



साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

विपर-सना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2570, 15 मे, 2026, वर्ष 2, अंक 3 (संशोधित) 2017 पासून निरंतर प्रकाशित

रजि. नं. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK 286/2024-2026

प्रति अंक शुल्क ₹ 0.00

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

वार्षिक सदस्यता शुल्क ₹ 100.00; (भारताबाहेर पाठविण्यासाठी US \$ 50)

धम्मवाणी

कोधं जहे विष्पजहेय्य मानं, संयोजनं सब्बमतिक्रमेय्य।

तं नामरूपस्मिमसज्जमानं, अकिञ्चनं नानुपतन्ति दुक्खा॥

— धम्मपदपाळि- 221, कोधवग्गो.

क्रोधाला सोडून द्यावे, अभिमानाचा त्याग करावा, साऱ्या संयोजनां (बंधनां) ना पार करून जावे. अशा नामरूपात आसक्त न होणाऱ्या अपरिग्रहीला दुःख संतप्त करत नाहीत.

उद्बोधनः

बोधी दिवस

माझ्या प्रिय साधक-साधिकांनो,

या, बोधी जागवूया!

आज बोधी-दिवस आहे. या पुनीत पर्वाच्या दिवशी आपल्याला आपली बोधी जागवण्याची पावन प्रेरणा मिळो.

जितकी-जितकी बोधी जागते, तितकी-तितकी दुष्प्रज्ञता दूर होते. भ्रम-भ्रंती मिटते. कल्पनांमधून मुक्ती मिळते. यथार्थला स्वीकारण्याचे साहस वाढते. तथ्यतेला अंगीकारण्याचे बळ मिळते. सत्याचे यथाभूत ज्ञान-दर्शन करण्याची क्षमता वाढते.

साधकांनो! सतत सजग रहा. धर्माच्या नावावर कधी कोणते कपट आपल्या डोक्यावर स्वार होऊन बसू नये. विपश्यी साधक असल्यामुळे आपण पूर्णपणे धर्मनिष्ठ झालो आहोत- अशी मिथ्या धारणा करून घेऊ नये, नाहीतर अहंभावाच्या ग्रंथीत वाईट रीतीने अडकून बसू. थोडीशी चूक होताच कुठे महापतित झाल्याचा मिथ्या विनीतभाव जागवत बसू नये, नाहीतर हीनभावाच्या ग्रंथीत वाईट रीतीने अडकून बसू. अहं आणि हीन दोन्ही अतीपासून व ग्रंथीपासून स्वतःला वाचवत वास्तविकतेच्या मध्यम मार्गावर चालायचे आहे.

आपल्यात जे सद्गुण आहेत त्यांना सद्गुण मानावेत. पण त्यांच्यामुळे कधी गर्वाने फुलून जाऊ नये. विवेक कायम रहावा आणि समजदारीपूर्वक त्या सद्गुणांचे केवळ संरक्षणच नाही तर त्यांचे संवर्धनही करावे.

अशाच प्रकारे आपल्यात जे दुर्गुण आहेत त्यांचाही स्वीकार करावा. त्यांच्यामुळे निराशेचे आणि उदासीचे वातावरण निर्माण करू नये आणि त्यांना लपवून आपल्या स्वतःला तसेच इतरांना धोका देण्याचा प्रयत्न करू नये. यथास्थितीला स्वीकारत विपश्यना साधनेद्वारे त्यांना साक्षीभावाने पाहत पाहत हळूहळू दूर करावे.

जेव्हा कोणी व्यक्ती माझ्याशी असा व्यवहार करते की जो मला अनुचित वाटतो, अन्याय व अनीतीपूर्ण वाटतो तेव्हा त्याला आपल्या प्रति दुर्व्यवहार

मानून मी जेव्हा-जेव्हा भावावेशाचा शिकार होतो तेव्हा-तेव्हा द्वेष-दौर्मनस्याच्या धूळ-मातीने भरून जातो. या सत्याला मला स्वतःलाही आणि इतरांच्या समोरही स्वीकार करण्यात मला थोडासाही संकोच वाटत नाही. स्वीकार करून मी माझ्या मनाचे ओझे हलकेच करतो. जेव्हा स्वतःच्या तसेच इतरांच्या प्रति अशा प्रकारे सत्याचे आचरण करतो तेव्हा या दुर्गुणांपासून सुटका मिळवण्याचा रस्ता सापडतो. परंतु जेव्हा सत्याकडे पाठ फिरवतो आणि याला मिथ्या प्रतिष्ठेचा विषय बनवतो तेव्हा आपले दुर्गुण लपवतो. शत्रुमुर्गाप्रमाणे आपल्या स्वतःला धोका देतो. हंसाची चाल चालणाऱ्या बगळ्याप्रमाणे इतरांना धोका देतो. या वेडेपणात आपल्या दुर्गुणांचे पोषणच करतो. त्यांचे संवर्धनच करतो.

अंध-प्रतिक्रिया केल्यानंतर जेव्हा मी भावावेशातून मुक्त होतो तेव्हा ज्या व्यक्तीच्या प्रति द्वेष-दुर्भाव जागवला होता त्याच्याच प्रति मंगल मैत्री जागू लागते. हा सद्गुण आहे. याला स्वीकारण्यात मला थोडासाही संकोच वाटत नाही. गर्व-अभिमानही नाही.

हे यथाभूत ज्ञान-दर्शन आहे. या यथाभूत ज्ञान-दर्शनाने दुर्गुण आपोआप दूर होतात, सद्गुण आपोआप वाढतात. यथाभूत, म्हणजे, जसे आहे तसेच. चढवून-वाढवूनही नाही, घटवून-मितवूनही नाही. ना अतिरंजना, ना अवमूल्यन तर यथार्थ मूल्यांकन.

आपल्या दुर्गुणांची अतिरंजित व्याख्या करू लागलो तर अति विनीत बनण्याचा दंभ भरू लागूच आणि अशा प्रकारे एका नव्या दुर्गुणाचे प्रजनन करू लागू. आपल्या दुर्गुणांचे अवमूल्यन करू लागलो तर सत्यावर पडदा टाकू आणि परिणामस्वरूपी त्या दुर्गुणांना आतल्या आत फळण्या-फुलण्याची संधी देऊ.

आपल्या सद्गुणांची अतिरंजना करत राहिलो तर अहंकाराचे प्रजनन करू लागू. त्यांचे अवमूल्यन करत राहिलो तर मग अती विनीत बनण्याचा दंभ भरू लागू आणि अशा प्रकारे नव्या दुर्गुणांना आपल्या गाठीला बांधू लागू. म्हणून सद्गुण आहेत तर सद्गुण, दुर्गुण आहेत तर दुर्गुण. जे जसे आहे त्याचा तसाच स्वीकार करायला शिकावे. हेच यथाभूत ज्ञान-दर्शनाचे प्राथमिक आवश्यक पाऊल आहे. व्यावहारिक जगात बोधी जागवण्याचा उचित अभ्यास आहे. जेव्हा अंतर्जगात निर्वाणदर्शिनी बोधी जागली जाईल 1



तेव्हा असा स्वभावच होऊन जाईल की आपल्या सदुणांची भले चर्चा करणार नाही, पण दुर्गुण आणि दुष्कर्म तर लपवूच शकणार नाही. त्यांचे अनायासच उद्धाटन करू लागू.

साधकांनो! बोधी जागवण्यात खूप मोठे मंगल सामावले आहे. असे मंगल कल्याण खूप साधो!!

कल्याणमित्र, सत्यनारायण गोयंका

बुद्ध वर्ष २५२२, वैशाख पौर्णिमा, दि.२२-५-१९७८, अंक-१२ मधून साभार.



विश्व आर्थिक मंच, दावोस, स्विट्झर्लंडमध्ये श्री गोयंकाजींचे संबोधन

विश्व आर्थिक मंच (द वर्ल्ड इकॉनॉमिक फोरम) चे आयोजन 27 जानेवारी ते 3 फेब्रुवारी, 2000 च्या दरम्यान दावोस, स्विट्झर्लंडमध्ये झाले होते. विश्व विपश्यनाचार्य श्री सत्यनारायण गोयंकाजींना या मंचावर बोलण्यासाठी आमंत्रित करण्यात आले होते, की जो प्रत्येक वर्षी साधारणपणे याच वेळी विश्वभरातील सर्वात धनी आणि प्रभावशाली लोकांना मंचावर एकत्र आणतो. त्यांनी 31 जानेवारीला सुरु करून लागोपाठ तीन दिवसांपर्यंत तीन सत्रांमध्ये व्याख्यान दिले. वक्त्यांकरिता वेळ सीमित होता, प्रत्येक सत्रात प्रत्येक व्यक्तीला 5 मिनिटे देण्यात आली होती. तरीही, हे प्रशंसनीय आहे की पूज्य गोयंकाजींनी आपल्या भाषणाला संक्षिप्त केले आणि धर्माच्या महत्वपूर्ण बिंदूवर स्पष्टतेने आणि दृढतेने लोकांचे ध्यान आकर्षित करण्यात सफल झाले. तिसरे प्रवचन खालील प्रमाणे दिले जात आहे. (सं.)

क्रमशः ...

क्रोध

जेव्हा कोणी क्रोधित होतो तेव्हा काय होते? प्रकृतीचा नियम हाच आहे की जो क्रोध उत्पन्न करतो, तोच त्याची पहिली शिकार होतो. क्रोध उत्पन्न करण्याने दुःखी होणे निश्चित आहे, भले लोकांना नेहमी याची जाणीव होत नाही की क्रोध उत्पन्न करून स्वतःचेच नुकसान करून घेत आहोत. इथपर्यंत की जर कोणाला हे जाणवले तरीही सत्य हेच आहे की तो स्वतःला क्रोधापासून दूर ठेवू शकत नाही. क्रोधापासून मुक्त राहू शकत नाही. आता पाह्यात कोणी क्रोधित का होतो?

हे स्पष्ट आहे की क्रोध तेव्हा उत्पन्न होतो जेव्हा काही अनैच्छिक घडते, जेव्हा कोणी आपल्या इच्छापूर्तीमध्ये बाधा आणतो, जेव्हा कोणी आपला अपमान करतो किंवा जेव्हा कोणी आपल्या पाठीमागे आपली निंदा करत आपल्या विषयी अपमानजनक टीका करतो. ही सर्व कारणे व्यक्तीला क्रोधित करून टाकतात आणि हेच क्रोधित होण्याचे स्पष्ट कारण आहे. आता, काय हे शक्य आहे की कोणी इतकी शक्ती प्राप्त करून घेईल की कोणी त्याच्याविरुद्ध काही म्हणू अथवा करूच शकणार नाही? हे निश्चितपणे अशक्य आहे. जगातील सर्वात शक्तीशाली व्यक्तीबरोबरही अनैच्छिक घटना घडत असतात, आणि तो त्यांना रोखण्यात असमर्थ असतो. भलेही आपण कोणा एका व्यक्तीला आपला अपमान करण्यापासून किंवा आपल्याविरुद्ध काही म्हणण्यापासून रोखू, परंतु या गोष्टीची कसलीच खात्री नाही की दुसरा व्यक्ती तेच काम पुन्हा सुरु करणार नाही. आपण भलेही पुण्या दुनियेला आपल्या इच्छेनुसार बदलवू शकत नाही, परंतु आपण स्वतःमध्ये बदल करून क्रोधामुळे होणाऱ्या दुःखापासून मुक्ती

मिळवू शकतो. यासाठी आपल्याला क्रोधाच्या मूळ कारणाला बाहेरच्या कारणांशी जोडण्याऐवजी, आपल्या आतमध्येच त्याच्या सखोलतेत जाऊन शोधावे लागेल.

या! आपल्यातील क्रोध उत्पन्न होण्याच्या वास्तविक कारणांना समजून घेऊयात. विपश्यना ध्यानाच्या दृष्टिकोनातून समजून घेऊयात की आपल्यामध्ये क्रोधाचा अनुभव कोणत्या कारणाने होतो. जर आपण आपल्या आतमधील वास्तविकतेला पाहण्याची कला शिकलात तर, अनुभवाच्या स्तरावर हे स्पष्ट होईल की क्रोधाचे वास्तविक कारण आतमध्येच आहे, बाहेर नाही. जसे ही कोणी व्यक्ती बाहेर कोणत्या अप्रिय वस्तूला पाहतो, शरीरात एक संवेदना उत्पन्न होते. आणि कारण की ती वस्तू अप्रिय असते म्हणून संवेदना अत्यंत अप्रिय असते. या अप्रिय संवेदनेला अनुभवल्यानंतरच व्यक्ती क्रोधाने प्रतिक्रिया करतो. जर कोणी व्यक्ती शारीरिक संवेदनांना समभावाने पाहणे शिकून घेईल आणि त्यांच्यावर प्रतिक्रिया करणार नाही, तेव्हा तो क्रोधाने प्रतिक्रिया करण्याच्या आणि स्वतःला हानी पोहोचविण्याच्या जुन्या सवयीच्या बाहेर निघू लागतो.

विपश्यनेचा अभ्यास व्यक्तीला शरीराच्या विभिन्न भागांमध्ये वेळोवेळी अनुभव होणाऱ्या सर्व प्रकारच्या संवेदनांना साक्षीभावाने पाहण्याची आणि त्यांच्यावर प्रतिक्रिया न करण्याचा समताभाव बनवून ठेवण्याची क्षमता विकसित करण्यात मदत करतो. जुनी सवय ही होती की जेव्हा सुखद संवेदना जाणवत होत्या तेव्हा आपण लालसा आणि आसक्तीने प्रतिक्रिया करत होतो, आणि जेव्हा अप्रिय संवेदना जाणवत होत्या तेव्हा आपण क्रोध आणि घृणेने प्रतिक्रिया करत होतो. विपश्यना आपल्याला सुखद आणि अप्रिय दोन्ही प्रकारच्या संवेदनांना साक्षीभावाने पाहणे आणि समताभाव बनवून ठेवणे शिकवते, या समजदारीने की प्रत्येक संवेदना उत्पन्न होऊन नष्ट होणाऱ्या स्वभावाची असते. अर्थात कोणतीही संवेदना शाश्वत राहत नाही.

वारंवार समताभावाने संवेदनांना पाहण्याचा अभ्यास करण्याने या संवेदनांना घेऊन त्वरीत अंध प्रतिक्रिया करण्याचा स्वभाव बदलू लागतो. अशा प्रकारे, दैनिक जीवनात जेव्हाही कोणती अप्रिय वस्तू, घटना किंवा दृश्य समोर येते तेव्हा व्यक्ती अशा वेळी हे पाहू शकण्यात सक्षम होतो की शरीरात एक अप्रिय संवेदना उत्पन्न झाली आहे, आणि अशा प्रकारे तो पहिल्यासारखी तिच्यावर प्रतिक्रिया करण्याच्या ऐवजी तिला पाहू लागतो. निस्संदेह! अशा अवस्थेपर्यंत पोहोचण्यात वेळ लागतो, जेव्हा व्यक्ती पूर्णपणे क्रोधावर प्रतिक्रिया करण्याच्या आपल्या जुन्या स्वभावातून मुक्त होऊ शकेल. परंतु जसा-जसा व्यक्ती विपश्यनेचा अधिक अभ्यास करू लागतो तेव्हा तो स्वानुभूतीने हे जाणू लागतो की क्रोधाने क्रोधित राहण्याचा अवधी हळूहळू कमी होत चालला आहे. हे देखील होऊ शकते की व्यक्ती संवेदनेच्या उत्पन्न होताच तिला पाहू शकला नाही पण काही मिनिटांनंतर त्याला हे समजू लागते की क्रोधाच्या अंध प्रतिक्रियेने तो अप्रिय संवेदनांना आणखी अधिक तीव्र बनवत आहे आणि अशा प्रकारे स्वतःला आणखी अधिक दुःखी करत आहे. ज्या क्षणी ही सत्यता लक्षात येते, व्यक्ती क्रोधातून बाहेर येऊ लागतो. विपश्यनेच्या अभ्यासाने अप्रिय संवेदनांशी जोडलेल्या पीडेचा आणि दुःखाच्या अनुभूतीचा वेळही कमी होत जातो आणि एक वेळ अशी येते जेव्हा व्यक्ती त्वरीतच या सत्याला समजून घेतो की क्रोध उत्पन्न करून तो स्वतःला किती नुकसान पोहोचवित आहे. क्रोधाच्या या उन्मत्त सवयीपासून स्वतःला मुक्त करण्याचा हाच एकमात्र मार्ग आहे.



निस्संदेह! एक आणखी उपायही आहे- जसेही व्यक्तीच्या हे लक्षात आले की त्याने क्रोध जागवला आहे, तो आपले ध्यान अन्य कोणत्या गोष्टीकडे वळवेल आणि या तंत्राने त्याला असे वाटेल की तो क्रोधातून बाहेर येत आहे. पण वास्तविकपणे मनाचा केवळ वरचा भागच क्रोधातून बाहेर येतो. आत खोलवर तर तो क्रोधात जळतच राहतो, कारण की क्रोध समूळ नष्ट झालेला नाही तर केवळ त्याचे दमन केले गेले आहे. “विपश्यना” विद्या आपल्याला शिकवते की वास्तविकतेपासून पळू नये, उलट तिचा सामना करावा आणि मनात उत्पन्न होत असलेल्या क्रोधाला तसेच शरीरात उत्पन्न होत असलेल्या अप्रिय संवेदनांना तटस्थभावाने पहावे. शरीराच्या अप्रिय संवेदनांना पाहिल्याने ध्यानालाही कुठे इतरत्र भटकवले जात नाही आणि क्रोधालाही मनाच्या सखोलतेत दडपले जात नाही. जेव्हा व्यक्ती दृष्टाभावाने समतेसहित संवेदनांना पाहत राहतो तेव्हा तो हा अनुभव करत असतो की उत्पन्न झालेला क्रोध स्वाभाविक रूपाने कमजोर होत चालला आहे आणि शेवटी तो समाप्त होऊन जातो.

वस्तुतः मनाचा छोटा भाग अर्थात चेतन चित्त (Conscious mind) आणि मनाचा मोठा भाग अर्थात अवचेतन चित्त (Unconscious mind) किंवा ज्याला अर्धचेतन अथवा अवचेतन मन (Subconscious mind) म्हटले जाते— या दोघांच्या मध्ये एक जाड भिंत असते. सर्वात खोल स्तरावर मनाचा हा मोठा भाग, म्हणजे, अवचेतन चित्त तर निरंतर शरीराच्या संवेदनांच्या संपर्कात असते आणि या संवेदनांवर अंध प्रतिक्रिया करण्याच्या सवयीचा गुलाम बनलेले असते. कोणत्या ना कोणत्या कारणाने शरीरात प्रत्येक क्षणी विभिन्न प्रकारच्या संवेदना उत्पन्न होत असतात. जर संवेदना सुखद असेल, तर सवय असते आसक्ती आणि तृष्णेने प्रतिक्रिया करण्याची आणि जर संवेदना अप्रिय असेल तर सवय असते तिला दूर करण्याची आणि द्वेषाने प्रतिक्रिया करण्याची. मनाचा वरचा भाग आणि मनाचा आतला भाग यांच्यातील या भिंतीमुळे, वरच्या मनाला या गोष्टीचे अजिबात ज्ञान नसते की मनाच्या आतल्या भागात निरंतर प्रतिक्रिया होत आहेत. “विपश्यना” या भिंतीला तोडण्यात सहाय्यता करते आणि संपूर्ण मानसिक संरचना अत्यंत सजग होते. मन प्रतिक्षण संवेदनांना अनुभव करत राहते आणि अनित्यतेचा नियम समजून घेत समताभाव बनवून ठेवते. बौद्धिक समजाच्या स्तरावर मनाच्या वरच्या भागाला समताभावात रहायला शिकवणे सोपे आहे, परंतु हा बौद्धिक संदेश या भिंतीमुळे मनाच्या सखोल स्तरापर्यंत पोहोचू शकत नाही. जेव्हाकी “विपश्यने”च्या द्वारे ही भिंत तुटून जाते आणि संपूर्ण मन अनित्यतेच्या नियमाला समजत राहते आणि तळस्पर्शी स्तरावर होणाऱ्या अंध प्रतिक्रियेची सवय बदलू लागते. हाच क्रोधाने उत्पन्न झालेल्या दुःखातून मुक्त होण्याचा सर्वोत्तम मार्ग आहे.

कल्याणमित्र,

सत्यनारायण गोयंका



प्रश्नोत्तरे (प्रतिक्रिया क्रोधाची)

प्रश्न: भारताच्या आणि विश्वाच्या वर्तमान परिस्थितीत आपला काय संदेश आहे?

उत्तर: कोऱ्या संदेशांनी काय होते? आम्ही तर पुष्कळ म्हणू- खूप शांतीने रहा, भांडू नका भावांनो, आपसात भांडणे करू नका. पण काय पडले आहे या संदेशांमध्ये? आम्ही हे म्हणू की प्रत्येक व्यक्तीने आपल्या

आतमध्ये सत्याचे दर्शन करणे शिकले पाहिजे. प्रत्येक व्यक्तीने धर्माचे शुद्ध स्वरूप शिकले पाहिजे, अनुभूतीवर उतरवले पाहिजे. ‘धर्मा’ला चुकूनही ‘हिंदू-धर्म’ बनू देऊ नये. ‘बौद्ध-धर्म’, ‘जैन-धर्म’, ‘ख्रिश्चन-धर्म’ बनू देऊ नये. या खुंट्यांपासून दूर ठेवावे त्याला. धर्माचे आपले इतके मोठे महत्व आहे, इतके मोठे अस्तित्व आहे. त्याला गरज नाही अशा प्रकारच्या खुंट्यांची. हिंदू, बौद्ध, जैन, ख्रिश्चन, यहूदी- हे समाज आहेत. आज संप्रदाय म्हटले तर लोकांना थोडे वाईट वाटते. संप्रदाय मोठा गहिर्त शब्द मानला जाऊ लागला, म्हणतील हा समाज आहे. एक समूह आहे, एक समुदाय आहे. यांचे धर्माशी काही घेणे-देणे नाही.

धर्म आपल्या जागी, हे आपल्या जागी. एका समाजाचे लोक एकत्र येतात आपले कोणते व्रत-उपवास करण्यासाठी, कोणते सण-उत्सव साजरे करण्यासाठी किंवा कोणत्या प्रकारची मौज-मजा करण्यासाठी. करोत साजरे, खूप चांगली गोष्ट आहे, या अटीवर की इतर संप्रदायवाल्यांच्या मनाला दुखवू नये. धर्म एकदम वेगळा आहे. त्याचे या गोष्टींशी काही घेणे-देणे नाही.

धर्माचा अर्थ आहे की शरीर आणि चित्त, या दोन्हींचे दर्शन करत राहणे. या दोन्हींना पहावे की कसे एक दुसऱ्याला प्रभावित करतात? तन-मनाच्या परस्पर संघर्षाने जर प्रतिक्रिया क्रोधाची झाली आहे तर एका भारतीयाचीही त्याच प्रकारे झाली आहे आणि तो तितकाच व्याकुळ झाला आहे, एका अमेरिकनचीही, हिंदूचीही, जैनचीही. काही फरक पडत नाही. बौद्धांचेही शरीर आणि चित्त तशीच प्रतिक्रिया करतात, जैनांचेही, हिंदूंचेही, भारतीयांचेही, अमेरिकनांचेही, रशियनांचेही- काही फरक पडत नाही. तर आपल्याला त्या व्याकुळतेच्या बाहेर निघायचे आहे. पहा, जशी मी प्रतिक्रिया केली, मी व्याकुळ झालो ना! हा निसर्गाचा कायदा, हे विश्वाचे विधान, हा ऋत- सर्वांवर लागू होतो. हाच धर्म आहे. ही गोष्ट लोकांच्या जितकी-जितकी लक्षात येत जाईल, तितके-तितके धर्मात ते आपोआप पुष्ट होत जातील. खऱ्या अर्थाने धार्मिक होत जातील.

प्रश्न: विपश्यनेच्या व्यापक प्रसारासाठी आणि मनुष्यमात्रासाठी याच्या महत्वाला पाहता काय आपल्याला असे वाटते की आपण धर्माला त्याच्या शुद्ध स्वरूपात पसरवत राहण्यात समर्थ होऊ शकू? आणि तेव्हाही की जेव्हा आपण इथे नसाल?

उत्तर: ती वेळ तर येईलच की जेव्हा मी नसेन. यात काय शंका आहे? पण जर याला शुद्ध रूपात ठेवले गेले, म्हणजे जे शिकवणारे आहेत ते या गोष्टीला खूप चांगले लक्षात ठेवतील की आपल्याला यात कोणते संमिश्रण करायचे नाही. भारतातून ही विद्या लुप्त झाली त्याच्या इतर अनेक कारणांव्यतिरिक्त एक मोठे कारण हे राहिले की आम्ही याच्या शुद्धतेला गमावून बसलो. संप्रदायवाल्यांकडे ही विद्या गेली, त्यांनी आपली एखादी गोष्ट याच्याबरोबर जोडून दिली, आपली कोणती दार्शनिक मान्यता जोडून दिली, काहीही जोडून दिले. त्याच्याकडे गेली, त्याने काही आपले जोडून दिले. याने आपले कर्मकांड जोडून दिले. त्याने काही आणखी जोडून दिले. तेव्हा हळूहळू जे जोडले गेले, ते प्रमुख होत गेले आणि जी मूळ गोष्ट होती ती सुटत गेली आणि देशातून ही विद्या लुप्त होत गेली. बर्मात भले थोड्याशाच लोकांनी सांभाळून ठेवली आणि या अर्थाने सांभाळून ठेवली की आम्हाला भारतासारख्या धर्मदेशातून, बुद्धांसारख्या महान व्यक्तीकडून ही विद्या प्राप्त झाली आहे, आणि आम्ही त्यांच्याहून जास्त हुशार नाही की यात कोणता फेरबदल करू, कोणते परिवर्तन करू. आम्हाला हिला अशाच



शुद्ध रूपात ठेवायचे आहे. तेव्हा गुरु-शिष्य परंपरेने त्यांनी तिला आपल्या शुद्ध रूपात सांभाळून ठेवले आणि त्यामुळे ती आपल्याला प्राप्त झाली.

अशा रीतीने याला चालवणारे लोक पिढ्यानपिढ्या या जबाबदारीला समजतील की आम्ही यात आमच्याकडून ना काही जोडू, ना यातून काही काढू. जशी ही विद्या भारतातून तिथे गेली होती आणि आता जशी तिथून आली आहे, आम्ही तिला त्याच रूपात ठेवले तर कोणते कारण नाही की ती नष्ट होईल. गोयंका राहोत अथवा न राहोत, या विद्येची शुद्धता कायम राहो. मग पहा, आपोआप ठीक होईल.

प्रश्नोत्तर- वार्षिक संमेलन, धम्मगिरी, 21 जानेवारी, 1995 मधून साभार



अतिरिक्त उत्तरदायित्व

- 1-2. श्री उमाशंकर व श्रीमती प्रगति टुबरीकर, - विदर्भ (अकोला, यवतमाळ, वर्धा, नागपुर, भंडारा, चंद्रपुर, गडचिरोली) तसेच छत्तीसगढ साठी समन्वयक क्षेत्रीय आचार्यांच्या रूपाने सेवा
3. श्री जयंत शेटी, धम्म नदी, शिवापुरा (कर्नाटक) च्या केंद्र आचार्यांची सहायता

नव नियुक्त

सहायक आचार्य

1. श्री कालीराजन पिचाईकानी, सरकारसमाकुलम, कोयंबतूर

बाल शिबिर शिक्षक

1. डॉ. हिमांशू कुमार सिंह, गया, बिहार

ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबईमध्ये

1. एक दिवसीय महाशिबिर:

1. रविवार 26 जुलै, आषाढ पौर्णिमे (धम्मचक्रपवतन दिवसा) च्या निमित्ताने,
2. रविवार 4 ऑक्टोबर, शरद-पौर्णिमा तसेच पूज्य गुरुजींच्या पुण्यतिथी निमित्ताने.
3. रविवार 17 जानेवारी, 2027 सयाजी ऊ बा खिन तसेच माताजींच्या 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- समगानं तपोसुखो। महाशिबिर तसेच एक दिवसीय शिबिरांकरीता संपर्क: 22 50427500 (Board Lines) - Extn. no. 9, मो. +91 8291894644. (दररोज 11 ते 5 वाजेपर्यंत) Online registration: <http://oneday.globalpagoda.org>; 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.dhammadhammalaaya@globalpagoda.org or info@globalpagoda.org



दोहे धर्माचे

अहंकार ममकाराने, चित्त उद्वेलित होय।
लोभ द्वेष जेव्हा जागे, तेव्हा दुःखी होय॥
क्रोध करी न चुकूनही, क्रोध नरकाचे दार।
इतरांचाही अपकार, आपलाही अपकार॥
क्रोधासम वैरी नसे, क्रोधासम ना रोग।
क्रोध मिटवी च मिलता, क्रोध मिटवी च भोग॥
मंगलमय च विपश्यना, निर्मल बनवत असे।
मनातील रे मळ सर्व, उखडून देत असे॥

दोहे धर्माचे

अहंकार ममकाराने, राही रे भरपूर।
मळ चढवी च कितीतरी, असे च शांती दूर॥
क्रोधासम वैरी नसे, जिंक च जर शकलास।
क्रोध करी अष्टौप्रहर, सुख, यश होई नाश॥
द्रोही सोडे द्रोह रे, द्वेषी सोडे द्वेष।
क्रोधी सोडे क्रोध रे, मिटे चित्ताचे क्लेश॥
जागे काय संवेदना, चित्त समता न खोय।
अंतर्मन संयम करी, कर्म निर्जरा होय॥

“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 2570, 15 मे, 2026, वर्ष 2, अंक 3

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 May, 2026,

DATE OF PUBLICATION: 15 May, 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