साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

विपस्सना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2569,   15 जानेवारी 2026,   वर्ष 1,   अंक 11   (संशोधित) 2017 पासून निरंतर प्रकाशित

वार्षिक सदस्यता शुल्क ₹ 100.00; (भारताबाहेर पाठविण्यासाठी US $ 50)   प्रति अंक शुल्क ₹ 0.00

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

धम्मवाणी

न तेन होति धम्मट्ठो, येनत्थं साहसा नये।
यो च अत्थं अनत्थञ्च, उभो निच्छेय्य पण्डितो॥

– धम्मपद -256, धम्मट्ठवग्गो

जो (व्यक्ती) अचानक एखाद्या गोष्टीचा निश्चय करतो तो धर्मिष्ठ म्हटला जात नाही. जो अर्थ आणि अनर्थ दोन्हींचे चिंतन करून निश्चय करतो तो पंडित (म्हटला जातो).

पूज्य माताजींना संबोधित एक धर्मपत्र

— सत्य नारायण गोयंका

ठिकाण: बोधगया, 25 जानेवारी 1971

देवी इलायची, धर्म प्रज्ञा जागृत राहो!

पूज्य गुरुदेव आता राहिले नाहीत. त्यांनी हे शरीर सोडून दिले. तुम्ही किती सौभाग्यशालिनी आहात की तुम्ही पूज्य गुरुदेवांच्या सान्निध्यात माझ्याहून जवळपास दिड वर्ष अधिक राहू शकलात आणि त्यांच्या अंतिम क्षणांपर्यंत तिथेच होता.

खरेतर ते आत्ताही माझ्यापासून दूर नाहीत परंतु त्या शरीरात तसे हसताना, तसे ध्यान शिकवताना, तसे प्रेम आणि मैत्री पाठवताना आता त्यांना पाहू शकणार नाही. आम्ही इथे या गोष्टीची स्वप्ने रंगवित होतो की एक-दोन वर्षात इथे भारतातच एखादा आश्रम बनेल आणि गुरुदेव इथेच येऊन राहू लागतील. जरी त्यांचे शरीर या योग्य राहिले नव्हते की ते इथल्या कठोर यातना सहन करू शकतील आणि अशा अवस्थेत शिबिर लावू शकतील, परंतु तरीही एखाद्या स्वच्छ ठिकाणच्या आश्रमात राहून ते अनेक लोकांचे भले करत राहिले असते आणि आम्हालाही ठिक-ठिकाणी फिरून साधना शिकवण्याचे बळ देत राहिले असते. परंतु ही स्वप्ने अपूर्णच राहून गेली आणि आता आम्हाला सारे काम आपल्याच बळावर करावे लागेल. आपला देह त्यागण्याच्या एक महिन्यापूर्वी पूज्य गुरुदेवांनी मला या गोष्टीचा अधिकार दिला होता की मी त्यांच्याचप्रमाणे निर्वाण-धातु खेचून लोकांना वाटू शकेन. तेव्हा मी हे समजलो नव्हतो की जसे पिता आपला देह त्यागताना आपल्या पुत्राला आपले लपवलेले धन ताब्यात देतो, जसे कोणी गुरु आपल्या प्रिय शिष्याला आपली सारी विद्या शिकवतो तसेच मला ही विरासत सोपवली गेली आहे. परंतु आता तर दिवसेंदिवस ही गोष्ट स्पष्ट होत चालली आहे की त्यांनी असे कोणत्या विशेष हेतूनेच केले आणि ही गोष्ट समजल्यानंतर आता मी आपल्या जबाबदारीला आणखी अधिक महत्वपूर्ण असल्याचे मानू लागलो आहे.

ज्या गुरुने मला इतके काही दिले, मी त्याचे ऋण भले कसे विसरू शकतो! प्रत्येक पित्याला असे वाटते की त्याचा पुत्र त्याच्याहूनही श्रेष्ठ निघावा. अशाच प्रकारे प्रत्येक चांगल्या गुरूला असे वाटते की त्याच्या शिष्याने त्याच्याहूनही दोन पावले पुढे जावे आणि त्याच्या मनातील इच्छा पूर्ण करावी. पूज्य गुरुदेवांची किती मोठी इच्छा होती की त्यांनी बर्माच्या बाहेर जाऊन विश्वभरातील दुःखी लोकांना भगवान बुद्धांचा हा पावन मार्ग शिकवावा आणि त्यांचे दुःख दूर करून त्यांचे अश्रू पुसावेत. त्यांच्याजवळ भगवान बुद्धांची आचार्य-परंपरेने प्राप्त झालेली एक अशी विद्या होती जिच्यामुळे लोक त्यांच्याकडे अश्रूमुखाने आले तरी हसत-हसतच परतत असत. पूज्य गुरुदेवांनी ती विद्या आम्हाला शिकवली, आमची दुःखे हलकी केली आणि शेवटी आम्हाला या गोष्टीचा अधिकार दिला की आम्हीही अशा प्रकारे इतरांची दुःखे हलकी करू शकू. पूज्य गुरुदेवांच्या या अंतिम इच्छेला पूर्ण करणे आमचा धर्म आहे, हेच आमचे कर्तव्य आहे, हेच आमच्या उर्वरीत जीवनाचे लक्ष्य आहे.

माझ्या जीवन-संगिनी! मी प्रत्येक शिबिरात पाहतो की कशा प्रकारे 20-30-50-100 मनुष्य की जे जीवनात खूप दुःखी होते, कशा प्रकारे आता आपल्या मनाला शांत करून निर्मल आणि प्रसन्न करून घेत आहेत. इतक्या लोकांना एकत्र शांत चित्ताने बसलेले पाहतो तेव्हा मन खूप प्रसन्न होते. असे वाटते की मी आपल्या गुरुला खरी श्रद्धांजली अर्पित आहे, गुरुच्या प्रति आपले ऋण चुकवित आहे आणि तेव्हा माझे मन मुदितेने ओतप्रोत भरून जाते. मला वाटते की माझ्या या मुदितेत तुम्हीही भागीदारिणी बनावे. आपल्या या मुला-मुलींची दुःख-विमुक्ती पाहून तुमचेही मन खुलून जावे आणि जीवन धन्य व्हावे. ज्या प्रकारे तुम्ही जीवनभर प्रत्येक सुख-दुःखात माझी साथ दिली, तसेच या महान पुण्यातही माझी साथ द्या आणि असीम पुण्यशालिनी बना. आता मला विश्वास वाटतो की तुम्ही बाबूभैया आणि साऱ्या परिवारासहित याच वर्षी भारतात येऊ शकाल आणि इथे आल्यानंतर या धर्म-शिबिरांमध्ये माझी साथ देऊ शकाल. कुठे-कुठे या शिबिरांमध्ये राहण्याची आणि खाण्या-पिण्याची थोडी असुविधा होईल, पण लोकांचे भले करून गुरु-ऋण चुकविताना मनात जो अपार आनंद आणि समाधान होईल त्याच्यापुढे या सर्व असुविधा नगण्य वाटतील.

तुम्हाला कधी-कधी आपल्या या जन्मातील मुला-मुलींकडेही रहावेसे वाटले तर माझ्याकडून तुमच्यावर कोणताही प्रतिबंध नसेल. परंतु जेव्हा कधी आपल्या अनेक पूर्व-जन्मांमधल्या या विस्मृतीत गेलेल्या, न पाहिलेल्या मुलां-मुलींबरोबर रहावेसे वाटले तर तुम्हाला माझ्याबरोबर शिबिरात ठेवून माझे मन प्रसन्नच होईल. जो पर्यंत तुम्ही भारतात पोहोचाल तोपर्यंत, इथे तुमचे राहणे इत्यादींची योग्य ती व्यवस्था होऊनच जाईल. आता जितके दिवस तुम्ही तिथे आहात तितके दिवस जास्तीत जास्त आश्रमात जाऊन आपल्या साधना-धर्माला मजबूत करत रहा. कारण की जेव्हा कधी तुम्हाला इथल्या साधना-शिबिरांमध्ये माझ्याबरोबर रहावे लागेल तेव्हा वेग-वेगळ्या लोकांशी सामना करावा लागेल. बऱ्याचदा अशा परिस्थिती निर्माण होतील की ज्या तुम्हाला अप्रिय वाटतील आणि जर तुमचा धर्म मजबूत झाला नसेल तर तुमची चिडचिड होईल, तुम्हाला राग येईल किंवा तुम्हाला रडू येईल. अनेक वेळा अशा स्थितीदेखील येतील

जेव्हाकी तुमची ही मुले-मुली तुमच्या चरणांवर आपले मस्तक ठेवतील, तुमच्या चरणांची धूळ घेऊन आपल्या माथ्यावर लावतील, तुम्हाला आई-आई म्हणून आपल्या डोक्यावर घेतील. त्यावेळी जर धर्म पुष्ट झाला नसेल तर अहंकार येऊन तुमचे डोके गर्वाने फुलून जाईल, तुम्ही आनंदाने नाचू लागाल आणि हे सर्व तुमच्यासाठी मोठ्या कष्टाचे कारण बनेल. या धर्म-शिबिरांमध्ये आपल्याला इतरांचे कष्ट दूर करायचे आहेत, परंतु याचा अर्थ हा नाही की आपण आपल्यासाठी कष्टांचे ओझे बांधत राहू. आणि जो आपल्याकरीता कष्टांचे ओझे बांधतो तो इतरांचे दुःख दूर करू शकत नाही. जो स्वत: लंगडा आहे तो कोणा लंगड्याला भले कसा सहारा देईल? जो स्वत: अंध आहे तो कोणा दुसऱ्याला भले कसा रस्ता दाखवेल? म्हणून लोकांची धर्मसेवा करण्यासाठी प्रथम आपल्याला आपला धर्म मजबूत करावा लागेल. तुमच्याजवळ अजून जितका वेळ रंगूनमध्ये राहण्याचा आहे, त्याचा चांगल्याहून चांगला उपयोग करा, अधिकाधिक उपयोग करा. आपल्या वरच्या साधनेच्या खोलीत अथवा आश्रमात बसून, आपल्या मनाच्या सर्व गाठी दूर केल्या पाहिजेत. या दिशेने तुम्ही जितके धर्मबळ गोळा कराल ते सर्व इथे खूप कामी येईल.

मी पूज्य गुरुजींच्या अंतिम आदेशाला आज्ञेप्रमाणे आपल्या मस्तकी धारण केले आहे आणि आता आपले शेष जीवन या जबाबदारीला निभावत राहून व्यतीत करण्याचाच निश्चय केला आहे. माझा हा निश्चय तेव्हाच सफल होऊ शकेल जेव्हाकी माझी जन्म-जन्मांतरीची धर्म-संगिनी या जीवनातही माझी साथ देईल आणि पुण्य-पारमीच्या घड्यांना भरण्यात हातभार लावेल. सारे जीवन धर्माच्या कामात लावून देण्याचा अर्थ हा नाही की मी घरदार सोडून संन्यासी किंवा भिक्षू बनत आहे. पूज्य गुरुदेवांनी देखील आपले सारे जीवन याच कामात लावले परंतु आपल्या परिवाराचे भरण-पोषण तर ते करीतच राहिले. दिवसभर मेहनत करून सरकारी नोकरीतून जे धन मिळत होते त्याचा एक-एक पैसा ते आपल्या पत्नी-मुलांना पाठवित असत. अशा प्रकारे परिवाराच्या प्रति आपली जबाबदारीही निभावत राहिले. तुमच्यासमोर तर असा कोणता प्रश्नच नाही. तुम्ही तर भगवानांच्या शुद्ध धर्मात खोलवर रमून गेला आहात. मी जाणतो हा धर्म तुम्हाला किती प्रिय वाटतो. तुमच्या मनाला किती शांती देतो! तुम्ही जीवनात कधीही या पावन धर्माचा विरोध कराल याची मला तिळमात्रही आशंका नाही. आणि जिथे धर्माचा विरोध नाही, धर्माच्या मार्गात काटे पसरवले जात नाहीत तिथे कोणत्याही प्रकारचा तणाव कसा असू शकतो! तुम्ही तर सारे जीवन खांद्याला खांदा लावून धर्माची सेवाच करत रहाल आणि आपण धर्ममय सुखी जीवन व्यतीत करू शकू.

आपण दोघांनी जीवनात सर्व प्रकारची सुख-दुःखे भोगली आहेत, अशी कोणती कामना नाही जिच्यासाठी मन अजूनही आसुसलेले आहे. होय, तुमच्या मनात या गोष्टीची चिंता असू शकते की सर्व मुलांना स्वत:च्या पायांवर उभे करून त्यांना चांगले गृहस्थ बनवावे. या गोष्टीपासून तर आपण दूर पळत नाही ना. परिवाराची आपली ही जबाबदारी तर आपण पूर्ण करणारच आहोत. सर्व मुलांना आपण जितके शक्य होईल तितके चांगले शिक्षण देऊ, चांगली शिकवण देऊ, त्यांना आपल्या पायावर उभे राहण्यात पूर्ण सहायता करू आणि त्यानंतर त्यांना त्यांच्या मेहनतीवर सोडून देऊ. सांसारिक सुख-संपदा आणि शिक्षण-प्रशिक्षणाच्या व्यतिरिक्त आपल्याजवळ एक खूप मोठे अनमोल रत्न आहे की जी आपल्या जीवनातील सर्वात मोठी कमाई आहे. प्रत्येक आई-वडील आपल्या मुलांकरीता आपली आर्थिक कमाई विरासतीत सोडून जातात. आपणही आपल्या मुलांकडे ही अनमोल कमाई आपल्या जिवंतपणीच सोपवून देऊ आणि अशा प्रकारे त्यांच्याप्रति आपली जबाबदारी पूर्ण करू. परंतु जर आपण वेड्यासारखे आपले सारे जीवन आपल्या या मुलांची लौकीक देखभाल करण्यातच घालवत राहू तर ना आपण खऱ्या अर्थाने त्यांचे भले करू शकू आणि ना तर आपले भले होऊ शकेल. या मुलांच्या प्रति आपल्या मनात जितकी खोलवर आसक्ती असेल, आपण तितकेच सखोल दुःख आणि संताप निर्माण करू– आपल्यासाठीही आणि या मुलांसाठीही. परंतु जर आपले डोळे उघडे असतील, आपण अंध-आसक्तीत बुडणार नाही तेव्हा अनासक्त भावाने आपण या मुलांचे अधिक कल्याण करू शकू.

मला असे वाटते की माझी कोणती मुले करोडपती बनोत की ना बनोत, अनेक फॅक्ट्र्यांची मालक बनोत की ना बनोत, खूप ऊंच महालांमध्ये राहोत की ना राहोत, खूप आलिशान गाड्यांमध्ये फिरोत की ना फिरोत परंतु ती चांगला मनुष्य जरूर बनोत. त्यांच्या हृदयात नेहमी माणुसकीचा समुद्र उसळत राहो. त्यांच्यात खरेपणा असो, प्रामाणिकपणा असो, आपल्या सुखासाठी दुसऱ्याच्या सुखाला नष्ट करण्याची पशूता असू नये, आपल्या इच्छांची पूर्ती करण्यासाठी दुसऱ्यांच्या अधिकारांना पायदळी तुडविण्याची निर्दयता असू नये. आपल्या अहंकाराचे पोषण करण्यासाठी दुसऱ्यांचा उपमर्द करण्याची उद्दंडता असू नये, याउलट कोणालाही दुःखी पाहून त्यांचे मन प्रसन्न होण्याऐवजी करुणेने भरून जावो. कोणालाही सुखी पाहून त्यांचे मन ईर्ष्येऐवजी प्रसन्नतेने भरून जावो. त्यांच्या मनात सर्वांच्या प्रति प्रेमच प्रेम भरून राहो, कुठेही द्वेष-दौर्मनस्याचे नामोनिशाण राहू नये. दुसऱ्यांना सुखी पाहण्यासाठी त्यांच्या मनात नेहमी त्यागाचा भाव बनून राहो. दुसऱ्यांना आनंदी करण्यासाठी आपल्या आनंदाला समर्पित करु शकण्याचा उत्साह त्यांच्यात बनून राहो. जर आपल्या सुनांसहित सर्व मुलांनी आपल्याकडून विरासतीत हा धर्म प्राप्त करून घेतला तर यांना पाहून परिवारातील आपली इतर मुलेही धर्मवान बनतील आणि अशा प्रकारे आपला लोक आणि परलोक दोन्ही सुधारतील.

माझ्या या धर्म संकल्पात, मी तुमचा पूर्ण सहयोग इच्छितो आणि तुमची सहमती देखील. या पत्राची प्रतिलिपी भारतात सर्व मुलांना पाठवित आहे. तुम्हीही तिथे बर्मात राहणाऱ्या सर्व मुलांना हे पत्र वाचायला द्या जेणेकरून ते ही आपल्या या धर्म-संकल्पाच्या खऱ्या आशयाला समजून घेतील आणि आपल्या जीवनाचरणाला धर्माच्या अनुकूल बनविण्याचा प्रयत्न करतील की ज्याच्याने आपल्याला धर्मबळ मिळेल आणि त्यांच्यामुळे आपल्या धर्म-चर्येत कोणती बाधा येऊ शकणार नाही. त्यांना समजले पाहिजे की या धर्म-शिबिरांमध्ये जगभरात राहणारे न जाणे आपले किती राधेश्याम आणि गिरधारी आहेत. न जाणे किती मुरारी आणि श्यामबिहारी आहेत. न जाणे किती विमला आणि मंजू आहेत ज्यांना आपल्या प्रेमाची भूक आहे, ते आपल्या स्नेहासाठी व्याकुळ आहेत, दुःखी आहेत, त्रासलेले आहेत, चुकीच्या रस्त्यावर पडले आहेत. जर आपण त्यांना या धर्माचे अमृत देऊ शकलो तर आपल्या या मुलांनाही प्रसन्नताच वाटेल. आपल्या आई-वडिलांची धर्म-चर्या पाहून त्यांना धर्म-प्रेरणा प्राप्त होईल, धर्म-सुख प्राप्त होईल. यातच त्यांचे खरे मंगल आणि कल्याण सामावले आहे.

तुम्हीही समजून घेतले पाहिजे की आपल्या परिवाराच्या जबाबदाऱ्यांपासून दूर न पळताही आपण आपले शेष जीवन मुख्यतः धर्माच्या सेवेतच लावण्याचे व्रत घेत आहोत. या रस्त्यावर खूप काटे आहेत, खूप कष्ट आहेत, खूप यातना आहेत, खूप बाधा आहेत आणि त्यांच्यापासून विमुख होण्यासाठी पुष्कळशी प्रलोभनेही आहेत, तणाव आहे, विवशता आहे. परंतु इतके असूनही आपल्याला हे व्रत निभवायचे आहे—असा दृढ संकल्प तुमच्या मनात जागला पाहिजे तेव्हाच तुम्ही माझ्याबरोबर काम करु शकाल. नाहीतर तुमच्यावर तसा कोणता दबाव नाहीये, तुम्हाला वाटत असेल तर आपले सारे जीवन तुम्ही आपल्या छोट्याशा परिवारातच व्यतीत करू शकता.

मी परवा, इथले 92 साधकांचे शिबिर पूर्ण करून 28 जानेवारीच्या संध्याकाळी 10 दिवसांसाठी स्वयं-साधनेत बसत आहे. 7 फेब्रुवारीला आपली साधना पूर्ण करून त्याच दिवशी इथे पूज्य गुरुदेवांच्या श्राद्ध स्वरूपाने भिक्षूंना भोजन-दान देत आहे. मी जाणतो की भिक्षूंना भोजन आणि वस्त्र-दान देताना तुमचे मन कशा प्रकारे धर्म-उल्हासाने भरून जात असते. तुम्ही इथे असता तर त्याच उल्हासाने भरून गेला असता. रात्रभर जागून स्वत: आपल्या हातांनी उत्तमोत्तम भोजन बनवले असते आणि भिक्षुसंघाला वाढून प्रसन्नतेने भरून गेला असता. तसे हे काम तर तुम्ही तिथेही करालच. बाबूभैयाच्या नेतृत्वात तिथेही भिक्षूंचे संघदान होईलच.

या संघदानाच्या व्यतिरिक्त माझी अशी इच्छा आहे की तुम्हीही काही दिवस साधना करा आणि परम पूज्य गुरुदेवांच्या पावन स्मृतीत त्या साधनेचे पुण्यदान करा. याच्याने तुम्हाला सुख-शांती प्राप्त होईल, मंगल-लाभ होईल. सर्व मुलांनीही पुढच्या 7 फेब्रुवारीपर्यंत आपला अधिकहून अधिक वेळ

साधनेतच घालवावा, आपले शील पुष्ट करावे आणि याच पुण्याने पूज्य गुरुदेवांना श्रद्धांजली अर्पित करावी.

धर्म साथी, सत्य नारायण गोयंका

वेळ आत्ताच आहे

— सयाजी ऊ बा खिन

जर आपणाला एखादी गोष्ट आवडली तर तिच्याप्रति लोभ (तृष्णा) असतो; जर एखादी गोष्ट आवडली नाही तर तिच्याप्रति द्वेष (दोष) असतो. आपण या दोन्हींच्या मध्ये जगत असता.

यांच्यातून स्वत:ला मुक्त करण्यासाठी आपणास बुद्धांनी सांगितलेल्या मार्गानुसार अभ्यास करावा लागेल. जेव्हा आपण अनिच्च (अनित्यते) ला स्वानुभूतीने जाणता किंवा जेव्हा आपण समाधीला प्राप्त करता तेव्हा आपण मुक्त होता परंतु हे बरेच कठीण आहे.

आपल्यावर जे अकुशल कर्मांचे कर्ज आहे ते खूप मोठे आहे, आणि कारणकी आपण ते चुकवू शकत नाही म्हणून संसारा (जन्म–मरणाच्या चक्रा)त फिरत राहता. केवळ एकदाच अशी वेळ येते जेव्हा या कर्जाला चुकविणे शक्य होते, आणि ती वेळ तेव्हा येते जेव्हा शासना (बुद्ध आणि त्यांच्या उपदेशां) चा प्रकाश चमकतो आणि तो विमुक्ती (मुक्ती) चा काळ असतो.

जेव्हा असा अवसर प्रकट होतो, तेव्हा याला अवश्य पकडावे. जर आपण या अवसराला पकडू शकला नाही तर जीवनाची अल्पता पाहता, शक्यता आहे की आपण मृत्यूला प्राप्त व्हाल आणि असा अवसर पुन्हा कधी मिळणार नाही. आणि अशा प्रकारे इतका महत्वपूर्ण अवसर निसटून जाईल.

याकरीता, या संधीचा यथासंभव उपयोग करून घ्यावा आणि शक्य असेल तितके आपल्या क्षमतेनुसार धर्माला समजण्याचा प्रयत्न करत रहावा.

खरेतर, मी आपणास एक सतर्कतेचा इशारा देऊ इच्छितो:—

शील तेच असले पाहिजे जे बुद्धांनी शिकवले,

समाधी तीच असली पाहिजे जी बुद्धांनी शिकवली,

आणि प्रज्ञा (पञ्ञा) तीच असली पाहिजे जी बुद्धांनी शिकवली.

केवळ तेव्हाच आपण या तीन शिकवणींना स्पष्ट रूपाने समजण्यासाठी ध्यान करु शकता आणि धर्मात पुढे जाऊ शकता.

जो कोणीही शील, समाधी आणि प्रज्ञा– या तीन शिकवणींना विकसित करत, त्यांच्या उद्देशाला स्पष्ट रूपात समजून ध्यान करतो तो या प्रतिपत्ती (अभ्यास) आणि विमुक्तीच्या काळात मार्ग आणि फळाच्या अवस्थांच्या माध्यमातून निर्वाणाला प्राप्त करेल. तेव्हा ही वेळ व्यर्थ जाऊ देऊ नये.

ध्यानाची फळे

— सयाजी ऊ बा खिन

ध्यानाची फळे अगणित आहेत. ही फळे सामञ्ञफलसुत्तं (दी.नि.-1.2) च्या 'स्रमण (भिक्षु) जीवन के लाभ' यात स्पष्ट केली गेली आहेत. स्रमण बनण्याचा उद्देश हा आहे की मनुष्याने अष्टांगिक मार्गाचे कठोरतेने आणि निष्ठेने पालन करावे यामुळे ते स्रोतापन्न, सकदागामी, अनागामी तसेच अरहंतच्या मार्ग-फळाला प्राप्त करु शकतील, त्याचबरोबर अनेक प्रकारच्या मानसिक गुणांचाही विकास करू शकतील.

गृहस्थ लोकही जर परम सत्याला जाणण्यासाठी ध्यानाचा अभ्यास करतील तर त्यांनाही अशा प्रकारचे प्रयास करावे लागतील. जर त्यांची क्षमता चांगली असेल तर ते ही या मार्ग-फळांना आणि शक्तींना यथाशीघ्र प्राप्त करून घेतात.

फक्त तेच लोक, जे चांगल्या भावनेने ध्यान करतात, सफलतेची आशा ठेवू शकतात. जेव्हा मनाची पवित्रता आणि शक्ती विकसित होते आणि त्याला प्रकृतीच्या परम सत्याचा अनुभव होतो, तेव्हा मनुष्य मानवतेच्या कल्याणासाठी खरोखर योग्य दिशेने पुढे जाऊ शकतो.

बुद्धांनी म्हटले– "भिक्षूंनो, एकाग्रतेची शक्ती विकसित करा. ज्याच्यात एकाग्रतेची शक्ती परिपक्व होते तो वस्तुंना त्यांच्या वास्तविक स्वरूपात पाहतो." ज्या व्यक्तीने समाधी विकसित केली आहे त्याच्याकरीता हे अगदी सत्य आहे. आणि तो व्यक्ती ज्याच्यात समाधीबरोबर पञ्ञा (प्रज्ञा/ज्ञान) ही विकसित असेल, त्याच्यात हे सत्य आणखीनच सखोल असते. सामान्यपणे असे मानले जाते की ज्याचे एकाग्रता-बळ चांगले असेल आणि जो मनाला इच्छेने संतुलित करू शकेल, तो त्या लोकांच्या तुलनेत बरेच चांगले परिणाम प्राप्त करतो ज्यांच्यात ही शक्ती नाही. म्हणून, व्यक्ती भले धार्मिक असो अथवा प्रशासक, राजनेता, व्यापारी किंवा विद्यार्थी– जो कोणी सफलतापूर्वक ध्यानाचे शिबिर पूर्ण करतो त्याला अनेक लाभ प्राप्त होतात.

अनिच्च, दु:ख आणि अनत्त

अनिच्च, दु:ख आणि अनत्त — ही तीन तत्वे बुद्धांच्या उपदेशांचा सार आहेत. जर आपण अनिच्च (अनित्य) ला खऱ्या अर्थाने जाणून घेतले तर त्याच्या परिणामस्वरूपी दु:खा (असंतोषा) ला ही समजून (जाणून) घ्याल, आणि शेवटी अनत्त (निर-अहंकार, "मी" च्या अभावा) च्या परम सत्यापर्यंत पोहोचूनच जाल.

या तिन्हींना एकत्र समजण्यात वेळ लागतो. अनिच्च ते मूळ तत्व आहे ज्याला सर्वात प्रथम अनुभव करणे आणि अभ्यासाद्वारे समजून घेणे आवश्यक आहे. केवळ पुस्तकातून वाचून अनिच्च ला खऱ्या अर्थाने समजून घेता येत नाही. कारणकी केवळ वाचण्याने अनुभूतीचा पैलू येणार नाही.

खऱ्या अर्थाने अनिच्च ला समजण्या (जाणण्या) साठी आपल्या आतमध्ये सतत बदलणाऱ्या प्रक्रियेच्या रूपात अनुभव करावा लागतो– जसे की बुद्धांना आपल्याकडून अपेक्षित होते. बुद्धांच्या वेळीही असे लोक ज्यांनी कधी धम्माचे कोणते पुस्तक वाचले नव्हते, ते केवळ अनुभवाच्या द्वारे अनिच्च ला चांगल्या प्रकारे समजून घेत होते. अनिच्च ला खऱ्या रूपाने समजण्यासाठी अष्टांगिक मार्गाचे कठोरतेने आणि नियमितपणे पालन करणे आवश्यक आहे. हा मार्ग तीन भागात विभागला आहे– शील, समाधी आणि पञ्ञा. **शील**– नैतिक जीवन जगणे– समाधीचा पाया आहे. **समाधी**– मनाला एकाग्र करणे– समाधी चांगली झाल्यावरच पञ्ञा (ज्ञान) विकसित होते. **पञ्ञा**– अनिच्च, दु:ख आणि अनत्तची सत्य अनुभूती – विपश्यनेच्या अभ्यासाने विकसित होते.

अशा प्रकारे शील आणि समाधी हे दोन्ही पञ्ञासाठी अनिवार्य आधार आहेत.

त्रिपिटक अनुवाद परियोजना

आम्हाला हे घोषित करताना आनंद होत आहे की, व्ही.आर.आय. एक त्रिपिटक अनुवाद परियोजना (हिंदी) सुरु करीत आहे. या पैलूचे समर्थन करण्यासाठी, व्ही. आर.आय.द्वारे मार्च २०२६ पासून मार्च २०२७ पर्यंत नियमित अंतराने चालू राहणाऱ्या 'कच्चायन व्याकरणा'वर पाच निवासी कार्यशाळांची एक श्रृंखला आयोजित केली जाईल.

पात्रता: असे साधक ज्यांनी कमीत कमी पाच 10-दिवसीय विपश्यना शिबिरे, आणि १ सतिपट्ठान शिबिर पूर्ण केले असेल. उन्नत पाली चे ते साधक ज्यांनी आधी उन्नत स्तरापर्यंत पाली भाषेचे प्रशिक्षण घेतले आहे,

तसेच ज्या साधकांना हिंदी भाषेत त्रिपिटकाच्या अनुवादाच्या क्षेत्रात आपली धर्मसेवा प्रदान करण्यात रुची असेल.

अधिक माहितीसाठी कृपया आम्हाला pali@vridhamma.org या ईमेल वर संपर्क करावा.

मंगल मृत्यू

श्री राममंगल सिंह, जिल्हा फतेहपूर उ. प्र. चे वरिष्ठ सहायक आचार्य 16 डिसेंबर 2025 ला शांतीपूर्वक दिवंगत झाले. अंतिम क्षणांपर्यंत ते सजग आणि साधनारत राहिले.

राजस्थानमध्ये मंडी समितीच्या सचिव पदावरून सेवा निवृत्त झाल्यानंतर ते आपल्या घरी जनपद फतेहपूरला आले आणि त्यांनी तिथे एका जिप्सी कॅम्पमध्ये सन् 2004 ला पहिले विपश्यना शिबिर केले. तेव्हापासून ते सतत उत्तरोत्तर धर्मपथावर पुढे जात राहिले. सन् 2014 मध्ये त्यांना स. आचार्य म्हणून नियुक्त करण्यात आले तसेच 2019 मध्ये धम्मलक्खन विपस्सना केंद्राच्या आचार्यांचे सहायक तसेच वरिष्ठ सहायक आचार्य म्हणून देखील नियुक्त करण्यात आले. श्री सिंह 2014 पासून अनेक केंद्रांवर सतत सेवा देत राहिले आणि अनेकांच्या कल्याणात सहायक झाले. धर्मपथावर पुढे जात ते निर्वाणलाभी होवोत, हीच मंगल कामना!

नव नियुक्त सहायक आचार्य

1. श्रीमती सीमा बोटकर, पुणे, महा.
2. कु. नेहल शाह, पुणे, महा.
3. श्री अशोक कुंभार, कोल्हापूर, महा.
4. श्री. रविंद्र पोद्दार, अकोला, महा.
5. श्री नागेस्वरराव गुथुला, विशाखापट्टनम, आंध्रप्रदेश
6. श्री रामा राव तेन्नेटी, हैदराबाद
7. श्री संजय येरमल्ला, हैदराबाद
8. श्री सुरेंद्र प्रधान, कटक
9. श्री जे. वी. वर्षिथ अभिमन्यु, करीमनगर, तेलंगाना
10. श्रीमती कृष्णावेणी, चेम्बरमबक्कम, तमिलनाडु
11. श्री पुरुषोत्तम लाह, पाली, राजस्थान
12. श्री हरदीप सिंह सांगवान, जींद, हरियाणा
13. श्री मोहिन्दर प्रताप सिंह जामवाल, त्रिकुटानगर, जम्मू आणि कश्मीर

बाल शिबिर शिक्षक

1. श्री चन्द्रशेखर ठाकुर, पनवेल, नवी मुंबई
2. श्री अरुण गांधी, नवी पनवेल, मुंबई
3-4. श्री बाळू व श्रीमती अर्चना लामखडे, नवी मुंबई
5. श्री गौरव मील, निल्जेगांव, महा.
6. श्री प्रवीण घारडे, पुणे, महा.
7. श्रीमती रूपा साखरे, माणकापुर, महा.
8. कु. वैशाली मोडक, नागपूर, महा.
9. श्री सचिन सांगोलेकर, नागपूर, महा.
10. श्रीमती मंजूषा धरगवे, नागपूर, महा.
11. श्रीमती विद्या तोंडे, चंद्रपूर, महा.
12. श्रीमती ज्योती गायकवाड, चंद्रपूर, महा.
13. श्रीमती सविता दुदपुरी, मोहाली, पंजाब
14. श्रीमती मनीला बोरा, लखनऊ, उ. प्र.
15. श्री स्वर्ण सिंह, लखनऊ, उ. प्र.
16. Miss Yen yuk Hung, Kwun Tong

बाल शिबिर क्षेत्रीय संयोजक

1. श्रीमती महालक्ष्मी महादेवन, क्षेत्रीय संयोजक बाल शिबिर पुणे

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबईमध्ये

एक दिवसीय महाशिबिर:

1. **रविवार 18 जानेवारी,** 2026 ला सयाजी ऊ बा खिन व माताजींच्या पुण्य-तिथिच्या निमित्ताने.
2. **रविवार**- 3 मे, 2025 बुद्ध-पौर्णिमेच्या निमित्ताने.
3. रविवार- 26 जुलै, आषाढ़-पौर्णिमे (धम्मचक्कपवत्तन दिवस) च्या निमित्ताने.
4. रविवार 4 ऑक्टोबरला, शरद-पौर्णिमा तसेच पूज्य गोयन्काजींच्या पुण्यतिथी निमित्ताने.

2. एक दिवसीय शिबिरे दररोज:

यांच्या व्यतिरिक्त विपश्यना साधकांकरीता पगोडामध्ये दररोज **एक दिवसीय शिबिरे** आयोजित केली जात आहेत. कृपया सामिल होण्यासाठी खालील लिंकचे अनुसरण करावे आणि एका मोठ्या समूहात ध्यान करण्याच्या अपार सुखाचा लाभ घ्यावा —*'समग्गानं तपोसुखो'* **सर्वांसाठी संपर्क:** 022 50427500 (Board Lines) - Extn. no. 9, मो. **+91 8291894644.** (दररोज 11 ते 5 वाजेपर्यंत) Online registration: http://oneday.globalpagoda.org/register; **Email:** oneday@globalpagoda.org

3.'धम्मालय' विश्राम गृह

एक दिवसीय महाशिबिराकरीता आल्यावर रात्री **'धम्मालय'** मध्ये विश्रामासाठी सुविधा उपलब्ध आहे. अधिक माहिती आणि बुकींगकरीता **संपर्क:** 022 50427599 or Email- info.dhammalaya@globalpagoda.org or info@globalpagoda.org

दोहे धर्माचे

पर सेवा च पुण्य असे, पर पीडा रे पाप।
पुण्य केले च सुख मिळे, पापाने दुःख ताप॥

जर परहित सेवा करी, धर्म सुमन फुले रे।
जर निजहित सेवा करी, धर्म सुमन सुके रे॥

बिन स्वार्थ सेवा करी, असे विरळे च कोय।
आठवी उपकारांना, ते ही विरळे होय॥

बाकी सारे च जीवन, धर्म हेतू लागो।
शेवटपर्यंत धर्माची, सेवा होत राहो॥

दोहे धर्माचे

लोक लोकात धर्माचा, पसरे शुभ आलोक।
लोकात मंगल जागो, होवो सर्व अशोक॥

व्यापे विश्व विपश्यना, होवो च जग कल्याण।
जन जन चाले धर्मपथ, पावो च पद निर्वाण॥

पुन्हा गुंजे जगतात, शुद्ध धर्माचा नाद।
होवो दूर च निराशा, होवो दूर विषाद॥

भैय भैरव सर्व मिटे, सरे पापाची रात्र।
पुन्हा च जागो जगतात, मंगल धर्म प्रभात॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी , इगतपुरी- 422 403, दूरध्वनी: (02553) 244086, 244076·
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, 259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2569, 15 जानेवारी 2026, वर्ष 1, अंक 11

वार्षिक सदस्यता शुल्क ₹ 100.00, (भारताबाहेर पाठविण्यासाठी US $ 50,) रजि. नं. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK 286/2024-2026 **प्रति अंक शुल्क ₹ 0.00**

Posting day-**15th of every month** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.) **(किरकोळ विक्री होत नाही)**
DATE OF PRINTING: 10 January, 2026, DATE OF PUBLICATION: 15 January, 2026

If not delivered please return to:-
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403
जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244998, 244076, 244086, 244144, 244440 मोबा. 9405618869
Email: vri_admin@vridhamma.org;
Course Booking: info.giri@vridhamma.org
Website: www.vridhamma.org