विपश्यना

साधक

साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष २५६०, कार्तिक पौर्णिमा, १४ नोव्हेंबर, २०१६, वर्ष ३ अंक ८

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

धम्मवाणी

को नु हासो किमानन्दो, निच्चं पज्जलिते सति।
अन्धकारेन ओनद्धा, पदीपं न गवेसथ॥

- धम्मपद १४६, जरावग्गो.

जिथे प्रतिक्षण (सर्व काही) जळत आहे, तिथे कोठले हास्य ? कोठला आनंद ? (कसला आमोद प्रमोद) हे (अविद्यारुपी) अंधकारात गुरफटलेल्यांनो, (भोळ्या लोकांनो) तुम्ही (ज्ञानरुपी) प्रकाश-प्रदीप का शोधत नाही ?

दीपावलीचा खरा अर्थ

[जमनाबाई हायस्कूल, मुंबई येथे दीपावलीप्रीत्यर्थ पूज्य गुरुजींनी जुन्या साधकांना दिलेले प्रवचन (संक्षिप्त), दि. ५ नोव्हेंबर, २००२]

धर्म जागतो तेव्हा अधंकार दूर होतो, प्रकाश पसरतो. परंतु जेव्हा आम्ही धर्माला समजून घेत नाही; अंधकार काय आहे, प्रकाश काय आहे, यालाच समजत नाही; तेव्हा केवळ प्रतीक रुपाने काळ्या अमावस्येच्या रात्रीच्या अंधकाराला दूर करण्यासाठी दीप जाळतो. चांगले आहे, चांगले प्रतीक आहे, परंतु प्रतीक तर प्रतीकच आहे. वास्तविकतेच्या स्तरावर समजा की धर्म काय आहे ! जर धर्म खरोखर धर्म आहे, तर तो सार्वजनिक असतो, सार्वदेशिक असतो, सार्वकालिक असतो. परंतु जेव्हा मनुष्यांच्या वेगवेगळ्या समूहांचा वेगवेगळा धर्म बनतो, तेव्हा तो सार्वजनिक नसतो, म्हणजे, धर्मच नसतो. जर सार्वकालिक नसेल - या काळात हा-हा धर्म आहे व पुढील काळात हा-हा धर्म आहे, तर तो सार्वकालिक नाही. या प्रदेशातील लोकांचा हा धर्म आणि दुस-या प्रदेशातील लोकांचा तो धर्म, तर तो सार्वदेशिक नाही. तेव्हा खूप चांगल्या प्रकारे समजले पाहिजे की तो धर्म नाही, धर्माच्या नावावर धोका आहे.

धर्म निसर्गाच्या नियमांना म्हणतात, प्रकृतीच्या कायद्यांना म्हणतात, विश्वाच्या विधानांना म्हणतात. जो नेहमी सर्वांवर, सर्व काळात एक समान लागू होतो. त्याला समजून घेतले, तरच आम्ही धर्माला योग्य प्रकारे समजून घेतले. प्रकृतीचा नियम आहे - सूर्य उगवतो, तर प्रकाश उत्पन्न होतो, वातावरणात गरमपणा, उष्णता निर्माण होते. हा सूर्याचा धर्म आहे, जो नेहमी एकसारखा असतो, अग्नीचा धर्म आहे - तो जळतो व जो कोणी त्याच्या पकडीत येईल, त्याला जाळतो. हा त्याचा धर्म आहे, स्वभाव आहे. असे नसेल तर अग्नी, अग्नी नाही, अजून काही असेल. बर्फाचा धर्म आहे - थंड असतो व जो त्याच्या संपर्कात येईल त्याला थंड करतो. हा त्याचा धर्म आहे, त्याचा स्वभाव आहे. लाखो-कोटी वर्षांपूर्वीही हाच स्वभाव होता, आजही हाच स्वभाव आहे, भविष्यातही हाच स्वभाव राहील - हाच धर्म आहे. याच प्रकारे आम्हाला शुद्ध यावी की मनात विकार जागताच मन आपली समता हरवते, आपले संतुलन हरवते, आपली सुख, शांती, हरवते. विकारांचा हा स्वभाव आहे, हा त्याचा धर्म आहे, जो सर्वांवर लागू होतो. मन विकारांतून मुक्त झाले, निर्मळ झाले, तर आपोआप आत मैत्री जागते, करुणा जागते, सद्भावना जागते. थोडासाही द्वेष नाही, थोडेसेही दौर्मनस्य नाही, थोडीशीही दुर्भावना नाही. मैत्री आहे, करुणा आहे, सद्भावना आहे, तर या सद्गुणांचा आपला स्वभाव आहे. जेव्हा निर्मळ चित्तात हे सद्गुण जागतात, जो त्याचा स्वभाव आहे, तेव्हा आत खूप शांत वाटते, खूप सुख जाणवते. हा निर्मळ चित्ताचा स्वभाव आहे. जसा मलिन चित्ताचा स्वभाव आहे - आम्हाला दुःखी बनवते, व्याकुळ बनवते, अशांत बनवते, बेचैन बनवते; तसाच निर्मळ चित्ताचा स्वभाव आहे - आम्हाला शांती प्रदान करते, सुख प्रदान करते, चैन प्रदान करते.

हजारो, लाखों, कोटी वर्षांपूर्वीही जो मनुष्य आपल्या आत विकार जागवत होता, तो इतकाच व्याकुळ होत होता, जितका आज होतो आणि तितकाच भविष्यातही होईल, म्हणून सार्वकालिक आहे. जो कोणी आपल्या आत विकार जागवेल; तो स्वतःला या नावाने बोलवेल अथवा त्या नावाने, काहीही फरक पडत नाही. या आईच्या पोटी जन्मला असो अथवा त्या आईच्या पोटी जन्मला असो. काहीही फरक पडत नाही. अशी वेषभूषा असणारा असो वा तशी, काहीही फरक पडत नाही. या प्रकारचे कर्मकांड करणारा असो की त्या प्रकारचा, या प्रकारची दार्शनिक मान्यता मानणारा असो की त्या प्रकारची, काहीही फरक पडत नाही. विकार जागवला आहे ना ! तर दंड मिळेलच, ताबडतोब मिळेल. विकार आता जागविला आणि दंड मृत्युनंतर मिळेल, तो ही मिळेलच; परंतु आता काय होत आहे ? आता दंड मिळत आहे, आता व्याकुळ होत आहे. हाच निसर्गाचा नियम आहे, प्रकृतीचा कायदा आहे, विश्वाचे विधान आहे, जे सर्वांवर लागू होते.

अग्नी जळतो व जाळतो. कोणीही जाणता वा अजाणता अग्नीवर हात धरेल तर जळेलच. अग्नी या बाबीला पाहाणार नाही की मला स्पर्श करणारा हा आपल्या स्वतःला कोणत्या नावाने बोलावतो, कोणता संप्रदाय, वर्ण, जात अथवा गोत्र असणारा आहे, कोणत्या आईच्या पोटी जन्मला आहे, कशी दार्शनिक मान्यता व वेषभूषा असणारा आहे ! काहीही पाहाणार नाही. अग्नीवर हात धरला आहे, तर अग्नी त्याला जाळेलच, हा त्याचा धर्म आहे. आम्हाला अग्नीने जळणे चांगले वाटत नाही, तर चुकीनेही अग्नीवर हात धरु नका, आपल्या स्वतःला दूर ठेवा. तसाच या विकारांचा धर्म आहे, आम्हाला व्याकुळ करतीलच. आम्ही व्याकुळ होऊ इच्छित नाही तर विकारांपासून आपल्या स्वतःला मुक्त ठेवावे. याच प्रकारे धर्म सार्वभौमिक असतो - कोणत्याही देशाचा, प्रदेशाचा मनुष्य असो, विकार जागवताच तत्काळ व्याकुळ होईल. जगातील कोणतीही शक्ती त्याला वाचवू शकत नाही, दंड मिळेलच. दंड आवडत नाही, तर विकारांपासून सुटका मिळवा.

ज्या दिवशी मानव समाजात हे ज्ञान जागू लागेल की धर्म स्वभावाला म्हणतात आणि आमच्या चित्ताचा जसा स्वभाव आहे, त्यानुसारच आम्हाला दंड वा पुरस्कार मिळेल. ज्या दिवशी निसर्गाच्या या नियमाला, कायद्याला, स्वभावाला मानव समाज समजू लागतो, तेव्हा समजा की धर्माचा उदय होऊ लागला. वाणीचे दुष्कर्म असो वा शरीराचे, प्रथम मन मलिन करावे लागते. जोपर्यंत असे समजेल की मी वाटेल तितके विकार जागवू, वाटेल तितके दुष्कर्म करु, तरीही माझी मुक्ती होईल, मी तर भवचक्रातून निघूनच जाईन, माझ्यावर तर कोणाची तरी कृपा होईलच, तर समजा की त्याच्यावर अविद्येचा अंधकार पसरला आहे. भटकत आहेत लोग, सत्याला जाणून घेऊ इच्छित नाही. वारंवार असे होते, वारंवार अधर्माचा अंधकार पसरतो, लोक विसरतात की धर्म काय आहे. खूप दुर्भाग्य होते की जेव्हा धर्म आणि संप्रदाय शब्द पर्यायवाची होतात; तेव्हा कोणी बिचारा कसा समजेल की धर्म काय आहे? जगात जितक्याही धार्मिक परंपरा आहेत, कोणत्याही परंपरेला पाहा, सर्वात धर्म

आहेच. एकच बाब आहे - 'सदाचाराचे जीवन जगा'. जगातली कोणतीही धर्म परंपरा अशी नाही जी ही म्हणेल की सदाचाराचे जीवन जगणे आवश्यक नाही ! जर असे म्हणते, तर समजा धर्म नाही. प्रत्येक परंपरा हेच म्हणते - सदाचाराचे जीवन जगा, दुराचारापासून दूर राहा.

दुराचार काय असतो ? जेव्हा आम्ही आपल्या वाणी वा शरीराने कोणतेही असे काम करतो ज्यामुळे अन्य प्राण्यांची हानी होते, त्याचे अहित होते, त्याचे अमंगल होते, त्याची सुख-शांती भंग होते, तेव्हा ते दुष्कर्म होते. तसेच ते तेव्हाच होते जेव्हा मनात विकार जागवतो. हे सर्वांवर लागू होते, म्हणून सर्वांचा धर्म झाला. तसेच सदाचाराचे जीवन जगण्यासाठी मन ताब्यात ठेवावे लागते. सर्व परंपरेचे लोक आपल्या शिबिरात येतात, भेटतात, चर्चा करतात, आपल्या ग्रंथातील बाबी समोर ठेवतात तेव्हा हेच म्हणतात - मनाला संयत ठेवा, संयमित ठेवा, ताब्यात ठेवा. अरे, मनच ताब्यात नसेल तर सत्कर्म कसे कराल ? दुष्कर्मच दुष्कर्म कराल ना ! सर्व परंपरेला हे मान्य आहे. परंतु मनाला संयमित केले, ताब्यात ठेवले तरीही अंतर्मनाच्या खोलीत विकारांचा संग्रहच संग्रह आहे, विकारांचे संवर्धन होत आहे. मनाच्या वरवरच्या भागावर आम्ही नियंत्रण केले, संयम केला. चांगली बाब आहे, काहीही नसण्यापेक्षा हे चांगले. परंतु आत जो हा विकार जागवण्याचा स्वभाव आहे, विकारांचे संवर्धन करत राहाण्याचा ज्वालामुखी आहे. वरवर हजार शांती प्राप्त करु, पण अंतर्मनात ज्वालामुखी जेव्हा उफाळेल, तेव्हा पुन्हा तसेच्या तसेच होऊ. त्यामुळे मनाच्या खोलीपर्यंत संपूर्ण मनाला निर्मळ करावयाचे आहे. कोण विरोध करेल ? कोणत्याही परंपरेचा मनुष्य विरोध करु शकत नाही. कारण हा जो धर्म आहे तो अभिन्न आहे, सर्वांसाठी एकसारखा आहे. वरवरची खोळ वा पात्र अनेक आहेत, पण आत धर्माचे सार एकच आहे. एखाद्या परंपरेचे असे कर्मकांड, दुसऱ्याचे तसे कर्मकांड, तिसऱ्याचे काही अन्य कर्मकांड, हे भिन्न असतील - ती वरची खोळ आहे. दार्शनिक मान्यता भिन्न-भिन्न असतील, व्रत-उपवास, सण-वार भिन्न-भिन्न असतील, या विभिन्नतेचे नाव संप्रदाय आणि अभिन्नतेचे नाव धर्म आहे.

धर्म सर्वांचा एकसारखा असतो, सर्वांवर लागू होतो, सर्व काळी लागू होतो - तरच तो धर्म आहे. परंतु विभिन्नतेलाच धर्म मानले व असे मानून त्याच्याप्रती सखोल आसक्ती झाली की माझाच धर्म चांगला आहे, मी जे कर्मकांड करतो तेच मुक्तीपर्यंत घेऊन जाईल. तू कसले कर्मकांड करतोस? यामुळे मुक्ती कशी मिळेल रे ? इत्यादी.... अशा-अशा दार्शनिक मान्यता धर्म बनल्या, ज्यांचा धर्माशी दूरचाही संबंध नाही. लक्षपूर्वक पाहिले तर जो धर्माचा वैरी आहे तोच धर्म बनतो, तेव्हा धर्माची हानी होते, धर्माला ग्लानी येते. तेव्हा कोणी समजदार मनुष्य धर्माचे खरे स्वरुप प्रकट करतो, भांडत नाही. जे तुझे कर्मकांड, व्रत-उपवास, सण-उत्सव आहेत ते तू साजरे कर ! कोणाचीही निंदा नाही, भांडण नाही. पण त्याला धर्म मानू नकोस. सदाचार आहे तरच धर्म आहे, चित्त संयमित आहे, निर्मळ आहे, तरच धर्म आहे. हे सुटले तर धर्माचा ऱ्हास होतो, धर्माच्या नावावर अधर्म पसरतो. माझा देव तुला स्वर्गात पोहचवेल. माझा ईश्वर, तुझा ईश्वर... आपसात भांडतात. का भांडतात ? जर खरोखर कोणी ईश्वर असेल तर सर्वांचाच असेल ना ! भाऊ, धर्माला समजा ! खूप काळ अंधारात राहिलो. कोणाचीही निंदा नाही, भांडण नाही, कोणी जसे मानत असेल तसे मानो. आम्ही धर्माचे खरे स्वरुप समजून त्याला धारण करु.

जेव्हा धर्म जागतो तेव्हा याच प्रकारे जागतो - आपल्या आत धर्माचे दर्शन होते, अनुभव करण्याची शक्ती जागते. कोणाला जेव्हा सम्यक संबोधी प्राप्त होते, तेव्हा तो स्वतः म्हणतो **चक्खुं उदपादि-** चक्षू उत्पन्न होतात. येथे पुन्हा शब्दांचे जंजाळ ! विचार करतो की डोळे बंद केल्यावर आत असे चक्षू उघडतील की आम्हाला सर्वच दिसू लागेल ! अरे, आमचे तर उघडलेच नाहीत, तर आम्ही कसे मुक्त होऊ ? समजून घ्या, धर्माची आपली भाषा असते, आपल्या देशात वारंवार जागते, वेळ येताच नष्ट होते. चक्षू काय असतो ? पाहाण्याची शक्ती जागते. पुरातन भारताच्या परंपरेत पाहाण्याचे दोन अर्थ - एक तर सांसारिक अर्थ - हे जे मांसल चक्षू आहेत, ते रुप पाहातील, रंग पाहातील, प्रकाश पाहातील, आकृती पाहातील - हे बाह्य पाहाणे झाले. परंतु आध्यात्माच्या क्षेत्रात पाहाण्याचा अर्थ - अनुभव करणे, डोळ्याने पाहाणे नाही; अनुभव करण्याला पाहाणे म्हटले जात होते.

खूप पुरातन भाषा आहे भारताची, विसरुन गेले, परंतु कधी-कधी याची गुंज ऐकायला येते. जसे खूप दूरुन एखादा आवाज ऐकू आला तर म्हणतात, 'अरे पाहा, कसला आवाज आहे ?' येथे पाहाण्याचा अर्थ काय होत होता ? आजही कुठे-कुठे याच अर्थाने या शब्दाचा प्रयोग होतो. 'हे संगीत किती मधूर आहे - अरे, ऐकून तर पाहा !' ऐकून काय पाहा ? त्याचे काही रंग-रुप वा आकृती आहे ? काय पाहा ? ऐकून अनुभव कर की किती मधूर आहे ! 'ही मखमल खूप मुलायम आहे, खूपच मुलायम आहे - असे हात लावून तर पाहा !' हात लावून काय पाहा ? त्याचा रंग पाहा, त्याचे रुप पाहा, त्याची आकृती पाहावी ? हात लावून अनुभव कर, खरोखर मुलायम आहे. 'ही मिठाई खूप स्वादिष्ट आहे, खूप स्वादिष्ट आहे; अरे, तू चाखून तर पाहा.' चाखून त्याचे रुप पाहा, की त्याचा रंग पाहा, काय पाहा ? पाहाण्याचा अर्थ व्हायचा अनुभव कर. कानात जे शब्द येतात - अनुभव कर, डोळ्याने जे रुप दिसते - अनुभव कर, नाकाने जो गंध येतो - अनुभव कर, जिभेने जो रस चाखतो - अनुभव कर, शरीराला काही स्पर्श होतो - अनुभव कर, मनात काही विचार येतात - अनुभव कर. 'अनुभव कर' यालाच पाहाणे म्हटले जात असे. अनुभव करुन जाणा तर **चक्खुं उदपादि.** अनुभव करण्याची शक्ती जागली. या साडे तीन हातांच्या कायेत अनुभव होतो. बाहेर एखाद्या इंद्रियांचा काही विषय असेल, तो आमच्या इंद्रियाला स्पर्शे करेल, तेव्हा अनुभव होईल, नाही तर अनुभव होत नाही. तर अनुभव करण्याची शक्ती जागली.

पञ्ञा उदपादि- प्रज्ञा जागली, पुन्हा शब्दांचे अर्थ विसरले. भारताच्या पुरातन भाषेत 'प्रज्ञा' म्हणायचे प्रत्यक्ष ज्ञानाला. तेच प्रमुख ज्ञान म्हटले जात होते, तेच प्रत्यक्ष ज्ञान म्हटले जात होते. आपले ज्ञान आहे ना! आपल्या अनुभूतीने जे ज्ञान जागले ते आपले ज्ञान, अन्यथा परोक्ष ज्ञान. कोणी म्हणते -'असे-असे करा, तुम्ही मुक्त व्हाल.' असे-असे त्याने केले असेल, त्यामुळे तो मुक्त झाला, आम्ही तर नाही झालो ना ! ज्या दिवशी आम्हीही असे-असे करु लागू आणि पाहू की विकार दूर होत आहेत, आमचे दुःख दूर होत आहेत, आमचे बंधन दूर होत आहेत, तर आमचे ज्ञान झाले. परके ज्ञान आम्हाला प्रेरणा देऊ शकते, आम्हाला मार्गदर्शन देऊ शकते, आम्हाला मुक्त करु शकत नाही. परोक्ष ज्ञान नाही, आपले प्रत्यक्ष ज्ञान जागावे, भारतात यालाच प्रज्ञा म्हटले जात होते. त्या प्रत्यक्ष ज्ञानात आम्ही पक्व व्हावे, स्थित व्हावे - तेव्हा कानावर शब्द येताच अनुभूती म्हणेल, पाहा तरंग आहे. तरंगाला तरंग लागला तर एक नवीन तरंग निर्माण झाला, अनित्य आहे रे ! अनित्य आहे रे ! त्याचा अर्थ समजू बुद्धीच्या स्तरावर, परंतु अंधपणे प्रतिक्रिया करणार नाही. अनित्य आहे रे ! नाकाने गंध आला - अनित्य आहे रे ! जिभेवर रस आला की शरीराला स्पर्श झाला - अनित्य आहे रे ! मनात चिंतन जागले - अनित्य आहे रे ! तरंगच तरंग आहेत. त्या तरंगांची अनुभूती होत आहे आणि आम्ही आपली शुद्ध हरवत नाही, तर प्रज्ञेत स्थित होत आहोत.

खूप पाठ करत होतो मीही - **इन्द्रियाणी इन्द्रियार्थेभ्यः तश्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता.** जो इंद्रियांचे काम इंद्रियांकडून करवतो, इंद्रिय केवळ इंद्रियांच्या कामासाठी आहेत, हे जो जाणतो तो प्रज्ञेत प्रतिष्ठित झाला. परंतु कसे जाणले ? सर्व जाणतात की इंद्रिय इंद्रियांचेच काम करतात. डोळे पाहाण्याचेच काम करतात, यात काय विशेष ? कान ऐकण्याचेच काम करतील, यात काय विशेष ? तर काय सर्व स्थितप्रज्ञ आहेत ? नाक वास घेण्याचेच काम करेल, जीभ चाखण्याचेच काम करेल, शरीर स्पर्शाचेच काम करेल, मन चिंतन करण्याचेच काम करेल, यामुळे प्रज्ञेत कसे स्थित झाले ? अरे, म्हणणाऱ्यांनी भारताच्या पुरातन प्रज्ञेचा उल्लेख केला, तिला समोर ठेवले. हे मनाचे चार भाग - पहिला भाग जाणण्याचे काम करतो. इंद्रियांचा काही विषय आमच्या एखाद्या इंद्रियाशी लागला तर ताबडतोब पहिला भाग- अरे काहीतरी झाले. दुसरा भाग ओळखण्याचे काम करतो, हे झाले. ...तिसरा भाग त्याच्या ज्या संवेदना होतील त्याला भोगण्याचे काम करतो. चौथा भाग प्रतिक्रिया करतो आणि गाठी बांधतो. तर ज्याने ही बाब म्हटली - **इन्द्रियाणी इन्द्रियार्थेभ्यः** - इंद्रियांनी केवळ इंद्रियांचे काम होवो. म्हणजे कानात शब्द आला, तर बस काम संपले. त्याच्यापुढच्या तीन भागांचे काम करणार नाही आम्ही. त्या अवस्थेपर्यंत पोहोचायचे आहे. डोळ्याने रुप दिसले तर केवळ रुप पाहिले, बाब समाप्त. अरे, या अवस्थेपर्यंत पोहोचण्यासाठी काम करावे लागते, खूप सखोलतेपर्यंत मेहनत करावी लागते. आता तर कोणत्याही विषयाचा इंद्रियांशी स्पर्श झाला की तो चवथा भाग प्रबळ होऊन जागतो - आसक्ती

जागवेल. प्रतिक्रिया करेल तर गाठी बांधेल, तर **गुणान्वितं गुणान्वितं** - हेच काम करेल.

सत्याला अनुभूतीवर उतरविल्याविना कोणी मनुष्य कसा समजेल ? ज्याची अनुभूती जागली, संबोधी जागली, तो म्हणतो - **विज्जा उदपादि.** विद्या जागली, म्हणजे ही जी अविद्या होती तिलाच सत्य मानत होतो. जे अनित्य आहे, नश्वर आहे, भंगुर आहे; त्यावर नित्य, शाश्वताचे आरोपण करुन, जे अनित्य आहे त्यावर नित्याचे आरोपण केले तर अविद्या आहे. त्या अविद्येच्या बाहेर निघाले तर विद्या आहे. अरे भाऊ, हे तर अनित्य आहे रे ! सर्व इंद्रियांचे क्षेत्र अनित्य आहे रे ! शरीर आणि चित्ताचे सर्व क्षेत्र अनित्य आहे रे ! तर विद्या आहे, अविद्या नाही.

पुन्हा शेवटी म्हणतात- **आलोको उदपादि,** प्रकाश जागला. हा जो आम्ही दिवे लावून प्रकाश करतो, चांगले आहे, बाहेर-बाहेरचाही अंधकार दूर झाला पाहिजे, पण आम्हाला तर आतला अंधकार दूर करायचा आहे. तो दूर झाला तर सत्य समोर आले - अरे, काय करत आहोत ? आम्ही आपल्या आत गाठी बांधत आहोत, आपल्याला व्याकुळ करत आहोत. हीसुद्धा शुद्ध नाही की मी आपली हानी करत आहे. इतरांची हानी तर करतोच, प्रथम आपली हानी करत आहे. जेव्हा-जेव्हा वाणी वा शरीराने दुष्कर्म करतो, मनाला मलिन करतो, एखाद्याची हत्या करतो, तर प्रथम मनात द्वेष, दुर्भावना, क्रोध जागवतो, तेव्हा कोणाची हत्या होते. चोरी करतो, तेव्हा प्रथम लोभ-हांव जागते, तेव्हा चोरी करतो. व्याभिचार करतो तेव्हा प्रथम खूप वासना जागते, तेव्हा व्याभिचार करतो. याच प्रकारे वाणीने खोटे बोलतो, कोणाला ठगवतो, द्वेषाने बोलतो तर कशाने करतो ? कोणता ना कोणता विकार जागवूनच करतो. निसर्गाचा नियम आहे, जसाही मी विकार जागवला की ताबडतोब दंड मिळतो, उशीर होत नाही. दोन्ही सोबतच जागतात, म्हणून 'सहजात' म्हणतात. मी विकार जागवला आणि त्यासोबत दुःख जागले, व्याकुळ झालो, शांती समाप्त झाली. हा धर्म समजला नाही तर अंधारात आहोत आणि आपली हानी करत आहोत.

ज्या दिवशी हे ज्ञान होईल की मी आपली हानी करणार नाही, तर कसे काय हानी करणार नाही ? बाहेरच्या जगात आम्ही अग्नीवर हात ठेवला, हात जळला. एक-दोनदा चुकीने ठेवला, पुन्हा शुद्ध आली. अग्नीवर हात धरु नये ! तो जाळतो. असेच आपल्या आत कायेत स्थित होऊन, कायस्थ होऊन या साढे तीन हातांच्या कायेत अनुभूतीने जाणत आहोत, तर अंधकार नाही. जसे अग्नीला स्पर्श करुन बाहेर- बाहेरुन जाणले की जाळतो. तसेच कायेत स्थित होऊन जाणले, विकार जागला की आम्ही व्याकुळ होतो, आम्हाला दंड मिळतो. अनुभूतीने जाणले तर धर्माला जाणले. आत प्रकाश झाला, अंधकार दूर झाला. अंधकारात मनुष्य आपल्या स्वतःची हानी करतो अन्यथा कोणाला स्वतःची हानी करावीसी वाटेल ? जगात कोण असा मनुष्य आहे जो आपल्यासाठी दुःख निर्माण करेल आणि म्हणेल मी खूप आनंदी आहे. कोण आपल्या स्वतःला व्याकुळ बनवू इच्छितो, दुःखी बनवू इच्छितो ? यापेक्षा मोठा अंधकार अजून काय असेल की आपल्या अंतर्मनाच्या खोलीत जेथे विकार उत्पन्न होतात, त्याला आम्ही जाणतच नाही की केव्हा उत्पन्न झाले, काय उत्पन्न झाले आणि त्याचा काय परिणाम झाला ? हे वरवरचे चित्त बाहेर-बाहेरच्या जगात आपल्या स्वतःला खूप आनंदी समजते. जसे खूपसे निखारे जळत आहेत आणि त्यावर जाडसर राखेचा थर आहे. सर्व जीवन या राखेच्या थरात गेले - पाहा, बिल्कुल अग्नी नाही ना ! अरे भाऊ ! आत अग्नीचे निखारे आहेत. हे दिसू लागले, अनुभवावर उतरु लागले, तर धर्म जागला, पुन्हा अधर्म करुच शकत नाही. कसा करेल ? आपली हानी कोणी कसा करेल ? कोणी करणार नाही.

हे जागते तर **आलोको उदपादि.** प्रकाश झाला, अंधकार दूर झाला. पुरातन भारताचे हे पुरातन शब्द, आज यांचे अर्थच लुप्त झाले आहेत. तर जे काही अंतर्मुखी होऊन अनुभव करत आहात, त्यासोबतच या शब्दाचे अर्थही जागोत - काय अज्ञान आहे, काय ज्ञान आहे, काय दुष्प्रज्ञता आहे, काय प्रज्ञता आहे, काय अविद्या आहे, काय विद्या आहे, काय अंधकार आहे, काय प्रकाश आहे ? बुद्धिविलास करुन नाही ! गुरु महाराजांनी सांगितले यासाठी मानत आहोत, आमची परंपरा म्हणते म्हणून मानत आहोत, आमचे धर्मशात्र म्हणतात म्हणून मानत आहोत, तर मग धोकाच धोका. ज्या दिवशी हे म्हणाल - 'माझा अनुभव म्हणतो, म्हणून मानत आहे'. जसे अग्नीवर हात धरल्यावर हात जळतो, तसेच मनात विकार जागवल्यावर ताबडतोब दंड मिळतो, मी व्याकुळ होतो, दुःखी होतो. ही प्रज्ञा झाली, प्रत्यक्ष ज्ञान झाले. हा प्रकाश जागला. बाहेर-बाहेर प्रकाश असला पाहिजे. अंधकाराचे जीवन का जगावे ? अंधकाराचे जीवन वटवाघळाचे जीवन, घुबडाचे जीवन. बाकी लोक तर प्रकाशाचे जीवन जगतील, परंतु केवळ बाहेरच्या प्रकाशाने बाब साध्य होत नाही. आतील प्रकाश जागावा ! अंतरी प्रकाश जागावा ! यासाठी साधना करायची आहे. कधीही हे समजू नका की मी डोक्यापासून पायापर्यंत इतक्या फेऱ्या मारल्या आणि ढगांवर कोणी बसून मोजत आहे की याने किती फेऱ्या मारल्या. याने जास्त फेऱ्या मारल्या, याच्यासाठी हा दरवाजा उघडत आहे. त्याने कमी फेऱ्या मारल्या त्याच्यासाठी हा दरवाजा उघडत आहे, अरे, कोणीही दरवाजा उघडणारा नाही भाऊ !

अत्ता हि अत्तनो नाथो, ... अत्ता हि अत्तनो गति। आम्ही स्वतः आपले मालक आहोत. अजून कोण मालक आहे ? जरा विचार करुन पाहा! असा कोण मालक असेल जो आमच्या मनात विकार जागवून आम्हाला व्याकुळ करेल? हा कसा मालक आहे आम्हाला दुःखी बनवणारा? अरे, का बिचाऱ्याला बदनाम करता ! त्याला काय गरज आहे की जगातील सर्व लोकांना व्याकुळ बनवावे, सर्वात विकारच विकार जागवावेत आणि म्हणावे की माझी प्रार्थना करा, मी सर्वांना तारेन. कसा असेल तो ? हा कसा प्राणी आहे ? अरे नाही, आम्ही कल्पना केली, आम्ही बनवले. ज्या दिवशी ही शुद्ध येईल की मी आपला मालक आहे, मी आपली गती बनवतो. सुखाची गती बनवू की दुःखाची गती बनवू, दुर्गती बनवू की सद्‌गती बनवू अथवा सर्व गतींच्या पलीकडे मुक्त अवस्थेला प्राप्त करु - मीच जबाबदार आहे.

धर्माचा अजून एक मापदंड आहे - धर्म ज्या दिवशी आपल्या सत्य स्वरुपात जागतो, तेव्हा प्रत्येकाला स्वावलंबी बनवतो. अन्यथा कोणी म्हणेल की एखाद्या अदृश्य शक्तीला खूश कराल तर तुम्ही एकदम मुक्त व्हाल. या आमच्याजवळ, पण इतकी दक्षिणा ठेवा, तेव्हाच मुक्ती होईल. तर समजा, अधर्मच अधर्म आहे. कोणाचीही निंदा नाही, पण समजले पाहिजे की त्या बिचाऱ्यांचा हा धंदा आहे, ते आपले पोट भरण्यासाठी असे म्हणतात, म्हणू द्या. आम्ही का त्या जंजाळात पडावे ? कोणी धोका देतो आणि आम्ही त्या धोक्यात पडतो, तर आपली हानी करतो, त्यापासून आम्हाला वाचले पाहिजे, जो जसे मानत असेल तसे मानो, पण खऱ्या अर्थाने सुखी राहो. परंतु आम्हाला स्वावलंबी बनावयाचे आहे. आम्ही जबाबदार आहोत, आमच्या प्रत्येक कर्माची जबाबदारी आमची आहे. चांगले कर्म करु, तर आपोआपच चांगले फळ येईल. प्रकृतीचा नियम आहे. जसे बीज असेल, तसेच फळ येईल. या नियमाला कोणीही बदलू शकत नाही, याला समजून आम्ही चांगले बीज टाकावे, आम्ही सत्कर्म करावे. आपोआप सर्व ठीक होईल, सर्व चांगलेच होईल. आम्ही दुष्कर्मापासून दूर राहावे, दुष्फळ आमच्याजवळ येणार नाही, दुःख आमच्याजवळ येणार नाही. इतकी साधी बाब धर्माची, पण आम्ही तिला ऐकू इच्छित नाही, समजू इच्छित नाही, पालन करु इच्छित नाही, कारण आम्ही आपल्या स्वतःला खूप दुर्बळ समजतो - अरे, आमच्याने काय होणार? आमच्याने कसे होणार? अजून कोणी करुन देईल, अजून कोणी करुन देईल.

ज्या दिवशी धर्म जागतो, त्या दिवशी प्रत्येक मनुष्य आपली जबाबदारी समजतो, स्वावलंबी बनतो. परावलंबी केवळ इतकाच की कोणी मार्गदर्शन करावे, कोणी कसे चालावे, तो रस्ता दाखवावा. प्रत्येक पावलावर चालावयाचे मलाच आहे, ही शुद्ध जागवत आहोत तर समजा हे प्रकाशाचे पर्व आमच्यासाठी खरोखर नवीन वर्ष घेऊन आले, आमच्यासाठी खरोखर नवे जीवन घेऊन आले, आमच्यासाठी खरोखर नवीन भविष्य घेऊन आले, कल्याणकारी भविष्य घेऊन आले.

खूप समजदारीने अविद्येच्या अंधकाराला दूर करावे. धर्माच्या खऱ्या स्वरुपाला समजावे आणि मुक्तीच्या मार्गावर पाऊल-पाऊल समोर जात जावे. आपले मंगल साधावे ! आपले कल्याण साधावे ! आपली मुक्ती साधावी ! सर्वांचे मंगल होवो ! सर्वांचे कल्याण होवो !

कल्याण मित्र,
सत्यनारायण गोयन्का

Registered No. NSK/271/2014-2016

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 आठवणीनिमित्त 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. ☚

पूज्य माताजींच्या प्रथम पुण्यतिथीनिमित्त संघदानाचे आयोजन

ग्लोबल विपश्यना पॅगोड्याच्या परिसरात **रविवार, २२ जानेवारी, २०१७** ला सकाळी १० वाजता **पूज्य माताजी** इलायचीदेवी गोयन्का यांची प्रथम पुण्यतिथी (५ जानेवारी) व **सयाजी ऊ बा खिन** यांची पुण्यतिथी (१९ जानेवारी) निमित्त **बृहत संघदानाचे** आयोजन केले गेले आहे. त्यानंतर साधक-साधिका **एक दिवसीय महाशिबिराचा** लाभ घेऊ शकतील. जे कोणी साधक-साधिका या पुण्यवर्धक दानकार्यात भाग घेऊ इच्छित असतील, त्यांनी कृपया खालील पत्त्यावर संपर्क साधावा- Mr. Derik Pegado 022-33747512, Email: audits@globalpagoda.org or Mr. R.K. Agarwal, Mo. 7506251844, Email: rkagarwal.vri@globalpagoda.org

----

VRI चा वर्ष २०१७ चा पाली अभ्यासक्रमः

(१) **प्रारंभिक पाली** - सहा आठवड्यांचा पाली - हिंदी निवासीय प्रशिक्षण कार्यक्रम - १५-१ ते २४-२-१७, (२) **उच्चस्तरीय पाली** - दोन आठवड्यांचा पाली - हिंदी निवासीय प्रशिक्षण कार्यक्रम - २७-२ ते १०-३-१७. (३) **'अभिधम्म जीवन व्यवहारात'**- विपश्यना विशोधन विन्यास, मुंबई व मुंबई विश्वविद्यालयाच्या सहकार्याने **आठवड्यात एकदा, ३-३ तासांचे** वर्ग होतील. कालावधी - १० डिसेंबर, २०१६ ते २५ फेब्रुवारी, २०१७ पर्यंत, योग्यता - १२ वी पास. अन्य कार्यक्रमांची योग्यता व सर्व कार्यक्रमासाठी संपर्क- http://www.vridhamma.org/Theory-And-Practice-Courses- या शृंखलेचे अनुसरण करा अथवा संपर्क करावा (१) वि. वि. वि. कार्यालय - ०२२-३३७४७५६०, (९.३० ते ५.३० पर्यंत) (२) श्रीमती बलजीत लांबाः ९८३३५१८९७९, (३) आयुष्मती राजश्री :०९००४६९८६४८, (४) श्रीमती अल्का वेंगुर्लेकर :९८२०५८३४४०, (५) श्रीमती अर्चना देशपांडेः ९८६९००७०४०. Email: mumbai@vridhamma.org

----

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

१. श्री इंद्रवदन कोठडिया -- संयुक्त अरब अमीरात, ओमान, कतर व बहरीन इत्यादींच्या समन्वयीन क्षेत्रीय आचार्यांची सहायता सेवा

२. श्री संथनगोपालन, **धम्म अरुणाचलच्या** केंद्र आचार्यांची सहायता सेवा

नव नियुक्ती
सहायक आचार्य

१. डॉ. राजेंद्र गायकवाड, नाशिक

२. श्री पोन्नुस्वामी वेंकटेश, बैंगलोर

३. श्री राजेंद्र चांडक, दर्यापूर (अमरावती)

४. श्रीमती मंगला चांडक, दर्यापूर

5. U Aung Kyaw Nyan Wai, Myanmar

6. Daw Win Win Khaing, Myanmar

बालशिबिर शिक्षक

1. Mrs. Claudia Arakaki, Australia
2. Mrs. Trish Nunez, Australia

ग्लोबल विपश्यना पॅगोड्यात एक-दिवसीय महाशिबिर

रविवार, २२ जानेवारी, २०१७ ला **सयाजी ऊ बा खिन** यांची पुण्यतिथी (१९ जानेवारी) व **माताजी** यांची पुण्यतिथी (५ जानेवारी) निमित्त 'ग्लोबल विपश्यना पॅगोड्यात **महाशिबिर** व **संघदान** होईल. वेळः सकाळी **१०** 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 बुकिंगः ११ ते ५** पर्यंत रोज) **Online Regn.: www.oneday.globalpagoda.org**

दोहे धर्माचे

बाहेर-बाहेर सजे, चमचमणारे दीप।
पण मनी अंधार असे, जागे न प्रज्ञा दीप।।

बाहेर दीप जाळून, साजरा करतो सण।
अंतर्दीप प्रदीप्त हो, तरच मंगल हो पण।।

महापुरुष विजयाचा, पोकळच मिथ्या गर्व।
जिंका आपल्या स्वतःस, तेव्हा मनवा पर्व।।

अंतर्मनात धर्माचा, जागे विमल प्रकाश।
मोह अंधार मिटावा, तुटो कर्माचे पाश।।

दोहे धर्माचे

खूप जाळल्या मशाली, खूप जाळतो दीप।
पण मनी अंधार असे, जागे न प्रज्ञा दीप।।

महाली तर वीज जळे, दीप जाळतो फार।
पण अभिमान दंभाचा, मनी वसे अंधार।।

झगमगीत असे प्रकाश, जाळले दिवे फार।
आता अंतरी जागव, दिव्य ज्योतिची धार।।

झुंबरी वीज लावून, उज्ज्वल करी प्रकाश।
आता चित्त कोठारी, भर तू विमल प्रकाश।।

'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, कार्तिक पौर्णिमा १४ नोव्हेंबर, 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 November, 2016, DATE OF PUBLICATION: 14 November., 2016

If not delivered please return to:-
विपश्यना 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