



# विपश्यना

साधक

साधकांचे  
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५५९, मार्गशीर्ष पौर्णिमा, २५ डिसेंबर, २०१५, वर्ष २ अंक ९

वार्षिक शुल्क रु. 30/-  
आजीवन शुल्क रु. 500/-

वेगवेगळ्या भाषेतील पत्रिकांसाठी पाहा: [http://www.vridhamma.org/Newsletter\\_Home.aspx](http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx)

## धम्मवाणी

वस्सिका विय पुप्फानि, महवानि पमुञ्चति।  
एवं रागञ्च दोसञ्च, विप्पमुञ्जेथ भिक्खवो॥  
- धम्मपद ३७७, भिक्खुवग्गो..

जुई (जसे आपल्या) कोमेजलेल्या फुलांना सोडून देते,  
तसेच भिक्षूंनी (साधकांनी)! (तुम्ही) आसक्ती व द्वेषाला  
सोडा.

## धर्म काय आहे?

(पूज्य गुरुदेव श्री सत्यनारायण गोयन्काजींनी प. महाराष्ट्राचे विख्यात शहर नाशिक येथील 'स्मावाई आंबेडकर गर्ल्स हाईस्कूल' च्या प्रांगणात सन १९९८ ला दिलेल्या तीन दिवसीय प्रवचन शृंखलेच्या प्रथम प्रवचनाचा पहिला भाग)

नाशिक धर्म नगरीच्या धर्मप्रेमी सज्जनांनो!

नाशिकचे हे क्षेत्र आजच नाही, शताब्दींपासून, हजारां वर्षांपासून भारताचे एक महान आध्यात्मिक क्षेत्र राहिले आहे. याने महाराष्ट्राचीच नाही, आध्यात्माच्या क्षेत्रात संपूर्ण भारताची नासिका उंच केली आहे, म्हणूनच याचे नाव नाशिक पडले असेल. दूरदूरून लोक येथे येऊन धर्म धारण करण्याच्या विधींचा अभ्यास करीत राहिले. आजपासून जवळपास १८०० वर्षांपूर्वीच्या भारतात येथून पैठणपर्यंत गोदावरी नदीचे हे तटवर्ती क्षेत्र त्या काळचे पवित्र स्थान म्हटले जायचे. येथे तपोभूमी होत्या, लोक तप करायचे. एका परंपरेचे लोक तप करायचे, दुसऱ्या परंपरेचे लोक यज्ञयाग करायचे. येथे विभिन्न प्रकारचे धार्मिक अनुष्ठान होत होते. त्यानंतर जसे संपूर्ण भारतात, तसेच येथेही भक्तिमार्गाचा एक खूप मोठा पूर आला आणि लोक त्यात रंगले. ते आतापर्यंत चालले, चालतच आहे. आता पुन्हा एकदा तपश्चयेचे 'विपश्यने' चे युग जागले आणि येथील लोक त्याचा स्वीकार करीत आहेत. का स्वीकार करीत आहेत? कारण येथील लोक आध्यात्मप्रेमी आहेत.

काही दिवसांपूर्वी मुंबई महानगरीत एका विशाल 'विश्व विपश्यना पॅगोड्या'चा शिलान्यास झाला, तेव्हा एका सन्मानित अतिथीने विचारले की आपण ब्रह्मदेशातून ही कल्याणकारी विद्या घेऊन आलात तर याचे प्रधान केंद्र येथे का बनवले? भारताच्या एखाद्या अन्य स्थानापासून आरंभ का केला नाही? मी काय म्हणणार, मी नाही निवडले भाऊ, ह्या धर्मभूमीने मला निवडले आणि येथूनच काम आरंभ झाले.

येथील लोकात आध्यात्माप्रती प्रेम आहे, लोक समजतात. जर योग्य प्रकारे समजावले तर धर्माला उत्तम समजू लागतात आणि त्याला धारण करण्याचे काम सुरू करतात. धारण केला तरच धर्म आहे. धारण केला नाही व तो केवळ वाणिविलास, बुद्धिविलासाचा विषय बनला तर त्यामुळे जो लाभ मिळायला पाहिजे, त्या लाभापासून वंचित राहातात. या, आजच्या या धर्मसभेत प्रथम हे समजून घेऊ की **धर्म काय आहे?** आणि मग हे समजून घेऊ की आम्ही **धर्म का धारण करावा?** आणि मग हेही समजून घेऊ की **धर्म धारण करावा तर कसा धारण करावा?** या तीन दिवसांच्या व्याख्यानमालेत याच विषयाचे प्रतिपादन केले जाईल. तर आज समजा- धर्म काय आहे?

संपूर्ण भारताचे हे खूप मोठे दुर्भाग्य राहिले की मागील १५०० वर्ष किंवा असे म्हणा की दोन हजार वर्षांपासून धर्म शब्दाचे जे खरे

रूप होते, खरा अर्थ होता, त्याला विसरलो. धर्माचा खरा अर्थच माहीत असणार नाही तर त्याला धारण कसा करतील? आता तर धर्म शब्दसोबत कुबड्या लागल्या. जणू धर्माला काही आधार पाहिजे. या समुदायाचा वेगळा धर्म, त्या समुदायाचा वेगळा धर्म, तर एकाला म्हटले बौद्ध धर्म, एकाला म्हटले हिंदू धर्म, जैन धर्म, शिख धर्म, ख्रिश्चन धर्म इत्यादी.

धर्माला आधाराची गरज नसते. धर्माला दुसऱ्याच्या आधाराची आवश्यकता नसते. धर्म तर स्वतः आम्हाला आधार देणारा आहे, त्याला आधाराची काय गरज आहे? परंतु जेव्हा न जाणता धर्म शब्दासोबत ह्या कुबड्या (crutches) लावल्या जातात तेव्हा कुबड्याच प्रमुख होतात, धर्म विचारा गौण होतो. धर्म नेपथ्यात, अंधारात चालला जातो. दुर्भाग्याने हेच होऊ लागले.

पुरातन भारतात धर्म म्हणायचे- धारण केला तर धर्म. **धारेती धम्म!** काय धारण करावे? आमचे चित्त ज्या एखाद्या चित्तवृत्तीला धारण करेल, त्या वेळी तो त्या चित्ताचा धर्म आहे. आपला स्वभाव धारण करतो. आपले लक्षण धारण करतो. जी चित्तवृत्ती मी आपल्या चित्तावर या वेळी धारण केली तिचा स्वभाव काय आहे? म्हणजे धर्माचा दुसरा अर्थ स्वभाव, प्रकृती, निसर्ग, ऋत; खूप जुना अर्थ होता. 'स्वभाव' शब्द आजही कधी-कधी याच अर्थाने प्रयोगात येतो, जेव्हा आम्ही म्हणतो की अग्नीचा धर्म आहे जळणे व जाळणे, म्हणजे याचा स्वभाव आहे. जर तो जळत नाही व त्याच्या सान्निध्यात जे येईल त्याला जाळत नाही तर तो अग्नी नाही, अजून काही आहे. असेच म्हणू शकतो की बर्फाचा स्वभाव आहे शीतल असणे व शीतल करणे. जर तो स्वतः शीतल नाही आणि त्याच्यासमीप जो येईल त्याला शीतल करत नाही तर बर्फ नाही, अजून काही आहे.

आजही कधी-कधी म्हणतात की सारे प्राणी मरणधर्मा आहेत, व्याधिधर्मा आहेत, जराधर्मा आहेत; हा स्वभाव आहे. या अर्थाने धर्माचा जेव्हा प्रयोग केला जातो तेव्हा धर्म समजू लागतो. मी आपल्या चित्तात जी चित्तवृत्ती धारण केली, त्याचा धर्म कसा आहे. मी आपल्या चित्तात जो मळ जागवला, क्रोध, द्वेष, दुर्भावना, ईर्ष्या, अहंकार कोणताही विकार जागवला, याचा स्वभाव काय आहे? आमच्या देशाच्या मुनींनी, ऋषींनी, महापुरुषांनी, सद्गुरूंनी, अरहंतांनी, बुद्धांनी, संबुद्धांनी हाच शोध केला की या वेळी चित्तात जे जागले, त्याचा स्वभाव काय आहे!

क्रोध, द्वेष, दुर्भावना, ईर्ष्या, अहंकार कोणताही विकार जागो, खूप आग निर्माण होते. खूप व्याकुळता निर्माण करतो. हा स्वभाव आहे त्याचा. मला क्रोधही आला व आत व्याकुळता नाही, तर तो क्रोध नाही, अजून काही आहे. क्रोध, द्वेष, दुर्भावना इत्यादी जागले तर व्याकुळता त्यासोबत येईलच. याला सहजात म्हटले, म्हणजे, हे

दुःख एकसाथ जन्मते.

ज्या पात्रात आम्ही जळते निखारे ठेवले, ते प्रथम त्या पात्राला जाळतात, तापवतात आणि मग जवळपासच्या वातावरणाला तापवतात. जो कोणी त्या वातावरणात येईल तो तापाचा अनुभव घेईल. असेच ज्या पात्रात बर्फ ठेवावा, त्याचे पहिले काम वा स्वभाव आहे प्रथम ते पात्र शीतल करेल आणि नंतर जवळपासच्या वातावरणात शीतलता पसरवेल. हा स्वभाव आहे.

आमच्या देशाच्या ऋषींनी, मुनींनी ही बाब पाहिली की जेव्हा-जेव्हा मनुष्य आपल्या नासमजीमुळे, नासमजीच आहे भाऊ, कोणी समजून आपल्या स्वतःला का जाळेल? कोणी समजून आपल्या स्वतःला का व्याकुळ करेल? नासमज आहे म्हणूनच आपल्या मनात क्रोध, द्वेष, ईर्ष्या, अहंकार वा अन्य कोणताही विकार जागवला तर जळू लागला. कारण आम्ही आपल्या पात्रात जळते निखारे टाकले आणि निखाऱ्यांचा तर हाच स्वभाव आहे. जर त्या निखाऱ्यांना दूर केले तर ताप आपोआप कमी होईल. त्याऐवजी जर त्यात बर्फ ठेवावा, काय बर्फ ठेवावा? मैत्री, करुणा, सद्भावना यासारख्या चित्तवृत्ती टाकल्या तर पाहाल की आतल्याआत इतकी शांती, इतकी शीतलता! कारण हा त्याचा स्वभाव आहे.

सर्व सद्गुणांचा हाच स्वभाव आहे की त्या आम्हाला आत खूप शांती प्रदान करतील, खूप शीतलता प्रदान करतील आणि मग आसपासच्या सर्व वातावरणात शांती व शीतलता भरतील.

जेव्हा मनुष्य क्रोध जागवतो तेव्हा त्या क्रोधाचा प्रथम शिकार तो स्वतः होतो. इतरांना तर नंतर व्याकुळ करेल प्रथम स्वतः व्याकुळ होईल आणि मग व्याकुळता विखरू लागेल. जेव्हा मी क्रोध जागवतो तेव्हा त्या वेळी माझ्या संपर्कात जो कोणी येईल, तोच विचारा व्याकुळ होईल. सर्व वातावरणाला तणावने भरेल. मी जी चित्तवृत्ती जागवली आहे तिचा स्वभावच असा आहे, धर्म आहे, ती आपला धर्म प्रकट करेल. कारण अशी चित्तवृत्ती जागवली आहे जी व्याकुळता निर्माण करणारी आहे. माझ्यासाठीही व्याकुळता, इतरांसाठीही व्याकुळता. ही शुद्ध जागली तर जाणूनबुजून कोण आपल्या स्वतःला व्याकुळ करेल?

एक लहानसे बालक, जे अवोध आहे, अजून त्याला शुद्ध नाही. आपल्या नासमजीने तो जळत्या निखाऱ्यांवर हात ठेवतो, हात जळतो तेव्हा हात मागे घेतो. इतके तर समजला की याने हाताला चटका बसतो, हात मागे घेतो. कधी नासमजीने पुन्हा हात ठेवला, पुन्हा जळला, पुन्हा हात मागे घेतला. एकदा झाले, दोनदा, पाचदा, दहादा झाले, आता तो समजला, हे निखारे आहेत, यांना स्पर्श करू नये. ही आग आहे, हिला स्पर्श करू नये.

एक लहानसे बालकही समजते आणि आमची नासमजी पाहा! निखारे भरत आहेत आत, आपल्याला जाळत आहेत. स्वतः जळत आहेत, इतरांना जाळत आहेत. परंतु यापासून सुटकेचा प्रयत्न करत नाही. यासाठी करत नाही की जेव्हा आमच्या आत क्रोध, द्वेष, दुर्भावना, अहंकार, ईर्ष्या वा कोणताही विकार जागतो तेव्हा त्या वेळी ज्या व्यक्तीवर, ज्या घटनेवर जागला, आमच्या मनात तेच फिरत राहाते. एखाद्यावर मला क्रोध आला कारण त्याने माझा अपमान केला. एखादे असे काम केले जे मला नावडते आहे, अथवा माझ्या आवडत्या कामात काही बाधा निर्माण केली तर मला क्रोध आला. तेव्हा मी म्हणून स्वाभाविक आहे, क्रोध तर येईलच, अजून काय होईल?

अरे, काय स्वाभाविक आहे भाऊ! तू करतो काय आहेत? तू क्रोध तर त्याच्यावर निर्माण करत आहेस, ज्याने तुझ्या कामात काही अडचण निर्माण केली, तुझ्या इच्छेच्या पूर्तीत बाधा निर्माण केली, आणि जाळत आहेस आपल्या स्वतःला. कारण पाहू शकला नाहीस की क्रोध जागवला तेव्हा माझ्या आत काय होऊ लागले? हे पाहाणेच विसरलो. जेव्हा एखाद्या दुसऱ्या व्यक्तीवर, दुसऱ्या घटनेवर अथवा स्थितीवर क्रोध जागवला, तेव्हा वारंवार मन त्यावरच जाते. त्याने माझा इतका अपमान केला, असे म्हटले, ही बाब अशी झाली.... मन बहिर्मुखी

आहे, बाहेरील सत्याकडे ते झुकले आहे. माझ्या आत काय होत आहे, हे पाहाणेच बंद केले.

भारतात या पाहाण्याच्या विद्येलाच विपश्यना म्हणावेच. ही खूप प्राचीन, खूप जुनी विद्या आहे - आपल्या स्वतःला पाहाण्याचे आहे. आपल्या आत काय होत आहे, ते जास्त जरूरी आहे. बाहेर काय होत आहे, त्यापासून आम्ही अनभिज्ञ राहाणार नाही, त्यालाही जाणावयाचे आहे; पण त्यापेक्षा जास्त जरूरी आहे हे जाणणे की अमुक घटना घडल्यामुळे, अमुक व्यक्ती वा अमुक स्थिती संपर्कात आल्यामुळे, माझ्या आत काय होऊ लागले?

ज्या दिवशी चांगल्याप्रकारे हे पाहाणे येते तेव्हा धर्म समजू लागतो. तो धर्म ज्यासोबत कुठल्याही कुबड्या नाहीत. शुद्ध धर्म समजू लागतो. अरे भाऊ, स्वभाव आहे ना, मी मनाला विकारांनी विकृत केले तर या विकारांचा स्वभाव आहे - व्याकुळ बनवेल. पाहू लागला तर एकदा पाहील, दोनदा पाहील, दहादा पाहील. त्यानंतर प्रत्येक घटनेपासून स्वतःस वेगळे करून आत पाहू लागेल. आता तर म्हणतो की बाहेर जी घटना घडली त्यामुळे माझ्या मनात क्रोध, द्वेष, दुर्भावना अथवा जो काही विकार जागला, त्याचे आलंबन बाहेरचे आहे. त्याला एकदा दूर करून पाहा - माझ्या आत काय होऊ लागले? मी जी ही क्रोधाची प्रतिक्रिया केली तेव्हा काय होऊ लागले? अरे, जळू लागले ना! खूप व्याकुळ होऊ लागला रे! असे एकदा, दोनदा, दहादा, पाहील, स्वभाव पालटणे सुरू होईल. तर धर्म धारण करू लागला. आता तो समजला की धर्म काय आहे? आम्ही विकारांनी विकृत न व्हावे हा धर्म आहे. असेच आम्ही विकारांऐवजी आपल्या मनात सद्गुण निर्माण करावे, मनात मैत्री करुणा, सद्भावना जागवावी, तेव्हा बघाल की आत इतके सुख, इतकी शांती, इतकी शीतलता! बाहेरच्या एखाद्या व्यक्तीवर करुणा, मैत्री जागवली वा एखाद्या समूहावर सद्भावना जागवली, अरे, इतके सुख, इतकी शांती इतकी शीतलता.

आता अनुभवाने जाणू लागला, तेव्हा धर्म खऱ्या अर्थाने धर्म झाला. **धरंतेति धम्म**। आता धारण करत आहे. समजत आहे - अग्नीला धारण करीन तर जळीनच. जगातील कुठलीही शक्ती मला वाचवू शकत नाही आणि बर्फ धारण करीन तर शीतल होईनच. जगातील कोणतीही बाधा त्यात अडचण निर्माण करू शकत नाही. प्रकृतीचा नियम आहे. हेच ऋत, हेच विश्वाचे विधान, हाच निसर्गाचा नियम आहे जो सर्वांवर लागू होतो. आपल्याला वाटेला त्या नावाने बोलवावे, काहीही फरक पडत नाही. कोणीही मनुष्य जळत्या निखाऱ्यांवर हात ठेवेल तर निखारे या बाबीला पाहात नाहीत की हा मनुष्य स्वतःला हिंदू म्हणतो की बौद्ध.. त्याच्याशी काहीही घेणे-देणे नाही. अग्नीचा स्वभाव आहे तो जाळेलच. बर्फावर हात ठेवला तर शीतल करेलच. ज्या दिवशी धर्माचे हे सार्वजनिक स्वरूप प्रकट होऊ लागते, त्या दिवशी खूप मोठे लोक कल्याण होणे सुरू होते. याला विसरून बाहेर-बाहेरच्या आलंबनांना महत्व देणे सुरू केले, तर आपल्या स्वतःला सुधारण्याचे काम बंद केले. धर्मापासून दूर जाऊ लागलात.

वरवर हा भ्रम होतो की मी खूप धार्मिक आहे, परंतु जेव्हा शुद्ध येते तेव्हा पाहील की कोठे धार्मिक आहे. मी तर जेव्हा पाहावे तेव्हा विकार जागवतो. मला धर्माचे थोडेसेही ज्ञान नाही, मला धर्माची थोडीशीही शुद्ध नाही, मी धर्म धारण करत नाही. मी आपल्या मनाला मलीन करत राहातो, व्याकुळ होत राहातो व इतरांनाही व्याकुळ करत राहतो. तेव्हा मी धार्मिक कसा होईन? आता विचार करेल, कारण धर्माची खरी बाब समजू लागली.

प्रत्येक समाजाची आपापली परंपरा चालत येत आहे. लोक आपापले सण-वार, व्रत उपवास करतात, कर्मकांड करतात, पर्व-उत्सव साजरे करतात, करावेत. आपापली वेशभूषा, दार्शनिक मान्यता..... हे सर्व वेगवेगळे आहेत. त्यामुळे वेगवेगळा समाज आहे, वेगवेगळे संप्रदाय आहेत, समूह आहेत, समुदाय आहेत, काहीही वाईट नाही. परंतु समजा की याचे धर्माशी काहीही घेणे-देणे नाही. हे सर्व तर

सामाजिक हर्ष-उल्हासासाठी आहेत, केले पाहिजेत, परंतु धर्मासोबत याला जोडाल तर धर्मापासून दूर होत जाल.

एकच मापदंड- माझ्या मनातले विकार दूर झाले की नाही, तेव्हाच योग्य मार्गावर आला. आता वाटेल त्या समाज, संप्रदाय, समुदायाचा असेल, त्याने धर्माच्या सार्वजनिक स्वरूपाला समजून घेतले. जे धर्माचे सार्वजनिक स्वरूप आहे तेच धर्माचे खरे स्वरूप आहे. ते प्रमुख झाले तर खूप लोक कल्याण होऊ लागले. आता प्रत्येक जण आपल्या स्वतःला हिंदू, बौद्ध, जैन, ख्रिश्चन म्हणो अथवा ब्राह्मण वा शूद्र म्हणो काही फरक पडत नाही. प्रत्येक जण, प्रत्येक अवस्थेत, प्रत्येक स्थितीत आपल्या आत पाहो - या वेळी माझ्या चित्ताची अवस्था काय आहे. या वेळी मी आपल्या चित्तात काय जागवले आणि जे जागवले त्याचा काय प्रभाव पडत आहे? तेव्हा मनुष्य खऱ्या अर्थाने स्वार्थी बनतो. धर्म जेव्हा खऱ्या अर्थाने धर्म असतो तेव्हा तो आम्हाला स्वार्थी बनवतो. समजू लागते की आमचा खरा स्वार्थ कशात आहे. हे समजत नाही तर जेथे-जेथे मनुष्य एखाद्या स्वार्थाच्या कामात लागतो तेव्हा स्वार्थाच्या नावावर हेच पाहातो की यात माझे काम सिद्ध होते की नाही? मी जरी कोणाला धोका दिला, तरी माझे काम सिद्ध झाले. तेव्हा मनुष्य खऱ्या अर्थाने स्वार्थी नाही. तो आपल्या स्वार्थाची हानी करत आहे. कारण असे करून तो आपल्याच मनात विकार जागवत आहे. विकार जागवत आहे तर आपल्या स्वार्थाची हानी करत आहे. आपल्या स्वतःला कष्ट देत आहे. आपल्या स्वतःला जाळत आहे. तर धर्म समजला नाही.

धर्म समजला तर इतर सर्व बाबी, सर्व काम करतही, प्रमुखता या बाबीला देईल की धर्माचे अन्य बाबीशी काही घेणे-देणे नाही. धर्माचा एकच मापदंड आहे की माझ्या चित्ताची काय अवस्था आहे. माझ्या चित्तात जर सद्गुण जागले तर मी खरोखर धर्मवान आहे. तेवढा वेळ धर्मवान आहे, जितका वेळ सद्गुण जागले आहेत, मैत्री जागली आहे, करुणा जागली आहे, सद्भावना जागली आहे. मी खरोखर धर्मवान आहे. जितक्या वेळपर्यंत दुर्भावना जागली, दुर्गुण जागले, तेवढ्या वेळापर्यंत खूप अधार्मिक आहे, मी खूप अधार्मिक आहे. ही शुद्ध येऊ लागली तर अधर्मापासून दूर राहिल आणि धर्माकडे प्रगती होईल.

हे नुसते बुद्धीच्या स्तरावर समजूनही समजत नाही. त्यामुळे भारताच्या महापुरुषांनी आपल्या आत पाहाणे शिकवले. सत्याला आपल्या आत पाहा. आतील सत्य पाहिले नाही तर बाह्य जगातील सत्य पाहूनही न पाहणाराच राहिला, न जाणणाराच राहिला. काहीही गाठी पडले नाही आणि आपल्या आतील सत्य पाहू लागला तर जसे सर्व काही मिळाले. अरे अनमोल रत्न मिळाले. जीवन जगण्याची कला मिळाली. कसे सुखपूर्वक, शांतीपूर्वक जगावे. जगू सर्व इच्छितात सुख शांतीने. कोणी एकही मनुष्य असा मिळणार नाही जगात जो म्हणेल की मला सुख शांती नको, मी दुःखाचे जीवन जगू इच्छितो. कोण म्हणेल?

कोण म्हणेल मी आपल्या स्वतःला या अग्नीने जाळू इच्छितो? नाही म्हणणार, नाही इच्छिणार, तरीही करतो तेच. करतो तेच जे त्याला जाळत आहे, व्याकुळ करत आहे. करतो तेच जे त्याला दुःखी बनवत आहे आणि सोबतच इतरांनाही दुःखी बनवत आहे. जेव्हा आपल्या आत पाहू लागला तेव्हा समजला - अरे मला जगणे आले नाही. मला जगण्याची कला आली नाही. हे ही काही जगणे आहे की जेव्हा पाहावे तेव्हा आपल्या स्वतःला व्याकुळ बनवतो, इतरांना व्याकुळ बनवतो. लोकांना व स्वतःलाही व्याकुळ बनवण्याचेच काम करतो. अरे, माझ्याजवळ वाटण्यासाठी आहे काय? कारण मी न इच्छिता, न जाणता विकारांचा ढीग एकत्र केला आहे. व्याकुळताच व्याकुळता एकत्र केली. मी व्याकुळ होतो, इतरांना व्याकुळताच वाटतो.

ज्या दिवशी ही शुद्ध येईल आणि खऱ्या अर्थाने ही शुद्ध प्रवचनांनी येणार नाही. प्रवचनांचा प्रभाव धर्मसभेपर्यंतच राहातो. याच्या बाहेर जाल, तर बिल्कुल जसेचे तसे, जशी जुनी सबय आहे. जेव्हा पाहा तेव्हा मनासारखे झाले नाही की क्रोध जागवला, द्वेष

जागवला, मनाविरुद्ध झाले की क्रोध जागवला, द्वेष जागवला, दुर्भावना जागवली. ती परिस्थिती जशीची तशी राहिल. बदलण्यासाठी काय करावे? तिला बदलवण्यासाठी एकच उपाय जो चालत आला की जेव्हा मनात कोणताही विकार जागतो तेव्हा त्याला एखाद्या वेगळ्या बाबीवर लावा. ज्या बाबीमुळे माझ्या मनात क्रोध आला, आता माझे मन त्यावर न लावता एखाद्या अन्य बाबीवर लावा. अरे, कोणत्याही बाबीवर मन लावा भाऊ! एक ग्लास पाणी पिणे सुरु करा, तर मन पाणी पिण्यात लागले. पाहाल क्रोध थोडा शांत झाला. अथवा अजून कुठे लावा - एक, दोन, तीन, चार.... मोजू लागा, मनाला मोजण्यात लावले. ते कठीण वाटते तर ज्या कोणत्या देवी, देवता, ईश्वर, ब्रह्म, सद्गुरु, संतात खूप श्रद्धा आहे, त्याचे नाव घेणे सुरु करा. वारंवार त्याचे नाव घ्याल तर मन तिकडे लागेल. आम्ही त्या विकारापासून मुक्त होऊ लागलो.

परंतु भाऊ, आपल्या इथे जे ऋषी होते - ऋषी शब्दाचा अर्थच होता की हे ऋतूचा शोध करतात, तपास करतात, संशोधन करतात. ऋतू काय आहे? विश्वाचे विधान काय आहे? निसर्गाचे नियम काय आहेत? याचा शोध केवळ बुद्धीच्या स्तरावर नाही, आपल्या आत करतो. हे विधान, निसर्गाचे नियम काय इच्छितात? एकदम समजू लागते. हे निसर्गाचे नियम, हे विधान, हे ऋतू इच्छिते की तू आपल्या मनाला मलिन करू नको. जसे मलिन करशील, मी दंड देईन, त्वरित दंड देईन, वेळही लागणार नाही. जसे मन मलिन न करता सद्गुणांनी भरले, तर ताबडतोब पुरस्कार मिळेल, उशीर लागणार नाही. त्वरित पुरस्कार मिळेल.

ज्या कोणत्या देशात राहाता, त्याचे नियम आम्हाला मानले पाहिजेत. आम्ही law abiding citizens असू, जर आम्ही नियम तोडतो तर दंड मिळेल. तरीही कोणी राज्याचे नियम तोडले तर दंड मिळण्यात न जाणे किती वेळ लागेल. न्यायालयीन कार्यवाहीत दंडापासून वाचूही शकतो. परंतु प्रकृतीच्या विधानात, ऋतूमध्ये, निसर्गाच्या नियमात असे होत नाही. उशीरही होत नाही व चूकही होत नाही. मी नियम मोडला, म्हणजे, धर्माचे उल्लंघन केले, तर ताबडतोब दंड मिळेल. जसे मनात विकार जागला की त्यासोबतच व्याकुळता जागली. जुनी भाषा आहे याला सहजात म्हणायचे, दोन्ही एकसाथ जन्मतात. उशीर होत नाही, त्यासाठी कोणत्याही न्यायालयात जाण्याची गरज नाही. प्रकृतीचा दंड ताबडतोब मिळतो. हे प्रकृतीचे विधान आहे. याच प्रकारे मी आपल्या चित्ताला निर्मळ केले, त्यात सद्भावना जागवली, ताबडतोब पुरस्कार मिळतो. आत्ताच शांती मिळते. आत्ताच सुख मिळू लागते. ही बाब जितक्या लवकर अनुभवाने समजू लागते, तितक्या लवकर मनाचा स्वभाव बदलू लागतो..... (क्रमशः).....

### विपश्यना विशोधन विन्यास, पगोडा परिसर, मुंबई वर्ष २०१६ मधील शैक्षणिक कार्यक्रम

♦ १. पालि भाषा रोमन, देवनागरी आणि सिंहली लिपित लिहिण्याची प्रशिक्षण कार्यशाळा- दि. २० ते २७ एप्रिल, २०१६. ♦ २. सहा आठवड्यांचा पालि-हिंदी आवासीय सघन प्रशिक्षण कार्यक्रम- दि. ४ मे ते १५ जून पर्यंत.

♦ ३. बारा आठवड्यांचा पालि-इंग्रजी आवासीय सघन प्रशिक्षण कार्यक्रम- दि. ६ जुलै ते ५ ऑक्टोबर पर्यंत ♦ ४. पालि-इंग्रजी अनुवाद कार्यशाळा - ७ ते १२ ऑक्टोबर पर्यंत। ➤ ह्या सर्वासाठी आवश्यक योग्यता आणि फॉर्म प्राप्त करण्यासाठी कृपया निम्न वेबसाइट पहा-

<http://www.vridhamma.org/Theory-And-Practice-Courses/>

किंवा अधिक माहितीसाठी कृपया संपर्क करा- १) वि.वि.वि. कार्यालय- ०२२-३३७४७५६०, २) श्रीमती बलजीत लाम्बा - ०९८३३५९८९७९, ३) कु. राजश्री - ०९००४६९८६४८, ४) श्रीमती अल्का वेंगुर्लेकर : ९८२०५८३४४०.

### धम्मपुण, पुणे शहरात बालशिविर-शिक्षक कार्यशाळा

२० जानेवारी सायं ५ ते २३ जानेवारी सायं ५ पर्यंत. संपर्क- धम्मपुण कार्यालय, Registration by Email: info@punna.dhamma.org

**अतिरिक्त उत्तरदायित्व**

- श्री आर.आर. पंडित, धम्मपाल, भोपाल केंद्र-आचार्याची सहायता सेवा
- श्री ए. एल. राजभट्ट, धम्मपाल, भोपाल केंद्र-आचार्याची सहायता सेवा
- Mr. L. H. Chandrasena, धम्मकूट, श्रीलंका केंद्र-आचार्य रूपाणे सेवा
- Mr. Nanda Wijewardana, धम्मकूट, श्रीलंका केंद्र-आचार्याची सहायता सेवा

**नवे उत्तरदायित्व****बालशिविर-शिक्षक**

- श्रीमती चैताली बागची, शांतिनिकेतन
- श्री मंजुल भाक्री, गुडगांव
- श्री जगदीश चंद्र गुप्ता, जयपूर
- Mr. Fred Jacquemin, France
- Miss Praew Kosee, Thailand
- Miss Wanwisa Chunkhampha, Thailand
- Mr. Ben Sidebottom, Australia
- Ms. Lin Kuoy, Australia.

**मंगल मृत्यू**

विपश्यनेचे आचार्य श्री शेरसिंह जैन दि.७-८-१९१५ ला ८३ वर्षांच्या पक्व वयात जयपुरात अत्यंत शांती व समतेसह दिवंगत झाले. सन १९८६ मध्ये ते पुत्रवियोगाने व्यथित होऊन विपश्यनेशी जुळले आणि हिचेच होऊन राहिले. ते सन १९९३ मध्ये विपश्यनेचे सहायक आचार्य नियुक्त झाले आणि धर्मसेवा करत-करत पूर्ण आचार्य बनून धम्मथली केंद्राच्या सेवेसोबतच भारत व विदेशात अनेक शिविरात लोकांची धर्मसेवा करून धन्य झाले. ते 'धम्मथली संदेश' नावाच्या पत्रिकेचे कुशल संचालन व संपादन करून लोकांना धर्माची महत्वपूर्ण माहिती अवगत करत राहिले. धर्मपुरुष श्री शेरसिंहांच्या धर्ममय आचरणाने आम्हा सर्वांना प्रेरणा मिळो, हीच मंगल कामना.

मुंबईच्या श्रीमती सुरेखा कोंडिबा शिंदे यांनी कमी वयातच धर्मात खूप प्रगती केली व सन २०१३ मध्ये विपश्यनेच्या सहायक आचार्या बनून अनेकांची सेवा केली. त्या ६० दिवसीय शिविरात संमिलित होत्या परंतु ३० दिवसानंतर मैत्री घेऊन स्वास्थ्य परीक्षणासाठी त्यांना मुंबईला जावे लागले. तेथे ६ दिवस दवाखान्यात भरती राहिल्या आणि त्यानंतर तिथेच २०-११-१५ ला शांतीपूर्वक शरीर त्यागले. यापूर्वीही त्यांनी ६० दिवसीय शिविर केले होते व अनेक शिविरात सेवाही दिली होती. त्यांचे मनुष्य जीवन सफल झाले. धम्म परिवाराच्या मंगल कामना.

**आचार्य स्वयं शिविर सफलतापूर्वक संपन्न**

दि. २९ नोव्हेंबरचे धम्म पत्तन, मुंबई येथील पूज्य माताजीचे स्वयं शिविर व याच वेळी अन्य केंद्रावर आयोजित स्वयं शिविरही खूप धर्मलाभासह सफलतापूर्वक संपन्न झाले. शिविराच्या शेवटी व्हियतनामी साधकांचा एक समूह पगोडा परिसरात त्यांना भेटून खूप प्रसन्न झाला. आचार्य निवासाबाहेर पूज्य माताजी सर्व साधकांना मंगल मैत्री देतांना

**वर्ष २०१६ मधील सर्व चार एक-दिवसांची महाशिविरे**

रविवार-- दि. १७ जानेवारी सयाजी ऊ बा खिनांप्रती कृतज्ञता (१९ जाने.) २२ मे - बुद्ध पौर्णिमा, १७ जुलै - गुरु पौर्णिमा, २ ऑक्टोबर - पू. गुरुजी श्री गोयन्काजींच्या प्रती कृतज्ञता (२९ सप्टेंबर) व शरद पौर्णिमेच्या निमित्ताने ग्लोबल विपश्यना पॅगोडामध्ये पूज्य माताजींच्या सान्निध्यात एक दिवसाची चार महाशिविरे होतील. शिविराची वेळ: सकाळी ११ वाजेपासून सायंकाळी ४ वाजेपर्यंत. ३ वाजताच्या प्रवचनात साधना न केलेले लोकसुद्धा बसू शकतात. नाव नोंदणीसाठी कृपया निम्न फोन क्रमांक किंवा ईमेल द्वारे ताबडतोब संपर्क करा. कृपया नाव नोंदणी न करता येऊ नये. समगानं तपोसुखो- सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. संपर्क: 022-28451170 022-337475-01/43/44- Extn. 9, (फोन बुकिंग: ११ ते ५ पर्यंत रोज) Online Regn.: [www.oneday.globalpagoda.org](http://www.oneday.globalpagoda.org)

**दोहे धर्माचे**

निसर्गाचा नियम आहे, लागू हो सर्वांवर।  
मलिन मन व्याकुळ राहे, निर्मळ सुखी सत्वर॥  
निसर्ग पक्ष घेत नाही, न हो कधी पक्षपात।  
त्यांना तसेच फळ मिळे, जसे कर्म साक्षात॥  
जेव्हा मन मलिन करतो, निसर्ग देतो दंड।  
खिन्न व्याकुळ होत असे, उरे न शांती अखंड॥  
पुरस्कार तत्काळ मिळतो, जर निर्मळ होय मन।  
हाच नियम हो धर्माचा, पक्षपात नाही पण॥

**दोहे धर्माचे**

मन तर मलिनची राहे, स्वभाव झाला जाण।  
शुद्ध करावयाचे तर, कर धर्म गंगी स्नान॥  
संतापाच्या क्षणी त्या, चित्त बेचैन मलिन।  
ह्या क्षणी सुखशांतीच्या, निर्मळ मन रात दिन॥  
ही निसर्गाची रीत हो, हाच धर्माचा सार।  
निर्विकार सुखी राहे, व्याकुळाती विकार॥  
काया कपडे धुण्याचा, सोड शोध दुर्बोध।  
आपल्या चित्त मळाला, शोधू शके तर शोध॥

'विपश्यना विशोधन विन्यास' साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादक: राम प्रताप यादव, धम्मगिरी, इगतपुरी-422 403, दूरध्वनी : (02553) 244086, 244076.  
मुद्रण स्थान: अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-२५९, सीकोफ लि., ६९ एम.आय.डी.सी., सातपूर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2559, मार्गशीर्ष पौर्णिमा, २५ डिसेंबर, 2015

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US \$ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US \$ 100. 'विपश्यना' रजि. नं. MAHMAR/44437/2014 Registered No. NSK/271/2014-2016

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

DATE OF PRINTING: 15 December 2015, DATE OF PUBLICATION: 25 December 2015

If not delivered please return to:-

विपश्यन विशोधन विन्यास

धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403

जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086, 243712,

243238. फॅक्स : (02553) 244176

Email: [info@giri.dhamma.org](mailto:info@giri.dhamma.org)

Website: [www.vridhamma.org](http://www.vridhamma.org)

(८)