



विपश्यना

साधक

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५६०, श्रावण पौर्णिमा, १८ ऑगस्ट, २०१६, वर्ष ३ अंक ५

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

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

धम्मवाणी

हृत्थसंयतो पादसंयतो, वाचासंयतो संयतुत्तमो।
अज्झत्तरतो समाहितो, एको सन्तुसितो तमाहु भिक्खुं॥

— धम्मपद ३६२, भिक्खुवग्गो.

जो हात, पाय व वाणीने संयत आहे, उत्तम संयमी आहे, आपल्या आतील (सत्यांना) जाणण्यात लागलेला आहे, समाधीयुक्त, एकाकी व संतुष्ट आहे, त्याला भिक्षू म्हणतात.

आपल्या स्वतःला कसे जाणावे ?

(पूज्य गुरुदेव श्री सत्यनारायण गोयन्काजीद्वारा उत्तर महाराष्ट्राच्या प्रसिद्ध नाशिक शहरातील 'रमाबाई आंबेडकर गर्ल्स हायस्कूलच्या' प्रांगणात सन १९९८ मध्ये दिलेल्या तीन दिवसांच्या प्रवचन मालिकेतील तिसऱ्या दिवसाच्या प्रवचनाचा दुसरा भाग (यापूर्वी पहिल्या दिवसाच्या प्रवचनाचा भाग १ व २- २५ डिसेंबर २०१५ व २३ मार्च २०१६; दुसऱ्या दिवशीचे भाग १ व २- २१ मे व २३ जून तसेच तिसऱ्या दिवसाचा प्रथम भाग २० जुलैला प्रकाशित झाला आहे. प्रवचनांच्या शेवटी झालेल्या प्रश्नोत्तरांना यथासंभव हळूहळू प्रकाशित करत राहू.)

(प्रवचन ३, भाग- २, क्रमशः...)

आपल्या स्वतःला जाणण्यासाठी पंजाबचा एक मुस्लीम संत म्हणतो- अरे, संत-संत असतो, काय मुस्लीम, काय हिंदू, काय शिख, काय बौद्ध, काय जैन ? ज्याने आपले चित्त निर्मळ केले, शांत केले, तो संत झाला. तर हा संत म्हणतो -

‘हाशिम तिण्हा रब्ब पछाता, जिण्हा अपणा आप पछाता’।

ज्याने आपल्या स्वतःला ओळखले, त्याने रब्बला ओळखले, परमात्म्याला ओळखले. परमात्मा काय असतो ? त्या निर्मळ चित्ताच्या सत्याचा साक्षात्कार व्हावा ! अरे, मग अजून काय पाहिजे ? पण कसा व्हावा ? आपल्या आत सत्यांना पाहातांना. म्हणून प्रथम काम चित्ताला काबूत तर करावे. मन आमच्या आज्ञेनुसार चालेल, आम्ही मनाच्या आज्ञेनुसार चालू नये. मन आमचे गुलाम व्हावे, आम्ही मनाचे गुलाम नसावे. त्यामुळेच अनेक विद्यापैकी एक अशा विपश्यनेने ही कल्याणकारी विद्या दिली की आपल्या श्वासाप्रती जागरूक होणे शिका ! कारण ? कारण तुमच्या श्वासाचा, तुमच्या मनाच्या विकारांशी खूप सखोल संबंध आहे. ध्यान करता-करता आपोआप अनुभव होऊ लागतो की किती सखोल संबंध आहे.

जेव्हा कोणी विपश्यनेच्या शिबिरात येतो, तेव्हा प्रथम काम हेच की श्वासाला पाहा, येतो-जातो, आपल्याबाबत हे सत्य प्रकट झाले. आपल्या स्वतःला जाणायचे आहे, मी काय आहे ? ज्याला मी-मी-मी म्हणतो ते काय आहे. ज्याला माझे-माझे-माझे म्हणत आहे, ते काय आहे ? हे शरीर ‘मी’ आहे ‘माझे’ आहे की हे चित्त ‘मी’ आहे, ‘माझे’ आहे ? अथवा या दोन्हीच्या पलीकडे काही आहे जे ‘माझे’ आहे ? अनुभूतीवर उतरावे. पुस्तकात लिहिलेले आहे, म्हणून मानायचे नाही. आमची परंपरा म्हणते, म्हणून मानायचे नाही. आमचे गुरु महाराज म्हणतात, म्हणून मानायचे नाही. सत्य ते जे अनुभूतीवर उतरते. तेव्हा ते ‘आमचे सत्य’ झाले. अन्यथा पुस्तकांचे सत्य आहे, गुरु महाराजांचे सत्य आहे,.... एखाद्या अन्यचे सत्य आहे, आमचे सत्य नाही. जोवर आमचे सत्य नाही, तोवर आमचे कल्याण नाही.

आपल्याबाबत कसे जाणायचे ? डोळे बंद करून, मांडी घालून बसलो. तोंड बंद आहे. वाणी अथवा शरीराने कोणतेही काम करत नाही. आता पाहा, आपल्याबाबत काय सत्य प्रकट होते आहे ? प्रथम सत्य हे प्रकट होईल की हा श्वास आत येतो आहे, श्वास बाहेर जात

आहे. बस, येथूनच सुरु करा. सत्याने सुरु करा. कल्पनेने नाही. जिथे कोणती कल्पना जोडली की त्या कल्पनेच्या सहाय्याने एखाद्या मोठ्या कल्पनेत बुडून जाल. दूर व्हाल सत्याच्या. सत्याचा साक्षात्कार, परम सत्याचा साक्षात्कार खूप दूर राहिल.

कल्पना वा कोणतीही मान्यता जवळ येऊ नये. अनुभूतीसह-श्वास येत आहे, जात आहे, हे सत्य आहे. याचा मी अनुभव करत आहे. बस, येथूनच काम सुरु केले. करता-करता एक दिवस गेला, दोन दिवस, तीन दिवस.... जस-जसे मन थोडे-थोडेही एकाग्र होणे सुरु होईल, तस-तसे सूक्ष्म व तीक्ष्ण होत जाईल, संवेदनशील होत जाईल. तेव्हा आपल्या शरीर व मनाबाबत अजून सत्य प्रकट होत जाईल. तीन दिवसांपर्यंत मनाला नाकाच्या या खालच्या छोट्याशा स्थानावर लावून ठेवले. मन पळत राहिले, पुन्हा लावले, पुन्हा पळाले, पुन्हा लावले; प्रयत्न करत राहिलो, परिश्रम करत राहिलो. करत-करत मन थोडेसे शांत झाले, एकाग्र झाले, तेव्हा पाहिले की या स्थानावर काही संवेदना होत आहे,.... काही ना काही जाणवते आहे. अरे, संपूर्ण शरीरात प्रतिक्षण काही ना काही होत राहाते.

परंतु आमचे मन वर-वरचाच हा खेळ खेळत राहाते. कधी आत पाहातच नाही. त्याला माहीतच नाही की काय होत आहे. कोणती ना कोणती जीव-रासायनिक (biochemical) प्रतिक्रिया प्रतिक्षण सर्व शरीरात होत राहाते, येथेही होत राहाते. तर प्रथम येथे माहीत होऊ लागले- काही खाजवल्यासारखे, गुदगुलीसारखे, सरसर चालल्यासारखे, झनझनाटसारखे, काही धडकल्यासारखे होते. साधारण बाबी आहेत, पण शरीरात जे होते, त्यालाच जाणायचे आहे जाणा, काय होत आहे या शरीरात.

बस, नाकाखाली एवढ्याश्या अंतरात जाणता-जाणता चवथ्या दिवशी जाणवते की डोक्यापासून पायापर्यंत सर्व शरीरात काही ना काही होत आहे. काय होत आहे ? परिवर्तन होत आहे. प्रतिक्षण हे शरीर बदलत आहे, बदलत आहे. यासोबतच हे चित्त बदलत आहे. चित्ताच्या या परिवर्तनशील स्वभावाला पाहू लागलो. काय मिळाले याला पाहून ? हे काही कर्मकांड नाही, वैज्ञानिक विधी आहे. जसे श्वासाला का पाहू लागलो ? कारण श्वासाचा आमच्या मनाच्या विकारांशी खूप सखोल संबंध आहे. याचप्रकारे आमच्या शरीरात ज्या भिन्न-भिन्न प्रकारच्या संवेदना (body sensations) होतात, त्यांचा आमच्या मनाशी व मनाच्या विकारांशी खूप सखोल संबंध आहे.

भारताचे जुने ऋषी ‘ऋत’चा तपास, शोध करायचे. आपल्या आत निसर्गाचे नियम कसे काम करतात, याचा शोध घ्यायचे, म्हणूनच ऋषी म्हणवले गेले. भारताच्या या सुपर वैज्ञानिक महापुरुषानेही खूप जुनी विद्या शोधून काढली. सर्व बाबी वैज्ञानिक पद्धतीने शोधल्या. त्याने खूप सखोलतेने सत्यांना पाहिले, तेव्हा सर्व बाबी समजल्या. विश्वाचे सर्व रहस्य उलगडले. अरे, काय होते, का होते, कसे होते, का दुःखी होतो, कसे दुःखाच्या बाहेर निघू शकतो,

सर्व रहस्य समजले. तेव्हा समजले की मनात कोणताही विकार जागला, तर शरीरावर संवेदना आणल्याविना जागू शकत नाही. विकार जागेल व त्यासोबत संवेदना जागेल. क्रोध जागला, तर शरीरात गर्मी जागेल, धडधड वाढेल, तणाव येईल, शरीरात काही ना काही होऊ लागले. **Mind and matter** चे इतके **strong relation** आहेत की वेगळे करता येत नाहीत. दोन्ही एक दुसऱ्याला प्रभावित करतात.

एक अजून मोठी बाब की आतील शुद्ध नाही, यामुळे मी क्रोध जागवला तर आतल्या आत खूप अप्रिय संवेदना होऊ लागल्या, गर्मी झाली, धडधड वाढली, तणाव वाढला, हे सर्व चांगले कसे वाटेल ? खूप अप्रिय अनुभूती झाली तर अजून क्रोध करतो. अजून क्रोध करतो तर अजून अप्रिय अनुभूती होते. अरे, कसे दुष्चक्र (**vicious circle**) सुरु झाले. बाब कुठून सुरु झाली होती ? कोणीतरी आमचा अपमान केला, त्यामुळे मी क्रोध जागवला आणि आता काय होत आहे ? या क्रोधाचे संवर्धनच संवर्धन करीत आहे. आपल्या दुःखाचे संवर्धन करत आहे. आत पाहातच नाही की काय होत आहे, काय करू लागलो !

आपल्या देशाचा हा महावैज्ञानिक या सखोलतेत गेला व जाणले की जसाही मनात कोणता विकार वा विचार जागतो, त्याच्यासोबत एक आश्रवही जागतो. आश्रवाचा एक अर्थ होतो वाहणे. ह्या ज्या रक्ताच्या शिरा आहेत, नाड्या आहेत, त्यात रक्तासोबतच एक जीव-रसायन (**bio-chemical**) अजून चालू लागते. ते **glandular** ही असू शकते व **non glandular** ही, ग्रंथीतूनही निघते व ग्रंथीविनाही निघते.

क्रोध निर्माण करताच जे रसायन (आश्रव) निर्माण होईल, ते वाहणे सुरु होईल व शरीरात खूप बेचैनी येईल. बेचैनी येईल व आपल्या वेडेपणात अजून क्रोध वाढवेल. अजून क्रोध वाढवेल, आश्रव अजून वाढेल.... तासंतास पेटतच राहिल. तासंतास दुःखच दुःख. मी स्वतः जबाबदार आहे ना ! कारण मी कधी आपल्या आत पाहिलेच नाही.

आश्रवाचा अजून एक अर्थ आहे- नशा, आसव ; जसे द्राक्षासव. मदिरेंसारखी नशा असते. आता नशा आली, आसक्ती झाली. माहीत आहे की दुःख आहे. तरीही म्हणतील- असे दुःख तर होईलच ? पुन्हा तेच करतील पुन्हा करतील, आसक्ती झाली त्याच्याशी. एखाद्याला कोड झाले, आपल्या स्वतःतच खूप दुःखदायी. खाजवतो, दुःखी होतो. तरीही राहिले जात नाही, पुन्हा खाजवतो.... अरे, आसक्त झाला ना ! आपल्या दुःखांप्रती आसक्त झाला. याला वाढवत जात आहे, वाढवत जात आहे.

विपश्यना करत-करत ही शुद्ध येऊ लागते. अरे भाऊ, एकदा विकार जागवल्यावर ही जी दुःखद अनुभूती आत होऊ लागली, बस, आता जागवणार नाही. तर काय कराल ? संवेदना जी खूप दुःखद होती, तिला साक्षीभावाने पाहू, द्रष्टाभावाने, तटस्थभावाने तिच्या स्वभावाला पाहू. काय स्वभाव आहे ? एक तर व्याकुळ बनवण्याचा स्वभाव आहे तो तर आहेच, दुसरा स्वभाव आहे की उत्पन्न होते व काही कालावधीनंतर समाप्त होते. ही अनंत काळापर्यंत राहात नाही. शरीरावर होणारी कोणतीही संवेदना, कोणतीही अनुभूती अनंत काळापर्यंत राहात नाही. उत्पन्न होते, काही कालावधीनंतर समाप्त होते. अरे, अनित्य आहे, नश्वर आहे, भंगुर आहे, परिवर्तनशील आहे. आता अनुभवाने जाणत आहोत, पुस्तकांमधील बाब नाही. गुरु महाराजांची, बुद्धांची, महावीरांची वा गीतेतील बाब नाही. आपल्या अनुभवाने जाणत आहोत- हे अनित्य आहे ! आपल्या स्वभावाने नष्ट होणारी आहे, होत आहे, तिच्याप्रती काय प्रतिक्रिया करू मी ? काय **react** करू, पाहा तिला ! बस, हे **vicious circle** तुटले.

जेव्हा हे दुष्चक्र चालले की क्रोध आला तर तासंतास क्रोधात पेटत राहिलो, वासना जागली तर तासंतास वासनेत पेटत राहिलो, अंहाकार जागला..., आता तुटले तर त्यापासून मुक्ती मिळू लागली. ह्यासाठी संवेदना पाहातात, शरीराप्रती प्रेम जागवण्यासाठी नाही. मन

(२)

व शरीराचा जो सखोल संबंध आहे, त्याला जाणण्यासाठी पाहात आहोत. पाहाता-पाहाता सारे रहस्य एका साधारण साधकालाही उलगडत जाते. एखाद्याला एका शिबिरात, एखाद्याला दोन, एखाद्याला तीन शिबिरात, सांगू शकत नाही ; अवलंबून आहे किती काम करतो, कोणत्या प्रकारे काम करतो. पण काम करता-करता कितीतरी बाबी स्वतः समजू लागतात.

प्रथम तर शरीरात मोठ-मोठ्या स्थूल-स्थूल संवेदना होतील. कुठे जडपणा आहे, कुठे दुखते, कुठे दबाव आहे. होईलच पण त्यांना पाहाता-पाहाता विरघळू लागल्या, कुठे स्थूलपणा वा भरीवपणा राहिला नाही. सर्व शरीर केवळ तरंगच तरंग. सारा मार्ग सत्याचे दर्शन करण्याचा आहे. हा भरीवपणाही एक सत्य आहे, परंतु यापेक्षा सखोल सत्य हे आहे की सर्व शरीर परमाणूनी बनलेले आहे. लहान-लहान परमाणू आहेत, ज्यात भरीवपणा नाही आहे. वस्तुतः काहीही भरीव नाही. ते छोटे-छोटे परमाणूही तरंगाप्रमाणे उत्पन्न होतात, नष्ट होतात. त्यामुळे सारे शरीर केवळ तरंगच तरंग आहे. जे मृणमय मातीसारखे वाटत होते, चिन्मय झाले, सारे शरीर चेतन झाले.

आता पुष्कळशा बाबी अजून सखोलतेने समजल्या. दहा दिवसांचे शिबिर करा, वीस दिवसांचे, तीस दिवसांचे वा अधिक दिवसांचे करा, सारे रहस्य उलगडू लागेल. कानाजवळ पोहोचला, तर तरंगच तरंग, अरे, तरंगाशिवाय अजून काही नाही. एखादा शब्द ऐकू आला व तो कानात पोहोचला तर तरंगच तरंग. डोळ्याजवळ पोहोचला, एखादे रूप, रंग, प्रकाश पाहिला- तरंगच तरंग. नाकाजवळ पोहोचला, एखादा गंध- तरंगच तरंग. जिभेने एखादा पदार्थ चाखला- तरंगच तरंग. मनात पोहोचला- तरंगच तरंग, मनात एखादा छोटासाही विचार जागला- तरंगच तरंग.

आता काय होत आहे ? पाहतो की कानात शब्द ऐकू आला, तरंगाने तरंगाला टक्कर दिली. पूर्वी येथे एक तरंग चालला होता, आता बाहेरचाही एक तरंग येऊन त्याने या तरंगाला टक्कर दिली, तर एक नवीन प्रकारचा तरंग सुरु झाला. जसे एखाद्या घंटीला वाजवले. आता त्यात एक तरंग सुरु झाला आणि जिथे वाजवले तिथेच नाही, तर संपूर्ण घंटीत तरंग सुरु झाले. तसेच कानात शब्द ऐकू आला, की डोळ्याने रूप दिसले, की नाकाने गंध आला, की जिभेने रस चाखला, की शरीराला काही स्पर्श झाला, की मनात काही विचार आला, सर्वत्र तरंगच तरंग.

मनाचे चार हिस्से आहेत अथवा असे म्हणा चेतनेचे चार भाग आहेत. मनाचा प्रथम भाग डोके वर काढून म्हणेल, अरे काय झाले ? कानात काही ऐकू आले रे ! असेच डोळ्याने, नाकाने.... या सहा इंद्रियांपैकी ज्या दरवाज्यावर काही खटखट झाली, मनाचा हा भाग, केवळ हेच म्हणेल- काही झाले ! एवढ्यात मनाचा दुसरा भाग आपले डोके वर काढेल काय झाले ? हा काय आवाज आला ? तो आपल्या जुन्या अनुभूतीच्या, जुन्या आठवणींच्या भरवश्यावर त्याला ओळखेल. काय शब्द आला ? अरे, शिवीचा शब्द आहे अथवा प्रशंसेचा शब्द आहे ? त्याने ओळखले, हेच काम आहे त्याचे. एक काम अजून केले की ओळखून मूल्यांकन केले. शिवीचा शब्द आहे, अरे, खूप वाईट आहे ! प्रशंसेचा शब्द आहे, खूप चांगला आहे. एवढ्यात मनाचा तिसरा भाग आपले डोके वर काढेल शिवी आहे, खूप वाईट आहे, तेव्हा पाहिल की सर्व शरीरात जे **neutral** तरंग सुरु होते, ते खूप दुःखद झाले. प्रशंसा आहे, खूप चांगली, तेव्हा पाहिल की साऱ्या शरीरात जे तरंग आले ते खूप सुखद, खूप सुखद. म्हणजे मनाच्या तिसऱ्या भागाने शरीरावर होणाऱ्या या तरंगाना, या संवेदनांना जाणण्याचे काम केले.

एवढ्यात मनाचा चौथा भाग आपले डोके वर काढेल. तो प्रतिक्रिया करेल- शिवी आहे, खूप अप्रिय वाटली, मला नको ! तिचा द्वेष करेल. प्रशंसा आहे, खूप प्रिय वाटली, हो-हो, अजून पाहिजे ! हे तर अजून पाहिजे ! तिच्या बदल आसक्ती जागवेल. या सर्व प्रपंचाला पाहात आहोत की कशी आसक्ती जागते, कसा द्वेष जागतो, कसे विकार जागतात व आम्हाला शुद्ध राहात नाही, तर वाढत जातात, वाढत जातात. आम्हाला शुद्ध असली तर आम्ही वाढू देणार नाही.

आम्ही त्याला पाहात राहू. पाहात राहू तर त्या बिचा-याला ताकद मिळणार नाही, नवीन आहार मिळणार नाही, बलवान होणार नाही, निर्बळ होत-होत समाप्त होईल.

आता हे कोणीही करा ना भाऊ ! काय फरक पडतो ? जो करेल त्यालाच परिणाम मिळेल. भारताने एकच धर्म दिला व तो हाच की तुझ्या आत पाहा. विकार जिथे जागतो तिथे त्याला समाप्त कर. पुढे वाढू देऊ नकोस. तर हळूहळू विकार जागवण्याचा स्वभाव बदलेल. भारताची ही सार्वजनिक विद्या, कोणत्याही एका संप्रदायाची नाही, कोणत्याही एका समाजाची नाही, कोणत्याही एका देशाची नाही, संपूर्ण विश्वाची आहे, त्यामुळेच सर्व विश्वात पसरली, जोरात पसरली. आता ती याच कामासाठी पुन्हा जागो. सर्वांचा रोग सार्वजनिक आहेत, त्याचा इलाजही सार्वजनिक आहे.

भारताची महानता होती की या सखोलतेने सार्वजनिक धर्माला उजागर केले व संपूर्ण विश्वात पसरवले. आता पुन्हा जागण्याची वेळ आली आहे. यात जर अजून काही जोडले तर अडचणी निर्माण होतील. ज्या बाबी जोडल्या जाणार आहेत त्यांना एका बाजूला ठेवा, ज्या मान्यता आहेत त्यांना एका बाजूला ठेवा आणि आत सत्य पाहात जा, पाहात जा. पाहात जाल तर स्थूल-स्थूल वाटणा-या या शरीराचे हे सारे क्षेत्र अनुभूतीवर उतरत जाईल की केवळ परमाणूच परमाणू आहेत, आणि तेही तरंगच तरंग, अजून काही नाही. हे मन जे घनीभूत होऊन येते, एखादा विकार आला तर खूप घनीभूत होऊन येतो, आता तुकडे-तुकडे होऊन तरंगच तरंग. **“सबो पज्जलितो लोको...”**

बुद्धांनी म्हटले- सर्व काही तरंगच तरंग आहे, अजून काहीही नाही. आजचा पश्चिमेचा वैज्ञानिकही म्हणतो **There is no solidity in the material world, only wavelets and wavelets...** बाब तर तीच आहे. त्यांनी अनुभूतीने सांगितले व हे आपल्या उपकरणांनी सांगत आहेत. आपल्या अनुभूतीने जाणता-जाणता साधक जाणू लागेल की सर्व जागी तरंगच तरंग आहेत. होता-होता एका स्थानावर पोहोचेल की इथे तर भरीवपणा वाटल. भाऊ, हे तर नित्य असेल, शाश्वत असेल, ध्रुव असेल. नाही, मानायचे नाही, त्यालाही पाहात जा. तर पाहाता-पाहाता बघाल की त्याचेही तुकडे होऊ लागले. कारण प्रकृतीचा नियम आहे, शरीर व चित्ताचे क्षेत्र असेल तर ते अनित्यच असेल. जरी आम्हाला भ्रांती निर्माण करत असेल की हे तर नित्य आहे, शाश्वत आहे, ध्रुव आहे, काही नाही.... पाहात जा, पाहात जा. तर या क्षेत्रात प्रथम मुठी एवढी जागा, मग अजून तुकडे होत-होत आंगठ्याएवढी जागा, ज्याला म्हटले अंगुष्ठ प्रमाण. त्याचेही तुकडे होता-होता एका तिळाएवढी जागा. त्याचेही तुकडे होत-होत एका केसाएवढी. अजून तुकडे झाले तर - **छिदन्ति हृदय ग्रन्थि, भिन्दन्ति सर्व संशयः**.

या हृदय ग्रंथीचे तुकडे झाले तर सर्व संशय दूर झाले. सर्व बाब समजली. आता काय संशय असेल ? काय शंका असतील ? तेव्हा काय झाले ? त्याच्या पलीकडचा साक्षात्कार झाला. शरीर व चित्ताचे हे जे क्षेत्र आहे ते अनित्याचे क्षेत्र आहे, जे प्रतिक्षण उत्पन्न व नष्ट होत राहाते आणि आम्ही आहोत की आपल्या बावळटपणात याच्याप्रती आसक्ती निर्माण करत जात आहोत, द्वेष निर्माण करत जात आहोत. या आसक्ती-द्वेषापासून मुक्त होऊ. विकारांपासून मुक्त होऊ, तेव्हा याच्या पलीकडे जी अवस्था येईल, ती नित्य आहे, शाश्वत आहे, ध्रुव आहे. ती एकरस आहे. अरे, तिला वाटेल त्या नावाने उच्चार. परंतु तिचा साक्षात्कार झाला पाहिजे. तिची अनुभूती झाली पाहिजे.

ती तर झाली नाही आणि भांडत आहोत. तुम्ही याला मानता, आम्ही याला मानत नाही.... अरे, बाबा ! काय मिळाले रे ? जाणले तर काहीही नाही ना ! जाणा, आणि जाणाल स्वानुभूतीने, मानाल अंधविश्वासाने. आमची परंपरा म्हणते त्यामुळे मानत आहोत. आमची दार्शनिक मान्यता ठीक आहे यासाठी मानत आहोत. अरे, तुम्हाला ज्ञान कुठे झाले ? नाही झाले ना ! आता अनुभूती करा. जाणाल तर सांगू शकणार नाही. मुक्याचा गुळ आहे काय बोलेल ? ती इंद्रियांच्या

पलीकडची अवस्था आहे, जिथे इंद्रिय काम करत नाहीत. ही त्या पलीकडची अवस्था आहे. ती मिनिटभर राहू शकते, दहा मिनिट राहू शकते, तासभर राहू शकते, पाच तास ही राहू शकते. पुन्हा इंद्रिय जगात आलात. पुन्हा त्याच प्रकारे काम करू लागलात. आता मनुष्य एकदम बदलला. कारण विकारांपासून मुक्त होऊन आला. आता त्याची काय व्याख्या करेल ? कसे समजवेल ती काय अवस्था आहे. मुक्याचा गुळ आहे.

**जाणे तो सांगू न शके, सांगे तो न जाणत।
मुक्याची साखर आहे, चाखत जातो हसत।।**

काय म्हणेल ? जो सांगतो, समजले पाहिजे की त्याला अनुभव झाला नाही. म्हणूनच लांबलचक गोष्ट करतो- नित्याची, शाश्वताची, ध्रुवाची. सर्व जीवन अनित्यच्या क्षेत्रात घालवत आहात. आमची दार्शनिक मान्यता, तुमची....

अरे, बावळट माणसा, कुठे गुंतलास रे ! तू साक्षात्कार कर त्याचा आणि साक्षात्कार केल्यावर काय बोलशील ! एक जण संताच्या मागे लागला की सांग भाऊ, बाब काय आहे ? तर काय सांगेल बिचारा ?

तो म्हणतो- **‘रूप ना, रंग ना, श्वेत ना श्याम जी !’** तिथले ना काही रूप आहे, ना रंग आहे. न ते पांढरे आहे, न काळे आहे. आणि तुम्ही म्हणता - आमचा परमात्मा काळ्या रंगाचा आहे की पांढ-या रंगाचा आहे...., काही नाही.... **‘तुम्ही सदा एक रस, राम जी, राम जी !’**

काय सांगेल बिचारा ? ती एकरसाची अवस्था आहे, अनुभूतीवर उतरेल तर कल्याण होईल. तेव्हा धर्म धारण करण्याचे जे फळ मिळाले पाहिजे ते फळ मिळेल. नाही तर को-या गप्पाच होतील.

धर्माची केवळ चर्चाच होऊन राहिली, धर्माला केवळ मनोरंजनाचा विषय समजून राहिलो, तर भाऊ खूप काही गमावले. या प्रकारच्या धर्मसभेत येणे वाईट नाही, परंतु जर हा मनोरंजनाचा विषय झाला- चला आज यांना ऐकले, उद्या त्यांना ऐकू, परवा त्यांचे ऐकू.... ऐकतच राहाल सर्व जीवनभर. करणार काहीही नाही. ज्या दिवशी हे जाणाल की मला करायचे आहे ! मला सत्याला अनुभूतीवर उतरवून स्वतः पाहायचे आहे की माझा विकार कोठे जागतो ? कसे संवर्धन होते ? त्याला कसे थांबवता येते ? कसे मुळापासून दूर केले जाऊ शकते ? बस, कल्याणाचा मार्ग मिळाला.

भारताचा एक महान संत म्हणतो- मी चारही बाजूला ज्याला पाहातो, तो खूप बोलतो. बोलणा-याला बोलण्याचे व्यसन लागले, बोलतच आहे. खूप खूश होतो, पाहा इतके लोक ऐकत आहेत मला. पाहा मी किती चांगला वक्ता आहे, कसा चांगला धर्मगुरु आहे. हेच व्यसन लागले. ऐकणा-यांनाही हे व्यसन लागले की आज तर खूप चांगले ऐकले, अरे, आजतर धर्म इतके चांगले ऐकला, इतके चांगले ऐकला. दोन्ही आपापल्या मस्तीत आहेत. तर म्हणतो की बाबा, **‘कथे न होई’** - बोलण्याने काहीही होत नाही, **‘सुने न होई’** - केवळ ऐकल्यामुळे काहीही होत नाही. तर कशामुळे होते ? तर म्हणतो - **‘कीये होई !!** करण्यामुळे होते.

करण्यामुळे होईल बाबा. काम करायचे आहे- मनुष्याचे जीवन मोठे अनमोल जीवन. अनमोल जीवन यासाठी की हे काम कोणी पशू करू शकत नाही. कोणी पक्षी करू शकत नाही, कोणी प्रेत-प्राणी करू शकत नाही, कोणी कीट-पतंग करू शकत नाही. हे काम केवळ मनुष्य करू शकतो. प्रकृतीने किंवा म्हणा परमात्म्याने इतकी मोठी शक्ती मनुष्याला दिली आहे की तो अंतर्मुखी होऊन आपल्या विकारांच्या उद्गम क्षेत्रात जाऊन, त्यांचे निष्कासन करू शकतो, त्यांना काढू शकतो, भवापासून मुक्त होऊ शकतो. अरे, असे अनमोल जीवन आणि बाह्य बाबीत घालवावे ? नाही, आता शुद्ध आली पाहिजे. अंतर्मुखी होऊन सत्याचे दर्शन करा आणि ख-या अर्थाने आपले कल्याण करा, ख-या अर्थाने आपले मंगल करा ! धर्मसभेत जे-जे आले, ते ➡

पुण्यशाली आहेत, पुण्याचे बीज आहे, त्यामुळेच धर्मसभेत आले, नाही तर न जाणे कुठे सिनेमात गेले असते वा मौज-मजा करायला गेले असते. धर्माचे बीज तर आहे, परंतु बीजच राहू नये, ते अंकुरित व्हावे, प्रस्फुटित व्हावे आणि फळ देऊ लागे. खूप मंगल होईल ! खूप कल्याण होईल !

या धर्मसभेत जे-जे आले सर्वांचे मंगल होवो ! सर्वांचे कल्याण होवो ! सर्वांची स्वस्ती मुक्ती होवो !

कल्याणमित्र
सत्य नारायण गोयन्का

नव नियुक्ती

भिक्षु /भिक्षुणी आचार्य

1. Ven. Bhikkhuni Nuwaraeaye Subhashini Meniyo, Sri Lanka
2. Ven. Bhikkhu Anuradhapura Amatawimala, Sri Lanka
3. Ven. Bhikkhu Pannaseela, Sri Lanka

नव नियुक्ती

सहायक आचार्य

१. श्री ओमप्रकाश गडलिंगे, अमरावती
२. श्रीमती सुरेखा बावीशी, राजकोट
३. श्री धनराज रामटेके, नागपूर

बालशिविर-शिक्षक

१. कुमारी सी.एस. मधुरा, बेंगलोर
2. Daw Nang Seing Yine, Lashio, Myanmar

3. Daw Nang Pwe Aung, Lashio, Myanmar
4. Ms. Kyaut Yee, Lashio, Myanmar
5. Ms. Kyawt Kyawt Sein, Monywa, Myanmar
6. U Thein Tun Aung, Mandalay, Myanmar
7. Mr. Pyae Nyein Thu, Mandalay, Myanmar
8. Ms. Deavi, Mogok, Myanmar
9. Ms. Resamee, Mogok, Myanmar
10. Ms. Ma Phyo Nyein Aye, Mogok, Myanmar
11. U Than Htay Oo, Mogok, Myanmar
12. Ms. Khin Seinn Win, Mogok, Myanmar
13. Ms. Phyu Phyu Win, Mogok, Myanmar
14. Daw Phyu Wah, Mandalay, Myanmar

पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाशाचे महत्व

पूज्य गुरुजी वारंवार सांगत असत की एखाद्या धातु-पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाश असण्याचे एक विशेष महत्व आहे. त्यामुळे वातावरण धर्म आणि मैत्रीच्या तरंगांनी भरलेले राहाते. नातलगांच्या स्मरणप्रित्यर्थ ग्लोबल पॅगोड्यावर प्रकाश 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.vr@gmail.com यांच्याशी संपर्क करा.

धम्म मालवा केंद्रावर सेवेची सुसंधी

धम्म मालवा केंद्र, इंदौर (म.प्र.) येथे दीर्घसेवेसाठी धर्माप्रती समर्पित एका केंद्र व्यवस्थापकाची आवश्यकता आहे. आवेदकाने कमीत कमी ३-४ दहा दिवसीय शिबिर व एक धर्मसेवा दिलेली असावी. आवश्यक असेल तर योग्य मानधनही दिले जाईल. कृपया मो ८६२६०३६९४९ वा इमेल: dhammamalwa@gmail.com शी संपर्क करा.

एक दिवसीय महाशिबिर

रविवार, २ आक्टोंबर - पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायणजी गोयन्का यांच्या प्रती कृतज्ञता (२९ सप्टेंबर) व शरद पौर्णिमेच्या निमित्ताने 'ग्लोबल विपश्यना पॅगोडा' येथे एक दिवसीय महाशिबिर होईल. **शिबिराची 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 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

पाहा आपल्या स्वतःस, समज आपले आप।
स्वतःला जाणल्याविना, मिटे न भव संताप।।
पाहा आपल्या स्वतःस, बिना आसक्ती द्वेष।
जागे बोध अनित्याचा, उखडती सर्व क्लेश।
जागताच मनात क्रोध, जागो धर्मच बोध।
सम्यक ज्ञान दर्शनने, करावा मन विशोध।।
मी ही व्याकुळ न राहू, जग व्याकुळ ना होय।
सुखाने जगण्याची कला, सत्य धर्म हा होय।।

दोहे धर्माचे

अंधभक्तीने मानता, मिथ्या होते दर्शन।
स्व अनुभवाने जाणता, सम्यक दर्शन म्हण।।
को-या बुद्धी वितर्काने, माने सत्य न हो पण।
आपल्या आत अनुभवे, तरच सम्यक दर्शन।।
जोवर करतो कल्पना, मिथ्या होते तोवर।
ज्या दिनी स्वतः अनुभवे, सम्यक हो खरोखर।।
आत तर चेतत राहो, उदय व्ययचे ज्ञान।
कर्मकांडाने न होय, जे करू शके सुजाण।

'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, सीकॉफ लि., ६९ एम.आय.डी.सी., सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष २५६०, श्रावण पौर्णिमा १८ ऑगस्ट, 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: 5 August, 2016, DATE OF PUBLICATION: 18 August, 2016

If not delivered please return to:-

विपश्यन विशोधन विन्यास

धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403

जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086, 243712,

243238. फॅक्स : (02553) 244176

Email: info@giri.dhamma.org

Website: www.vridhamma.org