

विपश्यना

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

साधक

वार्षिक शुल्क रु. 30/-

आजीवन शुल्क रु. 500/-

बुद्धवर्ष २५५८, कार्तिक पौर्णिमा, ६ नोव्हेंबर, २०१४ वर्ष १ अंक ७

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

धम्मवाणी

सो करोहि दीपमत्तनो, खिपं वायम पण्डितो भव ।
निद्धन्तमलो अनङ्गणो, दिव्वं अरियभूमिं उपेहिसि ॥

धम्मपद- २३६, मलवग्गो.

तर तू आपल्यासाठी द्वीप (रक्षास्थळ) बनव, शीघ्र (साधनेचा)
अभ्यास करून विद्वान बन. (चित्त) मळाला धुवून टाकून निर्मळ बन.
दिव्य आर्यभूमी (पाच प्रकारची शुद्धावास भूमी) प्राप्त करशील.

नव वर्षाचा मंगल संदेश

(जमनाबाई हायस्कूल, मुंबईत जुन्या साधकांसाठी दिले गेलेले प्रवचन
२५ ऑक्टोबर, १५)

माझ्या प्रिय धर्मपुत्रांनो व धर्मपुत्रींनो !

आज दीपावलीच्या या नवीन वर्षाच्या दिवशी पुन्हा एकदा मनात दृढ संकल्प करा की आम्हाला धर्माच्या मार्गावर चालावयाचे आहे. केवळ धर्माची चर्चा करूनच थांबावयाचे नाही. धर्माच्या नावावर केवळ वादविवाद करतच राहावयाचे नाही. धर्मपथावर पाऊल-पाऊल चालावयाचे आहे.

विपश्यना करत आला आहात, होऊ शकते तुमच्यापैकी कोणी एकच शिबिर केले असेल, कोणी एकापेक्षा अधिक. परंतु केवळ शिबिर केल्यामुळेच काम पूर्ण होत नाही. या बाबीला स्वतः तपासून पाहावे लागते की आम्ही सकाळ-संध्याकाळ नियमित रूपाने तासभर साधना करतो की नाही. करत नसाल तर दृढ संकल्प करा की सकाळ-संध्याकाळ तास-तासभर साधना करूच. जसे शरीरासाठी दोन वेळेचे भोजन आवश्यक आहे, तसेच मनाला स्वस्थ व सबळ राखण्यासाठी दोन वेळेची साधना अनिवार्य आहे.

जे सकाळ-संध्याकाळ एक-एक तासाची नियमित साधना करत आहेत, त्यांना आता हे पाहावयाचे आहे की ही जी रोज सकाळ-संध्याकाळ साधना करत आहेत, ती कर्मकांड तर बनत नाही ? साधना यंत्रवत तर करत नाहीत ? जशी करावयास हवी ठीक तशीच करत आहोत की नाही ? करत असाल तर जीवनात परिवर्तन येईलच. जीवन पूर्वीपेक्षा अधिक सुखी होईलच. जीवनात दुःखांचा सामना करण्याची ताकद येईलच. जर योग्य रीत्या करत नसाल, धर्माला केवळ कल्पनांचा खेळ बनवला असेल. आज असा तर्क तर उद्या तसा तर्क, आज हा वाद, उद्या तो वाद, आमची अशी दार्शनिक मान्यता, त्यांची तशी दार्शनिक मान्यता आणि त्यावर विश्वासही करत आहात, तर बंधुंनो कोणताही लाभ होणार नाही.

खूप चांगल्या प्रकारे समजा - मान्यता ही आहे की ती आहे, जर मी आपल्या मनात प्रत्येक सुखद परिस्थितीत आसक्तीच आसक्ती जागवत राहातो, प्रत्येक दुःखद परिस्थितीत द्वेषच द्वेष जागवत राहातो, तर मला विपश्यनेचे क, ख, ग ही समजले नाही. विपश्यनेच्या नावावर एखाद्या ढोंगात पडलात, एखाद्या धोक्यात पडलात. स्वतःच तपासावे लागेल, दुसरा कोण तपासेल ? आमच्या मनाला कोणी दुसरा तपासण्यास येणार नाही. दुसऱ्यासमोर आम्ही हजार ढोंग करू. तोंडावर असा मुखवटा चढवून ठेवू की मी तर मोठा विपश्यी आहे. पाहा माझ्या मनात किती समता राहाते. मी असा आहे, मी असा आहे. विपश्यना अशी आहे, विपश्यना अशी आहे. अरे बावळट माणसा, हे सर्व करून तुला काय मिळाले रे ? तुझ्या जीवनात विपश्यना उतरली नाही, समता आली नाही, जीवनाच्या चढ-उतारांचा तुला सामना करता आला नाही, तर भटकलास ना ! समजलासच नाही विपश्यना काय आहे ?

असे का होऊ लागते ? कारण अनुभूतीने विपश्यनेचे रहस्यच समजले नाही. जेव्हा एखादी सुखद संवेदना जागली, तर आनंदाने नाचू लागला. अरे माझ्यासारखा विपश्यी कोण असेल ! पाहा कशी धाराप्रवाह अनुभूती होत आहे, कसा आनंद येत आहे ! जेव्हा दुःखद संवेदना आली, तेव्हा निराशेत बुडून जाईल, उदासीत बुडून जाईल. हाय रे, मेलो रे, ही कशी साधना आहे ? ही कशी विपश्यना आहे ? मला दुःखच दुःखाचा

अनुभव होतो आहे. अरे, तुला विपश्यनेचे क, ख, ग ही समजले नाही आणि तू आशा करतोस की या विपश्यनेने तुला जीवनात लाभ होईल ? तुझ्या जीवनात धर्म उतरू लागेल ? तुझ्या जीवनात सुख शांती येऊ लागेल ? अरे बाबा, कुठे भटकलास रे ?

धर्माची मूलभूत बाब ही आहे की आम्ही आपल्या अंतर्मनात खोलवर आसक्ती जागू देणार नाही, द्वेष जागू देणार नाही. यासाठी सर्व प्रकारे प्रयत्न करत राहू. जितके-जितके सफल होत जात आहोत, तितके-तितके धर्मात पुष्ट होत जात आहोत, तितकी-तितकी समता पुष्ट होत जात आहे, तितकी-तितकी संसाराच्या चढ-उतारांची सामना करण्याची ताकद पुष्ट होत जात आहे. ते होत नाही आणि आशा करतो की विपश्यनेमुळे मला काय लाभ झाला ? मला कुठे शांती मिळाली ? अरे, तू शांतीचे काम कधी केलेस ? जेव्हा-जेव्हा सुखद संवेदना आली तेव्हा-तेव्हा आनंदाने नाचत राहिलास आणि जेव्हा-जेव्हा दुःखद संवेदना आली तेव्हा-तेव्हा रडत राहिलास. तुला विपश्यना करता कुठे आली ?

शुद्ध ठेवा ! विपश्यनेच्या मार्गावर चालणे तलवारीच्या धारेवर चालण्यासारखे आहे. खूप सोपे काम आहे, परंतु तरीही फार कठीण काम आहे. सोपे यामुळे की शुद्ध आली, बाब समजली, तर आता जी काही अनुभूती येईल, आम्ही व्याकुळ होणार नाही, विचलित होणार नाही, मनाची समता घालवणार नाही. खूप सोपे आहे. परंतु खूप कठीण आहे, जेव्हा कोणी या बाबी केवळ बुद्धीच्या स्तरावरच समजून घेईल, त्याला अभ्यासात उतरवणार नाही, त्याला रोज सकाळ-संध्याकाळच्या साधनेत उतरवणार नाही, तर काय मिळेल ? हा कल्पनेचा खेळ केला, तो कल्पनेचा खेळ केला, हा वाणीचा खेळ केला, तो वाणीचा खेळ केला, गुंतलेलाच अडकलेलाच राहील.

तर बंधू, याला समजा -

बाब खूप साधी आहे. आमच्या साडे तीन हाताच्या कायेच्या आत अगदी त्याचप्रकारे वेगवेगळ्या प्रकारची तरंग चालत आहेत, जशी जगातल्या सा-या सजीव प्राण्यांच्या व निर्जीव पदार्थांच्यात चालत आहेत. सर्वात हेच चालत आहे - उत्पाद होतो, व्यय होतो, उत्पाद होतो, व्यय होतो. अन्य सजीव प्राणी व निर्जीव पदार्थ या उत्पाद-व्ययाचा कसा अनुभव करू शकतील ? त्यांच्याजवळ मन नाही, ते अनुभव करू शकत नाहीत, अंतर्मुखी होऊ शकत नाहीत. केवळ मनुष्यच एक असा प्राणी आहे, जो अंतर्मुखी होऊन या संवेदनांना अनुभूतीवर उतरवू शकतो. आम्ही मनुष्य आहोत, संवेदनांना अनुभूतीवर उतरवू लागलो. परंतु पुढचे पाऊल विसरलो. केवळ संवेदनांना अनुभूतीवर उतरवले व त्या ज्ञानाचा स्वतः काही लाभ घेतला नाही, तेव्हा ते उतरवणे काय कामात आले ? अनुभूतीवर का उतरवत आहोत ? या सत्याला पाहा - सुखद आले ना, हे ही पाहता-पाहता समाप्त होते. अरे, यात प्रतिक्षण उदय-व्यय होत आहे. खूप शीघ्र गतीने उदय-व्यय होत आहे. पाहा, हे दुःखद आले ना, याचाही उदय होतो, स्थिति असते, व्यय होतो. उदय होतो, स्थिति असते, व्यय होतो. एक वेळ येते, लवकर वा उशीरा ही दुखद संवेदना समाप्त झाली, तर अनित्य आहे ना ! दोन्हीही अनित्य आहेत ना ! कोणाला चांगले मानू, कोणाला वाईट मानू ? कोणाच्या प्रती प्रेम निर्माण करू, आसक्ती निर्माण करू ? कोणाच्या प्रती द्वेष निर्माण करू, दूरत्व निर्माण करू ? ही शुद्ध जागेल तेव्हा कामाची

बाब होईल. अन्यथा या संवेदनांच्या आधारावर एक नवा खेळ खेळू लागाल. मन मोठे धोकेबाज आहे, कोणता ना कोणता खेळ धर्माच्या नावावर खेळू लागेल. आता मी संवेदना पाहू लागलो, माझे काय सांगावे ! पाहा, धाराप्रवाह येऊ लागला. त्यानंतर धाराप्रवाह आला नाही, दुःखद संवेदना आली, तर रडू लागला. दुःखद आली तर रडला, सुखद आली तर आनंदी झाला. अरे, विपश्यनेच्या नावावर काय करू लागलास ? आपल्या अंतर्मनाला या स्वभावातून मुक्त करावयाचे आहे. हा स्वभाव जो आम्हाला आसक्तीसोबत बांधतो, द्वेषासोबत बांधतो. त्या बंधनाला तोडावयाचे आहे, त्या कारावासातून बाहेर निघावयाचे आहे. ते काम करत नाही तर विपश्यना कुठे करत आहोत ? खूप सतर्क राहावे.

आम्ही विपश्यनेच्या मार्गावर पुढे चालत आहोत की नाही, याचे आपले मापदंड आहेत. त्या मापदंडाने आपल्या स्वतःला मोजत राहिले पाहिजे.

एक मोठा मापदंड तर हाच आहे की माझ्या जीवनात प्रत्येक परिस्थितीचा सामना करण्याचे बळ येत आहे की नाही ? येत नसेल तर सध्या विपश्यनेपासून खूप दूर आहात. येत आहे, थोडे-थोडेही येत आहे, पहिल्यापेक्षा जास्त येत आहे, तर समजा की मी विपश्यनेच्या मार्गावर प्रयत्नशील आहे, पुढे चालत जात आहे. तर पहिला मापदंड हाच आहे की विपश्यना आपल्या जीवनात उतरत आहे की नाही.

दुसरा खूप महत्त्वाचा मापदंड हा आहे की विपश्यनेच्या मार्गावर, धर्माच्या मार्गावर चालणारी व्यक्ती एखाद्या सांप्रदायिक बंधनात तर बांधली गेली नाही ? मी या सांप्रदायाचा आहे, म्हणून मी उच्च, तो त्या सांप्रदायाचा आहे म्हणून तो नीच. अरे पाहा, कसा सांप्रदायात गुंतलेला आहे. आपल्या स्वतःला मोजून पाहिले पाहिजे. ज्या दिवशी सांप्रदायाच्या नावाचा अहंकार जागू लागेल, समजा की आम्ही विपश्यनेच्या उलट मार्गावर चालू लागलो.

अरे भाऊ, एक मनुष्य स्वतःला या नावाने बोलावतो की त्या नावाने, काय फरक पडतो रे ? मनुष्य मनुष्य आहे. जर अंतरी शुद्ध नाही, अंतरी ज्ञान नाही, अंतरी प्रज्ञा जागली नाही, तर आसक्तीवर आसक्ती जागवत जात आहे, द्वेषावर द्वेष जागवत जात आहे, बिचारा खूप व्याकुळ आहे रे ! या नावाचा असो की त्या नावाचा, खूप व्याकुळ आहे रे ! एक मनुष्य अंतर्मुखी होऊन आपले ज्ञान जागवत आहे, आपली प्रज्ञा जागवत आहे, चित्तात समता स्थापित करत आहे, तर दुःखाच्या बाहेर निघत आहे. हा मनुष्य स्वतःला या नावाने बोलवो की त्या नावाने, काय फरक पडतो ?

एक मनुष्य या कुळात जन्मला की त्या कुळात जन्मला; त्याला लोक ब्राह्मण म्हणतात की वैश्य म्हणतात की क्षत्रिय म्हणतात की शूद्र म्हणतात. मनुष्य तर मनुष्य आहे ना, काय फरक पडतो? आसक्ती जागवतो, द्वेष जागवतो, तर व्याकुळ होतोच. आसक्ती जागवत नाही, द्वेष जागवत नाही, तर व्याकुळतेच्या बाहेर निघतोच. जर बाहेर निघाला, तर त्याला धर्म समजू लागला. ती व्यक्ती धर्मवान होऊ लागली. आणि जर विकार जागवतो तर धर्म काहीही समजला नाही, धर्मापासून दूर आहे. ही बाब ज्या व्यक्तीला जेवढ्या लवकर समजेल, तो स्वतःला याच मापदंडाने मोजून पाहिल की सांप्रदायामुळे वा जातीमुळे माझ्या मनात हीनभाव अथवा अहंभाव तर येत नाही ? तपासून पाहिल, आणि येत असेल तर सध्या खूप कच्चा आहे रे !

अजून एक मापदंड, दृष्टी (मान्यता) चे बंधन असते, खूप मोठे बंधन आहे. ना जाणे किती पिढ्यांपासून, ना जाणे किती शतकांपासून आम्ही अमुक-अमुक दार्शनिक मान्यतेला मानत आहोत. त्याबद्दल इतकी खोलवर आसक्ती असते की बस, आमची परंपरा ज्या दार्शनिक मान्यतेला मानते तीच खरी आहे. जे-जे लोक या दार्शनिक मान्यतेला मानत नाहीत ते अगदी चुकीचे आहेत. हा आंधळेपणा जेव्हापर्यंत संपणार नाही, समजावे की मी धर्मापासून खूप दूर आहे. मी विपश्यनेपासून खूप दूर आहे.

धर्माच्या मार्गावर चालणारा मनुष्य एकाच मापदंडाने मोजला जातो की मी आसक्ती, द्वेष इत्यादी विकारांपासून मुक्त होत आहे की नाही ! कोणीही व्यक्ती आसक्ती, द्वेष इत्यादी विकारांतून मुक्त होत आहे की नाही ! आता तो या मान्यतेला मानणारा असो अथवा एखाद्या अन्य मान्यतेला मानणारा असो, काही फरक पडत नाही. या बाबीला जो मनुष्य जितक्या लवकर समजून घेईल, तेवढ्या लवकर या दार्शनिक मान्यतेच्या पकडीतून बाहेर निघेल. आता कामाची गोष्ट झाली. आता आपल्या भल्याची व इतरांच्या भल्याची बाबच त्याच्या मनात येत राहिल. विकार निघून जाणेच धर्म आहे. विकारात जखडून राहणे. अडकून राहणेच अधर्म आहे, विकार निघून जाणेच दुःखातून मुक्त होणे आहे. विकारात जखडणेच दुःखात

जखडणे आहे. बस एक साधले तर सर्व साधते. ही बाब साधली की मला विकारांपासून मुक्त व्हायचे आहे आणि मुळापर्यंत मुक्त व्हायचे आहे. अन्यथा केवळ मनाच्या वरच्या-वरच्या थरापर्यंत स्वतःला विकारांपासून मुक्त करून थांबला, तर बुद्धी प्रांजळ झाली, बुद्धी निर्मळ झाली. जो हे समजला की मला वीतराग व्हायचे आहे, वीतद्वेष व्हायचे आहे, मला स्थितप्रज्ञ व्हायचे आहे, मला आसक्ती जागवायची नाही, द्वेष जागवायचा नाही. चांगले आहे, बुद्धीने तर समजले. परंतु मनाचा एक खूप मोठा हिस्सा जो प्रतिक्षण शरीराच्या संवेदनांशी जुळलेला राहातो, तो झोपेत, जागेपणी प्रत्येक अवस्थेत या शरीराच्या संवेदनांसोबत आसक्ती जागवतो, द्वेष जागवतो, आसक्ती जागवतो, द्वेष जागवतो. अरे तुझ्या बुद्धीचा संदेश तितपर्यंत पोहोचलाच नाही. पोहचू शकतच नाही कारण इतकी जाड भिंत आहे याच्यामध्ये. ही भिंत केव्हा तुटते ? जेव्हा संवेदनांची अनुभूती होऊ लागते, जेव्हा या संवेदनांच्या अनित्यतेचा बोध होऊ लागतो, जेव्हा या अनित्यबोधावर समता जागू लागते, तेव्हा तुटते. तेव्हा आम्ही अंतर्मनाच्या सखोलतेपर्यंत आपल्या विकारांपासून मुक्त होण्याचा मार्ग प्राप्त करतो.

एखाद्या सांप्रदायिक मान्यतेशी जुळलेले असलो तर काय होते ?

काही अशाच साधक-साधिकांच्या घटना आमच्यासमोर आहेत. त्यांना पाहून खूप दया येते, शरीरात जेव्हा स्थूल संवेदना आहेत, दुःखद संवेदना आहेत, तेव्हा म्हणतात की या अनित्य आहेत, या नश्वर आहेत, या भंगुर आहेत, कारण यांच्या बाहेर निघावयाचे आहे, या चांगल्या वाटत नाहीत. याच्यासाठी हेच करा की या अनित्य आहेत, या अनित्य आहेत, या अनित्य आहेत. परंतु जशी धाराप्रवाहाची अनुभूती होऊ लागली, भंग ज्ञानाची अवस्था आली, त्याला भंग-बिग मानत नाही. सर्व शरीरात सुखद अनुभूती होत आहे, तरंगच तरंग आहेत, तेव्हा खूप छान वाटते, हे तर कायम राहिले पाहिजे. तेव्हा त्या वेळी त्या वेडेपणात काय करतो ? विचार करतो आमच्या परंपरेची ही मान्यता आहे की सर्व संसाराला बनवणारा एक असा ईश्वर आहे जो घटा-घटात सामावलेला आहे व त्याचे दर्शन होताच मुक्ती होईल. तर बस, या ज्या तरंग आहेत, याच तर ईश्वर आहेत, याच ब्रह्म आहेत, याच ईश्वर आहेत. अरे, मिथ्या बाबींचे आरोपण करू लागला ना ? अरे हाच तर प्रपंच आहे शरीर व चित्ताचा, याची तरंग जाणवतात. यात उत्पाद-व्यय होत आहे आणि तू लेप लावीत आहेस की हा ईश्वर आहे, हा ब्रह्म आहे. चांगली बाब ही होईल की अशाने मन खूप एकाग्र होईल. परंतु त्या सखोलतेपर्यंत जेथे आसक्ती काढायचे काम करावयाचे होते, द्वेष काढावयाचे काम करावयाचे होते, तिथून दूर निघून गेला.

आमची अशी मान्यता आहे की आमच्या आत एक असा नित्य, शाश्वत, ध्रुव आत्मा आहे व तो मी आहे. मला तर कायम राहावयाचे आहे, आम्हाला नित्य राहावयाचे आहे, ध्रुव राहावयाचे आहे, शाश्वत राहावयाचे आहे. आता काय करावे ? जशा या सुखद संवेदना आल्या, या तरंग वाहू लागल्या की बस हा आत्मा आहे. हा नित्य आत्मा प्राप्त होईल व मी नित्याच्या नावावर कायम राहिल. किती मोठी आकांशा या बाबीची आहे की हा माझा आत्मा आहे. अरे ! शरीर व चित्ताच्या तरंग आहेत भाऊ ! त्या नित्य नाहीत, शाश्वत नाहीत. तू बोलतोस नित्याची, शाश्वतची; पुन्हा धोक्यात आलास. ती अवस्था जी खरोखर नित्य आहे, ती शरीर व चित्ताच्या पलीकडील आहे. ती अवस्था सा-या इंद्रिय क्षेत्रापलीकडील आहे, जेथे पोहचून डोळे काम करणार नाहीत, कान काम करणार नाहीत, नाक काम करणार नाही, जीभ काम करणार नाही, शरीराची त्वचा काम करणार नाही, मन काम करणार नाही. सहा इंद्रिय तेथे निरुद्ध होतील, तेव्हा नित्य अवस्थेचा साक्षात्कार होईल. त्याचे आरोपण करत आहात अनित्यावर, जेथे प्रतिक्षण अनुभूतीने जाणत आहात की उत्पाद होतो, व्यय होतो, उत्पाद होतो, व्यय होतो. अरे, चालता-चालता मधल्या धर्मशाळेत अडकलास रे ! याच्या पुढे तर खूप लांब मार्ग आहे. तुला अजून या अनित्य प्रपंचाच्या बाहेर निघावयाचे आहे, त्या नित्याचा तुला स्वतःच्या अनुभूतीद्वारे साक्षात्कार करावयाचा आहे आणि तू अनित्याला नित्य मानून येथेच गाडी थांबवली. खूप दयेचा पात्र आहे, खूप करुणेचा पात्र आहे.

असे का आहे, कारण खूप खोलवर आसक्ती आहे. माझ्या दार्शनिक मान्यतेचे काय झाले ? आमच्या परंपरेची जी मान्यता होती ती कुठे गेली ? अरे, हे शरीर व चित्तच पाहात राहू तर आमची मान्यता कुठे गेली ? अरे, समजा बंधुनो ! या शरीर व चित्ताला का पाहात आहोत, कारण हेच आमच्यासाठी बंधन आहेत. यात जिथे सुखद अनुभूती झाली तिथे आसक्तीने बांधला जाईल, जिथे दुःखद अनुभूती झाली तिथे द्वेषाने बांधला जाईल,

अरे, याला यासाठी पाहात आहोत की या अनित्यात गुंतून न जाऊ. याच्या बाहेर निघावयाचे आहे. अंतिम लक्ष हे नाही. हे तर साधन आहे, ज्याच्या आधारेने साध्यापर्यंत पोहोचावयाचे आहे. या साधनालाच जर आम्ही साध्य बनवले, या बंधनालाच जर मुक्तीची अवस्था मानली, तर कसे पोहचू मुक्त अवस्थेपर्यंत ?

भारताच्या इतिहासाला कोणी मनुष्य एका निरपेक्ष समालोचकाप्रमाणे पाहील तर साफ दिसेल की धर्म जेव्हा आपल्या शुद्ध रूपात जागतो तेव्हा लोकांच्या मनातून विकारांना मुक्ती देण्याचे काम करतो. त्यात जसजशी अशुद्धी येत जाते, तसतसे त्याला जातिवादाचे रंग चढू लागतात, संप्रदायाचे रंग चढू लागतात व या दार्शनिक मान्यतांचे रंग चढू लागतात. धर्म आपल्या शुद्ध स्वरूपाला हरवून बसतो. पुन्हा कोणी व्यक्ती सत्याला जाणून धर्माचे शुद्ध स्वरूप समोर ठेवते. अरे, वीतराग होणे धर्म आहे, वीतद्वेष होणे धर्म आहे, बाकी सर्व बाबी व्यर्थ आहेत. तुम्ही वीतराग मुळांपर्यंत होत आहात की नाही, वितद्वेष मुळांपर्यंत होत आहात की नाही. पाहा हा मार्ग आहे असे होण्याचा. त्या मुळांपर्यंत पोहोचा ! जेथे आसक्ती जागते तिला थांबवा, जिथे द्वेष जागतो त्याला थांबवा ! अन्य सा-या बाबींना एका बाजूला ठेवा ! धर्म आपल्या शुद्ध रूपात जागतो तेव्हा लोककल्याण होणे सुरू होते.

पुन्हा काही कालावधी जातो, वेडेपणा डोक्यावर चढून बसतो. आमच्या दार्शनिक मान्यतेचे काय झाले ? अरे आमची दार्शनिक मान्यता... रडतात आपली मान्यता घेऊन. अरे, तुझ्या बंधनांचे काय झाले त्याला पाहा ना ? आसक्तीत बांधला जात आहेस, द्वेषात बांधला जात आहेस, मोहात बांधला जात आहेस. त्याचे काय होते आहे ते पाहात नाही. माझ्या दार्शनिक मान्यतेचे काय झाले ? ठीक आहे, मग यावर आरोपित कर, ही जी अवस्था आहे, ज्यात खूप आनंदही आहे, बस हेच सत्य आहे, हेच चित्त आहे, हाच आनंद आहे, हेच नित्य आहे. अरे बावळट माणसा, त्या वेळी इतके तर पाहा की तुझी इंद्रिय काम करत आहेत की नाहीत ? ती तर इंद्रियातीत अवस्था आहे, पाहा शुद्ध ठेव, डोळे उघडून पाहा. दिसते की नाही ? कानाने ऐकून पाहा, फटाके ऐकू येतात की नाही ? नाकाने सुगंध येतो की नाही ? तुझी सर्व इंद्रिय काम करत आहेत आणि तू नित्याबाबत बोलतोस, ध्रुवाबाबत बोलतोस. कुठे गुंतलास, कुठे गुंतलास ! मूळ कारण हे आहे की सखोल आसक्ती निर्माण केली जाते.

भारतात अथवा जगात जेव्हा-जेव्हा कोणताही संप्रदाय बनतो, तेव्हा तो एखाद्या दार्शनिक मान्यतेच्या आधारावरच बनतो. कोणी आपल्या दार्शनिक मान्यतेला डोक्यावर चढवतो व एका संप्रदायाची निर्मिती होते. दुसरी व्यक्ती दुस-या दार्शनिक मान्यतेला डोक्यावर चढवते आणि दुसरा संप्रदाय निर्माण होतो. आणि ज्या-ज्या लोकांना आपल्या संप्रदायाबाबत आसक्ती आहे, ते वारंवार आपल्या दार्शनिक मान्यतेला वर उचलतील. त्यांचा संप्रदाय याच बाबीवर उभा आहे की आमचा संप्रदाय अमुक दार्शनिक मान्यता मानतो. आसक्ती निघो वा ना निघो, द्वेष निघो अथवा ना निघो. अरे कोणत्या अवस्थेत पोहोचलात ? काय परिस्थिती बनवून घेतलीत ?

एक खूप मोठा आचार्य आम्हाला लिहितो की आपली साधना तर केवळ आसक्ती-द्वेष काढते, आम्ही आत्म्याचे दर्शन करवतो. अरे बाबा, तुम्हाला आत्म्याचे दर्शन करणे गरजेचे आहे अथवा तुमचे आसक्ती-द्वेष निघणे आवश्यक आहे ? आसक्ती-द्वेष निघोत की न निघोत, आत्म्याचे दर्शन झाले पाहिजे. ठीक, दर्शन झाले ! तर काय आसक्ती निघाली ? आसक्ती तर नाही निघाली. द्वेष निघाला ? द्वेष तर नाही निघाला. वासना निघाली काय ? वासना तर नाही निघाली. अरे, तर काय झाले ? धोका झाला ना ! आम्ही विचार करणेच बंद करतो. जेव्हा संप्रदाय आमच्या डोक्यावर स्वार होतो, तेव्हा या दार्शनिक मान्यता आमच्या डोक्यावर स्वार होतात, विचार करणे बंद करतो व धर्माची हानी होऊ लागते. अरे धर्माची काय हानी होईल ? हानी तर आपली होऊ लागते. आपल्या स्वतःला धोक्यात ठेऊन म्हणतो की ही मान्यता तर राहिलीच पाहिजे. मनुष्य या फसवणुकीत किती आनंदी होतो. अरे, फसवणूक तर मदिरेनेही होते बंधू ! तर नशा कर, त्या फसवणुकीत पाहा किती आनंदी होशील ? सर्व दुःख संपतील तुझी ? पुन्हा तसाचा तसाच राहाशील ना ? तुझे मूळ सुधारले नाही ना, तुझा रोग मुळापासून निघाला नाही ना ?

अरे बंधू, विपश्यनेच्या मार्गावर चालावयाचे आहे तर 'एक साधले तर सर्व साधते', बस एकच बाब आहे की मनाला मुळापासून सुधारा. आमच्या मनाचा तो भाग ज्याला लोक प्रसुप्त (Unconscious) म्हणतात, ते प्रसुप्त

नाही. ते प्रतिश्रण शरीरावर होणा-या संवेदनांशी जुळलेले राहाते. ते तर प्रतिक्षण आमच्या अज्ञानामुळे, न समजल्यामुळे सुखद अनुभूतीवर आसक्ती निर्माण करते, दुःखद अनुभूतीवर द्वेष निर्माण करत राहाते. तेथे, त्या अवस्थेत आपल्या मनाच्या स्वभावाला सुधारावयाचे आहे. बस, इतके केले तर, दार्शनिक मान्यता ही आहे की ती आहे, आपल्या स्वतःला या नावाने बोलावता की त्या नावाने, या जातीचे आहात की त्या जातीचे, ते सर्व गौण होईल. सर्व विनाकामाचे वाटू लागेल. कामाची बाब समोर येईल, अर्थाची बाब समोर येईल, धर्माची बाब समोर येईल. खूप कल्याण होईल, खूप कल्याण होईल.

धर्माच्या मार्गावर चालण्यासाठी आला आहात, तर कल्याण झालेच पाहिजे, मंगल झालेच पाहिजे, कल्याण मुक्ती झालीच पाहिजे. पाऊल-पाऊल चालत त्या नित्य, शाश्वत, ध्रुव अवस्थेचा स्वतः साक्षात्कार करावयाचा आहे, जिथे इंद्रिय काम करणे बंद करतील. त्या अवस्थेचा साक्षात्कार झाल्याविना कोणत्याही अन्य बाबीला नित्य मानणार नाही तरच पुढे चालतच जाऊ.

सर्वांचे खूप मंगल होवो ! खूप कल्याण होवो ! सर्व साधकांचे कल्याण होवो, मुक्ती होवो ! कल्याण होवो, मुक्ती होवो !

कल्याणमित्र,
सत्यनारायण गौयन्का



मंगल मृत्यू

१. हैद्राबादचे वरिष्ठ सहायक आचार्य श्री टी. मधुसुदन प्रसाद २ सप्टेंबर १४ ला दिवंगत झाले. त्यांच्या पत्नी श्रीमती रमालक्ष्मीही स. आ. आहेत. त्यांनी अनेक साधकांची धर्मसेवा केली आहे. या पुण्याने त्यांचे मंगलच होईल. दिवंगताच्या शांती-मुक्तीसाठी धम्म परिवाराची श्रद्धांजली व मंगल कामना !

२. बँगलोरचे सहायक आचार्य श्री उदय शेखर यांनी २९ सप्टेंबरला शांतीपूर्वक शरीर सोडले. ते सपत्नीक धम्मपफुल्ल केंद्रात सेवारत राहून अनेकांच्या कल्याणात सहायक झाले. दिवंगताच्या शांती-मुक्तीसाठी धम्म परिवाराची श्रद्धांजली व मंगल कामना !



नवे विपश्यना केंद्र

धम्म भण्डार विपश्यना केंद्र, भंडारा (महाराष्ट्र)

विदर्भातील भंडारा शहरात मागील एका वर्षापासून अनेक विपश्यना शिबिर झाली. व धर्माच्या इतर गतिविधी चालत राहिल्या. आता इथे जवळपास ४० साधकांच्या सुविधेसोबत धम्म भण्डार विपश्यना केंद्राचे निर्माण कार्य आरंभ झाले आहे. संपर्क पत्ता - धम्म भण्डार विपश्यना केंद्र, राहुल कॉलनी, सहकार नगर, भंडारा. १. श्री सलुजा - ०९४२३६७३५७२, २. श्री बागडे - ०९४२२८२३८८६.



धम्म अरुणाचल विपश्यना केंद्र, तिरुवन्नमलाई, ता.ना.

तामिळनाडूच्या तिरुवन्नमलाईत एका नव्या केंद्राचा उदय झाला आहे, जे शतकांपासून दक्षिण भारताच्या आध्यात्मिक संपदेचे केंद्र राहिले आहे. आणि अरुणाचल पर्वतावर लाखोंच्या संख्येने तिर्थयात्री येत असतात. सुरवातीला या केंद्रावर ३ दिवसीय शिबिर लागतील व सुविधा वाढल्यावर या वर्षाच्या शेवटी १०-दिवसीय शिबिर लावण्याची योजना आहे. संपर्क: इमेल- arunachala.dhamma@gmail.com



धम्म गृह, कांचीपुरम, तामिळनाडू

तामिळनाडूच्या कांचीपुरम येथे एका नव्या 'धम्म गृह' चा उदय झाला आहे. कांचीपुरम मागील १००० वर्षांपर्यंत धम्म अभ्यासाचे प्रमुख केंद्र राहिले आहे. या स्थानावर आता २-दिवसीय व ३-दिवसीय शिबिर होतील. संपर्क: kanchi.dhamma@gmail.com



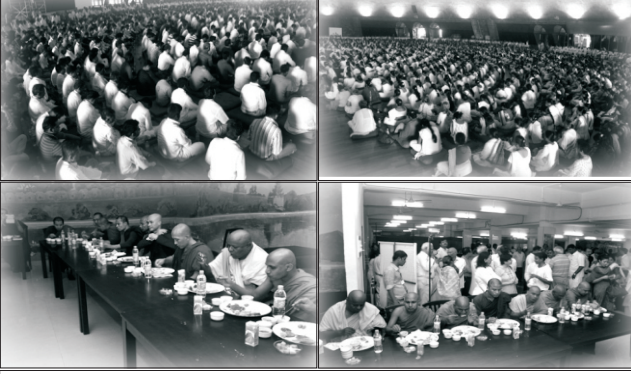
बुद्ध स्मृती पार्क, पटना येथे एक दिवसीय शिबिर संपन्न

२८ सप्टेंबर २०१४ ला पूज्य गुरुदेवांच्या पुण्यतिथीनिमित्त बुद्ध स्मृती पार्क येथे एक दिवसीय शिबिराचे आयोजन केले गेले. ज्यात बिहार व अन्य राज्याचे एकूण ९१ साधक-साधिका सामील झाले. येथे प्रत्येक महिन्यात दुस-या रविवारी एक दिवसीय होत राहातील, जसे १४-१२, ११-१-१५, ८-२, ८-३... बुकिंगसाठी संपर्क- ०७७३९१३५७३५.

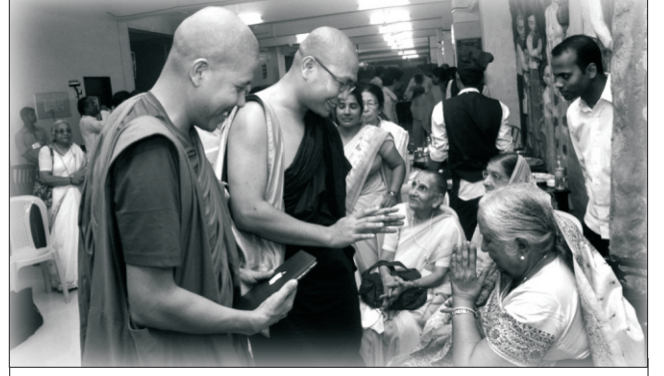


ग्लोबल पॅगोड्यात महाशिविर व संघदान संपन्न

पूज्य गुरुदेवांच्या प्रथम पुण्यतिथीनिमित्त ग्लोबल विपश्यना पॅगोड्यात महाशिविर व संघदान खूप सफलतापूर्वक संपन्न झाले. हजारोंच्या संख्येत साधक-साधिका लाभान्वित झाले व शंभरपेक्षा जास्त भिक्षूंना संघदान करून लोक पुण्यलाभी झाले. या प्रसंगाची काही छायाचित्रे --



वर - पॅगोड्यात बसलेले साधनारत साधक/साधिका व खाली - भिक्षुगण भोजन करतांना



पूज्य माताजींना आशिर्वाद देतांना भिक्षुगण

**सयाजी ऊ बा खिन यांच्या पुण्यतिथीनिमित्त
एक-दिवसीय महाशिविर**

१८ जानेवारी २०१५ ला, पूज्य माताजींच्या उपस्थितीत 'ग्लोबल विपश्यना पॅगोड्यात एक दिवसीय महाशिविर होईल. शिविर वेळ- सकाळी ११ ते दुपारी ४ वाजेपर्यंत. येथे ३ वाजता गुरुदेवांच्या रेकॉर्डेड प्रवचनात साधना न केलेले लोकही बसू शकतात. नोंदणीसाठी कृपया खालील फोन नंबरांवर वा ईमेलने त्वरित संपर्क साधावा. कृपया नोंदणी केल्याविना येऊ नये व समगानं तपोसुखी - सामूहिक तपसुखाचा लाभ घ्यावा. नोंदणी संपर्क:-फोन नं.: -०२२-२८४५११७०/०२२-३३७४७५०९/४३/४४-ext.९.(फोन नोंदणी सकाळी ११ ते ५ पर्यंत, रोज) Online Regn.: www.oneday.globalpagoda.org

पॅगोडा परिसरात धम्मालय' अतिथीगृह

धम्मालय अतिथीगृहाच्या बुकिंगसाठी स्वतंत्र संपर्क व ईमेल या प्रकारे आहे - **संपर्क-** श्री विश्वदेव त्रिपाठी, मो. ९७६९०४८२६०, फोन-०२२-३३७४७५१९ व ०२२-३३७४७५०९. Email: info.dhammalaya@globalpagoda.org

दोहे धर्माचे

गुरुवर मैत्री ने सदा, धर्म होय प्रकाशित।
नवीन वर्षात जगाचे, साधो मंगल सुहित।।
नवीन वर्षी या जगात, जागो धर्माची ज्योत।
जन जनांच्या मनी भरो, मंगलच ओतप्रोत।
नव वर्षातील साधना, नव वर्षातील ध्यान।
जन जनांचे मंगल हो, जन जनांचे कल्याण।।
शुद्ध धर्म पुन्हा जागो, दुखी जन न राहोत।
शुद्ध धर्म जगी जागो, कर्म मंगल होवोत।।
पुन्हा जागावी जगात, शुद्ध धर्माची ज्योत।
मिटो तम हा मोहाचा, मिळे मुक्तीचा स्त्रोत।।

श्री गोयन्काजी व विपश्यनेप्रती असीम कृतज्ञतेसह

Email: - thetriplegems8@gmail.com

दोहे धर्माचे

मंगलमयी विपश्यना, विधी देय भगवान।
प्रतिदिनच्या अभ्यासाने, साधते निज कल्याण।।
घोर द्रोह, द्वेषामुळे, हो व्याकुळ आतून।
धन्य विपश्यना साधना, दे निर्मळ बनवून।।
धन्य धन्य साबन मिळे, स्वच्छ मिळाले नीर।
या धुवूया आपलेच, आपण मळके चीर।।
विपश्यना सुखदायिनी, भिक्षु-राजास समान।
अंगा प्रिय वाटे जसे, हिवाळी उन्ह जाण।।
पतित पावनी साधना, संतुष्ट होती जन।
दुर्जन सज्जन झालेत, ते अंगुलिमाल पण।।

'विपश्यना विशोधन विन्यास' साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी, इगतपुरी-422 403, दूरध्वनी : (02553) 244086, 244076.

मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, 69- बी रोड, सातपूर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष २५५८, कार्तिक पौर्णिमा, ६ नोव्हेंबर, २०१४

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US \$ 100. Registered No. NSK/271/2014-2016

Posting day- Purnima of Every Month, Posted at Iगतपुरी-422 403, Dist. Nashik (M.S.)

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403

जिल्हा- नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086, 243712,

243238. फॅक्स : (02553) 244176

Email: info@giri.dhamma.org

Website: www.vridhamma.org