

# Teachings of Buddha

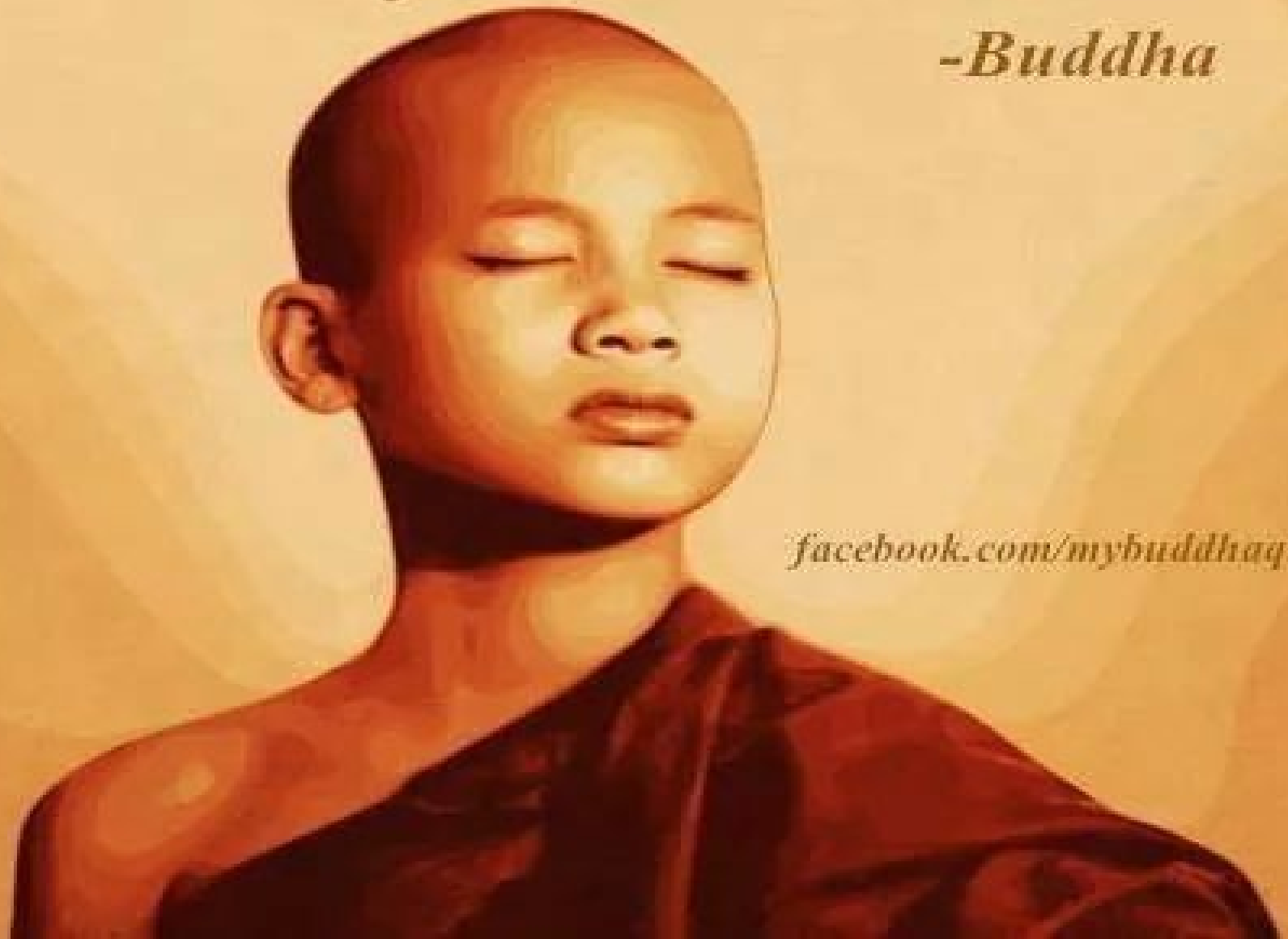




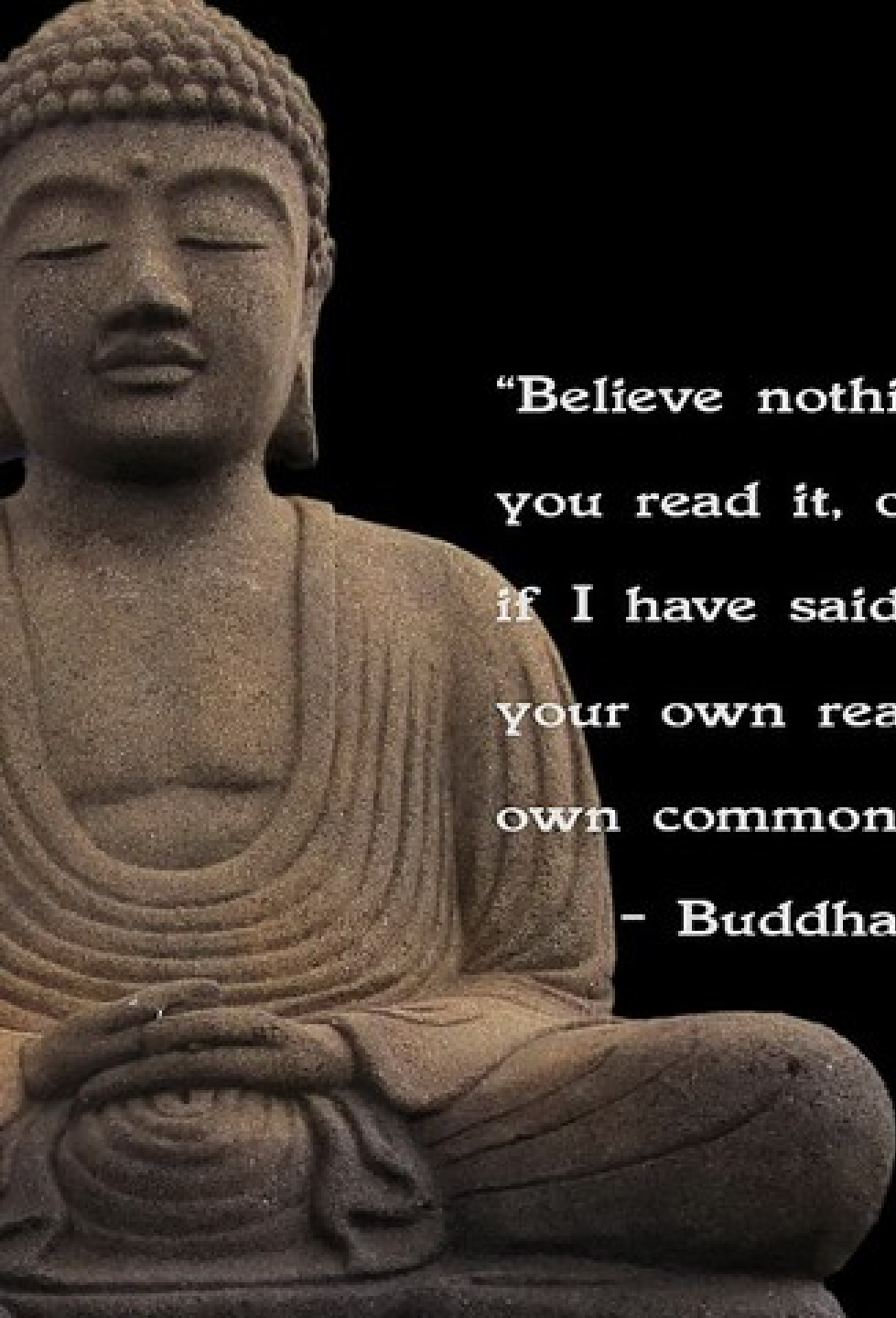
*All that we are is the result  
of all that we have thought*

*The way is not in the sky.  
The way is in the heart.*

*-Buddha*



*facebook.com/mybuddhaquotes*



**“Believe nothing, no matter where  
you read it, or who said it, no matter  
if I have said it, unless it agrees with  
your own reason and your  
own common sense.”**

**- Buddha**



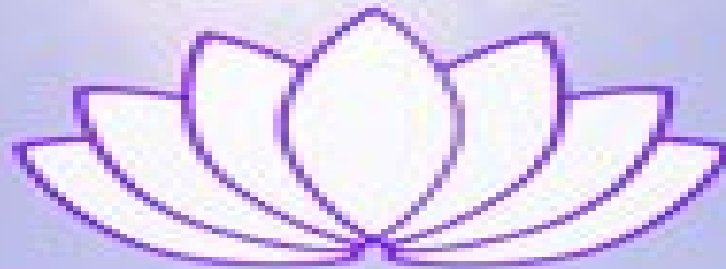
"Work out your own salvation.

Do not depend on others."

- Buddha

# बौद्ध दर्शन के मूल सिद्धांत

- अनीश्वरवाद
- अनात्मवाद
- क्षणिकवाद



## *The Four Noble Truths*



**Ordinary Life brings about suffering.**



**The origin of suffering is attachment.**



**The cessation of suffering is attainable.**



**There is an eightfold path to the cessation of suffering.**



- काम, क्रोध, द्वेष वगैरे दोष आपले जीवन दूषित करून सोडतात. हे दोष दूर करून जीवन निर्मळ करण्याचा मध्यम मार्ग म्हणजे गौतम बुद्धाने सांगितलेला अष्टांगिक मार्ग.





## 1. सम्यक दृष्टी

अष्टांगामध्ये पहिले सूत्र आहे- सम्यक दृष्टी. सम्यक दृष्टी म्हणजे जे आहे, जसे आहे तसे पाहणे. एखाद्या व्यक्तीविषयी मनात राग असेल किंवा काही पर्वग्रह असतील तरे ती व्यक्ती जे काही करेल त्यात आपल्याला दोषीच दिसू लागतात. कधी कधी मन विषादाने भरून गेले असले की भव्य आकाश, तेजस्वी नक्षत्रे, सगंधाची आणि सौंदर्याची बरसात करणारी फले यांच्या दर्शनाने आनंद होत नाही. मळ वस्तू जशी आहे तशी न बघता विकारग्रस्त मनाने बघितली की तिच्या बाबतीतील आपले आकलन दूषित होते. म्हणून माणूस, वस्तू, निसर्ग सगळ्यांकडे शांत, समतोल, पर्वग्रहविरहित दृष्टीने बघावे. म्हणजे बघणारा आणि बघितले जाणारे यांच्यात योग्य संबंध प्रस्थापित होतात.



## 2. सम्यक संकल्प

दुसरे सत्र आहे सम्यक संकल्प. आपला संकल्प, आपले ध्येय हे फार आवाक्याबाहेरचे नको तसेच फार साधे, अगदी सहजसाध्य, क्वतीपेक्षा पृष्कळ कमी असेही नको. आपल्या नेहमीच्या जगण्यात, विशेषतः आजच्या काळात तर सम्यक संकल्प फार महत्त्वाचा ठरतो. आपल्या मुलांसाठी अवास्तव अपेक्षा बाळगणारे पालक मुलांसमोर न झेपणारे ध्येय ठेवतात. त्या ध्येयाकडे वाटचाल करताना मले आणि पालक दोघेही दुःखी होतात. ध्येय साध्य झाले नाही की आत्मविश्वास ओसरू लागतो. ताण येतो. आपण पालकांच्या अपेक्षा पऱ्या करू शकलो नाही याचे दुःख होते. अशा वेळी आत्यंतिक निराशेने मुलानी आत्महत्या केल्याचीही उदाहरणे आहेत. याखेरीज संकल्पामध्ये दुराग्रह असू शकतो. खोटी प्रतिष्ठा आणि अहंकारापायी अमक एक करून दाखवीन आणि भगच विसावेन, या संकल्पामळे आयुष्यातील मौल्यवीन काळ फकट जाऊ शकतो. मनापासन नको असलेली गोष्ट करणे म्हणजे मानसिक शक्तीचा अपव्यय असतो. दुसरीकडे आळशीपणा करून, आपल्याकडे असलेली शक्ती, ताकद, कौशल्य फकट घालविणे हे सुद्धा दुःखदच म्हणावे लागेल. ही माणसे आपले आणि समाजाचे नेकसान करीत असतात. तेव्हा कुवतीनुसार समतोल ध्येय म्हणजे सम्यक संकल्प आवश्यक असतो



### 3. सम्यक वाणी

तिसरं सत्र आहे, सम्यक वाणी. आपले बोलणे सत्य, सरळ आणि प्रिय असावे. खोटेपणा, ढोंग फसवणूक आपले अनेक तऱ्हांनी नुकसान करतात. आपल्या रोजच्या जगण्यात पक्कळदा आपण आत काहीतरी दडवतो. एखाद्याबद्दल राग असताना बाहेर मात्र गोड गोड बोलतो. राग दडपल्यामळे तो वेगळ्या प्रसंगी वेगळ्या मार्गाने बाहेर पडू शकतो. अशी माणसे अकारण हिंसक होऊ शकतात. विपरीत किंवा बदलून न सांगता जे आहे जसं आहे तसं सांगायला हवं. राजाचे हेर किंवा मंत्री खोटं आणि गोड बोलू लागले तर राज्याचा विनाश ओढवेल. स्तुतीही नव्हे आणि निंदाही नव्हे. साधेपणी अहिंसात्मक तऱ्हेने सत्य सांगणे. गरज नसताना वृथा न बोलणे या सर्व बाबी सम्यक वाणीत समाविष्ट होतात.



## 4. सम्यक कर्मात्

चौथं सत्र आहे सम्यक कर्मात्. योग्य ते आणि योग्य तेवढं कर्म करणं म्हणजे सम्यक कर्मात्. यात आत्महत्या, चोरी, हिंसा, परस्त्रीविषयी लोभ, अशी सारी कर्मे निषिद्ध आहेत. दुसरीकडे कितीही मिळाले तरी, 'अजन हवे'ची लालसा न सटणे. त्यासाठी जिवाच्या आकांताने कर्म करित राहणे हे सद्धा वज्र्यु असावे. सगळे ज्ञानी लोक याचा उदघोष करतात. या संदर्भातील टॉलस्टॉयची कथा प्रसिद्ध आहे. एका मोणसाला सांगितलं गेलं की, सकाळपासून संध्याकाळपर्यंत तू जिथपर्यंत धावत जाशील तेवढी जमीन तुझी होईल. सूर्यास्तापर्यंत खेप अंतर पार करायला हवे म्हणून तो लोभामळे जोराने धावत राहिला. सूर्यास्त झाल्यावर तो थांबला आणि अतिश्रमाने मृत्यु पावला. त्याला परेण्यास साडेतीन हात जमीन परेशी झाली. आपल्याला योग्य असे साध्य ठरविल्यावर त्या दिशेने शांतेपणे कर्म करत राहणे, म्हणजे सम्यक कर्मात्.



## 5. सम्यक उपजीविका

सम्यक उपजीविका हे पाचवे सूत्र आहे. आपली उपजीविका ही आपल्या आवडीनेसार असावी. परंतु त्यापासून इतरांना त्रास, दुःख, कष्ट, कोणतीही इजा होता कामा नये. उपजीविका सन्मार्गाने करावी. चोरी, फसवाफसवी, पाप, हिंसा करून उपजीविका करू नये. आपण जितक्या खोट्या गोष्टी करून आणि इतरांना त्रास देऊन उपजीविका करतो तितके आपण अपराधी, भीतिग्रस्त, संतापी असतो. समाधानी, शांत जीवनापासून वंचित राहतो.



## 6. सम्यक व्यायाम

सम्यक व्यायाम हे सहावे सूत्र आहे. वाईट विचार मनात उत्पन्न होऊ नये म्हणून प्रयत्न करणे. उदा. दुसऱ्याचे धन हडप करावे असा विचार मनात नसतो, पण तशी संधी समोर आली तर मोह होऊ शकतो. अशा प्रसंगीही वाईट विचार न करण्याचे वळण मनाला लावायला हवे. वाईट विचारांनी फक्त विध्वंस घडतो. त्यामळे एकतर मनाला टोचणी लागते किंवा अधिक विध्वंसाची आग भडकते. चांगली कृत्ये करणे, मनात सविचार उत्पन्न होतील असा प्रयत्न करणे, सविचार मनात नीट रुजविणे, ते पूर्णत्वाला नेऊन जीवनात त्यांचा अंतर्भाव करणे या मानसिक प्रयत्नांना सम्यक व्यायाम म्हणतात.



बोधिवृक्ष

अष्टांगिक मार्ग

## 7. सम्यक स्मृती

सम्यक स्मृती हे सातवे सूत्र आहे. व्यर्थ ते विसरणे आणि सार्थ ते स्मरणाने ठेवणे दैनंदिन जीवनात घडावयास हवे. पण उलटच घडते. वाईट गोष्टीच्या स्मृती पक्क्या होतात. कोणी आपल्याकरता काय केले हे लक्षात राहत नाही. उलट काय केले नाही तेवढे मात्र लक्षात राहते. दैनंदिन जीवनात हे दुःखाला कारणीभूत ठरते. आपल्या शरीरमनातील संखदुःखादींचे साक्षित्वाने अवलोकन करित त्यांचे स्वरूप समजोवन घेणे, त्याबाबतीत मन सावध, जागृत व संतुलित असणे म्हणजे सम्यक स्मृती.



## 8. सम्यक समाधी

सम्यक समाधी हा अंतिम टप्पा आहे. दैनंदिन जीवनात त्याचा अवलंब करणे कठीण आहे. दुःख आणि षड्दीपंच्या पलीकडे जात अंतिम सत्यापर्यंत पोहोचण्यासाठी सात्त्विक मार्गाने जगता जगता हळहळ मनाची तयारी होऊन 'हर्ष खेद ते मावेळले' अशी स्थिती आली की मन विशद्ध आनंदाने भरून जाते. अंतर्यामीच्या या स्थितीला सम्यक समाधी म्हणता येईल.