

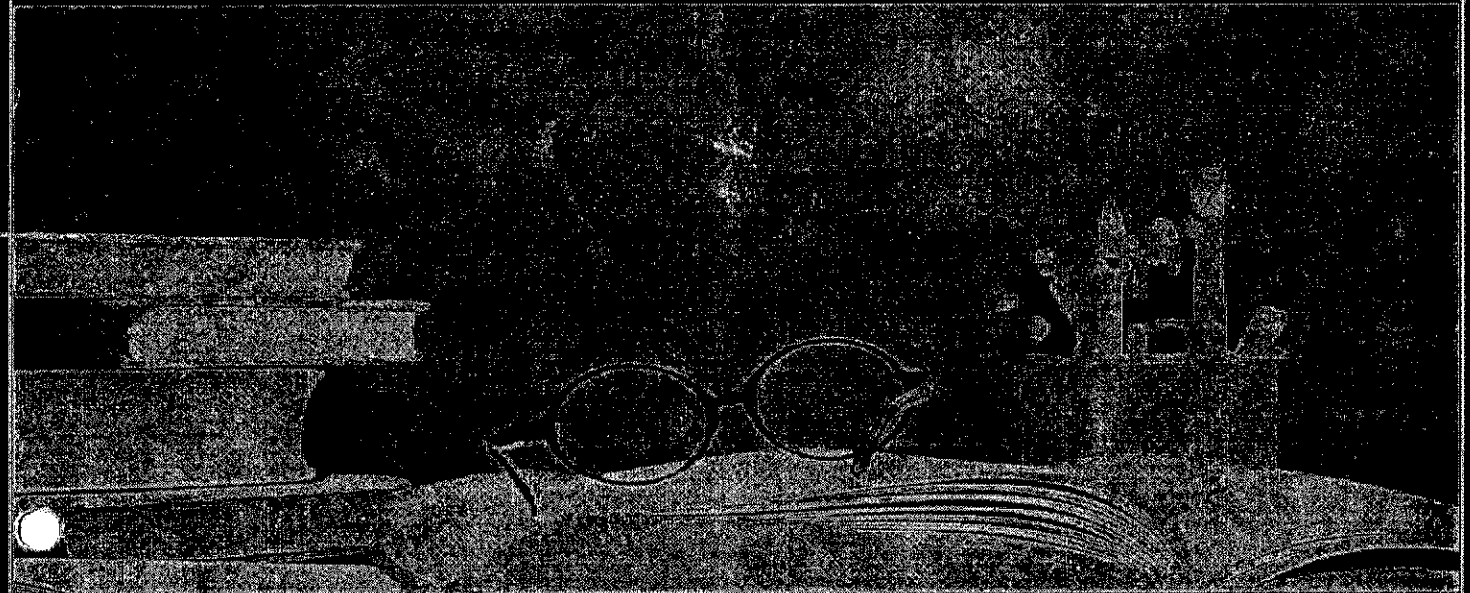


Cosmos Multidisciplinary Research E-Journal

Recognized International Peer Reviewed Journal

ISSN 2456-1665

VOLUME II | ISSUE II | APR - MAY - JUNE 2017



Dr. Tukaram Gajar
Executive Editor & Publisher

Prof. Dr. Gajhans D.S.
Chief Editor



INDEX

Sr. No.	Title of article	Author / Researcher	Page No.
	Outcomes of IWMP: A Study of Some Aspects in Loha Tahsil of Nanded District (M.S.)	Dr. M. P.Mankar	1-9
2	जालना जिल्ह्यातील साखर कारखान्यांचा भौगोलिक अभ्यास	प्रा.डॉ. राजाळे व्ही.एल. प्रा. केंदळे व्ही.एन.	10-12
3	Study the Evolution of Ransomware and Future Trends	Dr.Rajendra Gaikwad Mr.Chintal P.L. Dr. Deshmukh R.R.	13-18
4	Temporal Analysis of Sugarcane Area in Jalna District: A Geographical Review	Dr. A. I. Khan Mr. Pathan M.F.	19-24
5	भारतातील स्त्री-पुरुष प्रमाणाचा राज्यनिहाय तुलनात्मक अभ्यास	प्रा.डॉ. रामनाथ बाबुसाव सांगुळे	25-29
6	मानसिक स्वास्थ्य, समायोजन आणि बुद्ध धम्मातील मध्यममार्ग	डॉ. रायपुरे एस. ई. सुरवसे यशवंत विठ्ठलराव	30-34
7	जालना एक ऐतिहासिक शहर	श्री. ज्ञानदेव शिवनाथ नागवे	35-37
8	The Trauma of a Painful Past : The Branded - A Tale of a Tribe	Alka Nathrekar	38-41
9	माध्यमिक शिक्षणात अर्थशास्त्रीय विषयाचा अडचणीचा व त्यावरील उपायाचा एक अभ्यास	श्री. अनिल धुराजी निंबाळकर	42-45
10	राजकीय नेतृत्व - भूमिका व कार्य	डॉ. अंकुशराव अंबादासराव चव्हाण	46-49



मानसिक स्वास्थ्य, समायोजन आणि बुद्ध धम्मातील मध्यममार्ग

डॉ. रायपुरे एस. ई.

सहाय्यक प्राध्यापक,
मानसशास्त्र विभाग, अंकुराराव टोपे
महाविद्यालय, जालना (महा.)

सुरवसे यशवंत विठ्ठलराव

संशोधक विद्यार्थी
मानसशास्त्र विभाग, डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर
मराठवाडा विद्यापीठ, औरंगाबाद.

प्रस्तावना :-

एकोणिसावे शतक चिंताव्यग्रतेचे युग म्हणून ओळखले गेले. विसावे शतक माहिती व तंत्रज्ञानाचे युग मानले गेले. मानवाच्या भौतिक प्रगतीमुळे आज संपूर्ण जग एक लहान खेडे बनले आहे. आपण संगणक, मोबाईल यांसारख्या साधनांनी हजारो मैलांवरील व्यक्तींशी क्षणात संपर्क साधू शकतो. पण त्याबरोबर व्यक्तीचे मानसिक स्वास्थ्य समाधान हरवले आहे.

सामाजिक संपर्काची ही साधने हाताशी असूनही दूरदर्शनच्या मालिकांच्या निष्क्रिय करमणुकीत बुडालेल्या कुटुंबांच्या व्यक्तीमध्येच परस्पर आंतरक्रिया किंवा संप्रेक्षण होत नाही. त्यामुळे सामाजिक आंतरक्रियाचे प्रमाण खूप घटले आहे. बेकारी, प्रत्येक क्षेत्रातील स्पर्धा व असुरक्षितता, महागाई यामुळे लहान मुलापासून वृद्धापर्यंत अधिकतर व्यक्ती प्रचंड तणावाखाली जीवन जगत आहेत. अंतराळाचा शोध घेणाऱ्या मानवाची अध्यात्मिक श्रद्धा दुर्बल बनली आहे. परिणामी मानसिक रुग्णांच्या संख्येत भरपूर वाढ झाली आहे. मानसिक आरोग्य संकल्पनेचा वापर सर्वप्रथम "विल्यम जेम्स" यांनी १८९९ मध्ये केला. त्यानंतर विलबोर्ड बिअर्स, अडॉल्फ मेयर यांच्या प्रयत्नातून १९०९ मध्ये अमेरिकन नॅशनल कमिटी फॉर मेन्टल हेल्थची स्थापना झाली.

शरीराचे आरोग्य टिकविण्यासाठी आपण रोगप्रतिबंधक लसीद्वारे प्रतिबंधात्मक उपाय करावे लागतात. त्या सोबतच व्यायाम, मोकळी हवा, पुरेसी झोप, सकस आहार याद्वारे शरीर स्वास्थ्य मिळविता येते. मानसिक स्वास्थ्याच्या बाबतीत हेच लागू पडते. मानसिक आजार होऊ नये म्हणून आपणास अशा आजारास कारणीभूत ठरणाऱ्या सर्व घटकांपासून दूर राहण्याची काळजी घ्यावी लागते. त्याप्रमाणे आपली मानसिक कार्यक्षमता वाढवणे, समस्यांना ताण-तणावांना तोंड देण्याचे सामर्थ्य अंगी विकसित करणे व दैनंदिन जीवनाच्या सर्व क्षेत्रात योग्य समायोजन साधण्यासाठी प्रयत्न करणे.

कोणत्याही व्यक्तीची मानसिकता ही सुखसमाधानकारक असेल तरच तिला मानसिक आरोग्य लाभते. व्यक्ती आपल्या मानसिक व शारीरिक क्षमतेनुसार प्राप्त केलेल्या गोष्टींमध्ये किती समाधानी आहे यावर तिचे मानसिक स्वास्थ्य अवलंबून असते. मानसिकदृष्ट्या निरोगी राहणे, स्वास्थ्य राहणे ही सततची प्रक्रिया आहे. या प्रक्रियेद्वारा व्यक्ती आपल्या सभोवतालच्या परिसराशी सकारात्मक समायोजन करीत असते. त्यासाठी व्यक्तीला १. भौतिक परिसर, २. सामाजिक, सांस्कृतिक परिसर व ३. आंतरिक मनोशारीरिक घटक यांच्याशी समायोजन साधावे लागते. व्यक्तीचे मानसिक स्वास्थ्य कसे आहे हे पुढील निकषांवरून ठरविता येते.

१. वैयक्तिक निकष :-

यामध्ये व्यक्ती व तिच्या अभिवृत्तीचा विचार केला जातो; व्यक्तीचे सुख, मानसिक ताण-तणावाला तोंड देण्याची तयारी - वैयक्तिक जबाबदारी स्वीकारण्याची तयारी, व्यक्तीमत्त्वाचे संघटन योग्य व वास्तव आत्मसंवेदन आणि आत्मवास्तविकीकरण या गोष्टींकडे पाहण्याचा अभिवृत्ती.

२. सामाजिक निकष :-

व्यक्ती इतरांशी सामाजिक संबंध कसे प्रस्थापीत करते व इतरांशी तिचे समायोजन कसे होते?



समाजाच्या उन्नतीकरीता ती काय करते आणि स्वतःच्या समूहाचे नियम, निर्बंध, निकष, आदर्श यांचे किती प्रमाणात पालन करते यांचा समावेश सामाजिक निकषात होतो.

३. क्रियात्मक निकष :-

व्यक्ती परिस्थितीशी किती कुशलतेने उत्पादकतेने आणि परिपक्वतेने समायोजन करू शकते.

वरील निकषावरून मानसिक स्वास्थ्याची पातळी ठरविता येतो. अतिशय हळव्या व्यक्तीचे मानसिक स्वास्थ्य लवकर बिघडते. व्यक्तीच्या मानसिक गरजा पूर्ण होते गरजेचे असते. नाहीतर मानसिक ताण तणावाला सामोरे जावे लागते. पर्यायाने मानसिक स्वास्थ्य बिघडते.

समायोजन (Adjustment) :-

समायोजन ही एक निरंतर चालणारी प्रक्रिया आहे. व्यक्तीला तिच्या जन्मापासून ते मृत्युपर्यंत प्रत्येक गोष्टीशी समायोजन साधावे लागते. जन्म झाल्याबरोबर बालकाला बाह्य वर्तनाशी समायोजन करावे लागते. व्यक्तीला जीवनात अनेक प्रश्नांना सामोरे जावे लागते. त्या सर्व प्रश्नांशी समायोजन करावे लागते. लहानपणी बालकाला बाह्य जगाशी संबंध येतो. रूप, रंग, गंध, वास, स्पर्श यांना सर्व उद्दीपकांना प्रतिक्रिया द्यावी लागते. भौतिक उद्दीपकाप्रमाणे त्याला वाढत्या वयानुसार आई-वडील, भावंडे, मित्र, शिक्षक, सहकारी अशा अनेक सामाजिक घटकांना योग्य प्रतिक्रिया द्यावी लागते. बाह्यउद्दीपका व्यतिरिक्त तहान, भूक, थकवा अशा आंतरिक उद्दीपकांना प्रतिक्रिया द्यावी लागते.

"अंतर्गत व बाह्य उद्दीपकांना अनुरूप प्रतिक्रिया करणे त्यांच्याशी मिळते जुळते घेणे म्हणजे समायोजन होय." कोणत्याही व्यक्तीचा जीवनाचा मार्ग सरळ सपाट धोपट असत नाही. त्यात अनेक अडचणी, संकटे, चढ-उतार, खाच-खळगे येत असतात. एक समस्या सोडविली तर दुसरी समस्या उभी राहते. प्रत्येकाच्या अनुभवाना सुख-दुःख, समाधान-असमाधान, जय-पराजय, मान-अपमानाचे अनेक प्रसंग येत असतात. त्यांच्या सर्वच गोष्टी पूर्ण होत नाहीत. अशा परिस्थितीत व्यक्ती कसे वागते म्हणजे त्याच्याशी कसे जुळवून घेते यावर तिच्या जीवनाचे यश अवलंबून असते.

व्याख्या :-

१. व्यक्तीच्या प्रेरणा, प्रेरणेच्या पूर्ततेवरील बंधने प्रेरणपूर्तिसाठी वातावरणात मिळणारी संधी आणि स्वतःच्या मर्यादा यांच्यामध्ये समायोजन : (गिलमर)
२. प्रत्येक ठिकाणच्या बदलत्या भौतिक व सामाजिक परिस्थितीशी जुळवून घेणे म्हणजे समायोजन.
३. स्वतःमध्ये बदल घडविणे म्हणजे समायोजन.
४. अभिक्षमताचे वास्तविकीकरण म्हणजे समायोजन.

समायोजित व्यक्ती स्वतःच्या अभिक्षमतांचा म्हणजे उपजत व अर्जित गुणांच्या स्वतःच्या व समाजाच्या विकासासाठी जास्तीत जास्त उपयोग करते म्हणजे स्वतःच्या क्षमतांचे वास्तविकीकरण साधने.

सम्मासम्बुद्ध मतुलं, संसद्धम्म गणुत्तमं। अभिवादिय भासिस्स।।

मी जगातील सर्वोत्तम व सत्यधम्म सर्वश्रेष्ठ आणि अतुल्य अशा सम्यक सम्बुद्धाला त्रिवार वंदन करून मानसिक स्वास्थ्य आणि बौद्ध धम्म संबंधी वर्णन करणार आहे. सत्यावर आधारलेला धम्म किंवा सत्यधम्म म्हणजे बुद्धाचे विचार व तत्त्वज्ञान होय. वैज्ञानिक दृष्टिकोन हा मुख्य पाया बुद्धांच्या विचारांचा राहिलेला आहे. त्यामुळे बुद्धांच्या विचारांमध्ये किंवा तत्त्वज्ञानामध्ये असत्य, काल्पनिक, अवास्तविक जादुटोणा अशा कसल्याही प्रकाराला बौद्ध तत्त्वज्ञानामध्ये थारा नाही. बुद्धाचे विचार हे मानवी मनाला, बुद्धीला व तर्कावर आधारित आहेत, अनुभव सिद्ध आहेत. थोडक्यात सांगावयाचे झाले तर विद्यमान जीवनाचाच विचार करणारे आहेत. बुद्धांनी बहुजन हिताय व बहुजनन सुखाय या उपदेशाचे निर्माण केले म्हणजे हा त्यांचा विचार असल्याकारणाने बुद्धांच्या धम्मात सत्यधम्म असे म्हटले आहे.



बौद्ध धम्मामध्ये बुद्धांना मानवी जीवनाचे आदर्श मानले आहे कारण की बुद्धाने आत्मा, परमात्मा, ईश्वर, दैववाद, काल्पनिक शक्ती अशा भ्रामक संकल्पनांना कुठेच स्थान दिलेले नाही. बुद्धाने ईश्वराला जगाचा, सृष्टीचा निर्माता मानले नाही कारण की बुद्धाने म्हटलेले आहे की प्रत्येक मनुष्य आपल्या चांगल्या किंवा वाईटाचा कर्ता करविता निर्माता आहे. बुद्धाच्या अभ्यासाचा, चिंतनाचा, संशोधनाचा मुख्य केंद्रबिंदू मनुष्य आहे. बुद्धांनी सतत मानवाच्या कल्याणाचा, त्याच्या सुखाची, उत्थानाची चिंता केलेली आपणास त्यांच्या साहित्यावरून दिसून येते. मनुष्य काय आहे? त्याचे अस्तित्व कशावर अवलंबून आहे? मनुष्याच्या जीवनाचा अर्थ व सार काय आहे? मनुष्याचा स्वभाव कसा आहे? इत्यादी मुख्य बाबी डोळ्यांसमारे ठेऊन बुद्धाने मानवी जीवनाचे रहस्य उलगडलेले आहे. बुद्धांनी मानवी व्यवहाराचा त्याच्या भावभावनांचा, मानवी प्रवृत्तीचा त्याच्या कारणांचा शोध घेतला व त्या आधारे त्यांनी नाम किंवा रूप यावर आधारित अभिधम्माचा उपदेश दिलेला आहे. अभिधम्माच्या आधारे मानवी जीवनाचे, मानवी अस्तित्वाचे त्याच्या जन्मापासून तर मृत्युपर्यंत व मृत्युनंतरच्या स्थितीचे सर्व प्रकारचे रहस्य उलगडून टाकलेले आहे. म्हणून बौद्ध तत्त्वज्ञानामध्ये अभिधम्म हा ग्रंथ अतिशय महत्त्वाचा मानला गेला आहे.

अभिधम्मामध्ये मानवी मन, चित्त, वर्तन या मानवाच्या मानसिक बाबींचे वर्णन चांगल्या प्रकारे बुद्धांनी स्पष्टीकरण करून सांगितल्या आहेत. अभिधम्म हे पाली त्रिपिटकातील एक महत्त्वाचे पिटक आहे. अभिधम्म हा बुद्धाच्या समग्र तत्त्वविचारांचा एक मुख्य आधार आहे. अभिधम्म पिटकामध्ये बुद्धांनी केवळ मानवी मनाचे विश्लेषणच केलेले आहे असे नाही तर त्यांनी मानवी जीवनाचे, जीव प्राण्यांच्या अस्तित्वाचे रहस्य उलगडून सांगितलेले आहे. मानवी मनाचे अज्ञान नष्ट करण्यासाठी अभिधम्माच्या अध्ययनाचे फार महत्त्व आहे. मनुष्याचे अज्ञान नष्ट होणे याचाच अर्थ ज्ञानाची प्राप्ती होणे होय. पृथ्वीवरील प्रत्येक मनुष्याची धावपळ दुःख नाहीसे करण्याकडे असते. म्हणजेच सुख मिळवण्यासाठी प्रत्येक मनुष्य सतत धावपळ करित असतो. मग ते सुख शारीरिक, मानसिक किंवा भौतिक सुख असो या सर्व सुखांच्या मागे प्रत्येक मानव हा सतत धावपळ करित असताना आपल्याला दिसून येतो. मानसिक स्वास्थ्य हे मानवाचे अत्यंत महत्त्वाचे असे अंग आहे. मानवाची मानसिक स्थिती उत्तम असेल तर तो आपले दैनंदिन जीवन चांगल्या प्रकारे व्यतीत करू शकतो. अन्यथा त्याला अनेक अडचणींचा सामना करावा लागतो. म्हणून मानसिक स्वास्थ्य चांगले राहण्यासाठी बौद्ध तत्त्वज्ञानाचा काही संबंध आहे की नाही याचा अभ्यास होणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. मानसिक स्वास्थ्य सुरक्षित राहण्यासाठी बौद्ध तत्त्वज्ञानाचे फार मोठे योगदान आहे हे आपणास खालील बाबींवरून लक्षात येईल. बौद्ध तत्त्वज्ञानामध्ये मानसिक स्वास्थ्य किंवा मानसिक आरोग्य चांगले राहण्यासाठी किंवा दैनंदिन जीवन जगत असताना सर्वात उपयोगी पडणारे ज्ञान म्हणजे तथागत भगवान बुद्धांनी सांगितलेला मध्यम मार्ग होय.

दुःखाला कारणीभूत होणाऱ्या असंतुष्ट इच्छा आणि अविधेमुळे उदभवणाऱ्या तृष्णतेपासून आपली सुटका कशी होऊ शकते. जीवनाविषयी उत्कट तृष्णा व तिच्यापासून मिळणारी शारीरिक सुखे ही दुःखास कारणीभूत आहेत. त्यांच्यावर पूर्ण विजय मिळवून आणि बुद्धांनी शोधून काढलेल्या तथा समजावून सांगितलेल्या आर्यआष्टांगीक मार्गाचे अनुकरण करून तृष्णेपासून सुटका होऊ शकते व आपले मानसिक आरोग्य चांगले राहण्यास मदत होते.

मग्गान अठठांगिको सेट्ठो।

सच्यानं चतुरो पदां।।

विरोगो सेट्ठो धम्मानं।

द्विपदानं च चक्युमा।।

म्हणजेच मार्गात आष्टांगीक मार्ग श्रेष्ठ आहे. सत्यात चार पदे म्हणजे आर्यसत्याला श्रेष्ठ आहेत. सर्व धम्मात विराग श्रेष्ठ आहे. द्विपदात चक्षुमान (बुद्ध) श्रेष्ठ आहे.



आष्टांगिक मार्गांचा आपले मानसिक स्वास्थ्य चांगले राहण्यासाठी उपयोग :-

१. सम्यक दृष्टी (सम्मादिदृष्टी) :-

सम्यक म्हणजे योग्य, यथार्थ, बरोबर, अत्युचम किंवा निर्मल आणि दृष्टी म्हणजे दृष्टिकोन किंवा तत्त्वज्ञान थोडक्यात जी वस्तू जशी आहे तशी त्या रूपात तिचे ज्ञान होणे म्हणजे यथार्थ रूप जाणणे म्हणजेच सम्यक दृष्टी. बौद्ध धर्मात पुस्तकी ज्ञानापेक्षा आचरणाला जास्त महत्त्व दिले आहे. उदा.१. दुराचरणाला दुराचरण समजणे. २. सदाचरणाला सदाचरण समजणे. ३. लोभ, मोह, द्वेष यांना दुराचरणाचे मूळ समजणे. माणसाचे मन स्वतंत्र आणि विचार स्वतंत्र राखणे म्हणजे सम्यक दृष्टी होय.

२. सम्यक संकल्प (सम्मा सकप्पो) :-

सम्यक संकल्प म्हणजे यथार्थ संकल्प किंवा चांगले विचार. योग्य इच्छा, योग्य विचार म्हणजे सम्यक संकल्प होय. सम्यक संकल्पामध्ये लोभ, द्वेष, मोह यांना स्थान नाही. सम्यक संकल्पामुळे व्यक्तीच्या चित्ताला निर्वाणाकडे घेऊन जाण्यास प्रवृत्त करणे होय. सम्यक दृष्टी आणि सम्यक संकल्प यांना मिळून आर्य आष्टांगिक मार्गातील प्रज्ञा विभाग असे मानण्यात येते. ज्या संकल्पाच्या योगाने स्वहिताबरोबरच परहितही साधले जाते त्याला सम्यक संकल्प असे म्हणतात. अक्रोध, अहिंसा भाव हे सम्यक संकल्प आहेत.

३. सम्यक वाणी (सम्मा वाचा) :-

सम्यक वाणी म्हणजे एखादा मनुष्य खोटे बोलणे सोडून, खोटे बोलण्यापासून दूर राहून, खरे बोलणारा, यथार्थवादी असतो. सम्यकवाणी म्हणजेच - १. एकही शब्द मिथ्या नसावा. २. एकही शब्द मर्मावर आधारित नसावा. ३. कोणाची चुगली करणारा किंवा व्यर्थ बडबड करणारा नसावा. ४. दुसऱ्याच्या विषयी खोट्या गोष्टी न बोलणे ५. कोणाबरोबरही विनम्र वाणीचा व्यवहार करणे म्हणजे सम्यक वाणी होय.

४. सम्यक कर्मान्त (सम्मा कम्मन्तो) :-

सम्यक कर्मान्त याचा अर्थ योग्य कर्म, ठिक कर्म, निर्मल कर्म के मिथ्या कर्मान्ताच्या विरुद्ध आहे. भगवान बुद्धाचा उपदेश असा आहे की, कुशल कर्म करा म्हणजेच मानवतेला चांगल्या नैतिकतेचा व्यवस्थेचा लाभ होईल. कारण कुशल कर्मानेच नैतिक व्यवस्था राखली जाते. अकुशल कर्म करू नका. कारण त्यामुळे नैतिक व्यवस्थेची हानी होते आणि मानवता दुःखी होते.

५. सम्यक आजिविका (सम्मा अजीवो) :-

सम्यक आजिविका म्हणजे उत्तम प्रकारे जीवन निर्वाह चालविणे. शस्त्र, प्राणी, मांस, मद्य आणि विष यांचा व्यापार सोडून दुसरा कोणताही योग्य व्यापार उदम करून आपला जीवन चरितार्थ चालविणे म्हणजे सम्यक आजिविका समजावी.

६. सम्यक व्यायाम (सम्मा वायामो) :-

सम्यक व्यायाम म्हणजे सम्यक प्रयत्न तो मिथ्या व्यायाम किंवा मिथ्या प्रयत्नांच्या विरुद्ध आहे. जो व्यायाम व्यक्तीला लोभ, द्वेष आणि मोहाने प्रेरित आहे, असा प्रयत्न न करणे जो प्रयत्न सम्यक आर्यमार्गाकडे आणि सत्याकडे नेणारा आहे, निर्वाणाकडे नेणारा आहे तो म्हणजे सम्यक व्यायाम होय. डॉ. बाबासाहेब आंबेडकरांनी सम्यक व्यायाम म्हणजे अविद्या नष्ट करण्याचा प्राथमिक प्रयत्न होय असे म्हटले आहे. अविद्या नष्ट करणे म्हणजे या दुःखदायक कारागृहातून बाहेर जाण्याचा दारापर्यंत पोहचवून पुढील मार्ग मोकळा करणे म्हणजे सम्यक व्यायाम होय.

७. सम्यक स्मृती (सम्यक सति) :-

सम्यक स्मृती म्हणजे मानवी मनाची सतत जागृती. दृष्ट वासनावर मनाचा पहारा ठेवणे हे सम्यक स्मृतीचे दुसरे नाव आहे. सम्यक स्मृती म्हणजे ठिक स्मरण, योग्य स्मरण, यथार्थ स्मरण. यथार्थपणे जी स्मरणे करते किंवा



जिच्यामुळे यथार्थ स्मरणे केले जाते, ती सम्यक स्मृति. लोभ आणि द्वेष यांना दूर करून शरीर वेदना, चित्त आणि धर्म म्हणजे विषय या बाबतीत जागरूक, प्रयत्नशील, ज्ञानयुक्त सावधान राहणे म्हणजे सम्यक स्मृती.

८. सम्यक समाधी (सम्मा समथा) :-

सम्यक समाधी म्हणजेच ठिक समाधी किंवा यथार्थ समाधी. समाधी : सम+आ+धी म्हणजे मनाचे एक केंद्रीकरण किंवा चित्ताची एकाग्रता. सम्यक समाधी कुशल मनोवृत्तींना पोषक असते. मन शांत करण्याचे कार्य समाधीचे आहे. समाधीने मानवाला बुद्धत्व प्राप्त होऊ शकते.

सारांश :-

अशा प्रकारे आपण जर वरील बाबींचा विचार केला तर व्यक्ती जर नेहमी चांगला दृष्टिकोन म्हणजे जी वस्तू आहे तशी स्वीकारणे त्याला आपल्या कोणत्याही चांगल्या किंवा वाईट भावनांचा स्पर्श न होऊ देणे त्यामुळे त्या वस्तूविषयी, व्यक्तीविषयी आपला दृष्टिकोन आपले विचार चांगले राहतात त्या विषयी आपणास मोह, मत्सर, माया निर्माण होत नाही. त्यामुळे व्यक्ती नेहमी सत्य बोलतो, चांगले बोलतो, त्याची वाणी मधूर होती व व्यक्ती निरर्थक बडबड करीत नाही. त्यामुळे व्यक्ती योग्य कर्म करते, चांगले काम करण्याची व्यक्तीला सवयच लागतेक आणि चांगले कर्म केल्याने व्यक्तीची जीवन जगण्याचा दृष्टिकोन सकारात्मक होतो व तो चांगल्या प्रकारे जीवन जगतो. आपली उपजीविका चांगल्या प्रकारे करीत असतो. व्यक्ती जीवन जगत असताना चांगले प्रयत्न म्हणजे योग्य प्रयत्न करून जीवन जगण्याचा प्रयत्न करतो. योग्य जीवन जगल्यामुळे व्यक्ती प्रत्येक बाबतीत सतत जागृत असतो. व्यक्ती सतत जागृत राहिल्यामुळे चित्ताची सुद्धा एकाग्रता वाढते. कल करण्याची वृत्ती वाढते. दुसऱ्याविषयी आपुलकी, प्रेम वाढते, मदत करण्याची वृत्ती वाढते व तो आपले जीवन चांगल्या पद्धतीने जगू शकतो. थोडक्यात व्यक्तीचे मानसिक स्वास्थ्य, चित्त बुद्धांनी सांगितलेल्या मध्यम मार्गामुळे चांगले, सुदृढ निरोगी राहण्यास मदत होते.

संदर्भ :-

१. प्रा. पुष्पा ठाकर व सरीता मोडक : मानसशास्त्र, सेठ प्रकाशन कंपनी, नागपूर, २००७.
२. डॉ. विमलकीर्ती : भदंत अनुरुद्धरचित अभिधम्मत्थ संग हो, प्रगतिवादी प्रकाशन, नागपूर, २००३.
३. मा. श. मोरे : बुद्ध धम्माचे मूळ सिद्धांत, कौशल्य प्रकाशन, औरंगाबाद, २०१३, द्वितीय आवृत्ती.
४. भिक्षुकी नंदबोधी महाथेरो : भगवान बुद्धाचे तत्त्वज्ञान.
५. बोधिपाल बी.के. आहिरे गुरुजी : अत्त दिप भव, अंकुर कला मुद्रण, मुंबई.
६. धर्मानंद कोसम्बी : भगवान बुद्ध, सुविचार प्रकाशन मंडळ, नागपूर आणि पुणे, १९८९.
७. डॉ. बी. आर. आंबेडकर : द बुद्ध अँड हिज धम्म, बुद्धभूमी प्रकाशन, नागपूर, १९९७.