साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

विपश्यना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2569, 15 जुलै, 2025, वर्ष 1 अंक 5 (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

उपयो हि धम्मेसु उपेति वादं, अनूपयं केन कथं वदेय्य।
अत्तं निरत्तं न हि तस्स अत्थि, अधोसि सो दिट्ठिमिधेव सब्बं॥

– सुत्तनिपातपाळि, 793-दुट्ठट्ठकसुत्तं

आसक्त व्यक्तीच धर्मासंबंधी विवादात पडतो. जो अनासक्त आहे तो का आणि कसा विवादात पडेल? त्याने साऱ्या दार्शनिक मान्यतांना त्यागले आहे. त्याच्यासाठी ना आत्मवाद आहे ना नैरात्मवाद.

भगवान बुद्ध आणि त्यांची शिकवण

या, आपण बुद्धांना आणि त्यांच्या शिकवणीला समजून घेऊयात!

भगवान बुद्धांच्या पौराणिक आणि अलौकिक व्याख्येच्या धुक्यामुळे नेहमीच त्यांचे खरे व्यक्तीत्व धूसर होत गेले आणि अशीच धूसर होत गेली त्यांची कल्याणकारी शिकवण. आपण असे घडू देऊ नये यातच सर्वांचे कल्याण सामावले आहे.

गौतम बुद्ध आपल्या देशातील एक ऐतिहासिक महापुरुष होऊन गेले. त्यांच्या तसेच त्यांच्या शिकवणीविषयी वास्तविकतेचा शोध घ्यायचा असेल तर इतर कोणाच्या कथनाचा आधार न घेता त्यांच्या स्वत:च्याच वाणीचा आधार घेणे उचित आहे. इतरांचे कथन खरेही असू शकते आणि आपल्या मान्यतांच्या रंगीत चष्म्यातून पाहिले गेले असेल तर चुकीचे आणि भ्रामकही असू शकते. भगवान बुद्धांची मूळ वाणी आपल्या देशातून साधारणपणे दीड-दोन हजार वर्षांपासून विलुप्त झाली. परंतु सौभाग्याने शेजारच्या देशांमध्ये इथून जशी गेली, तशीच तिला तिथे आपल्या शुद्ध स्वरूपात जतन करून ठेवली गेली. इतक्या दीर्घ कालावधीनंतर ती भारतात पुन्हा परतली आहे. आपल्याला तिचा लाभ घेतला पाहिजे. भारताच्या या अनमोल ऐतिहासिक साहित्याचे वैज्ञानिक अध्ययन केल्यावर भगवान बुद्ध आणि त्यांच्या शिकवणीविषयी अनेक तथ्ये स्पष्टपणे उजागर होतात.

(1) बोधिसत्त्व सिद्धार्थ गौतम अनेक जन्मांच्या परिश्रम-पुरुषार्थाद्वारे पारमितांचा म्हणजे भवसागर पार करण्यासाठी आवश्यक धर्मगुणांचा परिपूर्ण संचय-संग्रह करून या अंतिम जन्मात सम्यकरूपाने संबुद्ध बनले म्हणजे स्वत: बुद्ध बनले. कोणाच्या कृपेमुळे असे झाले नाही.

(2) गौतम बुद्ध भगवान म्हटले गेले. आजच्या भारताच्या सामान्य भाषेत भगवान याचा अर्थ ईश्वर किंवा परमात्मा झाला आहे. परंतु 26 शताब्द्यांपूर्वीच्या भारताच्या जनभाषेत याचा अर्थ काही वेगळाच होता. बुद्ध-वाणी स्पष्टपणे म्हणते की ***"भग्ग-रागो, भग्ग-दोसो, भग्ग-मोहो'ति भगवा।"*** ज्याने आपली आसक्ती भग्न केली, द्वेष भग्न केला, मोह भग्न केला, तो भगवान आहे. या अवस्थेला प्राप्त करून कोणतीही व्यक्ती भगवान बनू शकते.

(3) भगवान बुद्ध कोणते दार्शनिक नव्हते. त्यांची कोणती दार्शनिक मान्यता नव्हती आणि त्यांनी कोणती दार्शनिक मान्यताही स्थापित केली नव्हती. जेव्हा कोणीतरी त्यांना विचारले की आपली दार्शनिक मान्यता काय आहे? तेव्हा ते म्हणाले, ***"दिट्ठिगतन्ति खो वच्छ, अपनीतमेतं तथागतस्स"***.

हे वत्स, तथागतांच्या दार्शनिक मान्यता दूर झाल्या आहेत. म्हणजे ते दार्शनिक मान्यतांपासून वर आले आहेत.

त्यांनी या तथ्याला भल्या प्रकारे जाणले होते की भिन्न-भिन्न लोक आपापल्या दार्शनिक मान्यतेत कशा प्रकारे जखडून बसतात.

तदेव थामसा परामासा अभिनिविस्स वोहरन्ति।

तिलाच दृढतापूर्वक आसक्तीजन्य अभिनिवेशाने पकडून ठेवतात.

ते आसक्तीवशाने इतके अंध होतात की आपल्याच मान्यतेला खरे मानतात आणि इतरांच्या मान्यतेला खोटे.

इदमेव सच्चं मोघमञ्ञं– हेच सत्य आहे, इतर सर्व खोटे आहे.

सर्व लोक-प्रचलित दार्शनिक मान्यता बुद्धीजन्य कल्पनांवर अथवा अर्धवट अनुभूतींवर आधारित आहेत. तेव्हा संपूर्ण सत्य नसल्यामुळे हानीकारक आहेत, दु:खदायी आहेत.

अत्थि मे अत्ता'ति वा अस्स सच्चतो दिट्ठि उप्पज्जति।

माझा आत्मा आहे आणि हे खरे आहे, (असेच काया-चित्ताशी संबंधित एखाद्या कल्पनेच्या आधारावर) एक दार्शनिक मान्यता जन्म घेते.

आणि मग आपल्या स्वत:च्या प्रति खोलवर आसक्ती असल्यामुळे ही मान्यता प्रचलित होऊन जाते की–

अयं अत्ता निच्चो, धुवो, सस्सतो

हा आत्मा नित्य आहे, ध्रुव आहे, शाश्वत आहे.

अविपरिणामधम्मो– अपरिवर्तनशील स्वभावाचा आहे. त्यामुळे जसा आहे, जन्म-जन्मांतरांपर्यंत.

तथेव ठस्सती'ति– तसाच बनून राहतो. अशा प्रकारच्या सर्व दार्शनिक मान्यतांविषयी भगवान म्हणतात–

इदं वुच्चति, भिक्खवे, दिट्ठिगतं।

भिक्षूंनो, याला म्हणतात दार्शनिक मान्यतांमध्ये जाऊन पडणे.

दिट्ठिगहनं– हे दार्शनिक मान्यतांचे घनदाट जंगल आहे.

दिट्ठिकन्तारं– दार्शनिक मान्यतांचे भयानक जंगल आहे, वाळवंट आहे.

दिट्ठिविसूकं– दार्शनिक मान्यतांचे मनोरंजन आहे, खेळ आहे, दिखावा आहे.

दिट्ठिविप्फन्दितं– दार्शनिक मान्यतेचे फडकणे आहे, तडफडणे आहे.

दिट्ठिसञ्ञोजनं– दार्शनिक मान्यतेचा फास आहे, बंधन आहे. अशा मान्यतांमध्ये जखडलेला व्यक्ती–

न परिमुच्चति दुक्खस्मा'ति वदामि।

दु:खातून मुक्त होत नाही असे मी म्हणतो.

भगवान ही गोष्ट मोठ्या दाव्याने म्हणतात. कारण स्पष्ट आहे. जोपर्यंत आत्मभाव, अहंभाव कायम असेल, 'मी, माझे' चे संयोजन(बंधन) कायम असेल तोपर्यंत भवमुक्त कसा होईल? भवमुक्तीविना दु:ख-मुक्त कसा होईल? आपल्या अस्तित्वाला कायम ठेवण्याच्या तीव्र लालसेच्या आधारावरच तो अशा काल्पनिक मान्यतांशी जोडलेला असतो. यामुळे त्याचा अस्मिताभाव त्याला कोणत्या ना कोणत्या लोकाशी बांधून ठेवतो कारण हीच त्याची मनोभावी कल्पना आहे. म्हणूनच भगवानांनी म्हटले की या सर्व मान्यता धोकादायक आहेत, हानीकारक आहेत.

मञ्ञितं, भिक्खु, रोगो– हे भिक्षू, मान्यता रोग आहे.

असा भवरोग आहे जो जन्म-जन्मांतरांपर्यंत रोगी बनवून ठेवतो.

मञ्ञितं गण्डो– मान्यता फोड आहे.

असा नासूर आहे जो जन्म-जन्मांतरांपर्यंत स्रवत राहतो.

मञ्ञितं सल्लं– मान्यता शल्य आहे.

असा तीर आहे जो जन्म-जन्मांतरांपर्यंत खुपत राहतो आणि पीडीत करत राहतो.

दार्शनिक मान्यतांच्या आधारावर संप्रदायांची स्थापना होते. दार्शनिक मान्यतांमध्ये गुरफटलेले असे संप्रदाय सर्व समाजांमध्ये असतात. त्या काळातील भारतात आपण पाहतो–

तेन खो पन समयेन– त्या वेळी

सम्बहुला नाना तित्थिय-समण-ब्राह्मण-परिब्बाजका–

पुष्कळसे भिन्न-भिन्न संप्रदायवादी जे श्रमणांमधूनही होते, ब्राह्मणांमधूनही होते आणि परिव्राजकांमधूनही होते.

सावत्थियं पटिवसन्ति– श्रावस्तीत राहत होते.

नाना-दिट्ठिका– ते नाना प्रकारच्या दार्शनिक मान्यता मानणारे होते.

नाना-खन्तिका– नाना मत-मतांतरांना मानणारे होते.

नाना-रुचिका– नाना रुचीवाले होते आणि

नाना-दिट्ठिनिस्सयनिस्सिता– नाना प्रकारच्या दार्शनिक मान्यतांवर आश्रित होते.

ते भण्डनजाता कलहजाता विवादापन्ना–

ते भांडण-तंटा करत, कलह-विवादात पडून,

अञ्ञमञ्ञं– एक दुसऱ्याला

मुखसत्तीहि वितुदन्ता विहरन्ति– मुखरूपी भाल्याने भेदत-छेदत राहतात.

दार्शनिक मान्यतांमध्ये अडकलेले असे लोक आपापल्या मान्यतेलाच धर्म म्हणतात, जेव्हाकी त्यांनी धर्माची वास्तविकता पाहिलीही नाही, तिला अनुभवावर उतरवलेही नाही. म्हणून भगवानांनी म्हटले–

ते अन्धा अचक्खुका– ते अंध आहेत, प्रज्ञाचक्षु-विहीन आहेत त्यामुळे अत्थं न जानन्ति, अनत्थं न जानन्ति।

ना अर्थ जाणतात, ना अनर्थ जाणतात.

धम्मं न जानन्ति, अधम्मं न जानन्ति।

ना धर्म जाणतात, ना अधर्म जाणतात.

अशा प्रकारे तर्क-वितर्क, वाद-विवाद करत परस्पर भांडण-तंटा करत राहतात.

जो धर्माला अनुभूतीच्या स्तरावर जाणून घेईल तो अशा प्रकारच्या व्यर्थ, निरर्थक दार्शनिक वाद-विवादांमध्ये कसा अडकेल?

भगवान बुद्धांनी लोकीय आणि लोकोत्तर सर्व धर्म-नियमांच्या सत्यतांचा स्वत: साक्षात्कार केला होता. त्यामुळे ते मान्यतांचे जीवन न जगता, जाण्यतांचे जीवन जगत होते. लोकांनाही अशा प्रकारे सत्यतेची प्रत्यक्षानुभूती करून जाणून घेण्याचा पाठ शिकवित होते. कोणत्या ऐकल्या-ऐकविलेल्या, वाचलेल्या-पाठ केलेल्या गोष्टीच्या प्रति आसक्त होऊन गोंधळात न पडण्याचे शिक्षण देत होते. साधक जेव्हा स्वत: अनुभव करेल तरच त्याच्यासाठी जाण्यतेचे दर्शन होईल, सम्यक दर्शन होईल. नाहीतर केवळ मान्यतेवाली फिलॉसॉफी बनून राहील. समस्त ऐंद्रिय क्षेत्राच्या सत्यतेचा स्वानुभूतीच्या स्तरावर यथाभूत दर्शन करेल तेव्हाच पाहिल की हे सारे क्षेत्र अनित्यधर्मा आहे, दु:खधर्मा आहे, अनात्मधर्मा आहे. परिणामस्वरूपी याच्या प्रतिचा तादात्म्यभाव तुटेल, आसक्ती तुटेल. स्थितप्रज्ञतेच्या बळावर अनासक्त भाव पुष्ट होईल. बुद्धांनी हेच स्वानुभूतीजन्य सम्यक दर्शन शिकवले, दार्शनिकांचे दर्शन नाही. म्हणूनच समग्र बुद्ध-वाणीत **"बौद्ध दर्शन"** शब्द कुठे शोधूनही सापडणार नाही.

(4) भगवान बुद्ध संप्रदायवादी नव्हते. त्यांनी आपला कोणता संप्रदाय स्थापित केला नव्हता. त्यांनी पाहिले होते की भले ब्राह्मणांचे असोत, श्रमणांचे असोत अथवा परिव्राजकांचे असोत सारे संप्रदाय मान्यतांवर आधारित आहेत. म्हणूनच मानवाच्या आध्यात्मिक प्रगतीत बाधक आहेत. समाजाच्या सौमनस्यतेत बाधक आहेत. परस्परांत भांडण-कलह करविणारे आहेत.

(5) भगवान बुद्ध एक महान वैज्ञानिक होते. त्यांनी स्वानुभूतीवर उतरलेला विज्ञानसंमत धर्म शिकवला. अंधविश्वासांवर आधारित सांप्रदायिक धर्म नाही. त्यांनी स्वत: आपल्या अनुभूतींवर उतरलेल्या सत्यतांचे अत्यंत वैज्ञानिक ढंगाने विभाजन, विघटन आणि विश्लेषण करत प्रकृतीच्या सनातन नियमांचे दर्शन केले आणि या ज्ञानाचा लाभ घेऊन आपल्या स्वत:चे कल्याण साधले तसेच याच सत्याच्या स्वानुभूतीचा लाभ घेऊ शकण्यासाठी इतरांना प्रेरित केले. या निमित्त खरे मार्ग-निर्देशन केले.

प्रकृतीचा शाश्वत नियमच धर्म आहे. त्याला जीवनात उतरविणेच धर्माचे जीवन जगणे आहे. हा धर्म सार्वजनिक आहे, सार्वदेशिक आहे, सार्वकालिक आहे म्हणजे सनातन आहे, कायम राहणारा आहे. याचे कोणत्या संप्रदायाशी घेणे-देणे नाही. धर्म सर्वांचा आहे. हिंदू-धर्म, बौद्ध-धर्म इत्यादी इत्यादी संयुक्त शब्दांमधून हिंदू, बौद्ध यांसारख्या भ्रामक संज्ञा काढून टाकल्या तर केवळ शुद्ध धर्म राहील. हाच भारताचा पुरातन, सनातन वैज्ञानिक धर्म आहे की जो दार्शनिक बुद्धीरंजन आणि सांप्रदायिक हठधर्मीमुळे वेळोवेळी लुप्त होत जातो. जो कोणी व्यक्ती शुद्ध वैज्ञानिक ढंगाने अनुसंधान करत, याच्या सत्यतेला शोधून काढतो तो अत्यंत करुणचित्ताने लोक-कल्याणासाठी याचेच प्रज्ञापन करतो. भगवान बुद्ध असेच कल्याणकारी धर्म-प्रज्ञापक होते. त्यांनी जो शिकवला त्याला **"धर्म"** म्हटले, ना की **"बौद्ध-धर्म"**. संपूर्ण बुद्ध-वाणीत ना **"बौद्ध"** शब्द सापडतो, ना **"बौद्ध-धर्म"**. जसे आपल्या शिकवणीला त्यांनी **"धम्म"** (धर्म) म्हटले, तसेच त्या शिकवणीचे पालन करणाऱ्यांना **धम्मिको** (धार्मिक), **धम्मट्ठो** (धर्मिष्ठ), **धम्मिं** (धर्मी), **धम्मचारी** (धर्मचारी)आणि **धम्मविहारी** (धर्मविहारी) म्हटले.

(6) भगवान बुद्धांनी आपल्या स्वत:ला भिषक म्हटले, वैद्य म्हटले, चिकित्सक म्हटले. ते खरोखरच एक **अद्वितीय मनोचिकित्सक** होते. एका कुशल वैद्याप्रमाणे त्यांनी रोगाला जाणले, रोगाच्या कारणाला ओळखले, त्या कारणाला दूर करण्याचा उपाय शोधून काढला आणि त्याच्या समुचित (योग्य) प्रयोगाद्वारे कारणाचे निवारण करून रोगाला दूर करण्यात सफल झाले. जन्म, जरा, व्याधी आणि मृत्यूच्या भव-रोगाने दु:खी असलेल्या व्यक्तीला, मनाविरुद्ध होण्याच्या आणि मनासारखे न होण्याच्या दु:खांनी दु:खी असलेल्या व्यक्तीला या दु:खांपासून मुक्त होण्याचा सहज, सरळ विधी सांगितला ज्याच्या अभ्यासाने कोणीही दु:खी व्यक्ती दु:ख-मुक्त होऊ शकते भले ती आपल्या स्वत:ला हिंदू म्हणो की बौद्ध, ब्राह्मण म्हणो की शूद्र, भारतीय म्हणो की इंग्रज, आत्मवादी म्हणो की नैरात्मवादी, ईश्वरवादी म्हणो की निरीश्वरवादी. सांप्रदायिकता-विहीन सार्वजनिक नैसर्गिक सनातन धर्म कोणाचा पक्षपात करीत नाही. जो धारण करतो तोच नैसर्गिक सत्यतांचा साक्षात्कार करून दु:खमुक्त होतो. जितका-जितका धारण करेल, तितका-तितका दु:खमुक्त होत जाईल.

त्या महाभिषकाने या भव-विमुक्तीच्या विधीला विपश्यना म्हटले. विपश्यना म्हणजे विशेषरूपाने पाहणे. भोक्ताभावाने नाही, तर तटस्थभावाने पाहणे. आपल्या साडे तीन हाताच्या कायेमध्ये क्षण-प्रतिक्षण जे सत्य प्रकट होत आहे त्यावर कोणत्या दार्शनिक मान्यतेचे अथवा सांप्रदायिक अंधविश्वासाचे रंग-रोपण न चढविता ते जसे आहे, त्याला यथाभूत तसेच पाहणे.

या विद्येचा अभ्यास करण्यासाठी शारीरिक आणि वाचिक दुराचरणापासून विरत (दूर) राहून सहज स्वाभाविक नैसर्गिक श्वासाच्या आवागमनाला पाहत-पाहत मनाला एकाग्र करण्याचा अभ्यास शिकवला. त्यानंतर आपली प्रज्ञा जागवून म्हणजे आपले प्रत्यक्ष ज्ञान जागवून आपल्या आतील सत्यतांचे निरीक्षण करणे शिकवले.

जेव्हा कोणी व्यक्ती शील आणि समाधीच्या पायावर आधारित प्रज्ञा जागृत करणाऱ्या या विपश्यना विद्येचा अभ्यास करणे आरंभ करतो तेव्हा त्याला खूप लवकरच आपल्या आतमध्ये चित्त आणि शरीराचा किंवा त्या दिवसांच्या भाषेत म्हणायचे तर नाम आणि रूपाचा सारा प्रपंच लक्षात येऊ लागतो. या दोन्हींचे अंतर्द्वंद्व स्पष्ट होऊ लागते. कशा प्रकारे दोन्ही एक दुसऱ्याला प्रभावित करतात आणि एक दुसऱ्यापासून प्रभावित होतात, हे स्पष्टपणे दिसू लागते.

डोळे, नाक, कान, जीभ, त्वचा आणि मन या सहा इंद्रियांचा आपल्या-आपल्या विषयांशी संपर्क आल्यावर आतल्या आत शरीर आणि चित्ताच्या स्तरावर जी हाल-चाल होणे सुरु होते तिला यथाभूत पाहत-पाहत साधक त्या अवस्थेपर्यंत जाऊन पोहोचतो जिथे आपल्या अंतर्मनाच्या स्वभाव-शिकंज्याला खूप स्पष्टपणे समजण्यालायक होऊन जातो. तो पाहतो की सुखद अनुभूती झाल्यावर आसक्तीची आणि दु:खद अनुभूती झाल्यावर द्वेषाची प्रतिक्रिया करत राहण्याचा हा स्वभाव-शिकंजा किती दृढ आहे, किती धोकादायक आहे. या स्वभाव-शिकंज्यामुळेच प्रिय अनुभूतीला प्राप्त करण्याची आणि प्राप्त झाली तर तिला कायम बनवून ठेवण्याची तृष्णा तसेच अप्रियला उत्पन्न होऊ न देण्याची आणि उत्पन्न झाली तर तिला दूर करण्याची तृष्णा बलवान होत जाते. अशा रीतीने आसक्ती आणि द्वेषमयी तृष्णा वाढत जाते आणि तिच्या आधारावर इतर भिन्न-भिन्न विकारांचे केवळ प्रजननच होत नाही तर त्यांचे संवर्धनही होत जाते. मनातल्या या विकारांचे प्रजनन दु:खदायी आहे, यांचे संवर्धन आणखी अधिक दु:खदायी आहे. हा प्रकृतीचा अतूट नियम आहे जो सर्वांवर लागू होतो. कोणी आपल्या स्वत:ला हिंदू म्हणो की बौद्ध, प्रकृती कोणाची पर्वा करीत नाही. जो आपल्या मनात विकार जागवतो तो बेचैन होऊनच जातो. दु:खी होऊनच जातो. हा सार्वजनिक रोग आहे, सार्वजनिक व्याकुळता आहे. याला दूर करण्यासाठी कोणत्या संप्रदायात दीक्षित होण्याची आवश्यकता नाही. कोणत्या दार्शनिक मान्यतेला अंधविश्वासाने स्वीकारण्याची आवश्यकता नाही. जात, गोत्र आणि वर्णाच्या आधारावर कोणाला उच्च किंवा नीच मानण्याची आवश्यकता नाही. जसा हा रोग सार्वजनिक आहे, तसेच याचा इलाजही सार्वजनिक आहे. हीच भगवान बुद्धांची शिकवण आहे. कोणी व्यक्ती आपल्या आतील सत्यतेला तटस्थभावाने पाहणे शिकेल तर विकारांचे संवर्धन होणे बंद होईल. पुढे जाऊन विकारांचे प्रजनन होणेच बंद होईल. तेव्हा विकारांच्या जुन्या संग्रहाची उदीर्णा होणे सुरु होईल. विकारांची निर्जरा होणे सुरु होईल, त्यांचा क्षय होणे सुरु होईल. असे होता-होता व्यक्ती त्या अवस्थेला पोहोचून जाईल की जिथे– **खीणं पुराणं नवं नत्थि संभवं.**

आता सर्व जुने मनोविकार क्षीण होऊन गेले आणि नव्यांचे प्रजनन होत नाही. असा व्यक्ती आपल्या आतमध्ये समस्त भंगुर क्षेत्राचा अनुभव करत, त्याचे अतिक्रमण करून त्या नित्य, शाश्वत, ध्रुव, अविनाशी, परम सत्याचा अनुभव करतो– ज्याला कोणी भले निर्वाण म्हणोत किंवा मुक्ती अथवा मोक्ष. असा व्यक्ती भव-संसरणातून पूर्णपणे विमुक्त होतो. त्यामुळे सर्वथा दु:खमुक्त होतो..

त्यांच्या या व्यावहारिक शिकवणीचाही कोणत्या एका परंपरेच्या मान्यतेच्या आधारावर स्वीकार किंवा अस्वीकार करण्यात येऊ नये. याचा अभ्यास केला पाहिजे आणि त्याचबरोबर स्वत: पडताळून पाहत राहिले पाहिजे की या अभ्यासाने मनोविकार कमी होत आहेत की नाही. मनोविकारांच्या स्वभावाची पकड ढिली पडत आहे की नाही. या अभ्यासाने जितका-जितका प्रत्यक्ष लाभ होत जाईल, बस्स! तितका-तितकाच स्वीकारावा. जितके जाणले, तितकेच मानावे. हीच त्या महान वैज्ञानिक धर्मगुरुची धर्म-शिकवण होती आणि याच वैज्ञानिक शिकवणीच्या बळावर प्राचीन भारत विश्वगुरुच्या रूपात सन्मानित झाला. आजही विश्वभरात जे या शिकवणीचा अभ्यास करतात ते याचा प्रत्यक्ष लाभ अनुभवतात. त्यांना कोणत्या सांप्रदायिक बाड्यात बांधून घेण्याची आवश्यकता नसते, कोणत्या दार्शनिक मान्यतेप्रति लगाव निर्माण करण्याची आवश्यकता नसते. जे सत्य अनुभूतीवर उतरेल, बस्स त्यालाच नैसर्गिक सनातन धर्म जाणून स्वीकारावे आणि वैज्ञानिक मुक्ती-पथावर पुढे चालत रहावे.

जस-जसा धर्माच्या या शुद्ध पथावर साधक पुढे जात राहतो, त्याला संप्रदाय-संप्रदायाच्या नावावर; जात, वर्ण, गोत्राच्या नावावर; प्रदेशा-प्रदेशाच्या नावावर समाजाचे विभाजन व्यर्थ, निरर्थक वाटू लागते, हानीकारक वाटू लागते. तो खूप चांगल्या प्रकारे समजू लागतो की सर्वांचा रोग एकच आहे. ज्या कोणाचे चित्त विकार-ग्रस्त झाले तो रोगी झाला आणि ज्या कोणाचे चित्त विकार-विमुक्त झाले तो रोग-मुक्त झाला. यात कोणता संप्रदाय काय करेल? कोणती दार्शनिक मान्यता काय करेल? कोणते वर्ण-विभाजन काय करेल? कोणते कर्मकांड काय करेल? कोणती वेशभूषा काय करेल? साधी सरळ वैज्ञानिक गोष्ट आहे, याच रूपात तिला पाहिले पाहिजे. याच रूपात स्वीकारले पाहिजे. याच रूपात तिला अनुभूतीवर उतरविले पाहिजे.

असे केले तरच बुद्ध आणि बुद्धांच्या शिकवणीला खऱ्या उद्देशाने पाहू शकू, समजू शकू नाहीतर वाद-विवादांच्या आखाड्यात आपलीही हानी करून घेऊ आणि इतरांचीही हानीच करू. या! या हानीपासून स्वत:ला वाचवू आणि भगवान बुद्धांना समजून घेऊ, भगवान बुद्धांच्या शिकवणीला समजून घेऊ आणि तिला धारण करून आपले कल्याण साधू!

कल्याणमित्र,
सत्यनारायण गोयंका

– वर्ष 23, बुद्धवर्ष 2537, 25 मे-1994, अंक 12, हिन्दी पत्रिका संग्रह भाग-8 मधून साभार-

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1. डॉ. संग्राम जोंधळे, धम्म निरंजन विपश्यना केंद्र, नांदेडसाठी केंद्र आचार्यांच्या रूपाने सेवा
2. श्रीमती अंबिका श्रेष्ठ, धम्मबिराट विपश्यना केंद्र, नेपाळसाठी केंद्र-आचार्यांची सहायता
3. श्री बाबूराम शर्मा पौडेल, धम्मसीस विपश्यना केंद्र, नेपाळसाठी केंद्र-आचार्यांची सहायता
4. श्री श्याम कृष्ण महर्जन, धम्मचितवन विपश्यना केंद्र, नेपाळसाठी केंद्र-आचार्यांची सहायता
5. कु. होमा थकाली, धम्मगारा विपश्यना केंद्र, नेपाळसाठी केंद्र-आचार्यांची सहायता

नवे उत्तरदायित्व

आचार्य

1. श्री ज्ञान दर्शन व श्रीमती सर्मिष्ठा उदास, धम्मासय विपश्यना केंद्र, काठमांडू, नेपाळसाठी केंद्र आचार्यांच्या रूपाने सेवा

वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री धेनदुप लामा, सिक्किम
2. श्री टीकाराम अधिकारी, धम्मचितवन विपश्यना केंद्र, नेपाळसाठी केंद्र-आचार्यांची सहायता
3. श्री हेरा बहादुर बारही, नेपाळ
4. श्री जीत बहादुर गुरुंग, नेपाळ

नव नियुक्त

सहायक आचार्य

1. श्रीमती आशा पटेल, मुंबई
2. श्री हनुमंत भोगले, मुंबई
3. श्री तुलसीदास, गडपायले, नागपुर, महाराष्ट्र
4. कु. रचना वाघेला, राजकोट, गुजरात
5. श्री नन्दकिशोर पंडित, तिनसुकिया, आसाम
6. कु. संगीता मनन्धर, नेपाळ
7. श्रीमती लक्ष्मी डांगोल, नेपाळ
8. Ms. Saipin. Puengprakumkrong, Thailand
9. Mrs. Hilde Johnson, Canada

बाल शिबिर शिक्षक

1. श्री राजेश तेलगांवकर, सोलापुर, महाराष्ट्र
2. श्रीमती सुनीता तेलगांवकर, सोलापुर, महाराष्ट्र
3. श्रीमती रिद्धि गाला, मुंबई
4. श्रीमती कृष्णाबेन (रम्भीबेन) वाघ, अहमदाबाद, गुजरात
5. श्री अनुज कोठारी, इंदौर, म. प्र.
6. श्रीमती हेमांगिनी जैन, इंदौर, म. प्र.
7. श्री संजय बरेठिया, इंदौर, म. प्र.
8. श्री बौद्ध शरण, हरदोई, उ. प्र.
9. श्रीमती ज्योति गुप्ता, दिल्ली
10. श्री संदीप सरकार, पानीपत, हरियाणा
11. श्री अवल अहमद खोंडकर, हुगली
12. श्री मुकेश पारिख, कोलकाता
13. श्रीमती रमा मंडल, कोलकाता
14. Mr. Eric Ros, France
15. Mrs. Danine Ros, France

मंगल मृत्यू

1. म्यंमा (बर्मा) चे विपश्यनाचार्य डॉ. खिं मौं ऐ, इंग्लंड मध्ये 13 जून रोजी अत्यंत शांतीपूर्वक दिवंगत झाले. काही वर्षांपासून ते युके येथे राहत होते. मृत्यूच्या क्षणी त्यांनी आपल्या पत्नीचा हात हातात घेतला होता आणि त्यांची मुलगी, जावई तसेच नातवंडेही त्यांच्या सोबत होती.

1990 मध्ये जेव्हा त्यांना विपश्यनेची माहिती मिळाली तेव्हा ते शिबिरात सामील झाले आणि ही विद्या त्यांना इतकी चांगली वाटली की परिवारातील सर्व सदस्यांना त्यांनी याच्याशी जोडून दिले आणि आपले सारे जीवन यातच समर्पित केले. त्यांची पत्नीही आचार्या आहे. त्यांनी 20, 30, 45 आणि 60 दिवसांच्या शिबिरांचा लाभ घेतला आणि ते पूज्य गुरुजींच्या निर्देशनात 1994 मध्ये विपश्यनेचे सहायक आचार्य तसेच 1999 मध्ये आचार्य म्हणून नियुक्त झाले. 2019 पर्यंत अनेक शिबिरांचे संचालन करत त्यांनी मध्य बर्मात अनेक विपश्यना-केंद्रांच्या निर्माणकार्यात व संचालनात प्रमुख भूमिका निभावली आणि अनेकांच्या कल्याणात सहायक झाले. धर्म-परिवार धर्मपथावर त्यांच्या उत्तरोत्तर प्रगतीची मंगल कामना करीत आहे.

2. श्री चंद्रशेखर दहिवेले, धम्म निरंजन विपश्यना केंद्र, नांदेडच्या केंद्र आचार्यांचे दि. 8 जून, 2025 रोजी शांतीपूर्वक निधन झाले. ते मराठवाड्याचे खूपच कर्मठ सेवाभावी कुशल धर्मसेवक होते आणि त्यांनी नक्षल प्रभावित क्षेत्रांमध्येही धर्म-प्रसाराचे कार्य केले. धर्मपथावर त्यांची उत्तरोत्तर प्रगती होवो आणि ते निर्वाणलाभी होवोत, धर्म-परिवाराची हीच मंगल कामना!

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबईमध्ये

एक दिवसीय महाशिबिर (Mega Course) कार्यक्रमः

1. **रविवार** 5 ऑक्टोबर, 2025 पूज्य गोयंकाजींच्या पुण्यतिथी (29 सप्टेंबर 2013) च्या निमित्ताने.
2. **रविवार 18** जानेवारी 2026 ला माताजींच्या पुण्य-तिथि (5 जानेवारी 2016) व सयाजी ऊ बा खिन यांची पुण्य-तिथि (19-1-1971)च्या निमित्ताने **एक दिवसीय** महाशिबिर होतील.

2. एक दिवसीय शिबिर दररोज

या व्यतिरिक्त विपश्यना साधकांसाठी पगोडा मध्ये दररोज एक दिवसीय शिबिर आयोजित केली जात आहे. कृपया सामील होण्यासाठी खालील लिंक चा उपयोग करावा. आणि एक मोठ्या सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. *समग्गानं तपोसुखो* । **सर्वांसाठी संपर्कः 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 महाशिबिरासाठी आल्यावर रात्री **'धम्मालय'** मध्ये विश्रांतीसाठी सुविधा उपलब्ध आहे. अधिक माहितीसाठी आणि (बुकिंग) नोंदणीसाठी **संपर्कः** 022 50427599 or Email- *info.dhammalaya@globalpagoda.org or info@globalpagoda.org*

दोहे धर्माचे

दर्शन-मत च मान्यता, बिन अनुभव अन् ज्ञान।
बुडे च अंध विश्वासात, करी हानी अज्ञान॥
ऐकलेल्या गोष्टींशी, किती असे चिपकाव।
स्वतःच्या अनुभवाविना, तुटत नाही लगाव॥
मत मतांतरांनी बनले, संप्रदाय बलवान।
संप्रदायी अडकून, सुटे धर्माचे ज्ञान॥
सोडून सत्य भूमीला, उडे कल्पनाकाश।
लढे धर्माच्या नावाने, करी धर्माचा नाश॥
माझेच मत सत्य असे, याचा रे अभिमान।
वाढे अमित अहंकार, वाढे अमित अज्ञान॥
अहं च डोईवर चढे, करीत तर्क तक्रार।
इतरांचे च अहित करे, स्वयं चा अपकार॥

दोहे धर्माचे

ऐकलेल्या गोष्टींनी, वाढी रे अभिमान।
मम अनुभव व ज्ञानाचे, जरा च नसे निशान॥
आपले अनुभव ज्ञान च, येतसे रे कामी।
सुटते भव भ्रमण रे, मिळे मंगल धामी॥
कोऱ्या चिंतन मननाने, सुटे न लोभ अन् द्वेष।
करी कल्पना मुक्तीची, संपे ना मन-क्लेश॥
सुख-दुःख अनुभूतीने, जागे लोभ अन् द्वेष।
अंर्तमनी रे समता, क्लेश राही न शेष॥
सुख-दुःख भोग भोगता, बंधन बांधले च जाय।
समतेने पहाता रे, बंधन उघडत जाय॥
दर्शन-मत च मान्यता, जरा न कामी येई।
निज अनुभवाची च जाण, कापे दुःखाची खाई॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक व संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरी , इगतपुरी- 422 403, दूरध्वनीः (02553) 244086, 244076·
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, 259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2569, 15 जुलै, 2025, वर्ष 1, अंक 5

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 July, 2025, DATE OF PUBLICATION: 15 July, 2025

If not delivered please return to:-
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403
जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244998, 243553, 244076, 244086, 244144, 244440
Email: vri_admin@vridhamma.org;
Course Booking: info.giri@vridhamma.org
Website: www.vridhamma.org