



यदुनाथ थत्ते



IRBK-0103164

म. ग्रं. सं. वाचनालय, ठाणे  
विषय व्या० वा०  
दा. क्र. ३९६४

चित्रशाळा  
प्रकाशन,  
पुणे २.

3988

मराठी ग्रंथ संग्रहालय, ठाणे.

सूचना :- खाली दिलेल्या तारखेपर्यंत पुस्तक परत करावे,  
तसे न केल्यास घटना नियम क्र. ५ (८) नुसार  
प्रतिदिनी ५ पैसे जादा वर्गणी भरावी लागेल.

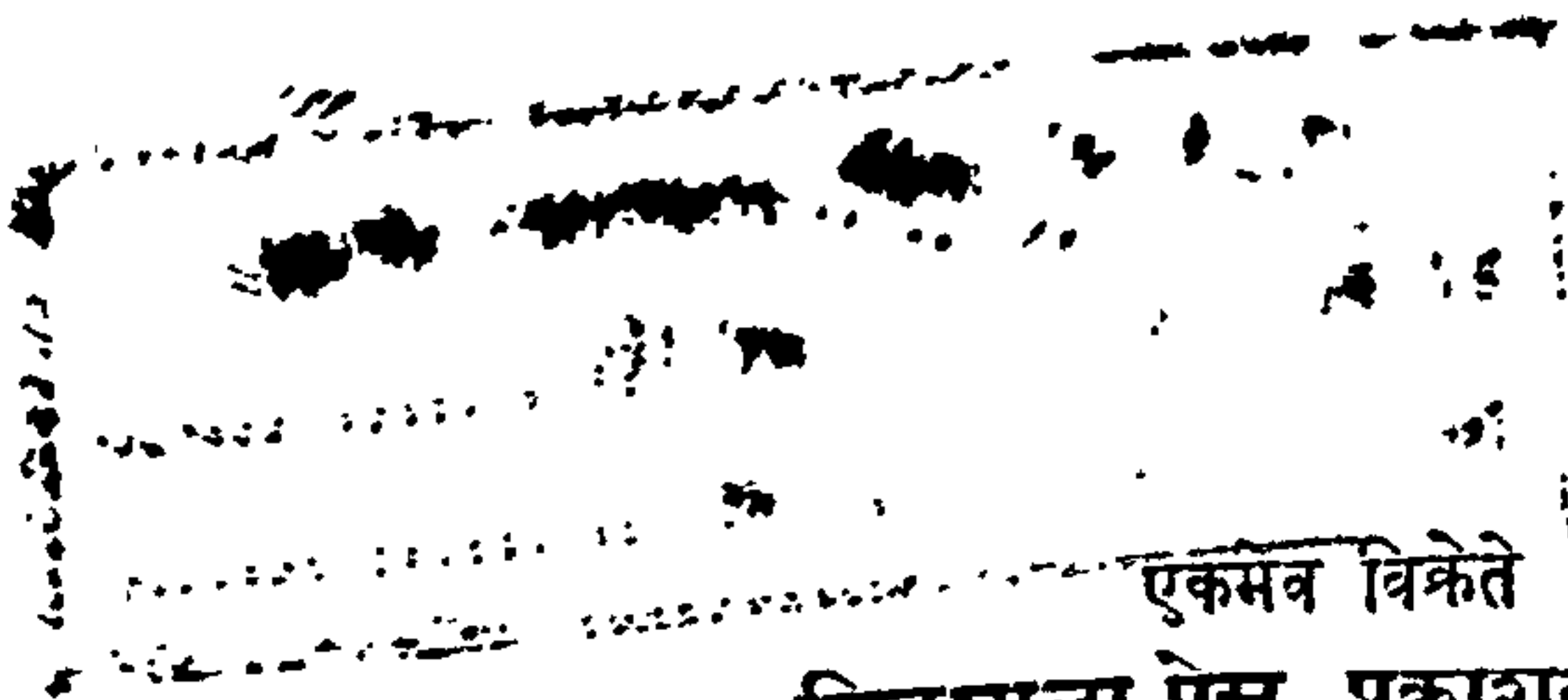
चित्रशाला प्रकाशन, पुणे २.

# किंमत आठ आणे

प्रथमावृत्ति : १९४८  
सर्व हक लेखकाचे स्वाधीन

: मुद्रक :  
एस्. व्ही. पारे,  
चैतन्य प्रेस,  
६९१ बुधवार, पुणे २.

: प्रकाशक :  
के. एस्. गुप्ते,  
६९१ बुधवार, पुणे २.



एकमेव विक्रेते  
चित्रशाळा प्रेस, प्रकाशन विभाग,  
पुणे २.



## मी कां लिहितो ?

पुष्कळांना माझ्या नांवाची पुस्तके वाचून व नंतर मला पाहून बरेच आश्चर्य वाटते. मी कोणी म्हातारा लेखक असावा अशीहि कांहींची कल्पना झालेली आहे. मी एक तरुण आहे. माझ्या नांवाने प्रसिद्ध झालेल्या लिखाणा-सारखे तंतोतंत माझे आचरण नाही. असे असतांनाहि मी कां लिहितो ? समर्थ रामदास स्वामींनी तर “ आधी केले मग सांगितले. ” तुकाराम महाराजांनी लिहिले आहे “ बोल एक, चाले एक, ज्याचे पाहू नये मुख ” परंतु तुकाराम महाराजांचा हा उपदेश जनतेला मंजूर नाही असे आढळते आणि म्हणूनच मी लिहितो. बोलतो किंवा लिहितो त्याप्रमाणे मनुष्य चालतो किंवा नाही हे जनता अगदी निखून पाहते असा अनुभव आहे आणि ह्याच अनुभवांनं मी लिहावयाला उद्युक्त झालो आहे व तत्त्वज्ञानाने भारल्यासारखे लिखाण मी माझ्या नांवाने प्रसिद्ध होऊ दिले आहे. लोक माझ्याकडे चिकित्सक दृष्टीने पाहतील, माझे दोष काढतील व मी जसा लिहितो किंवा बोलतो तसा वागत नसेन तर माझ्यावर टिकेची झोड उठवन लोकलाजेस्तव तरी मला माझ्या लिहिण्या बोलण्याप्रमाणे वागावयाला भाग पाडतील व माझे आचरण सुधारेल ही माझ्या लिहिण्याच्या बुडार्शी आशा असते. याच उद्देशाने मी लिहितो. वास्तविक माझ्या नांवाने जे विचार वाचकांपर्यंत पोचले ते माझे नाहीत.

संताची उच्छिष्टे, बोलतो उत्तरे

काय म्यां पामरे, जाणावे हे ॥

अशी माझी स्थिति आहे. इतरांचेच हे विचार आहेत पण ते माझ्या आचाराला बांधतील ह्या आशेने मी ते माझ्या नांवाने प्रसिद्ध होऊ दिले आहेत.

मी जेव्हां जेव्हां लिहितो किंवा बोलतो त्या त्या वेळीं आपले आचरण आपल्या लिहिण्या बोलण्याप्रमाणे नसल्याची जाणीव होते. आपण लिहिणे बोलणे बंद करावे असेहि मनांत येते. उच्चारप्रमाणे ज्याचे आचरण नाही त्याने काय दुसऱ्याला सांगावयाचे असे मनांत येते. आधी केले, मग सांगितले ही समर्थाची उक्तिहि आठवते. समर्थ थोर होते त्यामुळेच केवळ स्वेच्छेने व मनो-बलाने ते विचाराप्रमाणे आचार करू शकले. मजजवळ तशी मानसिक शक्ति नाही. जनताच मला बोलण्यालिहिण्याप्रमाणे चालावयाला लावील ही एक आशा

(२)

मात्र मजपार्शी आहे, आणि म्हणूनच मी लिहितां व बोलतो. लोक माझ्या विचारांना बळकटी आणतील ही आशा मला वाटते. तपःश्रयेंचें हें लेख मला गांतेचे पारायण करीत असतांना सुचलें. कांहीं दिवस दर आठवड्याला गांतेचे समग्र वाचन व थोडेफार मनन केले त्यांतून सतराव्या अध्यायांतील तीन श्लोकांनी माझे लक्ष विशेष वेधून घेतलें. त्यांतूनच हें लेख निघाले आहेत. हे तपःश्रयेंवरचे लेख जेव्हां मी लिहिले त्यावेळींही मी विचारांत असाच गुरफटून गेलो होतो. वाटत होते या प्रमाणें आपले थोडेही आचरण नाही. हे लेख टोपण नांवानें प्रसिद्ध करावे असे अनेकदां मनांत आले. परंतु वैचारिक लिखाण आपल्याच नांवावर प्रसिद्ध केलें म्हणजे लोक त्याच निकषावर कसून आपल्या आचरणाची परीक्षा करून आपल्याला बळणावर आणण्यास मदत करतील ह्या आशेनेच हें लिखाण मी माझ्या नांवानें प्रसिद्ध होऊं देत आहे.

जनतेला माझी अंतःकरणपूर्वक विनंति आहे कीं तिनें अगदीं डोळ्यांत तेल घालून चिकित्सक बुद्धिनें माझ्या वागणूकीची चिरफाड करावी आणि जेथें जेथें म्हणून विपरीतता आढलेल तेथें तेथें सडकून टिका करावी. माझ्या पुस्तकांनीं मला सुधारण्याचे काम जरी जनतेकडून करवून घेतलें तरी माझी पुस्तके व माझे लिखाण सार्थ झालें असें होईल. माझ्या लिखाणाची केवळ स्तुति करणें अयोग्य आहे. माझे विचार जर माझ्याही आचरणावर परिणाम करूं शकले नाहीत तर जनतेनें त्या लिखाणाची केलेली स्तुति म्हणजे माझी फसवणूकच होती असा अर्थ होईल. “ केवळ मनोरंजनासाठीं व वेळ घालविण्यासाठीं लिहिलें व वाचलें जाणारें साहित्य हें टाकावूं साहित्य होय ” असें गांधीजींनी लिहिलें आहे. माझ्या लिखाणामुळें माझ्या व वाचकांच्या आचरणावर जर परिणाम झाला नाही तर माझे साहित्य सारे टाकावू होतें असेंच मी समजेन व इतरांनीही समजावे. मी मनोरंजन करून लोकांचें व माझे जीवन व्यर्थ घालविलें असाच त्याचा अर्थ होईल.

पू. विनोबाजींशी ह्या विषयावर चर्चा करून हे निबंध सुधारण्याची माझी इच्छा होती पण अजून जमले नाही. त्यांच्याकडून ह्यांत मोलाची भर पुढें मी पाडून घेऊं शकेन असा विश्वास आहे. ह्याचें हस्तलिखित पू. विनोबाजी पाहून गेले आहेत ह्याचा मला आनंद आहे.

—यदुनाथ थत्ते

# श्री. यदुनाथ थत्ते यांचें वाङ्मय

प्रकाशित

पुढें व्हा

जीवन-धर्म

युवकांस

स्फूर्तिकथा

स्वयंसेवक चळवळी

बालप्रदीप

चार पंडित

मजेदार कथा

एका रात्रींत देऊळ

काश्मीरची राजकन्या

गौतम कथा

आगामी

प्रदीप

कुमार कथा

जीवनकथा भाग-१

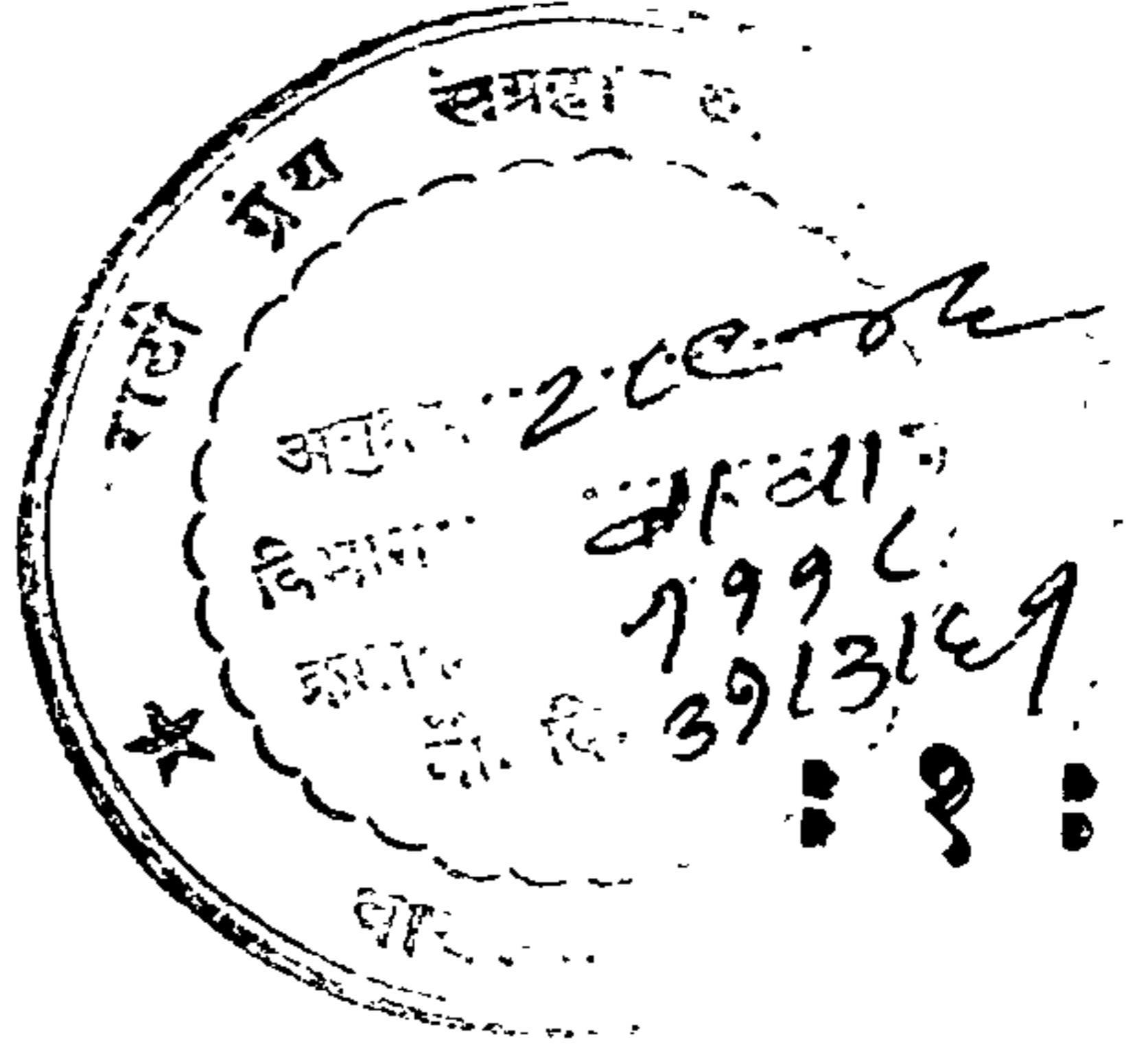
जीवनकथा भाग-२

## आमचें बाल--वाङ्मय

इसापनीति पूर्वार्ध भाग १	१- ०-०
” ” भाग २	१- ०-०
” उत्तरार्ध भाग १	१- ४-०
” ” भाग २	१- ४-०
ऐतिहासिक दंतकथा व गोष्टी भाग १	१- ४-०
” ” ” भाग २	१- ४-०
मोहन	१ ०-०
पोपटपंची	०- ६-०
गुलाब अंगठी	०- ६-०
नीलचंद्रनिनाद	०- ६-०
कणकेची बाहुली	०- ८-०
आठवणींचा बटवा	०-१०-०
अमोल गोष्टी	१- ८ ०
स्वातंत्र्यासाठीं आत्मयज्ञ	०-१२-०
ग्रीस देश कसा स्वतंत्र झाला	१- ०-०
टायरोलची स्वातंत्र्यकथा	०- ८-०
काश्मीरची राजकन्या	०-१२-०

चित्रशाला प्रेस, प्रकाशन विभाग, पुणे २.





## तपःश्चर्या

**र**ामायण व महाभारत हे हिंदुस्तानचे व साऱ्या जगाचेहि थोर ग्रंथ आहेत. रामायण व महाभारत आमच्या देशाच्या जीवनाशीं एकरूप झालेले ग्रंथ आहेत. महाभारतांत असंख्य चरित्रे आलेलीं आहेत. जगांतल्या प्राचीनतम ग्रंथांत रामायण व महाभारत ह्या दोन ग्रंथांची मुख्यतः गणना होते. आज जगांत अत्यंत सुधारलेला, पुढारलेला व साम्यवाद आणूं पाहणारा, दलितांची व पतितांचीं जीवनें सुखवूं पाहणारा, सर्वांच्या विकासास संधि देण्याचा प्रयोग करणारा देश रशिया. त्या रशियाच्या रशियन भाषेंतहि महाभारताचें भाषांतर होत आहे. महाभारत हा साहित्यसागर आहे. अशा ह्या महाभारताचा आत्मा, सारसर्वस्व म्हणजे गीता. गीता म्हणजे महाभारताच्या सागर मंथनांतून निघालेले अमृत आहे. गीता हा हिंदू धर्माचा कोष व विश्वधर्माचा प्रमुख भाग आहे. गीता विश्वसाहित्याचा एक थोर ग्रंथ आहे, विश्वाला हिंदुस्ताननें दिलेली ती एक महान् भेट आहे.

हिंदुस्तानांत जे जे थोर झाले त्यांनीं गीतेलाच आपला जीवनाधार बनविलें होते. गीतेच्या तत्वज्ञानाप्रमाणें त्यांनीं आपल्या जीवनाचा आराखडा बनविला होता व त्या बरहुकूम त्यांनीं आपलें जीवन घालविलें. जगद्गुरु शंकराचार्य, ते तर गीतेचे पहिले भाष्यकार झाले. त्यांचें 'शांकरभाष्य' प्रसिद्ध आहे. विश्वाला अद्वैताचे धडे देणारे जगद्गुरु शंकराचार्य, त्यांनाहि आपल्या जीवन ध्येयाचा

साक्षात्कार व जीवनाचा संदेश गीतेंतूनच मिळाला होता. आपले सर्व संत, त्यांनीं गीतेची थोर शिकवण साऱ्या जनतेला मिळावी म्हणून आपलीं जीवनें खर्च केलीं. गीतेचा जीवनरस त्यांनीं सर्व जनतेला पोंचविला. गीता ग्रंथ मूळ संस्कृत भाषेंत आहे. ज्यावेळीं गीतेची रचना झाली, गीतेंतील विचार लिपिवद्ध झाले त्याकाळीं संस्कृत ही आम जनतेची भाषा होती. सर्व जनतेला जीवन संदेश देण्यासाठींच गीतेची रचना असल्यानें जनवाणींतच ती रचली गेली. पुढें संस्कृत भाषा मार्गें पडली. प्राकृत ही जनवाणी झाली. संत ज्ञानदेव पुढें झाले. जणुं गीतेचा अनुवाद करण्यासाठींच त्यांनीं अवतार घेतला होता. त्यांनीं गीतेचें विवरण करण्यासाठीं, गीता सर्वांना सुलभ व्हावी म्हणून 'ज्ञानेश्वरी'ची रचना केली व गीतेचा नववा अध्याय जपत आपल्या जीवनाची ज्योत ईश्वरमय केली. लोकमान्य टिळक, त्यांनींही गीतेलाच आपल्या जीवनाचा आधार बनविलें होते. सर्व परिस्थितींत विचलित न होणारी स्थितप्रज्ञवृत्ति त्यांनीं गीतेपासूनच मिळविली होती. लोकमान्यांनीं निष्क्रीय, सुस्त, आळशी अशा समाज-पुरुषाला गीताप्रणित कर्मयोगाचा धडा घालून दिला. देशाचा ध्यास घेऊन देशाचें काम करतां करतांच लोकमान्यांनीं आपला देह ठेवला. त्यानंतर गांधीजी पुढें आले. हिंदी जनतेंतला आत्मा त्यांनीं जागृत केला. स्त्रिया व मुलें यांनाहि त्यांनीं जागविलें. महात्माजींचा जीवनाधारहि गीताच आहे. कर्मयोगाची पुढली पायरी जो अनासाक्ति योग त्याचें दर्शन गांधीजींनी घडविलें ! निस्वार्थी वृत्तीनें केवळ समाजासाठीं कसें जगावें हें महात्माजींनीं आपल्या जीवनानें दाखविले. महाराष्ट्र-महर्षि पूज्य सेनापती बापट, त्यांनींही प्रत्येक बाबतींत हरिकृपा पाहण्याचा संदेश गीतेंतूनच मिळविला आहे. अगदीं मरणप्राय वेदना होत असतांही वृत्ति प्रसन्न कशी

ठेवावी हा गीतेचा संदेश त्यांनीं आपल्या जीवनांत आणला. पूज्य विनोबाजी भावे, मराठींतील अलिकडील अत्युत्कृष्ट पुस्तकें म्हणून सहज दाखवितां येतील अशी 'गीता प्रवचनें' व 'गीताई' त्यांचीच. स्वधर्माचा व मोहनिराकरणाचा गीतेचा पाठ त्यांनींच विशद करून सांगितला. साने गुरुजींनींही 'गीता हृदया' च्या निमित्तानें गीतेचा प्रवेश महाराष्ट्रीय जीवनांत करून दिला आहे. स्थितप्रज्ञाच्या लक्षणांनीं अनेक ठिकाणीं प्रार्थनेंत नित्य स्थान मिळविलें आहे. अशी ही गीता आहे. ही गीता सर्वांसाठीं आहे. गीता प्रत्येक व्यक्तीला उन्नतीच्या मार्गावर पुढें पुढें नेऊं इच्छितें. तसें पाहिलें तर सर्व गीता हाच एक संदेश आहे. परंतु त्या संदेशाचाहि आत्मा पाहतां येईल. गीता सर्व लोकांना सांगतें, तपःश्र्वर्या करा.

आपण तप, तपःश्र्वर्या वगैरे शब्द नेहमीं वापरतो, ऐकतो. पण खरोखर तपःश्र्वर्या म्हणजे काय ? तपःश्र्वर्या म्हटलें कीं आपल्या-समोर दाढी, जटा वाढलेला, वल्कलेधारी, समाजार्थी फटकून वागणारा मनुष्य उभा राहतो. तपःश्र्वर्या म्हणजे कांहींतरी भयंकर आहे असें आपल्याला वाटूं लागतें. रामदासांनीं १२ वर्षे अगोदर तपःश्र्वर्या केली व नंतर कार्य केले. भारद्वाज ऋषींनीं तपःश्र्वर्या करून विद्या-संपादनासाठीं आयुष्य वाढवून घेतलें. तपःश्र्वर्या करून चाल्या कोळी वाल्मिक ऋषी झाला. भगवान् बुद्ध 'बहुजन हीताय, बहुजन सुखाय' मार्ग शोधण्यासाठीं तपःश्र्वर्या करण्यासाठीं वनांत गेले असें आपण वाचतो. पण खरोखरच तप म्हणजे काय याची ह्यावरून आपल्याला बिलकूल कल्पना येत नाही. तपःश्र्वर्या म्हणजे धरदार सोडून, अन्नपाणी सोडून, घरांतील आप्तस्वकीय सोडून वनांत जाऊन बसणें आहे कां ? तर गीता सांगतें नाही. तपःश्र्वर्या करावयासाठीं वनांत जावयाला गीता आपल्याला सांगत नाही. आपण आहोंत

तेथेंच, आहोंत तशा स्थितींतच तपःश्रिया कशी करतां येईल हें गीता सांगत आहे. गीतेनें तीन विभाग पाडून तपःश्रिया सांगितली आहे. देह, वाणी व मन असे तीन विभाग गीतेनें पाडले. ह्या तीन्ही विभागांची मिळून संपूर्ण तपःश्रिया होतें असें गीता सांगतें. ह्यापैकीं प्रथम देहाची तपःश्रिया आपण पाहूं या.

देहाच्या तपःश्रियेची पांच अंगें पुढीलप्रमाणें गीता सांगतें. १ गुरु देवादिकीं पूजा २ स्वच्छता ३ वीर्यसंग्रह ४ अहिंसा ५ ऋजुता. आतां आपण प्रत्येक अंगाचें ज्ञान घेऊंया.

गुरुदेवादिकीं पूजा हा एक कृतज्ञतेचाच भाग म्हणतां येईल. आपल्या संस्कृतीनें ' मातृदेवोभव, पितृदेवोभव, आचार्य देवोभव ' असा आदेश दिला आहे. ज्यानें आपल्यावर संस्कार घडवून पशु-तुल्य जीवनांतून मानवतेंत आपला पुनर्जन्म घडविला, त्याच्याबद्दल आपण मनांत कृतज्ञता बाळगणें अतिशयच कर्तव्यरूप आहे. आपल्या भारतीय चरित्र-साहित्यांत गुरुपूजेचा आदर्श दाखविणारीं अनेक उदाहरणें विखुरलेलीं आपल्याला सहज सांपडतील. मनुष्यांत कृतज्ञता असेल तर सर्व विद्या त्याला सहज सुलभ होतात. मग ह्या कृतज्ञ-तेच्या जोरावर एकलव्याला मांतीच्या द्रोणाचार्यापासून विद्या मिळूं शकते आणि दक्षिणा मागतांच एकलव्याहि ती देऊन टाकतो. दाता कर्णाचीहि गुरुभक्ति प्रसिद्धच आहे. आपल्या मांडीवर गुरुजी निजले आहेत व त्यांची झोप मोडण्याचा संभव आहे म्हणून भुंगा मांडी पोखरींत असतांहि कर्ण जागचा हलला नाहीं. प्रत्यक्ष शत्रूकडे असलेली संजीवनी विद्या ध्यावयाला जाणारा निर्भय कच, गुरुजीनीं बांध आडवावयास सांगितलें म्हणून प्राणांचीहि पर्वा न करतां बांधावर पडून राहणारा अरुणी, गुरुजींच्या आज्ञेसाठीं दूध सोडणारा अश्वत्थामा, आपले मोठेपण विसरून गुरुजींच्या घरची

लांकडे तोडणारा श्रीकृष्ण, बालपणीच गुरुजींच्या यज्ञाचें रक्षण करावयास जाणारे रामचंद्र, रामदासस्वामींना गुरुजी मानून त्यांच्या शोळींत आपले सर्व राज्य टाकणारा शिवाजी हे आपल्या पुढें गुरु-शिष्य संबंधांचे आदर्श आहेत. गोखल्यांना महात्माजी आपल्या गुरुस्थानीं मानीत. गोखले आफ्रिकेंत गेले तेव्हां गांधींनीं गोखल्यांचें उपरणें धुवून, इस्तरी करून दिलें. अशाप्रकारें गुरु शिष्यांचें भव्य, दिव्य व उदात्त नातें असतें. शिष्याला द्यावयाचे गुरु कांहींहि ठेवीत नाहीं. 'शिष्यादिच्छेत पराजयम्' आपल्या शिष्यानें आपल्या सवाई होऊन आपला पराजय करावा अशी खऱ्या गुरुजनांची इच्छा असते.

पण मग गुरुजींची पूजा करावयाची म्हणजे काय ? रोज सकाळीं उठून स्नान करून गंधाक्षत पत्री, फुलें घेऊन कां गुरुजींची पूजा करावयाची ? कां त्यांना आरत्या स्तोत्रें नि भूपाळ्या म्हणावयाच्या ? काय करावयाचें पूजा म्हणजे ? कां गुरुजींचे फोटो मढवून त्यांच्या मूर्ति घडवून रोज त्यांतच रमावयाचे ? ज्ञान देणाऱ्या त्या गुरुजींची अशी पूजा म्हणजे विटंबना होईल. ज्ञान देणाऱ्या गुरुजींची ज्ञानानेंच पूजा केली पाहिजे. पूर्वीचे गुरुजी स्वतःच्या आचरणानें बारा वर्षे शिष्याला शिकवीत. गुरुजींच्या सहवासानें शिष्य शिकत असे. बारा वर्षे असें शिक्षण घेऊन शिष्य घरीं जावयांस निघे तेव्हां गुरुजी उपदेश देत. त्या उपदेशांत शेवटीं ते सांगत 'यानी यानी अस्माकम् सुचरितानि, तानी तानी त्वया उपासितव्यानि, नो इतराणी,' आमच्यांत जें चांगलें असेल, मंगल असेल, पावन असेल, वा शिष्या, तेवढेंच तूं घे. इतर कांहींहि घेऊं नकोस.' शिष्याला घरीं जातांना गुरुजी भव्य, दिव्य दृष्टीकोन देऊन घरीं पाठवीत. गुरुजी सांगत, "आम्ही पूर्ण नाहीं. आमच्यांतहि दोष आहेत, परंतु

तू त्याकडे दुर्लक्ष कर. त्यांचें स्मरण नको करूस ” आमचें चांगलें तेवढें घे. हा गुरुजींचा उपदेश मनांत घोळवित शिष्य घरीं जाई. याच मंगल दृष्टीकोनांतून जगाकडे पाहून तो आपलें जीवन उन्नत करी. गुरु पूजेचा मार्ग तो हाच. पण गुरु म्हणजे तरी काय ? शाळेंत शिक्षण देतो तोच फक्त कां गुरु ? गुरु म्हणजे ज्याच्यापासून शिकण्यासारखे थोडें कां होईना कांहींतरी आहे तो. दत्तात्रेयांनीं चौवीस गुरु केले. त्यांच्या गुरुंत गाढवाचीहि गणना आहे. दत्ताची ही जी दृष्टि तीच गुरुपूजेची दृष्टि. मधमाशी ज्याप्रमाणें जेथून जेथून मधाचा एक थेंब म्हणून मिळेल तो घेते, सुंगी ज्याप्रमाणें साखरेचा मिळणारा एक कणाहि सोडीत नाहीं, त्याप्रमाणें मनुष्यानें जेथून एकादांहि गुण मिळेल तेथून तो उचलावा. विद्या धन हे एकहि क्षण फुकट न घालवतां मिळवावयाचे असते. सेनापती बापटांच्या सारख्या थोरांची हीच दृष्टि असते. ते पूर्वकालीन संताप्रमाणें म्हणत असतात,

‘ कासया विसरूं दोष आणिकांचे ।

मज काय त्यांचे, उणे असे ॥

हा गुरुपूजेचा आदर्श आहे. गुरुपूजकाला सर्वत्र परमेश्वराचे रूपच दिसते. त्याला शत्रूंतहि सत्वपरीक्षा पाहणारा परमेश्वरच दिसतो. अशा गुरु पूजकाला कोणीहि हनि किंवा टाकावूं वाटत नसतात. प्रत्येक मनुष्यांत कोठेंतरी देव लपलेला त्याला दिसतो. कैकयीच्या फठोरतेंतहि तिचे भरताबद्दलचे पुत्रप्रेम त्याला दिसते. परंतु आज हें जणुं सारे आपण विसरलों आहोंत. आपल्याला आदरणीय कोणीच वाटत नाहीं. प्रत्येक मोठ्या माणसांकडे तो संपूर्ण व यथार्थ मानव झाला अशाच दृष्टीनें आपण पाहतों व मग त्यांतला जर एकादा दोष आपल्या नजरेस आला तर त्याची आपण निंदा करूं लागतो.

आपल्या ज्ञान देणाऱ्या गुरुजींची निंदा करणारे विद्यार्थींच पुष्कळ सांपडतात. शाळेत शिकविणाऱ्या गुरुजींचें ज्ञान जगांतल्या ज्ञान-सागराच्या मानानें, जगाच्या ज्ञानराशीच्या मानानें अगदीं तोकडें असलें तरीहि शिष्याच्या दृष्टीनें तें खात्रीनेंच पुरेसें असतें.

शिक्षण म्हणजे तरी काय ? शिक्षण म्हणजे संस्कार. आपले जीवन हें संस्कारांचे बनलेले असते. ते सत् संस्कार करणें हे शिक्षणाचे ध्येय आहे. म्हणून पू. विनोबांनी म्हटले आहे, “ लहानपणापासून कसोशाने अभ्यास करा. एकेक चांगला संस्कार उमटेल अशी काळजी घे. यानें काय होणार. त्यानें काय होणार असे म्हणूं नकोस. चार वाजतांच कां उठायचे ? सात वाजतां उठले म्हणून काय बिघडलें ? असें म्हणून चालणार नाहीं. मनाला सारखी अशी मोकळीक देत गेलास तर शेवटीं फसशील. सत्संस्कारांचे ठसे उमटणार नाहीत. क्षण क्षण न दवडतां विद्यार्जनांत वेचावा लागतो. दरक्षणी होणारां संस्कार चांगलाच होत आहेना याचा विचार कर. वाईट बोल उच्चारला झाला लगेच वाईट संस्कार. प्रत्येक कृतीची छिनी जीवनाच्या दगडाला आकार देत आहे. ” या दृष्टीनें पालकांनी प्रत्येक क्षणीं लक्ष दिलें पाहिजे.

हल्ली पुढाऱ्यांची टिंगल करण्याची, त्यांना नावें ठेवण्याची अनिष्ट पद्धत रुढ होऊं पहात आहे. राजकीय पुढारी हे सुद्धां गुरुस्थानीच आहेत. मुलामधून ही प्रवृत्ती नाहीशी झाली पाहिजे, तरच त्यांच्यांत तपःश्रयेंचे सामर्थ्य येईल. परंतु गुरुजींच्या जवळून जे हे ज्ञान मिळवावयाचे, हे जे संस्कार घ्यावयाचे ते कसे ? त्याचाहि मार्ग गीतेनें सांगितला आहे.

‘ सेवा करुनि ते जाण, नम्रभावे पुसूनियां ॥ ’ गुरुदेवादिंची पूजा ह्या गोष्टीला सर्व धर्मांत फार मोठे स्थान आहे. गाढवापासूनहि

गुण शिकणारे दत्त, आपल्याला सुळावर देणारांतहि परमेश्वर पाहाणारा येशू, आपल्या पूर्वीहि अनेक पैगंबर झाले असून त्यांचाहि सन्मान करा असें सांगणारा महमंद पैगंबर, एकेक गुण आत्मसात करण्यासाठीं लाखो जन्म घेण्याची तयारीं ठेवणारे भगवान् बुद्ध हे सारे आपल्याला खऱ्या पूजेची दृष्टी देऊन तपःश्चर्येचा आरंभ फसा करावा हे शिकवित आहेत.

तपःश्चर्येने सामार्थ्य येते, तेज येते. देहाच्या तपाचा गुरुपूजा हा एक भाग आहे. गुरुपूजा म्हणजे जगाकडे पहाण्याची शिव-दृष्टी. ही तपःश्चर्या करावयासाठीं आपल्याला वनांत जावयाला नको. अन्नपाणी वर्ज्य करावयाला नको. आपल्या घरीं बसूनच ही गोष्ट आपल्याला करतां येईल.

प्रत्येक गोष्टीकडे आपण शिव दृष्टीने पाहून त्यांतून गुणच तेवढें उचलित गेलो तर देहतपःश्चर्येचा आपण आरंभ केला असे होईल. जेथें जेथें जे कांहीं घेण्यासारखे असेल, ते आपण घेतले पाहिजे, कारण ते ईश्वररूपच आहे. गतिने सांगितले आहे.

विभुतियुक्त जी वस्तु लक्ष्मीवंत उदात्त वा  
माझ्याचि किरणांतूनि निघाली जाण ती असे ॥

त्या भगवत्स्वरूपाची पूजा म्हणजेच गुरुपूजा, ती आपण करूं या.





## तपःश्चर्या

: २ :

**मा**गच्या प्रकरणांत आपण गीतेची महति पाहिली. गीतेचा संदेश काय आहे ह्याचा आपण विचार करतांना आपण पाहिलें कीं, गीतेनें तपश्चर्या करावयाचा संदेश दिला आहे. तपश्चर्येनें सामर्थ्य येतें व तेज येतें. पूर्वीचे व आजचे थोर लोक थोर झाले याचें कारण त्यांनीं गीतेलाच आपला जीवनाधार बनविलें होतें. शंकराचार्य, ज्ञानदेव, लोकमान्य, महात्माजी, विनोबा, साने गुरुजी, सेनापति बापट या साऱ्यांनीं गीतेच्याच कार्यक्रमावर आपल्या जीवनाची उभारणी केलेली आहे. तपश्चर्येबद्दल आपली जी कल्पना होते ती कल्पना चूक आहे असें गीता सांगते. तपश्चर्या म्हणजे सामर्थ्यसंग्रह, तो कोणालाहि व कोठेंहि सहज करता येईल असें गीता सांगते. शरीर, मन व वाणी यांचा कोणत्याहि कामांत सहकार हवा. तो असेल तरच तें काम उत्तम प्रकारें होऊं शकतें आणि म्हणून गीतेनें सांगितलेली तपश्चर्याहि ह्या तिन्हींची आहे. त्यांतली देहाची तपश्चर्या प्रथम पहावयाची. अगोदर देहाला वळण घावयाचें व मग मन व वाणी यांनाहि शिकवण घावयाची. ह्या देहाच्या तपश्चर्येत पहिलें स्थान गुरुदेवांच्या पूजेला आहे. ती गुरुपूजा कशी करावयाची तें आपण मागल्या लेखांत पाहिलें. देहाच्या तपश्चर्येत गुरुपूजेबरोबरच स्वच्छता, वीर्यसंग्रह, अहिंसा व ऋजुता यांचाहि समावेश होतो. त्यांचाहि अर्थ आपण पाहूं या.

स्वच्छतेला तपश्र्वर्या असें गीतेनें म्हटलें यावरूनच तिचें किती महत्व आहे हें दिसून येईल. स्वच्छतेला गीतेनें दैवी गुणांत स्थान दिलें आहे. अस्वच्छतेला गीतेनें आसुरी संपत्ति म्हटलेंलें आहे. आपण सारे स्वच्छतेचें महत्व जाणतो, पण स्वच्छ बनण्यापेक्षांहि आपण स्वच्छ दिसण्याचाच अधिक प्रयत्न करतो. फार पूर्वीच्या काळची एक गोष्ट आहे. एक राजा त्या काळीं होता. त्या राजाला वाटे, आपण खूप सुंदर दिसावें, तो त्यासाठीं निरनिराळे प्रयोग करी. कांहीं शास्त्रज्ञाहि त्यानें ह्यासाठीं आपल्या पदरीं ठेवले होते. ते आजच्या निरनिराळ्या पावडरी, पोमेंडे सारखीं प्रसाधनें राजाला देत व राजा त्यांचा उपयोग करून सुंदर दिसावयाचा प्रयत्न करी. त्याच देशांत एक शास्त्रज्ञ होता. तो मोठा ज्ञानी समजला जाई. पण तो राजाशीं फटकून वागत असे, परंतु त्याचाहि उपयोग करावा असें राजास वाटे. राजानें त्याला आपल्याकडे आणण्याचे अनेक प्रयत्न केले; परंतु तो बधला नाहीं. राजा निराश झाला. पण त्यानें निराळ्या मार्गानें प्रयत्न करावयाचें ठरविलें. त्यानें आपली अडचण त्या शास्त्रज्ञाच्या कार्नीं कशीतरी पोहोचविली. पुढें त्या शास्त्रज्ञानें या दृष्टीनें संशोधन सुरू केल्याचें राजाला समजलें. राजाला भारी आनंद झाला.

त्या शास्त्रज्ञानें एक अलौकिक आरसा शोधला होता. त्या आरशांत कोणींहि पाहिलें तरी पहाणाराला आपला चेहरा फार सुंदर दिसे. अगदीं कुरूपतांतल्या कुरूप माणसाला सुद्धां आपला चेहरा त्या आरशांत गुलछबु दिसे. पहाणाऱ्याचें कोणतेंहि व्यंग त्यांत दिसत नसे. खप्पड चेहरा त्यांत मांसल दिसे. खोल गेलेले डोळे त्यांत हरणासारखे टप्पोरे व तेजस्वी दिसत. बसकें चपटें नाक चांफेकळीसारखें दिसे. पांढरे केस काळे कुरळे दिसत. हल्लींच्या फोटोंत जशीं सर्वच माणसें

निर्व्यंग दिसतात अगदी तसेंच. शास्त्रज्ञ तो आरसा वेळून राखीकडे गेला. राजानें आपला चेहरा त्यांत पाहिला. आपला सुंदर चेहरा पाहून राजा क्षणभर फारच खूष झाला. त्याला असा विचार आला. परंतु याच वेळीं तो विचारहि करीत होता. आपण जगालाहि असेंच दिसत असूं का ? असा विचार त्याच्या मनांत आला. त्यानें त्या शास्त्रज्ञाला तसें विचारलें. तो म्हणाला, “ महाराज, जो जो आपला चेहरा यांत पाहील त्याला त्याला तो असाच सुंदर दिसेल.” राजा विचारांत पडला. तो म्हणाला, “ काय उपयोग मला याचा ! मी आरशांत पाहून कां खरा सुंदर होईन ? माझे रूप तर तेंच राहणार.” शास्त्रज्ञानें आपल्या कौशल्याचें बक्षीस मागितलें. परंतु राजानें तें दिलें नाहीं. शास्त्रज्ञ नम्रभावानें म्हणाला, “ राजा, माझा हा आरसा कां वाईट ? तुम्हां लोकांची जर कुरूप असूनहि सुंदर दिसावें अशी इच्छा आहे, त्यासाठीं तुम्ही प्रसाधन करतां, निरनिराळे रंग व औषधें यांच उपयोग तुम्हीं करतां. कशासाठीं हें सारे ? आपण कुरूप आहोंत हे सत्य लपविण्यासाठींच ना ? हें लपवावयाचें तरी कशासाठीं ? केवळ मनाची खोटी समजूत करून घेण्यासाठींच ना ? मग माझ्या आरशानें तुमचें हें काम तर होईलच; पण यासाठीं तुम्हीं जी दुसऱ्यांची फसवणूक करतां तिचें पाप तरी कमी होईल. केवळ स्वतःची फसवणूक करून तुम्हाला यानें समाधान मिळेल. राजा, तुमचें सारेच प्रयत्न फसवणुकीसाठीं आहेत. आपण जसें नाहीं तसें दिसावयासाठींच तुम्हीं सारें झटतां. सडकें व अस्वच्छ हृदय, कांति, भारी वस्त्रें नि ते दाग-दागिनें झांकतील ? कपड्यांच्या आरशांत तुम्हाला तुमचें घाण हृदय दिसणार नाहीं, माझ्या आरशांत तुम्ही कुरूप दिसणार नाहीं; पण जगाला तर तुमचें खरें स्वरूप सहजच उमजेल. त्या प्रेक्षकांच्या हृदयांत नि डोळ्यांत तुमचें खरें प्रतिबिंब पडल्याशिवाय रहाणार नाहीं.”

आपलीं स्वच्छताहि त्या राजासारखीच असते. आपण स्वच्छ असण्यापेक्षां स्वच्छ दिसण्याचाच अधिक प्रयत्न करतो. आपलें बनि-यन घाण असतें, लंगोट, टॉवेल, हातरूमाल, पांघरूण घाण असते; परंतु आपल्याला त्याचें कांहींहि वाटत नाही, आपले वरचे कपडे इस्तराचे असले म्हणजे झालें. दोन दिवस स्नान न केलें तरी आपल्याला चालतें; परंतु चेहऱ्याला पावडरी, पोमेडे चोपून व भांगपट्टी करून अत्तराचा फाया जवळ बाळगून आपण आपली अस्वच्छता झाकूं पहातो, टाळूं पहातो. आपण आपल्या मनाची खोटी समजूत करून घेण्याचा प्रयत्न करतो. स्वच्छता ही वृत्ती झाली पाहिजे. स्वच्छतेची स्थिती होणें म्हणजे कोठेहि अस्वच्छता दिसतांच ती दूर करावयास आपण धांवलें पाहिजे.

पुष्कळ लोक आपल्या अस्वच्छतेला आपल्या गरिबीचें कारण देतात; पण तें बरोबर नाही. गरीब मनुष्याचे कपडे फाटके असूं शकतील. फाटक्या कपड्यांबद्दल लाज वाटावयाचेंहि कारण नाही. कपडे फाटके असणें हा गुन्हा नाही. पण ते घाण असणें हा मात्र खात्रीनेच गुन्हा आहे. ही सारी सृष्टि स्वच्छ राहावी म्हणून निसर्गतःच योजना केलेली आहे. सूर्य उगवतो आणि जगांतली घाण जाळतो, दूर करतो. हवा येते आणि शुद्धता देते. नदीमाता तर आपली सारीच घाण पोटांत घेऊन आपल्याला शुद्ध करावयाला बसली आहे. आपण अस्वच्छ अशी कार्बन डाय-ऑक्साइडमय हवा बाहेर सोडतो; पण झाडें ती घेऊन शुद्ध प्राणवायु आपल्याला पुरवितात. पाऊस आपली सारी घाण धुवून नेतो. अशा प्रकारें निसर्ग आपली स्वच्छता करून राहिला आहे. आई ज्याप्रमाणें आपल्या लेकरांची शुद्धि करते त्याप्रमाणें ही निसर्गमाता आपल्याला प्रत्येक क्षणीं शुद्ध करते. आपणहि स्वतः स्वच्छ रहावयाला शिकून

ह्या निसर्गाला मदत केली पाहिजे. आपल्या अस्वच्छतेच्या मुळाशीं आपली गरिबी नसून केवळ आपला आळशीपणाचें आहे. आपल्या संवयी सुद्धां चांगल्या असाव्यात, नखें वाढणें आणि ती वाढलेलीं नखें कुरतडीत बसणें ही अस्वच्छता आहे. आपण दांतहि बरोबर घाशीत नाहीं. पुष्कळ लोक विचारतात पापाचें प्रायश्चित्त मिळतें कां ? मी म्हणतां, हो. याचि देहा, याचि डोळां तें मिळते. तुम्ही दांत घासूं नका. अस्वच्छता हें पाप आहे. त्याचें प्रायश्चित्त याचि देहीं, याचि डोळां तें मिळेल. तुमच्या तोंडाची दुर्गंधी येईल आणि कोणीहि तुमच्याजवळ येणार नाहीं, तुमच्याशीं बोलणार नाहीं, तुम्हांला टाळील. केवढें प्रायश्चित्त आहे हे ! अस्वच्छ लिहिण्याचें प्रायश्चित्तहि परीक्षेच्या निकालाबरोबरच मिळतें. आपलें लिहिणें व बोलणेंहि स्वच्छ असलें पाहिजे. आपली झोंपहि स्वच्छ असली पाहिजे. स्वच्छ झोंपेचीं लक्षणें म्हणजे त्या झोंपेनंतर कामाला दुप्पट उत्साह मिळाला पाहिजे; आपल्या वाईट वासना शमल्या पाहिजेत आणि आपला ज्ञानपरिपोष झाला पाहिजे; आरोग्य वाढलें पाहिजे. अशी स्वच्छ निद्रा येण्यासाठीं आपला सारा दिवस स्वच्छ गेला पाहिजे. आपण अंधोळ घड करीत नाहीं. मग खान तर दूरच राहिलें. अंग ओलें करणें म्हणजे अंधोळ; पण तेंहि आपण बरोबर करीत नाहीं. कसें तरी डोक्यावर दोन तांबे पाणी ओतून घेतां. गुडघे व कोंपरे हीं कोरडींच रहातात. अंग पुसतांना तीं दिसलीं कीं, आपण पाणी लावतां नुसतें. ही खरी अंधोळ नव्हे. अंधोळीनंतर थकवा गेला पाहिजे, काम करण्यास नवचैतन्य आलें पाहिजे. आपल्याला स्वच्छ हवा, स्वच्छ पाणी, स्वच्छ ऊन, स्वच्छ चांदणें आवडतें. गाढवालाहि प्यावयाला अत्यंत स्वच्छ पाणी लागतें, आवडतें

असें म्हणतात, पण तें गाढव मात्र अत्यंत गलिच्छ असतें. आपल्याला नुसत्याच स्वच्छ गोष्टी आवडल्या तर त्या गाढवांत नि आपल्यांत काय फरक ? आपल्याला जर स्वच्छता आवडते तर आपणहि स्वच्छतेनेंच वागावयाला नको कां ? आपल्या खोल्यांचा कचरा आपण काढीत नाहीं, रोजच आपल्याला प्रकाश देऊन अभ्यासांत मदत करणाऱ्या त्या कंदिलाची कांचहि आपण पुसत नाहीं. आपलीं पुस्तके, आपल्याला महान् ज्ञान देतात, पण आपण तीं खराब करतो. त्यांना कव्हरे घालीत नाहीं. स्वामी रामतीर्थ आपल्या प्रत्येक वस्तूला जीव आहे असें समजून काळजी घेत, आपल्या पुस्तकांना हळुवार हातानें कव्हरे घालीत, बाहेर जाण्यापूर्वी आपल्या चपला पुसत, त्या करकरूं लागल्या कीं, त्यांना तेल देत. ते म्हणत, असें न केले तर कृतघ्न म्हणून त्या वस्तु रडतील. आपणहि त्यांच्याचसारखें वागावयाला पाहिजे. प्रत्येक सेवासाधन मग तें पुस्तक असो, लेखणी असो, दैतटाक असो, कोणतेंहि सेवासाधन असो कृतज्ञ बुद्धीनें आपण तें स्वच्छ व पवित्र ठेवले पाहिजे. आपली स्वच्छता जर आपण दुसऱ्याकडून करून घेतली तर तें देहाचें तप होणार नाहीं. आपले कपडे हातांनीं धुवूनच जर आपण ते स्वच्छ ठेवले तर त्यांत गौरव नाहीं तर आईवर आपले कपडे, आपली टोपी स्वच्छ धुतली नाही म्हणून रागावणारे लोक खूप सांपडतात. आपली ही तपश्रिया आहे. मोलानें, मजुराकडून, धोब्याकडून करून घेतलेली स्वच्छता ही तपश्रिया नव्हे आणि त्या स्वच्छतेनें आपलें तेज, आपलें सामर्थ्य वाढणार नाहीं. व्यसनाप्रासून दूर रहाणें ही सुद्धां स्वच्छताच आहे. चहा, विडी, सिगारेट, पान, तंबाकू व तपकीर हीं व्यसनें असणें म्हणजे तपश्रियेचा भंग. आणि त्यानें आपलें सामर्थ्य कमी होतें. आपण तीं टाळलीं पाहिजेत. आपले विचारहि पवित्र व स्वच्छ

असले पाहिजेत. शिर्वागाळ करणें यांत शिव्यांबरोबरच गाळ आहे हें विसरून चालगार नाहीं. शिव्या देणें हीहि अस्वच्छताच आहे. भगवान् बुद्धांना त्यांच्या शिष्यानें एकदां विचारलें, “ आचार्य, हे अज्ञानी लोक आम्हांला शिव्या देतात, आम्ही काय करावें ? ” भगवान् म्हणाले, “ आपल्याला लोक उपाहार देतात, आपण तो घेतला नाहीं तर काय होतें ? ”

“ देणाऱ्याजवळच तो उपाहार राहतो. ”

“ हांय ना ? मग त्याचप्रमाणें दुसन्यांनीं दिलेल्या शिव्या आपण घेतल्या नाहीत तर त्याहि त्याच्याजवळ राहतात. त्या निशिद्ध सम-जून आपण त्यांचा स्वीकार करूं नये. त्यामुळें आपलें कांहींच नुकसान नाहीं. त्या मनुष्याचें स्वरूप, त्याची अस्वच्छता मात्र त्याच्या शिर्वागाळीनें दिसतें. ”

आपणहि कोणी दिलेल्या शिव्या घेऊं नयेत म्हणजे झालें. शिव्या देणारा मात्र आपल्याजवळ कोणती घाण आहे हें दाखवीत असतो. त्याच्यापासून आपण दूर राहिलें पाहिजे.

आपले पुढारी स्वच्छतेच्या बाबतींत फार दक्ष असतात. महात्मा गांधी आफ्रिकेंत असतांना टॉलस्टॉय आश्रमांतील सर्व मंडळींचे कपडे जमा करून दूर नदीवर नेऊन धुवून आणित. जवाहरलाल नेहरू जेलमध्ये असतांना आपल्या वडिलांचेहि कपडे धूत. पण अलीकडे स्वच्छता करणाऱ्याला आपण तुच्छ समजतो, अस्पृश्य समजतो. स्वच्छता करणारा हा तपस्वी आहे हें आपण विसरतो. आपली आई स्वच्छता नाहीं कां करीत ? स्वच्छता करण्यानें कां ती अपवित्र होते ? बाळूभाई मेहता, सेनापति बापट, आप्पासाहेब पटवर्धन, साने गुरुजी, विनोबा, महात्मा गांधी या साऱ्यांनीं हातांत झाडू व फावडीं घेऊन गांवचे रस्ते झाडले आहेत व संडास साफ

केले आहेत. त्यांनींही अशा प्रकारें, देहाच्या तपश्चर्येचें स्वच्छता हें जें अनिवार्य अंग त्याची उपासना केली आहे. आपणाहि स्वच्छतेची वृत्ति अंगी बाणवून घेतली पाहिजे. स्वच्छता करण्याला आपण कंटाळतां उपयोगी नाहीं. पुष्कळ लोक म्हणतात, पांढरा कपडा मळतो, पांढरा कपडाच मळतो असें नाहीं तर इतरहि मळतात; पण पांढरा बोलतो व म्हणतो, 'मी मळलों, मला आतां धू.' पण असें बोलणारें पांढरें कापड आपल्याला आवडत नाहीं. आपण पांढरे कपडेच वापरावेत. कारण ते देहाच्या तपश्चर्येचे धडे आपल्याला देतात. फैजपूर व हरिपूरच्या काँग्रेस-नगरांत इतर स्वयंसेवकांचे कपडे रंगीत असत, परंतु स्वच्छता-पथकाचे गणवेश पांढरे शुभ्र असत. काँग्रेस-नगराची स्वच्छता करित असूनहि ते आपले कपडे पांढरे स्वच्छ ठेवीत. मग आपणाला ते ठेवणें कठीण आहे कां ?

ह्या तपश्चर्येचा तो सतराव्या अध्यायांतला श्लोक नेहमीं डोळ्यांसमोर ठेवून तपस्वी होण्याचा प्रयत्न करूं.

गुरुदेवादिर्कां पूजा, स्वच्छता, वीर्यसंग्रह  
अहिंसा ऋजुता अंगी देहाचें तप बोलिलें ॥





**गी**तेनें सतराव्या अध्यायांत आपल्याला सामर्थ्यवान करणारी तेजस्वी करणारी तपःश्चर्या सांगितली आहे. ही तपःश्चर्या बालापासून म्हाताच्यापर्यंत, अशिक्षितापासून सुशिक्षितापर्यंत फकीरापासून अमीरापर्यंत, स्त्रियांना, पुरुषांना सर्वांना करतां येण्यासारखी आहे. ही तपःश्चर्या महालांत करतां येईल, झोपडींत करतां येईल, ही तपःश्चर्या घरांत, घराबाहेर प्रत्येक क्षणीं करतां येईल. देवपूजा ज्याप्रमाणें तासभर देवापुढें बसून व गंधाक्षता वाहून होते तशी तासभरानें ही तपःश्चर्या होणार नाही. ही तपःश्चर्या सारें जीवन व्यापून झाली पाहिजे. एकनाथ महाराजांवर ज्यावेळीं तो मूर्ख गृहस्थ १०८ वेळां थुंकला व नाथ महाराजांनीं १०८ वेळां अंघोळ केली आणि १०८ स्नान घडविणाऱ्या त्या गृहस्थाचे त्यांनीं आभार मानले तेव्हां ते म्हणाले, “ मसजिदमें है अल्लाह खडा और जगह क्या खाली पडा ? चार समय हैं नमाजोंके और समय हैं क्या चौरोंके ? अरे, तूं आपल्या मनाप्रमाणें आपल्या देवालाहि क्षुद्र नको करूं. त्याला ह्या संकुचित बंधनांत नको आणूस. त्या त्रिभुवन-विहारीला त्रिभुवन-विहारीच राहूं दे. परमेश्वर सर्वव्यापी नि सर्वकाळीं आहे हे पहा. चार वेळां परमेश्वरी पूजा करून भागणार नाही. सारें जीवनच पूजामय कर.” गीतेची तपःश्चर्याहि असलीच

आहे. गीता म्हणते, तपःश्रय्या बारा वर्षे करावयाची आणि मग कांती सोडून घ्यावयाची ? नाही. बारा वर्षे तपःश्रय्या करून ही वृत्ति अंगी बाणवावयाची, बारा वर्षानंतरचा प्रत्येक क्षणच तपःश्रय्यामय झाला पाहिजे. आपल्याला जीवनांत ही तपःश्रय्या करावयाची आहे. तपःश्रय्या म्हणजे सामर्थ्य व तेज मिळविणे. आपण पाहिले कीं शारीरिक तपः-श्रय्येसाठीं गुरुदेवांची पूजा आपण केली पाहिजे. जेथून जेथून एकादा कणहि मिळेल तो घेतला पाहिजे. आपली दृष्टी शिव बनविणे, प्रत्येक गोष्टींतला देव पहाणे, देवाचे किरण शोधून त्यांची उपासना करणे ही गुरुदेवादिंची पूजा आहे हे आपण पाहिले. त्यानंतर शारीरिक तपःश्रय्येत स्वच्छतेचे केवढे महान स्थान आहे हे आपण पाहिले. स्वच्छता हा दैवी गुण आहे; स्वच्छता म्हणजे कृतज्ञता. जीं पुस्तके मला ज्ञान देतात तीं स्वच्छ ठेवावयाचीं, त्यांना कव्हरें घालावयाचीं, आपले विचार प्रकट करण्यासाठीं आपल्याला वाणी व लेखणी मिळाली तिचाहि स्वच्छ उपयोग करावयाचा, आपले कपडे आपल्या शरीराचें रक्षण करतात म्हणून त्यांना स्वच्छ ठेवावयाचे, अंधारांत आपल्याला प्रकाश किरण देणारा तो कंदिल, त्याची कांच स्वच्छ ठेवावयाची आपल्या तोंडाला लागणारे तें पाण्याचें भांडें तें स्वच्छ ठेवावयाचें ह्या स्वच्छतेच्या बदल्यात आपल्याला प्रसन्नता मिळते. स्वच्छ व चुरचुरीत कपडे अंगांत घालतांच उत्साहाचा संचार होतो, स्वच्छ खोलींत बसतांच मन आनंदानें लवकर एकाग्र होतें. आणि पुढें स्वच्छतेची भावना वाढवावयाची, मनाचे विचार शुद्ध करावयाचे, आपलें घरदार स्वच्छ करावयाचें, आपला गांव, आपला तालुका, जिल्हा, प्रांत, देश, स्वच्छ करावयाचा. अशा प्रकारें व्यापक होत होत स्वच्छतेची उपासना करून सामर्थ्य संपादन करावयाचें. अशा प्रकारें शारीरिक तपःश्रय्येचे दोन भाग गुरुदेवादिंची पूजा, स्वच्छता

हे आपण बघितले. आतां बाकीचे भाग पहावयाचे. वीर्यसंग्रह, अहिंसा आणि ऋजुता आपल्याला पहावयाची आहे.

वीर्यसंग्रह करावयाचा म्हणजे आपल्या साऱ्या शक्ती राखावयाच्या, वाढवावयाच्या. आपल्या डोळ्यांसमोर, महान् ध्येय असेल तर वीर्य संग्रह करणें सहज शक्य आहे. आपल्या ह्या ज्या शक्तींचें रक्षण करावयाचें तें कोणत्या तरी महान् ध्येयासाठीं असलें पाहिजे. आपल्या जीवन ध्येयाचा साक्षात्कार होणें हें त्यासाठीं अत्यंत आवश्यक आहे. नुसत्या सांठविलेल्या शक्ती गंजून जातील त्या तशा गंजू नयेत म्हणून महान ध्येय डोळ्यांसमोर हवें. डोळ्यांसमोर, महान् ध्येय असेल तरच वीर्यसंग्रह करतां येतील. मला माझें महान ध्येय साधावयाचें आहे, मला दुसऱ्या कामांत शक्ती घालवितां येणार नाहीं, ही जाणीव सदैव असली पाहिजे. कोंडलेल्या वाफेंत शक्ती येते, ती वाफ हजारो मण माल वाहून नेऊं शकते, परंतु ती वाफ जर थोडी थोडी सोडली तर ती निरुपयोगी होते. आपल्याला जें जिवन मिळालें तें कोणत्या तरी महान कार्यासाठीं आहे तें कार्य संपताच आपलें जिवनहि संपावयाचें असतें. त्या जीवनकार्याचा साक्षात्कार करून घेणें जरूर आहे. आपण आज स्वैरपणें आपल्या शक्ती घालवीत आहोंत, वाटेल तसे वागत आहोंत. डोळ्यांनीं वाटेल तें आपण पहातो मग चांगली पुस्तकें वाचावयास आपल्याला वेळ मिळत नाहीं. सूत काढावयाला सांगितलें कीं लोक म्हणतात 'आम्हाला वेळ नाहीं आणि सूत काढण्यापेक्षां तेवढ्यांच वेळांत दुसरें चांगलें काम करतां येतील, पण तें कामहि आपण करीत नाहींच. गांधीजींपेक्षां का आपल्याला कामे जास्त आहेत. पण आपण आपली सुस्ती लपवूं पहातो आणि ते झांकण्यासाठीं आम्ही बुद्धीवादाचें आवरण घेतों, वेळ नसल्याची सबब आम्ही सांगतो; वेळ नाहीं असें आपणांपैकीं खरोखर कोणालाहि म्हणतां यावयाचें

नाहीं. अशाप्रकारें निरर्थकपणें आपलें जीवन जात आहे. मे महिन्याची सुटी केवढी मोठी असते. पण आम्ही ती कशी घालवितों? पत्ते नि गप्पा यांतच आपची सुट्टी जाते, कितीतरी सुंदर पुस्तकांचा अभ्यास आपल्याला करतां येतील. नव्या गोष्टी शिकतां येतील. पण आपल्याला तें नको असतें. प्रत्येक इंद्रियाचा आपण अशाप्रकारें आज दुरुपयोग करून राहिलो आहोंत. वाचेचा तर केवढा दुरुपयोग आपण करतां. आपली जीभ वाटेल तें बडबडत असते आणि वाटेल तें खात असते. आपल्या शारीरिक अस्वास्थ्याच्या मुळाशीं जिभेबद्दलची आपली बेफिकीरीच दिसून येते. आपण आहार-विहारांत नेहमी काटेकोर असलें पाहिजे. कोणतेंहि काम यशस्वी व्हावयाचें म्हणजे त्यांत सर्वेन्द्रियाचा सहकार हवा. तें सहकार्य मिळावें म्हणून अितर बाबतींतून आपण आपलीं इंद्रियें आवरून घेतलीं पाहिजेत. भांड्याला एकादेच जरी बारीक भोंक पडले तरी ते निरुपयोगी होते. आपलें अेकादेच इंद्रिय स्वैर मोकळें सुटलें तरी आपलें जीवन निरुपयोगी होईल आपण सर्व इंद्रियांवर सक्त पहारा ठेवला पाहिजे.

नेताजी सुभाषबाबू आपल्या ध्येयासाठीं केवढे वेडे झाले होते ! देशाच्या स्वातंत्र्यापुढें त्यांना अन्नपाणी सुचत नव्हतें. एकदां तर त्यांना इतकें काम होतें कीं त्यांना लोकांनी विचारलें, बाबूजी तुम्ही आजारी आहांत ना ?' तर ते म्हणाले, 'आजारीपणाचा विचार करावयलाहि मला फुरसत नाही.' ते समर्थ रामदासस्वामी, स्वामी विवेकानंद, कोण विसरेल त्यांना? आपल्या सान्या शक्ती त्यांनीं देशाच्या चरणां व्हावयाचें ठरविलें आणि त्या तशा व्हातां याव्यांत म्हणून संयममय जीवनाची आरवणी त्यांनीं केली. भगवान् पाणीनींही केवळ व्याकरणब्रह्मासाठींच आपल्या सान्या शक्ती संग्रहित केल्या होत्या. व्याकरणब्रह्माची उपासना करतां करतां त्यांनीं आपला देह ठेवला.

आपले सारे संत, त्यांनीं आपलीं सारीं इंद्रियें देवाला वाहिलीं होतीं. डोळ्यांनीं देवाचें साजिरे गोजिरे रूप सर्वत्र पहावयाचें, कानांनीं हरिकथाच ऐकावयाच्या, तोंडानें रामनामच ध्यावयाचे. हातांनीं देवाचेंच काम करावयाचें. व पायांनीं तीच वाट चालावयाची अशाप्रकारें हे संत करून आपल्याला साऱ्या शक्ती ईश्वर भजनांत लावीत. आपणहि आपल्या साऱ्या इंद्रियांचा अशाच प्रकारें आपल्या ध्येयसाधनेसाठींच उपयोग करून घेतला पाहिजे. याचेंच नांव वीर्यसंग्रह. वीर्यसंग्रह म्हणजे महान् कार्यासाठीं आपल्या सर्व शक्ती राखून ठेवणें ! महात्माजी गेल्या वर्षीं किती आजारी होते. परंतु आपल्या साऱ्या शक्ती त्यांनीं राखून ७७ व्या वर्षीं आसाम, बंगाल, मद्रासचा दौरा केला. त्यांच्या सारखा संयम आपण करायला हवा. वीर्यसंग्रह म्हणजे जननेंद्रियाचाच संयम नव्हे तर सर्व इंद्रियांचा संयम. आपलें ध्येय कितीहि उच्च असलें तरी तें अंमलांत आणणारे बलिष्ठ हात व इंद्रियें आपल्याजवळ असलीं पाहिजेत. म्हणून वीर्य संग्रहांत व्यायाम करून आपलें शरीर सुदृढ बनविणेंहि येतेंच. आपलें शास्त्र बजावून बजावून सांगत आहे कीं, “नायमात्मा बलहीनेन लभ्यो, नायमात्मा प्रवचनेन लभ्यो” नुसत्या प्रवचनांनीं कांहींहि होत नाहीं. बलाची उपासना केली तरच ध्येय साध्य होईल. ती बलाची उपासना करून आपण बलवंत झालें पाहिजे. शरीर तपांत अशा प्रकारें वीर्य संग्रहाला म्हणजेच बलोपासनेला महत्वाचें स्थान आहे.

आपण आतांपर्यंत गुरुदेवादींची पूजा, स्वच्छता व वीर्यसंग्रह एवढें तप पाहिलें. आतां अहिंसा व ऋजुता हे दोन शारीरिक तपाचे प्रकार पहावयाचे. अहिंसेची आज सर्वत्र हेटाळणी होत आहे. परंतु अहिंसा हाच जीवनाचा आधार आहे. अहिंसा हा हिंदुधर्माचा

आत्मा आहे. हिंदु याची व्याख्या तरी काय ? “हिंसया दूयते” हिंसेनें ज्याला दुःख होतें तो हिंदु. अहिंसेचा उपासक नसलेला, अहिंसेबद्दल अनुद्गार काढणारा कोणीहि मनुष्य हिंदु होऊं शकणार नाहीं. अहिंसा म्हणजे काय हें जरी आपल्याला समजत नसलें तरी आपलें सारें जीवन तिच्यावर उभें आहे. अहिंसा म्हणजे प्रेम. साने गुरुजींनीं लिहिलें आहे, ‘खरा एकचि धर्म । जगाला प्रेम अर्पवें ॥’ जगाला प्रेम अर्पण करणें, साऱ्या जगाशीं प्रेमानें वागणें हाच खरा धर्म आहे. सरहद्द गांधी, अबदुल गफारखान, त्यांच्याजवळ कोणीहि संदेश मागितला कीं ते लिहून देतात, प्रेम आणि सत्य हाच खरा धर्म आहे. हाच संदेश ते देतात. प्रत्येक व्यक्तींत आपल्याला देव दिसण्याइतकी आपली वृत्ति व्यापक झाली म्हणजे सहाजिकच प्रेम हाच धर्म बनतो. प्रेमानें दुसऱ्यांतलें देवत्व जागृत होतें. सर्व धर्म प्रेमाचाच संदेश देत आहेत पण स्वार्थाचें दिसूं न देणारें धुकें मध्यें पसरल्यामुळें आपल्याला तो संदेश ऐकूं येत नाहीं. येशूनें आपल्या शत्रूवरहि शेजाऱ्यासारखें प्रेम करावयाला सांगितलें आहे, अद्वैत, सर्वत्र सम पाहणें हा तर हिंदु धर्माचा आत्माच आहे. महंमद पैगंबरांचेंहि अंतःकरण प्रेमवेडेंच होतें. भगवान् बुद्ध आणि महावीर जितेंद्र यांचींहि धर्मतत्वें याच विश्वप्रेमातून निघालीं आहेत. सर्वांशीं आपण प्रेमानें वागलें पाहिजे. पण आपल्याला वाटतें आपला जय व्हावा आणि या आत्मप्रतिष्ठेतूनच आपला अधःपात सुरू होतो. आपण आपली बाजू सांवरण्यासाठीं मग रागाची मदत घेतों. संस्कृत सुभाषित आहे—“शेषम् कोपेन पूरयेत्” आपण आपल्या नाशाची कोपानें, क्रोधानें पूर्ति करीत असतो. अहिंसा ही अत्यंत सामर्थ्यवान् वस्तु आहे. मानव जातीच्या प्रेमानें आपला देश सोडून ह्या हिंद देशाची सेवा करण्यासाठीं फिती युरोपियन मिशनरी येतात. भगिनी

निवेदीता, दिनबंधु, अंडूज, काँग्रेसचे संस्थापक हचूम, मुंबईचे हार्निमन् त्यांच्यासारखे दूरदूरचे लोक येथे येऊन प्रेमाने हिंदुस्तानची सेवा करीत असतात. हचूम साहेबांनी १८८७ साली सांगितले होते, “भारत मातेच्या पवित्र भूमिवर जगणारा प्रत्येक मनुष्य आपला सहकारी, आपला बंधु व जरूर पडल्यास आपला सैनिक बनला पाहिजे.” आपण हे प्रेम शिकले पाहिजे. तपःश्र्वर्या करून सामर्थ्य संग्रह करण्यासाठी गीतेने अहिंसाहि सांगितली आहे.

आतां राहिली ऋजुता. ऋजुता म्हणजे सरळपणा. छक्के पंजे, आंत एक बाहेर एक असे कांहीं नको. सर्वांशीं सरळपणें वागावें. सूर्याचे किरण सरळ असतात म्हणूनच ते कोठेहि पोहोचू शकतात. आपण पहातो लहान मुलांवर सारे प्रेम करतात, लहान मुलाला आपण देव समजतो. कां? कारण ते मूळ सरळ असते. सरळपणाने व्यापकता वाढते, लांबी वाढते. वांकडी करून गुंडाळी केली तर मैलभर तार दहा फूटहि पोचू शकत नाही, पण तीच सरळ केली तर केवढा तिचा व्याप होईल? आपले जीवन सरळ असले म्हणजे अशाच प्रकारे आपण व्यापक होऊं शकतो. सरळपणाने व्यापकता वाढते. आपण सर्वांशीं सरळपणाने वागले पाहिजे, असो. अशा-प्रकारे आपण शारीरिक तप म्हणजे काय ते बघितले. गुरुदेवांची पूजा, स्वच्छता, वीर्य संग्रह, अहिंसा आणि ऋजुता ह्या मिळून शारीरिक तपःश्र्वर्या पूर्ण होते. आपले शरीर जर सामर्थ्यवान् बनवावयाचे असेल तर शारीरिक तपःश्र्वर्येची साधना आपण आचरली पाहिजे. परंतु नुसते शारीरिक तप करून चालणार नाही. त्याच्याच जोडील वाणीचे व मनाचेहि तप आपण आचरले पाहिजे. मग ही तपःश्र्वर्या पूर्ण होईल आणि आपण खऱ्या अर्थाने तपस्वी होऊं शकूं. पुढील लेखांत आपण ते वाणीचे तप म्हणजे काय ते पाहूं.



## तपःश्र्वर्या



**आ**पण मागील तीन लेखांत शारीरिक तपःश्र्वर्या म्हणजे काय तें बघितलें. आतां आपणांस वाणीचें तप पहावयाचें आहे. तपःश्र्वर्येनें सामर्थ्य व तेज येतें. तें तेज, तें सामर्थ्य आपल्या वाणींत यावें म्हणून काय करावें तें आपण पाहूं या. वाणीच्या तपःश्र्वर्येचेहि पांच विभाग पडतात. (१) हितार्थ बोलणें, (२) सत्य बोलणें, (३) प्रेमानें बोलणें, (४) न खुपेलसें बोलणें, (५) नित्य स्वाध्याय करणें. आपलें शरीर जसें पंचमहाभूतांचें बनतें तशी ही तपःश्र्वर्या जणूं या पंच महाभूतांची बनली आहे.

वाणीचें सामर्थ्य आपण ओळखलें पाहिजे. मानवाचें वैशिष्ट्य म्हणजे वाणीद्वारां मनुष्य आपले विचार प्रकट करूं शकतो. परंतु नित्य जी गोष्ट आपल्या जवळ असते तिचें महत्व आपल्याला कळत नाहीं. आई जवळ असेपर्यंत तिची किंमत आपल्याला समजत नाहीं. तिला लाथा मारावयालाहि कांहीं मुलें तयार होतात, परंतु त्या आईची किंमत तिच्या वियोगानें आपल्याला समजते. चनिमध्ये एका खांबावर तीन माकडे आहेत. त्या माकडापैकीं एकानें तोंडावर, एकानें कानांवर व एकानें डोळ्यावर हात ठेवले आहेत. तीं माकडे जणुं दाखवितात कीं तुम्ही वाइट पाहूं नका, परनिंदा ऐकूं नका, वाईटं शब्द उच्चारूं नका, निंदेचीं वाक्यें उच्चारूं नका. आपल्याला



एकाद्या गोष्टीची माहिती, तिची किंमत समजावयाची असेल तर कांहीं दिवस ती वस्तु सोडून पहावे. लहान मुलें पानांत उष्टे पदार्थ ठेवून देतात. मुलांना सांगून समजत नाही. त्या अन्नाची किंमत त्यांना कळत नाही. त्यांना त्या टाकण्यांतहि कांहीं विशेष वाटत नाही. त्या मुलाला एक दिवस उपाशी ठेवले कीं अन्नब्रम्हाची किंमत त्याला समजते. मग तो पुन्हां कांहींहि पानांत टाकित नाही. आपल्या वाणीचें महत्व जर आपल्याला समजावयाचें असेल तर जेथल्या लोकांना आपली भाषा समजत नाही त्या प्रदेशांत जाऊन पहावे. बंगालचे वाघ म्हणून प्रसिद्ध असलेले आशुतोष मुकर्जी एकदां मद्रासमधल्या आपल्या एका मित्राकडे गेले होते. आशुतोष बाबू म्हणजे मोठे विद्वान, कल्कत्ता विद्यापीठाची स्थापना त्यांनींच केली होती. ते त्या मद्रासी मित्राच्या घरीं गेले तेव्हां त्या मद्रासी मित्रानें आपल्या मुलांबाळांना सांगितलें कीं आशुतोष बाबूंच्या खोलींत जाऊं नका, त्यांना उपद्रव देऊं नका आणि ते गृहस्थ कांहीं कामानिमित्त बाहेर गेले. तीं मुलें हा बंगालचा वाघ कसा आहे हें पहावयासाठीं येत नि दारांतून डोकावून पाहून जात. आशुतोष बाबूंनी दोन चार वेळां हें दृष्य पाहिलें नि ते विचार करूं लागले. त्या मुलांना जवळ बोलवावे, त्यांच्या पाठीवरून हात फिरवावा, त्यांना त्यांचीं नावे विचारावीं असें त्यांच्या वारंवार मनांत येई. पण काय करणार ? त्यांना त्या मुलांची भाषा येत नव्हती. ते खिन्न झाले व गंभीर मुद्रेने तसेंच बसले. तो मद्रासी मित्र काम करून परत आला. आशुतोष बाबूंची गंभीर चर्या पाहून त्याला वाटलें बहुधां काट्यांनीं त्यांना सतावले असावे ! त्यानें आशुतोष बाबूंना तसें विचारलें, तेव्हां आशुतोष बाबूंनी आपलें दुःख सांगितलें. वाणीचें महात्म्य खरोखर अशाच प्रसंगी आपल्याला समजतें. आपणहि एकाद्यावेळीं मौन धरून पहावे, आपला एकादा प्रिय मनुष्य आपल्याशी

अबोला धरतो तेव्हांच्या आपल्या मनस्थितीची कल्पना करावी. आई आपल्यावर रागावून अबोला धरते नि मग आपण शिरमिंदे होतो. मोठा भाऊ मौन धरतो त्यावेळीं त्याच्या चारदोन शब्दांसाठीं आपण किती भुकेले असतो, त्या चार दोन शब्दांसाठीं आपण किती विनवण्या करतो, किती आर्जवे करतो, ह्या गोष्टींचा विचार केला कीं, आपल्याला वाणीचें महत्त्व समजेल. एकाद्या मुक्या माणसाला आपले विचार व्यक्त करायला पडणारी अडचण ध्यानांत घेतली तर आपल्याला वाणीचें महत्त्व समजेल व मग आपण आपलें शब्द वाटेल तसे उधळणार नाहीं.

आपण फेवळ बाष्कळ बडबड करण्यांत शब्द संपत्ति खर्च करूं नये. आपल्या प्रत्येक शब्दाचें मोल आपण ध्यानांत घेतलें पाहिजे. आपला प्रत्येक शब्द आशिवार्दिरूप बनला पाहिजे. दुसऱ्याच्या हितासाठींच आपले शब्द खर्च झाले पाहिजेत. आपण पुष्कळ वेळां म्हणतो, “ तोंडाची वाफ नको उगीच दवडूं ” खरोखरच आपल्या तोंडाची वाफ आपण अशाप्रकारें दवडूं नये. वाफेंत अनंत शक्तिसामर्थ्य आहे. वाफेवर वाटेल तें होतें. वाफेवर इंजिनें चालतात, मणोगणती माल इकडला तिकडे नेला जातो. वाफेवर जहाजे चालतात, गिरण्या चालतात. अशी वाफ-आपण फुकट घालवूं नये. आपण फाय बोलतो याचें प्रत्येक क्षणीं स्मरण असावें. कांहीं हुशार विद्यार्थ्यांची गंमत नेहमीं पहावयास मिळते. ते आपला अभ्यास नियमितपणें करून परीक्षेपूर्वीच तयार असतात. परीक्षा जवळ आली म्हणजे ग ते विनाकारण दुसऱ्या विद्यार्थ्यांकडे त्याच्या अभ्यासाच्या वेळीं गप्पा मारावयास जातात. खरोखरच हें अयोग्य आहे. आपल्या शब्दांचा अशाप्रकारें दुरुपयोग करूं नये. कित्येक शिक्षक मुलांवर उगीचच रागावतात. त्यांना वाटेल तसें टाकून बोलतात. अशा शिक्ष-

कांच्या शब्दांला पुढें पुढें किंमत रहात नाही. पण तेंच जर कधींहि न बोलणारा एकादा मनुष्य एकाद्याच प्रसंगीं एकादाच शब्द जर बोलला तर केवढा परिणाम होतो. आपले सामर्थ्यवान शब्द आपण नेहमीं अशाप्रकारेंच वापरले पाहिजेत कीं त्याच्यांतून हितच होईल, मंगलच निघेल. हित या संस्कृत शब्दाचा अर्थ ठेवलेला असाहि आहे. आपले शब्द बोलले गेले कीं ते कायम ठेवले गेले पाहिजेत, म्हणजेच कायम कोरले गेले पाहिजेत. आपले शब्द वर्षानुवर्षे ऐकणा-  
 राच्या मनांत राहिले पाहिजेत. आपले शब्द जर मंगलासाठीं अस-  
 तील तरच ते असे राहतील. परंतु आपण पाहातो कांहीं माणसांना हें समजतच नाही. ते अग्नीचा उपयोग अन्न शिजविण्यासाठीं करण्याऐवजीं दुसऱ्याच्या घरांना आगी लावण्यासाठींच करतात. आपले शब्द दुसऱ्याच्या हितासाठीं स्वर्च करण्याऐवजीं ते अयोग्य-  
 पणे वापरारेहि लोक सांपडतात. आपले शब्द आशिर्वादासारखें करण्याऐवजीं ते शब्द अपशब्द म्हणून, शिव्या म्हणून वापरतात. खरोखरच शिव्या देणें माणुसकीला न शोभणारें आहे. भगवान् बुद्धांची गोष्ट सांगतात. एकदां ते एका गांवीं गेले असतां भारद्वाज नांवाचा एक क्रोधी ब्राम्हण त्यांना वाटेल तशा शिव्या देऊं लागला. भगवान् बुद्धांनी सर्व शांतपणें ऐकून घेतलें व नंतर ते म्हणाले. “ ब्रह्मर्षी एकाद्या साधूला तुम्ही दिलेले दान जर त्यानें स्वीकारलें नाहीं तर त्याचें काय होतें ? ” “ देणारा जवळच तें राहतें. ” “ मग त्याचप्रमाणें तुम्ही दिलेल्या शिव्या जर मी स्वीकारल्या नाहींत तर त्यांचे काय होईल ? ” “ अर्थातच त्या मजजवळच राहतील. ” खरोखरच शब्द फार जपून वापरले पाहिजेत. पण होळीच. उत्सव आला कीं काय दिसतें ? कित्येक लोक अचकट् विचकट् बकत फिरतात. खरोखर आपल्याला मिळालेल्या सामर्थ्याचा केवढा हा अपव्यय !

आपल्याला जें बोलावयाचें तें हितार्थ असलें पाहिजेत, परंतु तें सत्यहि असले पाहिजे. पूर्वांच्या काळचे गुरुजी घरीं जाताना शिष्याला उपदेश देत त्यांत 'सत्यं वद' अग्रभागीं असे, सत्य हें फायदेशीर नसलें तरी तें श्रेयस्कर असतेंच हें आपण ध्यानांत घेतलें पाहिजे. नेहमीं सत्य बोलणाऱ्याचा शब्द खरा होतो. वाल्मीकीनें अगोदर रामायण लिहिलें व नंतर रामचंद्राचा अवतार झाला म्हणतात. त्यांतलेंहि रहस्य हेंच आहे. सत्यानें वाणींत सामर्थ्य येतें. एक संकृत श्लोक आहे.

सत्यं ब्रुयात् प्रियं ब्रुयात्, न ब्रुयात् सत्यमाप्रियम् ।

प्रियंच नानृतम् ब्रुयात् एष धर्मः सनातनः ॥

परंतु ह्याचा अर्थ वेगळाच लावतात. प्रिय असेल तेवढेंच सत्य बोलावे असा अर्थ करतात. अप्रिय असलेलें सत्य बोलूं नये असा निष्कर्ष ह्या श्लोकावरून काढतात. पण ह्या श्लोकाचा खरा अर्थ असा नाही. त्याचा अर्थ, सत्य जरी बोलावयाचें असेल तरी ते प्रियभाषेंत गोडपणें बोला, सत्य अप्रिय भाषेंत बोलूं नये, दुसऱ्याला गोड वाटेल म्हणून खोटे बोलूं नये हा सनातन धर्म आहे. पुष्कळांचा असा समज आहे कीं सत्य हें कठोरपणेंच सांगितलें पाहिजे, पण ते तसें नाही. सत्य हें गोड भाषेंत सांगतां येतें, नव्हे गोड भाषेंतच तें सांगावें असें हा श्लोक सांगतो आहे. स्व. मुलाभाई देसाई यांच्या बद्दल असें सांगतात, त्यांचा कोणाशीं मतभेद झाला आणि त्यांना त्याचेशीं संबंध जरी तोडावयाचा असला तरी ते आपल्या गोड आठवणी ठेऊन जात. आपल्याला सत्य कठोर भाषेंत सांगावें लागतें यार्चें कारण एवढेंच आहे कीं सत्याला पुष्ट करण्यासाठीं लागणारा दृढ निश्चय आपल्याजवळ नसतो. ह्या निश्चयाची उणीव आपण कठोरतेनें भरून काढूं

पाहतों. महात्मा गांधी हैं सत्य सांगतांनाहि किती नम्र असतात हैं पाहण्यासारखे असे.

कवीरसाहेबानीं आपल्या एका पदांत सांगितलें आहे,  
घट घटमें वह साँड रमता, कटुक वचन मत बोल,  
रे तोको पिव मिलेंगे ॥

‘अरे तो भगवान् शोभायला मंदिरांत नको जाऊस, तुझ्या समो-  
रच तो परमेश्वर आहे. प्रत्येक व्यक्तीं तो परमेश्वर आहे. तूं  
कोणालाहि कटू बोलूं नकोस म्हणजे त्याचें दर्शन होईल’. आपण  
साधारणतः कोणाच्या चुकाहि दाखवावयाच्या असल्या तरी कठोरपणें  
दाखवूं नयेत, कठोरपणें त्या दाखविल्या कीं चुकणारा आपल्या चुकांचें  
समर्थन करूं लागतो व आपण चुकलोंच नाहीं असें सिद्ध करण्याचा  
प्रयत्न करतो. आईच्या शब्दाला अितर कोणाच्याहि शब्दापेक्षां जास्त  
मान दिला जातो ह्याचें कारण आई जरी गुलाचा दोष दाखवीत  
असली तरी तिचें प्रेमच त्यांतून प्रकट होत असतें. शस्त्राची जखम  
अेकवेळ भरून येईल परंतु शब्दांनीं झालेली जखम कधींहि भरून  
निघत नाहीं, म्हणून बोलावयाचें तें प्रेमानें व न खुपेलसें बोललें  
पाहिजे.

वाचेची तपश्रिया सांगणारा गीतेंतला तो श्लोक पुढें दिला आहे  
त्यांतल्या नित्य स्वाध्यायावद्दल विचार आपण पुढील लेखांत  
करूं.

हितार्थ बोलणें सत्य, प्रेमानें न खुपेलसे।  
स्वाध्याय करणें नित्य वाणीचें तप बोलिले ॥



गुरुदेवादिकांची पूजा, स्वच्छता, वर्यसंग्रह, अहिंसा व ऋजुता या गुणाची मिळून शारीरिक तपःश्चर्या होते. ता तपश्चर्या कशी करावी हेहि आपण पाहिलें. त्यानंतर वाणीच्या तपःश्चर्येचाहि आपण विचार केला. हितार्थ सत्य बोलणें आणि तेहि प्रेमानें आणि न खुपेलसें बोलणें ह्या गोष्टींचा वाणीच्या तपःश्चर्येत समावेश होतो. तपःश्चर्येनें शुद्धी येते आणि सामर्थ्य संग्रह होतो. वाणीत सामर्थ्य येण्यासाठीं काय केलें पाहिजे तें म्हणजेच वाणीची तपःश्चर्या. आतां वाणीच्या तपःश्चर्येपैकीं 'नित्य स्वाध्याय' अेवढा अेकच भाग आपल्याला पाहावयाचा आहे.

पूर्वींचे गुरुजी शिष्याला घरीं जाताना उपदेश देत तेव्हां सांगत, "सत्यम् वद, धर्मम् चर, स्वाध्यायान् माप्रमदः अरे शिष्या तुला जो अध्याय, जो धडा मी येथें शिकविला तो इथेंच विसरण्यासाठीं नाही. तो विसरूं नको. तो अध्याय पुन्हपुन्हां ध्यानांत घ्यावयाला चुकूं नकोस. तूं जो धडा अेकदां शिकलास तो विसरूं नकोस, तो धडा तुझें जीवन व्यापून राहूंदे " तुकाराम महाराज म्हणत " बोलें तैसा चालें त्याची वंदावीं पाअुलें ॥ बोलें अेक चालें अेक । त्याचें पाहूं नये मुख ॥ " आपल्या वाणीत जर सामर्थ्य यावयाचें असेल तर आपली कृति तशी हवी. तोंडांत अेक भाषा कृति वेगळीच हें बरोबर नाही. अेकदां अेका गृहस्थाला दुसन्यानें विचारलें पांडव किती ? तो म्हणाला, बाजेच्या सुराअितके दोन. हें सागतांना त्यानें हाताचीं बोटे दाखविलीं तीन

आणि डोळा मिटला अेक. म्हणजे कशाशीच कशाचा मेळ नाही. अगोदर पांडव होते पांच पण हा शहाणा बाजेच्या चार खुरांशी त्याची तुलना करून बोटें तीन दाखवून तोंडाने दोन म्हणत अेक डोळा मिटतो. त्याच्या अुत्तरांत जशी विसगती दिसते तशीच आमच्या बोलण्यांत आणि वागण्यांतही दिसून येते. '

अलीकडे रोजनिशी लिहिण्याची प्रवृत्ति लोकांत दिसून येते. पुढें मागें मोठे झाल्यावर आत्मचरित्र लिहावयाचा प्रसंग आला तर उगीच अडचण पडूं नये ! परंतु डायरी लिहिणारांनीं आपल्या डोळ्यांपुढें स्व. महादेवभाई किंवा जमनालालजी यांचें उदाहरण ठेवावें. ज्या दिवशीं ते हें जग सोडून गेले त्या दिवसापर्यंत त्यांची नियमीत डायरी आहे. शिवाय पुढें आत्मचरित्र लिहितांना अडचण पडूं नये ह्या हेतूनें लिहिलेली डायरी ही आत्मपरीक्षणात्मक होऊं शकत नाही. साधारणतः जे लोक डायरी लिहितात त्यापैकीं आपले दोष लिहिण्या-इतंका प्रामाणिकपणा अगोदर फारच थोड्यांत असतो आणि जे प्रामाणिकपणें आपल्या दोषांची जाणवि झाल्यावर त्याची नोंद डायरींत करतात त्यांचेहि दोष तसेच राहून जातात. वास्तविक डायरींत एकदां दोष लिहिला गेला कीं त्या दोषाला समाधीच व्हावी. दोषाची नोंद झाली कीं तत्काळ सुधारणेच्या प्रयत्नाला लागलें पाहिजे. आपली डायरी हें आपल्या मनोविचारांचें प्रतिबिंब असलें पाहिजे. आपला दोष समजल्यानंतरहि तो न टाकणें हा तर भयंकरच दोष आहे.

आज आपल्या जीवनाचा आणि शिक्षणाचा कांहींहि संबंध राहिलेला नाही. आजचें शिक्षण म्हणजे तोंडपाटीलकी. तोंडानें व्यवस्थितपणें सांगतां आले आणि परीक्षेच्या वेळीं तें व्यवस्थितपणें कागदावर उमटवितां आले म्हणजे जीवनांत ते उमटले नाही तर आजच्या शिक्षणाला फारशी हरफत वाटत नाही. आम्हाला तरीहि उत्तीर्ण

होण्याच्या योग्यतेचें शिक्षण विद्यार्थ्यानिं घेतलें असें वाटतें. युनिव्हर्सिटीहि तसा शिक्का घावयास तयार असते. बरें आम्हांलाहि ज्ञान तर नकोच असते. आम्हीं जें शिकतो तें युनिव्हर्सिटीच्या शिक्क्यासाठीचि, तो मिळाला म्हणजे पुरे. ' बरें सत्य बोला ' आम्ही मराठी दुसरींत शिकतो. पेपरांत तें व्यवस्थित लिहिलें किंवा शिकवणीच्या मास्तरांच्या सूचनांप्रमाणें दुसऱ्या मुलाचें पाहून लिहिलें कीं आम्हाला पुरतें. शिक्षकांनाहि तें पुरेसें वाटतें. **Early to bed & Early to rise is the way to be healthy, wealthy and wise** हा इंग्रजी पहिलींतला धडा आहे. परंतु शनिवारी किंवा बाजाराच्या दिवशीं सकाळची शाळा असते. त्या दिवशीं विद्यार्थी उशीरां उठला व म्हणून उशीरां शाळेंत आला, तर उशीरां उठण्याची सबब सांगतांना मुलालाहि आपण कांहींतरी वाईट करतो असें वाटत नाही किंवा शिक्षकांनाहि त्याला **Early to bed early to rise** ही कविता बरोबर समजली नाही असें वाटत नाही. ते त्याला लगेच वर्गांत प्रवेश देऊन जागेवर बसवतात. पेपरांत मुलानें **Early to bed** चा अर्थ व्यवस्थित लिहिला कीं मुलगा-पास. ती जी कविता शिकविली जाते ती केवळ मुलाला शब्द शिक्का विण्यासाठी, त्याची शब्दसंपत्ति वाढावी म्हणूनच. अलिकडे परिक्षा-युग असल्यानें वेगवेगळ्या प्रकारच्या परीक्षा घेऊन प्रमाणपत्रें देणाऱ्या संस्था निघाल्या आहेत. राष्ट्रभाषेच्याहि परीक्षा निघाल्या आहेत. हजारों लोक ह्या परीक्षांना बसतात. पहिल्याच परीक्षेला ' मैं भी चरखा कातूंगा ' धडा आहे. राष्ट्रभाषा परीक्षा घेणाऱ्या मंत्र्यांनाहि हा धडा आहे. म्हणून खादी वापरली पाहिजे असें वाटत नाही किंवा विद्यार्थ्यांच्या अंगावरहि खादी आली नाही तरीहि फारसें वाटत नाही. ' मैं भी चरखा कातूंगा ' ह्या पाठावरचीं प्रश्नोत्तरें आलीं म्हणजे झालें. एवढेंच असतें तरी ठीक होतें. परंतु दुसऱ्या, तिसऱ्या, चवथ्या



परीक्षेला तोंडी परीक्षा असते तेव्हां परीक्षकांना मुद्दाम सूचना दिली जाते की विद्यार्थ्यांच्या केवळ भाषेची परीक्षा घ्यायची आहे. विचारांची नव्हे, जर राष्ट्रभाषेच्या अभ्यासामुळे त्या शिक्षकांच्या कित्ती राष्ट्रीय भावना आली हें पहावयाचें नसेल तर तिला राष्ट्रभाषा तरी कशाला म्हणावयाचें? राष्ट्रभाषा हा राष्ट्रीय शिक्षणाचा एक मार्ग समजला जातो! तेव्हां निदान त्या शिक्षणांत तरी जीवनावर त्याचा काय परिणाम होतो हें पहावयास अवकाश नको कां? पुस्तकांचें वाचनाहि हल्लीं फार वाढलें आहे. पुस्तकें, वर्तमानपत्रें वाचावयाचीं व चर्चा करावयाच्या. ज्यानें अजून देशसेवा कशाशीं खातात हें पहिलें नाहीं तोहि मग महात्मा गांधी, जवाहरलाल यांच्या चुका काढून त्यांचे दोष काढावयाला लागतो. मग गांधी तेव्हां असें म्हणाले होते, आज असें म्हणतात. त्या पुस्तकांतले अंमलांत कवडीइतकेंहि नाहीं. मार्गे आम्ही कांहीं लोक बोलत होतो. साने गुरुजींच्या वाङ्मयाची चर्चा निघाली. तेव्हां आमच्यांपैकींच अकजण गुरुजींच्या वाङ्मयाची बेफाट स्तुति करूं लागला. तेव्हां मी म्हटलें, “गुरुजींचें वाङ्मय अगदीं मिकार आहे. गुरुजींच्या वाङ्मयाची तूं स्तुति करतोस. तुझ्यावरूनच त्याची परीक्षा होईल. गुरुजींचें वाङ्मय वाचूनहि तुला अक तासाहि समाजसेवेला देण्याची स्फूर्ति होत नाहीं, तुला दलांत यावेसें वाटत नाहीं, कार्य करावेसें वाटत नाहीं, खेड्यांत जावेसें वाटत नाहीं, गुरुजींचें वाङ्मय फारच चांगलें म्हणून गप्पा काय मारतोस.” आज गुरुजींचें वाङ्मय थोडेतरी अंमलांत आणणें हेंच गुरुजींचें वाङ्मय अुकृष्ट असल्याचा पुरावा आहे. गुरुजींचें वाङ्मय हें कांहीं मनोरंजनासाठीं लिहिलें नव्हे. त्याच्या वाचनानें संस्कार व्हावें हाच गुरुजींचा अुद्देश आहे. तो अुद्देश सफल होणें म्हणजे गुरुजींचें वाङ्मय सफल होणें, म्हणजेच तें वाङ्मय

अुत्कृष्ट ठरणें. आम्हीहि वाचावयाचा अुपदेश करतो. खेडोपाडीं असें करमणुकीसाठीं, वेळ घालविण्यासाठीं वाचन झालें पाहिजे असें आम्हांला वाटतें. पण गांधीजी म्हणतात, “ केवळ वेळ घालविणारें व मनोरंजन करणारें वाङ्मय हें वाङ्मयच नव्हे. ” विनोबाजी मागें दक्षिण भारत हिंदुस्थानी प्रचार सभेच्या पदवीदानसमारंभाचे अध्यक्ष म्हणून मद्रासला गेले होते. तेथें भाषण करतांना ते म्हणाले, “ राष्ट्रभाषेच्या विद्यार्थ्याला जर विचारलें कीं तुला भाऊ किती तर त्यानें ताडकन ‘ चाळीस कोटी ’ म्हणून उत्तर दिलें पाहिजे. शिक्षणाचा असा परिणाम हवा. ” शिक्षण संपल्यावरहि तो टिकला पाहिजे. शाळेंत प्रत्येक वर्षाचा अभ्यासक्रम ठरवून दिलेला असतो. चौथीला गणित काय? त्रैराशिक, पंचराशिक, सरळव्याज, चक्रवाढव्याज वगैरे. मग चौथीच्या विद्याभ्यासांत २ ते १०, ११ ते २०, २१ ते ३० वगैरे पाढे किंवा पावकी, निमकी वगैरे कुठें आहेत ? पण ते विद्यार्थ्याला यावेच लागतात. शिक्षक याकडे जितकें लक्ष देतो तितकें ‘ बरें सत्य बोला ’ येतें का विसरलें याकडे लक्ष देतो कां ? ते जणुं विसरले तरी चालते. धर्मराज, अर्जुन वगैरे पांडव आणि-कौरव एकत्रच शिकत. एकदां गुरुजींनीं पाठ द्यावयाला सुरवात केली. त्यांनीं शिकविलें “ सत्यम् वद ” दोनचारदां त्यांनीं विद्यार्थ्यांकडून हें वदवून घेतलें व म्हणाले, “ आतां पुरे. ” शिष्यांनीं विचारलें “ गुरुजी एवढेंच ? ” गुरुजी म्हणाले, “ हो एवढेंच. हें नीट करा. मग उद्यां पुढें ” आजचे आम्ही विद्यार्थी म्हणूं, “ आम्ही रोज पानेंच्या पानें वाचतो आणि पांडवांचा एका दिवसाचा अभ्यास काय तर चार अक्षरें. ‘ खरें बोला ’. एवढा अभ्यास तर आम्ही एका मिनिटांतच करून टाकूं, त्यांत काय मोठेसें ! ” आज जो अभ्यास म्हणजे तोंडपाठ करणें हा अर्थ आहे. त्या दृष्टीनें खरोखरच ते मिनिटांतच १ अभ्यास

करतील. आपल्याला पांडव 'ढ' वाटावेत हेंहि अगदीं साहाजिक आहे. पण धर्मराज तर ह्या बाकीच्या सर्वांत जास्तीच 'ढ' वाटेल. कारण दुसऱ्या दिवशीं गुरुजींनीं जेव्हां विचारले 'मुलांनो, झाला कां पाठ ?' तेव्हां साऱ्यांनीं होकार दिला. गुरुजी म्हणाले, 'देऊं का मग पुढचा पाठ ?' बाकीचे शिष्य म्हणाले, 'हो, पण कालच्यापेक्षां जास्त द्या !' पण धर्मराजच काय तो म्हणाला, 'गुरुजी, क्षमा करा. कालचाच पाठ अजून माझा झाला नाही. 'सत्यम् वद' चीच घोकणी मी चालविली आहे. ती पुरी झाली म्हणजे मग पुढचा पाठ द्या.' गुरुजी सोडून सारेजेण धर्माला हंसले. पण गुरुजींनीं धर्मराजाला शाबासकी दिली. म्हणाले, "शाबास, खरा शिष्य आहेस. बाकीच्यांनीं तोडपाठ केले आहे. पण तू जीवनव्यापी करण्याचा प्रयत्न करतो आहेस."

एक डोंबारी होता. त्याच्याजवळ एक पोर शिकवून तयार केले होते. तें पोर रस्त्यावरून अशी घेऊन एकदम पाहिल्या मजल्यावर जाई. सारे लोक ह्या त्याच्या कौशल्यानें तोंडांत बोटें घालीत. एक दिवस कांहीं चोरांनीं हें पाहिलें. ते म्हणाले, "काय मूर्ख लोक आहेत हे. अंगांत अेवढें अचाट सामर्थ्य असतांना दमडी दमडी जमा करीत आहेत लेकाचे ! आमच्यांत जर हें कसब असतें तर एकाच उडींत लखोपती झालों असतो आम्ही." शेवटीं त्यांनीं डोंबाऱ्यांशीं करार करून त्या पोराला घेतलें. दुसऱ्या रात्रीं एका श्रीमंत मनुष्याच्या घरापाशीं ते आले आणि त्यांनीं त्या पोराला सांगितलें "हं. आटप, घे उशी आणि वरून आंत उतरून काढ दाराची कडी. आम्ही मग येतोच आंत अिथून." त्या पोरानें कपडे काढले, लंगोट कसल'. दोन चार बैठका मारल्या. दंड थोपटले. त्या दंड थोपटण्याच्या आवाजानें ते चोर तर दचकलेच. अेवढें झाल्यावर तो म्हणाला, "हं झालों तयार.

वाजवा ढोलकें!" त्या पोराला ढोलकें वाजविल्यावांचून कांहीं उडी मारतां येईना, आजचें आमचें शिक्षणहि असेंच आहे. शाळेंत गेलें कीं सारे पाठ. बरें सत्य बोला, Early to bed and Early to rise म्हणतो, पण तें सारें शाळेंत. शाळेंत पटापट तोंडचे हिशेब करतो, पण बाजारांत भाजी आणावयाला गेला कीं कोरें. खरोखर ही शिक्षणाची विटंबना आहे आणि ही थांबलीच पाहिजे. आणि म्हणूनच शिष्याला निरोप देतांना गुरुजी सांगत, "बा शिष्या शिकलेलें विसरूं नकोस. स्वाध्यायान् मा प्रमद " अशाप्रकारें आपलें शिकलेलें अंमलांत आणून मगच तोंडानें बोलणें हें वाणीचें तप आहे. यानें वाणींत सामर्थ्य येतें.



## तपःचर्या



आपण आतांपर्यंत शारीरिक व वाणीचें तप म्हणजे काय हें सविस्तरपणें बघितलें. गुरूदेवादींची पूजा, स्वच्छता, वीर्यसंग्रह, अहिंसा व ऋजुता यांचें शारीरिक तप व हितार्थ सत्य बोलणें व प्रेमानें आणि न खुपेलसें बोलणें, त्याप्रमाणें नित्य स्वाध्याय यांचें मिळून वाणीचें तप कसें होतें तें बघितलें. आतां मानसिक तपाचाच काय तो विचार आपणांस करावयाचा आहे. मानसिक तप पुढील पंचमहाभूतांचें बनलें आहे. ( १ ) प्रसन्नवृत्ति ( २ ) सौम्यत्व ( ३ ) आत्मचिंतन ( ४ ) संयम ( ५ ) शुद्ध भावना.

आपली वृत्ति सदैव प्रसन्न असावी असें कोणाला वाटत नाहीं. घटकाभर वृत्ति प्रसन्न असली कीं आपल्यालाच बरें वाटतें. कामांत उल्हासहि आपल्याला वाटतो. मग कोणतेंहि काम बोजारूप वाटत नाहीं. प्रसन्न वृत्तीनें बुद्धीची एकाग्रताहि चटकन साधते. हें सारें जरी खरें असलें तरी ही प्रसन्न वृत्ति मिळवावयाची कशी हा प्रश्न राहतोच, ही प्रसन्नता मिळविण्याचा मार्गसुद्धां गीतेनें सांगितला आहे. ' युक्ताहार विहार ' हवा. युक्ताहार विहार असला कीं प्रसन्नता आपोआपच येतें. सर्व कामें वेळच्यावेळीं आणि योग्य त्या प्रमाणांतच झालीं पाहिजेत. बहुतेक सर्व विद्यार्थी आपलें वेळापत्रक तयार करतात. अमूक वाजतां उठावयाचें, अमूक तास अभ्यास करावयाचा, अमूक तास वाचन करावयाचें, पण हा कार्यक्रम तो विद्यार्थी आठ दिवसहि अंमलांत आणूं शकत नाहीं. ठरविलेला कार्यक्रम

तपश्चर्या : ६ : ... का : वा : )  
 १११८  
 मोहाव्याला दुसऱ्याच दिवसापासून सुरुवात होते. कार्यक्रम बांधलेला असला कीं मनुष्याचें मन प्रसन्न राहतें आणि मग मन एकाग्र होण्याच्या वेळ लागत नाही. विद्यार्थीजीवनाला सर्वांत आवश्यकता जर कशाची असेल तर ती एकाग्रतेची. एकाग्रतेवांचून विद्यार्थ्यांची प्रगति होऊंच शकणार नाही आणि ही एकाग्रता प्रसन्नतेतून मिळते आणि प्रसन्नता युक्ताहारविहारांतून मिळते. हल्लीं शहरी विद्यार्थ्यांचा हॉटेलकडे ओढा फार असतो. आणि हॉटेलमध्येहि आरोग्याला विघातक असे पदार्थ खाण्याकडे विशेष कल असतो. शरीर जर आरोग्य संपन्न नसेल तर शारीरिक अस्वास्थ्यामुळे प्रसन्नता टिकूंच शकणार नाही. मन प्रसन्न असलें कीं कामांत उत्साह वाटतो. मुंजीच्या वेळच्या मंत्रांत एक वाक्य आहे 'अवृधम् अहम्' मी कधींहि म्हातारा न होवो, म्हणजे माझा उत्साह, माझी प्रसन्नता कधींहि कमी न होवो, मला सतत नवीननवीन शिकण्याची हौस वाटो. महात्माजी गेल्या वर्षी बंगाल मद्रास दौऱ्यावर गेले होते. जाण्यापूर्वी त्यांनीं बंगाली, तामिळ, तेलगु अंकलिप्या मागविल्या आणि त्या त्या लिपींत सह्या करावयाला ते शिकले. विनोबा दोन चार महिनेच तिकडे मद्रास प्रांतांतल्या जेलमध्ये होते. तर कानडी, तामिळ, तेलगु ह्या तिन्ही भाषा शिकून आले. असें तारुण्य सदोदित हवें. हें तारुण्य, हा उत्साह प्रसन्नतेशिवाय राहूं शकणार नाही. कोणतेंहि काम जर उत्कृष्ट करावयाचें असेल तर प्रसन्नतेनेंच केले पाहिजे. स्वतःचा सुलगा चिल्या तो ऋषींना कांडून देतांनाहि चांगुणानें प्रसन्न असावें अशी ऋषींची इच्छा होती. चाफेकर बंधू फांसावर गेले तेव्हां ते हंसत हंसतच फांशी गेले. प्रसन्नतेनें देशासाठीं कसें करावें हें महात्माजींनीं देशाला शिकविलें आहे. आपला चेहरा आपल्या भावनांचें प्रतिबिंब असतें. चेहऱ्यावर नेहमीं सौम्यता

असली पाहिजे. राक्षसीपणा किंवा राकर्षणा नसावा. उग्रता आपल्याला सहन होत नाही. उग्र वास आपल्याला आवडत नाहीच.

अलीकडे आपण जगाचाच इतका विचार करतो की स्वतःविषयी विचार करायलाहि आपल्याला सवड नसते. जगाचे सॅनिटरी इन्स्पेक्टरचें काम जणुं आमच्याकडे असावें असेंच आमच्या बोलण्यावरून वाटतें. केवळ जगाचाच विचार करण्यानें आपल्यांतलें मनोधैर्य जातें व मानसिक दुर्बलता, गुलामी येते. जग काय म्हणेल या भावनेनें योग्य म्हणून पटलेली गोष्टहि आपण करूं शकत नाही. याच भावनेतून आपलें अधःपतन सुरूं होतें. खरें बोललों. माझी फजिती सांगितली तर जग मला हंसेल. मला आज अेक तत्त्व पटलें परंतु मी जर जुनी संस्था सोडली तर लोक मला हंसतील. ह्या भावनेनेंच आमचें धैर्य नाहीसें होतें. जगाच्या पाठीवर मी एकाच तत्त्वज्ञानाचा एकटाच असलों, जगानें वाटेल तें केलें तरी मी त्यालाच चिकडून राहिन. ही हिम्मत लोकांत नसते. जगांतली निम्याहून अधिक पापें केवळ प्रातिष्ठेच्या खोट्या कल्पनेमुळें होतात. आत्मचिंतन म्हणजे स्वतः-विषयी विचार. सदैव दुसऱ्याशीं आणि दुसऱ्याबद्दल बोलत असतांना कसें काय आत्मचिंतन होणार ? त्यासाठीं मौन हें साधन आहे. गांधीजी किंवा इतर कोणी मौन हें धरतात तेव्हां आपण त्यांची टिंगल करतो. ह्यांत त्यांचें नुकसान कांहींच नसतें. ते आत्मचिंतनांत त्यावेळीं मग्न असतात. त्यासाठींच ते मौन पाळतात. आपल्या स्वतःचें परीक्षण करणें म्हणजे आत्मचिंतन. मानसिक तपासाठीं ह्याची अत्यंत आवश्यकता आहे. आणि संयम हा तर आपल्या भारतीय संस्कृतिचा आत्माच आहे. आपल्या शास्त्रानें जीवन संयत असावें म्हणून अनेक प्रकारचे नियम, धर्मबंधनें घालून दिलीं आहेत. शेवटीं आपल्या कामामागची भावनाहि शुद्ध असली पाहिजे. शुभ भावने-





तपःश्रय्या : ६ :

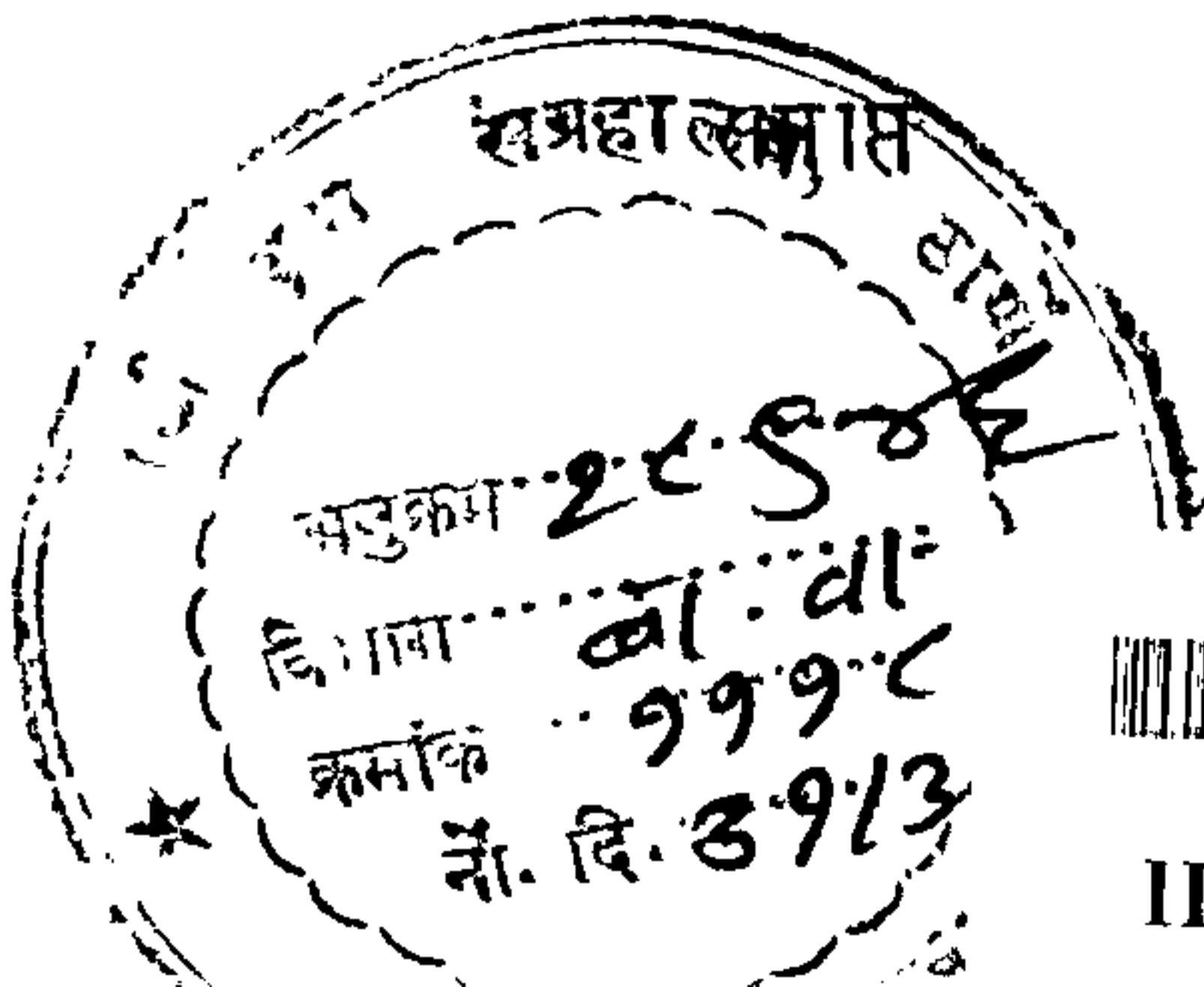
क्र. सं. ... 3788 वॉ. दि. .... ४०

नेच सारीं कामें केलीं पाहिजेत. कामाची स्फूर्ति अधिकारत्यालसा किंवा असल्याच कोणत्याहि हीन भावनेपासून मिळतां कामा नये अशा प्रकारें मानासिक तपःश्रय्या आचरावयाची असते.

आपल्याला जर सामर्थ्यवान् तपस्वी व्हावयाचें असेल तर घर-बसल्या किंवा आपलीं इतर कामें करतां करतांच ही तपःश्रय्या आपल्याला सहज करतां येईल ती आपण करून सामर्थ्यसंग्रह करून घेऊं या.

गीतेनें सांगितलेले तपःश्रय्येचे ते तीन श्लोक आपण सदैव आपल्या डोळ्यांसमोर ठेवूं या व त्याप्रमाणें आचरण करण्याचा यथाशक्ति म्हणजे जास्तीत जास्त प्रयत्न करूं या.

गुरु देवादिकी पूजा, स्वच्छता वीर्यसंग्रह  
अहिंसा अजुता अंगीं देहाचें तप बोलिलें ॥  
हितार्थ बोलणें सत्य प्रेमानें न खुपेलसे  
स्वाध्याय करणें नित्य, वाणीचें तप बोलिलें ॥  
प्रसन्न वृत्ती सौम्यत्व, आत्मार्चितन संयम  
भावना राखणें शुद्ध मनाचें तप बोलिलें ॥



IRBK-0103164