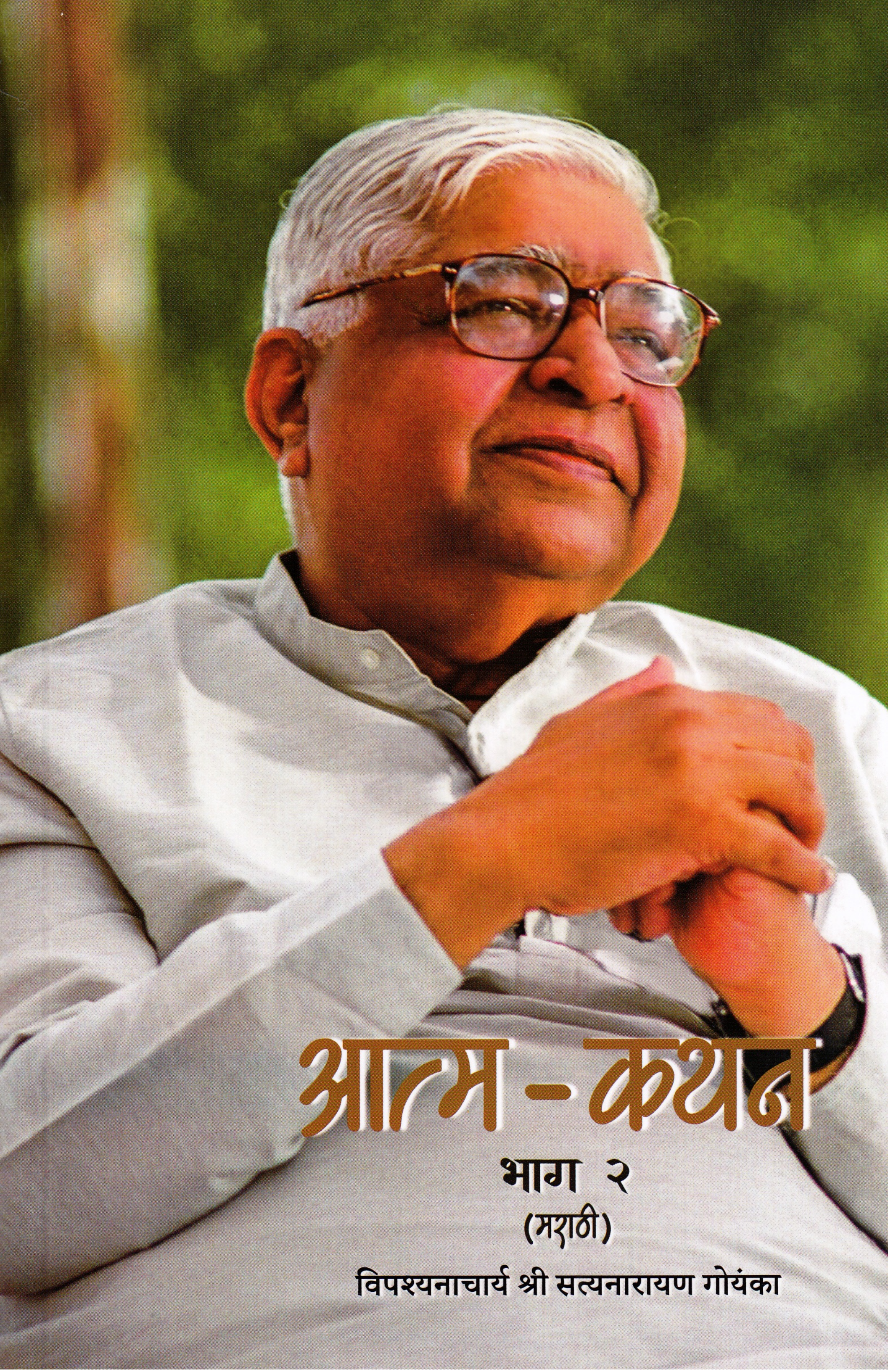

आत्म-कथन

भाग २

(मराठी)

विपश्यनाचार्य श्री सत्यनारायण गोयंका

आत्म-कथन

भाग - 2

हिन्दी पुस्तकाचा मराठी अनुवाद

विपश्यनाचार्य श्री सत्यनारायण गोयंका

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरी, इगतपुरी

आत्म-कथन (भाग - 2)

पुस्तक कोडः **M40**

© विपश्यना विशोधन विन्यास
सर्वाधिकार सुरक्षित

प्रथम आवृत्ती: जून २०२१
द्वितीय आवृत्ती: सप्टेंबर २०२५

मूल्य ः रु.

Price: Rs.

ISBN 978-81-7414-433-1

प्रकाशक:
विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरी, इगतपुरी - ४२२४०३
जिल्हा- नाशिक, महाराष्ट्र
फोन: ०२५५३-२४४९९८, २४३५५३, २४४०७६, २४४०८६,
८४८४८३४८३७, ८४८४८३७८३५,
८४८४८३९८३७, ८४८४८३१८३५
Email: vri_admin@vridhamma.org
Website: www.vridhamma.org

मुद्रक:
अपोलो प्रिंटिंग प्रेस
२५९, सीकॉफ लिमिटेड, ६९ एम. आय. डी. सी.
सातपुर, नाशिक-४२२००७, महाराष्ट्र

आत्म-कथन

भाग - २

विषयानुक्रमणिका

प्रकाशकीय 7

गुरुंप्रती निष्ठाभाव 13

कल्याणदत्त दुबे 15

गोस्वामी तुलसीदास 20

रहिमन सुधा 22

सगुण साकाराची भक्ती 29

रहीम आणि तुलसी 33

दुबेजींचे देशप्रेम 42

काही घटना 50

- मॅट्रिकचे शिक्षण 51
- हिंदीचा प्रचार-प्रसार 53
- कविता लेखन 54
- हिंदी लेखन 54

कृष्णावर असीम श्रद्धा 56

द्रवीभूत भक्ती 63

- महादेवजी नाथानी 64
- आर्य समाजाशी संबंध 65
- भगवान बुद्धावर असीम श्रद्धा 71

उपहासास्पद विडंबना...74
माझा भाग्योदय झाला..76
साधना विधी...80
घरी आल्यावर चिंतन केले 82
माझा नवा जन्म झाला...87
एक आकस्मिक संयोग 87
प्रथम दर्शन - कालामसुत्त 88
पहिल्या दिवसाचे तुफान आणि शांती 89
पुनरावलोकन...95
काय अभ्यास केला?...97
बुद्ध वाणीचे वाचन..99
स्वामी विवेकानंदजींचा माझ्यावर विपुल प्रभाव 102
भगवान बुद्धांची महानता...105
चार्वाक आणि बुद्ध.. 108
आस्तिक-नास्तिक...109
ब्रह्मचर्याचे पालन 110
मागन्धीय...110
अपरिवर्तनीय.. 112
निर्वाण काय आहे?..113
अमृताचा दरवाजा उघडला.. 115
अमृत काय आहे?..115
‘बौद्ध धर्मा’चे पथ्य 122
पहिला सामना...123

दुहेरी मानसिकता 125

बुद्धांचे उपदेश निषेधात्मक नाहीत 126

धर्म आणि विनय 127

महास्थविर महाकश्यप 128

अकिरियावादी 129

वारित्त शील आणि चारित्त शील 130

अनित्य, दुःख, अनात्म 132

भारत यात्रा 138

महर्षी 139

स्वामी 142

महात्मा 143

कबीर, नानक आदि संत 147

प्रीती-सुख 151

अविद्या 152

क्षणिकवाद 154

भारताचे कर्ज 159

भारतात पहिले शिबिर 160

इंग्रजी भाषेत पहिले शिबिर 163

पासपोर्ट आणि नागरिकत्व 165

फ्रान्समध्ये पहिले शिबिर 166

अमेरिकेमध्ये पहिले शिबिर 166

माझ्या बाबतीत पसरलेल्या अफवा 167

म्यंमामध्ये राष्ट्रीय सन्मान 168

‘मिलेनियम वर्ल्ड पीस समिट’मध्ये प्रवचन 170
श्रीलंकेत राजकीय सन्मान आणि प्रवचन 171
डाओसमध्ये प्रवचन 172
भोपाळ (मध्य प्रदेश) मध्ये प्रवचन आणि सन्मान 172
धर्माचा जयजयकार 173
वेगवेगळे पुरस्कार 174
विपश्यना विशोधन विन्यासची स्थापना 176
ग्लोबल विपश्यना पगोडाचे निर्माण 177
म्यंमा आणि सयाजींप्रती कृतज्ञता 178
पगोडाची इतर वैशिष्ट्ये 178
पगोडा परिसरातील इतर आकर्षण 182
धम्मपत्तन विपश्यना केंद्र 184
परियत्ती भवनात पाली भाषेचे शिक्षण 185
परिशिष्ट - १ 186
पगोडावर वेगवेगळ्या वेळी झालेले समारंभ 186
पगोडाचा आकार आणि वैशिष्ट्ये 187
संक्षेपात मुख्य पगोडाची काही तांत्रिक तथ्य - 188
परिशिष्ट - २ 189
पगोडाच्या परिसरात ‘सद्धम्म सिरि महाबोधी’ 189
विपश्यना साधना केंद्र 192

प्रकाशकीय

“होनहार बिरवान के होत चिकने पात” ही म्हण विपश्यना आचार्य श्री. सत्यनारायण गोयन्काजींना पूर्णपणे लागू पडते. साधकांची उत्सुकता लक्षात घेऊन आणि कालांतराने त्यांना प्रेरणा प्रदान करण्यासाठी त्यांनी जे आत्मकथन (भाग - १ व भाग - २) लिहिले आहे ते त्यांच्या आध्यात्मिक प्रवासाचे एक अमूल्य प्रमाणपत्र आहे. असे नाही की त्यांना आयता तयार केलेला मार्ग मिळाला आणि त्यावर ते चालू लागले. त्यांना ही सुविधा (आणि दुविधा) सुद्धा राहिली, त्यांच्या चहूबाजूने अनेक रस्ते होते आणि त्या सर्वांवर थोडेफार चालतही राहिले. पण शेवटी त्यांनी विपश्यनेचाच राजमार्ग निवडला.

आत्याच्या धाकामुळे ते एक आज्ञाधारक बालक झाले. कासू गुरुजी, दुबेजी आणि इतर अध्यापकांच्या प्रेरणेमुळे ते बुद्धिमान विद्यार्थी झाले. कविवर रहीमच्या दोह्यांमुळे त्यांना कविता (दोहा) लिहायची प्रेरणा मिळाली. आर्य समाजाच्या सत्संगामुळे ते समाजसुधारक झाले आणि पारिवारिक परंपरेने त्यांना यशस्वी उद्योगपती तसेच धर्माच्या क्षेत्रात एक भावुक भक्त बनविले. हायस्कुलच्या परिक्षेत संपूर्ण ब्रह्मदेशात पहिले आले आणि शिष्यवृत्ती मिळाल्यावरही पारिवारिक दबावामुळे पुढचे शिक्षण घेऊ शकले नाही. तरीही उद्योग आणि व्यापार क्षेत्रात अभूतपूर्व यश प्राप्त केले. दहा-बारा वर्षांच्या अल्पकाळातच त्यांनी ब्रह्मदेशात अग्रगण्य उद्योगपतींमध्ये स्थान बळकट केले. त्याचबरोबर अनेक सांस्कृतिक, सामाजिक, शैक्षणिक, औद्योगिक आणि व्यापारिक संस्थांच्या प्रमुख पदावर विराजमान झाले. बर्मी सरकारच्या व्यापारिक, औद्योगिक आणि व्यावसायिक विभागात सल्लागारही झाले. एवढ्या कमी वेळात मिळविलेल्या अनपेक्षित यशाने श्री. गोयन्काजींच्या शब्दात त्यांचे चित्त अहंकाराने भरले. त्या अहंकाराने त्यांना बेचैन, उद्विग्न, व्याकुळ बनविले. त्याचा परिणाम मायग्रेनच्या तीव्र आजारात झाला. या विकारांपासून सुटका

करण्यासाठी कर्मकांडीय परंपरेप्रमाणे आपल्या उपास्यदेवासमोर प्रार्थना, रडणे-भांडणे इत्यादी करुन थोड्या वेळासाठी मन जरुर हलके होत होते, परंतु त्यानंतर तोच अहंकार आणि त्याचा परिणाम म्हणून मायग्रेनच्या त्रासामुळे तडफडाट. डॉक्टरांची औषधे सुद्धा निरुपयोगी ठरली होती.

बर्मी मित्र ऊ छां ठुनचे भले होवो. ज्यांच्या आग्रहामुळे गोयन्काजी सयाजी ऊ. बा. खिन यांना भेटले. परंतु बुद्धांच्या उपदेशांनी पसरलेल्या विपरीत लोकधारणेमुळे ते खूप संभ्रमात राहिले. कारण बुद्धांना नववा अवतार मानल्यामुळे भारतीयांना बुद्धांचे तथाकथित नास्तिक उपदेश वर्जित होते. अशा दुहेरी स्थितीत जेव्हा ते ऊ. बा. खिन यांच्याकडे गेले तेव्हा बसल्याबरोबर सयाजी म्हणाले, "ऐकले आहे की, तुम्ही मायग्रेनने आजारी आहात. त्याच्यावर इलाज करण्यासाठी तुम्ही येऊ इच्छित असाल तर येऊ नका. एखाद्या डॉक्टरकडे जा." नंतर मोठ्या प्रेमाने समजावले की ही फार मोठी अध्यात्माची साधना आहे. तिचे अवमूल्यन करु नका. 'विपश्यना' विद्या तुमच्या भारताचीच देणगी आहे. यात शील, समाधी आणि प्रज्ञेचा अभ्यास केला जातो. प्रज्ञा आणि स्थितप्रज्ञतेची माहिती श्री. गोयन्काजींनी गीतेमध्ये वाचली होती आाणि त्यावर अनेक तास प्रवचनसुद्धा देत होते. परंतु स्थितप्रज्ञता जीवनात उतरली नव्हती. ती या जीवनात उतरविण्याचा अभ्यास शिकवितात, या जिज्ञासेमुळे त्यांच्या मनात आकर्षण निर्माण झाले. या भेटीनंतर जवळजवळ दोन महिन्यांनी शिबिर सुरु होणार होते. शिबिरात सहभागी होण्याची स्वीकृती घेऊन घरी परत आले.

घरी परतल्यानंतर हो-नाहीचा विचार सुरु राहिला. ठरलेल्या दिवशी सहभागी होण्यासाठी गेले; पण सुरुवातीलाच अशा काही परिस्थितीशी सामना करावा लागला की ज्यामुळे लपून-छपून शिबिर सोडण्याची मनाची तयारी झाली. त्याचे असे झाले की आचार्यांनी इतर साधकांना त्या दिवसाचे अनुभव विचारले. साधकसुद्धा आपापसात चर्चा करीत होते. अशा प्रकारे इतर साधकांच्या अनुभवांशी श्री. गोयन्काजींच्या अनुभवाचा मेळ बसला नाही. म्हणून त्यांना वाटले की त्यांची साधना चांगली होत नसावी. व्यापारी माणूस, वेळ निरर्थक का घालवू? परंतु त्याच शिबिरात रंगून

विश्वविद्यालयातील प्रोफेसर डोम्या सैं नावाची एक जुनी साधिकासुद्धा सहभागी झाली होती. तिने यांचा रंग-ढंग पाहिला. तेव्हा तिने समजावले आणि तिच्या समजावण्याने ते शिबिरात राहिले. त्यांनी अनुभवले की दुसऱ्या दिवसापासून त्यांची साधना चांगली होऊ लागली. त्यामुळेच त्यांनी पुढे जाऊन आपल्या शिबिरात साधकांना आपापसात चर्चा करण्यास बंदी घातली आणि पूर्ण शिबिरात मौन राहणे अनिवार्य घोषित केले. शिबिर सुरु होण्याच्या दोन दिवस आधीपासून त्यांना मायग्रेनचा तीव्र त्रास सुरु झाला होता. परंतु शिबिर पूर्ण होईपर्यंत तो हळूहळू कमी होत गेला. त्यांची बेचैनी, उद्विग्नता, व्याकुळता दूर झाली.

बुद्धांची पूजा करावी पण त्यांच्या उपदेशापासून दूर राहण्याची भारतीय प्रवृत्ती श्री. गोयन्काजींच्या मनात घर करु लागली होती. आपल्या कवितेमध्ये बुद्धांची प्रशंसा करण्यात ते थकत नव्हते. परंतु भदंत आनंद कौसल्यायनजींनी त्यांच्या उपदेशाची प्रशंसा केल्यानंतर भदंत आनंदजींशी बुद्धासंबंधी संवादच बंद केला. त्यांनी दिलेले ‘धम्मपद’ हे पुस्तक त्यांच्या टेबलवर वर्षभर पडून होते. पण त्यांनी हातात घेऊन पाहिलेसुद्धा नाही. शिबिरातून परत आल्यानंतर ते वाचले. श्री. गोयन्काजींनी बुद्धाविषयी आपल्या दुहेरी मानसिकतेचे अगदी स्पष्टपणे वर्णन केले आहे. त्याचबरोबर ते हेही सांगतात की शिबिरात जेव्हा कोणी बुद्धांच्या उपदेशाविषयी शंका व्यक्त करतो तेव्हा ते त्याच्यावर नाराज होत नाहीत. उलट आपल्या पूर्व अनुभवाच्या आधारावर त्याला मोठ्या स्नेहाने आणि आत्मीयतेने समजावतात.

एक सप्टेंबर १९५५ रोजी जवळजवळ ३१ व्या वर्षी पहिल्यांदाच विपश्यना शिबिरात सहभागी झाले; ज्याला त्यांनी आपला ‘नवा जन्म’ म्हटले. साधना विधीने प्रभावित होऊन त्यांनी बुद्धवाणीचे वाचन सुरु केले. शिबिर पूर्ण झाल्यानंतर जवळजवळ तीन महिन्यांनी त्यांनी असा विचार करुन भारत यात्रा केली की जेव्हा म्यंमाच्या एका गृहस्थ संताने ध्यानाची अशी कल्याणकारिणी अनुभूती करविली तर या पुरातन देशात आणखी खोलात घेऊन जाणारी साधना प्रचलीत असेल. म्हणून ते हरिद्वारमध्ये एक

धर्मगुरु महर्षी महेश योगी, स्वामी कृष्णानंद इत्यादी अनेक संतांना भेटले; परंतु विशेष काही हाती लागले नाही. काहींना असे जाणून आश्चर्य वाटले की, “विपश्यनेत सगळे मृण्मय शरीर चिन्मय होते.” यापेक्षा जास्त काय पाहिजे? एका संताने तर येथपर्यंत स्वीकार केला की आमच्याकडे कोणतीच ध्यान-विधी शिकविली जात नाही. आम्ही फक्त सुविधा देतो. ज्याच्या जसे मनात येईल त्याप्रमाणे तो ध्यान करतो.

आत्मकथन (भाग - २) मध्ये श्री. गोयन्काजींनी धर्म आणि विनय, क्रियावाद आणि अक्रियावाद, वारित्तशील आणि चारित्तशील, अनित्य, दु:ख, अनात्म आणि अशुभ तसेच क्षणिकवाद इत्यादींची सुयोग्य व्याख्या करुन याविषयी पसरलेला भ्रम दूर केला आहे. त्यांनी हेही स्पष्ट केले की संसार दु:खमय आहे हे बुद्ध सांगत नाहीत. उलट संसारातील लोकांना दु:खापासून मुक्त होण्याचे सांगतात. ‘अमृताचे द्वार उघडले’ या शीर्षक लेखात त्यांनी निर्वाणासाठी अक्षर, शिव, अच्युत, ध्रुव, शाश्वत, अनुत्पाद, अजन्मा इत्यादी डझनापेक्षा जास्त पर्यायी शब्द दिलेले आहेत; जे निर्वाणाची पर्याप्त व्याख्या आणि समज मनात बिंबविण्यास समर्थ आहेत. ‘विपश्यना’ हा अमृतपद प्राप्त करण्याचा उपाय आहे.

या पुस्तकात प्रसंगानुसार कोठे-कोठे विस्ताराने समजविण्यासाठी काही गोष्टींची पुनरावृत्ती झालेली आहे. याविषयी गुरुजींनी आत्मकथन भाग - १ च्या ४१ व्या पृष्ठावर स्वत: लिहिले आहे.

“... ज्याचे **विस्तृत विवरण** माझ्या **सर्व गुरुजनांच्या उपकारांचे** वर्णन करीत कोणा **दुसऱ्या आत्मकथनात** करु शकेन ... ”

वाचक हे सहर्ष स्वीकार करतील असा विश्वास आहे.

आपले गुरुदेव सयाजी ऊ. बा. खिन यांच्या सूचनेप्रमाणे त्यांनी ३ जुलै १९६९ ला भारताची आर्थिक राजधानी म्हणवल्या जाणाऱ्या मुंबई महानगरातील एका धर्मशाळेत पहिले शिबिर लावले. तद्नंतर धर्मचक्र संपूर्ण देशात पूर्वेकडून पश्चिमेकडे, उत्तरेकडून दक्षिणेकडे आणि विदेशातील

काना-कोपऱ्यात चहूकडे वाढत गेले. अनेक विपश्यना केंद्रांची स्थापना झाली. विपश्यनेवर संशोधन करण्यासाठी श्री. गोयन्काजींनी इगतपुरीमध्ये विपश्यना विशोधन विन्यासची स्थापना केली. त्याच्या माध्यमातून पालि साहित्यच नाही तर इतर भाषेतील साहित्यसुद्धा कॉम्प्युटरमध्ये निवेशित केले. त्यामुळे त्यावर आता तुलनात्मक अभ्यास करता येऊ शकेल. बुद्धवाणीचे केवळ विपश्यना विषयावर संशोधन केले नाही तर संपूर्ण पालि साहित्यच या माध्यमातून छापले आणि जगातील विद्वानांना वितरित केले. अनेक लिपींमध्ये लिप्यंतरीत करुन संपूर्ण पालि साहित्याची सी.डी. तयार केली. ती नि:शुल्क वितरित केली. नंतर जगातील चौदा लिपींमध्ये इंटरनेटवर टाकली. आता कोणीही, कोठूनही पालि साहित्याचा अभ्यास आणि संशोधन करु शकतो.

'मिलेनिअम वर्ल्ड पीस समिट' मध्ये दिलेले एक प्रवचन ..... "मी परिवर्तनाच्या बाजूने आहे ..... परंतु परिवर्तन एका संप्रदायातून दुसऱ्या संप्रदायात नाही तर परिवर्तन दु:खातून सुखात, वाईटातून चांगल्यात, दुर्भावनेतून सद्भावनेत झाले पाहिजे" ..... हे सहस्रावधी वर्षापर्यंत दु:खी मानवतेसाठी प्रकाशस्तंभाचे कार्य करील.

श्री. गोयन्काजींच्या मनात एक बहुपयोगी पगोडा बनविण्याचा विचार आला. म्यंमामधील लोकांचे असे म्हणणे होते की, "बुद्धांचे उपदेश जगात तोपर्यंत सुरक्षित राहतील जोपर्यंत बुद्धांचे शरीरधातू सुरक्षित राहतील." म्हणजे यांना दीर्घकाळपर्यंत सुरक्षित ठेवण्यासाठी अशी वास्तू निर्माण केली पाहिजे की, जी सहस्रावधी वर्षांपर्यंत कायम राहील आणि त्यापासून अधिकाधिक लोकांचे मंगल होईल. यासंबंधी संरचनाकारांशी (आर्किटेक्ट) विचारविमर्ष केल्यानंतर असे चित्र उमटले की असा एक पगोडा बनवायचा की तो दगडाचाच निर्माण केला जावा, तर अनंतकाळपर्यंत टिकून राहील. कारण सिमेंट आणि लोखंडापासून बनविलेली इमारत शंभर-दोनशे वर्षांपर्यंतच कायम राहू शकते. अशा प्रकारे मुंबईजवळ गोराईमध्ये फक्त दगडांचाच उपयोग करुन एक विशाल पगोडा बनविला. त्यामध्ये बुद्ध धातू सुरक्षित ठेवले. ते कमीतकमी दोन हजार वर्षांपर्यंत राहतील. पगोडातील

स्तंभविहीन विशाल घुमटाच्या साधना कक्षात आठ हजारापेक्षा जास्त लोक बसून ध्यान करु शकतात.

विपश्यना विद्या म्यंमामध्ये हजारो वर्षांपर्यंत कायम राहिली आणि तेथून भारतात परत आली. म्हणून म्यंमाच्या उपकारांची आठवण ठेवून कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी हा पगोडा तेथील प्रसिद्ध पगोडा **'श्वे-डगोन'**ची प्रतिकृती बनविली. त्यामुळे **म्यंमा**बरोबरच **सयाजी ऊ. बा. खिन** यांचीसुद्धा आठवण होत राहील.

श्री. गोयन्काजींच्या सूचनेनुसार पगोडा पाहण्यास येणाऱ्यांना विपश्यनेची माहिती देण्यासाठी आणि अभ्यास करण्यासाठी पगोडाच्या शेजारी एक विपश्यना केंद्राची स्थापना केली. त्यामध्ये शंभर लोकांसाठी दहा दिवसांची तसेच दीर्घ शिबिरेसुद्धा होतात. पगोडाच्या परिसरात इतर माहितीसाठी आणखी अनेक उपक्रम केले गेले. विपश्यना विशोधन विन्यासचा पालि प्रशिक्षण विभाग तसेच विशोधन विभागाच्या काही शाखा पगोडा परिसरात स्थलांतरीत केल्या. त्यामुळे शहराजवळ असल्याने अधिकाधिक लोकांना याचा लाभ घेता येईल. प्रकाशन विभाग आणि 'अमूल्य विधी-निधी सुरक्षा विभाग' (Archive Centre) इगतपुरीतच आहे.

या महामानवाप्रती अनेक लोकांनी आणि संस्थांनी अलंकृत आणि सन्मान प्रदान करुन सद्भाव व्यक्त केला ते सुखी होवोत. त्यांना शांती प्राप्त होवो.

सर्वांचे मंगल होवो, सर्वांचे कल्याण होवो.

विपश्यना विशोधन विन्यास