विपश्यना
साधक

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष २५६०, वैशाख पौर्णिमा, २१ मे, २०१६, वर्ष ३ अंक २

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

धम्मवाणी

सो करोहि दीपमत्तनो, खिप्पं वायम पण्डितो भव।
निद्धन्तमलो अनङ्गणो, दिब्बं अरियभूमिं उपेहिसि॥

-- धम्मपद २३६, मलवग्गो..

तू आपल्यासाठी द्वीप (रक्षास्थळ) बनव, लवकरच (साधनेचा) अभ्यास करुन पंडित बन. (तू) (चित्त) मळ स्वच्छ करुन निर्मळ बन, दिव्य आर्यभूमी (पाच प्रकारच्या शुद्धावास भूमी) प्राप्त करशील.

धर्म का धारण करावा?

*(पूज्य गुरुदेव श्री सत्यनारायण गोयन्काजीद्वारा पश्चिम महाराष्ट्राच्या प्रसिद्ध नाशिक शहरातील '**रमाबाई आंबेडकर गर्ल्स हायस्कूलच्या**' प्रांगणात सन १९९८ मध्ये दिलेल्या तीन दिवसांच्या प्रवचन मालिकेतील **दुस या प्रवचनाचा पहिला भाग.**)*

नाशिक तीर्थ भूमीच्या प्रबुद्ध नागरिकांनो, धर्मप्रेमी सज्जनांनो आणि आदरणीय महिलांनो!

कालच्या धर्मसभेत आपण हे समजण्याचा प्रयत्न केला की खरोखर धर्म काय आहे. धर्माच्या नावावर कोणत्याही अडचणीत फसू नका. धर्माच्या शुद्ध स्वरुपाला, साराला समजून घ्या आणि धर्माच्या नावावर जी टरफले प्रमुख झाली त्यांनाही समजून घ्या. त्यातून सार ग्रहण करा व टरफलांपासून सुटका करुन घ्या. धर्माचे सार खूप सरळ आहे, खूप स्वच्छ आहे. आम्ही आमच्या असमंजसपणामुळे त्यात गोंधळ निर्माण करतो. निर्मळ चित्ताचे तरंगच धर्म आहे. मलिन चित्ताचे तरंगच अधर्म आहे. चित्त निर्मळ असेल तर आमच्या वाणीची, शरीराची सर्व कर्म आपोआप निर्मळ होतील. चित्त मलिन असेल, त्यात आसक्ती, द्वेष, ईर्ष्या, अहंकार, ममंकार जागृत झाला असेल, वासना, भय, मात्सर्य इत्यादी कोणतेही विकार जागृत झाले असतील तर मन मलिन झाले. तेव्हा आपल्या वाणीने किंवा शरीराने जी कामे कराल ती अशुद्धच होतील, हानिकारकच होतील, आपलीही हानी करतील आणि दुस-यांचीही हानी करतील.

चित्त शुद्ध ठेवणारी व्यक्ती अगदी सहजतेने सदाचरणाचे जीवन जगू लागते. तिला कोणताच प्रयत्न करावा लागत नाही. निर्मळ चित्ताचा आपला एक स्वभाव आहे. ते अनंत मैत्रीने भरुन जाते. अनंत करुणा, मुदिता व उपेक्षा म्हणजे समता भावाने भरेल. तो त्याचा सहज स्वभाव आहे. जेव्हा मन मैत्री, करुणा, सद्भावनेने भरलेले असेल तेव्हा कोणी माणूस आपल्या वाणीने असे शब्द कसे काढू शकेल ज्यामुळे अन्य प्राण्यांची सुख-शांती भंग होईल, अन्य प्राण्यांचे अमंगल होईल, त्यांना पीडा होईल. असे शब्द त्याच्या तोंडून निघूच शकणार नाहीत. मन, मैत्री, करुणा, सद्भावनेने भरलेले असेल तर त्याच्या वाणीचा प्रत्येक शब्द प्रेमानेच भरलेला असेल. सद्भावनेनेच भरलेला असेल. माधुर्यानेच भरलेला असेल. कोणाला आघात पोहोचेल अशी वाणी तो बोलूच शकणार नाही.

शरीरानेसुद्धा असे कर्म करु शकणार नाही ज्यामुळे दुस-यांची सुख-शांती भंग होईल, दुस-यांचे अमंगल होईल, दुस-यांची हानी होईल. अशी व्यक्ती कशी हत्या करेल, कसे दुस-याच्या वस्तूची चोरी करेल, दुस-याकडून कशी हिसकावून घेईल, एखाद्यावर तुटून पडेल किंवा व्यभिचार करेल, करुच शकणार नाही. जीवनात धर्म आला तर जगणे आले. मनुष्य जेव्हा चित्त निर्मळ करतो, आपल्या आचरणात सुधारणा करतो तेव्हा अन्य लोकांचे वाईट होऊ देत नाही व आपलेही वाईट होऊ देत नाही. जेव्हा वाणी किंवा शरीराने एखादे दुष्कर्म करतो तेव्हा इतरांचे वाईट नंतर होते, इतरांची हानी किंवा अमंगल नंतर होते. प्रथम आपले अमंगल होते, व्हायलाच लागते. जेव्हा कधी अंतर्मुखी होऊन आपल्या आतील सत्य समजण्याची विद्या शिकाल तेव्हा खूप स्पष्टपणे माहीत होईल की मी दुस-यांची हानी तोपर्यंत करु शकणार नाही, जोपर्यंत आपल्या मनात प्रथम कोणता विकार जागवणार नाही. वाणीने कटू शब्द, क्रोधाचे शब्द, खोटे इत्यादी शब्द बोलूच शकणार नाही. शरीराने कोणाची हानी तोपर्यंत करु शकणार नाही, जोपर्यंत आपल्या मनात प्रथम कोणता तरी विकार जागविणार नाही आणि मनात विकार जागृत झाला की व्याकुळ होऊ लागला, हा प्रकृतीचा नियम आहे. भारताच्या प्राचीन भाषेत ह्यालाच धर्म म्हणत होते.

जेव्हा मनुष्य आत पाहू लागतो तेव्हा प्रकृतीचा किंवा निसर्गाचा हा नियम वा धर्म जो सार्वजनिक, सार्वदेशिक, सार्वकालिक आहे, तो अनुभवावर उतरु लागतो. अरे भाऊ, हा असा नियम आहे जो सर्वांवर लागू होतो. कोणाचाही पक्षपात करीत नाही. कोणावर कृपा करीत नाही. नियम भंग केला की ताबडतोब दंड मिळाला. नियमानुसार आपले जीवन जगू लागला तर ताबडतोब सुख मिळाले, शांती मिळाली. मृत्युनंतर आपोआप जे होईल ते चांगलेच होईल, परंतु आता येथे काय होत आहे?

शुद्ध धर्माच्या मार्गावर चाललेले प्रत्येक पाऊल आम्हाला सुख-शांती देणारे असेल. आत आम्हाला सुख- शांती मिळाली नाही, तरीही आम्ही स्वतःला धार्मिक समजतो. तेव्हा भाऊ, हा फार मोठा धोका आहे ना! हे कर्मकांड पूर्ण केले, की ते कर्मकांड पूर्ण केले, ह्या दार्शनिक मान्यतेचा स्वीकार केला, हे सण साजरे केले की ते उत्सव साजरे केले आणि समजू लागलो की आम्ही मोठे धार्मिक आहोत. अरे, माझ्यासारखा धार्मिक कोण असेल! उलट होऊ शकते की त्या बिचा-यामध्ये धर्माचे नावनिशान नाही, कारण मनाला निर्मळ करण्याचे कोणतेही काम त्याने केलेच नाही. मनाला वर-वरच्या विकारांपासून मुक्त करणे थोड्या वेळासाठी सोपे असते. पण अंतर्मनाच्या खोल भागात जो विकारांचा संग्रह घेऊन चालत आहोत आणि ज्यांमुळे आमचे मन स्वभावाच्या एका मजबूत पकडीत बंदी झालेले आहे. जेव्हा पाहाल तेव्हा अंतर्मनाच्या खोल भागात विकारच जागवत आहोत. थोडीशी सुखद अनुभूती झाली की राग जागविला, आसक्ती जागविली. थोडीशी दुःखद अनुभूती झाली की द्वेष जागविला, दुर्भावना जागविली. असा स्वभाव झाला आहे.

तो स्वभाव कसा बदलणार? मनाच्या वर-वरच्या भागाला बदलणे फार सोपे आहे. त्याच्या अनेक पद्धती आहेत. चांगले आहे, कमीत कमी वरचे मन तर जरा सुधारत आहे, बुद्धी तर जरा सुधारत आहे. हे चांगले, पण मुळापासून सुधारणा झाली नाही. जर खरोखर धर्माचे जीवन जगायचे आहे तर मुळापासून सुधारणा करावी लागेल.

बाहेरुन-बाहेरुन तर आपल्याला सुधारा, चांगली गोष्ट आहे पण आतून सुधारल्याशिवाय तुमचे खरे कल्याण होणार नाही. त्यासाठी भारताची ही अत्यंत प्राचीन संपदा समोर आहे. आता अंतर्मनात जाऊन आपल्या चित्ताला निर्मळ करा.

आतील सत्याला पाहाण्याची भारतातील ही फार प्राचीन विद्या आहे. जस-जसा मनुष्य अंतर्मनातील सत्य पाहू लागतो तस-तसे निसर्गाचे सर्व नियम स्पष्ट होत जातात. भारतातील महान संतानी हेच केले, अंतर्मुखी झाले, आपल्या अंतर्मनात गेले आणि ऋतला समजू लागले म्हणून त्यांना ऋषी म्हणू लागले. मौन राहून आत संशोधन केले आणि शोधून काढले की खऱ्या अर्थाने सत्य काय आहे, त्यांना मुनी म्हणू लागले. त्यांनी शोधून काढले ऋत काय आहे ? प्रकृतीचे नियम, विश्वाचे विधान, निसर्गाचे नियम काय आहेत? याचे संशोधन केले. यालाच धर्म म्हणत होते.

हळूहळू विसरु लागलो आणि वर-वरच्या गोष्टींना धर्म समजू लागलो. आतून मुळापर्यंत मनाला शुद्ध करण्याची बाब विसरलो, परंतु जे खऱ्या अर्थाने संत झाले ते विसरले नाहीत. अंतर्मुखी होऊन आत पाहाणे सुरु केले तेव्हा प्रकृतीचे सर्व रहस्य प्रकट झाले. भारतातील एक महान संत म्हणतो –

'हुकमि रजाई चलणा, नानक लिखिआ नालि ॥'

'हुकमि रजाई चलणा' – काय हुकूम – काय राजाज्ञा ह्या प्रकृतीची, ह्या निसर्गाची, किंवा परमात्म्याची, अल्लाह मियाची काय इच्छा आहे? तो काय इच्छितो? त्याच्या हुकूमाला समजून घ्या आणि त्याप्रमाणे चला. जेव्हा अंतर्मनात पाहातो तेव्हा समजते की काय हुकूम आहे, काय इच्छा आहे. एकच हुकूम आहे, एकच इच्छा आहे की आपल्या मनाला मलिन करु नका. मलिन केल्याबरोबर तुम्हाला दंड मिळेल. कोणीही ह्या दंडापासून वाचवू शकणार नाही. जरा क्रोध जागवून तर पाहा किती व्याकुळ होईल. द्वेष जागवून तर पहा किती व्याकुळ होईल. आसक्ती जागवून पाहा किती व्याकुळ होईल. भय वा अहंकार जागवून पाहा किती व्याकुळ होईल. निसर्गाची हीच इच्छा आहे की आपल्या मनाला मलिन करु नका, अन्यथा ताबडतोब दंड मिळेल.

कोठे लिहिलेला आहे हा हुकूम, पुस्तकात लिहिलेले नाही. अशाप्रकारे प्रवचन ऐकून प्रकृतीच्या नियमांना जाणू शकणार नाही. हा खरोखर संत आहे. अंतर्मुखी होऊन त्याने पाहिले की सत्य काय आहे? तो म्हणतो – **'नानक लिखिआ नालि'** अरे, आमच्या आत, आमच्याबरोबर लिहिलेले आहे, बाहेर काय पाहातोस? बाहेर काय शिकणार? बाहेर पाहून वर-वरच्या बुद्धीला भलेही निर्मळ करा पण अंतर्मनातील खोल भागात निर्मळता येऊ शकत नाही. त्यासाठी अंतर्मुखी व्हावे लागते.

हीच विद्या होती भारताची. हिला विपश्यना म्हणत होते. विदर्शना म्हणत होते. ह्यालाच सत्य-दर्शन, ऋत-दर्शन म्हणत होते. आपल्या आतील प्रकृतीच्या नियमांना अनुभूतीने समजणे आणि त्याप्रमाणे आपले जीवन जगणे. बस धार्मिक झाला. आता तो स्वतःला कोणत्याही नावाने हाक मारो, काहीही फरक पडत नाही. कोणत्या मत-मतांतर, वेष-भूषा किंवा कोणत्या नावाचा असो काहीही फरक पडत नाही. आम्ही आमच्या मनाला सुधारणे सुरु केले, बस, कल्याण झाले. धर्म खरोखर धर्म आहे तो कोणत्या संप्रदायात बांधणार नाही. तो तर सार्वजनिक आहे. सार्वदेशिक, सार्वकालिक आहे. सर्व लोकांसाठी आहे. जो धर्म धारण करु लागतो त्याचे तत्काळ कल्याण होऊ लागते. धर्म आता धारण करा आणि त्याचे फळ मृत्युनंतर मिळेल. अरे, कोण पाहाण्यास गेला? कोण सांगायला आला की मृत्युनंतर काय झाले? भाऊ! चांगलेच होईल. आम्ही म्हणत नाही की मृत्युनंतर वाईट होईल पण धर्म धारण केला तर चांगले होईल. प्रथम ह्या जीवनात तर चांगले होवो. पण कसे होणार? अंतर्मुखी होऊन चित्त निर्मळ करण्याचे काम केले नाही तर हा लोक कसा सुधारेल? हे जीवन, हा लोक सुधारला नाही तर परलोक कसा सुधारणार? पुढचे जीवन कसे सुधारेल? वर्तमान सुधारले नाही तर भविष्य कसे सुधारेल?

ह्या देशाने २६०० वर्षापूर्वी विपश्यनेचा स्वीकार केला होता, आता त्याची पुनरावृत्ती म्हणजे इतिहासाची पुनरावृत्ती होत आहे. हा देश तिचा पुन्हा एकदा स्वीकार करीत आहे. मोठी मनोरंजक कथा आहे. मनोरंजक पण ऐतिहासिक घटना आहे. ह्या प्रदेशात पहिल्यांदा विपश्यना कशी आली. तशी तर विपश्यना हजारो वर्षापूर्वीची जुनी आहे, परंतु लुप्त झाली होती. २६०० वर्षापूर्वी एका महापुरुषाने हिला शोधून काढली. त्याने स्वतःचे कल्याण केले आणि लोक-कल्याणासाठी मोठ्या करुण चित्ताने लोकांना वाटू लागला. अरे, जिकडे पाहावे तिकडे लोक दुःखी आहेत, कोणाला ह्या गोष्टीचे दुःख तर कोणाला त्या गोष्टीचे दुःख. आज ह्या गोष्टीचे दुःख तर उद्या दुसऱ्या कोणत्या गोष्टीचे दुःख. दुःखीच दुःखी. ही कल्याणकारी विद्या लोकांना मिळाली तर ते आपल्या दुःखाच्या बाहेर येतील, कारण मनाच्या मलिनतेबाहेर येतील, चित्त निर्मळ होईल.

ह्या प्रदेशातील (महाराष्ट्र) एक व्यक्ती, येथील एक मोठा व्यापारी ज्याचे नाव पूर्ण होते. हा व्यापारी २६०० वर्षापूर्वी व्यापार करीत-करीत कौशल प्रदेशात गेला. त्या काळचे व्यापारी लोक एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणापर्यंत, एका जागेवर सामान खरेदी करुन दुसऱ्या जागेवर विकत असत. हाच कामधंदा करीत होते. त्या काळी कौशल प्रदेशाची राजधानी श्रावस्ती होती. ती भारतातील सर्वात दाट लोकसंख्या असलेली खूप धनवान नगरी होती. पूर्ण भाग्यशाली होता. तो तेथे भगवान बुद्धांच्या संपर्कात आला. ह्या विद्येविषयी ऐकले तेव्हा तो खूप आनंदित झाला. अरे, चित्ताला मुळापासून निर्मळ करणारी विद्या आहे तर आणखी काय पाहिजे! तेव्हा त्यांच्याकडून ही विद्या शिकला आणि अभ्यास करुन खूप परिपक्व झाला.

जेव्हा परिपक्व होतो तेव्हा राहवले जात नाही. जो माणूस अमृत चाखतो त्याला राहवले जात नाही. अरे, असे अमृत अनेक लोकांनी चाखले पाहिजे. ज्याला आत खऱ्या अर्थाने सुख-शांती मिळते त्याला राहवत नाही. अशी सुख-शांती इतरानांही मिळो. तेव्हा तो हात जोडून भगवान बुद्धांना म्हणतो की महाराज, मला आज्ञा द्या. ही कल्याणी विद्या मी आपल्या देशात जाऊन आपल्या देशवासियांना शिकवीन. भगवानांनी स्मित केले, त्याची परीक्षा घेऊ इच्छित होते. अरे, तू आपल्या देशातील लोकांचा स्वभाव जाणतोस ना! हो महाराज. तेथेच जन्मलो, राहिलो, खूप चांगला जाणतो.

तुझ्या देशातील लोक खूप उग्र स्वभावाचे आहेत. तू एखादी नवी गोष्ट सांगशील आणि ती त्यांना आवडली नाही, तर ते तुझे वाईट हाल करतील. महाराज, खूप जाणतो. पण मला आज्ञा द्या. माझ्या देशाचे लोक खरोखर उग्र स्वभावाचे आहेत पण मोठे समजदार सुद्धा आहेत. त्यांना सत्य समजले की एकदम ग्रहण करु लागतील. महाराज मला आज्ञा द्या. परंतु ते त्याची परीक्षा घेऊ इच्छीत होते. ते म्हणाले ठीक आहे तेथे जाशील आणि आपली गोष्ट सांगशील की सर्व कर्म-कांड एका बाजूला ठेवा. आपल्या आत पाहायला शिका. आपल्या मनातील विकार बाहेर काढणे शिका. तेव्हा लोकांना ही नवी बाब वाटेल. ते रागाने तुला शिव्या देतील तेव्हा तू काय करशील?

महाराज! त्यांना हात जोडून सांगेन, तुम्ही किती चांगले लोक आहात, शिव्याच देत आहात, दुसरे कोणी असते तर त्यांनी मला दगडांनीच मारले असते. तुम्ही तर दगड मारीत नाही. जर लोक तुला दगड मारु लागले तेव्हा काय म्हणशील? तेव्हा हात जाडून सांगेन, तुम्ही किती चांगले लोक आहात, दगडांनीच मारता, दुसरे कोणी असते तर मला काठीने मारले असते. तुम्ही तर काठीने मारीत नाही. फार चांगले लोक आहात. जर काठीने मारु लागले तर? तेव्हा म्हणेन महाराज! किती चांगले लोक आहेत. दुसरे कोणी असते तर तलवारीने माझे अंग कापून टाकले असते. तुम्ही माझे अंग कापीत नाही. फार चांगले लोक आहात. जर तुझे अंग कापण्यास आले तर? तेव्हा म्हणेन, भाऊ, किती चांगले लोक आहात तुम्ही. अंगच कापीत आहात, दुसरे कोणी असते तर मला जीवानिशी मारले असते. तुम्ही मला जीवानिशी मारीत नाही. फार चांगले लोक आहात. जर ते जीवानिशी मारायला तयार झाले तर? तेव्हाही हेच म्हणेन, भाऊ, तुम्ही किती चांगले लोक आहात. जगात लोक इतके दुःखी आहेत की ते आत्महत्या करतात

आणि पापाचे भागीदार होतात. तुम्ही मला आत्महत्या करण्यावाचून वाचवित आहात. मला मारत आहात.

होय! पूर्ण परिपक्व झालास तू. शिकविण्यालायक झालास, जा. शिकव.

इतिहासाची एवढी माहिती आमच्याजवळ आहे आणि याचा पुरावा आहे. पण ती व्यक्ती येथे येऊन कोणत्या अडचणीतून गेली असेल ते आम्हास माहीत नाही. परंतु लोक त्याच्या बाजूने कसे झाले ते तर सिद्ध झाले आहे. हे सगळेच्या सगळे क्षेत्र, येथे विपश्यनेच्या अनेक तपोभूमी बनल्या. येथे जे मोठे खडक होते त्यांना फोडून तपस्या करण्याची ठिकाण बनविली गेली. हा पुरावा आजपर्यंत आहे. पूर्ण खूप सफल झाला. खरोखर लोक समजदार आहेत. समजदारीची गोष्ट सांगितली तर ती स्वीकार करतात. भांडणाची गोष्ट मांडली तर ती अस्वीकार करतात.

१००० वर्षानंतर चीन देशातील एक प्रवाशी ह्या देशातून पुढे जात असतांना म्हणाला की ह्या देशातील लोक मोठे वीर आहेत, मोठे योद्धे आहेत आणि खूप तापटसुद्धा आहेत. ताबडतोब त्यांना क्रोध येतो. पण एवढे समजदारसुद्धा आहेत की जर त्यांना एखादी गोष्ट समजू लागली तर एकदम चांगल्या गोष्टीकडे वळतात. ह्या देशाचा हा गुण आहे. ह्या गुणामुळेच पूर्णची गोष्ट लोकांना समजली आणि देशात ह्या ठिकाणी विपश्यनेचा आरंभ झाला. ह्या सगळ्या प्रदेशात विपश्यनेचा मधुर ध्वनी गुंजू लागला. पैठणपासून नाशिक आणि नाशिकच्या पुढे आजच्या नालासोपारापर्यंत तपस्येची भूमी होती. त्या काळी नालासोपारा हे 'सुप्पारक पत्तन' नावाचे फार मोठे बंदर होते. जसे आज मुंबई आहे. त्या काळी ते आंतरराष्ट्रीय व्यापाराचे फार मोठे केंद्र होते.

दुसरी घटना—

ह्याच सुप्पारक पत्तनमध्ये तपस्या करणाऱ्या एका तपस्याने खूप तपस्या केली. खूप गंभीर ध्यान केले पण त्या अवस्थेपर्यंत तो पोहोचला नाही जिथे विकारांचे मुळापासून ऊच्चाटन करु शकेल. त्याने ऐकले की उत्तर भारतात कोणी एक असा महापुरुष आहे ज्याने अशी विद्या शोधून काढली आहे जी आम्हाला अंतर्मुखी करुन आमचे सर्व विकार नष्ट करते, तो स्वतः विकारमुक्त होऊन जीवनमुक्त झाला आहे. बुद्ध होऊन जन्म-मरणाच्या फेऱ्यातून मुक्त झाला आहे. भव-मुक्त झाला आहे. अरे, ह्यासाठीच तर मी घर-दाराचा त्याग केला, संन्याशी झालो. तो दारुचीरिय भगवानांना जाऊन भेटतो.

म्हातारा गृहस्थ, येथून श्रावस्तीपर्यंत जातो, भगवानांकडून ही विद्या शिकतो. शिकून थोड्याच वेळात सर्वोच्च अवस्था प्राप्त करतो, अरहंत होतो, जीवनमुक्त होतो, जन्म मरणाच्या चक्रातून मुक्त होतो. पण तो परत महाराष्ट्रात येऊन लोकांना विपश्यना शिकवू शकला नाही कारण तिथेच त्याचा मृत्यू झाला.

तिसरी घटना—

कौशल देशाचा महाराजा महाकौशलचा महामंत्री आणि प्रमुख राजपुरोहित ब्राह्मण 'बावरी' वयोवृद्ध झाला तेव्हा तो पैठणला येऊन धर्माच्या कामाला लागला. हजारो वर्षापासून येथील भूमीवर, गोदावरी नदीच्या तटावर दूरदूरून लोक तप करण्यासाठी येत होते. त्या काळी येथून पैठणपर्यंतच्या प्रदेशाला प्रतिष्ठापन म्हणत असत. यज्ञ करणारे येथे यज्ञ करायला येत होते, तप करणारे तप करण्यास येत होत, साधना करणारे साधना करण्यास येत होते. हा बावरी ब्राह्मणसुद्धा वय वाढलेल्या अवस्थेत येथे येऊन अग्निहोत्र, यज्ञ-याग करु लागला, थोडे फार ध्यानसुद्धा केले. त्यानेही ऐकले की उत्तर भारतात कोणी एक व्यक्ती आहे जिने विपश्यना शोधून काढली आहे. अरे, वेदामध्ये सुद्धा विपश्यनेची खूप प्रशंसा आहे, पण ती विद्या तर नष्ट झाली आहे. ह्या व्यक्तीने (बुद्धाने) ही प्राचीन विद्या शोधून काढली आणि ती मुक्त झाली. अरे, ही विद्या मलाही प्राप्त झाली पाहिजे, पण १०० वर्षाचा म्हातारा कसा प्रवास करीन? त्याचे खूप शिष्य होते म्हणून आपल्या १६ प्रमुख शिष्यांना श्रावस्तीला पाठविले. तेव्हा त्यांना सांगतो की प्रथम चौकशी करा ढोंग तर नाही. अरे, धर्माच्या नावावर किती ढोग चालते. धर्माच्या नावावर किती दिखाऊपणा चालतो, किती फसवणूक चालते. काही कोठे धोका तर नाही. खूप शोध घ्या आणि पूर्ण तपासणीनंतर खरोखरच बरोबर असेल तर त्यांनी दाखविलेल्या मार्गावर चाला आणि येथे येऊन मला सांगा की कसा मार्ग आहे.

हे सोळा शिष्य उत्तर भारतात जातात, हीच विद्या शिकतात. खूप पडताळणी करतात, ती त्यांना अगदी योग्य वाटते. तेव्हा ही विद्या शिकून माघारी येतात. इतिहासातील ह्या तीन घटना आमच्यासमोर आहेत. लोकांनी किती लवकर स्वीकार केला. अरे, मनाला कोण निर्मळ करु इच्छित नाही. सर्वांची इच्छा आहे. सर्व लोक चांगले जीवन जगू इच्छितात. पण कसे जगणार! कोणाचीही इच्छा नाही की मी दुराचाराचे जीवन जगावे. सर्वजण समजतात की सदाचाराचे जीवन जगले पाहिजे. एक मद्यपी खूप समजतो की दारु पिऊ नये. अरे, फार भयंकर आहे, माझीही हानी करते, माझ्या परिवाराचीही हानी करते. जे कमवितो त्यातून फार मोठा हिस्सा यात निघून जातो. मी मद्य घ्यायला नको. आता प्यायची नाही. आपल्या मुलाला लांब ठेवतो, कोठे त्याला सवय न लागो, तो ह्या मार्गाने न जावो.

इच्छा असते मद्य न पिण्याची. पण करणार काय? जेव्हा वेळ येते तेव्हा पिऊनच घेतो. राहवले जात नाही. एक जुगारी खूप समजतो की जुगार खेळू नये, मला जुगार खेळायला नको. पण वेळ येते तेव्हा तो जुगार खेळतोच. अशाप्रकारे दुष्कर्म करणारी प्रत्येक व्यक्ती समजते की हे दुष्कर्म आहे, चांगले नाही, मी ते करायला नको. पण बिचारा करणार काय? जे करायला नको तेच करतो. असे का होते?

महाभारतातील एक प्रसंग दुर्योधनाचा आहे. हे माहीत नाही त्याच्या आई-वडिलांनी हे नाव ठेवले होते की त्या महाभारतकाराने. कोणी आई-वडील आपल्या मुलाचे नाव दुर्योधन का ठेवतील, सुयोधन ठेवतील. पण असो दुर्योधन तर दुर्योधन. तो म्हणतो -

जानामि धर्मम्, न च मे प्रवृत्तिः।

जानामि अधर्मम्, न च मे निवृत्तिः॥

खूप समजतो की हा धर्म आहे. पण काय करू? त्या बाजूने माझी प्रवृत्ती होत नाही. खूप समजतो की हा अधर्म आहे, पण त्यापासून निवृत्ती होत नाही. अरे, हा दुर्योधन बोलत नाही, तर प्रत्येक साधारण व्यक्ती बोलते आहे. सर्वांची हीच दशा आहे. खूप समजतात की वाणीने किंवा शरीराने दुष्कर्म करू नये. तरीही करतातच. खूप समजतात की मला सत्कर्म केले पाहिजे, पण करू शकत नाही. का? अगदी सरळ गोष्ट आहे, मन काबूत नाही. बुद्धीने खूप समजतो पण मन काबूत नाही. तेव्हा मन काबूत कसे ठेवावे?

क्रमशः .....

विपश्यना विशोधन विन्यास, मुंबईत अभिधम्मावर कार्यशाळा संपन्न : ३ ते ६ एप्रिल, २०१६

विपश्यना विशोधन विन्यासद्वारे विश्व विपश्यना पॅगोडा परिसराच्या सेमिनार हॉलमध्ये ३ एप्रिलच्या सकाळी सामूहिक साधनेनंतर दिवगंत पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायणजी गोयन्का व दिवगंता पूज्य माताजी श्रीमती इलायचीदेवी गोयन्कांना श्रद्धांजली अर्पित करण्यात आली. वि. वि. वि. च्या पूर्व निर्देशिका डॉ. श्रीमती शारदा संघवी यांनाही श्रद्धांजली अर्पित करण्यात आली. यानंतर इगतपुरीच्या वि. वि. वि कार्यालयात अनेक वर्षांपासून कार्यरत पाली पंडित श्री के. मंजप्पाजी यांनी **'वेदना संयुक्त'** ची व्याख्या करीत कार्यशाळेचा शुभारंभ केला. दुसऱ्या दिवशी नव नालंदा महाविहारचे निर्देशक व वि. वि. वि. चे पूर्व निर्देशक डॉ. रविंद्र पंथजी यांनी ३-३ सत्रात अभिधम्म विषयावर चर्चा करीत कार्यशाळेला जीवंत बनवले.

अभिधम्म भगवान बुद्धांच्या शिकवणुकीचा असा विषय आहे जो महासमुद्रासमान आहे, ज्याचे जितके मंथन करु, तितकी रत्न निघतील. डॉ. पंथजींनी चित्त, चैतासिक, रुप व निर्वाण इत्यादींची पूज्य गुरुदेवांच्या व्याख्येनुसार व्याख्या करीत लोकांना मंत्रमुग्ध केले. एकूण ७५ जणांनी भाग घेतलेल्या या कार्यशाळेचे ९५ टक्के लोक पाली पृष्ठभूमीचे होते व काही पूज्य गुरुजींच्या परंपरेचे विपश्यनेचे आचार्य होते. अंतिम ३ ऱ्या दिवशी सर्व भाग घेणाऱ्यांनी एका स्वरात भविष्यातही अशा अभिधम्म कार्यशाळांचे आयोजन करत राहाण्याची मागणी केली. पाली विद्यार्थ्यांच्या लाभासाठी विपश्यना विशोधन विन्यासद्वारे भविष्यात परियत्ती व पटिपत्ती, दोन्ही प्रकारच्या कार्यशाळांचे आयोजन होत राहील.

Registered No. NSK/271/2014-2016

धम्मपाल, भोपाळ येथे विपश्यना परिचय संमेलन

दर वर्षाप्रमाणे या वर्षीही २१-२-२०१६ ला धम्मपाल विपश्यना केंद्र परिसरात विपश्यना परिचय संमेलानाचे आयोजन करण्यात आले. याचा उद्देश जास्तीत जास्त लोकांना विपश्यना साधनेशी परिचित करणे हा होता. जुन्या साधकांचे मित्र, परिचित इत्यादी यात सामील झाले. यासाठी हिंदीत दोन सत्र निर्धारित करण्यात आली, सकाळी १० ते १२ वाजेपर्यंत व १२ ते २ वाजेपर्यंत. प्रत्येक सत्राचा कार्यक्रम खालील प्रकारे होता. **विपश्यना परिचय** - (पूज्य गुरुजींचे प्रवचन) - २८ मिनीट, **आनापानाची माहिती व अभ्यास** - २० मिनीट, **व्हीडिओ प्रश्नोत्तर** - २४ मिनीट, **व्यक्तिगत शंका-समाधान** - १० मिनीट. सत्र समाप्तीनंतर ४०० आमंत्रितांना भोजनानंतर केंद्राचे ध्यान कक्ष, निवासी क्षेत्र इत्यादी दाखवण्यात आले. यांच्या अनुभव-पत्रांवरुन ही माहिती प्राप्त झाली. १३३ लोकांनी लवकरच भविष्यात शिबिर करण्याची इच्छा व्यक्त केली. ५६ लोकांनी असे परिचय सत्र आपल्या क्षेत्रात आयोजित करण्याची इच्छा व्यक्त केली. ३६ लोकांनी विपश्यनेबाबत अजून माहिती विचारली. सर्वांचे मंगल होवो !

रत्नागिरीत नवीन केंद्र 'धम्मपदेश' चे नव निर्माण

महाराष्ट्राच्या पश्चिम भागातील कोकण प्रांताच्या रत्नागिरी येथे कोकण विपश्यना मेडिटेशन सेंटरने साडे सहा एकरची रमणीय हरित भूमी घेऊन **धम्मपदेश** नावाने विपश्यना केंद्राचा शुभारंभ केला आहे. हे रत्नागिरी रेल्वे स्टेशनपासून १७ कि.मी. दूर मुंबई-गोवा महामार्गावर असणाऱ्या पाली गावापासून २ कि.मी. व गोवा तसेच कोल्हापूर शहरापासून अनुक्रमें २५० व १०० कि.मी. दूर आहे. येथे २०×३० चा एक छोटा धम्मकक्ष बनवून सामूहिक साधना व एक दिवसीय शिबिर आरंभ झाली आहेत. १०० साधकांसाठी ध्यानकक्ष, निवास, भोजनालय, आचार्य व सेवक निवास इत्यादी बनवायचे आहेत. अधिक माहितीसाठी **संपर्क--** कोंकण विपश्यना मेडीटेशन सेंटर, रत्नागिरी, १०९, धम्मविहार, मु.पो. खानू, जिला-रत्नागिरी, पिन-४१५८०३. **फोन-संपर्क-** सौ. युगंधरा राजेशिर्के, 9421134073 + श्री संतोष आयरे- 9960503598/9975434754,, Email- konkanvipassana@gmail.com

धम्मपाल विपश्यना केंद्रात पॅगोड्याचे निर्माण

केंद्रात ११६ शून्यागारांच्या पॅगोड्याचे निर्माण कार्य आरंभ झाले आहे, याच्या निर्माणाने अनेक साधकांना गंभीर साधनेची संधी मिळेल. अधिक माहितीसाठी कृपया शिबिर कार्यक्रमांच्या सूचीत प्रकाशित नाव- पत्त्यावर केंद्र व्यवस्थापकाशी संपर्क साधावा.

धम्मवाहिनी, टिटवाळा विपश्यना केंद्रात पॅगोड्याचे निर्माण

मुंबईच्या जवळ लोकल रेल्वे स्टेशन टिटवाळाचे केंद्र धम्मवाहिनी येथे शिबिराचे कार्य नियमित रुपाने सुरु झाले आहे. मुंबईच्या नागरिकांच्या मागणीला ध्यानात घेऊन येथेही पॅगोड्याचे निर्माण होत आहे. अधिक माहितीसाठी वरील प्रमाणेच शिबिर कार्यक्रमांच्या सूचीतील पत्त्यावर संपर्क साधावा.

धम्मचक्क विपश्यना केंद्र, सारनाथ येथे पॅगोड्याचे निर्माण

प्रथम धम्मचक्क पवत्तन स्थळ सारनाथ (वाराणसी) येथे पॅगोडा बनविण्याचे काम सुरु झाले आहे. अधिक माहितीसाठी वरील प्रमाणेच शिबिर कार्यक्रमांच्या सूचीतील पत्त्यावर संपर्क साधावा.

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

१. श्री श्याम सुंदर तापड़िया, बिहारच्या समन्वयक क्षेत्रीय आचार्यांची सहायता सेवा

२. श्री श्याम सुंदर तापड़िया, धम्मबोधि, बोधगयाचे कार्यवाहक केंद्र आचार्याच्या रूपाने सेवा

३. श्री सज्जन कुमार गोयन्का, धम्मबोधि च्या केंद्र-आचार्यांची सहायता सेवा

4-5. Mr Sophoan Sok and Mrs Sambo Tey, To assist Coordinator Area Teacher for Cambodia in serving Dhamma Kamboja

नव नियुक्ती
सहायक आचार्य

१. श्री उदयकुमार गवळे, भुसावळ

वर्ष २०१६ मधील सर्व चार एक-दिवसांची महाशिबिर

रविवार १७ जुलै - गुरु पौर्णिमा, **रविवार २ ऑक्टोंबर** - पू. गुरुजी श्री गोयन्काजींच्या प्रती कृतज्ञता (२९ सप्टेंबर) व शरद पौर्णिमाच्या निमित्ताने **ग्लोबल विपश्यना पगोडामध्ये** एक दिवसाची महाशिबिरे होतील. **शिबिराची वेळः** सकाळी **११** वाजेपासून सायंकाळी **४** वाजेपर्यंत. ३ वाजताच्या प्रवचनात साधना न केलेले लोकसुद्धा बसू शकतात. नाव नोंदणीसाठी कृपया निम्न फोन क्रमांक किवा ईमेल द्वारा ताबडतोब संपर्क करा. कृपया नाव नोंदणी न करता येऊ नये. **समग्गानं तपोसुखो**- सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. **संपर्कः** 022-28451170 022-337475-01/43/44- Extn. 9, (**फोन बुकिंगः** ११ ते ५ पर्यंत रोज) **Online Regn.: www.oneday.globalpagoda.org**

दोहे धर्माचे

दुःखी लोका पाहून, करुणा होय अपार।
मन अनुकंपेने भरे, तर हो ब्रह्मविहार।।
अन्यांच्या सुख शांतीचे, जेव्हा करती हनन।
चित्त विकार जागवती, निज सुख हरवती जन।।
दुःख मूळ उत्खननास, मिळे ज्यास पथ आज।
तो खरा सुख शांतीचा, बने हो महाराज।।
दूर राहो दुर्भावना, द्वेष हो सर्व दूर।
निर्मळ निर्मळ या चित्ती, प्रेम भरो भरपूर।।

दोहे धर्माचे

तप कर साधक, तपाने, निर्मळ होय तन मन।
स्वतःस तापविल्याविना, मळ दूर न होय पण।।
बेचैन व्याकुळ होई, जर जागवी विकार।
त्याची व्याकुळता मिटे, जो संपवी विकार।।
चित्त स्वच्छ निर्मळ होय, हो पापांच्या दूर।
हीच बुद्धांची वंदना, असो धर्म भरपूर।।
निंदक तुझे होय भले, केले बहु उपकार।
अजाण राहिलो असतो, आत असते विकार।।

'विपश्यना विशोधन विन्यास' साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरी, इगतपुरी-422 403, दूरध्वनी : (02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थानः अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-२५९, सीकॉफ लि., ६९ एम.आय.डी.सी., सातपुर, नाशिक-422 007. **बुद्धवर्ष २५५९, वैशाख पौर्णिमा २१ मे, २०१६**

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: 8 May, 2016, DATE OF PUBLICATION: 21 May, 2016

If not delivered please return to:-

विपश्यन विशोधन विन्यास
धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403
जिल्हा- नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086, 243712, 243238. **फैक्स :** (02553) 244176
Email: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org