ध्यान का आवश्यक आहे ?

लेखक : भिक्खु प्रियानंद

स्वैर अनुवादन : धम्ममित्र रत्नप्रदिप

प्रकाशक

आयु. दिलीप वानखेडे

कर्वेनगर, पुणे ५२.

प्रकाशक -
आयु. दिलीप वानखेडे
कर्वेनगर, पुणे ५२.

*

मुद्रणस्थळ -
ए. सी. ऑफसेट प्रा. लि.

*

धम्ममित्र रत्नप्रदिप

*

दि. २६ जानेवारी १९९८

Printed and donated for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415
E-mail: overseas@budaedu.org
Website: http: //www.budaedu.org

This book is strictly for free distribution, it is not for sale.

अनुवादकाचे मनोगत

पूज्य भंते महास्थवीर संघ रक्षितजी च्या आशीर्वादाने व आदरणीय धम्मचारी लोकमित्र यांच्या प्रेरणेने भिक्खू प्रियानंद (Singapore) लिखित Why meditation या इंग्रजी पुस्तिकेचा स्वैर अनुवाद करण्याचा प्रयत्न केला आहे. त्रैलोक्य बौद्ध महासंघ शिलाचरणातून नव समाजाचा पाया घालण्याचा प्रयत्न करीत आहे. व डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांच्या धम्म क्रांतीचे ध्यान हे बीज आहे. या ध्यान मार्गावर आरूढ होण्यासाठी संघाने ध्यान वर्ग, निसर्गरम्य वातावरणात ध्यान शिबिर व ध्यानाभ्यासा मधून धम्म रुजविलेला आहे. अनेकांच्या जीवनात विधायक बदल घडविलेला आहे.

ध्यान प्रत्यक्ष कृतीची, अनुभवाची बाब आहे. ध्यानावर बोलण्यापेक्षा अथवा लिहिण्यापेक्षा अनुभूती अधिक महत्त्वाची आहे.

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांनी भ. बुद्ध व त्यांचा

धम्म या ग्रंथामध्ये प्रथम खंड, भाग तिसरा नव्या प्रकाशाच्या शोधात या भागात समाधी मार्गाचे शिक्षण या प्रकरणात आनापानसती या ध्यानाबद्दल माहिती दिली आहे. याच ग्रंथात ते पुढे लिहितात की ज्ञान प्राप्तीसाठी गौतमला चार आठवडे ध्यान मग्न रहावे लागले व चार पाययानी गौतमाने बुद्धत्व कसे प्राप्त केले याचे वर्णन आहे.

हा अनुवाद अधिक प्रबोधनात्मक व्हावा म्हणून अधिक माहिती अतिशय थोडक्यात सोबतच्या परिशिष्टात दिलेली आहे. पुस्तक अनुवाद करून ते छापण्याची प्रेरणा आयु. उदयकुमार भोसेकर यांनी दिली. तसेच प्रकाशन करण्याची जबाबदारी आर्यनागार्जून संग्रहालयाचे संस्थापक आयु. दिलीप वानखेडे यांनी स्वीकारून आर्थिक अडचण बुद्ध आणि धम्म प्रकाशन संस्थेच्या सर्व सभासदांच्या सहकार्याने सोडवून पुस्तक छपाईचे काम आयु. हनुमंत भोसले यांच्या सहकार्याने साकार झाले. या सर्वांचे आम्ही ऋणी आहोत.

आपला स्नेहांकित,

धम्ममित्र रत्नप्रदिप

ध्यान आवश्यक आहे का?

जगातील प्रत्येक व्यक्ती काहीतरी शोधत आहे. पण सापडत मात्र काही नाही. काहींना आपण काय शोधत आहोत हे सुद्धा माहीत नाही. काही आंतरीक शांती व सुसंवाद यांच्या शोधात आहेत. या शोध यात्रेत त्यांना चिंता, बराच गोंधळ व अनेक अडचणी व असमाधानच भेटते. बरेच लोक अयोग्य मार्गाने शोधतात. बाह्य जगात, कुटुंबात, सहकारी मित्रांत, कार्य क्षेत्रात आपल्या प्रश्नांची उत्तरे शोधतात. बाह्य स्थिती बदलली की आपण सुखी होऊ असे त्यांना वाटते व तशी स्थिती बदलली तरी ते सुखी होत नाहीत.

आनंद व सुखाच्या उगमाकडे स्वतःच्या मनाकडे त्यांनी आपले लक्ष वळविले आहे. आंतरिक मनुष्यत्वाकडे केंद्रीत केले आहे. ध्यानाकडे वळविले आहे.

आज सर्वच जाती धर्माच्या लोकांना ध्यान आकर्षित करीत आहे. असे का घडत आहे? कारण

मन कुठल्याही धर्माशी निगडित नसते. ध्यान मनाला समजून घेऊन त्याचा जीवनात कसा वापर करावा हे सांगते. सुख दुःखाची किल्ली मन आहे. धर्माचे प्रमुख कार्य मनाला समजून घेणे व त्याचा व्यवहारात योग्य उपयोग करणे. कुठल्याही धर्माचे लेबल न लावता कुणीही ध्यान करू शकतो.

ध्यानाचे फायदे

मूषक स्पर्धेच्या युगात माणसाला सुखासाठी फारच धडपड करावी लागते. मग ध्यान का? ध्यानाचे काही फायदे आहेत.

१. सतत कार्यरताना तणाव मुक्ती
२. चिंताग्रस्तांना कायमची अथवा तात्पुरती शांती
३. अनंत प्रश्न व अडचणींना धारीने तोंड देण्याची शक्ती.
४. आत्मविश्वास.
५. वस्तू मात्रांच्या सुस्पष्ट जाणीवेमुळे भयमुक्तता.
६. आंतरिक समाधान.

७. धार्मिक तत्वांमध्ये काही व्यवहारिक मूल्य असल्याची जाण.

८. वस्तूमात्रांच्या अस्पष्ट आकलनामुळे उदास व निराश जणांना त्या मधील फोलपणा जाणवेल.

९. विद्यार्थ्यांच्या स्मरणशक्तीत वाढ अधिक प्रभावी अभ्यास.

१०. श्रीमंतांना संपत्तीचे खरे स्वरूप स्पष्ट व स्वत:साठी व इतरांसाठी योग्य वापराची जाण.

११. गरीबांमध्ये काही प्रमाणात संतुष्टी व इतरांकडे अधिक म्हणून त्यांचा द्वेष नाही.

१२. तरुणांना जीवनाच्या चौरस्त्यावर निश्चित ध्येयाकडे वाटचालीसाठी प्रेरणा.

१३. निराश वृद्धांना जीवनाच्या सखोलतेचे दर्शन होऊन दु:ख मुक्ती.

१४. शिघ्रकोपीपणवर कार्य.

१५. द्वेषामधील धोका ओळखण्यास मदत.

१६. इंद्रिय गुलामीतून मुक्ती व त्यांचेवर स्वामित्व.

१७. नशेपासून सुटका.

१८. अज्ञानातून प्रज्ञेकडे.

१९. आपल्या भावना आपणाला मूर्ख बनविणार नाहीत व शहाण्यांना प्रज्ञा.

२०. वस्तू मात्रांचे सत्य दर्शन.

ध्यानाचे इतरही अनेक लाभ आहेत, हे लाभ पैसे देऊन बाजारात मिळत नाहीत. ध्यान सरावातून मोफत मिळतात.

ध्यानाची पूर्व तयारी

स्थळ निश्चिती

नवागतांना शांत परिसर योग्य. तुमची स्वत:ची खोली अथवा बाग, एकदा निश्चित केलेली जागा वारंवार बदलू नका.

ध्यानाच्या प्रगतीनुसार पुढे आपण कुठेही ध्यान करू शकाल. प्रत्येक ठिकाणी आपल्यासाठी ध्यान स्थळ असेल.

समय निश्चिती

आपण स्वत: ठरवलेल्या वेळेनुसार नियमित ध्यान सराव करावा. आपल्या समस्या, चिंता बाजूस सारून जगातील कुठलीही गोष्ट आड येणार

नाही असा संकल्प केला पाहिजे. आपल्या प्रगतीप्रमाणे पुढे प्रत्येक वेळ ही ध्यान सरावासाठी योग्य राहील.

क्षणोक्षणी ध्यान आपल्याबरोबर असेल, दैनंदिन जीवनाचे अविभाज्य भाग बनेल.

प्रशिक्षक निश्चिती

जर आपणास कुणाचे मार्गदर्शन हवे असेल तर असा ध्यानी प्रशिक्षित शिक्षक सापडणे कठीणच आहे. आपला एखादा नियमित ध्यान करणारा मित्र कदाचित आपला मार्गदर्शक होऊ शकतो. एखादे ध्यानावरील योग्य अनुभवी आचरणशील व्यक्तीचे पुस्तक, लेख अथवा प्रवचन शिक्षक होऊ शकते. लक्षात ठेवा आपला शिक्षक आपल्यासाठी ध्यान करणार नाही, किंवा अनुभूती घेणार नाही, आपल्या ध्यानातून निर्माण होणारी स्मृती व एकाग्रता आपला शिक्षक होऊ शकतो, त्यामुळे आपला शिक्षक आपल्याबरोबरच रहाणार आहे.

आसन

अर्ध पद्मासन किंवा पूर्ण पद्मासनात आपण ध्यान करू शकता, सरळ पाठ असलेल्या खुर्चीत

बसून ध्यान करता येऊ शकते, आरामात कुठेही न झुकता ताठ बसा, पाठीचा कणा व मान सरळ असू द्या नाही तर झोप येईल, आपले डोळे अर्धोन्मलित किंवा संपूर्ण झाकलेले असू द्या. कुठे ताण किंवा कठोरता नको त्यामुळे काही वेळाने वेदना जाणवतील.

ध्यान म्हणजे काय?

एकाग्रतेमधून निर्माण होणारी जागृतता म्हणजे ध्यान होय. एकाग्रता निर्माण करण्यासाठी समधा किंवा एकाग्रतेच्या ध्यानाची आवश्यकता आहे. स्मृती अथवा जागृतीच्या विकासाकरीता विपस्सना किंवा आंतरिक अनुभूतीचे ध्यान आवश्यक आहे. एकाग्रतेचा वापर करून आपण जीवनात समधा ध्यान उतरवू शकता. एकाग्रता जागृतेमधून दैनंदिन जीवनातील घटनांना अनुभवणे म्हणजे ध्यान होय.

समधा : एकाग्रतेचे ध्यान

समधा ध्यानाच्या साहाय्याने मन एकाग्र करता येते. आपल्या सर्व मानसिक शक्ती एकाच विशिष्ट गोष्टींवर एकाग्र करून विखुरलेले मन एकचित्त करणे. संपूर्ण लक्ष एकाच ठिकाणी एकाग्र केले

तर त्याचे सत्य स्वरूप जाणता येते. एकाग्रतेमधून मानसिक अवस्थामध्ये हळूवार बदल होतात व मानसिक शक्ती विशिष्ट दिशेने केंद्रित होते.

मन एकाग्र का करावे? एकाग्रतेमुळे मन शांत व स्थिर होते व शक्ती वाया जात नाही. इतकेच पुरेसे नाही तर प्रज्ञा प्राप्तीसाठी अत्यावश्यक गोष्ट आहे. स्वत:ला खोलवर जाणण्यासाठी व जगाला सुस्पष्ट पहाण्यासाठी शांत व स्थिर मनाची गरज आहे.

मानसिक एकाग्रतेच्या वेगवेगळ्या पातळ्यांवर समधा मार्गदर्शक ठरते. यामध्ये काही मानसिक शक्ती प्राप्त होऊ शकतात. व्यस्त जीवनात हे कदाचित शक्य होणार नाही. मन वर्तमानात न रहाता भटकत रहाते. क्षणोक्षणी घटना घडतात त्याकडे एकाग्रतेने पहा. प्रत्येक कृती लक्षपूर्वक व शांततेत करा. वर्तमानात जगा.

एकाग्रतेसाठी बौद्ध धर्मात जवळ जवळ ४० विषय, मार्ग किंवा पद्धती नव्हे दिलेल्या आहेत. जसे प्रगत होऊ तसे शरीर शिथिल व तणावमुक्त

होईल. मन शांत होईल. श्वासोच्छ्वास हळूवारपणे होईल. कुठल्याही आंतरिक अथवा बाह्य अडचणींच्या वेळी सुद्धा आपण शांत व स्थिर राहू शकाल.

दैनंदिन गोष्टी बाजूस सारून एकाग्र व्हा. पहाटेची वेळ यासाठी अतिशय योग्य आहे.

चालण्यात स्मृती

आपण उभे असलेल्या ठिकाणापासूनच याची सुरुवात होते. शरीर ताठ उभे, दृष्टी सरळ, अधिक व किंवा खाली नको. चालण्याच्या प्रत्येक कृतीकडे लक्ष. उभे आहोत याची जाणीव. पाय उचलताना त्याची जाणीव. पाय खाली ठेवताना त्याची जाणीव. जमिनीला होत असलेल्या स्पर्शाची जाणीव ठेवा. जाणीवपूर्वक चालत रहा. वळताना प्रत्येक हालचालींकडे लक्ष. आपण वळत आहोत याकडे लक्ष असू द्या. अतिशय जागृतपणे हा सराव करा.

एखादा विचार, भावना, आवाज किंवा अडथळा निर्माण झाल्यास त्याची जाणीव ठेवा व पुन्हा आपल्या सरावाकडे वळा.

काया : एक ध्यान विषय

शारीरिक कृती जाणणे. आपण चालत आहोत. बसलेले आहोत. उभे आहोत. पहात आहोत. अशा प्रकारे प्रत्येक हालचालींकडे पहाणे. काल्पनिक कृती नव्हे किंवा कृतीचा विचारसुद्धा नव्हे तर प्रत्यक्ष कृतीची जाणीव. कधी कधी शारीरिक कृती एक व मनात दुसराच विचार चालू असतो. मोकळ्या वेळी शरीराचा उपयोग एकाग्रतेसाठी करा.

वेदना : ध्यान विषय

क्षणोक्षणी निर्माण होऊन विकसित पाऊन व नष्ट होत असलेल्या वेदनांना जाणले पाहिजे. वेदना ही सुखद, दुःखदायक अथवा निर्विकार असतात. बाह्य जगाशी शारीरिक इंद्रियाचा संपर्क आल्यास वेदना निर्माण होतात.

इन्द्रिय जागृती

कान, नाक, डोळा, जीभ व त्वचा यांचा जगाशी संबंधामधून वेदना निर्माण होतात. त्या प्रती आपण जागृत असावे. उदा. कान ध्वनीच्या संपर्कात आहे.

मुले बाहेर हसत खेळत आहेत. त्यामुळे लक्ष विचलित होऊन त्रास होत आहे व राग आलेला आहे. आपल्या नाकात काहीतरी वळवळल्यामुळे शिंक व त्यामुळे वेदना. ज़्या प्रमाणे निरीक्षक आत व बाहेर जात असलेल्या लोकांवर लक्ष ठेवतो त्याप्रमाणे लक्ष ठेवा. त्यामुळे जागृती निर्माण होईल व आपण हळूहळू वेदनांवर विजय मिळवू.

दैनंदिन जीवनात वेदनांची जाणीव

भोजनात जागृतता, आळस सोडून लवकर उठणे, इत्यादी बाबींमधून आपल्या भावनांना आवर घाला. प्रत्येक क्षणी वेदना निर्माण होतात. अस्वस्थपणे बस थांब्यावर बसची वाट पाहताना आपणामध्ये तिरस्काराची, रागाची भावना निर्माण होते. हॉटेलात चविष्ट भोजनावर ताव मारताना लोभ निर्माण झालेला आहे व अनेक दिवसांनी भेटत असलेल्या जिवलग मित्रामुळे आनंद होत आहे याची जाणीव ठेवा.

मानसिक अवस्था ध्यान विषय

मनापासून आपण दूर जाऊ शकत नाही.

आंतरिक गोंधळ व मानसिक विवादांवर जागृतपणे लक्ष ठेवून मन शांत केले पाहिजे. मानसिक बदलाच्या प्रत्येक स्थितीवर लक्ष ठेवा. विकसित मन आनंदी व सुखी असते. दुर्लक्षित मन दुःखदायी व अनेक अडचणी निर्माण करीत असते. शिस्त बद्ध मन अतिशय कार्यक्षम व शक्तिशाली असते. बेशिस्त व इतस्ततःत भटकणारे मन हे अकार्यक्षम व दुबळे असते. अश्व शिक्षक ज्याप्रमाणे घोड्यांना शिकवितो तसे आपण मनाला शिकविले पाहिजे.

सुप्रसिद्ध सतिपट्ठान सुत्तामध्ये भ. बुद्धांनी चार विषय सांगितलेले आहेत.

शरीर किंवा काया, वेदना, भावना व धर्म किंवा मानसिक स्थिती या चार विषयांवरील एकाग्रतेमधून आंतरिक अनुभूती व बाह्य जगाचे दर्शन हे या ध्यानाचे कार्य होय.

अतिशय सरळ, थेट व परिणाम कारकतेने व दैनंदिन अडचणींवर मात करून मनाला विमुक्तीच्या सर्वोच्च ध्येयाकडे घेऊन जाते. कुठल्याही स्वभावासाठी काही एक नुकसान न करता मनाला प्रशिक्षित करण्याचा सरळ मार्ग आहे. व्यस्त

कार्यालयात अथवा एकांतात सर्वत्र सतिपट्ठन उपयुक्त ठरते.

जागृतता ही सर्वसाधारण, सोपी व परिचित मानसिक स्थिती आहे. एखाद्या विषयाकडे तटस्थपणे कुठलेही मत न बनविता पूर्वग्रहदृष्टीने न पहाणे.

कायानुस्मृती

कुठलेही आकर्षण अथवा तिरस्कार विरहित अवस्थेमधून तटस्थपणे शरीराकडे पहाणे. आपण म्हणजे शरीर हा दृष्टीकोन मानसिक शुद्धतेच्या काही पातळीवर दूर होतो.

आनापान सती श्वासोच्छ्वासाची स्मृती

योग्य स्थळ, वेळ व सोयीस्कर बैठकीने सुरुवात करावी. अतिशय शांतपणे नैसर्गिक श्वासोच्छ्वासाकडे जागृततेने पहा. श्वास येत आहे व जात आहे. तटस्थपणे पहा.

अनेक विचार व कल्पना त्रास देत असतील तर आपण श्वास मोजू शकता व एकाग्रता वाढल्यानंतर अंक मोजणी थांबवा.

आपले संपूर्ण लक्ष श्वासाचा स्पर्श नाकाच्या ज्या भागावर होतो त्या स्पर्श बिंदूवर केंद्रीत करा. श्वास जलद असेल किंवा हळूवार असेल, स्पष्ट किंवा अस्पष्ट असेल, आपले शरीर ताठ व मन जागृत ठेवून स्तब्धपणे निरीक्षण करा. आपण जसे आपल्या स्वभावानुसार व मानसिकतेला अनुसरून व स्वत:च्या अनुभवाप्रमाणे आपण एखादी पद्धत स्वीकारू शकता.

विषय निवडीसाठी काही मार्गदर्शक तत्त्वे आहेत

१. विषय निर्विकारी असावा व त्यामुळे कुठल्याही तीव्र भावना निर्माण होणार नाहीत.
२. आंतरिक विषय म्हणजे श्वासोच्छ्वास, मैत्री अथवा करुणा, भावना व बाह्य विषय म्हणजे भ. बुद्धांची मूर्ती, फूल, एखादा पर्वत, तेजोवलय किंवा ज्योत.
३. मनाला आवडणारा व स्वीकृत विषय निवडावा.
४. एखादा योग्य विषय एखादे वेळी अयोग्य

ठरू शकतो. उदा. रागावल्यानंतर एकाग्रतेसाठी मैत्री भावना विषय कठीण ठरतो अशा वेळी राग हाच विषय होऊ शकतो.

गाईला दोरीने खुंटीला बांधतात तसे विषय मनाला बांधावा. मनाला एकाच विषयावर केंद्रीत केल्याने ते शांत व तणावमुक्त होते.

दैनंदिन जीवनात एकाग्रतेसाठी काही सराव आहेत.

१. शतपावली करताना मनामध्ये आनंदी, सशक्त व निरोगी आहोत अशाप्रकारे विधायक भाव निर्माण करणे.
२. विचार करताना मनाला त्याच्याशी एकरूप करणे.
३. पुस्तक वाचताना त्यावरच एकाग्र होणे. प्रत्येक क्षणोक्षणी घडणाऱ्या क्रियेवर एकाग्र होणे म्हणजेच वर्तमान काळात जगणे होय.

विपस्सना आंतरिक प्रज्ञाप्राप्ती

वस्तू जशा आहेत तशा पहाणे व त्यांच्या अस्तित्वाचे सत्यदर्शन म्हणजे विपस्सना होय.

जागृती किंवा स्मृतीमुळे विपस्सना किंवा अनुभूती होऊ शकते.

मन निरीक्षण

एकांतात मानसिक बदलांकडे पहा. बदलांचा विचार करू नका, त्यांना टाळू नका फक्त पहा. लोभग्रस्त आहे तर जाणा. द्वेष आहे तर ओळखा, चंचल असेल तर ते पहा. स्वत: त्याच्याशी एकरूप होता तटस्थ रहा. मन बाह्य जगावर केंद्रीत असते त्यास स्वत:कडे वळवा. मनाचा स्वभाव जाणणे हे अतिशय कठीण काम आहे तरी सुद्धा ते शक्य आहे हा विश्वास असू द्या.

दैनंदिन जीवनात मन निरीक्षण

कुठल्याही एकरूपतेशिवाय, समर्थनाशिवाय, पूर्वग्रहविरहित लोभ अथवा लाभाच्याशिवाय मनाचे निरीक्षण सातत्याने करा. अकुशल भावना मनाचा समतोलपणा नष्ट करतात अशावेळी त्या भावनांवर एकाग्र व्हावे. बस गेल्यामुळे चिंता. पण चिंता बसमध्ये नाही तर मनात आहे. जेवण आवडत तर जेवणात द्वेष नाही तर मनात आहे. आपणाला

कोणी ढकलले तर पडू ही भीती मनात आहे बाहेर नाही, म्हणून मनाकडे पहा.

विचार : ध्यान विषय

भ. बुद्ध सतिपट्ठान सुत्तामध्ये सांगतात - जागृतेमधूनच बुद्धत्व प्राप्त होते. यात ध्यानाच्या शिकवणीचे निरनिराळे पैलू आढळतात. ध्यान मार्गावरील नवशिके व भ. बुद्धाच्या या शिकवणीबद्दल अनभिज्ञ आहेत असे लोक विचार किंवा कल्पना हे ध्यान विषय म्हणून घेऊ शकतात.

निर्माण व नष्ट होत असलेल्या विचारांप्रती जागृतेमधून त्यांची स्पष्टता होते. कुशल विचारांचा सदुपयोग व अकुशल विचार कसे दुःखदायक असतात हे आपण जाणतो. मनाच्या परिशुद्धतेसाठी विचारांवर लक्ष ठेवावे.

सराव पहिला : विचार स्मृती

चांगले विचार मानसिक स्थितीवर कसे परिणाम करतात व वाईट विचार मानसिक स्थिती कशी बिघडवितात त्याकडे अलिप्तपणे लक्ष द्या. विचारांच्या पलीकडे पहा. विचारांकडे लक्ष दिल्यामुळे शांती, आनंद व सुसंवाद निर्माण होतो

व त्यामुळे विचारांची संख्या हळूहळू कमी होते. त्यामुळे मनात तेवढीच शक्ती व शांतता निर्माण होते. त्रयस्थ पणातून दुष्ट विचारांवर कसा ताबा मिळवावा व चांगल्या विचारांना कशाप्रकारे विकसित करावे हे लक्षात येईल.

मानसिक स्थितीची स्मृती

विचारपद्धतीकडे लक्ष द्या. या क्षणी मी चुकीच्या पद्धतीने विचार करीत आहे. मी या माणसाला फसवित आहे, मी नकारात्मक आहे हे जाणा. अचानकपणे मनात आलेली चांगली कल्पना मित्राला सांगावी या विचारपद्धतीकडे पहा.

ध्यानातील प्रगती

प्रगतीसाठी सहनशीलता, सातत्य, प्रयत्न व कष्टांची आवश्यकता आहे. कुठलाही शॉर्टकट नाही. प्रवाहाविरुद्ध पोहण्यासारखी गोष्ट आहे. ताबडतोब फलप्राप्ती न झाल्यास निराशा येईल. जीवनात अधिक व्यस्तता व महत्वाकांक्षेमुळे मनातील विचार सहजतेने दूर करून एकाग्र होणे कठीण आहे. म्हणून नियमबद्ध व्हा. पदक प्राप्तीसाठी खेळाडूंना शिस्त व सातत्याने सराव

आवश्यक असतो. विणेच्या तारा अधिक ताणल्यावर तुटतात व ढिल्या सोडल्यास स्वर निघत नाही म्हणून मध्यम मार्ग व सुसंवाद आवश्यक आहे. उत्तम शाऱीरिक व मानसिक स्थिती आवश्यक आहे. शारीरिक व मानसिक शक्तींचा संचय व संयम आवश्यक आहे. अशक्त दुबळे शरीर व अकुशल मानसिक अवस्था ध्यान मार्गावरील प्रमुख अडथळा ठरू शकतो. शरीर व मनाला योग्य विश्रांती, व्यायाम व आहार दिला पाहिजे.

आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीचे मोजमाप करणे कठीण काम आहे. विचित्र अनुभव, ध्वनी ऐकू येणे. रंग दिसणे, काही सिद्धी प्राप्त होणे म्हणजे खरी प्रगती नव्हे. सर्वांच्याच बाबतीत अशा घटना घडतीलच असे नाही. काही प्रमाणात एकाग्रतेचे अनुभव असू शकतात. जऱ का आपण अधिकाधिक आनंदी होत असाल, शांत होत असाल, समाधानी रहात असाल, जागृतता विकसित होत असेल तर व आपल्यामधून दुःख नैराश्य, चिंता, ताण चंचलता व तणाव कमी होत असेल तर आपण

ध्यानात खरोखरच प्रगती करीत आहात.

दैनंदिन जीवनात ध्यान

जागृतीची अवस्था जीवनात उतरू शकते. यासाठी बराच काळ जावा लागेल. सहनशीलता, सातत्य व परिश्रमाची आवश्यकता आहे. एकाग्रतेसाठी संधी शोधत रहा. धावपळीच्या, ताण तणावाच्या प्रसंगी बरीचशी मानसिक शक्ती खर्च होत असते. काही मिनिटे शांतपणे ध्यानासाठी ठेवा. मन सशक्त व बळकट करण्याचा हाच एक मार्ग आहे. आपल्या प्रगतीसाठी हीच एक जमेची बाजू आहे.

स्वत:च्या विचारांकडे, भावनांकडे, लक्ष दिल्यामुळे आपण त्यांना जाणू व त्यांचे विश्लेषण करू व त्यामधूनच आपल्यातील शक्ती स्त्रोत व शांती अनुभवता येईल.

दैनंदिन जीवनात ध्यानामुळे वर्तमान काळात खरेखुरे जगणे होईल, स्वत:मध्ये व जगात घडत असलेल्या घटनांची सातत्याने जाणीव राहील. या अशांत जगात आपण आंतरिक शांततेत व सुखात रहाल.

परिशिष्ट

१. भ. बुद्धांचा धम्म म्हणजे शील, समाधी व प्रज्ञा. ध्यानात प्रगती व एकाग्रता प्राप्तीसाठी शिलाचरण अतिशय आवश्यक आहे.

२. लोभ, द्वेष व मोह युक्त अकुशल मानसिक अवस्था. ध्यानातील सर्वात मोठा अडथळा होय. दान, मैत्री व शहाणपणा किंवा सुस्पष्टता ध्यानात अतिशय उपयुक्त ठरतात.

३. जागृतीच्या विकासाकरीता एकाग्रतेसाठी काही अप्रत्यक्ष पद्धती आहेत. पूजा, वंदना, सुत्त पठण, दैनंदिन जीवनात तात्पुरता बदल, निसर्गरम्य वातावरणात धम्म शिबिर, सम्यक आजीविका, नियमित शिस्तबद्ध जीवन, कला कौशल्य, योगासने, लोकसेवा व सत्संग इत्यादी.

४. समतल एकाग्रत, भौतिक व इंद्रियजन्य जागृतीच्या पातळीवरून मानसिक किंवा आध्यात्मिक जागृतीच्या पातळीवर ऊर्ध्वगामी एकाग्रतेच्या पातळीवर पाच आवरणे, निवरणे अडथळे येत असतात व यांचे तात्कालिक दमन केल्याशिवाय ध्यानावस्था निर्माण होत नाही. व

यांचा समूळ उच्छेद प्राज्ञा प्राप्तीनंतरच होत असतो. यांची तुलना पाण्याशी केलेली आहे.

काम छंद म्हणजेच पंचेद्रियांच्या तृप्तीमध्ये आसक्ती याची तुलना रंगीत मोहक पाण्याशी केलेली आहे. व्यापद किंवा द्वेष याची तलना गरम उकळलेल्या पाण्याशी केलेली आहे. थिन मिद्ध किंवा आळस होय याची तुलना डबक्यात साचलेल्या पाण्याशी केलेली आहे. उघ्घच्च कुकच्च अर्थात अस्वस्थता आणि चिंता याची तुलना समुद्रातील लाटांशी केलेली आहे. विचिकिच्छा किंवा शंका कुशंका होय याची तुलना चिखल व गाळ मिश्रित नदीला आलेल्या पुराच्या पाण्याशी केलेली आहे.

वरील प्रकारच्या पाण्यात शुद्धता व स्पष्टता नसल्यामुळे ते पिण्यासाठी उपयुक्त नसते व स्वत:चे प्रतिबिंब त्यात पाहता येत नसल्यामुळे स्वत:ला जाणू शकत नाही. या अडथळ्यांवर मात करण्यासाठी धम्मात सम्यक व्यायाम व प्रयत्न सांगितले आहेत.

१. विचारांच्या परिणामांचा विचार करा. उदा. लोभाचे व द्वेषाचे दुष्परिणाम काय आहेत.

२. विचारांच्या विरुद्ध विचार करणे. उदा. द्वेष आल्यास मैत्री भावना करणे.

३. विचारांना जसे आहे तसे पहाणे. उदा. आकाशात ढग येतात व निघून जातात.

४. सर्वात शेवटी व अंतिम उपाय म्हणजे अतिशय जागरूकतेने व विधायकतेने दमन करणे.

त्याचप्रमाणे अकुशल विचार निर्माण झाल्यास ते नष्ट करणे अकुशल विचार निर्माण होऊ न देणे. कुशल विचार निर्माण करणे व निर्माण झालेल्या कुशल विचारांना वृद्धिंगत करणे.

पारंपारिकतेनुसार जागृतीच्या चार पातळ्या आहेत. पहिली पातळी भौतिक गोष्टीशी व इंद्रियजन्य जाणिवेशी संबंधित आहे. दुसरी पातळी मानसिक व आध्यात्मिक स्तरावरील स्व जाणिवेशी संबंधित आहे. तिसरी पातळी रूपहीन जगाच्या अस्तित्वाशी निगडीत आहे. लौकिक जाणीव आहे. चौथी पातळी ही अलौकिक किंवा लोकोत्तर जागृतीची बुद्धत्वाची आहे.

आपली एकाग्रता वाढल्यास ध्यानावस्थांचा अनुभव येऊ लागेल. चार रूप ध्यानाच्या व चार अरूप ध्यानाच्या अवस्था सांगितल्या आहेत.

पहिल्या ध्यानावस्थेत पाच मानसिक अवस्था शिल्लक रहातात. विचार, वितर्क, प्रीती, सुख व एकाग्रता होय. या अवस्थेचे वर्णन एका रूपकाद्वारे केले आहे. ज्याप्रमाणे साबण चुरा व पाणी यांचे पुरेपूर संमिश्रण केल्यास पाणी व साबण कुठेही शिल्लक रहात नाहीत. संपूर्ण एकत्रिकरण होते.

दुसरी ध्यानावस्था ही थोडी अधिक प्रगत आहे. यामध्ये विचार, वितर्क रहाता नाहीत. फक्त प्रीती, सुख व एकाग्रता असते. याचे वर्णन शांत विशाल अशा सरोवराशी केलेले आहे व त्या सरोवराच्या तळामधून झरे वहात आहेत.

तिसऱ्या अवस्थेत प्रीती न राहता फक्त सुख व एकाग्रता असते याचे वर्णन विशाल सरोवरात कमलदले उमललेली आहेत अशी उपमा दिलेली आहे. चौथी अवस्था ही अतिशय प्रेरणादायी व प्रभावशाली आहे. यामध्ये एकाग्रतेमध्ये उपेक्षेची

भर पडते. उन्हाळ्यात एखादी व्यक्ती शांत सरोवरात आंघोळ करून शुभ्र वस्त्र परिधान करून बाहेर येते. असे त्याचे वर्णन केलेले आहे.

यानंतर चार अरूप ध्यानावस्था सांगितलेल्या आहेत. बौद्ध परंपरेनुसार, ऐकून किंवा वाचनातून निर्माण होणारी प्रज्ञा म्हणजे श्रुतमय प्रज्ञा होय. चिंतनामधून व विचारांमधून निर्माण होणारी प्रज्ञा म्हणजे चिंतामय प्रज्ञा व अनुभवातून निर्माण होणारी प्रज्ञा ही भावनामय प्रज्ञा होय.

सुस्पष्ट व यथार्थ दर्शन होणे, जसे आहे तसे पहाणे म्हणजे प्रज्ञा होय. संपूर्ण दु:ख मुक्ती व लोभ द्वेष व मोहातून मुक्तता, विमुक्ती व तृष्णा क्षय म्हणजे निर्वाण होय व हेच बौद्धांच्या जीवनातील सर्वोच्च ध्येय. या साठीच ध्यानाची खरोखरच आवश्यकता आहे.

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर १९५० सालच्या वैशाख पौर्णिमेस प्रसिद्ध झालेल्या महाबोधी सोसायटीच्या महोबीध जर्नलच्या अंकातील भ. बुद्ध व त्यांच्या धम्माचे भवितव्य या लेखात लिहितात.

धम्म प्रसारासाठी ३ गोष्टी आवश्यक आहेत. पहिली गोष्ट बुद्धीष्ट बायबलची निर्मिती, दुसरी गोष्ट भिक्षू संघ त्यांचे ध्येय यांच्यामध्ये बदल व तिसरी गोष्ट जागतिक बुद्धिष्ट मिशनची स्थापना.

बाबासाहेबांनी भगवान बुद्ध व त्यांचा धम्म हा ग्रंथ लिहून बुद्धीष्ट बायबलची निर्मिती केली. या ग्रंथामध्ये बुद्धाने भिक्षू संघ का निर्माण केला? याचे उत्तर देताना लिहितात - भिक्षू हा जनसेवक व त्यांचा मित्र, तत्वज्ञ व मार्गदर्शक असावा. (friend, philosopher & guide)

डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांनी क्रांतिकारी,

विज्ञाननिष्ठ, व्यक्तिगत विकासापेक्षा सामाजिक विकासाकडे अधिक लक्ष देणारा व जगात धम्म राज्य स्थापना व याच जन्मात पूर्णत्वाची प्राप्ती हे अंतिम ध्येय मानणारा जागतिक बौद्ध महासंघ आवश्यक वाटत होता. बाबासाहेबांनी स्वत: बरोबर जगाचाही उद्धार करा हा आदेश देऊन जागतिक चळवळीला दिशा देण्याचे, नेतृत्व करण्याचे जबरदस्त आव्हान आपणापुढे उभे केले आहे. हुकूमशाही कम्युनिझम व भोगवादी, भ्रष्टाचारी, पिळवणूक करणारी भांडवलशाही नष्ट करण्यासाठी बाबासाहेबांना गरीबीचे उदात्तीकरण न करणारा आधुनिक धम्म हवा होता.

भ. बुद्ध व त्यांचा धम्म या ग्रंथामध्ये डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर लिहितात -

युद्ध समस्या ही मूलत: कलह समस्या असून वर्गावर्गातील संघर्ष विषमता व पिळवणूक हेच दु:खाचे मूळ कारण होय. हाच क्रांतिकारी संदेश

जगापुढे मांडून ही चळवळ व्यक्तिगत विकासाशीच मर्यादित न राहता सामाजिक, राजकीय क्रांतीचे प्रेरणास्थान होते. बौद्ध धम्माचा हा नवीन अर्थ व दरेकाने दरेकाला दिक्षा द्यावी हा अधिकार प्रत्येकाला देऊन नवीन जीवनमार्ग दाखविला आहे.

धम्म राज्य हे भगवान बुद्धांची सुखावती असेल. समता, स्वातंत्र्य, बंधुत्व व न्यायावर आधारित असेल. बाबासाहेबांना अभिप्रेत जागतिक बौद्ध महासंघाचा जगातील प्रत्येक बौद्ध सदस्य असेल, प्रत्येक क्षेत्रात कार्यरत बौद्धांच्या राजकीय, सामाजिक, आर्थिक, धार्मिक, औद्योगिक, शैक्षणिक, साहित्यिक, कला, नाट्य प्रचार माध्यम इत्यादी सर्व संघटना याचे आधारस्तंभ असतील. सर्व क्षेत्रातील संघटनांचे संघटन व प्रत्येक बौद्धांच्या सर्वांगीण विकासासाठी आधुनिक प्रसार व संपर्क माध्यमातून जगातून मदत, मैत्रीच्या, धम्माच्या नेटवर्कने सहकार्य आणि याच जन्मी

पूर्णत्वाची प्राप्ती व जगात धम्म राज्याची स्थापना हे सर्वोच्च ध्येय साध्य तो चिवरधारण करून किवा उपासक राहून गाठेल. बुद्ध - धम्म - संघ ही अंतिम शरण स्थाने असतील. २२ प्रतिज्ञा, शिलाचरण, पारमिता, ध्यानावस्था व शील, समाधी प्रज्ञेच्या मार्गाने बुद्धत्व प्राप्ती व अर्हताच्या मार्गाने जीवन जगेल.

भवतु सब्ब मंगलम्

साधु साधु साधु

* * *

आर्य अष्टांगिक मार्ग

सम्यक दृष्टी : अस्तित्वाचे सुस्पष्ट दर्शन
सम्यक संकल्प : परिपूर्ण निश्चय, दृढ संकल्प, अधिष्ठान
सम्यक वाचा : सत्यता पूर्ण, सुमधूर, सुसंवादी उपयुक्त वाणी
सम्यक कृती : परिपूर्ण कार्य, शिलाचरण
सम्यक आजीव : कुशल मार्गाने जीवन चरितार्थ
सम्यक व्यायम : अकुशल भावनांची निर्मिती न होऊ न देणे, निर्माण झालेल्या अकुशल भावना नष्ट करणे. कुशल भावनांची निर्मिती व त्यांची वाढ.
सम्यक स्मृती : काया, वाचा व मनाची परिपूर्ण जागृती
सम्यक समाधी : परिपूर्ण विधायक कुशल मानसिक अवस्थांचा सतत वाहणारा प्रवाह, प्रज्ञा

- **भगवान बुद्ध**

"Wherever the Buddha's teachings have flourished,
either in cities or countrysides,
people would gain inconceivable benefits.
The land and people would be enveloped in peace.
The sun and moon will shine clear and bright.
Wind and rain would appear accordingly,
and there will be no disasters.
Nations would be prosperous
and there would be no use for soldiers or weapons.
People would abide by morality and accord with laws.
They would be courteous and humble,
and everyone would be content without injustices.
There would be no thefts or violence.
The strong would not dominate the weak
and everyone would get their fair share."

THE BUDDHA SPEAKS OF
THE INFINITE LIFE SUTRA OF
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY
AND ENLIGHTENMENT OF
THE MAHAYANA SCHOOL

With bad advisors forever left behind,
From paths of evil he departs for eternity,
Soon to see the Buddha of Limitless Light
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.

The supreme and endless blessings
of Samantabhadra's deeds,
I now universally transfer.
May every living being, drowning and adrift,
Soon return to the Pure Land of
Limitless Light!

~The Vows of Samantabhadra~

I vow that when my life approaches its end,
All obstructions will be swept away;
I will see Amitabha Buddha,
And be born in His Western Pure Land of
Ultimate Bliss and Peace.

When reborn in the Western Pure Land,
I will perfect and completely fulfill
Without exception these Great Vows,
To delight and benefit all beings.

~The Vows of Samantabhadra
Avatamsaka Sutra~

NAME OF SPONSOR

助 印 功 德 芳 名

Document Serial No：103349

委印文號：103349

Book Title: 印度 MARATHI 文：WHY MEDITATION?

Book Serial No.,書號：IN014

N.T.Dollars：

6,000：迴向法界一切眾生，早日覺醒，往生西方極樂世界，共成佛道。

18,000：佛陀教育基金會。

Total:N.T.Dollars 24,000；4,000 copies.

以上合計:新台幣 24,000 元；恭印 4,000 冊。

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.

May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA
南無阿彌陀佛

【印度 MARATHI 文：WHY MEDITATION?】

財團法人佛陀教育基金會　印贈
台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed and donated for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415
Email: overseas@budaedu.org
Website:http://www.budaedu.org

This book is strictly for free distribution, it is not for sale.
हा ग्रंथ निःशुल्क वितरणासाठी आहे, विक्रीकरिता नाही.

Printed in Taiwan
4,000 copies; August 2014
IN014-12526