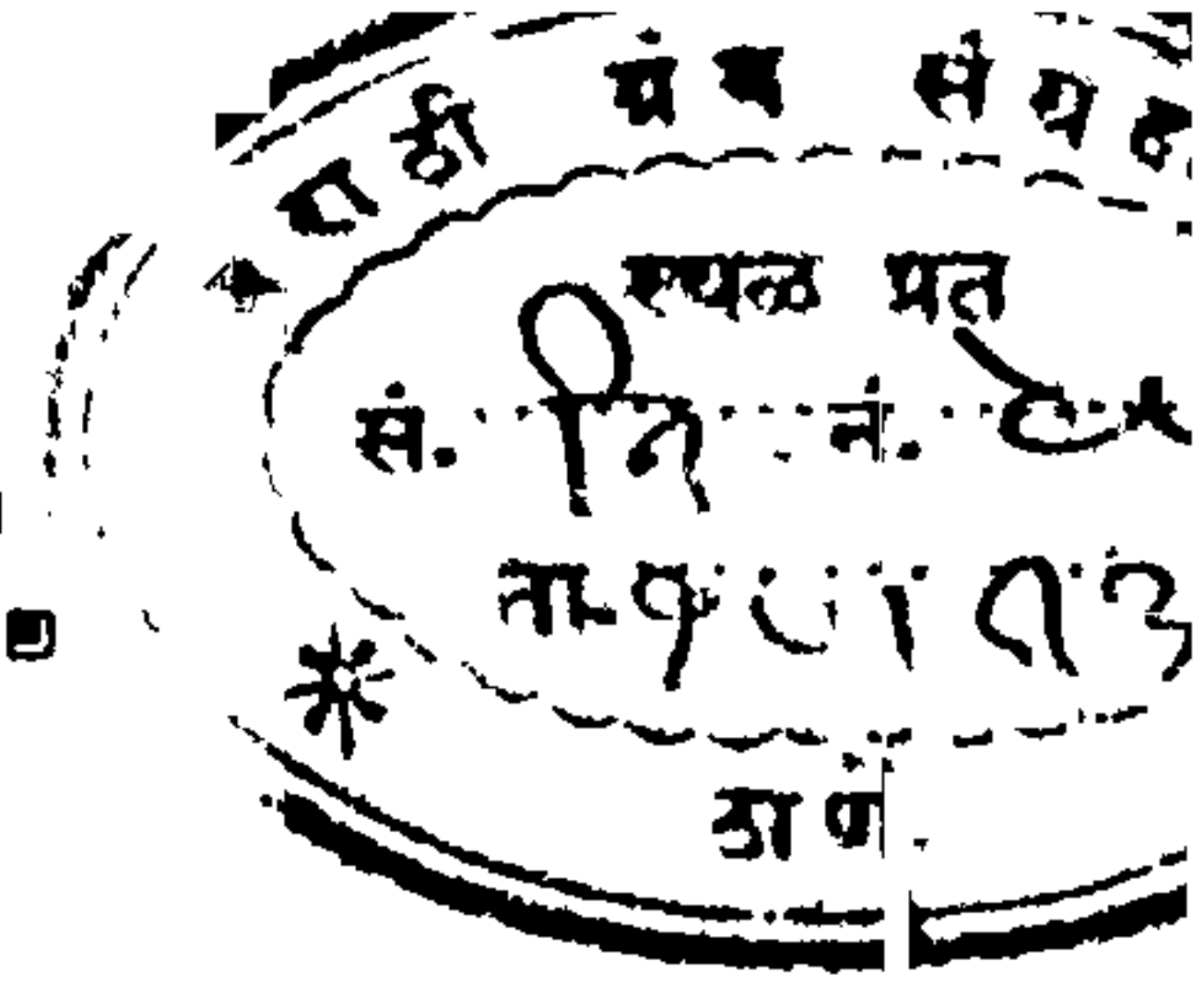
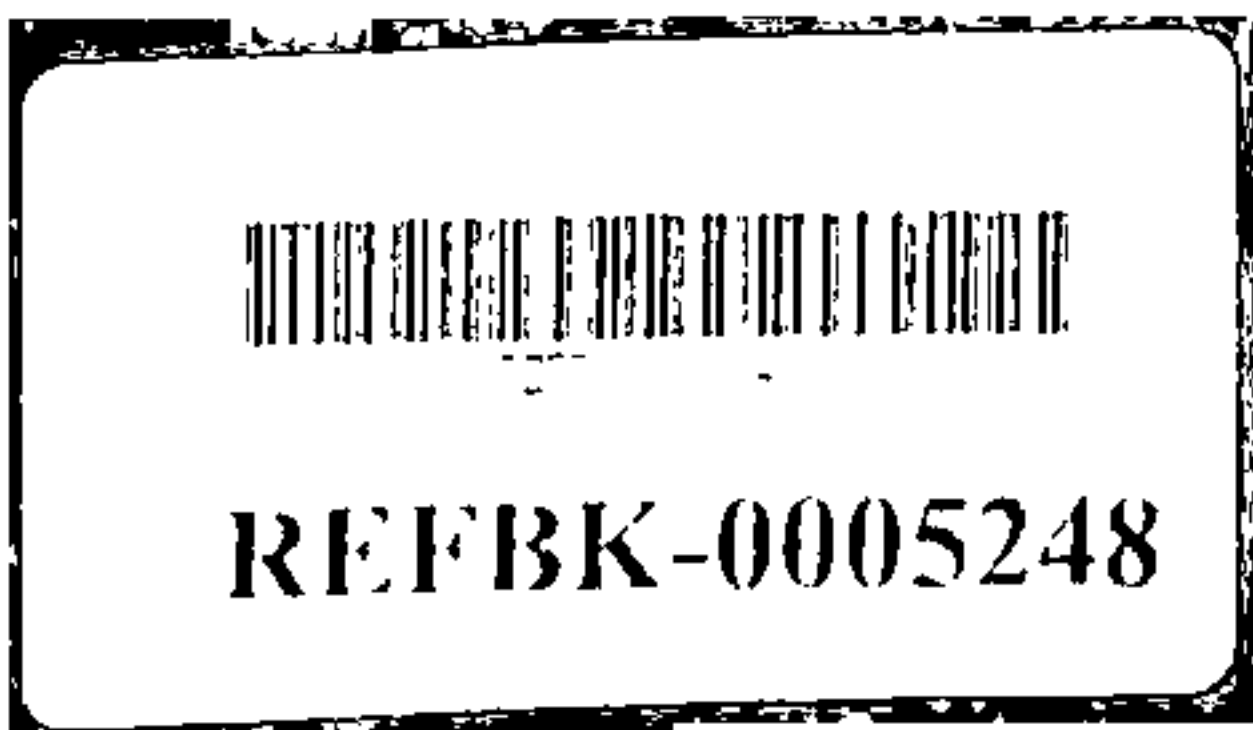
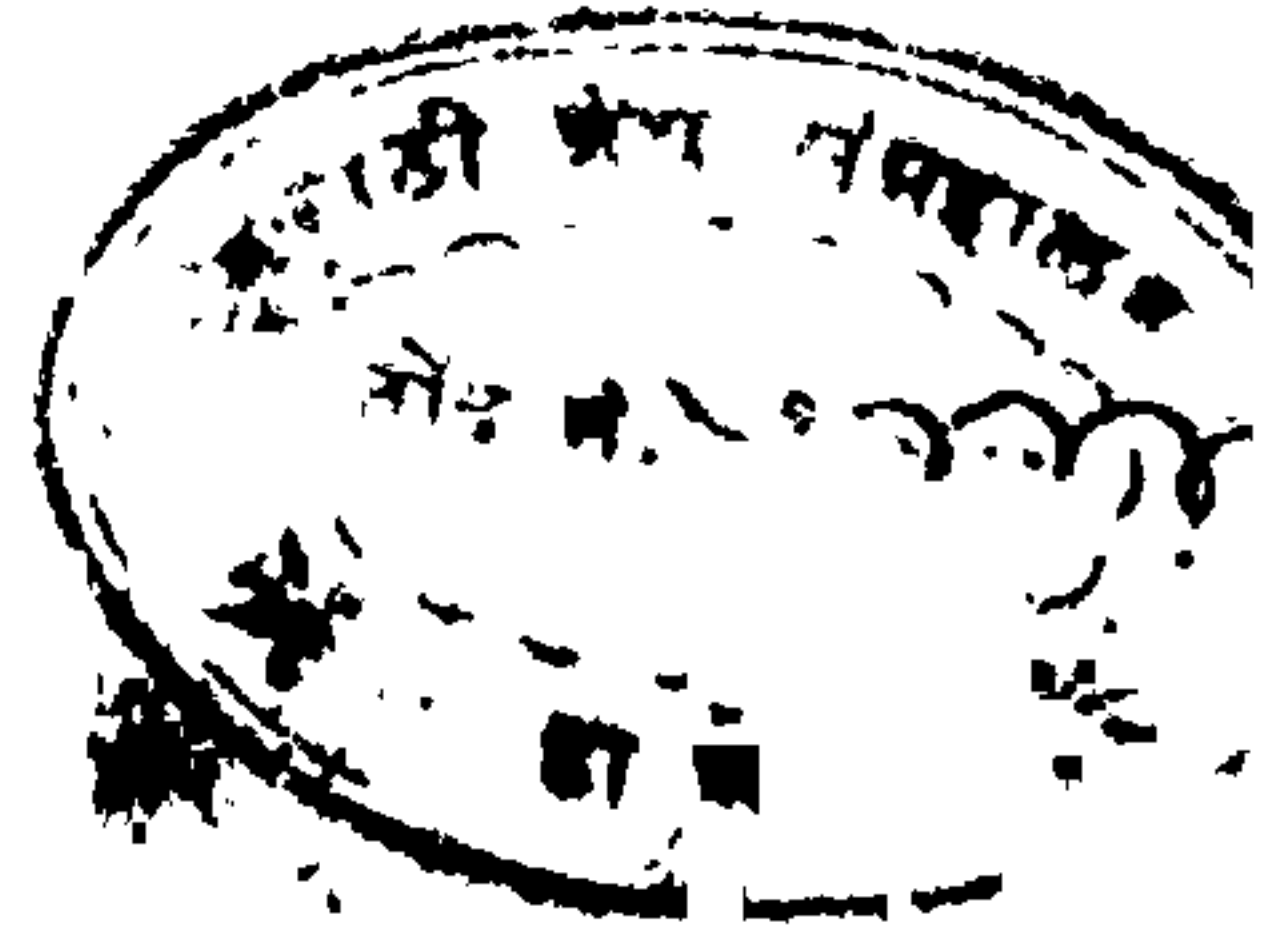


विद्यार्थी-जीवन.



	१५३५
म. ग्रं. सं. टाण	
विषय	निबंध
सं. नं.	५३५



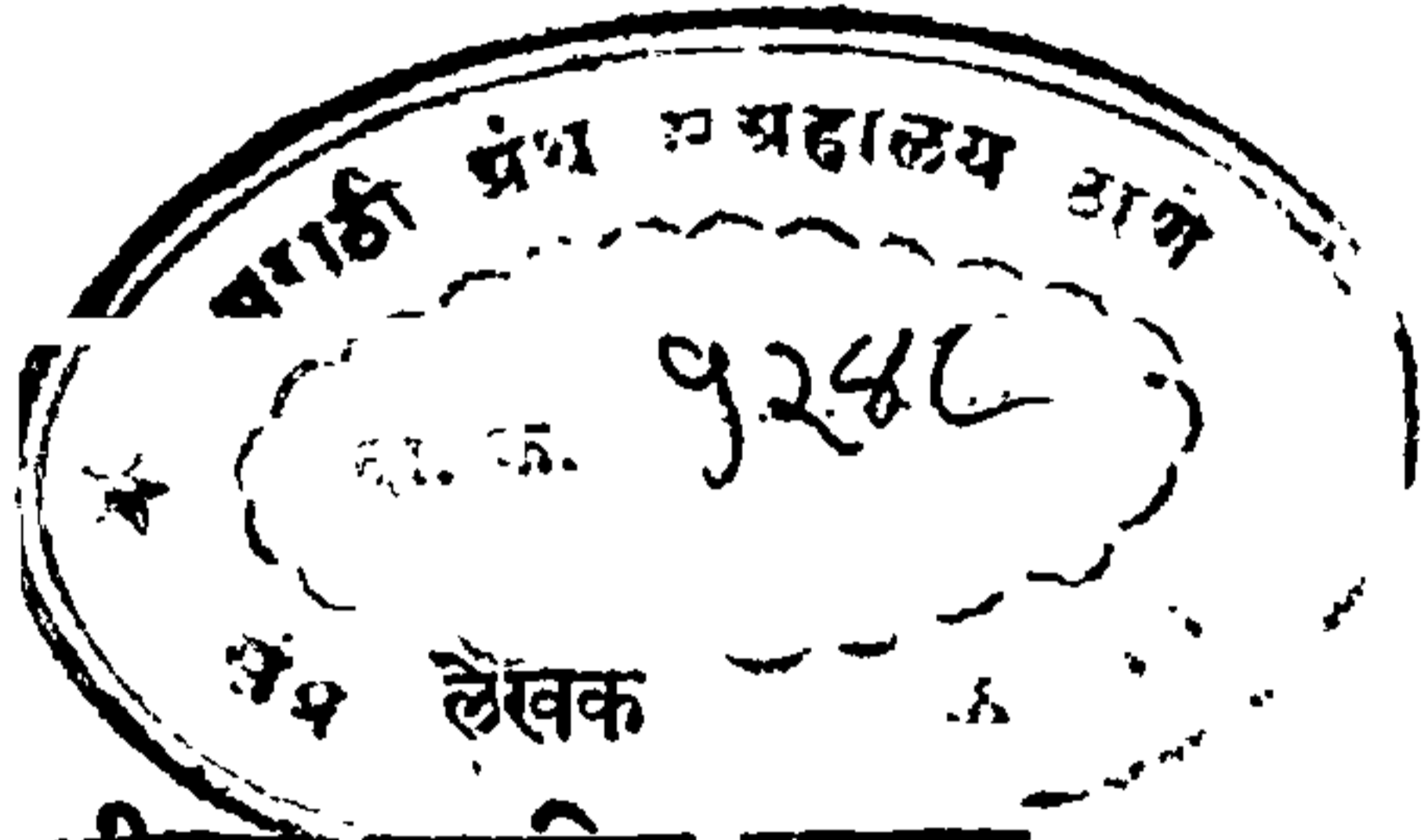
श्रीपाद सदाशिव महाजन.



सुलभ राष्ट्रीय ग्रंथमाला-पुणे.

पुष्प ९ वें.

विद्यार्थी-जीवन.



श्रीपाद सदाशिव महाजन



REFBK-0005248

वैशाख शके १८५७

१५
१३५

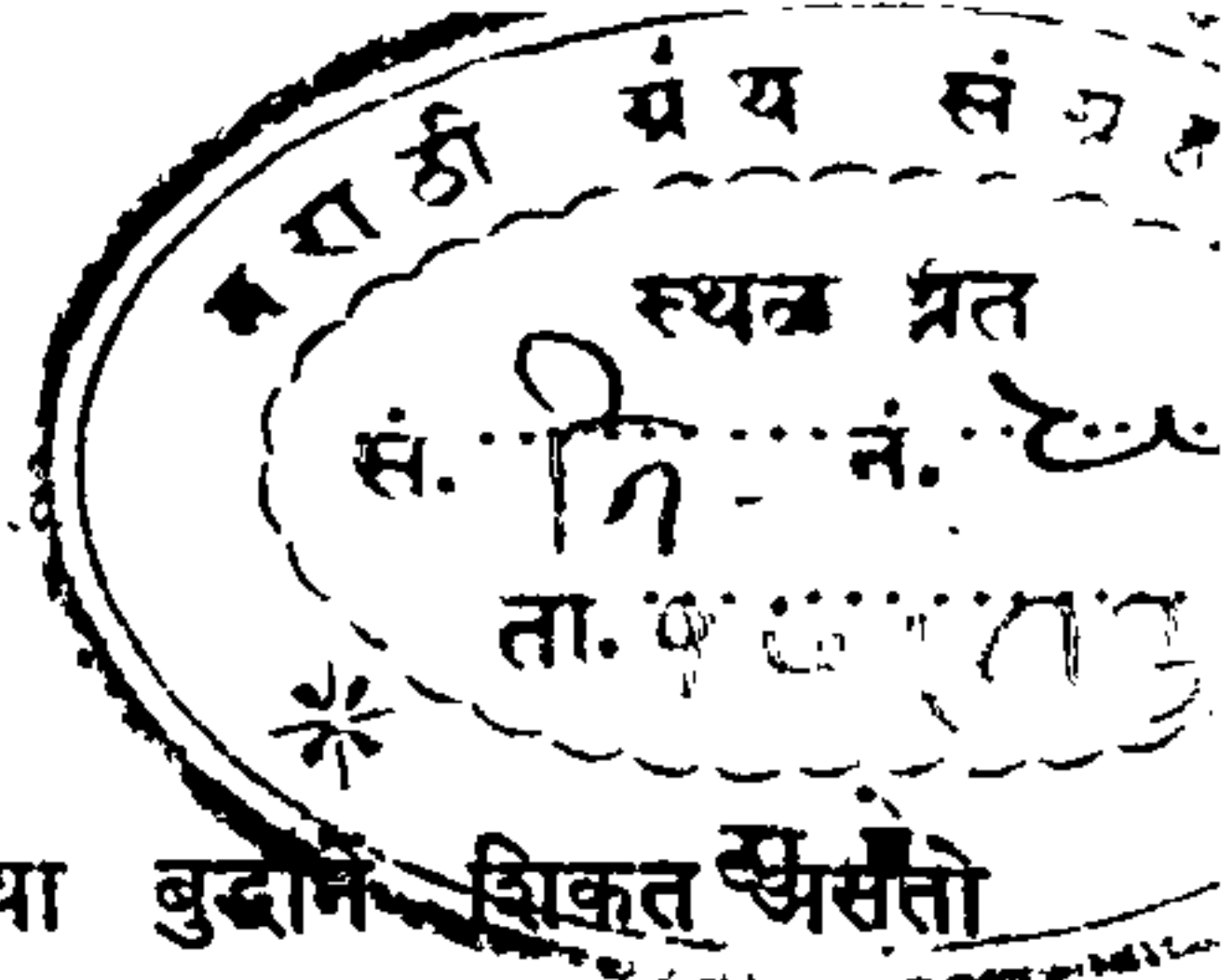
किंमत ८ आणे.

प्रकाशक,
गोविंद वामन कुलकर्णी,
५३४ सदाशिव, पुणे २.

प्रथमावृत्ति.

मुद्रक,
शंकर सखाराम दाते,
'कळागृह प्रेस,'
६६६ सदाशिव, पुणे २.

प्रार्थना !



पुष्कळ गोष्ठी आपण स्वतः आपल्या बुद्धीने शिकत असतो आणि पुष्कळ गोष्ठी आपणांला दुसरे शिकवितात; याप्रमाणे शिकणे आणि शिकविणे ही दोन्ही कामे किती जुनी आहेत हे कांही कोणास सांगता येणार नाही आणि ती केव्हां संपणार आहेत हेहि कांही पण सांगतां यावयाचें नाही. असें दिसतें की हे आपलें जग चालूं आहे तोंवर हें शिकणे आणि शिकविणे चालूच राहणार. हीं कधीहि पुरीं व्हावयाचीं नाहीत आणि कधीहि थांबावयाचीं नाहीत.

शिकण्याचे व शिकविण्याचे विषय खरोखरीच अनंत आहेत. एकीकडे आपण शिकत असतो व दुसरीकडे शिकवीत असतो; दोन्हीकडे आपणांस विषयांची वाण पडत नाही. बरे कोणी शिकवावे व कोणास शिकवावे याबद्दल तरी काय नियम सांगतां येईल. एवढेंच म्हणतां येईल की जें ज्यांस चांगलें येतें तें त्यानें दुसऱ्यास शिकवावे आणि जें ज्यांस चांगलें येत नाही त्यानें तें ज्यांस चांगलें येतें त्याच्यापासून शिकावे.

आपण रोज कसें वागावे हा विषय कोणास सुटला आहे असें नाही. याबद्दलचें शिकणे आणि शिकविणे अखंड चालूं आहे. अगदीं प्राचीन कालच्या वेदांत देखील हा भाग आहे. स्मृती, पुराणे, इतिहास, यामध्येहि ह्या गोष्ठी आलेल्या आहेत. किंबहुना वागण्याच्या नियमांचें म्हणून एक शास्त्रच बनविण्यांत आलें आहे. आमच्या इकडे त्याला धर्म असें मोठें नांव दिलेलें असून त्यानें सर्वांना लहानसहान गोष्टींसुद्धां बांधून टाकलें आहे. बांधीव वागणी फायद्याची असते. परंतु भोंवतालची परिस्थिति ही कांही एकजात कायम रहात नाही. दर दोनचारशें वर्षांत तिच्यांत मोठाच फरक

पडतो. आणि परिस्थितीचें रूपच बदललें म्हणजे वागण्याचे जुने नियम कितीहि बांधीव असले तरी ते थोडे तरी बदलावे लागतात.

नियम बदलले तरी नियमांचें धोरण सर्वच बदलावें लागतें असें नाहीं. कांहीं नियम आणि कांहीं धोरण हे अगदीं अचल असतात म्हटलें तरी चालेल. उदाहरणार्थ—खरें बोलण्याचा नियम घेऊं.

जगाची स्थिती कितीहि बदलली तरी खरें बोलण्याचें धोरण व त्याबाबतचें धोरण हें कायमच आहे. त्याचप्रमाणें प्रेम, दया इ० अनेक गोष्टीविषयीं असेंच ठामपणें बोलतां येईल. युक्ति, अनुभव, दोन्हीहि या ठामपणाच्या बाजूनेंच आपला कौल देतील; आणि मनाची प्रेरणा व अगदीं आंतील प्रेरणा अखंड तेवणाऱ्या नंदादीपाप्रमाणें तोच प्रकाश आपणांस देईल. नीति म्हणा, नाहीं तर धर्म म्हणा, नाहीं तर धर्मनीति म्हणा, वाटलें तर शील म्हणा, या सर्वांचा उगम वर सांगितल्याप्रमाणें आहे. आणि अशी ही नीति अथवा धर्म याची शिकवण द्यावी घ्यावी लागतेच.

हें खरें आहे. कोणत्याहि गोष्टीचा नमुना प्रत्यक्ष पाहणें याच्या-इतकें शिक्षण दुसऱ्या कशानेंहि होत नाहीं. खरें बोला म्हणून सांगण्यापेक्षां खरें वागून दाखविण्यानेंच त्याबद्दलचें शिक्षण उत्तम मिळेल. वागण्याचें महत्त्व याप्रमाणें अपरंपार आहे. तरीहि वागणाऱ्याला मुकाट्यानें बसून चालत नाहीं. असें, असें वागा असें बोलून अज्ञानास शिकवावें लागतेंच. हें समर्थींनीं स्पष्टच म्हटलें आहे. “आधीं केलें मग सांगितलें.” म्हणजे केलें एवढ्यानेंच त्यांचें काम भागलें नाहीं तर सांगितलेची जोड द्यावी लागली. अज्ञान विचारे वाट चुकतात, खड्ड्यांत पडतात, तें पाहवत नाहीं. म्हणूनच “येतों कळवळा म्हणवुनी,” असें तुकोबांनीं म्हटलें आहे. इतकेंच नव्हे तर असें शिकविण्याचें काम करणारे जे संत त्यांचे

उपकार पुढील शब्दांत गाईले आहेत, “ काय या संतांचे मानूं
उपकार । मज निरंतर जागविती ॥ ” खुद्द भगवंतांनी मीहि
असेंच करतो ! ‘वर्त एवच कर्मणि’ असा हवाला दिला आहे.
तेव्हां सांगायला हें पाहिजेच; आणि केलेल्यानेंच सांगावें तेंच वठेल,
दुसरें वठणार नाही.

येथवरचा हिशोब बरोबर झाला; करावें त्यानेंच सांगावें पण
दुसऱ्यांनी त्यांच्याच सांगण्याची दौडी देऊं नये असें थोडेंच आहे.
संतांचीं उच्छिष्ट उत्तरे ज्यांच्या कार्नी पडतील त्यानें तीं फैला-
वार्वी. त्यांत अधर्म कांहीं नाही. कांहीं झाला तर त्याचा चांगलाच
परिणाम होईल.

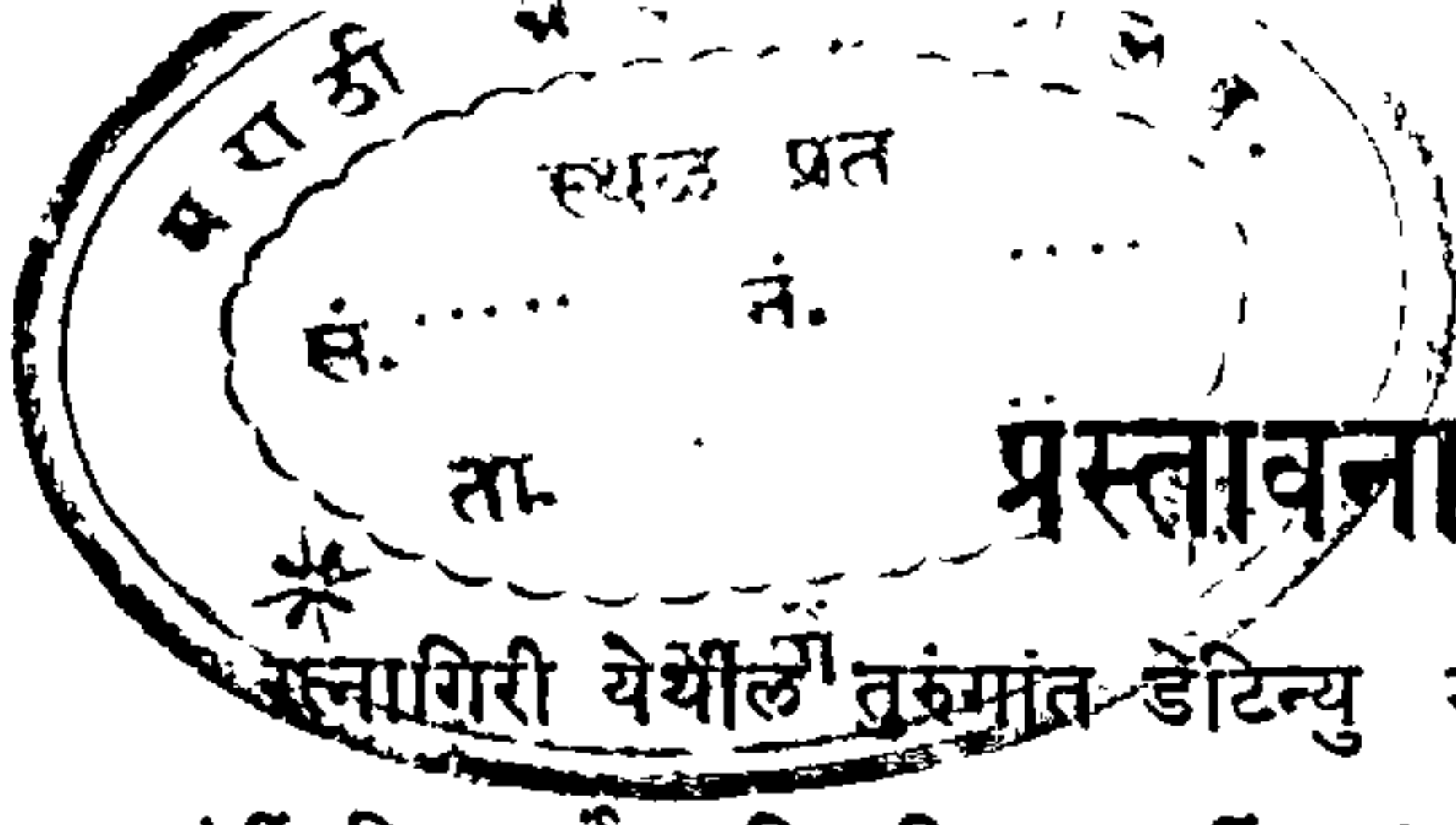
असाच हेतु मनांत धरून हें पुस्तक श्री. महाजन यांनी लिहिलें
आहे; आणि मीहि त्याचा प्रस्ताव करण्यास घजलों आहे. आपलें
जीवन पूर्ण व्हावें,—निर्दोष व्हावें, निर्मळ व्हावें, यापेक्षां आणखी
थोर इच्छा ती कोणती असणार. तुकोबांनी थोडक्यांत सारें सार
सांगितलें आहे; तें हें कीं “ जन्मा आलियाचें फळ । अंगा
लागो नेदि मळ ॥ ” बस ! झालें काम. कसलाहि मळ म्हणजे
पाप. आपल्या अंगाला मळ म्हणजेच डाग लागूं देऊं नये. एवढी
काळजी आपण पुरेपूर वाहिली पाहिजे. जागजागीं आपणांस घसर-
ण्याचें भय आहे. आयुष्याचा मार्ग ‘निसरडा’ आहे. त्या मार्गाची
बंदोबस्ती करण्यासाठीं जागजागीं मोर्चे बांधून तयार असलें पाहिजे.
अशा कांहीं जागा कल्पून त्यांचा बंदोबस्त कसा करावा हें श्री.
महाजन यांनी पूर्वीच्या थोरांचा अनुवाद करून या पुस्तकांत
सांगितलें आहे. कोठें श्री. महाजन यांची भाषा काठिण झाली
असेल, कोठें त्यांची मांडणी सहज सुधारण्यासारखी असेल, कोठें
एकच गोष्ट निराळ्या नांवानें पुन्हां पुन्हां सांगितली असेल, कोठें

उदाहरणांसाठी त्यांनी लांबचा वळसा घेतला असेल, कोठे अस्पष्टपणा त्यांचे हातून घडला असेल, कोठे बदलेल्या काळाप्रमाणे आणि नवीन ज्ञानाप्रमाणे कांहीं फिरवाफिरव करण्याची जरूरी असेल, असें सगळेंहि असेल; नव्हे, आहेही, तथापि श्री. महाजन यांनीं जुने अनुभविक ज्ञान हेंच आधाराला घेतलें आहे. नव्या काळच्या कल्पनेतील बऱ्याच गोष्टी उचलल्या आहेत. यामुळें ज्यांच्याकरितां श्री. महाजन यांनीं हा प्रयत्न केला आहे त्यांना या पुस्तकाच्या वाचनानें बराच फायदा झाल्यावांचून राहणार नाहीं. आणि तुकोबांनीं सांगितलेली निर्मळता कशी राखावी याबद्दल पुष्कळ सूचना मिळाल्याशिवाय राहणार नाहीं. नुसत्या पुस्तकानें शील सुधारणार नाहीं. तसेंच तें आचरण पाहण्यानेंही बनणार नाहीं. दोहीची सांगड त्याला लागेल आणि सांगण्याचें काम या पुस्तकाच्या वाचनानें बरेंचसें साधलें जाईल. आणि त्यामुळें तसें आचरण पाहतांच त्याचा ठसा अधिक स्पष्टपणें उमटवून देण्यास मदत होईल.

सुलभ राष्ट्रीय ग्रंथमालेचा हेतु हें पुस्तक कांहीं अंशानें सिद्धीस नेईल या आशेनें हा खटाटोप केलेला आहे.

ह्या पुस्तकांमध्ये विद्यार्थ्यांना उपयुक्त असाच भाग असल्यामुळें विद्यार्थी-जीवन हें नांव त्याला यथार्थच आहे.

दत्तो वामन पोतदार.



कांहीं विद्यार्थ्यांना शिकविण्यासाठी Character, Courtesy, and cleanliness हे पुस्तक मागविले. ते शिकवीत असतांना मराठी भाषेत असल्या पुस्तकाची उणीव आहे हा विचार डोक्यांत आला. ती भरून काढण्याकरितां हे पुस्तक लिहायला हार्ती घेतले.

या पुस्तकावर पुढील आक्षेप येण्याचा संभव आहे. “ नुसती तत्त्वे सांगून किंवा सद्गुणांची माहिती देऊन सदुपदेश करून कोणाला नीतिमान् बनवणे शक्य नाही. उपदेशापेक्षां प्रत्यक्ष उदाहरण नीति-शिक्षणाच्या कार्मी अधिक उपयुक्त ठरते. त्यासाठीं मुलांच्या समोर सदाचरणाची प्रत्यक्ष उदाहरणे राहतील अशी खबरदारी घ्यावी. असल्या नीतीच्या उपदेशाचा कांहीं उपयोग होण्याजोगा नाही. यासाठीं असले पुस्तक मुलांच्या हार्ती देण्यांत कांहीं अर्थ नाही. ”

नीतीचा कोणी उपदेश करूं लागला किंवा नीत्युपदेशाची आवश्यकता प्रतिपादूं लागला म्हणजे “ उपदेशापेक्षां उदाहरण चांगले ” हे वचन त्याच्या तोंडावर फेंकण्यांत येते. परंतु एका इंग्रज लेखकानें म्हटल्याप्रमाणें “ It is a dangerous half truth ” ते फार घा-तुक असे अर्ध सत्य आहे म्हणजेच सत्यापलाप आहे असें म्हणा-वयास हरकत नाही. प्रत्यक्ष उदाहरण उपदेशापेक्षां श्रेष्ठ आहे हे मान्य आहे; परंतु त्या उदाहरणाच्या मागचें तत्त्व कळले नाही तर ते उदाहरण कुचकामाचेंच होय. केवळ अंधानुकरण करणारे लोक

काय कामाचे ! एकस्य कर्म संवीक्ष्य करोत्यन्योपि गर्हितम् ।
गतानुगतिको लोको न लोकः पारमार्थिकः ॥

जे आचरण करावयाचें त्याचें तत्त्व विद्यार्थ्यांला अथवा कोणा-
लाहि कळलें पाहिजे. अर्थात् विचार करण्याचें सामर्थ्य नसेल त्या
वेळीं अथवा त्या बाबतींत अंधाशापालन आवश्यक आहे. परंतु
त्याहि बाबतींत तत्त्व समजून घेण्याचा प्रयत्न झालाच पाहिजे.

विचार करण्याची शक्ति आली असतां (आणि १३-१४ वर्षांच्या
मुलाला सामान्यतः विचार करण्याची शक्ति असतेच) त्यानें करावयाच्या
सर्व महत्त्वाच्या गोष्टींचें तत्त्व त्याला समजलें तरच त्याची प्रगति
होईल, नाहीतर तो सांगकाम्या, परावलंबी व परप्रत्ययनेयबुद्धि
असा होईल. यासाठीं तत्त्व सांगणें, उपदेश करणें अत्यंत आव-
श्यक आहे. आतां उपदेशाला उदाहरणाची जोड देणें जरूर आहे
यांत शंका नाही. जो शिक्षक उपदेश करील त्याचें त्याप्रमाणें वर्तन
नसेल, निदान तसें वागण्याची धडपड नसेल, प्रयत्न नसतील, तर
त्या उपदेशाचा कांहीं उपयोग होणार नाही. यासाठीं हे विचार स्वतंत्र
रीतीनें मुलांच्या हातांत पडून त्यांना मार्गदर्शक व्हावे अशी योजना
केली आहे. शिवाय शिक्षक सर्वगुणसंपन्न, पूर्ण निर्दोष असा
कर्घाच मिळणें शक्य नाही. परंतु प्रेमळ, मुलांच्या हिताविषयी
कळकळ असणारा व आपली उन्नति करण्यासाठीं झटणारा शिक्षक
असला म्हणजे पुरे आहे. अशा शिक्षकांनै हें पुस्तक शिकवायला
मुळींच हरकत नाही.

विद्वद्श्रेष्ठ साक्रेटिस म्हणत असत “ मनुष्याच्या हातून वाईट

कृत्ये होतात ती अज्ञानामुळे होत असतात. ” हें वचन सर्वच बाबतीत लागू पडेल असें नाही. याची जाणीव प्रस्तुत लेखकाला आहे. कारण, जानामि धर्मं नच मे प्रवृत्तिः । जानाम्यधर्मं नच मे निवृत्तिः । हें संस्कृत वचनहि प्रसिद्धच आहे. मनोविकारांना बळी पडल्यामुळे, सहवासानें, प्रकृतीत बिघाड झाल्यामुळे, किंवा मनाच्या दुबळेपणाचा दुष्टांनी फायदा घेतल्यामुळे सत् काय हें माहीत असूनहि असत् घडत असतें. तथापि आपल्या हातून असत् व्हावें अशी मात्र कोणाचीच इच्छा नसते.

मोठ्या माणसांच्या, प्रौढांच्या बाबतीत जरी वरील संस्कृत वचन लागू होण्याजोगें असलें तरी निदान लहान मुलांच्या बाबतीत तरी वर दिलेलें विद्वद्द्वय सॅक्रेटिस यांचेंच वचन किंवा *More ills are wrought by want of thought than by want of heart* ” हें एका इंग्रज लेखकाचें मतच अधिक लागू पडतें. मुलांचें मन बरेंच शुद्ध असतें. स्वार्थांच्या किंवा इतर विकारांच्या आहारीं त्यांचें मन गेलेले नसतें. त्यांच्या हातून पुष्कळ चुका घडत असल्या तरी त्या अज्ञानामुळेच घडत असतात, दुष्टपणामुळे घडत नसतात. असें म्हणावयास प्रत्यवाय नाही.

आपण चांगलें व्हावें, मोठें व्हावें, यशस्वी व्हावें अशी प्रत्येक विद्यार्थ्यांची इच्छा असते. परंतु तसें व्हावें कसें याची मात्र त्यांना माहिती नसते. या पुस्तकांत तोच मार्ग दाखविण्याचा प्रयत्न केला आहे. शिवाय याच पुस्तकांत सांगितल्याप्रमाणें विचार हीच आपल्या जीवनाला बळण लावणारी, जीवनकमलाचा विकास कर-

णारी सर्वांत प्रबळ शक्ति होय. करितां यांतील थोडे जरी विचार एखाद्याला पटले तरी त्याचा चांगला विकास झाल्यावांचून राहणार नाही.

हे विचार लिहिण्याच्या कार्यां माझे मित्र श्री. पांडुरंग विठ्ठल उर्फ तात्यासाहेब करमळकर यांची बहुमोल मदत झाली त्याबद्दल मी त्यांचा ऋणी आहे. तसेंच ज्या विद्यार्थ्यांना शिकवित असतांना हे पुस्तक लिहिण्याचा विचार आला व ज्यांच्यामुळे यांतील कांहीं प्रकरणे लिहिलीं गेलीं ते माझे बालमित्र सीताराम रघुवीर कामत, भास्कर राजाराम सुकी व भास्कर महादेव वाळके यांचेहि आभार मानणें जरूर आहे.

श्रीपाद सदाशिव महाजन.



विद्यार्थी-जीवन
विषयानुक्रमणिका.

विषय	पृष्ठ.	विषय	पृष्ठ.
प्रार्थना		१७ प्रसन्न वदन	३९
प्रस्तावना		१८ स्वाभिमान	४०
१ सत्संग	१	१८ देशभक्ति	४२
२ सन्मैत्री	२	२० व्रत-पालन	४५
३ सद्वाचन	६	२१ चरित्रवाचन	४७
४ संवय	७	२२ उपासनेचें महत्त्व	४९
५ मृत्यूविषयी निर्भयता	७	२३ बौद्धिक-विकास	५०
६ आत्मोद्धार	११	२४ निरीक्षण-शक्ति	५१
७ परोपकार, निष्काम सेवा	१३	२५ स्मरणशक्ति	५२
८ समत्वबुद्धि	१६	२६ आपले विचार व्यव- स्थितपणें मांडतां	
९ सत्य	१८	येणें	५३
१० सद्दर्शन	२२	२७ जिज्ञासा	५५
११ सद्दर्शन म्हणजे काय	२५	२८ ज्ञान	५६
१२ कर्तव्यपालन	२६	२९ प्रगमनशीलता	५८
१३ मनोनिग्रह	२८	३० पाठांतर	५९
१४ निर्भयवृत्ति	३१	३१ मनन	६०
१५ ब्रह्मचर्य	३३	३२ प्रत्येक गोष्टीच्या दोन बाजू	६१
१६ साधी राहणी व सौंदर्य	३७	३३ एकाग्रता	६३

विषय	पृष्ठ.	विषय	पृष्ठ.
३४ अक्षर	६४	४२ व्यवस्थितपण	७८
३५ प्रसंगावधान	६५	४३ कार्यनिष्ठा	८०
३६ चिकाटी	६७	४४ व्यायाम	८२
३७ दृढनिश्चय	६९	४५ सूर्यप्रकाश	८५
३८ घाडस	७२	४६ शुद्ध हवा	८६
३९ हिंमत मर्दा मदत खुदा	७४	४७ स्नान	८६
४० उपायाबरोबर अपाया- चाहि विचार करावा.	७५	४८ आहार	८७
४१ वेळेचे महत्त्व	७६	४९ झोप व आरोग्य	८८
		५० सार्वजनिक स्वच्छता	९३



विद्यार्थी-जीवन.

१ सत्संग.

संतांचा संग तोचि स्वर्गवास-तुकाराम महाराज.

या जगांत मनुष्याला सत्संगतीइतकें महत्त्वाचें, इतकें हितकारी दुसरें कांहींच नाहीं असें म्हटल्यास अतिशयोक्ति होणार नाहीं. ज्याला आत्म सुधारणा-आत्मोन्नति-करावयाची असेल त्याला हा एक रामबाण उपायच होय. विचारांवरच मनुष्याच्या जीवनांतील सर्व गोष्टी अवलंबून आहेत. ते विचार चांगले असले तरच मनुष्याची उन्नति होईल. सत्संगतीमुळेंच मनुष्याच्या मनांत सद्दिचार येतात. म्हणूनच आपल्या जीवनाला चांगलें वळण लावण्याचें हें एक उत्कृष्ट साधनच होय. दुसरें असें कीं, वाचनानें किंवा श्रवणानें आपणाला पुष्कळ उच्च तत्त्वे कळतात; परंतु तीं कृतींत आणणें फार अवघड जातें. परंतु आपल्या सहवासांतील एखाद्या मनुष्यानें-सज्जनानें-त्याचा आचार केलेला पाहिला म्हणजे आपोआप तीं तत्त्वे आपल्या कृतींत उतरत जातात. भगवद्भक्त तुकोबाराय म्हणतात, “आंपणासारिखे करिती तात्काळ । नाहीं काळ वेळ तयां लागीं” आणि संतांच्या सहवासाचा परिणाम होण्याचें दुसरें कारण असें कीं, प्रेम-निष्काम प्रेम-हा सर्व सद्गुणांचा आधार आहे. सज्जन प्रेमळ असल्यामुळें त्यांच्या सहवासा-मुळें आपल्या ठिकाणीं सुप्त असलेलें प्रेम-बीजावस्थेंत असलेलें प्रेम-जागृत होऊन त्याचा विकास होतो व त्या प्रेमाच्या जोरावर

आपण क्षुद्र स्वार्थ टाकून उच्च तत्त्वांचें आचरण करूं शकतो. तुकाराम महाराज म्हणतात; “ संतांचा उदीम उपदेशाची पेठ । प्रेमसुख साटीं देती घेती ” म्हणूनच तुकाराम महाराज देवाकडे मागणें मागतात कीं, “ नलगे मुक्ति, धन, संपदा । संतसंग देई सदा ॥ ” आतां तुकाराम महाराज ज्या संतांची संगति मागतात ते भगवद्भक्त होत. आपण सामान्य जनांनीं सत्संगति करावी असें म्हणतो त्या वेळीं सद्वर्तनी मनुष्यच अभिप्रेत असतो. तत्त्वतः यांत कांहीं फरक नाही. जशी संतांच्या सहवासामुळे ईश्वरभक्ति आपल्या अंगीं बाणेल या विचारानें तुकाराम महाराज त्यांच्या संगतीची इच्छा करितात, तशीच उच्च तत्त्वांची-नीतितत्त्वांची-प्रेरणा, जोपासना व आचरण व्हावें म्हणून आपणहि सद्वर्तनी मनुष्यांची संगति धरिली पाहिजे. भगवद्भक्त सजन सर्व ठिकाणीं व सर्व वेळींच मिळतील असें नाही; परंतु सामान्यतः सद्वर्तनी मनुष्य प्रयत्नानें सहवासाला मिळविणें शक्य आहे. एका कवीची खालील उक्ति विचारणीय आहे.

घडला न सत्समागम, पडली ज्याच्या सदुक्ति न श्रवणीं ।
 न पडे प्रकाश सहसा ज्ञानाचा त्याच्या मनोभुवनीं ॥
 ज्ञानप्रकाश नसतां सगळ्या विद्या कला वृथा जाती ।
 जवळी असुनि सुखाचीं दिसती न फळे न लागती हातीं ॥
 सत्संगति करिताहे लीलालेशें करुनि जेविं हित ।
 न तसें माता जाणे संसारामाजिं मात्र जें विहित ॥

२ सन्मैत्री.

ग्रीस देशामध्यें साराक्यूज नांवाचें एक शहर आहे. त्या ठिकाणीं दोन मित्र राहात असत. त्यांच्यापैकीं एकावर त्या देशच्या राजाची

इतराजी झाली व त्या राजानें त्या मनुष्याला फांशीची शिक्षा फर्माविली. फांशी जाण्यापूर्वी आपणाला आपल्या बायकामुलांना भेटण्याची इच्छा आहे, तरी परवानगी मिळावी असा त्यानें राजाकडे अर्ज केला. परंतु जिथें त्याला फांशीं घावयाचें होतें तेथून शेंकडों मैलांवर त्याचें खेडें होतें. वाटेंत अरण्य व समुद्र लागत होती. “आजपासून बरोबर चौथ्या दिवशीं संध्याकाळीं मी येतो” असें त्यानें सांगितलें. त्या वेळीं राजा म्हणाला तूं परत येशील कशावरून ? तुझ्याबद्दल कोणी तरी ओलीस ठेव. तूं वेळेवर आला नाहींस तर आम्हीं त्याला फांशीं देऊं.” दुसऱ्यासाठीं मरायला कोण तयार होतो? “इतर न कोणी येतो मित्र जसा संकटांत कामास.” त्याच शहरांत त्याजा जिवलग मित्र रहात असे. त्याला हें समजल्याबरोबर तो राजाजवळ येऊन म्हणाला, “माझ्या मित्राला घरीं जाण्याची परवानगी द्या, त्याच्याबद्दल मी रहातो. तो वेळेवर न आल्यास मला फांशीं द्या.” धन्य आहे त्याच्या प्रेमाची ! धन्य धन्य तें मित्रप्रेम ! आपला मित्र जरी वेळेवर परत यायला आळस करणार नाहीं तरी समुद्राला वादळ झालें किंवा अरण्यांत त्याला श्वापदांनीं गांठलें तर त्याचा नाइलाज होईल व आपणाला फांशीं जावें लागेल हें माहीत असूनसुद्धां तो तयार झाला. याला म्हणतात मित्रप्रेम व आदर्शमैत्री ! शेवटीं तो घरीं गेलेला मित्र यावयाला निघाला असतां वाटेवर वादळ झालें व त्याला यावयाला थोडा उशीर झाला. राजानें थोडा वेळ वाट पाहून त्याच्या मित्राला फांशीं घ्यायचें ठरविलें. त्याला फांसावर चढविलें सुद्धां. इतक्यांत त्याचा तो मित्र धांपा टाकीत टाकीत आला. त्यानें आपल्या मित्राला आलिंगन दिलें व तो आनंदानें फांशीं गेला.

अशा प्रकारचे मित्र ज्यांना लाभले असतील ते धन्य होत.

आतां मैत्री म्हणजे काय, मैत्रीचा उपयोग काय होतो व मैत्री कशी करावी व टिकवावी याचा विचार करूं.

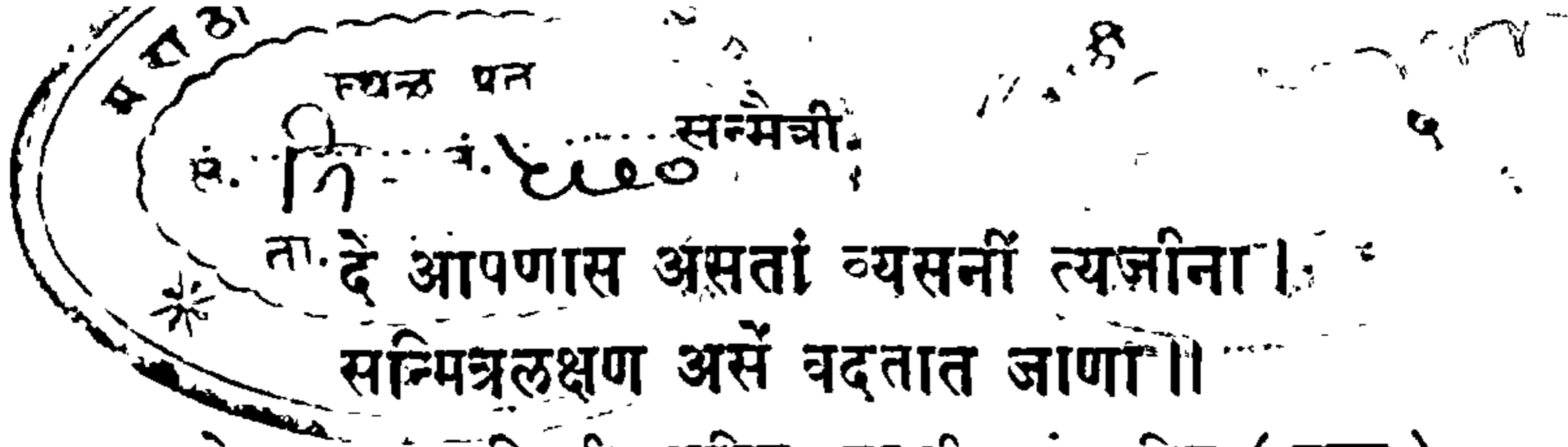
मित्रं प्रीतिरसायनं नयनयोरानंदनं चेतसः ।

सर्व प्रकारच्या आपत्तींनी, रोगांनी, दुःखांनी, गांजलेल्या या जगांत आपल्या मनाला समाधान देणारे मित्रप्रेमासारखे दुसरे कांहीं नाही. आईबापांवर कांहीं ठरावीक वयोमर्यादेपर्यंतच आपले उत्कट प्रेम असू शकते, परंतु मित्रप्रेमाची उत्कटता जन्मभर टिकते. आपल्या मनांतील एकूण एक गोष्टी जशा आपण आपल्या मित्राशी बोलू शकतो तशा त्या इतर कोणाशी बोलू शकत नाही. आपल्या मित्राजवळून आपणाला कांहींच चोरून ठेवावे लागत नाही व आपण ठेवीतहि नाही. एका संस्कृत कवीने पुढीलप्रमाणे मित्राचे वर्णन केले आहे. “ ददाति प्रतिगृह्णाति गुह्यमाख्याति पृच्छति । भुंक्ते भोजयते चैव षड्विधं प्रीतिलक्षणम् ॥ ”

मित्रप्रेमाचा विशेष हा की, मित्र सुखाचा वांटेकरी होतो, तेव्हां तें दुणावतें व तो दुःखाचा वांटेकरी होतो तेव्हां तें हलकें होतें. “ स्निग्धजनसंविभक्तं हि दुःखं सह्यवेदनं भवति । ” ही कालिदासोक्ति प्रसिद्धच आहे. तसेंच चांगला मित्र न कळत आपणाला सन्मार्गाला लावितो तर वाईट मित्रहि न कळत आपणाला उन्मार्गगामी करितो. दूधसुद्धां सापाने घेतले असतां वीष बनते; त्याप्रमाणे वाईट, दुष्ट अथवा दुर्व्यसनी मित्राचे प्रेमच आपणाला अपायकारक होतें. यासाठी मित्र करतांना फार खबरदारी घेतली पाहिजे. सन्मित्र कसा असावा याविषयी एका कवीने पुढीलप्रमाणे वर्णन केले आहे—

योजी हिताप्रति निवारुनि पापकर्म ।

वर्णा वरेच गुण झांकुनियां कुकर्म ॥



ता. दे आपणास असतां व्यसनीं त्यज्जिना ।
सन्मित्रलक्षण असं वदतात जाणा ॥

ओळख शक्य तितकी अधिक करावी; परंतु मित्र (सुहृद्) ठरवितांना फार जपून वागलें पाहिजे. एखादा चांगला मनुष्य दिसून आला तर त्याच्याशी मैत्री करण्याचा प्रयत्न करावा. “ प्रेम लाभे प्रेमळांना । त्याग त्याची ही कसोटी । ” अशा रीतीने एकदां सन्मित्र लाभला असतां त्याची मैत्री कायम टिकविण्याचा प्रयत्न करावा. सर्वगुणसंपन्न असा मित्र सर्वांनाच लाभणें शक्य नाही. तथापि प्रेमळ, स्वार्थत्यागी, सामान्यतः निर्व्यसनी व बरोबरीचा अशा मनुष्याशी मैत्री करावयास हरकत नाही आणि एकदां मैत्री केली असतां,

मित्र जयासि म्हणविलें सुज्ञें त्याशीं करूं नये कपट ।
मन दुखवितां त्याचें होइल कीं नाश आपुला निपट ॥
जे साधु संत सज्जन त्यांशीं मैत्री अवश्य जोडावी ।
जे खल कपटी दुर्जन त्यांची संगति सदैव सोडावी ॥

कपट, स्वार्थीपणा, ढोंग यांच्यामुळे मैत्रीत विघाड होतो. या सार्थी हे दोष टाळले पाहिजेत. आणि प्रत्येकानें उत्तम मित्र मिळवून या जगांत खऱ्या सौख्याचा अनुभव घ्यावा. एका कवीनें मैत्रीच्या अत्युच्च स्वरूपाचें वर्णन पुढील श्लोकांत बहारीचें केले आहे.

क्षीरानें दिधलें स्वकीय गुणहि नीरास आत्माश्रयें ।
त्या क्षीरास हुताशनें श्रमवितां तें तोय मेलें स्वयें ॥
झाला ताप विशिष्ट, अग्निवदनीं तें दुग्ध जेव्हां पडे ।
तेव्हां धांवनि तोय शीतल करी, मित्रत्व हें चेखडें ॥

३ सद्वाचन.

सत्संग व सन्मैत्री यांच्या खालोखाल मनुष्याच्या मनावर परिणाम करणारें व त्याला सन्मार्गाला लावणारें सद्वाचनच होय. मनुष्यांच्या विचारांचा त्याच्या जीवितावर फार परिणाम होत असतो. विचार बरेवाईट येणें हें जसें सत्संगतीवर अवलंबून असतें तसेंच तें वाचनावरहि अवलंबून असतें. पुस्तक म्हणजे विचारांची मालिकाच होय. ते विचार जसे असतील तसे संस्कार मनुष्याच्या मनावर होतात. वाईट विचारांनीं भरलेलें पुस्तक न कळत वाईट संस्कार वाचकाच्या मनावर केल्यावांचून रहाणार नाहीं.

शिवाय शाळेंतील शिक्षण संपल्यावर ज्ञानप्राप्तीचें व उच्च प्रतीचा आनंद मिळण्याचें वाचन हें एक प्रमुख साधन आहे. हाताला मिळेल तें पुस्तक वाचावयाचें ठरविलें तर, वाईट पुस्तकें हातांत पडल्यास वाईट संस्कार घडून अपाय होईलच; शिवाय चांगलीं पुस्तकें वाचायचीं राहून आपलें त्या दिशेनेंही नुकसान होईल. करितां आत्मोन्नति इच्छिणारानें सद्वाचन नेहमीं ठेवावें. ' शास्त्रें फार अपार जीवित तुझे अत्यल्प रे मानवा ' पुष्कळ विद्यार्थी शाळा सोडल्यावर पुस्तकांनाहि कायमची रजा देतात; किंवा केवळ घटकाभर मनाची करमणूक करणारीं अशीं पुस्तकें वाचण्यांत वेळ दवडतात. पण मनुष्याची विचारशक्ति जागृत ठेवण्यासाठीं व कर्तव्याची योग्य जाणीव राहून जीवनक्रम योग्य दिशेनें घालवितां यावा यासाठीं सद्वाचनाची फार आवश्यकता आहे. तसें नसल्यास आंधळ्याप्रमाणें मनुष्य अंधारांत चांचपडत राहिल, आणि परिस्थितीप्रमाणें हेलकावे खाऊन भलतीचकडे वाहात जाईल.

परंतु एखादें पुस्तक चांगलें आहे कीं वाईट आहे हें कसें समजणार ! याला उपाय हाच कीं आपल्या ज्ञात्या आसाला (ज्या

च्यावर आपला पूर्ण विश्वास असतो त्याला आत म्हणतात) विचारीत जावे, म्हणजे भलतींच पुस्तके वाचली जाणे व चांगली पुस्तके वाचायची राहणे अशी आपत्ति येणार नाही.

४ संवय.

संवयीला प्रतिस्वभावच म्हणतात ते अगदी बरोबर आहे. संवयी-प्रमाणेच मनुष्याचा स्वभाव बनतो. यासाठी नेहमी चांगल्या संवयी लावून घेण्याचा प्रयत्न करावा. झाड जसे लहान असतांना वाटेल तिकडे वळवतां येते, वाटेल तसे वांकवतां येते, त्याप्रमाणे बालपणी लहान असतांना संवयी लवकर लावतां येतात. चांगल्या संवयी लागणे जरी कठीण असले तरी वाईट संवयी नकळत लागतात; व त्या जशा बालपणी मोडतां येतात तशा पुढे प्रौढ वयांत मोडणे शक्य नसते. एखादे लहानसे कृत्य जरी आपण केले तरी तेवढ्यानेच संवयीचे बीजारोपण केल्यासारखे होते; व तेच कृत्य पुनः पुनः केले असतां त्या बीजाला अंकुर फुटून त्याचा प्रचंड वृक्ष होतो. ती संवय बरीवाईट असेल त्याप्रमाणे मग आपल्या भावी आयुष्यांत आपल्यावर बरावाईट परिणाम होत असतो. होरेसमन म्हणतो, “ संवय हे एक दोरखंड आहे. त्याचा प्रत्येक धागा आपण दर-दिवशी विणीत असतो. शेवटी ते दोरखंड (ती संवय) इतके बळकट होते की ते सहज तोडणे शक्य होत नाही. करितां आपण आपल्या प्रत्येक कृत्याविषयी सावध असले पाहिजे.

५ मृत्यूविषयी निर्भयता.

शिवाजी महाराजांच्या मागून महाराष्ट्राच्या गादीवर संभाजी बसला. त्याला वाईट संगति लागल्यामुळे तो व्यसनाधीन झाला. शेवटी औरंगजेबाच्या सैन्याने त्याला पकडले. बादशहा अत्यंत क्रूर

होता. “ मुसलमान हो, नाहीतर हालहाल करून ठार मारीन ” असें संभाजीला त्यानें सांगितलें. डोळे फोडणें, जीभ तोडणें, जिवंत भाजणें, सोलणें, हातपाय तोडणें हे त्या वेळचे हालांचे प्रकार होते. परंतु संभाजीला मृत्यूची किंवा या हालांची बिलकुल भीति वाटली नाही. त्यानें धर्मत्याग करण्याएवजीं हे हाल व हा मृत्यु आनंदानें पत्करला. मृत्यूविषयींची ही निर्भय वृत्ति असल्यावांचून जगांत कोणतीच महत्कृत्ये होत नाहीत. ज्या राष्ट्रांत असे मृत्यूची पर्वा न करणारे वीरपुरुष निर्माण होतात, तें राष्ट्र वैभवाच्या शिखराला चढल्यावांचून राहणार नाही. आज महात्माजींनीहि मृत्यूची भीति जिकली आहे. ते निर्भय आहेत.

मनुष्याला शारीरिक कष्टांची भीति वाटते, आर्थिक नुकसान होईल ही भीति वाटते, अब्रू जाईल ही भीति वाटते, दुःखः भोगावें लागेल ही भीति वाटते, पण या सर्व भीतीपेक्षां मोठी भीति जर कशाची वाटत असेल तर ती मृत्यूची होय. (कित्येक वेळां अब्रू जाण्यापेक्षां जगांतील छळ, दारिद्र्य अथवा अपमान सहन करण्यापेक्षां जीव दिलेला बरा, मृत्यूला कवटाळणें बरें असें एखाद्याला वाटतें, नाही असें नाही; परंतु तो अपवादच म्हटला पाहिजे, ही मृत्यूची भीति जन्मापासून मरेपर्यंत मनुष्याच्या मार्गे लागलेली असते.

पाश्चात्य लोकांकडे पाहिलें तर त्यांना मृत्यूची फारशी भीति वाटते असें दिसत नाही. त्यांचे तरुण जगाच्या कोणत्याहि भागावर निधड्या छातीनें जातात, तिथले हाल आनंदानें सहन करतात, प्रसंगी मृत्यूच्याहि जबड्यांत उडी टाकतात. म्हणून त्यांनीं आज जगांत सर्वांवर मात केली आहे. उत्तर ध्रुवाकडे काय परिस्थिति आहे याचा छडा लावण्यासाठीं शेंकडों तरुणांनीं आजपर्यंत आपला

जीव धोक्यांत घातला, परंतु भीतीनें तिकडचीं उत्तरध्रुवाकडचीं पर्यटणे बंद पडलीं नाहींत. ऑस्ट्रेलियांत नरमांसभक्षक लोक असतात हें माहीत असूनसुद्धां कांहीं तरुणांनीं बेडरपणें वसाहत केली. हिमालयाच्या शिखरावर जाण्याचें धाडस कोणी हिंदी गृहस्थानें केलें नाहीं; परंतु इंग्रजांचे प्रयत्न चालूच आहेत. हा कशाचा प्रभाव बरें ! ते लोक मृत्यूला भीत नाहींत हेंच त्याचें कारण होय. आपल्याकडे मृत्यूची भीति फार वाटण्याचें आणखी एक कारण म्हणजे मेल्यानंतरच्या यमयातनेचें जें हिडीस वर्णन—अत्यंत भीतिजनक वर्णन—आपल्या पुराणांतून केलेलें असतें तें असावें. याचाहि परिणाम आपल्या समाजाच्या मनावर कायम होऊन बसला असला पाहिजे. नाहींतर मृत्यूला भिण्याचें कारणच काय ! रवींद्रनाथ टागोर म्हणतात, “मी जन्माला आलों तेव्हां असहाय्य स्थितींत होतों. मला वोलतां येत नव्हतें, चालतां येत नव्हतें कांहीं करतां येत नव्हतें. परंतु जन्म झाल्याबरोबर, या जगांत पाय टाकल्याबरोबर पहातों तों एका अत्यंत प्रेमळ स्त्रीच्या हातांत आपण असल्याचें आढळून आलें. मग मी मेल्यावर माझें काय होईल याची मला फिकार करण्याचें कारण तरी काय ? अशीच कुठें तरी, परमेश्वरानें माझी सोय केलेली असणार.” या शिवाय दुसरा विचार असा कीं मृत्यु हा मनुष्याला ठेवलेलाच आहे मग भीति कशाची ! ज्युली-यस सीझर म्हणतो—

“ Cowards die many times before their death.

The valiant taste of death but once.

Of all the wonders that I yet have heard,

It seems to me most strange that man should
fear

Seeing that death a necessary end will come
when it will come.

सारांशः—शूर मनुष्याला मृत्यूचा अनुभव एकदांच येतो. भित्रा तो अनुभव पदोपदी घेत असतो. मृत्यु हा मनुष्याला ठेवलेलाच आहे मग मनुष्य मृत्यूला भिंतात हे सर्वात आश्चर्यकारक नाही कां ?

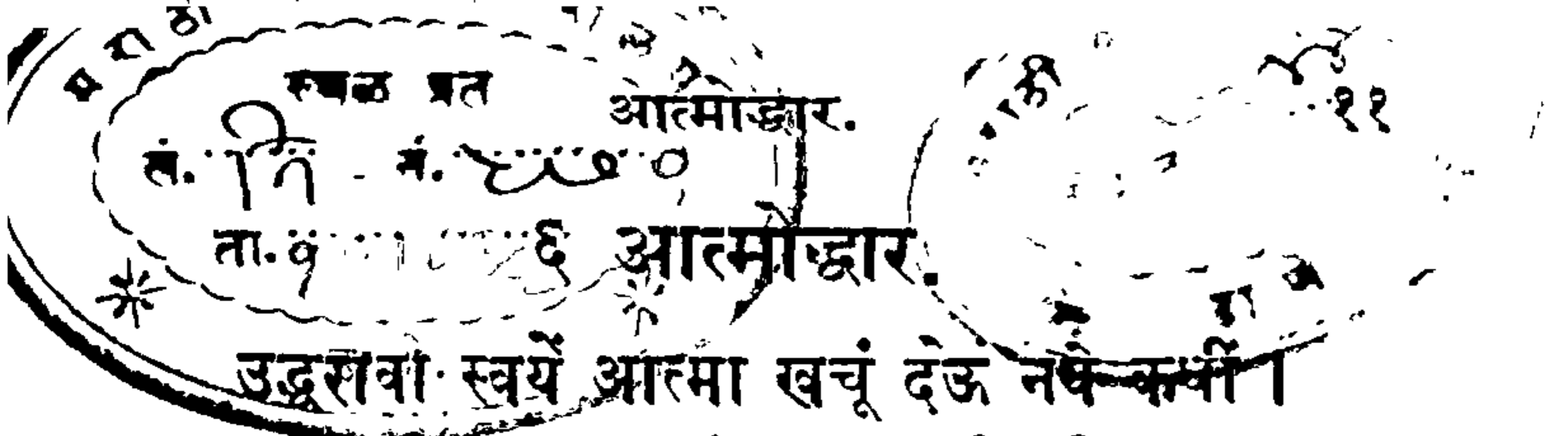
आणखी एक विचार असा की हा जड देह क्षणोक्षणी बदलत असतो. सात वर्षांनी या देहांतील प्रत्येक कण बदलून गेलेला असतो. तरीपण आपण तोच मनुष्य आहो अशी भावना मनुष्याची असते. त्याला कारण हेच की, त्याच्या ठिकाणी नित्य, बुद्ध, अविनाशी, शुद्ध असे कोणते तरी तत्त्व असले पाहिजे; यालाच आत्मा म्हणतात. करितां गीता सांगते. “ हे मानवा, तो आत्मा म्हणजेच तूं होय. हा देह म्हणजे तूं नव्हेस. तो आत्मा मरत नाही, मारीत नाही, मारला जात नाही. मनुष्य ज्याप्रमाणे कपडे घालतो, त्याप्रमाणे आत्मा हे शरीर धारण करितो; जीर्ण झालेले किंवा अंगाला येईनासें झालेले वस्त्र मनुष्य टाकून देतो, त्याप्रमाणे हा देह जीर्ण झाला असतां किंवा निकामी ठरला असतां आत्मा हा देह टाकून देतो आणि दुसरा धारण करतो.” मनुष्य म्हणजे देह नव्हे, तर मनुष्य म्हणजे आत्मा होय, हे आतां सर्वांनाच मान्य होत चाललेले आहे—नव्हे मान्य होऊन चुकले आहे. मग मृत्यु म्हणजे जर कपडे बदलणे किंवा एका घरांतून दुसऱ्या घरांत जाणे, तर त्याबद्दल भीति कसली ?

वरें, आत्मा जन्मतो आणि मरतो असें गृहीत धरले तरी जन्माला आला तो मेल्यावांचून राहणे शक्य नाही मग त्याबद्दल तरी खंती कसली ?

जन्मतां निश्चये मृत्यु मरतां जन्म निश्चये ।

म्हणूनि न टळे त्याचा व्यर्थ शोक करूं नको ॥

एवंच कोणत्याहि दृष्टीने विचार केला तरी मृत्यूची भीति बाळगण्याचें कारण नाही. तो येईल तेव्हां आनंदाने त्याचें स्वागत केलें पाहिजे व मृत्यु येईल या भीतीनें आपलें कर्तव्य कधीहि सोडतां कामा नये.



आत्माचि आपुला बंधु आत्माचि रिपु आपुला ॥

मनुष्याला आपली उन्नति व्हावी, आपली सुधारणा व्हावी, आपली प्रगति व्हावी अशी फार फार इच्छा असते; परंतु ती सुधारणा करणे, आपली प्रगति करणे सर्वस्वी आपल्या हातांत आहे हें कळून त्या-प्रमाणे आत्मोद्धार करून घेणारे फारच थोडे असतात. मनुष्याच्या प्रगतीला मर्यादा नाही. 'नर करणी करेसो नरका नारायण हो जाय' ही हिन्दी म्हण स्पष्टपणे हेंच दर्शविते; व आपल्या पूर्वज ऋषींच्या, आपल्या औपनिषदिक वाङ्मयाच्या, रामकृष्ण परमहंस, ज्ञानेश्वर महाराज, वगैरेंच्या उदाहरणावरूनहि हेंच दिसून येईल की, मनुष्य आपली प्रगति करतां करतां प्रत्यक्ष ईश्वराच्या योग्यतेला जाऊन पोहोचू शकतो. आज महात्मा गांधींचे उदाहरण आपल्या समोर आहेच. एक सामान्य मनुष्य आज जगद्वंद्य महात्मा होऊन बसला. परंतु हें साध्य करण्याची गुरुकिल्ली आपल्या जवळच आहे. आपणच आपला उद्धार केला पाहिजे. आपला उद्धार दुसरा करू शकत नाही. आपण योग्यदिशेने प्रयत्न केल्यास आपली अमर्याद प्रगति आपण करू शकू. आपण प्रयत्न करून आत्मोद्धार केला तर आपलेंच हित साधलें असें होईल; नाहीतर आपणच आपला शत्रु झालों असें ठरेल. हें तत्त्व मुलांच्या मनांत शाळेंत असतांनाच बिंबलें पाहिजे.

मुलांच्या समोर अशी कोणती तरी महत्त्वाकांक्षा असल्याशिवाय मुलांची सर्वांगीण उन्नति होणे शक्य नाही. शिक्षकांनी ज्या त्या मुलांच्या विकासाप्रमाणे, त्यानें आत्मोन्नति करी करून घ्यावी, आपलें अंतिम ध्येय कोणत्या पायरीनें गांठावे हें मुलांना शिकविलें पाहिजे.

जगाच्या इतिहासाकडे पाहिल्यास असे दिसून येईल की, जगांत मोठ्या योग्यतेने चढलेल्या विभूर्तींनी आपली उन्नति स्वतःच करून घेतली. अमेरिकेंतून गुलामगिरीला हांकलून लावणारे अध्यक्ष अब्राहाम लिंकन हे एका लहानशा झोंपडीत गरीब आई-बापांच्या पोटी जन्माला आले. त्या गरिबीच्या स्थितीत मिळण्याजोगें होतें तेवढें शिक्षण त्यांनी घेतलें. पुढें एका वकिलाच्या घरी त्याच्या मुलाला झोके देत असतांना व्याकरणाचा अभ्यास केला. तिथेंच नंतर वकिलीचा अभ्यास केला. उत्तम ब्रह्मचर्य पाळून शरीर सुदृढ बनविलें. व्यायामानें व शारीरिक श्रमांनी शक्ति कमाविली व शेवटीं ते अमेरिकेचे एक अत्यंत थोर असे अध्यक्ष झाले. तसेच दुसरे गारफिल्ड नांवाचे अध्यक्ष. त्यांनीं सुद्धां अशीच आपली योग्यता आपल्या प्रयत्नांनीं वाढविली. आत्मोद्धार केला. बुकर टी वॉशिंग्टन या नांवाच्या निग्रो मुलाचें तर उदाहरण प्रत्येकानें आपल्या हृदयांत सांठवून ठेवण्याजोगेंच आहे. त्यानें आत्मचरित्र लिहिलें आहे. त्यावरून त्यानें आत्मोद्धार कसा करून घेतला हें समजून घेण्याजोगें आहे. आपल्या देशांत अशी थोडी उदाहरणे आहेत असें नाहीं. रामशास्त्री प्रभुणे यांचें इतिहासप्रसिद्ध उदाहरण सर्वास माहित आहेच. एका श्रीमंताचें शागीर्दपण करीत असतां त्या धन्याच्या मर्मभेदी शब्दामुळें त्यांनीं आत्मोन्नति करून घेण्याचा निश्चय केला. काशीला गेले, विद्वान् झाले व महाराष्ट्रांत येऊन एक सुप्रसिद्ध न्यायाधीश झाले व आपलें नांव अजरामर करून गेले.

महात्मा गांधी सामान्य मनुष्य असून त्यांनीं स्वप्रयत्नांच्या जोरावर आपली उन्नति कशी करून घेतली हें त्यांच्या आत्मचरित्रावरून स्पष्टपणें कळण्याजोगें आहे. या दृष्टीनें त्यांचें आत्म-

परोपकार, निष्काम सेवा.

चरित्र अत्यंत उपयुक्त आहे. एवंच प्रत्येक मनुष्याला प्रयत्नाने आपली उन्नति करून घेतां येण्याजोगी आहे.

७ परोपकार, निष्काम सेवा पुण्य परउपकार, पाप तें परपीडा.

मनुष्य जन्माला आल्यापासून मरेपर्यंत त्याला अनेक लोकांच्या सेवेची-निष्काम सेवेची-जरूरी असते. जन्माच्या वेळीं तो अगदीं असहाय्य स्थितीत असतो. सर्व प्रकारें तो दुसऱ्यावर अवलंबून असतो. त्या वेळीं दुसऱ्यांनीं मदत न केल्यास त्याला जगणेंसुद्धां अशक्य होईल. बरें त्या वेळीं मदत करणारे लोक निरपेक्षबुद्धीनेंच, प्रेमानेंच अथवा आपलेपणाच्या भावनेनेंच मदत करीत असतात. त्यानंतर त्याला जें भाषाज्ञान होतें, चालीरीतीचें ज्ञान होतें, व्यवहाराचें ज्ञान होतें, नीतिअनीतीचें ज्ञान होतें अथवा जगांतील अनेक गोष्टींचें ज्ञान होतें तेंहि इतरांच्या योगानेंच. तो शाळेंत शिकतो, त्याचा बाप शाळेची आणा दोन आणे फी देतो, तेवढ्यानें त्या शिक्षणाची किंमत भरपूर दिली जाते असें जर कोणाचें म्हणणें असेल तर तें चुकीचें आहे; किंवा मोफत प्राथमिक शिक्षण मिळत असल्यास त्याबद्दल तो कर देतो, मग शिक्षणाबद्दल तो दुसऱ्याचें देणें काहीं लागत नाहीं असें म्हणणेंहि चुकीचें होईल. पुस्तकांत अमोलिक तत्त्वे सांगितलेली असतात, अमोलिक माहिती दिलेली असते. शिवाय शिक्षकहि त्याला अमोलिक माहिती देत असतात. त्या ज्ञानामुळे त्याच्या आयुष्याला वळण लागतें, त्याला सुख प्राप्त होतें, लाखों रुपये देऊनहि त्याला तें ज्ञान किंवा सुख मिळणें शक्य नाहीं. यासाठीं पुस्तकाला दिलेली तिन-चार आण्यांची किंमत ही काहीं त्याची खरी किंमत नव्हे. शेंकडों, हजारों लोकांच्या स्वार्थ-

त्यागाचें तें फळ होय. जगांतील सर्व देशांच्या स्वार्थत्यागाचें, आत्म-निरपेक्ष सेवेचें फळ त्याला चाखायला मिळत असतें. त्याच्या अन्नाच्या बाबतींतहि हाच नियम लागू पडतो. खाणींतून शेंकडों लोकांचे वळी दिल्यामुळें प्राप्त झालेल्या धातूंच्या साह्यानें व हजारों लोकांच्या श्रमानें तें त्याला मिळत असतें. एवंच कोणीहि अशी घमेंड मारूं नये कीं, माझ्या स्वतःच्याच प्रयत्नानें मी माझी जीवित-यात्रा चालवीत असतो.

यास्तव परउपकारीं निजहित समजोनि देह झिजवावा।
लोकीं जो न अनावर दुःखानल होय तोंचि विझवावा।।
देहाचा, बुद्धीचा, वित्ताचाहि असा सदुपयोग ।
जो नर करितो त्याला नलगे साधावया दुजा योग।।

इंग्लंडमध्ये एक म्हातारा—८० वर्षांचा म्हातारा—अक्रोडार्ची झाडें लावीत होता. त्याच वाटेनें इंग्लंडचा राजा सहल करण्या-साठीं निघाला होता. त्याला हें पाहून आश्चर्य वाटलें. तो मनांत म्हणाला, “हा म्हातारा आतां अक्रोडार्ची झाडें लावतो आहे त्याचीं फळें कधीं खाणार ! आणखी किती वर्षें हा जगणार !” राजानें त्या म्हाताऱ्यालाच वरीलप्रमाणें प्रश्न केला. तेव्हां तो म्हातारा गंभीरपणें म्हणाला, “महाराज मी आजपर्यंत जीं अक्रोडें खाल्लीं त्याचीं झाडें मीच लाविलीं होतीं कां ! इतरांनीं जीं झाडें लाविलीं त्याचीं फळें मीं खाल्लीं. त्याचप्रमाणें, मी लावलेल्या झाडांचीं फळें इतर—माझ्या मागून येणारे—खातील.” हीच भावना प्रत्येकाची असली पाहिजे. यासाठीं गीता म्हणते—

पूर्वीं प्रजेसवें ब्रह्मा यज्ञ निर्मूनि बोलिला ।
पावा उत्कर्ष यज्ञानें हा तुम्हां कामधेनुचि ॥

रक्षा देवांस यज्ञाने तुम्हां रक्षोत देव ते ।
एकमेकांस रक्षोनि पात्रा कल्याण सर्वाहि ॥

परमेश्वरानें यज्ञ मनुष्याच्या जन्मावरोबरच उत्पन्न केला आहे. व तो यज्ञ म्हणजे निष्काम लोकसेवा किंवा प्राणिमात्रांची सेवाच होय. ती सेवा न केल्यास जगाची सुधारणा-धारण-पोषण-होणे शक्य नाही. ती सर्वांनीं निरपेक्ष बुद्धीनें केल्यास त्यांत सर्वांचेच कल्याण आहे.

या श्लोकांत गांधींनीं देव याचा अर्थ भूतमात्र असा केलेला आहे तो मार्मिक आहे. कारण गीतेंत सांगितलेला यज्ञ हा हिंसायुक्त सकाम यज्ञ नसून लोकसंग्रहात्मक यज्ञच होय. यावरून देवाची सेवा म्हणजेच प्राणिमात्राची सेवा होय.

हा यज्ञ-ही सेवा-जो करीत नाही त्याला गीता स्पष्टपणे चार म्हणते. कारण दुसऱ्याच्या सेवेचें, त्यागाचें फळ मात्र आपण खावयाचें व आपण मात्र दुसऱ्याची सेवा करावयाची नाही ही चोरी नव्हे तर काय ? एवंच कोणत्याहि दृष्टीनें विचार केला तरी लोकसेवा-यज्ञ-हच आपलें कतव्य ठरतें. याचा अर्थ हा नव्हे कीं, आपण कांहीं संसार न करतां लोकसेवेलाच वाहून घ्यावयाचें. असा त्याचा मुळींच अर्थ नाही. तर आपल्या कुटुंबाची जरूर ती सेवा करावयाची; परंतु राहिलेला वेळ चैनीत किंवा आळसांत न घालवितां लोकसेवेत घालवावयाचा. तसेंच वयाच्या कांहीं एका विशिष्ट मर्यादेनंतर मनुष्यानें लोकसेवेलाच स्वतःला वाहून घेतलें पाहिजे. तेथपर्यंत आपल्या कुटुंबभरणाची जबाबदारी वहावी, संसारसुखाचा अनुभव घ्यावा; परंतु त्यानंतर वानप्रस्थाश्रम स्वीकारून प्रत्येकानें भूतमात्राच्या हिताकरितां स्वतःला वाहून घ्यावें.

परमात्म्याचा अंशहि आत्मा सर्वांत सारखा वसला ।
 संबंध काय दुसरा यापेक्षां अधिक पाहिजे असला ॥
 यास्तव मनुष्य जो जो भेटे तो आपला सखा करुनी ।
 सगळी प्रेमानंदें टाकावी हे वसुंधरा भरुनी ॥
 ज्यांच्या चित्तीं संतत ही बंधुप्रेम भावना वसली ।
 टाळी ब्रह्मानंदीं त्या पुरुषाची खरोखरी वसली ॥
 आपण लोकांसाठीं लोकहि म्हणुनीच आपणासाठीं ।
 विसरूं नये कधीं हें कीं या प्रभुनेंच घातल्या गांठी ॥

८ समत्वबुद्धि.

मनुष्य नेहमीं सुखदुःख, यशअपयश, रागद्वेष, शीतउष्ण, या द्वंद्वामध्ये सांपडलेला असतो. या द्वंद्वान्त हेलकावे खात असतो. त्यामुळे त्याला शांतता अशी कधींच नसते. सुख मिळालें म्हणून जरा आनंदांत, मजेंत राहूं लागतो तोंच दुःखाचा आघात आलाच. केव्हां यश मिळतें तर केव्हां अपयश मिळतें. यशाबद्दल आनंद मानतो आहे तोंच अपयश येऊन ठेवलेच. अशा रीतीनें त्याला कधींहि शांतता मिळत नाही. शिवाय दुःखानें गांजलेला मनुष्य सुखाला पात्र झाला असतांसुद्धां त्याच्या मनाला शांति मिळत नाही. कित्येक लोक म्हणतात कीं, धर्मानें—नीतीनें—वागलें असतां मनुष्याला यश ठेवलेच; परंतु प्रत्यक्ष अनुभव असें सांगत नाही. आपलें म्हणणें जरी सत्य असलें, आपलें आचरण जरी सत् असलें तरी दुष्ट लोकांपासून आपणाला त्रास, हालअपेष्टा सहन कराव्या लागतात. आणि यांत विशेष गोष्ट ही कीं, सुखाचा काळ ताबडतोब निघून जाता—गलासा तरी दिसतो. परंतु दुःखाचा काळ जातां जात नाही.

किं बहुना असेंहि म्हणतां येईल कीं, सुख हें काल्पनिक असतें व दुःख प्रत्यक्ष अनुभवावें लागतें. यामुळेंच तुकोबाराय म्हणतात, “सुख पहातां जवापाडें । दुःख पर्वताएवढें ।” याशिवाय सुखदुःख एकामागून एक ठेवलेलींच आहेत. या परिस्थितीबरोबरच ज्या वेळीं एका बाबतींत मनुष्य सुख अनुभवीत असतो त्याच वेळीं दुसऱ्या कोणत्या तरी गोष्टीबद्दल तो दुःखी कधी असतो. उदाहरणार्थः— संपत्ति चांगली आहे. त्या बाबतींत कांहीं काळजी करावयास नको. कोणतीहि उणीव पडत नाही. म्हणून तो आनंदांत असतो तर त्याच वेळीं मूलबाळ नाही किंवा देहाला आरोग्य नाही म्हणून तो दुःख करीत असतो. मिळून थोडें सुख मिळतें तें सुद्धां निर्भेळ अनुभवावयास मिळत नाही. सुखासाठीं सर्वांची धडपड असतेच. परंतु तें कधीं कोणाला पूर्णपणें—निर्भेळ—असें मिळतच नाही. म्हणून समर्थ रामदास म्हणतात. “जर्गीं सर्व सूखी असा कोण आहे ?”

सुख म्हणजे मनाची शांति. मन जोपर्यंत अस्वस्थ असेल तोपर्यंत मनुष्याला सुख लाभणें शक्य नाही. यासाठीं गीता असें सांगते कीं, “बाबारे ! बुद्धि सम कर; सुखदुःख सारखेंच मान; यशाची पर्वा करूं नको अथवा अपयशाची भीति बाळगूं नको. कोणत्याहि प्रकारची परिस्थिति आली तरी मन शांत ठेव, सम ठेव, म्हणजे तूं नित्य आनंदांतच गर्क राहशील. कोणत्याहि प्रकारच्या वस्तूंमध्ये सुख नाही; तें मनाच्या अवस्थेवर आहे; स्वतः-मध्येच सुखाचा सांठा आहे; हें एकदां मनुष्याला समजलें म्हणजे त्याला सुखासाठीं दुसरीकडे कोठें जावयास नको. यासाठींच बाह्य वस्तूंच्या मार्गे लागून द्वंदांच्या चक्रांत सांपडून मनुष्यानें आपल्या सुखाला पारखें होऊं नये असें गीतेचें शिक्षण आहे. आणि सुख-दुःख, यशअपयश, शीतउष्ण हीं सारखींच मनुष्य मानूं लागला

की मग कर्तव्यपालनाच्या बाबतीत कधीहि कुचराई होणार नाही. मग तो आपले कर्तव्य उत्तम रीतीने बजावील; व नेहमी आनंद-सागरांत पोहत राहील. एवंच समत्वबुद्धि मनुष्याला प्राप्त झाली म्हणजेच मनुष्याला खरे सुख प्राप्त होतें.

द्वंदांच्या बाबतीत जशी समत्वबुद्धि राखली पाहिजे, तशीच सर्व प्राणिमात्रांच्या बाबतीतहि समत्वबुद्धि पाहिजे. सर्व प्राण्यांमध्ये एकच आत्मतत्त्व स्फुरण पावत आहे; आपल्यामध्येहि तेंच तत्त्व आहे; तेव्हां आपण कोणत्याही प्राण्यापेक्षां उच्च किंवा नीच नाही. उच्च-नीचता कोठे असेल तर आचरणांतच-शीलांतच-असू शकेल, एरवीं नाही. जातीमुळे किंवा जन्मामुळे कोणी उच्चनीच नाहीत. दुसन्याशी वागतांनाहि साम्यबुद्धि-समता-डोळ्यांपुढे ठेवूनच आपले वर्तन ठरविलें पाहिजे.

९ सत्य.

सत्य तोचि धर्म ।

सत्य या शब्दाचा मूळ अर्थ टिकण्याजोगें असा आहे. या दृष्टीनें ब्रह्म-ईश्वर-हेंच सत्य होय. परंतु व्यवहारांत सत्य याचा अर्थ खरे बोलणें, जसें असेल तसें सांगणें, त्याप्रमाणें आचरण करणें असा आहे. महाभारतांत सांगितलें आहे कीं, “मनुष्य-मात्रांचे सर्व व्यवहार वाणीनें चाललेले आहेत. एकमेकांचे विचार एकमेकांस कळविण्यास शब्दांसारखें साधन नाही. मग या सर्व व्यवहाराला आश्रयीभूत असा जो हा मूळ वाणीचा झरा तोच जो गढूळ करतो, अर्थात् वाणीशी जो प्रतारणा करतो, तो मनुष्य सर्व मुद्दलाचीच एकदम चोरी करणारा होय.” म्हणून “सत्यपूतां-वदेद्वाचम्,”—जे काहीं बोलायचे तें सत्यानें पवित्र झालेलेंच

बोलत जा-असें मनूनें म्हटलें आहे. उपनिषदांतिहि "सत्यं व्रतं,
धर्मं चर" असें इतर धर्मापेक्षां सत्यालाच पहिलें स्थान दिलें आहे.
अशारीतीनें आपल्या धार्मिक पूर्वजांनींच-ऋषींनींच-सत्याला महत्त्व
दिलें आहे असें नाहीं, तर सामान्य लोकसुद्धां या गुणाला महत्त्व
फार देतात. सत्यवक्त्याविषयी लोकांच्या मनांत आदर व प्रेम
वसत असतें. महात्मा गांधी सत्यवक्ते म्हणून प्रसिद्ध आहेत. त्यांच्या
इतर गुणांप्रमाणेच या गुणामुळेहि लोकांना त्यांच्याविषयी अलौकिक
आदर व भक्ति वाटते.

ज्या व्यापारांत लुच्चेगिरीचीच जरूरी आहे अशी भ्रामक समजूत
अज्ञ लोकांची असते त्या व्यापारांत सुद्धां आपला शब्द पाळणाऱ्या
व्यापाऱ्याला, आपलें वचन पाळणाऱ्या व्यापाऱ्याला मोठा मान
असतो. त्याची पत व्यापारांत फार मोठी असते. प्रसर्गा हातांत
एक पैसुद्धां नसतां केवळ आपल्या पतीवर तो मोठमोठ्या उलाढाली
करूं शकतो.

"त्याचा शब्द म्हणजे लेखच समजावा" असें एखाद्याविषयी
म्हणतां येत असेल तर त्याचा यापेक्षां अधिक गौरव तो कोणता
असूं शकेल ! यासाठीं नेहमीं खरें बोला. दिलेला शब्द-दिलेलें
वचन-कधीं मोडूं नका, त्या पार्यां कितीहि त्रास सोसावा लागो.
जॉर्ज वॉशिंग्टनची गोष्ट प्रसिद्धच आहे. त्यानें बापाच्या आवडत्या
झाडाला जायबंदी केल्यावर "बापानें त्याला विचारलें "हें झाड
कोणी जायबंदी केलें !" त्यावर तो म्हणाला, "बाबा मला खोटे
बोलतां येत नाहीं तें झाड मी खराब केलें." तोच जॉर्ज वॉशि-
ग्टन पुढें जगांत एक अत्यंत थोर पुरुष होऊन गेला. धर्मराज
सत्यवक्तेपणाबद्दल प्रसिद्ध आहेत. तो शाळेंत जाऊन सहा महिने
झाले असतांना एकदां शाळेंत परीक्षक आले. त्यांनीं विचारलें

“तू काय शिकलास !” धर्म म्हणाला मी एक वाक्य शिकलों. दुसरें अर्धें शिकलों. परीक्षक गेल्यावर शिक्षक वर्गावर आले. त्यांना धर्माचा अतिशय राग आला होता. सहा महिन्यांत दीड-वाक्य शिकलों असें सांगून यानें आपली अब्रू घालविली असें त्या शिक्षकांना वाटलें. त्यांनीं धर्माला मारायला सुरुवात केली. खरें पाहूं गेलें असतां धर्म राजपुत्र होता. विनापराध मारायला सुरुवात केल्याबदल शिक्षकाचा त्याला राग येऊन त्या शिक्षकाला कामावरून दूर करण्याचें सामर्थ्य त्याच्यामध्ये होतें. परंतु धर्म अगदीं शांत दिसला. शिक्षकाला आश्चर्य वाटलें. त्यानें खालीं पुस्तकाकडे पाहिलें तों त्यावर पहिलें वाक्य “सत्यं वद” असें असून दुसरें वाक्य ‘मा क्रुध्य’ असें होतें. तें वाक्य वाचून शिक्षकांच्या डोक्यांत थोडासा प्रकाश पडला व त्यानें धर्माला विचारलें, “मी तुला मारतो आहे तरी तू राजपुत्र असून तुला राग कसा येत नाही !” तेव्हां धर्म म्हणाला, “मला थोडासा राग आला होता.” या एका वाक्यानें धर्मानें परीक्षकाला सांगितलेलें वाक्य सत्य करून दाखविलें. ‘तुला राग कसा आला नाही !’ असें म्हणून शिक्षक त्याची तारीफ करीत असतांना सुद्धां “मला थोडासा राग आला होता” असें सांगून त्यानें सत्यप्रियता प्रगट केली व पहिलें वाक्य आपण शिकलों या म्हणण्याचा अर्थ शिक्षकाला सप्रयोग सांगितला. आणि थोडा राग आला होता असें सांगून “दुसरें वाक्य अर्धें शिकलों” याचाहि अर्थ स्पष्ट केला. शाळेंत शिक्षण देण्यांत त्या शिक्षकांचें आयुष्य गेलें होतें; परंतु एखादें वाक्य शिकणें म्हणजे तें प्रत्यक्ष कृतींत आणणें हा अर्थ धर्मानेंच त्यांना शिकविला. याला म्हणतात शिक्षण. पुढें धर्म सत्य बोलणारा धर्मराज म्हणून प्रसिद्धीस आला हें सर्व हिंदूंना माहीत आहेच.

लहानपणीं खरें बोलण्याची संवय केल्यास पुढें सत्य बोलणें कठीण जाणार नाहीं. खरें बोलायला कधीं लाज वाटण्याचें कारण नाहीं. एक मराठी कवि म्हणतो—

५२४८

वदतां सत्य कधींहि न धरावी लाज भीड वा भीति ।
 सर्वहि धर्म जगांतील एकमते सांगतात ही नीति ॥
 सौभाग्य मतिस्तीचें सत्य, गुणांचें शुचिप्रभावरण ।
 सत्य मुखाचें मंडण, वाणीचेंहि मनोरमाभरण ॥
 सत्य मनुष्यपणाचें चीज, यशाचेंहि बीज सत्याचि रे ।
 जीवन जीवदशेचें जीवात्म्याचेंहि तेज तेंचि खरें ॥

कवि कुलगुरु कालीदास यानें रघुवंशांतील राजांचें वर्णन करतांना “सत्याय मितभाषिणाम्” असें केलें आहे. ते राजे आपल्या मुखांतून असत्यवाणी बाहेर पडूं नये यासाठीं थोडेंच बोलत असत— मितभाषणी होते. त्याचप्रमाणें विद्यार्थ्यांनें उगाच एकसारखे बड बडण्याची संवय ठेवूं नये. एक इंग्रज ग्रंथकार म्हणतो, “मी माझ्या जिभेला माझ्या ओंठाच्या आंत नियमनांत ठेवीन. कारण जो अति बोलतो त्याचें बोलणें निरर्थक (असत्य) असतें.”

असत्य बोलणाराची स्मरणशक्ति चांगली धड असावी लागते असें म्हणतात. कारण एकदां खोटें बोललें दुसऱ्या वेळीं लक्षांत नसलें तर बिंग बाहेर फुटण्याची भीति असते. शिवाय खोटें बोलणारा, माझी लबाडी उघडकीला येईल कां, या भीतींत नेहमीं असतो. आणि एक खोटें बोललें असतां तें पचविण्यासाठीं दुसरें खोटें अशी परंपरा सुरू व्हावयाची. असें होतां होतां असत्याची संवय आपणाला लागून आपला स्वभावच असा बनून जातो कीं, पुढेंपुढें आपण खोटें केव्हां बोललों याचीहि जाणीव आपणाला होत नाहीं;

आणि एकदां खोटें बोलणारा म्हणून प्रसिद्धि झाली मग कोण विश्वास ठेवणार ! शेवटीं स्वतःचा खतःवरच विश्वास नाही अशी स्थिति व्हावयाची; यासाठीं बालपणापासून-विद्यार्थीदशेपासून सत्य बोलण्याची संवय ठेवावी.

१० सद्वर्तन.

“ या दुनियेंत सदाचरणी माणसांची फार आवश्यकता आहे व आमच्या या पतित झालेल्या राष्ट्रांत तर ती फारच आहे. स्वतःची किंवा सार्वजनिक कामें तडीस नेण्यास नीतिमान् मनुष्यांचीच नेहमीं जरूरी लागते. दररोजच्या संसारांतील घडामोडांत देखील नांवालौकिकानें निभावून जाण्याला न्याय्य मार्ग अनुसरण्याची गरज असते. मग एकंदर राष्ट्राची घडामोड करणारे किती नीतिमंत असले पाहिजेत, हें सांगावयास नकोच.

सद्वर्तनाची महती गात बसण्याचें कारण नाही. समर्थ म्हणतात, “ सदाचार हा थोर सोडूं नये तो । जर्गी तोचि तो मानवी धन्य होतो. ” सद्वर्तनी मनुष्याच्या मनाला जें समाधान, जी प्रसन्नता प्राप्त होते ती इतरांच्या मनाला कधींहि प्राप्त होणार नाही. विद्या-कलादिकांनीं भूषित मनुष्य जर सद्वर्तनी, सज्जन नसेल तर तो दुसऱ्यांना तिरस्करणीय वाटेल, एवढेंच नव्हे तर त्याला स्वतःला सुद्धां आपण तिरस्करणीय आहों असें वाटूं लागेल. “ दुर्जनः परि-हर्तव्यो विद्ययालंकृतोपि सन् । मणिना भूषितः सर्पः किमसौ न भयंकरः ॥ ” उलट एखादा मनुष्य विद्वान् नसून केवळ सद्वर्तनीच असला तरी तो प्रसन्न मनानें राहूं शकेल, दुसऱ्यांनीं त्याचा तिरस्कार केला तरी त्याच्या मनाची प्रसन्नता कधींहि टळणार नाही. स्माइल्स नामक एक प्रसिद्ध इंग्रज ग्रंथकार आपल्या Character (शील) नामक पुस्तकांत म्हणतो “ श्रीमंत होणें हें आपलें

कर्तव्य होऊं शकत नाही, मोठेपणा मिळविण्याचीसुद्धां आपल्यावर जबाबदारी नाही. तथापि सज्जन होणे हे मात्र आपणा प्रत्येकाचें कर्तव्य आहे. ” या जगांत सगळेच अनैतिक आचरण करूं लागले तर जग क्षणभर सुद्धां चालणार नाही. उलटपक्षीं सगळेच चांगल्या रीतीनें वागूं लागले तर सगळेच सुखी होतील. यासाठीं सद्वर्तनी होणे हे स्वतःच्या हिताच्या दृष्टीनें जसें आवश्यक आहे तसें तें समाजहिताच्या दृष्टीनेंहि आवश्यकच आहे. आणि एकदां सद्वर्तनाची गोडी लागली म्हणजे त्यापासून मनुष्याला जो आनंद, जें सुख, जी प्रसन्नता व जें समाधान प्राप्त होतें, त्यापुढें इतर सर्व गोष्टी तुच्छ होत. वामन पंडित म्हणतात:—

वानोत निंदोत सुनीतिमंत ।

चळो असो वा कमला गृहांत ॥

हो मृत्यु आजीच घडो युगांती ।

सन्मार्ग टाकूनि भले न जाती ॥

आतां सद्वर्तनापासून व्यवहारांत नेहमीं यश, फायदाच होईल असें मात्र कोणी समजूं नये. ‘ यतो धर्मस्ततो जयः ’ । जिकडे धर्म तिकडे जय असें म्हणतात तेहि नित्य अनुभवाला येतें असें नाही. एवढेंच नव्हे तर सद्वर्तनी म्हणूनच केवळ त्रास सोसावा लागतो किंवा सद्वर्तनाच्या पार्यां हाल, छळ सोसावा लागतो. वामन पंडित म्हणतात —

“ तूर्णे मृगाला सलिले झषाला, संतोष हे वृत्ति महाजनाला ।

तयांस निष्कारण तीन वैरी, किरात, कैवर्तक, दुष्ट भारी ॥

मग सद्वर्तनी कां व्हावें ! असा प्रश्न कोणीहि साहजिकच करील. परंतु फायदा, यश हे कांहीं सद्वर्तनाचें फळ होऊं शकत नाही.

पोप कवि विचारतो. "Is the reward of virtue bread?" या जगांत पैसा मिळणे, कोणत्याहि कार्यात यश येणे हे आपले कौशल्य, बुद्धिसौमर्थ्य, चिकाटी, दीर्घयोग, ज्ञान, अनुभव, परिस्थिति, हातीं घेतलेल्या कार्यासाठी आपण करीत असलेला स्वार्थत्याग, इतर लोकांची मदत, सदिच्छा वगैरे अनेक गोष्टींवर अवलंबून असते. मनुष्य केवळ सद्दत्तनी असला आणि इतर आवश्यक गुण त्याच्यापाशी नसले तर त्याला कोणत्याहि कार्यात यश कसे यावे ! परंतु इतकेहि झाले तरी तो खरोखर सज्जन असेल तर लोकांना त्याच्याविषयी सहानुभूति वाटेल, व बरेच लोक त्याचे हित इच्छतील, व त्याला यथाशक्ति मदतहि करतील. शिवाय आपण हातीं घेतलेले कार्य चांगले आहे, न्याय्य आहे त्यांत लुच्चेगिरी नाही अशी त्याची श्रद्धा असल्यामुळे त्याची त्या कार्याविषयी कळकळ कधीहि कमी न होतां वाढतच जाईल. व शेवटीं त्याला अथवा त्याच्या मागून येणारांना त्यांत यश मिळेलच मिळेल.

सद्दत्तनापासून सज्जनांना मिळणारा मुख्य फायदा म्हणजे समाधान, मनःशांति हा होय. पोप कवि म्हणतो "Reward of virtue is contentment." या प्रसन्नतेपुढे अपयश, छळ संकटे, दिव्ये यांची त्याला पर्वा नसते. धर्मराजावर इतकी संकटे आली तरी त्याला त्यांची पर्वा वाटली नाही व त्याने सदाचरण सोडले नाही. आत्मप्रसादरूपी कवच त्याच्या अंगां असल्यामुळे विकट परिस्थितीचे आघात त्याला सहज सहन करतां आले. एका संस्कृत कवीने शीलाने सुंदर वर्णन केले आहे.

भाग्याला सुजनत्व भूषण असे कीं, मौन शौर्यास ते ।
 ज्ञानाला शम, त्या श्रुतास विनय, द्रव्यास दातृत्व ते ॥
 अक्रोधत्व तपा, क्षमा प्रभुपणा, धर्मास निर्दभता ।
 या सर्वांसहि मुख्य भूषण पहा सच्छील हे तत्त्वतां ॥

सद्वर्तन म्हणजे काय ?

साधुश्रेष्ठ तुकाराम महाराज, श्रीशिवाजी महाराज, समर्थ रामदास, सॅक्रेटिस, येशू ख्रिस्त, लो. टिळक, महात्मा गांधी, वगैरे शेंकडो सज्जनांची चरित्रे सर्वांना माहित आहेत. महात्मा गांधी तर आज आपल्यामध्ये मूर्तिमंत सद्वर्तनाचा पुतळा वावरत आहेत. त्यांच्या सद्वर्तनामुळे त्यांना केवढे सामर्थ्य प्राप्त झाले आहे याची माहिती सर्वांना आहेच.

११ सद्वर्तन म्हणजे काय ?

एथपर्यंत सद्वर्तनाचे पुष्कळ गोडवे गाडले. परंतु सद्वर्तन म्हणजे काय, त्याचे स्वरूप कोणते, ते ओळखावे कसे वगैरे माहिती मिळाल्यावांचून सद्वर्तनाचे वागावे या उपदेशाचा कांहीं उपयोग होणार नाही. कारण एका देशांत एक प्रकारचे वर्तन सद्वर्तन मानले जाते; परंतु तेच वर्तन दुसऱ्या देशांत किंबहुना त्याच देशांत पण दुसऱ्या काळांत दुर्वर्तन मानले जाते. मग सद्वर्तन कसे ओळखायचे ! आपला वार (Yard) बरोबर आहे की नाही हे समजायला साधन म्हणून लंडनच्या म्युझियममध्ये ब्रॉझ घातूचा एक नमुनेदार-बिनचूक-असा वार तयार करून ठेवला आहे. त्या कसोटीला लावून इतर वार बरोबर की चुकीचे हे ठरवितां येते. किंवा सोनाराच्या कसाच्या दगडावर ५२ कसी किंवा १०० नंबरी सोन्याची एक ओळ काढलेली असते. तिच्यावरून कोणत्याहि सोन्याचा कस, नंबर ठरवितां येतो. त्याप्रमाणे सद्वर्तनाची कांहीं कसोटी आहे की नाही ? अर्थात् आहे. असा कस लावण्याचे साधन म्हणजे स्थितप्रज्ञाचे वर्तन वासनांपासून मुक्त, आसक्तिरहित, सुखदुःखादि द्वंद्वांपासून अलिप्त, अहंभावविहीन, सर्व प्राणिमात्रांशी सम व सर्व भूतमात्रांत परमेश्वर पहाणारा स्थितप्रज्ञ जे वर्तन करील ते शंभर नंबरी सद्वर्तन होय. कारण त्याच्या हातून वाईट कृत्य कधीच होणार नाही.

“महाजनो येन गतः स पन्थाः” या संस्कृत वचनाचाहि आशय हाच आहे, परंतु दुर्दैवानें तसा आदर्श-पुरुष आपणाला आढळणें कठीण, नव्हे अशक्यच. मग ही कसोटी काय उपयोगाची ! याला उपाय असा की, आपण शक्य तितकी स्थितप्रज्ञता आणून कोणतेंहि वर्तन सत् किंवा असत् हें ठरविलें पाहिजे. शिवाय दिवसेंदिवस स्थितप्रज्ञ होण्याचा प्रयत्न करीत राहिलें पाहिजे. परंतु हें एकदम होणें सर्वांच्याच बाबतींत शक्य नाहीं. बहुतेकांना यासाठीं अनेक जन्म घ्यावे लागतील. असो.

वर दिलेली कसोटी उत्कृष्ट असली तरी व्यवहार्य नसल्यामुळें पुढील दोन सोप्या, सर्वांच्या आटोक्यांतील कसोट्या दिल्या आहेत, त्यांचा प्रत्येकानें अवश्य उपयोग करावा.

(१) दुसऱ्यांनीं आपल्याशीं जसें वागावें असें आपणाला वाटतें तसें दुसऱ्याशीं आपण वागलें पाहिजे.

“सुख किंवा दुःख, प्रिय किंवा अप्रिय, दान किंवा निषेध या सर्व बाबतींत आपल्या आत्म्याला काय वाटेल तें पाहून इतरां-बद्दल अनुमान करावें.” हा नियम लक्षांत ठेवला असतां व या नियमानुरोधानें मनुष्य वागूं लागला असतां त्याच्या हातून सहसा अन्याय होणार नाहीं. आणि हेंच सद्वर्तन होय.

(२) दुसरा नियम असा की, कोणतेंहि कृत्य करण्यापूर्वीं जें कृत्य मी आतां करणार आहे, तें सर्वांनींच केलें तर चालेल काय, याचा विचार करावा. (धंद्याला वगैरे हा नियम लागूं नाहीं.)

१२ कर्तव्यपालन.

बाजी प्रभू देशपांडे.

शिवाजी महाराज पन्हाळ गडावर असतांना विजापुरच्या दर-बारानें शिद्दीजोहारला त्यांना पकडून नेण्यासाठीं पाठविलें. त्यानें

गडाला वेढा दिला. त्याचें सैन्य अफाट असल्यामुळे, रात्रीच्या वेळीं युक्तीनें शिवाजीमहाराज निसटले. शिद्दीजोहारास हें कळतांच त्यानें अनेक तुकड्या त्यांच्यावर सोडल्या. रांगण्याच्या खिंडीतून विशाल-गडावर शिवाजी महाराज गेले. शत्रूला खिंडीपलीकडे थोपवून धरण्यासाठीं बाजीप्रभू देशपांड्याकडे पन्नास लोक देऊन त्यांनीं त्याला खिंडीच्या दारावर ठेवलें. “शत्रूच्या एवढ्या अफाट सैन्याशीं झगडलों तर त्यांत मी खास प्राणास मुकेन ” याबद्दल त्याची खात्री होती. परंतु कर्तव्यापुढें प्राणाची पर्वा कोण करतो ! त्यानें मुसलमानांचे तीन हल्ले परतविले. परंतु शेवटीं त्याला गोळी लागून तो मरणोन्मुख झाला. इतक्यांत शिवाजीमहाराज विशालगडावर पोचलेच. त्यांनीं खुणेसाठीं पांच तोफा उडविल्या. तो आवाज ऐकून तो म्हणाला, “मी माझे कर्तव्य बजावलें, आतां मी सुखानें मरेन.” या शूर वीराला मृत्यूचें कांहींच वाटलें नाहीं. मरून कां होईना पण आपण आपलें कर्तव्य बजावलें याबद्दल त्याला धन्यता वाटली. असे कर्तव्यनिष्ठ शूर लोक ज्या देशांत निपजतात तो देश धन्य होय ! हें कर्तव्य म्हणजे काय व त्याचें महत्त्व काय याचा विचार आतां करूं या.

एका इंग्रजी कवीनें म्हटलें आहे. “ I slept and dreamt that life was Beauty. I woke and found that Life is Duty. ” (झोंपेंत असतांना मला स्वप्न पडलें कीं, जीवित सौंदर्य-मय आहे. उठल्यावर मला आढळून आलें कीं, जीवित कर्तव्यमय आहे.) जो मनुष्य कोणत्याच स्वार्थी विचारांचा गुलाम बनला नसेल त्याला कर्तव्यपालनांतच सौंदर्य व आनंद आढळून येईल. कर्तव्यपालनामुळेच खरें सुख त्याला मिळेल, मनाचें समाधान व प्रसन्नता प्राप्त होतील, शांति मिळेल आणि अशा रीतीनें सौंदर्यो-पभोग व कर्तव्यपालन यांचा सुंदर मिलाफ घालतां येईल.

ज्या समाजांतील अथवा राष्ट्रांतील लोक आपापले कर्तव्य उत्तम रीतीने बजावतात तो समाज अथवा ते राष्ट्र उन्नतिशिखराला जाऊन पोचते, व पर्यायाने त्याचा फायदा पुन्हां त्या कर्तव्य पाळणाऱ्या व्यक्तीलाहि मिळतो. उलटपक्षी जो तो आपल्या क्षुद्र स्वार्थाकडेच पाहू लागला तर सर्वांचेच नुकसान होते. मनुष्याची प्रवृत्ति क्षणिक सुख प्राप्त करून देणाऱ्या गोष्टीकडे अगोदर वळते. परंतु कर्तव्य हे क्षणिक सुख प्राप्त करून न देतां चिरकाल सुख प्राप्त करून देत असते व प्रथमदर्शनी थोडेसे त्रासदायकच वाटते. यासाठी क्षणिक सुखापेक्षां कर्तव्यपालन करण्याचीच मनुष्याने संवय ठेवली पाहिजे. उदाहरणार्थ, आपणाला एक चाकू विकत घ्यावयाचा आहे, व त्यासाठी आपण बाजारांत गेलों. तेथे दुकानदाराने दोन चाकू दाखविले; एक देशी व एक जपानी. तो जपानी चाकू मोहक व स्वस्त दराचा आहे. देशी चाकू तितका सुंदर नसून जरा महाग आहे. आपणाला दोन पैसे कमी पडतात व चांगला चाकू मिळतो म्हणून तो जपानी चाकू घेण्याचा मोह होतो. परंतु देशी चाकू घेणे हे आपले कर्तव्य असते. तर त्या क्षणिक फायद्याकडे लक्ष न देतां ज्याच्या योगाने सर्वांचे व पर्यायाने आपले चिरकालिक कल्याण होईल तेच आपण केले पाहिजे, म्हणजेच तो देशी चाकू आपण घेतला पाहिजे. अशा रीतीने आपण प्रत्येकजण आपले कर्तव्य करू लागल्यास सर्वांचेच कल्याण होईल. यासाठी बालपणापासूनच कर्तव्यपालनाची संवय लावून घेतली पाहिजे.

१३ मनोनिग्रह.

महात्माजी म्हणतात, “जरूरच पडली तर मी दुसऱ्याचा गुलाम होईन, परंतु माझ्या मनाचा गुलाम कधीहि होणार नाही.”

आणि याच मनोनिग्रहामुळें महात्माजी जगद्वंश झाले आहेत. कार्याकार्य निर्णय करणारी जरी बुद्धि असली तरी कार्याची-कर्तृत्वाची-जबाबदारी मनावरच असते व मनाच्या हुकमाप्रमाणेंच इंद्रिये वागत असतात. तत्त्वतः आत्मा बुद्धीच्या द्वारां देहराज्य चालवीत असतो, तथापि वस्तुस्थिति अगदी वेगळी आहे. मनच सगळा अधिकार बळकावून बसलें असतें. एका संस्कृत कवीनें म्हटलें आहे, “मन एव मनुष्याणां कारणं बंधमोक्षयोः ॥” मनुष्याला बंधनांत टाकणारें किंवा मुक्ति देणारें त्याचें मनच असतें. आणि याचमुळें समर्थ रामदास स्वामींनीं मनास उपदेश केला आहे. व्यवहारांत सुद्धां आपण पाहतों कीं, ज्या गोष्टींत आपलें मन नसतें ती गोष्ट आपणाला आवडत नाही, ती चांगली होत नाही. उलट ज्या गोष्टीवर किंवा वस्तूंवर आपलें मन बसतें ती आपणाला फार आवडते. एक संस्कृत कवि म्हणतो—

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

एखाद्याला दही गोड लागतें, कोणाला मध गोड लागता, कोणाला द्राक्षें गोड लागतात, कोणाला सुधा गोड लागते. ज्याचें मन ज्या वस्तूंवर बसतें, त्याला ती वस्तु आवडते, यावरून गोडी, चांगुलपणा किंवा महत्त्व हें त्या त्या वस्तूंमध्ये नसून मनावर अवलंबून असतें. म्हणूनच थोर लोक म्हणतात कीं, मन ताब्यांत आलें कीं सर्व जग आपल्या ताब्यांत येतें. यासाठीच मनोनिग्रह ही अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट आहे. तुकाराम महाराज म्हणतात,

मन करारे प्रसन्न, सर्वसिद्धींचें कारण ।

मोक्ष अथवा बंधन, सुख समाधान इच्छार्ते ॥

मनें प्रतिमा स्थापिली, मनें मना पूजा केली ।
 मनें इच्छा पुरविली, मन माउली सकळांची ॥
 मन गुरु आणि शिष्य, करी आपुलेंचि दास्य ।
 प्रसन्न आपआपणांस, गति अथवा अधोगति ॥
 साधक, वाचक, पंडित, श्रोते वक्ते ऐका मात ।
 नाहीं नाहीं आन दैवत, तुका म्हणे दुसरें ॥ १ ॥

दर दिवशीं सकाळीं विछान्यांत जागें झाल्यावर आणि विछाना साडण्यापूर्वी संकल्प करावा कीं, आज संबंध दिवसांत मी माझ्या मनाचा गुलाम होणार नाहीं. मनाला ताब्यांत ठेवीन, मनो-विकारांवर ताबा ठेवीन, मनोविकारांना वश होणार नाहीं. ” असे विचार करून व ते पार पाडण्याचा—ते कृतींत उतरविण्याचा—निश्चय करून मग विछान्यांतून उठावें. दिवसांमध्ये ज्या वेळीं मन भलत्याच मार्गानें जाण्याचा प्रयत्न करील, त्या वेळीं तें आपल्या ताब्यांत आणण्याचा प्रयत्न करावा.

रात्री झोपण्यापूर्वी आपण दिवसांमध्ये काय काय केलें, सकाळीं केलेल्या संकल्पांपैकी कोणकोणते व किती प्रमाणांत पार पाडले, ज्या प्रमाणांत पार पाडले नसतील त्यांना कोणकोणतीं कारणें घडलीं असतील, वगैरे गोष्टींचा आढावा घ्यावा व चुकीबद्दल स्वतःलाच दोष द्यावा. निश्चय पार पाडले असतील त्यांबद्दल समाधान व्यक्त करावें. व दुसरे दिवशीं यापेक्षा अधिक यश मिळविण्याचा निश्चय करावा. याशिवाय ज्या अनिष्ट गोष्टीकडे मन धांव घेत असेल ती अनिष्ट कां, अपायकारक कां याचा मनाशीं विचार करावा. व ज्या विचारांच्या, भावनांच्या किंवा मनोविकारांच्या प्राबल्यामुळें मन त्या अनिष्ट गोष्टीकडे धांव घेत असेल, त्या विचारांविरुद्ध सद्विचारांची मनांत गर्दी करून सोडावी. तसले सद्विचार मनांत प्रबळ करावे.

१४ निर्भयवृत्ति.

संन्यासी व शिकंदर.

इसवी सनापूर्वी तिसऱ्या शतकांत शिकंदर नामक एक जग-द्विख्यांत व महापराक्रमी राजा हिंदुस्थानावर स्वारी करण्यासाठी येत होता. पंजाबमधील एका अफाट मैदानांत एका खडकावर बसलेला एक नग्न साधु त्याला दिसला. शिकंदर त्याच्याजवळ गेला आणि दुभाष्याच्या साहाय्याने त्या संन्याशाला विचारूं लागला, “ तूं नग्न होऊन माझ्या सैन्याच्या वाटेवर कां बसला आहेस ! इथून चालता हो. ” तरी तो संन्यासी आपल्या जागेवरून हालला सुद्धां नाही. तें पाहून शिकंदराला राग आला व आश्चर्यहि वाटलें. तो मनांत म्हणाला, “ माझे नुसतें नांव ऐकल्याबरोबर मोठमोठे राजे लोक थरथरां कांपत असतात. आणि या संन्याशाला मी स्वतः धमकावणी दाखवून चालता हो म्हणून सांगत असतां तो हालत सुद्धां नाही; ही आश्चर्याची गोष्ट नाही कां ! ” नंतर त्यानें आपली तलवार उगारली आणि तो म्हणाला, “ इथून आतांच्या आतां चालता झाला नाहीस तर तुझे तुकडे तुकडे करीन. ” तेव्हां तर तो संन्यासी हंसूच लागला. तें पाहून शिकंदर चकित झाला. त्या संन्याशाविषयी त्याच्या मनांत विलक्षण आदर उत्पन्न झाला. दुभाष्यामार्फत शिकंदरानें त्याला पुढील विनंति केली, “ तूं माझ्या राज्यांत रहायला येशील तर तुला राहायला मी सुंदर वाडा देईन, तुला अलंकार देईन, गाडीघोडे देईन, काय पाहिजे तें देईन. ” तेव्हां तो संन्यासी म्हणाला, “ बाबारे, तुझे ते राजवाडे, ते अलंकार आणि ते गाडीघोडे तुला लखलाभ होवोत. मला त्यांच्याशीं काय करायचें आहे ? ” शेवटीं शिकंदर त्याला नमस्कार करून चालता

नाहीं. यावरूनहि वीर्यपातांत काय हानि आहे हें कळून येणार आहे. वीर्य ही वाफ आहे. आणि ज्याप्रमाणें वाफ जों जों दाबून धरावी तों तों तिला जोर अधिक त्याप्रमाणें शरीरांत वीर्य दाबून धरण्याची शक्ति जों जों अधिक तों तों त्या मनुष्याच्या अंगांत रग, तडफ, उत्साह हीं अधिक असावयाचीं ... तारुण्यामध्ये मनोवृत्ति प्रबळ असतात व त्या श्रेष्ठ दर्जाच्या असतात; याचें कारणहि कांहीं अंशीं त्या काळीं अंगांत असणारें वीर्याधिक्यच होय. तारुण्य अंगीं मुसमुसतांच स्त्रियांच्या व पुरुषांच्या स्वभावांत, वर्तनांत, मनोविकारांत जो फरक दृष्टीस पडतो तो सर्वांना माहित आहेचं. विपन्न मनुष्यासंबंधीं कळवळा उत्पन्न होणें, आपल्या कुलाचें ब्रीद राखण्याकरतां किंवा स्वाभिमानानें प्रेरित होऊन जिवाचो पर्वा न करतां लढणें, वगैरे गोष्टी अंगांत तारुण्य मुसमुसत असतांना विशेष घडत असतात. तालिमबाज किंवा नामांकित पहिलवान शरीरांतील धमक व रग कमी होऊं नये म्हणून स्त्रीसंग अगदीं वर्ज्य करतात. स्त्रीला पाहून मन मोहित झाल्याबरोबर तपश्चरणानें साध्य झालेली प्रचंड मनःशक्ति किंवा शांति नाहींशी झाल्याचें जें आपण पूर्वीच्या ऋषीसंबंधीं वाचतो, त्यांतीलहि बीज हेंच आहे.

तेव्हां एकंदरीत हें सिद्ध होतें कीं, मनःशक्ति, पराक्रम इत्यादिकांचें मूळ बीज बन्याच अंशीं वीर्य आहे. आणि म्हणूनच वीर्य या मूळ शौर्यवाचक शब्दाचा रेतस् याअर्थीं उपयोग झाला आहे.” महाभारतकाळीं भीष्माचार्य ब्रह्मचारी म्हणून प्रसिद्ध होते. त्यांची शक्ति अतुलनीय होती. वयाच्या दीडशें वर्षांच्या शेवटीं त्यांच्याशीं युद्धांत एकहि वीर टिकाव काढूं शकला नाहीं. गेल्या शतकांत पुष्कळांच्या पहाण्यांत स्वामी विवेकानंद ब्रह्मचारी होऊन गेले. त्यांचें तेज पाहिलें असतां वीर्यरक्षणापासून काय फायदा होतो हें

सहज दिसून येईल. त्यांचे छायाचित्र पाहिले असतांसुद्धां इतके रुबावदार दिसते की, ते पहाणाऱ्याला ब्रह्मचर्यपालनाचे महत्त्व पटवून देण्याची आणखी जरूरी नाही. अशी वस्तुस्थिति आहे म्हणून ब्रह्मचर्य जितके अधिक काल पाळतां येईल तितका त्याच्या योगाने आपल्या अंगांत जोम अधिक रहाणार हे उघड आहे.

आतां ब्रह्मचर्याचे महत्त्व तुमच्या लक्षांत आले असेलच. प्रश्न आहे तो हाच की, ते पाळावे कसे ! स्त्रियांशी संबंध नसला म्हणजे ब्रह्मचर्याचे पालन होते असे नाही. स्त्रियांविषयी मनांत अयोग्य विचार येण्यानेहि ब्रह्मचर्याचा भंग होतो. स्मृतिकारांनी आठ प्रकारचे ब्रह्मचर्य सांगितले आहे, यांत दर्शन, श्रवण, कीर्तन, संकल्प, केलि, स्पर्श, संभोग इत्यादिकांचा निषेध सांगितला आहे. यासाठी पूर्ण ब्रह्मचर्य पाळायचे तर फार खबरदारी घेतली पाहिजे. प्रथम अश्लील शृंगारिक, कादंबऱ्या किंवा नाटके वाचणे किंवा पहाणे वर्ज्य केले पाहिजे. कादंबऱ्या किंवा नाटके मुळीच वाचू नयेत असे नाही. चांगली भारदस्त नाटके किंवा कादंबऱ्या वाचावयास मुळीच हरकत नाही. मात्र त्यांची निवड एखाद्या शीलवान् मनुष्याला विचारून करावी. त्याचप्रमाणे नाटके किंवा चलच्चित्रपट पहावयाचे असतील तर माहितगाराच्या सल्ल्याने निवड करून मगच पहावयास जावे.

याशिवाय आहाराचाहि ब्रह्मचर्यावर परिणाम होत असतो. मसालेयुक्त, तेलकट, फार तिखट, उत्तेजक आहार केल्यास ब्रह्मचर्य पाळणे अशक्य होते. चहा कॉफीचाहि ब्रह्मचर्याला विघातक परिणाम होतो. यासाठी हेहि पदार्थ वर्ज्य समजावेत.

व्यायाम केल्यामुळे संध्याकाळी विच्छान्याला अंग लागतांच ज्याला झोप लागते व खाल्लेले अन्न चांगले पचते अशा मनुष्याला

ब्रह्मचर्य पाळणें कठीण होत नाहीं. शिवाय व्यायामानें शरीर जोरदार बनलें असतां मनावर तावा ठेवणें सोपें जातें. यासाठीं प्रत्येक विद्यार्थ्यानें पुरेसा व्यायाम घेतलाच पाहिजे. सर्व प्रकारचे उपाय करून ब्रह्मचर्य पाळणें प्रत्येकांचें कर्तव्य आहे. महात्मा गांधींचे या बाबतीतील विचार मननीय आहेत. ते म्हणतात, “इतर इंद्रियांना मोक्यात सोडून जननेंद्रियसंयम शक्य नाहीं. कानांनीं विकारमय गोष्टी ऐकणें, डोळ्यांनीं विकार उत्पन्न करणाऱ्या गोष्टी पहाणें, जिव्हेनें विकारोत्तेजक वस्तूंचा आस्वाद घेणें, हातांनीं विकारी वस्तूंस स्पर्श करणें, आणि फक्त जननेंद्रिय ताव्यात ठेवण्याचा प्रयत्न करणें हें विस्त-वांत हात घालून तो पोलून न घेण्याचा प्रयत्न करण्यासारखेंच आहे. म्हणून ज्यानें जननेंद्रिय ताव्यांत ठेवण्याचा निश्चय केला असेल त्यानें सर्व इंद्रियांस विकारांपासून दूर ठेवण्याचा निश्चय केलाच पाहिजे.

याशिवाय पुढील उपाय ब्रह्मचर्यपालनाला मदत करतील.

(१) रात्री झोंपण्यापूर्वी लघ्वीला व शौचास जाऊन येणें.

(२) झोंपण्यापूर्वी एखादें धार्मिक किंवा सात्त्विक आनंद देणारें पुस्तक वाचणें.

(३) शृंगारिक किंवा अश्लील पुस्तकें न वाचणें किंवा तसलीं चित्रें न पहाणें.

(४) अति तिखट, तेलकट, मसालेयुक्त, उत्तेजक पदार्थ न खाणें.

(५) दिवसाचा इतका व्यायाम करावयाचा कीं रात्री विछान्यास अंग लागलें कीं झोंप आली पाहिजे.

अशा रीतीनें सर्व प्रकारचे प्रयत्न करून ब्रह्मचर्य पाळलें पाहिजे. मुख्यतः मन शुद्ध ठेवणें फार महत्त्वाचें आहे. वयाच्या २५ वर्षी-

पर्यंत अशा रीतीने कडक ब्रह्मचर्य पाळलें गेलें व पुढेहि नियमित-पणा व परिमितता यांचा अवलंब केला गेल्यास मनुष्याची बुद्धि व सामर्थ्य उत्तर वयांतहि कायम राहतील. मग “ साठी बुद्धि नाटी ” अशी स्थिति न होतां जसजसा अनुभव वयाबरोबर वाढत जाईल तसतशी बुद्धीहि अधिक कार्यक्षम होत जाईल. या बाबतींत ह्यगय करणें हा आत्मघातकीपणा होय. ‘ ब्रह्मचर्य हेंच जीवन व वीर्यनाश हाच मृत्यु ’ होय. याकरितां ब्रह्मचर्याला विघातक आचरण करून “ ज्याचें त्यानेंच अनहित केलें । तेथें कोणाचें काय वा गेले ॥ ” ही उक्ति सार्थ करूं नका.

१६ साधी राहणी व सौंदर्य.

चातुर्यें शृंगारें अतर । वस्त्रें शृंगारें शरीर ।
दोहोंमधें कोण थोर । बरें पाहा ॥ समर्थ.

मनुष्य सौंदर्यप्रेमी आहे; त्याचप्रमाणें स्तुतिप्रिय आहे. दुसन्यानें चांगला पोषाख केलेला पाहणें त्याला आवडतें, त्याप्रमाणें आपणहि चांगले चांगले कपडे घालावे असें त्याला वरील वृत्तीमुळेच वाटतें. केवळ पोषाखापुरताच हा प्रश्न असतो असें नाहीं. आपलें घर सुंदर असावें, भपकेबाज असावें, आपल्या घरासमोर सुंदर बाग असावी, आपलीं मुलें सुंदर व चांगला पोषाख करणारीं असावींत, आपली गाडी, मोटार वगैरे भपकेबाज असाव्यात असेंहि त्याला वाटतें. सौंदर्यप्रेम कांहीं वाईट नाहीं. मनुष्याला आपला कष्टमय संसार क्षणभर तरी विसगयला लावून त्याला दिव्य आनंदाचा अनुभव देणारें सौंदर्य कांहीं त्याज्य नाहीं. पण खरें सौंदर्य कशांत आहे हेंहि समजून घेणें आवश्यक आहे.

खरें सौंदर्य बाह्य नसून आंतरिक आहे. प्रेम, स्वार्थत्याग,

निष्कपटता, सहजपणा, दंभाभाव हेच सौंदर्याचे खरे घटक होत. सर्प फार सुंदर असतो परंतु तो कोणाला आवडत नाही. कारण तो दुष्ट असतो. त्याच्यापार्शी आंतरसौंदर्य नसून कुरूपताच असते. एखादा मनुष्य गौरागोमटा, नीटस अवयवांचा असला तर प्रथमदर्शनी तो आपणाला सुंदर दिसेल; परंतु वर सांगितलेले सौंदर्याचे खरे घटक त्याच्यामध्ये नसतील तर निकट सहवासानंतर तो आपणाला सुंदर न दिसतां कुरूपच दिसू लागेल, आवडेनासा होईल; असे अनुभव नेहमी येतात. उलटपक्षी एखादा मनुष्य बाह्यांगाने सुंदर नाही, परंतु अंतःसौंदर्य त्याच्या ठिकाणी भरपूर आहे. प्रेम, स्वार्थत्याग, निष्कपटता, नम्रता इत्यादि गुणांनी तो मंडित आहे. असा मनुष्य प्रथमदर्शनी जरी सुंदर दिसला नाही तरी सहवासाने त्याचे सौंदर्य आपल्या प्रत्ययास येते, व तो आपणाला फार आवडू लागतो. त्याच्याविषयी आत्मीयतेची भावना आपल्यामध्ये उत्पन्न होते. सर्वः कान्तमात्मीयं पश्यति । आत्मीयतेच्या भावनेमुळे सौंदर्याची प्रतीति होते. सद्गुण, प्रसन्नवदन, स्वार्थत्याग हेच खरे सौंदर्य. एखादा मनुष्य जरी कुरूप असला अथवा साधारणच सुंदर असला तरी तो प्रसन्नवदन हंसतमुख असला तर तो बाह्य दृष्टीला सुद्धा सुंदर दिसतो. आणि या सौंदर्याला काही खर्चहि लागत नाही आणि ते कधी नष्टहि पावत नाही. तसेच सद्गुणांमुळे मिळणारे सौंदर्य टिकाऊ व इतर दृष्टीनेहि अत्यंत हितकारक होते. यासाठी हे अंतःसौंदर्य मिळविण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. बाह्य सौंदर्यापेक्षा हे आंतरिक सौंदर्य किती तरी महत्त्वाचे आहे, अत्यंत उच्च प्रतीचे आहे.

बाह्य सौंदर्याकडे आजिबात दुर्लक्ष करावे असे म्हणण्याचा उद्देश नाही. तथापि त्यापेक्षा अनेक पटाने श्रेष्ठ असे आंतरिक सौंदर्य

आहे ही गोष्ट विसरतां कामा नये. जो केवळ बाह्य सौंदर्याच्या मार्गें लागतो, तो आंतरिक सौंदर्य संपादण्याचा प्रयत्न करीत नाही. यासाठीच इतकें विस्तारपूर्वक विवेचन करावें लागलें.

बाह्य सौंदर्याचा गुलाम व्हावयाचें नसेल तर मनुष्यानें साधेपणाची कांस धरली पाहिजे. साधेपणामध्येहि सौंदर्य आहे. शिवाय त्यांत परिमेतता ठेवून तें आपल्या कर्त्यांत ठेवतां येतें. त्यासाठीं वेळेचा किंवा पैशाचा अपव्यय करावा लागत नाही, साधेपणा म्हणजे गबाळपणा नव्हे. नीटनेटकेपणा, स्वच्छता यांची केव्हांहि जरूरी आहेच. हंसतमुख, स्वच्छ, नीटनेटका परंतु साधा पोषाख व शुद्ध मन यांमध्ये जें सौंदर्य आहे तें इतर कशामध्ये नाही.

प्रत्येक बाबतींत नीटनेटकेपणा, स्वच्छता व साधेपणा यांचाच अवलंब करावा. भपकेबाजपणाकडे वळण्याचें कारण नाही. त्यांमध्ये कोणत्याहि तऱ्हेचें हित नसून नुकसानच आहे. शारीरिक सौंदर्य, साधा पोषाख, प्रसन्न वदन व शुद्ध मन यांच्या योगानें प्राप्त करून घ्यावें. मुलांनाहि हीच दृष्टि येईल अशी खबरदारी घ्यावी. या-शिवाय एखाद्या विषयांत अथवा कलेंत प्राविण्य मिळवून मोठेपणा अथवा वाहवा मिळविण्याचा प्रयत्न करावा. केवळ बाह्य सौंदर्यावर मोठेपणा मिळविण्याचा प्रयत्न करूं नये.

१७ प्रसन्नवदन.

स्वामी रामतीर्थ म्हणतात, “ तुम्हांला सुंदर दिसावें असें वाटतें कां ? तर त्याला अगदीं सोपा उपाय आहे. तुमचा चेहरा नेहमीं आनंदी ठेवा. इतर सौंदर्यसाधनाला कांहीं तरी खर्च करावा लागतो. शिवाय तें टिकाऊ नसतें. परंतु प्रसन्नवदना-पासून प्राप्त होणारें सौंदर्य दोन्ही अर्थानीं विनमोल असतें. व तें

हिरावून घेण्याची कोणाचीहि धमक नाही. आपण नेहमीं आनंदी राहिल्यास स्वापासून आपणाला तर उत्साह प्राप्त होतोच. शिवाय आपल्या बरोबरच्या लोकांसहि उत्साह प्राप्त होतो. उलटपक्षी आपल्या बरोबर काम करणारा मनुष्य दुर्मुखलेला पाहिला असतां आपलाहि उत्साहभंग होतो. त्याला स्वतःला उत्साह नसतोच.

आनंदी-प्रसन्न-चेहऱ्याचा मनुष्य पाहिला असतां दुःखी मनुष्य-सुद्धां कांहीं वेळ आपलें दुःख विसरून जातो.

कोणतेंहि काम करताना दुर्मुखलेला होऊन एखादा काम करूं लागला असतां, त्याच्याकडून फारसें काम होत नाहीच. परंतु उलट यकवा लौकर येतो निदान लौकर जाणवतो. दुर्मुखलेल्या मनुष्याच्या मनांत वाईट विचारांना लौकर प्रवेश मिळतो. दुर्मुखलेला मनुष्य निराशावादी असतो, तर उत्साही मनुष्य आशावादी असतो, आणि आनंदी चेहरा हें तो उत्साह कायम ठेवण्याचें एक साधन आहे.

यासाठीं मनुष्यानें नेहमीं आनंदी वृत्ति ठेवण्याचा प्रयत्न करावा विछान्यांत पहांटेस जाग आली असतां “ मी संबंध दिवस आनंदी चेहरा ठेवीन ” असा संकल्प करावा. तसें सकाळीं कोणत्याहि कामाला लागण्यापूर्वी आरशांत पाहून आपला चेहरा आनंदी करावा, हंसतमुख करावा व मग कोणत्याहि कामाला लागावें.

१८ स्वाभिमान.

स्वाभिमान या शब्दाचा अर्थ स्वतःविषयीं अभिमान असा होतो. परंतु त्याचा अर्थ आपल्याविषयीं अभिमान बाळगून ताळ्यानें वागायचें असा नव्हे तर स्वतःविषयीं आदर बाळगावयाचा. याला इंग्रजी शब्द Self-Respect असा वापरतात. त्याचा शब्दशः अर्थ आत्मादर असाच आहे. स्वतःविषयीं स्वतःला आदर नसला तर

स्वाभिमान.

दुसरा कोण आपणाला आदर दाखविणार ! स्वतःविषयी स्वतःत्या
अभिमान नसला तर दुसरा कोण आपणाला मान देणार

ज्याच्याविषयी आपणास आदर वाटतो त्याला कमीपणा येईल
असे आपण कांहीं करणार नाही; त्याचा अपमान होईल असे
आपण कांहीं करणार नाही. त्याचप्रमाणे स्वाभिमान असेल तर
आपला कमीपणा होईल, आपली छीः थूः होईल, आपला अपमान
होईल असे कांहीं करणार नाही. आपण अनैतिक वर्तन करू लागलो
तर आपणाविषयी दुसऱ्याला आदर वाटणार नाही. एवढेच नव्हे तर
स्वतःलाच आपला तिरस्कार वाटू लागेल. आपण परावलंबी असलो
तर आपणाला कोणी मान देणार नाही. आपल्या विषयी कोणाला
आदर वाटणार नाही. परंतु स्वाभिमानी मनुष्य तशा स्थितीत राहाणारच
नाहीं. जन्मतःच दरिद्री असल्यामुळे रामा प्रभुणे याला एका
श्रीमंताच्या घरी शरीरदान करावा लागला; तथापि एकदां पाणी
घालीत असतांना त्या श्रीमंताच्या मोत्याकडे लक्ष जाऊन पाण्याची
धार बरोबर पायावर पडेनाशी झाली. त्यावेळी तो श्रीमंत म्हणतो
“ तुझे लक्ष कुठे आहे! ” “ आपल्या भिगवाळीतील तेजस्वी
मोत्याकडे ” असे चटकन् उत्तर आले. त्याबरोबर तो श्रीमंत उपहासाने
म्हणाला “ तुझ्या सारख्या भिकारड्या लोकांना असली मोत्ये मिळत
नसतात. त्याला योग्यता असावा लागते. ” त्याबरोबर त्या तेजस्वी
मुलाचा सुप्त असलेला स्वाभिमान जागृत झाला व त्याने ताबडतोब
त्या नोकराचा राजीनामा दिला व तो काशीला गेला. तेथे त्याने
न्यायशास्त्राचा उत्कृष्ट अभ्यास करून तो पेशव्याच्या दरबारांत
सुप्रसिद्ध रामशास्त्री प्रभुणे या नांवाने प्रसिद्धीस आला.

स्वाभिमान वाळगावयाचा म्हणजे काय?

पुढे पुढे करून आपला कीर्ति वाढविण्याचा प्रयत्न करणे किंवा

झकपक पोषाक करून लोकांचें मन आपल्याकडे आकर्षण करून घेणें म्हणजे स्वाभिमान बाळगणें नव्हे. स्वाभिमान बाळगणें याचा अर्थ सर्व बाबतींत व्यवस्थित रीतीनें, यथायोग्य रीतीनें वागून, आपलें कर्तव्य बजावून व आपलें मन व आचरण शुद्ध ठेवून आपल्या विषयीं दुसऱ्यांना आपोआप आदर वाटेल असें करावयाचें. मला मान द्या असें सांगायचें नाहीं, परंतु आपला जीवितक्रमच असा आंखायचा कीं, लोकांना आपोआपच वाटूं लागेल कीं यांना मान द्यावा. जेणें करून आपला कमपिणा होईल, अपमान होईल, छीः थूः होईल असें कांहीं करावयाचें नाहीं. अर्थात् विद्यार्थी-दर्शेतच विद्यार्थ्यांनै स्वाभिमानानें वागण्याची सवय करावयाची.

१९ देशभक्ति.

आहाहा ! असिन्नत जयीं त्वत्सेवनीं पाळतां ।

धैर्याचे गिरि ते कधीं न डगले आकाशही फाटतां ॥

—तांचे.

जिथें आपले पूर्वज जन्माला आले, जिथें वाढले, जिथें त्यांनीं पराक्रम केले व जिथें देह ठेवले, जिथें आपण जन्मलों, लहानाचे मोठे झालों, जिथें आपले हितसंबंध गुंतले आहेत, ज्या ठिकाणच्या अन्नानें आपण पोसलों, वाढलों, शानानें शहाणे झालों, जिथें त्यांनीं हवापाण्याच्या योगानें आपली जीवितयात्रा चालविली, तो आपला देश, ती आपली मातृभूमि. “जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी ।” (आपली आई व आपली मातृभूमि या स्वर्गापेक्षां श्रेष्ठ होत.) त्यांतहि जननी केवळ आपणाला जन्मच देते. परंतु आपल्या जननीची, जननीच्या जननीची, आपल्या पूर्वजांची खरी माता आपली जन्मभूमीच होय. जन्मापासून आपलें रक्षण

करते, आपल्या सर्व गोष्टींना तिचाच आधार असतो. अशा या आपल्या देशाची जर आपण योग्यप्रकारे सेवा केली नाही तर आपला देश दरिद्री होईल, पारतंत्र्यांत जाईल, व पारतंत्र्याच्या सर्वप्रकारच्या आपत्ति आपणांला भोगाव्या लागतील. यासाठी आपल्या देशाची सेवा करून त्याची सर्वांगीण उन्नति करण्यासाठी झटले पाहिजे. मातृभूमीच्या ऋणांतून मुक्त होण्यासाठीच केवळ आपण तिची सेवा केली पाहिजे, असे नाही तर आपल्या व आपल्या वंशजांच्या हितासाठीही देशसेवा करणे जरूर आहे. ज्या देशांतील लोक आपल्या देशांवर प्रेम करतात व त्याची सेवा करून उन्नति करण्याची खटपट करतात, तो देश भरभराटीला पोचतो. देशाची भरभराट झाली म्हणजे त्या देशांतील लोकांना सुख होतं, त्यांची उन्नति होते. एवंच देशसेवा स्वतःच्या हितालाहि कारणीभूत होते.

पाश्चात्य राष्ट्रांमध्ये व जपानांत देशभक्तीची भावना अत्युत्कृष्ट दिसून येते. आपल्या देशांत ती जवळ जवळ नाही असे म्हटले तरी चालेल. त्याचमुळे आपला देश आज पारतंत्र्यांत, दारिद्र्यांत व अज्ञानांधकारांत खिचपत पडला आहे.

“ हा माझा देश ” “ माझ्या देशावर माझे प्रेम आहे. ” वगैरे प्रकारचे विचार प्रगट केले अथवा असा जप करित राहिले म्हणजे देशभक्ति होत नसते. देशसेवेवांचून खरी देशभक्ति होणे शक्य नाही. आतां देशसेवा अनेक प्रकारची असू शकेल. परतंत्र राष्ट्रांत देशसेवा म्हणजे आपले राष्ट्र स्वतंत्र करण्यासाठी त्या काळच्या शहाण्या पुढाऱ्यांनी ठरविलेल्या मार्गाचा अवलंब करणे. प्रसंगी कारागृहवास किंवा देहत्यागहि पत्करण्याची तयारी असली पाहिजे. याशिवाय किंवा ही तयारी नसेल तर स्वदेशीचा अवलंब करणे, मातृभाषेची सेवा, अशिक्षित गरीब देशवांधवांना शिक्षण देणे,

वगैरे प्रकारांनी देशसेवा करतां येते. परंतु सर्वांचा उद्देश देशाला स्वातंत्र्य मिळवून देणे हाच असला पाहिजे.

स्वतंत्र राष्ट्रांत देशाचे स्वातंत्र्य मिळविणे हे देशसेवेचे ध्येय नसले तरी ते स्वातंत्र्य टिकविणे व देशाची सर्वांगीण उन्नति करणे हे देशसेवेचे ध्येय होऊ शकते. परचक्र आले तर हातांत शिरकमळ घेऊन देशासाठी लढणे हे त्या देशसेवकाचे कर्तव्य होते. इतरप्रसंगी देशातील दोष घालविणे व देशाची भरभराट करणे यासाठी झटणे हे त्या देशसेवकाचे कर्तव्य होते. यासाठी आपण उत्तम कारागीर बनून देशाच्या संपत्तीत भर घातली पाहिजे. एक इंग्रज लेखक म्हणतो, “ उत्तम पंडित होण्यापेक्षां अथवा उत्तम सेनापति होण्यापेक्षां उत्तम शेतकरी अथवा कारागीर होणे चांगले. ” एक तर उत्तम पंडित अथवा सेनापति होणे प्रत्येकाला शक्य असतेच असे नाही; परंतु प्रयत्न केल्यास उत्तम शेतकरी, उत्तम नागरिक, उत्तम कारागीर बनणे प्रत्येकाला शक्य आहे. आणि देशाचे वैभव व सामर्थ्य या लोकांवरच अवलंबून असते.

एक मात्र खबरदारी घेतली पाहिजे ती ही की, आपल्या देशावर प्रेम करायचे म्हणजे दुसऱ्या देशाचा द्वेष करायचा असे मुळीच नव्हे; किंवा दुसऱ्या देशाला लुटून आपला देश श्रीमंत करावयाचा हा विचार अत्यंत क्षुद्रपणाचा आहे. दुसऱ्या देशाविषयी सुद्धा प्रेम बाळगावयाचे व शक्य तेव्हां त्या देशाला मदतहि करावयाची, हा हेतु मनांत नेहमी बाळगला पाहिजे. दुसऱ्या देशाच्या चालीरीति किंवा भाषा व ज्ञान यांचा तिरस्कार न करतां त्या देशांत जाऊन त्यांच्या चालीरीति भाषा व ज्ञान शिकून घेऊन त्यांमध्ये आपल्या देशाला उपयुक्त व हितकारक कांहीं आढळल्यास त्यांचा प्रसार आपल्या देशांत करावयाचा. परदेशांत असतांना आपल्या देशाच्या नांवाला कलंक लागेल असे कांहीं करतां कामा नये.

आपल्या देशांत आपण कांहींहि करीत असलों तरी देशाचें हित नेहमीं आपल्या दृष्टीसमोर असलें पाहिजे. व आपला उदरनिर्वाह चांगल्या रीतीनें करून इतर राहिलेला वेळ देशोन्नतीच्या कार्मां लावला पाहिजे. भगवंतांनीं गीतेंत, ईश्वराला आपलें सर्वस्व अर्पण करावें असें सांगितलें आहे. तेंच इथें लागू करतां येईल.

जें खासीं होमिसी देसी जें जें आचरिसी तप ।

जें कांहीं करिसी कार्य तें करी मज अर्पण ॥

राजपुतान्यांत मुसलमानांच्या ताब्यांत असलेला एक किल्ला राजपुतांना घ्यावयाचा होता. त्या किल्ल्याच्या मुख्य दरवाजाला भले मोठे अणकुचीदार खिळे बाहेरून मारले होते. तो दरवाजा हत्तीकडून फोडवावयाचा होता. परंतु ते खिळे ब्रोचत असल्यामुळे हत्ती त्या दरवाजावर हल्ला करावयाला तयार होईना. तेव्हां एक शूर देशभक्त पुढें सरसावला. तो त्या खिळ्यांना चिकटून उभा राहिला. आणि हत्तीनें आपल्या गंडस्थळानें त्या मनुष्यावर आघात करून तो दरवाजा फोडला. परंतु त्या देशभक्ताची काय स्थिति झाली असेल, याची कल्पना वाचकांनींच करावी. परंतु खरे देशभक्त प्राणाची किंवा हालाची केव्हांच पर्वा करीत नाहींत ! याला म्हणतात देशभक्ति !

२० नियम अथवा व्रत-पालन.

आपली उन्नति करून घेऊं इच्छिणारानें कोणता तरी नियम अथवा व्रत घेऊन तें पाळणें जरूर असतें. आपल्या मनाला व इंद्रियांना ताब्यांत ठेवणें किती आवश्यक आहे याचा विचार पूर्वीच झाला आहे. तीं ताब्यांत ठेवण्याच्या कार्मां नियमपालनाचा अथवा व्रत-पालनाचा फार चांगला उपयोग होतो. आपण एखादा नियम

केला आणि तो पाळू लागलो म्हणजे असे पुष्कळ प्रसंग येतात की, त्या वेळी तो नियम अथवा तें व्रत पाळू नये असा मोह होतो. खाण्यासंबंधीचा तो नियम असला तर तो मोडण्याचा मोह जिभेला व्हावयाचा. उदाहरणार्थ, आपण दिवसांतून फक्त तीन वेळांच खाण्याचा नियम केला असल्यास व एखादे वेळी मध्येच आपणाला फार आवडणारा पदार्थ कोणी आग्रहाने देऊं केल्यास तो खावासें वाटते. त्या वेळी नियम मोडून तो पदार्थ खाण्याचा मोह होतो. अशा वेळी नियम पाळण्याचा निश्चय केल्यास आपल्या इंद्रियांवर व त्याबरोबरच मनावर ताबा बसविण्याची संधि मिळते. आणि असें अनेक वेळां केलें असतां मग तीं इंद्रिये आपणाला मोह पाडण्याची बंद होतात. मनहि भलतीकडे धांव घेण्याचे बंद होतें.

आतां नियम करतांना मात्र खबरदारी घेणे जरूर आहे. एकदम फार मोठा नियम अथवा व्रत घेणे इष्ट नाही; झेपतलि असेच नियम अथवा व्रते असावीत; व कितीहि त्रास पडला तरी त्यांचे पालन कडक रीतीने व्हावे. मात्र ज्या अंतिम ध्येयान्या उद्देशाने तो नियम केला, त्याच्याच आड तो नियम अथवा व्रत येत असेल किंवा त्याहूनहि उच्च अशा एखाद्या ध्येयासाठी तो मोडणे जरूर असेल तर तो नियम अथवा तें व्रत अवश्य मोडावे. अथवा आपण जो नियम केला तो अनैतिक आहे, अन्यायमूलक आहे अशी आपली नंतरच्या विचाराने अथवा अनुभवाने खात्री पटली तरही तो मोडावयास हरकत नाही—नव्हे मोडणेच अवश्य होय. परंतु इतर केव्हांहि नियम अथवा व्रत मोडणे बरे नाही. एकदां घेतलेले व्रत मोडण्याची संवय लावल्यास आपण आपल्या इंद्रियांना शिरजोर होण्याची संधि देतो. आपण आपल्या मनावे व इंद्रियांचे गुलाम बनूं. आतां नियम कधीच मोडले जाणार नाहीत असें नाही. परंतु तसे प्रसंग जितके कमी येतील तेवढे चांगले.

आतां यावर कोणी असे म्हणतील कीं नियम कां करावे ! नियम करून आपलें स्वातंत्र्य कां गमवावें ! नियमांची तरी गुलामगिरी कां पत्करावी ! गुलामगिरी—मग ती कोणाचीहि अथवा कसलीहि असो—त्याज्यच आहे. या आक्षेपांत विचाराचा अभाव दिसतो. 'स्वतन्त्र' यांत "स्व"चें तरी तन्त्र बाळगावें लागतेंच ना ! स्वतः होऊन आपल्या इच्छेनें आपल्यावर नियंत्रण घातलें तर तें आपल्या उन्नतीलाच कारणीभूत होतें. शिवाय सगळींच बंधनें आपणाला मार्गेच खेचणारीं, अवनति करणारीं असतात असें नाहीं. पाण्याला नळांत घातलें तरच तें चाळीस पन्नास मजले वर चढूं शकतें. पतंगाची दोरी त्याला बंधनकारक न होतां उन्नतिकारकच होते. एवंच सर्वच बंधनें आपल्या अवनतीला कारणीभूत होतात असें नाहीं. कांहीं बंधनें पाण्याच्या नळाप्रमाणें अथवा पतंगाच्या दोरीप्रमाणें आपल्या उन्नतीला कारणीभूत होत असतात. त्यांतहि तीं आपणच स्वखुषीनें पत्करलीं असल्यास तीं आपलें सामर्थ्य वाढविण्यासच कारण होतात. यासाठीं प्रत्येकानें यथाशक्ति कांहींना कांहीं व्रत अथवा नियम घेऊन तो पाळण्याचा शिकस्तीचा प्रयत्न करावा. एकदम फार मोठी उडी घेऊं नये, पायरीपायरीनेंच जावें. "नियम पाळावे जरि म्हणशील योगी व्हावें." जर कार्यकुशलता व सामर्थ्य यांची प्राप्ति व्हावी अशी इच्छा असेल, तर नियम पाळण्यास शिकलेंच पाहिजे.

२१ चरित्रवाचन.

थोर महात्मे होउनि गेले चरित्र त्यांचें पहा. जरा
आपण यांच्या समान व्हावें हाचि सांपडे बोध स्वस्मा

आपला विकास करून घ्यावयाचा असेल, आपल्या जीवन-

कमलाचा विकास व्हावा अशी आपली इच्छा असेल तर थोर लोकांची-सजनांची चरित्रे वाचली पाहिजेत. ज्यांनी आपली अगदी खालच्या स्थितीतून उन्नति करून घेतली त्यांचे चरित्र वाचल्याने आपल्या मनावर जो परिणाम होतो व आपणालाहि तसे होण्याची जी प्रेरणा मिळते, ती केवळ उपदेशाने मिळत नाही.

“ थोर मनुष्य कसकसा तयार होत जातो, आपत्तीतून व अनेक अडचणीतून पार पडून तो लौकिकाला व यशाला कसा चढतो; साधु, कवि, ग्रंथकार, योद्धा, मुत्सद्दी हे आपले शील कसे बनवितात, व रावाचे रंक अथवा दगडाचे देव कसे बननात हे बारकाईने पहाण्यांत मोठे आत्मशिक्षण आहे; व याचसाठी चरित्र-वाचनाइतके बोधप्रद व आनंददायक वाचन दुसऱ्या कोणत्याच ग्रंथांचे नाही. ”

—पांगारकर.

आपण सद्गुणी व्हावे असे आपणाला मनापासून वाटते, परंतु ते इतके काही सोपे नाही. आपत्तीशी, मोहाशी झगडून सद्गुणी बनले त्यांचे उदाहरण अथवा चरित्र आपल्यासमोर असेल तर आपल्यामध्ये आत्मविश्वास उत्पन्न होतो व आपणाला मार्गहि कळतो. यासाठी चांगली चांगली चरित्रे नेहमी वाचावीत. चरित्र-वाचन मनोरंजकहि असते. विशेषतः अगदी दारिद्र्यातून ज्यांनी आपली उन्नति करून महत्पद प्राप्त करून घेतले, सामान्य मनुष्य असून महात्मे बनले अशा लोकांची चरित्रे फार उद्बोधक व मार्गदर्शक होतात. महाभारतातील थोर लोकांची चरित्रे वाचून शिवाजी महाराज एवढ्या मोठ्या योग्यतेला चढले. म्हणून चांगली चरित्रे जितकी मिळतील तेवढी वाचावीत नव्हे मुद्दाम मिळवून वाचावीत.

२२ उपासनेचें महत्त्व.

उपासना म्हणजे जवळ बसणें; ईश्वराच्या किंवा उच्च ध्येयाच्या जवळ बसणें म्हणजे उपासना होय. सगुण, साकार वस्तूंच्या जवळ बसतां येतें; परंतु ईश्वर किंवा ध्येय दोन्ही अमूर्त, मग त्यांच्या जवळ कसें बसावयाचें ? विचाराच्या किंवा ध्यानाच्या योगानें आपणाला ईश्वराच्या किंवा ध्येयाच्या शेजारीं बसतां येतें. ईश्वराच्या ठिकाणीं अथवा ध्येयाच्या ठिकाणीं आपलें मन एकाग्र केलें, त्याच्या संब-
धींच्या विचारांवर मन एकाग्र केलें असतां आपण त्यांच्या शेजारीं बसलों असें म्हणावयास हरकत नाहीं. आपलें जीवित बहुतांशीं विचारांचें बनलें आहे हें आपण मागें पाहिलें; आणि ज्या विचारांवर मन एकाग्र होतें, ज्या विचारांचें फिरून फिरून मनन—निदिध्यास—होतो, ते विचार प्रबळ—कार्यक्षम—होतात. यासाठीं उपासनेची फार आवश्यकता असते. सकाळीं व सध्याकाळीं शांत वेळीं जर आपण ईश्वरावर अथवा ध्येयावर मन एकाग्र केलें तर त्या दिशेनें आपली प्रगति झाल्यावांचून रहाणार नाहीं. आतां ज्या कल्पनेवर मन एकाग्र करावयाचें—मग ती ईश्वराची कल्पना असो अथवा ध्येयाची असो—तिच्या विरुद्ध आचरण होतां कामा नये. त्या कल्पनेला पोषक असेंच आपलें सर्व आचरण असलें पाहिजे, म्हणजे आपली प्रगति जोरानें होते. विरुद्ध वर्तन असल्यास प्रगति खुंटते अथवा परागति होते. म्हणूनच समर्थ रामदास स्वामी म्हणतात—

उपासनेला दृढ चालवावें ।

भूदेव संतांस सदा लवावें ॥

सत्कर्मयोगें वय घालवावें ।

सर्वां मुखीं मंगल बोलवावें ॥

(इयें भूदेव म्हणजे परोपकार-रत थोर पुरुष-महात्मे-असा करावयाचा.)

२३ बौद्धिक विकास.

मनुष्यासंबंधी विचार करतां त्याच्या बुद्धीला बरेंच महत्त्व दिलें पाहिजे. गीतेने बुद्धीला मनाच्या वरचें स्थान दिलें आहे. “ इंद्रिये बोलिली थोर मन त्यांहूनि थोर तें । बुद्धि थोर मनाहूनि थोर तीहूनि तो प्रभू ॥ मनुष्याचें या जगांतील बहुतेक सर्व व्यवहार बुद्धीच्या सहाय्यानेच चालत असतात. बुद्धिहीन-अल्प बुद्धीच्या-मनुष्याकडून चांगलें, महत्त्वाचें असें कोणतेंच काम होणें शक्य नाहीं. आपलें आचरणसुद्धां योग्य आहे कीं अयोग्य आहे हेंहि बुद्धीच्या सहाय्या-वांचून कळणें शक्य नाहीं. कोणत्या वेळीं कसं वागावें याचेंहि सम्य-ग्ज्ञान व्हावयाला बुद्धीचीच मदत लागते. बुद्धिमान मनुष्यच या जगांतील जीवनार्थ कलहांत आघाडी मारूं शकतो. “ बुद्धिर्यस्य-बलं तस्य निर्बुद्धेस्तु कुतो बलम् ॥ ” या संस्कृत चरणांत हाच अर्थ ध्वनित केला आहे. बुद्धीच्या विकासाच्या जोरावर, बौद्धिक सामर्थ्याच्या जोरावरच आज पाश्चात्य राष्ट्रांनीं जग पादाक्रांत केलें आहे. त्यांनीं आपल्या बुद्धीच्याच जोरावर केवढे अचाट, अतर्क्य शोध लावून आपलें सामर्थ्य वाढविलें आहे ! ही बुद्धि शुद्ध करून व तिच्या करवीं मन ताब्यांत आणून आपल्या पूर्वजांनीं ईश्वरप्राप्ति करून घेतली. अशा रीतीनें ऐहिक ऐश्वर्य प्राप्त करून घ्यावयाचें असो अथवा पारमार्थिक ध्येय प्राप्त करून घ्यावयाचें असो, बुद्धीचीच गरज आहे. आणि ही बुद्धि शुद्ध करून वाढविणें आवश्यक व प्रयत्नसाध्यहि आहे. बुद्धीचीं व बौद्धिक जीवनाचीं अनेक अंगे आहेत. स्मरणशक्ति, निरीक्षणशक्ति, कल्पनाशक्ति, आपले विचार

नीट मांडतां येणें, मातृभाषेवर प्रभुत्व, जिज्ञासा, स्वतंत्र विचारशक्ति, अनेक विषयांचें ज्ञान, पाठांतर, वाचनाची अभिरुचि, मनन करण्याची संवय, अभ्यासाची पद्धति, वगैरे. यापैकी कांहींचा विचार स्वतंत्रपणें पुढें केला आहे.

२४ निरीक्षण-शक्ति.

आपणाला ईश्वरानें डोळे दिले आहेत. परंतु आपण सर्वजणच त्यांचा उपयोग करीत असतो असें नाही. एखादा मनुष्य कोणत्याहि खोलींत गेला असतां त्या खोलींत काय काय वस्तु ठेवल्या आहेत, त्या कशा ठेवल्या आहेत, त्याची रचना नीट आहे कीं नाही, त्यांतील कोणत्या चांगल्या व कोणत्या वाईट, हे ताबडतोब त्याच्या लक्षांत येतें. दुसरा एखादा त्याच खोलींत आला तर त्याला एवढेंच कळतें कीं, त्या खोलींत कांहीं सामान ठेवलें आहे. हा फरक कशामुळे होतो बरें ! दोघांनाहि डोळे आहेत. दोघांनाहि दृष्टि सारखीच आहे. दोघांनींहि त्या वस्तु पाहिल्या असतील. परंतु एकाची निरीक्षणशक्ति चांगली वाढली आहे तर दुसऱ्याला निरीक्षणशक्ति जवळजवळ नाहीच म्हणावयास हरकत नाही.

दोघे विद्यार्थी फिरावयास गेले. बरोबर फिरावयास गेले तसें बरोबरच घरीं आले. घरीं आल्यावर वडिलांनीं विचारलें, “ आज तुम्हीं काय काय पाहिलें तें सांगा. ” त्यांपैकीं एक म्हणाला, “ काय पहाणार, फिरून आलों झालें, पहाण्याजोगें काय होतें ! ” दुसरा म्हणाला, “ बाबा, मी पुष्कळ गोष्टी पाहिल्या. एका झाडावर एक पक्षी एका लहान पक्ष्याच्या तोंडांत चारा घालीत होता त्यावरून पक्षीसुद्धां आपल्या लहान भावंडांवर अथवा अपत्यांवर किती प्रेम करतात हें दिसून आलें. एका ठिकाणीं एक हाडाचा

तुकडा पडला होता, व शेजारीच दोन कुत्रे त्यासाठी भांडत होते; इतक्यांत तिसरा एक कुत्रा आला आणि तो तुकडा घेऊन पळाला; ते पाहून 'दोघांचे भांडण व तिसऱ्याचा लाभ' ही म्हण माझ्या मनावर चांगली बिंबली. एका ठिकाणी एका गाईला एक गुराखी मारीत होता व हंबरडा फोडीत होती. त्या वेळीं मुक्या जनावरांना मारणे कसे निर्दयपणाचे आहे हा विचार माझ्या मनांत आला, वगैरे." हा फरकसुद्धां निरीक्षणाची सवय एकाला होती व एकाला नव्हती यामुळेच झाला. कोणत्याहि वस्तूकडे बारकाईने पहाण्याची संवय आपणाला नसली म्हणजे तिच्याविषयीची सर्व माहिती मिळत नाही. तसेच बारकाईने लक्षपूर्वक पहाण्याची संवय नसली तर स्मरणहि नीट राहात नाही. यासाठी निरीक्षणशक्ति वाढविणे अत्यंत आवश्यक आहे. कोणत्याहि वस्तूकडे वरवर पाहू नये. बारकाईने पहाण्याची संवय लहानपणासून लावून घ्यावी. लहानपणीच सवय लावून घेतल्यास पुढे तिची चांगली वाढ होईल.

२५ स्मरणशक्ति.

इंद्रियांच्या द्वारे मनुष्याला जें ज्ञान होतें, बाह्य विषयांशीं इंद्रियांचा संबंध आल्यामुळे जे विचार उत्पन्न होतात, ते सर्व मनामध्ये सांठवले जातात. विचारांचा, ज्ञानाचा सांठा मनाच्या ज्या भागांत असतो त्याला स्मृति म्हणतात. पुन्हां गरज अथवा त्या विचाराशीं संबंध असलेली किंवा सदृश परिस्थिति निर्माण झाली म्हणजे तेथून ते बाहेर येतात, जागृत होतात; व त्या जुन्या विचारांच्या अथवा ज्ञानाच्या साहाय्याने नवीन विचार निर्माण होतात, नवीन ज्ञान प्राप्त होतें. ही स्मरणशक्ति मेंदूच्या शक्तीवर अवलंबून असते. प्रत्येक विचाराचे अथवा

ज्ञानाचे संस्कार मेंदूवर होत असतात. ज्याच्या मेंदूवर हे संस्कार फार वेळ टिकतात त्याची स्मरणशक्ति चांगली असें आपण म्हणतो. ही स्मरणशक्ति मनुष्याला आवश्यक असते. गतकार्णी झालेलें ज्ञान जर शिल्लक राहिलें नाहीं तर नवीन ज्ञान-ज्ञानाची प्रगति-होणें शक्य नाहीं. एखादें कार्य करावयाचें असलें तर तें करण्यासंबंधीचें आपणाला असलेलें ज्ञान आपण विसरून गेलों तर तें काम आपणाला जलद व नीट करतां येणार नाहीं. एखाद्या गोष्टीचा निर्णय करावयाचा असला व त्या गोष्टीसंबंधी आपणाला असलेली सर्व माहिती जर आपण विसरलों तर मग निर्णय अचूक कसा होणार! स्मरणशक्ति चांगली नसली तर सकाळीं काय बोललों, वि. काय करायचें ठरविलें याची आठवण संध्याकाळीं राहणार नाहीं, कालची आठवण आज राहणार नाहीं अशा रीतीनें अनवधानाप्रसंग येईल. यासाठीं मनुष्याच्या जीवितांत स्मरणशक्तीचें महत्त्व फार आहे. ही स्मरणशक्ति वाढविण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. ब्रह्मचर्य-पालना-शिवाय स्मरणशक्ति चांगली राहणें शक्य नाहीं. लहानपणापासूनच दर दिवशीं कांहीं तरी पाठांतर करण्याची संवय असावी म्हणजे स्मरणशक्तीची चांगली वाढ होईल. शिवाय प्रत्येक गोष्टीकडे बारकाईनें लक्षपूर्वक पहावयास शिकलें पाहिजे. ज्याची स्मरणशक्ति चांगली तो बुद्धिमान असें लोक समजतात.

२६ आपले विचार व्यवस्थितपणें मांडतां येणें.

या जगांत नेहमीं आपला इतरांशीं संबंध येत असतो. आपला एखादा धंदा असतो. त्या धंद्यानिमित्त पुष्कळांशीं व्यवहार घडतो. आपल्या मालाची प्रसिद्धि करावयाची असते. आपणाला गिन्हाईक मिळवावयाचें असतें. त्यावेळीं इतरांना आपले विचार पटविण्याची

आवश्यकता असते. किंवा एकाच घरांत अनेक मतांचे अनेक लोक असतात. एकाच्या डोक्यांत एखादें कार्य करावयाचें आलें तर सर्वांना तें पटेलच असें सांगतां येत नाहीं. कांहींजणांचा त्याला विरोध होण्याचा संभव असतो. अशा वेळीं आपलें म्हणणें त्यांना पटवून देणें आवश्यक असतें. आपण लोकसेवक असलों अथवा राजकारणी असलों तर आपलीं मते इतरांना पटविणें जरूरीचें असतें. अशारीतीनें आपण कांहींहि करीत असलों तरी आपलीं मते दुसऱ्यांना पटवून देण्याची आवश्यकता असतेच. अर्थात् ती व्यवस्थित रीतीनें मांडतां आलीं पाहिजेत. घुष्कळांना आपले विचार नीट मांडतां येत नाहींत त्यामुळे त्यांचें वजन पडत नाहीं. आपणाला एखाद्या नवीन मताचा प्रचार जरी करावयाचा नसला तरी आपल्या स्वतःच्या वर्तनाचें समर्थन करण्याची पाळी घुष्कळ वेळां आपल्यावर येते, किंवा दुसऱ्यांचीं मते आपणाला पसंत नसलीं किंवा समाजाला अपायकारक आहेत अशी आपली खात्री असली, तर त्यांना विरोध करणें आपलें कर्तव्य ठरतें, त्या वेळीं आपलीं मते मुद्देसूद रीतीनें मांडतां येणें अत्यंत आवश्यक असतें.

यासाठीं शाळेंतच मुलांना आपलीं मते व्यवस्थितपणें पुढें मांडायला शिकविलें पाहिजे; मुलांनीं तशी संवय केली पाहिजे. शाळतील वादविवादोत्तेजक सभेचा या कार्मी चांगला उपयोग होण्याजोगा असतो. तरी प्रत्येक विद्यार्थ्यानें त्यांत भाग घ्यावा. त्या सभेत एखाद्या विषयावर बोलावयाचें असल्यास पूर्ण तयारी करून जावें. प्रथम प्रथम आपलें भाषण व्यवस्थित लिहून काढावें व वाचावें. पुढें पाठ करून बोलून दाखवावें. पुढें पुढें घरीं नीट विचार करून नुसतं मुद्देच टिपून न्यावेत. असें होतां होतां नीट बोलतां येईल.

२७ जिज्ञासा.

जिज्ञासा म्हणजे जाणण्याची इच्छा, हें ज्ञानप्राप्तीचें खरें साधन होय. ज्याला जिज्ञासा नाही तो ज्ञान प्राप्त करून घेऊं शकत नाही. लहान मुलांमध्ये जिज्ञासा नैसर्गिकच असते. अगदी लहानपणीं मुलें वस्तु फाडतात, मोडतात, तोडतात, त्यामध्ये त्यांची जिज्ञासाच दिसून येते. त्या वस्तूंचें ज्ञान संपादन करण्याची त्यांची तीच पद्धत असते. पुढें मिळेल ती दिसेल ती वस्तु हातीं घेण्याचा त्यांचा हट्ट असतो. त्यालाहि कारण जिज्ञासाच असते. वाचा फुटल्यानंतर मुलें मोठ्या माणसांवर प्रश्नांचा एकसारखा भडिमार करीत असतात. हें काय, तें काय, याचा असाच रंग कां ? तें तसेंच कां ? वगैरे प्रकारचे शेंकडो प्रश्न मुलें नित्य विचारीत असतात. अज्ञ आईबाप त्यांना रागें भरून त्यांची ती जिज्ञासा मारून टाकतात. सूत्र आईबाप, वडील बहीण, भाऊ किंवा दुसरा कोणी पालक त्या अमूल्य गुणाची जोपासना करून तो वाढविण्याचा प्रयत्न करतात. मुलांनीं, विद्यार्थ्यांनीं आपली जिज्ञासा नेहमीं वाढत्या प्रमाणांत ठेवावी. आपणाला जिज्ञासा नसली तर दुसऱ्यानें कितीही उत्तम शिकविलें तरी त्यापासून आपणाला ज्ञान होणार नाही. जिज्ञासेच्या योगानें आपलें मानसिक दरवाजे खुले होतात व मेंदूमध्ये जागृति होते—अर्थात् ज्ञानप्राप्तीची पूर्व तयारी होते. त्यामुळें बाहेरून ज्ञान आंत प्रवेश करूं शकतें व पूर्वीच्या ज्ञानाशीं संलग्न होऊन ज्ञानाच्या सांठ्यांत भर पडते; स्मरण चांगलें रहातें. यासाठीं मुलांनीं आपली जिज्ञासा कायम ठेविली पाहिजे—नव्हे वाढविली पाहिजे. ज्यांची जिज्ञासा जागृत असेल त्याला शिक्षक नसला तरी तो नांव मिळवूं शकेल. श्रीदत्तात्रेयाप्रमाणें त्याला भेटेल तो—मनुष्य, पशु अथवा वृक्षत्याचा गुह होईल. परंतु ज्याला जिज्ञासा नाही, त्याच्यासाठीं कितीहि

शिक्षक नेमले तरी त्याचा काय उपयोग होणार ! त्याच्या मनाचे दरवाजे खुले नसल्यामुळे ज्ञान आंत शिरुं शकतच नाही व आंतलें ज्ञान बाह्य वस्तूपर्यंत पोचूं शकत नसल्यामुळे त्याला ज्ञान प्राप्त होणें शक्य नाही. या जिज्ञासेच्या योगानें पाश्चात्य राष्ट्रानें अनेक आश्चर्यकारक शोध लावले व जगाचें अज्ञात भाग शोधून तेथील संपत्तीचा उपभोग घेतला.

२८ ज्ञान.

न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते ।

भगवान गीतेंत म्हणतात, या जगांत ज्ञानासारखें पवित्र दुसरें कांहीं नाही. कारण ज्ञानानेंच मनुष्याला ईश्वरप्राप्ति होते. गीतेंत सांगितलेलें ज्ञान हें आत्मज्ञान होय. तथापि सर्वसाधारण ज्ञाना-विषयीहि असेंच म्हणतां येईस. जॉन मिल्टन नामक प्रख्यात इंग्रज कवि आपल्या पॅराडाइज लॉस्ट नामक काव्यांत म्हणतो कीं, ईश्वरानें प्रथम एक जोडपें-मानवी जोडपें-निर्माण केले, आणि एडनमध्ये उद्यानांत ठेवून दिलें. त्याला सर्व सवलती, स्वातंत्र्य, अधिकार दिले; परंतु ज्ञानवृक्षाचें फळ खाऊं नका असें त्यांना सांगितलें. इकडे सैतानाचें आणि देवाचें भांडण झालें होतें. देवाचा सूड उगविण्यासाठीं सैतानानें त्या उद्यानांत जाऊन त्या ज्ञानवृक्षाचें फळ खाण्याचा मोह त्या स्त्रीला पाडला. शेवटीं त्या जोडप्यानें तें फळ खाल्लें, तिथपासून जगावर अनेक संकटें आलीं; पातकांचा सुळसुळाट झाला अशा रीतीनें सैतानानें देवाचा सूड उगवला असेल; परंतु मानव जातीवर त्यानें मोठेच उपकार केले. संस्कृतमध्ये यालाच इष्टापाप्ति म्हणतात. अज्ञानातील समाधानापेक्षां ज्ञानप्राप्तीमुळे होणारी मानसिक अस्वस्थता कितीतरी पटीनें चांगली.

त्यामध्ये प्रगति आहे, त्यामुळेच उन्नति होते व शेवटी ईश्वरप्राप्तिरूपी अंतिम माध्य प्राप्त होतें. ज्याला ज्ञान नाही त्याच्यांत आणि पशूंत फरक काय ! बेकन म्हणतो, “ ज्ञान ही शक्ति आहे.” जें ज्ञान आपल्या हृदयावर ठसलें व ज्याचा उपयोग कसा करावा हें आपणाला समजलें त्या ज्ञानासारखें दुसरें शक्तिवर्धक काय आहे ? आज जगांत कांहीं राष्ट्रांना जें अचाट सामर्थ्य प्राप्त झालें आहे, त्याला कारण ज्ञानच होय. आपलें सर्व दुःख व भीति अज्ञानमूलक असते. ज्ञानाला प्रकाशाची उपमा देतात. अज्ञानाला अंधःकाराची उपमा देतात. काळोखांत भीति वाटते, प्रकाशांत तशी वाटत नाही. एका संस्कृत श्लोकांत हीच कल्पना सुंदर सांगितली आहे—

शोकस्थानसहस्राणि भयस्थानशतानिच ।

दिवसे दिवसे मूढमाविशंति न पंडितम् ॥

अज्ञ मनुष्याला दिवसांतून अनेक वेळां दुःख करण्याची पाळी येते, जहाण्याला येत नाही—ज्ञानी मनुष्याला येत नाही.

आपल्या प्रत्येक व्यवहाराला ज्ञानाची जरूरी असते. ज्याचे ज्ञान अधिक तो अधिक यशस्वी, अधिक योग्यतेचा व सामर्थ्यवान. यासाठी मिळेल तेवढें ज्ञान पदरांत पाडून घेण्याचा प्रत्येकानें—विशेषतः विद्यार्थ्यांनै—प्रयत्न केला पाहिजे. ज्ञानप्राप्तीची साधनें अनेक आहेत. (१) निरीक्षण, (२) वाचन, (३) मनन, (४) ज्ञानी मनुष्याचा सहवास व उपदेश वगैरे. पैकीं ज्ञानी मनुष्याचा सहवास व उपदेश नेहमीच शक्य होईल असें सांगतां येत नाही. परंतु निरीक्षण व वाचन सर्वांनाच शक्य आहेत. तरी प्रत्येक विद्यार्थ्यांनै त्यांचा अवश्य अवलंब करावा. याशिवाय कोणी मनुष्य भेटला असतां त्याच्याकडून शक्य तें ज्ञान मिळविण्याचा

प्रयत्न करावा. शाब्दा सुटली तरी हें ज्ञानप्राप्तीचें काम सुटतां कामा नये. तें सतत चालूच राहिलें पाहिजे.

२९ प्रगमन-शीलता.

जगत् या शब्दाचा धात्वर्थ जाणारें, चालणारें असा आहे. मनुष्याचा धर्मसुद्धां प्रगति हाच आहे. मनुष्यानें प्रगति करीत करीत शेवटीं ईश्वर बनावयाचें आहे. लालाजी म्हणतात, “अमर्याद, अव्याहत व सतत प्रगति करीत राहणें हें मानवी जीविताचें ध्येय होय” जगांत स्थिरता नाही. आपण प्रगति केली नाही तर खाली घसरण्याची खात्रीच बाळगावी. जरी प्रगति थांबली, होत नसली तरी प्रगतीचे प्रयत्न सतत करीतच राहिलें पाहिजे; स्वतःची उन्नति करीत राहिलें पाहिजे. घाटांतून गाडी चालली असतां ती थांबली तर खाली घसरण्याचा संभव, यासाठी वर वर जातच राहिली पाहिजे. तीच स्थिति मनुष्याची आहे. मनुष्य आपली प्रगति करीत राहिला नाही तर-निदान प्रगतीचे प्रयत्न तरी करीत राहिला नाही तर-त्याची अधोगति केव्हां होईल हें सांगतां येणार नाही. प्रगति करणें हें आपलें ध्येय निश्चित झालें. परंतु प्रगति होते आहे की नाही हें समजण्याला मार्ग कोणता ? रहाटाचा बैल एक सारखा फिरत असतो. त्याची गति होत असते. परंतु प्रगति होत नाही. यासाठी प्रगतीचें गमक कांहीं तरी आपल्यापाशीं पाहिजे व तें आहेहि. स्वातन्त्र्याची वाढ हेंच प्रगतीचें गमक होय. मनोविकारांपासून स्वातंत्र्य मिळविणें म्हणजे त्यांना जिंकणें, स्वतंत्र विचार व आचार करावयास शिकणें, इंद्रियें जिंकणें, रोगमुक्त होणें, वाईट संवयी, वाईट विचार, वाईट आचार, वाईट रूढी यांचा त्याग करणें, शक्य त्या सर्व बाबतींत स्वावलंबी बनणें, वगैरे गोष्टींवरून प्रगति अजमावयाची असते. अशा प्रकारें नेहमीं आपली प्रगति करीत राहिलें पाहिजे.

शिवाय “ उद्यां आजच्यापेक्षां कांहीं पुढेंचि जाऊं करा असें ” हे तत्व नेहमीं डोळ्यांसमोर ठेवलें पाहिजे, त्याचा अवलंब केल्यापाहिजे. कोणतेंहि काम हातीं घेतलें असतां तें कालच्या पक्षा आज अधिक सुवक, अधिक टिकाऊ, अधिक उपयुक्त, कमी खर्चांत, कमी वेळांत आणि कमी श्रमांत कसें होईल तें पाहिलें पाहिजे. अशारीतीनें दर दिवशीं थोडी जरी प्रगति करित गेलें तरी कालांतरानें आश्चर्यकारक प्रगति झाल्याचें दिसून येईल.

३० पाठांतर.

शाळेंत कविता पाठ करून घेण्याचा प्रघात असतो. परंतु पाठांतर कशासाठीं करून घ्यावयाचें याविषयी स्पष्ट कल्पना नसल्यामुळें वाटेल तसल्या कविता—ज्यांना काव्य या सदरांत घालणें अरसिकपणाचें होईल अशा सुद्धां पाठ करून घेतल्या जातात. यासाठीं पाठांतर करतांना डोळ्यासमोर काय उद्देश ठेवणें जरूर आहे याचा विचार झाला पाहिजे. पाठांतरांमध्ये पुढील उद्देश असावेत. (१) स्मरणशक्तीची वाढ; (२) एकटे असतांना स्वतःचें मन रिझवितां येणें; (३) दुःखाच्या वेळीं स्वतःचें सांत्वन करतां येणें; (४) तसेंच दुसऱ्याचें सांत्वन करतां येणें; (५) संकटाच्या वेळीं मार्गदर्शकत्व लाभणें; (६) स्वतःला व दुसऱ्याला स्फूर्ति मिळवितां येणें किंवा देतां येणें; (७) कर्तव्याचा मार्ग सांपडणें; (८) भाषाज्ञानाला मदत होणें.

हे पाठांतराचे उद्देश मान्य झाल्यास पाठांतराच्या कविता कशा प्रकारच्या असाव्या हें ठरविणें कठीण नाहीं. स्मरणशक्ति वाढविणें हाच जरी उद्देश असला तरी रुक्ष किंवा काव्य या नामाभिधानाला नालायक अशा कविता पाठ करूं नयेत. सुंदर, आनंदवर्धक, रस-

पूर्ण, वैचित्र्यपूर्ण अशाच कविता पाठ कराव्या. आपलें मन रिझ-विण्यासाठीं हि भाषेतील उत्कृष्ट नमुने-गद्याचे किंवा पद्याचे-पाठ केले पाहिजेत. त्याच्या योगानें आपलें मन तल्लीन होऊन जाईल, क्षणभर आपणाला स्वतःला विसरून जाऊन दिव्य आनंदसागरांत पोहूंक शकूं असलें काव्य तें असलें पाहिजे. कसलें तरी काव्य पाठ करून घेतल्यास अथवा पाठ केल्यास तें थोड्याच दिवसांत विसरून जातें, आणि मेंदूला मात्र त्रास होतो. म्हणून नेहमी योग्य निवड करूनच कविता पाठ कराव्या.

३१ मनन.

वाचनाची आवश्यकता प्रत्येकाला पटते. त्याचप्रमाणें मननाची-हि फार जरूरी आहे. आपण वाचलें तें सर्वच कांहीं बरोबर अथवा संग्राह्य असतें असें नाहीं. करितां त्या वाचलेल्या माहितीवर विचार करायला शिकलें पाहिजे. प्रथम ग्रंथकर्त्यांचें म्हणणें काय आहे तें समजून घ्यावें. नंतर त्याचीं विधानें बरोबर आहेत कीं नाहींत याचा विचार केला पाहिजे, याला मनन म्हणतां येईल. अशा रीतीनें मनन करण्यापासून दोन फायदे होतात. मननामुळें ते विचार उपयुक्त असल्यास, संग्राह्य वाटल्यास आपल्या स्मृतिपटलावर चांगले ठसवितां येतात. दुसरें असें कीं त्यामुळें आपली विचारशक्ति वाढते. अशा प्रकारची मननाची एकदां संवय लागली असतां कोणाचेंहि मत आपण विचार न करतां एकाएकीं अंधश्रद्धेनें स्वीकारणार नाहीं. आणि पूर्ण विचारानें एखादें मत किंवा विधान स्वीकारण्याची संवय झाली असतां आपल्या ठिकाणीं स्थैर्य येईल; एकदां केलेला विचार कायम राहील.

मननाचा दुसरा प्रकारः—दर दिवशीं किंवा निदान दोन दिव-

सांनी एकदां शांत वेळीं—विशेषतः झोंपण्यापूर्वीं अर्धा तास मनन करावें. त्या एका किंवा दोन दिवसांत आपल्याकडून घडलेल्या सर्व गोष्टींचा विचार करावा. त्यांत आपल्या हातून कांहीं चुका घडल्या का ? करायचें तें केलें नाहीं व न करायचें तें केळें अशी स्थिति झाली का ? तसेंच आपल्या हातून कांहीं अयोग्य वर्तन घडलें का ? त्याचप्रमाणें आपण हातीं घेतलेच्या कामांत आणखी कांहीं सुधारणा करणें शक्य आहे का किंवा जरूरी आहे का ? वगैरे प्रश्नांचा बारकाईनें विचार करावा व पुढचें धोरण त्याप्रमाणें आंखावें. असें करित गेल्यास आपली विलक्षण उन्नति होईल; आपल्या हातून चुका फार कमी होतील, आपली प्रगति होत राहील. याशिवाय आपणाला विचार करण्याची संवय लागेल. आपला विकास करूं इच्छिणारानें मनन अवश्य केलें पाहिजे.

३२ प्रत्येक गोष्टीच्या दोन्ही बाजूंकडे पाहवें.

एकदां असें झालें कीं दोन दिशांनीं येणारे दोन सशस्त्र घोडे-स्वार एका चव्हाट्यावर भेटले. तिथें एका खांब्यावर ढालीच्या आकाराचा एक लांकडी तुकडा बसविला होता. त्याच्या एका बाजूला राजाचें चित्र होतें व दुसऱ्या बाजूला सिंहाचें चित्र होतें. सिंहाचें चित्र असलेल्या बाजूच्या घोडेस्वारानें म्हटलें, “ या ढाली-वर सिंहाचें चित्र आहे. ” त्याबरोबर दुसरा स्वार म्हणाला “ या ढालीवर राजाचें चित्र आहे. ” बोलतां बोलतां दोघेहि हातघाईवर आले. एक म्हणत होता ढालीवर सिंहाचें चित्र आहे. दुसरा म्हणत होता राजाचें चित्र आहे. त्यांची लढाई अगदीं ऐनरंगांत आली इतक्यांत एक अनुभवी मनुष्य तेथें अचानक आला. तो म्हणाला, “ बाबांनो तुम्हीं झगडतां कशाला ! तेव्हां दोघांनींहि आपापली

बाजू पुढें मांडली. त्यानें दोन्ही बाजूला जाऊन स्वतः चित्रें कसलीं आहेत तें पाहिलें; व मग इकडच्या बाजूच्या स्वाराला तिकडे नेलें व तिकडच्या बाजूच्या स्वाराला इकडे आणलें. त्या वेळीं त्या दोघां नाहि कळून चुकलें कीं, त्या ढालीवर राजाचें चित्र आहे तसेंच सिंहाचेंहि आहे. तेव्हां त्यांची समजूत पडली व भांडण मिटलें. पुष्कळ वेळां आपली अशीच स्थिति होते. एखाद्या प्रश्नाची एकच बाजू आपणाला दिसत असते. याशिवाय आणखी एक बाजू या प्रश्नाला आहे याची जाणीव आपणाला नसते. आपली बाजू तेवढीच खरी असें आपणाला वाटत असतें. दुसरा जर दुसरी बाजू मांडूं लागला तर ती आपण मान्य करायला तयार होत नाहीं. आपण त्या दिशेनें विचार करायलाहि तयार होत नाहीं. आणि दोघांचें भांडण जुंपतें. यासाठीं नेहमीं लक्षांत ठेविलें पाहिजे कीं प्रत्येक प्रश्नाला दोन बाजू असतात. त्याप्रमाणें दोन्ही बाजूंचा विचार करून आपण आपलें मत बनवलें पाहिजे व त्याप्रमाणें वागलें पाहिजे. असें केलें असतां आपल्या हातून अन्याय होणार नाहीं.

३३ एकाग्रता.

द्रोणाचार्यांनीं एकदां एक-भासपक्षी अगदीं छोटा पक्षी-तयार करून, खालून दिसेल अशा रीतीनें एका झाडावर नेवून ठेविला. नंतर आपल्या सर्व शिष्यांना जवळ बोलावलें. प्रथम धर्मराजाला द्रोणाचार्य म्हणाले, “ त्या भासपक्ष्यावर बाण मारायचा आहे. कांहीं वेळ त्याच्याकडे पाहात रहा. ” धर्मराज कांहीं वेळ पाहात राहिल्यानंतर द्रोणाचार्यांनीं त्याला विचारलें, “ आतां तुला काय दिसतें तें सांग; तेव्हां धर्म म्हणाला, ‘ मला तो भासपक्षी दिसतो, तो वक्ष दिसतो, माझे बंधु दिसतात व तुम्हीहि दिसतां. ’ तेव्हां त्याला

जावयाला सांगून भीमाला बोलावलें व आचार्यांनीं भासपक्ष्याकडे कांहीं वेळ पहात रहायला सांगून तोच प्रश्न केला. तेव्हां भीम म्हणाला ' मला तो भासपक्षी आणि वृक्ष दिसतात, आणखी कांहीं दिसत नाही. ' शेवटीं अर्जुनाला बोलावून वरीलप्रमाणेंच त्यालाहि पाहात रहायला सांगितलें. शेवटीं त्यांनीं त्याला प्रश्न केला "आतां तुला काय दिसतें ! ' तेव्हां अर्जुन म्हणाला, ' मला तो भासपक्षी दिसतो आणखी कांहीं दिसत नाही. ' तेव्हां द्रोणाचार्यांनीं आणखी कांहीं वेळ पहात राहायला सांगितलें आणि तसें केल्यावर त्याला पुनः विचारलें ' तुला आतां काय दिसतें ! ' ' मला फक्त भासपक्षाचें डोकें दिसतें आहे दुसरें कांहीं नाही ' असें उत्तर येतांच ' बाण सोड ' असा हुकूम झाला. बाण सुटला आणि पक्षाचें डोकें तत्क्षणीं खालीं आलें.

हीच एकाग्रता. मन एकाच वेळीं अगदीं एकाच ठिकाणीं इतकें गढून गेलें पाहिजे कीं, दुसऱ्या कशाचेंच भान राहतां कामा नये. अर्थात् ज्या वेळीं जें काम हातीं घेतलें असेल त्या वेळीं त्याच कामांत मनाची एकाग्रता झाली पाहिजे, म्हणजे तें काम सुलभ होतें, उत्तम होतें, यशस्वी होतें.

विद्यार्थ्यांना अभ्यासांत एकाग्रतेची फार जरूरी असते. नाहीतर इकडे घोकंपट्टी चाललेली असावयाची किंवा इकडे वर्गांत शिक्षक शिकवीत असायचे आणि इकडे याचें मन कुठें तरी भटकायला गेलेलें असायचें. अशा स्थितींत कितीहि अभ्यास केला अथवा शिक्षकांनें कितीहि उत्तम शिकविलें तरी त्याचा काय उपयोग ! यासाठीं लहानपणापासूनच एकाग्रतेची संवय लावून घेतली पाहिजे. समोरून हत्ती गेला व आपलें मन एखाद्या विचारांत गढून गेलेलें असलें तर तो हत्ती आपणाला दिसत नाही. मन जर त्या दृष्टी-

मध्ये प्रविष्ट झालेले असले तरच तो दिसणार; त्याचप्रमाणे कोणत्याही गोष्टीचे आहे. कोणत्याही गोष्टीवर मन एकाग्र केले गेले नाही तर त्या वस्तूचे यथार्थ ज्ञान आपणाला होणार नाही. यासाठी विद्यार्थ्यांच्या जीवनांत एकाग्रतेचे फार महत्त्व आहे. अर्जुन एकाग्र-तेच्या संवयीमुळे जगद्विख्यात योद्धा होऊन गेला.

३४ अक्षर.

महात्मा गांधी म्हणतात “ वाईट अक्षर ही अर्धवट शिक्षणाची खूण होय. ” अक्षर हे आत्माविष्करणाचे साधन आहे असेही कित्येक म्हणतात. कित्येक तर अक्षरावरून स्वभावाची पारख करितात. ते कसेही असो; निदान एवढे म्हणतां येईल की चांगले अक्षर-वळणदार अक्षर-पाहिले की वाचणाराचे मन प्रसन्न होते. लेखकाविषयी त्याचा ग्रह चांगला होतो. हा लेखक व्यवस्थित मनुष्य आहे असे त्याला वाटते. आपण एखाद्याला पत्र लिहिले असले आणि ते घाणेरड्या अक्षरांत लिहिलेले असले तर ते पत्र हातांत घेतांच त्या वाचकाचे मत आपल्या विरुद्ध नकळतच होते. परीक्षेत आपण लिहितो त्या उत्तरपत्रिका उत्तम अक्षरांत लिहिलेल्या असल्या म्हणजे परीक्षकाच्या मनावर एक प्रकारचा चांगला परिणाम होतो. कुठेही हाच नियम लागू पडतो. कित्येकांचे अक्षर तर वाचतां सुद्धा येत नाही. यासाठी प्रत्येकाने आपले अक्षर वळणदार करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. लहानपणी हाताला चांगले वळण लावले पाहिजे. समर्थ म्हणतात “ ब्राह्मणे बालबोध अक्षर । घडसून करावे सुंदर । जे देखतांचि चतुर । समाधान पावती ॥ १ ॥ वाटोळे सरळ मोकळे । ओतले मधीचे काळे । कुळकुळीत ओळी चालिल्या ढाळे । मुक्कामाळा जैशा ॥ २ ॥ अक्षर मात्र तितुके नीट । नेमस्त पैस काने

नीट । आडव्या मात्रा त्याही नीट । अकुर्ली वेंलांच्या ॥ ३ ॥ पहिले
अक्षर जें काढिलें । ग्रंथ संपेतो पहात गेलें । एका टांकेच लिहीलें ।
ऐसे वाटे ॥ ४ ॥

पुढें तेच म्हणतात, “ ज्याचें वय आहे नूतन । त्यानें लिहावें
जपून । सकळांसी पडे मोहन । ऐसें करावें ॥ १ ॥ बहु बारिक तरुण-
पर्णी । कामा नये म्हातारपर्णी । मध्यम लिहिण्याचीं करणी । केली
पाहिजे ॥ २ ॥ भोंवतें स्थळ सोडूनि द्यावें । मध्येंच चमचमीत
लिहावें । कागद झडतांही झडावें । नलगे अक्षर ॥ ३ ॥ ऐसा ग्रंथ
जपोनि लिहावा । प्राणिमात्रासि उपजे हेवा । ऐसा पुरुष पहावा ।
म्हणती लोक । काया बहुत कष्टवावी । उत्कट कीर्ति उरवावी ।
चटक लावून सोडावी । कांही एक ॥ ४ ॥

सुरवातीलाच कित्यावरहुकूम अक्षर काढण्याचा प्रयत्न केल्यास
अक्षराला चांगलें वळण लागेल. समर्थ म्हणतात त्याप्रमाणें लहा-
नांनीं-तरुणांनीं लिहावें जपून । आणि सर्वास मोहन पाडावें.

३५ प्रसंगावधान.

एका बाईचें मूल एकदां विहिरीच्या कांठीं जाऊन आंत डोकावून
पहात होतें त्याच्या आईनें तें पाहिलें. ती आई जर अज्ञ असती
तर तिनें भीतीनें किकाळी मारिली असती व मूल दचकून विहिरींत
पडलें असतें. पण ही आई शहाणी होती; तिनें हळूच मागून
जाऊन त्या मुलाला पकडलें व मार्गें घेतलें.

एकदां कांहीं मंडळी एका घराच्या अंगणांत शेकोटीसभोंवतीं
गप्पा मारीत बसली होती. इतक्यांत एक भला मोठा वाघ आरोळी
मारीत तेथें आला. सर्वजण घाबरून गेले. काय करावें हें कोणा-
लाच समजेना. इतक्यांत एका हुषार बाईनें जवळ पडलेली एक

छत्री घेतली व ती वाघाच्या अंगावर धांवत गेली, जवळ जातांच तिने फाडकन् छत्री उघडली. त्या आवाजाला बुजून तो वाघ ताडकन् उडी मारून पळून गेला. या दोन्ही बायांनी जो गुण-विशेष प्रकारचा गुण-दाखवला त्यालाच प्रसंगावधान म्हणतात. प्रसंगावधान म्हणजेच प्रसंग आला असतां-आणीबाणीच्या वेळीं-विकट प्रसंगाच्या वेळीं घाबरून न जातां शांतपणें पण ताबडतोबीनें आवश्यक ती उपाय योजना सुचणें व ती अमलांत आणतां येणें. हा गुण नैसर्गिकच असावा लागतो हें जरी खरें असलें तरी प्रयत्नांनीं तो प्राप्त करून घेणें शक्य आहे. “मी कोणत्याहि परिस्थितीमध्ये, कोणत्याहि प्रसंगीं, कोणत्याहि संकटाला घाबरून जाणार नाहीं.” असा नित्य विचार करित गेल्यास प्रसंगीं आपणाला अवधान राहून काय करावें तें सुचेल.

या गुणाची अत्यंत आवश्यकता आहे. प्रसंगीं कसें वागावें हें न कळल्यास त्यामुळे आपलें नुकसान फार होण्याचा संभव असतो नव्हे निश्चितीच असते. समजा, एखाद्याच्या घराला आग लागली आहे. त्या वेळीं जर तो घाबरून गेला तर त्याचें मोठें नुकसान होईल. त्याला काय करावें हें सुचणार नाहीं. तेंच त्याच्या ठिकाणीं प्रसंगा-वधान असेल तर तो घाबरून न जातां शांतपणें काय करायचें याचा विचार करून त्याप्रमाणें करायला लागेल. घरांतील नोटा किंवा कागदपत्र, तसेंच निजलेलीं मुलें किंवा माणसें यांना प्रथम बाहेर काढील. नंतर आग विझवण्यासाठीं योग्य ते उपाय योजील. नाहीतर खचून जाऊन किंकर्तव्यमूढ होऊन स्वस्थ वसेल तर सर्वस्वाचा नाश करून घेईल. यासाठीं हा गुण अवश्य प्राप्त करून घेतला पाहिजे.

३६ चिकाटी.

असाध्य तें साध्य करितां सायास ।

कारण अभ्यास, तुका म्हणे ॥ १ ॥

मनुष्य एखादें कार्य हातीं घेतो, त्यामध्ये त्याला पुष्कळ संकट येतात किंवा थोड्या दिवसानंतर त्या कार्याविषयी पूर्वीचा उत्साह वाटत नाही; किंवा जितक्या दिवसांत तें संपेल असें वाटत होतें तितक्या दिवसांत तें संपत नाही किंवा एखादें नवीन कार्य पुढें येतें. अशा स्थितीत हातीं घेतलेलें कार्य मनुष्य सोडून देतो त्यामुळे त्यांत केलेले श्रम, घालविलेला काळ व खर्चिलेला पैसा फुकट जातो. करितां पहिल्यानें पूर्ण विचार करूनच एखादें कार्य हातीं घ्यावें. मग त्यांत कितीहि अडचणी आल्या तरी तें सोडूं नये. तें शेवटाला नेलेंच पाहिजे. यालाच चिकाटी म्हणतात. चिकाटी म्हणजे चिकटून राहण्याचा गुण. इंग्रजीत एक म्हण आहे “सहनशीलता व चिकाटी यांच्या योगानें पर्वतप्राय अडचणी दूर होतात. ब्रूस व कोळी ही गोष्ट सर्वांना माहित आहेच. अनेक वेळां खालीं पडला तरी त्या कोळ्यानें चिकाटी सोडली नाही व शेवटीं त्याला यश आलें; तें पाहून ब्रूस स्वतःशीं म्हणाला, “हा यःकश्चित् कोळी, तरीसुद्धां चिकाटीचे प्रयत्न करून यानें यश मिळविलें मग मी एवढा मोठा पराक्रमी राजा असून एकदां पराभव झाला म्हणून स्वस्थ बसावें काय ? धिःकार असो मला !” ब्रूसनें ताबडतोब यश मिळवीपर्यंत लढाई चालू ठेवण्याचा निश्चय केला व त्याप्रमाणें यशही मिळविलें. पुढील संस्कृत श्लोक फार महत्त्वाचा आहे.

प्रारभ्यते न खलु विघ्नभयेन नीचैः ।

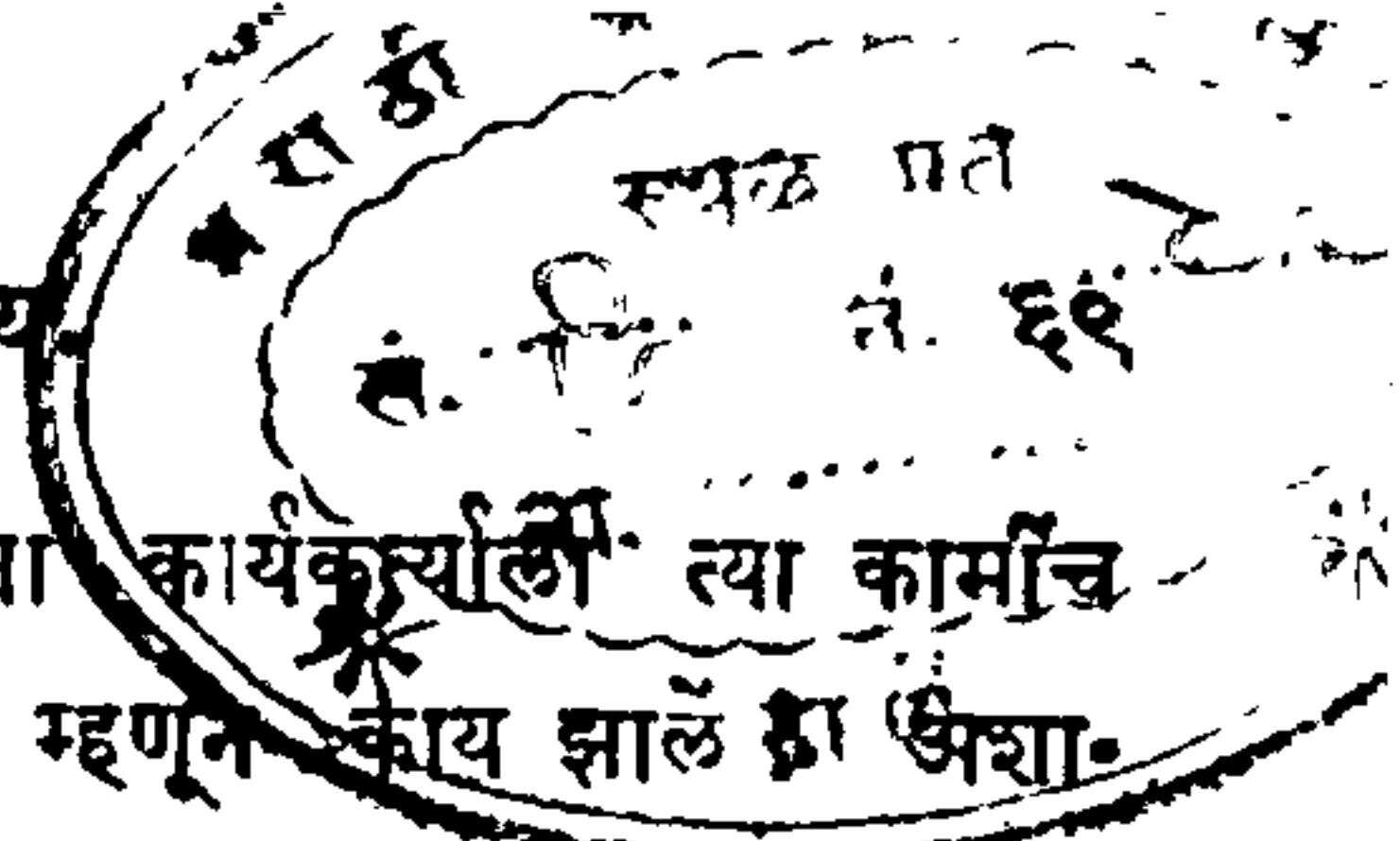
प्रारभ्य विघ्नविहता विरमंति मध्याः ॥

विद्यैः पुनः पुनरपि प्रतिहन्यमानाः ।

प्रारंभमुत्तमजना न परित्यजन्ति ॥ १ ॥

एकदा पूर्ण विचार करून हातीं घेतलेलें काम जे कधींहि सोडीत नाहींत तेच उत्तम लोक होत. चिकाटी म्हणजेच फिरून यत्न करणें. एकदां नव्हे अनेकदां अपयश आलें म्हणून काय झालें ? यश येणें न येणें हें सर्वस्वीं आपल्या हातांत नसतें. तें दुसऱ्या अनेक गोष्टींवर अवलंबून असतें. यत्न करणें आपल्या हातांत असतें. व तेवढें आपण केलें पाहिजे. समर्थ रामदास म्हणतात,— “ केल्यानें होत आहे । आधीं केलेंचि पाहिजे । यत्न तो देव जाणावा । आपणुं करितां बळें ॥ या ओवीमध्ये समर्थानीं केवढें मोठें तत्त्व गांवलें आहे पहा ! आपण प्रयत्न केल्यास, चिकाटी धरल्यास कोणतेंहि कार्य यशस्वी झाल्यावांचून रहाणार नाहीं. अकल्पित रीतीनें मदत येऊन मिळते. आपल्या चिकाटीमुळें हळू हळू लोकांना त्या कार्याचें महत्त्व पटत जातें. त्यामुळें लोकांची सदिच्छा, सहानुभूति व शेवटीं मदत मिळते. कित्येक वेळां तर अकल्पित रीतीनें कार्य यशस्वी होऊन जातें. जर्मनीतील एका सावकारानें कृत्रिम नाळ तयार करण्याचा प्रयत्न चालविला होता. कोठ्यावधि रुपये त्या कामीं त्यानें खर्च केले. कैक वर्षे सतत प्रयत्न केले. परंतु कांहीं उपयोग झाला नाहीं. निळीचे गुणधर्म आले, परंतु रंग येईना. तथापि त्यानें चिकाटी सोडली नाहीं. शेवटीं एके दिवशीं त्या मिश्रणाची उष्णता पहाण्यासाठीं त्यांत थर्मामिटर (उष्णता-मापक यंत्र) घालण्यांत आला होता. उष्णता फार असल्यामुळें तो फुटला व त्यांतील पारा आंत पडला. त्याबरोबर निळीचा रंग आपोआप आला. अशा रीतीनें त्याच्या चिकाटीचें फळ त्याला मिळालें. कित्येकवेळां असें होतें कीं, आपण चिकाटीनें प्रयत्न केले तरी

दृढनिश्चय



आपणांला यश येत नाही. किंबहुना आपला देह अर्पण करावा लागतो. म्हणून काय झाले हा अंशा. रीतीने अविचारी लोकांना असे वाटते की आपण केलेले प्रयत्न सगळे फुकट गेले, परंतु ते फुकट गेलेले नसतात.

कोणताही प्रयत्न फुकट जात नाही. कार्य करण्यामध्येच त्याचे बक्षीस सामावलेले असते. ज्यांना हाती घेतलेल्या कार्यात यश येत नाही त्यांना कार्य करीत असतांना मिळणारा अत्यानंद हेच त्याचे बक्षीस होय. आपले कर्तव्य बजावल्याचा आनंद हे काही लहान-सहान बक्षीस नव्हे.

यासाठी मनुष्याने आपले कर्तव्य निश्चित करून ते चिकाटीने शेवटपर्यंत पार पाडले पाहिजे. भगीरथाने अत्यंत चिकाटीने प्रयत्न करून गंगा खाली आणली. भगीरथप्रयत्न हा मराठी भाषेत अत्यंत महत्त्वाचा शब्द होऊन बसला आहे. असे प्रयत्न केल्यास मनुष्याला यश आल्यावांचून राहणार नाही. निदान ते कार्य तरी यशस्वी झाल्यावांचून राहणार नाही. मग ते आपल्या हयातीत होवो अथवा पश्चात् होवो. थोर माणसे हाती घेतलेले काम पूर्ण झाल्यावांचून कधीहि सोडीत नाहीत.

अमूल्य रत्नांनी सुर ते न धाले ।

हलाहला देखुनियां न भ्याले ॥

सुधेविणे, यास्तव जे समर्थ ।

न निश्चितार्थाविण ते कृतार्थ ॥ १ ॥

३७ दृढनिश्चय.

“ मी मार्ग शोधून काढीन किंवा नवीन तयार करीन ” असे प्रसिद्ध अमेरिकन बेंजामीन फ्रँक्लीन एकदां म्हणाले होते. हाच

दृढनिश्चय. “ मीं कधींहि माघार घेणार नाही. हातीं घेतलेलें काम मी शेवटास नेईनच नेईन. ” असा दृढनिश्चय करून त्याला चिकाटीची व सुविचाराची जोड दिली असतां मनुष्याला किंवा कार्याला तरी यश मिळतेंच मिळतें. तुकाराम महाराज म्हणतात, “ निश्चयाचें ऐसें बळ । तुका म्हणे तेंचि फळ । ’

निश्चय केल्यामुळे आपली शक्ति एक प्रकारें वाढते. शिवाय इतरांच्या मनावर त्याचा परिणाम होतो व आपणाला मदत मिळते. आपण निश्चय केला असतां आपल्या सर्व शक्ती एकत्रून आपण काम करतो. निश्चय नसेल तर कार्य सुरू करून कांहीं दिवस लोटले असतां आपणाला कंटाळाच येतो किंवा विश्रांति घ्यावोशी वाटते; संकटें येतात, विरोध होतो, लोक तें कार्य सोडून देण्या-बद्दल उपदेश करतात, अशी स्थिति झाली असतां तें सोडण्याचा मोह आपणाला होतो. यासाठी पूर्ण विचार करून कर्तव्य ठरत असेल तरच एकादें कार्य हातीं घ्यावें. परंतु एकदां हातीं घेतलें असतां तें पार पाडण्याचा दृढनिश्चय करावा व चिकाटीनें पार पाडावें. निदान आपण जिवंत असेपर्यंत तरी तें सोडूं नये. रजपूत लोक युद्धावर निघत असत त्या वेळीं असा निश्चय करीत असत. “ कार्य वा साधयेत् देहं वा पातयेत् । ” कार्य तरी तडीला नेईन, नाही तर कार्य करतां करतां देह तरी ठेवीन. अशा निश्चयानें जो कार्य सुरू करतो तो तें पार नेटानें व जलदीनें पुरें करतो. निदान त्यांत बरीच प्रगति करतो. तर दुबळ्या मनाचे लोक काय करूं कसें करूं, म्हणत बसतात, किंवा कसे बसे रडतकढत काम करीत असतात.

शिवाजी महाराजांनीं स्वराज्यसंस्थापनेचा दृढनिश्चय केला; विचारपूर्वक मार्ग आंखला व चिकाटीनें त्या मार्गाचा अवलंब केला.

त्यामुळे त्यांनी एका पिढीत वैभवशाली स्वराज्य स्थापन केले. त्यावेळच्या पुष्कळ दुबळ्या लोकांना शिवाजीचे हे कृत्य मूर्खपणाचे वाटत होते. परंतु शिवाजी महाराजांनी आपल्या दृढ निश्चयाच्या, चिकाटीच्या व बुद्धिमत्तेच्या जोरावर, “ असाध्य ते साध्य ” करून दाखविले.

त्यांनी एकदां कोंडाणा नांवाचा अत्यंत अवघड किल्ला काबीज करण्याचे काम आपला शूर व स्वामिभक्त सरदार तानाजी यास सांगितले. किल्ला अत्यंत दुर्गम, किल्ल्यावरच्या मुख्य दरवाजावर कडेकोट बंदोबस्त, दुसऱ्या कोणत्याही बाजूने वर चढण्यास कांहींच आधार नाही. किल्ल्यावर उदेभानूसारखा अत्यंत शूर सेनापति, व त्याच्याबरोबर शूर रजपुतांचे व मुसलमानांचे मुबलक सैन्य, अशा-स्थितीत तो किल्ला घेण्याचा प्रयत्न करणे मूर्खपणाचेच ठरले असते. परंतु तानाजीने “ मी तो किल्ला सर करीनच करीन ” असा निश्चय करून भर अमावास्येच्या रात्री तीनशे शूर मावळे बरोबर घेऊन तो किल्ल्याकडे निघाला. शेवटी घोरपडीच्या साह्याने, अगदी अवघड अशा ठिकाणी किल्ल्यावर पन्नास लोक चढून गेले, व त्यांनी घन-घोर युद्ध केले त्यांत तानाजी पडला तरी किल्ला सूर्याजीने सर केला. याला म्हणतात दृढनिश्चय. (यांत धाडसहि होते त्याचा पुढे विचार करू)

दृढनिश्चय हा गुण प्रत्येकाच्या ठिकाणी अत्यंत आवश्यक आहे. मोठमोठ्या कार्यांतच याची आवश्यकता असते असे नाही, तर नित्याच्या व्यवहारांतहि या गुणाची फार जरूरी असते. एखादी वाईट संवय मोडायची असली किंवा चांगली संवय लावून घ्याव-याची असली म्हणजेसुद्धा दृढनिश्चयाचीच जहरी लागते. अर्थात् लहान मोठ्या कामाच्या मानाने दृढ निश्चयाचे प्रमाण कमीजास्त

होईल एवढेंच. यासाठी प्रत्येक मुलानें हा अमोलिक गुण आपल्या अंगी बाणविण्याचा प्रयत्न जरूर करावा. लहापणापासून लहान सहान कामेंहि दृढनिश्चयपूर्वक करून ही संवय लावून घ्यावी.

३८ धाडस.

अमेरिकेंत अमॅझोन नदीच्या कांठी शेंकडों मैल विस्ताराचें एक अरण्य आहे. त्यांत रानटी लोक रहातात. ते नरभक्षक आहेत. तसेंच त्या अरण्यांत अनेक हिंस्र पशूहि राहतात, हें माहीत असूनहि एक ख्रिस्ती धर्मोपदेशक त्या रानटी लोकांना ख्रिस्ती धर्माची दीक्षा देण्यासाठी त्या अरण्यांत शिरला. जातांना त्यानें असे उद्गार काढले, “ मी मेळों तर त्याची मला पर्वा नाही. परंतु जगलों तर माझ्या धर्माला अनेक अनुयायी मिळवीन. ” याला म्हणतात धाडस.

जर्मनीतून दोघे भाऊ एका लहानशा होडींत बसून चीनला जायाला निघाले. ८१० हजार मैलांचा प्रवास, वाटेवर उपास-मार होण्याची भीति, वादळाची भीति, माशांची भीति; कारण एका लहानशा होडीतून ते निघाले होते. काय अचाट धाडस हें ! पाश्चात्यांमध्ये ही धाडशी वृत्ति फार दिसते. या धाडसाच्या जोरावरच त्यांनी विशेषतः इंग्रजांनी जगावर सत्ता चालविली आहे. धाडस म्हणजे कोणत्याहि परिणामाची पर्वा न करतां एखाद्या कार्यांत पडणें. तानाजीनें कसल्या परिणामाची पर्वा न करतां किल्ल्यावर भर काळोखांत चढून जाऊन किल्ला सर केला. मृत्यूची भीति नाहींशी झाली मग धाडस करणें कठीण नाहीं. आणि एका संस्कृत कवीनें म्हटल्याप्रमाणें “ साहसे श्रीः प्रति-वसति ” धाडसामुळेंच लक्ष्मीची प्राप्ति होते. म्हणून धाडसी बनले

पाहिजे. प्रयत्नानें धाडस अंगी बाणविणें शक्य आहे. मात्र केवळ धाडस करण्याच्या उद्देशानेंच, धाडसासाठीच धाडस उपयोगाचें नाहीं. कोणत्या तरी उच्च कार्यासाठी, कर्तव्य-पालनासाठी धाडसाचा उपयोग केला पाहिजे. जेथें धाडस करणें आवश्यक असेल तेथेच केलें पाहिजे.

एका श्रीमंत मनुष्याचा गाडीवान मेला तेव्हा त्यानें गाडीवानासाठी जाहिरात दिली. अनेक गाडीवान त्याला येऊन भेटले. त्यानें एकाला प्रश्न केला, “ एक कडा आहे व त्याच्या वरच्या बाजूला गाडीरस्ता आहे. त्या कड्यापासून किती अंतरावरून तूं गाडी नेशील. ” “ एका हाताच्या अंतरावरून ” असें त्यानें ताबडतोब उत्तर दिलें. दुसऱ्याला तोच प्रश्न केला असतां तो म्हणाला, “ अर्ध्या हाताच्या अंतरावरून ” अशा रीतीनें इतरांनाहि हाच प्रश्न केला. प्रत्येकानें आपलें धाडस व कौशल्य दाखविण्याच्या उद्देशानें कड्याच्या जवळून, शक्य तितकी जवळून आपण गाडी नेऊं असें सांगितलें. शेवटीं एक वृद्ध व अनुभवी गाडीवान आला. त्याला तोच प्रश्न विचारला असतां तो म्हणाला, “ त्या कड्यापासून जितकी दूर गाडी ठेवतां येईल तितकी मी ठेवीन. ” त्या गाडीवानाला त्या मनुष्यानें ताबडतोब आपल्या गाडीवर नेमलें. अशा बाबतींत धाडस करणें शहाणपणाचें नसून मूर्खपणाचेंच ठरेल. कड्यावरून जानांना गाडी कितीहि दूर ठेविली तरी अपघात कधीच होण्याचा संभवच नाहीं असें म्हणतां येणार नाहीं. परंतु शक्य तितकी खबरदारी घेणें हेंच शहाणपणाचें होय. एवंच धाडस जरूर, अपरिहार्य असेल तेथेच केलें पाहिजे. परंतु प्रसंग पडला तर नेहमीं तयारी असली पाहिजे एवढेंच.

३९ हिंमत मर्दा मदत खुदा.

एकदां एका गाडीवाणाची गाडी चिखलांत रतली. त्या वेळीं त्यानें देवाचा धांवा केला. तो धांवा ऐकून हर्क्युलीस (भीम) प्रगट झाला. आणि पहातों तों हा गाडीवान बसून केवळ देवाचा धांवाच करीत आहे. तेव्हां हर्क्युलीसनें त्याला सांगितलें “ प्रथम तूं चाकाला आपला खांदा लाव, व आपली शिकस्त कर. मग मी तुझ्या मदतीला येईन. ” त्याप्रमाणें त्या गाडीवानानें आपली शिकस्त केल्यावर हर्क्युलीसनें त्याला मदत केली व गाडी बाहेर काढली. अशा रीतीनें जो आपली शिकस्त करतो त्याला ईश्वर किंवा दुसरे मदत करीत असतात. संस्कृतमध्ये एक वाक्य आहे. न ऋते श्रान्तस्य सख्याय देवाः । जो श्रम करून थकला त्याच्याच मदतीला देव येतात, आळशाच्या मदतीला येत नाहींत. आपण एखाद्या कामांत आपल्या शक्तीची पराकाष्ठा करतों आहों तरी आपणाला यश येत नाहीं, असें पहाणाऱ्या परक्या इसमाला आपल्याला मदत करण्याची साहजिकच इच्छा होते, आणि आपणाला मदत होते. आपण नुसते हात जोडून बसलों तर आपणाला कोणीहि मदत करायला येणार नाहीं. यासाठीं नेहमीं आपल्या कामांत आपली स्वतःची शिकस्त करण्याची संवय लावून घेतली पाहिजे. शिवाय पूर्ण विचारानें आपण जें काम हातीं घेतलें असेल तें दुसऱ्याच्या मदतीवर अवलंबून ठेवूं नये. तसें करणें शहाणपणाचें किंवा हिताचेंहि नाहीं, अथवा मर्दपणाचेंहि नाहीं. “ दुसऱ्याची मदत होवो किंवा न होवो मी हातीं घेतलेलें काम तडीस नेणारच नेणार किंवा जरूरच पडल्यास माझी आहुतीहि त्यांत टाकणार ” अशा निर्धारानें कार्याला लागलें पाहिजे. हीच संवय लहानपणापासून अंगीं लाविली पाहिजे.

उपायाबरोबर अपायाचाहि विचार करावा.

जो दुसन्यावर अवलंबून राहून एखादे कार्य हाती घेतो, किंवा दुसरे मदतीला येतील म्हणून वा प्रयत्न असतो त्याच्या हातून महत्त्वाचे कार्य होण्याची आशाच करायला नको. जो दुसन्यावरी विश्वासला । त्याचा कार्यभाग बुडाला । जो स्वयंचि कष्टत गेला तो नर भलारे भला ॥ १ ॥ असे समर्थानी म्हटले आहे ते अगदी खरे आहे. यासाठी प्रत्येकाने हाती घेतलेल्या कामांत आपली शिकस्त करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

आतां वरील गोष्टीला अपवाद नाहीत असे नाही. एखाद्या मोठ्या सार्वजनिक कार्यामध्ये अनेकांवर अवलंबून राहावे लागते. अनेकांवर विश्वास टाकावा लागतो, तो टाकू नये असे नाही, परंतु जे काम स्वतःकडून होण्याजोगे असेल त्यासाठी दुसन्यावर अवलंबून राहू नये एवढाच याचा अर्थ आहे.

४० उपायाबरोबर अपायाचाहि विचार करावा.

एका झाडाच्या फांद्यांवर पक्षी रहात असत. त्याच झाडाच्या बुंध्यामध्ये असलेल्या ढोलीत एक साप राहत होता. तो साप त्या पक्ष्यांची पिल्ले खात असे. त्या पक्ष्यांनी एकत्र जमून असे ठरविले की, “ या सापाचा कांटा काढण्यासाठी मुंगसाला येथे आणावे. ” त्याप्रमाणे त्यांनी मुंगसाच्या बिल्लापासून सर्पाच्या ढोलीपर्यंत माशाचे तुकडे थोडथोड्या अंतरावर पसरले. त्या माशांच्या अनुरोधाने मुंगुस सर्पाच्या ढोलीपर्यंत आले. मुंगुसाने सर्पाला मारले. परंतु इतक्यांत वर पक्ष्यांच्या पिलांचा आवाज ऐकून त्या पिलांनाही खाऊन टाकले. अशा रीतीने “ केले तुला ते झाले मला ” किंवा “ इच्छी परा ते येई घरा ” या म्हणीप्रमाणे जो उपाय योजला तोच अपाय झाला. करितां कोणताहि उपाय योजतांना त्यापासून अपाय होईल काय याचाहि

विचार करणें अत्यंत आवश्यक आहे. नाहींतर करायला जावें एक आणि व्हावें भलतेंच अशी स्थिति व्हावयाची; व शेवटीं हां उपाय योजला नसतां तर बरें झालें असतें असें म्हणण्याची पाळी यावयाची. कोणताहि नवीन उपक्रम करतांना यापासून तोंटा —अपाय—काय होण्याचा संभव आहे याचा बारकाईनें विचार करणें जरूर असतें. आणि ही संवय प्रथमपासून लावून घेतली पाहिजे.

४१ वेळेचें महत्व.

घडीनें घडी सार्थकाची करावी ।

ज्या वस्तुसाठीं मनुष्याला श्रम करावे लागत नाहींत अशा वस्तूची मनुष्याला किंमत कळत नाहीं. परंतु ईश्वरानें निर्माण केलेल्या आणि मनुष्याला फुकटच्या दिलेल्या वस्तूच मनुष्यनिर्मित व किंमत पडणाऱ्या वस्तूपेक्षां किती तरी अधिक मौल्यवान् आहेत. उ०—हवा, पाणी, वेळ वगैरे. यांपैकी वेळेचा आपणाला प्रस्तुत विचार कर्तव्य आहे. वेळेचा सर्वांत छोटा घटक म्हणजे पळ अथवा विपळ होय. आपलें आयुष्य या पळापळांचें बनलें आहे. 'थेंबें थेंबें तळें सांचे' त्याप्रमाणें पळें पळें आयुष्य सांचे. या पळाचा अपव्यय केल्यास आयुष्य विफल होईल.

वेळेला कोणी पैशाची उपमा देतात. परंतु ती बरोबर नाहीं. (१) एक तर वेळेचा सदुपयोग केल्यानें मनुष्य पैसा मिळवूं शकतो. परंतु पैशामुळें गेलेली वेळ परत येत नाहीं. गेली घटका ती गेलीच. शिवाय पैसा हें जीवन सुखी करण्याच्या अनेक साधनांपैकी एक आहे. तो नसला तरी सज्जन-मनुष्य आनंदानें काल-क्रमणा करूं शकेल. परंतु वेळेचा दुरुपयोग केल्यास त्याच्याकडून कांहींहि होणार नाहीं. अर्थात् आळसामुळें फार वाईट परिणाम होतात हें मार्गें सांगितलेंच आहे. शिवाय पैसा हें केवळ विनि-

मयाचें साधन आहे. यापलीकडे त्याला आपल्या जीवनांत स्थान नाही. परंतु वेळ हा आपल्या जीवनाचा घटकच आहे. किंबहुना वेळ म्हणजेच आपलें जीवन. करितां वेळ गमाविणें म्हणजे आपलें आयुष्यच गमावणें होय. करितां पैशापेक्षां वेळेचें महत्त्व अधिक आहे.

“ गेली वेळा नच येई पुन्हा कधीं । ” या म्हणोप्रमाणें एकादा घटका निघून गेली कीं ती कालाच्या अनंत उदरामध्ये गडप होऊन जाते; यासाठीं नेहमीं आपलें काम वेळच्या वेळीं करावें. आळसानें तें पुढें ढकलूं नये. उद्यां काय होईल तें कोणी सांगारें ! मृत्यु केव्हां येईल हें कधीं कोणाला सांगतां येणार नाही. यासाठीं आपलें कर्तव्य कधींहि पुढें ढकलतां कामा नये. तथापि मृत्यूची भीतिहि बाळगण्याचें कारण नाही. तो यावयाचा तेव्हां येईल.

मृत्यु येईल म्हणून आपलें कर्तव्य सोडायचें नाही. मात्र एवढेंच कीं, आजचें कर्तव्य पुढें ढकललें आणि इतक्यांत मृत्यूनें घाला घातला तर आपण दोषी ठरूं. तसें होऊं नये यासाठीं वेळचे वेळीं आपलें कर्तव्य बजावलें पाहिजे. “अजरामरवत् प्राज्ञः विद्यामर्थंच साधयेत् । गृहीत इव केशेषु मृत्युना धर्ममाचरेत् ।” विद्या व संपत्ति मिळवितांना आपणाला म्हातारपण किंवा मृत्यु येणार नाही अशा भावनेनें वागावें. परंतु कर्तव्य करतांना मृत्यूनें आपली शेंडी पकडलीच आहे या भावनेनें करावें. कारण कर्तव्य मार्गें राहिलें तर आपण दोषी ठरूं. या व्यतिरिक्त मृत्यूचा विचारच करण्याचें कारण नाही. “हो मृत्यु आजीच घडो युगांतो । सन्मार्ग टाकूनि भले न जाती ।। ही वृत्तीच आपण नेहमीं ठेवली पाहिजे.

आपलें आयुष्य फुकट जाऊं नये असें प्रत्येकाला वाटत असतें. परंतु तें कसें फुकट जात आहे हें थोड्यांनाच कळत असतें. “ घटका गेली पळें गेलीं तासहि वाजे झणाणा । आयुष्याचा नाश

होतो राम कारे म्हणाना ॥ ” घटका, पळानीं आयुष्य पळत आहे. इंग्रजींत एक म्हण आहे. “ पेंसांची तुम्ही काळजी घ्या म्हणजे पोंड आपली काळजी आपोआप घेतील. ” पेन्स मिळूनच पोंड बनलेले असतात. तो पेनी जर जपून ठेवला तर हळू हळू पोंड वनेल. परंतु पेनी तो कसला असें म्हणून जर तो टाकून दिला तर पोंड कसा बनणार ! तोही फुकट जाणार. तीच स्थिति आयुष्याची आहे. आयुष्याची काळजी घ्यावयाची म्हणजे प्रत्येक पळाची, प्रत्येक घटकेची काळजी घेतली पाहिजे. करितां मी पळें खर्चीन व दिवस जपून ठेवीन असें म्हणणें वेडेपणाचें होईल. पळें गेलीं कीं त्या प्रमाणांत दिवस फुकट गेला.

जलविन्दुनिपातेन क्रमशः पूर्यते घटः ।

स हेतुः सर्व विद्यानां धर्मस्यच धनस्यच ॥

पाण्याचा एकेक थेंब पडून भांडें भरत असतें. विद्या, धर्म, धन यांचीहि प्राप्ति अशीच होत असते. आयुष्यालाहि हाच नियम लागू आहे हें विसरतां कामा नये.

४२ व्यवस्थितपणा.

वस्तुसार्थी जागा व जागेवर वस्तु.

आपणाला कांहींहि करावयाचें असलें तरी व्यवस्थितपणाची फार जरूरी असते. व्यवस्थितपणा नसला तर आपलें अनेक तऱ्हांनीं नुकसान होतें. वेळेचा अपव्यय, वस्तु हरवणें अथवा तिची मोड-तोड होणें, व आपली धुसफुस. अव्यवस्थित विद्यार्थ्यांची स्थिति प्रत्येकानें पाहिली असेलच. तो संध्याकाळीं घरीं येतो, आणि कोट एका बाजूला, टोपी दुसऱ्याच बाजूला, पुस्तकें तिसऱ्या ठिकाणीं व दौत चौथ्याच ठिकाणीं टाकतो. सकाळीं वेळेवर जेवायला जात

नाही. इतक्यांत शाळेंत जाण्याची वेळ झाली म्हणून कोणी तरी येऊन सांगतो. मग कसे तरी चार दोन तांबे अंगावर ओतून घाई-घाईने जेवतो आणि कपडे शोधायला लागतो. त्या घाईत कोट मिळतो तर टोपीच मिळत नाही; दौत मिळते तर टांक नाही. गणिताचें पुस्तक मिळतें तर इतिहासाचें नाही, अशी त्याची धांदल उडते. मग काय विचारतां ! आदळआपट व धाकट्या भावंडांना शिवीगाळ सुरू होते. तशा स्थितीतच कशाबशा वस्तु गोळा करून पळत सुटतो. वाटेवर त्यांतली एखादी वस्तु पडली तर त्याची त्याला दादच नसते. डोकीवर टोपी कशीतरी वांकडी तिकडी ठेवलेली, अर्धे केंस टोपीच्या बाहेर पडलेले, कोटाची खालची गुंडी-वरच्या भोकांत अशा थाटांत स्वारी शाळेंत येते. याच्या उलट व्यवस्थित विद्यार्थी घरी आल्यावर आपला कोट, टोपी, पुस्तकें नीट जपून ठेवतो, सगळीं कामें वेळच्या वेळीं करतो, आणि स्वस्थपणें जेवून व्यवस्थितपणें शाळेस जातो. विद्यार्थ्यांची जी स्थिति तीच इतरांची. आपण एखाद्या दुकानदाराचें उदाहरण घेऊं. एक अव्यवस्थित दुकानदार आहे. त्याच्या दुकानांत लहान मोठ्या सुमारे दोनशें वस्तु आहेत असें गृहीत धरूं. त्या त्यानें कशा तरी अव्यवस्थित रीतीनें टाकलेल्या असतात. एखादें गिन्हार्क आलें असतां मग ह्या डब्यांत हात घाल, त्या डब्यांत हात घाल अशी त्याची धांवपळ सुरू होते. तोंपर्यंत गिन्हार्क कंटाळून पुढच्या दुकानां निघून जाते. याच्या उलट व्यवस्थित दुकानदाराची स्थिति असते. तो प्रत्येक वस्तूसार्थी जागा नेमतो, त्या जागांच ती वस्तु ठेवतो; प्रत्येक डब्यावर चिष्ठी लिहितो. त्यामुळें त्याची कर्माहि धांदल उडत नाही. शिवाय सर्व वस्तु नीट मांडलेल्या असल्या-मुळें दुकानालाहि एक प्रकारची शोभा येते. अशी आणखी किती तरी उदाहरणें देतां येतील.

४३ कार्यनिष्ठा.

आपण हातीं घेतलेलें काम जर शक्ति, युक्ति व बुद्धिसर्वस्व खर्च करून करूं लागलों तरच तें उत्तम होतें, त्यांत आपली चांगली प्रगति होते, व आपल्या हाताला चांगलें काम करण्याची संवय लागते. उलटपक्षां हातीं घेतलेलें काम कसें तरी करण्याची संवय झाली असता तें उत्तम होत नाहीं, हाताला वाईट संवय लागते, व मग कोणतेंच काम उत्तम होत नाहीं. मग आपणाला जगांत विशेष प्रकारची कामगिरी करून दाखविण्याची आशाच करायला नको. कोणतेंहि काम असो तें शक्य तितकें उत्तम केलें पाहिजे. इंग्रजीत एक म्हण आहे, “ जें काम करण्याजोगें असतें तें उत्तम करण्याजोगें असतेंच. ” जर एखादें काम शक्तिसर्वस्व खर्च करून करण्याजोगें नसेल तर तें हातींच घेऊं नये. काम लहान असेल तर तें थोड्या श्रमांत होईल, थोड्या शक्तीनें होईल, परंतु तें उत्कृष्ट करण्याची शिकस्त केली पाहिजे. स्वामी विवेकानंद एका भक्ताविषयी म्हणतात, “ तो ईश्वराची भक्ति जितक्या तल्लीनतेनें करतो तितक्याच तल्लीनतेनें पूजेचीं उपकरणें-भांडीं वगैरे-घांसत असतो. हीच यशाची गुरु किल्ली. ”

एका श्रीमंत न्यायाधिशाला एकदां आपल्या घरासभोंवतीं एक कुंपण करावयाचें होतें. व त्या कुंपणावर वेल चढवावयाचा होता. त्यानें एका सुताराला बोलावले आणि सांगितले “ हें पहा फळ्या कुंपणाला मारून त्याच्यावर वेल सोडायचा आहे; त्या फारशा काळजीपूर्वक रंधण्याचें कारण नाहीं. जरा जेमतेम रंधून टाक ” असें सांगून न्यायाधीश दुसरीकडे कामाला गेला. थोड्या वेळानें येऊन पहातो तो तो सुतार त्या फळ्या अगदीं काळजीपूर्वक रंधित आहे. तें पाहून न्यायाधीश म्हणाला, “ अरे ! तुला मी सांगितलें

की, त्या फळ्या फारशा रंधण्याचें कारण नाहीं. मग इतका वेळ आणि इतके श्रम कशाला खर्चतोस ! सुतारानें हूं कीं चूं न करतां आपलें काम चालू ठेवलें आणखी कांहीं वेळानें येऊन तो न्यायाधीश पहातो तों त्याचें आपलें पूर्ववत् चाललें आहे. फळ्या गुळगुळीत करण्याचें काम चालूच आहे. त्यावेळीं जरा रागाऊन तो न्यायाधीश म्हणाला; “तुला काय वाटतें ! फळ्या अधिक रंधल्या म्हणजे अधिक मजुरी मिळेल म्हणून ! मी एक पैहि अधिक देणार नाहीं. ” तें ऐकून तो सुतार म्हणाला, “रावसाहेब मला एक पैसुद्धां अधिक देऊं नका. परंतु मी हातीं घेतलेलें काम अर्धेकच्चे, कसें तरी करून देणार नाहीं. माझ्या हाताला वाईट कामाची सवय लावून घेणार नाहीं. तुम्हांला फळ्या रंधवावयाच्याच नसल्या तर कांहीं हरकत नव्हती. परंतु एकदां रंधावयास घेतल्यानंतर मी त्या अर्धवट रंधून कधीही सोडणार नाहीं. ” तें ऐकून तो न्यायाधीश चकित झाला. त्यानें त्या सुताराला ठरलेल्याप्रमाणेंच पैसे दिले.

पुढें त्या न्यायाधीशाला एक घर बांधून घ्यावयाचें होतें. त्यासाठीं त्यानें एक जाहिरात दिली. मला अमुक अमुक प्रकारचें घर बांधावयाचें आहे. त्याठीं हें काम करणारांनीं, आपण कोणत्या अटीवर किती रकमेला, तें बांधून देऊं वगैरे माहिती देऊन अर्ज पाठवावे. बऱ्याच लोकांकडून त्याप्रमाणें अर्ज आले. त्यांत या सुताराचाही अर्ज आला होता. त्या न्यायाधीशानें इतरांचे अर्ज पाहिले देखील नाहींत; लागलीच तें सर्व काम त्या सुताराच्या स्वाधीन केलें. त्याचें कारण काय बरें असावें ! त्या न्यायाधीशाची खात्री कीं हा सुतार जें काम करील तें उत्कृष्टच असणार ! असो.

आतां सर्वांनाच असा फायदा होईल, अशी संधी लाभेल असें नाहीं. तथापि उत्तम काम करण्याची आपली शिकस्त करून कोण-

तेही काम करण्याची संवय केल्यास आपल्या श्रमांचें चीज झाल्या वांचून रहाणार नाहीं. यासाठीं शाळेंतच मुलांनीं हातीं घेतलेले कोणतेही काम शिकस्त करून करण्याची संवय लावून घ्यावी. शाळेंतील धडे लिहितांना सुद्धां कच्चा आणि पक्का असा भेद करणें जरूर असल्यासच करावा. परंतु कच्चें लिखाण निष्काळजीपणानें करण्याची संवय मात्र लावून घेतां कामा नये. कच्चें असो पक्कें असो तें व्यवस्थितपणेंच लिहिलें पाहिजे.

४४ व्यायाम.

व्यायामाची आवश्यकता आज जगावर सर्वांना पटली आहे. परंतु हितावह व्यायाम कोणता व तो कसा घ्यावा याविषयीं शास्त्रीय माहिती फारच थोड्यांना असते.

व्यायामाच्या शेकडों पद्धती आहेत. परंतु सर्व अवयवांना सारखाच व्यायाम होईल, एकाच वेळीं सर्व अवयवांना व्यायाम मिळेल ती पद्धति चांगली म्हटली पाहिजे. या दृष्टीनें नमस्कारांचा व्यायाम उत्तम म्हणावयास हरकत नाहीं. सशास्त्र पद्धतीनें हा व्यायाम घेतला असतां सर्व अवयवांना पुरेसा व्यायाम होतो. या व्यायामाला खर्च मुळींच लागत नाहीं. धार्मिक प्रवृत्तीच्या लोकांना यांत दुहेरी फायदा होतो, सूर्यास नमस्कार होतात व व्यायामही होतो; यांत अतिरेक होण्याची फारशी भीति नाहीं; करितां हा व्यायाम अवश्य घ्यावा. सकाळीं स्नानानंतर घ्यावा किंवा स्नानापूर्वी घ्यावा. याशिवाय जरूर त्यानें कुस्ती, लाठी, मलखांब, डबलबार, पोहणें, पळणें, फिरणें वगैरे प्रकारच्या व्यायामाचा अवलंब करावा. परंतु सामान्यतः नित्याचा व्यायाम म्हणून नमस्कारांचाच व्यायाम घ्यावा. पण इतर व्यायाम घ्यावयाचा असल्यास त्या मानानें हा व्यायाम कमी प्रमाणांत घ्यावा.

तरी चालेल. परंतु अतिव्यायाम मुळीच होतां कामा नये. अति-
व्यायामापासून जें नुकसान होईल तें भरून निवर्णें शक्य नाहीं.
तरी शिक्षकांनीं या गोष्टींकडे अवश्य लक्ष दिलें पाहिजे. (२)
क्षुल्लक कारणावरून खेळांत भांडणें होतात. यासाठीं शिक्षकानें
खेळाच्या वेळीं हजर राहून असा प्रसंग येणार नाहीं अशी खबर-
दारी घ्यावी. विद्यार्थ्यांनींही भांडण न करण्याची काळजी घ्यावी.
(३) खेळांत खोटें बोलण्याची प्रवृत्ति फार होते. तीहि टाळण्याचा
विद्यार्थ्यांनीं व शिक्षकांनीं प्रयत्न केला पाहिजे.

खेळासंबंधीं लक्षांत ठेवायच्या गोष्टी.

(१) खेळांत नेहमीं प्रामाणिकपणानेंच, सरळपणानें वागा.

(२) खोटें बोलूं नका. तुमची बाजू पडती असली तरी चिडून
जाऊं नका. किंवा निरुत्साही होऊं नका. पराभव झाला तरी
आनंदी वृत्ति सोडूं नका.

(३) एखादा डाव चालला असतां आपल्या बाजूला अपयश
येतेसें दिसलें तरी धीर सोडूं नका. खेळांत बाजू केव्हां कशी उलटेल
सांगतां येणार नाहीं. करितां डाव संपेपर्यंत आपण विजयी होणारच
या ईर्ष्येनें खेळा.

(४) खेळांत नेहमीं आपलाच जय होईल किंवा झाला पाहिजे
अशी कल्पना करूं नका. पराजयापासूनहि तुम्हांला पुष्कळ गोष्टी
शिकतां येतात.

(५) देवाण घेवाण करण्याची नेहमीं तयारी असावी. खेळां-
तील आनंद आणि यश केवळ तुमच्याच साठीं असावीत अशी
इच्छा धरूं नका.

(६) आपल्या मताविरुद्ध गोष्टी घडूं लागल्या तरी रागावूं
नका किंवा भांडण करूं नका.

(७) खेळांत लहान मुलें असतील त्यांना संभाळून खेळत जा.

(८) खेळून झाल्याबरोबर ताबडतोब पाणी पिऊं नका, किंवा जेऊं नका. उष्ण झालेलें रक्त थंड होण्यास कांहीं वेळ देणें जरूर असतें म्हणून खेळ संपल्यावर अर्ध्या तासानें पाणी प्यावें किंवा जेवावें.

(९) पोटभर जेवल्यानंतर लगेच खेळू नये. त्यामुळें प्रकृतीस अपाय होईल.

४५ सूर्यप्रकाश.

सूर्यप्रकाश मनुष्याला हितावह असतो एवढेंच नव्हे तर आवश्यकहि असतो. सावलीमध्ये असलेला झाडाचा रोपा फिकट होतो; तोच उन्हांत वाढला असतां जोरदार व तेजस्वी होतो. त्याचप्रमाणें मनुष्याला सूर्यप्रकाश न मिळाल्यास तो तेजोहीन, फिकट व रोगट होतो. कुणबी लोकांना पुरेसें व सकस अन्न मिळत नाहीं; परंतु ते किती सशक्त असतात बरें ! सूर्याच्या उन्हांनें त्यांची कांति काळी झालेली असते; परंतु तिच्यावर एकप्रकारचें तेज झळकत असतें. शिवाय ते सहसा आजारी पडत नाहींत. याचें मुख्य कारण ते नेहमीं सूर्यप्रकाशांत असतात हेंच होय. सर्व जगाला जीवन देणारा सूर्यच होय. यासाठीं शक्य तेव्हां व शक्य तितकें उघडें राहून सूर्यप्रकाशांत काम करावें, त्याचप्रमाणें घरांत चांगला प्रकाश पडेल अशी व्यवस्था करावी. त्यामुळें घरांतील अपायकारक जंतू कमी होतील व हवा शुद्ध होईल. मुळींच संवय नसतां भर दोनप्रहरचें ऊन घेतलें तर तें पित्तप्रकोप करील. पण हळूहळू संवय केल्यास मग बाधणार नाहीं. उन्हासारखें रक्तशुद्धिकारक दुसरें कांहींच नाहीं. कांहीं डॉक्टर आतप-स्नानानें रोग बरे करतात. करितां सूर्यप्रकाशाचा, उन्हाचा शक्य तितका अधिक उपयोग करावा.

४६ शुद्ध हवा.

शरीरप्रकृति चांगली रहायला शुद्ध हवेचीहि जरूरी आहे. आपण-मार्गे पाहिलेंच की रक्त हाच शरीराचा मुख्य घटक. तें रक्त शरीरांत फिरून रक्ताशयांत आलें असतां विघडून येतें. त्या वेळीं तें पुनः शुद्ध करण्याचें काम फुफ्फुसांना करावें लागतें. आणि फुफ्फुसें शुद्ध हवेच्या साहाय्यानें तें शुद्ध करतात. अर्थात् ती हवा शुद्ध असेल तरच रक्त शुद्ध होणार. नाहींतर होणें शक्य नाहीं. म्हणून शक्य तितकी शुद्ध हवा घेण्याचा प्रयत्न करावा.

घरांत मोकळी हवा खेळेल अशी व्यवस्था करावी. खिडक्यांना गज मारलेले असावेत म्हणजे त्या उघड्या ठेवायला हरकत नाहीं. धुराडें व्यवस्थित असावें, नाहीं तर धूर घरांतील हवा विघडवितो. शुद्ध हवेसंबंधी जितकी खबरदारी घ्यावी तितकी थोडीच.

४७ स्नान.

शरीरप्रकृति नीट राखण्याच्या कार्मीं स्नानाचाहि चांगलाच उपयोग होतो.

(१) सकाळीं ६ वाजण्याच्या आंत थंड पाण्यानें स्नान करावें, तेणेंकरून रक्ताभिसरण जोरांत होतें व एकप्रकारची तरतरी येते.

(२) स्नान करतांना जोरानें अंग घांसावें. म्हणजे अंगाचा मळ निघून जातो व कांति सतेज होते.

(३) स्नान झाल्यावर खरखरीत टांबेलें अंग घांसावें, म्हणजे कातडीचे रोग बरे होतात व कातडी सतेज व सुंदर होते.

(४) सावण कितीहि उंची असला तरी तो नेहमीं लावूं नये.

(५) महिन्यांतून एक वेळ तेल लावून घ्यावें, मर्दन करून

ध्यावें व गरम पाण्याने स्नान करावें. त्या वेळीं सावण अवश्य लावावा. शिवाय आठवड्यांतून एकदोनदां लावायला हरकत नाही.

(७) जेवणानंतर ताबडतोब स्नान करूं नये.

(८) श्रमानें घाम आला असतां ताबडतोब स्नान करूं नये, घाम कमी झाल्यानंतर व रक्त जरा शांत झाल्यानंतर स्नान करावें.

४८ आहार.

आपल्या शरीरांतील मुख्य घटक जें रक्त तें अन्नाचें बनत असतें—आहाराचें बनत असतें. यासाठीं आहाराविषयीं फार काळजी घेतली पाहिजे. आहार सकस, पौष्टिक परंतु पचायला हलका असा असला पाहिजे. या बाबतींत एक गोष्ट नेहमीं लक्षांत ठेवली पाहिजे ती ही कीं, आहार पौष्टिक असला अथवा अधिक प्रमाणांत खाल्ला तर त्यापासून फायदा—हित—होत नाही. तर तो पचवल्यापासूनच आपणाला रक्त मिळत असतें. उलटपक्षीं पौष्टिक आहार अधिक खाऊन तो पचला नाही तर रक्त बिघडून शरीराला अपायच व्हावयाचा. यासाठीं आहार पौष्टिक असावा, त्याचबरोबर तो पचेल इतका हलका व कमी प्रमाणांत असावा; आणि पचविण्यासाठीं व्यायामाचा अवलंब करावा. आहारासंबंधीं पुढील नियम लक्षांत ठेवावे.

(१) फक्त तीन वेळांच खार्वें. याशिवाय मुलांनीं लाडू वगैरे मधल्या वेळीं खाल्ल्यास हरकत नाही.

(२) प्रत्येक घांस निदान ३० वेळां तरी चावून खावा.

(३) भूक लागल्यावांचून जेऊं नये.

(४) पोटांत बिघाड झाल्यास अथवा भूक नसल्यास लंघन करावें, अधिक बिघडल्यास रेचक घ्यावें.

(५) चांगले पचन होत नाही असे वाटल्यास आठवड्यांतून एक वेळ लंघन करावे.

(६) जेवतांना मन आनंदी ठेवावे. विचार करूं नयेत-निदान त्रासदायक विचार करूं नयेत. विचार करावयाचेच असतील तर “ हें अन्न, मला प्राणिसेवा करण्याची शक्ति यावी याच उद्देशानें मी खात आहे.” अशा स्वरूपाचे करावेत.

(७) जेवण फार गरम असूं नये, तथापि थंडही झालेलें नसावें; साधारण गरमच असावें.

(८) जेवण शक्य तितकें साधें असावें. नैसर्गिक गोडीचा आस्वाद घेणें हें ध्येय असावें. म्हणजे तिखटाची जरूरी नाही. परंतु संवय असल्यास तिखट वापरावें; पण फार नसावें.

(९) जेवणांत भाकरीसारखा घट्ट पदार्थ असावा; पातळ पदार्थ कमी असावेत.

(१०) जेवणांत ताक मात्र अवश्य असावें.

(११) थकूनभागून आल्याबरोबर जेवूं नये. व्यायाम करून ताबडतोब जेवूं नये.

(१२) गरम मसाल्याचा उपयोग मुळींच करूं नये.

४९ झोंप व आरोग्य.

मनुष्याचें आरोग्य नीट राहायला झोंपेची अत्यंत आवश्यकता आहे, व ती निसर्गतःच मिळण्याची व्यवस्था परमेश्वरानें करून ठेवली आहे. ‘ आहार निद्रा भय मैथुनंच ’ हें प्राणिमात्रांना नैसर्गिकच प्राप्त होत असतें; तथापि आमच्या एकंदर अनैसर्गिक जीवनामुळें झोंप मिळावी तशी फारच थोड्यांना मिळते.

झोंपेची आवश्यकता काय?

आपलें शरीरयंत्र असंख्य जिवंत पेशींचें बनलें आहे. आपण कांहींहि करीत असलों, (गीतेंत सांगितल्याप्रमाणें 'पश्यन्शृण्वन्स्पृशन्निघ्नन्नश्नन्गच्छन्स्वपन्श्चसन् ॥ ... प्रलपन्गृहन्नुन्मिषन्निमिषन्नपि' यासारखें कुल्लुक काम करीत असलों तरी) त्या त्या भागांतील पेशींना काम पडतें, त्यांत त्यांची शक्ति खर्च होते, झीज होते व त्यांना थकवा येतो. हा थकवा घालवून शक्ति व झीज भरून काढण्याचें काम रक्ताचें असतें. दिवसाचें कांहीं ना कांहीं काम चालूच असल्यामुळें त्या त्या भागांत रक्ताचा पुरवठा करावा लागतो. त्यामुळें पुनर्घटनेचें काम दिवसाचें करणें शक्य नसतें. करितां मनुष्य रात्री झोंपला असतां रक्त खर्च झालेली शक्ति व झीज भरून काढण्याचें काम करीत असतें. यासाठीं पुरेशी अथवा अप्रतिहत (undisturbed) झोंप न मिळल्यास झीज व शक्ति भरून काढण्याचें काम नीट होणार नाहीं व आरोग्यहि चांगलें राहणार नाहीं. दोन दिवस जेवण मिळालें नाहीं तर मुळींच नुकसान होत नाहीं. परंतु दोन रात्री झोंप मुळींच मिळाली नाहीं तर मनुष्याची वेड्यासारखी स्थिति होते. सतत कांहीं दिवस जरूर तेवढी झोंप मिळाली नाहीं तर मनुष्याला कांहीं तरी रोग जडल्यावांचून राहणार नाहीं.

अशा प्रकारें मनुष्याला झोंपेची अत्यंत आवश्यकता आहे हें सहज दिसून येईल. तथापि नाटकें, सिनेमा पाहण्यासाठीं, किंवा पत्ते, जुगार खेळण्यासाठीं, पुष्कळ अविचारी लोक या अमोलिक व आवश्यक निसर्गदत्त देणगीचा अन्हेर करतात, याला त्यांच्या अज्ञानापेक्षांसुद्धां क्षणिक सुखाचा मोहच अधिक कारणीभूत होतो.

‘अल्पस्यहेतोर्बहुहातुमिच्छन्’ अशा प्रकारचें या लोकांचें वर्तन होत असतें. चैन भोगायची असली तरी सुद्धां प्रकृति नीट राखावी लागते. चैनसुद्धां सुखासाठींच लोक भोगीत असतात. पण आरोग्य नाही तर सुख कुठलें ! उलट उत्कृष्ट आरोग्य हेंच सर्वांत उत्तम सुख होय. यासाठीं आरोग्याला अपायकारक होईल अशा रीतीनें तरी चैन भोगूं नये. खरें पाहूं गेलें असतां उत्तम आरोग्य राखून आपलें कर्तव्य पालन करण्यांत जें सुख असतें तें इतर कशांतच मिळणें शक्य नाही. चैनीचें सुख क्षणिक व अनेक दृष्टींनीं अपायकारक असतें. तथापि कोणाला चैन भोगायचीच असली तर त्यानें निदान आरोग्य तरी गमवतां कामा नये.

झोंप कशी येते ?

श्रम करून करून मनुष्याचीं इंद्रियें थकतात व रुधिराभिसरण कमी प्रमाणांत होऊं लागतें. त्यामुळें मेंदूला ऑक्सीजनचा पुरवठा कमी पडू लागला ह्मणजे झोंप येते. शिवाय जागृतावस्थेंत मेंदूला जितका ऑक्सीजन लागतो तितका सुषुप्तावस्थेंत लागतही नाही. यामुळें झोंपेंत मेंदूकडे रक्ताचा पुरवठा कमी प्रमाणांत होत असतो परंतु कांहीं कारणानें जास्त रक्त मेंदूकडे गेलें तर पेशी जागृत होतात व स्वप्न पडतात व गाढ झोंप मिळत नाही. याशिवाय अतिजेवण झालें असल्यास रक्त बरेंचसें पोटाकडे पचनक्रिया सुरू करून देण्यासाठीं जातें त्यामुळेंही झोंप येते परंतु ही झोंप नव्हे. त्यामुळें पोटाकडचें काम कमी झाल्यावर रक्ताचा प्रवाह पुन्हां मेंदूकडे सुरू होतो आणि स्वप्न पडावयास लागतात. यासाठीं रात्रीचें जेवण हलकें असावें व झोंपण्यापूर्वी २-२॥ तास तरी अगोदर झालेलें असावें.

झोंपेचें प्रमाण.

निरनिराळ्या वयाप्रमाणें अथवा श्रमाप्रमाणें झोंप कमी अधिक

लागते. बालपणी शरीराची वाढ व्हावयाची असते; झीजहि बरीच होते. त्या वेळीं झोंप फार लागते. अगदीं लहान मुलें १२ ते १५ तास झोंप घेतात. बारा वर्षांपर्यंत ८ ते १० तास झोंप लागते. २० वर्षांपासून ५० वर्षांपर्यंत ६ ते ७ तास झोंप पुरते. नैसर्गिक आहार घेणारा व झोंपेंत सर्व अवयव शिथील करून झोंपणारा यांना ४ तास सुद्धां पुरते. महात्मा गांधी ४।५ तास झोंप घेऊन महिनेचे महिने अविरत काम करीत असतात. ते दैन्यावर असतात त्या वेळीं प्रवासाची दगदग व त्रास असतोच, शिवाय प्रत्येक स्टेशनावर 'महात्माजीकी जय' या जयघोषांनीं त्यांची झोंप पार पळून जाते व दिवसाचें अविरत काम चालू असतें. सन्डे टाइम्सच्या एका अंकांत अशी माहिती प्रसिद्ध झाली होती कीं, इराणचे विद्यमान शहा रिझाशहा हे १८ तास काम करतात व ४ तासच झोंप घेतात. परंतु एक वेळच जेवतात. (या माहितींत कांहीं अतिशयोक्ति नसेल असें सांगतां येणार नाही. तथापि एवढाच निष्कर्ष काढतां येईल कीं, नैसर्गिक आहारानें, गात्रशिथिलीकरणाच्या अभ्यासानें व प्रयत्नानें झोंपेवर बराच ताबा मिळवितां येईल. अर्जुनानें तसा तो मिळविला होता म्हणून त्याला गुडाकेश म्हणत असत.)

झोंपेच्या वेळीं शरीराची खर्च झालेली शक्ति व झालेली झीज भरून निघावयाची असते, यासाठीं त्या वेळीं सुद्धां शुद्ध हवेची फार जरूरी असते. म्हणून शक्यतो उघड्या जागीं मोकळ्या हवेंत झोंपण्याचा संवय ठेवावा. खोलोंत झोंपावयाचेंच असलें तर सर्व खिडक्या उघड्या टाकून झोंपावें. अंगावर वाऱ्याचा झोत येणार नाही अशी खबरदारी घेतली म्हणजे सर्दी होण्याची भीति बाळगण्याचें कारण नाही. कंदील पेटवून व दरवाजे बंद करून कधींच

झांपूं नये. कारण दिवा ऑक्सिजन घेऊन कार्बन सोडीत असतो. व दिव्यामुळें फार थोड्या वेळांत हवा दूषित होते; अशा रीतीनें माणसें मेल्याची उदाहरणे आहेत. दिवा नसला तरी सर्व खिडक्या बंद करून कधीं झांपूं नये.

पुष्कळ लोकांना डोक्यावरून पांघरूण लेपटून घेऊन झोंपण्याची संवय असते. तीहि अपायकारक आहे. कारण त्यामुळें आपण बाहेर सोडलेली दूषित हवाच पुन्हां आपल्या शरीरांत जाते व रक्त-शुद्धीचें काम नीट होत नाहीं.

दिवसाचे कपडे रात्री वापरूं नयेत. रात्री वापरावयाचे कपडे स्वतंत्र असावेत, ते शक्य तेव्हां उन्हांत टाकावेत म्हणजे त्यांतील जंतू नाहींसे होतील.

बिछाना सामान्यतः घट्टच असावा. गादीगिरदीवर झोंपण्याच्या संवयीमुळें विषयासक्ति वाढते आणि कणखरपणा रहात नाहीं. अशा मनुष्याकडून धकाधकीचें काम होणें नाहीं.

झोंपतांना उशी घेण्यासंबंधी सामान्यतः असें सांगतां येईल कीं, मान वाकून खाली पडल्यासारखी वाटतां कामा नये. ती सहज-स्थितीत राहण्यासाठी उशीची जरूरी असल्यास उशी घ्यावी. पाय आंखडून झांपूं नये.

बिछान्यांत पडून झोंपेची आराधना करून किंवा या कुशीवरून त्या कुशीवर तळमळत राहून झोंप येत नसतें. आराधना जितकी अधिक तितकी प्रसन्नता कमी. झोंपेच्या वेळीं त्रासदायक विचार मनांत येत राहिल्यास झोंप येत नाहीं. 'रोगांत कोणता वद रोग भयंकर मनांतली चिंता.' चिंता करीत राहिल्यानें झोंप येत नाहीं. शिवाय त्याचा मजातंतूवरहि फार अनिष्ट परिणाम होतो यासाठीं झोंपण्यापूर्वी तरी मन प्रसन्न होई असेच विचार करावेत. धार्मिक अगर सात्त्विक विचारांची पुस्तके वाचावीत.

झोंपेसंबंधी कांहीं नियम.

१ तुमच्या मनाला त्रास देणारे सर्व विचार सोडून द्या. २ मोकळ्या हवेंत भरपूर व्यायाम घ्या. ३ झोंपेच्या पूर्वी निदान दोन तास तरी जेवण झालेलें असलें पाहिजे. तसेंच रात्रीचें जेवण हलकें असावें. ४ झोंपण्यापूर्वी थोडें फिरून यावें किंवा थोडा व्यायाम घ्यावा. ५ दिवसाचा जास्तीत जास्त वेळ उघड्या हवेंत व सूर्य-प्रकाशांत घालवावा. ६ खोलीत शुद्ध हवा भरपूर खेळेल अशी व्यवस्था करावी. ७ झोंप येण्याची औषधे घेऊं नका. शेवटीं तीं अपायकारक असतात. ८ नेहमीं पुरेसें पाणी प्यावें. ९ चहा, कॉफी, कोको यांसारखीं गरम पेये कधीं घेऊं नका. निदान रात्रीच्या वेळीं तरी तीं वर्ज्य करा. १० झोंप येईनाशी झाल्यास हात-पाय ऊन प्राण्यानें धुवावे.

५० सार्वजनिक स्वच्छता.

आपण हिंदु लोक किंवाहुना हिंदुस्थानांतील सर्व धर्मांचे लोक स्वतःच्या व्यक्तोपुरते स्वच्छ असतात. परंतु सार्वजनिक स्वच्छतेची मात्र जाणीव आपल्यापैकीं फारच थोड्यांना असते. मग ते सुशिक्षित असोत अथवा अशिक्षित असोत; श्रीमंत असोत किंवा गरीब असोत; उच्चवर्णीय असोत किंवा खालच्या वर्णांचे असो, स्त्रिया असोत किंवा पुरुष असोत आपले घर स्वच्छ करून निघालेला कचरा नेऊन सार्वजनिक वाटेवर टाकण्यास त्यांना कांहींच वाटत नाही. मुलांना रस्त्याच्या कांठीं नेऊन शौचाला बसवतांना त्यांना त्यांत अयोग्य कांहींच वाटत नाही. यासंबंधी पुढील गोष्ट फार उद्बोधक होण्याजोगी आहे.

एका फ्रेंच बागेत एक हिंदी गृहस्थ एके दिवशीं संध्याकाळीं

फिरत होते. इतक्यांत एक फ्रेंच गृहस्थ भुईमुगाच्या शेंगा खाऊन फोलकटें खिशांत टाकतो आहे असें दिसून आलें. त्यावेळीं त्यांना आश्चर्य वाटलें व “ कायहो, दाणे खाल्ल्यानंतर ही फोलपटें खिशांत कशाला जमवून ठेवतां ! यांचा काय उपयोग करणार ! ” असा प्रश्न त्या फ्रेंच गृहस्थाला त्यानें केला. तेव्हां त्या फ्रेंच गृहस्थानें उत्तर दिलें “ काय करणार म्हणतां ! करायचें काय, ही कचऱ्याच्या टोपलींत टाकायची. वाटेवर टाकायची नाहींत म्हणून खिशांत टाकतो आहे. तुमच्या हिंदुस्थानांत ती वाटेवर टाकतात ! हें ऐकून तो हिंदी गृहस्थ खजिल झाला. वरील गोष्टीवरून सार्वजनिक स्वच्छतेच्या बाबतींत आपले देशबांधव व इतर देशांतील लोक यांच्यामध्ये किती महदंतर आहे हें कळून येईल.

करितां प्रत्येकानें वैयक्तिक स्वच्छते इतकेंच किंबहुना त्याहूनहि अधिक महत्त्व सार्वजनिक स्वच्छतेला दिलें पाहिजे. वाटेवर थुंकणें, वाटेवर लढीला किंवा शौचाला बसणें, घरीं पाणी नेण्याच्या, अथवा प्रवाहाच्या बाजूला शौचाला बसणें हें फार वाईट. त्याचप्रमाणें घरचा केरसुद्धां सार्वजनिक ठिकाणीं किंवा वाटेवर न टाकतां एखादा खड्डा आडवाजूला काढून त्या खड्ड्यांत तो टाकणें हें चांगलें.



REFBK-0005248

