



विपश्यना

E-Newsletter

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष २५६३, वैशाख महाशिविर ऑनलाइन विशेषांक, ३ मे, २०२०, वर्ष ४ अंक २

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

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

धम्मवाणी

अस्सो यथा भद्रो कसानिविट्ठो, आतापिनो संवेगिनो भवाथ ।
सद्धाय सीलेन च वीरियेन च, समाधिना धम्मविनिच्छयेन च ।
सम्पन्नविज्जाचरणा पतिस्सता, जहिस्सथ दुक्खमिदं अनप्पकं ॥

धम्मपद-१४४, दण्डवग्गो

- चाबूक खाणाऱ्या उत्तम घोड्यासमान उद्योगशील आणि संविग्र होऊन क्रियाशील बना. श्रद्धा, शील, वीर्य, समाधी आणि धर्मनिश्चयाने युक्त होऊन विद्या व आचरणाने संपन्न आणि स्मृतीमान बनून या महान दुःख (समूहा) चा अंत करू शकाल.

उद्बोधन

धर्म धारण करा

माझ्या प्रिय साधक साधिकांनो- या! धर्म धारण करा!

धर्म धारण करण्यातच खरे कल्याण आहे. धर्म-चर्चा लाभ देणारी सुद्धा असू शकते, लाभ देणारी नसू सुद्धा शकते. कधी-कधी हानीकारक सुद्धा असू शकते.

धर्म-चिंतन लाभ देणारे सुद्धा असू शकते, लाभ देणारे नसू सुद्धा शकते आणि कधी-कधी हानीकारक सुद्धा असू शकते.

परंतु धर्म धारण करणे तर निश्चितपणे लाभदायकच लाभदायक आहे.

धर्मचर्चा करून धर्माच्या बाबतीत श्रुत-ज्ञान प्राप्त करता येऊ शकते. हे श्रुत-ज्ञान आम्हाला प्रेरणा देईल, मार्गदर्शन देईल आणि त्यामुळे आम्ही धर्म धारण केला तर ती धर्मचर्चा आमच्या लाभाचे कारण ठरू शकेल. परंतु या श्रुत-ज्ञानाने आम्ही केवळ बुद्धी-विलास करत बसू तर धर्मचर्चा आमच्यासाठी लाभदायक ठरणार नाही. जर कधी हे श्रुत-

विपश्यना साधनेशी खालील लिंक्स वापरून तत्काळ जोडले जा.

विपश्यना विशोधन विन्यास (VRI) की संपूर्ण जानकारी हेतु: www.vridhamma.org

- यू-ट्यूब (YouTube)- विपश्यना साधनेचे सदस्यत्व घ्या- <https://www.youtube.com/user/VipassanaOrg>
- ट्विटर (Twitter) - <https://twitter.com/VipassanaOrg>
- फेसबुक (Facebook) - <https://www.facebook.com/Vipassanaorganisation>
- इंस्टाग्राम (Instagram) - <https://www.instagram.com/vipassanaorg/>
- साधकांसाठी टेलिग्राम ग्रुप (Telegram) - <https://t.me/joinchat/AAAAAFcI67mc37SgvlrwDg>

विपश्यना साधना मोबाइल ऐप" डाउनलोड करा

गूगल प्ले स्टोअर: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vipassanameditation>

एप्पल iOS: <https://apps.apple.com/in/app/vipassanameditation-vri/id1491766806>

विपश्यनी साधकांच्या सुविधेसाठी

विपश्यना मेडिटेशन मोबाइल ऐप" वर रोजच्या सामूहिक साधनेचे थेट प्रक्षेपण होत आहे--

वेळ: दररोज- सकाळी ८:०० ते ९:०० पर्यंत; दुपारी २:३० ते ३:३० पर्यंत; संध्याकाळी ६:०० ते ७:०० पर्यंत (IST + 5.30GMT)

तसेच वाढीव सामूहिक साधना - प्रत्येक रविवारी.

इतरांसाठी सुद्धा भीती आणि चिंतेला सामोरे जाण्यासाठी VRI एका प्रभावी उपायाच्या रूपात आनापान साधना करण्याचा सल्ला देत आहे. त्यासाठी

i) उपरोक्त प्रकारे विपश्यना मेडिटेशन मोबाइल ऐप" डाउनलोड करा आणि त्यावरून मिनी आनापान चालवा किंवा

ii) <https://www.vridhamma.org/Mini-Anapana> वर वेबसाईट वरून मिनी आनापान लावा.

iii) प्रत्यक्ष ऑनलाइन आनापान सत्रात सहभागी होण्यासाठी पुढील लिंक वर <https://www.vridhamma.org/register> वेळापत्रक व नोंदणीसाठी क्लिक करा.

➤ सरकारी विभाग व खाजगी कंपन्या आणि संस्था यांच्यासाठी विशेष राखीव आनापान सत्र विनंतीनुसार आयोजित केली जातात.

मुलांसाठी आनापान सत्र: वय- ८ ते १६ वर्ष- VRI तर्फे ऑनलाइन ७० मिनिटांचे आनापान सत्र आयोजित केले जाऊ शकते.

कृपया शाळा आणि अन्य शैक्षणिक संस्थांच्या राखीव सत्रांसाठी व ऑनलाईन सत्रांच्या सूची साठी-- childrencourse@vridhamma.org

ला मेल करावा. (वरील कोणतीही लिंक उघडणे किंवा डाऊनलोड करणे याच्या 'PDF फाइल' मध्ये क्लिक करून होऊ शकेल !)



ज्ञान आमच्यात ज्ञानी होण्याचा खोटा दंभ निर्माण करेल तर उलट आमच्या हानीचे कारण ठरेल.

हीच बाब धर्म चिंतनाची आहे. धर्म-चिंतन सुद्धा चिंतन ज्ञान उत्पन्न करून निरर्थक बुद्धी विलासचे कारण ठरू शकते. किंवा खोटा दंभ उत्पन्न करून हानीचे कारण ठरू शकते. परंतु हेच चिंतन ज्ञान जर धर्म धारण करण्याची प्रेरणा उत्पन्न करेल, मार्गदर्शन करेल आणि त्यामुळे आम्ही धर्म धारण केला तर ते आमच्यासाठी कल्याणाचे कारण ठरू शकेल.

खरोखर, कल्याण तर धर्म धारण करण्यातच आहे. मिथ्या बुद्धी विलासात नाही, खोच्या दंभात नाही.

म्हणून साधकांनो या! धर्म धारण करा! धर्म धारण करून स्वयं शीलवान व्हा! स्वयं समाधीवान व्हा! स्वयं प्रज्ञावान व्हा! आणि खऱ्या अर्थाने श्रुतवान (सुतवा) बना!

हेच मूळ मंगल आहे.

कल्याण मित्र
सत्यनारायण गोंयका

(विपश्यना, वर्ष ३, माघ पौर्णिमा, दिनांक ६-२-७४ अंक ८ मधून साभार)



पाताळ सुतं

(सूत्र-प्रवचन, धम्मथली, जयपुर जानेवारी ५, १९९३)

[पूज्य गुरुजींनी जयपुर मधील आपल्या सूत्र-प्रवचनात वेदना संयुक्त सुत्ताचे विवेचन करित असताना संवेदनांवर खूप काही सांगितले. ह्याचे चौथे सूत्र पाताळ सूत्र आहे ज्यात 'असुतवा' आणि 'सुतवा' या शब्दांची व्याख्या केली गेली आहे. सुतवा तो, ज्याने धर्माला योग्यप्रकारे समजले आणि समतेमध्ये राहून संवेदनांना बघत-बघत आपल्या सर्व प्रकारच्या दुःखांवर विजय प्राप्त केला. असुतवा तो ज्याने धर्म कधी ऐकलाच नाही. त्याच्यासाठी दुःख एका महासागरासारखे आहे, पाताळासारखे अथांग आहे. पाताळ- ज्याचा काही तळ नाही, अतळ आहे, अगाध आहे. आजच्या परिस्थितीत जेव्हा प्रत्येक मनुष्य अडचणीत आहे, विश्व विपश्यना पगोड्यात होणाऱ्या महाशिविरात भाग सुद्धा घेऊ शकत नाही, तेव्हा आपल्या घरीच साधनारत होऊन पूज्य गुरुदेवांच्या वाणीने लाभांचित होऊ शकावा, याच उद्देशाने येथे या सुत्ताचे विवेचन केले गेले आहे. साधक जर खरोखरच सुतवा होईल तर निश्चितच त्याच्या आचरणातून प्रेरणा घेऊन इतर अन्य लोकसुद्धा धर्माकडे आकर्षित होतील. (सं.)]

सुत्तारंभः "असुतवा, भिक्खवे, पुथुज्जनो यं वाचं भासति - 'अत्थि महासमुद्धे पातालो'ति। तं खो पनेतं, भिक्खवे, असुतवा पुथुज्जनो असन्तं अविज्जमानं एवं वाचं भासति - 'अत्थि महासमुद्धे पातालो'।

पातालो- ज्याला कोणता तळ नाही, अतळ आहे, अथांग आहे, कोठे पाय ठेवायला जागा नाही. एक माणूस असे म्हणतो की मी अशा समुद्रात बुडालो, अशा महासमुद्रात बुडालो, जो चहूबाजूने इतका खोल, इतका खोल आहे की त्यात कोठे पाय ठेवायला जागा नाही. हा तर अतळ आहे, हा तर अथांग आहे. असे कोण म्हणते? जो असुतवा आहे, ज्याने कधी (धर्म) ऐकलाच नाही.

मुक्ती पथावरील सर्वात पहिले पाऊल असे आहे की धर्म ऐका तर खरा. ज्या बिचाऱ्याने धर्म कधी ऐकलाच नाही तो धर्माच्या नावावर न जाणो कशा सांप्रदायिक जंजाळात सर्व जीवन घालवितो, न जाणो कशा कर्मकांडांमध्ये सर्व जीवन घालवितो, न जाणो कशा दार्शनिक मान्यतांमध्ये सर्व जीवन घालवितो? तो बाहेर निघेलच कसा? कारण धर्म ऐकलाच नाही त्याने. म्हणून असुतवा आणि सुतवा या दोन्हीमध्ये खूप मोठे अंतर आहे. असुतवा, अश्रुतवान ज्याने कधी ऐकलेच नाही आणि सुतवा ज्याने ऐकले आहे. असुतवा, भिक्खवे, पुथुज्जनो! अशी

व्यक्ती पुथुज्जन म्हणजे पृथग्जन आहे. धर्माच्या रस्त्याने चालतच नाही, ऐकलेच नाही तर तो चालेल कसा? पृथग्जन आहे, धर्मापासून पृथक आहे म्हणून त्याला पुथुज्जन म्हटले. पुथुज्जनो- अशीच व्यक्ती, अशी गोष्ट बोलेल, काय बोलेल? अत्थि महासमुद्धे पातालो- अरे! हा महासमुद्र आहे, असा महासमुद्र आहे की ज्याला कोणता तळ नाही- अशी गोष्ट कोणी मूर्ख माणूसच बोलेल.

तं खो पनेतं, भिक्खवे, असुतवा पुथुज्जनो असन्तं अविज्जमानं एवं वाचं भासति। अशी व्यक्ती जी बोलत आहे, ती खोटे बोलत आहे कारण ती सत्याला जाणत नाही. असन्तं अविज्जमानं- जे सत्य नाही अशी गोष्ट ती बोलत आहे 'अत्थि महासमुद्धे पातालो' ह्या महा समुद्राला कोणता तळ नाही आहे. तर तो असे का बोलतो, केव्हा बोलतो? तेव्हा समजावतात - सारीरिकानं खो एतं, भिक्खवे, दुक्खानं वेदनानं अधिवचनं यदिदं 'पातालो'ति। अधिवचनं- हा त्याचा पर्यायवाची शब्द आहे. म्हणजे याचा अर्थ असा आहे की ह्या ज्या शरीरावर होणाऱ्या दुःखद संवेदना आहेत, त्याला तो पाताळ म्हणत आहे.

होते काय?- एका माणसाच्या जीवनात सातत्याने अप्रिय घटना घडत आहेत. अप्रियच अप्रिय घटना घडत आहेत. खूप व्याकूळ, खूप व्याकूळ आहे. तेव्हा म्हणतो की ह्या व्याकूळतेच्या समुद्रात बुडालो आहे, मला तर काही दिसतच नाही, माझे पाय कोठे ठेवताच येत नाहीत. जेव्हा कोणी असे म्हणतो तेव्हा त्याला आपले दुःख अनंत आहे असे वाटते. त्याला ते दुःख अतळ स्पर्शी वाटते, अथांग वाटते, अथांग समुद्रप्रमाणे. जीवनात जेव्हा जेव्हा शरीरावर दुःखद संवेदना येतात, जीवनात जेव्हा जेव्हा अप्रिय घटना घडतात, जीवनात जेव्हा जेव्हा आमचे दुष्कर्म आपले फळ देते, तेव्हा तेव्हा मनाच्या स्तरावर आपण खूप व्याकूळ होतो, त्यावेळी सगळ्या शरीरात दुःखद संवेदना येतात. तो ह्या दुःखद संवेदनांना पहाणे जाणत नाही. तो केवळ आपल्या मानसिक दुःखात बुडालेला आहे --- हाय रे! असे झाले रे, माझे धन नष्ट झाले रे, माझे अमुक झाले रे, माझे तमूक झाले रे. त्यातच तो रडत राहतो, रडतच राहतो, रडतच राहतो. तो आपल्या संवेदनांना पहात नाही, तेव्हा त्याला पाय टेकवण्यासाठी जमीन मिळत नाही. म्हणून त्याला सर्व काही अथांगच अथांग वाटते. सगळे दुःख असे जाणवते की यापासून सुटका होणारच नाही, पाय ठेवण्यासाठी जमीन मिळणारच नाही. मी अशा प्रकारे ह्या दुःखातच राहीन, असे विचार मनात येऊ लागतात कारण तो असुतवा आहे. त्याने धर्म कधी ऐकलाच नाही. त्याच्या शरीरावर ज्या दुःखद संवेदना होतात, त्यांनाच तो पाताळ म्हणतो.

'असुतवा, भिक्खवे, पुथुज्जनो सारीरिकाय दुक्खाय वेदनाय फुट्टो समानो'- जेव्हा शरीरावर होणाऱ्या संवेदनांचा स्पर्श होतो, मनात आत स्पर्श तर होतच राहतो. वरून वरून तर बाहेर काय घटना घडली त्यामुळे दुःखी आहे पण मनात आत, आतल्या आत स्पर्श होतच आहे. सगळ्या शरीरात या दुःखद संवेदनांचा स्पर्श होत आहे. तेव्हा सोचति- खूप चिंतेत बुडतो. किलमति- खूप व्याकूळ होतो. परिदेवति- खूप रडतो. उरत्ताळिं - छाती बडवून रडतो. कन्दति- क्रंदन करतो. सम्मोहं आपज्जति- अशा प्रकारे आणखी अजून मोहात बुडत जातो, बुडतच जातो. त्याला शुद्ध नाही कि काय होत आहे आणि कसे याच्या बाहेर निघावे? तेव्हा तो आपले दुःख वाढविण्याचेच काम करीत राहतो.

अयं वुच्चति, भिक्खवे, 'असुतवा पुथुज्जनो पाताले न पच्चुट्ठासि, गाधज्च नाज्झगा'। अशा व्यक्तीची ही अवस्था आहे कारण ती पृथग्जन आहे. कारण ती असुतवा आहे. तिने धर्म कधी ऐकलाच नाही. म्हणून जाणतच नाही की मी आता काय करू? अशा व्यक्तीचे दुःख असे की तेथे पाय ठेवायला जागा नाही, तिच्यासाठी अथांग झाले. तिच्यासाठी ते अतळस्पर्शी झाले, पाय ठेवायला कोठे जागाच नाही.



मग म्हणतात- सुतवा च खो, भिक्खवे- पण जो श्रुतवान आहे, ज्याने धर्म ऐकला आहे. ज्याला धर्म समजला आहे, अरियसावको- असा आर्य श्रावक आहे जो आर्य मार्गावर चालू लागला. अरियसावको सारीरिकाय दुक्खाय वेदनाय फुट्टो समानो – अशी व्यक्ती जेव्हा अशाप्रकारे आपल्या शरीरावर होणाऱ्या दुःखद संवेदनांच्या स्पर्शाला अनुभवते तेव्हा नेव सोचति- तो चिंतित होत नाही. न किलमति- व्याकूळ होत नाही. न परिदेवति- रडत नाही. न उरत्ताळिं कन्दति- छाती बडवून रडत नाही. न सम्मोहं आपज्जति- अशी व्यक्ती मोहात बुडत नाही, अविद्येमध्ये बुडत नाही.

अयं वुच्चति भिक्खवे - याला तर म्हणतात सुतवा अरियसावको पाताले पच्चुट्टासि- दुःखाचा महासमुद्र आला पण त्यात तळ स्पर्शी जागा मिळाली, त्याला पाय ठेवायला जागा मिळाली. गाधञ्ज अज्झगा- आता त्याच्यासाठी दुःख अथांग राहिले नाही, त्याला पाय ठेवायला जागा मिळाली. काय पाय ठेवण्यास जागा मिळाली? ह्या ज्या संवेदना आहेत त्या पाय ठेवायची जागा आहे. या संवेदना जोपर्यंत पहात नाही तोपर्यंत अथांगच अथांग. हाय रे! मेलो रे, माझे असे झाले रे, माझे तसे झाले रे. मनाच्या स्तरावर रडतच राहतो, रडतच राहतो, रडतच राहतो.

अरे ही सगळी संकटे आली, अप्रिय घटना घडल्या, तेव्हा पाय ठेवण्यासाठी जागा शोधायची हे तुझे काम होते. चहूबाजूनी अथांग समुद्र तुला दिसत आहे, पाय ठेवण्यासाठी जागा पाहिजे तर या संवेदना आहेत ना. त्या दुःखात या संवेदना तुला मदत करतील. यांना पहाणे सुरू केले तर पाय ठेवायला जागा मिळेल. त्यांना पाहता, पाहता, पाहता दुःखाच्या महासागरातून बाहेर निघून जाशील. हे साधकांसाठी खूप आवश्यक आहे.

परंतु जेव्हा खूप सुखात असतो तेव्हा विपश्यना वगैरे सगळ्या गोष्टी विसरून जातो आणि त्यामध्येच रमून जातो. अशाच प्रकारे जेव्हा खूप दुःख येते, तेव्हा ही विपश्यना वगैरे सगळे विसरून जातो. हाय रे, मेलो रे, मला असे असे झाले रे, मला तसे झाले रे. अरे आत्ताच तर तुला धर्माची आवश्यकता आहे. तू विपश्यना केली आहेस. शरीराच्या संवेदनांचा अनुभव करणे शिकला आहेस. आणि आता दुःखद संवेदनांची अनुभूती आणखी सरळ झाली आहे. ह्यांना पहा बाबा, ह्यांनाच पहा! तेव्हा श्रावक चांगल्याप्रकारे धर्म ऐकून, समजून काम करणारा झाला. दुःख मुक्तीचा त्याला आधार मिळाला, पाय ठेवायला आधार मिळाला. आधार ह्या संवेदनाच आहेत.

यो एता नाधिवासेति, उप्पन्ना वेदना दुखा।
सारीरिका पाणहरा, याहि फुट्टो पवेधति ॥

सारीरिका - शरीराच्या ह्या संवेदना पाणहरा- मरणांतक संवेदना. मृत्यूच्या वेळी जशा दुःखद संवेदना होतात तशाच संवेदना होत आहेत. कारण सगळ्या घटना आमच्या प्रतिकूल होत आहेत, तर तेवढेच मोठे दुःख होत आहे म्हणजे शरीरावर मरणांतक पीडा होत आहे. याहि फुट्टो पवेधति, त्याच्या स्पर्शाने भेदन होत आहे. आतल्या आत भेदन होत आहे, खूप वाईट स्थिती आहे. यो एता नाधिवासेति- त्यांच्यासोबत राहता येत नाही, म्हणून रडत राहतो. अरे, ह्या ज्या वेदना आहेत त्यांच्यासोबत जगणे शिक. त्यांना भोक्ता भावाने बघण्याने सुटका होणार नाही, त्यांना द्रष्टा भावाने पाहू लागशील तरच त्यांच्यासोबत जगणे जमू लागेल. न अधिवासेति- नाहीतर जगणे जमले नाही. उप्पन्ना वेदना दुक्खा- दुःखद वेदना जागली आणि तिच्यासोबत त्याला जगणे आले नाही, तिचा स्वीकार करता आला नाही, तेव्हा काय करतो?

अक्कन्दति परोदति, दुब्बलो अप्पथामको।
न सो पाताले पच्चुट्टासि, अथो गाधम्पि नाज्झगा ॥

अक्कन्दति परोदति - क्रंदन करतो, रूदन करतो. दुब्बलो अप्पथामको- खूप दुर्बल होतो. हाय रे, माझे काय होईल रे, माझे काय होईल रे? अप्पथामको - आपल्या मनाची सगळी स्थिरता हरवून बसतो. अस्थिर मनाचा बनतो. न सो पाताले पच्चुट्टासि- त्याला पाताळात, ह्या महान दुःखाच्या सागरात उभे राहण्यासाठी कोठेच जागाच मिळत नाही. अथो गाधम्पि न अज्झगा- हे अथांग आहे ह्याचा काही ठाव लागत नाही. त्या व्यक्तीला पाय ठेवण्यासाठी जागा मिळत नाही, तेव्हा तो दुःखातच बुडालेला राहतो. नंतर म्हणतात-

यो चेता अधिवासेति, उप्पन्ना वेदना दुखा।
सारीरिका पाणहरा, याहि फुट्टो न वेधति।
स वे पाताले पच्चुट्टासि, अथो गाधम्पि अज्झगा ॥

यो चेता अधिवासेति, उप्पन्ना वेदना दुखा- आता दुसऱ्या प्रकारची व्यक्ती जी सुतवा आहे, जी धर्माच्या रस्त्याने चालत आहे, धर्माला समजली आहे. त्या व्यक्तीच्या "उप्पन्ना वेदना दुखा", त्याच्या जीवनात सुध्दा भिन्न भिन्न प्रकारची दुःख येतात आणि भिन्न भिन्न प्रकारची दुःख जागण्यामुळे भिन्न भिन्न प्रकारच्या संवेदना आल्या. अशी व्यक्ती त्या दुःखद वेदनासोबत जगणे शिकला. यो चेता अधिवासेति - त्यांना सहन करणे, त्यांचा स्वीकार करणे, त्यांच्या सोबत राहणे शिकला. आणि ती वेदना सुध्दा किती आहे? त्यालाही तितकीच आहे, सारीरिका पाणहरा- प्राणांचे हरण करेल इतकी मरणांतक पीडा होत आहे. जेव्हा त्या स्पर्श करतात, तेव्हा तितक्याच भेदन करतात की त्याला व्याकूळ करतात. याहि फुट्टो न वेधति- तरीही तो व्याकूळ होत नाही. स वे पाताले पच्चुट्टासि- हा अथांग दुःखाचा समुद्र आहे तरीही त्याला तळ मिळाला, पाय ठेवण्यासाठी जणू त्याला तळस्पर्शी जमीन मिळाली. पाताळ असला तरीही त्याला पाय ठेवण्यासाठी जमीन मिळाली. अथो गाधम्पि अज्झगा - त्याला गाध प्राप्त झाला, थांग प्राप्त झाला. अथांगात थांग प्राप्त झाला. अथांग दुःखात बुडाला होता, आता त्याला गाध मिळाला, आधार मिळाला. म्हणून या संवेदनाच आधार आहेत.

वारंवार, वारंवार भगवानांनी संवेदनांना खूप महत्त्व दिले. त्यांच्या पूर्वीही, त्यांच्या नंतरही भारतात अनेक प्रकारच्या साधना होत्या, भारतात अनेक प्रकारचे चांगले चिंतन चालत होते की आसक्ती, द्वेष करू नये. ही बुद्धांची देणगी नाही, हे तर त्यांच्या पूर्वीही होते, त्यांच्या नंतरही होते. डोळ्यांना रूप दिसले तर त्याची आसक्ती करू नका, द्वेष करू नका, पूर्वीही होते. कानांनी शब्द ऐकला, त्याची आसक्ती करू नका, द्वेष करू नका, पूर्वीही होते. नाकाने वास घेतला, त्याची आसक्ती करू नका, द्वेष करू नका. जिभेवर चव आली तिची आसक्ती करू नका, द्वेष करू नका. त्वचेवर स्पर्श झाला तर त्याची आसक्ती करू नका, द्वेष करू नका. मनात विचार आला तर... ह्या गोष्टी पूर्वीसुद्धा होत्या, नंतर सुद्धा होत्या.

बुद्धाने काय शोधून काढले? ही जी आसक्ती जागते, द्वेष जागतो आणि आमच्या इंद्रियांवर बाहेरच्या आलंबनांचा स्पर्श होतो, यामध्ये एक कडी आहे. इंद्रियांवर आलंबनांचा स्पर्श झाल्याबरोबर संवेदना होते. ही संवेदना झाली नाही तर सर्व अथांगच अथांग होईल. वरवर हजारदा सांगत राहिल तरी त्याला पाय ठेवायला जागा मिळणार नाही. आणि संवेदनांच्या आधाराने चालला तर त्याला पाय ठेवायला जागा मिळेल. ह्यावर पाय ठेवून आता तो व्याकूळ होणार नाही. आपले धैर्य हरवून बसणार नाही, सामना करेल आणि त्यातून बाहेर निघेलच. कोणतेच दुःख असे नसते जे अनंत काळापर्यंत कायम राहते, कोणतेच तुफान असे नसते जे अनंत काळापर्यंत कायम राहते. अनंत नाही तर हे अनित्य आहे, हे शाश्वत नाही, हे ध्रुव नाही, हे बदलणारे आहे. अशाप्रकारे हिंमत येते. त्याच्या आधारा- आधाराने संसारातील



दुःखाच्या बाहेर येता-येता तो सगळ्या भव्य चक्रातील दुःखांच्या बाहेर निघून जातो. खूप कल्याणाचा मार्ग आहे. वेदनांना सोडून दिले तर वरवरची गोष्ट राहिल. शारीरिक संवेदनासोबत काम केले तर सर्व दुःखांच्या बाहेर निघूनच जाल. कितीही दुःखात का असेना, ह्या शरीरावर हौणाच्या संवेदनांना पाहणे शिका. दुःखांच्या बाहेर निघूनच जाल आणि दुःखांपासून मुक्ती प्राप्त होईलच.

भवतु सब्ब मङ्गलं! भवतु सब्ब मङ्गलं! भवतु सब्ब मङ्गलं!!



धर्मयात्रेच्या दरम्यान कुशीनगरमध्ये एका तासाच्या सामूहिक साधनेच्या शेवटी विश्वकल्याणासाठी पू. गुरुजींनी मंगल मैत्री देत असताना सत्यक्रिया केली, त्याची एक झलक-

एक शरण आहे बुद्धाची, दुसरी शरण न कोय ।
सत्य वचनाच्या तेजाने, सत्य वचनाच्या तेजाने,
सत्य वचनाच्या तेजाने,
धर्म प्रकाशित होय ॥

एक शरण आहे धर्माची, एक शरण आहे धर्माची,
एक शरण आहे धर्माची, दुसरी शरण न कोय ।
सत्य वचनाच्या तेजाने, सत्य वचनाच्या तेजाने,

सत्य वचनाच्या तेजाने,
धर्म प्रसारित होय ॥

एक शरण आहे संघाची, एक शरण आहे संघाची,
एक शरण आहे संघाची, दुसरी शरण न कोय ।
सत्य वचनाच्या तेजाने, सत्य वचनाच्या तेजाने,
सत्य वचनाच्या तेजाने,
धर्म प्रतिष्ठित होय ॥

सर्वांचे मंगल होय, सर्वांचे मंगल होय ॥

धन-धन धरती धर्माची, धन-धन मंगल देश ।
शुद्ध धर्म जागो येथे, कटती जगाचे क्लेश ॥

धन-धन धरती धर्माची, धन-धन पावन देश ।
शुद्ध धर्म पुन्हा जागो, कटती जगाचे क्लेश ॥

सर्वांचे मंगल, सर्वांचे मंगल, सर्वांचे मंगल होय रे ।...

(उर्वरित मैत्रीचे बोल मागच्या अंकात प्रकाशित केले गेले आहेत. सं.)



दोहे धर्माचे

भले च होय जगताचे, सुखी होय सर्व जग ।
दूर होय दारिद्र्य दुख, दुर होय सर्व रोग ॥
दुखी जन दुखमुक्त होय, भय त्यागे भयभीत ।
वैर सोडुनी सर्व जण, करो परस्पर प्रीत ॥
सुख व्यापो च सकल जगी, दुखी राहो न कोय ।
न कोणी भयभीत असो, ना भवरोगी होय ॥
ना कोणी व्याकुळ होय, न दुःख कातर होय ।
सर्वांचेच मंगल होय, मंगल मंगल होय ॥

दोहे धर्माचे

दुखी पाहे करुणा रे, पाहुनी सुखी मोद ।
सर्वा प्रति मैत्री जागे, असो रे धर्म-बोध ॥
धरतीवर पुनः धर्माची, मंगळ वर्षा च होय ।
शाप ताप दूर होवो, जन जन च सुखी होय ॥
क्रोध सोडुनी प्रेम रे, द्रोह सोडुनी मैत्री ।
शुद्ध धर्म असा जागो, जगी रीत सुधरती ॥
परत जागो जगात रे, विपश्यनेची ज्योत ।
सर्वांचे मंगल होवो, कुळ असो अन् गोत ॥

“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 2563, वैशाख महाशिविर विशेषांक, 3 मे 2020

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US \$ 100. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK/286/2018-2020

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

DATE OF PRINTING: ONLINE SPECIAL, 2020, DATE OF PUBLICATION: 3 MAY, 2020

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403

जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086,

244144, 244440.

Email: vri_admin@vridhamma.org

course booking: info@giri.dhamma.org

Website: www.vridhamma.org