विपश्यना

साधक

साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष २५६०, भाद्रपद पौर्णिमा, १६ सप्टेंबर, २०१६, वर्ष ३ अंक ६

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

धम्मवाणी

दुक्खं दुक्खसमुप्पादं, दुक्खस्स च अतिक्कमं। अरियं चट्ठङ्गिकं मग्गं, दुक्खूपसमगामिनं॥
एतं खो सरणं खेमं, एतं सरणमुत्तमं। एतं सरणमागम्म, सब्बदुक्खा पमुच्चति॥
-- धम्मपद १९१-१९२, बुद्धवग्गो.

जो बुद्ध, धर्म व संघाला शरण गेला आहे, जो चार आर्य सत्य- दुःख, दुःखाची उत्पत्ति, दुःखातून मुक्ति आणि मुक्तीगामी आर्य अष्टांगिक मार्ग - यांना सम्यक प्रज्ञेने पाहातो, हीच मंगलदायी शरण आहे, हीच उत्तम शरण आहे. हीच शरण प्राप्त करुन (व्यक्ती) सर्व दुःखातून मुक्त होतो.

धर्मचक्रप्रवर्तनसुत्त प्रवचन

(हे सूत्र बुद्धवाणीच्या तीन पिटकापैकी दुसऱ्या म्हणजे सुत्त पिटकच्या पाच निकायामधील तिसऱ्या संयुक्तनिकायातील ***महावग्गोचे*** *१०८१ वे सूत्र आहे. पूज्य गुरुजींनी सर्व साधकांच्या लाभासाठी जानेवारी १९९१ मध्ये धम्मगिरीवर या सुत्तांचे स्पष्टीकरण हिन्दी व इंग्रजीमध्ये करुन याला फार चांगल्या प्रकारे समजविले आहे. म्हणून पत्रिकेच्या माध्यमातून याला क्रमशः आपल्यापर्यंत पोहचवित आहोत)*

नमो तस्स भगवतो, अरहतो, सम्मासम्बुद्धस्स!

धम्मचक्कप्पवत्तनसुत्तं- धर्मचक्रप्रवर्तन सूत्र. आज ज्या सूत्राचे पारायण करणार आहोत ते भगवानांच्या उपदेशातील एक अत्यंत महत्वपूर्ण सूत्रच नाही तर पहिलेच सूत्र असल्याने, पहिलाच उपदेश असल्याने शुद्ध धर्माच्या प्रकाशनाचे सूत्र आहे.

जसे पहिल्यांदा दाट अंधकारात सूर्योदयाच्या वेळी प्रकाश किरणे पसरतात. त्यांना फार मोठे महत्व आहे. तसेच अंधकारात पडलेल्या लोकांना शुद्ध धर्म काय आहे, त्या संदर्भातील सर्व उपदेश; पंचेचाळीस वर्षात लोकांना जे काही शिकविले; ते साररुपाने पहिल्या सूत्रात सांगितले आहे.

'एकं समयं भगवा बाराणसियं विहरति इसिपतने मिगदाये'- एकदा भगवान वाराणसीमधील इसिपत्तन (ऋषिपत्तन) च्या ज्या भागात विहार करीत होते त्याला मिगदाय (मृगदाय) म्हणत होते. 'इसिपतन' - **इसी** म्हणजे ऋषी. **पत्तन** हा शब्द भारतातील खूप जुना शब्द आहे. भारतात पत्तनला बंदर म्हणत होते. समुद्रकिनाऱ्याच्या किंवा नदीकिनाऱ्या जवळचे शहर- जसे सागरपट्टनं, सुप्पारकपट्टनं, विसाखापट्टनं इत्यादी. म्हणजे बंदरासाठी हा पत्तन शब्द आहे. काय पत्तन ? ज्या ठिकाणी काही उतरविले जाते किंवा खाली सोडले जाते. जहाजात सामान भरुन कोठून तरी आले आणि किनाऱ्यावर लागले, पोर्टवर लागले आणि उतरविले गेले म्हणून पत्तन.

समुद्रकिनाऱ्यावरील शहरच नाही तर आतील नदी किनाऱ्यावरील शहरासाठीसुद्धा पत्तन हा शब्द उपयोगात आणला जात होता. कदाचित ह्या पत्तन (पट्टन) शब्दावरुनच आजचे 'पटना' नाव पडलेले असावे. हे 'इसिपत्तन' असेच एक पवित्र ठिकाण होते, आजही आहे. तेथे अनेक ऋषि येऊन तप करीत असत आणि मान्यता अशीही आहे की अनेक अशा व्यक्ती ज्यांना बोधी प्राप्त झालेली आहे, जे प्रत्येक बुद्ध आहेत किंवा जे सम्यक संबुद्ध आहेत ते आपल्या ऋद्धीबलाने आकाशमार्गे येऊन ह्या ठिकाणावर उतरत. ह्या अर्थाने ऋषींचे उतरण्याचे ठिकाण म्हणजे ऋषी लोक ज्या ठिकाणी एकत्र येऊन तप करतात, ज्या ठिकाणी ऋषी एकत्र येतात ते ऋषिपत्तन आणि ते ठिकाण ज्या वनात किंवा उपवनात, तेथे कोणत्याही पशूला कोणी मारु शकत नाहीत, त्यांना अभयदान मिळाले आहे तो मिगदाय. मृगांना तेथे अभयदान मिळालेले आहे.

मृगचा एक अर्थ- हरीण आहे. आजही असेच मानतात परंतु मृगचा जुना अर्थ सर्व पशू असा होता. कोणत्याही पशूला मृग म्हणत होते. म्हणून सिंहाला मृगराज म्हणतात. हरिणाचाच राजा नाही तर सर्व पशूंचा राजा आहे.

'शाखामृग'– माकडाला शाखामृग म्हणत होते. तो पशू जो झाडाच्या फांदीवर राहातो. तर मृग शब्द सर्व जनावरांसाठी, सर्व चतुष्पाद प्राण्यांसाठी आहे. परंतु असे होऊ शकते की हरीण तेथे जास्त प्रमाणात होती आणि असेही होऊ शकते की त्या वेळीसुद्धा 'मृग' चा अर्थ केवळ 'हरीण' एवढाच प्रचलित झालेला असावा. काहीही असो पशूंना अभयदान किंवा मृगांना अभयदान ह्या अर्थाने त्याचे नाव 'मृगदाय' पडले असावे. त्या ठिकाणी भगवान पोहोचले.

सम्यक संबोधी प्राप्त केल्यानंतर सात आठवडे त्या बोधी वृक्षाखाली आणि त्याच्या आसपास निर्वाणाच्या सुखात घालविले. त्यानंतर एकदा त्यांच्या मनात असा विचार आला की जो हा एवढा गंभीर धर्म मला समजला आणि ज्याचा उपयोग करुन मी स्वतःला मुक्त केले, तो खूप गंभीर आहे. गोष्ट तर फार सरळ-सरळ, साधी सोपी आहे. तरीपण एवढी गंभीर आहे की संसारातील हे लोक भिन्न-भिन्न मान्यतांमध्ये एवढे अडकलेले आहेत, त्यांच्या डोळ्यावर एवढा जाड पडदा पडलेला आहे की माझी सर्व मेहनत निष्फळ होईल. ते काय समजू शकतील?

जेव्हा हा विचार त्यांच्या मनात आला की 'हे काय समजतील?' तेव्हा एक ब्रह्मा जो पूर्वी एका सम्यक संबुद्धाच्या वेळी विपश्यना घेऊन ब्रह्मलोकात जन्मला होता, त्याने ही गोष्ट पाहिली. तर म्हणाला "असे झाले तर संसार धर्मापासून वंचित राहील." तेव्हा तो ब्रह्मलोकातून खाली उतरला आणि भगवानांना नमस्कार करुन म्हणाला, "महाराज. आपल्या मनात असा विचार यायलाच नको. खरोखर, फार मोठा अंधकार आहे. लोकांच्या डोळ्यावर एवढा जाड पडदा पडलेला आहे की ते समजूच शकणार नाही. एवढा हा धर्म गंभीर आहे. पण महाराज. आपल्या बोधीनेत्रांनी पाहा. थोडेसे लोक असेही आहेत की त्यांच्या डोळ्यावर खूप पातळ झिरझिरीत पडदा आहे. त्यांनी थोडेसे काम सुरु केले की त्यांच्या डोळ्यावरचा पातळ पडदा दूर होईल आणि ते सर्व समजू लागतील. मोठे कल्याण होईल. शेवटी आपण अगणित जन्म घालविले ते ह्या गोष्टीसाठीच."

भगवानांनी स्मित केले. करुणा जागली. महाब्रह्मा योग्यच सांगत आहे. त्यांच्यामधील ब्राह्मी वृत्ती जागृत झाली. खूप करुणा. अरे, खरोखर थोडेफार लोक तर समजणारे आहेत. चला, शिकवू त्यांना. प्रथम कोणाला शिकविणार?

त्यांनी आपल्या बोधी नेत्रांनी पाहिले- कोणाला शिकवावे? कृतज्ञतेचा भाव होता. ज्या व्यक्तीने मला सातही ध्यान शिकविली- आलार-कालामनेच तर शिकविली. त्यांनी पाहिले ते तर सात

दिवसापूर्वीच मृत्युला प्राप्त झाले. आणि सात ध्यानांचा धनी असल्यामुळे मृत्युनंतर अरुप ब्रह्मलोकात जन्मले. चार ध्यानापर्यंत रुप ब्रह्मलोकात जन्म होतो. चार ध्यानांच्या पुढील पाचव्या ते आठव्या ध्यानापर्यंत तो अरुप ब्रह्मलोकाशी जोडला जातो. अरुप ब्रह्मलोकात रुप नसते, शरीर नसते. शरीर नाही तर तो विपश्यना कशी करील? तो करुच शकत नाही. म्हणून त्याला शिकवू शकत नाही. दुसरा उद्दक रामपुत्र. ज्याने आठवे ध्यान शिकवले. अरे, तो सुद्धा काल रात्रीच मृत्यू पावला व तो सुध्दा अरूप ब्रह्मलोकात जन्मला. नाही शिकवू शकत. मग आता कोणाला शिकविणार ?

त्यांना आपल्या पाच मित्रांची आठवण झाली, ज्यांनी सहा वर्षापर्यंत बरोबर राहून खूप सेवा केली होती. ते कोठे आहेत? आपल्या बोधी नेत्रांनी पाहिले की ते ऋषिपत्तन मृगदायमध्ये आपले काही ध्यान करीत आहेत. तेथे जाऊन पहिल्यांदा हा शुद्ध धर्म त्यांना शिकवावा. त्या पाच भिक्षूंना हा धर्म शिकवावा म्हणून त्यांनी बोधगयाच्या त्या बोधी वृक्षापासून ऋषिपत्तन पर्यंतचा प्रवास केला.

'तत्र खो भगवा पञ्चवग्गिये भिक्खू आमन्तेसि'– तेथे भगवानांनी ह्या 'पञ्चवग्गिये भिक्खू' ह्या पाच भिक्षूंना आमंत्रित केले. प्रथम ह्या पाच भिक्षूंना धर्म मिळाला म्हणून पुढे नेहमी हे पंचवग्गिय भिक्खूच्या नावाने ओळखले जात होते. पंचवर्गीय भिक्षू- एक असा वर्ग ज्यामध्ये हे पाच भिक्षू सामील आहेत. '**आमन्तेसि**'– त्यांना धर्म ऐकण्यासाठी, धर्म शिकण्यासाठी आमंत्रित केले, बोलाविले आणि उपदेश सुरु केला–

'**द्वेमे, भिक्खवे, अन्ता पब्बजितेन न सेवितब्बा'।** दोन अंत असे आहेत जे प्रव्रजिताला, ज्याने घरा-दाराचा त्याग केला आहे, ज्याला मुक्त अवस्थेपर्यंत पोहोचायचे आहे, त्याला ह्या दोन अंतापासून दूर राहायचे आहे. त्याने ह्या दोन अंतांचे सेवन करु नये. **'कतमें द्वे?'** कोणते दोन ? **'यो चायं कामेसु कामसुखल्लिकानुयोगो हीनो गम्मो पोथुज्जनिको अनरियो अनत्थसंहितो'.** एक असा आहे की कामभोगाच्या, भोगविलासाच्या, शारीरिक सुखाच्या जीवनात जो लोळतो, डुबून जातो, अशी व्यक्ती **'हीन'**- वाया गेलेली आहे. **'गम्मो'**- गवार आहे. गावात राहाणारा खेडवळ नाही. जसे आजकाल गवार म्हणतात निरक्षराला, मूर्खाला, ह्या अर्थाने गवार नाही.

'पोथुज्जनिको''– पृथग्जन आहे, म्हणजे जो मुक्तीचा, धर्माचा मार्ग आहे त्यापासून वेगळा झाला. त्याला शुद्ध नाही की तो काय करीत आहे ? त्याची सर्व काम धर्मापासून पृथक झाली. अशी व्यक्ती पृथग्जन. जो पर्यंत एखादी व्यक्ती स्रोतापन्न अवस्था प्राप्त करीत नाही तो पर्यंत तो पृथग्जनच आहे. परंतु जे लोक स्रोतापन्न अवस्था प्राप्त करण्याचा प्रयत्न करीत आहेत, योग्य प्रयत्न करीत आहेत ते पृथग्जन असुनही ते कल्याण पृथग्जन आहेत कारण त्यांनी कल्याणाचा मार्ग धरला आहे. अजून त्यांना मुक्तीचा, निर्वाणिक अवस्थेचा खरा अनुभव झाला नाही. ह्या अर्थाने पृथक आहेत पण कल्याण पृथग्जन आहेत आणि असे लोक जे बिलकूल मूर्ख आहेत, ते मूर्ख पृथग्जन. ज्यांना हा मार्ग जाणण्याचीही इच्छा होत नाही. ते त्या मार्गावर चालतच नाहीत. त्यांचा मार्ग बिलकूल भिन्न आहे म्हणजे योग्य मार्गावर चालण्याचा कोणताच प्रयत्न करीत नाहीत. तेव्हा जे अशाप्रकारे कामभोगातच मशगूल राहातात असे लोक पृथग्जन आहेत - हा एक अंत झाला.

आणि दुसरा अंत **'यो चायं अत्तकिलमथानुयोगो'- 'किलमथ'** क्लेश, **'अत्त'** म्हणजे स्वतःला, स्वतःला दुःख देत आहेत. शरीराला कष्ट देत आहेत आणि समजतात की मुक्त होऊ. **'अत्तकिलमथानुयोगो दुक्खो अनरियो अनत्थसंहितो''.** अशी व्यक्ती अनार्यच राहील. आर्य होऊ शकणार नाही. ते स्वतःसाठी केवळ दुःखच दुःख, अकुशलाचा संग्रह करतील. अनर्थाचाच संग्रह करतील. कारण की ते अशा अंताला गेले की ज्या ठिकाणी मुक्तीशी काही देणे- घेणे नाही. हे दोन अंत आहेत. एक सांसारिक सुखोपभोगाच्या चिखलात मशगूल होणे आणि दुसरा ह्या शरीराला कष्ट देण्याच्या, देहाला शिक्षा देण्याच्या कामातच राहाणे आणि समजणे की ह्यामुळे मुक्त होऊ.

एक सम्यक संबुद्ध उत्पन्न झाल्यानंतर शुद्ध धर्माचा, मुक्तीच्या मार्गाचा जो उपदेश सांगितला जातो तो कालांतराने समाप्त होतो. त्याची फक्त चर्चा राहाते. त्याचे फक्त शब्द राहातात. अनेक लोक वाईट उद्देश्याने नाही पण असमंजसपणामुळे, कारण की त्यांना धर्माचा गहिरेपणा समजला नाही म्हणून त्याच शब्दांचा उपयोग करतील; तेच उद्दीष्ट प्राप्त करण्याचे काम करतील. शुद्ध धर्म आम्हाला आसक्ती विहीन करतो, द्वेष विहीन करतो, मोह विहीन करतो. तेव्हा सर्व लक्ष्य हेच असेल की आम्ही आसक्ती विहीन कसे होऊ, द्वेष विहीन कसे होऊ, मोह विहीन कसे होऊ. पण तेथपर्यंत पोहोचण्याचा जो मार्ग होता तो तर विसरला गेला म्हणून भटकत भटकत कोणी ह्या अंताला जातो तर कोणी दुस-या अंताला जातो.

एका गोष्टीची तर आठवण राहिली की शेवटी मुक्त अवस्थेपर्यंत पोहोचण्यासाठी प्रव्रजित होणे आवश्यक आहे, घर-दार सोडणे जरुरीचे आहे. घर-दार तर सोडले पण त्यातील जे सुखोपभोग आहेत ते सोडले नाहीत. म्हणून ज्या प्रमाणे गृहस्थ जीवनात सोई-सुविधा असतात तशाच प्रकारच्या सोई-सुविधा ज्या ठिकाणी असे विहार आहेत, मठ आहेत त्या ठिकाणी निर्माण केल्या. आता घर-दार सोडून आम्ही आमचा पोशाख बदलला म्हणून आम्ही जरुर मुक्त होऊ. घर-दार सोडून वेश बदलून, आता ह्या कर्मकांडात लागले अथवा त्या कर्मकांडात. एक हा पोषाख परिधान केल्यामुळे समजतात की आम्ही मुक्त होऊ. दुसरे असे काही कर्मकांड करु लागले आणि समजू लागले की त्यामुळे आम्ही मुक्त होऊ. परंतु ज्या आसक्ती आहेत, वासना आहेत त्यापासून मुक्त होण्याचे जरा सुद्धा काम केले नाही. ते एका टोकाला निघून गेले. दुसरे भटकत भटकत अशा टोकाला गेले की आम्हाला ह्या कामवासनेशी काही देणे-घेणे नाही. आम्हाला ह्या सुखाशी कोणते देणे-घेणे नाही. प्रव्रजित तर झालो, घर-दार सोडले परंतु जेव्हा शरीराला पूर्णपणे दंड देऊ तेव्हाच मुक्ती मिळेल. ह्या शरीरामुळेच वारंवार नवीन नवीन शरीर मिळते. आम्ही भवचक्रातच परिभ्रमण करीत राहातो, आमच्या सर्व अंतर क्लेशांना दूर करण्यासाठी शरीराला दंड दिला पाहिजे. ह्या प्रवृत्तीमुळे ते अशा प्रकारचे काम करु लागले की ज्यामुळे शरीराला जास्तीत जास्त दंड दिला जाईल.

आणि हळूहळू ही गोष्ट त्यांच्या मनावर अशा प्रकारे स्वार झाली की जी दुष्कर्म होतात ती शरीरामुळेच होतात. मनाला फार महत्व नाही. जेव्हा शरीरामुळे होतात तेव्हा सुधारणाही शरीरामुळेच होईल. अशा प्रकारच्या प्रवृत्तीमुळे शरीराला दंड दिला जातो. मधली गोष्ट पुन्हा विसरले.

पुन्हा वेळ येते. खूप दीर्घ काळानंतर पुन्हा बोधी जागते कोणा एका व्यक्तीत आणि ती मध्यम मार्ग शोधून काढते. हे टोकही चांगले नाही, ते टोकही चांगले नाही. हा मध्यम मार्ग आहे. म्हणून म्हटले की जो प्रव्रजित झाला आहे त्याच्यासाठी हे दोन्ही अंत कल्याणकारी नाहीत, हानीकारक आहेत, यापासून दूर राहा. ह्या दोन्ही अतींमध्ये जाऊ नका.

'एते खो, भिक्खवे, उभो अन्ते अनुपगम्म' ह्या दोन्ही अतींच्या मागे न जाता, त्या मार्गाने न जाता **'मज्झिमा पटिपदा तथागतेन अभिसम्बुद्धा चक्खुकरणी ञाणकरणी उपसमाय अभिञ्ञाय सम्बोधाय निब्बानाय संवत्तति'.** हे दोन्ही मार्ग सोडून जो सम्यक संबुद्ध होतो तो **'मज्झिमा पटिपदा'** मधल्या मार्गाचा स्वीकार करतो. असा मधला मार्ग जो आम्हाला तेथे पोहोचवतो जो **'चक्खुकरणी'–** आमच्या आत धर्माचे चक्षू जागृत करतो म्हणजे आपल्या अनुभूतीवर धर्म उतरवितो. कोणी व्यक्ती ह्या दोन अतींमध्ये जाते तेव्हा तिच्या अनुभूतीवर धर्म उतरत नाही. त्याच्या अनुभूतीवर तर त्याची मान्यता, त्याच्या परंपरा, त्याची कर्मकांडच राहातात. पण जेव्हा धर्माच्या मार्गावर चालतो तेव्हा तो मध्यम मार्गावर चालत आहे याचा अर्थ असा की अनुभूतीच्या मार्गावर चालत आहे. धर्माला निसर्गाच्या नियमांना, विश्वाच्या विधानाला, नियतीच्या नियमांना, प्रकृतीला आपल्या अनुभूतीने समजतो आहे. अनुभूतीने समजतो तेव्हा धर्माचे चक्षू जागृत होतात. म्हणजे धर्माला

आपल्या अनुभूतीवर उतरवित आहे जी **'चक्खुकरणी'–** चक्षू निर्माण करणारी आहे.

'ञाणकरणी' जेव्हा धर्म चक्षू जागतात म्हणजे सत्य गोष्ट अनुभूतीवर येऊ लागते ती 'ञाणकरणी' म्हणजे जे ज्ञान होते ते केवळ बौद्धिक ज्ञान नसते, आपल्या अनुभूतीने जाणलेले योग्य ज्ञान असते, सम्यक ज्ञान असते, तेव्हा असे सम्यक ज्ञान निर्माण करणारा हा मधला मार्ग. (मध्यमा प्रतिपदा)

'उपसमाय' आपल्या आत जेवढे क्लेश आहेत, अनेक जन्मापासून ज्या क्लेशांचा संग्रह केलेला आहे, त्या क्लेशांच्या उपशमनासाठी, त्यांच्या क्षयासाठी, त्यांच्या नाशासाठी हा मार्ग मिळतो- **मध्यमा प्रतिपदा।.**

'अभिञ्ञाय' खूप श्रेष्ठ ज्ञान. ज्यामुळे सर्व गोष्टी समजू लागतात. ह्या मार्गावरुन चालता चालता त्या अवस्थेपर्यंत पोहोचतो ज्या ठिकाणी मुक्ती प्राप्त केल्यामुळे सर्व गोष्टी समजू लागतात की कशाप्रकारे हे दुःखचक्र चालते आणि कशाप्रकारे ह्यातून बाहेर पडू शकतो.

'सम्बोधाय' संबोधी प्राप्त करण्यासाठी **'निब्बानाय'** निर्वाण प्राप्त करण्यासाठी. हा सगळा मार्ग ह्या सर्व कामासाठी आहे आणि ह्या मार्गावर चालून चालून येथपर्यंत येऊन पोहोचतो.

'कतमा च सा, भिक्खवे, मज्झिमा पटिपदा तथागतेन अभिसंबुद्धा चक्खुकरणी ञाणकरणी उपसमाय अभिञ्ञाय सम्बोधाय निब्बानाय संवत्तति''?– हा कोणता मधला मार्ग आहे ज्याला कोणी सम्यक संबुद्ध आपल्या अनुभवाने प्राप्त करतो जो चक्षू देणारा आहे, ज्ञान देणारा आहे, उपशमन करणारा आहे, अभिज्ञा देणारा आहे, संबोधी देणारा आहे, निर्वाण देणारा आहे आणि ज्याचा अनुभव सम्यक संबुद्ध करतो तो काय आहे? कोणता मध्यम मार्ग आहे? ते स्वतःच प्रश्न करतात आणि स्वतःच उत्तर देऊन समजवितात.

'अयमेव अरियो अट्ठङ्गिको मग्गो'– हा जो आठ अंगाचा मार्ग आहे तोच मध्यम मार्ग आहे. **'सेय्यथिदं'** तो काय आहे? **"सम्मादिट्ठि, सम्मासङ्कप्पो, सम्मावाचा, सम्माकम्मन्तो, सम्माआजीवो, सम्मावायामो, सम्मासति, सम्मासमाधि"** काय आहे हे? ही जी आठ धर्माची अंग आहेत. बस, हाच मध्यम मार्ग आहे. ह्या मार्गावर चालणारी व्यक्ती कोणत्याही अंताकडे झुकत नाही. दोन्ही अंतांना स्वतः सोडून देते आणि केवळ सरळ, सम्यक म्हणजे सत्याच्या मार्गावर चालते. मार्गाचे केवळ वर्णनच करीत राहील. मार्गाबद्दल केवळ चिंतनच करीत राहील किंवा विवादच करीत राहील, मार्गाच्या मान्यतेचाच स्वीकार करील तर तो सम्यक झाला नाही. खरोखर अनुभूतीवर उतरला पाहिजे. धर्माची ही जी आठ अंग आहेत ती खरोखर अनुभूतीवर उतरतात तेव्हा ती सम्यक होतात, नाहीतर ती सुद्धा असत्य होतील. त्यांची केवळ चर्चा राहील, केवळ संभाषणच राहील. तर काम होणार नाही. ही आठ अंग अनुभूतीवर उतरतात तेव्हा ती 'सम्मा' होतात तर ही आठ अंग सम्यक होवोत.

'अयं खो सा, भिक्खवे, मज्झिमा पटिपदा तथागतेन अभिसंबुद्धा चक्खुकरणी ञाणकरणी उपसमाय अभिञ्ञाय सम्बोधाय निब्बानाय संवत्तति'- हा आहे मध्यम मार्ग जो कोणी सम्यक संबुद्ध स्वतःच्या अनुभवाने शोधून काढतो.

'इदं खो पन, भिक्खवे, दुक्खं अरियसच्चं'। - आता समजवतात की चार आर्य सत्य काय आहेत? मध्यम मार्गावर अशासाठी चालायचे आहे की ही चार आर्य सत्य अनुभूतीवर उतरली पाहिजे, उतरतीलच. मध्यम मार्गावर चालणारी व्यक्ती, आर्य अष्टांगिक मार्गावर चालणारी व्यक्ती, ह्या चार आर्य सत्यांना अनुभूतीवर उतरवणारच. त्यावर चालणार नाही, त्याला सम्यक करणार नाही तर अनुभूतीवर उतरवणार नाही. मग तो हजार वेळा सांगत राहो आम्ही तर मध्यम मार्गी आहोत, आम्ही मध्यम मार्गाचा स्वीकार केला आहे. आम्ही सम्मादिट्ठि इत्यादी इत्यादीचा स्वीकार केला आहे. पाहा यामध्ये एवढे गुण आहेत, एवढे लाभ आहेत. ज्याला चार आर्य सत्यांचा साक्षात्कार होईल आणि त्यावर एकेक पाऊल चालेल त्याला ही चार आर्य सत्य आपोआप प्रकट होतील.

काय आहेत ही चार आर्य सत्य ? **'इदं खो पन, भिक्खवे, दुक्खं अरियसच्चं'-** एक तर दुःख स्वतःच आर्य सत्य आहे. आर्य कोणत्या अर्थाने? की ज्या सत्याचा साक्षात्कार केल्याने अनार्य व्यक्ती आर्य होते. **'अरियो अट्ठङ्गिको मग्गो''-** ज्या मार्गावर चालून अनार्य व्यक्ती आर्य झाली म्हणजे निर्मळ झाली, संत झाली. ती आपल्या मनातील विकारांना काढून टाकेल. अशा व्यक्तीला त्या काळी आर्य म्हणत होते आणि जो विकारांनी भरलेला आहे, विकारांना बाहेर काढण्याचे कोणतेही काम करीत नाही अशा व्यक्तीला त्या काळी अनार्य म्हणत होते. अनार्य व्यक्तीला आर्य होण्यासाठी अष्टांगिक मार्गावर चालावे लागते. अष्टांगिक मार्गावर चालत असतांना दुःखाचा साक्षात्कार झाला तर ते पहिले आर्य सत्य. हा साक्षात्कारच आम्हाला आर्य होण्याच्या दिशेकडे घेऊन जाईल.

दुःख ह्या सत्याचा केवळ भोग भोगणे आम्हाला अनार्यच ठेवेल. दुःखाचे सत्य असे कोणते सत्य नाही ज्याचा केवळ काही लोकांना अनुभव होतो. हे तर जीवनातले फार मोठे स्थूल सत्य आहे. प्रत्येक व्यक्ती आपल्या जीवनात कोणत्या ना कोणत्या कारणाने दुःखी राहाते. परंतु ती आर्य होत नाही कारण ती दुःखाचा भोग भोगते म्हणजे व्याकुळ होते. दुःख समोर आल्याबरोबर व्याकुळ होते. ह्याच दुःखाला साक्षीभावाने, तटस्थ भावाने पाहू लागली, त्याच्या खऱ्या स्वभावाला पाहू लागली तर त्या दुःख सत्याच्या आधाराने आर्य होण्याचा मार्ग सापडतो. तेच दुःख आर्य सत्य होते. तेव्हा समजू लागेल की दुःख काय आहे ?

"जातिपि दुक्खा, जरापि दुक्खा, व्याधिपि दुक्खो, मरणम्पि दुक्खं, अप्पियेहि सम्पयोगो दुक्खो, पियेहि विप्पयोगो दुक्खो, यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं, सङ्खित्तेन पञ्चुपादानक्खन्धा दुक्खा"। जन्म होणे दुःख आहे, म्हातारपण येणे दुःख आहे, आजारी पडणे दुःख आहे, मरणे दुःख आहे, अप्रियचा संयोग होणे दुःख आहे, प्रियचा वियोग होणे दुःख आहे, एखादी इच्छित वस्तू, व्यक्ती, स्थिती, घटना प्राप्त न होणे दुःख आहे. ह्या मार्गावर चालणाऱ्याला आणखी खोलात जाता जाता अनुभूतीने गोष्ट समजू लागेल की **'सङ्खित्तेन पञ्चुपादानक्खन्धा दुक्खा'-** संक्षेपाने, थोडक्यात, खूप खोलपर्यंत ही गोष्ट समजू लागेल की ही पाच उपादान आणि ह्या पाच उपादानामुळे तयार झालेले हे पाच स्कंध, ह्या पाच स्कंधाप्रती जे उपादान आहे, आकर्षण आहे, आसक्ती आहे ते दुःख आहे. काय आहेत हे पाच स्कंध? एक हा रुप- स्कंध, हा परमाणूंचा समूह, ज्याला 'मी' 'मी' 'माझा' 'माझा' करीत आहे आणि ज्याच्याप्रती एवढी घट्ट आसक्ती, एवढे घट्ट उपादान निर्माण केले आहे. आणि मनाचे हे चार स्कंध विज्ञान, संज्ञा, वेदना, संस्कार. ह्या चौघांना 'मी' 'मी' 'माझा' 'माझा' म्हणून त्याच्याप्रती एवढी घट्ट आसक्ती निर्माण केली. ह्या आसक्तीमुळे ह्या पाच स्कंधांची उत्पत्ती होतच राहाते. जेवढी जेवढी आसक्ती होईल तेवढे तेवढे आम्ही ह्या पाच स्कंधाचे निर्माण करीत राहू. एका जन्मापासून दुसऱ्या जन्मापर्यंत, एका जन्मापासून दुसऱ्या जन्मापर्यंत. जेवढे जेवढे ह्या पाच स्कंधाचे निर्माण होत जाते तेवढी तेवढी त्याच्याप्रती आमची आसक्ती आणखी वाढत जाते. दोन्ही एकमेकांना बळ देतात आणि आमच्या दुःखाचा संसार वाढतच जातो, वाढतच जातो...

क्रमशः...

पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाशाचे महत्व

पूज्य गुरुजी वेळोवेळी म्हणत असत की एखाद्या धातु-पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाश असण्याचे एक विशेष महत्व आहे. यामुळे वातावरण धर्म व मैत्री तरंगांनी भारलेले रहाते. संबंधिताच्या आठवणी निमित्त पॅगोड्यावर प्रकाश-दानासाठी प्रती रात्री रुपये ५०००/- ठरवले गेले आहेत. अधिक माहितीसाठी Mr. Derik Pegado 022-33747512, Email: audits@globalpagoda.org or R.K. Agarwal, Mo. 7506251844, Email: rkagarwal.vri@globalpagoda.org यांना संपर्क करावा.

चूक सुधारणा-- धम्म मालवा - इंदोर मध्ये धर्मसेवेची संधी.

धम्म मालवाचा संपर्क फोन ऑगस्ट पत्रिकेत चुकीचा छापला गेला होता. योग्य नंबर आहे - **९८२६०३६१४१**

Registered No. NSK/271/2014-2016

पूज्य गुरुदेवांच्या तिसऱ्या पुण्यतिथी निमित्त ग्लोबल पगोडा परिसरात संघदानाचे आयोजन.

ग्लोबल विपश्यना पगोडा परिसरात येत्या **२ ऑक्टोबरला रविवारी** सकाळी १० वाजता पूज्य गुरुदेवांच्या तिसऱ्या पुण्यतिथी (२९ सप्टेंबर) निमित्त **भव्य संघदानाचे** आयोजन केले आहे. त्यानंतर साधक/साधिका **एक दिवसाच्या महाशिबिराचा** लाभ घेऊ शकतील. जे साधक/साधिका ह्या पुण्यवर्धक दानकार्यात भाग घेऊ इच्छितात त्यांनी कृपया खालील नाव-पत्त्यावर संपर्क करावा– Mr. Derik Pegado 022-33747512, Email: audits@globalpagoda.org or R.K. Agrawal, Mo 7506251844, Email: rkagrawal.vri@globalpagoda.org

रवांडा (दक्षिण आफ्रिका) मध्ये विपश्यनेची प्रगती.

गेल्या जुलै महिन्यात रवांडामध्ये सहा महिन्यानंतर दुसरे दहा दिवसाचे शिबिर राजधानी किगालीच्या कॅथॉलिक कॉनव्हेंट परिसरात सफलतापूर्वक पार पडले. एकूण ३६ साधकांच्या शिबिरात २८ साधक नवीन होते. बहुसंख्य साधकांनी विपश्यनेविषयी एक-दुसऱ्याकडून ऐकले होते आणि जवळ जवळ सर्वांनी विपश्यना शिबिर सुरु होण्याच्या दिवशीच आपले नाव दाखल केले. भाग घेणाऱ्यांमध्ये १० देशातील लोक होते- आफ्रिका, आशिया, युरोप, उत्तर अमेरीका इत्यादी. शिबिर संचालनासाठी इंग्रजी आणि फ्रेंच भाषेचा उपयोग केला गेला.

किगालीजवळ विपश्यना केंद्रासाठी जमीन खरेदी केलेली आहे. सरोवर उन्मुख केंद्राचे दृश्य चित्राकर्षक आहे परंतु तीव्र उतारामुळे निर्माण कार्यात अडचणी येत आहेत. म्हणून साधक विचार करीत आहेत की ही जमीन विकून रवांडा किंवा दुसऱ्या आफ्रिकी देशात नवीन जमीन खरेदी करावी- विमान प्रवास महाग असल्यामुळे साधकांना भारतात किंवा दुसऱ्या देशात दीर्घ शिबिरासाठी जाण्यास अडचणी येतात. त्यासाठी 'आफ्रीकन फंड' तसेच काही दानी साधक त्यांना धर्ममार्गावर पुढे जाण्यासाठी सहकार्य करीत आहेत- इथोपिया आणि रवांडामध्ये जुन्या साधकांकडून एका योजनेवर काम सुरु आहे, जी बुरुंडी आणि सुदानी शरणार्थींना शिबिरात सामील होण्यासाठी प्रोत्साहन देते.

पूज्य गुरुदेवांच्या तिसऱ्या पुण्यतिथि निमित्त विशेष प्रवचन

या महत्वपूर्ण पुण्यतिथि निमित्त जून्या साधकांना दिले गेलेले पूज्य गुरुदेवांचे एक प्रवचन पसंत केले होते परंतु तीन भाषांमध्ये करण्यास वेळ मिळाला नाही. कृपया त्याला पुढील पत्रिकेत वाचावे..

नव नियुक्ती सहायक आचार्य

१. श्रीमती विद्या तायडे, धुळे
2. Mr. Gordon Maciel, Goa
3. Dr. Ms. CHANPEN CHOPRAPAWON, Thailand
4. Mr. Boonkua Tongkaew, Thailand
5. Ms.Tanya Brockelman, Thailand
6. Ms.Auranus Kleaw-akadej, Thailand
7. Mr. NIKHOM CHAIWONGSAEN, Thailand

बालशिबिर शिक्षक

१. श्रीमती सरोज चन्द्रा, सहारनपूर
२. श्रीमती नीलिमा कपूर, नोएडा
३. कु. पुष्पा रानी, गाजियाबाद
४. श्री संजेश कुमार वर्मा, गाजियाबाद
5. Mr. Carlos Briso Spain
6. Mr Nuno Rainha, Portugal
7. Mr Gerardo Pesque, UK

ग्लोबल विपश्यना पगोडामधील एक-दिवसीय महाशिबिर

रविवार २ ऑक्टोंबर - पू. गुरुजी श्री गोयन्काजींच्या प्रती कृतज्ञता (२९ सप्टेंबर) व शरद पौर्णिमाच्या निमित्ताने **ग्लोबल विपश्यना पगोडामध्ये** एक दिवसाचे महाशिबिर होईल. **शिबिराची वेळः** 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 नये. **समग्गानं तपोसुखो**- सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. **संपर्कः** 022-28451170 022-337475-01/43/44- Extn. 9, (**फोन बुकिंग**: **११** ते **५** पर्यंत रोज) **Online Regn.: www.oneday.globalpagoda.org**

दोहे धर्माचे

गृहकारक च शोधता, गेले जन्म अनंत।
मुक्त रे भवचक्रातून, गृहकारक च बघत।।

गृहकारक ना व्यक्ती, ना देव न देवता।
निज विकार भव बनवे, गृहकारक स्वतः।।

न परोक्ष अनुभूती ने, मुक्त झाला च कोय।
मुक्त होय जर स्वतःला, सम्यक दर्शन होय।।

सुटली ना आसक्ती रे, सुटला ना अभिमान।
तरी अशी आशा धरी, मुक्त करी भगवान।।

दोहे धर्माचे

भुत भविष्य वा आज रे, पडे फरक न काही।
जर तो चाले धर्मपथ, दुःख मुक्त च होई।।

भोगे-भोगे विषय रस, सुखी होत नसे रे।
अंत न असे तृष्णेचा, तृप्ती धर्मरस रे।।

ब्राह्मण असो वा शुद्र, वाणी वा क्षत्रि रे।
शुद्ध धर्म पालन करी, चित्त निर्मळ होय रे।।

बर्मी असो वा भारती, रुसी चीनी होय।
धर्म गंगेत न्हाहता, दुःख मुक्त ही होय।।

'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 २५६०, भाद्रपद पौर्णिमा १६ सप्टेंबर, 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: 1 September, 2016, DATE OF PUBLICATION: 16 Sept., 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