



# विपश्यना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2564, श्रावण पौर्णिमा (ऑनलाईन), ३ ऑगस्ट, 2020, वर्ष 4 अंक 6

E-Newsletter

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

सुखं वा यदि वा दुःखं, अदुःखमसुखं सह।  
अज्झत्तञ्च बहिद्धा च, यं किञ्चि अत्थि वेदितं ॥

एतं दुःखन्ति जत्वान, मोसधम्मं पलोकिनं।  
फुस्स फुस्स वयं पस्सं, एवं तत्थ विजानति।  
वेदनानं खया भिक्खु, निच्छातो परिनिब्बुतो'ति ॥

सुत्तनिपातपाळि- 743-744, द्वयतानुपस्सनासुत्तं.

बाहेर आणि आत ज्या काही संवेदना अनुभवास येतात, त्या सुखद असोत की दुःखद असोत किंवा अदुःखद-असुखद असोत, साधक त्यांच्या मिथ्या भ्रंतीला नष्ट करतो आणि अनुभव करतो की वस्तुतः त्यांच्यात दुःखच सामावलेले आहे. जेथे स्पर्श होतो आणि स्पर्शजन्य संवेदना होते, तेथे तिच्या अनित्य स्वभावाचा अनुभव करून तिच्यापासून विरक्त होतो आणि अशा प्रकारे अभ्यास करीत साधक त्या स्थितीत पोहोचतो जेथे सगळ्या संवेदनांचा क्षय आणि तृष्णेला मुळापासून नष्ट करून परम उपशांत होतो; परिनिर्वाण प्राप्त करतो.

## बुद्ध जयंतीच्या प्रसंगी जुन्या साधकांसाठी प्रवचन

प्रमुख आचार्य पूज्य श्री सत्यनारायण गोयंकाजींचे प्रवचन

(धर्मशृंग काठमांडू, नेपाळ- १६ मे १९९२)

माझ्या प्रिय साधकांनो व साधिकांनो!

आजचा दिवस खूप मांगल्यांचा दिवस आहे, खूप कल्याणचा दिवस आहे. आणि आपण सर्वांनी मिळून खूप मंगलमय निर्णय केला, खूप कल्याणकारी निर्णय केला की आज दिवसभर एक दिवसाची साधना करावी. ह्या पेक्षा श्रेष्ठ भगवान बुद्धांचा दुसरा कोणता सन्मान नाही, दुसरी कोणती पूजा नाही कोणती अर्चना नाही. त्यांनी आमच्या कल्याणासाठी आम्हाला जे काही शिकविले त्याला आम्ही जीवनात उतरावे, त्या रस्त्यावर चालून आपले जीवन सफल करावे यातच त्या महापुरुषाचा सन्मान आहे. त्यांची आठवण करून हात जोडून नमस्कार करणे, ही काही वाईट गोष्ट नाही. त्यांच्या प्रती मनात श्रद्धा जागणे काही वाईट गोष्ट नाही. पण केवळ श्रद्धा जागली आणि त्यांच्या उपदेशाचा लाभ घेतला नाही तर आपलीच हानी झाली.

बुद्धांचे उत्पन्न होणे खूप दुर्लभ आहे, सोपी गोष्ट नाही. अगणित कल्पांपर्यंत जी व्यक्ती आपल्या पारमिता पूर्ण करण्याचे काम करीत राहते आणि त्यासुद्धा किती मोठ्या प्रमाणात! पारमिता तर त्याच पण किती मोठ्या प्रमाणात! महासमुद्रा इतक्या प्रमाणात एक-एक पारमी पूर्ण करतो. खूप वेळ लागतो, खूप कष्ट करावे लागतात. सोपे काम नाही. ज्या भगवान गौतम बुद्धांच्या कृपेने आम्हाला हा कल्याणकारी मार्ग मिळाला, त्यांना चार असंख्येक एक लाख कल्पापर्यंत पारमिता पूर्ण कराव्या लागल्या. इतका वेळ की मोजू शकत नाही. ऍस्ट्रोनॉमिकल फिगर, किती दीर्घ काळ.

जेव्हा त्याने भगवान दीपंकरांचे प्रथम दर्शन केले तेव्हा त्यांच्यासमोर आपली इच्छा प्रकट केली की मी सुद्धा आपल्याप्रमाणे सम्यक संबुद्ध होऊ इच्छितो. अशी इच्छा तर सर्वच प्रकट करतील. जो भगवानांचे दर्शन करेल त्याच्या मनात हाच विचार येईल की मी सुद्धा त्यांच्याप्रमाणे महान बनावे. पण केवळ अशी इच्छा जागण्याने काम होत

नाही. त्या व्यक्तीमध्ये योग्यता असली पाहिजे तरच त्या वेळचे भगवान सम्यक संबुद्ध त्याचे भविष्य बघून म्हणतात की खरोखर वेळ आल्यावर तू सम्यक संबुद्ध बनशील आणि त्याच्याबद्दल भविष्यवाणी करतात, जशी ह्या सम्यक संबुद्धाविषयी भविष्यवाणी केली.

त्यावेळी ही व्यक्ती एका ब्राम्हणाच्या घरात जन्मलेला तरुण, घरचे सगळे ऐश्वर्य सोडून ह्याच हिमालय प्रदेशात तप करण्यासाठी निघून गेला. हा प्रदेश खूप पवित्र आहे. हिमालय खूप पवित्र आहे, खूप पावन आहे. का पवित्र आहे? कारण न जाणो किती बोधिसत्वांनी ह्याच हिमालयाच्या कुशीत तप केले आहे, याच्या गुहांमध्ये तप केले आहे. इतक्या बोधिसत्वांनी तप केले की त्यांची गणती नाही. जो बोधिसत्व होईल, तो अनेक जन्मात या धरणीवर येऊन तप करेलच.

ही व्यक्ती सुद्धा बोधिसत्व आहे, सुमेध नावाचा तपस्वी आहे. येथे तप करण्यास आला व आठही ध्यानं प्राप्त केली, ही काही सोपी गोष्ट नाही. आठही ध्यानात पारंगत झाला, पाच प्रकारच्या सिद्धींमध्ये पारंगत झाला. त्याचे भाग्य जागले म्हणून तो येथून मैदानात जात असताना अशा गावातून गेला की जेथे भगवान दीपंकर सम्यक आले होते. तो त्यांच्या संपर्कात आला तेव्हा जशी इतरांच्या मनात भावना जागते तशीच भावना त्याच्या मनात सुद्धा जागली की मी सुद्धा सम्यक संबुद्ध बनेन. त्याने इतके काही प्राप्त केले होते की बस भगवानांकडून विपश्यना मिळाली तर अल्प अवधीत अर्हत होईल. श्रोतापन्न, सकदागामी, अनागामीच्या फळातून पुढे जात अर्हत फळ प्राप्त करेलच. तितकी त्याची योग्यता होती, तितकी त्याची क्षमता होती. पण त्याचा त्याग करतो, तो सामान्य व्यक्ती नाही आहे. अरे, मुक्ती इतक्या इतक्या जवळ आली आहे आणि तरीही कोणी तिचा त्याग करील— नाही, मला एकट्याला मुक्ती नको आहे. संसारात इतके प्राणी दुःखी आहेत आणि मी एकटा मुक्त होऊ? ही किती स्वार्थाची गोष्ट होईल? नाही, माझी मुक्ती तेव्हाच सिद्ध करीन, जेव्हा मी अनेकांच्या मुक्तीचे कारण होईन, अनेकांच्या मुक्तीत सहाय्यक होईन आणि ते तेव्हाच होऊ शकेल जेव्हा मी अशाप्रकारे यांच्यासारखा सम्यक संबुद्ध होईन.

आठही ध्यानं केली आहेत, अनेक जन्मांच्या पारमिता



त्याच्याजवळ आहेत. ताबडतोब अर्हत होऊ शकेल पण त्याचा तो त्याग करतो आणि हे जाणून त्यागतो की खूप कष्ट करावे लागतील. आजपर्यंत जितक्या प्रमाणात पारमिता एकत्र केल्या आहेत त्यामुळे कोणीही अर्हत होऊ शकेल. त्याला कोणी रस्ता दाखवणारा पाहिजे, कोणी बुद्ध पाहिजे आणि हे बुद्ध समोर आहेत. हे मला रस्ता दाखवतील, मला विपश्यना देतील तर मी ताबडतोब मुक्त होईन. आणि दुसरीकडे सम्यक संबुद्ध होण्यासाठी खूप दीर्घ काळ लागेल! अनेक कल्पांचा वेळ लागेल— पण इतका दीर्घ काळ पाहून घाबरत नाही.

तसे तर प्रत्येक जीवनात आपली कोणती ना कोणती पारमी वाढवीत जाईल आणि त्याबरोबर लोक कल्याण करीत जाईल. पारमिता यासाठी असतात. कशाला पारमिता म्हणतात? भवसागर पार करण्याचे जे साधन आहे, तीच पारमी आहे. आणि भवसागर पार करण्याचे साधन हेच आहे की माझेही कल्याण होवो, त्याबरोबर इतरांचेही कल्याण होवो. केवळ माझे कल्याण होवो आणि बाकी लोक दुःखात तडपत राहिले तर तडपत राहो. आपल्या-आपल्या कर्मांमुळे तडपतात, मी काय करू? असा विचार केला तर माणूस बुद्ध होऊ शकत नाही, अरे नाही! केवळ माझ्या एकट्याची मुक्ती काय कामाची? अनेकांच्या मुक्तीत सहाय्यक बनायचे आहे म्हणून असंख्य कल्पांपर्यंत आपल्या पारमिता पूर्ण करीत जाईन आणि त्याबरोबर लोकसेवा ही करीत जाईन. त्यावेळेचे सम्यक संबुद्ध त्याचे हे विचार जाणतात आणि त्याच्या भविष्यातील गोष्टी बघूनच घोषणा करतात. कारण सम्यक संबुद्ध त्रिकालज्ञ असतात, त्यांना परचित ज्ञान असते. नाहीतर अनेक लोक असे म्हणणारे उभे राहतील की आम्हीसुद्धा आपल्याप्रमाणे सम्यक संबुद्ध बनू इच्छितो. ते स्मित हास्य करतील. पण ज्याला योग्य पात्र समजतील, तर ते कसे समजतील?

ते त्याचा भूतकाळ पाहतील—किती जन्मांपासून ही व्यक्ती पारमिता एकत्र करीत आहे, त्याचे वर्तमान पाहतील—आज याची काय योग्यता आहे? काय क्षमता आहे? त्याला आत्ता विपश्यना दिली तर काय हा आत्ता विमुक्त होईल की नाही? झाला तरच योग्य पात्र आहे, नाही तर नाही. आणि भविष्य तर कष्टाने भरलेले असते. बोधिसत्त्वाचे जीवन कष्टाने भरलेले असते, आरामदायी जीवन नसते. तेव्हा काय या व्यक्तीमध्ये ही क्षमता आहे की खरोखर इतके कष्ट सहन करू शकेल? वा केवळ भावावेशात बोलत आहे की मी सम्यक संबुद्ध होईन.

ह्या तिन्ही गोष्टी तपासून पाहतो—भूतकाळातील संग्रहही आहे, वर्तमान काळात मुक्त होण्याची क्षमताही आहे, आणि पुढे भविष्यात जर हा बोधिसत्व झाला तर कष्ट करण्याची क्षमता सुद्धा आहे. तेव्हा ते घोषणा करतात— "निश्चितपणे तू सुद्धा सम्यक संबुद्ध होशील" — "धुवं बुद्धो भविस्ससि" आणि भविष्यवाणी करतात की चार असंख्य आणि एक लाख कल्पानंतर सिद्धार्थ गौतम ह्या नावाने शाक्य कुळात जन्म घेऊन तु सम्यक संबुद्ध होशील.

ज्या क्षणी ही भविष्यवाणी झाली आणि इतक्या दीर्घ भवचक्रानंतर ज्या क्षणी सम्यक संबोधी मिळाली, या मधील सगळा वेळ केवळ एकाच कामात घालविला, आपल्या पारमिता परीपुष्ट करायच्या आहेत, ज्यामुळे आत्महितही होईल आणि परहितही होईल, आत्महितही होईल आणि परहितही! करुणाच करुणा, करुणाच करुणा! पण कल्याणासाठी, लोक कल्याणासाठी, दुःखी लोकांना दुःखातून बाहेर काढण्यासाठी की यांना रस्ता मिळाला पाहिजे- केवळ याच एका

भावनेने जन्मांवर जन्म, जन्मांवर जन्म घेतो. मनुष्य लोकात जन्मतो की उच्च देवलोकात जन्मतो, ब्रह्मलोकात जन्मतो किंवा केव्हा खूप खाली पडलेल्या प्राण्यांची सेवा करण्यासाठी खालच्या योनीमध्ये जन्मतो. परंतु लक्ष एकच आहे- इतरांचे कसे कल्याण होईल. केवळ माझेच कल्याण न होता, कसे इतरांचेही कल्याण होईल, इतरांचे कल्याण होईल.

अशी व्यक्ती जेव्हा परिपक्व होते तेव्हा अशी परिपक्व होते की याच्यापुढे आणखी परिपक्व होण्यासाठी कोणती जागा शिल्लक नाही. एक प्राणी यापेक्षा उच्च अवस्था प्राप्त करू शकत नाही. अतीउच्च अवस्था प्राप्त करतो. या अवस्थेत चित्त नितांत निर्मळ होते, नितांत निर्मळ होते. चित्त अनंत मैत्रीने भरून जाते, अनंत करुणेने भरून जाते, अनंत मुदितेने भरून जाते, अनंत उपेक्षा भावाने भरून जाते. त्यावेळच्या माणसांचे (किंवा अन्य लोकांचे) जेवढे आयुष्य असते तितके आयुष्य जगून लोककल्याणच करतो. बुद्धत्व प्राप्त करण्यापूर्वी सुद्धा लोककल्याण आणि बुद्धत्व प्राप्त केल्यानंतर तर सांगणेच काय? लोक कल्याणच लोक कल्याण, लोक कल्याणच लोक कल्याण .

अशी व्यक्ती उत्पन्न होणे सोपे नाही. म्हणून म्हटले,

"बुद्धुप्पादो दुल्लभो लोकस्मिं" खूप दुर्लभ, खूप दुर्लभ. आमचे मोठे सौभाग्य आहे की या युगात अशी एक व्यक्ती बुद्ध झाली, सम्यक संबुद्ध झाली. आमचे मोठे सौभाग्य आहे की पंचवीसशे वर्षे निघून गेल्यानंतरही त्याची कल्याणकारी विद्या जिवंत आहे- परियत्तिच्या रूपातच नाही, पटिपत्तिच्या रूपातसुद्धा, पटिवेधनच्या रूपातसुद्धा. केवळ वाणीत कायम नाही तर साधनेची पद्धतही कायम आहे, विधी कायम आहे. अशा युगात आम्ही जन्मलो, खूप सौभाग्याची गोष्ट आहे. अशा युगात जन्म घेऊनही कोणा माणसाने त्याने दाखविलेल्या या मार्गावर चालून आपले कल्याण साधले नाही तर तो अभागी आहे ना! त्याच्यापेक्षा आणखी कोण अभागी असेल? तहानलेला माणूस, किती जन्मांची तहान घेऊन चालत आहे, किती जन्मांची तहान घेऊन चालत आहे आणि सौभाग्याने आता गंगेच्या किनाऱ्यावर आला आहे. जवळच शितल गंगा वाहत गंगा वाहत आहे, निर्मळ गंगा वाहत आहे. तो आपली तहान शमवू शकतो पण शमवत नाही तर यात गंगेचा काय दोष? ती तर आपले पाणी प्रवाहीत करीतच राहते. लोकांना आव्हान करीतच राहते- "अरे, जगातील तहानलेल्या लोकांनो, या माझे शितल पाणी प्या. आपली तहान शमवा! आपल्या दुःखातून मुक्ती प्राप्त करा" कोणी त्या आवाजाला, त्या आव्हानाला ऐकतच नाही आणि ऐकले तरीही जवळ जाऊन पाणी पीत नाही, तर गंगेचा काय दोष? ती तर वाहतच राहते. धर्माचा काय दोष? तो तर वाटतच राहतो. घेणे आमचे काम आहे, स्वीकार करणे आमचे काम आहे. तहान शमविणे आमचे काम आहे.

सौभाग्याची गोष्ट आहे की आम्ही तहान शमविण्याचे काम सुरू केले. भगवानांनी दाखविलेल्या मार्गावर डगमगत्या पावलांनी चालणे सुरू केले. रस्ता लांब आहे, खूप लांब आहे. पण कितीही लांब रस्ता असेना का. लांबचा रस्ता सुध्दा पहिल्या पाऊलापासून सुरू होतो. जो त्या रस्त्यावर एक पाऊल चालेल, त्याच्याकडून ही आशा करू शकतो की तो दुसरे पाऊल सुद्धा उचलेल, तिसरे पाऊल सुद्धा उचलेल. अशाप्रकारे एक-एक पाऊल चालून अंतिम लक्ष्यापर्यंत पोहोचेल. चालणे तर सुरू केले.

कोणी बिचारा चालणारच नाही, रस्ता तर दिसतो आहे, हे सुद्धा



पहातो आहे की हा रस्ता मुक्त अवस्थेपर्यंत पोहोचवेल. बुद्धीच्या स्तरावर ही गोष्ट समजतो, श्रद्धा पण खूप जागते. पण कोणी चालणारच नाही, तर बिचाऱ्या मार्गाचा काय दोष? तो तर म्हणतो, "या, चला याच्यावर; मुक्त अवस्थेपर्यंत पोहोचाल, आपल्या अंतिम लक्ष्यापर्यंत पोहोचाल." माणूस तहानलेला आहे पण जवळून वाहत असलेल्या गंगेचे थोडेसे सुद्धा पाणी प्यायला नाही तर खूप अभागी आहे. मुक्तीचा मार्ग समोर आहे आणि त्यावर एक पाऊल सुद्धा चालला नाही तर खूप अभागी आहे. असे अभागी बनू नका. मुक्तीच्या मार्गावर चालण्यासाठी कंबर कसली आहे. तर बस चालायचेच, चालायचे आहे.

एक गोष्ट खूप चांगल्या तऱ्हेने समजून घेतली पाहिजे की जी व्यक्ती सम्यक संबुद्ध होते ती कोणत्या संप्रदायाची स्थापना करीत नाही. ती हेच पाहते की किती लोक आपल्या दुःखातून बाहेर निघू लागले! किती लोकांनी कल्याणाचा रस्ता स्वीकारला! बस, याच करून चित्ताने वाटते. जी व्यक्ती सम्यक संबुद्ध होते ती शुद्ध धर्म स्थापित करते.

शुद्ध धर्म काय असतो? ते उदाहरण देऊन समजावितात- समुद्रात राहणारा एक प्राणी आहे- 'शंख'. जेव्हा तो मरतो तेव्हा त्याचे मृत शरीर समुद्र किनाऱ्यावर येते. त्याची बनावटच अशी असते की, तो हाडांच्या एका मजबूत सांगाड्यात राहतो. जर त्याला कोणत्या संकटाची चाहूल लागली तर तो स्वतःला त्यात लपवितो. त्याचे सर्व शरीर मांसच मांस असते आणि ते हाडांच्या सांगाड्यात लपलेले असते. प्रकृतीने त्याला असेच बनविले आहे. मृत्यूनंतर त्याचे निर्जीव मांस सडू लागते. ज्याला त्या शंखाचा उपयोग करायचा असेल तो एखाद्या चाकूने ते सडलेले मांस

काढतो, सोलतो. आणि अशाप्रकारे सोलता-सोलता शंख बिना मांसाचा म्हणजे बिना मळाचा खूप स्वच्छ, खूप निर्मळ होतो. आता उदाहरण देऊन समजावतात की सोललेल्या शंखाप्रमाणे निर्मळ आहे. आता याच्यावर मळ नाही आणि मळ लागतही नाही. बस, तोच शुद्ध धर्म आहे. नवीन मळ लागणार नाही. तो जुना लागलेला आहे, त्याला धुवून, सोलून दूर करतो. नवीन लागू देत नाही.

एक सम्यक संबुद्ध आणि दुसरा सम्यक संबुद्ध यांच्यामध्ये खूप मोठा काळ जातो. आज एक सम्यक संबुद्ध झाला, उद्या आणखी सम्यक संबुद्ध होईल, परवा आणखी एक होईल; असे होत नाही. खूप वेळ लागतो. एक सम्यक संबुद्ध व दुसऱ्या सम्यक संबुद्धांमध्ये जो काळ जातो, त्यामध्ये धर्म दूषित होऊ लागतो. कोणताही सम्यक संबुद्ध शुद्ध धर्मच शिकवितो. हळूहळू लोक विसरून जातात. शब्द तेच कायम राहतात, पण त्याचे अर्थ बदलतात. त्यात तऱ्हेतऱ्हेचे संमिश्रण होऊ लागते, घाण येऊ लागते. जसे या हिमालयातून गंगा निघते. कोणी गंगोत्रीला गेला असेल तर पाहिले असेल. गंगा जेव्हा हिमालयातून निघते तेव्हा किती निर्मळ असते! अरे, किती पारदर्शक असते. तळातला एकेक दगड दिसत असतो. इतकी पारदर्शक आहे, इतकी निर्मळ आहे! गंगा तीच आहे, गंगेचे तेच शुद्ध पाणी आहे, या पर्वताच्या उंचीवरून पडता-पडता मैदानात येऊन पडते. आणि गंगा जेव्हा पुढे वाहू लागते तेव्हा त्यात इकडून एखादा नाला येऊन मिळतो, तिकडून एखादा नाला येऊन मिळतो. अशाप्रकारे इकडून-तिकडून घाण येऊन मिळते आणि गंगा-सागरापर्यंत पोहोचता-पोहोचता तर घाणीचा ढीग

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

- वेबसाइट (Website) – [www.vridhamma.org](http://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 मोबाइल 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](mailto:childrencourse@vridhamma.org)

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



झाली. तेच निर्मळ पाणी किती घाण झाले. बस, हेच होते.

एक सम्यक संबुद्ध लोकांना शुद्ध धर्मच देतो. परंतु काळ जाता- जाता त्यात खूप सगळ्या मळ येतो. जेव्हा दुसरा सम्यक संबुद्ध येतो, तो पुन्हा त्या सगळ्या मळाला दूर करतो आणि त्याचे शुद्ध रूप आमच्यासमोर ठेवतो. काय शुद्ध रूप ठेवतो? धर्माचा मळ काय असतो? तो त्याला 'सद्धर्म' म्हणतो. सत्-धर्म= सद्धर्म, सत्यच धर्म आहे. कोणताही सम्यक संबुद्ध सद्धर्मच शिकवितो. त्यात कल्पनेचे नामोनिशाण नाही.

आमची मान्यता हे सांगते, तुमची मान्यता हे सांगते. बुद्ध अशा कोणत्याच दार्शनिक मान्यतांमध्ये अडकवून ठेवत नाहीत. पूर्व काळी कोण्या व्यक्तीने खरोखर दर्शन केले असेल पण आम्ही तर कोरी कल्पना करीत आहोत. कल्पना नेहमी मिथ्या असते. सत्यापासून दूर असते. प्रत्यक्ष अनुभव झाली तरच सत्य सत्य आहे, सद्धर्म सद्धर्म आहे. प्रत्यक्ष अनुभव नसेल तर सद्धर्म नाही, केवळ मान्यता आहे, भगवान गौतम बुद्धांच्या उपदेशांना सुद्धा केवळ मान्यता बनविली, तर सद्धर्म कोठे झाला? मिथ्या धर्म झाला ना! भगवानांनी असे सांगितले आणि आम्ही मानले, हे ठिक नाही. भगवानांनी असे सांगितले, "जानतो, पस्सतो, भगवा धम्मं देसेति" स्वतः जाणून, विपश्यनेद्वारा स्वतः अनुभवावर उतरवून कोणी भगवान होतो. तेव्हा तो लोकांना धर्म देतो आणि लोकांना सांगतो की विपश्यनेद्वारा तू सुद्धा जाण. "पस्स जान पस्स जान" सम्यक संबुद्धांच्या उपदेशात हे भरून पडलेले आहे. हे दोन्ही जुडलेले शब्द- "पस्स जान, पस्स जान" मानू नकोस. केवळ मानण्याने तुला काहीही मिळणार नाही. जीवन धोक्यात जाईल रे!

इतरांची तर गोष्टच सोडा, भगवानांनी स्वतः सांगितले, "माझी गोष्टसुद्धा मानू नका. आपल्या गुरूची गोष्टसुद्धा मानू नका. प्रथम जाणा आणि जाणून समजून घ्या की ही कल्याणकारी गोष्ट आहे, तेव्हा माना. तेव्हा असे माना की जीवनात उतरवा. बस असे ज्याने केले त्याला भगवानांचे सांगणे नीट समजले. जो केवळ हात जोडून नमस्कार करतो आणि म्हणतो की भगवान आपल्या उपदेशांना काय म्हणावे, अरे, आपल्या आर्य अष्टांगिक मार्गाला काय म्हणावे! इतका चांगला आहे, इतका चांगला आहे... पण मी त्यावर चालणार नाही. मी तर प्रशंसाच करीन. इतरांशी वाद-विवाद करीन, तर्क-वितर्क करीन. गंगेच्या निर्मळ पाण्याची प्रशंसा करेल पण एक थेंब पाणी पिणार नाही. रसगुल्ला मिठाईची प्रशंसा खूप करेल पण एक रसगुल्ला तोंडात ठेवून चाखणार नाही; तर खूप अभागी आहे ना!

बुद्ध लोकांना या अभागीपणातून बाहेर काढतात. काम तुम्हाला करावे लागेल बाबा! कोणी देवी, देवता, कोणी ब्रह्मा तुम्हाला तारणार नाही. बुद्ध सुद्धा तुम्हाला चालणार नाही. एक-एक पाऊल, एक-एक पाऊल स्वतः चालावे लागेल. जोपर्यंत ही गोष्ट समजली नाही तोपर्यंत तुम्ही बुद्धांचे अनुयायी झाला नाहीत. धोक्यातच जीवन गेले. सद्धर्म तेव्हाच सध्दर्म आहे जेव्हा सत्य आपल्या अनुभवावर उतरते. जे सत्य बुद्धांच्या अनुभवावर उतरते, त्याने बुद्धांचे कल्याण केले. त्या कल्याणाचा लाभ आम्हाला असा झाला की त्याने आम्हाला रस्ता दाखविला की अशाप्रकारे सत्याला आपल्या अनुभवावर उतरवू शकतो. आणि आम्ही उतरविले नाही तर बुद्धांचा काय दोष? त्यांच्या उपदेशांचा काय दोष? धर्माचा काय दोष? दोष आमचा आहे.

म्हणून जाता-जाता आम्हाला वारसा देऊन गेले— त्यांचे हे अमृताचे बोल, "वयधम्मा सङ्गारा, अप्पमादेन सम्पादेथ" सत्य हेच आहे की ह्या सगळ्या संसारात जे काही उत्पन्न होते—"भौतिक किंवा

चैतसिक, नाम किंवा रूप; जे काही उत्पन्न होते ते नष्ट होण्यासाठीच उत्पन्न होते. ते व्ययधर्मा आहे, ते क्षयधर्मा आहे, ते अनित्यधर्मा आहे, ते जराधर्मा आहे, ते मरणधर्मा आहे ते विनाशधर्मा आहे. ही काही सिद्धांताची गोष्ट नाही, फिलॉसॉफीची गोष्ट नाही. हे सत्य आहे जे त्या महापुरुषाने स्वतः आपल्या अनुभवावर उतरविले आणि दुसरे सत्य हे आहे की प्रत्येक व्यक्तीला आपल्या अनुभवावर उतरवावे लागते. कल्याण तेव्हाच होते.

## कर्माचे महत्त्व

बुद्ध कर्मांना महत्त्व देतात. तुम्ही आपल्या कर्माची संतती आहात, तुम्ही आपल्या कर्माची उपज आहात, आपल्या कर्माचीच संतान आहात. चांगले, वाईट; जे काही भोगत आहात ते आपल्या कर्मांमुळेच भोगत आहात"- हा प्रकृतीचा शाश्वत नियम आहे. कोणी बुद्ध त्याला आपल्या अनुभवाने जाणतो, तेव्हाच तो लोकांना सांगतो. ही गोष्ट चर्चेत राहते की कर्मांना खूप महत्त्व आहे, कर्मांना खूप महत्त्व आहे. चांगले कर्म केले तर चांगले फळ मिळेल, वाईट कर्म केले तर वाईट फळ मिळेल. जेव्हा बुद्ध नसतात तेव्हा सुद्धा ही गोष्ट चालत राहते. पण त्यात मळ येतो. काय मळ येतो? बिचारा दुर्बळ माणूस! कोणी त्याच्या कानात येऊन सांगितले की तू अनेक जन्मात खूप पाप केले आहेस, या जन्मात सुद्धा केलेस आणि तू इतका दुर्बळ मनुष्य, तू हे समजतोस की सगळी पाप तू स्वतःहून धुवून टाकशील! अरे, कशी धुशील रे? बघ, ती जी देवी आहे, देव आहे, ईश्वर आहे किंवा परमात्मा आहे न! बस, त्याच्या शरणात जा, तो तुझी सगळी पाप धुवून देईल. तो फळ भोगल्या शिवायच सगळ्या दुष्कर्मातून तुला मुक्त करेल. बस, त्याची कृपा पाहिजे, त्याची करुणा पाहिजे. गोंधळला ना! कर्मसिद्धांताला मानत असतानाही गोंधळला. त्यात आणखी एक मळ चढवला. कारण कर्म सिद्धांताच्या सखोलतेलाच विसरला.

जो बुद्ध आहे तो जाणतो की चित्ताची चेतनाच कर्म आहे. चित्त काय करीत आहे, तेच कर्म आहे. वाणी आणि शरीर तर त्याला मोजण्याचा मापदंड आहे. कर्म तर चित्तानेच होते. हळूहळू कर्माची गोष्ट तर चालत आली, पण चित्ताची ही गोष्ट विसरून गेली. आता वाणी आणि शरीराच्या कर्मांना जास्त महत्त्व देऊ लागलो. जितकी दुष्कर्म केली ती मी शरीरानी केली, म्हणून या शरीराला दंड द्या. याला दंड दिला तर सगळ्या पापांची फळ आपोआप भोगली. गोष्ट समाप्त झाली. कर्माचा सिद्धांत आता ही चालत आहे पण तो कशाप्रकारे दूषित झाला? आता लोक आपल्या शरीराला निरनिराळ्या प्रकारांनी दंड देऊ लागले.

कोणी बुद्ध येतो तर धर्माचे शुद्ध स्वरूप समोर ठेवतो. अरे, आपल्या चित्ताला सुधारा रे! हे जे प्रतिक्षण संस्कार बनवित आहात आपल्या चित्तात, हे संस्कार बनविणे बंद करा. दूषित संस्कार बनले नाहीत तर जे बनलेले आहेत ते उसळून वर येतील. त्यांना साक्षीभावाने पहात जाल तेव्हा- "उप्यज्जित्वा निरुज्जन्ति, उप्यज्जित्वा निरुज्जन्ति", असे होत-होत, होत-होत सगळे समाप्त होतील. "तेसं वूपसमी सुखो" तेच खरे सुख आहे. ही बुद्धांची देणगी असते.

एक बुद्ध आणि दुसऱ्या बुद्धांच्या मधल्या काळात ही गोष्ट तर स्मरणात राहते की ही जी आमची इंद्रिये आहेत- डोळे, नाक, कान, जीभ, त्वचा; आणि या पाच इंद्रियांचे पाच विषय आहेत- रूप, शब्द, गंध, रस, स्पर्श; हे खूप धोकादायक आहेत. बुद्धाने सांगितले होते म्हणून ही गोष्ट स्मरणात राहते की हे खूप धोकादायक आहेत. कोणते रूप पाहून त्या दलदलीत बुडून जाऊ नका, कोणता शब्द ऐकून त्यामुळे



मोहित होऊन बुडून जाऊ नका, कोण्या गंधाला, कोण्या रसाला, कोण्या स्पर्शाला—ही गोष्ट चालत राहली पण जी महत्त्वाची गोष्ट होती, ती सुटली. आता पाचच इंद्रियांची गोष्ट होऊ लागली. सहाव्या इंद्रियाला विसरूनच गेलो. अरे, जे मन आहे ते एक मोठे इंद्रिय आहे आणि सर्वात जास्त महत्त्वाचे इंद्रिय आहे. याला सुधारायचे आहे. याच्यावर जो धर्म जागतो, याच्यावर जे काही जागते, जी चित्तवृत्ती जागते; त्यात अडकून जाऊ नका. ही बुद्धाची खूप मोठी देणगी आहे. बुद्ध असतो तो सहा इंद्रियांची गोष्ट करतो. सळायतनची गोष्ट करतो. आणि “मनोपुब्बङ्गमा धम्मा, मनोसेट्ठा मनोमया”, मनाच्या श्रेष्ठतेला, मनाच्या प्रधानतेला, प्रमुखतेला, लोकांच्या समोर ठेवतो. कारण त्याने आत पाहिले आहे-मनच प्रमुख आहे, मनच प्रधान आहे, सर्वकाही मनोमय आहे. याला लोक विसरले.

अरे, सहा इंद्रिय आणि त्यांचे सहा विषय यांचा जेव्हा स्पर्श होतो तेव्हा शरीरावर एक संवेदना होते. ही जी आसक्ती जागते की द्वेष जागतो तो शरीरावर होणाऱ्या संवेदनेवर जागतो. याला सर्व मानव समाज विसरूनच गेला होता. बुद्धांच्या पूर्वीदेखील अध्यात्मातील गुरु झाले, ज्यांच्या रचना आमच्याजवळ आहेत. बुद्धांच्या वेळी देखील अनेक धर्मगुरू होते, बुद्धांच्या नंतर सुद्धा अनेक धर्मगुरू झाले, परंतु ही गोष्ट मात्र सुटली. सर्व पाच इंद्रियांचीच गोष्ट सांगत राहिले. पाच इंद्रिय आणि त्यांच्या विषयांमुळेच आसक्ती जागते, द्वेष जागतो. चांगले वाटले तर आसक्ती जागते, वाईट वाटले तर द्वेष जागतो. हीच गोष्ट सर्व सांगतात. बुद्ध असेल तर म्हणेल- नाही, “सळायतन पच्चया फस्स”-सहा इंद्रियांचा त्यांच्या विषयांची स्पर्श होतो तेव्हा- “फस्स पच्चया वेदना”, आणि स्पर्श होताच शरीरावर एक संवेदना होते. संवेदना शरीरावर होते, मन तिचा अनुभव करते. दोन्ही सोबतच होते. संवेदना शरीरावर होते- “वेदना पच्चया तपहा”, ही जी वेदना होते तिला सुखद मानून आसक्तीची तृष्णा जागते, तिला दुःखद मानून द्वेषाची तृष्णा जागते. सुखद असेल तर तिला थांबवून ठेवण्याची तृष्णा जागते, दुःखद असेल तर तिला दूर करण्याची तृष्णा जागते. ही बुद्धांची देण आहे आणि विपश्यनेद्वारा हीच देण आमचे कल्याण करते. हिला विसरून जाऊ तर सर्व काही विसरलो. बुद्धांची केवळ प्रशंसा करत रहा, काही मिळणार नाही, जरासुद्धा काही मिळणार नाही. वास्तविक सत्य हे आहे की संवेदना जागली आणि ती प्रिय वाटली तर आसक्ती जागते, संवेदना जागली, ती अप्रिय वाटली तर द्वेष जागतो. ही गोष्ट समजलीच नाही तर बुद्धांचे म्हणणे कोठे लक्षात आले?

आजच्या या महत्त्वपूर्ण दिवशी या गोष्टीला खूप दृढतेने समजायचे आहे की जर खरोखरच बुद्धांच्या मार्गावर चालायचे आहे तर आम्ही शरीराच्या संवेदनांना आपल्या पासून दूर करू शकत नाही. ज्या व्यक्तीने जीवनभर वारंवार सांगितले- “निच्चं कायगतासति, निच्चं कायगतासति”, शरीरामध्ये काय होत आहे त्याच्याप्रती प्रतिक्षण सजग रहा, रात्रंदिवस जोपर्यंत गाढ झोप लागत नाही तोपर्यंत सजग रहा. ग्रहस्थ आहे तर रात्रंदिवस कसे सजग राहणार? आपल्या जबाबदारीचे जे काम करायचे आहे ते तर करायचेच आहे. पण जेव्हा अशा शिबिरात येता, अशा तपोभूमीवर येता, तेव्हा हीच प्रतिज्ञा घेऊन येतात की येथे आल्यानंतर इतर जे काम करायचे आहे-चालणे आहे, खाणे आहे, पिणे आहे, आंघोळ करणे आहे, कपडे धुणे आहे, ही सगळी काम करू पण मन आत राहिल. कोठे ना कोठे शरीरात संवेदनांचा अनुभव होत आहे आणि हे नित्य कामही समजत आहोत. याच्या प्रती आसक्ती जागवित नाही, द्वेष जागवित नाही, अशाप्रकारे सजग रहाता. बस, कल्याणाचा

मार्ग मिळाला. असे होता-होता जीवनात सुद्धा अशी गोष्ट होऊ लागेल. बाहेर कोठे अप्रिय गोष्ट झाली तर मन झटकन आत जाईल आणि अनित्य, अनित्य अशी शुद्ध जागली तर जगणे आले. ग्रहस्थ आहात, घरदार सोडून जाण्याची गोष्ट आम्ही करीत नाही.

ज्यांनी घरदार सोडले आहे, त्यागले आहे, त्यांना तर याशिवाय आणखी करण्यासाठी आहेच काय? जर दुसऱ्या कोणत्या कामात अडकून पडू इच्छिता तर बाबा हे घरदार सोडले कशाला? घरातच राहिला असतात ना! सोडले अशासाठी की रात्रंदिवस आम्हाला हेच काम करायचं आहे, दुसरे काही नाही. इतकी मोठी विद्या मिळाली, आणखी काय पाहिजे? मनुष्याचे जीवन मिळाले, इतकी मोठी विद्या मिळाली, आता चालायचेच आहे. सगळ्या जबाबदाऱ्यांमधून मुक्त झालात, एक किंवा दोन वेळचे भोजन देणारे देत आहेत, परिधान करण्यासाठी एक-दोन वस्त्र मिळत आहेत, आणखी काय पाहिजे? आम्हाला याच कामात लागायचे आहे.

परंतु जे गृहस्थ आहेत, त्यांच्या डोक्यावर घरच्या जबाबदाऱ्या आहेत, परिवाराच्या जबाबदाऱ्या आहेत, समाजाच्या जबाबदाऱ्या आहेत, त्या सर्व पार पाडत काम करायचे आहे. बोधिसत्व सुद्धा एक वेळा नाही, अनेक वेळा गृहस्थाचे जीवन जगले आहेत. ते सांगतात की गृहस्थाचे जीवन जगत असताना आम्ही कसे चांगले जीवन जगू शकतो. प्रत्येक गृहस्थाच्या जीवनात ते कोणती ना कोणती पारमिता वाढवण्याचे काम करीत होते. आपले सुद्धा कल्याण, इतरांचे सुद्धा कल्याण.

कल्याणाच्या रस्त्याने चालायचे आहे तर ह्या गोष्टीसाठी खूप सजग रहा की जेव्हा-जेव्हा या तपोभूमी वर पाय ठेवाल, तेव्हा येथे गप्पा मारण्यासाठी येणार नाही. निरर्थक गोष्टी करण्याचे हे ठिकाण नाही. हे काही पिकनिकचे स्थान नाही, तपोभूमी आहे. जितका वेळ येथे राहाल, तितका वेळ आपल्या संवेदना जाणत अनित्य बोध जागवत रहा. असे करून आपल्याकडून हा धरणीला देणगी देत आहात. धर्माची तरंग आणखी तीव्र होत आहेत, आणखी तीव्र होत आहेत. जितकी लोक गंभीरपणे या धरतीवर तप करतील, तप करीत आहेत, तितकी ही धरणी तापत जाईल, तापत जाईल. अरे, खूप कल्याण होईल. या पिढीतील लोकांचेच नाही, तर जेव्हा कधी लोक येथे येऊन तप करतील, तर केवळ त्यांचेच कल्याण हणार नाही; पिढ्यानपिढ्या, पिढ्यानपिढ्या, अनेक शतकांपर्यंत ही धरणी लोककल्याण करणार आहे. ही सामान्य गोष्ट नाही. कोणी बुद्ध जन्म घेतो तर ती सामान्य गोष्ट नाही. तो बोधी प्राप्त करतो, ही सामान्य गोष्ट नाही. लोकांना धर्म शिकवतो, ही सामान्य गोष्ट नाही. अशाप्रकारे धर्माची एखादी तपोभूमी तयार होते ही सामान्य गोष्ट नाही. पण खूप सामान्य अशी गोष्ट आहे, खूप साधारण अशी गोष्ट आहे- ती म्हणजे या धरतीला आपले दान द्या. रुपये- पैसे यांच्या दानाची गोष्ट सांगत नाही, या धरतीला शुद्ध तरंगांचे दान द्या. येथे येऊन निरर्थक काम करायचे नाही. हा संकल्प करा की या धरतीवर आलो आहोत तर धर्माचीच चर्चा, धर्माचेच काम, धर्माचेच ध्यान करू म्हणजे येथील तरंगे खूप तीव्र होतील, खूप तीव्र होतील आणि पुढे येणाऱ्या पिढ्या याचा लाभ घेतील. खूप मंगल होवो, खूप कल्याण होवो, खूप स्वस्ति-मुक्ती होवो, खूप स्वस्ति-मुक्ती होवो!

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

साधु, साधु, साधु!

-----

जागो धर्म या तपोभूमी वर, मंगल होवो, कल्याण होवो!



जागो धर्म या धर्मश्रृंग वर, मंगल होवो, कल्याण होवो!  
जागो धर्म या धर्मभूमी वर, जन- जनांचे कल्याण होवो!  
जन- जनांचे कल्याण होवो! जन-जनांचे कल्याण होवो!



## पूज्य गुरुजींच्या भारत आगमनानंतरचे अनुभव

विश्व विपश्यनाचार्य पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायण गोयंका शुद्ध धर्माच्या संपर्कात आल्यापासून त्यांच्या प्रारंभीच्या जीवनाविषयी अनेक लेख छापले. आता ते भारतात आल्यानंतर विपश्यना शिकवणे आरंभ केल्यावर त्यांना जे अनुभव आले ते क्रमशः प्रकाशित करत आहोत. त्याच शृंखलेत प्रस्तुत आहे- त्यांच्या संक्षिप्त जीवन परिचयाची ही सोळावी शृंखला :-

## स्वामी

रंगून येथील गोयंका निवासाचे सौभाग्य होते की तेथे भारतातील अनेक साधू, संन्यासी, भिक्षू, मुनी, साहित्यकार, कलाकार, समाजसेवक, राजकीय पुढारी इत्यादी अनेक प्रतिष्ठित व्यक्ती वेळोवेळी पाहुणचार घेत असत. मी विपश्यना स्वीकारून एक-दोन वर्षे झाल्यानंतर एक स्वामी कृष्णानंदजी आले होते. ते अत्यंत प्रभावशाली होते. जोधपूरच्या राजघराण्याशी संबंधित होते. काही वर्षे जोधपूरमध्ये न्यायाधीशसुद्धा होते. नंतर संन्यास घेऊन हिमालयात साधना करण्यासाठी निघून गेले. सतरा वर्षांनंतर परत आले आणि लोकसेवा करू लागले. त्यांचा आश्रम बहुधा बडोदा येथे होता. परंतु त्यांचे मुख्य कार्यक्षेत्र आफ्रिका आणि मॉरिशसमध्ये होते. तेथे ते खूप लोकप्रिय होते. त्यांचे व्यक्तित्व प्रभावशाली होते. त्यांचा स्वभाव आनंदी होता आणि आवाज बुलंद होता. घरातील मोठ्या दिवाणखान्यात जेव्हा ते 'जय राम, जय राम, जय जय राम' ची धून म्हणायला सुरुवात करीत तेव्हा परिवारातील आणि समाजातील अनेक लोक त्यांच्याबरोबर कीर्तनात सामील होऊन डोलू लागत.

त्यांच्याशी सुद्धा विपश्यनेबाबत चर्चा झाली. त्यांचाही विश्वास बसला नाही की एवढ्या लवकर सर्व शरीरात चेतना जागृत होऊ शकते. अत्यंत निर्मळ स्वभावाचे आणि निरहंकारी असल्यामुळे त्यांनी कोणतेही आढेवेढे न घेता मान्य केले की ते हिमालयात सतरा वर्षांपर्यंत ध्यानाचा अभ्यास करीत होते. परंतु त्यांना शरीरातील काही भागातच चेतना मिळाली, सर्वत्र नाही. त्यांच्या स्पष्टवक्तेपणामुळे मी खूप प्रभावित झालो. एकदा माझ्याबरोबर ते गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन यांना भेटण्यासाठी आश्रमात आले. चिन्मय अवस्था केवळ मलाच नाही तर आज न उद्या अनेकांना प्राप्त होते हे समजल्यावर त्यांना आश्चर्य वाटले म्यंमाहून भारतात आल्यावर त्याच वर्षी दिल्लीमध्ये त्यांची अचानक भेट झाली. आम्ही दोघेही भेटून प्रसन्न झालो. त्यानंतर त्यांची भेट झाली नाही. कदाचित ते त्यांची कर्मभूमी आफ्रिकेला निघून गेले असावेत. त्यांचा स्पष्टवक्तेपणा आणि त्यांच्या सरळ स्वभावाची आठवण येते तेव्हा त्यांच्याबद्दल आदरभावच जागृत होतो.

## महात्मा

जेव्हा विपश्यना विद्या घेऊन म्यंमाहून भारतात आलो तेव्हा एक आवश्यक जवाबदारी पूर्ण करावयाची होती. बर्मी सरकारने पुस्तकांची आयात पूर्णपणे बंद केली होती. हिंदी पाठ्यपुस्तकाच्या अभावी हिंदी

शिकविण्यात खूप अडचणी येत होत्या. मुख्य अडचण प्रारंभिक इयत्तेच्या पाठ्यपुस्तकांची होती. म्हणून चौथ्या इयत्तेपर्यंतची पाठ्यपुस्तके मी स्वतः लिहिली आणि रामकृष्ण मिशनद्वारे प्रकाशित करवली. परंतु त्यांना राष्ट्रभाषा प्रचार समितीकडून पाठ्यपुस्तके म्हणून मान्यता प्राप्त करणे आवश्यक होते. त्यामुळे त्यांच्या माध्यमातून शिक्षण देऊन परीक्षा घेणे शक्य झाले असते. या पाठ्यपुस्तकांच्या काही प्रती वर्ध्याला पाठविल्या होत्या, परंतु त्यांच्याकडून काहीही उत्तर आले नव्हते. म्हणून त्यांना भेटणे आवश्यक होते. त्या बाजूला एक शिबिर लावून समितीचे सचिव श्री. रामेश्वर दयाल दुबे यांना भेटण्यास वर्धा येथे गेलो. खूप सज्जन व्यक्ती होती. त्यांनी पुस्तके पाहिली होती. त्यांना ती उपयुक्त वाटली. त्यांना भेटल्याबरोबर त्यांनी मान्यता दिली. काही वेळ इकडचे तिकडचे संभाषण झाल्यानंतर ते म्हणाले की जर मला महात्मा गांधीजींच्या सेवाग्राम आश्रमात जायचे असेल तर ते मला बरोबर घेऊन जातील. मी आनंदाने मान्य केले. ते मला वर्ध्याहून सेवाग्राम येथे घेऊन गेले. तेथे गांधीजींच्या सूनबाई श्रीमती निर्मला गांधी भेटल्या. त्यांच्याबरोबर फिरवून त्यांनी सर्व आश्रम दाखविला. गांधीजींच्या निवासाची कुटीसुद्धा दाखविली. काही वेळ निरनिराळ्या विषयावर संभाषण झाल्यानंतर विपश्यनेवर चर्चा सुरू झाली. मनाला विकारांपासून मुक्त करण्याची कोणती प्रयोगात्मक विद्या सुद्धा आहे, हे ऐकून त्यांना आश्चर्य वाटले. त्यांनी सांगितले की जर मी तेथे शिबिर लावले तर त्या स्वतः आवश्यक ती सर्व व्यवस्था करतील. मला हे ऐकून आनंद झाला. महात्मा गांधींच्या आश्रमात विपश्यना शिबिर लावण्याची सूचना फार चांगली वाटली. त्यांनी शिबिराची व्यवस्था केली. त्या शिबिरात इतरांबरोबर दहा-बारा वयस्कर लोक सामील झाले. ते सर्व महात्मा गांधींचे साथीदार होते. शिबिर सफल झाले. दहाव्या दिवशी त्यापैकी अनेकांना भंग अवस्था प्राप्त झाली. कोणा-कोणाला केवळ शरीराच्या बाहेर-बाहेरच्या भागात सुखद, सूक्ष्म तरंगांचा प्रवाह मिळाला, ज्याला आम्ही अर्ध-भंगाचा धारा प्रवाह म्हणू शकतो. पण कोणा-कोणाला शरीराच्या आत-बाहेर सर्वत्र लहान-लहान तरंगांचा धारा प्रवाह अनुभवास आला, ज्याला आम्ही पूर्ण भंग असे म्हणतो. साधकांना आणि मलाही खूप प्रसन्नता वाटली.

त्यापैकी एक होते -श्री अण्णासाहेब सहस्त्रबुद्धे. ते म्हणाले- "आता मला समजले कि बापू काय करीत होते" ते जाणण्याची माझी इच्छा झाली तेव्हा त्यांनी सांगितले की ते संध्याकाळी प्रार्थना-सभा आयोजित करीत असत. त्यामध्ये कधी-कधी हजारो लोक सामील होत. बापू एका खाटेवर मांडी घालून डोळे बंद करून बसून राहत. तेव्हा सर्व जनसमुदाय राम धुन गात असे:-

"रघुपति राघव राजाराम, पतित पावन सिताराम।

ईश्वर अल्ला तेरे नाम, सबको सन्मति दे भगवान ॥"

ही धुन गात असताना लोक टाळ्या वाजवीत. इकडे महात्माजी डोळे बंद करून मौन, निश्चल बसून राहात. आम्हा लोकांना रहावले नाही तेव्हा एके दिवशी विचारले की, आपण आम्हा सर्वांना रामधुन गायला सांगता. टाळ्या वाजवायला सांगता, पण आपण स्वतः रामधुन गात नाही व टाळ्याही वाजवीत नाही. ते म्हणाले, मी यापेक्षा कितीतरी पटीने अधिक श्रेष्ठ काम करतो, त्यामध्ये मी तल्लीन असतो. हे ऐकून आमची उत्सुकता वाढली. आम्ही विचारले की आपण असे कोणते श्रेष्ठ काम करता? त्यावर त्यांनी उत्तर दिले की मी ईश्वराचे दर्शन करीत असतो. आमची उत्सुकता वाढली की ज्याचे आपण दर्शन करता तो ईश्वर कसा



आहे? आम्ही तर कधी त्याचे दर्शन घेतले नाही. तेव्हा त्यांनी सांगितले की कोणा वैयक्तिक, साकार ईश्वराचे सत्य असणे किंवा नसणे यावर मतभेद होऊ शकतात, ते होतातच. परंतु सत्य ईश्वर आहे.

यामध्ये कोणताच मतभेद होऊ शकत नाही आणि मी याच सत्यरूपी ईश्वराचे दर्शन करतो. आमची उत्सुकता आणखी वाढली. आम्ही विचारले की जर वैयक्तिक नाही तर तो कसा आहे? तेव्हा ते म्हणाले, मी जेव्हा डोळे बंद करून बसतो, अंतर्मुखी होतो, तेव्हा डोक्यापासून पायापर्यंत सर्व शरीरात चेतनेचा एक प्रवाह सुरू होतो. त्यामुळे मला खूप शांती मिळते, खूप आनंद अनुभवास येतो. मी यामध्ये तल्लीन होतो. हेच माझ्यासाठी ईश्वराचे दर्शन आहे. या अवस्थेत केव्हा-केव्हा जे महत्त्वपूर्ण सांसारिक निर्णय घेतले जातात, ते नेहमीच योग्य ठरतात. यावर अण्णासाहेबांनी मला सांगितले की आता माझ्या लक्षात आले की बापूजी विपश्यनाच करीत होते, कारण आम्हालाही आठव्या-नवव्या दिवशी अशा प्रकारच्या चेतनेचा अनुभव आला होता.

स्पष्ट आहे की महात्माजींना भंग अवस्थेची अनुभूती होत होती. जिला ते निर्गुण, निराकार, सत्यरूपी ईश्वर मानत होते. वाटते की ही जी सर्व शरीरात आनंदमय चेतना जागृत होते तिलाच आजच्या भारतात नित्य, शाश्वत, ध्रुव, निर्गुण, निराकार ईश्वर मानण्याची प्रथा पडली असावी. सामान्यपणे ही अवस्था प्राप्त करणे सोपे नाही. या अवस्थेपर्यंत पोहोचायला अनेक वर्षे लागू शकतात. विपश्यना हा एक असा सरळ विधी आहे, जो साधकाला फार लवकर या अवस्थेपर्यंत पोहोचवितो. पू. गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन सांगत असत की ज्या व्यक्तीने पूर्वजन्मांत विपश्यना केली असेल आणि मागच्या जीवनात मृत्युसमयी त्याचे प्राण संवेदनांप्रती अनित्य बोध ठेवून सजगतापूर्वक सुटले, त्या व्यक्तीचा पुनर्जन्म मनुष्य किंवा देवयोनीत होतो. त्याला कोणताच अभ्यास न करता, कोणत्याही मार्गदर्शकाशिवाय आपोआप शरीरात अशा प्रवाहाचा अनुभव होऊ लागतो. कदाचित असेच काही महात्मा गांधींना झाले असावे! मी निश्चितपणे काही सांगू शकत नाही. त्यांनी कोठेही ध्यानाचा अभ्यास तर केला नव्हता. श्रीमद् राजचंद्रजींशी त्यांचा जवळचा संबंध होता. पण त्यांच्याकडून ते ध्यान शिकले अशी कोणती माहिती उपलब्ध नाही.

आतापर्यंत जेवढी शिबिरे झाली त्यामध्ये काही असे साधक होते की त्यांना विपश्यना मिळाल्याबरोबर सर्व शरीरात चेतनेच्या प्रवाहाची अनुभूती झाली. ते म्हणाले असे त्यांना लहानपणापासून अधून-मधून होत होते; पण तेव्हा समजू शकले नाहीत की याचा काय अर्थ आहे? एक-दोन साधक असेही आले की ज्यांनी सांगितले की त्यांना अशी अनुभूती होत आहे असे पाहून कोणीतरी त्यांना हा मानसिक रोग आहे असे सांगितले आणि ते मनोचिकित्सकाच्या फेर्यात पडले. कशाही प्रकारे हा प्रवाह बंद व्हावा त्यासाठी न जाणो, त्यांनी किती औषधे घेतली. त्यामुळे अधिकच अडचणी उभ्या राहिल्या. आता विपश्यना शिबिरात सामील होऊन त्यांना समजले की हा प्रवाह कोणता रोग नाही, तर चांगलेच आहे, जर का त्याविषयी अनित्य बोध ठेवून समता पुष्ट करीत राहू. त्याविषयी न आसक्ती जाणो, न विरक्ती. तेव्हा भव मुक्तीकडे पुढे चालत राहू.

भारतात विपश्यना विद्या शेकडो वर्षांपासून लुप्त झाली, म्हणून एकतर भंग अवस्थेपर्यंत पोहोचणे सुद्धा कठीण आहे आणि जर कोणी पोहोचले तर त्या अनित्य स्थितीवर नित्यतेचे आरोपण करून तिलाच भवयातेचे अंतिम उद्दिष्ट मानले जाते. हिचा विपरिणामी अनित्य स्वभाव

समजत पुढे जात वेगवेगळ्या महत्त्वपूर्ण अवस्थांपर्यंत पोहोचणे असंभव होते. म्हणून अंतर्मनातील तळस्पर्शी खोलीत दबून राहिलेल्या अनेक जन्मांच्या कर्मसंस्कारांना वर आणून बाहेर काढण्याचे काम सुरुच होत नाही. तेव्हा वास्तविक भवातीत, इंद्रियातीत, अपरिणामी, अमृत अवस्थेचा साक्षात्कार कसा होऊ शकेल? विशेषतः त्या वेळी जेव्हा अत्यंत आनंददायी असल्यामुळे या मधल्या धर्मशाळेलाच अंतिम उद्दिष्ट मानले जाते.

(आत्मकथन भाग 2 मधून साभार).

.. क्रमशः



## ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा परिचालनार्थ सेंचुरीज कॉर्पस फंड

‘ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा’चा दैनंदिन खर्च सांभाळण्यासाठी पूज्य गुरुजींच्या निर्देशानुसार एका ‘सेंचुरीज कॉर्पस फंडा’ची व्यवस्था केली गेली आहे. त्यांची ही महत्त्वाची इच्छा पूर्ण करण्यासाठी ‘ग्लोबल विपश्यना फाउंडेशन’ (GVF) ने हिशोब केला की जर ८७६० जणांनी, प्रत्येकाने रु. १,४२,६९४/- एका वर्षात जमा केले, तर १२५ कोटी रुपये जमतील आणि त्याच्या मासिक व्याजातून हा खर्च होऊ लागेल. जर कोणी एकदम एकत्र जमा करू शकत नसेल तर थोडी-थोडी सुद्धा जमा करू शकेल. (काहींनी पैसे जमा केले आहेत आणि विश्वास आहे की लवकरच हे कार्य पूर्ण होईल.)

साधक तसेच असाधक सर्व दात्यांना हजारो वर्षांपर्यंत आपली धर्मदानाची पारमी वाढविण्याची ही एक सुसंधी आहे. अधिक माहितीसाठी तसेच निधी पाठविण्यासाठी **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.



## धम्मालय - 2 निवास-गृहाचे निर्माण कार्य

पॅगोडा परिसरात ‘एक दिवसीय’ महाशिबिरात 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 महत्त्व

पूज्य गुरुजी वेळोवेळी म्हणत असत की एखाद्या धातु-गन्ध पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाश असण्याचे विशेष महत्त्व 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-- 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2. Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, Email: audits@globalpagoda.org

## महत्त्वपूर्ण सूचना

GVF मध्ये दान देणाऱ्यांनी कृपया लक्षात घ्या की ते कोणत्या कारणासाठी पैसे पाठवित आहेत याचा उल्लेख अवश्य करा म्हणजे ते दान त्या कार्यासाठी जमा केले जाईल आणि त्याच कारणासाठी त्याची रिसीट बनवली जाईल.

## विपश्यना विशोधन विन्यास (VRI)

विपश्यना विशोधन विन्यास (VRI) 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/dona-teonline>

### पॅगोड्याजवळ 'धम्मालय' अतिथी-गृहात निवास सुविधा

जे साधक पवित्र बुद्धधातू 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.dhammalaya@globalpagoda.org

### 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 सत्र वी.आर.आय च्या वेबसाईट [www.vridhamma.org](http://www.vridhamma.org) वर उपलब्ध आहेत. अधिक माहिती करता संपर्क करा--- फोन संपर्क - 022-50427599/598/2250427500 Extn. 560, मोबा. 9552006963/7977701576, (सकाळी 9:30 ते सायं 5 बजे पर्यंत) ई-मेल: [mumbai@vridhamma.org](mailto:mumbai@vridhamma.org);

### ग्लोबल विपश्यना पगोडा मध्ये वर्ष 2021 ची महाशिविर तसेच प्रतिदिन एक-दिवसीय शिविर

रविवार: 29 सप्टेंबर, 2020 शरद पौर्णिमा व पूज्य गुरुजींची पुण्यतिथी; 10 जानेवारी, 2021 ला माताजींची पुण्यतिथी आणि सयाजी ऊ बा खिन यांची पुण्यतिथी; 23 मे, 2021 बुद्ध पौर्णिमा; 25 जुलै, 2021 आषाढी पौर्णिमा; 26 सप्टेंबर, शरद पौर्णिमा आणि गोयंकाजींची पुण्यतिथी; निमित्ताने पगोडा मध्ये महा शिविरांचे आयोजन केले जाईल, ज्यात सामील होण्यासाठी कृपया आपले बुकिंग अवश्य करावे आणि सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. वेळ सकाळी 11 वाजेपासून सायंकाळी 4 वाजेपर्यंत. तीन - चार वाजताच्या प्रवचनात साधना न केलेले लोक सुद्धा बसू शकतात. (सध्या पगोडा मध्ये दररोज एक दिवसीय शिविर होत आहेत आणि तेच लोक सामील होत आहेत जे तेथे उपस्थित आहेत). नाव नोंदणीसाठी कृपया निम्न फोन क्रमांक किंवा ईमेल द्वारा ताबडतोब संपर्क करा. कृपया नाव नोंदणी न करता येऊ नये. **संपर्क:** 022-28451170, 022-62427544, Extn. no. 9, 82918 94644 (फोन बुकिंग ११ ते ५ वाजेपर्यंत) Online Regn: <http://oneday.globalpagoda.org/register>.

### दोहे धर्माचे

दुर्लभ जीवन मनुजाच, दुर्लभ संत मिलाप।  
धन्य भाग्य दोन्ही मिळे, दूर करी भवताप॥  
कर रे दुर कषाय सर्व, हेच जन्माचे ध्येय।  
दुर्लभ जीवन मनुजाच, साध्ये अनुपम श्रेय॥  
शील विहारी तोच रे, सदाचारी च होय।  
काया वाणी चित्ताचे, कर्म न दूषित होय॥  
कुशल कर्म करीत रहा, करी न पाप लवलेश।  
मन निर्मळ करीत रहा, हाच बुद्ध संदेश॥

### दोहे धर्माचे

जर संबुद्ध न शोधती, सत्य धर्माचा पंथ।  
भटकत रे मी जाईन, भवभय दुःख अनंत॥  
जर संबुद्ध न शोधती, शुद्ध धर्माचा पंथ।  
तर कर्मकांडा मध्येच, होई जीवन- अंत॥  
जर संबुद्ध न शोधती, सम्यक दर्शन ज्ञान।  
तर भव भव रे भटकता, बंधन बांधू अजान॥  
चालूनी रे धर्म पथ, चित्त विमल जर होय।  
तर सम्यक संबुद्धाची, खरी वंदना 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, सावण पौर्णिमा, 3 अगस्त, 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: 3 AUGUST, 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](mailto:vri_admin@vridhamma.org)  
course booking: [info@giri.dhamma.org](mailto:info@giri.dhamma.org)  
Website: [www.vridhamma.org](http://www.vridhamma.org)