आधारात्मक वेदांत पाठ्यक्रम (फाउंडेशन वेदांत कोर्स)
चिन्मय इंटरनॅशनल फाउंडेशन
संस्कृत आणि भारतविद्या संशोधन केंद्र
आदि शंकर निलयम, आदि शंकर मार्ग, वेलियानाड, एर्नाकुलम - 682 313, केरळ, भारत
दूरध्वनी क्र. +91-92077-11140 - ई-मेल- vedantacourses@chinfo.org - वेबसाइट- www.chinfo.org

धडा - १

पहिल्या धड्यामध्ये चार विषयांचा विचार करण्यात आला आहे. (स्वातंत्र्य आणि स्वैराचार, योग्य आचरण - एक कला, मानवाचा वारसा हक्क, जगण्याचा आनंद.) पहिला धडा पूर्ण करण्यासाठी पंधरा दिवसांचा अवधी पुरेसा आहे. ज्या विद्यार्थ्याला हा धडा वरवर वाचण्याचा मोह झाला, तो हा धडा दोन ते तीन दिवसांत संपवू शकेल. पण मग अभ्यासाचा मुख्य हेतूच गमावला जाईल.

कृपया प्रत्येक विषय किमान दोन वेळा वाचा, स्वतःची टिपणे तयार करा किंवा मुख्य मुद्दे लिहून काढा, ज्यांच्या मदतीने नंतर सहज उजळणी करता येईल व संपूर्ण विषयाचा अभिप्राय एका दृष्टिक्षेपात लक्षात येईल. एका दिवसात एकापेक्षा जास्त विषयांचा अभ्यास करू नका. विषय नीट समजून तो पूर्ण आत्मसात होईपर्यंत त्यातील विविध विचार, त्याचे परिणाम यावर सखोल चिंतन व मनन करा.

या अभ्यासक्रमाचा हेतू केवळ बौद्धिक ज्ञान वाढवणे हा नाही. विषयाचे ज्ञान होण्याव्यतिरिक्त त्यातील संकल्पना आत्मसात व्हाव्यात हे देखील प्रयोजन आहे. जर तुम्ही ज्ञान आत्मसात करून आचरणात आणलेत, तरच तुमची आध्यात्मिक उन्नती होईल.

विषयाच्या अनुषंगाने झालेला पत्रव्यवहार व कागदपत्रे काळजीपूर्वक जपून ठेवा.

१.१ स्वातंत्र्य आणि स्वैराचार -

मनुष्याने हे जग भौतिक सुखसोयींनी समृद्ध केले आहे. प्राचीन काळामध्ये नैसर्गिक शक्तींचे भय वाटत असे व त्या विनाशकारी वाटत असत. कालांतराने त्यांचे अधिकाधिक ज्ञान प्राप्त झाले आणि मनुष्याच्या उपयुक्ततेसाठी त्यांचा वापर केला गेला. जी जमीन पूर्वी ओसाड होती आणि जेथे वने होती तेथे शेती करून अन्नाचे मुबलक उत्पादन घेतले जाऊ लागले आहे. मानव आपल्या आदीम व रानटी अवस्थेतून बाहेर पडून एका सुसंस्कृत व बुद्धिवादी समाजामध्ये परिवर्तित झाला आहे. स्वर्गीय सुखसोयी आणि सुविधा उपलब्ध झाल्या आहेत आणि लोक त्यांचा अनियंत्रित उपभोग घेण्यात मग्न आहेत. मात्र, जरी भौतिक सुखसोयी व संपत्ती मुबलक प्रमाणात उपलब्ध आहेत तरी देखील जीवन हे चिंता, दुःख व असमाधान यांनी ग्रासलेले आहे असे लक्षात येते.

जीवनातील हा विरोधाभास भारतातील ऋषिंच्या, तत्त्वचिंतकांच्या संशोधनाचा विषय पूर्वीपासून राहिलेला आहे. त्यांनी अनादीकालापासून मनुष्याच्या कल्याणासाठी आपले आयुष्य वेचले आहे. त्यांनी आपल्या सूक्ष्म विचारातून हे जाणले की, अनियंत्रित आणि अतिरिक्त विषयोपभोग हेच मनाची अस्थिरता व दुःखांचे कारण आहे. हे उपभोग दीर्घकालापर्यंत सुख देत नाहीत, इतकेच नव्हे तर व्यक्तिचे मानसिक स्वास्थ्य बिघडवून टाकतात आणि त्रासाला कारणीभूत होतात. उदाहरणार्थ, स्वादिष्ट पक्वान्नाचा पहिला

घास अत्यंत सुखावह असतो परंतु नंतरच्या घासांमध्ये तेच सुख कमी कमी होत जाते. जसजसे घास वाढत जातात, तसे ते नकोसे व आरोग्याला हानिकारक ठरत जातात. म्हणून या प्राचीन ऋषिंनी आत्मसंयमाचे व शिस्तीचे काही मूलभूत नियम तयार केले, जेणेकरून जगातील वस्तू व व्यक्ती यांपासून आपल्याला अधिक व दीर्घकाळपर्यंत टिकणारे सुख मिळेल. आपल्या जीवनातील अनुभवांशी हे कसे निगडीत आहे, हे जाणून घेऊया.

एखाद्या व्यक्तिचा जेव्हा जगाशी संबंध येतो तेव्हा अनुभव प्राप्त होतात. या अनुभवांमध्ये ती व्यक्ती ही ज्ञाता (अनुभव घेणारा - अनुभावक) असते तर जग हे ज्ञेय विषय (ज्याचा अनुभव घेतला जातो – अनुभाव्य) ठरते. आजच्या घडीला विज्ञानाने हे ज्ञेय विषयरूप जग जगण्यासाठी अधिक उत्तम केले आहे. या यशामुळे आपल्याला सुखाची प्राप्ती होणे अपेक्षित आहे. परंतु तसे दिसून येत नाही. उलट माणसे ही अधिक त्रस्त व असमाधानी आहेत. सतत इंद्रियसुखाचा आस्वाद घेण्यामध्ये मग्न राहण्याची मनुष्याची प्रवृत्ती हे या विरोधाभासाचे मुख्य कारण आहे.

मनुष्याला चक्षु (डोळे), श्रोत्र (कान), त्वक् (त्वचा), रसना (जीभ), घ्राण (नाक) ही पाच ज्ञानेंद्रिये आहेत. ही इंद्रिये क्रमशः पाहणे, ऐकणे, स्पर्श जाणणे, चव घेणे आणि वास घेणे या आपापल्या कार्यामध्ये निसर्गतःच मग्न असतात. तसेच, जगातील विषय हे अत्यंत मोहक आहेत आणि सामान्य मनुष्य सहज त्यांचा उपभोग घेण्याकडे आकर्षित होतो.

त्या विषयांना सहज बळी पडणे ही पहिली पायरी आहे. या उपभोगामुळे मिळणाऱ्या सुखात मनुष्य धुंद होत जातो व त्यानंतर त्या व्यक्तिची अधोगती होतेच. दिवसानुगणिक ही उपभोगाची प्रवृत्ती वाढत जाते व शेवटी स्वतःची शक्ती, आरोग्य व इतर सर्वच नाश पावते. याला स्वैर उपभोग म्हणतात.

◈

प्रत्यक्षात 'संपूर्ण स्वातंत्र्य' हे माणसाचे मूलस्वरूप आहे. तो आपल्या व्यक्तिमत्त्वावर आलेल्या बंधनांचा विरोध करण्याचा प्रयत्न करतो. काय करावे आणि काय करू नये हे सांगितलेले त्याला आवडत नाही. नियमांची बंधने व उपदेश याविरुद्ध तो बंड करतो. आत्मसंयमन सांगणाऱ्या सर्व आध्यात्मिक विचारांचा तो विरोध करतो. स्वातंत्र्य हे सूज्ञतेने मान्य केलेले आत्मसंयमन व शिस्त यांच्यावर अवलंबून आहे हे तो लक्षात घेत नाही. जसे, रस्त्यावरून चालताना आपण चालण्यास स्वतंत्र असलो तरी रहदारीच्या नियमांनुसारच चालणे अपेक्षित असते. जर ते नियम पाळले नाहीत, तर माणसांच्या आणि वाहनांच्या हालचालीवर कोणतेच बंधन रहाणार नाही व सगळीकडे गोंधळ व अंदाधुंदी माजेल. अशा प्रकारे पुरेसे नियम व निर्देश नसतील तर स्वातंत्र्याचा अर्थ बदलून तो स्वैराचारात परिवर्तित होतो.

◈

एखादी व्यक्ती, अतिविलासीपणा टाळून जेव्हा मर्यादित उपभोग घेते तेव्हा इंद्रिये व इंद्रियांचे ज्ञेय विषय यांच्या संयोगाचा आनंद घेऊ शकते. आपल्या क्रियांच्या जाणीवपूर्वक नियोजनाने हे शक्य होते. या नियोजन व नियंत्रणामुळेच त्या भोगांना अर्थ व सौंदर्य प्राप्त होते. या अभावी व्यक्ती आपल्या उपभोग घेण्याच्या मर्यादांची पायरी ओलांडते व शेवटी शेवटी तो संयोग यंत्रवत होतो आणि त्यातून

सुख प्राप्त होत नाही. तरी देखील विलासीपणा चालू राहिला तर तो व्यक्तीच्या आरोग्याचा नाश करतो आणि उत्साह व सामर्थ्याचाही ऱ्हास करतो. परिणामी वेदना व दुःख पदरी पडते. मागे दिलेले स्वादिष्ट पक्वान्नाचे उदाहरण हेच सिद्ध करते.

अध्यात्म या दुर्दैवी परिणामाचा निर्देश करते आणि मनुष्याला आपले जीवन सुरुवातीपासूनच नियंत्रित व शिस्तबद्ध ठेवण्याचा सल्ला देते. यामुळे तो इंद्रियांद्वारे फसवला जाऊन खोटे सुख अनुभवत नाही, तर आयुष्याचा आनंद घेतो. हा मित्रत्वाचा सल्ला न मानल्यामुळेच, 'स्वातंत्र्य आणि उपभोगांवर धर्म बंधने घालतो' असा गैरसमज करून मनुष्य स्वतःची दिशाभूल करून घेतो. या गैरसमजामुळेच धर्माविषयी तिटकारा निर्माण झाला आहे.

धर्मवेत्त्यांनी मनुष्यांना योग्य प्रमाणात आत्मसंयमन साधण्यासाठी मार्गदर्शक तत्त्वे घालून दिली आहेत. त्यामुळे विषयरूप जगाशी होणाऱ्या अयोग्य संपर्काचा त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वावर विपरीत परिणाम होत नाही. याउलट, ती व्यक्ती परिपूर्ण व आनंदाच्या मार्गावर प्रगती करण्यासाठी निरोगी व उत्साही राहते.

स्वातंत्र्य व स्वैराचार यांच्यामधील फरक समजण्याची ही असमर्थता हेच आजच्या पिढीच्या धर्मविषयक तिरस्काराचे कारण आहे हे स्पष्ट दिसून येते. शास्त्रे ही आपल्याला स्वतःच्या विश्लेषणासाठी योग्य पद्धत सांगतात, साधने पुरवतात. जिच्या सहाय्याने स्वेच्छेने आत्मसंयमन करण्याची आवश्यकता व महत्त्व जाणण्यास मदत होते. जसा यंत्राचा योग्य रितिने वापर व्हावा म्हणून त्या बरोबर सूचनापत्रक असते, तसाच शास्त्रांच्या उपदेशाचा हेतू आहे. मानव यंत्र हे अत्यंत गुंतागुंतीचे आहे. म्हणून धर्मशास्त्रात सांगितल्याप्रमाणे सूक्ष्म आंतरिक जुळवणी व समन्वयाची अपेक्षा असते. असे केल्याने जगाशी येणारा आपला संबंध हा अधिक निरोगी व कार्यक्षम ठेवता येतो. या सूचनांचे पालन केल्याने व्यक्तीला सुख व समाधान प्राप्त होते आणि मूर्खपणे त्या सूचनांकडे दुर्लक्ष केले असता व्यक्ती दुःख आणि त्रासाला आमंत्रण देते.

त्यामुळे जाणीवपूर्वक निवड करण्याची जबाबदारी ही पूर्णतः व्यक्तिवर अवलंबून असते. त्यामुळे आपण आपल्याला घडवायचे की आपला विनाश करून घ्यायचा हे ठरवले पाहिजे. त्याचे श्रेय अथवा दोष कोणा दुसऱ्याला देता येत नाही.

धर्मशास्त्रीय पुस्तके उत्तम जीवनशैलीच्या संपूर्ण शास्त्रोक्त पद्धती उपलब्ध करून देतात. परिपक्व बुद्धिच्या मनुष्याला त्यामध्ये स्वतःच्या आध्यात्मिक प्रगतीचा मार्ग स्पष्ट दिसतो, जो परमसत्याचा अनुभव प्राप्त करून देतो. पूर्वी अशा प्रकारच्या पुस्तकांनी माणसांना समृद्ध केले व त्यातूनच थोर समाज घडला. ही पद्धती पारखून घेतलेली आहे हेच याचे वैशिष्ट्य आहे. याचा अवलंब केल्याने आजच्या पिढीचे कल्याण व उन्नती साधून खूप काही चांगले प्राप्त होऊ शकेल.

सर्व जीवसृष्टीमध्ये केवळ मनुष्याकडेच आपल्या कर्माच्या निवडीचे स्वातंत्र्य आहे. इतर प्राणी आपापल्या स्वभावानुरूपच वागतात. त्या वेगळे वागण्याचे स्वातंत्र्य त्यांच्याकडे नसते.

वाघ हा मांसाहारी असल्याने त्याला शिकार करूनच खावे लागते. त्याचे भक्ष्य असलेले हरिणांसारखे प्राणी जसे गवत, कंदमुळे, फळे खाऊन राहतात, तसा तो राहू शकत नाही. जसा शाकाहारी वाघ असू शकत नाही, तशीच मांसाहारी गायही असू शकत नाही. निसर्गाचे नियम हे ठरलेले आहेत. आग ही उष्ण असते व जाळते. पाणी हे प्रवाही व आर्द्र असते, पण ते कोरडे व स्थिर असावे अशी अपेक्षा आपण करू शकत नाही.

परंतु मनुष्याकडे आपल्या निवडीचे आयुष्य जगण्याचे स्वातंत्र्य व क्षमता आहे. म्हणून त्याने योग्य मार्ग निवडण्याची काळजी घेतली पाहिजे. या मार्गावरून जाताना प्रगती व समृद्धी साध्य होते आहे की नाही याचे संकेत धर्माने पुरवले आहेत.

◈

१.२ योग्य आचरण - एक कला

देशाचे नागरी कायदे लोकांच्या स्वातंत्र्याचे रक्षण करतात, परंतु स्वैराचाराला आळा घालतात. नियम हे लोकांना अयोग्य व बेजबाबदार कृत्ये करण्यापासून परावृत्त करण्यासाठी तयार केले आहेत. त्याचप्रमाणे, अध्यात्मशास्त्र एक आचारसंहिता निर्धारित करून देते, ज्याच्या मदतीने माणसे योग्य जगण्याची कला विकसित करू शकतात. या आचारसंहितेचे तत्त्व जाणून घेऊन निष्ठेने पालन करण्याने जीवन उदात्त व कर्मशील होईल. हे आपल्या दैनंदिन जीवनातील एका उदाहरणावरून लक्षात येईल. आपल्या घरामध्ये विजेचा वापर करण्याचे संपूर्ण स्वातंत्र्य ग्राहकाला आहे, परंतु त्यातून फायदा होण्यासाठी विजेच्या वापरासंबंधीच्या सर्व नियमांचे पालन करणे आवश्यक आहे. जर या नियमांचे पालन केले नाही, तर जी वीज वरदान ठरू शकते, तीच वीज माणसाचा घात देखील करू शकते.

जग हे निष्ठुर आणि अपूर्णतेने भरलेले आहे व पदोपदी समस्या आणि आव्हानांचा सामान करावा लागतो ही माणसांची सामान्य तक्रार आहे. त्यामुळे ते भयाने ग्रासलेले असतात. अशा गोंधळलेल्या स्थितीत, शांती व आनंद एखाद्याला कसा मिळू शकतो असा त्यांना प्रश्न पडतो. या परिस्थितीला उत्तर देताना शांती व सुख हे बाह्य जगात नाही हे तत्त्ववेत्या संतांनी वारंवार सांगितले आहे. त्याची प्राप्ती ही जगाशी आपला येणारा संबंध व योग्य प्रतिक्रिया यांद्वारे होते.

योग्य आचरणाच्या कलेचा अवलंब केला असता जगताना होणारा त्रास व मिळणारे टक्के-टोणपे यांचा फायदा स्वतःचे व्यक्तिमत्त्व सुधारण्यासाठी होतो. जसे बोथट वस्तुला धार करायची तर घासण्यासाठी खरखरीत पृष्ठभाग आवश्यक असतो हा नियम आहे. ग्राइंडस्टोनचा उपयोग उपकरणांना धार लावण्यासाठी केला जातो, फक्त ती कला एखाद्याला माहीत असली तरच. तसेच जगण्याची योग्य कला अवगत असेल तरच एखाद्याचे व्यक्तिमत्त्व हे या जगाच्या फुफाट्यात तावून सुलाखून निघू शकते. म्हणून जगातील वाईट गोष्टी व जीवनातील अडथळे या समस्या नव्हेत. ती अडचणींना समर्थपणे सामोरे जाण्याची व त्या अडचणींना यशामध्ये बदलण्याची व्यक्तीची असमर्थता आहे.

◈

जर निसर्गाबरोबर शांततेने व सलोख्याने जगायचे असेल तर निसर्ग नियमांचा मान राखणे आवश्यक आहे. परंतु जर कोणी त्याची अवहेलना व अवज्ञा करण्याचा प्रयत्न केला तर विसंवादामुळे दुःख व त्रासाला सामोरे जावे लागते. विजेचे उदाहरण जगाशी लाभदायक संबंध कसा असावा याची कल्पना देते.

जग हे सारखेच असते, परंतु आपापल्या स्वभाव व बौद्धिक जडणघडणीला अनुसरून भिन्न भिन्न प्रकारची माणसे भिन्न भिन्न प्रकारे वागतात. अध्यात्मशास्त्र माणसाची बौद्धिक व भावनिक पातळी उंचावतात आणि त्यामुळे जगात वावरताना योग्य आचरण करणे शक्य होते. ही कला सावकाश आणि स्वप्रयत्नाने विकसित केली पाहिजे. असे न करता चुकीच्या आचरणामुळे हे जग दुःखदायक

आहे अशी तक्रार मनुष्य करतो. जग हे नक्कीच चांगल्या व वाईटाचे मिश्रण आहे. परंतु प्रत्येक जण सुबुद्ध व्यवहाराद्वारे अधिकाधिक सुखाची प्राप्ती करून घेऊ शकतो. योग्य प्रकारे जगण्याच्या कलेची तुलना ही दगडावर घासून चाकूला धार करण्याच्या कलेशी करता येते. ज्याच्याकडे ते कौशल्य नाही, तो केवळ चाकू अधिक बोथट करेल!

◈

हे साधे सत्य लक्षात न घेतल्याने जीवनाचा योग्य दृष्टिकोन हरवून जातो आणि मनुष्य पुन्हा पुन्हा वाईट काळ व वाईट जगाविषयी तक्रार करीत बसतो. यात जगाचा दोष नाही. परंतु तसे समजणाऱ्या व्यक्तीचा आहे. जसे दुधाचा अर्धा भरलेला पेला, भिन्न भिन्न व्यक्ती त्यांच्या त्यांच्या स्वभाव व प्रकृतीला अनुसरून भिन्न भिन्न प्रकारे बघतात. एक जण वरचा अर्धा रिकामा भाग बघतो व तक्रार करतो की तो पेला भरलेला नाही; तर एक जण खालचा दुधाने अर्धा भरलेला भाग बघतो व दूध पिण्याचा आनंद घेतो.

दुधाने अर्धा भरलेल्या पेल्याचे उदाहरण जग हे कधीच परिपूर्ण असू शकत नाही हे दर्शवते. त्यात चांगले व वाईट दोन्ही असते. निराशावादी जगाचा नकारात्मक (अर्धा रिकामा पेला) भाग पाहतो व काळजी करतो, तर आशावादी सकारात्मक (अर्धा भरलेला पेला) भाग पाहतो व त्याचा आनंद घेतो.

प्रत्येकाने जे आपल्याला प्राप्त आहे त्यात कृतज्ञ राहण्यास शिकले पाहिजे. अशी वृत्ती मानसिक समाधान मिळवून देते. जेव्हा मन शांत असते तेव्हा इंद्रिये सतर्क असतात व कामे परिणामकारक होतात. पण जेव्हा मन, नसलेल्या वस्तू प्राप्त करण्याच्या इच्छेने अस्थिर होते तेव्हा शांतीच नव्हे, तर एकाग्रता व कार्यकुशलताही गमावून बसते.

◈

तसेच, जगामध्ये चुकीच्या मानसिकतेने अविवेकी लोकांची व रडगाणे गाणाऱ्यांची परंपराच निर्माण केली आहे. पायाने पंगू असलेला मनुष्य त्याच्या किंवा तिच्या बाजूने वेगाने चालत जाणाऱ्यांकडे पाहून दुःखी होतो. चालत जाणारा दुचाकीवरून जाणाऱ्यांकडे पाहून निराश होतो, तर दुचाकीस्वार चार चाकी मोटारीच्या मालकांकडे पाहून हेवा करतो, तर गाडीचा मालक त्याला भराव्या लागणाऱ्या करांमुळे सतत चिंतेमध्ये असतो व तोसुद्धा कधीच सुखी नसतो. ही खरी मानवाची शोकांतिका आहे. पण जो विवेकी आहे त्याला शोक करण्याची आवश्यकता नाही. या समस्येचे उत्तर अध्यात्मशास्त्राने स्पष्ट दिले आहे.

या स्वतःवर ओढवून घेतलेल्या त्रासातून सुटण्याची पहिली पायरी म्हणजे भगवंताचे आभार मानणे, कारण आपल्याला जे सर्व काही प्राप्त झाले आहे, ते फार कमी भाग्यवंतांना प्राप्त झालेले आहे. दुसरे म्हणजे आणखी मिळावे ही हाव सोडून देणे. जेव्हा अशी आदरभावपूर्ण कृतज्ञता अंगी बाणवली जाते तेव्हाच मनाचा समतोल साधता येतो. ज्यामुळे कृती विचारपूर्वक होते व जगात शांतता व समृद्धी मिळविता येते. जुन्या म्हणीत या कल्पनेचा सारांश दिला आहे - 'I had no shoes and complained until I met a person who had no feet. ' (मी बूट नाहीत म्हणून तोपर्यंत तक्रार केली, जोपर्यंत मला पाय नसलेला माणूस भेटला नव्हता.)

◈

१.३ मानवाचा वारसा हक्क

मुक्ती हे माणसाचे मूळ स्वरूप आहे. अगदी अल्पकाळ टिकणाऱ्या सुखासाठी या जगातील विषयांच्या क्षुद्र गुलामीपासून ज्याने स्वतःला मुक्त केले आहे, तोच खरा स्वतंत्र आहे व असाच मनुष्य सन्माननीय जीवन जगतो. इतर माणसे वाऱ्याच्या झुळकेने इतस्ततः उडणाऱ्या पिसाप्रमाणे, जगातील अडचणी व समस्यांनी इथे-तिथे फेकले जातात. विषय हे भुलवणारे असतात व ते विषयभोगाची इच्छा उत्तेजित करतात. ज्ञानेंद्रिये विषयांपासून मिळणाऱ्या दिखाऊ सुखाला भुलतात व असहाय्य होऊन त्यांच्याकडे ओढली जातात. हा इंद्रियांचा आवेग सहन करणे व त्यांच्या प्रभावापासून मुक्त होणे हे मनुष्याचे वैभव व विशेष सामर्थ्य आहे. असे पुरुष संसार सागरातील भोगेच्छांच्या लाटांमध्ये दीपस्तंभासारखे अचलपणे उठून दिसतात. परंतु जे या इंद्रियसुखाच्या आकर्षणाला बळी पडतात ते भोगेच्छांमुळे वादळात सापडलेल्या नावेप्रमाणे निष्ठुरपणे इतस्ततः फेकले जातात.

जीवनातील आव्हानांना तोंड देताना, माणूस गोंधळून जातो व काय करावे हे त्याला कळत नाही. तत्त्वतः मनुष्य दिव्यस्वरूप आहे, परंतु ‘मला हवे’, ‘मला द्या’ या अंतःकरणातील भावनांचे कल्लोळ शांत होत नाहीत तोपर्यंत त्या स्वरूपाची जाणीव होत नाही. संसारसागरामध्ये हेलकावे खाणाऱ्या लोकांसाठी शास्त्रे ही नाविकाच्या दिशादर्शक होकायंत्रासारखी असतात आणि तीच केवळ शांती व निखळ आनंदाच्या सुरक्षित बंदरात पोचण्यासाठी मार्गदर्शन करतात. नाविक जसा होकायंत्रावर विश्वास ठेवतो व त्याचे अनुसरण करतो, तसेच शास्त्रांनी दर्शविलेल्या मार्गावर श्रद्धेने विश्वास ठेवून आपण त्यांचे अनुकरण केले पाहिजे. ज्यायोगे आपण परिपूर्णतेची अवस्था प्राप्त करू शकतो.

◈

वेदांतामध्ये जगाला अथवा संसाराला नेहमीच सागराची उपमा दिली जाते. सागराच्या पृष्ठभागावर असंख्य लहानमोठ्या लाटा व तरंगांचा उदय व अस्त सातत्याने होत असतो. परंतु जरी पृष्ठभागावर खळबळ दिसत असली, अशांतता असली, तरी त्याच्या खोल गर्भामध्ये पाणी एकरस, स्थिर व शांत असते. त्याप्रमाणे जग हे देखील वरवर पाहता अनेक प्रकारच्या सजीव प्राण्यांनी व निर्जीव वस्तुंनी भरलेले आहे. ज्यामध्ये जन्म, मृत्यू इत्यादी बदल सतत होत असतात. परंतु या सर्व बदलांच्या मुळाशी त्यांना आधार देणारे एक न बदलणारे (अविकारी), सर्वव्यापी, सत्य असते.

आज माणसांचा व्यवहार प्रामुख्याने पृष्ठभागाशी म्हणजेच या जगाच्या बदलणाऱ्या भागांशी होत असतो. या बदलत्या भागांशी तादात्म्य पावल्याने, त्याला सत्य मानून व्यवहार केल्याने तो स्वतःला संकुचित समजतो व कधी सुखी, तर कधी दुःखी होतो. परंतु जेव्हा तो या सर्वांना व्यापून असणाऱ्या परम सत्याशी तादात्म्य पावतो, एकरूप होतो, तेव्हा या सर्व सुखदुःखांच्या चढउतारांच्या पलीकडे जाऊन शाश्वत आनंदाचा अनुभव घेतो.

व्यक्तिचा जगाशी असणारा संबंध हा भर समुद्रात वादळात सापडलेल्या सुकाणूरहित नावेसारखा असतो. जशी नाव लाटांवर इथून तिथे फेकली जाते, तशीच व्यक्तिची अवस्था या जगातील बदलांमुळे होते. या दुःखदायक व क्षोभकारक परिस्थितीतून निघून शांतता व आनंदाचे अर्थपूर्ण आयुष्य जगण्यास केवळ शास्त्रेच मार्गदर्शन करू शकतात.

◈

ज्याने स्वतःवर व भोवतालच्या परिस्थितीवर नियंत्रण मिळवले आहे, तो जगातील अनियमिततेमध्ये सुद्धा शांत व निश्चल राहतो. अशा व्यक्ती बरेचदा भावनारहित आहेत असा चुकीचा समज होतो. जसे एखाद्या पुतळ्याला हार घाला अथवा त्याच्यावर दगडफेक करा त्याच्यावर कोणताच परिणाम होत नाही, तशाच या व्यक्ती देखील अविचल असतात. म्हणून जगातील घडामोडींबाबत उदासीन व तटस्थ भूमिका घेतल्याबद्दल त्याची निंदा व टीका केली जाते. परंतु टीका करणारे त्यांच्या सर्वोच्च प्राप्तीबद्दल, त्यांच्या आंतरिक सामर्थ्य व शुद्धतेबद्दल अनभिज्ञ असतात. या अशा व्यक्तिंना भावना नसतात असे म्हणणे योग्य होणार नाही. त्यांना भावना असतात, पण ते भावनांच्या आहारी जात नाहीत. प्रेम अथवा सहानुभूती या भावना असणे हा सद्‌गुण आहे. भावना असाव्यात, परंतु भावुक होणे योग्य नाही. कारण भावुकता व्यक्तिच्या मनाचे संतुलन बिघडवते व तिच्या भौतिक आणि आध्यात्मिक प्रगतीच्या आड येते. भावना व्यक्तिमत्त्व सुशोभित करतात, परंतु भावुकतेने व्यक्तिमत्त्वाला तडा जातो.

प्राचीन ऋषीमुनी निश्चल उभ्या असणाऱ्या भव्य हिमालयासारखे या जगातील सर्व चढउतारांना तोंड देत खंबीरपणे उभे राहिले. सामान्यांच्या दुःखांविषयी त्यांच्या मनात कणव व सहानुभूती होती, पण तरी देखील त्यांची बुद्धी क्षुब्ध झाली नाही. अंतर्यामी ते परमात्म्याशी नेहमीच एकरूप राहिले.

मनुष्य हा शरीर, मन, बुद्धी आणि या सर्व जड समूहाला चेतना देणारे चैतन्यतत्त्व यांचा बनलेला आहे. हे भौतिक शरीर व ज्ञानेंद्रिये, ही भौतिक ज्ञान प्राप्त करून देतात व कर्मे करतात. मनामध्ये भावना असतात, तर बुद्धिमध्ये विचार असतात. धर्मशास्त्रे शरीर व इंद्रियांद्वारे ज्ञानग्रहण व कर्म करण्याची मुभा देतात, परंतु त्यामध्ये अडकू नका असा इशारा देतात. तसेच भावना असण्यास हरकत नाही. परंतु भावनांच्या आहारी जाऊ नये. बौद्धिक पातळीवर तुम्ही विचार व कल्पना करू शकता, परंतु दुराग्रह असू नये. या प्रकारे जेव्हा तुम्ही इंद्रियांपासून मिळणारे ज्ञान, मनातील भावना व बुद्धीचे विचार यांच्या प्रभावाखाली येत नाही, तेव्हाच जीवनात तुम्ही खरे स्वतंत्र असता. असे आयुष्य जगणे व परिपूर्णता प्राप्त करणे हाच मानवाचा वारसा हक्क आहे.

सूज्ञ मनुष्य हा भावनांच्या कल्लोळांचा आपल्या विवेकबुद्धीवर परिणाम होऊ देत नाही. स्वतःला संतुलित ठेवण्यासाठी मनुष्याला एका आदर्शाची आवश्यकता असते व आपले व्यक्तिमत्त्व हे सामान्य पातळीवरून त्या आदर्शापर्यंत न्यावे लागते. असे आदर्श डोळ्यांसमोर ठेवून भावनाप्रधान न होता त्यांचा सातत्याने पाठपुरावा करणे हे यशस्वी जीवनाचे रहस्य आहे. आपल्या निर्णयांवरील आपली श्रद्धा व आदर्शाविषयी असणारी समर्पणाची भावना या दोन्हीशी असलेली प्रामाणिकता आपल्या जीवनात असीम शांतता निर्माण करते. अशा व्यक्तिंनी बनलेला समाज जेव्हा एका आदर्शाविषयी समर्पित होऊन व निष्ठेने जगण्याचे धाडस दाखवतो, तेव्हा असा समाज हा कर्मशील व समृद्ध होतो. अशा प्रकारे व्यक्तिंचे जीवनसौंदर्य व शक्तिचा विकास हा एक अधिक श्रेष्ठ समाज व थोर राष्ट्र घडवतो.

शरीर, मन, बुद्धी यांपासून त्यांना चैतन्य देणाऱ्या तत्त्वाकडे आपले लक्ष वळवून परिपूर्णता प्राप्त करून घेता येते. यासाठी निःस्वार्थ भावनेने उदात्त व श्रेष्ठ आदर्श निवडून त्याच्या प्राप्तीसाठी प्रयत्न करणे ही पहिली पायरी आहे. त्यानंतर आपली सर्व कर्मे याच आदर्शाला समर्पित करणे ही दुसरी पायरी आहे. त्यातून तुमची भौतिक व आध्यात्मिक प्रगतीही होते. परिपूर्ण मनुष्य तोच आहे जो ईश्वराला आदर्श मानून आपली सर्व कर्मे त्याला समर्पित करतो. असा मनुष्य सातत्याने बदलणारे इंद्रिय ज्ञान, भावना व विचार यांच्या प्रभावातून मुक्त होऊन परिपूर्ण स्वातंत्र्याचे जीवन जगतो.

◈

१.४ जगण्याचा आनंद

माणसाच्या सर्व क्रिया केवळ दु:खाची निवृत्ती व सुखाची प्राप्ती या दोन उद्देशांनी प्रेरित असतात. माणसे अप्रिय गोष्टी व प्रतिकूल परिस्थिती टाळतात किंवा त्याचा त्याग करतात व जे प्रिय व अनुकूल आहे त्याचा अवलंब करतात. परंतु वस्तू व परिस्थिती या सतत बदलत असल्याने सुखाचा शोध व्यर्थ ठरतो. सुखाच्या प्राप्तीसाठी ज्या मार्गांचा अवलंब केला जातो तो व्यक्तिपरत्वे भिन्न भिन्न व अनेक असू शकतात, पण सर्वांचे साध्य हे एकच असते.

माणसाचे सर्व प्रयत्न हे सुखासाठीच असल्याने ते नेमके कुठे आहे याचा शोध घेणे अत्यावश्यक आहे. ज्ञानेंद्रियांद्वारे अनुभवास येणारे सुख हे त्याच्या भोग्यविषयांमुळे आहे हा आज सर्वसामान्य दृढ विश्वास आहे. या गैरसमजामुळे सर्वजण सतत अधिकाधिक वस्तू व संपत्ती मिळविण्याचा, ताब्यात ठेवण्याचा व ती वाढवण्याचा प्रयत्न करत असतात. प्रचंड संपत्ती प्राप्त करून देखील अनेक जण आपल्या प्राप्त संपत्तीच्या तुलनेने सुखामध्ये वाढ न झालेली पाहून व्यथित होतात. उलटपक्षी जे अर्थार्जनामध्ये व्यस्त नसतात, परंतु प्रामाणिकपणे साधे व प्रामाणिक जीवन व्यतीत करीत असतात ते अधिक सुखी व समाधानी दिसून येतात. हा जीवनातील मोठा विरोधाभास आहे. लक्षाधीश आपल्या महालसदृश घरामध्ये बसून शोक करताना दिसतो, तर एखादा, नीट कपडे देखील नसलेला गरीब मनुष्य आपल्या झोपडीत आनंदाने नाचताना दिसून येतो. संपत्ती ही नक्कीच सुखाची मोजपट्टी नाही. पैशाने इच्छित वस्तू विकत घेता येईल, पण सुख नव्हे, कारण सुख त्या वस्तुमध्ये नसते. जर ते असते, तर ती वस्तू प्राप्त होणाऱ्या प्रत्येकाला ते समान प्रमाणात प्राप्त झाले असते. परंतु असे दिसून येत नाही. उदाहरणार्थ, सिगारेट ही एखाद्यासाठी सुख देणारी असू शकते, परंतु तीच दुसऱ्यासाठी तिरस्करणीयही असू शकते.

परमसुख हे मनुष्याच्या सर्व प्रयत्नांचे ध्येय आहे. अधिकाधिक सुखाच्या प्राप्तीसाठी तो शरीर, मन आणि बुद्धी या तीन साधनांचा वापर करतो. जगातील सर्वात सुखी मनुष्य देखील आपल्या परीने सुख व समाधानाच्या प्राप्तीसाठी प्रयत्न करतच असतो. सुख हे दोन मार्गांनी शोधता येते - १) दु:ख टाळणे, जो सुख मिळविण्याचा नकारात्मक मार्ग आहे, तर २) सुखाचा अनुभव घेणे जो सकारात्मक मार्ग आहे.

◈

जर सुख हे भोग्य विषयांमध्ये नसेल तर त्याचा शोध कुठे घ्यायचा? हा विचार आपल्याला सुख म्हणजे काय या मूलभूत प्रश्नाकडे नेतो. याच प्रश्नांना अनुसरून ऋषीमुनींनी मानवी स्वभावाचा सखोल व शास्त्रीय विचार केला.

त्यांच्या असे लक्षात आले की सुखाचा व वस्तुंच्या प्राप्तीचा फारसा परस्पर संबंध नाही. प्रत्यक्षात ती केवळ मनाची अवस्था आहे. मनाची अवस्था व सुखदु:खांचा येणारा अनुभव यांचा स्पष्ट संबंध दिसून येतो. जेव्हा मन हे क्षुब्ध असते तेव्हा दु:खाचा अनुभव येतो व शांत असते तेव्हा सुखाचा अनुभव येत असतो. म्हणून सुख हे व्यक्तिच्या मनाच्या शांततेवर अवलंबून असते. म्हणजेच सुख हे व्यक्तिनिष्ठ आहे.

भोग्यविषयांशी संबंध आल्यानंतर कधी कधी मनाची शांती अनुभवता येते खरी, परंतु ती तात्पुरती असते. इंद्रियोपभोगातून शाश्वत सुख व समाधानाची प्राप्ती कधीच होत नाही. हे न जाणल्याने इंद्रियविषयांच्या ठिकाणी सुख आहे या समजातून मनुष्य व्यर्थ

त्यांच्या प्राप्तीचे प्रयत्न करतो. ऋषीमुनी स्पष्टपणे सांगतात की मनुष्य हा सृष्टिनिर्मितीमधील सर्वोत्कृष्ट आविष्कार आहे व मनुष्यामध्ये कोणत्याही बाह्य वस्तू अथवा व्यक्तीवर अवलंबून न राहता मन शांत करून आत्मसुखाचा अनुभव घेण्याची अद्वितीय क्षमता त्याच्यात आहे. ही क्षमता मनुष्यात सुप्तावस्थेत असते व तो त्याबद्दल अनभिज्ञ असतो. त्यामुळे मूर्खासारखा तो विषयभोगांच्या मागे लागतो, जेथे केवळ सुखाचा आभासच असतो.

◈

आपण सुखाचा शोध कुठे घेतो? अज्ञानामुळे आपण भोग्य विषयांच्या ठिकाणी सुख आहे असे समजतो. म्हणून आपण त्याचा पाठपुरावा करतो व ते मिळवून आपण त्यांचा उपभोग घेतो. आपल्या इच्छित भोग्यविषयांशी संबंध आल्यानंतर काही काळापुरता आपल्याला सुखाचा अनुभव येत असल्याने तो विश्वास खरा वाटतो.

या भासमान सत्याचे थोडे विश्लेषण करू या. सतत धुम्रपान करणाऱ्याला प्रत्येक सिगारेटमधून सुख मिळते. म्हणून आपण अनुमान करतो की सुखाचा संबंध सिगारेट ओढण्याशी आहे. जर हे सत्य असेल तर प्रत्येक सिगारेटने सारखेच सुख दिले असते. परंतु असे नसते, कारण काही काळ प्रतिबंध केल्यानंतर ओढलेली सिगारेट ही अधिक सुखाची अनुभूती देत असते. म्हणजेच सुख हे विषयात नसून व्यक्तिच्या मनामध्ये आहे. सामान्यतः सिगारेट ओढण्याची इच्छा ही मन विचलित करते व ती ओढल्यानंतर मन तात्पुरते शांत होत असते. मनाची क्षुब्धता नाहीशी होणे हेच वास्तविक सुख असते ज्याचा अनुभव धुम्रपान करणाऱ्याला येतो. सिगारेट ओढण्याची एक-दोन आठवडे मनाई केली असता, ती ओढण्याच्या इच्छेने मनाची अस्थिरता ही अनेक पटींनी वाढते व काही कालावधीनंतर ओढलेल्या पहिल्या सिगारेटने ती दूर होते व अधिक सुखाचा अनुभव येतो.

सुख हे पूर्णपणे व्यक्तिनिष्ठ असून, अनुभूत विषयांशी त्याचा वस्तुतः कोणताही संबंध नाही. विषय हे काही काळापुरते मन शांत करत असतीलही, परंतु सुख हे मनाच्या शांततेत असते. मनुष्याचे हे भाग्य आहे की त्याला विषयांवर अवलंबून न रहाता मन शांत करण्याची विशेष क्षमता उपजत प्राप्त झालेली आहे. त्यामुळे एखादा मनुष्य परिस्थिती अथवा तत्सम अवस्थेच्या अधीन व्हावा हे हास्यास्पद आहे.

शास्त्रे हे सत्य समजावून सांगतात व या सुप्त क्षमता जागृत करण्याचा प्रयत्न करतात. मन शांत करण्याची कला अवगत झाल्यानंतर सुख व समाधानासाठी जगातील विषयांचा भोग घेण्याची मनाला आवश्यकता रहात नाही. हाच जीवनातील खरा आनंद आहे. त्यानंतर ती व्यक्ती, जीवनातील कोणतीही परिस्थिती व अवस्था यांनी प्रभावित न होता यांच्याहून शाश्वत व पूर्ण सुखामध्ये स्थिर रहाते. अशी व्यक्ती विषयांच्या गर्तेत अडकलेल्यांना जीवनातील दुःखांपासून मुक्त होण्यासाठी दीपस्तंभाप्रमाणे मार्गदर्शन करत रहाते.

$$\text{सुख} = \frac{\text{पूर्ण केलेल्या इच्छा}}{\text{मनात बाळगलेल्या इच्छा}}$$

वरील सूत्र लक्षात घेता सुखाचे प्रमाण हे अंशात वाढ करून अथवा विभाजकात घट करून किंवा दोन्ही करून वाढवता येते. इच्छा पूर्ण करून मनाची अस्थिरता शांत करता येते किंवा कमी इच्छा मनात बाळगून मन शांत ठेवता येते. म्हणजेच सुखाचा अनुभव हा मन शांत असतानाच येतो.

वरील सूत्र जरी निर्विवाद सत्य असले तरी सुखात वाढ करण्यासाठी अंशावर म्हणजेच इच्छा पूर्ण करण्यावर अवलंबून रहाणे धोक्याचे आहे, कारण त्यामधून नवीन इच्छा निर्माण होत राहतात. म्हणजेच सूत्रातील अंशाबरोबर विभाजकात देखील वाढ होते व सुखाचे प्रमाण कमीच रहाते. म्हणून शाश्वत सुखाच्या प्राप्तीसाठी विभाजक म्हणजेच मनात बाळगलेल्या इच्छा कमी करून आपले सर्व विचार सर्वव्यापी परमात्म्याकडे वळवणे हाच एक उत्तम मार्ग आहे.

संदर्भ :-

1. Kindle Life, Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, India.
2. Art of Man Making, Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, India
3. Art of Living, Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, India
4. Taittireeyopanisad, commentary by Swami Chinmayananda, Central Chinmaya Mission Trust Publication, Mumbai, India

ॐ