# विपश्यना

## साधक (मराठी)

साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

वार्षिक शुल्क रु. ३०/-
आजीवन शुल्क रु. ५००/-

बुद्धवर्ष २५६२, अधिक ज्येष्ठ पौर्णिमा, २९ मे, २०१८ वर्ष 2 अंक २

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


### धम्मवाणी

"सब्बे सङ्खारा दुक्खा"ति, यदा पञ्ञाय पस्सति।
अथ निब्बिन्दति दुक्खे, एस मग्गो विसुद्धिया॥

*धम्मपदपाळि - २७८, मग्गवग्गो*

- सर्व संस्कार अनित्य आहेत (म्हणजे जे काही उत्पन्न होते ते नष्ट होते म्हणून दुःखच आहे) हे (सत्य) जेव्हा कुणी (विपश्यना) प्रज्ञेने पाहतो (जाणतो), तेव्हा त्याला सर्व दुःखांपासून सुटका प्राप्त होते. (म्हणजेच दुःख क्षेत्राविषयीचा भोक्ताभाव तुटून जातो) असा आहे हा विशुद्धी (विमुक्ती) चा मार्ग.

## काय आहे बुद्धांची शिकवण

**तिसरे व्याख्यान, भाग १....** (दि. १४ आक्टोंबर १९५१) क्रमशः

– थ्रे सिदु सयाजी ऊ बा खिन

*(रंगूनच्या पगोडा रोडवर असलेल्या मेथोडिस्ट गिरजाघरमध्ये धर्म जिज्ञासूंच्या एका सभेत बर्मा सरकारचे महालेखापाल (अकाऊंटंट जनरल) कम्मट्ठानाचार्य थ्रे सिदु ऊ बा खिन यांनी तीन व्याख्याने दिली. त्यांचा अनुवाद येथे क्रमशः प्रकाशित करीत आहोत.)*

*– (अनु. स. ना. गोयन्का.)*

सज्जनांनो आणि सन्माननीय महिलांनो!.....

जो पर्यंत मी "प्रतीत्य समुत्पाद" (सकारण उत्पत्ती) आणि "पट्ठान" (कार्य कारण संबंध)च्या नियमांवर थोडासुद्धा प्रकाश टाकत नाही तो पर्यंत "काय आहे बुद्धांची शिकवण?" या विषयावरचे माझे निवेदन पूर्ण झाले असे मानले जाणार नाही.

पहिल्या प्रवचनाच्या शेवटी मी सांगितले होते की कशाप्रकारे तपस्वी राजकुमार सिद्धार्थ सम्यक संबोधी प्राप्त करुन सम्यक संबुद्ध झाला. आपली आठवण ताजी करण्यासाठी मी पूर्वी सांगितलेल्या निवेदनाची पुनरावृत्ती करतो.

"राजकुमार सिद्धार्थ खरोखर सम्यक संबोधी प्राप्त करुन सम्यक संबुद्ध झाला- जागृत, प्रकाशमान आणि सर्वज्ञ! जागृत असा की ज्याच्या तुलनेत बाकी सगळे लोक झोपलेले आणि स्वप्नात होते. प्रकाशमान असा की ज्याच्या तुलनेत बाकी सगळे लोक अंधकारात भटकत होते आणि ठोकरा खात होते. सर्वज्ञ असा की ज्याच्या तुलनेत बाकी सगळे लोक केवळ अविद्येचीच जाणकारी ठेवत होते."

सगळे धर्म संप्रदाय निःशंकपणे सत्याचा मार्ग दाखविण्याचा दावा करतात. बुद्धांच्या शिकवणीनुसारसुद्धा जो पर्यंत कोणी परमार्थ सत्या (चार आर्य सत्य)चा स्वतः साक्षात्कार करीत नाही तो पर्यंत अविद्याग्रस्तच मानला जातो. ही **अविद्याच** आहे जी संस्कारांना जन्म देते. ह्या संस्कारांमुळेच सर्व प्राण्यामध्ये विज्ञानरूपी जीवनधारा प्रवाहित होते. विज्ञानरूपी जीवनधारा स्थापित झाल्याबरोबर नाम आणि रूप स्वतः अन्योन्याश्रित होतात. नाम आणि रूपाच्या संयोगानेच शरीर बनते. आणि सहा इंद्रियांचा (सळायतन) विकास होतो. ह्या इंद्रियांनी स्पर्श उत्पन्न होतो आणि इंद्रियांद्वारे विषयांशी स्पर्श झाल्याबरोबर वेदना (सुख, दुःख आणि असुख-अदुःख) उत्पन्न होते. वेदनेमुळे तण्हा (तृष्णा) उत्पन्न होते आणि तृष्णेमुळे उपादान (तीव्र लालसा) उत्पन्न होते. हे उपादानच आहे जे भवचे कारण आहे आणि भवच जन्म, जरा, रोग, मृत्यू, शोक, परिताप, पीडा इत्यादींचे कारण आहे. ते सर्वच्या सर्व दुःखरूप आहेत.

अशा प्रकारे बुद्धाने जाणले की दुःख स्कंधाचे मूळ कारण अविद्याच आहे.

भगवानांनी सांगितले:–

"अविद्या प्रत्यय (कारण) आहे संस्कारांचे, संस्कार कारण आहे विज्ञानाचे, विज्ञान कारण आहे नाम-रूपचे, नाम-रूप कारण आहे षडायतनचे, षडायतन कारण आहे स्पर्शाचे, स्पर्श कारण आहे वेदनेचे, वेदना कारण आहे उपादानचे, उपादान कारण आहे भवचे, भव कारण आहे जन्माचे, जन्म कारण आहे जरा, रोग, मृत्यू, शोक, परिताप, पीडा इत्यादींचे जे सगळे दुःखच आहे."

ह्या उत्पत्ती शृंखलेचेच नाव "प्रतीत्य समुत्पाद" आहे आणि आम्ही पाहातो की सगळ्या उत्पत्तींच्या मुळात अविद्या आहे. अविद्या म्हणजे सत्यासंबंधी अज्ञान. तसे स्थूलपणे आम्ही सांगतो की दुःखाचे कारण तृष्णा आहे. अगदी सरळ गोष्ट आहे. आम्हाला एखादी वस्तू पाहिजे तेव्हा आमच्या मनात त्या वस्तूप्रती तृष्णा जागते. तृष्णा जागल्याबरोबर आम्ही ती वस्तू प्राप्त करण्याचा प्रयत्न करु लागतो. अनेक दुःख झेलावी लागतात, परंतु फक्त इतकेच जाणणे पर्याप्त नाही. भगवानांनी सांगितले- हे जे पाच स्कंध आहेत, जे केवळ नाम आणि रूपानेच बनले आहेत ते सुद्धा दुःखच आहेत- बुद्धांच्या उपदेशात दुःख आर्य सत्याचे पूर्ण ज्ञान तेव्हा मानतात जेव्हा नाम आणि रूपाला- बाहेर आणि आत त्यांच्या खऱ्या स्वरूपात पाहिले जाईल, केवळ बाह्य दिखाऊ रूपात नाही.

म्हणून दुःख आर्य सत्याला समजण्यासाठी हे आवश्यक आहे की प्रथम त्याचा अनुभव केला पाहिजे. एक उदाहरण घेऊ. विज्ञानाने आम्हाला शिकविले आहे की संसारात जे काही विद्यमान आहे ते असंख्य विद्युत कणांच्या संचालनाद्वारा उत्पन्न झालेले केवळ प्रकंपन आहे. परंतु आमच्यापैकी किती लोक ह्या सत्याचा स्वीकार करण्यासाठी तयार आहेत, की आमच्या शरीरावरसुद्धा हाच सिद्धांत लागू होतो. म्हणून आम्ही ह्याच सत्याचा अनुभव कां करुन पाहू नये, जो स्वतः आमच्याशी संबंधित आहे. परंतु यासाठी आवश्यक आहे की आम्ही आपल्या शारीरिक स्थितीपासून वर येऊ. आम्ही आमच्या मानसिक शक्तींचा विकास करु. इतका करु की वस्तुस्थितीचे सत्य निरिक्षण करण्यास योग्य होऊ. विकसित मानसिक शक्तीद्वारा आम्ही इतक्या खोलवर पाहू शकतो, जे आधुनिकतम वैज्ञानिक यंत्रांद्वारेसुद्धा शक्य नाही. जर असे आहे तर आम्ही आपल्या आत एक दृष्टी कां टाकू नये आणि पाहूया की तेथे काय होत आहे. पहा. हे अणू, परमाणू, विद्युतकण इत्यादी कशाप्रकारे तीव्र गतीने क्षण प्रतिक्षण परिवर्तित होत आहेत. निरंतर, अनंत. परंतु अशा प्रकारे आत पाहणे सोपे नाही.

मी आपल्या शिष्याच्या एका डायरीचा थोडासा भाग वाचून ऐकवितो ज्यामुळे आपल्याला भान राहील की हे आंतरिक दुःख वस्तुतः काय

आहे? तो डायरीचा भाग या प्रकारे आहे.

२१-८-५१. साधनेला सुरुवात केल्याबरोबर मला असा अनुभव आला की जणू कोणी माझ्या डोक्यात गिरमिटने भोक पाडत आहे आणि नंतर वाटले की सगळ्या डोक्यावर मुंग्या चालू लागल्या. माझी इच्छा झाली की डोके खाजवू या परंतु गुरुजींनी असे करण्यास मना केले. मी पाहिले की तासाभरात जांभळ्या आणि चमकणाऱ्या निळ्या रंगाचे रेडियम परमाणू हळू हळू माझ्या सगळ्या शरीरात सामावून गेले. ध्यान गुहेत सतत तीन तासापर्यंत साधनेत राहून (बाहेरच्या वातावरणापासून) बिल्कुल संज्ञाशुन्य झालो आणि तेव्हाच माझ्या शरीरात एक भयानक झटका आल्यासारखे वाटले. मी खूप भयभीत झालो. परंतु माझ्या गुरुमहाराजांनी मला साधनेतच राहण्यासाठी प्रोत्साहित केले. मी अनुभव केला की माझे सगळे शरीर गरम झाले आणि माझ्या अंगप्रत्यंगात विजेसारख्या सुया टोचू लागल्या.

२२-८-५१. आजसुद्धा मी जवळ-जवळ तीन तास साधना केली. मला असा अनुभव झाला की माझे सगळे शरीर आगीच्या ज्वाळेत सामावले आहे. मी पाहिले की निळ्या आणि जांभळ्या रंगाचे किरण स्फुलिंग माझ्या सगळ्या शरीरात बिना कोणत्या उद्दीष्टाने वरुन खाली गतीमान आहेत. तेव्हा माझ्या गुरुने मला समजाविले की शरीरात हे जे (निरंतर) परिवर्तन होत आहे हे "अनिच्च". (अनित्य) आहे आणि या पासून जी पीडा होत आहे हेच दुःख आहे आम्हाला ह्या पीडेपासून. ह्या दुःखापासून विमुक्त व्हायचे आहे.

२३-८-५१. गुरुजींनी मला आदेश दिला की बिना प्रकाश किरणांच्या आधाराने मी आपल्या छातीवर ध्यान केंद्रित करावे आणि हे ही सांगितले की आता आम्ही शरीर दर्शना (कायानुपश्यना)च्या स्थितीवर पोहोचत आहोत. मी असेच केले आणि ह्या निर्णयावर पोहोचलो की आमचे शरीर दुःखाने भरलेले आहे.

समाधी (एकाग्र चित्त)च्या बळाने विपश्यनेद्वारा आम्ही आत पाहतो आणि आण्विक प्रकंपन, विकीर्णन आणि संघर्षणच्या तीव्र वेदनांचा अनुभव करतो. तेव्हाच आम्हाला ह्या "आंतरिक दुःखा"चा यथार्थ अनुभव होतो. ह्या सत्याला न जाणणेच अविद्या आहे. आणि ह्याला आपल्या परमार्थ रूपात जाणणेच अविद्येचा नाश करणे आहे. त्या अविद्येचा जी दुःखाची जननी आहे, जी कार्य-कारण शृंखलेद्वारा ह्या जीवनधारेला प्रवाहित करते, जी स्वभावानेच जरा, व्याधी, पीडा, आणि चिंता इत्यादींनी भरलेली आहे.

हे झाले प्रतीत्य समुत्पाद आणि दुःखाच्या मूळ उगमाचे वर्णन. आता आपण कार्य-कारण संबंधाच्या नियमांवरसुद्धा थोडासा दृष्टीक्षेप टाकू. याला भगवानांनी अभिधम्म पिटकच्या पट्ठाननीती मध्ये सांगितलेले आहे. भगवानांनी सम्यक संबोधी प्राप्त करुन जेव्हा ४९ दिवसांपर्यंत निरंतर ध्यान केले तेव्हा ह्या सिद्धांताचे विश्लेषणात्मक चिंतन करीत असतांना त्यांच्या शरीरातून सहा रंगाची किरणे प्रस्फुटित झाली होती. पालि साहित्यात ह्या गंभीर विषयावर पाचशे पृष्टांचे पाच ग्रंथ आहेत. मी तर आपल्याला याचा केवळ परिचय मात्र देऊ शकेन.

बुद्ध शिकवणीच्या कार्य-कारण सिद्धांताच्या मूलाधारस्वरूप २४ प्रकारचे प्रत्यय मानले जातात. ते हे आहेत :-

**१**) हेतु प्रत्यय, २) आलंबन प्रत्यय, ३) अधिपती प्रत्यय, ४) अनंतर प्रत्यय, ५) समानांतर प्रत्यय, ६) सहजात प्रत्यय, ७) अन्यमन्य प्रत्यय, ८) निश्रय प्रत्यय, ९) उपनिश्रय प्रत्यय, १०) पुरेजात प्रत्यय, ११) पच्छाजात प्रत्यय, १२) आसेवन प्रत्यय, १३) कर्म प्रत्यय, १४) विपाक प्रत्यय, १५) आहार प्रत्यय, १६) इंद्रिय प्रत्यय, १७) ध्यान प्रत्यय, १८) मार्ग प्रत्यय, १९) संप्रयुक्त प्रत्यय, २०) विप्रयुक्त प्रत्यय, २१) अस्ति प्रत्यय, २२) नास्ति प्रत्यय, २३) विगत प्रत्यय, २४) अविगत प्रत्यय.

आता मी हेतू आणि कर्माचा परस्पर संबंध आणि त्यांच्या कारणामुळे उत्पन्न होणाऱ्या **कर्मफळाला** जेवढे समजू शकलो, ते तुम्हाला सांगतो.

कायिक, वाचिक किंवा मानसिक कर्माच्या प्रत्येक सचेतन क्षणात जी मनोस्थिती असते तोच हेतू आहे. ह्या कारणाने प्रत्येक कर्म, एक मनोस्थिती उत्पन्न करते ती कुशल असते किंवा अकुशल असते. बुद्ध मान्यतेनुसार यालाच आम्ही कुशल धर्म, अकुशल धर्म आणि अब्याकत धर्म म्हणतो. हे धर्म काय आहेत? ह्या केवळ मानसिक शक्ती आहेत ज्या मिळून मिसळून "संस्कार लोक" निर्माण करतात, ज्याचे वर्णन मी पहिल्या व्याख्यानात सांगितले आहे.

**कुशल शक्ती–** अशा धनात्मक शक्ती आहेत ज्या दान, सेवा, श्रद्धा, भक्ती, चित्तविशुद्धी या सारख्या सद्वृत्तींनी अनुप्रेरित कायिक, वाचिक आणि मानसिक शुभ-कर्मांद्वारे उत्पन्न होतात.

**अकुशल शक्ती–** अशा ऋणात्मक शक्ती आहेत की ज्या तृष्णा, अभिलाषा, क्रोध, घृणा, असंतोष, प्रवंचना या सारख्या दुष्प्रवृत्तींनी अनुप्रेरित कायिक, वाचिक आणि मानसिक अशुभ कर्मांद्वारे उत्पन्न होतात.

**अब्याकत शक्ती–** ह्या कुशलही नाहीत आणि अकुशलही नाहीत. ही अरहंताची नित्य अवस्था आहे, ज्यांनी अविद्येला पूर्णपणे मुळापासून नष्ट केले आहे. अरहंताचे इंद्रिय जेव्हा कोणत्या इंद्रियगम्य विषयाशी स्पर्श करते तेव्हा फळस्वरूप जी वेदना (अनुभूती) उत्पन्न होते ती कुशलधर्मा नाही आणि अकुशलधर्मासुद्धा नाही. म्हणून याने तृष्णामूलक गंभीर प्रभाव पडू शकत नाही. तसेच जसे की सतत परिवर्तनशील प्रवाहीपाण्यावर कुठलीही छाप पडू शकत नाही. अरहंतासाठी शरीराचा संपूर्ण सांगाडाच सतत परिवर्तनशील परमाणूंचा समूह आहे म्हणून याच्यावर पडलेली कोणतीही छाप ह्या समूहासोबतच विघटित होते.

या आता पाहू– सहेतुक कर्माद्वारे उत्पन्न झालेल्या कुशल आणि अकुशल शक्तींचा विभिन्न प्राणी लोकांशी काय संबंध आहे? परंतु प्रथम आपल्याला प्राणी लोकांचे विभाजन समजून सांगतो- ते आहेत

**१) अरूप आणि रूप ब्रह्मलोक–** हे लोक इंद्रियजन्य वासनांच्या प्रभावापलीकडे आहेत. चित्ताचे चार महान गुण-धर्म आहेत- परम मैत्री, परम करुणा, परम मुदिता (इतरांची सफलता आणि उन्नती पाहून आनंदित होणे) आणि परम उपेक्षा. ह्या धर्मांनी नितांत विशुद्ध, तेजस्वी, विपुल आनंदमयी, शांत आणि लघिष्ठ मानसिक शक्तींचे प्रजनन होते ज्या ह्या सर्वोच्च प्राणी लोकात स्थापित होतात. म्हणून येथील रूप ब्रह्मलोकांचे भौतिक पदार्थ अत्यंत सूक्ष्म आहेत आणि तेथे केवळ प्रकाश आहे. हेच कारण आहे की ह्या लोकांचे निवास आणि शरीर स्थूल भौतिक पदार्थांनी बनलेले नाही. ते केवळ दीप्ती किंवा प्रकाशाने बनलेले आहे. अरूप ब्रह्मलोकात तर भौतिकता अल्पसुद्धा नाही.

**२) काम वासना लोक–** हे तीन आहेत १) देव लोक, २) मानवलोक, ३) अधोलोक.

**१) देव लोक–** ती सगळी कायिक, वाचिक किंवा मानसिक कुशल कर्म जी किंचितच रागरंजित आहेत, अशा मानसिक शक्तींचे सृजन करतात ज्या बऱ्यापैकी विशुद्ध, तेजस्वी, आनंदमयी आणि लघिष्ठ आहेत. ह्या शक्ती अशा उच्च देव लोकात स्थापित होतात, जेथील भौतिक पदार्थसुद्धा बरेचशे सूक्ष्म, प्रकाशमान, आनंदमय, आणि लघिष्ठ आहेत. म्हणूनच ह्या देवलोकात निवास करणाऱ्यांचे शरीर सूक्ष्म आणि वायव्य आहे. वेगवेगळ्या देवांची शारीरिक सूक्ष्मता, तेजस्विता, वर्ण लावण्यता. वेगवेगळ्या देवलोकानुरूप कमी किंवा जास्त आहे. साधारणतः हे देव तो पर्यंत स्वर्गीय आनंदाचा उपभोग करतात जो पर्यंत त्यांच्या कुशल कर्मांच्या संचित मानसिक शक्ती कमजोर होत नाहीत आणि असे झाल्यानंतर अधिकतर हे देवता खालच्या लोकातच पुनर्जन्म ग्रहण करतात. विशिष्ट विकसित प्राण्यांची गोष्ट वेगळी आहे.

२) मानव लोकाची चर्चा नंतर करु. ३) प्रथम अधोलोकाची चर्चा करु इच्छितो-

**३) अधोलोक–** समस्त कायिक, वाचिक आणि मानसिक अकुशल (द्वेषपूर्ण आणि पापपूर्ण) कर्म अशा मानसिक शक्तींचे सृजन करतात- ज्या स्वभावानेच अपवित्र, अंधकारपूर्ण, ज्वलनशील, गरिष्ठ, कठोर आणि

रुक्ष आहेत. यात सुद्धा ज्या सर्वाधिक अपवित्र, अंधकारपूर्ण, ज्वलनशील, गरिष्ठ, कठोर आणि रुक्ष मानसिक शक्ती आहेत त्या चार अधोलोकांचा खालचा भाग निरय (नरक) लोकात स्थान प्राप्त करतात. स्वभावतः ह्या लोकात जे भौतिक पदार्थ आहेत ते कठोर, रुक्ष, उत्तप्त आणि अप्रिय आहेत. हे त्या सर्व प्राण्यांसाठी आहे जे (आपल्या दुष्कर्मांच्या परिणामस्वरूप) अशा अधोलोकासाठी निश्चित आहेत. मानवलोक ह्या अधोलोकांपेक्षा थोडा वर आहे. पशू-पक्ष्यांना सोडून ह्या अधोलोकांचे अन्य प्राणी दृश्यमान नाहीत. त्यांना साधारण डोळ्यांनी पाहू शकत नाही. हो, ज्याने समाधी शक्ती द्वारे दिव्य दृष्टी प्राप्त केली आहे, तो यांना अवश्य पाहू शकतो. तेथे दुःखाचीच प्रधानता आहे, शारीरिक आणि मानसिकसुद्धा. हे लोक देवलोकांपासून पूर्णपणे विन्मुख आहेत.

**२) मानव लोक–** आता मी मनुष्य लोकाची थोडीशी चर्चा करीन. हा लोक स्वर्ग आणि नरकाच्या मध्ये स्थित आहे. येथे आम्ही दुःख आणि सुख दोन्हींचा अनुभव करतो. याचे कमी-जास्त प्रमाण आमच्या पूर्वकृत कर्मांवर अवलंबून आहे. येथूनच आम्ही आपली मानसिक अवस्था उन्नत करुन उर्ध्व लोकांतून आपल्या पूर्व संचित कुशल मानसिक शक्तींना ओढून आणू शकतो, त्यापासून बळ प्राप्त करु शकतो. येथूनच आम्ही दुराचार आणि दुष्प्रवृत्तींच्या खोलीपर्यंत जाऊ शकतो आणि अधोलोकाच्या शक्तींशी संतुलन स्थापित करु शकतो. येथे उर्ध्व लोकासारखे एकांतिक सुख नाही आणि अधोलोकासारखे एकांतिक दुःखही नाही. आज जे संत आहेत उद्या तेच दुष्ट सुद्धा होऊ शकतात. आज जो श्रीमंत आहे उद्या तोच निर्धन होऊ शकतो. येथे जीवनात खूप स्पष्ट चढ-उतार येत राहातात. कोणाचीही स्थिति अपरिवर्तनीय नाही, स्थिर नाही. मनुष्याची नाही, परिवाराची नाही, समाजाची नाही व राष्ट्राचीही नाही. सर्वच्या सर्व कर्म सिद्धांताच्या अधीन आहेत. कारण कर्माची उत्पत्ती मनातून होते आणि मन सतत परिवर्तन शील आहे. म्हणून कर्मविपाकाचे सुद्धा परिवर्तनशील होणे अनिवार्य आहे.

ह्या जो जमिनीकडे ओढीचा अर्थात गुरुत्वाकर्षणाचा सिद्धांत आहे याचे मूळ कारण हेच आहे की आमच्या पायाखालच्या जमिनीत विभिन्न प्रकारच्या दुष्ट मानसिक शक्ती सामावलेल्या आहेत. जो पर्यंत मनुष्यात अशुद्धता साठलेली आहे आणि साधारणपणे असे तर आहेच तो पर्यंत त्याला ही अधोमुखी ओढ सहन करावीच लागेल आणि मृत्यूच्या क्षणी त्याची मनोस्थिति अधोलोकाच्या मानसिक शक्तींशी संबद्ध झाली तर आपल्या अकुशल कर्मांच्या संचयाची परतफेड करण्यासाठी त्याचा भावी पुनर्जन्म ह्याच लोकात होईल. दुसरीकडे मृत्यूच्या क्षणी जर त्याची मनोस्थिति मानवलोकाच्या शक्तींशी संबद्ध झाली तर त्याचा भावी जन्म पुन्हा मानवलोकातच होऊ शकतो आणि मृत्यूच्या क्षणी त्याची मनोस्थिति आपल्या कुशल कर्मांच्या आठवणीमध्ये ध्यानमग्न राहिली तर त्याचा पुनर्जन्म साधारणपणे देवलोकातच होईल. तेथे तो आपल्या कुशल मानसिक शक्तींद्वारा संचित जमा खात्यातील कर्म संपत्तीचा उपभोग करु शकेल. अशाच प्रकारे मृत्यूच्या क्षणी जर कोणाचे चित्त नितांत विशुद्ध आणि प्रशांत आहे, काम-आसक्ती-छंदपासून मुक्त आहे तर तो ब्रह्मलोकाला प्राप्त होतो. अशा प्रकारे आम्ही पाहतो की बुद्धांच्या शिकवणीत कर्मांचा जमाखर्च किती बिनचूक आहे, यथार्थपूर्ण आहे, शुद्ध आहे.

सज्जनांनो आणि सन्माननीय महिलांनो- बुद्धाच्या उपदेशांचा हाच सारांश आहे. आपण जाणू इच्छिता की ह्या उपदेशांमुळे कोणत्या व्यक्तीला किती लाभ पोहोचतो? तेवढाच पोहोचतो जेवढा तो याचे पालन करतो. हा नियम जसा व्यक्तीला, तसाच परिवाराला, समाजाला आणि राष्ट्रालासुद्धा लागू होतो. आम्ही पाहातो की काही लोक अशासाठी बुद्धानुयायी आहेत की त्यांची ह्या धर्मावर श्रद्धा आहे आणि काही लोक अशासाठी की ते उपदेशांचे पालन करतात. परंतु बहुतेक लोक तर असे आहेत की जे बुद्धानुयायी परिवारात जन्म घेण्यामुळे स्वतःला बुद्धानुयायी म्हणतात. पण वस्तुतः जे लोक बुद्धाच्या उपदेशांचे योग्य प्रकारे पालन करतात तेच आपली मनोदशा आणि मानसिक दृष्टीकोन सुधारू शकतात. जास्त नाही पण केवळ पंचशीलाचेच पालन केले तर तो काही मर्यादेपर्यंत बुद्धाचा अनुयायी म्हटला जाईल. बर्मा देशातील बुद्धानुयायींनी जर केवळ पंचशीलाचे पालन केले तर देशात हा जो अंतर्गत गृह-कलह होत आहे तो समाप्त होईल. पण आणखी एक अडचण आहे आणि ती आहे शारीरिक आवश्यकतांची पूर्ती. कोणीही असो त्याला जीवनासाठी कमीत कमी आवश्यकता तर पाहिजेच. बहुतेक लोकांच्या दृष्टीने जगणेच अत्यंत आवश्यक आहे. त्यांच्यासाठी जीवनात अधिक मूल्यवान आणखी दुसरे काहीही नाही म्हणून तो आपले आणि आपल्या परिवारातील लोकांचे जीवन कायम ठेवण्यासाठी कोणत्याही प्रकारच्या अनुशासनाचे नियम भंग करण्यात मागे-पुढे पहात नाही मग ते धार्मिक अनुशासन असो की सरकारी. परंतु ते याचा विचार करीत नाहीत की वर्तमान जीवनाच्या कष्टाची जबाबदारी त्यांच्या पूर्वकालीन अकुशल वृत्तींवर अवलंबून आहे.

म्हणून आवश्यकता ह्या गोष्टीची आहे की अधिकाधिक शुद्ध आणि कुशल मानसिक शक्तींचे सृजन आणि विकास केला पाहिजे ज्यामुळे मानव समाजावर पसरलेल्या अकुशल आणि दुष्ट मानसिक शक्तींशी सामना करता येईल. परंतु हे काम इतके सरळ नाही. सद्गुरुंच्या मदतीविना शुद्ध मानसिक स्थितीच्या स्तरापर्यंत पोहचू शकत नाही. दुष्ट प्रवृत्तींशी सामना करण्यासाठी जर आम्हाला प्रभावशाली शक्ती पाहिजे तर त्या धर्माच्या मार्गानेच प्राप्त करु शकतो. आधुनिक विज्ञानाने आम्हाला चांगला किंवा वाईट कसाही असो अणुबॉम दिला. मनुष्याच्या बुद्धीचा अत्यंत चमत्कारपूर्ण परंतु त्या सोबतच अत्यंत भयावह अविष्कार. काय मनुष्य आपल्या बुद्धीचा प्रयोग योग्य दिशेने करीत आहे? तो बुद्धाच्या मान्यतांनुसार चांगल्या मानसिक शक्तींचे सृजन करीत आहे की वाईट शक्तींचे? हे आमच्या स्वतःच्या इच्छा शक्तीवर अवलंबून आहे की आम्ही आमच्या बुद्धीला कोणत्या विषयावर आणि कशा प्रकारे लावावे? केवळ बाह्य पदार्थजन्य आण्विक शक्तीच्या विषयातच आपली बुद्धी लावण्या ऐवजी आम्ही तिला आंतरिक आण्विक शक्तीच्या विजयात कां लावू नये? यामुळे आम्हाला आंतरिक शांती मिळेल. तिला प्राप्त करुन आम्ही इतरांनाही वाटू शकू. आमच्याकडून अशा विशुद्ध आणि शक्तीशाली मानसिक शक्ती प्रवाहित होतील, ज्या आमच्या चहूकडे पसरलेल्या दुष्प्रवृत्तींचा यशस्वीपणे प्रतिरोध करु शकतील. एका दिव्याच्या प्रकाशात सगळ्या खोलीतील अंधकाराला दूर करण्याची शक्ती आहे. अशाच प्रकारे कोण्या एका व्यक्तीत जागृत केलेला प्रकाश अनेकांचा अंधकार दूर करु शकण्याची क्षमता ठेवतो.

कोणी असे मानेल की वाईट मार्गाने चांगले होऊ शकते तर त्याचे मानणे केवळ भ्रांती आहे, मृगजळ आहे. कोरीया देशाची बाब घेऊ. आतापर्यंत दोन्हीकडून बहुधा दहा लाखापेक्षाही जास्त लोक मारले गेले. इतके होऊन सुद्धा काय शांतीच्या जवळ पोहचू शकले? यापासून आम्ही हाच धडा शिकतो की अशा प्रश्नाचे एकच समाधान आहे- **मानवी मनोवृत्तीला धर्माच्या माध्यमातून परिवर्तित केले पाहिजे.** भौतिक पदार्थांवरच प्रभूत्व प्राप्त करणे पर्याप्त नाही. आवश्यकता ह्या गोष्टीची आहे की मनावर सुद्धा प्रभूत्व स्थापित केले पाहिजे.

क्रमशः......

(सयाजी ऊ बा खिन जर्नलमधून साभार)

## ओडिसातील INS CHILIKA मध्ये नेव्हीच्या जवानांना आनापान

नेव्हीच्या जवळपास 3000 (तीन हजार) प्रशिक्षणार्थी जवान आणि अधिकाऱ्यांना विपश्यनेचा परिचय दिला गेला व आनापान साधना शिकवली गेली. सर्व गट-प्रमुखांनी नियमित अभ्यासाची जबाबदारी घेतली. हे आमच्या देशातील सर्व सेनांच्या जवानांसाठी एक चांगले उदाहरण आहे. सर्वांचे मंगल होवो! (धम्म भुवनेश्वर वि. केंद्र)

## परियत्ती व पटिपत्ती मध्ये प्रारंभिक व उच्च पालि डिप्लोमा अभ्यासक्रम

विपश्यना विशोधन विन्यास व दर्शन विभाग, मुंबई विश्व विद्यालयाच्या संयुक्त देखरेखीखाली २०१८-१९ मध्ये एका वर्षाचा प्रारंभिक व उच्च डिप्लोमा, ज्यात बुद्धांच्या शिकवणुकीचा सैद्धांतिक व प्रायोगिक पक्ष तसेच **विपश्यनेचा** जीवनातील विविध क्षेत्रात उपयोग असा अभ्यासक्रम असेल. **अभ्यासक्रमाचा अवधीः** ३१ जून २०१८ ते ३१ मार्च २०१९ पर्यंत, प्रत्येक शनिवारी २.०० ते ६.०० वाजेपर्यंत. **योग्यताः** आवेदक कमीतकमी १२ वी उत्तीर्ण असावा. पहिल्या टर्मच्या शेवटी विद्यार्थांना एक दहा-दिवसीय विपश्यना शिबिर करणे आवश्यक आहे. **नामांकन** ११ ते १५ जून २०१८ पर्यंत (रविवार सोडून) ११ वाजेपासून २ वाजेपर्यंत, दर्शन विभाग ज्ञानेश्वर भवन, मुंबई विश्व विज्ञालय, विद्यानगरी, कलीना कॅपस, सांताक्रूज (पु) ४०००९८, टेली.- ०२२-२६५२७३३७. विद्यार्थ्यांनी आपल्या बरोबर सर्टिफिकेट (प्रमाणपत्र) च्या छायाप्रती आणि पासपोर्ट साइज फोटो व आवेदन फी १६७०/- अवश्य आणावी. **अधिक माहितीसाठी संपर्क करणे-** (१) विपश्यना विशोधन विन्यास, ग्लोबल पगोडाः कार्यालय ०२२-६२४२७५६०, (सकाळी ९:३० ते सायंकाळी ५:३०) (२) श्रीमती बलजीत लांबा - ९८३३५१८९७९, (३) कु. राजश्री - ९००४६९८६४८, (४) श्रीमती अलका वेंगुर्लेकर - ९८२०५८३४४०

## धम्मालय - 2 निवास-गृहाचे निर्माण कार्य

पॅगोडा परिसरात **'एक दिवसीय'** महाशिबिरात दुरुन येणाऱ्या साधकांसाठी व धर्मसेवकांसाठी रात्री निवासाच्या मोफत सुविधेसाठी **धम्मालय-2** निवास-गृहाचे निर्माण होईल. जे कोणी साधक-साधिका या पुण्यकार्यात भागीदार होऊ इच्छितात, त्यांनी कृपया संपर्क साधावा. 1. Mr. Derik Pegado, 9921227057. or 2.Sri Bipin Mehta, Mo. 9920052156, A/c. Office: 022-62427512/62427510; Email: audits@globalpagoda.org; Bank Details: 'Global Vipassana Foundation', Axis Bank Ltd., Sonimur Apartments, Timber Estate, Malad (W), Mumbai - 400064, Branch - Malad (W). Bank A/c No.- 911010032397802; IFSC No.- UTIB0000062; Swift code: AXISINBB062.

## पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाशाचे महत्व

पूज्य गुरुजी वेळोवेळी म्हणत असत की एखाद्या **धातु-गब्भ** पॅगोड्यावर रात्रभर प्रकाश असण्याचे विशेष महत्व आहे. यामुळे वातावरण धर्म व मैत्री तरंगांनी भारलेले राहाते. संबंधितांच्या आठवणीनिमित्त पॅगोड्यावर प्रकाश दानासाठी प्रती रात्री रुपये 5000/- ठरवले गेले आहेत. अधिक माहितीसाठी वरील पत्त्यावर संपर्क करा -

## विपश्यना विशोधन विन्यास, ग्लोबल पगोडा येथे पालि-इंग्रजी, 8 आठवड्यांचा निवासीय पाठ्यक्रम वर्ष 2018

दि. 14 जुलै पासून 11 सप्टेंबर 2018, पर्यंत. **वरील कार्यक्रमाची योग्यता जाणण्यासाठी खाली दिलेली शृंखला उपयोगात आणा.** http://www.vridhamma.org/Theory-And-Practice-Courses. **अधिक माहितीसाठी संपर्क करा**– श्रीमती बलजीत लांबा-9833518979, श्रीमती अल्का वेंगुर्लेकर- 9820583440, श्रीमती अर्चना देशपांडे- 9869007040, VRI Office : 022-62427560 (9:30AM to 5:30PM), Email: Mumbai@vridhamma.org

## ग्लोबल पॅगोड्यात सन 2018 ची एक दिवसीय महाशिबिरे

29 जुलै - **आषाढी पौर्णिमा, रविवार,** 30 सप्टेंबर - **शरद पौर्णिमा** आणि **पूज्य गुरुजींची पुण्यतिथी** - (29 सप्टेंबर) च्या निमित्ताने **एक दिवसीय** महाशिबिरे होतील. **वेळः** सकाळी 11 वाजेपासून संध्याकाळी 4 वाजेपर्यंत. 3-4 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 तपो सुखो**-सामूहिक तप-सुखाचा लाभ घ्यावा. **संपर्कः** 022-28451170, 022-62427544, मोबा. 8291894644 - Extn. no. 9, 82918 94644 (फोन बुकिंग 11 ते 5 वाजेपर्यंत) **Online Regn.**: www.oneday.globalpagoda.org

## दोहे धर्माचे

दर कर्माच्या मुळामध्ये, कारण बघ रे खरे।
विना कारण संसारी, पान च एक ना हले॥
जो इच्छीतो सुख न घटो, होय दुःख रे नाश।
दासी बने रे तृष्णा, न बनो तृष्णा दास॥
दुख कारण दुष्कर्म रे, दुख कारण ना देव।
तर मग आपली च कर्म, का ना स्वच्छ ठेव॥
दुख कारण दूर करुन, मिळाली च सुख खाण।
दुख निवारण करुन रे, पुलकित तन मन प्राण॥

## दोहे धर्माचे

मनाची चेतन वासना, हाच असे संस्कार।
राही कारण जन्माचे, जगात वारंवार।
पशू धर्माला सोडून, मनुज धर्माला धार।
पशू धर्मामुळे होते, भोगणे दुख अपार॥
उपजे मनात पापही, धर्म ही रे येई।
मन बंधन अन् मुक्तीचे, कारण व उपाय ही॥
आपल्या च अज्ञानाने, भोगतोस दुख भोग।
कारण तर जाणत नसे, कोण विधि मिटे रोग॥

"विपश्यना विशोधन विन्यास" साठी प्रकाशक, मुद्रक व संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरी , इगतपुरी- 422 403, दूरध्वनीः (02553) 244086, 244076·
मुद्रण स्थान : अपोलो प्रिंटिंग प्रेस, जी-259, सीकॉफ लिमिटेड, 69 एम. आय. डी. सी, सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2562, अधिक ज्येष्ठ पौर्णिमा, 29 मे 2018

वार्षिक शुल्क रु. 30/-, US $ 10, आजीवन शुल्क रु. 500/-, US $ 100. MAHMAR/2017/72685

Posting day- **Purnima of Every Month,** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.)

**DATE OF PRINTING AND PUBLICATION: 29 May, 2018**

If not delivered please return to:-
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरी, इगतपुरी - 422 403
जिल्हा-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086, 244144, 244440. फैक्स : (02553) 244176
Email: vri_admin@dhamma.net.in;
course booking: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org