साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

# विपस्सना

साधक (मराठी)

बुद्धवर्ष 2569, 15 सप्टेंबर, 2025, वर्ष 1 अंक 7 (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

**अप्पं वत जीवितं इदं, ओरं वस्ससतापि मिय्यति।**
**यो चेपि अतिच्च जीवति, अथ खो सो जरसापि मिय्यति॥**

*खु.नि. सुत्तनिपातपाळि, 810-जरासुत्तं*

हे जीवन खरोखर किती अल्प आहे, थोडे आहे. मनुष्य शंभर वर्षेही पूर्ण जगू शकत नाही आणि मृत्यूला प्राप्त होतो. जरी कोणी शंभर वर्षांहून अधिकही जगला तरी शेवटी जर्जरीत होऊन मृत्यूला प्राप्त होतोच.

**उद्बोधन!**

## मृत्यू मंगल

विपश्यी साधकासाठी मृत्यू मंगल आहे, अमंगल नाही! सुंदर आहे, भयावह नाही! अभिनंदनीय आहे, तिरस्करणीय नाही! वेळ जेव्हा पक्व होते आणि आयु-संस्कार पूर्ण होतात तेव्हा शरीर-च्युती अवश्यभावी आहे. नियतीच्या या अतूट नियमाला कोणी टाळू शकत नाही. परिपक्व साधक या अपरिहार्य मृत्यू-क्षणाला हसत-हसत स्वीकारतो. चित्तधारेवर रंचमात्रही भय जागत नाही, शोक जागत नाही, तो भयभीत होत नाही. मृत्यूच्या वेळी जरी पीडा होत असली तरी चित्त विचलित होत नाही. जसे अधिष्ठानात बसलेला साधक शारीरिक पीडा होत असतानाही चित्त विचलित होऊ देत नाही, तसेच जरी मृत्यूसमयी पीडा होत असली तरीही अविचलित राहतो. सजग, सचेत राहतो. अनित्य बोधाची चेतना जागृत राहते. अशा चित्त-क्षणात जेव्हा च्युती होते म्हणजे, शरीर सुटते तेव्हा पुढच्या क्षणाची प्रतिसंधी म्हणजे, पुढच्या जीवनाचे प्रथम चित्त निस्संदेह कोणत्या तरी सद्गतीच्या क्षेत्रातच उत्पन्न होते. दुर्गतीची किंचितही आशंका नाही.

जो साधक जेव्हापासून विपश्यना मिळाली तेव्हापासून ते शेष जीवनापर्यंत विपश्यनेचा अभ्यासी राहतो, तो सद्धर्माचा पथिक आहे. "ओप्पनेयिको" म्हणजे त्याचे एक-एक पाऊल पुढेच पडणारे आहे. मृत्यू त्याच्या प्रगतीला रोखत नाही. मृत्यूमुळे चित्तधारेत धर्मचेतनेचा अवरोध होत नाही. प्रगती कायम राहते. निष्ठावान साधकासाठी धर्म-साधनेचा "ओपनेय्यिको" स्वभाव मृत्यूच्या क्षणी सहायक बनून उपस्थित होतोच. उन्नत भविष्य सुरक्षित होते. सद्गती सुनिश्चित होते.

म्हणूनच खऱ्या साधकाला मृत्यूचे भय राहत नाही. तो ना जीवनाची घृणा करत मृत्यूची कामना करतो आणि ना तर जीवनात आसक्त होऊन मृत्यूला घाबरतो. पूर्णपणे आश्वस्त राहतो की मृत्यू पदोन्नती आहे, प्रमोशन आहे. त्यामुळे प्रसन्नतेचा विषय आहे, शोकाचा नाही, विलापाचा नाही. विपश्यी साधक जीवन जगण्याची कला शिकतो. जीवन जगण्याच्या कलेतच मंगल मृत्यूची कला सामावलेली आहे. तरीही मरणासन्न विपश्यीच्या निकट जे इतर साधक असतील त्यांनी त्याची सहायता केली पाहिजे. साऱ्या वातावरणाला समतामयी धर्मचेतनेने परिप्लावित ठेवले पाहिजे. जर कोणी अस्थिर चित्ताचा आणि दुर्बल हृदयाचा अश्रू गाळणारा व्यक्ती जवळ असेल तर त्याने त्वरीत दूर हटले पाहिजे जेणेकरून तो मरणासन्न व्यक्तीच्या महत्वपूर्ण च्युती-चित्त-संततीला दूषित करण्याचे कारण बनणार नाही. मरणासन्न व्यक्ती जास्त पक्व नसेल तर कुठे आपल्या परिवारातील कोणा व्यक्तीला शोकाकुल पाहून स्वत: शोकग्रस्त होऊ नये आणि आपला परलोक बिघडवू नये. सर्व उपस्थित साधकांनी त्या वेळी मरणासन्न व्यक्तीच्या आजूबाजूला बसून विपश्यना करावी. अनित्यबोधिनी-चेतनेच्या धर्मतरंगांचे प्रजनन करावे अथवा रोगीच्या प्रति मंगल मैत्री करावी. त्यावेळी सारे वातावरण धर्मचेतनेच्या विद्युत तरंगांनी उर्मिल राहिले पाहिजे.

मृत्यूनंतरही कोणी रडू नये, विलाप करू नये. याउलट मृतकाच्या सद्गतीवर चित्ताला प्रसन्नच ठेवावे. त्याच्याप्रति मंगल मैत्रीच प्रजनन करावी. त्याला आपले पुण्य-वितरणच करावे. याच्याने मृत व्यक्ती जिथे कुठे जन्मला असेल, त्याच्या चित्तधारेत धर्मचेतनेचाच स्पर्श होतो आणि परिणामस्वरूपी त्याची चित्त-चेतना प्रशांत, प्रसन्न, प्रफुल्लीत राहते. शोक आणि विलाप करण्याने आपल्या चित्ताचे दु:खजन्य तरंग आपल्या प्रिय मृत व्यक्तीच्या चित्तधारेला शोक-संतप्त करतात. त्याला व्याकुळ बनवून त्याच्या सुख-शांतीचे हनन करतात. ना स्वत: शोक-संकुल व्हावे आणि ना इतर कोणाच्या शोकाचे कारण बनावे. स्वत: प्रसन्नचित्त रहावे आणि इतरांच्या चित्त-प्रसन्नतेचेही कारण बनावे. मंगल-मृत्यूचे हेच मंगल विधान आहे.

वर्ष 9, बुद्धवर्ष 2524, दि. 29-5-1980, अंक 12 मधून साभार

---o---

## पूज्य पिताश्रींची शरीर-च्युती

— सत्यनारायण गोयंका

*सूचनाः खालील लेख पूज्य गुरुजींद्वारे बर्मा स्थित बाबू भैया (बाबूलाल गोयंका) यांना आपले पूज्य पिताश्री श्री गोपीराम गोयंका यांच्या शरीर-च्युतीप्रसंगी लिहिले गेलेले एक मर्मांतक पत्र आहे. आपल्या पिताश्रींच्या दुर्घटनेचा समाचार ऐकून गुरुजींनी रक्सौल शिबिराचे समापन नियमाप्रमाणे सकाळी करण्याऐवजी संध्याकाळीच केले जेणेकरून दुसऱ्या दिवशी सकाळी ते विमानाने मुंबईला परतू शकतील आणि मी त्यांचे अंथरूण-पांघरूण इत्यादी जड सामान घेऊन ट्रेनने मुंबईला जाईन. परंतु त्यांचा हा विमान-प्रवास अत्यंत भयानक आणि कष्टदायक राहिला की जो कोणत्यातरी अघटित पाऊलखुणांचा प्रतीक होता आणि खरोखर 'बाबोजीं' च्या मृत्यूच्या रूपात तो समोर आला. भारतातील पहिले १३ जुलै, १९६९ चे शिबिर खरे तर पूज्य गुरुजींच्या माता-पित्यांसाठीच लावले होते आणि त्याच्याने ते खूप लाभान्वित झाले होते. इथे*

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

*त्यांच्या सार्थक जीवन-मरणाची झलक स्पष्ट दिसून येते.*

*पूज्य गुरुजींनीही मृत्यूच्या काही वेळापूर्वी नेहमीप्रमाणे टेबल-खुर्चीवर बसून भोजन केले आणि थोड्या वेळातच सहायकाला म्हणाले, "चला, खोलीत जाऊयात." बिछान्यावर पड्ताच श्वासाची गती वाढली तेव्हा डोके वर ठेवण्यासाठी काही उशांचा आधार घेतला आणि थोड्या वेळातच २९ सप्टेंबरला शांतीपूर्वक अंतिम श्वास घेतला. २९ सप्टेंबरला पूज्य गुरुजींची पुण्यतिथी आहे आणि १३ सप्टेंबरला बाबाजी श्री गोपीरामजी यांची.*

*पूज्य गुरुजींनी जीवन-संध्येच्या दिवसांमध्ये एक दोहा लिहिला —*

**जीवन तो थोड़ा बचा, करने काम अनेक।**
**ऐसा जागे धर्मबल, पूर्ण होय प्रत्येक॥**

(जीवन तर थोडेच राहिले, कामे अनेक करायची आहेत. असे जागो धर्मबळ, पूर्ण होवो प्रत्येक.)

*त्यांच्या जीवन-आदर्शांना आपल्या जीवनात उतरविण्याचा आणि त्यांच्या अपूर्ण कार्यांना पूर्ण करण्याचा संकल्प घेऊनच आपण त्यांना खरी श्रद्धांजली अर्पण करू शकतो! — संपादक*

## पूज्य गुरुजींचा पत्रांश:-

**ठिकाण: मुंबई, २३ सप्टेंबर, १९७२**

बाबू भैया, सादर प्रणाम!

रक्सौलचे शिबिर अर्धेच झाले असेल की मुंबईहून हा दुःखद समाचार प्राप्त झाला की एका दुर्घटनेत पूज्य पिताश्रींच्या जांघेचे हाड तुटले आहे आणि त्याचे ऑपरेशन करावे लागेल. २ दिवसांनी पुन्हा एक तार मिळाली की शारीरिक कमजोरी जोपर्यंत दूर होणार नाही तोपर्यंत डॉक्टर त्यांच्या पायाचे ऑपरेशन करू शकणार नाहीत आणि त्याचबरोबर हेही लिहिले होते की काळजीचे काही कारण नाही, मी आपले शिबिर पूर्ण करूनच यावे. शिबिराचे काम खूप शांतीपूर्वक संपन्न झाले. पहिली तार प्राप्त होताच मी हा मानसिक संकल्प केला की याचे सारे पुण्य-फल त्यांना प्राप्त होवो.

मागच्या ५ दिवसांत शिबिराच्या वातावरणात खूप मोठा फरक झाला. केवळ साधकांनाच या शिबिराने खूप मोठा लाभ झाला असे नाही, तर मी पाहिले की स्वत: माझ्यासाठीही खूप लाभदायक झाले.

न जाणे का आणि कोणत्या कारणामुळे माझ्या मनात वारंवार एक प्रकारच्या दृढतेचे भाव बनून राहिले की पिताश्री आत्ता इतक्या लवकर आम्हाला सोडून जाणार नाहीत. कमीत कमी तुम्ही भारतात परतेपर्यंत तरी थांबतीलच. संपूर्ण शिबिरादरम्यान जेव्हा-जेव्हा त्यांची आठवण यायची तेव्हा-तेव्हा माझे मन त्यांच्या पायाच्या पीडेकडेच जात राहिले. मला आठवते— काही महिन्यांपूर्वी अशाच प्रकारे त्यांच्या पाठीच्या कण्यात काही अस्वस्थता निर्माण झाली, ज्याची असह्य पीडा त्यांना सहन करावी लागली होती. मी आणि आई तसेच परिवारातील इतर सदस्य त्यांच्याबरोबर बसून साधना करीत असू आणि ते पडून राहत.

बऱ्याच वेळापर्यंत मैत्रीभावाचे तरंग तरंगित होत रहायचे. तासाभराच्या साधनेनंतर एकतर त्यांना झोप यायची किंवा जागे असतील तर प्रसन्न होऊन म्हणायचे की आता माझी सर्व पीडा दूर झाली. मैत्रीच्या तरंगांसाठी देश आणि काळाच्या सीमा कोणतीही बाधा निर्माण करू शकत नाहीत. त्यामुळे तिथूनच त्यांच्यासाठी मंगल मैत्री तरंगित करीत राहिलो. मला वाटले की त्यांच्याच पुण्याचा प्रभाव होता की शिबिराचा दीक्षा-कक्ष या ५ दिवसांपर्यंत विद्युत-तरंगांसारख्या तरंगांनी तरंगित राहिला.

## चक्रीवादळाचा सामना

शिबिर समाप्त करून मी संध्याकाळी ६:३० वाजता रक्सौलवरून मुजफ्फरपूरला जाण्यासाठी निघालो, कारण की तिथून दुसऱ्या दिवशी (१३/९/१९७२) सकाळी १०:०० वाजताच्या विमानाने पटना आणि पटनाहून १२:०० वाजता दिल्लीकरीता मोठ्या बोइंग प्लेनमध्ये माझे तिकीट रिझर्व्ह होते. परंतु मुजफ्फरपूरहून पटनाचे प्लेन १२:३० वाजता सुटले त्यामुळे पटनाहून दिल्ली/मुंबईची सर्व्हिस मिस झाली आणि आता त्याच प्लेनने पटनाहून इलाहाबाद-लखनौ असा प्रवास करत संध्याकाळी ४ वाजता दिल्लीला पोहोचायचे होते जिथून मुंबईकरीता ५:३० वाजता सुटणाऱ्या प्लेनमध्ये माझी सीट सुरक्षित होती. परंतु हे छोटे प्लेन पटनाहून उडून जेव्हा इलाहाबादला उतरले आणि तिथून दुपारी साधारण १:४५ वाजता लखनौकरीता सुटले तेव्हा १५ मिनिटांच्या आतच प्लेन एका खूप मोठ्या झंझावाता (चक्रीवादळा) त अडकले. विमानासाठी पुढची यात्रा करणे मुश्कील झाले आणि त्याने पुन्हा इलाहाबादला परत फिरून उतरण्याचा निर्णय घेतला. परंतु तोपर्यंत त्या भयंकर वादळाने इलाहाबादच्या एयरपोर्टला वाईट रीतीने घेरले होते आणि त्यामुळे एयरपोर्ट कंट्रोलने उतरण्याची अनुमती दिली नाही. कसेतरी करून विमान लखनौच्या दिशेने उडाले. परंतु तिथेही तीच दशा होती. तिथेही उतरू दिले नाही. बनारसचीही तीच अवस्था होती. पुन्हा पटनाला परत गेले, परंतु तिथेही तीच दशा होती. अशा प्रकारे आसपासच्या विमानतळांवर उतरणे विफल झाल्यानंतर चालक-दलाने उत्तरेकडे काठमांडूला जाण्याचा विचार केला, परंतु तिथून समाचार मिळाला की तिथे खूप मोठी विमान दुर्घटना झाली आहे. त्यामुळे तिकडे जाणे धोकादायक आहे. या धावपळीत साधारण ५:३० वाजले. यात्रेकरुंचेच नाही तर, विमान-चालकांचेही भान हरपले होते. त्याचवेळी अचानक बनारसहून सूचना मिळाली की तिथले आकाश थोडे साफ आहे आणि उत्तरेकडून विमानपट्टीवर उतरता येऊ शकते. विमान-चालकाने मोठ्या धैर्याने साधारण ६:०० वाजता वाराणसी एयरपोर्टवर विमान उतरवून समाधानाचा श्वास घेतला. सर्व लोक थकून-भागून बनारसच्या कोणत्या एका हॉटेलमध्ये जाऊन झोपले.

मी खूप प्रयत्न केला की तिथून कोणत्याही प्रकारे मुंबईला संपर्क स्थापित करेन, परंतु संचाराची सारी साधने त्या भयंकर चक्रीवादळामुळे तुटली-फुटली होती आणि मला नाईलाजाने रात्र तिथेच घालवावी लागली. दुसऱ्या दिवशी (म्हणजे, १४/९/१९७२) सकाळी ८:०० वाजता विमानतळावर येऊन बसलो. बनारसचे विमानतळ साफ होते, परंतु त्याच्या पुढे इलाहाबाद, लखनौ, आग्रा आणि दिल्लीपर्यंतच्या विमानतळांची तीच वाईट अवस्था होती. त्यामुळे तिथेच प्रतीक्षा करत रहावे लागले. साधारण ११:०० वाजता दिल्लीहून सूचना मिळाली की तिथले आकाश थोडे मोकळे झाले आहे. आग्र्यानेही खबर दिली की तिथली परिस्थिती थोडी ठीक आहे आणि या दोन ठिकाणांवरून हिरवा झेंडा मिळताच विमानाने यात्रा आरंभ केली. परंतु वर आकाशात पोहोचता-पोहोचताच अचानक पुन्हा वादळाच्या थपडा बसू लागल्या. कशीतरी हिंमत करून विमान दिल्लीच्या जवळ पोहोचले तर तिथे उतरण्याची मनाई आडवी आली. आग्र्याच्या दिशेने गेले तर तिथेही अवस्था खराब असल्याचे सांगितले गेले. अर्धा तास आग्रा आणि दिल्लीच्या मध्ये असे उडत राहिल्यानंतर आग्रा विमानतळावर उतरण्याचा प्रयत्न केला. जमिनीपासून एकूण 150 फुटाच्या उंचीपर्यंत येऊनही विमान उतरवणे असफल झाले आणि पुन्हा आकाशाकडे उडावे लागले. अशा प्रकारे एक तासात आणखी एकदा विफल प्रयास करून तिसऱ्यांदा जेव्हा विमान आग्र्याच्या विमानतळावर उतरले तेव्हा विमान-चालक नर्व्हस-टेंशनने चूर-चूर झाले होते.

मीही लवकरात लवकर मुंबईला पोहोचण्यासाठी आतुर होतो. मी एयरपोर्टवरूनच दिल्लीहून मुंबईच्या रिझर्व्हेशनचा प्रयत्न सुरु केला आणि दुसरीकडे मुंबईचा समाचार जाणण्याच्या आतुरतेने दिल्लीतील आपल्या व्यावसायिक प्रतिनिधी गोस्वामीला फोन केला. फोन लागताच त्याच्याकडून हे जाणून मनाला खूप मोठा धक्का बसला की पिताश्री काल (म्हणजे, १३/९/१९७२) १:४५ वाजता दिवंगत झाले, ठीक त्याच वेळी जेव्हा माझे विमान त्या भयंकर झंझावाताच्या थपडांनी प्रताडित होत होते. त्याने हे देखील

सांगितले की आज (म्हणजे, १४/९/१९७२) सकाळी ११:०० च्या आसपास त्यांचा दाह-संस्कारही केला गेला. या सूचनेने १५-२० मिनिटांपर्यंत मला मर्माहत ठेवले. परंतु त्याच्यानंतर लगेचच संपूर्ण शरीरात धर्म-चेतना जागून उठली की जी मुंबईला पोहोचेपर्यंत बनून राहिली. दुपारी ४:०० वाजता-वाजता आग्र्याचे आकाश एकदम साफ झाले.

## शेवटी आग्र्याहून मुंबईपर्यंतची सुखद-यात्रा

कलकत्त्याहून मुंबईला जाणारे एक बोइंग विमान आग्र्याला उतरले आणि त्याने मला दिल्ली आणि दिल्लीहून मुंबईपर्यंतसाठी सहानुभूतीपूर्वक स्थान दिले. इतक्या मोठ्या वादळानंतर आता हलक्या ढगांमध्ये क्षितिजावर इंद्रधनुष्यी आकाश मोठे शोभायमान दिसू लागले. आग्र्याहून दिल्लीला पोहोचेपर्यंत केवळ त्या विमानातल्याच नाही तर साऱ्या नभो-मंडळाच्या अनुभूती अभूतपूर्व होत्या. संध्याकाळपर्यंत सारे दृश्य संमोहक बनून राहिले. पितृ-शोकाची मानसिक उदासी गायब झाली होती आणि मन प्रफुल्लित झाले होते. माझा रोम-रोम कोणत्या तरी दिव्य स्पर्शाने रोमांचित होत होता. दिल्लीहून मुंबईला येईपर्यंत हा पुलक-रोमांच कायम राहिला.

इथे आल्यावर विमानतळापासून घरापर्यंत प्रिय श्याम बिहारीच्या तोंडून आणि घरी आल्यावर आई, मोठे बंधू, शंकर, श्याम सुंदर तसेच इलायचींच्या तोंडून पूज्य पिताश्रींच्या जीवनातील अंतिम दिवसाची एक-एक गोष्ट विस्तारपूर्वक ऐकली तेव्हा मन विचलित होण्याऐवजी पुलकित-रोमांचितच झाले आणि धर्म-संवेगच जागृत झाला. दुसऱ्या दिवशी सकाळी मोठ्या तसेच इतर बंधूंसमवेत स्मशान-भूमीवर जाऊन त्यांची 'फुले वेचली'. अशा प्रकारे त्यांच्या पार्थिव शरीराचे हे अर्ध-जळीत अस्थी-अवशेषच मला वंदन करण्यासाठी पुरेसे झाले. मीही तुमच्यासारखाच, त्यांच्या अंतिम दर्शनापासून वंचितच राहिलो आणि अंतिम दिवसांच्या त्यांच्या सान्निध्यापासून आणि प्रत्यक्ष सेवेच्या संधीपासूनही वंचित राहिलो.

## भेटणाऱ्यांची वर्दळ

आता दिवसभर भेटणाऱ्यांची वर्दळ चालू असते. प्रत्येक जण बाबोजींच्या विषयी आपले अनुभव ऐकवित असतो. सकाळ-संध्याकाळ परिवारातील सर्व लोक आई आणि मोठ्या बंधूसोबत बसून साधना करतात. धम्मवाणीचा पाठ होतो. पिताश्री रोज सकाळ-संध्याकाळ समुद्र तटावर फिरण्यासाठी जात असत. अशा प्रकारे नित्य नियमित रूपाने फिरणाऱ्यांचे आपले एक मंडळ होते. ज्या मंडळात 'बाबोजी' (पूज्य पिताश्री) होते त्यात छोट्या-मोठ्या प्रत्येक वयाचे लोक आहेत. या मंडळाच्या अनेक लोकांनी म्हटले की बाबोजी स्वत:ही नेहमी प्रसन्न राहत असत आणि साऱ्या मंडळालाही आपल्या उल्हासात सामील करून घेत असत. जिथे बाबोजी असायचे, तिथे उदासी जवळपास फटकू शकत नव्हती. बाबोजींची समरसता अनोखी होती. मुलांमध्ये मुलांसारखी, तरूणांमध्ये तरुणांसारखी, प्रौढांमध्ये प्रौढांसारखी आणि वृद्धांमध्ये वृद्धांसारखी.

या मंडळाच्या ३-४ सदस्यांनी सांगितले की दुर्घटना होण्याच्या २-४ दिवसांपूर्वीच ते म्हणाले होते की मी आता जास्त दिवस राहणार नाही. वेळ जवळ आली आहे. त्या वेळी ते अस्वस्थही नव्हते आणि त्यांच्यात अशी कोणती गोष्टही नव्हती की जी त्यांना आपल्या मृत्यूची आठवण करून देईल. परंतु असे वाटते की हा त्यांच्या अचेतन चित्तात उठलेला मृत्यूचा पूर्वाभासच होता ज्याने त्यांच्या मुखातून असे शब्द वदवले.

## पूज्य आईची उदासीनता

तसे जेव्हा-जेव्हा मी आपले शिबिर लावून मुंबईला परतायचो अथवा जेव्हा कधी नवीन यात्रेवर निघायचो तेव्हा आई कधी-कधी उदास होऊन म्हणायची की आम्ही दोघे 'काँकड (किनाऱ्या) वर लागलो' आहोत आणि तुम्ही इतक्या लांब-लांब यात्रा करीत असता. कधी तुमच्या मनात ही गोष्ट राहून जाईल. यावर पिताश्री मोठ्या आत्मबळासहित म्हणायचे की मी जोपर्यंत हिंडत-फिरत आहे तोपर्यंत माझे काही बिघडणार नाही. परंतु ज्या दिवशी पलंग पकडेन मग पुन्हा उठू शकणार नाही. खरोखर दोन्ही भविष्यवाण्या खऱ्या सिद्ध झाल्या. मी त्यांची अंतिम सेवा करू शकलो नाही आणि ते पलंग पकडल्यानंतर उठूच शकले नाहीत.

जरी आम्ही दोघेही अंतिम समयी त्यांच्या सेवेसाठी हजर राहू शकलो नाही, परंतु मोठ्या बंधूसहित सारा परिवार त्यांच्या सेवेत लागला होता. आणि त्यांना या गोष्टीचा सुखद संतोषही वाटला. उलट जी तक्रार होती ती ही होती की त्यांच्यासाठी इतके सारे डॉक्टर बोलावले जात आहेत?

(क्रमशः पुढील अंकात)...

## प्रश्नोत्तरः वार्षिक संमेलन, धम्मगिरी, जाने. १९९२

**प्रश्नः**- जेव्हा आपण विपश्यनेचा अभ्यास करण्यासाठी सांगता आणि अभ्यास करताना जेव्हा आम्ही तळहात-तळपायावर येतो तेव्हा वास्तविकपणे काय होते? काय त्यावेळी प्रत्यक्षात शरीरातून काही निघत असते? निघून बाहेर येते, का हा देखील भ्रम आहे? तळहात-तळपायावर विशेषता महत्व का दिले जाते?

**स.ना. गोयंकाजी:**- आपले लक्ष तळहात-तळपायावर जाईल आणि तिथे कोणती संवेदनाच होत नसेल तर काय निघेल? संवेदना होत असेल, तिचा अनुभव होत असेल आणि अनुभव होताना अनित्य बोधाबरोबर समता राहत असेल, तर निघेल आणि विकारच निघेल. आपल्याला त्या चारही स्थानांवर—दोन्ही तळहातांवर आणि दोन्ही तळपायांवर कोणती खूप पीडाजनक संवेदना होत नसते. एकतर असुखद-अदुखद संवेदना होते किंवा काही सुखद संवेदना. सामान्य साधक या स्थानांवर आपली समता सहजतेने बनवून ठेवू शकतो. संवेदनेलाही जाणत आहे आणि समताही आहे, त्यामुळे विकार आपोआप निघून जातात. हेच होते आणखी काही नाही.

## मुंबई विश्वविद्यालयाबरोबर आणि सहयोगाने चालविल्या जाणाऱ्या व्ही. आर. आय. च्या शैक्षणिक पाठ्यक्रमांविषयी

१. विपश्यना ध्यान परिचय (ITVM) (ऑनलाइन ३ महिने, प्रत्येक रविवारी). ७ सप्टेंबरपासून सुरु.
२. डिप्लोमा– बुद्धांची शिकवण "विपस्सना" सिद्धांत आणि अभ्यास (ऑनलाइन १ वर्ष, प्रत्येक शनि–रवि) – २३ ऑगस्टपासून सुरु.
३. ॲडव्हान्स डिप्लोमा- बुद्धांची शिकवण "विपस्सना" सिद्धांत आणि अभ्यास (ऑनलाइन १ वर्ष, प्रत्येक शनि–रवि) – २३ ऑगस्टपासून सुरु.

**आवासीय शिबिर:**

४. आवासीय पाली–हिंदी शिबिर (३ सप्ताह + ३ सप्ताह). २१ सप्टेंबर सुरु होत आहे.

या शिबिरांविषयी अधिक माहितीकरीता खाली दिलेल्या लिंकवर जावे: https://www.vridhamma.org/Pali-Study-Programs

## मंगल मृत्यू

**1.** श्री. रामदीन अहिरवार, भोपाळ (म.प्र.) चे स. आचार्य वयाच्या 77 व्या वर्षी, 12 ऑगस्ट, 2025 ला शांतीपूर्वक दिवंगत झाले. त्यांनी 1999 मध्ये विपश्यना सुरु केली आणि ते 2010 साली सहायक आचार्य म्हणून नियुक्त झाले. आपल्या नम्रतापूर्वक सेवाभावामुळे धम्मपाल विपश्यना केंद्रावर सर्व प्रकारच्या सेवा देत अनेकांच्या कल्याणात सहायक झाले. ते सतत प्रगती करत निर्वाणलाभी होवोत, धर्मपरिवाराची हीच मंगल कामना!

**2.** तमिळनाडूचे विपश्यना-आचार्य श्री एम. आर, मुथुस्वामी ८२ वर्षांच्या पक्व वयात १८ ऑगस्ट, २०२५ ला आपल्या निवासस्थानी शांतीपूर्वक दिवंगत झाले. ते गेल्या २०१० पासून तमिळनाडूत विपश्यना शिबिरांमध्ये तन्मयतेने सेवा देत धर्म साहित्याचे तमिळ भाषेत अनुवाद कार्यही करीत राहिले. ते धर्मपथावर सतत प्रगती करत निर्वाणिक अवस्था प्राप्त करोत, धर्मपरिवाराची हीच मंगल कामना आहे.

### अतिरिक्त उत्तरदायित्व

1-2. श्री सज्जन कुमार व श्रीमती नीरू गोयन्का, धम्म लिच्छवी विपश्यना केंद्र, मुजफ्फरपुरसाठी केंद्र-आचार्यांच्या रुपाने सेवा
3. श्री लक्ष्मी प्रसाद मांडलेकर, धम्मबल विपश्यना केंद्र, जबलपुरच्या केंद्र-आचार्यांची सहायता
4. श्रीमती अंबपाली चौधरी, धम्मउपवन विपश्यना केंद्र, बाराचकियाच्या केंद्र-आचार्यांची सहायता
5. श्री अर्जुन भार्गव, धम्मसुवत्थी श्रावस्तीच्या केंद्र-आचार्यांची सहायता
6. श्रीमती पूनमसिंह, धम्मकाया विपश्यना केंद्र, कुशीनगरच्या केंद्र-आचार्यांची सहायता

### नवे उत्तरदायित्व
### वरिष्ठ सहायक आचार्य

1. श्री मनोहर बापट, दिल्ली
2. श्रीमती आभा मित्तल, दिल्ली
3. श्री रोहिताश्व राहुल नागपाल, शाहजहांपुर, उत्तर प्रदेश
4. श्री विनीत शर्मा, गाज़ियाबाद, उत्तर प्रदेश
5. श्रीमती विमलेश पांडे, लखनऊ, उत्तर प्रदेश
6. श्रीमती पूनम सिंह, लखनऊ, उत्तर प्रदेश
7. कु. विभा कमल, हरिद्वार, उत्तराखंड
8. श्रीमती सरला कौशल, लुधियाना, पंजाब
9. श्री रविन्दर सिंह नेगी, मोहाली, पंजाब
10. श्रीमती परवीन खासा, रोहतक, हरियाणा
11. श्री नरेश कुमार शर्मा, रोहतक, हरियाणा

### नव नियुक्त
### सहायक आचार्य

1. श्री दुर्गेश नंदन, वैशाली, बिहार
2. श्रीमती सबिता दास, उडिसा
3-4. Mr. Kim & Mrs. Natalie Johnston, Australia
5. Mr. Fei Ding, China

### बाल शिबिर शिक्षक

1. श्री राकेश कुमार, अंधेरी (पू.), मुंबई
2. श्रीमती पूजा पवार अंधेरी, (पू.), मुंबई
3. श्री राजेश साबळे, गोरेगांव (प.), मुंबई
4. श्री प्रशांत जाधव, रत्नागिरी, महा.
5. श्रीमती सुरेखा आयरे, रत्नागिरी, महा.
6. श्रीमती. सुजाता देसाई, सांगली, महा.
7. श्रीमती. ज्योति सागर, पुणे, महा.
8. श्री नितिन वासनिक, भोपाळ, म. प्र.
9. श्री प्रकाश गोयन्का, दुबई
10. सुशील छेली, दुबई
11. Ms. Laetitia Lauvray, France

## ग्लोबल विपश्यना पगोडा, गोराई, मुंबईमध्ये

**१. एक-दिवसीय महाशिबिर:**

(१) **रविवार,** ०५ ऑक्टोबर, २०२५ पूज्य गुरुजींच्या पुण्यतिथी (२९ सप्टेंबर,२०१३) निमित्ताने.

(२) **रविवार,** १८ जानेवारी, २०२६ माताजींच्या (५ जानेवारी, २०१६) आणि सयाजी ऊ बा खिन यांच्या (१९-१-१९७१) पुण्यतिथी निमित्ताने.

**२. एक दिवसीय शिबिरे- दररोज:**

यांच्या व्यतिरिक्त विपश्यना साधकांकरीता पगोडामध्ये दररोज **एक दिवसीय शिबिरे** आयोजित केली जात आहेत. कृपया सामील होण्यासाठी खालील लिंकचे अनुसरण करावे आणि एका मोठ्या समूहात ध्यान करण्याच्या अपार सुखाचा लाभ घ्यावा— *समग्गानं तपोसुखो।* सर्व गोष्टींकरीता **संपर्कः** 022 50427500 (Board Lines) - Extn. no. 9,मो. +91 8291894644.

(दररोज सकाळी ११ ते सायं. ५ पर्यंत) Online registration: http://oneday. globalpagoda.org/register; Email: oneday@globalpagoda.org

**३.'धम्मालय' विश्राम गृह**

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

## दोहे धर्माचे

**कोणी साऱ्या विश्वाचा, भले विजेता होय।**
**मृत्यूच्या च वाराने, विवश पराजित होय॥**
**कोण मरे या व्याधीने, कोण मरे तो रोग।**
**कोणी मरे विना रोग, होय मृत्यू संयोग॥**
**जो जन्मला तो मेला, सुटला नाही कोय।**
**मुक्त झाला जन्मातून, मृत्यू मुक्त च होय॥**
**जरा व्याधी भव मृत्यू, पळे चक्र भव भूल।**
**विन आत प्रज्ञा जागे, तुटे न भव-भय शूल॥**

## दोहे धर्माचे

**आपल्याच अज्ञानाने, पडे च मृत्यू-फंद।**
**येत-जात रे राहतो, जीव असे मतिमंद॥**
**जन्म झाला तर येती, जरा मृत्यू व रोग।**
**रडत- रडत रे संपवी, निज कर्माचे च भोग॥**
**लेखाजोखा काय करी, मृत्यू राजा सोबत।**
**कोण जाणे काळ येई, किती क्षण हातात॥**
**कुशल कर्म करी आजच, उद्याचा काय विश्वास?**
**मृत्यू राज न थांबतो, पूर्ण झाले श्वास॥**

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक व संपादकः 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 सप्टेंबर 2025, वर्ष 1, अंक 7

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 September, 2025, DATE OF PUBLICATION: 15 September, 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