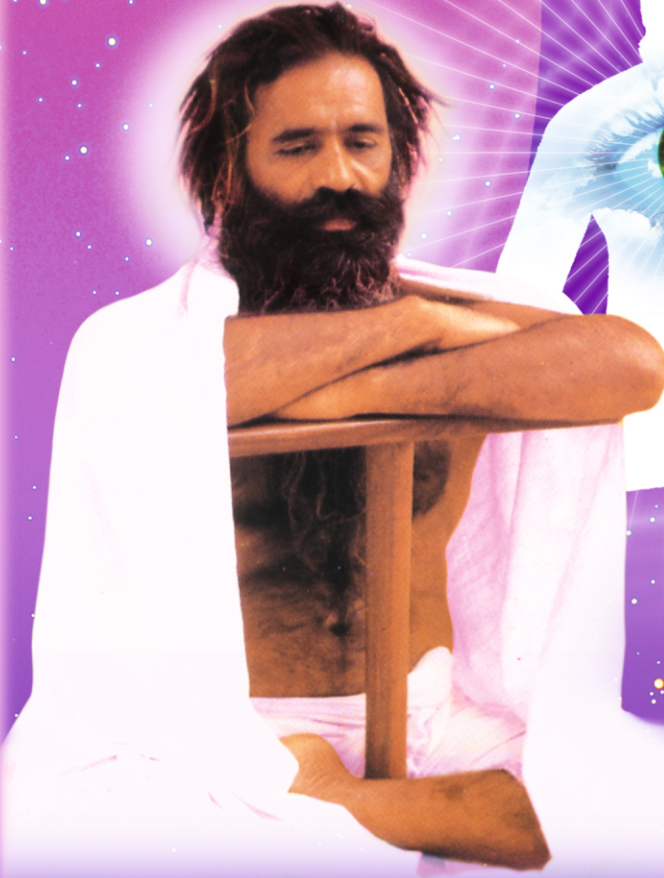


महर्षि पतंजलिकृत

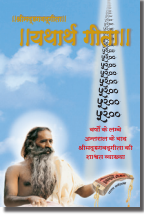
योगदर्शन

प्रत्यक्षानुभूत व्याख्या

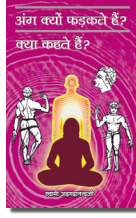


स्वामी श्री अङ्गदानन्दजी

आमची प्रकाशने



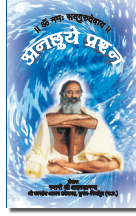
यथार्थ गीता-
 'यथार्थ गीते' मध्ये
 श्रीकृष्णांच्या वाणीचा
 आशय चांगल्या प्रकारे,
 जसाच्या तसा समजाविला आहे.
 ही एक कालवयी कृति आहे
२९ भाषांमध्ये



**अंग क्यो फडकते है और
 क्या कहते है?**
 मानवी शरीरच्या विभिन्न भागांमध्ये होणाऱ्या
 स्पंदनांचे कारण आणि त्याद्वारे मिळणाऱ्या
 संकेतांचे विश्लेषण केले गेले आहे की
 जे साधना करताना सहाय्यक ठरते.
५ भाषांमध्ये



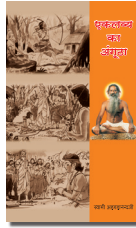
जीवनादर्श एवं आत्मनुभूति-
 पूज्य गुरु परमहंस
 स्वामी श्री परमानंदजी महारांजांचे
 जीवन चरित्र, त्यांचे अनुभव
 तसेच त्यांच्या उपदेशांचे
 संकलन केले आहे. साधकांसाठी
 हा अतिशय उपयुक्त ग्रंथ आहे.
४ भाषांमध्ये.



अनाकलनीय प्रसन
 वर्ण, मूर्तिपूजा, ध्यान, हठ, चक्र-पेदन
 आणि योग अशा विषयांचे स्पष्टीकरण करून,
 भ्रमत असलेल्या समाजाला मार्गदर्शन केले आहे.
३ भाषांमध्ये



शंका समाधान-
 समाजामध्ये प्रचलित असलेल्या सर्व वाईट
 रिती, रीति, आवडंकर आणि अंधविश्वास द्यावद्दल
 असलेल्या शंकांचे निरसन केले आहे
५ भाषांमध्ये.



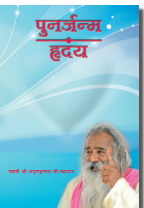
एकलव्याचा अंगठा-
 शिक्षण देणारा गुरु आणि सदगुरु मधील फरक
 सांगितला आहे. शिक्षक हा लोकजीवनाची
 कला शिकवितो तर सदगुरु जीवनामध्ये
 समृद्धि बरोबरच परम श्रेयाची वागुति
 आणि त्या परमपदाची प्राप्ति करवितो
 ज्यामुळे मनुष्याचा जन्म-मरणाच्या
 चक्रानुत मुक्त मिळतो.
३ भाषांमध्ये.



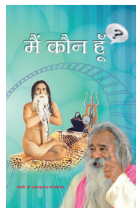
भजन कोणाचे करावे?
 धर्माच्या नावावर गाय, पिंपळ, देवी-देवता,
 भूत-भवानी झांची पूजा लोक करित
 आहेत. प्रस्तुत पुस्तकात ह्या सर्व
 धर्मांचे निवारण करून स्पष्ट केले
 आहे की सनातन धर्म कोणता?
 इष्ट म्हणजे कोण?
 साधना कोणाची करावी व कशी करावी?
६ भाषांमध्ये.



षोडशोपचार पूजा पद्धति-
 ह्या पुस्तकामध्ये हे सांगितले गेले आहे की
 एका परमात्म्यावर श्रद्धा स्थिर ठेऊन,
 त्या एका परमात्म्याचे चिंतन करायला
 शिकविणे म्हणजेच कर्मकांड होय.
३ भाषांमध्ये.



पुनर्जन्म-
 वैदिक स्वरुप 'पुनर्जन्म' हा एक गुंतागुंतीचा प्रश्न आहे. मनुष्य
 जन्म घेतो, जीवन निर्वाह करतो व शरीर सुटले की निवृत्त जातो.
 पुनर्जन्म असतो का नाही हे त्यास कळतच नाही. परंतु योग्याभ्यासाच्या
 एका विशिष्ट अवस्थेपर्यंत तो पोहोचला की त्यास स्पष्ट दिसते की पुनर्जन्म
 असतो. मी आधीच्या जन्मी कोठे होतो?व पुढे कोठे जाणार आहे?
हृदय -
 शरीरामध्ये हृदय कोठे असते की जेथे परमेश्वर निवास करते?
 ह्या बाबतीत स्पष्टीकरण व परमेश्वराला जाणण्याचा संपूर्ण विधीवर
 प्रकाश टाकला आहे. क्रमा-क्रमाने उजवत अशी तीन शरीरे आहेत-
 स्थूल, सूक्ष्म व कारण शरीर. क्रमशः कारण शरीराच्या अंतिम
 स्वरुपर्यंत जेव्हा साधना पोहोचते, तेथे परमेश्वरचा निवास असतो.
२ भाषांमध्ये.



मैं कौन हूँ?
 जन्मापासून अनेक नाती जोडली जाताना व संग्रम पडतो की मी खरा कोण आहे?
 ही विज्ञानास यौगिक आहे. 'वासति जीर्णानि....' शरीर एक वरुण आहे. एका
 शरीरामुळे त्याला कताच दुसरे प्राप्त होते. तामसी गुण कार्यत असताना मनुष्य
 आलेला पुरुष पशु, कीटक, वन्य ह्यादि अश्वभ योनीमध्ये जन्म घेतो. रावसी
 गुणांचे बाहुल्य असताना मनुष्य पावलेला पुरुष 'मनुष्य' योनी प्राप्त करतो.सात्विक
 गुण कार्यत असताना 'देव' ह्यादि उच्च योनी प्राप्त करतो. अशाप्रकारे कोणत्याही
 परिस्थितीत योनी प्राप्त होतेच. मग 'मी कोण आहे?' हा प्रश्न कायम राहतो.
 वास्तविक दृष्टा असा हा आपला आत्मा जेव्हा स्वतःच्या स्वरुपापथे स्थित
 होते तेव्हा तेच आपले खरे स्वरुप असते.
हिंदी भाषेमध्ये.

॥ ॐ श्री परमात्मने नमः ॥

महर्षि पतंजलिकृत
योगदर्शन
(प्रत्यक्षानुभूत व्याख्या)

व्याख्याकार—

परमहंस स्वामी श्री अङ्गदानन्दजी महाराज

श्री परमहंस आश्रम शक्तेशगढ़

ग्रा.पो.-शक्तेशगढ़, चुनार, मिर्जापुर (उ.प्र.)

फोन : (०५४४३) २३८०४०

प्रकाशक :

श्री परमहंस स्वामी अङ्गदानन्दजी आश्रम ट्रस्ट

न्यू अपोलो ईस्टेट, गाळा नं. 5, मोगरा लेन, (रेलवे सब-वे च्या जवळ),
अंधेरी पूर्व, मुम्बई - 400069 भारत. फोन : (091-22) 2825 5300

प्रकाशक :

श्री परमहंस स्वामी अङ्गडानन्दजी आश्रम ट्रस्ट

न्यू अपोलो ईस्टेट, गाळा नं. 5, मोगरा लेन,
(रेलवे सब-वे च्या जवळ), अंधेरी पूर्व,

मुम्बई - 400069 (भारत)

फोन : (091-22) 2825 5300

फॅक्स : (091-22)

ईमेल : contact@yatharthgeeta.com

वेबसाइट : www.yatharthgeeta.com

© लेखक

संस्करण-

मूल्य- रु. 60/00 मात्र

मुद्रक :

ISBN: 81-89308-16-5

अनन्तश्री विभूषित,
योगिराज, युगपितामह

परमपूज्य स्वामी श्री परमानन्द जी

श्री परमहंस आश्रम अनुसुइया-चित्रकूट

ह्यांच्या पावन चरणी

सादर समर्पित

-अन्तःप्रेरणा

गुरु-वन्दना

॥ ॐ श्री सद्गुरुदेव भगवान् की जय ॥

जय सद्गुरुदेवं, परमानन्दं, अमर शरीरं अविकारी।
निर्गुण निर्मूलं, धरि स्थूलं, काटन शूलं भवभारी॥
सूरत निज सोहं, कलिमल खोहं, जनमन मोहन छविभारी।
अमरापुर वासी, सब सुख राशी, सदा एकरस निर्विकारी॥
अनुभव गम्भीरा, मति के धीरा, अलख फकीरा अवतारी।
योगी अद्वेषा, त्रिकाल द्रष्टा, केवल पद आनन्दकारी॥
चित्रकूटहिं आयो, अद्वैत लखायो, अनुसुइया आसन मारी।
श्री परमहंस स्वामी, अन्तर्यामी, हैं बड़नामी संसारी॥
हंसन हितकारी, जग पगुधारी, गर्व प्रहारी उपकारी।
सत्-पंथ चलायो, भ्रम मिटायो, रूप लखायो करतारी॥
यह शिष्य है तेरो, करत निहोरो, मोपर हेरो प्रणधारी।
जय सद्गुरु.....भारी॥

॥ ॐ ॥

अनुक्रमणिका

विषय	पृष्ठ संख्या
प्रस्तावना	क - च
प्रथम अध्याय - समाधिपाद	१-३४
द्वितीय अध्याय - साधनपाद	३५-६८
तृतीय अध्याय - विभूतिपाद	६९-१०६
चतुर्थ अध्याय - कैवल्यपाद	१०७-१३०
उपसंहार	१३१-१५८
एका भक्ताचा प्रश्न	१५९-१६५

प्रस्तावना

‘योग’ हा शब्द ‘युज्’ धातूला ‘धज्’ हा प्रत्यय लागल्यावर तयार होतो. पाणिनीय व्याकरणानुसार ‘युज्’ हा धातू तीन गणांमध्ये आढळतो- १. युज् समाधौ दिवादिः आत्मने पदी, २. युजिर योगे रुधादिः उभयपदी आणि ३. युज् संयमने चुरादिः परस्मैपदी. अशाप्रकारे ‘योग’ ह्या शब्दाचा अर्थ क्रमशः समाधि, संयोग आणि संयमन असा होतो.

‘अमरकोश’ ह्या प्रसिद्ध संस्कृत कोशामध्ये म्हटले आहे, ‘योगः सन्नहनोपायः ध्यान संगति युक्तिषु’- योग ध्यानाशी संबंधित आहे, ध्यानाशी जोडलेला आहे. ‘सन्नहन’ - त्या ध्यानामध्ये संघर्षशील होणे म्हणजे ‘योग’ होय. वैद्यकशास्त्रामध्ये रोगावरील इलाजालाही (उपायाला) योग म्हटले जाते. ध्यानाद्वारे चित्ताची एकाग्रता साधणे म्हणजे योग. दोन वस्तूंचा संयोग अर्थात् मेळ होणे ह्यासही योग म्हणतात.

अलौकिक सिद्धी मिळवून सामान्य माणसांच्या कुवतीपेक्षा बऱ्याच गोष्टी (चमत्कार) करणे हाच योगसाधनेचा मुख्य उद्देश असतो अशी सर्वसाधारण माणसांची समजूत असते.

ऋग्वेदाच्या पंचम मंडलातील एक्याऐंशीव्या सुक्तातील पहिली ऋचा अशी आहे-

युञ्जते मन उत युञ्जते धियो विप्रा विप्रस्य बृहतो विपश्चितः।

वि होत्रा दधे वयुनाविदेक इन्मही देवस्य सवितुः परिष्टुतिः॥

‘विप्र’ अर्थात् ज्ञानी लोक बुद्धी आणि ज्ञानाचा स्रोत असलेल्या परमात्म्यामध्ये ‘मनः युञ्जते’- आपले मन एकाग्र करतात आणि ‘धियोः युञ्जते’- त्याच्या ठिकाणीच आपली बुद्धी स्थिर करतात. तोच ‘एकः इत देव’- एकमात्र देव आहे, सर्वकाही जाणणारा आहे, यशदायी आहे. त्याची स्तुतीही महान आहे.

अशाप्रकारे वैदिक संहितांमध्ये ‘योग’ शब्दाचा आशय परमात्म्याच्या ठायी मन एकाग्र करणे असा आहे.

योग अनादी आहे. भगवान श्रीकृष्णांनी गीतेमध्ये चौथ्या अध्यायाच्या आरंभी म्हटले आहे- 'इमं विवस्वते योगं प्रोक्तवानहमव्ययम्।' हा अविनाशी योग मी विवस्वानाला (सूर्याला) सांगितला. 'स एवायं मया तेऽद्ययोगः प्रोक्तः पुरातनः।' (४/३) त्याच पुरातन योगाचे वर्णन मी आता तुझ्यासाठी करित आहे, म्हणून 'गीता' हे योगशास्त्र आहे. गीतेमध्ये भगवंतांनी 'योग' ह्या शब्दाच्या जागी राजयोग, हठयोग, ध्यानयोग, लययोग अशा विशेषणांचा वापर न करता केवळ 'योग' हाच शब्द वापरलेला आहे.

गीतेतील 'यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः।' (१८/७८) ह्या श्लोकामध्ये श्रीकृष्णांना महायोगेश्वर म्हटलेले आहे.

गीतेमध्ये भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात-अर्जुना! 'योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना।' (६/४७) योग्यांमध्येही जो योगी अंतरात्म्यापासून मला भजतो आणि निरंतर माझ्यामध्ये तल्लीन झालेला असतो तो मला अत्यंत प्रिय आहे. अर्थात् मन, वचन आणि कर्माने एका परमात्म्याठायी तल्लीन होण्याच्या क्रियेस 'योग' म्हणतात.

गीतेमध्ये भगवंत म्हणतात- 'अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते। तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम्।।' (९/२२)- अनन्य म्हणजे अन्य न! माझ्या व्यतिरिक्त अन्य कोणालाही न भजता जो केवळ मला भजतो, अशा निरंतर माझ्याशी संयुक्त असलेल्या भक्ताचा निर्वाह मी स्वतः वहातो. अर्थात् अनन्य भावनेने परमेश्वरामध्ये तल्लीन होण्याचे नाव 'योग' होय.

गीतेनुसार योगामध्ये प्रवृत्त होण्याचा विधी कोणता? ते पाहूया-
सर्वद्वाराणि संयम्य मनो हृदि निरुध्य च।

मूर्ध्न्याधायान्मनः प्राणमास्थितो योगधारणाम्।। (८/१२)

जो संपूर्ण इंद्रियरूपी दरवाजांना विषयांपासून दूर करतो, मनाला हृदयदेशामध्ये स्थिर करतो आणि ध्यानाला मस्तकामध्ये स्थिर करून, 'ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन् मामनुस्मरन्। यः प्रयाति त्यजन्देहं स

याति परमां गतिम्॥' (८/१३)- त्या परमतत्त्व परमात्म्याचा द्योतक अशा 'ओम्' ह्या शब्दाचा जप करीत आणि 'मामनुस्मरन्' माझ्या स्वरुपाचे ध्यान करीत देहाध्यासाचा त्याग करतो, तो परमगति प्राप्त करतो. अर्थात् केवळ परमात्म्याशी मिलन म्हणजे 'योग'. असे मिलन कधी होते?

अनन्यचेताः सततं यो मां स्मरति नित्यशः।

तस्याहं सुलभः पार्थ नित्ययुक्तस्य योगिनः॥ (८/१४)

अनन्य भावाने म्हणजेच अन्य कोणत्याही देवी-देवतांचे चिंतन न करता जो निरंतर मला भजतो, सतत माझ्याशी संयुक्त असलेल्या अशा त्या योग्यास मी सहज प्राप्त होतो. अर्थात् योगाचे फळ आहे भगवंताचे दर्शन, सिद्धींचे प्रदर्शन नव्हे. योग म्हणजे काय?

तं विद्याददुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम्।

स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा॥ (६/२३)

त्रिगुणांच्या संयोग-वियोगापासून जो मुक्त आहे त्याचे नाव 'योग' होय. परमानंदस्वरुप परमतत्त्व परमात्म्याशी मिलन होण्याचे नाव 'योग'.

वर्तमानकाळात अनेक विशेषणे लागल्यामुळे 'योग' ह्या शब्दाचा मूळ आशय हरवून गेला आहे. काही लोक मायावी कौशल्यास 'योग' म्हणतात. जादूटोणा, मंत्र-तंत्र, वशीकरण इत्यादि गोष्टींकडेच ह्या प्रचारकांचे विशेष लक्ष असते. अस्वाभाविक क्रियांमार्फत तसेच यंत्र, मंत्र, ताईत, कवच इत्यादिंद्वारे कर्मफळाचे खंडन करता येते असा दावा काही योगी करू लागले आहेत. खरेखुरे योगी ईश्वर चिंतनामध्ये इतके तन्मय असायचे की शारीरिक गोष्टींकडे त्यांचे लक्षही नसायचे. डोक्यावर केसांच्या जटा तयार व्हायच्या, शरीरावर धूळ जमायची. परंतु आजकालचे लोक कृत्रिम जटा धारण करतात, अंगाला भस्म फासतात. ईश्वराप्रत पोहोचण्याचा मार्ग प्रेम, चिंतन व विरहाचा आहे, परंतु देश-विदेशामध्ये 'योगा' च्या नावावर केवळ आसनांचा प्रचार, कुंडलिनी-जागृती, ध्यान-शिबिर, प्राणायाम प्रशिक्षण इत्यादि गोष्टींची प्रथा पडलेली बघून असे प्रतीत होते की वर्तमान समाज योगदर्शन शास्त्राचे रचयिता महर्षि पतंजलींच्या मूळ आशयापासून वंचित होत चालला आहे.

अशा बिकट परिस्थितिमध्ये आश्रमात येणाऱ्या भक्तांची योगसूत्रांबद्दलची जिज्ञासा व साधकांद्वारे विचारल्या गेलेल्या प्रश्नांवर साधकांना समोर बसवून महर्षि पतंजलींच्या सूत्रांवर जो क्रमबद्ध उपदेश दिला गेला तो या पुस्तकाच्या रुपात आपणा सर्वांसाठी प्रस्तुत करित आहोत.

मौर्यवंशातील शेवटचा सम्राट बृहद्रथाच्या निधनानंतर त्याचा ब्राह्मण सेनापती पुष्यमित्र शुंगाचा शासन काळ आरंभ झाला. त्याने भगवान बुद्धांच्या सिद्धांतांचे खंडन करून जन्माने निर्धारित असलेल्या ब्राह्मणांच्या पूज्यतेवर आधारित चातुर्वर्ण व्यवस्थेची स्थापना केली. ह्याच काळात ह्या नवीन व्यवस्थेला पोषक असलेल्या 'स्मृति' धर्मशास्त्र म्हणून प्रतिष्ठित झाल्या.

महर्षि पतंजली पुष्यमित्र शुंगाच्या समकालीन मानले जातात. त्या काळात आलेल्या ह्या धर्माच्या नवीन-नवीन व्यवस्थांमुळे आशंकित होऊन भारतातील प्राचीन विद्येचा लोप होऊ नये म्हणून महर्षिनी योगामधील कल्याणकारक सिद्धांतांना संक्षिप्त सूत्रांच्या रुपात परंतु स्पष्ट शब्दांत प्रस्तुत केले. शब्दानुशासनावर (व्याकरणावर) त्यांचे किती असाधारण प्रभुत्व होते हे त्यावरून प्रतीत होते. भगवान पतंजलींनी 'मनोवाक्काय' (मन, वाणी व देह ह्यांमधील) दोषांच्या निवारणासाठी योगसूत्र, महाभाष्य व चरक संहितेची रचना केली असे म्हटले जाते.

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन।

योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि।।

महर्षि पतंजलींनी योगाबद्दल नवीन काहीही लिहिले नाही, परंतु गीतेमध्ये आहे तेच सूत्रबद्ध केले. चित्तवृत्तींचा निरोध करावा हे गीतेमध्येही सांगितले आहे- 'यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया।।' (६/२०); पातंजल योगामध्ये सांगितलेल्या पाच यमांमध्ये गणला गेलेला 'अपरिग्रह' हा गीतेच्या 'एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः।।' (६/१०) ह्या श्लोकामधून घेतला गेला आहे. पातंजली योगसूत्रातील 'स्थिर सुखमासनम्' (योगदर्शन, २/४६) गीतेच्या 'स्थिरमासनमात्मनः' (६/११) ह्या श्लोकाचीच पुनरुक्ति आहे. अभ्यास आणि वैराग्याने मनाचा निरोध साध्य

होतो (गीता, ६/३५) हेच महर्षि पतंजलींचेही म्हणणे आहे. 'ओम्' चा जप, वीतराग सदगुरुंचे ध्यान, त्यांच्याद्वारे साधनेची जागृती, स्वरुपाची प्राप्ती-महर्षिंनी लिहिलेले सर्व काही गीतेचेच रुपांतर आहे.

वर्तमान काळात योगाच्या दोन मुख्य परंपरा प्रचलित आहेत- एक महर्षि पतंजलींच्या योगसूत्रांवर आधारित आहे आणि दुसरी परंपरा 'हठयोग' ह्या नावाने प्रसिद्ध आहे. पातंजलयोग 'चित्तानुशासनम्'- चित्तवृत्तींना अनुशासित करण्यावर आधारित आहे, तर हठयोगाचा संबंध शरीराचे नियंत्रण, स्वास्थ्य व रोगांपासून मुक्तता ह्यांच्याशी आहे. पतंजलींनी मनाच्या स्थिरतेला म्हणजेच शांत रहाण्याला 'आसन' म्हटले आहे, तर हठयोगाचे ग्रंथ चौऱ्याऐंशी ते चौऱ्याऐंशी लाख आसनांची लांबच-लांब यादी देतात. हठयोगामध्ये नेती, धौती, बस्ती, नौली, त्राटक, कपालभाती, महामुद्रा, खेचरी, जालंधर, उड्डीयान, मूलबंध, बज्रोली, अमरोली व सहजोली ह्या सारख्या क्रिया प्रचलनात आहेत, तर योगदर्शन मात्र त्यांच्याबाबत मौन बाळगते. हठयोगामध्ये षट्क्रांचे भेदन करून कुंडलिनीला ब्रह्मरंध्रापर्यंत घेऊन जायचे असते व योगाच्या आठ अंगांऐवजी सहा अंगांचीच चर्चा त्या मध्ये केलेली आहे. यम-नियम ह्या दोन अंगांना वगळले आहे. हठयोगातील प्राणायाम श्वासांच्या पूरक, कुंभक आणि रेचक ह्यावर आधारित असून उज्जायी, भस्त्रिका, सूर्यभेदी, भ्रामरी, शीतली इत्यादि त्याचे अनेक प्रकार आहेत. महर्षि पतंजली सिद्धींना ध्येय प्राप्तीच्या मार्गातील अडथळा मानतात, तर हठयोगी त्यास योगाची महत्त्वपूर्ण उपलब्धी समजून त्याचे प्रदर्शन करतात. योगाच्या नावावर अनेक चुकीच्या धारणांची उत्पत्ती ह्या दोन्ही परंपरांना एकत्रित केल्यामुळे झालेली आहे हे सांगायलाच नको. अथवा असे म्हणणे जास्त उचित ठरेल की शारीरिक क्रियांना 'योग' हे नाव देण्यात आल्यामुळे विकृतींना प्रोत्साहन मिळालेले आहे. कल्याणकारक योगविधी तोच आहे ज्याची परंपरा वेदांपासून गीतेपर्यंत अखंडित चालत आली आहे. शृंगकाळामध्ये महर्षी पतंजलींनी त्यास पुन्हा सूत्रबद्ध केले.

महर्षि पतंजलींनी 'योगदर्शन' संपूर्ण विश्वातील मानवमात्रास उद्देशून प्रस्तुत केले आहे. मानवाच्या अंतःकरणात असलेल्या दुःखांच्या कारणांना समूळ नष्ट करून शाश्वत कैवल्य प्राप्त करण्याविषयीचे मार्गदर्शन त्यामध्ये आहे.

(च)

योगदर्शन

योगसूत्रे समजायला कठिण आहेत व योगाभ्यासातील काही अवस्थांविषयीची पूर्ण माहिती त्यामध्ये दिलेली नाही. ही संक्षिप्त रुपातील टीका असे सुचविते की कोणा तत्त्वदर्शीं सदगुरुंना शरण जाणे गरजेचे आहे. ह्या संदेशासह महर्षिंच्या सूत्रांची व्याख्या आपणा समोर प्रस्तुत करित आहोत.

श्री गुरु पौर्णिमा
२ जूलै. २००४

सद्गुरु कृपाश्रयी जगद्बंधू
स्वामी अङ्गडानंद

॥ ॐ ॥

॥ ॐ श्री परमात्मने नमः ॥

महर्षि पतंजलिकृत योगदर्शन

प्रत्यक्षानुभूत व्याख्या

महर्षि पतंजलिकृत 'योगदर्शन' मध्ये चार पाद अर्थात् अध्याय आहेत- समाधिपाद, साधनपाद, विभूतिपाद आणि कैवल्यपाद. 'समाधिपाद' मध्ये योगदर्शनाविषयी आवड निर्माण व्हावी म्हणून योगाच्या वैशिष्ट्यांवर प्रकाश टाकला आहे. 'साधनपाद' मध्ये ती वैशिष्ट्ये प्राप्त करण्यासाठी लागणाऱ्या साधनेविषयी सांगितले आहे. साधनेमुळे विभूति (अष्टसिद्धी) प्रकट होतात (विभूतिपाद) आणि अंतिमतः अविनाशी परमपदाच्या, कैवल्यपदाच्या प्राप्तीची प्रणाली प्रस्तुत केली आहे (कैवल्यपाद).

प्रथम अध्याय समाधिपाद

शास्त्राच्या आरंभीच प्रश्न उत्पन्न होणे स्वाभाविक आहे की मूलतः 'योग' म्हणजे काय?

अथ योगानुशासनम् ॥१॥

आता योगशास्त्रास आरंभ करूया. योग म्हणजे काय? योग एक अनुशासन आहे. अनुशासित कोणाला करायचे? शेजार-पाजाऱ्यांना? एकमेकांना? एका देशाने दुसऱ्या देशाला? एकांतामध्ये चिंतन करणारा कोणाला अनुशासित करणार? कोणाला नियंत्रित करणार? ह्यावर म्हटले आहे-

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥२॥

योग म्हणजे चित्ताच्या वृत्तींचा निरोध (सर्वथा थांबणे). वृत्ती तर एक तरंग आहे, मनात येणाऱ्या विचारांची लाट आहे. हे तरंग पूर्णपणे थांबणे, चित्त अचल (स्थिर) होणे, म्हणजे योग. समजा अथक परिश्रम करून एखाद्याला चित्तवृत्तींचा निरोध करणे साध्य झालेच तर त्यापासून कोणता लाभ होतो?

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥३॥

त्यावेळी द्रष्टा स्वरूपामध्ये स्थित होतो. चैतन्यशील व सर्वथा निर्मळ असा द्रष्टा आत्मा आपल्याच परमात्म स्वरूपामध्ये स्थित होतो. हाच चित्तवृत्तींच्या निरोधाचा लाभ होय. नैष्ठिकीम् सिद्धी म्हणजेच परमतत्त्व विदित होणे, हीच प्राप्ती होय. प्रश्न असा निर्माण होतो की चित्तवृत्तींचा निरोध होण्याआधी द्रष्टा आपल्या स्वरूपामध्ये स्थित नसतो का? त्यावेळी द्रष्ट्याचे स्वरूप काय असते? त्याचे उत्तर आहे-

वृत्तिसारूप्यमितरत्र॥४॥

एरवी द्रष्ट्याचे स्वरूप वृत्ती- सदृश असते. जशी वृत्ती तसा पुरुष, तसेच आपण असता. लोक म्हणतात की मी शुद्ध आहे, आत्मा आहे, परंतु येथे महर्षि पतंजलींनी सांगितले आहे की जसा वृत्तीचा प्रवाह असतो तसेच त्या पुरुषाचे स्वरूप असते.

अर्जुनाने भगवंतांना प्रश्न विचारला की शास्त्रविधींना डावलून परंतु पूर्ण श्रद्धेने जे भजतात त्यांची गती काय असते? (गीता १७/१) ह्या प्रश्नावर भगवंत म्हणतात, 'अर्जुना! पुरुष श्रद्धाळू असतो. या पृथ्वीवर एकही पुरुष अश्रद्ध नाही. पुरुषाची जशी श्रद्धा असते, तो स्वतः त्याच प्रकारचा असतो.' हेच महर्षि पतंजलीही सांगतात की जशी वृत्ती तसा पुरुष. चित्तवृत्तींचा निरोध व स्वरूपामध्ये स्थिर होण्याआधी जसा वृत्तीचा प्रवाह असतो तसा द्रष्टा असतो. वृत्तीच्या माध्यमातून परमात्मा वृत्तीप्रमाणेच प्रतिबिंबित होतो. प्रश्न असा पडतो की ही वृत्ती म्हणजे काय? वृत्तींचे स्वरूप कसे असते?

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः॥५॥

वृत्तींचे पाच प्रकार सांगितले आहेत. पाच प्रकारात विभाजित केलेल्या ह्या वृत्तींचे मुख्यतः दोन प्रकारचे परिणाम असतात- क्लिष्ट आणि अक्लिष्ट. एक क्लेशयुक्त व दुसरी क्लेशांपासून मुक्ती मिळवून देणारी. वृत्तीच्या पाच प्रकारांची नावे अशी आहेत-

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः॥६॥

प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा आणि स्मृती. ह्यामध्ये प्रमाण हे वृत्तीला संचालित करते व स्मृती संस्कारांना धारण करते. विपर्यय वृत्ती

मिथ्या ज्ञानाची संवाहिका आहे तर विकल्प वृत्ती ही अपौरुषेय शब्दास म्हणजेच द्रष्टा-दृश्याच्या संयोगाने प्राप्त झालेल्या शब्दज्ञानास जाणून त्याप्रमाणे चालणारी आहे. निद्रा वृत्ती ही संपूर्ण वृत्तींची सुप्तावस्था आहे. ह्यामध्ये अज्ञान नसते तसेच व्यर्थ ज्ञानही नसते आणि शब्दज्ञानाने उत्पन्न झालेल्या वस्तूचा (द्रष्ट्याचा) विकल्पही नसतो. ही जड शरीरापर्यंत मर्यादित असते. अस्तित्व नसणाऱ्या म्हणजेच अभाव असणाऱ्या भूतादिकांच्या शरीरापर्यंतच ती सिमित असते. ही निद्रावृत्ती होय.

भगवान श्रीकृष्ण गीतेमध्ये म्हणतात, 'प्रवृत्तिं च निवृत्तिं च जना न विदुरासुराः। न शौचं नापि चाचारो न सत्यं तेषु विद्यते।।' (१६/७) अर्जुना! आसुरी वृत्तीचे लोक कर्तव्य (कार्यम्) कर्मांमध्ये प्रवृत्त होणे आणि अकर्तव्य कर्मांपासून निवृत्त होणे जाणत नाहीत. अर्थात् करण्यायोग्य काय आहे ते जाणून घेत नाहीत व त्यामध्ये प्रवृत्त होत नाहीत. तसेच अकर्तव्य कर्म कोणते ते समजून घेत नाहीत व त्यापासून निवृत्त होणेही जाणत नाहीत. वृत्तीची ही सुप्तावस्था म्हणजेच 'निद्रा' होय. ह्या वृत्तीला भगवान श्रीकृष्णांनी आसुरी संपत्तीच्या अंतर्गतच गणले आहे.

आता पाहूया 'प्रमाण' वृत्तीचे स्वरूप-

प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि।।७।।

प्रत्यक्ष, अनुमान आणि आगम असे प्रमाण वृत्तीचे तीन प्रकार आहेत. 'प्रत्यक्ष' चा अर्थ डोळ्यांसमक्ष घडणे. परंतु येथे प्रत्यक्ष म्हणजे एवढेच नव्हे. पाचही ज्ञानेंद्रियांद्वारे प्राप्त झालेली शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंधाची अनुभूति सुद्धा 'प्रत्यक्ष' ह्या प्रकारात मोडते. अनुसुया आश्रमात एकदा आम्ही खडकावर झोपलेलो असताना मध्यरात्री थंडगार असे काहीतरी आमच्या पोटावरून सरपटत गेले. एकदम जाग आली, वाटले इतके बर्फासारखे थंड काय जात असावे व तेही सळसळत्या रेषेप्रमाणे! काय बरे असेल ते? हा साप असला पाहिजे. हळूहळू थंड वाटणे बंद झाल्यावर आम्ही टॉर्च लावला तर खरच साप होता. डोळ्यांना तर तो दिसला नव्हता परंतु स्पर्शाने ओळखले होते.

जंगलातील लहान प्राणी एक किलोमीटर लांबून सुद्धा वाघ येत असल्याचे त्याच्या वासावरून ओळखतात, सांकेतिक आवाज काढून आपल्या टोळीला सावध करू लागतात. आदिवासी लोक, भिल्लही वासावरून अर्ध्या मैलावर सिंह असल्याचे ओळखतात व दुसऱ्या दिशेने जाऊ लागतात अथवा झाडांवर चढून बसतात. नासिकेमध्ये गंध प्रत्यक्ष येताच 'अनुमान' बांधणे क्रियाशील होते.

प्रमाणाचा तिसरा प्रकार म्हणजे 'आगम'. परमात्म स्वरूप, कैवल्य पद प्राप्त करण्याच्या दिशेने पुढे जाण्यासाठी लागणारे तत्त्वज्ञ पुरुषांचे दर्शन, त्यांची वाणी, त्यांचे सांनिध्य ह्यास 'आगम' म्हणतात.

प्रमाण मिळताच वृत्तींना चालना मिळते. जर त्या वृत्ती ईश्वरोन्मुख असल्या तर अक्लिष्ट म्हटल्या जातात व प्रापंचिक व्यवहाराकडे ओढणाऱ्या असल्या तर क्लिष्ट म्हटल्या जातात. 'प्रमाण' वृत्तींना संचालित करते. आता पाहूया 'विपर्यय' वृत्ती-

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ॥८॥

ज्या वृत्तीमध्ये द्रष्ट्याच्या स्वरूपाचे ज्ञान नसते व मिथ्या ज्ञान असते अशी वृत्ती म्हणजे विपर्यय होय. अस्तित्वहीन वस्तूंमध्ये आसक्ती म्हणजे विपर्यय. भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात- अर्जुना! आसुरी गुण प्राप्त असलेला पुरुष विचार करतो की माझ्या जवळ इतका पैसा आहे! मी श्रेष्ठ कुंटुबातला आहे! मी हा शत्रू मारला, मी त्यालाही मारेन, यज्ञ करेन, दान देईन, यश प्राप्त करेन आणि अशाप्रकारे तो कधीही न पूर्ण होणाऱ्या इच्छा, वासनांचा सदैव पाठपुरावा करित जीवन व्यतीत करत असतो. असा पुरुष हळू-हळू घोर नरकात जाऊन पडतो. तो अधोगतीकडे जात असतो. ही वृत्ती पूर्णतः क्लिष्ट आहे, परंतु त्या पुरुषास कधी तत्त्वज्ञ पुरुषांचे दर्शन झाले तर प्रमाण वृत्ती निर्माण होऊन तत्काळ तो अक्लिष्टतेकडे उन्मुख होतो. उ. दा. वाल्मीकि, अंगुलीमाल इत्यादींच्या वृत्तीमध्ये सत्पुरुषांच्या दर्शनामुळे परिवर्तन होण्यास सुरवात झाली. पूज्य परमहंसजी महाराजांच्या सहवासाने सती अनुसुयाच्या जंगलात असलेल्या एका डाकूंच्या म्होरक्याचे हृदय-परिवर्तन झाले, तो सज्जन झाला.

आता पाहूया 'विकल्प' वृत्ती-

शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः॥१॥

जे ज्ञान शब्दजनित असते, शब्दाच्या बरोबरीने होते, ज्याचा विषय-वस्तू वास्तवात नसतो, ते म्हणजे 'विकल्प'. ह्याच अध्यायाच्या बेचाळीसाव्या सूत्रात म्हटले आहे, 'तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः।' अर्थात् शब्द, अर्थ आणि ज्ञान ह्यांच्या विकल्पावर चित्त एकाग्र होते. तेव्हा लागलेली समाधी सवितर्क असते. परंतु एखादा शब्द केवळ ऐकण्याने किंवा त्याचा आशय समजण्याने समाधी लागत नाही! बिभीषण श्रीरामांना शरण आला; विनंती केली, तरीही मंत्र्यानी त्याच्या बद्दल संशयच व्यक्त केला- 'कामरूप केहि कारन आया।' (मानस, ५/४२/६) शब्दही ऐकला, आशयही समजला, त्यानुसार बिभीषणाला कैद करण्याची तयारीही झाली, मात्र समाधी कोणाचीही लागली नाही.

वास्तविक येथे 'शब्द' म्हणजे अनुभव होय. तो सक्षम सद्गुरुद्वारे अधिकारी साधकामध्ये साधनेच्या जागृतीच्या रुपात प्रकट होतो. द्रष्टा आणि दृश्याच्या संयोगाने प्रेरणा मिळते. पुरुषाला भोग व मुक्ती प्रदान करणे हे त्या दृश्याचे प्रयोजन असते. ते प्रयोजन सिद्ध होताच द्रष्टा आणि दृश्याचा संयोगही शांत होऊन जातो. चेतन द्रष्टा ज्या प्रकारे मुक्ती प्रयोजक दृश्ये संचालित करतो, समजावतो त्याचे नाव 'शब्द' होय. ह्या शब्दाच्या आधारे चालणाऱ्या चित्ताच्या प्रवृत्तीस 'विकल्प' म्हणतात. वास्तविक येथे विषय वस्तू परमात्मा जरी नसला तरी त्याचा विकल्प दृढ होतो. 'सत्य वस्तु है आत्मा, मिथ्या जगत् पसार।' सत्याचा भूत, भविष्य व वर्तमान तीनही काळांमध्ये अभाव नसतो. आत्माच सत्य आहे, सनातन आहे. अशाप्रकारे परमात्म्याचा अनुभव जरी आला नाही तरी त्याचा विकल्प चांगल्या प्रकारे पुष्ट होतो. हीच विकल्प वृत्ती होय. ही संपूर्ण वृत्ती अक्लिष्ट आहे. परंतु संग-दोषाचे प्रमाण मिळताच ती क्लेशांकडे झुकू लागते- उ. दा. 'श्रृंगी की भृंगी करि डारी, पराशर के उदर विदार।' (श्रृंगी व पराशर ऋषींमध्ये संग-दोषामुळे विकार उत्पन्न झाले व ते क्लिष्ट वृत्तीमध्ये आले).

पूज्य परमहंस महाराजांना ध्यानामध्ये असे दिसले की पूर्वीच्या काही जन्मांमध्ये ते साधू होते. मागल्या जन्मी जन्म-मरणाच्या चक्रातून मुक्ती

मिळणारच होती पण एक-दोन गोष्टींचे मनात कुतूहल निर्माण झाले की लग्न-विवाह म्हणजे काय? काही महात्मे गांजा का पितात? मनाच्या ह्या अत्यल्प घसरण्याने सुद्धा आणखी एक जन्म घ्यावा लागला. महाराजजी कायम अक्लिष्ट वृत्तीमध्ये असायचे. मनामध्ये स्फुरण उत्पन्न झाल्याने ते क्लिष्ट वृत्तीमध्ये आले. 'शब्द' वर महापुरुषांनी खूप भर दिलेला आहे-

शब्द बिना श्रुति आँधरी, कहो कहाँ लौं जाय।

द्वार न पावे शब्द का, फिर फिर भटका खाय।। (संत कबीर)

'शब्द' विना चिंतनामध्ये जे ध्यान लावले जाते, ते अज्ञानरूप असते. शब्दावाचून केलेले श्रुतींचे (वेदांचे) अध्ययन हे केवळ बौद्धिकस्तरानुसार अनुमान लावणे असते. जर शब्दाचा आधार मिळाला नाही, भजन (साधना) जागृत झाले नाही, शब्द-अर्थ आणि त्याचा आशय समजून घेऊन तो आचरणात आणता आला नाही तर सारखे दिशाहीन भरकटले जाते आणि आत्मप्राप्तीप्रत जाता येत नाही. अनुभवांचा सुद्धा अभ्यास करावा लागतो. परमेश्वर लिंग-अलिंग म्हणजेच प्रतीकाच्या सहाय्याने किंवा प्रतीकाविना जाणीव करून देत असतो. ही विद्या अभ्यासावी लागते. 'शब्द-ज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः।' ह्याचा अर्थ परमेश्वराने शब्दाद्वारे काय सूचित केले आहे? त्याचा आशय काय आहे? ते जाणून घेणे. त्या शब्दापासून उत्पन्न झालेल्या ज्ञानाबरोबर मनामध्ये उमटणारी वृत्ती, जिचा विषय-वस्तू इष्ट वास्तवात नसतो परंतु त्याचा विकल्प अवश्य असतो, हीच 'विकल्प' वृत्ती होय.

भगवान श्रीरामांनी लक्ष्मणास सांगितले की मायेची दोन रूपे आहेत- विद्या आणि अविद्या. 'एक दुष्ट अतिशय दुखरूपा। जा बस जीव पड़ा भव कूपा।।' (मानस, ३/१४/५) अविद्या ही दुष्ट आहे, अत्यंत दुःखरूप आहे. तिच्यामुळे विवश होऊन हा जीव भवसागरात पडलेला आहे. 'एक रचइ जग गुन बस जाके। प्रभु प्रेरित नहिं निज बल ताके।।' (मानस, ३/१४/६) मायेचे दुसरे रूप म्हणजे विद्या होय. ही विद्या जगातील तिन्ही गुणांना नियंत्रित करण्यास समर्थ असते- 'गुन बस जाके', परंतु ही विद्या-माया प्रभु-प्रेरित असते. जर परमेश्वराने प्रेरणा दिली नाही तर हिच्याकडे कोणतेही बळ नसते

आणि तेव्हा ती विद्या नसतेच. अशाप्रकारे द्रष्ट्याच्या सहाय्याने चालणारी वृत्ती, 'विकल्प वृत्ति' म्हटली जाते.

ही विकल्प वृत्ती पूर्णपणे अक्लिष्ट असते, परंतु विजातीय दृश्य प्रत्यक्ष अनुभवताच ती वृत्ती क्लिष्टतेकडे झुकू शकते. उ. दा. हा साधनेचा मार्ग दुर्गम आहे, काही काळासाठी भोग त्याज्य नसतात, एखादी झोपडी बांधणे म्हणजे काही फार संचयी वृत्ती नव्हे वगैरे.

पुढे निद्रा वृत्तीची लक्षणे सांगितली आहेत.

अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा॥१०॥

अभावाच्या ज्ञानावर आधारलेली वृत्ती निद्रा होय. ही वृत्ती जगातील मिथ्या ज्ञानाने जखडलेलीही नसते आणि त्यामध्ये शब्दापासून उत्पन्न झालेले ज्ञानही नसते. हे ह्या निद्रावृत्तीचे स्वरूप होय. महर्षि पतंजलींनी ह्यास वृत्तीची सुप्तावस्था मानले आहे. जेव्हा व्यक्ती प्रकृतीकडेही गतिमान नसते आणि स्वरुपाकडेही गतिमान नसते, तेव्हा त्याची ही वृत्ती म्हणजे 'निद्रा' होय असे महर्षि पतंजलींचे प्रतिपादन आहे.

या निशा सर्वभूतानां तस्यां जागर्ति संयमी। (गीता, २/६९)- 'निद्रा वृत्ती' असलेला मानव जगतरूपी रात्रीमध्ये जणू अचेतावस्थेत वावरत असतो. सामान्यतः जगतरूपी रात्रीमध्ये लोक नेहमीच प्रकृतीमध्ये आसक्त असतात, परंतु 'निद्रा वृत्ती' असलेला माणूस प्रकृतीच्या पाशात अडकलेला नसतो. असे समजा की दोन मार्ग आहेत- एकावर प्रकाशच प्रकाश तर दुसरा मार्ग पूर्ण अंधःकाराने भरलेला! दोन्हीच्या मध्यात असलेल्या पायवाटेवरून एखादी व्यक्ती चालत जात आहे खरी पण तिला काहीच जाणवत नाही. एक पाय ह्या मार्गावर तर दुसरा त्या मार्गावर. कधी ह्या बाजूला बघते तर कधी त्या बाजूला. ही निद्रा वृत्ती होय.- प्रकृतिकडेही ओढा नाही व स्वरुपाकडेही नाही.

आम्हीही जेव्हा आमच्या पूज्य गुरुमहाराजांच्या आश्रयास आलो, तेव्हा महाराजजी म्हणाले होते. " कच्छउ नहीं जानत है!" खरेच आम्हाला काहीच ज्ञान नव्हते. एकदम निद्रा वृत्ती! भौतिक पाशही आम्हाला बद्ध करीत नव्हते व परमेश्वराप्रत जाणाऱ्या मार्गाचेही ज्ञान नव्हते. ही निद्रावृत्तीही सदैव टिकत

नाही. जेव्हा कधी बाह्य जगातील शुभ अथवा अशुभ गोष्टींकडे लक्ष जाऊन प्रत्यक्ष प्रमाण मिळते तेव्हा त्यावरून अनुमान लावले जाते व वृत्ती गतीमान होते. जर शुभ गोष्टींकडे लक्ष गेले तर वृत्ती अक्लिष्ट होते व जर अशुभ गोष्ट घडली तर वृत्ती क्लिष्ट होते. एखाद्या वैभवसंपन्न व्यक्तीस पाहिले की प्रापंचिक जीवनामध्ये सफलतेची कामना करणे चालू होते, जे नसतेच अशा 'मिथ्या ज्ञाना' कडे आकर्षित होऊन क्लिष्ट वृत्तीची उत्पत्ती होते. कधी महापुरुषांच्या दर्शनाने आगम प्रमाण मिळाले तर ती व्यक्ती परमात्म्याकडे उन्मुख होते आणि ती वृत्ती अक्लिष्टतेकडे झुकते.

ह्या संपूर्ण वृत्ती ज्या आधारावर निर्माण होतात, तो आधार म्हणजे 'स्मृती' होय.

अनुभूतविषयासम्प्रमोषः स्मृतिः॥११॥

भूतकाळात ज्या कर्मांचे अनुसरण केले गेलेले असते त्यांचे पुन्हा प्रगट होणे, न लपणे, ही स्मृती वृत्ती होय. कैवल्यपादाच्या सातव्या सूत्रात महर्षि पतंजलींनी म्हटले आहे की योगी पुरुषाची कर्मे अशुक्ल व अकृष्ण असतात. त्यांच्या कर्मांमुळे शुभ अथवा अशुभ संस्कार निर्माण होत नाहीत, कारण ते स्वरूपस्थ असतात. परंतु सामान्य लोकांची कर्मे तीन प्रकारची असतात. चांगली, वाईट आणि मिश्र. प्राणी व त्याच्या संस्कारांमध्ये जन्म (जाती), देश आणि काळाचे व्यवधान कायम असते. चित्तवृत्तीचे एका प्रकारातून दुसऱ्या प्रकारात परिवर्तन होणे हा जन्म असतो व शरीर बदलणे हाही जन्म असतो. जन्म-परिवर्तन, देश आणि काळ ह्यांचे व्यवधान असून सुद्धा संस्कारांच्या प्रगट होण्यामध्ये कोणतीही बाधा येत नाही. योग्य वेळेवर ते संस्कार तसेच प्रगट होतात कारण स्मृती आणि संस्कार ह्या दोन्हींचे स्वरूप एकच आहे. स्मृती एक असा आधार (माध्यम) आहे ज्यावर संस्कार उमटतात. परंतु जेव्हा चित्ताचा निरोध होतो तेव्हा 'स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थं मात्रनिर्भासा निर्वितर्का।' (१/४३) स्मृती चांगल्या प्रकारे शुद्ध होते, चित्ताचे निज स्वरूप शून्य होऊन जाते, केवळ अंतिम लक्ष्याचा आभास शिल्लक रहातो- ही निर्वितर्क समाधी होय. अशावेळी स्मृती पूर्णपणे शुद्ध झालेली असते. त्यामध्ये चांगला किंवा वाईट असा कोणताही परिणाम निर्माण होत नाही; कारण

चित्ताचे स्वरूप शून्य झालेले असते. अंतिम संस्कारही जागृत होऊन, फळ देऊन शांत झालेला असतो. अशा वेळेस स्मृती पूर्णतः शुद्ध असते पण अजून जिवंत असते.

स्मृती एका अर्थी कोणतीही वृत्ती नव्हे. महर्षींनी वृत्ती समजावण्यासाठी त्याचे पाच प्रकारांमध्ये विभाजन केले आहे. स्मृती एक असा आधार आहे ज्यावर अन्य वृत्ती प्रगट होतात. अंतिम संस्कार उमटताच चित्ताचे स्वरूप जणू शून्य होते, स्मृती पूर्ण शुद्ध होऊन जाते, केवळ अंतिम लक्ष्याचा आभास रहातो. अशी अवस्था म्हणजे निर्वितर्क समाधी होय.

तात्पर्य, स्मृती एक असे पटल (माध्यम) आहे ज्यावर पूर्वी अनंत काळापासूनचे अनुसरण केले गेलेले संस्कार अंकुरित होतात. ते क्लिष्टही असू शकतात व अक्लिष्टही!

श्रीमद् भगवद्गीतेमध्ये भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात- हा अविनाशी योग मी कल्पाच्या आरंभी सूर्याला सांगितला. सूर्याने त्याचा पुत्र आदिमनू ह्यास तो कथन केला. मनूने त्या कथनास स्वतःच्या स्मृतिमध्ये धारण केले. ही आध्यात्मिक प्रक्रिया आरंभापासूनचचालत आलेली आहे. मानवाच्या उत्पत्ती बरोबरच ती प्रसारित झाली आणि तेव्हापासून आजपर्यंत वृत्तीची दोनच रूपे आहेत- दैवीसंपद् व आसुरी संपद्. एक परमश्रेय प्रदान करते व अक्लिष्ट असते तर दुसरी अधोगतीकडे घेऊन जाते व क्लिष्ट असते. ह्यास शुभ-अशुभ, प्रवृत्तीमार्ग-निवृत्तीमार्ग, सजातीय-विजातीय, विद्या-अविद्या असेही म्हटले जाते. विद्या परमगती प्रदान करते तर अविद्या भवपाशात अडकवते. हीच आहे पुण्यमयी प्रवृत्ती-पापमयी प्रवृत्ती, धर्मक्षेत्र-कुरुक्षेत्र. काळानुसार भाषा बदलत गेल्या व ही संबोधनेही बदलत गेली, परंतु वृत्ती वर्तमान काळातही दोनच प्रकारच्या असतात- एक ईश्वरोन्मुखी वृत्ती व दुसरी अनंत योन्यांमध्ये परत-परत जन्म घ्यावयास लावणारी वृत्ती. महर्षि पतंजलींनी ह्या वृत्तींची गती सामान्य माणसांना समजावण्यासाठी त्यांस पाच दृष्टिकोनांमधून मांडले आहे. वृत्तींचे संचालन कसे होते? प्रमाणामुळे! वृत्ती कोणत्या पटलावर अंकुरित होतात? स्मृती पटलावर! जेव्हा त्या सुषुप्तावस्थेत असतात तेव्हा असते निद्रावृत्ती. ह्या वृत्ती कोणाच्या प्रेरणेने गतिमान होतात व

कोणत्या दिशेने होतात? विपरित ज्ञानाच्या जडत्वाचे बंधन असेल तर विपर्यय वृत्ती आणि द्रष्टा-दृश्याच्या संयोगापासून जो शब्द प्राप्त होतो त्या शब्दास समजून त्याप्रमाणे आचरण करणे असेल तर विकल्प वृत्ती. अशाप्रकारे वृत्तींना पाच दृष्टिकोनांमधून रेखांकित केले गेलेले आहे. ह्यामुळे साधक सहजपणे वृत्तींची गती समजू शकेल व त्याप्रमाणे आचरण करू शकेल.

वृत्ती शांत कशाने होतात? वृत्तीचा निरोध कसा करावा? ह्यासाठी प्राथमिक उपाय सांगितला आहे की-

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः॥१२॥

अभ्यास आणि वैराग्याने चित्तवृत्तींचा निरोध होतो. साधनेचा आरंभ ह्यांपासूनच होतो व पूर्णतेपर्यंत ते सोबत असतात. प्रथम दोहोंमधील 'अभ्यास' ह्याचे स्वरूप जाणून घेऊया-

तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः॥१३॥

'अभ्यास' म्हणजे चित्त स्थिर होण्यासाठी करावयाचा प्रयत्न होय. हा अभ्यास वृत्तींच्या अंतिम निरोधापर्यंत करावा लागतो. त्याचे उत्तम प्रकारे पालन केले पहिजे. पुढे म्हटले आहे की-

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्काराऽऽसेवितो दृढभूमिः॥१४॥

परंतु हा अभ्यास दीर्घकाळ, अखंडत्वाने आणि श्रद्धेने करीत राहिल्यामुळे दृढ होतो. भगवान श्रीकृष्ण गीतेमध्ये म्हणतात- 'स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्ण चेतसा।' (६/२३) हा योग न कंटाळता, अधीर न होणाऱ्या चित्ताने निश्चयपूर्वक आचरणे हे साधकाचे कर्तव्य असते. धैर्यपूर्वक आचरण करणारा साधकच योगामध्ये सफल होतो.

पुढे वैराग्याचे स्वरूप सांगितले आहे-

दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम्॥१५॥

ह्या लोकीच्या व परलोकीच्या ऐकलेल्या-पाहिलेल्या विषयांमध्ये वासनारहित अशी चित्ताची वशीकार नामक अवस्था म्हणजे वैराग्य होय. अर्थात्, जगामध्ये जे काही पाहिलेले-ऐकलेले असते त्यापासून ते अगदी

स्वर्गापर्यंतच्या भोगांविषयी असलेल्या आसक्तीचा त्याग, ह्यास वैराग्य म्हटले आहे. असा हा वैराग्य-अभ्यास संपन्न होताच पुरुष विदित होतो आणि पर-वैराग्याची अवस्था येते.

तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्यम् ॥१६॥

पुरुष म्हणजेच परमतत्त्व परमात्मा, ज्याचे ज्ञान होताच द्रष्टा स्वरूपामध्ये स्थित होतो व त्यावेळी प्रकृतीतील गुणांच्या आसक्तीचा पूर्णतः अभाव असतो. हे पर-वैराग्य होय, म्हणजेच वैराग्याची पराकाष्ठा. गीतेमध्ये भगवान श्रीकृष्णांनी म्हटले आहे-‘रसवर्जं रसोऽप्यस्य परं दृष्ट्वा निवर्तते।’ (२/५९)- विषयांपासून इंद्रियांचा निग्रह करणाऱ्यांची विषयांची गोडीही परमतत्त्व परमात्म्याच्या साक्षात्काराबरोबर नष्ट होऊन जाते. जेव्हा ह्यापेक्षाही श्रेष्ठ असे प्राप्त करण्याजोगे काहीही शिल्लक रहात नाही, तेव्हा साधक इच्छा तरी कशाची करणार? परम पुरुषाला जाणल्यावर पर-वैराग्याची प्राप्ती होते. त्या पर-वैराग्याचे स्वरूप कसे असते? पूर्ण ज्ञानाच्या आधीच्या ह्या अवस्थेचे चित्रण करताना म्हणतात-

वितर्कविचारानन्दास्मितानुगमात्सम्प्रज्ञातः ॥१७॥

वितर्क, विचार, आनंद व अस्मिता ह्यांच्यासह जी समाधी लागते त्यास ‘संप्रज्ञात’ म्हटले जाते. योगामध्ये ध्यान स्थिर आहे, योग चांगल्या प्रकारे ज्ञात आहे परंतु ह्या योगामध्ये वितर्क चाललेला असतो. पुढे दुसऱ्या पादामध्ये म्हटले आहे, ‘वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम्।’ (२/३३)- योगसाधनेमध्ये विपरीत भावना येताच त्या भावनेची दुर्बलता लक्षात घेणे, त्याच्याद्वारे होणाऱ्या अहिताचा विचार करून त्यापासून स्वतःला वाचवणे ही प्रतिपक्ष भावना होय. अशाप्रकारे वितर्कही उठतात, त्यांच्या निवारणासाठी विचारही उत्पन्न होत असतात. ज्या क्षणी त्यांचे निवारण होते तेव्हा आनंदही असतो व अस्मिताही (प्रकृती-पुरुषाचे मिश्रण) असते. ह्या सर्व गोष्टींशी एकरूप झालेल्या चित्ताचे जे समाधान, ती संप्रज्ञात योगाची अवस्था होय.

आता प्राप्तीविषयी काय म्हटले आहे ते पाहूया-

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ॥१८॥

जेव्हा वितर्क, विचार, आनंद आणि अस्मिता हेही शांत होतात, अभ्यास करता-करता ह्या पूर्व अवस्थेलाही जेव्हा विराम मिळतो व चित्ताचे स्वरूप संस्कारमात्रच शेष रहाते असा योग निराळाच असतो, अर्थात् हीच असम्प्रज्ञात समाधि होय, सूक्ष्म व अनिर्वचनीय अशी कैवल्य प्राप्तीची अवस्था होय. अनेक जन्मे मार्गक्रमण करणारा पथिकच ह्या स्थितीपर्यंत पोहोचू शकतो. उदाहरणार्थ- अनेक जन्मांच्या पश्चात् गौतम बुद्धांचा जन्म राजघराण्यात झाला आणि तो परमात्मस्थिती प्राप्त करवून देणारा अंतिम जन्म होता. काकभुशुंडिंचा एक हजार जन्मानंतरचा जन्म परमात्मस्थिती प्राप्त करवून देणारा अंतिम जन्म होता. आमच्या गुरु महाराजांचाही शेवटचा जन्म परमात्म प्राप्ती करवून देणारा होता. जडभरत, शुकदेव, ध्रुव, भगवान श्रीकृष्ण इत्यादि महापुरुषांना जन्मतःच पूर्णत्व प्राप्त झाले होते. अशा महापुरुषांचा योग शीघ्र सिद्ध होतो; कारण-

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम्॥११॥

साधना करता-करता ज्यांना विदेहावस्था येते, प्रकृतीचा लय होऊ लागतो अशा योग्यांना ह्या योगाच्या प्राप्तीसाठी 'भवप्रत्यय'- जन्म ग्रहण करणे हेच माध्यम असते, साधनेची विशेष गरज उरत नाही. शुकदेव, कृष्ण, ध्रुव इत्यादि अशा योग्यांची उदाहरणे आहेत. ह्या योग्यांना जन्मतःच सिद्धी प्राप्त झाल्या. त्यांची साधना पूर्ण झालेली होती, अर्थात् पूर्णत्वाच्या प्राप्तीसाठी त्यांना जन्म घेणे हेच माध्यम होते.

ध्रुवाने एकदा भगवंतांना विचारले, 'भगवंत! असे ऐकले आहे की साधक जेव्हा कोट्यावधी वर्षे प्रयत्न करतात तेव्हा कुठे आपण त्यांना दर्शन देता. मला मात्र आपण अल्प साधन करताच दर्शन दिले. माझ्यावर एवढी कृपा कशामुळे?' भगवंत म्हणाले 'वत्सा! तू कित्येक जन्मांमध्ये साधना करीत आलेला आहेस. हा डोंगर बघ. तो हाडांच्या सापळ्यांचा बनलेला आहे. ही सर्व तुझीच हाडे आहेत. येथेच तू साधना करीत होतास व ह्याच ठिकाणी तुझा शरीरपातू झाला. हा तुझा परमात्मप्राप्ती करवून देणारा जन्म आहे. माझ्या प्राप्तीसाठी सहा महिनेच शिळक होते, जे तू पूर्ण केलेस. आता तू अचल पद प्राप्त केलेले आहेस.'

महाभारतातील एक कथा आहे की भगवान श्रीकृष्ण आधीच्या सलग दहा जन्मांमध्ये चिंतनात तल्लिन होते. त्या जन्मांमध्ये त्यांना विष्णु, वामन, नारायण इत्यादि रुपांमधील अवतारही म्हटले गेले. परंतु ते अपूर्ण होते. युधिष्ठिराला आश्वासन देत अर्जुन म्हणाला, 'राजन्! ह्या जन्मी भगवान श्रीकृष्ण परब्रह्म परमात्म्याच्या रुपात आपणाबरोबर आहेत, विजय आपल्यालाच मिळेल, असे आम्हाला देवर्षि नारदांनी सांगितले आहे.' वस्तुतः, जन्मततः भगवान श्रीकृष्णांच्या अलौकिक सिद्धी प्रकट होऊ लागल्या होत्या. त्यांची अगदी थोडी साधनाच बाकी होती. तीन दिवस ते बद्रिकाश्रमात ध्यानस्थ बसले. ब्राह्ममुहूर्तावर रात्री दोन वाजता उठून डोळ्यांवर पाणी शिंपडून साधनेला बसायचे. अशाप्रकारे श्रीकृष्ण 'भवप्रत्यय' योगी होते. 'भव' म्हणजे जन्म, त्यांना पूर्णत्व प्राप्तीसाठी जन्म घेणे हे माध्यम होते, साधन नव्हते.

'बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा ततः प्रकाशावरणक्षयः।'
(३/४३)- बाह्य जगातील ऐकलेल्या-पाहिलेल्या गोष्टींविषयी विचाररहित वृत्तीचा सरळ प्रवाह जेव्हा वाहू लागतो तेव्हा ती महाविदेहावस्था असते. ही अवस्था प्राप्त होताच ज्योतिर्मय द्रष्टा-आत्मा आणि तुमच्या मधील आवरण शांत होऊन जाते. अशा स्थितीपर्यंत पोहोचलेल्या साधकाचे शरीर सुटल्यावर परत जन्म घेणे हेच त्याच्या पूर्णत्वाचे माध्यम बनते. त्याला पूर्णत्व प्राप्तीसाठी 'भवप्रत्यय'- अर्थात् पुन्हा जन्म घेणे हेच माध्यम असते, साधना करणे नव्हे. साधना तर त्याची पूर्ण झालेली असते. म्हणून अशा महापुरुषांचा योग तत्काळ सिद्ध होतो. परंतु अन्य लोकांचा योग कसा पूर्ण होतो? ह्यावर म्हटले आहे-

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ॥२०॥

इतर साधकांमध्ये चित्तवृत्तींचा निरोध व लक्ष्यप्राप्तीरूप योग हा श्रद्धा, वीर्य, स्मृती, समाधी आणि प्रज्ञा ह्यांमुळे क्रमशः पूर्ण होतो. ईश्वराप्रत पोहोचण्याच्या मार्गामध्ये सर्वप्रथम श्रद्धा आवश्यक आहे. भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात- श्रद्धेशिवाय केलेला यज्ञ, दिलेले दान व केलेले कर्म हे सर्व व्यर्थ जाते. म्हणून-

श्रद्धावाँल्लभते ज्ञानं तत्परः संयतेन्द्रियः।

ज्ञानं लब्ध्वा परां शान्तिमचिरेणाधिगच्छति।। (गीता, ४/३९)

अर्जुना! श्रद्धाळू, इंद्रियांवर विजय मिळवलेल्या तसेच तत्पर असलेल्या पुरुषास ते ज्ञान प्राप्त झाल्यावर त्याच्यासाठी प्राप्त करण्याजोगे दुसरे काही शिल्लक रहात नाही. ईश्वर-पथामध्ये श्रद्धा अनिवार्य आहे. श्रद्धेशिवाय ईश्वराकडून काहीही प्राप्त होऊ शकत नाही, सर्व व्यर्थ जाते. म्हणून ह्या मार्गामध्ये श्रद्धा असणे अनिवार्य आहे व ती ही केवळ ईश्वराप्रती! ईश्वराच्या स्वरूपाची चर्चा महर्षिनी पुढे ह्याच पादाच्या चोविसाव्या सूत्रात केलेली आहे. ह्या पथामध्ये दुसरी आवश्यक गोष्ट म्हणजे मनाची दृढता. साधकाने शौर्याने निर्धारपूर्वक साधना केली पाहिजे. थोडा त्रास होताच माघार घेतली असे होऊ नये. ध्रुव, प्रल्हाद आणि मीराबाई ह्यांच्यासारखी निश्चयाने साधना केली पाहिजे. साधकाला ध्येयाची सदैव जाणीव (स्मृती) असली पाहिजे. सदैव जागरूक असणे अनिवार्य आहे. खाता-पीता, उठता-बसता, प्रत्येक क्रिया-कर्म करताना मन ध्येयावर टिकून असले पाहिजे. मनामध्ये जिभेच्या स्वादाचे किंवा इतर इंद्रिय भोगांचे आकर्षण निर्माण होऊ नये. ईश्वरीय संदेशांना, निर्देशांना जाणणाऱ्या बुद्धीस प्रज्ञा असे म्हणतात. प्रज्ञापूर्वक क्रमा-क्रमाने हा योग सिद्ध होतो. पूर्ण श्रद्धा, पूर्ण पराक्रम तसेच पूर्ण जागृकता असलेल्या साधकांचे काही स्तर आहेत-

तीव्रसंवेगानामासन्नः।।२१।।

ज्यांची साधना करण्याची गती तीव्र असते त्यांचा हा योग लवकर सिद्ध होतो. अभ्यास व वैराग्याच्या साधनेमध्ये येणाऱ्या विघ्नांना टाळून आपल्या ध्येयावर स्थिर रहाणारे साधक चित्तवृत्तींचा निरोध लवकर करू शकतात. साधनेचे परिमाणही प्राप्तीकाळास प्रभावित करते-

मृदुमध्याधिमात्रत्वात् ततोऽपि विशेषः।।२२।।

तीव्र गतीने साधना करणाऱ्या योग्यांच्या सिद्धीमध्येही साधनेच्या मंद, मध्यम व उच्च परिमाणामुळे फरक पडू शकतो, कैवल्यप्राप्ती मिळण्यास विलंब होतो. एखाद्या साधकामध्ये संस्कारांचा वेग अधिक असतो तर

एखाद्यात संस्कार अल्प प्रमाणात असतात, त्यानुसार लक्ष्याची प्राप्ती विलंबाने अथवा लवकर होऊ शकते.

भगवान गौतम बुद्ध बोधगयेला साधना करीत होते. तेथेच इतर पाच भिक्षूही साधना करीत होते. एक दिवशी त्या भिक्षूंनी बुद्धांना जेवताना पाहिले. बुद्ध अजूनही शरीर-भोगामध्ये आसक्त आहेत असे समजून भिक्षूंनी त्यांची संगत सोडून दिली व सारनाथला तप करण्यासाठी निघून गेले. इकडे बुद्धांना परमात्मस्थिती प्राप्त झाली. परमेश्वराने त्यांस आदेश दिला की अल्प विकार असलेल्या साधकांचे कल्याण करावे! भगवान बुद्ध सरळ जेथे ते पाच भिक्षू होते तेथे गेले.

गौतम बुद्धांना लांबून येताना पाहून भिक्षूंनी निश्चय केला की त्यांना अभिवादन करायचे नाही, स्वागतार्थ त्यांचे चरणही धुवायचे नाहीत. परंतु जसे बुद्ध जवळ आले, तसे सर्वजण उठून उभे राहिले. एकाने पाणी आणले, एकाने वस्त्र आणले, कोणी आसन नीट केले तर कोणी चरण प्रक्षालन केले. गौतम बुद्ध स्थानापन्न झाले. नंतर भिक्षूंनी प्रश्न विचारण्यास सुरवात केली व बुद्धांनी उपदेश देण्यास सुरवात केली. उपदेश ऐकत असतानाच एका भिक्षूला परमात्म स्थिती प्राप्त झाली. दुसऱ्या एका भिक्षूला चौदा दिवसांनंतर कैवल्यपद प्राप्त झाले. आणखी एकाला त्या उपदेशाप्रमाणे आचरण करून दोन महिन्यांनंतर परम नैष्कर्म्य सिद्धी प्राप्त झाली. त्या सर्वांनी साधनेमध्ये श्रम तर एकसारखेच घेतले होते. परंतु त्यांच्या संस्कारांमधील अल्प किंवा अधिक्यामुळे लक्ष्यप्राप्ती साध्य होण्यास कमी-जास्त विलंब झाला. अशाप्रकारे तीव्र संवेग असलेल्या साधकांमध्ये परमात्मप्राप्तीसाठी लागणाऱ्या वेळात अंतर असू शकते.

पुढे अभ्यास कशाचा करावा ते सांगितले आहे.

महर्षिंनी प्रथम हे सांगितले आहे की वैराग्य व अभ्यास न कंटाळता, उत्साहित मनाने यथासांग व निरंतर करीत राहिल्याने चित्ताची दृढ स्थिती प्राप्त होते. त्यामुळे चित्तवृत्ती शांत व स्थिर होतात. परंतु येथपर्यंत हे नाही सांगितले की अभ्यास करीत असताना चित्त कोठे स्थिर करावे? सुरुवात कशी करावी? ह्या संबंधी पुढे म्हटले आहे-

ईश्वरप्रणिधानाद्वा ॥२३॥

अथवा ईश्वरास पूर्णपणे समर्पित झाल्याने समाधीची अवस्था लवकर प्राप्त होते. परंतु ईश्वराला तर आपण पाहिलेले नाही! ईश्वराचे स्वरूप कसे असते? ह्यावर म्हणतात-

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ॥२४॥

क्लेश, कर्म, विपाक आणि आशय- ह्या चारही गोष्टींशी संबंधित नसलेल्या, 'अपरामृष्टः'- पूर्णतः निर्लेप असलेल्या, सर्व गोष्टींच्या पलिकडे असलेल्या व समस्त पुरुषांपेक्षा उत्तम असलेल्या अशा विशेष पुरुषाला 'ईश्वर' म्हणतात. हीच ईश्वराची व्याख्या होय. हे जग क्लेश, कर्म, कर्मांचा संग्रह आणि त्याच्या कारणांनी (संस्कार) जखडलेले आहे. ह्या सर्व गोष्टींच्या अत्यंत पलिकडे गेलेला (इतका पलिकडे की कधी ह्या गोष्टींशी संबंधच नव्हता) असा विशेष पुरुष म्हणजे 'ईश्वर' होय. क्लेश अर्थात् अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष आणि अभिनिवेश ही जीवांसाठी जी दुःखाची कारणे आहेत त्यांच्या जो पलिकडे गेलेला आहे, शुभ-अशुभ मिश्रित आणि शुभ-अशुभ रहित कर्मे व त्यांचे परिणाम आणि त्या कर्म-संस्कारांबद्दलची वासना ज्याला कधीही नव्हती व नाही तो ईश्वर होय.

ह्या ईश्वराची वैशिष्ट्ये कोणती ते पाहूया-

तत्र निरतिशयं सार्वज्ञबीजम् ॥२५॥

तो ईश्वर सर्वज्ञतेचे कारण आहे, तो अनंत सर्वज्ञतेचा सहज स्रोत आहे. त्याचप्रमाणे इतर सर्व गुणांचाही स्रोत आहे. कोणत्याही सहयोगाशिवाय तो सर्वकाही जाणतो, सर्व पहातो व सर्व समजतो. त्याच्यासाठी आणखी काहीही जाणणे शेष राहिलेले नाही.

पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ॥२६॥

तो ईश्वर 'पूर्वेषाम्'- प्राचीन काळी होऊन गेलेल्या गुरुंचाही गुरु आहे, कारण तो 'कालेनानवच्छेदात्'- काळापलिकडे आहे, तो अविनाशी पुरुष आहे. सृष्टीमध्ये होऊन गेलेल्या अनंत गुरुंमध्ये प्रवाहित असलेले गुरुत्व तोच आहे. तो काळाच्या पलिकडे आहे. भगवान श्रीकृष्णांना गीतेमध्ये

‘गुरुर्गरीयान्’- गुरुंचाही परम गुरु म्हटले आहे. त्या ईश्वराला हाक कशी मारायची? त्याचे नाव काय?-

तस्य वाचकः प्रणवः॥२७॥

त्या ईश्वराचा बोध करविणारे (वाचक) नाव प्रणव, ओंकार (ॐ) आहे. गीतेच्या सतराव्या अध्यायातील तेवीसाव्या श्लोकामध्ये म्हटले आहे- ‘ॐ तत् सत्’- हे तिन्ही शब्द परब्रह्म परमात्म्याचा निर्देश करतात, त्याची स्मृती जागृत करतात. ह्याच ‘ओम्’ द्वारे यज्ञ, वेद व ब्राह्मण रचले गेले. ‘ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म’- ‘ओम्’- हाच अक्षय ब्रह्माचा परिचय करून देणारा आहे. त्या ईश्वराचे नाव ‘प्रणव’ आहे कारण प्राणांच्याद्वारेच त्याचा संचार होतो. प्रणव व ओम् हे पर्यायवाची शब्द आहेत.

तज्जपस्तदर्थभावनम्॥२८॥

‘ओम्’ चा जप आणि त्याच्या अर्थस्वरूप ईश्वराचे चिंतन करणे हे ईश्वर-प्रणिधान होय. प्रथम सांगितले होते की अभ्यास दीर्घकाळ, शांत चित्ताने, आदरपूर्वक व निरंतर केला पाहिजे, परंतु अभ्यास म्हणजे कोणती कृती करावी ते तेव्हा सांगितले नव्हते. येथे महर्षिंनी ते स्पष्ट केले आहे की ‘ओम्’ चा जप करावा व त्याच्या अर्थस्वरूप त्या परमेश्वराचे चिंतन करावे, त्याच्या प्रती श्रद्धा दृढ करावी. परंतु ईश्वराला तर आपण पाहिलेले नाही तेव्हा त्याचे चिंतन कसे करावे? आरंभी श्रद्धा असेल तरच चिंतन शक्य होते व नंतर हळू-हळू ईश्वरच सद्गुरुंचा बोध करवून देतात. चिंतन सद्गुरुंचेच करावयाचे असते. सद्गुरु हे अव्यक्त ईश्वर स्वरूप असतात, मानव शरीर-धारी असतात. गीतेमध्ये (९/११) योगेश्वर श्रीकृष्णांनी म्हटले आहे की मी मानव शरीर-धारी असलो तरीही त्या परमतत्त्वास स्पर्श करून परमभावामध्ये स्थित आहे. हेच सद्गुरुंचे स्वरूप होय. जेव्हा सद्गुरुंशी भेट होते तेव्हा चिंतन अधिक चांगल्या प्रकारे होऊ लागते.

भगवान श्रीकृष्णांच्या शब्दात ईश्वराचे निवासस्थान आणि ईश्वरप्राप्तीचा उपाय:-

‘ईश्वरः सर्वभूतानां हृद्देशेऽर्जुन तिष्ठति।’ (गीता, १८/६१)-
ईश्वर सर्व प्राण्यांच्या हृदयामध्ये निवास करतो. जर तो इतका जवळ

असतो तर लोक त्यास का पाहू शकत नाहीत? भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात, 'मायारूपी यंत्रावर आरूढ होऊन लोक भ्रमिष्ठासारखे भटकत असतात, म्हणून त्यास पाहू शकत नाहीत.' तेव्हा शरण कोणाला जावे ह्यावर पुढच्याच श्लोकात भगवंत म्हणतात-

तमेव शरणं गच्छ सर्वभावेन भारत।

तत्प्रसादात्परां शान्तिं स्थानं प्राप्स्यसि शाश्वतम्॥ (गीता, १८/६२)

अर्जुन! त्या हृदयस्थित ईश्वराला संपूर्ण श्रद्धेने शरण जा, थोडी श्रद्धा कोणा अन्य देवी-देवातांमध्ये ठेवलीत, थोडे भूत, भवानी, यक्ष, राक्षस इत्यादींमध्ये गुंतलात तर तुमची श्रद्धा विभागली जाईल. तेव्हा संपूर्ण श्रद्धेने हृदयस्थित ईश्वराला शरण जा. समाजात परंपरागत रूढी प्रचलित असतात. त्यांना मोडणे कठिण असते. परंतु आपण त्या रूढी मोडल्या व केवळ एका ईश्वराला शरण गेलो, तर त्यापासून कोणता लाभ मिळेल? 'तत्प्रसादात्परां शान्तिं'- त्याच्या कृपेने तुम्ही परमशांती प्राप्त कराल. शाश्वत व सनातन स्थान प्राप्त कराल. तुम्ही सदैव रहाल, तुमचे अस्तित्व राहिल व निवासही शाश्वत होईल. ह्यालाच म्हणतात मोक्ष, कैवल्य-पद.

परंतु हृदयस्थित ईश्वरास तर आम्ही पाहिलेले नाही, तेव्हा त्याला शरण तरी कसे जावे? त्यासंबंधी कोणती कृती करावी? पुढच्या श्लोकात म्हणतात - 'अर्जुना! त्यापेक्षाही गुह्य असे माझे रहस्ययुक्त वचन तू ऐक'-

मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु।

मामेवैष्यसि सत्यं ते प्रतिजाने प्रियोऽसि मे॥ (गीता, १८/६५)

अर्जुना! तू माझ्या ठायी चित्त एकाग्र कर, मला नमस्कार कर, माझा अनन्य भक्त हो. मी सत्य सांगतो की असे करण्याने तू माझ्या ठायी निवास करशील.

सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं ब्रज।

अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः॥ (गीता, १८/६६)

अर्जुना! सर्व धर्मांचा त्याग करून एकमात्र मला शरण ये. मी तुला सर्व पापांपासून मुक्त करेन. तू शोक करू नकोस.

भगवंतानी पहिल्या दोन श्लोकांमध्ये म्हटले की ईश्वराचा निवास हृदयामध्ये असतो, त्यास शरण जावे. पुढच्या दोन श्लोकांमध्ये म्हणतात, 'सर्व धर्माची चिंता सोड, केवळ मला शरण ये'. मन तर एकच आहे. संपूर्ण श्रद्धा आतमध्ये हृदयस्थित ईश्वराच्या ठायी ठेवायची का बाहेर समोर कृष्ण उभे आहेत त्यांना शरण जायचे?

वास्तविक जर हृदयस्थित ईश्वरास प्राप्त करावयाचे असेल तर ईश्वरप्राप्ती झालेले जे शरीराधारी सद्गुरु सध्या समोर आहेत त्यांना शरण गेले पाहिजे. तात्पर्य, संपूर्ण श्रद्धेने सद्गुरुंना शरण गेले पाहिजे.

भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात, 'मानुषीं तनुमाश्रितम्' (गीता, ९/११)- मी परमतत्त्वास स्पर्श करुन परमभावामध्ये स्थित आहे, परंतु मनुष्य शरीराचा आश्रय घेतलेला आहे. शरीर तर एक माध्यम आहे. अशा सद्गुरुंच्या स्वरूपाचे चिंतन करण्याची कृती सांगताना भगवंत म्हणतात-

यदक्षरं वेदविदो वदन्ति

विशन्ति यद्यतयो वीतरागाः।

यदिच्छन्तो ब्रह्मचर्यं चरन्ति

तत्ते पदं संग्रहेण प्रवक्ष्ये।। (गीता, ८/११)

प्रत्यक्षदर्शी महापुरुष ज्यास 'अविनाशी' असे म्हणतात, आसक्तीरहीत, परम विरक्त महापुरुष ज्यामध्ये प्रवेश करतात, ज्याची इच्छा धरणारे ब्रह्मचर्य इत्यादी कठोर व्रतांचे पालन करतात, त्या परमपदास कसे प्राप्त करावे ते मी संक्षेपाने सांगतो-

सर्वद्वाराणि संयम्य मनो हृदि निरुध्य च।

मूर्ध्न्याधायात्मनः प्राणमास्थितो योगधारणाम्।। (गीता, ८/१२)

सर्व इंद्रियांना संयमित करून, वासनांपासून दूर राहून, मनाला हृदय देशामध्ये स्थिर करून, अंतःकरणात योग-विधी धारण करावा आणि

ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन्मामनुस्मरन्।

यः प्रयाति त्यजन्देहं स याति परमां गतिम्।। (गीता, ८/१३)

जो अक्षय ब्रह्माचा द्योतक आहे अशा त्याच्या 'ओम्' नावाचा जप करीत, 'मामनुस्मरन्'- माझ्या स्वरूपाचे चांगल्या प्रकारे ध्यान करीत, सतत चिंतन करीत जो देहाध्यासाचा त्याग करतो तो तत्क्षणी परमगतीस प्राप्त होतो. येथे श्रीकृष्णांनी हृदयस्थ अशा त्या ज्योतिर्मय ईश्वराला प्राप्त करण्यासाठी ईश्वरालाच शरण जावे ह्यावर भर दिला आहे. परंतु ईश्वराला आपण पाहिलेले नाही तेव्हा त्याला शरण कसे जावयाचे? ह्यावर त्यांनी म्हटले आहे की मला शरण ये. श्रीकृष्णांच्याच शब्दात ते एक सद्गुरु आहेत. म्हणजेच ईश्वराला प्राप्त करण्यासाठी ईश्वरप्राप्ती झालेल्या सद्गुरूंना शरण जावे. 'सद्गुरु' ही एक अवस्था आहे, स्थिती आहे. सद्गुरूंना शरण जाणे, त्यांच्या चरणांचे चिंतन करणे हाच एक उपाय आहे.

भगवंत म्हणतात, "अर्जुना! 'चातुर्वर्ण्यं मया सृष्टम्'- चार वर्णांची रचना मी केली". ह्याचा अर्थ मनुष्यांना चार गटांमध्ये विभागले असा होतो का? भगवंत म्हणतात- "नाही, 'गुणकर्मविभागशः' (गीता, ४/१३)- गुणांच्या माध्यमातून कर्माला चार श्रेणींमध्ये विभागले" गुण हे एक प्रमाण आहे, मापदंड आहे. गुण तीन आहेत- सात्विक, राजस आणि तामस. तमोगुण बलवान असेल तेव्हा आळस-उन्माद ह्यांचे प्राबल्य असते, रजोगुण प्रबळ असेल तेव्हा कामनांचे बाहुल्य असते, सत्वगुण प्रबळ असेल तेव्हा धारणा-ध्यान सहज साध्य होते. ह्या गुणांच्या माध्यमातूनच भगवंतांनी कर्माला चार गटांमध्ये विभागले आहे. योगाचा विधी म्हणजे यज्ञ होय व त्यास कार्यान्वित करणे हेच कर्म होय. गीतेनुसार कर्म म्हणजे केवळ आराधना, चिंतन होय. हाच योगाचा निश्चित असा विधी आहे, म्हणून त्यास नियत कर्म म्हटले गेले आहे. ह्या नियत कर्माला भगवंतांनी चार भागांमध्ये विभागले आहे- अतिउत्तम, उत्तम, मध्यम आणि निकृष्ट. ते म्हणतात की जरी ह्या विभाजनाच्या कर्माचा मी कर्ता असलो तरी मी आत्मस्वरूप असल्यामुळे मी अकर्ता आहे असे तू जाण! त्यावर अर्जुनाने प्रश्न केला- आपण म्हणता की आपण शरीरधारी आहात, कर्माची विभागणी करता, मग तरीही आपण अकर्ता कसे? ह्यावर भगवंत म्हणतात-

न मां कर्माणि लिम्पन्ति न मे कर्मफले स्पृहा।

इति मां योऽभिजानाति कर्मभिर्न स बध्यते॥ (गीता, ४/१४)

अर्जुना! कोणतेही कर्म मला बद्ध करु शकत नाही, कारण कर्मफलाविषयी मला आसक्ती नाही. ह्या कर्माचे फळ आहे परमात्मप्राप्ती! परमतत्त्व परमात्म्याचे दर्शन, स्पर्श आणि स्थिती माझ्यापेक्षा भिन्न नाही. मी अव्यक्त स्वरूपामध्ये स्थित आहे. 'इति मां योऽभिजानाति'- ह्या स्तरावरून जो कोणी मला जाणतो त्यालाही कर्म बद्ध करु शकत नाही. थोडक्यात 'पुरुषोत्तम', 'परब्रह्म' ही श्रीकृष्णांची स्थिती सर्वांना प्राप्त होऊ शकते.

हाच सिद्धांत महर्षि पतंजलींनीही पुढे मांडला आहे. ते म्हणतात 'प्रणव' हे ईश्वराचा बोध करविणारे नाम असून त्याचा जप करावा व त्याच्या अर्थस्वरूप म्हणजे जो सर्वज्ञ आहे, गुरुंचा गुरु आहे, सद्गुरु आहे अशा ईश्वराचे चिंतन करावे. परंतु जप आणि ध्यानामध्ये मन एकाग्र न होऊ देणारी काही विघ्ने शरीरामध्ये असतात. त्यामुळे योग्य पद्धतीने जप होऊ शकत नाही. ह्यावर म्हणतात-

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च॥२९॥

उपरोक्त साधन नामाचा (ओम्चा) जप आणि ईश्वररूपी सद्गुरुंचे ध्यान ह्या अभ्यासाने 'अन्तरायाभावः'- अंतरायांचा अर्थात् विघ्नांचा अंत होतो, तसेच अंतरात्म्याच्या स्वरूपाचे ज्ञान होते. जी विघ्ने नाहीशी होतात ती कोणती? ह्यावर म्हटले आहे-

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्ध-
भूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः॥३०॥

व्याधी, स्त्यान, संशय, प्रमाद, आलस्य, अविरति, भ्रान्तिदर्शन, अलब्ध भूमिकत्व आणि अनवस्थितत्व हे चित्ताचे नऊ अंतराय आहेत, आंतरिक विघ्ने आहेत. बाह्य संगदोष न होताही आतल्या-आत ही विघ्ने साधकाला अस्वस्थ करून टाकतात. त्यामुळे साधनेमध्ये मन लागत नाही. ह्या विघ्नांमधील सर्वात पहिले विघ्न- 'व्याधी' म्हणजे रोग होय. शरीरात किंवा एखाद्या इंद्रियामध्ये रोग उत्पन्न होऊन त्यामुळे चित्त विचलित होते व चिंतनात बाधा येते. दुसरे विघ्न-'स्त्यान' म्हणजेच चित्ताची अकर्मण्यता. इच्छा असून सुद्धा साधनेमध्ये प्रवृत्त न होण्याचा स्वभाव म्हणजे 'स्त्यान' होय. योग

साधनेच्या फळाबद्दल किंवा स्वतःच्या कुवतीबद्दल संदेह निर्माण होणे म्हणजे 'संशय' होय. साधनेच्या अनुष्ठानाची अवहेलना करणे व साधनेव्यतिरिक्त अन्य व्यर्थ गोष्टींमध्ये वेळ वाया घालविणे म्हणजे 'प्रमाद'. चित्तामध्ये अथवा शरीरामध्ये जडत्व आल्याकारणाने नामस्मरणात वा ध्यानात मन न लागणे म्हणजे 'आलस्य' (आळस) होय. जास्त जेवल्याने अथवा पोट साफ नसल्यानेही आळस वाढतो. 'आलस्य निद्रा जमुहाई, तीनों काल के भाई।' आळसावर मात करण्यासाठी महात्मा लोक नेमाने अल्प भोजन, अल्प निद्रा घेतात व सदैव तत्पर रहातात. साधना करीत असताना अकस्मात् कधीतरी असे घडते की वासनाच प्रिय वाटायला लागते, वैराग्यामध्ये त्रुटी येऊ लागते, ह्यास 'अविरति' म्हणतात. योगाच्या साधनांना तसेच त्यापासून प्राप्त होणाऱ्या फळास मिथ्या समजणे हे 'भ्रान्तिदर्शन' होय. साधना करूनही योगाच्या भूमिकांमध्ये (अवस्थांमध्ये) स्थिती प्राप्त न होणे हे 'अलब्धभूमिकत्व' होय. ह्यामुळे साधकाचा उत्साह भंग पावतो. योग-साधनेने एखाद्या अवस्थेमध्ये चित्त स्थित होऊनही तेथे ते स्थिर न टिकणे हा 'अनवस्थितत्व' अंतराय होय. परंतु ही सर्व विघ्ने (अंतराय) ईश्वर-प्रणिधान, ॐ चा जप व ईश्वराच्या सतत चिंतनाने शांत होतात. ह्या विघ्नांना साथ देणारी आणखी पाच विघ्ने आहेत-

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः॥३१॥

दुःख, मनातील खळबळ (उद्वेग), शरीराच्या अवयवांचे कंपन, अनियमित श्वास व प्रश्वास ही पाच विघ्ने 'विक्षेपसहभुवः'- व्याधी, स्त्यान, संशय, प्रमाद इत्यादि वर नमूद केलेल्या नऊ विक्षेपांबरोबर उत्पन्न होतात. 'दुःख' तीन प्रकारचे असते- दैहिक, दैविक आणि भौतिक. वाताचे प्राबल्य, स्नायुंचे विकार इत्यादि देहात उत्पन्न झालेल्या विकारांमुळे चिंतनात मन न लागणे, चित्त चंचल होणे हे 'दैहिक दुःख' होय. पाऊस अथवा वादळामुळे उत्पन्न झालेली अतिवृष्टी, अनावृष्टी, भूकंप, उष्माघात, अत्याधिक थंडी इत्यादि संकटे 'दैविक दुःखे' म्हटली जातात. निर्जीव वस्तूंद्वारा वा सजीव वनस्पती-प्राण्यांद्वारा होणारा आघात हा 'भौतिक दुःखात' मोडतो, उ.दा. एकदा भगवान महावीर ध्यानाला बसलेले असताना एका गुराख्याने त्यांच्या कानात गवताची जाड टोकदार काडी टोचली.

बऱ्याचदा साधक म्हणतात की अमूक ँका व्यक्तीचे वागणे काही योग्य नाही, ते आमचा द्वेष करतात. परंतु आपण साधना करायला आला आहात की लोकांच्या भावनांचा संग्रह करायला ! मनातील उदासीनता, खिन्नता, इच्छेविरुद्ध काही घडताच येणारा उद्वेग इत्यादि म्हणजे 'दौर्मनस्य' होय. 'अंगमेजयत्व' म्हणजे शरीरामध्ये अकस्मात् कंपन होणे. चिंतनामध्ये मन स्थिर होताच ज्याक्षणी ते विचाररहित होते, त्याक्षणी शरीराला आतून ँक हलकासा धक्का बसतो व तोल जाऊन साधक आसनावरून खाली पडू शकतो. ह्याविषयी सावध करण्यासाठी पूज्य महाराजजी सांगायचे की साधकाचे आसन फार उंच नसावे व अगदी जमिनीलगत नसावे. अशाप्रकारे अंगमेजयत्व म्हणजे शरीरातील कंपन होय. वर नमूद केलेल्या व्याधी, स्त्यान इत्यादि विघ्नांच्या प्रभावाने योगाचे सांगोपांग अनुष्ठान कधी-कधी होऊ शकत नाही. योगाच्या ँखाद्या अंगाचे पालन करण्यामध्ये त्रुटी निर्माण झाल्यास मन खिन्न होते. श्वास अचानक जोरात बाहेर पडणे हे देखील योगामधील विघ्न आहे. साधक जे काही थोडेफार शिकलेला असतो, इच्छा नसतानाही ते ज्ञान व्यक्त होणे हा प्रश्वास-संबंधी विक्षेप होय. अनधिकारीद्वारा दिला गेलेला उपदेश हे ह्याचेच उदाहरण होय. श्वास-संबंधी विक्षेप म्हणजे क्लिष्ट बाह्य संकल्प साधकाच्या अंतःकरणात प्रवेश करणे होय. त्यामुळे साधक त्यांचे व्यर्थ चिंतन करू लागतो. ही विघ्ने सतत मनाला विचलित करत रहातात. त्यांना शांत करण्याच्या उपायांवर महर्षिंनी पुढे प्रकाश टाकला आहे-

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ॥३२॥

विक्षेपांना तसेच उप-विक्षेपांना दूर करण्यासाठी ँकाच तत्त्वाचा अभ्यास केला पाहिजे. नाम अथवा स्वरूप ह्यापैकी कोणत्याही ँका ठिकाणी वारंवार चित्ताला ँकत्रित करून तेथेच स्थिर ठेवण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. ँका क्षणी नाम तर दुसऱ्या क्षणी रूप असे न करता, ज्यामध्ये मन अधिक ँकाग्र होत असेल त्यामध्ये जास्त वेळपर्यंत अभ्यास वाढविला पाहिजे. अशाप्रकारे विघ्ने शांत होऊन, साधनेत रमणारी चित्तवृत्ती निर्माण होते. साधक प्रपंचात

राहूनच साधना करीत असतो, त्यामुळे चांगले-वाईट लोक भेटतच रहातात, त्या सर्वांपासून अलिप्त रहाण्याची प्रक्रिया पुढे सांगितली आहे-

**मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां
भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥३३॥**

सुखी, दुःखी, पुण्यात्मा व पापी माणूस ह्यांच्याविषयी अनुक्रमे मैत्री, दया, प्रसन्नता व उपेक्षा ह्या भावना ठेवल्याने चित्त निर्मळ होते. लोभ, क्रोध, ईर्ष्या, मद, मोह, असूया, अपकार, द्वेष इत्यादि चित्तातील मळ आहेत. 'रागु रोगु इरिषा मदु मोहू। जनि सपनेहुँ इन्हके बस होहू।।' (रामचरितमानस, २/७४/५) वस्तूंच्याबद्दल प्रेम वाटणे म्हणजे लोभ होय. दुसऱ्याच्या गुणांमध्येही दोष पहाणे ही असूया होय. हे चित्तातील मळ नष्ट व्हावेत म्हणून सुखी व्यक्तींबद्दल मैत्रीभाव ठेवला पाहिजे असे प्रस्तुत सूत्रात महर्षिंनी सांगितले आहे. गीतेत (५/२१) म्हटले आहे की संसारातील बाह्य विषय-भोगांमध्ये अनासक्त असलेल्या पुरुषास अंतरात्म्यामध्ये जे सुख आहे ते प्राप्त होते. अशा पुरुषाचा आत्मा परब्रह्म परमात्म्याशी संयोग पावलेला असतो, म्हणून तो अक्षय सुख अनुभवतो-ज्या सुखाचा कधी क्षय होत नाही. असे सुख कोण उपभोगू शकतो? जो बाहेरील विषय-भोगांमध्ये अनासक्त असतो. अशा सुखी व्यक्तींबद्दल प्रेमभाव ठेवल्याने साधनेमध्ये सहयोग मिळतो.

समस्त तत्त्वज्ञ पुरुषांनी म्हटले आहे की सुख एकाच प्रकारचे असते-एका हरीची भक्ती! रामचरित मानसमध्ये म्हटले आहे-

श्रुति पुरान सब ग्रन्थ कहाहीं। रघुपति भगति बिना सुख नाहीं।।

(मानस, ७/१२१/१४)

हिम ते अनल प्रगट बरू होई। बिमुख राम सुख पाव न कोई।।

(मानस, ७/१२१/१४)

तेव्हा ईश्वर-परायण व्यक्तींशी मैत्री ठेवल्यास चित्ताचा निरोध करण्यामध्ये सहाय्य मिळते कारण त्यांच्या संगतीने जे काही प्राप्त होते ते साधनेमध्ये तल्लिन करविणारेच असते. त्याचप्रमाणे संसारात अडकलेल्या, आकंठ बुडालेल्या दुःखी व्यक्तींबद्दल दयेची भावना असली पाहिजे, तिरस्काराची भावना नसावी. 'दया बिन सन्त कसाई।

दया करी तो आफत आई।' सीतेने रावणाला भिक्षा देऊन त्याच्यावर दया केली परंतु परिणामी तिला लंकेला जावे लागले. एका विशिष्ट स्तरापर्यंत पोहोचण्याआधी साधकाने दया न दाखविता सतत केवळ चिंतनात अनुरक्त रहावे. असा नियम आहे. 'दया' हा संतांचा सहज स्वभाव असतो. साधकानेही दुःखी व्यक्तीबद्दल करुणेची भावना ठेवली पाहिजे, परंतु नुसती भावना असणे व दुःख निवारणाच्या हेतूने क्रियाशील होणे ह्यांमध्ये फरक आहे व त्यासाठी साधकाने इष्टाकडून मिळालेल्या आदेशांशी संलग्न राहिले पाहिजे. पुण्यवानांबद्दल मनामध्ये प्रसन्नतेची भावना ठेवली पाहिजे. गीतेमध्ये कर्माच्या निर्धारित विधीलाच पुण्यकर्म म्हटले गेले आहे. त्या निर्धारित कर्माचे आचरण करणाऱ्यांबद्दल मनात प्रसन्नतेची भावना असली पाहिजे आणि असे वाटले पाहिजे की परमेश्वराची ह्यांच्यावर किती कृपा आहे, हाच खरा विधी आहे व ह्याच सोपानांवरून मलाही चालायचे आहे इत्यादि. त्यांची नक्कल करू नये किंवा त्यांच्यातील दोष शोधू नये. पापी लोक म्हणजेच जे पतनाकडे उन्मुख आहेत, अशा लोकांशी संपर्क येताच त्यांच्या गुण-दोषांसंबंधी तटस्थ रहावे. 'उदासीन नित रहिअ गोसाईं। खल परिहरिअ स्वान की नाई ॥' (रामचरितमानस, ७/१०५/१५) त्यांचा त्याग न करता त्यांची संगत करू नये, व्यक्ती कधी वाईट नसते, परिस्थितीमुळे ती तशी बनते. अशा व्यक्तींचे अनुकरण आपण करू नये.

ह्या भावनांमुळे चित्त निर्मळ व्हावयास लागते. चित्तवृत्ती निर्मळ करण्याचे आणखी उपाय पुढे सांगितले आहेत-

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ॥३४॥

प्राणवायूस वारंवार बाहेर टाकून व तो तसाच बाहेर रोखून धरण्याच्या अभ्यासानेही चित्त स्थिर होते. श्वास बाहेर टाकावा व शक्य असेल तितका वेळ तो बाहेरच रोखून धरावा. पुन्हा-पुन्हा श्वास बाहेर सोडावा व रोखून धरावा. चार-सहा वेळा असे केल्याने दूषित वायुमंडळ बाहेर टाकले जाते. चिंतानाला बसल्यावर मन लगेचच एकाग्र होते. चिंतन, नामस्मरण व रूप ह्या गोष्टींमध्ये मन अधिक वेळ रमू लागते. चित्ताला स्थिर करण्याचा आणखी एक उपाय महर्षिनी सांगितला आहे-

विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धनी ॥३५॥

आपला विषय आहे- योग-साधना, चित्तवृत्तींचा निरोध, अंतरायांपासून (विघ्नांपासून) मुक्ती, ईश्वर-प्रणिधान, नाम-रूपाचे सतत चिंतन! ह्या विषयांमध्ये मन मग्न होण्याची प्रवृत्ती जागृत झाली तर ती मनाला स्थिरता देते. चिंतनाचा स्तर उन्नत होताच ईश्वराचे साह्य मिळू लागते व मन स्थिर करण्यात तेही सहाय्यक ठरते.

विशोका वा ज्योतिष्मती ॥३६॥

प्रकाशमय, ज्योतिर्मय द्रष्टा एकमेव परमात्मा आहे. त्या ज्योतीस्वरूप द्रष्ट्याचे दर्शन झाल्यावरही मनातील तरंग शांत होतात. परमेश्वराच्या अनुकूलतेचा अनुभव येताच साधकाचा उत्साह वाढतो. अशा दर्शनानेही विघ्ने नष्ट होऊन मन स्थिर होण्यास सहाय्य मिळते-

वीतरागविषयं वा चित्तम् ॥३७॥

वीतराग अर्थात् आसक्तीरहित महापुरुषांची जीवनचर्या अंतःकरणात धारण करण्याने चित्त स्थिर होते. तत्त्वज्ञ पुरुषांची स्थिती, त्यांची रहाणी, त्यांच्या प्राप्तीचे स्मरण, चिंतन, मनन करण्याने व त्यांच्या अनुरूप स्वतःला बदलण्याने चित्त स्थिर होऊ लागते, विघ्ने शांत होऊ लागतात. आणखी एक उपाय म्हणजे स्वप्न-

स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा ॥३८॥

निद्रावस्थेत स्वप्नांच्या माध्यमातून मिळालेल्या ज्ञानाचे अवलंबन केल्यानेही चित्त स्थिर व्हावयास लागते. पूज्य गुरुमहाराज म्हणायचे-योगी कधी स्वप्न बघत नाही. तो जे काही बघतो ते भविष्यात घडणारे असते. तो स्वप्नात सुद्धा साधनेतील प्रगती, क्लिष्ट-अक्लिष्ट वृत्तींचा विकास कसा आहे- हे पहातो. निद्रावस्थेत जे दृश्य दिसते ते परमेश्वराकडून प्रसारित झालेले व सद्गुरुंद्वारे मिळालेले असते. त्याचे अनुसरण करण्याने सुद्धा चित्ताची स्थिरता वाढू लागते.

यथाभिमतध्यानाद्वा ॥३९॥

अंतरायांचा अंत होऊन चित्तवृत्ती शांत प्रवाहित होणे, समाधी अवस्था प्राप्त होणे, चित्त एकाग्र होणे ह्याविषयी जे ज्ञान मिळेल व योग्य वाटेल ते आत्मसात केल्यानेही चित्तवृत्ती स्थिर होते. आजूबाजूच्या वातावरणाला साधनेस अनुरूप असे बदलणे, त्याचा आशय बदलून त्यास साधनेला अनुकूल करणे म्हणजे यथाभिमत ध्यान होय.

एकदा अर्जुन चिंतनात मग्न असताना अकस्मात् कानात संगीत लहरी ऐकू येऊ लागल्या. त्याने वर पाहिले तर देवलोकीची नर्तकी उर्वशी समोर उभी होती. आजूबाजूचे सर्वजण तिच्या सौंदर्याने मोहित होऊन मंत्रमुग्ध होऊन गेले होते. परंतु अर्जुनाने तिला मातेसमान समजून तिच्याकडे प्रेमळ दृष्टीने पाहिले. शब्द, रूप ह्यांपासून उत्पन्न होणाऱ्या विकारांच्या जागी आशय बदलून अर्जुनाने साधनेस अनुकूल असलेले मातृवत् ध्यान केले.

पूज्य गुरुमहाराजांच्या आश्रयाखाली साधना करणाऱ्या एका साधूंना एकदा निराधार विचरण करण्याची अनुमती हवी होती. त्यांच्या आग्रहाखतर नाइलाजाने गुरुमहाराजांनी त्यांना अनुमती दिली. ते साधू थोडेसेच दूर गेले असतील तोच त्यांना काही लहान मुले दोन पायांमध्ये छडी घेऊन घोडा-घोडा खेळताना दिसली. अचानक एक मुलगा उड्या मारत-मारत म्हणू लागला-‘लँगडा चींटा चला रिसाय। नौ दिन में बीता भर जाय।। अस्सी कोस जमुना का तीर। कै दिन में पहुँचा वह वीर।।’ हे ऐकताच त्या साधूंना अपशकुन झाला असे वाटू लागले. त्यांनी परमेश्वराला प्रार्थना केली की मुले तर खेळताना काहीही बोलत असतात परंतु त्यावर मला अपशकुन का वाटावा? त्यांचे म्हणणे मला उद्देशून तर नाही? परमेश्वराने संशय दूर केला व सांगितले की तुझी हीच अवस्था आहे. तुझे वैराग्य लंगडे आहे. योगरूपी यमुना अजून दूर आहे. तुझी गती प्रतिदिन साधारण एक इंच एवढीच आहे. अजून तुझ्यामध्ये निराधार विचरण क्षमता नाही. हे समजताच, ते साधू परत आले. गुरुमहाराज म्हणायचे, “अहो परमेश्वर जेव्हा कृपा करतो तेव्हा तो झाडा-झुडपांच्या, पशु-पक्षांच्या, मनुष्यांच्या अशा कोणत्याही माध्यमातून प्रेरणा देऊ शकतो, सांगू शकतो आणि मार्गदर्शन करतो. तो सर्वत्र आहे त्यामुळे कोटूनही निर्देश करू शकतो.” अशाप्रकारे साधनेला सहाय्यक

ठरेल असा आशय ठेरूनच ध्यान करावे. असे करण्याने चित्त स्वच्छ, निर्मळ व स्थिर होते.

भगवान दत्तात्रय चोवीस उदाहरणांपासून काहीना-काहीतरी शिकले. अजगरामध्येही त्यांना साधनेस उपयोगी असा एक गुण दृष्टीस पडला. त्यांनी पाहिले की अजस्र अजगराच्या तोंडाजवळ एखादा प्राणी येतो आणि तो त्या अजगराचा आहार बनतो. भगवान दत्तात्रयांनी त्यावरून शिकवण घेतली की अजगराप्रमाणे साधूनेही उदर-भरणासाठी दारो-दारी भटकण्यात वेळ घालवू नये. अजगर काही गुरु नव्हता परंतु भगवान दत्तात्रयांनी त्याच्याकडूनही सदगुरुंची विद्या उद्दीपित करणारा एक गुण आचरणात आणला.

परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः॥४०॥

अशाप्रकारे ध्यान करीत-करीत योग्याचे मन परमाणूपासून ते परम-महत्त्वाच्या विषयापर्यंत कशावरही एकाग्र होऊ शकते. अत्यंत सूक्ष्म परमाणू पासून ते मोठ्यात-मोठ्या वस्तूवर एकदा का ध्यान स्थिर झाले की चित्त तेथे स्थिर राहू लागते. हे योग्याने विजय मिळविलेल्या चित्ताचे वैशिष्ट्य होय. अभ्यास करता-करता जेव्हा साधकाचे चित्त चांगल्याप्रकारे आत्मस्थित होण्याची योग्यता प्राप्त करते तेव्हा तो साधक आपले चित्त सूक्ष्मातिसूक्ष्म पदार्थांपासून ते महानतम पदार्थापर्यंत जेथे पाहिजे तेथे ते तत्काळ स्थिर करू शकतो. गीतेमध्ये भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात- 'यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृतः।' (६/१९)- वायुरहित ठिकाणी ठेवलेल्या दिव्याची ज्योत सरळ तेवत रहाते, हीच उपमा योग्याच्या स्थिर चित्ताला दिली आहे. त्याच्या चित्तामध्ये चांगले किंवा वाईट विचार उत्पन्न होत नाहीत, त्याच्या हृदयात उद्वेगही उत्पन्न होत नाही. बाह्य वायुमंडळातील संकल्प त्याच्यामध्ये प्रवेश करू शकत नाहीत- ही योग्याच्या विजय मिळविलेल्या स्थिर चित्ताची व्याख्या होय. अशा चित्तामध्ये साधनेचे स्वरूप कसे असते?

क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्रहीतृग्रहणग्राह्येष

तत्स्थतदञ्जनता समापत्तिः॥४१॥

ज्याच्या क्लिष्ट, अक्लिष्ट अशा समस्त वृत्ती क्षीण झालेल्या आहेत त्याचे चित्त ग्रहीतृ (म्हणजे साधक पुरुष), ग्रहण (म्हणजे अंतःकरणाची दृष्टी) व

ग्राह्य (म्हणजे ईश्वर, त्याचे नाम) ह्यांमध्ये पूर्णतः तदाकार होऊन जाते. उत्तम प्रकारचा स्फटिक मणि एखाद्या वस्तूच्या समोर ठेवलेला असता त्या वस्तूचाच रंग धारण करतो तशी त्याच्या चित्ताची अवस्था असते. ग्रहीतृ, ग्रहण आणि ग्राह्य ह्यांचा बोध ही सम्प्रज्ञात समाधी होय. ह्यामध्ये साधकाला स्वतःचे व स्वतःच्या स्थितीचे भान असते की तो कोठे आहे, कसा आहे.

आता समाधीच्या पुढील भागावर प्रकाश टाकला आहे-

तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः॥४२॥

‘समापत्तिः’ अर्थात् संप्रज्ञात समार्धीमध्येही शब्द, अर्थ आणि ज्ञान ह्या तिन्हींच्या विकल्पांनी युक्त असणाऱ्या चित्ताची तदाकारता म्हणजे सवितर्क समाधी होय. जगामध्ये लोक तऱ्हेतऱ्हेचे शब्द ऐकत असतात, त्याचा अर्थ लावतात, वस्तूंचे ज्ञान प्राप्त करतात परंतु त्यामुळे कोणाचीही समाधी लागलेली आढळत नाही. वस्तुतः द्रष्टा व दृश्याच्या संयोगातून परमेश्वर जी प्रेरण देतो त्याचे नाव ‘शब्द’ होय. संत कबीर म्हणतात-

**शब्दै मारा गिर पड़ा, शब्द छुड़ाया राज।
जिन जिन शब्द विवेकिया, तिन्ह के सर गयो काज॥**

जेव्हा ‘शब्दा’ द्वारे प्रेरणा मिळते तेव्हा साधक सद्गदित होतो, समर्पित होतो. ‘मी ज्ञानी आहे, ध्यानी आहे’ असा अहंभाव हरवून जातो. शब्दामध्ये इतकी शक्ती आहे की एखाद्याला राज-भोगसुद्धा कसपटासमान वाटू लागतो व त्याचा तो त्याग करतो. ज्यांनी-ज्यांनी शब्दाला विवेकाची जोड दिली ‘तिन्हके सर गयो काज’- त्यांचे कार्य सिद्ध झाले, त्यांचा उद्धार झाला.

‘शब्द बिना श्रुति आँधरी’ एखाद्याने चिंतनामध्ये मन एकाग्र केले, ध्यानामध्ये स्वरूपाला पकडले तरीही जर त्याबरोबर निरीक्षक-परीक्षकाच्या रूपात शब्द उत्पन्न झाला नाही तर केलेले ध्यान आंधळे असते.

**शब्द बिना श्रुति आँधरी, कहो कहाँ लौं जाय।
द्वार न पाये शब्द का, फिर-फिर भटका खाय॥**

जर शब्दाचा स्रोत मिळाला नसेल तर ध्यान लावल्याने व योग साधल्याने कोणताही लाभ होत नाही, आपण भलतीकडेच भरकटले जातो. तो शब्द असतो परमेश्वराचा. द्रष्टा स्वतः जे दृश्य प्रसारित करतो

त्याचे प्रयोजन पुरुषासाठी साधनेस उपयोगी भोग व मोक्ष प्रदान करणे हे असते. द्रष्टा जे काही दृश्य प्रस्तुत करतो त्याचे नाव 'शब्द' होय. चित्त जेव्हा शांत प्रवाहित असते तेव्हा कोणता शब्द ऐकू आला अथवा दिसला, त्याचा अर्थ व त्याचे ज्ञान- ह्या तीनही गोष्टींच्या विकल्पांनी संकीर्ण (युक्त) असलेली समाधी 'सवितर्क' असते. येथे परमात्मा नसतो, केवळ सम्प्रज्ञात समाधी असते. परंतु ह्या समाधीमुळे परमात्म्याचा विकल्प चांगल्या प्रकारे पुष्ट होतो. संत कबीरांनी म्हटले आहे- 'शब्द सो प्रीति करे सो पावे।' ह्यापेक्षाही उन्नत असलेली समाधीची अवस्था म्हणजे 'निर्वितर्क' समाधी होय, ज्यावर पुढे प्रकाश टाकला आहे-

स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का ॥४३॥

जेव्हा चित्ताचे निज स्वरूप शून्य होते, केवळ अंतिम लक्ष्याचा आभास रहातो, तेव्हा 'स्मृतिपरिशुद्धौ'- स्मृति चांगल्याप्रकारे शुद्ध होते, ही निर्वितर्क समाधी होय. ह्यामध्ये शब्द नसतो, अर्थ नसतो व ज्ञानही नसते, चित्ताचे स्वरूपच शून्य होऊन जाते, कोण शब्द ऐकणार आणि कोण ज्ञान मिळविणार! लक्ष्याचा केवळ आभास रहातो, स्मृती विशेष रुपाने शुद्ध होते. ही निर्वितर्क समाधीची अवस्था होय, कारण स्मृती व संस्कार ह्यांचे स्वरूप एकच असते. आता स्मृती-पटलावर कोणताही संस्कार अंकुरित होत नाही. कैवल्यपादातील नवव्या सूत्रात महर्षींनी म्हटले आहे की जाति (जन्म परिवर्तन), देश, व काळ ह्यांच्या व्यवधानानेही संस्कारांमध्ये परिवर्तन होत नाही, त्यांना विराम लागत नाही, ते ठीक वेळेवर प्रकट होतात. ह्या अवस्थेमध्ये संस्कार निर्मूल झालेले असले तरीही संस्कारांचे बीज शिल्लक असते कारण चित्त अजून जीवित असते. ह्यापेक्षाही उन्नत अवस्थेबद्दल पुढे सांगितले आहे-

एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता ॥४४॥

'एतया एव'- ह्याद्वारे (आधीच्या सूत्रांत केलेल्या सवितर्क व निर्वितर्क समाधीच्या वर्णनाद्वारे) सविचार आणि निर्विचार समाधींचे तसेच 'सूक्ष्म विषया'- साधनेच्या सूक्ष्म अवस्थेचेही वर्णन करण्यात आलेले आहे. आता ह्या समाधींचा परिणाम काय ते पाहूया-

सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम् ॥४५॥

साधनेच्या ह्या अती सूक्ष्म अवस्थांमध्ये 'अलिङ्गपर्यवसानम्'-साधक प्रकृतीच्या अती सूक्ष्म स्तरापर्यंत पोहोचतो. त्याचे चित्त संस्कारशेष होऊन तन्मयाकार होते. आता प्रकृती देखील त्याला उद्दीपित करू शकत नाही.

ता एव सबीजः समाधिः ॥४६॥

वर सांगितलेल्या सवितर्क, निर्वितर्क, सविचार, निर्विचार ह्या सर्व समाधी निर्विकल्प असल्या तरी निर्बीज नसतात. चित्ताचे बीज विद्यमान असते म्हणून ह्या सर्व सबीज समाधी आहेत. ह्या चारही समाधींमधील निर्विचार समाधीमध्ये चित्त निर्मळ होताच-

निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ॥४७॥

निर्विचार समाधी अत्यंत निर्मळ होताच योग्यामध्ये 'अध्यात्म प्रसादः'- आत्मिक ऐश्वर्य चांगल्याप्रकारे प्रसारित होते. सनातन पुरुषाच्या अजन्मा, शाश्वत अशा ज्या विभूती आहेत, त्या सर्व विभूती योग्याला प्राप्त होतात. आत्म्याचे अधिपत्य स्थापित होते. आत्मिक विभूतींचा प्रसाद त्यास प्राप्त होतो. आता कोणतीही विभूती त्याच्यापासून वेगळी रहात नाही. त्यावेळी योग्याची बुद्धी ऋतंभरा असते.

ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा ॥४८॥

त्यावेळी योग्याची प्रज्ञा (बुद्धी) 'ऋतंभरा' म्हणजेच सत्याशी संयुक्त होऊन जाते. ती आता परमतत्त्व परमात्म्यास धारण करण्याची क्षमता असणारी होते. अध्यात्म्याचा प्रसाद प्राप्त होतो व आता केवळ परमात्म्यास प्राप्त करणे शेष रहाते. अशी बुद्धी सर्वसाधारण बुद्धीपेक्षा वेगळी असते. ह्यावर पुढे म्हटले आहे-

श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात् ॥४९॥

'श्रुत' म्हणजे श्रवण केलेल्या व तर्कावर आधारित असलेल्या बुद्धीच्या तुलनेत ऋतंभरा बुद्धीचा विषय भिन्न असतो. जे ज्ञान श्रवणाने व तर्काने होत नाही ते ज्ञान ह्या ऋतंभरा बुद्धीने होते कारण ती विशेष अर्थ असणारी

आहे. विशेष पुरुष ईश्वर आहे व त्या अर्थाची ही बुद्धी असते. ईश्वरास ग्रहण करण्याची क्षमता असणारी असते. म्हणून श्रवणाने वा तर्काने जी बुद्धी तयार होते त्याच्या तुलनेत ही बुद्धी अत्यंत शुद्ध असते. ह्या बुद्धीचा विषय वेगळा असतो कारण तिच्यामध्ये केवळ प्रकृतीच्या पलिकडे असलेल्या आत्म्यास (द्रष्टा) धारण करण्याची क्षमता असते.

केवळ ऐकण्याने (श्रुत) ज्ञान प्राप्त होत नाही. श्रवणेंद्रियांवर एखादा ध्वनी पडताच स्पर्श, रूप, रस इत्यादि अनुभवांच्या अभ्यासाने आणि आधीच्या जन्मांचे संस्कार स्मृती पटलावर उमटल्याने अनुमान लावण्यास आरंभ होतो व त्यामुळे वस्तूंचे ज्ञान होते. परंतु ऋतंभरा प्रज्ञा विशेष अर्थ असणारी आहे.

श्रुति वा ध्यान म्हणजे मनाची दृष्टी होय. ती चांगले-वाईट सर्वकाही ग्रहण करते. ध्यान करीत असताना अनुभव प्राप्त होताच अनुमान लावणे आरंभ होते, परंतु ऋतंभरा प्रज्ञेचा स्तर ह्याहीपेक्षा उन्नत आहे. ही 'पुरुष विशेष ईश्वरः' ला धारण करण्याची क्षमता असणारी असते. पुढे पुन्हा तिचे महत्व सांगितले आहे-

तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी॥५०॥

ह्या ऋतंभरा प्रज्ञेपासून उत्पन्न झालेले संस्कार अन्य समस्त संस्कारांना प्रतिबंधक असतात, त्या सर्वांचा निरोध करतात. ह्या स्तरानंतर प्रकृती बाधक रहात नाही. आता कोणताही संस्कार परमात्मप्राप्तीमध्ये बाधा आणू शकत नाही.

तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः॥५१॥

ह्या ऋतंभरा प्रज्ञेपासून उपन्न झालेले संस्कार जेव्हा शांत होतात तेव्हा पूर्ण निरोधासमवेत निर्बीज समाधीची अवस्था येते. ऋतंभरा प्रज्ञेच्या प्रभावाने जेव्हा अन्य सर्व संस्कारांचा अभाव होतो, तेव्हा त्या प्रज्ञेपासून उत्पन्न झालेला संस्कार हा ईश्वरास धारण करण्याची क्षमता असलेला होऊन जातो. ईश्वर प्राप्त होताच ह्या संस्कारासही तो शांत करतो- अशाप्रकारे संस्कारांच्या बीजाचे अस्तित्व सर्वथा नष्ट होऊन जाते, म्हणून ह्या अवस्थेचे नाव 'निर्बीज' समाधी आहे. ह्यास कैवल्यपद, कैवल्यसमाधी असेही म्हटले जाते.

निष्कर्ष-

योगदर्शनकार महर्षि पतंजलींनी योगदर्शनाच्या चार अध्यायांपैकी 'समाधिपाद' ह्या पहिल्या अध्यायात योगाचे निरूपण करताना सांगितले आहे की योग एक अनुशासन (नियमबद्ध आचरण) आहे. अनुशासित कोणाला करायचे? त्यावर महर्षि म्हणतात की चित्ताच्या वृत्तींना अनुशासित करायचे. वृत्तींना नियंत्रित केल्याने त्यापासून कोणता लाभ होतो? महर्षिंनी सांगितले, "त्यामुळे द्रष्टा स्वरूपामध्ये स्थित होतो." त्याआधी द्रष्टा स्वरूपस्थ नसतो का? तो मलिन असतो का? महर्षि म्हणतात, "त्याआधी जसा वृत्तींचा प्रवाह असतो तसेच द्रष्ट्याचे रूप असते."

वृत्ती अनंत आहेत. ह्या सर्व वृत्तींचे मूलतः दोन प्रकारचे परिणाम असतात- क्लिष्ट वा अक्लिष्ट. काही क्लेश देणाऱ्या असतात (क्लिष्ट) तर काही क्लेशांपासून मुक्ती देतात (अक्लिष्ट). ह्या वृत्तींना पाच प्रकारात विभाजित केले गेलेले आहे ते असे- प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा आणि स्मृती. 'प्रमाण' वृत्तींना चालना देते. प्रमाणाचे तीन प्रकार सांगितले आहेत- प्रत्यक्ष, तत्त्वज्ञ पुरुषांचे दर्शन (आगम) व अनुमान. इंद्रियांसमोर काही तरी प्रत्यक्ष घडले की अनुमान लावले जाते व वृत्ती गतीमान होते. जर प्रमाण अविद्याजन्य मिळाले तर वृत्ती क्लिष्ट बनते. तत्त्वज्ञ पुरुषांचे दर्शन व त्यांची वाणी ऐकावयास मिळाली तर वृत्ती अक्लिष्ट बनते. प्रमाण वृत्तींना केवळ संचालित करते. प्रमाण प्राप्त होताच वृत्ती गतीमान होते. 'विपर्यय' म्हणजे मिथ्या ज्ञान, तेही अविद्याजन्य आहे व त्यामध्ये मिथ्या ज्ञानालाच मूर्खतावश ज्ञान समजले जाते. 'विकल्प' हे शब्दाच्या माध्यमातून मिळणारे ज्ञान आहे, त्यामध्ये वस्तू (परमात्मा) तर नसते परंतु त्याविषयीचा विकल्प दृढ होत जातो. अनुभवजन्य ज्ञान ह्यास संचालित करते. ह्यास दैवी संपत्ती असेही म्हणतात. परंतु विपरीत प्रमाण मिळताच ही वृत्ती क्लिष्ट होऊ शकते. जर ईश्वरोन्मुख प्रमाण प्राप्त झाले तर विपर्यय वृत्तीही अक्लिष्ट स्वभावाची बनू शकते. वृत्तीची चौथी अवस्था म्हणजे 'निद्रा', जी मिथ्या ज्ञानानेही जखडलेली नाही व अनुभवानेही संचालित होत नाही. अभावाचा आश्रय घेणारी ही निद्रा वृत्ती होय. ती सजातीय संस्कारांचेही अर्जन करत नाही व विजातीय संस्कारांचेही नाही. चांगल्या-वाईटाचे काही

ज्ञानच नसते. पाचवा प्रकार म्हणजे 'स्मृती' होय. समस्त वृत्ती स्मृती-पटलावर अंकित झालेल्या असतात, संधी मिळताच त्या अंकुरित होतात. 'स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्ये।' - चित्ताचे निजस्वरूप शुद्ध होते, तेव्हा स्मृती शुद्ध होते. त्यावेळी केवळ अंतिम लक्ष्याचा आभास शेष रहातो. समाधीच्या ह्या अवस्थेमध्ये सर्व वृत्ती शांत होतात. ह्याच पाच रुपांमध्ये कमी-जास्त प्रमाणात अनंत वृत्ती कार्य करीत असतात.

अभ्यास आणि वैराग्याद्वारे वृत्तींचा निरोध करणे शक्य होते. अभ्यास कशाचा करायचा? 'क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः।' - आभ्यासाचा मूळ गाभा/स्रोत ईश्वर आहे. त्याचे नाव 'प्रणव' होय. ओम्चा जप करावा व ईश्वराचे ध्यान करावे. त्यामुळे अंतराय (विघ्ने) शांत होतात. नाम आणि रूपाच्या अतिरिक्त जे आपल्याला अभिमत आहे- योग, चित्तवृत्तींचा निरोध- असे साधन, जे योगामध्ये अडथळा उत्पन्न न करता साधनेमध्ये सहाय्यक ठरते त्या साधनाचाही अभ्यास करू शकता. महर्षिंनी अशा चार-पाच सहाय्यक साधनांची चर्चा केलेली आहे, जसे स्वप्नाद्वारे मिळणाऱ्या निर्देशांपासून वा दृश्यांपासून ज्ञान ग्रहण करणे, ज्योतिर्मय परमात्म्यामध्ये ध्यान केंद्रित करणे, तत्त्वज्ञ पुरुषांच्या सान्निध्यात रहाणे इत्यादि. अशा अभ्यासाने चित्त स्फटिकासमान निर्मळ व पारदर्शी होते. बुद्धी ऋतंभरा होते. ह्याचा अर्थ बुद्धी विशेष पुरुषाला म्हणजेच ईश्वराला धारण करणारी होते. अशा ऋतंभरा बुद्धीमुळे अमृतपदाचा बोध होतो व प्राप्ती होते. अशी स्थिती आल्यावर प्रज्ञाजन्य संस्कारही शांत होऊन जातो. हेच कैवल्यपद, अमृतपद होय- ज्यामध्ये मृत्यूचा समावेश नसतो, सदा रहाणारे सुख, सदा रहाणारी शांती व जीवन असते. ह्याबरोबर प्रथमपाद 'समाधिपाद' पूर्ण झाला.

॥ ॐ श्री परमात्मने नमः ॥

द्वितीय अध्याय – साधनपाद

पहिल्या अध्यायात महर्षि पतंजलींनी अभ्यास व वैराग्याने साधनेचा आरंभ होतो असे सांगितले आहे. धैर्यपूर्वक नियमित अभ्यासाने चित्तवृत्ती शांत होतात. अभ्यास कशाचा करावा हेही त्यांनी स्पष्ट केले. क्लेश व कर्मांच्या पलिकडे असलेल्या ईश्वराचे स्वरूप सांगितले. तो ईश्वर गुरुंचाही गुरु आहे. त्या ईश्वरामध्ये सर्वज्ञता सहज रूपात आहे. प्रणव (ओम्) हे त्याचे नाव होय. 'ओम्' चा जप करावा व ईश्वराचे चिंतन करावे. त्यामुळे योगमार्गातील विघ्ने शांत होतात व आपण समाधी अवस्थेच्या दिशेने पुढे जाऊ लागतो. महर्षिंनी समाधीस उपयुक्त असलेल्या साधनांचा उल्लेख तेथे केला आहे. स्वप्नांचे, तत्त्वज्ञ पुरुषांच्या आचरणाचे व त्यांच्या दर्शनाचे साह्य घेण्याचा आदेशही त्यांनी दिलेला आहे. आपल्याला अभिमत असलेल्या योगाच्या अनुष्ठानाला अनुकूल होईल असा आशय बदलण्याची संमति दिलेली आहे. तरीही ध्यान करणे जमत नाही, नियमित अभ्यास होत नाही, नाम-रूपामध्ये चित्त स्थिर टिकत नाही. म्हणून 'साधनपाद' ह्या दुसऱ्या अध्यायामध्ये महर्षिंनी साधनेचा संपूर्ण विधी प्रस्तुत केलेला आहे. त्यामध्ये असलेले योगाच्या आठ अंगांचे वर्णन तर लोकविख्यात आहे. सर्व प्रथम महर्षिंनी साधनेस आरंभ कसा होतो हे सांगितले आहे-

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः॥१॥

तप, स्वाध्याय व ईश्वरास शरण जाण्याने योग-क्रिया आरंभ होते. पहिल्या अध्यायात महर्षिंनी ईश्वराच्या स्वरूपाचे ध्यान करण्यास, ईश्वराला शरण जाऊन त्याच्या नावाचा जप करण्यास सांगितले. ह्या अध्यायात ते म्हणतात की मनासहित सर्व इंद्रियांना इष्टाच्या अनुरूप वळविणे म्हणजे 'तप' होय. आपल्या मनाचे स्वतःच अवलोकन करणे म्हणजे 'स्वाध्याय' होय. आपले मन साधनेमध्ये किती एकाग्र व्हावयास हवे व किती होत आहे, तत्त्वज्ञ

पुरुषांच्या उपदेशाचे पालन किती प्रमाणात होत आहे व अजून किती उणीवा आहेत? अशा प्रकारे स्वतःचे अध्ययन करित साधनेमध्ये प्रगती करणे म्हणजे 'स्वाध्याय' होय. ईश्वर-प्रणिधान (शरण जाणे) म्हणजे ईश्वराच्या प्रति मन, कर्म व वचनाने समर्पित होणे. असे केल्याने योगक्रियेचा आरंभ होतो. ह्या क्रियायोगाची आवश्यकता का असते? ह्यावर ते म्हणतात-

समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च॥२॥

ह्या क्रियायोगाने समाधीच्या प्रती श्रद्धेची भावना मनात रुजते, तसेच क्लेश क्षीण होऊन दुर्बळ होतात. जे क्लेश क्षीण होतात ते कोण-कोणते आहेत?

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः॥३॥

अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष आणि अभिनिवेश- असे पाच क्लेश आहेत. हे पाच क्लेशच जीवाला संसार-चक्रामध्ये घुमविणारे आणि महादुःखदायक आहेत. ते जन्म-मृत्यूलाही कारणीभूत आहेत. परंतु ह्या सर्वांमध्ये मुख्य आहे 'अविद्या'-

अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम्॥४॥

अस्मिता, राग, द्वेष आणि अभिनिवेश या चार क्लेशांचे उत्पत्तिस्थान अविद्या आहे. अस्मितादि सर्व क्लेशांना अविद्याच कारणीभूत असते. अविद्येमुळेच ते जागृत होतात. ते चार क्लेश नष्ट झाले तरीही अविद्या टिकून असते. संत कबीरांनी एका भजनात हेच म्हटले आहे-

पाँच सखी पाँचों गुनवन्ती, पाँच में सरबस एकै जनी।

बलम संग सोइ गयीं पाँचों जनी॥

सर्व क्लेश प्रसुप्त, तनु, विच्छिन्न आणि उदार अशा चार अवस्थांमध्ये असतात-

१. जेव्हा क्लेश त्यांचे कार्य करित नसतात, तेव्हा ती त्यांची 'प्रसुप्त' अवस्था असते. ह्याचा अर्थ असा नव्हे की ते अस्तित्वात नसतात. अस्तित्वात असतात परंतु क्रियाशील नसतात. उत्तेजन मिळताच ते क्रियाशील होऊ शकतात. उदाहरणार्थ- देवर्षि नारद एकदा हिमालयातील एका गुहेमध्ये तप

करीत होते. वास्तविक प्रजापती दक्षाने नारदांना शाप दिला होता की ते एका जागी फार वेळ बसू शकणार नाहीत, सतत भ्रमंती करत रहातील, परंतु हरीच्या स्मरणाने शापाची तीव्रता कमी झाली होती. नारदांच्या तपस्येने इंद्र विचलित झाला. त्याने नारदमुनींची तपस्या भंग करण्यासाठी अप्सरांना पाठविले, परंतु 'काम कला कछु मुनिहि न ब्यापी।' (रामचरितमानस, १/१२५/७)- देवर्षिवर त्यांचा काहीही प्रभाव पडला नाही. कामदेवानेही नारदांस जितेंद्रिय, मनोनिग्रही अशी उपाधी देऊन टाकली. परंतु कामवासनेस त्यांनी कायमचे जिंकले नव्हते. तो विकार 'प्रसुप्त' अवस्थेत होता. शीलनिधी राजाचे सुंदर नगर, सुंदर नर-नारी, सुंदर राजकन्या व तिची हस्तरेखा पहात असताच तो प्रसुप्त विकार जागृत झाला. अशाप्रकारे तो विकार कुठेही गेला नव्हता, तर सुप्त स्वरूपात होता.

२. योग-साधनेमुळे क्लेशांचा प्रभाव क्षीण होत जातो. ह्या क्षीण झालेल्या क्लेशांना 'तनु' म्हणतात. ह्या क्लेशांचा प्रभाव जितका विषयासक्त लोकांवर पडतो, तितका प्रभाव साधकांवर पडू शकत नाही.

३. जेव्हा एखाद्या विशिष्ट क्लेशाव्यतिरिक्त इतर क्लेश कार्यरत असतात तेव्हा तो विशिष्ट क्लेश 'विच्छिन्न' अवस्थेत असतो. जसे एखाद्यावर प्रेम अथवा अनुरागाचा अंमल असेल तर तेव्हा त्याच्या-ठायी द्वेष दिसून येणार नाही, म्हणजेच त्या क्लेशाची ती विच्छिन्न अवस्था असते. तो क्लेश कुठे गेलेला नसतो परंतु त्या प्रसंगी असा आभास होतो की जणूकाही तो क्लेश अस्तित्वातच नाही.

४. ज्यावेळी एखादा क्लेश पूर्णपणे कार्यरत असतो, ती त्या क्लेशाची 'उदार' अवस्था असते. असा क्लेश भोगल्यावरच शांत होतो व हीच त्याची उदारता होय.

वरील सूत्रामध्ये सांगितल्याप्रमाणे सर्व क्लेशांचे मूळ कारण आहे 'अविद्या', तिचे स्वरूप कसे आहे?

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या॥५॥

अनित्य, अपवित्र, दुःख व अनात्म ह्यांमध्ये क्रमशः नित्य, पवित्र, सुख व आत्मभावाची प्रतीति होणे ह्यास 'अविद्या' म्हणतात. 'सत्य वस्तु है

आत्मा, मिथ्या जगत पसार'— सत्य म्हणजे नित्य, एकरस असा द्रष्टा पुरुष! जगामध्ये शरीर आणि शरीराचे संबंध अनित्य आहेत. ह्या अनित्य जगाला नित्य समजणे ही अविद्या होय.

त्याच प्रमाणे जे अपवित्र आहे, जे शेवटी दुःखासच कारणीभूत ठरते त्यास पवित्र मानणे, त्यातच सुखाची अनुभूति करणे म्हणजे अविद्या होय. संत कबीरांनी म्हटले आहे—

झूठे सुख को सुख कहे, मानत है मन मोद।
जगत चबैना काल का, कुछ मुख में कुछ गोद।।

भगवान श्रीकृष्णांनी गीतेत म्हटले आहे, 'अर्जुना! आत्माच सत्य आहे व समस्त प्राणीमात्रांचे शरीर नाशिवंत आहे, अस्तित्वहीन आहे, ते सर्व अनात्मा आहेत.' तरीही शरीरालाच आत्मा समजणे ही अविद्या होय. प्रापंचिक गोष्टी दुःखास कारणीभूत असतात तरीही त्याच सर्व गोष्टींमध्ये ऐश्वर्य व सुख आहे असे समजणे म्हणजे अविद्या.

सारांश, जो परमात्मा नाही त्यासच लोक भगवंत समजून बसले आहेत. अशाप्रकारे अनित्य वस्तूस नित्य, अपवित्र वस्तूस पवित्र, दुःखास सुख व अनात्म्यास आत्मा मानणे व त्यामध्येच व्यग्र असणे ह्याचे नाव अविद्या होय. आता इतर क्लेशांपैकी अस्मितेचे स्वरूप प्रथम सांगितले आहे—

दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता।।६।।

दृक्-शक्ती व दर्शन-शक्ती ह्या दोन्ही एकरूपच आहेत असे वाटणे ह्यास 'अस्मिता' म्हणतात. दृक्-शक्ती म्हणजे द्रष्टा-पुरुष व दर्शन-शक्ती म्हणजे मन, बुद्धी, चित्त आणि इंद्रिये ही साधने- ज्यांच्यावर दृश्य उमटते. ह्या दोन्हींची एकरूपता म्हणजे अस्मिता होय. द्रष्टा सजीव (चेतन) आहे तर साधने अचेतन आहेत. द्रष्टा स्वतःला मन, बुद्धी, चित्त इत्यादि समजू लागतो— जड चेतनहि ग्रन्थि परि गई। जदपि मृषा छूटत कठिनई।।' (रामचरितमानस, ७/११६/४) चेतन व अचेतन ह्यांच्या ह्या मिश्रणास अस्मिता नामक क्लेश म्हणतात.

सुखानुशयी रागः॥७॥

सुखाच्या अनुभवामागे धावणाऱ्या मनाच्या स्वभावास 'राग' (आसक्ती) असे म्हणतात. ज्या वस्तूमध्ये सुखाचा अनुभव येतो, त्या वस्तूबद्दल प्रेम वाटणे हा ही एक प्रकारचा क्लेश आहे. आवडीच्या पदार्थांमध्ये सुख आहे असे वाटणे व ते सुख सदैव भोगण्याची लालसा उत्पन्न होणे, त्याबद्दल आसक्ती वाटणे ह्याचेच नाव 'राग' होय. हा राग नावाचा क्लेश सुखाच्या प्रतीतिसमवेतच असतो असे म्हणतात. त्याच प्रकारे द्वेषाचे स्वरूप पाहूया-

दुःखानुशयी द्वेषः॥८॥

प्रकृतीतील ज्या वस्तूमुळे दुःख अनुभवास येते, त्या वस्तूचा मन विरोध करू लागते. हाच 'द्वेष' नामक क्लेश होय. दुःखाच्या मागून जी भावना प्रतीत होते ती म्हणजे द्वेष. गीतेमध्ये भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात-

इन्द्रियस्येन्द्रियस्यार्थे रागद्वेषौ व्यवस्थितौ।

तयोर्न वशमागच्छेत्तौ ह्यस्य परिपन्थिनौ॥ (३/३४)

इंद्रिये व इंद्रियांच्या भोगांमध्ये राग (आसक्ती) आणि द्वेषाचा निवास असतो. साधनेच्या मार्गातील हे दुर्जय शत्रू आहेत. साधकाने त्यांना वश होऊ नये. इंद्रिये व त्यांचे भोग ह्यांच्या एकत्र येण्याने राग व द्वेष उत्पन्न होतात. जर अनुकूल भोग मिळाला तर राग उत्पन्न होतो व प्रतिकूल मिळाला तर द्वेष-भावना वाढीस लागते. साधकाला ह्यापासून सावध राहिले पाहिजे. आता अभिनिवेश ह्या अंतिम क्लेशाचे स्वरूप सांगितले आहे-

स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढोऽभिनिवेशः॥९॥

'अभिनिवेश' म्हणजे आधीच्या निवास-स्थानाप्रती ममत्व वाटणे होय. असे ममत्व अज्ञानी माणसांप्रमाणेच विवेकशील पुरुषांमध्येही गतजन्मींच्या संस्कारांमुळे स्वभावतः दिसून येते. जेथे आपण आधी रहात होतो त्या जागेविषयी आकर्षण वाटणे म्हणजे अभिनिवेश. हा क्लेश श्वासामध्ये (स्वरामध्ये) प्रवाहित होऊन अनेक जन्मांपर्यंत पाठलाग करतो. प्रापंचिक निवास-स्थान हे काही आपले खरे घर नव्हे, आपण त्यास स्वतःचे मानतो-

तवन घर चेतिहे रे भाई। तोहरा आवागमन मिटि जाई।।
कह कबीर निज घर चलो। जहाँ काल नहीं जाय।।

गीतेमध्ये भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात- अर्जुना! 'ईश्वरः सर्वभूतानां हृद्देशेऽर्जुन तिष्ठति।' (१८/६१)- ईश्वर समस्त भूतमात्रांच्या हृदयात निवास करतो. त्या हृदयस्थित ईश्वराला शरण जावे. समजा एखादा पूर्वग्रह त्यागून शरण गेलाच तर त्यापासून कोणता लाभ होतो? भगवंत म्हणतात- 'तत्प्रसादात्परा शान्तिं स्थानं प्राप्स्यसि शाश्वतम्।' (१८/६२)- त्याच्या कृपा-प्रसादाने तुम्ही परमशांती प्राप्त कराल व असे निवास-स्थान प्राप्त कराल जे शाश्वत आहे. तेच आपले घर आहे, जेथे सदैव आपले जीवन राहिल, निवास राहिल.

साधकाने अभिनिवेश ह्या क्लेशापासून सावध राहिले पाहिजे. पुढच्या क्षणी कैवल्यप्राप्ती होणार असली तरी त्याच्या एक क्षण आधीपर्यंत हा अभिनिवेश आपला पिच्छा करित रहातो. पूज्य गुरुदेवांना विचरण काळात भगवंतांनी मधवापूर येथे चार्तुमास करण्याचा आदेश दिला होता. तेथे असताना महाराज संध्याकाळी भ्रमण करावयास निघायचे. एका घरापाशी पोहोचताच त्यांना मनामध्ये अशी इच्छा झाली की घरात जावे, जणू काही ते घर आपलेच आहे. दोन-तीन वेळा असे वाटल्यावर गुरुदेवांनी भगवंताकडे असे का होते ते जाणण्याची इच्छा व्यक्त केली. भगवंताने संगितले की आधीच्या जन्मी दोन-अडीच महिने त्या घरात जन्म घेऊन रहाण्याचा संस्कार ह्यास कारणीभूत आहे. आपल्याला जन्म देणारी माता अजून जिवंत आहे. महाराजांनी भक्तांना विचारले की त्या घरामध्ये दोन-अडीच महिन्याच्या मुलाचा मृत्यु झाला होता का? नंतर गावामध्ये ह्याबाबत बातमी पसरली. ती वृद्ध माता महाराजांच्या दर्शनाला आली व मुलाची आठवण काढून खूप रडली, परंतु महाराजांनी ध्यानामध्ये मिळालेल्या संकेताची कोणालाही जाणीव होऊ दिली नाही. जीव प्रकृतीमध्ये जेथे-जेथे राहिलेला असतो, त्या-त्या पूर्व-निवासाचे आकर्षण त्याला खेचत राहते. निर्बीज समाधी अवस्थेमध्ये जेव्हा चित्तवृत्ती शांत प्रवाहित होतात तेव्हा हा क्लेशही नष्ट होतो, केवळ अविद्या शेष रहाते. बीज नष्ट होताच अविद्याही नष्ट होते.

काही लोक आत्म्याचे निवास-स्थान असलेल्या शरीराविषयी ममत्व वाटणे व मृत्युचे भय वाटणे ह्यास अभिनिवेश म्हणतात, परंतु ते बरोबर नाही. जीव कित्येक शरीरांची यात्रा करत आलेला असतो, तेव्हा कोण-कोणत्या शरीराबद्दल तो ममत्व बाळगेल? भगवान श्रीकृष्ण गीतेमध्ये म्हणतात- 'अर्जुना! तू पंडितांसारख्या गोष्टी करतोस परंतु पंडितजन ज्यांचे प्राण निघून गेले आहेत व ज्यांचे प्राण गेलेले नाहीत अशा सर्वांसाठी शोक करीत नाहीत. ज्याप्रमाणे शरीराच्या बाल्य, किशोर, युवा, प्रौढ व वृद्धावस्था येतात, त्याचप्रमाणे शरीरांचे परिवर्तन होते. धैर्यशील पुरुष त्यामुळे मोहित होत नाहीत. ह्या भयाचा त्याग करूनच तर महापुरुषांनी योगसाधनेमध्ये प्रवेश केलेला असतो, परंतु जीव जेथे आधी राहिलेला असतो त्या पूर्व-निवासाप्रती स्वाभाविक आकर्षण अंतिम संस्कार शांत होईपर्यंत त्याचा पाठलाग करत राहाते. अज्ञानी माणासांप्रमाणे विवेकशील व्यक्तींमध्येही ते दिसून येते.

ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः॥१०॥

क्रियायोगाने सूक्ष्मावस्था प्राप्त झालेले क्लेश आत्मपथास विरोध करणाऱ्या विकारांनाच 'प्रसवः'-उत्पन्न करणारे असतात, म्हणून 'हेयाः'- ते पूर्णपणे नष्ट करण्यायोग्य आहेत. क्लेशांचे निरसन करण्यासाठी कोणते उपाय योजावेत? ह्यावर म्हणतात-

ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः॥११॥

क्लेशांशी निगडित असलेल्या वृत्ती ध्यानाद्वारे नष्ट करण्यायोग्य आहेत. अर्थात्, क्लेशांना दूर करण्यासाठी ध्यान करावे. ध्यानाचा विधी तिसऱ्या पादाच्या दुसऱ्या सूत्रामध्ये वर्णन केला आहे. त्या ठिकाणी असे म्हटले आहे की अभ्यासाने चित्ताला ज्या ठिकाणी केंद्रित केले जाते त्या ठिकाणी वृत्तीचे एकरस होणे, तेथून न हटणे, हे ध्यान होय. ध्यानाद्वारे क्लेशांना नष्ट केलेच पाहिजे, कारण हे शुभ-अशुभ संस्कारच दुःखास कारणीभूत असतात.

क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः॥१२॥

क्लेशांचे मूळ जोपर्यंत उपस्थित असते, तोपर्यंत कर्म-संस्कारांचा संग्रह होत रहातो व तो वर्तमान (दृष्ट) व भविष्यात येणाऱ्या (अदृष्ट) अशा

दोन्ही प्रकारच्या जन्मांतील भोगांना कारणीभूत असतो. त्या भोगांचे स्वरूप काय असते? ते कोणत्या रूपात प्रकट होतात?

सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः॥१३॥

क्लेशांचे मूळ विद्यमान असेपर्यंत 'तद्विपाकः' - कर्म-संस्कारांचा संग्रह होत रहातो व त्याचा परिणाम जन्म, पुनर्जन्म, आयुष्य व भोग ह्या रूपात दिसून येतो. परिणामांचे स्वरूप पुढे आणखी स्पष्ट केले आहे-

ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात् ॥१४॥

जन्म, आयुष्य व भोग हे हर्ष अथवा शोकरूपी फळ देणारे असतात. त्यांची दोन कारणे आहेत- पुण्यकर्म व पापकर्म. पूर्णत्वाकडे घेऊन जाणारे कर्म पुण्यकर्म होय व पतनाकडे नेणारे कर्म पापकर्म होय. पुण्यकर्म अक्लिष्ट वृत्तीने निर्माण होते व ते जन्म, आयुष्य व भोगांमध्ये हर्ष, आल्हाद प्रदान करते. त्याचप्रमाणे पापकर्म क्लिष्ट वृत्तीने निर्माण होते व ते जन्म, आयुष्य व भोगांमध्ये परिताप (दुःख) प्रदान करते. विवेकी पुरुषांसाठी सुखाची लालसासुद्धा दुःखदायी असते.

परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च

दुःखमेव सर्वं विवेकिनः॥१५॥

परिणामदुःख, तापदुःख व संस्कारदुःख सर्वांमध्ये विद्यमान असल्या कारणाने आणि त्रिगुणांतून निर्माण झालेल्या वृत्तींमधील परस्पर विरोधामुळे विवेकी पुरुषांसाठी सर्व कर्मफळे दुःखकारक असतात. परिणामदुःख-प्रत्येक कर्मफळ भोगल्यानंतर परिणामदुःख प्रदान करते. आज फळ भोगताना हर्ष झाला तरी उद्या त्याच्या बरोबरीने दुःखही येते. तापदुःख- दुसऱ्याकडे जास्त भोग साधने आहेत, माझ्याकडे कमी का? अशा भावनेला 'तापदुःख' म्हणतात. संस्कारदुःख- कधी कधी इच्छा नसतानाही अचानक दुःख वाट्याला येते. हे संस्कारदुःख होय. 'गुणवृत्तिविरोधाच्च'- सत्व, रज, तम ह्या तीनही गुणांचे स्वभाव विपरित असल्या कारणाने ते परस्पर विरोधी परिणाम प्रदान करतात. सात्विक वृत्ती प्रकाशाकडे (परमतत्त्वाकडे) घेऊन जाते तर तामसी वृत्ती

अंधःकाराकडे (प्रकृतीकडे) जाण्यास प्रवृत्त करते. अशाप्रकारे एका परिणामाच्या भोगामध्ये दुसरी गुणवृत्ती बाधक ठरते. म्हणून विवेकी पुरुषांसाठी सर्व कर्मफळ-भोग दुःखकारक असतात. तेव्हा ह्या क्लेशांना नष्ट केले पाहिजे. भगवान श्रीकृष्णांनी गीतेत म्हटले आहे-

विषयेन्द्रिय संयोगाद्यत्तदग्रेऽमृतोपमम्।

परिणामे विषमिव तत्सुखं राजसं स्मृतम्॥ (गीता, १८/३८)

इंद्रिये व त्यांचे विषय ह्यांच्या संयोगाने जे सुख प्राप्त होते ते भोगकाळात जरी अमृतासमान भासले तरी परिणामी ते विषासारखे असते. म्हणून असे सुख राजस म्हटले जाते.

वरील वर्णनावरून स्पष्ट होते की जन्म, आयुष्य व भोगरूपी सर्व कर्मांचा परिणाम दुःखकारक आहे. म्हणून त्यास मुळासकट नष्ट करणे हे मनुष्याचे कर्तव्य आहे.

हेयं दुःखमनागतम्॥१६॥

अब कल की बात बना ले रे।

जो बीती बीत गई। दुनिया की रीति यही॥

कर्मानुसार मिळणाऱ्या दुःखरूपी फळाचा जो अंश भूतकाळात अनुभवलेला असतो, तो तर निघून गेलेला असतो, त्यात काही बदल होऊ शकत नाही. काही अंश वर्तमानात भोगावयास लागतो. परंतु जे दुःख अजून आलेले नाही, भविष्यकाळात येणार असते, ते दुःख नष्ट करण्यायोग्य असते. प्रश्न उत्पन्न होतो की ते नष्ट कसे करावे? त्याचा विधी कोणता?

द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः॥१७॥

द्रष्टा व दृश्य यांचा संयोग हेच नाश करण्यास योग्य अशा दुःखाचे कारण (उपाय) आहे. प्रथम दृश्याचे स्वरूप सांगितले आहे-

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं

भोगापवर्गार्थं दृश्यम्॥१८॥

प्रकाश, क्रिया आणि स्थिती यांनी जे युक्त आहे, भूत (जीवित प्राणी) व इंद्रिये ज्याचे प्रकट स्वरूप आहे, पुरुषासाठी भोग व मोक्ष संपादन करणे हे ज्याचे प्रयोजन आहे त्यास 'दृश्य' म्हणतात. प्रकाश केवळ एका परमात्म्यामध्ये आहे, प्रकृतीमध्ये अंधःकार आहे. ईश्वरीय प्रकाशाकडे, आत्मस्वरूपाकडे घेऊन जाणे, त्याचा बोध करविणे, त्यासाठी क्रियाशील करणे, योग-साधनेमध्ये प्रवृत्त करणे व आत्मस्थिती देवविणे हेच दृश्याचे प्रयोजन आहे. भूत व इंद्रिये त्याचे प्रकट स्वरूप आहे. जे काही सृष्टीमध्ये दिसते ते म्हणजे 'भूत'. भूत व इंद्रियांद्वारे त्यास ग्रहण केले जाते. पुरुषासाठी भोग व मुक्ती संपादन करणे हेच त्याचे प्रयोजन असते. हे भोग प्रापंचिक नव्हेत. 'इष्टान्भोगान् हि वो देवाः' (गीता, ३/१२) - इष्ट-संबंधी भोग देणे हे दृश्याचे वैशिष्ट्य आहे. जे भोग आपले कल्याण करणारे आहेत, आपल्याला अभीष्ट आहेत ते संपादन करण्यासाठी ज्याची गरज आहे, ती सुविधा प्रदान करणे हे दृश्याचे कार्य आहे. भगवंताचे हेच भोजन आहे. गीतेमध्ये भगवंत म्हणतात 'भोक्तारं यज्ञ तपसां सर्वलोक महेश्वरम्।' (गीता, ५/२९) - यज्ञ, तप, स्वाध्याय इत्यादि जे काही इष्टोन्मुखी साधन आहे, ते माझे भोजन आहे.

असो, तेव्हा पुरुषासाठी साधनेस उपयोगी असलेल्या भोगांची व्यवस्था करणे आणि मुक्तीपर्यंतचे अंतर पार करून शेवटी चांगल्याप्रकारे मुक्ती संपादन करणे हे ज्याचे प्रयोजन आहे, ते 'दृश्य' होय. जर प्रकृतीच दृश्य असती तर तिने मोक्ष कसा दिला असता? प्रकृती तर प्रपंचात अडकवणारी असते व त्यापासूनच तर आपल्याला मुक्ती मिळवायची आहे.

येथे 'दृश्य' म्हणजे प्रकाशस्वरूप ज्योतिर्मय परमात्म्याची प्रेरणा होय. प्रकाश, क्रिया व स्थिती यांनी जे युक्त आहे, ते दृश्य होय. भूत आणि इंद्रिये ज्याचे प्रकट स्वरूप आहे ते दृश्य. ह्या भूतांमधून, जीव-जगतातून कोणतेही दृश्य अनुभवास येऊ शकते ज्यास इंद्रिये ग्रहण करतात. यज्ञ, तप इत्यादि साधन एकत्र करून मुक्तीपर्यंतचे अंतर पार करविणे हे त्याचे प्रयोजन असते. दृश्य मुक्ती कशी संपादित करविते? त्यावर म्हटले आहे-

विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि।।१९।।

विशेष, अविशेष, लिंगमात्र व अलिंग 'गुणपर्वाणि'- या गुणांच्या चार प्रकारांनी अथवा या चार विधींनी दृश्य परमात्म्याचा बोध करविते.

'विशेष'- म्हणजे परमात्मा- 'पुरुषविशेष ईश्वरः।' त्या ईश्वरीय प्रकाशाचा बोध करून देणारी साधना योग्य रीतीने चालू आहे, पुढे जात रहावे. 'अविशेष'- अर्थात् प्रकृतीचे आवरण गडद होत आहे, सतर्क रहावे व अभ्यास वाढवावा. लिंगमात्र - स्वरूप प्रकट करून समजाविणे. अलिंग- अदृश्य रूपाने समजाविणे, उदा. अवयवांचे स्पंदन, आकाशवाणी अशा अदृश्य संकेतांनी भगवंत समजावतात, कोणतेही दृश्य नसते व अनुभव प्राप्त होत रहातो. गुणांच्या प्रभावानुसार ही दृश्ये बोध देतात.

रामचरितमानसमध्ये म्हटले आहे-

जगु पेरवन तुम देखनिहारे। बिधि हरि संभु नचावनिहारे।।
तेउ न जानहिं मरमु तुम्हारा। औरु तुम्हहि को जाननिहारा।।

(मानस, २/१२६/१)

अर्थ-जगत् दृश्य आहे व आपण ते पहात असतो. 'विधि' म्हणजे परमात्म्याची ती विशेष शक्ती ज्यामुळे साधना जागृत होते. 'हरि' म्हणजे जो पालन-पोषण करतो. 'शंभु' म्हणजे जो शुभ-अशुभ संकल्पांचा संहार करून आत्मस्थिती प्रदान करतो. भगवंत स्वतः ह्या सर्वांना नाचवितात, म्हणजेच त्यांना नियंत्रित करतात. ते सर्व नियंत्रित झाले तरी ईश्वरीय रहस्य तेही जाणत नाहीत, तेव्हा अन्य कोणी ते रहस्य काय जाणणार? अर्थात् भगवंत स्वतः रथी होतात व संचालन करतात. पुढे द्रष्ट्याचे स्वरूप सांगितले आहे-

द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः।।२०।।

चेतनामय असा ज्ञानस्वरूप द्रष्टा आत्मा जरी मूळ स्वभावानुसार सर्वथा शुद्ध, निर्विकार असला तरी बुद्धीवृत्तीप्रमाणे दिसणारा असतो. बुद्धीमध्ये जशी वृत्ती असते तसे त्याचे स्वरूप आहे असे भासते. द्रष्टा बुद्धीवृत्तीप्रमाणे दिसून काय करतो?

तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा।।२१।।

दृश्याचे स्वरूप, त्याची योजना द्रष्ट्यासाठीच असते. ते दृश्य पुरुषासाठी भोग व मोक्षाची व्यवस्था करते.

कृतार्थं प्रति नष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात्॥२२॥

ज्याचे भोग व मोक्षरूपी कार्य पूर्ण झालेले आहे अशा कैवल्यप्राप्त झालेल्या पुरुषासाठी दृश्याचे प्रयोजन नाश पावलेले असले तरी दृश्य नष्ट होत नाही. अशा पुरुषाला दृश्याची आवश्यकता राहिली नसली तरी इतर सामान्य लोकांसाठी त्याचा उपयोग असतो. असे महापुरुष हे सद्गुरु असतात. त्यांच्याकडे इतरांमध्ये द्रष्टा-दृश्य संयोग प्रसारित करण्याची क्षमता असते. इतरांसाठी दृश्याचा उपयोग असला तरी महापुरुषांसाठी त्याचे प्रयोजन रहात नाही.

एकदा पूज्य गुरुदेवांनी दृश्य अनुभवले की एक भ्रष्ट योगी येत आहे, त्यास मार्गदर्शन करावे. दिवसभर प्रतीक्षा केल्यावर सांयकाळी ते योगी आले. तेच आम्हा शिष्यांमधील सर्वांत मोठे व गुरुदेवांचे पहिले शिष्य होत. अशा दृश्यांचा त्या महापुरुषांना काही उपयोग नसतो परंतु अन्य लोकांच्या कल्याणासाठी जागृतीची ही विशेष शक्ती त्यांच्यामध्ये विद्यमान असते.

पूज्य महाराजजी म्हणत असत, 'हो ! साधना जागृत होणे ही एक अशी विद्या आहे की जी लिहिण्याने, वाचण्याने, ऐकण्याने आत्मसात करता येत नाही. तोंडाने ती कोणालाही सांगता येत नाही. ती तर एखाद्या अनुभवी सद्गुरुद्वारे, एखाद्या अधिकारी साधकाच्या हृदयात जागृत होते.' तेव्हा, सामान्य लोकांच्या कल्याणासाठी त्या दृश्याचा उपयोग असतो. पुढे द्रष्टा व दृश्याच्या संयोगाविषयी सांगितले आहे-

स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः॥२३॥

स्वशक्ती (अर्थात् दृश्य) जी मुक्ती संपादित करते व स्वामीशक्ती (अर्थात् पुरुष) ह्या दोन्हींचे मिलन व एकत्र कार्यान्वित होणे ह्यास 'संयोग' म्हणतात. तेच स्वरूपाच्या प्राप्तीचे कारण असते. दृश्य व द्रष्टा, स्व-शक्ती व स्वामीशक्ती कार्य करण्यास सुरुवात होणे हाच संयोग होय. त्यामुळेच साधना (नाम-स्मरण) जागृत होते. संयोगाची आवश्यकता का असते?

तस्य हेतुरविद्या॥२४॥

द्रष्टा-दृश्य संयोगामुळेच अविद्या नष्ट होते. अविद्या नष्ट होताच त्या बरोबर संयोगही नष्ट होतो. अविद्या नष्ट होताच संयोग का नष्ट होतो? कारण अविद्या हेच त्याचे कारण असते. अविद्या नसती तर द्रष्ट्याला दृश्याद्वारे बोध करण्याची गरजच पडली नसती. मोक्षाची अवस्था प्राप्त होताच त्या कृतार्थ महापुरुषाला दृश्याची आवश्यकता रहात नाही आणि संयोगाची उपयुक्तताही रहात नाही.

तदभावात्संयोगाभावो हानं तद्दृशोः कैवल्यम्॥२५॥

अविद्येचा अभाव होताच संयोगाचा आभाव होतो. ह्यालाच 'हान' म्हणतात. पुनर्जन्म इत्यादिस कारण असलेल्या भूत, वर्तमान व भविष्यांत येणाऱ्या दुःखांचा पूर्णतः अभाव होतो. हेच चेतनात्म्याचे कैवल्यपद, अमृतमय अविनाशी पद होय. हे कैवल्यपद कसे असते? दुःखांचा अभाव (हान) केव्हा होतो?

विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः॥२६॥

निश्चल व निर्दोष अशी विवेकशक्ती उत्पन्न होणे हाच 'हानोपायः' म्हणजे दुःखांच्या अंताचा, नाशाचा उपाय आहे. 'विवेकख्याति' म्हणजे अशी अवस्था ज्यामध्ये विवेक पूर्णत्वास जातो व त्यामुळे जे फळ मिळायचे ते संपूर्णपणे प्राप्त झालेले असते. अविद्येचा अभाव होताच संयोगाचा अभाव होतो. त्यानंतर मग भगवंत कोणाला समजावणार? काय बोध करणार? तेव्हा अशा महापुरुषासाठी संयोग नष्ट होतो, कारण आता त्याच्यासाठी कुठलेही बंधन नसते व मुक्ती मिळविणेही शेष नसते. पुनर्जन्म इत्यादि दुःखांचा अभाव होणे हेच 'हान' होय. हीच त्या चेतनात्म्याची कैवल्यावस्था होय. निश्चल, निर्दोष अशी विवेकख्याति पराकाष्ठेच्या अवस्थेला पोहोचलेली असते. हाच 'हानोपाय'- दुःख-मुक्तीचा उपाय आहे.

तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा॥२७॥

विवेकख्याति ज्ञानाच्या ज्या सात अवस्था आहेत, त्या भगवत्-पथाच्या सात भूमिका होत. महर्षिंनी त्यांचा नामोल्लेख केलेला नसला तरी अन्य

ग्रंथांमध्ये त्या अवस्थांना शुभेच्छा, सुविचारणा, तनुमानसा, सत्त्वापत्ति, असंसक्ति, पदार्थाभावना व तुर्यगा असे म्हटले गेले आहे. विवेकख्याति कधी प्राप्त होते?

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः॥२८॥

योगाच्या वेग-वेगळ्या अंगांच्या अनुष्ठानाने चित्तातील अशुद्धीचा नाश होताच ज्ञानाचा प्रकाश पूर्णत्वास जातो व योग्याला विवेकख्याति प्राप्त होते. ज्ञान आरंभी असते, मध्य स्तरावर असते व उन्नतही असते. ज्ञानरूपी प्रकाशाचे अंतिम लक्ष्य प्राप्त होणे म्हणजे विवेकख्याति. त्यानंतर शेष रहाते ते कैवल्यपद, परंतु ह्या सर्व उद्दिष्टांच्या प्राप्तीसाठी योगाच्या अंगांचे अनुष्ठान हेच एक माध्यम आहे. योग म्हणजे काय? त्याची किती अंगे आहेत?-

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यान-

समाधयोऽष्टावङ्गानि॥२९॥

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि ही योगाची आठ अंगे आहेत. ह्यामधील 'यम' ह्या पहिल्या अंगाचे वर्णन केले आहे-

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः॥३०॥

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह- हे पाच यम आहेत. आत्म्यामध्ये रममाण होणे ही 'अहिंसा' होय. 'सत्य' केवळ आत्मा आहे, त्याला प्राप्त करण्याचा प्रयत्न करणे हेच सत्याचरण होय. इष्टाप्रती निष्कपट भावना म्हणजे 'अस्तेय'. मनासहित इंद्रियांना ब्रह्माचरणात प्रवाहित करणे हे 'ब्रह्मचर्य' होय. विजातीय संस्कारांच्या संग्रहापासून दूर राहणे म्हणजे 'अपरिग्रह'. ह्या यमांचे वैशिष्ट्य पुढे सांगितले आहे-

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम्॥३१॥

वरील यमांचे जाति, देश, काळ, वेळ व निमित्त ह्या गोष्टींचा अडथळी असतानाही सदैव पालन करता आले तर ते सार्वभौम महाव्रत होते. चित्ताच्या वृत्तींचे एका प्रकारातून दुसऱ्या प्रकारात परिवर्तन होणे म्हणजे 'जाति' अर्थात् जन्म होय. चित्तवृत्तींचा जसा प्रवाह असतो तसाच तो मनुष्य असतो. ह्यामध्ये

निम्न अवस्थेपासून उन्नत अवस्था क्रमाक्रमाने येतात. काकभुशुंडीना अजगराचा जन्म मिळाला, नंतर कावळ्याचा जन्म मिळाला, जड-भरताला मृगाचे शरीर प्राप्त झाले होते. भगवान बुद्धांना आधीच्या शंभर जन्मांमध्ये भिन्न-भिन्न योनी प्राप्त झाल्या होत्या. परंतु त्या सर्व जन्मांमध्ये यमांचे पालन होत होते.

अशा प्रकारे नाम, रुपामध्ये अथवा योगाच्या कोणत्याही रुचेल त्या अंगाठायी मन एकाग्र करावे. ठराविकच काळ मन एकाग्र होते, ब्रह्ममुहूर्तावर मन चांगले एकाग्र होते, इतर वेळी होत नाही, एखाद्या विशिष्ट प्रसंगी अहिंसेचे पालन करू, विशिष्ट तिथींनाच ब्रह्मचर्य पालन करू अशा प्रकारच्या छोट्या-मोठ्या कारणांनी (निमित्तांनी) जेव्हा यमांच्या पालनात बाधा येत नाही व हवे तेव्हा, हवे त्याठिकाणी, निरंतर त्यांचे पालन होऊ लागते, तेव्हा हेच यम सार्वभौम होतात. सर्व योनींमध्ये (भूमींमध्ये), सर्व काळी, सर्व अवस्थांमध्ये, सर्व देशांमध्ये (शरीरांमध्ये), सर्व निमित्तांमध्ये अबाधितपणे जेव्हा त्यांचे आचरण होऊ लागते तेव्हा त्यास महाव्रत म्हटले जाते. पुढे नियमांचे वर्णन केले आहे-

शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः॥३२॥

शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वर-प्रणिधान (शरणागती)- हे पाच नियम आहेत. यम, नियमांचे पालन करीत असताना विरोधी संकल्प उत्पन्न होत रहातात. विरोधी संकल्पांचा त्याग कसा करावा?

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम्॥३३॥

वितर्काची बाधा होऊ लागली म्हणजेच विरोधी भाव उत्पन्न होऊ लागले तर त्याच्या प्रतिरोधी विचारांचे वारंवार चिंतन करावे. प्रतिपक्षी विचारांचे चिंतन कसे करावे?-

**वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका
मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम्॥३४॥**

यम-नियमांचे पालन करीत असताना त्यांच्या विरुद्ध विचार उत्पन्न होतात. जसे सत्याच्या जागी असत्य, अस्तेयाच्या ऐवजी चौर्य, ब्रह्मचर्याच्या

जागी वासना, अपरिग्रहाच्या ऐवजी संग्रह, शौचऐवजी अशुद्धी असे विरोधी भाव उत्पन्न होतात. त्यांस वितर्क अथवा विरोधी तर्क म्हटले जाते. हे तीन प्रकारचे असतात- कृत, कारित व अनुमोदित अर्थात् स्वतः केलेले, दुसऱ्यांनी करविलेले व संमति दिलेले. विरोधी विचार का येतात? त्याचे कारण आहे लोभ, क्रोध व मोह. ह्यांच्या प्रभावामुळे मनुष्य साधनेकडे दुर्लक्ष करू लागतो. ह्यांच्यामुळे उत्पन्न झालेल्या वितर्काची मात्रा एखाद्याला अल्प प्रमाणात, एखाद्याला मध्यम प्रमाणात तर कोणा-कोणाला अत्याधिक प्रमाणात प्रभावित करते. ह्या वितर्कांच्या प्रतिपक्षी विचार मनात आणले पाहिजेत, उदा. वितर्कांमुळे दुःख व अज्ञानरूपी अनंत वाईट फळे निर्माण होतात. ती आपल्याला पुन्हा पतनाकडे, नरकाकडे घेऊन जातात. हेच आतापर्यंत आपण करित आलो आहोत, पुढेही तेच करावयाचे का? हे मना, तुला तर ह्या सर्वांपासून मुक्त व्हावयाचे आहे. स्वतःबरोबर ज्या महापुरुषांना तू शरण गेला आहेस त्यांच्या कीर्तिलाही तू ठेच पोहोचवणार आहेस का? मनाला अशाप्रकारे समजाविणे ही प्रतिपक्षभावना होय. पुढे यम-नियमांच्या पराकाष्ठेबद्दल सांगितले आहे-

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः॥३५॥

योग्याच्या चित्तात 'अहिंसा' हा यम दृढ झाल्यावर त्याच्या सान्निध्यात येणारे सर्व प्राणी वैर भावनेचा त्याग करतात कारण त्यांच्या चहूकडील वायुमंडळ शांत झालेले असते. अशा महापुरुषांच्या आश्रमांची व्यवस्थाही विलक्षण असते. 'मानस' मध्ये म्हटले आहे की जेव्हा भगवान श्रीराम चित्रकूट येथे निवास करू लागले तेव्हापासून 'करि केहरि कपि कोल कुरंगा। बिगत बैर बिचरहिं सब संग्गा॥' (२/२३७/१) पूज्य गुरुमहाराजही जेव्हा अनुसूया येथे घनदाट जंगलात निवास करत होते, तेव्हा तेथे वाघ, अस्वल, मोठे साप वगैरे प्राणीही रहात असत. परंतु ह्या हिंसक प्राण्यांमुळे आश्रमाच्या परिसरात कधी कुठलीही दुर्घटना घडली नाही.

भगवान महावीर स्वामींनी म्हटले आहे की आत्म्याला अधोगतीकडे नेणारे जे विकार आहेत, ते सर्व हिंसेला कारणीभूत आहेत. त्या विकारांचा निरोध करणे हीच विशुद्ध अहिंसा होय. वास्तविक 'हिंसा' शब्दाचा अर्थ

केवळ एखाद्या जिवाला मारणे इतकाच नसून आत्मपथापासून विचलित होणे ही हिंसा होय व आत्मपथाकडे प्रेरित होणे म्हणजे अहिंसा. आत्मस्वरूपामध्ये प्रवेश मिळविण्यातच जीवाचे परम कल्याण आहे. तेव्हा आत्मस्वरूपाचे संरक्षण हीच अहिंसा होय.

भगवान श्रीकृष्णांनी गीतेमध्ये ठिकठिकाणी 'अहिंसा' शब्दाचा प्रयोग केलेला आहे. योगविधी यज्ञाच्या चौदा लक्षणांपैकी एक व्रत अहिंसा आहे, ज्याच्या परिणामी सनातन ब्रह्माचे दर्शन व स्थिती प्राप्त होते. स्वरूपस्थित महापुरुष क्षेत्रज्ञ असतात व क्षेत्रज्ञाच्या लक्षणांपैकी एक लक्षण अहिंसा आहे. दैवी संपत्ती परमात्म्यामध्ये प्रवेश देवविते व मोक्ष प्रदान करते. त्या दैवीसम्पदेमध्ये इंद्रियांचा संयम, मनाचा निग्रह, अनुभव प्राप्ती होणे, वास्तविक ज्ञान होणे इत्यादि सव्वीस लक्षणांमध्ये एक लक्षण 'अहिंसा' आहे. भगवंत म्हणतात, 'अर्जुना! आत्मा हा शत्रु असतो व तोच मित्र देखील असतो. ज्या पुरुषाने मनासहित इंद्रियांना जिंकले आहे त्याच्यासाठी त्याचा आत्मा मित्र बनून रहातो, त्याचे परमकल्याण करतो. ज्या पुरुषाने मनासहित इंद्रियांना जिंकले नाही त्याच्यासाठी त्याचाच आत्मा शत्रू होतो, शत्रुत्वाने वागतो, नीचयोनी प्राप्त होण्यास कारणीभूत ठरतो'. म्हणून पुरुषाने स्वतःच स्वतःच्या आत्म्याचा उद्धार केला पाहिजे, त्यास अधोगतीकडे नेऊ नये.

ज्याच्या चित्तात अहिंसा प्रतिष्ठित झालेली आहे अशा महापुरुषाच्या आसपास वैरभाव उत्पन्न होण्याची कारणे नष्ट होतात, संयम साधला जातो, आत्मस्थिती प्राप्त होत जाते व आत्मोद्धार होत जातो. हीच शिकवण महापुरुष देत असतात. तेव्हा अहिंसा ही कोणा विरळा महापुरुषाच्या क्षेत्रातील गोष्ट आहे. अशा महापुरुषाच्या चहूकडे प्रभावित क्षेत्र तयार होते, जसे काकभुशुंडींच्या आश्रमाच्या चहूकडे त्यांचा प्रभाव पसरलेला होता- 'व्यापहिं तहं न अविद्या, जोजन एक प्रजंत।' तेथील वायुमंडळ शुद्ध, शांत होते. त्या क्षेत्रात जो कोणी जातो, त्याच्यामध्येही योगाचे संस्कार अंकुरित होतात.

जगामध्ये वैरी नष्ट केले जातात, मारले जातात तर 'अहिंसे' मध्ये ते त्यागले जातात. वैरी कोण आहेत? इच्छा नसूनही मनुष्य कोणाच्या प्रेरणेने पापाचरण करतो? भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात-

काम एष क्रोध एष रजोगुण समुद्भवः।

महाशनो महापाप्मा विद्ध्येनमिह वैरिणम्॥ (गीता, ३/३७)

अर्जुना! काम व क्रोध हे अग्निप्रमाणे कधीही तृप्त न होणारे दुर्जय शत्रू आहेत, ज्ञान व विज्ञानाला नष्ट करणारे ते निरंतर वैरी आहेत. महापुरुषांच्या सांनिध्यात ह्या वैऱ्यांचा अंत होतो.

‘परम धर्म श्रुति बिदित अहिंसा।’ (मानस, ७/१२०/२२) मन वाच्यापेक्षाही चंचल असते ते स्थिर होते. मनाच्या निरोधाबरोबर त्या अज्ञात कल्याण तत्त्वाचा (द्रष्ट्या आत्म्याचा) स्पर्श होतो व धर्म धारण करण्याचे कार्य पूर्ण होते. ही अहिंसेची पराकाष्ठा होय. अशा महापुरुषांची दृष्टी पडताच व्यक्ती हिंसेच्या मार्गावरून अहिंसेच्या मार्गावर येते. वाल्मीकी, अंगुलिमाल ह्यांच्या बाबतीत असेच घडले. पूज्य गुरुदेवांच्या सांनिध्यामुळे अनुसुया क्षेत्रातील डाकूंचीही वृत्ती बदलली व ते साधना करू लागले.

दुसरा यम आहे ‘सत्य’. त्याची पराकाष्ठा कुठपर्यंत आहे?

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्॥३६॥

योग्याच्या चित्तात ‘सत्य’ हा यम दृढ झाला की त्यास क्रियाफळाचा आश्रय प्राप्त होतो. सत्य केवळ द्रष्टा आत्मा आहे. सृष्टीमध्ये इतर जे काही आहे ते नश्वर आहे. ‘सत्य’ अशा परमात्म्यामध्ये जेव्हा चित्त स्थिर होते, श्रद्धा केंद्रित होते, समर्पण साधले जाते, साधना गतीशील होते तेव्हा ‘क्रियाफलाश्रयत्वम्’- क्रियेचे फळ परमात्मा असते. त्या परब्रह्म परमात्म्याचा आश्रय प्राप्त होतो. अर्थात् भगवंत स्वतः विधिवत् योगक्षेमाची काळजी घेतात.

यमाचे तिसरे अंग आहे ‘अस्तेय’-

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्॥३७॥

‘अस्तेय’ म्हणजे चौर्य वृत्तीचा अभाव असा अर्थ नेहमी सांगितला जातो. चौर्य वृत्तीचा अभाव होताच त्या योग्याच्या समक्ष सर्व रत्ने प्रकट व्हावयास पाहिजेत असे म्हटले जाते. आपल्या शास्त्रांमध्ये उल्लेख आहे की

समुद्र-मंथनातून चौदा रत्ने निघाली-

श्री मणि रम्भा वारुणी, अमिय शंख गजराज।।

कल्पद्रुम शशि धेनु धनु, धनवन्तरि विष बाजि।।

समजा अचौर्य वृत्ती दृढ झाली व त्या योग्याच्या समक्ष रंभा वा वारुणी प्रकट झाली तर तो काय करेल? त्याच्या शांत एकांतवासातील साधनेमध्ये भयंकर विघ्न उत्पन्न होईल. विश्वामित्रांच्या समोर जेव्हा रंभा आली तेव्हा त्यांचे पतन झाले. तेव्हा अस्तेय व रत्ने ह्यांचा वर सांगितलेला आशय सुसंगत वाटत नाही.

भगवान महावीरांना एका राजाने प्रश्न विचारला, 'भगवंत! गृहस्थाश्रमात रहाणाऱ्या आमच्या सारख्या लोकांचे कल्याण कसे होते?' त्यांनी सांगितले 'राजन! त्रिरत्ने धारण करावीत- 'सम्यक्दर्शनज्ञानचरित्राणि।' तीर्थंकर म्हणजे तीर्थ स्वरूप महापुरुष, अशा सद्गुरूंच्याठायी श्रद्धा स्थिर करावी, त्यांच्याकडून साधनेचा विधी जाणून घ्यावा व त्याप्रमाणे आचरण करावे. हीच त्रिरत्ने होय.

पूज्य गुरुदेव म्हणत असत 'सद्गुरूंच्या समक्ष जे मनात असते तेच मुखाने बोलावे. मनात एक व मुखाने बोलणार भलतेच, असा साधक कधी सफल होत नाही. भगवंतापासून काही लपून रहात नाही- 'सब के उर अंतर बसहु, जानहु भाउ कुभाउ।' (रामचरितमानस, २/२५७)- ईश्वर सर्वांच्या हृदयात निवास करतो त्यामुळे चांगले-वाईट विचार तो जाणतो. संकल्प नंतर उत्पन्न होतात, त्याआधीच भगवंत विजातीय संकल्पांच्या आगमनाची सूचना देतात. वितर्क उत्पन्न होण्याआधीच, धोकादायक परिस्थिती निर्माण होण्याआधीच भगवंत सूचित करतात, त्यामुळे साधक लगेच सावध होतो. भगवंतापासून काही लपून रहात नसले तरी कपट करणे हा जीवाचा स्वभावच असतो. जेव्हा हा भेदभाव संपतो,- 'नवम सरल सब सन छलहीना।' (रामचरितमानस, ३/३५/५) तेव्हा साधनेस सहाय्य करणारी सर्व रत्ने जसे विवेक, वैराग्य, शम, दम इत्यादि आवश्यकतेनुसार योग्याच्या समक्ष प्रकट होत रहातात. पुढे ब्रह्मचर्ये विषयी सांगितले आहे-

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः॥३८॥

ब्रह्मचर्येमध्ये दृढपणे स्थित झाल्यावर सामर्थ्य प्राप्त होते. केवळ जननेंद्रिय संयम म्हणजे ब्रह्मचर्य नव्हे. भगवान श्रीकृष्णांच्या अनुसार हट्टाने इंद्रियांना रोखून मनात मात्र विषयांचे चिंतन करणारा दांभिक असतो. आपल्या पूर्वजन्मींच्या आठवणी सांगताना पूज्य गुरुदेव सांगत की आधीच्या जन्मी त्यांना विरक्ती आलेलीच होती पण एक-दोन इच्छा बाकी होत्या. त्या म्हणजे लग्न-विवाह काय असतो व लोक गांजा पिऊन साधना का करतात, त्यात काय आनंद असतो? त्या जन्मी ह्या इच्छा मनात असूनही ते गांजा प्यायले नाहीत व त्यांनी विवाहही केला नाही, परंतु मनात कुतूहल मात्र होते म्हणून जन्म घ्यावा लागला. भगवंताने थोड्याच अवधीत विवाह करवून, एक-दोन वेळा फटकारून साधू बनविले. आकाशवाणी झाली की त्या देवळात तुमचे गुरु महाराज आहेत. त्या तपस्वींच्या सांनिध्यात थोड्याच कालावधीत साधना जागृत झाली, भगवंत रथी झाले व योगक्षेम वाहू लागले. साधनेसाठी उठवू-बसवू, जागे करू लागले. भोजनावर भगवंतांनी नियंत्रण ठेवले, काय खावे, काय खाऊ नये ते सांगू लागले. जागरण व झोप ह्यांमध्ये संतुलन आणले. सर्वकाही आपल्या नियंत्रणाखाली आणले. जसे गुप्त धन प्राप्त व्हावे त्याप्रमाणे योगाच्या विभूती प्राप्त होऊ लागल्या. रत्ने प्रकट होत गेली. आधीच्या जन्मी गुरुमहाराज ब्रह्मचारीच होते, संयम पक्का होता, तरीही जन्म घ्यावा लागला.

ब्रह्माचरणाने म्हणजेच मनासहित इंद्रियांना ब्रह्मचिंतनात एकाग्र केल्याने कुतर्क शांत होतात. 'ब्रह्माचरति स ब्रह्मचारी।' डोळ्यांनी इतर काही पाहू नये, कानांनी काही ऐकू नये. कानांनी विषयोत्तजक गोष्टी ऐकून, डोळ्यांनी उत्तेजक दृश्ये पाहून शरीराला त्यांपासून वाचविणे म्हणजे सापाच्या तोंडात बोट घालूनही त्याच्या विषापासून वाचण्यासारखे आहे. ब्रह्माचरणाने, सतत चिंतनाने सर्व इंद्रियांचा संयम साधला जातो, त्यामुळेच विशुद्ध ब्रह्मचर्याची अवस्था येते.

'ब्रह्मचर्य' हा यम दृढ होताच 'वीर्यलाभः'- सामर्थ्याचा लाभ होतो. आत्म्याचा अदृश्य पराक्रम प्रकट होऊ लागतो. ज्या मनाला हट्टाने, बळजबरीने

साधनेमध्ये एकाग्र करावयास लागत होते, ते मन सहजपणे साधनेत रममाण होण्याचे सामर्थ्य प्राप्त होते. विघ्ने येऊनही ते माघार घेत नाही. मीराबाईंना विषाचा प्याला प्राशन करावा लागला, सुळावर चढावयास लागले तरी त्यांनी माघार घेतली नाही. ती विघ्ने त्यांना विचलित करू शकली नाहीत. प्रल्हादाला जाळण्याचा प्रयत्न झाला, समुद्रात फेकले गेले, हत्तीच्या पायी देण्यात आले- विघ्ने आली व निघून गेली. साधकामध्ये आपल्या ध्येयावर निश्चल रहाण्याचे सामर्थ्य निर्माण होते. आता त्याला मन एकाग्र करण्यासाठी प्रयास पडत नाहीत.

वि. सू.- सर्व इंद्रियांच्या संयमामध्ये जननेंद्रियाचा संयम हा ब्रह्मचर्येमध्ये अनिवार्य आहे. पूज्य गुरुदेव म्हणत असत की गृहस्थांनी ह्या संयमात चूक केली तर भगवंत एक वेळ क्षमा करतीलही परंतु साधु वेश धारण केल्यानंतर अशी चूक झाली तर भगवंत कधीही क्षमा करणार नाहीत. अशा पतित साधकाला शरीर-त्याग हेच ऐकमेव प्रायश्चित्त आहे. पुढे अपरिग्रहाविषयी सांगितले आहे-

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासम्बोधः॥३९॥

‘अपरिग्रह’ हा यम दृढ होताच ‘जन्मकथन्तासम्बोधः’- पूर्वजन्मांविषयी ज्ञान होते. काही लोकांचे असे मानणे आहे की आवश्यकतेपेक्षा अधिक वस्तूंचा संग्रह न करणे किंवा कशाचाही संग्रह न करणे म्हणजे अपरिग्रह. जंगलात रहाणारे आदिवासी सकाळी जीविकोपार्जनासाठी निघतात. दिवसभर जे काही मिळते त्याने ते जमेल तितकी उदरपूर्ति करतात. त्यांची घरे उघडी असतात, ते जमीनीवर निजतात. एखाद-दोन पिचलेली अल्युमिनियमची भांडी एवढाच काय तो त्यांच्याकडे संग्रह! सर्वजण अपरिग्रही. परंतु पूर्वजन्म तर नाहीच, उद्या कसा निर्वाह होणार ह्याचेही त्यांना ज्ञान नसते. ह्याउलट सम्राट असूनही राजा जनक अपरिग्रही होते.

‘अपरिग्रह’ वस्तू-संग्रहाशी तितकासा संबंधित नसून चित्तातील संस्कारांशी संबंधित आहे. चिंतन इतके उन्नत व्हावे की त्याद्वारे नवीन संस्कारांचा संग्रह होऊ नये. नवीन संस्कारांचा संग्रह झाला नाही तरी चित्तात जुन्या संस्कारांमुळे विकलता येते. त्यामुळे चांगले-वाईट संकल्प उत्पन्न होत

असतात. ह्या अवस्थेमध्ये साधकाला पूर्वजन्मातील किती संस्कार शेष आहेत, त्यांचे कारण व कधी त्यांच्यापासून निवृत्ती मिळेल ह्याचै ज्ञान होते.

अशाप्रकारे आत्तापर्यंत महर्षिंनी यमांचे आचरण केल्याने काय परिणाम होतो ते सांगितले, आता पुढे नियमांच्या पालनाचे काय फळ आहे ते सांगतात. शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वर-प्रणिधान हे पाच नियम होत. प्रथम आहे 'शौच'-

शौचात्स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः॥४०॥

शौचाच्या पालनाने आपल्यामध्ये वैराग्य व दुसऱ्यांचा संसर्ग न ठेवण्याची वृत्ती बळावते. 'शौच' म्हणजे शरीराची, केसांची सजावट अथवा प्रसाधने वापरणे नव्हे. ह्या गोष्टींमुळे शरीराबद्दल वैराग्याच्या भावनेचा उदय न होता, उलट त्या गोष्टी शरीराबद्दलची आसक्तीच सूचीत करतात. काही लोकांनी शौचाची व्याख्या दिवसातून अमूक वेळा स्नान करावे इत्यादि, अशी केली आहे. परंतु संतांनी शरीरिक स्वच्छतेला फारसे महत्त्व दिलेले नाही- 'पानी ले ले साबुन ले ले, मल मल काया धोई। अन्तर घट का दाग न छूटे, निर्मल कैसे होई।।' साधना मनाने केली जाते. ती मुख्यत्वे मानसिक क्रिया आहे. शरीराला नटविण्या-सजविण्याशी त्याचा काही संबंध नाही. आमचे गुरु महाराज सहा-सहा महिने ते एक-एक वर्ष स्नान करीत नसत. निरंतर श्वासामध्ये ध्यान केंद्रित करुन निश्चिंत रहात असत. कोणी विचारले तर ते म्हणत- जर काही कष्ट नाहीत तर स्नान करण्यात निष्कारण वेळ का घालवावा? असे असतानाही त्यांना पाहिल्यावर त्यांनी कधीही स्नान केले नाही असे वाटत नसे. 'शौच' चा अर्थ मनाची शुद्धी होय. त्याचे पालन होताच अंतःकरणामध्ये पावित्र्य येते. मन, दृष्टी, श्रवण, वाणी इत्यादि सर्वत्र पवित्र्य पसरते. शरीराचे भान रहात नाही, ध्यान चिंतनात तल्लीन रहाते. ह्यामुळे स्व-अंगाबद्दल विरक्ती येते व परैः असंसर्गः'- दुसऱ्यांच्या संसर्गापासून दूर रहाण्याची क्षमता येते. पूज्य महाराजजी जेव्हा ध्यानाला बसत व कोणी त्यांच्याजवळ येऊन बसले तर महाराजजी सांगातचे की ती व्यक्ती कधी उठून निघून जाईल असे त्यांच्या मनात यायचे. त्यामुळे हळू-हळू त्यांच्यापासून

लोक लांब राहू लागले. अशाप्रकारे दुसऱ्यांचा असंग ठेवण्याची वृत्ती जागृत होते. स्व-अंगांमध्ये वैराग्य उत्पन्न होते. स्नान केले अथवा नाही ह्याचे भानच रहात नाही.

सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्रयेन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च॥४१॥

‘शौच’ हा नियम साधल्याने अंतःकरणाची शुद्धी, मनाची प्रसन्नता, चित्ताची एकाग्रता, मनासहित इंद्रिये वश होणे व आत्मसाक्षात्काराची योग्यता येणे इत्यादि क्षमतांचा विकास होतो. अंतःकरण शांत होते व चिंतनात एकाग्र होण्याची क्षमता त्यामध्ये येते. चिंतनाची वाढलेली आवड पाहून मन आणखी प्रसन्न होते. अंतःकरण निर्मळ होते कारण अंतःकरण स्वच्छ करणे म्हणजेच ‘शौच’.

पुढे ‘संतोष’ ह्या दुसऱ्या नियमाबद्दल सांगितले आहे-

संतोषादनुत्तमसुखलाभः॥४२॥

‘संतोष’ हा नियम साधल्याने सर्वात्तम सुख प्राप्त होते. असे सुख केवळ परमात्म्यामध्ये असते. पराकाष्ठेच्या अवस्थेमध्ये परमेश्वराकडून संतोष प्राप्त होत असतो. ‘जो आनन्द सिंधु सुखरासी। सीकर तें त्रैलोक्य सुपासी॥’ (मानस, १/१९६/५)- भगवंत आनंदाचा सागर आहेत, सुखाची रास आहेत. ह्या आनंद सागरातील एका थेंबाने त्रैलोक्य तृप्त होते. परिस्थितींशी जुळवून घेणे म्हणजे संतोष नव्हे. संतोषामुळे कामनांचा नाश होतो कारण सम अशा परमात्म्याकडून आनंद मिळाल्यावर कामना तरी कशाची करणार! परमात्म्यापेक्षा श्रेष्ठ अशी कोणतीच सत्ता नाही की जी प्राप्त करण्याची इच्छा होईल.

पुढे ‘तप’ चा परिणाम काय असतो ते सांगितले आहे-

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः॥४३॥

‘तप’ हा नियम साध्य झाल्याने अशुद्धता नाश पावते. ‘कायेन्द्रिय सिद्धिः’- शरीर व इंद्रिये शुद्ध होतात. अशावेळी ज्या ठिकाणी पाहिजे त्या ठिकाणी आपण इंद्रियांना एकाग्र करू शकतो, थंडी-उकाडा अशा कोणत्याही वातावरणात राग-द्वेष रहित राहू शकतो. सामान्य जीव ‘जहँ तहँ इन्द्रिन तान्यो’ (विनयपत्रिका, ८८/१) इंद्रियांच्या विषयांमध्ये वाहत जातो.

गीतेमध्ये भगवंत म्हणतात की विषयांमध्ये रममाण झालेल्या एखाद्या इंद्रियामध्ये मन गुंतले की ते इंद्रिय, ज्याप्रमाणे वादळ नावेचे अपहरण करून तिला बुडविते तसे मनाचे अपहरण करते, म्हणून प्रथम इंद्रियांचा संयम करून मन साधनेमध्ये एकाग्र करावे. मनासहित इंद्रियांना कष्टाने इष्टाच्या ठायी एकाग्र करण्यास 'तप' म्हणतात.

पुढे स्वाध्यायाचे स्वरूप सांगितले आहे-

स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः॥४४॥

स्वाध्याय म्हणजे स्वतःचे अध्ययन, परिक्षण. मला साधनेसाठी किती वेळ द्यावयास हवा व मी किती देत आहे- ह्याचे निरीक्षण करीत सदैव सचेतावस्थेत राहून साधनेत मग्न राहिल्याने इष्टदेवाची प्राप्ती होते.

पुढे ईश्वर-प्रणिधानाची पराकाष्ठा कशी ते पाहूया-

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात्॥४५॥

ईश्वराला शरण गेल्याने म्हणजेच मन-क्रिया-वचनाने त्याला समर्पित झाल्याने आणि पूर्णपणे ईश्वराच्या आधीन झाल्याने समाधी सिद्ध होते. ईश्वरावर अवलंबून असलेल्या साधकाच्या योगक्षेमाची काळजी स्वतः भगवंत वहातात. त्यामुळे साधना सहजपणे व लवकर पूर्ण होते व ते स्वाभाविकच आहे. अशा स्थितीमध्ये 'समाधि' अर्थात् सम आणि आदि तत्त्व ईश्वराशी समत्त्व प्राप्त होण्यात लवकरच सफलता प्राप्त होते. पुढे 'आसना' चे स्वरूप पाहूया-

स्थिरसुखमासनम्॥४६॥

निश्चल व सुखकारक बसण्यास आसन म्हणतात. आसन कसे सिद्ध होते? त्याविषयी पुढे सांगितले आहे-

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम्॥४७॥

प्रयत्नांची शिथिलता व अनंततत्त्वाशी म्हणजेच परमात्म्याशी मन एकाग्र केल्याने आसन सिद्ध होते. 'आसन' ह्याचा अर्थ केवळ शरीराचे मांडी घालून बसणे हाच असता तर परमात्म्याठायी मन एकाग्र करण्याची काय आवश्यकता असती?

अनेक विभूति जसे महर्षि अष्टावक्र, आमच्या गुरुमहाराजांचे गुरुदेव पूज्य सत्संगी महाराज ह्यांचे पाय वेडेवाकडे होते. त्यांना विशिष्ट आसन, मुद्रा घालता येणे शक्यच नव्हते, तरीही ते त्यांच्या काळातील श्रेष्ठ महापुरुष झाले. 'प्रयत्नशैथिल्य'- अर्थात् यम, नियम, तप, स्वाध्याय इत्यादि प्रयत्न चालू असताना त्यामध्ये शिथिलता येणे, त्यांचे पालन सहज स्वाभाविकपणे होऊ लागणे, एकदा मन जेथे एकाग्र केले असेल तेथे टिकून रहाणे. अशाप्रकारे एका परमात्म्याठायी चांगल्या प्रकारे मन एकाग्र केल्याने आसन सिद्ध होते. तेव्हा, आसन मनाचे असते. ध्यानसाधनेसाठी (भजनासाठी) शरीराची एक निर्धारित मुद्रा हवी, ज्यामध्ये शरीर, डोके, मेरुदंड व मान एका सरळ रेषेत हवेत. डोळे अर्धोन्मीलित व दृष्टी नासाग्री असणे आवश्यक आहे, परंतु महर्षि पतंजलींनी मन शांत, स्थिर रहाण्यालाच 'आसन' म्हटले आहे. 'आसन मारे क्या भया, मुई न मन की आस। ज्यों कोल्हू के बैल को, घर ही कोस पचास।।' मनात उत्पन्न होणाऱ्या आशा-आकांक्षा मनाला स्थिर राहू देत नाहीत. आसनाचा प्रभाव काय असतो?-

ततो द्वन्द्वानभिघातः॥४८॥

आसन सिद्ध होताच द्वंद्वचा आघात नाहीसा होतो. राग-द्वेष, चांगले-वाईट इत्यदि उद्वेग उत्पन्न होणे ही द्वंद्वे होत. द्वंद्वामुळे मनाची द्विधावस्था होते. आसन सिद्ध होताच, प्रकृतीमधील असे परस्पर विरोधी पैलू देखील साधकाच्या अंतःकरणावर परिणाम करू शकत नाहीत. अशावेळी त्याची अवस्था कशी असते?-

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः॥४९॥

सत्तेचाळीसाव्या सूत्रात विषद केल्याप्रमाणे आसन सिद्ध होताच मन स्थिर होते व श्वास-प्रश्वासाची गती थांबते. हाच 'प्राणायाम' होय. प्राणायाम म्हणजे कोणतीही वेगळी क्रिया नव्हे. तप, स्वाध्याय व ईश्वर-प्रणिधानाचा अभ्यास केला जातो व अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रहाची साधना केली जाते. ह्यांमध्ये सहजता येताच आसन सिद्ध होते व आसन सिद्ध होताच प्राणायामाची अवस्था येते. प्राणांचे (मनाचे) व्यापार थांबतात. अशाप्रकारे ही स्थिती परिणामजन्य आहे. यम-नियमांच्या पालनाच्या परिणामी ती प्राप्त होते.

‘श्वास’ म्हणजे जो आत घेतला जातो व ‘प्रश्वास’ म्हणजे जो बाहेर सोडला जातो, त्यागला जातो. (प्राचीन साहित्यामध्ये काही ठिकाणी ह्याच्या उलट उल्लेख आढळतो, म्हणजे जो त्यागला जातो तो ‘प्राण’ व जो आत घेतला जातो तो ‘प्रश्वास’ परंतु अधिकांश विद्वानांनी जो ग्रहण केला जातो त्यासच प्राण व श्वास म्हटले आहे). आत्म-उत्कर्षासाठी आपण विद्या ग्रहण करतो व आत्म्याचे पतन करणाऱ्या अविद्येचा त्याग करतो. ह्या दोन्हींच्या गतीला जेव्हा विराम लागतो, जेव्हा त्यागण्याची व ग्रहण करण्याची वृत्ती दोन्ही शांत होतात, तेव्हा श्वास-प्रश्वासाची गती थांबते, ह्यासच प्राणायाम म्हणतात.

आसन सिद्ध होताच चित्तवृत्ती शांत प्रवाहित होऊ लागते. चित्तामध्ये कोणतेही संकल्प स्फुरण पावत नाहीत व बाह्य वातावरणातील संकल्प आत प्रवेश करू शकत नाहीत. ह्याच कारणामुळे अशा अवस्थेमध्ये चित्त शांत व स्थिर होते. हेच श्वास-प्रश्वासाच्या गतीचे थांबणे होय. अंतःकरणात व बाह्य वातावरणात जर संकल्प उसळत असतील तर स्पष्ट आहे की अजून आसन सिद्ध झालेले नाही कारण आसन सिद्ध होताच संकल्प शांत होऊन जातात. प्राणांच्या व्यापाराला विराम लागतो.

अंतःकरणाला ‘प्राण’ म्हणतात. भगवान श्रीकृष्णांच्या अनुसार, ‘सर्वाणीन्द्रिय-कर्माणि प्राणकर्माणि चापरे।’ (गीता, ४/२७) सर्व इंद्रिये कर्म करतात, ‘प्राणकर्माणि’- प्राण कर्म करतो. बाहेर इंद्रिये कर्म करतात, अंतःकरणात प्राण कर्म करतो. ईश्वरीय निर्देशाने प्रकाशित झालेल्या आत्म्याप्रती, संयमरूपी योगाग्नीमध्ये ह्या दोन्ही कर्मांचे हवन करणे म्हणजे ‘योग’ होय.

सारांश- अभ्यास यम-नियमांचा केला जातो. त्यामुळे आसन सिद्ध होते. ‘प्राणायाम’ हा त्याचाच उन्नत स्तर आहे. प्राणायामाची अवस्था कशी येते?

बाह्याभ्यंतरस्तम्भवृत्तिः देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः॥५०॥

बाह्य वृत्ती, अभ्यंतर वृत्ती व स्तंभ वृत्ती ह्या तीन प्रकारांचे देश, काल व संख्या यांच्याद्वारे चांगल्या प्रकारे निरीक्षण केल्याने प्राणायाम दीर्घ व सूक्ष्म होत जातो. बाह्य वृत्ती प्रकृतीकडे खेचते व ती अविद्येने प्रभावित झालेली

क्लिष्ट वृत्ती आहे. अभ्यंतर वृत्ती योग-साधनेसाठी, परमात्म्यापर्यंत पोहोचण्यासाठी प्रवृत्त करते. तिसरी वृत्ती म्हणजे स्तंभ वृत्ती. त्यामध्ये बाह्य गोष्टींचे चिंतन होत नाही व अभ्यंतर चिंतनही होत नाही. म्हणून ही स्थिर वृत्ती आहे. मन बाह्य वृत्तीकडे वळले तर काम-क्रोध, राग-देष इत्यादि कोणत्या देशामध्ये गेले? किती वेळ तिकडे थांबले? संख्येद्वारा ते पडताळले पाहिजे. मन जर अभ्यंतर वृत्तीकडे वळले तर ते विवेकाचे विश्लेषण करीत आहे की वैराग्याचे? श्रद्धा वा समर्पण ह्यापैकी कशाचे चिंतन करीत आहे? किती वेळ तेथे टिकले? तेथून हटवून त्याला स्तंभ वृत्तीमध्ये आणावे. बाह्य वृत्तीमधून मनाला हटवून अभ्यंतर व स्तंभ वृत्तीमध्ये स्थिर करावे. अभ्यंतर वृत्तीमध्येही संकल्प केले जातातच. अशाप्रकारे निरीक्षण करीत राहिल्याने, सचेत राहिल्याने प्राणायाम दीर्घ व संथ होत जातो. प्राणायामात श्वासाशी खेळ करावयाचा नसतो तर वृत्तीचे निरीक्षण करावयाचे असते. आता प्राणायामाच्या अंतिम स्तरा विषयी जाणून घेऊया-

बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः॥५१॥

बाह्य व अंतर विषयांना त्यागणे हा चौथा प्राणायाम होय. बाह्य विजातीय संकल्प उत्पन्न होत नाहीत व अभ्यंतरातील (अंतःकरणातील) अक्लिष्ट दैवी संपत्तीचे संकल्पही उत्पन्न होत नाहीत. ध्यान सहजपणे होत रहाते. ही प्राणायामाची चौथी व सर्वांत उन्नत अवस्था होय. हाच शुद्ध प्राणायाम आहे ज्यामध्ये प्राणांच्या व्यापाराला विराम लागतो.

प्राणायाम म्हणजे श्वासाचा निरोध नव्हे तर वृत्तींचा निरोध! श्वास तर शरीराची जीवनशक्ती आहे. डोळे, कान, नाक जसे कार्यरत असतात तसाच श्वास शरीराला शक्ती प्रदान करतो. त्यास रोखून धरणे अथवा कमी-जास्त करणे आवश्यक नाही. श्वासामध्ये चांगले-वाईट संकल्प मिसळलेले असतात. ह्या दोन्ही प्रकारच्या संकल्पांना ग्रहण न करण्याची क्षमता म्हणजे 'प्राणायाम'. प्राणायामामध्ये श्वासाची कसरत करावयाची नसते तर चित्ताला विषयांपासून दूर न्यायचे असते. लहान मुले, तरुण व वृद्ध ह्या प्रत्येकांमध्ये श्वास त्यांच्या वयानुसार चालू असतो. त्यामध्ये ढवळाढवळ केली तर उलट आजारपण येण्याची शक्यता असते. चित्त बाह्य वृत्तीकडून अभ्यंतर वृत्तीकडे व तेथून

स्तंभ वृत्तीमध्ये स्थिर करत जावे. विषयांचे आकर्षण नष्ट होऊन चित्त शांत, स्थिर होणे म्हणजे 'प्राणायाम'. त्यापासून काय लाभ होतो?-

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्।।५२।।

प्राणायाम साध्य होताच बाह्यांतर विषय शांत होतात. प्राणांच्या व्यापाराला विराम लागतो, प्राण एका विशिष्ट सीमेमध्ये (आयामामध्ये) स्थिर होतो. ह्या प्राणायामामुळे ज्योतिर्मय परमात्मा व साधक ह्यांच्यामधील बाह्य व अभ्यंतर वृत्तींचे जे आवरण असते ते क्षीण होते. आवरण अस्तित्वात नक्कीच असते परंतु ते निष्प्राण झालेले असते. प्राणायामाचा आणखी एक लाभ आहे-

धारणासु च योग्यता मनसः।।५३।।

प्राणायामाने धारणा साधण्याची योग्यता मनामध्ये येते. आज आपण ध्यानामध्ये रूप धारण करण्याचा प्रयत्न करतो अथवा मन नामाच्याठायी एकाग्र करतो, परंतु थोड्याच वेळात आपल्याला कळते की मन नाम अथवा रूपापासून भलतीकडे धावते आहे. मनामध्ये धारण करण्याच्या क्षमतेचा अभाव जाणवतो. परंतु प्राणायाम साध्य होताच मनामध्ये नाम वा रूप धारण करण्याची क्षमता येते. त्यामुळे नाम, रूप वा योग-साधनेच्या कोणत्याही प्रकारावर सहजपणे मनाचा संयम होऊ लागतो.

प्राणायामाच्याही वरचा, उन्नत स्तर म्हणजे 'प्रत्याहार'-

**स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार
इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।।५४।।**

जेव्हा इंद्रिये त्यांच्या विषयांशी संबंद्धरहित होऊन चित्ताच्या मूळ स्वरूपाशी तद्रूप होतात, त्यालाच 'प्रत्याहार' म्हणतात. त्यापासून काय लाभ होतो?

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम्।।५५।।

प्रत्याहाराने इंद्रियांवर पूर्णपणे विजय मिळविला जातो. जोपर्यंत इंद्रिये चांगल्या प्रकारे स्वाधीन होत नाहीत तोपर्यंत प्रत्याहाराचा अभ्यास केला पाहिजे. जेव्हा इंद्रिये स्वाधीन होतात तेव्हा त्यांच्यामध्ये चांगले-वाईट संकल्प उत्पन्न होत नाहीत. हेच जितेंद्रिय पुरुषाचे लक्षण होय.

अशाप्रकारे 'साधनपाद' हा दुसरा पाद समाप्त झाला.

निष्कर्ष-

'साधनपाद' ह्या दुसऱ्या अध्यायात महर्षिंनी साधना कशी आरंभ होते ते सांगितले आहे- ईश्वराठायी समर्पण, मनासहित इंद्रियांना इष्टाच्या अनुरूप वळविणे (तप) व स्वाध्याय (स्वतःचे अध्ययन करणे अर्थात् योग-विधीला चित्तामध्ये किती धारण करू शकलो आहोत व अजून किती त्रुटी आहेत हे तपासणे). अशाप्रकारे अध्ययन करित पुढे जाण्याने योग-क्रिया आरंभ होते.

योग-क्रियेच्या प्रभावाने क्लेश कमजोर होतात, क्षीण होतात, 'तनु'- म्हणजे दुर्बळ होतात व समाधीची भावना पुष्ट होत जाते. जे क्लेश क्षीण होतात ते पाच क्लेश- अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष आणि अभिनिवेश हे होत. हे पाच क्लेश जेव्हा कार्य करित नाहीत तेव्हा ती त्यांची 'प्रसुप्त' अवस्था असते, कधी ते 'तनु'- दुर्बळ अवस्थेत असतात, कधी 'विच्छिन्न'- म्हणजे जणू काही अस्तित्वातच नाहीत अशा अवस्थेत असतात व कधी 'उदार' अवस्थेत असतात. एखादा क्लेश उदार अवस्थेत असताना त्यावेळी दुसरा क्लेश विच्छिन्न अवस्थेत असल्याचे प्रतीत होते, परंतु तसे नसून तो क्लेश यथावत् असतो. 'अविद्या' सर्व क्लेशांना कारणीभूत आहे. अनित्याला नित्य, अपवित्राला पवित्र, दुःखाला सुख, अनात्म्याला आत्मा मानणे अर्थात् असत्यामध्ये सत्याची प्रतीति होणे ही 'अविद्या' होय. प्रकृती व पुरुष, दृक्-शक्ती व दर्शन-शक्ती ह्या दोन्ही गोष्टी एकरूप होणे म्हणजे 'अस्मिता'. रामचरितमानस मध्ये म्हटलेले आहे-

जड् चेतनहि ग्रन्थि परि गई। जदपि मृषा छूटत कठिनई।।

(मानस, ७/११६/४)

सुखाच्या प्रचीतीच्या मागून येणारा क्लेश म्हणजे 'राग' (आसक्ती) होय. ज्या गोष्टीमध्ये सुख वाटते त्या गोष्टीबद्दल आसक्ती वाटते. दुःखाच्या प्रचीतीच्या मागून येणारा क्लेश म्हणजे 'द्वेष' होय. ज्या वस्तू व व्यक्तीपासून दुःख अनुभवास येते त्याचा द्वेष अवश्य वाटतो. अंतिम क्लेश आहे 'अभिनिवेश'- अर्थात् पूर्व निवासस्थानाप्रती वाटणारे ममत्व. वास्तविक ते

आपले निवास-स्थान नसते, आपण त्यास आपले मानतो. हा क्लेश स्वाभाविक असतो व अज्ञानी माणसांप्रमाणे विवेकी पुरुषांमध्येही आढळून येतो. प्रकृतीच्या अंतर्गत असलेले जीवन जरी आपले निवास-स्थान नसले तरी अनादिकाळापासून आपण ते जगत असतो त्यामुळे त्याविषयी ममत्व वाटणे म्हणजे 'अभिनिवेश'. जीवाचे शुद्ध निवास-स्थान तर परमात्म्याठायी आहे. तप, स्वाध्याय आणि ईश्वर-प्रणिधानाने दुर्बळ व सूक्ष्म अवस्था प्राप्त झालेले हे क्लेश नष्ट करण्यास योग्य आहेत.

क्लेशांशी निगडीत वृत्ती ध्यानाद्वारे शांत होतात. ह्या क्लेशांना नष्ट करणे आवश्यक आहे कारण नाहीतर कर्म-संस्कारांचा परिणाम म्हणजे जन्म, पुनर्जन्म, आयुष्य व भोग हे चालूच रहाते. पुण्यकर्म व पापकर्मांमुळे संस्कार उत्पन्न होतात व त्यानुसार हर्षरूपी व शोकरूपी फळे प्राप्त होतात. जे संस्कार हर्ष उत्पन्न करतात ते देखील परिणामी दुःखदायकच असतात कारण ते पुनर्जन्मास कारणीभूत असतात. गुण परिवर्तनशील असतात. जर सात्विक गुण तामसी गुणामध्ये परिवर्तित झाला तर आनंदाचे परिवर्तन शोकामध्ये होते. म्हणून विवेकी पुरुषासाठी सर्व फळे दुःखदायकच असतात. त्यांचा त्याग केला पाहिजे. जे दुःख अजून आलेले नाही, भविष्यात येणार असते ते नष्ट करण्यायोग्य असते. ते नष्ट कसे होते? द्रष्टा व दृश्याचा संयोग हे 'हेय हेतुः'- ते दुःख नष्ट (हेय) करण्याचे साधन आहे. वास्तविक ईश्वर-प्रणिधानानंतर तो ईश्वर कशाप्रकारे योगक्षेम करतो, कसे दृश्य प्रसारित करतो त्यास 'संयोग' म्हणतात. ते दृश्य नाम, रूप वा योगाच्या विभिन्न प्रकाराच्या अनुष्ठानाला योग्य दिशा देणारे असते. त्या शिवाय क्लेश नष्ट होत नाहीत. दृश्य व द्रष्टा ह्यांचे मिलन म्हणजे संयोग होय व तेच 'हेय' चे साधन आहे. महर्षिंनी दृश्याच्या स्वरूपाबद्दलही सांगितले की प्रकाश, क्रिया व स्थिती ह्यांनी ते युक्त असते. ज्योतिर्मय प्रकाश स्वरूप परमात्म्याला प्राप्त करण्याच्या क्रियेमध्ये आपण कोणत्या अवस्थेपर्यंत पोहोचला आहात त्या स्थितीचा बोध करविणे, पुरुषासाठी भोग व मुक्ती संपादित करणे हे त्या दृश्याचे प्रयोजन असते. ते दृश्य सजीव प्राणी व इंद्रियांद्वारेच स्वरूप प्रकट करते. प्रकृतीशी त्याचा संबंध

नसतो कारण ते द्रष्ट्याच्या निर्देशनाद्वारे संचालित होते. चार रुपांमध्ये दृश्य प्रसारित होते- विशेष, अविशेष, लिंग व अलिंग. 'पुरुषविशेष ईश्वरः'- विशेष पुरुषाच्या म्हणजेच ईश्वराच्या परिघात आपली पोंच कोठपर्यंत आहे ते सूचित करण्याचे काम दृश्य करते. अविशेष म्हणजे प्रकृती. दृश्याच्या माध्यमातून सूचना मिळते की आपल्या वर प्रकृतीचा किती प्रभाव आहे. कधी दृश्य मूर्तरूपात (लिंग रूपात) प्रकट होते तर कधी भगवंत अमूर्त रूपात समजावितात, जसे आकाशवाणी, अवयव स्पंदन इत्यादि.

द्रष्टा आत्मा हा चेतन, ज्ञानस्वरूप, स्वभावतः सर्वथा शुद्ध व निर्विकार असला तरीही बुद्धी-वृत्तीशी तादात्म्य पावलेला असतो. बुद्धीमध्ये वृत्तींचा जसा प्रभाव असतो त्याप्रमाणे तो दृश्य प्रसारित करतो. दृश्याचा उपयोग केवळ द्रष्ट्यासाठी असतो परंतु ज्या पुरुषाचे भोग संपलेले आहेत व मोक्षरूपी कार्य पूर्ण झालेले आहे अशा पुरुषासाठी संयोगाची उपयुक्तता शेष रहात नाही, तरीही तो संयोग नष्ट होत नाही. इतर सामान्य व्यक्तींना मार्गदर्शन करण्यासाठी त्याचा उपयोग असतो. त्यांच्या हितासाठी महापुरुषांच्या माध्यमातून त्यांना मार्गदर्शन होत रहाते.

'संयोग' म्हणजे काय? 'स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धि हेतुः संयोगः।' (२/२३)- स्वशक्ती अर्थात् 'दृश्य' जे मोक्ष देवविते व स्वामिशक्ती म्हणजे पुरुष, ह्या दोन्हींच्या स्वरूपाची प्राप्ती म्हणजे 'संयोग' होय. संयोगाशिवाय साधना जागृतच होत नाही.

'अविद्या' हे संयोग साधण्याचे कारण आहे. अविद्या नष्ट होताच संयोगही नष्ट होतो. पुनर्जन्मादि दुःखांचा पूर्णतः अभाव होणे हेच 'हान' होय. हेच चेतनात्म्याचे कैवल्य पद होय. गुरुदेव म्हणत असत- 'हानि हो जिससे चौरासी' अर्थात् अंडज, पिंडज, स्वेदज व उद्भिज्ज ह्या चार रुपांमध्ये प्रसारित असलेल्या अनंत सृष्टीचा अंत होणे, संसार-बंधन सुटणे म्हणजे 'हान' होय. विवेकख्यातिमुळे हान शक्य होते. विवेक-ज्ञानप्राप्ती समयी साधनेद्वारा साधकाने ज्ञानाच्या सातही भूमिका पार केलेल्या असतात. सातही भूमिकांमध्ये निपुणता येताच अशुद्धीचा अंत होतो व ज्ञानाचा प्रकाश पसरतो.

विवेक-ज्ञानाची प्राप्ती योगाच्या अनुष्ठानाने होते. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी ही योगाची आठ अंगे आहेत. अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह हे पाच 'यम' आहेत. देश, काळ व जन्म इत्यादींची सीमा पार करून जेव्हा यमांचा सतत अभ्यास केला जातो तेव्हा ते यम सार्वभौम व महाव्रत बनतात. चिंतनाद्वारे वृत्तींचे एका प्रकारातून दुसऱ्या प्रकारात परिवर्तन होणे, उत्कर्ष होणे हे जन्म-परिवर्तन होय. ज्या स्तरापर्यंत उत्कर्ष झाला असेल त्याप्रमाणे भविष्यामध्ये जन्म मिळतो. जन्म-परिवर्तन होऊनही यमांच्या पालनात जेव्हा व्यवधान येत नाही तेव्हा ते यम महाव्रत होतात. यम साध्य झाल्यामुळे नाम अथवा रूप ह्यापैकी कोठेही चित्त एकाग्र केले की ध्यान स्थिर होत जाते. यमांच्या पालनामध्ये आता उन्हाळा, हिवाळा बाधक होत नाही. अडथळांनी बाधित न होणाऱ्या यमांना सार्वभौम म्हटले जाते.

'नियम' हे योगाचे दुसरे अंग होय, ज्यामध्ये शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वर-प्राणिधान ह्यांचा समावेश आहे. नियमांच्या पालनात वितर्क म्हणजे विजातीय तर्क, बाधा आणतात. त्यांच्या निवारणासाठी वितर्काच्या विरुद्ध असलेले विचार, भावना मनात आणल्या पाहिजेत. यम-नियमांच्या पालनाने साधनेला शांत, स्थिर, सुखपूर्वक बसण्याची क्षमता येते ते 'आसन' हे योगाचे तिसरे अंग आहे. योगासनाच्या नावावर समाजात तऱ्हातऱ्हाचे शारीरिक व्यायाम शिकवले जातात. खरेतर योगाशी त्या व्यायामांचा जराही संबंध नाही. यम-नियमांच्या पालनात विशेष प्रयत्न करायला न लागता ते सहजपणे आचरणात येण्याने व परमात्म्याठायी मन एकाग्र केल्याने योगसममत 'आसन' संपन्न होते. जर बाह्य शारीरिक व्यायाम म्हणजे 'आसन' असते तर परमात्म्याठायी मन एकाग्र करण्याची काय आवश्यकता होती?

आसन साध्य होताच राग-द्वेष इत्यादि द्वंद्वांचा प्रभाव साधकावर पडत नाही. प्रकृतीमधील कोणतीही गोष्ट आता त्याला विचलित करू शकत नाही.

आसनाच्या परिपक्व अवस्थेमध्ये श्वास-प्रश्वासाची गती संध होते, हाच 'प्राणायाम' होय. अभ्यास आसनाचा केला जातो व त्यामुळे अवस्था

प्राप्त होते प्राणायामाची! जेव्हा आसनामध्ये सुखपूर्वक ध्यान स्थिर होते, तेव्हा श्वास जो आपण आत घेतो (सजातीय प्रवृत्ती, अक्लिष्ट वृत्ती) व प्रश्वास जो आपण बाहेर टाकतो, त्यागतो (विजातीय प्रवृत्ती, क्लिष्ट वृत्ती) ह्या दोन्हीवर नियंत्रण येते. श्वास एका निर्धारित आयामामध्ये (नाम वा रुपामध्ये) प्रवाहित होऊ लागतो- ह्याचेच नाव प्राणायाम होय. यम-नियमांच्या पालनाने 'आसन' सिद्ध होते व आसन सिद्ध होताच प्राणायामाची स्थिती प्रगट होते. प्राणायामाचे क्रमा-क्रमाने उन्नत होणारे चार सोपान आहेत- बाह्य-वृत्ती, अभ्यंतर-वृत्ती, स्तंभ-वृत्ती व देश-काळ-संख्येद्वारे केलेला प्राणायाम जो दीर्घ व सूक्ष्म होत जातो. प्रकृतीकडे आकर्षित होते ती बाह्य वृत्ती. अभ्यंतर वृत्ती ईश्वरीय मार्गातील योग-साधनेच्या अंग-उपांगांचे विश्लेषण करते. बाह्य वृत्ती असेल तर काम-क्रोध-लोभ इत्यादिंपैकी कोणत्या देशाचे व किती काळ चिंतन झाले ते पहावे व तेथून हटवून मनाला स्तंभ वृत्तीमध्ये आणावे. त्याचप्रमाणे अभ्यंतर वृत्तीमध्ये गेलेले चित्त विवेक, वैराग्य, संयम, निग्रह इत्यादिंपैकी कोणत्या देशामध्ये किती काळ टिकले ते संख्येद्वारे जाणावे व तेथून हटवून स्तंभ वृत्तीमध्ये आणावे. अशाप्रकारे निरीक्षण करता-करता एक स्तर असा येतो की 'बाह्याभ्यंतरविषयाक्षेपी चतुर्थः।' (२/५१)- बाह्य व आंतरिक विषय पूर्णपणे थांबतात, हाच चौथा प्राणायाम होय.

प्राणायाम संपन्न होताच प्रकाशस्वरूप परमात्मा व साधक ह्यांच्यामधील वृत्तींचे आवरण क्षीण होते, ईश्वराचे दर्शन होऊ लागते. मनामध्ये स्वरूप धारण करण्याची क्षमता येते. आरंभिक अवस्थेमध्ये साधकाचे मन नामामध्ये वा रुपामध्ये स्थिर राहू शकत नाही. प्राणायाम साध्य होताच मनाचे विचलित होणे समाप्त होते. नामामध्ये वा रुपामध्ये कोठेही ध्यान स्थिर करणे शक्य होते.

योगाचे पाचवे अंग म्हणजे 'प्रत्याहार'. विषयांशी संबंध तुटून इंद्रियांचे चित्ताशी तादात्म्य पावणे म्हणजे प्रत्याहार होय. ज्या विषयांनी इंद्रिये प्रभावित होत होती त्यांचा प्रभाव नष्ट होत जातो. प्रत्याहार साध्य होताच इंद्रिये पूर्णपणे स्वाधीन होतात व हीच जितेंद्रिय पुरुषाची अवस्था होय.

अशाप्रकारे महर्षि पतंजली प्रणीत योगदर्शनाचा 'साधनपाद' हा द्वितीय पाद पूर्ण झाला. ह्या पादामध्ये योगाच्या आठ अंगांपैकी पाच अंगांचे (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार) निरूपण केलेले आहे. उर्वरीत तीन अंगांचे (धारणा, ध्यान व समाधी) वर्णन पुढे विभूतिपाद ह्या तृतीयपादामध्ये केले आहे. अंतिम लक्ष्य म्हणजे परमात्मा. त्याला धारण करताच त्याच्याद्वारे प्राप्त होणाऱ्या विभूती, ध्यान व समाधी स्तरावर, प्रकट होऊ लागतात. त्यांचा उल्लेख उचित स्थानी केला आहे.

॥ॐ॥

॥ ॐ श्री परमात्मने नमः ॥

तृतीय अध्याय – विभूतिपाद

योगाच्या आठ अंगांपैकी पहिल्या पाच अंगांचे वर्णन 'साधनपाद' ह्या आधीच्या अध्यायात केलेले आहे. ह्या अध्यायात धारणा, ध्यान व समाधी ह्या शेवटच्या तीन अंगांचे वर्णन प्रस्तुत केले आहे. पहिल्या पाच अंगांना बहिरंग साधन म्हटले जाते. संप्रज्ञात समाधीच्या अवस्थेपर्यंत पोहोचण्यासाठी ह्या साधनाचे अप्रत्यक्षपणे सहाय्य होते. धारणा, ध्यान व समाधी ह्या शेवटच्या तीन अंगांना अंतरंग साधन म्हटले जाते परंतु निर्बीज समाधीच्या संदर्भात ही तिन्ही साधने बहिरंग होत. ह्याचे कारण त्यांचा अभाव असेल तेव्हाच निर्बीज समाधी संभवते. धारणा, ध्यान व समाधी ह्या तिन्ही अंगांचा अभ्यास जेव्हा एकच ध्येय ठेऊन होऊ लागतो तेव्हा त्याला 'संयम' असे योगाच्या परिभाषेत म्हटले जाते. संयमाबरोबरच विभूती (अष्टसिद्धी) प्राप्त होतात. प्रस्तुत अध्यायातील अधिकांश सूत्रांमध्ये धारणा, ध्यान व समाधी ह्या तिन्ही शब्दांच्या जागी 'संयम' हाच शब्द वापरलेला आहे.

धारणा, ध्यान व समाधी ह्या योगाच्या क्रमा-क्रमाने उन्नत होत जाणाऱ्या अवस्था आहेत. ह्या तिन्ही अवस्थांचा अभ्यास करणे म्हणजे 'संयम' साधण्याचा अभ्यास करणे होय. संयम साध्य होताच अनेक विभूती प्रकट होतात. म्हणूनच 'विभूतीपाद' ह्या तिसऱ्या अध्यायात ह्या तिन्ही अवस्थांचे वर्णन केलेले आहे. विभूती म्हणजे परमात्म्याकडून प्राप्त झालेले ऐश्वर्य अथवा अलौकिक सामर्थ्य होय. महापुरुषांमध्ये असे सामर्थ्य अंतिम तीन अंगांचा अभ्यास करित असताना येते. रामचरितमानसमध्ये भगवान शंकरांच्याठायी असलेल्या विभूतींचे वर्णन आहे-

सुकृति संभु तन बिमल बिभूती। मंजुल मंगल मोद प्रसूती।।

(बालकाण्ड, मंगलाचरण, चौपाई)

पुण्यात्मा शंकरांच्या शरीरामध्ये निर्मळ विभूती आढळतात, जसे- दयाशीलता, औदार्य- कोणाचाही उद्धार करणारे, सर्वज्ञता 'सर्ती जो कीन्ह

चरित सबु जाना।' (मानस, १/५५/४). ह्या विभूती गुरु महाराजांच्या कृपेमुळे प्राप्त होतात.

सृष्टीमध्ये सर्वात प्रथम अवतरलेल्या (यर्थाथ गीता ४/१) व अपौरुषेय वाणी असलेल्या गीतेच्या दहाव्या अध्यायात भगवान श्रीकृष्णांनी म्हटले आहे-

नान्तोऽस्ति मम दिव्यानां विभूतीनां परन्तप।

एष तूद्देशतः प्रोक्तो विभूतेर्विस्तरौ मया।। (१०/४०)

हे शत्रुतापना अर्जुना! माझ्या दिव्य विभूती अनंत आहेत. येथे मी त्यांचे वर्णन थोडक्यात केले आहे. उदा.- सूर्यामधील तेज मी आहे, पृथ्वीमधील सामर्थ्य मी आहे, आकाशाची व्यापकता मी आहे, वृष्णी वंशामधील वासुदेव मी आहे, पांडवांमधील धनंजय मी आहे, ऋषींमध्ये सनकादि ऋषी मी आहे, इत्यादि. वास्तविक माझ्या विभूतीं अनंत आहेत. अशाप्रकारे दहाव्या अध्यायात संक्षिप्त स्वरूपात ह्या विभूतींचे वर्णन केले आहे. पुढच्याच अध्यायात म्हटले आहे की, अर्जुन त्या अनंत विभूती पहाण्याची इच्छा प्रकट करतो कारण प्रत्यक्ष दर्शन झाल्यावरच सर्व विभूतींचे पूर्णतः ज्ञान होते.

काकभुशुंडींना भगवंताचे दर्शन झाले. भगवंताच्या उदरात ते प्रविष्ट झाले. तेव्हा 'उदर माझ सुनु अण्डज राया। देखेउँ बहु ब्रह्माण्ड निकाया।।' (मानस, ७/७९/३)- त्यांनी अनंत ब्रह्मांडे पाहिली. पृथ्वी, तारांगण, चंद्र व सूर्य असे मिळून एक ब्रह्मांड होय. त्यांनी अशी अनेक ब्रह्मांडे बघितली. 'प्रति ब्रह्माण्ड राम अवतारा।' (मानस, ७/८०/८)- प्रत्येक ब्रह्मांडामध्ये राम-अवतार झालेला पाहिला. 'जो नहिं देखा नहिं सुना, जो मनहूँ न समाझ। सो सब अद्भुत देखेउँ, बरनि कवन बिधि जाझ।।' (उत्तरकांड, ७/८० क)- म्हणजे जे आधी कधी पाहिले नव्हते ज्याच्याविषयी ऐकलेही नव्हते असे अलौकिक, अनाकलनीय दृश्य पाहिले. 'लोक लोक प्रति भिन्न बिधाता। भिन्न बिष्नु सिव मनु दिसित्राता।।' (मानस, ७/८०/१); 'दसरथ कौसल्या सुनु ताता। बिबिध रूप भरतादिक भ्राता।।' (मानस, ७/८०/७); 'भिन्न भिन्न मैं दीख सबु, अति बिचित्र हरिजान। अगनित भुवन फिरेउँ प्रभु, राम न देखेउँ आन।।

(मानस, ७/८१ क)- ब्रह्मा, विष्णु, महेश कधी वृद्ध दिसले तर कधी युवावस्थेत दिसले. केवळ परमात्मा राम अपरिवर्तनशील दिसले. अर्थात् चिंतन केवळ परमात्म्याचे करावे व तेव्हाच विभूति प्राप्त होतात.

संत कबीरांच्या समक्षही असेच दृश्य उभे राहिले व ते म्हणाले-

देखि देखि जिय अचरज होई॥
 यह पद बूझै बिरला कोई॥
 धरती उलटि अकासहिं जाई॥
 चींटी के मुख हस्ति समाई॥
 सूखे सरवर उठे हिलोरा॥
 बिन जल चकवा करे किलोला॥
 बैठा पण्डित पढे पुराना॥
 बिन देखे का करै बखाना॥ (सबद, १०१)

‘संत कबीरांनी आश्चर्यजनक दृश्य बघितले’ व उत्तरकांडामधील ‘जो नहिं देखा नहिं सुना, जो मनहूँ न समाइ।’ ह्या दोन्हींचा अर्थ एकच आहे. प्रत्येक महापुरुषासमक्ष ह्या विभूति प्रकट होतात परंतु अंतर्चितनाच्या धारणा, ध्यान व समाधी ह्या अवस्थांच्या प्राप्तीनंतरच त्या प्रकट होतात. आता ‘धारणा’ म्हणजे काय ते पुढे सांगितले आहे-

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा॥१॥

चित्ताला एका विशिष्ट स्थानावर बांधून ठेवणे म्हणजे ‘धारणा’ होय. चित्ताला ज्या लक्ष्यापाशी एकाग्र केले जाते ते लक्ष्य धारण करीत रहाणे म्हणजे ‘धारणा’ होय. योगपथामध्ये नाम व रूप हे धारणा करण्याचे मुख्यत्वे दोन देश अथवा स्थळे आहेत. साधनेचा स्तर कनिष्ठ प्रकारचा असतो तेव्हा शौच, संतोष, तप, अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य इत्यादि धारण केले जाते. उन्नत अवस्था येताच केवळ नामावर, श्वासावर चित्त केंद्रित केले जाते. अशा धारणेचे परिवर्तन ध्यानामध्ये होते-

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्॥२॥

चित्ताला ज्या स्थानांवर बांधून ठेवले जाते तेथेच प्रतिक्षणी वृत्ती टिकून रहाणे ह्याला ‘ध्यान’ म्हटले जाते. पूज्य गुरु महाराजजी म्हणत असत, “हो!

चिन्तन तैल-धारावत् अविच्छिन्नपणे होत रहाणे, श्वास वेळूप्रमाणे सरळ असणे, ओम् ओम् ओम् ओम्.... दुसरा कोणताही विकल्प उत्पन्न न होणे अशाप्रकारे चिंतनामध्ये वृत्तीची एकतानता टिकून रहाणे म्हणजे 'ध्यान' होय.' अन्य कोणताही विकल्प उत्पन्न होताच ध्यान खंडित होते. ध्यानामध्ये 'ध्याता' आणि 'ध्येय' ह्यांचे द्वैत असते, ध्यान लागण्याकरीता केल्या जाणाऱ्या प्रयत्नांची जाणिव नसते. ध्यान सूक्ष्म होत होत केवळ जेव्हा ध्येयाची अनुभूति शिल्लक रहाते, तेव्हा ती समाधीची अवस्था असते-

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः॥३॥

जेव्हा केवळ ध्येयाची प्रचीति रहाते व चित्ताचे निज स्वरूप शून्य होते तेव्हा तेच ध्यान समाधीमध्ये परिवर्तित होते. संत कबीरांनीही हेच सांगितले आहे- 'सुरत समानी शब्द में, ताहि काल ना खाय।' चित्तवृत्तींचा प्रवाह (सुरत) शब्दामध्ये (नामामध्ये) समाविष्ट होणे, चित्ताचे निज स्वरूप शून्य होऊन जाणे, केवळ ध्येयमात्र शिल्लक रहाणे ह्या स्थितीचे नाव 'समाधी' होय. 'सम आदि स समाधिः', 'सम्यकधीयते चित्ते यस्मिन् स समाधिः' आदि तत्त्व परमात्म्याशी समत्व प्राप्त करण्याची अवस्था येणे, ज्याच्याठायी चित्त एकाग्र केले होते त्याच्याशीच ते तदाकार होऊन जाणे हीच 'समाधी' होय. धारणा, ध्यान व समाधी ह्या तिन्ही साधनांचे सामूहिक नाव 'संयम' होय-

त्रयमेकत्र संयमः॥४॥

धारणा, ध्यान व समाधी हे तिन्ही एकत्र एकाच ध्येयावर साधणे म्हणजे 'संयम' होय. संयम शब्दामध्ये धारणा, ध्यान, समाधी ह्या तिन्ही अवस्था एकत्र असणे अभिप्रेत असते. प्रथम ध्येय धारण करावे. त्यानंतर ध्यानाच्या अवस्थेमधून पुढे जावे व जेव्हा केवळ ध्येयाची अनुभूति रहाते तेव्हा समाधी अवस्था येते. अशाप्रकारे ह्या तिहींचा परिणाम म्हणजे संयम होय. संयम साधणे सहजपणे शक्य होताच त्याचा काय प्रभाव होतो ते पुढे पाहूया-

तज्जयात्प्रज्ञालोकः॥५॥

संयम साधला की बुद्धी ज्योतिर्मय परमात्म्याच्या प्रकाशाने प्रकाशित होते. 'प्रज्ञालोकः'- म्हणजे बुद्धी अलौकिक सामर्थ्य असणारी, विशेष ज्ञान

असणारी होते. संयम साधणे एकाएकी शक्य होत नाही, क्रमा-क्रमाने ते साध्य होते-

तस्य भूमिषु विनियोगः॥६॥

संयमाचा विनियोग क्रमा-क्रमाने योग्य भूमींवर करावा. धारणा, ध्यान व समाधी ह्या त्या भूमी होत. संयमाचा उपयोग क्रमाक्रमाने ह्या भूमींवर केला असता संयम पूर्णपणे साध्य होतो. संयमाचे वैशिष्ट्य पुढे सांगितले आहे-

त्रयमन्तरङ्गं पूर्वेभ्यः॥७॥

आधीच्या पादांत सांगितलेल्या यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार ह्या साधनांच्या तुलनेत धारणा, ध्यान, समाधी ही अंगे सूक्ष्म आहेत, गूढ आहेत व अंतरंग साधने आहेत तरीही-

तदपि बहिरङ्गं निर्बीजस्य॥८॥

धारणा, ध्यान व समाधी ही अंतरंग साधने असूनही त्यांमध्ये बीज विद्यमान असते. म्हणून निर्बीज समाधीच्या तुलनेत ही साधने बहिरंगच मानली आहेत. येथे 'बहिरंग' चा आशय प्रकृतीकडे आकर्षित होणारा असा नसला तरी समाधी अवस्थेमधील तो प्राथमिक स्तरच आहे कारण निर्बीज समाधी हा अधिक वरचा स्तर आहे. त्याच्या तुलनेत हे बहिरंग आहेत.

व्युत्थाननिरोधसंस्कारयोरभिभवप्रादुर्भावौ

निरोधक्षणचित्तान्वयो निरोधपरिणामः॥९॥

व्युत्थान संस्कार म्हणजे मनाची चंचलता होय. जेव्हा व्युत्थान संस्कारांचा अभिभव होतो म्हणजेच ते क्रमाक्रमाने नष्ट होत जातात व निरोध संस्कारांचा प्रादुर्भाव होतो (प्रकट होतात), त्याक्षणी चित्त निरोधावस्थेने ओतप्रोत होऊन जाते. ह्या अवस्थेला चित्ताचा निरोध-परिणाम म्हणतात. त्यामुळे काय लाभ होतो?

तस्य प्रशान्तवाहिता संस्कारात्॥१०॥

संस्कारांचा निरोध साधल्यावर चित्त अतिशय 'प्रशान्तवाहिता'- शांत प्रवाहित होऊ लागते. गीतेमध्ये भगवंत म्हणतात 'जितात्मनः प्रशान्तस्य'

अर्थात् ज्याने अंतःकरण व मनासहित इंद्रियांना जिंकले आहे, ज्याची चित्तवृत्ती शांत, स्थिर आहे, त्या योग्यामध्ये 'परमात्मा समाहितः' (६/७)- परमात्मा सदैव सामावलेला असतो. महर्षि पतंजलींनी देखील येथे हेच सांगितले आहे की निरोध-परिणामाच्या प्रभावाने चित्तवृत्ती प्रशांतवाहिका होऊ लागते. वाईट संकल्प नष्ट होतातच व चांगले संकल्पही उत्पन्न होत नाहीत. चित्तामध्ये कोणताही उद्वेग रहात नाही. समाधी अवस्थेचा काय परिणाम असतो ते पुढे पाहूया-

सर्वार्थतैकाग्रतयोः क्षयोदयौ चित्तस्य समाधिपरिणामः॥११॥

चित्तामधून सर्व प्रकारच्या विषयांचे चिंतन करणाऱ्या वृत्तीचा क्षय होणे व केवळ ध्येयाचे चिंतन करणाऱ्या एकाग्रता अवस्थेचा उदय होणे हा चित्ताचा समाधी-परिणाम होय. हीच उत्तम समाधी होय. ह्याच्या पुढील स्थितीचे वर्णन करताना म्हणतात-

ततः पुनः शान्तोदितौ तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्यैकाग्रतापरिणामः॥१२॥

वृत्तींचा निरोध होताच विषय उत्पन्न होणे शांत होते व चित्त ध्येयाठायी एकाग्र होते. ही समाधी होय. त्यानंतर, शांत होणारी व उत्पन्न होणारी अशा दोन्ही वृत्ती जेव्हा सम होऊन जातात तेव्हा त्यास चित्ताचा एकाग्रता-परिणाम म्हणतात. आता चित्त उत्तम प्रकारे एकाग्र झालेले असते. त्यामध्ये कोणतीही वृत्ती उत्पन्न होत नाही, त्यामुळे पुढे कोणत्याही वृत्तीला शांत करावे लागत नाही.

अशाप्रकारे आतापर्यंत तीन परिणामांविषयी सांगितले गेले. ते म्हणजे निरोध-परिणाम (संस्कारांचा निरोध), समाधी परिणाम (केवळ लक्ष्याचा आभास) व एकाग्रता परिणाम (निरोध व समाधी परिणामांच्या पश्चात् शमणारी व उदय पावणारी अशा दोन्ही वृत्ती सम होताच चित्त एकाग्रतेमध्ये पक्व होते). चित्ताप्रमाणे भूतें व इंद्रिये ह्यांच्या ठिकाणी होणाऱ्या परिणामांविषयी पुढे सांगितले आहे-

एतेन भूतेन्द्रियेषु धर्मलक्षणावस्थापरिणामा व्याख्याताः॥१३॥

शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध - ह्या पाच सूक्ष्म भूतांमध्ये होणाऱ्या म्हणजेच सूक्ष्म इंद्रियांमध्ये होणाऱ्या धर्म, लक्षण व अवस्था-परिणामांची व्याख्याही वर सांगितलेल्या निरोध, समाधी व एकाग्रता परिणामांच्या वर्णनामध्ये आलेली आहे. योगदर्शनमध्ये महर्षिंनी येथे प्रथमच 'धर्म' हा शब्द उच्चारला आहे. जेव्हा संस्कारांचा निरोध होतो, समाधीची स्थिती येते, उदय व अस्त होणारे असे दोन्ही विकार शांत होतात, चित्तामध्ये एकाग्रता येते तेव्हाच 'धर्म' हा शब्द यथार्थाने योग्य ठरतो. हाच धर्म-परिणाम होय. साधकामध्ये योग्याची लक्षणे प्रकट होणे हा लक्षण-परिणाम होय. उत्तम प्रकारे योग्याची अवस्था येणे हा अवस्था-परिणाम होय. निरोध-परिणाम, समाधी-परिणाम व एकाग्रता-परिणाम ह्यांच्या माध्यमातून धर्म, लक्षण व अवस्था परिणामांचेही वर्णन करण्यात आले आहे. योग्याची अवस्था, लक्षणे व धर्म प्रकट होतात. 'धर्म' म्हणजे काय? हा देखील एक महत्वाचा प्रश्न आहे.

शान्तोदिताव्यपदेश्यधर्मानुपाती धर्मी।।१४।।

शांत होणाऱ्या व उदित होणाऱ्या वृत्तींसाठी कोणताही देश नाही अर्थात् त्यांनी व्याप्त करण्यायोग्य कोणतेही स्थान उरत नाही, धर्माचे असे प्रमाण ज्याच्यामध्ये आहे तो पुरुष 'धर्मी' होय.

जन्म, पुनर्जन्म, आयुष्य व भोग इत्यादिंना कारणीभूत असलेल्या अविद्या, अस्मितादी क्लिष्ट वृत्ती शांत होतात व समाधी, एकाग्रता परिणाम इत्यादि उदित होतात. अशा ह्या शांत व उदित होणाऱ्या वृत्तींना व्याप्त होण्यासाठी 'अव्यपदेश्य'- कोणतेही स्थान रहात नाही. असे धर्माचे प्रमाण ज्याच्यामध्ये आहे अर्थात् धर्माची अशी अवस्था ज्याच्यामध्ये आहे असा पुरुष धर्मी (धर्मात्मा) असतो. अशा अवस्थेचे नाव 'धर्म' होय.

क्रमान्यत्वं परिणामान्यत्वे हेतुः।।१५।।

साधन-क्रमातील भिन्नता हेच साधनेच्या परिणामांमध्ये असणाऱ्या भिन्नत्वाचे कारण आहे. बरोबरीने साधना करणाऱ्या साधकांमध्ये एखाद्याला इष्टप्राप्ती शीघ्रतेने होते, तर एखाद्याला थोड्या विलंबाने होते. निरोध, समाधी,

एकाग्रता आणि धर्म, लक्षण, अवस्था-परिणाम इत्यादि गोष्टी सर्वांमध्ये समान प्रकट होत नाहीत. 'क्रमान्यत्वम्'- साधन-क्रमातील भिन्नता हेच त्या मागील कारण आहे.

पहिल्या पादामध्ये उल्लेख आहे की अनेक साधक एकाचवेळी योग-साधनेमध्ये प्रवृत्त झालेले असले तरीही त्यांच्या इष्टप्राप्ती काळामध्ये भिन्नत्व असू शकते. साधना-क्रमातील भिन्नता ह्यास कारणीभूत असते. सर्वांच्या चित्ताची अवस्था एकसारखी नसते व त्यामुळे फरक पडतो. अनुभूती उपलब्ध होण्यास कमी-अधिक वेळ लागण्यामागे श्रद्धेचा स्तर कारणीभूत असतो. 'श्रद्धावाँल्लभते ज्ञानं तत्परः संयतेन्द्रियः।' (गीता, ४/३९)- श्रद्धाळू, इंद्रियनिग्रही तसेच परमतत्त्वामध्ये आसक्त पुरुषच कैवल्य-ज्ञान प्राप्त करू शकतो. गीतेतील हेच तथ्य योगदर्शनमध्ये निरोध, समाधी, एकाग्रता, धर्म-लक्षण व अवस्था इत्यादिद्वारे सांगितले गेले आहे.

संयम साध्य होताच विभूती प्राप्त होऊ लागतात. वरील सूत्रांमध्ये तीन प्रकारच्या परिणामांचे वर्णन केले आहे. ह्या परिणामांमध्ये संयम साध्य होताच प्राप्त होणाऱ्या फळाविषयी पुढे सांगितले आहे-

परिणामत्रयसंयमादतीतानागतज्ञानम्।।१६।।

धर्म, लक्षण व अवस्था ह्या तिन्ही परिणामांमध्ये संयम साध्य होताच 'अतीत'- अर्थात् भूतकाळाचे व 'अनागत'- अर्थात् जे अजून आलेले नाही अशा भविष्याचे ज्ञान होते.

आमचे गुरुमहाराज कोणाचाही भूतकाळ व भविष्यकाळ जाणायचे. एकदा आमचे गुरु-बंधू पूज्य स्वामी श्री भगवानानंदजी ह्यांचे चार-पाच बाल मित्र गुरुमहाराजांच्या आश्रयाला आले होते. महाराजजी त्यांना म्हणाले- 'बेटा! तुमच्यामध्ये साधू होण्याचे संस्कार दिसत नाहीत, तेव्हा तुम्ही घरी परत जा व आपापले व्यवसाय करा. हां, तुमच्यातील एकामध्ये साधू होण्याचा संस्कार दिसत आहे.' सर्व निघून गेले व तो एकजण थांबला. महाराजजी त्यास म्हणाले- 'बेटा! नाव तेच आहे, गुलाबसिंह परंतु ती व्यक्ती तू नव्हेस, कोणी दुसरीच आहे' व नंतर त्यासही गुरुमहारांनी समजावून परत पाठवून दिले.

ह्या घटनेनंतर दोन वर्षांनी मी अनुसुया आश्रमात आलो. मी पोहोचण्या आधीच गुरुमहाराजांना ध्यानामध्ये असे दृश्य दिसले की एक नदी आहे, तिचे पाणी काळे आहे. नदीमध्ये भयंकर लाटा उसळत आहेत व काठावर एक युवक व्याकूळ होऊन रडत बसलेला आहे. गुरुमहाराज जवळ जाऊन त्याला म्हणत आहेत-‘का रडतोस? पाण्यात उतर, पलिकडे जाऊ शकशील. मी आहे ना! घाबरू नकोस, माझे लक्ष आहे.’ तो युवक नदीमध्ये उतरून पोहू लागतो. थोडे अंतर पुढे गेल्यावर गुरुमहाराजजी त्यास प्रोत्साहित करण्यासाठी म्हणतात की असाच पोहत रहा, तुझा उद्धार होईल.

सकाळी गुरुदेवांनी ध्यानामध्ये मिळालेल्या ह्या संकेताचा विचार केला व त्यांना त्याचा अर्थ कळला. नदी म्हणजे भव-सरिता होय. त्यामध्ये उठणाऱ्या भयंकर लाटांमुळे तिला पार करणे शक्य होत नाही. एक युवक ही भव-सरिता पार करण्यासाठी तळमळत आहे. मला त्या युवकाला मार्गदर्शन करावयाचे आहे.

मी आश्रमात पोहोचताच गुरुमहाराजांनी मला ओळखले व खूप प्रसन्न झाले. संतांच्याठायी माझी आधीपासूनच श्रद्धा होती. ज्या महात्म्यांना मी आधी पाहिले होते त्या सर्वांपेक्षा महाराजजी सर्वश्रेष्ठ वाटले- घोर जंगलात एकांतात रहात होते, तेजस्वी चेहरा, सौम्यमूर्ती, प्रेमळ व्यवहार. मी सादर प्रणाम केला व बसलो. महाराजजींनी क्षेमकुशल विचारले व परिचय विचारला. पाच-दहा मिनीटे बोलणे झाल्यावर त्यांनी विचारले, ‘साधू तर व्हावयाचे नाही ना?’ मी विचार केला की हे महात्मा अपरिचित आहेत, हो म्हटले तर कोणत्या तरी एखाद्या रुढीमध्ये, कर्मकांडांमध्ये गुंतवतील, म्हणून मी सावधपूर्वक टाळाटाळीचे उत्तर दिले- ‘महाराज! आपण साधू होऊ असे स्वबळावर निश्चितपणे कोणीही सांगू शकत नाही.’ आणखी काही प्रश्न विचारू नयेत म्हणून जरा लांब जाऊन बसलो. महाराजजी जवळ बसलेल्या लोकांना म्हणाले, ‘अजूनही हा त्याचा पवित्रा सोडत नाहीये. मी जाणले आहे की त्यास इथेच रहावयाचे आहे व माझ्याकडून त्यास मार्गदर्शन व्हावयाचे आहे.’ आतापर्यंत जीवनात जितके महापुरुष पाहिले होते, त्या सर्वांमध्ये मला हे महाराज श्रेष्ठ

वाटले. म्हणून मी विचार केला की त्यांच्याकडून साधने-विषयी थोडे जाणून घेऊ व तेथून निघून जाऊ. साधना तर मला नक्कीच करावयाची होती. परंतु हे माहित नव्हते की साधना स्वतः गुरुमहाराजच करवून घेतात. इच्छा नसतानाही तेथे रहावे लागले. साधना जागृत झाली व आजही गुरुमहाराज श्वास नियंत्रित करीत सतत बरोबर असतात. संयम साध्य झालेले महापुरुष असे असतात. भूत-भविष्याचे ज्ञान होणे ही त्यांना प्राप्त झालेली सहज विभूती असते. अशाप्रकारे-

शब्दार्थप्रत्ययानामितरेतराध्यासात्

संकरस्तत्प्रविभागसंयमात् सर्वभूतरुतज्ञानम् ॥१७॥

शब्द, अर्थ व ज्ञान ह्या तिन्ही गोष्टींचा परस्परंशी संबंध आल्याकारणाने त्या एकमेकांमध्ये मिसळून जातात. ह्या मिश्रणाच्या शब्द, अर्थ व ज्ञान ह्या तिन्ही विभागांवर स्वतंत्रपणे संयम केला असता 'सर्वभूतरुतज्ञानम्'- सर्व प्राण्यांच्या वाणीचे ज्ञान होते.

अनुसुया आश्रमात अशा अनेक घटना घडत असत. गुरुमहाराज नेहमी माकड, चिमण्या काय बोलतात ते सांगत असत. एकदा एकजण गंगेमध्ये स्नान करीत होता तेव्हा काठावर ठेवलेले त्याचे गाठोडे हरवले. त्याला आश्चर्य वाटले की आजुबाजुला कोणीही नाही तरी गाठोडे कसे नाहीसे झाले? त्या गाठोड्यात त्याचे सरकारी कामाचे कागद, काही पैसे व घड्याळ होते. तासभर शोधूनही गाठोडे मिळाले नाही, म्हणून त्याने गुरुमहाराजजींना येऊन सांगितले की कामाचे कागद मिळाले नाहीत तर त्याची नोकरी जाईल. महाराजजींना दया आली, ते आसनावरून उठले व एका दिशेने चालू लागले. थोडे अंतर जाताच तेथे एक माकडिण बसलेली दिसली. महाराजजींनी तिच्याकडे पहाताच तिने मान वळवून एका दिशेने इशारा केला. महाराजजी म्हणाले - 'बघा ती त्या दिशेला शोधण्यास सांगत आहे' त्या व्यक्तीने तेथे जाऊन पाहिले तर झाडीमध्ये त्याचे गाठोडे पडलेले होते. गाठोडे फाटले होते परंतु कागदपत्रे सुरक्षित होती.

एकदा गुरुमहाराज एका भक्ताकडे गेले होते. थोड्याच अंतरावर एक कुत्रा गाढ झोपेतही भुंकत होता व मधूनच पाय हलवित होता. महाराजजी म्हणाले- 'हा स्वप्नातही कोणाला तरी हाकलतो आहे. 'भक्तांनी विचारले -

‘भगवन्! तो कोणाला हाकलतो आहे?’ महाराजजींनी काही काळ त्याच्याकडे निरखून पाहिले व म्हणाले ‘असे वाटते की उद्या येथे भंडारा होणार आहे. त्यानंतर पत्रावळी फेकल्या जातील व त्या खाण्यासाठी गाय, कुत्रे, बकऱ्या इत्यादि येतील. त्यांना हा कुत्रा पळवून लावत आहे. त्याला भविष्यात घडणार आहे ते दिसत आहे.’

त्यावेळी त्याठिकाणी भंडारा करण्याचे ठरले नव्हते. परंतु महाराजजी जे म्हणाले तसेच घडले. रात्री काही व्यापारी महाराजांच्या दर्शनाला आले व निघून गेले. दुसऱ्या दिवशी पहाटेच काही लोक झारा, तवा, कढाई इत्यादि सामान व आचार्यांना घेऊन आले. भंडारा करण्याचे ठरले व भंडारा संपन्न झाला. पत्रावळींचा ढीग पडला. सर्वांनी पाहिले की तो कुत्रा गाईना पळवून लावत होता. महाराजजींनी आठवण करून दिली की बघा तो कुत्रा खरच गाईना हाकलतो आहे. हेच आहे ‘भूतरुतज्ञानम्’- प्राण्यांच्या बोलण्याचे ज्ञान होणे.

सतीने भगवान शंकरांना सांगितले –‘भगवन्! मी श्रीरामांची कोणतीही परीक्षा घेतली नाही. आपण केलात तसाच मी ही त्यांना प्रणाम केला’. शंकरांना तरीही संशय आला. ते ध्यानस्थ झाले व त्यांनी ‘सतीं जो कीन्ह चरित सबु जाना।’ (मानस, १/५५/४)- सतीचे चरित्र जाणले. भगवान शंकरांनी पाहिले की सतीने सीतेचे रूप धारण करून श्रीरामांची परीक्षा घेण्याचा अपराध केला आहे.

शब्द, अर्थ व आशय ह्यांना वेग-वेगळे करण्याची क्षमता आल्यावर, त्यातील प्रत्येकावर संयम केल्याने सर्व प्राण्यांच्या वाणीचा आशय समजू लागतो. योग्याने एखाद्याची वाणी ऐकली, त्या वक्त्याला पाहिले, त्या वाणीवर धारणा साधली की काही क्षणातच वृत्ती एकाग्र होते, ध्यान लागते, ध्येयाची प्रतीति केवळ शिल्लक रहाते. समाधीची अवस्था येते. तिन्ही जेव्हा एकत्र होतात तेव्हा संयम साधला जातो. संयमामुळे वाणीच्या आशयाचे ज्ञान होते. ही सर्व क्रिया एक-दोन मिनिटांत पूर्ण होते कारण संयम आधीच साध्य झालेला असतो.

संस्कारसाक्षात्करणात् पूर्वजातिज्ञानम्॥१८॥

संयमाद्वारे संस्कारांचा साक्षात्कार केल्याने पूर्वजन्माचे ज्ञान होते. प्राणी त्याच्या इंद्रियांद्वारे जे काही कर्म करतो तथा बुद्धीद्वारे जे काही चिंतन करतो, ते सर्व त्याच्या अंतःकरणात संस्कारांच्या रूपाने संचित होत जाते. संस्कारांचा संग्रह अनेक जन्मांपासून होत आलेला असतो. ह्या संस्कारांवर संयम करून त्यांना साक्षात् प्रकट केल्याने योग्याला पूर्वजन्मांचे ज्ञान होते. ज्याप्रमाणे स्वतःच्या संस्कारांना साक्षात् प्रकट केल्याने स्वतःच्या पूर्वजन्मांचे ज्ञान होते त्याचप्रमाणे दुसऱ्याच्या संस्कारांवर संयम केल्याने दुसऱ्याच्याही पूर्वजन्मांचे ज्ञान होते.

आमचे गुरुबंधू स्वामी शिवानंदजी जेव्हा पूज्य गुरुमहाराजांना शरण आले, त्यानंतर तिसऱ्या दिवशी महाराज त्यांना संबोधून म्हणाले- 'काही जन्मांपूर्वी आपला संबंध आला होता व तोच संस्कार तुला येथे खेचत घेऊन आलेला आहे. साधना करण्याचा तुझा स्वभाव वाटत नाही, परंतु सेवा करशील तर नक्की भवसागर पार करशील.' महापुरुषांनी एखाद्यावर संयमाचा प्रयोग केला तर त्यांना त्याच्या संस्कारांबाबत ज्ञान होते. महापुरुषांद्वारे केल्या गेलेल्या संयमाच्या भिन्न प्रयोगांची चर्चा पुढे केली आहे-

प्रत्ययस्य परचित्तज्ञानम् ॥१९॥

योग्याला दुसऱ्याच्या चित्ताचे ज्ञान त्याच्या चित्तावर संयम करून त्यातील भावनांचा साक्षात्कार करून घेतल्याने होते. गुरुमहाराजजी सांगत असत की एखाद्याचे चित्त जाणण्यासाठी त्या व्यक्तीचे स्वरूप पकडून ध्यानस्थ व्हावे. त्या व्यक्तीच्या अंतःकरणाचे ज्ञान होत जाते. महापुरुषांमध्ये ही विभूती सहजपणे आढळते.

न च तत् सालम्बनं तस्याविषयीभूतत्वात् ॥२०॥

परंतु असे एखाद्या व्यक्तीच्या चित्ताचे ज्ञान होणे आलंबन रहित असते म्हणजे कोणत्या आलंबनामुळे (कारणामुळे) चित्तामध्ये विशिष्ट भावना उत्पन्न झालेली आहे ते ज्ञात होऊ शकत नाही कारण योग्याच्या चित्ताचा तो विषय नसतो. त्या व्यक्तीचे चित्त चंचल असते तर योग्याचे चित्त शांत प्रवाहित

होणारे असते. योगी ज्या क्षणी एखाद्याचे चित्त स्वाधीन करतो त्या क्षणी त्या व्यक्तीच्या चित्तात कोणती भावना आहे तेवढेच योग्याला कळू शकते.

कायरूपसंयमात् तद्ग्राह्यशक्तिस्तम्भे चक्षुः-
प्रकाशासम्प्रयोगेऽन्तर्धानम्॥२१॥

शरीराच्या रूपावर संयम केल्याने इतरांना ते शरीर ग्राह्य व्हावे अशा प्रकारची त्याच्या ठिकाणी जी शक्ती असते त्या शक्तीवर प्रतिबंध लावला जातो. त्यामुळे पाहणाऱ्याच्या चक्षुंचा जो प्रकाश असतो त्या प्रकाशाशी योग्याच्या शरीररूपाचा संयोग होत नाही व म्हणून योगी अंतर्धान पावतो. 'संयम' म्हणजे अंतःकरणात साधनेमध्ये तल्लीनता येणे. अंतःकरणात जेव्हा असा संयम साधला जातो तेव्हा 'तद्ग्राह्यशक्तिस्तम्भे'- इतरांना डोळ्यांनी ग्राह्य व्हावे अशी जी त्या शरीराची दृश्यता शक्ती असते तिला प्रतिबंध लागतो व त्यामुळे पाहणाऱ्यांच्या डोळ्यांतील दृकशक्तीशी त्याचा संयोग होत नाही व म्हणून योगी अंतर्धान पावतो.

ध्यानाच्या प्रारंभिक अवस्थेमध्ये नासाग्राच्या समोर असलेल्या अगदी तिळा एवढ्या लहान वस्तूकडे एकटक बघण्याचा प्रयत्न केला जातो व मनःचक्षुंना हळू-हळू अंतरंगात केंद्रित केले जाते. ध्यानामध्ये जेव्हा मनःचक्षु पूर्णपणे अंतरंगात केंद्रित होतात तेव्हा डोळे उघडे असूनही बाहेरचे काही दिसत नाही. ह्याला कारण पाहण्याचे काम डोळे नव्हेत तर डोळ्यांमार्फत बुद्धी करीत असते. ती बुद्धी अंतःकरणामध्ये, ध्यानामध्ये गुंतते. ध्यान करते वेळी ज्या व्यक्तीच्या पापण्या उघड्या रहातात त्याचे मन ध्यानामध्ये अधिक एकाग्र झालेले असते. म्हणूनच डोळे बंद करून ध्यान करण्याची पद्धत उचित मानली जात नाही. डोळे उघडे ठेऊन साधना करावी, पापण्या मिटू नयेत म्हणजे मन अधिक एकाग्र होते. मन चंचल असते, त्यामुळे साधनेपासून ते विचलित होते. डोळे उघडे ठेऊन साधना केली असता मनाचे विचलित होणे लगेच ज्ञात होते व त्याचे निवारण केले जाते. अशाप्रकारे मन अधिक एकाग्र होते. भगवान शंकरांची ध्यान मुद्रा पहा- डोळे अर्धोन्मीलित म्हणजे अर्धवट उघडलेले असतात. साधकांनी असेच ध्यान केले पाहिजे.

**सोपक्रमं निरुपक्रमं च कर्म
तत्संयमादपरान्तज्ञानमरिष्टेभ्यो वा।।२२।।**

कर्म दोन प्रकारचे असते- 'सोपक्रमम्'- उपक्रम सहित कर्म व 'निरुपक्रमम्'- उपक्रम रहित कर्म. गीतेमध्ये ह्यांनाच पुण्यकर्म व पापकर्म म्हटले गेले आहे. उपक्रमसहित म्हणजे उपायाने होणारे व दुसरे उपायाने न होणारे. जे पुण्यकर्म पूर्णत्व प्रदान करते ते उपायजन्य होत. उपक्रमरहित, उपायाविना होणारे पापकर्म (जे पूर्णत्व प्रदान करीत नाही ते कर्म) अधोगतीकडे घेऊन जाते. ह्या दोन्ही कर्मांच्या स्थितीवर संयम केल्याने, दोन्ही संस्कारांची स्थिती समजून घेतल्याने योग्याला मृत्यूचे ज्ञान होते. हे संस्कार कधी पर्यंत रहातील, कधी शांत होतील ह्याचे ज्ञान होते व साधकाला 'अरिष्टेभ्यः' आरिष्टांचेही ज्ञान होते. आपत्तींचा प्रवाह कसा आहे? त्यांचा चढ उतार व त्यांची गती ह्याचेही ज्ञान होते व त्यावरून अंतिम संस्काराचा विलय होण्यास अजून किती अवधी आहे हे देखील कळते.

शरीराचे निधन हे केवळ वस्त्र-परिवर्तन आहे तो मृत्यू नव्हे. ज्याच्यानंतर परत जन्म घेणे नसते असा मृत्यूच प्रशंसनीय आहे. संत कबीर म्हणतात की ही अवस्था जिवंतपणीच येते-

जीवत में मरना भला, मरै जो जाने कोय।।
मरने से पहले मरे, अजर अमर सो होय।।
जा मरने से जग डरै, सो मेरो आनन्द।।
कब मरिहौं कब पाइहौं, पूरन परमानन्द।।
मन मरा माया मरी, हंसा बेपरवाह।।
जाका कछू न चाहिए, सोई शाहंशाह।।

मैत्र्यादिषु बलानि।।२३।

जगामध्ये कोठेही मित्रत्व नसते. मैत्री आहे असे वाटले तरी तो केवळ परस्परांमधील व्यवहार असतो. कदाचित आपण एखाद्याशी मैत्री केली तर त्याचे विकार आपल्यामध्ये येऊ शकतात व आपले विकार त्याच्यामध्ये प्रविष्ट होऊ शकतात. प्राणीमात्रांविषयी दया वाटणे वेगळे, परंतु मैत्री वाटण्याविषयी आदि शंकराचार्यांनी म्हटले होते- 'कः शत्रुवे सन्ति निजेन्द्रियाणि, तान्येव

मित्राणि जितानि यानि।'- जगामध्ये आपले शत्रू कोण आहेत? आपलीच इंद्रिये! ह्याच इंद्रियांवर जर विजय प्राप्त केला तर ती आपल्याशी मित्रत्वाने वागतात, परमकल्याण करणारी होतात. भगवान श्रीकृष्णांनीही इंद्रियांवर विजय प्राप्त करण्यावर भर दिला आहे - 'अर्जुना! आत्माच शत्रू अथवा मित्र असतो.' कसे काय? तर ज्या पुरुषांनी मनासहित इंद्रियांना जिंकले आहे त्यांच्याशी त्यांचा आत्मा मित्रत्वाने वागतो व ज्या पुरुषांनी मनासहित इंद्रियांना जिंकले नाही त्यांचा आत्मा त्यांच्याशी शत्रुत्वाने वागतो. त्यांना अधोगतीकडे, नीच योनींमध्ये घेऊन जातो. तेव्हा इंद्रियांवर ताबा असणे हीच खरी मैत्री असते. अशी मैत्री अर्थात् इंद्रियसंयम साध्य होताच जे बळ प्राप्त होते ते सर्वात श्रेष्ठ बळ असते. असे बळ आत्मस्थिती देणारे म्हणजेच आत्मकल्याण करणारे बळ होय. बाह्य दृष्टिकोनातून पाहिले तर- 'सत्रु मित्र सुख दुख जग माहीं। मायाकृत परमारथ नाहीं।।' (मानस, ४/६/१८); 'सखा परम परमारथु एहू। मन क्रम बचन राम पद नेहू।।' (मानस, २/१२/६)

बलेषु हस्तिबलादीनि।।२४।।

उत्तरोत्तर जसा-जसा विविध बळांवर संयम साधला जातो, त्या त्या प्रकारचे सामर्थ्य मिळत जाते. भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात -

बलं बलवतां चाहं कामराग विवर्जितम्।

धर्माविरुद्धो भूतेषु कामोऽस्मि भरतर्षभ।। (गीता, ७/११)

काम आणि राग (आसक्ती) रहित असलेल्या बलवंतांचे बळ मी आहे. जगामध्ये कोणाकडेही शाश्वत बळ नसते. भगवंत म्हणतात की काम (कामना) व राग (आसक्ती) यांनी विरहित असलेले, त्यांच्या पलिकडे असणारे बळ मी आहे. जसा-जसा संयम साधला जातो तसा-तसा प्रत्येक प्रकारच्या क्रमोन्नत सामर्थ्याचा बोध होत जातो. 'अपबल तपबल बाहुबल, चौथो है बल दाम। 'सूर' किशोर कृपा ते सब बल, हारे को हरि नाम।।' त्यास हरि-कृपेचे बळ प्राप्त होते.

पूर्वीच्या काळी 'हत्ती' हे बळ मोजण्याचे प्रमाण होते. उदा. भिमामध्ये ऐंशी हजार हत्तींचे बळ होते, दुःशासनामध्ये दहा हजार व धृतराष्ट्रामध्ये एक लाख हत्तींचे बळ होते. हल्ली 'हॉर्स पॉवर' हे बळ मोजण्याचे प्रमाण आहे.

अशाप्रकारे साधनेच्या प्रत्येक अवस्थेचे बळ उत्तरोत्तर प्राप्त होत जाते.

प्रवृत्त्यालोकन्यासात् सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम् ॥२५॥

ह्याच पादाच्या पाचव्या सूत्रात महर्षिनी म्हटले आहे की संयम साध्य होताच 'प्रज्ञालोकः'- बुद्धी अलौकिक सामर्थ्यवान होते. त्याचप्रमाणे समाधिपादाच्या छत्तीसाव्या सूत्रात महर्षिनी ज्योतिष्मती प्रवृत्तीची चर्चा केली आहे. येथे ते म्हणतात की 'प्रवृत्त्यालोकः'- प्रवृत्ती सुद्धा अलौकिक ज्योतीशी संयुक्त होऊन जाते. ह्या आलोकाचा न्यास केल्याने 'सूक्ष्मव्यवहितविप्रकृष्टज्ञानम्'- सूक्ष्म, व्यवधानयुक्त (अडथळ्यामुळे न दिसणाऱ्या) व दूर देशामध्ये कोठेही असलेल्या वस्तूचे ज्ञान होते.

उदाहरणार्थ- सन १९६२ मध्ये चीनने भारतावर आक्रमण केले होते. पूज्य महाराजजी अनुसुया आश्रमातील भक्तांना म्हणाले- 'चीनने हिमालय ओलांडून आपल्या देशावर आक्रमण केले आहे. सध्या काय परिस्थिती आहे ते आम्हालाही कोणीतरी सांगा.' एका भक्ताने महाराजांना रेडियो अर्पण केला. महाराजांनी विचारले- 'काय रे, माणूस बोलतो की लोखंडाचे यंत्र बोलते?' भक्त म्हणाला- 'सरकार, हा रेडियो आहे, तो आपल्याला वेळोवेळी बातम्या देईल.' त्या भागात तेव्हा रेडियोचा वापर झालेला नव्हता.

ठराविक वेळी रेडियोवरून बातम्या प्रसारित होत असत. त्या ऐकून गुरुमहाराज चिंतित होत असत. एक दिवशी संध्याकाळी महाराजजी खिन्न मुद्रेमध्ये बसले होते. अचानक म्हणाले- 'उद्या युद्ध संपेल. भगवंतांनी आम्हाला नुकताच दृष्टांत दिला की मी बर्फाच्या डोंगरावर हातात चिलीम घेऊन बसलो आहे. काही काळानंतर तेथे उभा राहून मीच घोषित करीत आहे की आता बास झाले, बंद करा युद्ध. ह्या रेषेच्या पलिकडचा भाग चीनचा व अलिकडचा भाग भारत.'

दुसऱ्या दिवशी सकाळी बातमी प्रसारित झाली की युद्ध थांबले. युद्ध थांबणे ही सामान्य घटना आहे. स्वप्नामध्ये असे काहीही कळू शकते. परंतु तेथील वातावरणाविषयी जे महाराजजींनी सांगितले- बर्फाळ प्रदेश, बर्फाचे डोंगर- ते सर्व गुरुमहाराजांनी अनुसुया येथे बसल्याजागी बघितले.

श्रीरामचरितमानसमध्ये म्हटले आहे-‘जथा सुअंजन अंजि दृग साधक सिद्ध सुजान। कौतुक देखत सैल बन भूतल भूरि निधान।।’ (१/१)- गुरुमहाराजांच्या चरणांचे रजःकण जणू कोमल अंजनाप्रमाणे असतात. त्या अंजनाने हृदयरूपी नेत्र उघडतात. एकांतात, शांत ठिकाणी राहून सुद्धा ते कुठल्याही ठिकाणचे कोणतेही कृत्य पाहू शकतात.

भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात्।।२६।।

सूर्यावर संयम केल्याने समस्त लोकींचे ज्ञान प्राप्त होते. ‘भुवन’ हा योगिक शब्द आहे. श्रीरामचरितमानसमध्ये तीन (त्रिभुवन), चौदा व अगणित भुवनांचा उल्लेख आहे. वास्तविक दहा इंद्रिये व अंतःकरण चतुष्टय (मन, बुद्धी, चित्त व अहंकार) ही मनुष्याची वृत्ती स्थिरावण्याची जी चौदा स्थळे आहेत तीच चौदा भुवने आहेत. अगणित प्रवृत्ती म्हणजेच अगणित भुवने होत. मनुष्य जर ह्या चौदा स्थळांच्या आधीन असेल तर हीच चौदा ‘अधिभूत’ असतात. भूत-प्राण्यांच्या जन्म-मृत्यूला कारणीभूत असतात. साधनेमुळे जेव्हा ह्या चौदा भुवनांमध्ये दैवी गुण प्रवाहित होतात तेव्हा तीच भुवने ‘अधिदैव’ अर्थात् परमदेवाचे अधिष्ठान बनतात. स्तर उन्नत होताच तीच ‘अधिआत्म’ म्हणजे आत्म्याचे प्रसारण केंद्र बनतात. परमात्म्याचे दर्शन, स्पर्श व त्यामध्ये स्थिती प्राप्त होताच भुवने समाप्त होतात, प्रकृती विलीन होते.

सूर्यावर संयम केल्याने सर्व भुवनांचे ज्ञान प्राप्त होते. सूर्य ज्योतिर्मय परमात्म्याचे प्रतीक आहे. गीतेमध्ये भगवान श्रीकृष्णांनी म्हटले आहे की सूर्याच्या (परमात्मप्राप्तीच्या) मार्गाने जाणाऱ्या लोकांचे पुनरागमन होत नाही. हेच महर्षि पतंजलींनीही म्हटले आहे की जेव्हा चिंतन केवळ परमात्म्याचे केले जाते तेव्हा ‘भुवनज्ञानम्’- भुवनांचे ज्ञान होते. कोणत्या भुवनाची आपल्याला किती आसक्ती आहे? अधिभूत किती व अधिदैव किती प्रमाणात आहे? आत्म्याचे अधिपत्य किती आहे? ह्या सर्वांचे ज्ञान प्राप्त होते. कदाचित जर सूर्य स्तरावरचा संयम नसेल तर? त्यावर पुढे म्हटले आहे-

चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम्।।२७।।

चंद्रावर संयम केला असता ताऱ्यांच्या रचनेचे ज्ञान प्राप्त होते. हे जग म्हणजे जणूकाही रात्रच आहे. 'या निशा सर्वभूतानां तस्यां जागर्ति संयमी।' (गीता, २/६९) जगतरूपी रात्रीमध्ये सर्व निद्रेत असतात, केवळ संयमी पुरुष जागा असतो. जगतरूपी रात्रीमध्ये जेव्हा त्याला परमात्म्याचा क्षीण प्रकाश प्राप्त होऊ लागतो तेव्हा 'ताराव्यूहज्ञानम्'- ताऱ्यांच्या स्थितीचे ज्ञान होते की चित्तवृत्तीचा प्रवाह कोठे वहात आहे? त्याची गती कोण-कोणत्या बाजूला आहे? कोणत्या बंधनांमध्ये तो अडकलेला आहे? ह्या व्यूहाचे ज्ञान प्राप्त होते. पुढे साधनेमधील स्थिरतेचा काय परिणाम होतो ते पाहूया-

ध्रुवे तद्गतिज्ञानम् ॥२८॥

ध्रुव ताऱ्यावर संयम स्थिर केल्याने ताऱ्यांच्या गतीचे ज्ञान होते. स्तंभ वृत्तीच्या परिपक्व अवस्थेमध्ये जेव्हा ध्यान अचल स्थिर रहाते, तेव्हा 'तद्गति ज्ञानम्'- ताऱ्यांच्या गतीविषयीचे ज्ञान प्राप्त होते म्हणजे चित्तवृत्तीचा वेग कसा आहे? चित्त अचल, स्थिर कधी रहाते व कधी त्यामध्ये उद्वेग उत्पन्न होतो? चिंतन होण्याआधीच ते कधी व कसे होणार आहे ह्याचे ज्ञान प्राप्त होते, त्यामुळे उद्वेग उत्पन्न होण्याआधीच तो शांत होऊन जातो. हे सर्व चिदाकाशात घडते.

नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम् ॥२९॥

नाभिचक्रावर संयम केला की 'कायव्यूहज्ञानम्'- शरीराच्या स्थितीचे पूर्णपणे ज्ञान प्राप्त होते. 'नाभी' हे केंद्राचे प्रतीक आहे. वृत्ती जेव्हा तिच्या उत्पत्ती स्थानामध्ये स्थित होते तेव्हा 'कायव्यूहज्ञानम्'- पुन्हा शरीर धारण करण्याचे काय कारण आहे, आणखी किती शरीरे धारण करावयाची आहेत? ह्याचे ज्ञान प्राप्त होते. गौतम बुद्धांना आधीच्या शंभर जन्मांचे ज्ञान झाले होते. गुरुमहाराजांना उमगले होते की गेले सात जन्म ते साधू होते. जड-भरताला मृग योनीमध्येही आधीच्या जन्मांचे ज्ञान होते. काकभुशुंडिना हजार जन्मांचे ज्ञान होते. विशिष्ट स्तरावर संयम पोहोचताच शरीरांचा क्रम कोठपर्यंत व कसा आहे ह्याचे ज्ञान होते.

कण्ठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः ॥३०॥

कंठकूपावर संयम केल्याने तहान व भूकेपासून निवृत्ती होते. जेव्हा कंठामध्ये केवळ परमात्म्याचे नाम रहाते, सदैव परमात्म्याची आठवण रहाते

तेव्हा समस्त इच्छा, आकांक्षा व वासनांची तहान-भूख हरपते. श्रीरामचरित मानसमध्ये एका प्रसंगाचे वर्णन आहे की भगवान राम जेव्हा विश्वामित्रांच्या आश्रमात गेले तेव्हा महर्षिंनी त्यांचा अधिकार ओळखून त्यांना विद्या प्रदान केली- 'जाते लाग न छुधा पिपासा। अतुलित बल तनु तेज प्रकासा।।' (१/२०८/८)- महर्षिंनी अत्यंत प्रभावशाली मंत्र श्रीरामांना दिला. नंतर महर्षि श्रीरामांसमवेत जनकपूरला गेले. तेथे श्रीराम मुख्य अतिथि होते. त्यांच्या स्वागतासाठी छप्पन पक्वान्ने बनविली होती. गुरुदेव विश्वामित्रांनीही तेथे 'करि भोजनु मुनिबर बिज्ञानी। लगे कहन कछु कथा पुरानी।।' (१/२३६/५)- यथेच्छ भोजन केले व नंतर पौराणिक कथा सांगू लागले. मंत्राचा प्रभाव तर दिसला नाही, तहान-भूख हरपली नाही.

वास्तविक हे रामचरितमानस आहे, रामाचे चरित्र जे मनामध्ये प्रवाहित आहे. त्यामध्ये विज्ञानरूपी राम आहे व विश्वासरूपी विश्वामित्र आहेत. विज्ञान म्हणजे बिनतारी ज्ञान अर्थात् अनुभव. विश्वास जेव्हा अनुभवाशी संयुक्त होतो तेव्हा ती विद्या ब्रह्मतत्त्व विदित करविणारी होते. परमात्मा म्हणजे अतुलनीय शक्ती आहे. साधक त्या शक्तीशी संयुक्त झाला की त्याला कोणत्याही प्रकारची इच्छा-आकांक्षा रहात नाही, तो कायमचा तृप्त होऊन जातो.

परमात्म्याच्याठायी ध्यान एकाग्र होताच तहान-भूख हरपून जाते. ह्याच कारणास्तव गुरुमहाराजांना साधना करीत असताना दोन-तीन दिवस उपवास घडला तरी विशेष वाटत नसे. सात दिवस, कधी चौदा दिवस उपवास घडला तरी महाराजांच्या चेहऱ्यावर मलूलपणा दिसत नसे. एकदा चौदा दिवसांच्या उपवासानंतर उष्णतेमुळे लघवी मधून जेव्हा रक्त पडलेले पाहिले तेव्हा गुरुमहाराजांनी भगवंताला कटू वचन ऐकविले की मोठा परमेश्वर झाला आहेस. घनदाट जंगलात मला आणून बसविलेस जेथे काही खायला नाही, प्यायला नाही. अलिकडे रक्त पडू लागले आहे, दोन-तीन दिवसांत मृत्यूही येईल. जर शरीरच राहिले नाही तर साधना कशी करणार? त्या दिवशी भगवंत म्हणाले- 'ठीक आहे. खाण्याची इच्छा आहे तर उद्यापासून तशी सोय होईल.' दुसऱ्या दिवसापासून नियमित भोजनाची व्यवस्था होऊ लागली, परंतु महाराजजींना

वाटले की भगवंत इतक्या कठोरपणे का बोलले. भगवंतांना काय हवे आहे? भगवंताकडून उत्तर मिळाले की जर एकवीस दिवस अन्न ग्रहण केले नसते तर आयुष्यभर भोजन करण्याची आवश्यकता राहिली नसती. जसे आहेत तसेच राहिले असते, चेहऱ्यावर सुरकुत्याही आल्या नसत्या. तात्पर्य, संयम जेव्हा कंठकूपापर्यंत पोहोचतो तेव्हा साधकामध्ये तहान-भूक सहन करण्याची क्षमता येते.

कूर्मनाड्यां स्थैर्यम् ॥३१॥

कूर्मनाडीमध्ये संयम केल्याने चित्ताला स्थैर्य प्राप्त होते. आयुर्वेद शास्त्रामध्ये प्राणाची वाहिनी असलेल्या मुख्य नाडीला 'कूर्म नाडी' म्हटले आहे. व्यक्ती श्वास घेताना केवळ प्राणवायू ग्रहण करीत नाही तर त्या बरोबर वातावरणातील संकल्पही ग्रहण करतो. श्वासाबरोबर येणाऱ्या संकल्पांवर संयम केला असता योगी त्यांच्यावर मात करू शकतो. ते संकल्प पुन्हा त्याच्या चित्तामध्ये अस्थिरता उत्पन्न करू शकत नाहीत. त्यामुळे चिंतन धारावाहिक होऊ लागते. महर्षिंनी नावाशी तादात्म्य स्थापित करीत येथे कूर्माचा दाखला दिला आहे. कूर्म (कासव) ज्याप्रमाणे जराशी चाहूल लागताच आपले अंग कवचामध्ये आक्रसून घेते, त्याप्रमाणे साधक विषयांमध्ये भटकणाऱ्या इंद्रियांना अंतर्मुख करतो. गीतेमध्ये भगवान श्रीकृष्णांनीही कूर्माचे उदाहरण दिले आहे-

यदा संहरते चायं कूर्मोऽङ्गानीव सर्वशः।

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥ (गीता, २/५८)

ज्याप्रमाणे कासव आपले अवयव आवरून घेते, त्याच प्रमाणे जेव्हा साधक स्वतःच्या इंद्रियांना सर्व बाजूंनी समेटून घेतो तेव्हा त्याची बुद्धी स्थिर होते. संकट टळताच कासव ज्याप्रमाणे आपले अवयव परत पसरते, त्याचप्रमाणे स्थितप्रज्ञ महापुरुष विषयांमध्ये अनुरक्त होतात का? ह्या प्रश्नाचे निराकरण भगवंत पुढील प्रमाणे करतात-

विषया विनिवर्तन्ते निराहारस्य देहिनः।

रसवर्जं रसोऽप्यस्य परं दृष्ट्वा निवर्तते ॥ (गीता, २/५९)

इंद्रियांद्वारा विषयांचे ग्रहण न करणाऱ्या पुरुषांचे विषय निवृत्त होतात कारण ते ग्रहणच केले जात नाहीत, परंतु त्यांची विषयाबद्दल असणारी गोडी मात्र नाहीशी होत नाही. ही गोडी 'परं दृष्ट्वा'- परमतत्त्व परमात्म्याचा सक्षात्कार होताच नाहीशी होते. कूर्म नाडीवरील संयमाविषयी महर्षि पतंजलींचेही हेच मत आहे.

मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम् ॥३२॥

मूर्धज्योतीच्या ठिकाणी संयम केला असता सिद्ध पुरुषांचे दर्शन होते. 'मूर्धा' म्हणजे मस्तिष्क (मेंदू) जेथे संकल्प-विकल्प जागृत होतात. त्या ठिकाणी उत्तमप्रकारे संयम साध्य होताच 'सिद्धदर्शनम्'- सिद्धांच्या संपूर्ण सिद्धत्वाचे दर्शन होते. त्या सर्वांमध्ये जे परमतत्त्व संचारित आहे ते विदित होणे, साध्य होणे हीच सर्वात्तम सिद्धी आहे.

गीतेमध्येही ह्या संयमाविषयी चर्चा केलेली आहे-

सर्वद्वाराणि संयम्य मनो हृदि निरुध्य च।

मूर्ध्याधायान्मनः प्राणमास्थितो योगधारणाम् ॥ (गीता, ८/१२)

जो सर्व इंद्रियांचे दरवाजे बंद करतो म्हणजेच वासनांपासून दूर रहातो, हृदयामध्ये मनाचा निरोध करतो, प्राणाचा म्हणजेच अंतःकरणातील सर्व व्यवहारांचा 'मूर्ध्याधाय'- मस्तिष्कामध्ये निरोध करतो व अक्षय ब्रह्माचा द्योतक असलेल्या 'ॐ' चा जप व माझे स्मरण करीत जो 'त्यजन्देहं'- देहाध्यासाचा त्याग करतो तो परमगती प्राप्त करतो.

महर्षि पतंजलींचेही हेच मत आहे की मूर्ध्यामध्ये स्थित असलेल्या ज्योतीवर संयम केल्याने सिद्ध पुरुषांचे दर्शन होते. परमतत्त्व परमात्मा विदित होणे हीच नैष्ठिकीम्' (सर्वात्तम) सिद्धी आहे. मार्गात येणाऱ्या लहान-मोठ्या सिद्धींचा स्तरही तो साधक पार करतो.

प्रातिभाद्वा सर्वम् ॥३३॥

प्रातिभ ज्ञान उत्पन्न झाल्यावर योग्याला संयमाशिवाय सर्व गोष्टी ज्ञात होतात. प्रातिभ ज्ञान म्हणजे परमात्म्याच्या निर्देशानुसार प्राप्त होणारे ज्ञान. ह्या

ज्ञानामुळे प्रयासाविना सहज बसल्या ठिकाणी सर्व गोष्टींविषयी माहिती प्राप्त होते. गुरुमहाराजजी एखादी व्यक्ती येण्याआधीच त्या व्यक्तीविषयी माहिती सांगत असत.

महाराजजी कधी-कधी स्वतःशीच बोलत असत- 'हं आता येत आहेत. तिकडचा सर्व कचरा घेऊन येत आहेत. ह्यांना बसायला आसन द्या, खायला द्या, नांगर द्या, नांगर चालवायला मजूर द्या व हाकायला काठी द्या. सर्वकाही द्या'. आम्ही विचार करायचो की महाराजजी कोणाला खडसावित आहेत? थोड्याच वेळात चार-सहा महात्मे येताना दिसायचे. महाराजजी म्हणायचे- 'घरची नांगरणी, पेरणी वगैरे कामे संपली म्हणून आता धोतराचा काष्टा सोडून त्याची लूंगी केली आणि निघाले तीर्थयात्रा करायला.' काहीजण महाराजजींचे रागावणे ऐकून पळून जात असत. असे असले तरीही दर्शन घ्यायला येणाऱ्यांची महाराजजी सर्व सोय करीत असत.

कधी-कधी महाराजजींना संकेत मिळे की कोणीतरी खरेखुरे महात्मा येत आहेत. तेव्हा ते आम्हा सर्वांना सूचना देत असत की महात्मा येत आहेत, त्यांना जाऊ देऊ नका. चांगले महात्मा आहेत. तेवढ्यात विक्षिप्त असे कोणीतरी येताना दिसे. गुरुमहाराज म्हणत, 'हां हेच ते महात्मा त्यांना आदराने घेऊन या, त्यांची सेवा करा'. त्यांना आपल्या जवळच्या आसनावर बसवून गुरुमहाराज त्यांचे क्षेमकुशल विचारत असत, सध्या कोणत्या भागात ते विचरण करीत आहेत ते ही जाणून घेत असत. अशाप्रकारे त्यांच्या परस्परांमधील संवादातून सत्संगाच्या सूक्ष्म पैलूंविषयी ऐकण्याचे भाग्य आम्हा सर्वांना प्राप्त होत असे. गुरुमहाराजांना बसल्यास्थानी सर्व गोष्टींविषयी माहिती प्राप्त होत असे.

हृदये चित्तसंवित् ॥३४॥

हृदयावर संयम केला असता चित्ताच्या स्वरूपाचे ज्ञान होते. चित्ताचे स्वरूप किती सूक्ष्म, निर्मळ आहे अथवा किती विकृत आहे ते स्पष्टपणे समजते. अशा चित्तामध्ये कोणताही उद्वेग उत्पन्न होत नाही व साधनेमध्ये बदलही होत नाही. अशा व्यक्तीस जे प्रत्यक्ष घडत असते त्याचा अनुभव येत असतो (परंतु परिणाम होत नाही).

**सत्त्वपुरुषयोरत्यन्तासंकीर्णयोः प्रत्ययाविशेषो भोग
परार्थात्स्वार्थसंयमात् पुरुषज्ञानम् ॥३५॥**

‘सत्त्व’ म्हणजे बुद्धीमध्ये प्रसारित असलेली प्रकृती व ‘पुरुष’ म्हणजे द्रष्टा आत्मा. हे दोन्ही परस्परांहून अत्यंत भिन्न आहेत. ‘अविशेष प्रत्यय’ अर्थात् ह्या भिन्नत्वाचा विशेष प्रत्यय न येणे, ते एकच आहे असे वाटणे हाच भोग होय. तो जीवाच्या जन्ममृत्यूला कारणीभूत असतो. ‘परार्थ’ म्हणजे परम धन. ह्या परम धनास प्राप्त करवून देणाऱ्या क्रमोन्नत योग-विधीद्वारे ‘स्वार्थ’ (स्व + अर्थ) म्हणजेच आत्मिक संपत्तीच्या ठिकाणी संयम केल्याने, परमपुरुषाचे व त्याच्या वैशिष्ट्यांचे ज्ञान होते.

साधनेचा विधी हाच नियत विधी आहे व तो म्हणजे ‘प्रणव’ चा अभ्यास, ‘ॐ’ चा जप, केवळ सद्गुरुंच्याठायी श्रद्धा, तप, स्वध्याय, ईश्वर-प्रणिधान, अष्टांग योगाचे विधीवत् पालन. अशाप्रकारे संयमाच्या स्थितीपर्यंत पोहोचण्याची जितकी साधनं आहेत त्यांना परार्थ विद्या म्हटले आहे. ह्या परार्थ साधनांद्वारे जो स्वार्थ साधतो व स्वार्थावर संयम करतो त्याला ‘पुरुषज्ञानम्’- परमपुरुषाचे ज्ञान होते. त्यानंतर केवळ द्रष्ट्याचे स्वरूपामध्ये नित्य स्थित असणे शेष रहाते.

ततः प्रातिभश्रावणवेदनादर्शास्वादवार्ता जायन्ते ॥३६॥

स्वार्थ-संयम साध्य होताच अनेक सिद्धी प्राप्त होतात, जसे-

१. प्रातिभ- परमात्म्याच्या निर्देशानुसार निर्माण होणारे ज्ञान प्राप्त होते. त्यामुळे योग्याला विनाप्रयास (विनासंयम) बसल्याजागी सहजपणे सर्व माहिती मिळत रहाते.

२. श्रावण- योगी दूरचे ध्वनी ऐकू शकतो. त्याच्या श्रावणेन्द्रियांना दिव्यत्व प्राप्त होते. तो दिव्य असलेले शब्दच ऐकतो.

३. वेदन- योग्याला अलौकिक असे स्पर्श-ज्ञान प्राप्त होते.

४. आदर्श- योग्यामध्ये दिव्यत्वाचे दर्शन करण्याची शक्ती येते.

५. आस्वाद- योगी ब्रह्म-पीयूषाचे सेवन करू लागतो. त्याला भौतिक रसास्वादाची आवड रहात नाही.

६. वार्ता- 'वर्ति' शब्दाला अण् प्रत्यय लावून 'वार्त' हा शब्द बनला आहे व त्याचे बहुवचन म्हणजे 'वार्ता'. वार्ता म्हणजे सुगंधयुक्त. योग्यामध्ये दिव्य गंध अनुभवण्याची शक्ती उत्पन्न होते.

ह्या सिद्धी प्राप्त झाल्या तरी योग्याने त्यांमध्ये आसक्त होऊ नये. त्याची दृष्टी केवळ ध्येयावर असली पाहिजे. प्राप्त झालेल्या सिद्धी, साधना करण्यास उत्साहित करतात. अध्यात्म मार्गात मिळणाऱ्या ह्या सुविधा आहेत. परंतु त्या सुविधांमध्ये अडकून साधकाने आपले ध्येय विसरू नये. पुढील सूत्रात महर्षिंनी ह्या विषयी सावध केले आहे-

ते समाधावुपसर्गा व्युत्थाने सिद्धयः॥३७॥

मागील सूत्रांत संगितलेल्या सहा प्रकारच्या सिद्धी समाधी अवस्था सिद्ध होण्यात, कैवल्य-प्राप्ती होण्यात अडथळाच आहेत. सम आणि आदि तत्त्व परमात्म्यामध्ये प्रवेश प्राप्त करण्याच्या मार्गांमधील व्यवधान आहेत. योगपथातील ह्या सिद्धी म्हणजे ऐश्वर्य आहेत, शोभनिक आहेत. परंतु ज्या साधकाची दृष्टी केवळ ध्येयावर केंद्रित असते असा साधक त्यांना महत्त्व देत नाही. साधकामध्ये परमात्मप्राप्ती पूर्वीच सिद्धी प्रकट होतात व त्या झाल्याच पाहिजेत कारण त्यामुळे साधकाचा उत्साह वाढतो. परंतु ह्या सिद्धी म्हणजेच कैवल्यप्राप्ती असे समजून साधक जर त्यांच्या उपभोगांत गुरफटला तर काम-क्रोध, राग-द्वेष इत्यादि प्रमाणे ह्या सिद्धी देखील कैवल्यप्राप्तीमध्ये बाधक ठरतात. तात्पर्य, साधकाची दृष्टि सदैव त्याच्या लक्ष्यावर केंद्रित असावी. त्याबरोबरच-

बन्धकारणशैथिल्यात्प्रचारसंवेदनाच्च

चित्तस्थ परशरीरावेशः॥३८॥

बंधनाची कारणे (कर्म व त्यापासून उत्पन्न झालेले संस्कार) शिथिल झाल्यामुळे आणि 'प्रचारसंवेदनात्'- म्हणजे चित्ताच्या शांत, स्थिर अवस्थेचे ज्ञान झाल्यामुळे चित्ताला परशरीरात प्रवेश करणे शक्य होते. स्थिर चित्ताद्वारे एखाद्याच्या स्वरूपावर एकाग्रता साधली की त्याच्या मनात उत्पन्न होणाऱ्या संकल्प-विकल्पांचे ज्ञान होऊ शकते. पूज्य गुरुमहाराजजी हा प्रयोग नेहमी करीत असत. अनुसुया आश्रमात कोणी आले की ते गुणगुणत 'काम रूप केहि

कारण आया।' ध्यानामध्ये त्यांना लगेच कळत असे की कोण कपटी आहे, कोण बगळ्यासारखे वरवर ध्यान करण्याचे ढोंग करीत आहे. अशी माहिती प्राप्त होणे हा संयमाचाच एक स्तर आहे. चिंतनाद्वारे दुसऱ्यांच्या शरीरावर धारणा साधली, ध्यान केले, समाधीमध्ये चित्त तद्रूप झाले, संयम साध्य झाला की दुसऱ्यांविषयी माहिती ज्ञात होऊ लागते.

उदानजयाज्जलपङ्ककण्टकादिष्वसङ्गुत्क्रान्तिश्च॥३९॥

उदान वायूवर विजय प्राप्त केल्याने पाणी, चिखल, काटेकुटे ह्यांच्याशी योग्याच्या शरीराचा संयोग होत नाही. योग्याला उर्ध्व गती प्राप्त होते.

कंठापासून मस्तकापर्यंतचा भाग हे उदान वायूचे क्षेत्र आहे. त्याची गती वरच्या दिशेने असते. तो जीवाला पाप व पुण्यकर्मानुसार चांगल्या-वाईट योर्नीमध्ये टाकतो. उदान क्षेत्रावर संयम साध्य झाल्यास योगी संसार-सागराच्या विषयरूपी जलापासून अलिप्त रहातो. काम-क्रोध इत्यादि षड्विकारांची पीडा त्यास व्यथित करू शकत नाही. प्रकृतीच्या दिशेने अधःपतन न होता त्याची गती परमात्म्याच्या दिशेने ऊर्ध्वरिता होते.

एके ठिकाणी सत्संग आयोजित केला होता. जसे सत्संगामध्ये नेहमी घडते त्याप्रमाणे इथेही श्रोत्यांना झोप येऊ लागली. तेव्हा सत्संग करणारे महात्मा म्हणाले- 'सत्संगामध्ये जणू फुले उधळली जातात. त्यांचा सुगंध सर्वत्र पसरतो व म्हणून श्रोत्यांचा डोळा लागतो. नाच-गाण्याच्या कार्यक्रमात झोप येत नाही कारण तेथे काटे उधळले जातात- कधी लोभाचे, कधी द्वेषाचे, कधी आसक्तीचे तर कधी वासनेचे'- 'ते सब सूल नाम को जाना।' महापुरुषांमध्ये ह्या अनंत शूळांपासून अलिप्त रहाण्याची क्षमता येते.

'लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा॥' गीता (५/१०) गीतेमध्ये भगवंत म्हणतात की ज्याप्रमाणे कमळाच्या पानावर दिवसभर लाखों लाटा आदळत असूनही पाणी अथवा चिखल त्यावर परिणाम करू शकत नाही त्याचप्रमाणे महापुरुषांवर ह्या विकारांचा प्रभाव पडत नाही.

समानजयाज्ज्वलनम्॥४०॥

समान वायूला संयमाद्वारे जिंकल्याने योग्याचे शरीर दैदीप्यमान होते. ज्योतिर्मय परमात्म्याचे तेज योग्यामध्ये प्रकट होते. समान वायू शरीरामध्ये हृदयापासून नाभी पर्यंतच्या भागात रहातो. चित्तवृत्ती एक वायुमंडळ आहे. जर संयमाने चित्तवृत्ती निश्चल होऊ शकल्या तर योगी चांगल्या-वाईट उद्वेगांमुळे विचलित होत नाही. ईश्वरीय तेजाचा प्रकाश त्याच्यामध्ये उजळतो.

पूज्य गुरु महाराजजी म्हणत असत. 'हो! आधी माझे शरीर काळे-काळे होते. परंतु ज्या दिवशी स्वरूपामध्ये स्थित झालो त्या दिवसापासून हे शरीर बदलून गेले.' 'अवधपुरी प्रभु आवत जानी। भई सकल सोभा कै खानी।।' (मानस, ७/२/९) 'अवध'- म्हणजे शरीर. त्यामध्ये अवध्य स्थिती येण्यास प्रारंभ होतो. ह्या मानवी शरीरात जेव्हा भगवंत प्रकट होण्याची वेळ येते तेव्हा संपूर्ण शरीर तेजाची खाण होऊन जाते. जीव-श्रेणीचे गुण नष्ट होतात. ईश्वरीय आभा व प्रभूच्या विभूती प्रकट होतात. चित्त शांत व एकरूप होते. चित्ताच्या ह्या समत्वावर संयम साध्य होताच त्यामध्ये उद्वेग उत्पन्न होत नाहीत. 'ज्वलनम्'- त्यामध्ये परमात्म्याच्या ज्योतिर्मय स्वरूपाचा प्रभाव व सात्त्विक प्रकाश प्रकट होऊ लागतो. योग्याचे शरीर दैदीप्यमान होऊन जाते.

श्रोत्राकाशयोः सम्बन्धसंयमाद् दिव्यं श्रोत्रम्॥४१॥

'श्रोत्र' म्हणजे कान. कान व आकाश ह्यांचा जो संबंध त्यावर संयम केल्याने योग्याच्या श्रवणेंद्रियाला दिव्यत्व प्राप्त होते. संयम अतिशय उन्नत होताच श्रवणेंद्रिय आकाशातील शब्द ग्रहण करण्याच्या योग्यतेचे होते. म्हणजेच श्रवणेंद्रियाला दिव्यत्व प्राप्त होते. ते अलौकिक वायुमंडळ ग्रहण करण्याच्या योग्यतेचे होते. 'श्रोत्र' म्हणजे केवळ श्रवणेंद्रिय नव्हे. कर्णबधीर व्यक्ती सुद्धा परमात्मप्राप्ती करू शकते. कानाला ऐकण्यास प्रेरीत करणारी जी विशेष शक्ती असते त्यामध्ये दिव्यत्वाचा संचार होतो. 'बिन बाजा झंकार उठे तहँ, समुझि पड़े जब ध्यान धरे।' अशी अवस्था येते. प्रकृतीमधील कोणताही ध्वनी अथवा संगीत-लहरी त्या योग्याला प्रभावित करू शकत नाहीत. त्याचे श्रोत्र दिव्यत्वाशी संयुक्त होऊन जातात.

कायाकाशयोः सम्बन्धसंयमाल्लघुतूलसमापत्तेश्चाकाशगमनम्॥४२॥

‘कायाकाशयोः’- शरीर व आकाश ह्यांचा जो संबंध आहे त्यावर संयम केल्याने ‘लघुतूलसमापत्तेः’- शरीर कापसाप्रमाणे हलके होते व सतत आकाशातून चालण्याची क्षमता उत्पन्न होते. चित्ताला स्थैर्य प्राप्त होते व धारावाहीक ध्यान होऊ लागते. ‘कोइ अवकास कि नभ बिनु पावइ।’ (मानस, ७/८९/३)- आकाश अशी वस्तू आहे की जेथे लोकांना शांती मिळते. चिदाकाश व कायाकाश ह्यांच्यावर संयम साध्य होणे ह्या योगपथामध्ये प्राप्त होणाऱ्या विभूती आहेत. त्या प्राप्त होताच देहाध्यास नष्ट होतो.

बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा ततः प्रकाशावरणक्षयः॥४३॥

बाहेर सृष्टीमध्ये जे काही दिसते- ऐकू येते त्याविषयी कल्पनारहित वृत्ती प्रवाहित होणे ही महाविदेहावस्था होय. ह्या अवस्थेमध्ये समोर काहीही असले तरी त्याविषयी संकल्प-विकल्प उत्पन्न होत नाहीत. महाविदेहावस्थेमुळे आत्म्यावरील आवरण क्षीण होते. द्रष्टा व साधकाच्या मधील आवरण क्षीण होते. चांगले-वाईट जे ग्रहण केलेले असते त्याचे हे आवरण असते. आता काही ग्रहणच केले जात नाही तर आवरण कोठून असणार? बुद्धी आत्म्याच्या प्रकाशाने किती व्यापली आहे व अजून किती शेष आहे हे जाणण्यामध्ये जी बाधा असते ती समाप्त होते.

गीतेमध्ये भगवंत म्हणतात-

बाह्यस्पर्शेष्वसक्तात्मा विन्दत्यात्मनि यत्सुखम्।

स ब्रह्मयोगयुक्तात्मा सुखमक्षयमश्नुते॥ (५/२१)

बाह्य जगातील विषयभोगामध्ये अनासक्त असलेल्या पुरुषाला अंतरात्म्यातील सुख प्राप्त होते. हेच महर्षि पतंजलींनीही म्हटले आहे की अशा पुरुषामध्ये प्रकाशावरील आवरण समाप्त होते. बुद्धीमध्ये ईश्वरीय प्रकाश पसरण्यात जी बाधा होती ती दूर होते. पुढील सूत्रात म्हणतात-

स्थूलस्वरूपसूक्ष्मान्वयार्थवत्त्वसंयमाद् भूतजयः॥४४॥

स्थूल, स्वरूप, सूक्ष्म, अन्वय आणि अर्थवत्त्व- ह्या पाच प्रकारच्या अवस्थांवर संयम केल्याने ‘भूतजयः’- समस्त भूतांवर विजय प्राप्त होतो.

गीतेमध्ये म्हटले आहे- 'ईश्वरः सर्वभूतानां हृद्देशेऽर्जुन तिष्ठति।' (१८/६१) ईश्वर समस्त भूतमात्रांच्या हृदयात रहातो. 'भूत' म्हणजे जीवित प्राणी व तो आकाश, पृथ्वी, जल, अग्नी व वायू ह्या पंचमहाभूतांपासून व त्यांच्या शब्द, स्पर्श, रूप, रस आणि गंध ह्या पाच तन्मात्रांपासून निर्माण झालेला आहे. ही पंचमहाभूते म्हणजे त्याची दृश्य स्थूल अवस्था होय. ह्या अवस्थेवर संयम केला असता स्वरूप प्रकट होऊ लागते. स्वरूप स्पष्ट होताच त्याच्या सूक्ष्मावस्थांचे आकलन होते. 'अन्वय' ह्या पुढच्या अवस्थेमध्ये स्वरूपाच्या सूक्ष्मावस्थांचे पृथक्करण करून त्यांचे विश्लेषण करायचे असते. 'अर्थवत्त्व' ही अंतिम अवस्था होय. अर्थवत्त्व म्हणजे गुणवत्ता (म्हणजे सत्व, रज व तम गुणांपैकी कोणता गुण प्रवृत्त आहे) व प्रयोजनवत्ता (म्हणजे त्या गुणामागचे प्रयोजन, हेतु काय आहे) जाणण्याची क्षमता. म्हणजेच प्रकट झालेले स्वरूप सजातीय आहे का विजातीय? जर क्लेशयुक्त असेल तर क्लिष्ट असते. संयम जेव्हा अर्थवत्त्व ह्या अंतिम अवस्थेपर्यंत पोहोचतो तेव्हा पंचभूतांचे विश्लेषण करण्याची क्षमता येते व भूतांवर विजय प्राप्त होतो. हा संयम क्रमा-क्रमाने साध्य होतो. एखादे दृश्य दिसले अथवा कानांनी ऐकले की स्थूल रूप समक्ष येते, त्याचे स्वरूप कसे आहे, किती सूक्ष्म आहे, सूक्ष्मता ध्यानात आली की विश्लेषण करावे व त्याचे प्रयोजन ओळखावे. ते ओळखून जो साधनेत प्रवृत्त होतो तो सदैव स्वरूप प्राप्तीच्या दिशेनेच प्रगती करतो. पंचभूतांवर विजय प्राप्त करतो. ह्या भूतांपासून उत्पन्न झालेले व इंद्रियांनी ग्रहण केलेले कोणतेही दृश्य योग्याला विचलित करू शकत नाही. ह्यामुळे एक महत्वाचा लाभ होतो-

ततोऽणिमादिप्रादुर्भावः कायसम्पत्तद्धर्मानभिघातश्च ॥४५॥

भूत-ज्यामुळे आणिमादि अष्टसिद्धी प्रकट होणे, गुणयुक्त शरीर संपत्ती प्राप्त होणे व शरीराच्या ठिकाणी असलेल्या आकाश, जल, अग्नी, वायू व पृथ्वी ह्या पंचभूतांच्या धर्माची बाधा न होणे- ह्या तीन प्रकारच्या योग्यता प्राप्त होतात. शास्त्रांमध्ये अणिमा, लघिमा, महिमा, गरिमा, प्राप्ती, प्राकाम्य, वशित्व व ईशित्व अशा सिद्धी सांगितल्या आहेत. अष्टधा मूळ प्रकृतीमध्ये ह्या अष्टसिद्धींचा संचार होतो.

सूक्ष्माहून अतिसूक्ष्म वस्तूंचे ज्ञान होणे ही 'अणिमा' सिद्धी होय. 'लघिमा' सिद्धीमुळे महापुरुषांचा स्वभाव लहान मुलांप्रमाणे निरागस होतो. त्यामुळे कोणतीही सेवा करण्यात त्यांना कमीपणा वाटत नाही. भगवान श्रीकृष्णांनी पत्रावळी उचलल्या होत्या. भगवान बुद्धांनी त्यांच्या एका आजारी शिष्याला स्नान घातले होते, औषध पाजले होते. पूज्य गुरुमहाराजांनी वेदनेने तळमळणाऱ्या एका शिष्याचे पाय चेपले होते. तेव्हा तो साधक संकोचून म्हणाला होता- 'महाराज आपण मला स्पर्श करू नका' परंतु महाराज त्याचे सर्व अंग दोन-चार वेळा चेपून म्हणाले- 'बघ, आता बरा होशील' व त्याची वेदना दूर झाली. ईश्वराचा महिमा साधकामध्ये उतरतो व सर्वत्र पसरतो. संयम साध्य होताच दत्तात्रयांचा महिमा सर्वत्र पसरू लागला, लोकांची गर्दी वाढू लागली. त्यामुळे चिंतनात व्यत्यय येऊ लागला तेव्हा दत्तात्रयांनी भगवंताला विचारले की इतकी गर्दी माझ्याभोवती का होऊ लागली आहे. भगवंत म्हणाले, 'तुझ्या हृदयात आता माझे वास्तव्य आहे, म्हणून देवी लक्ष्मीलाही तुझी सेवा करावीशी वाटत आहे.' 'गरिमा' सिद्धीच्या रूपात योग्याला गौरवपूर्ण अवस्था प्राप्त होते. 'प्राकाम्य' सिद्धी म्हणजे कोणताही अडथळा न येता इच्छित वस्तू उपलब्ध होणे. पूज्य गुरुमहाराजांना मुंबई मध्ये विचरण करित असताना एकदा शहाळ्यांची गाडी पाहून शहाळे खाण्याची इच्छा झाली. परंतु जवळ पैसे नव्हते. म्हणून गुरुमहाराज थोडे पुढे जाऊन झाडाखाली बसून राहिले. तेवढ्यात एक कावळा त्याच गाडीवरून शहाळ्याचा तुकडा उचलून झाडावर येऊन बसला. त्याच्या चोचीतून तो तुकडा सुटला व महाराजांच्या पुढ्यात पडला. भगवंताकडून महाराजांना संकेत मिळाला. त्यांना पोटामध्ये उजव्या बाजूला व उजव्या पायामध्ये स्पंदने जाणवू लागली. स्पंदनांमार्फत भगवंतांनी सुचविले की पडलेला तुकडा घेऊन खायला हरकत नाही. 'जो इच्छा करिहहु मन माहीं। हरि प्रसाद कछु दुर्लभ नाहीं।।' (मानस, ७/११३/४) सर्व भावनांवर स्वामित्व असणे हे 'ईशित्व' होय. जसे गीतेमध्ये क्षत्रिय स्वभावाचे वर्णन करताना म्हटले आहे- 'दानमीश्वरभावश्च क्षात्रं कर्म स्वभावजम्।।' (१८/४३) इंद्रिय व मन सदैव काबूत असणे ह्यास 'वशित्व' सिद्धी म्हणतात.

‘तद्धर्मानभिघातश्च’- पंचमहाभूतांचे विषय शांत होतात. त्यामुळे धर्माचरणात आता कोणत्याही प्रकारचे व्यवधान येत नाही. कायसंपत्तेचे स्वरूप सूत्रकारांनी स्वतः पुढे प्रस्तुत केले आहे.-

रूपलावण्यबलवज्रसंहननत्वानि कायसम्पत् ॥४६॥

रूप, लावण्य, सामर्थ्य व वज्राप्रमाणे कणखरपणा ही शारीरिक संपत्ती आहे. संयामाच्या उन्नत अवस्थेमध्ये योग्याला सतेज कांती व शारीरिक सौष्ठव प्राप्त होते. निवृत्ती पश्चात् महापुरुषांना रोग होत नाहीत. योग्यांनी जर दुसऱ्यांचा रोग स्विकारला तरच ते आजारी पडतात अन्यथा कधीही नाही.

वरील तथ्याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे गुरुमहाजांच्या जीवनातील एक घटना. पूज्य गुरुदेव त्यांच्या आसनावर बसले होते तेव्हा जवळच्या गावातील एक पंडित दर्शनाला आले व त्यांनी प्रणाम केला. त्यांना पहाताच गुरुमहाराज म्हणाले ‘पांडेजी! बरं झालं आलात, आमच्यासाठी पुऱ्या बनवा.’ पांडेजी म्हणाले, ‘महाराजजी, मी तर हाताच्या दुखण्याने बेजार झालो आहे, हात वर उचलताच येत नाहीये. काय झाले आहे कळत नाही. दोन दिवस झोपही लागली नाही.’

महाराजजींनी त्याचा दुखरा हात हातात घेतला, चार वेळा दाबला व म्हणाले ‘विभूति खा आणि आता जा, पुऱ्या बनव.’ त्याने पुऱ्या बनविल्या, सर्वांनी खाल्या. तोही खारून निघून गेला. परंतु महाराजजींचा हात दुखावयास लागला. नऊ दिवस-रात्र त्यांना चैन पडले नाही. गरम पाण्याने शेकल्यावर थोडे बर वाटायचे. हाडांना फोड येत आहेत असे वाटत होते.

गुरुमहाराजांनी भगवंताला विचारले- ‘जर निवृत्ती झालेली आहे, कोणतेही पाप शेष नाही, तरीही ह्या मरणप्राय वेदना का?’ भगवंतांनी सांगितले ‘बारा महिने त्या पांडेला हा रोग सहन करावा लागणार होता. त्याचा रोग तुम्ही घेतलात तेव्हा बारा दिवस तरी तो सहन करा.’ महाराज म्हणाले- ‘किती दिवसपासून फोड आहेत मोजा.’ शिष्य म्हणाले की आज नववा दिवस आहे. तेव्हा महाराज म्हणाले की अजून तीन दिवस बाकी आहेत. बाराव्या दिवशी फोड फुटला व वेदना नाहिशी झाली. अशा काही घटनांनंतर एखादी

दुःखी व्यक्ती आली तरी महाराजजी त्यास स्पर्श करीत नसत. धुनीमधील विभूती त्यास देत असत. तरीही तो बरा होत असे.

ग्रहणस्वरूपास्मितान्वयार्थवत्त्वसंयमादिन्द्रियजयः॥४७॥

ग्रहण, स्वरूप, अस्मिता, अन्वय व अर्थवत्त्व ह्या पाच अवस्थांवर पृथकपणे संयम केल्याने मनासहित सर्व इंद्रियांवर विजय प्राप्त होतो. इंद्रियांचे कार्य असते, विषय ग्रहण करणे. डोळे एखादे दृश्य पहातात म्हणजेच ते दृश्य ग्रहण करतात. कानांचे कार्य असते श्रवण करणे व त्याद्वारे कान विषय ग्रहण करतात. जीभेला स्वादाचा बोध होणे हे जीभेचे ग्रहण करणे होय. नाकाचे कार्य गंध ग्रहण करणे असते. अशाप्रकारे इंद्रिये आपापल्या विषयांशी संयुक्त होणे ही ग्रहणावस्था होय. ग्रहण केल्याने वस्तूचे स्वरूप स्पष्ट होते. अस्मिता म्हणजे त्या वस्तूच्या चांगल्या-वाईट उपयुक्ततेचे मिश्रण होय. अन्वयावस्थेमध्ये वस्तूचे विश्लेषण केले जाते. अर्थवत्त्व अवस्थेमध्ये वस्तूच्या प्रयोजनाविषयी विचार केला जातो की ती वस्तू क्लिष्ट आहे का अक्लिष्ट आहे. अशाप्रकारे विश्लेषणाद्वारे जाणल्याने इंद्रियांवर विजय मिळविला जातो.

रामचरितमानस मधील पुढील ओळींमध्ये हाच भाव व्यक्त झालेला आहे-

जड् चेतन गुण दोषमय, बिस्व कीन्ह करतार।

सन्त हंस गुन गहहिं पय, परिहरि बारि बिकार।। (१/६)

भरतु हंस रबिबंश तडागा।

जनमि कीन्ह गुन दोष बिभागा।। (२/२३२/३)

भरताकडे विवेकपूर्वक संयम साधण्याची क्षमता होती. हनुमानामध्येही ती क्षमता होती. हनुमान समुद्र ओलांडून जात असताना 'सिंहिका' नावाची राक्षसीण त्यांच्या मार्गात अडवळ्या आणत होती. ती हनुमानांची सावली पकडून त्यांना अडवीत होती. हनुमानांनी तिचे कपट ओळखले. 'ताहि मारि मारुत सुत बीरा। बारिधि पार गयउ मतिधीरा।।' (मानस, ५/२/५)- तिला मारुन ते पुढे गेले. अशाप्रकारे विवेकपूर्वक संयम केल्याने इंद्रियांवर विजय प्राप्त होतो. साधकामध्ये जेव्हा सदैव जागरूक रहाण्याची क्षमता येते तेव्हा

इंद्रियांवर विजय प्राप्त होतो. ह्या दशेमध्ये इंद्रिये विकार उत्पन्न करुन भरकटत नाहीत. इंद्रियांची वर्तणूक साधक समजून चुकलेला असतो. म्हणून ती साधकाला बहकवू शकत नाहीत.

ततो मनोजवित्त्वं विकरणभावः प्रधानजयश्च॥४८॥

मागील सूत्रांत सांगितलेल्या इंद्रियजयामुळे 'मनोजवित्त्वम्'- मनाच्या गतीप्रमाणे गती, 'विकरणभावः' शरीराशिवाय विषयांना अनुभवण्याची शक्ती व 'प्रधानजयः'- प्रकृतीवर अधिकार ह्या तीन योग्यता प्राप्त होतात.

इंद्रियांवर विजय प्राप्त होताच 'मनोजवित्त्वम्'- मन साधनेमध्ये गतीमान होते, ते बाह्य गोष्टींचा विचार करीत नाही. जेव्हा मन केवळ साधनेमध्ये केंद्रित होते तेव्हा शरीराचा संबंध तुटतो. असा साधक शरीराशिवाय विषयवस्तू जाणू शकतो. एकदा वैष्णव संत नाभादास ह्यांचे गुरु ध्यानाला बसले असताना त्यांच्या एका भक्ताची होडी समुद्रामध्ये वादळात अडकली. त्यातून सुखरूप सुटका व्हावी म्हणून तो भक्त गुरुदेवांचा धावा करू लागला. गुरुदेवांना ध्यानामध्ये कोणीतरी संकटात असल्याची चाहूल लागली. नाभादास त्यावेळी गुरुदेवांच्या खोली बाहेर उभे राहून गुरुजींच्या साधनेत कोणी व्यत्यय आणत नाही ना हे पहाण्याचे काम करीत होते. थोड्या वेळाने गुरुदेव खोलीच्या बाहेर आले तेव्हा नाभादास त्यांना म्हणाले 'महाराज! वादळातून होडी सुखरूप बाहेर पडली, आपण चिंता करू नका.' त्यावर गुरुदेव म्हणाले. 'तुला तर नाभीमधील वृतांत कळला, माझ्या अंतःकरणातील बातमी ज्ञात झाली. आजपासून तुझे नाव नाभादास. आता तुझे एकच ऋण शेष आहे. ते म्हणजे तू मला एकशे आठ दाण्यांची माळ अर्पण कर.' नाभादास आध्यात्मिक संत होते. त्यांनी विचार केला की मनरूपी माळ सर्वांत उत्तम. म्हणून ज्या संतांनी मनाचा निरोध केला आहे अशा महापुरुषांचे त्यांनी चरित्र लिहिले व गुरुंना अर्पण केले. ते चरित्र 'भक्तमाळ' ह्या नावाने प्रसिद्ध आहे. शरीराशिवाय त्यांनी सर्व जाणले होते.

सत्त्वपुरुषान्यतारख्यातिमात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं

सर्वज्ञातृत्वं च॥४९॥

ज्या योग्याला सत्याशी संयुक्त बुद्धी व पुरुष अर्थात् चेतन आत्मा ह्या उभयतांत असलेल्या भिन्नत्वाचे ज्ञान असते व ज्या योग्याला अशाप्रकारे सबीज समाधी साध्य झालेली असते, त्या योग्याला सर्व भावांवर स्वामित्वभाव व सर्वज्ञभाव प्राप्त होतो. त्याला सर्वज्ञता प्राप्त होते. तो सर्व काही जाणण्याच्या योग्यतेचा होतो. अशा योग्याला केवळ मनासहित इंद्रियांवर अथवा शरीरावर नव्हे तर पूर्ण प्रकृतीवर नियंत्रण ठेवणे साध्य होते. केवळ परमतत्त्वाशी मिलन होणे शेष असते. तेही कोणत्याही क्षणी होण्याची शक्यता असते. सर्वज्ञता व स्वामित्वभाव ह्या अध्यात्म मार्गातील विभूति आहेत, परंतु ह्या विभूतिंविषयीही वैराग्य बाळगणे अपेक्षित आहे. ह्याच संदर्भात म्हटले आहे-

तद्वैराग्यादपि दोषबीजक्षये कैवल्यम् ॥५०॥

ह्या सर्व सिद्धींच्या विषयी वैराग्य बाळगल्याने दोषांच्या बीजाचा नाश होऊन योग्याला कैवल्य पदाची प्राप्ती होते. बुद्धी आणि पुरुष म्हणजेच सेवक आणि स्वामी ह्यांमध्ये लेशमात्र जरी भिन्नत्व शेष असेल तरी त्याचा अर्थ काही तरी आसक्ती आहे, दोषांचे बीज शेष आहे, साधक कशामुळे तरी ग्रासलेला आहे. जेव्हा सर्व गोष्टींविषयी वैराग्य येते तेव्हा दोष नष्ट होतो. दोष-बीजाचा क्षय होताच तो कैवल्यपद प्राप्त करतो. अशा उन्नत अवस्थेमध्ये देखील लोक-संसर्गामुळे विघ्न येऊ शकते. ह्या विघ्नापासून सावध करण्यासाठी पुढे म्हटले आहे-

स्थान्युपनिमन्त्रणे सङ्गस्मयाकरणं पुनरनिष्टप्रसङ्गात् ॥५१॥

योगाच्या ज्या भूमिकांपर्यंत योगी पोहोचलेला असतो, त्या अवस्थांची शक्ती योग्याला प्रलोभित करण्याचा प्रयत्न करते. त्या अवस्थांच्या अधिकाऱ्यांद्वारे सन्मानित होऊनही योग्याने त्या विषयी आसक्ती अथवा गर्व बाळगू नये अन्यथा पुन्हा अनिष्ट घडू शकते. जेव्हा योग्यामध्ये सर्वज्ञता इत्यादि गुण येतात तेव्हा त्या शक्तींच्या अधिष्ठित देवता योग्याला भोगांमधील सुखाकडे आकर्षित करून अथवा योग्याची प्रशंसा करून त्याला भोगांमध्ये गुंतवितात.

महाराज मनु जेव्हा साधना करू लागले तेव्हा देवाधिदेव ब्रह्मा, विष्णू आणि शिव त्यांच्याजवळ आले व म्हणाले- 'वर माग!' 'बहु भाँति लोभाए'

(मानस, १/१४४/३) वास्तविक हे देव वर द्यावयास नव्हे तर काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर ह्या षड्विकारांमधील लोभ ह्या विकाराला खत-पाणी घालावयास आले होते. ते तो विकार वाढवित होते. परंतु धैर्यवान मनु विचलित झाले नाहीत. भगवंतांची आकाशवाणी झाली व मनुला सर्वस्व प्राप्त झाले.

साधकाने प्रलोभनांपासून सावध राहिले पाहिजे. वारंवार मनात हा विचार केला पाहिजे की जन्मोजन्मी कर्माचा भोग भोगत आता मोठ्या भाग्याने मनुष्य जन्म मिळालेला आहे. ईश्वराच्या कृपेने योग-पथामध्ये सफलता मिळत आहे. भोग क्षणभंगुर असतात. ते कधीही कायमचे उपभोगावयास मिळत नाहीत. साधन-मार्गावरून ढळल्यामुळे तेही नष्ट होतात. भोगांना दुःखरूपच समजले पाहिजे. 'स्मय'- अर्थात् स्वतःविषयी धन्यता वाटून घेऊ नये की राजे-महाराजे माझे चरण धुतात, देवता माझा सत्कार करतात, मला किती उन्नत स्थिती प्राप्त झालेली आहे वगैरे. भोगांमध्ये आसक्ती अथवा स्वतःच्या उन्नत अवस्थेचा अहंकार ह्या दोन्ही परिस्थितींमुळे पुन्हा अनिष्ट घडण्याची संभावना असते. कैवल्य प्राप्तीसाठी विवेक-ज्ञानाची आवश्यकता असते.

क्षणतत्क्रमयोः संयमाद्विवेकजं ज्ञानम् ॥५२॥

क्षण व त्याचा क्रम (अखंडपणे चाललेला क्षणांचा प्रवाह) ह्यांच्यावर संयम केला असता विवेकजन्य ज्ञान उत्पन्न होते. एका क्षणामागून दुसरा क्षण येणे हा जो क्रम आहे त्या दोन क्षणांच्या मधल्या काळात कोणताही संकल्प उत्पन्न होऊ नये. श्वास आत आला की 'ओम्', बाहेर पडला की 'ओम्'- हा क्रम तुटू नये, त्यामध्ये कोणतेही विघ्न येऊ नये. अशाप्रकारे जेव्हा क्षण व त्याचा क्रम ह्यांच्यावर संयम साधला जातो तेव्हा विवेक-जनित ज्ञान प्राप्त होते. देवता, स्वर्गिय भोगांचे प्रलोभन व शक्तींच्या अहंकारापासून वाचण्यासाठी प्रत्येक क्षणी संयम राखला पाहिजे. इतर संकल्पांना प्रवेश करू देऊ नये. विवेक-ज्ञानाने कोणता लाभ होतो?-

जातिलक्षणदेशैरन्यतानवच्छेदात् तुल्ययोस्ततः प्रतिपत्तिः ॥ ५३ ॥

जाती, लक्षण व देश ह्या तिन्ही मार्गांनी दोन वस्तूतील भिन्नत्वाचा निश्चय झाला नाही तरी त्या वस्तू भिन्न असल्याची प्रतीति योग्याला विवेकज्ञानामुळे होते. विवेक-ज्ञानाने उत्पन्न झालेल्या अवस्थेमध्ये जाति, लक्षण व देश ह्यांचे भिन्नत्वही परिवर्तन आणू शकत नाही. चित्त-वृत्तीचे एका प्रकारातून दुसऱ्या प्रकारात परिवर्तन होणे हे जाति-परिवर्तन होय. अशा क्रमवार परिवर्तनांनंतर साधक लक्ष्यापर्यंत पोहोचतो. एखाद्या अवस्थेनंतर शरीराचे निधन झाले तर तो साधक पुन्हा जन्म घेतो. हेही एक प्रकारचे जाति-परिवर्तन होय. परंतु विवेक-ज्ञान उत्पन्न होण्याच्या पश्चात जाति-भेद, त्याला अनुरूप लक्षणे व देश-परिवर्तन होऊनही विवेक-ज्ञान कमी होत नाही. विवेक-ज्ञानाचे वैशिष्ट्य म्हणजे ते उद्धार करणारे असते.

तारकं सर्वविषयं सर्वथाविषयमक्रमं चेति विवेकजं ज्ञानम्॥ ५४॥

विवेकजन्य ज्ञान संसार-सागरातून तारणारे, सर्व विषय व त्या विषयांमधील गुणधर्म सर्व प्रकारे जाणणारे असते व ते जाणणेही कोणत्याही पूर्व क्रमाशिवाय अथवा सहकार्याशिवाय असते. ह्या अवस्थेनंतर कैवल्यावस्था येते-

सत्त्वपुरुषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यम्॥५५॥

जेव्हा चित्त व पुरुष ह्या दोन्हीची समान अशी शुद्धी होते, दोन्ही समत्वामध्ये स्थित होतात तेव्हा कैवल्य प्राप्त होते. अशाप्रकारे तिसरा पाद पूर्ण झाला.

ह्याच अध्यायाच्या एकोणपन्नासाव्या सूत्रात कैवल्यावस्थेचा उल्लेख आहे. बुद्धी व पुरुषामध्ये किंचित अंतर असते व केवळ त्याचेच भान असते. जेव्हा हे दोन्ही पूर्णपणे शुद्ध होऊन समान होऊन जातात तेव्हा सत्य-परायण बुद्धी व पुरुष भिन्न रहात नाहीत व तेच कैवल्य होय.

भगवद् गीतेत हेच सांगितले आहे-

इहैव तैर्जितः सर्गो येषां साम्ये स्थितं मनः।

निर्दोषं हि समं ब्रह्म तस्माद्ब्रह्मणि ते स्थिताः॥ (५/१९)

ज्याचे मन समत्वामध्ये स्थित असते अशा पुरुषांनी जिवंतपणीच संसाराला जिंकलेले असते, कारण ब्रह्म निर्दोष व सम असते व तसेच त्यांचे मनही निर्दोष व स्थिर झालेले असते. म्हणून 'तस्माद्ब्रह्मणि ते स्थिताः'- ते ब्रह्मामध्ये स्थित होतात. ह्यालाच परमगती, मोक्ष म्हणतात. इंद्रिये व मनावर उत्तम प्रकारे विजय मिळाला तरीही बुद्धी व पुरुषामध्ये किंचित अंतर रहाते. अशा अवस्थेमध्ये सर्वज्ञता, स्वामीभाव इत्यादि सिद्धी प्राप्त झालेल्या असतात. बुद्धी व पुरुष हे दोन्ही अत्यंत शुद्ध होताच त्यांची साम्यावस्था सिद्ध होते. दोन्ही वेगळे करता येत नाहीत. बुद्धीच्या ठिकाणी पुरुष प्रकट होतो व पुरुषामध्ये बुद्धी सामावली जाते. ह्याचेच नाव 'कैवल्य' होय.

अशा प्रकारे तृतीय अध्यायात संयमाचा क्रमाने उत्कर्ष होताच ज्या विविध सिद्धी प्राप्त होतात त्यांचे वर्णन आहे. त्या सिद्धींना विभूति म्हटले आहे व म्हणून ह्या अध्यायाचे नाव 'विभूतिपाद' आहे. अंतिम लक्ष्य कैवल्यप्राप्ती करून घेणे हे असते. प्रथम अध्यायातही कैवल्याविषयी चर्चा केलेली आहे व येथे त्याचे विस्तृत वर्णन केलेले आहे. 'कैवल्यपाद' ह्या अंतिम अध्यायात कोणत्या परिस्थितींना पार केल्यानंतर साधकाला कैवल्य स्थिती प्राप्त होते ते सांगितले आहे.

निष्कर्ष-

विभूतिपादामध्ये अष्टांगयोग साधनेच्या धारणा, ध्यान, समाधी ह्या तीन अंगांचे वर्णन आहे कारण ही अंगे साध्य होताच योग्यास विभूती प्राप्त होऊ लागतात. धारणेमध्ये चित्ताला ध्येयाठायी एकाग्र केले जाते व त्यामुळे ध्यान साध्य होऊन वृत्ती एकरस होते. नंतर केवळ लक्ष्याचा आभास शेष रहातो. अशा प्रकारे समाधी अवस्था प्राप्त होते. धारणा, ध्यान व समाधी हे तिन्ही एकत्र साध्य होणे ह्यास 'संयम' म्हणतात. संयम साध्य होताच विभूती प्राप्त होऊ लागतात. निम्न व उन्नत अवस्थांच्या अनुसार क्रमाक्रमाने ह्या विभूती प्राप्त होतात. 'त्रयमेकत्र संयमः।' (३/४)- संयम एकदा साध्य झाला की तो सदैव टिकून रहातो.

योगदर्शनाच्या ह्या पादामध्ये प्रथमच 'धर्म' हा शब्द आला आहे. जेव्हा वृत्तींचा निरोध होतो, समाधी व एकाग्रता परिणामांमध्ये संयम साध्य होतो,

तेव्हा त्याच संयमाला धर्म, लक्षण व अवस्था-परिणाम म्हटले जाते. चित्तवृत्तींचा निरोध होणे म्हणजे 'योग' होय व त्या निरोधाचा परिणाम समोर असतो. तेव्हाच महर्षिंनी 'धर्म' हा शब्द वापरला. ह्याच पादाच्या चौदाव्या सूत्रात म्हटले आहे की भूत, वर्तमान व भविष्यामध्ये ज्याचे अनुसरण होते, जो एकरसपणे प्रवाहित असतो तो 'धर्म' होय व त्यास जो जाणतो तो 'धर्मी' होय. पंचेचाळीसाव्या सूत्रात 'धर्म' हा शब्द पुन्हा आलेला आहे. पृथ्वी, जल, अग्नि, वायू, आकाश ही पंचमहाभूते व त्यांच्या शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध ह्या पाच तन्मात्रा ह्यांच्यावर विजय प्राप्त होताच त्यांचे कार्य शांत होते. त्यामुळे धर्मांमध्ये बाधा येत नाही कारण ह्याच गोष्टी अडथळा उत्पन्न करित असतात. जेव्हा त्या शांत होतात तेव्हा धर्माचरण बाधारहित होऊ लागते. निरोध, समाधी हे शब्द एकाग्रता ह्या शब्दाचेच पर्यायी शब्द आहेत.

धर्म, लक्षण व अवस्था परिणाम ह्यांच्यावर संयम साध्य होताच भूतकाळाचे व वर्तमान-काळाचे ज्ञान होते. परंतु 'प्रातिभाद्वासर्वम्।' (३/३३)- अर्थात् ज्या योग्याची वृत्ती एकरस प्रवाहित असते अशा परावस्थेला पोहोचलेल्या योग्याला प्रयासाविना, संयमाविना सर्व ज्ञान मिळत रहाते. पूज्य गुरुदेवांच्या जीवनात अशा उदाहरणदाखल घटना नेहमी घडत असत. गुरुमहाराजांना एखादी व्यक्ती येण्याआधीच ती चांगली आहे अथवा वाईट आहे हे ज्ञात होत असे. कधी-कधी मध्यरात्री महाराजजी अकस्मात जागे होऊन बसत व म्हणत, 'बघा कोणीतरी भयग्रस्त व्यक्ती येत आहे' व खरच ती व्यक्ती आलेली असायची.

शरीरात स्थित असलेला वायू पाच भागांत विभागलेला असतो- प्राण, अपान, व्यान, समान व उदान. प्रस्तुत पादामध्ये साधनेस उपयोगी असलेल्या उदान व समान ह्या दोन भागांचा उल्लेख आहे. उदान वायूवर जय साधताच प्रकृतीच्या अडथळ्यापासून मुक्ती मिळते व उर्ध्वगती प्राप्त होते. समान-जयामुळे ज्योतिर्मय परमात्म्याचे तेज प्राप्त होऊ लागते.

'बहिरकल्पिता वृत्तिर्महाविदेहा ततः प्रकाशावरणक्षयः।' - बाह्य जगातील पाहिलेल्या व ऐकलेल्या गोष्टींविषयी कल्पनारहित वृत्ती होणे ही महाविदेहावस्था होय. कोणतेही दृश्य दिसले, कोणताही शब्द ऐकू आला तरी

चित्तावर त्याचा चांगला अथवा वाईट प्रभाव पडत नाही, त्याविषयी आसक्ती निर्माण होत नाही. अशी महाविदेहावस्था प्राप्त होताच प्रकाशावरील आवरण नष्ट होते. ज्योतिर्मय प्रकाशस्वरूप द्रष्टा व साधक ह्यांच्यामधील पडदा नाहीसा होतो.

भूतजयामुळे अष्टसिद्धी, कायसंपद् प्राप्त होते. भूतजयामुळे भूतांची विविध कृत्ये शांत होतात व त्यामुळे धर्म ह्या परिणामामध्ये बाधा येत नाही. बुद्धी सत्याशी संयुक्त होते, केवळ परम चेतन पुरुषाची प्रतीति शेष रहाते. अशा सबीज समाधीच्या अवस्थेमध्ये योग्याला सर्व भावांवर स्वामित्व व सर्वज्ञता प्राप्त होते. स्वाभिमान व सर्वज्ञता ह्या दोन्ही विषयीही वैराग्य येताच कैवल्यपद प्राप्त होते परंतु त्यावेळी अनेक विघ्ने येतात. देवतांचे, राजा-महाराजांचे निमंत्रण येते. त्यांच्याकडून मान-सन्मान होऊ लागतो. योगसाधनेतील तो एक स्तर आहे परंतु ते ध्येय नाही. साधकाने ह्या भोगांमध्ये आसक्ती ठेऊ नये व स्वतःच्या उन्नत स्थितीचा गर्व करू नये. आसक्ती किंवा गर्व शेष असल्यास पुन्हा पतित होण्याची संभावना असते.

वरील विघ्नांपासून सावध राहून जेव्हा चित्त एकाग्र होऊन चिंतनात प्रवाहित होते तेव्हा प्रत्येक क्षण व क्षणांचा क्रम ह्यांच्यामध्ये संयम साध्य होतो. त्यामुळे विवेक-जन्य ज्ञान प्राप्त होते. श्वास आत आला की 'ओम्', बाहेर पडला की 'ओम्', मध्ये दुसरा कोणताही विकल्प उपन्न न होणे हे क्षण व क्षणांच्या क्रमावर संयम साध्य होणे होय. अशी स्थिती प्राप्त झाल्यावर एकही क्षण चिंतनाशिवाय व्यर्थ जात नाही आणि विवेक-जन्य ज्ञान प्राप्त होते. हे ज्ञान संसार-सागरातून तारणारे असते, सर्व प्रकारची महिती देणारे असते.

बुद्धी सत्वाशी संयुक्त होते म्हणजेच साधक व पुरुष भिन्न आहेत हा आभास नाहीसा होऊन त्यांचे समत्व होते. अशा साम्यावस्थेमध्ये कैवल्य प्राप्ती होते. ही अवस्था योग-जन्य आहे. साधना अत्यंत निर्मळ होताच ती प्राप्त होते. योग-साधनेद्वारे हजारो सिद्धी सुलभ होतात. ह्या सिद्धींमध्ये कैवल्य-प्राप्ती सर्व श्रेष्ठ आहे. योगदर्शनाच्या चतुर्थ पादामध्ये महर्षिंनी त्या विषयीचे संपूर्ण विचार मांडलेले आहेत.

॥ ॐ श्री परमात्मने नमः ॥

चतुर्थ अध्याय – कैवल्यपाद

महर्षि पतंजली प्रणीत योगदर्शनाचा 'समाधिपाद' हा प्रथम पाद होय. 'सम्यक् अधीयते मनः यस्मिन् स समाधिः' - मन जेव्हा उत्तम प्रकारे एकाग्र होते, ती समाधी होय. आदि तत्त्वाशी समत्व प्राप्त होणे, अभिन्नत्व प्राप्त होणे, म्हणजे समाधी होय. चित्त स्वरूपशून्य होणे, केवळ ध्येयाची प्रतीति शेष रहाणे म्हणजे समाधी होय. समाधीमुळे द्रष्टा स्वरूपामध्ये स्थित होतो व त्यास अभयपदाची प्राप्ती होते. हेच समाधीचे श्रेष्ठ फळ होय.

जर एखाद्या गोष्टीचे काय फळ मिळते ते सांगितले तर त्या गोष्टीविषयी रुची उत्पन्न होते. एकदा रुची उत्पन्न झाली की मग ती गोष्ट करण्यासाठी इच्छुक व्यक्ती प्रयत्न करू लागते. म्हणूनच 'समाधीपाद' ह्या प्रथम अध्यायात समाधी अवस्थेचे वर्णन केलेले आहे. एकदा सत्य काय आहे ते कळले की मग ते साध्य करण्यासाठी काय करावे लागते ह्याचे वर्णन 'साधनपाद' ह्या दुसऱ्या अध्यायात केले आहे. त्यामध्ये अष्टांग योग, संपूर्ण योग साधना विस्तृतपणे प्रस्तुत केली आहे. खरे तर साधनेचे वर्णन सर्व अध्यायांत केलेले आहे. साधकाच्या क्षमतेनुसार नाम, रूप, अभ्यास, वैराग्य इत्यादि साधनांचे वर्णन सर्व अध्यायांमध्ये आहे. परंतु साधनपादामध्ये साधनेचे स्वरूप अधिक स्पष्ट होते.

'विभूतिपाद' हा तृतीय अध्याय आहे. साधनेमुळे जेव्हा संयम साधला जातो तेव्हा विभूती प्रकट होतात. विभूती म्हणजे ऐश्वर्य! योगामुळे मिळणारे विविध ऐश्वर्य प्रकट होऊ लागते. उदा. भगवान शंकरांच्याठायी निर्मळ विभूती, दयाशिलता असल्याचा उल्लेख आहे. जेव्हा संयम साध्य होतो. तेव्हा अष्टसिद्धी प्रकट होऊ लागतात. सिद्धी म्हणजे योगपथामध्ये मिळणाऱ्या सुविधा होत. कैवल्य प्राप्तीच्या मार्गामध्ये हे टप्पे अवश्य यावयास हवेत. परंतु जर साधक त्यांमध्ये गुंतला तर तो ध्येयापासून विचलित होतो. म्हणून परमसिद्धी अर्थात् कैवल्यप्राप्ती होईपर्यंत सतर्क रहाणे अपेक्षित आहे.

आदि शंकराचार्यजी म्हणतात- 'आब्रह्मस्तम्भपर्यन्त सर्वमायामयं जगत्। सत्यं सत्यं पुनर्सत्यं हरेर्नामैव केवलम्॥'- विधाता व त्यापासून उत्पन्न झालेली संपूर्ण सृष्टी मरणधर्मा आहे. ह्या सर्वांमध्ये केवळ एकच सत्य आहे व ते म्हणजे हरी व हरीचे नाम.

भगवान श्रीकृष्णांनी म्हटले आहे की केवळ आत्माच परमसत्य आहे, ज्योतिर्मय आहे. तोच द्रष्टा आहे. त्यास प्राप्त करण्यासाठी विधी व नियत कर्माचे पालन करावे. श्रीकृष्णांनी कर्माला चार भागांमध्ये विभागले व त्या भागांना 'वर्ण' म्हटले आहे. जो पुरुष आपल्या स्वाभाविक क्षमतेनुसार कर्म करत जातो, तो परमसिद्धी प्राप्त करतो. ह्या सिद्धीलाच अंतिम सिद्धी म्हटले गेले आहे. महर्षि पतंजलींनी त्यास कैवल्य म्हटले आहे.

भगवान श्रीकृष्ण गीतेमध्ये म्हणतात-

यतः प्रवृत्तिर्भूतानां येन सर्वमिदं ततम्।

स्वकर्मणा तमभ्यर्च्य सिद्धिं विन्दति मानवः॥ (१८/४६)

ज्या परमात्म्यापासून संपूर्ण जीवसृष्टीची उत्पत्ती झाली आहे, जो तत्त्वरूपाने सर्वत्र व्यापलेला आहे त्या परमात्म्याची 'स्वकर्मणा तमभ्यर्च्य'- स्वभावगत कर्म करण्याच्या क्षमतेनुसार साधना केल्याने मनुष्याला परम सिद्धी प्राप्त होते. त्यानंतर काहीही प्राप्त करणे शेष रहात नाही. हेच कैवल्यपद होय. कैवल्य पद म्हणजे काय? कधी प्राप्त होते? त्यासाठी 'कैवल्यपाद' हा अध्याय प्रस्तुत केला आहे.

जन्मौषधिमंत्रतपःसमाधिजाः सिद्धयः॥१॥

दोन माध्यमांतून सिद्धी प्राप्त होते- एक म्हणजे जन्मतःच प्राप्त होणारी सिद्धी व दुसरी औषधे, मंत्र, तप व समाधी ह्यांमुळे प्राप्त होणारी सिद्धी. ईश्वर-पथामध्ये आरंभाचा नाश होत नाही. साधना समजून घेऊन त्याप्रमाणे चार पावले पुढे टाकली की पुढच्या जन्मी एकदम पाचवेच पाऊल टाकले जाते. गीतेमध्ये म्हटले आहे- 'अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम्॥' (६/४५) अनेक जन्मांतर साधक परमगती प्राप्त करतो. अनेक जन्मांत साधना करीत करीत जेव्हा परमात्मप्राप्ती होणारा जन्म येतो तेव्हा तो साधक

म्हणजे माझे स्वरूप असते. तो माझ्याठायी निवास करतो. अशा अवस्थेतील महापुरुष जन्म घेताच शाश्वत पद प्राप्त करतात. कैवल्यपद व परमसिद्धी प्राप्त करण्यासाठी त्यांना साधना करण्याची आवश्यकता उरत नाही.

उदाहरणार्थ महाभारताच्या वनपर्वातील द्वादश अध्यायामध्ये भगवान श्रीकृष्णांची स्तुती करताना अर्जुन म्हणतो की आधीच्या दहा जन्मांमध्ये ते महापुरुषाच्या रूपात होते. एका जन्मात ते 'यत्र सायं गृह मुनि' म्हणजे जेथे संध्याकाळ होईल तेथे रात्रीचा निवास करून सतत भ्रमण करीत होते. आयुष्यभर मौन धारण करून ते साधनेत मग्न होते. एका कल्पात अर्थात् एका जन्मी ते प्रभास क्षेत्री तेथील जनतेला उपदेश देत भ्रमण करीत होते. एका कल्पात पुष्कर तीर्थक्षेत्री बारा वर्षे एका पायावर उभे राहून त्यांनी यज्ञ केला होता. एका जन्मी बद्रिकाश्रमामध्ये त्यांनी ध्यान केले होते. त्यावेळी तेथे दोन ऋषी एकत्र ध्यानस्थ होते- एक नर व दुसरे नारायण. ह्यातील नारायण म्हणजेच भगवान श्रीकृष्ण. स्तर उन्नत होताच त्यांना वामन व विष्णू म्हटले गेले. हे सर्व अर्जुनाला व्यांसाकडून समजले होते.

असो, भगवान श्रीकृष्णांची साधना पूर्वजन्मीच पूर्ण झाली होती, केवळ परमात्मप्राप्ती होणे शेष होते. अशा महापुरुषांना जन्म घेताच परमात्मप्राप्ती होते. त्यांना पूर्णत्व प्राप्त करण्यासाठी जन्म घेणे हे माध्यम असते, साधना करणे नव्हे. भगवान श्रीकृष्णांची केवळ तीन दिवसांची साधना शेष होती. बद्रिकाश्रमात त्यांनी तीन दिवस ध्यान केले. ब्राह्ममुहूर्तावर म्हणजेच रात्री दोन-अडीच वाजता उठून ते परमात्म्याच्या ध्यानाला बसत असत. डोळ्यांवर पाणी शिंपडून ते ध्यानाला बसत. ध्यानामध्ये ते अतिशय मग्न होत असत.

ध्रुवबाळाने भगवंताचे दर्शन होताच त्यांना प्रश्न विचारला, 'भगवन्! मुनीजनांना अनेक जन्मी प्रयत्न केल्यानंतर तुमचे दर्शन होते, मला मात्र केवळ सहा महिन्यांत आपण दर्शन दिलेत. माझ्यावर इतकी कृपा का?' प्रभू म्हणाले- 'वत्सा! हा डोंगर बघ (एका डोंगराकडे बोट दाखवून भगवंत म्हणाले) हा तुझ्या हाडांचा बनलेला आहे. तुझे बरेच जन्म झालेले आहेत. त्या जन्मांमध्ये तू येथेच बसून साधना केलीस, येथेच शरीर त्यागलेस. ह्यावेळी

केवळ सहा महिन्यांची साधना शेष होती. म्हणून ह्या जन्मी तुला लवकर परमात्मप्राप्ती झाली'.

अशा महापुरुषांना जन्मतःच सिद्धी प्राप्त होते. त्यांनी धारणा, ध्यान व समाधी ह्या अवस्था आधीच पार केलेल्या असतात. त्यांनी कधीच साधना केली नाही, असे नसते.

सिद्धी प्राप्त करण्याचे दुसरे माध्यम म्हणजे औषधे. प्रकृतीमध्ये विधाता (ब्रह्मा) व त्यापासून उत्पन्न झालेली सृष्टी हे दोन्ही नश्वर आहेत. गीतेमध्ये म्हटले आहे, 'आब्रह्मभुवनाल्लोकाः पुनरावर्तिनोऽर्जुन।' (८/१६) सृष्टीची रचना करणारा विधाता व त्यापासून उत्पन्न झालेली सृष्टी, हे दोन्ही परिवर्तनशील आहेत, दुःखांची खाण आहेत, क्षणभंगुर व नश्वर आहेत. तेव्हा एखाद्या मायेच्या क्षेत्रातील वस्तूचा प्रयोग करुन कैवल्यपद कसे प्राप्त होईल?

भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात की कर्म केल्याशिवाय परमात्म्याला प्राप्त करणे कोणालाही पूर्वी शक्य झाले नव्हते व भविष्यातही होणार नाही. पूर्वी जे महर्षि, तत्त्वज्ञ होऊन गेले त्या सर्वांना नियत कर्म करूनच ती स्थिती प्राप्त झाली होती. अर्जुना! नियत कर्माच्या परिणामी ज्योतिर्मय आत्मा विदित होतो. असा पुरुष आत्मतृप्त, आत्मस्थित होतो. त्याचे कोणतेही कर्तव्य शेष रहात नाही. प्राप्त करण्यायोग्य काहीही अप्राप्त रहात नाही. तेव्हा साधनेचे अनुष्ठान केल्याशिवाय कोणीही परमात्म्याला प्राप्त करू शकत नाही, तर मग नश्वर औषधी, जडीबुटी वा अन्य कशाच्या उपयोगाने परमात्मा कसा प्राप्त होईल?

वास्तविक ज्याप्रमाणे अनेक शारीरिक रोग असतात त्याप्रमाणे काही मानसिक रोगही असतात जे आध्यात्म जगताला प्रभावित करतात. हे मानसिक रोग वारंवार अनंत योन्या, गर्भवासाच्या यातना आणि उच्च व कीटक-पतंगासारखी नीच शरीरे धारण करण्यास कारणीभूत असतात. ह्यालाच भवरोग म्हटले जाते. रामचरितमानसमध्ये संत शिरोमणी गोस्वामी तुलसीदासांनी ह्या रोगाविषयी म्हटले आहे की मोह व अज्ञान हे त्यांचे मूळ आहे. 'मोह सकल व्याधिन्ह कर मूला। तिन्ह ते पुनि उपजहिं बहु सूला।।' मोह सर्व व्याधींचे

मूळ आहे, त्यापासून अनंत शूळांची सृष्टी निर्माण होते. 'काम बात कफ लोभ अपारा। क्रोध पित्त नित छाती जारा।। प्रीति करहिं जौं तीनिउ भाई। उपजइ सन्यपात दुखदाई।।' काम म्हणजे वाताचा विकार, क्रोध म्हणजे पित्त, लोभ म्हणजे कफ होय. जर तिन्हींचा प्रकोप झाला तर 'सन्निपात' अर्थात् मृत्यु जवळ येणे हा दुःखद रोग उत्पन्न होतो. 'अहंकार अति दुखद डमरुआ।'- अहंकार हा अतिशय दुःखप्रद असा गाठीचा रोग आहे, तृष्णा, अनंत वासना म्हणजे उदर संबंधी पिडा होय. वीस-पंचवीस रोगांचे वर्णन करून शेवटी गोस्वामी म्हणतात- 'मानस रोग कछुक मैं गाए।' मनाच्या अनंत रोगांपैकी काही रोगांचेच वर्णन मी केले आहे. 'हहिं सब के लखि बिरलेन्ह पाए।।' (उत्तरकांड ७/१२०/२) हे रोग जवळ-जवळ सर्वांना असतात परंतु कोणी विरळाच ते जाणू शकतो. 'जाने ते छीजहिं कछु पापी। नास न पावहिं जन परितापी।।' त्यांना जाणल्याने काही रोग कमजोर होतात, क्षीण होतात परंतु नष्ट होत नाहीत. ह्या रोगांवरील औषधेही सांगितली गेली आहेत- 'नेम धर्म आचार तप, ज्ञान जग्य जप दान। भेषज पुनि कोटिन्ह नहिं, रोग जाहिं हरिजान।।' (उत्तरकांड ७/१२१ ख) नियम, धर्म, उत्तम आचरण, तप, ज्ञान, दान तथा अन्य कोट्यावधी औषधे आहेत. परंतु हे गरुडजी! ह्या औषधांनी देखील हे रोग जात नाहीत. भवरोग नष्ट करण्याचा एकच उपाय आहे- राम कृपाँ नासहिं सब रोगा।'- भगवंताच्या कृपेने रोग समाप्त होतो. 'जौं एहि भाँति बनै संयोगा।।' जेव्हा अशा प्रकारचा संयोग घडतो तेव्हा भवरोग नष्ट होतो. कशा प्रकारचा संयोग? तर 'सद्गुर बौद बचन बिस्वासा। संजम यह न विषय कै आसा।।' सद्गुरु वैद्य आहेत, त्यांच्या वचनांवर विश्वास हवा. असे घडले तरच भवरोग नष्ट होतो. विषयाची कामना न करणे हेच पथ्यपालन होय. 'रघुपति भगति सजीवन मूरी। अनूपान श्रद्धा मति पूरी।।' भगवंताची भक्ती हीच संजीवनी बुटी आहे. श्रद्धामय बुद्धी हेच औषधाच्या बरोबरीने करावयाचे पथ्य-पाणी आहे. 'एहि बिधि भलेहिं सो रोग नसाहीं। नाहिं त जतन कोटि नहिं जाहीं।।' ह्या विधीने रोग अवश्य नष्ट होतील. अन्यथा कोट्यावधी प्रयत्न करूनही ते जात नाहीत. ईश्वर-भक्ती हाच ह्या रोगांवरील योग्य इलाज आहे. भक्तीचा प्रभाव इतका असतो की 'राम भगति मनि उर बस जाकें। दुख लवलेस न सपनेहुँ

ताकें।। (उत्तरकांड७/१९ ख/५)- स्वप्नात देखील साधकाला किंचितही दुःख होत नाही.

‘विभक्त’ म्हणजे विभाजन तर ‘भक्त’ म्हणजे जोडणे. नियम, धर्म, आचरण ह्या सर्व गोष्टी भक्तीमुळे उत्तम प्रकारे संपन्न होतात. परंतु जर श्रद्धा व समर्पण नसेल तर सर्व व्यर्थ जाते. गीतेमध्ये भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात की जर श्रद्धा नसेल तर केलेले तप, कर्म, जप सर्व व्यर्थ जाते. असो, तात्पर्य भक्ती म्हणजे संपूर्ण समर्पण व हेच भवरोगावरील श्रेष्ठ औषध आहे. साधकाने यंत्रवत् होऊन इष्टाच्या मार्गदर्शनानुसार आचरण करावयाचे असते. महर्षि पतंजलींनी ‘औषधी’ ह्या शब्दाचे हेच तात्पर्य सांगितले आहे.

सिद्धी प्राप्त होण्याचे आणखी एक माध्यम म्हणजे ‘मंत्र’ होय. ज्याचे मनन केल्याने साधकाचे रक्षण होते तो ‘मंत्र’ होय. महर्षिंनी स्वतः मंत्राविषयी उल्लेख केलेला आहे- ‘तस्य वाचकः प्रणवः।’ (१/२७), ‘तज्जपः’ (१/२८)- ‘प्रणव’ हे ईश्वराचा बोध करविणारे (वाचक) नाम आहे त्याचा जप करावा. ‘मन अंतर सः मंत्र’- जप करता करता असा स्तर येतो की मन शांत होते. तेव्हा त्याच नामाला ‘मंत्र’ म्हटले जाते. क्रमशः उन्नत अवस्थेमध्ये म्हणजेच परावाणीच्या अवस्थेमध्ये प्रवेश होताच नाम मनाला अंतःकरणामध्ये समेटून घेते व ध्रुव सिद्धी प्रदान करणारे ठरते.

‘तप’ हे सिद्धी प्राप्त करण्याचे एक आवश्यक साधन आहे. साधक इष्टाच्याठायी समर्पित झालेला असतो. मंत्रजप करित असतो, परंतु शरीर व इंद्रिये साथ देत नाहीत. कधी निद्रावस्थेने घेरला जातो तर कधी आळस येतो. मनासहित इंद्रियांना इष्टाच्या अनुरूप वळवण्याचा प्रयत्न करणे म्हणजे ‘तप’ होय. दृढ निश्चयपूर्वक साधनरत होणे ह्यास ‘तप’ म्हणतात. ‘कायेन्द्रिय सिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः।’ (२/४३)- तपश्चर्येमुळे शरीर व इंद्रियांचे विकार नष्ट होतात. शरीर व इंद्रिये सिद्ध होतात.

अंततः ‘समाधी’ हा सिद्धीशी निगडित असलेला सोपान आहे. त्यामध्ये केवळ लक्ष्याचा आभास रहातो, चित्ताचे निज स्वरूप शून्य होते व कैवल्य अनामय परमपदाची प्राप्ती होते. साधकाला कैवल्यस्थिती प्राप्त होते.

सारांश-भक्ती हे भवरोगावरील औषध आहे, मंत्र व जप हे त्यास सहाय्यक असतात व क्रमशः उन्नती होत समाधीद्वारे सिद्धी प्राप्त होते. ही सर्व कैवल्यप्रातीसाठी लागणारी साधनं आहेत. प्रश्न उत्पन्न होतो की जन्म म्हणजे काय? जन्म कसा होतो? जन्म-परिवर्तनाचे काय कारण असते? पुढील सूत्रांत ह्यावर प्रकाश टाकला आहे-

जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरात्॥२॥

'जात्यन्तरपरिणामः'- म्हणजे एका जन्मातून दुसऱ्या जन्मात परिवर्तन होणे. हा परिणाम प्रकृतीतील बदलामुळे होतो. प्रकृतीने चित्ताला बद्ध केलेले असते. प्रकृतीमधील ज्या विकारांनी चित्त व्यापलेले असते ते विकार शांत झाले की पुढील उन्नत अवस्था प्राप्त होत जाते. चित्ताचे असे परिवर्तन म्हणजे जन्म-परिवर्तन होय. असा उत्कर्ष होत असताना जर मृत्यू आला तर त्याच उन्नत स्तरावरील जन्म प्राप्त होतो. पूर्व प्रकृती शांत होणे व पुढील उन्नत प्रकृती जागृत होणे हे जन्म-परिवर्तन होय. चित्ताचे एका अवस्थेतून दुसऱ्या अवस्थेत परिवर्तन होणे हे जन्म-परिवर्तन होय.

आरंभी चित्तवृत्तीचे धरातल मलिन असते. साधनेच्या आरंभी साधक अल्पज्ञ असतो. अशा साधकांनी तत्त्वदर्शी महापुरुषांची सेवा करावी. सेवा, समर्पण, सांनिध्य व साधन-श्रवण ह्या सर्व गोष्टींच्या प्रभावाने साधना जागृत होते. हृदयामध्ये चिंतनाचा विधी जागृत होतो व अल्पज्ञ, शूद्र श्रेणीचा साधक वैश्य श्रेणीचा बनतो. एका प्रकारची प्रकृती पूर्ण होते व दुसरी जागृत होते. हे जन्म-परिवर्तन होय.

हृदयामध्ये जागृत झालेल्या चिंतनाच्या विधीनुसार आचरण करून साधक दैवी संपत्ती संपादित करू लागतो. साधकाच्या स्वभावामध्ये धैर्य, शौर्य, साहस, संघर्ष झेलण्याची क्षमता क्रमशः येऊ लागते. तेव्हा तोच साधक क्षत्रिय बनतो. क्षत्रिय श्रेणीचा साधक विकारांना समाप्त करतो. त्याच्या स्वभावात धारणा, ध्यान, समाधी ह्या अवस्था रुजल्या जातात. ब्रह्मामध्ये विलीन होण्याची योग्यता येणे हा त्याचा सहज स्वभाव बनतो. अशावेळी क्षत्रिय प्रकृती पूर्ण होते व उन्नत प्रकृती जागृत होते. आता तोच साधक ब्राह्मण होतो.

चित्ताचे एका प्रकारच्या जीवनचर्येतून दुसऱ्या प्रकारात परिवर्तन होणे, पूर्व प्रकृती शांत होऊन पुढची उन्नत प्रकृती जागृत होणे हा जात्यन्तर परिणाम होय. हाच त्या साधकाचा दुसरा जन्म होय. अंततः आत्मा विदित होतो, आत्मस्थिती प्राप्त होते. नंतर सर्व श्रेणी समाप्त होतात, प्रकृती समाप्त होते. कनिष्ठ अथवा श्रेष्ठ अशी कोणतीही प्रकृती शेष रहात नाही. ही अवस्था येण्याआधी जर मृत्यू आला तर पुन्हा शरीररूपी वस्त्र प्राप्त होते व आधीच्या स्तरापासून पुढे साधना चालू होते. हेच जन्म-परिवर्तनामागील रहस्य आहे. भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात-

त्रैगुण्यविषया वेदा निस्त्रैगुण्यो भवार्जुन।

निर्द्वन्द्वो नित्यसत्त्वस्थो निर्योगक्षेम आत्मवान्॥ (गीता, २/४५)

अर्जुना! 'वेद' प्रकृतीच्या तीन गुणांविषयीच प्रतिपादन करतात. तू त्रिगुणांच्या पलिकडे जा. कसे जायचे? त्यावर भगवंत म्हणतात की नित्य सत्त्व परमात्म्याच्या प्रति श्रद्धा स्थिर कर, योगक्षेमाची काळजी न करता आत्मपरायण हो. असे करुन तू त्रिगुणांच्या पलिकडे जाशील, वेदांनी प्रतिपादित केलेल्या त्रिगुणांवर मात करशील. असे करुन काय प्राप्त होते? त्यावर भगवंत म्हणतात-

यावानर्थ उदपाने सर्वतः संप्लुतोदके।

तावान्सर्वेषु वेदेषु ब्राह्मणस्य विजानतः॥ (गीता, २/४६)

चोहोकडून परिपूर्ण भरलेले स्वच्छ जलाशय प्राप्त झालेल्या मनुष्याला लहान डबक्यांचे जेवढे प्रयोजन रहाते तेवढेच ब्रह्म जाणणाऱ्या ज्ञानसंपन्न ब्राह्मणाला वेदांचे प्रयोजन रहाते. उदा. राजस्थानात पावसाचे पाणी जलाशयांमध्ये साठवून वापरले जाते. जर तेथे गंगेचा प्रवाह वाहू लागला तर जलाशयांमधील पाणी कोण वापरेल? परंतु त्या जलाशयांचे अस्तित्व अवश्य राहिल. त्याचप्रमाणे मागून येणाऱ्यांना मार्गदर्शन करण्यासाठी वेदांची आवश्यकता निश्चितच असते. जे वेदांच्या पलिकडे जातात ते ब्रह्म जाणतात. जे ब्रह्म जाणतात ते ब्राह्मण होतात. अर्जुना! तू वेदांच्या परिघापलिकडे जा, ब्रह्माला जाण व ब्राह्मण हो! हाच जात्यंतर-परिणाम होय. अर्जुन क्षत्रिय होता व भगवंतांनी त्यास ब्राह्मण बनण्याचा निर्देश दिला.

ह्या क्रमा-क्रमाने उन्नत होत जाणाऱ्या श्रेणी आहेत. एका प्रकारच्या प्रकृतीचा जसा-जसा लोप होत जातो तसा-तसा दुसऱ्या प्रकारच्या प्रकृतीचा उदय होऊ लागतो. तामसी प्रकृतीचा चित्तावर असलेला प्रभाव नाहीसा होणे व दुसऱ्या सात्त्विक प्रकृतीचा उत्कर्ष होत जाणे- हे जन्म-परिवर्तन होय.

वर नमूद केलेली पाच साधने (जन्म, औषधी, मंत्र, तप व समाधी) प्रकृतीचा प्रभाव कमी-जास्त करू शकतात का? महर्षी पतंजली म्हणतात की तसे नसते-

निमित्तमप्रयोजकं प्रकृतीनां वरणभेदस्तु ततः क्षेत्रिकवत् ॥३॥

औषधी, मंत्र, तप, समाधी इत्यादि निमित्ते प्रकृतीचे नियंता नसतात. ज्याप्रमाणे शेतकरी शेताला पाणी देताना पाण्याच्या प्रवाहातील अडथळे दूर करतो त्याचप्रमाणे ह्या निमित्तांमुळे 'वरण भेदः'- प्रकृतीचे आवरण भेदले जाते. शेतकरी पाटांमधून शेताला पाणी देतो तेव्हा पाण्याच्या प्रवाहात असलेला माती, धोंडे, गवत ह्यांचा अडथळा तो दूर करतो. त्यामुळे आपोआप पाणी शेतामध्ये वाहत जाते. त्याचप्रमाणे जितक्या प्रमाणात साधकाला संयम साध्य होत जातो तितक्या प्रमाणात प्रकृती नाहीशी होत जाते. प्रकृतीचे आवरण विरळ होत जाते. ज्योतिर्मय परमात्म्याचा प्रकाश सहजपणे वाढत जातो. साधक प्रकृतीमध्ये परिवर्तन करित नाही तर विजातीय अडथळ्यांना शेतातील इतर बाधक वनस्पतींप्रमाणे मूळासकट उखडून नष्ट करतो- 'कृषी निरावर्हिं चतुर किसाना। जिमि बुध तजहिं मोह मद माना॥' (रामचरितमानस, ४/१४/८)

निर्माणचित्तान्यस्मितामात्रात् ॥४॥

चित्ताचे एका प्रकारातून दुसऱ्या प्रकारात नियुक्त होणे म्हणजे निर्मित चित्त होय. 'अस्मितामात्रात्'- अस्मितेमुळे असे परिवर्तन घडते. अस्मिता म्हणजे आत्मा व वृत्तींचे मिश्रण. जोपर्यंत अस्मिता आहे तोपर्यंत चित्त एका अवस्थेतून दुसऱ्या अवस्थेत परिवर्तित वा निर्मित होत रहाते. जेव्हा मिश्रण समाप्त होते तेव्हा चित्त निर्मिती होत नाही. चित्त समाप्त होऊन जाते. चित्तामध्ये अनेक प्रवृत्तींचा प्रवाह असतो, ते स्थिर कसे होते?

प्रवृत्तिभेदे प्रयोजकं चित्तमेकमनेकेषाम् ॥५॥

चित्ताच्या वृत्ती अनंत असतात. क्लिष्ट वृत्ती साधकाला ध्येयापासून भरकटवतात व अक्लिष्ट वृत्ती इष्टाशी जोडतात. चित्ताच्या निरनिराळ्या प्रवृत्तींना भेदून त्यांना स्थिर करणारे एक चित्त असते. ते ध्येयाठायी समर्पित झालेले असते. निर्मित चित्तांचे कार्य अनेक प्रकारचे असते, परंतु मूळ प्रेरक चित्त त्या सर्वांना नियंत्रित करते, संचालित करते. साधनेचा क्रमा-क्रमाने उत्कर्ष करविणारी चित्ते नष्ट होऊ शकतात परंतु ध्यानामध्ये एकाग्र झालेले चित्त नष्ट होत नाही. ह्यावर पुढील सूत्रात आणखी प्रकाश टाकला आहे-

तत्र ध्यानजमनाशयम् ॥६॥

सर्व प्रकृतींना भेदून इष्टाशी जोडणाऱ्या, इष्टाठायी नियुक्त करणाऱ्या चित्तापेक्षाही ध्यानजनित चित्त जे 'अनाशयम्'- वासना व संस्कार विरहित असते, ते कधी नष्ट होत नाही. पूज्य गुरुमहाराज म्हणत असत, 'मी भ्रष्ट व्हावयाचे ठरविले तरी भगवंत मला आता भ्रष्ट होऊ देणार नाहीत.' संपूर्ण साधनं एकत्रित होऊन ध्यानामध्ये परिवर्तित झाली की चित्त अनाशय होते. अशा योग्यास प्रकृतीमधील कोणतीही गोष्ट नष्ट करू शकत नाही. मायेमध्ये असे कोणतेही सामर्थ्य नाही की जे त्यास नष्ट करू शकेल. गुरुमहाराजांच्या बाबतीत विचलित करणारे अनेक प्रसंग घडले, परंतु भगवंतांनी त्यांना त्यांमधून सावरले.

अर्थात् अशी अवस्था प्राप्त झालेल्या योग्याला कर्म-संस्कारांची बाधा होत नाही. पुढे ध्यानाच्या पश्चात् येणाऱ्या योग-स्थितीवर प्रकाश टाकला आहे-

कर्माशुक्लाकृष्णं योगिनस्त्रिविधमितरेषाम् ॥७॥

ध्यानाच्या पश्चात् परमात्म-प्राप्ती झालेल्या योग्याचे लक्षण सांगताना महर्षि म्हणतात की ह्या योग्याची कर्मे अशुक्ल व अकृष्ण असतात. इतरांची कर्मे तीन प्रकारची असतात.

योग्याने केलेल्या कर्माचा शुभ परिणाम होत नाही व अशुभ संस्कारांचा संचयही होत नाही. गीतेमध्ये भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात की जो आत्मतृप्त आहे, आत्मस्थित आहे, ज्याचा योग पूर्ण झालेला आहे अशा पुरुषाला कर्म

केल्याने काही लाभ होत नाही व कर्म करणे सोडून दिल्याने काही क्षति पोहोचत नाही, कारण त्याला प्राप्त करण्यायोग्य कोणतीही गोष्ट अप्राप्य नसते. असा पुरुष कोणाचा धावा करेल? त्याच्या चिंतामध्ये नष्ट करण्यायोग्य कोणतेही विकार नसतात.

गीतेमध्ये भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात 'चातुर्वर्ण्यं मया सृष्टम्'- चार वर्णांची रचना मी केली. 'तस्य कर्तारमपि मां विद्ध्य कर्तारमव्ययम्।' - तरीही मला, अक्षय आत्म्याला तू अकर्ता जाण. मला कर्म बद्ध करू शकत नाही कारण कर्माच्या फळाची मला इच्छा नाही. नियत कर्माचे फळ म्हणजे परमात्मा व तो माझ्यापासून वेगळा नाही. त्याच्यापेक्षा श्रेष्ठ असे काही नाही, तेव्हा इच्छा कशाची होणार? महर्षि पतंजलीही हेच म्हणतात की योग्याचे कर्म अशुक्ल व अकृष्ण असते. योग्याच्या कर्माचा त्याच्यावर शुभ परिणाम होत नाही व अशुभही होत नाही.

योग-पथ म्हणजे वृत्तींचा निरोध करणे होय. भगवंतांच्या निर्देशानुसार आचरण करणारा कोणताही साधक हा पथ आचरू शकतो. संत कबीर शिकलेले नव्हते परंतु जेव्हा त्यांना परमात्म-स्थिती प्राप्त झाली तेव्हा त्यांच्या तोंडून शब्द निघाले, 'आँख न मूँदूँ कान न रूँधूँ, काया कष्ट न धारों। उधरे नयना साहब देखूँ, सुन्दर रूप निहारों। सन्तो! सहज समाधि भली।'

इतर लोकांची कर्मे तीन प्रकारची असतात. गीतेमध्ये म्हटले आहे-

अनिष्टमिष्टं मिश्रं च त्रिविधं कर्मणः फलम्।

भवत्यत्यागिनां प्रेत्य न तु संन्यासिनां क्वचित्॥ (१८/१२)

जे पुरुष सकामी असतात त्यांना मरणोत्तर त्यांच्या कर्मांचे चांगले, वाईट व मिश्र असे तीन प्रकारचे फळ मिळते व ते जन्म-जन्मांतरापर्यंत मिळत रहाते. परंतु 'संन्यासिनाम्'- ज्यांनी सर्वस्वाचा त्याग केला आहे अशा पूर्ण त्यागी पुरुषांना कर्मांचे फळ कोणत्याही काळात बद्ध करू शकत नाही. अर्थात् योग्याचे कर्म अशुक्ल व अकृष्ण असते. पुढे परत सामान्य लोकांच्या कर्मांविषयी विस्तृत वर्णन केलेले आहे-

ततस्तद्विपाकानुगुणानामेवाभिव्यक्तिर्वासनानाम्॥८॥

वर नमूद केलेल्या तीन प्रकारच्या कर्मांचे फळ भोगण्याची वेळ येते तेव्हा केवळ त्या फळांना अनुकूल अशा वासनांचीच अभिव्यक्ती होते. अर्थात् ज्या वासनांना उपयुक्त वातावरण व क्षेत्र मिळेल त्याच वासना प्रकट होतात. ज्यावेळी एखादी वासना प्रकट होण्याची अनुकूल वेळ येते त्यावेळी केवळ तीच वासना प्रकट होते व इतर सर्व संचितावस्थेत रहातात. जे योगी नसतात, अजून निम्न स्तरावर असतात त्यांच्या कर्मांचे फळ तीन प्रकारचे असते. सात्त्विक, राजस आणि तामस. ह्यालाच शुक्ल, कृष्ण व मिश्रित फळ असेही म्हणतात. हे भोग अवश्य भोगावे लागतात, त्यामध्ये कोणताही अडथळा नसतो कारण-

जातिदेशकालव्यवहितानामप्यानन्तर्यं स्मृतिसंस्कारयोरेकरूपत्वात्॥९॥

‘जाति’ म्हणजे जन्म, ‘देश’ म्हणजे कोणतेही स्थान व ‘काल’ अर्थात् काळ- ह्या तिन्हींचे व्यवधान असूनही कर्म-संस्कार प्रकट होण्यात ‘आनन्तर्यम्’- कोणताही अडथळा रहात नाही. ह्याचे कारण स्मृती व संस्कार ह्या दोन्हींचे स्वरूप एकच असते. जे संस्कारांमध्ये असते तेच स्मृतीमध्ये उमटते.

जेव्हा संस्कारांचे उदित होणे शांत होते, तेव्हा स्मृती उत्तम प्रकारे शुद्ध होते-‘स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का।’ (१/४३) जेव्हा चित्त स्वरूपशून्य होते तेव्हा स्मृती पूर्ण रुपाने शुद्ध होते. केवळ लक्ष्याचा आभास शेष रहातो. ही निर्वितर्क समाधीची अवस्था होय. त्यामध्ये बीज विद्यमान असते. अंतःकरणात जेव्हा कोणताही संस्कार शेष नसतो तेव्हा स्मृतीपटलावर काय उमटणार?

संस्कारांची गती अबाधित असते. ते संस्कार जन्म-जन्मांतरापर्यंत यत्र-तत्र सर्वत्र कर्त्याचे अनुगमन (पाठलाग) करतात. काकभुशुंडिंना अनेक जन्म मिळाले, अनेक देशांमध्ये ते गेले, काल-चक्रातून फिरले, परंतु कोणताही अडथळा आला नाही. ‘कवनेउँ जन्म मिटिहि नहिं ग्याना। सुनहि सूद्र मम

बचन प्रवाना।।' (मानस, ७/१०८ घ/८) कोणत्याही जन्मात् त्यांनी प्राप्त केलेले ज्ञान नष्ट झाले नाही. असे होणे अनिवार्य असते-

तासामनादित्वं चाशिषो नित्यत्वात्।।१०।।

'तासाम्'- स्मृती व संस्कारांचे एकत्व असणे व त्यामुळे कर्म-संस्कार प्रकट होण्यात व्यवधान न येणे हे 'अनादित्वम्'- अनादी काळापासून आहे. ह्याचे कारण स्मृती व संस्कार ह्या दोन्हींचे स्वरूप एकच आहे. स्मृती पटलावर वासना उमटणे अनादी आहे, सुरुवातीपासून होत आहे. त्यामुळेच प्राणीमात्रांमध्ये सदा जिवंत रहाण्याची इच्छा बळावत रहाते. गीतेमध्ये म्हटले आहे-

प्रकृतिं पुरुषं चैव विद्ध्यनादी उभावपि।

विकारांश्च गुणांश्चैव विद्धि प्रकृतिसम्भवान्।। (१३/१९)

प्रकृती व पुरुष दोन्ही अनादी आहेत हे जाणावे. त्रिगुणमयी प्रकृतीतून संपूर्ण विकार उत्पन्न होतात हेही जाणावे.

जगण्याची इच्छा, सुख-साधनांची तृष्णा नष्ट करण्याचा काय उपाय आहे?

हेतुफलाश्रयालम्बनैः संगृहीतत्वादेशामभावे तदभावः।।११।।

हेतू, फळ, आश्रय व आलंबन- ह्या चार गोष्टींमुळे संस्कारांचा संग्रह होतो. त्यामुळे वासना उत्पन्न होतात. ह्या चारांचा अभाव होताच संस्कारांचा देखील अभाव होतो.

अविद्यादी क्लेशांमुळे वासना व तज्जनित संस्कार निर्माण होतात. त्या संस्कारांनुसार इतर कर्मे व साधनाजनित कर्मही निर्माण होते. ही सर्व कर्मे चांगले अथवा वाईट संस्कारच उत्पन्न करतात. पुनर्जन्म, आयुष्य व भोग ही त्या संस्कारांची 'फळे' होत. हे सर्व चित्ताच्या माध्यमातून होते म्हणून चित्त हे त्यांचे 'आश्रयस्थान' होय व ज्यांच्याद्वारे होते, जे त्यांना धारण करतात ते शब्दादी विषय त्यांचे 'आलंबन' होत. आलंबन, उद्दीपन, अनुभाव (मनोगतभाव सूचित करणारी बाह्य क्रिया), विभाव (रसोद्वीपक गोष्ट) व संचार- ह्यांमुळे भावरसांचा उद्रेक होतो. त्यामुळे चित्त द्रवीभूत होऊन संस्कारांशी जोडले जाते. वरील चारही माध्यमांचा पूर्णतः अभाव होताच धर्माचा उदय होतो. पुढील सूत्रात महर्षिंनी पुन्हा 'धर्म' शब्दाचा उल्लेख केलेला आहे-

अतीतानागतं स्वरूपतोऽस्त्यध्वभेदाद्धर्माणाम्।।१२।।

‘धर्माणाम्’- धर्माच्या ठिकाणी ‘अध्वभेदात्’- काळाचे भिन्नत्व असते. त्यामुळेच वासना इत्यादि जे पूर्ण झालेले आहेत असे ‘अतीत’- व जे पुढे येणारे आहेत, अजून प्रकट झालेले नाहीत असे ‘अनागतम्’- अशा ह्या अतीत व अनागत दोन्ही अवस्थांमध्ये धर्म स्वरूपतः विद्यमान असतो. धर्मांमध्ये काळाचा भेद असतो. ह्याच कारणास्तव अविद्या, वासना, चित्तवृत्ती इत्यादि ज्या अतीत आहेत, साधनेद्वारे जे संस्कार नष्ट झाले आहेत व ‘अनागत’- जे प्रकट झालेले नाहीत, भविष्यात येणार आहेत, जी स्थिती भविष्यात प्राप्त होणार आहे- अशा दोन्हींमध्ये धर्म स्वरूपतः विद्यमान असतो. धर्म म्हणजे परमचेतन परमात्मा. ‘धरमु न दूसर सत्य समाना।’ (मानस, २/९४/५); ‘सर्वधर्मान्परित्यज्य’ (गीता, १८/६६)- अर्जुना! समस्त धर्मांची चिंता सोड व एकमात्र मला शरण ये. एका ईश्वराला शरण जाणे हाच धर्म होय, परंतु-

ते व्यक्तसूक्ष्मा गुणात्मानः।।१३।।

हे व्यक्त व सूक्ष्म स्थितीमधील धर्म तत्त्वतः गुणस्वरूपच आहेत. गुणांचा जसा सात्त्विक, राजस, तामस, मलिन, मध्यम व उन्नत असा प्रभाव असतो, धर्मांचेही तसेच रूप असते. प्रथम पादाच्या चौथ्या सूत्रात म्हटल्याप्रमाणे ‘वृत्ति सारूप्यमितरत्र।’ जशी वृत्ती तसे आपण असतो. परंतु जेव्हा तिन्ही गुणांमध्ये समत्व येते तेव्हा काय होते? त्याविषयी पुढे म्हटले आहे-

परिणामैकत्वाद्बस्तुतत्त्वम्।।१४।।

परंतु ‘परिणाम एकत्वात्’- तिन्ही गुणांचे समत्व साधल्यानंतर परिणामाअंती ना सात्त्विक गुण रहातो, ना राजसी व ना तामसी गुण रहातो. त्यांचे कार्य शांत होते व तेव्हा ‘वस्तुतत्त्वम्’ विषय-वस्तू म्हणजेच योग, योगाभ्यास तत्त्व रूपाने प्रकट होतो. अर्थात् सत्य वस्तू असा द्रष्टा आत्मा परमात्म्याला विदित करविणारा, दर्शविणारा होतो.

भगवान श्रीकृष्णांनी ह्यावर भर दिला आहे- अर्जुना! कर्म (नियत कर्म) केल्याशिवाय सृष्टीमधील कोणीही अजूनपर्यंत परमात्मप्राप्ती करू शकलेले नाही

व भविष्यातही करु शकणार नाही. जनकादी ऋषींनी हेच कर्म करुन नैष्कर्म्य स्थिती प्राप्त केली. अभ्यास उन्नत होताच कर्माच्या परिणामी आत्मा विदित होतो. अशा आत्मतृप्त, आत्मस्थित पुरुषासाठी कोणतेही कर्तव्य शेष रहात नाही, प्राप्त करण्यायोग्य गोष्ट अप्राप्य रहात नाही. गुणांचे कार्य समाप्त होताच वस्तू तत्त्व प्रकट होते.

वस्तुसाम्ये चित्तभेदात्तयोर्विभक्तः पन्थाः॥१५॥

येथे वस्तू म्हणजे परमात्मा. 'वस्तुसाम्ये'- वस्तू जरी एकाच स्थितीमध्ये असली तरी 'चित्तभेदात्'- चित्तांचे भिन्नत्व असते. म्हणूनच 'तयोर्पन्थाः विभक्तः'- चित्त व चित्ताच्याद्वारे ग्रहण केली जाणारी वस्तू ह्या दोन्हींचा मार्ग भिन्न असतो. चित्त केवळ तीन गुणांपर्यंत, प्रकृतीपर्यंत कर्म करते तर द्रष्टा व्यापक असतो. वस्तूला पूर्णत्व असते व चित्त त्यामध्ये विलीन होते. प्रकृती वस्तूमध्ये परिवर्तित होते. पुढे परत चित्ताविषयी सांगितले आहे-

न चैकचित्ततन्त्रं वस्तु तदप्रमाणकं तदा किं स्यात्॥१६॥

ह्या व्यतिरिक्त वस्तू (परमात्मा) कोणत्याही एका चित्ताच्या अधीन नसते कारण जेव्हा ती वस्तू चित्ताचा विषय रहात नाही त्यावेळी 'किं स्यात्'- चित्ताचा काय उपयोग असतो? तर तेव्हा चित्त शांत प्रवाहित रहाते, अतः जेव्हा वस्तू प्रमाणद्वारा सिद्ध होते तेव्हा चित्ताचे वेगळे असे काही काम नसते. चित्त चेतनेचेच प्रसारण केंद्र बनते.

तदुपरागापेक्षित्वाच्चित्तस्य वस्तु ज्ञाताज्ञातम्॥१७॥

चित्त 'उपरागापेक्षी' असते. अर्थात् चित्त स्वतःमध्ये वस्तूचे प्रतिबिंब पडावे ही अपेक्षा करणारे असते. म्हणूनच चित्ताद्वारे ती वस्तू कधी ज्ञात तर कधी अज्ञात होत रहाते. म्हणजेच ध्यान कधी जमते तर कधी जमत नाही. चित्तामध्ये भगवंताचे जेव्हा आणि जितके प्रतिबिंब उमटते, चित्त तेव्हाच आणि तितकेच पाहू शकते. प्रतिबिंब उमटले नाही तर वस्तू अज्ञात रहाते. परंतु भगवंताला सर्व ज्ञात असते व चित्त मात्र केवळ तितकेच जाणू शकते जेवढे भगवंत ज्ञात करवितात.

सदा ज्ञाताश्चित्तवृत्तयस्तत्प्रभोः पुरुषस्यापरिणामित्वात्॥१८॥

चित्ताचा स्वामी पुरुष परिणामी नसतो म्हणजेच तो परिणाम पावणारा नसतो. त्यामुळेच चित्ताच्या वृत्ती त्याला सर्वदा ज्ञात असतात. 'तत्प्रभोः'- चित्ताचा स्वामी एकरस असतो म्हणून तो चित्ताच्या वृत्ती सदैव जाणतो की कोणती वृत्ती केव्हा, कोठे उत्पन्न झाली व तो त्या वृत्तींचे संचालन करीत रहातो. चित्ताचे जाणणे दृश्याद्वारे असते-

न तत्स्वाभासं दृश्यत्वात्॥१९॥

चित्त स्व-प्रकाश स्वरूप नाही कारण चित्ताच्या ठिकाणी 'दृश्यत्वात्'- दृश्यत्व आहे. चित्तामध्ये जो प्रकाश दिसून येतो तो प्रकाश पुरुषाद्वारे प्रसारित झालेल्या दृश्यामुळे असतो. चित्तामध्ये स्वतःचा प्रकाश नाही, स्वाभास नाही. चित्त जे काही पहाते, चित्तामध्ये जो प्रकाश दिसून येतो तो दृश्याद्वारेच असतो. दृश्य म्हणजे द्रष्टा-दृश्याचा संयोग होय जो क्लेशांना नष्ट करण्यास कारण असतो. जे प्रकाश, क्रिया व आत्मस्थिती देवविते व जे आत्म्याला भोग, मोक्ष व परममुक्ती संपादित करवून देते ते दृश्य होय. ह्या दृश्याचे संचालन पुरुषाकडून होत असते आणि त्याला चित्त विदित असते. चित्तामध्ये जो प्रकाश असतो तो ह्या दृश्याद्वारे असतो अन्यथा मनुष्य आंधळा असतो. वृत्ती तर एक तरंग आहे- 'गो गोचर जहँ लगि मन जाई। सो सब माया जानेहु भाई॥' (मानस, ३/१५/३) म्हणूनच आपण स्वतः एखादी कल्पना करणे म्हणजे मायाच होय, अंधःकार होय, त्यामध्ये ईश्वरीय प्रकाश नसतो. जे काही होते ते 'दृश्यत्वात्'- दृश्यामुळे होते. दृश्याचे कार्य पुरुषाला भोग प्रदान करणे हे असते. असे भोग मोक्ष प्राप्त करण्यात सहाय्यक असतात का? गीतेमध्ये भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात- 'भोक्तारं यज्ञ तपसां सर्वलोकमहेश्वरम्॥' (५/२९) यज्ञ, तप व संयम हेच त्या पुरुषाचे भोग असतात. ते दृश्य पूर्णपणे मुक्ती संपादित करविणारे असते. असो, चित्तामध्ये जो प्रकाश असतो तो दृश्यामुळे असतो.

एकसमये चोभयानवधारणम्॥२०॥

‘उभय अनवधारणम्’- एकाच वेळी चित्ताला स्वतःच्या व दृश्याच्या स्वरूपाचे ज्ञान होऊ शकत नाही कारण चित्त हे केवळ चित्तच असते, द्रष्टा नाही. दृश्य जेव्हा प्रसारित होते तेव्हा ते स्वतंत्रपणे प्रसारित होते. केव्हा, काय प्रसारित होणार आहे ते सर्व आपण आधीच जाणू शकत नाही. अनुभव प्राप्त होताच ज्ञात होऊ लागते.

चित्तान्तरदृश्ये बुद्धिबुद्धेरतिप्रसङ्गः स्मृतिसङ्करश्च॥२१॥

‘चित्तान्तरदृश्ये’- चित्ताचे एका प्रकारांतून दुसऱ्या प्रकारात परिवर्तन दृश्याच्या माध्यमातून होते व ‘बुद्धिबुद्धेरतिप्रसंगः’- बौद्धिक विकासाचा जो अंतरंगातील प्रसंग आहे तो देखील दृश्याच्या द्वारे प्रकट होतो आणि ‘स्मृतिसंकरश्च’- स्मृतीमध्ये मिसळत जातो. साधना पूर्ण होताच स्मृती शुद्ध होते. साधना पूर्ण होण्यासाठी पूर्व-विचारांमध्ये साधनात्मक दृश्याचे मिश्रण होत जाते.

चित्तेरप्रतिसंक्रमायास्तदाकारापत्तौ स्वबुद्धिसंवेदनम्॥२२॥

जरी पुरुष चैतन्य-शक्ती क्रियारहित व असंग असली तरी ‘तदाकारापत्तौ’- तदाकार स्थिती, एकाग्रता येताच पुरुषाला स्व-चित्ताचे ज्ञान होते. ‘स्वबुद्धिसंवेदनम्’- तदाकार होताच बुद्धी स्वरूप-स्थित होते, स्वरूपाचे बुद्धीमध्ये संवेदन होऊ लागते.

द्रष्टृदृश्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम्॥२३॥

द्रष्टा व दृश्य ह्या दोन्हीनी रंगलेले चित्त ‘सर्वार्थम्’- सर्वार्थ साधणारे म्हणजेच संपूर्ण दैवी संपत्ती (अर्थ) प्राप्त करवून देणारे असते. ह्याचे कारण द्रष्टा-दृश्य संयोग आत्म्यासाठी, पुरुषासाठी मुक्ती प्राप्त करविणारा असतो. म्हणूनच द्रष्टा-दृश्य संयोग ‘सर्वार्थ’- संपूर्ण दैवी संपद् प्राप्त करवून देणारा, कैवल्यपदाची प्राप्ती करवून देणारा असतो. गीतेमध्ये- ‘अन्तवन्त इमे देहा नित्यस्योक्ता शरीरिणः। अनाशिनोऽप्रमेयस्य तस्माद्युध्यस्व भारत।।’ (गीता, २/१८)- अविनाशी, अप्रमेय, नित्यस्वरूप आत्म्याची सर्व शरीरे नाशवंत असतात असे म्हटले आहे. म्हणून हे भरतवंशी अर्जुना! तू युद्ध कर.

आत्माच अमृत आहे, आत्माच अविनाशी आहे. तिनही काळांमध्ये त्याचा नाश होत नाही. तोच सत्य आहे. 'द्रष्टृदृश्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम्' द्रष्टा चैतन्य आहे, निर्मळ आहे. पुरुषाला भोग, मुक्ती प्राप्त करण्याचे साधन उपलब्ध करविणे, क्रिया व स्थिति प्रदान करणे हे दृश्याचे प्रयोजन आहे. द्रष्टा व दृश्य ह्या दोन्हीनी संचालित होणारे चित्त संपूर्ण अर्थप्राप्ती झालेले असते, संपूर्ण अर्थ, नैष्ठिकीम् सिद्धी प्रदान करणारे असते. पुढे म्हटले आहे-

तदसंख्येयवासनाभिश्चित्रमपि परार्थं संहत्यकारित्वात्।।२४।।

ते चित्त असंख्य वासनांनी भरलेले असूनही 'परार्थ'- अर्थात् परम अर्थाला प्राप्त करविणारे असते कारण ते समस्त वासनांना नष्ट करणारे असते. ज्याचे चित्त, द्रष्टा व दृश्याच्या संयोगाने रंगले आहे असा योगी असंख्य वासनांचा संसर्ग होऊनही लक्ष्यापासून विचलित होत नाही. वासना त्याला आकर्षित करीत नाहीत. 'पद्मपत्रमिवाम्भसा'- कमलाच्या पानांवर ज्याप्रमाणे पाणी अथवा चिखल टिकू शकत नाही, ते स्वच्छ रहाते, त्याचप्रमाणे महापुरुषही निर्मळ, मलरहित रहातात. जो त्यांच्या संसर्गात येतो त्याचेही कल्याण होते. पुज्य गुरुदेवांचा निवास जंगलात डाकू, भिळांच्या सांनिध्यात होता परंतु महाराजांच्या सहवासाने त्या सर्वांचे हृदय-परिवर्तन झाले. त्यांचा असभ्यपणा, क्रूरपणा नष्ट झाला व तेही साधना करू लागले.

विशेषदर्शिन आत्मभावभावनाविनिवृत्तिः।।२५।।

'विशेषदर्शिनः'- विशेष पुरुषाचे दर्शन झालेल्या योग्याच्या चित्तात आत्मभाव उरत नाही की मी योगी आहे, समर्थ आहे, आत्मस्थित आहे. ह्याचे कारण तो जाणतो की कर्ता-धर्ता तर तो विशेष पुरुष ईश्वर आहे. त्याचा देहाध्यास समाप्त होतो. अशा अवस्थेतील योग्याच्या चित्ताची स्थिती कशी असते?

तदा विवेकनिम्नं कैवल्यप्राग्भारं चित्तम्।।२६।।

अशा योग्याचे चित्त विवेकाकडे झुकलेले असते. कैवल्य पदाकडे उन्मुख असते. विशेष पुरुषाचे दर्शन होताच आत्मप्रशंसा निवृत्त होते परंतु अजून केवळ दर्शनच झालेले आहे, स्वरूपस्थिती प्राप्त झालेली नाही. अशा

स्तरावर चित्त विलक्षण विवेकवान होते व कैवल्याकडे गमन करते. अशा चित्तामध्ये शुभ-अशुभ संकल्प निर्माण होत नाहीत. तरीही त्या योग्याच्या चित्तामध्ये जे उद्वेग उसळतात ते काय असतात? त्यावर म्हटले आहे-

तच्छिद्रेषु प्रत्ययान्तराणि संस्कारेभ्यः॥२७॥

समाधिस्थ चित्ताच्या अंतरंगात विपरीत वस्तूंचे स्फुरण पूर्व संस्कारांमुळे होते. चित्त विवेकाकडे झुकलेले आहे अर्थात् सबीज समाधी अवस्था आहे. 'तच्छिद्रेषु'- चित्ताच्या अंतरंगात जे विजातीय छिद्र आहे, इतर गोष्टींचे ज्ञान आहे ते पूर्व संस्कारांमुळे आहे. अजून संस्कार शेष आहेत, भले स्वल्प असले, निग्रह करण्याचे असले तरी जिवंत आहेत. अंतरंगात जे विरोधी भाव उमटतात ते पूर्व-संस्कारांमुळे उमटतात. नवीन कर्म-संग्रह तर होत नाही व नवीन संस्कारही निर्माण होत नाहीत.

हानमेषां क्लेशवदुक्तम्॥२८॥

क्लेशांप्रमाणेच ह्या संस्कारांचाही नाश करण्यास सांगितले आहे. क्लेश जितके हानिकारक असतात तितकेच संस्कारही हानिकारक असतात. त्यामुळे क्लेशांप्रमाणे त्यांचाही विनाश करणे आवश्यक असते. अभ्यास करताना प्रमाद नसावा. संस्कारांचा उच्छेद होताच धर्ममेघ समाधी साध्य होते.

प्रसंख्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्वथा विवेकख्यातेर्धर्ममेघः समाधिः॥२९॥

ज्या योग्याला विवेक-ज्ञानाच्या श्रेष्ठतेमध्येही वैराग्य येते त्याचे विवेक-ज्ञान सदा टिकते व त्यामुळे त्याला धर्ममेघ समाधी प्राप्त होते. ह्या अवस्थेमध्ये केवळ धर्मच विद्यमान असतो. चिदाकाशात सर्वत्र धर्म पसरलेला असतो.

ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिः॥३०॥

धर्ममेघ समाधी प्राप्त होताच क्लेश, अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष, अभिनिवेश ह्यांचा व त्यांच्या पासून उत्पन्न होणाऱ्या कर्म-संस्कारांचा सर्वथा नाश होतो.

तदा सर्वावरणमलापेतस्य ज्ञानस्यानन्त्याज्ज्ञेयमल्पम्॥३१॥

त्यावेळी सर्व आवरणं आणि मल बाजूला होऊन अनंत सीमारहित ज्ञान मिळते, त्यामुळे 'ज्ञेयं अल्पम्'- ज्ञेय पदार्थ अर्थात् परमात्मा व साधक ह्यांच्यामध्ये अगदी थोडेच अंतर रहाते.

ततः कृतार्थानां परिणामक्रमसमाप्तिर्गुणानाम्।।३२।।

द्रष्ट्याची अनुभूती व नंतर ज्ञेय पदार्थाची अनुभूती होऊन जे थोडेसे अंतर असते तेही नाहीसे होते. अशाप्रकारे साधक जेव्हा कृतार्थ होतो, आपले कार्य पूर्ण करतो तेव्हा त्याच्यावर होणारा गुणांचा प्रभाव व परिणामांचा क्रम समाप्त होतो. सत्व, रज व तम हे तीन गुण साधकावर उत्तम, मध्यम व निकृष्ट असे तीन प्रकारचे प्रभाव टाकत असतात. त्यांचा क्रम चालूच असतो. परंतु ह्या अवस्थेमध्ये तो क्रम कायमचा समाप्त होतो. योगी गुणांच्या पलिकडे जातो. अशावेळी साधनेचा क्रम कसा असतो?-

क्षणप्रतियोगी परिणामापरान्तनिर्ग्राह्यः क्रमः।।३३।।

जो क्षणांचा प्रतियोगी आहे आणि 'परिणामापरान्तनिर्ग्राह्यः'- ज्याचे स्वरूप परिणामाअंती समजते तो क्रम होय. सुरुवातीला साधक तासन्तास साधनेला (नामस्मरणाला) बसला तरी काही मिनिटेच त्याची साधना होऊ शकते. साधनेच्या उन्नत अवस्थेमध्ये बऱ्याच तासांच्या साधनेतील काही मिनिटेच वाया जातात व संयम परिवक्व होताच श्वास आला की 'ओम्', बाहेर पडला की 'ओम्'- एकही श्वास जाणीव न होता व्यर्थ जात नाही. अशा अवस्थेमध्ये आपण क्षणांचे प्रतियोगी होता, क्षणांशी जोडले जाता. प्रत्येक क्षणावर आपले नियंत्रण येते. साधना अशा अवस्थेला पोहोचते की एकही श्वास व्यर्थ जात नाही. त्यावेळी अंतिम परिणाम येईपर्यंत क्रम-परिणाम अग्राह्य होऊन जातो. क्रम-परिणामाचा काही उपयोग रहात नाही. आता क्षण-क्रम काहीही ग्रहण करीत नाहीत. ह्या परिणामाबरोबर पुरुषार्थ पूर्णत्वाला जातो.

पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्य

स्वरूपप्रतिष्ठा वा चित्तिशक्तेरिति।।३४।।

पुरुषार्थशून्य झालेल्या, साधना पूर्ण झालेल्या गुणांचे आपल्या कारणामध्ये विलिन होऊन द्रष्टा आपल्या स्वरूपामध्ये प्रतिष्ठित होणे म्हणजे कैवल्य होय.

गुण आपल्या कारणामध्ये विलिन होणे, 'चितिशक्तेः स्वरूपप्रतिष्ठा' द्रष्टा आपल्या स्वरूपामधे प्रतिष्ठित होणे 'कैवल्यम्'- हे कैवल्यपद होय. आता गुण काहीही नवीन उत्पन्न करित नाहीत, आपल्या कारणात लीन होतात. द्रष्टा आपल्या स्वरूपामध्ये स्थित होतो. साधना पूर्ण होते.

शास्त्राच्या आरंभी 'योगश्चित्तवृत्ति निरोधः' अशी जी प्रस्तावना केली आहे, 'तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्' असे जे प्रस्थापित केले आहे त्याचेच येथे समापन केले आहे की द्रष्टा आपल्या स्वरूपामध्ये स्थित होतो. हीच कैवल्यस्थिती होय. त्यानंतर योगी शाश्वत जीवन, शाश्वत शांती व शाश्वत स्थिती प्राप्त करतो अशाप्रकारे कैवल्यपाद पूर्ण झाला.

निष्कर्ष-

सिद्धी अनंत आहेत. जगातील सामान्य गोष्टींपेक्षा वेगळे व विलक्षण सामर्थ्य प्राप्त करण्यास 'सिद्धी' म्हणतात. योगदर्शनाच्या तृतीय पादामध्ये अष्टसिद्धींचा व अन्य सिद्धींचा उल्लेख केलेला आहे, परंतु परमतत्त्व परमात्मा विदित होणे हीच परमसिद्धी होय. अनेक जन्मी साधना करणाऱ्या साधकाला साधनेची परिपक्व अवस्था येताच जिवंतपणीच ही सिद्धी प्राप्त होते (भगवान श्रीकृष्णांप्रमाणे). इतर साधकांना साधन-अवस्थेतील भिन्नतेनुसार भक्ती, मंत्र, तप आणि समाधीद्वारे सफलता मिळते.

पूर्व प्रकृती पूर्ण होणे व पुढील उन्नत प्रकृती जागृत होणे हे जन्म-परिवर्तन होय. ज्या प्रकृतीने चित्ताला जखडलेले असते ती प्रकृती शांत होऊन उन्नत प्रकृतीचा प्रादुर्भाव होणे हेच जन्म-परिवर्तन होय. अशा अवस्थेमध्ये जर मृत्यू आला तर त्याच स्तरावर पुढील जन्म प्राप्त होतो. जन्म, भक्ती, मंत्र, तप, व समाधी ही निमित्ते आहेत. त्यांच्याद्वारे प्रकृतीचे संचालन होत नाही तर त्यांच्याद्वारे व्यत्यय दूर केला जातो की ज्यामुळे उन्नत प्रकृती आपोआपच प्रसारित होते. अशाप्रकारे चित्ताचे एका प्रकारातून दुसऱ्या प्रकारात परिवर्तन होणे हा जात्यन्तर परिणाम, जाती-परिणाम, जन्म-परिवर्तन होय. ही एक रचना आहे. जोपर्यंत अस्मिता असते तोपर्यंत हे चित्त परिवर्तित होत रहाते. आत्मा व वृत्तींचे मिश्रण

म्हणजे 'अस्मिता' होय. चित्ताच्या अनेक प्रवृत्तींना स्थिर करणे, ईश्वराठायी समर्पित करणे, ईश्वरामध्ये नियुक्त करणे हे चित्ताचे कार्य असते. असे करताना क्रमशः जेव्हा ध्यानाची अवस्था येते तेव्हा अशा ध्यानजनित चित्ताचा कधी विनाश होत नाही. कारण अशा योग्याचे कर्म अशुक्ल, अकृष्ण असते.

सामान्य लोकांचे कर्म तीन प्रकारचे असते. ही कर्मे वासनांनाच जन्म देतात. अनंत जन्म-परिवर्तन व काळ लोटल्यावरही ही कर्मे निर्धारित समयी प्रकट होतात. ह्याचे कारण स्मृती व संस्कारांचे स्वरूप एकच असते. स्मृतीमध्ये तेच उत्पन्न होते जे संस्कारांमध्ये असते. अनादिकाळापासून हे एकत्व आहे म्हणून 'नित्यत्वात्'- नित्य स्वरूप प्राप्त करावे ही भावना कायम रहाते. हेतू, फळ, आश्रय व आलंबन- ह्यांच्याद्वारे संस्कारांचे, वासनांचे सृजन होते. ह्या चारांचाही अभाव होताच वासना, संस्कार कायमचे नष्ट होतात.

अविद्या इत्यादि क्लेश संस्कारांना कारणीभूत आहेत व पुनर्जन्म, आयुष्य व भोग हे त्यांचे फळ आहे. चित्त हे त्यांचा आधार आहे व विषय हे आलंबन आहेत. हेतू, फळ, आश्रय व आलंबन ह्यांचा अभाव होताच संस्कार कायमचे नष्ट होतात. संस्कार नष्ट होताच 'धर्म' अस्तित्वात येतो. काळाचे व्यवधान असूनही हेतू, फळ, आश्रय व आलंबन- असे जे अतीत आहे व स्वरूपाची प्राप्ती व स्थिती इत्यादि जे अजून प्रकट झालेले नाही अर्थात् 'अनागत'- आहेत- अशा अतीत व अनागत दोन्ही अवस्थांमध्ये 'स्वरूपतोऽस्ति'- धर्म कायम स्वरूपी विद्यमान व प्रसारित झालेला असतो. गुणांच्या अनुसार धर्म उत्तम, मध्यम व मलिन अवस्थेमध्ये दिसून येतो, परंतु तो असतो स्थिर व प्रत्यक्ष. तिनही गुणांचा परिणाम एकच असल्यामुळे 'वस्तुतत्त्वम्'- जी योगसाधना करित होतो त्या साधनेमुळे प्राप्त झालेला चेतन द्रष्टा तत्त्व रूपाने विदित होणे संभव होते. 'वस्तुसाम्ये चित्तम्'- वस्तू जेव्हा एकाच स्थितीमध्ये असते तेव्हा चित्ताचे भिन्नत्व स्पष्ट होते की चित्ताचा मार्ग वेगळा आहे व वस्तू ही त्याहून भिन्न एक सत्ता आहे. वस्तू म्हणजे परमात्मा. चित्त, वस्तूचे स्वतःमध्ये प्रतिबिंब पडावे अशी अपेक्षा करणारे असते. वस्तूचे जितक्या प्रमाणात प्रतिबिंब पडते तेवढेच ज्ञान चित्ताला होते,

अन्यथा होत नाही. परंतु वस्तू द्रष्टा आहे, अर्थात् परमात्मा आहे. त्यामुळे त्याला चित्तवृत्तींचे ज्ञान सदैव असते. चित्तामध्ये जो प्रकाश दिसतो तो द्रष्टा-दृश्याच्या संयोगामुळे असतो. चित्तामध्ये ज्या प्रमाणात दृश्य प्रसारित होते तेवढेच चित्ताला कळते. चित्त त्याच्या पलिकडे काही जाणू शकत नाही.

चेतन-शक्ती जरी क्रियारहित व असंग असली तरी तदाकार स्थिती येताच 'स्वबुद्धिसंवेदनम्'- बुद्धीमध्ये स्वरूपाचे संवेदन प्राप्त करून घेते. हे संवेदन कसे प्राप्त केले जाते? कशाच्याद्वारे प्राप्त केले जाते? ह्यावर महर्षि म्हणतात- द्रष्टा व दृश्याने चित्तरांगेले चित्त 'सर्वार्थम्'- संपूर्ण अर्थ प्राप्त करणारे होते. ह्यालाच अनुभव प्राप्त होणे म्हणतात. द्रष्टा व दृश्याने रांगलेले चित्तच 'परार्थम्'- परमार्थिक अर्थ प्राप्त करविणारे होते कारण ते चित्त समस्त वासनांना नष्ट करणारे होते. 'विशेषदर्शिनः'- क्लेश-कर्माच्या पलिकडे असलेल्या विशेष ईश्वराचे दर्शन करविणारे होते. असे चित्त ईश्वरास प्राप्त करवून घेते. ह्या अवस्थेमधील योग्याचा आत्मभाव, अहंभाव की 'मी योगी आहे'- हा भाव कायमचा नष्ट होतो. त्याचे चित्त विवेकाकडे झुकते व कैवल्य स्वरूपाकडे उन्मुख होते.

अशा चित्तामध्ये कधी-कधी यत्किंचित स्फुरण होते, सूक्ष्म संस्कार उत्पन्न होतात. क्लेशांप्रमाणे हे संस्कारही भयंकर असतात. म्हणून साधकाने बेसावधपणा व प्रमाद करू नये. क्लेशांप्रमाणे ह्या सूक्ष्म संस्कारांचाही विनाश करणे अनिवार्य असते. त्यांचे उन्मूलन होईपर्यंत साधकाने साधनेमध्ये तल्लीन राहिले पाहिजे.

सूक्ष्म संस्कारांचा समूळ नाश होताच योग्याला विवेक-ज्ञानाच्या श्रेष्ठते विषयीही परम वैराग्य प्राप्त होते. त्याचे विवेक-ज्ञान कायम प्रकाशमान राहिल्याकारणाने 'धर्ममेघः समाधिः'- त्याला शून्यावस्था प्राप्त होते. ही अवस्था प्राप्त होताच सर्व क्लेशांचा व शुभाशुभ कर्मांचा अंत होतो. त्यावेळी सर्व आवरणं व मल समाप्त होऊन त्याला अनंत, सीमारहित ज्ञान मिळते. 'ज्ञेय अल्पम्'- ज्ञेय ज्योतिर्मय द्रष्टा अगदी अल्प प्रमाणात अज्ञात रहातो. सर्व ज्ञात होते, थोडेसेच शेष असते. जेव्हा तो अल्प भेदही नाहीसा होतो तेव्हा तो योगी

कृतार्थ होतो. त्याचे कर्तव्य पूर्ण होते- 'ततः कृतार्थानां परिणामक्रमसमाप्ति तर्गुणानाम्।' (४/३२)

त्यानंतर आपले कार्य पूर्ण करुन गुणांच्या परिणामक्रमाची समाप्ती होते. आता गुण कोणताही परिणाम उत्पन्न करू शकत नाहीत. ह्या अवस्थेत प्रत्येक श्वासावर, प्रत्येक क्षणावर योग्याचे नियंत्रण येते. साधक आरंभी तासांचा प्रतियोगी असतो, साधन दृढ होताच क्षणांचा प्रतियोगी होतो, एकही श्वास व्यर्थ जात नाही. ह्या नंतर 'निर्ग्राह्य क्रमः'- कर्म काहीही निर्माण वा ग्रहण करीत नाही, चांगलेही नाही व वाईटही नाही. हाच त्याचा परिणाम होय. येथे पुरुषार्थ पूर्ण होतो, साधना पूर्ण होते.

'पुरुषार्थशून्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चित्तिशक्तेरिति।' (४/३४) स्वरूपप्राप्तीसाठी केलेला पुरुषार्थ, योग-साधनेचा क्रम पूर्ण झाला की गुण आपल्या कारणामध्ये विलीन होणे अथवा द्रष्टा स्वरूपामध्ये प्रतिष्ठित होणे, हेच कैवल्यपद होय. तेथे जन्म-मृत्यू, सुख-दुःख काहीही नसते. अभय-पद, अमृतमयपद व कायम टिकणारी शांती असते. 'तत्प्रसादात्परां शान्तिं 'स्थानं प्राप्स्यसि शाश्वतम्।।' (गीता, १८/६२) भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात-अर्जुना! हृदयस्थित ईश्वराला शरण जा. त्याच्या कृपेने तुला परम-शांती प्राप्त होईल. शाश्वत, सनातन असे स्थान प्राप्त होईल.

॥ ॐ श्री परमात्मने नमः ॥

उपसंहार

● दोन प्रकारचे पुरुष

गीतेमध्ये म्हटले आहे 'द्वाविमौ पुरुषौ लोके क्षरश्चाक्षर एव च। क्षरः सर्वाणि भूतानि कूटस्थोऽक्षर उच्यते।।' (१५/१६)- जगामध्ये क्षर व अक्षर असे दोन प्रकारचे पुरुष आहेत. तिसरा 'उत्तम' पुरुष आहे, जो अनिर्वचनीय आहे. त्यास 'परमात्मा' अथवा 'पुरुषोत्तम' म्हटले जाते.

महर्षि पतंजलींनीही 'योगदर्शन' मध्ये पुरुषाची दोन स्वरूपे सांगितली आहेत- एक द्रष्टा जो कालातीत अशा आत्मस्वरूपामध्ये स्थित असतो व दुसरा पुरुष वृत्तींच्या प्रवाहाप्रमाणे असतो. जशी वृत्ती तसे आपले रूप असते व तेच अशा स्थितीमध्ये द्रष्ट्याचेही रूप असते.

महर्षिंनी आरंभीच वृत्तींच्या स्वरूपाविषयी सांगितले आहे. वृत्ती दोन प्रकारच्या असतात- क्लिष्ट व अक्लिष्ट. वृत्तींचा निरोध करणे हेच योगाचे ध्येय असते. योगशास्त्राच्या आरंभी महर्षि म्हणतात- 'अथ योगानुशासनम्।' योग म्हणजे काय? हे समजून घ्या. योग एक अनुशासन आहे. अनुशासित कोणाला करायचे? 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।' (१/२)- चित्तवृत्तींचा निरोध करणे म्हणजे योग होय. एखाद्याने मेहनत करुन अभ्यास आणि वैराग्य साध्य केले व त्याला वृत्तींचा निरोध करणे शक्य झालेच तर त्यापासून काय लाभ होतो? 'तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्।' (१/३)- निरोध साध्य होताच द्रष्टा स्वरूपामध्ये स्थित होतो. चैतन्य, अविनाशी, निर्लेप अशा स्वरूपामध्ये स्थिती प्राप्त होते. निरोध साध्य होण्याआधी द्रष्ट्याचे स्वरूप काय असते? 'वृत्तिसारूप्यमितरत्र।' (१/४)- त्यावेळी जसे वृत्तींचे स्वरूप असते तसा आपल्यासाठी द्रष्टा असतो.

जोपर्यंत वृत्ती शिल्लक असतात तोपर्यंत शरीरांचे परिवर्तन होत रहाते, 'जात्यन्तर-परिणामः प्रकृत्यापूरात्।।' (४/२) 'जाति' म्हणजे जन्म. एका जन्मातून दुसऱ्या जन्मात परिवर्तन होणे हा जात्यंतर-परिणाम होय. हा परिणाम

‘प्रकृत्यापूरात्’- प्रकृती पूर्ण झाल्यामुळे होतो. ज्या प्रकृतीने चित्ताला जखडलेले असते ती प्रकृती शांत होणे व उन्नत प्रकृतीचा प्रादुर्भाव होणे हेच जाती-परिवर्तन, जन्म-परिवर्तन होय. अर्थात् हाच जात्यंतर-परिणाम होय. क्रमशः उन्नती करित चित्ताचे एका प्रकारातून दुसऱ्या प्रकारात बदलणे हेच जन्म-परिवर्तन होय. जात्यंतर-परिणामाच्या ज्या स्थितीमध्ये असताना मृत्यू येतो, पुढच्या जन्मी त्याच अवस्थेप्रमाणे शरीर प्राप्त होते. तरीही पुरुषाची दोन रूपे आहेत. वृत्तींचा निरोध होताच द्रष्टा आपल्या अविनाशी, परमात्म स्वरूपामध्ये स्थित होतो, कैवल्य-पद प्राप्त करतो. अन्यथा जसा वृत्तींचा प्रवाह असतो तसेच आपल्यासाठी द्रष्ट्याचे स्वरूप असते. तेच आपले स्वरूप असते. वृत्तींमुळेच जन्म-परिवर्तन होते.

● साधना कशी आरंभ करावी?

‘तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः।’ (२/१)
तप-मनासहित इंद्रियांना इष्टाच्या अनुरूप संयमित करणे म्हणजे ‘तप’ होय. स्वाध्याय- किती प्रमाणात मन एकाग्र झाले पाहिजे व किती प्रमाणात साधनेमध्ये एकाग्र होत आहे ह्याचे उत्तम प्रकारे आकलन करित साधनेमध्ये प्रवृत्त होणे म्हणजे ‘स्वाध्याय’ होय. ईश्वर-प्रणिधान- एका ईश्वराठायी समर्पण होय. तप, स्वाध्याय व ईश्वर-प्रणिधानाने योग-क्रिया आरंभ होते. योगाच्या अंगांचे अनुष्ठान केल्याने अशुद्धीचा नाश होतो व ज्योतिर्मय परमात्म्याच्या ज्ञानाचा प्रकाश विवेकख्यातिपर्यंत पसरतो. (२.२८)

● अभ्यास

‘स्थिरसुखमासनम्।’ (२/४६)- स्थिर, अचल, सुखावह स्थितीत बसण्यास ‘आसन’ म्हणतात. स्थिर सरळ बसून कधी सुख मिळते का? सहज सुख तर केवळ परमात्म्याठायी असते. जेव्हा परमात्मा चिंतनामध्ये प्रसारित होतो तेव्हा आसन सिद्ध होते. ‘प्रयत्नशैथिल्यानन्त-समापत्तिभ्याम्।’ (२/४७)- प्रयत्नांमध्ये सहजता येताच व अनंत परमात्म्यामध्ये मन एकाग्र होताच आसन स्थिर होते. अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वर-प्रणिधान हे साधण्याचा जो प्रयत्न चालू असतो

त्यामध्ये सहजता येते अर्थात् प्रयत्न करावयास न लागता ते सहजपणे साध्य होऊ लागतात, तसेच जेव्हा परमात्म्याठायी मन एकाग्र होते तेव्हा आसन सिद्ध होते.

चित्तवृत्ती दोन प्रकारच्या असतात-क्लिष्ट व अक्लिष्ट. अभ्यास व वैराग्याने चित्तवृत्तींचा निरोध करणे शक्य होते. अभ्यास म्हणजे चित्ताला स्थिर करण्याचा प्रयत्न. अभ्यासाचा आरंभ ईश्वराला शरण जाण्याने, ॐ चा जप करण्याने, योगांगांच्या अध्ययनाने होतो. अभ्यास दीर्घकाळ, निरंतर, आदरपूर्वक व यथासांग श्रद्धापूर्वक केल्याने 'दृढभूमिः'- दृढ होतो. जेव्हा चित्त अचल, स्थिर रहण्याच्या अवस्थेमध्ये येते तेव्हा आसन साधले जाते.

कैवल्य प्राप्तीच्या अंतिम चरणापर्यंत अभ्यास करावा लागतो- 'पुरुषार्थशू-न्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूपप्रतिष्ठा वा चित्तिशक्तेरिति।' (४/३४) 'पुरुषार्थशून्यानाम्'- जेव्हा एखाद्या पुरुषाचे कोणतेही कर्तव्य शेष रहात नाही व जेव्हा चित्ताला स्थिर करण्यासाठी करावा लागणारा प्रयत्न, पुरुषार्थ पूर्ण होतो तेव्हा त्याचा अभ्यास पूर्ण होतो. गुण आपल्या कारणामध्ये विलीन होणे व द्रष्टा आपल्या स्वरूपामध्ये प्रतिष्ठित होणे, हेच कैवल्यपद होय. येथे जन्म-मृत्यू नसतो, सुख-दुःख नसते. ही अवस्था प्राप्त होताच अभ्यास पूर्ण होतो.

● वैराग्य

अभ्यास व वैराग्याने अनंत चित्तवृत्तींचा निरोध शक्य होतो- 'अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः।' (१/१२) वैराग्य म्हणजे काय? समाधीपादाच्या पंधराव्या सूत्रात महर्षि म्हणतात 'दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम्।' (१/१५) सृष्टीमध्ये जे भोग दिसतात व सृष्टीमधील सुखांपेक्षाही अधिक सुखे असलेल्या स्वर्गाविषयी जे सांगितले जाते त्या सर्वांविषयी आसक्तीरहित अशी चित्ताची जी वशीकार अवस्था आहे त्याचे नाव 'वैराग्य' होय.

वैराग्याच्या बरोबरीने अभ्यासही सुरु असतोच. अभ्यास करित करित जेव्हा परमतत्त्व परमात्मा विदित होतो तेव्हा प्रकृतीच्या गुणांविषयी असलेल्या आसक्तीचा सर्वथा अभाव होतो. 'तत्परं पुरुषख्यातेर्गुण वैतृष्ण्यम्।'

(१/१६) पुरुष अर्थात् परम पुरुष, चेतन, निर्मळ अशा परमात्म स्वरूपाचे ज्ञान होताच प्रकृतीच्या गुणांविषयी वाटणाऱ्या आसक्तीचा अभाव होतो की जणू काही ते गुण अस्तित्वात नाहीत तेव्हा शोध कशाचा घेणार? जेव्हा कशाविषयीही आसक्ती रहात नाही तेव्हा पर-वैराग्याची अवस्था येते, ही वैराग्याची पराकाष्ठा होय.

विभूतिपादामध्ये पुन्हा त्यावर प्रकाश टाकला आहे-
 'सत्त्वपुरुषान्यताख्याति मात्रस्य सर्वभावाधिष्ठातृत्वं सर्वज्ञातृत्वं च।'
 (३/४९) बुद्धी व पुरुष किंवा साधक व साध्य ह्या दोहोंमधील भिन्नत्वाची जाणीव केवळ शेष रहाते. ही सबीज समाधीची अवस्था होय. ही अवस्था प्राप्त झालेल्या योग्याचे समस्त भावनांवर स्वामित्व येते. त्याच्यामध्ये सर्व जाणण्याची क्षमता येते. जेव्हा स्वामित्व व सर्वज्ञता ह्यांविषयीही वैराग्य येते तेव्हा दोषांच्या बीजाचा सर्वथा नाश होतो व कैवल्य प्राप्ती होते. तात्पर्य-कैवल्यपद, शाश्वत धाम प्राप्त होईपर्यंत वैराग्य आवश्यक असते. तेव्हा वैराग्याचे पालन करणे अनिवार्य आहे.

● ईश्वर

'योगदर्शन' शास्त्रामध्ये परम चेतन परमात्म्याला आत्मा, द्रष्टा पुरुष तथा चित्तिशक्ती असे संबोधले आहे. उदा. साधनपादाच्या एक्केचाळीसाव्या सूत्रामध्ये म्हटले आहे की शौच साध्य होताच आत्म-दर्शनाची योग्यता येते. समाधीपादाच्या तिसऱ्या सूत्रात म्हटले आहे की चित्तवृत्तींचा निरोध होताच द्रष्टा आपल्या स्वरूपामध्ये स्थित होतो. कैवल्यपादाच्या सतराव्या सूत्रात म्हटले आहे की चित्ताचा स्वामी पुरुष अपरिणामी असतो म्हणून त्यास चित्ताच्या वृत्ती सदैव ज्ञात असतात. ह्याच पादाच्या अंतिम सूत्रात म्हटले आहे की द्रष्ट्याचे, चित्-शक्तीचे आपल्या स्वरूपात प्रतिष्ठित होणे हेच कैवल्य होय. अशाप्रकारे परमतत्त्व परमात्म्याला द्रष्टा, चित्-शक्ती, पुरुष, प्रभू व आत्मा असे संबोधले आहे जो ज्योतिर्मय आहे, तत्त्वरूप आहे.

परंतु ह्या शास्त्रामध्ये 'ईश्वर' हा शब्दही आलेला आहे. 'ईश्वर' ही एक वेगळी उपलब्धी आहे. ती ही परमात्म स्वरूपच आहे. परम चेतन परमात्मा

सहज स्वरूप आहे तर ईश्वर ही एक उपलब्धी आहे. प्रश्न उत्पन्न होतो की अभ्यास व वैराग्य आचरताना आपण कोणाचा आश्रय घ्यावा? कोणाला शरण जावे? महर्षिनी समाधिपादमध्ये म्हटले आहे- 'ईश्वरप्रणिधानाद्वा।' (१/२३) ईश्वराला शरण गेल्याने निर्बीज समाधी सिद्ध होते.

'ईश्वर' म्हणजे कोण? 'क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः।' (१/२४) अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष व अभिनिवेश- हे पाच क्लेश, त्यांपासून उत्पन्न झालेले कर्म, कर्मांचा संग्रह व त्यांचा परिणाम तथा त्याविषयी वासना- ह्या चारही गोष्टींशी ज्याचा संबंध नाही, समस्त पुरुषांमध्ये जो उत्तम आहे तो विशेष पुरुष 'ईश्वर' होय. आधी कधीतरी त्याचा ह्या गोष्टींशी संबंध होता, परंतु आज संबंध नाही तोच विशेष पुरुष ईश्वर होय, अर्थात् तोच स्वामी होय.

गीतेमध्ये क्षत्रिय-धर्माचा उल्लेख करताना म्हटले आहे- शौर्य तेजो धृतिर्दाक्ष्यं युद्धे चाप्यपलायनम्। दानमीश्वरभावश्च क्षात्रं कर्म स्वभावजम्।। (१८/४३) शौर्य, तेज, धैर्य, साधनेमध्ये दक्षता (दाक्ष्य युद्धे), दान अर्थात् सर्वस्वाचे समर्पण आणि ईश्वरभाव- अर्थात् सर्व भावांवर स्वामीत्व - हे क्षत्रियांचे स्वभावजन्य कर्म आहे- येथे 'ईश्वर' शब्दाचा अर्थ स्वामी होय.

'तत्र निरतिशयं सार्वज्ञबीजम्।' (१/२५)- त्या ईश्वरामध्ये अत्यंत सर्वज्ञता असते व ती सहजपणे असते. त्याच्यापासून काहीही लपत नाही व 'मी सर्वज्ञ आहे' अशी जाणीव देखील त्याला नसते. त्याच्याठायी सर्वज्ञता स्वाभाविकपणे असते. अनादिकाळापासून हेच सद्गुरुंचे स्वरूप आहे.

'पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात्।' (१/२६)- ईश्वर अनादिकाळापासून पूर्वजांचाही गुरु आहे कारण तो काळाच्या पलिकडे आहे. तो पुरुष काळाशी संबन्धरहित आहे हीच सद्गुरुंची स्थिती होय, अकाल पुरुषाची स्थिती होय.

'तस्य वाचकः प्रणवः।' (१/२७)- त्या ईश्वराचे वाचिक नाम 'प्रणव' अथवा 'ओम्' आहे. परमात्मप्राप्तीच्या पश्चात् प्रत्येक महापुरुषाचे नाम

‘ओम्’ असते, ज्यामध्ये ते स्थित असतात. तेव्हा ‘ओम्’ चा जप करावा. ‘तज्जपस्तदर्थभावनम्’ ‘ओम्’ चा जप व त्याच्या अर्थानुरूप परमेश्वररूपी सद्गुरुंचे चिंतन, त्यांचे ध्यान अनिवार्य आहे. असे केल्याने ‘अन्तरायाभावः’- विघ्नांचा अभाव होतो, अंतरात्म्याच्या स्वरूपामध्ये स्थिती प्राप्त होते. परमात्मा ज्ञात होतो.

योगाचा आरंभ कसा होतो? लोकांच्या ह्या प्रश्नावर महर्षि म्हणतात ‘तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः।’ (२/१)- तप, स्वाध्याय व ईश्वराला शरण जाण्याने योग-क्रिया आरंभ होते. ईश्वर-प्रणिधान म्हणजेच सद्गुरुंच्याठायी समर्पण, त्याशिवाय साधना जागृत होत नाही.

● अन्तराय (विघ्न)

समाधिपादाच्या अठ्ठाविसाव्या सूत्रात महर्षि पतंजलींनी म्हटले आहे ‘तज्जपस्तदर्थभावनम्’- ‘ओम्’ अथवा ‘प्रणव’ ह्या ईश्वरास संबोधित करणाऱ्या नामाचा जप करावा व त्याच्या अर्थानुरूप ईश्वराचे ध्यान करावे. सद्गुरुंच्या प्रति श्रद्धा स्थिर करावी. ध्यान करण्याचा प्रयत्न तर सर्वजण करतात. परंतु मन एकाग्र होत नाही. मनाच्या तळाशी अशी काही विघ्ने असतात जी उद्वेग उत्पन्न करतात. ‘ओम्’ चा जप करताना सद्गुरुंचे ध्यान केल्याने ‘अन्तरायाभावः’- अंतःकरणात उत्पन्न होणाऱ्या (जे बाहेरून दिसत नाहीत, आतमध्ये निर्माण होतात) विकारांचा अभाव होतो व अंतरात्म्याच्या स्वरूपाचे ज्ञान होते.

ज्या अंतरायांचा (विघ्नांचा) अभाव होतो ते अंतराय कोणते? ह्यावर समाधिपादाच्या तिसाव्या सूत्रात महर्षि म्हणतात की व्याधी, स्त्यान, संशय, प्रमाद, आलस्य, अविरती, भ्रान्तिदर्शन, अलब्धभूमिका व अनवस्थितत्व- हे चित्ताचे नऊ विक्षेप आहेत. ह्यांनाच अंतराय (विघ्न) म्हणतात-

व्याधी- शरीरामध्ये, इंद्रियांमध्ये एखादा रोग होणे. त्यामुळे चित्त चिंतनात एकाग्र होत नाही व रोगाच्या चिंतेमध्ये व्यस्त रहाते.

स्त्यान - अकर्मण्यता अर्थात् साधनेमध्ये प्रवृत्त न होण्याचा स्वभाव म्हणजे स्त्यान होय.

संशय - स्वःतच्या कुवतीवर अथवा योगाच्या फळाविषयी संदेह होणे म्हणजे संशय होय.

प्रमाद - योग साधनेच्या अनुष्ठानांची अवहेलना करणे, व्यर्थ गोष्टींमध्ये वेळ घालविणे हा प्रमाद होय.

आलस्य - साधना नंतर कधीतरी करू अशी टाळा-टाळ करणे हे आलस्य होय. अधिक जेवल्यानेही शरीरामध्ये आळस निर्माण होतो.

अविरति - तीव्र वैराग्याचा अभाव म्हणजे अविरति. कधी-कधी विषयांशी संबंध येताच वैराग्याऐवजी इंद्रिये त्या विषयांचे चिंतन करू लागतात.

भ्रान्तिदर्शन - 'साधना खरंच योग्य आहे अथवा नाही' असे वाटणे. योग साधनेच्या फळाचे खरे आकलन न होता वेगळाच अर्थ वाटणे हे भ्रान्तिदर्शन होय.

अलब्धभूमिकत्व - साधनेच्या उत्तरोत्तर उन्नत अवस्थांचे, भूमिकांचे स्पष्ट ज्ञान न होणे.

अनवस्थितत्व - योगामध्ये उत्तम प्रकारे स्थिर झालेले चित्त अचानक विनाकारण भरकटणे, चित्तामध्ये पाच - सात मिनिटे अकस्मात उद्वेग उत्पन्न होणे.

हे अंतराय बाहेरून कोणत्याही संग-दोषामुळे अथवा विषयांच्या आघातामुळे उत्पन्न होत नाहीत. आतल्या-आत ते साधकाला जाणवत रहातात. ह्या अंतरायांच्या बरोबरीने त्यांना साथ देणारी आणखी पाच विघ्ने आहेत-

दुःख - दैहिक, दैविक व भौतिक असे तीन ताप ही दुःखे आहेत. दैहिक म्हणजे शारीरिक कष्ट, दैविक म्हणजे भूकंप, अतिव्रष्टी व अनावृष्टीमुळे होणारे दुःख व भौतिक म्हणजे भूतप्राण्यांच्या संसर्गामुळे होणारे दुःख.

दौर्मनस्य - अभीष्ट पदाची पूर्ती न झाल्यामुळे होणारी मनाची दुविधा व त्यामुळे मनामध्ये निर्माण होणारा क्षोभ.

अंगमेजयत्व - चिंतनाला उत्तम प्रकारे बसूनही अवयावांमध्ये कंपन होणे. कधी-कधी ह्यामुळे संपूर्ण शरीर कंपन पावते. योगाच्या आठ अंगांचे नीट पालन न होणे हे देखील अंगमेजयत्व होय.

अनियमित श्वास-प्रश्वास - 'श्वास' म्हणजे जो आपण ग्रहण करतो व 'प्रश्वास' म्हणजे जो आपण त्यागतो. साधक सजातीय प्रवृत्ती ग्रहण करतो व विजातीय प्रवृत्ती त्यागतो. कधी-कधी साधकाची इच्छा नसतानाही बाह्य अविद्याजनित स्वर त्याच्यामध्ये प्रविष्ट होतात व इच्छा नसतानाही त्याच्यातील विद्याजनित शब्द बाहेर पडतात, तो उपदेश द्यावयास लागतो.

वर नमुद केलेले विजातीय तर्क-वितर्क जेव्हा यम-नियंमांच्या पालनात बाधा आणतात तेव्हा 'वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम्।' (२/३३)- त्यांच्या विरोधी विचारांचे चिंतन केले पाहिजे. अहिंसेच्या जागी हिंसेची प्रतीति होणे, सत्याच्या ऐवजी असत्य प्रतीत होणे इत्यादि विकारांना वितर्क म्हटले जाते. हे विपरीत अथवा विजातीय तर्क कधी आपण स्वतःच उत्पन्न करतो तर कधी दुसऱ्यांकडून उत्पन्न केले जातात. चुकीच्या विचारांचे समर्थन करणे हा देखील वितर्कच असतो. लोभ, क्रोध व मोह हे त्यांचे कारण असते. काही विकार अल्प प्रमाणात असतात, काही मध्यम तर काही अधिक प्रमाणात असतात. हे विकार दुःख व अज्ञानरूपी अनंत फळ देणारे असतात, अनंत योनी प्राप्त होण्यास कारणीभूत असतात, ही भावना म्हणजे प्रतिपक्ष भावना होय. अशी भावना मनात ठेवली की त्यामुळे अंतराय कमी होतात, हळू-हळू दुर्बळ होतात. परंतु चिंतनाने व द्रष्टा-दृश्याच्या संयोगाने ते पूर्णतः नष्ट होतात. इष्टाच्या आदेशांचे पालन करून त्याप्रमाणे आचरण केल्याने अंतराय नष्ट होतात.

● चित्त शुद्धीचा उपाय

ओम्चा जप केल्याने व ईश्वराच्याठायी पूर्ण श्रद्धा ठेवल्याने अंतराय (विघ्ने) उत्तम प्रकारे शांत होतात. अंतरायांना शीघ्र दूर करण्यासाठी साधकाचे आचरण कसे असावे ह्या विषयी महर्षि पतंजलींनी काही उपाय सुचविले आहेत. सर्वप्रथम त्यांनी सुचविले आहे की अंतरायांना दूर करण्यासाठी नाम, रूप इत्यादि कोणत्याही एका तत्त्वाचा सतत अभ्यास केला पाहिजे (१.३२). ह्या शिवाय सुख, दुःख, पुण्य व पाप ह्या भावनांच्या प्रती क्रमशः मित्रता, दया, आनंद व उपेक्षा ह्या भावना बाळगल्या पाहिजेत. सुखी लोकांच्या प्रती (वास्तविक परमात्म्याकडे सन्मुख होण्यात खरे सुख आहे, अशा भक्तांच्या

प्रती) मित्रता असावी. त्याचप्रमाणे संसारात आसक्ती असणाऱ्या दीन-दुःखी लोकांप्रती दयाशीलता असावी. पुण्यात्मांना पाहून आनंद वाटावा व पापी लोकांप्रती तटस्थतेची भावना असावी. साधकाला समाजात राहूनच साधना करावयाची असते त्यामुळे इतरांशी त्याने कसा व्यवहार करावा त्यासाठी हे मार्गदर्शन केलेले आहे. तिसरी गोष्ट महर्षिनी ही सुचविली आहे की प्राणवायूला परत-परत बाहेर टाकून तेथेच रोखून ठेवण्याचा अभ्यास केल्यानेही चित्त विचारहित, हलके होते. ह्याचा आशय असा की प्राणवायूला बाहेर टाकावे व शक्य असेल तितका वेळ बाहेरच रोखून धरावे. परत श्वास घेऊन, परत बाहेर टाकावा व रोखून धरावा. असे तीन-चार वेळा केल्याने शरीरामध्ये साचलेला वायू व त्याबरोबर विजातिय संकल्पही बाहेर टाकले जातात, शरीर हलके झाल्यासारखे वाटते. त्यानंतर चिंतनात मग्न व्हावे. नाम अथवा रूप ह्यापैकी एकावर मन तत्काळ एकाग्र करावे. मन चांगले एकाग्र होईल व विकार बाधा उत्पन्न करणार नाहीत.

चित्त वृत्तींचा निरोध, द्रष्ट्याची उपलब्धी, स्वरूपामध्ये स्थिती व कैवल्य पदाची प्राप्ती असे जे योग-साधना करणाऱ्या साधकाचे विषय आहेत त्या विषयांना पूरक असलेल्या प्रवृत्तींचे चिंतनही चित्त निर्मळ करण्यात, मनाला स्थिर करण्यात सहाय्यक ठरते, 'समिष्टि समिष्टि जल भरहिं तलावा। जिमि सदगुण सज्जन पहिं आवा।।' (रामचरितमानस, ४/१३/४) सृष्टीमध्ये गुण, दोष असतात. कोट्यावधी दुर्गुणांमध्ये एखादा सदगुण अवश्य असतो. साधकाची दृष्टी केवळ त्या सदगुणावर असावी. साधनेस उपयोगी असणारे गुण ग्रहण केल्याने चित्त निर्मळ होते.

साधना उन्नत होताच दुःखरहित ज्योतिर्मय परमात्म्याकडून संदेश प्राप्त होतो व चित्त उत्साही, आनंदी होते. त्या संदेशानुसार साधना केल्याने चित्त विचाररहित व स्थिर होते.

ह्या व्यतिरिक्त जर एखादे वीतराग महापुरुष प्राप्त झाले तर त्यांचा सहवास, त्यांचे दर्शन, वाणी-श्रवण, स्पर्श व त्यांची सेवा केल्याने अंतराय दूर करण्यात तसेच नाम-रूपाचे चिंतन करण्यात सहाय्य मिळते.

स्वप्नें सर्वाना पडतात. परंतु योगी स्वप्नात पहातो ते भविष्यात घडणारे असते. भगवंत योग्यास द्रष्टा-दृश्याच्या संयोगामार्फत भविष्यात काय घडणार आहे ते सूचित करतात. जागृत अवस्थेमध्येही भगवंत दृश्य प्रस्तुत करतात. साधक झोपलेला असला तरी त्याचे मन जागृत असते. भगवंत त्याच्या स्वप्न-जगताला धारण करतात व तेथे दृश्य प्रसारित करीत रहातात. म्हणून साधकाने स्वप्नाचा अर्थ समजून घेतला पाहिजे. त्याचा आशय जाणला पाहिजे. निद्रावस्थेत स्वप्न रूपात येणाऱ्या दृश्यांचा आशय समजून त्याप्रमाणे वागल्यास अंतरायांचा अंत होतो व त्याचबरोबर चित्त नाम-रूपामध्ये एकाग्र होते.

मनाला स्थिर करण्याच्या संदर्भात महर्षिंनी एक महत्वाचे सूत्र सांगितले आहे- 'यथाभिमतध्यानाद्वा।' (१/३९)- आपल्याला जे अभिमत असते त्याप्रमाणे ध्यान केल्याने मन स्थिर होते. अभ्यास व वैराग्याचे पालन करणे, योगाचे अनुष्ठान करणे, चित्तवृत्तींचा निरोध करणे व द्रष्ट्याला स्वरूपामध्ये स्थित करणे हेच साधकास अभिमत असते. ह्या गोष्टींना अनुरूप असलेला कोणताही विचार, कोणताही दृष्टांत, कोणतीही भावना प्राप्त होताच साधकाने त्याची मदत घेतली पाहिजे. उदाहरणार्थ- भगवान दत्तात्रयांनी कुत्रा, पक्षी व अजगर ह्यांच्या कडून सद्गुरुंच्या विद्येला अनुरूप असलेले व योग-साधनेला सहाय्यक असलेले गुण ग्रहण केले. पुढे ते महायोगेश्वर झाले, अवतार म्हणविले गेले. अशाप्रकारे साधक प्रकृतीमध्ये घडणाऱ्या घटनांचा योगाला अनुकूल असा आशय घेऊन ईश्वराप्रती श्रद्धा ठेऊन 'ओम्' चा जप करीत अभ्यास-वैराग्यामध्ये सतत प्रगती करतो. अशा योग्याचे चित्त सूक्ष्म परमाणूपासून ते परमश्रेष्ठ वस्तूपर्यंत कशातही वशीकार होते. मोठ्यात मोठ्या अथवा सूक्ष्माहून सूक्ष्म अशा कोणत्याही वस्तूवर ज्याक्षणी इच्छा होईल त्या क्षणी तो योगी आपले चित्त रोखू शकतो. हे साधनेचे सहाय्यक अंग आहे, वेगळी कोणतीही साधना नव्हे.

साधकासमोर सृष्टीमधील अनेक दृश्ये येत रहातात, परंतु साधकाने त्या दृश्यांचा आशय योगाला पूरक होईल असा बदलून घ्यावा उदाहरणार्थ- अर्जुन एकदा शस्त्रास्त्रांचा शोध घेण्यासाठी देवराज इंद्राकडे गेला होता. इंद्राच्या सभेमध्ये उर्वशीला पाहून अर्जुन मंत्रमुग्ध झाला. सभा संपताच इतर देव

म्हणाले, 'देवेंद्र! आपण तर म्हणाला होतात की माझा पुत्र त्यागी आहे, तपस्वी आहे, जितेंद्रिय आहे. परंतु हा तर अप्सरा आल्यापासून तिच्याकडेच पाहत आहे. किती पवित्र सभा आहे, आजुबाजूला कोण बसले आहेत ह्याचे त्याला भान नाही.' इंद्र म्हणाला 'मीही पहात होतो. आपण अर्जुनालाच विचारुया त्याने काय पाहिले? त्याला नृत्य कसे वाटले ते.' देवतांनी प्रश्न विचारताच अर्जुन भानावर आला. देवतांना त्याने सादर प्रणाम केला व म्हणाला, 'क्षमा करावी. मी कोणतेही नृत्य पाहिले नाही.' देवतांनी आश्चर्याने विचारले की नृत्य नाही तर मग तो काय पहात होता? अर्जुन म्हणाला, 'मातेपासून ताटातूट होऊन बरीच वर्षे झाली आहेत. जेव्हा ह्या देवीवर दृष्टी पडली तेव्हा असे वाटले की जणू काही माताच आली आहे. तेव्हापासून मी मातेच्या आठवणींतच हरवलो होतो.' अशाप्रकारे अर्जुनाने अप्सरेविषयी मातृत्वाची भावना ठेवली. तिने जो शाप दिला तो शापही अर्जुनाला पुढे उपयोगी पडला. जेव्हा साधक ध्येयावर टिकून रहातो तेव्हा शापही वरदान ठरतो. विपत्तीचेही संपत्तीत रुपांतर होते. अशाप्रकारे एखाद्या गोष्टीचा योगाला पूरक असा अर्थ घेतल्याने चित्त शांत, सम व स्थिर होत जाते.

● क्लेश

तप, स्वाध्याय व ईश्वर-प्रणिधानाने समाधीची भावना स्थिर होते. 'क्लेशतनूकरणार्थश्च' (२/२)- क्लेशांना क्षीण करण्यासाठी क्रिया-योगाची आवश्यकता असते. क्लेश कोणते आहेत? अविद्यास्मिताराग-द्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः॥ (२/३)- अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष व अभिनिवेश- हे पाच क्लेश होत. अविद्या सर्व क्लेशांचे मूळ आहे. इतर सर्व क्लेश अविद्येमुळे उत्पन्न होतात.

अविद्या- अनित्य, अपवित्र, दुःख व अनात्म ह्यांमध्ये क्रमशः नित्य, पवित्र, सुख व आत्मभावाची प्रतीति येणे ह्यास 'अविद्या' म्हणतात.

अस्मिता- दृक्-शक्ती व दर्शन-शक्ती ह्या दोन्ही एकरूपच आहेत असे वाटणे म्हणजे 'अस्मिता'. अर्थात् प्रकृती व पुरुष आत्मा ह्यांची एकरूपता म्हणजे 'अस्मिता'.

राग- अनुकूल, सुखदायी वस्तूंच्यामागे धावणाऱ्या मनाच्या प्रवाहाला 'राग' म्हणतात.

द्वेष- ज्यामुळे दुःख अनुभवास येते अशा सर्व गोष्टी त्यागण्याचा प्रयत्न म्हणजे 'द्वेष', जो दुःखाच्या मागून येतो.

अभिनिवेश- हा क्लेश 'स्वरसवाही' म्हणजे परंपरागत चालत आलेला आहे व तो अज्ञानी लोकांप्रमाणे विवेकशील पुरुषांमध्येही नेहमी आढळतो, अभिनिवेश म्हणजे पूर्व संसारिक जीवनाप्रती ओढ. प्रकृतीस्थ जीवन हे आपले खरे घर नव्हे परंतु आपण त्यास आपले घर मानतो. संत कबीरांच्या शब्दांत आपले वास्तविक घर कोणते तर- 'तवन घर चेतो हो भाई। तोहरा आवागमन मिटि जाई।' भगवान श्रीकृष्णांनीही हेच सांगितले आहे- 'स्थानं प्राप्स्यसि शाश्वतम्।' (गीता, १८/६२) शाश्वत स्वरूप हेच आपणा सर्वांचे धाम आहे. परंतु आपण आधीच्या जन्मांमध्ये ज्या ठिकाणी निवास करत होतो त्याची ओढ वाटणे म्हणजे 'अभिनिवेश'. हा एक प्रकारचा क्लेश आहे. परमात्म प्राप्ती होईपर्यंत अशी ओढ वाटत असते. प्राप्तीच्या क्षणापर्यंत हा क्लेश पाठलाग करतो म्हणून अज्ञानी लोकांप्रमाणे विवेकशील पुरुषांमध्येही तो आढळतो.

तप, स्वाध्याय व ईश्वर-प्रणिधानाने हे क्लेश क्षीण होतात, परंतु पूर्णतः नष्ट होत नाहीत. सूक्ष्मावस्था प्राप्त झालेले हे क्लेश नष्ट करण्यायोग्य असतात. ध्यानाने ह्या आधीच्या वृत्ती पूर्णतः नष्ट होतात.

क्लेशांमुळे उत्पन्न झालेला कर्म-संस्कारांचा संग्रह पुनर्जन्म, आयुष्य व भोगास कारणीभूत असतो. हे जन्म-मृत्यू व भोग कधी आनंद तर कधी दुःख देणारे असतात कारण पुण्य-कर्म अथवा पाप-कर्म त्यांचे कारण असते. आनंद प्रदान करणारे पुण्य-कर्म सुद्धा दुःखरूपच असते कारण तो संस्कार शांत झाल्यावर पाप-कर्मांच्या संस्कारांचा क्रम आरंभ होतो. परिणामी पुन्हा दुःख अनुभवास येते. तेव्हा विवेकी पुरुषांसाठी सर्व कर्मे दुःखस्वरूपच असतात.

'हेयं दुःखमनागतम्' (२/१६)- जे दुःख भविष्यात येणारे असते ते नष्ट करण्यायोग्य असते. द्रष्टा-दृश्याचा संयोग हा ते क्लेश नष्ट करण्याचा उपाय होय. तप, स्वाध्याय व ईश्वर प्रणिधानाच्या क्रियेने क्लेश क्षीण होतात. परंतु येथे महर्षिंनी एक नवीन सूत्र सांगितले आहे की द्रष्टा व दृश्याचा संयोग हाच

क्लेशांच्या नाशाचा एकमात्र उपाय आहे. दृश्य म्हणजे काय? प्रकाश, क्रिया व स्थिती हा दृश्याचा स्वभाव असतो (अर्थात् ईश्वरीय प्रकाश, त्या प्रकाशाकडे नेणारी क्रिया व प्रकाशामध्ये स्थिती प्रदान करणे). भूत व इंद्रिये त्याचे प्रकट स्वरूप असते (अर्थात् इंद्रिये व विविध स्वरूपांमध्ये ते प्रकट होते, कधी लिंग रूपात तर कधी अलिंग रूपात आकाशवाणी इत्यादि माध्यमातून) आणि पुरुषासाठी भोग व मुक्ती संपादित करणे हे त्याचे प्रयोजन असते. ('भोक्तारं यज्ञतपसां' (गीता, ५/२९) - श्रद्धा, यज्ञ, तप, स्वाध्याय हेच त्या पुरुषाचे भोग असतात). ह्या भोगांची व्यवस्था करून पुरुषाला मोक्ष, परमश्रेय प्राप्त करून देणे हे त्या दृश्याचे प्रयोजन असते.

द्रष्टा चेतन आणि केवळ ज्ञानस्वरूप आहे. तो स्वभावतः पूर्णपणे शुद्ध व निर्विकार आहे. परंतु चित्तवृत्तींचा निरोध होण्याआधी बुद्धी वृत्तीचा जसा प्रवाह असतो तसाच द्रष्टा असतो. अर्थात् जशी बुद्धी असते त्या अनुरूप तो दृश्य प्रसारित करतो.

द्रष्टा व दृश्याचा संयोग होणे म्हणजे अनुभव प्राप्त होणे. साधना, तप, स्वाध्याय, ईश्वर-प्रणिधान हे सर्व तळमळीने व श्रद्धापूर्वक अंतःकरणाने करावे. त्यामुळे ज्या परमात्म्यास प्राप्त करण्याची आपली इच्छा असते तो परमात्मा जागृत होतो. तो निर्विकार द्रष्टा दृश्य प्रसारित करू लागतो. अर्थात् परमात्मा दृश्य प्रस्तुत करू लागतो. जसें अर्जुनाला भगवंतांनी दिव्यदृष्टी प्रदान केली, जाणीव प्रदान केली, विभूती अवगत करविल्या. हाच द्रष्टा व दृश्याचा संयोग! साधना जागृत होणे, परमात्मा जागृत होणे व मार्गदर्शन करू लागणे हाच द्रष्टा-दृश्याचा संयोग होय. 'जाके रथ पर केशो, ताको कौन अंदेशो।' ईश्वराचे निर्देशन प्राप्त होऊन त्याप्रमाणे मार्गक्रमण केल्याने क्लेशांचा अंत होतो. तत्त्वदर्शी महापुरुषांद्वारे (सद्गुरुंद्वारे) ते संभव होते.

ज्या आत्मतृप्त, तत्त्वज्ञ महापुरुषांचे भोग व मोक्ष प्राप्त करण्याचे कार्य पूर्ण झालेले असते, त्यांच्यासाठी दृश्याचे प्रयोजन रहात नाही. परंतु इतर सामान्य पुरुषांना मार्गदर्शन करण्यासाठी महापुरुषांच्या अंतःकरणात दृश्य प्रसारित होत रहाते. कैवल्यपादामध्ये ह्यावर पुन्हा भर दिला आहे की द्रष्टा व दृश्याच्या

संयोगाने चितारलेले चित्त 'सर्वार्थ'- संपूर्ण अर्थ ग्रहण करविणारे असते. असे चित्त असंख्य विषयांनी घेरलेले असले तरीही परमार्थ ग्रहण करणारे तसेच 'विशेषदर्शिनः'- विशेष पुरुष, ईश्वराचे दर्शन करविणारे असते, आत्मभाव, अहंकार ह्या भावनांच्या पलिकडे जाऊन कैवल्याकडे उन्मुख असते.

विवेकप्रवण तसेच कैवल्याकडे उन्मुख असलेल्या चित्तामध्ये शुभ-अशुभ संस्कार निर्माण होत नाहीत. परंतु ह्या अवस्थेमध्येही अंतःकरणात स्फुरण उत्पन्न होत रहाते, इतर संकल्प उत्पन्न होत रहातात व 'संस्कारेभ्यः'- ते संस्कारांमुळे होतात. संचित संस्कारांमध्ये काही अती सूक्ष्म संस्कार शेष असतात, ते स्फुरण पावतात. 'हानमेषां क्लेशवदुक्तम्।' (४/२८)- क्लेशांप्रमाणेच ह्या संस्कारांचाही नाश केला पाहिजे कारण क्लेश ह्या संस्कारांचे मूळ असते व जन्म, पुनर्जन्म, आयुष व भोग हा त्यांचा परिणाम असतो.

सूक्ष्म संस्कार कधी नष्ट होतात? जेव्हा योग्याला विवेकज्ञानाच्या महिम्यामध्येही वैराग्य उत्पन्न होते तेव्हा त्याचे वैराग्य पूर्णत्वास जाते, त्यास धर्ममेघ समाधी साध्य होते, चिदाकाशात सर्वत्र धर्मच प्रस्थापित होतो. इतर काहीही शेष रहात नाही. त्याच्या प्रभावाने काल, क्लेश व कर्माचा सर्वथा नाश होतो.

तात्पर्य- महर्षि पतंजलींच्या अनुसार अभ्यास, वैराग्य, यम, नियम, आसन, तप, स्वाध्याय, ईश्वर-प्रणिधान इत्यादींचे विधिवत् अनुष्ठान केल्याने क्लेश क्षीण अवश्य होतात परंतु नष्ट होत नाहीत. हृदयामध्ये परमात्मा जागृत होऊन तो दृश्य प्रसारित करू लागेल व आपल्याला मुक्ती प्राप्त करून देईल इतकी आपली श्रद्धा उच्च कोटीची असावी. त्याद्वारेच क्लेशांचा पूर्णतः नाश होणे शक्य असते. अर्थात् इष्टाला जागृत करणे अनिवार्य असते. तप, स्वाध्याय व ईश्वर-प्रणिधानाने ते संभव होते. महर्षि पतंजलींच्या अनुसार 'ईश्वर' म्हणजे पूर्णत्व प्राप्त झालेला योगी होय. महायोगेश्वराचे स्वरूप होय व द्रष्टा, चेतन, प्रभु, आत्मा, अविनाशी, चितिशक्ती इत्यादि परमात्म्याची, शाश्वत ब्रह्माची संबोधने आहेत.

● योगाची आठ अंगे

योगाच्या विभिन्न अंगांचे अनुष्ठान करीत करीत जेव्हा अशुद्धीचा नाश होतो तेव्हा ज्ञानाचा प्रकाश पूर्णत्वास जातो व योग्याला विवेकख्याती प्राप्त

होते. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी ही योगाची आठ अंगे आहेत. ह्या योगांगामधील प्रथम अंग 'यम' होय. अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह ही यमाची पाच अंगे आहेत.

अहिंसा- शरीर एक वस्त्र आहे, जीवन-मृत्यू हे संस्कारांवर आधारित असतात. संस्कार जीर्ण होताच जुने वस्त्र टाकून नवीन वस्त्र धारण केले जाते. शरीरांच्या पलिकडे असलेल्या शुद्ध स्वरूपाची जेव्हा प्राप्ती होते तेव्हा शरीर धारण करण्याचा क्रम थांबतो. आपल्या आत्म्याला अधोगतीकडे घेऊन न जाणे ही अहिंसा होय. अहिंसेच्या पालनात दृढता येताच 'तत्सन्निधौ वैरत्यागः'- अशा योग्याच्या सांनिध्यात सर्व प्राणी वैरभाव त्यागतात. काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद व मत्सर हेच ते वैरी होत. महापुरुषाला शरण जाताच ह्या विकारांचा त्याग घडू लागतो.

अर्जुनाने प्रश्न विचारला. 'प्रभु! मनुष्य कोणाच्या प्रेरणेने पापाचे आचरण करतो?' भगवंत म्हणाले, 'काम एष क्रोध एष रजोगुण समुद्भवः। महाशनो महापाप्मा विद्ध्येनमिह वैरिणम्।।' (गीता, ३/३७) - 'अर्जुना! काम आणि क्रोध हे अग्नीप्रमाणे भोग भोगण्याने कधीही तृप्त न होणारे साधनेचे निरंतर वैरी आहेत, दुर्जय शत्रु आहेत. दृढ वैराग्यरूपी शस्त्राने ह्या शत्रूंना तू मार. राग-द्वेषाला वश होऊ नकोस. ते ह्या मार्गातील विरोधक आहेत.' अहिंसेची दृढ स्थिती असणाऱ्या महापुरुषांना शरण जाताच त्यांच्या सांनिध्याने साधक ह्या विकारांचा त्याग करू लागतो.

सत्य- संसार नश्वर आहे. सत्य, नित्य, परमतत्त्व, सनातन, द्रष्टा, ध्येय केवळ परमात्मा आहे. सत्य अधिष्ठित झाल्यावर व समर्पण साध्य झाल्यावर 'क्रियाफलाश्रयत्वम्'- योग-क्रियेचे फळ म्हणजे परमात्मा, त्या परमात्म्याचा आश्रय व संरक्षण प्राप्त होते. भगवंत योग-क्षेमाची व्यवस्था करू लागतात.

अस्तेय- चौर्यवृत्तीचा अर्थात् लपविण्याच्या वृत्तीचा अभाव म्हणजे अस्तेय. गीतेमध्ये म्हटले आहे- 'तैर्दत्तानप्रदायैभ्यो यो भुङ्क्ते स्तेन एव सः।।' (३/१२) - दैवी गुणांची वृद्धी न करता जो ह्या स्थितीचा भोग घेत म्हणतो की मी परमात्म प्राप्ती केली आहे तो निश्चितच चोर आहे. जर त्याने

काही प्राप्त केलेले नाही तर भोगणार तरी काय? अशाप्रकारे नुसत्या बढाया मारून जो ह्या मार्गापासून दूर असतो तो निश्चितच चोर आहे. साधकामध्ये चौर्यवृत्तीचा अभाव असावा.

पूज्य गुरुमहाराज म्हणत असत की सद्गुरुंच्या समोर जे अंतःकरणात असते तेच मुखाने बोलावे. मनात एक व बोलणार भलतेच असे वागणारा योगी कधीही सफल होत नाही.

अस्तेय साध्य होताच 'सर्वरत्नोपस्थानम्'- सर्व रत्ने प्रकट होतात. विवेक, वैराग्य, शम, दम, ज्ञान, तप, सदाचार इत्यादि ही ती रत्ने होत- हे दैवी गुण सहज प्राप्त होतात.

भगवान महावीर म्हणाले होते, 'राजन्! त्रिरत्ने धारण करावी' 'ज्ञान, तप, चरित्राणि'- अर्थात् साधनेविषयी माहिती असावी, इष्टाटायी श्रद्धा असावी, तप करावे व त्याप्रमाणे आचरण करावे. ईश्वर-पथातील हीच सर्वश्रेष्ठ रत्ने आहेत.

समुद्र-मंथनातून काही रत्ने निघाली होती- 'श्री मणि रम्भा वारुणी, अमिय संख गजराज। कल्पद्रुम शशि धेनु धनु, धनवन्तरि विष बाज।।' साधकासमोर जर ह्या रत्नांमधील वारुणि वा रंभा उभी राहिली तर साधक काय करेल? तेव्हा, ज्यांमुळे साधना सुलभ होते तीच योगपथातील रत्ने होत.

भगवंतांनी काकभुशुंडिंना दर्शन दिले व सांगितले- 'ग्यान बिबेक बिरति बिज्ञाना। मुनि दुर्लभ गुण जे जग नाना।। आजु देउं सब संसय नाहीं। मागु जो तोहि भाव मन माहीं।।' (मानस, ७/८३/१-२) वास्तविक हे सर्व गुण हीच रत्ने आहेत. अस्तेयामुळे साधनेच्या संपूर्ण विभूती प्राप्त होतात.

ब्रह्मचर्य- 'ब्रह्म आचरति स ब्रह्मचारी'- जो ब्रह्माचे आचरण करतो अर्थात् जो शाश्वत सनातन ब्रह्माच्या प्राप्तीसाठी प्रयत्नशील असतो तो ब्रह्मचारी. 'यदिच्छन्तो ब्रह्मचर्यं चरन्ति'- शाश्वत परब्रह्माला जाणण्याची जी साधनं आहेत त्याप्रमाणे आचरण करण्याचा प्रयत्न ज्या दिवसापासून एखादी व्यक्ती आरंभ करते त्या दिवसापासून ती व्यक्ती ब्रह्मचारी होते. केवळ

जननेंद्रिय संयम म्हणजे ब्रह्मचर्य नव्हे. परमात्मा हेच साधकाचे मुख्य ध्येय असते. त्यास प्राप्त करण्यासाठी सर्व इंद्रियांच्या बहिर्मुखी प्रवाहाला रोखायचे असते. परमात्म्याच्या निरंतर स्मरणाने केवळ जननेंद्रिय संयमच नव्हे तर सकलेंद्रिय संयम साध्य होतो. डोळे इतर काही पहात नाहीत, कान इतर काही ऐकत नाहीत, त्वचेला कसलाही स्पर्श होत नाही व मनात दुसरा कोणताही विकल्प उत्पन्न होत नाही, केवळ इष्टोन्मुखी प्रवृत्ती जागृत रहाते. अशाप्रकारे ब्रह्मचर्याची स्थिती दृढ होताच 'वीर्यलाभः'- संपूर्ण सामर्थ्य प्राप्त होते.

ब्रह्मचर्य व्रतामध्ये जननेंद्रिय संयम अनिवार्य असतो. काही लोक हट्टाने जननेंद्रिय संयम करतात परंतु इतर इंद्रियांद्वारे विषयांचे चिंतन करीत रहातात. सर्व प्रकारच्या विषयांचे चिंतन थांबणे हेच विशुद्ध ब्रह्मचर्य होय.

भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात की जो हट्टाने इंद्रियांना रोखून मनात मात्र विषयांचे चिंतन करीत रहातो तो दंभाचारी, ढोंगी असतो. तेव्हा सर्व इंद्रियांना ब्रह्म-बृहद् तत्त्व परमात्म्याच्या अनुरूप प्रवाहित करणे म्हणजे ब्रह्मचर्य होय. जेव्हा ब्रह्मचर्य व्रताची अवस्था दृढ होते तेव्हा सामर्थ्य, वीर्य, शौर्य आणि पराक्रम ह्या गुणांचा लाभ होतो. असा साधक धैर्यशील होतो. मीराबाई, प्रल्हाद ह्यांच्याप्रमाणे संकटे आली तरीही तो घाबरत नाही, मागे हटत नाही. त्याला पदच्युत करू शकेल असे कोणतेही संकट नसते. तो अजातशत्रू होतो.

अपरिग्रह- सामाजिक दृष्टीकोनातून अपरिग्रह म्हणजे आवश्यकतेपेक्षा जास्त वस्तूंचा स्वार्थासाठी संग्रह न करणे. दुसऱ्याची वस्तू स्वीकारणे म्हणजे त्याच्याकडून उपकृत होणे होय. दान स्वीकारल्याने दात्याने केलेले पापही मिळण्याची संभावना असते. म्हणून परिग्रहाचा त्याग केल्याने मन शुद्ध व स्वाधीन रहाते. परंतु एखाद्या योग्यासाठी अपरिग्रह शब्दाचा आशय विशेष आहे. ध्यानाची स्थिती जागृत होताच ध्यानजनित चित्त 'अनाशयम्' (४/६) - नष्ट होत नाही कारण योग्याचे कर्म अशुक्ल व अकृष्ण असते. कर्माचा शुभ परिणाम होत नाही व अशुभही उत्पन्न होत नाही. अशावेळी योगी अपरिग्रही होतो. त्याच्या कर्मांमुळे शुभ ग्रहण होत नाही व अशुभही उत्पन्न होत नाही. नवीन संस्कार उत्पन्न होत नाहीत व पूर्वजन्मीच्या संस्कारांमधील

कोणता संस्कार शेष आहे, कधीपर्यंत तो राहिल व किती साधना करून तो संस्कार शांत होईल, ह्या सर्व गोष्टींचे त्याला ज्ञान होते. महर्षि पतंजली म्हणतात 'अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासम्बोधः।' (२/३९)- अपरिग्रहाची स्थिती दृढ होताच पूर्वजन्मांविषयी बोध होतो. अशा चित्तामध्ये नवीन संस्कारांचे स्फुरण होत नसले तरीही काहीतरी स्फुरण उत्पन्न होते 'तच्छिद्रेषु प्रत्ययान्तराणि संस्कारेभ्यः।' (४/२७)- जे दृश्य निर्माण होते ते पूर्व संस्कारांमुळे होते. त्या संस्कारांसंबंधी ज्ञानही होते. अपरिग्रहाची स्थिती येताच सर्व पूर्व संस्कार ज्ञात होतात कारण चित्तात केवळ त्यांचेच स्फुरण होते.

● नियम

पाच यमांप्रमाणे पाच नियम आहेत- शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वर-प्रणिधान.

शौच- 'शौच' विषयी महर्षिंनी दोन सूत्रे सांगितली आहेत. साधनपादाच्या चाळीसाव्या सूत्रात ते म्हणतात की शौच पालनाने अंगी वैराग्य येते व इतर संसर्गांपासून अलिप्त रहाण्याची भावना जागृत होते. एक्केचाळीसाव्या सूत्रातही शौचाचे महत्व सांगितले आहे की शौच पालनाने अंतःकरणाची शुद्धी, मनाची प्रसन्नता, चित्ताची एकाग्रता, इंद्रियांचा निरोध साध्य होतो व आत्म-साक्षात्काराची योग्यता येते.

वास्तविक तप, स्वाध्याय व ईश्वर-प्रणिधानाच्या अभ्यासाने अंतःकरण शुद्ध व शांत प्रवाहित होणे ह्यालाच 'शौच' म्हणतात. शौच म्हणजे अंतःकरणाची शुद्धी. मन, बुद्धी, चित्त व अहंकार हे अंतःकरण चतुष्टय इष्टाला अनुकूल प्रवाहित होते व ह्या अवस्थेमध्ये शरीराविषयीही वैराग्य उत्पन्न होते. अशा अवस्थेतील महापुरुषांनी अनेक वर्षे स्नान केले नाही तरी त्यात काहीच आश्चर्य नसते. ते झोपलेले असोत अथवा उभे असोत. ते जाणत असतात की 'साधन धाम मोच्छ कर द्वारा।' (मानस, ७/४२/८)- शरीर तर एक धाम आहे, वस्त्र आहे. म्हणूनच अशा महापुरुषांमध्ये जीव-जगातील सर्व शरीरांच्या संसर्गांपासून अलिप्त रहाण्याची क्षमता येते. मनामध्ये प्रसन्नता,

चित्ताची एकाग्रता, इंद्रियांचा निरोध व आत्मदर्शनाची क्षमता येते. देहाध्यास रहात नाही. कोणत्याही संग-दोषापासून असंग रहाण्याची क्षमता येते. बाह्य शरीराला स्वच्छ करणे, सजविणे, अलंकृत करणे हे तर भयंकर देहासक्तीचे व देह-अभिलाषेचे प्रतीक आहे.

अंततः बरेचसे महापुरुष दिगंबर अवस्थेतही आढळतात. एखाद्या झाडाखाली बसलेले असतात. भगवान महावीरांवर लोकांनी चिखल फेकला होता, आमच्या गुरुदेवांवर लहान मुलांनी दगड फेकले परंतु ते विचलित झाले नाहीत.

संसारी लोकांना शरीराविषयी कोणी काही सांगितले की लगेच राग येतो, चिंता वाटू लागते परंतु महापुरुष मात्र साधनेमध्ये अडथळा आला तरच चिंतीत होतात. संत कबीरांना आलेली अनुभूति पहा- 'एक अचम्भा ऐसन देखा, मुरदा रोटी खाय। सनकारे ते बोलत नाहीं, मारे ते चिल्लाय।।' चिंतनात तल्लिन असलेला साधक मृतप्राय असतो. तो काहीही बोलला तरी त्याला त्याचे काहीही प्रयोजन नसते. त्याला आभासही होत नाही. कदाचित् एखाद्या पूर्वसंस्कारामुळे उद्वेग उत्पन्न झाला तरच असा साधक ओरडतो, प्रार्थना करतो.

संतोष- संतोषाच्या दृढ स्थितीचे वर्णन करताना महर्षि म्हणतात 'सन्तोषादनुत्तमसुखलाभः।' (२/४२)- संतोषामुळे सर्वोत्तम सुखाचा लाभ होतो. सर्वोत्तम सुख परमात्म्याच्या दर्शनामध्ये व परमात्म स्थिती प्राप्त होण्यामध्ये आहे. 'राम बिमुख सुख सपनेहुं नाहीं।' (मानस, २/२५५/१) ह्या शिवाय दुसरे सुख अस्तित्वातच नाही तर मिळविणार कसे? 'संतोष' चा अर्थ जो सम आहे, ज्याच्यामध्ये विषमता नाही व असा केवळ परमतत्त्व परमात्मा आहे, त्याच्यापासून समाधान, तृप्ती प्राप्त होणे म्हणजे संतोष होय. तो सर्वोत्तम सुखाचा स्रोत आहे. संतोषामुळे प्रभूचा प्रभाव ज्ञात होऊ लागतो- 'उमा राम सुभाउ जेहिं जाना। ताहि भजन तजि भाव न आना।।' (मानस, ५/३३/३); 'कह हनुमंत बिपति प्रभु सोई। जब तव सुमिरन भजन न होई।।' (मानस, ५/३१/३) अशा साधकाला चिंतनामध्ये सहज सुख प्राप्त होऊ लागते त्यामुळे तो बाह्य सुखांची अभिलाषा करित नाही.

तप- तपस्येमुळे जेव्हा अशुद्धीचा नाश होतो तेव्हा 'कायेन्द्रिय-सिद्धिः' (२/४३)- शरीर व इंद्रिये सिद्ध होतात. शरीर व इंद्रियांमध्ये इष्टानुरूप आचरण करण्याची क्षमता येते. शरीर सिद्ध होते व साधनेमध्ये साथ देऊ लागते.

इष्टाला अनुरूप मनासहित इंद्रियांचे आचरण म्हणजे तप होय. साधकाला जेव्हा तपाचरण साध्य होते तेव्हा शरीर व इंद्रिये सिद्ध होतात. आधी मन एकाग्र होत नसते परंतु ह्या अवस्थेनंतर ते सहज एकाग्र होऊ लागते. इंद्रिये साथ देऊ लागतात अर्थात् मन व इंद्रियांवर नियंत्रण येते.

स्वाध्याय- स्वतःचे अध्ययन म्हणजे स्वाध्याय होय. साधक स्वतःच्या चित्ताचे अध्ययन करतो की चित्त किती प्रमाणात एकाग्र झाले पाहिजे व किती प्रमाणात एकाग्र होत आहे. असे अध्ययन करीत भटकणाऱ्या चित्ताला पुन्हा साधनेमध्ये एकाग्र करून प्रगती करणे म्हणजे स्वाध्याय होय; स्वाध्यायाच्या पराकाष्ठेच्या अवस्थेमध्ये इष्ट देवाचा साक्षात्कार होतो, 'इष्टदेवतासंप्रयोगः'- साधक इष्टदेवतेशी जोडला जातो. स्वाध्याय हे योग-साधनेचे महत्त्वाचे अंग आहे.

ईश्वर-प्रणिधान- ईश्वर-प्रणिधान म्हणजे ईश्वराला शरण जाणे. त्यामुळे समाधी अवस्था सिद्ध होते. जो सम आहे, आदि आहे त्या परमतत्त्वाशी समत्व प्राप्त होते. क्लेश, कर्म, विपाक व आशय ह्यांच्या जो पलिकडे गेलेला आहे असा विशेष पुरुष म्हणजे ईश्वर होय. त्याला काळाचे बंधन नसते. तो काळातीत आहे, गुरुंचाही गुरु, परमगुरु आहे. त्याच्याठायी समर्पित होऊन साधना केल्याने समाधी अवस्था लवकर साध्य होते. ह्याचे कारण साधन सिद्ध होण्याची काळजी ईश्वर स्वतः वाहू लागतात. ते साधकाचा योग-क्षेम पाहू लागतात. हेच 'सद्गुरु' होय.

आसन- यम-नियमानंतर आसनाची अवस्था येते. स्थिर, अचल, सुखकारक बसण्यास 'आसन' म्हणतात. 'प्रयत्नशैथिल्या-नन्तसमापत्तिभ्याम्।' (२/४६)- म्हणजेच यम, नियम, शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय इत्यादींचे आचरण करण्याचा जो प्रयत्न सुरु असतो त्या

प्रयत्नांमध्ये जेव्हा सहजता येते व अनंत परमात्म्याठायी मन एकाग्र होते, तेव्हा 'आसन' सिद्ध होते. ह्यावरून स्पष्ट आहे की आसन म्हणजे केवळ शरीराची स्थिरता नव्हे तर मनाचीही स्थिरता होय. यम, नियमांचा अभ्यास इतका दृढ व्हावा की प्रयत्न करावा न लागता ते स्वाभाविकपणे साध्य व्हावेत.

प्राणायाम- आसन साध्य होताच श्वास-प्रश्वासाची गती संथ होणे म्हणजे 'प्राणायाम' होय. अशाप्रकारे आसन साधण्याचा प्रयत्न केला जातो व त्यामुळे प्राणायामाची अवस्था साध्य होते. श्वास आपण ग्रहण करतो व प्रश्वास आपण त्यागतो, ह्या दोन्हीची गती संथ होणे म्हणजे 'प्राणायाम'. साधक अक्लिष्ट वृत्ती, दैवी गुण ग्रहण करतो व क्लिष्ट वृत्ती, आसुरी गुण त्यागतो. हे ग्रहण करणे व त्यागणे शांत होते, ही हालचाल थांबणे म्हणजे प्राणायाम होय. साधनेच्या ह्या स्तरास पार करावे लागते.

प्राणायामामध्ये बाह्य वृत्ती, अभ्यंतर वृत्ती व स्तंभ वृत्ती ह्या तिनही प्रकारांचे देश, काळ व संख्येद्वारे निरीक्षण केले जाते व त्यामुळे प्राणायाम दीर्घ व सूक्ष्म होत जातो. बाह्य वृत्ती म्हणजे राग, द्वेष, काम, क्रोध इत्यादिंपैकी कोणत्या देशात, किती काळ चित्त राहिले ते संख्येद्वारे पहावे. अभ्यंतर वृत्ती म्हणजे विवेक, वैराग्य, शम, दम, धारणा, ध्यान इत्यादिंपैकी कशाचे विश्लेषण करण्यात वृत्ती मग्न होती व किती वेळ होती ते संख्येद्वारे जाणावे. तेथून वृत्तीला हटवून स्तंभ वृत्तीमध्ये आणावे. असे उत्तम प्रकारे केल्याने प्राणायाम दीर्घ व सूक्ष्म होतो. ह्यापेक्षा उन्नत अवस्था म्हणजे- 'बाह्याभ्यंतरविषयाक्षेपी चतुर्थः।' (२/५१)- जेव्हा बाह्य विषय जे प्रकृतीजन्य आहेत, क्लेशमय आहेत, अविद्याजन्य आहेत, क्लिष्ट आहेत व अभ्यंतर वृत्ती म्हणजे दैवी गुण जे अक्लिष्ट आहेत- हे दोन्ही शांत होतात, सम होतात, त्यांचा निरोध होतो व चित्त एकरस प्रवाहित होते, ह्याचे नाव 'प्राणायाम' होय.

'धारणासु च योग्यता मनसः।' (२/५३)- प्राणायाम साध्य होताच मन धारणेच्या योग्यतेचे होते. आरंभी साधक नाम अथवा रूप धारण

करण्याचा प्रयत्न करतो परंतु थोड्याच वेळात नाम अथवा रूप हरवून जाते, लुप्त होते व इतर विचार येऊ लागतात. प्राणायाम साध्य होताच चित्तामध्ये नाम अथवा रूप धारण करण्याची क्षमता येते.

प्रत्याहार- 'स्वविषय असम्प्रयोगे'- विषयांशी संबंध तोडून इंद्रियांनी 'चित्तस्यस्वरूप अनुकारः इव'- चित्ताच्या स्वरूपाचे अनुकरण करणे म्हणजे प्रत्याहार होय. चित्त जेथे एकाग्र झालेले असते तेथेच इंद्रियेही तल्लीन होऊन आपल्या विषयांचा त्याग करतात ह्यास प्रत्याहार म्हणतात. ह्या अवस्थेमध्ये इंद्रिये पूर्णपणे वश होतात अर्थात् इंद्रियांवर पूर्णपणे जय प्राप्त होतो.

धारणा- विषयांचा त्याग केलेली इंद्रिये जेव्हा चित्ताच्या स्वरूपाचे अनुकरण करू लागतात तेव्हा चित्तामध्ये धारणा करण्याची क्षमता येते. **देशबन्धश्चित्तस्य धारणा।' (३/१)-** नाम, रूप, ब्रह्मविद्या ह्या योगाच्या अंगांपैकी कोणत्याही एका अंगामध्ये चित्त स्थिर होणे म्हणजे धारणा होय.

ध्यान - 'तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।' (३/२)- जेथे चित्ताला एकाग्र केले जाते त्या ध्येयाठायी वृत्ती स्थिर रहाणे, क्रम न तुटणे ह्याला ध्यान म्हणतात. वृत्ती तैलधारावत् संध वाहते. अन्य कोणतेही संकल्प उत्पन्न होत नाहीत.

ध्यान साध्य होणे हा एक परिणाम आहे. 'तत्र ध्यानजमनाशयम्।' (४/६) ध्यानजनित चित्त आशयरहित असते. असे चित्त कधी नष्ट होत नाही. गुरुदेव म्हणत असत. 'हो! मी पतीत व्हायचे ठरविले तरी भगवंत मला पतीत होऊ देणार नाहीत.' अभ्यास करीत असताना प्रकृतीमधील प्रलोभने येत रहातात. आपल्याच पूर्वजन्मीच्या संस्कारांमुळे ती येतात. परंतु साधना उन्नत होऊन जेव्हा ध्यानाची क्षमता येते तेव्हा नवीन संस्कार उत्पन्न होत नाहीत. म्हणूनच ध्यानाने उत्पन्न झालेल्या चित्ताच्या अशा अवस्थेचा कधी नाश होत नाही. 'कर्माशुक्लाकृष्णम्' (४/७)- कारण अशा योग्याचे कर्म अशुक्ल व अकृष्ण असते.

समाधी- पतंजली योग-दर्शनामध्ये समाधी अवस्थेचे वर्णन जवळ-जवळ आठ वेळा केले गेलेले आहे. 'वितर्कविचारानन्दास्मितानुगमात्

सम्प्रज्ञातः।' (१/१७)- वितर्क, विचार, आनंद व अस्मिता ह्यांनी युक्त असलेली समाधी संप्रज्ञात होय. 'तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः।' (१/४२)- शब्द, अर्थ व ज्ञान ह्या तिन्हींच्या विकल्पामध्ये मिसळलेल्या चित्ताचे जे समाधान, ती म्हणजे सवितर्क समाधी होय. 'स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का।' (१/४३)- चित्ताचे स्वरूप, जेव्हा शून्य होते, केवळ लक्ष्याचा आभास शेष रहातो, तेव्हा स्मृती पूर्णपणे शुद्ध होते, हीच निर्वितर्क समाधी होय. 'एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता।' (१/४४), सवितर्क व निर्वितर्क समाधींच्या व्याख्यांद्वारेच त्याहून सूक्ष्म अशा सविचार व निर्विचार समाधींची व्याख्याही केली गेलेली आहे. परंतु 'ता एव सबीजः समाधिः।' (१.४६)- ह्या सर्व सबीज समाधी आहेत. ह्या समाधींमध्ये पूर्व कर्माचे, प्रकृतीचे बीज नष्ट झालेले नसते, बीज विद्यमान असते. परंतु निर्विचार समाधी अत्यंत शुद्ध होताच योग्याला 'अध्यात्मप्रसादः'- आत्म्याचे अधिपत्य स्थापित होऊन महान प्रसाद प्राप्त होतो. 'तस्यापि निरोधे' (१/५१)- पूर्णपणे निरोध साध्य होताच 'सर्वनिरोधात्'- जुन्या व नवीन सर्व संस्करांचा निरोध होतो व निर्बीज समाधीची अवस्था येते. ह्या अवस्थेमध्ये जन्म-मरणास कारणीभूत असलेले प्रकृतीचे अंतिम बीजही शांत होते. अशाप्रकारे समाधिपादामध्ये समाधीच्या पूर्वीची अवस्था, समाधीचा आरंभ, हळू-हळू उत्कर्ष होत निर्बीज समाधीची अवस्था ह्यांचे चित्रण केलेले आहे.

'विभूतिपाद' ह्या तिसऱ्या अध्यायाच्या दुसऱ्या सूत्रात महर्षि म्हणतात की ध्यान म्हणजे चित्तवृत्तीची एकतानता. असे ध्यान जेव्हा सूक्ष्म अवस्थेला पोहोचते, 'तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।' जेव्हा केवळ ध्येयाची प्रतीति शेष रहाते व चित्ताचे स्वरूप शून्य होते तेव्हा तेच ध्यान समाधी अवस्थेमध्ये परिवर्तित होते. 'सम आदि स समाधि'- जो सम आहे, ज्याच्यामध्ये विषमता नाही, जो आदितत्त्व, अनादितत्त्व आहे अशा परमात्म्यामध्ये प्रवेश मिळवून देणारी अवस्था म्हणजे समाधी अवस्था.

'कैवल्यपाद' ह्या चौथ्या अध्यायाच्या एकोणतिसाव्या सूत्रात महर्षि म्हणतात की ज्या योग्याला विवेक-ज्ञानाच्या महिम्यामध्ये वैराग्य येते त्याचे

विवेक-ज्ञान सदैव टिकते व त्या योग्याला 'धर्ममेघ समाधि' प्राप्त होते. ह्या अवस्थेमधील योग्याच्या चिदाकाशात सर्वत्र धर्म पसरलेला असतो, सृष्टीमधील अन्य विकल्प उत्पन्नच होत नाहीत. परमधर्म म्हणजे परमात्मा होय, त्याच्या व्यापकतेचा बोध होतो. त्यावेळी सर्व क्लेशांपासून व कर्मांपासून निवृत्ती मिळते. ज्ञेय अगदी थोडेच अज्ञात रहाते. तेही ज्ञात होण्यात सफलता मिळताच गुणांचा परिणाम-क्रम समाप्त होतो. असा योगी क्षणांचा प्रतियोगी असतो. ह्या अवस्थेनंतर कर्म निर्ग्राह्य होते, कर्माचा कोणताही परिणाम होत नाही. 'पुरुषार्थशून्यानाम्'- कोणताही पुरुषार्थ करणे शेष रहात नाही. अभ्यासाच्या पूर्तीकाळात गुण काहीही उत्पन्न करीत नाहीत, आपल्या कारणात विलीन होतात- ह्यालाच 'कैवल्य' म्हणतात. अशाप्रकारे समाधी अवस्थेचा परिणाम म्हणजे कैवल्य अवस्था होय. द्रष्टा स्वरूपामध्ये स्थित होतो.

सारांश- योग-पथामध्ये गुणांचा विलय होईपर्यंत, समाधी अवस्था प्राप्त होईपर्यंत अभ्यास करणे नितांत आवश्यक असते.

● संयम

अभ्यास करीत धारणा, ध्यान व समाधी हे तिनही एकाच ध्येयासाठी करणे म्हणजे 'संयम' होय. उदाहरणार्थ- चित्तामध्ये नामाला अथवा रूपाला 'धारण' केले जाते, वृत्तीला संयमित केले जाते. नाम वा रूपामध्ये वृत्ती एकरस होणे म्हणजे 'ध्यान' होय व त्यानंतर केवळ लक्ष्याचा आभास शेष रहाणे म्हणजे 'समाधी' होय. क्रमशः हे तिनही एकत्रित साध्य होणे म्हणजे 'संयम' होय.

संयम साध्य होताच विभूति प्राप्त होऊ लागतात. 'तज्जयात् प्रज्ञालोकः।' (३/५)- बुद्धी अलौकिक अशा ज्यातिर्मय द्रष्ट्याशी संयुक्त, प्रकाशित होते. परंतु 'तस्य भूमिषु विनियोगः।' (३/६)- त्या संयमाचा क्रमा-क्रमाने योग्य भूमींवर विनियोग करीत उन्नती करावी लागते.

जसा-जसा संयम साधला जातो, तशा क्रमोन्नत अनुभूती प्राप्त होत जातात. परंतु एक स्तर असा असतो की 'प्रातिभाद्वा सर्वम्।' (३/३३)- प्रातिभ ज्ञान प्राप्त झाल्याने भूत, भविष्य व वर्तमानातील सर्व माहिती कोणताही संयम न करता प्राप्त होऊ लागते.

परावाणी जेव्हा उन्नत अवस्थेला पोहोचते तेव्हा असा संयम साध्य होतो. असा योगी जेव्हा एखाद्या वस्तूचे स्मरण करतो तेव्हा त्याच्या चित्तामध्ये दृश्य उभे रहाते, वृत्ती एकरस होते, ध्यान आरंभ झाले की नंतर समाधीची स्थिती साध्य होते, केवळ ध्येय शेष रहाते. अशाप्रकारे त्या वस्तुविषयी योग्याला माहिती प्राप्त होते. योग्यांमध्ये ह्याची बरीच उदाहरणे आढळतात. भगवान शंकरांचेच उदाहरण पहा- 'तब संकर देखेउ धरि ध्याना। सर्तीं जो कीन्ह चरित सबु जाना।।' (मानस, १/५५/४)- विभूती प्राप्त होणे हा परिणाम आहे, देणगी आहे. योग्य वेळ येताच वृक्षाला फळे, फुले येतातच. साधकाने विभूती प्राप्त होण्याची कामना करू नये, त्यांचे चिंतन करू नये. साधकास योग-साधनेची व ईश्वराप्रती समर्पणाची चिंता असली पाहिजे. साधन दृढ होताच विभूती वसंत ऋतु प्रमाणे आपोआप प्रकट होतात.

● बुद्धी

निर्विचार समाधी अत्यंत निर्मळ होताच योग्याला 'अध्यात्म प्रसादः'- अध्यात्माचा प्रसाद प्राप्त होतो अर्थात् योगी आत्मस्थित होतो. त्यामुळे अन्य संस्कारांचा अंत होतो आणि 'ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा।' (१/४८)- योग्याची बुद्धी ऋत म्हणजेच सत्याशी संयुक्त होते. सत्य म्हणजे केवळ परमात्मा होय. बुद्धी परमात्म्याला धारण करण्याच्या क्षमतेची होते. श्रवण व अनुमान ह्यांच्याशी संबधित असलेल्या बुद्धीपेक्षा ह्या बुद्धीचा विषय भिन्न असतो कारण ही बुद्धी विशेष असते.

बुद्धीची दोन रूपे आहेत. कैवल्यपादाच्या एकवीसाव्या सूत्रात ह्या विषयी पुन्हा स्पष्टीकरण देताना महर्षि म्हणतात- 'चित्तान्तरदृश्ये बुद्धिबुद्धेरतिप्रसंगः स्मृतिसंकरश्च।' (४/२१) चित्तामध्ये जे दृश्य उत्पन्न होते त्यामुळे बुद्धी समोर अनेक प्रश्न उभे ठाकतात. अनेक प्रसंग समोर दिसतात. त्यामुळे 'स्मृतिसंकरः'- स्मृतीमध्ये ते मिसळले जातात. स्मृती व संकल्प एक होऊन जातात. अनंत संकल्पांचा क्रम आरंभ होतो. जरी चेतन-शक्ती पुरुष असंग असला, क्रियाहीन असला तरी 'तदाकारपत्तौ' (४/२२)- चित्त जेव्हा पुरुषाशी तदाकार होते तेव्हा 'स्वबुद्धिसंवेदनम्'- स्थिर बुद्धीमध्ये स्वरूपाचे ज्ञान प्राप्त करते.

सारांश- महर्षि पतंजलींच्या अनुसार बुद्धीची दोन रूपे आहेत- एक बाह्य बुद्धी जी श्रवण करुन अनुमान लावणारी असते. दुसरी ऋतम्भरा बुद्धी जी बाह्य बुद्धीपेक्षा श्रेष्ठ आहे. चित्तात उत्पन्न झालेले अनंत संकल्प, अनंत निर्णय स्मृतीमध्ये मिसळले जातात परंतु चेतन, क्रियाहीन, असंग पुरुषाशी चित्त तदाकार होताच 'स्वबुद्धिसंवेदनम्'- बुद्धीमध्ये स्वरुपाची, स्वतःची जाणीव प्राप्त होते.

दुसऱ्या शब्दांत सांगायचे तर बुद्धीची दोन रूपे आहेत- एक श्रवण करुन अनुमान लावणारी 'सामान्य' बुद्धी व हीच बुद्धी जेव्हा विशुद्ध होते तेव्हा योग-साधनेने स्वरुपाची जाणीव प्राप्त करणारी 'ऋतंभरा बुद्धी' होते- ह्याच्या पुढील अवस्थेमध्ये बुद्धीचाही लय होतो.

● धर्म

जेव्हा चित्ताचा निरोध होतो, समाधी व एकाग्रता परिणाम साध्य होतो तेव्हाच पातंजल योगसूत्रामध्ये 'धर्म' ह्या शब्दाचा प्रयोग केला गेलेला आहे. उदाहरणार्थ- इतर संस्कार शांत होऊन निरोधावस्थेचे संस्कार प्रकट होणे हा चित्ताचा निरोध-परिणाम होय. त्यामुळे चित्तामधील वृत्ती शांत प्रवाहित होते. अशा प्रकारे सर्व प्रकारच्या विषयांचे चिंतन करणारी वृत्ती नष्ट होणे व एकाच ध्येयाचे नाम अथवा रूपाचे चिंतन करणाऱ्या एकाग्रता अवस्थेचा उदय होणे हा चित्ताचा समाधी-परिणाम होय. शांत होणारी व उदय होणारी अशा दोन्ही वृत्ती एकरूप होणे, सम होणे हा चित्ताचा एकाग्रता-परिणाम होय. ह्या तिनही परिणामांद्वारे संयमाचे तसेच शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध ह्या पंचमहाभूतांमध्ये होणाऱ्या धर्म, लक्षण व अवस्था-परिणामांचे वर्णनही केले गेलेले आहे. 'धर्म' हा शब्द येथे प्रथम वापरला गेला आहे (३.१३).

कैवल्यपादाच्या सातव्या सूत्रात सूत्रकार म्हणतात की योग्याचे कर्म अशुक्ल व अकृष्ण असते तर इतर लोकांची कर्मे तीन प्रकारची असतात. त्या कर्मांमुळे फळास अनुकूल असलेल्या वासनाच उत्पन्न होतात. कितीही जन्म झाले, देश-काळ बदलले तरीही कर्मजन्य संस्कारांच्या समुदायात अडथळा येत नाही. ते ठराविक वेळी प्रकट होतात, त्यामध्ये बाधा येत नाही कारण

स्मृती व संस्कारांचे स्वरूप एकच असते. जे संस्कारांमध्ये असते तेच स्मृतीपटलावर उमटते. स्मृती व संस्कारांची एकरूपता अनादी आहे. म्हणूनच 'नित्यत्वात्' (४/१०)- नित्य, शाश्वत स्वरूप प्राप्त करण्याची इच्छा सदैव रहाते. मानवामध्ये शाश्वत सुख, शाश्वत निवास व अमृतमय स्वरूप प्राप्त करण्याची लालसा सदैव रहाते.

वासनांचा अथवा संस्कारांचा विनाश कसा होतो? ह्यावर म्हटले आहे- हेतू, फळ, आश्रय व आलंबन- ह्या चार गोष्टींमुळे वासनांचा अर्थात् संस्कारांचा संग्रह होतो. तेव्हा ह्या चारांचा अभाव झाला की वासनांचा व वासनाजन्य संस्कारांचा अभाव होतो. अविद्यादी क्लेश व त्यामुळे उत्पन्न होणारा कर्माचा संचय हा त्या संस्कारांचा 'हेतू' (कारण) असतो. पुनर्जन्म, आयुष्य व भोग हे त्यांचे 'फळ' होय. ते फळ कधी सुखदायी तर कधी दुःखप्रद असते. चित्त हे त्यांचा 'आश्रय' असते व रूप, रस, गंध, शब्द इत्यादि त्यांचे 'आलंबन' (आधार) असते. ह्यांमुळेच वासनांचा संग्रह होतो. ह्यांचा अभाव होताच मूळ संस्कारांचा, वासनांचा कायमस्वरूपी विनाश होतो. वासनांचा अभाव झाल्यावर (येथे 'धर्म' शब्दाचा पुन्हा प्रयोग केला गेलेला आहे)- अतीतानागतं स्वरूपतोऽस्त्यध्वभेदाद्धर्माणाम् ।। (४/१२) धर्माच्या ठिकाणी काळाचे भिन्नत्व असूनही हेतू, फळ, आश्रय, आलंबन असे जे पूर्ण झालेले आहेत, अतीत आहेत व जे अनागत आहेत, अजून प्रकट झालेले नाहीत (उदाहरणार्थ स्वरूपाची प्राप्ती इत्यादि)-ह्या दोन्हीमध्ये धर्म स्वरूपतः विद्यमान असतो. अर्थात् संस्कार-वासनांचा अंत होऊन स्वरूपाची प्राप्ती होण्यापैतच्या काळात धर्म विद्यमान असतो.

समस्त धर्माच्या गतीचा प्रवाह व्यक्त स्थितीमध्ये व सूक्ष्म स्थितीमध्ये सदैव गुणस्वरूपच असतो. सात्त्विक, राजस, तामस किंवा उन्नत, मध्यम व मलीन असा ज्याप्रमाणे गुणांचा प्रभाव असतो त्याप्रमाणे धर्माचे स्वरूप असते. 'परिणामैकत्वात्'- परंतु गुणांचा परिणाम एकच असल्यामुळे 'वस्तुतत्त्वम्'- विषय-वस्तू म्हणजे योग तत्त्व रूपाने प्रकट होतो. अर्थात् चेतन द्रष्टा तत्त्व रूपाने विदित होऊ शकतो. अशाप्रकारे येथे 'धर्म' हा शब्द दुसऱ्यांदा वापरला गेला.

तिसऱ्यावेळी 'धर्म' शब्द कैवल्यपादाच्या उत्तरार्धात आढळतो. विशेषदर्शी पुरुषाच्या चित्तात काहीही शुभ अथवा अशुभ निर्माण होत नाही, तरीही त्याच्या चित्तात जे उद्वेग उत्पन्न होतात ते का होतात? ह्यावर म्हटले आहे- 'तच्छिद्रेषु प्रत्ययान्तराणि संस्कारेभ्यः।' (४/२७)- समाधी अवस्थेमध्ये विपरीत वस्तूंचे अथवा विचारांचे स्फुरण 'संस्कारेभ्यः'- संस्कारांमुळे होते. एखादा सूक्ष्म संस्कार शेष असतो तो स्फुरित होतो. क्लेशांप्रमाणेच हे संस्कारही घातक असतात. 'हानमेषां क्लेशवदुक्तम्।' (४.२८)- क्लेशांप्रमाणेच ह्या संस्कारांचाही नाश केला पाहिजे, कारण क्लेश हेच त्या संस्कारांचे मूळ असते. सूक्ष्म संस्कारही नष्ट होताच 'प्रसंख्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्वथा विवेकख्यातेर्धर्ममेघः समाधिः।' (४/२९)- योग्याला विवेक-ज्ञानाच्या महत्त्वामध्येही वैराग्य येते. त्याचे विवेक-ज्ञान सहजपणे सदैव उपस्थित रहाते व त्यामुळे त्या योग्यास धर्ममेघ समाधी साध्य होते. चिदाकाशात सर्वत्र धर्म पसरतो, अन्य कोणतेही स्फुरण होत नाही कारण अंतिम संस्कारही नष्ट झालेला असतो. ह्या समाधी अवस्थेच्या प्रभावामुळे क्लेश व कर्मापासून संपूर्णतः सुटका होते. येथे 'धर्म' शब्द परमात्म्याला धारण करण्याच्या अवस्थे संदर्भात वापरला गेला आहे.

भगवान श्रीकृष्णांनी धर्माची व्याख्या सांगितली आहे- 'सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं ब्रज।' (गीता, १८/६६)- सर्व धर्माची चिंता सोड व केवळ मला शरण ये. गोस्वामी तुलसीदास म्हणतात- 'सो सुखु करमु धरमु जरि जाऊ। जहँ न राम पद पंकज भाऊ।। जोगु कुजोगु ग्यानु अज्ञानू। जहँ नहि राम पेम परधानू।।' (मानस, २/२९०/१-२)- रामचरणी श्रद्धा नसेल तर अशा धर्माचरणाला, कर्माला आग लागो. असे अश्रद्ध कर्म, कर्म नव्हे तर कुकर्म आहे, धर्म नव्हे, अधर्म आहे, योग नव्हे कुयोग आहे, ज्ञान नव्हे तर अज्ञान आहे. महर्षिंनी ह्याच आशयाने तीन वेळा 'धर्म' शब्द वापरला आहे. चित्तवृत्तींचा निरोध होतो तेव्हा, समाधी-परिणामाच्या संबंदात व अंतिम संस्कारांचा विलय होतो तेव्हा- अशाप्रकारे तीन वेळा 'धर्म' शब्दाचा प्रयोग केला गेलेला आहे.

एका भक्ताचा प्रश्न

प्रश्न- महाराजजी! शाळेमध्ये 'योग' शिकवला जातो त्यामध्ये सर्वप्रकारची आसने शिकवली जातात. वेळोवेळी गीतेतील व पातंजल योगदर्शन मधील श्लोक म्हटले जातात. परंतु गीतेमध्ये व योगदर्शनमध्ये ह्या आसनांचा उल्लेख आढळत नाही. कृपया ह्या शंकेचे निरसन करावे.

उत्तर- आजकाल शिक्षण संस्थांमध्ये, संत-महात्म्यांच्या शिकवणीत योगासनांची मोठी यादी आढळते परंतु योगशास्त्र गीतेमध्ये व महर्षि पातंजलीकृत 'योगदर्शन' मध्ये ह्या संबंधी केवळ एक श्लोक व एक सूत्र आहे.

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः।

नात्युच्छ्रितं नाति नीचं चैलाजिन कुशोत्तरम्॥ (गीता, ६/११)

स्थिर सुखमासनम्॥ (योगदर्शन, २/४६)

योगेश्वर भगवान श्रीकृष्णांनी गीतेत सांगितले आहे की आत्माच सत्य आहे. आत्म-साक्षात्कार करविणारा योग-विधी म्हणजे यज्ञ होय. गीतेच्या चौथ्या अध्यायात अशा यज्ञाचे वर्णन विस्तृतपणे केलेले आहे परंतु यज्ञकर्त्याचे स्थान कसे असावे, आसन कसे असावे, त्यावर कसे बसावे, त्याने पालन करावयाच्या नियम, आहार, विहार, निद्रा-जागरण, परिश्रम, कर्म करण्यामध्ये तत्परता इत्यादि पैलूंबिषयीचे स्पष्टीकरण योगेश्वर श्रीकृष्णांनी सहाव्या अध्यायात दहा ते एकोणीस ह्या श्लोकांमध्ये केले आहे.

सर्व प्रथम त्यांनी स्थान व आसनाविषयी सांगितले आहे. गीतेमध्ये (६/१०) म्हटले आहे की चित्तावर विजय प्राप्त व्हावा ह्या हेतूने प्रयत्न करणाऱ्या योग्याने मन, इंद्रिये व शरीराला वश करून, वासनारहित व संग्रहरहित होऊन एकांतात चित्ताला योग क्रियेमध्ये एकाग्र करावे.

त्याच्यासाठी भूमी कशी असवी? आसन कसे असावे? आध्याय ६/११ मध्ये योगेश्वर म्हणतात शुद्ध भूमीवर दर्भ, मृगाजिन, वस्त्र, तख्त इत्यादि पसरावे. आसन फार उंचावर अथवा अगदी जमीनी लगत नसावे व स्थिर असावे. शुद्ध

भूमी म्हणजे झाडून स्वच्छ केलेले ठिकाण. त्यावर मृगाजिन, वस्त्र अथवा चटई ह्यासारखे जे उपलब्ध असेल ते पसरावे. आसन स्थिर असावे, हलणारे नसावे.

पूज्य महाराजजी जवळ-जवळ पाच इंच उंच आसनावर बसत असत. एकदा भाविकांनी महाराजजींसाठी एक फूट उंच संगमरवराचे आसन मागविले. महाराजजी त्यावर एक दिवस बसले, नंतर म्हणाले- 'हे आसन नको. खूप उंच आहे. इतके उंच आसन नसावे, अभिमान उत्पन्न होतो. परंतु अगदी खालीही बसू नये, त्यामुळे हीनपणा वाटतो. स्वतःचीच घृणा वाटू लागते.' त्यांनी ते संगमरवरी आसन जंगलातील एका बागेत ठेवायला सांगितले. तेथे महाराजजी कधी जात नसत व नंतरही कोणी गेले नाही. असे होते पूज्य महाराजांचे क्रियात्मक प्रशिक्षण.

अध्याय ६/१२ मध्ये म्हटले आहे की वरील प्रमाणे आसन व्यवस्थित तयार झाले की त्यावर बसून मनाला एकाग्र करावे, चित्त व इंद्रियांना वश करून अंतःकरणाच्या शुद्धीसाठी योगाभ्यास करावा. येथे आसन म्हणजे बसण्यासाठी तयार केलेले स्थान.

अध्याय ६/१३ मध्ये बसण्याच्या पद्धती विषयी सांगताना योगेश्वर म्हणतात की शरीर, मान व डोके सरळ व स्थिर ठेऊन निश्चयपूर्वक बसावे. दृष्टी नाकाच्या अग्रभागी ठेवावी. (येथे अग्रभागी म्हणजे नाकाच्या शेंड्यावर नव्हे तर सरळ बसल्यावर नाका समोर जेथे नजर पडते तेथे स्थिर करावी. दृष्टी मध्ये चंचलता नसावी.)

अध्याय ६/१४ - साधकाने ब्रह्मचर्य व्रताचे पालन करून भयरहित व शांत अंतःकरणाने, मनाला संयमित ठेऊन माझ्याठायी चित्त एकाग्र करावे, माझ्यामध्ये तल्लीन व्हावे.

अध्याय ६/१५-अशा प्रकारे निरंतर चिंतन करणारा, मनाला संयत करणारा योगी माझ्यामध्ये स्थित होऊन पराकाष्ठेची शांती प्राप्त करतो.

येथे आसन म्हणजे बसण्याचे स्थान आहे, वस्तू आहे. नाकाच्या अग्रभागाकडे एकटक पहात, अचल, स्थिर बसण्याची पद्धत आहे. गीतेमध्ये अन्य कोणत्याही आसनाचा उल्लेख नाही. ह्याच संदर्भात योगेश्वर म्हणतात

की परमानंद प्राप्त करण्यासाठी शारीरिक संयम, योग्य आहार-विहार व योग्य प्रयत्न आवश्यक असतात.

सहाव्या अध्यायाच्या सोळाव्या व सतराव्या श्लोकांमध्ये भगवंत म्हणतात की हा योग अति खाणाऱ्याला साध्य होत नाही व उपाशी राहणाऱ्यालाही साध्य होत नाही. अतिशय झोपणाऱ्याला साध्य होत नाही व अत्यंत जागरण करणाऱ्यालाही साध्य होत नाही. दुःखांचा नाश करणारा हा योग उचित आहार-विहार, कर्म करण्याचे योग्य प्रयत्न व संतुलित निद्रा-जागरण करणाऱ्याचाच पूर्ण होतो. अधिक भोजन केल्याने आळस, निद्रा व प्रमाद निर्माण होतात व साधना होत नाही. भोजन पूर्णपणे त्यागल्याने इंद्रियांमध्ये शिथिलता येऊन अचल, स्थिर बसण्याची क्षमता रहात नाही. विहार म्हणजे साधनेला अनुकूल असे विचरण. थोडे परिश्रम केले नाही तर रक्तप्रवाह व्यवस्थित होत नाही व रोगाने ग्रासले जाण्याची शक्यता निर्माण होते. निद्रा-जागरण व आहार ह्या गोष्टी अभ्यासाने कमी-जास्त होत रहातात. कर्म म्हणजेच साधना, त्यामध्ये प्रयत्न आवश्यक असतात.

सहाव्या अध्यायाच्या एकोणीस व वीस ह्या श्लोकांमध्ये योगेश्वर म्हणतात की ज्याप्रमाणे वारा नसलेल्या ठिकाणी दिव्याची ज्योत सरळ तेवते, कंप पावत नाही त्याचप्रमाणे ध्यान करणाऱ्या योग्याचे चित्त असते. चित्ताचा निरोध झालेला असला तरी ते अजून जीवित असते. ज्या अवस्थेमध्ये अभ्यास करून निरोध केलेल्या चित्ताचा विलय होतो तेव्हा 'आत्मना'- आपल्या आत्म्याद्वारे, 'आत्मानम्'- परमात्म्याला पाहून 'आत्मनि एव' आपल्या आत्म्यातच योगी संतुष्ट होतो.

प्राप्तीकाळामध्ये परमात्म्याचा साक्षात्कार होतो परंतु आपल्या आत्म्यानेच तो संतुष्ट होतो कारण दुसऱ्याच क्षणी योगी स्वतःच्या आत्म्याला त्या शाश्वत ईश्वरीय विभूतींनी ओतप्रोत झालेला पहातो. ब्रह्म, अजर, अमर, शाश्वत, अव्यक्त आणि अमृतस्वरूप आहे. तर आत्माही अजर, अमर, शाश्वत, अव्यक्त व अमृतस्वरूप आहे. परंतु तो अचिंत्यही आहे. जो पर्यंत चित्त व चित्तातले विचारतरंग आहेत, तोपर्यंत तो आपल्याला उपभोग्य नसतो. जेव्हा

चित्ताचे नियमन व नियमन केलेल्या चित्ताचा विलय होतो, तेव्हा परमात्म्याचा साक्षात्कार होतो. नंतर दुसऱ्याच क्षणी योगी स्वतःच्या आत्म्याला ईश्वरीय गुणांनी युक्त झालेला पहातो. त्यामुळे तो आपल्या आत्म्यातच संतुष्ट रहातो. हीच योगाची पराकष्टा होय.

शारीरिक व्यायामाच्या रूपात प्रचलित असलेल्या बाह्य आसनांचा योग-साधनेमध्ये काहीही उपयोग नाही. बाह्य आसने योग्याला व भोग्याला, रोग्याला तसेच निरोग्याला सर्वांना शरीरस्वास्थ्य देतात. जिमनॅस्टिकस् केले तरी चालेल कारण जिमनॅस्टिकस् मध्येही बाह्य आसनांप्रमाणे शरीरातील सर्व अवयवांना सारखाच व्यायाम मिळतो. मात्र चित्ताचा निरोध नियत कर्माचा अभ्यास केल्याने होतो.

पातंजल योगदर्शन

महर्षि पतंजलींच्या अनुसार योग म्हणजे चित्त वृत्तींचा निरोध. अभ्यास व वैराग्याने वृत्तींचा निरोध शक्य होतो. ईश्वर शरणागति आणि प्रणव (ओम्) हे अभ्यासाचे आधार होत. तप, स्वाध्याय व ईश्वर-प्रणिधान ह्यांमुळे योग-क्रिया आरंभ होते. योगाची आठ अंगे आहेत- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि. ह्या क्रमा-क्रमाने उन्नत होणाऱ्या अवस्था आहेत. ह्यामध्ये 'आसन' तिसऱ्या क्रमांकावर आहे-

स्थिर सुखमासनम् ।। (योगदर्शन, २/४६)

स्थिर अर्थात् निश्चल, सुखावह बसण्यास 'आसन' म्हणतात. आसन म्हणजे डोक्यावर उभे रहाणे नव्हे किंवा कंबरेला धनुष्याकार वरच्या दिशेने ताण देणे नव्हे. महर्षिंच्या अनुसार आसन म्हणजे स्थिर बसणे. अस्थिरता शरीराची नव्हे तर मनाची असते. मनामध्ये संकल्पांची लाट उत्पन्न होताच शरीरही त्या दिशेने क्रियाशील होते.

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ।। (योगदर्शन, २/४७)

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वर-प्रणिधान हे करण्यासाठी जो प्रयत्न करावा लागत होता त्यामध्ये सहजता येते, श्रम न पडता ह्या सर्व गोष्टी स्वाभाविकपणे शक्य

होतात व परमात्म्याठायी मन एकाग्र होते तेव्हा 'आसन' सिद्ध होते. ह्या अवस्थेतील साधकामध्ये सुखपूर्वक शांत, स्थिर बसण्याची क्षमता येते.

आसन साध्य होताच प्राण-अपानाची गती संथ होते. प्राणायामाने प्रत्यहाराची अवस्था म्हणजेच मनाला विषयांपासून दूर करण्याची क्षमता व इंद्रियांवर विजय प्राप्त करण्याची क्षमता येते. त्याबरोबरच 'धारणासु च योग्यता मनसः।' (योगदर्शन, २/५३)- मनामध्ये धारण करण्याची क्षमता येते. चिंतनामध्ये जे धारण केले जाते त्यामध्ये वृत्ती टिकून रहाते, हेच ध्यान होय. 'तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।' (३/३)- केवळ लक्ष्याचा आभास शेष रहातो, चित्तवृत्तीचे निज स्वरूप शून्य होते तेव्हा तेच ध्यान समाधीमध्ये परिणत होते.

अशाप्रकारे योगाची आठ अंगे म्हणजे क्रमा-क्रमाने वृद्धिंगत होणाऱ्या अवस्था आहेत. महर्षि पतंजलींच्या योगदर्शनमध्ये आसना विषयी इतकेच विवेचन आहे व तेही शांत एकांतात बसून अभ्यास केल्याने साध्य होते.

गीता व पातंजल योगदर्शनमध्ये इतकाच फरक आहे की गीतेमध्ये प्रथम आसना विषयी सांगितले आहे व त्यानंतर लगेच ब्रह्मचर्य इत्यादि यम व ईश्वर-प्रणिधान इत्यादि नियमांवर भर दिला गेला आहे. महर्षि पतंजलींनी प्रथम यम-नियमांचे वर्णन केलेले आहे व नंतर आसन साध्य होते असे सांगितले आहे. महर्षिंच्या अनुसार आसन म्हणजे शरीराच्या स्थिरतेपेक्षा मनाची स्थिरता होय. अनंत परमात्म्याच्याठायी मन एकाग्र केल्याने आसन सिद्ध होते.

निद्रा,आळस उत्पन्न होऊन साधनेत अडथळा येऊ नये म्हणून भगवान महावीर गो-दोहन (गाईचे दूध काढताना बसतात त्याप्रमाणे) आसनात ध्यानाला बसत असत. साधनेच्या अंतिम काळात भगवान बुद्ध पिंपळाच्या झाडाखाली ध्यानाला बसले होते. स्वास्ति नावाच्या अकरा वर्षांच्या गुराख्याने त्यांना शांतपणे झाडाखाली बसलेले पाहिले. त्याने पाहिले की भगवान बुद्धांनी दोन्ही पाय मांड्यांवर अशाप्रकारे ठेवलेले होते की पायाचे तळवे दिसतील. डाव्या हाताच्या तळव्यावर उजवा हात ठेवलेला होता. डोळे अर्धोन्मीलित व दृष्टी नासाग्र होती. असे हे पद्मासन त्यांचे प्रिय आसन होते.

गोस्वामी तुलसीदासांच्या 'रामचरितमानस' मध्ये आसनांचा उल्लेख आहे, जसे सीता-स्वयंवराच्यावेळी महाराज जनक म्हणाले-

तुरत सकल लोगन्ह पहिं जाहू। आसन उचित देहु सब काहू॥
(१/२३९/८)

जेव्हा वरात आली तेव्हा-

सादर सब के पाय पखारे। जथाजोगु पीढन्ह बैठारे॥
(१/३२७/३)

आसन उचित सबहि नृप दीन्हे। बोलि सूपकारी सब लीन्हे।
(१/३२७/७)

चारि सिंघासन सहज सुहाए। जनु मनोज निज हाथ बनाए॥
(१/३४९/१)

पुनि वशिष्ठ मुनि कौशिकु आये। सुभग आसनन्हि मुनि बैठाये॥

राजांसाठी सिंहासने व मुनींसाठी सुंदर आसने- कोणाला चौरंग तर कोणाला मृगासन, कोणाला सुखासन तर कोणाला गवताचे आसन ठेवलेले होते. अशाप्रकारे येथे 'आसन' म्हणजे बसण्यासाठी वापरलेली वस्तू होय.

काही ठिकाणी बसण्याच्या मुद्रेला आसन म्हटले आहे- 'कछुक दूरि सजि बान सरासन। जागन लगे बैठि वीरासन॥' (२/८९/२) लक्ष्मण विरासनात बसला होता. विरासन म्हणजे धनुष्याला बाण लावून नेहमी सावधान अवस्थेत असणे.

भगवान शंकरांच्या विषयी म्हटले आहे- 'तहँ पुनि संभु समुझि पन आपन। बैठे बट तर करि कमलासन॥' (१/५०/७) सतीत्याग प्रसंगी केलेल्या प्रतिज्ञेचे स्मरण करून भगवान शंकर वट-वृक्षाखाली कमलासनात ध्यानाला बसले. वरील उदाहरणांमध्ये आसन म्हणजे बसण्यासाठी पसरलेली वस्तू नसून आसन म्हणजे मुद्रा होय.

'सुर लखे राम सुजान पूजे मानसिक आसन दए।' (१/३२० छन्द)- विवाहाच्या वेळी देवतांनी भगवान रामांना पाहिले तेव्हा मानसिक आसनात त्यांचे पूजन केले म्हणजेच अंतःकरणात त्यांना पूजले. एकांतात

रहाणारे सिद्ध महात्मे सिद्धासनात बसतात. मांडी घालत एक पाय जांघेवर ठेवून, टाच कमरेला चिकटेल किंवा जांघेवर कुठेतरी राहिल असे बसणे ह्याचे नाव सिद्धासन होय. पूज्य गुरुदेव नेहमी ह्याच आसनात बसत असत. मी जेव्हा त्यांना शरण आलो तेव्हा त्यांना तसे बसलेले पाहिल्यावर मीही जांघेवर तसाच पाय ठेवून त्यांच्या समोर बसलो. माझ्या जेष्ठ गुरुबंधूनी मला खूपनेच तसे न बसण्यास सांगितले कारण सिद्ध पुरुषच सिद्धासनात बसू शकतात. त्यांच्या समोर पाय वर करून बसणे हा त्यांचा अपमान होतो व तो असभ्यपणाही होतो.

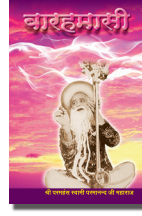
सारांश- सर्व वैदिक ग्रंथांमध्ये बसण्याची मुद्रा, स्थान व बसण्यासाठी वापरलेली वस्तू ह्यास 'आसन' म्हटले आहे.

आधुनिक काळातील व्यायामाचे शिक्षक रोगांच्या निवारणासाठी वेग-वेगळी शारीरिक आसने शोधून काढतात व योगासनांच्या नावावर त्या आसनांचा प्रचार करतात. आसने प्रस्तुत करताना गीतेतील श्लोक व महर्षि पतंजलींची योगसूत्रे उद्धृत करतात. म्हणूनच कदाचित देशात व विदेशात गैरसमज पसरलेला आहे की शाश्वत परमात्म्याला प्राप्त करविणारा योग म्हणजे ही शारीरिक आसने होय. व्यायाम शिक्षकांनी आसनांच्या समर्थनासाठी गीता वा योगदर्शनाचा आधार घेऊ नये. सृष्टीमधील कोणतेही मंगल कार्य करण्यापूर्वी धर्मशास्त्रांचे पठण करणे उचित आहे परंतु धर्मशास्त्राच्या पठणाला 'योगासने' असे संबोधू नये.

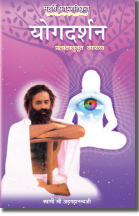
आमची प्रकाशने



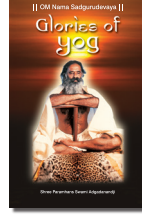
योगशास्त्रीय प्राणायाम-
योगशास्त्रीय प्राणायाम मध्ये आपण सांगितले आहेत की यम, नियम आणि आसन साध्य होताच श्वास-प्रश्वासाचे शांत प्रवाहित होणे म्हणजेच प्राणायाम होय. प्राणायाम नावाची वेगळी अशी कोणती क्रिया नाही. ही योग-चिंतनाची एक अवस्था आहे. त्याचे निरसन ह्या पुस्तकात केले गेले आहे.
३ भाषांमध्ये.



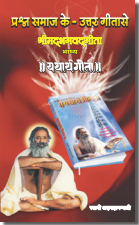
वारहमासी -
आपले पुत्र गुरु श्रीपरमानंदजी महाराजांना आकारवाणीने प्राप्त झालेले भजन (ईश्वरीय गावणूक) वारहमासीचे संकलन तसेच त्याचे विवेचन केले आहे. ह्यामध्ये लक्ष्यपर्यंत पोहोचण्याचा प्रवेशापासून ते पराकाष्ठेपर्यंतचा मार्ग दाखविला आहे.
हिंदी भाषेमध्ये.



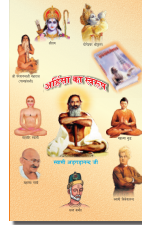
योगदर्शन-
प्रत्यक्षानुभूत व्याख्या- महर्षि पतंजलि कृत ह्या पुस्तकात सांगितले गेले आहे की 'योग' प्रत्यक्ष दर्शन आहे, तो लिहिता किंवा सांगता येत नाही. क्रियात्मक होऊनच साधकाच्या लक्षात येते की जे काही महर्षिंनी लिहीले आहे त्याचा वास्तविक अर्थ काय आहे? साधनेस उपयोगी असे पुस्तक आहे.
४ भाषांमध्ये.



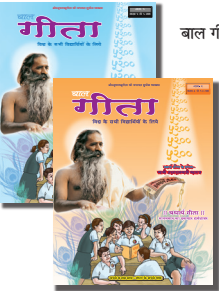
ग्लोरिज ऑफ योग-
हठ, चक्र, भेदन आणि योग, प्राणायाम, ध्यान ह्या बदल पूर्ण माहिती.
इंग्रजी भाषेमध्ये.



प्रश्न समाज के-उत्तर गीता से-
ह्या पुस्तकामध्ये सामाजिक, आध्यात्मिक तसेच धार्मिक असे कोणतेही प्रश्न असतील, त्यांचे गीतेच्या दृष्टि कोनातून निरसन केले आहे.
२ भाषांमध्ये.



अहिंसे चे स्वरूप-
अहिंसा एक गुंतगुंतोचा प्रश्न आहे. मूळतः हा यौगिक, आंतरिक साधनेचा शब्द आहे. ह्या पुस्तकात आपल्याला दिलेले की आपल्या पूर्वीच्या महापुरुषांनी अहिंसेला कोणत्या संदर्भात घेतले.
५ भाषांमध्ये.



बाल गीता-

मुलांच्या निर्मळ मनामध्ये एका परमेस्वरप्राप्ती पूर्ण आकर्षण निर्माण करून समाजात व साधनेच्या क्षेत्रात त्यांस सहज प्रवेश मिळण्यास उपयोगी असे 'बालगीता' हे पुस्तक आहे. ह्या मध्ये धर्म-संदिग्ध, समरंगासहित साधनेबद्दल दिलेले आहे, ज्यामुळे मुलांवर चांगले संस्कार होतील. त्यांनी ह्या मार्गचे आचरण केले तर भगवत्-स्वरूपास प्राप्त करतील.

३ भाषांमध्ये.



भजनसे लाभ-

ह्या पुस्तिकेमध्ये तरुणांच्या अनेक शंकांचे निवारण करून साधनेच्या अनिवार्यतेवर प्रकाश टाकला आहे. जर एका परमात्माच्या ठायी आपण आपले मन समर्पित केले तर त्याच्या मार्गदर्शनाखाली आपली साधना चालत राहील, जीवन-निर्वाहामध्ये मदत मिळेल व जन्म-मृत्यूचा चक्रातूनही सुटकाहोईल कारण ईश्वर-पथामध्ये आर्भाचा कधी नाश होत नाही

MP3 ऑडियो सिडिन्



११ भाषांमध्ये

श्री स्वामीजींच्या मुखातून निरसुत अमृतवाणीचे संकलन व्हायुम १ ते ६० पर्यंत



हिंदी भाषेमध्ये.

धर्मशास्त्र

श्रीमद्भगवद्गीता- विश्वाचे आदि धर्मशास्त्र

५२०० वर्षापूर्वी भगवान श्रीकृष्णांनी जो उपदेश दिला त्यात त्यांनी म्हटले आहे की हा अविनाशी योग मी कल्पाच्या आरंभी सूर्याला सांगितला. सूर्याने त्याचा पुत्र मनु ह्यास तो सांगितला. मनूने हे स्मृति ज्ञान सुरक्षित रहावे ह्यासाठी स्मृति परंपरा चालू केली व आपला पुत्र इक्ष्वाकु ह्यास सांगितला. त्यानंतर राजर्षिनी तो योग जाणला. ह्या महत्वपूर्ण काळानंतर ह्याच पृथ्वीवर तो योग लोप पावला. तोच पुरातन योग मी तुला सांगणार आहे. अशाप्रकारे गीता हीच सृष्टीचे आदि धर्मशास्त्र, आदि मनुस्मृति होय.

कालांतराने मनु समक्ष जे वेद अवतरित झाले ते गीतेचाच विस्तार आहेत. विश्वातील अन्य भाषांमध्ये त्या त्या काळानुसार प्रकाशित झालेली शास्त्रेही ईश्वरीय गायन असलेल्या श्रीमद्भगवद्गीतेचेच प्रतिशब्द आहेत. गीता आपले धर्मशास्त्र आहे. धर्म म्हणजे काय? सत्य काय आहे? त्यास कसे प्राप्त करावे? यज्ञ, वर्ण, कर्म कोणते? यज्ञ करण्याचा अधिकार मानवाला का आहे? गीतेचे फळ म्हणजे ह्या लोकी समृद्धि व परमश्रेयाची प्राप्ति. ह्याविषयी माहिती प्राप्त करण्यासाठी पूज्य स्वामी श्री अङ्गदानंदजी कृत श्रीमद्भगवद्गीतेची व्याख्या - 'यथार्थ गीता' वाचावी.

द्रष्टा-दृश्याच्या संयोगाने योग-साधनेची जागृति.

द्रष्टा-दृश्य संयोग म्हणजे ज्या परमात्म्यास प्राप्त करण्याची आपली इच्छा आहे तो परमात्मा, आपण ज्या स्तरावर आहोत त्या स्तरावर येऊन, मार्गदर्शन करू लागणे. आपली साधना अशी असावी की परमात्मा जागृत होईल. तो निर्विकार द्रष्टा-दृश्य प्रसारित करू लागेल, पुरुषासाठी भोग व मोक्ष संपादित करू लागेल. अर्थात् ह्या लोकी समृद्धि व परमश्रेय प्राप्तीची व्यवस्था करेल, स्वतःच्या विभूति अवगत करवेल- हाच द्रष्टा-दृश्याचा संयोग होय, ज्यामुळे क्लेश नष्ट होतात आणि कैवल्यपदाची, अनामयपदाची प्राप्ती होते.

-योगदर्शन



श्री परमहंस स्वामी अङ्गदानन्दजी आश्रम ट्रस्ट

न्यू अपोलो ईस्टेट, माळा नं. 5,14 मोगरा लेन,(रेलवे सब-वे च्या जवळ),

अंधेरी (पूर्व), मुम्बई - 400069 भारत. • फोन : (091-22) 2825 5300

ईमेल : contact@yatharthgeeta.com • वेबसाइट : www.yatharthgeeta.com