभूत्व स्थापित केले परंतु तो स्वतःच्या मनाला वश करू शकला नाही.

बुद्धांच्या ध्यान साधनेमुळे मनाला जी शांतता मिळते, जी प्रीती (आनंद) उत्पन्न होते, त्याची तुलना तुच्छ अशा इंद्रियजन्य सुखाशी केली जावू शकत नाही. इंद्रियजन्य सुखाच्या आधी व नंतर दुःखच होते, जसे त्वचरोग्याने खाज खाजवण्यापूर्वी व नंतर होते तसे. परंतु ध्यानाच्या प्रीती सुखात, आधी व नंतर, कधीही दुःख किंवा पीडा नसते. इंद्रियांच्या क्षेत्रातून पाहताना या अतींद्रिय सुखाला पारखणे, आपल्याला अवघड ठरेल. परंतु मी जाणतो की आपण सुद्धा या सुखाचा अनुभव घेऊ शकता आणि त्यानंतरच आपण याचे योग्य तुलनात्मक मूल्यमापन करू शकाल. असे मानण्याचे कोठलेही कारण नाही की भगवान बुद्धांच्या शिकवणुकीत केवळ दुःख आणि पीडेचा भयावह अनुभवच आहे. आपण माझ्या या म्हणण्यावर विश्वास ठेवा की हा मार्ग आपल्याला जीवनातील साधारण दुःखांपासून मुक्ती देणारा ठरेल. यामुळे आपले जीवन निर्मल सरोवरात उमललेल्या कमळाप्रमाणे होईल, ज्यावर चहूकडील तटावर पसरलेल्या भयानक आगीचा काही परिणाम होत नाही. या मार्गामुळे आपल्याला अभूतपूर्व आंतरिक शांतता मिळेल आणि स्वतःला असा संतोष होऊ लागेल की केवळ दैनिक जीवनातील कष्टच दूर होत नसून हळूहळू परंतु निश्चितपणे आपण जन्म, जरा आणि मृत्यूच्या तावडीतून सुद्धा मुक्त होत आहात.

– सयाजी ऊ बा खिन जर्नल मधून साभार

(क्रमशः पुढील अंकात)



## विशाल आंकिक संरक्षणालय केंद्र

विषयना परिसरात एका मोठ्या अभिलेखागार किंवा आंकिक संरक्षणालय केंद्र (डिजिटल अकाईव्ह सेंटर)च्या योजनेवर काम सुरु आहे. यासाठी अनेक कम्प्युटर, स्कॅनर, प्रिंटर इत्यादीसह सर्व प्रकारचे सामान ठेवण्यासाठी योग्य स्थान इत्यादीसाठी प्रारंभिक खर्च पंचविस लाख आणि परियोजनेचे संचालन हेतु कार्यकर्त्यांसाठी वेतन इत्यादीसाठी जवळ-जवळ सर्व 15-20 लाख दरवर्षी खर्चाचे अनुमान आहे.

'विषयना विशोधन विन्यास' रजिस्ट्रेशन सेक्शन 35 (1) (3) च्या अंतर्गत झालेले आहे. यामुळे दान देणाऱ्यासाठी नवीन नियमानुसारी 100 प्रतीशत आयकराची सवलत मिळेल. जे साधक-साधिका ह्या पुण्यात भागीदार होऊ इच्छितात ते खाली दिलेल्या पत्त्यावर संपर्क करू शकतात-1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2.Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, A/c. Office: 022-62427512/ 62427510; Email: audits@globalpagoda.org; Bank Details of VRI -- 'Vipassana Research Institute', Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments, Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064, Branch - Malad (W). Bank A/c No. - 911010004132846; IFSC No.- UTIB0000062; Swift code: AXISINBB062.



## मंगलमृत्यू

खूपच सेवाभावी आणि श्रद्धालू अशा 74 वर्षीय श्रीमती शकुंतला गर्ग विषयनेच्या पहिल्या शिबिरापासूनच साधनेमध्ये प्रगती करत गेल्या आणि सहायक आचार्या बनून अनेकांची सेवा केली. त्यांनी 6 मार्च 2018 ला हैदराबाद येथे शांतीपूर्वक शरीर त्यागले. धम्मपरिवारातर्फे समस्त मंगल कामना.



## आवश्यकता आहे पुरुष धर्मसेवकाची

धम्म भुवनेश्वर विषयना केंद्र, ओडिसासाठी एका अनुभवी, पूर्णवेळ (जुना साधक) धर्मसेवकाची आवश्यकता आहे, जो कार्यालया संबंधीत सर्व कामे सांभाळू शकेल. (वेतन मिळेल) संपर्क : श्री सी. बी. कर, फोन : 9437131019 Email : cbkar1962@gmail.com







## 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 -

## विपश्यना विशोधन विन्यास, ग्लोबल पगोडामधे पालि-इंग्रजी, 8 आठवड्यांचा निवासीय पाठ्यक्रम वर्ष 2018

14 जुलै पासून 11 सप्टेंबर 2018, वरील कार्यक्रमाची योग्यता जाणण्यासाठी खाली दिलेली शूखला उपयोगात आणा. <http://www.vridhamma.org/Theory-And-Practice-Courses>. अधिक माहितीसाठी संपर्क करा- श्रीमती बलजीत लांबा-9833518979, श्रीमती अल्का वेगुलेंकर- 9820583440, श्रीमती अर्चना देशपांडे- 9869007040, VRI Office : 022-62427560 (9:30AM to 5:30PM), Email: Mumbai@vridhamma.org

### नवे उत्तरदायित्व वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री नीरज माथुर, गाजियाबाद, (धम्म कल्याण, कानपूर केंद्राच्या केंद्र-आचार्यांची सहायता)
2. डॉ. नीना लखानी, नवी दिल्ली
3. श्रीमती जयश्री शेलात, अहमदाबाद

### नव नियुक्ती सहायक आचार्य

1. श्री मुरलीधर गाडेकर, पुणे
2. श्री मोहन धांडे, मुंबई

- 3-4. श्री कृष्णकुमार एवं श्रीमती निला ठाकेर, अमरेंली, गुजरात
5. श्रीमती संतोष शर्मा, औरंगाबाद
6. श्रीमती मनदीप किझाक्केवीट्टिल, इगतपुरी
7. श्री आर. सी. गुमा, गुडगांव

### बाल-शिविर शिक्षक

1. श्रीमती पिकीबेन सोनी, आणंद, गुजरात
2. श्री पद्मनाभ शेटी, आणंद, गुजरात
3. श्री भरतभाई देसाई, वडोदरा, गुजरात
4. श्री मनोज कुमार वर्मा, मैनपुरी, उ.प्र.
5. श्री शंकर लाल, फरुखाबाद, उ.प्र.

## धम्मालय - 2 निवास-गृहाचे निर्माण कार्य

पॅगोडा परिसरात 'एक दिवसीय' महाशिविरात दुरुन येणाऱ्या साधकांसाठी व धर्मसेवकांसाठी रात्री निवासाच्या मोफत सुविधेसाठी धम्मालय-2 निवास-गृहाचे निर्माण होईल. जे कोणी साधक-साधिका या पुण्यकार्यात भागीदार होऊ इच्छितात, त्यांनी कृपया संपर्क साधावा. 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, A/c. Office: 022-62427512/62427510; Email: audits@globalpagoda.org; Bank Details: 'Global Vipassana Foundation', Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments, Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064, Branch - Malad (W). Bank A/c No.- 911010032397802; IFSC No.- UTIB0000062; Swift code: AXIS-INBB062.

## 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](http://www.oneday.globalpagoda.org)

## दोहे धर्माचे

सम्यक दर्शन ज्ञान रे, असा सुखद प्रभाव ।  
बघता-बघता च थांबे, आसक्ती-द्वेष स्राव ॥  
आपल्या आत जो करी, योग्य च सत्य-शोध ।  
दूर होय अज्ञान सर्व, जगे मुक्तीचा बोध ॥  
शीलवान अंतर्मुखी, सतत सजग च होई ।  
क्षण-क्षण काया चित्ताचे, सत्य निरखत जाई ॥  
विपश्यना औषध मिळे, कटती च लोभ-रोग ।  
कटती रे भव-बंधने, होय धर्म संयोग ॥

## दोहे धर्माचे

अधिष्ठानाची पारमी, बहुफलदायी होय ।  
दृढ निश्चय च आसरा, दृढ पुरुषार्थ होय ॥  
बस मांडी रे घालून, अंतर्ध्यानी होय ।  
पीडेत रे स्थिर रहा, आसन च सिद्ध होय ॥  
प्रबळ पराक्रम करी, अंतर शत्रुशी युध ।  
दृढ होय मनोबल रे, निश्चित होई बुद्ध ॥  
संसारी आघाताने, सूर न विचलित होय ।  
तीव्र च पीडा जागे, साधक अविचल 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-259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2561, चैत्र पौर्णिमा, 31 मार्च, 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 March 2018

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास  
धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403  
जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत  
फोन : (02553) 244076, 244086, 244144,  
244440. फॅक्स : (02553) 244176  
Email: vri\_admin@dhamma.net.in;  
course booking: info@giri.dhamma.org  
Website: www.vridhamma.org