

## संत तुकारामाचे पशु व पक्षी विषयक सुभाषिते

प्रा.बापूराव सहदेव डोंगरे

सहाय्यक प्राध्यापक मराठी विभाग

श्रीमती साळुंकाबाई राऊत कला व वाणिज्य महाविद्यालय वनोजा

**विषय प्रवेश:** संत तुकारामांची अभंगवाणी हे आजही लोकांच्या मनामध्ये रुजलेली आहे यामधून अनेक मुक्तके सुभाषिते जीवनामध्ये वापरले जातात .चारशे वर्षांचा कालखंडानंतरही त्याचे आजच्या जीवनाशी असणारे साम्य हे तुकोबाची अभंगवाणी ही अजरामर आहे .हे सिद्ध करते .जीवन असतांना सुभाषितांचा वापर दैनंदिन व्यवहारामध्ये झालेला आढळून येतो .या अशाच पशु व पक्षी विषयक सुभाषितांचा आढावा या शोधलेखामध्ये घेण्याचा प्रयत्न केलेला आहे.

**प्रस्तावना:**संत तुकारामाचे अभंगवाणीत अनेक पशुपक्षी विषयक सुभाषिते आढळून येतात .पशुचे आणि माणसाच्या वागण्यातील बोलण्यातील ,स्वभावातील असलेले साम्य तुकारामांनी या सुभाषितातून मांडलेले आहे .यामध्ये व्यक्तीला जीवन जगत असताना येणाऱ्या अडचणी ,असणाऱ्या सवयी त्यासोबतच माणसाच्या जीवनाशी सुसंगत किंवा विसंगत असणाऱ्या अनेक घटना प्रसंग याचे विवेचन तुकारामांनी या पशुपक्षी विषयक सुभाषितांमधून केलेला आहे.

पशुविषयक सुभाषिते:

संत तुकारामांच्या अभंगवाणीतून व्यक्त होणारी जीवन -जाणीव हे खूप व्यापक आहे .तुकारामांनी दैनंदिन जीवनातील घटनांचा उलगडा करून देण्यासाठी सुभाषिते वापरली आहेत . तुकारामांच्या सुभाषितांना आज व्यवहारिक दृष्ट्या खूपच महत्त्व प्राप्त झालेले आहे.तुकारामांनी पशुविषयक सुभाषितांमध्ये उंदीर, गाय ,कुत्रा ,कोल्हा, बोकड ,सिंह ,हरीण इत्यादी विषयी आपले विचार मांडले आहे.या उपदेशाचा हेतू जनकल्याण हाच आहे आणि त्यामुळेच आजही जेव्हा कुठे व्यवहारिक उपदेश असो किंवा तत्त्वज्ञानाचा बोध असो तुकारामांच्या सुभाषितांचा उपयोग होताना आपल्याला दिसतो. हे तुकारामांच्या सुभाषितांचे यश आहे .तुकारामांनी मांडलेल्या या प्राणी विषयक सुभाषितांमधून कुठल्याही घटनेचा आरंभ आणि अंत याविषयीची विवेचन केलेले आहे .कुत्र्याच्या सुभाषितांमधून तुकाराम सांगतात.कुत्र्याचे भुंकणे हे तात्कालीक असते जेव्हा तो हत्तीच्या मागे लागतो तेव्हा तो काही वेळ भुंकतो; नंतर परत येतो म्हणजे त्याला मर्यादा आहेत

आपण जेव्हा इतरांसोबत बोलतो, वागतो तेव्हा आपण त्याच्या बोलण्याचा मनावर परिणाम करून घेतो .तरी तो करू नये ही त्या मागची भूमिका मांडतात. तुकारामांनी गाईच्या सुभाषितांमधून दुसऱ्यांसाठी जगणे ही भूमिका मांडलेली आहे .कोल्हाच्या सुभाषितांमधून सिंहाच्या गर्जना झाल्यानंतर कोल्हा कसा मागे फिरतो याविषयीचा विवेचन त्यांनी केलेला आहे हे. बैल हा शांत जर चालू लागला तर मालक त्याला मारत असतो ;तिथे तो त्याचा विचारही करत नाही .बोकड रगात ,मस्तीत आलं की ते सिंहाला वेड्यावाकुड्या दाखवतो आणि प्रसंगी आपला जीव गमावून बसतो. म्हैस कितीही जरी धनकट झाली तरी ते कामधेनुची बरोबरी करू शकत नाही. हा विचार त्यांनी मांडलेला आहे .सिंहाचे पिल्लू छोटे असले तरी त्याला कोल्हा नेऊ शकत नाही. हरीण आणि त्याच्या बेंबीत असणाऱ्या कस्तुरीचा उल्लेख सुद्धा तुकारामांनी व्यवहारिक जीवनासाठी केलेला आहे.प्राणीविषयक सुभाषितांविषयी बोलताना ते म्हणतात -

१) उंदीर:

"आन दिसे परी मरणेचि खरे/

सापळा उंदिरे सामावली(तु.गा.२५८०)(१)

सापळ्यात सापडलेल्या उंदीराला सापळाच आपले घर वाटते. त्याचप्रमाणे संकटात सापडलेल्या माणसाला जोपर्यंत ते संकट आपला जीवावर बेतत नाही तोपर्यंत ते संकटच आपलं आधारस्तंभ आहे असे त्याला वाटते .कामधेनुच्या सुभाषितांमध्ये तुकाराम महाराज म्हणतात

" सेळ्या मेंढ्या गाई सेवा घेती म्हैसी/

कामधेनु तैसी नव्हे एक/(तु.गा.१५४४)

ज्याप्रमाणे गाई म्हशी शेळ्या मेंढ्या या सेवा घेतात त्या सारखी कामधेनुची सेवा करण्याची आपल्याला गरज नसते तीच नुसता नामस्मरणाचे तृप्त होत असते.

याविषयी बा.र.सुंठणकर म्हणतात,""तुकाराम खऱ्या अर्थाने लोक कधी होते.ह्यातभर ते सामान्यजनात वावरले.त्यांच्याशी समरस झाले होते. त्यांच्या सतत च्या उपदेशामुळे त्यांचे अभंग म्हणीसारखे लोकांच्या तोंडात बसले आहेत. ते त्यांच्या वाणीत तसेच त्यांच्या अंतःकरणात ठसले आहेत."(२)

हे मत येथे सार्थ वाटते.

**कुत्रा:** कुत्र्या या प्राण्याविषयी तुकारामांनी आपल्या मत मांडताना त्याची हतबलता व्यक्त केली आहे .ते म्हणतात

"भुंकनिया सुने लागे हस्तीपाठी/  
होऊनी हिंपुटी

दुःख पावे/(तु.गा.३२८०)

कुत्रा हा हत्तीच्या मागे भुंकत जातो परंतु हिरमुसला होऊन परत येतो .त्याला दुःख होते .त्याचप्रमाणे आपल्यापेक्षा शक्तुमान व्यक्तीच्या विरुद्ध आपण कधीही वक्तव्य करू नये. ज्यामुळे आपल्याला झळ बसेल. गाई विषयी बोलताना तुकाराम म्हणतात- ज्याप्रमाणे मातेला आपल्या बाळाची गोडी असते त्याप्रमाणे गाय सुद्धा गवत खाऊन आपल्या बाळाला दूध आवडीन देते ते सांगतात -

"माते तृण बाळा दुधाची ते गोडी/ "तु.गा. (५३०)

तिला देण्यात आनंद वाटतो.ती स्वतः दुधाचा आस्वाद घेत नाही.

ते म्हणतात-

"दुभत धेनु नहि दूध चाखे/"(तु.गा.२१६१)

परंतु तिच्या वासराला आवडीने पाजते.त्याची काळजी ती रानावनात असतांनासुद्धा करते. ते सांगतात -

" धेनु चरे वनांतरी /चित्र बाळकापे घरी //(तु.गा.१५५६)

तिच्या चित्तामध्ये सदैव वासरू असते. तुकाराम म्हणतात-

"तुका म्हणे वत्स धेनुवेचा चित्ती " (तु.गा.३६५६)

यावरूनच तुकारामांचे माता आणि तिच्या बाळाचे जे नाते असते , तोच इथे मांडला आहे. प्रेम ,आपुलकी ही भावना येथे व्यक्त होते .स्त्री आणि बाळ ,गाई आणि तिचे पाडस याचे साम्य तुकारामांनी या विविध सुभाषितांमधून आपल्याला पटवून दिलेले आहे. याविषयी प्रा.किशोर सानप लिहतात-

"प्राणिसृष्टी, निर्जीव पदार्थसृष्टी,जीवसृष्टी,वनस्पतीसृष्टी,माणसाचे सांस्कृतिक भावविश्व,अशा अनेक अंगाने तुकोबाच्या अभंगातून दृष्टांत व रूप के आढळतात." (३)हे येथे योग्य वाटते.

**कोल्हा :**कोल्हा हा मुळात धूर्त असतो. आपले सावज साधण्यासाठी तो विविध उपाय उपायोजित असतो ;परंतु त्यालाही त्याची क्षमता ,ताकद कळत असते . तो तोपर्यंत गर्जना करत असतो जोपर्यंत त्याची सिंहाची गाठ पडत नाही. तुकाराम याविषयी विवेचन करताना म्हणतात-

‘तोवरी तोवरी जंबुक करी गर्जना /

जवं त्या पंचानना देखिले नाही //’तु.गा. (२७८३)

सिंहाशी गाठ पडल्यानंतर मात्र तो शांत होतो

यावरून स्वतःचा मोठेपणा मिळवणारी माणसे जेव्हा आपल्यापेक्षा विद्वान माणसाची भेटतात तेव्हा ती आपसूक गप्प बसतात हे त्यांना इथे सूचित करायचे आहे.

**बैल:** बैल हा त्याच्या काम करण्याच्या क्षमतेसाठी प्रसिद्ध आहे .मालकाने जुतलेल्या जुआला तो शेवटपर्यंत साथ देतो; आणि काम करतो . तुकाराम म्हणतात –

‘जुंतेजैसी घाणा/ नाही मारित्या करूणा ‘[तु.गा . २०१७ ]

जेव्हा तो काम करत नाही तेव्हा मात्र तो हळूहळू चालू लागतो तेव्हा मालक त्याला मारतो . चाबुकाचे फटके जेव्हा त्याला बसतात तेव्हा मात्र त्याची काळजी कोणी करत नाही ;ज्याप्रमाणे बैलाची काळजी होत नाही त्याप्रमाणे कुठल्याही एका व्यक्तीवर विश्वास ठेवून आपण काम करतो आणि तो आपल्याला बैलाप्रमाणे वागवतो तेव्हा तो व्यक्ती सुद्धा आपली काळजी करत नाही हा व्यवहारिक संदेश तुकारामांनी या बैलाच्या सुभाषिता म्हणून आपल्याला दिलेला आहे.

**बोकड** -बोकडाची वाढ ही विकण्यासाठी केली जाते आणि साहजिकच जेव्हा तो मोठा मोठा होऊन जातो तेव्हा त्याचा माज वाढत असतो .ते मातलेपण व्यक्त करताना तो सिंहाला ताकद दाखवतो. आणि मग स्वतःच मरण ओढवून घेतो .तुकाराम म्हणतात-

" मातले बोकड विटवी पंचानना/  
घेतले मरणा धरणे ते//[ तु.गा ३२८० ]

तसाच आपल्या मस्तीत जगणारा माणूस जास्त सामर्थ्य असणाऱ्या व्यक्तीशी लढतो आणि मरण ओढवतो म्हणून आपली क्षमता बघून आपण कुणाशी वैर घ्यायला पाहिजे हा सुद्धा उपदेश तुकारामांनी सुभाषितांमधून केलेला आहे.

**म्हैस:**म्हैशीच वागणं हे स्वतःच्या अंगावर मास चढवण्याकरिता असते. तुकाराम म्हणतात ती जरी धडधाकड झाली तरी ती कामधेनुची बरोबरी करू शकत नाही .नुसते अंगावर मांस आणून इतरांची इच्छा आपण पूर्ण करू शकत नाही. तुकाराम म्हणतात-

"बहु धड जरी जाली म्हैस गाय /

तरी होईल काय कामधेनु/" ( तु.गा.१२०४)

या गाय आणि म्हशीच्या सुभाषितून तुकारामांनी कामधेनुच्या सामर्थ्यास वर्णन केलेले आहे. सामर्थ्यावान माणसं स्वतः सोबत इतरांनाही मदत करत असतात .पण त्याचा कुठलाही लवलेश त्यांच्याजवळ नसतो .

याविषयी डॉ. ल.का. मोहरीर म्हणतात -"तुकारामांनी आपल्या अभंगातून भौतिक उत्कर्षाला आवश्यक असे नैतिक बलसंवर्धनाचे कार्य करून लोक व्यवहार नीतीचा उपदेश केला आहे."(४) हे येथे सार्थ ठरते.

**सिंह:** सिंह हा सामर्थ्यावान असतो. इतर प्राण्यापेक्षा त्याची शक्ती जास्त असते .त्याची पिल्ले सुद्धा तसेच सामर्थ्यावान असतात. साहजिकच त्यांच्या पिलांना कोल्हा घेऊन जाऊ शकत नाही ;. तुकाराम सांगतात-

सिंहाचे ते पिल्ले/

जाय घेऊनिया कोल्हे// (तु.गा . २५१२ )

कोल्हा कितीही स्वतःला ताकतवान समजत असला तरी त्याचे कर्तृत्व सिंहाच्या पिलापुढे शून्य असते म्हणून कर्तृत्वान पुरुषांचे मुलं सुद्धा तसेच ताकदवान असू शकते हा एक विचार तुकारामांनी इथे मांडलेला आहे .

**हरीण :**हरीण हा प्राणी चपळता आणि त्याच्या धावण्याच्या क्षमतेला प्रसिद्ध आहे. सोबतच बेंबीमध्ये कस्तुरी असते असे सांगितलं जाते .त्याला ते माहीत नसते. यामुळे तो रानावनात त्या सुगंधाच्या मागे फिरत असतो. पण हे व्यर्थ असते. माणसाच्या आतमध्ये सद्गुण आहेत ते त्यांनी शोधायला हवे .इतरत्र शोधू नये. हा विचार तुकारामांनी या सुभाषितामधून मांडला आहे .ते म्हणतात -

‘मृगाचिचे अंगी कस्तुरीचा वास असे ज्याचा त्यास नसे नाव// ‘(तु.गा ४३०८)

कस्तुरीमृगाच्या बेंबीमध्ये सुवास असतो पण त्याला ते माहित नसते . तो जिकडे तिकडे फिरत असतो .त्या सुगंधाची ओढ त्याला आतुर करते. याच आशयाच्या एका सुभाषितांमध्ये ते म्हणतात -

‘नाभी मुगाचे कस्तुरी/

व्यर्थ हिंडे वनांतरी// ‘(तु.गा. ४४८२)

यामधून तुकारामांनी आत्मशोधाचा विचार इथे मांडलेला आहे . डॉ सुहासिनी इल्लेकर म्हणतात-

‘...कारण तुकारामांना संत अथवा कवी म्हणून आध्यत्म ज्ञानसंबंधाने बोलत राहण्यापेक्षा माणूस म्हणून मानवी जीवनसंबंधाने बोलणेच अधिक रुचते असे दिसते .’ [५]

**पक्षीविषयक सुभाषिते:** पक्षीविषयक सुभाषितामधून तुकारामांनी पक्षांचे स्वभावधर्म ,गुणधर्म मांडलेले आहेत .त्यांचे अंगी असणारी क्षमता, त्यांचे वेगळेपण, अस्तित्व सोबतच त्यांच्या अंगी असणारे दुर्गुण सुद्धा तुकाराम ताकदीने मांडत असतात.त्यांच्या अंगी असणाऱ्या दुर्गुणांमुळे त्यामुळे कुठल्या अडचणी येऊ शकतात याचे वर्णनसुद्धा ते करतात.

**कावळा :**तुकारामांनी आपल्या सुभाषितांमधून कावळ्याचे लाचारपण आणि स्वभाव मांडला आहे .

आपल्या सुभाषितांमधून त्याच्याविषयी विवेचन करताना म्हणतात -

‘कावडीयासी नाही दया उपकार ‘[तू.गा. २४०२]

कावळ्याला कुणाचीही दया येत नाही .तो इतरांवर उपकारसुद्धा करीत नाही .आपल्या सुखात रमणे त्याला माहित असते .एका आणखी एक सुभाषिता मध्ये तुकाराम सांगतात

‘कावळ्याचे पिलू कौतुके पोशिले /

न राहे उगले विष्टविना //’ [तू.गा. ४३२३ ]

कावळ्याच्या पिलाला कितीही कौतुकाने सांभाळले .पालन पोषण केले तरी तो त्याचा मूळ गुण सोडत नाही . तो विष्टेत लोळायला जातो. त्याला ते प्रिय वाटते. त्याचप्रमाणे चांगली माणसं इतरांना प्रबोधन करून चांगल्या मार्गाने आणण्याचा प्रयत्न करतात .पण मूळचा वाईट दुर्गुण ते सोडत नाहीत .म्हणून अशा लोकांच्या नादी लागू नये हा मोलाचा सल्ला तुकारामांनी आज सुभाषितामधून दिलेला आहे.

**कोंबडा:**कोंबडा आरवणे हा दिवस निघाल्याचा संकेत समजल्या जातो . परंतु सूर्य कधी त्याची वाट पाहत नाही . तो आपल्या वेळेनुसारच पहाटे उगवत असतो . ते सांगतात-

‘काय दिनकरा /केला कोंबड्याने खरा //’[तू.गा. १०४ ]

सूर्य उगवणे आणि कोंबड्याचे आरवणे याचा संबंध नाही . तुकारामांना सूचित करायचे आहे की ,जे स्वयंप्रकाशित असतात ते नेहमी स्वतः आपलं काम करत असतात .कोणाच्या सांगण्याने किंवा ऐकण्याने ते आपल्या स्वरूप बदलत नाही हा मोलाचा विचार ते मांडतात .याच आशयाच्या एका सुभाषितात

ते सांगतात –

“नारे तरी काय नुजेडे कोंबडे” [तू.गा . २२८७ ]

.कोंबडे जर आरवले नाही तर उजेड होत नाही का ? हा मार्मिक प्रश्न ते मांडतात .

## चकोर:

चंद्र आणि चकोर यांचे नाते हे फार पूर्वीपासून आपल्याला सांगितलं जाते . चंद्राचे किरण प्राशन करून चकोराला होणारा आनंद ,त्याचबरोबर चंद्राची अभिलाषा असणे या बाबी सुद्धा आपल्याला सांगितल्या जातात. तुकारामांनी म्हटले आहे की,

“चंद्रामृते तृप्तीपारणे चकोरा /” [तू.गा. ४३०८ ]

चंद्रकिरणांचे प्राशन करणे हा त्याचा स्वभाव असल्यामुळे आणि हीच त्याची आकांक्षा असल्यामुळे तो तृप्त होतो. आणखी एका सुभाषितामध्ये ते म्हणतात-

“ इच्छित चकोरा चंद्र जैसा ” [तू.गा .४५०२]

चकोराला चंद्र जसा आहे तो प्राप्त करण्याची इच्छा होते. या दोन्ही सुभाषितांमधून संत तुकारामांनी चकोराच्या मनात असणारी घालमेल अभिलाषा ,प्रेम हे इथे मांडले आहे.

## चातक:

चातक पक्षी हा आपल्या कामनेसाठी प्रसिद्ध आहे. प्रेम आतुरता ही चातकाची ओळख आहे .तो मेघाच्या एका पाण्याच्या थेंबासाठी वाट पाहत असतो. आणि जिकडे तिकडे तरी नद्या सागर भरलेले असले तरी तो त्या मधले पाणी पीत नाही .आपली ध्येय निष्ठा किती पक्की असली पाहिजे याचे मूर्तीमंत उदाहरण म्हणजे चातक आहे .तुकाराम सांगतात –

“वाट पाहे मेघा बिंदू /निघे चातक सरिता सिंधू” [तू.गा.१८२० ]

पाण्याच्या एका थेंबासाठी तडपडणारा , जिकडे तिकडे पाणी आहे पण ते त्याला नको असते. त्याचा आणि मेघाच्या पाण्याच्या नातं हे अतूट आहे ते कोणाला सांगता येणार नाही .दुसऱ्या एका सुभाषितामध्ये ते म्हणतात –

“चातक हे जळ न पाहती दृष्टी /

वाट पाहे कंठी प्राण मेघा ” [तू.गा. २०११]

पृथ्वीवर पाणीच पाणी पृथ्वीवर आहे पण चातकाला ते नको आहे .प्राण कंटाशी जरी आले तरी त्याला मेघा मधला एका थेंबाची ओढ असते .आपल्या आवडीनिवडी जगण्याची उर्मी आणि सोबतच आपल्याला हवे असणारे ध्येय किती मोठं असलं पाहिजे त्याचे मूर्तीमंत उदाहरण चातक आहे . तुकारामांनी ही प्रेमभावना आपल्या सुभाषितामधून मांडलेली आहे.

## बगळा:

बगळा निश्चिंतपणे आपले पाय पाण्यामध्ये ठेऊन उभा असतो, तो ध्यानस्थ आहे असे भासतो . परंतु तो आपल्या शिकारीला फसवण्याकरिता उभा असतो . शिकार त्याच्या पायाकडे बघून भ्रमित होते आणि तो त्या माश्याला पकडतो .तुकाराम म्हणतात

“काय ध्यान बघायचे” [ तु.गा. २०३०]

बघण्याचे ध्यान ही कधीही उपयोगी नाही कारण तो इतरांना संपवण्यासाठी उभा असतो. तो साधू किंवा संत नसतो .अशी कितीतरी माणसे साधुसारखी वाटतात ,मुळात मात्र ती तशी नसतात. याविषयी भालचंद्र नेमाडे आपले मत मांडतात म्हणतात –

“ लोकांच्या दैनंदिन जगण्यात इतर कोणत्याही कवीच्या वाणीचा इतक्या विलक्षण प्रमाणावर उल्लेख होत नाही .” [6]

हे या व्यवहारिक सुभाषितावरून दिसून येते .

## हंस:

राजहंस विषयीच्या सुभाषितामधून तुकाराम त्याचे वैशिष्ट्ये सांगतात म्हणतात की,दूध आणि पाणी वेगळे करण्याची क्षमता फक्त राजहंसामध्येच आहे ,या वैशिष्ट्यावरूनच त्याला ओळखले जाते . आपल्या या आशयाच्या सुभाषितामध्ये ते सांगतात –

“ क्षीर निवडते पाणी /चोची हंसाचिया आणि// ” [ तू गा २३७१ ]

आपल्या चोचीने पाणी आणि दूध वेगळे करणे हे महत्त्वपूर्ण काम राजहंस करित असतो ,असे सांगितले जाते . ते दुसरा कोणी करित नाही . याच अर्थच्या एका सुभाषितामध्ये तुकाराम म्हणतात –

“निवडी वेगळे क्षीर आणि पाणी /राजा हंस दोन्ही वेगळाली “ [तू.गा. ३१२८]

या दोन्हीही सुभाषितांमधून तुकारामांनी , काही योग्यता विशीष्ट माणसातच असतात . त्याला दिलेलं जे काम आहे ते योग्य तऱ्हेने पार पाडू शकतो. म्हणून त्याचे महत्त्व एकमेवाद्वितीय आहे .

## निष्कर्ष:

१) तुकारामाने पशुपक्षीविषयक सुभाषितांमधून मानवी जीवनात विवेचन केलेला आहे .

- २) तुकाराम आपल्या सुभाषितांमधून पक्षी आणि पशु मध्ये असणाऱ्या क्षमता आणि दोष या दोन्हीची उल्लेख करतात.
- ३) तुकारामांच्या या सुभाषितांमधून मानवी जीवनाला व्यवहारिक ज्ञान आणि जीवनविषयक तत्त्वज्ञान मिळते.
- ४) तुकारामांची पशु आणि प्राणी विषयक सुभाषिते ही मानवाला योग्य पद्धतीने जीवन जगण्यासाठी उपयोगी ठरतात.

**समारोप:** 'अभंगवाणी प्रसिद्ध तुक्याची' हे बिरूद जनमाणसांच्या मनावर आजही बिंबलेले आहे .तुकारामाचे अभंग नाही तर त्यातील अनेक चरण सुद्धा आज लोकांच्या मुखी आहेत .त्या चरणातून जीवनाविषयीची तत्त्वज्ञान सोबतच व्यवहार ज्ञान सुद्धा माणसाला मिळत असते .आज हे धकाधकीचे जीवन जगत असताना योग्य काय -अयोग्य काय, चांगलं -वाईट, खरं- खोटं याची जाणीव करून देऊन त्याला योग्य दिशा देण्याचे काम तुकारामाचे हे पशु आणि प्राणी विषयक सुभाषिते करित असतात . एकूणच या सुभाषितांमधून मानवाला चांगल्या पद्धतीने जगण्याचा सल्ला तुकारामांनी दिला आहे.

संदर्भग्रंथ-

1. या लेखातील सर्व अभंग श्री तुकारामबुवाच्या अभंगाची गाथा, प्रकाशक ,सचिव , महाराष्ट्र राज्य साहित्य आणि संस्कृती मंडळ , मुंबई .स्वयंनिर्णय करून पुनर्मुद्रण २०११ यामधून घेतले आहेत .
2. सुंठणकर बा. र. ,महाराष्ट्रीय संतमंडळाचे ऐतिहासिक कार्य ,लोकवाङ्मय गृह ,भूपेश गुप्ता भवन , मुंबई ,दुसरी आवृत्ती, जानेवारी १९९४ पृ. क्र. १५३
3. सानप प्रा.किशोर ,विजय प्रकाशन , हनुमान गल्ली ,सीताबर्डी नागपूर , प्रथम आवृत्ती ,मे २००८ पृ. क्र. ४७०
4. मोहरीर डॉ.ल.का. ,सविता प्रकाशन , मंगलप्रभा सिडको ,औरंगाबाद , पहिली आवृत्ती २५ मे १९९४ पृ. क्र. २१६ .
5. इल्लेकर डॉ .सुहासिनी , संत,कवी आणि कवयित्री ; एक अनुबंध ,सेहर्धन प्रकाशन ,पुणे संस्कारित आवृत्ती २००६ . पृ. क्र. २६८-२६९
6. नेमाडे भालचंद्र ,तुकाराम ,साकेत प्रकाशन, औरंगाबाद , सहावी आवृत्ती २०१३ पृ. क्र. १४