॥ मनाचे श्लोक - जीवनबोध ॥

डॉ. रामचंद्र देखणे

ज्ञानेश्वर माऊलींचा हरिपाठ, तुकाराम महाराजांचे अभंग आणि समर्थ रामदास स्वामींचे मनाचे श्लोक ही सामान्य माणसाच्या अध्यात्मसाधनेची प्रस्थानत्रयीच आहे. नीतिबोधाची ती त्रिवेणी आहे. लोककल्याणाच्या भूमिकेतून संतांच्या मुखातून बाहेर पडलेली ती तळमळीची कल्याणवाणी आहे. ज्ञानदेवांची ज्ञानेश्वरी समजायला कठीण पण समजणं आणि उमजणं या दोन्ही भूमिकांतून मन रमतं ते हरिपाठात. समर्थांचा दासबोध आणि इतर वाङ्मयरचनांपेक्षाही मराठी माणसाच्या मुखामुखातून संचार करतात ते मनाचे श्लोक. विज्ञान हे शरीराचे शास्त्र आहे तर अध्यात्म हे मनाचे. अध्यात्मशास्त्राने मन प्रसन्न, शुद्ध आणि चैतन्यमय करायचे आहे. म्हणूनच अध्यात्मशास्त्राने मनाचे आणि मनाला वळण लावणाऱ्या उपायांचे अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. मनाची व्याख्या करताना असे म्हटले आहे की,

मन्यते अनेन इति ।

ज्याच्या योगाने मनन केले जाते तेच मन होय. मानवी जीवनात मन हे इच्छा करते, ज्ञान मिळवते, परमेश्वराची भक्ती करते किंवा सर्वांची घृणाही करते आणि काही वेळा राक्षसी वृत्तीलाही ते धार्जिणे होते. असे असले तरी परिस्थितीचे योग्य आकलन मनच करू शकते म्हणून वैदिक ऋषींनी मन आणि हृदय यात फरक केला आहे. मन हे विचार, तर्क आणि विवेकबुद्धी यांचे अधिष्ठान आहे तर हृदय हे भावना, अतःप्रेरणा आणि नैसर्गिक प्रवृत्ती यांचे अधिष्ठान आहे. हृदयात उद्‌भवलेल्या भावनांना मुरड घालण्याचे किंवा त्या दृढ करण्याचे कार्य मनालाच करावे लागते. मानवी मन हे शून्यातून विश्व निर्माण करते आणि त्यात सुखदुःखाचे अनेकविध रंग भरते. अशा या मानवी मनाची संगत म्हणजे असंगाचा संग. पण ह्या असंगाचा सत्संग बनविण्याची कला म्हणजे अध्यात्मविद्‌या. समर्थांनी ही कला मानवी जगाला देण्यासाठी जो वाग्‌यज्ञ केला तो वाग्‌यज्ञ म्हणजे हे मनाचे ‘श्लोक’.

अंतःकरण आणि मनोबोध

मन हेच जीवनातील अशांतीचे मूळ आहे, हे समर्थांनी जाणले आणि अशा या मनापासून मुक्त होण्यासाठी मनाचाच कसा उपयोग करून घ्यावा ह्याचे मार्गदर्शन दोनशे पाच श्लोकांमधून केले. ह्या दोनशे पाच श्लोकांतून केलेला मनोबोध म्हणजेच ‘मनाचे श्लोक’ होय. संत एकनाथांचे ‘जोशी’ नावाचे भारूड लोकप्रिय आहे. त्यात ते म्हणतात -

मनाजी पाटील देहगावीचा । विश्वास धरू नका त्याचा ।

'मन' हे देहगावचा पाटील आहे. पाटील चांगला असेल तर त्याच्या नियंत्रणाखाली चालणारा गावही तसाच चांगला होईल. म्हणून मनालाच परिवर्तित करणे हे समग्र परिवर्तनातील महत्वाचे तत्त्व आहे. मनाच्या श्लोकांत समर्थ हे मनाला बोध करून त्याला राघवाच्या दिशेने सतत घेऊन जातात. स्वामीविद्यारण्यांनी पंचदशीमध्ये म्हटले आहे :

मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ।

माणसाच्या बंध-मोक्षाला मनच कारणीभूत आहे. तेच अंतर्मुख होऊन विवेकाचा विचार करते, तर वासनेच्या आहारी जाऊन सैरावैरा धावते. पण अशा मनाला योग्य बोध दिला तर तेच अध्यात्मसुखाचे महाद्वार ठरते असे समर्थांना वाटते.

इंद्रियांनाच 'करण' असे दुसरे नाव आहे. पंचज्ञानेंद्रिये किंवा पंचकर्मेंद्रिये ही आपल्याला ज्ञात आहेत. मन हे कुणालाही दिसत नाही पण त्याचे अस्तित्व आणि कर्तृत्व सर्वच इंद्रियांना जाणवत असते. मन हे दिसत नसल्याने शरीराच्या आत आणि गुप्त आहे. म्हणून त्याला 'अंतःकरण' म्हणजे आतले इंद्रिय असे म्हणतात. समर्थ अंतःकरणपूर्वक अंतःकरणालाच बोध करतात. मनाची संगत करणारी दुष्ट वासना पापबुद्धीला जन्म देते. त्या पापातून अनीती, अनीतीतून अधर्म आणि अधर्मातून दुःख जन्म घेते. म्हणून समर्थ म्हणतात हे मना दुष्ट वासना आणि पापबुद्धीचा स्पर्शही नको. नीती आणि धर्माचा सारासार विचार या मनात नित्य घडो. मनाला विवेकी घडविण्याचा हा उपदेश दिसायला जरी सोपा असला तरी असायला गंभीर आहे. भक्तितत्त्वालाच नीतिबोधाकडे नेऊन मानवी जीवनाच्या सदाचारी परिवर्तनाचे मूळच समर्थांनी शोधले आहे. मनाच्या श्लोकात ते म्हणतात,

मना सर्वथा सत्य सोडू नको रे ।
मना सर्वथा मिथ्य मांडू नको रे ।
मना सत्य ते सत्य वाचे वदावे ।
मना मिथ्य ते मिथ्य सोडून द्यावे ॥

मनाचे श्लोक हा समर्थांच्या अंतर्मनाचा तळमळीचा उद्गार आहे. प्रत्येक श्लोकातून समर्थ नीतिबोधाचा वस्तुपाठ मांडतात. मानवी मनाचा आणि त्या अनुषंगाने मनुष्यत्वाचा शोध घेण्याचा प्रयत्न अविरतपणे चालू आहे.

मन हेच गणाधीश

इतर प्राण्यांपेक्षा माणसाला प्राप्त झालेले सुंदर असे 'मानवी मन' ही परमेश्वराने माणसाला स्वतंत्रपणे बहाल केलेली देणगीच आहे. मानवी मन हे मनाचे स्वतंत्र विश्व निर्माण करते. त्या विश्वात स्वतःही रमते आणि इतरांनाही रमविते. भगवंताने शरीराला अनेक इंद्रिये दिली

आहेत. प्रत्येक इंद्रियाचा स्वतंत्र गुणधर्म आहे. प्रत्येक इंद्रियाचे वेगवेगळे काम आहे. पण ते प्रत्येक इंद्रिय 'मन' नावाच्या न दिसणाऱ्या इंद्रियाशी जोडले गेले आहे. आपण हाताने काम करतो, डोळ्याने पाहतो, कानाने ऐकतो पण ह्या सगळ्या क्रियांमध्ये आनंद मिळवायचा असेल तर त्यात मन ओतावे लागते. मोठी माणसे सांगतात मन लावून काम करा. वक्ता सांगतो माझे भाषण मन लावून ऐका. नुसते पाहणे हे दिसणे असते पण मन लावून पाहणे हे दर्शन ठरते. म्हणजे प्रत्येक क्रियेत मन ओतले की त्या क्रियेलाही एक प्रकारचे श्रेष्ठत्व प्राप्त होते. तुकोबारायांनी सर्व इंद्रियांना विठ्ठलाच्या ठायी नेले.

घेई घेई माझे वाचे गोड नाम विठोबाचे ....

वाणीने विठोबाचे गोड नाम घ्यावे. डोळ्याने विठोबाचे मुख पाहावे. कानाने विठोबाचे गुण ऐकावे. पण त्यासाठी 'मना तेथे धाव येई' असे तुकोबाराय म्हणतात. या सर्वांतून सर्व इंद्रियांना असणारा मनाचा प्रभाव लक्षात येईल. आपले शरीर म्हणजे निरनिराळ्या इंद्रियांचा गण म्हणजे एक संघ होय. प्रत्येक इंद्रियाला स्वतंत्र गुण आहे. त्या इंद्रिय-संघाचा आणि त्या गुण-संघाचा अधिपती नियंत्रक म्हणजे आपले मन होय. म्हणून तर 'मन' म्हणजेच गणाधीश होय.

गणाधीश जो ईश सर्वा गुणांचा ।

ह्या मनाच्या श्लोकातील पहिल्याच श्लोकात समर्थ मनालाच गणाधीश म्हणतात. इंद्रियरूपी गणांचा तोच खरा स्वामी आहे. म्हणून त्याला एकदा बोध केला की आपोआप सारी इंद्रिये सदाचाराच्या मार्गावरून वाटचाल करू लागतात. जगात सत्याइतके सामर्थ्यशाली दुसरे काही नाही. शील, चारित्र्य, कर्तृत्व यांच्या मुळाशी सत्यच दडले आहे. हे सत्य जाणायचे असेल तर ते सत्याच्याच वाचेने जाणता येईल. सत्य हे सत्याच्याच वाचेने वदावे म्हणजे जाणावे, अनुभवावे. पण त्या अविनाशी सत्याची वाचा म्हणजे वाणी कोणती असेल, तर जी वाणी - मिथ्यत्व पूर्णपणे सोडून सत्याच्या मार्गावरून कधीही ढळत नाही. सत्यत्व येणे, सत्यत्व रुजणे आणि सत्यत्व मांडणे हे अशा वाणीलाच शक्य होईल की ज्या वाणीच्या पाठीशी सत्यरूप मन उभे आहे. हे गणाधीश मनच निर्गुणाला सगुणरूप देते आणि गुण-रूपाला आकार मिळतो. सगुणाचा आणि निर्गुणाचा तोच मुळारंभ आहे असे समर्थ पहिल्याच श्लोकात सांगतात.

मन्मना भव मद्‌भक्तो ।

समर्थांच्या मनाच्या श्लोकांची मूळ प्रेरणा काय असावी? हा संशोधनाचा विषय आहे. परंतु सर्वच संतांनी नीतितत्त्वासाठीच भक्तितत्व सांगितले आणि त्यासाठी 'मन' हेच साधन आहे हे समजून मनाला दृढ करण्याचा संकल्प केला.

म्हणोनी मन एक निश्चल राहेल ।
मग आम्हासी साम्य येईल ।

ज्ञाने. ६-४१७

जे मन सारासार बुद्धीला भ्रमात टाकते, संतोषाला आशा उत्पन्न करते आणि आपण एके ठिकाणी असतानाही आपल्याला दाही दिशांना फिरविते त्या मनाला वैराग्याच्या जोरावर निश्चल केले तर साम्यावस्था प्राप्त व्हायला काय वेळ लागणार, असे सांगून ज्ञानेश्वर माऊली पुढे म्हणतात -

म्हणोनि मनाचा निग्रहो होये ....

म्हणून मनाचा निग्रह होईल असा जो उपाय आहे तो करण्यास प्रारंभ कर, तर तुकोबाराय म्हणतात -

मन वोळी मना । बुद्धी क्षणाक्षणा ....

एका मनाला सावरल्यावर संपूर्ण जीवन सावरते कारण संकल्प, विकल्प आणि प्रकल्प ही सारी मनाचीच बाळे आहेत. हे सावरलेले मनच रक्षणकर्ता म्हणून उभे आहे. मनाचे मोठेपण साऱ्यांनीच जाणले आणि भगवंतांच्या भक्तीसाठी 'मन' हवे हे निश्चयपूर्वक सांगितले. ज्ञान, कर्म आणि भक्ती या तिन्हीतही खऱ्या अर्थाने मनाचा संचार हवा. भगवद्‌गीता ही भक्तितत्वाची जननी. संतविचारांचा भक्तिप्रवाह गीतेतून उगम पावला आणि पुढे व्यापक होऊन वाहू लागला. भगवद्‌गीतेच्या नवव्या अध्यायातील आणि पुढे अठराव्या अध्यायातील दोन श्लोक त्या दृष्टीने फार महत्वाचे आहेत. नवव्या अध्यायात भगवान सांगतात -

मन्मना भव मद्‌भक्तो मद्‌याजी मां नमस्कुरु ।
मामेवैष्यसि युक्त्वैवमात्मानं मत्परायणः ॥
भगवद्‌गीता ९-३४

भगवंत अर्जुनाला या श्लोकातून 'मत्परायण' होण्यासाठी म्हणजे माझ्याप्रत येण्यासाठी भक्ती कशी कर हे सांगतात आणि त्यासाठी - 'माझ्याठायी मन अर्पण केलेला हो' असे सूत्र सांगून जातात. इथे भगवंत भक्ती आणि मन यांची सांगड घालतात आणि मनालाच भक्तीची ओढ लावतात. ज्ञानेश्वर महाराज तर या श्लोकावर भाष्य करताना म्हणतात -

मन हे मीचि करी । माझ्या भजनी प्रेम धरी ।

मनाला भगवद्‌रूप करणे हीच भक्ती होय असे तत्वच मांडतात.

गीतेच्या अठराही अध्यायांत गीतातत्व सांगून पुन्हा गीतेचा बोध दिल्यानंतर त्या बोधाचा परिणाम काय असावा ही अपेक्षा व्यक्त करताना अठराव्या अध्यायाच्या उत्तरार्धात पुन्हा भगवान अर्जुनाला सांगतात -
मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजि मां नमस्कुरु ।
मामेवैष्यसि सत्यं ते प्रतिजाने प्रियोऽसि मे ॥
गीता १८-६५

अर्जुना माझ्या ठिकाणी मन ठेवणारा हो, माझा भक्त हो. माझे भजन करणारा हो. मला नमस्कार कर म्हणजे माझ्याप्रत येशील. तू मला प्रिय असल्यामुळे मी हे तुला प्रतिज्ञेवर सत्य सांगत आहे. यातील 'माझ्या ठायी मन ठेवणारा हो' हे वाक्य फार महत्वाचे आहे. याच श्लोकावर भाष्य करताना ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात-
किंबहुना आपुले मन । करी माझे एकायतन ॥
ज्ञाने. १८ - १३५५

अर्जुना तुझे मन हे माझे एकट्याचेच राहण्याचे ठिकाण कर म्हणजे माझ्याशिवाय इतर असणारे विकार, वासना, विषय यांना त्या मनात स्थान राहणार नाही आणि खरी भक्ती घडेल. भगवान अर्जुनाला गीतेच्या मध्यावर म्हणजे नवव्या अध्यायात आणि पुढे गीतेच्या शेवटी अठराव्या अध्यायात 'मन्मन भव मद्भक्तो' या शब्दानी सुरुवात करून भगवद्प्राप्तीसाठी मनाला भगवंताकडे लावण्याचा पुन्हा पुन्हा तळमळीने उपदेश करतात आणि 'मन भगवंताचे लाभणे' म्हणजेच भक्ती असेही ठामपणे प्रतिपादन करतात.

गीतातत्व आणि मनोबोध

समर्थांनी भक्तितत्वाचाच बोध देण्यासाठी मनाला उपदेश केला आहे. त्या उपदेशाची मूळ प्रेरणा भगवद्गीतेच्या ह्या दोन श्लोकांत आणि त्या अनुषंगाने घडलेल्या गीतातत्व बोधात आहे; असे वाटते. शेवटी सकल संतांनी सांगितलेला भक्तियोग हे गीतातत्वाचेच बाळ आहे. त्या भक्तियोगाची, भगवद्गीता हीच जननी आहे. भगवद्गीतेलाच माऊली समजून समर्थांनी तेच तत्व सामान्यांच्या बोलीभाषेत वस्तुनिष्ठ भूमिकेतून मांडले. गीतेचा प्रवृत्तिवाद आणि निवृत्तिवाद समर्थांच्या समग्र वाङ्मयातून डोकावू लागला. मनाच्या श्लोकाची मूळ प्रेरणाही गीतातत्वच आहे, हे मनाच्या श्लोकांवरूनही लक्षात येते. जो बोध भगवंताने अर्जुनाला केला तोच बोध समर्थ जनमनाला करतात.

भक्तिपंथाची वाटचाल घडावी आणि विवेकाचा आनंद गवसावा हीच समर्थांची धारणा आहे. म्हणून तर दुसऱ्याच श्लोकात ते सांगतात-
मना सज्जना भक्ति पंथेचि जावे ।

हे मना! कर्म, उपासना आणि ज्ञान या तीनही मार्गांतूनच आत्मा ज्यांनी जाणला आहे अशा संतांनी संशोधन करून जो भक्तिमार्ग घालून दिला आहे त्याच मार्गाने जा. म्हणजे तुला अंतरश्री, आत्मश्री, आत्मवैभव म्हणजेच आत्माराम सहजसुलभ मिळेल. पण त्यासाठी
सदा सर्वदा प्रीति रामी धरावी ।
असे सांगायला समर्थ विसरत नाहीत. हे मना या जिवाने आपुल्या ठिकाणी एकच एक सद्वस्तु म्हणजे परब्रह्मस्वरूप आत्मारामाचे रूप अंतरी धारण करावे.
मना सज्जना एक जीवी धरावे ।
यातील ‘एकजीवी धरावे’ किंवा ‘प्रीति रामी धरावी’ ह्या संकल्पना ‘मन्माना भव मद्भक्तो’ ह्या श्लोकाशी जवळचे नाते सांगतात.

विदेहीपणे भक्तिमार्गेचि जावे

संतांनी भक्तियोग सांगताना परमात्म्याचे व्यापकत्व प्रथम सांगितले. ‘वासुदेवः सर्वमिति’ हे संपूर्ण विश्व परमात्म्याने भरले आहे असे गीतेचेच वचन आहे. तर ‘हे समस्तहि श्री वासुदेवो’ असे सांगत ज्ञानदेवांनी परमात्मतत्वाचे स्पष्टीकरण करताना चिद्विलास तत्व मांडले आहे. परमात्मा दूर नाही, तो सन्निधच आहे. तो अवतीभवती आणि चराचरात सर्वत्र आहे. पण त्याच्या ठायी असलेल्या ‘मी पणाचा’ वियोग केल्याशिवाय भगवंताचा योग नाही हे स्पष्ट करताना समर्थ म्हणतात -

सदा सर्वदा राम सन्निध आहे । मना सज्जना सत्य शोधून पाहे ।
अखंडित भेटी रघुराज योगु । मना सांडि रे मीपणाचा वियोगु ॥

आत्माराम हा अगदी सन्निध आहे. तसाच तो सर्वत्र भरून राहिलेला आहे. पण अज्ञानामुळे तो कळत नाही. अहंभाव टाकून नामस्मरणाच्या योगाने सन्निध असणारा आत्माराम शोधण्याचे अंतरशोधन म्हणजे भक्ती. ह्या भक्तिशोधनाच्या आणि अनुभूतीच्या आड येणाऱ्या गोष्टींना घालविण्याचा उपदेशही समर्थ करतात.

देहेभान हे ज्ञानशस्त्रे खुडावे । विदेहीपणे भक्तिमार्गेचि जावे ।
विरक्तीबळे निंद्य सर्वै तजावे । परी संग सोडूनि सुखे रहावे ॥

हे मना ह्या नितळ, विशुद्ध आणि भगवंताप्रत नेणाऱ्या भक्तीच्या आड येणारी देहबुद्धी, देहावरील ममत्व हे ‘मी देह नाही’ या ज्ञानाच्या बोधाने खुडून टाक. देहात राहूनही देहातीत अवस्थेला जाऊन विदेहीपणे भक्तिमार्गाचा स्विकार कर. देहभाव जाऊन सोऽहंभाव आला की आपोआप आसक्ती नष्ट होऊन वैराग्यभाव जागा होईल आणि विषय - वासनांचा संग सुटून निःसंग आनंदाची प्राप्ती होईल. शेवटी भक्तीची परिणती मुक्ति नसून तृप्ती आहे. हेच समर्थांना सांगायचे आहे. भक्तीने सुखावस्था गाठायची आहे आणि आनंदानुभव घ्यायचा आहे.

जीवनबोधाची संहिता

विकारवश मनाला आत्मवश करून निर्विकार करायची प्रक्रिया म्हणजे अध्यात्म होय. ही प्रक्रिया म्हणजेच प्रबोधन होय. भगवद्‌गीतेने भक्तितत्वाचे स्पष्टीकरण करताना मनाला केलेला बोधच समर्थ मनाच्या श्लोकातून मांडतात. आणि मनाने भगवंताशी एकरूप होऊन प्रेम - भक्तीची अद्‌वैत वाट दाखवितात. भक्तिबोधच मनोबोधातून प्रकटतो आणि वास्तवता, नीती, तत्व, मूल्ये, विकार, विकृती यांची जाणीव होत होत आनंदी जीवनाची वाट दिसू लागते. त्यादृष्टीने मनाचे श्लोक हे जीवनबोधाची शुद्धसंहिता आहे असेच म्हणावे लागेल.