विपश्यना

साधक

साधकांचे मासिक प्रेरणा पत्र

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

बुद्धवर्ष २५५९, आश्विन पौर्णिमा, २७ ऑक्टोंबर, २०१५, वर्ष २, अंक ७

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

धम्मवाणी

नत्थि रागसमो अग्गि, नत्थि दोससमो गहो।
नत्थि मोहसमं जालं, नत्थि तण्हासमा नदी॥
-- धम्मपद- २५१, मलवग्गो

-- आसक्तीसमान अग्नी नाही, न द्वेषासमान जखडण.
मोहासमान जाळे नसे, न तृष्णेसमान नदी.

धर्म व अहिंसा (भाग २)

(सार्वजनिक प्रवचन, मुंबई; जैन पर्वोत्सव, २००५)

धर्म प्रेमी सज्जनांनो !

(मागील अंकापासून क्रमशः) ... जेव्हा आम्ही अहिंसक झालो, म्हणजे विकार नाहीत तर मैत्री आहे, करुणा आहे तर पुरस्कार मिळेल, ताबडतोब मिळेल. अरे, इतके सुख इतकी शांती जेवढी कधी पाहिली नाही, कधी इतके सुख अनुभवास आले नाही, कधी इतकी शांती अनुभवास आली नाही. जरा मनाला निर्मळ करुन तर पाहा, किती पुरस्कार मिळतो.

भारतात यालाच धर्म म्हणायचे. आणि कुठे हिंदू धर्म, बौद्ध धर्म, ... आमचा धर्म, तुमचा धर्म. हे वरवरचे कर्मकांड, वेशभूषा, दार्शनिक मान्यता धर्म बनली. कुठे गेला धर्म ? लुप्त झाली विद्या. मी म्हणत होतो की ५० वर्षापूर्वी जेव्हा अशी परिस्थिती आली की आपल्या गुरुंजवळ गेलो तेव्हा घाबरतच गेलो की बौद्धांचा धर्म आहे, न जाणे कुठे गुंतेन. परंतु दृढ प्रतिज्ञा करुन गेलो की एकदा करुन पाहीन, पण बौद्ध बनणार नाही. हे म्हणतात की यामुळे शील, सदाचार वाढेल, मन काबूत येईल, प्रज्ञा जागेल, मन निर्मळ होईल. सर्व बाबी चांगल्या वाटतात, करुन पाहीन, परंतु बौद्ध बनणार नाही. ते म्हणाले 'मी तुम्हाला जी विद्या शिकवीन, ती तुमच्या भारताची खूप पुरातन विद्या आहे. तिला 'विपश्यना' म्हणतात.' विपश्यना म्हणतात, कधी नावही ऐकले नाही. हिंदीचे बरेच अध्ययन होते, परंतु विपश्यना काय असते ? घरी येऊन हिंदीचा शब्दकोश पाहिला, त्यात विपश्यना शब्दच नाही. संस्कृतच्या शब्दकोशातही नाही. खूप दुर्भाग्याची बाब झाली की या देशाने विद्याच हरवली. एका देशाने शताब्दींपर्यंत सांभाळून ठेवली, तेव्हा आपल्या देशात पुन्हा आली. आता भगवान महावीरांची वाणीही इतकी स्पष्ट लक्षात येते, गीतेची वाणीही स्पष्ट लक्षात येते, संपूर्ण धर्म स्पष्ट पणे लक्षात येते.

भगवान महावीर म्हणतात- **आयतचक्खू लोगविपस्सी..।** जो **लोकविपश्यी** होईल त्याला ज्ञानाचे चक्षू प्राप्त होतील, प्रज्ञेचे चक्षू प्राप्त होतील. एक शब्द **आयत,** म्हणजे दूरवरचे चक्षू प्राप्त झाले. चांगले जाणले की जेव्हा मी आपल्या आत विकार जागवतो तेव्हा काय परिणाम येतील. मी व्याकुळ होईन, इतरांनाही व्याकुळ करीन आणि व्याकुळ होण्याचा स्वभाव बनला तर ? वारंवार न इच्छिलेली बाब होईल आणि मी विकार जागवीन, मनाप्रमाणे होणार नाही, विकार जागवीन. अंतर्मनाच्या सखोलतेत एक असा स्वभाव (बिहेवियर पॅटर्न) तयार झाला, ज्याचा गुलाम झालो. तेव्हा एका जन्माचे नाही तर अनेक जन्मांचे दुःख डोळ्यासमोर येईल. असा आयतचक्षू, दीर्घचक्षू झालो. दिव्यदर्शी झालो तेव्हा पाहिले की आता काय होत आहे. आयतचक्षू कोण ? जो **लोकविपश्यी** आहे. **लोकविपश्यी** म्हणजे काय ? 'लोक' म्हणायचे त्या दिवसात कायेला. शरीरासाठी 'लोक' शब्दाचा वापर व्हायचा. बाहेरचे जितके लोक आहेत, सर्व आमच्या साडे तीन हाताच्या कायेत सामावले आहेत. आता **लोगस्स अहोभागं जाणति, उड्ढं भागं जाणति, तिरियं भागं जाणति** *(जिनागम-ग्रन्थमाला, ग्रन्थांक-१/९१)*

हा जो लोक आहे त्याच्या खालच्या भागाला चांगल्या प्रकारे जाणा. वरच्या भागाला चांगल्या प्रकारे जाणा, आडव्या, तिरप्या, पुढे-मागे, साऱ्या शरीराला चांगल्या प्रकारे जाणा, अनुभव करा, काय होत आहे ! अरे, बाहेर-बाहेर पाहात तर सारे जीवन संपले. जेव्हापासून जन्मलो डोळे उघडले तेव्हापासून बहिर्मुखीच राहिलो. तुझ्या आत काय होत आहे, कधी पाहिलेच नाही ना ! आता पाहा ! साऱ्या शरीरात काय होत आहे ? पाहशील तर माहित होईल, किती गोंधळ आहे माझ्या मनात. वरवर म्हणतो शरीर 'मी' नाही, 'माझे' नाही, शरीर माझा आत्मा नाही, परंतु आतल्याआत किती गोंधळ, किती गुंतलो आहे 'मी-माझे', 'मी-माझे.' शरीरासोबत इतकी तादात्म बुद्धी झाली, इतकी मोठी आसक्ती झाली. वरवर हजार म्हणेल, आत पाहील तर माहीत होईल की किती देहात्म बुद्धी आहे. जसा कोणी देहालाच 'आत्मा' मानत आहे, 'मी', 'माझे' मानत आहे, आणि देहासोबत जुळलेल्या मनाला, म्हणजे चित्ताला चित्तात्म बुद्धी मानत आहे, माझा आत्मा मानत आहे. गुंतत गेलो, गुंतून गेलो, खरे तर- म्हणजे हा तर **गढिए अणुपरियट्टमाणे-** परमाणुंचा पुंज आहे. जो सतत परिवर्तनशील आहे. प्रवाहमान आहे, बनतो नष्ट होतो, बनतो नष्ट होतो. विपश्यना करतो तेव्हा माहीत होते की संपूर्ण शरीरात परमाणुंचा प्रवाह कसा चालत आहे. याला पाहू शकत नाही तेव्हा काय होते ? या प्रती 'मी' चा भाव जागतो. पाहतो की कोणत्याही कारणामुळे एक सुखद संवेदना जागली, सुखद अनुभूती झाली, वाह-खूप चांगले आहे, हे खूप चांगले झाले. माझी साधना इतकी चांगली झाली, माझे ध्यान इतके चांगले लागले, पाहा आनंदच आनंद, आनंदच आनंद. इतके सुख, इतके सुख ! आसक्ती जागवू लागला ना. त्याच्याप्रती आसक्ती जागवू लागला आणि काही वेळानंतर ते नष्ट झाले तर रडतो. शिबिरात या प्रकारचे नवीन-नवीन खूप लोक येतात आणि नंतर कालातंराने समजतात. प्रथम तर म्हणतात 'गुरु महाराज, सकाळी-सकाळी खूप चांगली साधना झाली, खूप आनंद येत होता, आता तर संपला.' 'अरे, भल्या माणसा तो नष्ट होण्यासाठीच आला. सर्व शरीर प्रतिक्षण बदलत आहे, सर्व चित्त प्रतिक्षण बदलत आहे आणि तू यातच गुंतत आहेस. तू त्यातच खूप गुंतत जात आहेस. त्याला 'मी,' 'माझे', 'माझा आत्मा' मानून चिकटून आहेस त्याच्यासोबत. किती आसक्ती आहे रे, त्यामुळेच व्याकुळ आहेस. शुध्दीवर ये.'

भगवान महावीर म्हणतात- **सन्धिं विदित्ता–**संधीला पाहा, काय संधीला पाहा ? विपश्यना भारतातून लुप्त झाली, दुःख झाले. काही असे लोक ही शिबिरात आले की आम्ही संधीला पाहतो. काय संधीला पाहता

? ही हाताची संधी, ही कोपऱ्याची संधी. अरे, काय पाहता याला ? काय मिळेल याला पाहून ? सांगणाऱ्याने काय सांगितले आणि कोठे गुंतलो आम्ही ? **सन्धिं विदित्ता–** म्हणजे चित्त धारेत आसक्तीची संधी कोठे झाली ! चित्तधारेत द्वेषाची संधी कोठे झाली ! त्याला पाहा, त्याला पाहाल तर जाणवेल, असे व्याकुळ झालो ना ! त्याला पाहाणार नाही तर आपल्या व्याकुळतेला ओळखूच शकणार नाही. ओळखल्याशिवाय व्याकुळतेच्या बाहेर कसा निघेल ? आपल्या आसक्ती, द्वेषांना ओळखणार नाही तर बाहेर कसा निघेल ? वीतराग कसा होईल ? वीतद्वेष कसा होईल ?

शरीरात अनेक कारणांमुळे वेगवेगळ्या प्रकारच्या अनुभूती होतात. कधी सुखद, कधी दुःखद. सुखद होताच पाहा आसक्ती जागली ना, दुःखद होताच पाहा द्वेष जागला ना- हे पाहावयाचे आहे- **सन्धिं विदित्ता।** आणि याला पाहून- **ऐस वीरे पसंसिते जे बद्धे पड़िमोयए-** हा वीर आहे, विपश्यना करणारा वीर असतो. **ऐस वीरे पसंसिते-** हा वीर प्रशंसा करण्यायोग्य आहे- **जे बद्धे पड़िमोयए-** जो गाठी उघडतो. जेव्हापासून जन्मलो तेव्हापासून गाठी बांधणेच शिकलो. इतके अनमोल मनुष्याचे जीवन मिळाले, अनमोल कोणत्या अर्थाने ? की हे काम केवळ मनुष्य करु शकतो. अंतर्मुखी होऊन सत्याचे दर्शन करत, करत, वीतराग होण्याचे, वीतद्वेष, वीतमोह, वीतक्रोध, वीतभय, वीतअहंकार होण्याचे काम केवळ मनुष्य करु शकतो. प्रकृतीने अथवा म्हणा परमेश्वराने केवळ मनुष्यालाच ही शक्ती दिली आहे, ही उर्जा दिली आहे. एक पशू करु शकत नाही, पक्षी, सरपटणारे प्राणी, कीडे-पतंग, प्रेत प्राणी करु शकत नाहीत, म्हणून मनुष्याचे जीवन अनमोल आहे. त्याच्याजवळ इतकी मोठी शक्ती आहे की तो अंतर्मुखी होऊन, सत्याला पाहू शकतो. आणि पाहून गाठी बांधणाऱ्या स्वभावाला थांबवू शकतो. नवीन गाठी बांधणे बंद झाले की आपोआप जुन्या उघडू लागतात. **'खीणं पुराणं नवं नत्थि सम्भवं।'** नवीन बनविणे बंद करा, जुने आपोआप क्षीण होत जाईल. जितक्या गाठी पूर्वी बांधल्या आहेत, सर्व आपोआप उघडतील, परंतु जर नवीन बनवत जाल तर कशा उघडतील ?

अग्नी जळत आहे आणि आम्हाला वाटते की त्याला विझवावे. कसे विझवाल ? यात नवीन सरपण टाकत आहात, नवीन-नवीन पेट्रोल टाकत आहात आणि इच्छिता की तो विझावा, कसा विझेल ? त्याला सरपण देणे बंद करा. तर जे सरपण त्याच्याजवळ आहे, तितके जळून आपोआप संपून जाईल. साधी बाब आहे, प्रकृतीच्या नियमांची बाब आहे. नवीन-नवीन विकार जागवू, नवीन-नवीन आसक्ती, द्वेष जागवू आणि समजू की वीतराग बनू, वीतद्वेष बनू. मनुष्य जीवनाचे सर्वात मोठे लक्ष हे आहे की कसे वीतराग, वीतद्वेष बनावे, कसे वीतमोह बनावे, कशी विकारांपासून मुक्ती मिळेल ? कसे खऱ्या अर्थाने अहिंसक बनावे. अहिंसक बनण्यासाठी हे अंतर्तप करणे आवश्यक आहे.

जे साधनेत येतात, त्यांना माहीत आहे. काम सुरु करताच कोणा-कोणाला आतील ज्वाला, गर्मी जाणवते. आत द्वेषाचे, क्रोधाचे, दौर्मनस्याचे जितके भांडार आहे, आग आहे, ती उभारुन येते. आम्ही तटस्थ भावाने तिला पाहातो, नवीन आग निर्माण करत नाही तर जुनी जळत-जळत संपते. यालाच आपल्या इथे अंतर्तप म्हणत.

बाहेर धुनी लावून, राख लावून बसले, आम्ही तप करत आहोत-अरे बाबा, काय तप करत आहात ? देशाचे दुर्भाग्य झाले की जन्म-मरणापासून सोडवणारी इतकी महत्वपूर्ण विद्या लुप्त झाली आणि आता आली तर परक्यासारखी वाटते. मलाही वाटली होती. यातून गेलो तेव्हा माहीत झाले, अरे, हेच तर भारताचे खरे आध्यात्म आहे. आध्यात्म शब्दाचा अर्थच विसरले. आध्यात्म म्हणतात आतील सत्याला, **बहिद्धा-** बाहेरचे सत्य, आतील सत्य. आतील सत्याला पाहाणेच धर्मात परिपक्व होणे आहे. **अज्झत्त-** आतील सत्याला पाहिल्याविना आसक्ती द्वेषापासून कशी सुटका होईल ? आम्ही महापुरुषांची वाणी विसरलो, त्याचा अर्थ विसरलो. पाठ करु लागलो. भगवान महावीर म्हणायचे-- **जहा अंतो तहा बाहिं, जहा बाहिं तहा अंतो --** जे बाहेर आहे तेच आत आहे, जे आत आहे, तेच बाहेर आहे. बाहेरचे सारे विश्व प्रतिक्षण बदलत आहे आणि आतील सर्व शरीर व सर्व चित्त प्रतिक्षण बदलत आहे. त्यानंतर म्हणतात-या बाबीला असेच मानू नका. **अंतो अंतो पूतिदेहंतराणि–** याच्या आत जाता-जाता देहाचा अंत होईल, म्हणजे देहाच्या सीमेपर्यंत साऱ्या शरीराला पाहा म्हणजे विपश्यना करा, पाहा याला. **पुढो वीसवताइं–** उलटून टाका साऱ्या आश्रवांना, आश्रव म्हणजे जितका मळ आत जमा करुन ठेवला आहे, त्याला उलटा, त्याची उल्टी करा. जसे बादलीत मळ आहे. आम्ही उलटला. म्हणून म्हटले- उलटून टाका त्याला. विपश्यना यासाठी करावयाची आहे की जितका मळ एकत्र केला आहे, त्याला उलटवयाचे आहे भाऊ. याला भरतच जाऊ ? किती जन्मांपासून भरतच जात आहोत, अजूनही पुढे भरतच जाऊ, भरतच जाऊ तर काय हाल होतील ? आज दुःखी आहात, पुढेही दुःखच आहे.

इतकी कल्याणकारी विद्या जी साऱ्या परंपरेत होती, हळूहळू लुप्त होत-होत, केवळ शब्दच राहिले. शब्दांचे अर्थ नष्ट झाले. धर्म परका वाटू लागला. आजही आमचे खूप जवळचे लोक, जे या बाबीला स्वीकारतात की जो-जो तिथे जातो, बदलाव येतोच. विकार थोडे फार कमी होतातच. जितके काम करु तितके कमी होतात. मळ काढण्याचा रस्ता तर मिळाला. खूप क्रोधी व्यक्तींचा क्रोध कमी होत जातो. होता होता बिल्कुल समाप्त होतो. खूप वासनेत बुडालेल्यांची वासना कमी होत जाते. भयवाल्यांचे भय कमी होत जाते, डिप्रेशन वाल्यांचे डिप्रेशन कमी होत जाते. अरे, आमच्या आत जे काही रोग आहेत, ते कमी होत जातात तर अजून काय पाहिजे ? प्रत्यक्ष प्रमाण आहे, तरीही आम्ही म्हणतो, येऊ तर इच्छितो, परंतु शेवटी आहे तर **बौद्ध धर्म** ना ! आम्हाला दयाही येते, हसूही येते, करुणाही येते, कारण मी सुद्धा असाच गुंतलो होतो. याच वेडेपणात गुंतलो होतो. नाही जाणार, हा तर बौद्ध धर्म आहे. गुरुजींना भेटण्यास गेलो तेव्हा ते म्हणाले भाऊ तुम्ही येथील हिंदूचे नेते आहात, आम्हाला एक गोष्ट सांगा की तुमच्या हिंदूत शील, सदाचाराचे जीवन जगण्याला काही विरोध आहे ? शील, सदाचारात काय विरोध, आमच्या हिंदू धर्मात काय कोणत्याच धर्मात विरोध नाही. तर पाहा आम्ही १० दिवसांपर्यंत तुम्हाला शील, सदाचाराचे पालन करणे शिकवू. काही विरोध नाही ना ? कोणताही विरोध नाही. कसे पालन कराल, तुमचे मनच काबूत नाही, तर कसे पालन कराल ? आम्ही तुम्हाला मनावर ताबा ठेवायला शिकवू. तुम्ही मनाचे गुलाम आहात, मनाचे मालक बनणे शिकवू. याला आम्ही समाधी म्हणतो. काही विरोध आहे ? अरे, समाधी, त्या दिवसात जे शास्त्र वाचले, धर्माची पुस्तके वाचली त्यात हेच की अमुक मुनी जंगलात राहिले, त्यांनी समाधी लावली, अमुक ऋषी जंगलात गेले त्यांनी समाधी लावली. आम्ही तर गृहस्थ आहोत-तर कोणी आम्हाला समाधी लावणे शिकवेल तर काय विरोध आहे ! नाही महाराज, कोणताही विरोध नाही आम्हाला.

काहीही होत नाही या समाधीनेही. समाधीने चित्त एकाग्र होईल, परंतु एकाग्र चित्ताने वाईट कामही करु शकता. प्रत्येक वाईट करणारा चित्ताला एकाग्र करतो. चित्त एकाग्र होण्यामुळे हे समजू नये की आम्ही चांगलेच काम करु. का ? कारण तुमच्या आत विकारांचे भांडार आहे. ते वारंवार उभारुन येईल व जरी चित्त एकाग्र झाले तरी जर तो विकार जागला-क्रोध जागला तर वाईटच काम कराल. वासना जागली तर वाईटच काम कराल, अहंकार जागला तर वाईटच काम कराल. केवळ चित्त एकाग्र करण्यामुळे काहीही मिळत नाही. आम्हाला कोणाची निंदा करावयाची नाही परंतु मी ज्या परंपरेत जन्मलो, वाढलो, विश्वमित्राचे चित्र समोर आले, दुर्वासाचे चित्र समोर आले, पराशराचे चित्र समोर आले, खूप ध्यान केले, पण काय झाले ? तेव्हा म्हणाले, जेव्हापर्यंत प्रज्ञा जागणार नाही, प्रत्यक्ष ज्ञान होणार नाही, तेव्हापर्यंत तुमचे विकारांचे जे भांडार आहे, ते रिकामे होणार नाही, वाढतच जाईल, वरवर हजार मनाला काबूत ठेवा. त्यामुळे ते भांडार कसे रीक्त होईल ? पोहोचावयाचे तेथे आहे, जेथे विकारांची उत्पत्ती होते. जेथे विकार संग्रहित होतात, त्यांचे संवर्धन होते आणि वाढत-वाढत डोक्यावर स्वार होतात. तुमच्या

सर्व समाधी एका बाजुला राहतील. पुन्हा तसेचे-तसेच राहाल.

आम्ही प्रज्ञा शिकवतो. गीतेत खूप पाठ केला. **स्थितप्रज्ञस्य का भाषा...** । स्थितप्रज्ञ असा असतो, असा असतो. **वीतराग भय क्रोधः** - जो वीतराग, वीतभय, वीतक्रोध आहे, तो स्थितप्रज्ञ आहे. परंतु आमच्या आत तर प्रज्ञेचे नावनिशान नाही, आणि हे म्हणतात हे सर्व गुण येतील यामुळे, तर चला करुन पाहू. आणि असेही म्हटले- या तीन बाबींशिवाय भगवान बुद्धांनी कोणतीही चवथी बाब शिकवली नाही आणि आम्हीही शिकवणार नाही. तुम्ही १० दिवस करुन तर पाहा, तर यामुळे की चला आजमावून तर पाहू. गेलो तर पाहिले की येथे धर्मच धर्म आहे. न बौद्ध, न हिंदू, न जैन, न ख्रिश्चन आहे. धर्म शब्दासोबत जसे हे विशेषण लागले, धर्म दुर्बल झाला. विशेषण प्रमुख झाले, धर्म गौण झाला. अरे, धर्माला प्रमुख बनवावयाचे आहे भाऊ !

आता आमच्या येथे शोध होत आहे, तेव्हा पाहिले की भगवान महावीरांच्या १५०० वर्षानंतर, प्रथम वेळी 'जैन' शब्दाचा प्रयोग झाला. यापूर्वीच्या कोणत्याही साहित्यात जैन शब्द नाही. याच प्रकारे भगवान बुद्धांच्याही ५००-७०० वर्षानंतरही कुठे 'बौद्ध' शब्द नाही. न भगवान महावीरांनी जैन शब्दाचा प्रयोग केला ना बुद्धांनी बौद्ध चा. ना अन्य एखाद्या परंपरेत हिंदू इत्यादीचा प्रयोग केला गेला. ह्या सर्व बाबी नंतरच्या आहेत. जेव्हा संप्रदाय बनू लागले तेव्हा प्रत्येक व्यक्ती आपल्या संप्रदायाला नाव देऊ इच्छित होता. आपल्या संप्रदायाच्या कर्म काडांना, आपल्या संप्रदायाच्या दार्शनिक मान्यतांना एक नाव देऊ इच्छित होता.

हे नाव प्रमुख झाले, परंतु धर्माची काय अवस्था झाली ? हे कर्मकांड़ केले, ते कर्मकांड़ केले. हे व्रत, उपवास केले, ते व्रत, उपवास केले, ही यात्रा केली, ती यात्रा केली, ही वेषभूषा केली, ती वेषभूषा केली, अशी पूजा केली, तसा पाठ केला. धर्म कुठे आहे ? निसर्गाच्या नियमांना, धर्म नियमिततेला कुठे जाणले तू ? त्याचा कधी अनुभव केला नाही. प्रज्ञेचे पाठ खूप केले परंतु प्रज्ञा जागवली नाही. जाणलेच नाही की प्रज्ञा काय असते, तर प्रज्ञेत पुष्ट कसे व्हाल ? स्थितप्रज्ञ कसे व्हाल ? संपूर्ण देशातील सर्व विहीरीत जणू भांग पडली. जशी जशी लोकात ही जागृती येईल की धर्म प्रमुख आहे, त्याच्यासोबत लागणारे विशेषण नाही. जेव्हापर्यंत धर्म जीवनात उतरत नाही, आमच्यासाठी अंधारच अंधार आहे.

आजच्या सभेत जे आले आहेत, आजच्या एक तासाच्या प्रवचनाला वाणीविलास, श्रृतीविलास समजून निघून जाऊ नये. चिंतन जरुर करावे. चिंतन-मनन करणे मनुष्याचा स्वभाव आहे, परंतु केवळ चिंतन-मनन करुन थांबू नये ! पुढचे पाऊल उचलावे, धारण करावा !

धर्म ना हिंदू बौद्ध, धर्म न मुस्लिम जैन।
धर्म चित्ताची शुद्धता, धर्म शांतिसुख चैन।।

चित्ताची शुद्धता सर्वांची असते, कोणत्याही एका संप्रदायाची नाही, कोणत्याही एका समाजाची नाही, कोणत्याही एका जमातीची नाही आणि शांती, सुखही सर्वांचे असते. कोणत्याही एका जातीचे नाही, कोणत्याही एका वर्णाचे अथवा गोत्राचे नसते. जो धारण करेल तो सुखी होईल. शांत होईल.

आजच्या या सभेत, एक छोटीशी बाब अजून सांगीन, धर्माच्या शुद्ध परंपरेत जो धर्माचा आचार्य असतो, तो कधी दान मागत नाही, जर तो मागेल तर दोष होईल. म्हणून मनाई आहे, कोणत्याही आचार्याने मागणी करु नये. मी हा नियम तोडतो. जरी दोषाची बाब असेल तरी तोडतो व मागतो. काय मागतो ? आपल्या जीवनाचे अमुल्य १० दिवस मला द्या. १० दिवस द्या, आपल्या भल्यासाठी, आपल्या कल्याणासाठी, आपल्या मंगलासाठी, आपल्या मुक्तीसाठी, आणि न जाणो आपणातर्फे किती जणांचे मंगल होईल, किती जणांचे कल्याण होईल, किती जणांचे भले होईल.

जे-जे या सभेत आले आहेत ते आपल्या जीवनाचे १० दिवस देऊन आपले कल्याण साधोत, आपले मंगल साधोत, आपली स्वस्ति-मुक्ती साधोत !

प्रश्नोत्तर

प्रश्न- मी इतक्या वर्षांपासून भगवानांची पूजा-अर्चना करीत आहे, हा धर्म नाही काय ? याने पाप नष्ट होणार नाही, पुण्य मिळणार नाही ?

उत्तर- खूप छान प्रश्न आहे, पूजा कशाला म्हणावे, हे समजले पाहिजे. आम्ही एखाद्या मूर्तीला देव मानून त्यावर फूले चढवतो, दीप जाळतो, आणि समजतो की आम्ही पूजन केले. भारताच्या जुन्या भाषेत पूजन कशाला म्हणायचे ? ज्या व्यक्तीपासून आम्हाला काही प्राप्त झाले, ज्या देवातर्फे आम्हाला काही प्राप्त झाले, काही विद्या प्राप्त झाली, तिला जीवनात उतरवावे तर त्याचा सन्मान आहे. आम्ही जीवनात उतरवत तर नाही आणि केवळ त्याची प्रशंसा करतो- तुम्ही महान आहात, आपण असे आहात, आपण तर अरहंत आहात, आपण तर जीवनमुक्त आहात, आपण तर स्थितप्रज्ञ आहात, काय मिळेल ? देव हे इच्छितो काय की माझी खूप प्रशंसा व्हावी, लोकांनी माझ्यासमोर माथे झुकवावे, फूल चढवावीत. अरे, तो इच्छितो की तुम्ही नियमांचे पालन करा, धर्माचे पालन करा- ही पूजा आहे. या पूजनाने कल्याण होईल, पाप नाहीसे होईल. अन्यथा जीवन धोक्यातच जाईल.

प्रश्न- विपश्यना शिबिर करण्याने नैराश्य दूर होईल काय ?

उत्तर- आमच्या देशाच्या त्या महापुरुषांनी, एका 'सुपर साइंटिस्ट' प्रमाणे खूप मोठा शोध केला. आमच्या आत जो काही विकार जागतो, आसक्ती जागते की द्वेष जागतो की ईर्ष्या जागते की नैराश्य जागते. जे जागते, वाटते तर असे की बाहेरच्या घटनेने जागला, बाहेरच्या घटनेने आत आसक्ती, द्वेष, ईर्ष्या, नैराश्य इत्यादी जागले. हे खोटे आहे. बाहेरच्या घटना आमच्या इंद्रियांच्या द्वारावर- कान, नाक, डोळे, जीभ, त्वचा व मनाला स्पर्शतात तेव्हा शरीरात एक संवेदना होते, सेन्सेशन होते. ती संवेदना चांगली वाटते वा वाईट वाटते, तेव्हा विकार जागतो. वाटते तर असे की नैराश्य यामुळे आले की बाहेर अशी घटना घडली, जी आम्हाला चांगली वाटली नाही. न जाणो माझे काय होईल, न जाणो भविष्यात काय होईल. हे 'अपेरेन्ट ट्रुथ' आहे, वरवरचे सत्य आहे परंतु जेव्हा आत पाहाणे सुरु कराल, तेव्हा पाहाल की नैराश्यामागे तुमच्या शरीरात होणाऱ्या संवेदना आहेत. या संवेदनांना पाहाणे शिकाल- अरे, या तर अनित्य आहेत, या तर अनित्य आहेत. हेच भगवान महावीर म्हणाले की- **सन्धिं विदित्ता**-पहा संधी कोठे होत आहे. **इह मच्चिएहिं**- अरे, हे तर मृत आहे रे ! म्हणजे हे अनित्य आहे रे ! कोणाच्या प्रती आसक्ती जागवतो. कोणाच्या प्रती द्वेष जागवतो. हे सर्व अनित्य आहे रे ! हे सर्व अनित्य आहे रे ! हेच भगवान बुद्ध म्हणाले- सब्बे सङ्खारा **अनिच्चाति, यदा पञ्ञाय पस्सति**। सर्व अनित्य आहे, अनित्य आहे. कोणाप्रती आसक्ती जागवू, कोणाप्रती द्वेष जागवू. कोणाप्रती नैराश्य जागवू. या प्रकारे पाहता पाहता नैराश्याची ताकद कमी झाली. आम्ही बलवान झालो. त्याची ताकद कमी झाली, कमी होता होता निघून गेली. न जाणे किती लोक नैराश्यातून बाहेर पडले.

एका व्यक्तीला दारुचे व्यसन आहे. आमच्या जवळ येतो व म्हणतो की दारुचे व्यसन आहे, खूप प्रयत्न केला पण या व्यसनापासून निघता येत नाही. अरे, 'दारुचे व्यसन नाही, असे वाटते, पण हे 'एपेरेन्ट ट्रुथ आहे. तू जी दारु पितोस त्यामुळे तुझ्या आत एक संवेदना होते ती प्रिय वाटते, वारंवार इच्छितोस, तुझ्या अंतर्मनाला खूप प्रिय वाटते तर अजुन प्यावी. तशा संवेदनांची अनुभूती वारंवार इच्छितो म्हणून वारंवार दारु पितो. ज्या दिवशी या अनुभूतीला साक्षीभावाने, तटस्थभावाने पाहाणे शिकाल, त्यावेळी तिच्याप्रती आसक्ती तुटेल. आपोआप तिच्या बाहेर निघाल. न जाणे किती लोक बाहेर निघाले. याच प्रकारे नैराश्यातूनही न जाणे किती लोक बाहेर निघाले. उपदेशाने होणार नाही भाऊ, काम करावे लागेल. ...

कल्याणमित्र, सत्यनारायण गोयन्का

अतिरिक्त उत्तरदायित्व

१. श्री खगेश्वर अर्याल, धम्मतराई, नेपाळच्या केंद्र-आचार्याची सहायता
२. श्री नर बहादुर गुरुंग, धम्मपोखरा, नेपाळच्या केंद्र-आचार्याची सहायता
३. श्री मोतीलाल खनाल, धम्मसुरखेत्त, नेपाळच्या केंद्र-आचार्याची सहायता
४. श्री बाबूराजा महर्जन, धम्मकित्ति, नेपाळच्या केंद्र-आचार्याची सहायता
५. श्री देवकिशन मुंदड़ा, धम्मविराट, नेपाळच्या केंद्र-आचार्याची सहायता
६. श्री योगेन्द्रमुनि तुलाधर, धम्मजननी, नेपाळच्या केंद्र-आचार्याची सहायता

नवनियुक्ती

सहायक आचार्य

१. श्री तेजराव इंगळे. बुलढाना
२. श्रीमती अनीता पाटील, जळगांव
३. डॉ. दुलाल कांति दास, कोलकाता
४. श्री योगेश अग्रवाल, अहमदाबाद
५. श्रीमती अलका अग्रवाल, अहमदाबाद
६. श्री मृणाल देसाई, मुंबई
७. श्रीमती सकुन्तला अग्रवाल, नेपाळ
८. श्रीमती मिमा शाक्य, नेपाळ
९. श्रीमती बिष्णुमाया अर्याल, नेपाळ

बालशिविर-शिक्षक

१. श्री सुशांत जाधव, मुंबई
२. श्री मिलिंद यादव, मुंबई
३. श्री कपिल मलहोत्रा, मुंबई
४. कु. सविता बेरिया, मुंबई
५. कु. पूजा केदावत, जयपूर
६. श्रीमती जयश्री चांदोरकर, रायगढ.
7. Mrs. Inbal Milgrom, Israel
8. Daw Mu Mu Soe, Myanmar
9. U Win Maung, Myanmar
10. Daw Cho Cho Mar, Myanmar
11. Mr. Xiang Yu Zheng, China

Registered No. NSK/271/2014-2016

पूज्य गुरुदेवांप्रती कृतज्ञतेनिमित्त (२९ सप्टेंबर) २ ऑक्टोंबरला ग्लोबल पॅगोड्यात जवळपास चार हजार लोकांचे एक दिवसीय शिबिर सफलतापूर्वक संपन्न झाले.

या दिवशी पॅगोडा परिसरात जवळपास १५० भिक्षूंना झालेल्या संघदानात पूज्य माताजी व अन्य लोक कृतज्ञता व श्रद्धांजली अर्पित करतांना.

धम्म अरुणाचलचे उद्‌घाटन शिबिर

तिरुवन्नमलाईच्या केंद्रात ६० साधकांच्या शिबिरायोग्य कार्य संपन्न झाले आहे. दि. २ ऑक्टोंबर १५ ला येथे प्रथम एक दिवसीय शिबिर सफलतापूर्वक संपन्न झाले. अधिक माहिती साठी पाहा २ जून १५ चा अंक-१२ अथवा संपर्क करा- Email: info@arunachala.dhamma.org; 'Dhamma Arunachala'; A/c no: 50200008243761, IFS Code - HDFC 0000010, Website: www.arunachala.dhamma.org.

कम्बोडियात केंद्राची प्रगती

कम्बोडियात 'धम्म लट्ठिका' विपश्यना केंद्राचा प्रारंभ २००४ मध्ये झाला. हे स्थान केवळ ४ हेक्टर भूमीवर आहे. १३० लोकांचे शिबिर चालते, ज्यात १/४ साधक बाहेरुन येतात. येथे ५६ शुन्यागारांसह पॅगोड्याचे निर्माण कार्य प्रगती पथावर आहे. डिसेंबर १५ मध्ये प्रथम २० दिवसीय शिबिर लागण्याची संभावना आहे. भविष्यातील संभावनांना ध्यानात ठेऊन आयोजकांनी २५ हेक्टरची एक जमीन सन २०१२ मध्ये विकत घेतली. जेथे एक नवीन केन्द्र 'धम्म कम्बोज' चे निर्माण कार्य आरंभ झाले. हे कैम्पोंग चाम राज्याच्या रोलुओस गावात आहे जे ७१ नं. च्या राष्ट्रीय महामार्गावर चार राज्याच्या सीमेवर, नागपेन्हपासून १११.५ कि.मी. दूर आहे. येथे फेब्रुवारी २०१५ पासून प्रत्येक महिन्यात एक दिवसीय शिबिर लागत आहेत. ३९ साधकांचे प्रथम दहा दिवसीय शिबिर २ सप्टेंबर १५ ला लागले. नामपेन्ह मध्ये नामांकन, सामूहिक साधना व एक दिवसीय शिबिरासाठी उपयुक्त स्थान आहे. अधिक माहितीसाठी कृपया संपर्क करावा- कार्यालय- +855 92 803 406, शिबिर नोंदणीसाठी - **धम्मलट्ठिका-** +855 92 93 16 47, व **धम्म कम्बोज-** +855 92 668 281.

२०१६ ची सर्व एक दिवसीय महाशिबिर

रविवारला, जसे - **१७ जानेवारी** सयाजी ऊ बा खिनांप्रती कृतज्ञता (१९ जाने.), **२२ मे** - बुद्ध पौर्णिमा, **१७ जुलै** - गुरु पौर्णिमा, **२ ऑक्टोंबर** - पू. श्री गुरुजी गोयन्काजींच्या प्रती कृतज्ञता (२९ सप्टेंबर) व शरद पौर्णिमा -- निमित्त **'ग्लोबल विपश्यना पॅगोड्यात'** पूज्य माताजींच्या सान्निध्यात एक दिवसीय महाशिबिर होईल. **शिबिर वेळः** 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 **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

विपश्यना योगामुळे, प्रज्ञा जागे अनंत।
आसक्ती द्वेष संपतो, हो दुःखाचा अंत।।

शतकांपासून सुटला, परम सत्याचा बोध।
प्रत्येक पाऊल कल्पना, पग पग हो अवरोध।।

धर्महीन जीवन जगे, राहे भ्रांतच भ्रांत।
वाढे चित्ताचा उद्वेग, वाढे क्लेश हो क्लांत।।

धर्म मिळे धारण करे, सत्य दर्शन होय।
कर्माचे किल्मिष संपे, दुःख मुक्ती क्षण होय।।

दोहे धर्माचे

कारण असे जर वेगळे, ज्यामुळे दुःख रोग।
तर ते कारण संपती, हो विपश्यना योग।।

कारणास चिकटून असे, इच्छे दुःख न हो पण।
चिखलात बुडी मारतो, उजळ कसे होय तन।।

रोग पूर्णच जाणला, जाणले रोग निदान।
रोगा निवारण केले, कर उपचार सुजाण।।

जागे धर्म विपश्यना, अनित्यतेचे ज्ञान।
रोम रोम चेतन होय, प्रगटते पद निर्वाण।।

'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 2559, आश्विन पौर्णिमा, २७ ऑक्टोंबर, 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 **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.)

DATE OF PRINTING: **15 October, 2015,** DATE OF PUBLICATION: **27 October, 2015**

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