



विपश्यना

E-Newsletter

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2564, ज्येष्ठ पौर्णिमा (ऑनलाईन), 5 जून, 2020, वर्ष 4 अंक 4

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

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

धम्मवाणी

“यतो च भिक्खु आतापी, सम्पज्जं न रिञ्चति ।
ततो सो वेदना सब्बा, परिजानाति पण्डितो ॥

“सो वेदना परिञ्जाय, दिट्ठे धम्मे अनासवो ।
कायस्स भेदा धम्मट्ठो, सङ्ख्यं नोपेति वेदगू”ति ॥

संयुत्तनिकाय - 2.203, वेदनासंयुत्तं, पहानसुत्तं

जेव्हा कोणी तपस्वी साधक संप्रज्ञाना (प्रज्ञेवर आधारित शरीर आणि चित्तासंबंधीची संपूर्ण जाणीव) ला सोडत नाही तेव्हा तो ज्ञानी (व्यक्ती) सर्व प्रकारच्या संवेदनांना चांगल्या प्रकारे जाणून घेतो. तो संवेदना पहात-पहात त्यांचे परिज्ञान करून ह्याच लोकात आश्रवहीन होतो. संवेदनांचे मर्म जाणणारी अशी धर्मिष्ठ व्यक्ती शरीराचा त्याग केल्यानंतर (अर्थात मरणोपरांत) ससीम लोकांना प्राप्त होत नाही. (अर्थात अनिर्वचनीय परिनिर्वाण प्राप्त करते, त्यामुळे तिचा अनित्य संसारात पुन्हा पुनर्जन्म होत नाही)

दृढबुद्ध सुत्ताचे पारायण

(वेदनासंयुक्त, संयुक्तनिकाय) - श्री सत्यनारायण गोयंकाजी

धम्मगिरी, इगतपुरी, भारत 18 जानेवारी 1994

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स!!!

या, थोडावेळ भगवत-वाणीचे पारायण करू या आणि त्या वाणीला समजण्याचा प्रयत्न करू.

भगवानांच्या वाणीत सर्वत्र अमृतच अमृत भरलेले आहे. ही वाणी साधकांसाठी प्रेरणेचा स्रोत आहे आणि मार्गदर्शिका सुद्धा आहे. असा विषय जो आमच्या साधनेशी सरळ-सरळ संबंधित आहे, त्याची एक-दोन सूत्र वाचू आणि त्यांना समजण्याचा प्रयत्न करू.

वेदनांवर भगवानांनी खूप काही सांगितले आहे, आम्हाला समजले पाहिजे की हाच भगवान बुद्धांचा सर्वात मोठा शोध आहे. आमच्या इंद्रियांचे जे विषय आहेत- डोळ्यांचा विषय रूप आहे, कानांचा विषय शब्द आहे, नाकाचा विषय गंध आहे, जिभेचा विषय रस आहे, त्वचेचा विषय स्पृष्टव्य पदार्थ आहेत आणि मनाचा विषय चिंतन आहे--या विषयात अडकून राहू नका, ह्या विषयात रस घेऊ नका. असू शकते ही गोष्ट भगवान बुद्धांच्या पूर्वीच्या लोकांनी सुद्धा सांगितली असावी, हा संशोधनाचा विषय आहे. पण भगवान बुद्धानंतर अध्यात्माच्या क्षेत्रात जे साहित्य निर्माण झाले त्यात सर्वत्र हेच म्हटले गेले की इंद्रिय विषयांच्या बंधनात बांधले जाऊ नका. त्याला चांगले मानून त्याच्याप्रती आसक्ती करू नका व त्याला वाईट मानून त्याच्याप्रती द्वेष करू नका. असे वाटते की ही भारताच्या अध्यात्माची आणि त्या परंपरेत चालत आलेली एक शिकवण आहे आणि ती खूप चांगली शिकवण आहे.

भगवान बुद्धांनी यामध्ये एक नवी कडी जोडली. त्या काळच्या भाषेत - सळायतन - हे आमचे सहा दरवाजे आहेत- सहा इंद्रिय आणि जे ह्यांचे विषय आहेत, त्यांनाही सळायतन म्हटले गेले- त्यांच्या बंधनापासून दूर राहा. एवढे सांगून राहिले नाहीत कारण त्यांनी शरीर आणि चित्त तसेच त्यांच्या परस्पर संबंधाचे खूप खोलपर्यंत संशोधन केले. केवळ बुद्धी विलास नाही उलट अनुभूतीच्या स्तरावर संशोधन केले आणि त्या पलीकडील अवस्था पाहिली, तेव्हा सगळी गोष्ट समजली. जसे हातात

एक आवळा ठेवला आहे, त्याला तळहातावर चहूबाजूंनी फिरवून-फिरवून पाहिले, त्याप्रमाणे सगळी गोष्ट त्यांना समजली. त्यांनी पाहिले की ही इंद्रिय आणि ह्या इंद्रियांचे विषय आणि त्यांच्यामुळे आमच्या मनात आसक्ती, द्वेष जागतो, हे सत्य आहे-सळायतन पच्चया फस्स. ही सहा इंद्रिय आणि जेव्हा यांचा आपल्या-आपल्या विषयांशी स्पर्श होतो, तेव्हा ह्या सत्याची खूप खोल अशी आणखी एक कडी आहे-फस्स पच्चया वेदना- ह्या स्पर्शाच्या कारणामुळे शरीरावर संवेदना जागते. हा विषय चांगला वाटला तर सुखद संवेदना जागते आणि वाईट वाटला तर दुःखद संवेदना जागते. परंतु पहिल्यांदा संवेदना जागते त्यानंतर तृष्णा जागते किंवा असे म्हणू की तिच्याच आधारावर तृष्णा जागते- वेदना पच्चया तण्हा. तिला पकडून ठेवण्याची किंवा दूर करण्याची तृष्णा, म्हणजे संवेदना चांगली वाटली तर तिला कसे पकडून ठेवावे यांची तृष्णा आणि वाईट वाटली तर तिला दूर करण्याची तृष्णा- दोन्ही तृष्णाच आहेत. ह्या तृष्णा जागल्या की बंधन सुरू झाले.

वर वर असे वाटते की आमच्या डोळ्यांना रूपाच्या विषयापासून दूर केले, कानाला शब्दाच्या विषयापासून, नाकाला गंधाच्या विषयापासून, जिभेला रसाच्या विषयापासून, त्वचेला स्पृष्टव्य पदार्थापासून दूर केले तर सुटका झाली. पण नाही, आमचे मन आतल्या आत सगळे खेळ खेळत राहते. आता या वेळी डोळ्यांना कोणते रूप दिसत नाही पण पूर्वी केव्हातरी पाहिले होते. त्या रूपाचे चिंतन चालू होते- चांगले आहे, वाईट आहे. अर्थात या इंद्रियाचा जो विषय आहे तो बंद झाला नाही, मन आपले काम करीतच आहे. कानांनी कोणता शब्द ऐकला होता- कोणी शिवी दिली, कोणी प्रशंसा केली, चालूच आहे मनात. असेच नाकाने कोणता गंध, जीभेने कोणता रस, शरीराला लागलेला कोणता स्पृष्टव्य पदार्थ, ह्या सर्वांवर मन आपला खेळ खेळत राहते आणि त्यामुळे संवेदना होतात. त्या संवेदनांमुळे आम्ही आसक्ती उत्पन्न करतो, द्वेष उत्पन्न करतो, त्यांना दूर करण्याचा प्रयत्न करतो. अंतर्मनात खोलवर हा क्रम चालतच राहतो. मनाच्या वर-वरच्या भागावर मनाला दाबून आम्ही स्वतःला वाचविण्याचा प्रयत्न केला किंवा मनाला दुसऱ्या विषयात लावून भुलवून ठेवले की अरे बाबा सोड ह्या गंधाला, रसाला. पहा ह्या वेळी ही किती चांगली धर्माची गोष्ट चालू आहे, याचे चिंतन कर. पण नाही, अंतर्मनातील विचारांचे ते तूफान चालूच राहते.



भगवान बुद्धांची बोधी ह्याच गोष्टीची आहे की अंतर्मनात खूप खोलपर्यंत काय होत आहे? अंतर्मनात खूप खोलवर प्रतिक्षण शरीरावर ज्या संवेदना होत आहेत, त्यांचा स्पर्श होत आहे. ही धारा सतत चालू आहे. जोपर्यंत आम्ही जिवंत आहोत- कायसम्पत्सजा वेदना- शरीराच्या संस्पर्शाने वेदना होत आहेत. मन शरीराला स्पर्श करीत आहे, वेदना होत आहे, सुखद होत आहे, दुःखद होत आहे आणि प्रतिक्रिया चालू आहे. तेव्हा कुठे सुटका झाली बाबा? पळून जाण्याने प्रश्नाचे समाधान होत नाही. पलायन करून आम्ही मुक्ती प्राप्त करू शकत नाही.

हे पाहून ते म्हणाले- पुढे अननुसुतेसु धम्मसु चक्खुं उदपादि, जाणं उदपादि, पञ्जा उदपादि, विज्जा उदपादि, आलोको उदपादि. हा सगळा प्रपंच मन आणि शरीराचा, त्यांच्या कारणामुळे उत्पन्न होणाऱ्या संवेदनांना आणि त्या संवेदनामुळे प्रतिक्रिया करण्याचा, हा सगळा प्रपंच पाहिला. पहाता-पहाता त्याच्या पलीकडचे सत्य काय आहे, हे सुद्धा पाहिले. अरे, असे तर कधी ऐकलेच नाही. कुठून ऐकणार? अशी कोणती गोष्ट समाजात नव्हतीच. खूप झाले तर ध्यान करा. आपल्या मनाला दुसरीकडे कोठे दुसऱ्या गोष्टीत लावा म्हणजे सुटका होईल. सुटका होणार नाही, अंतर्मनात खूप खोलपर्यंत काय चालू आहे त्याला जाणण्याचे कामच केले नाही. तर पुढे अननुसुतेसु- पूर्वी अशी जी गोष्ट कधी ऐकली नव्हती, त्याविषयी चक्खुं उदपादि- ज्ञानाचे चक्षु उघडले, अंतर्चक्षु उघडले. जाणं उदपादि- ज्ञान जागले आणि बुद्धीच्या स्तरावर समजलेही हा काय प्रपंच आहे? पहा, सुखद वाटतो, चांगला वाटतो, तेव्हा आसक्ती उत्पन्न करतो. दुःखद वाटतो, तेव्हा द्वेष उत्पन्न करतो. हा काय प्रपंच आहे? हे समजले म्हणजे पञ्जा उदपादि- आता प्रत्यक्ष अनुभूतीच्या स्तरावर समजले, केवळ बुद्धीच्या स्तरावर नाही. पहा, ही संवेदना जागली ना आणि पहा ही चांगली वाटली तेव्हा आसक्ती जागू लागली ना. संवेदना जागली, आम्हाला चांगली वाटली, आसक्ती जागली आणि समाप्त सुद्धा झाली. अरे, हे अनित्य आहे बाबा, हे नश्वर आहे. पहा, दुःखद संवेदना जागली आणि तिच्यावर प्रतिक्रिया करणे सुरू झाले, द्वेष जागला. संवेदना चांगली वाटली नाही, तिला दूर करा, तिला दूर करा, ते सुद्धा जाणले. आणि जेव्हा तिला पाहणे शिकलो, तेव्हा तिला पाहता-पाहता, अरे ही सुद्धा समाप्त झाली ना. उत्पन्न होणे, नष्ट होणे हा तिचा स्वभाव आहे. अरे, तिचा स्वभावही अनित्य आहे, नश्वर आहे, भंगुर आहे. तेव्हा काय वेडेपणा आहे, जे भंगुर आहे, त्याच्याप्रती काय आसक्ती करू, त्याच्याप्रती काय द्वेष करू? अशाप्रकारे आपल्या मनाला खोलपर्यंत सुधारता-सुधारता-सुधारता संवेदनांच्या पलिकडे पोहोचला. त्या इंद्रियातीत अवस्थेपर्यंत पोहोचला, जेथे इंद्रियं काम करीतच नाहीत. आता मनाला तुडवण्याची जरूरी नाही, दाबण्याची जरूरी नाही. त्या निर्वाणिक अवस्थेचा साक्षात्कार झाला, जेथे कोणते इंद्रिय काम करीत नाही, शरीर आणि चित्ताच्या पलीकडील अवस्था आहे. तिला पाहिले तेव्हा सगळा प्रपंच समजला. अंतर्चक्षु जागले, ज्ञान जागले, प्रज्ञा जागली म्हणजे विद्या जागली.

खरी विद्या तिला म्हणतात जिच्यामुळे सगळी गोष्ट समजेल. ह्यापूर्वी अविद्याच विद्या होती. जे दुःख आहे, त्याला सुख मानत होतो. ध्यान करता-करता खूप वेळा सुखद संवेदना आल्या, खूप चांगले आहे, येथे तर खूप सुख आहे. आता समजलो यात काय सूख आहे? समाप्त होते ना, काय सुख आहे यात? हे जाणले तर विद्या जागली. तिच्याप्रती आसक्ती किंवा द्वेष का जागतो, हे समजले. ह्याला कसे थांबवू शकतो हे समजले. ह्याला थांबवून याच्या पलीकडच्या अवस्थेचा अनुभव कसा

केला जाऊ शकतो हे ही समजले. विज्जा उदपादि- सगळी अविद्या आणि ह्या सत्यांना न जाणणाऱ्या सगळ्या गोष्टी दूर झाल्या. तर जाणले - आलोको उदपादि. इंद्रियांच्या पलिकडची ती अवस्था, जेथे अंधकार नाही, जेथे प्रकाशच प्रकाश आहे. पण ध्यान करीत असताना केव्हा केव्हा हे जे उग्वह निमित्त जागते, डोळ्यासमोर प्रकाशाची थोडीशी एक झलक येते, नंतर दूर होते. हे जे थोड्या वेळासाठी पटिभाग निमित्त जागते, ते त्या आलोकाच्या खूप दूरचे आहे. त्याची तुलना न सूर्याच्या प्रकाशाशी करू शकतो, न चंद्राच्या प्रकाशाशी करू शकतो, न ताऱ्यांच्या प्रकाशाशी. कोणत्याही प्रकारच्या ह्या सांसारिक, लोकीय प्रकाशाशी त्याची तुलना करू शकत नाही, असा आलोको उदपादि. जेव्हा पुढे अननुसुतेसु धम्मसु, हे शोधून काढले तेव्हा बुद्ध बुद्ध झाला, नाहीतर बुद्ध नाही. चक्खुं उदपादि, जाणं उदपादि, पञ्जा उदपादि, विज्जा उदपादि, आलोको उदपादी'ति.

वेदनांचे खूप मोठे महत्त्व आहे. आज ह्या वेदनांसंबंधित एक-दोन सूत्रांचे पारायण करू या.

तीन प्रकारच्या वेदना

"तिस्रो इमा, भिक्खवे वेदना ।" 'हे भिक्षू'नो', जेव्हा भगवान 'भिक्षू' शब्दाचा प्रयोग करतात तेव्हा हे ठीक आहे की त्यांच्या सभोवती अधिकांशतः गृहत्यागी पिवळे वस्त्रधारी भिक्षूच राहत असत, पण भगवानांनी ही विद्या केवळ त्या भिक्षूंना शिकविली नाही, गृहस्थांना सुद्धा शिकविली. त्यांच्या काळात एक नाही, दोन नाही, लाखोंच्या संख्येने लोक स्रोतापन्न अवस्थांमध्ये, सकदागामी अवस्थांमध्ये, अनागामी अवस्थांमध्ये गृहस्थ होते आणि थोडे गृहस्थ असे होते की जे गृहस्थ असून देखील अर्हत अवस्थेपर्यंत पोहोचले होते. विद्या सर्वांनी शिकली होती. म्हणून जेव्हा असे म्हणतात. "भिक्षू'नो" तेव्हा गृहस्थ असो की संन्याशी असो, जो जो आपल्या दुःखांचे भेदन करण्याच्या कामात लागला, आपल्या दुःखांपासून सुटका करून घेण्याच्या कामात लागला, तोच भिक्षू. म्हणून त्यांना म्हटले "भिक्षू'नो"

कतमा तिस्रो? कोणत्या तीन आहेत? तेव्हा सांगतात, सुखा वेदना, दुक्खा वेदना, अदुक्खमसुखा वेदना. आज भारतातच नाही तर भारताच्या बाहेर सुद्धा श्रीलंकेमध्ये, बर्मांमध्ये, थायलंडमध्ये, कंबोडियामध्ये आम्ही पाहिले की आजच्या त्यांच्या भाषेत तसेच भारतातील सर्व भाषेत वेदना शब्दाचा अर्थ केवळ दुःखच राहिला आहे आणि तो ठीकच आहे. कारण भगवानांची सगळी वाणी अशीच आहे की ज्या सगळ्या वेदना आहेत त्या दुःखच आहेत. कदाचित याच कारणामुळे असू शकते की ही गोष्ट पसरली. परंतु आज जर कोणी म्हणते सुखद वेदना तर लोकांचे कान उभे राहतात. वेदना आहे तर मग ती सुखद कशी झाली? वेदना तर पीडेला म्हणतात तर पीडा सुखद कशी झाली? याला समजले पाहिजे. म्हणून येथे आल्यावर वेदना शब्दाचा प्रयोग न करता 'संवेदना' शब्दाचा प्रयोग करणे सुरू केले म्हणजे लोक समजतील की ही सुखद सुद्धा असू शकते, दुःखद सुद्धा असू शकते आणि अशी सुद्धा असू शकते जी न सुखद आहे न दुःखद. याप्रकारे तीन प्रकारच्या वेदनांची माहिती दिली गेली.

सुखा, भिक्खवे, वेदना दुक्खवतो दटुब्बा, हा त्यांचा उपदेश सुरू होतो की बाबा! जी सुखद वेदना आहे हे तिला सुखद मानू नकोस कारण वस्तुतः ती सुखद नाही. उलट एक भ्रम आहे, माया आहे, एक मृगजळ आहे. खूप चांगले वाटले, अरे धारा प्रवाह झाला, खूप चांगले वाटले- तरंगच तरंग, तरंगच तरंग. हा विजेसारखा करंट सुरू झाला, अरे खूप चांगले वाटले, खूप चांगले. आणि आता समाप्त झाला ना? तर काय



चांगला? आणि यालाच सर्व काही मानून अडकून गेलात तर पुढे पाऊल ठेवू शकणार नाही ना? तर मुक्त अवस्थेपर्यंत कसे पोहोचाल? जर ह्याच गोंधळात पडाल की सुखद वेदना हेच अंतिम लक्ष्य आहे आमच्या साधनेचे तर मुक्त अवस्थेपर्यंत पोहोचणार नाही. अरे ही दुःखद आहे बाबा, जी आम्हाला सुखद वाटत आहे. ती केवळ वाटत आहे वास्तविक स्थिती ही आहे की ती दुःखद आहे. पुढे ते म्हणतात---

दुःखा वेदना सल्लतो दट्टब्बा, जी दुःखद संवेदना आहे, अरे ती तर अशी आहे जसे कुठला बाण लागला, कुठला भाला घुसला. यातून बाहेर पडायचे आहे. हे कसे जीवन आहे! प्रतिक्षण आतमध्ये कधी सुखद अनुभव आहे तर कधी दुःखद अनुभव आहे, या दोन्हीतून बाहेर पडायचे आहे ना! तर सुखदला सुद्धा दुःखद आहे असेच समजेल. बुद्धाने सांगितले म्हणून मानत आहात तर काही पल्ले पडणार नाही. अनुभूतीने समजाल हे जे सुखद आहे ते समाप्त झाले तर दुःखच आहे ना! अरे जे दुःखद आहे आणि अधिकांशतः दुःखदच असते, ते तर जसे बाण लागला आहे. किती जन्मांपासून हा बाण लागला आहे. किती जन्म घालवले दुःखातच. बाण लागला आहे ना, दुःखाचा बाण लागला आहे. भाला घुसला आहे आणि जीवन घालवित आहोत, एका जीवनांतर दुसरे जीवन, दुसऱ्यांतर तिसरे, अंत नाही, कशाप्रकारे अडकून गेलो, यातून बाहेर पडायचे आहे. तर दुःखवाल्याला समजले पाहिजे की आमच्या आत बाण लागला आहे, हा भवचक्राचा बाण आहे. हा भवचक्राचा बाण जोपर्यंत आहे तोपर्यंत अशा प्रकारचे दुःख येणारच आहे. कधी या गोष्टीने दुःख, कधी त्या गोष्टीने दुःख आणि त्यामुळे शरीरात अशा प्रकारच्या दुःखद संवेदना किंवा तशा प्रकारच्या दुःखद

संवेदना. हे दुःख मागे लागले आहे, भवतृष्णेचा बाण जो लागला आहे, भव-संसरणाचा बाण जो लागला आहे, त्यातून बाहेर पडण्यासाठी विद्या मिळाली, नाहीतर दुःखच दुःख, दुःखच दुःख.

अदुक्खमसुखा वेदना अनिच्चतो दट्टब्बा. आता हा दट्टब्बा, या शब्दाला सुद्धा समजले पाहिजे. जसे विपश्यना, तर पश्यना म्हणजे पाहणे, बघणे, बघतो आहे, पहातो आहे. आजच्या भारतात या शब्दाचा असा एक अर्थ प्रचलित झाला ज्याने सर्व साधना विस्मरणात गेली. आम्ही विसरून गेलो की साधना काय असते, मुक्तीचा मार्ग काय असतो. आज तर बघणे शब्दाचा अर्थ झाला- कुठले रूप बघा, रंग बघा, प्रकाश बघा, आकृती बघा. डोळ्यांचा प्रयोग करा, तर जे समोर आहे त्याला बघितले. नाही-नाही, भारताच्या पुरातन भाषेमध्ये असा अर्थ सुद्धा होता परंतु साधनेच्या क्षेत्रात बिलकुल पण नाही, जरासुद्धा नाही. अनुभव करा! रूप बघायचे नाही आहे. सुखद संवेदना आली तर तिचे काय रूप बघणार? ती काळी आहे का गोरी आहे, का प्रकाशमान आहे का अंधारलेली आहे, काय बघणार? या आकाराची आहे की त्या आकाराची आहे? नाही, अनुभव करा, सुखद संवेदना आहे तिला अनुभव केले- सुखद आहे. दुःखद आहे तर दुःखद आहे व असुखद आहे तर असुखद आहे, अदुःखद आहे तर अदुःखद आहे- तिला अनुभवा. आजच्या भारतातील भाषेत सुद्धा तो जुना अर्थ उपयोगी होताना दिसतो. आम्ही विसरलो, कधी ध्यानपूर्वक पाहात नाही. आपल्या भाषेला आम्ही नीट समजले नाही. जसे एक माणूस म्हणतो- बघ, हा रसगुल्ला खूप गोड आहे, तू खाऊन तर बघ! तर खाऊन काय बघणार? खाऊन त्याचे रूप बघणार, की त्याचा रंग बघणार, काय

विपश्यना साधनेसंबंधी तत्काळ माहितीसाठी खालील शृंखलांचे (लिंक्सचे) अनुसरण (क्लिक) करा.

- वेबसाइट (Website) : 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" डाऊनलोड करून आनापान तसेच अन्य सुविधांचा लाभ घ्या.

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 साधना करणाऱ्या साधकांच्या सुविधेसाठी

"विपश्यना साधना मोबाईल ऐप" वर रोजच्या सामूहिक साधनेचे थेट प्रक्षेपण होत आहे (केवळ जुन्या साधकांसाठी)--

वेळ: दररोज- सकाळी 8:00 ते 9:00 पर्यंत; दुपारी 2:30 ते 3:30 पर्यंत; संध्याकाळी 6:00 ते 7:00 पर्यंत (IST + 5.30GMT)

तसेच वाढीव सामूहिक साधना - प्रत्येक रविवारी.

इतर अन्य लोकांनी सुद्धा परिस्थितीचा सामना करण्यासाठी एक प्रभावी उपाय म्हणून आनापान साधनेचा अभ्यास करावा.

या सार्वजनिक आनापानाचा अभ्यास करण्यासाठी:

- i) उपरोक्त प्रकारे विपश्यना मॅडिटेशन मोबाइल ऐप' डाऊनलोड करा आणि त्यावर मिनी आनापान चालवा किंवा
- ii) <https://www.vridhamma.org/Mini-Anapana> वर मिनी आनापान चालवा.
- iii) ऑनलाइन प्रसारणा द्वारे सामूहिक आनापान सत्रात सामील होण्याकरता खालील लिंक वर जुना साधक म्हणून आपल्या स्वतःला रजिस्टर करा- <https://www.vridhamma.org/register>

➤ शाळा, सरकारी विभाग, खाजगी कंपन्या आणि संस्थांच्या विनंतीवर विशेष राखीव आनापान सत्र आयोजित केली जातात.

मुलांसाठी आनापान सत्र: वय- 8 ते 16 वर्ष- VRI तर्फे ऑनलाइन 70 मिनिटांचे आनापान सत्र आयोजित केले जाऊ शकते.

कृपया शाळा आणि अन्य शैक्षणिक संस्थांच्यासाठी आणि ऑनलाइन सत्राच्या यादीतील राखीव सत्रांसाठी-- childrencourse@vridhamma.org

वर पल लिहा.. (वरील कोणतीही लिंक उघडणे किंवा डाऊनलोड करणे याच्या 'PDF फाइल' मध्ये क्लिक करून होऊ शकेल !)



बघणार? खाऊन त्याचा अनुभव करून बघ, कसा आहे. हे रेशीम खूप मुलायम आहे, अरे जरा हात लावून तर बघ. हात लावून काय बघणार, त्याचा रंग बघणार? हे खूप सुगंधित आहे, खूप छान आहे, वास घेऊन तर बघ! हा 'बघ' शब्द आजही ही आपल्या भाषेत वापरला जातो, अनुभव करण्याच्या अर्थाने. आणि साधना तर अनुभवायचीच गोष्ट आहे. विपश्यना, तर अनुभव करणे, दृष्ट, अनुभव करणे, दृष्ट, अनुभव करण्यायोग्य. हे सर्व अनुभव करण्याच्या अर्थाने घेतले पाहिजे. रूप, रंग प्रकाश, आकार यांच्याशी त्यांचा दुरान्वयानेही संबंध नाही, ही गोष्ट लक्षात घेतली पाहिजे.

सम्यकदर्शी

येतो खो, भिक्खवे, भिक्खुनो सुखा वेदना दुक्खतो दिट्ठा होति, दुक्खा वेदना सल्लतो दिट्ठा होति, अदुक्खमसुखा वेदना अनिच्चतो दिट्ठा होति, जेव्हा कोणा भिक्षूला असे होऊ लागते की ही जी सुखद वेदना आहे, अरे ती तर दुःखद आहे ना, ही जी दुःखद वेदना आहे ती तर बाणाप्रमाणे दुःख देणारी आहे आणि ही जी असुखद अदुःखद वेदना आहे, ती तर अनित्य आहे ना, तेव्हा अयं वुच्चति, भिक्खवे, तेव्हा असे म्हटले जाते की भिक्खु सम्मद्दस्सो, आता त्याचे दर्शन 'सम्यक दर्शन' होऊ लागले आहे.

आता कोठे गोंधळात पडलात सम्यक दर्शनाला घेऊन- आमची दार्शनिक मान्यता ही आहे, याला मानणारा व्यक्ती सम्यकदर्शी आहे, यावर श्रद्धा ठेवणारा व्यक्ती सम्यकदर्शी आहे आणि जी यावर श्रद्धा ठेवत नाही, याला मानत नाही ती मिथ्यादर्शी - अरे, काय देणे-घेणे या गोष्टीचे. दर्शन झाले, अनुभूती झाली- अनुभूती सम्यक रूपात झाली, योग्य प्रकारे झाली. अन्यथा अनुभूती झाली, सुख आले व आम्ही आसक्ती जागवणे सुरू केले तर सम्यक अनुभूती कोठे झाली? अनुभूती झाली, दुःख आले आणि आम्ही रडू लागलो, तर अनुभूती तर झाली, सम्यक कोठे झाली? असुख-अदुःख आले आणि आम्ही त्यालाच अंतिम अवस्था मानू लागलो तर सम्यक अनुभूती कोठे झाली? त्याचा योग्य स्वभाव पाहत आहोत आणि साक्षीभाव आहे, भोक्ता भाव नाही, तर त्याला म्हटले पाहिजे की सम्यक दर्शन होणे सुरू झाले. दुःख आहे, त्याचे सम्यक दर्शन, दुःखाचे कारण आहे, त्याचे अनुभूतीच्या स्तरावर सम्यक दर्शन, त्याला दूर करण्याचा उपाय आहे, ह्याचे सम्यक दर्शन आणि ते दूर झाले, त्या अवस्थेचे सम्यक दर्शन- तर सम्मद्दस्सो

असे होते तेव्हा काय होते? अच्छेच्छि तण्हं, तृष्णेला कापून टाकले, तृष्णेचे बंधन आम्हाला बांधून ठेवत होते, असे करता करता, सम्यक रूपाने बघता-बघता, सर्व तृष्णेच्या बंधनांना कापून टाकतो. विवत्तयि संयोजनं, ही संयोजन जी आम्हाला बांधून ठेवत आहेत, ही संयोजन जी आम्हाला लपेटलेली आहेत, त्याचे विवर्तन सुरू केले त्याने, त्यांना उघडणे सुरू केले. जी बंधन होती ती उघडली जात आहेत, उघडली जात आहेत, आमची संयोजन दूर होत आहेत. सम्मा मानाभिसमया, खूप कठीण काम आहे. हे सर्व करीत असताना सुद्धा साधकाचा 'मी' निघत नाही. मी, मी करीत आहे, मी बंधनात आहे, मला मुक्त व्हायचे आहे, मी मुक्त होईनच, अशा प्रकारे चालत मुक्त होईन. मी-मी, माझे-माझे, उंच अवस्थांवर जाऊन सुद्धा सुटत नाही. तर हा जो मान आहे, मी, माझेचा भाव आहे, त्याला खूप चांगल्या प्रकारे समजतो, कसा वेडेपणा आहे, मी आणि माझेच्या नावावर काय वेडेपणा चालला आहे, तर त्याला मानाभिसमया. आणि. अन्तमकासि दुक्खस्सा, मग अशा अवस्थेला पोहोचतो, जेथे दुःख नितांत समाप्त झाले, नाहीच आहे, शेवट झाला.

हे सर्व केव्हा होते? जेव्हा सुखद संवेदनेला दुःखद असे मानतो, दुःखद संवेदनेला बाण लागल्यावर होणाऱ्या दुःखासारखे मानतो आणि असुखद-

अदुःखदला अनित्य आहे, असे समजतो, तेव्हा त्या अवस्थेला पोहोचतो. विपश्यना कशा प्रकारे केली पाहिजे, हे सगळे यात समजावले आहे.

यो सुखं दुक्खतो अद्द, दुक्खमद्दक्खि सल्लतो ।

यो सुखं दुक्खतो अद्द, अद्द चा अर्थ येथे, जसे पुढे अद्दक्खि, त्याच अर्थाने, की जो सुखाला दुःखाप्रमाणे पाहतो, हे दुःख आहे असे समजतो. दुक्खमद्दक्खि सल्लतो, जे दुःख आहे त्याला बाण टोचलेल्या पीडेप्रमाणे पहात आहे, समजत आहे. आणि

अदुक्खमसुखं सन्तं, अद्दक्खि नं अनिच्चतो ॥

अदुक्खमसुखं सन्तं, हे समजले पाहिजे, साधना करताना बऱ्याच वेळा अशा प्रकारची अनुभूती होते, जिला आम्ही म्हणू शकत नाही की सुखद आहे, जिला आम्ही म्हणू शकत नाही की दुःखद आहे. परंतु ही खूप वरवरच्या स्तरावरील गोष्ट आहे, भगवान जेव्हा असुख-अदुःखची गोष्ट करतात तेव्हा खूप खोलवरच्या अनुभूतीची गोष्ट करतात. यासाठी सन्तं शब्दाचा वापर केला गेला आहे. ध्यान करता-करता उदय-व्यय, उदय-व्यय, उदय-व्यय, त्यानंतर भंग-भंग, असे करता करता आम्ही ओळारिको, स्थूलापासून सूक्ष्मतेकडे जात आहोत, सुखमा-सुखमा-सूखमा. पुढे जात-जात एक अशी अवस्था येते की आतमध्ये अनुभव होत आहे, परंतु नाही सांगू शकत की ही सुखद संवेदना आहे, नाही सांगू शकत की ही दुःखद संवेदना आहे, खूप शांतता आहे, सन्तं, खूप शांतता आहे. मनाच्या त्या खोलीमधून खूप विकार निघून गेले. खूप विकार निघून गेले तर आतमध्ये खूप शांतता, खूप प्रश्रब्धि, अशी शांती आहे की त्यावेळी कळतच नाही की यामध्ये काही उत्पाद-व्यय सुद्धा होत आहे. कारण की इतक्या सूक्ष्म अवस्थेमध्ये उत्पाद-व्यय होत आहे, मानस त्याला जाणू शकत नाही. तेव्हा अधिकांशतः ही अडचण येते, हा धोका होतो की साधक समजतो की मला अंतिम अवस्था प्राप्त झाली. निव्वानं परमं सुखं- निर्वाणामध्ये सुखशांती असते, तर आम्हाला सुखशांती मिळाली. बघा, किती शांती आहे, पोहोचलो ना! नाही, धोका आहे, अविद्या आहे, तुम्हाला होश नाही आहे. अजून इंद्रिय क्षेलातच भ्रमण करीत आहात.

खूप साधक येतात, जे महिन्याच्या शिबिरामध्ये बसतात, दीड महिन्याच्या शिबिरात बसतात. येतात की आम्हाला निर्वाणाची अनुभूती झाली. काय झाले बाबा? आतमध्ये इतकी शांतता प्राप्त झाली, इतकी शांतता. चांगली गोष्ट आहे. आता जेव्हा कधी अशी अवस्था येईल तेव्हा जरा बघा डोळे उघडून, बघा की तुमचे डोळे काम करत आहेत का? कानाने ऐकून बघा की ऐकू येत आहे का? अशाप्रकारे सगळ्या इंद्रियांना बघा. चिमटा घेऊन बघा, शरीरात काही जाणवत आहे ना? अरे, तर मग कुठले निर्वाण बाबा. अजून इंद्रिय अवस्थाच आहे ना? हो, इंद्रिय अवस्थेत शांतता आली, ही खूप चांगली गोष्ट आहे. पण हे अंतिम लक्ष्य नाही ना! अजून याच्या पुढे जायचे आहे. खूप लक्षपूर्वक बघाल तर त्यात ही एक खूप सूक्ष्म असा उदय-व्यय, उदय-व्यय चालू आहे. उत्पन्न होत आहे, नष्ट होत आहे. खूप सूक्ष्म स्तरावर होत आहे. पण हे सुद्धा अनित्य आहे, असे समजत राहिल. अन्यथा त्यालाच नित्य, शाश्वत, ध्रुव मानेल, तर अविद्येत पडेल, बेहोशी मध्ये पडेल, मोह-मूढतेत अडकेल. अरे नाही, अजून माझी इंद्रिय काम करीत आहेत. ती तर इंद्रियांच्या पलीकडील अवस्था आहे, अजून ती आली नाही. हिला लक्षपूर्वक बघू तर या. ही जी असुख-अदुःखची अवस्था आहे, त्या अवस्थेला भगवान म्हणतात की जी खूप शांत अवस्था आहे, तेथे जाऊन अनित्य बोधाला अजून दृढ करायचे आहे. अनुभूतीच्या स्तरावर अजून दृढ करावे लागते.



तेव्हा साधक वेगाने पुढे जात राहतो आणि इंद्रियांच्या पलीकडील अवस्थेला पोहोचतो. येथे मन अडकवेल तर ही मधली धर्मशाळा आहे. मधल्या धर्मशाळेमध्येच अडकला तर पुढे जाणे बंद होईल.

आम्ही आपल्या अनुभवाने हे बघितले आणि अनेकांच्या अनुभवाने सुद्धा की जी-जी लोक कुठल्या प्रकारच्या दार्शनिक मान्यतेमध्ये अडकले आहेत, त्यांच्यासाठी दार्शनिक मान्यताच प्रमुख आहे. मुक्त होणे त्यांच्यासाठी प्रमुख नाही. विकारांपासून सुटका मिळवणे त्यांच्यासाठी प्रमुख नाही. त्यांच्यासाठी प्रमुख आहे की आमची जी दर्शनाची मान्यता आहे, ती कशी सिद्ध होईल आणि तिला कसे आम्ही अनुभवू. तर जेव्हा अशा प्रकारची अवस्था येऊ लागली की सर्व शरीर केवळ तरंगच तरंग, तरंगच तरंग, जी वरवरची अवस्था आहे अजून. बस, एक-एक अणू चेतन झाला. आम्हाला परम चैतन्याची अनुभूती झाली, तर ईश्वराची अनुभूती झाली, ब्रह्माची अनुभूती झाली, आम्ही मुक्त झालो. असे समजणारी व्यक्ती पुढे कशी जाईल? त्या चेतन अवस्थेतून पुढील उंच अशी एक शांत अवस्था आली आणि तिलाच समजून बसला की ही परम शांतीची अवस्था आहे, ही ईश्वराच्या दर्शनाची अवस्था आहे, त्याच्या अनुभूतीची अवस्था आहे किंवा ही आमच्या आत्म्याच्या अनुभवाची अवस्था आहे- तर अडकला आहे, आपल्या मान्यतांमध्ये अडकला आहे ना? खरे हे आहे की तुमची मान्यता जी काही आहे तिला एका बाजूला ठेवा. तुम्ही अनुभव घ्या, प्रत्येक गोष्टीचा अनुभव, अनुभव, अनुभव. हे मानून चला की अंतिम अवस्था इंद्रियांच्या पलीकडील अवस्था आहे, तर प्रत्येक पडावात हे बघत राहा की ही जी काही अवस्था आहे, अजून इंद्रिय क्षेत्रातील आहे ना? इंद्रिय क्षेत्रातील आहे तर निश्चितच ती अनित्य आहे आणि ध्यानपूर्वक बघाल तर स्पष्टपणे माहिती होईल की ती अनित्य आहे. तर योग्य मार्गाने पुढे जात राहिल. अन्यथा आरोपण करू लागेल, जे अनित्य आहे त्यावर नित्याचे आरोपण करू लागला. जे दुःख आहे त्यावर सुखाचे आरोपण करू लागला. जे मी नाही, माझे नाही त्यावर मी-माझे अशा कोणत्या दार्शनिक मान्यतेचे आरोपण करू लागला तर सर्व मार्गच बंद होईल. बस गाडी थांबली, पुढे जाऊ शकणार नाही.

असे खूप जणांविषयी बघितले. येतात पळत पळत, आम्ही आत्म्याचे दर्शन केले, आम्ही आत्म्याने आत्म्याला बघितले. आश्चर्य आहे तुम्ही आत्म्याने आत्म्यास बघितले, काय बघितले? बस, हेच की अशी कोणती तरी अवस्था आली आणि आम्ही आत्म्याने आत्म्याला बघितले, आम्ही परमात्म्याला बघितले, आम्ही हे बघितले, आम्ही ते बघितले अरे, अनित्य आहे बाबा! जे अनित्य आहे त्याला अनित्यच समजा आणि मग बघा कसे पुढे जात राहाल. ही जी तिसरी अवस्था आहे, खूप शांतीची अवस्था आहे, तिला कधी अंतिम अवस्था मानू नका, ती सुद्धा अनित्य आहे. हेच समजत, हेच अनुभव करीत पुढे जाल तर वेगाने पुढे जात राहाल.

स वे सम्मद्दसो भिक्खु, अशा प्रकारचा कोणी भिक्षु, साधना करणारा, याप्रकारे सम्यक दर्शन करीत आहे- सत्याला यथाभूत बघणे हेच सम्यक दर्शन आहे. जे जसे आहे, तसे आहे. त्याचा स्वभाव अनित्य आहे तर अनित्य आहे. ही दुःखद आहे तर खूप पीडादायक आहे, ही सुखद आहे तर ही सुद्धा दुःखच आहे, अशा प्रकारे सम्यक रूपाने पहातो, तेव्हा परिजानाति वेदना. वेळोवेळी ऐकला आहे परिजानाति शब्द- तर वेदनांची सर्व परिधी बघितली, त्यांची जी सीमा आहे, जेथे जेथे वेदना आहेत, ते सर्व क्षेत्र बघितले. मग त्या सुखद आहेत, दुःखद आहेत अथवा असुखद-अदुःखद, शांत आहेत, सर्व बघितले. त्याने सर्व बघितले किंवा बघितले नाही, त्याने परिपूर्ण रूपाने या क्षेत्राला जाणले किंवा नाही, याचे प्रमाण काय? एकच प्रमाण की त्याने पलीकडील

अवस्था पाहिली की नाही? पाहिली तर माहित झाले की वेदनांचा खेळ इथं पर्यंतच होता, त्यापुढे नाही. तेव्हा त्याला परिजानाति म्हणावे. तेव्हा अशा अर्थाने म्हणतात की परिजानाति वेदना, वेदनांच्या संपूर्ण क्षेत्राला बघितले, काही बाकी राहिले नाही, कुठलाही काना-कोपरा शिल्लक राहिला नाही, सर्वांच्या पलीकडे गेला.

सो वेदना परिज्जाय, अशी व्यक्ती वेदनांना जाणून, त्यांच्या सगळ्या क्षेत्राला जाणून, दिट्टे धम्मे अनासवो, आता त्याने पाहिले, त्याचा साक्षात्कार केला. कशाचा? त्या अवस्थेचा जी कोणाला अनाश्रव बनविते. सगळे आश्रव समाप्त झाले. जोपर्यंत आश्रव आहेत, जोपर्यंत मनात मळ आहे, तोपर्यंत अरहंत अवस्था प्राप्त झाली नाही, नितांत मुक्त अवस्था प्राप्त झाली नाही. तो वेदनेचे क्षेत्र पाहून, त्याच्या पलीकडे जाऊन या अवस्थेला पोहोचला की जेथे त्याने अनाश्रव अवस्थेचा साक्षात्कार केला.

अशी व्यक्ती, कायस्स भेदा, तिच्या शरीराचे भेदन होते म्हणजे जेव्हा तिचा मृत्यू होतो तेव्हा धम्मट्टो, ती व्यक्ती धर्मिष्ठ झाली. बौद्ध धर्मांमध्ये पक्क झाली असे नाही, हिंदू धर्मांमध्ये पक्क झाली असे नाही, जैन धर्मांमध्ये पक्क झाली असे नाही, बिल्कुल नाही, मूर्ख लोकांच्या गोष्टी आहेत ह्या. यात अडकून पडाल तर धर्म मिळणार नाही. हिंदूधर्म मिळेल कारण की हिंदुत्वाचे प्रभुत्व आहे तेथे, बौद्ध धर्म मिळेल कारण की बुद्धाच्या वचनांचे प्रभुत्व आहे तेथे-केवळ गोष्टी, अनुभव काही नाही; जैन धर्म मिळेल कारण जैन लोकांचे प्रभुत्व आहे तेथे. काही मिळणार नाही. धर्म म्हणजे जे सत्य आहे, प्रकृतीचे जे नियम आहेत, त्यांना जाणले तर धर्मिष्ठ झाला, जीवनात धर्म उतरू लागला. अशा व्यक्तीच्या शरीराचे भेदन झाल्यावर म्हणजे मृत्यू झाल्यावर काय होते? सगळ्या वेदनेच्या क्षेत्राला जाणले तो वेदगू झाला. वेदनांच्या सार्या क्षेत्राला जाणणारी व्यक्ती सङ्ख्यं नोपेति वेदगू झाली. काय सङ्ख्यं? म्हणजे या इंद्रिय जगताचा सारा खेळ, लोकिय जगताचा सारा खेळ, निरय लोकापासून अरूप ब्रम्ह लोकापर्यंतचे सारे क्षेत्र सङ्ख्यं आहे. मोजले जाऊ शकते. किती मोठे आहे, काय आहे, याचे वर्णन केले जाऊ शकते. परंतु तो तर वर्णनातीत अवस्थेत पोहोचला. त्या अवस्थेत पोहोचला जिचे वर्णन होऊ शकत नाही, निर्वाणिक अवस्थेत गेला. असा अर्हंत मृत्यूनंतर त्या अवस्थेत पोहोचला जी वर्णनातीत आहे. आता त्या वर्णनातीत अवस्थेतून परत पुन्हा या वर्णन होऊ शकणाऱ्या अवस्थेमध्ये तो येत नाही. ती जी अनंताची अवस्था आहे तिचा होऊन परत पुन्हा या अवस्थेत येत नाही, जिला मोजले जाऊ शकते. म्हणजे नेहमीकरता मुक्त झाला आणि साधकाचे सगळे लक्ष्य हेच आहे की या भवचक्रातून बाहेर कसे पडावे. या संवेदनांचे परिज्ञान यासाठी करीत आहेत की मग तो रूप ब्रह्मलोक असो, अरूप ब्रह्मलोक असो, तेथेसुद्धा हे उत्पाद-व्यय, उत्पाद-व्ययचेच क्षेत्र चालू आहे, तेथेसुद्धा या पलीकडील अवस्था आली नाही. या सर्वांना पार करून जाईल तेव्हा बघेल की आता हा उत्पाद-व्यय समाप्त झाला, आता वेदनेचे हे सारे क्षेत्र समाप्त झाले, आता हे इंद्रियांचे क्षेत्र समाप्त झाले, तेथे पोहोचायचे आहे. त्यासाठी या छोट्याशा सूत्रांमध्ये सारा मार्ग सांगितला आहे, सगळा विधी सांगितला आहे.

भवतु सब्ब मङ्गलं!

नवीन उत्तरदायित्व वरिष्ठ सहायक आचार्य	1. श्रीमती विनीता पाटिल, कोल्हापुर 2. श्रीमती सुधा भूतडा, भोपाल 3. श्रीमती जाकिया सुलताना रिजवी, मुंबई
1. श्रीमती कुमकुम रावत, कोलकाता 2. श्री अनिल माळी, जळगांव 3. श्रीमती मीना काटे, सोलापुर	4. Miss Risara Jaksuwan, Thailand बाल-शिविर शिक्षक
नवीन नियुक्ती सहायक आचार्य	1. डॉ. संतोष व्यवहारे, शिरूर 2. श्रीमती सीमा व्यवहारे, शिरूर



विपश्यना विशोधन विन्यास (VRI)

विपश्यना विशोधन विन्यास (Vipassana Research Institute) एक लाभ-निरपेक्ष संस्था आहे. हिचा मुख्य उद्देश्य आहे की विपश्यना विधीविषयी वैज्ञानिक तसेच ऐतिहासिक संशोधन करणे. या वैज्ञानिक संशोधनाला पुढे नेण्यासाठी साधकांचा सहयोग अत्यंत आवश्यक आहे. म्हणून पुढे या व आपले भरपूर योगदान द्या. या संस्थेत दात्यांसाठी सरकारने आयकर अधिनियम १९६१ ची धारा ३५ (१) (iii) च्या नियमानुसार १००% आयकर सूट दिली आहे. कृपया याचा लाभ घ्या. दानासाठी बँक विवरण खालीलप्रमाणे आहे.

विपश्यना विशोधन विन्यास, ऍक्सिस बँक लि., मालाड (प.) खाता क्र. 911010004132846; IFSC Code: UTIB0000062; संपर्क- श्री डेरिक पेगाडो, मो. 9921227057, या श्री बिपिन मेहता, मो. 9920052156; वेबसाइट- <https://www.vridhamma.org/donateonline>

विपश्यना ध्यानाचा परिचय

मुंबई विश्वविद्यालयाच्या सहयोगाने विपश्यना विशोधन विन्यास (व्ही आर आय) प्रत्येक वर्षी तीन महिन्यांचा लघु पाठ्यक्रम 'विपश्यना ध्यानाचा परिचय'- आयोजित करते. हा लघु पाठ्यक्रम जो 8 जुलै ते 23 सप्टेंबर 2020 दरम्यान आयोजित केला गेला होता, तो अनिश्चित काळापर्यंत स्थगित केला गेला आहे. कोविड-19 महामारीला लक्षात घेता चालू शैक्षणिक वर्ष (2020-21) साठी मुंबई विश्वविद्यालया कडून याविषयी परिपत्र आल्यानंतरच पाठ्यक्रम आयोजित केला जाईल. जसे ही वी. आर. आय. ला विश्वविद्यालया कडून माहिती प्राप्त होईल, पाठ्यक्रमाच्या नव्या तारखा समाचार पत्रामध्ये घोषित केल्या जातील. असुविधेकरता आम्हाला खेद आहे.

पालि-हिंदी(45दिवस) / पालि-इंग्लिश(60 दिवस)

वर्ष 2020 मधील विपश्यना विशोधन विन्यासा द्वारा संचालित पालि-हिंदी व पालि-इंग्लिश दोन्ही निवासी पाठ्यक्रम कोविड-19 महामारीला लक्षात घेता रद्द केले गेले आहेत. वी.आर. आय. लवकरच ऑनलाइन पालि-इंग्लिश पाठ्यक्रम सुरू करणार आहे. पाठ्यक्रमाची तारीख व त्याची माहिती या महिन्याच्या शेवटपर्यंत वेबसाईटवर प्रदर्शित केली जाईल.

वी.आर.आय द्वारा 6 एप्रिल 2020 ला ऑनलाइन पालि-हिंदी पाठ्यक्रम सुरू केला गेला आहे. या पाठ्यक्रमात रेकॉर्ड केली गेलेली सल वी.आर.आय च्या

वेबसाईट www.vridhamma.org वर उपलब्ध आहेत. अधिक माहिती करता संपर्क करा--- फोन संपर्क - ०२२-५०४२७५६०/२८४५५५०४ Extn. 560, मोबा. ९६१९२३४९२६, (सकाळी ९:३० ते सायं ५ बजे पर्यंत) ई-मेल: mumbai@vridhamma.org;

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 खालील पत्त्यावर संपर्क साधावा. संपर्क:- 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' (GVF), 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

पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाशाचे महत्व

पूज्य गुरुजी वेळोवेळी म्हणत असत की एखाद्या धातु-गम्भ पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाश असण्याचे विशेष महत्व आहे. यामुळे सारे वातावरण दीर्घकाळ धर्म व मैत्री तरंगांनी भारलेले राहते. यासाठी ग्लोबल पॅगोड्यावर प्रकाश दानासाठी प्रती रात्री रुपये 5000/- निर्धारित केले गेले आहेत. अधिक माहितीसाठी वरील (GVF) च्या पत्त्यावर संपर्क करा-

पॅगोड्याजवळ 'धम्मालय' अतिथी-गृहात निवास सुविधा

जे साधक पविल बुद्धधातु व बोधिवृक्षाच्या सान्निध्यात राहून गंभीर साधना करण्यास इच्छुक असतील त्यांच्यासाठी 'धम्मालय अतिथी-गृहात' निवास, नाश्ता, भोजन इत्यादींची उत्तम सुविधा उपलब्ध आहे. अधिक माहिती व बुकिंगसाठी खालील पत्त्यावर संपर्क करावा- श्री जगजीवन मेश्राम, धम्मालय, ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा, एस्सलवर्ल्ड जेटी, गोरार्ड विलेज, बोरीवली (प.) - 400091. फोन. +91-22-50427599/598 (धम्मालय रिसेप्शन) पॅगोडा-कार्यालय- +91-22-50427500. Mob. 9552006963/7977701576. ईमेल- info.dharmmalaya@globalpagoda.org

दोहे धर्माचे

सुखद-दुखद संवेदना, विषय स्पर्श-संयोग ।
बघ अनित्य स्वभावाला, दूर होय भवरोग ॥
सुख-दुखमय संवेदना, समता स्थापित होय ।
अंतर्मनाच्या गाठी, सहज विमोचित होय ॥
कर्म-ग्रंथिची चित्तावर, जर उदीरणा होय ।
कायेत येत संवेदना, मूर्ख समता खोय ॥
बघत-बघतच संवेदना, प्रज्ञा जागृत होय ।
क्षण-क्षण समता पुष्ट रे, क्षण-क्षण दुख क्षय होय ॥

दोहे धर्माचे

सुखद-दुःखद संमेलना, प्रिय अप्रिय संयोग ।
साधक अविचल च राहे, दूर होय भवरोग ॥
आली दुखद संवेदना, टिकत च ती ही नसे ।
रात्र गेली दिन आला, जात अंधार असे ॥
आली सुखद संवेदना, ही पण नित्य न होय ।
या तर नदीतील लहरी, येती व नष्ट च होय ॥
बघत-बघतच संवेदना, समतेत स्थिर होय ।
नवे कर्म बांधत नसे, क्षीण जूने च 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 2564, ज्येष्ठ पूर्णिमा, 5 जून, 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 Iगतपुरी-422 403, Dist. Nashik (M.S.) किरकोळ विक्री होत नाही

DATE OF PRINTING: ON-LINE SPECIAL, 2020, DATE OF PUBLICATION: 5 JUNE, 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