



विपश्यना

साधक

साधकांचे
मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष २५६०, फाल्गुन पौर्णिमा, १२ मार्च, २०१७, वर्ष ३ अंक १२

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

धम्मवाणी

उद्दानकालम्हि अनुदुहानो, युवा बली आलसियं उपेतो।
संसन्नसङ्कप्पमनो कुसीतो, पञ्जाय मगं अलसो न विन्दति ॥

— धम्मपद २८०, मगवग्गो

जो उद्योग करण्याच्या वेळी उद्योग करत नाही, युवा आणि बलशाली असूनही आळस करतो, मनाच्या संकल्पांना पूर्ण करत नाही, निर्वीर्य होतो- असा आळशी प्रज्ञेचा मार्ग प्राप्त करू शकत नाही.

जुन्या साधकांसाठी प्रवचन (भाग - १)

(लक्खमसी नप्पु सभागृह, मुंबई २० जुलै, १९८६)

माझ्या प्रिय धर्मपुत्रांनो ! माझ्या प्रिय धर्मपुत्रींनो!

तुमच्या आत जो धर्म जागला आहे, तो पुष्ट होत जावो, बलवान होत जावो! तुमच्या आत जी प्रज्ञा जागली आहे, ती पुष्ट होत जावी, बलवती होत जावी! परंतु धर्म कसा पुष्ट होतो? प्रज्ञा कशी पुष्ट होते? केवळ इच्छा केल्याने होत नाही. इच्छा तर सर्वच करतात. प्रत्येक समजदार मनुष्य, प्रत्येक समजदार साधक, साधिका हे इच्छिते की माझा धर्म पुष्ट व्हावा, माझी प्रज्ञा पुष्ट व्हावी, मी प्रज्ञेत स्थित होऊ, स्थितप्रज्ञ होऊ. परंतु केवळ इच्छा केल्याने दोन वेळेचे जेवण मिळत नाही. दोन वेळच्या जेवणासाठीही मेहनत करावी लागते, परिश्रम करावे लागतात, पुरुषार्थ करावा लागतो. धर्मात परिपक्व व्हावे! प्रज्ञेत परिपक्व व्हावे! आणि इच्छितो की अशी कामना केल्यानेच परिपक्व होईन, तर धोक्याची बाब झाली भाऊ! मेहनत करायची आहे, खूप मेहनत करायची आहे.

पाहातो की अनेक साधक, साधिका एखाद्या शिबिरात सामील होतात, खूप प्रसन्न होतात. धर्मरसाचा एक थेंबही चाखला तर प्रसन्नता येईलच. धर्म चाखला आहे ना! दहा दिवस बुद्धिविलास करण्यासाठी येत नाही, वाणिविलास करण्यासाठी येत नाही, सुट्टी साजरी करण्यासाठी येत नाही, सहल करण्यासाठी येत नाही, तप करण्यासाठी येतो. तर प्रत्येक जण जो दहा दिवसांच्या शिबिरात येतो, तो कमी-जास्त मेहनत करतोच. आणि मेहनत करतो तर धर्माचा रस चाखतोच. जो कोणी धर्मरस चाखेल, त्याला खूप प्रसन्नता वाटेलच. त्याच्या मनात खूप मोद जागेले. परंतु दहा दिवस शिबिर केल्यावर त्याला विसरून जाईल, घरी येऊन सकाळ-संध्याकाळ, सकाळ-संध्याकाळ जो पुरुषार्थ करावयाचा आहे, तो करणे बंद करेल, तर धर्म कसा पुष्ट होईल, प्रज्ञा कशी पुष्ट होईल? काही दिवसांनंतर एखादा साधक भेटतो, एखादी साधिका भेटते, तेव्हा मी एकच प्रश्न विचारतो काय भाऊ! साधना होत आहे? काय मुली ! साधना सुरू आहे? तेव्हा त्यापैकी अनेक तोंड उतरवून उत्तर देतात- नाही, काही दिवस तर झाली, नंतर सुटून गेली खोटे बोलतात. सुटून नाही गेली, सोडली. काही दिवस तर केली, नंतर सोडली. सत्य हे आहे- सोडून दिली, सुटली नाही, आपोआप सुटत नाही. आम्ही सोडली तर सुटते.

जेव्हा शिबिरात येतो, तेव्हा समजतो की भाऊ, हे जे दिवसात

तीनदा एक-एक तासाचे अधिष्ठान घेऊन बसतो, किती कठीण वाटते. पहिल्या दिवसाचे अधिष्ठान, विपश्यना दिल्यावर पहिले-पहिले अधिष्ठान, किती पीडा उत्पन्न करते. एक तास काढणे खूप कठीण वाटते सर्वांचा अनुभव आहे. पण तरीही मनाला मजबूत करतो- बसायचेच आहे मला तासभर जर समजा की- बसू शकलो नाही, पाय उघडले तर ठीक, एकदा उघडले, दोनदा उघडले. पुढील बैठकीत उघडणार नाही. पुन्हा प्रयत्न करतो. पुन्हा अडचण येते; पुढील बैठकीत पुन्हा प्रयत्न करतो, पुन्हा अडचण येते. असे करत-करत आठव्या-नवव्या दिवशी तासभर-बसू लागतो ना! पहिल्याच दिवशी म्हणेल की खूप कठीण काम आहे, आमच्याकडून होणार नाही, आम्ही तर करणार नाही; तर अशी व्यक्ती कधीही तासभर अधिष्ठानात बसू शकणार नाही, जीवनभर बसू शकणार नाही.

जेव्हा शिबिरात येता, तेव्हा दहाव्या दिवशी समजावतो ना की एका वर्षाचे अधिष्ठान घ्यावे लागेल. खूप अडचणी येतील. तरीही एका वर्षाचे व्रत आहे माझे, वाट्टेल ते होवो, भौतिक जगात वाट्टेल तितके नुकसान होवो- पण नुकसान होत नाही, कधीही होत नाही. केवळ मनाला दृढ करण्याची बाब आहे. जसा नवा-नवा साधक विपश्यनेच्या संध्याकाळी मांडी घालून बसतो आणि म्हणतो- माझा पाय जरी तुटला तरीही मी बदलणार नाही. तुटत नाही ना! आजपर्यंत कोणाचाही तुटला नाही. तुटला असता तर आम्ही बसवले नसते ना?. कोणाचा पाय तोडण्यासाठी थोडीच विपश्यना शिकवली जाते. जाणतो की, तुटत नाही म्हणून म्हणतो- वर्षभराचे अधिष्ठान असो आणि मनात हा दृढ संकल्प असो की वाट्टेल तितकी आमची हानी झाली, भौतिक जगात कितीही हानी झाली तरी चालेल, पण आम्ही आपले अधिष्ठान तोडणार नाही, बसूच. तर जसे पाय तुटत नाही, केवळ मनाचा संकल्प करण्याची बाब आहे, तसेच भौतिक जगात हानी होत नाही.

धर्म जेव्हा आम्ही धारण करतो, तेव्हा केवळ परलोकासाठी करत नाही. जो धर्म आम्हाला केवळ आश्वासन देतो की मरणानंतर तुम्हाला हे मिळेल, तुम्हाला ते मिळेल, या जीवनात तर काहीही मिळणार नाही, पण मरणानंतर मिळेल; तर समजले पाहिजे की- धर्म-बिर्म नाही, धोका आहे. खरोखरच धर्म असेल तर प्रथम लोक सुधरेल, परलोक नंतर सुधरेल. लोक सुधारण्यासाठी धर्म आहे. इथेच आमचे जीवन सुधारत आहे की नाही? याच जीवनात सुख-शांती येत आहे की नाही? आमचे लोकिय क्षेत्र चांगले होत आहे की नाही? या मापदंडाने धर्म मोजला जातो. ज्याचा लोक सुधरेल, त्याचा परलोक आपोआप सुधारतो. धर्माचे

पालनही करेल आणि लोकही बिघडेल. असे होत नाही, कधीही होत नाही. तर बस, मनाला दृढ करण्याची बाब आहे की वाट्टेल ते होवो, हे वर्षभराचे अधिष्ठान आहे, मला वर्षभर सकाळ-संध्याकाळ साधना करायची आहे आणि अनेकांचा अनुभव आमच्या समोर आहे. ज्यांनी-ज्यांनी या प्रकारे अधिष्ठान घेऊन वर्षभर घरात अभ्यास कायम ठेवला, ते म्हणत नाहीत की सुटली, कारण ते सोडत नाहीत. नंतरही सोडणार नाहीत, कधीही नाही सोडणार. ज्यांनी सोडली त्यांनी ही एका वर्षातच सोडली. दहा दिवसात सोडली, वीस दिवसात सोडली, महिन्यात सोडली, दोन महिन्यात सोडली... तर सोडलीच. तर भाऊ! हे अधिष्ठान जे वर्षभराचे घेता, ते घेऊन कोणावर उपकार तर करत नाही ना! न आपल्या मार्गदर्शकावर उपकार करता, न भगवान बुद्धांवर उपकार करता, न एखाद्या अन्य देवीवर, देवतेवर, ईश्वरावर, ब्रह्मावर, अल्लाहमियांवर उपकार करता की पाहा! आम्ही अधिष्ठान पूर्ण करत आहोत. भाऊ! उपकार स्वतःवर करता ना! आपल्या भल्यासाठी करावयाचे आहे ना!

प्रत्येक समजदार मनुष्याला समजले पाहिजे की जेव्हा मी धर्म धारण करतो, तेव्हा लोक मंगल होईल, ते तर होईलच, माझे मंगल तर होऊच लागले, त्वरीत होऊ लागले. लोक कल्याण होईल ते तर होईलच, पण माझे कल्याण तर होऊ लागले, तात्काळ होऊ लागले. आत्ममंगल होऊ लागला, तर सर्व मंगल होऊच लागेल. आत्मोदय होऊ लागला तर सर्वोदय होऊच लागेल. तर कोणावर उपकार करत नाही, आपल्या मंगलासाठी, आपल्या कल्याणासाठी मनाला दृढ करायचे आहे.

कल्याण मित्र
सत्यनारायणजी गोयन्का

- क्रमशः (भाग - २)

धम्मचक्कप्पवत्तनसुत्त प्रवचन

(भाग २)

(हे सूत्र बुद्धवाणीच्या तीन पिटकांपैकी दुस-या, म्हणजे सुत्त पिटकांच्या पाच निकायांपैकी तिसरे- संयुक्तनिकायच्या महावग्गोचे १०८१ वे सूत्र आहे. पूज्य गुरुजींनी साधकांच्या लाभासाठी जानेवारी, १९९१ मध्ये धम्मगिरी येथे या सूत्राची व्याख्या हिंदी व इंग्रजीत करून याला खूप चांगल्या प्रकारे समजावले होते. सप्टेंबर, १६ च्या पत्रिकेत याचा पहिला भाग छापला गेला होता. (मार्च, १० मध्ये हा दुसरा भाग आहे. - सं.)

- क्रमशः ... (सप्टेंबर, १६ पासून पुढे) -

... 'सङ्घित्तेन पञ्चुपादानसखन्धा दुक्खा'- संक्षेपात, थोडक्यात, सखोलतेने ही बाब समजते की हे पाच उपादान व या पाच उपादानांनी तयार झालेले हे पाच स्कंध आणि या पाच स्कंधांच्या प्रती जे उपादान आहे, जो लगाव आहे, जी आसक्ती आहे, ते दुःख आहे.

आम्हाला हा लोक मिळो की तो, ही योनी मिळो की ती, आमच्या दुःखांचा अंत होत नाही, कारण पाच उपादान आमच्या सोबत आहेत. तसेच सर्वात जास्त उपादान या 'मी' च्या प्रती, शरीराप्रती, चित्ताप्रती आहे. ही बाब साधना करत-करत, सखोलतेत उतरत-उतरत समजू लागते. हे जन्मणे, मरणे, वृद्ध होणे... ही तर मोठी स्थूल-स्थूल दुःख आहेत. वस्तुतः दुःख तर पंच स्कंधांप्रती उपादानच आहे. तसे खुपदा या पंच स्कंधामुळे सुख जाणवते, खूप सुखद संवेदना येते, खूप सखोलतेत जाऊन शांतीही मिळते, परंतु उपादान कायम आहे- हा मी आहे, हे मला किती सुख मिळत आहे,

ही मला किती शांती मिळत आहे !

हे हा मी आहे, माझे आहे; मी आहे, माझे आहे, खूप सूक्ष्म अवरथेतही चालूच असते. जोपर्यंत स्थूल-स्थूल दुःखालाच दुःख मानतो आणि दुःखाच्या बाहेर निघू इच्छितो, तर नाही निघू शकणार. हे जे सूक्ष्म स्तरावरील सुख आहे, ज्याला अज्ञान अवरथेत जगातील सर्व लोक खूप सुख म्हणतात, खूप शांती म्हणतात, ते सुख नाही. कारण हे क्षेत्र अजूनही पंच स्कंधांचेच आहे, नाम व रूपाचेच आहे. त्या अवरथेत कितीही सुखद संवेदना येत असो, कितीही प्रश्रद्धी जाणवत असो, अजून हे याच उपादानाचे क्षेत्र आहे. याचा अर्थ हा आहे की अजून भवचक्र आहे. ही तर अनित्य स्थिती आहे, नेहमी राहणारी नाही. तिच्या प्रती आसक्ती, म्हणजे, पंच स्कंधांची आसक्ती. पंच स्कंधांच्या कोणत्याही अनुभूती प्रती आसक्ती होणे दुःखच दुःख आहे. असे समजू लागेल तर समजा सखोलतेने दुःख व त्याच्या सत्याला अनुभूतीवर उतरवून पाहिले.

'इदं खो पन, भिक्खवे, दुक्खसमुदयं अरियसच्चं।' आता दुसरे आर्य सत्य समुदय- दुःखाचे उत्पन्न होणे. 'यायं तण्हा पोनोब्भविका नन्दिरागसहगता तत्रतत्राभिनन्दिनी।' ही जी तण्हा आहे, तृष्णा आहे - ती दुःख आहे. ही का जागते ? कशी जागते ? म्हणण्यासाठी म्हणतात- दुःखाचे कारण काय आहे ? परंतु भगवानांचे आपले शब्द पाहिले, तर ते म्हणतात- दुःखाचा समुदय काय आहे ? दुःखाचा समुदय तृष्णा आहे. तृष्णा जागली तर दुःखच जागले. तृष्णेच्या सोबतच दुःखाचा उदय झाला. म्हणजे दुःखाचे कारणच नाही, तर तृष्णा स्वतःच दुःख आहे.

काय आहे तृष्णा? जे आहे त्यात संतुष्टी नाही, त्यात तृप्ती नाही, आणि जे नाही, त्यासाठी व्याकुळ आहे. ही स्थिती नेहमी कायम राहाते- हे नाही, हे नाही, ... अशी स्थिती कधीही येत नाही की आता कोणताही अभाव नाही. कोणता ना कोणता अभाव नेहमी घेऊनच चालतो. सर्व काही झाले, पण हे तर नाही ... अरे, हे कधीही मानणार नाही की 'आता काही नको.' आता अजून पाहिजे, अजून पाहिजे..., यालाच तृष्णा म्हणतात. जसे गळा सुकतो पाण्याविना, तसेच तृष्णेचे जागणेच दुःखाचे जागणे आहे.

कशी तृष्णा? कामतण्हा- कामभोगांची तृष्णा, इच्छांची तृष्णा. हे व्हावे, हे व्हावे यातून निघतो तर अजून एक तृष्णा मागे लागते.

भव-तण्हा- भवाची तृष्णा- काय ठेवले आहे या जगात ? दुःखच दुःख आहे. परंतु भव तर जरूर असो, कोणत्याही प्रकारे मी तर कायम राहू. ही मी च्या प्रती, आत्मभावाच्या प्रती, किती सखोल आसक्ती. हा 'मी' कायम राहिलाच पाहिजे. ह्या दुःखाच्या जगातून सुटका होवो, परंतु एक अमर लोक तर पाहिजेच- तर स्वर्ग लोक अमर आहे. मग कोणी म्हणेल, स्वर्गही अमर नाही, तेथेही मृत्यू येतोच. तर एखाद्या ब्रह्मलोकात जन्म व्हावा. मी अमर होईन. कोणी म्हणतो- नाही, नाही, निर्वाण होईल, तेव्हा जाऊन अमर होऊ. तर मग माझे निर्वाण व्हावे. पण मी तर कायम राहावे, मी भवातच राहावे. कधीही अभवात न जावे. मी भवातच राहावे.

अशा वेळी जेव्हा कोणी कानात म्हणते की बाकी सर्व काही नष्ट होणारे आहे, पण तू तर कायम राहशील. ही बाब खूप प्रिय वाटते. बाकी सर्व काही नष्ट होईल. पण मी तर कायम राहीनच. यालाच भवतृष्णा म्हटले. ही स्थिती कायम राहिली पाहिजे की मी कायम राहीन. या भवात राहीन अथवा त्या भवात राहीन; या लोकात राहीन, अथवा त्या लोकात राहीन परंतु मी कायम राहीन.

विभव-तण्हा- तसेच विभव तृष्णा. दोन अंत आहेत. एक अंत तर भवात राहू इच्छितो, दुसरा विभवात. मला या सा-या भवचक्रातून मुक्त व्हावयाचे आहे. अरे, 'विभव-विभव' ही पाहिजे- पाहिजेचा

आजार आहे ना ! ही विभव तृष्णाही आम्हाला त्या अवस्थेत घेऊन जाणार नाही. ती तर मुक्तीची अवस्था आहे. अष्टांगिक मार्गावर चालू तर आपोआप भवचक्र तुटून जाईल आणि मुक्त होऊच. परंतु जोपर्यंत त्याची तृष्णा आहे, तोपर्यंत मुक्ती खूप दूर आहे.

‘इदं खो पन, भिक्खवे, दुक्खनिरोधं अरियसच्चं।’ हे एक आर्य सत्य आहे, ज्यात दुःखाचा निरोध झाला. समाप्त झाले. पण कसे समाप्त झाले ? ‘यो तस्सायेव तण्हाय असेसं’- जिथे तृष्णा असेस, म्हणजे शेष नाही. आता थोडीशीही तृष्णा नाही. ‘असेस विरागं’- आसक्ती राहिली नाही जराशीही, तृष्णा राहिली नाही, आसक्ती मुळापासून निघाली. वीतराग अवस्था प्राप्त झाली तर ‘निरोधो।’ निरुद्ध झाला. थोड्यावेळाकरीता न जागे एक बाब झाली. पण आतातर आसक्ती जागूच शकत नाही. अशा अवस्थेला प्राप्त झाला- तेव्हा ‘निरोधो’- आता सर्व सुटले. कोणात जी-जी आसक्ती होती, आसक्तीचे आलंबन होते, ते सर्व सुटले. ‘पटिनिस्सगो’- त्या सर्वातून निघून गेला. ‘मुक्ती’- ती मुक्त अवस्था आहे. ‘अनालयो’- आता अजून काही ग्रहण करण्यासाठी कोणताही आलय नाही. कोणताच आधार नाही.

सर्व आधार, सर्व आलंबनांना तोडून, जी अवस्था प्राप्त झाली ती निर्वाणाची अवस्था आहे. जोपर्यंत नाम आणि रूपाच्या क्षेत्रात, सहा इंद्रियांच्या क्षेत्रात विचरण करत आहे, तोपर्यंत ती अवस्था नाही. ही अवस्था या सर्वांच्या पलीकडे- निर्वाणिक अवस्था आहे. ही निर्वाणाची निरोध अवस्था, अर्हताची निरोध अवस्था, स्रोतापन्नाची निर्वाणिक अवस्था- आम्हाला मुक्तीकडे घेऊन जाण्यात सहायक झाली. एका अंशी आमची मुक्ती झाली. खालच्या अपाय लोकांतून आमची मुक्ती झाली. परंतु अजून लोकांपासून आम्हाला मुक्त व्हायचे आहे. असे होता-होता अर्हत अवस्थेची अनुभूती केली. त्याचा निरोध, म्हणजे, निर्वाणाच्या अवस्थेचा अनुभव केला, तर बिल्कुल मुक्त झाला. त्या अवस्थेसाठी म्हटले की आता यानंतर पकडण्यासाठी अजून काही नाही. एकदम मुक्त आहे. सर्व तृष्णा एकदम अशेष झाली, समाप्त झाली.

‘इदं खो पन, भिक्खवे, दुक्खनिरोधगामिनीपटिपदा अरियसच्चं।’ आता हे चवथे आर्य सत्य. ही मध्यम मार्गाची प्रतिपदा, दुक्खनिरोधगामिनी पटिपदा- ‘अयमेव अरियो अट्टङ्गिको मगो... सम्मादिट्ठि... सम्मासमाधि... इत्यादि।’ हा त्या अवस्थेपर्यंत पोहोचण्याचा मार्ग आहे. ही चारही आर्यसत्य, हे धर्माचे प्रथम प्रकाशन आहे. याला समजले पाहिजे.

काय विशेष बाब सांगितली ह्या मनुष्याने ? जी भिन्न-भिन्न मत कायम होती त्या वेळी तर, असे एखाद्या संप्रदायाच्या नेत्याशी चर्चा केली वा स्वतःला धर्माचा नेता म्हणणा-याशी चर्चा केली- तर ते सर्व हेच म्हणतील- मुक्त अवस्थेपर्यंत पोहोचायचे आहे. पण कसे पोहोचायचे आहे? काय आहे मुक्त अवस्था? कोणाची मुक्ती? कशापासून मुक्ती? त्या सर्व बाबी गौण होतील- आणि त्या मुक्त अवस्थेपर्यंत पोहोचायचे आहे- या बाबीला घेऊन अशा जंजाळात पडतील की मुक्तीच्या विपरीत रस्त्यावर पळतील. परंतु जेव्हा शुद्ध धर्म जागेल तर इतर विनाकामाच्या बाबी, ज्या बाबींचा आमच्या बंधनांशी, बंधनांच्या कारणांशी, आमच्या मुक्तीशी, मुक्तीच्या उपायाशी काहीही देणे-घेणे नाही- या सर्व बाबींना एका बाजूला ठेवू. व्यर्थ बाबी आहेत, विनाकामाच्या बाबी आहेत, सोडा यांना. या दार्शनिक मान्यता आहेत, लोकांना गुंतवून ठेवतात- धर्माच्या नावावर, अध्यात्माच्या नावावर, जणू काही या मान्यतेला मानण्यामुळेच मी मुक्त होईन. शुद्ध धर्मात या सर्वांना काहीही स्थान नाही.

‘दुःख आहे’- एखाद्या मान्यतेला मानणारा असो, या संप्रदायात दीक्षित असो की त्या संप्रदायात, याला नाकारू शकत नाही - दुःख

तर आहेच. हे केवळ बौध्दांचे वा एखाद्या सम्यक संबुद्धांनी तयार केलेले सत्य नाही. कोणी सम्यक संबुद्ध बनला नाही तरीही दुःख तर आहेच. तसेच दुःखाचे कारण तर आहेच. दुःखाच्या कारणाला दूर करण्याचा उपाय तर आहेच. त्या उपायाला ग्रहण करून दुःखाला संपूर्ण नष्ट करण्याच्या अवस्थेपर्यंत पोहोचायचे आहे.

त्या सत्याला, प्रकृतीच्या त्या नियमांना, ज्यांना कालावधी जाता-जाता मानव समाज विसरत जातो आणि त्याऐवजी एखाद्या विनाकामाच्या बाबीला पकडत जातो. हे दुःख कोणत्याही एका संप्रदायाचे, एका जातीचे, एका वर्णाचे, एका समाजाचे नाही. जीवनातले हे इतके मोठे सत्य आहे - दुःख आहे.

दुःखाचे कारण आहे, तृष्णा आहे, कोणत्याही एका जातीविशेष, वर्गविशेष, वर्णविशेष, देशविशेष वा समयविशेषची नाही. तृष्णा जेव्हा जागते, ज्याच्यात जागते दुःखाच्या सोबतच जागते. हा प्रकृतीचा आपला नियम आहे. शुद्ध धर्माला याच अर्थाने सद्धर्म म्हणतात, सत्य धर्म म्हणतात. हे जीवनाचे, प्रकृतीचे सत्य आहे- तृष्णा जागली की दुःख जागले. तृष्णा दूर झाली, तर दुःख दूर झाले.

तृष्णा दूर करण्यासाठी तृष्णा जिथे जागते तिथपर्यंत पोहोचले पाहिजे. तर प्रथम आमच्या शरीराची, वाणीची जी वरवरची काम आहेत, यांना सुधारून शीलाला विशुद्ध करावे लागेल. त्यानंतर मनाला वश करून, क्षण-प्रतिक्षण आपल्या मनाला अशा स्थितीत ठेवावे की त्यात विकार जागू नयेत, यासाठी समाधीचा अभ्यास करावा लागेल. अंतर्मनाच्या सखोलतेत जो विकारांचा संग्रह करून ठेवला आहे, त्यांना दूर करण्यासाठी प्रज्ञेचा अभ्यास करावा लागेल.

शुद्ध धर्म, निसर्गाचे नियम सार्वजनिक आहेत. या चारही बाबीत आम्ही पाहू की सखोलतेपर्यंत दुःखच दुःख, दुःखच दुःख. ज्याला आम्ही सुख म्हणतो वस्तुतः तेही दुःखच आहे. ही बाब आता अनुभूतींनी समजेल की दुःख का आहे? सुखद अनुभूतींची आसक्तीच आमच्या दुःखाचे कारण आहे. आम्ही दुःखद अनुभूती इच्छित नाही, आम्हाला सुखच पाहिजे, अशी सखोल आसक्ती आहे. वारंवार तसेच पाहिजे आणि तसे नेहमी होत नाही तर व्याकुळ होतो. अथवा झाले तर त्यापेक्षा जास्त सुख पाहिजे, अजून जास्त सुख पाहिजे. व्याकुळच व्याकुळ, व्याकुळच व्याकुळ.

ही बाब समजली तर दुःख समजले. दुःखाचे कारण समजले. त्याला दूर करण्याचा मार्ग आहे. त्याला जाणायचे आहे - पाहा कसे दुःख जागते आहे? माझ्या आत जिथे तृष्णा जागते तिथपर्यंत पोहोचायचे आहे. तिथपर्यंत पोहोचण्यासाठी मनाला शांत करावे लागते, एकाग्र करावे लागते. त्यानंतर अंतर्मनाच्या सखोलतेत जात-जात पाहा, तृष्णा जागली ना ! सुखद अनुभूती झाली तर आसक्ती जागली ना ! दुःखद अनुभूती झाली तर द्वेष जागला ना ! ही बाब सर्वांनाच होते. सार्वजनिक बाब आहे. हा प्रथम उपदेशच या बाबीला सिद्ध करतो की ही व्यक्ती खरोखर सम्यक संबुद्ध आहे. याला कोणत्याही संप्रदायाशी घेणे-देणे नाही. याच्यासमोर एकच लक्ष आहे की कोणत्या प्रकारे सर्व लोक जे व्याकुळ आहेत, दुःखी आहेत आणि त्यांच्या दुःखाचे हे कारण आहे, त्याला दूर करोत. जसे मी आपल्या अनुभूतीने जाणले आणि आपल्या दुःखाचे निवारण केले, त्याच प्रकारे सर्व लोक आपल्या अनुभूतीने जाणून आपापल्या दुःखाचे निवारण करोत. यासाठी लोकांना शुद्ध धर्म वाटतो.

हा प्रथम उपदेशच आहे ज्याला ते आपल्या जीवनातील पंचेचाळीस वर्ष देत गेले. त्याचे जे स्वरूप समोर आले, ती आहेत चार आर्यसत्य. ...

- क्रमशः ... (भाग - ३)

पॅगोड्यावर संघदान प्रसन्नतेने संपन्न

सयाजी ऊ बा खिन व पूज्य माताजीच्या पुण्यतिथीनिमित्त २२ जाने. १७ ला झालेल्या संघदानात जवळपास १३० भिक्षू सामील झाले. सर्व दानी खूप प्रसन्नतेने संघाला दान अर्पित करुन पुण्यार्जनाचे भागीदार झाले. मनाची प्रसन्नताच सर्वोत्तम आहे. भगवानांनी किती योग्य म्हटले आहे **इध नन्दति पेच्च नन्दति, कतपुञ्जो उभयथ नन्दति**। पुण्यकारी सदैव प्रसन्नच होतो. पूज्य गुरुदेवांनीही म्हटले **दुर्मन का फल दुखद ही, सुखद सुमन का होय**।

प्रसन्नतापूर्वक केलेल्या कार्याचे सत्फल आणि चांगल्या कामाच्या वेळीही चित्त दुर्मन आहे, तर फळ दुःखच येईल.

याच प्रकारे धम्मपत्तनचे **कृतज्ञता शिविर** खूप सफल राहिले. याच्या समापनावर पॅगोडा दर्शनाच्या वेळी श्री खंधारजींनी ज्या कृतज्ञतापूर्ण उद्‌घरण्यांचे विवरण दिले, ते सर्व साधकांसाठी अत्यंत प्रेरणाजनक होते. सर्वांचे मंगल होवो !

सांगलीजवळ नवीन विपश्यना केंद्र - धम्म सुगन्ध

महाराष्ट्रातील सांगली जिल्ह्याच्या भोसे गावात साडेचार एकर जमिनीवर विपश्यना केंद्र - **धम्म सुगन्ध**चे निर्माण-कार्य आरंभ केले आहे. हे तोदोबा पहाडाच्या तळात तिन्हीकडून हिरव्यागार अशा वनविभागाच्या जमिनीने घेरलेले आणि मिरज रेल्वे स्टेशनपासून २० किमी. दूर आहे.

केंद्राला आवश्यक असणा-या सर्व बाबींची पूर्ती करण्यात आली आहे आणि तेथे एक दिवसीय शिविरे सुरु झाली आहेत. अस्थाई सुविधांसह लवकरच जवळपास २५ साधक वा २५ साधिकांची २-३ शिविर आयोजित करण्याची योजना आहे. पॅगोड्याच्या निर्माणासोबत ४० महिला व ६० पुरुषांच्या निवासाची योजना बनली आहे. जे कोणी साधक-साधिका या महान पुण्यवर्धक कामात भाग घेऊ इच्छित असतील, त्यांनी कृपया खालील पत्त्यावर **संपर्क करावा**- श्री सुनिल चौगुले- ९४०३८४९९४३ किंवा श्री शीतल मुलेय- ९४२२४९०४३६, इमेल- sanglivipassana@gmail.com, **बँक व्यवहार**- सांगली विपश्यना मॅडिटेशन सेंटर, कारपोरेशन बँक, सांगली, बचत खाता क्र. 033800101012921, IFSCno. CORPO000338.

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

- श्री प्रकाश लड्डा, धम्मगिरी, धम्म तपोवन
- श्री व २ इगतपुरी केंद्राच्या सहायक आचार्यांची सेवा.

नवनियुक्ती सहायक आचार्य

- कु. बीना झालानी, दिल्ली
- श्री दीपक सानेर, नाशिक
- Mrs. Swarna Podimeneke, Sri Lanka
- Mr. Vincent Yucheng Pai, Taiwan
- Mr. Arthur Yuguang Chen, Taiwan
- Mr. Shiran Fan, China

बालशिविर शिक्षक

- श्री पोरेडुडी थिरुमला रेड्डी, आर.आर. जिल्हा, तेलंगाना

- श्री विष्णु साळवे, पुणे,
- श्रीमती अरुणा लाहोटी, पुणे
- श्री सुधन एवं श्रीमती मीना चकमा, मिजोरम

- Ms. Yuhsiu Chen, Taiwan
- Mr. Kenneth Haydock, Australia

क्षेत्रीय बालशिविर संयोजक (New RCCC for Thailand)

- Mrs. Colleen Schmitz, Thailand

ग्लोबल विपश्यना पॅगोड्यात एक-दिवसीय महाशिविर

रविवार, १४ मे ला बुद्ध पौर्णिमे निमित्त, रविवार ९ जुलै आषाढ पौर्णिमा (धर्मचक्र प्रवर्तन) आणि रविवार १ ऑक्टोबर शरद पौर्णिमा व पूज्य गुरुजींची पुण्यतिथी निमित्ताने. वेळ: सकाळी ११ वाजेपासून दुपारी 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 नये. **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

जशी समाधी पुष्ट हो, करता आनापान।
तसे सम्यक दर्शन हो, जागे सम्यक ज्ञान।।
येत्या जात्या श्वासावर, दिन रात्र ठेव ध्यान।
विचलित मन अविचल बने, होई परम कल्याण।।
तृष्णा भवची विभवची, दुखदायी हो प्रतित।
तृष्णा कामभोगाची, देई दुख अपरिमित।।
पाऊल पाऊल चाल, होई तृष्णा दूर।
अंतर्मन होई विमल, मंगलने भरपूर।।

दोहे धर्माचे

सतर्क हो प्रज्ञा वाढे, कमी हो बेशुद्धीत।
प्रज्ञा करते पाप नाश, भव बंधन तोडीत।।
गुंताच गुंता वाढे, मिळे ना दुःख अंत।
मुक्ती मोक्ष निर्वाणाचा, पंथ दिला भगवंत।।
जर संबुद्ध न शोधते, सत्य धर्माचा पंथ।
वाढत जाते भटकता, भवभय दुःख अनंत।।
सदाचार धारण करे, जर काबूत हो मन।
जसे प्रज्ञेत स्थित होय, मुक्त होई जीवन।।

‘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, फाल्गुन पौर्णिमा १२ मार्च, २०१७

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 March, 2017, DATE OF PUBLICATION: 12 March, 2017

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403

जिल्हा- नाशिक, महाराष्ट्र, भारत

फोन : (02553) 244076, 244086, 243712,

243238. फॅक्स : (02553) 244176

Email: info@giri.dhamma.org

(८) Website: www.vridhamma.org