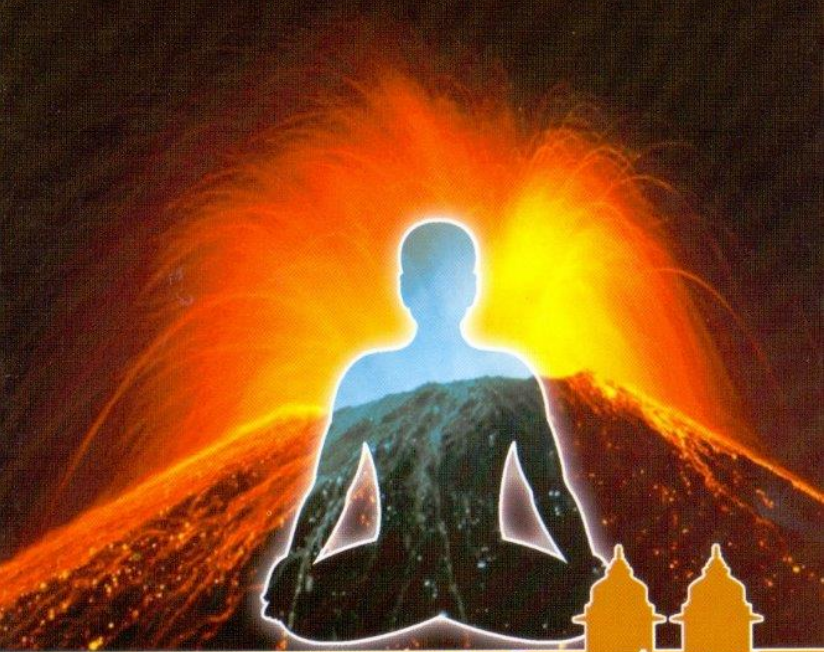


# इंद्रिय संयम



-पं. श्रीराम शर्मा आचार्य



COLLECTION OF VARIOUS  
-> HINDUISM SCRIPTURES  
-> HINDU COMICS  
-> AYURVEDA  
-> MAGZINES

FIND ALL AT [HTTPS://DSC.GG/DHARMA](https://dsc.gg/dharma)

Made with



By

Avinash/Shashi

!creator of  
hinduism  
server!



COLLECTION OF VARIOUS  
-> HINDUISM SCRIPTURES  
-> HINDU COMICS  
-> AYURVEDA  
-> MAGZINES

FIND ALL AT [HTTPS://DSC.GG/DHARMA](https://dsc.gg/dharma)

Made with



By

Avinash/Shashi

Icreator of  
hinduism  
server!

गायत्री मंत्राच्या ढे अक्षराचे भाष्य

# इंद्रिय संयम



लेखक

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य



---

## प्रस्तावना

बुद्धीची देवी गायत्री आहे. तिच्या उपासकासाठी जप, ध्यान, पाठ इत्यादी जेवढे आवश्यक आहे, तेवढेच स्वाध्याय करणे हे देखील अत्यंत आवश्यक धर्मकृत्य आहे. स्वाध्यायाशिवाय, ज्ञानाची उपासना केल्याशिवाय बुद्धी पवित्र होऊ शकत नाही, मनाची मलिनता दूर होऊ शकत नाही. ही सफाई झाल्याशिवाय कोणताच उपासक मातेचा खरा प्रकाश आपल्या अंतःकरणात अनुभवू शकत नाही. ज्याला स्वाध्यायाविषयी आवड नाही त्याला गायत्री विषयी प्रेम आहे असे मानता येऊ शकत नाही. बुद्धीची देवी गायत्री, हिचे खरे भोजन स्वाध्याय हेच आहे. ज्ञानाविना मुक्ती संभवतच नाही. म्हणून गायत्री उपासने बरोबर ज्ञानाची उपासना, भक्ती अविच्छिन्न रूपाने निगडित आहे.

-पं. श्रीराम शर्मा आचार्य

---

# इंद्रिय संयमाचे महत्त्व

गायत्रीचे अकरावे अक्षर 'दे' आपणांस इंद्रियावर नियंत्रण ठेवण्याची शिकवण देते.

देयानि स्ववशे पुंसा स्वेन्द्रियाण्यखिलानि वै ।

असंयतानि खादन्तीन्द्रियाण्येतानि स्वामिनम् ॥

अर्थ- आपल्या इंद्रियांना आपल्या कव्हता ठेवायला पाहिजे. इंद्रिये असंयमित राहिली तर आपल्या स्वामीचाच नाश करून टाकतात.

इंद्रिये ही आत्म्याची उपकरणे आहेत, त्याचे सेवक आहेत. त्यांच्या मदतीने आत्म्याच्या ज्या गरजा असतील त्या पूर्ण होऊ शकतील व त्याला सुख लाभू शकेल. यासाठीच त्यांना परमेश्वराने उत्पन्न करून सामर्थ्य दिले आहे. सर्व इंद्रियांचा योग्य उपयोग करता येतो. सर्वांचे कार्य आहे. जीवात्म्याला आनंद मिळवून देणे, त्याचा उत्कर्ष करणे. त्यांचा नित्य सदुपयोग करण्यात आला तर मनुष्य निरंतर जीवनाचा मधुर रस चाखत आपला जन्म सफल बनवू शकतो.

कोणत्याही इंद्रियाचा उपयोग करून त्यापासून सुखाचा उपभोग घेणे, जीवनाला आवश्यक त्या गोष्टींची पूर्ती करून संतोष प्राप्त करणे हे पाप नाही. खरे पाहिल्यास अंतरात्म्याच्या वेगवेगळ्या प्रकारच्या क्षुधा, तृष्णा यांना तृप्त करण्यासाठी इंद्रिये ही उत्तम व योग्य अशा माध्यमाचे कार्य करीत असतात. पोटातली भूक व तहान भागविली नाही तर शरीराचे आरोग्य बिघडून जाईल व शरीरतंत्राचा समतोल डळमळून जाईल,



त्याचप्रमाणे सूक्ष्म शरीरातील ज्ञानेन्द्रियांची सुद्धा क्षुधा जर योग्य प्रकारे तृप्त करण्यात आली नाही, तर आंतरिक क्षेत्राचे संतुलन बिघडून जाते व अनेक प्रकारच्या मानसिक विकृती उत्पन्न होत असतात.

इंद्रियांच्या भोगांची सामान्यपणे निंदा करण्यात येत असते. त्याचे तात्पर्य हे आहे की, इंद्रिये जर अनियंत्रित राहिली तर त्यांच्याकडून स्वाभाविक व वास्तविक मर्यादेचे उल्लंघन घडून येते व त्या स्वेच्छाचारी बनतात व चटोरपणाच्या मागे लागतात. त्यामुळे आरोग्य व स्वधर्म यांच्यावर संकट येऊ शकते. आजकाल जवळ-जवळ सर्व लोक अशा प्रकारे या इंद्रियांचेच गुलाम होऊन गेले आहेत. ते आपल्या इंद्रियांच्या जबर प्रवृत्तीवर, वासनेवर ताबा ठेवू शकत नाहीत. वासना जर नियंत्रणात राहिली नाही, तर ती आपल्या स्वामीलाच खाऊन टाकते.

म्हणून इंद्रिये आपल्या ताब्यात असणे अत्यंत आवश्यक आहे. ती स्वतः आपल्या वृत्तीनुसार इकडेतिकडे पळणार नाहीत, आपणास आपल्या इच्छेनुसार ओढून नेणार नाहीत, याची काळजी घ्यायला हवी. आपणास जेव्हा त्यांची आवश्यकता भासेल तेव्हा आपल्या स्वविवेकानुसार आपण कुठलाही निर्णय घेतो. आपली आंतरिक भूक शांत करण्यासाठी आपणांस त्यांचा योग्य तेवढा उपयोग करता यायला पाहिजे. हाच इंद्रियनिग्रह होय. नियंत्रित इंद्रियांसारखा मनुष्याचा खरा मित्र दुसरा नाही व अनियंत्रित इंद्रियासारखा मोठा शत्रू दुसरा नाही.

## इंद्रिय संयमाचा मूलमंत्र-“आत्मसंयम”

आत्मनियंत्रण हे स्वर्गाचे द्वार आहे. या वाटेने प्रकाश व शांतीच्या प्रदेशात जाता येते. याच्या अभावी मनुष्य हा नरकवासातच राहतो. तो

**इंद्रिय संयम**

४

अशांती व अंधकारात चाचपडत राहतो. मनुष्य जर आत्मसंयम पाळत नसेल तर आपल्या डोक्यावर तो घोर दुःखाची आपत्ती ओढवून घेत असतो. जोपर्यंत तो आत्मसंयम करणार नाही, आत्मनियंत्रणासाठी प्रयत्न करणार नाही तोपर्यंत त्याला दुःखात पिचत पडावे लागते व त्याचे मन सदैव संतप्त राहते. त्यावर मात करून शकेल अशी व त्याचे स्थान बळकावू शकेल अशी कोणतीच गोष्ट नाही. आत्मसंयम करूनच मनुष्य आपले खरे हित साधू शकतो. त्यापेक्षा त्याचे खरे कल्याण करणारी अशी दुसरी कोणतीच गोष्ट जगात नाही, की कोणती शक्ती नाही.

आत्मनियंत्रण करून मनुष्य आपल्या दैवी गुणांची वाढ करून घेतो व दैवी ज्ञान व नितांत शांती प्राप्त करू शकतो. याचा अभ्यास करणे, त्याचा सातत्याने पाठपुरावा करणे प्रत्येक मनुष्यास शक्य आहे. एखादा दुर्बळ मनुष्य देखील त्याचा अभ्यास करू शकतो. जोपर्यंत तो या कार्यासाठी प्रवृत्त होणार नाही, तोपर्यंत तो दुर्बळ राहील. एवढेच नाही तर त्याचे दुबळेपण आणखी वाढीस लागू शकेल. जो आपल्या आत्म्यावर आपला ताबा ठेवीत नाही, आपले हृदय शुद्ध करून घेत नाही, त्याने देवा जवळ कितीही प्रार्थना केली तरी ती व्यर्थच जाते. जो कलह करण्यात रुची दाखवितो, अज्ञानी असतो, कुप्रवृत्तीमध्ये लिप्त असतो, त्याने देवाविषयी, त्याच्या थोरपणा विषयी, त्याच्या सर्वज्ञते विषयी श्रद्धा बाळगणे, विश्वास ठेवणे किंवा न ठेवणे सारखेच आहे.

ज्या मनुष्याची जिह्वा नेहमी दुसऱ्यांचे दोषच सांगत राहते व जो तिला आवर घालू शकत नाही, जो नेहमी स्वभावाने रागीटच बनून राहतो, ज्याच्या मनात नेहमी वाईट विचारांचे काहूर माजलेले असते व त्यांना बाहेर घालविण्यासाठी तो काहीच प्रयत्न करीत नाही, त्याला कोणतीच



बाहेरची शक्ती सन्मार्गावर आणू शकत नाही. कोणत्याही प्रकारच्या धार्मिक उपदेशाने किंवा वाईट प्रवृत्तीचा विरोध केल्याने त्याचे भले होण्यासारखे नसते. मनुष्य हा स्वतःच जोवर आपल्या अंतरातल्या अंधकारावर विजय मिळवू शकत नाही तोवर त्याला सत्याच्या प्रकाशाचे दर्शन घडून येणे सर्वतोपरी असंभव आहे.

आत्मसंयम हाच खरा गौरवाचा विषय आहे, याचा अनुभव मनुष्य करित नाही, ही मोठी खेदाची बाब आहे. त्याची किती आत्यंतिक आवश्यकता आहे याची तो जाणीव करून घेत नाही व त्यामुळे आध्यात्मिक स्वातंत्र्य व आंतरिक वैभव या अलौकिक गोष्टी त्याच्यापासून सदैव तोंड लपवून राहतात कारण त्यांच्याकडे प्रेरित करणारा हा आत्मसंयमच असतो, पण त्या मनुष्याला त्याची काहीच चाड नसते. मनुष्य अत्यंत हीन अशा वासनांचा गुलाम बनून राहतो. या पृथ्वीतलावर सर्वत्र पसरलेल्या बलात्कारावर, भ्रष्टाचारावर, अनीतीवर, अपवित्र आचरणावर, दुःखावर, रोगावर जरा नीट लक्ष देऊन पाहिले तर दिसून येते की याच्या मुळाशी आत्मसंयम नसणे हेच कारण असते. आत्मसंयमाची जगात किती मोठी गरज आहे हे यावरून कळून येते. आत्मसंयम करणे ही पुण्यप्राप्तीची पहिली पायरी आहे. यामुळे सर्व प्रकारच्या सद्गुणांची प्राप्ती होऊ शकते. नीतियुक्त, व्यवस्थित व खऱ्या धार्मिक जीवनाची ही सुरुवात आहे.

## लोभ-लालूच यापासून सावध रहा

माणसाला अनेक प्रकारची प्रलोभने गळ घालतात व त्यांच्या आहारी गेले की त्याची इंद्रिये कुमार्गाला लागतात. प्रलोभन हे मोहाचे

**इंद्रिय संयम**

६

आकर्षक दुष्टचक्र आहे. त्याचा कोणताच निश्चित आकार नसतो, स्वरूप नसते. स्थिती, अवस्था, प्रकार काहीच निश्चित नसतात, नियम नसतात. तो नाना रूपाने मानवाला ठकविण्यासाठी, मार्गावरून च्युत करण्यासाठी येतो आणि त्याला जबर मोहात पाडतो. जीवनात आल्या आल्या त्याला ते एवढे मायावी प्रलोभन देऊ लागते, त्याचे ते मोहक रूप मनाला एवढी भुरळ पाडते, ते एवढे आकर्षून घेणारे असते व एवढे मादक असते की मनुष्य क्षणात विवेक हरवून न बसतो, दूरदृष्टी घालवून बसतो, विक्षिप्त वागू लागतो. त्याची चिंतन करणारी प्रवृत्ती, सत्प्रवृत्ती पांगळी होऊन जाते व तो विषय वासनेच्या, आर्थिक लोभाच्या, स्वार्थाच्या, भ्रष्टाचाराच्या, लाच-लुचपतीच्या प्रलोभनाला बळी पडतो. मनाचा व वृत्तीचा संकुचितपणा बळावतो. तो सारासार विचार करायला असमर्थ होतो. त्यापासून होणाऱ्या हानीचे, कष्टाचे, अपमानाचे, जीवनात गमावण्याजोग्या गोष्टींचे व आपल्या अप्रतिष्ठेचे त्याला भान राहत नाही. तो मनाने बारगळल्या जातो. त्याचा विवेक न्हास होऊन जातो, बुद्धीला भ्रम होतो, मोहाचे पारडे फार जड होऊन जाते. जीवन मृगतृष्णांच्या मागे धावू लागते. हेच त्या प्रलोभनाचे मधुर मोहक रूप त्याला भूल पाडू लागते.

लालसेची अनेक रूपे आहेत. कधी कशी आपणाला वाटते आपण धनवान व्हावे, उच्चस्थितीला जाऊन पोचावे, आपल्यावर लक्ष्मीची सदैव मोठी कृपा असावी. या उफराट्या उद्देशाच्या सिद्धीसाठी आपण मग वाममार्गाला जाऊ लागतो. लाच-लुचपत घेणे, काळ्या बाजारात प्रवेश करणे, खोटा व्यवहार करणे, कुणाची फसवणूक करणे, कपट-कारस्थाने करणे, कित्येकदा हिंसा देखील करणे. इत्यादी मार्गांनी आपण जाऊ लागतो व वाटेल ते करून रूपये सावटण्याच्या आहारी जातो.

**इतिव संभव**

ठेकेदार, ओव्हरसियर, इंजिनियर इत्यादी सर्वच्या सर्व या लाचलुचपतीच्या व्यवहारात सामील असतात. रेल्वे पोलीस, जकात नाके इत्यादी विभागांमध्ये याच स्वार्थाच्या वृत्तीमुळे व क्षुद्र, संकुचित प्रवृत्तीमुळे भ्रष्टाचार माजलेला दिसून येतो. डॉक्टर रोग्यांकडून, वकील अशीलांकडून जास्तीत जास्त पैसा उकळण्याचा प्रयत्न करीत असतात. व्यापारी बाजारात निकृष्ट माल देऊन किंवा भेसळ करून अव्वाच्या सवा लाभ कमावण्याच्या मागे लागलेला असतो. पैश्याने मानवतेच्या शालीनवृत्तीचे शोषण करून टाकले आहे. प्रलोभनाची अशी अनेक रूपे आहेत.

“अमुक माणसाची बायको माझ्या बायकोपेक्षा किती तरी सुंदर आहे, माझी पत्नी देखील सुंदर असायला हवी. मी त्या अमुक नटीसारख्या मुलीशी लग्न करेन.”

मन हा आपला अगदी जवळचा व अत्यंत बलिष्ठ असा शत्रू आहे, याच्यावर कुविचाराची व वासनांची जादू फार वेगाने आपला प्रभाव पाडीत असते. मोठ-मोठे संयमशील लोक देखील वासनेच्या आधीन जाऊन मनाचा आवेग थोपवू न शकल्यामुळे पथभ्रष्ट होऊन जातात. मनाला शुद्ध करणे हे अत्यंत कठीण असे कार्य आहे. याच्याशी युद्ध करण्यात एक विचित्रता असते. युद्ध करणारा मनुष्य फार मोठ्या निर्धाराने युद्ध करू लागला, आपली स्वतंत्र इच्छाशक्ती पूर्णपणे मनाला ताळ्यार आणण्यासाठी लावीत राहिला, तर त्या युद्धात त्या सैनिकाचे बळ उत्तरोत्तर वाढत जाते व एक दिवस तो या मनावर पूर्ण विजय प्राप्त करून घेऊ शकतो. पण तो जर कधी चुकून थोडा जरी या मनाच्या चंचलतेमध्ये वाहू लागला तर मग हे बलशाली मनच त्याचे चारित्र्य, त्याचा संयम, त्याची नैतिक दृढता, त्याचा आदर्श, त्याचा धर्म यांना तोडून-फोडून टाकू शकते

**इंद्रिय संयम**

८

व त्याचे सर्वस्व हरण करून घेऊ शकते व त्याला नष्ट करून टाकू शकते.

“अमुक माणसाचे घर माझ्या बरापेक्षा सुंदर आहे. त्याच्याजवळ आलीशान महाल आहे, मोटार, नोकर-चाकर, सुंदर-सुंदर वस्त्रे, फर्निचर इत्यादी सर्व काही आहे. मी सुद्धा या सर्व ऐश्वर्याचा लाभ घेऊ इच्छितो. त्यासाठी मी वाटेल ते करीन. बऱ्या वाईट सर्व प्रकारांनी ते प्राप्त करून घेईन. अमुक कोणी माझ्या पेक्षा मोठ्या पदावर जाऊन बसला. मी सुद्धा प्रमोशन मिळवेल. त्यासाठी कुणाला काही रुपये पैसे द्यावे लागतील, कपट-कारस्थान करावे लागेल ते सर्व काही करीन.”

अमुक मनुष्य नेहमी सुग्रास भोजन घेत असतो. करंजी, पुऱ्या, वेगवेगळी पक्वान्ने; मेवे, दूध, बासुंदी वगैरे पदार्थ नेहमी खात असतो. मी सुद्धा या सर्व गोष्टी काहीही करावे लागले तरी मिळवीन. असे लोभाचे, लालसेचे, स्वार्थाचे विचार सदैव आपल्या डोक्यात सैरावैरा धावत असतात. अशा वेळी कुणी जर आपणाला थोडी जरी लालूच दाखविली तरी आपण त्याच्या समोर लुडबुडायला लागतो, त्याच्या समोर कुठलाही मागचा पुढचा विचार न करता संपूर्ण शरणागती पत्करून घेतो. रुपये, पैसे, कमिशन, डाली, फळे, फुकट सेवा किंवा मदत, अनेक प्रकारच्या भेट वस्तू हे सर्व घेत राहणे हे प्रलोभनाचेच प्रकार आहेत. त्याला काही अंत नाही, काही ताळतंत्र नाही. समुद्राच्या लहरी प्रमाणे ते येतात आणि निघून जातात. पुन्हा-पुन्हा येतच राहतात.

नैतिक दृष्ट्या कमजोर चारित्र्य असणाऱ्या माणसांना सहजपणे या लोभाला बळी पडल्याचे पाहता येते. त्यांच्या मनात मोठमोठ्या आकाशा

एवढ्या उंच महत्वाकांक्षा असतात, विलास-ऐश्वर्याची त्यांना हाव असते. त्यांच्या गरजा खूपशा वाढलेल्या असतात. ज्यांच्या जिभेला चटोरपणाची सवय लागलेली असते. नशाखोरीची व अनुचित भेटवस्तू घेण्याची ज्यांना आस लागलेली आहे अशी माणसे प्रलोभनापुढे सहजगत्या झुकू लागतात. ज्यांना दान, हुंडा, हिंडणे-फिरणे, मौज करणे, भौतिक सुखाची चव घेणे, फॅशन करणे, टापटिपीने राहणे याची लालसा आहे, ते अशा प्रकारच्या लालसेमध्ये सहज फसतात. कधी-कधी चांगली माणसे सुद्धा, सात्विक वृत्ती असणारी व बुद्धिवंत माणसे देखील अशा डागाळलेल्या वातावरणात सापडून त्याच्या प्रभावाखाली येतात व नकळत प्रलोभनाच्या चक्रव्यूहात फसून जातात.

बुद्धीमध्ये काही खोट असली तर विषयांच्या रमणीय रसाकडे माणसाचे मन आकृष्ट होते. बुद्धीच्या या विपर्ययाला अज्ञानातून उद्भवणारी अविद्या हेच प्रधान कारण आहे. क्षणाच्या भावावेशात, दूरदृष्टीच्या अभावामुळे या अशा प्रकारच्या प्रलोभनामध्ये रमणीयतेचे भासयुक्त दर्शन होते व माणसाची बुद्धी त्यामुळे चळते. प्रलोभनापासून मिळणारे समाधान, इच्छापूर्ती, वासनेची तृप्ती म्हणजे मृगजळांसमान आहे, त्यात काही खरे नाही.

प्रलोभनाची मुख्य दोन अंगे असतात, दोन तत्त्वे असतात. एक उत्सुकता व दुसरे दूरत्व. ख्रिस्ती धर्मानुसार आदिपुरुष अँडम् याचे स्वर्गातून पतन झाले ते 'ज्ञानवृक्षाचे' फळ चाखण्याच्या उत्सुकतेमुळेच झाले. त्यांना आदेश मिळाला होता की ते उद्यानातील इतर सर्व वृक्षांची फळे खाऊ शकतात, फक्त या एका झाडाची सोडून. ज्या गोष्टीविषयी आपणांस अडविले जाते त्याचविषयी आपण अप्रत्यक्षपणे

**इंद्रिय संयम**

१०

फारच आकृष्ट होत असतो. साहजिकच ॲडम् याच्या मनात प्रतिबंधित झाडाच्या फळाविषयी तीव्र उत्सुकता उत्पन्न झाली. त्याचे त्याला प्रलोभन उत्पन्न झाले व त्याने गुपचूपपणे त्याच्यासाठी आत्मसमर्पण करून टाकले. पण याची त्याला ईश्वराकडून मोठी शिक्षा भोगावी लागली.

इंद्रियांना तृप्त करणारे नाना प्रकारचे पदार्थ, नाना साधने असतात पण ते आपल्या आवाक्या बाहेर असतात. आपणांपासून दूर असतात म्हणून आपण आपल्या रोजच्या जीवनात त्यांचा सहज उपभोग करू शकत नाही. त्यांचा स्वाद आपण कधी घेतलेला नसतो. ते आपल्यापासून दूर असल्यामुळे त्यांचे आकर्षण फार वाटते. वास्तविक पाहता कुणा बाह्य वस्तूमध्ये, पदार्थांमध्ये रमणीयता नसते, ती एक प्रकारे आपल्या कल्पनेची, उत्सुकतेची व भावनेची पडछायाच असते. वस्तूला किंवा दूरच्या पदार्थाला आकर्षक बनविते ते आपले मनच. ते क्षणाक्षणाला कोणत्या ना कोणत्या गोष्टीवर भुरळून जाते. नको त्या गोष्टीकडे आपणास ओढून घेऊन जाते. त्याचा ओढाळ स्वभावच आपणासाठी त्याचे आकर्षण निर्माण करीत असते. कधी ते जिव्हेला लालूच दाखविते. आपणाला स्वादिष्ट पदार्थाकडे आकृष्ट करून घेते. कधी कानांना मधुर संगीत ऐकण्याची ओढ उत्पन्न करते. कधी आमच्या वासनेला चेतवून मादक वृत्तीच्या आहारी जायला प्रेरित करते. मनाची कोणतीही गुप्त, सुप्त, अतृप्त इच्छा एखाद्या प्रलोभनाचे रूप धारण करते. विवेकाचे नियंत्रण थोडे फार सैल होऊ लागले की ते आपणाला ठिकठिकाणी ओढून घेऊन जाते. किंवा एकतर आपल्या विवेकावर पडदा पडून गेल्यामुळे बुद्धीला देखील भ्रम उत्पन्न होतो. हा पडदा तमोवृत्तीचा असू शकतो.

इंद्रियाच्या विकृतीमुळे, आजारी पडल्यामुळे किंवा कामापासून चुकारपणा करण्याची वृत्ती बळावल्यामुळे देखील पडू शकतो आणि मग आपण पतनाकडे जाऊ लागतो, वाहू लागतो. आपले आजूबाजूचे जे वातावरण आहे ते घाणेरडे बनू लागते. आपण इतरांची फसवणूक करू लागतो. विवेक झाकोळला गेल्यामुळे आपली दुष्ट प्रवृत्ती उफाळून येते. विद्येचा उपयोग विवाद उकरून काढण्यात, धनाचा उपयोग अहंकार उत्पन्न होण्यात, विलासात व आपल्या शक्तीचा उपयोग इतरांना अकारण त्रास देण्यात, सतावून सोडण्यात, दुबळ्यांना पीडा देण्यात करू लागतो. म्हणून मुळात आपल्या मनावर नियंत्रण करणे, त्यावर सावधगिरीने बारीक नजर ठेवणे हे आत्म्याचे काम आहे, आपल्या अंतर्दृष्टीचे आहे.

युद्ध करीत असताना शिपायाला सतत जागरूक राहून चहुकडे लक्ष ठेवावे लागते. कोणत्या वेळेस शत्रू कोणत्या बाजूने कसा व कोणत्या रूपात येऊन प्रकट होऊन आपल्यावर आक्रमण करील याचा नेम नसतो. त्याचप्रमाणे या मनरूपी चंचल शत्रूवर सदोदित तीक्ष्ण दृष्टी व विवेक कायम ठेवून जागरूक राहण्याची फार आवश्यकता असते. मन ज्यावेळी आपणाला कोणत्या ना कोणत्या इंद्रियाविषयीच्या प्रलोभनाकडे ओढू लागेल त्याचवेळी त्याच्या विरुद्ध कार्य करून त्याचा दुष्टपणा तिथेच थोपवून ठेवणे हे जागरूक मनुष्याचे कर्तव्य आहे.

मनाला आपल्या दृढनिश्चयाने स्थिर ठेवून त्याच्यावर आपले ध्यान एकाग्र करून ठेवले तर मुमुक्षू माणसाची इच्छाशक्ती फार प्रबळ होत जाते. मनाचा स्वभावच मुळात मनुष्याच्या इच्छाशक्तीच्या अनुकूल होण्याचा असतो. त्याला ज्या विषयावर दृढतेने एकाग्र करण्याचा प्रयत्न



कराल तेच कार्य करायला ते उद्युक्त होते. ते कधी रिकामे बसू शकत नाही, व्यर्थ, निश्चेष्ट, निष्क्रिय राहू शकत नाही. चांगले असो की वाईट असो कोणत्या ना कोणत्या गोष्टीकडे ते नेहमी ओढाळपणा करीतच राहते. जर आपण त्याला चांगल्या शुभ विधायक कामाला, उन्नती कारक कार्याला लावले नाही तर ते आपल्या स्वाभाविक प्रेरणेने वाईट कामे करण्याकडे साहजिकच चालू लागेल. आपण जर त्याला एका मागोमाग दुसऱ्या पुष्पावर उडत जाण्याच्या मधुपान करण्याच्या फुलपाखरा सारखे स्वच्छंदी बनवून टाकले तर ते रूप, रस, गंध यांच्यावर भाळून जाऊन लोभसपणे त्याच्या आहारी जाईल व आपणाला भयंकर गोत्यात आणून ठेवील. आपण जर त्याला मनमाने मुक्त वागायला मोकळे सोडले तर ते रात्रंदिवस ठिकठिकाणी उडत जाऊ लागेल व स्वतःवर मुळीच नियंत्रण ठेवणार नाही. पण जर आपण त्याला उत्तम, शुभ, इष्ट कार्यात, पदार्थात, सुविचारात बांधून स्थिर ठेवले, तर ते आपला सर्वोत्कृष्ट मित्र बनेल.

जेव्हा कधी आपल्या मनात, आपल्या अंतःकरणात विषयवासनेचा प्रबळ संघर्ष उत्पन्न होतो तेव्हा आपला विवेक जागा ठेवा, आपली नीरक्षीर विवेक करणारी निश्चयात्मक बुद्धी जागृत ठेवा, स्वतःला थोडा वेळ मनापासून वेगळे करा व त्याच्या कार्य-व्यापारावर तीव्र दृष्टी ठेवा. तरच कुविचाराचे, कुत्सित चिंतनाचे, वासनेच्या उद्दाम तांडव नृत्याचे, वाईट कल्पनांचे कुचक्र मोडून जाईल व आपण मनाच्या मागे ओढले जाऊ शकणार नाही. मनाचे जे स्वैर कार्य चालत आहे, त्याच्याशी आपल्या आत्म्याला समरस होऊ देऊ नका. त्याला नाठाळ

घोड्यासारखा धर-बंध घालू लागा. असा अभ्यास केला की मग ते आज्ञा करणारे न राहता आपल्या आज्ञाधारक सेवकासारखे सरळसोट, नम्र अनुचर होईल.

मन वढाय वढाय उभ्या पिकातलं ढोर ।  
किती हाकला हाकला फिरी येतं पिकावर ॥  
मन एवढं एवढं जसा खाकसचा दाना ।  
मन केवढं केवढं ? आभायात बी मायेना ॥  
मन पाखरू पाखरू त्याची काय सांगू मात ?  
आता व्हतं भुईवर गेलं गेलं आभायात ॥  
मन जह्यरी जह्यरी याचं न्यारं रे तंतर ।  
अरे, इचू साप बरा ! त्याले उतारे मंतर ॥

( बहिणाबाई )

इंद्रिये प्रमाद करू लागली तर त्यातून जे सुख मिळते त्यात स्थैर्य राहत नाही. इंद्रिये सुखदुःख स्वरूप आहेत. त्यांची अनुभूती क्षणिक व अस्थिर असते. त्यांचा आनंद हे वरवरचे आवरण तेवढे असते. इंद्रियाचे सुख मिळविण्यासाठी माणसाला अनेक प्रकारचे बरे-वाईट सोंग करावे लागते. कट-कारस्थान करावे लागते. तो एका सुखाच्या मागे घावू लागला की त्यात तो फसतच जातो. एका इंद्रियाला तृप्त करण्याच्या मागे लागून तो दुसरे मग तिसरे असे करीत-करीत पूर्ण सांसारिक जंजाळात गुरफटत जातो. पूर्ण नियंत्रण होत नाही तोपर्यंत सुखाची आशा करणे हे व्यर्थच आहे. मनावर सतत कडक दृष्टी ठेवायला हवी. भगवंतानी स्वतःच गीतेत आम्हास मनावर कठोर नियंत्रण ठेवण्याविषयी,

तीक्ष्ण दृष्टी ठेवून त्याला कष्टात ठेवण्या विषयी निर्देश देऊन ठेवले आहेत.

**असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः ।**

**वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः ॥ ( ६/३६ )**

“ज्याने आपल्या मनाला संयमित करून ठेवले नाही त्याला योग प्राप्त होणे कठीण असते. जे मनाला आपल्या आधीन करून ठेवण्यासाठी प्रयत्नशील असतात त्यांनाच योग प्राप्त होणे शक्य असते, इष्टसिद्धी प्राप्त होऊ शकते हे माझे निश्चित मत आहे.”

अभ्यास केल्याने व वैराग्याने मनाला वश करून घेण्यात फार सहाय्यता लाभते. गीतेत भगवंतांनी मनाला एकाग्र करून घेण्याचा अमूल्य उपदेश केला आहे.

**यतो-यतो निश्चलति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।**

**ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ( ६/२६ )**

हे कधीही स्थिर न राहू शकणारे चंचल मन ज्या ज्या कारणांने संसाराच्या विषयांमध्ये विचरण करू लागते, त्या त्या विषयांपासून त्याला लगाम घालून वळवून आत्म्याच्या ठायी लावून ठेवावे.

सुखाचा आभास देणाऱ्या विषय वासनांच्या प्रलोभनांमध्ये कधी फसू नका. मनाच्या विरुद्ध दिशेला चालायला लागा. परमात्म्याचे जे स्वरूप आपणाला विशेष विलोभनीय वाटते, आकर्षक वाटते त्याच ठिकाणी मन, बुद्धी यांना एकाग्र करून लावण्याचा सतत अभ्यास करीत रहा. वैराग्य व शुभ चिंतन यांच्या अभ्यासानेच आपणाला पदोपदी समोर येणाऱ्या प्रलोभनांपासून मुक्ती मिळू शकते.

## वासनेला परास्त करण्यासाठी आध्यात्मिक चिंतन

ज्या लोकांच्या मनावर वासनेचा पगडा बसलेला आहे व जे इंद्रियाचे गुलाम बनून गेले आहेत, त्यांची त्यापासून सहजासहजी सुटका होणे शक्य नाही. विषयाचे दुर्गुण जाणल्यावर देखील ते आपल्या दुबळ्या वृत्तीमुळे व मोहामुळे त्याच्या फासातून सुटू शकत नाहीत. अशा लोकांना सतत संतसंगती व आध्यात्मिक चिंतन यांची आवश्यकता असते. या वासनांमध्ये मुख्यतः काम वासना ही मुख्य व फार प्रबळ असते. म्हणून सर्वात आधी त्या वासनेच्या निग्रहाचाच प्रयत्न करायला पाहिजे.

स्त्रीची मूर्ती किंवा नुसते तिच्या रूपाचे चिंतन एवढ्याने मन क्षुब्ध होऊन जात असते. कामवासना ही फार शक्तिशाली प्रवृत्ती आहे. तिच्या हातात एक फुलाचे धनुष्य असते. त्यात मोहन, स्तंभन, उमादन, शोषण व पतन हे पाच बाण सजलेले असतात. या घोर रागवृत्तीचे मूलोच्छेदन केवळ विवेक, विचार, भक्ती व ध्यान यांच्या द्वारेच होऊ शकते. एकदा जर कामवासनेवर विजय प्राप्त करता आला की मग त्याची क्रोध, लोभ इत्यादी जी शस्त्रास्त्रे आहेत ती स्वतःच सहजपणे कुंठित होऊन जातात. अनुरागाचे पहिले व हुकमी अस्त्र रमणी हेच आहे. याला जर मनातून काढून टाकले तर त्याच्या मागोमाग येणारे अनुचर सहजपणे काबूत येऊ शकतात. जर सेनापतीला ठार करून टाकले तर मग सैनिकांना नामोहरम करणे सोपे होते. वासनेला जिंक. मग क्रोधाला जिंकणे फारसे कठीण नसते. क्रोध हाच वासनेचा पाठीराखा आहे. तोच मुख्य अनुचर आहे.

सैनिक जसजसे दुर्गातून बाहेर पडू लागतील, तस तसे त्यांना

एका-एकाला टिपून मारून टाका. शेवटी तुमचा त्या दुर्गावर ताबा होईल. अशाच प्रकारे मनात उठणाऱ्या प्रत्येक प्रकारच्या वृत्तीला, संकल्पाला एका मागून एक नष्ट करीत चला. शेवटी तुमचा मनावर पूर्ण अधिकार होऊन राहील.

विचार, शांती, ध्यान व क्षमा यांच्याद्वारे क्रोधावर काबू मिळवा. जो मनुष्य तुमचे नुकसान करतो त्याच्यावर तुम्ही दया दाखवा व त्याला क्षमा करा. कुणी तुम्हाला दोषारोपण लावीत असेल तर ते तुमचे श्रृंगाराचे आभूषण आहे असा विचार करून त्याला अमृततुल्य माना. कोणी तुमची भर्त्सना करीत असेल, तिरस्कार करीत असेल तर तो सहन करा. सेवा, दया व ब्रह्मभावना यांच्याद्वारे विश्वप्रेम विकसित करा. क्रोधावर तुम्ही विजय मिळवला तर खोडसाळपणा व बळजबरीची वृत्ती, अहंकार व द्वेष हे सहजच आपोआप नष्ट होऊन जातील. प्रार्थना व भजन यांच्या द्वारेही क्रोधावर ताबा मिळविता येऊ शकतो.

संतोष, भेदाभेदाचा त्याग, वैराग्यभावना व राग इत्यादींनी लोभावर लगाम घालता येऊ शकतो. आपल्या अभिलाषांची वाढ करू नका. तुम्हावर मग कधी निराश व्हायची वेळ येणार नाही. संतोषाच्या राज्याच्या या चार पहारेकऱ्यांच्या मदतीने तुम्ही ब्रह्मज्ञान व जीवनाचे चरम लक्ष्य प्राप्त करू शकता.

अनुराग हा मोहक असतो पण त्याच्या मागे मागे शोक आणि दुःख हे लागलेलेच असतात. अनुराग हा शोकांनी मिश्रितच असतो. सुखाच्या मागे दुःख लागलेलेच असते. जिथे सुख आहे तिथे दुःख हे आहेच. अनुरागाच्या नावावर मनुष्य दुःखाचे विषबीजच पेरीत असतो. त्यातून लवकरच स्नेहाचे अंकुर निघतात, पण त्यात विजेचा भयानक

दाहकपणा असतो आणि या अंकुरीमधून अनेक शाखांनी फोफावणारा असा दुःखाचा मोठा वृक्ष उत्पन्न होतो. गवताच्या मोठ्या गंजीला आतून पेट दिला तर ती जशी हळूहळू जळत राहते तसेच हे दुःखाचे झाड हळूहळू करपत जाऊन शरीराला राख करून टाकते. हा संसार सारहीन आहे, मायेचा पसारा आहे यावर खोल विचार करा. अनुरागातून मोह उत्पन्न होतो. एखाद्या माणसाच्या पाळीव पक्ष्याला जेव्हा कुणी मांजर झडप घालून खाऊन टाकते, तेव्हा त्याला त्याचे किती दुःख होते, याची सर्वानाच कल्पना येऊ शकते. पण हेच मांजर जर दुसऱ्या एखाद्या चिमणीला मारून खाऊन टाकते किंवा एखाद्या उंदरावर झडप मारून त्याला खाऊन घेते तेव्हा मात्र त्याला त्याचे फारसे काही वाटत नाही, दुःख होत नाही, कारण त्याचा त्या त्या प्राण्याशी, पक्ष्यांशी जिवाळ्याचा संबंध नसतो. म्हणून तुम्हाला या जिवाळ्याचा, या अनुरागाचा मुळापासून उच्छेद करायला हवा कारण हाच त्या अनाठायी आसक्तीला कारणीभूत होत असतो. आपल्या शरीरात असंख्य जंतू उत्पन्न होत असतात. त्यांना नष्ट करण्यासाठी मनुष्य नाही नाही ते उपाय करीत असतो पण त्यातलाच एक जीव मात्र त्याचा स्वतःचा मुलगा असतो, त्याच्याशी त्याचा आपुलकीचा संबंध असतो. त्याच्यासाठी तो आपले स्वतःचे जीवन तिळातिळाने क्षीण करायला तयार असतो. यालाच सांसारिक मोह असे म्हणतात. या महामोहाने अनुरागाची गाठ निरगाठ बनून जाते. मनुष्याच्या हृदयाच्या चहूकडे सूत्राच्या गुंतावळ्या सारखी ती बांधलेली राहते. अनुरागापासून स्वतःची सोडवणूक करण्याचा एकच उपाय आहे, हा संसार असार आहे, सारहीन आहे याचे मनात सतत चिंतन करीत राहणे. या अनंत महान विश्वातून असंख्य आई, वडील, पती, स्त्री, मुलेबाळे, आजोबा इत्यादी आले आणि निघून गेले.

तुम्ही आपल्या मित्रमंडळीला देखील विजेच्या क्षणीक लकाकी सारखे समजा. याचे आपल्या मनात खोल चिंतन करीत रहा व मन शांत करण्याचा प्रयत्न करा.

आपले मन शून्य होऊ द्या. शोकाच्या जबर आघातापासून स्वतःला वाचविण्याचा हाच एक सर्वोत्तम उपाय आहे. संकल्पाला दाबून ठेवणे कठीण असते. जर त्याला एकदा बळजबरीने दाबून दिले तर अनेक नवेनवे असंख्य संकल्प त्यातून उठतात व मनाला बेजार करून टाकतात. एखाद्या स्थिर वस्तूवर आपले चित्त एकाग्र करा. अशाने तुम्ही मनाला थोपवून धरू शकाल. ज्याप्रमाणे उन्हाळ्याच्या उकाड्यात मनुष्य एखाद्या तळ्यात जाऊन तिथल्या थंड पाण्याने आपले शरीर थंड करत असतो, त्याप्रमाणे मनात उठणाऱ्या अनेक संकल्पांना आत्म्याच्या ठिकाणी नेऊन एकत्र करा. प्रभूचे सतत ध्यान करीत रहा. सावळा वर्ण, गळ्यात बहुमूल्य हार धारण करणारा, हातात, कंठात, कानात, डोक्यावर आभूषणे घातलेला असा तो श्रीहरी, त्याचे ध्यान करा.

विषय तुम्हाला त्रास देत असतील, मोहित करीत असतील तर सात्त्विक विचार, विवेक, बुद्धी यांचा उपयोग करा. इंद्रियांना भ्रांत करणारा अहंकार जेव्हा मनावर वरचढ होऊन ताबा मिळवू पाहतो, तेव्हा त्याला आपला विवेक जागा करून नष्ट करून टाका. तो मृगजळाप्रमाणे भ्रांती उत्पन्न करणाऱ्या जळाप्रमाणे पाहता पाहता नष्ट होऊन जाईल. विवेकाला सोडू नका. त्याचाच आश्रय घ्या. जोवर तुम्हाला ज्ञानाची स्थिरता येणार नाही तोवर त्याची कास सोडू नका. विवेकाची शक्ती वास्तविक पाहता फार महान आहे.

तुमचे संकल्प चारही बाजूंनी अस्ताव्यस्त विखरून पडलेले



असतील तर त्यांना एकत्र करायला लागा आणि अंतःकरणात साठवून ठेवा. तेव्हा तुमची मनःस्थिती शांत होईल आणि तुमच्या आत्म्याचा प्रकाश तेजाळून उठेल, आत्मा चमकायला लागेल. सूर्याचे प्रतिबिंब स्वच्छ पाण्यात पडले की ते जसे झळाळू लागते त्याप्रमाणे शांती ही धन, स्त्री, सुखोपभोग यात नसते. मनाचे संकल्प जेव्हा नष्ट होतात व ते शांत होते तेव्हा आत्म्याची चकाकी वाढते. अशा वेळी शाश्वत आनंद व शांती यांचा वर्षाव होऊ लागतो. मग तुम्ही सुखासाठी बाहेरच्या विषयांच्या मागे व्यर्थ का भटकता? आपला आनंद आतच आहे. तिथेच त्याला शोधायला लागा. आपल्या अंतरात्म्याच्याच ठिकाणी सत् चित आनंद याचे अमृततत्त्व आहे ते शोधून काढा.

### भावनेच्या उद्रेकापासून आपला बचाव करा

आपल्या भावनेच्या आवेगापासून वाचणे हा इंद्रियनिग्रहाचा मूलमंत्र आहे. ज्या माणसाच्या मनात अनेक प्रकारचे आवेग वादळासारखे उठत राहतात त्याच्या मनाचा समतोल कायम राहू शकत नाही व त्यामुळे तो आपल्या इंद्रियांवर ताबा ठेवू शकत नाही. म्हणून ज्यांना आपल्या इंद्रियांना संयमाच्या रिगणात बांधून ठेवायचे असेल त्यांनी आपल्या या वादळी मनोवेगांवर सतत निगराणी ठेवून राहणे फार आवश्यक आहे.

भूतकाळात घडलेल्या अनेक प्रकारच्या दुःखद घटनांची सारखी आठवण करून कित्येकजण उगीचच अस्वस्थ होत असतात. या आठवणी मनाला बेचैन करून टाकतात. कुणा जवळच्या प्रिय व्यक्तीचा मृत्यू, व्यापारात नुकसान, अपमान, तिरस्कार, कुणाचा वियोग, विरह अशा प्रकारच्या जीवनात घडून आलेल्या कडव्या स्मृतींना तो सहसा विसरू

शकत नाही व त्यांचीच राहून-राहून मनात उजळणी करीत उद्विग्न होत राहतो, मनातल्या मनात जळत राहतो, कुढत राहतो. त्याचप्रमाणे कित्येकजण भविष्यात येणाऱ्या कठीण प्रसंगातून कसा निभाव लागेल याची काळजी करीत राहतात व त्यात मनाला जाळीत राहतात. मुलीच्या लग्नासाठी पैसा कुठून येईल? म्हातारे झालो तर आपले कसे होईल? मुलगा चांगला निपजला नाही तर आपली इभ्रत कशी कायम राहील? आपण गरीब झालो तर आपले जीवन कसे निभावेल? एवढा पैसा जर जमू शकला नाही तर अमूक हे कार्य कसे पूर्ण होईल? कुणी जर वेळेवर मदत दिली नाही, आश्रय दिला नाही तर आपले काय होईल? आपली कशी दुर्दशा होईल? अमुक आपत्ती आली तर आपला निभाव कसा लागायचा? आपले भविष्य अंधकारात बुडून जाईल मग आमचे काय होईल? या आणि असल्याच प्रकारच्या अनेक चिंता, शंका, कुशंका मनाला त्रासवित राहतात. आपले काल्पनिक दुःख आठवू लागतात. शरीर वाळवू लागतात. भूतकाळाच्या स्मृतीचा शोक व भविष्यकाळाची भीती हे एवढे त्रासदायक असतात की डोके बहुतेक त्यातच लागलेले असते आणि ते किंकर्तव्यमूढ, बधिर होऊन जाते. आपले काम पूर्ण करायला व समोर असलेले कर्तव्य पार पाडायला, पुढे आलेल्या गुंतागुंतीच्या समस्यांवर विचार करून त्यांना सोडविण्याला आपल्या शक्तीचा, सामर्थ्याचा, क्षमतेचा फार थोडासाच भाग शिल्लक राहतो. त्या थोड्याशा उर्वरित राहिलेल्या मनोबळाच्या द्वारे जे थोडेफार काम होईल ते सुद्धा व्यवस्थित होऊ शकणार नाही व त्यामुळे जीवन सुरळीत चालणे कठीण होऊन जाईल. मन अशा वेळी किंकर्तव्यमूढ होऊन जाणार आणि जीवन अस्ताव्यस्त होऊन उधळून जाण्याची परिस्थिती उत्पन्न

झाल्याशिवाय राहणार नाही. अशा भयंकर मानसिक उलाढालीच्या स्थितीत कित्येकजण उतावीळ होतात, कित्येक आत्महत्या करायला प्रवृत्त होतात, कित्येकजण वेडे होऊन जातात. घरदार सोडून पलायनवादी होतात किंवा असलेच काहीतरी दुःखदायक, तापदायक काम करू लागतात. कित्येकजण घोर निराशावादी बनतात किंवा लहरी होऊन जातात तर कित्येकजण या जीवघेण्या अशांतीचा भार काही वेळेपुरता का होईना दूर करण्यासाठी अवास्तव व आत्मघातक अशा प्रयत्नाला बळी पडतात व स्वतःचे अहित करून घेतात. मनाच्या नाजूक तंतूंना अशा प्रकारच्या मानसिक आवेगांनी सदोदित तणावात ठेवणे, त्यांना उत्तेजित करून ठेवणे हे एखाद्या जळत्या मशालीने स्वतःला जाळण्यासारखेच दाहक व घातक असते. आवेश ही जीवनाची अस्वाभाविक अशी स्थिती आहे, त्यामुळे आपल्या शक्तीचा मोठ्या प्रमाणात भयंकर रूपात नाश होतो. डॉक्टरांनी शोध लावून सिद्ध केले आहे की कुणी मनुष्य जर साडेचार तास सतत क्रोधाच्या आवेशात राहत असेल तर त्यावेळात त्याचे आठ ऑस एवढे रक्त जळून जाते व शरीरात एवढे विष उत्पन्न होते की जेवढे एक तोळा कुचला खाऊन होऊ शकेल. आत्यंतिक चिंतेमुळे हाडांच्या आत असलेली मज्जा देखील सुकून जाते. यामुळे न्यूमोनिया, एन्फ्ल्युएंझा यासारख्या रोगांचे आक्रमण होण्याची संभावना वाढू लागते. अशा माणसाची हाडे वाकडी होतात व आपल्या मूळ जागेवरून बाहेर येऊ लागतात. कानफडाच्या, गळ्याच्या, खांद्याच्या, कानाच्या मागच्या हाडांची टोके जर वर उभारून आल्यासारखी दिसत असली तर तो माणूस आत्यंतिक चिंतेने ग्रासलेला आहे, पिचून गेला आहे असे सामान्यपणे म्हटले जाते. जो माणूस लोभी व

कद्रू असतो त्याला नेहमी बद्धकोष्ठाचा त्रास असतो व नेहमी सर्दी-पडसे यांनी तो बेजार होतो. भीती व शंका यांनी ज्याचे काळीज कापू लागते त्याच्या शरीरात लोह व क्षार यांचे प्रमाण कमी होऊन जाते. त्याचे केस गळू लागतात व पांढरे होऊ लागतात. आत्यंतिक शोकामुळे डोळ्याभोवती काळी वर्तुळे पडू लागतात, नेत्राची ज्योती क्षीण होते, गाठवाताची तक्रार सुरू होते, स्मरणशक्ती कमी होते, स्नायू दुर्बळ होतात, फार लघवी लागते, मूतखडा होणे यासारख्या रोगांचा प्रादुर्भाव होतो. ईर्ष्या, हेवा, द्वेष, सूडबुद्धी यासारख्या घातक मनोदशेमुळे क्षयरोग, दमा, कुष्ठ यासारख्या व्याधी उत्पन्न होतात असे दिसून आले आहे. याचे कारण तर स्पष्टच आहे. अशा प्रकारच्या घातक मनाच्या आवेशांमुळे एक प्रकारचा मानसिक व शारीरिक जीवघेणा दाह उत्पन्न होत असतो. जिथे अग्नी असेल तिथे तो जाळणारच. आंतरिक दाह उत्पन्न झाल्यामुळे त्या अग्नीत जीवनाला उपयोगी अशा तत्वांना इंधनासारखे जळण्याची पाळी येते व देह आतल्या आत पोखरल्या जातो. जिथे अग्नी जळत असतो तिथे प्राणवायू खर्च होतो व कार्बन डाय ऑक्साईड उत्पन्न होतो. या अंतर्दाहाच्या क्रियेमुळे अनेक प्रकारचे विष निर्माण होते, त्यामुळे शरीरात अनेक प्रकारचे रोग घर करून बसतात व काही थोड्याच वेळात तर ते एवढे नासून जाते की जीवात्मा लवकरच त्याला सोडून देतो व अवेळी पलायन करायला विवश होतो.

अशाप्रकारे हे आवेगाचे वादळ शारीरिक व मानसिक आरोग्य कायम राहू देत नाही. वैद्याला नाडी हातात घेतली की कुठल्या रोगाचे निदान होत नसले तरी अशा आवेगाच्या मनःस्थितीत जीवनाचे व

शरीराचे एवढे नुकसान होते की जेवढे मोठमोठ्या भयंकर रोगांमुळे होऊ शकेल. रोगाने गांजलेला मनुष्य शारीरिक दृष्टीने एक प्रकारे पांगळाच होऊन जातो हे सर्व जण जाणतात. त्याला वाटत असते काही तरी काम करावे, पण त्याला काहीच करता येत नाही. थोडा वेळ काही केले की थकून जातो. कामात मन लागत नाही. काम सोडून निघून जावे, कुठेतरी अंग टाकावे असे वाटू लागते. एक काही करायला गेले की भलतेच काही होऊन जाते. थोड्याशा कामात कितीतरी वेळ वाया जातो आणि एवढे करूनही काम चांगले होत नाही. कामाकडे नीट पाहिले की कळून येते की त्यात कितीतरी चुका झाल्या आहेत. असाच आवेगाने भरलेला माणूस अर्धा वेडसर होऊन जातो, कधी तर तो सापासारखा फुसकारू लागतो, कधी वाघासारखी डरकाळी मारतो आणि खायला धावतो, तर कधी अगदी बिचारा कातर बनून जातो, हीन दीन बनून राहतो आणि रडू लागतो. विरक्त बनण्याचे, रडण्याचे व कधी-कधी तर आत्महत्या करण्याचे भाव त्याला हैराण करीत असतात, दुसरे काही सुचेनासे होते. मी जर असे केले तर याचे पुढे काय परिणाम होतील याचा विचार करण्याएवढी बुद्धी सुद्धा त्याच्याजवळ शाबूत राहत नाही. तो मनाने देखील अत्यंत दुबळा, असहाय्य, असमर्थ बनून राहतो.

जीवनात उन्नती करण्यासाठी कोणत्या मार्गाने जावे हे ठरविण्यासाठी निदान विवेक बुद्धी तर चांगली काम करू शकणारी असायला पाहिजे. विवेक बुद्धी स्थिर रहावी यासाठी मन व शरीर ठणठणीत असायला पाहिजे. असे मरगळलेले मन व उत्साहशून्य शरीर कसे काम

करू शकणार ? जर आपले प्रतिबिंब स्थिर व स्वच्छ पहायचे असेल तर आरसा किंवा तळ्यातले पाणी स्वच्छ व स्थिर रहायला पाहिजे. आरसा हालत राहिला किंवा पाण्यात लाटा येऊ लागल्या तर बिंब हालत राहील, स्थिर राहू शकणार नाही. डोक्यात जर आवेगाची उसळी येत असेल तर विवेक स्थिर राहू शकणार नाही. योग्य मार्ग दाखवू शकणारी बुद्धी जेव्हा मन शांत असेल, स्थिर असेल, व्याकूळ नसेल, कातर नसेल तेव्हाच उपयोगात येऊ शकेल. कोणते काम चांगले, कोणते वाईट, कोणत्या कार्यात हानी आहे, कशात लाभ आहे, कोणता मार्ग सोपा आहे, कोणता कठीण आहे याची नीट कल्पना करून सारासार विचार करून योग्य निर्णय करण्याला डोके शांत रहायला पाहिजे. विवेक स्थिर रहायला पाहिजे. मेंदू आवेशाने भरलेला असेल, उद्विग्न झालेला असेल तर कोणताही योग्य निर्णय घेता येणे कसे शक्य होईल ? कोणतेही कार्य त्याचा नीट पुढचा मागचा विचार न करता उतावळेपणाने आणि आवेशाने सुरू करण्यात आले तर ते चांगले होऊ शकत नाही व त्याला मध्येच सोडून देणे भाग पडते.

अध्यात्म विद्येच्या बहुतेक सर्वच ग्रंथांमध्ये मनाला ताळयावर आणण्यासाठी, चित्तवृत्तीला एकाग्र करण्यासाठी, मनाला आपल्या काबूत ठेवण्यासाठी जागोजागी आदेश देऊन ठेवण्यात आले आहेत. मनाला स्थिर ठेवण्यासाठी अनेक प्रकारच्या साधना सांगितल्या आहेत. मनाला ताब्यात ठेवणे म्हणजे त्याला व्याकूळतेच्या स्थितीतून बाहेर काढणे. सुख-दुःख, हानी-लाभ, जय-पराजय यांच्यामुळे उत्पन्न होणाऱ्या आवेशापासून मनाला वाचविणे हीच तर योगाची सफलता आहे. गीता सांगते-

यं हि न व्यथयन्त्येते पुरुषं पुरुषर्षभ ।

समदुःखसुखं धीरं सोऽमृतत्वाय कल्पते ॥२-१५॥

सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ ॥३-३८॥

दुःखेष्वनुद्विग्नमनः सुखेषु विगतस्पृहः ।

वीतरागभयक्रोधः स्थितधीर्मुनिरुच्यते ॥२-५६॥

न प्रहृष्येत्प्रियं प्राप्य नोद्विजेत्प्राप्य चाप्रियम् ।

स्थिरबुद्धिरसंमूढो ब्रह्मविद्ब्रह्मणि स्थितः ॥५-२०॥

अशा प्रकारे अनेक ठिकाणी मनाची व्याकुलताशून्य स्थिती असणे हेच योगाचे साफल्य होय, हे सांगण्यात आले आहे. मनाचे आवेग सुखाच्या बाबतीत असतात तसेच ते दुःखाच्या बाबतीतही असतात. शोक, हानी, वियोग, शिक्षा, भय, विपत्ती, मृत्यू, क्रोध, अपमान, भित्रेपणा इत्यादी आवेश हानिप्रधान आहेत. काही आवेश लाभप्रधान असतात. लाभ, संपत्ती, मेळ, कुटुंब, बळ, सत्ता, पद, धन, मैत्री, विद्या, यश, बुद्धी, कला, विशेष योग्यता इत्यादींच्यामुळे मनाला एक प्रकारचा कैफ चढलेला असतो. एखादे वेळी अचानक मोठी संपत्ती अनायासे मिळून गेली तर मनुष्य हर्षाने मदोन्मत्त होऊन जातो. त्याला ताव चढून जातो. तो वेडा होऊन जातो. अर्धवट विक्षिप्तासारखा वागू लागतो. सुखाचा अतिरेक झाला की तो त्याच्या हृदयात मावत नाही. कस्तुरी मृगासारखा तो उधाण होतो व इकडून तिकडे स्वच्छंदपणे उडया मारू लागतो. त्याचे चित्त त्याला कुठे ठेऊ नि कुठे नको असे होऊन जाते. जेव्हा त्याला संपत्ती कायम स्वरूपाची मिळून जाते, तेव्हा तर त्याचा अहंकार आकाशाला भिडू लागतो. त्याला वाटू लागते की ही साधारण माणसे किड्या-मुंग्यांसारखी आहेत. मी



त्यांच्या मानाने शेकडो पटींनी उंच गेलेलो आहे, त्यांच्या पेशा वरचढ आहे. वैभवाच्या नादाने तो बावचळल्या जातो. ऐट चढल्यासारखा वागतो. दुसऱ्यांचा अपमान करतो आणि आपल्या मोठेपणाच्या गौरवाचे उघड प्रदर्शन करू लागतो.

अशा अहंकाराच्या नशेत चूर असणाऱ्या लोकांना आपल्या तथाकथित प्रतिष्ठेची, मानसन्मानाची, प्रेस्टिजची, पोझीशनची, मोठेपणाची नेहमीच मोठी चिंता असते. ते सांभाळण्यासाठी फार मोठ्या प्रमाणात पैशाची उधळपट्टी करणे, त्यासाठी आवश्यक त्या अनेक उचित अनुचित साधनांची सोय करणे, अनेक प्रकारची बरी वाईट कामे करणे हे ओघानेच आले. अशा प्रकारे एकतर अहंकाराचा कैफ, त्याची धगधगती आग आणि दुसरे म्हणजे तो कैफ कायम रहावा म्हणून वाटेल त्या साधन सामुग्रीची जुळवाजुळव करण्याची चिंता करणे या दोन्ही मार्गांनी मनात आत्यंतिक व्याकुळता उत्पन्न होते, मन सदैव अस्थिर राहते, उड्या मारीत राहते आणि म्हणूनच ते दुःखी राहते. जशी दुःखाच्या आवेशांनी अंतःकरणात सदैव अशांती दाटलेली राहते, तशीच ती सुखप्रधान आवेशांनी सुद्धा उत्पन्न होत असते. या दोन्हीपासून वाचणे फार गरजेचे असते. या दोन्ही भावावेशांमुळे आरोग्य, मानसिक स्वास्थ्य व विवेक यांची हानी होते. गीता व इतर सर्व शास्त्रांनी यासाठी दोन्ही प्रकारच्या आवेगांपासून, द्वंद्वापासून दूर राहण्याचा इशारा दिला आहे व त्यासाठी अगत्यपूर्वक प्रतिपादन केले आहे.

जीवनात ज्यांना उन्नती करायची आहे, आपले जीवन उच्च पातळीवर घेऊन जाण्याची ज्यांची इच्छा आहे त्यांनी आपला स्वभाव

गंभीर, धीर, उदात्त बनविणे जरूरीचे आहे. उथळपणा, पोरकटपणा, बाजारूवृत्ती यांचीच ज्यांना सवय लागलेली असते त्यांना कधी कोणत्याच बाबतीत गहन विचार करणे, खोल चिंतन करणे जमत नाही. कधीकधी मन हलके करण्यासाठी, मनाला गुदगुल्या करण्यासाठी लहान मुलासारखी बालक्रीडा केली तर चालण्यासारखे आहे पण तसा स्वभावच बनवून घेतला तर कसे चालेल ? आवेशांपासून वाचण्याची सवय ठेवली पाहिजे. समुद्राच्या काठावर असलेले पर्वत त्यांच्यावर सदोदित समुद्राच्या लाटा येऊन आदळत असताना सुद्धा स्थिर उभे राहतात, त्यांची ते पर्वा करीत नाहीत. त्याचप्रमाणे आपणही जीवनाच्या उंच सखल स्थितीतून उत्पन्न होणाऱ्या उद्वेगांची उपेक्षा करायला शिकले पाहिजे. खेळाडू खेळाच्या मैदानावर खेळायला जातात. ते कित्येक वेळा हरतात, कित्येकदा जिंकतात. कधी-कधी हरता हरता जिंकतात तर कित्येकदा जिंकता-जिंकता हरतात. कधी कधी तर फार वेळपर्यंत हारणे किंवा जिंकणे याच्या आंदोलनात झुलत राहतात. पण कोणताच खेळाडू या अशा उतार चढावाचा आपल्या मनावर फारसा प्रभाव पडू देत नाही. हारल्यावर कोणी आपले डोके धरून रडून आक्रोश करीत नाही की कोणी जिंकून स्वतःला मोठा बादशहा मानून घेत नाही. हारणाऱ्यांच्या ओठावर विषादपूर्ण स्मित खेळत असते तर जिंकणाऱ्यांच्या चेहऱ्यावर सफलतेची प्रसन्नता आलेली दिसते. या थोड्याशा स्वाभाविक भावनेच्या अंतरापेक्षा फार मोठा फरक त्या दोन्ही प्रकारच्या खेळाडूंच्या ठिकाणी दिसून येत नाही. विश्वाच्या रंगमंचावर आपण सर्वच जण असेच खेळाडू आहोत. खेळण्यातच रस आहे. त्यातच आनंद आहे. तो रस दोन्ही बाजूच्या

लोकांना सारखाच लाभतो. त्या निर्भळ आनंदापुढे हार जीत ही फार नगण्य अशी गोष्ट आहे.

## मनोवृत्तींचा सदुपयोग व्हावा

अशा प्रकारच्या नुकसान करू शकणाऱ्या मनाच्या आवेगांपासून अलिप्त राहून जर आपल्या मनोवृत्तींचा योग्य प्रकारे उपयोग करून घेतला तर त्यापासून कसलीही हानी न होता त्या हितकर होऊ शकतात. ज्यांनी संसाराचा पूर्ण त्याग केला आहे अशा मोठ्या संन्यासी लोकांची गोष्ट जरी बाजूला ठेवली तरी जगातील बहुतेक माणसे जी संसारात राहतात, रोजचा व्यवहार करतात व ज्यांना भल्या वाईट सर्व प्रकारच्या परिस्थितींशी सामना देऊन त्यांच्याशी सांगड घालून जगावे लागते, त्यांना सर्वच प्रकारच्या मनोवृत्तींनी काम करावेच लागते. यासाठी आपण सदैव आपल्या मनोवृत्ती व आपली इंद्रिये यांना सामान्य स्थितीत नियंत्रित करून ठेवण्याचा प्रयत्न करीत रहायला पाहिजे.

मनुष्याला जन्मतःच या सर्व मनोवृत्ती अनायासेच मिळत असतात. त्या सर्वच उपयोगाच्या आहेत व महत्त्वाच्या आहेत. त्यांचा जर चांगल्या प्रकारे उपयोग करण्यात आला तर प्रत्येक जण आपले जीवन सुख-शांतीने, समाधानाने जगू शकतो. पण सामान्यपणे हेच दिसून येते की लोक त्यांचा सदुपयोग करण्याचे भान ठेवीत नाहीत तर त्यांना वाईट मार्गाला लावून त्यांचा अनाठायी वायफळ खर्च करीत असतात व त्यापासून स्वतः तर दुःख मिळवतातच पण इतरांसाठीही दुःखाची निर्मिती करीत असतात.

कित्येक प्रकारच्या मनोवृत्तींची जगात फार निंदा करण्यात येते,

त्यांचा तिरस्कार करण्यात येतो हे आपण पाहतोच. या गोष्टी म्हणजे पापाची, दुःखाची मुळे आहेत असे म्हणण्यात येते. काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार यांची सर्वत्र निंदा होत असते व त्यांच्या मुळेच जगात अनेक प्रकारचे अनर्थ घडून येतात असे सर्वांचे म्हणणे आहे. या प्रकारचे विचार कितपत खरे आहेत, कितपत योग्य आहेत त्याचा निर्णय घेणे सुज्ञ वाचकांच्या हाती आहे.

जर काम ही वाईट गोष्ट असती, त्याज्य असती, पापयुक्त असती तर तिचा उपयोग करणे कुणा सत्पुरुषाला ग्राह्य होऊ शकले नसते व वाईट गोष्टीचा कधी चांगला परिणाम लाभणे शक्य झाले नसते. पण इतिहास याहून वेगळीच गोष्ट सिद्ध करीत असतो. ब्रह्मदेव, विष्णू, महेश हे तिन्ही आदिदेव विवाहित जीवन जगणारे आहेत. व्यास, अत्री, गौतम, वसिष्ठ, विश्वामित्र, याज्ञवल्क्य, भारद्वाज, च्यवन इत्यादी अनेक प्रधान ऋषी सपत्नीक राहत होते व संतान वाढवीत होते. जगात असंख्य पैगंबर, देवदूत, ऋषी, अवतार, महात्मे, तपस्वी, विद्वान, महापुरुष होऊन गेले आहेत, हे सर्वच्या सर्व कुणातरी माता पित्यापासूनच उत्पन्न झालेले असतील. कामसेवन जर वाईट गोष्ट मानली तर त्यापासून उत्पन्न झालेली बालके देखील वाईटच व्हायला हवीत. वाईटातून चांगली सृष्टी कशी निर्माण होऊ शकणार? काळ्यातून पांढरे कसे उद्भवू शकणार? या सर्व गोष्टींवर नीट विचार केल्यास हे स्पष्ट होते की, 'काम' स्वतः काही वाईट गोष्ट नाही. मनुष्य हा परमात्म्याची सर्व श्रेष्ठ कलाकृती म्हणून मानला गेला आहे. त्याच्या ठिकाणी परमेश्वराने कोणतीच वाईट गोष्ट भरून ठेवलेली नाही. काम देखील वाईट बाब नाही. वाईट आहे तो

त्याचा दुरुपयोग. दुरुपयोग केल्यास अमृत देखील विष बनू शकते. आपल्या पोटाच्या शक्तीच्या बाहेर जर कुणी अमृत प्यायले तर त्याला देखील दुःख भोगावेच लागणार.

क्रोधाविषयी विचार करा. क्रोध ही एक प्रकारची उत्तेजनापूर्ण मनाची स्थिती आहे. कुणावर आक्रमण करायचे असेल, कुणावर धाव घ्यायची असेल तर त्या आधी मुळातच क्रोध असणे अत्यावश्यक आहे. लांब उडी घेण्याआधी खेळाडूला लांबून धावत यावे लागते तेव्हाच तो लांब उडी घेऊ शकतो. जर कुणी एकाच जागी शांतपणे उभा राहून एकाएकी उडी मारायचा प्रयत्न करील तर तो फार लांब उडी मारू शकणार नाही. त्याला फार कमी यश मिळेल. आपल्या आत शिरून बसलेल्या व पसरून राहिलेल्या वाईट दुर्गुणांना बाहेर काढण्यासाठी, त्यांच्याशी लढा देण्यासाठी विशेष प्रकारच्या उत्साहाची, मनाच्या तयारीची फार आवश्यकता असते व तो उत्साह येतो क्रोधामुळेच. जर मानवाच्या वृत्तीमधून क्रोधाचे तत्त्व वगळण्यात आले तर तो वाईट गोष्टींचा प्रतिकार करायलाच असमर्थ होईल. रावण, कंस; दुर्योधन, हिरण्यकश्यप, महिषासुर यांच्या विषयी जर क्रोधाची भावनाच उत्पन्न झाली नसती तर त्यांचा वध करणे कसे शक्य झाले असते ? भारतात जर इंग्रजांच्या विरुद्ध व्यापक क्रोध जागा झाला नसता तर भारतमाता आज स्वतंत्र कशी झालेली दिसली असती ? अत्याचार करणाऱ्यांच्या विरुद्ध जर क्रोध उफाळला नसता तर परशुरामाने त्यांच्यावर आपला परशू कसा उगारला असता ? महाराणी लक्ष्मीबाई, महाराणा प्रताप, छत्रपती शिवाजी अशा थोर आदर्श भारत पुत्रांची, रत्नांची सृष्टी कशी झाली असती ? अधर्म

वाढला की त्यामुळे कुपित होत, क्रोधाविष्ट होऊनच भगवंत पापांचा संहार करित असतात. यावरून हे दिसून येते की, क्रोध मुळात काही वाईट नाही.

लोभाचेही असेच आहे. उन्नतीची इच्छा असणे म्हणजेच लोभ. आरोग्य, विद्या, धन, प्रतिष्ठा, पुण्य, स्वर्ग, मुक्ती इत्यादींचा लोभच मनुष्याला क्रियाशील बनवितो. लोभच नसेल तर कसल्याही प्रकारची इच्छाच होणार नाही आणि इच्छाच नसेल तर मग उन्नतीसाठी प्रयास करण्याचे प्रयोजन राहणार नाही आणि असे झाले तर इतर किड्या मुंग्यांसारखे मनुष्याने पण भूक, झोप यांची गरज भागवीत आपली जीवनाची इतिश्री करण्याशिवाय त्याच्यासाठी दुसरे काही कार्य, कर्तव्यच उरणार नाही. लोभ हे उन्नतीचे मूळ कारण आहे. पहिलवान, विद्यार्थी, व्यापारी, शेतकरी, मजूर, सेवाभावी कार्यकर्ते, पुण्यात्मे, ब्रह्मचारी, तपस्वी, दानदाते, सत्संगपरायण, योगी इत्यादी सर्वच जण आपापले कार्य पूर्ण करण्यासाठी आपापल्या दृष्टीने लोभीच असतात. ज्याला ज्या गोष्टीची आवश्यकता असते ती गोष्ट तो जोडू लागतो. त्या विषयी त्याचा लोभ व्यक्त होत असतो व त्याला त्याच्या प्राप्तीसाठी प्रयत्न करण्याची त्यामुळे प्रेरणा मिळत असते. इतर विषयांच्या लोभाप्रमाणेच धनाचा लोभ असणे देखील काही वाईट म्हणता येत नाही. जर हा वाईट असेल तर मग जमनालाल बजाज, भामाशाह यांनी केलेला धनसंचय देखील वाईटच म्हणावा लागेल, पण आपण जाणतो की त्यांनी संचित केलेल्या धनामुळे जगाचे केवढे उपकार झाले. अशाच प्रकारे ज्यांनी आपल्या धनाचा उपयोग सत्कार्यासाठी करून पुण्य संपादन केले व आपल्या मिळकतीला सार्थक केले असे अनेक

उदार पुरुष होऊन गेले आहेत. अशा प्रकारच्या लोभात व प्रत्यक्ष निर्लोभीपणामध्ये फारसे अंतर नाही. जे धन अनीतीने मिळविले असेल व त्याचा उपयोग आपल्या गैर वर्तणुकीमध्ये, वासनांच्या पूर्तीसाठी करण्यात येत असेल, मोठ्या विशाल प्रमाणात धनाचा संचय करून आपल्या अनधिकारी वारसांसाठी आपल्या मागे ठेवून देण्यात येत असेल, असे धन वाईट आहे. त्याची निंदा करायलाच पाहिजे. लोभाचा गैरवापर, दुरुपयोग वाईट आहे, पण मूळ लोभवृत्तीची सपशेल निंदा करणे उचित नाही.

मोहाचे प्रकरणही असेच आहे. प्राणी जर निर्मोही बनला तर आया आपल्या लेकराला कचऱ्याच्या पेटीत फेकून देऊन मोकळ्या होतील, कारण या बालकांपासून त्यांना लाभ तर काही नाहीच, उलट त्यांची काळजी वाहण्याचे लचांड त्यांच्या मागे लागलेले असणार. फारच झाले तर मनुष्य प्राणी हा विचार करू शकतो की मुले मोठी झाली तर मला आधार देतील, काळजी वाहतील, त्यांच्यामुळे आपला काही ना काही लाभ होईल. पण सर्वसामान्य पशू पक्षी तर असा देखील विचार करू शकत नाहीत कारण त्यांची संतती मोठी झाल्यावर त्यांना ओळखत देखील नाही, मग सेवेच्या प्रश्नाचा असाच निकाल लागून जातो. संरक्षण, सांभाळ करणे, आधार देणे, काळजी करणे या सर्व क्रिया केवळ मोहाच्या मूळ कारणानेच होऊ शकतात. शरीराचा मोह, यश-प्राप्तीचा मोह, प्रतिष्ठेचा मोह, कर्तव्याचा मोह, स्वर्गाचा मोह, साधन सामग्रीचा मोह इत्यादी जर मुळातच नसतील, तर कशाचेही उत्पादन करण्याचा प्रश्नच उरणार नाही, किंवा कुणाचे रक्षण करण्याची भावना देखील राहणार नाही. ममतेचा



भाव राहणार नाही तर “माझी मुक्ती, माझे कल्याण” याचा सुद्धा कोणी विचार करणार नाही. आपली संस्कृती, देशभक्ती यांना सुद्धा लोक विसरून जातील. एकमेकांचे प्रेमाचे बंध सुद्धा राहू शकणार नाहीत. सर्व लोक इतरांविषयी उदासीन राहतील व स्वकेंद्रित होऊन एकट्या पुरते नीरस जीवन जगू लागतील. काय असे होऊ शकते ? मुळीच नाही. मोह ही एक पवित्र साखळी आहे. ही व्यष्टीला समष्टी बरोबर, व्यक्तीला समाजाशी बळकट बंधनात बांधून ठेवते. ही साखळी जर तुटून गेली तर विश्वमानवाला ओवणारी ही रम्य माळ विस्कटून जाईल व त्यात ओवलेले मूल्यवान मोती इकडे तिकडे विखरून, मोकाट होऊन हरवून जातील नष्ट होऊन जातील. मोहाचे जे अज्ञानयुक्त स्वरूप आहे ते मात्र त्याज्य आहे, त्याच्या दुरुपयोगाची जेवढी भर्त्सना करण्यात येईल तेवढी कमीच आहे व ती उचित आहे.

याचप्रमाणे मद, मत्सर, अहंकार इत्यादी निंदनीय प्रवृत्तींच्या बाबतीत विचार करायला पाहिजे. परमात्म्याच्या प्रेमात निरत होऊन जाणे हा सात्त्विक मद आहे. क्षमा करणे, विसरून जाणे, अनावश्यक गोष्टींची उपेक्षा करणे हा एक प्रकारचा सात्त्विक मत्सर आहे. आत्मज्ञान, आत्मानुभूती, आत्मगौरव यांना सात्त्विक अहंकार म्हणण्यात येते. त्या रूपात या वृत्तींची निंदा करणे योग्य नाही, पण यांचा प्रयोग जेव्हा तुच्छ स्वार्थासाठी, क्षुद्रपणाच्या रिगणात, सामान्य वागणुकीत स्थूलरूपाने करण्यात येतो, तेव्हा मात्र या वृत्ती निंदनीय ठरतात.

मानव प्राणी ही प्रभूची अनुपम अद्भुत अशी कलाकृती आहे. यात अनेक विशेष गुण भरून आहेत. अनेक वैशिष्ट्ये आहेत. निंदा

करण्यालायक एकही गोष्ट नाही. इंद्रिये ही या मानवाची अत्यंत महत्त्वाची अंगे आहेत. त्यांच्या आधाराने, त्यांच्या मदतीने आपण आनंद घेऊ शकतो, आनंदाची वाढ करू शकतो. ती आपल्या उन्नतीमध्ये मदत करू शकतात. त्यांच्यामुळे पुण्य परमार्थाचा लाभ होतो, पण जर या इंद्रियांचा योग्य रीतीने मर्यादशीलपणे उपयोग केला नाही व त्यांची सारी शक्ती आत्यंतिक अमर्यादित भोगांमध्येच वाया घालविण्यात आली, तर त्यापासून मानवाचा नाश हा होणारच, विपत्ती तर उद्भवणारच. याचप्रमाणे काम, क्रोध, मोह इत्यादी विविध मनोवृत्ती परमेश्वराने आत्मोन्नती करून घेण्यासाठी व जीवनात सुव्यवस्थितपणा आणण्यासाठी उत्पन्न केल्या आहेत व त्यांचे अनुदान मानवास दिले आहे. त्यांचा सदुपयोग करून आपण विकासाच्या वाटेने पुढे-पुढे जाऊ शकतो. त्यांचा पूर्णपणे त्याग करणे हे शक्य नाही. जे लोक यांना नष्ट करण्याचा किंवा पूर्ण त्याग करण्याचा विचार करतात किंवा तसा उपदेश देतात त्यांचा हा विचार कुविचार आहे. डोळे, कान, हात, पाय इत्यादींना कापून टाकल्याने पाप होणार नाही किंवा डोळे कापून टाकले की वाईट गोष्टींचा विचारच करण्यात येणार नाही, अशा प्रकारचाच हा कुविचार आहे. असे प्रयत्न जर कोणी करीत असेल किंवा त्याचे समर्थन करीत असेल, तर ती बाळबुद्धीच म्हणावी व ते पोरकट उपहासास्पद कृत्यच म्हणावे लागेल. प्रभूने जे आपणास शारीरिक व मानसिक वरदान दिले आहे, जी साधने दिली आहेत तो त्याचा विशेष अनुग्रहच आहे. आमचे कल्याण व्हावे म्हणून त्याच्याकडून हे श्रेष्ठ वरदान आपणास लाभले आहे. विपत्ती येतात त्या आपण त्यांचा दुरुपयोग करीत असतो म्हणून. आपल्या या प्रत्येक

शारीरिक व मानसिक उपकरणावर आपले सदैव पूर्ण नियंत्रण असावे, त्यांचा गैरवापर होता कामा नये, त्यांच्याकडून जे उचित असेल तेच काम करून घ्यावे. त्यांचा केवळ सदुपयोगच करावा, ह्याकडे आपण जागरूक राहून लक्ष ठेवले पाहिजे. असे केल्याने ज्यांना आपण निंदित म्हणतो, तिरस्कार करण्यालायक म्हणून सांगतो, शत्रू समजतो ते आमचे मित्र बनून राहतील. हे सदोदित लक्षात ठेवावे प्रभूने आपणाला श्रेष्ठ तत्त्वांपासूनच बनविले आहे, आपल्या ठिकाणी श्रेष्ठ तत्त्वांचाच भरणा त्याने केला आहे. त्यांचा दुरुपयोग जर करण्यात आला नाही, तर जे काही आपणाला मिळाले आहे ते सर्व आमच्यासाठी श्रेयस्करच सिद्ध होऊ शकेल. रसायनशास्त्रज्ञ विषाचे शोधन करून, मारण करून त्याच्यापासून अमृतासारखी औषधी तयार करून घेऊ शकतात, तर आपणाला योग्य विवेकाचा वापर करून या तथाकथित निंदनीय समजल्या जाणाऱ्या वृत्तींना सत्परिणाम देण्यालायक बनविणे शक्य होणार नाही, असा विचार करण्याचे काहीच कारण नाही.

## इंद्रिय संयम आणि अस्वाद व्रत

अस्वाद व्रताचा अर्थ आहे, स्वादाचा गुलाम न होणे. अस्वादाचा हा अर्थ नव्हे की आपण जगातील योग्य पदार्थांचा उपयोग करू नये किंवा षड्रसांचे पान करू नये किंवा जिभेची रसज्ञानाची शक्ती नष्ट करून टाकावी. अस्वाद व्रत असे करायला मुळीच सांगत नाही. त्याचा उद्देश आहे शरीराच्या पोषणासाठी, आरोग्य संवर्धनासाठी व आरोग्याचे रक्षण करण्यासाठी ज्या-ज्या खाद्य पदार्थांची आवश्यकता आहे, त्यांचे सेवन

करायलाच पाहिजे पण केवळ जिभेचे चोचले पुरविण्यासाठी कोणत्याही वस्तूचे प्रमाणाबाहेर सेवन मात्र करायचे नाही. दुसऱ्या शब्दात सांगायचे म्हणजे जिभेचे गुलाम बनू नये तर तिच्यावर सदैव आपले नियंत्रण असावे, आपले स्वामित्व कायम असावे. जीभ तुमच्या आदेशानुसार चालायला पाहिजे. तुम्हीच तिच्या संकेताप्रमाणे नाचायला लागाल असे होऊ नये. विनोबाजी या बाबतीत फार सुंदर शब्दात जिभेचे वर्णन करून सांगतात. ते म्हणतात, “जिभेची स्थिती चमच्याप्रमाणे असायला पाहिजे. चमच्याने हलवा वाढा किंवा वरण-भात वाढा, त्याला त्याचे काही सुख-दुःख नसते.”

हनुमानाच्या भक्तांनी एक मार्मिक कथा बरेचदा ऐकली असेल. एकदा विभीषण भगवान रामाजवळ गेले व म्हणायला लागले, “प्रभू, लौकिक आणि पारलौकिक सफलतेचे साधन काय आहे?” भगवान म्हणाले, “हा तर फार सोपा प्रश्न आहे, हे तुम्ही हनुमानाला विचारायला हवे होते.” एवढे बोलून त्यांनी त्यांना हनुमानाकडे पाठवून दिले. विभीषण हनुमानाजवळ गेले व त्यांना विचारू लागले, तेव्हा हनुमानांनी त्यांना काही उत्तर दिले नाही, पण त्यांनी आपली जीभ हातात घट्ट धरून ठेवली आणि गप्प बसून राहिले. विभीषणांनी बरेच वेळा त्यांना तोच प्रश्न विचारला पण हनुमान होते त्याच स्थितीत बसून राहिले. विभीषण नाराज होऊन परत भगवान रामांकडे गेले आणि म्हणू लागले, “देवा! तुम्ही मला कुठे पाठवून दिले होते?” भगवान विचारू लागले, “हनुमानांनी तुमच्या प्रश्नाचे उत्तर दिले नाही का?” विभीषण म्हणाले, “प्रभू! ते काय उत्तर देणार? मी तर त्यांना कितीदा विचारले, पण ते काही बोलायचे तर सोडाच पण

आपली जीभ हाताने धरून नुसते बसूनच राहिले. “भगवान म्हणाले,” विभीषणा ! हनुमानाने सर्वच काही तर सांगून टाकले, याशिवाय आणखी काय सांगणार होते ? तुमच्या प्रश्नाचे हेच तर उत्तर आहे की आपली जीभ नेहमी आपल्या ताब्यात ठेवा, हेच लौकिक आणि पारलौकिक सर्व प्रकारच्या सफलतेचे उत्तम साधन आहे.

श्री महादेव गोविंद रानडे यांच्या आयुष्यातली एक घटना या अस्वाद व्रताच्या रूपाला चांगले समजून घेण्यासाठी आपली चांगली मदत करू शकेल. असे सांगतात की एका मित्राने एकदा त्यांच्याकडे फार स्वादिष्ट आंबे भेट म्हणून पाठवले. त्यांच्या सुजाण पत्नीने त्यातला एक आंबा चांगला धुवून कापून एका ताटलीत त्यांच्या समोर आणून ठेवला. श्री रानडे यांनी त्यातल्या एक दोन फोडी खाऊन आंब्याची खूप तारीफ केली व बाकी ताटली सकट त्यांनी पत्नीकडे सरकवीत म्हटले “आता हे तुम्ही खा आणि मुलांना देखील खायला द्या.” पत्नी म्हणाली की “आमच्यासाठी व मुलांसाठी आणखी आंबे आहेत.” त्यावर श्री रानडे म्हणाले की मग हे नोकरांना देऊन टाका. पत्नी म्हणाली, “नोकरांनाही पुरतील एवढे आंबे आहेत अजून, हे पुरते तुम्ही खाऊन घ्या.” पण रानडे मात्र आंबा खायला तयार झाले नाहीत. पत्नीने विचारले, “काय आंबे चांगले नाहीत ?” रानडे म्हणाले, “अहो, आंबे तर एवढे गोड आणि स्वादिष्ट आहेत की मी माझ्या आयुष्यात एवढे उत्तम आंबे कधी खाल्लेच नाहीत” पत्नीने पुन्हा त्यांना विचारले. “काय तुमची तब्येत तर ठीक आहे ना ?” रानडे म्हणाले, “आज माझी प्रकृती एवढी उत्तम आहे की या आधी एवढे चांगले मला कधी वाटलेच नाही.”

पत्नी म्हणू लागली, “तुम्ही कसे विचित्र बोलत आहात. आंबे स्वादिष्ट आहेत म्हणता आणि आता खाणार नाही असेही म्हणता. हे कसे काय ? रानडे यावर हसू लागले, आणि म्हणाले, “आंबे फार सुंदर आहेत, गोड आहेत, खूप स्वादिष्ट आहेत. म्हणूनच आता यावर मी खाणार नाही. मी असे का म्हणत आहे ते नीट ऐका. लहानपणी मी जेव्हा शिकायला म्हणून मुंबईत राहत होतो तेव्हा माझ्या शेजारी एक पोक्त बाई राहत होती. ती मोठ्या श्रीमंत घराण्याची बाई होती, पण भाग्याचे चक्र फिरले आणि त्यांना गरिबी आली. त्यांच्याजवळ पैसे फार राहिले नव्हते पण एवढी ऐपत शिल्लक होती की ती आणि तिचा एकुलता एक मुलगा दोघेही दोन्ही वेळचे पोटभर जेवण घेऊ शकतील आणि आपला निर्वाह करू शकतील. पण जुने दिवस आठवून ती बाई नेहमी दुःखी व्हायची आणि नेहमी रडत रहायची. एकदा मी स्वतः जाऊन तिला विचारले की बाई, तुम्ही अशा का रडत राहता ? तर ती आपले जुने वैभव, आपले ऐश्वर्य यांच्या गोष्टी सांगू लागली. आणि म्हणाली, “माझ्या दुःखाचे खरे कारण काय असेल तर ते माझ्या या जिभेचे चटोरेपण आहे. मी खूप समजवायला पाहते स्वतःला, पण माझे दुःख पुनःपुन्हा उफाळून येते. त्या काळात मी सारखे काही-काही स्वादिष्ट पदार्थ खात रहायची आणि सारखी कोणत्या ना कोणत्या आजाराने आजारी पडून रहायची. सारखी औषधे घ्यायची आता आमच्या या परिस्थितीत ते पदार्थ खायला मिळत नाहीत तर मी अगदी ठणठणीत आहे. कसलाच आजार नाही. औषधांची मला आता गरज पडत नाही. मी आपल्या मनाला खूप समजावीत राहते. आता नाना प्रकारच्या भाज्या, लोणची, मुरंबा, सुंठ,

चटणी, रायते, मिठाई, गोड-धोड, वेगवेगळी पक्वाने हे सर्व खाण्याचे दिवस राहिले नाहीत. आता त्यांची आठवण करण्यात काही अर्थ नाही. तरीपण जीभ मात्र मानत नाही. माझा मुलगा जसे मिळेल तसे, ओले कोरडे खाऊन घेतो आणि पोटभर जेवतो, आनंदात राहतो. कारण त्याला ते दिवस पाहता आले नव्हते. तो आपल्या जिभेचा गुलाम झाला नाही. माझे मात्र, दोन तीन प्रकारच्या भाज्या बनवून खाल्ल्याशिवाय पोट भरत नाही.” रानडे म्हणाले, “जेव्हा पासून मी त्या बाईचे हे अनुभवाचे बोल ऐकले व तिची ती दशा पाहिली, तेव्हापासून मी स्वतःच हा नियम बनवला व तो कट्टरपणे पाळू लागलो की जो पदार्थ जिभेला आवडला, तिला रुचकर वाटला तो पदार्थ अगदी थोडासा बेताने खायचा, जिभेच्या ताब्यात जायचे नाही. हा आंबा असाच जिभेला खूप आवडला, म्हणून आता याउपर तो मी खाणार नाही.”

कोणताही पदार्थ खाताना आधी आपण स्वतःलाच प्रश्न विचारावा की यावेळी हा पदार्थ खाणे आपल्यासाठी गरजेचे आहे काय ? हा पदार्थ खाल्ल्याशिवाय आपण राहू शकू की नाही ? याचे उत्तर जर मिळाले की नाही राहू शकत, तर ती वस्तू खा, एरवी खाऊ नका.

ही एक प्रकारची साधना आहे. हिचा अंगीकार केल्यास आपणाला कसल्याच प्रकारची शारीरिक, आर्थिक किंवा सामाजिक हानी होणार नाही. याउलट या तिन्ही परिस्थितीत आपणांस लाभच होईल. भोग व स्वाद याचा आनंद तर पशू देखील घेतातच आणि आपणांस देखील किती तरी दिवसांपासून याचा आनंद लाभतच आहे. आता यानंतर निदान त्याग आणि अस्वाद याचा आनंद कसा असतो, तो देखील अनुभवून

पहा.

कधी जर आपणांस हा कल्याणाचा मार्ग आपण चोखाळावा असे मनापासून वाटले तर सर्वात आधी आपण आपल्या भोजनामधून खवा, मैदा, बेसन यांनी बनविलेले पदार्थ वर्ज्य करून टाका. तुम्हाला धार्मिक, पारमार्थिक जीवनाची आवड असेल किंवा नसेलही तरी सुद्धा या साधनेचा अंगीकार केला तर आपल्या आरोग्याला त्याचा फार लाभ मिळेल. मोठमोठ्या सुशिक्षित, शिकल्या-सवरलेल्या लोकांना एवढे विविध रोग लागलेले असतात की काही विचारण्याचीच सोय नाही, पण त्या सर्वांच्या मुळाशी असे हे खाणे, जेवणात याच पदार्थांचा जास्त भरणा असणे, हेच मुख्य कारण आहे.

अस्वाद व्रत घेऊन जर आपण पुढे प्रयास करीत राहिला व त्याचा सतत नीट अभ्यास चालू ठेवला तर आपणास निश्चितपणे बुद्धि-योगाच्याद्वारे ज्ञान, भक्ती किंवा कर्म यापैकी कोणत्याही योगाच्या मार्गाने खरे सुख व शांती लाभू शकेल व आपण आपल्या खऱ्या वास्तविक सत्यं, शिवं, सुंदरम् स्वरूपाला जाऊन मिळू शकाल.

### इंद्रिय संयम व ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्याच्या व्रताची महती सर्वांना चांगली ठाऊक आहे. याची शक्ती फार अमोघ अशी मानण्यात येते. आज जगात जेवढ्या महापुरुषांनी महान व उपयोगी असे कार्य करून दाखविले ते सर्वजण कोणत्या ना कोणत्या रूपात ब्रह्मचर्य व्रताचे पालन करणारे होते हे निश्चितपणे सांगता येऊ शकते. यापूर्वी बरेच वेळा हे सांगण्यात आले आहे की, ब्रह्मचर्याचा अर्थ कामवृत्तीचा पूर्णपणे परित्याग करून टाकणे असा होत नाही. योग्य



ती अवस्था प्राप्त झाल्यावर शास्त्राच्या मर्यादेत राहून त्यानुसार त्याचा प्रयोग करणे हे वाईट मुळीच नाही. असे कुणीच कधी सांगितले नाही. एवढेच नाही तर शास्त्रकारांनी जो गृहस्थ केवळ आपल्या पत्नीपुरताच बांधीलकी बाळगून राहतो व गृहस्थधर्माचे आचरण करतो, त्याला सुद्धा ब्रह्मचारीच म्हटले आहे.

ब्रह्मचर्य व्रताचे नीट विश्लेषण करून पाहिल्यास खालील तीन तत्त्वे मुख्य असल्याचे दिसून येतात.

१) आत्मसंयम- ब्रह्मचर्य पाळणे म्हणजे यथार्थाने शक्तिसंचयच होय.

२) साधेपणा- भोजन, वेश व जीवनाच्या प्रत्येक बाबतीत, दैनिक जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रात, प्रत्येक गोष्टीत साधेपणा बाळगणे याची युवकांना फार गरज आहे. जे लोक आपल्या आवश्यकतेचा पसारा वाढविण्यालाच सभ्यतेचे लक्षण समजतात, त्यांच्याशी मी सहमत नाही. खरी सभ्यता, संस्कृती साधेपणातच आहे, संग्रहात नाही.

३) विचारशक्ती- ब्रह्मचर्याची शक्ती ही आंतरिक शक्ती आहे. विचार शक्तीचा विकास कशाप्रकारे होऊ शकतो, साधे जीवन कशाप्रकारे आचरणात आणता येऊ शकते व आत्मसंयम व आत्मशक्ती यांना कशाप्रकारे वाढविता येऊ शकते, या बाबतीचे विवेचन फार ठिकाणी आणि पुरेशा प्रमाणात करण्यात आले आहे. तरी सुद्धा काही अशी साधने आहेत, अभ्यास करण्यालायक गोष्टी आहेत, ज्यांचे ब्रह्मचर्याच्या भावनेची वाढ करण्यासाठी पालन करणे अत्यावश्यक आहे.

प्राचीन व आधुनिक युगात जो मूलभूत फरक आहे तो आहे ब्रह्मचर्याचा आणि भोगाचा. सध्याच्या काळातल्या आदर्शाच्या आंतरिक  
इंद्रिय संयम

महत्वाची मला जाणीव आहे. आजच्या वैज्ञानिक विवेचनाचा, आलोचनात्मक टीका टिप्पणी करण्याच्या भावनेचा व राजकीय स्वातंत्र्याच्या भावनेचा मी मुळीच अनादर करीत नाही, पण आधुनिक सभ्यतेच्या या आंतरिक व गूढ भावनांवर आमच्या शालेय शिक्षणात आजकाल फारसा जोर देण्यात येत नाही असे दिसून येते. तिथे तर आधुनिक सभ्यतेच्या वरवरच्या गोष्टी व चुकीच्या कल्पना, भावना व त्याचे दुर्गुण यावर मुख्यत्वे करून लक्ष देण्यात येत असते. नवयुवक सारखे भोगाच्या मार्गे धाव घेत आहेत. त्यांना हे कळत नाही की सभ्यतेचा अर्थ आपल्या आवश्यकता वाढवून घेणे व कामनांचा अनाढ्या संग्रह करून घेणे हा नव्हे. त्याचा खरा अर्थ आहे, जीवनात साधेपणा अंगीकारणे. माणुसकीचा अर्थ केवळ आपल्या मनासारखे भोग करीत राहणे नव्हे, तर आत्मसंयम हा आहे, हे त्यांना उमजत नाही. प्राचीन भारतात याची जाणीव करून देण्यात आली होती, अनुभव घेण्यात आला होता की, मनुष्य म्हणजे केवळ भोग करणारा, विलासावर जगणारा पशू नाही, तर तो एक दिव्य पुरुष आहे. तो आत्मसंयम व आत्मतपश्चर्येच्याद्वारे आपल्या मनुष्यत्वाचा, दिव्यत्वाचा अनुभव प्राप्त करू पाहतो. प्राचीन भारताचा ब्रह्मचर्य हाच आदर्श होता. आजच्या काळात बहुतेक जण भोग आणि उपभोग यालाच आदर्श मानताना दिसतात. त्यांना ऐश आरामाचे, विलासाचे जीवन जगण्याची आकांक्षा आहे, पण हिंदू शास्त्रानुसार मात्र तपश्चर्या हीच सभ्यतेची व सृष्टीची आधारशिला आहे, हे लक्षात ठेवायला हवे.

## संयम व सदाचाराचा महिमा

ज्यांनी आपले जीवन शुद्ध आणि समृद्ध बनविण्याची साधना

केली, त्यांनी आपल्या अनुभवाने जाणून घेतले की, “आहारशुद्धी सत्वशुद्धिः”. या सूत्राचे दोन अर्थ होऊ शकतात, कारण सत्याचे दोन पैलू आहेत. शरीराचे सुदृढ राहणे व चारित्र्य उत्तम ठेवणे. आहार जर शुद्ध असेल म्हणजेच अन्न ताजे असेल, स्वच्छ असेल, नीट शिजलेले असेल, पाचक असेल, प्रमाणशीर असेल व त्याचे घटक परंपरेला अनुकूल असतील तर त्याचे सेवन केल्याने शरीरातील रक्त, मज्जा, शुक्र इत्यादी सर्व घटक शुद्ध होतात. वात, पित्त, कफ इत्यादींची साम्यावस्था राहते व सप्तधातू परिपुष्ट होऊन शरीर सुदृढ, कार्यक्षम व सर्वप्रकारचे बरे वाईट आघात सहन करण्यास योग्य व समर्थ बनते व या आरोग्याचा मनावर देखील चांगला परिणाम होतो. ‘आहारशुद्धिः’ याचा दुसरा व व्यापक अर्थ हा आहे की जर आहार प्रामाणिक व हिंसाशून्य असेल, यज्ञ, दान, तप यांच्यानुसार कर्तव्याचे पालन करून प्राप्त करण्यात आला असेल तर, त्यामुळे चारित्र्यशुद्धीसाठी पुरेपूर मदत मिळते. चारित्र्यशुद्धीचा आधार अशाप्रकारे आहार शुद्धीवर अवलंबून आहे.

जर ही गोष्ट खरी असेल, आहाराचा चारित्र्यावर एवढा प्रभाव पडत असेल तर विहार म्हणजे लैंगिक कृत्याच्या शुद्धीचा चारित्र्यावर किती प्रभाव पडत असेल याची कल्पना सहज करता येईल.

ज्याला आपण काम विकार म्हणतो किंवा लैंगिक आकर्षण म्हणतो ती केवळ शारीरिक भावना नाही किंवा शारीरिक क्रियाच आहे असे नाही. मनुष्याची सारी अंगे, त्याचे अंगाचे सर्वच पैलू त्यामुळे उत्तेजना अनुभवत असतात व सर्वच आपापले काम करीत असतात. म्हणूनच ज्यात शरीर, मन, हृदय यातील भावना व आत्म्याची निष्ठा या सर्वांचा

सहयोग असणे अपरिहार्य आहे अशा या फार शक्तिसंपन्न प्रवृत्तीचा विचार एकांगी दृष्टीने करणे योग्य होणार नाही. जीवनाच्या सार्वभौमिक व सर्वोत्तम अशा मूल्याच्या दृष्टीनेच त्याचा विचार करायला हवा. जे आचरण शारीरिक प्रेरणेच्या प्रभावामुळे करण्यात येते व ज्यात बाकी सर्व तत्त्वांची उपेक्षा करण्यात येते, एक प्रकारे त्यांचा अपमान करण्यात येतो, असे आचरण समाजद्रोहाचेच कृत्य म्हणावे लागेल पण त्याहूनही ते आपल्या स्वतःच्या व्यक्तिमत्त्वाचा फार मोठा द्रोह करीत असते, असे म्हणावे लागेल.

ज्याला लोक वैवाहिक प्रेम म्हणतात त्याचे तीन पैलू आहेत. एकाचा संबंध भोगाशी, दुसऱ्याचा संबंध आहे प्रजा तंतूशी आणि तिसरा भावनेशी संबंधित आहे, त्याच्या उत्कटतेशी संबंधित आहे. पहिला आहे तो मुख्यत्वेकरून शारीरिक, दुसरा मुख्यतः सामाजिक आहे तर तिसरा आहे व्यापक अर्थाने आध्यात्मिक. हा तिसरा पैलू सर्वात महत्त्वाचा आहे, तो सार्वभौम स्वरूपाचा आहे. त्याचा परिणाम जेव्हा पहिल्या दोन्ही अंगावर पडत असतो, तेव्हाच आणि अशाच वेळी ते दोन्ही पैलू देखील उत्कट बनतात, तृप्तिदायक व पवित्र होतात.

या तिन्हीपैकी पहिले तत्त्व पूर्णपणे पार्थिव असल्यामुळे स्वाभाविकपणेच त्याच्या मर्यादा असतात. भोग केल्याने शरीर क्षीण होते, आत्यंतिक सेवन केल्याने भोगशक्ती देखील क्षीण होते व तो भोग देखील नीरस होऊ लागतो. भोगाशी संयमाचे प्रमाण जेवढे जास्त असेल तेवढेच ते उत्कृष्ट मानले जाते. भोगात संयमाच्या तत्त्वाची जोड झाली तरच त्यात आध्यात्मिक वृत्तीचा समावेश होतो. संयमपूर्ण भोगातच निष्ठा व आध्यात्मिकता स्थिर राहू शकते. संयम व निष्ठा यांच्या शिवाय वैवाहिक

जीवनाचा सामाजिक पैलू कृतार्थ झाला असे म्हणता येत नाही. केवळ लाभ व हानी या दृष्टीने जरी पाहिले तरी वैवाहिक जीवनाचा परमोत्कर्ष हा केवळ संयम व अनन्य निष्ठा यातच निहित आहे, हे कळून येते. भोग तत्त्व जर हार्दिक असेल व आत्मिक संबंधाला जोडून असेल तर त्याच्या विकासाला मर्यादा घालता येत नाही.

आजकाल लोक लैंगिक नीतीच्या स्वच्छंदतेचा प्रचार करीत असतात. त्यांच्या दृष्टीने ते केवळ भोग प्रधान पार्थिव अंशाचाच विचार करीत असतात. जीवनाविषयी त्यांची कल्पना ही एवढ्या क्षुद्र पातळीची असते की थोड्याच दिवसात त्यांचा भ्रमनिरास होतो व त्यांना अनुभवास येऊ लागते की अशा स्वातंत्र्यामध्ये कुठल्याच प्रकारची चांगली गोष्ट सिद्ध होऊ शकत नाही की त्या बाबतची खरी तृप्ती देखील लाभू शकत नाही. अशा लोकांनी उच्च आदर्शाची कास सोडून दिल्यानंतर त्यांना तारून नेणारा, तृप्ती देण्यासाठी प्रेरित करणारा असंतोष देखील शिल्लक राहत नाही. विवाह संबंध म्हणजे केवळ भोगाशी संबंधित असणे असा ज्यांचा पक्का विचार आहे अशा लोकांनी आपले अनुभव व्यक्त केले आहेत.

**एतत्कामफलं लोके यत् द्वयोः एतचित्तता ।**

**अन्यचित्तकृते कामे श्वयोरिव संगमः ॥**

ही एकचित्तता म्हणजे दोघांच्या हृदयाची एकात्मता किंवा आपसातली स्नेहग्रंथी ही अन्योन्याविषयींची निष्ठा व अपत्य प्राप्तीची निष्ठा याशिवाय टिकून राहूच शकत नाही, वाढण्याची तर गोष्टच सोडा.

संयम आणि निष्ठा हीच सामाजिकतेची खरी पायाभरणी आहे.

संयमामुळे जी शक्ती उत्पन्न होते तीच तर चारित्र्याचा आधार आहे. जो कुणी म्हणत असेल की मी संयम करूच शकत नाही तर तो चारित्र्याच्या लहान मोठ्या कोणत्याही परीक्षेमध्ये उत्तीर्ण होऊ शकणार नाही. म्हणून चारित्र्याचा मुख्य आधार संयमालाच मानण्यात आले आहे. संयमहीन मनुष्य चारित्र्यहीन असतो.

चारित्र्याचा दुसरा आधार आहे निष्ठा. माणसाचे जीवन कृतार्थ होण्यासाठी त्याला स्वतंत्रपणे समष्टीमध्ये विलीन होणे आवश्यक असते. व्यक्ति-स्वातंत्र्य सांभाळूनही जर त्याला आपली समाजपरायणता सिद्ध करायची असेल, तर ती त्याच्या अनन्य निष्ठेशिवाय शक्य होणार नाही. आणि संपूर्ण समाजविषयी एकनिष्ठता सिद्ध व्हायची असेल, तर त्यासाठी त्याला ब्रह्मचर्याचे पालन करणे अपरिहार्य आहे. म्हणजे कमीत-कमी वैवाहिक जीवनात परस्परांविषयी गाढ निष्ठा असणे अनिवार्य आहे. या बिंदूपासून सुरुवात करूनच तो पुढे जाऊ शकतो व जेव्हा त्याची निष्ठा आदर्शाच्या पातळीवर जाऊन पोचते तेव्हाच त्याच्याकडून खरी समाज सेवा घडू शकते.

शेवटी आम्ही एकच सांगू इच्छितो

“मन सुद्ध तुझं

गोष्ट हाये

पृथ्वी मोलाची ।

तू चाल पुढं

तुला, गड्या

भीति कशाची

पर्वा बी कुनाची ॥



COLLECTION OF VARIOUS  
-> HINDUISM SCRIPTURES  
-> HINDU COMICS  
-> AYURVEDA  
-> MAGZINES

FIND ALL AT [HTTPS://DSC.GG/DHARMA](https://dsc.gg/dharma)

Made with



By

Avinash/Shashi

!creator of  
hinduism  
server!



KAPWING



COLLECTION OF VARIOUS  
-> HINDUISM SCRIPTURES  
-> HINDU COMICS  
-> AYURVEDA  
-> MAGZINES

FIND ALL AT [HTTPS://DSC.GG/DHARMA](https://dsc.gg/dharma)

Made with



By

Avinash/Shashi

!creator of  
hinduism  
server!



KAPWING



जर आपण आपल्या मनाला आपल्या ताब्यात ठेवले असेल व त्यावर आपल्या विवेकाचा अंकुश लावला असेल तर मग आपणास या जगात राहून जमाशी व्यवहार करताना कसल्याच प्रकारची अडचण येऊ शकणार नाही. वैराग्य, त्याग, विरक्ती या महान तत्त्वांचा सरळ सरळ संबंध आपल्या मनाच्या भावभावनांशी आहे. जर आपल्या भावना क्षुद्र असतील, संकुचित असतील, क्लुषित झालेल्या असतील, स्वार्थाने बरबटलेल्या असतील तर मनुष्य कितीही उत्तम सात्त्विक स्थितीत राहिला तरी त्याच्या मनाचे विकार त्या स्थितीतही पापांची निर्मिती केल्यावाचून राहणार नाहीत. पण जर भावना उदार असतील, उत्कृष्ट असतील तर विपरीत व अनिष्टकारक स्थितीतही मनुष्याच्या हातून पुण्य व पावित्र्य यांचीच निर्मिती होईल. महात्मा इमर्सन यांनी म्हटले आहे, “मला जरी नरकात पाठविण्यात आले तरी मी तिथे सुद्धा आपल्यासाठी स्वर्ग बनवून टाकीन.” खरी गोष्ट हीच आहे की बऱ्या किंवा वाईट कृत्यांची निर्मिती आपल्या मनापासूनच होत असते. आमची इंद्रिये जर वाईट मार्गाला जातील व तिकडे लागतील तर त्याची खरी जबाबदारी कुणा इतरांवर नाही, तर पूर्णपणे आपल्या मनावरच असते. जर आपले मन चांगल्या मार्गावर जाईल व इंद्रियांना आपल्या ताब्यात ठेवील, संयमात ठेवील तर संपूर्ण जगात कोणतेही काम करीत असताना आपण साधेपणाचे व पावित्र्याचे पाईक बनून राहू शकतो.

