

१. मनाची श्रेष्ठता व सामर्थ्य

उपनिषदात मनाला 'ब्रह्म' म्हटले आहे. 'मनो ब्रह्मेति व्यजानात्' गीतेत श्रीकृष्णाने 'इंद्रियाणां मनश्चास्मि' म्हणजे माणसाचे मन मीच आहे असे म्हटले आहे. मनच बंधनाला व मोक्षाला कारण आहे. मन जेव्हा विषयासक्त होऊन त्यात रमते तेव्हा मनुष्याला आसक्ती जडते. त्या कर्माची पुनःपुन्हा करण्याची प्रवृत्ती त्याला निर्माण होऊन ते कर्मात अडकते. हेच मन जेव्हा निर्विषय, अनासक्त असते तेव्हा ते मुक्तीला कारण ठरते. या संदर्भाचा उपनिषदातील श्लोक असा आहे.

मन एव मनुष्याणां कारण बंधमोक्षयोः ।

बंधाय विषयासक्तं मुक्तैर्निर्विषय स्मृतम् ॥ बृह...

मन काय आहे? ह्याचा विचार केला तर ते अदृश्य अतिद्रिय आहे. शरीरात शोधायला गेलो तर सापडत नाही. पण तेच सर्व कार्य शरीराकडून करून घेत असते. आपल्याकडून जे कर्म घडते ते मनाच्या संकल्पाने व कर्मेन्द्रियामुळे. क्रिया करीत असताना आपल्या कर्मेन्द्रियांना चालना देणारा हा वायू (प्राण) आहे. वायूमध्ये विचार करण्याची शक्ती नाही. जाणण्याची विचार करण्याची जी शक्ती आहे ती मनांत आहे. मन हे नानाप्रकारचे संकल्प, विकल्प निर्माण करते. पण कोणते असे विशिष्ट कार्य, क्रिया करायची आहे हे बुद्धि ठरविते. ज्ञानेन्द्रियांद्वारे (डोळे, कान, नाक, जिह्वा, त्वचा) आपल्याला विषयाचे ज्ञान होते. त्याप्रमाणे मन हे निरनिराळ्या वृत्ती मनात निर्माण करते. नंतर बुद्धी निर्णय घेऊन कर्मेन्द्रियांद्वारे ती क्रिया शरीराकडून पूर्ण होते. सर्व स्थूल इंद्रियांमध्ये मनाला श्रेष्ठ व बलवान म्हटले आहे ते जरी सूक्ष्म असले तरी ते कोणाचे ऐकत नाही. क्षणभरात नाही नाही ते विचार मनात उत्पन्न होतात. एक काम करीत असतांना मनात दूसराच विचार सुरु असतो. माणूस एकाच वेळी दोन, तीन कामे करतो. उदा. ड्रायव्हिंग करताना हातांनी, पायांनी वाहनाच्या क्रिया सुरुच असतात. त्याचबरोबर डोळ्यांनी समोरची, आजूबाजूची जाणारी येणारी रहदारी पण आपण बघत असतो. अशातच जर एखाद्याचा फोन आला तर तो घ्यायची पण मनाची धडपड असते. अशा अनेक क्रिया मन हे शरीराकडून करून घेत असते. अर्थात एकाच वेळी ३-४ क्रिया करायचे म्हणजे अपघाताला आमंत्रण होय. लिहितांना वाचतांना सुध्दा काहीतरी मनांत विचार सुरुच असतात. झोपेच्या वेळी सुध्दा मन कार्यरत असते. शेवटी झोप केव्हा लागते हे कळतपण नाही. स्वप्नात सुध्दा आपल्याला जाणीव असते. तेथे सुध्दा मन हे माणसाला सांगत असते. तु हे कर, तु असे

भोग भोगतो आहे. क्षणभर का होईना पण माणसाला स्वप्नात काय घडले ते कळते असे हे मन अतिचंचल असून आपल्या चित्ताला, बुद्धीला स्थिर होऊ देत नाही. मनाच्या सामर्थ्यानेच शुध्द ब्रह्माला अविद्यात्मक केले आहे. मूळात जो परब्रह्मामध्ये एकाचे बहू होण्याचा संकल्प जे स्फूर्ण झाले त्यानेच माया व त्रिगुण झालेत. त्रिगुणानेच संसाररूपी जाळे तयार करून विश्व निर्माण केले. पूजा करीत असताना सुध्दा मनात निरनिराळे विचार येतात. आपल्याला आज बँकेत जायचे आहे, रिझर्वेशन काढायचे आहे, कोणाला फोन करायचा आहे, स्वयंपाकात भाजी कोणती करायची आहे. मोलकरीण का आली नाही? इ. हे अस्थिर, चंचल मन परमार्थात मूळीच सहाय्य करीत नाही. त्याचा जास्त ओढा, आकर्षण विषयामध्ये असल्याने ते माणसाला संसारात रममाण करते. माणूस आपल्या रोजच्या दिनचर्येत इतका गुंतून जातो की, त्याला परमेश्वराचे भानच राहत नाही. एवढेच काय सकाळपासून संध्याकाळ पर्यंत आपण काय केले हे पण त्याला आठवत नाही. तो त्याचा विचारही करीत नाही, अशारितीने संसारात गुंतविण्याचे कामात मन पटाईत आहे. पण ते इतके बलाढ्य आहे की जर त्याला एखादी गोष्ट करू नको असे म्हटले तर ते हमखास करते. एखाद्याला सिगारेट पिऊ नकोस, दारू सोड, सिनेमात जाऊ नको असे म्हटले तर तो गृहस्थ प्रथम नाही म्हटलेली कामे आधी करतो. मग त्याचे परिणाम काही का होईना! लहान मुलांना शाळेत जायला सांगणे हे त्याच्या मनाला पटत नाही. ते त्याच्या उलट वागतात. अभ्यास कर म्हटले तर तो खेळायला जातो. नेहमी उलटे विचार करून ते माणसाला त्याच्या योग्य लक्ष्याकडून परावृत्त करीत असते. यातच मनाची श्रेष्ठता व सामर्थ्य किती बलशाली आहे हे दिसते. आपणही ह्या गोष्टी आपल्या जीवनात अनुभवित असतो. पशुपक्षांमध्येही मन असते. त्यांनाही आपले भक्ष्य, घरटे व पिळे ही ओळखण्याची जाणीव मन करून देते. पशुपक्षांतील मन हे खालच्या दर्जाचे निकृष्ट दर्जाचे असते. मनुष्य प्राण्याची विभूती श्रेष्ठ असल्याने तो आपल्या मनाला स्थिर करू शकतो. त्याला योग्य ते वळण लावणे हे सुध्दा माणसाच्या हाती असते. मनुष्याला असलेले मन हे विश्वाला गवसणी घालण्या इतके समर्थ आहे. आजच्या विज्ञानयुगात जी प्रगती झाली आहे ती मनाच्या कल्पनेतूनच मनात जशा कल्पना येतात, त्या कशा साकार कराव्यात, त्यासाठी कोणते साधन वापरावे हे सर्व मनाचेच उपद्व्याप आहेत. माणूस आपल्या मनाचा कसा उपयोग करतो यावर सर्वकाही अवलंबून आहे. काही लोक शास्त्रज्ञ, काही डॉक्टर, इंजिनीअर, तर काही थोर संत पुरुष होऊन गेलेत. तर काही वाईट कर्मे करणारी डाकू, लुटेरे पण आहेत. मनुष्याला घडविणारे मन हेच श्रेष्ठ आहे. वाल्हाच्या वाल्मीकी करणारे सुध्दा मन होय. नराचा नारायण होतो ते

मनाच्या निर्धारानेच, इतिहासात अशा बरेचशा गोष्टी आहेत की सत्पुरुषाला सिध्दी प्राप्त झाल्यावर त्यांनी त्याचा उपयोग वाईट मार्गाकरिता, स्वतःच्या स्वार्थाकरिता केला, कित्येक साधू संत हे मोहजाळात अडकले. शेवटी त्यांना परब्रह्म साध्य झालेच नाही. याला कारण म्हणजे त्यांचे मन. पुन्हा संसाराकडे वळले व ते त्यात आसक्त झाल्याने त्यांची स्थिती ढासळली. याचा अर्थ असा की मन हे 'तारक व मारक' (बंधन व मोक्ष) असे दोन्ही कार्य करते. त्याला सदुपयोग, सुमार्गात लावायचे की कुबुद्धि ने कुमार्गात लावायचे हे ज्याचे त्यानेच ठरवायला पाहिजे. सद्गतीने माणूस उर्ध्वगतिला जातो. याउलट रजोगुणामुळे व तमोगुणामुळे माणूस वासनेची, अहंकाराची शिकार होऊन तो अधोगतीला जातो. या सर्व मनाच्या वृत्ती, संकल्प, विकल्प याने घडते. स्वामी विवेकानंद म्हणतात, माणसाचे मन म्हणजे विश्वमनाचा एक अंश होय. प्रत्येक मन हे दुसऱ्या मनाला जोडलेले असते. प्रत्येक मन मग ते कोठेही असो. त्याचा सर्व जगाशी प्रत्यक्ष संबंध असतो. योगी म्हणतात की मन ही अखंड वस्तू आहे. महासागरातील लाटा जशा महासागराचे अंश आहेत. त्याचप्रमाणे तुमचे मन, माझे मन, आपल्या सर्वांची मने ही विश्वमनाचे अंश आहेत हे अखंडत्व आपण बरेचदा अनुभवतो. कसे? जे जीवश्च, कंठस्थ मित्र आहेत ज्यांना एकमेकांचे विचार, राहणी, आवडी निवडीबद्दल पूर्ण कल्पना असते. त्यांना दुसऱ्या मित्रांच्या मनात काय असेल, त्याला कोणती गोष्टी आवडेल, तो कोणत्या परिस्थितीत कसा वागेल, हे काम तो करू शकेल. ते करू शकणार नाही. याची निश्चित कल्पना करून एक मित्र दुसऱ्या मित्राचे मन ओळखतो. कित्येकदा घड्याळ्यात किती वाजले आहे हे तुम्ही न पाहताच सांगता आणि ते बरोबरच असते. सकाळी पाच वाजता उठायचे आहे असे मनाला सांगून झोपी जा. मन तुम्हाला बरोबर पाच वाजता उठविते. आत्मा जसा परब्रह्माचा अंश आहे. तसेच मन हे आत्माचा घटक असल्याने ते सुध्दा अखंडतेने सर्व चराचरामध्ये असतेच म्हणूनच मनाला ब्रह्म म्हटले आहे.

मनात एवढे सामर्थ्य असण्याचे काय कारण असावे? महानशक्ती ही सूक्ष्मात असते. स्थूळात नव्हे, अँटमबॉम मध्ये इतकी शक्ती कशी आली. विज्ञानाने अणूचे पृथक्करण करून अतिसूक्ष्म करण्यात येते व त्यानंतर न्युक्लीयर फीशन या क्रियेने तेथे मोठा स्फोट होतो. हे सूक्ष्माच्या शक्तीमुळेच स्थूळासारख्या प्रत्यक्ष हालचाली सूक्ष्मात डोळ्यांना दिसत नाही. सूक्ष्मामध्ये हालचाली न दिसल्याचे कारण त्यांची गती ही अत्यंत द्रुत गती असते. सूर्यकिरणे काही क्षणातच सूर्यापासून पृथ्वीवर येतात. सूर्यप्रकाशाचा वेग जसा अतिद्रुतगतीचा आहे. तसाच वेग आपल्या मनाच्या विचारांचा आहे. काही क्षणातच आपले

मन हे संपूर्ण ब्रह्मांडाला प्रदक्षिणा मारून येते. साऱ्या विश्वाच्या घडामोडींचा आढावा घेते. आपण ज्या शक्ती पाहतो व कधी कधी अनुभवतो त्या सर्व सूक्ष्मातूनच निर्माण झाल्या आहेत. मनातील विचार प्रत्यक्षात आल्यावर आपल्याला ते कळतात. मनात असंख्य विचार जरी घोळत असले तरी काही नेमके विचारच कृतीत येतात. बाकीचे विचार सुप्त स्थितीत राहतात. मग एखादे वेळेस तो प्रसंग ते दृश्य नजरेसमोर आले की माणसाचे सुप्त विचार व्यक्त होतात. हे विचार विकसित होण्यापूर्वी जर विचारांच्या मुळांशी जाऊन विचार विकसित होण्यापूर्वी म्हणजे त्याचे कृतीत रुपांतर होण्यापूर्वी जर ते नियंत्रित करू शकलो तर त्या विचारांवर, मनांवर ताबा मिळविता येईल. मनाची शक्ती ही अफाट आहे. तिला मर्यादा कोठे घालता येईल आपण लहान मुलांना चांगले संस्कार द्या, चांगले वळण लावा असे म्हणतो त्याला कारण हेच की बालवयात त्यांचे मन, वृत्ती या लवचीक असतात. त्यांना जसे वळण लावावे तशा त्या वळतात. कुंभार जसे मातीच्या गोळ्याला जसा पाहिजे तसा आकार येण्याकरिता चाकाला गती देऊन हातांनी आकार देतो तसे जर वळण लहान मुलांना आई वडिलांनी दिले तर त्याचे मन वृत्ती ह्या एका विशिष्ट मार्गाकरीता प्रविष्ट होतील. शिक्षण क्षेत्रातील माणूस हा मुलांना चांगले शिक्षण देऊन अभ्यासाचे वळण लावतो. व्यावसायिक माणूस हा मुलांना व्यवसायाचे शिक्षण, अनुभव सांगून त्यात पारंगत करेल. हे सर्व साधण्याकरिता त्याच्या वृत्ती, मन हे पारखावे लागते. हे सामर्थ्ये फक्त मनाच्याच ठिकाणी आहे असे शक्तीशाली व्यक्तीमत्व तयार झाल्यावर मनुष्य वाटेल ती गोष्ट करू शकतो.

मन हे वायुतत्वाचे व सूक्ष्म आहे. त्याला रजोगुणाचे बळ असल्यामुळे ते चंचळ म्हणविते. कारण, रजोगुण हा उत्पत्ती करतो. मनापासूनच्या उत्पत्ती म्हणजे संकल्प व विकल्प मनात ज्या निरनिराळ्या कल्पना येतात व लगेच विरतात म्हणून मन हे कल्पनेचे दुसरे नाव म्हटल्या जाते. ज्ञानेश्वर महाराजांनी मनाला 'भ्रंतीचे कोठार' असे संबोधले आहे. मन हे प्रवृत्तीचे मूळ असून त्यातूनच काम, क्रोध, अहंकार त्यातूनच जन्मले आहेत. क्षणात नवीन नवीन कल्पना उठतात व दुसऱ्याच क्षणी विरतात. तसेच संकल्पाने सृष्टीची रचना होते व विकल्पाने ती मोडते. अशी मनोरथाची चढती उतरती 'उतरंडीच' आहे. मन कल्पना प्रधान असल्याने कल्पनेची तऱ्हा व रचना बदलली की मन ही बदलते. कल्पनाच संशय निर्माण करते व संशय नाहीसा करते. मनात नाना विकार विकल्प निर्माण करणारी 'कल्पनाच' होय. कल्पनेनेच मायेचा पडदा तुटतो. श्री समर्थ दासबोधात लिहितात.

कल्पना माया निवारी । कल्पना माया थावरी ।
संशयधरी आणि वारी । तेहि कल्पना ॥
क्षणा येकांते उमजे । क्षणा येकांते निर्बुजे ।
नानाविकार करिजे । ते कल्पना जाणावी ॥

मनाच्या कल्पनेनेच, संगतीनेच ब्रह्माला जीवदशा प्राप्त झाली आहे. हा शरीराचा, प्रकृतीचा लागलेला संगच निवृत्त करणे अवश्यक आहे. ही कल्पना निर्विकल्प असल्याने, कल्पनेचे निर्मूलन झाल्यावरच ब्रह्मप्राप्ती होते असे समजावे. मनुष्य निःसंग होतो.

म्हणौनी सर्वांचे मूळ । ते हे कल्पनाच केवळ ॥
इचे केलिया निर्मूळ । ब्रह्मप्राप्ती ॥

मन हे ओढाळ गुरुं आहे जिकडे धावले तिकडे धावते, शरीरातील ज्ञानेंद्रिये व त्याच्या अधिदेवता ह्या मनाच्या आधीन आहेत. पण मन हे मात्र त्यांच्या आधीन नाही. मन हे महाप्रतापी आहे. मनाचे सेनापती हे काम, क्रोध आहेत. नाथांनी याचे वर्णन असे केले आहे.

मनाचे सेनापती शूर । काम क्रोधदि महावीर ।
त्यांचा मार अति दूर्धर । घायी थोरथोर लोळविती ॥

असे मन हे वळविण्यास अतिशय कठीण दूर्धर आहे. ते बुध्दिला सारखे छळत असते. केलेला निश्चिंय सिध्दीस जाऊ देत नाही. संतोषाला आशा उत्पन्न करून असंतोष निर्माण करते. मनाला तुम्ही शस्त्राने तोडू शकत नाही अग्निने जाळू शकत नाही. अशा या मनाला जिंकणार कसे? त्यावर ताबा, त्याचे नियंत्रण कसे करणार? हे परमार्थात जास्त महत्त्वाचे आहे कारण मनच जर परमार्थाकडे वळले नाही तर परमार्थ साध्य कसा होणार?

२. मनोनिग्रह

मन हे आत्म्याचा घटक आहे. मन, बुध्दी, चित्त, अहंकार व अंतःकरण. या समूहाला अंतःकरण पंचक म्हणतात व हा समूह आत्म्याचा घटक म्हणवितो. मनाच्या कार्यानसार त्याला बुध्दी, चित्त, अहंकार, अंतःकरण ही नावे दिली आहेत. आपल्या ज्ञानेंद्रियांवर व कर्मेंद्रियांवर संपूर्ण मनाची सत्ता असते. या अंत, बाह्य इंद्रियांना मनाचेच एकावे लागते. मन त्यांचे ऐकत नाही. मन हे चंचल वृत्तीचे असल्याने ते सहजासहजी वळत नाही. त्याची एकाग्रता लवकर साधत नाही. कुठल्याही गोष्टीवर एकाग्रता साधायची म्हणजे त्याचवेळेस मनात अनेक विचार येतात व आपल्या ध्यानाचा विषय बदलत जातो. ही एकाग्रता कशी वाढविता येईल? तिच्यावर संपूर्ण ताबा कसा मिळविता येईल? एका विषयावर एकाग्रता असल्यावर ती इच्छेनुसार दुसऱ्या गोष्टीवर, विषयावर वळविता आली पाहिजे. यालाच मनावर ताबा मिळविणे असे म्हणतात. आपले मन हे विषयातच आसक्त असल्याने ते तेथून काढून परमार्थाकडे वळविणे, मनाला विषयापासून परावृत्त करून त्याची एकाग्रता परमार्थात लावणे याला मनोनिग्रह असे म्हणतात. मनुष्य व पशू यांच्यामधील मुख्य भेद हाच आहे की, त्याच्या एकाग्रतेत फरक आहे. मनुष्याची एकाग्र शक्ती जास्त आहे व त्याला निर्णायक बुध्दी देवाने प्रदान केली आहे. तो चांगले, वाईट समजून त्याप्रमाणे आपल्या वृत्ती बदलू शकतो. दृश्यातील आकर्षण जबरदस्त असल्याने मन हे दृश्यातील वस्तूकडे, व्यक्तीकडे त्वरीत आकर्षित होते ते त्यावर आकर्षित होऊन चिकटून बसते. त्या मनाला तेथून काढून दुसरीकडे वळविण्याची शक्ती मनात निर्माण झाली पाहिजे म्हणजे मनोनिग्रह साध्य होतो. मनुष्याने आपले स्वतःचेच निरीक्षण करून आपले मन कोठे धाव घेते. त्याला कसली आवड आहे हे ओळखावे. त्या विषयातील दोष मनाच्या समोर ठेवून विवेकाने त्याला वाईट गोष्टी पासून दूर न्यावे. मनावर सतत चांगल्या गोष्टी बिंबवाव्यात. परमार्थातील सद्गुरुंची वचने, श्लोक, त्यांच्या चरित्रातील चमत्कारीक गोष्टी, त्यांनी केलेले समाजकार्य विश्वोद्धार कसा केला इ. गोष्टी समोर ठेवून मनाला परमेश्वराकडे लावावे.

मनोनिग्रहाच्या साधनांमध्ये सर्वप्रथम, प्राणायाम पध्दती सांगितली आहे. वायूचे रोधन किंवा प्राणरोधन, वायूला नियमित करून, नियमबध्द करून त्या क्रियेला संयमित करणे, प्राणाच्या निरोधाने मनाचा लय होतो. शरीरामध्ये मृत्यु येईपर्यंत पाहणारी श्वासोच्छ्वासाची क्रिया ही नियमित करणे. श्वास आत घेणे याला 'पूरक' व श्वास बाहेर

सोडणे याला 'रेचक' म्हणतात. बाहेर श्वास सोडून थांबणे किंवा आंत श्वास घेऊन थांबणे याला 'कुंभक' म्हणतात. या क्रियेत संयमित व संतुलित करण्याला प्राणायाम नाव दिलेले आहे. या क्रियेने मनाचा लय होतो. मनाचा निरोध होतो. आपल्या श्वासोच्छ्वासाचा वेग हा बाह्य क्रियेवर अवलंबून असतो. व्यायाम केल्यानंतर जोरात धावल्यानंतर, चालल्यानंतर, जिना चढल्यानंतर श्वासोच्छ्वास वाढतो. इतरांशी जोरात बोलताना, भांडताना सुध्दा ही श्वासोच्छ्वासाची क्रिया वेगाने चालते, याउलट शांत राहिल्यास श्वासोच्छ्वास मंदावून संयमित, संतुलित होतो व त्याबरोबर मन पण शांत होते, स्थिरावते. याकारणास्तव प्राणायामाने मनोनिग्रह साध्य होतो. ही क्रिया अनुभवी शिक्षकाकडून शिकूनच केलेली योग्य. याचे फळ अवश्य मिळते. पण ते क्षणिक स्वरूपाचे आहे. कारण ते क्रियेपुरतेच काही काळ टिकते. जेव्हा मनाची स्थिती पूर्ववत होते तेव्हा मन पुनः जागृत होते. ही प्राणायामाची क्रिया साधण्यास व रोज करण्यास कठीण आहे. शिवाय तासनतास या प्राणायामाच्या क्रियेत राहणे जरा अशक्यच आहे. फार थोड्या लोकांना ही क्रिया साध्य होते. या क्रियेत थोडा बदल करून सांगितलेली क्रिया म्हणजे 'प्राणवीक्षण' होय. या विधीत प्राण्याच्या श्वासोच्छ्वासाच्या क्रियेला साक्षी भावानी बघत राहणे. एका विचाररहीत स्थितीत श्वासोच्छ्वासाची क्रिया बघत राहून श्वासावर लक्षपूर्वक नजर ठेवणे. अशाने मन स्वाभाविकच शांत होते. कारण मनात कोठलाही विचार नसतात. प्राणनिरोधाने मनोलय होतो. तर मनोनिग्रहाने मनोनाश होतो. मनोनाश होतो म्हणजे मन नष्ट होत नाही मनातील जे अज्ञान आहे त्या अज्ञानाचा नाश होणे ज्या अज्ञानामुळे आपण आपले स्वरूप पाहू शकत नाही. त्या अज्ञानी मनाचा नाश हा नाश झाल्यावर ते मन पुनः विषयाचे सुखासाठी मागे परत येत नाही. विषयाचे भ्रंतीत ते फसत नाही. विषयात आसक्त न होणारे मन. हे गुण ज्ञानी व्यक्तीत सापडते. संसारात राहून विषयात आसक्त न होणे, संसारात अनासक्ती बाळगून अलिप्त राहून परब्रह्माचे चिंतनात आपले मन स्थिर करणे.

ही संसाराची आसक्ती सोडून ज्या इंद्रियांनी ही घडते, त्या इंद्रियांवर ताबा मिळवून मनाला जबरदस्तीने, बळाने, परमेश्वराचा आधार देवून माझ्यात (श्रीकृष्णात) स्थिर करण्यास श्रीकृष्ण सांगतात. अंतःकरण किंवा मन ताब्यात ठेवलेल्या साधकाचे मन हे राग, द्वेष, विषय रहित असून त्याची बुद्धी उत्तमप्रकारे माझ्यात स्थिर होते. बाह्यागांनी जरी विषय त्यागले पण जर मनात काही विषय, वासना राहिल्या तर गृहस्थाला संसार हा लागला आहेच ज्याप्रमाणे विषाचा थेंब सर्व शरीराची हानी करतो. त्याप्रमाणे विषयाचे चिंतन, सूक्ष्मसंस्कार जरी मनात राहिले तर ते मनाला, विचाराला घातक आहेत. अंतःकरणात

विषयांची आठवण जरी आली तरी टाकलेले विषय पुन्हा मनात उंचबळतात. म्हणून हे विषय मनातून काढून टाकणेच योग्य. मग राग, द्वेष आवड, निवड, सर्वच नष्ट होतात. एकदां का राग, द्वेषांचा नाश झाला की मग इंद्रिये जर कदाचित रममाण झाली तरी ती बाधक होत नाही.

म्हणोनि विषय हे आघवे । सर्वथा मनौनी सांडावे ।

मग रागद्वेष स्वभावे । नाशतीत ॥

आपल्या चित्तात नेहमी विषय पंचकातील कोणते तरी विषय घोळत असतात. त्यामुळे विषय चित्तात व चित्त विषयांत शिरल्यामुळे त्यांना वेगळे करणे महत्त्वाचे आहे. खरे पाहू गेले तर चित्त आणि विषय हे दोन्ही आत्मस्वरूपाचे घटक नव्हेत. आपले चित्त हे विषयात घुसल्यामुळे आपण आत्मस्वरूप विसरलो आहोत आणि आत्मस्वरूप विसरल्याने मन आणि शरीराचे ऐक्य झाले आहे व त्यामुळे आपण देह बुध्दीने वागतो. मनाने वारंवार विषयांचे चिंतन केल्यामुळे आपल्या चित्तामध्ये विषय हे प्रभावी रुपाने स्थिर झाले आहे. विषय भोगायला मिळाले नाही की आपला अभिमान खवळतो व क्रोध जागृत होतो. तसेच विषयाचे तृप्ती होत नसल्यामुळे ते विषय नेहमी वारंवार भोगण्याची वृत्ती निर्माण होते. कामवासना यामुळे आपला जीवात्मा हा बंधनात पडतो. हा देहाभिमान, काम सोडला की मद्रपुता साधते. विषय भोगण्याच्या संगतीने आसक्ती वाढते. हे विषयाचे बंधन तोडण्याकरिता सद्गुरुला शरण जावे, हरिच्या भक्तीने, श्रवणाने हे बंधन तोडणे शक्य आहे. गुरुकृपेमुळे मनुष्य हा आत्मज्ञानाच्या अभ्यासाकडे वळतो. जसे शिक्षक शाळेत व्यवहारिक ज्ञान प्रदान करून तुम्ही पदवी प्राप्त करता तसे आत्मज्ञानाच्या उपदेशाने विषयवृत्तीला ज्ञानस्वरूप खड्ग हाती आले म्हणजे ते विषय देहाभिमानाचे संपूर्ण छेदन करते. या स्वस्वरूपाच्या स्थितीने मायेच्या वृत्ती, विषय वासना ही सुटते. जे चित्त ज्या विषयाचे ध्यान/चिंतन करीत होते, तेच चित्त स्वस्वरूपाचे चिंतन करते. चित्त व विषय एकमेकांना सोडते. चित्त आणि विषय हे जीवाचे आत्मस्वरूप नाही. जीवाला आत्म्याचे स्वरूप प्राप्त झाले की, विषय व चित्त याचा त्याग घडतो. चित्त हे परमेश्वराजवळ ठेवल्याने ते कर्मात लिप्त होत नाही.

ऐसी माझ्या स्वस्वरूपाची गोडी । जै साधका लागे धडफुडी ।

तै चित्त विषयातें सांडी । विषयो वोसंडी चित्ताते ॥

विषय आणि स्त्री संगत ही जवळ असली म्हणजे विषयसक्तीने मन क्षुब्ध होते. क्षणार्धांही स्त्रीसंगत झाल्याने सज्ञान लोक अनर्थात पडले आहे. अग्निच्या संगतीने जसे तूप पातळ होते तसेच स्त्रीच्या संगतीने वृत्तीला विकार प्राप्त होतो. स्त्रियांची प्रत्यक्ष संगत नसतांनाही एकांत असता (स्त्री स्मरणाने) काम विकार उत्पन्न होतात. याकरिता स्त्रीकडे पाहणे किंवा त्यांच्याशी बोलणे कधीच करू नये. याकरिता ज्याला परमार्थ साधावयाचा आहे त्याने स्त्रीसंगत कधीही करू नये. मनात कामसक्ती क्षोभली असता बाह्य इंद्रियवृत्ती आवरून धराव्यात म्हणजे मनाला शांती प्राप्त होईल. कर्मेन्द्रियांनी कट्टर वैराग्य राखले पाहिजे म्हणजे मनात काम कितीही क्षुब्ध झाला तरी तो आपणहून शांत होतो. म्हणजे मनातील विषय मनातच आपोआप जिरून जातो. स्त्रीसंग व इंद्रियांच्या वृत्ती आवरून परमशांती प्राप्ती होते.

त्यागूनि स्त्रियांची संगती । उपरमूनि इंद्रियवृत्ती ॥
 राजा पावला परम शांती । तोंचि श्रीपति सर्वे संगे ॥
 स्त्री कारणे परमार्थ बुडविला । प्राणी स्वहितास नाडला ।
 ईश्वरी कानकोंडा जाला । स्त्री कारणे कामबुध्दी ॥

निजलाभासाठी स्त्रीसंगती सोडून सत्संगती धरणे आवश्यक आहे. काम कांचनेचा भार दूर्धर, दुःसंग होय. जो पुरुष कामवासना टाकून देईल. त्याच्याच संसार सुखाचा होईल. कामकल्पना ही संत्सगानेच सुटते. संताच्या चरणी लीन झाल्याने काम व कल्पना लीन होतात. चित्त आणि विषयाच्या गाठी बळकट झाल्या आहेत. त्या सोडविण्याकरिता सद्गुरुच समर्थ आहेत.

वैभव कांता कांचन । जयास वाटे वमन ।
 अंतरी लागले ध्यान । सर्वोत्तमाचे ॥
 कामकल्पना त्यागावया जाण । मुख्य संत्संगचि कारण ।
 संताचे वंदितां श्रीचरण । कल्पना काम जाण उपमर्दे ॥

काम, क्रोध हे शरीराबरोबरच उत्पन्न झाले आहेत. हे जीवात्म्याजवळ असतात व ज्ञानाच्या पक्तीला किंवा सोबत राहतात. म्हणून हे हल्ला करायला उसळले की, आटोपत नाहीत. ते पाण्या वाचून बुडवितात व अग्निवाचून जाळतात, शस्त्रावाचून ठार मारतात व दोरी वाचून बांधतात. यांच्या मनात दया, माया मुळीच नसते. म्हणून त्यांना ज्ञानदेवांनी यमधर्म म्हटले आहे, जेथे तान आहे तेथे काम, क्रोध असलेच पाहिजे. कामक्रोधाशिवाय ज्ञान एकटे

असलेले आढळत नाही. म्हणजे ज्ञान हे काम, क्रोधांनी आच्छादलेले आहे. यास्तव अज्ञान, अविद्या हे गुण काम क्रोधाबरोबर अंगी उत्पन्न झालेले आहेत. त्यासाठी काम, क्रोधांचा नाश करणे हे प्रथम कर्तव्य समजावे. त्यानंतरच ज्ञानाची प्राप्ती होते. यांना जिंकण्यासाठी जे जे उपाय करावेत ते कामक्रोधांनाच सहाय्य करतात तरी पण यांना जिंकण्याचा उपाय ज्ञानेश्वरीत सांगितले आहे. काम क्रोधांची आश्रयस्थाने, इंद्रिये आहेत, तेथून कर्मवृत्ती निर्माण होतात. तेव्हा या इंद्रियांचेच पूर्णपणे दमन करावे. मनानेच मनाला संयमन करून कामरुपी शत्रूला ठार करण्याचा उपदेश गीतेत श्रीकृष्णाने अर्जुनाला दिला आहे.

तस्मात् त्वमिन्द्रियाण्यादौ नियम्य । गीता ३.४१

इंद्रियांना विषयाची आवड असते. विषय इंद्रियांना देत गेलो म्हणजे आपण आपलाच घात करणे होय. इंद्रियाच्या ठिकाणी विषयाची लालसा असणे म्हणजे प्राण्यांना खोटी संतोषाची आशा दाखविणे होय. म्हणून विषयइच्छेला थाराच देऊ नये. मनात विषय हे आणूच नये. श्री समर्थ म्हणतात 'नकोरे मना कल्पना त्या विषयांची,' आपला स्वधर्म हा ब्रह्मप्राप्तीसाठी आहे. हे लक्षात ठेवून विषयांना मनात आश्रय पण देऊ नये असे श्री ज्ञानेश्वरांनीपण सांगितले आहे.

म्हणऊनि हा आश्रोची न करावा । मनीही आठवो न धरावा ॥
 एक निजवृत्तीचा बोलावा । नासों नेंदी ॥

जेथे काम क्रोध असतील तेथे शांती, आत्मसुख कसे नांदेल? या काम क्रोधांनी पतीव्रता जी शांती तिला वस्त्रहीन केले आणि तिला वस्त्रालंकारांनी मायारूप मांगीण सजविली, जिने साधूंचे समूदाय भ्रष्ट केले आहेत. काम, क्रोध हे असे अतिशय दूर्धर आटोक्यात न येणारे आहेत. तेच आपला परमार्थाकडे जाणारा मार्ग अडवितात व आपल्याला मायेच्या भ्रमात गुंतवितात म्हणून त्यांचे दमन हे अत्यावश्यक आहे. त्यामुळे आपले मन स्थिर होत नाही. आपल्या अंतःकरणात उठणाऱ्या इतर वृत्ती, काम, क्रोधांच्या वृत्ती या सर्वांचा मीच दृष्टा, साक्षी आहे या दृष्टीने त्यांना पाहून त्यांचा निरोध करावा. पाण्यात वाऱ्याने तरंग उठतात व काही वेळानंतर स्थिर होतात. तशाच या मनातील काम क्रोधांच्या वृत्ती शांत झाल्यावर त्यांच्या आत बाहेर साक्षीभूत आत्माच आहे. तो मी जागृती स्वप्नावस्थेत जे द्वैत असते ते या साक्षीपणाच्या अभ्यासाने नष्ट करावे. निद्रा येत नाही त्यावेळी जे सुख भासते तोच आत्मानंद होय. त्याचा निरंतर अभ्यास ठेवावा म्हणजे कर्माने

निर्विकल्प समाधी लागेल. अशारितीने मनोजय आपल्याला निर्विकल्प समाधीकडे घेऊन जाईल.

ज्याने विषय संपूर्णतः त्यागले आहेत, मनाने कामक्रोध रहित झालेला आहे. ज्याला विषयातही आत्मस्वरुच दिसते. असा साधक शुध्द आत्मस्वरुप होऊन राहतो त्याचे चित्ता आतून बाहेरून शुध्द झाल्याने बुध्दि स्थिर झालेली असते. रासक्रिडेत गोपीका श्रीकृष्णाचे स्मरण करून नृत्य, गाणे गात होत्या. घरातील इतर कामे करताना सुध्दा त्यांना अखंडपणे श्रीकृष्णाचे नामस्मरण होते. अखंड नामस्मरणाने काम, क्रोध हे विरून जातात. श्रीकृष्णाने उद्धव गीतेत हे सांगितले आहे की, 'माझ्या स्मरणाची ढाल (वोढण) केली की मदनाचे बाणाचे तुकडे तुकडे होतात.'

जेथे माझ्या स्वरुपाचे वोढण । तेथे न चले कामाचे कामपण ।

मोडले मदनाचे बाण । दृढ वोढण स्मरणाचे ॥

माझ्या निरंतर स्मरणाने गोपीका ह्या विषयसुख, द्वंदसुख विसरल्या होत्या. त्याच्या अनन्य प्रितीने त्या मत्स स्वरुपात मिळाल्या होत्या. यास्तव नामस्मरण हे इंद्रिय निरोधाचे साधन आहे.

विसरल्या विषयसुख । विसरल्या द्वंदसुख ।

विसरल्या तहानभूक । माझेनि एक निदीध्यासे ॥

श्रवणें आतुडे भक्ती । श्रवणें उद्धवे विरक्ती ।

श्रवणें तुटे आसक्ती । विषयांची ॥

श्रवणें आवरे मन । श्रवणें घडे समाधान ।

श्रवणें तुटे बंधन । देहबुद्धीचे ॥

मनाची चंचलता हेच दुःखाचे सार आहे. इंद्रिये जे जे म्हणतील ते ते पुरुष करतात. इंद्रियाचे लाड पुरविले की त्यांची वखवख आणखीनच वाढते म्हणून इंद्रिये ताब्यात ठेवणे जास्त योग्य. ज्यांची इंद्रिये ताब्यात असतात व तो म्हणेल तसे इंद्रिये वागतात. तेव्हाच त्याची बुध्दि स्थिर झालेली असते.

तैसे इंद्रिये आपैती होती । जयाचे म्हणितले करिती ।

तयाची प्रज्ञा जाण स्थिती । पावली असे ॥

परमार्थात शांतीला परमोच्च स्थान दिलेले आहे. ज्याने आत्मज्ञान प्राप्त केले आहे, अहंकाराला घालवून ज्याचे मन स्थिर झाले आहे जो इच्छा, वासनेरहित आहे त्यालाच ही परमोच्च शांती मिळते. यावरून इंद्रियेदमन करून त्यांचे नियमन आवश्यक आहे. श्रीसंत तुकाराम महाराज म्हणतात.

मन करारे प्रसन्न । सर्व सिध्दीचे कारण ।

मोक्ष अथवा बंधन । सुख समाधान इच्छा ते ॥

श्री एकनाथ महाराजांनी भागवतात लिहिले आहे की, जरी ज्ञानी पुरुषाला सिध्दी प्राप्त झाल्या तरी मन हे मोकळे सोडू नये. ते ईश्वर उपासनेतच रमवावे नाही तर ते पुन्हा मलीन होण्याची शक्यता असते.

साधके साधूनि आपण । जरि जितिले इंद्रिय प्राण ।

तरी मोकळे सोडू नये मन । स्वरुपी नेहटून राखावे ॥

जो मनासी विश्वासला । तो कामक्रोधी नागवला ।

संकल्प विकल्पि लुटिला । विरुंचिला महा मोहे ॥

तत्वाने तत्त्व तोडावी या सिध्दातांचे आधारे एकनाथ महाराजांनी हिऱ्याने हिऱा कापावा तसे मनानीच मन आवरावे व ते सद्गुरुच्या चरणी ठेवावे.

जेवी हिरेनि हिऱा चिरीजे । तेवी मनेंचि मन धरिजे ।

हेहि तैचि गा लाहिजे । जै गुरुकृपा पाविजे संपूर्ण स्वये ॥

प्राणायमाने मनोलय होतो हे पण या सिध्दांतावरच आधारलेले आहे. प्राण म्हणजे वायू व मन सुध्दा वायूतत्त्वाचे असल्यामुळे वायुनेच, वायुचा निरोध झाला. अर्जुनाला मनाला आवरण्यासाठी प्रश्न पडला होता की अशा चंचल मनाला आवरणे फार कठीण आहे. त्याला आवरायला गेलो तर जास्तच उसळते, सात्वीक धैर्याच्या हातावर तुरी देऊन पळून जाते. तेव्हा अशा चंचल स्वभावाच्या मनाला कसे स्थिर करावे? हा प्रश्न श्रीकृष्णाला विचारला त्यावर देवांनी दिलेल्या उत्तरात दोन मार्ग सापडतात. पहिला मार्ग असा की, वैराग्याच्या जोरावर मन अभ्यासाकडे वळवावे. ते तेथे काही कालांतराने स्थिर होते. वैराग्य म्हणजे त्याग. आपल्या विषयांत रमणाऱ्या वृत्तीचा त्याग करावा. त्याचबरोबर ब्रह्मज्ञानाचा अभ्यासपण जरूरी आहे. मन अध्यात्म्याच्या अभ्यासाकडे वळवायचे म्हणजे मनाची

एकाग्रता आवश्यक आहे. एकाग्रतेशिवाय कोणताही अभ्यास निट करता येत नाही. परमार्थात मनाची एकाग्रता ही जास्त आवश्यक आहे. आपल्या मनात खूप शक्ती साठविलेली आहे. ही शक्ती किंवा सामर्थ्य आपण व्यर्थ गोष्टींवर खर्च करीत असतो. त्यामुळे योग्य लक्ष्य साधता येत नाही. इतरत्र वाया जाणारी उर्जा ही एकत्रित करून तिचा योग्य उपयोग करणे आवश्यक आहे. विषयांचे निर्दळण करण्याकरिता मनातील विषय काढून टाकून भक्तीकडे वळवावे. चांगले विचार मनात घोळत राहिल्याने आपले लक्ष्य आपल्याला कसे प्राप्त होईल या सतत विचाराने आपली वृत्ती बदलवावी म्हणजे एकाग्रता वाढते. अशाने माणूस हा चांगल्या, सात्विक विचारांवर समरस होऊ शकतो. यासाठी एकाग्रता ही जरूरी आहे. मनामध्ये अशीच अपूर्व, सामर्थ्यशील शक्ती सुप्तस्थितीत वास करते. ही शक्ती जितकी जेव्हा एकत्रित होऊन प्रबळ होऊन व्यक्त स्थितीला येईल तितके तीच्याव्दारे अधिक कार्य होऊ शकेल. वैराग्याशिवाय मन वळविणे कठीण आहे. अष्टांग योगाची लक्षणे अंगी बाणायला पाहिजे.

शम : विवेकबुद्धीने असार सोडून सार ग्रहण करण्याची वृत्ती, बुद्धि अंतर्गत करणे, अतिंद्रीयावर ताबा

दम : बाह्य इंद्रियांवर ताबा, त्यांचा निग्रह करणे, शास्त्रोक्त विधी शिवाय कोठलाही भोग भोगू नये.

तितिक्ष : समभावनेने, सुख-दुख, शीतउष्ण, द्वंद्वे सोडून द्यावी, सुख दुखाचे पलिकडे

श्रुति : जिव्हा आणि जननेंद्रिये ताब्यात ठेवणे, कनक आणि कांताची अनासक्ती.

दुसरा मार्ग असा, मनाची एक गोष्ट चांगली आहे की ते अनुभवलेल्या गोडीच्या ठिकाणी थांबते म्हणून त्याला कौतूकाने, प्रेमाने समजावून स्वरुपाचे सुखाचे आकर्षण दाखवावे. मृत्युचे भय, जन्ममरण्याचा फेरा असे हे दुःखाचे रहाट गाडणे थांबविण्याकरिता आत्मसुख महत्त्वाचे आहे. हे मनाला समजले, त्याला थोडी अनुभवाची गोडी लागली की ते हळूहळू परमार्थाकडे वळते. संसारात राहूनपण त्याग हा आवश्यकच आहे. हा षडरिंपूचा त्याग मनाला अभ्यासाचे वळण लावून साध्य होतो. 'अभ्यास व वैराग्य' ही मनोजयाची साधने आहेत. हे गीतेत सांगितले आहे. त्याबद्दल कोणालाही संशय नसावा. मन चंचल असल्याने ते आवरण्यास कठीण आहे. परंतू ते अभ्यासाने आणि वैराग्याने ताब्यात येते.

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥

गीता ६.३५

काम आणि क्रोध हे सुप्त अवस्थेत शरीरात वास करतात. व्यावहारिक कामे करताना त्यांची मनोवृत्तीही कोमल अशी वरवर दिसत असते. पण वेळप्रसंगी काम हा उद्वीग्न होऊन आपले मूळ स्वरुप धारण करतो. त्याला काम तृप्ती साधली नाही तर क्रोधाचे रुप धारण करून मनुष्याच्या डोक्यावर बसतो. असे हे काम, क्रोध वेळप्रसंगीच आपला घात करतात. त्यासाठी सिध्द पुरुषांचे म्हणणे असे आहे की, नुसत्या वैराग्याच्या बळावर काम, क्रोधाला ठार करता येत नाही. त्यासाठी अभ्यासाची मदत घ्यावी लागते. परमार्थाकडे यशस्वीवाटचाल करण्याकरिता 'ज्ञान, वैराग्य आणि विवेक' या तीन्हींची आवश्यकता आहे. विवेक हा ज्ञानातून प्राप्त होतो. त्यासाठी ज्ञानाचा अभ्यास जरूरी आहे. निरंतर अभ्यासाने मन हे परमेश्वराचे चिंतन करून लागते व तेच मनोनिग्रह करण्यास मदत करते. सर्व कर्म करीत असताना आपले चित्त (मन) हे परमेश्वराजवळ ठेवावे. इंद्रियांच्या संग न करता चित्ताशी अनुसरून रहावे. याला प्रत्याहार म्हणतात. लोक म्हणतात सगळे काही करूनही काही साध्य होत नाही. पण त्यावर श्रीकृष्णाचे म्हणणे आहे की तुम्ही चित्त, शुध्द भावानी माझ्याजवळ ठेवत नाही पाहिजे तसा अभ्यास तुझ्याकडून होत नाही. जसा पाहिजे तसा त्याग तुझ्याकडून होत नाही. या स्वतःच्या अवगुणाकडे पाहा. मग मनाचा निग्रह कसा होत नाही ते पाहू. योगाच्या सामर्थ्यापुढे मनाची चपळता टिकत नाही. सर्व कर्मात माझे अनुष्ठान ठेव. त्यावर माझीच मोहर लाव म्हणजे मन स्थिरावते.

परि वैराग्याचेनि आधारे । जरि लावले अभ्यासाचिये मोहरे ।
तरि केतुले नि एकें अवसरें । स्थिरावले ।।

मय्येव मन आधत्स्व मयि बुद्धिं निवेशय ।

निवसिष्यासि मय्येव अत ऊर्ध्वं न संशयः ॥ गीता १२.८

अर्थ- माझ्याठिकाणी मन वृत्तिवंत करून घाल. माझ्याठिकाणी बुद्धि स्थिर ठेव. म्हणजे तु माझ्याच ठिकाणी निवास करशील.

कारण मन व बुद्धि ही जर कायमच परमेश्वराजवळ राहिली तर माझा, मी, व तू असे द्वैत कुठे उरेल? मन व बुद्धि गेल्यावर अहंकार ही त्याच्याच बरोबर जातो आणि ती जर परमेश्वराजवळ ठेवली तर तु सर्वव्यापी परमेश्वरच होईल.

जे मन बुद्धी इहिं । घर केले माझां ठायीं ।
तरि सांगे मग काई । मी तूं ऐसे उरे ।।

पण ही क्रिया सहजासहजी साध्य होत नाही. मन हे सूक्ष्म आहे एखादी जड वस्तू उचलून दुसरीकडे ठेवावी अशी ही क्रिया नाही म्हणून श्रीकृष्ण सांगतात की, तु आठ प्रहरामधील निमिषभर चित्त देत जा. ते निमिषभर चित्त जे माझे सुख पाहील तितके तितके तुझे चित्त विषयापासून दुर जाईल ज्याप्रमाणे तुझे चित्त माझ्या स्वस्वरूपात प्रवेश करेल तसतसे तुझे मन प्रपंचातून बाहेर निघेल. याला श्रीकृष्णानी अभ्यास योग म्हटले आहे.

मग जें जे का निमिष । देखले माझे सुख ।

तेतुले अरोचक । विषयीं घेईल ॥

पौर्णिमेच्या दिवसापासून चंद्राचे बिंब जसे कमी कमी होत जाऊन अमावस्येला पूर्ण नाहीसे होते तसे विषयांत अडकलेले तुझे चित्त दिवसेंदिवस निघून माझ्यात प्रवेश करता करता हळूहळू मद्रुप होईल. ह्या अर्थाचा गीतेचा श्लोक खाली दिला आहे.

अथ चित्तं समाधातुं न शक्तोषि मयी स्थिरम् ।

अभ्यासयोगेन ततो ममिच्छाऽमुं धनंजय ॥ गीता १२.९

देहाचे सर्व व्यापार मनामुळेच चालतात. मनच सर्व इंद्रियांद्वारे कर्म करविते. त्यामुळे त्रिपुटीचा प्रकार ही सुध्दा मनानेच घडविलेला. अधिदैव, अध्यात्म, अधिभूत हे तीन ही प्रकार मनानेच तयार केले आहे. मनात येणारी कल्पना हीच मनाला नाचवते. देहाच्या स्थिती, संसार हे सारे कल्पित आहे. भागवतात श्रीकृष्ण म्हणतात,

देहासी जन्म स्थिती मरण । यासी मनचि गा करण ।

मनःकल्पित संसार जाण । तेचि श्रीकृष्ण सांगत ॥

कल्पना ही मायेची बलाढ्य शक्ती आहे आणि मनाचे दुसरे नाव कल्पना आहे. हे मन कल्पनाकरून दृश्य वस्तूकडे वळले की त्यातून निरनिराळे चमत्कार शोध लागतात. श्री समर्थ सांगतात ही मनाची बलाढ्य शक्ती दृश्यावर न खर्च करता स्वतःच्या सुधारणेवर खर्च करावी. जग बदलण्यापेक्षा माणूस बदलणे अधिक निकडीचे आहे. माणूस बदलण्याकरिता मन बदलणे आवश्यक आहे. मन बदलले की अंतःकरण बदलते व त्यातून निर्माण होणाऱ्या वेगवेगळ्या वृत्ती, संकल्प याची सुध्दा रचना, स्वरूप बदलते. मनच शुभाशुभ कार्य करीत असते. सारे विकार हे मनानेच आहेत. जन्ममरण हेही मनाचेच, स्वर्ग नरकात जाणे हेही मनानेच, वध मोक्ष, लक्ष्य अलक्ष्य हेही मनानेच. मनानेच सर्व कर्म होत असल्याने जे काही

चांगले वाईट कर्म आपल्या हातून घडते त्याचे फळ आपल्याला भोगावे लागते म्हणूनच श्रीसमर्थांनी म्हटले आहे.

मना त्वांचि रे पूर्वसंचित केले । तथा सारिखे भोगणे प्राप्त झाले ॥

ही कर्माकर्माची बोळवण करण्यासाठी कामवासनेतून मुक्ती मिळण्यासाठी नाथांनी अखंड हरिभक्ती व नामस्मरण तीन ही अवस्थेत सुरुच ठेवण्यास सांगितले आहे. मन जेथे जेथे जाते तो विषय ओळखून त्यातील दोष काय आहेत ते मनाला सांगावे. विवेकाने मनाचे समाधान करून, सहबुद्धीच्या सहाय्याने मनाचे बळ क्षीण करावे.

मन जेथ जेथ पळोनि जाये । तेथ तेथ विवेक उभा राहे ।

मग सत्व बुद्धिचेनि साहये । मोडी पाय मनाचे ॥

ऐसे मनाचिये खुंटलिया बळ । मग स्वरूपी होय निश्चळ ।

श्रीसंत तुकाराम महाराज विठ्ठलासी इतके मद्रुप झाले होते की विठ्ठलांशिवाय त्यांना काही सुचतच नव्हेत. इंद्रियांवर विजय मिळवून त्यांचे मनच निरविषय झाले होते.

सकळां इंद्रिया मन हे प्रधान । तेहि करी ध्यान विठोबाचे ॥

इंद्रियांचा जय साधूनिया मन । निरविषय कारण असे तेथे ।

काम क्रोध आम्ही वाहिले विठ्ठली । आवडी धरिली पायांसवे ॥

विठ्ठलाचे पाय धरून त्यांनी इंद्रियावर जय मिळविला तेव्हा ते सद्गुरुचे चरण सोडून मागे कोण परतून येईल? त्यांचा प्रसिध्द अभंग 'आता कोठ धावे मन । तुझे चरण देखालिया ।' मन सद्गुरुंच्या जवळ ठेवल्याने मनात दुसरे विकल्प येतच नाही मनात फक्त विठ्ठलाचेच ध्यान असते.

श्रीसमर्थांनी मनाची चंचलता सामर्थ्य ओळखून त्यांनी मनाला गोडीगुलाबीने वळविण्यासाठी मनाच्या श्लोकाची रचना केली. मनालाच केलेला हा बोध, त्याचे नित्यस्मरण केल्यानेच मन वळते. इतके मनाच्याश्लोकात सामर्थ्य आहे. मन हे गोडीगुलाबीने ऐकते हे ज्ञानेश्वरीत सांगितले आहे. मनाला जी संगत, जो व्यासंग लावावा त्यातच ते रमते. हा मनाचा स्वभाव लक्षात घेऊन त्याला विषयाची गोडी न चाखविता त्याला विषयातील दोष दर्शन घडवावे असे केल्यानेच ते मन विषयाचा कंटाळा करून आत्मरंगी रंगते. तसेच नामस्मरण अखंड करीत गेल्याने मनात इतर कल्पना येतच नाही. कल्पना, विचारच जर उत्पन्न झाले नाही तर विकल्प कोठून करणार? मनात विषय जरी

उठले तरी ते मनात आपोआपच जिरून जातील. ह्यासाठी बळाने बाह्यवृत्ती आवरणे आवश्यक आहे.

मनी क्षोभल्या कामशक्ती । साधकी तेथे करावी युक्ति ।
आवराव्या बाह्य इंद्रियावृत्ती । तै मनाशी शांती हळूहळू होय ॥

मनांत विषयांनी धुमाकूळ घातला असेल, त्याची धाव विषयाकडे असेलच ती थांबविण्याकरिता त्यांना आवरणेच आवश्यक आहे असे केले तरच मनाच्या वासना काम, हळूहळू शांत होतो. मनातील विषय आपोआपच शांत होतील. आपल्या निजस्वार्थासाठी स्त्रियांशी विषयासक्ती सोडून द्यावी आणि संतसंगती धरावी. त्यातूनच परमार्थ साध्य होईल.

एवढी पावावया निजप्राप्ती । त्यागावी कामीनी कामासक्ती ।
मुख्यत्वे धरावी संतसंगती । हेचि उध्दवाप्रति हरि बोते ॥

श्री समर्थानी मनाला सज्जना, बा मना असे संबोधून त्याला वासना, दुष्कर्म, पापबुद्धी, पापसंकल्प कामासक्ती, क्रोध, मत्सर, द्रव्यासक्ती, परदारा, परस्त्री देहबुद्धि, कल्पना..... इ. गोष्टींना सोडून देण्याबाबत विनंती केली आहे. तसेच अंगी कोण कोणत्या वृत्ती गुण बाणावे त्याबद्दलही विनविले आहे. सत्याचि कास धरुनी मिथ्येपण सोडून द्यावे. विनाकारण दुःख, शोक, चिंता, करीत न बसता विवेकाने देहबुद्धीत गुंतलेले मन काढून विदेही स्थिती जाणावी, कोणी स्वतःची निंदा केली, वाईट बोलले किंवा एखाद्या बऱ्यावाईट प्रसंगातून जावे लागले तरीही धैर्य न सोडता त्या प्रसंगाना तोंड द्यावे. तसेच समोर लोभ, वासना जरी आल्या तरी त्या स्थितीत न डगमगता, धैर्याने त्यापासून दूर रहावे अशा तऱ्हेने मनाची ठेवण बदलावी.

मनातील कामना, वासना, कल्पना सोडून त्या संतसंगी कशा वळवाव्या हे एकाच श्लोकात सुंदरपणे वर्णित केले आहे.

मना वासना वासुदेवीं वसों दे ।
मना कामना कामसंगी नसों दें ।
मना कल्पना वाऊगी ते न कीजे ।
मना सज्जना सज्जनी वस्ति कीजे ॥

मनाचे उन्मन होऊन जी अवस्था लाभते त्या अवस्थेत साधकाला पूर्णपणे परब्रह्माचे म्हणजे रामाचे दर्शन घडते.

कळे आकळे रुप ते ज्ञान होतां ।
तेथे आटली सर्वसाक्षी अवस्था ।
मना उन्मनी शब्द कुंठीत राहे ।
तो गे तोचि तो राम सर्वत्र पाहे ॥

मनाचे हे रहस्य जरी समजले असले तरि मनुष्याला प्रयत्न हे करावेच लागतात. सद्वस्तुप्राप्तीसाठी राघवाचा पंथ धरुन तात्काळ मोक्ष प्राप्त करावा. या दुस्तर भवसागरातून पार पाडण्याकरिता हा एकच मार्ग आहे.

मना वासना चूकवीं येर झारा ।
मना कामना सांडि रे द्रव्यदारा ।
मना यातना थोर हे गर्भवासी ।
मना सज्जना भेटवीं राघवासी ॥

मनाला अशा प्रकारे विनऊन श्री समर्थानी रघुनाथाला सदबुद्धी देण्याबद्दल प्रार्थना केली आहे. सदबुद्धीमुळे सत्वगुण अंगी बाणतो. सत्कर्म, सदसद्विवेकाने आचरण सुधारते.

मन हे आवरेना की । वासना वावडे सदा ।
कल्पना धावते सैरा । बुद्धी दे रघुनायका ॥

३. मनोजय

स्वामी विवेकांनी म्हटले आहे, 'जितके मन शुध्द, तितके ते नियंत्रित करण्यास सोपे असते. मनावर पूर्ण प्रभुत्व प्राप्त करण्यासाठी पूर्ण नैतिकता हेच एकमेव साधन आहे. जो माणूस नितीमान आहे. त्याला आणखी काही करावे लागत नाही. तो मुक्तच आहे.'

मन शुध्द झाल्यावर किंवा मुळातच शुध्द असल्यामुळे त्याच्यावर जय मिळविता येतो. म्हणजेच आपले मन हे अशुध्द, षडरिपुंनी ग्रासलेले, गलिच्छ झालेले आहेत. मनावर अहंकार, वासना यांचे जाळ व टणक आवरण जडले आहे. एकनाथ महाराज भावार्थ रामायणात लिहितात की, आपल्या जीवाला सप्तपाशांनी बांधून ठेवले आहे. ते असे, काळपाश, कर्मपाश, जन्मपाश, ब्रह्मपाश, मायापाश, मोहपाश व धर्मपाश. यातून जीवाला सोडविल्यावरच जन्म मरणाचा फेरा चुकतो. या सप्त पाशांची निवृत्ती राम नामाने होते.

'सकळ पाशांचे छेदन । करावया रामानाम विण ।

नामे हनुमंत संपन्न । पाश छेदन केले त्याने ॥'

'मनोजय' व 'मनोनिग्रह' यात थोडे अंतर आहे. ते जाणून घेऊया, मनोनिग्रह म्हणजे पहिल्या प्रकरणात आपले वाचलेच आहे की, मनाच्या वृत्ती पालटणे हे मनाच्या चंचलतेला आळा घालून साध्य होते. मनाचे सामर्थ्य इतके मोठे असल्याने त्याला स्थिर करण्यासाठी सबाह्य इंद्रियांचा निरोध करून त्यांना वाईट वृत्ती कडून परावृत्त करावे व वृत्ती अंतर्गत करून तिला परमार्थाकडे लावावे. मनोजय म्हणजे मनावर संपूर्ण जय प्राप्त करून परमार्थात लिन होणे. मनोजयामध्ये जे आपल्या जीवात्म्यावर षडरिपूंचे आवरण आहे, ज्या सप्त पाशांनी आपला जीवात्मा बंधनात पडलेला आहे त्याला त्यातून सोडविणे. मनोजयात मनोनिग्रह आलाच. मनोनिग्रहामध्ये 'मन' हे एक इंद्रिये आहे पण मनोजयामध्ये सहा षडरिपू व एक मन धरून सातावर संपूर्ण जय मिळवायचा असा संपूर्ण मिळविलेला जय हा परमार्थी उपयोगी पडतो.

मायेतून त्रिगुण (सत्व, रज, तम) निर्माण झाले आहेत. श्री समर्थ म्हणतात,

सत्वगुणे भगवद्भक्ती । रजोगुणें पुनरावृत्ती ।

तमोगुणे अधोगती । पावती प्राणी ॥

कपट आणि मत्सर । उठे देही तिरस्कार ।

अथवा कामाचा विकार । तो रजोगुण ॥

सृष्टी निर्माण करतेवेळी ब्रह्मदेवाला भेद करणे आवश्यक होते. हे भेद त्रिगुणातून उत्पन्न झाले आहेत. या भेदाचे निरसन आवश्यक आहे. या भेदामुळेच त्रिपुटी, मी-तु पण, खंड अखंड, भिन्न अभिन्न, सुंदर कुरूप, गोड तीखट, कठीण मऊ इत्यादी भेद निर्माण झाले आहेत. भेदाचा जिव्हाळा वाढला की, विषयांचे प्रेम वाढते. कारण तुम्हाला गुणाव्दारे त्यातील फरक कळतो. आवडणारी, नावडणारी वस्तू, व्यक्ती कोणती आहे हे तुम्ही जाणता. त्यामुळे विषयांचे प्रेम हे वाढत जाते व तसतसा आपण इंद्रियांचा लळा पुरवितो व आपला संसार वाढत जातो. सापाला दूध पाजले तरी ते विषय होते त्याप्रमाणे इंद्रियांना कितीही सुख दिले तरी ते दुःखच निर्माण करते म्हणून नाथांनी म्हटले आहे,

जवंजवं भेदाचा जिव्हाळा । जवंजवं विषयांचा सोहळा ।

पाळीजे इंद्रियांचा लळा । तवंतवं आगळा संसारु ॥

ह्याकरिता शहाण्याने इंद्रियांना विषयांच्या दारात शिरु देवू नये. ज्याप्रमाणे रसरसलेल्या अमृतफळावर सर्पाने गरळ टाकलेली फळे कावळे खात नाही कारण तसे करण्यात त्याला आपलाच घात आहे हे कळते. त्याचप्रमाणे विषयांचे सेवन करताना त्यात रात्रंदिवस आपलाच घात आहे हे लक्षात ठेवावे. मनाला विषयांचे बळ असल्याने ते विषयाचे ध्यासाने चंचल बनते. ते निश्चळ होण्याकरिता उपाय एकच आहे तो म्हणजे निरंतर आत्मस्वरूपच पाहत राहणे म्हणजे चित्त सर्वव्यापक होईल. कारण परमेश्वर सर्वव्यापी असल्याने तेथे चित्त ठेवावे. मग मन कोठेही गेले तरी ते ब्रह्माचेच ध्यान करील. कारण ब्रह्म सर्वव्यापी आहे. चित्ताला ब्रह्माशिवाय जायला दुसरी जागाच राहणार नाही. इंद्रिये विषयाकडे झुकलेली असतात पण मन त्यात शिरु न देणे हा एक सर्वतोपरी त्यागच आहे.

असतां इंद्रियांचा नेमु । करी चित्ताचा उपरमू ।

ऐसा दोहीपरी सुगमु । उत्तमोत्तम हा त्यागु ॥

माझे स्वरूप सर्वगत । मनाबाहेरी आणि आत ।

जेथ जेथ जाईल चित्त । तेथ तेथ ते असे ।

रज आणि तम गुण हे आपल्या प्रकृतीत जास्त प्रभावीत असल्याने त्यापासून षडरिपू म्हणजे सहा शत्रू- काम, क्रोध, मद, माया, मत्सर व लोभ निर्माण होतात. हे रिपूच नरकाचे द्वार आहे. यातील तीन मुख्य काम, क्रोध व लोभ हे आपल्या आत्म्याला दूर ठेवतात व अधोगतीला नेतात. म्हणून या तिन्हीचा त्याग आवश्यक आहे. गीतेचा श्लोक हेच सांगतो.

त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनत्मानः ।

कामः क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेत त्रयं त्यजेत् । गीता १६.२१

खालील उदाहरणावरून या षडरिपू मधील फरक लक्षात येईल. एक अत्यंत मौल्यवान वस्तू घेऊया 'रत्न'. ते पाहिल्यावर हवासा वाटणारा हा 'काम', ते न मिळाले तर 'क्रोध' व मिळाला तर आणखी तसेच रत्न मिळावे म्हणून 'लोभ'. या रत्नाला मन आणि शरीरापासून जडलेला 'मोह' ज्यामुळे ते कोणाला द्यावे वाटत नाही. 'ममता' ही वस्तूला, व्यक्तीला जडलेली असते असे हे रत्न दुसऱ्या कोणाजवळ नाही ते फक्त माझ्याजवळच आहे असा डौल वाटणारा 'मद', दुसऱ्याजवळ याहीपेक्षा अधिक मौल्यवान रत्न आहे म्हणून जागृत होणारा 'मत्सर' या सहा मध्ये ज्याचे श्रेष्ठत्व आहे तो काम समजावा. ह्यांचे त्यागाने अधःपात टळतो. श्रीसमर्थ यासाठीच मनाला विनवितात.

नको रे मना क्रोध हा खेदकारी ।

नको रे मना काम नानाविकारी ।

नको रे मना सर्वथा अंगिकारुं ।

नको रे मना मत्सरु दंभभारु ॥

मनाला जडलेल्या या सर्व विकारापासून मुक्त झालो म्हणजे मन शुध्द होते. असे हे शुध्द झालेले मन नियंत्रणाकरिता सोपे आहे. कोणत्या साधनेने ही शुध्दता येईल? याचे उत्तर नाथांच्या श्लोकात दडलेले आहे.

म्हणशी केवी जाय अहंता । तरी मज लक्ष्मी तत्वतां ।

स्वधर्मकर्मांते आचारिता । चित्त शोधकता तेणे होय ॥

निर्मळता आलीया चित्ता । तो लागे माझिया भक्तीपंथा ।

भजने माझिया समरसता । माझ्या निजभक्ता तत्काळ ॥

स्वधर्मकर्म आचारिता म्हणजे आपले स्वधर्म व स्वकर्म कोणते? आपण मूळातच ब्रह्मरूप आहोत. त्याला देह जडल्यामुळे ब्रह्माचे रूप हे झाकले गेले आहे. मायेच्या प्रभावामुळे भ्रांतीमुळे आपण परमेश्वराला संपूर्ण विसरलो आहोत तर त्या परब्रह्माचे निरंतर स्मरण ठेवणे किंवा असणे हा आपला स्वधर्म आहे. स्वकर्म म्हणजे त्याचे प्राप्तीसाठी देहावर जडलेले हे षडरिपूचे आवरण काढून टाकणे. त्यासाठी मुख्य साधन 'हरिभक्ती', 'श्रवण', 'नामस्मरण' हे सांगितलेले आहे हे असे स्वधर्मकर्म, आचरिले असता चित्तशुध्द होते. 'ब्रह्मस्वरूपता' विसरून आपल्याला 'देह अहंता' लागली आहे. या देहअहंतेने विषयावस्था

वाढून आपण दृढ बंधनात जखडलेलो आहोत. या स्वधर्म कर्माबरोबर शम, दमाचे नियम लागूनच आहे. प्रपंचात राहत असतांना आपले संसारातील कर्तव्ये, सामाजिक बंधने ही आलीच. गीतेमधील ब्रह्मज्ञानाव्यतिरीक्त श्रीकृष्णाने अर्जुनाला तू क्षत्रिय असल्याने युध्द करण्याचे कर्म करायला लावले हे विसरू नये. हरिभक्ती केल्यानेच त्यातूनच ज्ञान, वैराग्य, मनोनिग्रह, शांती व ब्रह्मस्थिती प्राप्त होते. या सर्वांची जननी 'भक्ती' होय हे श्रीकृष्ण उद्धवाला भागवतात सांगतात.

ज्ञान वैराग्य निवृत्ती । धृति शांती ब्रह्मस्थिती ।

याची जननी माझी भक्ती । जाण निश्चिंती उद्धवा ॥

परब्रह्माचे स्वरूप हे अतिशय निर्मळ, निराकार, निर्विकार आहे. मनाला व बुध्दीला त्याचे आकलन येत नाही. मग आपली इंद्रिये तरी काय करतील? याकरिता शमदम अशा अनुक्रमाने मन, बुध्दी, वाणी व इंद्रिये यांचे नियमन करावे. आणि प्राणधर्माप्रमाणे प्राणाचे पण नियमन 'प्राणायाम' करावा. मन, बुध्दी, वाणी हे अतिंद्रिय आहेत. यांचे नियमन ध्यान सामर्थ्याने करावे (शम), बाह्य इंद्रियांचे नियमन दमाने म्हणजे संयमाने करावे.

'वाचा' नेमावी माझेनि नामे । 'मन' नेमावे ध्यान संध्रमे ।

'प्राण' नेमावा प्राणायामें । 'इंद्रिये' दमं नेमावी ॥

'बुध्दी' नेमावी आत्मविवेके । 'जीव' नेमावा परमात्मा सुखें ॥

हे इतके नियमन केल्याने तु माझ्याशी मद्रुप होतील. मग माझ्याशी मद्रुप झाल्यावर संसार कोठे उरेल? जन्म मरणाच्या चेरझारा संपतील. मन बुध्दी व इंद्रियांचे नियमन एकनिष्ठेने केले नाही तर इतर साधने व्यर्थ जातात. हे लक्षात घ्यावे. चित्त शुध्दीशिवाय परमार्थ साध्य होत नाही. चित्तशुध्दी करून भजन, भक्ती उपासना केल्यास विषय वासना जळून जातात व निर्विकल्प शांती उत्पन्न होते. ज्याला स्वधर्म व स्वकर्म कळले व ज्याने निष्काम भावनेने माझी भक्ती केली तर त्याला 'पुरुषोत्तमच' वश झाला म्हणून समजावे. हा स्वधर्माचा परीस दृश्य पदार्थांना लावला असताना ते पदार्थच ब्रह्मरूप, चैतन्यमय होतात. अशी स्वधर्मकर्मांची ख्याती आहे.

रजोगुण, तमोगुण हे अधोगतीला नेतात याउलट सत्वगुण हा उर्ध्वगतीला घेऊन जातो याकरिता सत्वगुण अंगी बाणणे आवश्यक आहे. तो परमार्थाला सहाय्य करतो. सत्वगुणातून भक्तीमार्ग, ज्ञानप्राप्ती होते. सत्वगुणाने इंद्रिये दमनाला मदत मिळते.

मन भलतीकडे धावे । ते विवेकें आवरावें ।

इंद्रिये दमन करावें । हा सत्वगुण ॥

यासाठी सात्विक आहाराची गरज आहे. सात्विक आहारातून सत्वगुणाची निर्मिती होते. तिखट, मसाले, मांस, मद्य यासारख्या पदार्थातून तमोगुण अंगी लागतो व त्यातून काम, क्रोध व वासना निर्माण होतात. श्री समर्थानी या तीनही गुणांचे वर्णन दासबोधात केले आहे, ते अभ्यासावे. त्रिगुणाचा रंग, काया, वाचा, मनाने भक्ती केल्याने कसा फिका पडतो ते पहा. **कायेने** म्हणजे केलेले कर्मकांड, पाळलेले ब्रह्मचर्य, तीर्थस्थानी हिंडून मिळविलेले पुण्य, देहात असताना केलेले सत्कर्म, श्रवण, दानधर्म, पूजा, परोपकार इ. गोष्टींनी कायीक तपाने शरीरातील रजोगुण फिका पडतो. **स्वाध्यायाने** म्हणजे वाचने केलेले कर्म. अद्वैत ग्रंथाचे अध्ययन, जप, नामस्मरण, मंत्रोचार, दुसऱ्याशी बोलताना असलेली नम्रता, दोषारोपणरहित वार्तालाभ, दुसऱ्यांना न दुखविता प्रेमाने दिलेली वागणुक इ. गोष्टींनी तमोगुण मावळतो. **मनाने** चिंतनाने केलेली ईश्वरभक्ती म्हणजे स्वार्थारहित केलेली पूजा, अर्चा, कर्मांत ईश्वराचे अनुष्ठान ठेवून केलेली भक्ती, कर्मे. ईश्वराची सत्ता सर्वश्रेष्ठ आहे हे जाणून सर्वकाही त्याचेच सत्तेने घडते आहे, सर्वांचा कर्ता तोच आहे हे जाणून फलेच्छा, अहंकार सोडून केलेली निष्काम भक्ती (पराभक्ती) इ. गोष्टींनी सत्वगुणाचा द्वैदिप्यमान प्रकाश हा सौम्य होतो. अशा तऱ्हेने काया, वाचा मनाने केलेले तप हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. या साधनेने त्रिगुण मावळतात. त्रिगुणच नष्ट झाले की, मायेचा प्रभाव विरतो. या तीन चाकी सायकल मधील मनन चिंतनाचे चाक फार महत्त्वाचे आहे. मनन, चिंतन केले नाही तर कायेने, वाचने, केलेले तप व्यर्थ जाते. आसक्ती ही अवगुणांची आई आहे. आसक्तीमुळेच षडरिपू हे जास्त बळावतात. त्यामुळे आसक्तीचा वध केला तर तिच्या मुलांना नष्ट करायला वेळ लागणार नाही. त्यासाठी तपस, स्वाध्याय व ईश्वरभक्ती ही तिनही आत्मशुद्धीची साधने वापरून अंतःकर्ण शुद्ध करावे. ही तिनही अंगे उपासनेच्या दृष्टीने महत्त्वाची असून यातच सर्व कर्तृत्व शक्तीचे बीज आहे हे न विसरता मनोजय साधावा. आपले अंतिम लक्ष, स्वस्वरूपाचे दर्शन, परब्रह्मात विलीन होण्याकरिता ज्या सर्व गोष्टींची आवश्यकता आहे त्या सर्व श्रीसमर्थानी खालील ओवीत दिल्या आहेत. त्यात एकाचीही उणीव नको.

म्हणौनी ज्ञान वैराग्य आणि भजन । स्वधर्म कर्म आणि साधन ।

कथानिरुपण श्रवण, मनन नीती न्याये मर्यादा । यामध्ये एक उणे असे ।

तेणे ते विलक्षण दिसे । म्हणौनी सर्व ही विलसे । सद्गुरुपासी ॥

काम, क्रोध आणि लोभ हे शांतीचे शत्रू आहेत. ते समूळ नष्ट झाल्याशिवाय शांती सर्वस्व प्राप्त होत नाही.

बगळा जरी ध्यान धरून पाण्यात शांतपणे उभा असला तरी त्याचे चित्त, मन हे मासोळीत असते. म्हणजे चित्तात मासोळी व मनात लोभ असतो. मग त्याला शांती कशी मिळेल. एखादे काम आपल्या मनासारखे झाले नाही तर आपल्याला क्रोध/राग येतो. बगळ्याचे भक्ष्य 'मासोळी' आहे. ती त्याला हवी हवी असते. ह्या कामनेने तो पाण्यात उभा असतो असे हे काम, क्रोध, लोभ मनुष्याला छळतात. संसारात मनुष्याला वित्तेषणा (द्रव्यलोभ), लोकेषणा (लौकिकता) व दारेषणा (स्त्रीचे आकर्षण) अशा तीन प्रकारच्या लोभांनी बांधून ठेवले आहे. हे तीनही लोभ सुटल्याशिवाय चित्त निर्मळ कसे होईल? चित्त निर्मळ झाल्यावर ब्रह्माचे दर्शन होते.

एसे निर्मळ झालीया चित्त । ब्रह्म प्रकाशे सदोदीत ।

मला काही तरी प्राप्त होईल, या संकुचित लोभाकर्षणाची वृत्ती ठेवून भक्ती केल्यास ती भक्ती नसून कामासक्ती होय असे एकनाथ महाराज सांगतात.

माझ्या ठायी नित्यभक्ती । आणि लोकलोकांतर आसक्ती ।

ते भक्ती नव्हे कामासक्ती । जाण निश्चिंती उध्दवा ॥

काम, क्रोध व लोभाचा निरास झाल्यावरच शांती उपजते.

देही स्फुरेना देह अहंता । विराली काम, क्रोध, सलोभता ।

हे शांती बाणे भाग्यवंता । मुख्य शांतता या नाव ।

या तीनही ईषणांना सोडून, त्याग करून ज्यांनी कर्म केले त्याला निष्काम स्वधर्माचरण घडते. तो मोक्षपदाला पावतो.

सांडूनि ईषणात्रयाशी । निष्काम स्वधर्म ज्या द्विजासी ।

मोक्ष लागे त्याच्या पायांशी । तिष्ठे अहर्निशीं आज्ञाधारी ॥

आपल्या देहात असणारी ज्ञानेंद्रिये, कर्मेंद्रिये व विषयपंचक यांचे कोष्टक खाली दिले आहेत. ज्ञानेंद्रियांद्वारे विषयांचे ज्ञान होऊन, विषय हे मन व कर्मेंद्रियांद्वारे भोगले जातात. सूक्ष्मेंद्रियांमध्ये विषयपंचक व ज्ञानेंद्रिये ही मोडतात. कर्मेंद्रिये ही स्थूळातील आहे. अंतर बाह्य जी शुद्धस्थिती हवी ती या इंद्रियांना त्यागून त्यांचा निरोधकरूनच येते.

कर्मेंद्रिये	हात	पाय	वाणी	जननेंद्रिये	गुद
ज्ञानेन्द्रिये	नाक	कान	त्वचा	डोळे	जीभ
विषयपंचक	गंध	शब्द	स्पर्ध	रूप	रस

बाहेरील त्यागापेक्षा अंतरिच्या त्यागाला जास्त महत्त्व आहे. बाह्येन्द्रिये जरी भोग भोगीत नसतील तरी मन हे सूक्ष्म असल्याने मनातील विषय वासना लवकर जात नाही. कारण त्या सूक्ष्म असतात व मनुष्याने आपल्या जीवनात त्यांनाच (भ्रमिक) सुख मानून त्यात क्षणीक आनंद उपभोगीत असतो. हा आनंद, चिरकाल समाधान, तृप्ती देत नसल्याने ती कर्मे त्याला पुनः पुन्हा भोगावीसी वाटतात. त्यामुळे मनुष्य त्यात अडकून जातो. त्याला त्याची आसक्ती जडते. त्यामुळे आंतरिक सूक्ष्मेन्द्रियांच्या विषय वासनेचा निरोध, त्याग किंवा त्याचे नियमन हे जास्त महत्त्वाचे ठरते. बाह्येन्द्रियांना आवरून धरावे. जगाची उत्पत्ती ही विषय पंचकामुळे झाली आहे. आपली पाच ज्ञानेन्द्रिये व कर्मेंद्रिये ही सतत पाच विषयांशी भोगीत असतात. त्याला उत्तेजित करते ते मन, असे हे 'मन व विषयपंचक' यावर विजय मिळविणे यालाच 'मनोजय' म्हटले जाते. भीष्माचार्यांनी युधिष्ठिराला केलेला उपदेश असा आहे,

जेणे जगत हे रचले । मनोजयाने जे स्वरूप फळले ।

वेदमंत्रासही जे न कळले । ते तत्त्व एकावे ॥

रस, गंध, स्पर्श, शब्द, रूप नसे । मन बुद्धि वाचातीत असे ।

अद्वितीय अव्यक्त जे विशेषसे । त्यातुनी व्याले जग ।

आपल्या पाच ज्ञानेन्द्रियांचा स्वभाव धर्म म्हणजे जीवने चव घेणे, बोलणे, नाकाने सुगंध, दूर्गंध घेणे, डोळ्याने रूप पाहणे, कानाने चांगल्या वाईट गोष्टी श्रवण करणे, त्वचेने उष्ण, थंड, कडक नरम स्पर्शाचा भोग भोगणे इ. विषयांचे वाईट गुणधर्म सोडून त्यांना सात्वीक गुणधर्माकडे वळवावे. त्यांना वाईट विषयांचा भोग न देता चांगल्या वृत्तीने हरिसंकल्पाने ज्ञानात, सत्कर्मात लावणे याने अंतरवृत्ती पालटून चित्त शुध्दी येते. ब्रह्मज्ञानाची प्राप्ती झाल्यावरच या गोष्टी घडतात.

म्हणूनी ज्ञानाने बुध्दीसी । बुध्दिने जिंकावे मनासी ।

मनाने जिंकीता इन्द्रियासी । परमात्मा कळे ।

साधक निर्विकार होतसे । निर्मळ बुध्दी पावितसे ।

तो परब्रह्मासी जाणतसे । निश्चयेसी ।

सर्वेन्द्रियासी रोखावे । हृदयामध्ये मुखावे ।

परमात्मदर्शन पावावे । ऐसे साधकाने ॥

यावरून अंतःशुध्दी, चित्तशुध्दी किती महत्त्वाची आहे हे लक्षात घ्या. चित्तशुध्दी करून 'मनोजय' प्राप्त करावा. तोच तुम्हाला परमात्म्याचे दर्शन घडवितो. इन्द्रियांना आवड निवड होण्याचे कारण म्हणजे विषय पंचकाच्या प्रत्येक विषयात दोन किंवा जास्त प्रकार आढळतात. जसे जिह्वा ही गोड, कडू, तिखट, आंबट हा स्वाद ओळखते, त्वचा मृदू किंवा कठीण पदार्थ जाणते, डोळ्यांना सुंदर, भेसूर रूपे दिसतात. कानांनी स्तुति किंवा निंदा ऐकता येते, अंतःकर्णात राग, द्वेष, क्रोध, लोभ निर्माण होतात. या निरनिराळ्या रसस्वादांमुळे वेगवेगळी सुख दुःखे निर्माण होतात. उदा. पाप-पुण्य, शुभ-अशुभ, हर्ष-शोक, ज्ञान-अज्ञान, उष्ण-थंड, भेद-अभेद, चांगले-वाईट, स्तुती-निंदा, मान-अपमान, गरीब-श्रीमंत अशा तऱ्हेने निर्गुण, निराकार, परब्रह्माला मन हे त्रिगुणांचे वेड लावते व भेद निर्माण करून मायेच्या द्वंद्वाने फसविते. ही देहाबाहेरील सुख दुःखे याच्या तापाने मन दुःखी होते. याला अधिभौतिक ताप म्हणतात. याने मीपणा उत्पन्न करून अहंकार निर्माण होतो. तात्पर्य हे की मनाला आवरणे, नियमन करणे अशक्यच आहे. मनाचा निरोध, निग्रह करणे म्हणजे एका प्रकारे त्याच्याशी शत्रूताच घेणे होय. मनाला त्याच्या मनाप्रमाणे गोष्टी करू न देणे, काम, क्रोध, लोभ हे मनरूपी शत्रू मनातच राहत असल्याने त्याची शत्रूता फार वाईट आहे ते जास्त उफाळतात. या कारणास्तव श्री एकनाथ महाराजांनी मनाने मनाशी मैत्री करूनच मन जिंकावे हा उपाय सांगितला आहे. मनाला मित्र करून त्याला आपली दुःखे सांगावित जन्म मरणाचे भय सांगावे, विषयातील दोष समजावून सांगावे, कनक आणि कांता याची आसक्तीत किती दुःख असते, परद्रव्य, परस्त्री, परनिंदा ही व्यसने नरकात नेणारी आहे हे पटवून द्यावे. मग मित्रच मित्राची मदत करतो. मनच प्रसन्न होऊन ते आपले दुर्गुण दूर करते. मनाला गुरुउपदेशाचे धडे द्यावेत. मन हे निदीध्यासाने तद्रूप होते. तेव्हा श्रवण, मननाची त्याला संगत लावावी. मनालाच प्रसन्न केल्याने तेच आपल्याला आत्मसुखाकडे घेऊन जाते.

ऐसी मनाशी करितां मैत्री । मन परम उपकारी ।

जीवाते धरुनि निजकरीं । स्वानंदसागरी बुडी दे ॥

आत्मा हा मूळात अभेद, सर्वव्यापक आहे पण निर्गुणाने त्यात भेदाची स्थिती निर्माण केल्याने द्वैत निर्माण झाले आहे. त्यामुळे जे सुख दुःख निर्माण होतात या द्वंद्याच्या स्थितीवर 'मनोजय' मिळविणे हाच खरा परमार्थ होय. सुख दुःख, गुणातीत, द्वंद्यातीत अवस्था ही सिद्ध पुरुषांची आहे. त्यामुळे 'मनोजय' करून परमार्थ साधावा. 'मनोजय' हेच परमार्थाचे मुख्य साधन आहे. श्रीसमर्थानी सुध्दा मनाच्या श्लोकात मनाशी मैत्री करून परमार्थ साधण्याचे सांगितले आहे. मनोजयाने मन व षडरिपू वर विजय मिळविता येतो व त्यातूनच परमार्थाचा मार्ग सापडतो.

द्वंद्वसुखदुःख सहिष्णुपण । हे सिद्धाचे सहज लक्षण ।
माझे मुख्यत्वे हेचि साधन । मनोजयो जाण येणे होयें ॥

मन वळवून परमार्थी लागल्यावर काय होते,
काया वाचा आणि मनं । पत्रे पुष्पें फळें जीवनें ।
ईश्वरी अर्पूनीयां मनं । सार्थक करावें ॥

मना संग हा सर्व संगस तोडी ।
मना संग हा मोक्ष तत्काळ जोडी ।
मना संग हा साधका शीघ्र सोडी ।
मना संग हा द्वैत निःशेष मोडी ॥

मनोजयाची स्थिती ब्रह्मदेवादिकांनाही अगम्य आहे. जो ही स्थिती प्राप्त करतो तो त्रिभुवनात अनंत धन्य होय. मनोजयाने जे समर्थ आहेत त्यांनाच शांती प्राप्त होते कारण काम, क्रोध, हे रिपू त्याच्या ताब्यात असतात. खरी आत्मशांती मनात बिंबली म्हणजेच तुम्हाला ब्रह्म स्वरूपाचा अनुभव येतो. इंद्रियनिग्रहाची तपश्चर्या जरी असाध्य वाटत असली तरी ती असाध्य नाही. 'असाध्य तेचि साधावे' ह्यातच खरा पुरुषार्थ आहे. या तपश्चर्येने विषय वासनेचा खडक फोडून अमृताचा जिवंत मधुर झरा प्राप्त करावा.

॥ इति सीताश्रीरामचंद्रापर्णमस्तू ॥