



# विपश्यना

साधक

साधकांचे  
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५६०, आषाढ पौर्णिमा, १९ जुलै, २०१६, वर्ष ३ अंक ४

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

अत्तना हि कतं पापं, अत्तना संकिलिस्सति।

अत्तना अकतं पापं, अत्तनाव विसुज्झति।

सुद्धी असुद्धि पच्चत्तं, नाज्जो अज्जं विसोधये॥

— धम्मपद १६५, अत्तवग्गो.

आपल्याद्वारे केले गेलेले पापच आपल्याला मलीन करते. पाप न करेल तर मनुष्य आपणहूनच शुद्ध राहिल. शुद्धी-अशुद्धी तर प्रत्येक मनुष्याची आपली-आपली आहे. (आपल्या चांगल्या-वाईट कर्माच्या परिणामस्वरूप आहे) कोणी दुसरा कोणत्या इतराला कसा शुद्ध करू शकेल? (कसे मुक्त करू शकेल?)

## मनाचे विकार कसे दूर होतील?

(पूज्य गुरुदेव श्री. सत्यनारायण गोयन्काजी द्वारा पश्चिम महाराष्ट्राच्या प्रसिद्ध नाशिक शहरातील रमावाई ऑवेडकर गर्ल्स हायस्कूलच्या प्रांगणात सन १९९८ मध्ये दिलेल्या तीन दिवसांच्या प्रवचन मालिकेतील तिसऱ्या दिवसाच्या प्रवचनाचा पहिला भाग.)

नाशिक धर्मभूमीच्या प्रबुद्ध नागरिकांनो, धर्मप्रेमी सज्जनांनो आणि आदरणीय महिलांनो—

परवा आपण असे समजण्याचा प्रयत्न केला की धर्म काय आहे. धर्माच्या नावावर न जाणो किती धोका चालतो, किती भ्रम चालतो. त्यामुळे मनुष्य गोंधळात पडतो. सर्व जीवन ह्या गोंधळात, ह्या धोक्यात घालवितो की मी मोठा धार्मिक आहे. मोठा धार्मिक आहे आणि असे असू शकते की त्या बिचाऱ्यात धर्माचे नाव- निशाणसुद्धा नसते. तरीही किती मोठा धोका.

भिन्न भिन्न परंपरेत आपले-आपले सण-उत्सव, व्रत-उपवास, कर्म-कांड असतात आणि आपल्या-आपल्या वेगवेगळ्या दार्शनिक मान्यता असतात, यांचा धर्माशी दुरान्वयेही संबंध नाही. तरी त्यांना पूर्ण करून आम्ही समजतो की आम्ही फार मोठे धार्मिक आहोत. असे कां होते? अशासाठी की मानव जातीत जेव्हा शुद्ध धर्म जागतो तेव्हा लोक समजू लागतात की अरे, धर्म तर शुद्ध चित्ताच्या आचरणाला म्हणतात. आणि जेव्हा माझे चित्त शुद्ध नाही, माझे आचरण चित्त शुद्धीवर आधारित नाही तेव्हा भाऊ मी धार्मिक कसा झालो. केवळ हे असे-असे कर्मकांड केल्याने कसा धार्मिक झालो? असे कपडे परिधान केल्याने, असे व्रत केल्याने, हे सण-उत्सव साजरे केल्याने धार्मिक झालो? किंवा एखाद्या दार्शनिक मान्यतेचा स्वीकार केल्यामुळे धार्मिक झालो? कसा झालो? माझ्या मनाचे विकार तर गेले नाहीत ना.

जेव्हा पाहावे तेव्हा मनात क्रोध जागतो, द्वेष जागतो, ईर्ष्या जागतो, अहंकार जागतो, वासना जागतो, भिन्न भिन्न प्रकारचे विकार जागत राहतात आणि ह्या विकारांमुळे मी माझ्या मनाची समता हरवून बसतो, मनाचे संतुलन हरवून बसतो, मनाची शांती हरवून बसतो, मनाचे सुख हरवून बसतो. थोड्या वेळासाठी आपल्या मनाला एखाद्या दुसऱ्या गोष्टीत लावून मनावर असा भ्रम निर्माण करतो की मला शांती आहे. नाही भाऊ ती खरी शांती नाही. जोपर्यंत विकारांचा संग्रह घेऊन चालत आहोत तोपर्यंत कोणता ना कोणता विकार जागतच राहातो, जागतच राहातो आणि आम्हाला व्याकुळ करीतच राहातो. यामुळे कोणती हीन भावना जागत करण्याची आवश्यकता नाही. सत्याचा स्वीकार करायचा आहे की आता धार्मिक होण्यात कमी आहे. मला प्रयत्न करायचा आहे की मी ह्या विकारांपासून कसा मुक्त होईन. विकारांपासून मुक्त झाल्याशिवाय मी धार्मिक नाही. जेवढ्या-जेवढ्या विकारांपासून जेवढा-जेवढा मुक्त झालो तेवढा-तेवढा धार्मिक झालो. बस हा एकच माप-दंड. दुसरा माप-दंड नाही. तेव्हा धोका राहाणार

नाही. आपल्या-आपल्या समाजातील, आपल्या-आपल्या संस्थेतील, आपल्या-आपल्या परंपरेतील जे काही उपवास, व्रत आहेत, सण-उत्सव आहेत ते सर्व साजरे करू. हे पारिवारिक आणि सामाजिक मौज-मजेसाठी आहेत. व्हायलाच पाहिजेत, वाईट गोष्ट नाही. पण तपासत राहिले पाहिजे की माझ्या मनाच्या स्वभावात काही फरक पडला की नाही, क्रोध कमी झाला की नाही. माझा द्वेष, माझी आसक्ती, माझी वासना, माझा अहंकार, ममंकार कमी झाला की नाही; हे तपासत राहू.

जेवढे-जेवढे विकार कमी होतील तेवढा-तेवढा मी धार्मिक झालो, दुःखापासून मुक्त झालो. भारताच्या जुन्या परंपरेत, जुन्या मान्यतेत जसे त्या दिवशी सांगितले धर्म काय आहे, त्याचे लक्षण, स्वभाव काय आहे? धर्माचे लक्षण हेच आहे की जर धर्म माझ्यामध्ये उतरला तर मला अशांती येऊ शकत नाही, दुःख येऊ शकत नाही, बेचैनी येऊ शकत नाही. हे अशक्य आहे की प्रकाश आणि अंधार दोघेही एकत्र चालतील. असे होऊच शकत नाही. प्रकाश आला की अंधार स्वतः निघून जातो. त्याला सांगावे लागत नाही की तू येथून बाहेर जा. प्रकाश आला तर तो निघूनच जाईल. धर्म जागला तर बेचैनी निघूनच जाईल. अशांती, दुःख निघूनच जातील. एकच माप-दंड आहे.

ज्या दिवशी स्वतःला ह्या माप-दंडाने मोजू लागतो त्या दिवशी इतर सर्व सामाजिक कर्म-कांड करीत असतानाही किंवा न करतानाही आपण एका मोठ्या कामाला लागतो, ते म्हणजे मला माझ्या मनाचे विकार दूर करायचे आहेत. केवळ वरवरच्या मनाचे विकार नाही, अंतर्मनाच्या खोल कप्प्यात जो विकारांचा एवढा मोठा संग्रह करून ठेवला आहे, असा स्वभाव बनविला आहे की अंतर्मनात थोडीसुद्धा सुखद अनुभूती झाली की आसक्तीच-आसक्ती, लोभच-लोभ, आणि थोडीसुद्धा दुःखद अनुभूती झाली की द्वेषच द्वेष, दुर्भावनाच दुर्भावना. जेव्हा आसक्ती जागवितो, द्वेष जागवितो, दुर्भावना जागवितो तेव्हा तत्काळ आपल्या चित्ताची समता, चित्ताचे संतुलन हरवून बसतो आणि चित्ताचे संतुलन हरविले की व्याकुळ होतो. हा निसर्गाचा नियम आहे. कोणी हरवून बघा, कोणी जरा विकार जागवून बघा की अंतर्मनात काय अनुभव करीत आहे? आत पाहाणेच विसरलो. तर काय पाहाणार?

आत पाहाणे शिकाल तर पाहाल की विकार जागताच व्याकुळता जागली, विकार जागला की दुःख जागले. धर्म तर फार दूर आहे. आता प्रयत्न करेल की विकारांपासून मुक्ती कशी मिळेल? आपल्या अंतर्मनाच्या खोल कप्प्यात पाहातो की एक गाठ बांधली गेली आहे, मन आपल्या स्वभावाच्या एका मजबूत पकडीत बंदी झालेले आहे. त्यातून आपण बाहेर पडूच शकत नाही. थोडीसुद्धा नको असणारी घटना घडली की केवढी चिडचिड, मनासारखी घटना घडण्यात अडचण आली की केवढी चिडचिड. तरीही स्वतःला धार्मिक समजतो,

कां? कारण आज सकाळी मी अमूक एक कर्म-कांड पूर्ण केले. माझी परंपरागत वेश-भूषा अशी केली की मी मोठा धार्मिक आहे. धर्माच्या नावावर केवढा मोठा धोका. त्यात धर्माची नाव-निशाणी कोठेच नाही. हे कर्म-कांड केले, हे पर्व-सण साजरे केले म्हणून धार्मिक आहे. आणखी एक मोठा धोका. मी अशी दार्शनिकता मानणारा किंवा जे जे अशी दार्शनिकता मानणारे आहेत ते सर्व धार्मिक आणि जे जे ही दार्शनिकता मानत नाहीत ते मोठे अधार्मिक.

काय माप-दंड बनविला आम्ही. कसे आम्ही धर्माच्या क्षेत्रात विचार करण्याचेच बंद केले. योग्य दिशेने विचार करणेच बंद केले. कसा अंधार पसरला धर्माच्या नावावर. धर्म आहे आणि सुख-शांती नाही, धर्म आहे आणि जेव्हा पहावे तेव्हा व्याकुलता जागते, बेचैनी जागते तर हा धर्म नाही भाऊ! धर्माच्या नावावर धोका आहे. सर्वांच्या मनाचा तोच स्वभाव. विकार जागवितो तेव्हा व्याकुल होतो. विकारापासून मुक्त होतो तेव्हा सुखी होतो, मोठी शांती अनुभवतो. ही गोष्ट सर्वांना लागू आहे. धर्म सर्वांचा आहे. सर्वांची कर्म-कांड, दार्शनिक मान्यता.... इत्यादी वेग-वेगळे राहोत. त्याला कोणताच विरोध नाही. त्यांच्याशी कोणते भांडण नाही. पण धर्म कोठे? माझ्यात धर्म आला की नाही?

रोगी माणसाला सर्वात आवश्यक गोष्ट अशी आहे की ह्या रोगापासून मुक्त कसा होईन? रोगी आहे म्हणून खूप व्याकुल राहातो. खूप दुःखी राहातो. कोणता मार्ग असेल, कोणती अशी औषधी असेल जी मला ह्या रोगापासून मुक्त करेल. हीच माझ्या कामाची गोष्ट आहे. रोगापासून मुक्त होण्यासाठी औषधाचे सेवन करणार नाही पण ज्या ज्या गोष्टींचा रोगाशी दुरान्वयेही संबंध नाही, कोणते देणे-घेणे नाही अशा अप्रासंगिक गोष्टींना डोक्यावर चढवून ठेवेल आणि आपल्या रोगापासून मुक्त होण्यासाठी कोणताच उपाय करणार नाही. तेव्हा बाबा यापेक्षा मोठे दुर्भाग्य काय असेल?

धर्माची पोकळ चर्चा करीत राहातो. धर्माची खूप प्रशंसा करीत राहातो पण धारण करीत नाही ही मोठी दुर्भाग्याची गोष्ट आहे. एक तहानलेला माणूस आहे. तहानेने त्याचा घसा कोरडा पडत आहे. जवळच पाण्याने भरलेली कळशी आहे आणि तो पाण्याची प्रशंसा करतो. अरे, पाणी, तुझे काय सांगणे. तुला प्राशन करताच तहान शांत होते. केवढा तुझा हा मोठेपणा. केवढा तुझा हा मोठेपणा..., केवळ त्याची प्रशंसाच करीत राहून पण पाणी पिणार नाही. त्याच्यापेक्षा मोठा अभागी माणूस कोण असेल ह्या दुनियेत? भुकेला माणूस आहे. भोजन जवळच आहे. एक घास घेऊन खात नाही आणि भोजनाची प्रशंसा करेल की आमच्या परंपरेचे भोजन असे, आमच्या मान्यतेचे भोजन असे, पण खाणार नाही. त्याच्यापेक्षा अभागी माणूस कोण असणार?

रोगी माणूस रोगामुळे व्याकुल आहे. औषध आहे पण तो औषधाची प्रशंसा करतो, औषध देणाऱ्या वैद्याची प्रशंसा करतो. अरे, आमचा वैद्य असा, आमचा वैद्य असा, त्याने असे औषध दिले, असे औषध दिले, परंतु औषध घेणार नाही. त्यापेक्षा आणखी मोठे दुर्भाग्य काय असेल?

प्रत्येक व्यक्तीने विचार केला पाहिजे की मला माझ्या रोगातून बाहेर निघायचे आहे. हा जो भव-रोग पाठीमागे लागला, व्याकुलतेचा रोग पाठीमागे लागला, बेचैनीचा रोग पाठीमागे लागला त्याच्या बाहेर निघायचे आहे. त्यातून बाहेर निघण्यासाठी काही काम करावे लागेल. काम हेच करावे लागेल की मनाची मलिनता कशी दूर करावी. मनाच्या दृढमूल स्वभावाला कसे बदलविणार. असा स्वभाव जो केवळ विकारच निर्माण करण्याचे जाणतो, विकारावर विकार, विकारावर विकार हा स्वभाव झाला. त्या स्वभावापासून कशी मुक्ती मिळेल. बाकी सर्व गोष्टी गौण, त्यांना महत्व नाही. तो एका समाजात राहातो म्हणून समाजाला साथ देतो, परिवाराला साथ देतो. मौज-मजेचा एक प्रसंग आहे. चांगली गोष्ट आहे. ते सर्व करतो पण मुख्य गोष्ट अशी आहे की मी आपल्या विकारांपासून कसे मुक्त होईन.

बस, कमीत कमी धारण करण्याचा एक संकल्प तर आठवला. धोका दूर झाला की हे कर्म-कांड इत्यादी करून मी मोठा धार्मिक आहे. मनातून हे तर निघाले की मी धार्मिक नाही. माझे विकार ज्या

दिवसापासून निघणे सुरु होतील, जेवढे निघतील तेवढा-तेवढा धार्मिक. एकच व्यक्ती सकाळपासून संध्याकाळ पर्यंत न जाणो किती वेळा धार्मिक होईल, न जाणो किती वेळा अधार्मिक होईल. जेव्हा-जेव्हा विकार जागतील तेव्हा-तेव्हा अधार्मिक आहे आणि जेव्हा-जेव्हा विकार दूर होतील तेव्हा-तेव्हा धार्मिक आहे. विकार मुळीच जागले नाहीत तर अधार्मिक मुळीच नाही. धार्मिकच धार्मिक.

ह्याच मापदंडाने मोजत राहू की माझा रोग दूर होत आहे किंवा नाही, किती होत आहे! मुळापासून हा रोग बाहेर निघत आहे की नाही! बस, मार्ग मिळाला. मुक्तीचा मार्ग मिळाला. विकारांपासून मुक्तीचा मार्ग म्हणजे दुःखापासून मुक्तीचा मार्ग. आता सर्व भव-दुःखापासून मुक्त होत जाईल.

कसे बाहेर काढावे विकारांना? मनात मळ आहे तेव्हा कसे बाहेर काढावे त्याला. मलिनता तर मनात आहे आणि बाहेर जाऊन हे कर्म-कांड केले, ते कर्म-कांड केले आणि समजलो की माझी मलिनता निघून गेली. अरे, मळ तर आत आहे! आतील यात्रा कर, आत जाऊन पाहा. कसा मळ जागतो, कसे विकार जागतात, कसे त्याचे संवर्धन होते? जाणणार नाहीस तर त्याला दूर कसे करणार? कोणी सांगितले की शेजारच्या खोलीत खूप घाण आहे. ती खोली स्वच्छ करायची आहे. हो स्वच्छ तर करायची आहे पण त्या खोलीत जाणार नाही. बाहेरची आणखी दहा कामे करीत राहून पण ती खोली स्वच्छ करणार नाही. आणि इच्छा आहे की ती स्वच्छ व्हावी. अरे, कशी होईल?

तेथे पोहोचले पाहिजे ना भाऊ. ज्या ठिकाणी अंतर्मनातील खोल कण्यात विकारांचा संग्रह आहे - विकारांची एक वाईट सवय आहे, एक वाईट स्वभाव आहे तेथे पोहोचले पाहिजे आणि तेथे त्याला बदलविण्याचा अभ्यास केला पाहिजे. मेहनत घ्यावी लागेल. श्रम करावे लागतील, कोणाच्या कृपेने होणार नाही. हजार आशा घेऊन बसून राहातो, आमच्यावर याची कृपा होईल, तो तर आम्हाला मुक्त करेलच, तो दुःखापासून पैल-तीरावर नेईलच. सर्व जीवन असे म्हणून निघून जाईल. विकारांना दूर करण्याचे काम करणार नाही आणि आशा करू की कोणी दुसरा करेल. जरा विचार करून पाहा. विचार करणेच बंद केले हीच एक अडचण आहे. धर्माच्या नावावर बुद्धीला एकीकडे ठेवले, धर्मात बुद्धीला स्थान नाही. अरे, बुद्धी नसलेला धर्म काय झाला भाऊ! जी गोष्ट तर्क-संगत नाही, बुद्धीसंगत नाही, युक्तीसंगत नाही तिला धर्म कसे मानणार? तेव्हा धर्माची गोष्ट अशी आहे की बुद्धीने समजून घ्या की मला विकार दूर करायचे आहेत. नंतर समजून घ्या की विकार कोठे आहेत? कसे उत्पन्न होतात? कसे त्यांचे संवर्धन होते? तेथपर्यंत पोहोचलो म्हणजे योग्य मार्ग मिळाला. नाहीतर धोकाच धोका. ह्या धोक्यातून बाहेर यायचे आहे.

भारताची ही फार जुनी परंपरा आहे. हजारों वर्षे जुनी असलेली ही परंपरा ह्याच कामासाठी जागते, शतकानुशतके चालते, सामान्य लोक तिचा लाभ घेतात. पण नंतर ती अशा वेड्या लोकांच्या हातात पडते की जे तिच्याबरोबर कर्म-कांड जोडतात, दार्शनिक मान्यता जोडतात, कोणते व्रत-उपवास जोडतात आणि म्हणतात चांगले आहे, मनही स्वच्छ करा, पण हे सुद्धा करा, हे सुद्धा करा. तेव्हा हे-हे प्रमुख झाले. कारण ते करणे सोपे आहे. कर्म-कांड करणे फार सोपे आहे. वेश-भूषा बदलणे फार सोपे आहे. एखाद्या मान्यतेचा स्वीकार करणे फार सोपे आहे. उलट अंतर्मुखी होऊन मन निर्मळ करण्याचे काम कठीण आहे. अशा प्रकारे हळू हळू मन निर्मळ करण्याचे काम लुप्त होत जाते आणि फक्त वरवरच्या गोष्टीच राहतात.

हा महाराष्ट्र प्रदेश या विद्येत भारताचाच नव्हे, तर एके काही साऱ्या विश्वाचे खूप मोठे केंद्र होता. घरा-घरात ही विद्या पसरली. त्याचा लोकांना खूप लाभ झाला. जसे मी काल सांगितले की पहिल्यांदा ही विद्या २६०० वर्षांपूर्वी ह्या देशात आली. नंतर ह्या प्रदेशात आली आणि पसरू लागली. ३०० वर्षांनंतर सम्राट अशोकाने विपश्यनेच्या काही आचार्यांना भारतात आणि भारताबाहेर चहुकडे पाठविले. अरे एवढी कल्याणकारी विद्या, या विद्येमुळे माझे एवढे कल्याण झाले, माझ्या प्रजेचे एवढे कल्याण झाले. अरे, सर्वांचे कल्याण झाले पाहिजे. वाटा, ही विद्या सर्वांना वाटा.

यासाठी “महाधर्मरक्षित” आणि “महारक्षित” नावाचे दोन विपश्यना आचार्य भारताच्या पश्चिम किनाऱ्यावर आले. त्यांनी फार मोठे काम केले. ह्या प्रदेशात, प्रदेशाबाहेर आणि विदेशातही विपश्यना कशी जाईल? त्या वेळी ह्या किनाऱ्यावर महत्वपूर्ण बंदरे होती. त्यापैकी नाला-सोपारा मध्ये सुपारक नावाचे फार मोठे बंदर होते. ते हजारो वर्षे आंतरराष्ट्रीय व्यापाराचे जुने केंद्र होते, जशी आज मुंबई आहे. तसेच कच्छमध्ये ज्याला आज भरुच म्हणतो ते सुद्धा फार मोठे व्यापारी केंद्र होते. येथून भारतातील लोक बाहेर विदेशात जात होते, जे विपश्यना शिकलेले आहेत ते सुद्धा जात होते. ते बाहेरील लोकांना संदेश देत होते की एक विद्या आमच्या देशात अशी आहे की ज्यामुळे मनाचे विकार दूर होतात, मोठी शांती मिळते. ह्या दोघांपैकी एक माणूस यवन होता, तो ग्रीकचा होता. म्हणजे कसे बाहेरचे लोक येथे येऊन विद्येत परिपक्व होत होते आणि परिपक्व झाल्यानंतर इतर लोकांना शिकवण्यास लायक होत होते. केवळ येथीलच नाही तर बाहेरील लोकांना सुद्धा शिकवित होते. ही विद्या पश्चिमेकडील देशात आणि आसपासच्या देशात येथूनच गेली.

ह्या इतिहासाचे जेव्हा संशोधन होईल तेव्हा होवो. पण एक गोष्ट प्रत्यक्षात दिसून येते की सम्राट अशोकचा मुलगा महेंद्र आणि त्याची मुलगी संघमित्रा हे दोघे श्रीलंकेत ही विद्या घेऊन गेले. त्यांनी चांगले काम केले. मला वाटते की फार मोठ्या संख्येने ह्या महाराष्ट्र प्रदेशातील लोकसुद्धा तेथे गेले, त्यांनीही तेथे मोठे काम केले. एवढे मोठे काम केले की महाराष्ट्राची संस्कृती त्यांच्यामध्ये सामावली गेली. मी तेथे जाऊन थक्क झालो. ज्या लोकांशी बोलतो, भेटतो, त्यांचे नाव विचारतो तेव्हा निम्म्यापेक्षा अधिक लोक आपले नाव सांगत होते सेनानाइके, रतवते, तिलकरले इत्यादी. ह्या नावामागे रतने “एकारांत” कोठून आला? महाराष्ट्रातून आला भाऊ, येथून लोक गेले. येथे सुद्धा हीच प्रथा आहे – ‘एकारांत’ची पुष्कळ नावे ‘ए’ ने समाप्त होतात जसे हजारें, फुले, वाघमारे इत्यादी इत्यादी. अरे, हे या गोष्टीचे प्रमाण आहे की येथून एवढ्या मोठ्या संख्येने लोक ही विद्या घेऊन गेले आणि त्या देशातील लोकांबरोबर समरस झाले. नाहीतर कसे समरस होतील? कोणी राज्य करण्यासाठी तेथे गेले नाहीत. काही घेण्यासाठी गेले नाहीत, देण्यासाठी गेले. आमच्याजवळ एवढी मोठी विद्या आहे. करुन तर पाहा, करुन तर पाहा भाऊ!

हा प्रदेश जगाचे फार मोठे केंद्र होते. चढउतार येत राहतात. प्रकृतीचा नियम आहे. वसंत ऋतू येतो नंतर पानगळ येते. दिवस उगवतो नंतर रात्र होते, परत दिवस उगवतो. परत वसंत ऋतू येतो. तेव्हा भाऊ ही हरवलेली विद्या या देशात परत आली आहे आणि देशातील समजस लोकांनी हिचा स्वीकार केला आहे. बुद्धीवान लोकांनी हिचा स्वीकार करणे सुरु केले आहे. देशासाठी ही कल्याणाची बाब झाली. समाजासाठी कल्याणची बाब झाली.

विद्या खूप सरळ आणि वैज्ञानिक आहे. मोठी युक्तिसंगत आहे. कोठेही अंधविश्वासाला जागा नाही. काम करा म्हणजे परिणाम समोर येतील. काम करा आणि परिणाम समोर आले तर स्वीकारा नाहीतर स्वीकारू नका. कोणता अंधविश्वास नाही. लोक करुन पाहतात. मेहनत तर करावी लागतेच. कोणी असे समजेल की गुरुमहाराजांच्या कृपेने मी बिलकूल निर्विकार होईन. अरे, असे होत नाही. कोणाची कृपा काम करीत नाही. कृपा कोणाची एवढीच आहे की जर तो त्या मार्गाने चालला असेल तर सांगेल की भाऊ हा असा मार्ग आहे, मी चाललो आहे. मला लाभ झाला. चल, तू पण चालून पाहा. मी असा अभ्यास केला. मला लाभ झाला. तू सुद्धा करुन पाहा. बस फार मोठी कृपा झाली आणि यापेक्षा अधिक कृपेच्या फेऱ्यात पडू नका. काम करावे लागेल.

मनाला मलिन करण्याची जबाबदारी कोणाची? कोण जबाबदार? आमच्या मनाने असा घाणेरडा स्वभाव बनविला आहे की जेव्हा पाहाल तेव्हा व्याकुळ राहाते. असा स्वभाव कोणी बनविला? कोणत्या देवी-देवताने, कोणत्या ईश्वर-ब्रह्माने, कोणत्या संतमहापुरुषाने कोणत्या गुरु महाराजांनी, नाही. अरे, का बनवेल कोणी असा स्वभाव? ते तर मनाला निर्मळ करण्याची गोष्ट शिकवतील. मी माझ्या असावधानीने, माझ्या अज्ञानाने माझ्या मनाला मलिन करीत-करीत असा स्वभाव बनविला की

जेव्हा पाहाल तेव्हा मन मलिनच ठेवीन, जेव्हा पाहाल तेव्हा व्याकुळच राहीन. तेव्हा मी जबाबदार झालो ना. आता ते सुधारण्याची जबाबदारी माझी आहे. मलाच सुधारावे लागेल. सुधारण्याच्या कामाला विसरुन गेलात? आमचे कपडे मळले तर अरे मळलेले कपडे कसे परिधान करू? तावडतोब धुऊन टाकतो, नवीन कपडे परिधान करतो. मळलेले कपडेच नाहीत तर हाताला मळ लागता, शरीर मलिन झाले तेव्हा आम्ही आंगोळ करतो, हात धुतो, स्वच्छ करतो. मळ कोणाला आवडतो? आणि मन मलिन झाले, ते स्वच्छ करण्याची गोष्ट कोणी करणार नाही.

काय करणार? असे तर होतच असते. तो असे म्हणाला म्हणून क्रोध येतोच. त्याने माझा अपमान केला म्हणून मनात द्वेष आला. किंवा तो तुम्हाला काही बरे-वाईट बोलला तर तुम्ही रोगी कां बनलात? रोगी तर तो आहे. जो माणूस तुमच्याशी दुर्व्यवहार करतो त्यापेक्षा मोठा दुसरा रोगी नाही. मनात विकार जागविल्याशिवाय कोणी कोणाबरोबर दुर्व्यवहार कसा करेल? अरे, बिचाऱ्याने मोठा विकार जागविलारे. हा मोठा दुःखी आहे. त्या बदल्यात मी ही दुःखी होऊ? हा तर दुःखी आहेच मी सुद्धा दुःखी होऊ?

नासमजूतीला एक मर्यादा असते. त्या मर्यादाबाहेर निघून गेलो. कोणी आमचा शत्रू आहे, आम्हाला दुःखी बनवू इच्छितो. म्हणून त्याने शिवी दिली, अपमान केला, आम्ही म्हणतो तू आम्हाला दुःखी बनवू इच्छितोस, स्वतः मी दुःखी राहीन. तू खुश राहा. त्याच्या शिवीचा स्वीकार करुन आम्ही स्वतःला आणखी दुःखी करू लागलो.

समजतच नाही की हे काय करीत आहोत. कां नाही समजत? कारण आपल्या अंतर्मनातील सत्य पाहाण्याची विद्या हरवून बसलो. जेव्हा पाहाल तेव्हा बाहेरच्या गोष्टीबद्दलच मन विचार करीत असते. तो असे म्हणाला, त्याने असे केले, ही गोष्ट अशी झाली. ती तशी झाली. बाहेरच्या ज्या चुकीच्या गोष्टी आहेत त्या चांगल्या नाहीत तर त्यांना अवश्य सुधारले पाहिजे. पण आपल्या मनाला बिघडवून कसे सुधरवशील भाऊ? आपल्या मनाला न बिघडवित आम्ही बाहेरच्या गोष्टी सुधारल्या तर जगणे आले. बस, विपश्यना हेच शिकविते की बाहेर कशीही घटना घडली, कितीही नको असणारी गोष्ट घडली की आम्ही तावडतोब आपल्या अंतर्मनात पाहू. मी व्याकुळ तर झालो नाही! मी माझी समता तर हरवली नाही! मी माझे संतुलन तर हरवले नाही! आता जे काय करायचे ते करू आणि जे करू ते चांगलेच होईल. त्याचा परिणाम चांगलाच होईल कारण आम्ही स्वस्थ चित्ताने काम करीत आहोत.

स्वस्थ काय आहे? जो स्वयंमध्ये स्थित झाला तो स्वस्थ झाला. स्वतःमध्ये स्थित झाला. तेव्हा स्वतःला जाणल्याशिवाय स्वतःमध्ये स्थित कसे होऊ? कल्पना करुन थोडेच होणार आहे. तेव्हा स्वतःला जाणणेच विपश्यना आहे. आपल्याबद्दल जे सत्य आहे त्याला अनुभूतीच्या स्तरावर जाणायचे आहे. बस, समजा दुःखापासून दूर होऊ लागलात. आपोआप दूर होऊ लागलात.

(क्रमशः ...)

### मंगल-मृत्यू

१. श्रीलंकेतील वरिष्ठ सहायक आचार्य व धम्मकूट केंद्रांचे केंद्र-आचार्य श्री एल. एच. चंद्रसेना यांनी ३० मे रोजी शांतीपूर्वक शरीर त्यागले. त्यांच्या इच्छेनुसार त्यांचे पार्थिव शरीर पैराडेनिया विश्वविद्यालयाला शोधार्थ दान दिले गेले. ते २००२ साली स. आ. व २००६ मध्ये व. स. आ. म्हणून नियुक्त झाले. त्यानंतर केंद्र आचार्य बनले व जीवनाच्या अंतिम श्वासापर्यंत धर्मसेवा करीत राहिले. त्यांचे खूप मंगल होवो.

२. शेलबर्न फॉल्स मसाचुसेट्स, अमेरिका येथील आचार्या ७४ वर्षीय कु. लाली प्रॉट यांचे एका दीर्घ आजारानंतर २० जून रोजी निधन झाले. त्यावेळी त्यांचे सर्व प्रियजन तेथे वसून ध्यान करीत होते. कु. लाली यांनी आपले पहिले शिविर १९८८ मध्ये पू. गुरुजींच्या सान्निध्यात केले होते व तावडतोब असा निश्चय केला होता की आता हेच त्यांच्यासाठी करणीय आहे. त्या खूप वर्षे मसाचुसेट्सचे केंद्र ‘धम्मधरा’ येथे सेवा देत राहिल्या तसेच पूर्ण उत्तर अमेरिकेत सेवा देत राहिल्या. त्यांच्या अथक प्रयत्नांमुळे मध्य अटलांटिक विपश्यना संघाची स्थापना झाली व ‘धम्म डेलावर’ विपश्यना केंद्रांची स्थापना झाली. आज हे विशाल केंद्राच्या रुपाने त्यांच्याच प्रयत्नांमुळे सफल आहे.

त्या एक कलाकार सुद्धा होत्या. भगवान बुद्धांच्या जीवनावर बनविलेली त्यांची चित्र (पेंटिंग्ज) बघून लोक प्रभावित होत असत. त्या सुखी, शांत व मुक्त होवोत.

### अतिरिक्त उत्तरदायित्व

- श्री नोरबु शेरिंग भूटिया, धम्मसिनेरु, सिक्किमच्या केंद्र-आचार्याची सहायता
- Mr. Charles Lionel Kasturiratne Tennakoon, To serve as Centre Teacher for Dhamma Dharani, Sri Lanka.
- Ven. Anuradhapura Dhammika, To assist the centre teacher of Dhamma Anuradha, Sri Lanka
- Mr. Pemasiri Amarasinghe, To serve as Centre Teacher for Dhamma Kuta, Sri Lanka
- Mr. Ole Bosch, To assist Centre Teacher, Dhamma Pataka, South Afrika.
- Mr. Brian Wagner, To assist Centre Teacher, Dhamma Pataka, South Afrika.

### नवे उत्तरदायित्व वरिष्ठ सहायक आचार्य

- Mr. Denekew Tekle, Canada
- Mr. Mr. Charles Lionel Kasturiratne Tennakoon, Sri Lanka

### नव नियुक्ती सहायक आचार्य

- श्री उत्तमराव पाटिल, धुळे
- श्री अभिमन्यु पाटिल, धुळे

- श्रीमती कांता इंगळे, बुलढाणा
- श्रीमती लता मुंडाडे, जळगाव
- श्री दीपक भट्टाचार्य, कोलकाता
- श्रीमती काकोली भट्टाचार्य, कोलकाता
- कु. निर्मला सिंह, गुडगांव
- कु. संगीता सिंह, नोएडा
- Ven. Anuradhapura Dhammika, Sri Lanka
- Ms. Panorea Percival, South Africa

### बालशिविर शिक्षक

- सौ. माधवी संघवी, राजकोट
- श्री राजु चन्द्र दाहाल, नेपाळ
- सौ. रोमिला कोइराला, नेपाळ
- सौ. टिका दाहाल, नेपाळ
- श्री उदय बिष्ट, नेपाळ
- श्री दुन्डीराज शर्मा, नेपाळ
- श्री टोपेन्द्र केसी, नेपाळ
- श्री टिकाराम केसी, नेपाळ
- सौ. दीपा शर्मा, नेपाळ
- Mr. U. O. Kay, Myanmar
- Ms. Mon Mon Swe, Myanmar
- Ms. Evrim Asutey, UK
- Ms. Zalina Lyutova, Russia

### पगोडावर रात्रभर रोषणाईचे महत्व

पूज्य गुरुजी वारंवार सांगत असत की कोण्या धातु-पगोडावर रात्रभर रोषणाई करण्याचे विशेष महत्व आहे. त्यामुळे वातावरण धर्म आणि मैत्रीच्या तरंगांनी भरलेले राहाते. नातळांच्या स्मरणप्रित्यर्थ ग्लोबल पगोडावर रोषणाईच्या दानासाठी एका रात्रीसाठी रु. ५०००/- निर्धारित केले आहे. अधिक माहितीसाठी Mr. Derik Pegado 022-33747512, Email: audits@globalpagoda.org or R.K. Agarwal, Mo. 7506251844, Email: rkagarwal.vri@globalpagoda.org यांच्याशी संपर्क करा.

### धम्मभुवनेश्वर व धम्मअरुण येथे पहिले शिविर संपन्न

१ ते १२ जून रोजी भुवनेश्वर मधील नव्या केंद्रात १७ पुरुष व १२ महिलांचे शिविर सफलतापूर्वक संपन्न झाले. येथे अजून वीज पोहोचली नाही. प्रचंड उकाडा असून सुद्धा शिविराची सफलता कौतुकास्पद आहे. कंतवाडा गावातील प्रमुख व्यक्तींना सुद्धा बोलविण्यात आले. ते लघु-आनापान करून खूप प्रभावित व लाभान्वित झाले.

२० ते ३१ एप्रिलचे धम्म अरुणचे शिविर सुरु होताच वादळी पाऊस सुरु झाला. शिविराच्या शेवटपर्यंत मुसळधार पाऊस पडत राहिला. खूप अडचणीत सुद्धा धर्माचा प्रताप व पूज्य गुरुदेवांच्या मैत्रीमुळे सर्वांनी धैर्य राखले व शिविर सफल झाले.

### वर्ष २०१६ मधील सर्व एक-दिवसांची महाशिविर

रविवार २ ऑक्टोंबर - पू. गुरुजी श्री गोयन्कार्जींच्या प्रती कृतज्ञता (२९ सप्टेंबर) व शरद पौर्णिमाच्या निमित्ताने ग्लोबल विपश्यना पगोडामध्ये एक दिवसाची 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 द्वारा ताबडतोब संपर्क करा. कृपया नाव नोंदणी न करता येऊ नका. 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

### दोहे धर्माचे

सूटे माया मोह रे, प्रज्ञा जगे महान।  
तुटे बंधन लोभाचे, मन शुद्धीची च खाण॥  
लोभ द्वेष व मोहाची, काळ अंधेरी रात।  
प्रज्ञेचा सूर्य उगवे, मंगल रे प्रभात॥  
प्रतिपल जागत असतो, लोभ द्वेष अभिमान।  
प्रतिपल च प्रज्ञा जगे, जागे अनित्य ज्ञान॥  
जेव्हा मनात धर्माचा, जागे अंतर-बोध।  
कर्म-कांड सर्व सोडुन, कर रे चित्त विशोध॥

### दोहे धर्माचे

सततच मन मलीन करे, लोभ-द्वेष अभिमान।  
यास धूवून दूर कर, कर आपले कल्याण॥  
धर्म न आपला होइल, बोलू महान बोल।  
जर तु इच्छितो धर्मसुख, मनाच्या गाढि खोल॥  
नदी स्नानान वावळ्या, चित्त होय न शुद्ध रे।  
चित्त धुण्याची साधना, ती दाखवे बुद्ध रे॥  
व्यापार कर रे वाण्या, करी धर्माचा हाट।  
मैत्री-करुणा धारून, सोड रे द्वेष-वाट॥

'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., सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष २५६०, आषाढ पौर्णिमा १९ जुलै, 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 July, 2016, DATE OF PUBLICATION: 19 July, 2016

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

Website: www.vridhamma.org

(८)

