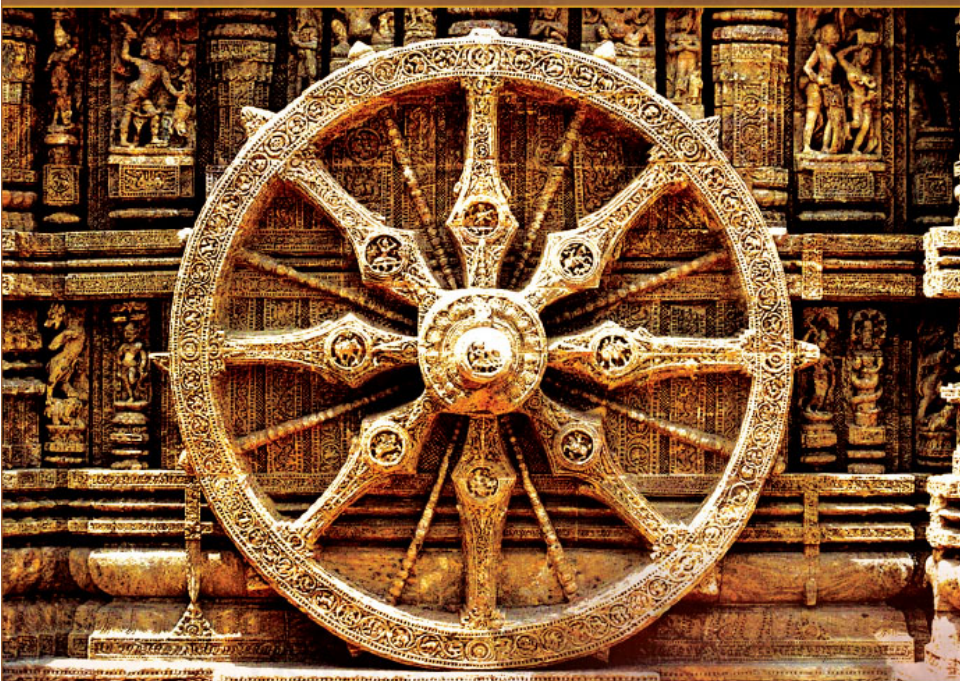


एक कल्याणकारी मार्ग



मनिषा गायकवाड

Copyright © 2018, Manisha Gaikwad

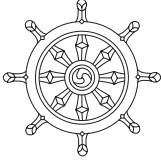
All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording or any information storage and retrieval system now known or to be invented, without permission in writing from the publisher, except by a reviewer who wishes to quote brief passages in connection with a review written for inclusion in a magazine, newspaper or broadcast.

**Published in India by Prowess Publishing
YRK Towers, Thadikara Swamy Koil St, Alandur, Chennai,
Tamil Nadu 600016**

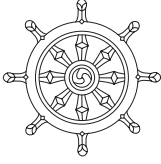
**ISBN-10: 1-5457-2177-7
ISBN-13: 978-1-5457-2177-3**

Library of Congress Cataloging in Publication



अनुक्रमणिका

१. सम्यक दृष्टी - जशी दृष्टी तशी सृष्टी	7
२. सम्यक संकल्प - योग्य संकल्पाची शक्ती	12
३. सम्यक वाचा - सत्य बोलणे, अर्थपूर्ण बोलणे	16
४. सम्यक कर्म - कर्म करीत रहाणे हेच मोठे फळ	18
५. सम्यक आजिविका - सन्मार्गाने चालविली जाणारी . . .	21
६. सम्यक व्यायाम - नकारात्मकेतून सकारात्मककडे	23
७. सम्यक स्मृती - पाहिजे आहे तेच लक्षात ठेवणे	25
८. सम्यक समाधी- मनाची निरामय शांती	27
९. मनातले	30
१०. निरोप	36



मनोगत

आपण सर्वजण आपले जीवन जगत असताना कोणत्या ना कोणत्या मार्गाचा अवलंब करून जीवन जगत असतो. मला नेहमीच गौतम बुद्ध आणि त्यांचा धम्म याविषयी विलक्षण ओढ होती. म्हणून मी त्यांच्या बदल जास्त माहिती घेऊ लागले. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर यांनी लिहलेला गौतम बुद्ध आणि त्यांचा धम्म हा ग्रंथ वाचून काढला. तसेच डॉ. आ. ह. सांळुखे यांचे गौतम बुद्ध:सर्वोत्तम भुमीपुत्र हे पुस्तक वाचले त्यामधून खुप सारी अनमोल माहिती मिळाली.

तथागत गौतम बुद्ध यांनी चार आर्यसत्य सांगितली ती म्हणजे १. जगात दुःख आहे २. दुःखाला कारण आहे. ३. दुःखाचे कारण तृष्णा. ४. दुःख मुक्ती चा मार्ग आहे.

मला या दुःखमुक्तीच्या मार्गाची खुप उत्सुकता होती. म्हणून त्याबद्दल जास्त माहिती जाणून घेण्याचा प्रयत्न करू लागले. आणि हा मार्ग आहे अष्टांग मार्ग. मला वाटते अष्टांग मार्ग हा जगातील खुप चांगला आणि जीवनाचे कल्याण करणारा मार्ग आहे. या मार्गाने आपल्या जीवनाची वाटचाल करत जावी असे अंतःकरणापासून वाटले. म्हणून तो मार्ग मनापासून समजून



घेतला व मी माझ्या जीवनात या मार्गाचे आचरण करू लागले. आणि खरंच, अद्भुत हा कल्याणकारी, सम्यक मार्ग आपल्या सर्व दुःखातून मुक्तता करतो. आपण आपले जीवन मुक्तपणे जगायला लागतो. आपण खरे अर्थाने स्वतंत्र होतो. मला जसा हा मार्ग योग्य आणि सुखी करणारा वाटतो तसेच माझे जीवन जसे कल्याणकारी झाले तसे तुमचे सर्वांचे होवो ही मनापासून सदिच्छा.

माझे हे पहिले लेखनपुष्प बुद्धांच्या चरणी अर्पण करते.

आतापर्यंत मागे वळून पाहताना असे वाटते की आयुष्यात मी किती अयोग्य आणि अज्ञान विचाराने जगत होते. किती अंधुक समजूतीने जगत होते. दिवस येत होते आणि जात होते. का जगतोय? कशासाठी जगतोय? यापेक्षा कसे जगावे याचा विचार अस्पष्ट होता. आणि हा मार्ग नेमके हेच शिकवतो. मिळालेला अनमोल वेळ निरर्थक गोष्टी मध्ये वाया जात होता. आपल्या जीवनामधून दुःख कसे नाहीस होईल याचा कोणताही मार्ग दिसत नव्हता. कारण मनात दुःख किंवा सुख हे आपल्या नशीबाचाच भाग आहे अशीच विचारधारणा होती.

तसेच मधील काळात नैराश्याची अवस्था सुद्धा अनुभवली होती. निराशेची अवस्था अशी होती की मनात आत्महत्येचे विचार येऊन जात होते. पण मनात कुठेतरी आशेची पालवी सुद्धा फुटत होती. आणि गौतम बुद्धांसारख्या मार्गदर्शक व शांतीदुताची उत्सुकता त्यामुळेच औषधांच्या बरोबर या सम्यक मार्गामुळे निराशेची अवस्था झटकून टाकण्यात यश आले.

आता मनाचा आत्मविश्वास आणि आशावादी पणा इतका आहे कि मनाच्या डोहात निराशेचे तरंग उमटत देखील नाहीत.



दुःख दुःख असे सारखे दिसल्या मुळे असे वाटण्याची शक्यता आहे कि तथागत गौतम बुद्ध निराशावादीपणाकडे झुकत आहेत पण योग्य समज असेल तर कळेल कि त्यांचा भर दुःखावर नाही तर दुःखमुक्तीवर आहे. आणि हा अष्टांग मार्ग दुःखमुक्तीचा मार्ग आहे. आणि पूर्णपणे आशावादी आहे.





असे आहे कि आपण जेव्हा डॉक्टर कडे जातो तेव्हा ते गेल्या गेल्या ऑपरेशन करत नाहीत तर ते पहिल्यांदा तपासतात त्या नंतर निदान करून औषध देतात. त्याप्रमाणे जगातील मनाच्या सर्वोत्तम डॉक्टर ने तो मार्ग पहिल्यांदा तपासून पाहिला आणि मगच जगाला मुक्त हस्ते दिला. तथागत गौतम बुद्धानी निदान काढले जगात दुःख आहे आणि त्याचा उपाय आहे अष्टांग मार्ग.

हा जो अष्टांग मार्ग आहे त्याच्या नावातच आहे आठ अंग असलेला मार्ग म्हणजे आठ भाग असलेला मार्ग. आता आपण ती आठ भाग कोणती आहेत ते पाहू. या आठ मधील प्रत्येक भागाला तथागतानी सम्यक हा शब्द लावलेला आहे. सम्यक याचा अर्थ आहे योग्य तर आठ भाग असे आहेत

१. सम्यक दृष्टी
- २ सम्यक संकल्प
३. सम्यक वाचा
४. सम्यक कर्म
५. सम्यक आजिविका
६. सम्यक व्यायाम
७. सम्यक स्मृती
८. सम्यक समाधी



असे हे आठ मार्ग आहेत. निसर्गाने प्रत्येकाला स्वतंत्र बुद्धी दिली आहे. पण कित्येक वेळा बुद्धी गहाण ठेवून कार्य केली जातात. माणूस कितीही मोठा झाला तरी त्याला सुखी होण्यासाठी शेवटी याच मार्गाने जावे लागते कारण जगात माणसाचे अंतिम ध्येय हे आनंद आणि मनाचे समाधान हेच आहे. आणि या मध्यम मार्गाने आचरण करून समाधान आणि मुक्ती मिळते. आता यातील पहिला भाग सम्यक दृष्टी सविस्तर पाहू.

You've Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

Buy: <https://store.prowesspub.com>