विपश्यना

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

साधक

वार्षिक शुल्क रु. 30/-
आजीवन शुल्क रु. 500/-

बुद्धवर्ष २५५८, पौष पौर्णिमा, ५ जानेवारी २०१५, वर्ष १, अंक ९

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

धम्मवाणी

असारे सारमतिनो, सारे चासारदस्सिनो।
ते सारं नाधिगच्छन्ति, मिच्छासङ्कप्पगोचरा॥

धम्मपद - ११, यमकवग्गो.

जे निस्सारास सार व सारास निस्सार समजतात, अशा चुकीच्या चिंतनात लागलेल्या व्यक्तींना सार प्राप्त होत नाही.

सम्यक दृष्टी (सम्मादिट्ठि)

(श्री गोयन्काजींनी म्यंम्यातून परिवारातील लोकांना लिहिलेले धर्म-पत्र)

रंगून, ५-६-१९६८

प्रिय शंकर-सीता, राधे-विमला !

धर्मचारी बना !

जेव्हा आम्ही म्हणतो की जीवनात सम्यक दृष्टी ठेवली पाहिजे, तेव्हा सम्यक दृष्टीचा एक अर्थ हाही होतो की प्रत्येक बाबीला योग्य प्रकारे तपासून पाहावे व समजावे. जी बाब जशी आहे, तिला तसेच पहावे - न वाढवून, न घटवून. नेहमी होते असे की लोक अतिशयोक्ती करू लागतात, हीच मिथ्या दृष्टी आहे.

आमच्या अतिशयोक्तीमुळेच कोणी आपल्या स्वतःला खूप उच्च मानू लागतो, तर कोणी अत्यंत हीन भावनेला बळी पडतो. याला स्पष्ट करण्यासाठीच भगवानांनी ब्राह्मण व शूद्रांच्या विषयी या प्रकारे म्हटले आहे -

न जच्चा वसलो होति, न जच्चा होति ब्राह्मणो।।
कम्मुना वसलो होति, कम्मुना होति ब्राह्मणो।।

(सुत्तन्तनीति- २१-२२, वसलसुत्तं)

-- कोणीही जन्माने न वृषल म्हणजे चांडाळ असतो आणि न कोणी जन्माने ब्राह्मण होतो. कर्मानेच वृषल होतो व कर्मानेच ब्राह्मण होतो.

वृषल सूत्तात भगवानांनी सांगितले आहे की वृषल तो आहे जो क्रोधी आहे, द्वेषी आहे, ईर्षाळू आहे, मायावी आहे, निर्दयी आहे, हिंसक आहे, अत्याचारी आहे, चोर आहे, लुटारू आहे, अफरातफर करणारा आहे, ऋण घेऊन न फेडणारा आहे, डाकू आहे, खोटी साक्ष देणारा आहे, व्यभिचारी आहे, वृद्ध आई-वडिलांची अवहेलना करणारा आहे, मोठ्यांचा अनादर करणारा आहे, कपटी आहे, पापकर्म करून लपवणारा आहे, दुस-यांच्या वस्तू प्राप्त करण्यासाठी खोटे बोलणारा आहे, खोटी आत्मप्रशंसा करणारा आहे, खूप खाणारा आहे, खूप झोपणारा आहे, आळशी आहे, कंजूष आहे, मूर्ख आहे, वाईट काम करतांना न लाजणारा, न भिणारा आहे; जो सत्पुरुषांची व सत्य धर्माची निंदा करतो, धर्म न जाणताही व न पालन करताही जाणण्याचा व पालन करण्याचा खोटा देखावा करतो - तो व्यक्ती वृषल आहे, चांडाळ आहे, नीच आहे; मग तो जरी एखाद्या ब्राह्मणीच्या पोटातून जन्मला असेल किंवा अन्य एखाद्या स्त्रिच्या पोटातून जन्मला असेल.

न जच्चा ब्राह्मणो होति, न जच्चा होति अब्राह्मणो।
कम्मुना ब्राह्मणो होति, कम्मुना होति अब्राह्मणो।।

(म.नि. २.४६०, ब्राह्मणसुत्तं)

-- न जन्माने कोणी ब्राह्मण होतो आणि न जन्माने अब्राह्मण, कर्मानेच ब्राह्मण होतो आणि कर्मानेच अब्राह्मण.

या प्रकारे भगवानांनी ब्राह्मणाचे गुण सांगतांना म्हटले - ब्राह्मण तो आहे जो आपल्या तृष्णेच्या स्त्रोताला कापून टाकेल, प्रयत्न करून कामनांना दूर करेल, संस्कारांचा क्षय करेल, समथ व विपश्यना साधनेचा निरंतर अभ्यास करेल, निर्भय असेल, अनासक्त राहील; जो निर्मळ असेल, ध्यानी असेल, समतेचे आचरण करणारा असेल, अहिंसक असेल, शांत असेल, इंद्रिय संयमी असेल; मन, वाणी, शरीराच्या दुष्कृत्यापासून दूर असेल, सत्यवान असेल, धैर्यवान असेल, एकांतप्रिय असेल, असंग्रही असेल, असंचयी असेल, त्यागी असेल, क्रोधरहित असेल, सहिष्णू असेल, क्षमाशील असेल, प्रज्ञावान असेल, बुद्धिमान असेल; तो मार्ग-अमार्गाला व सत्य-असत्याला जाणणारा असेल, सर्व चर-अचर प्राण्यांच्या प्रती मैत्री विहार करणारा असेल, करुणा विहार करणारा असेल, मुदिता विहार करणारा असेल, तो मान, मृक्ष व मोहापासून दूर असेल, मितभाषी असेल, मधुरभाषी असेल, सत्यभाषी असेल, संशयरहित असेल, भयरहित असेल, शोकरहित असेल, बंधनरहित असेल, चित्तमळरहित असेल, असाच व्यक्ती ख-या अर्थाने ब्राह्मण आहे, मग तो एखाद्या ब्राह्मणीच्या पोटातून जन्मला असेल किंवा अन्य एखाद्या स्त्रिच्या पोटातून.

हीच दृष्टी **सम्मादिट्ठि** आहे, सम्यक दृष्टी आहे, सत्य दृष्टी आहे. मनुष्या-मनुष्यात उच्च-नीचाचा भेद तर असतोच, ज्याला कोणी थांबवू शकत नाही. खोट्या समतेचा नारा लावणारे राजनीतीज्ञही नाहीत. परंतु हा उच्च-नीचतेचा भेद कोणत्या मापदंडाने मोजण्यात यावा ? भगवानांनी स्पष्ट केले की जो शील, समाधी, प्रज्ञेने संपन्न आहे, तो उच्च आहे, तोच महान आहे. जो शील, समाधी, प्रज्ञेने हीन आहे, तो निश्चितच नीच आहे. परंतु याचा अर्थ हा नाही की सद्धर्मात समतेला स्थानच नाही. मानव आपल्या प्रगतीसाठी सद्धर्मात समान रूपाने प्रेरणा प्राप्त करतो, समान संधी प्राप्त करतो. अतिपापी, अतिनीच व्यक्तीसाठीही प्रगतीचे क्षेत्र पूर्णपणे खुले आहे. सद्धर्माचे पालन करून जो शीलवान नाही, तो शीलवान बनू शकतो. जो समाधीवान नाही, तो समाधीवान बनू शकतो. जो प्रज्ञावान नाही, तो प्रज्ञावान बनू शकतो. सद्धर्मात मानवी समतेचा हाच मंगल घोष आहे. येथे कोणी यासाठी जन्मभर नीच व पतित राहात नाही की तो एखाद्या

नीच जातीत जन्मला आहे. तसेच कोणी केवळ यासाठी जीवनभर पूज्य मानला जाऊ शकत नाही की तो एखाद्या उच्च समजल्या जाणाऱ्या घराण्यात जन्मला आहे. जन्मभर पतित राहाण्याची अथवा जन्मभर पूज्य राहाण्याची मिथ्यादृष्टी सद्धर्माला मान्य नाही. प्रत्येक मानवाला त्याच्या नैतिक आचरणानुसार उच्च वा नीच मानणे - हीच सम्यक दृष्टी आहे.

सम्यक दृष्टीविषयी बोलतांना अजून एका मिथ्यादृष्टीकडे लक्ष गेले. हे निर्विवाद सत्य आहे की इंद्रिय जगताच्या साऱ्या वस्तू अनित्य आहेत. डोळ्यांनी जे रूप दिसते, कानाने जो शब्द ऐकू येतो, नाकानी जो काही वास घेतो, जिभेने जो काही रस चाखतो, कायेने जो स्पर्श करतो, मनाने जो विचार करतो, ते सर्व अनित्य आहे, अशाश्वत आहे, प्रतिक्षण परिवर्तनशील आहे. इतके जाणून-समजूनही आम्ही एक मिथ्यादृष्टी, एक मिथ्या भ्रम आपल्या धारणांमध्ये ठाम केला आहे की सृष्टीच्या कणा-कणात कोणी एक ब्रह्म सामावला आहे. सृष्टीचा अणू-अणू ब्रह्मस्वरूप आहे, ब्रह्मच आहे. ब्रह्म ध्रुव आहे, शाश्वत आहे, नित्य आहे, त्यामुळे सृष्टीचा अणू-अणूही ध्रुव आहे, शाश्वत आहे, नित्य आहे. अशा मिथ्यादृष्टीमुळे सत्यावर असत्याचा लेप चढवून पाहाण्याची वृत्ती निर्माण होते.

आमचा दागिना खोटा आहे, तांब्या-पितळेचा बनलेला आहे व आम्हाला अप्रिय वाटतो. त्यामुळे आम्ही त्यावर सोन्याचे पाणी चढवतो आणि त्याला सोन्याचा दागिना मानण्याचा मिथ्या भ्रम निर्माण करतो. आम्हाला हा भ्रम प्रिय वाटतो, अन्यथा वारंवार तो तांब्या-पितळेचा दागिना आमच्या मनात अप्रिय भाव निर्माण करत राहातो. याच प्रकारे भोळा मानव हे जाणतांनाही की इंद्रियांद्वारे अनुभूत समस्त प्रकृती-प्रपंच अनित्य आहे, मरणधर्मा आहे, नाशवान आहे, अशोभनीय आहे, अशुभ आहे, अप्रिय आहे, तरीही हा शोभिवंत, शुभ व प्रिय वाटावा यासाठी यावर नित्य, शाश्वत व ध्रुवरूपी सोन्याचा थर चढवून आपली मानसिक संतुष्टी करतो. मनुष्य जाणतो की तो स्वतःही मरणधर्मा आहे, जरा, व्याधी व मृत्यूपासून त्याची सुटका नाही. मरणे कोणाला प्रिय वाटते बरे ! त्यामुळे या मरणधर्मा सत्यावर अमरत्वाचा थर चढवून तो आपल्या मनाला प्रसन्न ठेवण्याचा प्रयत्न करतो. एखाद्या मिथ्यादृष्टीत अडकला जाऊन तो आपल्या स्वतःला भुलवतो की मी तर अमर आहे. मी एका अशा परमात्म्याचा अंश आहे जो अमर आहे. माझ्या आत एका अशा आत्म्याचा निवास आहे जो अजर अमर आहे. शरीर मेल्यावरही जो स्वतः मरणार नाही, ज्याला आग जाळू शकणार नाही, पाणी बुडवू शकणार नाही, कोणतेही शस्त्र कापू शकणार नाही इत्यादी. मनुष्याच्या अमर राहाण्याच्या लालसेला या मिथ्या भ्रांतीने पोषण प्रदान केले आहे. परंतु या भ्रांतीमुळे सत्यात फरक पडू शकत नाही.

ऑस्ट्रेलियाच्या वाळवंटात एक विशाल पक्षी असतो, ज्याला शहामृग म्हटले जाते. जेव्हा कधी वाळवंटात भयानक झंझावात व वादळ येते, वाळूची वावटळ उठते, तेव्हा ते या शहामृगास फार अप्रिय वाटते. अशा वेळी तो आपली चोच, डोळे, कान व मान रेतीत खुपसतो व आपल्या मनाला हे मिथ्या सांत्वन देण्याचा प्रयत्न करतो की येथे कोणताही झंझावात, वादळ येत नाही. या शहामृगाप्रमाणे वाळूत डोके लपवून आम्हीही आपल्या जीवनाच्या सत्यांपासून दूर पळू शकत नाही. परिवर्तनशील प्रकृतीला ब्रह्माचे स्परूप म्हणून व आपल्या प्रवाहमान चित्तधारेला शाश्वत, ध्रुव आत्म्याचे नाव देऊन आम्ही सत्याला लपवू शकत नाही. याला लपवण्याचा प्रयत्न करणे आपल्या स्वतःला धोका देण्यासमान आहे.

सम्यक दृष्टी यातच आहे की आम्ही जी बाब जशी आहे, तिला त्याच रूपात पाहावे. त्यावर खोटा लेप चढवू नये. उच्च साधनेद्वारे जो पर्यंत साधक इंद्रियातीत अवस्थेपर्यंत पोहचत नाही, अशा अवस्थेला प्राप्त करत नाही - जिथे सर्व इंद्रियांचे कार्य समाप्त होते, तो पर्यंत तो इंद्रिय जगातच आहे आणि त्यामुळे अनित्य जगातच आहे. ध्यान करतांना चित्ताच्या एकाग्रतेमुळे विचार व वितर्क पूर्णपणे शमित झाल्यावर चित्त ज्या प्रीती-सुखाचा, म्हणजे, आनंदाचा अनुभव करते, तो निश्चितच इंद्रियजन्य आनंद आहे, इंद्रियातीत नाही. त्यामुळे अशा इंद्रियजन्य आनंदाला परमानंद, ब्रह्मानंद, आत्मानंद अथवा सच्चिदानंद म्हणून अनित्यला नित्य मानणे, अशाश्वतला शाश्वत मानणे, अध्रुवाला ध्रुव मानणे, आपल्या स्वतःला धोका देण्यासमानच आहे.

यात काही संशय नाही की अशी स्थिती अवश्य आहे की जी खरोखर ध्रुव आहे, शाश्वत आहे, नित्य आहे, अजन्मा आहे आणि अमर आहे. जिथे नित्य-ध्रुवतेची पोकळ कल्पना नाही, भ्रांती नाही. परंतु ती इंद्रिय जगाची स्थिती नाही, इंद्रियातीत अवस्थेची स्थिती आहे. तिला प्राप्त करण्यासाठी इंद्रिय जगाच्या स्थूलपासून सूक्ष्म, सूक्ष्मपासून सूक्ष्मतर व सूक्ष्मतरपासून सूक्ष्मतम अवस्थेची यात्रा स्वतः पूर्ण करावी लागते. तेव्हा त्या स्थूल व सूक्ष्मतेच्याही पलीकडे स्थित इंद्रियातीत अवस्थेचा साक्षात्कार होईल. या रस्त्यावर चालण्यासाठी सत्याचा आधार घ्यावा लागेल. असत्याच्या कुबड्या लावून आम्ही सत्याच्या ध्येयापर्यंत पोहचू शकणार नाही. साधना करतांना इंद्रिय जगाच्या ज्या सूक्ष्मतम अवस्थांची आम्ही अनुभूती करत जातो, त्याला सत्य रूपात स्वीकार करत जावे लागेल. जेव्हा जाणतो की त्या अनित्य आहेत, तेव्हा त्यांना अनित्य मानतच, अशुभ मानतच, अशोभनीय मानतच, जशी आहे तशीच मानत, एक-एक पाऊल पुढे ठेवावे लागेल. जेथे खोट्याचा आधार घेतला, तेथे प्रगती बंद होईल. जेव्हा ह्यापैकी कोणत्याही इंद्रियजन्य अनुभूतीला ब्रह्मानंद वा आत्मानंदाचे नाव देऊन नित्य, ध्रुव व शाश्वत मानून बसलो, तेव्हाच सत्याशी नाते तुटले. असत्याला धारण केले. अशा अवस्थेत परम सत्याच्या उपलब्धीची आशा कशी केली जाऊ शकते ? नित्य व अनित्य, सत्य व असत्य दोन्ही एकदुसऱ्याच्या विरूद्ध आहेत. एकाचे तोंड पूर्वेकडे असेल तर दुसऱ्याचे पश्चिमेकडे आहे. तेव्हा हे कसे होऊ शकते की आम्ही आपले तोंड तर पश्चिमेकडे करून चालू व आशा करू पूर्वेकडे पोहोचण्याची. आम्ही आसरा तर असत्यचा घेऊ व आशा करू सत्य दर्शनाची. हीच मिथ्या दृष्टी आहे, ज्यात सारे विश्व गुंतले गेले आहे. लोकांच्या दृष्टीवर गंज चढलेला आहे, मळ चढलेला आहे, जाळे पसरलेले आहेत. या गंजाला, या मळाला, या जाळ्याला सोडवितांना आम्हाला दुःख होते कारण यासोबत आमची सखोल आसक्ती झालेली आहे.

जाणतो की ब्राह्मणाचे कर्म न करणारा कसा ब्राह्मण होईल ? प्रकृतीचे सतत परिवर्तनशील स्वरूप कसे ध्रुव व शाश्वत होईल ? मिथ्या दृष्टी हीच आहे. या मिथ्या दृष्टीला दूर करण्याचे नावच सम्यक दृष्टी आहे.

त्यामुळे या, या मिथ्या दृष्टींपासून सुटका करून घेऊ व विपश्यनेचा नियमित आणि योग्य प्रकारे अभ्यास करत धर्ममार्गावर चालून आपले मंगल साधू. यातच सर्वांचे मंगल सामावले आहे.

आशिर्वादासह,
सत्यनारायण गोयन्का

दीपावली नववर्ष १९९५ ची प्रश्नोत्तर (क्रमशः)

प्रश्न - जर आम्ही एखाद्याच्या स्वास्थ्याच्या प्रगतीची कामना करू इच्छितो, तर विपश्यनेने कशा प्रकारे करू शकतो ?

उत्तर - विपश्यनेनंतर, तासभरच्या बैठकीनंतर, जेव्हा मैत्री करता, चित्ताला जितके होऊ शकेल तितके निर्मळ करून मैत्रीभाव प्रकट करा. जो रोगी आहे, विशेष रूपाने त्याचे ध्यान करून, त्याला तुझे मंगल होवो ! तुझे कल्याण होवो !! ही धर्म तरंग त्याला स्पर्श करतात. जर संयोगाने तो साधकही आहे तर त्या तरंगांना ग्रहण करतो, त्याच्यात धर्माचे बळ जागते. त्यामुळे कमीत कमी मनाचा रोग निघून जातो. आता तो शरीराच्या रोगाचा सामना करण्यायोग्य होईल, यामुळे शरीराचा रोग निघण्याचा मार्गही मिळेल. जो मनुष्य शरीराचा रोगी आहे आणि त्यासोबतच मनाचाही रोगी झाला आहे, त्याचा इलाज होण्यात वेळ लागेल. जो शरीराने रोगी आहे परंतु मनाने रोगी नाही, त्याचा इलाज लवकर होईल. इतका लाभ आम्ही देऊ शकतो त्याला.

प्रश्न - काय खाऊ नये ज्यामुळे साधना खूप चांगली होईल ?

उत्तर - अतिरेकात पडू नये. अधिक जेवण करून कोणीही चांगली साधना करू शकत नाही. खूप जेवण कराल, तर आळस येईल, सुस्ती येईल. त्या अतीतही जाऊ नये की आम्ही बिल्कुल खाणार नाही - तर साधना चांगली होईल. या दोन्ही अतींच्या मध्ये, मध्यम मार्गावर चालावयाचे आहे. शरीराला साधनेसाठी जितक्या आहाराची आवश्यकता आहे, त्यापेक्षा अधिक खाणार नाही. म्हणजे पोट कधीही पूर्ण भरणार नाही. त्याचा एक हिस्सा रिकामा राहील व निराहारही राहाणार नाही. बस एवढे भोजन आमच्यासाठी पर्याप्त आहे. भोजनाची मात्रा जो मनुष्य जाणेल तो साधनेत पुढे जातच राहील. भगवानांनी वारंवार म्हटले आहे की **'भत्त मतञ्ञू'** जो आपल्या भोजनाची मात्रा जाणतो, तोच साधनेत प्रगती करतो.

प्रश्न - ध्यानाच्या वेळी पाय शून्य होतात, बधीर होतात. भिती वाटते की एका कालावधीनंतर पायाने चालणे असंभव तर होणार नाही?

उत्तर - थोडेसे असंभव तर झाले माझेही, परंतु हे बसण्यामुळे नाही झाले बरे ! हे अधिक चालण्यामुळे झाले. त्यामुळे कोणत्याही अतीत जाऊ नये. ही जी एका तासाची बैठक हात-पाय हालवल्याविना बसण्यासाठी म्हटले आहे, ती अधिष्ठानाची बैठक केवळ शिबिरासाठी आहे. घरात जबरदस्तीने तासभर बसेनच, मुळीच पाय हालवणार नाही - अशा अतीत जाऊ नये. सहजतेने तासभर बसू शकत असाल, पाय बदलण्याची गरज नसेल, तर बसा, अन्यथा पाय बदला. जबरदस्ती कोणत्याही बाबीची नाही. तसेच आमचा पाय बधीर होईल, न जाणे काय होईल, त्यामुळे दहा मिनिटांची साधना केली, पुन्हा फिरून आलो, पुन्हा दहा मिनिटांची साधना केली, पुन्हा फिरून आलो, असेही होऊ नये. तासभरची बैठक करावयाची आहे, जिथे पाय बदलायची गरज असेल तिथे बदलू तर लंगडेपणा येणार नाही, मुळीच येणार नाही.

प्रश्न - आपली साधना वास्तविकतेच्या आधारावर आहे, तर जन्म-मरणाच्या चक्रातून मुक्त होण्याच्या आधाराचे काही प्रमाण मिळते काय ?

उत्तर - होय, जरूर मिळते, त्यासाठीच काम करत आहोत. जसजसे या विद्येत पुढे जाल आपोआप जाणवेल की पाहा प्रतिक्षण मृत्यू झाला व पुन्हा जन्म झाला. मृत्यू झाला, पुन्हा जन्म झाला. या प्रकारे हे जन्म-मृत्यू चक्र चालत आहे. ती अवस्था जिथे जन्म नाही, जिथे मृत्यू नाही, ती अवस्थाही साधना करत-करत अनुभूतीस येईल. तीच इंद्रियातीत अनुभूती आहे. तिथे कोणी जन्मत नाही, कोणी मरत नाही. तेथे कोणताही उत्पाद होत नाही, कोणताही व्यय होत नाही. ज्या वेळी ती अनुभूती होईल, त्या वेळेस समजेल की हे सर्व उत्पाद-व्यय ज्या संस्कारांच्या कारणामुळे होत होते, त्या संस्कारांच्या निरूद्ध झाल्यावर ती अवस्था येते. जर इथे याच जन्मात येते तर पुढेही येईल. याच जीवनात तिचा अनुभव करणे आवश्यक आहे. तो तेव्हाच होईल जेव्हा प्रथम ते विकार जे अधोगतीकडे घेऊन जातात ते सर्व निघून जातील. तेव्हाच पहिल्यांदा त्या निरुद्ध अवस्थेचा, त्या मुक्त अवस्थेचा, त्या नित्य, शाश्वत, ध्रुव अवस्थेचा साक्षात्कार होईल.

प्रश्न - विपश्यी परिवारात जे मूल सध्या आनापानाच्या लायक नाही, त्यांना धर्माचा परिचय कसा करवावा ?

उत्तर - आनापानालायक तर लवकरच होतील, परंतु त्यापेक्षा लहान मूल असेल तर मैत्री द्या. जर ते मूल झोपले असेल, तर जवळ बसून मैत्री द्या. ध्यान करा तासभर, मग मैत्री द्या त्याला. जागे असेल तर मांडीवर झोपवून मैत्री द्या. तो धर्माची तरंग ग्रहण करणे सुरू करेल. जरा मोठा होईल तर सहजपणे आनापान करू लागेल आणि मग विपश्यनाही करू लागेल.

प्रश्न - साधनेच्या वेळी चश्मा काढून ठेवतो, परंतु चालता-फिरतांना संवेदना जाणवत असतील तर काय करावे ?

उत्तर - चश्मा असणारा कसा चश्मा काढेल चालता-फिरतांना ? कुठे टक्कर लागली तर बदनामी आमची होईल ना ? आम्ही आपली बदनामी कशी सहन करू ! अरे, नको बाबा नको. जेव्हा बसून ध्यान करता तेव्हा चश्मा काढा. इतर वेळी चालता-फिरतांना डोळे उघडून काम करावयाचे आहे. संवेदना आपल्या जागी होत राहातील. आम्ही चश्मा लाऊनच काम करत राहू. पाहा चश्मा लावला ना आम्ही ! लावावाच लागेल ना !

प्रश्न - शरीर क्षीण होत जाते. आपण म्हटले होते की डॉक्टरांचे म्हणणे माना. हेच समजून कॅन्सरची तीन ऑपरेशन करवली. आता ऑपरेशन करवायचे नाही, आजार काहीकेल्या दाद देत नाही.

उत्तर - आम्ही म्हणतो की मनाच्या आजारापासून सुटका प्राप्त करा. त्यानंतर पाहाल की कशीही अवस्था असली तरी आम्ही तर प्रसन्न आहोत ना ! अरे, शरीरात कॅन्सर झाला तर काय झाले ? शरीराला पीडा होत आहे, आमचे मन नाही पीडित होत, आम्ही नाही व्याकुळ होत यामुळे. बस आला धर्म ! न जाणे कोणत्या कर्म संस्कारांमुळे, या जन्माच्या कर्म संस्कारांमुळे वा मागील जन्माच्या कर्म संस्कारांमुळे आमच्या शरीरात अमुक रोग जागला. परंतु या वेळी आम्ही धर्मात इतके मजबूत आहोत की व्याकुळ होत नाही. अरे कॅन्सरच्या किती टर्मिनल केसेस पाहिल्या आहेत. किती पीडा होते, जेव्हा मनुष्य मृत्यूच्या जवळ पोहोचतो. त्याच्या पीडेला तोच समजू शकतो, दुसरा नाही. इतक्या पीडेतही लोक हसत-हसत मरतात आणि नशेच्या अथवा झोपेच्या गोळ्याही घेत नाहीत. विपश्यनेत पक्व झाले तेव्हा ना ! अशा माणसाला काय करेल कॅन्सर ? राहील आपल्या जागी. आम्ही नाही व्याकुळ होत. आजार झाला तर आम्ही त्याचा इलाज करवू आणि डॉक्टर म्हणत असेल की याचा इलाज नाही, तर आमच्याजवळ आपला इलाज आहे. आम्ही आपल्या मनाला व्याकुळ होऊ देणार नाही, मनाला रोगी होऊ देणार नाही.

प्रश्न - 'कल्याण मित्र' चा अर्थ स्पष्ट करा ?

उत्तर - जो कल्याणात आमचा मित्र आहे, तो कल्याण मित्र ! जो पापात आमचा मित्र आहे तो पाप मित्र ! जो आम्हाला चुकीच्या मार्गावर नेईल तो पाप मित्र ! जो कल्याणाच्या मार्गावर नेईल तो कल्याण मित्र.

कल्याण मित्र

सत्यनारायण गोयन्का

Registered No. NSK/271/2014-2016

मंगल मृत्यू

➡ मुजफ्फरपूरचे वरिष्ठ सहायक आचार्य डॉ. ईश्वर चंद्र सिन्हा (होम्योपॅथ) जे 'धम्मलिच्छवी' विपश्यना केंद्राचे केंद्र आचार्यही होते, ते २-१२-१४ ला मृत्यू पावले. त्यांनी तेथे उपस्थित साधक व परिवाराच्या लोकांना मृत्यूच्या काही क्षणापूर्वी म्हटले की 'आता मी जातो आहे.' ते जवळपास मागील दीड महिन्यापासून पलंगावर होते. परंतु शारीरिक अशक्ततेशिवाय त्यांनी कधीही कोणत्याही पीडा इत्यादीची तक्रार केली नाही. त्यांनी अनेक लोकांना फक्त शारीरिक रूपानेच स्वस्थ केले नाही तर अनेकांची धर्मसेवा करून पुण्यार्जनही केले. धर्मपरिवाराकडून त्यांना मंगल कामना.

➡ मुजफ्फरपूरचे दुसरे सहायक आचार्य श्री रामचंद्र सिन्हाही २-१२-१४ ला दिवंगत झाले. अनेक वर्ष कॅंसरग्रस्त राहिल्यावरही त्यांनी खूप समतेने या कष्टांना झेलले व अंतिम क्षणांपर्यंत समतेत राहिले. साधकांची धर्मसेवा व साधनेचे फळ प्राप्त झाले. त्यांच्या प्रती धर्मपरिवाराच्या मंगल कामना.

पॅगोडा परिसरात 'धम्मालय' अतिथीगृह

धम्मालय अतिथीगृहाच्या बुकिंगसाठी स्वतंत्र संपर्क व ईमेल या प्रकारे आहे - **संपर्कः** 'धम्मालय', ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई गांव, बोरीवली (प.) मुंबई-४०००९१. फोनः **रिसेप्शन-** +९१-२२-३३७४७५९९\५९८, **पगोडा कार्यालय–** ०२२-३३७४७५०१, **मोबाईलः** ०९७६९०४८२६०, (श्री विश्वदेव त्रिपाठी) **Email:** info.dhammalaya@globalpagoda.org

नव नियुक्ती
बाल शिबिर शिक्षक

१. श्री जन श्रीसाइलम, तेलंगाना
२. श्रीमती के. माधवी, तेलंगाना
३. श्रीमती पी. सुजाता, तेलंगाना
४. श्री रेगोंडा महिपाल, तेलंगाना
५. श्रीमती येरा सुनीता, आंध्र प्रदेश
६. श्रीमती आदर्श राव, बंगलूरू
७. श्रीमती मेधा दलवी, मुंबई
८. कु. सुजाता मोरे, मुंबई
९. श्रीमती अदिति नागपाल, दिल्ली
१०. श्रीमती विवेक पाल, दिल्ली
11. Ven Ellegama Pannasila, Sri Lanka
12. Mrs Rohini Kulatunga, Sri Lanka
13. Mrs Vindhya Warakagoda, Sri Lanka
14. Mr Chamath Gunawardena, Sri Lanka
15. Mrs Nilakshi de Silva, Sri Lanka

सयाजी ऊ बा खिन यांच्या पुण्यतिथीनिमित्त एक-दिवसीय महाशिबिर

१८ जानेवारी २०१५ ला पूज्य माताजींच्या उपस्थितीत 'ग्लोबल विपश्यना पॅगोड्या'त एक दिवसीय महाशिबिर होईल. **वेळ** - सकाळी **११** ते दुपारी **४** वाजेपर्यंत. येथे ३ वाजता गुरुदेवांच्या रेकॉर्डेड प्रवचनात साधना न केलेले लोकही बसू शकतात. नोंदणीसाठी कृपया खालील फोन नंबरांवर वा ईमेलने त्वरित संपर्क साधावा. कृपया नोंदणी केल्याविना येऊ नये व **समग्गानं तपोसुखो** -सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. **संपर्कः** ०२२-२८४५११७० ०२२-३३७४७५-०१/४३/४४- Extn. ९, **(फोन नोंदणी सकाळी ११ ते सायं ५ पर्यंत, रोज) Online Regn.: www.oneday.globalpagoda.org**

दोहे धर्माचे

माने सार असारास, आणिक सार निस्सार।
कोठे मिळे मूढाला, शुद्ध धर्माचा सार।।

नको चर्चा ना तर्क कर, करू नयेच विवाद।
धर्मवान करत नसतो, भांडण तंटा वाद।।

भिन्न भिन्न मान्यता, दर्शनांचे सिद्धांत।
धर्म सुटे गुंते वाढे, सर्वच झाले भ्रांत।।

हो दार्शनिक कल्पना, करे वितर्क विचार।
हे सम्यक दर्शन नसे, ना हा साक्षात्कार।।

दर्शन जर सम्यक बने, तर सम्यक हो ज्ञान।
तरच सम्यक मुक्ती होय, प्रकटते पद निर्वाण।।

दोहे धर्माचे

जीवनी उतरल्याविना, सम्यक नसतो धर्म।
काया वाणी चित्ताचे, निर्मळ न होय कर्म।।

सत्य धर्माला धारता, होते खरे मंगल।
मिथ्या दर्शन ज्ञानाने, मिटे न भ्रांती सकल।।

पोथी वाच मनन करे, भरे गर्व भरपूर।
सम्यक दर्शन ज्ञानास, ठेवी दूरच दूर।।

अंध भक्तीने मानतो, असे मिथ्यक दर्शन।
स्व अनुभवाने जाणता, होय सम्यक दर्शन।।

करत राहतो नेहमी, मिथ्याच वाद-विवाद।
दर्शन जर सम्यक बने, चाखतो मुक्ती स्वाद।।

श्री गोयन्काजी व विपश्यनेप्रती असीम कृतज्ञतेसह
Email: - thetriplegems@gmail.com

'विपश्यना विशोधन विन्यास' साठी प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरी, इगतपुरी-422 403, दूरध्वनी : (02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, 69- बी रोड, सातपुर, नाशिक-422 007. **बुद्धवर्ष 2558, पौष पौर्णिमा, ५ जानेवरी २०१५**

वार्षिक शुल्क रु. **30/-,** US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. **500/-,** US $ 100. **Registered No. NSK/271/2014-2016**

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

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403
जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086, 243712, 243238. **फेक्स :** (02553) 244176
Email: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org