

# व्यक्तिविकाससाठी विद्याव्रत

भाग १



## विद्याव्रत संस्कार : व्याख्यानमाला, कृती उपक्रम



नियम पाळावे जखि  
म्हणशिल योगी व्हावे ॥

रसनेचा जो अंकित झाला,  
समूळ निद्रेला जो विकला,  
तो नर योगाभ्यासा मुकला,  
असे समजावे ॥

जखि म्हणशिल योगी व्हावे...

रात्री निद्रा परिमित घ्यावी,  
शोजनातही मिति असावी,  
शब्दवल्गना बहु न करावी,  
साधक जीवे ॥

जखि म्हणशिल योगी व्हावे...

यापखि सकलाहार-विहारी,  
नियमित व्हावे मनि अवधारी  
निजरूपोन्मुख होऊनि अंतरी,  
चित्त मग धावे ॥

जखि म्हणशिल योगी व्हावे...

### व्यक्तिविकसनपर

ज्ञान प्रबोधिनी प्रकाशन, पुणे

किंमत : ₹ १३०/-

jprakashane.org या संकेतस्थळावर उपलब्ध

आपल्या देशाच्या शिक्षण पद्धतीमध्ये जे महत्त्वाचे गुण प्रकट झाले आहेत, त्यांचे रक्षण आणि वर्धन केले पाहिजे या विचाराने ज्ञान प्रबोधिनीमध्ये सुरुवातीपासून शैक्षणिक संस्कार समारंभाची योजना केली गेली.

विद्यार्थ्यांच्या माहितीत भर घालणे व त्यांची कौशल्ये वाढविणे ही शिक्षणाची सामान्य कल्पना आहे. यांच्या जोडीला विद्यार्थ्यांच्या वृत्ती घडविणे व त्यांच्यामध्ये प्रेरणा जागृत करणे यांची भर घातली म्हणजे शिक्षणाची कल्पना अधिक समृद्ध होते.

कौशल्ये वाढविण्यासाठी सराव करावा लागतो, तर माहिती आत्मसात करण्यासाठी उजळणी करावी लागते. त्याचप्रमाणे वृत्ति-घडणीसाठी मनावर आणि बुद्धीवर संस्कार करावे लागतात व प्रेरणा जागरणासाठी विद्यार्थ्यांना ध्येयदर्शन घडवावे लागते. शिक्षणाची ही चारही अंगे एकमेकांवर अवलंबून आहेत.

स्वतःचे व्यक्तिमत्त्व पूर्ण विकसित करण्याचा प्रयत्न एका बाजूने सतत चालू ठेवत दुसऱ्या बाजूने ते कुटुंबाच्या, समाजाच्या, देशाच्या आणि ईश्वराच्या चरणी अर्पित करायचे अशी मनोवृत्ती घडविण्यासाठी विद्याव्रत संस्कार आहे.

अशा या शैक्षणिक संस्काराचा प्रसार सर्वत्र व्हावा यासाठी 'व्यक्तिविकासासाठी विद्याव्रत... भाग १ व २' ही पुस्तके!

# व्यक्तलवकलसलसलठी वलदुतलतुरत डलगत १

शुकुषणलक उडकुरड संशुधलकल – डुरकलशन डहलले  
ऑन डुरडुधलनी  
ॡ१० सदलशलव डेठ, डुणे – ॡ११ ०३०.

---

## व्यक्तिविकासासाठी विद्याव्रत

विद्याव्रत संस्काराच्या पूर्वतयारीसाठीची व्याख्याने व गटचर्चा यात सहभागी असलेले व्रतार्थी-विद्यार्थी व त्यांचे मार्गदर्शक पालक-शिक्षक यांच्यासाठी उपयुक्त पुस्तक

### ❖ प्रकाशक

प्रा. वि. शं. देशपांडे  
कार्यवाह, ज्ञान प्रबोधिनी, पुणे.

### ❖ मुद्रक

संपादक, छात्र प्रबोधन,  
ज्ञान प्रबोधिनी, पुणे.

### ❖ मुखपृष्ठ व आतील चित्रे

श्री. गिरीश सहस्रबुद्धे

### ❖ अक्षर जुळवणी

छात्र प्रबोधन, ज्ञान प्रबोधिनी, पुणे.

### ❖ स्वामित्व

ज्ञान प्रबोधिनी, ५१० सदाशिव पेठ, पुणे - ४११ ०३०  
दूरभाष - ०२०-२४२०७०००, [www.jnanaprabodhini.org](http://www.jnanaprabodhini.org)

### ❖ वितरण

छात्र प्रबोधन, ज्ञान प्रबोधिनी, पुणे ३०  
दूरभाष - ०२०-२४२०७१७४  
ऑनलाइन खरेदीसाठी [jpprakashane.org](http://jpprakashane.org)

### ❖ किंमत :

₹ १३०(२० पेक्षा जास्त प्रती घेतल्यास पुस्तकाची किंमत ₹ १००)

### ❖

प्रथम आवृत्ती : राष्ट्रीय शके १९१५, इ.स. १९९३, आद्य संचालक स्मृतिदिन  
द्वितीय आवृत्ती : राष्ट्रीय शके १९२०, इ.स. १९९८, गुरुपौर्णिमा, (पुनर्मुद्रण-१)  
तृतीय आवृत्ती : राष्ट्रीय शके १९२६, इ.स. २००४, विवेकानंद स्मृतिदिन (पुनर्मुद्रण-३)  
चौथी आवृत्ती : राष्ट्रीय शके १९३७, इ.स. २०१५, बुद्धपौर्णिमा (पुनर्मुद्रण-२)  
पाचवी आवृत्ती : राष्ट्रीय शके १९४५, इ.स. २०२३, विजयादशमी  
(या आवृत्तीसह एकूण प्रती - २०,०००)

---

---

## प्रस्तावना

---

आपल्या देशाच्या शिक्षणपद्धतीमध्ये जे महत्त्वाचे गुण प्रकट झाले आहेत त्यांचे रक्षण आणि वर्धन केले पाहिजे, या विचाराने ज्ञान प्रबोधिनीमध्ये सुरुवातीपासून शैक्षणिक संस्कार समारंभांची योजना केली गेली. शैक्षणिक वर्षाच्या सुरुवातीला वर्षारंभ समारंभ आणि शैक्षणिक वर्षाच्या शेवटी वर्षान्त समारंभ यांची योजना पूर्वीच्या अनुक्रमे उपाकर्म आणि उत्सर्जन समारंभांच्या आधुनिकीकरणातून केली आहे. त्याप्रमाणे १९७३ पासून उपनयन समारंभाचे आधुनिक रूप म्हणून विद्याव्रत संस्कार केला जातो.

### संस्कारांची पुनर्मांडणी

परंपरेने चालत आलेली एखादी रूढी आज कालबाह्य, अन्याय्य किंवा विषमता जोपासणारी अशी वाटत असेल तर ती टाकून देणे इष्ट आहे अथवा तिचा मुख्य आशय लक्षात घेऊन तिचे बाह्य रूप कालोचित, न्याय्य आणि समानतेला पोषक करण्याचा प्रयत्न करता येईल. पूर्वपरंपरेमध्ये उपनयन हा संस्कार केवळ त्रैवर्णिकांपुरता होता. काळाच्या ओघात फक्त एकाच म्हणजे ब्राह्मण वर्णातील फक्त मुलांसाठी केवळ उपचार म्हणून तो होऊ लागला. या बाह्य रूपामुळे तो कोणाला काढून टाकावासा वाटला तर त्यांना दोष देता येणार नाही; परंतु आयुष्याला दिशा देण्यासाठी जीवनाचे ध्येय निश्चित करणे, ते गाठण्याचा संकल्प करणे व त्यासाठी व्रताचरण करून, स्वतःला सक्षम बनवून विद्याभ्यास करणे याची आजही आवश्यकता आहे. उपनयनाचा हा मुख्य आशय लक्षात घेऊन एक शैक्षणिक संस्कार म्हणून 'विद्याव्रत संस्कार' हे त्याचे आधुनिक रूप तयार केले आहे.

### विद्याव्रत हा शैक्षणिक संस्कार

विद्यार्थ्यांच्या माहितीत भर घालणे व त्यांची कौशल्ये वाढवणे ही शिक्षणाची सामान्य कल्पना आहे. यांच्या जोडीला विद्यार्थ्यांच्या वृत्ती घडवणे आणि

त्यांच्यामध्ये प्रेरणा जागृत करणे यांची भर घातली म्हणजे शिक्षणाची कल्पना अधिक समृद्ध होते. कौशल्ये वाढवण्यासाठी सराव करावा लागतो. तर माहिती आत्मसात करण्यासाठी उजळणी करावी लागते. त्याचप्रमाणे वृत्तिघडणीसाठी मनावर आणि बुद्धीवर संस्कार व्हावे लागतात व प्रेरणा जागरणासाठी विद्यार्थ्यांना ध्येयदर्शन घडवावे लागते. शिक्षणाची ही चारही अंगे एकमेकांवर अवलंबून आहेत. प्रत्येकासाठी एकेक मार्ग विशेषत्वाने सांगितला असला तरी इतरही मार्ग साहाय्यक होतातच. स्वतःचे व्यक्तिमत्त्व पूर्ण विकसित करून ते कुटुंबाच्या, समाजाच्या, देशाच्या आणि ईश्वराच्या चरणी अर्पित करायचे आहे अशी मनोवृत्ती घडवण्यासाठी विद्याव्रत संस्कार आहे.

### विद्याव्रत संस्काराचे स्वरूप

सहज मिळालेल्या अनुभवांचे संस्कार व्यक्तीच्या मनावर होत असतातच. काही संस्कार पालक आणि वडील मंडळी ठरवून करत असतात, तर काही संस्कार स्वतःच स्वतःवर करवून घ्यायचे असतात. विद्याव्रत संस्कार एकेकट्या विद्यार्थ्यांसाठी त्याच्या पालकांनी करावा आणि गटासाठी शाळांनी किंवा सार्वजनिक संस्थांनी करावा अशी मांडणी ज्ञान प्रबोधिनीने केली आहे. हा संस्कार योजनापूर्वक करताना संस्कार कशासाठी हे विद्यार्थ्यांना कळावे; म्हणून व्याख्यानमाला योजली जाते. व्याख्यानांचा आशय समजून घेऊन विद्यार्थ्यांनी व्यक्तिमत्त्व विकसनासाठी संकल्प निश्चित करणे आणि या संकल्पांचा समारंभपूर्वक व्रत म्हणून स्वीकार करणे अशी विद्याव्रत संस्काराची योजना आहे.

### विद्याव्रत संस्कार कोणासाठी?

विद्याव्रत संस्कारामध्ये आपल्या शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक व आत्मिक विकसनासाठी सहा व्रते घ्यायची असतात. युक्ताहारविहार, इंद्रिय संयमन, दैनंदिन उपासना, सद्गुरुसेवा, स्वाध्यायप्रवचन आणि राष्ट्रार्चना अशी ही सहा व्रते सर्वच विद्यार्थ्यांनी स्वीकारण्यासारखी आहेत. त्यामुळे संस्कार करताना अट आहे ती फक्त वयाची! वयाच्या बाराव्या वर्षानंतर या व्याख्यानमालेतील विषय प्रयत्न केल्यास विद्यार्थ्यांना समजू शकतात. वयाच्या किमान २५ वर्षांपर्यंत हे विद्याव्रत विद्यार्थ्यांनी पाळावे असे सुचवले जाते. शिकू इच्छिणाऱ्या मुलाला किंवा मुलीला हा संस्कार करून घेता येतो. संस्काराच्या योजनेत जाति-धर्माचे बंधन आड येत नाही. विद्याव्रत स्वीकारल्याची खूप म्हणून ॐ चे चिन्ह, क्रॉस, ताईत, कडे,

जानवे यांपैकी कोणतेही चिन्ह विद्यार्थी स्वीकारू शकतात. एका शाळेत सर्वांनाच सरस्वतीची प्रतिमा गेली अनेक वर्षे दिली जात आहे. व्रत स्वीकारणे, ते पाळण्याची आठवण राहावी म्हणून ज्याच्याशी पावित्र्याची कल्पना जोडली गेलेली आहे असे बाह्य चिन्ह असणे हे महत्त्वाचे.

## हे पुस्तक कसे वाचावे ?

साधारणपणे इ. आठवीतील विद्यार्थ्यांसाठी हा संस्कार करण्यात येतो. व्याख्यानमाला योजायच्या आधी काही आठवडे या पुस्तकातील एकेक उपविषय रोज वर्गात वाचला व त्यासंबंधी काही प्रश्नोत्तरे व शंका समाधान झाले तर व्याख्याने समजायला मदत होऊ शकेल. याउलट आधी व्याख्यानमाला घेऊन मग छोट्या-छोट्या गटांमध्ये या पुस्तकाच्या आधारे चर्चा योजून व्याख्यानांची उजळणी घेतली तरी आशय समजायला मदत होईल.

गेल्या ५० वर्षात अनेक ठिकाणी विद्याव्रत संस्कार होत असल्याने विद्याव्रतींची संख्या वाढते आहे. अनेक ठिकाणी हा संस्कार महत्त्वाचा व गरजेचा वाटू लागला आहे. त्याच्यातील शिक्षणपूरक व व्यक्तिविकासासाठी असलेल्या अनेक गोष्टींमुळे संस्कार व्यापक होत आहे. परिस्थितीनुसार विषयाच्या मांडणीत आवश्यक ते बदल करताना अनेक ठिकाणी होणाऱ्या व्याख्यानमालांमध्ये काही सुसूत्रता असावी, गटचर्चा घेताना काही मुद्दे सुटू नयेत, तसेच त्या त्या व्रतांची जाणीवपूर्वक जोपासना व्हावी. या दृष्टीकोनातून स्वाध्यायाचे प्रश्न व कृतिपाठ दिले आहेत. व्याख्यानमालेनंतर पुढील दोन वर्षे त्याचा मागोवा घेता यावा यासाठी हा भाग उपयुक्त ठरेल.

## पाचव्या आवृत्तीच्या निमित्ताने...

या पुस्तकाच्या शके १९१५ ते शके १९३७ (इ. स. १९९३ ते २०१८) या कालावधीत चार आवृत्त्या व वेळोवेळी त्याची पुनर्मुद्रणे प्रकाशित झाली. त्या-त्या आवृत्तीच्या वेळी आधीच्या आवृत्तीबाबत विद्यार्थी-पालक-शिक्षक यांच्याकडून आलेल्या सूचनांचा व प्रबोधिनीतील मार्गदर्शकांच्या अनुभवातून, चिंतनातून, संशोधनातून, सहविचारातून आलेल्या कल्पनांचा एकत्रित विचार करून काही लेखांची भर घातली गेली, काही लेखांचे पुनर्लेखन वा पुनर्मांडणी करण्यात आली. काही नवीन कल्पनांची भरही घातली गेली.

चौथ्या आवृत्तीपर्यंत एकाच पुस्तकात सर्व आशय समाविष्ट केला होता.

तथापि विद्यार्थ्यांना व मार्गदर्शकांनाही पुस्तक हाताळणे सोयीचे व्हावे म्हणून मूळ पुस्तकाची दोन भागात विभागणी करून ही पाचवी आवृत्ती प्रकाशित होत आहे. पुस्तकाच्या पहिल्या भागात 'विद्याव्रत संस्कार', 'शरीर सतेज सुंदर', 'मन करा रे प्रसन्न', 'बुद्धि दे रघुनायका' या चार घटकांचा समावेश केला आहे. पुस्तकाच्या दुसऱ्या भागात 'चिदानंदरूपी शिव मी शिव मी', 'जिणे राष्ट्रकार्यार्थ हो कांचनाचे' व 'समतोल विकास' या भागांचा समावेश केला आहे. वरील विषयांनुसार परिशिष्टाची विभागणीही त्या-त्या भागात केली आहे. दोन्ही पुस्तकांमध्ये अनुक्रमणिकेत दोन्ही भागातील घटक उपघटकांची सूची दिली आहे. त्यातून पुस्तकाचा समग्र आशय नजरेसमोर यायला मदत होईल.



दिनांक : भारतीय सौर १ आश्विन शके १९४५



## अनुक्रमणिका

पान क्र.

प्रस्तावना .....	५
<b>विद्य्याव्रत संस्कार</b>	
१. विद्य्याव्रत संस्कार म्हणजे काय? .....	११
२. विद्य्याव्रत संस्कार - भूमिका .....	१३
३. यशस्वी आयुष्याचा पाया .....	१६
४. विद्य्याव्रतांची ओळख .....	१८
<b>शरीर सुंदर सतेज</b>	
१. शरीर हे साधन आहे.....	२७
२. शारीरिक विकसनाचे पैलू.....	३१
३. प्राणशक्तीचे संवर्धन .....	३६
४. आरोग्य मेळवाया.....	४०
५. नाते शरीर-मनाचे .....	४२
<b>मन करा रे प्रसन्न</b>	
१. मानसिक विकासाच्या दिशा .....	५१
२. गुणपुष्पे वेचूया .....	५४
३. निःस्वार्थी मैत्रीचा वृक्ष.....	५९
४. जोपासना भावनिक कौशल्यांची.....	६३
५. चला जागवू या स्वयंप्रेरणा.....	६९
६. मन का दुबळे निराश व्हाया? .....	७४
७. पुन्हा न मन हे मळो.....	७८
८. धागे आडवे-उभे- 'मन आणि बुद्धीचे' .....	८०
<b>बुद्धि दे रघुनायका</b>	
१. बुद्धीचे स्वरूप.....	८७
२. निरीक्षण, आकलन आणि स्मरण .....	९१
३. समस्या परिहार व तर्कबुद्धी .....	९५
४. निर्णयशक्ती .....	१००
५. प्रतिभा .....	१०३
६. सामाजिक प्रज्ञा .....	१०७

**टीप** - वरील प्रत्येक भागाच्या शेवटी त्या-त्या भागावर आधारित कृतिपाठ, स्वाध्याय, गटचर्चेसाठी मुद्दे व सारांश रूपाने संकल्पना चित्रे दिली आहेत.

## परिशिष्टे

१. सर्वांगीण शारीरिक तंदुरुस्तीसाठीचे मोजमाप व व्यायाम ..... ११५
२. आवर्जून वाचावीत अशी काही पुस्तके ..... ११७
३. नियम पाळावे जर म्हणशिल मोठे व्हावे ..... ११८
४. विद्याव्रत पूर्वतयारीसाठी ज्ञान प्रबोधिनीची उपयुक्त प्रकाशने .... १२०

## व्यक्तिविकासासाठी विद्याव्रत – भाग २ चे अंतरंग

### प्रस्तावना

### चिदानंदरूपी शिव मी शिव मी

१. उपासनेचे महत्त्व
२. सदा सर्वदा योग तुझा घडावा
३. दैनंदिन उपासना : मंत्र व तंत्र
४. स्वयंपूर्ण, परिपूर्ण व्हा

### जिणे राष्ट्रकार्यार्थ हो कांचनाचे

१. व्रत राष्ट्रअर्चनेचे
२. मी सर्वासारखा, मी सर्वासाठी, मी सर्वावेगळा
३. भारतीय परंपरेचा अभिमान
४. देशस्थितीची आस्था आणि देशसेवेचे मार्ग
५. 'स्वीकारशील' स्वदेशी बाणा

### समतोल विकास

१. समतोल विकास
२. अनेक मार्गदर्शकांचे साहाय्य
३. शिव आणि शक्ती
४. चांगल्या सवयींची शक्ती
५. सामर्थ्य आहे संकल्पांचे
६. सर्वांगांची नित्यशुद्धी
७. यशस्वी जीवनाचा संकल्प आणि त्यासाठीची कौशल्ये

### परिशिष्टे

१. सांग दर्पणा कसा मी आहे? कशी मी आहे?
२. विद्याव्रत उपासनेतील संकल्प – प्रार्थना
३. शंका निरसन
४. विद्याव्रत पुनस्मरण
५. व्रतार्थीची मनोगत