



# विपश्यना

साधक

साधकांचे  
मासिक प्रेरणा पत्र

बुद्धवर्ष २५५९, आद्रपद पौर्णिमा, २८ सप्टेंबर, २०१५, वर्ष २, अंक ६

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

वेगवेगळ्या भाषेतील पत्रिकांसाठी पाहा: [http://www.vridhamma.org/Newsletter\\_Home.aspx](http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx)

## धम्मवाणी

यो पाणमतिपातेति, मुसावादञ्च भासति। लोके अदिन्नामदियति, परदारञ्च गच्छति ॥  
सुरामेरयपानञ्च, यो नरो अनुयुञ्जति। इधेवमेसो लोकस्मि, मूलं खणति अत्तनो ॥  
- धम्मपद - २४६-२४७, मलवग्गो

जो जगात हिंसा करतो, खोटे बोलतो, चोरी करतो, व्यभिचार करतो, मद्यपान करतो, तो याच जगात आपली मुळे खोदतो.

## धर्म आणि अहिंसा

(सार्वजनिक प्रवचन, मुंबई; जैन पर्वोत्सव, २००५)

धर्म प्रेमी सज्जनांनो !

या, आज या धर्म सभेत समजूया की धर्म काय आहे. आता तर बुद्धीच्या स्तरावरच समजू शकू. कारण खरा धर्म काय आहे तो त्याला धारण केल्यावरच समजतो. परंतु प्रथम पाऊल तर हेच असते की एकावे व बुद्धीच्या स्तरावर तरी समजावे की धर्म काय आहे ? त्यानंतर पुढचे पाऊल धर्म धारण करण्याचे असते. त्याच्याशिवाय ख-या अर्थाने धर्म समजू शकत नाही. धर्म या प्रवचनात नसतो, ग्रंथात व मंदिरातही नसतो, जर धारण केला तरच धर्म.

धारण केला तर धर्म, अन्यथा फक्त बात ।

सूर्य उगे तर प्रभात, अन्यथा काळिरात ।।

सूर्य व प्रकाशाची कितीही प्रशंसा करत रहा, जेव्हापर्यंत सूर्य उगवणार नाही, आमच्यासाठी रात्र काळीच राहील. तसेच जेव्हापर्यंत अंतरी धर्म जागणार नाही, तोपर्यंत धर्माला ख-या अर्थाने समजू शकणार नाही. तरीही प्रथम पाऊल तर उचलावेच.

आमच्या देशातील महापुरुषांनी धर्माची व्याख्या खूप थोड्या शब्दात केली. भगवान महावीर म्हणाले- धर्म उत्कृष्ट मंगल आहे. साधारण मंगल नाही, उत्कृष्ट मंगल आहे. केव्हा आहे? जेव्हा त्याला धारण करू. तर म्हटले- अहिंसा, संयमो, तपो- या तीन बाबी धारण केल्या तरच धर्म आहे, अन्यथा केवळ वाणीविलास आहे, बुद्धीविलास आहे. त्याच्यामुळे आमचे सामान्य मंगलही होणार नाही. उत्कृष्ट मंगल तर खूप मोठी गोष्ट झाली. यासाठी ऐकत आहोत की आमच्या अंतरी प्रेरणा जागावी व आम्ही अहिंसा, संयम व तपाला अनुभवावर उतरवू शकू.

यालाच आमच्या देशातील एका अन्य महापुरुषाने म्हटले- शील, समाधी, प्रज्ञा. एकच बाब आहे. जसे ऐकणारे समोर असतील त्यानुसार शब्दांचा उपयोग केला जातो, ज्यामुळे ते समजू शकतील. दोन्हीतही बाबी सारख्याच आहेत. वर-वरच्या स्तरावर आम्ही एखाद्या जीवाची वा प्राण्याची हत्या केली तर ती हिंसा आहे. हत्या केली नाही तर अहिंसा आहे. ही खूप, स्थूल बुद्धीने समजण्याची बाब झाली. सखोलतेने समजू तर आम्ही एखाद्या प्राण्याच्या सुख, शांतीची हत्या केली तर हिंसा झाली. एखाद्या प्राण्याच्या सुख, शांतीची हत्या केली नाही तर अहिंसा झाली. प्रथम शिकवण आहे- कोणत्याही प्राण्याची हत्या करू नये. दुसरी ही की त्याची प्रिय वस्तू चोरून, हिसकावून, लुटून घेऊ नये, जबरदस्तीने घेऊ नये. यामुळे त्याला किती दुःख होईल, म्हणजे त्याच्या सुखाची हत्या केली, त्याच्या शांतीची हत्या केली. तिसरी एखाद्या सोबत व्यभिचार केला, त्यामुळे त्याला, त्याच्या परिवाराला किती दुःख होईल. त्या सर्वांच्या सुख, शांतीची हत्या केली. ही साधारण बाब नाही, हिंसाच आहे. चौथी तुम्ही खोटे बोलून

कोणाला फसवले, कठोर बोलून व्याकुळ केले. त्याच्या सुख, शांतीची हत्या केली. ह्या सर्व हिंसाच आहेत. म्हणजे एखाद्या जीवाच्या प्राणाची हत्या करणेच हिंसा नाही, तर एखाद्या जीवाच्या सुख, शांतीची हत्या करणेही हिंसाच आहे. यालाच शील म्हटले, सदाचार म्हटले, यालाच चातुर्याम म्हटले. याचे पालन करू लागू तर लाभ होईल अन्यथा केवळ स्वीकार करूनच बाब पूर्ण होत नाही.

अजून एक जोडले गेले यासोबत की नशा करू नये. नशा केल्यावर हे चांगले समजूनही की मी कोणत्याही प्राण्याच्या सुख, शांतीची हत्या वा हिंसा करू नये, तरीही करेल, व्यभिचार करेल, खोटे बोलेल, कठोर बोलेल काहीही करेल. कारण तो आपल्या काबूत नाही. नशेचा गुलाम झाला आहे ना, तर ही पाचवी बाबही महत्वपूर्ण आहे. मुख्य बाबी चारच आहेत. म्हणजे चातुर्यामाचे पालन करावयाचे आहे. पालन केल्याविना तर असेच आहे की एक रोगी मनुष्य एखाद्या डॉक्टरकडे जाईल. डॉक्टर त्याचा आजार पाहून समजेल की याला हा रोग आहे, या रोगाचे हे मूळ कारण आहे व हे याचे औषध आहे ज्यामुळे याच्या आजाराने निवारण होईल, कारण आजाराने निवारण होईल. त्यामुळे एका कागदावर औषध लिहून देतो, प्रिसक्रिप्शन लिहून देतो. आता हा नासमज मनुष्य घरी येऊन त्या कागदाला वाचतो- दोन गोळ्या सकाळी, दोन गोळ्या दुपारी, दोन गोळ्या संध्याकाळी, दोन गोळ्या सकाळी, ...अरे काय मिळाले वाचून ? तुला या औषधाचे सेवन करण्यासाठी सांगितले, परंतु तू सेवन तर केले नाही. सेवन करावयाचे आहे बाबा ! धर्म धारण करावयाचा आहे.

यासाठी प्रथम महत्वपूर्ण पाऊल संयम आहे, यालाच म्हटले समाधी. चित्ताला आपल्या काबूत ठेवा. खूप चांगले समजते की हे करू नये, ते करू नये, तरीही करतो. नशा केली नाही तरीही विकारांची नशा असते. खूप मोठी नशा असते. क्रोधाची नशा, वासनेची नशा, अहंकाराची नशा, ही विकारांची नशा अशी आहे की त्या मदिरेच्या नशेपेक्षाही भयानक. इच्छा नसतानाही हत्या करेल, हिंसा करेल, लोकांची सुख शांती भंग करेल, सर्व वातावरणाला व्याकुळ करेल. ही हिंसा आहे बाबा, खूप मोठी हिंसा आहे. तर संयमो- मन काबूत असणे आवश्यक आहे. तरीही केवळ यामुळेच बाब पूर्ण होत नाही. संयम करून आम्ही वाणी वा शरीराने कोणतेही असे दुष्कर्म केले नाही ज्यामुळे अन्य लोकांची सुख, शांती भंग होईल. परंतु त्यापेक्षाही मोठी हिंसा- आपल्या स्वतःच्या सुख, शांतीची हत्या करणे. हत्या हत्या आहे, आपल्या सुख, शांतीची हत्याही हिंसाच आहे.

जसा मनात कोणताही विकार जागला, क्रोध जागला, द्वेष जागला, दुर्भावना जागली, ईर्ष्या जागली, अहंकार जागला, वासना जागली, कोणताही विकार जागला, मनाचे संतुलन गमावले, समता हरवली. मनाची शांती हरवली. सुख, चैन, हरवले. अरे आपल्या सुख शांतीची हत्या करत आहात ना; जे सर्वात जास्त हानिकारक आहे.

कारण जेव्हा मनुष्य क्रोध, द्वेष, दुर्भावना इत्यादी कोणताही विकार जागवून आपल्या सुख शांतीची हत्या करतो, तेव्हा जवळपासच्या साऱ्या वातावरणाला अशांत करतो, व्याकुळ करतो. त्यावेळी त्याच्या संपर्कात जो येईल तो व्याकुळ होईल, त्याची सुख शांती भंग होईल. क्रोध करून मी केवळ माझीच शांती भंग करत नाही, तर इतरांचीही शांती भंग करू लागतो. सर्व वातावरण दुःखी बनवतो.

तिसरे पाऊल 'तपो' तप करणे आहे. तपाचा अर्थच विसरले. हे बाहेर-बाहेरचे तप नाही, अंतर्तप आहे. काय असते अंतर्तप ? खऱ्या सत्याला अंतरी सखोलतेने ते जाणत-जाणत जेथे विकारांचा उगम होतो, जेथे विकार जागतात, जेथे त्यांचे प्रजनन होते, संवर्धन होते हे समजणे वाढत-वाढत डोक्यावर चढतात. आम्हाला शुद्ध राहात नाही, जे करू नये, ते करत जातो आणि जे केले पाहिजे ते करू शकत नाही, कारण विकार डोक्यावर चढतात. त्याच्यांपासून सुटका करण्यासाठी तप, अंतर्तप. एका परंपरेत यालाच प्रज्ञा म्हटले. ही ऐकलेली प्रज्ञा नाही, ते तर बौद्धिक ज्ञान आहे. तरीही चांगले आहे, कारण प्रारंभ त्यानेच होतो. परंतु जे ज्ञान आपल्या अनुभवावर अंतरी स्वतः जागते, त्यालाच भारताच्या जुन्या भाषेत प्रज्ञा म्हणत होते.

आता तर सर्व विद्याच नष्ट झाल्या त्यामुळे प्रज्ञेचाही पाठ होऊ लागला. मी स्थितप्रज्ञ कसा बनू ? जेव्हा प्रज्ञाच जागली नाही तेव्हा त्यात स्थित होणे तर खूप दूरची बाब झाली. प्रत्यक्ष ज्ञान जागावे. काय ज्ञान जागावे ? पाहा क्रोध जागला तर काय झाले ? संपूर्ण शरीराचे रसायनशास्त्र बदलले. सर्व शरीराचे रसायन बदलले. सर्व शरीरात गर्मी जाणवू लागली, हृदयाचे स्पंदन वाढले, तणाव वाढला, व्याकुळता आली. क्रोध करत आहे एखाद्या दुसऱ्यावर, एखाद्याला दुःखी बनवण्यासाठी, कारण त्याने माझा अपमान केला, त्याने माझ्या मनाविरुद्ध काम केले, मनाप्रमाणे काम होऊ दिले नाही. त्यामुळे मला राग आला, कारण सूड घेऊ शकू, त्याला शिक्षा देऊ. वर-वर तर असे वाटेल की दुसऱ्यांना दुःखी बनविण्यासाठी क्रोध करत आहे, परंतु शुद्ध नाही की आपल्या स्वतःला दुःखी बनवत आहे. जोपर्यंत मनुष्य आपल्या स्वतःला दुःखी बनवत नाही, दुसऱ्याला दुःखी बनवू शकतच नाही. जोपर्यंत आपल्या सुख, शांतीची हिंसा करत नाही, तोपर्यंत अन्य कोणाची हिंसा करूच शकत नाही, नियम आहे प्रकृतीचा.

कोणी हत्या कशी करेल? क्रोध जागवेल, द्वेष जागवेल. दुर्भावना जागवेल. चोरी कशी करेल? लोभ जागवेल, मोह जागवेल, तृष्णा जागवेल. व्यभिचार कसा करेल? वासना जागवेल. कठोर वचन वा खोटे कसे बोलेल? अहंकार जागवेल, लोभ जागवेल. कोणता ना कोणता विकार जागवेल तेव्हाच वाणी वा शरीराने दुष्कर्म होते. आमच्या देशातील महापुरुषांनी हे सत्य जाणले.

वर-वरचे उपदेश देणारा महापुरुष होत नाही. तो तर केवळ ज्ञानी आहे, पुस्तके वाचली आहेत, थोडे चिंतन-मनन केले आहे, त्यामुळे धर्माची चर्चा करतो. ऐकणाऱ्याला चांगले वाटते. बोलणाऱ्यालाही चांगले वाटते व चांगलेही आहे, प्रथम पाऊल तर आहे. धर्माची चर्चा ऐकली तरी, ज्याने कधी धर्माची चर्चा ऐकलीच नाही, तो बिचारा धर्म धारण कसा करेल ? तो आंतर सत्याचा अनुभव कसा करेल ? त्यामुळे चांगले आहे, परंतु पूर्णपणे चांगले नाही.

ज्या दिवशी ही शुद्ध येईल की धर्म वाणीविलास, बुद्धिविलास वा श्रुतीविलासासाठी नाही. धर्म धारण करण्यासाठी आहे, अन्यथा रात्र काळीच राहिल. कितीही ऐकत राहिलो, कितीही चिंतन-मनन करत राहिलो, सुटका होणार नाही. जेव्हा स्वतःला अनुभव होऊ लागेल तेव्हा हिंसा कसा करेल? दुसऱ्या प्राण्याच्या सुख शांतीची हिंसा करण्यापूर्वी पाहील- माझी हिंसा होऊ लागली, मी दुःखी होऊ लागलो ना.

**पुढे हनति अत्तानं, पच्छा हनति सो परे-** प्रथम आपले हनन करतो, प्रथम आपली हत्या करतो, नंतर दुसऱ्याची हत्या करतो. ही प्रवचन ऐकून मानण्याची बाब नाही. थोड्या वेळासाठी, "हो, हो गोष्ट तर ठीक वाटत आहे" पुन्हा जसेचे तसे. परंतु जेव्हा अनुभव होऊ

लागला, तेव्हा पाहील की पाहा मी काय केले ! मी कोणताही शील सदाचार भंग केला, कोणाच्याही सुख, शांतीची हत्या केली, त्यापूर्वी आपल्या सुख, शांतीची हत्या केली. हा अनुभव झाला. अरे हे काय करू लागलो ? आता कोणावर हात कसा उचलेल ? शिव्या कसा देईल ? क्रोध, द्वेष, दुर्भावना जागताच व्याकुळता जागली ना ! अरे किती अशांत झालो, बेचैन झालो, आपल्या सुख, शांतीची हत्या केली.

ज्या दिवशी ही शुद्ध येईल, त्या दिवशी खऱ्या अर्थाने अहिंसक बनू. अन्यथा अहिंसेच्या नावावर न जाणे किती कर्मकांड चालतात. सर्व जीवन या कर्मकांडात चालले जाईल. सर्व जीवन स्वतःला भ्रमात ठेवण्यात चालले जाईल, मी खूप अहिंसक आणि मग स्वर्गा होईल. या पक्षाचा नेता म्हणेल-मी तुझ्यापेक्षा जास्त अहिंसक, दुसरा म्हणेल मी तुझ्यापेक्षा जास्त अहिंसक. अरे, काय अहिंसक? आत पाहिलेस तू? महापुरुषांनी आत पाहाणे शिकविले, यालाच भारताच्या जुन्या भाषेत 'विपश्यना' म्हणायचे.

'पश्यना' म्हणजे पाहाणे, पाहाणेच नाही, अनुभव करणे. पाहाणे शब्दाचा एक साधारण अर्थ आहे- उघड्या डोळ्यांनी रुप, रंग, प्रकाश वा व्यक्ती पाहाणे, पाहाणे झाले. विपश्यना म्हणजे सामान्य पाहाणे नाही, त्याचा अनुभव व्हावा. आज या शब्दाचा अर्थच बदलला. आता तर पश्यना म्हणजे डोळ्याने पाहाणेच मानत आहोत, समजत आहोत. जुन्या भारतात असे नव्हते. आजही कधी-कधी या शब्दाचा खरा अर्थ प्रयोगात येतो. कधी-कधी कोणी म्हणते- अरे, हा रसगुल्ला खूप गोड आहे, खूप गोड आहे, तू खाऊन तर पाहा. खाऊन काय पाहील, त्याचा रंग, रुप, आकृती पाहील, काय पाहील ? अरे, खाऊन अनुभव कर, म्हणजे पाहाण्याचा अर्थ अनुभव करणे. हे संगीत किती मधूर आहे, अरे तू ऐकून तर पाहा, काय पाहील ? रंग पाहील, रुप पाहील, आकृती पाहील, नाही तर तू ऐकून अनुभव कर. हे मखमल किती मुलायम आहे, अरे तू स्पर्श करून तर पाहा, म्हणजे अनुभव कर. पुरातन भारतात या शब्दाचा प्रयोग याच अर्थाने व्हायचा म्हणजे अनुभव करणे. कुठे गुंतलो ? हे आमचे दर्शन, हे तुमचे दर्शन, ही आमच्या परंपरेची दार्शनिक मान्यता, ही तुमच्या..... असे भांडणच भांडण राहिले,

सत्याचा काही अनुभव झाला तर म्हणायचे- आम्हाला असे दर्शन झाले, म्हणजे अनुभव झाला. जो अनुभव आला त्यासाठी 'दर्शन' या शब्दाचा प्रयोग व्हायचा. तोच आता दार्शनिक मान्यता बनला व यासाठी संप्रदाय निर्माण झाले. आमची ही दार्शनिक मान्यता, तुमची ही दार्शनिक मान्यता, आमची दार्शनिक मान्यता खरी, तुमची चूक. अरे हिंसाच हिंसा, भांडणच भांडण, कुठे गुंतलात रे ! अनुभव करावयाचा आहे. क्रोध जागला तर अनुभव व्हावा की आत काय होत आहे. भय जागले तर अनुभव व्हावा, आत काय होत आहे. यालाच 'विपश्यना' म्हणत होते. बुद्धीविलास नाही, वाणीविलास नाही, सत्य जे आपल्या अनुभवावर उतरेल. एखाद्या दुसऱ्याच्या अनुभवावर उतरेल तर ते त्याचे प्रत्यक्ष ज्ञान. आमच्यासाठी तर अप्रत्यक्ष ज्ञान आहे. आम्ही ऐकले, मानले, स्वीकारले, श्रद्धेने मानले, बुद्धीच्या स्तरावर मानले, अनुभव केला नाही, तर आमचे ज्ञान नाही. ज्या दिवशी आमचे ज्ञान जागेल त्या दिवशी धर्म जागला. त्या दिवशी खऱ्या अर्थाने अहिंसा जागली, चक्षु जागले. अनुभव होत आहे की पाहा दुसऱ्याची हत्या करण्यापूर्वी मी आपली हत्या करत आहे, दुसऱ्याची सुख, शांती भंग करण्यापूर्वी मी आपली सुख, शांती भंग करत आहे. जगात एकही मनुष्य असा नाही जो स्वतःला दुःखी करू इच्छित असेल. कोणीही स्वतःला दुःखी करू इच्छित नाही.

अज्ञान आहे, बेशुध्दी आहे, सत्याचे दर्शन केले नाही की आपल्या आत काय होत आहे, त्याला कधी अनुभवाने जाणले नाही. डोळे बंद करून बसला की मी ध्यान करत आहे, तर एखाद्या काल्पनिक मान्यतेचे ध्यान करत आहे. एखाद्या दार्शनिक मान्यतेचे ध्यान करत आहे. अनुभव कोठे रे, कल्पना करत आहे ना ! अनुभव कर, तू हिंसा तर करत नाहीस ना.

गोष्ट सुरु होते अहिंसेने व दुसरे पाऊल तपाने. तप म्हणजे चित्त एकाग्र व्हावे. एकाग्र झाल्याविना आम्ही आतील सत्याला पाहू शकणार नाही. तर सदाचार असावा, सदाचारासाठी संयम असावा, समाधी असावी, मन काबूत असावे. त्यानंतर प्रज्ञा असावी, अंतर्तप असावे, तेव्हा आतील सत्य माहीत होऊ लागेल. अरे, मी काय करत आहे, अरे मी काय करत आहे.

एका उदाहरणाने समजा- एक छोटासा मुलगा, अबोध आहे, दुनियादारीची शुध्द नाही, लहान आहे. जवळच शेगडीत जळणारे निखारे आहेत. मूल पाहाते, अरे, हे लाल-लाल खेळणे आहे, मी त्यांच्याशी खेळू इच्छितो. त्यांच्याकडे जातो, आई अडवते, अरे, निखारे आहेत. जळशील. रडतो, आई अडवते, तरीही जाऊ इच्छितो. एकदा असा प्रसंग आला की आजू-बाजूला आई नाही, निखारे आहेत, तर खूप खूश होतो, जाऊन दोन निखारे पकडतो व ओरडतो. जळला ना, असे एकदा करेल, दोनदा करेल, त्यानंतर समजून जाईल, निखारा आहे, जाळतो.

या प्रकारे जेव्हा आतील निखा-यांना पाहाणे शिकाल तेव्हा समजाल की जाळतो. आता तर अनुभव होत नाही ना ! जेव्हा क्रोध करतो त्यावेळी मनात त्या माणसाचे चिंतन चालते ज्याच्यावर क्रोध आहे. तो असा आहे, तो असा दुष्ट आहे, तो माझा शत्रू आहे, त्याने माझे मनात इच्छिलेले काम होऊ दिले नाही, ते मनाविरुध्द काम केले. मनात इच्छिलेल्या कामात अशी बाधा निर्माण केली, माझा अपमान केला, मला शिव्या दिल्या, हेच चिंतन चालते. तो असा आहे, तो असा आहे..... जेव्हा तू क्रोध करत आहेस, तेव्हा पाहा तुझ्यात काय होत आहे. हे सत्य पाहाण्याची विद्या तर काय, भारतातून या विद्येचे नावच लुप्त झाले.

आजच्या ५० वर्षांपूर्वी जेव्हा मी आपल्या गुरुजवळ ही विद्या शिकण्यासाठी गेलो, खूप घाबरत गेलो, ती एक वेगळी गोष्ट आहे. एक वेडेपणा अजून डोक्यावर स्वार असतो की हा आमचा धर्म, हा तुमचा धर्म, अरे याच्याजवळ जाऊन विपश्यना शिकू ? तो तर बौद्ध आहे, बौद्धांचा धर्म आहे. मी जर बौद्ध झालो तर ? अरे ना बाबा ना ! **स्वधर्म निधनं श्रेयः, पर धर्मो भयावह! भयावह!** एका परक्या धर्मात जाऊ नये, खूप भयावह आहे. आपल्या धर्मात मरणे चांगले. असा खूप घाबरत होतो. पण जावे लागले. परका धर्म आहे, परका धर्म आहे. जेव्हा त्यामधून गेलो तेव्हा माहीत झाले की काय परके आहे.

जेव्हा माणसाला क्रोध येतो, तेव्हा त्याला काय नाव द्याल ? हा हिंदू क्रोध आला, हा मुस्लिम क्रोध आला, हा बौद्ध क्रोध आला, हा जैन क्रोध आला? त्या क्रोधाच्या कारणांमुळे जी व्याकुळता येते तिला काय नाव द्याल, बौद्ध व्याकुळता आहे, जैन व्याकुळता आहे, हिंदू व्याकुळता आहे? व्याकुळता निसर्गाचा नियम आहे, विश्वाचे विधान आहे. निसर्गाचा नियम आहे- क्रोध जागवाल तर ताबडतोब दंड मिळेल, व्याकुळ व्हाल. आमच्या भारतात याला धर्म म्हणत होते. नियम आहे, त्यामुळेच धर्म नियमितता म्हणत होते, ऋत म्हणत होते. प्रकृतीचा नियम आहे- असे-असे कराल तर हा परिणाम येईलच. हा परिणाम नको असेल तर असे-असे होऊ देऊ नये. तुम्ही आपल्या मनात विकार जागवाल, तर ताबडतोब दंड मिळेल. जगातली कोणतीही शक्ती तुम्हाला वाचवू शकत नाही. वाचवूच शकत नाही. तुम्हाला दंड नको असेल तर असे-असे होऊ देऊ नये. खूप सरळ साधी बाब आहे, अग्नीवर हात ठेवाल तर हात जळेलच. अग्नी ह्या बाबीला पाहाणार नाही की ज्याचा हाथ जळाला हा व्यक्ती स्वतःला जैन म्हणवतो की बौद्ध, की ख्रिश्चन, की मुस्लिम म्हणवतो. काय म्हणवतो पाहाणार नाही. स्वतःला ब्राह्मण म्हणतो की शूद्र, की क्षत्रिय की वैश्य. अग्नीवर हात ठेवतो तर तो जाळेलच जर जाळत नाही तर अग्नी नाही, काहीतरी अजून असेल. हा त्याचा धर्म आहे. स्वभाव, प्रकृती आहे- **स्वभाव धम्मे-** स्वभावालाच धर्म म्हणायचे भारतात.

क्रोधाचा धर्म आहे व्याकुळ बनवेल, असाच प्रत्येक विकाराचा धर्म आहे, व्याकुळ बनवेलच. वाचू शकत नाही. हे समजले की आमचा

धर्म, तुमचा धर्म, स्वधर्म, परधर्म, हा वेडेपणा डोक्यातून निघून जावा. धर्म सर्वांचा एक सारखा आहे. प्रकृतीचा नियम सर्वांसाठी एक सारखा आहे. तुम्ही मनाला विकारांनी विकृत कराल तर तुम्हाला दंड मिळेलच. तुम्ही मनाला विकारांपासून मुक्त कराल, विकार विमुक्त करून निर्मळ कराल, तर मग प्रकृतीचा दुसरा धर्म आहे—अंतरी मैत्री जागेल, करुणा जागेल, सद्भावना जागेल. मग प्रकृतीचा एक अजून नियम आहे की जशी मैत्री जागली, करुणा जागली, सद्भावना जागली, अरे, इतकी शांती, इतके सुख. करुणा जागवतो दुस-यावर, मैत्री जागवतो दुस-यावर, परंतु पाहाल की प्रथम आम्हाला शांती मिळू लागली. जसे क्रोध जागल्यावर प्रथम आम्ही व्याकुळ होऊ लागलो. प्रकृतीचा नियम आहे.

ज्या राज्यात राहाता, त्या राज्याच्या नियमांना तोडाल तर दंड मिळेल, राजदंड मिळेल. त्या राजदंडाच्या मिळण्यात वेळही लागू शकतो, होऊ शकते कधी-कधी मिळणारही नाही. या न्यायालयातून, त्या न्यायालयात, त्या न्यायालयातून पुढच्या न्यायालयात, वर्षो लागतील, शेवटचा निर्णय होण्यात. तसेच कधी-कधी शेवटचा निर्णयही तुमच्या बाजूने झाला, न्यायाधिशाने आपले डोळे बंद ठेवले. अथवा अशी काही घटना घडली की तुम्ही वाचलात. परंतु प्रकृतीच्या नियमात वेळ लागत नाही, ना अंधार. दंडही त्वरित मिळतो व पुरस्कारही ताबडतोब मिळतो. जसाही नियम तोडला, प्रकृतीचा नियम असा आहे की दंड मिळेलच. त्यामुळे मनात विकार जागू देऊ नका. जागला तर तुम्ही हिंसक झालात. जागवत नाही, तर तुम्ही अहिंसक झालात. हिंसक झालात तर दंड मिळेल, ताबडतोब मिळेल, व्याकुळ व्हाल.

अहिंसक झालात, विकार नाही, उलट मैत्री आहे, करुणा आहे, तर ताबडतोब पुरस्कार मिळेल. अरे, इतके सुख इतकी शांती, कुठेही पाहिली नसेल, कधी इतके सुख अनुभवले नसेल. कधी इतकी शांती अनुभव केली नसेल, जरा मनाला निर्मळ करून पाहा, किती पुरस्कार मिळतो. (...क्रमशः पुढील अंकात)

कल्याणमित्र

सत्यनारायण गोयन्का

### अतिरिक्त उत्तरदायित्व

- श्री राजेश मेहता, समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य रूपाने - श्रीमती गीता केडियांच्या बरोबर संयुक्त रूपाने सेवा- उड़ीसा, प. बंगाल, आसाम, अरुणाचल प्रदेश, त्रिपुरा, मिजोरम व बंगलादेश
- श्रीमती शीलादेवी चौरसिया, समन्वयक क्षेत्रीय आचार्य रूपाने सेवा-सिलीगुडी, कुर्शियांग, दार्जीलिंग आणि कालिगपांग.
- Mr. Karunasena Vitharange, धम्म सोभा, श्रीलंकाच्या केंद्र-आचार्य रूपाने सेवा
- Mr. P. Ranjith Dharmasena, धम्म अनुराध, श्रीलंकाच्या केंद्र-आचार्य रूपाने सेवा
- श्री चतुर्भुज व श्रीमती सुषमा कर, धम्म भुवनेश्वर, उड़ीसाच्या केंद्र-आचार्य रूपाने सेवा
- श्री अनिल मेहता, धम्मथली, जयपुरच्या केंद्र-आचार्य रूपाने सेवा

### नवे उत्तरदायित्व वरिष्ठ सहायक आचार्य

- विनोद रायचूर, राजकोट
- डॉ. श्रीराम राटोड, नांदेड
- डॉ. दिलीप जाधव, अम्बेजोगाई
- श्रीमती सत्यकला जाधव, अम्बेजोगाई

### नवनिर्मुक्ती

#### सहायक आचार्य

- श्री नोरबू भूटिया, सिक्किम
- श्रीमती आशा घरडे, चंद्रपूर
- श्रीमती मुनियम्मा, तमिलनाडु
- श्री जनादेन वेती, नवी मुंबई
- श्री वसंत निकम, ठाणे
- श्री शेखर मित्रा, घाटकोपर
- श्रीमती विजया मित्रा, घाटकोपर
- श्री सुनील ताम्रकर, इंदोर
- श्रीमती पुष्पा कांबळे, बीड
- श्री नरेंद्र खोब्रागडे, नागपूर
- श्री संजयभाई पटेल, राजकोट
- Mr. Kai-Meng Choo, Malaysia

#### बालशिविर-शिक्षक

- श्रीमती रेखा नायर, रायपूर
- श्रीमती नीलिमा बन्सोडे, रायपूर
- श्रीमती सीमा जाम्भुकर, दुर्ग
- श्रीमती कमला हूडा, सोनीपत
- श्रीमती मधु हूडा, सोनीपत
- श्रीमती नीलम डांगी, रोहतक
- कु. दिनेश वोहरा, गुडगांव
- कु. सुनीता गोयल, दिल्ली
- श्रीमती प्रवीण खासा, रोहतक
- Annelieke Laninga, Delhi
- श्री समन्तसिंह सोढा, कच्छ
- श्रीमती विशाखा अन्तनी, कच्छ
- श्री राजेश चिरनेवाला, नई दिल्ली



◀ डावीकडे - पॅगोडा पाहाणाऱ्या आपल्या सोबत नेण्यासाठी पॅगोडा परिसरात बनलेल्या स्मृतीचिन्हांच्या कोष्ठागाराचे उद्घाटन करतांना माताजी.

▶ उजवीकडे - पॅगोडा परिसरात स्मृतीचिन्हांच्या कोष्ठागाराचा आतील भाग, ज्यात सजवून ठेवलेले आकर्षक सामान दिसते आहे.



### मंगलमृत्यू

▶▶ बांगलादेशाचे सहायक आचार्य श्री प्रधीर बरुआ ६ एप्रिल २०१५ ला कॅन्सरमुळे दिवंगत झाले. त्यांचे एक स्वप्न होते कि बांगलादेशात विपश्यना केंद्र स्थापन करावे, जे अपूर्ण राहिले. त्यांनी भारतात सहायक आचार्यात प्रवीणता प्राप्त केली व बांगलादेशात अनेक शिबिरांचे संचालन करून पुण्यार्जन केले. ▶▶ दिल्लीचे वरिष्ठ सहायक आचार्य श्री रामसहाय निम ४ ऑगस्ट २०१५ ला दिवंगत झाले. ८१ वर्षांचे असूनही कॅन्सरशी मागील दोन वर्षात खूप धैर्याने लढले व धर्मसेवेचे कार्य सुरू ठेवले. १९९७ मध्ये सहायक आचार्य बनून त्यांनी अनेक शिबिरांचे संचालन केले. विशेषतः उत्तर भारत व दिल्लीच्या तिहार तुरुंगात स्वतःची साधना व सेवेमुळे समता कायम राहिली. ▶▶ मुंबईचे सहायक आचार्य श्री जय मर्चेट १८ ऑगस्ट २०१५ ला दिवंगत झाले. जवळपास दोन दशकापूर्वी त्यांनी विपश्यनेचे प्रथम शिबिर केले होते व धर्मपथावर चालतांना सहायक आचार्य झाले. त्यांनी अनेकांना धर्मपथावर पुढे नेऊन आपले जीवन धन्य केले. सर्व दिवंगतांच्या शांतीसाठी धम्म परिवाराच्या मंगल कामना.

### सयाजी ऊ बा रिवांच्या पुण्यतिथीनिमित्त एक दिवसीय महाशिबिर

१७ जानेवारी, २०१६, रविवारीला 'ग्लोबल विपश्यना पॅगोड्यात' पूज्य माताजींच्या सान्निध्यात एक दिवसीय महाशिबिर होईल. शिबिर वेळ: सकाळी ११ ते दुपारी ४ वाजेपर्यंत. ३ वाजताच्या प्रवचनात साधना न केलेले लोकही बसू शकतात. नोंदणीसाठी कृपया खालील फोन नंबरावर अथवा इमेलने शीघ्र संपर्क करावा. कृपया नोंदणीविना येऊ नये व 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](http://www.oneday.globalpagoda.org)

### दोहे धर्माचे

हिंसा चोरी खोटे व, त्याग गृही व्यभिचार ।  
साध आंतर शांती सुख, कुशल लोक व्यवहार ॥  
कंद मुळेची त्यागून, होत नसे अहिंसक ।  
त्याग हिंसा चित्तातून, खरा असे अहिंसक ॥  
ज्या मनी मैत्री जागे, अल्पही हिंसा न ।  
निर्मळचित्त संताचा, कोणी शत्रू जसा न ॥  
द्वेषी द्रोही पाहून, करुणा जागवे जन ।  
द्वेषीचे व्हावे भले, आपले प्रसन्न मन ॥

### दोहे धर्माचे

सदाचरण धारण करा, जेव्हा वश होय मन ।  
असे प्रज्ञेत स्थित रहा, मुक्त होते जीवन ॥  
सदाचार अनुभव करा, समाधी हो अनुभव ।  
जेव्हा प्रज्ञा अनुभव हो, सुटे व्याधी भय भव ॥  
आपल्या अनुभवाविना, करतो बातच बात ।  
संप्रदायाची छाया, उगे न धर्म प्रभात ॥  
धारण केला तर धर्म, अनुभव हो तर ज्ञान ।  
कोरी कोरी मान्यता, करत नाही कल्याण ॥

'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, सीकोफ लि., ६९ एम.आय.डी.सी., सातपुर, नाशिक-422 007. बुद्धवर्ष 2559, भाद्रपद पौर्णिमा, २८ सप्टेंबर, 2015

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 Iगतपुरी-422 403, Dist. Nashik (M.S.)

DATE OF PRINTING: 15 September 2015, DATE OF PUBLICATION: 28 September 2015

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](mailto:info@giri.dhamma.org)

(८) Website: [www.vridhamma.org](http://www.vridhamma.org)

