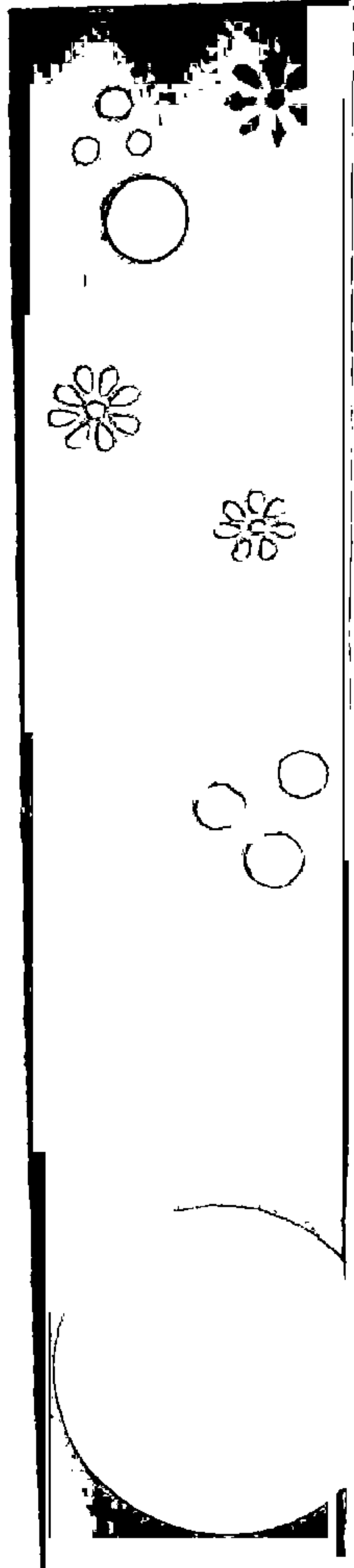
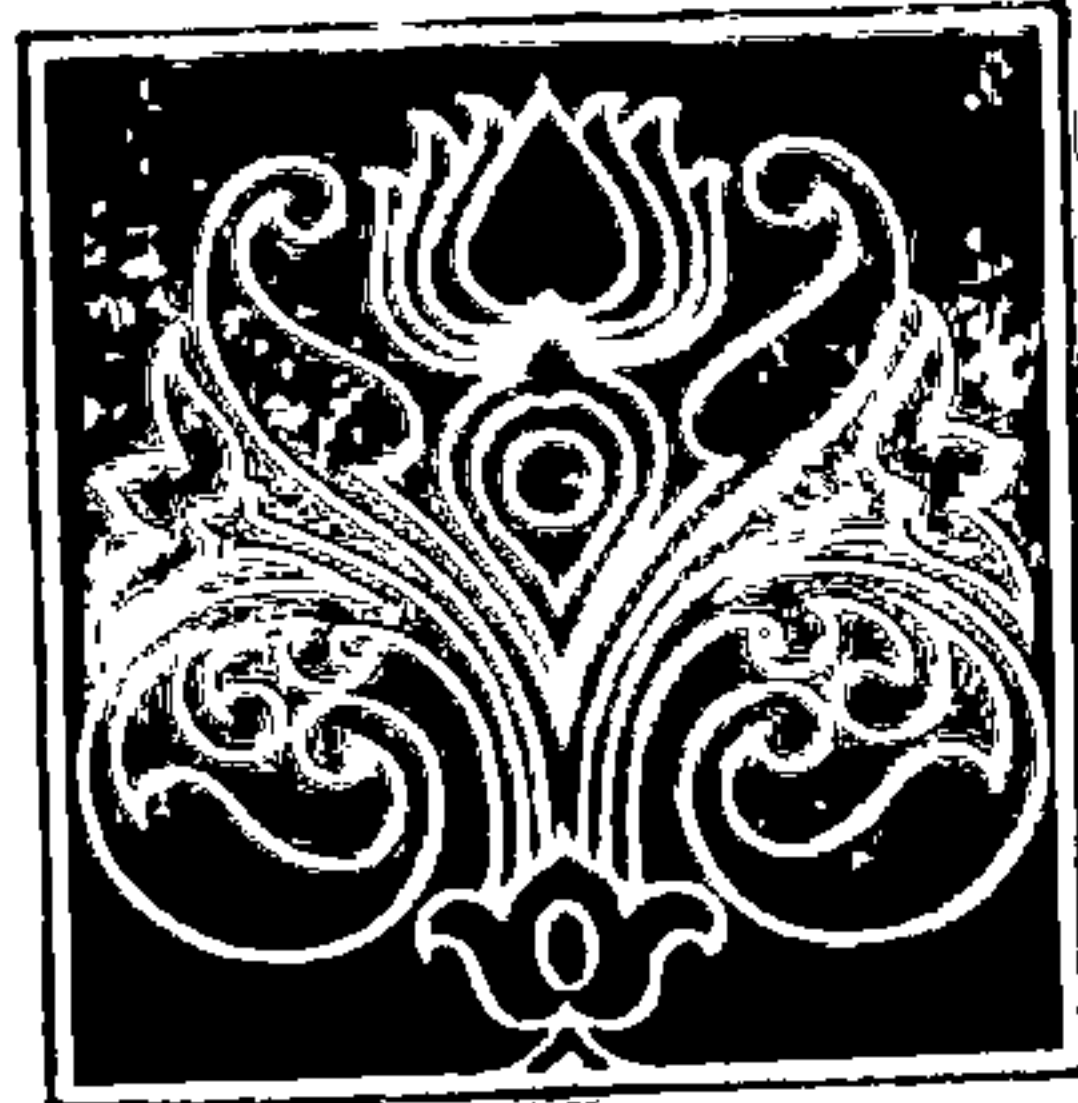
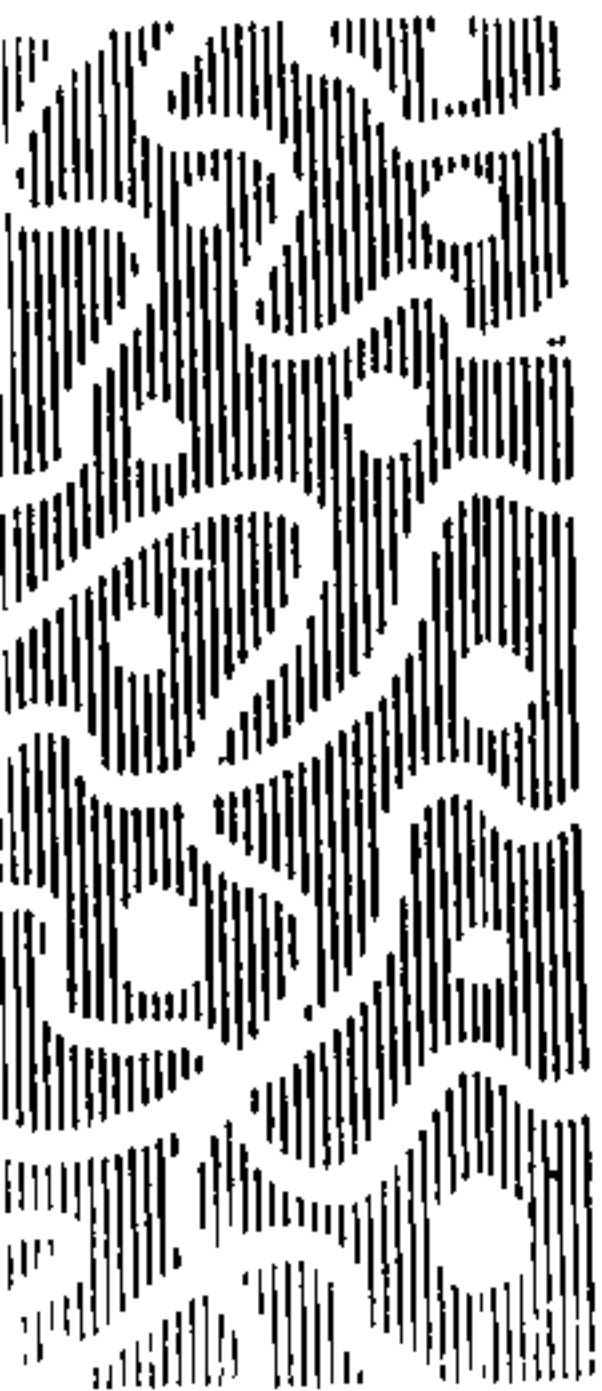
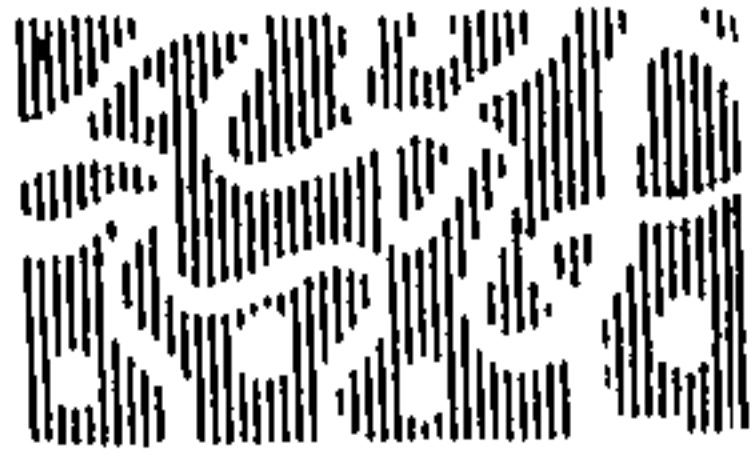
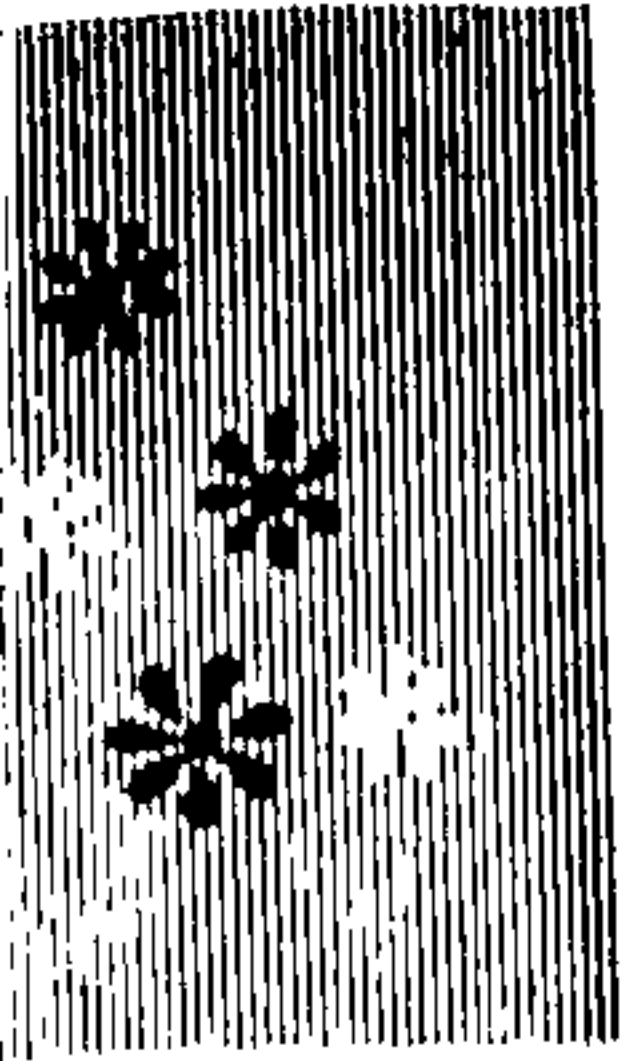


सुखाचा मार्ग

श्रीपाद सदाशिव महाजन



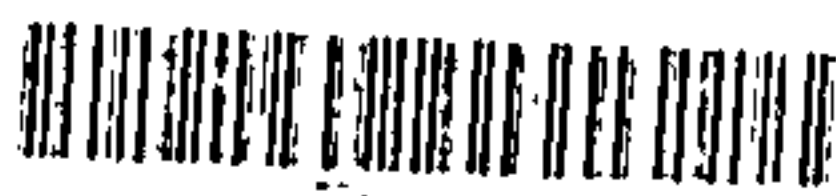
४५८८२
१९०५
१६८०

सुखाचा मार्ग

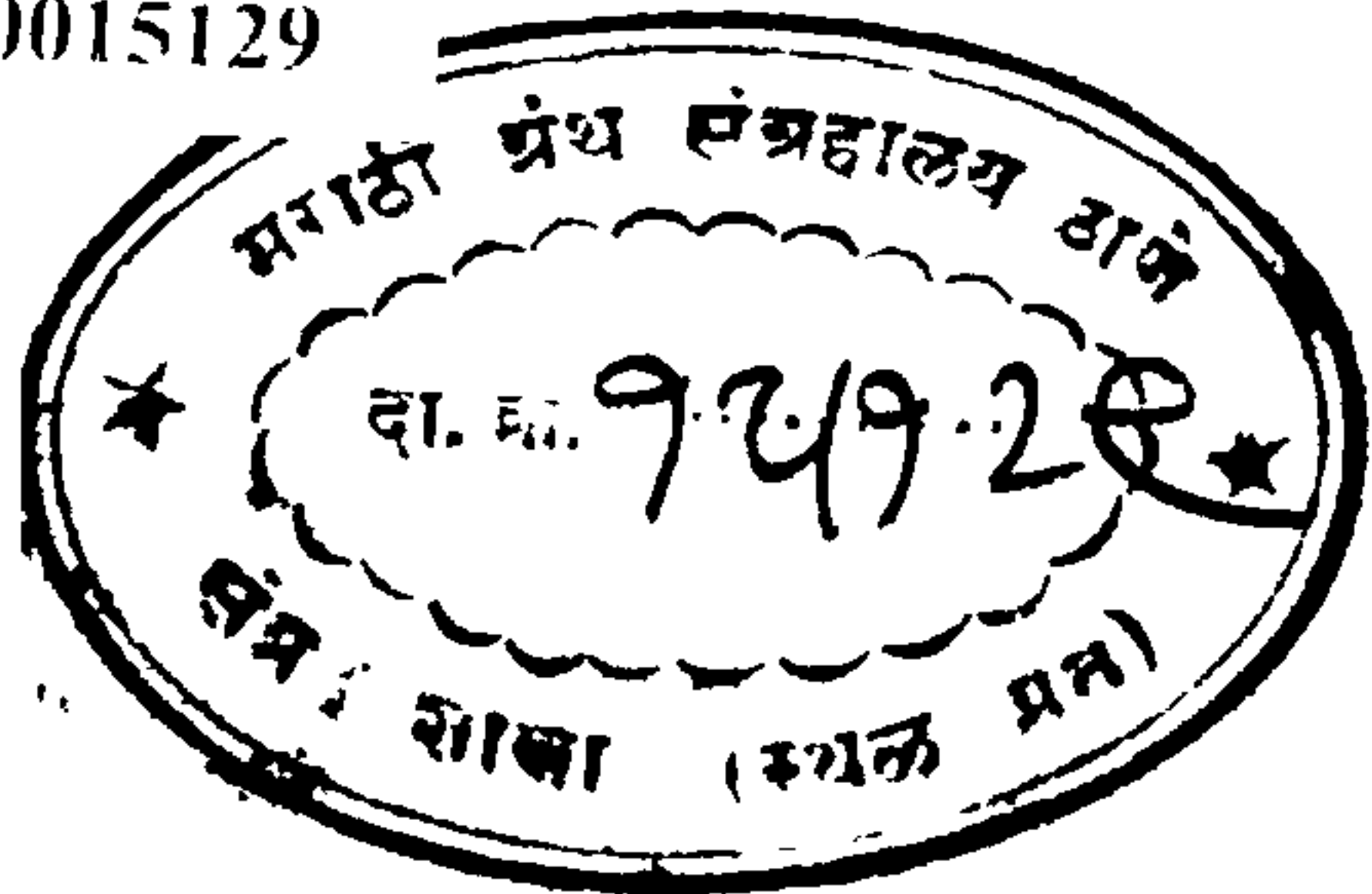
मराठी ग्रंथ संग्रहालय, ठाणे. स्वकाम.

भुक्तं ४५८८२ वि:
१६८० नों. वि: १०.२.०६

श्रीपाद सदाशिव महाजन
वाङ्मय विशारद



REFBK-0015129



महाराष्ट्र ग्रंथ भांडार, कोल्हापूर.

प्र का श क :

गोविंद वामन कुलकर्णी
महाराष्ट्र ग्रंथ भांडार,
महाद्वार रस्ता, कोल्हापूर

© सर्व हक्क स्वाधीन

द्वितीयावृत्ति .

१४, जानेवारी १९६६

मकरसंक्रान्ति,

किं म त ३ रुपये

मु द्र क :

गोविंद वामन कुलकर्णी,
सेवा मुद्रणालय, १६७ बी,
विद्यापीठ रस्ता, कोल्हापूर

बराठी ग्रंथ संग्रहालय, ठाणे. स्वल्पत.
अनुक्रम ४०८८२ वि: वि. वि.
..... १६८० नो: दि: १०/१०/१९५५

ज्यांच्या अविरत व प्रेमळ शुश्रूषेमुळे मी अनेक आजारांतून
बरा झालों; व तुरुंगांत असतांना ज्यांच्या उपदेशपर,
उत्तेजनपूर्ण व प्रेमळ पत्रांनी मला हे पुस्तक
लिहिण्याची स्फूर्ति व उत्साह प्राप्त
झाला त्या माझ्या भगिनी
श्रीमती नीराअक्का व कु. सुलोचनाताई,
यांना हे पुस्तक मी अर्पण करीतो.

- श्रीपाद

—: प्रस्तावना :—

श्री. महाजन यांनी लिहिलेले हे तिसरे पुस्तक आहे. पण माझ्या वाट्याला हे पहिलेच आहे. महाजन स्वतः सुखाच्या मार्गे लागलेले नाहीत. त्यांनी आज २०-२२ वर्षे झालीं सेवेची दीक्षा घेतली आहे. सेवा करतां करतां ज्या हालअपेष्टा भोगाव्या लागतील त्या भोगण्याची त्यांनी तयारी केली होती. हालअपेष्टा त्यांच्या वाट्याला आल्या नाहीत असेही नाही. तरीपण त्यांना सुख मिळत राहिले व ते कमी न होतां वाढीस लागले. तेव्हां स्वतःचा हा आश्चर्यकारक अनुभव व्यवस्थित रीतीने मांडून लोकांपुढे ठेवावा म्हणून त्यांनी हे पुस्तक लिहिले आहे. अशा प्रकारची पुस्तके इंग्रजीत अनेक आहेत. अमेरिकेत अशा पुस्तकांचे मोठेच पीक एके काळीं आले होते.

अशा पुस्तकांचा उपयोग एका विशिष्ट सात्त्विक वर्गालाच होतो. ज्यांना जीवनाविषयी विचार करण्याची संवय नाही त्यांना हे पुस्तक प्रेमळ मित्राप्रमाणे अथवा गुरूप्रमाणे उपयोगी पडेल. पण ज्या लोकांना सर्व प्रकारचा उपदेश ऐकत असतां स्वतःचे हृदय आणि मन पालथ्या धागरीप्रमाणे ठेवण्याची कला साधली आहे

श्यांना याचा कांहींच उपयोग होणार नाही. पण तो दोष या पुस्तकाचा नव्हे. वसंत ऋतु आला असतां सर्व वृक्ष-वनस्पतींना पाळवी फुटते पण केरड्याला मात्र एक देखील पान फुटत नाही. त्याला वसंतानें काय करावें ?

‘ जो लोककल्याण साधावया जाण
घेई करी प्राण त्या सौख्य कैचें ? ’

असे आपल्या एका लोकप्रिय कवीनें म्हटलें आहे. सामान्य लोकांनाही असेच वाटते. पण श्री. महाजन यांचा हा सोळा टप्पी मार्ग चाखाळला म्हणजे खात्री होते कीं, लोककल्याण साधण्याच्या प्रयत्नांतच कांहींतरी सुख मिळूं शकते. केवळ

स्वार्थाच्या बाजारांत किती पामरें रडतात
त्यांना मोद कसा मिळतो ? सोडुनि स्वार्था तो जातो

असा अनुभव आल्यानंतरच श्री. महाजन यांचें हें पुस्तक वाचकांना प्राह्य होणार आहे.

या पुस्तकांत विशेष हा आहे कीं, उपदेशकाच्या उत्साहानें वाहून जाऊन लेखकानें कोठेही अतिशयोक्ति केली नाही, व त्यामुळेच श्यांचें म्हणणें वाचकाला सहज पटते.

व्यसनमुक्त होण्याच्या बाबतींत मनुष्याची प्रगति पुष्कळदां पायरी पायरीनें होत असते. पण श्री. महाजन यांनीं लिहिलें आहे त्याप्रमाणें व्यसन पायरी पायरीनें सोडण्याचा संकल्प करून चालत नाही असा पुष्कळांचा अनुभव आहे. मनोविजय करण्यासाठीं निकराचाच लढा करावा लागतो.

संकल्प आणि जप या विषयींचे श्री. महाजन यांचे विवेचन जुन्या मतांच्या लोकांना बरेच उद्बोधक होईल. शेवटचे दोन टप्पे तर फारच चांगले आहेत. विद्यार्थ्यांना आणि बेताचेच वाचणाऱ्या लोकांना या निबंधसंग्रहाचा उपयोग विशेष होणार आहे. जे लोक पुष्कळ वाचतात आणि वाचल्याप्रमाणे करण्याची जबाबदारी स्वीकारत नाहीत, त्यांचे मन इतके कांहीं कोडगे होते की त्यांना कसलाच उपदेश उपयोगी पडत नाही. अशांच्या हातांत हा 'सुखाचा मार्ग' न पडो आणि याला जीवनयात्रेची हिंमत बाळगणारे वाचक मिळोत, अशी प्रार्थना करून या उपयोगी पुस्तकाला लोकसेवा करण्यासाठी साहित्य क्षेत्रांत पाठवितांना मला विशेष आनंद होत आहे.

वर्धा
ता. २९-१-४२. }

-काका कालेलकर

अनुक्रमणिका

टप्पा

| | पृष्ठ |
|---|-------|
| १ सुख म्हणजे काय व ते कसे प्राप्त होते | १ |
| २ दुःख परिहार व निर्भय वृत्ती | १५ |
| ३ दुःखांचा परिहार व रोग व मृत्यूच्या बाबतीत वर्तन | २६ |
| ४ गरीबीमध्ये काय करावे? | ४२ |
| ५ प्रत्येक गोष्टीच्या चांगल्या बाजूकडे पहा | ५५ |
| ६ सुखप्राप्ति | ५७ |
| ७ मनोनिग्रह कसा करावा, विचार हीच सर्वात प्रबल शक्ति होय | ६५ |
| ८ कर्तव्य पालन | ८१ |
| ९ पुस्तकांचा उपयोग | ८४ |
| १० मित्र | ८८ |
| ११ वेळेचा सदुपयोग ... | ९२ |
| १२ शुद्ध प्रेम | ९४ |
| १३ कलाभिरुची व नाद किंवा छंद | १०० |
| १४ कुटुंब कसे असावे? | १०४ |
| १५ एखादे उच्च ध्येय ... | १०९ |
| १६ गीतेची शिकवण | ११४ |

बराठी ग्रंथ संग्रहालय, ठाणे. स्वल्प.
अनुक्रम..... वि:
.....

विषयप्रवेश



जगांत नेहमीं प्रत्येकाची धडपड सुखासाठीं चाललेली असते, याविषयीं कोणाचा मतभेद होण्याचा संभव नाही. सुख पाहिजे व दुःख नको. पण हें साध्य कसे करावे हाच प्रत्येकापुढें मोठा प्रश्न असतो. त्यासाठीं नाना तऱ्हेच्या खटपटी लटपटी चाललेल्या असतात. पण सुखाची बरोबर कल्पना नसल्यामुळें, सुखाचें साधन आपल्या पार्शीच आहे (तुझे आहे तुजपार्शी। परि तूं जागा चुकलासी।) याची जाणीव नसल्यामुळें, प्रत्येकजण या किंवा त्या बाह्य वस्तूच्या मार्गे सुखप्राप्तीच्या आशेनें लागलेला असतो. ती वस्तु मिळवीपर्यंत सारखे हाल सोसावे लागतातच आणि सुदैवानें ती मिळालीच तरी त्यानंतर त्याला आढळून येतें कीं, 'आपण साफ चुकलों.' या वस्तूंत सुख नाही. पुन्हां दुसऱ्या वस्तूचा पाठलाग सुरू होतो. किंवा ती अपुरी मिळाल्यामुळें सुख झालें नाही या कल्पनेनें ती आणखी मिळविण्यासाठीं धडपड सुरू होते. एका संस्कृत कवीनें म्हटलें आहे :

इच्छति शती सहस्रं सहस्री लक्ष्मीमीहते ।

लक्षाधिपस्तथा राज्यं राज्यस्थः स्वर्गमीहते ॥

शंभर रुपये असलेला हजारांची इच्छा करतो, हजार रुपये असलेला लक्षांची इच्छा करतो. लक्ष रुपये असलेला राज्याची इच्छा करतो आणि राजा स्वर्गाच्या राज्याची इच्छा करतो.

अशा रीतीने आहे त्याच्या पुढची स्थिति प्राप्त झाली असतां आपण सुखी होऊं असें प्रत्येकाला वाटते. 'आशावधिं को गतः ?' असें एका संस्कृत कवीनें म्हटलें आहे. मनुष्याची आशा कधींच संपत नाहीं. आज नाहीं तर उद्यां तरी मी सुखी होईन या आशे-वरच मनुष्य दिवस काढीत असतो. पोप कवी म्हणतो:—

Hope springs eternal in the human breast.

मनुष्याच्या अंतःकरणांत आशेचा झरा कायम असतो. पण विचान्याला सुख असें कधींच मिळत नाहीं.

सुख हा वस्तूचा धर्म नसून मनाचा धर्म आहे व मनाची प्रसन्नता, मनाचें समाधान म्हणजेच सुख हें फारच थोड्यांना माहीत असते. मनावर आपली मालकी असल्यामुळे, आपण योग्य दिशेनें प्रयत्न केल्यास तें ताब्यांत ठेवून प्रसन्नही ठेवतां येतें वं. अशा रीतीनें कोणत्याही परिस्थितींत मनुष्याला सुखप्राप्ती करून घेतां येते, हें सत्य प्रगट करणें हाच या पुस्तकाचा मुख्य उद्देश आहे.

बाह्य परिस्थितीवर सुख मुळींच अवलंबून नाहीं असें आमचें म्हणणें नाहीं. पण बाह्य परिस्थितीवर अप्रत्यक्षपणें सुख कांहीं प्रमाणांत अवलंबून आहे. उदा. :—बाह्य परिस्थिति फार विकट असली तर मन प्रसन्न ठेवणें अशक्य नसलें तरी फार विकट होतें. उलट ती समाधानकारक असली तर मन प्रसन्न ठेवायला

मदत होते. तथापि एखाद्या निश्चयी मनुष्याने विकट बाह्य परिस्थिति मध्येही मन समाधान, प्रसन्न ठेवायचा अभ्यास केला तर ते त्याला शक्य आहे यांत शंका नाही. उलट बाह्य परिस्थिति कितीही चांगली असली तरी मन ताब्यांत नसलें तर त्या मनुष्याला कधीही सुख मिळणें शक्य नाही.

भीतीच दुःखाचें मुख्य कारण

मनुष्याला दुःख होतें त्याला प्रत्यक्ष आपत्ति फार थोड्या प्रमाणांतच कारण होत असते. त्यापेक्षां चालू आपत्तीची किंवा पुढें येणाऱ्या प्रत्यक्ष किंवा काल्पनिक आपत्तीची भीतीच मनुष्याच्या दुःखाला मुख्यतः कारण असते.

एकदां प्लेगची स्वारी स्मरना शहरावर चालली होती. वाटेंत साधु भेटला. त्यानें विचारलें, 'प्लेगोबा, कुठें चाललास? कोणावर धाड आहे?' 'स्मरना शहरावर' उत्तर आलें. 'किती लोकांचा बळी घेणार?' 'एक हजार' प्लेगनें उत्तर दिलें. त्यानंतर प्लेग व साधु आपापल्या मार्गानें निघून गेले. पुढें कांहीं दिवसांनीं प्लेग आपली कामगिरी पुरी करून परत फिरला. वाटेंत तोच साधु मिळाला. त्यानें विचारलें, 'तूं एक हजार लोकांचा बळी घेणार होतास ना? मग चार हजार लोक कसे मेले?' प्लेग म्हणाला, 'तसें नाही. मी एक हजार लोकांचाच बळी घेतला. पण तीन हजार भीतीनें मेले'. सर्व लोकांचें असेच आहे. मनुष्य भीतीमुळे—खऱ्या अथवा काल्पनिक आपत्तीच्या भीतीमुळे—जितका दुःखी होतो तितका दुसऱ्या कशामुळेहि होत नाही. उलटपक्षां जो धीट असतो,

निर्भय असतो, त्याला कशापासूनच दुःख होत नाही. यासाठी प्रत्येकाने निर्भय बनण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

महात्मा गांधींच्या कृपेने तुरुंगांत ४।६ वेळां जाण्याची संधि मिळाल्यामुळे तेथे शांतपणे विचार करण्याची व प्रयोग करण्याची संधि मिळाली. त्यामुळे जो अनुभव आला तो लोकांसमोर मांडावा व सुखप्राप्तीच्या अत्यंत जिव्हाळ्याच्या बाबतीत लोकांना कांही मदत करता येते की काय ते पहावे, या उद्देशाने हे पुस्तक लिहिण्याचे धाडस केले आहे. माझ्या मते मराठीमध्ये असे दुसरे पुस्तक नाही. या पुस्तकांत सुखप्राप्तीचा मार्ग मुख्यतः पुढील गोष्टींवर आधारलेला आहे—

- (१) सुख मनावर अवलंबून आहे.
- (२) दुःख मुख्यतः भीतीमुळे भासते.
- (३) मनुष्याला मन ताब्यांत ठेवून व प्रसन्न ठेवून सुख मिळविणे व भीति नाहीशी करून दुःख नाहीसे करणे शक्य आहे.
- (४) जपसंकल्प करून मन ताब्यांत ठेवणे, प्रसन्न ठेवणे व निर्भयता अंगी बाणविणे शक्य आहे. त्याचबरोबर थोडे दुःख झाले कधी तर ते स्वागतार्हच आहे असे समजावे. त्यामुळे सुखाची गोडी अधिकच वाटेल.

या चार तत्त्वांवर मुख्यतः 'सुखाचा मार्ग' आधारलेला आहे. त्यानंतर मन प्रसन्न ठेवायला मदत व्हावी म्हणून व भीति नाहीशी करण्याला मदत व्हावी म्हणून इतर गोष्टी दिल्या आहेत.

या पुस्तकांत गीतारहस्यांतून कांहीं कल्पना घेतल्या आहेत हे प्रांजलपणे कबूल करण्यास लेखकास आनंद होत आहे. शंवटी त्या जगन्नियंत्या परमेश्वरापाशीं एवढीच प्रार्थना आहे कीं,

सर्वेऽत्र सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयाः ।

सर्वे भद्राणि पश्येयुर्मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत् ॥

या पुस्तकाचे हस्तलिखित वाचून मला उपयुक्त सूचना केल्याबद्दल श्री. काकासाहेब गवाणकर, श्री. रामचंद्र श्रीनिवास हुकेरीकर श्री. गोविंदराव कणबूर व लक्ष्मण सुबराव कामत यांचा मी अत्यंत ऋणी आहे.

हिंडलगे तुरुंग,
शुक्रवार ता. २-१०-४१ }

-श्रीपाद सदाशिव महाजन

विद्यार्थी जीवन

श्रीपाद सदाशिव महाजन

किंमत दीड रुपया

विद्यार्थ्यांचे अंगी जे गुण आवश्यक आहेत, ते कसे मिळवावे, याचें विवेचन या पुस्तकांत केले आहे. त्यासाठी पाश्चात्य व संस्कृतांतील निवडक गोष्टीहि सांगितल्या आहेत. सोळा ते चौदा वर्षांच्या मुलाला विचार करावयाची शक्ति असते. त्यानें करावयाच्या महत्त्वाच्या गोष्टीमागील तत्त्व त्याला समजलें तरच त्याची प्रगति होईल. त्यासाठी त्याला ही तत्त्वे सांगणें जरूर आहे, असें लेखकानें प्रस्तावनेंत सांगितलें आहे, तें यथार्थ आहे. त्याचा अनुभव अनेकांना आला आहे. तत्त्व समजलें तर विद्यार्थी आपण होऊन त्याप्रमाणें आचरण करतात. नुसतें आज्ञापालन फार काळ टिकत नाही. हें ओळखूनच या पुस्तकांत विषयाची मांडणी केलेली आहे.

‘ सकाळ ’

*

*

*

*

विद्यार्थ्यांच्या हातीं अशी पुस्तके जरूर गेली पाहिजेत. त्यांतून त्याजवर अप्रत्यक्षपणें अनेक चांगले संस्कार होऊं शकतील. त्यांच्या वाचनानें त्यांना स्फूर्ति मिळेल. त्यांचा पुरुषार्थ पुष्ट होईल; त्यांच्या अंगांत बळ येईल.

‘ महाराष्ट्र टाइम्स ’

पुस्तक विक्रेते :- महाराष्ट्र ग्रन्थभांडार, कोल्हापूर

बराठी ग्रंथ संग्रहालय, ठाणे. स्यन्त्रव.
बनुक्रम..... वि:
..... को वि

सुखाचा मार्ग

सुखाचा मार्ग



टप्पा पहिला

सुख म्हणजे काय व ते कसे प्राप्त होतें.

जगाच्या सुरवार्तापासून आजपर्यंत प्रत्येक मनुष्य सुखाच्या शोधांत आहे. याविषयी कोणाचें दुमत होण्याचें कारण नाही. क्षुद्र कीटकापासून तो श्रेष्ठ मनुष्यापर्यंत सर्व सुखाच्या मार्गें लागलेले दिसून येतील. सुखाच्या शोधांतच मानवजातीच्या सुधारणेचा जन्म झालेला आहे. जे जे नवीन शोध लागले त्यांतील बहुतेक सुखाच्या शोधामुळेच लागले आहेत प्रत्येक मनुष्य जन्मल्यापासून मरेपर्यंत सुखासाठीच धडपड करीत असतो. सुखाच्या शोधाच्या मानवी प्रयत्नांतच धर्माचा आणि तत्त्वज्ञानाचा जन्म झाला आहे.

“सुख या शब्दाएवजीं हित किंवा कल्याण हे शब्द अधिक वापरण्यांत येतात. त्यांत थोडाफार भेद आहेच. तथापि सुख शब्दांतच सर्व प्रकारच्या सुखांचा अगर कल्याणांचा समावेश होतो असें मानल्यास सामान्यतः प्रत्येकाचा प्रयत्न सुखासाठी असतो हें मत सर्वासच ग्राह्य आहे. सर्व प्रकारच्या दुःखांची आत्यंतिक निवृत्ति करणें व आत्यंतिक नित्य सुखाची प्राप्ति करून घेणें हाच मनुष्याचा परम पुरुषार्थ होय, असें वेदांत व सांख्य या दोन्ही शास्त्रांत म्हटले आहे.” — गीतारहस्य.

अशा रीतीने सर्व प्राणीमात्र जरी सुखासाठीच घडपडत असतात, तथापि पूर्ण सुख अथवा खरे सुख क्वचितच कोणाच्या हातीं लागते. बाकीचे सर्व सुखाच्या आशेत व घडपडीतच आपले सर्व आयुष्य घालवीत असतात. पोप कवीने म्हटल्याप्रमाणे,

‘ Hope springs eternal in the human breast,’

मनुष्याच्या अन्तःकरणांत आशेचा झरा कायमचा वाहत असतो. मनुष्याची सुखाची आशा कधीच सुटत नाही. परंतु ती कधी सफलही होत नाही. असें हे सुख आहे तरी काय व तें जगांत जास्तीत जास्ती कसे प्राप्त करून घेतां येईल याचा विचार आतां करूं.

सुख म्हणजे काय ?

यदिष्टं तत् सुखं प्राहुर्द्वेष्यं दुःखमिहेष्यते ।

आपणाला आवडणारे हवे असलेले तें सुख व नावडणारे तें दुःख अशी सुखाची महाभारतांत केलेली व्याख्या बरोबर आहे असें म्हणतां येत नाही. कारण एखादी वस्तु इष्ट असली तर त्या वस्तूला या व्याख्येप्रमाणे सुख मानावे लागेल.

कांहीं तत्त्वज्ञांच्या मते सुख म्हणून कांहीं भावना, वेदना अगर अवस्था नाहीत. दुःखाचा अभाव म्हणजेच सुख होय. आपला आजार नाहीसा झाला म्हणजे आपणास सुख होतें. तहान लागून जीव व्याकूळ झाला असतां पाणी मिळून ती व्याकूळता दूर झाली म्हणजे आपणाला सुख होतें. मनुष्याच्या स्वार्थी व्यापारालाच ही गोष्ट लागू नसून परोपकारालाही हेंच तत्त्व लागू पडते.

उ. :- आपण एखादा मनुष्य विव्दलतांना पाहिला असतां आपल्या अन्तःकरणाला वेदना होतात, आणि त्या वेदना घालविण्यासाठी आपण त्याला मदत करतो; यांतही वरीलच तत्त्व दृग्गोचर होतें,

तृष्णार्तिप्रभवं दुखं दुखार्तिप्रभवं सुखम्

कोणती तरी तृष्णा आधीं उत्पन्न होते व तिच्यामुळे दुःख उत्पन्न होतें व दुःखाच्या परिहारापासून पुढें सुख होतें. यावरून सुख म्हणून निराळी स्वतंत्र वस्तु नाही असें कांहीं तत्त्वज्ञांचें मत आहे. व याचसाठीं कांहीं तत्त्वज्ञ सांगतात कीं, तृष्णेचा बीमोड झाल्यावांचून दुःख नाहीसें होणार नाही, व दुःख नाहीसें झाल्यावांचून शाश्वत सुख किंवा शांती मिळणार नाही याच दृष्टीनें महाभारतांत म्हटलें आहे—

यच्च कामसुखं लोके यच्च दिव्यं महत्सुखम् ।

तृष्णाक्षयसुखस्यैते नार्हतः षोडशीं कलाम् ॥

याचा अर्थ इहलोकीं काम म्हणजे वासना यांच्या तृप्तनें होणारें सुख, आणि स्वर्गामधले जें मोठें सुख या दोन्ही सुखांची योग्यता तृष्णाक्षयापासून होणाऱ्या सुखाच्या सोळाव्या हिशशाइतकीसुद्धां नाही.

परंतु सुखाची ही अभावात्मक कल्पना किंवा व्याख्या बरोबर नाही. एकदां अनुभवलेली (पाहिलेली अनुभवलेली वगैरे) वस्तु पुनः हवीशी वाटणें यालाच कामवासना किंवा इच्छा असें म्हणतात, व इच्छित वस्तु लौकर न मिळाल्यामुळे दुःख होऊन ही इच्छा तीव्र होत चालली किंवा मिळालेलें सुख पुरें न होतां अधिकाधिक हवेसें वाटूं लागलें म्हणजे त्या इच्छेस तृष्णा म्हणतात. परंतु नुसत्या इच्छेला याप्रमाणें तृष्णेचें स्वरूप प्राप्त होण्यापूर्वी ती पुरी झाली तर तीपासून होणारें सुख तृष्णा-दुःखाच्या क्षयापासून झालें असें म्हणतां येणार नाही. रोजचें वेळच्या वेळीं मिळणारें जेवण मिळाल्यावर आपणाला सुख होतें. परंतु तें मिळण्यापूर्वी आपणाला दुःखच होत असतें असें नाही. वेळेवर जेवण मिळालें नाही तर मात्र भुकेनें जीव

व्याकूल होईल, एरवी नाही. बरे, तृष्णा व इच्छा असा भेद न मानतां दोन्ही समानार्थकच आहेत असे मानले तरी, सर्व सुख तृष्णा-मूलकच आहे असे मानणे चुकीचे होईल. उ.:-लहान मुलाच्या तोंडांत अकस्मात साखरेचा खडा घातला असतां त्याला सुख होतें, तें तृष्णाक्षयापासून झालें असे म्हणतां येत नाही.

यावरून इंद्रियांच्या ठायीं बऱ्यावाईट पदार्थांचा उपभोग घेण्याची स्वाभाविक शक्ति असून त्याप्रमाणें इंद्रिये आपले व्यापार करीत असतां त्यास एखादे वेळीं अनुकूल व एखादे वेळीं प्रतिकूल विषय प्राप्त झाल्यामुळे, मूळची तृष्णा अगर इच्छा नसतांही आपणाला सुख दुःख होत असतें, असे म्हणावें लागतें. गीतेंत म्हटलें आहे कीं,

मात्रास्पर्शास्तु कौंतेय शीतोष्णसुखदुःखदाः

अर्थ:-मात्रांचा म्हणजे बाह्य पदार्थांचा इंद्रियांशीं स्पर्श म्हणजे संयोग झाला असतां सुख किंवा दुःख या वेदना होतात.

अशा रीतीने सुख व दुःख या दोन स्वतंत्र वेदना अथवा भावना असल्या तरी दुःख नाही असे झाले असतां जें हायसे वाटतें अथवा शिरावरील ओझे उतरल्यासारखें वाटतें त्या स्थितीला किंवा तृष्णा अगर इच्छा पुरी झाली असतां वाटणाऱ्या समाधानाला सामान्यतः सुख ही संज्ञा देण्यांत येतें हें खरें.

याहीपेक्षां सुखाचा व दुःखाचा घनिष्ट संबंध आहे, किंबहुना दुःख सुखाला उपकारकच होत असतें. 'घनांधःकारांत दिवा जसा वनी'. त्याप्रमाणें दुःखाचा अनुभव आल्यावांचून सुखाची खरी लज्जत किंवा गोडी कळत नाही.

यावर कांहीं आक्षेपक असे म्हणतात कीं, सुखाची गोडी कळण्यासाठीं दुःखाचा अनुभव असलाच पाहिजे असे नाही. उ.:-

कोणीहि खारट किंवा कडू वस्तु खाल्लेली नसतांदि, मध, साखर, गूळ अथवा आंबा यांची गोडी मनुष्याला कळत नाही असे नाही.

सुखाचे अनेक प्रकार आहेत; मोटारीतून आगगाडीत, आगगाडीतून विमानांत, किंवा कापसाच्या गादीवरून परांच्या गादीवर असे सुखाचेच निरनिराळे पर्याय करून दुःखाच्या अनुभवावांचून सुख प्राप्त करून घेणे शक्य आहे या आक्षेपांत थोडाफार अर्थ असला तरी दुःखामागून येणारे सुख जसे अधिक आनंद, समाधान, अगर शांति देणारे असते, तसे नेहमीचे सुख नसते ज्याला प्रखर भूक लागते त्याला सुप्रास भोजन मिळाले असतां जें सुख होतें तें इतरांना होणार नाही.

परंतु यासाठीं दुःख मुद्दाम ओढवून घेण्याचे कारण नाही. आपण कितीहि प्रयत्न केला तरी दुःखाचे प्रसंग केव्हांना केव्हां आयुष्यांत येणारच.

यापुढे असा मुद्दा निघतो कीं, जगांत सुख जास्ती कीं दुःख जास्ती? पुष्कळांचा असा अनुभव आहे कीं, जगांत सुःखच अधिक भासते. सुख त्या मानानें कमी भासते. याचे कारण असे कीं, दुःख निर्भळ, पूर्ण असते, सुख क्वचित निर्भळ किंवा पूर्ण असू शकते. दुःख प्रबळ असते त्या वेळीं सुखदायक इतर शेंकडो गोष्टी असल्या तरी त्या प्रबळ दुःखापुढे हार जातात. उलट सुख कितीहि प्रबळ असले तरी मनुष्याच्या सर्व इच्छा किंवा तृष्णा पूर्णपणे कधींच पुण्या होत नसल्यामुळे सुखाच्या ऐन भरांत सुद्धां एखादी अपुरी इच्छा मनाला रुखरुख लावीत असते. ती इच्छा ज्या मानानें प्रबळ असते त्या मानानें तें दुःखही प्रबळ असते. याशिवाय आणखी एक गोष्ट लक्षांत ठेवली पाहिजे कीं, सुखाचा काळ केव्हांच निघून जातो

आणि दुःखाचा काळ—एक दिवसही— वर्षासारखा वाटतो. यामुळेही आयुष्यांत दुःखच अधिक आहे असे भासते. तुकाराम महाराज म्हणतात 'सुख पाहतां जवापाडे । दुःख पर्वता एवढे' हेही वरीलच कारणांमुळे.

मनुष्याने विवेक न केल्यामुळे त्याला दुःखच अधिक भासते; पण माणसाने योग्य विचार केला, विवेक केला, योग्य मनःस्थिती ठेवली तर त्याला असे आढळून येईल की, जगांत सुखच अधिक आहे, व दुःख कमी आहे किंवा तो आभास आहे. आनंदी वृत्ति हीच मनुष्याची प्रकृति होय. दुःखी वृत्ति ही विकृति होय. ज्या ब्रह्मापासून चराचर वस्तुजात निर्माण झाले त्या ब्रह्माचे स्वरूप अनुभवी ब्रह्मवेत्त्यांनी सच्चिदानंद असेच वर्णिले आहे यावरून असेच सिद्ध होते की, माणसाने आनंदी रहावे हेच नैसर्गिक होय.

सुख व दुःख कशाला म्हणवे व ते कसे प्राप्त होते ?

मनुष्य कानांनी ऐकतो, त्वचेने स्पर्श जाणतो, डोळ्यांनी पहातो, जिभेने रस चाखतो, व नाकाने वास घेतो आणि इंद्रियांचे हे व्यापार इंद्रियांच्या स्वाभाविक वृत्तीस अनुकूल किंवा प्रतिकूल असतील त्याप्रमाणे मनुष्यास सुख किंवा दुःख होत असते. आधिभौतिक सुखःदुखे इंद्रियांच्या द्वाराच होत असली तरी केवळ इंद्रियांमुळेच मनुष्याला सुख किंवा दुःख होते असे म्हणणे चुकीचे होईल. दुःखाचे किंवा सुखाचे सोडाच, पण इंद्रियांचे कोणतेच व्यापार बाह्येन्द्रियांना स्वतःच्या सामर्थ्याने करता येत नाहीत. उः—आपले मन एखाद्या विचारांत मग्न असले तर अशा वेळी आपल्या समोरून एखादा हत्ती गेला तरी आपणाला दिसत नाही, शेजारी एखादा मोठा आवाज झाला

तरी तो ऐकूं येत नाहीं. महाभारतांत म्हटलें आहे, ' चक्षुः पश्यति रूपाणि मनसा न तु चक्षुषा ' म्हणजे डोळे रूप पाहातात. तें आपल्या सामर्थ्यावरून नव्हे तर मनाच्या सहाय्यानेच पाहातात. यावरून असें ठरते कीं, बाह्येंद्रियांना आपलीं कामें करण्यासाठीं मनाची जरूरी लागते. मनाच्या सहाय्यावांचून तीं आपलीं कामें करूं शकत नाहींत. सुखदुःखालाही हाच नियम लागू होतो.

आपण एखादें सुंदर गाणें ऐकलें असतां आपणाला आनंद होतो. परंतु त्या वेळीं जर आपलें मन व्यग्र असलें तर त्या गाण्यापासून आपणाला सुख किंवा आनंद प्राप्त होत नाहीं. मदनपीडित स्त्री-पुरुषांना चंद्राचें चांदणें किंवा चंद्रनाचा शीतल उपचार सुद्धां आगीपेक्षां जास्त जाळीत असतो, असें वर्णन कादंबरीकार करीत असतात. यांतही हाच अर्थ गर्भित आहे. एवंच, अधिभौतिक सुख-दुखांचा अनुभव येण्यास सुद्धां मनाचेंच साह्य लागतें व अधिभौतिक सुखें सुद्धां मनावरच अवलंबून असतात. आध्यात्मिक सुखें तर मानसिकच असतात. अतएव सुखदुःख मनावरच अवलंबून असतें असें म्हणावयास हरकत नाहीं. यासंबंधी कांहीं स्पष्टीकरण पुढें करीन.

सामान्यतः मनुष्याला मृत्यूइतकें दुःख दुसऱ्या कशामुळेंच होत नाहीं. मृत्यूची नुसती कल्पनाच मनुष्याला अत्यंत कष्टप्रद व भीतिप्रद असते. परंतु आपल्या प्रिय व्यक्तीसाठीं, देशासाठीं किंवा तत्त्वासाठीं मनुष्य मृत्यूचें सुद्धां हंसतमुखानें स्वागत करतो. फांसावर जाणें किंवा विजेच्या साह्यानें मरणें हें कदाचित इतकें कठीण नसेल. पण आपल्या अंगावर तेल ओतून आपल्याला जाळणार हें माहीत असतां सुद्धां आपलें ध्येय न सोडतां आनंदानें मरायला तयार असलेले धर्मानिष्ठ, तत्त्वनिष्ठ, किंवा देशभक्त लोक आढळतात.

या वरून त्या दुःखांवर त्यांनी आपल्या मनाच्या योगाने विजय मिळविला हेच सिद्ध होते.

आतां आपण व्यवहारांतील कांहीं उदाहरणे घेऊं. मनुष्याला उपासमारीपासून किंवा जागरणापासून दुःख होते हे सर्वांना माहीत आहे. परंतु आपल्या प्रेमाच्या माणसासाठीं आपण उपाशी राहिलों तर त्यापासून आपणाला दुःख न होतां सुखच होते. तसेच आपले प्रिय माणूस कोणी आजारां पडले असतां त्याची शुश्रूषा करण्यासाठीं रात्रंदिवस जाग्रण करण्यास मनुष्य तयार होतो. कोणी नको म्हणून सांगितले तरी ते ऐकत नाही; हा अनुभव पुष्कळांचा आहे सर्वच माणसे अशीं असतात असे नाही. तथापि उत्कट प्रेमाच्या माणसाविषयी तरी हा अनुभव येतो. त्याचप्रमाणे आपल्या देशावर ज्यांचे उत्कट प्रेम असते असे देशभक्त, आरामशीर जीवनावर किंवा संसारमुखावरही लाथ मारून देशसेवेत मग्न असतात; त्यांतच त्यांना सुख होत असते. प्रसंगी—जरूर तेव्हां—तुरुंगवासांत आपले जीवित ते घालवितात, पण आपले देशसेवेचे व्रत सोडीत नाहीत.

यावरून आपणाला असे दिसून येईल कीं, एखाद्या गोष्टीविषयी दुःख मानावयाचे नाही असे ठरविले तर आपण त्यापासून होणाऱ्या दुःखावर विजय मिळवूं शकतो. एवढेच नव्हे तर त्या दुःखाच्या जागी आपण आनंदही निर्माण करूं शकतो. याचप्रमाणे ज्या गोष्टीवर आपले मन बसते, त्या गोष्टीपासून आपणाला सुख होऊं शकते. सामान्यतः मनुष्याला सौंदर्यापासून सुख होते. एखादा सुंदर पुरुष किंवा स्त्री पाहिली असतां मनुष्याला आनंद होतो. कुरूप मनुष्य पाहून कोणालाही आनंद होत नाही. तथापि आईला दुसऱ्यांच्या सुंदर मुलापेक्षां स्वतःच्या कुरूप मुलाला पाहून अधिक सुख होते.

मित्राला आपल्या कुरूप मित्राच्या दर्शनानेही सुख होते. पण शत्रु सुंदर असला तरी त्याच्या दर्शनाने सुख न होतां उलट मनःसंताप अधिक होतो. संस्कृतमध्ये एक श्लोक आहे,

दधि मधुरं मधु मधुरं द्राक्षा मधुरा सुधापि मधुरैव ।
तस्य तदेव हि मधुरं यस्य मनो यत्र संलग्नम् ॥

दही गोड, मध गोड, सुधा सुद्धा गोड, द्राक्षारस गोड, एवंच ज्याचे मन ज्या गोष्टीवर बसले असेल त्याला ती गोड वाटते.

एवंच, सर्व प्रकारचा सुखदुःखानुभव शेवटीं मनावरच अवलंबून असतो, असे दिसून येते. या मनावर आत्म्याचा ताबा असल्यामुळे आत्मबलाच्या जोरावर मनोनिग्रह केला असतां सुखदुःखावर आपला पूर्ण ताबा राहू शकतो, हे आपोआप सिद्ध होते.

मनाची प्रसन्नता, मनाचा आनंद, मनाचे स्वास्थ्य म्हणजे सुख, व मनाचे असमाधान, मनाचे अस्वास्थ्य किंवा रुखरुख म्हणजे दुःख, अशी सुखदुःखाची व्याख्या करतां येईल. मनूने अशी व्याख्या केलेली आहे.

सर्वं परवशं दुःखं सर्वमात्मवशं सुखम् ।
एतद्विद्धि समासेन लक्षणं सुखदुःखयोः ॥

अर्थः— परक्यांच्या (बाह्य वस्तूंच्या) जे कांहीं ताब्यांत असते ते दुःख व स्वतःच्या (मनाच्या) ताब्यांत असते ते सुख, हे सुखदुःखाचे संक्षिप्त लक्षण होय.

सुख दुःख मनावर म्हणजे मानण्यावर अवलंबून असेल तर मनुष्य कितीही दरिद्री असला, उपासमार होत असली, रोगाने पीडित असला तरी त्याने आपले दारिद्र्य घालविण्याचा किंवा रोगपरिहार करण्याचा प्रयत्न करण्याचे कारण नाही असे का आपले मत आहे?

असा कोणीही साहजिकच प्रश्न विचारूंक शकेल. याला उत्तर बाह्य परिस्थितीवर (Objective Condition) सुख मुळींच अवलंबून नाही असे आमचे म्हणणे नाही. नेहमी उपासमार, कपड्यालत्यांचा अभाव किंवा बऱ्याच काळाचा आजार यांमध्ये मनुष्याने कितीही प्रयत्न केला तरी सामान्यतः त्याचे मन प्रसन्न राहाणे अशक्य आहे. अशा परिस्थितीतही मन प्रसन्न ठेवणारा अपवादात्मकच असावयाचा. कारण अशा वेळी दुबळ्या शरीरामध्ये, व विकट परिस्थितीत मनही दुबळे होते व ते प्रसन्न ठेवणे अशक्य होते.

तथापि बाह्य परिस्थिति पूर्णपणे समाधानकारक कोणाचीही नसते. आणि पूर्ण समाधानकारक असली तरी मन ताब्यांत नसले तर मनुष्य कधीही सुखी होणे शक्य नाही. उलट मनुष्याने चिकाटीने व दृढनिश्चयपूर्वक प्रयत्न केल्यास कोणत्याही बाह्य विकट परिस्थितीत तो थोड्या फार प्रमाणांत तरी सुखी असूंक शकेल. एवढाच आमच्या या सर्व लिखाणाचा अर्थ आहे. भर्तृहरिने म्हटले आहे 'मनसि च परितुष्टे कोऽर्थवान् को दरिद्रः ।' मन संतुष्ट असले म्हणजे दरिद्री काय किंवा श्रीमंत काय दोघेही सारखेच.

सुखासाठी मनुष्याने आपली बाह्य परिस्थिति सुधारण्याचा प्रयत्न करूंक नये असे म्हणण्याचा मुळींच उद्देश नाही. एवढेच नव्हे तर तो प्रयत्न जरूर करावा व तो यशस्वी झाला नाही तरी दुःखी होऊंक नये एवढाच सांगण्याचा उद्देश आहे.

सुखाचे प्रकार

सुखाचे आधिभौतिक, आधिदैविक व आध्यात्मिक असे तीन प्रकार पुष्कळ ग्रंथातून केलेले आढळतात. तथापि यांपैकी आधिदैविक सुख मानायला प्रस्तुत ग्रंथकार तयार नाही. अर्थात् दोनच प्रकार

राहिले. (१) बाह्य सृष्टीतील पंचमहाभूतात्मक पदार्थांचा मनुष्याच्या इंद्रियांशी संयोग होऊन शीतोष्णादिकांपासून सुखदुःखे होतात त्यांस आधिभौतिक सुखे म्हणतात. (२) बाह्य संयोगांचून उद्भवणाऱ्या सर्व सुखदुःखांस आध्यात्मिक सुखे म्हणतात.

गीतेत निरनिराळ्या दृष्टीने सुखाचे तीन प्रकार कल्पिले आहेत. ते सात्त्विक, राजस व तामस.

‘यत्तदग्रे विषमिव परिणामेऽमृतोपमम् ।

तत्सुखं सात्त्विकं प्रोक्तमात्मबुद्धिप्रसादजम् ॥’

(१) जे आरंभी विषासारखे असते, पण परिणामी अमृतासारखे ते आत्मनिष्ठ बुद्धीच्या प्रसन्नतेपासून होणारे (आध्यात्मिक) सुख सात्त्विक म्हटले आहे.

(२) इंद्रिये व त्यांचे विषय यांच्या संयोगापासून होणारे (आधिभौतिक) जे प्रथम अमृतासारखे व परिणामी विषासारखे (असते) ते सुख राजस म्हटले आहे.

(३) आणि जे प्रारंभी व परिणामीही आपल्याला मोहांत पाडते, जे निद्रा, आळस व प्रमाद म्हणजे कर्तव्याचा विसर यांपासून होते ते सुख तामस म्हटले पाहिजे.

‘आत्मनिष्ठ (म्हणजे सर्वाभूती एकच आत्मा असे आत्म्याचे खरे स्वरूप ओळखून त्यांतच रत झालेल्या) बुद्धीच्या प्रसन्नतेने जे आध्यात्मिक सुख प्राप्त होते तेच सात्त्विक म्हणजे श्रेष्ठ होय. या परम सुखाचा अनुभव एकदां आला म्हणजे मग पुढे कितीही मोठे दुःख असले तरी त्यानेही स्थिति बदलत नाही. हे अत्यन्त सुख स्वर्गाच्याही विषय सुखांत नसून ते मिळविण्यास आपली बुद्धि प्रथम प्रसन्न झाली पाहिजे. ही प्रसन्न कशी ठेवावी हे न पाहतां केवळ विषयोपभोगांतच

जो गढून जातो त्याचें सुख क्षणिक किंवा अनित्य असतें. कारण जें इंद्रिय सुख आज आहे तें उद्यां नाहीं, इतकेंच नव्हे तर जी गोष्ट आज आपल्या इंद्रियांना सुखावह वाटते, तीच उद्यां दुःखावह वाटूं लागते. उ. :- उन्हाळ्यांत जें थंड पाणी गोड वाटतें, तेंच थंडीच्या दिवसांत नकोसें होतें.

इंद्रिय सुखापेक्षां—आधिभौतिक सुखापेक्षां—वर सांगितलेलें आध्यात्मिक सुख कितीतरी श्रेष्ठ आहे. तेंच खरें सुख होय, या सुखाचें वर्णन तुकोबारायांनीं केले आहे : ' ब्रह्मानंदी लागली टाळी, कोण देहातें सांभाळी ' याच सुखासाठीं सर्व ऋषिवर्यांची तपश्चर्या चालते. पण हें सुख मिळविण्यापूर्वीं स्थितप्रज्ञाची स्थिति प्राप्त झाली पाहिजे. तथापि हा या पुस्तकाचा मुख्य विषय नसल्यामुळे त्या संबंधीं इथें जास्त कांहीं लिहित नाहीं.

आपणाला या जगातच राहून, संसारांतच राहून सर्व व्यवहार करीत असतांना सामान्य मनुष्याला दुःखाचा परिहार करून सुखाचा अनुभव कसा करून घेतां येईल याचा विचार करावयाचा आहे. या दृष्टीनें सुखाचे दोन प्रकार होतात : (१) शारीरिक, (२) मानसिक बाह्य वस्तूंचा इंद्रियांशीं संयोग होऊन मिळणारें तें शारीरिक सुख असें म्हणतां येईल. पण आपण वर पाहिलें आहे कीं, केवळ बाह्येन्द्रियांच्या योगानें कोणत्याच सुखदुःखाचा अनुभव घेतां येत नाहीं. मनाच्या सहाय्यावांचून इंद्रियें जवळ जवळ कोणतेंच कार्य करूं शकत नाहींत. तथापि वर्गीकरणाच्या सोयीसाठीं, इंद्रियें व मन या दोहींच्या सहकार्यानें जीं सुखदुःखें प्राप्त होतात तीं शारीरिक व केवळ मनानेंच जीं प्राप्त होतात तीं मानसिक असें म्हणूं.

सौंदर्यदर्शनापासून डोळ्यांना सुख होतें, गोड गाण्यापासून कानाला सुख होतें, गोड खाण्यापासून जिव्हेला सुख होतें, मृदु स्पर्शापासून त्वचेला सुख होतें. हीं शारीरिक सुखें होत. उलट प्रेमापासून, कर्तव्यपालनापासून, कीर्ति अगर स्तुतीपासून, त्याग किंवा परोपकारापासून, तसेंच उत्तम वाङ्मयापासून होणारें सुख तें मानसिक सुख होय.

अशा रीतीनें सुखदुःखाचे—विशेषतः सुखाचे शारीरिक व मानसिक असे दोन प्रकार होतात. त्यांपैकी मानसिक सुख हें शारीरिक सुखापेक्षां कितीतरी पटीनें श्रेष्ठ आहे, हें सर्व तज्ञांनीं मान्य केलें आहे.

‘ शारीरिक (म्हणजे आधिभौतिक) सुखापेक्षां मानसिक सुखाची योग्यता अधिक असा जो सिद्धांत ज्ञानी पुरुष करितात तो आपल्या ज्ञानाच्या घमेंडीनें करितात असें नसून, त्यांतच श्रेष्ठ मनुष्यजन्माची खरी थोरवी म्हणजे सार्थकता आहे असें प्रसिद्ध आधिभौतिकवादी मिळू यानेही आपल्या उपयुक्ततावादावरील ग्रंथांत प्रांजलपणें कबूल केलें आहे. कुत्रीं, डुकरें, बैल वगैरेसही मनुष्याप्रमाणेंच इंद्रियसुखाची गोडी असते. आणि विषयोपभोग एवढेंच कायतें या जगांत सुख आहे अशी जग मनुष्याची समजूत असती तर मनुष्य पशु होण्यासही राजी झाला असता. परंतु पशूंचें सर्व सुख नित्य मिळावयाचें असलें तरी ज्या अर्थी पशू होण्यास कोणी राजी होत नाही, त्या अर्थी पशुपेक्षां मनुष्यामध्ये कांहीं विशेष आहे हें उघड आहे. हा विशेष कोणता तें पाहूं गेलें असतां मन व बुद्धि यांच्या द्वारे स्वतःचें व बाह्य सृष्टीचें ज्यास ज्ञान होतें त्या आत्म्याच्या स्वरूपाचा विचार करावा लागतो. आणि एकदां हा विचार सुरू झाला म्हणजे पशू

आणि मनुष्य या दोघांनाही सारखेंच साध्य जें विषयोपभोग सुख त्यापेक्षां मनाच्या आणि बुद्धीच्या अत्यंत उदात्त व्यापारांत व शुद्धावस्थेंत जें सुख तेंच मनुष्याचें श्रेष्ठ किंवा अत्यंत सुख असें ओघानेंच प्राप्त होतें....प्लेटो नांवाच्या प्रसिद्ध ग्रीक तत्त्ववेत्त्यानेंही शारीरिक (म्हणजे बाह्य किंवा आधिभौतिक) सुखापेक्षां मनाचें सुख श्रेष्ठ आणि मनाच्या सुखापेक्षां बुद्धिग्राह्य (म्हणजेच परम आध्यात्मिक) सुख श्रेष्ठ असें प्रतिपादन केले आहे. '

आपणाला आध्यात्मिक सुखाचा तूर्त विचार करावयाचा नाहीं, तथापि शारीरिक सुखापेक्षां मानसिक सुख श्रेष्ठ हें वरील उताऱ्यावरून आपोआप सिद्ध होतें, वर एके ठिकाणीं दिलेलीं सर्व मानसिक सुखें आत्मवश म्हणजे बाह्य वस्तूंची अपेक्षा न ठेवतां किंवा दुसऱ्याचें सुख कमी न करितां स्वतःच्या प्रयत्नानेंच आपल्या स्वतःस प्राप्त करून घेतां येतात.



टप्पा दुसरा.

दुःखपरिहार व निर्भयवृत्ति

मनुष्याला आपल्या आयुष्यांत अनेक आपत्तींना तोंड द्यावे लागते. रोगराई, आप्त माणसांचा आजार किंवा मृत्यु, दारिद्र्य, अपमान, इच्छा किंवा आशाभंग, भांडणे वगैरे प्रकारच्या आपत्तींपैकी कोणत्या ना कोणत्या आपत्तींशी तोंड द्यावे लागते. परंतु या सर्व बाबतींत प्रत्यक्ष दुःखापेक्षां काल्पनिक दुःखे, भीति—काल्पनिक भीतिमुळे उत्पन्न होणारीं दुःखेच-कितीतरी पटीने अधिक असतात. एका संस्कृत कवीने म्हटले आहे :

शोकस्थानसहस्राणि भयस्थानशतानि च ।

दिवसे दिवसे मूढमाविशंति न पंडितम् ॥

दर दिवशीं शेकडों भयार्ची व हजारों शोकार्ची कारणे मूर्ख मनुष्याच्या बाबतींत घडत असतात, शहाण्याच्या बाबतींत घडत नाहीत, 'जीवित सुखे' नामक इंग्रजी ग्रंथांत म्हटले आहे : 'खोट्या सावलीला भिऊन मनुष्य अस्वस्थ होतो.' त्याच प्रमाणे बऱ्याचशा आपत्ती म्हणजे आपत्तींची आपण उठविलेलीं भूतेच होत. जेरेमी टेलर म्हणतो :

The greatest evils are from within us & from ourselves also we must look for our greatest good. आपल्यावरील सर्वांत मोठी आपत्ति आंतूनच, आमच्या स्वतःच्या मनांतूनच (आमच्या भीतीमुळे, विचारांमुळे किंवा विवेकशून्यतेमुळेच) उत्पन्न होतात आणि सर्वांत जास्त सुखाच्या गोष्टीहि आपल्यांतूनच निर्माण होतात.

कविश्रेष्ठ शेक्सपीयर म्हणतात :

‘Present fears are less than horrible imaginings’

चालू आपत्तीपेक्षां—चालू भीतिपेक्षां भयंकर कल्पना कितीतरी अधिक दुःखदायक असतात.

या सर्वांना काल्पनिक भीति हे मुख्य कारण आहे. आजारी पडले असतां मरण येईल ही भीति आपणाला अतिशय दुःख देत असते. कोणी शेजारी मेला असतां माझ्यावरही हीच आपत्ति येईल ही भीति, एखादा नाग पाहिला असतां मला नाग चांवल ही भीति, आपले कुटुंब वाढत चालले असतां माझे पुढे कसे होईल ही भीति, पावसाळ्यांत वीज चमकू लागली असतां, कोणावर तरी वीज पडून तो मेल्याचे ऐकले असतां माझ्यावर सुद्धा वीज पडणार नाहीना ही भीति, पायाला कांटा बोंचला असतां त्याचा नायटा होणार नाहीना ही भीति, सरकारी अधिकाऱ्यांची भीति, गांवांतील प्रमुख गुंडांची भीति, अशा रीतीने दिवसांतून अनेक काळज्या किंवा भीति, खऱ्यापेक्षां काल्पनिक—उत्पन्न होतात व मनुष्य सुखाचा घांस खात असला तरी त्याला दुःखी करतात.

शकुनांवर श्रद्धा असणाऱ्या खुळ्या लोकांची तर गोष्ट विचारू नका. बोलतांना कोणी शिकला, कुठे पाल पडली किंवा चुकचुकली

कुठें कोणी स्वार्थी भटानें किंवा ज्योतिष्यानें ग्रहांची पीडा आहे म्हणून सांगितलें, कीं यांना दुःख झालेंच म्हणून समजावें. प्रत्यक्ष घडलेल्या अनिष्ट गोष्टीचें दुःख जितकें प्रखर किंवा विपुल नसतें तितकें काल्पनिक भीतीमुळें होत असतें दूरदृष्टी ठेवणें चांगलें, परंतु पुढें येणाऱ्या काल्पनिक किंवा खऱ्या आपत्तीबद्दल दुःख करीत बसणें फार वाईट. मनुष्याच्या हातून अपकृत्य, पाप होऊं नये हें चांगलें. पण जर झालें तर त्याबद्दल शिक्षा होणेंच अधिक श्रेयस्कर, त्याच्या हिताचेंच होय असें सॉक्रेटिसाचें म्हणणें होतें. म्हणून जर आपल्या पापांचें प्रायश्चित्त भोगण्याची आपल्यावर पाळा येईल असें वाटत असेल तर तें निर्भयपणें भोगण्याची तयारी ठेवावी. त्याबद्दल काळजी करीत बसावयाचें नाहीं.

निर्भयता हाच एक उपाय होय

या सर्व दुःखांवर एकच उपाय आहे व तो म्हणजे निर्भयता. मनुष्याच्या मनांत निर्भयता बाणेल तर त्याला कोणतेंच काल्पनिक किंवा खऱ्या भीतीचें कारण दुःखी करूं शकणार नाहीं. 'कोणत्याही परिस्थितींत मी डगमगणार नाहीं, कोणत्याही आपत्तीला भिणार नाहीं, कोणत्याही प्रकारचें, संकट कोसळो मी त्याची पर्वा करणार नाहीं, कोणत्याही परिस्थितींत माझे मन स्वस्थ ठेवीन, शांत ठेवीन, आनंदा ठेवीन,' असा जर मनुष्य निर्धार करील आणि तो पार पाडील तर कशानेही त्याला दुःख होणार नाहीं. निर्भय मनुष्य प्रत्यक्ष संकटाचे वेळींही शांत असतो, घाबरून जात नसतो. एखाद्या घराला आग लागली असतां मित्रा मनुष्य घाबरून जातो, व काय करावें हें त्याला सुचत नाहीं. घरांतील सामान, बायकामुलें,

गुरें ढोरें, मौल्यवान् चीजवस्तु बाहेर काढण्याचें सुद्धां त्याला भान राहात नाहीं. तो कपाळावर हात मारीत इकडे तिकडे नाचत राहातो. उलट निर्भय मनुष्य शांतपणें जरूर ती व्यवस्था करतो, आग विझविण्याची तजवीज करतो, घरांतील जरूर त्या सर्व वस्तू बाहेर काढतो.

लोकमान्यांची गोष्ट प्रसिद्धच आहे. त्यांना वयाच्या ५६ व्या वर्षी ६ वर्षांची हृदपारीची शिक्षा झाली. मधुमेहाचा विकार त्यांना होता. अशा परिस्थितीत आगगाडीतून घेऊन जात असतांना त्यांना गाढ झोंप लागली. त्यांच्या ठिकाणीं जर एखादा सामान्य मनुष्य असता, तर 'माझे आतां कसें होईल, मी या शिक्षेतून जिवंत परत येतो किंवा नाहीं या विचिंतनेतच चूर झाला असता. परंतु लोकमान्य निघड्या छातीचे असल्यामुळे त्यांनीं कसलीच चिंता केली नाहीं.

अशा रीतीनें पुष्कळ काळजी किंवा दुःखें, आपत्ति यांच्यावर निर्भयपणा हाच परिणामकारक उपाय होय. शिवाय हा उपाय असा आहे कीं, याला एका पैशाचाही खर्च नाहीं. हा उपाय चांगला आहे; पण ज्याच्या ठिकाणीं निर्भयपणा नसेल त्यानें काय करावयाचें? याचा विचार पुढें करूं.

मृत्यूची भीति.

मनुष्याला या जगांत वाटणारी सर्वांत मोठी भीति म्हणजेच सर्वांत मोठें दुःखाचें कारण कोणतें असेल तर मृत्यूच होय. मृत्यूची भीति मनुष्याच्या मनश्चक्षुपुढें नित्य असते व ती त्याच्या प्रत्येक कार्याच्या— कर्तव्यपालनाच्या—आड येत असते. या भीतीमुळे मनुष्याला जितकें दुःख हात असतें तितकें दुसऱ्या कशानेही होत नाहीं. ही भीति त्याच्या कर्तव्याप्रमाणेंच त्याच्या उत्कर्षाच्याही आड येत असते. ही

भीति सध्यांच्या युरोपच्या लोकांच्यापेक्षां सध्यांच्या हिंदी लोकांत अधिक प्रमाणांत आढळून येते.

मृत्यूला भिण्याचें कारण नाही.

ज्युलियस सीझर म्हणतो:— Cowards die many times before their death. The valiant taste of Death but once. Is it not wonder that men fear Death Seeing that Death a necessary end will Come when it will come ?

भित्रे लोक प्रत्यक्ष मृत्युपूर्वीं अनेक वेळां मरतात. शूरांना मृत्यूचा अनुभव एकदांच येतो. मृत्यु हा मनुष्याला ठेवलेलाच आहे; असें असतां माणसें मृत्यूला भितात हें आश्चर्य नव्हे का ?

मृत्यु हा कोणासच चुकला नाही. बरे वेळ भरली नसेल तर ज्याची अगदीं आशा सोडावी तोही जगतो. बरे ज्यांच्याविषयी शंका सुद्धां येत नाही तो एकाएकीं मरतो. करितां मृत्यूला भिण्याचें मुळांच कारण नाही. तो येईल तेव्हां त्याचें आनंदानें स्वागत करावें.

आणखी एक विचार असा आहे कीं, हा देह क्षणोक्षणीं बदलत असतो. सात वर्षांनी या देहांतला प्रत्येक क्षण बदलून गेलेला असतो. तरी पण आपण तोच मनुष्य अशी प्रत्येकाची भावना असते. त्याला कारण असें कीं, त्याच्या ठिकाणीं नित्य, बुद्ध, अविनाशी, शुद्ध, असें कोणतें तरी तत्त्व असलें पाहिजे. यालाच आत्मा म्हणतात. गीता सांगते ' तो आत्मा म्हणजेच तूं होय. हा देह तूं नव्हेस. तो आत्मा मरत नाही मारला जात नाही, कोणाला मारीत नाही. मनुष्य ज्याप्रमाणें कपडा घालतो, त्याप्रमाणें आत्मा हें शरीर धारण करतो; जीर्ण झालेलें किंवा अंगास येईनासें झालेलें

वस्त्र—कपडा मनुष्य टाकून देतो, त्याप्रमाणे आत्मा जीर्ण किंवा निरुपयोगी झालेला देह टाकतो व दुसरा धारण करतो. यालाच मृत्यु व पुनर्जन्म म्हणतात. ' बरे, आत्मा जन्मतो आणि मरतो असे गृहीत धरले तरी जन्माला आला तो मेल्यावांचून राहाणे शक्य नाही, मग त्याबद्दल तरी दुःख कसले !

‘ जन्मतां निश्चये मृत्यु मरतां जन्म निश्चये ।
म्हणूनि न टळे त्याचा व्यर्थ शोक करुं नको ॥

एवंच कोणत्याही दृष्टीने विचार केला तरी मृत्यूला मिण्याचे कांहींच कारण नाही असे सिद्ध होते.

आपले पूर्वज मृत्यूला मुळीच भीत नसत. नचिकेताच्या बापाने गाई, बैल वगैरे अनेक प्रकारचे दान ब्राह्मणांना दिले. त्यावेळी नचिकेताने (१० वर्षांच्या बालकाने) विचारिले, मला कोणाला दान देणार ? एकदोन वेळां बापाने या प्रश्नाचे उत्तरच दिले नाही. पुन्हां पुन्हां तोच प्रश्न विचारल्यावर रागाने सांगितले, 'तुला यमाला देऊन टाकणार.' तो शूर बालक यमाला मुळीच भ्याला नाही. तो आनंदाने यमाकडे गेला व त्यापासून ब्रह्मज्ञान शिकला. शिवाजी महाराजांच्या वेळी किंवा त्यानंतरच्या मराठी राज्याच्या काळांत सुद्धा आपले पूर्वज मृत्यूला मुळीच भीत नसत. शिवाजी महाराजांची आज्ञा झाल्याबरोबर मुलाचे लग्न सोडून तानाजी रात्रीच्या वेळी ३०० लोक बरोबर घेऊन घोरपडीच्या सहाय्याने कोंडाणा किल्ला चढून गेला. त्याला माहीत होते की, आपण मृत्यूच्या जबड्यांत शिरत आहोत. पण त्या शूर वीराला त्याची मुळीच पर्वा नव्हती. राजाराम महाराज दक्षिणेकडे संन्याशाचा वेष घेऊन फिरत असतां एका ठिकाणी ही गोष्ट उघडकाली आल्याचे त्यांना आढळून आले. त्यांनी

आपल्या चार साथीदारांना तिथेच ठेवून ते रात्रीच तिथून पळून गेले. ते चारही साथीदार पकडले गेले. त्यांचे हाल जे शत्रूने केले त्याचे नुसते वर्णनसुद्धां साधारणशा माणसाला असह्य होईल. पण त्या शूरवीरांनी मृत्यूची किंवा त्याहीपेक्षां भयंकर हालाची सुळीच पर्वा केली नाही. आपल्या स्वामीची माहिती सांगितली नाही. महात्मा गांधींच्या शिकवणीमुळे १९३० सालच्या सत्याग्रहांत वीर बाबू गेनू वगैरे अनेक वीरांनी मृत्यूवर विजय मिळवून आपले नांव अजरामर केले.

ज्याने मृत्यूची भीति जिकली त्याला कसलीच भीति उरत नाही. अर्थात् सर्व प्रकारच्या दुःखाचा परिहार करणे त्याला शक्य झालेच असे समजावे.

आपल्यावर एखादी आपत्ति किंवा संकट येणार असे वाटल्यास त्या बाबतीत जरूर ते उपाय अवश्य करावे. परंतु उपाययोजना कांहीं करणे शक्य नसल्यास 'वर्तेत नरोऽभीतवत्' त्या आपत्तीला निर्भयपणे तोंड देण्यास तयार व्हावे, निर्भयपणाचा अर्थ असा नव्हे की, आपत्तीचा प्रतिकार करूं नये किंवा ती येऊं नये म्हणून आगाऊ व्यवस्था करूं नये. पण कांहीं करणे शक्य नसले तर रडत राहाण्यावांचून दुसरा मार्गच नाही असे नाही, घाबरण्याचे कारण नाही. निर्भय वृत्ति आपणाला पार पाडण्यास समर्थ आहे.

मनुष्याच्या अंगी निर्भयता असणे हे एक दिव्य कवच आहे. ते ज्याच्यापार्शी असेल तो कसल्याच आपत्तीची किंवा दुःखाची पर्वा करणार नाही. लोकमान्य टिळकांप्रमाणे आपत्तीच्या सान्निध्यांत निर्भयपणे गाढ निद्रा घेऊं शकेल. सर्व सद्गुणांमध्ये निर्भयता हा सर्वश्रेष्ठ सद्गुण आहे, एवढेच नव्हे तर तो सर्व सद्गुणांचा पाया आहे.

गीतेंत सुद्धां दैवी सदगुणांचें वर्ण करतांना—दैवी संपत्ति सांगताना 'अभयं सत्त्वसशुद्धिः' अशी सुरवात करून निर्भयतेला पहिलें स्थान दिलें आहे. मनुष्याच्या हातून पाप होतें, त्याला कारण कोणती ना कोणती भीतीच होय. निर्भय मनुष्य मोहाचा प्रतिकार करूं शकतो.

हिंदु घरांमध्ये बाळपणीं मुलांना भीति दाखवून उगीं करण्यांत येतें. एखादा दाढीवाला बुवा आला असतां तो तुला पकडून घेऊन जाईल असें त्या मुलाला सांगण्यांत येतें, काळोखांत कोणी बसला आहे, तो खाईल असें सांगण्यांत येतें. थोडक्यांत, भीतीचें बाळकडू पाजलें जातें

उलट नेल्सनची गोष्ट अशी सांगण्यांत येते कीं, तो आठ वर्षांचा असतांना संध्याकाळीं फिरावयास गेला. एका नदीच्या काठीं गेला असतां त्याला रात्र झाली. तेव्हां तो तिथेंच रात्रीं झोंपला व सकाळीं उठून घरीं आला. आजीनें त्याला विचारलें, 'बाळ कुठें होतास रात्रीं?' तेव्हां तो म्हणाला. 'मी टेम्स नदीच्या काठीं निजलों होतो. आजीनें पुन्हां विचारलें, मग त्या वेळीं तुला भीति वाटली नाहीं?' 'भीति? भीति कसली असते तें मला माहीतच नाहीं.' हे चित्र पहा आणि तें चित्र पहा.

निर्भय वृत्ति चांगली एवढेंच नव्हे तर ती अंगीं असली तर दुःखाच्या बाणांपासून आपलें रक्षण होईल यांत शंका नाहीं. पण ज्याच्या ठिकाणीं ही निर्भयता जन्मतःच नसेल त्यानें काय करावें? महात्मा गांधींच्या चरित्राचा अभ्यास केल्यास आपणाला दिसून येईल कीं, प्रयत्नानें मनुष्याला निर्भय बनणें अगदीं शक्य आहे. महात्माजी स्वतः निर्भय बनले एवढेंच नव्हे तर त्यांनीं आपल्या

राष्ट्रालाही निर्भय बनविलें. १९३०-३२ सालच्या चळवळीची ज्याला माहिती आहे त्याला हें सांगावयास नको कीं, सामान्य माणसें सुद्धां वीर पुरुष बनलीं. थावरून आपणाला हें दिसून येईल कीं, विवेकः—विचार, सतत प्रयत्न करून आपणाला निर्भय बनतां येईल.

कांहीं बाबतींत मनुष्याला उगाच भीती वाटत असते. उद्यांचें कसें होईल ही भीति पुष्कळांच्या पाठीमागें लागलेली दिसून येते. पुढचें कसें होईल याची भीती बाळगून काळजी करीत बसणें मूर्खपणाचें आहे. कारण भविष्य काळची काळजी करीत बसल्यामुळें आज सुखानें मिळणारा घांस सुद्धां गोड लागत नाहीं. पुढचा मुळीं विचारच करूं नये असें म्हणावयाचा उद्देश नाहीं. शक्य तर पुढची तजवीज करावी, अवश्य करावी पण काळजी करीत बसूं नये. मनुष्याला सर्वांत मोठा रोग, आपत्ति किंवा दुःख कोणचें असेल तर ती पुढची काळजी होय.

‘ रोगांत कोणता वद रोग भयंकर मनांतली चिंता ’

असें एका कवीनें म्हटलें आहे तें खरें आहे. उद्यांची काळजी कशाला करीत बसा. उद्यां आपणाला चांगला दिवस उगवणार नाहीं कशावरून ? आपल्या हातांत कांहीं इलाज नसतांना उद्यांची काळजी करीत बसून आजच्या अन्नांत माती कां कालवा ? आजच्या सुखांत व्यत्यय आणण्यांत किंवा आज दुःखच असेल तर त्यांत आणखी दुःखाची भर घालण्यांत शहाणपणा कोणता ?

पुढची काळजी करीत न बसतां जीवित व्यतीत करण्याची ज्याची तयारी असते, त्यालाच आजच्या सुखाचा आस्वाद घेतां येतो. उद्यांचें उद्यां. शिवाय भौतिक वस्तुजात साधनें सुखप्राप्तीच्या

दृष्टीने फारशी महत्त्वाची आहेत असेही नाही ती मिळाली तर त्यांचा अवश्य उपभोग घ्यावा. आपले ध्येय न सोडतां मिळवतां येतील तेवढी न्यायाने मिळवावी, पण भौतिक सुखसोयी, त्यांची शाश्वत प्राप्ति हीच जीविताची महत्त्वाकांक्षा किंवा ध्येय बनतां कामा नये. याचें एक कारण असे आहे कीं तीं प्राप्त करून घेणें सर्वस्वी आपल्या हातांत नाही आणि जितकें त्यांच्या मार्गें लागावें तितकीं तितकीं तीं दूर पळतात. याच्या उलट, तुमच्यामध्ये दैवी शक्ति वास करते, तुमच्या हृदयांत, आत्म्यांत, शिलांत, व्यक्तिमत्त्वांत दैवी शक्ति वास करते. त्या शक्तीत अमर्याद धैर्य, आनंद, सुख वसत आहे. त्या शक्तीची एकदां प्रचीति आल्यास तुम्हांला सुख समाधान सर्व कांहीं प्राप्त होईल. तरी तुम्ही आपल्या ठिकाणीं वास करणारी ही दैवी शक्ति—निर्भय वृत्ति—जागृत करा, म्हणजे तुम्हांला कसल्याही दुःखाची बाधा होणार नाही.

निर्भय वृत्ति अंगीं बाणविण्याच्या प्रयत्नाला आपल्यापुढें उच्च ध्येय ठेवल्यास चांगली मदत होईल. एखाद्या ध्येयावर, एखाद्या थोर व्यक्तीवर आपली श्रद्धा बसली असतां आपण आपल्या मनांतील भीति घालविण्याच्या कामीं यशस्वी होतो. तसेंच एखाद्या व्यक्तीवर आपलें प्रेम असलें म्हणजे त्या व्यक्तीसाठीं निर्भयपणें आपण कोणताही त्याग करावयास तयार होतो. आई आपल्या मुलासाठीं वाटेल तो त्याग, पडतील ते हाल, नव्हे मृत्यु सुद्धां आनंदानें पत्करायला तयार होते. स्वर्गा प्रेमापुढें स्वर्गा श्रद्धेपुढें भीति टिकू शकत नाही. अशा प्रकारें वागल्यास भीति नाहीशी करावयाच्या कामीं बरीच मदत होईल. या शिवाय निर्भयवृत्ति अंगीं बाणविण्याचा एक मार्ग पुढें देत आहे तो असा :

दर दिवशीं सकाळीं उठण्यापूर्वीं बिछान्यांत जाग आली असतां संकल्प करावयाचा : 'मी आजच्या दिवसांत निर्भयपणें वागेन, कोणत्याही परिस्थितींत डगमगणार नाहीं. माझ्या आत्म्याच्या ठायीं अमर्याद सामर्थ्य भरलेलें आहे. मग मी भिणार कोणाला व कशा-साठीं ?' त्याचप्रमाणें ज्या ज्या वेळीं एखादी आपत्ति येईल, भीतीचें कारण निर्माण होईल त्या त्या वेळीं मी आपत्तीला भिणार नाहीं, असा जप करून त्या आपत्तीचा भीति नाहीशीं करावी, असा संकल्प करून उठावें व त्या दिवशीं तो कृतींत आणण्याचा शिक-स्तीचा प्रयत्न करावा. रात्रीं पुन्हां झोपण्यापूर्वीं आज सकाळच्या संकल्पाप्रमाणें वर्तन झालें कीं नाहीं पाहावें. व तसें न झाल्यास कां याचा विचार करावा, व दुसऱ्या दिवशीं तो संकल्प पुरा करण्याचा निश्चय करावा. अशा रीतीनें चार सहा महिने प्रयत्न केल्यास यश मिळणें कठीण नाहीं. पण हा प्रयत्न सतत, नियमपूर्वक निश्चयपूर्वक केला पाहिजे व यशस्वी होईपर्यंत सोडावयाचा नाहीं. या उपायाला पैसा लागत नाहीं, बाह्य परिस्थिति किंवा व्यक्तीवर अवलंबून रहावें लागत नाहीं. केवळ एक दृढनिश्चय पाहिजे. इतका हा रामबाण उपाय आपल्यापाशीं असतांना तुम्हीं दुःखी कां ?



टप्पा तिसरा.

दुःखांचा परिहार—रोग व मृत्यूच्या बाबतींत वर्तन.

जगांत मानवी जीवितांत सुख जास्त कीं दुःख जास्त हें ठरविण्याचें साधन—माप आपल्यापार्शीं नाहीं. तथापि मागील एका प्रकरणांत सांगितल्याप्रमाणें सुखापेक्षां दुःख अधिक भासतें. त्यांतलें बरेंचसें स्वतःच्या अज्ञानामुळें, अविवेकामुळें निर्माण झालेलें असतें; हेंही आपण मागें पाहिलें तें कसेंही असो पण दुःख अधिक भासतें खरें आणि या दुःखामुळें मनुष्याचा आनंद, सौख्य, प्रसन्नता, उत्साह, कार्यक्षमता, प्रगति, वगैरेना मनुष्य मुक्तो. करितां दुःखाचा परिहार कसा करावा हें जर त्याला समजलें व त्या प्रयत्नांत यश आलें तर त्याच्या आयुष्याची उपयुक्तता व साफल्य पुष्कळच वाढेल यांत शंका नाहीं. मागील प्रकरणांत आपण पाहिलें कीं, निर्भयपणामुळें मनुष्याला दुःखांचा त्रास होत नाहीं. तथापि कांहीं बाह्य परिस्थिति अनुकूल करून घेतल्यास दुःखपरिहाराचें कार्य सोपें होईल. तरी या प्रकरणांत मनुष्य रोग-ग्रस्त झाला असतां किंवा त्याचा निकटचा आप्त कोणी आजारी पडला किंवा वारला असतां त्यानें कसें वर्तन करावें, कसा दुःख-

परिहार करावा हें पहावयाचें आहे. त्याचप्रमाणें रोग होऊंच नयेत यासाठीं त्यानें आहार विहार, खाणें पिणें, वगैरे कोणत्या प्रकारें ठेवावें हा विचार करावयाचा आहे.

मनुष्य थकला म्हणजे त्याचें मन निरुत्साही होतें. आजारी असला, कुठें दुखत खुपत असलें म्हणजे त्याचें मन बेचैन होऊन जातें. इतर सर्व सुखसोयी असल्या तरी आरोग्य नसलें तर मनुष्याच्या सुखांत व्यत्यय येतो. हा अनुभव सर्वांनाच आहे. उलटपक्षां निकोप व सशक्त प्रकृति असली म्हणजे मनालाहि उत्साह असतो, मन प्रसन्न होण्यास मदत होते. शरीराचें आरोग्य व मनाचें आरोग्य यांचा निकट संबंध आहे.

आरोग्य नीट राहाण्यासाठीं पहिली गोष्ट ही होय कीं, आत्मोपभोगाच्या मार्गे न लागतां निसर्ग नियम पाळले पाहिजेत. त्यासाठीं ते निसर्ग नियम कोणते तें समजून घेतलें पाहिजे.

सध्यांच्या मध्यम वर्गीयांच्या किंवा सुशिक्षितांच्या मार्गे औषधाची वाटली नेहमीचीच लागलेली असते. त्यासाठीं रोग झाला असतां काय करावें हें पाहाण्यापूर्वीं रोग होऊंच नये यासाठीं कोणते उपाय करावे याचा प्रथम विचार करूं.

रोगाचा व अन्नाचा तसेंच रोगाचा व मनाचा अगदीं निकट संबंध असतो. मानसिक स्थिति समाधानकारक नसल्यास क्षुल्लक कारणानें सुद्धां राग येतो, अंगी घाबरटपणा वाढत जातो. दुःख, चिंता, भीति, उदासपणा इत्यादींचा दुष्परिणाम पचनक्रियेवर घडल्यामुळें आंतड्यांची हालचाल जरूर त्या प्रमाणांत होऊं शकत नाहीं; व याचा शेवट बद्धकोष्टांत होतो.

त्याचप्रमाणें आहारविहार, व्यायाम, वातावरण, कर्तव्यव्यापृतता यांचाही आरोग्याशी घनिष्ठ संबंध असल्यामुळे त्यांचाही विचार केला पाहिजे. कोणत्याही रोगाचें मुख्यतः कारण अपचन व मलावरोध हें होय. तसेंच सांसारिक रोगाला मनुष्य बळी पडण्याचें कारण त्याची रोग-प्रतिकारक्षमता कमी झालेली असते हें होय.

आपण खातो तें अन्न न पचल्यास अथवा मलविसर्जन बरोबर न झाल्यास अन्नाचेंच विष बनतें, रक्त विघडतें, आंतडीं खराब होतात व रोग उत्पन्न होतात. यासाठीं आपण खातो तें अन्न पचविण्याची खटपट, व्यायाम, शारीरिक मेहनत वगैरेच्या योगानें केली पाहिजे; व अन्न घेतांना सुद्धां तें पचेल एवढ्या प्रमाणांत व अशाच प्रकारचें घेतलें पाहिजे. तें कसें असावें याचा आतां विचार करूं.

गोणाचे तांदूळ अपायकारक

जे तांदूळ वापरतात त्यांना गोणाचे तांदूळ फार अपायकारक होतात. त्यांनीं शक्य ते प्रयत्न करून गोणाचे तांदूळ वापरायचे टाळलें पाहिजे. आणि बिन सडलेले—निदान हातसडीचे तांदूळ तरी वापरले पाहिजेत. तांदळांवर जो कोंडा असतो तो फार उपयोगी असतो. त्यांत Fats व Salts असतात (स्निग्धपणा व क्षार असतात) व यांची शरीराला फार आवश्यकता असते. सध्यांच्या गोणाच्या तांदळावरचा कोंडा काढला जातो. त्यामुळे वरील द्रव्ये नष्ट होतात, पण याहीपेक्षां मोठें नुकसान होतें तें हें कीं कोंडा सारक असतो त्यामुळे शौचाला साफ होतें. व शौचाला साफ होणें आरोग्याला आवश्यक असतें. पण कोंडा काढून टाकल्यामुळे मलावरोध होतो. यासाठीं बिनसडलेले तांदूळ सगळ्यांत

उत्तम. पण सध्यांच्या नाजूक प्रकृतीच्या लोकांना बिन सडलेले तांदूळ खाणे अवघड वाटत असल्यास त्यांनी हातसडीचे तांदूळ तरी वापरावेत. कारण त्यांच्यावर थोडातरी कोंडा असतो.

करड (बिन सडलेले तांदूळ) सर्वांत उत्तम. ते सजीव होऊं शकतात. उः— करड भिजत घातली असतां तिला मोड येतात. गोणाच्या तांदुळांत सजीवता नाही, कोंडा नाही एवढेच नव्हे तर पुष्कळ वेळां ते चांगले टिकावेत म्हणून त्यांना चुना लावला जातो. त्यामुळे ते अगदीच निःसत्त्व होतात. या सर्वांवर कमाल होते ती अशी की, इतकेही करून कांहीं सत्त्व शिल्लक राहिलेच तर भात करतांना त्याच्या वरील पेज काढून टाकून ते सत्त्वही फेकून दिले जाते.

आपल्या अन्नांत (१) पिष्टमय व शर्करायुक्त (Carbohydrates) (२) स्निग्ध पदार्थ (fats) (३) (proteins) (४) क्षार (Salts) यांची जरूरी असते. त्याचप्रमाणे जीवनसत्त्वे (Vitamins) यांचीही जरूरी असते. सारक म्हणून कोंडा किंवा चोथा (cellulose) याचीही जरूर असते. आपण प्रोटीन्स मिळविण्यासाठी ज्या डाळी (pulses) खातो (उ. तूर, चणा, वाटाणा, मूग, चवळी वगैरे) त्या वापरतांना त्यांची डाळ करून वापरणे अत्यंत चुकीचे आहे. डाळी केल्या असतां त्यांच्यावरील टरफले व कोंडा जातो, अर्थात् त्यांतील क्षार व जीवनसत्त्वे जातात. टरफले गेल्यामुळे त्यांचा सारकपणा जाऊन शौचाला साफ होत नाही. त्या ऐवजी हीं धान्ये पाण्यांत घालून मोड काढावा व नंतर वापरावीत म्हणजे तीं शरिराला अत्यंत हितकारक होतात. मोड काढल्यामुळे कांहीं जीवनसत्त्वे त्यांत निर्माण होतात. उलट डाळी केल्यामुळे अधिक श्रम व खर्च करून

त्यांचा उपयुक्तपणा आपण नाहींसा करतो व उलट त्या अपायकारकच होतात.

तिसरी गोष्ट आपल्या अन्नांत ताज्या पालेभाज्या-निदान ताज्या फळभाज्या तरी अवश्य असल्या पाहिजेत. पालेभाज्यांमध्ये किंवा ताज्या फळभाज्यांमध्ये क्षार भरपूर असतात व त्या सारक असतात. जीवनसत्त्वेही त्यांत असतात.

झुणके, उसळी वगैरे शरीराला अपायकारक होत. बटाट्यांची भाजी खावयाची असल्यास निदान त्यांच्यावरच्या सालीतरी काढता कामा नये. जेवणांत लिंबू असावे. दुधाचे पदार्थ—दूध, ताक, दही, लोणी किंवा तूप यांचा उपयोग अवश्य करावा. तुपापेक्षां लोणी अधिक चांगले. दूध दही नसले तर निदान ताक तरी अवश्य असावे. तेंही नसेल तर निदान कोकमसालाचें सार तरी अवश्य असावे.

गव्हांचा उपयोग करणाऱ्यांनी गव्हांच्या पिठांतील कोंडा मुळींच काढून टाकतां कामा नये. कोंड्यासकट पिठाची पोळी केली पाहिजे. ज्याला गव्हांचा मैदा म्हणतात (पांढरें सफेत पीठ) त्याच्याइतकें अपायकारक अन्न दुसरें नाहीं. त्याचा कधीच उपयोग करूं नये. त्याच्यापासून मलावरोध हा ठरलेलाच. कोकणांत जिथें भात हेंच मुख्य अन्न तिथेंही भातापेक्षां भाकरी (एक वेळ तरी) अधिक चांगली. ती मात्र करडीचीच असावी. भाकरीचें चर्वण चांगले होतें व तींत लाल चांगली मिसळते. यामुळें दांत चांगले टणक बनतात व पचनही चांगले होतें.

तळलेले पदार्थ अपायकारक

आपल्या अन्नांत अत्यंत अपायकारक पदार्थ कोणते असतील तर ते तळलेले. कारण ते पचायला फार जड असतात. तळलेले पदार्थ

खायाला खुसखुशीत लागतात. म्हणून ते खाण्याचा मोह मनुष्याला आवरत नाही. त्याचप्रमाणे अति मसालेदार किंवा अति तिखट पदार्थही खाऊं नयेत.

जेवण सावकाश चांगले चर्वण करून जेवावे. सावकाश याचे दोन अर्थ आहेत. (१) घाई न करतां (२) पोटांत थोडा अवकाश म्हणजे जागा ठेवून. आकंठ कधीं जेऊं नये. एक तर सुस्ती येते, शिवाय पचन चांगले होत नाही. रात्रीच्या वेळीं झोप चांगली येत नाही.

आपणाला—शरिराला पाहिजे ते क्षार भाजीपाला व कोंडा यापासून नैसर्गिक स्थितीत मिळविले पाहिजेत त्याचप्रमाणे गोड फळांतून उसांतून नैसर्गिक शर्करा मिळविली पाहिजे. मध हें तावड-तोव पचणारे अन्न आहे. जेवण शक्यतो घन (Solid) असावे, पातळ असू नये (Liquid)

जेवणापूर्वी शरीर स्वच्छ करावे ईश्वरोपासनेनें मन प्रसन्न करावे व नंतर जेवावयास बसावे. जेवणाचे वेळीं मन संतप्त किंवा उद्विग्न असले तर अन्न गोड लागणार नाही व पचनही चांगले होणार नाही. जेवल्यानंतर लगेच स्नान करूं नये किंवा कोणतेहि शक्तीचे काम करूं नये. अर्धा तास स्वस्थ बसावे. दिवसा शक्यतो निजूं नये. रात्री झोपण्यापूर्वी दोन अडीच तास तरी अगोदर जेवण झालेले असले पाहिजे. निजण्यापूर्वी थोडे गरम दूध प्याल्यास चांगले. तें शक्य नसल्यास थोडे गरम पाणी प्यावे. तसेच सकाळीं उठण्यापूर्वी हळू हळू संवय करून एक ते तीन पेले पर्यंत थंड पाणी प्यावे. याला उषःपान म्हणतात. थोडे थोडे नाकानें पाणी प्याल्यास आरोग्याला फार उत्तम.

म्हातारपणीं मनुष्याला पुष्कळ त्रास होतो. यासाठीं म्हातारपणीं आरोग्य चांगलें राहिल अशी खबरदारी घेतली पाहिजे. (१) एखाद्या उच्च कार्यासाठीं मनुष्यानें स्वतःला वाहून घेतलें असतां त्याला म्हातारपणींसुद्धां उत्तम उत्साह राहतो व म्हातारपणाचा त्रास होत नाही. अशा माणसांना स्वस्थ बसवून म्हातारें व्हायला वेळच नसतो. (२) म्हातारपणीं दुबळेपणा येण्याचें एक कारण असें आहे कीं, अर्धवट पचलेलें अन्न आंतड्यांत वीष निर्माण करतें. त्यासाठीं पाश्चात्य डॉक्टरही ताक भरपूर प्यावे असा उपदेश करतात. बल्गेरियन व पंजाबी शेतकरी ताक भरपूर पितात म्हणून ते पुष्कळ वर्षेपर्यंत जगतात व म्हातारपणीं ताजेतवाने असतात. (३) म्हातारपणीं ज्यांची प्रकृति चांगली राहिली ते सर्व मिताहारी होते. अधिक खाण्यापासून अवयवांच्या शक्तीवर ताण पडतो व मधुमेह संधिवात, हृद्दोग, धमन्यांचा रोग, मूत्राशयाचे वगैरे रोग होतात. म्हणून फार खाऊं नये, पण अगदीं कमीही खाऊं नये (४) कोणी म्हणेल माझे बरेच वय झालें आतां प्रयत्न करून काय उपयोग? हें म्हणणें अगदीं चुकीचें आहे. ज्यावेळी आपणाला ज्ञान झालें त्यावेळीं प्रयत्न सुरू करावा. जगांत असे उतार वयांत प्रयत्न करून यश मिळविलेले हजारों लोक आहेत किंवा होऊन गेले.

थोडक्यांत Fear less, hope more, eat less, chew more, hate less, love more, भीति कमी बाळगा; आशा अधिक बाळगा; थोडें खा, अधिक चर्वण करा; बडबड थोडी करा, चांगलें अधिक बोला; द्वेष कमी करा; प्रेम अधिक करा. अशा रीतीनें म्हातारपणींहि चांगलें आरोग्य राहूं शकेल. म्हातारपणीं लहान मुलांच्या सहवासांत हंसत खिदळत शक्य तितका वेळ घालवावा.

ब्रह्मचर्य

आरोग्य चांगले राहाण्यासाठी वयाची २४ वर्षेपर्यंत अविप्लुत ब्रह्मचर्य पाळले पाहिजे. पुढेहि संयम पाळणे आवश्यक आहे. आतां ब्रह्मचर्य पालनासंबंधी विशेष उहापोह येथे करण्याचे कारण नाही. त्यावर पुष्कळ पुस्तके झाली आहेत; तीं अवश्य वाचावीत.

मनाची प्रसन्नता

मन अस्वस्थ असल्यास किंवा मनाला सारखी हुशूर लागलेली असल्यास किंवा चिंता लागलेली असल्यास मनुष्याचे आरोग्य नीट राहणे शक्य नाही. एका कवीने म्हटल्याप्रमाणे

रोगांत कोणता वद रोग भयंकर मनांतली चिंता ।

औषध काय अनुत्तम भोजननिद्रादिकांत परिमितता ॥

मनाच्या प्रसन्नतेसंबंधी संपूर्ण विवेचन पुढील एका प्रकरणांत—
टप्पांत करावयाचे असल्यामुळे इथे हात आंखडता घेणेच इष्टः

दांतांची काळजी

दांतांची काळजी योग्य प्रकारे न घेतली गेल्यामुळे मनुष्याचे आरोग्य बिघडते. दांत खराब झाल्यामुळे पोटदुखी, अपचन, संधिवात वगैरे अनेक रोग उद्भवतात, नव्हे बिघडलेल्या दातांमुळेच बहुतेक रोग होतात असे कांहीं डॉक्टर ठासून सांगत असतात. करितां आरोग्य नीट राखावयाचे असल्यास दांतांची फार काळजी घेतली पाहिजे. दांत बिघडण्याचीं कारणे सामान्यतः पुढीलप्रमाणे आहेतः—(१) फार पिष्टमय, गोड, मऊ, आणि उष्ण अन्न खाणे. पिष्टमय पदार्थ दातांत चिकटून राहातात व तेथे अॅसिड्स बनतात; त्यामुळे दातांचा कठीण भाग कुजतो आणि मऊ भागांत जंतूंचा हल्ला होणे सुलभ होते. साखरेचा तोच परिणाम होतो—किंबहुना

त्याहीपेक्षां अधिक घातुक परिणाम होतो. कारण ती ताबडतोब विरघळते व दातांच्या सर्व फटींत घुसते. मऊ किंवा पातळ पदार्थ फारसे चावले जात नाहीत, त्यामुळे दातांना चर्वणाचा व्यायाम होत नाही व ते पदार्थ ताबडतोब हिरड्यांत ठाणें देतात, कुजतात आणि हिरड्यांचे तंतू नष्ट करतात. अशा रीतीने पायोरियाचे (दातांचा एक रोग) जंतू तयार होतात. अतिशय उष्ण खाद्यपेयें दातांवरचें इन्मल खराब करतात. याच्या उलट घनपदार्थ (फळे पालेभाज्या वगैरे) दात स्वच्छ ठेवतात व त्यांना व्यायाम देतात. लिंबाच्या सालीने व मिठानें दांत घासावे. किंवा बामळीची काडी, कडुलिंबाची काडी, किंवा आपल्या अनुभवानें उपयुक्त ठरले असलेले दंतमंजन घेऊन दात घासावे. कांहींहि खाल्ले अगर प्याले असतां दांत स्वच्छ केले पाहिजेत रात्री झोपण्यापूर्वी एकदां दांत घासावे व जीभ साफ करावी. पण कांहीं झालें तरी दातांची हयगय करूं नये. वर्षांतून एकदां तरी दातांच्या डॉक्टराला दांत दाखवावे.

दांताप्रमाणें आंतडी स्वच्छ ठेवण्याचीहि खबरदारी घेतली पाहिजे. जरूर तर एनिमा ध्यावा. उषःपान करावें, पोटाची आसनें करावी. इतकेंहि करून शौचाला साफ होत नसेल तर वैद्याला दाखवून व्यवस्था करावा. पण हयगय करूं नये.

झोप

आरोग्याला झोपेची अत्यंत आवश्यकता आहे. जेवण मिळालें नाहीं तरी एखादे वेळीं चालेल, नव्हे तें हितावहच होतें. पण एक वेळ सुद्धां झोप मिळाली नाहीं तर त्याचा आरोग्यावर अनिष्ट परिणाम होतो. यावरून आरोग्यरक्षणाच्या कामीं झोपेचें किती महत्त्व आहे हें जाणून चांगली झोप येईल अशी खबरदारी घ्यावी. हवाशीर खुल्या

जागी झोपावें. रात्री झोपण्याचे वेळीं मन अस्वस्थ होईल असा कोणताच विचार मनांत येऊं घावयाचा नाही. मन निर्विकार करून झोपावें. प्रयत्नानें तसें करतां येतें; मात्र ईश्वराचें ध्यान किंवा उदात्त विचार थोडा करण्यास हरकत नाही; नैसर्गिक थकवा येण्यापलीकडे त्रास होईल इतकें अधिक काम रात्री करूं नका. झोपण्यापूर्वीं दोन अडीच तास जेवण झालेलें असावें. थोडें गरम दूध किंवा पाणी घेऊन झोपावें. परंतु झोपण्यापूर्वीं एक दोन तासांत चहा, कॉफी, तंबाखू वगैरे कांहीं पिऊं नये. 'रात्र पडण्याच्या सुमारास रागाऊं नका' ही म्हण फारच महत्त्वाची आहे. झोपतांना डाव्या कुशीवर झोपावें. जेव्हां कर्तव्य म्हणून जाग्रण करावें लागतें तेव्हांच जागावें. आतां अपवाद म्हणून करमणुकीसाठीं एखादे वेळीं जागरण झालें तर गोष्ट वेगळी, पण झोपेचें महत्त्व लक्षांत घेऊन कधींही तसेंच कारण पडल्यावांचून जाग्रण करूं नये. शक्यतों विछाना दिवसा उन्हांत टाकावा. रात्रीचें जेवण हलकें असावें. झोप किती घेतली हा महत्त्वाचा प्रश्न नाही. ती कसल्या प्रकारची (Sound or disturbed) गाढ आहे कीं अर्धवट आहे हा महत्त्वाचा प्रश्न आहे. मध्य रात्रीच्या पूर्वीं दोन तास तरी झोप घेणें चांगलें. अर्थात् हें आरोग्यावरील पुस्तक नसल्यामुळें यांत थोडक्यांत दिग्दर्शन केले आहे. पण जिज्ञासूंनी आरोग्यावरील चांगलीं पुस्तकें अवश्य वाचावीं.

पाणी

आरोग्य राखण्याच्या कामीं पाण्याचाही पुष्कळ उपयोग होतो. तहान लागेल तेव्हां पिण्याला स्वच्छ ताजे पाणी घ्यावें. पुरेसे पाणी घ्यावें. आपल्या प्रकृतिमानाप्रमाणें पाण्याचें प्रमाण ठरवावें. झोपण्यापूर्वीं

व उठण्यापूर्वी पाणी पिण्यासंबंधी वर लिहिलेच आहे. तहान लागली असतां इतर पेये घेऊं नयेत. स्वच्छ, ताजे, पाणी मिळण्याजोगें नसेल तरच सोडा घ्यावयास हरकत नाही. जेवतांना शक्य तितकें कमी पाणी प्यावें. जेवल्यानंतर अर्ध्या तासानें पाणी प्यावें. पाणी अपुरें प्याल्यास शौचाला साफ होणार नाही व पचनक्रियाहि चांगली होणार नाही. नेहमी थंड पाण्यानेच स्नान करावें. सर्व ऋतूंत सर्व काळीं थंड पाण्याने स्नान करणें चांगलें.

सूर्य प्रकाश

जगांतील वस्तुमात्राला सूर्यप्रकाशाची फार आवश्यकता आहे. झाडांना सूर्यप्रकाश मिळाला नाही तर तीं खुरटतात, त्यांची वाढ होत नाही. यासाठीं झाडे आपल्या फांद्या सूर्यप्रकाश मिळेल अशा रीतीने फैलावतात. हें तज्ज्ञांना माहीत आहेच. सूर्यप्रकाशाची झाडापेक्षांही मनुष्याला अधिक गरज आहे. सूर्यप्रकाशानें रक्त शुद्ध व तेजस्वी होतें. सूर्यप्रकाश न मिळणारीं माणसें फिकट दिसतात. सूर्यप्रकाशांत काम करणारीं काळसर दिसलीं तरी तेजस्वी असतात. त्यांच्यामध्ये जीवनशक्ति (Vitality) कितीतरी अधिक असते. एक इंग्रज डॉक्टर आफ्रिकेंतल्या अत्यंत उष्ण प्रदेशांत फिरत असतां दोघां निघोचें भांडण चाललेलें त्यानें पाहिलें. थोड्याच वेळांत त्यांपैकी एकानें दुसऱ्यास खाली पाडलें व त्याचा गळा कापला. व तो पळून गेला डॉक्टरनें जवळ जाऊन पाहिलें त्या वेळीं त्याला आढळून आलें कीं त्याची मान बहुतेक कापली गेली आहे थोडा लग आहे. तथापि प्राण गेलेला नाही. लगेच त्याच डॉक्टरनें त्याला मलमपटी बांधली व त्याला एका डोळींत घालून घरीं पोंचविण्याची व्यवस्था केली. १५।२० दिवसांनीं जाऊन त्यानें चौकशी केली तर

त्याला आढळून आलें कीं, तो बरा झाला आहे. यावर तो डॉक्टर म्हणतो कीं कोणताही सुधारलेला मनुष्य बरा झाला नसता. तो बरा झाला याचें कारण आफ्रिकेच्या कडक उन्हांत केवळ लंगोटी लावून फिरणारा तो होता. उन्हामुळें त्याच्या ठिकाणीं इतकी जीवनशक्ति आली होती. यावरून उन्हाचें—सूर्यप्रकाशाचें महत्त्व कोणालाही कळून येईल.

शुद्ध हवा

शुद्ध हवेविषयीं फारसें कांहीं सांगण्याची जरूरी नाही. प्रत्येक विद्यार्थी तें चांगलें जाणतो.

व्यायाम

शरीरस्वास्थासाठीं व्यायामाची किती आवश्यकता आहे याची माहिती कोणाही सुशिक्षितास द्यावयास नकोच. शक्य तितक्या उतार वयापर्यंत व्यायाम चालू ठेवला पाहिजे. सूर्य नमस्कारांचा व्यायाम सर्वांगपरिपूर्ण आहे. तो उतारवयापर्यंत चालू ठेवतां येतो. खेळाचेंही महत्त्व फार आहे. प्रौढ माणसानें सुद्धां लहानांबरोबर शक्य तर कोणतातरी खेळ खेळावा. कारण खेळण्यामुळें हंसण्या-खिदळण्यांत कांहीं वेळ जातो, तो आरोग्याला फार हितावह असतो. त्याच्या योगानें थोडा वेळ तरी मनुष्य आपलें दुःख विसरूं शकतो व शरीरावरचा व मज्जातंतूवरचा ताण कमी होतो. खेळ उघड्या जागेंत खेळावयाचा असल्यामुळें मोकळी हवा मिळते. सूर्यप्रकाश मिळतो. तसेंच उघड्या जागीं व शुद्ध हवेत कोणतेंतरी उत्पादक काम करावें. एकतर व्यायाम होतो सूर्य प्रकाश मिळतो, मोकळी शुद्ध हवा मिळते, व कोणतें तरी उत्पादक काम होऊन उत्पन्नांत भर पडते. मन निरुपद्रवी व उत्पादक कामांत गडून जातें. ज्या

वृद्धांना किंवा अशक्त माणसांना दुसरे कांहींच करतां येत नसेल त्यांनीं निदान फिरण्याचा तरी व्यायाम करावा. वरील पैकीं कोणत्या ना कोणत्या उपायानें आरोग्य राखावें व दुःख परिहार व सुखप्राप्तीचा मार्ग चोखाळावा.

आजारी पडतांच

आजारी न पडण्यासाठीं कोणती खबरदारी घ्यावी याचा इथपर्यंत विचार झाला. आतां पडल्यावर काय करावें याचा थोडक्यांत विचार करूं. आजारी पडल्यावर चांगल्या डॉक्टरांचा सल्ला घेणेंच चांगलें. पण डॉक्टर भेटेपर्यंत कांहीं इलाज करणें जरूर असतें. कोणत्याही तापांत, ताप येतोसा वाटतांच पूर्ण लंघन करावें व एनिमा घ्यावा. त्याचप्रमाणें पूर्ण विश्रांति घ्यावी. असें केल्यास तापाचा जोर कधींच वाढणार नाही. तथापि चांगल्या डॉक्टरांचा ताबडतोब सल्ला व औषध घेणेंच चांगलें. उगाच कांहीं तरी कल्पना करून काळजी करित बसावयाचें नाही.

मनाची खंबीरता

आजारांत मनुष्य काल्पनिक शंकेनें व भीतीनें घाबरून जातो. त्यामुळें रोग वाढतो. करितां आजारांत मन खंबीर ठेवलें पाहिजे. मृत्यूची भीती वाळगण्याचें कारण नाही व वाळगून तो टळतही नाही. यासंबंधीं विचार मागें झालाच आहे. पण आजारी मनुष्य भीतीनें मृत्यू आपल्यावर ओढवून घेतो; निदान रोगाचा त्रास व मुदत तरी वाढवून घेतो. काय वाटेल तें होवो त्याची मला पर्वा नाही, मी डगमगणार नाही. अशी मनाची प्रवृत्ति—खंबीरता बनवून ठेवली पाहिजे.

मनांत रोगांचाच संशय येऊन तो प्रबळ झाला तर नसलेले रोग उत्पन्न होतात असे तज्ज्ञांचे मत आहे. तसेच प्रबळ इच्छाशक्तीच्या जोरावर (Auto-suggestion) रोग बरेही करतां येतात असेही अनुभवी डॉक्टर सांगतात. पाय तुटला असतां स्वयंसूचनेने बरा करतां येईल असे नाही; तरी कोणतीही जखम अधिक लौकर बरी करावयाची तर मन प्रसन्न व आशायुक्त, आणि काळजीपासून, भीतिपासून मुक्त असे ठेवले पाहिजे. मनाचा शरीरावर किती परिणाम होतो यासंबंधी आश्चर्यकार्यक गोष्टी जगांत अनेक घडल्या आहेत.

एक मनुष्य थोड्याशा आजारी स्थितीत असतांना त्याला सांगण्यात आले की, तापलेला लोखंडाचा तुकडा तुझ्या अंगाला लावण्यांत येत आहे. पण खरोखरच त्याच्या अंगाला एक पेन्सिलच लावण्यांत आली. तथापि परिणाम असा झाला की त्या जागी एक फोड आला व प्रत्यक्ष भाजल्यामुळे येणाऱ्या फोडपेक्षां या फोडाला बरे होण्याला किती तरी अधिक कालावधि लागला. दुसरे एक उदाहरण असे आहे की, एका मनुष्याला नोकरीचा कंटाळा आला. ती नोकरी सोडण्याची इच्छा होती. परंतु कराराप्रमाणे आजारी पडल्यावांचून ती सोडतां येण्याजोगी नव्हती त्याच्या मनाने घेतले आपल्याला क्षयाचा विकार झाला आहे. तो ज्याला त्याला सांगू लागला की, आपणाला क्षय झाला आहे. हळू हळू त्याला संध्याकालचा ताप येऊं लागला, कफ झाला व प्रत्यक्ष क्षयाने तो आजारी पडला. उलट ताप आलेल्याचा ताप मनावर परिणाम करून उतरविण्यांत आला असल्याची उदाहरणे आहेत. अशा रीतीने शरीरावर नव्हे तर मनावर परिणाम करून बरेच रोग बरे करतां येतात. यासाठी

शरीर निकोप करण्याचा प्रयत्न करावाच. पण त्याच बरोबर हेही लक्षांत ठेवावे कीं, मनाचे सामर्थ्य अमर्याद आहे व त्याच्या साहाय्याने शरीरावर आश्चर्यकारक बरे वाईट परिणाम करतां येतात. या गोष्टीवर आपली श्रद्धा बसली तर बऱ्याच गोष्टी अशा तऱ्हेने आपणाला करतां येतील करितां आजारांत मन खंबीर ठेवून रोग बरा व्हायला मदत करावी.

दुःखाचे दुमरे कारण आपले कोणी प्रेमाचे माणूस आजारी पडणे किंवा परलोकवासी होणे हे होय आपले प्रेमाचे माणूस आजारी पडले असतां मनुष्य घाबरून जाता व काय होईल या चिंतने तो व्याकूल होतो. मनुष्य किती आजारी पडला तरी, अगदीं निराश झाला तरी, डॉक्टरनीं वैद्यांनीं आशा सोडली तरी, तो जगतो अशीं पुष्कळ उदाहरणे आहेत. तरी स्वतः रोग्याने किंवा त्याच्या आत्माने आशा सोडूं नये. शुश्रूषा करणाऱ्याने रोग वाढला असतां बिलकूल घाबरून जातां कामा नये. घाबरून गेल्यास रोग्याची शुश्रूषा किंवा औषधपाण्याची व्यवस्था नीट होत नाही. उलट आपणही आजारी पडण्याचा संभव असतो. आपल्या भीतीचा किंवा घाबरटपणाचा परिणाम रोग्यावरही होतो व तो अधिकच घाबरतो.

यासाठीं आपले कोणी माणूस आजारी पडले असतां न घाबरतां त्याची उत्तम शुश्रूषा करण्याची व उत्तम वैद्यकीय मदत मिळविण्याची शिकस्त करावी, त्यांत हयगय होऊं देऊं नये. मन खंबीर करावे. रोग्याच्या आसपास असतांना मन व वृत्ति आनंदित ठेवावी व रोग्याला धीर द्यावा. त्या त्या रोगांत शुश्रूषा उत्तम कशी करावी हे समजून घ्यावे व तशी करावी. अशा वेळीं आपला एखादा जिव्हाळ्याचा मित्र असल्यास त्याचा फार उपयोग होतो.

मनुष्याला सर्वांत जास्त दुःख होते तें आपलें कोणीतरी जिव्हाळ्याचें माणूस वारलें असतां. त्यावेळी कोणी कितीहि उपदेश केला तरी किंवा वेदान्त सांगितला तरी त्याचा कांहीं उपयोग होत नाही. तो दुःखाचा उमाळा निघून गेलाच पाहिजे. पण त्यानंतर मनुष्यानें विवेक केला पाहिजे. मृत्यूवर कोणांचाच ताबा नाही. 'मृत्यू न म्हणे हा राजा । मृत्यू न म्हणे हा रंक ।' मृत्यू कधी कोणालाच चुकत नाही. 'मरणमवश्यमेव जन्तोः' प्राणीमात्राला केव्हांना केव्हां मृत्यू हा येणारच. प्रेमाचें माणूस आजारी असतांना त्याची सेवाशुश्रूषा, औषधोपचार करण्यांत आपण आळस तर केला नाही? मग आतां दुःख करण्याचें कारण काय? मोठमोठे साधुसंत, राजेरजवाडे, शूर बुद्धिवान् पुरुष, महान् योगी, सर्व मृत्युमुखी पडले आहेत. निसर्गाचा तो नियम आहे. तिथें कोणाचें कांहीं चालणार नाही. हा विवेक मनुष्यानें अवश्य केला पाहिजे व दुःखाचा परिहार केला पाहिजे. आपल्या मृत आप्ताविषयीं आपलें जर कोणतें कर्तव्य असेल तर तें हेंच कीं, त्यांच्या कांहीं सदिच्छा— अर्थात् सदिच्छा असतील तरच—अपुन्या राहिल्या असल्यास त्या पुन्या करणें. तरी शोक आवरून उत्साहपूर्वक त्या सदिच्छा पुन्या करण्याच्या कामाला लागावें हेंच आपलें कर्तव्य.



टप्पा चवथा.

गरिबीमध्ये काय करावें ?

गरिबी म्हणजे जेमतेम आपली गुजराण होण्याची स्थिति. गरीब माणसाकडे सुखसाधनें, करमणूक, चांगलें शिक्षण, चांगलें अन्नवस्त्र, उत्तम राहाण्याचें घर वगैरे मिळण्याचें साधन नसतें. गरीब मनुष्य कसेंबसे आपलें पोट भरीत असतो. त्याच्या-पार्शी शिल्लक कांहीं नसतें. आकस्मिक खर्च, आजार वगैरे आला असतां त्याची तारांबळ उडते. ज्याला पोटभर अन्न मिळत नाहीं, अंगभर वस्त्र मिळत नाहीं, राहायला घर मिळत नाहीं, आयुष्यांतिल दिवस जो कसेबसे काढीत असतो त्याला दरिद्री म्हणतात.

दरिद्री माणसाच्या सुखाचा विचार इथें कर्तव्य नाहीं. कारण त्याला उपदेशापासून फारसा फायदा होणार नाहीं. त्याला उपदेश करायलाही कोणी धजणार नाहीं. पुष्कळ दिवस पोटांत अन्न नाहीं, अशा परिस्थितींत तूं आहेस त्या स्थितींतच सुख मानून रहा असें कोण सांगूं शकणार व तें कोणाला पटणार ? चारुदत्त म्हणतो:—

दारिद्र्य मरण यांतुनि मरण बरें वा दरिद्रता खोटी ।

मरणांत दुःख थोडें दारिद्र्यांत व्यथा असे मोठी ॥

फक्त स्थितप्रज्ञच अशा परिस्थितींत राहूं शकेल. त्याचप्रमाणें एखादा धैर्यवान, निश्चयी मनुष्यही या परिस्थितींत सुखानें राहूं शकेल. पण अशीं माणसें आपवादात्मकच—परोपदेशे पांडित्यं सर्वेषां सुकरं नृणाम् । म्हणून दरिद्री माणसाच्या सुखाचा प्रश्न परमेश्वरावर सोंपवून गरिबांविषयीं या पुस्तकांत विचार करूं.

गरिबीमध्ये मनुष्यानें समाधान मानावें. गरिबीतच खरें सुख आहे असें म्हणणें न्याय्य किंवा शहाणपणाचें होणार नाहीं. या बाबतींत एक मोठा पेंच आहे. ‘ असंतोषः श्रियोमूलम् ’ मनुष्याच्या मनांत आहे त्या परिस्थितीविषयीं असमाधान निर्माण झाल्यावांचून मनुष्याची प्रगति होत नाहीं, उन्नति होत नाहीं, त्याला संपत्ति मिळत नाहीं. उलट असंतोष, असमाधान असलें तर सुख मिळणार नाहीं. हें आपण मागे पाहिलें आहे. या पेंचप्रसंगांतून मार्ग कसा काढावयाचा ? यावर कांहीं उपाय आहे का ?

प्रगति हेंच जीवन

मनुष्यानें नेहमीं आपल्या स्थितींत, वर्तनांत, जीवनांत प्रगति करीतच राहिलें पाहिजे, मग तो मनुष्य गरीब असो किंवा श्रीमंत असो, सज्जन असो किंवा सामान्य शीलाचा असो, प्रसिद्ध असो किंवा अप्रसिद्ध असो. जगत् याचा अर्थ गतिमान्. जगांत माणसाची प्रगति झाली नाहीं तर अधोगति होते. स्थिर असें कांहीं राहात नाहीं. म्हणून कालव्यापेक्षां आज मी पुढें गेलों कीं नाहीं, माझी प्रगति झाली कीं नाहीं हें डोळ्यांत तेल घालून पहात राहिलें पाहिजे. आपलें आरोग्य सुधारत गेलें पाहिजे, शीलाच्या बाबतींत

प्रगति झाली पाहिजे. सांपत्तिक स्थितीच्या बाबतीत आपली उन्नति करून घेतली पाहिजे. ' अमर्याद, अव्याहत, सतत प्रगति करीत राहाणे हे मानवी जीविताने ध्येय आहे. ' हे ध्येय सतत डोळ्यांसमोर ठेवून ते गांठण्याचा प्रयत्न प्रत्येकाने केला पाहिजे.

‘ उद्यां आजच्यापेक्षां कांहीं पुढेंच जाऊं करा असें ’

हे ब्रीद वाक्य कधीं विसरतां कामा नये. पण त्याच बरोबर कोणतीही परिस्थिति असली तरी तीत मन आनंदी ठेवून अस्वस्थ होऊं न देण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. वर वर पहाणाऱ्याला हा विरोध दिसेल. पण हा विरोधाभास आहे. प्रगतीचे धोरण ठेवून आपल्या आहे त्या परिस्थितीत आनंद मानणे शक्य आहे.

गरिबाने आपल्यापेक्षां श्रीमंतांकडे पाहून आपले मन अस्वस्थ होऊं न देतां आपल्या पेक्षां गरिबांच्या स्थितीकडे पाहून आपल्या स्थितीत आनंद मानला पाहिजे. मात्र प्रगतीचे धोरण सोडतां कामा नये. एका कवीने म्हटले आहे

‘ कोण दरिद्री, ज्याच्या चित्तीं तृष्णा सदा विशाल वसे । ’

परिस्थितीची नित्य जाणीव होऊन त्याबद्दल दुःख करीत राहाणारा मनुष्य कितीही श्रीमंत असला तरी सुख होणे शक्य नाही. श्रीमंतीचा व सुखाचा फारसा संबंध नाही. पुष्कळशा मालकीच्या वस्तू असण्यापासून काळजी उत्पन्न होते. पुष्कळांना शांति कशी ती मिळतच नाही. नेहमी धडपड चाललेली असते. कारण ते बाह्य वस्तूंवरच फार अवलंबून असतात. श्रीमंतांना आपल्या संपत्तीचे काय होईल हीच काळजी नेहमी लागलेली असते. बरे त्या वस्तू-वाचून किंवा श्रीमंतीवाचून आपणाला सुख मिळेल असे त्यांना वाटत नाही व त्या वस्तूंपासून सुख न होतां उलट त्रासच होतो.

कारण सुख आत्मनिष्ठ किंवा मनावर अवलंबून असते. मनुष्याने भौतिक वस्तुजाताचा उपयोग करून घ्यावा; पण त्यांवर आपले सुख अवलंबून ठेवू नये, त्यांचा गुलाम होऊं नये.

श्रीमंतांचे मन त्यांच्या ताब्यांत नसले तर श्रीमंतीपासून त्यांना कांहींच फायदा होत नाही, सुख होत नाहीच; उलट आपली श्रीमंती गेली तर ? हीच काळजी नेहमीं लागलेली असते. यामुळे बाह्यतः जिवाची चैन करीत असतांनासुद्धां मनाला शांतता समाधान कधींच लाभत नाही. त्यांतही जर अनीतीमूलक मार्गांनी ती संपत्ति मिळविली असली तर किंवा आपण आज लोकांवर जुलूम जबरदस्ती करून किंवा लोकांची पिळवणूक करून संपत्ति मिळवीत आहो ही जाणीव असली तर मनुष्याला कधींच सुख मिळत नाही. नेहमीं अंतर्मनाची टोंचणी चालू असते. उलट जो आपल्या परिस्थितीत मन प्रसन्न ठेवून राहतो, तो कितीही गरीब असला तरी सुखी होऊं शकेल. मात्र प्रगतीचे ध्येय सतत समोर ठेविले पाहिजे.

यानंतर विचार करावयाचा म्हणजे आपल्याला कांहीं व्यसन असल्यास ते ताबडतोब घालविण्याचा प्रयत्न प्रत्येकाने केला पाहिजे. कारण मनुष्य कितीही श्रीमंत असला तरी व्यसनी असले तर केव्हां धुळीस मिळेल ते सांगता येणार नाही, मग गरिबांची काय कथा ? शिवाय व्यसनी मनुष्याचे आरोग्यही नीट राहात नाही. करितां व्यसन कायम ठेवून कोणी मनुष्य सुख मिळवू पाहील तर ते अगदींच मूर्खपणाचे ठरेल. पण व्यसनें घालवावीं कशीं ?

एकदां एखादे व्यसन लागले असतां मनुष्याचे शरीर व मन दोन्ही दुबळीं होतात. व नंतर ते व्यसन सोडणें त्याच्या शक्तीच्या

बाहेरचें होतें. मनुष्य व्यसनाचा गुलाम बनतो. पण यावरही इलाज आहे.

मागें सांगितल्याप्रमाणें सकाळीं उठल्याबरोबर बिछाना सोडण्या-पूर्वी 'मी हें व्यसन करणार नाहीं' असा संकल्प करावा. व तसा जप सतत करीत रहावें. ज्या ज्या वेळीं स्वस्थता मिळेल मन दुसऱ्या गोष्टींत गुंतलेलें नसेल त्या त्या वेळीं हा जप करीत रहावें. दारूचें व्यसन असलें तर 'दारूला मी शिवणार नाहीं' असा जप त्यानें सतत करीत रहावें. थोड्याच दिवसांत कळून येईल कीं तें व्यसन सुटत चाललें आहे. मात्र चिकाटी धरली पाहिजे. कांहीं दिवस तें व्यसन सुटल्यासारखें वाटेल, पण पुन्हा प्रकट होईल. पण आपला प्रयत्न सतत चालू राहिला पाहिजे, म्हणजे यश आल्यावांचून राहणार नाहीं. तें व्यसन सोडण्यासाठीं दारू पिण्याच्या नेहमींच्या वेळीं कांहींतरी दुसरें मनोरंजक काम काढावें व दुसरें एखादें गरम पेय घेण्याची संवय करावी. अशा रीतीनें तें व्यसनच सुटायला मदत होईल. दारूचें व्यसन असें नव्हे, तर ज्याच्या योगानें आपल्या विशाला थोडीतरी अनवश्यक चाट लागेल, अगर आरोग्याला धोका पोचत असेल किंवा वेळ फुटत जात असेल अशी कोणतीच संवय ठेवून उपयोगाची नाहीं. कांहीं मानसशास्त्रज्ञांचें असें म्हणणें आहे कीं, आत्मसूचना-जप-निषेधात्मक असूं नये विध्यात्मक असावा. एखादी वाईट संवय घालवावयाची असेल तर तिच्या विरुद्ध एखादी चांगली संवय लावून घेतली पाहिजे. म्हणजे वाईट संवय जाईल, नाहीतर जाणार नाहीं. उ. :-— मी खोटे बोलणार नाहीं असा जप न करतां मी खरें बोलें असा जप करावा. म्हणजे खोटे बोलण्याची संवय सुटेल. हें एका अर्थीं खरें आहे. पण तें अर्धसत्य आहे. एखादें

व्यसन सोडावयाचें असेल तर त्याच्या विरुद्ध अशी एखादी चांगली सवय लावून घेतली पाहिजे हें जितकें खरें आहे तितकेंच हेंहि खरें आहे कीं, मी तें व्यसन करणार नाहीं अशी ताकीद मनाला देत राहिलें पाहिजे. उ. :—दारूचें व्यसन सोडावयाचें असेल तर दारू पिण्याच्या वेळीं मी दूध पिईन असा संकल्प करावा पण त्याच्याच बरोबर मी दारू पिणार नाहीं असाही संकल्प—जप करणें जरूर आहे. नाहींतर दारूचें दुकान दिसलें म्हणजे आपोआप तिकडे पाय वळतील. एखादी वाईट सवय लागली असतां मी तसें करणार नाहीं असें म्हणून ती सवय सुटते असा प्रयोग यशस्वी झालेला आहे. करितां वाईट सवय सोडण्यासाठीं त्याच्या विरुद्ध चांगली सवय लावून घेणें जितकें जरूर आहे त्याही पेक्षां 'मी तसें करणार नाहीं' असा जप करणें अधिक महत्त्वाचें आहे.

लॉटरी, रेसिस, सट्टा, जुगार वगैरे

श्रम न करितां लाभ व्हावा । हीच कुबुद्धि फसवित जीवा ॥
—नानासाहेब बर्वे

गरिबांतला गरीब मनुष्य सुद्धां लॉटरी (सोडत), जुगार, शर्यत वगैरे मध्ये थोडाफार पैसा घालीत (अर्थात घालवीत) असतो. स्वतःच्या जवळ पैसा नसल्यास कर्ज काढतो. कारण एखाद्याला हजार किंवा दहा हजार रुपये आल्याचें क्वचित् ऐकूं येतें. यामुळें प्रत्येकालाच वाटतें मलासुद्धां अशीच एखादी मोठी रक्कम येणार नाहीं कशावरून ? आपणही आपल्या नाशबाची परीक्षा पहावी.

या बाबतींत पहिली ही गोष्ट लक्षांत घेतली पाहिजे कीं, हजारों लोक सोडतीत पैसा घालतात, त्यापैकी ५-१० जणांनाच थोडेफार पैसे येतात. अधिकच तर ५०-१०० लोकांना

येत असतील. अर्थात ते अगदी थोडेच. त्यांनाही एखादे वेळीं आले तर अनेक वेळां जातात ज्या थोड्या लोकांना मोठ्या रकमा येतात त्यांचीं नांवे सर्वांना कळतात. इतर हजारों लोकांचे जातात, त्यांचीं नांवे कधींच कोणाला कळत नाहीत. लाखों कुटुंबे यांचे पांथीं धुळीस मिळालीं आहेत. बरे ज्यांना कांहीं पैसे मिळतात त्यांची तरी स्थिती काय होते? श्रम न करतां मिळालेला पैसा, एकदम हातांत आलेला पैसा पाण्यासारखा खर्च करावयास मनुष्याला कांहीं वाटत नाही. पैसा तर खर्च होऊन जातो. पण मनुष्याला कांहीं नीच व्यसने किंवा चैनीच्या सवयी लागतात. शिवाय ज्या हजारों लोकांचे पैसे गेले त्यांचे तळतळाट आपल्या माथ्यावर असतात, ते निराळेच. यासाठीं कसल्याच प्रकारच्या जुगाराच्या— लॉटरी, रेस, सड्डे वगैरे—नादीं लागूं नये. त्यापासून फायदा होत नाही. सुख तर मुळींच नाही.

यापुढची गोष्ट म्हणजे गरीब मनुष्यानें रोजनिशी लिहावयास सुरुवात करावी, म्हणजे अनाठायीं कांहीं खर्च होत असल्यास समजेल व ताबडतोब कर्मां करतां येईल. आपण कसकसा खर्च करतो याची आपणाला जाणीव होत नाही व भलतेच खर्च आपल्या हातून होत असतात. ते रोजनिशांचून आपणाला कळणें शक्य नाही.

घरीं टापटीप, व्यवस्थितपणा, व स्वच्छता यांब्याकडे विशेष लक्ष दिलें पाहिजे. त्यामुळे घरांत प्रसन्नता राहाते. उलट घरांत जिकडे तिकडे केर पडला आहे, वस्तु इकडे तिकडे अस्ताव्यस्त पडल्या आहेत, कोपण्यांत उंदीर मेल्याची किंवा दुसरी कसलीतरी घाण येते आहे, अशा स्थितींत बाहेरून कामावरून कंटाळून

आलेल्या मनुष्याला आनंद, प्रसन्नता कशी वाटणार ? केव्हां एकदां घरांतून बाहेर जाईन असें होऊन जातें.

घरांत अव्यवस्था असली म्हणजे एखाद्या वस्तूची गरज लागली असतां इकडे धांव तिकडे धांव अशी धांवपळ सुरूं हांते, आणि मग याच्यावर संताप, त्याला शिव्या दे, याला बोल, त्याला मार, या पोराला धमकाव, त्याच्या झिंग्या पकड अशी विलक्षण स्थिति होते. अशा घरांत शांतता व सुख कशीं नांदणार ? यासाठीं आपल्या घरांत जें कांहीं गरीबीचें सामान असेल तें व्यवस्थित मांडलें पाहिजे, घरांत स्वच्छता व टापटीप शक्य तितकी ठेवली पाहिजे. यासाठीं प्रत्येक वस्तूची जागा ठरवून ती वस्तू त्या जागीं ठेवली पाहिजे. एखादी गृहिणी व्यवस्थित, टापटीप व काटकसरी आणि हंसतमुख असली म्हणजे गरीबीच्या संसारांतही स्वर्ग निर्माण करूं शकते. अशा घरांत सर्वत्र आनंदाचें वातावरण खेळूं लागतें. उलट एखादी स्त्री आळशी, उधळी, अस्वच्छ, अव्यवस्थित व नेहमीं कुरकुर करणारी, दुर्मुखलेली असली म्हणजे त्या घरांत कितीही संपत्ति असली तरी सुख नांदणें शक्य नाहीं.

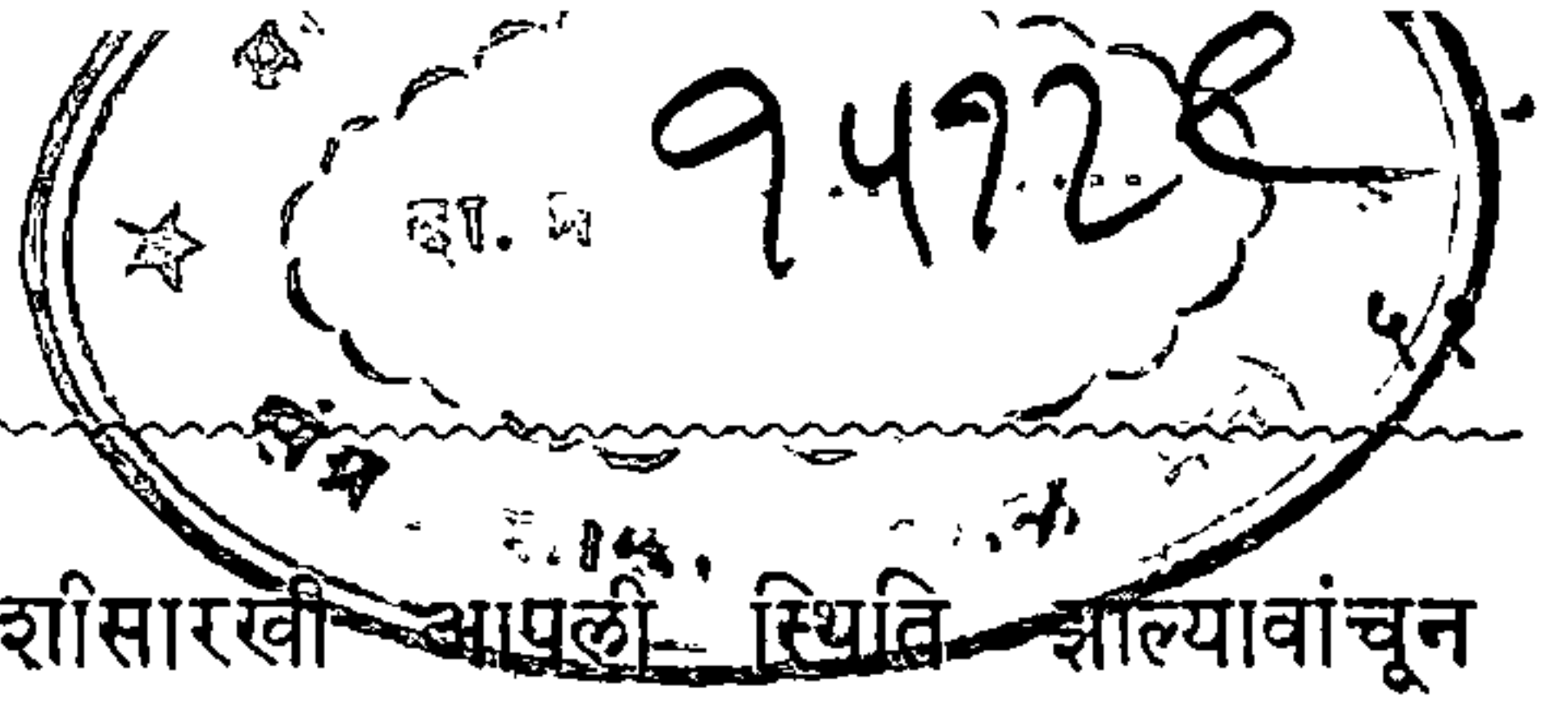
गरीब मनुष्याला अतिशय त्रासदायक होणारी गोष्ट म्हणजे घरांतील आजार. आजान्यांना योग्य औषधपाणी किंवा फळ-फळावळ देण्याची त्याला ताकद नसते. यामुळें त्याला अतिशय दुःख होतें इतर अडचणी तो आनंदानें सहन करतो, पण ही अडचण त्याला अतिशय जाणवते. यावर उपाय कांहीं सामान्यतः असा सांगतां येण्याजोगा नाहीं. आपल्या खाण्यापिण्यांत, आहार-विहारांत, कांहीं दोष असले, घरांत, बाहेर अस्वच्छता असेल,

हवा, सूर्यप्रकाश कमी येत असेल तर हे दोष दूर करावेत. इतकेही करून आजार आलाच तर मग त्याला धैर्याने तोंड द्यावे. प्रसंगी थोड्याशा कर्जाने भागत असल्यास व मिळण्याजोगे असल्यास काढावे. इतक्यानेही भागले नाही तर आपल्या हातांतील सर्व उपाय थकल्यावर ईश्वरावर भरंवसा ठेवून स्वस्थ वसावे.

कर्जबाजारीपणा

मनुष्य एकदां कर्जबाजारी झाला म्हणजे त्याचे स्वातंत्र्य, स्वाभिमान, स्वावलंबन व स्वत्व वगैरे सर्वस्वाचा नाश झाला म्हणून समजावे. म्हणून अगदीच नाइलाज झाल्यावांचून कर्ज कधी काढू नये. ज्या वस्तूची फारशी गरज नाही किंवा ज्या वस्तूवांचून कसेतरी भागवून घेतां येण्याजोगे असेल त्या वस्तू विकत घेऊं नयेत, कर्ज काढून तर मुळीच घेऊं नयेत 'ऋण काढून सण कधीच करूं नये.' दुसऱ्याचे पाहून तसे करण्याचा मोह मनुष्याला पुष्कळ वेळां होतो. त्या वेळीं आपली स्थिति आपण विसरत असतो. एखाद्या सणामध्ये किंवा लग्नकार्यामध्ये इतर श्रीमंत किंवा खर्चिक लोकांप्रमाणे आपणही खर्च करावा असा मोह कित्येक गरीबांना वाटतो. कांहीं काळापूर्वी श्रीमंत असून आतां गरीब झालेल्या लोकांना असे वाटते. आपणाला पूर्वीच्याप्रमाणे खर्च केला पाहिजे. नाहीतर आपल्या घराण्याची अब्रू जाईल. अशा कोणत्याही खोट्या कल्पनेला, मोहाला बळी पडून आपल्या ऐपतीपेक्षां, ताकदीपेक्षां अधिक खर्च कधीही करूं नये. लग्नकार्यांत किंवा सणांत अमुकच खर्च केला पाहिजे, असे कुठल्याही धर्मपुस्तकांत सांगितलेले नाही. वाटेल तितक्या थोड्या खर्चातही कामे करतां येतात. खोटी ऐपत दाखविण्याच्या मोहाला बळी पडतां कामा नये. नाहीतर कर्जदाराच्या फासांत अडकून, कोळ्याच्या

टप्पा चवथा



जाळ्यांत सांपडलेल्या माशीसारखी आपली स्थिति झाल्यावांचून रहाणार नाही.

कोणतें तरी उपयुक्त कार्य करावें

गरिबानें स्वतः कधीं निरुद्योगी राहूं नये. कसला तरी उपयुक्त धंदा करावा. किफायतशीर एखादें काम, धंदा न मिळाल्यास निदान सार्वजनिक सेवेचें तरी काम करावें. कोणत्या तरी सत्कार्यांत मन गुंतलें असलें म्हणजे त्याला अस्वस्थ होण्यास संधिच मिळत नाही. मन त्या कामांत गढून गेलें म्हणजे गरीबीचें दुःख जाणवत नाही. इतर कांहीं उपद्वयाप सुचत नाही. यासाठीं नित्य कार्यव्यापृत असलें पाहिजे. मग तो धंदा उच्च प्रतीचा असो किंवा तो कमी प्रतीचा असो. प्रामाणिकपणानें केलेल्या कोणत्याही धंद्याबद्दल, मग तो कितीही कमी मानलेला गेला असला तरी हरकत नाही, लाज वाटण्याचें कारण नाही. लांच खाणाऱ्या एखाद्या सर न्याया-धिशापेक्षां प्रामाणिकपणानें व दक्षतेनें काम करणारा भंगी श्रेष्ठ.

गरिबी ही आपत्तिच आहे असें नाही

गरीब मनुष्यानें ही गोष्ट लक्षांत ठेविली पाहिजे कीं, गरिबी ही निव्वळ आपत्तीच आहे असें नाही. आपली गरिबी घालविण्याचा प्रयत्न प्रत्येकानें अवश्य करावा. पण ती असेपर्यंत तिचा जास्तीत जास्त फायदा करून घेण्याचा, उपयोग करून घेण्याचा प्रयत्न करावा. गरिबीमध्ये धैर्याचा फार मोठा उपयोग आहे. धैर्यानें विपत्तीला तोंड दिलें पाहिजे. संस्कृतमध्ये म्हटलें आहे : 'विपदि-धैर्यमथाभ्युदये क्षमा'. आपत्तीमध्ये, गरिबीमध्ये धैर्य धरणें हा सर्वांत मोठा गुण व हाच सर्वांत मोठा आधारही आहे. धैर्याच्या

योगानें मनुष्य सर्व कांहीं आनंदानें सहन करूं शकतो, हें मार्गें आपण पाहिलेंच आहे.

गरीबीचे फायदे

Prosperity is not without many fears & distastes, and adversity is not without comforts and hopes. - Bacon.

भरभराटीत, श्रीमंतीत पुष्कळ भीतिदायक व नावडत्या गोष्टी असतात, तशाच गरिबीमध्ये पुष्कळ समाधान देणाऱ्या व आशादायक गोष्टी असतात.

गरीब मनुष्य उन्मत्त होत नाही, नम्र असतो, त्यामुळें त्याच्या हातून कोणावरही जुलूम होत नाही. त्यामुळें त्याचे शत्रू फार थोडे असतात. तसेच आपल्या अनुभवानें तो इतर गरिबांच्या पारेस्थितीची कल्पना बरोबर करूं शकतो, व त्यांच्या मदतीसाठीं धावून जाऊं शकतो. त्यामुळें त्याच्याविषयीं सहानुभुति दाखवणारे बरेच लोक असणें शक्य आहे. गरीब मनुष्य प्रेमळ असला, सद्-वर्तनी असला, परोपकारी असला, आपल्या हातून होईल तेवढी दुसऱ्याला मदत करणारा असला तर त्याच्या सहाय्याला पुष्कळ लोक आनंदानें पुढें येतात. श्रीमंतांपक्षां त्याला अधिक चाहतात. दुसरी गोष्ट अशी कीं, गरीब मनुष्याला फारशीं व्यसनें लागत नाहींत. श्रीमंत मनुष्य चैनी व व्यसनी बनतो. 'Prosperity does best discover vice, but adversity doth best discover virtues.' संपत्तीच्या दिवसांत नवीन नवान दुर्गुण उत्पन्न होतात किंवा असलेले प्रगट होतात. गरिबीमध्ये सद्गुण प्रगट होतात. श्रीमंताला दुर्गुण किंवा व्यसनें

लागतात व त्यांतच त्याच्या संपत्तीचा नाश होतो, वरती त्याची माणुसकीही जाते. आणि त्याच्या शरीराचें मातेरें होतें. पण गरिबाला ही भीति सहसा नसते. गरिबाला अपचन, मलावरोध वगैरे रोग फारसे होत नाहीत. तो धड्याकड्या राहूं शकतो. सबंध दिवस कांहींना कांहीं काम करीत असल्यामुळे त्याला चांगली झोप येते. श्रीमंताप्रमाणें विछान्यांत तळमळत राहाण्याची पाळी त्याच्यावर येत नाही. मात्र त्यानें आपल्या गरिबीबद्दल झोपण्याच्या वेळीं दुःख करीत राहतां कामा नये. आणखी एक विशेष असा आहे की, गरिबीमध्ये मनुष्याच्या सुप्त शक्तींचा विकास होण्याचा संभव अधिक असतो. कारण आपल्या जीवनकलहामध्ये टिकाव धरण्यासाठीं त्याला सर्व प्रकारची धडपड करावी लागते व या धडपडींतच त्याच्या सर्व शक्तींचा विकास होणें शक्य असतें. त्याबरोबर हाही धोका अगदींच असंभवनीय नाही की, त्याला संधि न मिळाल्यांमुळे त्याच्या शक्तींचा विकास होणार नाही. पण धडपडींत त्याच्या शक्तींचा विकास होण्याचाच संभव अधिक. आपण गरीब म्हणून असहाय्यतेनें स्वस्थ न बसतां आपली सर्वांगीण प्रगति करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. इंग्रजीमध्ये 'डी चा चक्कीवाला' या नांवाची एक कविता प्रसिद्ध आहे. त्या कवितेचा सारांश पुढील प्रमाणें आहे.

इंग्लंडमध्ये डी नदीवर चक्की चालवणारा एक गरीब मनुष्य होता. तो धीट, निकोप प्रकृतीचा व धड्याकड्या होता. तो नेहमीं आनंदित असून सकाळपासून संध्याकाळपर्यंत एकसारखें काम करीत असे. त्याचें एक पाल्लपद होतें. 'मी कोणाचा हेवा करीत नाही, माझा कोणी हेवा करीत नाही.' आणखी तो म्हणत असे,

‘ माझी बायको व तीन मुलें आहेत त्यांच्यावर मी प्रेम करतो, मी कोणाचें कांहीं देणें लागत नाही; असलेंच कोणाचें देणें तर तोंडावर फेकून देईन.’ त्याचें तें पाल्लपद इंग्लंडच्या हेन्री राजानें एकदां ऐकलें. त्याच्याजवळ जाऊन राजा म्हणाला, ‘ भल्या माणसा तूं कोणाचा हेवा करीत नाहीस हें ठीक आहे. पण तुझा कोणी हेवा करीत नाही हें म्हणणें चुकीचें आहे. मी जरी इंग्लंडचा राजा आहे तरी तुझा हेवा करतो. कारण मी तुझ्याइतका सुखी नाही. माझ्या मार्गे कितीतरी काळज्या लागलेल्या आहेत.

‘ Uneasy lies the head that wears a crown. ’

तुझ्यासारख्या माणसांबद्दल इंग्लंडला अभिमान वाटता. तुझी चक्री माझ्या राज्याच्या किंमतीची आहे.’ या कवितेवरून ही गोष्ट सिद्ध होते कीं, आपल्या निढळाच्या घामानें आपली मीठभाकरी मिळविणारा मनुष्य जितका सुखी होऊं शकेल तितका एखादा राजाहि होऊं शकणार नाही. वरील गोष्ट देऊन गरीबीची तरफदारी करण्याचा माझा उद्देश नाही. पण गरीबसुद्धां सुखी होऊं शकतो. गरीबी म्हटली म्हणजे ती दुःखपूर्णच असली पाहिजे असें नाही. गरीबी सुखान्या आड आलीच पाहिजे असें नाही. एवढेंच दाखविण्याचा उद्देश आहे.



सराठी ग्रंथ संग्रहालय, ठाण. स्वल्पक.
अनुक्रम ... दि: ...
... नों दि: ...

टप्पा पांचवा.

Make your own Sunshine.

Look at the bright Side of every thing.

प्रत्येक गोष्टीच्या चांगल्या बाजूकडे पहा.

एकदां कांहीं मुलें संध्याकाळीं खेळावयास जाणार होतीं. इतक्यांत पाऊस सुरू झाला. तेव्हां ती कुरकुर करून पावसाला शिव्या देऊं लागली. त्यांचा बाप शेजारी होता. त्यानें हें सर्व ऐकलें त्यानें मुलांना आपल्या जवळ बोलाविलें व त्यांची समजूत घातली. तो म्हणाला, 'बाबांनो, पाऊस या वेळीं आला म्हणून तुम्ही चिडला खरें; पण पावसाची शेतकऱ्यांना फार जखरी आहे. आणि पाऊस पडला नाही व शेतकऱ्यांचें धान्य पिकलें नाही तर तुम्ही खाणार काय?' मुलें म्हणालीं, 'बाबा, तुमचें म्हणणें आम्हांला पटलें. पण आम्ही आतां खेळावें कसे?' 'स्वतःच्या आनंदासाठीं तुम्ही बाहेरच्या खेळांवर कां अवलंबून राहातां? बाहेर पाऊस आहे, सूर्यप्रकाश नाही तर इथेंच सूर्यप्रकाश बनवा. म्हणजे इथेंच खेळतां येईल असे खेळ काढा. मग बाहेरच्या पावसाची पर्वा करण्याचें तुम्हाला कारण नाही. कागदाच्या होड्या करा आणि त्या पाण्यांत सोडून द्या. पोष्टमन किंवा डॉक्टरचा फार्स करा. एकमेकांना कोडी घाला. भेंड्या लावा. कुरघोडीचा खेळ खेळा. अथवा आंधळ्या कोशिंबिरीचा खेळ खेळा ज्या गोष्टीवर आपला कांहीं ताबा नाही तीबद्दल कुरकुर करून दुःख करीत बसूं नका. कोणतीहि अप्रिय गोष्ट घडली असतां तिचा प्रतिकार अवश्य करा. प्रतिकार करतां येत नसल्यास कुरकुर करीत न बसतां आपलें मन प्रसन्न ठेवून दुसरीकडे गुंतवावें. म्हणजे आपणाला दुःखी होण्याचें कारण नाही.'

प्रत्येक गोष्टीच्या चांगल्या बाजूकडे पहा.

एका आगगाडीचा गार्ड फार आनंदी वृत्तीचा होता. एखाद्या मित्रावर एखादी आपत्ति आली असतां तो त्याला सांगत असे, 'दुःख कसलें करतां ? दुःख करून काय मिळणार ? आलेल्या आपत्तींत चांगली बाजू कोणती हें पाहून त्यांत आनंद माना. ' हा त्याचा नित्याचा क्रम असे. तो स्वतः नेहमीं आनंदी असे. पुढे कांहीं वर्षांनीं त्याच्या गाडीची दुसऱ्या एका गाडीशीं टक्कर झाली. त्यावेळीं त्या गाडीचा एक पाय तुटला. त्याला घरीं बसावे लागलें. त्याचे कांहीं मित्र त्याला भेटावयास गेले. जातांना त्यांचे आपसांत पुढीलप्रमाणें बोलणें झालें : ' हा नेहमीं आम्हांला उपदेश करतो. आतां याच्यावरच आपत्ति आली आहे. ' ' हा कोणती चांगली बाजू शोधून काढतो तें पाहूं. ' ते त्याच्या घरीं गेले. त्यानें मोठ्या आनंदानें त्यांचें स्वागत केलें. इकडचें तिकडचें बोलणें झाल्यावर एकानें हळूच प्रश्न केला ' या तुझ्या आपत्तीला एखादी चांगली बाजू आहे का ? ' तो म्हणाला, ' हो तर, कां नाही ? यापुढें मला एकच पायमोजा व जोडा घ्यावा लागेल. दोन घ्यावे लागणार नाहीत. ' तें ऐकून त्याचे मित्र चकित झाले. सारांश, संकट येण्यापूर्वीं तें येऊं नये म्हणून कांहीं उपाय योजणें शक्य असल्यास योजावा; तें आल्यावर त्याचा परिहार करणें शक्य असल्यास करावाही. पण दोन्ही गोष्टी शक्य नसल्यास मन अस्वस्थ होऊं न देतां त्या संकटाची चांगली बाजू शोधून काढून तिच्या-बदल आनंद मानावा. कांहीं झालें तरी मन अस्वस्थ होऊं देऊं नये. मन प्रसन्न ठेवण्याची कला ज्याला साधली त्याला कसलीच दुःखबाधा होणार नाही.

टप्पा सहावा.

सुखप्राप्ति

If a man be unhappy this must be his own fault; for God made all men to be happy.

Epicurus

(एखादा मनुष्य दुःखी असला तर हा त्याचा स्वतःचाच दोष आहे. कारण देवाने सर्वांनी सुखी राहावे या उद्देशानेच सर्वांना निर्माण केले आहे.)

It is for Ananda that the world exists; for joy that the Self puts Himself in to the great & serious game of Life; the joy which He sees is the 'joy of various self-expressions-

Arabindo Ghose.

जग आनंदासाठीच अस्तित्वांत आले आहे. आनंदासाठीच आत्मा, जीविताच्या गंभीर व महत्वपूर्ण नाटकांत भाग घेतो. त्याला जो आनंद मिळतो तो नानाविध आत्मविष्काराचाच आनंद होय.

आपल्या हिंदु धर्मशास्त्राप्रमाणे परब्रह्मापासून सर्व चराचर वस्तुजात निर्माण झाले. आणि ते ब्रह्म आहे सच्चिदानंदस्वरूप. करितां आनंद हा मनुष्याचा अमूल्य ठेवा आहे. आपण दुःखी झालो किंवा नेहमी दुःखी राहू लागलो तर परमेश्वराचाच उद्देश

विफल केल्यासारखे होईल असे वरील उताऱ्यांत ध्वनित केले आहे. परमेश्वराने आपली निर्मिति आनंदांतून करून शिवाय आणखी शेंकडों गोष्टी आपल्या आनंदासाठी निर्माण केल्या आहेत. चंद्र, सूर्य, तारे, सुंदर व सुवासिक फुले, गोड प्रेमळ मुले, अत्यंत आल्हादकारक उषःकाल, संध्याराग, गोड किलबिल करणारे पक्षी, हृदयमनोहर गाणे गाणारी कोकिळा, आपल्या अमृतमय दुधाने आपणांला पुष्ट बनविणारी गाय, स्वतः रात्रंदिवस राबून आम्हांला अन्न देणारे बैल, हृदयाची एकतानता करणारे संगीत, गायनवादन, नृत्यकला, निसर्गाचे चित्तहारी देखावे, निरनिराळ्या वेळीं निरनिराळे सुंदर आकार घेणारे ढग, चित्रकला, शिल्पकला, इंद्रधनुष्य, जिकडे तिकडे हिरवेगार करून सोडणारा व आपणांला आनंद देण्यासाठी आवश्यक असलेला पाऊस, अशा शेंकडों गोष्टी निर्माण केल्या; मग काय आम्ही दुःखी होऊन त्याचा उद्देश फुकट घालवणार आहो?

दुसरे असे की, आपणांला सुख देणाऱ्या शेंकडों वस्तु व आपली प्रगति करणारे, आपणामध्ये माणुसकी निर्माण करणारे ज्ञान व दुसरीं अनेक साधनें आपणांला जगापासून मिळतात. त्या जगाचे उपकार फेडणे आपले कर्तव्य आहे. जगाला इतर कांहीं देण्याचे आपल्यामध्ये साधन नसले तरी जगाच्या सुखांत भर घालणे, निदान दुःखांत भर न घालणे आपले कर्तव्य आहे. जगाच्या सुखांत भर घालावयाची तर निदान आपण स्वतः तरी सुखी झाले पाहिजे? आपण दुःखी राहून जगाच्या सुखांत भर कशी घालणार? आपण सुखी झालो तर आपले उदाहरण पाहून इतरही सुखी होतील. आपण हंसतमुख, आनंदी, उत्साही असलो तर आपल्या आसपासचे लोकां-वर परिणाम होऊन तेही आनंदी दिसू लागतात. स्वतःचे दुःख

विसरतात. उलटपक्षी आपण दुर्मुखलेले, खचलेले असलो तर त्यांच्या-
वरही तसाच वाईट परिणाम होऊन तेही निरुत्साही, दुर्मुखलेले
होतात. म्हणून जगाचे आपल्यावरील ऋण फेडण्याकरिता तरी
आपण सुखी राहिले पाहिजे, हे आपले अवश्य कर्तव्य आहे. आणि
प्रयत्न केल्यास सुखी होणे शक्य आहे.

जर प्रत्येक बाबतीत आपले कर्तव्य पार पाडावयाचे आपण
ठरविले, लहानसहान त्रासांचा बाऊ केला नाही, निर्भय वृत्ति अंगी
बाणवली, प्रत्येक गोष्टीच्या चांगल्या बाजूकडे पाहणे आपणाला
अशक्य झाल्यास निदान प्रत्येक गोष्टीच्या वास्तविक स्वरूपाकडे पाहू
लागलो व आपल्या भोवती ईश्वराने निर्माण केलेल्या शेंकडों गोष्टींचा
योग्य प्रकारे उपभोग घेऊं लागलो तर आपणाला आढळून येईल
की, आपले जीवित ही एक थोर देणगी आपणाला लाभलेली आहे
व ते सुखाने भरलेले आहे. सेंट बर्नार्ड म्हणतो, 'माझ्या स्वतःच्या
पासूनच काय ते मला दुःख पोचणे शक्य आहे; इतर कशापासून
पोचणे शक्य नाही. मला जी इजा पोचते ती माझी मीच निर्माण
करतो. माझ्या स्वतःच्याच अपराधामुळे मी दुःख भोगित असतो.'
यावरून आपणाला दिसून येईल की, आपण योग्य प्रकारे विचार
केला, विवेक केला तर आपण दुःखी होण्याचे कारण नाही. आपले
सुख दुःख आपल्याच हातांत आहे.

आणजी एक महत्त्वाचा मुद्दा असा आहे की, आपण ज्यांना
आपत्ती म्हणतो त्यांपैकी बऱ्याचशा इष्टापत्तीच (आपल्या हितासाठीच
आलेल्या) असतात. म्हणून आपत्तीसारख्या दिसणाऱ्या ज्या ज्या
गोष्टी घडतात त्यांचा बरोबर अर्थ समजून घेण्यापूर्वी त्यांच्या विरुद्ध
ओरड करणे, स्वतःला दुःखी करून घेणे चांगले नाही. त्याचप्रमाणे

आपत्तीतच अंतर्भूत (दडून) असलेल्या हितकारक गोष्टीही समजून घेतल्या पाहिजेत. एका इंग्रज ग्रंथकाराने म्हटले आहे, 'लहान मोठी कसलीही आपत्ति असो, तो ईश्वराने आपला दूतच तुझ्याकडे पाठविला आहे असे समज.' व त्याचा आपल्या सुखाकरितां, उन्नतीकरितां उपयोग करून घे. त्याचप्रमाणे प्रथमदर्शनीं अपायकारक दिसणाऱ्या गोष्टींमध्ये ईश्वराची योजना कोणती आहे, हे समजून घेण्याचा प्रयत्न झाला पाहिजे.

एकदां एक प्रवासी घोड्यावर बसून बरोबर कांहीं रक्कम घेऊन जंगलांतून जात होता. वाटेत त्याला पाऊस लागला. त्या वेळीं तो देवाला दोष देऊ लागला, 'काय या पावसाचा त्रास हा? असे म्हणत तो जरा पुढे गेला. पाऊस थांबला होता. इतक्यांत एका दरोडेखोराने त्याच्यावर पिस्तूल झाडले. पण पावसामुळे त्या पिस्तूलाची दारू भिजल्यामुळे ते उडाले नाही. अशा रीतीने ज्या पावसाला तो शिव्या देत होता त्यानेच त्याचे प्राण वांचविले, यावरून हे स्पष्ट होते की, जी प्रथमदर्शनीं आपत्तीशी वाटते, ती तशी असतेच असे नाही. कित्येकांचे तर असे म्हणणे आहे की, प्रत्येक गोष्टीला दोन बाजू असतात. करितां आपत्तीची उज्वल बाजू शोधून काढून तिच्याबद्दल आनंद मानावा म्हणजे कोणत्याही आपत्तीबद्दल आपणाला दुःख होणार नाही. हे प्रत्येकालाच शक्य असेल किंवा प्रत्येक बाबतीत इष्ट असेल असे नाही. तरी आपत्ति आली की घाबरून जावयाचे असे करून नये एवढे तरी प्रत्येकाला शक्य आहे.

आणखी एक विचार असा आहे की, मोठी दुःखे, आपत्ति किंवा मृत्यूपासूनच मनुष्याला दुःख होते असे नाही; तर लहानसहान गोष्टीबद्दलच आपणाला अधिक दुःख होत असते. आपल्या बऱ्याचशा

आपत्ती अगदीं क्षुद्र असतात, व त्यांतील बऱ्याचशा आपणच निर्माण करीत असतो. इंग्रजीत एक म्हण आहे,

‘ Time is alone relieveth the foolish from Sorrow, but reason the wise.

मूर्खाला दुःखाचा विसर कालावधीनेच होत असतो, तर शहाण्याला विवेकाने दुःखाचा विसर पडत असतो. संस्कृत मधील खालील श्लोक ह्याच अर्थाचा आहे :

शोकस्थानसहस्राणि भयस्थानशतानि च ।

दिवसे दिवसे मूढमाविशंति न पंडितम् ॥

दर दिवशीं दुःखार्ची स्थाने (कारणे) हजारों व भीतीचीं कारणे शेंकडो मूर्खांच्या बाबतीत उद्भवतात, शहाण्यांच्या बाबतीत उद्भवत नाहीत. ‘ आपल्या आपत्तीपैकी बऱ्याच आपत्ति आपल्या दोषांमुळे किंवा अज्ञानामुळे आपण ओढवून घेत असतो. ’ करितां प्रत्येकाने विवेक केला तर बऱ्याच अंशीं दुःखाचे निवारण होणे शक्य आहे व सुख मिळणे शक्य आहे.

‘ Happiness depends indeed much more upon what is within us than what is without us ’

Pleasures of Life

आमच्या अंतःकरणांतील गोष्टींवरच आमचे सुख अधिक प्रमाणांत अवलंबून आहे. तितके बाह्य परिस्थितिवर नाही.

मन एव मनुष्याणां कारणं सुखदुःखयोः

वर आपण योग्य विचार न केल्यामुळे दुःख भोगीत असतो असे म्हटले आहे पण केवळ योग्य विचाराने दुःखाचा पूर्ण परिहार होईल व सुख मिळेल असे नाही. त्यासाठी मनाचे साहाय्य घेतले पाहिजे—त्याच्यावर आपला ताबा बसविला पाहिजे.

आपण अनेक उदाहरणे पाहतो की, अत्यंत दारिद्र्यामध्ये, अत्यंत हालअपेष्टांमध्ये, फांसावर चढतांना सुद्धा कांहीं माणसें आनंदित असतात. त्या स्थितीत सुद्धा त्यांच्या चेहऱ्यावर दुःखाची छटा मुळीच दिसत नाही. त्याचप्रमाणे आई आपल्या मुलाला आराम पडावा म्हणून मोठ्या आनंदाने खस्ता खाते, पतिव्रता स्त्री रात्रंदिवस रावून प्रसंगी उपाशी राहून आपल्या गरीब संसारामध्ये आपल्या पतीला सुख देण्याचा प्रयत्न करते. देशभक्त आपल्या देशासाठी तुरुंगवास दारिद्र्य, फांस आपण होऊन पत्करतो; या सर्वांना आपल्या कृत्यापासून दुःख होत नाही, आनंदच होतो; एवढेच नव्हे तर आपल्या हांतून तसे घडले नाही तरच दुःख होतं. कारण मनाने ती गोष्ट पत्करली आहे.

उलटपक्षी कितीही आनंदाचा प्रसंग असला तरी आपले मन अस्वस्थ असेल तर, आपल्या ताव्यांत नसेल तर आपणांला सुख मुळीच होत नाही. शेजारी सुंदर, गोड गाणे चालले असले व त्याच वेळी आपले आवडीचे माणूस आजारी असल्याचे पत्र आले असले तर त्या गायनापासून आपणांला आनंद होत नाही. ते एकावे असे सुद्धा वाटत नाही. उलट त्यापासून त्रासच होतो. एका इंग्रज कवीने म्हटले आहे.

Stone walls do not a prison make

Nor iron bars a cage.

Minds innocent and quiet

take that for a hermitage.

ज्याचे मन शुद्ध व शांत असते त्याला तुरुंग आश्रमासारखा वाटतो. 'देशभक्तां प्रासाद बंदिशाला.' मिल्टनने म्हटले आहे :

Mind in its own place can make a heaven of hell and hell of heaven '

मन स्वर्गाचा नरक बनवते व नरकाचा स्वर्ग बनवते. '

सर्वत्र व सर्वकाळीं आपणाला असे आढळून येते कीं, जगांत दोन प्रकारचे लोक आहेत. त्यांतील एक प्रकारचे लोक असे असतात कीं, ते नेहमी कोणत्याहि परिस्थितीत सुखी, आनंदी असेच असतात. त्यांना कसलीहि काळजी नाही. उद्याचे कांहीं कां होईना किंवा आज सुद्धां कितीहि विकट परिस्थिती का असेना, त्यांच्या सुखांत कधीं कमतरता पडत नाही. जें कांहीं मिळते तें ते खर्च करून टाकतात. ते उघड्या मनाचे व उदार मनाचे असतात. पण दुसऱ्या प्रकारचे लोक असे असतात कीं, त्यांना उद्यां कसें होईल याची काळजी नेहमीं लागलेली असते. यांत (कुठल्यातरी ऑफिसांत) नोकरी करणाऱ्या लोकांचा भरणा असतो. त्यांना नेहमीं अशी काळजी पडते कीं, उद्यां माझी नोकरी गेली तर काय करूं ? या प्रकारच्या लोकांत कांहीं श्रीमंतही असतात. त्यांना नेहमीं वाटते आपली संपत्ति उद्यां गेली तर कसें होणार ? भविष्य काळाची भीषण छाया वर्तमानकाळावर पडूं दिल्यामुळे असे लोक दुःख भोगित असतात. त्या ऐवजीं त्यांनीं जर आपल्या वर सांगितलेल्या पहिल्या प्रकारच्या बांधवांचें अनुकरण केले तर तेही सुखी होतील. कारण, त्या प्रकारच्या लोकांना उद्यांची काळजी नसते, आज काय मिळेल तें सुख भोगावयाचें असे त्यांनीं ठरविलेले असते. आणि अशा प्रकारच्या वर्तनानें ते अशी सुखी राहाण्याची संवय बनवून ठेवतात कीं, ती त्यांच्या आयुष्यभर टिकते व आपत्कालींही त्यांना दुःख होत नाही. असे लोक आपल्याबरोबर इतरांनाही सुखी राहाण्याचा पाठ देतात.

यावरून कोणी असें समजूं नये कीं, पुढची तरतूद करावयाची नाही. शक्य असली तर जरूर पुढची तरतूद करावी. पण पुढची काळजी मात्र मुळींच करण्याचें कारण नाही.

यावरून आपणाला दिसून येईल कीं, आपलें मन प्रसन्न राहात असलें, आनंदी राहात असलें, तर आपणाला कसलेंच दुःख होणार नाही; किंबहुना मनाची प्रसन्नता म्हणजेच सुख व अस्वस्थता म्हणजेच दुःख. मन ज्याच्या ताब्यांत तो जगांत सुखी असें समजावें. कारण मन ताब्यांत असलें म्हणजे कोणत्याही परिस्थितींत त्याला तें प्रसन्न ठेवतां येतें. थॉमस डेक्कन नांवाचा एक ग्रंथकार तुरुंगांत असतांना आपण दिवस कसे घालवीत होतो याचें वर्णन करतो. तें खाली दिलें आहे :

‘ सकाळीं उठल्याबरोबर माझ्या चेहऱ्यावर, चेहरा उज्वल करणारें हास्य विलसत असे. दिवसामध्ये ज्या सुसंधि मिळतात त्यांच्याविषयीं आदर व्यक्त करून दिवसाचें मी स्वागत करीत असे. शुद्ध मनानें कामाला सुरवात करी. लहान सहान कामें करीत असलों तरी ज्या अंतिम ध्येयासाठीं काम करीत असे, तें मी नेहमीं दृष्टीसमोर ठेवीत असे. ओंठावर हास्य व हृदयांत प्रेम अशा रीतीनें मी सर्व स्त्रीपुरुषांना भेटत असे; सर्व दिवसभर सौम्य, प्रेमळ, सभ्यपणानें वागत असे, सबंध दिवसभर चांगला थकवा येण्यासारखें काम करीत असे; त्यामुळें रात्री चांगली झोंप येत असे व उत्तम प्रकारें केलेल्या कामाचा आनंद प्राप्त होत असे. अशा रीतीनें माझे दिवस शहाणपणानें घालवूं इच्छितों.’ सुखाचा मार्ग आक्रमण करूं इच्छिणाऱ्यानें वरील वर्णन अवश्य दृष्टीसमोर ठेवण्याजोगें आहे.



१ राठा ग्रथ संग्रहालय, ठाणे. स्थळपत्र
भनुक्रम वि:
..... नों वि:

टप्पा सातवा

मनोनिग्रह कसा करावा ?

विचार हीच सर्वांत प्रबल शक्ति होय.

विचारानें जग निर्माण केलें. मन हीच काय ती सत्य वस्तु आहे. जें दिसतें तें सर्व स्वप्न आहे. जाणून बुजून विचार मनांत बाळगतां येतो. आणि अशा रीतीनें जाणून बुजून एखादा विचार मनांत बाळगला असतां त्या विचाराच्या विरुद्ध असलेली परिस्थिति किंवा कल्पना वितळून जाते, आणि ती परिस्थिति किंवा कल्पना गेली कुठें व आपण इतका वेळ त्याच्या मोहांत कां गुरफटलों होतो, याबद्दल आपणाला आश्चर्य वाटतें.

विचारानें वाटेल ती परिस्थिति प्राप्त करून घेतां येते. मृत्यु, रोग, दारिद्र्य, अपमान, यांपैकीं कोणतें एक किंवा सर्वांवर आपणाला विजय मिळवितां येतो. ' मी बलवान आहे, मी बलवान आहे ' हा एकच विचार, अंतःकरणपूर्वक, गंभीरतापूर्वक, निश्चयपूर्वक, चिकाटीनें, पण उच्चार न करतां मनांत बाळगला, मनापुढें ठेवला तरी पुरे आहे. एका प्रबळ विचारापुढें विरुद्ध मताचे किंवा पक्षाचे लोक हतबल होतात व दिलगिरी प्रदर्शित करतात.

अनेक लोक एकत्र जमून किंवा एकाच वेळीं एकच विचार करीत राहतील तर प्रचंड तोफखान्याची शक्ति निर्माण होईल. संध्याकाळच्या वेळीं, सूर्यास्ताच्या सुमारास हिंदुस्थानचे सर्व लोक

‘ आम्ही एक आहो, आम्ही एक आहो ’ असा विचार एकाच वेळीं करतील तर आमच्यामध्ये फूट पाडणे कोणालाच शक्य नाही. अशा रीतीने जी शक्ति निर्माण होईल तिचे मोजमाप कोण करू शकणार ?

समजा, एका विद्यार्थ्याला हिन्दी शिकावयाचे आहे. हिंदी राष्ट्र-भाषा असल्यामुळे राष्ट्रप्रेमाने ती शिकावयाची आहे. अर्थात् त्याच्या या वेळच्या मनाच्या अस्वस्थतेचे वर्णन भावना या शब्दाने करता येईल.

त्याप्रमाणे त्याने शिक्षक नेमला; आता ती भाषा शिकण्यासाठी मेहनत घ्यावी लागते; व्याकरण, शब्द पाठ करावे लागतात; पुष्कळ अडचणी येतात, त्यासाठी मन एकाग्र करून ती शिकावी लागते. अर्थात् त्याच्या या वेळच्या मनोव्यापारांना विचार हे नांव देता येईल. पण हिंदीमध्ये लिंगाचा, उच्चारंचा व वाक्यप्रचारांचा उपयोग घोंटाळ्याचा असल्यामुळे तो कंटाळतो व शिकणे सोडून देण्याचा विचार डोक्यांत येऊ लागतो. पण शेवटी निश्चय करून तो ती भाषा शिकतोच. या व्यापाराला क्रियाशक्ति म्हणता येईल. अशा रीतीने भावना, विचार व क्रियाशक्ति अशी मनाची तीन अंगे आहेत. ही तीन अंगे निरनिराळ्याच वेळीं काम करतात असे नाही. त्यांचे मिश्रण होत असते. उ.:- एक मनुष्य पगडी घालून जातो आहे असे एका सोल्जराने पाहिले. ते पाहून त्या सोल्जराला राग आला व त्याने त्याची पगडी उडवून दिली. त्याबरोबर पगडीवाल्याच्या मनांत रागाची भावना प्रबळ झाली. त्यावेळीं त्याच्या मनाचे भावना हे अंग प्रधान होते. पण विचार कांहीं झोंपलेला नाही. तो मनांत विचार करतोच आहे, या मनुष्याला हात दाखवावा की नाही ? त्याला हात दाखवण्या इतकी शक्ति माझ्यांत आहे की नाही ? लगेच विचाराची जागा क्रियाशक्तीने घेतली आणि त्याने ठरविले की याच्यावर

हल्ला करावयाचा. आतां क्रियाशक्तीचें प्राबल्य झालें, तरीं विचार सुप्त आहे असें नाहीं. याला कसा चीत करावा याचा विचार चालू आहेच. रागाची भावनाही कार्य करीतच आहे. अशा रीतीनें हीं तीन अंगें एकाच वेळीं काम करीत आहेत

या तिघांव्याही मदतीवांचून कोणतेंही कार्य होत नाहीं. त्या त्या वेळीं यांपैकीं एखादें प्रबळ असतें. त्याप्रमाणें त्याच्या मनःस्थितीला आपण नांव देतो. शेवटीं कोणतीही गोष्ट क्रियाशक्तीमुळेच होत असते. तथापि भावना व विचारांची योग्य प्रकारें मदत झाली तरच क्रियाशक्ति कार्यक्षम होते.

सहजप्रवृत्ति (Instinct)

आपण पहिल्या प्रकरणांत पाहिलें आहे कीं, बाह्येंद्रियांचे व्यापार सुद्धां मनाच्या सहाय्यानें चालतात. मन दुसरीकडे गुंतलें असतां इंद्रियें आपलें काम नीट करूं शकत नाहींत. कित्येक वेळां मनो-व्यापार—भावना, विचार व क्रियाशक्ति यांच्या शिवायच मनुष्याची एखादी क्रिया होऊन जाते. अर्थात् याचें कारण असें कीं मनुष्याच्या ठिकाणीं कांहीं सहज प्रवृत्ति आहेत. उ. :- आत्मरक्षण, सामाजिक जीवन, मातृत्व, सृजनप्रवृत्ति वगैरे. एका संस्कृत कवीनें म्हटलें आहे :

‘ आहारनिद्राभयमैथुनं च सामान्यमेतत्पशुभिर्नराणाम् । ’

यांत आत्मरक्षण व सृजनप्रवृत्ति या दोनच सहज प्रवृत्ति (Instincts) दिल्या आहेत. कारण मुळांत निसर्गापासून याच प्रवृत्ति प्राप्त होत असतात. पण अनादिकालापासून मानवांना व मानवेतर प्राण्यांना असा अनुभव आला आहे कीं, समाज करून राहाणें आपल्या हिताचें आहे. अर्थात् हा विचार कालें करून सहज-प्रवृत्तीच्या रूपानें प्राणिमात्रांमध्ये जन्मतःच निर्माण होऊं लागला.

याशिवाय मालकी हक्काची सहज प्रवृत्तिही अशा रीतीनेच निर्माण झाली. या सहजप्रवृत्तीची तृप्ति झाली म्हणजे सुख होतें व या प्रवृत्तीच्या आड कांहीं आल्यास आपणाला दुःख होतें. परंतु कित्येक वेळां असेही आढळून येतें कीं या सहजप्रवृत्ति एकाच दिशेने ओढतात असे नाही. उलट पुष्कळ वेळां परस्पर विरोधी दिशांनाच त्या आपणांला ओढीत असतात. फार भुकेलेल्या गाईला खाऊं घातलें आहे. इतक्यांत शेजारी असलेल्या तिच्या वासराला कोणी मारायला आला तर ती तें खाणें सोडून त्याच्या अंगावर धांवून जाते. या बाबतींत अपत्यप्रेमाची प्रेरणा आत्मरक्षणाच्या—आहाराच्या—प्रेरणेपेक्षां प्रबळ ठरली. कित्येकांमध्ये वैषयिक सुखाची प्रेरणा कित्येकदां इतकी प्रबळ होते कीं, त्यांच्यापुढें बाकीच्या सर्व प्रवृत्ती लोपून जातात, त्यावेळीं प्राणाची—आत्मरक्षणाची सुद्धां शुद्धि राहात नाही सुधारलेल्या समाजांत सामाजिक प्रवृत्ति व वैयक्तिक हक्क बजावण्याची प्रवृत्ति यांच्यामध्ये नेहमीं झगडा होतो. याचा अर्थ असा नव्हे कीं, नेहमीं आपणाला या झगड्याची जाणीव असतेच. कित्येक वेळां कुठलीतरी एखादी प्रवृत्ति इतकी प्रबळ होते कीं, इतरांचें त्यावेळीं अस्तित्वच भासत नाही.

ज्यांना आपण भावना म्हणतो त्या या चार प्रवृत्तींतूनच व त्यांच्या पूर्तीसाठीच निर्माण झालेल्या असतात. आमच्या प्राथमिक प्रवृत्ति थोड्या असल्या तरी या भावना थोड्या नाहीत, अनेक आहेत, एवढेंच नव्हे तर त्या संकीर्ण स्वरूपाच्याही आहेत.

सुरवातीला मुलाचीं सर्व कामें नैसर्गिक वृत्तीच्या सहाय्यानेच चालतात. पुढें हळू हळू विचाराचा प्रादुर्भाव होतो व विचारपूर्वक कामें होण्यास सुरवात होते.

तथापि मनुष्याचीं कामें केवळ नैसर्गिक प्रवृत्ति—भावना, व विचार यांच्याच साहाय्यानें चालतात असें नाहीं. तर निरनिराळ्या कारणांनीं लागलेल्या संवयींचाही मनुष्याच्या जीवनावर पुष्कळ परिणाम होत असतो. आपण एखादी गोष्ट पुन्हां पुन्हां करूं लागलों म्हणजे ती संवय बनते. पुढें ती इतकी प्रबळ होते कीं, सहजप्रवृत्ति—भावना किंवा विचार यांच्या इतकीच किंबहुना जास्तीच आपल्या जीवनावर ती परिणाम करीत असते. संवयीमुळे मनुष्य पुष्कळ गोष्टी विचाराच्या सहाय्यावांचूनही करीत असतो. एखादी भाषा शिकतांना प्रथम फार परिश्रम करावे लागतात; पण एकदां ती भाषा आत्मसात झाली असतां विनाश्रम आपण तिचा उपयोग करूं शकतो. विचार सुद्धां बहुधा करावा लागत नाहीं. पेटी-वादनाचेंही असेंच आहे. प्रथम फार खबरदारी, मेहनत घ्यावी लागते. प्रत्येक बोट मारतांना सुरांव्या पट्ट्यांकडे पाहावें लागतें. चुका होतात. पण एकदां संवय झाली कीं, मग तिकडे लक्ष सुद्धां देण्याचें कारण नाहीं. या बाबतींत एका लष्करी शिपायाचा दाखला फार मजेदार आहे. एक लष्करी शिपाई पेन्शन घेऊन घरीं आला होता. एके दिवशीं तो आपल्या डोक्यावर कांहीं कांचेचें सामान घेऊन जात होता. वाटेवर एका टवाळानें त्याला पाहिलें व त्याची गंमत करण्यासाठीं तो एकदम म्हणाला : ' होशियार. ' त्याबरोबर त्या शिपायानें आपल्या डोकीवरील टोपलीला धरून ठेवणारे हात एकाएकीं खालीं केले व ' होशियार ' होऊन उभाराला. डोक्यावरची टोपली खालीं पडली व कांच फुटून गेली. संवयीचा आपल्यावर इतका परिणाम झालेला असतो. Habit is Second Nature. संवय म्हणजे प्रतिस्वभावच म्हणतात तें कांहीं खोटें नाहीं.

आपली नेहमीची वरीचशीं कामें सवयीनें सुकर झालेलीं असतात. तीं करायला आपणाला फारसा किंवा मुळींच विचार करावा लागत नाही. याशिवाय लहानपणापासून ज्या प्रकारचे विचार, सामाजिक चालरीति, प्रवृत्ति निवृत्ति, विधिनिषेध पहात असतो, ऐकत असतो, बऱ्यावाईट कल्पना करीत असतो, आचरण करीत असतो. त्याप्रमाणेही आपले वर्तन घडत असते. उ. :- आपल्या हिंदू समाजांत अस्पृश्यतेची घातुक रूढी आहे. हल्लीं ती बहुतेक कमी झालेली आहे. पण मार्गाल पिढीच्या लोकांवर या रूढीचा फार परिणाम झालेला होता. विचाराने जरी त्यांना पटले की, अस्पृश्यता मानणे समाजाच्या, राष्ट्राच्या दृष्टीनें घातुक आहे, एवढेच नव्हे तर खऱ्या धर्माच्या दृष्टीनेंही पातक आहे तरी एखादा अस्पृश्य जवळ आला असतां वरील विसरून त्याच्या पासून दूर पळतात अशा रीतीनें विचार केला असतां आपणांला दिसून येईल की, नैसर्गिक प्रवृत्ति—भावना, विचार, संवयी, सामाजिक रीतिरिवाज, विधिनिषेध, रूढि, वगैरेंच्या आमच्या मनावरील संस्कारांप्रमाणे आमचे वर्तन घडत असते. पण या सर्वांत विचार फार प्रभावी आहे. विचाराच्या योगाने या सर्वांवर परिणाम करून बदल घडवून आणणे शक्य आहे. आपल्या संवयींना व भावनांना विचाराने वळण लावतां येते व घातुक रूढि, समाज-बंधनें व कल्पना अजिबात नाहीशा करतां येतात. पुन्हां अस्पृश्यतेचेच उदाहरण घेऊं.

अस्पृश्यतेची रूढी हिंदु समाजांत इतकी बद्धमूल झाली होती की, आपण अस्पृश्यता पाळण्यानें कांहीं अन्याय करतो आहो असे चुकूनसुद्धां कोणाला कधीं वाटत नसे. पण समाजसुधारकांच्या प्रयत्नाने व विशेषतः महात्मा गांधींच्या प्रयत्नाने इतकी विचारक्रांति झाली की ही रूढि घातुक आहे हे बहुतेकांना पटले आहे.

विचार, भावना व क्रियाशक्ति

नेहमीं आपण असें पाहतों कीं, कित्येक माणसें भावनाप्रधान असतात. कित्येक विचारप्रधान असतात. भावनाप्रधान माणसांच्या पुढे कोणताही प्रश्न आला असतां ते चटकन् त्याचा निर्णय करून टाकतात. मग तो बरोबर असो किंवा चुकीचा असो. तत्संबंधीचा त्यांच्या मनांतील भावना जागृत होते व आपल्याला (भावनेला) अनुकूल असा निर्णय देऊन टाकते. विचारप्रधान मनुष्याच्या समोर एखादी परिस्थिति आली असतां त्याच्याही मनाच्या भावना जागृत होतात. नाहीं असें नाहीं. पण त्याची विचारशक्ति ही जागृत असल्यामुळे तो त्या प्रश्नांचा साधकबाधक विचार करूं लागतो.

भावना ही प्रेरक शक्ति आहे व विचार ही मार्गदर्शक शक्ति आहे. भावना व विचार यांचा मिलाफ झाल्यावाचून महत्त्वाचें असें कोणतेंच कार्य होत नाहीं. नुसता विचार लंगडा आहे. तर नुसती भावना आंधळी आहे. आंधळ्यालंगड्यांचें सहकार्य होतें तेव्हांच ते चालूं लागतात.

आपण विचार व भावना दोन निरनिराळीं मनाचीं अंगे आहेत असें मागे म्हटलें आहे तें विप्लेषणाच्या सोयीसाठीं. पण विचारांचें रूपांतर भावनेत व भावनेचें सहजप्रवृत्तीत होतें असेंही आपणाला पुढील विवेचनावरून आढळून येईल. म्हणजे एका दृष्टीनें विचार व भावना तत्त्वतः एकच आहेत असें म्हणतां येईल. आपण ज्या सहज-प्रवृत्ति म्हटल्या (त्यांपासूनच भावना निर्माण होतात) त्यांपैकीं कांहीं अगदीं सुरवातीला प्राण्यांना निसर्गाकडून मिळाल्या. उ.:- आत्मरक्षण प्रवृत्ति व सृजनप्रवृत्ति. बाकीच्या विचारापासून निर्माण

होतात. उ. :-—समाज करून राहाण्याची सहज प्रवृत्ति, मालकी हक्काची प्रवृत्ति वगैरे. मनुष्येतर प्राण्यांना सुद्धा या प्रवृत्ति विचारा-नेच प्राप्त झाल्या असल्या पाहिजेत. इतर प्राण्यांना विचार करण्याची ताकद नाही हे म्हणणे चुकीचे आहे. त्यांना सुद्धा विचार करण्याची परमेश्वराने ताकद दिली आहे. मात्र ती अल्प आहे व तिचा विकास होण्याचे साधन त्यांच्यापाशी नाही. मुख्यतः त्यांना हात नसल्यामुळे त्यांच्या ज्ञानाचा विकास होत नाही. खालील उदाहरणावरूनही ही गोष्ट सिद्ध होईल. चिमणीला आपण खायला दाणे किंवा भाकरीचे तुकडे घातले असतां प्रथम प्रथम ती आपल्या फारशी जवळ येत नाही. शक्य तितकी दूर राहते. पुढे हळू हळू तिला जसा अनुभव येतो की कांहीं धोका नाही, तसतशी ती पुढे पुढे जवळ जवळ येऊं लागते. शेवटीं अगदीं हातावर येऊन बसते. तिचे प्रथमचे वर्तन तिच्या आत्मरक्षणाच्या सहजप्रवृत्तीला अनुसरून झाले. पण पुढे ती जवळ येऊं लागली ती विचारामुळे. अनुभवामुळे तिच्या डोक्यांत विचार आला की, 'हा मनुष्य कांहीं आपणाला मारणार नाही. मग याच्याजवळ जावयास कोणती हरकत आहे ?'

अशा रीतीने, वर सांगितल्याप्रमाणे समाज करून राहाणे आपल्या हिताचे आहे, असा अनुभव मनुष्याला व इतर प्राण्यांना आल्यावर त्याप्रमाणे विचार मनांत आले व त्यांची भावना बनली. हजारों पिढ्यांनी ती भावना सहज प्रवृत्तीमध्ये परिणत झाली. आणखी एक उदाहरण घेऊं :— आपल्या देशांत इंग्रजी अंमल झाल्यावर पहिल्याने प्रत्येकाला वाटू लागले की ईश्वरी योजनेमुळेच ही गोष्ट घडून आली. आमचे यापासून सर्व प्रकारचे कल्याणच

होणार. पण पुढें पुढें असें आढळून आलें कीं, या पारतंत्र्यापासून आपलें अनेक प्रकारचें नुकसानच झालें. आपण स्वतंत्र झाल्यावांचून आपलें हित होणार नाहीं. पण स्वतंत्र राहावयाचें तर आपण देशसेवा केली पाहिजे. त्याग केला पाहिजे. अशा रीतीनें पहिले पहिले देशभक्त विचारानें देशभक्त झाले. ते विचार त्यांनीं लोकां-मध्येही प्रसृत केले. व्याख्यानांतून, लेखांतून ते लोकांना कळविले. एक दोन पिढ्या गेल्यावर आपल्या देशांत देशभक्तीची भावना निर्माण झाली. आणि त्या भावनेमुळे तुरुंगवास भोगणारे किंवा फांसावर जावयास तयार असलेले लोक आपल्या देशांत पैदा झाले. आणखी कांहीं पिढ्यांनीं ही भावना सहजप्रवृत्ति ब्रनेल. आज पाश्चात्यांमध्ये सहजप्रवृत्तिमुळे देशभक्त असलेले लोक *Instinctively patriotic* पुष्कळ आढळतात.

आपण सुरवातीला मनुष्याच्या मनाचीं तीन अंगें कल्पिलीं खरीं, परंतु तत्त्वतः हीं तीन अंगें एकच होऊं शकतात, असें आपणाला आढळून येईल. आपण आतां पाहिलें कीं विचारांचेंच भावनेंत व सहजस्पूर्तिमध्ये कालेंकरून रुपांतर होतें. तसेंच भावना व विचार यांचा मिलाफ झाला असतां क्रियाशक्ति निर्माण होते; व क्रियाशक्ति निर्माण झाली असतां कार्य होतें. अशा रीतीनें विचार ही मुख्य शक्ति आहे असें दिसून येईल. विचारांना भावनेची जोड देऊन मनुष्याला आपल्या जीवनाला वाटेल तें वळण लावतां येईल. भूतकाळांत मनुष्यानें जसा विचार केला तसा तो आज बनला आहे. मनाची अवस्था हीच जीवनाला चालना देणारी शक्ति होय.

रामकृष्ण परमहंसाकडे पहा.

रामकृष्ण परमहंसांचें उदाहरण या बाबतींत अत्यंत उद्बोधक आहे. त्यांच्या चरित्रांत लिहिलें आहे कीं, परमहंस एका हातांत

द्रव्य आणि दुसऱ्या हातांत माती घेऊन मनाला समजावीत असत कीं, ' व्यवहारांत द्रव्य उपयोगी आहे, द्रव्याच्या योगाने कितीतरी वस्तू विकत घेतां येतात, आणि ही माती कुचकामाची आहे. पण तुझ्या कल्याणाच्या दृष्टीनें सोने आणि माती सारखीच. ' असें म्हणून ते हातांतील नाणें आणि ढेकूळ दोन्ही पाण्यांत फेकून देत.

महात्मा गांधींचेही असेंच उदाहरण आहे.

रामकृष्ण परमहंसांनीं आपल्या जपानें — विचारानें मनावर ताबा मिळविला. त्याचप्रमाणें गांधींनीही विचारानेंच आपलें मन जिंकलें. दक्षिण आफ्रिकेंत असतांना त्यांनीं एकदां आपल्या विद्यार्थ्यांना सांगितलें, ' माझ्यापार्शीं एक विद्यार्थी आहे. त्याला जर मी योग्य शिक्षण देऊं शकलों, त्याच्यावर जर मी ताबा मिळविला तर मी माझे, तुमचें, माझ्या देशाचें व जगाचें कल्याण करूं शकेन. तो विद्यार्थी म्हणजे माझे मन. '

यज्ञानां जपयज्ञोऽस्मि

भगवंतांनीं गीतेमध्ये यज्ञाचें फार महत्त्व वर्णन केलें आहे. ते म्हणतात :

सहयज्ञाः प्रजाः सृष्ट्वा पुरोवाच प्रजापतिः ।

अनेन प्रसविष्यध्वमेष वोस्त्विष्टकामधुक् ॥

प्राणिमात्रांच्या जन्माबरोबरच ईश्वरानें यज्ञ निर्माण केला आहे. आणि त्यांना सांगितलें कीं, याच्या योगानें तुम्हीं आपली प्रगति कराल, हा तुमचे इच्छित मनोरथ पूर्ण करील. इतकें ज्या यज्ञाचें महत्त्व भगवंतांनीं गाईलें आहे त्या यज्ञामध्ये जपयज्ञ सर्वश्रेष्ठ म्हणून

सांगितलें आहे. ' यज्ञानां जपयज्ञोस्मि. ' म्हणजे जपयज्ञ आपले इच्छित मनोरथ पूर्ण करावयास समर्थ आहे. भगवंतांचा अर्थ यज्ञ म्हणजे सेवा. पण सेवेपेक्षांही तिच्या मागचा विचार हा जसा प्रभावी असतो, त्याप्रमाणे विचारयुक्त जप हा यज्ञामध्ये अत्यंत प्रबळ असें भगवंतांचे सांगणे आहे. जप आपले सर्व मनोरथ पूर्ण करावयास समर्थ आहे.

तपश्चर्या

तपश्चर्येने मनुष्य ईश्वरप्राप्ती करून घेऊं शकतो असें आपल्या पुराणांत सांगितलें आहे. विश्वामित्र क्षत्रिय असून तपःसामर्थ्याच्या जोरावर ब्रह्मर्षि बनले. इतके त्यांनीं आपलें मन जिंकलें. त्या तपश्चर्येमध्येही जापाला प्रथम स्थान आहे. यावरून जप करून मनुष्याला आपलें मन आपल्या ताब्यांत आणतां येईल असें निश्चित होतें.

जप कसा करावा

अर्जुनाने भगवंतांना विचारलें :

चंचलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलबद्धदृढम् ।

तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥

' कारण हे कृष्णा मन हे चंचल, दांडगे, बलिष्ठ व दृढ म्हणजे वळविण्यास कठीण आहे. वाऱ्याप्रमाणे म्हणजे वाऱ्याची मोट बांधण्याप्रमाणे याचा निग्रह करणे मला अत्यंत दुष्कर वाटते.' यावर भगवान् म्हणतात :

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।

अभ्यासेन तु कौंतेय वैराग्येण च गृह्यते ॥

‘ हें महाबाहो अर्जुना ! मन हें चंचल असून त्याचा निग्रह करणें दुर्घट याबद्दल कांहींच शंका नाही. पण अभ्यासानें व वैराग्यानें, हे कौतेया ! तें स्वाधीन ठेवतां येतें.’

प्रथम लहानसहान गोष्टींमध्ये मन ताब्यांत आणण्याचा प्रयत्न करावा. उ. :— आपणाला चहा पिण्याची संवय आहे. ती जर आपणांस घालवावयाची असेल तर वर सांगितल्याप्रमाणें अभ्यास व वैराग्य यांचा उपयोग केला पाहिजे. प्रथम विचारानें चहासंबंधी वैराग्य उत्पन्न केलें पाहिजे. म्हणजे चहा आपल्या हिताचा नाही. त्याच्यापासून प्रकृति बिघडते, नाना रोग होतात. वगैरे बाबतींत आपल्या मनाची खात्री करून घेण्यासाठीं त्यासंबंधी पुस्तकें वाचलीं पाहिजेत. आणि मनानें त्याच्याविषयीं वैराग्य उत्पन्न झाल्यावर अभ्यास करावयाचा तो असा. दररोज सकाळीं विछान्यांत जाग आल्यावर संकल्प करावयाचा, ‘ चहा फार अपायकारक आहे. त्याच्यापासून शरीराला कांहींच फायदा नाही. तरी मी तो पिणार नाही.’ हा संकल्प करून उठावें. पुढें त्या दिवसांत ज्या ज्या वेळीं मन दुसऱ्या कोणत्याही कामांत गुंतलें नसेल त्या त्या वेळीं हा वर सांगितलेला जप सारखा करीत राहावा. चहाच्या एवजीं दूध पिईन असाही संकल्प करावा. दर दिवशीं रात्रीं दिवसाचा आढावा घ्यावा. संकल्प किती पुरा झाला, जप किती प्रमाणांत झाला हें पाहावें. अशा रीतीनें यश मिळेपर्यंत अभ्यास करावा.

पायरीपायरीनें जावें. दिवसांतून चार वेळां चहा घेण्याची संवय असली तर तीन वेळांवर प्रथम अणावी. नंतर दोन वेळांवर, त्या-नंतर एक वेळ व नंतर आजिबाद बंद, अशा पायऱ्यांनीं तो बंद करावा. मात्र चहा अपायकारक आहे तो मी आजिबात सोडणार

हा जप सारखा करीत राहावे. असा रीतीने एका बाबतीत मनावर विजय मिळविला असतां दुसऱ्या एखाद्या बाबतीत जप करावा. असें करतां करतां मनावर विजय मिळविण्याची शक्ति येईल.

मनाशीं प्रथम मोठा झगडा करावा लागेल. पण एकदां हें पहिलें युद्ध जिंकलें कीं, मग त्याचा फार मोठा फायदा आपणाला मिळेल.

(१) जप-संकल्प सुरू करायला दर दिवसाची सकाळची वेळ फार चांगली. झोपेतून उठल्यानंतरच्या पहिल्या तासांत आपण दिवसाच्या कार्यक्रमाला वळण लावूं शकतो. कारण दिवसाच्या इतर कार्यामुळे मनाची चलबिचल झालेली नसते.

(२) प्रत्येक दिवशीं पहांटेस जर आपण संकल्प केला तर त्यामुळे मनोनिग्रहाचा आपण एक प्रवाह निर्माण करतो व तो त्या दिवसाच्या सर्व कार्यक्रमाच्या खालून वहात राहातो.

(३) संकल्प, जप करावयाचा तो जेवणाखाण्याप्रमाणें नियमित-पणें केला पाहिजे. त्याची संवय बनली पाहिजे. एकदां संवय बनली म्हणजे कधींही विसरायला होणार नाही. आपल्या जीवनांत संवयीचा बराचसा प्रभाव असतो. ज्याला वाईट संवयी घालविण्याची व चांगल्या संवयी लावून घेण्याची शक्ति आली त्यानें मोठाच जय मिळविला म्हणून समजावे.

(४) सकाळच्या प्रमाणेंच संध्यासमयींही तसेंच मनन करावे. त्या वेळींही मनुष्याचें मन लौकर एकाग्र होतें.

(५) त्यानंतर रात्रीं झोपण्यापूर्वीं. याशिवाय दिवसांतून वेळ मिळेल तेव्हां जप करीत राहिलें पाहिजे. सदा येतां जातां उठत बसतां कार्य करितां, हा जप करीत राहिलें पाहिजे.

(६) मन हें चळवळ्या माकडासारखें आहे. पण त्याला एकाच विचाराच्या काठीला सांखळीने बांधून ठेवा म्हणजे तें तुम्हांला आपले धनी म्हणून ओळखील व तुमचे हुकूम मानावयास तयार होईल. प्रथम प्रथम यश दिसणार नाही. पण त्यामुळे निराश होऊ नका. चिकाटीने व निश्चयपूर्वक काम करीत रहा म्हणजे यश ठेवलेलेच.

मन ताब्यांत ठेवावयाचा जप

आतां इतकी तयारी झाल्यावर आपल्या मुख्य विषयाकडे वळू. मार्गें आपण पाहिलें कीं, मनाचें समाधान, मनाची प्रसन्नता म्हणजेच सुख. अर्थात नेहमी आपण मन प्रसन्न ठेवूं शकलों तर आपलें सुख हातांतच आहे म्हणून समजावें. वरील सर्व विवेचनावरून आपली खात्री झाली असेलच कीं, विचारानें—जपानें वाटेल ती सवय लावता येते किंवा घालवितां येते. तर नेहमी प्रसन्न राहाण्याची सवय लावून घेतली पाहिजे.

प्रथम खात्री करून घ्यावी कीं, आपण म्हणजे देह नव्हे. मन नव्हे तर आपण म्हणजे आत्माच होय. हें सिद्ध करायला लांब कुठें जावयास नको. आपल्या शरीरांत प्रतिक्षणीं बदल होत असतो. सात वर्षांनीं आपल्यांतील प्रत्येक कण, प्रत्येक पेशी बदलून त्या ठिकाणीं नवी निर्मिति झालेली असते. तथापि आपण तोच मुळचा, सात वर्षांपूर्वीचा मनुष्य असें आपणाला वाटत असते. याचें कारण, आपल्या ठिकाणीं न बदलणारें, नित्य व जागृत तत्त्व असतें. दुसरी गोष्ट अशी कीं, रात्री आपण झोंपलों असतां कित्येक वेळां आपणाला स्वप्ने पडतात. तीं चमत्कारिक असतात. आपले डोळे झांकलेले

असतात. अशा वेळीं तीं स्पष्टपणें आपणाला दिसतात. याचा अर्थ नित्य जागृत व स्वयंप्रकाशित असें तत्त्व आपल्यामध्ये असलें पाहिजे. तिसरी गोष्ट अशी कीं, आपण रात्रीं गाढ झोपीं जातो. सकाळीं उठल्यावर आपण म्हणतो रात्रीं मला गाढ झोप लागली. अर्थात् गाढ झोप लागली तर तें समजलें कसें? स्वप्नेंविषनें पडलीं नाहींत, हें पाहिलें कोणी? अर्थात् आपलें शरीर, मन, मेंदू वगैरे झोपलीं असतां जागणारी शक्ति—तत्त्व आपल्यामध्ये असलें पाहिजे. नाहीं तर हें आपणाला समजावें कसें? ती शक्ति, तें तत्त्व म्हणजेच आपला आत्मा.

अशा प्रकारें आपली खात्री करून घ्यावयाची कीं, मी आत्माच आहे व नंतर जप करावयाचा.

(१) मी आत्मा आहे, हें अशक्त, बाह्य सुखांना लोढूप शरीर मी नव्हे.

(२) माझा आत्मा सच्चिदानंद स्वरूपी आहे. तसाच तो सर्व शक्तिमान, सर्वव्यापी, सर्वसाक्षी, सर्वसुंदर आहे.

(३) मी आनंदी राहिन.

हा जप करीत असतांना शरीराला एखादी जखम झाली तरी तिच्या योगें मन अस्वस्थ होऊं घावयाचें नाहीं. त्या वेळीं असेंच म्हणावयाचें कीं, मी म्हणजे हें शरीर नव्हे. मग या जखमेनें मला दुःख कां व्हावें ?

वरील प्रकारचा जप करून थोडें फार यश आलें असतां पुढील जप करावा :

(१) मी माझे मन ताब्यांत ठेवीत आहे. माझ्या मनावर माझा पूर्ण ताबा आहे.

(२) मी नेहमीं आनंदी, प्रसन्नवदन असतो व राहीन.

(३) कोणत्याही परिस्थितीत मनाला अस्वस्थ होऊं देणार नाहीं.

याचप्रमाणें ज्या ज्या वेळीं आपल्या मनाला अस्वस्थ करणारी एखादी गोष्ट घडेल व मन अस्वस्थ होईल त्यावेळीं असा जप करून मन अस्वस्थ होऊं न देण्याचा शिकस्तीचा प्रयत्न करावा. तसेंच मनाला भलतीकडे ओढून नेणारी वासना निर्माण झाली असतां ती घालवून देण्यासाठीं हा जप करावा.

अशा रीतीनें चिकाटीनें व निश्चयपूर्वक संकल्प—विचार—जप करीत राहिल्यास मनुष्य आपलें आयुष्य सुखानें घालवून जीवित-साफल्य प्राप्त करून घेईल यांत शंका नाहीं.



टप्पा आठवा

कर्तव्य पालन.

आपण वर पाहिले कीं मनुष्यानें सुखी आनंदानें रहावे हें त्याचें कर्तव्य आहे. त्याचप्रमाणें त्यानें मन ताब्यांत ठेवण्याचा प्रयत्न केला तर त्याला सुख होण्याची खात्री आहे. केवळ मनावर ताबा मिळविल्यानें मनुष्य सुखी होऊं शकेल हें जरी खरें असलें, तरी मनाला प्रसन्न ठेवण्यासाठीं इतर बऱ्याच गोष्टींची मदत होणें शक्य आहे, नव्हे जरूरी आहे. त्यामुळे सुखप्राप्तीचें कार्य अधिक सुकर व चांगलें होण्याजोगें आहे. उ. :— कर्तव्य पालन, ग्रंथवाचन, प्रेम, मित्रप्राप्ति, सततोद्योग, मनाची समता, उच्च ध्येय प्राप्तीसाठीं प्रयत्न, गायन वादन वगैरे कला, चित्रकला, शिल्पकला, निष्काम कर्मयोग, वगैरेचा उपयोग मन प्रसन्न ठेवण्याच्या कामीं पुष्कळ होण्याजोगा आहे. म्हणून यापुढें तसे कांहीं टप्पे द्यावयाचे आहेत. पैकीं कर्तव्य-पालनाचा आतां आपण विचार करूं.

प्रत्येक मनुष्याला जगांत कांहीं ना कांहीं कर्तव्य आहेच. बायरन कवीनें म्हटलें आहे.

I slept and dreamt that life was Beauty, I woke and found that Life was Duty.

जीवित हें सौंदर्यमय नसून कर्तव्यमय आहे असें म्हणण्याचा त्या कवीचा उद्देश आहे. गीतेनें सुद्धां सांगितलें आहे कीं, मनुष्याच्या जन्माबरोबर ब्रह्मदेवानें यज्ञ निर्माण केला आहे. यज्ञ म्हणजे त्याचें कर्तव्य—अर्थात् निष्काम सेवा. जो आपलें कर्तव्य निष्काम सेवारूपानें बजावतो, तो जीवित सौंदर्यमय बनवू शकतो. जगांतील बहुसंख्य लोक आपलें कर्तव्य बजावतील तर जीवित सौंदर्यमय बनेल यांत शंकाच नाही.

आपण आपलें कर्तव्य चोख बजावलें असतां आपलें मन प्रसन्न होतें. आपणाला समाधान प्राप्त होतें. आणि प्रसन्नता, समाधान हेंच सुख होय असें आपण मार्ग पाहिलें आहे. एका इंग्रज ग्रंथकारानें म्हटलें आहे: ' कर्तव्याच्या हांकेला ओ देऊनच सुखी होऊं शकूं. प्रत्येक स्वार्थी वासनेच्या मार्गें लागून आपण सुखी होणें शक्य नाहीं. कर्तव्य-बुद्धीनें कंटाळवाणें कामसुद्धां स्वतः होऊन पसंत केलें जातें. व तें कितीही कंटाळवाणें असलें तरी कर्तव्य बुद्धीनें केलें असतां आनंददायक होतें. ' एक डॉक्टर एकदां एका सुताराकडे गेला होता. तेथें त्याला आढळून आलें कीं, तो सुतार एका टेबलाचा खालचा भाग (जो कोणाला दिसत नाहीं) रंधून गुळगुळीत करीत होता. डॉक्टरनें विचारलें, ' हें काम करण्यांत आपला वेळ कशाला दवडतोस ? खालचा भाग चांगला रंधलेला आहे कीं नाहीं हें कोणाला कळणार ? ' त्यावर उत्तर आलें, ' कोणाला कळणार म्हणतां ? कां, मला तर कळणार ! ' केवळ मी माझे कर्तव्य बजावलें या विचारानेंच मनुष्याला समाधान होतें. उलट आपलें कर्तव्य बजावलें नाहीं तर मन अस्वस्थ होतें. देशभक्ताला देशासंबंधीचें आपलें कर्तव्य बजावतांना कितीही हालअपेष्टा सोसाव्या लागल्या तरी, प्रसंगीं देहार्पण करावें लागलें तरी तो तें आनंदानें करतो. त्यांचें मन प्रसन्न होतें, त्याला समाधान प्राप्त होतें. तेंच आपलें कर्तव्य करायला मिळालें नाहीं तर त्याला फार दुःख होतें.

आपल्या कुटुंबियाविषयीं, आपल्या शेजाऱ्यापाजाऱ्यांविषयीं व आपल्या देशबांधवाविषयीं, आपलें कर्तव्य आपण बजावलें असतां आपणाला तर समाधान होतेंच; पण त्याच वेळीं त्यांनाहि सुख व समाधान प्राप्त होतें व आमच्या संबंधीं प्रेम वाटतें व तेही आमच्या

संबंधींची आपली कर्तव्ये पार पाडतात व यामुळे दोघानांही सुख व आनंद यांची प्राप्ति होते. उलट दुसऱ्यांविषयींचे आपले कर्तव्य आपण नीट बजावले नाही तर आपण स्वार्थी आहो असे त्यांना वाटते व प्रेमाच्या ऐवजी ते आपला द्वेष करतात. अशा रीतीने आपण आपल्या दुःखाला कारणीभूत होतो. आपण एक उदाहरण घेऊं. मुंबईमध्ये एका खोलीत पांच इसम राहातात. ते निरनिराळ्या ठिकाणचे आहेत. निरनिराळ्या जातीचे व धर्माचे आहेत. पण ते आपले कर्तव्य जाणून त्याप्रमाणे वागणारे आहेत. आपण जरी निरनिराळ्या धर्माचे असलो तरी ज्या अर्थी एका खोलीत राहातो, त्या अर्थी एका कुटुंबाचे झालो अशी भावना त्यांच्यांमध्ये निर्माण झाली आहे. त्यामुळे प्रत्येकजण दुसऱ्याच्या सुखसोयीसाठी, त्यांना अडचण होऊं नये अशा रीतीने शटतो. यामुळे त्यांना एकमेकां-विषयी प्रेम वाटते; सर्वांचीच चांगली सोय होते. सर्वच सुखी होतात. याच्या उलट प्रत्येकाने आपले हक्क बजावण्याचा प्रयत्न केला तर काय होईल ? प्रत्येकजण आपणाला एवढी जागा पाहिजे, या जागेत दुसऱ्याने घेतां कामा नये. मी वाचीत असतांना दुसऱ्याने बोलतां कामा नये, मी झोपलो असतांना कोणी दिवा लावतां कामा नये असे सांगू लागतो. मग सगळ्यांचेच भांडण सुरू होते. कोणालाच सुख नाही. अशा रीतीने वाचकांच्या लक्षांत ही गोष्ट सहज येईल की, प्रत्येकाने आपले कर्तव्य बजावले तर सर्वच सुखी होतात. याशिवाय कर्तव्यबुद्धीने कोणतेही काम केले असतां मिळणारे सुख निराळेच. म्हणून प्रत्येकाने आपले कर्तव्य बजावून जगाला व स्वतःला सुखी व सुंदर बनवावे.



टप्पा नववा.

पुस्तकांचा उपयोग.

मनुष्याच्या सुखांत भर घालणाऱ्या वस्तूंमध्ये किंवा त्याच्या सुखाच्या मार्गांत साहाय्यभूत होणाऱ्या वस्तूंमध्ये पुस्तकांचा दर्जा फार वरचा आहे. ऐझेक बेरो नामक एक इंग्रज ग्रंथकार म्हणतो, 'जो पुस्तकांवर प्रेम करतो त्याला कधीही विश्वासू मित्राची, हितकारक उपदेशकाची, आनंदी सोबत्याची व परिणामकारक सांत्वन देणाराची उणीव पडणार नाही. पुस्तकांचा अभ्यास व त्यावर मनन करून तो आपले मनोरंजन निर्दोषपणे, सर्व काळीं सर्व परिस्थितींत करू शकेल' पिटार्क नांवाचा लेखक म्हणतो, 'माझे असे मित्र आहेत कीं, त्यांची सोबत मला नेहमीं आवडते. ते मित्र सर्व युगांतील व सर्व देशांतील आहेत. त्यांनीं सरकारांत त्याचप्रमाणें रणक्षेत्रावर नांवलौकिक मिळविला आहे. तसेंच विज्ञान-शास्त्राच्या ज्ञानाबद्दल मानाच्या पदव्या मिळविल्या आहेत. त्यांचा सहवास प्राप्त करून घेणें सोपें आहे. त्यांपैकीं कांहीं मला गत कालच्या गोष्टी सांगतात. कांहीं निसर्गाचीं गूढ रहस्ये समजावून सांगतात, चांगल्या रीतीनें जगावें कसे व चांगल्या रीतीनें मरावें कसे हे कांहीं मित्र सांगतात. आपल्या उत्कट उत्साहाच्या योगानें कांहीं माझी काळजी दूर करतात व माझ्या मनाला उत्साही बनवतात.

दुसरे कांहीं माझ्या मनाला धैर्य देतात व माझ्या वासनांवर ताबा कसा ठेवावा हे शिकवतात, त्याचप्रमाणे स्वावलंबी कसे बनावे हेही कांहीं शिकवितात. या सर्व कामगिरीबद्दल त्यांना कांहीं मोबदला घावा लागत नाही. त्यांना राहाण्यापुरती जागा दिली म्हणजे झाले.'

आपले मन कोणत्याही परिस्थितीत कोणत्याही कारणाने अस्वस्थ झाले असतां, आपण दुःखी झालो असतां, एखाद्या सुंदर पुस्तकाच्या वाचनाने आपण आपले दुःख विसरू शकतो. एखाद्या आपत्तीत आपले धैर्य खचत चालले असतां, विकट परिस्थितीशी धैर्याने तोंड देणाऱ्या एखाद्या थोर पुरुषाचे चरित्र वाचून आपणालाहि धीर येतो, आपणही आपल्या आपत्तीला तोंड घावयास तयार होतो. कांहीं पुस्तके इतकीं विनोदी किंवा मनोरंजक असतात कीं, तीं वाचीत असतां आपण बाह्य परिस्थिति एवढेच नव्हे तर स्वतःलाहि विसरून जातो. म्हणजे 'ब्रह्मानंदीं लागली टाळी, कोण देहाते सांभाळी' अशी आपली स्थिति होते. यामुळे आपण आपली दुःखेहि कांहीं काळ विसरतो. कांहीं पुस्तके इतकीं परिणामकारक उपदेश करतात कीं, त्यामुळे आपल्या मनाला ओढून नेणाऱ्या वासनापासून परावृत्त होण्याचे सामर्थ्य आपणाला प्राप्त होते, कोणत्या संकटांत कसे वागावे हे कळते, आपले कर्तव्य कोणते तेहि कळते.

अशा रीतीने पुस्तके आपले जीवित सुखी करण्याच्या कामी उपयोगी पडतात. जेरेमी कॉलियर म्हणतो, 'तारुण्यामध्ये पुस्तके मार्गदर्शक होतात, म्हातारपणीं मनोरंजक होतात ; एकांतवासांत तीं आम्हांला आधार देतात ; स्वतःला भारभूत होण्यापासून तीं आमचा बचाव करतात. माणसांचा व परिस्थितीचा तिरसटपणा

विसरावयास लावतात. आमची काळजी व मनोविकार नाहीसे करतात. आणि आमच्या निराशा गाडून टाकतात. '

सुंदर काव्य, सुंदर कादंबरी, सुंदर प्रवासवर्णने किंवा सुंदर चरित्रे हीं मनुष्याला या जगांत मिळालेली अत्यंत मोठी देणगी होय. त्याचप्रमाणे इतिहासाचीं पुस्तके, तत्त्वज्ञानाचीं पुस्तके, सृष्टिज्ञानावरचीं पुस्तके व तसलींच उपयुक्त-ज्ञान देणारीं पुस्तके यांचा योग्य तो उपयोग करून घेतल्यास तीं मनुष्याच्या सुखांत भर घालू शकतील.

पुस्तकांचा विशेष हा आहे कीं, तुम्हीं त्यांना बोलवाल तेव्हांच तीं तुमच्याशीं बोलायला येतात. तुम्हांला गरज नसेल तेव्हां येऊन तुम्हांला त्रास देणार नाहीत. तुम्हीं ठेवाल तितका वेळ तुमच्या संगतींत राहतील, कधीं तुमच्यावर रागावणार नाहीत. व तुम्हीं पुस्तकांची योग्य निवड केली असल्यास कधींहि भलताच सल्ला देणार नाहीत. आपण अनाठायीं, जरूरी नसतांना पुष्कळ खर्च करीत असतो. तो जर कमी केला तर सामान्य माणसाला सुद्धां चांगलीं पुस्तके विकत घेतां येतील. चांगलीं पुस्तके घेण्यांत खर्च झालेला पैसा फुकट गेला असें कोणी समजस मनुष्य समजणार नाही. बरे, स्वतःला पुस्तके विकत घेणे शक्य नसेल तर सध्यां ती अडचण वाचनालयांनीं दूर केली आहे. ठराविक मासिक किंवा वार्षिक वर्गणी देऊन वाटतील तेवढीं व तसलीं पुस्तके वाचायला मिळतात. तथापि स्वतःच्या आवडीची चारदोन पुस्तके तरी स्वतःच्या मालकीचीं असावीत. म्हणजे पुन्हां पुन्हां वाचतां येतील.

पुस्तकांची निवड

चांगलीं पुस्तके मनुष्याच्या सुखांत भर घालू शकतात हे जितके खरे आहे, तितकेच वाईट पुस्तके मनुष्याला दुःखी बनवू शकतात

हेहि खरें आहे. वाईट कादंबऱ्या मनुष्याच्या मनोविकारांना भडकावून त्याला दुःखी बनवू शकतात. तसेच स्वार्थबुद्धीने किंवा द्वेषाने प्रेरित होऊन लिहिलेली पुस्तके भलत्याच कल्पनेचे काहूर माजवतील. यासाठी पुस्तके निवडतांना फार खबरदारी घेतली पाहिजे. आपणाला निवड करतां येण्याजोगी नसेल, तर ज्याच्या शहाणपणावर व ज्ञानावर आपला पूर्ण विश्वास असेल, अशा माणसाकडून निवड करून घ्यावी. पण हातीं पडेल तें कसलेंहि पुस्तक वाचण्याची संवय ठेवू नये. अशा रीतीने पुस्तके निवडून तीं वाचण्याचा सराव ठेवावा; म्हणजे आपलें मन प्रसन्न ठेवण्याच्या कामीं व सुखप्राप्तीच्या कामीं पुष्कळ मदत होईल.



टप्पा दहावा

मित्र

A friend is another himself

मित्र म्हणजे दुसरा आपणच—बेकन

या मानवी जगामध्ये मित्रासारखी दुसरी देणगी कोणतीच नाही. ईश्वराने असंख्य वस्तु निर्माण केल्या, त्या सर्वांत मित्राइतकी सुखदायक, उदात्त, प्रेमळ, व उपयुक्त वस्तु—परमेश्वरी देणगी—दुसरी कोणतीच नाही. शुद्ध, निःस्वार्थी प्रेमांमुळे मनुष्याला जितके सुख होते तितके कोट्यावधी रुपयांनी होणार नाही; सर्व प्रकारच्या पंचपक्वान्नांनी होणार नाही, किंवा इतर कोणत्याही गोष्टींमुळे होणार नाही. आणि असे शुद्ध, निःस्वार्थी, निस्सीम प्रेम सन्मित्रच देऊ शकतो. बापाचे प्रेम सुद्धा थोडे फार स्वार्थी व मालकीच्या भावनेने दूषित झालेले असते. आईचे प्रेम शुद्ध, सात्विक, निःस्वार्थी व निस्सीम असते; तथापि मित्रांमध्ये व आईमध्ये असा फरक आहे की, मनुष्य वयांत आला असता त्याच्या भावना, विकार यांचेमध्ये आणि आईच्या भावनांमध्ये महदंतर पडते. त्यामुळे मनुष्य आपले हितगुज आईशी करू शकत नाही. त्यासाठी त्याला मित्राकडेच जावे लागते व तो मित्राकडून सल्ला घेतो.

बेकन म्हणतो, ' खऱ्या मित्रावांचून हें जग अरण्यासारख होय.' मित्रापासून जितकें सुख होतें तितकें इतरांपासून काचितच होतें. आईबाप कसे असावे हें ठरविण्याची संधि मुलाला नाही. पण मित्राची निवड करतां येते. एका संस्कृत कवीने मित्राचें वर्णन केलें आहे:—

‘ मित्रं प्रीतिरसायनं नयनयोरानंदनं चेतसः । ’

मित्र आपल्या डोळ्यांना प्रेमाच्या रसायनाप्रमाणें आनंद देतो, मनाला आनंद देतो. मित्राचा मुख्य उपयोग हा आहे कीं, आपल्या हृदयावर दडपण टाकणाऱ्या गोष्टी आपण मित्राशीं बोलूं शकतो. आपल्या मनाला अत्यंत जाचक अशा गोष्टी कोणाकडे तरी बोलतां न आल्यास मन अस्वस्थ होतें; त्याच कोणाकडे तरी बोलून दाखवितां आल्यास मनावरचा बोजा उतरल्यासारखें होतें. आपल्या कांहीं गोष्टी अशा असतात कीं, त्या आपण खऱ्या मित्राशिवाय दुसऱ्या कोणाकडेच बोलूं शकत नाही. कारण त्या बाहेर फुटण्याचा संभव असतो. पण आपल्या मित्रापासून आपणाला कांहींच लपवून ठेवण्याची आवश्यकता नसते. एका संस्कृत कवीने मित्राचें लक्षण असें सांगितलें आहे:—

‘ ददाति प्रतिगृह्णाति गुह्यमाख्याति पृच्छति ।
भुंक्ते भोजयते चैव षड्विधं प्रीतिलक्षणम्. ’

मित्राचा हा एक विशेष गुण आहे कीं, तो सुखाचा वांटेकरी झाला असतां सुख द्विगुणित होतें व दुःखाचा वांटेकरी झाला असतां दुःख हलकें होतें.

‘ स्निग्धजनसंविभक्तं हि दुःखं सह्यवेदनं भवति ।

खऱ्या मित्राचें एका संस्कृत कवीने उत्कृष्ट वर्णन केलें आहे. त्याचें मराठी श्लोकबद्ध भाषांतर पुढील प्रमाणें आहे:—

क्षीरानें दिधले स्वकीय गुणही नीरास आत्माश्रयें ।
 त्या क्षीरास हुताशनें श्रमवितां तें तोय मेळें स्वयें ॥
 झाला ताप विशिष्ट अग्निवदनीं तें दुग्ध जेव्हां पडे ।
 तेव्हां धांऊनि तोय शीतल करी मित्रत्व हें चोखडें ॥

अशा प्रकारचा मित्र मिळाला असतां मनुष्य कोणत्याही आपत्तीला धैर्यानें तोंड देऊं शकेल. कोणत्याही परिस्थितीत आनंदानें राहूं शकेल. अशा प्रकारचा मित्र मिळाला असतां मनुष्य आडमार्गानेही जाणार नाही. कारण मित्र

योजी हिताप्रति निवारुनि पापकर्में
 वर्णी बरेच गुण झांकुनिया कुकर्में ॥
 दे आपणास असतां व्यसनीं त्यजीना ।
 सन्मित्रलक्षण असें वदतात जाणा ॥ १ ॥

मोठमोठ्या राजे लोकांनासुद्धां स्वतःचें इतकें वैभव असतांना, बायकोमुलें व सुखाचीं, चैनीचीं सर्व साधनें असतांना मित्रावांचून आपलें जीवित सुनें वाटलें; म्हणून अनेक राजांनीं आपल्या नोकरांपैकींच आपणाला आवडणाऱ्या लोकांना आपले मित्र बनविले. मित्राचा आणखी एक विशेष असा आहे कीं, आपण ज्या गोष्टी करूं शकत नाही त्या गोष्टी आपल्यासाठीं मित्र करूं शकतो. जरूर तेव्हां आपण आपली शिफारस करूं शकत नाही, पण मित्र करूं शकतो.

मित्रापासून इतके फायदे होतात खरे, पण त्याची निवड करतांना फार खबरदारी घेतली पाहिजे. मित्र चांगला असला तर त्याच्यापासून आपणाला सुख होईल. पण वाईट असला तर आपणाला खड्ड्यांत पाडील, कुमार्गाला लावील.

सामान्यतः सगळ्यांशींच—शक्य तितक्या अधिक लोकांशीं सलोख्याचे संबंध असावेत, शक्यतो कोणाला आपला शत्रु बनवूं

नये. पण आपला खरा मित्र, जिवलग मित्र बनवितांना चांगली खबरदारीच घेतली पाहिजे. आणि एकदां चांगला मित्र मिळाला असतांना त्याला कधीही हातचा जाऊं देऊं नये. एका कवीने म्हटलें आहे :

‘ मित्र जयार्शि म्हणविलें सूज्ञें तयार्शि करूं नये कपट ।
मन दुखवितां तयार्चे होईल कीं नाश आपुला निपट ।
जो साधुसंत सज्जन त्याची मैत्री अवश्य जोडावी ।
जे खल कपटी दुर्जन त्यांची संगति सदैव सोडावी । ’

अशा रीतीने सुखाचा मार्ग शोधणाऱ्यांना सन्मित्रासारखें सुखार्चे दुसरें कोणतेंच साधन नाहीं. म्हणून चांगले मित्र संपादून त्यांची मैत्री कायम ठेवून सुखी व्हावें.



टप्पा अकरावा

वेळेचा सदुपयोग

ज्याला सुखी व्हावयाचें असेल त्यानें आपल्या वेळेचा सदुपयोग करावयास शिकलें पाहिजे. एकही क्षण फुकट जाऊं देता कामा नये. वेळेला पैशाची उपमा देतात पण ती बरोबर नाहीं. गेलेला पैसा पुन्हा मिळवितां येतो, पण गेलेली वेळ पुन्हां कधींही येत नाहीं. प्रत्येक क्षणाचा जर आपण उपयोग केला तर आपण या जगांत आश्चर्यकारक काम करूं शकूं. महात्मा गांधींचें उदाहरण आपल्यासमोर आज आहे. ते आपलें एक मिनिटही फुकट घालवीत नव्हते. त्यांनीं केलेल्या कामगिरीची बरोबरी आजपर्यंत कोणीं करूं शकला नाहीं. असो. वेळेचा पूर्ण उपयोग करून दरिद्री मनुष्य मोठा लक्षाधीश होऊं शकला नाहीं, तरी निदान सुखासमाधानानें राहूं शकेल इतका श्रीमंत होईल. विद्याव्यासंगी जगांत प्रसिद्धि मिळवूं शकेल. चित्रकार, शिल्पकार वगैरे सर्वजण आपल्या प्रत्येक क्षणाचा उपयोग करून आपल्या कलेत प्राविण्य व प्रसिद्धि मिळवूं शकतील. गरीब शेतकरीसुद्धां आपली स्थिति चांगली सुधारू शकेल. सार्वजनिक कार्यकर्ताही इतकें काम करूं शकेल कीं, तो देशाचें पाऊल पुढें पाडील.

प्रत्येक क्षणाचा सदुपयोग केल्यापासून दुसरा फायदा असा मिळतो कीं, मन नेहमीं सत्कार्यांत गुंतलेलें राहातें. व मनांत कुवासना व काळजी यांना थाराच मिळत नाहीं. त्यामुळें दुःखाचे प्रसंग थोडे येतात. इंग्रजी एक म्हण आहे कीं, 'रिकामें मन हें सैतानाचें कार्यक्षेत्र होय.' सैतान अशा मनांत कुवासना उत्पन्न करतो, दुःखाचें बीज पेरतो. परंतु कार्यव्यापृत मनांत सैतानाला वाव मिळतच नाहीं.

सतत कार्य करण्यापासून आणखी एक फायदा असा मिळतो कीं, मनुष्याला भरपूर श्रम होतात, झोंप चांगली लागते, व आरोग्य चांगलें राहातें. यामुळें त्याचें दुःख कमी होऊन सुख वाढतें. मनुष्याचें आयुष्यही सततोद्योगानें वाढतें असें कांहींचें म्हणणें आहे.

म्हणून ज्याला सुखप्राप्ती करून घ्यावयाची असेल त्यानें प्रत्येक क्षणाचा सदुपयोग केला पाहिजे.



टप्पा बारावा

शुद्ध प्रेम

Love is the Light and Sunshine of Man.

प्रेम हा मनुष्याच्या जीवनाचा आनंददायक सूर्यप्रकाश होय. मनुष्याला प्रत्यक्ष सुखाचा अनुभव कशापासून येत असेल तर तो अकृत्रिम, शुद्ध व निस्सीम प्रेमापासूनच होय. ज्या मानाने प्रेम अधिक शुद्ध, अकृत्रिम व निस्सीम असेल त्या मानाने ते अधिक सुखावह होते. प्रेमाइतके उदात्त, सुखदायक, स्वतःला विसरवणारे व दुसऱ्याशीं एकरूप बनणारे दुसरे कांहीं आढळणे शक्य नाही. आरंभी म्हटल्याप्रमाणे जीवितामध्ये प्रकाश व आनंद निर्माण करण्याचे सामर्थ्य प्रेमामध्ये आहे. आपण ज्या व्यक्तीवर मनापासून निस्सीम प्रेम करतो, ती व्यक्ति जवळ आली असतां एकदम असे वाटू लागते कीं, फुलांमध्ये, वृक्षांमध्ये, जमिनीमध्ये, नवचैतन्य निर्माण झाले आहे. प्रेमाचा असा गुण आहे कीं, प्रेमी जनांनी आपल्या दुःखांत भाग घेतला असतां—भागीदार झाले असतां—ते कमी होतें, आणि सुखांत ते भागीदार झाले असतां द्विगुणित होतें.

Love is Kind and suffers long;
Love is meek and thinks no wrong;
Love than death itself more strong,
Therefore give us love.

प्रेम दयाळू असून पुष्कळ काळ हाल सोसायला तयार असते. प्रेम सौम्य—गरीब—असून वाईटाची कधी इच्छा करीत नाही. प्रेम मृत्युपेक्षांसुद्धां अधिक बलवान असते म्हणून आम्हांला प्रेम द्या.

जगांत प्रेम अनेक रूपांत दृष्टीस पडते. उ. :— पितृप्रेम, मातृप्रेम, अपत्यप्रेम, भगिनीप्रेम, मित्रप्रेम, पतिपत्नीप्रेम, वगैरे. यांमध्ये पतिपत्नीप्रेम हे सर्वांत उत्कट, प्रभावी व सर्वांना मोह घालणारे मानले जाते; व त्या प्रेमासाठी जगांत पुष्कळ धडपड दिसून येते. पतिपत्नीप्रेम—जगांत पुष्कळ कवींच्या काव्यांचा व कादंबरीकारांच्या कादंबरीचा विषय झाले आहे. या प्रेमालाच इतके महत्त्व देण्याचे कारण मनुष्यांमधील नैसर्गिक विषयवासना तृप्त करण्याचे सामर्थ्य त्याच्यामध्ये असते. तथापि विषयासक्त पतिपत्नीप्रेम हे आदर्श प्रेम होणेच शक्य नाही.

आदर्श पतिपत्नीप्रेम

विषयासक्त पतिपत्नीप्रेम हे आदर्श पतिपत्नीप्रेम नव्हे. आसक्त प्रेम हे स्वार्थी प्रेम होय. आणि प्रेमांत स्वार्थ आला की, ते सुखदायक न होतां दुःखालाच कारणीभूत होत असते. एखाद्या तरुणीवर एखाद्या तरुणाचे प्रेम बसले, त्याला ती प्राप्त झाली नाही, तिचा दुसऱ्याशी विवाह झाला असतां या तरुणाचे प्रेम तिच्यावर कायम राहात नाही; तर तो तिचा शत्रु होतो. या स्वार्थी प्रेमापासून त्याला सुख न होतां दुःखच होते, कारण ते प्रेम विषयासक्त, स्वार्थीच होते. उलटपक्षीं निःस्वार्थी प्रेम तिच्यावर असते तर तो, तिचे दुसऱ्याशी लग्न झाले असतांही तिचा हितचिंतक, पाठीराखा भाऊ झाला असता. प्रेम शुद्ध नसले, निःस्वार्थी नसले तर त्यापासून मनुष्याला कधीही सुख होणार नाही. कांहीं काळानंतर पुष्कळ

पतिपत्नीमध्ये प्रेमभाव न राहातां विरोध, शत्रुत्व, निदान एकमेकां-
विषयीं उदासीनता दिसून येते, याचें कारण असें असतें कीं,
दोघेही एकमेकांशीं समरस झालेलीं नसतात. दोघांचाही अहंकार
कायम असतो. सुकलेली मातीचीं दोन ढेकळें एकमेकांशीं मिळून
जात नाहींत, तशी त्यांची स्थिति असते.

प्रेम कोणीही करीना कां अशी फिर्याद खोटी ।

प्रेम लाभे प्रेमळाना त्याग ही त्याची कसोटी ॥

प्रेमापासून प्रेम वाढतें. नवऱ्याचें बायकोवर उत्कट व शुद्ध प्रेम
असेल तर तिलाही नवऱ्याविषयीं तसेंच प्रेम वाटेल. पण त्याला
एका गोष्टीची मुख्यतः जरूरी आहे. ती गोष्ट म्हणजे त्याग;
एकमेकांसाठीं त्याग करण्याची तयारी, आपला अहंकार, एकमेकांना
न आवडणाऱ्या एकमेकांच्या संवयी, आवडी निवडी सोडण्याची
तयारी असेल तर दुसऱ्या बाजूचें (नवऱ्याचें बायकोवर व बायकोचें
नवऱ्यावर) प्रेम नाहीं अशी तक्रार करण्याचें कारणच उरणार नाहीं.

त्याचप्रमाणें नवऱ्यानें बायको ही केवळ आपल्या सुखाचें एक
साधन आहे अर्थात् तिनें नेहमीं आपल्या सुखासाठींच राबलें पाहिजे,
आपल्या इषान्यावर नाचलें पाहिजे, ही भावना ठेवतां कामा नये.
तर तिच्या सुखासाठीं, तिला आनंद देण्यासाठीं झटणें, त्याग करणें
हें आपलेंहि कर्तव्य आहे, ही भावना त्यानें सदैव जागृत ठेविली
पाहिजे. म्हणजे तीहि नवऱ्याच्या हितासाठीं, सुखासाठीं झटणें हें
आपलें कर्तव्य आहे असें समजून जरूर तो त्याग करावयास तयार
होईल. म्हणजे नवराबायकोच्या प्रेमाचा पाया त्याग, निःस्वार्थीपणा,
शुद्ध प्रेम हाच असला पाहिजे.

जगांत पातिपत्नीप्रेम हेंच काय तें प्रेम आहे असें नाही. बंधुभगिनीप्रेमही अत्यंत उदात्त स्वरूपाचें प्रेम आहे. आणि त्यांत विषयवासनेचा संबंध नसल्यामुळे तें अधिक उदात्त व शुद्ध आहे. अर्थात् तेंही त्यागाच्या पायावरच अधिष्ठित झालें पाहिजे. स्वार्थी प्रेम मनुष्याला कधीही खरें सुख देऊं शकणार नाही.

तसेंच मित्रप्रेम, मातृप्रेम, वात्सल्य प्रेम, पितृप्रेम या सर्व प्रकारांना हाच नियम लागू आहे. त्यागावांचून प्रेम टिकणार नाही किंवा सुखदायक होणार नाही. पण त्यागाची प्रवृत्ति असेल तर या प्रत्येक प्रकारच्या प्रेमापासून खरें सुख होणें शक्य आहे.

आपल्या नात्याच्या माणसावरच प्रेम असलें पाहिजे असें नाही. समाजावर, राष्ट्रावर, मानवजातीवर, प्राणिमात्रावर, परमेश्वरावर प्रेम करतां येतें. हेंही प्रेम निःस्वार्थी असलें तर तेंही मनुष्याला सुख देऊं शकेल. पण एखाद्याला जास्त कांहीं करतां आलें नाही तरी तो जर आपल्या आसपासच्या गरीब लोकांवर प्रेम करून त्यांच्या हितासाठीं झटू लागेल तर त्यालाही प्रेमसुखाचा अनुभव येईल.

Love brings its own reward especially if it be disinterested love going out to others, without hope or expectation of profit or reward.

दुसऱ्याच्या सुखासाठीं आपण निःस्वार्थी मनानें झटलें म्हणजे आपल्या मनाला आपोआप सुख होतें; त्या प्रयत्नांतच आनंद असतो. शिवाय ज्यांच्या सुखासाठीं आपण झटतो त्यांना सुख झालेलें पाहून आपलें मन प्रसन्न होतें, आपलें सुख द्विगुणित होतें. आणखी

असें कीं, त्या माणसांना आपल्याविषयीं जें प्रेम, जी कृतज्ञता वाटूं लागते, त्यामुळेही आपणाला अतिशय सुख होतें. यासाठीं प्रत्येकानें निस्वार्थीपणानें दुसऱ्यांना विशेषतः दुःखितांना सुखी करण्याचा नेहमीं प्रयत्न करावा. नेहमीं पुढील सदिच्छा प्रगट करावी.

सर्वत्र सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयाः ।

सर्वे भद्राणि पश्येयुर्मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत् ॥

अशा रीतीनें इतरांचें सुख आपण चितूं लागलों असतां आपणाला सुख झाल्यावांचून राहात नाहीं. प्रो. राधाकृष्ण म्हणतात :

We feel a sense of comfort deeper and more real than any given by purely selfish pleasures. At such moments we understand that nothing in the world is sweeter than the knowledge that we have been able to give a moment's happiness to another, nothing more precious than the sense that we have shared another's sorrow.

शुद्ध स्वार्थी प्रेमापासून होणाऱ्या सुखापेक्षां निस्वार्थी प्रेमापासून कितीतरी सखोल व वास्तविक समाधान आपणाला वाटूं लागतें. आपण दुसऱ्याला एक क्षणभर कां होईना सुख देऊं शकलों, या जाणीवेपेक्षां अधिक गोड कांहीं नाहीं. त्याचप्रमाणें दुसऱ्याच्या दुःखांत आपण भागीदार झालों या जाणीवेपेक्षांही अधिक सुखदायक दुसरें कांहीं नाहीं.

स्वार्थत्याग

सुखासाठीं — समाधानासाठीं स्वार्थत्यागाची अत्यंत जरूरी आहे. तुम्हांला समाधान, सुख पाहिजे असेल तर तुम्हीं दुसऱ्यांसाठीं त्याग अवश्य केला पाहिजे चांगल्या कामासाठीं त्याग करणें हा मानवी

स्वभावांतील एक उदात्त गुण आहे. जेव्हां आपल्याला खात्री होते की, ज्याच्यासाठी त्याग करणे उचित आहे अशी एखादी उदात्त व्यक्ति किंवा ध्येय आपल्यापार्शी आहे, त्याच वेळी त्यापलें खरें समाधान होतें, खरें सुख होतें. प्रेमाची भावना आदर्श स्वरूपाची असेल तर तीत स्वार्थत्याग आपोआपच येतो. खऱ्या प्रेमामध्ये जास्तीत जास्त त्वार्थत्याग करण्याची मनुष्याची तयारी असते याचा अनुभव ज्यांनी ज्यांनी तसे प्रेम केले असेल त्यांना येत असतो.



बराठी ग्रंथ संग्रहालय, ठाणे. स्वल्पतः
 अनुक्रम..... पिन

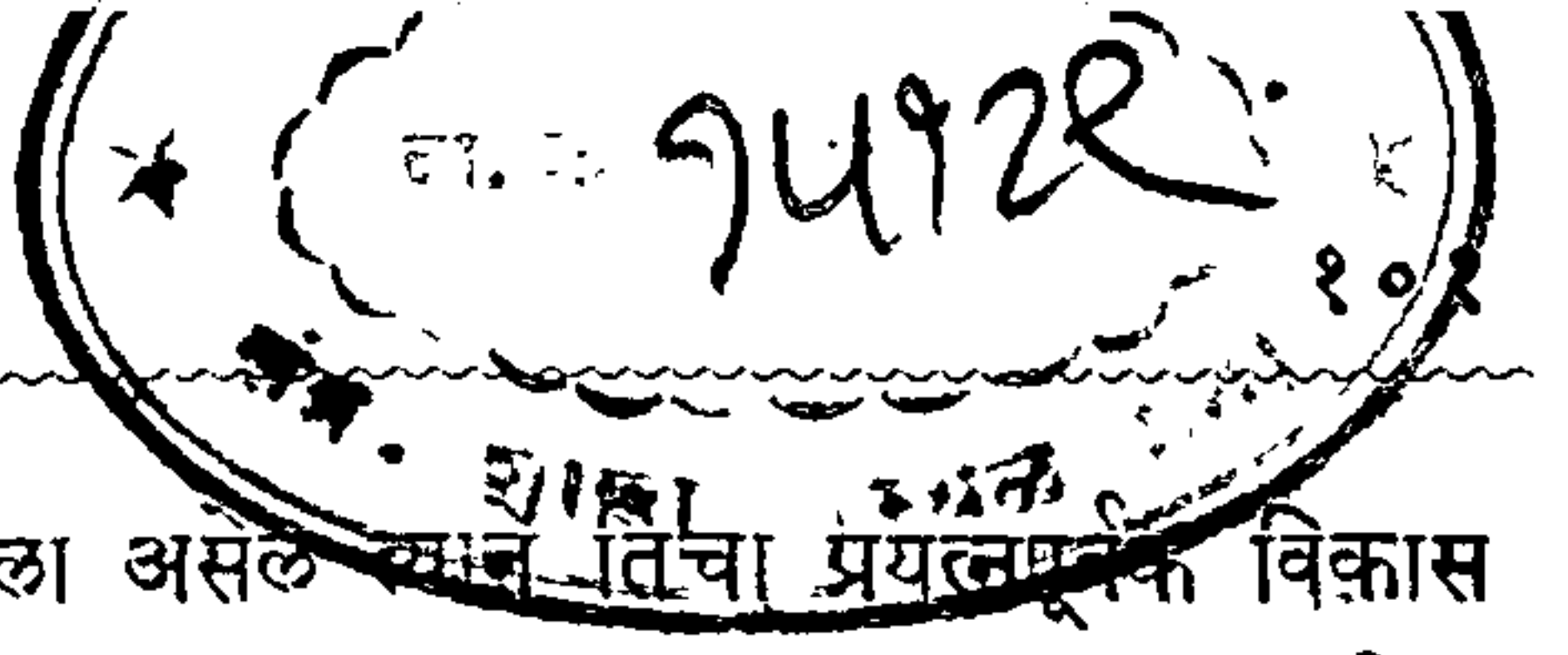
टप्पा तेरावा

कलाभिरुची व नाद किंवा छंद

Art is unquestionably one of the purest and highest elements in human happiness.

कला हें निःसंशय मानवी सुखाचें एक अत्यंत शुद्ध व उत्कृष्ट अंग आहे. सुंदर चित्र पाहून, गोड गाणें ऐकून, उत्कृष्ट शिल्पकलेचें काम पाहून अथवा एखादें सुंदर गोड बालक पाहून अतिशय आनंद झाला नाहीं असा कोण असूं शकेल? अशा वेळीं मनुष्य क्षणभर स्वतःला विसरतो. मनुष्याचें मन कितीही व्यग्र झालेलें असलें, कितीही दुःख त्याला अस्वस्थ करीत असलें तरी एखादी सुंदर कलाकृति पाहून तो तें सर्व दुःख विसरतो. सौंदर्याभिरुचि, कलाभिरुचि कमी अधिक प्रमाणांत प्रत्येकामध्ये असते. प्रत्येकाला जरी कलाकृतीपासून सारखा आनंद होत नसला तरी थोडाफार होत असतोच. कलाकृतीपासून मुळींच आनंद होत नाहीं असा कोणी क्वचितच मिळेल. सुखाचा शोध करणाऱ्यानें शक्य तितक्या सुंदर चित्रांचा सांठा करावा, सुंदर गायन ऐकायला मिळेल अशी व्यवस्था करावी, शिल्पकलेचे नमुने पहावयास जावें, आणि आपल्या सुखांत भर घालावी. आपल्या घरीं कांहीं तजवीज करतां येत नसल्यास अशी संधि मिळेल अशा ठिकाणीं जावें. पण सुखाचें हें अमूल्य साधन सोडूं नये. स्वतः चित्रकार असेल तर तो चित्र काढण्यांत इतका गहून जातो कीं, त्याला देहभानही राहात नाहीं. ज्याच्या

टप्पा तेरावा



ठिकाणी नैसर्गिकच ही कला असेल त्यान तिचा प्रयत्नपूर्वक विकास करावा; म्हणजे सुखप्राप्तीच्या कार्मी तिचा चांगलाच उपयोग होईल. स्वतः उत्तम चित्र काढतां आले, उत्तम गातां आले किंवा उत्तम शिल्पकलाकृति बनवितां आली, तर मनुष्य आपला बराच वेळ त्यांत आनंदाने घालवूं शकेल व दुःख विसरून सुखाचा अनुभव घेऊं शकेल.

छंद किंवा नाद

ज्यांत आपला फुरसतीचा वेळ चांगल्या रीतीने घालवितां येईल असा एखादा छंद किंवा नाद (hobby) मनुष्याने अवश्य लावून घ्यावा; यामुळे आपला फुरसतीचा वेळ भलत्याच चितेंत किंवा विचारांत, अथवा विकारवशतेंत न जातां योग्य प्रकारें व्यापला जाईल. मनुष्याला आपल्या फुरसतीच्या वेळेचीच फार खबरदारी घेतली पाहिजे. कारण, त्याच वेळीं मन बहकण्याचा संभव असतो, त्याच वेळीं सैतानाचा पगडा आपल्यावर बसण्याचा संभव असतो.

छंद म्हणजे काय व तो कसा असावा.

छंद म्हणजे रिकाम्या वेळांत जो तुम्हीं कराल असा मानसिक शारीरिक किंवा दोन्ही प्रकारचा धंदा होय. तो धंदा तुमचें जीवन मनोरंजनपूर्ण व सुखावद् होईल इतका मनोवेधक असला पाहिजे. विशेषतः नित्याच्या पोटाच्या धंधांत जेव्हा मनोरंजकता नसते, त्या वेळीं अशा छंदाची फार जरूरी असते. नित्याच्या व्यवसायांत ज्या सुप्त शक्तींना वाव मिळत नाही त्या शक्तींना शक्य तितका वाव देणारा हा असावा. जर तुमचा नित्य व्यवसाय ठराविक सांख्याचा असेल तर तुमचा छंद असा असला पाहिजे कीं, त्यांत तुमच्या निर्माण प्रवृत्तीला—शक्तीला—कार्य करण्यास वाव मिळेल.

प्रौढ माणसांमध्येसुद्धां एखाद्या छंदाची परिणति जीवनाच्या महत्त्वाच्या धंधांत होणे शक्य आहे. पुष्कळ लोकांना छंदामुळे परिस्थितीची कोंडी फोडतां आली आहे व जगांत नावलौकिक मिळवितां आला आहे. हेन्री फोर्डने फुरसतीच्या वेळीं छंद म्हणून जें काम केलें त्यांतूनच पहिल्या फोर्ड मोटारीचा जन्म झाला.

प्रो. बर्नहॅम, जो चिकागो विश्वविद्यालयांत, खगोल शास्त्राचा प्रोफेसर झाला त्याचप्रमाणें जगप्रसिद्ध अशा कॅलिफोर्नियांतील लोकवेधशाळेंत प्रमुख खगोल शास्त्रज्ञ झाला. तो लॉ रिपोर्टर होता; व त्यानें आपल्या कोर्टांतील कामाचा कंटाळा व त्रास घालविण्यासाठीं खगोल शास्त्राचा अभ्यास सुरू केला व स्वतःची दुर्विण तयार केली.

बालपणापासूनच असें एखादें छंदाच्या स्वरूपाचें काम केलें पाहिजे असें नाहीं. तें केव्हांही सुरू करतां येईल. एखादा छंद ठरविण्यापूर्वी पुढील गोष्टी लक्षांत घ्याव्या :

(१) स्वतःच्या स्वभावाचें पूर्ण ज्ञान. (२) त्या छंदाला आपणाला किती वेळ देतां येईल व किती वेळ देणें जरूर आहे. (३) त्यासाठीं अंदाजी किती खर्च करावा लागेल. (४) नित्याच्या व्यवसायापासून किती प्रमाणांत तो भिन्न आहे. (५) तुमच्या सभोवतालच्या परिस्थितींत त्याची शक्यता किती आहे. (६) त्या छंदाची तुम्हाला गोडी लागून त्यापासून सुख होईल इतकी त्याची तुम्हाला आवड आहे कीं नाहीं.

तो छंद असा असला पाहिजे कीं, त्याच्यामुळे नित्याचा व्यवसाय तुम्हीं अजिबात विसरून जाल. नित्य व्यवसायापासून तो अगदीं भिन्न असला पाहिजे. उ. :- जर तुम्ही शेतीवर काम करणारे

असलां तर ससे पाळणें हा छंद तुमच्या धंधापासून फारसा निराळा आहे असें म्हणतां येणार नाहीं. पेटी वादन करणाऱ्यानें छंद म्हणून सारंगी वादन शिकण्यांत कांहीं अर्थ नाहीं. सामान्यतः शारीरिक मेहनतीचा धंदा करणाऱ्यानें छंद असा शोधून काढला पाहिजे कीं, त्यांत हाताचें काम थोडेंच असेल व मेंदूचें फार असेल. बैठे काम करणारा कारकून, कलाकार यांना शारीरिक मेहनत जरूर असणारा छंद पाहिजे. उ. :— बागकाम वगैरे. एका घिसाड्याला चित्रकलेचा छंद होता. त्यानें पांच रंगाचीं उत्कृष्ट चित्रे बरींच रंगविलीं होतीं.

सगळ्यांनाच कांहीं सुंदर चित्रे काढतां येतील असें नाहीं, किंवा सुंदर गातां येईल असें नाहीं. तरी पण कोणता ना कोणता छंद त्याला लावून घेतां येईल. उ. :— बागकाम, गुरांची जोपासना, गरिबांची सेवा, मुरली वादन, नखांनीं चित्रे काढणें, मातकाम, सुतारकाम, कागदाचीं फुलें करणें, अशा एक ना दोन शेंकडे गोष्टी अशा आहेत कीं, ज्यांत प्रावीण्य मिळवून आपला फुरसतीचा वेळ चांगल्या प्रकारें, सुखानें घालवूं शकूं. तरी या बाबतींत प्रत्येकानें अवश्य प्रयत्न करावा. कसाही मनुष्य असला तरी त्याला कांहींतरी छंद शक्य होईलच.

अशा छंदापासून दोन प्रकारचे फायदे होतील. त्यामुळें मन नेहमीं कार्यव्यापृत राहील, मनाची भलतीकडे प्रवृत्ति होणार नाहीं, दुःख कमी होईल, आवडत्या कामांत गुंतल्यामुळें थोडा वेळ तरी देहभान विसरून सुखी होईल. दुसरा फायदा हा होईल कीं, त्या कलेंत प्रावीण्य मिळविल्यामुळें प्रसंगीं तें एक उदरनिर्वाहाचें साधन होऊं शकेल.



टप्पा चौदावा.

कुटुंब कसें असावे ?

सुख जरी मुख्यतः मनावर अवलंबून असले तरी त्यावर बाह्य परिस्थितीचा मुळांच परिणाम होत नाही असें नाही. बाह्य परिस्थिति कठीण, प्रतिकूल असली तर मन प्रसन्न ठेवणे कठीण होत असते. यासाठी शक्य त्या बाबतीत बाह्य परिस्थिति अनुकूल करून घेण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. या दृष्टीने विचार करतां कुटुंबांत परस्पर प्रेमभाव, एकोपा, उत्साह वगैरेचा अभाव असल्यास मनुष्याला सुखी, आनंदी राहणे थोडेसें अवघडच होईल. तरी यासंबंधी थोडा विचार करूं.

कुटुंबातील कर्ता पुरुष किंवा मुख्य स्त्री प्रेमळ, त्यागी, आनंदी व सुस्वभावी असेल तर सर्व कुटुंबावर त्याचा परिणाम शाल्यावांचून राहाणार नाही. सुखाच्या शोधांत असलेल्या स्त्रीपुरुषांनी प्रथम स्वतः त्यागी बनले पाहिजे. स्वतःला एखादी वस्तु कमी पडली तरी हरकत नाही, पण इतरांची प्रथम व्यवस्था केली पाहिजे. इतरांना वांटा मिळाला की नाही हे पाहून नंतर आपला वांटा घेतला पाहिजे. एक तीळ असला तरी तो सर्वांनी सारखा वांटून घेतला पाहिजे. आपला एखादा आवडीचा मुलगा असला तर त्याला अधिक दिले व इतरांना कमी दिले असें करतां कामा नये. आपल्या मुलाला अधिक

दिले, भावाच्या किंवा दिराच्या मुलाला कमी दिले असेहि होतां कामा नये. एका कुटुंबांत असतील तीं सर्व मुलें सारखीच मानलीं पाहिजेत. कुटुंबांत एखादा कर्तृत्ववान्, अधिक शिकलेला, चार-चौघांत अधिक वागलेला असा असेल, एखादा अशिक्षित, कर्तृत्वहीन अप्रसिद्ध असेल, तथापि दोघांचाहि घरांत सारखाच मान असला पाहिजे. कुटुंबांत कोणीहि मी विद्वान्, मी मिळवता, मी मोठा आणि हा दुसरा कमी योग्यतेचा, कमी शिकलेला किंवा बेकार अशी भावना मनांतसुद्धां बाळगतां कामा नये. एकाच हाताचीं पांचही बोटें सारखीच नसतात. तथापि त्या पांचही बोट्यांचा कांहीं उपयोग असतोच.

कुटुंबांतील कर्त्या माणसानें नेहमीं कार्यव्यापृत असलें पाहिजे. प्रत्येकाला त्याच्या आवडीप्रमाणें व लायकीप्रमाणें काम दिलें पाहिजे. मनुष्याला काम नसलें म्हणजे कांहीं तरी उपद्रव्याप सुचतात.

An idle mind is Satan's workshop. रिकामें मन हें सैतानाचें कार्यालय—लीलास्थान—बनतें. कुटुंबांत रिकामीं माणसें असलीं म्हणजे भांडण्यास सुरवात झाल्यावांचून राहात नाहीं. कोणीहि माणूस निरुपयोगी नसतो. ज्याची त्याची लायकी व आवड शोधून काढून काम दिलें पाहिजे. योजकस्तत्र दुर्लभः । हेंच पुष्कळ बाबतींत खरें असतें. दुसरी गोष्ट अशी कीं प्रत्येक जण कांहीं ना कांहीं काम करूं लागला तर कुटुंबाची आर्थिक स्थिति सुधारेल.

घरांत भांडणाचें कांहीं मूळ उपस्थित झालें कीं तें ताबडतोब दूर केलें पाहिजे. घरचा मुख्य पुरुष किंवा स्त्री त्यागी, प्रेमळ व समंजस असेल तर भांडण मुळींच होणार नाहीं किंवा झालेंच तर ताबडतोब मिटेल. घरांतील जबाबदार माणसानें नेहमीं आनंदी वृत्ति ठेवली पाहिजे. सकाळीं सोनेरी किरणें पडलीं म्हणजे मनाला

जो एक प्रकारचा आनंद होतो, त्याप्रमाणे आनंदी वृत्तीने घरांत चहूंकडे आनंदाचे साम्राज्य पसरते. किरणे ज्याप्रमाणे काळोखाला हटवतात. त्याप्रमाणे आनंदी वृत्ति घरांतील विषण्णता, कुरकुर व नैराश्य यांना घालवून देते. घरांतील प्रमुख माणसे जर कुरकुर किंवा चिरचिरेपणा करीत राहतील तर घरांत आनंद व सुख नांदणे शक्य नाही. तसेच प्रमुखामध्ये सहनशीलताहि पाहिजे. एखादी गोष्ट मनासारखी झाली नाही म्हणजे चिडून जाऊन किंवा मनाचा तोल घालवून सारखी तक्रार किंवा कुरकुर करीत राहून त्यांना स्वतःलाहि सुख मिळत नाही व कुटुंबांतहि शांति नांदत नाही. अशा रीतीने प्रमुख माणसांच्या ठिकाणची त्यागी वृत्ति, प्रेमळपणा, सहनशीलता, आनंदीपणा व सततोद्योग यांच्या साहाय्याने कुटुंबांत शांति नांदेल असे करावे.

विभक्त कुटुंबपद्धतीच इष्ट

प्राचीन काळी आपल्याकडे मोठमोठी संयुक्त—एकत्र कुटुंबे पिढ्यान्पिढ्या उत्तम रीतीने चालत असत, गुण्यागोविंदाने सर्व लोक राहात असत; पण सध्या व्यक्तिस्वातंत्र्याच्या काळांत व पाश्चात्य संस्कृतीचा फैलाव इथे झाला आहे अशा वेळी संयुक्त कुटुंबे चालणे शक्य नाही. विशेषतः जावाजावांमध्ये थोड्याशा कारणावरून भांडणे होतात. त्यामुळे भावाभावांमध्ये शत्रुत्व उत्पन्न होते व शेवटी विभक्त व्हावे लागतेच. पण तिथपर्यंत भाऊभाऊ एकमेकांचे वैरी होऊन जातात. त्यापेक्षा सुरवातीपासूनच भावाभावांनी स्वखुशीने विभक्तपणा स्वीकारावा. मुलांची लग्ने झाल्याबरोबर त्यांना वेगवेगळे ठेवावे व दूर दूरच्या घरांत रहावे. अशा रीतीने भांडणे टळतील व भावाभावांमध्ये सलोखा राहील.

टप्पा पंधरावा

एखादें उच्च ध्येय

मनावर आपलें सुख अवलंबून आहे या विषयीं आतां शंका राहाणार नाहीच. त्या मनाची प्रसन्नता राखण्याच्या कामीं बाह्य गोष्टींचीही जरूरी लागते हें आपण पाहिलें. उच्च ध्येयाचा या कामीं फार चांगला उपयोग होतो. आपण आपल्या पुढें एखादें उच्च ध्येय ठेवले असतां क्षुद्र गोष्टी, व्यसनें दुर्विचार यांना वाव मिळत नाही. आपलें सर्व लक्ष त्या ध्येयाशीं निगडित झालेले असतें. मात्र त्या ध्येयाविषयीं उत्कटता वाटत असली पाहिजे. म्हणजे मग दारिद्र्य, हाल अपेष्टा, तुरुंगवास, समाजाचा छळ किंवा उपहास वगैरेपासून आपणाला त्रास होत नाही. आपण आपल्या उच्च ध्येयाच्या प्राप्तीसाठीं झटत आहों, या विचारानें आपणाला सुखच होत असतें.

‘ The inspiration of working for cause without thought of political fame, seem to bring its own reward of long and full life. Such men have no time to sit still and grow old. ’

राजकीय प्रसिद्धीचा विचार मनांत न आणतां एखाद्या ध्येयासाठीं

झटण्याच्या स्फूर्तीपासून दीर्घ व परिपूर्ण जीवन प्राप्त होतें. अशा लोकांना स्वस्थ वसून वृद्ध होण्यास वेळच नसतो.

आपण देशभक्ताचें उदाहरण घेऊं. एकदां मनुष्याला देशभक्तीची गोडी लागली, देशासाठीं, देशाच्या स्वातंत्र्यासाठीं सर्वस्व अर्पण करण्याचें त्यानें ठरविलें म्हणजे त्याला दुसऱ्या कोणत्याही परिस्थितीची पर्वा वाटत नाही. दारिद्र्य तो आनंदानें पत्करतो. त्याला रात्रंदिवस देशासाठीं झगडण्यास व राबण्यांत आनंद वाटतो. तुरुंगांत जाण्याची पाळी आली तर त्यांत त्याला कांहींच वाटत नाही. एवढेंच नव्हे तर त्यासाठीं तो नेहमींच तयार असतो. सरकारनें घरदार जप्त केलें तरी पर्वा नाही. व प्रसंग पडेल तेव्हां आपला देहही अर्पण करावयास तो आनंदानें तयार असतो. नव्हे ही त्याची शेवटची महत्त्वाकांक्षा असते. त्यांतच आपल्या जीविताचें सार्थक्य आहे असें त्याला वाटतें.

म्हणजे जगांत ज्या आपत्ति म्हणून मानल्या जातात, त्या सर्व देशभक्त आनंदानें आपल्यावर ओढवून घेतो. त्याचें दुःख त्याला मुळींच वाटत नाही. आपल्या ध्येयप्राप्तीसाठीं आपण झटतो आहों यांतच त्याला सुख वाटत असतें. या प्रकारचीं शेंकडो माणसें आपण पाहतों. मन ताब्यांत ठेवणें व एकाच कार्यामध्ये गुंतविणें त्याला शक्य होतें. आतां प्रत्येकालाच अशा उच्च कोटीतला देशभक्त होतां येतें असें नाही. तथापि प्रत्येकाला आपल्या शक्तीप्रमाणें लहानमोठें एखादें ध्येय आपल्यापुढें ठेवून त्या कामीं आपलें सर्वस्व लावून निदान जास्तीत जास्त आपलें तनमनधन त्या कामीं खर्च करून आपल्या मनाला तिकडे गुंतवितां येईल, व सुखाचा मार्ग अशा रीतीनें खुला करता येईल. उ. :— एखाद्याला स्त्रीशिक्षणाच्या कार्याला वाहून

घेतां येईल. सार्वजनिक स्वरूपाचेच ध्येय असले पाहिजे असे नाही. व्यक्तीच्या उन्नतीचे किंवा प्रगतीचे एखादे ध्येय पुढे ठेवावयास हरकत नाही. मात्र त्या प्रगतीचा किंवा उन्नतीचा उपयोग लोकहितार्थ व्हावा असा असला पाहिजे. आपले आरोग्य उत्कृष्ट करून शरीर नमुनेदार, कार्यक्षम, निकोप व ताकदवान बनविण्याचे ध्येय ठेवून कोणीही कार्य करू शकेल आणि त्यांत यश मिळाल्यावर लोकांना तसे शिक्षण देऊ शकेल. किंवा अभ्यास, प्रवास वगैरेच्या योगाने ज्ञानप्राप्ती करून घेऊन ते लोकांना देण्याचे ध्येय कोणीही आपल्या पुढे ठेवू शकेल. किंवा उत्तम व्यवहाराने धनप्राप्ती करून घेण्याचे ध्येय तो आपल्यापुढे ठेवील. पण एका कवीने म्हटल्याप्रमाणे :

‘ विद्या विवादाय धनं मदाय शक्तिः परेषां परिपीडनाय ।

खलस्य साधोर्विपरीतमेतद् ज्ञानाय दानाय च रक्षणाय ॥ ’

या उपदेशाप्रमाणे वागले पाहिजे. त्यांतही विद्याप्राप्ति केवळ ज्ञानासाठीच नसून दुसऱ्यांना शिकविण्यासाठीच असली पाहिजे. याप्रमाणे अभ्यास करून उत्कृष्ट वक्ता बनणे, उत्कृष्ट कवी बनणे, उत्कृष्ट लेखक बनणे, उत्कृष्ट चित्रकार बनणे, उत्कृष्ट शिल्पकार बनणे, गवई बनणे, वादनकार बनणे, वगैरे प्रकारची ध्येये मनुष्य आपल्यापुढे ठेवू शकेल. अशा प्रकारचे एखादे ध्येय जो आपल्यापुढे ठेवील त्याला कसल्याच प्रकारच्या संकटाची, आपत्तीची, दुःखाची पर्वा वाटणार नाही.

‘ मनस्वी कार्यार्थी किमपि न गणी दैन्य अपुले. ’

सद्भावना, सद्दर्शन

या सर्वापेक्षां एक अत्यंत उपयुक्त ध्येय प्रत्येकाला आपल्यासमोर ठेवतां घेण्याजोगे आहे. सुखाचा मार्ग चोखाळणाऱ्याने ते आपल्यापुढे

ठेवलेच पाहिजे—नव्हे प्रत्येक मनुष्याचें तें कर्तव्यच आहे. तें ध्येय म्हणजे सज्जन—चांगला बनण्याचें ध्येय होय. इंग्रज ग्रंथकार स्माइल्स आपल्या कॅरॅक्टर नामक ग्रंथांत म्हणतो :

‘ No one is bound to be rich nay nor to be great, but every one is bound to be good.’
श्रीमंत होण्यास कोणी बांधलेला नाही, एवढेंच नव्हे तर मोठा—मोठ्या योग्यतेचा—होण्यासही कोणी बांधलेला नाही. परंतु सज्जन होणे हें प्रत्येकाचें कर्तव्यच आहे. हें कर्तव्य कोणीही टाळतां कामा नये.

मनुष्यानें चांगलें होण्याचा प्रयत्न केला आणि तो तसा बनला तर त्याचेंच हित होईल असें नाही, तोच सुखी होईल असें नाही तर ज्याच्या ज्याच्याशीं त्याचा संबंध येईल, ज्याच्या ज्याच्या कानावर त्याची कीर्ति जाईल तोही सुखी होईल. सद्वर्तनी मनुष्याला जें समाधान होतें, जी प्रसन्नता प्राप्त होते ती इतरांच्या मनाला कधीही होत नाही. विद्याकलादिकांनीं भूषित मनुष्य जर सज्जन—सद्वर्तनी नसेल, तर तो दुसऱ्यांना तिरस्करणीय वाटेल. एवढेंच नव्हे तर तो स्वतःलाही तिरस्करणीय वाटेल.

‘ दुर्जनः परिहर्तव्यो विद्ययालंकृतोपि सन् ।

मणिना भूषितः सर्पो किमसौ न भयंकरः ॥ ’

विद्येनें अलंकृत असला तरी दुर्जनाचा त्याग करावा. सर्प मण्याच्या योगानें सुशोभित झाला, तरी तो भयंकर नाही काय ?

हा संस्कृत श्लोक प्रसिद्धच आहे. याच्या उलट एखादा मनुष्य केवळ सद्वर्तनी असून विद्वान् नसला तरी तो प्रसन्न मनानें राहू शकेल, दुसऱ्यांनीं त्याचा तिरस्कार केला तरी त्याची प्रसन्नता कधीही ढळणार नाही.

जगांत सगळेच दुर्वर्तनी झाले तर क्षणभरसुद्धां शांति, समाधान, सुख नांदणार नाही. उलट सगळेच सद्वर्तनी झाले तर सगळेच सुखी होतील. यासाठी सद्वर्तनी होणे हे स्वतःच्या दृष्टीने आवश्यक आहे, तसे समाजाच्या दृष्टीनेही आवश्यक आहे. एकदां सद्वर्तनाची गोडी लागली असतां त्यापासून मनुष्याला जो आनंद, जें सुख, जी प्रसन्नता व जें समाधान वाटते त्यापुढे त्याला इतर गोष्टी सर्वच तुच्छ वाटतात.

वामन पंडित म्हणतात.

वानोत निदोत सुनीतिवत ।
चळो असो वा कमला गृहांत ।
हो मृत्यु आजीच घडो युगांती ।
सन्मार्ग टाकूनि भले न जाती ॥

‘ आम्हांला सुख होवो दुःख होवो, संपन्नावस्था येवो किंवा विपन्नावस्था येवो, आरोग्य प्राप्त होवो किंवा रोगराई येवो, कोणत्याही परिस्थितीमध्ये जें घडते आहे तें आमच्या मार्गातील प्रगतीला, आमच्या महत्त्वाकांक्षेला मदत करणारेच आहे असे आम्हीं म्हणूं शकूं. अशा प्रकारचें जगांत कांहीं आहे का? असा एखादा मार्ग, एखादे ध्येय आहे का ? यावर कांहींजण उत्तरे देतील संपत्ति, मानमरातब, अधिकार, विजय, महत्त्वाकांक्षा, किंवा आरोग्य. पण हीं सर्व उत्तरे चुकीची आहेत. वरील प्रश्नाचें एकच उत्तर आहे. व तें ‘ शील ’ हेंच होय. ’

‘ सर्वेषामपि सर्वकारमिदं शीलं परं भूषणम् ’ जें जें घडते तें तें तुमच्या शील सुधारणेच्या कार्मी मदतगारच होईल. (अर्थात हें तुमच्यावर अवलंबून आहे. तुम्ही त्याच्या घटनेचा योग्य फायदा घेतला तरच तें शक्य आहे.) शील परिस्थितीवर अवलंबून नाही.

आपल्यावर कसलीही आपत्ति कोसळली तर शीलाची सुधारणा करणे शक्य आहे. अन्न, विषयासक्ति आणि समाजप्रियता या मूलभूत गरजांवर आधारलेले समाधान प्राप्त करण्याचा प्रयत्न कोणी करणे साहजिक आहे. तथापि उच्च प्रकारचे समाधान प्राप्त करून घेण्याचा प्रयत्न करणेही साहजिक आहे. पुष्कळ लोक कबूल करतात की, मधून मधून कां होईना त्यांना सत्य, सौंदर्य व सौजन्य यांच्या प्राप्तीची इच्छा होत असते. जे प्रत्यक्ष कबूल करीत नाहीत त्यांना सुद्धा ती इच्छा असते, असे त्यांच्या आचरणावरून दिसते.

सद्वर्तन, चांगुलपणा, हितावह, सुखावह, कर्तव्यभूत आहे हे मान्य आहे, पण चांगुलपणा म्हणजे काय व तो प्राप्त करून कसा ध्यावयाचा हे प्रथम समजले पाहिजे, असा कोणीही प्रश्न करणे साहजिक आहे. तरी आतां त्या संबंधी विचार करू.

सद्वर्तन म्हणजे काय ?

स्थितप्रज्ञाचे वर्तन ते सद्वर्तन. वासनापासून मुक्त, आसक्तिरहित, सुखसुखादि द्वंदापासून अलिप्त, अहंभावविहीन, सर्व प्राणिमात्रांशी सम व भूतमात्रांत परमेश्वर पाहाणारा स्थितप्रज्ञ जे आचरण करतो ते आदर्श आचरण, खरे सद्वर्तन होय. पण सर्वांनाच स्थितप्रज्ञ बनणे शक्य नाही व सर्वत्र स्थितप्रज्ञ आढळतही नाहीत. तथापि प्रत्येकाने वरील स्थितप्रज्ञाची लक्षणे शक्य तितकी अंगी बाणविण्याचा प्रयत्न करून—मन शक्य तितके शुद्ध करून आपले वर्तन कसे असावे हे ठरवावे. तथापि पुष्कळांना हे कठीण—अशक्यच वाटेल. यासाठी सद्वर्तनाच्या दोन व्याख्या पुढे देत आहे.

(१) दुसऱ्यांनी आपल्याशी जसे वागावे असे आपणाला वाटत असते, तसे आपण दुसऱ्याशी वागले पाहिजे. सुख किंवा दुःख, प्रिय अथवा अप्रिय, विधि किंवा निषेध या सर्व बाबतीत आपल्या आत्म्याला काय वाटेल ते पाहून इतरांबद्दल अनुमान करावे.

श्रूयतां धर्मसर्वस्वं श्रुत्वा चैवावधारयेत् ।

आत्मनः प्रतिकूलानि परेषां न समाचरेत् ।

हे संस्कृत वचनही तेच सांगते.

(२) कोणतेही कृत्य करण्यापूर्वी जे कृत्य मी आतां करणार आहे ते सर्वांनीच केले तर चालेल काय याचा विचार करावा.

या दोन व्याख्या दृष्टीसमोर ठेवून प्रत्येकाने आपले वर्तन ठरविले पाहिजे. त्याचप्रमाणे शक्य तितकी दुसऱ्यांना मदत करण्याची, त्यांचे हित चिंतण्याची, व त्यांच्यासाठी विशेषतः गरीब व असहाय्य लोकांसाठी झीज सोसण्याचीही तयारी प्रत्येकाची असली पाहिजे. अशा प्रकारे आपण चांगुलपणाने वागू लागलो असतां आपणही सुखी होऊं व इतरांनाही सुखी बनवूं.

यासाठी स्वतः चांगले बनण्याचे ध्येय प्रत्येकाने आपल्या समोर ठेविले पाहिजे. हे ध्येय कृतीत उतरविण्याचा मार्ग सुद्धां मार्ग सांगितलेला पहांटेला करावयाचा संकल्प हाच होय.



टप्पा सोळावा

गीतेची शिकवण.

प्राणिमात्राचा सुखाचा शोध—धडपड जगाच्या सुरवातीपासून आहे. आपल्या आर्य समाजाचे प्राचीन असे उपलब्ध वाङ्मय म्हणजे वेद होत. त्या वेदांवरूनही आपणाला असे दिसून येते की, त्या वेळचे आर्य लोक सुखप्राप्तीच्याच मार्गें लागले होते. ते देवाकडे धनधान्य, गाईबैल, पुत्रपौत्र, वगैरे मागत असत. आपले शत्रूंपासून रक्षण कर, शत्रूंचा नाश कर, आपणांस राज्य दे वगैरे मागण्या करीत असत. व याचसाठी पुत्रकामेष्टि, स्वर्गकामेष्टि इत्यादि यज्ञ करीत असत. या जन्मांत, या जगांत संपूर्ण सुख मिळणे शक्य नाही, असा अनुभव आल्यामुळे त्यांनी स्वर्गाची कल्पना रूढ केली होती. त्या स्वर्गामध्ये सर्व प्रकारचे सुखोपभोग नित्य मिळतात अशी ती कल्पना होती. पतिव्रता स्त्रीला स्वर्गामध्ये पतिसमवेत चिरकाल सुखोपभोग घेतां येतो या कल्पनेवरच सती जाण्याच्या प्रथेचा पाया होता. स्वर्ग प्राप्तीकरितां राजे लोक स्वर्गकामेष्टी यज्ञ करीत असत. तरी पण हे स्वर्गीय सुखसुद्धां खरे टिकाऊ नाही असे त्या वेळच्या विचारवंतांनां ठरविले. शिवाय सुखोपभोग कितीही घेतले तरी मनुष्याचे समाधान कधीही होत नाही. सुखोपभोगाची लालसा

सारखी वाढत जाते, असाही त्यांना अनुभव आला. ययाति नांवाच्या राजाने म्हातारपणीं आपले म्हातारपण आपल्या पुरु नांवाच्या मुलाला दिले व त्याचे तारुण्य घेऊन हजार वर्षेपर्यंत विषयसुख भोगले. तरीपण त्याचे समाधान--तृप्ति झाली नाही. शेवटीं त्यानें असे उद्गार काढले.

न जातु कामः कामानामुपभोगेन शक्यति ।
हविषा कृष्णवर्त्मैव भूय एवाभिवर्धते ॥

विषयोपभोग किती घेतला तरी त्याची तृप्ति होत नाही; तर अर्गांत आहुती टाकल्यामुळे तो जसा वाढतच जातो, तीच विषयोपभोगाची स्थिति आहे.

उपनिषत्काल

या कालानंतर जे पुढे विचारवंत निर्माण झाले, ऋषि निर्माण झाले, त्यांनीं जगापुढे असे विचार मांडले कीं, या जगांतल नाम-स्वरूपात्मक सर्व वस्तुजात, चराचर वस्तुजात नाशिवंत आहे. त्यापासून खरे, निर्मळ व शाश्वत सुख होणे शक्य नाही. या जगांत 'ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्या जीवो ब्रह्मैव नापरः ।' जगांत ब्रह्म एकच कायते टिकाऊ, सत्य, चिरकालिक, अनाद्यनन्त आहे. ते सच्चिदानंद स्वरूपी आहे. सत्य म्हणजे टिकाऊ, चित् म्हणजे चैतन्य, ज्ञानमय व आनंद म्हणजे सुखमय, असें ते ब्रह्म आहे. त्या ब्रह्माची प्राप्ति करून घेतल्याशिवाय मनुष्याला खरे सुख कधींच मिळणार नाही असे त्यांनीं प्रतिपादन करण्यास सुरवात केली. एवढेच करून ते थांबले नाहीत तर ते सच्चिदानंद स्वरूपी ब्रह्म प्राप्त

करून घेण्याचा मार्गही स्वानुभवाने व स्वाचरणाने दाखवून दिला. त्या पुस्तकांना उपनिषदे म्हणतात. ब्रह्मप्राप्तीला मोक्ष असे त्यांनी नांव दिले. हा मोक्ष प्राप्त झाला असतां सर्व दुःखांचा नाश होतो, आणि खरा आनंद, सुख प्राप्त होते असे त्यांचे म्हणणे आहे. त्या सर्व उपनिषदांचे सार भगवान् श्रीकृष्णांनी गीतेच्या रूपाने जगापुढे ठेविले आहे.

गीतेची मुख्य तत्त्वे

त्या गीतेत काय सांगितले आहे ?

(१) मनुष्याचा देह हा नाशिवंत आहे. क्षुद्र आहे. मनुष्याच्या ठिकाणी आत्मा असतो व तो आत्मा म्हणजेच खरा मनुष्य होय. देह म्हणजे मनुष्य नव्हे. आत्मा ' अनाद्यनंत, अजोनित्यः, शाश्वतोयं पुराणो ' असा आहे. तो आत्मा शुद्ध, बुद्ध, निर्विकार आहे. आत्मा आपल्या गरजेप्रमाणे निरनिराळे देह धारण करतो, जसे आपण कपडे धारण करतो. आत्मा अनेक जन्म घेतो. प्रत्येक जन्माच्या वेळी नवीन देह धारण करतो. मनुष्य ज्याप्रमाणे जीर्ण झालेले कपडे टाकून नवीन घेतो, त्याचप्रमाणे आत्माही जीर्ण झालेला किंवा निरुपयोगी झालेला देह टाकून नवीन देह धारण करतो. यालाच दुसरा जन्म म्हणतात.

प्रत्येक वस्तुजाताच्या ठिकाणी वास करणारा आत्मा आणि सर्व जगाचा चराचर वस्तुजाताचा आत्मा म्हणजे परमात्मा किंवा ब्रह्म दोन्ही एकच आहेत. आत्मा मुळांत शुद्ध, ज्ञानी व निर्विकार असा आहे. परंतु प्रकृतीच्या वश होऊन तो विकारवश झाल्यासारखा वाटतो.

वासना, इच्छा, रागद्वेष, सुखदुःख, यशापयश या द्वंद्वान्त सांपडल्या-सारखा वाटतो किंवा सांपडतो म्हणा. त्याला जेव्हां पुन्हा आपल्या खऱ्या स्वरूपाची प्रचीति गुरुकृपेनें येते, तेव्हां तो या संसाराच्या, जगच्चक्राच्या फेऱ्यांतून मुक्त होतो. यालाच मोक्ष म्हणतात.

वेदांत्यांच्या मताप्रमाणे हे जग आभासरूप आहे. ही माया आहे. एखाद्या अंधुक प्रकाशामध्ये दोरी पडली असतां साप आहेसें वाटते, शिंपली पडली असतां रुपे आहेसें वाटते त्याचप्रमाणे हे जग आहे. पण अर्थात् ज्याला आत्मज्ञान झाले त्याच्या बाबतीत हे म्हणणे ठीक आहे. पण अज्ञ जनांच्या बाबतीत जग पूर्ण सत्यच आहे. आपण एखादे स्वप्न पाहतो. जागे झाल्यावर आपणाला आढळून येते की, ते स्वप्न खोटे होते. तो आभास होता. पण स्वप्नस्थितीत असतांना आपणाला ते पूर्ण सत्य वाटते. एखादा भीतिदायक प्रसंग असेल तर तो पाहून आपल्या शरीराला दरदरून घामही येतो. तो घाम प्रत्यक्ष आपल्या अनुभवाला येतो. तीच स्थिति जगाची आहे. जेपर्यंत आपणाला ब्रह्मज्ञान प्रत्यक्ष झाले नाही तोंपर्यंत आपल्या दृष्टीनें जग सत्यच आहे. हे ब्रह्मज्ञान गुरुकृपेनेंच होणार आहे. स्वामी रामतीर्थानीं एका सिंहाच्या छाव्याचे उदाहरण दिले आहे. एकदां एक सिंहाचे पिल्ले जन्मल्यापासून मेंढरांच्या कळपांत वाढत होते. मेंढरांप्रमाणेच तेही बें बें करीत असे. वाघ, सिंह, हत्ती पाहिला की, भिऊन पळत असे. एकदां एका दुसऱ्या सिंहाने त्या मेंढरांच्या कळपावर हल्ला केला, तेव्हां त्याला आढळून आले की, आपला एक जातभाई या मेंढरांच्या कळपांत असून मला पाहून भिऊन पळत आहे. हे पाहून त्या मोठ्या सिंहाला दया आली व त्याने त्या मेंढरू बनलेल्या सिंहाला मोठ्या युक्तीने पकडून त्याच्यामध्ये

कसाबसा विश्वास उत्पन्न करून त्याला एका विहिरीपाशी नेले व त्या विहिरीत दोघांचेही रूप एकदम दाखविले. आपले खरे स्वरूप कळल्याबरोबर तो छोटा सिंहही गर्जना करू लागला. अशा रीतीने त्याला मुक्ति मिळाली. तीच स्थिति आत्म्याची आहे. गुरुकृपेने ज्याला आत्मप्राप्ति होते, आत्म्याच्या खऱ्या स्वरूपाची प्रचीति येते तोच खरा सुखी होतो; इतर होणे शक्य नाही असे आपल्या ऋषींचे म्हणणे आहे.

एको वशी सर्व भूतांतरात्मा । एकं रूपं बहुधा यः करोति ।
तमात्मस्थं येऽनुपश्यन्ति धीराः । तेषां सुखं शाश्वतं नेतरेषाम् ।

जे आपल्या ठिकाणी वास करणाऱ्या एक, आत्मवश, सर्व प्राणिमात्रामध्ये वास करणाऱ्या एकरूप आत्म्याला पाहू शकतात, त्याची ज्यांना प्रत्यक्षानुभूति होते त्यांनाच शाश्वत सुख मिळते; इतरांना नाही.

‘ आनंदं ब्रह्मणो विद्वान्न बिभेति कदाचन । ’

असे श्रुतिवचन आहे. तुकोबारायही म्हणतात,

‘ ब्रह्मानंदीं लागली टाळी, कोण देहातें सांभाळी ’

ही सुखार्चा परमोच्च कोटी आहे. आपले पूर्वज ऋषि सुखाचा शोध करतां करतां या शेवटच्या मुक्तामाला येऊन पोहोचले, तेव्हां त्यांना खऱ्या सुखाचा शोध लागला. असाच एक महात्मा पंजाबच्या अरण्यांत शिकंदर बादशहाला आढळला होता. तो नग्न स्थितीत होता शिकंदर तिथे जाऊन त्याला दरडावू लागला, ‘ तूं इथून

चालता हो. नाहींतर ही तलवार पाहिलीस ना? हिला तुझ्या रक्ताचें स्नान घालीन ' तें ऐकून तो महात्मा हंसला आणि म्हणाला, ' माझ्यापासूनच तुला, तुझ्या तलवारीला किंवा जगाला सामर्थ्य प्राप्त झालें आहे. मग मला तुझ्या तलवारीची भीति कसली?' शिकंदर चकित झाला. तो मनांत म्हणूं लागला, ' माझे नुसतें नांव ऐकून मोठमोठे राजे लोक थरथर कांपतात. असें असतांना हा मुनी एवढ्या अफाट सैन्याच्या मध्यभागी एकटाच असून व मी त्याला ठार मारण्याचा धाक घालीत असतांना त्याच्या चेहऱ्यावर भीतीचें यकित्वादिचिन्ह दिसत नाहीं, उलट तो मनापासून हंसतो आहे. तसेंच याच्या चेहऱ्यावर विलक्षण तेज दिसतें आहे, याचें कारण काय?' तेव्हां त्याला चौकशी अंती कळलें कीं, तो आत्मज्ञानी मुनी आहे. त्यानंतर शिकंदरानें त्याला ' तूं माझ्या राज्यांत चल म्हणजे तुला मी सर्व प्रकारची संपत्ति, सर्व प्रकारच्या सुखसोयी देतो ' म्हणून सांगितलें. पण त्याला कशाची उणवि होती, त्याला कशाची गरज होती? आत्मानंदासारखें दुसरें सुख कोणतें असणें शक्य आहे? अर्थात् तो शिकंदराबरोबर गेला नाहीं हें सांगावयास नकोच.

पण ही आत्मप्राप्ति सर्वसाधारण माणसाला कशी होणार? गीतेंतच म्हटलें आहे:—

मनुष्याणां सहस्रेषु कश्चिद्यतति सिद्धये ।

यततामपि सिद्धानां कश्चिन्मां वेत्ति तत्त्वतः ॥

अशा स्थितींत गीतेचा उपयोग सामान्य जनांना काय आहे असा प्रश्न साहजिकच उपस्थित होतो. तरी याचा आतां विचार करूं.

आत्मप्राप्तीसाठी ज्ञानयोग व भक्तियोगाबरोबर निष्काम कर्मयोगाचा उपदेश केला आहे. त्या निष्काम कर्मयोगाचा आमच्या सुखाच्या मार्गात कांहीं उपयोग होण्याजोगा असेल तर पाहू. भगवंतांनी सांगितले आहे.

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्माणि ॥

कर्म करण्याचाच तुझा अधिकार आहे (फळ मिळणें किंवा न मिळणें हें केव्हांही हातचें नाहीं. (म्हणून माझ्या) कर्माचें अमुक फळ मिळावें असा (हावरेपणाचा) हेतु मनांत ठेवून काम करणारा होऊं नकोस. आणि कर्म न करण्याचाही आग्रह तू धरूं नकोस.

सामान्य मनुष्याला वाटेल हें कसे शक्य आहे ? फलाची आशा नसली तर कर्म कशाला करावयाचें ? मग कर्मच करण्याची इच्छा होणार नाहीं. पण हें म्हणणें चुकीचें आहे.

एक सत्तर वर्षांचा म्हातारा अक्रोडाचा वृक्ष लावण्याचें काम करीत होता. तें पाहून जवळून जाणाऱ्या एका शहाण्या वाटसरानें विचारलें. ' आजोबा, हें अक्रोड वृक्ष तुम्हीं लावीत अहां, याचे अक्रोड खावयास तुम्ही जगणार ? तशी तुमची खात्री आहे का ?

त्यावर त्या म्हातारानें उत्तर दिलें, ' बाळ, हें मला माहीत आहे कीं, या पांच दहा वर्षांच्या आंतच मी हें जग सोडून जाणार आहे. मला या झाडाचीं फळे खावयास मिळणार नाहींत हें मी पक्कें जाणतो. '

‘ मग तुम्ही हा खटाटोप कां करतां ?’ असा दुसरा प्रश्न आला.

‘ त्यावर त्या वृद्धानें उत्तर दिलें, ‘ माझ्या लहाणपणीं मीं जे अक्रोड खाल्ले त्यांचीं झाडे मीं लावलीं नव्हतीं. माझ्या पूर्वजांनीं लावलेल्या झाडांचे अक्रोड मीं खाल्ले. मीं लावतों आहे त्यांचे पुढची पिढी खाईल. याचप्रमाणें आपण आपलें सर्व काम केलें पाहिजे. प्रत्येकानें असा विचार केला पाहिजे कीं, मीं जन्मल्यापासून ज्या ज्या सुखसोयी भोगल्या, जें ज्ञान प्राप्त केलें, जे जे फायदे मिळविले ते सर्व दुसऱ्यांनीं केलेल्या कार्यांचेंच फळ ना ? जन्मतः मीं अगदींच असहाय्य होतो मला बोलतां येत नव्हतें, चालता येत नव्हतें, उठतां येत नव्हतें, बसतां येत नव्हतें. अशा वेळीं माझी जोपासना करून माझी वाढ दुसऱ्यांनीच केली ना ! पुढें मला जें शिक्षण मिळालें तें दुसऱ्यांच्याच श्रमाचें फळ ना ? जगांतील मोठमोठ्या विद्वानांनीं जें ज्ञान मिळवून जगाला देऊन ठेविलें त्या ज्ञानाचा फायदा घेऊनच मी शहाणा, विद्वान झालों ना ?

मी स्वतः तें सर्व ज्ञान त्या सर्व सुखसोयी मिळवीन म्हटल्यास मला एका जन्मांत नव्हे अनेक जन्मांतही तें शक्य नाहीं. यावरून माझेही कर्तव्य असेंच ठरतें कीं, मी माझे हें दुसऱ्यांच्या श्रमावर पोसलेलें शरीर व दुसऱ्यांच्या श्रमानें मिळालेलें ज्ञान दुसऱ्यांच्या हितासाठींच खर्च केलें पाहिजे.

अर्थात् याचा अर्थ असा नव्हे कीं, मीं माझ्या शरीराची किंवा कुटुंबाची काळजी करावयाची नाहीं. मला इतरांसाठीं कांहीं करावयाचें असेल तर मला प्रथम माझ्या शरीराची काळजी घेतली

पाहिजे. 'शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्' या न्यायानें मी माझ्या शरीराची काळजी घेतली तरच मी जगाची सेवा करूं शकेन. त्याचप्रमाणें जगानें माझ्यावर अप्रत्यक्षपणें उपकार केले आहेत. त्यापेक्षां कुटुंबानें माझ्यावर प्रत्यक्ष उपकार केले आहेत. कारितां कुटुंबाला मदत करणें माझें पहिलें कर्तव्य आहे. तथापि कुटुंबाची न्याय्य तेवढी, जरूर तेवढी काळजी घेतल्यानंतर समाज, त्यानंतर देश व त्यानंतर जगाचें ऋणही, फेडावयाचें आहे, कर्तव्यही मला करावयाचें आहे हें विसरतां कामा नये. आणि हें ऋण फेडलें पाहिजे, कर्तव्य योग्य प्रकारें पार पाडलें पाहिजे. गीता एवढेंच सांगते कीं, तूं आपलें मन शक्यतो शुद्ध निर्विकार व सम करून आपलें कर्तव्य कोणतें तें ठरव व तें अनासक्त बुद्धीनें पार पाड. त्याचें फळ मलाच मिळालें पाहिजे अशी आसक्ति उपयोगाची नाही. कारण एखाद्या कृत्याचें जें फळ मिळतें तें केवळ माझ्या कृत्याचेंच फळ असतें ही समजूत प्रथमतःच चुकीची आहे. पाण्याच्या द्रवतेचें किंवा अग्नीच्या उष्णतेचें सहाय्य नसेल तर मनुष्यानें कितीही अडाहास केला तरी त्यांच्या प्रयत्नांनें पाकसिद्धि होणें शक्य नाही; आणि अग्न्यादिकांच्या ठायीं हे गुणधर्म असणें किंवा नसणें ही गोष्ट मनुष्याच्या ताब्यांत किंवा प्रयत्नाधीन नसते. म्हणून कर्मसृष्टीतील स्वतःसिद्ध विविध व्यापारांचें किंवा धर्मांचें यथाशक्ति प्रथम ज्ञान करून घेऊन ते व्यापार जेणें-करून आपल्या प्रयत्नांस अनुकूल होतील अशा प्रकारें मनुष्यास आपले व्यवहार करावे लागतात. अर्थात् मनुष्याच्या प्रयत्नास जें फळ येतें तें केवळ त्याच्या प्रयत्नाचेंच फळ नसून, त्याचें कर्तव्य व तदनुकूल कर्मसृष्टीचे अनेक स्वतःसिद्ध धर्म या दोहोंच्या संयोगाचें तें फळ आहे, असें म्हटलें पाहिजे. परंतु मनुष्याचे प्रयत्न सफल

होण्यास याप्रमाणें नाना प्रकारच्या ज्या सृष्टि व्यापारांची अनुकूलता लागते त्या सर्वांचें यथार्थ ज्ञान त्याला पुष्कळदां झालेलें नसतें, व कांहीं स्थलीं होणेंही शक्य नसतें. यासच दैव असें म्हणतात. आपल्या ताब्यांत नसून आपणाला माहिती नसलेल्या सृष्टीव्यापारांचें सहाय्य फलसिद्धीस जर याप्रमाणें अवश्य पाहिजे, तर केवळ 'माझ्या प्रयत्नानें मी अमुक गोष्ट करीन' असा अभिमान धरणें मूर्खपणाचें होय असें पुढें अर्थातच सिद्ध होतें. कारण, कर्मसृष्टीचे ज्ञात व अज्ञात व्यापार यांचा मनुष्याच्या प्रयत्नांशीं संयोग झाल्यावर जें फळ व्हावयाचें तें केवळ कर्माच्या कायदानेच होत असल्यामुळें आपण फळाची हांव ठेवली न ठेवली तरी या फलसिद्धींत कांहीं फरक न होतां आपली फलाशा केवळ आपणास मात्र दुःखदायक होण्याचा संभव असतो. तथापि मनुष्याला पाहिजे ती गोष्ट सृष्टीव्यापार आपण होऊनच, घडवून आणीत नाहींत. मनुष्याला थोडाफार प्रयत्न करावा लागतोच.

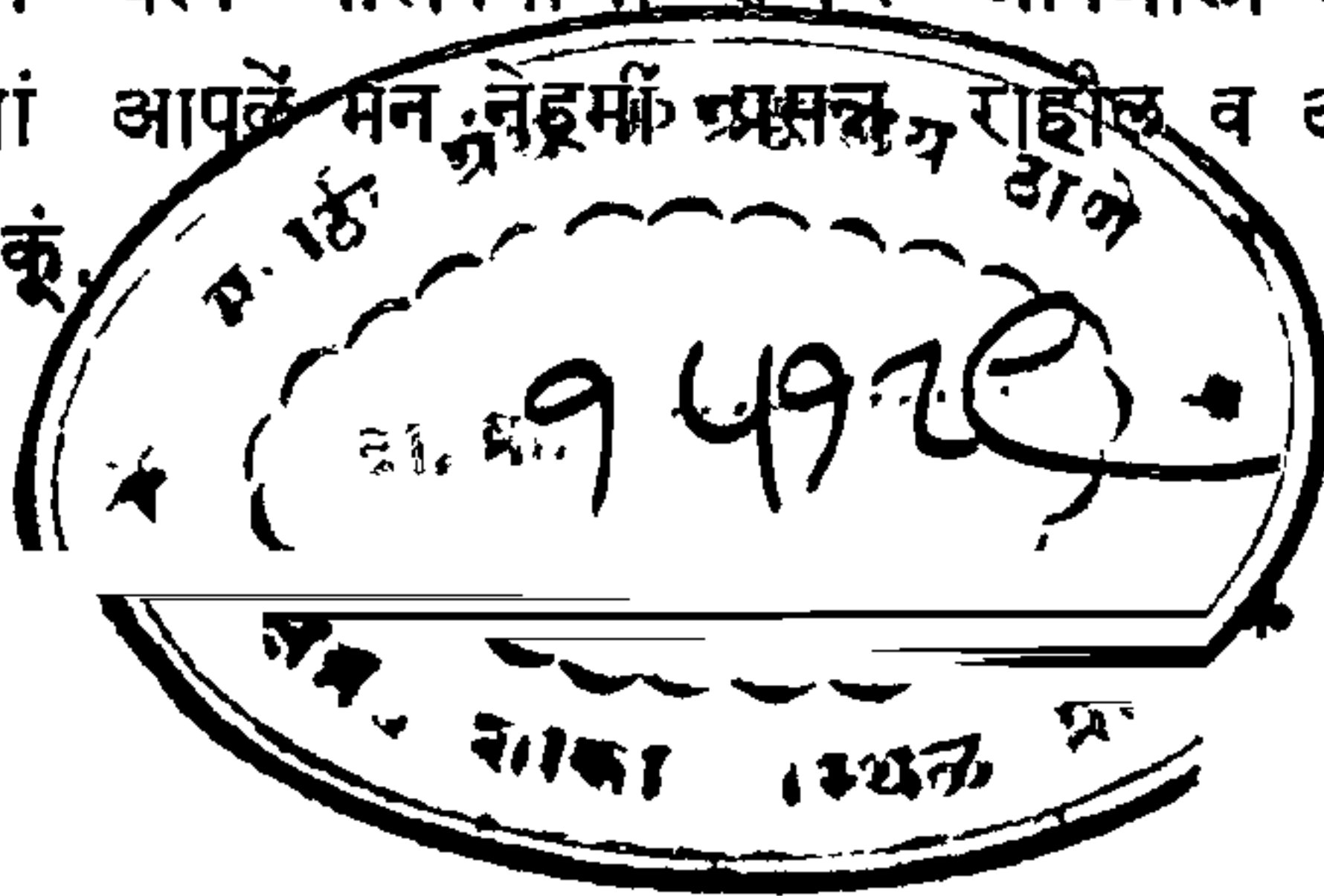
फलाशा न ठेवतां याप्रमाणें कार्य करीत गेलें असतां पुढें तें कर्म कांहीं कारणानें निष्फळ झालें तरीही उद्योगाचें आपल्या अधिकारांतलें काम आपण केलें असल्यामुळें या निष्फलत्वाचें आपणांस कांहीं दुःख वाटण्याचें कारण राहात नाहीं.

उदा० :-आपणाला एखादा व्यापार करावयाचा असला तर तो करण्यासाठीं अवश्य तें ज्ञान आपण प्राप्त करून घेतले पाहिजे. जरूर ती सर्व खटपट केली पाहिजे, सावधगिरीनें वागलें पाहिजे. तो व्यापार कर्तव्य बुद्धीनें केला पाहिजे. तो व्यापार करतांना त्यांतून मिळेल तो पैसा माझ्या चैनी करतां मी उपयोगांत आणणार ही

भावना मनांतून न बाळगतां, कुटुंबाच्या किंवा समाजाच्या बाबतींत आपलें कर्तव्य पार पाडण्याच्या उद्देशानें तें काम केलें पाहिजे. त्यांत यत्किंचितही कुचराई होतां कामा नये. इतकेंही करून आपणाला यश आलें नाहीं तर दुःख करतां कामा नये. त्या परिस्थितींतही आपलें मन प्रसन्न ठेविलें पाहिजे. आपण आपल्या प्रयत्नांत कसूर केलेली नाहीं मग दुःख करण्याचें कारण काय? दुःख करून उपयोग काय?

‘यत्ने कृते यदि न सिध्यति कोत्र दोषः ।’

या न्यायानें यत्न करूनही यश आलें नाहीं, मग या प्रयत्नांत चूक कोठे झाली याची चौकशी करून ती दुरुस्त करून फिरून दुप्पट जोरानें यत्न करावयाचा म्हणजे आपणाला अपयशापासून दुःख न होतां आपलें मन नेहमीं प्रसन्न राहिल व आपण नेहमीं सुखी राहूं शकूं.



भारती ग्रंथ संग्रहालय, धुळे, महाराष्ट्र.

अनुक्रम दि:

आदि को दि:

अंगुष्ठीमालच्या राज्यांत

वसंत गांगल

किंमत दीड रुपया



अंगुष्ठीमालच्या राज्यांत हें पुस्तक हातांत घेतल्यानंतर तें पुरें केल्यावरच मी खाली ठेवले. बालवाचकांचें तें खात्रीनें मनोरंजन करील. पण मनोरंजनावरोबरच या पुस्तकांतील गोष्टी त्यांच्या मनावर कांहीं चांगले संस्कार केल्याशिवाय राहाणार नाहीत.

आंगठ्याएवढा राजा, त्याची कंरांगुली एवढी राणी आणि तशीच इवली इवली प्रजा यांचे एक काल्पनिक जग या पुस्तकांत उभें केलें आहे.

या जगांत मुलांचें मन खात्रीनें रमेल, आणि रमता रमता त्या मनाला कांहीं महत्त्वाच्या मानवी मूल्यांचा सूक्ष्म स्पर्श सहजच होऊन जाईल.

अनंत काणेकर

प्रातिस्थळ :- महाराष्ट्र ग्रंथ भांडार, महाद्वार रोड, कोल्हापूर.

उदय कुमार

सौ. मालतीबाई दांडेकर

किंमत सव्वा रुपया



मुलांचें बाल्य संपून कुमार वय सुरू झालें की, त्यांची आवड बदलते. आता जगाची पुष्कळच समजूत आलेली असते, बालकथा ऐवजी बालकादंव्या वाचाव्याशा वाटतात व त्यांतहि साहस, शौर्य, धाडस, अशांची वर्णने अधिकच प्रिय होतात.

अद्भुतांची आवड तर असतेच, पण त्यांत सत्यता पाहाण्याकडे कुमारांचा कल असतो. आपल्याच वयाच्या मुलामुलींचे जीवन रंगविलें तर त्यांना अधिकच आवडतें.

मनावर चिरकालीन संस्कार होण्याचें सुद्धां महत्त्वाचें वय हेंच असल्यानें या पुस्तकांनीं कळत न कळत त्यांच्या मनावर परिणाम होतात. म्हणून वाढत्या वयांत मुलांच्या हातीं जाणारें वाङ्मय सोज्वळ, विचारशील व सद्गुणांना वर्धित करणारें आवश्यक पाहिजे. विशेषतः मुलें चारित्र्य-संपन्न व्हावी अशा प्रकारचीं प्रयत्नपूर्वक लिहिलेलीं पुस्तकें मुलांना या वेळीं मिळणें फार जरूरीचें आहे.

प्राप्तिस्थळ :—महाराष्ट्र ग्रंथ भांडार, महाद्वार रोड, कोल्हापूर.

कन्येस प्रेम भेट

सौ. मालतीबाई दांडेकर

किंमत दीड रुपया



दहा ते चौदा वर्षांच्या मुलींसाठी हे पुस्तक लिहिले आहे. हे वय म्हणजे मुलींच्या पुढच्या आयुष्याचा पायाच असतो. शैशवांतून मुलगी कौमार्यांत येते. अनेक गोष्टी तिला या वयांत सांगाव्या शिकवाव्या लागतात. वागण्याची रीत-भात, कामाचं वळण, घरगुती पाकशास्त्राची माहिती, चौरस ज्ञानाची ओळख, मर्यादा, वगैरे गुणांची शिकवण. अशा अनेक चांगल्या गोष्टींचे अंकुर लावायची हीच वेळ असते.

हे पुस्तक अशा दृष्टीनं उपयुक्त ठरेल. केवळ शिकवणूक हाच उद्देश या पुस्तकांत आहे असं नाही. रंजकतेने इतरहि उपयुक्त विषयांची सुबोध माहिती दिली आहे. आपली मोठी आई, आपला देश, आपले कपडे, हे धडे त्या दृष्टीने दिले आहेत.

हे सर्व फक्त निबंधाद्वारेच सांगितलेले नाही तर शब्दचित्र, गोष्टी, प्रसंगवर्णन, पत्र, संवाद अशा अनेक प्रकारांनी हे पुस्तक शक्य तेवढं रंजक करण्याचा यत्न केला आहे.

प्राप्तिस्थळ :- महाराष्ट्र ग्रंथ भांडार, महाद्वार रोड, कोल्हापूर.

चंद्रावर सफर

ना. वा. कोगेकर

किंमत अडीच रुपये.



विज्ञान-काल्पनिका [science-fiction] मराठीत फार थोड्या आहेत. प्रस्तुत कथा लिहितांना वाचकांची निव्वळ करमणूक करणे हा एकमेव उद्देश समोर ठेवलेला नाही. कारण कथेचा विषय वैज्ञानिक स्वरूपाचा असून शास्त्रीय माहितीने युक्त असा आहे. असे करण्याने ज्ञान व मनोरंजन हे दोन्ही उद्देश साधणे शक्य होईल असे वाटते.

ही कथा लिहितांना संबंधित विषयांवरील अलिकडेच उपलब्ध झालेल्या वैज्ञानिक माहितीचा उपयोग करून तिचा कांटेकोरपणा, खरेपणा जसाच्या तसा ठेवण्याचा शक्य तेवढा प्रयत्न केला आहे.

कथानायक जयंत याला प्रा. बुद्धिसागराबरोबर अग्निबाणांतून चंद्रलोकावर सफर करवून आणतांना कथेच्या अनुषंगाने अग्निबाण, वातावरण, चंद्रावरील भौगोलिक परिस्थिति यांची आजवर उपलब्ध झालेली शास्त्रीय माहिती कथन केली आहे. ही माहिती सांगतांना निवेदनांत कृत्रिमपणा जाणवत नाही अथवा खंडहि पडत नाही.

‘ अमृत ’

प्रातिस्थळ :- महाराष्ट्र ग्रंथ भांडार, महाद्वार रोड, कोल्हापूर



REFBK-0015129