विपश्यना

E-Newsletter

साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

साधक (मराठी)

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-
आजीवन शुल्क रु. ५००/-

बुद्धवर्ष 2564, आषाढ पौर्णिमा (ऑनलाईन), 5 जुलै, 2020, वर्ष 4 अंक 5

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

धम्मवाणी

चरथ, भिक्खवे, चारिकं बहुजनहिताय बहुजनसुखाय अत्थाय हिताय सुखाय देवमनुस्सानं। देसेथ, भिक्खवे, धम्मं आदिकल्याणं मज्झेकल्याणं परियोसानकल्याणं सात्थं सब्यञ्जनं केवलपरिपुण्णं परिसुद्धं ब्रह्मचरियं पकासेथ।

धम्मवाणी संग्रह, (वि.वि.वि), सर्ग 10, लक्षण (भिक्षू कोण?) मधून साभार.

सदोपदेश द्या, भिक्षूंनो! असा धर्म जो सुरुवातीला कल्याणकारी, मध्ये कल्याणकारी व शेवटी कल्याणकारी आहे. (सर्वतोपरी कल्याणकारी ही कल्याणकारी आहे) त्या धर्माचे शब्दांसोबत, अर्थासोबत, भावासोबत, व्यावहारिक अभीव्यंजनेसोबत प्रकटीकरण करा. असा धर्म ज्यात केवळ मात्र परिपूर्ण परिशुद्धी च परिशुद्धी आहे. अशुद्धीसाठी कोणतेही स्थान नाही. अशा परम परिशुद्ध ब्रम्हाचरणाचे प्रकाशन करा, आपल्या ब्रम्हाचरणाद्वारे. अशा परम परिशुद्ध धर्माचरणाचे ज्ञापन करा,आपल्या धर्माचरणा द्वारे.

आषाढी पौर्णिमेचे महत्व

प्रमुख आचार्य पूज्य श्री सत्यनारायण गोयंकाजींचे प्रवचन

(मुंबई -18 जुलै १९८९)

माझ्या प्रिय साधक/साधिकांनो!

आजपासून जवळ-जवळ २६०० वर्षांपूर्वी ह्याच आषाढी पौर्णिमेच्या दिवशी भगवान बुद्धांनी जी सम्यक सम्बोधी प्राप्त केली होती, मुक्तीचे जे सम्यक ज्ञान प्राप्त केले होते ते पहिल्यांदा वाटले,तेव्हापासून आजचा हा दिवस गुरुपौर्णिमेच्या रूपात साजरा केला जाऊ लागला. मुक्तीच्या त्या महान गुरुने पहिल्यांदा लोकांना मुक्तीचा मार्ग दाखविला, म्हणून ह्या दिवसाला खूप महत्त्व आहे.

गुरु पौर्णिमेचा हा दिवस खूप महत्वपूर्ण मानत असताना आम्ही याला केवळ कर्मकांड करूनच साजरे केले किंवा वाणी विलासासाठी, श्रुती विलासासाठी, बुद्धी विलासासाठी याचा वापर करून थांबलो तर याचे महत्त्व आम्ही नीट समजलो नाही. याचा जो लाभ घ्यायला पाहिजे तो लाभ आम्ही घेऊ शकलो नाही.

काय महत्त्व आहे? कसे याच्या महानतेचा पूर्णपणे लाभ घेऊ शकू? धर्म शिकविणाऱ्यांचा आणि धर्म शिकणाऱ्यांचा परस्पर संबंध काय आहे? धर्म शिकविणाऱ्यांची काय जबाबदारी आहे? आणि अशाच प्रकारे धर्म शिकणाऱ्यांची काय जबाबदारी आहे? हे चांगल्या प्रकारे समजून शिकविणारे आणि शिकणारे, दोघांनीही आपापले उत्तरदायित्व पार पाडावे, आपल्या जबाबदारीला पूर्ण करावे. तरच हा महत्वपूर्ण दिवस साजरा करण्याला काही अर्थ आहे, तेव्हा समजून घेऊ काय संबंध आहे?

फार जुन्या भाषेत धर्म शिकवणाऱ्याला तसेच धर्म शिकणाऱ्याला गुरु आणि शिष्य म्हटले जात होते. आजही म्हटले जाते.पण जसे अनेक चांगल्या शब्दांचा काळानुसार सदुपयोग होण्याऐवजी दुरुपयोग होऊ लागतो, तसा यांचा सुद्धा होऊ लागला. तेव्हा कोणा समजदार व्यक्तींने ह्या शब्दांचा प्रयोग बंद केला.

आम्ही पाहतो की भगवान बुद्धांनी सुद्धा 'गुरु' शब्दाचा प्रयोग केला नाही. धर्म शिकविणाऱ्याला 'कल्याणमित्र' म्हटले. तो तुमचा मित्र आहे आणि मित्र तो आहे जो तुमच्या कल्याणात सहायक आहे, तुमचे मंगल होण्यात सहायक आहे. ज्याच्या सोबत राहण्याने तुमचे कल्याण होऊ शकेल, तुमचे मंगल होऊ शकेल, तरच कल्याणमित्र आहे. मित्र तोच आहे, खरी मैत्री तीच आहे जिच्यामुळे आमचे मंगल साधले जाईल, आमचे कल्याण साधले जाईल.

कोणा व्यक्तीचा स्वभावच असा झाला की ती प्राण्यांची हत्या करते. आणि आम्हाला कोणी असा मित्र मिळाला की जो हा स्वभाव तोडून टाकेल, बदलून टाकेल, प्राण्यांची हत्या करणाऱ्या स्वभावातून आमची मुक्ती करेल. त्यात आमचा सहायक झाला तर आमचा कल्याणमित्र झाला. आम्हाला कल्याणाच्या मार्गावर वर आणले त्याने. असेच चोरी करण्याची सवय लागली, डाका टाकण्याची,दुसऱ्या कोणाच्या वस्तूला लुबाडण्याची, त्याला फसविण्याची सवय लागली. आणि आम्हाला ह्या सवयीतून बाहेर काढण्यात कोणी सहायक झाला तर तो आमच्या कल्याणातच सहायक झाला ना! अशी व्यक्ती आमची *कल्याणमित्र* झाली.

व्यभिचाराची सवय लागली आणि कोणी व्यक्ती आम्हाला व्यभिचारातून बाहेर काढण्याला सहायक झाली तर ती आमच्या कल्याणातच सहायक झाली ना! खोटे बोलण्याची सवय लागली, कटू बोलण्याची सवय लागली, परनिंदा करण्याची सवय लागली, चुगली करण्याची सवय लागली, निरर्थक गप्पा मारण्याची सवय लागली, मादक पदार्थ सेवन करण्याची सवय लागली,जुगाराची सवय लागली आणि कोणी आम्हाला या सवयींतून बाहेर काढण्यास सहायक झाला तर अशी व्यक्ती आमची कल्याणमित्रच आहे. जो आम्हाला शीलामध्ये, सदाचारात प्रतिष्ठित होण्यासाठी आम्हाला मदत करतो, आम्हाला सहायक होतो, तो आमचा खरा मित्र आहे. या अर्थाने कल्याणमित्र म्हटले गेले.

मन आपल्या ताब्यात नाही आहे, खूप चंचल, खूप चपळ आहे,इकडे पळते, तिकडे पळते आणि कोणा व्यक्तीने आमच्या मनाला वश करण्याची विद्या शिकविली,मनाला वश करण्याच्या कामात आमची सहायक झाली, तर आमचे कल्याण झाले ना! अशी व्यक्ती आमची कल्याणमित्रच आहे.

मनाला वश करणे शिकलो पण त्यात जे खोलपर्यंत विकार भरलेले आहेत, न जाणो किती जन्मांच्या गाठी भरून पडलेल्या आहेत– आसक्तीच्या, द्वेषाच्या,मोहाच्या गाठी. न जाणो किती-किती भव संस्कारांच्या गाठी, ज्या न जाणो यापुढे किती भव आणतील आणि दुःखच दुःख, दुःखच दुःखाचे भवचक्र चालत राहील. आणि जर कोणी अशी व्यक्ती आम्हाला मिळाली जी या गाठींना बाहेर काढून यांपासून सुटका

मिळविण्याचा मार्ग दाखवील, भवचक्राला तोडण्याचा मार्ग दाखवील, दुःख चक्रापासून मुक्त होण्याचा मार्ग दाखवील तर कल्याणच झाले ना! अशी व्यक्ती आमची कल्याणमित्रच आहे.

लोकांशी आमचा स्वभाव असा आहे की त्यांच्याशी आमचे सगळे व्यवहार दूषित आहेत, तणावपूर्ण आहेत, द्रोह, दुर्भावनेने भरलेले आहेत. मनाला निर्मळ करता-करता अशी अवस्था येईल की सर्वांप्रती प्रेम जागेल, मैत्री जागेल, करुणा जागेल, सद्भावना जागेल. अशी अवस्था प्राप्त करण्यात कोणी आमचा सहायक झाला, आमचा साथी झाला तर आमचे कल्याणच झाले. अशी व्यक्ती कल्याणमित्रच म्हणवली जाईल. म्हणून शिकविणाऱ्यांसाठी भगवानांनी *कल्याणमित्र* या शब्दाचा उपयोग केला. लोक त्यांनाही कल्याणमित्र म्हणत असत.

वारंवार भगवान म्हणत असत की जसे रात्र निघून गेल्यावर पूर्व दिशेकडे जराशी लाली येऊ लागते, ती या गोष्टीची द्योतक आहे की आता पूर्व दिशेला सूर्य उगवेलच. ही पूर्व सूचना आहे सूर्य उगवण्याची की पहाटेची लाली येऊ लागली. याचेच उदाहरण देऊन लोकांना समजाविले कोणाला एखादा कल्याणमित्र मिळाला तर समजा मुक्ती मिळेलच. ह्या अर्थाने कल्याणमित्र शब्दाचा प्रयोग केला गेला.

त्या काळी शिकविणाऱ्यांसाठी आणखी दोन शब्दांचा उपयोग करीत असत. एक शब्द होता "आचार्य". आचार्य कोणाला म्हणतात? चांगल्या वर्तनाची व्यक्ती आहे, जिचे आचरण चांगले आहे, ती आचार्य. ज्याचे स्वतःचे आचरण चांगले नाही तो कसा काय आचार्य? तो लोकांचे आचरण सुधारण्यास कसे काय मदत करील?ह्या अर्थाने आचार्य. आणखी एक शब्द त्याकाळी प्रचलित होता,"उपाध्याय". ध्याय म्हणजे ध्यान करणे. उपाध्याय- ज्याच्याजवळ बसून ध्यान केले जाते तो उपाध्याय; म्हणजे जो ध्यान करणे शिकवितो.

हे शब्द त्या काळातील प्रचलित शब्द होते. गुरु हा शब्द त्यापूर्वीही होता, त्यानंतरही चालत राहिला. गुरु ह्या शब्दात काही दोष नाही. गुरु म्हणतात महान व्यक्तीला, तसेच गुरु म्हणजे वजनदार सुद्धा. ज्यामध्ये खूप चांगलेपण आहे, त्या चांगलेपणाला वजन आहे, म्हणून इतरांच्या तुलनेत तो वजनदार आहे, इतर हलके आहेत. या अर्थाने ठीक आहे पण जेव्हा गुरूंनी गुरूबाजी करणे सुरू केले, तेव्हा गुरु बिघडून खरोखर जड झाला. गुरु भार झाला. असा गुरु काय कामाचा जो लोकांवर भार होतो. धर्म शिकवणारी व्यक्ती केव्हाही कोणावर भार होऊ नये.

खूप सावध होता हा महापुरुष. खूप जाणत होता की कशा प्रकारे गोष्टी बिघडतात. सुरुवात होते की पहा ही व्यक्ती धर्माच्या किती चांगल्या गोष्टी शिकविते. आम्ही त्याचा सन्मान केला पाहिजे. ह्याच्या गोष्टी ऐकून त्या मार्गावर चालले पाहिजे. आणि त्याच्या आवश्यकतांची पूर्तता सुद्धा आम्ही केली पाहिजे.हा धर्म शिकवू लागला आहे आणि याच्या आवश्यकता आम्ही नाही पूर्ण केल्या तर कोण करेल ? बस एवढीशी गोष्ट.

आणि बिघडता- बिघडता, बिघडता-बिघडता अशी बिघडली की जो गुरु पदावर बसला आहे तो अशी आशा करू लागला की हे माझे शिष्य आहेत, त्यांनी मला खूप सन्मान द्यावा. त्यांनी मला फूल, माळा अर्पण कराव्या, माझी स्तुती करावी, माझी प्रशंसा करावी. माझ्यावर खूप पुस्तके लिहावीत, माझ्याविषयी खूप चर्चा करावी. माझा खूप जयजयकार करावा. अरे, तेव्हाच तर माझे शिष्य, नाहीतर कसले शिष्य ? असे करणार नाहीत तर शिष्य कसे झाले? त्याने आपला अधिकार समजला तर ओझे झाला, भार झाला. कामाचा नाही, बेकार गुरु!

आवश्यकता निश्चितच पूर्ण झाल्या पाहिजेत. कोणी संन्याशी आहे, भिक्षू आहे, जो धर्म शिकवितो, त्याच्यावर बंधनं आहेत.त्याच्याकडे दोन जोड चीवर . एक वेळचे भोजन, तेसुद्धा जवळ ठेवायचे नाही. मिळाले व खाल्ले, गोष्ट समाप्त. आणि तेही गोचरी करून. जसे गाय चरावयास जाते तेव्हा ती एकाच ठिकाणचे सगळे गवत खात नाही. येथे थोडेसे खाते, नंतर पुढे निघून जाते, तेथे थोडेसे खाते. ह्याला गोचरी म्हणतात मधुकरी करतो. जसे भुंगा एका फुलावर बसतो, थोडासा रस घेतो. दुसऱ्या फुलावर बसतो, तेथून थोडासा रस घेतो. मधमाशी एका फुलावरचा थोडासा पराग घेते, दुसऱ्या फुलाकडून थोडासा घेते. असे करता-करता एक थेंब मध जमा करते. फुलाला कळतच नाही की त्यातून थोडेसे मध घेतले गेले आहे. ठीक अशाच प्रकारे जो संन्याशी आहे, जो भिक्षू आहे, त्याने आपल्या शिष्यांवर ओझे होऊ नये, गुरु (जड) होऊ नये कधी. तो गावात किंवा नगरात जातो तेव्हा एका घरासमोर उभा राहतो, डोके झुकवून उभा राहतो, मागत नाही.

भगवानांनी दाखविलेल्या रस्त्यावर चालणारी व्यक्ती भिक्षू असो, संन्याशी असो, ती केव्हाही म्हणणार नाही- "भिक्षां देही". मला भिक्षा द्या, असे कधीही म्हणणार नाही. म्हणाला तर ओझे झाला. त्याचे काम डोके झुकवून घरासमोर उभे राहाणे. भिक्षापात्र हातात आहेच. आता घरमालक समजेल. तो देऊ इच्छितो तर देईल. द्यायची इच्छा नसेल तर देणार नाही. बस, एक मिनिट किंवा दोन मिनिट डोके झुकवून उभा आहे, काहीही बोलत नाही आणि स्मित हास्य करून पुढे निघून जातो. मिनिट भर किंवा दोन मिनिट उभा राहतो, दृष्टी खाली आहे. आणि पुढे निघून जातो.

मी ज्या देशात जन्मलो, लहानाचा मोठा झालो, तेथे सकाळी भिक्षाटनासाठी एका रांगेत भिक्षू निघतात. सर्वांची दृष्टी खाली, मोजून-मापून पावलांनी चालत आहेत. मौन आहेत, कोणीही बोलत नाही. गोंगाट बिलकुल नाही. बस, घरासमोर उभे राहून मनातल्या मनात मंगल मैत्री दिली आणि पुढे निघून गेले. कोणी भिक्षा दिली नाही, तरीही मंगल मैत्री.

कोणी पात्रात थोडीशी भिक्षा टाकली, तरीही मंगल मैत्री. भिक्षू एकटाच आहे आणि पाहतो की एवढे माझ्या भोजनासाठी पुरेसे आहे, तेव्हा एखाद्या ठिकाणी बसून भोजन करतो. आपल्या भोजनाच्या प्रमाणापेक्षा जास्त भिक्षा घेणार नाही. समुदायात असेल तर विहारात कोणी आजारी असेल, कोणी म्हातारा असेल, जो येऊ शकत नाही त्याच्यासाठी थोडे घेऊन जातो. पण *भत्तमत्तञ्ञू*- भत्तचे, भाताचे प्रमाण जाणतो. माझ्यासाठी बस एवढेच, जो विहारात आहे, आजारी आहे त्याच्यासाठी सुद्धा गरजे इतकेच नेतो, त्यापेक्षा जास्त नाही. नाही तर ओझे होईल, गुरु होऊन ओझे होईल शिष्यांवर.

मधुकरी केली. थोडेसे येथे मिळाले, थोडेसे तेथे मिळाले. अरे कोणावर भार झाला नाही. जेथे- जेथे जातो, तेथे-तेथे मंगल मैत्रीच मंगल मैत्री- "तुझे कल्याण होवो, तुझे मंगल होवो, तुझे कल्याण होवो, तुझे मंगल होवो" अशी व्यक्ती भिक्षू आहे, आचार्य होण्यास लायक आहे. उपाध्याय होण्यास लायक आहे कारण की ती आपल्या आवश्यकता कमीत कमी ठेवते आणि कमीत कमी आवश्यकता सुद्धा कोणा एका शिष्याच्या डोक्यावर पडू देत नाही. मधुकरा प्रमाणे, भुंग्याप्रमाणे वाटून घेतो. थोडेसे येथून, थोडेसे तेथून, लोकांना भार वाटणार नाही असे. पोट तर भरायचे आहे ना! जीवन जगायचे आहे म्हणून, पण ओझे होऊ देत नाही.

कधीही मागू नका.एका प्रसंगात भगवानांनी सांगितले की लोकांना आपल्यापासून दूर पळवायचे असेल तर त्याला एकच मार्ग आहे बाबा, मागणे सुरू करा. आणा रे, आता हे आणा रे. आता ही आवश्यकता आहे रे! दूर पळून जातील लोक, जवळ येणार नाहीत. ज्याला धर्म शिकवायचा आहे, त्याने शिकणाऱ्याला दूर पळवायचे नाही. त्यांच्या कल्याणासाठी धर्म शिकवीत आहे ना! तेव्हा येऊ द्या, जास्तीत जास्त लोक येऊ द्या. येतील तर घेण्यासाठी येऊ द्या. धर्म घेण्यासाठी आले आहेत. हा धर्म दान देत आहे, ते दान घेत आहेत. देणारा देऊनच खूश होईल, घेणारा घेऊनच खुश होईल.

जर देण्यासोबत घेणे जोडले तर बनिया झाला. मग तर तो व्यापारी झाला. अरे तुला इतका उत्तम धर्म शिकविला, मुक्तीचा मार्ग शिकविला, भव-भवातून सुटका करून घेण्याचा मार्ग शिकविला; तू आम्हाला काय दिलेस? काहीही दिले नाहीस, तर जा तुला कोणताच लाभ होणार नाही. तर खरोखर गुरु झाला, खूप मोठा गुरु झाला. ओझे झाला, गळ्यातील

दगड झाला.बुडवूनच टाकेल शिष्याला, अशी व्यक्ती कशी तरेल? त्याच्या गळ्यात इतका मोठा दगड पडला गुरूचा, त्या ओझ्यामुळे बुडूनच जाईल.

खूप सजग होते भगवान. ते जाणत होते ही पुढे हळूहळू धर्म आपले शुद्ध रूप हरवून बसेल आणि शुद्ध रूप हरवण्याचे पहिले लक्षण हे असेल की शिकविणारा गुरु बनून जाईल. त्याला तर मंगल मैत्री द्यायची आहे. अरे, आवश्यकता तर पूर्ण होतीलच. मंगल मैत्री द्यायची आहे.

एक प्रसंग: भिक्षू नागसेन

भगवान बुद्धांना जवळपास ४०० वर्ष झाल्यानंतरचा एक प्रसंग असा की एक भिक्षू भिक्षेसाठी नगरात जातो आणि तोच नियम डोके खाली झुकलेले आहे, '*ओक्खित्त-चक्खु*'.नजर खाली आहे. हळू हळू पावलांनी चालत आहे आणि "*तुण्हीभावो*" - बोलत नाही, मौन आहे. मनातल्या मनात मंगल मैत्री सुद्धा देत आहे. रस्त्यात जे घर येईल ते सोडत नाही. सर्वांना मंगल मैत्री द्यायची आहे ना! एक मिनिट उभा राहिल. एक घर असे की त्या घरातील लोक त्याच्याकडे पाहतच नाहीत. तरीही मनातल्या मनात तुझे कल्याण होवो, तुझे मंगल होवो, असे म्हणून पुढे जातो.

दहा वर्ष झाली, दररोज भिक्षेसाठी निघतो. अरे ज्या घरातून भिक्षा मिळत नाही, ज्या घरातील लोकांमध्ये थोडीसुद्धा श्रद्धा नाही, ज्या घरातील माणसे डोळे उघडून पहात सुद्धा नाहीत माझ्याकडे. सोडून द्या या घराला, कशाला या घरासमोर एक मिनिट उभे रहावे? तर तो भिक्षु नाही, मधुकरी करीत नाही. त्याला तर प्रत्येक घराला संधी द्यायची आहे की तूम्ही सुद्धा पुण्याचा लाभ घ्या. घेत नाहीत तरीही तुझे मंगल होवो, तुझे कल्याण होवो असे म्हणून पुढे निघून जातो. दहा वर्षे निघून गेल्यावर एक अशी अवस्था आली की एके दिवशी जेव्हा त्या घरासमोरून जात असतो तेव्हा घराची मालकीण नजर वर करून त्याला पाहते आणि म्हणते, "बाबा निघून जा", जसे आज आपण भिकाऱ्यांना म्हणतो, "बाबा माफ कर" असे म्हणते, "माफ कर, निघून जा" तर नेहमी त्याच्या ओठावर स्मितहास्य राहत असे, मंगल मैत्रीच देत असे. आज तर खूपच हास्य उमटले आणि तोंडातून हळूच शब्द निघून गेले- "तुझे मंगल होवो"

त्या गृहिणीच्या लक्षात आले की दहा वर्ष झाली मी या माणसाकडे पाहिले सुद्धा नाही, आज त्याला पाहून म्हटले की निघून जा येथून, तरीसुद्धा तो प्रसन्नतापूर्वक म्हणतो, "मंगल होवो". ही काय गोष्ट आहे?

त्या दिवशी त्या गृहिणीने गर्भधारण केला होता आणि त्या गर्भात एक खूप मोठा ज्ञानी जन्म घेणार होता. अरे, भले घालवून टाकण्यासाठी, तिने एका चांगल्या भिक्षूकडे नजर वर करून पाहिले तर खरे. त्या गर्भातील बीजामुळे पाहिले. अरे हिला तर अधिक मैत्री द्यायची आहे. आता एकाला नाही, दोन प्राण्यांना मैत्री द्यायची आहे. घेणे महत्त्वपूर्ण राहिले नाही.

आणि तिला संतती झाली, मुलगा झाला. हळूहळू तिचे मन बदलले. आता ती त्या भिक्षूला भिक्षा देऊ लागते. मुलगा मोठा झाला, खूप मोठा विद्वान झाला. त्या काळातील शास्त्रात पारंगत झाला. आता त्याला आपल्या विद्याभ्यासाचा गर्व झाला. एके दिवशी त्याच्या आईने भिक्षूला सांगितले की महाराज बाहेरून भिक्षा घेऊन जाता, आज आमच्या घरी चांगला स्वयंपाक केलेला आहे, आत बसून खाऊन घ्या.

चांगली गोष्ट, आला. आत बसला आणि भोजन करू लागला.तेव्हा तो मुलगा बाहेरून येतो. तो ज्या परंपरेत जन्मला, लहानाचा मोठा झाला. ती परंपरा तर बिलकुल विपरीत. अरे, कोणत्या भिक्षूला घरात घेतले, असे म्हणून रागावतो. तुझे मंगल होवो, तुझे कल्याण होवो, असे म्हणत तो भिक्षू निघून जातो. ओझे नाही आहे ना! मैत्रीच मैत्री, करुणाच करुणा.

विपश्यना साधनेसंबंधी तत्काळ माहितीसाठी खालील शृंखलांचे (लिंक्सचे) अनुसरण (क्लिक) करा.

➢ वेबसाइट (Website) – *www.vridhamma.org*
➢ यू-ट्यूब (YouTube)– विपश्यना साधनेचे सदस्यत्व घ्या – ***https://www.youtube.com/user/VipassanaOrg***
➢ ट्विटर (Twitter) – ***https://twitter.com/VipassanaOrg***
➢ फेसबुक (Facebook) – ***https://www.facebook.com/Vipassanaorganisation***
➢ इंस्टाग्राम (Instagram) – ***https://www.instagram.com/vipassanaorg/***
➢ साधकांसाठी टेलिग्राम ग्रुप (Telegram) – *https://t.me/joinchat/AAAAAFcI67mc37SgvlrwDg*

विपश्यना साधना "मोबाइल ऐप" डाऊनलोड करून आनापान तसेच अन्य सुविधांचा लाभ घ्या.
गूगल एंड्रॉयड: ***https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vipassanameditation***

एप्पल iOS: *https://apps.apple.com/in/app/vipassanameditation-vri/id1491766806*

विपश्यी साधना करणाऱ्या साधकांच्या सुविधेसाठी
"विपश्यना साधना मोबाईल ऐप" वर रोजच्या सामुहिक साधनेचे थेट प्रक्षेपण होत आहे (केवळ जुन्या साधकांसाठी)–
वेळ: दररोज- सकाळी **8:00 ते 9:00** पर्यंत; दुपारी **2:30 ते 3:30** पर्यंत; संध्याकाळी **6:00 ते 7:00** पर्यंत (IST + 5.30GMT)
तसेच वाढीव सामूहिक साधना - प्रत्येक रविवारी.

इतर अन्य लोकांनी सुद्धा परिस्थितीचा सामना करण्यासाठी एक प्रभावी उपाय म्हणून आनापान साधनेचा अभ्यास करावा.
या सार्वजनिक आनापानाचा अभ्यास करण्यासाठी:
i) उपरोक्त प्रकारे विपश्यना मेडिटेशन मोबाइल ऐप' डाउनलोड करा आणि त्यावर **मिनी आनापान** चालवा किंवा
ii) ***https://www.vridhamma.org/Mini-Anapana*** वर **मिनी आनापान** चालवा.
iii) ऑनलाइन प्रसारणा द्वारे सामूहिक आनापान सत्रात सामील होण्याकरता खालील लिंक वर जुना साधक म्हणून आपल्या स्वतःला रजिस्टर करा- https://www.vridhamma.org/register

➢ शाळा, सरकारी विभाग, खाजगी कंपन्या आणि संस्थांच्या विनंतीवर विशेष राखीव **आनापान सत्र** आयोजित केली जातात.
मुलांसाठी आनापान सत्रः वय- 8 ते 16 वर्ष- VRI तर्फे ऑनलाइन 70 मिनिटांचे आनापान सत्र आयोजित केले जाऊ शकते.
कृपया शाळा आणि अन्य शैक्षणिक संस्थांच्यासाठी आणि ऑनलाईन सत्राच्या यादीतील राखीव सत्रांसाठी– ***childrencourse@vridhamma.org*** वर पत्र लिहा.. (वरील कोणतीही लिंक उघडणे किंवा डाऊनलोड करणे याच्या 'PDF फाइल' मध्ये क्लिक करून होऊ शकेल।)

ह्या मुलात, ह्या युवकात खूप मोठ्या पुण्याचे बीज आहे. कोणतीतरी बाधा आली आहे. आम्ही तर मैत्रीच देणार ना! तोच मुलगा, तोच युवक पुढे जाऊन ह्याच भिक्षूकडे धर्म शिकतो, साधना शिकतो. ह्याच्याप्रमाणे अर्हंत अवस्था प्राप्त करतो, भिक्षू नागसेन या नावाने प्रसिद्ध होतो.

भारतात आज ज्याला पंजाब म्हणतात, सिंध म्हणतात, नॉर्थ वेस्ट फ्रांटियर म्हणतात, ज्याला आज पाकिस्तान म्हणतात, त्या सर्व प्रदेशावर एका यवन राजाचे- मिनांदरचे राज्य होते. आपल्या भाषेत त्याला मिलिंद म्हणत. हा नागसेन त्या मिलिंद राजाला भेटतो व त्याच्या प्रश्नांचे समाधान करतो. आणि जे प्रश्न त्या व्यक्तीने विचारले, त्या प्रश्नांची एवढी योग्य, इतकी चांगली उत्तरे त्याने दिली, जी पुढच्या पिढ्यांसाठी खूप चांगली मार्गदर्शक ठरली. मंगल मैत्रीला कोठून सुरुवात झाली? त्याच्या जन्माच्या दहा महिन्यापूर्वी पासून, जेव्हा त्याला कोठली भिक्षा मिळत नव्हती, कोणी त्याच्याकडे पहात सुद्धा नव्हते, तरीही हा भिक्षू म्हणत असे, तुझे मंगल होवो, तुझे मंगल होवो, तुझे मंगल होवो. कारण खऱ्या अर्थाने धर्मवान व्यक्ती आहे. जर लक्ष असे असते की ह्या घरात माझा मोठा सन्मान व्हावा, या घरातून मला खूप काही प्राप्त व्हावे तरच यांना खूप आशीर्वाद देऊ, तरच खरोखर ह्या घराचे मंगल होईल, परिवाराचे मंगल होईल, नाहीतर कशाला देऊ? तर खऱ्या अर्थी तो भिक्षू नाही. तेव्हा तर तो गुरुच होतो, ओझेच होतो . ओझे बनू नका. सर्वांचे मंगल होवो, सर्वांचे कल्याण होवो.

हेच करणीय असते भिक्षूंसाठी,संन्याशांसाठी. त्यांचा कोणता परिवार नाही,पत्नी नाही,मुले-बाळे नाहीत, भाऊबंद नाहीत. त्यांच्यी आपली आवश्यकता किती आहे, त्याचेही प्रमाण जाणतात. *भत्तमत्तञ्ञू* भाताचे इतकेच प्रमाण, बस. ह्यापेक्षा जास्त नाही. आपल्याला डासांपासून, माशांपासून, थंडीपासून वाचवण्यासाठी चीवर, एक भिक्षापात्र, बस. इतकीच आवश्यकता, ह्या पेक्षा जास्त नाही. कशाचाही संग्रह करून ठेवीत नाहीत. तो खऱ्या अर्थाने भिक्षू आहे. अशी व्यक्ती शिकवू शकेल.

जे गृहस्थ शिकवित होते त्यांच्या परंपरेचा विस्तृत अहवाल आमच्याजवळ नाही, पण शिकवीत होते. ब्रह्मदेशातून जी परंपरा चालत आली त्यात ही गोष्ट स्पष्ट होते की जो गृहस्थ धर्म शिकवितो तो आपल्या पत्नीसाठी, मुला-बाळांसाठी, आपल्या परिवाराच्या पालन- पोषणासाठी कोणाकडून काहीही घेणार नाही. ज्यावेळी कोठे शिबिर चालू असेल आणि तेथे शिकवीत असेल तर तेथे सर्वजण जे भोजन घेत असतील तेच भोजन हा सुद्धा घेईल. सर्वजण जसे राहतात तसेच हा सुद्धा राहील. पण आपल्या परिवाराच्या पालन-पोषणासाठी काही घेणे सुरू केले तर तो गुरु झाला, भार बनला. अरे कोठे शेवट येईल याचा?

भिक्षूंचा एक नियम आहे, एवढेच ठेवीन. परंतु गृहस्थाला तर कोणताच नियम नाही. हीसुद्धा आमची आवश्यकता आहे. अरे, हे सुद्धा आवश्यक आहे. घरात राहतो, तेव्हा घरात एक रेडिओ तर असलाच पाहिजे. एक टेलिव्हीजन, एअर कंडीशनर... अरे, कोठे शेवट होईल याचा! गृहस्थ आहे ना! पण घ्यायचे नाही, गोष्टच समाप्त. घेत नाही तेव्हा खऱ्या अर्थाने आचार्य आहे. खऱ्या अर्थाने उपाध्याय आहे. त्याच्याजवळ बसून ध्यान शिकण्यात कोणताच धोका नाही. अन्यथा धोका होईल.

म्हणून त्या काळात या शब्दांचा उपयोग केला गेला– *कल्याणमित्र, आचार्य, उपाध्याय.* त्यांची जबाबदारी होती की वाट चुकलेल्या लोकांना कसे योग्य मार्गावर घेऊन जावे, कशासाठी घेऊन जावे?

ह्या आषाढी पौर्णिमेच्या दिवशी भगवानांनी पाच व्यक्तींना धर्म शिकविला आणि सात दिवस होता-होता त्यांच्यासोबत ध्यान करता-करता या पाचही व्यक्ती अर्हंत झाल्या.

आणि नंतर बनारस नगराच्या आसपासचे लोक येऊ लागले. एका मोठ्या धनवान शेटजींचा मुलगा खूप व्याकुळ, खूप बेचैन. त्याला कोठे शांती मिळत नव्हती. अरे, धनाने शांती मिळाली असती तर ह्या दुनियेत जेवढे धनवान लोक आहेत ते सर्व शांती असणारे असते. नाही आहेत ना, तेही खूप दुःखी आहेत. हा सुद्धा तसाच दुःखी होता. तो भगवानांजवळ आला. भगवानांनी त्याला धर्म शिकविला.त्याला खूप शांती मिळाली. त्याच्या मित्रांनी ऐकले की आमचा मित्र यश, अरे इतका व्याकुळ, इतका खिन्न, इतका बेचैन होता! आता तो खूप शांत आहे. काय झाले?

त्याचे चार मित्र अजून आले,तर हे पाच झाले. त्यांचे आणखी पन्नास मित्र आले तर पंचावन्न झाले. ते सर्व या मार्गावर चालता- चालता अर्हंत झाले. चार महिने होता-होता साठ अर्हंत झाले. आता धर्म पसरला पाहिजे, लोकांना ही कल्याणकारी विद्या मिळाली पाहिजे. म्हणून या साठी जणांना सांगतात, जा बाबांनो! "चरथ भिक्खवे चारिकं", जा, आता चारिका करा. धर्म चारिका करा. एका रस्त्यावर एकत्र दोघे बरोबर जाऊ नका, एकटे जा. कारण अधिकाधिक लोकांना धर्माचा लाभ मिळाला पाहिजे. भिन्न-भिन्न रस्त्यावर एक-एक व्यक्ती निघून जा. काय कराल? *चरथ भिक्खवे चारिकं , बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय.*

चारिका का करीत आहात? अधिकाधिक लोकांना कसे सुख प्राप्त होईल, खऱ्या अर्थाने सुख प्राप्त झाले पाहिजे. अधिकाधिक लोकांचे खऱ्या अर्थाने कल्याण झाले पाहिजे. एकच व्यक्ती सर्वांचे कल्याण करू शकणार नाही, सर्वांचे मंगल करू शकणार नाही. आपल्या शक्तीनुसार, आपल्या योग्यतेनुसार जितक्यांचे करू शकता तितक्यांचे कल्याण करा– *बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय*चा हा आदर्श दिला. या शिकविणाऱ्यांना हाच उद्देश दिला, हेच लक्ष्य दिले.

कशासाठी धर्म शिकवायचा आहे? कारण अधिकाधिक लोकांचे कल्याण व्हावे. जर हे लक्ष्य झाले की माझे कल्याण व्हावे, मी गुरु होईन. लोक मला नमस्कार करतील. मला खूप लाभ होईल. माझा खूप सत्कार होईल तर तो धर्म शिकविण्याच्या लायकीचा नाही. आपल्यासाठी काहीही नाही. ज्याला उच्च अवस्था प्राप्त झाली, मुक्त झाला, अशी व्यक्ती आपल्यासाठी काय इच्छा ठेवील? धर्म देण्याच्या बदल्यात कशाचीअपेक्षा करेल? बदल्यात काही अपेक्षा ठेवतो तर धर्म देत नाही. त्याने आपले दुकान उघडले आहे. तो धर्माच्या नावावर व्यवसाय करत आहे. नाही, अशा काही अपेक्षा ठेवणार नाही.

"बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय, लोकानुकम्पाय"– सर्व लोकांवर अनुकंपा करून, खूप करूणेने– अरे दुःखी आहेत बिचारे! जे धनहीन आहेत ते तर दुःखी आहेतच. अरे, जे धनवान आहेत ते काही कमी दुःखी नाहीत. खूप दुःखी आहेत. गरीब असो,धनवान असो, शिक्षित असो, अशिक्षित असो, लहान असो, म्हातारा असो, पुरुष असो, स्त्री असो– अरे सर्वच्या सर्व दुःखी आहेत. अरे किती दुःखी आहेत? जितके ही दुःखी आहेत त्या सर्वांवर करूणा जागो. यांचे दुःख कसे दूर होईल?

धनहीन व्यक्तीला धन दिले आणि समजलो की त्याचे दुःख दूर झाले तर धोक्याची बाब झाली. थोड्या वेळासाठी दुःख दूर झाले. जर धनाने दुःख दूर होत असते तर जितके धनवान आहेत त्यांना कधी दुःख होणारच नाही! अरे, सर्व किती दुःखी आहेत रे!

त्यांना विकारांपासून मुक्त होण्याचा मार्गशिकवा. आसक्तीपासून मुक्त होण्याचा मार्ग शिकवा, द्वेषापासून मुक्त होण्याचा मार्ग शिकवा, मोहापासून मुक्त होण्याचा मार्ग शिकवा. बस, कल्याण झाले.त्यांना खऱ्या अर्थाने सुख मिळाले. खऱ्या अर्थाने त्यांचे कल्याण झाले. तुमची करूणा सफल झाली.त्याच्या बदल्यात कोणतीही इच्छा ठेवणार नाही. धर्म शिकविणारा त्याच्या बदल्यात हे सुद्धा इच्छिणार नाही की जे लोक माझ्याकडे धर्म शिकण्यासाठी आले, त्यांना आपल्या गोठ्यात बांधावे. ही गाई-गुरे आहेत, कसे त्यांना आपल्या गोठ्यात बांधून ठेवू? धर्म शिकविणारी व्यक्ती गुराख्याचे काम करणार नाही. गुराख्याचे काम करीत असेल तर समजा की ना त्याला धर्म येतो, न तो धर्म शिकवू शकतो.

धर्म शिकविणारी व्यक्ती केव्हाही संप्रदाय स्थापन करणार नाही. संप्रदाय स्थापन केला म्हणजे गोठा बांधला. आज पासून आपल्याला या नावाने ओळखा. मलाच नमस्कार करा, दुसऱ्या कोणाला नमस्कार करू नका. नाही तर पाप लागेल, नरकात जाल. मलाच दान- दक्षिणा द्या

दुसऱ्याला देऊ नका. नाही तर पाप लागेल, नरकात जाल. गोठा बांधतो. एक संप्रदाय उभा करतो. जो लोकांमध्ये अंधविश्वास पसरवितो,तो धर्म शिकवित नाही. बदल्यात कशाची तरी इच्छा ठेवतो, कोणत्याही प्रकारे काही अपेक्षा ठेवतो तर लोकांना बांधून ठेवेल. लोकांची हानी करेल.

म्हणून केवळ एकच लक्ष्य आहे– "*बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय*". लोकांवर अनुकंपा करतो, करुणा करतो. अरे, दुःखी आहेत. यांना दुःखातून मुक्त होण्याचा मार्ग कसा मिळेल? बस, एकच लक्ष्य आहे, कसे धर्म वाटू या. बौद्ध धर्म वाटू नका, जैन धर्म वाटू नका. नाहीतर लोक गोंधळून जातील. हिंदू धर्म वाटू नका, मुस्लिम धर्म वाटू नका. लोक गोंधळतील. धर्म वाटा. धर्म वाटतो तर सत्य वाटतो. निसर्गाचा नियम काय आहे ते शिकवतो. जो बौद्धांनाही लागू होतो, जैनांनाही लागू होतो, हिंदूं नाही, मुसलमानांनाही, ब्राह्मणांनाही, शूद्रांनाही, काळ्यांनाही, गोऱ्यां नाही; सर्वांना लागू होतो. तोच तर धर्म शिकवितो लोकांना कारण धर्म शिकविण्यालायक आहे.

जर बौद्ध धर्म शिकवू लागला, जैन धर्म शिकवू लागला, हिंदू धर्म शिकवू लागला, ईसाई धर्म शिकवू लागला, तर बांधला गेला संप्रदायामध्ये. ह्या बिचाऱ्याला स्वतःला धर्म माहित नाही. ज्याला स्वतःला माहित नाही की धर्म काय आहे, तो काय धर्म शिकवेल? शिकवूच शकणार नाही. तो तर निसर्गाचा नियम काय म्हणतो ते शिकवितो. निसर्गाचा नियम हे सांगतो, विश्वाचे विधान हे सांगते की जसे ही आपल्या आत आसक्ती जागवाल, निसर्ग तुम्हाला दंड देणे सुरू करेल. व्याकूळ व्हाल, बेचैन व्हाल. जसेही आपल्या आत द्वेष जागवाल, निसर्ग तुम्हाला दंड देणे सुरू करेल. व्याकुळ व्हाल, बेचैन व्हाल.

आणि निसर्ग ह्या गोष्टीचा पक्षपात करणार नाही, धर्म या गोष्टीचा पक्षपात करणार नाही की ही आसक्ती, द्वेष जागवणारी व्यक्ती आपल्याला बौद्ध म्हणते की जैन, की हिंदू, की मुसलमान म्हणते. ही आपल्याला भारतीय म्हणते की बर्मी, की अमेरिकन. की ब्राह्मण म्हणते की शूद्र, निसर्ग हे पाहत नाही. ज्याने क्रोध जागविला, द्वेष जागविला, दूर्भावना जागविली, याचप्रमाणे आसक्ती जागविली, वासना जागविली; ज्याने जागविली तोच व्याकूळ झाला. आणि जितकी जागविली, तितका व्याकूळ झाला. बस, हयाला धर्म म्हणतात. निसर्गाचा हा नियम आहे बाबा.

आसक्ती जगविणे बंद केले, द्वेष जागवणे बंद केले, दूर्भावना जागवणे बंद केले आणि चित्ताला निर्मळ ठेवले. निर्मळ चित्त असेल तर आपल्या स्वभावाने त्यात मैत्री जागेल, करुणा जागेल, सद्भावना जागेल. आणि मग निसर्गाचा नियम आहे, धर्म आहे, विश्वाचे विधान आहे की पुरस्कार मिळण्यास सुरुवात होईल. ताबडतोब पुरस्कार मिळेल. मन प्रसन्नतेने भरून जाईल. जसेही मैत्री जागविली, "तुझे मंगल होवो, तुझे कल्याण होवो, तुझे भले होवो." आत खूप शांती वाटू लागेल, खूप सुख वाटू लागेल. अरे, पुरस्कार मिळाला ना निसर्गाचा! निसर्गाचे नियम आहेत बाबा! निसर्ग ह्या गोष्टीकडे पाहणार नाही की ही मैत्री जागविणारी व्यक्ती, करुणा जागविणारी व्यक्ती, सद्भावना जागवणारी व्यक्ती आपल्याला हिंदू म्हणते, की बौद्ध म्हणते, की जैन म्हणते, की मुसलमान म्हणते. हिने पिवळे कपडे परिधान केलेले आहेत, की पांढरे कपडे परिधान केलेले आहेत, की काळे कपडे परिधान केलेले आहेत की काहीच परिधान केलेले नाही. निसर्ग ह्या सगळ्या गोष्टींकडे पहात नाही. मनात काय जागविले? जे जागविले तसेच फळ मिळाले. तत्काळ फळ मिळाले. बस, याला धर्म म्हटले जात होते. लोक संप्रदायाच्या जंजाळात येऊन अडकून गेले.

संप्रदाय नाही, धर्म शिकविला, कसा धर्म? "*आदि कल्याणं, मज्झे कल्याणं, परियोसान कल्याणं.*" सुरुवातीला कल्याणकारी, मध्ये कल्याणकारी, शेवटी सुद्धा कल्याणकारी. धर्म हा आहे जो सर्व ठिकाणी कल्याणच कल्याण करतो. प्रत्येक पावलावर कल्याणच कल्याण करतो.

"आदि" काय आहे? धर्माच्या मार्गाने चालणारा प्रथम शील-सदाचाराचे पालन करायचे शिकतो. एक व्यक्ती दुःशील जीवन जगत असेल, दुराचाराचे जीवन जगत असेल, तर आता ती बदलली. आता सुशील जीवन जगू लागली. आता सदाचाराचे जीवन जगू लागली. अरे, इथेच मंगल सुरू झाले, इथेच कल्याण सुरू झाले. म्हणून सुरुवातीला कल्याणकारी.

आता पुढचे पाऊल टाकते मनाला वश करायला शिकते. त्याला समाधिष्ट करून समाहित करायला शिकते. म्हणून मध्ये ही कल्याणकारी. मार्गाच्या मध्ये आली म्हणून आणखी कल्याणकारी.शीलाचे पालन करून आता समाधीचा ही असल्यास करू लागली, हे सुद्धा कल्याणकारी.

आणि पुढे जाऊन आपली प्रज्ञा जागविते. आतमध्ये जी आसक्तीची मूळ आहेत, जी द्वेषाची मूळ आहेत, त्यांना काढून बाहेर टाकते. आपल्या गाठींना बाहेर काढून टाकते व चित्ताला निर्मळ करते. अरे शेवटी ही कल्याणकारी. निर्वाणाचा साक्षात्कार करते, मुक्तीचा साक्षात्कार करते. इंद्रियातीत, भवातीत अवस्थेचा साक्षात्कार करते. ह्याच जीवनात ध्यान करता-करता त्या अवस्थेचा साक्षात्कार करते. अरे, अनंत कल्याण झाले. ह्या पेक्षा मोठे आणखी काय कल्याण होईल? सुरुवातीला कल्याणकारी, मध्ये कल्याणकारी, शेवटी ही कल्याणकारी. हाच धर्म शिकवा, दुसरी कोणतीही गोष्ट नाही.

आणखी कसा धर्म? *"केवलं परिपुण्णं केवलं परिसुद्धं"*- परिपूर्ण आहे, परिशुद्ध आहे. कोणत्या अर्थाने परिपूर्ण? की यात काही जोडायला जागाच नाही. पूर्ण आहे. शील, समाधि, प्रज्ञेच्या मार्गाने चालणाऱ्या व्यक्तीला आणखी काही करण्याची आवश्यकता नाही. परिपूर्ण आहे, ह्यात काही जोडण्याची आवश्यकताच नाही. परिशुद्ध आहे. ह्यातून काही काढण्याची आवश्यकता नाही. ह्यात कोणतीही अशी खोटी गोष्ट नाहीकी तिला काढून टाका.अरे, असा परिशुद्ध आहे की यातून काढावे असे काहीही नाही. इतका परिपूर्ण आहे की यात जोडण्यासाठी काहीही नाही. असा शुद्ध धर्म शिकवा.

आणि कसे शिकवणार? प्रकाशित करा. प्रथम म्हटले– "*देसेथ*". धर्माचा उपदेश द्या. लोकांना धर्माचे दान द्या, लोकांना शिकवा. नंतर म्हटले "*पकासेथ*"- प्रकाशित करा. कसे प्रकाशित करा? पहिल्यांदा आपल्या जीवनात उतरवा तर प्रकाशित होईल. लोक पाहतील की हा शिकवणारा कसे जीवन जगतो आहे. तेव्हा धर्म प्रकाशित झाला, धर्म प्रकाशात आला. पहा, धर्माचे जीवन जगणारा असा असतो. तेव्हाच लोक चालतील ना धर्माच्या मार्गाने, नाहीतर कसे चालतील? बोट दाखवून कोणी म्हणेल ह्या मार्गाने चला, खूप चांगला मार्ग आहे. त्या मार्गाने लोक नंतर येतील, प्रथम ते तुमचे बोट पाहतील. ज्या बोटाने दाखविले आहे ते पाहतील. त्यावर डाग लागलेले आहेत, रक्त लागलेले आहे, मळ लागलेला आहे, तर लोक दूर पळतील- कसा माणूस आहे? अरे, तर प्रकाशित करा, धर्माला आपल्या जीवनात उतरवून प्रकाशित करा. ह्या सगळ्या गोष्टी शिकविणाऱ्यासाठी आहेत.

आणि अशाच प्रकारे धर्म शिकविणाऱ्यांसाठी. कोणी आमचा आचार्य आहे, कोणी आमचा गुरु आहे. त्याने आम्हाला सांगितले असे करा, असे करा तुमचे खूप कल्याण होईल. असे करा, हा धर्माचा मार्ग आहे, तुम्हाला मुक्ती मिळेल. कारण की गुरु महाराजांनी सांगितले म्हणून गुरु वचन प्रमाण, बाबा वचन प्रमाण किंवा शास्त्र वचन प्रमाण, म्हणून आम्ही मानत आहोत तर भटकत जाईल. धर्माच्या मार्गाने जाणारी व्यक्ती असे करणार नाही. मनुष्य आहे ना! तर मनन करणे, चिंतन करणे हे त्याचे काम. निसर्गाने त्याला हा धर्म दिला, हा स्वभाव दिला. तर जी गोष्ट ऐकेल ती आपल्या बुद्धीच्या तराजूवर तोलून पाहिल, तर्काच्या कसोटीवर पारखून पाहिल– हा माणूस जे सांगतो आहे ते ठीक आहे ना! कमीत कमी बुद्धीच्या स्तरावर तर ठिक आहे ना! अंधविश्वासाने कोणाच्या मागे चालू लागला तर समजा मनुष्याचा गुणच गमावून बसला. हे पशूंचे काम आहे. एक मेंढी

जिकडे जाते, तिकडे सर्व मेंढ्या जातात. भलेही ती खड्ड्यात पडली, तरी सगळ्या खड्ड्यात पडतात. हा तर पशूंचा स्वभाव, मनुष्यांचा स्वभाव नाही. म्हणून धर्माची जी गोष्ट ऐकेल, ती समजून घेईल, त्यावर चिंतन करेल, मनन करेल. एवढेच नाही आता त्याला धारण करून बघेल. नंतर तपासून पाहिल– खरोखर धारण करण्यात माझे कल्याण आहे की नाही? कल्याण आहे असे समजले, बुद्धीच्या स्तरावरही समजले की ही गोष्ट तर खूप चांगली आहे, तर्कसंगत आहे, युक्तीसंगत आहे, धर्मसंगत आहे; आणि थोडासा अभ्यास करूनही पाहिला- ठिक आहे, कल्याणकारी आहे. यात माझी हानी होणार नाही. बस, एवढे करून झाल्यावर आता चालायचेच आहे.लांबचा मार्ग मार्ग आहे, पण चालायचेच आहे.

आता चालणार तर नाही आणि असे समजेल की गुरु महाराज आम्हाला तारेल, गुरु महाराजांची कृपा होईल. आमच्यावर तर कृपा होईलच. का बाबा? तुमच्यावर का कृपा होईल? तुम्ही जास्त उपहार अर्पण करता म्हणून. तुम्ही जास्त प्रशंसा करता म्हणून. फुलांचे मोठे हार घालता म्हणून. लोकांमध्ये खूप बढाई करीत फिरता की आमचे गुरु महाराज असे चमत्कारी आहेत. अरे, ज्याच्याकडे नजर वर करून पाहतील, बस तोच तरेल. म्हणून ते तुम्हाला मुक्त करतील? तर मग असाच वेडा गुरु, अन् असेच वेडे शिष्य. धर्म वगैरे काही नाही तेथे. जेथे गुरुबाजी चालते, गुरुबाजी म्हणजे तेथे गुरु म्हणतो- बस माझ्या शरणी ये. माझे काम आहे मुक्त करण्याचे. तुझे काम आहे शरण येण्याचे, आमचे काम मुक्त करण्याचे.बस, दोघेही बुडाले. तर असा बुडालेला गुरु खूप भारी आहे. दगडाप्रमाणे वजनदार आहे म्हणून स्वतःही बुडाला, त्याच्यासोबत बिचाऱ्या शिष्याला ही घेऊन बुडाला. एवढे वजन घेऊन चालतो– "मी तुम्हाला तारीन. माझ्या शरणी या. मी तुमच्यासाठी सर्वकाही करीन". तर हा धर्म नाही.

शिकविणाऱ्यांना ही गोष्ट वारंवार सांगावी लागेल आणि सांगितलीच पाहिजे.शास्त्रात लिहिली आहे म्हणून सांगावी असे नाही. तो खूप समजतो की मी कोणालाही तारू शकत नाही बाबा! मी तर केवळ मार्ग दाखवू शकतो. काम तुम्हालाच करावे लागेल. *'तुम्हेहि किच्चं आतप्पं'* तप तुम्हालाच करावे लागेल.काम तुम्हालाच करावे लागेल. *'अक्खातारो तथागता'*, कोणी तथागत असेल तो केवळ मार्ग दाखवतो. बस, फक्त मार्ग दाखवेल,चालावे तुम्हालाच लागेल. तेव्हा समजा की हा गुरु सद्गुरु आहे. सत्य सांगतो आहे. ओझे असणारा गुरु नाही आहे. आणि मार्गावर चालणाराही चांगला शिष्य झाला कारण तो आपल्या कल्याणाच्या मार्गाने चालू लागला. त्यालाच चालायचे आहे.

गुरुने कोणत्याही प्रकारांनी आपल्या साधकांना, साधिकांना खोट्या विश्वासात बांधू नये. ते बांधून घेत असतील तर त्या बंधनाचे खंडन करा. बांधू देऊ नका लोकांना.आपल्या पायावर कसे उभे राहावे हे शिकवा. आपल्या पायावर उभे राहून चालाल तर मुक्त अवस्थेपर्यंत पोहोचाल. दुसऱ्याच्या खांद्यावर बसून कोणी व्यक्ती आजपर्यंत मुक्त अवस्थेपर्यंत पोहोचली नाही. तुम्हीही पोहोचू शकणार नाही. ही गोष्ट वारंवार, वारंवार सांगत रहा.

आणि चांगला शिष्य तो असतो जो ह्या गोष्टीचा स्वीकार करतो की गुरूने मला मार्ग दाखविला. मला चांगला मार्ग मिळाला. मी पारखून पाहिले.बुद्धीने पारखून पाहिले, तर्काने समजलो आणि चालूनही पाहिले– चांगला मार्ग आहे. आता चालावे तर मलाच लागेल. जेवढा वेळ लागेल, तेवढा लागेल. मी किती विकार साठवून ठेवले आहेत, त्यांना दूर करण्यासाठी अधिक वेळ लागू शकतो, तर लागू दे. विकार निघत तर आहेत ना- हे तपासून पाहतो. माझे विकार निघत तर आहेत ना! थोडे-थोडे तरी कमी होत आहेत ना! अरे १०० मणाचे ओझे घेऊन चालत आहे, एक मण तर उतरले, दोन मण तर उतरले, काही तरी उतरले. काहीसे हलके झाले, तर समजा मार्ग ठिक आहे. चालता- चालता ९९ मण सुद्धा उतरतील. १०० तील १०० मण उतरतील, आम्ही मुक्त होऊ. मार्ग चांगला मिळाला आम्हाला, आता चालायचेच आहे.

आता सगळीच्या सगळी जबाबदारी शिष्यावर आली की चालायचे आहे. गुरुवर उपकार करीत नाही चालून, स्वतःवर उपकार करीत आहे. आपल्या कल्याणासाठी, आपल्या मुक्तीसाठी चालायचे आहे. पण चालायचे आहे. गुरुप्रती आदर भाव आहे की या व्यक्तीने आम्हाला चालण्याचा मार्ग दाखवला,आम्हाला प्रोत्साहन दिले, बस. उरलेले काम आम्हालाच करायचे आहे.

आजच्या भारतात, असू शकते पंचवीसशे वर्षां पूर्वीच्या भारतात सुद्धा असे असावे की इतके सगळे संप्रदाय आणि त्यांच्या भिन्न-भिन्न मान्यता, त्यांची भिन्न भिन्न कर्मकांड! बिचारी गोंधळलेली लोक.ज्या कोठल्या परंपरेतील व्यक्ती असेल, ज्या कोठल्या गोठ्यात बांधलेले जनावर असेल, गाय- बकऱ्या बांधतात गोठ्यात, माणसांना कोठे बांधणार? पण बांधला गेला. तो ज्या गोठ्यात बांधला आहे, त्याला त्या गोठ्याच्या चारी बाजूचे जे बंधन आहे, तेच प्रिय वाटते. आणि गोठ्यात बांधला गेला आहे म्हणून कर्मकांड करतो. गोठ्यात बांधला गेला आहे म्हणून वेशभूषेला महत्त्व देतो,दार्शनिक मान्यतेला महत्त्व देतो. आता अशी व्यक्ती धर्माच्या मार्गाने ही चालत आहे, शील पालन करून सत्याच्या आलंबनावर आपले मन स्थिर करून आपल्या अंतर्मनात खोलवर असलेल्या विकारांना बाहेर काढीत मुक्तीच्या मार्गावर चालते आणि त्यासोबत हेही इच्छिते की गोठा तर हाच, ह्याच गोठ्यात बांधलेली राहीन. आमच्या गोठ्यात जी कर्मकांड आहेत, अरे तोच तर धर्म आहे. तोच सुटेल तर धर्म मग कोठे– अशी व्यक्ती पुढे जाऊ शकणार नाही.

नवा-नवा माणूस जेव्हा आमच्याकडे येऊन असे म्हणतो की आम्ही ऐकले आहे, ही साधना खूप चांगली आहे, आपल्या गोष्टीही खूप चांगल्या आहेत पण भीती हीच वाटते की आमचा सर्व धर्म-कर्म सुटून जाईल. साधनेत आला तर धर्म-कर्म सुटून जाईल. बिचारा कशाला धर्म-कर्म मानतो? आपल्या कर्मकांडांना धर्म-कर्म मानतो. आपल्या दार्शनिक मान्यतांनाच धर्म-कर्म मानतो, आपल्या वेशभूषेलाच धर्म-कर्ममानतो. त्याच्यासाठी हेच धर्म-कर्म आहे. मन खूप विकृत आहे, आसक्तीने भरलेले आहे, द्वेषाने भरलेले आहे, व्याकुळ आहे, दुःशील आहे; तो अधर्म नाही. त्याला त्याच्यापासून सुटका करून घेणे धर्म नाही. पण आमच्या परंपरेच्या ज्या प्रथा आहेत, आमच्या परंपरेतील जी कर्मकांड आहेत, आमच्या परंपरेच्या ज्या दार्शनिक मान्यता आहेत, त्या सुटल्या तर धर्म सुटला. शिबिर न केलेला माणूस असे म्हणाला तर करुणा येते– बिचारा अजून गोंधळलेला आहे, त्याला माहित नाही धर्म काय आहे? कोणी एका शिबिरात येऊन सुद्धा असे म्हणतो तेव्हा वाटते– बिचाऱ्याला अजून समजले नाही. दोन शिबिरात येऊन सुद्धा असे म्हणतो तरी समजू शकतो. अरे, दहा शिबिरात येऊन सुद्धा असे म्हणतो तर तो खूप निकम्मा माणूस आहे. काहीही समजले नाही रे याला!

कशाला धर्म मानत आहे ? असे व्रत-उपवास करीन तर मी खूप धर्मवान आहे. असे कर्मकांड करीन तर खूप धर्मवान आहे. अशी दार्शनिक मान्यता मानतो म्हणून खूप धर्मवान आहे. यातच तपासतो स्वतःला. अरे, माझ्या जीवनात शील-सदाचार उतरला की नाही? माझे मन ताब्यात येऊ लागले की नाही? माझे मन निर्मळ होऊ लागले की नाही? ह्या मापदंडाने मोजणी सुरू केली आणि म्हणतो की अजून मी पूर्णधर्मवान झालो नाही बाबा! पण जरा-जरासा होत आहे, धर्मवान होण्याच्या मार्गाने चालत आहे. तो माणूस धर्मवान होईल. जो विपश्यनेची साधना तर करतो पण तो तिला गौण समजतो– हे तर एक तंत्र आहे, जे गुरु महाराजांकडून शिकलो. यामुळे डोकेदुखी बरी होते ना! माझा मायग्रेन बरा होईल. आम्हाला हा संधिवात आहे ना, त्यामुळे तो बरा होईल. ओह, आम्हाला एकदा हार्ट अटॅक आला होता ना, यामुळे तो आता येणार नाही. आम्हाला जे प्रेशर राहते ना, ते सुद्धा बरे होईल. तर बाबांनो त्याच्यासाठी धर्म ह्याच कामाचा आहे. तो एक दवाखाना मानू लागला की त्यात हे रोग बरे होतील.

आणि आमचा खरा धर्म जे सकाळी आम्ही डोळे बंद करून सामायिक करतो, प्रतिक्रमण करतो, कायोत्सर्ग करतो. आम्ही स्थितप्रज्ञ होतो, आम्ही अनासक्त होतो, आम्ही हा पाठ करतो, आम्ही तो पाठ करतो. अरे! १० काय १०० शिबिरे करूनही तसाच राहिला, गोठ्यात बांधलेला राहिला. नाही, गोष्ट समजली नाही.

समजले पाहिजे– ज्या कोणा कामामुळे आमचा सदाचार पुष्ट होत नाही, ज्या कोणा कामामुळे आमचे चित्त कोठल्या सत्य आलंबना वर एकाग्र होत नाही, ज्या कामामुळे आमच्या मनाचे विकार मुळापासून निघत नाहीत, तेव्हा समजले पाहिजे की हा धर्म नाही. कोणीत्याला धर्म म्हणू द्या, पण हा धर्म नाही.

सामायिक खूप मोठा धर्म आहे. कशाला सामायिक म्हणतात? आमचे चित्त अंतर्मनात खोलपर्यंत जाऊन समतेत स्थापित झाले तर सामायिक. तपासून पहा की हे जे मी४८ मिनिटांचे कर्मकांड केले यात माझे चित्त खोलपर्यंत गेले का? पहिली गोष्ट तर ही पहा की कोठल्या खोलीपर्यंत गेले? आणि दुसरी गोष्ट ही पहा की त्या खोलीपर्यंत जाऊन त्यानी आसक्ती आणि द्वेष उत्पन्न करण्याचा जो स्वभाव आहे, त्यापासून थोडीतरी मुक्ती प्राप्त केली का ?नाही प्राप्त केली तर धोका आहे ना!

कायोत्सर्ग करीत आहे, कायोत्सर्ग करीत आहे. स्वतःला तपासून पहा की कायोत्सर्गच्या नावावर मी जे काही केले, काय खरोखर कायेचा उत्सर्ग केला? काय आता मला खरोखरच कायेप्रती 'मी-माझे' चा भाव येत नाही का? कायेप्रती किंचित सुद्धा ममत्व नाही आहे का? काय अशी स्थिती येऊ लागली का? येऊ लागली तर कायोत्सर्ग ठीक आहे. येत नसेल तर कायोत्सर्ग धोका झाला ना!

प्रतिक्रमण केले, प्रतिक्रमण केले. अरे, काय प्रतिक्रमण केले? माझे चित्त अतिक्रमण करीत आहे. आसक्तीकडे घेऊन गेले तर अतिक्रमण केले. द्वेषाकडे गेले तर अतिक्रमण केले. मी याला वळविले की नाही? वळविले तर प्रतिक्रमण केले. चुकीच्या रस्त्याने अतिक्रमण करणाऱ्या चित्ताला प्रतिक्रमण करून योग्य मार्गावर आणले तर प्रतिक्रमण केले. नाही तर कसले प्रतिक्रमण रे!धोकाच धोका आहे ना!

स्थितप्रज्ञ झाला, काय स्थितप्रज्ञ झाला? क्षण-प्रतिक्षण प्रज्ञा कायम राहिली तर तो प्रज्ञेत स्थित झाला. आणि क्षण-प्रतिक्षण प्रज्ञा कायम राहिली तर त्याला संप्रज्ञान म्हटले, त्याला *सम्पजञ्ञ* म्हटले. हा अभ्यास करीत आहे काय? झोपताना,जागे असताना, खाताना-पितांना, चालताना-फिरताना, प्रत्येक अवस्थेत प्रज्ञा कायम आहे काय? आहे तर स्थितप्रज्ञ झाला. नाहीतर केवळ स्थितप्रज्ञतेचा धडा शिकून स्थितप्रज्ञ कसा झाला रे? धोका आहे ना!

ह्या मापदंडाने प्रत्येक साधक, प्रत्येक शिष्य स्वतःला मोजून पाहिल की खरोखर धर्माच्या मार्गाने चालत आहे की नाही? खरोखर माझी आसक्ती दूर होत आहे की नाही? खरोखर माझा द्वेष दूर होत आहे की नाही? होत नसेल तर विपश्यनेच्या नावावर सुद्धा काही धोका आहे, कोणते कर्मकांड आहे.

असे असेल तर आपल्या मार्गदर्शकाला एक वेळा नाही, शंभर वेळा भेटून स्पष्टीकरण करा. माझे विकार किंचित तरी निघायला पाहिजेत ना! थोडीशी तरी सुधारणा झाली पाहिजे ना! काहीही होत नाही तर कोठे ना कोठे, कोणती ना कोणती चूक करीत आहात. खरोखर शुद्ध धर्माच्या मार्गाने चालत आहात, शीलाचे पालन करीत, जे सत्याचे आलंबन आहे, आपल्या साडेतीन हाताच्या शरीरात, आपल्या शरीर आणि चित्ताशी संबंधित कोणते आलंबन आहे, त्या आलंबनाचा आधार घेऊन चित्ताला एकाग्र करीत आहात आणि आपल्या शरीरावर होणाऱ्या संवेदनांना पाहता-पाहता त्यांच्याप्रती जी आसक्ती उत्पन्न करण्याचा, द्वेष उत्पन्न करण्याचा स्वभाव आहे, त्याला तोडत आहात तर विपश्यना ठीक करीत आहात. नाही तर विपश्यनेच्या नावावर सुद्धा कोठे तरी अडकलात. धोका असा होत आहे की आम्ही विपश्यना करीत आहोत परंतु वस्तुतः विपश्यना नाही करीत आहोत.कोण जाणे त्याच्यासोबत कोणता मंत्र जोडला, कोण जाणे त्याच्यासोबत कोणता शब्द जोडला. अरे, हाच जोडला– अनित्य, अनित्य, अनित्य. जप करू लागला– अनित्य, अनित्य, अनित्य तर चित्त तर खूप एकाग्र होईल, पण आलंबन कुठले? ते तर केवळ तयार केलेले, नकली आलंबन आहे ना!

तुमच्या शरीर आणि चित्ताशी संबंधित आलंबन असले पाहिजे. श्वास असेल तर शरीर आणि चित्त दोन्हींशी संबंधित आहे. याच्या आधाराने चित्त एकाग्र झाले तर योग्य आलंबनाच्या आधाराने चित्त एकाग्र होत आहे.

अन्यथा त्याला कोणता शब्द जोडला, कोणते रूप जोडले, कोणता आकार जोडला, कोणती ना कोणती दार्शनिक मान्यता थोपवली – की ही आमची मान्यता ठिक आहे, बस आम्ही ह्याच मान्यतेचे दर्शन करीत आहोत. आमची जी मान्यता आहे तिचे दर्शन होत आहे. अरे, मिथ्या दर्शनात पडलात ना! सत्य सोडलेत ना! जो-जो अनुभव होत आहे, ज्या-ज्या क्षणी जो-जो अनुभव होत आहे, त्या क्षणाचे तेच सत्य आहे. असे समजून जो एक-एक पाऊल चालतो, त्याच्या जीवनात परिवर्तन येईलच, येतच जाईल.

धर्माच्या मार्गाने चालणाऱ्या साधकाची, साधिकेची खूप मोठी जबाबदारी आहे. आपल्या कल्याणासाठीच जबाबदारी आहे. मुक्तीचा मार्ग मिळाला. इतका योग्य मार्ग मिळाला, इतका कल्याणकारी मार्ग मिळाला. मनुष्य जीवनात आता मी याचा लाभ घेईन, मनुष्य जीवन सार्थक करीन. तर मग गोष्ट ठिक आहे.

आणखी एक मोठी जबाबदारी आहे साधक, साधिकेची की जे साधक नाहीत ते माझ्याकडे पाहतात की हा तर जुना साधक आहे. अरे इतक्या वर्षापासून साधना करतो, अजूनही दारू पितो, अजूनही जुगार खेळतो, अजूनही व्यभिचार करतो, अजून याच्यामध्ये हा दोष आहे, तो दोष आहे---. अरे, तर ज्यांच्यामध्ये धर्माप्रती थोडीफार श्रद्धा जागली असेल ती सुद्धा समाप्त होईल. आणि ज्यांची बिलकुल श्रद्धा नाही ते अजून दूर पळतील. एक तर आधीपासूनच श्रद्धा नाही व अजून पाहतील की हे असे लोग आहेत तर दूर पळतील. तेव्हा ज्यांची थोडीफार श्रद्धा आहे, त्यांची श्रद्धा आम्ही समाप्त केली. ज्यांची श्रद्धा नाही, त्यांची श्रद्धा जागू दिली नाही. लोकांचे अकल्याण केले, अमंगल केले. लोकांची खूप मोठी हानी केली.

आणि साथक ही जबाबदारी खूप समजत राहील की धर्म माझ्याच कल्याणासाठी नाही तर अनेकांच्या कल्याणासाठी आहे. धर्मात आत्महित आणि सर्वहित, आत्म-मंगल आणि सर्व-मंगल, आत्मोदय आणि सर्वोदय सामावलेले आहेत. याच्यासाठी धर्म असतो. तेव्हा माझे प्रत्येक पाऊल, माझे प्रत्येक काम अशा प्रकारचे असले पाहिजे की ज्या लोकांमध्ये धर्माप्रती किंचितही श्रद्धा नाही, त्यांच्यामध्ये श्रद्धा जागणे सुरू झाले पाहिजे. ज्या लोकांमध्ये धर्माप्रती श्रद्धा जागली आहे, त्यांची श्रद्धा आणखी बलवान होत गेली पाहिजे. प्रत्येक साधकाचे, प्रत्येक साधिकेचे हेच लक्ष्य असले पाहिजे. तर बस आपलेही मंगल होईल, इतरांचेही मंगल होईल.

वेळ आली आहे, सगळ्या संसाराचे मंगल होण्याची, सगळ्या संसाराच्या कल्याणाची, सगळ्या संसाराच्या हित-सुखाची. जे-जे लोक ह्या वेळेचा लाभ घेऊन धर्माच्या मार्गावर चालू लागले आहेत, ते आपल्या ह्या दुहेरी उत्तरदायित्वाला खूप समजत राहो. या मार्गाने चालून मला केवळ माझेच मंगल साधायचे नाही तर इतरांच्या मंगलात सहायक व्हायचे आहे. ह्या मार्गाने चालून मला केवळ माझीच मुक्ती साधायची नाही तर इतरांच्या मुक्तीमध्ये सुद्धा सहायक व्हायचे आहे. माझेही मंगल होवो, इतरांचेही मंगल होवो. माझेही कल्याण होवो, इतरांचेही कल्याण होवो. माझेही हित-सुख साधो, इतरांचेही हित-सुख साधले जावो. अधिकाधिक लोक धर्माच्या मार्गावर चालत राहो . अधिकाधिक लोक धर्माच्या मार्गाने चालून आपले कल्याण साधो, आपले मंगल साधो, आपली स्वस्ती मुक्ती साधो.

भवतु सब्ब मङ्गलं, भवतु सब्ब मङ्गलं, भवतु सब्ब मङ्गलं!
साधू - साधू - साधू!

नवीन उत्तरदायित्व	5. कु. नितू विक्रम मोरे, बुलढाणा
वरिष्ठ सहायक आचार्य	6. श्रीमती पायल सतीश शेंडे, नागपुर
1. श्री बी.एस. अच्चुत नाइक, भोपाल	7. श्रीमती शुभांगी सुमित डोफे, नागपुर
2. श्रीमती सरस्वती नाइक, भोपाल	8. कु. लक्ष्मी बी. नारनवरे, नागपुर
नवीन नियुक्ती	9. श्रीमती शुभांगी रूपक डोंगरे, नागपुर
सहायक आचार्य	10. डॉ. (श्रीमती) वर्षा रवि सोनकुसरे, नागपुर
1. श्रीमती नीलिमा कपूर, नॉएडा, यू.पी.	11. कु. नेहा आवळे, नागपुर
बाल-शिविर शिक्षक	12. श्री सुमित काशिनाथ डोफे, नागपुर
1. श्री कृष्णा विठ्ठल वाघमारे, सांगली	13. साजिद खान वाजिद खान पटेल, वाशिम
2. श्री संजय अन्नासो चौगुले, सांगली	14. श्रीमती रचना देवेंद्र मेश्राम, यवतमाळ
3. श्रीमती मीना रवींद्र पोद्दार, अकोला	15. श्रीमती छाया राजकुमार भगत, यवतमाळ
4. श्रीमती गीता पुरुषोत्तम ढोके, अकोला	16. श्री. बंडू शिवरामजी पोहेकर, यवतमाळ
	17. Yu Fan, Taiwan.

विपश्यना विशोधन विन्यासातून प्रथम पीएच.डी. पदवी

डॉ. श्रीमती बलजीत लांबा, विपश्यना विशोधन विन्यास, च्या प्रथम विद्यार्थीनी आहेत ज्यांना पालीमध्ये डॉक्टरेट पदवी प्रदान केली गेली. त्यांनी राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय स्तरावर अनेक शोध- प्रबंध प्रस्तुत केले आहेत. यासाठी त्यांचे खूप अभिनंदन!

खोटे बोलण्यापासून वाचले पाहिजे

धर्म दुःख, शोक याला दूर करतो आणि सुख प्रदान करतो. हे सुख कोण देते? बुद्ध देत नाही. ही आपल्या आत जागृत अनित्य विद्या आहे, जी सुख देते. आम्हाला विपश्यनेचा अभ्यास केला पाहिजे कारण की अनित्य विद्येचे ज्ञान सदैव होत राहो, अनित्यतेचे दर्शन नेहमी प्रतिक्षण होत राहो, हे कधी अंतर्धान न पावो. आम्ही कसा अभ्यास करावा? चार तत्त्वांवर ध्यान केंद्रित करा, शांत होऊन समाधीचा अभ्यास करा आणि शील भंग करू नका. विशेष करून खोटे बोलण्यापासून वाचले पाहिजे, हे शील खूप लवकर तुटते. मला दुसऱ्यांपासून एवढे भय नाही परंतु खोटे बोलून मी आपल्या शीलाच्या आधाराला कमकुवत बनवतो. जेव्हा शील कमकुवत होते, तेव्हा समाधी सुद्धा कमकुवत होते आणि प्रज्ञा सुद्धा कमकुवत होईलच. खरे बोला, नियमित अभ्यास करा, समाधीला दृढ करा आणि यावर लक्ष द्या की आपल्या शरीरावर काय होत आहे. असे केल्याने अनित्यतेची प्रकृती स्वाभाविक रूपाने प्रकट होईल. — सयाजी ऊ बा खिन

अर्थात- एका धार्मिक व्यक्तीला न खोटे बोलले पाहिजे, न लपवले पाहिजे.(सं.)

(सयाजी जर्नल मधून प्रकाशित सयाजी ऊ बा खिन यांचे व्याख्यान- "माराच्या दहा सेना"- मधून साभार)

दोहे धर्माचे

या विश्वाच्या लोकांनो, धारू धर्म महान।
शील समाधि निधान रे, होऊ प्रज्ञावान॥

धर्म-पंथ रे शांति-पथ, धर्म-पंथ सुख-पंथ।
ज्यास मिळे रे धर्म-पथ, मंगल मिळे अनंत॥

या रे मानव- मानवी, चालू धर्माचा पंथ।
पाऊल-पाऊल चालू, करू दुःखांचा अंत॥

पाऊल-पाऊल चालू, शुद्ध धर्माचा पंथ।
चालत-चालत रे पुढे, करू दुःखांचा अंत॥

दोहे धर्माचे

मंगलकारी धर्माचा, कसा प्रबल प्रभाव।
अंतरीचे दुःख मिटे, शितल होई स्वभाव॥

व्याकुळ मानव मानवी, चाखे च धर्म स्वाद।
रोग शोक सर्वच मिटे, संकट मिटे विषाद॥

चला साधक चालत रहा, देश आणि परदेश।
धर्म चारिकेने मिटे, जना मनाचे क्लेश॥

धर्म धरेतून होवे, जगी धर्म-प्रसार।
जन मनाचे दुःख मिटे, पावे सुखाचे सार॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी , इगतपुरी- 422 403, दूरध्वनीः (02553) 244086, 244076·
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2564, आषाढ पौर्णिमा, 5 जुलै, 2020

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US $ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US $ 100. MAHMAR/2017/72685. Postal Regi. No. NSK/286/2018-2020

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

DATE OF PRINTING: ON-LINE SPECIAL, 2020, DATE OF PUBLICATION: 5 JULY, 2020

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