



Peer Reviewed Referred and  
UGC Listed Journal  
(Journal No. 40776)



ISSN 2277 - 5730

AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY  
QUARTERLY RESEARCH JOURNAL

# AJANTA

Volume-VIII, Issue-I  
January - March - 2019  
Marathi

IMPACT FACTOR / INDEXING  
2018 - 5.5  
[www.sjifactor.com](http://www.sjifactor.com)

Ajanta Prakashan





ISSN 2277 - 5730  
AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY  
QUARTERLY RESEARCH JOURNAL

# AJANTA

Volume - VIII

Issue - I

Marathi

January - March - 2019

Peer Reviewed Referred  
and UGC Listed Journal

Journal No. 40776



ज्ञान-विज्ञान विमुक्तये

IMPACT FACTOR / INDEXING  
2018 - 5.5  
[www.sjifactor.com](http://www.sjifactor.com)

❖ EDITOR ❖

Asst. Prof. Vinay Shankarrao Hatole  
M.Sc (Maths), M.B.A. (Mktg.), M.B.A. (H.R.),  
M.Drama (Acting), M.Drama (Prod. & Dir.), M.Ed.

❖ PUBLISHED BY ❖



**Ajanta Prakashan**  
Aurangabad. (M.S.)



## CONTENTS OF MARATHI



अ.क्र.	लेख आणि लेखकाचे नाव	पृष्ठ क्र.
१	गुलाबगीतेतील तात्त्विक विचार सौ. अबोली व्यास (सावदेकर)	१-५
२	पातंजल योग आणि प्रासंगिकता प्रा. अ. रा. पवार	६-९
३	भारतीय समाजव्यवस्थेवरील धर्माचा प्रभाव आणि धर्माचे मूळ तात्त्विक अधिष्ठान चंद्रकांत प्रल्हाद सोनवणे	१०-१३
४	उमास्वामी यांनी केलेले जैनदर्शनाचे अनुशीलन डॉ. चित्रा अशोक चवडे	१४-१७
५	प्रज्ञाचक्षुंच्या 'तत्त्वबोधः' या ग्रंथातील सिद्धान्त एक समीक्षण डॉ. कविता होले	१८-२२
६	नास्तिकवादी परंपरेतील चार्वाक दर्शनाची सार्वकालिक उपयुक्तता आणि जनाभिमुखता डॉ. सौ. कीर्ती राम पिंजरकर	२३-३१
७	श्रीमद्भगवद्गीता रामानुज भाष्य आत्म्याचे अविनाशित्व सौ. ज्योती हसबनीस	३२-३७
८	प्रस्थानत्रयी व भारतीय तत्वज्ञान सौ. कल्पना चांदुरकर	३८-४३
९	वैश्विक दृष्टीसे योगदर्शन का महत्त्व वैद्या क्षमा अमोल डोरले	४४-४८
१०	सांप्रतकाळात आधुनिक दार्शनिकांचे योगदान मीनल जोशी	४९-५४
११	भारतीय तत्वज्ञानातील 'मनस' संकल्पना आणि अष्टांगयोग डॉ. मृदुला नासेरी	५५-५९
१२	वेद, वेदान्त प्रणीत अग्नितत्त्व सौ. नीलीमा संजीव पुराणकर	६०-६५
१३	वर्तमान परिस्थितीत श्रीमद् भगवद्गीतेची उपयोगिता डॉ. सौ. पल्लवी प्रविण राजनकर	६६-६९

## ११. भारतीय तत्त्वज्ञानातील 'मनस' संकल्पना आणि अष्टांगयोग

डॉ. मृदुला नासेरी

संस्कृत विभाग प्रमुख, सहयोगी प्राध्यापक, श्री विज्ञाणी नगर महाविद्यालय, उमरेड रोड, नागपूर.

रूचीनां वैचित्र्यादृजुकुटिलनानापथजुषां

नृणामेको गम्यत्वमसि पयसामर्णव इव ।।

भिन्न भिन्न मार्गांनी जाणाऱ्या नद्या ज्याप्रमाणे एकाच सागराला येऊन मिळतात त्याप्रमाणे हे ईश्वरा, भिन्न भिन्न रूचींचे व भिन्न भिन्न पंथाचे लोक शेवटी तुझ्याच तत्वात विलीन होतात. याच वचनानुसार भारतीय तत्त्वज्ञानातही विविध संप्रदायांचा समावेश आहे त्यात अनेक मतमतांतरे आहेत, तरीही त्यातील आत्मतत्वाचे चिन्तन ही एक अखंड प्रक्रिया आहे. भारतीय दर्शनामध्ये नऊ दर्शने महत्वपूर्ण मानली जातात. चार्वाक, जैन, बौद्ध, न्याय, वैशेषिक, सांख्य योग, पूर्व मीमांसा, वेदान्त ही आस्तिक दर्शने वेदप्रमाण्य मानतात. नास्तिक दर्शन मात्र वेदप्रमाण्य मानीत नाही. भारतीय तत्त्वज्ञानात अशी विविधता असली तरी ती मूळ एकतेला आत्मतत्वाला जपणारी आहे. या सर्व दर्शनांनी ईश्वरप्राप्तीसाठी कर्ममार्ग, भक्तीमार्ग, योगमार्ग आणि ज्ञानमार्गाचा अवलंब केला असला तरी आत्मतत्वाचे निरूपण करणे, परमोच्च सत्तेचा साक्षात्कार करून घेणे हेच सर्वदर्शनांचे मूळ उद्दिष्ट असून जीव, जगत ईश्वर, आत्मा, मोक्ष हेच प्रतिपाद्य विषय आहेत. स्वार्थ आणि अहंकाराच्या विनाशातूनच मोक्षप्राप्तीचा मार्ग प्राप्त होतो हे सर्व दर्शनांचे मत आहे.

आपले शरीर हे मन आणि आत्मा यांना जोडणारे महत्वपूर्ण साधन आहे. आत्मप्राप्तीसाठी शरीर आणि मनाला शुद्ध, सात्विक, कामक्रोधरहित असणे गरजेचे आहे. पण चंचल मनाचा पसारा आवरणे कठीण आहे. श्रीमद्भगवद्गीतेत अर्जुन म्हणतो 'चंचळं ही मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद् दृढम्।' मन इतके चंचल आहे त्याला ताब्यात ठेवणे वायुला ताब्यात ठेवण्याइतके दुष्कर आहे. यावर भगवान श्रीकृष्णाने अर्जुनाला उत्तर दिले, 'अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च ग्रहयते। अभ्यास आणि वैराग्यानेच मनाला संयमित केले जाऊ शकते। म्हणूनच या चंचल मनाला संयमित करण्यासाठी मनाचे स्वरूप भारतीय दर्शनांनी स्पष्ट केले आहे.

युगपज्ज्ञानानुत्त्वत्तिर्मनसो लिङ्गम्। - न्यायदर्शन

एकाचवेळी एकाच प्रकारचे ज्ञान प्राप्त करणे हे मनाचे स्वरूप आहे. मनाचे सामर्थ्य हे सर्वश्रेष्ठ सामर्थ्य आहे. सर्व अशक्य गोष्टी शक्य करण्याचे सामर्थ्य मनात असते. मनाच्या ईच्छाशक्तीवर पंगु सुध्दा पर्वत चढून जातो. माणसाची प्रगती आणि अधोगती ही मनावरच अवलंबून असते. संसारबन्धनात अडकायचे की मोक्षप्राप्ती करून जन्ममृत्युच्या फेऱ्यातून मुक्त व्हायचे हे मानवी शरीरातील मनावर अवलंबून असते. "मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः" असे भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात. म्हणूनच प्राचीन काळापासून भारतीय तत्त्वज्ञानी, तत्त्वचिंतकांनी ऋषीमुनी आणि संतजनांनी मानवी मनाचा अभ्यास केला. कारण ज्या मनाने परमेश्वराचे दर्शन घ्यायचे त्या मनाचा आध्यात्मिक दृष्टिकोन ज्ञान असता तर मनावर नियंत्रण ठेवून आत्म्याला मनाद्वारेच पाहणेही सहज शक्य व्हावे म्हणूनच मन



म्हणजे काय त्याचे स्वरूप, कार्य काय या संदर्भात वैदिक साहित्य, दर्शन साहित्यातून 'मनस' ही संकल्पना कशी विकसित झाली मनाला ताच्यात ठेवण्याचे उपाय कोणते याविषयी भारतीय दर्शन साहित्यात आढळणाऱ्या विचारांचा उहापोह प्रस्तुत शोधनिवन्धात केला आहे.

### वैदिक साहित्यातील 'मनस' संकल्पना

राष्ट्राच्या जडणघडणीत समाजातील एकात्मतेच्या भावनेने, राष्ट्ररक्षणाच्या एकमेव भावनेन बांधले गेले पाहिजे. सर्वांमध्ये सामंजस्य टिकवून रहावे म्हणून मनाने सदैव चांगले संकल्प केले पाहिजेत. कारण विचार, विकार, विकल्प, शंका, संशय, द्वेष, मत्सर, राग, प्रेम इत्यादि सर्वविकार मनातच असतात. व्यक्त्याच्या आवडी निवडी, आशा-आकांक्षा, इच्छा, भावना या सर्वांचे वास्तव्य मनात असते. मन हे अश्वासारखे चंचल असाते. म्हणून मनाने केव्हा भरकटून जाऊ नये तर मानवी कल्याणाच्या एकाच ध्येयाने प्रेरित व्हावे म्हणून मनात सदैव समष्टीच्या कल्याणाचे विचार यावेत म्हणून वैदिक ऋषी म्हणतात - तन्मेमनः शिवसंकल्पमस्तु। यजुर्वेदातील 34 व्या अध्यायातील शिवसंकल्पसुक्तांत मनाचे स्वरूप पुढीलप्रमाणे आढळते.

जे विशेष ज्ञानाचे सामान्य ज्ञानाचे साधन आहे जे धैर्यरूप असून सर्व प्राणीमात्रात प्रकाशित झाले आहे. ज्या वाचून कोणतेही कर्म करणे शक्य नाही असे आमचे मन सदैव शुभसंकल्प करो. रथाच्या आसात जसे आरे लागले असतात त्याप्रमाणे मानवी मनात ऋक् यजु, साग वेदातील मन्त्र प्रतिष्ठीत झाले आहे. सर्वांच्या अन्तर्यामी असलेले चित्त ज्यात अनुस्युत आहे अशा माझ्या मनात नित्य शुभसंकल्प नांदावेत.

उत्तम सारथी घोड्यांना हवे तिथे वळवितो. त्याप्रमाणे उत्तम संस्कारित शुध्द मन मनुष्याला सन्मार्गाकडे नेत असतो. जे हृदयात वास करते व जे अत्यंत वेगवान आहे त्या मनाने सदैव पवित्र संकल्प करावे. उत्तम सारथी घोड्यांना काबूत ठेवतो तस माझ्या चित्तातही शुभ संकल्प असावेत. माझे मन माझ्या इंद्रियांना काबूत ठेवो. अशाप्रकारे वैदिक साहित्यातील या शिवसंकल्प सूक्तातून मन हे अत्यंत सामर्थ्यवान, घोड्याप्रमाणे चंचळ असून संकल्प विकल्प करणे हा मनाचा स्वभाव असल्याचे दृष्टीस पडते. 'हृत्प्रतिष्ठं अजिरं जविष्ठं' या विशेषणांमधून मन हे हृदयात वास करत असून कधीही क्षय न पावणारे, अत्यंत चंचल, वेगवान असे मानवी शरीरातील तत्व आहे हे लक्षात येते. प्रसादे सर्व दुःखांनां हानिरस्योपजायते (गीता 2.65) ते प्रसन्न मनाने जगने हे स्वतःचे व दुसऱ्याचे दुःख हलके करण्याचे साधन आहे. म्हणजे मन प्रसन्न ठेवणे, सौम्यता, शांती चित्तशुध्दी करणे हे मनाचे तप होय. संयम हे मनाच्या महासामर्थ्याचे लक्षण आहे. मनात शिवसंकल्प असेल तर हातून चांगली कृती घडते. चांगले कार्य करण्यातून प्रसन्नता आणि समाधान फुलत जाते.

मनाची प्रसन्नता हेच खरे सुख. मनाची शुध्दता, स्थिरता कमी झाली की मनुष्य संवेदनहीन होतो. परंतु वनतो, दुर्बल होतो. योग्यशास्त्रानुसार 'मनस'ची संकल्पना अदृश्य आत्म्याला फक्त मनाद्वारे पाहिल्या जाते. त्यानुसार विचार केल्यास आत्मा म्हणजे मन, मन म्हणजे आत्मा की दोन्ही वेगळे? इत्यादि प्रश्नांमधुन वादाला सुरुवात झाली त्यातून द्वैतवाद निर्माण झाला. अद्वैत वाद म्हणजे एकच आत्मा आणि मन एकच आहे. द्वैतवाद म्हणजे आत्मा मन दोन्ही वेगळे मानणारे ते तत्वचिन्तक आणि अद्वैतवाद म्हणजे आत्मा व मन एकच असे दोन्ही वेगळे नसून एकच मानणारे तत्वचिन्तक.

मानवी शरीरात आत्मा आणि मन दोघांचेही वास्तव्य असते. मानवी शरीर मनावर नियंत्रण ठेवून साधना करून मनाला शुद्ध आणि पवित्र करतो व आपल्या अंतरात्म्याचे दर्शन घेतो. म्हणून आत्मा व मन निरनिराळे आहे.

**अद्वैतवादानुसार** - आत्मा हा कैवल्यस्वरूप असून सर्वा व्यापक अशा आत्म्याला पाहण्याचे काम मन करते. अशी अनुभूती घेत साधना करतानाच मन आत्म्याशी एकरूप होते. तेथेच मन आत्मा एकरूप होतात. ब्रम्हरूप होतात दोन्ही अद्वैतरूप होतात तीच खरी समाप्ती अवस्था होय.

वेदान्तानुसार मनस् या संकल्पनेत प्रकृती आणि पुरुष अशा दोन संकल्पना दिलेल्या आहे. प्रकृती म्हणजे शरीर व पुरुष म्हणजे आत्मा. शरीराने मानवाला बुद्धी आणि मन दिलेले आहे. प्रत्येक शरीरात आत्मा म्हणजे ब्रम्हचैतन्य दिलेले आहे. शरीरात आत्मा आणि मन असून बुद्धीत मन अन्तर्भूत आहे.

### सांख्यदर्शनानुसार

मनाच्या 3 प्रकारच्या मनोवृत्ती सांगितल्या आहेत.

- 1) सत्त्व म्हणजे सात्त्विकवृत्तीचा विकास
- 2) रज म्हणजे वासनात्मक बुद्धीचा विकास
- 3) तम म्हणजे तामसीवृत्तीचा विकास

तीन मनोवृत्तींचा विकास होऊन व्यक्तिमत्त्व घडत असते. मनामध्ये या मनोवृत्तींचा विकास होतो व या तीनपैकी ज्या मनोवृत्तीचे प्राबल्य जास्त तशी ती व्यक्ती घडत जाते.

### श्रीमद्भगवद्गीतेतील 'मनस्'ची संकल्पना

श्रीमद्भगवद्गीतेत आत्मा, मन आणि बुद्धी अशा तीन संकल्पना सांगितलेल्या दिसतात.

आत्मानं रथिनं विध्दी शरीरं तु रथमेव च ।

बुद्धी तु सारथी विध्दी मनः प्रग्रहमेव च ॥

शरीर हा एक रथ असून बुद्धी हा रथ चालविणारा चालक आहे. मन वासनारूप असून त्यामध्ये वासनारूपी घोडे सैरावरा धावत असतात. आत्मा हा मालक आहे. म्हणून मनामध्ये धावत सुटणाऱ्या या चंचल घोड्यांना लगाम घालणे आवश्यक आहे. म्हणून मनावर नियंत्रण ठेवणे आवश्यक आहे. मनामध्ये अनेक विचार भावना थैमान घालीत असतात, म्हणून मलीन झालेल्या मनाला शुद्ध केले तरच आत्मानुभूती येईल. पाश्चात्य तत्वज्ञ प्लेटो याने देखील याच मताचा पुरस्कार केला. अशाप्रकारे भारतीय दर्शनांमध्ये मनस् ही संकल्पना अतिशय व्यापक, सूक्ष्म आणि उच्च दर्जाची आहे. याशिवाय दासबोधकार श्री समर्थ रामदासस्वामी, संत ज्ञानेश्वर, स्वामी विवेकानन्द, विनोबा भावे, आध्यात्मिक समाधान लाभण्यास, ब्रम्हानंदी टाळी लागण्यास मनाची शिकवण, मनावर नियंत्रण, मनातील विचार, मनाची एकाग्रता यांना महत्वपूर्ण मानून मनालाच उपदेश करतात. मना सज्जना भक्तिपंथेचि जावे। तरी श्रीहरी पाविजे तो स्वभावे।

कारण मनाला वारंवार जागृत करण्याची गरज असते. मनाचा स्वभाव आळसाकडे झुकण्याचा असतो. तरीही आपल्यात एक क्षमता असते की ज्यामुळे आपण मनाला जागृत करून जीवन संघर्षाशी सामना करू शकतो.

आपल्या सुप्त शक्तींना जागृत करण्यासाठी महान् सदगुरूंची, महान् शास्त्रीय ग्रंथाची किंवा महान् आदर्शाची गरज असते. किंकर्तव्यमूढ झालेल्या अर्जुनासारख्या वीर योद्ध्याला भगवान श्रीकृष्णाने 'नैतद्व्ययिउपपद्यते' असा उपदेश करून त्याच्यातील उर्जला प्रकट करून उच्च पातळीवर नेले. अशाच प्रकारे मनुष्यानेही आपल्या अंतरंगातील



नवनव्या शक्तिस्त्रोतांना शोधून काढण्याची गरज असते. त्यासाठी अर्जुनासारखे शुद्ध हृदय दीर्घत्व टाकून द्यावे लागते. अर्जुनासारखा प्रत्येकाला श्रीकृष्णासारखा सखा आणि सदगुरू मिळेलच असे नाही. म्हणून मनाला शुद्ध करण्यासाठी भगवान श्रीकृष्ण उपदेश देतात. मनःप्रसादः, सौम्यत्वं मौनं आत्मनिग्रहः भावसंशुद्धिः (गीता 17.16) प्रसन्नता, भक्कडपणा, वटवटीतपणा टाळणे, मितभाषी असणे, संयम आणि शुद्ध पवित्र भावना हे गुण प्रयत्नपूर्वक संपादन करावे. कुणाच्याही मनाला दुखवू नये यासाठी वाङ्मयतप आचरावे. अनुद्वेगकरं वाक्यं, सत्यं प्रियहितंच यत् (गीता 17.15) मानवाच्या वन्यावाईट कृत्यांना तो स्वतःच जबाबदार असतो. म्हणून गीतेची शिकवण आहे. उद्धरेत् आत्मना आत्मानं नावसादेयत् (गीता 6.5)

मनुष्याने स्वतःच स्वतःचा उध्दार करावा, स्वतःला खचू देऊ नये, अधोगती टाळावी, चिकाटीने, सातत्याने अभ्यास करणे, कसून प्रयत्न करणे, एकाग्रतेने परिस्थितीवर मात करणे हे प्रबळ मनाचे सामर्थ्य ओळखून गीतेने प्रमाथी मनाला जागवण्याचा अमूल्य मार्ग दाखविला आहे. म्हणून श्रीमद्भगवद्गीतेतील विचारधनाचे संस्कार बालवयापासून मुलांवर सातत्याने झाले पाहिजे.

मनःशान्ती, समाधान व प्रसन्नता ही मनाची समृद्धी होय, अशा समृद्ध मनाने जगणे ही अध्यात्माची पहिली पायरी. सैरावरा धावत सुटणाऱ्या मनाला लगाम कसा घालायचा? मनोनिग्रह कसा करायचा, मनाची शक्ती कशी वाढवायची? याचे ज्ञान ते अध्यात्मविज्ञान आणि अध्यात्मविज्ञान, प्राप्त करण्याचा मार्ग म्हणजे योगशास्त्राचा अभ्यास. योगाद्वारे मन समृद्ध करायचे, साधना करायची म्हणून म्हटले आहे योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः। चित्तवृत्तींचा निरोध करून एकाग्रता साधण्याचा अभ्यास म्हणजे योगाभ्यास. मन आणि ईश्वर यांचा संयोग म्हणजे योग. शरीर आणि मन शुद्ध करण्यासाठी पातञ्जल ऋषींनी अष्टांगयोग मार्ग सांगितले. यम, नियम आसन प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणी, ध्यान समाधी। शारीरिक, मानसिक रचस्थ आणि बौद्धिक विकासासाठी आसने महत्त्वपूर्ण आहेत.

मनाची बैठक स्थिर होण्यासाठी प्राणायाम, ध्यान, ईश्वर प्राणिधान, ओंकार, श्लोक प्रार्थना यांचा सातत्याने दैनंदिन जीवनात अवलंब केला पाहिजे. यापैकी ध्यान म्हणजे भावनेची एकतानता. ईश्वराशी एकरूप होण्याची साधना. ध्यान हा मानवाला ईश्वरापर्यंत पोचविण्याचा मार्ग आहे. 'तमसो मा ज्योतिर्गमय' असा अंधाराकडून प्रकाशाकडे नेण्यास, अपूर्णाकडून पूर्णत्वाकडे नेणारा, मानवता व देवत्व यांना जोडणारा दुवा आहे.

आजच्या जगात सगळ्यात महाग आणि मूल्यवान काय असेल. तर वेळ, मानसिक शांतता आणि समाधान. नेमकं आपल्या मनाला काय हवं आहे, मनाची मरगळ आणि ताणतणाव कसे चटकन निघून जातील व आपल्याला भव्यदिव्य अनुभव कसा येईल ही सहज भावना दाटून येते. तेव्हा आपल्या अनेक मानसिक, शारीरिक समस्यांचं निराकरण करण्यास ताणतणाव कमी करण्यास अष्टांगयोग, प्राणायाम, ध्यान, हेच खरे उपचार आहेत. मनाला विचलित करणारी अवधाने या उपचारातून आटोक्यात येतात व सदसाद्विवेकबुद्धी जागृत होते. ती चित्ताची प्रसन्नता वाढवते. कार्यातील उत्साह, प्रसन्नता आणि कौशल्य वाढवते. बुद्धी, मन व चेतनस्त्रोत हे तिन्ही ध्यानात एकरूप होतात, ब्रम्हरूप होतात. म्हणून आपल्या दैनंदिन जीवनात ध्यानाला महत्त्व दिले पाहिजे. अशाप्रकारे सर्वांना सुखसमाधान देणारी निरोगी आरोग्य देणारी व भारतीय संस्कृतीच आजच्या जगात प्रभावी ठरते. तीच जागतिक संघर्षापासून मानवाला वाचवू शकेल हे निश्चित.

अशाप्रकारे वर्तमान रिथतीतही भारतीय तत्वज्ञान मनुष्याला स्थूलाकडून सूक्ष्माकडे, अंधाराकडून प्रकाशाकडे नेणारे आहे. धर्म, जाती, भाषा, वेशभूषा यात भिन्नता असूनही धर्म आणि तत्वज्ञानदृष्ट्या एक आहे. योग आणि भोग, तप आणि त्याग, साधना आणि सिध्दी, ज्योतिष्य आणि व्याकरण, धर्म आणि तत्वज्ञान यांच्यातील अद्भूत समन्वयाचा सिध्दान्त महत्त्वपूर्ण आहे. त्यानुसार सर्वांनी आपल्या अवगुणांचा त्याग करणेच श्रेयस्कर आहे.

#### संदर्भसूची

1. श्रीमद् भगवद्गीता
2. भारतीय तत्वज्ञान
3. भगवद्गीतेचे सौंदर्य आणि सामर्थ्य -- रामकृष्ण मठ
4. भारतीय संस्कृती कोश
5. पातंजल योगदर्शन



# **CONTACT FOR SUBSCRIPTION**

**AJANTA**

**ISO 9001: 2008 QMS/ISBN/ISSN**

**Vinay S. Hatole**

**Jaisingpura, Near University Gate, Aurangabad (M.S) 431 004,**

**Cell : 9822620877, 9579260877 Ph: 0240 - 2400877**

**E-mail : [ajanta5050@gmail.com](mailto:ajanta5050@gmail.com)**

**Website : [www.ajantaprakasha.com](http://www.ajantaprakasha.com)**