यशवंतराव चव्हाण
महाराष्ट्र
मुक्त विद्यापीठ

MA YOG (M81)
Book Code : Yog/C/501

योग परंपरा

यशवंतराव चव्हाण
महाराष्ट्र मुक्त
विद्यापीठ

MA YOG M81
योग परंपरा
Book code : YOG/C/501

योग परंपरा

लेखक : डॉ. आरती गोरे, डॉ. देवानंद सोनार, डॉ. लिना चौधरी

घटक १	: योग परिचय	०१
घटक २	: योगवासिष्ठ परिचय	१५
घटक ३	: विविध दर्शन आणि योग	४१
घटक ४	: पातंजल योगसूत्र परिचय	५७
घटक ५	: हठयोग परिचय	८३

यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक

कुलगुरू : प्रा. संजीव सोनवणे

आरोग्य विज्ञान विद्याशाखा परिषद

डॉ. सौ रश्मी रानडे (अध्यक्ष)
प्र.संचालक
आरोग्य विज्ञान विद्याशाखा
य.च.म.मु. विद्यापीठ, नाशिक

प्रा. संजीवनी महाले
संचालक
शिक्षणशास्त्र विद्याशाखा
य.च.म.मु. विद्यापीठ, नाशिक

डॉ माधुरी सोनवणे
प्र.संचालक व सहयोगी प्राध्यापक
कृषी विज्ञान विद्याशाखा
य.च.म.मुक्त विद्यापीठ, नाशिक

डॉ सज्जन थूल
संचालक व सहयोगी प्राध्यापक
मुल्यांकन विभाग
य.च.म.मु. विद्यापीठ, नाशिक

डॉ. चेतना कामळस्कर
संचालक व सहयोगी प्राध्यापक
विज्ञान विद्याशाखा
य.च.म.मु. विद्यापीठ, नाशिक

डॉ. दत्ता गायकवाड
बी.व्ही.जी. ग्रुप,
पुणे

डॉ. गुरुनाथ पंडित
सचिव
पाटकर कॉलेज, मुंबई

डॉ. स्वरदा पिरन्नवार
डी.वाय.पाटील युनिवर्सिटी,
पुणे

डॉ. व्ही. ए. साठे
वात्सल्य ट्रस्ट, मुंबई

डॉ. संदीप डोंगरे
अष्टांग इन्स्टीट्युट,
मुंबई

लेखक

डॉ. आरती गोरे
डॉ. देवानंद सोनार
डॉ. लिना चौधरी

अनुवादक

-

संपादक व अभ्यासक्रम संयोजक

डॉ सौ रश्मी रानडे
. संचालक
आरोग्य विज्ञान विद्याशाखा
य. च. महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक

डॉ. मधुर गवळी
शैक्षणिक समन्वयक (योग)
आरोग्य विज्ञान विद्याशाखा
य. च. महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक

श्री. किशोर राठोड
शैक्षणिक समन्वयक (योग)
आरोग्य विज्ञान विद्याशाखा
य. च. महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक

निर्मिती

श्री. विलास बधान
व्यवस्थापक (प्र.), ग्रंथनिर्मिती केंद्र,
यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक

© २०२५, यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक

प्रथम प्रकाशन : एप्रिल २०२५

प्रकाशक : दिलीप भरड, कुलसचिव, यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ, नाशिक 422 222

B24-25-15 / Vaibhav

कुलगुरूंचे मनोगत

प्रिय विद्यार्थी,

यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठाच्या 'योगशास्त्र पदव्युत्तर पदवी (एम.ए.)' शिक्षणक्रमासाठी आपण प्रवेश घेतला.राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरणानुसार तयार करण्यात आलेल्या अभ्यासक्रमात आपले हार्दिक स्वागत !

भारत देशाला योगविद्येची प्राचीन परंपरा आहे. योग हा केवळ शिक्षणाचाच भाग न राहता दैनंदिन जीवनाचा भाग बनावा असा विद्यापीठाचा ध्यास आहे. योगविद्येची ही प्राचीन परंपरा आणि संस्कृती तळागाळातल्या सर्वसामान्य माणसा पर्यंत पोहोचवावी अशी विद्यापीठाची अपेक्षा आहे. अवघ्या महाराष्ट्रात यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठाचा योग शिक्षक पदविका शिक्षणक्रम सर्वश्रुत आहे. योगशिक्षक पदविकेच्या अनेक विद्यार्थ्यांना या शिक्षणक्रमातून रोजगार प्राप्त झाला आहे. त्याच बरोबर योग सेवा करून आपण समाजाचे देणे लागतो यादृष्टीने त्यांच्यात समाजसेवेची भावना वृद्धिंगत झाली आहे . शिक्षकांमध्ये आणि विद्यार्थ्यांमध्ये योगशिक्षक पदविका शिक्षणक्रमाची लोकप्रियता पाहता आणि त्याच्या अभ्यासक्रमाची मर्यादा पाहता विद्यापीठाने योग विषयात पदव्युत्तर पदवी (एम.ए.) सुरू करावी अशी बऱ्याच वर्षापासून मागणी होती. आपल्या विद्यापीठाने याबाबत पुढाकार घेऊन राज्यात प्रथमच पूर्णपणे दूरशिक्षण पद्धतीने योगशास्त्रात पदव्युत्तर पदवीसाठी शिक्षणक्रम सुरू केला आहे. या शिक्षणक्रमाची आखणी करताना आपण योग क्षेत्रातील योग साक्षरता वाढावी योगातील मूळ संकल्पना विद्यार्थ्यांपर्यंत सहजगत्या पोहोचाव्यात अशा गरजा लक्षात घेऊन अभ्यासक्रमाचा आशय ठरवलेला आहे. पूर्व व पश्चात वैदिक कालखंडापासून ते आधुनिक काळापर्यंत योगशास्त्राची झालेली वाटचाल आणि यापुढेही त्याच्या विस्तारित जाणाऱ्या कक्षा लक्षात घेऊन या अभ्यासक्रमाची आखणी करण्यात आली आहे. राज्य आणि राष्ट्रीय स्तरावरील विविध योग संस्थांचा, योग तज्ञ यांच्या मार्गदर्शनाखाली तयार केलेले अभ्यास साहित्य प्रत्येक स्तरावरील विद्यार्थ्याला प्रत्यक्षपणे मार्गदर्शक ठरेल.

बदलत्या जीवनशैलीनुसार योग क्रियांचा दैनंदिन जीवनामध्ये उपयोग येणाऱ्या काळाची गरज बनलेला आहे . विविध सरकारी आस्थापना, प्रशिक्षण संस्था, संरक्षण संस्था, शैक्षणिक संस्था अशा ठिकाणी योग शिक्षकांची वाढती मागणी काळाला धरूनच आहे, अशावेळी योग्य पद्धतीने योगक्रिया शिकविणारा योग शिक्षक असणे सुद्धा अपरिहार्य आहे म्हणून सर्व पैलूंनी परिपूर्ण असा प्रमाणित योग शिक्षक घडवणे योग संशोधक घडविणे आमचा उद्देश आहे.

प्रस्तावना

'योग' शब्द जितका सरळ आणि सुलभ आहे. तितकाच त्याचा अर्थ गुढ आणि विस्तृत आहे. योग शब्दाचा उपयोग अत्यंत व्यापक स्वरुपात करण्यात येतो. त्यामुळे त्याचे क्षेत्र सुद्धा विस्तृत आहे. योग हे एक दर्शनशास्त्र असले तरी आधुनिक युगात त्याचा चिकित्साशास्त्र म्हणून सुद्धा उपयोग करण्यात येत आहे. विद्यार्थ्यांमध्ये नैतिक मूल्ये रुजविणे तसेच योग क्षेत्रात नवनवीन संशोधन करून योगाकडे लोकांचा बघण्याचा दृष्टीकोन बदलण्यासाठी शैक्षणिक क्षेत्रात योगशास्त्राचा समावेश करून पदविका, पदवी, पदव्युत्तर अभ्यासक्रम सुरु करण्यात आले हे प्रशंसनीय आहे.

योग एक शाश्वत विज्ञान आहे, साधना पद्धती आहे. ब्रह्माद्वारा निर्दिष्ट, ऋषी, तपस्वी आणि दार्शनिकांनी अनुभवलेली श्रेष्ठ विद्या आहे. हे विशेष ज्ञान जीवनातील महत्वपूर्ण तथ्ये आणि भौतिक, आध्यात्मिक उन्नती उपलब्ध करुन देणारे आहे. योग असे विज्ञान आहे की ज्याच्या माध्यमातून शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, सामाजिक आणि भावनात्मक स्तरावरील उंची गाठता येते. योगाच्या माध्यामातून मनुष्य काम, क्रोध, मद, लोभ इत्यादि दुर्गुणांपासून परावृत्त होऊन श्रेष्ठ कार्य करण्यासाठी प्रवृत्त होतो. योगातील साधना पद्धतीमुळे समाधि आणि आत्म साक्षात्कार या उच्चतम अवस्थेपर्यंत पोहचू शकतो, नव्हे तर आत्म्याला स्वरुपामध्ये स्थित करुन कैवल्यावस्थेपर्यंत पोहचविणे हाच योगाचा उद्देश आहे. याच उद्देशाने अनेक प्राचीन ग्रंथ आणि दर्शनशास्त्राची निर्मिती करण्यात आली या ग्रंथांमध्ये योगाचे विवेचन केलेले आढळून येते. आधुनिक युगात योगाकडे बघण्याच्या दृष्टीकोन बदलला असला तरी योगशास्त्राची सैधान्तिक पार्श्वभूमी विद्यार्थ्यांना माहीत असणे आवश्यक आहे. त्या अनुषंगानेच एम.ए. योग या अभ्यासक्रमातील योगपरंपरा हा पेपर तयार करण्यात आलेला आहे. या विषयाच्या अध्ययनातून विद्यार्थ्यांना स्वामी स्वात्माराम लिखित हठयोगप्रदीपिका आणि महर्षी घेरंड द्वारा रचित घेरंड संहिता या हठयोगाच्या ग्रंथातील विविध संकल्पना आणि योगांग यांचा संक्षिप्त परिचय होईल. पातंजल योगसूत्र या ग्रंथातील काही महत्वाच्या संकल्पना विद्यार्थ्यांना जाणून घेता येईल आणि त्यांच्या आचरणाने नैतिक आणि सामाजिक मूल्यांचा विकास घडून येण्यास मदत होईल. श्रीमद भगवद्गीता, बौद्ध दर्शन, जैन दर्शन याबरोबरच इस्लाम धर्मातील योगाचे स्वरूप जाणून घेण्यास मदत होईल. महर्षी वसिष्ठ यांच्या योगवशिष्ठ या ग्रंथातील विविध संकल्पनांवर सुद्धा या विषयाच्या माध्यमातून प्रकाश टाकण्याचा प्रयत्न करण्यात आला आहे. एकूणच प्राचिन वैदिक कालखंडापासून योगशास्त्र विकसित होते गेले आणि आज आधुनिक युगात केवळ भारतातच नव्हे तर वैश्विक स्तरावर विविध देशातील लोक, जाती, धर्म, पंथ, भाषा हा भेदभाव विसरून मानवी जीवनाचा स्तर उंचावण्यासाठी आणि स्व-स्वरूपाच्या अस्तीत्वाची जाणीव करून घेण्यासाठी करीत आहे. अशा परिस्थितीत योगाच्या मूळ उद्देशाला आघात पोहोचू न देण्याची जबाबदारी स्वीकारून योगाशास्त्राची सैद्धांतिक पार्श्वभूमी जाणून घेण्यासाठी विद्यार्थ्यांना पदव्युत्तर पदवी स्तरावर योगपरंपरा पेपरचा अभ्यास निश्चितच उपयुक्त ठरणारा आहे.

घटक १ : योग परिचय

अनुक्रमणिका

१.० उद्दिष्ट्ये
१. १ प्रास्ताविक
१.२ विषय-विवेचन
१.२.१ योग -व्याख्या, अर्थ व स्वरूप
१.२.२ योगाविषयी समज-गैरसमज
१.२.३ योगशाखाचा सर्वसाधारण इतिहास
१.२.४ योगातील विविध प्रवाह - हठयोग, मंत्रयोग, गोरक्ष संहिता, इत्यादी
१.३ पारिभाषिक शब्द, शब्दार्थ
१.४ सारांश
१.५ सरावासाठी स्व्याध्याय
१.६ अधिक वाचनासाठी पुस्तके

१.० उद्दिष्टे

१. योगाच्या विविध व्याख्या स्पष्ट करता येणे.
२. योग विषयाचे समज व गैरसमज समजून घेणे.
३. योग विषयाचा इतिहास जाणून घेता येणे.

१.२ प्रास्ताविक

भारतीय योगशास्त्र हे केवळ शारीरिक आसनांचे शास्त्र नाही, तर ते एका समग्र जीवनशैलीचे मार्गदर्शन करते. पतंजलींच्या योगसूत्रांमध्ये या शास्त्राचा सखोल आणि सुव्यवस्थित विचार मांडलेला आहे. या योगसूत्रांतील पहिल्या समाधिपादामध्ये योगाच्या मूलभूत संकल्पनांची चर्चा केलेली आहे.

या भागात, पतंजली 'योगश्चित्तवृत्ति निरोधः' या सूत्राद्वारे योगाची महत्त्वपूर्ण व्याख्या देतात. या व्याख्येनुसार, योग म्हणजे आपल्या चित्तातील वृत्तींना नियंत्रित करणे किंवा त्यांचा निरोध करणे

होय. दैनंदिन जीवनात आपण ज्याला मन म्हणतो, ते योगाच्या परिभाषेत चित्त, मन, बुद्धी आणि अहंकार या चार घटकांचे एकत्रित रूप आहे. यापैकी चित्त हे आपल्या अनुभवांचे आणि ज्ञानाचे भांडार आहे आणि यात सतत विचारांचे तरंग उठत असतात. पतंजलींनुसार, चित्तातील वृत्तींचा निरोध करून आत्मस्वरूपात स्थिर होणे म्हणजेच योग होय. भारतीय योग परंपरा ही हजारो वर्षांपासून चालत आलेली एक समृद्ध आणि सखोल ज्ञानपरंपरा आहे, जी शरीर, मन आणि आत्म्याच्या एकत्त्वावर जोर देते याच योग परंपरेचा अभ्यास सदर प्रकरणात दिलेला आहे.

तसेच सदर प्रकरणात योगाच्या विविध व्याख्या, अर्थ, स्वरूप आणि इतिहास यांचा अभ्यास तसेच योग विषयी असलेले समज आणि गैरसमज यांचा अभ्यास करण्यात आलेला आहे.

१.२ विषय-विवेचन

१.२.१ योग-व्याख्या, अर्थ व स्वरूप

पतंजलि योगसूत्रांच्या पहिल्या समाधिपादात पतंजलींनी योगाची व्याख्या दिली आहे आणि त्यानंतर चित्तवृत्तींविषयी, त्यांचे प्रकार, वृत्तिसंयमाचे मार्ग, आणि चित्तप्रसादन यावर चर्चा केली आहे. यातील काही महत्वाची सूत्रे आणि त्यांचा अर्थ पाहूया.

योगश्चित्तवृत्ति निरोधः ।। पा.यो.सु. १.२।।

योग म्हणजे चित्ताच्या वृत्तिचा निरोध होय. व्यवहारिक दृष्टिकोनातून चित्त आणि मन हे एकच समजले जातात, परंतु योगाच्या दृष्टीने त्यात फरक आहे. अंतःकरण चतुष्टय म्हणजे चार घटक (चित्त, मन, बुद्धि, आणि अहंकार) आहेत. यामध्ये चित्त आणि मन यांचे कार्य वेगवेगळे आहे. मन हे संकल्प-विकल्पात्मक आणि कर्माची प्रेरक शक्ती आहे, तर चित्त म्हणजे पूर्वानुभवांचे संस्कार किंवा ज्ञानेंद्रियांनी ग्रहण केलेले ज्ञान साठवलेले भाग. चित्तामध्ये विचार, वृत्ति किंवा प्रतिक्रियांचा सतत प्रवाह चालू असतो.

यावर आधारित, शास्त्रांमध्ये चित्ताच्या तीन गुणांची चर्चा केली आहे: सत्व, रज, आणि तम. चित्तातील वृत्तिंचे स्वरूप त्याच्या गुणांवर आधारित असते – सत्व म्हणजे सात्विक वृत्ति, रज म्हणजे राजसिक वृत्ति, आणि तम म्हणजे तामसिक वृत्ति. योग म्हणजे या वृत्तिचा निरोध म्हणजेच विचारांच्या प्रवाहाला थांबवणे.

निरोध म्हणजे विरोध नाही, तर विचारांची मालिका खंडित करणे. हे साध्य करण्यासाठी, दोन विचारांमधील अंतर वाढवून विचारांचे प्रमाण कमी करणे, किंवा एकाग्रतेची अवस्था साधून केवळ शुद्ध, निर्मळ आत्मिक आनंदास अनुभवणे म्हणजे योग. योगाच्या या अवस्थेत, मन, बुद्धि आणि अहंकार विलीन होतात, आणि आत्मा एकाच आकारात विलीन होतो.

योग या संस्कृत शब्दाची व्युत्पत्ती 'युज' धातूपासून झाली आहे, ज्याचा अर्थ जोडणे, एकत्र आणणे, किंवा मिलन घडवणे असा आहे. योगाचे अंतिम ध्येय आत्मा आणि परमात्म्याचे मिलन घडवून आणणे आहे.

आजच्या धकाधकीच्या जीवनात शरीर आणि मन यांचा समन्वय साधणे कठीण झाले आहे, आणि आत्मा-परमात्म्याचे मिलन तर फारच दूर गेले आहे. योगशास्त्र हे शरीर आणि मन यांचा मेळ घालण्यासाठी आहे, कारण शरीर आणि मन हे मानवी अस्तित्वाचे दोन महत्त्वाचे घटक आहेत. आधुनिक विज्ञान आणि आयुर्वेदही मान्य करतात की मानसिक आणि शारीरिक आरोग्य एकमेकांवर अवलंबून असतात. २१ व्या शतकात, मानसिक ताणतणावामुळे होणारे आजार आणि मृत्यू वाढणार असल्याचे सांगितले जात आहे.

आद्य योगशास्त्र रचनाकार पतंजली महामुनींनी अष्टांगयोगाचे स्वरूप दिले आहे. यामध्ये यमनियमापासून समाधीपर्यंत विविध अभ्यास आहेत. समाधीपर्यंत पोहोचता येत नसलो तरी, आसन, प्राणायाम आणि ध्यान यांचा नियमित अभ्यास मानवाला शारीरिक, मानसिक आणि बौद्धिक सर्वांगीण विकास साधू शकतो, जो जीवनातील सुख, शांति, आणि समाधान आणतो.

पातंजल योगसूत्रांत 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'। अशी योगाची व्याख्या केली आहे. तर उपनिषदांमध्ये ती सविस्तरपणे आढळते, वेदांमध्ये योगाचा उल्लेख तुलनेने फार थोडकाच आहे. कठोपनिषदामध्ये योगशास्त्राचे स्वरूप व योग कसा करावा याचे वर्णन स्पष्टपणे दिलेले आहे. काही उपनिषदांमध्ये योगाविषयीचे ज्ञान विखुरलेल्या स्वरूपात आढळते.

वेदांमध्ये " स्वस्वरुपे समासत्रता । " ही आसनाची व्याख्या आढळते आणि काही विशिष्ट आसनांचे उल्लेखही सापडतात. उपनिषदांप्रमाणेच भगवद्गीता हा ग्रंथही योगशास्त्राच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाचा मानला जातो. वेद-उपनिषदांचा सार म्हणजे भगवद्गीता, ज्यामध्ये १८ अध्यायांत १८ योग प्रकार सांगितले गेले आहेत.

प्रत्येक अध्यायाच्या शेवटी 'श्रीमद्भगवद्गीतासु उपनिषद्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे.. योगो नाम... अध्यायः' असा उल्लेख केलेला आहे. गीतेची सुरुवात 'विषाद योगा'पासून होते आणि अखेर 'मोक्षसंन्यास योगा'पर्यंत जाते. त्यातील सहावा अध्याय संपूर्णपणे योगसाधनेला अर्पण केलेला असून, त्यामध्ये योगाचे विविध प्रकार आणि पद्धती नीट सांगितल्या आहेत.

या अध्यायात श्रीकृष्ण अर्जुनाला योगी होणे किती श्रेष्ठ आहे हे स्पष्ट करतात. 'चित्तवृत्तिंचा निरोध म्हणजे योग' ही संकल्पना गीतेत अनेक मार्गांनी मांडलेली आहे. विविध प्रकारच्या साधनांच्या माध्यमातून हा निरोध साधता येतो. म्हणूनच भगवद्गीतेत १८ वेगवेगळ्या योग प्रकारांची सविस्तर चर्चा केली आहे.

भारतीय अध्यात्मशास्त्रात दर्शनशास्त्रांना एकमेकांपूरक असे महत्त्व आहे. या दर्शनांपैकी षड्दर्शनांमध्ये एक प्रमुख दर्शन म्हणजे योगदर्शन. महामुनि पतंजलिनी योगशास्त्राला दर्शनशास्त्राचा दर्जा दिला आणि सर्व इतर दर्शनांनीही योगदर्शनाला स्वीकारले व पूरक मानले. यावरून त्यांच्या

प्रतिभेची महत्ता स्पष्ट होते. पतंजलींचा काळ साधारणपणे इ.स.पूर्व २५०० वर्षांपूर्वीचा मानला जातो.

तथापि, त्याही आधीच्या वेद, उपनिषद आणि पुराण ग्रंथांमध्ये योगाचा उल्लेख आढळतो, त्यामुळे योगशास्त्राची सुरुवात कुणी केली याचा विचार केला जातो. खरे तर योगाचा आद्य प्रवक्ता म्हणून सूत्रात्मा हिरण्यगर्भाला मानले जाते. याचा उल्लेख याज्ञवल्क्य स्मृतीतही स्पष्टपणे आलेला आहे.

"हिरण्यगर्भो योगस्य प्रोक्ता नान्यः पुरातनः इति।"

हिरण्यगर्भाने सांगितलेल्या योगाचे भाष्य व विस्तृत रूप म्हणजेच शेषावतार, कृपासिंधु भगवान पतंजलींनी मांडलेले योगसूत्र. म्हणूनच त्यांनी योगसूत्रांची सुरुवात केली:

"अथ योग-अनु-शासनम्।"

इथे "अनु" या शब्दाचा वापर मुद्दाम केलेला आहे, ज्यामुळे पतंजलींनी योगाची मूळ संकल्पना स्वतः मांडली असे न वाटता, पूर्वसूरींनी दिलेल्या शिकवणीचा अनुवाद व पुढचा विस्तार केला आहे असे सूचित होते.

वेदांचा उद्गाता देखील हिरण्यगर्भालाच मानले गेले आहे. वेद आणि योग हे एका शास्त्राची दोन परस्परपूरक अंगे मानले जातात. वेदांत दर्शन हे तात्त्विक, उपपत्त्यात्मक अंग आहे, तर योग हे त्याचे प्रयोगात्मक, प्रत्यक्ष अनुभवावर आधारित अंग मानले गेले आहे. या दोन्हीच्या एकत्रित अभ्यासामुळेच ब्रह्मविद्या पूर्णत्वास जाते, असे मानले गेले आहे.

माणूस हा एक सामाजिक प्राणी आहे आणि त्याचे अस्तित्व समाजाशिवाय शक्यच नाही. प्रत्येक व्यक्तीच्या सहभागातून समाज निर्माण होतो. या सामाजिक जीवनात सहभागी होताना काही नीतिमूल्यांचे पालन करणे आवश्यक असते, जेणेकरून केवळ स्वतःचा नव्हे तर समाजाचाही विकास होतो आणि समाजाचा समतोल टिकून राहतो.

योगशास्त्रात अशा नीतिमूल्यांना *यम* आणि *नियम* या रूपात मांडले आहे. यम म्हणजे समाजात वावरताना अनुसराव्या लागणाऱ्या आचारधर्माच्या मर्यादा, तर नियम म्हणजे वैयक्तिक जीवनात अंगीकाराव्या लागणाऱ्या शिस्तबद्ध सवयी आणि नियम, जे एक उत्तम जीवनशैली घडवतात.

भगवद्गीतेत यालाच "योगः कर्मसु कौशलम्" असे म्हटले आहे. म्हणजेच योग म्हणजे कर्मामधील कौशल्य. त्यामुळे योग केवळ आसन व प्राणायाम यापुरता मर्यादित नसून तो एक समग्र, सुजाण जीवनशैली आणि जीवन जगण्याची एक कला आहे.

योग सर्वांसाठी आहे. बहुतांश लोक काही प्रमाणात यम-नियमांचे पालन करत असतातच, परंतु त्याविषयी अधिक जागरूकता आणि संवेदनशीलता साधकांमध्ये निर्माण होणे हे योगशिक्षणाचे एक महत्त्वाचे कार्य आहे.

ही नीतिमूल्ये मनावर खोल परिणाम करतात आणि मनाला घडवतात. कारण योगाचा अंतिम उद्देश म्हणजे मनाचे संवेदनशील, स्थिर आणि शुद्ध रूपात रूपांतर करणे — मनाच्या शुद्धीकरणातून आत्मसाक्षात्कार घडवणे हेच योगाचे अंतिम ध्येय आहे.

१.२.२ योगाविषयी समज-गैरसमज

योगशास्त्र हे भारतीय संस्कृतीतील एक अत्यंत महत्त्वाचे आणि गौरवशाली शास्त्र आहे. जसे वेदांसोबत व्याकरण, ज्योतिष, गणित यांसारखी अनेक दिव्य शास्त्रे भारतात उदयास आली, त्याचप्रमाणे योगशास्त्रालाही एक मानाचे स्थान आहे. भारतीय परंपरेत निर्माण झालेली ही शास्त्रे म्हणजे जगाच्या सांस्कृतिक वारशातील एक अमूल्य ठेवा आहेत.

योगशास्त्राने जगभरात स्वतःची एक वेगळी ओळख निर्माण केली आहे. हे शास्त्र केवळ शारीरिक आरोग्यापुरते मर्यादित न राहता, माणसाच्या आत्मोन्नतीपासून ते दिव्यत्वाच्या प्रवासापर्यंतचा मार्ग दाखवणारे आहे.

कालाच्या प्रवाहात, गेल्या काही हजार वर्षांत हे शास्त्र थोडेसे झाकोळले गेले होते. परंतु आजच्या काळात, विशेषतः वैज्ञानिक जगतात, योगशास्त्राकडे एका नव्या दृष्टीकोनातून पाहिले जात आहे. अनेक देशांमध्ये, अनेक संस्था आणि व्यक्ती योगाचे प्रसारकार्य करत आहेत आणि घराघरात योग पोहोचवण्याचा प्रयत्न होत आहे.

योगाचे जीवनातील महत्त्व ओळखून, देशांतर्गत आणि आंतरराष्ट्रीय पातळीवर मोठ्या प्रमाणावर संशोधन सुरू आहे. या क्षेत्रात एक क्रांतिकारी पाऊल टाकणारे पहिले व्यक्तिमत्त्व म्हणजे गुरुवर्य

श्री. कुवलयानंद. त्यांनी १९२४ साली लोणावळ्यात ‘कैवल्यधाम’ ही संस्था स्थापन केली, ज्याचा मुख्य उद्देश योगावर वैज्ञानिक पद्धतीने संशोधन करणे हाच होता. त्यांनी योगाच्या विविध प्रक्रियांचे शास्त्रीय स्पष्टीकरण देऊन, आधुनिक विज्ञानाच्या भाषेत योगशास्त्राचे महत्त्व जगापुढे प्रभावीपणे मांडले.

योगाविषयी गैरसमज

जेव्हा आपण "योग" हा शब्द ऐकतो, तेव्हा बहुतांश लोकांच्या मनात एक विशिष्ट प्रतिमा उभी राहते - भगवे वस्त्र घातलेला, दाढी-मिशा वाढवलेला, झोळी घेऊन हिमालयात भ्रमण करणारा, गृहत्याग केलेला संन्याशी. योगाविषयी अनेकांच्या मनात एक गूढ व चमत्कारिक छायाचित्र तयार झालेले असते. योगी म्हणजे काहीतरी विलक्षण करणे, हवेत तरंगणे, अदृश्य होणे, किंवा अनेक दिवस जमिनीत समाधीस्थ होणे - असे अंधविश्वास युक्त विचार पसरलेले दिसतात.

परंतु या गैरसमजुती दूर करण्याचे काम काही महान तज्ज्ञांनी केले. त्यांनी हे पटवून दिले की, योग ही केवळ संन्याशांची गोष्ट नसून एक सर्वसामान्य व्यक्तीसुद्धा नियमित योगाभ्यास करू शकतो. विशेषतः स्वामी कुवलयानंद यांनी योगशास्त्राला वैज्ञानिक आधार देऊन त्यातील गूढतेचे

वलय दूर केले. त्यांनी स्पष्ट केले की योग म्हणजे केवळ शारीरिक तंदुरुस्ती नव्हे, तर तो मानसिक समाधान, अंतरिक शांती व समृद्धीकडे नेणारा मार्ग आहे.

योग मनोकायिक विकारांवर अत्यंत प्रभावी उपाय ठरतो. जे विकार नामवंत डॉक्टरांनाही समजू शकत नाहीत, ते योगाच्या मदतीने नियंत्रित होऊ शकतात. म्हणूनच आज योगाचा प्रसार मोठ्या प्रमाणावर होत आहे. अनेक ठिकाणी योगवर्ग चालवले जात आहेत, योगतज्ज्ञ मार्गदर्शन करत आहेत.

मात्र एक समस्या अशी आहे की योग शिकल्यावर अनेकजण त्याचा सराव स्वतःच्या सोयीनुसार करताना दिसतात. वेळ, जागा, आहार, स्थिरता, शांतता यांसारख्या गोष्टींची योग्य ती काळजी घेतली जात नाही. काहीजण फिरताना प्राणायाम करताना दिसतात, तर काहीजण टीव्ही किंवा सीडी पाहून योग करतात.

वास्तविक योग ही एक शिस्तबद्ध आणि अंतर्मुखतेकडे नेणारी प्रक्रिया आहे. योगाच्या आसन व प्राणायामांमागील मानसिक परिणामच अधिक प्रभावी व आवश्यक आहेत. योगाचा उद्देश मनाचे संस्कार करणे, इंद्रियांचे संयम आणि मनाचे विषयांपासून विलग करणं — हीच खरी योगसाधना आहे.

त्यामुळे एकदा योगिक पद्धती शिकली की, त्या अभ्यासास अनुसरून सर्व नियमांचे पालन करणे अत्यावश्यक आहे.

या संदर्भात अधिक मार्गदर्शन अन्य प्रकरणांत आलेले आहेच. याला 'जीवन' असे नाव देण्यात आले आहे. जर आपण आधुनिक भाषेत सांगायचं झालं, तर "योग ही एक संपूर्ण जीवनशैली आहे".

ज्याला जीवन जगण्याची खरी कला समजली, तोच खरे अर्थाने आयुष्य जगतो. भगवद्गीतेमध्ये श्रीकृष्ण "योग: कर्मसु कौशलम्" असे म्हणतात - म्हणजेच आपल्या कर्मात कौशल्य म्हणजे योग. शेवटी प्रत्येक व्यक्तीचा जीवनातील संघर्ष हा आनंद मिळवण्यासाठीच असतो. पण हा आनंद बाह्य भौतिक सुखातून मिळत नाही, तर तो संतोष, समाधान आणि निरोगी आरोग्यातून प्राप्त होतो.

जर भौतिक सुखच खरं आनंद देत असतं, तर राजे, सम्राट, श्रीमंत - जे सर्व प्रकारच्या ऐहिक सुखांत लोळण घेतात - त्यांना झोपेचा त्रास का झाला असता? पाश्चात्य देशांमध्ये सर्व आधुनिक सुखसुविधा असूनही, तिथले लोक मानसिक समस्यांनी ग्रस्त का असतात? ते व्यसनांच्या गर्तेत का अडकतात? आणि अशा अवस्थेतही आता त्यांनी योगाकडे का वळावं?

उत्तर स्पष्ट आहे - योग शास्त्र शिकणे. संतोष, समाधान, आणि चांगल्या वृत्तीचा विकास करतो. नियमित योगाभ्यास माणसात योगवृत्ती निर्माण करतो, योग्य ज्ञान, विचार, आणि आचार या गोष्टी अंगी बाणवतो. म्हणूनच भगवद्गीतेमध्ये श्रीकृष्ण सांगतात - "समत्वं योग उच्यते" - म्हणजेच समत्व, समतोल हेच योगाचे खरे स्वरूप आहे.

योग व्यक्तीला संतुलनाच्या अवस्थेत नेतो. आजवरचा अनुभव सांगतो की योगाभ्यासासाठी येणाऱ्या लोकांची उद्दिष्टे वेगवेगळी असतात - काही वजन कमी करायला येतात तर काही वजन वाढवायला; काही खूप चंचल असतात तर काही खूप शांत. आणि आश्चर्य म्हणजे, दोघांची उद्दिष्टे योगाद्वारे साध्य होतात. चंचल व्यक्ती शांत होतात, तर शांत लोक अधिक उत्साही व आनंदी होतात.

योग हे केवळ शरीरासाठी नव्हे, तर संपूर्ण व्यक्तिमत्त्वाच्या विकासासाठी प्रभावी माध्यम आहे.

१.२.३ योगशाखाचा सर्वसाधारण इतिहास

पातंजल योगसूत्रे ही खूपच गूढ आणि अर्थगर्भ आहेत. प्राचीन काळात हे ज्ञान गुरु-शिष्य परंपरेतून दिलं जायचं. फक्त १९६ सूत्रांमधून पूर्ण योगदर्शन मांडणं हेच खूप मोठं आश्चर्य मानलं जातं. या सूत्रांचा सविस्तर अर्थ अनेक विद्वानांनी आपल्या टीकांमधून स्पष्ट केला आहे. त्यामध्ये व्यास भाष्याला सर्वाधिक प्रमाणित मानलं जातं. त्याशिवाय, भोजराजांची 'राजमार्तंड', भावगणेशाची 'प्रदीप', रामानंदांची 'मणीप्रभा', आणि सदाशिवेंद्र सरस्वती यांची 'योगसुधाकर' ह्या संस्कृत टीकाही प्रसिद्ध आहेत.

मराठीतून श्री. कृष्णाजी केशव कोल्हटकर यांनी लिहिलेलं 'सार्थ व सविवरण पातंजल योगदर्शन अर्थात भारतीय मानसशास्त्र' हे ग्रंथरूप योगदर्शन महाराष्ट्रात फार मान्यतेस पात्र ठरलं आहे. कोल्हटकरांनी योगालाच "भारतीय मानसशास्त्र" असं संबोधलं आणि यावरून हे स्पष्ट होतं की भारतीय भूमीत मानसशास्त्राची संकल्पना हजारो वर्षांपूर्वीपासून अस्तित्वात होती.

आज 'मानसशास्त्र' म्हटलं की सिग्मंड फ्राईड, ॲडलर, स्टाउट, वॉटसन, वुडवर्थ अशा पाश्चात्त्य विचारवंतांची नावे डोळ्यापुढे येतात. पण हे सगळे मानसशास्त्रज्ञ गेल्या १००-१५० वर्षातले आहेत, तर भारतीय संकल्पना हजारो वर्षांपूर्वीची आहे. या प्राचीन विचारसरणीत मन हे केंद्रस्थानी ठेवून सर्व दर्शन, उपनिषदे गुंफलेली दिसतात.

इतकंच नाही तर आयुर्वेदातही मनाला एक इंद्रिय मानले आहे, तर योगशास्त्रात तर मनावर नियंत्रण मिळवणे हेच अंतिम ध्येय आहे. पातंजल योगदर्शनात तर मनाच्या क्रिया, वृत्ती, आणि व्यापार यांचा सखोल अभ्यास केला गेला आहे. आधुनिक मानसशास्त्राच्या तुलनेत हे विचार फार खोलवर आहेत. भारतीय विचारसरणीत नेहमीच मन महत्त्वाचं मानलं गेलं आहे.

जेव्हा माणसाचं मन सुधारतं, तेव्हा त्याचं संपूर्ण जीवनच बदलतं. आणि मन सुधारण्याचा सर्वात प्रभावी, अचूक आणि रामबाण उपाय म्हणजे - **योगः मनः प्रशमनः उपायः** - योग म्हणजे मनाच्या शांततेचा उपाय.

याच पातंजल योगदर्शनालाच स्वामी विवेकानंदांनी 'राजयोग' असं नाव दिलं आहे. त्यांच्या 'राजयोग' ग्रंथात त्यांनी योगसूत्रांचं सोप्या भाषेत स्पष्टीकरण केलं आहे. हठयोगातही राजयोगाचा

उल्लेख आहे. स्वात्मारामांनी लिहिलेलं आहे की, **हठयोग हा राजयोग सिद्धीसाठी एक शिडीप्रमाणे उपयोगी आहे.**

अशा प्रकारे योगशास्त्र हे केवळ शरीरापुरतं न राहता मनाच्या आणि संपूर्ण व्यक्तिमत्वाच्या विकासाचा एक परिपूर्ण मार्ग आहे.

पातंजल योगसूत्रांचे एक खास वैशिष्ट्य असे आहे की त्यांनी योगाच्या विविध अंगांच्या प्रत्यक्ष साधनेसाठी किंवा कृतींच्या स्वरूपासाठी कोणताही स्पष्ट मार्गदर्शक दिलेला नाही. कुठल्याही आसनाचे, प्राणायामाचे अथवा ध्यानाच्या विशिष्ट पद्धतीचे तपशीलवार वर्णन सापडत नाही. या अंगांची मुख्यतः तात्त्विक मांडणी केली आहे—अर्थ, व्याख्या, तत्व आणि त्याचे परिणाम सांगितले आहेत. प्रत्यक्ष कृती आणि प्रशिक्षण हे गुरु-शिष्य परंपरेतूनच दिले जात असावे.

१२व्या शतकाच्या आसपास हठयोग या शाखेचे लेखन रूपात उदय होतो. हठयोगात सर्व योगांगांचे प्रयोजन, तयारी (जसे की योग्य जागा, वेळ, आहार इत्यादी) आणि विविध क्रियांची सविस्तर माहिती दिली गेली आहे. वेगवेगळ्या प्रकारच्या आसने, प्राणायाम, शुद्धिक्रिया, मुद्रा, बंध यांचे वर्णन त्या काळातील अनेक ग्रंथांमध्ये आढळते.

या कृतीप्रधान योगपद्धतीला *हठयोग* असे म्हणतात. येथे “ह” म्हणजे सूर्य आणि “ठ” म्हणजे चंद्र. शरीररूपी विश्वातील या सूर्य-चंद्र रूपी उर्जांचा समतोल राखणारी साधना म्हणजे हठयोग होय.

हकारः कीर्तितः सूर्यः ठकारः चंद्र उच्चते ।
सूर्यचंद्रमसोर्योगात् हठयोगो निजद्यते ।।

- सिद्धसिद्धांत पद्धती

हठयोगावर आधारित अनेक ग्रंथ उपलब्ध आहेत, आणि त्यात विविध दृष्टिकोन व व्याख्याही मांडल्या गेल्या आहेत. मात्र सर्वांचे अंतिम ध्येय एकच आहे—ते म्हणजे कैवल्यप्राप्ती किंवा समाधी. जसे पतंजलिनें यम, नियम आदी आठ योगांग मांडले, तसेच हठयोगशाखेतील ग्रंथकारांनीही तीच अंगे वेगळ्या प्रकारे मांडली आहेत.

आजही हठयोगाशी संबंधित हे ग्रंथ योगाभ्यासासाठी आधारभूत मानले जातात. त्यापैकी पाच प्रमुख ग्रंथ पुढीलप्रमाणे आहेत - **हठप्रदीपिका, घेरंडसंहिता, शिवस्वरोदय, योगतारावली, आणि गोरक्षसंहिता.** या ग्रंथांचे विशेष पैलू आपण पुढे अभ्यासणार आहोत.

सतराव्या शतकाच्या उत्तरार्धात रचलेला हा ग्रंथ नाथ संप्रदायातील आहे. यात ३१७ श्लोक असून सात उपदेशांच्या माध्यमातून योगाचे महत्त्व सांगितले आहे.

या ग्रंथात मानवी शरीराची तुलना एका 'घटा'शी केली आहे. आपल्या मागील जन्मांतील चांगल्या आणि वाईट कर्मांमुळे हे घट रुपी शरीर तयार झाले आहे. या जन्मातही आपण कर्मे करतो आणि हे जन्म-मरणाचे चक्र सतत चालू राहते. या फेऱ्यातून जर मुक्ती मिळवायची असेल, तर योगाच्या अग्नीने या शरीराला भाजून शुद्ध करावे लागेल. असे केल्यानेच जन्म आणि मृत्यूच्या या अनंत चक्रातून सुटका मिळू शकते, असे या ग्रंथात सांगितले आहे.

१.२.४ योगातील विविध प्रवाह - हठयोग, मंत्रयोग, गोरक्ष संहिता, इत्यादी

मागील अनेक वर्षांमध्ये अनेक महान योगतज्ञांनी अथक परिश्रम घेतले आणि संशोधन केले, ज्यामुळे योग आज सर्वसामान्य लोकांपर्यंत पोहोचला आहे. स्वामी विवेकानंद, श्री शिवानंद सरस्वती, सत्यानंद सरस्वती, कुवल्यानंद, विज्ञानानंद आणि सदाशिवराव निंबाळकर यांसारख्या विभूतींना याचे श्रेय जाते.

ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, अभ्यासयोग, ध्यानयोग आणि अनासक्ति योग अशा विविध मार्गांनी चित्तवृत्तींना शांत करण्याचे महत्त्व लोकांपर्यंत पोहोचवले गेले. ज्याला जो मार्ग सोपा वाटेल, तो स्वीकारण्याची मुभा आहे. नारद पुराणासारख्या प्राचीन ग्रंथांमध्येही योगासनांचा उल्लेख आढळतो. याशिवाय विष्णू पुराण, गरुड पुराण आणि मार्कंडेय पुराण यांसारख्या साहित्यातही योगप्रक्रियांचे वर्णन आढळते.

'योग' हा शब्द संस्कृतमधील 'युज' या धातूपासून आला आहे, ज्याचा अर्थ जोडणे, एकत्र आणणे किंवा मिलन होणे असा आहे. योगाचा उल्लेख वेद आणि उपनिषदांमध्येही आढळतो. वेदांमध्ये योगाविषयी उल्लेख कमी असले तरी, उपनिषदांमध्ये अनेक ठिकाणी त्याचा उल्लेख आहे. कठोपनिषदात योगशास्त्राचे स्वरूप आणि तो कसा करावा हे सांगितले आहे. अनेक उपनिषदांमध्ये योगाचे ज्ञान विखुरलेले आहे. वेदांतामध्ये आसनाची व्याख्या 'स्वस्वरूपे समासन्नता ।।' अशी आढळते आणि काही आसनांचे वर्णनही आहे. उपनिषदांमध्येही योगाची ही व्याख्या अनेक ठिकाणी मिळते. वेद आणि उपनिषदांचा सार असलेल्या भगवतगीतेच्या १८ अध्यायांमध्ये १८ योगांचे वर्णन आहे. पहिल्या विषाद योगापासून सुरुवात करून शेवटचा मोक्षसंन्यास योग सांगितला आहे. त्यातील सहावा अध्याय पूर्णपणे योगशास्त्राला समर्पित आहे आणि त्यात योगसाधनेचे सर्व नियम व्यवस्थित सांगितले आहेत. इतकेच नव्हे, तर योगी होणे किती श्रेष्ठ आहे, हे भगवान श्रीकृष्ण अर्जुनाला खालील श्लोकातून सांगतात:

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥ ४६ ॥

योग म्हणजे चित्तवृत्तींचा निरोध, आणि हा निरोध अनेक मार्गांनी आणि साधनांच्या साहाय्याने साधता येतो. भगवतगीतेत अशा १८ योगांचा उल्लेख आहे. ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, लययोग यांसारख्या विविध मार्गांनी चित्तवृत्तींना शांत करण्याचे महत्त्व सांगितले गेले आहे. ज्या व्यक्तीला जो मार्ग आवडेल किंवा सोपा वाटेल, तो स्वीकारण्याची मुभा आहे. नारद पुराण, विष्णू पुराण, गरुड पुराण आणि मार्कंडेय पुराण यांसारख्या प्राचीन ग्रंथांमध्येही योगासनांचे आणि योगप्रक्रियांचे वर्णन आढळते.

भारतीय अर्थशास्त्रामध्ये दर्शनशास्त्रांचे महत्त्वपूर्ण स्थान आहे. जी षड्दर्शने सांगितली आहेत, त्यापैकी योगदर्शन हे एक आहे. महामुनी पतंजली यांनी योगशास्त्राला दर्शनाचा दर्जा

मिळवून दिला. त्यांची प्रतिभा खूप मोठी होती. पतंजलींचा काळ इसवी सन पूर्व २५०० वर्षे मानला जातो. परंतु, त्यापूर्वीच्या वेद, उपनिषद आणि पुराण ग्रंथांमध्येही योगाचा उल्लेख आढळतो, त्यामुळे योग कोणी सांगितले असा प्रश्न निर्माण होतो. योगाचे पहिले वक्ते खरे तर सूत्रात्मा हिरण्यगर्भ मानले जातात, असा उल्लेख याज्ञवल्क्य स्मृतीमध्ये आहे:

हिरण्यगर्भः योगस्य प्रोक्ता नान्यः पुरातनः इति.

हिरण्यगर्भांनी सांगितलेल्या योगाचा अनुवाद शेषावतारी कृपासिंधू भगवान पतंजलींनी केला. म्हणूनच पतंजलींनी योगसूत्रांची सुरुवात'अथ योगानुशासनम्' अशी केली. 'अनु' हा शब्द वापरून पतंजलींनी योगाचे कर्तेपण स्वतःकडे घेतले नाही. वेदांचे उद्गाता म्हणूनही हिरण्यगर्भांना मानले जाते. वेद आणि योग हे एकाच शास्त्राचे दोन भाग मानले जातात. वेदांत दर्शन हे उपपत्त्यात्मक (तात्विक) अंग आहे, तर योग हे त्याचे प्रयोगात्मक (प्रात्यक्षिक) अंग मानले जाते. हे दोन्ही मिळून ब्रह्मविद्या पूर्ण होते, असे मानले जाते.

आज योगामध्ये अनेक प्रकार प्रचलित आहेत, त्यापैकी पातंजल योग दर्शन सर्वात प्राचीन आणि आजही मान्यताप्राप्त आहे. याशिवाय हठयोगातील हठप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता, शिवस्वरोदय आणि सिद्धसिद्धांत योग इत्यादी ग्रंथांचाही योगाभ्यासासाठी संदर्भ घेतला जातो.

योग म्हणजे आपल्या चित्तातील विचारांना शांत करणे होय, आणि हे साध्य करण्यासाठी अनेक मार्ग आणि पद्धती आहेत. भगवतगीतेमध्ये अशा अठरा योगांचा उल्लेख आहे. ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग आणि लययोग यांसारख्या विविध मार्गांनी चित्ताला स्थिर करण्याचे महत्त्व सांगितले आहे. ज्या व्यक्तीला जो मार्ग योग्य वाटेल, तो स्वीकारण्याची स्वतंत्रता आहे. नारद पुराण, विष्णू पुराण, गरुड पुराण आणि मार्कंडेय पुराण यांसारख्या प्राचीन ग्रंथांमध्ये योगासनांचे आणि योगिक क्रियांचे वर्णन आढळते.

भारतीय तत्त्वज्ञानात दर्शनशास्त्रांना महत्वाचे स्थान आहे. सांगितलेल्या सहा दर्शनांमध्ये योगदर्शन हे एक आहे. महामुनी पतंजली यांनी योगशास्त्राला दर्शनाचा दर्जा दिला. त्यांची बुद्धीमत्ता खूप मोठी होती. पतंजलींचा काळ सुमारे इ.स. पूर्व२५०० वर्षे मानला जातो. पण त्याआधीच्या वेद, उपनिषद आणि पुराण ग्रंथांमध्येही योगाचा उल्लेख आढळतो, त्यामुळे योगाचे मूळ कोण आहे असा प्रश्न येतो. योगाचे पहिले शिक्षक सूत्रात्मा हिरण्यगर्भ मानले जातात, असा उल्लेख याज्ञवल्क्यस्मृतीमध्ये आहे:

या दोन योगांशिवाय 'मंत्रयोग' देखील खूप प्रसिद्ध आहे. अनेक ऋषीमुनींनी वेगवेगळ्या देवतांसाठी मंत्र तयार केले आहेत. गायत्री मंत्र, महामृत्युंजय मंत्र असे अनेक मंत्र प्रचलित आहेत आणि यातील बरेच मंत्र वेदांमध्ये आढळतात. याचा अर्थ हे शास्त्र खूप प्राचीन आहे, पतंजलींच्याही पूर्वीचे आहे. मात्र, याचा स्वतंत्र ग्रंथ नाही. वेगवेगळ्या मंत्रांचा जप करणे हीच यातली मुख्य प्रक्रिया आहे. एखाद्या मंत्रात जेवढी अक्षरे असतात, तितक्या लाखांचा जप केल्यावर एक पुरश्चरण पूर्ण

होते असे मानले जाते. त्यामुळे मोठ्या संख्येने जप करावा लागतो. प्रत्येक मंत्रातील अक्षरांच्या समूहांना प्रचंड शक्ती प्राप्त झालेली असते, ज्यामुळे त्याचे चांगले परिणाम मिळतात. पतंजलींनी सुद्धा ओंकार या एकाक्षरी मंत्राचा जप करण्यास सांगितले आहे:

तज्जपः तदर्थभावनम् ।

हठयोगासारख्या काही विशिष्ट पद्धतींच्या एकत्रित अभ्यासातून 'तंत्रयोग' नावाची एक शाखा विकसित झाली आहे. यात आसन, प्राणायाम, मंत्रजप, ध्यान इत्यादी प्रक्रिया सांगितल्या आहेत. यात प्रामुख्याने दोन मार्ग आहेत: इतरांच्या कल्याणासाठी वापरला जाणारा दक्षिणमार्ग आणि इतरांना त्रास देण्यासाठी वापरला जाणारा वाममार्ग. हठयोगातील कुंडलिनी जागृतीचा विषय यातही सांगितला आहे. या मार्गातील अनेक प्रक्रिया गुप्त आहेत आणि त्या योग्य गुरुच्या मार्गदर्शनाखालीच मिळू शकतात.

बाहेरून अतिशय सोपा वाटणारा भक्तियोग खूप लोकप्रिय आहे. देवावर पूर्ण श्रद्धा ठेवून त्याचे भजन, पूजन आणि कीर्तन करण्यास सांगणारा हा योग श्रद्धाळू लोकांच्या जीवनात आनंदाचा प्रकाश निर्माण करतो. भक्तियोगावर स्वतंत्र ग्रंथ नसला तरी अनेक संतांनी विविध प्रकारचे लेखन करून विपुल साहित्य तयार केले आहे. एकनाथ, ज्ञानेश्वर, तुकाराम, रामदास यांसारख्या अनेकांनी यात मोलाची भर घातली आहे. या संतांच्या कार्यामुळे भक्तियोग सर्वसामान्य लोकांपर्यंत पोहोचला आहे. भक्तियोगाचे नऊ प्रकार सांगणारा श्लोक खालीलप्रमाणे आहे:

श्रवणं कीर्तनं विष्णोः स्मरणं पादसेवनम् ।
अर्चनं वंदनं दास्यं सख्यं आत्मनिवेदनम् ।।

या महत्त्वाच्या योगांबरोबरच क्रियायोग हा शब्दही खूप प्रचारात आहे. पण अनेक सिद्ध पुरुषांनी याची पद्धत आपापल्या परीने सांगितली आहे. पतंजलींनी 'तपःस्वाध्याय ईश्वर प्रणिधानानि क्रियायोगः।' असे म्हटले आहे. बिहारमधील परमहंस सत्यानंदजींनी क्रियायोग शिकवताना कुंडलिनी जागृतीसाठी आसन, प्राणायाम, ध्यान इत्यादी प्रक्रिया सांगितल्या आहेत. योगदा इन्स्टिट्युटचे योगानंद महाराजांनीही क्रियायोग साधना सांगितली, पण ती गुप्त ठेवली जाते. केवळ दीक्षा घेतलेल्या साधकालाच ते ज्ञान दिले जाते. याव्यतिरिक्त अनेक ठिकाणी क्रियायोग हा शब्द वापरला जातो.

शिवस्वरोदय

या ग्रंथाचे लेखक कोण आहेत हे निश्चितपणे ज्ञात नाही. हा ग्रंथ भगवान शिव आणि पार्वती यांच्यातील संवादाच्या स्वरूपात आहे. यात एकूण ३९५ श्लोक आहेत. या ग्रंथात विशेषतः प्राणायाम आणि नाडीविज्ञान याबद्दल सविस्तर माहिती दिली आहे. तसेच, नाडीच्या कार्याचे दैनंदिन जीवनातील उपयोगही सांगितले आहेत.

नाडीविज्ञानाचे स्पष्टीकरण करताना, आपल्या शरीरात एकूण ७२ हजार नाड्या असल्याचे सांगितले आहे. त्यापैकी इडा, पिंगला आणि सुषुम्ना या तीन नाड्या प्रमुख मानल्या जातात. जेव्हा डाव्या नाकपुडीतून श्वास सुरू असतो, तेव्हा इडा नाडी कार्यरत असते आणि तिला 'चंद्रस्वर' असेही म्हणतात. त्याचप्रमाणे, जेव्हा उजव्या नाकपुडीतून श्वास सुरू असतो, तेव्हा पिंगला नाडी कार्यरत असते आणि तिला 'सूर्यस्वर' असे म्हणतात. जेव्हा दोन्ही नाकपुड्यांमधून एकाच वेळी श्वास सुरू असतो, तेव्हा सुषुम्ना नाडी कार्यरत असते. या नाडींच्या स्थितीनुसार शुभ आणि अशुभ कर्मांचे फळ या ग्रंथात सांगितले आहे. कोणतेही शुभ कार्य करताना जर चंद्र स्वर चालू असेल, तर ते कार्य नक्कीच सफल होते, असे म्हटले आहे. सुषुम्ना नाडी कार्यरत असताना मोक्षासाठी केलेली साधना अधिक फलदायी होते.

या ग्रंथात पृथ्वी, आप, तेज, वायू आणि आकाश या पाच महाभूतांचेही वर्णन आहे. आरशावर श्वास सोडल्यावर तयार होणाऱ्या आकारांवरून त्या त्या तत्त्वाचे फळ सांगितले आहे. चौकोन, अर्धचंद्र, त्रिकोण, वर्तुळ आणि अनेक बिंदू हे आकार अनुक्रमे पृथ्वी, आप, तेज, वायू आणि आकाश यांचे प्रतीक आहेत. युद्धकाळ, प्रवास यांचे चांगले-वाईट परिणाम, प्रश्नांची उत्तरे,वर्षाचे फळ, रोगांचे प्रकार आणि प्राणायाम इत्यादी विषयांवर या ग्रंथात विश्लेषण केले आहे.

स्वामी विवेकानंदांनी राजयोग, कर्मयोग, प्रेमयोग आणि भक्तियोग यांसारख्या चार महत्त्वपूर्ण योगांवर स्वतंत्र पुस्तके लिहून त्यांच्या ज्ञानाचा प्रसार केला. यावरून योगाचे महत्त्व आणि त्याची अफाट व्याप्ती आपल्या लक्षात येते. यात शंका नाही की योगाच्या ज्ञानाला कोणतीही सीमा नाही!

या ग्रंथात पृथ्वी, आप, तेज, वायू आणि आकाश या पाच महाभूतांचेही वर्णन दिलेले आहे. आरशावर श्वास सोडल्यावर तयार होणाऱ्या वेगवेगळ्या आकारांवरून त्या त्या तत्त्वाचे फळ सांगितले आहे. चौकोन, अर्धचंद्र, त्रिकोण, वर्तुळ आणि अनेक बिंदू हे आकार अनुक्रमे पृथ्वी, आप, तेज, वायू आणि आकाश यांचे प्रतीक आहेत. या ग्रंथात युद्धकाळ, प्रवास यांचे चांगले-वाईट परिणाम, विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे, गर्भाधान, वर्षाचे फळ, रोगांचे प्रकार आणि प्राणायाम इत्यादी विविध विषयांवर विश्लेषण केलेले आहे.

१.३ पारिभाषिक शब्द, शब्दार्थ

- व्याप्ती: विस्तार, मर्यादा
- ओतप्रोत: पूर्णपणे भरलेले
- सिद्ध पुरुष: ज्यांनी आध्यात्मिक साधना पूर्ण केली आहे असे महात्मे
- प्रणिधान: समर्पण करणे
- उपदेश: शिकवण, मार्गदर्शन
- उद्गाता: (मंत्र किंवा स्तोत्र) मोठ्याने म्हणणारा
- उपपत्त्यात्मक: सैद्धांतिक, तत्त्वज्ञानात्मक

१.४ सारांश

पतंजली योगसूत्रांमध्ये योगाची व्याख्या चित्तातील वृत्तींच्या निरोधाच्या रूपात प्रस्तुत केली आहे. सामान्य व्यवहारात मन आणि चित्त समानार्थी मानले जात असले तरी, योगशास्त्रानुसार अंतःकरण चतुष्टयामध्ये त्यांचे कार्य भिन्न आहे. मन संकल्प-विकल्पात्मक आणि कर्मप्रेरक शक्ती आहे, तर चित्त पूर्वानुभवांचे संस्कार व ज्ञानेंद्रियांद्वारे प्राप्त ज्ञानाचे संचयस्थान आहे, जिथे विचारांचा आणि प्रतिक्रियांचा निरंतर प्रवाह असतो.

चित्ताच्या सत्व, रज आणि तम या तीन गुणांनुसार वृत्तींचे स्वरूप निर्धारित होते. योग म्हणजे या वृत्तींचा निरोध करणे, म्हणजेच विचारांच्या प्रवाहाला अवरुद्ध करणे. हा निरोध केवळ विचारांना दाबणे नसून, दोन विचारांमधील अवकाश वाढवून त्यांची वारंवारता कमी करणे किंवा एकाग्रतेद्वारे शुद्ध आत्मिक आनंदाची अनुभूती घेणे आहे. योगाच्या अंतिम ध्येयामध्ये आत्मा आणि परमात्म्याचे मिलन अभिप्रेत आहे. आधुनिक जीवनातील शारीरिक व मानसिक असंतुलन आणि आध्यात्मिक उद्दिष्टांपासूनची दूरी लक्षात घेता, योगशास्त्र शरीर आणि मनाचा समन्वय साधण्यासाठी एक महत्त्वपूर्ण साधन आहे.

आद्य योगशास्त्रकार पतंजलींनी अष्टांग योगाची संरचना केली आहे, ज्यात यम-नियमांपासून समाधीपर्यंतच्या अभ्यासांचा समावेश आहे. समाधी अंतिम उद्दिष्ट असले तरी, आसन, प्राणायाम आणि ध्यानाचा नियमित अभ्यास शारीरिक, मानसिक आणि बौद्धिक स्तरांवर समग्र विकास साधण्यास सक्षम आहे.

योग संकल्पनेचा उल्लेख वेद, उपनिषद आणि भगवतगीतेत आढळतो. भगवतगीतेत विविध योग प्रकारांचे विवेचन आहे. पतंजलींना योगशास्त्राचे प्रमुख रचनाकार मानले जाते, तथापि, हिरण्यगर्भ हे त्याचे आद्य प्रवक्ते असल्याचे मानले जाते. वेद आणि योग हे एकाच विद्येची दोन पूरक अंगे आहेत. सामाजिक जीवनात आवश्यक नीतिमूल्ये योगशास्त्रात यम आणि नियम या स्वरूपात मांडली आहेत. योग केवळ शारीरिक क्रिया नसून, ती एक समग्र जीवनशैली आणि आत्मसाक्षात्काराचा मार्ग आहे.

योगाविषयी समाजात काही गैरसमज आढळतात, परंतु वस्तुतः योग शारीरिक तंदुरुस्तीसोबत मानसिक शांतता आणि आध्यात्मिक उन्नती प्रदान करते. गुरुवर्य कुवलयानंद यांनी योगाला वैज्ञानिक दृष्टिकोन प्रदान केला. योग केवळ शारीरिक व्यायाम न राहता, व्यक्तीच्या संपूर्ण विकासासाठी एक प्रभावी माध्यम आहे. 'योगः कर्मसु कौशलम्' आणि 'समत्वं योग उच्यते' यांसारख्या उक्तींमधून योगाचे महत्त्व आणि जीवनातील त्याचे स्थान स्पष्ट होते.

१.५ सरावासाठी स्वाध्याय

- विविध ग्रंथातील योगाच्या व्याख्या आणि अर्थ स्पष्ट करा.
- योगाचा इतिहास - स्पष्ट करा.
- लोकांचा मनातील योगाविषयी समज आणि गैरसमज कोणते?
- योगातील विविध शाखांचे वर्णन करा.

१.६ अधिक वाचनासाठी पुस्तके

- स्वामी द्वारकादास शास्त्री, हठयोगप्रदीपिका, चौखंबा सुभारती प्रकाशन - २००९
- सुरेंद्रकुमार शर्मा, हठयोग : एक ऐतिहासिक परिप्रेक्ष, रुबी प्रिंटींग सर्विस- १९८५
- स्वात्माराम कृत, संस्करणकर्ता - स्वामी दिगम्बरजी, हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम - २०१५
- राजेश्वरी रमण, हठयोग सभी के लीये, मोतीलाल बनारसीदास - २००९
- डॉ. सर्वेशकुमार अग्रवाल, हठयोगप्रदीपिका, चौखंबा प्रकाशन - २०१३
- स्वामी निरंजनानंद, घेरंड संहिता, योग पब्लीकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार.

घटक २ : योगवासिष्ठ

अनुक्रमणिका

२.० उद्दिष्टे

२.१ प्रास्ताविक

२.२ विषय-विवेचन

२.२.१ योगवासिष्ठनुसार योग संकल्पना

२.२.२ योगवासिष्ठनुसार मन संकल्पना

२.२.३ योग स्थिती प्राप्त करण्याचे उपाय

२.२.३.१ मनोनिग्रह

२.२.३.२ एकतत्व धन अभ्यास

२.२.३.३ प्राणांचा विलय

२.२.४ पुरुषार्थ संकल्पना, अंत:करण चतुष्ट्य (मन, बुद्धी, अहंकार, चित्त)

२.३ पारिभाषिक शब्द, शब्दार्थ

२.४ सारांश

२. ५ सरावासाठी स्वाध्याय

२. ६ अधिक वाचनासाठी पुस्तके

२.० उद्दिष्टे

१. योगवासिष्ठ ग्रंथामधील विविध प्रकरणाची थोडक्यात ओळख करून घेणे

२. योगवासिष्ठ ग्रंथांमधील योग संकल्पना समजून घेणे

३. योगवासिष्ठ ग्रंथांमधील मन संकल्पना समजून घेणे

४. योग स्थिती प्राप्तिसाठी वसिष्ठ मुनींनी सांगितलेले उपाय जाणून घेणे

५. पुरुषार्थ संकल्पना स्पष्ट करणे.

६. अंत:करण चतुष्ट्य संकल्पना स्पष्ट करणे.

२.१ प्रास्ताविक

योगवासिष्ठ हा अद्वैतवेदांतातील एक संस्कृत ग्रंथ असून तो संवादात्मक आहे. महर्षि वसिष्ठ आणि श्रीराम या गुरु शिष्यामधील संवाद या ग्रंथामध्ये समाविष्ट आहे. श्रीरामचंद्रांच्या मनात निर्माण झालेल्या शंकांचे निरसन करून श्रीरामांना कर्तव्योन्मुख करण्याच्या उद्देशाने वसिष्ठ मुनींनी श्रीरामाला केलेला अध्यात्मिक उपदेश योगवासिष्ठ ग्रंथामध्ये समाविष्ट केलेला आहे. त्यामुळे या ग्रंथाला **'अध्यात्मरामायण'** असेही संबोधले जाते. यामध्ये जीवनाचा उद्देश, ब्रह्म, ब्रह्माचे स्वरूप इत्यादी सोबतच शांतीचा व सुखाचा मार्ग गुरु वसिष्ठ श्रीरामांना दाखवतात. या ग्रंथामध्ये ३२ हजार श्लोकांचा समावेश असून सहा प्रकरणांमध्ये हा ग्रंथ विभागलेला आहे.

वेदांत दर्शनानुसार करण दोन प्रकारचे असते. बाह्यकरण आणि अंत: करण. अवकाशातील सात्विक अंशाची उत्पत्ती म्हणजे मन, बुद्धी, अहंकार व चित्त. हे चारही प्रकाशमान असल्याने हे सात्विक अंशापासून निर्मित आहेत. अशा या चार घटकांचे वर्णन येथे विस्तृत आलेले आहे.

१. वैराग्य प्रकरण

२. उत्पत्ती प्रकरण

३. उपशम प्रकरण

४. मुमुक्षु व्यवहार

५. विश्व स्थिती प्रकरण

६. निर्वाण प्रकरण

वैराग्य प्रकरणांमध्ये श्रीरामचंद्रांच्या वैराग्य अवस्थेचे वर्णन दिलेले आहे. वैराग्य आणि तीर्थयात्रा या सोबतच आधी, व्याधि, रोग, जरा,मरण, मनुष्याच्या बाल, युवा, प्रौढ, वृद्ध अवस्थेतील समस्या आणि दु:खाचे वर्णन ह्या प्रकरणात केलेले आहे.

मुमुक्षु व्यवहार प्रकरणांमध्ये मुमुक्षु चा व्यवहार कसा असावा ह्याचे वर्णन त्यासोबतच शुकदेवाची कथा, चार पुरुषार्थाचे वर्णन

१. **धर्म** - धारण करता येतो तो

२. **अर्थ** - जीवन चक्र चालवण्यासाठी आवश्यक

३. **काम** - वासना, इच्छा

४. **मोक्ष** - मुक्ती, निवृत्ती, अंतिम ध्येय इ.सांगितलेले आहे.

मोक्षाचे चार द्वारपाल सांगताना १) शांती २) विचार ३) संतोष ४) साधू सत्संग सांगितला आहे. थोडक्यात, सात्विक प्रवृत्तीच्या लोकांचा सत्संग राहिला तर मनात संतोष निर्माण होतो व संतोषामुळे चांगले विचार निर्माण व्हायला मदत होते व चांगल्या विचारांमुळे मन:शांती लाभते.

तिसऱ्या उत्पत्ती प्रकरणामध्ये विश्वाच्या उत्पत्ती ची कारणे, स्थूल शरीराच्या उत्पत्ती व लय विषयक ज्ञान, मनाचे संकल्प विकल्प आत्मक स्वरूप, वासनेचे स्वरूप, मनोनिग्रह, चित्ताची भोगविलास अवस्था अर्थातच द्वैत अवस्था, चित्ताची एकाग्र अवस्था म्हणजे अद्वैत अवस्था इत्यादी चे वर्णन केले आहे. ज्ञानाच्या सप्त भूमिकाचे वर्णन सुद्धा याच प्रकरणात आहे. ज्ञानाच्या सप्त भूमिका खालील प्रमाणे सांगितलेल्या आहेत

१. **शुभेच्छा :** अर्थातच सात्विक इच्छा, वैराग्य पूर्ण मोक्ष संबंधीची इच्छा निर्माण होणे.

२. **विचारणा :** म्हणजे शुभ विचार, वैराग्याचा अभ्यासपूर्ण सदाचार

३. **तनुमानसा :** मनाची चंचलता, व्यग्रता शुभ विचारांच्या माध्यमातून तनु म्हणजे कमी करणे म्हणजे तनुमानसा होय. यामध्ये विषयभोगापासून अनासक्त होऊन विचार केला जातो.

४. **सत्वापत्ती :** सात्विक प्रवृत्ती वाढीस लागणे. उपरोक्त शुभेच्छा, विचारणा आणि तनुमानसा मुळे सात्विक प्रवृत्तीत वाढ होते आणि आत्म्याच्या शुद्ध स्वरूपाची ओळख व्हायला लागते .

५. **असंसक्ति :** पदार्थाविषयी आसक्ती कमी होणे म्हणजेच थोडक्यात अनासक्ती होय.

६. **पदार्थ भावना :** पदार्थाविषयीची इच्छा मनातून नाहीशी होणे, पदार्थाचा अभाव मनात निर्माण होणे म्हणजे पदार्थ भावना होय.

७. **तुर्यागा :** मनातील सर्व इच्छा नष्ट होऊन मन मोक्षाकडे अग्रेसर होणे, चित्त उर्ध्व दिशेने प्रवाहित झाले म्हणजे तुर्यागा अवस्था निर्माण झाली असे म्हटल्या जाते.

थोडक्यात सांगायचे म्हणजे शुभ विचारांमुळे वैराग्याचे अभ्यासपूर्ण आचरण घडते. त्यामुळे मनातील इच्छा कमी होऊन विषयासक्ती निर्माण व्हायला लागते, त्यामुळे पदार्थ भावना संपून जाते, नष्ट होते आणि आत्मतत्त्व प्रती निष्ठा भाव दृढ होऊन, चित्त उर्ध्व दिशेने प्रवाहित झाल्यावर तुर्यागा अवस्था प्राप्त होते. चौथ्या स्थिती प्रकरणांमध्ये जगाची स्थिती विषयी माहिती सांगितलेली आहे चित्ताच्या स्थितीचे सुद्धा वर्णन केलेले आहे. सोबतच मन आणि इंद्रियाची प्रबलता, मन विषयाकडे जाताना कसे रोखायचे याविषयी चर्चा यामध्ये केलेली आहे. संसारामध्ये कोणते तत्व समाविष्ट आहे त्यासोबतच ज्ञानी व अज्ञानी मधील भेदांचे आणि त्रियेष्णाचे वर्णन याच प्रकरणांमध्ये दिलेले आहे. पाचव्या उपक्षम प्रकरणांमध्ये सृष्टीच्या शांत अवस्थेचे वर्णन केलेले आहे. त्यासोबतच जीवनमुक्ती व विदेहमुक्ती आणि आसक्त व अनासक्त कर्माची चर्चा या प्रकरणांमध्ये केलेली आहे. सहाव्या निर्वाण प्रकरण मध्ये ब्रह्माच्या अवस्थेचे वर्णन, अष्टांग योगाचे वर्णन आणि विभूतींची माहिती दिलेली आहे. त्यासोबतच निर्वाण अवस्थेचे वर्णन ह्या प्रकरणात केलेले आहे.

२.२ विषय-विवेचन

वसिष्ठांच्या मते चेतनतत्व, ब्रह्मतत्वाच्या व्यतिरिक्त कुठलीच सत्ता नाही. शुद्धचैतन्य स्वरुप परब्रह्म हेच अंतिम सत्य आणि हीच अंतिम सत्ता या ग्रंथामध्ये जीव-जगत, आत्मा, परमात्मा, बंधन-मोक्ष, दैव-पुरुषार्थ अशा गहन विषयांवर सहजसुंदर विवेचन केलेले आहे. वसिष्ठांच्या मते दैव म्हणजे पूर्वजन्मीच्या आणि सदयजन्मीच्या आतापर्यंत केलेल्या शुभ-अशुभ कार्याचे फळ आहे. प्रतिकुल परिस्थितीतही शुभ कर्मेच करावीत कारण शुभ कार्याचे फळ शुभ तर अशुभ कार्याचे फळ अशुभच मिळणार असे वसिष्ठ सांगतात.

संसारोत्तरणे युक्तिर्योगशब्देन कथ्यते ॥

'संसार सागर तरुन जाऊन मुक्ती किंवा मोक्ष प्राप्त करण्याचा उपाय' असा योग शब्दाचा अर्थ या ग्रंथामध्ये अभिप्रेत आहे. असा मोक्षप्राप्तीचा योग वसिष्ठांनी ज्या ग्रंथात सांगितला तो ग्रंथ म्हणजे योगवासिष्ठ; मोक्षप्राप्तीचे म्हणजेच जीवन मृत्यूच्या फेऱ्यातून मुक्त होण्याचे असे अनेक उपाय वसिष्ठ मूनींनी या ग्रंथात प्रतिपादित केलेले आहेत, आणि त्यामुळेच या ग्रंथाला 'मोक्षोपायसंहिता' असेही म्हणतात.

संसार सागर तरुण जाऊन मनुष्याने यापैकी कोणत्या तरी उपायाने 'आपण ब्रहम् आहोत' या अनुभूतिचे साक्षी व्हावे आणि अशा प्रकारे आत्मज्ञानाची प्राप्ती करुन जीवन मरणात्मक संसारातून मुक्त व्हावे या हेतूनेच वसिष्ठ मुनिंनी मोक्षप्राप्तीच्या विविध उपायांचे वर्णन केलेले आहे.

२.२.१ योगवासिष्ठानुसार योग संकल्पना

संसारातून मुक्त होण्याकरीता जे जे उपाय प्रतिपादन केलेले आहेत त्यांना वसिष्ठमुनींनी 'योग' म्हटले आहे.

वसिष्ठांनुसार योगाभ्यासी म्हणजे ब्रह्माभ्यासी होय. दृश्य जग कधीही उत्पन्न झाले नाही, त्याला काहीही पारमार्थिक सत्ता नाही, हे 'जग' तसेच 'मी' यांना अस्तित्व नाही, ही भावना दृढ करणे ह्याला वसिष्ठ ब्रह्माभ्यास म्हणतात. जे विरक्त लोक अशा तऱ्हेने योगाभ्यास करुन चित्तातील विषयाबद्दलची आसक्ती, संसारवासना क्षीण करण्यासाठी साधना करतात ते खरे ब्रह्मभ्यासी अथवा योगाभ्यासी होत. अज्ञानी जीवाला कोणत्या तरी मार्गाने ब्रह्मरुपामध्ये एकरुप करुन सोडणे हेच योगाचे ध्येय आहे आणि हे निरंतर योगाभ्यासाने साध्य केले गेले म्हणजे योगाची परिसमाप्ती झाली असे वसिष्ठांना सांगायचे आहे.

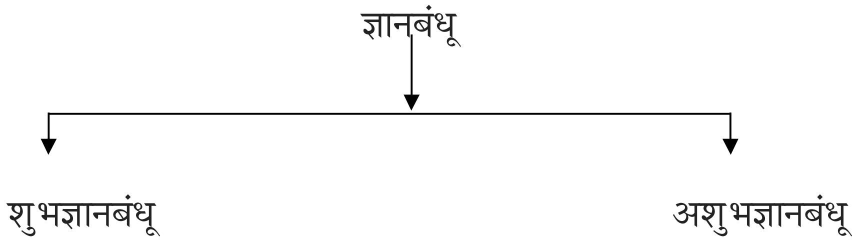
'ब्रह्म विद ब्रह्मैव भवती'।

ब्रह्माला जाणणारा तो ब्रह्मच होतो, असा वेदान्तशास्त्राचा नियम आहे. आत्मज्ञान अथवा ब्रह्मज्ञान याचा अर्थ आत्मरुप होणे किंवा ब्रह्मरुप होणे. आत बाहेर सर्वत्र आत्मतत्व/ब्रह्मतत्व आहे

हे जाणून घेऊन त्या तत्वामध्ये ‘स्व’ ला स्थिर करुन त्यात रममाण होणाऱ्याला वसिष्ठ ‘ज्ञानी’ संबोधतात. अर्थात आत्मज्ञानासारखे अपरोक्ष ज्ञान ज्यांनी अनुभवले आहे, अशा ज्ञानाचे जे साक्षी आहेत त्यांना वसिष्ठ ज्ञानी म्हणतात.

ज्या तत्वज्ञानाने चित्त निर्वासन होते, असे ज्ञान मिळवून जो आपल्या कार्याविषयी निर्वासन राहतो, ज्याच्या सर्व आकांक्षा शांत झालेल्या आहेत, भौतिक जगातही ज्याच्या चित्तशांतीचा अनुभव येतो, जो परिपक्व झालेल्या ज्ञानाने ब्रह्मामध्ये स्थिर होतो आणि त्यामुळे व्यवहारामध्ये वावरत असतांनाही जगातील सर्व भौतिक विषय हे भ्रम आहेत असे जाणतो, त्याला वसिष्ठ ज्ञानी समजतात.

परंतू जे अशा ज्ञानाचा उपयोग आपला चरितार्थ चालविण्यासाठी अर्थात उपजिविकेसाठी करतात त्यांना वसिष्ठ ‘ज्ञानबंधू’ म्हणतात. थोडक्यात जे ज्ञानाच्या उपयोगाने स्वत:ला प्रपंचातून सोडविण्याऐवजी आपल्याला त्यात बांधून ठेवतात ते ज्ञानबंधू होत. वसिष्ठमूनी ज्ञानबंधूत्वाचे शुभ आणि अशुभ असे दोन प्रकार करतात.



शुभज्ञानबंधू: जे केवळ प्रवृत्तिलक्षण मार्गाचेच अनुष्ठान करीत असतात, आणि केवळ सत्कर्माच्या अनुष्ठानानेच आपणास लवकरच आत्मज्ञान होणार हे गृहीत धरतात.

अशुभज्ञानबंधू : जे आत्मज्ञान सोडून इतर ज्ञानाच्या लेशाने संतूष्ट होतात. वसिष्ठ म्हणतात, ज्ञानबंधू होण्यापेक्षा अज्ञानी राहणे अधिक बरे वसिष्ठांच्या मते आत्मज्ञान हेच खरे ज्ञान, इतर भौतिक ज्ञाने ही ज्ञानाची केवळ आभास आहेत. कारण त्यापासून आत्मसाक्षात्कार साध्य होत नाही, मोक्षप्राप्ती मिळत नाही अर्थात जन्ममरणाच्या फेऱ्यापासून मुक्ती मिळत नाही. जागृत, स्वप्न व सुषुप्ति अशा तीन अवस्थांच्याही पलिकडे असणारी अवस्था म्हणजे तूरीय अवस्था, ज्यामध्ये उर्वरित तीन ही अवस्थांचा अभाव होतो आणि परमोच्च आनंदाची अनुभूती येते. ही अवस्था म्हणजे योगाची परिसमाप्ती अर्थात आत्मज्ञान आत्मसाक्षात्काराची दूर्मिळ स्थिती.

२.२.२ योगवासिष्ठानुसार मन संकल्पना

योग वसिष्ठानुसार मनच संसार निर्माण करणारे आणि चालविणारे आहे. मनच स्थुलरूपात जीव होतो व मनच सुक्ष्म आणि विस्तृत होऊन ब्रह्म होतो. मनाच्या शुद्धी व अशुद्धीवर जीवाचा मोक्ष व बंध अवलंबून आहे. थोडक्यात मनाच्या स्थितीवर सर्व काही आहे.

वसिष्ठ असा मनाला.....

यदर्थप्रतिभानं तन्मन इत्याभिधीयते ॥ *(३-४२)*

अन्यन्न किंचिदप्यस्ति मनो नाम कदाचन॥ *(४-४२)*

''निराकार चित्तस्वरूपाच्या ठिकाणी होणारा आकाराचा भास तेच मन होय''. याप्रमाणे मनाचे सामान्य

स्वरूप सांगून वसिष्ठ त्याचे विशेष स्वरूप सांगतात -

संकल्पनं मनो विद्धि संकल्पातन्न भिद्यतेने ॥ *(३-९३-३)*

संकल्प करणे हेच मन होय संकल्पाहून मन निराळे नाही.

अनंतस्यात्मतत्वस्य सर्वाक्तेर्महात्मन:॥

संकल्पाक्तिरचित यद्रूपं तन्मन: विदू:॥ *(३-९३-३)*

'अनंत सर्व शक्तीसंपन्न अशा महाआत्म तत्वापासून प्रथम निष्पन्न झालेल्या संकल्प शक्ती रूपालाच मन म्हणतात.'

हे परब्रह्मापासून निर्माण झालेले आहे, व मन हा अज्ञानामुळे निर्माण झालेला ब्रह्माचा विकार आहे. द्वैतदृष्टीने बघता ते ब्रह्ममय नाही परंतु अद्वैतदृष्टीने बघता ते ब्रह्ममय आहे. ब्रह्म शक्तीमान असल्यामुळे ते जगाचे कारण म्हटल्या जाते. सर्व शरीरात ब्रह्माचीच शक्ती व्यापलेली आहे, आणि ही ब्रह्मशक्ती पंचमहाभूतात आणि संसारामध्ये सर्व वस्तुंच्या भावरूपाने अविर्भूत होते. अशा प्रकारे ब्रह्मच सगळीकडे शक्तीरूपात दिसते म्हणजे सर्व शक्ती ह्या मनाच्याच आहेत. मन आत बाहेर भिन्न भिन्न कर्मे करीत असल्यामुळे त्याला निरनिराळी नावे प्राप्त झाली आहेत.

यथा गच्छति शैलूषो रूपाण्यलं तथैव हि॥

मनो नामान्यनेकानि हाते कर्मांतर व्रजत्॥ *(३-९६-४३)*

चित्राधिकारवातो विचित्राविकृताभिदा: ॥

यथर याति नर: कर्मवाद्याति तथा मन: ॥ *(३-९६-४४)*

उदा. ज्या प्रमाणे वेगवेगळ्या भूमिका करणाऱ्या कलाकाराला निरनिराळी नावे दिली जातात, त्याप्रमाणे मन सुद्धा भिन्न भिन्न कार्य करू लागले की त्याला निरनिराळी नावे दिली जातात. मनालाच मन, बुद्धी, अहंकार, चित्त इत्यादी नावे प्राप्त झाली आहेत.

वसिष्ठाच्या मते - नित्य ज्ञानरूप ब्रह्मापासून मन (प्रकृती) उत्पन्न होते. म्हणून ब्रह्मालाच मन, बुद्धी, अहंकार, चित्त, कल्पना व कर्म इ. भिन्न भिन्न नावे प्राप्त आहेत. तसेच मन स्वरूप सांगताना वसिष्ठ म्हणतात की, (मन जड नाही आणि चेतन ही नाही कारण) वासनासहीत मन जड

असते तर वासना रहित मन चेतन असते ही दोन्ही ज्याचे त्याचे वैयक्तिक अनुभव आहेत. वास्तविकतेत मन जड व चेतन दोन्ही ही नाही. कारण चेतन मन संसाराचे कारण होऊ शकत नाही तसेच जड मन पण संसाराचे कारण होऊ शकत नाही. कारण नुसते जड किंवा चेतन मन जगातील विषयांना प्रकाशित करीत नसून जेव्हा मन जड चेतनात्मक बनते तेव्हाच मन संसाराचे कारण होते म्हणून वसिष्ठ योगवसिष्ठात सांगतात -

जडाजडं मनोविद्धि संकल्पात्मा बृहद्वपु:

अजडं ब्रह्मरूपत्वाज्जडं दृश्यात्मतांवशांत ॥

यास्तव मन जड चेतनात्मक आहे आणि संकल्प करीत राहणे हा त्याचा स्वभाव आहे. ब्रह्मरूप असल्याने ते चेतन आहे व दृश्यविषयाशी तद्रूप होते म्हणून ते जड पण आहे. मन हे संसाररूपी मायाचक्राची मुख्य चावी आहे. मनाला थांबविले तर संसारचक्राची गतीसुद्धा थांबू शकते. मनाला जिंकले की सगळे काही जिंकता येते. मन लय झाल्यावर संसाराचा लय होतो जसे घट नाहीसा झाला की घटाकाश नाहीसा होतो तसे चित्त एकाग्र झाल्यावर द्वैत व अद्वैत दोन्ही भावनांचा लय होऊन चित्तात परमशांती ची अनुभूती येते.

२.२.३ योग स्थिती प्राप्त करण्याचे उपाय

आत्मसाक्षात्काराची/योगाची स्थिती प्राप्त करण्यासाठी वसिष्ठमूनींनी तीन उपाय सांगितले आहेत. मनुष्याने आपल्या रुचि, प्रकृतिनुसार कोणत्याही एका उपायाचा अवलंब करावा कोणताही एक उपाय सिद्ध झाला की, बाकीचे विनासायास प्राप्त होतात असे वसिष्ठांचे सांगणे आहे.

एकतत्वघनाभ्यास प्राणानां विलयस्तथा॥

मनोविनिग्रहश्चेति मोक्षशब्दार्थ संग्रह:॥

एकस्मिन्तेव संसिद्धे संसिध्यंति परस्परम्॥

उपरोक्त श्लोकांमध्ये वसिष्ठांनी तीन उपाय कोणते ते प्रतिपादन केले आहे.

१. एकतत्वघनाभ्यास

२. प्राणांचा विलय

३. मनोनिग्रह

एकतत्वघनाभ्यास हा उत्तम, मनोनिग्रह मध्यम तर प्राणांचा विलय हा कनिष्ठ असे उपायांचे वर्गिकरण वसिष्ठांनी केलेले आहे.

२.२.३.१ मनोनिग्रह

मोक्षप्राप्ती साध्य होणाऱ्या या तीन ही उपायांत मनाची प्रशांति म्हणजेच मनोनिग्रह हा उपाय वसिष्ठ निवडतात कारण इतर उपायांपेक्षा ‘मनोनिग्रह’ हा उपाय अभ्यास करायला तुलनेने सोपा

आणि लवकर साध्य होणारा आहे. मनोनाशाद्वारेच वरील तीनही उपाय मोक्षप्राप्ती साध्य करतात असे वसिष्ठ मानतात.

मनोनिग्रहाचे उपाय

मन नाहीच असा तत्वज्ञानाने अनुभव घेणे यालाच मनोनाश असे म्हणतात. थोडक्यात 'हे सर्व ब्रह्म आहे' व 'मी सुधा ब्रह्मच आहे' असा साक्षात्कार झाला म्हणजे मिथ्या मन अपोआप नाहीसे होते.

"आत्म्याची **संवेदन (चेतन)** शक्ती व प्राणाची **स्पंदन (जड)** शक्ती ह्यांचा संबंध झाला म्हणजेच ह्या ठिकाणी मनाची कल्पना उदित होते." परंतु चिद्रूप आत्म अचिद्रूप (जड) प्राण परस्परविरोधी असल्यामुळे त्यांचा संबंध होणे शक्य नाही. दोन्ही एकरूप मानले तर चैतन्यसत्ताच एक आहे असे ठरून मनाचे अस्तित्व बाधित होते.

१) ज्ञानयुक्ती : ज्ञानाद्वारे मनाचा लय करायचा अर्थात मनाची सत्ता हीच अज्ञानाचे कारण आहे. ज्ञान प्राप्त झाल्यावर मनोलय सहज शक्य आहे. जसे अंधारात दोरी च्या जागी सापाचे ज्ञान होते. अंधार दूर होऊन प्रकाश पडल्यावर ते (सापाचे झालेले) ज्ञान नष्ट होते. त्याप्रमाणे अज्ञान दूर होऊन शुद्ध ज्ञान प्राप्ती नंतर मनाचा निरोध (मनोलय) सहज साध्य होतो. कारण जी वस्तु अज्ञानजन्य आहे ती ज्ञानाद्वारे लगेचच नष्ट करता येते. सत्यचे ज्ञान झाल्यावर लक्षात येते की वास्तविक आत्म्याशिवाय कोणताच पदार्थ नाही आहे. मन सुद्धा असत् आहे (सत्य नाही).

२) संकल्प त्याग : वेद शास्त्रात मनाची व्याख्या करताना संकल्प विकल्पात्मक मन अशी केली आहे. संकल्प करणे हे मनाच्या स्वरूपाचे सामान्य लक्षण आहे. योग वसिष्ठात निवार्ण प्र.३ सर्ग १ मध्ये संकुचित स्वरूपाची कल्पना हेच मन तर व्यापकस्वरूपाची भावना करणे हा मनोलय होय.

अहंभावनमेवाहु: कल्पनं कल्पनाविद: ॥
नभोर्थभावनं तस्य संकल्प त्याग उच्यते ॥ *(नि.उ. १-३)*
पदार्थरसमेवाहु: कल्पनं कल्पनाविद: ॥
नभोर्थभावनं तस्य संकल्पत्याग उच्यते॥ *(नि.उ. १-४)*
इदंविस्त्विनिसंवेगमाहु: कल्पनुमुत्तमा॥
नमोर्थभावनं तस्य संकल्पत्याग उच्यते ॥ *(नि.उ. १-५)*

हे शरीर इंद्रिये म्हणजे मी, असे समजणे कल्पना होय. आणि हे सर्व ब्रह्म आहे असे अनुसंधान करणे संकल्प त्याग होय अर्थातच विषयाप्रती आसक्ती हीच कल्पना व विषयापासून विरक्ती व सर्व ब्रह्म आहे. असे समजणे म्हणजे संकल्प, त्याग होय. संकल्पामुळे मनुष्य दु:ख निर्माण करतो तर संकल्पत्यागामुळे अक्षय सुख प्राप्ती होते. "जसा संकल्प करण्यात क्लेश आहे तसा संकल्प

सोडण्यात क्लेश नाही कारण औदासिन्य स्वीकारल्यानेच त्याचा नाश होतो.

३) वैराग्य/भोगापासून विरक्ति : ह्या संसारचक्राचा नाश करणाऱ्या भोगापासून विरक्ती जोपर्यंत निर्माण होत नाही तोपर्यंत मन निरोध होणे अवघड आहे. विषय वैराग्यशिवाय दु:ख निवृत्ती नाही. कारण विषयासक्ती नष्ट झाली की मन सुक्ष्म होऊन आत्मभावात लीन होते. विषयाप्रतीचे राग व द्वेष नाहीसे होते हे खरेवैराग्य. श्रीरामाचे वैराग्य हे सामान्य स्वरूपाचे नसून ते कोणत्याही बाह्य निमित्ताने निर्माण झालेले नसून ते विवेकाने निर्माण झालेले होते व हेच खरे सात्विक वैराग्य होय.

४) वासना त्याग : वासना हे मुलत: चित्ताचे स्वरूप आहे. वासना म्हणजे पूर्वी भोगलेल्या विषयाचा चित्तातील वास होय. हा वास पुन्हा पुन्हा मनात तृष्णा निर्माण करतो. तृष्णा लय करण्याकरीता वासना त्याग आवयक आहे. वासना त्याग करण्यासाठी प्रथम सदवासना चित्तात निर्माण कराव्यात. अनावश्यक वासनेचा त्याग करावा. नंतर सदावासानेचाही त्याग करावा म्हणजेच तामसिक, राजसिक, वासनांचा त्याग करून शेवटी सात्विक वासनेचाही त्याग करावा. वासना त्याग चा अर्थ कर्म त्याग नाही. वसिष्ठांचा कर्म त्यागावर मुळीच भर नाही.

ज्याच्या हृदयातील सर्व वासना सुटल्या तो कर्म करो वा न करो तो सदासर्वदा मुक्तच असतो.

वासना त्याग

ध्येयवासना त्याग

अहंकार रूपी वासनेचा त्याग
साक्षात्कार झाल्यावर होणारा

जीवनमुक्त अवस्था

ज्ञेय वासना त्याग

सर्व जग ब्रह्मरूप असा अपरोक्ष

वासनात्याग

विदेहमुक्त अवस्था

५) अहंकार त्याग : अहंकार सर्वांचे मुळ आहे. अहंकार भाव निर्माण झाल्यामुळे संसाराचा भ्रम निर्माण होतो व सुख दु:ख सुरू होतात. म्हणून अहंकाराचा त्याग मुक्तीसाठी आवश्यक आहे. योग वसिष्ठात अहंकार, त्यागाविषयी उपाय सांगितला आहे. तो म्हणजे 'दृष्य जगअसत् आहे' असे अनुसंधान केल्यास अहंकार नाश होईल.

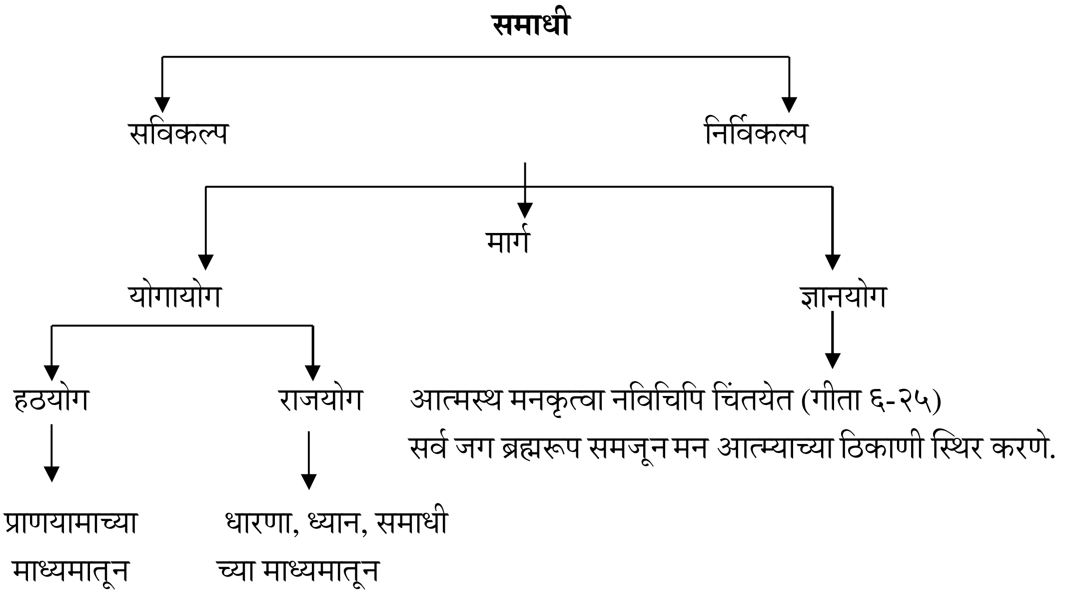
६) असंगाचा अभाव : ज्याला आसक्ती आहे तोच संसारातील सुखदु:खात रमतो. ज्याला नाही तो संसारातून मुक्त असतो. कारण तो समत्व स्थितीत असतो. सर्व काही असल्यावर त्याग कशाचा करावा आणि कशाला ग्रहण करावे अशी अवस्था जीवन मुक्ताची होते.

७) कर्तुत्वाचा त्याग : मन आणि कर्म नेहमी सोबतच असते जसे अग्नी आणि उष्णता, तसे दोन्ही पैकी एकाचा नाश झाला तरी दोन्हीचा नाश होतो. म्हणून जेव्हा स्पंदनात्मक कर्म क्षीण होते तेव्हा मन पण क्षीण होते. वासनारहीत शांत राहणाऱ्याला कर्म त्याग म्हणू शकतो.

८) सर्व त्याग : जवळचे सर्व त्यागुन अरण्यात जाणे म्हणजे सर्व त्याग. असा त्याग वसिष्ठाना मान्य नाही. वसिष्ठांनी सर्व ठिकाणी व्यापलेले सर्व वासनाचे आश्रयस्थान असल्याने सर्व असलेले, जे सर्व विषयामध्ये पसरलेले असल्यामुळे सर्वत्र आहे, संकल्पनेला उत्पन्न करणारे आहे, असे जे सर्वांचे कारण असलेले चित्त आहे, त्याला वसिष्ठ सर्व संबोधतात अर्थात चित्ताला वसिष्ठ सर्व म्हणतात त्यामुळे चित्ताचा त्याग केला की सर्वत्याग होतो आणि अशा सर्वत्यागी पुरूषाला वसिष्ठ महात्यागी म्हणतात. (नि. पू. सर्ग ११५)

आत्म लय होण्यासाठी सर्व त्याग होणे आवयक आहे. सर्व त्याग केल्यानंतर जे उरते ते आत्मतत्व. जोपर्यंत इच्छा आहे तोपर्यंत मन शांत होणार नाही आणि जोपर्यंत मन शांत होत नाही तोपर्यंत आत्मा स्व स्वरूपात स्थिर होणार नाही. म्हणून मनोनिग्रहासाठी योगवसिष्ठामध्ये सर्व त्याग करावा असे सांगितले आहे कारण मन शांत झाल्यावरच आत्मा स्व स्वरूपात स्थित होतो.

९) समाधी अभ्यास : योग वाशिष्ठामध्ये मन शांत करण्याच्या उपायाला समाधी असे म्हटले आहे. सविकल्प व निर्विकल्प असे समाधीचे दोन प्रकार आहेत तसेच समाधी प्राप्तीसाठी दोन मार्ग आहेत, ते म्हणजे (१) योगायोग - हटयोग व राजयोग हे दोन प्रकार आहेत. (२) ज्ञानयोग - वसिष्ठाना ज्ञानयोग मान्य आहे. (खालील आकृती पहावी.)



योगवशिष्ठामधील समाधी वर्णन -

तत्वावबोधो भगवन्सर्वाशातृणपावक ॥
प्रोक्त: समाधिशद्वेन न तु तूष्णीमवास्थिति:॥ *(५-६२-८)*
समाहिता नित्यतृप्ता यथाभूतार्थदर्शिनी ॥
साधोसमाधिशद्वेन परा प्रज्ञोच्यते बुधै॥ *(५-६२-९)*
अक्षुब्धा निरहंकारा द्वंदेष्वननुपातिनि॥ *(५-६२-१०)*
निश्चन्ताऽधिगताभिष्टा हेयोपादेयवर्जिता॥
प्रोक्ता समाधिशद्वेन परिपूर्णा मनोगति॥ *(५-६२-११)*

आत्मतत्वाचा बोध हा सर्व आत्मरूपी तृणपत्र, दग्ध करून टाकणारा अग्नी असून समाधि शब्दांचा अर्थ ही असाच आहे. नुसते स्वस्थ बसणे म्हणजे समाधी नव्हे. सम + धी = समाधी म्हणजे परमात्मास्वरूपी स्थिर असणे-

'जी बुद्धी नित्य तृप्त असून जी आत्मस्वरूपाचे अखंड अनुसंधान करीत असते तिला म्हणजेच पराप्रज्ञेलाच समाधी म्हणतात. जिच्या ठिकाणी अहंकार नसतो, राग, द्वेष आदि षडरिपू नसतात, जी सुख दु:खात समत्वता धारण करते अशा स्थितीला समाधी म्हणतात आणि अशा अवस्थेत नित्य वावरणाऱ्याला जीवनमूक्त म्हणतात. सतत आत्मरूप असणे हा ज्ञानी पुरूषाचा स्वभाव बनून गेलेला असतो. व्यवहारात काही करायचे उरले नसेल त्यावेळी तो निर्विकल्प समाधीत स्थिर होतो. ज्ञानी पुरूषाची अशी निर्विकल्प समाधी म्हणजे जिवंतपणीची विदेह स्थिती. ज्ञानयोगी शेकडो वर्ष समाधीत बसला तरी त्याच्या शरीराचा स्वत: व परत: नाश होत नाही.

१०) इच्छा त्याग

इच्छामात्रं विदुश्चिंत तच्छांतिर्मोक्ष उच्यते ॥ *नि. ३३६-२५*
इच्छामात्रं ही संसारो निर्वाणं तदवेदनम्॥ *नि. ३-३६-३३*

इच्छा हेच, चित्त म्हणजे संसार आहे. म्हणून इच्छा नाहीशी झाली की मोक्ष प्राप्त होतो. इच्छेचा उदय हे दु:ख तर इच्छाशांती हे सुख आहे. विद्वान लोक निरिच्छतत्त्वात समाधान मानतात कारण मनाला निरच्छ केल्याने ते शांत होते. तप, यम, नियम हे इच्छाशांतीचे उपाय आहेत. इच्छा उत्पन्न झालीच तर वैराग्यादी उपायाने तिला मारावे अन्यथा तिच्याकडे दूर्लक्ष करावे व ती ब्रह्मरूप असे समजावे म्हणजे ती नाहीशी होते. त्यामुळे संसाररूपी दु:खातून मुक्ती मिळविण्यासाठी मनोनिग्रह आवश्यक आहे.

देह इंद्रिये, मन आणि बुद्धी ज्या तत्त्वांनी उत्पन्न होतात त्या त्या तत्त्वात त्यांना लय करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. कारण प्रत्येक तत्व त्याच्या कारणतत्वात विलीन केले की आत्मा मुक्त होतो.

उपरोक्त मनोनिग्रहाचे उपाय योग वसिष्ठामध्ये सांगितलेले आहेत.

२.२.३.२ एकतत्वाचा अभ्यास

एकतत्वघनाभ्यास म्हणजे एका आत्मतत्वाचाच दृढ अभ्यास विश्वात सर्वत्र ब्रह्मतत्वाचाच संचार आहे व तेच मी आहे असे समजून सतत त्याचाच विचार करणे, अर्थात त्याशिवाय दूसऱ्या कोणत्याही पदार्थाचा विचार मनात न आणणे यालाच एकतत्वघनाभ्यास असे म्हणतात.

मनामध्ये असा एकच विचार दृढ झाला म्हणजे इतर कोणत्याही विषयाच्या वृत्ती निर्माण होण्याला वावच मिळत नाही अर्थातच मनात इतर विषयांचा पूर्णपणे अभाव होतो त्यामुळे मन शांत होते आणि मन शांत झाले की, प्राण ही शांत होतात असे सांगताना वसिष्ठ म्हणतात.

एकतत्वघनाभ्यासा च्छांतं शामत्यलं मन:॥

तल्लीनत्वात्सभावस्य तेत्त प्राणोपि शाम्यति॥

अर्थात एका आत्मतत्त्वाचा दृढ अभ्यास केल्याने मन:शांत होणे आणि प्राणाचा स्वभाव मनात लिन झालेला असल्यामुळे प्राण ही शांत होतो.

अशा प्रकारे मनाची व प्राणाची शांत व स्थिर अवस्था साध्य झाल्यावर एकतत्वाचा दिर्घ अभ्यास आत्मसाक्षात्कार सिद्ध होतो.

एकतत्वघनाभ्यास हा आत्मसाक्षात्काराचा उत्तम उपाय समजला जातो. एकतत्वघनाभ्यास तीन मार्गांनी साध्य करता येतो

१) ब्रह्मभावना, २) अभाव भावना, ३) केवली भावना

१. ब्रह्मभावना : ह्यात साधकाला जगात फक्त एकमेव ब्रह्मतत्वच आहे असा विचार दृढ करुन रुप, उर्जा हे सर्व वेगवेगळे भासणारे पदार्थ त्या ब्रह्मतत्वाचेच भिन्न भिन्न रुपे आहेत असे समजून घेऊन मनाला त्याच विचारांमध्ये लिन करण्याचा प्रयत्न करायला पाहिजे अशा प्रकारे ब्रह्मतत्वाचा/आत्मतत्वाचा अभ्यास केल्याने मन ब्रह्मतत्वात विलीन होते आणि त्याबरोबरच प्राणगती सुद्धा विलीन होते.

ह्यात साधकाला सर्व जगात व्याप्त आत्मतत्वाचे महत्व पटते.

२. अभावभावना : जगात ब्रह्म/आत्मा व्यतिरिक्त दूसरा कोणताच पदार्थ नाही, सर्व दृश्यपदार्थ हे केवळ भ्रम आहेत ते सर्व असत् आहेत असे समजून मनामध्ये केवळ ब्रह्मभावना दृढ करावी आणि संसारभावनेचा पूर्णत: अभाव धरावा अशा प्रकारे मनामध्ये ब्रह्मभावनेचाच प्रभाव दृढ झाला म्हणजे सर्वत्र ब्रह्मच आहे ही जाणीव प्रबळ होते आणि अशा ब्रह्म-निश्चयात्मक अभ्यासाने मन शांत होऊन अहंकार क्षीण होत जातो, जगाची अनुभूति पण नाहीशी व्हायला लागते आणि अहंकार व विश्वाच्या अभावाने आत्मभाव जागृत होतो.

३. केवली भावना : यामध्ये फक्त आणि फक्त आत्मतत्वाचीच जाणीव दृढ करावी इतर सर्व दृश्य पदार्थ असत्य आहेत असे समजावे आणि ‘स्व’ चे अस्तित्व सुद्धा असत्य आहे असे जाणून केवळ आत्मभावामध्येच स्थिर होणे आणि द्वैत भावाची समाप्ती होणे हीच केवली भावना आहे.

२.२.३.३ प्राणांचा विलय

अविनाभाविनी नित्यं जंतूनां प्राणचतसी ॥

मनस: स्पंदनं प्राण: प्राणस्य स्पंदनं मन:॥

वसिष्ठ ऋषी म्हणतात, सर्व जंतूंचे प्राण व चित्र ही कधीही एकमेकांना सोडून राहू शकत नाही. म्हणून मनाचे स्पंदन हाच प्राण आणि प्राणाचे स्पंदन हेच मन.

प्राण किंवा मन यापैकी एकाचा नाश झाला तर दोन्ही नाश पावतात. वसिष्ठांच्या मते, प्राणांच्या विलयाचा अभ्यास बरोबर झाला तर मनाचा निग्रह होतो पण जर तो बरोबर झाला नाही तर शरीरात अनेक व्याधि निर्माण होतात.

म्हणूनच वसिष्ठ मोक्षप्राप्तीसाठीच्या उपायांमध्ये प्राणाचा विलय हा उपाय कनिष्ठ मानतात.

प्राणांचा निरोध केला की मनाचा निरोध होतो. प्राणवायुच्या संचारामुळे अनेक प्रकारच्या क्रिया शरीरामध्ये संपन्न होत असतात, ज्याप्रमाणे पाण्याच्या हालाचालींमुळे पाण्याच्या लाटा निर्माण होतात आणि त्यामुळेच नंतर भोवरे उत्पन्न होतात तसेच प्राणस्पंदापासून चित्तस्पंद उत्पन्न होतो व चित्तस्पंदापासून पुढे विषयाकार वृत्ती उत्पन्न होतात. थोडक्यात, प्राणाचा परिस्पंद म्हणजे चित्त. म्हणून प्राणवायुचा अभाव झाला म्हणजे चंचल मनही स्तब्ध्द होते. मन शांत झाले म्हणजे जगाचा आभासही नाहीसा होतो. अशा प्रकारे प्राणांच्या विलयाच्या निरंतर अभ्यासाने आत्मसाक्षात्कार अथवा मोक्षप्राप्ती सिद्ध होते. प्राणस्पंदाच्या निरोधासाठी वसिष्ठांनी काही उपाय सांगितले आहेत.

१) प्राणायामातील पूरक, रेचक व कुंभकाच्या सहाय्याने आणि ध्यानधारणेच्या मदतीने परमात्माच्या ठिकाणी पूर्ण एकाग्रता साधली असता प्राणस्पंदाचा निरोध होतो.

२) रेचकाच्या निरंतर अभ्यासाने प्राणवायू अधिक वेळपर्यंत बाह्य आकाशामध्ये ध्यानयुक्त स्थिर करणे साध्य झाले म्हणजे प्राणस्पंदाचा निरोध होतो.

३) पूरकाच्या पूर्ण अभ्यासाने श्वासावाटे आत घेतलेला प्राणवायू स्थिर होऊन त्याचे चलन बंद झाले तेव्हा सुद्धा प्राणस्पंदाचा निरोध होतो.

४) कुंभकाच्या अवस्थेत प्राणवायू अधिक वेळपर्यंत स्तंभित करणे शक्य झाले म्हणजे प्राणस्पंदाचा निरोध होतो.

५) टाळूच्या बुडाशी बसलेल्या 'इंद्रयोणी' नामक घंटेचे जीभेद्वारे प्रयत्नपूर्वक आकलन करुन खेचरी मुद्रेमध्ये उर्ध्वगत अशा ब्रह्मरंध्राच्या ठिकाणी प्राणवायू स्थित झाला म्हणजे ही प्राणस्पंदाचा निरोध होतो.

उपरोक्त हठयोगाच्या उपायांव्यतिरिक्त राजयोगाच्या उपायाने सुद्धा प्राणस्पंदाचा निरोध साध्य करता येतो.

प्रणव जपाच्या साधनेमध्ये ध्यानयुक्त ओमकाराच्या निरंतर उच्चाराने समस्त बाह्य जगाचा अभाव झाला असता ही प्राणस्पंदाचा निरोध होतो.

२.२.४ पुरुषार्थ संकल्पना, अंत:करण चतुष्ट्य (मन, बुद्धी, चित्त, अहंकार)

१. पुरुषार्थ संकल्पना स्पष्ट करणे.

२. अंत:करण चतुष्ट्य संकल्पना स्पष्ट करणे.

धर्म व्यक्तीच्या सामाजिक आचरणाला एक निश्चित आणि सकारात्मक रूप प्राप्त करून देण्यास सहाय्यभूत ठरतो. धन प्राप्त करण्यासाठी कर्म करणे आवशक आहे. परंतु त्यासाठी काही मर्यादाही आहेत. मनुष्याच्या रागात्मक प्रवृत्तीला काम असे म्हटले जाते. मनुष्याच्या अंतर्गत उत्पन होणाऱ्या समस्त कामना / इच्छा कामच्या अंतर्गत येतात. अध्यात्म मार्गानेच दु:ख शोक भय मृत्यू यापासून मुक्ती मिळवू शकतो, यालाच मोक्ष असे संबोधले आहे.

आपले शरीर दृश्य रूपातील हे स्थूल स्वरूप आहे. परंतु काही सूक्ष्म अतिंद्रिय शक्ती सुद्धा या शरीरात आहेत ज्या आपल्या नजरेस दिसत नाहीत पण त्यांचे अस्तित्व मात्र क्षणोक्षणी प्रकर्षाने जाणवत असते. या अदृश्य चार शक्तींनाच अंत:करण चतुष्टय असे म्हटले आहे. या चार शक्ती म्हणजे, मन, बुद्धी, अहंकार व चित्त.

पुरुषार्थ ही नैतिक संकल्पना आहे. पुरुषार्थ संकल्पनेत मानवी जीवन आदर्श करण्याचा प्रयत्न केलेला आहे. पुरुषार्थ संकल्पनेत धर्म, अर्थ काम, मोक्ष या चार घटकांचा समावेश होतो. प्रत्येक मानवाने आपल्या जीवनामध्ये काही मूल्यांचा स्वीकार केलेला आहे. या मूल्यांना सोडून तो जगू शकत नाही. परंतु जीवनात येणाऱ्या समस्या सोडवत असतांना स्वत: वर काही नैतिक बंधने त्याने लादून घेतली आणि यातूनच पुरुषार्थाचा उदय झाला असावा असे वाटते. सुजीवन जगणे हे मानवी समाजासाठी प्रगतीचे लक्षण आहे आणि सुजीवनासाठी हे नैतिक बंधने पाळणे आवश्यक असते. या दृष्टीकोनातून या विषयाचा येथे समावेश केलेला आहे.

वेदांत दर्शनानुसार करण दोन प्रकारचे असते. बाह्यकरण आणि अंत: करण. अवकाशातील सात्विक अंशाची उत्पत्ती म्हणजे मन, बुद्धी, अहंकार व चित्त. हे चारही प्रकाशमान असल्याने हे सात्विक अंशापासून निर्मित आहेत. अशा या चार घटकांचे वर्णन येथे विस्तृत आलेले आहे.

पुरुषार्थ संकल्पना, अंत:करण चतुष्ट्य

अ) पुरुषार्थ संकल्पना

पुरुषार्थ हा शब्द पुरुष आणि अर्थ या २ शब्दांपासून बनलेला आहे. पुरुष याचा अर्थ विवेकशील प्राणी आणि अर्थ म्हणजे प्राप्तव्य किंवा लक्ष. अर्थात विवेकशील प्राण्याचे लक्ष म्हणजेच पुरषार्थ होय. परमात्म्याशी मिलन घडवून आणण्यासाठी करण्यात आलेली उपाययोजना म्हणजे पुरुषार्थ होय.

हिंदू चिंतनानुसार या पुरुषार्थाचे४ अंग आहेत.

धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष

भारतीय ऋषिमुनिंनी मानवीय जीवनामध्ये आपले लक्ष्य प्राप्त करण्यासाठी या ४ अंगांचे पालन करण्याचा आदेश दिला आहे या चारही अंगांचे विस्तृत विवेचन पुढीलप्रमाणे.

१. धर्म

'धर्म' शब्द संस्कृत मधील 'धृ' धातू पासून तयार झाला आहे. धृ म्हणजे धारण करणे. पुरुषार्थामध्ये धर्माला प्रथम स्थान दिले आहे. जीवनामध्ये जे काही धारण केले जाते त्यास धर्म म्हटले आहे. परमात्म्याच्या सृष्टीला सुस्थितीत ठेवण्यासाठी जे कर्म आणि कर्तव्य आवश्यक आहेत त्यांनाच धर्माचे अंग मानले जाते.

धर्म मनुष्याला चांगल्या कर्माकडे घेऊन जाते. मनुष्याच्या विषयांप्रति असलेल्या रुची, इच्छा आणि आवश्यकता यामध्ये संतूलन निर्माण करण्यासाठी धर्मपालन आवश्यक आहे. महाभारतानुसार तो धर्म असा असतो की, ज्यापासून कोणालाही कष्ट होणार नाही.

धर्म उचित आणि अनुचित यामभ्ये भेद स्पष्ट करतो. उचित काय आणि अनुचित काय हे देश काल आणि परीस्थितीवर अवलंबून असते. आपले जीवन चागल्या पद्धतीने जगण्यासाठी, कामनांची पूर्तता करण्यासाठी धर्म संम्मत मार्गाचा अवलंब केला जावा कारण धर्मामध्ये लोककल्याणाची प्रबळ भावना दिसून येते जो व्यक्ती धर्माचा सन्मान करतो त्या व्यक्तीचे धर्म सदैव रक्षण करीत असतो . मनूने सांगितले आहे धर्माच्या मार्गाचे अनुसरण केल्यास व्यक्तीला संसारामध्ये आणि पर लोकामध्ये शांती प्राप्त होते. मनुष्य समाजामध्ये राहून अनेक प्रकारचे क्रियाकलाप सदैव करीत असतो. धर्म व्यक्तीच्या सामाजिक आचरणाला एक निश्चित आणि सकारात्मक रूप प्राप्त करून देण्यास सहाय्यभूत ठरतो.

शरीर नश्वर आहे. वैभव किंवा सत्ता हे पण दीर्घकाळ पर्यंत टिकून राहत नाही. एक दिवस प्रत्येकाचा मृत्यू निश्चित आहे, हे सत्य लक्षात ठेवून प्रत्येकाने धर्म संग्रह करणे हेच परमकर्तव्य आहे.

२. अर्थ

अर्थाचा संबंध जीवन जगण्यासाठी आवश्यक आणि सहाय्यभूत ठरणाऱ्या भौतिक उपादाना सोबत आहे. अधिकांश लोकांचा समज असा आहे कि भारतीय संस्कृतीमध्ये परलोक आणि मोक्ष यांनाच अत्यधिक महत्व देण्यात आले आहे. इहलोक आणि सांसारीक जीवन यांना उपेक्षित केले आहे हा गैरसमज आहे वास्तविक पाहता भारतीय संस्कृती मध्ये इहलोक आणि परलोक दोघांनाही समान महत्व देण्यात आले आहे मनुष्याच्या इहलैकीक आणि परलौकीक उद्देशामध्ये जेवढे उदात्त आणि उत्कृष्ट धोरण भारतीय संस्कृती मध्ये आहे तेवढे महत्व कोणत्याही संस्कृतीमध्ये देण्यात आलेले नाही या सामंजस्यमुळेच भारत जेथे दर्शनक्षेत्रामध्ये उच्च पदावर पोहचला आहे. तेवढ्याच त्याच्या उपलब्धि सुध्दा विशिष्ट अशाच आहे.

हे सत्य आहे कि भारतीय संस्कृती मध्ये मनुष्याचे अंतिम ध्येय मोक्षप्राप्ती करणे हेच आहे परंतु अर्थाचे महत्व कमी नाही.धन प्राप्त करण्यासाठी कर्म करणे आवशक आहे ईशवास्योपनिषदामध्ये म्हटले आहे कि कर्मशील राहूनच १०० वर्षे जगण्याची इच्छा केली पाहिजे केवळ मुठभर लोकांच्याच हाती धनसंचय होऊ नये यासाठीच या उपनिषदाच्या प्रथम श्लोकामध्ये स्पष्ट करण्यात आले आहे कि चराचर जगतामध्ये जे काही उपलब्ध झालेले आहे प्रत्येक व्यक्तीने त्यागभावना हृदयाशी बाळगून पालन पोषण करायला पाहीजे.

भारतीय संस्कृतीने केवळ अर्थालाच महत्व दिले असते आणि अर्थ प्राप्ती हेच जीवनाचे अंतिम ध्येय मानले असते तर भारत अर्थ चा दासच बनून राहिला असता आणि सामाजिक व्यवस्थेत गोंधळाची स्थिती निर्माण झाली असती म्हणून अर्थ महत्वपूर्ण आहे परंतु त्यासाठी काही मर्यादाही आहेत. त्यांचे पालन करतच प्रत्येकाने संयमी जीवन जगून अंतिम ध्येय प्राप्त करण्याचा प्रयत्न करावा.

३. काम

भारतीय संस्कृती मध्ये पुरूषार्थांतर्गत 'काम' ची सुद्धा गणना केली आहे. मनुष्याच्या जीवनामध्ये कामालाही तेवढेच महत्व आहे जेवढे धर्म आणि अर्थाला आहे . मनुष्याच्या रागात्मक प्रवृत्तीला काम असे म्हटले जाते मनुष्याच्या अंतर्गत उत्पन होणाऱ्या समस्त कामना / इच्छा कामच्या अंतर्गत येतात. आहार, निद्रा, भय आणि काम मनुष्य आणि पशूंमध्ये सर्वसामान्यपणे दिसून पडतात. परंतू मनुष्य एक सामाजिक आणि बुध्दीसंपन्नप्राणी आहे तो प्रत्येक कार्य बुध्दीच्या सहय्याने करतो पशूंमध्ये काम स्वभाविक स्वरुपात असतो त्यामध्ये विचार आणि भावना नसतात मनुष्यचा काम संबंध संयमी आणि नियमित असतो.

युवावस्थेमध्ये यौनसंबंध आणि संतान उत्पत्तीच्या इच्छेमुळे मनुष्य विपरीत लिंगी व्यक्तीकडे आकर्षित होतो आणि विपरीत लिंगी व्यक्तीसोबत मिलन झाल्यानंतरच हि इच्छा पूर्ण होते मनुष्याच्या या व्यवहाराला नियंत्रित करण्यासठी स्त्री-पुरुषांच्या संबंधांना स्थायी, सभ्य आणि सुसंस्कृत रूप देण्यात आले आहे विवाहाद्वारा मनुष्याच्या उत्कट काम वासनेला मर्यादित करण्यात

आले आहे विवाहाच्या मार्गाने मनुष्य पापाचरणापासून स्वतःचा बचाव करीत आपल्या इच्छांची पूर्तता करू शकतो. भारतीय परंपरेमध्ये कामाचा उद्देश कामवासनेची पूर्तता सांगण्यात आलेला नसून संतान उत्पत्ती एवढाच मर्यादित केला आहे.

कामाशी संबंधीत वात्स्यायनाने कामसूत्रामध्ये म्हटले आहे कि काम प्रवृत्ति हि पुरुषार्थाच्या अंतर्गत तेव्हाच येऊ शकते जेव्हा ते पूर्ण करण्यासाठी धर्म अनुरूप मार्गाचा अवलंब केला गेला असेल.

४. मोक्ष

धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष यांचा परस्पर जवळचा संबंध आहे. मोक्षासोबत तर धर्माचा प्रत्यक्ष संबंध आहे सर्व प्राणी केवळ धर्माचा आश्रय घेऊन आणि त्यानुसार आचरण करून मोक्षप्राप्ती करू शकत नाही म्हणूनच सांगण्यात आले आहे कि, धर्म मार्गाने अर्थ आणि काम यांचे सेवन करत मोक्ष प्राप्ती करून घ्यावी. या संसारामध्ये प्रत्येक व्यक्ती मुक्ति प्राप्त करण्यासाठी संघर्षरत आहे. भुकेपासून मुक्त होण्यासठी तो जेवण्याची व्यवस्था करतो, सर्दी गरमी यापासून मुक्ती मिळण्यासाठी तो घर, वस्त्र यांचा प्रबंध करतो. आणि तणावापासून मुक्त होण्यासाठी मनुष्य मनोरंजनांच्या साधनांची व्यवस्था करतो, व्याधिपासून मुक्ती मिळवण्यासाठी औषधी आणि चिकिसा पद्धतीचा उपयोग करीतो, अज्ञानापासून मुक्ती मिळवण्यासाठी, ज्ञानाचे असुरक्षेपासून मुक्त होण्यासाठी, राजनीतिक व्यवस्था आणि निर्धनते पासून मुक्ती मिळवण्यासाठी अर्थ व्यवस्था सुदृढ बनविण्यासाठी प्रयत्न करीत असतो. इतके सर्व करूनही त्याच्या मनातील सर्व इच्छा कधीच पूर्ण होत नाही आणि या अपूर्ण इच्छांमुळेच त्याला सतत दुःखाची अनुभूती येत राहते. हे दुःख अध्यात्म मार्गानेच नाहीसे करता येऊ शकते. अध्यात्म मार्गानेच दुःख शोक भय मृत्यू यापासून मुक्ती मिळवू शकते, यालाच मोक्ष असे संबोधले आहे. मोक्षाचा पहिला मूल मंत्र इच्छांच्या पुर्ततेने निरर्थकता लक्षात घेऊन समस्त इच्छांचा त्याग करावा,

कौटिल्य असे म्हणतात कि व्यक्तीने संसारमध्ये राहून सर्व ऐश्वर्य प्राप्त करावे, उपभोग घ्यावा, धनसंचय करावा परंतु हे सर्व धर्मानुकुल राहून करणे अपेक्षित आहे. या सर्वांच्या मुळाशी धर्माचे अनुष्ठान असावे. गीतेमध्ये भगवान श्री कृष्णांनी सुध्दा म्हटले आहे कि धर्मपूर्ण कामा मध्ये ईश्वर विदयमान असतो यावरून हेच लक्षात येते कि धर्मानुकूल अर्थ आणि काम यांचे सेवन करत मनुष्य परमपुरुषार्थ मोक्षा पर्यंत पोहचू शकतो.

पुरूषार्थ धारण केल्याने भौतिक आणि आध्यात्मिक जगतामध्ये संतूलन प्रस्थापित करता येते. पुरूषार्थाच्या माध्यमानेच मनुष्य जीवनाचा सर्वांगीण विकास साधणे शक्य आहे म्हणूनच पुरूषार्थ सिद्धांत भारतीय संस्कृतीचा आत्मा आहे.

ब) अंत:करण चतुष्ट्य (मन, बुद्धी, अहंकार व चित्त) :-

योगाचे अंतिम साध्य काय असेल तर ते म्हणजे समाधी स्थिती प्राप्त करून घेणे होय आणि यासाठी पतंजलीनि योगाची आठ अंगे सांगितलेली आहेत. या एकेक अंगाचा अभ्यास करीत पुढे पुढे जावयाचे असते. यामध्ये ध्यानाच्या अभ्यासापर्यंत पोहोचले असता तेथून खरा स्वत:चा अभ्यास सुरु होतो. ध्यानात स्व-प्रकृती जाणावी लागते. शरीर, कर्मेन्द्रिये, ज्ञानेन्द्रिये, मन, अहंकार, बुद्धी, चित्त ही म्हणजे प्रकृती होय. या प्रकृतीला जाणावे लागते ध्यानात बसले की शरीर दुखते आहे असे जाणवले की मग शरीरप्रकृती ही काय असते ते जाणून घ्यावे लागते, मन चंचल होते, त्याची कारणे जाणून घ्यावे लागतात. मग हळूहळू इंद्रियांची ओढ, त्यांचा मनावर होणारा परिणाम हे सर्व जाणून घेत नाही तो पर्यंत आपण त्यात अडकून राहतो. प्रकृती विषयी जितके अज्ञान जास्त असेल तितकी ती मनुष्याला तिच्या पाशात अडकवून ठेवते. जितकी ती जाणून घ्यावी तितकी ती आपले बंध सैल करीत असते.

या शरीरामध्ये मन, बुद्धी, अहंकार व चित्त या सर्वांचे संघटीतरित्या काम करणारे एक साधन आहे. त्यास अंत:करण असे म्हणतात. आणि या सर्व घटकांना अंत:करण चतुष्टय म्हणून ओळखले जाते. योग आणि अध्यात्माच्या परिभाषेत त्यांचे कार्य आणि पातळी वेगवेगळ्या रितीने कार्य करीत असतात. मन या अंत:करणातील महत्वपूर्ण घटक आहे.

मन

संकल्पविकल्पात्मिका अंत:करणवृत्ति: इति मन: ।

अर्थात ज्या ठिकाणी परस्परविरुद्ध अशा वृत्ती निर्माण होतात त्याला मन असे म्हणतात. चांगले – वाईट विचार, सुख-दु:ख, काम, क्रोध, लोभ, मद, मोह, मत्सर इ. संकल्प विकल्प सतत तयार होत असल्याने मन:स्वास्थ्यावर त्यांचा परिणाम होत असतो.

मन ज्ञाने बोधे ।

अर्थात ज्ञान आणि बोध करवून देणारे मन होय.

मन्यते बुध्यते अनेन इति मन: ।

अर्थात ज्ञानेन्द्रियांशी मनाचा संपर्क येतो तेव्हा ते मन ज्ञानेन्द्रिय बनून कार्य करते आणि कर्मेन्द्रियाशी तादात्म्य साधून कर्मेन्द्रिय बनून कर्म करून घेते ते मन. म्हणजेच कुठलीही गोष्ट पूर्णत्वास नेण्यास ज्ञानेन्द्रियांशी किंवा कर्मेन्द्रियाशी मनाचा संयोग घडून येत असतो. म्हणूनच मनाला एकादश इन्द्रियांमध्ये अकरावे उभयात्मक इन्द्रिय मानलेले आहे. मनाच्या प्रेरणेशिवाय कर्मही होत नाही. भारतीय अध्यात्मामध्ये मन हे जीवात्मा आणि इन्द्रिये यांना जोडणारा दुवा आहे असे मान्य केले आहे. मन हे मेंदूच्या माध्यमातून कार्य करते व शरीराच्या व्यापारावर नियंत्रण ठेवते.

आयुर्वेदाच्या मते मन हे ह्रदयात राहते. मनाचे स्थान ह्रदयात असले तरी ते सर्व शरीरव्यापी आहे. प्रत्येक पेशीत मन आहेच म्हणून पेशीच्या कार्यावरही नियंत्रण ठेवण्याचे कार्य मनाव्दारेच घडून येते.

लक्षण मनसो ज्ञानस्याभावो भाव एव च ।

ज्ञान होणे, न होणे हे मनाचे लक्षण आहे.

मनाच्या माध्यमातून ज्ञान कसे होते हे सांगताना म्हटले आहे की,

आत्मा मनसा संयुज्यते मन: ।
इन्द्रियेण इंद्रियम अर्थेन् ततो ज्ञानम ॥

ज्ञान हे आधी जीवात्म्याला होते नंतर ज्ञानप्राप्तीची इच्छा निर्माण झाल्याने आत्मा मनाशी संयुक्त होतो, मन इन्द्रियांशी संयुक्त होते व ज्ञान होते. परंतु मनाच्या ठिकाणी असणारी गतिमानता, चंचलता हाच मनावरील नियंत्रणातील सर्वात मोठा अडथळा आहे. याविषयी गीतेत म्हटले आहे की,

चन्चलम हि मन: कृष्ण प्रमाथिबलवद्दढम् I
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम II

मन हे अतिशय बलवान आहे पण ते चंचलही आहे. त्यामुळे त्यावर नियंत्रण करणे म्हणजे वाऱ्यावर नियंत्रण करण्याइतके अवघड आहे.

सांख्यमतानुसार सत्व हा मनाचा गुण आहे तर रज आणि तम हे मनाचे दोष आहेत. रजोगुणामुळे मन हे चंचल व अस्थिर असते. विषयांकडे धावणारे असते. संतापी, क्रोधित होत जाते. तमोगुणामुळे तर मूढता वाढते. मनुष्य अविचारी बनतो. बौद्धिक जडत्व येते. या उलट सात्विक मन हे अतिशय लघु, स्थिर, मायाळू, शांत, बुद्धिप्रकाशक असे असते.

हठप्रदिपिकेत म्हटले आहे की,

चले वाते चल चित्तं निश्च्चले निच्छलं भवेत ।
योगी स्थाणूत्वमानोप्ति ततो वायू निरोधयेत॥

व

रसश्च मनश्चैव चंचलतं स्वभावत: ।
रसोबद्धो मनो बद्ध: कि ण सिध्यति भूतले॥

अर्थात -

मन चंचल झाले की वायू (श्वासोच्छवास) चंचल होतो, त्यामुळे सर्वप्रथम वायू स्थिर करावा म्हणजे मन आपोआप स्थिर होते. म्हणून मनाला स्थिर करण्यासाठी वायूचे नियंत्रण करून त्याला स्थिर करावे अर्थात प्राणायामाचा अभ्यास करावा असे सांगितले आहे.

तसेच हठप्रदिपिकेमध्ये मनाला पाऱ्याची उपमा दिलेली आहे. मन व पारा दोन्हीही चंचल असतात. पारा जसा हाताने उचलला जात नाही, तसेच मनालाही बद्ध करता येत नाही. आयुर्वेदामध्ये पाऱ्याला बद्ध करण्याची एक विशिष्ट पद्धत सांगितलेली आहे तसे जर मनाला बद्ध करता आले तर या भूतलावर काय साध्य होणार नाही.

मन हे सूक्ष्म आहे ते दिसत नसले तरी त्याच्या कार्यावरून त्याची प्रचीती ओळखता येते. मन त्याच्या चार स्थितीतून कार्य करीत असते.

१) **जागृत** : या अवस्थेमध्ये मन जागी असते. पंचज्ञानेन्द्रियांच्या माध्यमातून मन बाहेरून येणारे संदेश ग्रहण करीत असते. नंतर त्याचा अर्थ लावणे, त्यावर प्रतिक्रिया व्यक्त करणे हि कार्ये मनाच्या या जागृत अवस्थेतूनच होत असतात. या अवस्थेत मेंदूचा आलेख काढला (EEG) तर (B-) बीटा नावाच्या लहरी अधिक प्रमाणात आढळतात. व त्यांची कंपनसंख्या १३ ते ३० प्रतिसेकंद एवढी असते. विविध भाव भावना चेहऱ्यावर उमटत असतात. आधुनिक वैद्यक शास्त्रामध्ये यालाचं Conscious mind असे म्हणतात.

२) **सुषुप्ती** : हि जागृतावस्थेच्या अगदी विरुध्द अवस्था आहे. या अवस्थेत कोणतीही जाणीव होत नसते त्यामुळे यास निद्रितावस्था असेही म्हणू शकतो. या अवस्थेत शरीर व मन या दोघांनाही विश्रांती मिळत असते. परंतु एखादा तीव्र संवेग निर्माण झाल्यास मात्र मेंदूच्या माध्यमातून जाग येत असते. या अवस्थेत मेंदूचा आलेख (EEG) काढला तर डेल्टा नावाच्या लहरी आढळतात. आणि त्यांची कंपनसंख्या ०.५ ते ३ प्रतिसेकंद इतकी कमी असते. यालाच Unconscioius Mind असे म्हणतात.

३) **स्वप्न** : हि जागृती व सुषुप्ती या दोन अवस्थांच्या मधील अवस्था आहे. अर्धवट झोप (निद्रा) व अर्धवट जाग अशी हि अवस्था आहे. या अवस्थेत स्वप्न पडतात. परंतु हा मानवी मनाचा खेळ आहे. याला वास्तविकतेचा आधार नसतो. पण तरीही त्याचे स्मरण होत असते. कधी कधी तर शरीर व मनावरही त्याचे चांगले – वाईट परिणाम होत असतात. स्वप्न का पडतात हे जरी सांगता येत नसेल तरी ते अर्धवट झोपेतच मात्र पडत असतात, गाढ झोपेत नाही. या अवस्थेत मेंदूचा (EEG) काढला तर थिटा नावाच्या लहरी आढळतात. आणि त्यांची कंपनसंख्या ४ ते ७ प्रती सेकंद एवढी असते.

४) **तुरिया अवस्था** : हि वरील पूर्ण अवस्थापेक्षा वेगळी आहे. ही योगातील एक प्रगत अवस्था मानली जाते. समाधि स्थितीशी काहिशी मिळती-जुळती अवस्था मानली जाते. एकाग्रतेवरून नंतर साधली जाणारी अवस्था आहे. परंतु हि अवस्था प्रयत्नपूर्वक निर्माण केलेली असते. या

स्थितीत मेंदूचा आलेख काढला तर अल्फा नावाच्या लहरी आढळतात. व त्यांची कंपनसंख्या ८ ते १२ प्रतिसेकंद असते. अशा ह्या मनाच्या चार अवस्था आहेत.

आधुनिक मानसशास्त्राने मनाचे कार्य पुढीलप्रमाणे सांगितलेले आहे.

१) **जागृती (Consciousness)** : बाहेरील विश्व आणि आपले स्वतःचे अस्तित्व याची जाणीव करून देणे.

२) **विचार (Thoughts)** : अंदाज घेणे, त्यानुसार निर्णय घेणे.

३) **भावना (Emotions)** : सुख, दुःख, मोह, व्देष, प्रेम हे भाव आहेत. दुसऱ्याच्या भावना समजून घेणे आपल्या व्यक्त करणे.

४) **संवेदना (Perception)** : आजूबाजूच्या वातावरणातील लहरी, संवेदना समजून त्याची जाणीव करून देणे.

५) **स्मृती (Memory)** : जुन्या अनुभवलेल्या गोष्टींचे स्मरण करणे, त्या साठवून ठेवणे.

६) **बुद्धी (Intelligence)** : मनाच्या माध्यमातून मेंदूच्या पेशी कार्य करीत असतात. यासच बुद्धी असे म्हणतात.

७) **निर्णय घेणे (Judgment)** : अर्थात योग्य असा अंदाज घेणे.

आयुर्वेदामध्ये मनाच्या ३ शक्तींचे वर्णन आलेले आहे.

१) धी म्हणजे बुद्धी, २) धृती म्हणजे धैर्य किंवा धारण करणे आणि ३) स्मृती म्हणजे पूर्वीचे अनुभव साठवून ठेवणे.

मनाची हि शक्ती २ प्रकारची असते.

१) विधायक (Constructive) शक्ती

२) विध्वसंक (Destructive) शक्ती

अशा या मनावर नियंत्रण आणण्यासाठी -

योग : मन प्रशमनः उपायः ।

अर्थात मनाच्या प्रशमनाचा म्हणजे मनास शांत करण्याचा उपाय म्हणजे योग होय.

बुद्धी

अंत:कारण चतुष्ट्यातील हे दुसरे घटक आहे.

निश्चयात्मिका अंत:करणवृत्तिः इति बुद्धी : ।

निर्णय घेण्याचे कार्य करणारे इंद्रिय म्हणजे बुद्धी होय.

मनामध्ये असंख्य विचार येत असतात. त्या संकल्प विकल्पातून, विचारांतून योग्य- अयोग्य निर्णय घेण्याचे काम बुद्धी करीत असते.

पूर्वीच्या अनुभवांच्या आधारे तर्क करणे हे बुद्धीचे कार्य होय. मनातून अनेक संकल्प-विकल्प समोर आले की त्यातून बुद्धी योग्य ते निवडते त्यावर निर्णय घेते आणि त्या निर्णयानुसार पुढील क्रिया घडवून आणते. त्यामुळे बुद्धीला न्यायाधीश ही म्हणता येईल. शरीरशास्त्रामध्ये बुद्धी म्हणजे मेंदूच्या पेशींचे कार्य होय.

सामान्य मनुष्याची बुद्धी दोन प्रकारची असते -

श्रेय- परमार्थ बुद्धी (आत्म्याच्या अनुषंगाने चालणारी)

प्रेय- सांसारिक बुद्धी (मनाच्या अनुषंगाने चालणारी)

उच्च कोटी साधकाची बुद्धी ही ऋतंभरा स्तराची असते.

ज्ञान ग्रहण करणे, त्याचे विश्लेषण करणे, आकलन करणे, ते साठवून ठेवणे, पाहिजे तेव्हा त्याचा उपयोग करणे, कल्पना करणे हे सर्व बुद्धीचे पैलू आहेत. परंतु बुद्धी हे सर्व कार्ये मनाच्या माध्यमातूनच करीत असते. मनच स्थिर नसेल तर बुद्धीने घेतलेल्या निर्णयाला काही अर्थ उरत नाही. आणि बुद्धीला सतत चालना दिली तर उपरोक्त प्रगल्भ अशी कार्ये घडत असतात. योगाभ्यासातून मज्जापेशींवर प्रभाव पडून हे कार्य सहजरित्या होऊ शकते.

अहंकार -

अभिमानात्मिका अंत:करणवृत्ति: इति अहंकार : ।

अहं म्हणजे मी अर्थात मी कोण आहे? हे जाणून घेणे होय. व्यक्तिमत्व विकासामध्ये अहं काही प्रमाणात सामर्थ्य देणारा ठरू शकतो परंतु अधिक प्रमाणात झाल्यास मात्र तो अधोगती घडवून आणतो. अहं ही चित्तातून स्फुरणारी वृत्ती आहे, ती आत्म्याची वृत्ती नाही.

योगाभ्यासामुळे अहं हळूहळू गळून जातो व 'मी' पणाचा पूर्णपणे ऱ्हास होऊन शेवटी त्या ईश्वराचाच आपण एक अंश आहे अशी जाणीव होते.

जगद्गुरु शंकराचार्य म्हणतात की,

मनोबुद्धी अहंकार चित्तानिनाह ।
चिदानंद रूप: शिवोहम शिवोहम ॥

म्हणजे मी चिदानंदरूप असलेला शिव आहे. परमेश्वरा चा अंश आहे. त्याला गुण, आकार, दोष नाहीत. मी माझं शरीर हे सर्व मनामुळे जाणवत असते. परंतु योगाभ्यास सतत - निरंतर केल्यास हे अज्ञानाचे आवरण दूर होते आणि मी कोणी एक जीव नसून मी परमात्म्याचा अंश आहे हि जाणीव होते.

चित्त

हे अंत:करण चतुष्ट्यातील शेवटचे इंद्रिय आहे.

अनुसंधानात्मिका अंत:करणवृत्ति इति चित्तम् ।

पुर्वानुभवांचे संस्कार साकल्य म्हणजे चित्त होय. जन्मापासून प्रत्येक जीव अनेक अनुभव घेत असतो. हे अनुभव चित्तात सारखे साठविले जात असतात. त्यामुळे चित्तात सतत विचारांचे प्रवाह निर्माण होत असतात. या वरून असे दिसून येते की एखाद्या गोष्टीचा अनुभव घेणे, तो साठवून ठेवणे व कालांतराने तो पुन्हा आठवणे. हि क्रिया सलग घडून येत असते. या चित्तालाच 'चित्रगुप्त' असे म्हटले जाते कारण ते पाप-पुण्याचा हिशोब ठेवत असते. आपल्या इच्छा वासनांच रूप घेऊन चित्तात साठवल्या जातात. हेच चित्त आपले प्रारब्ध ठरविते आणि 'कर्माशय' निर्माण करते.

सत्व, रज, तम या तीन गुणांमुळे चित्ताचे ५ प्रकार होतात.

१) **मूढचित्त :** हे मुख्यत: तमो गुण प्रधान असते. त्यामुळे ते आळस, निद्रा, क्रोध, मूर्च्छा यांनी ग्रस्त होत असते. निद्रा हि मूढचित्ताची अवस्था आहे.

२) **क्षिप्तचित्त :** हे रजोगुण प्रधान असते.

३) **विक्षिप्त चित्त :** यामध्ये रजोगुण कमी होऊन हळूहळू सत्व गुणांची वाढ होत असते. चित्त हळूहळू या अवस्थेत स्थिर होण्यास मदत होत असते.

४) **एकाग्र चित्त :** यामध्ये चित्त अधिकाधिक एकाग्र होण्याचा प्रयत्न करीत असते. चित्त अंतर्मुख होऊ लागते. विषयासक्ती हळू हळू कमी होत जाते.

५) **निरुद्धचित्त :** या अवस्थेत सर्व वृत्तीचा निरोध झालेला असतो. कोणतेही विचार या अवस्थेत नसतात. यालाच निर्विचार समाधी असे म्हणतात. आणि याच अवस्थेत ऋतंभरा प्रज्ञा प्राप्त होते.

या पूर्ण अंत:करण चतुष्ठयाचा परस्पर संबंध दाखविणारे एक सूत्र कठोपनिषदांत अतिशय सुंदर वर्णिलेला आहे....

आत्मानं रथिनंविद्धीशरीरं रथमेव च ।

बुद्धी तू सारथि विद्धि मन: प्रग्रहमेवच ॥

इंद्रियांणि ह्यानदुर्विषयांस्तेषु गोचरान् ।

आत्मेन्द्रियमनोयुक्तं भोक्तेत्याहुर्मनीषिण: ॥

अर्थात : आत्मा हा शरीररुपी रथाचा मालक असून बुद्धी हि त्या रथाची सारथी आहे. तिच्या हातात मनरुपी लगाम आहे आणि या लगामाला पंचज्ञानेंद्रियरुपी घोडे जोडलेले आहेत. हे घोडे सतत बाहेरच्या विषयांकडे धावत असतात.

अशारीतीने अंत : करण चतुष्ट्याचे वर्णन येथे अतिशय सुबकरित्या वर्णन केलेले आहे.

२.३ पारिभाषिक शब्द, शब्दार्थ

१. मुमुक्षु - मोक्षाची इच्छा ठेवणारा

२. निर्वाण - मोक्ष, मुक्ती

३. सत्वापत्ती - सात्विक प्रवृत्ती

४. पदार्थ भावना -पदार्थाच्या अभावाची स्थिती

२.४ सारांश

योगवासिष्ठ ग्रंथ वाल्मिकी ऋषी लिखित असून त्यामध्ये प्रभु रामचंद्र व वसिष्ठ ह्या गुरु शिष्यांमधील संवाद आहे. श्रीरामचंद्र बालपणी गुरुकुल मधून शिक्षण घेऊन परतल्यावर जेव्हा तीर्थयात्रेला गेले तेव्हा त्यांनी मनुष्य जीवनातील विविध अवस्थेतील (बाल, युवा, प्रौढ आणि वृद्ध) समस्या, दुःख बघितलीत त्यामुळे श्रीरामांच्या मनात संसाराप्रती वैराग्य भाव निर्माण झाले. क्षत्रिय राजाच्या मनात निर्माण झालेले वैराग्य भाव पाहून राजा दशरथ चिंताग्रस्त झाले. त्यांनी गुरु वसिष्ठांकडे चिंता व्यक्त केली. तदनंतर गुरु वसिष्ठांनी श्रीरामचंद्रांना जे मार्गदर्शन केले त्याचे विश्लेषण योग वशिष्ठ ग्रंथामध्ये सहा प्रकरणांमध्ये केलेले आहे.

प्रथम वैराग्य प्रकरणामध्ये - रामाच्या वैराग्य अवस्थेचे वर्णन आहे. दुसऱ्या मुमुक्षु प्रकरणात - मोक्षप्राप्तीची इच्छा असणाऱ्या मुमुक्षु चा व्यवहार कसा असावा, कोणते पुरुषार्थ करावे, मोक्षाचे द्वारपाल कोणकोणते आहेत इत्यादी विषयाची चर्चा केली आहे. तिसऱ्या उत्पत्ती प्रकरणात - विश्वोत्पत्ति च्या मागील कारणे ,जीव जगत कसे निर्माण झाले ,चित्ताची द्वैत व अद्वैत अवस्था सोबतच ज्ञानाच्या सात भूमिकांची माहिती या प्रकरणात समाविष्ट आहे. चौथ्या स्थिती प्रकरणात - जगाच्या व चित्ताच्या स्थितीचे वर्णन सोबतच ज्ञानी व अज्ञानीच्या भेदाची माहिती दिलेली आहे. पाचव्या प्रकरणात - जीवनमुक्ती व विदेहमुक्ती यावर चर्चा केलेली आहे. सहाव्या प्रकरणात - निर्वाण अवस्थेचे वर्णन दिलेले आहे.

योग वसिष्ठांनुसार संसारातून निवृत्ती म्हणजे योग आहे.अशा प्रकारे जे विरक्त होऊन योग अभ्यास करतात,योगाभ्यासाद्वारे विषयासक्ती कमी करतात त्यांनाच वसिष्ठ ब्रह्मअभ्यासी ,योगाभ्यासी असे संबोधतात आणि अशाप्रकारे जीवाला ब्रह्मामध्ये ,परमात्म्यामध्ये एकरूप करणे हेच योगाचे ध्येय आहे असे वसिष्ठ मुनी सांगतात. जगातील सर्व भौतिक विषय भ्रम आहे हे समजून ब्रह्माला जाणणारा ब्रम्ह होतो आणि या ब्रह्म तत्त्वांमध्ये स्वतःला स्थिर करणाऱ्याला गुरु वसिष्ठ ज्ञानी संबोधतात. योगा ची संकल्पना आणि योगाची ध्येय सांगितल्या नंतर वसिष्ठ योग साध्य करण्याचे उपाय सांगतात. प्रत्येकाने आपआपल्या रुची व प्रकृतीनुसार त्याचा अवलंब करावा.

१. एकतत्त्व ध्यान अभ्यास

२. प्राणाचा विलय

३. मनोनिग्रह

उपरोक्त तीन उपायांमध्ये एकतत्त्व ध्यान अभ्यास उत्तम, मनोनिग्रह दुय्यम आणि प्राणाचा विलय कनिष्ठ समजावा असे वसिष्ठ मुनी सांगतात.

मनोनिग्रह : वसिष्ठांच्या मते मनाची प्रशांती अर्थात मनोनिग्रह हा उपाय अभ्यासाला सोपा आणि लवकर साध्य होणार आहे. कारण मनच संसार निर्माण करणारे आणि चालविणारे आहे. स्थूल स्वरूपातील मन म्हणजे जीव तर सूक्ष्म स्वरूपातील विस्तृत मन म्हणजे ब्रह्म होय. मनाची शुद्धी अशुद्धी म्हणजेच बंध व मोक्ष .अनंत शक्तिमान आत्मतत्व पासून निर्माण झालेल्या संकल्पशक्ती रूपाला वसिष्ठांनी मन संबोधले आहे. मन हे ब्रह्मापासून निर्मित आहे. द्वैत दृष्टीने बघता ते ब्रह्ममय नाही तर अद्वैत दृष्टीने बघता ते ब्रह्ममय आहे. ब्रम्ह सर्वशक्तिमान असल्यामुळे ब्रह्मच सर्वत्र शक्ती रूपात दिसते म्हणजेच सर्व शक्ती ह्या मनाच्याच आहेत. मन आत बाहेर भिन्नभिन्न कर्म करते त्यामुळे त्याला मन, बुद्धी ,चित्त ,अहंकार इत्यादी निरनिराळ्या नावाने ओळखले जाते. हे मन नित्य ज्ञान रूप ब्रह्मा पासून बनलेले असल्यामुळे ब्रम्हालाच मन ,बुद्धी, अहंकार ,चित्त ,कल्पना आणि कर्म इत्यादी नावे प्राप्त झाली आहेत. मन जड चेतनात्मक आहे व संकल्प करीत राहणे हा त्याचा स्वभाव असून संसार रुपी मायाचक्राची चावी मनच आहे. कारण मनाला थांबविले तर संसार चक्राची गती सुद्धा थांबते. मनाला जिंकले की सगळे जिंकता येते म्हणजेच चित्ताची एकाग्र अवस्था प्राप्त झाल्यावर द्वैत - अद्वैत दोन्ही भावनांचा लय होऊन चित्तात परमशांती अनुभवयास येते. यामुळे संसार रुपी दु:खातून मुक्ती मिळवण्यासाठी मनोनिग्रह आवश्यक आहे आणि म्हणून मनोनिग्रह साधण्यासाठी खालील उपाय वसिष्ठांनी सांगितले आहेत.

१ ज्ञान युक्ती, २ संकल्प त्याग, ३ वैराग्य व भोगा पासून विरक्ती, ४ वासना त्याग , ५ अहंकार त्याग, ६ असंगाचा अभाव, ७ कर्तृत्वाचा त्याग, ८ सर्व त्याग, ९ समाधी अभ्यास, १० इच्छा त्याग.

एकतत्त्व ध्यान अभ्यास - हा आत्मसाक्षात्काराचा उत्तम उपाय असून तो 1 ब्रह्म भावना, 2 भावभावना, 3 केवली भावना ह्या तीन मार्गाने साध्य होतो.

प्राणाचा विलय - मनाचे स्पंदन हाच प्राण आणि प्राणाचे स्पंदन हेच मन आहे. प्राणवायूचा अभाव झाल्यावर चंचल मन स्तब्ध होते. मन शांत झाल्यावर जगाचा आभासही नाहीसा होतो म्हणून प्राणाच्या विलयाच्या निरंतर साधनेने आत्मसाक्षात्कार व मोक्षप्राप्ती सिद्ध होते.

भारतीय नीतीशास्त्रानुसार मानवाचे जीवन त्याने स्वत: वर घालून घेतलेल्या नैतिक नियमांनी व समाजातील आदर्शाने नियंत्रित होत असते. भौतिक वस्तू जशा जगण्यासाठी आवश्यक असतात तशीच काही नैतिक मुल्येही जीवन चांगले जगण्यासाठी आवश्यक असतात. मानवी

आचरणाला नैतिक मुल्ये प्राप्त करून देण्यासाठी पुरुषार्थ हा एक मुलभूत सिद्धांत आहे. पुरुषार्थ संकल्पनेत धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष या चार घटकांचा समावेश होतो.

शरीर, कर्मेन्द्रिये, ज्ञानेन्द्रिये, मन, अहंकार, बुद्धी, चित्त ही म्हणजे प्रकृती होय. या शरीरामध्ये मन, बुद्धी, अहंकार व चित्त या सर्वांचे संघटीतरित्या काम करणारे एक साधन आहे. त्यास अंत:करण असे म्हणतात. आणि या सर्व घटकांना अंत:करण चतुष्टय म्हणून ओळखले जाते. मन हेच बंध मोक्षाचे कारण आहे. बुद्धीच्या निर्णय शक्तीमुळे तिला निश्चयात्मिका म्हटलेले आहे. आपल्या प्रत्येक इच्छेचा संबंध आपल्या अहंकाराशी असतो. एकाच प्रकारच्या इच्छा जेव्हा दीर्घकाळ मनात राहतात, तेव्हा त्यांच रुपांतर सवयीत होतं आणि याच सवयी संस्कार रूपाने चित्तात साठविल्या जातात. चित्तात साठवलेले चुकीचे संस्कार नष्ट करणे म्हणजे मनोमय कोषाची शुद्धी करणे होय आणि जोपर्यंत मनोमय कोषाची शुद्धी होत नाही तोपर्यंत साधना फलद्रूप होत नाही.

२.५ सरावासाठी स्वाध्याय

- योगवासिष्ठ यांच्यामते ब्रह्म अभ्यासी कोण ?
- योगवासिष्ठ ग्रंथांमधील योग संकल्पना स्पष्ट करा.
- योग वसिष्ठांच्यानुसार ज्ञानी व ज्ञान बंधु संकल्पना स्पष्ट करा.
- योग स्थिती प्राप्तिसाठी कोणते उपाय वसिष्ठ मुनींनी सांगितलेले आहेत.
- योगवासिष्ठ ग्रंथानुसार मन संकल्पना स्पष्ट करा.
- मनोनिग्रहाचे कोणकोणते उपाय वसिष्ठ मुनींनी सांगितले आहेत.
- एकतत्त्व ध्यान अभ्यास आणि प्राणाचा विलय संकल्पना स्पष्ट करा.
- पुरुषार्थ संकल्पना स्पष्ट करा.
- अंत:करण चतुष्ट्य म्हणजे काय ते सांगून त्यांचे विस्तृत वर्णन करा.

२.६ अधिक वाचनासाठी पुस्तके

- योगवासिष्ठ, रघुनाथ भास्कर पावगीशास्त्री, प्रकाशक-मल्टीव्हर्सिटी प्रकाशन
- श्री योगवासिष्ठ, डॉ.म.वि. गोखले, यशवंत प्रकाशन पुणे 2017.
- योगवासिष्ठ, डॉ.बद्रीनाथ कपूर, राजकमल प्रकाशन प्रा.लि.
- संक्षिप्त योगवासिष्ठ ,गीता प्रेस गोरखपुर ,प्रकाशक-गीता प्रेस
- योगवासिष्ठ, पं. हरदत्ताजी शर्मा शास्त्री, प्रकाशक - खेमराज श्रीकृष्ण दास प्रकाशन मुंबई.
- हरिकृष्णदास गोयन्दका, ईशादि नौ उपनिषद, गीताप्रेस गोरखपूर.
- भागवत भारंबे,श्रीमद्भगवद्गीता, काशीमाधव प्रकाशन, २०१४
- जयदयाल गोयन्दका, श्रीमद्भगवद्गीता, गीताप्रेस गोरखपूर

घटक ३ : विविध दर्शने आणि योग

अनुक्रमणिका

३.० उद्दिष्ट्ये

३.१ प्रास्ताविक

३.२ विषय विवेचन

३.२.१ भगवद्गीता आणि योग

३.२.२ जैन दर्शन आणि योग

३.२.३ बौद्ध दर्शन आणि योग

३.२.४ इस्लाम धर्म आणि योग

३.३ पारिभाषिक शब्द, शब्दार्थ

३.४ सारांश

३.५ सरावासाठी स्वाध्याय

३.६ अधिक वाचनासाठी पुस्तके

३.० उद्दिष्ट्ये

१. श्रीमदभगवद्गीतेतील योगाचे स्वरूप जाणून घेणे.

२. विविध दर्शनातील योगाच्या संकल्पना जाणून घेणे.

३. जैन दर्शनातील योगाच्या स्वरूपाचे अध्ययन करणे.

४. बौद्ध दर्शनातील योगाचे स्वरूप जाणून घेणे.

५. इस्लाम धर्मातील योगाच्या स्वरूपाची विद्यार्थ्यांना ओळख करून देणे.

३.१ प्रास्ताविक

योग हा केवळ शारीरिक व्यायाम नव्हे, तर आपण किती कुशलतेने इतरांशी संबंध प्रस्थापित करतो आणि एखाद्या परिस्थितीत आपण कसे अभिव्यक्त होतो हे आहे. म्हणून इथे योगाची व्याख्या मनाची कुशलता अशी करता येईल. भगवद्गीतेत भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात, "समत्वम योग उच्यते". मनाचे समत्व हे योगाचे लक्षण होय. विपरीत परिस्थितीतही केंद्रित राहू शकण्याची आपली क्षमता म्हणजे योग होय. जे काही आपल्याला आपल्या मूळ स्वभावाकडे परत आणते, जो आतला

सुसंवाद, आनंद आहे, तोच योग आहे. आसनांमुळे शरीर तंदुरुस्त होते, तर प्राणायाम, ध्यानामुळे मन गहरे होते. आयुष्याच्या आपल्या अस्तित्वाच्या ह्या साऱ्या पैलूंचे एकत्रीकरण म्हणजेच योग होय.

हे सर्वमान्य सत्य आहे की, विधात्याने निर्माण केलेल्या या सृष्टीमध्ये सुख आणि दु:ख दोन्हीही आहेत. सृष्टिच्या प्रारंभापासून पृथ्वीवर जन्म घेतल्यापासूनच मानवाने जीवनातील दु:खाचा अनुभव घेतला आणि दु:खापासून निवृत्त होण्यासाठी उपाय शोधण्यास सुरुवात केली असे करीत असतांना दु:खाच्या आत्यंतिक निवृत्तीसाठी जे जे उपाय शोधले गेले त्यामध्ये योग साधना हा प्रमुख उपाय आहे.

सर्व भारतीय धर्मग्रंथ, दर्शन शास्त्र इत्यादी याच जिज्ञासेपोटी लिहिल्या गेले आहेत की, प्राणीमात्रांना भोगाव्या लागत असलेल्या सर्व दु:खांचा समूळ नाश कसा करता येईल ? त्यासाठी विविध विचारवंतानी आपापल्या विचारधारा दर्शनशास्त्रांच्या माध्यमातून व्यक्त केल्या आहेत. त्यापैकी काही दर्शन वेदाला प्रमाण मानणारे आहेत तर काही दर्शन वेदांना प्रमाण मानत नाहीत. वेदाला प्रमाण मानणाऱ्या दर्शनाना आस्तिक दर्शन तर वेदाचे प्रामाण्य मान्य नसणाऱ्या दर्शनाला नास्तिक दर्शन मानले आहे. दु:खाच्या आत्यंतिक निवृत्तीसाठी जे उपाय सुचविण्यात आले त्यापैकी योग हा महत्वाचा उपाय सुचविला असल्यामुळे सर्वच दर्शनामध्ये योगाचे कमी अधिक प्रमाणात वर्णन आढळून येते. त्यापैकी श्रीमदभगवद्गीता हा धर्मग्रंथ तसेच जैन दर्शन, बौद्ध दर्शन आणि इस्लाम धर्मातील योगाचे योगाचे स्वरूप प्रस्तुत प्रकरणात विषद करण्यात आले आहे.

३.२ विषय-विवेचन

भारतीय आध्यात्मिक ग्रंथांमध्ये श्रीमद्भगवद्गीता अत्याधिक महत्त्वपूर्ण ग्रंथ मानला जातो. विश्वातील अनेक भाषांमध्ये या ग्रंथाचा अनुवाद करण्यात आला आहे. गीता व्यक्तीच्या शारीरिक, मानसिक, पारिवारिक, सामाजिक, राजनैतिक, लौकिक आणि पारलौकिक अशा सर्व स्तरावर प्रकाश टाकून मनुष्य मात्राला उचित मार्गदर्शन करते. योगाच्या दृष्टीकोनातून गीतेचा विचार केला तर गीता हा योगाचा उत्तम ग्रंथ आहे.

भारतीय दर्शनामध्ये जैन दर्शनाला एक विशिष्ट स्थान आहे. जैन दर्शनाला एक नास्तिक दर्शन मानले जात असले तरी, जैन दर्शनामध्ये मोक्ष अवस्था मान्य केली असून मोक्ष प्राप्तीसाठी निश्चित साधना मार्गाचाही उल्लेख केला. बौद्ध दर्शन हे वेदप्रमाण्य मानत नसल्यामुळे नास्तिक दर्शन मानले जाते. परंतु मोक्ष ही संकल्पना बौद्ध दर्शनकारांनी मान्य केली असून त्याला 'निर्वाण' असे संबोधतात. निर्वाण प्राप्तीसाठी बौद्ध दर्शनामध्ये निश्चित साधनामार्गाचे वर्णन केले आहे. हा साधनामार्ग योगांगाशी बहुतांशी मिळता - जुळता असलेला दिसून येतो.

इस्लाम धर्म कुराणामध्ये सांगितलेले ईश्वरीय संदेश आणि हजरत मोहंमदाच्या उपदेशावर आधारित आहे. यामध्ये हे सांगण्यात आले की, धर्म कशा प्रकारे मानवाच्या चरित्राला पूर्णपणे प्रभावित करण्यासाठी यशस्वीरीत्या सहाय्यभूत ठरतो. इस्लाम धर्मामध्ये कर्तव्याला प्रमुखता देण्यात आली आहे. त्या आधारेच उत्तम चरित्र्याची निर्मिती करता येते. चेतनेचे विविध आयाम कर्तव्याच्या रूपातच विद्यमान आहे. ज्याद्वारे चेतना जी आत्मरुपामध्ये स्थित आहे. त्या चेतनेला परमात्मा चेतनेमध्ये विलीन केले जाते.

३.२.१ भगवद्गीता आणि योग

गीतेमध्ये योगविद्येला सर्वाधिक महत्व देण्यात आले आहे. हे यावरून आपल्या लक्षात येईल की, गीतेच्या प्रत्येक अध्यायाचे नाव योग या शब्दाने परिपूर्ण करण्यात आले आहे.

योग काय आहे ? योगाचे कोण-कोणते मार्ग आहेत ? योग करण्याची साधना पद्धती, योगाचे विविध अंग कोणते ? या सर्व प्रश्नांवर गीतेमध्ये सविस्तर चर्चा करण्यात आली आहे. गीतेमध्ये योगाच्या विभिन्न रुपांवर प्रकाश टाकण्यात आला आहे. आणि त्यानुसार योगाला परिभाषित करण्यात आले आहे. त्यानुसार गीतेतील योगाच्या काही परिभाषा पुढीलप्रमाणे करण्यात आल्या आहेत.

द्वितीय अध्यायाच्या ४८ व्या श्लोकात योगाची व्याख्या करतांना भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात..

योगस्थः कुरु कर्माणि संग त्यक्त्वा धनंजय ।
सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥

(गीता २/४८)

अर्थात हे धनंजय तु कर्मफलाच्या आसक्तीचा त्याग करून समबुद्धी होवून कर्म कर कारण ज्या प्राणी मात्रामध्ये समान भाव, सिद्धी आणि असिद्धीमध्ये ज्याची बुद्धी समत्व अवस्थेत राहते तीच योगाची अवस्था आहे. अर्थात, योग साधकाचे चित्त सुख -दुःखामध्ये, लाभ -हानी, जय – पराजय, शीत – उष्ण, तहान भूख –इत्यादी सर्व द्वंदामध्ये समान भावनेने राहतो. बुद्धीची ही समभाव अवस्था म्हणजेच ‘योग’ होय.

याच अध्यायामध्ये योगाची अन्य एक परिभाषा देतांना भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात..

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते ।
तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् ॥

(गीता २/५०)

सम बुद्धी प्राप्त केलेला पुरुष पुण्य आणि पाप कर्म दोघांचाही याच लोकामध्ये त्याग करतो. अर्थात, त्याची पुण्य आणि पाप कर्मामध्ये कुठल्याही प्रकारची आसक्ती राहत नाही आणि त्याच्या

हातून घडणारे प्रत्येक कर्म हे कुशल कर्मच असते. असे कुशल कर्मच साधकाला कर्मबंधापासून मुक्त करण्यास उपयुक्त ठरतात.

गीतेतील सहाव्या अध्यामध्ये योगाची आणखी एक परिभाषा दिली आहे.

तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसञ्ज्ञितम्।

(गीता ६/२३)

अर्थात, ज्या विद्येमुळे दुःखाच्या संयोगाचा सर्वथा वियोग घडून येतो अशी विद्या म्हणजे 'योग' होय. म्हणजेच दुःखाची सार्वकालिक निवृत्ती होणे म्हणजेच योग होय. कारण दुःखाची आत्यंतिक निवृत्ती झाल्यानंतर ते दुःख पुन्हा निर्माण होत नाही म्हणून अशी अवस्था प्राप्त करून देणारी विद्या म्हणजे योग होय. असे भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात. गीतेमध्ये योगाच्या विविध पद्धतींचे वर्णन करण्यात आले आहे. परंतु योगाच्या दोन मुख्य प्रवाहाचे वर्णन केलेले प्रामुख्याने पुढील श्लोकावरून आपल्याला लक्षात येते.

लोकेऽस्मिन्द्विविधा निष्ठा पुरा प्रोक्ता मयानघ ।
ज्ञानयोगेन साङ्ख्यानां कर्मयोगेन योगिनाम् ॥

(गीता ३/३)

अर्थात, ज्ञानयोग्यांसाठी मी सांख्याचे वर्णन केले आहे. आणि कर्म योग्यांसाठी योगाचे वर्णन केले आहे. अशाप्रकारे गीतेमध्ये ज्ञान आणि कर्मयोगाचे प्रामुख्याने वर्णन करण्यात आले आहे. कर्मयोगाच्या अंतर्गत गीतेमध्ये सांगितले आहे की, मनुष्याने केवळ विधी कर्म अर्थात शास्त्रामध्ये निर्देशित केलेल्या कर्माचेच आचरण करावे. आणि ते कर्मसुद्धा फलासक्तीचा त्याग करून निष्काम भावनेने केले तर कर्म मुक्ती प्रदान करणारे ठरतात.

ज्ञानयोग आणि कर्मयोगाच्या व्यतिरिक्त भक्तियोग, मंत्रयोग, ध्यानयोग इत्यादीचे वर्णनसुद्धा करण्यात आले आहे. भक्तीयोगाचे वर्णन करतांना भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात, जो भक्त सर्व काही माझ्यावर सोपवून मला अनन्य भावाने शरण येतो, आणि सतत मलाच भजतो, माझेच चिंतन, मनन करतो तो निःसंशय मलाच प्राप्त होतो. आणि तो सर्व बंधनातून मुक्त होतो. अशाप्रकारे भक्तियोगाचे श्रेष्ठत्व गीतेमध्ये वर्णन केले आहे.

गीतेमध्ये भगवान श्रीकृष्णांनी योग परंपरेचे सुद्धा वर्णन केले आहे. श्रीकृष्ण म्हणतात की, मी सृष्टीच्या प्रारंभी या योगविद्येचा उपदेश विवस्वानला केला होता. विवस्वानने हाच उपदेश मनुला केला मनू ने इश्वाकुला सांगितला. अशाप्रकारे गुरु-शिष्य परंपरेने प्राप्त या योग विद्येला आजही हे लोक जाणत आहेत. हा योग काही काळ लुप्त झाला होता. त्याच योगाचे वर्णन हे अर्जुना आज मी तुझ्यासमोर करतो आहे. असे सांगून योगाच्या परंपरेविषयी माहिती गीतेमध्ये वर्णन करण्यात आली आहे.

गीतेतील सहाव्या अध्यायामध्ये ध्यानयोगाचे विस्तृत वर्णन करण्यात आले आहे. हे वर्णन करीत असतांना योगाभ्यासासाठी उपयुक्त स्थान, योगाभ्यास विधीचा विस्तार पूर्वक विचार करण्यात आला आहे. योगाभ्यासासाठी उपयुक्त स्थानाचे वर्णन करतांना गीतेत म्हटले आहे की,

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥ *(गीता ६/११)*

अर्थात, पवित्र ठिकाणी सर्वात खाली वस्त्र, त्यावर मृगचर्म आणि कुशासन टाकावे. हे आसन अधिक उंच ठिकाणी किंवा अधिक खाली नसावे. अशा आसनावर ध्यान करण्यासाठी शरीराची स्थिती कशी असावी याचेही वर्णन पुढील श्लोकात करण्यात आले आहे.

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ *(गीता ६/१३)*

अर्थात, शरीर, डोक्याचा भाग आणि मान एका सरळ रेषेत ठेवून म्हणजेच शरीर मागे - पुढे न झुकवता धारणा करून स्थिर होत इतर दिशेकडे न बघता आपल्या नासिकाग्रावर दृष्टी एकाग्र करत योग साधना करावी. अशी साधना केल्यामुळे मन आणि इंद्रिय वशीभूत होवून कामना रहित होतात. आणि ज्यावेळी साधकाचे चित्त उत्तमरीत्या परमात्म्यामध्ये स्थिर होईल त्यावेळी तो संपूर्ण भोगांपासून अलिप्त होवून साधक योग युक्त होतो. असे भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात.

योगी साधकाने आपला आहार-विहार कशाप्रकारे ठेवावा याविषयीचे चिंतनसुद्धा गीतेमध्ये करण्यात आले आहे.

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहाः ॥ *(गीता ६/१७)*

अर्थात, योग साधकाचा आहार-विहार उचित असावा त्याच्या सर्व क्रिया सुद्धा उत्तम असाव्यात, त्याची निद्रा त्याचे जागृत असेन उचित वेळेवर असणे आवश्यक आहे. जो उचित आहार - विहार, निद्रा आणि जागरण याचे उत्तमरीत्या पालन करून योग मार्गावर अग्रेसर होईल अशा साधकासाठी योगमार्ग निश्चितच दुःखनाशक सिद्ध होतो. असे सांगण्यात आले आहे.

भगवान श्रीकृष्ण स्वतः एक महान योगी होते. त्यांनी सर्वांसाठी योगाचा संदेश दिला. ते म्हणतात की, काही असे व्यक्तीसुद्धा असू शकतात की, जे ध्यान करण्यामध्ये असमर्थ असतील, काही आत्मदर्शन करण्यामध्ये असमर्थ असतील. सांख्ययोग आणि कर्मयोगामध्येही असमर्थ असतील असे मनुष्य सुद्धा तत्वज्ञानीकडून उचित मार्गदर्शन घेवून कोणताही योग मार्ग निश्चित करून योग मार्गावर अग्रेसर होवू शकतात. आणि असा श्रवण परायण योगी अमृत तत्वास प्राप्त करून घेवू शकतो.

योगाच्या श्रेष्ठत्वाचे वर्णन करतांना भगवान श्रीकृष्ण पुढील श्लोकात म्हणतात..

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥ *(गीता ६/४६)*

अर्थात, योगी हा तपस्वीपेक्षाही श्रेष्ठ आहे. शास्त्राचे ज्ञान अवगत केलेल्या शास्त्रज्ञानियांपेक्षा योगी श्रेष्ठ आहे. सकाम कर्म करणाऱ्यापेक्षाही योगी श्रेष्ठ आहे. अंतः हे अर्जुना तु योगी हो..

श्रीकृष्ण म्हणतात की, योग साधना असा मार्ग आहे की, या मार्गावर चालतांना साधक योग भ्रष्ट झाला, त्याचा मार्ग विचलित झाला तरीही पूर्वी केलेल्या योग साधनेच्या बळावर तो आत्मा पुण्यात्म्यांच्या लोकात राहून संपन्न घरात जन्म घेवू शकतो.

अशाप्रकारे गीतेमध्ये योगाचे महत्व गीतेतील १८ अध्यायातील अनेक श्लोकांमध्ये वर्णन करण्यात आले आहे. त्याचेच संक्षिप्त वर्णन याठिकाणी करण्यात आले आहे.

३.२.२ जैन दर्शन आणि योग

भारतीय दर्शनामध्ये जैन दर्शनाला एक विशिष्ट स्थान आहे. जैन दर्शनाला एक नास्तिक दर्शन मानले जात असले तरी, जैन दर्शनामध्ये मोक्ष अवस्था मान्य केली असून मोक्ष प्राप्तीसाठी निश्चित साधना मार्गाचाही उल्लेख केला आहे. ज्यामध्ये योग अंगांना मुख्यत्वे करून स्थान देण्यात आले आहे. योग शब्द 'युज' धातूपासून निर्माण झाला आहे. ज्याचा अर्थ समाधी असा घेतला जातो. त्याचबरोबर मिलन किंवा संयोग असा सुद्धा अर्थ 'युज' धातुचा घेतला जातो. मिलन किंवा संयोग याच अर्थाला जैन आचार्यांनी योग रुपात स्वीकार केले आहे. योगाची व्याख्या करतांना जैन शास्त्रात म्हटले आहे की,..

'मोक्षेण योजनादेव योगो ह्त्र निरुध्यते'।

(यशोविजयकृता द्वात्रीशिका १०/१)

याच बाबतीत 'हरिश्चंद्र सुरि' आपल्या 'योगबिंशका' या ग्रंथात म्हणतात की,

'मुक्खेन जोयणाओ जोगो'।

(योगबिंशका - १)

अर्थात, ज्या- ज्या साधनांनी आत्म्याची शुद्धी आणि मोक्षाची प्राप्ती करून घेता येते त्या सर्व साधनांना 'योग' म्हटले जाते.

पातंजल योगदर्शनामध्ये 'योगश्चित्तवृत्ती निरोधः'। अशी योगाची व्याख्या करण्यात आली आहे. हेच योगाचे लक्षण आचार्य यशोविजय यांनी 'पातंजल योग दर्शन वृत्ति' मध्ये पुढील प्रमाणे व्यक्त केले आहे.

'समिती गुप्तिधारणं धर्म व्यापार त्वमेव योगत्वम।'

(पातंजल योग दर्शन वृत्ति)

हीच योगाची परिभाषा योग भेद द्वात्रीशिका मध्ये असे म्हटले आहे की,

'यत: समितीगुप्तिनां प्रपंचो योग उत्तम ।'

(योग भेद द्वित्रीशिका)

अर्थात, मन, वचन आणि शरीर इत्यादीला संयमित करणारा धर्म व्यापार म्हणजे 'योग' होय. कारण ज्या धर्म आणि साधनाद्वारे आपले शरीर, मन वशीभूत करता येईल तेच साधन आत्म्याला मोक्षावस्थेत प्राप्त करून देवू शकते. म्हणून अशा साधनांनाच योग असे जैन दर्शनकारांनी संबोधले आहे.

जैन दर्शनामध्ये योगिक उपायांना त्रीरत्नांच्या माध्यमातून मांडले आहे हे त्रिरत्न म्हणजे १) सम्यक दर्शन २) सम्यक ज्ञान आणि ३) सम्यक चरित्र्य हे होत. यांच्या आचरणाने मोक्षप्राप्ती होवू शकते म्हणून यांना योग मानले आहे.

१. सम्यक दर्शन

कोणतेही कार्य करण्यासाठी किंवा एखादी वस्तू प्राप्त करण्यासाठी अटल श्रद्धा असणे आवश्यक असते. म्हणूनच योगासाठी जे-जे आवश्यक आहे त्यावर जे योगी अवस्थेला प्राप्त झालेले आहेत. त्यांच्यावर पूर्ण श्रद्धा असणे म्हणजे 'सम्यक दर्शन' होय.

२. सम्यक ज्ञान

केवळ विश्वास किंवा श्रद्धा असून चालणार नाही तर ज्या साधनामार्गाचा आपण अवलंब करणार आहोत. त्या साधनामार्गातील सर्व रहस्य त्यासंबंधीचे तत्वज्ञान जाणून घेणेसुद्धा आवश्यक असते. यालाच जैन दर्शनकारांनी 'सम्यक ज्ञान' असे संबोधले आहे.

३. सम्यक चरित्र

जोपर्यंत साधकाचे चरित्र शुद्ध राहणार नाही तोपर्यंत श्रद्धा आणि ज्ञान असूनही त्याचा काही उपयोग होणार नाही. जोपर्यंत राग, द्वेष, मोह इत्यादी दुर्गुण मनामध्ये असतील तोपर्यंत अध्यात्म मार्गावर चालणे अत्यंत कठीण आहे. साधकाचा आचार - विचार, व्यवहार शुद्धता यालाच जैन दर्शनामध्ये **'सम्यक चरित्र'** म्हटले आहे. महर्षी पतंजलिनी सुद्धा त्यासाठी योगांगाचे वर्णन करतांना सर्वप्रथम यम-नियम यांना स्थान दिले आहे. यम -नियमांच्या पालनाने चरित्र शुद्धता प्राप्त केल्यानंतरच पुढील अंगांचे पालन करण्यास सांगितले आहे.

योग साधनेकरीता जैन मतानुसार अहिंसा, सत्य, अस्त्येय, ब्रम्हचर्य आणि अपरिग्रह या पंचव्रतांचे पालन करणे आवश्यक सांगितले आहे. या पंचव्रतांना योग दर्शनामध्ये अष्टांग योगसाधनेतील प्रथम अंग 'यम' या अंतर्गत वर्णीत करण्यात आले आहे. या व्यतिरिक्त जैन दर्शनामध्ये १० धर्मांचे पालन करण्यास सांगितले आहे. हे दहा धर्म पुढीलप्रमाणे -

१) क्षमा २) मृदुला ३) सरलता ४) शौच ५) सत्य

६) संयम ७) त्याग ८) औदासिन्य ९) ब्रम्हचर्य १०) अहिंसा

जैन दर्शनकारांच्या मतानुसार या धर्मात १० धर्माच्या पालनाने कर्माचा प्रवेश थांबविला जातो. कर्माला जैन दर्शनात भावी जन्माचे कारण मानले आहे. धर्माचे पालन केल्यामुळे ते कर्म भावी जन्माचे कारण बनणार नाही म्हणून या धर्माच्या पालनाला जैनांनी साधनेच्या रुपात मान्यता दिली आहे.

जैन दर्शनकारांनी 'तप' साधनेवर विशेष भर दिला आहे. तपाला चित्तशुद्धी आणि समाधीचे साधन मानले आहे. योगाभ्यास करण्यासाठी सर्वप्रथम मनाला संयमित करणे अनिवार्य आहे. कारण मनाच्या चंचलतेमुळेच इंद्रीयामध्ये चंचलता निर्माण होते. त्यामुळे आत्मज्ञान प्राप्तीच्या मार्गात बाधा निर्माण होतात. म्हणूनच चंचल मनाला वश करण्यासाठी कठीण तपस्या करण्याचा निर्देश जैन दर्शनकारांनी दिला आहे.

साधनेचे मुख्य अंग ध्यान असून ध्यानाची जी व्याख्या योग दर्शनामध्ये दिली गेली आहे. तीच व्याख्या जैन दर्शनकारांनी सुद्धा स्वीकृत केली आहे. योग आणि जैन दोन्ही दर्शनकारांनी ध्याता (ध्यान करणारा) ध्यान आणि ध्येय (लक्ष्य) हे ध्यानाचे तीन अंग मानले आहे. जैन दर्शनामध्ये आर्त, रौद्र, धर्म आणि शुक्ल हे चार ध्यानाचे प्रकार मानले आहे. यापैकी प्रथम आणि द्वितीय अवस्थेत तमोगुण असतोच ही साधकाची प्रारंभिक अवस्था होय. या अवस्था योगासाठी अधिक उपयुक्त मानलेल्या नसून धर्म आणि शुक्ल ध्यान अवस्था योगोपयोगी मानलेल्या आहेत. या चारही प्रकारांमध्ये शुक्ल ध्यान अधिक परिशुद्ध आणि मोक्षाचे साधन मानले आहे. जैन मतानुसार या ध्यानाच्या अभ्यासाने अनेक दुःखाचा संग्रह क्षणात नष्ट होतो. या विषयाला अधिक स्पष्ट करण्यासाठी जैनांचे 'समाधी शतक','ध्यान शतक', 'ध्यान विचार', 'ध्यान दीपिका आवश्यक निर्युक्ती', 'अध्यात्म कल्प द्रुम' आणि 'टीका प्रभूती' इत्यादी अनेक प्रसिद्ध ग्रंथ आहेत.

योग दर्शनामध्ये ज्याप्रमाणे चित्ताच्या पाच अवस्था मानल्या आहेत त्याचप्रमाणे जैन दर्शनामध्येही विक्षिप्त, यातायात, सलीष्ट आणि सुलीन अशा चार अवस्था मानल्या आहेत. योगशास्त्रात मुख्य रूपाने ज्या सिद्धींचे वर्णन करण्यात आले आहे. तशाच प्रकारच्या अष्ट सिद्धींचे वर्णन जैन आचार्य हरीभक्त सुरि यांनी आठ दृष्टींचे वर्णन केले आहे.

मित्रा तारा बला दीप्ता स्थिरा कान्ता
प्रथा परा नामानि योगदृष्टिनां ।

जैन दर्शनामध्ये प्राणायामाला हठयोगाचे अंग मानले असून ही बलात क्रिया आहे. त्यामुळे याचा अभ्यास करणे तितकेसे आवश्यक मानले नसून प्राणायामाचा अभ्यास केवळ त्याच लोकांनी करावा ज्यांना त्याची आवश्यकता आहे, असे सांगितले आहे.

योग दर्शनाप्रमाणेच जैन दर्शनामाध्येही जीवन मुक्ती आणि विदेह मुक्ती असे मुक्तीचे दोन प्रकार मानले आहे. जैनांनी सुद्धा हे मान्य केले आहे की, विदेह मुक्तीनंतर आत्मा जन्म — मृत्युच्या चक्रातून मुक्त होतो.

अशा प्रकारे उपरोक्त विवेचनावरून आपल्या लक्षात येईल की, योग आणि जैन दर्शनाच्या साधना पद्धतीमध्ये बऱ्याच अंशी साम्य आहे. काही मान्यतामध्ये अंतर असले तरी जैन मतानुसार दु:खापासून मुक्ती प्राप्त करण्यासाठी भर देण्यात आला आहे.

३.२.३ बौद्ध दर्शन आणि योग

बौद्ध दर्शन हे वेदप्रमाण्य मानत नसल्यामुळे नास्तिक दर्शन मानले जाते. परंतु मोक्ष ही संकल्पना बौद्ध दर्शनकारांनी मान्य केली असून त्याला 'निर्वाण' असे संबोधतात. निर्वाण प्राप्तीसाठी बौद्ध दर्शनामध्ये निश्चित साधनामार्गाचे वर्णन केले आहे. हा साधनामार्ग योगांगाशी बहुतांशी मिळता - जुळता असलेला दिसून येतो. बौद्ध दर्शनानुसार संसारिक जीवन दु:खमय आहे. योग दर्शनाने सुद्धा हे मान्य केले आहे.

बौद्ध आणि योग दोन्ही दर्शनकारांनी मोक्ष प्राप्तीनंतर जन्म – मृत्युच्या चक्रातून मुक्ती मिळते असे मानले आहे. काही विद्वानांचे असे ही मत आहे की, सांख्य आणि योगच्या सिद्धांतालाच बौद्ध दर्शनकारांनी क्रियात्मक स्वरूप दिले आहे. योगाप्रमाणेच बौद्ध दर्शनातसुद्धा मानसिक शुद्धीसाठी शारीरिक शुद्धीकरण आवश्यक मानले आहे. बौद्ध दर्शनाची मान्यता आहे की, ज्ञान प्राप्तीसाठी शरीराला वश करणे आवश्यक आहे. त्यासाठी महात्मा बुद्धांनी स्वतः तपाचे आचरण केले परंतु महात्मा बुद्धांनी कठोर तपाचा निषेध केला आहे. योग दर्शनामध्येही शरीराला जितके सहन होईल तितकेच तप करण्याचा निर्देश दिला आहे. बौद्ध दर्शनाच्या म्हणण्यानुसार तप आणि योगसाधनेमुळेच सिद्धी प्राप्त करता येते. अर्थात, निर्वाण हे लक्ष्य प्राप्त करता येते.

महात्मा बुद्धांनी चार आर्यसत्याचे वर्णन केले आहे ही, आर्यसत्ये पुढीलप्रमाणे..

१. दु:ख

२. दु:खाचे कारण

३. दु:ख निरोध

४. दु:ख निरोधाचे मार्ग

चतुर्थ आर्यसत्य दु:ख निरोधाच्या मार्गांतर्गत महात्मा बुद्धांनी एक साधना पद्धती वर्णन केली आहे. ज्यामध्ये आठ अंग आहे. त्याला **'अष्टांग मार्ग'** म्हणून ओळखले जाते. हा अष्टांग मार्ग पुढील प्रमाणे..

१. सम्यक दृष्टि

२. सम्यक संकल्प

३. सम्यक वाक

४. सम्यक कर्म

५. सम्यक आजीव

६. सम्यक व्यायाम

७. सम्यक स्मृती

८. सम्यक समाधी

१) सम्यक दृष्टि

दु:ख, दु:खाचे कारण, दु:ख निरोध आणि दु:ख निरोधाचे उपाय या चारहीआर्यसत्याचे ज्ञान अर्थात चित्तामध्ये त्यांचे सतत चिंतन करणे म्हणजे 'सम्यक दृष्टि' होय.

२) सम्यक संकल्प

राग, द्वेष आणि हिंसा इत्यादी दुर्गुणांचा आणि सांसारिक विषयांचा परित्याग करण्याचा दृढ निश्चय करणे म्हणजे 'सम्यक संकल्प' होय.

३) सम्यक वाक्

मिथ्या, अनुचित आणि दुर्वचनांचा त्याग करणे. अर्थात, जसे पहिले, ऐकले आणि अनुभवले त्याचे जसेच्या तसे कथन करणे आचरण करणे 'सम्यक वाक्' होय.

४) सम्यक कर्म

हिंसा, परद्रव्याचे अपहरण, वासना, मोहाच्या इच्छेचा त्याग करून शुभ कर्म करणे यालाच 'सम्यक कर्म' असे म्हणतात.

५) सम्यक आजीव

इतरांना कष्ट न पोहचाविता न्यायपूर्ण विधीने आपला उदरनिर्वाह चालविणे म्हणजे 'सम्यक आजीव' होय.

६) सम्यक व्यायाम

वाईट कर्म आणि भावना यांचा त्याग करून शुभ कर्म करण्यासाठी शुभ विचार करण्यासाठी सदैव तत्पर असणे म्हणजे 'सम्यक व्यायाम' होय.

७) सम्यक स्मृती

संसारिक दोषांचा त्याग करून चित्त शुद्धी करिता सदैव आत्मचिंतनामध्ये रममाण असणे 'सम्यक स्मृती' होय.

८) सम्यक समाधी

समाधीचा अर्थ चित्ताची एकाग्रता असा घेतला आहे, कारण एकाग्रतेच्या अवस्थेतच चित्ताची शुद्धता होते. आणि चित्ताचा विषयाशी असणारा संपर्क खंडित होतो. वृत्ती निरोधाची अवस्था प्राप्त होते. परिणामी साधकाला आपल्या स्वरूपाची जाणीव होवून साधक निर्वाण अवस्थेला प्राप्त होतो.

महात्मा बुद्ध म्हणतात की, अष्टांग मार्गाचे पालन सर्वांनी करावे. कारण हाच चित्त शुद्धीचा उपाय आहे. यांच्या पालनानेच ज्ञानाचा उदय होतो. पातंजल योग दर्शनामध्ये यम - नियमाला विशेष महत्व देण्यात आले आहे. अष्टांग योगातील पहिले दोन अंग यम आणि नियम हेच सांगितले आहे.

बौद्ध साधनेमध्येही नियम पालन आवश्यक मानले आहे. महात्मा बुद्धांनी साधनेसाठी ज्या नियमाचे पालन करावयास संगितले आहे. त्यामध्ये अहिंसा, अपरिग्रह, ब्रम्हचर्य, सत्य, धर्मावर श्रद्धा, दुपार नंतर भोजनाचा निषेध, चैनीच्या वस्तूंपासून विरक्ती, सुगंधित द्रव्यांचा निषेध, सुखप्रद शैय्या आणि आसनाचा त्याग, सुवर्ण आणि चांदीसारख्या धातूंचा अस्वीकार करणे इ. सर्व नियम मोक्षाच्या दिशेने वाटचाल करणाऱ्या साधकांनी पालन करणे अनिवार्य सांगितले आहे.

योग दर्शनाप्रमाणेच बौद्ध दर्शनामध्येही प्राणायामाचे वर्णन केले आहे. त्याला बौद्धांनी **'आनापान सती'** असे संबोधले आहे. या अंतर्गत श्वास प्रश्वास संयमित करण्याचा निर्देश देण्यात आला आहे.

बौद्धांनी साधनेला तीन भागात विभाजित केले असून त्याला, 'त्रीरत्न' या नावाने ओळखले जाते.

१) शील २) समाधी ३) प्रज्ञा ही ती त्रीरत्ने आहेत.

१) शील

शील याचा अर्थ शारीरिक शुद्धी असा घेतला जातो. या अंतर्गत शरीराला नियंत्रित करणाऱ्या क्रिया सुद्धा अंतर्भूत आहेत.

२) समाधी

चित्ताची एकाग्र अवस्था म्हणजे समाधी असा समाधीचा अर्थ घेतला असून जे काही यम – नियम किंवा अन्य क्रिया चित्त शुद्धीसाठी किंवा एकाग्रतेसाठी केल्या जातात. त्या सर्व समाधी या प्रकारात मोडतात. असे बौद्धांचे मत आहे.

३) प्रज्ञा

प्रज्ञा याचा अर्थ परम ज्ञान, अर्थात ज्ञानाची उच्चतम अवस्था असा घेतला आहे. हे परम ज्ञान शील आणि समाधीच्या पूर्णत्वाने उदित होते. असे बौद्ध दर्शनकारांचे मत आहे.

महात्मा बुद्धांनी परम लक्ष निर्वाण प्राप्तीसाठी ध्यान हे मुख्य साधन सांगितले आहे. बुद्धांच्या म्हणण्यानुसार एकांतात ध्यान करणे आध्यात्मिक शांती आणि अनासक्ती प्राप्त करण्याचे एकमात्र साधन आहे. ध्यानाच्या उच्च अवस्थेलाच बौद्ध दर्शनकारांनी समाधी म्हणून संबोधले आहे. बौद्ध दर्शनामध्ये समाधीचे दोन प्रकार सांगितले आहे. ते खालील प्रमाणे..

१) उपचार समाधी

उपचार समाधी अवस्थेच्या अंतर्गत साधक भूक, तहान इत्यादी द्वंदाद्वारा प्राप्त आदेशावर आपले चित्त एकाग्र करण्याचा प्रयत्न करतो.

२) अप्पना समाधी

अप्पना समाधीमध्ये महात्मा बुद्धांनी चार अवस्था सांगितलेल्या आहेत. ज्या महर्षी पतंजली यांनी सांगितलेल्या संप्रज्ञात समाधीच्या अंतर्गत वितर्क, विचार, आनंद आणि अस्मितानुगत समाधीशी साधर्म्य असलेल्या दिसून येतात.

योग दर्शनामध्ये ज्या प्रमाणे साधना काळात निर्माण होणाऱ्या अडथळ्यांचे वर्णन करण्यात आले आहे. त्याच प्रकारे बौद्ध दर्शनामाध्येही राग, द्वेष, काम, क्रोध, जनसंघ इत्यादींना साधनेमध्ये बाधक मानले आहे. महर्षी पतंजलींनी चित्त सुद्धीसाठी काही उपाय सांगितले आहेत. ज्याला चित्त प्रसादनाचे उपाय म्हणून संबोधले आहे. त्या अंतर्गत योग साधकाने मैत्री, करुना, मुदिता आणि उपेक्षा या चार भावनांना क्रमशः सुखी, दु:खी, पुण्यशाली व पापी लोकांसाठी उपयोगात आणण्यास सांगितले आहे. त्याचप्रमाणे बौद्ध दर्शनामध्येही समाधी सिद्ध पुरुषांनी लोकांमध्ये राहतांना इतर मनुष्याप्रती या भावनांचे पालन करण्याचा निर्देश दिला आहे.

योग दर्शनाप्रमाणेच बौध्द दर्शनामध्येही साधना मार्गात प्राप्त होणाऱ्या सिद्धींचे वर्णन आढळून येते. योग दर्शनकारांनी या सिद्धीला मोक्ष मार्गातील अडथळे मानले आहे. त्याचप्रमाणे महात्मा बुद्धांनी सुद्धा चमत्कार प्रदर्शनाला विरोध दर्शविला आहे. महात्मा बुद्ध म्हणतात की, सिद्धीसाठी साधना केल्याने आणि सिद्धीचे प्रदर्शन केल्यामुळे अहंकार बळावतो त्यासोबतच इतर दुर्गुणही चित्तात प्रवेश करतो आणि साधना मार्गात अडथळा निर्माण होतो आणि साधक निर्वाण अवस्थेला प्राप्त करू शकत नाही. अशा प्रकारे आपणास दिसून येते की, बौद्ध दर्शनामध्ये योग साधनेच्या सर्व अंगाचा समावेश करण्यात आला असून बौद्ध साधनेच्या बऱ्याचशा पद्धती पातंजल योग सूत्रावरच आधारित आहेत.

३.२.४ इस्लाम धर्म आणि योग

सौदी अरेबियातील मक्का येथे चौदाशे वर्षापूर्वी इस्लाम धर्माची स्थापना झाली. या धर्माचे अनुयायी इस्लाम परमेश्वरी शक्तीला **'अल्ला'** असे संबोधतात, आणि मशिदीत जाऊन नमाज (ईश्वराची प्रार्थना) करतात. मोहम्मद पैगंबर यांनी या धर्माची स्थापना केली. त्यांना प्रेषित मानले जाते. इस्लाम धर्मालाच मुस्लीम धर्म असेही म्हटले जाते. मुस्लीम या शब्दाचे दोन अर्थ आहेत. शांती आणि शरणागती जग भरात मुसलमानाचे शिया व सुन्नी या दोन प्रमुख पंथाखेरीज इतरही काही पंथ आहे. मात्र ते सर्व एकाच तत्त्वज्ञानाला मानतात. ते म्हणजे देव एकच आहे. इस्लाम अनेकेश्वरवाद आणि मूर्ती पूजा यांचा कट्टर विरोधी आहे.

इस्लाम धर्म कुराणमध्ये सांगितलेले ईश्वरीय संदेश आणि हजरत मोहंमदाच्या उपदेशावर आधारित आहे. यामध्ये हे सांगण्यात आले की, धर्म कशा प्रकारे मानवाच्या चरित्राला पूर्णपणे प्रभावित करण्यासाठी यशस्वीरीत्या सहाय्यभूत ठरतो. इस्लाम धर्मामध्ये कर्तव्याला प्रमुखता देण्यात आली आहे. त्या आधारेच उत्तम चरित्र्याची निर्मिती करता येते. चेतनेचे विविध आयाम कर्तव्याच्या रूपातच विद्यमान आहे. ज्याद्वारे चेतना जी आत्मरुपामध्ये स्थित आहे. त्या चेतनेला परमात्मा

चेतनेमध्ये विलीन केले जाते. इस्लाम धर्मामध्ये प्रत्येक कर्तव्याचे पालन करण्यापुर्वी ही भावना केली जाते. की, मी हे कार्य नमाज, रोजा, हज, जकात इ. ईश्वराच्या समीप जाण्यासाठी करीत आहे. यावरून असे दिसून येते की, योगशास्त्रात पतंजलींनी सांगितलेली ईश्वरप्रणीधान ही संकल्पना इस्लाम धर्मामध्ये पूर्णरूपाने मान्य केली आहे. कारण धर्माच्या नावामध्येच पूर्ण शरणागती असा अर्थ विद्यमान आहे.

पतंजलींनी योगसूत्रामध्ये मान्य केलेली ईश्वराची संकल्पना सुद्धा मान्य केलेली दिसून येते . इस्लाम धर्मामध्ये ईश्वराला सर्वोच्च सत्ते सोबतच सर्व प्राणीमात्राच्या ठिकाणी असलेल्या चेतनेचा स्त्रोत मानले आहे. त्यामुळे जेव्हा एखादी व्यक्ती कोणतेही कार्य करण्यापूर्वी ही भावना करतो की, मी ईश्वराच्या समीप जाण्याकरिता हे कर्तव्य कर्म करीत आहे. अशा भावनेने कर्म करणाऱ्यांच्या चेतनेचा संपर्क चेतनेच्या स्त्रोतासोबत होवू लागतो, आणि निरंतर या भावनेने कर्म केल्यामुळे साधकाच्या चेतनेचा विस्तार होतो.

मुस्लीम धर्म असे मानतो की, अल्लानेच लोकांना जीवनात कसे जगावे याची शिकवण देण्यासाठी प्रेषितांना पृथ्वीवर पाठविले आहे. येशू, मुसा आणि अब्राहम ही त्यांचीच रूपे आहे. पैगंबर हा त्यांचा शेवटचा प्रेषित आहे. रमजान ईद हा या धर्मातील सर्वात मोठा सण आहे.

इस्लाम धर्माचा ग्रंथ कुराण आहे. हा ग्रंथ ईश्वरीय आदेशांनी ओतप्रेत आहे. कुराण या शब्दाचा अर्थ आहे. ज्याचे उच्चारण होवू शकेल. कुराण मुख्यतः तीन खंडात विभक्त केले जावू शकते.

१) **प्रथम खंड :** यामध्ये आचरणाचे नियम आणि धार्मिक कर्तव्य विद्यमान आहे. त्या अंतर्गत प्रार्थना, रोजा, हज, जकात, संपत्ती आणि विवाह संबंधी नियम सांगितले आहे.

२) **द्वितीय खंड :** या खंडामध्ये कथा आणि ऐतिहासिक तथ्यांची चर्चा करण्यात आली आहे.

३) **तृतीय खंड :** यामध्ये स्वर्ग, सहनशीलता, परिश्रम इ. कर्तव्यांची विवेचना करण्यात आली आहे. कुराणमध्ये धार्मिक कर्तव्यांचे जे विवेचन करण्यात आले. ते खालील प्रमाणे असून योगिक सिद्धांताशी बहुतांशी प्रमाणात साधर्म्य असलेले दिसून येते.

अ) मत उच्चारण : धार्मिक मताचे उच्चारण हा इस्लामचा प्रथम आधार आहे. धार्मिक मताचे उच्चारण एका वाक्यात केले जाते. **'ला इलाह इल्लल्लाह मोहम्मद रसूलल्लाह'** अर्थात अल्लाह शिवाय दुसरा ईश्वर नाही. आणि मुहम्मद हे देवदूत आहे.

आ) नमाज : प्रत्येक मुसलमानाने दिवसातून किमान पाच वेळा तरी नमाज करणे (पढणे) अनिवार्य सांगितले आहे. नमाज पढण्यापूर्वी शुद्धीकरण करणे आवश्यक मानले असून त्याला 'वजू' असे म्हटले जाते.

'अश्रफ एक निजामी' यांनी योग विषयावर लिहिलेल्या एका पुस्तकामध्ये म्हटले आहे की, ज्याप्रमाणे योगासने करण्यापूर्वी यम - नियमांचे पालन करणे आवश्यक आहे. शारीरिक आणि

मानसिक शुद्धीकरण करणे आवश्यक मानले आहे. त्याच प्रमाणे नमाज पढण्यापूर्वी शुद्धीकरण करणे, 'वजू' करणे अनिवार्य सांगितले आहे. नमाज पढण्यापूर्वी नियम केले जाते. तर योग करण्यापूर्वी संकल्प घेतला जातो. जेव्हा नमाज 'कयाम' स्वरुपात अदा केली जाते. तेव्हा वज्रासनाची स्थिती घेतली जाते. आणि सजदा करण्यासाठी शशांकासनाची स्थिती घेतली जाते.

इ) इम्दाद (खैरात) : प्रत्येक मुसलमानाने आपल्या कमावलेल्या संपत्तीतून एक नियमित अंश दान करण्यासाठी खर्च करावा. आपले पशु, वस्तू, सुवर्ण– चांदी यांचा ०२ प्रतिशत अंश आणि आपल्या उत्पन्नातील १० प्रतिशत अंश अवश्य दान करावे, असे सांगण्यात आले असून. याला इम्दाद (खैरात) असे संबोधले जाते. याच्या पालनाने योग शास्त्रात वर्णन केलेल्या प्रत्याहार आणि वैराग्याची भावना वाढीस लागण्यास मदत होईल आणि आसक्ती कमी होवून साधक अधिक अंतर्मुखी होईल.

ई) रोजा (उपवास) : रमजान महिन्यात कुराणची निर्मिती झाल्यामुळे हा महिना पवित्र मनाला जातो. या महिन्यात मुस्लीम बांधव सूर्योदयापासून सूर्यास्तापर्यंत कडकडीत रोजा करतात. हा रोजा म्हणजे योगसुत्रात क्रीयायोगाच्या अंतर्गत सांगितलेल्या तपाचाच एक भाग आहे. रोजा केल्यामुळे इंद्रिय संयम साधला जातो. तीस दिवस रोजाचा अनुभव करीत असल्यामुळे त्याला परप्राण्याच्या पीडेचा अनुभव सुद्धा करता येतो. आणि मैत्री, करुणा आदी भाव वाढीस लागतात.

उ) हज करणे : या अंतर्गत प्रत्येक मुसलमानाने हज करणे अनिवार्य सांगितले आहे. हज करणे अर्थात ज्या ठिकाणी इस्लाम धर्माचा प्रारंभ झाला, 'मक्का' याठीकाणाची यात्रा करण्यास सांगितली आहे. परंतु हज करण्यापूर्वी काही नियमांचे पालन करण्यास सांगितले आहे. या नियमांचे पालन केल्यामुळे शारीरिक व मानसिक शुद्धता व नैतिकता, संयम, त्याग, एकता, बलिदान, साधना, सामाजिकता आणि समानता इ. मानवीय गुणांचा विकास होतो. हे गुण योग साधना करण्यासाठी प्रत्येक साधकाच्या ठिकाणी असणे आवश्यक असतात. त्यामुळे साधक साधना मार्गावर अग्रेसर होण्यास मदत मिळते.

मोहम्मद साहेबांच्या म्हणण्यानुसार ज्या व्यक्तींचे हृदय निर्मल आहे. जो सत्यभाषी आणि पवित्र आहे. धार्मिक आहे. आणि ज्यामध्ये पाप दोष असंतोष इर्ष्या याचा समावेश नाही. तोच मुसलमान होय. ईश्वराशी अध्यात्मिक संबंध प्रस्थापित करण्यासाठी ईश्वराला पूर्णतः सर्मपित होणे आवश्यक मानले आहे.

उपरोक्त विवेचनावरून असे लक्षात येते की, योग शास्त्रातील ईश्वरप्रणिधान या संकल्पने सोबतच क्रिया योग, यम- नियम पालन, नमाज पढतेवेळी केला गेलेला आसनांचा उपयोग आणि नमाज करतेवेळी करण्यात येत असलेले ध्यान याबाबी इस्लाम धर्मामध्ये स्वीकारण्यात आल्या असून त्या माध्यमातून ईश्वराशी तादात्म्य साधता येते. आणि योगातील अंतिम समाधी अवस्थेला उपलब्ध होता येते.

३.३ पारिभाषिक शब्द, शब्दार्थ

१. प्रत्याहार : इंद्रियांना विषयांपासून परावृत्त करणे.

२. इम्दाद : उत्पन्नातील १० प्रतिशत अंश दान करणे.

३.४ सारांश

योग हे सत्य धर्म, मानसशास्त्र आणि विज्ञान यांचे पद्धतशीर रूप आहे. आपले जीवन निरोगी आणि शांत ठेवण्यासाठी योग हा एक सोपा मार्ग आहे. योग आस्तिक आणि अनिश्वराच्या तार्किक युक्तिवादात पडत नाही, ते त्यास विपर्यय ज्ञान, म्हणजेच चुकीची माहिती मानतात. भगवंताच्या उपस्थितीत योगाचा काही अर्थ नाही, परंतु एखाद्या काल्पनिक देवाला प्रार्थना केल्यास मन व शरीरास शांती प्राप्त होते, तर त्यात काय हानी आहे? योग हा एक मार्ग आहे जो विज्ञान आणि धर्मातून उत्पन्न होतो आणि तो दोघांनाही संतुलित करतो. योग ही मोक्षाची गुरुकिल्ली आहे. एखाद्या व्यक्तीला शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या निरोगी ठेवणे हे विज्ञान आणि मानसशास्त्र यांचे कार्य आहे आणि मनुष्याने मोक्षाचा मार्ग दर्शविणे हे धर्माचे कार्य आहे, परंतु योगाने या दोन्ही गोष्टी चांगल्या प्रकारे घडून येतात म्हणून योग एक उत्तम विज्ञान आणि धर्म दोन्ही आहे.

श्रीमद्भगवद्गीता हा योगाचा महान ग्रंथ आहे. अर्जुनाला भगवान श्रीकृष्णानी योगस्थ होऊन कर्म करण्याचा उद्देश्य या ग्रंथात दिला आहे. त्यासोबतच योग साध्य करण्यासाठी अनेक पर्यायी उपायोजनाही या ग्रंथात सांगितल्या आहे. जैन दर्शनामध्ये ज्या- ज्या साधनांनी आत्म्याची शुद्धी आणि मोक्षाची प्राप्ती करून घेता येते त्या सर्व साधनांना 'योग' म्हटले आहे. मोक्ष प्राप्तीच्या उद्देश्याने योगाचे अनुसरण करण्यास सांगितले आहे.

बौद्ध दर्शनामध्येही चार आर्यसत्ये आणि आर्य अष्टांग मार्गाचा उपदेश योगातील अंतिम ध्येय समाधी सिद्ध करण्यासाठीच करण्यात आला आहे. इस्लाम धर्मामध्ये ईश्वर प्रणिधान महत्वाचे मानले असून उत्तम चारित्र्याच्या निर्मितीसाठी उपासना पद्धतींचे वर्णन केले आहे. योगशास्त्रामध्ये सुद्धा योगाचे अंतिम ध्येय साध्य करण्यासाठी उत्तम चरित्र आवश्यक मानले असून त्यासाठी यम नियमादि योगांगाचे पालन करण्याचा निर्देश दिला आहे. अशाप्रकारे श्रीमद्भगवद्गीता, जैन दर्शन, बौद्ध दर्शन, इस्लाम धर्म यामध्ये योग साध्य करण्यासाठीच आपापल्या पद्धतीने साधना मार्गाचा उल्लेख केल्याचे विस्तृत अध्यन केल्यानंतर दिसून येते.

३.५ सरावासाठी स्वाध्याय

१. श्रीमद्भगवद्गीतेनुसार योगाभ्यासासाठी उपयुक्त स्थान व शरीर स्थितीचे वर्णन करा.

२. जैन दर्शनातील त्रीरत्नाविषयी माहिती लिहा.

३. बौद्ध दर्शनातील आर्यसत्ये आणि आर्य अष्टांग मार्ग यांचे वर्णन करा.

४. इस्लाम धर्माच्या धर्म ग्रंथाविषयी थोडक्यात माहिती लिहा.

३.६ अधिक वाचनासाठी पुस्तके

१. डॉ. कामाख्या कुमार, मानव चेतना एवं योग विज्ञान, ड्रोलीया पुस्तक भांडार, हरिद्वार २०१०

२. प्रो. हरेंद्र प्रसाद सिन्हा, भारतीय दर्शन कि रूपरेखा, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली १९९४

३. ए. सी. भक्तिवेदांत स्वामी प्रभुपाद, भगवदगीता, भक्तिवेदांत बुक ट्रस्ट, मुंबई २००६

४. योगांक, गीताप्रेस गोरखपूर, दसवा पुनर्मुद्रांकन

घटक ४ : पातंजल योगसूत्र परिचय

अनुक्रमणिका

४.० उद्दीष्टे

४.१ प्रास्ताविक

४.२ विषय विवेचन

४.२.१ यम - नियम संकल्पना, नावे आणि त्यांच्या आचरणाचे परिणाम

४.२.२ पातंजल योगसुत्रानुसार आसन संकल्पना, योगसुत्रानुसार आसनाचे लाभ

४.२.३ पातंजल योगसुत्रानुसार प्राणायाम संकल्पना, प्रकार आणि परिणाम

४.२.४ पातंजल योगसुत्रानुसार चित्तविक्षेप संकल्पना, योगसुत्रानुसार ईश्वर संकल्पना

४.३ पारिभाषिक शब्द, शब्दार्थ

४.४ सारांश

४.५ सरावासाठी स्वाध्याय

४.६ अधिक वाचनासाठी पुस्तक

४.० उद्दीष्टे

- पातंजल योगसुत्रानुसार यम संकल्पना व त्यांच्या पालनाचे परिणाम अभासणे.
- पातंजल योगसुत्रानुसार नियम संकल्पना व त्यांच्या पालनाचे परिणाम अभासणे.
- हठप्रदिपिकेनुसार यम संकल्पनेचे अवलोकन करणे.
- हठप्रदिपिकेनुसार नियम संकल्पनेचे अवलोकन करणे.
- पातंजल योगदर्शनातील वैशिष्ठ्यपूर्ण आसन संकल्पना तिच्या लाभासहीत सुत्रानुसार स्पष्ट करणे.
- पातंजल योगदर्शनातील प्राणायाम संकल्पना, प्राणायामाचे प्रकार त्यांच्या लाभासहीत सुत्रानुसार स्पष्ट करणे.
- पातंजल योगसुत्रानुसार चित्तविक्षेप त्यांच्या विक्षेपसहभूवांसहित स्पष्ट करणे.
- पातंजल योगसुत्रानुसार चित्तविक्षेप नष्ट करण्याचे उपाय सुत्रासहीत स्पष्ट करणे
- पातंजल योगसुत्रानुसार ईश्वर संकल्पना स्पष्ट करणे.

४.१ प्रास्ताविक

पातंजल योगदर्शन हा पतंजली मुनींनी लिहिलेला ग्रंथ आहे. यात एकूण १९६ सूत्रे असून हा ग्रंथ चार पादात विभागलेला आहे. अय्यंगार यांनी पातंजल योगासुत्रांबद्दल बोलतांना म्हटले आहे कि, आरशासमोर उभे राहिले असता आरसा ज्याप्रमाणे स्वत:तून प्रतिबिंब प्रकट करतो त्याचप्रमाणे योगादार्षानातून साधकाला स्वत:चे वैशिष्ठ्यपूर्ण प्रतिबिंब प्रत्ययाला येते. जीवनातील खरे उद्दिष्ट साधण्यासाठी प्रयत्न करणाऱ्या साधकास आत्मशुद्धी आणि मोक्ष मिळविण्यासाठी योग हेच उद्दिष्ट आणि योग हेच माध्यम होय. पातंजल योगदर्शनास 'भारतीय मानसशास्त्र' असेही म्हटले जाते. कारण मन हे मानवाला तारणारे तसेच मारणारेही एकमेव कारण आहे. योग मार्गाचे आचरण केल्याने अहंकार नष्ट होऊन साधक विकार, वासनांचा विळखा नसलेल्या मुल रूपाशी म्हणजे आपल्या स्व स्वरूपा पर्यंत (द्रष्ट्या पर्यंत) जाऊन पोहचतो.

यात एकूण १९६ सूत्रे असून हा ग्रंथ चार पादात विभागलेला आहे. प्रथम पाद समाधिपाद होय. यामध्ये साधकाच्या शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, नैतिक आणि आध्यात्मिक उन्नतीच्या सर्व पैलूंचे सखोल विवेचन केलेले आहे. सन्मार्गाने जीवन जगण्यासाठी मनुष्यास त्याची वर्तनशैली आणि आचरण शैली कशी घडवावी हे निवेदन करण्यात आलेले आहे. दुसरा साधनपाद. यात अष्टांग योगातील प्रथम पाच अंगांचे वर्णन आलेले आहे. योगिक संकल्पनेनुसार आपले शरीर ज्या पंचकोषांनी बनलेले आहे त्या कोषांची शुद्धी करून घेण्यासाठी या अष्टांग योगाचा कसा उपयोग करून घ्यावा ते मुनींनी सांगितलेले आहे. समर्पित भावनेने या अष्टांग योगाचे पालन केले असता साधकाची शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, नैतिक उन्नती साधून स्थिरता प्राप्त होत असते. तिसरापाद विभूतिपाद. विभूति म्हणजे सिद्धी. यामध्ये धारणा, ध्यान आणि समाधिच्या अभ्यासातून आत्मिक आणि आध्यात्मिक ज्ञानप्राप्ती कशी होत असते याचे विवेचन केलेले आहे तसेच या योगाभ्यासाने प्राप्त होणाऱ्या अष्टसिद्धींचेही (अणिमा, महिमा, गरिमा, लघिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशत्व आणि वशित्व) वर्णन केलेले आहे. परंतु याचसोबत मुनींनी, साधकाने या सिद्धींच्या भोवऱ्यात न अडकता कैवल्यप्राप्ति कडे वाटचाल करावी असे सांगितलेले आहे. अंतिमपाद कैवल्यपाद आहे. यामध्ये समाधि व कैवल्य यातील फरक स्पष्ट केलेला आहे. जन्म मृत्यूच्या फेऱ्यातून कायमची मुक्तता म्हणजे कैवल्यप्राप्ति होय. पतंजलींनी योगसूत्रांची रचना अशाप्रकारे केलेली आहे की, काळाच्या कोणत्याही टप्प्यावर असणाऱ्या मानव समाजाशी या सूत्रांचा अनुबंध नक्कीच असेल. अय्यंगार यांनी योगाविषयी बोलतांना असे म्हटले आहे की, या योगाची व्याप्ती समजून घेतांना साधकाची बुद्धी धारदार तर होतेच परंतु त्यापेक्षाही अधिक म्हणजे त्याच्या आध्यात्मिक बुद्धीचा, भावनेचा आणि जाणीवेचा विकास होत असतो.यामुळे साधकाचा स्वत:शी सुसंवाद तर होतोच परंतु त्यासोबतच त्याचा समाजाशी आणि संपूर्ण मानवतेशीही त्याला सुसंवाद साधण्याचे कौशल्य प्राप्त होत असते.

थोडक्यात चारही पादांचे वैशिष्ट्य सांगायचे झाले तर असे म्हणता येईल की,
समाधिपाद - निदिध्यास (सतत चिंतन, एकाग्रता), ५१ सूत्रे
साधनपाद - समाधि कडे जाण्यासाठी उपयुक्त साधने, ५५ सूत्रे
विभूतिपाद - योगसाधनेतून प्राप्त होणाऱ्या विविध सिद्धींचे वर्णन, ५६ सूत्रे
कैवल्यपाद - मुक्ती (कैवल्य - अंतिम शाश्वत) चे वर्णन, ३४ सूत्रे

४.२ विषय-विवेचन

प्रस्तुत विवेचनात यम, नियम, आसन, प्राणायाम, चित्तविक्षेप, विक्षेपसहभूव, ईश्वर संकल्पना यांचे विस्तृत वर्णन आलेले आहे. त्यापैकी यम, नियम आसन, प्राणायाम हे अष्टांग योगातील प्रथम चार अंग आहेत. अष्टांगयोग साधना ही तीन स्तरांवर होत असते, ताप, स्वाध्याय आणि ईश्वरप्रणिधान. अष्टांगयोगातील आठही अंगांचा विचार केला असता अय्यंगार यांनी असे म्हटले आहे की, यम, नियम, आसन आणि प्राणायाम यांचा समावेश तपामध्ये करता येतो, प्रत्याहार आणि धारणा यांचा समावेश स्वाध्यायात होतो तर ध्यान आणि समाधि हे ईश्वरप्रणिधानाचे मार्ग आहेत.

यम नियमांच्या पालनाने साधकाची नैमित्तिक कर्मे शुद्ध होतात. आसन, प्राणायामाने ज्ञानप्राप्ती होण्यास प्रचंड मदत होत असते तर धारणा, ध्यान आणि समाधि द्वारे भक्तिमार्गाचे आचरण घडून द्रष्ट्यापर्यंतचा प्रवास सुखकर होतो.

४.२.१ यम, नियम संकल्पना नावे आणि त्यांच्या आचरणाचे परिणाम

पातंजल योगसुत्रानुसार यम पाच आणि नियम ही पाच प्रकारचे सांगितलेले आहेत. हठप्रदिपिकेनुसार मात्र यम दहा आणि नियमही दहा प्रकारचे सांगितलेले आहेत. प्रथम आपण पातंजल योगसुत्रानुसार यम – नियम संकल्पना बघुया. पातंजल योगसुत्रानुसार-

यम - सामाजिक अनुशासन (समाजात वावरतांना पाळावयाची पथ्ये).

नियम - स्वयं अनुशासन.

यम नियमांची पंचतत्वे आचरणात आणावयाची असतील तर साधकास प्रथम कास धरावी लागते ती नियमांची कारण नियम हे स्वतः प्रयत्नपूर्वक पाळावे लागतात आणि पुढे या नियम बंधनातून जे बदल घडत जातात त्यांचा उपयोग यम पालनात होतो. यम-नियमांचे बाह्यत: पालन करणे आवश्यक असते परंतु काही दिवसांनी ते कंटाळवाणे वाटून सुटून जातात परंतु जर अंत:करणात बदल घडवून हि तत्वे सहजगत्या पाळली जातात आणि यासाठी दृढ निश्चय करणे अत्यंत महत्वाचे असते.

महर्षी पतंजली यांनी 'योगदर्शन' नावाचा ग्रंथ सूत्ररूपाने लिहिला आहे. त्यामध्ये त्यांनी अष्टांग योगाचे वर्णन केलेले आहे म्हणजे योगाची आठ अंगे सांगितलेली आहेत. ती खालील प्रमाणे-

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावंगानि । (पा.यो. सूत्र/29)

यम, नियम, आसन, प्राणायम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी हि योगाची आठ अंगे आहेत.

योगाचे जे उद्दिष्ट आहे - मोक्षप्राप्ती, समाधी हे प्राप्त करण्यासाठी योगशास्त्राचा अनेक वर्ष अभ्यास व आचरण करावे लागेल. साधे शारीरिक व मानसिक संतुलन साधावयाचे असेल तर फक्त आसने उपयोगी पडणार नाहीत त्यासाठी आठही अंगांचा विचार व अभ्यास केला पाहिजे, आणि त्यासाठी ह्या यम व नियम या दोन पायऱ्याचा प्रत्येकाने अभ्यास व आचरण केले पाहिजे सुरवातीला हि बंधने वाटतात परंतु नंतर ती सवयीने बंधने वाटत नाहीत उदा. सकाळी पाच ला उठावे हा नियम आहे. ज्याला सात नंतर उठावयाची सवय असेल त्यास पाचला उठावे म्हणजे बंधन च वाटेल. पण हळूहळू तशी सवय झाल्यावर सकाळी उठण्याचे फायदे लक्षात आल्यावर आनंद वाटेल, प्रसन्न वाटेल. यासाठी महर्षी पतंजली नी यमाचे पाच व नियमांचेही पाच प्रकार सांगितलेले आहेत.

अ) यम

मनुष्य हा समाजप्रिय प्राणी आहे. त्यामुळे मनुष्याचा विचार करण्याआधी समाजाचा विचार केला आहे आणि म्हणूनच समाजात वावरतांना मनुष्याने काही बंधन, पथ्य पाळणे आवश्यक आहे. हे यम पुढील प्रमाणे —

अहिंसासत्यास्तेयब्रम्हचर्यापरिग्रहा यमा: II पा. यो. सू.२/३०.

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रम्हचर्य आणि अपरिग्रह हे पाच प्रकारचे यम आहेत.

१. अहिंसा : अहिंसा म्हणजे हिंसा न करणे.

'मनसा वाचा एव कर्मणा' - अशा तिन्ही प्रकारे म्हणजेच मनाने, वाणीने आणि कर्माने सुध्दा आपल्या कडून कोणासही त्रास होऊ नये. कारण हिंसेचे तीन प्रकार सांगितलेले आहेत. - कृत, कारित आणि अनुमोदित.

कृत म्हणजे आपण प्रत्यक्ष जी हिंसा करतो ती. कारित म्हणजे आपण स्वत: हिंसा न करता दुसऱ्या कडून ती करवून घेणे आणि अनुमोदित म्हणजे एखाद्याला शिक्षा झाली तर आपणांस बरे वाटते, म्हणजे त्या व्यक्तीस आपण शिक्षा दिलेली नसते, दुसऱ्याकडूनही ती आपण घडवून आणलेली नसते तरिहि त्यास दु:ख झाले म्हणून आपणास बरे वाटत आहे हि आपल्या हातून अनुमोदित हिंसा घडते म्हणजेच त्याला त्रास झाला यासाठी आपण मनातून अनुमोदनच देत असतो. अशा कोणत्याही प्रकारची हिंसा आपणांकडून घडून येता कामा नये. कारण दुसऱ्याला दु:खद शब्द

बोलतांना आपण आधी क्रोधीत होत असतो. अशारितीने कायिक, वाचिक आणि मानसिकरीत्या अहिंसा धर्माचे पालन करणे म्हणजे अहिंसा यमाचे आचरण करणे होय.

अहिंसा व्रताच्या आचरणाचा होणारा परिणाम :-

अहिंसाप्रतिष्ठाया` तत्संनिधौ वैरत्याग: I पा. यो.सू.२/३५

अहिंसा व्रताच्या पालनाचे फायदे अत्यंत उच्च दर्जाचे आहेत. अहिंसा भाव पूर्णपणे ज्या योग्याच्या जीवनात, मनात आचरणात आलेला आहे त्याच्या मनातील वैरभाव तर नष्टच झालेले असतात परंतु इतकेच नव्हे तर त्या व्यक्तीच्या सान्निध्यात येणाऱ्या दुसऱ्या व्यक्तीच्या मनातीलही वैरभाव नष्ट होतात.

उदा. मंदिरात प्रवेश करताक्षणी आपल्या मनात जे पावित्र्य निर्माण होते तसेच पावित्र्य अहिंसा पालन करणाऱ्याच्या सान्निध्यात आल्याने येत असते.

२. सत्य

सत्य म्हणजे नेहमी खरे बोलणे. जे जसे घडले असेल ते तसेच सांगणे म्हणजे सत्य बोलणे होय, जसे पाहिले, जसे ऐकले, जसे कळले ते तसेच सांगणे, बोलणे म्हणजे सत्याचे पालन करणे होय. खोट अजिबात बोलू नये, मग ते कितीही गोड असले तरी बोलणे टाळावे त्यापेक्षा न बोलणेच उत्तम, म्हणजे खरे सत्याचे पालन करणे होय. आपण दुसऱ्याला एखादी खरी गोष्ट सांगत असताना ती त्यास भ्रामक किंवा न समजणारी वाटावयास नको. महाभारतातही हेच सांगितले आहे कि, कितीतरी बोलण्यापेक्षा मौन श्रेष्ठ, परंतु पुष्कळदा आपणांस दुसऱ्याच्या हिताकरिता खोटे बोलावे लागते, त्याबाबतीत श्रीकृष्ण म्हणतात,

'यद भूतम् अत्यन्तम हितम् एतद् सत्यम् मतम मम 'I

ज्याने भूतमात्राचे हित होते ते सत्य होय. 'सते हितम सत्यम् सत्' कडे नेते ते सत्य होय.

सत्य व्रताच्या आचरणाचा होणारा परिणाम

सत्यप्रतिष्ठायांक्रियाफलाश्रायत्वम् II पा. यो.सू.२/३६

नेहमी सत्य बोलणे व दुसऱ्याच्या हिताचे बोलणे, यामुळे वाचासिद्धी प्राप्त होते. म्हणजे तो जे बोलेल ते खरे होते. त्याच्या मनात निर्माण झालेली इच्छा आपोआप पूर्ण होते. उदा. आपणास एखादी वस्तू प्राप्त करून घ्यावयाची असेल तर त्यासाठी आपणास काहीतरी प्रयत्न करावे लागतात, त्याशिवाय ती गोष्ट प्राप्त होत नाही परंतू सत्याचे पालन करणाऱ्या व्यक्तीस मात्र स्वत: चे इच्छित प्राप्त करून घेण्यासाठी काहीही प्रयत्न करावयाची गरज नसते, बोलताक्षणी ते इच्छित साध्य होत असते. परंतु याचेही तारतम्य बाळगूनच उपयोग करावा.

१. अस्तेय

अस्तेय म्हणजे चोरी न करणे, असा आहे. दुसऱ्याची वस्तू नकळत आणणे एवढाच अर्थ अभिप्रेत नसून जी वस्तू आपली नाही, तिचा मोह ही न होणे म्हणजे अस्तेय होय. चोरी करणे हे पाप आहे, वाईट आहे, हे आपल्याला माहित असते म्हणून चोरी करण्याचा मनात विचार जरी आला

तरी त्याचा मनावर आणि शरीरावर विपरीत परिणाम होत असतो. अशा वाईट विचारांमुळे मेंदूतून निघणाऱ्या इलेक्ट्रॉनिक विद्युत लहरींमध्ये फरक झाल्याचे आढळून येते. (E.E.G. बदलतो) यामुळे हृदयाची धडधड वाढते, मनात चलबिचल निर्माण होते. शरीरावर, मनावर ताण पडतो. म्हणून चोरी करू नये, नेहमी अस्तेय व्रताचे पालन करावे.

अस्तेय व्रताच्या आचरणाचा परिणाम

अस्तेयप्रतिष्ठायांसर्वरत्नोपस्थानम् II पा.यो.सू.२/३७

अस्तेय व्रताचे आचरण केल्यास त्या योग्यास सर्व प्रकारची रत्ने प्राप्त होतात असे म्हटले आहे. रत्ने हा शब्द अर्थातच खरोखरचा रत्न असा नसून तो सद्गुणांनी युक्त होतो असा होय. त्यास सर्व साधन सामग्रीची, संपत्तीची प्राप्ती होते परंतु ती लोक कल्याणासाठी आहे ही जाणीवही त्यास होत असते कारण अतिरिक्त गोष्टींकडे त्याचे मन वळतच नाही.

१. ब्रम्हचर्य

ब्रम्हं चरति इति ब्रम्हचारी I

ब्रम्हाला अनुसरून केलेले आचरण म्हणजे ब्रम्हचर्य. अर्थातच निसर्ग नियमानुसार आपले जीवन व्यतीत करणे. ब्रम्हचर्य हे संसारात राहूनही पालन करता येते. कारण त्याचा पूर्णपणे वैराग्य पत्करणे असा अर्थ होत नाही. धर्म व शास्यात सांगितलेल्या नियमांचे, मर्यादांचे पालन करून विषयांचे उपभोगही घेता येतात फक्त त्यामध्ये स्वैराचारी वृत्ती नसावी. इंद्रियांवर ताबा ठेवून वागता आले नाही तर शारीरिक व मानसिक आरोग्य नष्ट होते. दक्ष संहितेमध्ये आठ प्रकारच्या मैथुनाचे वर्णन आलेले आहे. आणि या अष्ट मैथुनाचा सर्वार्थाने त्याग करणे म्हणजे ब्रम्हचर्य होय, असे दक्ष संहितेमध्ये सांगितलेले आहे.

स्मरणं किर्तनं केलि: प्रेक्षणं गुह्यभाषणम I
सडकंल्पोडध्यवसायश्च क्रियानिवृत्तिरेव च II
एतन्मैथूनमष्टाडगं प्रवदन्ति मनीषिण: II

स्मरण, कीर्तन, हँसी- मजाक, राग- पूर्वक दर्शन, एकान्तात वार्तालाप, संकल्प, मैथून करयचा प्रयत्न आणि प्रत्यक्ष मैथून- हे आठ प्रकारचे मैथून असून यांचा सर्वथा त्याग करणे म्हणजे भडक हश्य पाहणे, त्यांचे स्मरण करणे, उत्तेजक साहित्य वाचणे या गोष्टी टाळाव्यात.

ब्रम्हचर्य व्रताच्या आचरणाचा परिणाम

ब्रम्हचर्य प्रतिष्ठायां वीर्यलाभ: II पा.यो. सू. २/३८

ब्रम्हचर्य व्रताचे पालन केल्यास वीर्यलाभ होतो म्हणजे शक्तीची, सामर्थ्याची आणि उत्साहाची प्राप्त होते. तेजस्विता प्राप्त होते व अंतर्गत सुप्त शक्ती जागृत होतात कामभोगाचा

अतिरेक केल्यास आयुर्वेदामध्ये ओज धातू नष्ट होतो असे म्हटले आहे. आणि ओज हे सर्व धातूंचे असते म्हणून ब्रम्हचर्याचे पालन केल्यास बल, वर्ण, उत्साह यांची प्राप्ती होत असते.

२. अपरिग्रह

ज्याची आवश्यकता नाही त्याचा साठा न करणे म्हणजे अपरिग्रह होय. आपण आपल्या घरात अनेक वस्तूंचा साठा करून ठेवत असतो, पुढे उपयोगी पडले म्हणून सांभाळून ठेवत असतो पण त्यामुळे घरातील आकाश तत्व कमी होत असते. परिग्रहामूळे भोगलालसा वाढत जाते आणि योगाचा अभ्यास करणे कठीण होत जाते.

अपरिग्रह व्रताच्या आचरणाचा परिणाम

अपरिग्रहस्थैर्येजन्मकथन्तासंबोध: II पा. यो. सू.२/३९

अपरिग्रह स्थिर झाला असता सर्व जन्माचे ज्ञान होते, म्हणजे भूतकाळ, भविष्यकाळ व वर्तमानकाळचे ज्ञान होते. मन चित्त शांत व स्थिर होते. भोगामध्ये अटकलेला मनुष्य आपला मागील एकही जन्म आठवू शकत नाही परंतु अपरिग्रह स्थिर झाल्याने योग्यास कोणाकडूनही कशाचीही अपेक्षा राहत नाही आणि म्हणून परमेश्वराची कृपा प्राप्त होऊन त्यास आपले जन्म आठवण्याची शक्ती प्राप्त होत असते.

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्ना: सार्वभौमा महाव्रतम् II पा.यो.सू.२/३१

जाती, देश, काळ, वेळ या कोणत्याही कारणांमुळे व्रतभंग झाला नाही तरच या अहिंसा,सत्य, अस्तेय, ब्रम्हचर्य, अपरिग्रह या व्रतांना महाव्रत म्हणता येते. जात म्हणजे ब्राम्हणादि, देश म्हणजे जागा, स्थळ. काळ म्हणजे सकाळ, दुपार, रात्र वगैरे आणि वेळ म्हणजे कुठल्याही प्रसंगी यांचे बंधन न ठेवता व त्यांचे लाभही अत्यंत उच्च दर्जाचे प्रात होतात.

ब) नियम

शौचसंतोषतप: स्वाध्यायेश्वरप्राणिधानानि नियमा: I पा.यो.सू.२/३२

समाजात वावरतांना मनुष्याने स्वत: काही बंधने पाळणे आवश्यक आहे जेणेकरून त्याच्यामुळे समाजास काही विपरीत परिणाम भोगावे लागणार नाहीत.

१. शौच : शुचि - पवित्रता, पावित्र्य

अर्थात हे पावित्र्य अंत- बाह्य असणे आवश्यक आहे, म्हणून त्याचे अंत:शौच आणि बाह्यशौच असे दोन प्रकार केले जातात. स्नानादि कर्माद्वारे बाह्यशौच राखता येते तर षडरिपू (काम, क्रोध, लोभ, मद, मोह, मत्सर) यांच्यापासून दूर राहून अंत:शौच राखता येते.

अंत: बाह्य शुध्दीझाल्याने शरीराबरोबर मनही शुध्द व प्रसन्न होते. चित्त स्थिर होते अधिक काम करण्यासाठी उत्साह येतो. इंद्रियांवर पकड येते व साधकाची आध्यात्मिक प्रगती होते.

शौच व्रताच्या आचरणाचा परिणाम

हठप्रदीपिका किंवा घेरंडसंहितेमध्ये ज्या शुध्दिक्रिया सांगितलेल्या आहेत (धौति, बस्ती, नेती, नौली, त्राटक आणि कपालभाति) यांनी शारीरिक शुध्दी व षडरिपुपासून दूर राहून मानसिक शुध्दी करून घेत असलेल्या साधकास खालील फलप्राप्ती होते असे म्हटलेले आहे...

शौचात्स्वांगजुगुप्सा परैरसंसर्ग: II पा.यो.सू.२/४०

शौच या व्रताचे पालन करणारा साधक जर शौच न पाळणाऱ्या मनुष्याच्या संपर्कात आला तर त्याला त्यांचा संग नकोसा वाटतो. त्याच्या सहवासात तो राहू शकत नाही स्वत: च्या शरीराविषयीहि त्यास किळस वाटत असते कारण ते शरीरच असल्याने पुन्हा पुन्हा मलिन होणारच हे त्यास ज्ञात असते.

मानसिक शौचाचे फलित सांगतांना मुनी म्हणतात -

सत्वशुध्दीसौमनस्यैकाग्र्येंन्द्रियजयात्मदर्शनयोगत्वानि च II पा.यो.सू.२/४१

मानसिक शौच साधले गेले कि मन, चित्त शुध्द होते, प्रसन्न होते. रज, तम दोष कमी होतात, सत्व गुणाची वृध्दी होते, चित्त एकाग्र होऊ लागते, इंद्रियांवर ताबा मिळविणे सहज शक्य होऊ लागते आणि साधकाच्या अंगी साक्षात्कार प्राप्त करून घेण्याची पात्रता निर्माण होते.

२. संतोष : संतोष म्हणजे सुख, समाधान

जीवनाचा चरितार्थ चालवीत असतांना मनुष्य अनेक भौतिक वस्तूंपासून शांती, समाधान मिळविण्याचा प्रयत्न करीत असतो परंतु खरे समाधान, सुख हे बाह्य गोष्टींमध्ये नसून आपल्या मनात असते. प्राप्त परिस्थितीत सुख, समाधान मानणे म्हणजेच संतोष होय.

म्हणूनच साधू संत म्हणतात -

ठेविले अनंते तेसेचीरहावे चित्ती असून द्यावे समाधान जे मिळाले आहे त्यातच समाधान मानावे.

संतोष व्रताच्या आचरणाचा परिणाम :

संतोषानुत्तम सुखलाभ:II पा.यो.सू.२/४२

संतोषी वृत्ती स्थिर झाली म्हणजे अत्यंत उच्च दर्जाचे सुख होते, त्यामुळे आंतरीक सुख लाभते, लोभ, मोह राहत नाही आणि या सुखापलीकडे अजून काय असेल याची शाश्वती होते.

१. तप

एक तप म्हणजे बारा वर्षे. अर्थात इथे फक्त बारा वर्षे कालावधी असा अर्थ न घेता दीर्घकाळ असा अर्थ अभिप्रेत आहे. कोणतीही गोष्ट साध्य करून घेण्यासाठी सतत दीर्घकाळ अथक प्रयत्न करणे होय.

द्वन्द्वसहिष्णूता म्हणजे तप होय, म्हणजे एखादी गोष्ट साध्य करून घेतांना त्यामध्ये येणाऱ्या अडचणींना सामोरे जाणे म्हणजे तप होय. कितीही त्रास झाला तरी हातातील कार्य न सोडणे म्हणजे

तप होय. योगाचा अभ्यास करीत असतांना, शुध्दिक्रिया करीत असतांना शारीरिक त्रास खूप होतो तरी देखील तो अभ्यास करणेच म्हणजे तप होय.

भगवदगीतेमध्ये तपाचे ३ प्रकार सांगितले आहेत.

१. सात्विक तप - जो खूप श्रध्देने व कुठल्याही फळाची अपेक्षा न करता केले जाते ते सात्विक तप.

२. राजस तप - मानसन्मान मिळावा सत्कार व्हावा यासाठी केले जाते ते राजस तप.

३. तामस तप - दुसऱ्याला त्रास देण्यासाठी किंवा काही कारण नसतांना शरीराला देऊन केले जाते ते तामस तप होय.

तपाच्या व्रताच्या आचरणाचा परिणाम

कायेन्द्रियसिध्दिरशुध्दीक्षयात्तपसः II पा.यो.सू.२/४३

तपाचे पालन केले असता शरीर व इंन्द्रीय यांतील अशुध्दी नाहीशी होऊन योग्याला कायासिध्दी आणि इंन्द्रियसिध्दी प्राप्त होतात म्हणजे शरीर व इन्द्रिय पूर्णपणे शुध्द होतात व अति लांबचे दिसणे, अगदी हळू आवाजात बोललेले सुध्दा ऐकू येणे, दूरवर असलेल्या पदार्थांच्या वासाचे ज्ञान होणे अशा गोष्टी साध्य होतात

विशेषतः तपामुळे साधकाचा संयम वाढतो व असामान्य शक्ती सिद्धी त्यास प्राप्त होतात.

४. **स्वाध्याय** - स्व + अध्याय.

स्वतः चा अभ्यास करणे म्हणजे स्वाध्याय होय. आपण फक्त एक शरीर नसून त्यात एक आत्मा आहे, त्याला जाणून घेण्याचा प्रयत्न करणे म्हणजे स्वाध्याय होय, आणि यासाठी इष्टदेवतेच्या मंत्राचा जाप करणे, सूद् ग्रंथांचे वाचन करणे हा एक मार्ग सांगितलेला आहे. यासाठी वाचन, मनन, चिंतन करणे अत्यंत आवशक असते.

स्वाध्याय व्रताच्या आचरणाचा परिणाम

स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः II पा.यो.सू.२/४४

स्वाध्यायाचे पालन केले असता आपल्या इष्ट देवतेचा साक्षात्कार आपणांस होऊ शकतो. इष्ट देवता म्हणजे ज्या देवावर आपली श्रध्दा असेल त्या देवाचा जो विशिष्ट मंत्र असेल त्याचा सतत जप करून त्या देवतेस जाग्रण करून तिचा साक्षात्कार धडवून आणू शकतो त्यामुळे त्या साधकाची सावर्थीने प्रगती होते, संकटातून मुक्तता होते, सद्गती मिळते व प्रभूपाप्तीकडे जाणारी वाट मोकळी होते.

१. ईश्वरप्रणिधान

ईश्वरप्रणिधान म्हणजे भक्ती, आराधना, उपासना. भक्त भक्तीमध्ये ईश्वरास पूर्ण समर्पित होऊन जातो ईश्वर आणि मी एकच आहे असा भाव मनात निर्माण होणे म्हणजे ईश्वरप्रणिधान होय.

आपल्या वाटेला आलेले कोणतेही कर्म ईश्वरार्पण बुध्दीने करणे म्हणजे ईश्वरप्रणिधान होय अर्थात मी जे करतो आहे ते ईश्वरच करून घेत आहे, असा भाव निर्माण होणे, अर्थातच हे तेव्हाच

शक्य आहे जेव्हा साधक जळी, स्थळी, पाषाणी ईश्वराचे अस्तित्व आहे असे मान्य करतो तेव्हाच. निरपेक्षतेने ईश्वराची आराधना, अर्चना, पूजा करीतो तोच खरा भक्त होय.

ईश्वरप्रणिधानाच्या आचरणाचा परिणाम

मुनी म्हणतात

समाधिसिध्दिरीश्वरप्रणिधानात II पा.यो.सू.२/४५

ईश्वरप्रणिधानामुळे समाधी सिध्दी प्राप्त होते. समाधी हे अष्टांग योगाचे शेवटचे अंग आहे. अर्थातच ईश्वरप्रणिधानाने समाधी सिध्द करून आत्मसाक्षात्कार करून घेता येते थोडक्यात अनासक्लपणेकुठलेही कर्म केले कि पूर्णपणे समाधीची अवस्था प्रप्त करून घेता येतो.

उपरोक्त यम - नियमांचे आचरण करीत असतांना योग्याच्या मनात विरोधी वासना, भावना निर्माण होतात त्यांचे निराकरण कसे करावे हे सांगताना पतंजली मुनी म्हणतात...

वितर्क बाधने प्रतिपक्षभावनम् II पा.यो.सू.२/३३

कधी कधी पूर्वीच्या वासनांच्या संस्कारांमुळे योगाच्या मनात यम नियमांच्या विरुध्द वर्तन करण्याच्या अनेक इच्छा निर्माण होतात, या विरोधी इच्छेलाच वितर्क असे म्हणतात. असे विर्तक निर्माण होताच साधकाने प्रतिपक्षभावन करावे म्हणजे मनात निर्माण होणाऱ्या इच्छांच्या विरुद्ध सद्विचार मनात आणावेत, कारण अशा वितार्कांमूळे साधकाच्या योग साधनेत अडथळे निर्माण होतात. म्हणून त्यांचे प्रतिपक्षभावन करावे.

हे वितर्क लोभ, क्रोध आणि मोह यांमुळे उत्पन्न होत असतात. हे वितर्क जेव्हा मुदू संवेगी असतात तेव्हा त्यांना नष्ट करणे थोडे सोपे होते परंतु ते तीव्र संवेगी असतांना मात्र त्यांना नष्ट करणे खूप कठीण होऊन जाते म्हणून अशा वेळी प्रतिपक्षभावन हा उपाय त्यावर सांगितलेला आहे.

क) हठप्रदिपिकेनुसार यम - नियम संकल्पना

१. यम

हठप्रदिपिकेमध्ये १० यम सांगितलेले आहेत.

अहिंसासत्यमसतेयंब्रम्हचर्यक्षमा धृतिः I

दयार्जवं मिताहार : शौचं चैव यमाद्श II

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रम्हचर्य, क्षमा, धृती, दया, आर्जव, मिताहार आणि शौच हे दहा यम आहेत.

क्षमा - म्हणजे माफ करणे यामुळे स्वतः च्या मनाचे सामर्थ्य वाढते दुसर्याच्या चुकांकडे दुर्लक्ष करणे सोपे नाही.परंतु यामुळे आपल्या मनाचा त्रागा होत नाही, मन शांत राहते, शत्रुत्वाची भावना नष्ट होते.

धृति - म्हणजे धैर्य, साहस, धीटपणा अंगी बाळगणे. कधी कधी काही मोठी कार्ये पार पडण्यासाठी मनाची उभारी धरावी लागते, अनेक धोके पत्करावे लागतात कि ज्यामुळे समाजाचे कल्याण होत असते.

दया - म्हणजे करुणा होय. दुसऱ्याच्या दुःखात सहभागी होणे, त्याचे सांत्वन करणे, त्यास त्या परिस्थितीत धीर देणे होय, त्यामुळे आपणांस मनःशांती मिळत असते.

आर्जव - म्हणजे विनम्रता ही नम्रता आपल्या वाणीतून आणि कृतीतून प्रकट झाली पाहिजे त्यामध्ये कुठेही अहंभाव येता कामा नये.

मिताहार - म्हणजे जेवढे आवश्यक आहे तेवढेच खाणे. युक्ताहार विहाराचे पालन केल्याने योगाभ्यासाचे फळ त्वरीत मिळण्यास मदत होत असते.

१. नियम

हठप्रदिपिकेमध्ये १० नियम सांगितलेले आहेत.

तपः संतोष आस्तिक्य दानमिश्वर पूजनम I
सिध्दांतवाक्यश्रवणम् होमती च जपोहुतम I
नियम दशो संप्रोक्ता योगशास्त्र विशारदैः II

तप, संतोष, आस्तिक्य, दान, ईश्वरपूजा, सिध्दान्तवाक्य श्रवण, लज्जा, मति, जप व होम हे १० नियम आहेत. यातील तप संतोष ईश्वरपूजन, जप हे आपण वर पाहिलेच आहेत.

आस्तिक्य : म्हणजे ईश्वराचे अस्तित्व मान्य करणे, त्याची सतत जाणीव ठेवणे. ज्याही नैसर्गिक आपत्ती येतात त्या शेवटी कोण घडवून आणतो किंवा अशा काही घटना कि त्या अशाच का घडतात ? यांचे उत्तर कोणीही देऊ शकत नाही त्यामुळे ईश्वराचे अस्तित्व मानणे म्हणजे आस्तिक्य होय.

दान : म्हणजे आपली वस्तू दुसऱ्यास देणे. अर्थातच यामागे मनात मदतीची व कल्याणाची भावना असणे अपेक्षित आहे. यामध्ये ज्ञानंदान हे सर्वश्रेष्ठ दान आहे, ज्ञान दिल्याने वाढतच जाते.

सिद्धान्त वाक्यश्रवण : सिद्धांत ऐकून त्यांचे पालन करणे, म्हणजे सिद्धान्त वाक्यश्रवण होय नेहमी चांगल्या लोकांचे ऐकणे हितकर ठरते.

मति : म्हणजे बुद्धी, सदसद्विवेक बुद्धी. सारासार विचार करण्याची क्षमता म्हणजे मति होय.

लज्जा : संकोच. चांगली गोष्ट करतांना मनात कुठल्याही प्रकारचा संकोच असू नये, मुक्त मनाने ती करावी, म्हणजे चांगली गोष्ट करतांना लाज वाटून घेऊ नये.

होम : अर्पण करणे म्हणजे होम करणे होय अर्थातच याठिकाणी वाईट विचार, षडरिपू, विषय-लोलुपता यांची आहुती देणे अभिप्रेत आहे, तरच योग्याची प्रगती होत असते अशा तऱ्हेने हे यम नियम हठदिपिकेमध्ये वर्णिलेले आहेत.

२.२.२ पतंजली योगसुत्रानूसार आसन संकल्पना, आसनाचे योगसुत्रानुसार लाभ

आसन

स्थिरसुखमासनम II पा.यो.सु.२/४६

शरीराच्या ज्या स्थितीमध्ये शरीर आणि मन यांना स्थिरता व सुखकारकता प्राप्त होते, शरीराच्या त्या स्थितीला आसन असे म्हणतात.

अष्टांगयोगाचा मुख्य भर म्हणजे चित्ताची एकाग्रता साधून पुढे वृत्तीनिरोध करणे होय कारण याशिवाय समाधी स्थिती प्राप्त करताच येत नाही. आणि म्हणून हे साधण्यासाठी आसन सुखकर असणे आवश्यक असते. तसेच ते आसन फक्त सुखकर असून चालत नाही तर ते शरीर आणि मन या दोहोंना स्थिरता प्राप्त करून देणारेही असावे लागते. त्यामुळे पतंजलिंनी ठराविक अशा कोणत्याही आसनाचा उल्लेख केलेला नाही. अशा स्थिर व सुखकारक स्थितीत साधक साधारणपणे एक प्रहर किवा अर्धा प्रहर सहज पीडा न होता राहू शकेल अशी व्यापक व्याख्या त्यांनी केलेली आहे. मग अगदी पहाटे पहाटे झोप पुरेशी झाल्यावर अंथरुणावरही पडल्या पडल्या धारणा, ध्यान इ.चा. अभ्यास करता येईल. कारण शरीराची हि स्थिती त्या साधकास सुख आणि स्थिरता प्राप्त करून देण्यास अनुकूल असते.

असे जरी सांगितलेले असले तरी एकाच स्थितीत शरीर दीर्घकाल तसेच ठेवण्याचा अभ्यास मात्र करावा लागतोच कारण अशी सवय सामान्यतः कोणासही नसते. हि सवय कशी करावयाची यासाठी मुनिंनी पुढील उपाय एकाच सूत्रात सांगितलेले आहेत. ते म्हणजे –

प्रयत्नशैथिल्यानंतसमापत्तिभ्याम् II पा.यो.सु. २/४७

आसन स्थिर व सुखकर होण्यासाठी प्रयत्नपूर्वक शिथिलीकरण करणे जमले पाहिजे. म्हणजे एखादे आसन घेतल्यानंतर त्या आसनामध्ये आपल्या शरीराच्या कोणत्या भागावर ताण, दाब येत आहे हे ओळखता आले पाहिजे. यासाठी त्या आसनाप्रति सजग राहणे आवश्यक असते. यासाठी आपले पूर्ण लक्ष त्या आसनस्थितीवर ठेवावे लागते. तो ताण, दाब ओळखता आला कि मनातल्या मनात त्या अवयवाप्रति साक्षीभावना निर्माण करावी म्हणजे आपले संपूर्ण लक्ष त्या अवयवावर केंद्रित करून तो अवयव शिथिल होत आहे, त्याचे स्नायू सैल होत आहेत, तेथील दाब, ताण कमी होत आहे अशी भावना निर्माण करावी. मग त्यानंतर आपले लक्ष हळूहळू प्रत्येक अवयवार केंद्रित करून घ्यावे. चेहऱ्यावर कोठेही ताण येऊ देऊ नये. अवयवांप्रती पूर्णपणे लक्ष देऊन हळूहळू शिथिलीकरण करणे सहज शक्य होत जाते. नंतर सरावाने शिथिलीकरणाची इतकी सवय होते की आसन स्थिती घेतली कि श्वासावर लक्ष केंद्रित करून शिथिलीकरण आपोआप साधले जाते. यासच प्रयत्नशैथिल्य असे म्हटले आहे. हि शिथिलता अशी साधली जाते की एखाद्या झोपलेल्या माणसाचा हात अथवा पाय आपण उचलला आणि एकदम सोडून दिला तर तो धपकन खाली पडतो. अशाच रितीने जागृतावस्थेत आपले सर्व शरीर आणि सर्व स्नायू इतके सैल सोडता येतात.

यामुळे कोणताही अवयव अवघडत नाही. त्याला रग लागत नाही. मुंग्या येणे, बधिरता येणे, जडत्व येणे इ. विकार होत नाहीत. आणि एक घटकेपासून एक प्रहरपर्यंत आसन सहज टिकविता येते.

नंतर येते ती **'अनंतसमापत्तिभ्याम्'** हि अवस्था.

शरीर पूर्णपणे स्थिर झाले म्हणजे हळूहळू मन श्वासावर केंद्रित करीत करीत श्वास ही दीर्घ होत गेल्याने मनही शांत होऊ लागते. मनातील विविध वृत्ती कमी कमी होऊ लागतात. आणि मन अंतर्मुख होऊन अनंताकडे वाटचाल करू लागते. आपल्यातील देह ही भावनाच विस्मरणात पडते आणि हीच अनंतसमापत्तीची स्थिती होय. अनंत म्हणजे ज्याला अंत नाही असा म्हणजे ईश्वर व समापत्ति म्हणजे तन्मयता. म्हणजे ईश्वराशी एकरूप होणे. हा उपाय मानसिक पातळीवर करावयाचा आहे. म्हणजे आसन घेतल्यावर जेव्हा वेदना होतात तेव्हा आपण एक देह असून आपल्याला दु:ख होत आहे असे मनात येते परंतु जेव्हा प्रयत्नपूर्वक आपण शिथिलता आणतो तेव्हा आपण देह नसून ईश्वराचा एक अंश आहे असे मानले असता देहभान विसरले जाते. आणि देहाची जाणीव नष्ट झाली की आपोआपच आपण त्या अनंताशी एकरूप होतो.

आसनाचा लाभ

ततोद्वंद्वानभिघात: । *पा.यो.सू २/४८*

आसन सिद्ध झाल्यानंतर द्वंद्वांचा अनभिघात होतो, म्हणजे पीडाच देऊ शकत नाहीत. मज्जासंस्थेवर याचा प्रभाव पडून विविध ताण-तणाव निर्माण करणाऱ्या अनुकंपी मज्जासंस्थेवर याचा परिणाम होऊन पीडा नष्ट होतात व परानुकंपी मज्जा संस्था अधिकाधिक उत्तेजित होऊन शरीर शांत, शिथिल होते. आणि आसनाची स्थिरता अधिकाधिक वेळ टिकून राहते.

साधकाला आयुष्यामध्ये शारीरिक पातळीवर शीत-उष्ण, मानसिक पातळीवर राग-द्वेष, बौद्धिक पातळीवर योग्य-अयोग्य, जीवाच्या पातळीवर मान-अपमान किंवा निंदा-स्तुती अशी द्वंद्वे त्रास देत असतात. योगाभ्यास करीत असतांना या द्वंद्वांचे विचार मनात येऊ लागतात. परंतु अनंत समापत्ति च्या अभ्यासाने हे विचार अत्यंत क्षुद्र वाटायला लागतात आणि हळूहळू ते नाहीसे होतात. आपण ईश्वराचाच एक अंश असून हे सर्व ईश्वरी इच्छेनेच घडत आहे असे लक्षात येते, त्यामुळे मान-अपमान, योग्य-अयोग्य हे द्वंद्वच मनात येत नाहीत आणि स्थिरतेचा अप्रतिम आनंद अनुभवता येतो.

४.२.३ पतंजली योगसूत्रानुसार प्राणायाम संकल्पना, प्रकार, परिणाम

प्राणायाम म्हणजे शरीर व मन यांना जोडणारा दुवा आहे. शरीर व मन एकाच ठिकाणी जोडले जाणे म्हणजेच एकाग्रता होय, म्हणून प्राणायामाने एकाग्रता साधने सहज शक्य होत असते. प्राण म्हणजे शक्ती होय. शरीरातील अत्यंत प्रभावी शक्ती म्हणजे ही प्राणशक्ती होय. ही प्राणशक्ती मात्र

व्यक्तीच्या शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनिक आणि आत्मिक पैलूंशी जोडलेली असते. अशा या प्राणायामाचे वर्णन मुनींनी अत्यंत सुंदर सूत्रात केले आहे.

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेद: प्राणायाम: ।। पा.यो.सू. २/४९

तसे झाल्यावर श्वास-प्रश्वास यांच्या गतींचा विच्छेद करणे म्हणजे प्राणायाम करणे होय.

'तस्मिन्सति' म्हणजे तसे झाल्यावर अर्थातच आसन स्थिर झाले असता याचे कारण असे की, प्राणायाम हे काही इकडे-तिकडे फिरता-फिरता करता येणारे अंग नाही. शारीरिक हालचाली झाल्या कि श्वास-प्रश्वास वाढतात. म्हणून आसन स्थिर झाल्यावर श्वास - प्रश्वास हि एका विशिष्ट लयीत होत असतात आणि अशावेळी प्राणायाम व्यवस्थित साध्य होऊ शकतो.

श्वास - प्रश्वासाचे नियमन करणारे एक केंद्र मेंदूमध्ये असते. ह्या केंद्रातून क्रियावाहक मज्जातंतूव्दारा श्वसनक्रिया चालू असते. श्वास घेतांना, सोडताना किंवा श्वास रोखताना श्वसनसंस्थेवर विशेषतः फुप्फुसांवर अधिक ताण पडला तर त्याचा दुष्परिणाम त्यांच्याशी संबंधित मज्जातंतूवर होत असतो. व त्यामुळे काही प्रमाणात विकृतीही होऊ शकते.

निरामय अवस्थेत मनुष्य एका मिनिटात साधारण १६-१८ वेळा श्वास - प्रश्वास करीत असतो. प्राणायामाने यांच्या गतीत विच्छेद होतो म्हणजे हे श्वास एका मिनिटास पंधरा ऐवजी चौदा, तेरा, बारा अशाप्रकारे कमी कमी होऊ लागतात यालाच प्राणायाम असे म्हणतात. थोडक्यात सांगायचे झाले तर प्राणायाम म्हणजे श्वास आणि प्रश्वास यांच्या गतीवर एका विशिष्ट पद्धतीने नियंत्रण आणण्यासाठी केला जाणारा प्रयत्न होय. परंतु प्राणायामामध्ये घाई होता कामा नये. हळूहळू प्रगती करीत जावे.

प्राणायामाचे प्रकार

स तु बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभि: परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्म:।। पा.यो.सू २/५०

प्राणायाम हा बाह्यवृत्ति, आभ्यन्तरवृत्ति आणि स्तम्भवृत्ति असा मुख्य तीन प्रकारचा असतो आणि देश, काल व संख्या योगाने तो पुन्हा दीर्घ व सूक्ष्म अशा दोन प्रकारात मोडला जातो.

बाह्यवृत्ति प्राणायाम म्हणजे बाहेर सोडला जाणारा प्रश्वासरूप रेचक, आभ्यन्तरवृत्ति प्राणायाम म्हणजे आत घेतला जाणारा श्वासरुपी पूरक आणि श्वास आणि प्रश्वास यांच्यानंतर काही काळ टिकणारी श्वास थांबवून ठेवण्याची स्थिती म्हणजे कुंभक. कुंभ म्हणजे मातीचा घट. यातील वायू आतून बाहेर जात नाही किंवा बाहेरून आतही येत नाही. ह्याप्रमाणे फुप्फुसातील वायू आतून बाहेर जात नाही किंवा बाहेरून आतही येत नाही तर तो फुप्फुसात तसाच ठेवावयाचा असतो ह्या अवस्थेला कुंभक असे म्हणतात. श्वास आत मध्ये घेऊन रोखून धरण्याच्या अवस्थेला अंत:कुंभक आणि श्वास सोडल्यावर रोखून धरण्याच्या अवस्थेला बाह्यकुंभक असे म्हणतात. आपण जेव्हा श्वास घेतो तेव्हा श्वास घेतल्यावर छातीचा पिंजरा मोठा होऊन फुफ्फुसांमध्ये हवा ओढली जाते व त्या हवेतील ऑक्सिजन शोषला जातो आणि कार्बनडाय ऑक्साईड प्रश्वाच्या

रूपाने बाहेर सोडला जातो. आणि नंतर फुफ्फुसांचे आकुंचन होऊन हवा छातीचा पिंजरा पूर्ववत होतो. योगिक भाषेत हवा आत घेण्याच्या क्रियेला पूरक, हवा बाहेर सोडण्याच्या क्रियेला रेचक आणि आत किंवा बाहेर श्वास रोखून ठेवण्याच्या क्रियेला कुंभक असे म्हणतात. पतंजली मुनींनी रेचक, पूरक आणि कुंभक यास अनुक्रमे बाह्य, आभ्यंतर आणि स्तंभ वृत्ति असे संबोधले आहे.

पुढे देश, काल, संख्या यावरून दीर्घ व सूक्ष्म असे प्रकार पडतात.

श्वास आपण कोठे रोखला आहे - आत कि बाहेर तो म्हणजे देश, पूरक, रेचकास लागणारा वेळ म्हणजे काल आणि एका मिनिटात साधारण १५ श्वास - प्रश्वास होतात ती म्हणजे संख्या होय.

यावरून असे दिसून येते की प्राणायाम जर दीर्घ असेल तर त्यास लागणारा कालावधी हा जास्त असून संख्या मात्र कमी झालेली असेल आणि प्राणायम जर सूक्ष्म असेल तर त्यास लागणारा कालावधी कमी असून श्वास-प्रश्वासांची संख्या मात्र वाढलेली असेल.

पुढे प्राणायामाच्या चौथ्या प्रकाराचे वर्णन करतांना मुनी म्हणतात -

बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः ॥ पा.यो.सु. 2/५१

बाह्य आणि आभ्यंतर अशा कोणत्याही विषयाची अपेक्षा न ठेवता केवळ स्तंभवृत्तीने म्हणजेच कुंभक करून तो प्राणायाम केला जातो त्यास बाह्याभ्यान्तर विषयाक्षेपी प्राणायाम असे म्हणतात. यालाच केवल कुंभक असेही म्हटले जाते. कारण यामध्ये फक्त कुंभकच साधला जातो.

हा केवल कुंभक अनायासे साधू लागला म्हणजे ह्या अवस्थेत हळूहळू निर्विकल्प समाधीचा अनुभव घेणे साधकाला शक्य होत असते.

प्राणायामाचा सतत-निरंतर अभ्यास सुरु ठेवला असता म्हणजे पूरक, अंतःकुंभक, रेचक आणि बाह्यकुंभक यांची ताद्रुश अपेक्षा न ठेवता श्वास प्रश्वास सूक्ष्मपणे चालू असतांना केव्हाही प्राणवृत्ती स्तंभित होऊ लागते आणि त्या क्षणापुरते चित्तही वृत्ती-शून्य होते. या ठिकाणी प्राणाचे स्तंभन होत असल्याने या अवस्थेलाही कुंभक असेच म्हटले आहे. दीर्घ कालावधीपर्यंत प्राणायामाचा नित्यनेमाने अभ्यास सुरु ठेवला की, श्वास हळूहळू स्थिर होऊ लागतो व त्याच बरोबर आपले मनही एकाग्र व स्थिर होऊ लागते कारण प्राणायामाचा अभ्यास हा श्वसन संस्थेच्या माध्यमातून होत असतो. आणि श्वसन संस्थेवर मोठ्यामेंदूचे नियंत्रण असते, त्यामुळे जेव्हा आपण सजगतेने म्हणजे जाणीवपूर्वक श्वासाकडे लक्ष देऊन श्वासोच्छवास करतो तेव्हा मेंदूतील विचारांची श्रृंखला तुटते आणि मन श्वासावर केंद्रीत होते. हळूहळू श्वासाची गती सावकाश होत होत श्वास सूक्ष्म होत जातो. याचा परिणाम म्हणून आपोआप साधकाचा कुंभक साधला जात असतो. पण ह्या कुंभकाला मात्र ‘बाह्य’ आणि ‘अंतः’ असे बंधन नसते. म्हणू यास केवलकुंभक असे म्हटलेले आहे.

यामुळे साहजीकच चित्तावर जो परिणाम होतो त्या परिणामाविषयी सांगतांना मुनी म्हणतात....

प्राणायामाचा परिणाम

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम ॥ पा.यो.सू २/५२

त्या प्राणायामाच्या अभ्यासाने प्रकाशाचे (प्रकाशावर पडलेले) आवरण दूर होते, अर्थातच प्राणायामामुळे चित्तातील प्रकाशस्वरूप सत्व गुणावर आवरण घालणाऱ्या रज, तम दोषांचा क्षय होतो. म्हणजेच इतरत्र भटकण्याची मनोवृत्ती कमी कमी होते, नको त्या गोष्टींमध्ये मन अडकत नाही, मूढवृत्ती नाहीशा होतात. तमोगूणाच्या प्रभावाने निर्माण होणाऱ्या लोभ, मोह या वृत्ती हळूहळू प्राणायामामुळे कमी कमी होत जाऊन, रजोगुणामुळे मन भरकटण्याची निर्माण होणाऱ्या स्थितीवर प्राणायामामुळे ताबा मिळविणे सहज शक्य होत जाते. त्यामुळे चित्तामध्ये सत्व गुणाची वृद्धी होऊ लागते, योग्य-अयोग्याची जाणीव व्हायला लागते व चित्तामध्ये अज्ञानाचे जे आवरण असते हळूहळू दूर होत जाते. उदा. सुवर्णादि धातू अग्नीत तापविले असता त्यांच्यातील मलभाग जसा जळून जातो त्याप्रमाणे प्राणनिग्रहाने सर्व इंद्रियांचे दोष जळून जातात. वासनांचे आवरण दूर होऊन चित्तातील सत्व गुणाचा 'प्रकाशकता' हा गुण अधिकाधिक प्रकट होऊ लागतो, म्हणजेच विवेकरुपी ज्ञानावरती असलेले अज्ञानाचे आवरण प्राणायामाने नष्ट होत असते, अर्थात मुळात तो प्रकाश प्रत्येकामध्ये असतोच फक्त त्यावर असलेले आवरण दूर केले की तो प्रकाश प्रखर जाणवतो. उदा. कंदिलाचा प्रकाश हा मुळात जसा असतो तो शेवटपर्यंत तसाच राहतो पण त्या वातीमुळे जी काजळी निर्माण होते त्या काजळीचे आवरण त्या कंदिलाच्या काचेवर तयार होत जाते व तो प्रकाश मंदावतो अथवा अतिशय अस्पष्ट होतो आणि ती काजळी नष्ट केली, तो काच स्वच्छ केला की प्रखर प्रकाश दिसतो, त्याचप्रमाणे विवेकरुपी ज्ञानावर असलेले अज्ञानाचे आवरण प्राणायामाने नष्ट होत असते व साधक ज्ञानसंपन्न होतो.अर्थातच प्राणायामाच्या दीर्घकालीन निरंतर केलेल्या अभ्यासाने सद्-सद् विवेकबुद्धी जागृत होते, परिपक्व होते.

पुढचे सूत्र सांगतांना मूनी म्हणतात -

धारणासु च योग्यता मनसः ॥ पा.यो.सु. २/५३

धारणा, ध्यान इ. पुढील प्रगत अवस्थेपर्यंत जाण्याची योग्यता मनात निर्माण होते.

चित्ताला योग्य-अयोग्य काय याची जाणीव झाल्याने साधक आपले मन हवे त्या ठिकाणी सहजासहजी स्थिर करू शकतो. कारण प्राणायामाने सत्व गुण वाढीस लागल्याने मन शांत, स्थिर व एकाग्र होऊ लागते. आणि मनाची हि एकाग्रता धारणा- ध्यान या अवस्थेसाठी अत्यंत आवश्यक असते. आणि म्हणून धारणा-ध्यान करण्यासाठी प्राणायामाचा अभ्यास व्यवस्थित होणे आवश्यक आहे. अर्थातच प्राणायामाचा अभ्यास हा फक्त बुद्धीच परिपक्व करीत नाही तर तो अभ्यास मनालाही सक्षम बनवितो आणि असे हे सक्षम मन धारणेच्या दिशेने म्हणजे सजग सतर्कतेच्या दिशेने प्रवास करू लागते. यामुळेच पुढे हळूहळू चित्त एकाग्र होऊ लागते, निर्विचार स्थितीत येते आणि अशा चित्तास आत्म्याचा थेट अनुभव घेण सहज शक्य होत असतं.

४.२.४ पतंजली योगसूत्रानूसार चित्तविक्षेप संकल्पना, ईश्वर संकल्पना सूत्रानुसार

अ) चित्तविक्षेप संकल्पना

विक्षेप म्हणजे अडथळे योगाभ्यास करीत असतांना चित्तात जे अडथळे निर्माण होतात त्यांना चित्तविक्षेप असे म्हणतात. यांना दूर करूनच साधक आपली योगाभ्यासात प्रगती करून घेऊ शकत असतो.

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्यविरति
भ्रान्तिदर्शनम्लब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि
चित्तविक्षेपास्तेऽन्तराया: ll

पा.यो.सू. १/३०

व्याधि, स्त्यान, संशय, प्रमाद, आळस, अविरति, भ्रांतिदर्शन, अलब्धभूमिकत्व आणि अनवस्थितत्व हे योगसाधकाच्या प्रगतीतील मुख्य अडथळे आहेत की, ज्यामुळे साधक योगाभ्यासापासून दूर जाऊ शकतो.

१) **व्याधि** : योगमार्गातील पहिले विघ्न म्हणजे व्याधि होय. योग साधकासाठी योगाभ्यासात प्रगती करावयाची असेल तर त्याने युक्ताहार विहार करणे आवश्यक असते. परंतु असे न झाल्यास आयुर्वेदात असे म्हटले आहे की आधिदैविक व आधिभौतिक कारणांनी शरीरातील त्रिदोष, सप्तधातू यांच्यामध्ये वैषम्य निर्माण होते आणि शारीरिक, मानसिक व्याधि उत्पन्न होतात. आहार विहारामध्ये काही कमी अधिक झाले कि म्हणजेच खाण्यापिण्यामध्ये पथ्य नाही सांभाळले, रोग जंतूंचा संसर्ग झाल्याने व्याधि होतात. जीवनामध्ये काही गोष्टी मनाविरुद्ध झाल्याने ताणतणाव वाढून शारीरिक तसेच मानसिक व्याधि होतात. सर्वात प्रथम त्रिदोष प्रकुपित होतात त्यामुळे धातूंचे पोषण नीट होऊ शकत नाही शारीरिक स्वास्थ्याबरोबरच मानसिक स्वास्थ्यही खालावते व व्याधि उत्पन्न होतात. योगाभ्यासातील शुद्धीक्रियांच्या आधारे हे व्याधि काही प्रमाणात दूर करणे शक्य होते.

२) **स्त्यान** : स्त्यान म्हणजे चित्ताची अकर्मण्यता. अर्थातच कर्म न करण्याची वृत्ती म्हणजे स्त्यान होय. चित्ताचे प्रमुख घटक म्हणजे सत्व, रज आणि तम होत. रजोगुणाचा उद्रेक झाला तर अनेक विषयवासना निर्माण होऊन साधकाची कर्म न करण्याची प्रवृत्ती बळावते. उदा. टीव्ही वर एखादा आवडीचा कार्यक्रम सुरु असेल तर योगाभ्यासाची वेळ होऊनही त्याकडे दुर्लक्ष केले जाते. आणि तमो गुणाचा उद्रेक झाला तर मात्र आळस चढतो, जडत्व येते, मूढता वाढते. हा रजो-तमो उद्रेक होण्यासाठी मात्र आहार-विहारातील अनियमितता कारणीभूत असते. आहार जितका सात्विक असेल तितका साधक इतर प्रलोभांनांना बळी न पडता आपल्या ध्येयापासून दूर जात नाही.

३) संशय : हे तिसरे विघ्न आहे. एखाद्या वेळी साधकाच्या मनात आपण स्वीकारलेल्या योग मार्गाविषयीच संशय निर्माण होतो. योग म्हणजे नुसता भ्रम आहे का? खरच याने आपणास लाभ होणार आहे का? की मी विषयसुखाचा त्याग करणे योग्य आहे का? आपण सुरु केलेला योगाभ्यास आपण शेवटपर्यंत करू शकणार का? अशा एक ना अनेक शंका निर्माण होतात. त्यामुळे मनोबल खचते आणि योगाभ्यास न करण्याची वृत्ती बळावते किंवा काही वेळा योगाभ्यास हव्या त्या तीव्रतेने, उत्कटतेने होऊ शकत नाही. म्हणून संशय हा योगमार्गातील एक अडथळा आहे.

४) प्रमाद : हा योगमार्गातील चौथा अडथळा आहे. प्रमाद म्हणजे जाणून बुजून केलेली चूक. योगाभ्यासाने चित्तास प्रसन्न वाटते, आरोग्य लाभते, मनोबल वाढते, व्याधि दूर करण्यास मदत होते हे सर्व माहित असूनही योगाभ्यास न करण्याची वृत्ती जेव्हा निर्माण होते तेव्हा त्यास प्रमाद असे म्हणतात. महाभारतामध्ये सनत्सुजातांनी प्रमादाला मृत्यूचीच उपमा दिलेली आहे. इतका प्रमाद हा योगाभ्यासातील मोठा अडथळा आहे.

५) आलस्य : आळस हे योगमार्गातील पाचवे विघ्न आहे. स्त्यान व आळस यामध्ये मुख्य भेद असा कि स्त्यानमध्ये फक्त मनाला जडत्व आलेले असते म्हणून योगाभ्यास न करण्याची इच्छा होते परंतु आलस्यामध्ये मात्र शरीर व मन दोघही सामील असतात म्हणजे योगाभ्यास करण्याची मनाचीच तयारी नसल्याने शरीरही तो करण्यासाठी साथ देत नाही. म्हणून आळस हा स्त्यान पेक्षाही जास्त घातक अंतराय आहे.

६) अविरति : हे एक आणखी निर्माण होणारे विघ्न आहे. रति - रममाण होणे आणि अविरति म्हणजे विरक्त होणे. वैराग्यामध्ये ज्याप्रमाणे सर्वप्रकारच्या विषयवासना निवृत्त झालेल्या असतात. परंतु तरी देखील चित्तातून त्या समूळ नष्ट न होतां बीजरूपाने शिल्लक राहतात. कधी कधी मनोबल कमी पडले तर ते मन ह्या विषयवासनांकडे प्रवृत्त होते आणि योगाभ्यास न करण्याची किंवा टाळाटाळ करण्याची वृत्ती निर्माण होते.

७) भ्रांतिदर्शन : हा योगमार्गातील सातवा अडथळा आहे. योगाभ्यास करीत असतांना साधकांस भ्रम होतो आणि तो पुढील योगाभ्यास सोडून देतो. कुठली एखादी योगिक प्रक्रिया केली तर ग्रंथोक्त जे लाभ सांगितलेले आहेत ते काही प्रमाणात जरी प्राप्त झाले तरी आपणास आता जे हवे ते मिळाले आहे.आता यापुढे योगाभ्यास करण्याची गरज नाही असा भ्रम निर्माण होतो. यास भ्रांतिदर्शन असे म्हटले आहे. म्हणून योगाभ्यासाचे लाभ, अंतिम सत्य नीट समजून घेणे आवश्यक आहे.

८) अलब्धभूमिकत्व : हे योगाभ्यासातील आठवे अंतराय आहे. साधकाच्या प्रयत्नामुळे साधक जे इच्छित आहे तोपर्यंत विशिष्ट प्रगती करीतही असतो. योगाभ्यासातील एकेक पायरी पार पाडीत तो पुढे जात असतो परंतु असे करतांना मध्येच त्याच्या चित्तात काही दोष निर्माण

झाल्यामुळे तो तिथून पुढच्या पायरीपर्यंत जावू शकत नाही. या दोषासच अलब्धभूमिकत्व असे म्हणतात. यामुळे साधकाची प्रगती तिथे खुंटते.

९) **अनवस्थितत्व** : हा योगमार्गातील शेवटचा नववा अंतराय आहे. अनवस्थितत्व म्हणजे योगाभ्यासाच्या वेळी चित्तात निर्माण होणारी अस्थिरता होय. योगाच्या विशिष्ट पायरी पर्यंत पोहोचल्यावर त्या अवस्थेत तो साधक स्थिर राहू शकत नाही. आणि पुढील पायरीवरही जाऊ शकत नाही. योगाभ्यास लांबत जातो. ती अवस्था प्राप्त होण्यासाठी अधिक कालावधी लागतो, व हळूहळू तो अभ्यास कमी कमी होत जाऊन थांबतो. यासाठी द्रुढ मनोनिश्चय करूनच ती अवस्था पार पाडणे आवश्यक असते.

विक्षेपसहभूव

या अंतरायांसह काही उपद्रवही निर्माण होत असतात त्यांचा उल्लेख करतांना पतंजली मुनी म्हणतात.

दु:खदौर्मनस्याऽगमेजयत्वश्वासप्रश्वासाविक्षेपसहभुवः ॥ *पा.यो.सु. १/३१*

दु:ख, दौर्मनस्य, अंगमेजयत्व आणि श्वास - प्रश्वास हे नऊ विक्षेपांसह निर्माण होणारे उपद्रव आहेत. हे सुद्धा योगसाधकाच्या अभ्यासात व्यवधान निर्माण करीत असतात.

१) **दु:ख** - म्हणजे क्लेश, त्रास. दु:ख हे तीन प्रकारचे मानले जाते. आयुर्वेदामध्ये प्रामुख्याने याचा उल्लेख आलेला आहे. आध्यात्मिक दु:ख म्हणजे शारीरिक व मानसिक दु:ख होय. आधिभौतिक दु:ख म्हणजे प्राण्यांपासून निर्माण होणारे दु:ख होय. उदा. विंचू चावणे आणि आधि दैविक दु:ख म्हणजे नैसर्गिक आपत्ती ओढवून निर्माण होणारे दु:ख उदा. वीज पडून मृत्यू होणे.

२) **दौर्मनस्य** - मनाची अस्थिरता निर्माण होणे म्हणजे दौर्मनस्य, निराशा, मनाची दुर्बलता. साधारणतः तीव्र स्वरूपाचे दु:ख भोगावे लागले की ही निराशा निर्माण होत असते. त्याचे मन दुर्बल होते, मलीन होते व तो कोणतेही कार्य करण्यास काही कालावधीपुरता असमर्थ होतो.

३) **अंगमेजयत्व** - कोणत्याही कारणांनी अंगाला कंप सुटणे. योगाभ्यास करीत असतांना कधीकधी शरीराच्या काही अवयवांमध्ये थरकाप होऊ लागतो. उद्द. हात पाय मांड्या, मान तर कधीकधी संपूर्ण शरीराचाच थरकाप व्हायला लागतो. यामुळे शरीराची स्थिरता टिकून राहू शकत नाही.

४) **श्वास** - **प्रश्वास** : श्वास-प्रश्वासाची गती कमी - जास्त होणे. कधीकधी योगाभ्यास करीत असतांना अनावधानाने काही अवयवांवर कमी जास्त दाब-ताण दिला जातो त्यामुळे श्वास प्रश्वासाची क्रिया बिघडते. ती संथ लयीत होऊ शकत नाही. प्राणायामाचा अभ्यास करीत असतांना काही चूक झाली तर श्वास-प्रश्वासाची लय बिघडते आणि योगाभ्यास योग्य रीतीने

होऊ शकत नाही. यांना विक्षेपसहभुव (सहाय्यक अडथळे) असे म्हटले आहे कारण हे उपद्रव उपरोक्त नऊ विक्षेपांसह निर्माण होत असतात.

विक्षेप नष्ट करण्याचा उपाय

या अंतरायांना नष्ट करण्यासाठी मूनींनी खालील उपाय सांगितलेला आहे.

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्वाभ्यास: l

त्यांचा प्रतिषेध करण्यासाठी एक तत्वाचा अभ्यास करावा. म्हणजे कोणत्याही एकाच तत्वावर चित्त स्थिर करण्याचा प्रयत्न करावा.

एकतत्व म्हणजे कोणतीही एक वस्तू होय. अर्थातच पूर्वी जो अभ्यास सांगितलेला आहे तोच सतत अधिकाधिक करावा असे येथे अभिप्रेत आहे. किंवा एक तत्व म्हणजे ईश्वर, ईष्ट आराध्य दैवत यांच्यावर मन स्थिर करण्याचा प्रयत्न करावा म्हणजे हे अंतराय हळूहळू कमी कमी होत जाऊन योगाभ्यास साध्य होतो. व सर्व उपद्रवांचा नाश होईपर्यंत हा अभ्यास सुरूच ठेवावा. यामुळे चित्तातील रजो-तमो गुण कमी होतात आणि सत्व गुणाची वृद्धी होऊन योगाभ्यासात प्रगती साधली जाते.

ब) सुत्रानुसार ईश्वर संकल्पना

ईश्वर प्रणिधानाने असंप्रज्ञात समाधी प्राप्त करता येते हे सांगताना पतंजली मूनींनी ईश्वर संकल्पना पुढील सुत्रांप्रमाणे मांडलेली आहे.

ज्याचे प्रणिधान करावयाचे त्या ईश्वराचे स्वरूप सांगताना मूनी म्हणतात -

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्ट: पुरुषविशेष ईश्वर: ll पा.यो.सू. 1/२४

क्लेश, कर्म, विपाक आणि आशय या सर्व गोष्टींपासून अलिप्त असलेला पुरुषविशेष म्हणजे ईश्वर होय.

क्लेश : क्लेश ५ आहेत (अविद्या, अस्मिता, राग द्वेष आणि अभिनिवेश) यांनाच सामान्य भाषेत अज्ञान, 'मी' पणा किंवा अहंकार, सुखाची आसक्ती, दु:खाचा तिरस्कार आणि जगण्याची तीव्र इच्छा असेही म्हणता येते, अविद्येतून बाकी चार क्लेश निर्माण होत असतात. या क्लेशांमुळे आपल्या वृत्ती ह्या दु:खदायक ठरतात. हे क्लेश नसले तर जीव बंधनात न अडकता आनंदी, समाधानी जीवन जगू शकतो. त्यामुळे या क्लेशांनी योगाभ्यासात प्रगती होऊ शकत नाही. अशा या सर्वांपासून दूर असलेला असा ईश्वर आहे.

कर्म : कोणताही जीव जन्माला आला की, काम हे त्याचा अविभाज्य घटक बनून जातो. कर्माशिवाय जगणे नाही. काही कर्म न करण्याची जरी इच्छा झाली तरी ती इच्छा सुद्धा कार्माचाच एक भाग असतो. कर्म हे चार प्रकारचे आहे. शुक्ल कर्म, कृष्ण कर्म, शुक्लकृष्ण कर्म आणि

अशुक्लअकृष्ण कर्म. चांगले, वाईट आणि मिश्र. स्वत: सोबत इतरांच्याही भल्याचा विचार करून केले जाणारे कर्म म्हणजे शुक्ल कर्म (चांगले कर्म), ज्यामध्ये स्वत: सोबत इतरांचही अकल्याण होते ते कृष्ण कर्म (वाईट कर्म), ज्यामध्ये स्वत: च भलं आणि इतरांच वाईट होत ते शुक्लकृष्ण कर्म (मिश्र कर्म). आणि ज्या कर्मामुळे जीव कुठल्याही बंधनात अडकून पडत नाही ते अशुक्लाकृष्ण कर्म म्हटले जाते. या अशा कर्मापासून दूर असलेला तो ईश्वर होय.

विपाक : म्हणजे कर्माच फळ, जसं कर्म तसं त्याच फळ. म्हणजेच मनुष्य ज्या प्रकारचे कर्म करतो त्याप्रकारचेच चांगल, वाईट किंवा मिश्र फळ त्याला मिळत असतात. परंतु कधीकधी हे फळ कर्माच्या मूळ हेतुप्रमाणे मिळतच अस नाही कारण या कर्मासोबत अज्ञात असा एक घटकही जोडलेला असतो आणि त्यालाच प्रारब्ध किंवा नशीब अस म्हणतात. हे प्रारब्ध जर अनुकूल असेल तर कमीतकमी कष्टातही उत्तम फळ मिळत आणि प्रतिकूल असेल तर प्रयत्नांची पराकाष्ठा करूनही विरूद्धच फळ मिळत, त्यामुळे त्या कर्मफळा वरून प्रारब्धभोग अनुकूल प्रतिकूल ठरत असतो. विशिष्ट जाती, विशिष्ट आयुष्य आणि विशिष्ट भोग यांना कर्मविपाक म्हटलेले आहे. ईश्वर यापासूनही अलिप्त असतो.

आणि **आशय** म्हणजे कर्माचा साठा. अर्थात चित्तावर जे शुभ-अशुभ संस्कार होत असतात त्यामुळे त्या प्रकारच्या कर्माचा साठा होत जातो. सामान्य भाषेत सांगायचे झाले तर क्लेश, काम आणि विपाक यामुळे जे सूक्ष्म संस्कार चित्तावर होत असतात ते जीवाच्या वासनेला चिकटून असतात. नंतर भविष्यात जेव्हा पुन्हा अनुकूल परिस्थिती निर्माण होते तेव्हा ते कर्म इच्छेच्या रूपाने पुन्हा प्रकट होते आणि पुन्हा त्याच प्रकारच कर्म त्या जीवाकडून घडविले जात असते आणि अशाच प्रकारे ह्या संसाराचा रहाटगाडा पुन्हा पुन्हा सुरु असतो. परंतु ईश्वर अशा या कर्माशयापासूनही अलिप्त असतो.

उपरोक्त या चारही गोष्टींशी ईश्वराचा कसल्याही प्रकारचा संबंध नसतो, असा तो पुरुष विशेष असतो. अशा या ईश्वराची विशेषता वर्णन करताना मुनी म्हणतात.

तंत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम ।   पा.यो.सु. १/२५

त्याच्या ठिकाणी सर्वज्ञता हि निरतिशयाने नांदत असते. त्या ईश्वराच्या ठिकाणी सर्वज्ञत्व बीजरुपात म्हणजे शक्तीरूपाने असते.

निरतिशय : अर्थात ईश्वराच्या ठिकाणी असणारी सर्वज्ञता हि अशी आहे की त्याच्यापेक्षा ज्ञानाचा साठा (अतिशय) दुसऱ्या कोणाकडेही नाही. ईश्वराचे ज्ञान निरतिशय आहे कारण ते बुद्धीवर अवलंबून नाही. ईश्वर स्वत:च ज्ञानस्वरूप आहे. महत् तत्वाच्या पलीकडे अधिक महत् असे काहीच नाही. कोणत्याही बाह्य वस्तूचे ज्ञान हे बुद्धीच्या सहाय्याने ग्रहण केले जाते. मग ते तुलनात्मक, संख्यात्मक किंवा गुणात्मकदृष्ट्या केलेले असो. अर्थात एखादी वस्तू ही दुसऱ्या वस्तूपेक्षा कशी वेगळी आहे हे तुलनात्मक ज्ञान, ती दोन-तीन-चार अशा संख्येने किती आहे यातून

उमगणारे संख्यात्मक ज्ञान किंवा ती चांगली आहे कि वाईट हे उलगडणारे गुणात्मक ज्ञान अशा स्वरूपाच्या कुठल्याही प्रकारात मापन न करता येणारे ज्ञान म्हणजे निरतिशय होय. अतिशय अवस्थेच्या पलीकडेही असणारे ज्ञान म्हणजे निरतिशय.

सर्वज्ञबीज : मनुष्य कितीही ज्ञानी असला तरी त्याला आपण सर्वज्ञ म्हणू शकत नाही कारण त्याच्या बुद्धीला, स्मृतीला मर्यादा आहेत. तो एक-दोन किंवा तीन विषयात विशेष प्राविण्य मिळवून त्या त्या विषयातील तज्ञ होऊ शकतो पण तो इतर विषयातील ज्ञानात मात्र मर्यादितच असेल, त्यामुळे तो सर्वज्ञ आहे असे आपण म्हणू शकत नाही. ईश्वराच मात्र अस नाही. तो अंतर्यामी असल्याने त्याला प्रत्येक सजीव अथवा निर्जीव अशा सर्वांचेच पर्ण ज्ञान असते आणि म्हणून त्याला सर्वज्ञ असे म्हटले आहे. ती सर्वज्ञता ही ईश्वरामध्ये बीजरूपात आहे. ईश्वराची सर्वज्ञता हि सर्व पदार्थ व्यक्तावस्थेत असतील तेव्हाची आहे परंतु जेव्हा हे पदार्थ अव्यक्तावस्थेत असतात तेव्हा ती बीजरूपात असते असे सांगितलेले आहे. अर्थात हि सृष्टी जेव्हा लय पावते व त्यातून पुन्हा जेव्हा ती निर्माण होते तेव्हा त्या निर्माण होण्यापूर्वीच्या अवस्थेत म्हणजेच अव्यक्त अवस्थेत ही सर्वज्ञता ईश्वराच्या ठिकाणी बीजरूपात असते उदा. एका बीजापासून मोठे वृक्ष तयार होते, कारण त्या बीजामध्ये एक संपूर्ण वृक्ष बनण्याची क्षमता पूर्णपणे सामावलेली असते त्याच प्रकारे, ईश्वरामध्ये ही सर्वज्ञता सृष्टी निर्माण होण्यापूर्वीच सामावलेली होती, म्हणून त्याला सर्वज्ञबीज हे विशेषण लावलेले आहे.पुढे मूनी म्हणतात.

स एष पूर्वेषामपि गुरु: कालेनानवच्छेदात् । पा.यो.सू. १/२६

असा हा परमेश्वर सर्वांचा गुरु असतो. त्याला काळाची मर्यादा नसते. ह्या सृष्टी निर्मितीत ज्या ब्रम्हादि देवांचा समावेश असतो त्या सर्व देवतांचा तो गुरु असतो. आणि त्यास काळाची मर्यादा नसते.

पूर्वेषामपि गुरु : आपणास ज्ञातच आहे की, ज्ञान देणारा तो गुरु. आणि म्हणून मातृदेवो भव, पितृदेवो भवो, आचार्य देवो भव असे म्हटले जाते. म्हणजे आपले शिक्षक, माता -पिता यांना आपण गुरु असे संबोधत असतो व आध्यात्मिकदृष्ट्या आपण त्यांनाच गुरुजी, गुरुदेव किंवा सदगुरू असे म्हणत असतो. अशा या गुरूस आपण ईश्वराचे प्रतिक मानत असतो. आपण जर या अनुषंगाने विचार केला तर मागील प्रत्येक पिढीस त्यांच्या पूर्वज पिढीने ज्ञान दिले असा त्याचा अर्थ होतो. परंतु सर्वात पहिल्या पिढीला मात्र कुणी ज्ञान दिले तर याचे उत्तर देतांना पतंजली मुनी म्हणतात की, ईश्वरी शक्तीनेच त्यांना ज्ञान दिले आहे अर्थात हा परमेश्वरच या सृष्टीचा गुरु आहे असे लक्षात येते.

कालेनानवच्छेदात् : परमेश्वरास काळाची मर्यादा नसते. अर्थात सृष्टीत निर्माण होणाऱ्या प्रत्येक गोष्टीला काळाची मर्यादा असते. ती ठराविक काळच अस्तित्वात असते. जो कोणी जन्माला येईल तो एक दिवस नष्ट होणारच. म्हणजे जन्म, जीवन व मृत्यू ही सजीव प्राण्यांची कालस्थिती तर

निर्मिती, बदल व विनाश ही निर्जीव वस्तूंची कालस्थिती होय. इतकेच काय, तर या सृष्टीसही उत्पत्ती, स्थिति आणि लय ही काळाची मर्यादा आहे. परंतु ह्या ईश्वरास मात्र अंत नाही, जन्म नाही, तो काळाने मर्यादित नाही. तो सृष्टीच्या पूर्वीही होताच, सृष्टीतही आत्ता आहेच आणि सृष्टी विनाश झाल्यावरही तसाच राहणार आहे. ईश्वर तर स्वत:च कालरूप असा पुरुष विशेष आहे.

अशा ह्या ईश्वराच्या नावाचा उल्लेख करताना मूनी म्हणतात,

तस्य वाचक: प्रणव: । पा.यो.सु. १/२७

त्याचा वाचक प्रणव आहे. 'वच्' म्हणजे बोलणे. अर्थात, त्याला प्रणव असं म्हटलं जाते. आणि प्रणव म्हणजे 'ओंकार' होय. अर्थात त्या ईश्वराचे प्रतिक प्रणव आहे. प्रणव - "प्रकर्षेण नुयते इति प्रणव:।" म्हणजे विशेष प्रकारे केलेले स्तवन किंवा स्तुती. योगशास्त्रात मात्र प्रणव म्हणजे ओंकार. याचा जर संबंध लावायचा झाला तर असे म्हणता येईल की, माण्डूक्य उपनिषदानुसार ओंकाराच्या साडे तीन मात्रा (अ, उ, म आणि अनुस्वाराची अर्धी मात्रा) सांगितलेल्या आहेत. या मात्रेनुसार विशिष्ट प्रकारे त्याचा उच्चार किंवा त्याचे स्तवन केले जाते म्हणूनही त्यास प्रणव असे म्हटले जात असावे.

ईश्वर प्रकर्षाने ज्या नावाने स्तविला जातो तो प्रणव. एखाद्या व्यक्तीस ओळख प्राप्त व्हावी म्हणून त्यांचे नामकरण केले जाते त्याचप्रमाणे ईश्वराचा उल्लेख करण्यासाठी त्याचे नाव प्रणव ठेवलेले आहे.

ह्या ओंकाराचा जप करताना ते लिहितात -

तज्जपस्तदर्थभावनम् ।   पा.यो.सु. १/२८

ओंकाराचा जप करीत असताना आपण ईश्वराची आराधना करीत आहोत, ईश्वराचा जप करीत आहोत असा भाव मनात असणे आवश्यक आहे.

अर्थात हा जप करीत असताना आपले पूर्ण लक्ष फक्त त्या ओंकारावरच स्थिर असणे आवश्यक आहे. करण मनात जर तशी भावना नसेल तर त्या जपास काही अर्थ राहत नाही. शिवाय जेव्हा आपण अर्थपूर्ण भावनेने एखादी गोष्ट करतो तेव्हाच तिचा ध्यास लागतो व नंतर त्या गोष्टीची आवड निर्माण होते.म्हणून मुनींनी म्हटले आहे की, त्या जपाची फलप्राप्ती तेव्हाच शक्य होते जेव्हा मनापासून आवडीने तो केला जातो.

जप तीन प्रकारे केला जातो. एक म्हणजे वैखरी वाणीने अर्थात मोठ्या आवाजात केला जाणारा जप. परंतु हा जप जास्त वेळ होऊ शकत नाही आणि कदाचित त्यामुळे इतरांनाही त्याचा त्रास होऊ शकतो. परंतु यामुळे सभोवतालचे वातावरण मात्र पवित्र होण्यास मदत नक्कीच होत असते आणि एक प्रकारे सकारात्मक उर्जा निर्माण होत असल्याचाही अनुभवास येते असे म्हणतात. दुसरा प्रकार म्हणजे मनातल्या मनात केला जाणारा जप. परंतु मनाच्या चंचलतेमुळे हा जप करणे सुरुवातीला अवघड वाटते. परंतु जसजसे हा जप करीत जातो तसतसे त्याची आवड निर्माण होऊन

जपाचा वेग वाढत जातो आणि मनातील विचारही हळूहळू शांत होऊन तो जप करीत असतांना मन प्रसन्न होऊ लागते . पुढे यात प्रगती होऊन मन निर्विचार अवस्थेत राहू लागते, चित्तशुद्धी होत जाते आणि काही शक्ती प्रकट होत जातात. जपाचा तिसरा प्रकार वर्णन करतांना ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात,

जे जे भेटे भूत / ते ते मानिजे भगवंत / हा भक्तियोगु निश्चित / जान माझा //

हे संपूर्ण विश्व म्हणजे ईश्वराचे प्रतिक आहे. ठायी ठायी भगवंत दिसे असे मानून जर प्रत्येक मनुष्य वागत गेला तर आपले मन हे प्रशांत व ईश्वरमय होऊन जाते.

अशा रितीने जप केला असता कोणते फळ प्राप्त होते ते सांगताना मुनी म्हणतात –

ततः प्रत्यकचेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ।। पा.यो.सु. १/२९

त्यामुळे म्हणजे ईश्वर प्रणिधानामुळे प्रत्यक चेतन म्हणजे बुद्धीच्या पलिकडे असणाऱ्या पुरुषाचे साक्षात्कार रूप ज्ञान होते व योगमार्गातील अडथळेही नष्ट होतात.

प्रत्यकचेतन म्हणजे बुद्धीच्या पलिकडे अर्थात पंचज्ञानेंद्रियांव्दांरा ज्ञान होत असलेल्या पुरुषाकडे बुद्धी कधी वळूनही पाहत नाही. प्रणवाचा जप केल्यामुळे चित्तातील व्यत्यय दूर होऊन आतील स्वयंभू मूलतत्व जाणवू लागते व साधक त्या तत्वाशी एकरूप होऊन जातो.

अर्थात बुद्धी अंतर्मुख होत नाही तोपर्यंत पुरुषाचे ज्ञान प्राप्त करून घेऊ शकत नाही. साक्षात्कार करून घ्यावयाचा असेल तर बुद्धीला अंतर्मुख व्हावेच लागते. परंतु परमेश्वराचा जप केला, ओंकाराचा जप केला तर मात्र आपण हा आत्मसाक्षात्कार करून घेऊ शकतो.

४.३ पारिभाषिक शब्द, शब्दार्थ

निदिध्यास - सतत चिंतन, एकाग्रता

१. कैवल्य - मोक्ष

४.४ सारांश

पतंजली मुनींनी पातंजल योगदर्शनामध्ये अष्टांग योगाचे वर्णन केलेले आहे. त्यातील यम, नियम, आसन आणि प्राणायामाचे वर्णन येथे आलेले आहे. पतंजलींनी यम, नियम हे प्रत्येकी पाच तर हठप्रदिपिकेने मात्र यम, नियम प्रत्येकी दहा सांगितले आहेत. अष्टांग योगातील ध्यानाच्या प्रगत अवस्थेपर्यंत जावयाचे असेल तर यम नियमांचे पालन करणे आवश्यक आहे. कारण ध्यानादिची प्रगत अवस्था ही मन जितके सात्विक असेल तितके ते लवकर एकाग्र होत असते. परंतु सात्विक गुण मात्र यम नियमांच्या पालनाने आपोआपच वाढीस लागण्यास मदत होत असते. यम नियमांचे

काटेकोर पालन केले तर साधक सहजच तमो गुणावर मात करून आसन प्राणायामादिच्या मदतीने रजो गुणावरही नियंत्रण आणू शकतो. यातूनच पुढे प्रत्याहार साधून धारणा ध्यानादि च्या प्रगत अवस्थेकडे साधक वाटचाल करीत असतो.

आसनांच्या माध्यमातून शारीरिक पातळीवरून मानसिक पातळीवर नियंत्रण आणण्याच्या अंगाचे वर्णन मुनींनी फक्त तीन सूत्रात केलेले आहे. यामध्ये आपल्याला सुखकर अशा कोणत्याही आसनात स्थिर राहणे जमले तर ते आसन सिद्ध झाले असे म्हणता येते व त्यानंतरच प्राणायाम करणे शक्य होत असते, असे सांगितलेले आहे.आसनांमधील प्रयत्नपूर्वक शिथिलता साधून त्या अनंताशी एकरूप होण्याचा मार्गही आसनच आहे, हे ही मुनींनी प्रकर्षाने इथे सांगितलेले आहे,आणि अशी स्थिती प्राप्त झाली असता शारीरिक पातळीवरील शीत-उष्ण, मानसिक पातळीवरील राग-द्वेष, बौद्धिक पातळीवरील योग्य-अयोग्य, जीवाच्या पातळीवरील मान-अपमान अशी द्वंद्वे साधकास त्रास देत नाहीत.

प्राणायाम म्हणजे श्वास-प्रश्वासांच्या गतींचा विच्छेद करणे होय अशी सार्थक व्याख्या मुनीनी केलेली आहे. केवळ पाच सूत्रांत प्राणायामाचे यथासांग वर्णन केलेले आहे. श्वास-प्रश्वासांच्या गतींचा पूर्ण विच्छेद म्हणजे कुंभक. तो विशिष्ट पद्धतीनेच करावयास हवा. या विच्छेदानुसारच त्याचे तीन प्रकार सांगितलेले आहेत आणि जेव्हा फक्त कुंभक ही स्थितीच अभ्यासाने साधणे शक्य होते तेव्हा त्यास केवळ कुंभक म्हटलेले आहे. प्राणावर अशा रीतीने नियंत्रण आणले तर मन, बुद्धी यातील मोह-माया, काम-क्रोधादि वृत्ती कमी कमी होत जाऊन विरळ होतात आणि प्राणायामातून एकाग्र झालेले मन हे पुढे धारणा, ध्यानादि साठी तयार होत असते. हीच प्राणायामाची खरी सूक्ष्मता होय.

व्याधि, स्त्यान, संशय, प्रमाद, आळस, अविरति, भ्रांतिदर्शन, अलब्धभूमिकत्व आणि अनवस्थितत्व हे योगाभ्यासाच्या प्रगतीतील मुख्य अडथळे आहेत. दु:ख, दौर्मनस्य, अंगमेजयत्व आणि श्वास - प्रश्वास हे नऊ विक्षेपांसह निर्माण होणारे उपद्रव आहेत. हे दूर करण्यासाठी मुनींनी एक तत्वाचा अभ्यास करावयास सांगितलेला आहे. योग हेच एकतत्व स्वीकारून श्रद्धेने, कंटाळा न करता, निरंतर अभ्यास केला तर हे सर्व अंतराय सहजच दूर होत असतात.

क्लेश, कर्म, विपाक आणि आशय या सर्व गोष्टींपासून अलिप्त असलेला पुरुषविशेष म्हणजे ईश्वर अशी ईश्वराची परिभाषा मुनींनी केलेली आहे. ईश्वराच्या ठिकाणी सर्वज्ञत्व बीजरुपात म्हणजे शक्तीरूपाने असते आणि असा हा परमेश्वर सर्वांचा गुरु असतो. त्याला काळाची मर्यादा नसते. त्याला प्रणव असही म्हटलं आहे. परंतु त्याचा जप करीत असतांना आपण ईश्वराचा जप करीत आहोत असा भाव मनात आणणे आवश्यक आहे. ईश्वर प्रणिधानामुळे आपल्या पुढे आपल्या स्व स्वरूपाचे प्रतिबिंब प्रकट होण्यास मदत होत असते. अशा रीतीने थोडक्यात सारांशरुपी अध्ययन याठिकाणी मांडण्यात आलेले आहे.

४.५ सरावासाठी स्वाध्याय

१) पातंजल योगसुत्रानुसार यम संकल्पना व तिच्या पालनाने होणारे लाभ सविस्तर वर्णन करा.

२) पातंजल योगसुत्रानुसार नियम संकल्पना व तिच्या आचरणाने होणारे लाभ सविस्तर वर्णन करा.

३) हठप्रदिपिकेनुसार यम किती व कोणते ते स्पष्ट करा.

४) हठप्रदिपिकेनुसार नियम किती व कोणते ते वर्णन करा.

५) पातंजल योगसुत्रानुसार आसन संकल्पना वर्णन करून तिचे महत्व स्पष्ट करा.

६) पातंजल योगसुत्रानुसार प्राणायामाची व्याख्या लिहून प्राणायामाचे प्रकार व लाभ सविस्तर वर्णन करा.

७) पातंजल योगसुत्रानुसार चित्तविक्षेप म्हणजे काय ते सांगून त्यांच्या विक्षेपसहभूवांसहीत ते स्पष्ट करा.

८) चित्तविक्षेप नष्ट करण्यासाठी कोणता उपाय सांगितला आहे ते सूत्रासाहित स्पष्ट करा.

९) पातंजल योगसुत्रानुसार ईश्वराचे स्वरूप स्पष्ट करा.

४.६ अधिक वाचनासाठी पुस्तक

१) कोल्हटकर, पातंजल योगदर्शन, आदित्य प्रतिष्ठान, २०१४/६

२) भोसेकर, पातंजल योगदर्शन, योग विद्या निकेतन, १९९९/१

३) भारंबे, पातंजल योगदर्शन, भक्ती साधना फौंडेशन

४) अय्यंगार, पातंजल योगसूत्रे, रोहन प्रकाशन, २०१५/२

५) स्वा. कुवलयानंद, प्राणायाम, कैवल्यधाम, २०१२/३

६) स्वा. ओमानंद तीर्थ, पातंजलयोगप्रदीप, गीताप्रेस गोरखपूर

७) योगांक, गीताप्रेस गोरखपूर

घटक ५ : हठयोग परिचय

अनुक्रमणिका

५.० उद्दिष्ट्ये
५.१ प्रास्ताविक
५.२ विषय विवेचन
५.२.१ हठयोग : अर्थ, व्याख्या आणि स्वरूप
५.२.२ हठप्रदीपिकेनुसार साधक आणि बाधक तत्व
५.२.३ हठयोग ही राजयोगाची शिडी
५.२.४ घेरंड संहितेतील घटस्थयोग संकल्पना
५.२.५ हठप्रदिपिकेनुसार षटकर्म ओळख आणि परिचय
५.२.६ घेरंड संहिता आणि हठप्रदिपिकेनुसार १० मुद्रांची नावे आणि परिचय
५.३ पारिभाषिक शब्द, शब्दार्थ
५.४ सारांश
५.५ सरावासाठी स्वाध्याय
५.६ अधिक वाचनासाठी पुस्तके

५.० उद्दिष्ट्ये

- हठयोगाचा अर्थ, व्याख्या आणि स्वरूप स्पष्ट करणे.
- हठप्रदीपिका ग्रंथातील साधक आणि बाधक तत्व जाणून घेणे.
- हठयोग ही राजयोगाची शिडी ही संकल्पना समजून घेणे.
- घेरंड संहितेतील घटस्थयोग संकल्पना जाणून घेणे.
- हठप्रदिपिका ग्रंथातील षटकर्माची ओळख करून देणे.
- घेरंड संहिता आणि हठप्रदिपिका ग्रंथातील मुद्रांचा परिचय करून देणे.

५.१ प्रास्ताविक

'योग' या संकल्पनेला सत्यात उतरविण्यासाठी अर्थात आत्मा आणि परमात्म्याचे मिलन घडवून आणण्यासाठी प्रथमत: साधकाला स्व स्वरूपाची जाणीव होणे आवश्यक असते. तेव्हाच

शिव आणि शक्तीचे मिलन घडवून आणणे शक्य होईल. जर साधकाने स्वत:चे स्वरूपच जाणून घेतले नाही तर त्याला योगातील उच्चतम अवस्था प्राप्त करणे अशक्यप्राय आहे. साधकाला आपले स्वरूप जाणून घेण्यासाठी योगशास्त्रामध्ये विविध शाखांचे वर्णन करण्यात आले आहे. त्यामध्ये, ज्ञानयोग, राजयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, हठयोग, कुंडलीनी योग, प्रेमयोग, लययोग, इत्यादी अनेक शाखांचे वर्णन योगशास्त्रात करण्यात आले आहे. साधकाने आपल्या क्षमतेनुसार यापैकी कोणत्याही एका शाखेला आपला आधार बनवून योगाच्या अंतिम ध्येयापर्यंत पोहोचायचे असते.

हठयोग ही योगशास्त्राची एक महत्वपूर्ण शाखा आहे. हठयोगाचा सर्वप्रथम उपदेश आदिनाथ भगवान शिव यांनी पार्वतीला केला होता. त्यानंतर त्याचा प्रचार प्रसार मत्स्येंद्रनाथ, गोरक्षनाथ इत्यादी नाथ परंपरेतील योग्यांनी केल्याचे आढळून येते. हठयोगाची अनेक ग्रंथ आहेत ज्या मध्ये सिद्ध सिद्धांत पद्धती, गोरक्ष संहिता, घेरंड संहिता, हठप्रदीपिका इत्यादी ग्रंथ प्रमुख आहेत. हठयोगाच्या या प्रमुख ग्रंथांपैकी सदर प्रक्ररणात हठप्रदीपिका आणि घेरंड संहिता या दोन ग्रंथातील काही संकल्पनांचे विश्लेषण करण्यात आले आहे.

या प्रकरणामध्ये सर्वप्रथम हठ्योगाचा अर्थ, स्वरूप समजून सांगून हठयोगाच्या स्वरूपाचे वर्णन करण्यात आले आहे. साधकाला साधना करीत असताना काही तत्व साधनेमध्ये सहायक ठरतात तर काही तत्व अडथळे निर्माण करीत असतात स्वामी स्वात्माराम यांनी अशा तत्वाना हठप्रदीपिका या ग्रंथात साधक आणि बाधक तत्व म्हणून संबोधले आहे. त्या तत्वांचे विवेचन सुद्धा सदर प्रकरणामध्ये करण्यात आले आहे. हठयोग ही योगाची शाखा असली तरी हठयोग हे अंतिम साध्य नाही, हठयोग हा रोजयोग प्राप्त करण्यासाठी साधनमात्र म्हणून उपयोगात आणला जाऊ शकतो म्हणून 'हठयोग ही राजयोगाची शिडी' या अंतर्गत राजयोग प्राप्तीसाठी हठयोग कसा उपयुक्त ठरू शकतो याचे विस्तृत विवेचन सदर प्रकरणात करण्यात आले आहे. घेरंड संहिता या ग्रंथामध्ये योगाचे सात अंग सांगितले आहेत त्याला सप्तांगयोग या नावाने ओळखले जाते. सप्तांगयोग हा शरीररूपी घटाचे शुद्धीकरण करणारा आहे, म्हणूनच याला घटस्थयोग असे सुद्धा म्हणतात या घटस्थयोगाचे वर्णन या प्रकरणात करण्यात आले आहे. हठप्रदीपिका या ग्रंथामध्ये चतुःअंग योगाचे वर्णन करण्यात आले आहे. या चतुःअंग योगाचे दुसरे अंग कुंभक अर्थात प्राणायाम सांगितले आहे. कुंभकाचा अभ्यास करण्यापूर्वी नाड्यांचे शुद्धीकरण आणि त् वात, पित्त कफ या त्रिदोषांना संतुलित करण्यासाठी शोधन क्रिया सांगितल्या आहेत त्यांना षटकर्म म्हणून ओळखले जाते. या षटकर्मा अंतर्गत सहा शुद्धीक्रियांचा परिचय या प्रकरणात करण्यात आला आहे.

मुद्रा हे हठयोगाचे खास वैशिष्ट्ये आहे. या मुद्रा देवतांनासुधा दुर्लभ आहे आणि त्याचा अभ्यास गोपनीय पद्धतीने केल्यास त्या मृत्यूचा सुद्धा नाश करू शकतात अशी त्यांची ख्याती आहे.

घेरंड संहिता आणि हठप्रदिपिका या ग्रंथातील काही मुद्रांचे वर्णन सदर प्रकरणात करण्यात आले आहे.

५.२ विषय-विवेचन

प्रस्तुत विवेचनात हठयोग म्हणजे काय ? हठयोगाचा अर्थ, व्याख्या आणि स्वरुप स्पष्ट करण्यात आले आहे. स्वामी स्वात्माराम यांनी लिहिलेला हठयोग प्रदीपिका हठयोगाचा प्रमुख ग्रंथ म्हणून ओळखला जातो. हठयोगाचे प्रवर्तक आदिनाथ भगवान शिव यांना मानले जाते, म्हणूनच स्वामी स्वात्माराम यांनी या ग्रंथाची सुरुवात करताना सर्वप्रथम आदिनाथ भगवान शिव यांना नमन केले आहे. हठयोग प्रदिपिकेनुसार ...

"श्री आदिनाथाय नमोस्तु तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या"

अर्थात त्या भगवान शिवाला नमस्कार आहे ज्यांनी योगविद्येची शिक्षा दिली. असे म्हटले जाते की, आदिनाथ शिवांनी सर्वात आधी माता पार्वतीला हठयोग विद्येचा उपदेश केला आहे. त्यानंतर नाथ संप्रदायातील सिद्ध योगी जसे, मत्स्येन्द्रनाथ, चौरंगीनाथ, गोरक्षनाथ, भैरवनाथ , निवृत्तीनाथ यांनी या योग विद्येचा प्रचार प्रसार केला. हठयोग साधनेचा उद्देश्य खूप व्यापक असला तरी आज हठयोगातील अनेक प्रक्रियांचा उपयोग हा चिकीत्सेच्या दृष्टिकोनातूनही केला जात आहे. प्रस्तुत विषयांतर्गत हठयोगाचा अर्थ, व्याख्या, स्वरूप यांचे विवेचन करून साधक बाधक तत्वांची चर्चा करण्यात आली आहे. त्याचबरोबर शरीराच्या शुद्धीकरणासाठी षटकर्म आणि स्थिरता प्राप्त करून कुंडलिनी जागृतीच्या उद्देशाने सांगितल्या गेलेल्या मुद्रांचेही वर्णन करण्यात आले आहे.

५.२.१ हठयोग : अर्थ , व्याख्या आणि स्वरूप

हठयोगाच्या शास्त्रामध्ये हठयोगाला प्राण निरोधाचे प्रधान साधन मानले आहे. विविध योग्यांनी वेगवेगळ्या ग्रंथामध्ये हठयोगाचा अर्थ भिन्न भिन्न प्रकारे वर्णन केला

हकारेण तु सूर्यः स्यात ठकारेणोन्दुरुच्यते
सूर्यचंद्रमसोरैक्यं हठ इत्याभिदियते ॥

(योग शिखोपनिषद १/१३३)

'ह' याचा अर्थ सूर्य आणि 'ठ' याचा अर्थ चंद्रमा. सूर्य आणि चंद्र यांचे एक होणे म्हणजे 'हठ' होय. हठप्रदिपिकेतील श्लोकानुसार.....

उदघाटयेत्क्पाट तु यथा कुन्चीकया हठात ।
कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं प्रभेदयेत् ॥

(ह. प्र. ३/१०५)

अर्थात मोक्ष द्वाराचे उद्धाटन करणाऱ्या साधना पद्धतीला 'हठयोग' असे म्हटले जाते.

धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष हे चार पुरुषार्थ सिद्ध करण्यासाठी शरीर स्वास्थ्य असणे अत्यंत आवश्यक आहे. त्यामुळेच हठयोगीने मोक्ष साध्य करण्याकरिता हठयोग साधनेला विकसित केले आहे. योग तत्वोपनिषदानुसार हठयोग साधनेचा उद्देश शरीराला सुदृढता प्राप्त करून देणे हा आहे. ज्यामुळे आरोग्य प्राप्तीनंतर साधना मार्गामध्ये येणारे विविध विघ्न सहन करण्याची शक्ती साधकाला प्राप्त होईल.

हठप्रदिपिकेनुसार आसन, प्राणायाम, मुद्रा व नादानुसंधान हे हठयोग साधनेचे प्रमुख अंग मानले आहे. हठप्रदिपिकेतील दुसऱ्या अध्यायामध्ये प्राणायाम साधनेच्या तयारीच्या दृष्टीने षटकर्मांचाही उल्लेख केला आहे. ज्यामध्ये धौती, बस्ती, नेति, नौली, त्राटक, आणि कपालभाती यांचे वर्णन केलेले आहे. नादानुसंधान अंतर्गत समाधीचे वर्णन केले आहे. शक्तीचालिनी मुद्रेचे वर्णन करत असताना कुंडलिनीचे वर्णन आणि कुंडलिनी जागरणासाठी उपायांचे वर्णन केले आहे. हठयोगाचा अन्य प्रमुख ग्रंथ घेरंड संहिता यामध्ये हठयोग साधनेच्या सात अंगांचे वर्णन केले आहे. हे सात अंग षटकर्म, आसन, मुद्रा, प्रत्याहार, प्राणायाम, ध्यान आणि समाधी हे होत.

गोरक्ष संहितेमध्ये आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी या सहा अंगांचे वर्णन करण्यात आले आहे.

हठयोगाचे अनेक ग्रंथ उपलब्ध असले तरी मुख्य ग्रंथ स्वामी स्वात्माराम कृत 'हठयोग प्रदीपिका' हाच मनाला जातो. योगशास्त्रावरील मुलभूत ग्रंथ महर्षी पतंजली यांनी लिहिलेला 'पतंजलींची योगसूत्रे' हा असला तरी या ग्रंथामध्ये आज प्रचलित असलेल्या योगसाधनेचे वर्णन अगदीच संक्षिप्त स्वरुपात केले आहे. आणि योगाच्या तात्विक पार्श्वभूमीवर अधिक भर देण्यात आला आहे. त्यामुळे योगसाधना करतांना आसन, प्राणायाम करण्याच्या नेमक्या विधी या ग्रंथात आढळून येत नाही. सध्या सर्वत्र प्रचलित असलेला योगाभ्यास हठयोगात वर्णन केलेला असून आसन, प्राणायाम इ. प्रक्रियांचे क्रियात्मक विवेचन करणारा 'हठयोग प्रदीपिका' हा प्रथम ग्रंथ होय.

उपरोक्त विवेचनावरून हे लक्षात येते की, हठयोग विद्या ही मुळात आदिनाथांनी सांगितलेली आहे. व ही विद्या म्हणजे राजयोगरुपी उच्च स्थानावर सहजपणे जाण्याकरिता असलेली शिडी आहे. राजयोगात प्रक्रियांचे तंत्र नाही तर एक प्रगत उच्च अवस्था आहे. हठयोगातील प्रक्रियांचा अभ्यास करून ती अवस्था साध्य करता येवू शकते. म्हणजेच हठयोग हे राजयोग प्राप्तीचे साधन आहे. हे आपल्या लक्षात येईल.

५.२.२ हठप्रदीपिकेनुसार साधक आणि बाधक तत्व

हठप्रदिपिकेतील प्रथम उपदेशामध्ये साधक आणि बाधक तत्वांचे वर्णन केले आहे. साधना मार्गामध्ये सहायता करणाऱ्या तत्वांना साधक तत्व आणि बाधा निर्माण करणाऱ्या तत्वांना बाधक

तत्व म्हणून संबोधले जाते. स्वामी स्वात्माराम यांनी हठप्रदीपिका या ग्रंथामध्ये सहा साधक तत्व आणि सहा बाधक तत्वांचे वर्णन केले आहे. ते पुढील प्रमाणे :

बाधक तत्व :

अत्याहार: प्रयासश्च प्रजल्पो नियमाग्रह:।
जनसङ्गश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥

(ह.प्र.१/१५)

उपरोक्त श्लोकात स्वामी स्वात्माराम यांनी सहा साधक तत्वांचे वर्णन केले आहे. ते पुढील प्रमाणे :

१. अत्याहार : आहाराचे अधिक मात्रेत सेवन केल्यामुळे शरीरस्थ जठराग्नी अधिक मात्रेत खर्च होते आणि परिणामी विविध प्रकारचे पाचन संबंधी रोग जसे अपचन, कब्ज, आम्लता, अग्निमांद्य इत्यादी विकार निर्माण होतात. साधक साधनेमध्ये उर्जेचा व्यय न करता पाचन क्रिया हेतू अधिक प्रमाणात खर्ची घालत असल्यास किंवा पाचन क्रियेशी संबंधित रोगांचे निराकरण करण्यामध्ये खर्ची घालत असल्यास साधकाची ऊर्जा आणि वेळ विनाकारण व्यर्थ जातात परिणामी योगसाधनेमध्ये बाधा निर्माण होते.

२. अतिप्रयास : अति प्रयास याचा अर्थ अत्याधिक शारीरिक आणि मानसिक श्रम. अत्याधिक शारीरिक आणि मानसिक श्रम तसेच राजसिक आणि तामसिक गुणांच्या वृद्धीबरोबरच शरीरस्थ शारीरिक व मानसिक ऊर्जेमध्ये असंतुलन निर्माण होते. त्यामुळे अति प्रयास हे सुद्धा साधना मार्गामध्ये बाधा निर्माण करणारे तत्व आहे.

३. प्रजल्पता : प्रजल्पता अर्थात अधिक बोलणे. अधिक बोलण्यामुळे शारीरिक आणि मानसिक उर्जेचा ऱ्हास तर होतोच शिवाय वेळ सुद्धा नष्ट होतो. परिणामी नकारात्मक वृत्ती जसे ईर्ष्या, द्वेष,लोभ, मोह इत्यादी निर्माण होतात. आणि योग मार्गामध्ये बाधा निर्माण होतात.

४. नियमाग्रह : योग साधकांसाठी शास्त्रोक्त किंवा सामाजिक व धार्मिक मान्यते नुसार नियम सक्तीने पालन करणे आवश्यक नाही. जसे प्रात:काळी शीत जलाने स्नान करणे योगसाधनेसाठी आवश्यक मानले गेले आहे. परंतु रोगावस्था आणि अत्यंत थंडीच्या काळात या नियमाचे पालन करणे शक्य नाही. अशा परिस्थितीत थोडे उष्ण पाणी वापरल्यास हरकत नाही. परंतु नियम पालनाचा अति आग्रह धरल्यास त्याचा प्रकृतीवर परिणाम होतो. आणि साधना मार्गात बाधा निर्माण होते. म्हणून हे सुद्धा बाधक तत्व आहे.

५. जनसंग : जनसंग अर्थात अत्याधिक लोकसंग्रह सुद्धा शारीरिक आणि मानसिक उर्जेचा ऱ्हास करण्यासाठी कारणीभूत ठरते. अधिक लोकांशी संपर्क ठेवल्यामुळे साधना मार्गात इतर लोक व्यत्यय आणतील आणि असे झाल्यामुळे शरीर, मनामध्ये अस्थिरता निर्माण होईल. म्हणून अधिक जनसंपर्क असणे हे सुद्धा साधनेच्या मार्गातील एक विघ्न आहे.

६. चंचलता (लौल्य) : शरीर आणि मनाची चंचलता दीर्घ साधनेमध्ये बाधा निर्माण करते, मनाच्या चंचलतेमुळे निर्माण होणाऱ्या वृत्ती जसे ईर्ष्या, द्वेष इत्यादी योग मार्गात अडथळे निर्माण करण्यास मदत करतात शरीर व मनाच्या अस्थिरतेमुळे साधनेमध्ये अनियमितता निर्माण होते. जसे एक दिवस साधना प्रात:काळी 4 वाजता केली आणि दुसऱ्या दिवशी आळसामुळे 7 वाजता उठून साधना केल्यास अशी साधना अधिक फलश्रुती देवू शकत नाही. म्हणून चंचलता हे साधना मार्गातील बाधक तत्व आहे.

उपरोक्त सहा बाधक तत्वांचे वर्णन केल्यानंतर स्वामी स्वात्माराम यांनी सहा साधक तत्वांचे वर्णन हठप्रदिपिकेमध्ये केले आहे ते पुढील प्रमाणे :

साधक तत्व :

उत्साहात साहसाद धैर्यात तत्वज्ञानाच्च निश्चयात् ।
जनसंगपरीत्यागात षडभिर्योग: प्रसिध्याति ॥

(ह.प्र.१/१६)

उपरोक्त श्लोकात स्वामी स्वात्माराम यांनी सहा साधक तत्वांचे वर्णन केले आहे. या तत्वांचा अंगीकार केल्यास साधना मार्गामध्ये सहायता प्राप्त होते. त्यांचे वर्णन पुढील प्रमाणे..

१) **उत्साह :** योगसाधना करण्यासाठी उत्साहरूपी मनस्थिती असणे अत्यावश्यक असते. उत्साहपूर्ण मनाने साधनेचा प्रारंभ केल्याने शरीर, मन आणि इंद्रियांमध्ये प्राणसंचार व्यवस्थित होवून शरीरस्थ सर्व अंग साधना करण्यासाठी प्रेरित होतात म्हणून उत्साहरुपी मन ही सफलतेची गुरुकिल्ली आहे. परंतु केवळ साधनेच्या प्रारंभीक काळातच उत्साह असणे आवश्यक नसून ध्येयप्राप्तीच्या अवस्थेपर्यंत उत्साह टिकून राहणेसुद्धा आवश्यक आहे.

२) **साहस :** साहस असल्याशिवाय साधना मार्गावर अग्रेसर होणे कठीण आहे. साहस असेल तर योगातील कठीण प्रक्रिया जसे वस्त्रधौती, शीर्षासन, खेचरी मुद्रा इत्यादी सहजतेने आणि धैर्यपूर्वक करू शकतात.साहसहीन साधक भयभीत होवून मध्येच साधना सोडून देण्याची सुद्धा भीती असू शकते. म्हणून साहस असणे हे साधक तत्व आहे.

३) **धैर्य :** धैर्य याचा अर्थ याठिकाणी धीरता या उद्देशाने घेतला आहे. योग ही एक साधना आहे. साधना ही दीर्घकाळ केली तरच साधक इच्छित ध्येय गाठू शकतो. परंतु धैर्यहीन साधक जर रातोरात फलप्राप्ती करू इच्छित असेल तर तो बाधला जातो आणि पथभ्रष्ट होतो. गुरूच्या उपदेशानुसार संसारिक बाधा आणि आंतरिक आपदा दूर करण्यासाठी धैर्य हा गुण बाळगला तर साधना मार्गात सहायता प्राप्त होते.

४) **तत्वज्ञान :** योग मार्गावर अग्रेसर होण्यासाठी साधकाला आपण स्वीकारलेल्या साधना मार्गाचे तत्वज्ञान असणे आवश्यक असते हे तत्वज्ञान त्याने गुरूच्या मार्गदर्शनाखाली शास्त्रातील उपदेशामार्फत प्राप्त करून घ्यावे साधना मार्गाचे निश्चित तत्वज्ञान माहित

नसल्यास साधनेमध्ये उगीच वेळ व्यर्थ जाईल आणि विविध प्रकारच्या बाधा साधना मार्गात निर्माण होतील म्हणून तत्वज्ञान हे साधक तत्व मानले आहे.

५) **दृढ निश्चय :** कोणतेही कार्य प्रारंभ करण्यापूर्वी दृढ निश्चयाची भावना असणे आवश्यक असते. निश्चय शिथिल झाला की, मार्गात बाधा निर्माण होतात आणि दृढ निश्चय असेल तर साधक अनेक विघ्न पार करून साधना करून इच्छित ध्येय प्राप्त करू शकतो.

६) **जनसंग परित्याग :** सामाजिक आणि धार्मिक स्तरावरील निर्माण होणाऱ्या विविध व्याधींपासून दूर राहण्यासाठी साधकाने अधिक जनसंपर्क टाळले पाहिजे अधिक जनसंपर्कामुळे शारीरिक आणि मानसिक उर्जेचा विनाकारण ऱ्हास होतो. त्याचबरोबर प्राणमय कोषाच्या स्तरावरील उर्जेचे सूक्ष्म रुपात स्थानांतरण होते आणि त्यामुळे साधनेद्वारा प्राप्त झालेल्या उर्जेचाही ऱ्हास होतो. जनसंग परित्याग केल्यामुळे नकारात्मक वृत्ती नष्ट करण्यासाठी मदत मिळते. त्यामुळेच जनसंगाचा परित्याग साधक तत्व म्हणून संबोधले जाते.

अशा प्रकारे स्वामी स्वात्माराम यांनी हठप्रदीपिका या ग्रंथामध्ये सहा साधक आणि सहा बाधक तत्वांचे विस्तृत विवेचन केले आहे.

५.२.३ हठयोग ही राजयोगाची शिडी

धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष हे चार पुरुषार्थ सिद्ध करण्यासाठी शरीर स्वस्थ असणे नितांत आवश्यक आहे. या संदर्भातच हठयोगीयांनी मोक्षाचे साधन म्हणून आरोग्य प्राप्ती हेतू हठयोगाच्या साधनेला विकसित करण्याचा प्रयत्न केला.

हठयोग साधनेचा अभ्यास राजयोगाच्या मार्गावर अग्रेसर होण्यासाठी आणि अंतत: राजयोग पद प्राप्त करण्याच्या उद्देशाने केला जातो. असे म्हटले जाते की,

विभ्राजते प्रोन्नतराजयोगमारोढुमिच्छोरधिरहिणीरव

(ह.प्र. १/१)

अर्थात, राजयोगाच्या उच्चतम शिखरावर पोहचण्याची इच्छा असणाऱ्या अभ्यासकांसाठी हठविद्या एखाद्या शिडीप्रमाणे कार्य करते.

केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते

(ह.प्र. १/२)

अर्थात राजयोगाची प्राप्ती करण्याच्या उद्देशानेच स्वामी स्वात्माराम यांनी हठविद्येचा उपदेश केला आहे. असे उपरोक्त श्लोकावरून स्पष्ट होते. खालील श्लोकामध्ये स्वामी स्वात्माराम यांनी हाच उद्देश स्पष्ट करण्यासाठी अधिक स्पष्टपणे सांगितले आहे की,

सर्वे हठलयोपाया राजयोगस्य सिद्धये ।

(ह.प्र. ४/१०३)

अर्थात, आसन, कुंभक,मुद्रा इत्यादी हठयोगामध्ये वर्णन केलेली योगांग तसेच नादानुसंधान, शांभवी मुद्रा इत्यादी लय करण्याचे उपाय हे सर्व मनातील वृत्तींचा निरोध करण्याच्या उद्देशाने आणि राजयोगाची सिद्धी प्राप्त करण्यासाठीच सांगितलेली आहेत. हठयोगामध्ये वर्णन केलेल्या योगांगाचा अभ्यास कधीपर्यंत करावा हे सांगण्यासाठी स्वामी स्वात्माराम पुढील श्लोकामध्ये म्हणतात..

सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधि: ।

(ह.प्र. १/६७)

अर्थात, विविध आसन, कुंभक, उत्कृष्ट मुद्रा हे सर्व हठयोगाचे अभ्यास राजयोगामध्ये सफलता प्राप्त होईपर्यंत करावेत असे स्वामी स्वात्माराम सांगतात. एका रूपकाच्या माध्यमातून राजयोगाच्या फलप्राप्तीसाठी हठयोगाच्या साधनेचे वर्णन करतांना असे सांगितले जाते की, ज्याप्रमाणे राजाशिवाय एखाद्या भूभाग (पृथ्वी), चंद्राशिवाय रात्री, राजचीन्हाशिवाय असलेली मुद्रा जशी निरर्थक आहे. त्याचप्रमाणे राजयोगाशिवाय आसन, कुंभक आणि मुद्रांचा अभ्यास सुद्धा निरर्थक आहे.

उपरोक्त सर्व विवेचनावरून हे निश्‍चितपणे स्पष्ट होते की, हठयोग साधनेत वर्णन केलेल्या विविध प्रक्रिया राजयोग साधनेत सफलता प्राप्त करण्याच्या उद्देशानेच निर्माण केल्या आहेत. म्हणूनच 'हठयोग ही राजयोगाची शिडी आहे' हे विधान अगदी समर्पक आहे.

५.२.४ घेरंड संहितेतील घटस्थयोग संकल्पना

घेरंड संहिता हा ग्रंथ योगाभ्यासातील एक महत्त्वाचा घटक, सर्वांगीण आणि अनेक वर्ष उल्लेखिला जाणारा असा ग्रंथ आहे. मुनीवर्य घेरंड यांनी सतराव्या शतकाच्या उत्तरार्धात हा ग्रंथ लिहिला आहे. घेरंड ऋषींनी चंडकपाली या त्यांच्याकडे आलेल्या इच्छुक राजाला सांगितलेला हा निवेदनात्मक असा ग्रंथ आहे. हा नाथ संप्रदायातील ग्रंथ असून उपदेशात्मक असा ग्रंथ आहे.

चंडकपाली राजा महर्षी घेरंड यांचेकडे जावून त्यांना प्रश्न करतात की, योग जो या शरीराच्या माध्यमातून साधला जातो तो, कशाप्रकारे अंतिम सत्य जाणण्यासाठी सहाय्यभूत सिद्ध होतो ? 'घटस्थ योगं योगेश तत्व ज्ञानस्य कारणम् । यामध्ये चार प्रश्नांचा समावेश आहे.

प्रथम - तत्त्वज्ञान काय आहे ?

द्वितीय - घटस्थ योग काय आहे ?

तृतीय - या योगाचा अभ्यास कसा करावा ?

चतुर्थ - काय योगाद्वारा ज्ञान अभ्यास प्राप्ती संभव आहे ? या चार प्रश्नांपैकी घटस्थयोग काय आहे ? या प्रश्नाचे उत्तर आपण याठिकाणी सविस्तरपणे समजून घेण्याचा प्रयत्न करू..

घट या शब्दाचा अर्थ होतो मडके (मटका) जेव्हा आपण एखाद्या मटक्याची कल्पना करतो तेव्हा आपल्या मानसपटलावर मातीपासून निर्माण झालेल्या मटक्याची आकृती निर्माण होते. आपण

त्या घटाच्या बाह्य आकृतीची कल्पना करू शकतो. परंतु त्याच्या आता काय आहे हे, आपणास माहित नसते तो घट रिकामा असू शकतो, त्यामध्ये पाणी भरलेले असू शकते, धन धान्य सुध्दा भरलेले असू शकते. घटाच्या आत कोणतीही वस्तू असू शकते परंतु घट म्हटल्यामुळे आपल्याला केवळ त्याच्या बाह्य आकृतीचे ज्ञान होते.

घटस्थयोग हा शरीरावर आधारित योग आहे. शरीराला आपण बघू शकतो. शरीराचा आपणास अनुभव घेता येतो. शरीराला विविध आजारांना सामोरे जावे लागते. शरीराला सुखी आणि संतुष्ट करण्यासाठी आपण पुरुषार्थ किंवा कर्म करीत असतो. शरीराला शीतलतेचा अनुभव आला की, आपण कपडे घालतो, उष्णता जाणवायला लागली की, आपण कपडे कमी करून पंखा चालवतो. शरीराला विश्रांतीची आवश्यकता असते तेव्हा आपण झोप घेतो. शरीराच्या या बाह्य क्रियाकलापांचा आपण प्रत्येक व्यक्ती अनुभव घेत असतो. परंतु शरीराच्या आतील तत्त्वांपासून आपण थोडे अनभिज्ञ असतो. आपल्या शरीरात कोणकोणत्या शक्ती आहेत, का आपण जीवनभर कर्म करतो , विचार करतो हे आपणास ठाऊक नाही.

घेरंड संहितेमध्ये महर्षी घेरंड यांनी या शरीरालाच घटाची उपमा दिली आहे. पूर्वजन्मीच्या चांगल्या वाईट कर्मांनी घटरुपी शरीराची निर्मिती होते. पुन्हा कर्माची निर्मिती होते. असे चक्र अनंत काळापर्यंत चालू राहते. या जन्म - मरणाच्या फेऱ्यातून सुटका करून घ्यावयाची असेल तर योगरूपी अग्नीने त्याला भाजून त्याचे शुद्धीकरण करावे आणि जन्म- मरणाच्या फेऱ्यातून मुक्त व्हावे असे सांगितले आहे.

आमकुम्भ इवाम्भस्थो जीर्यमाण: सदा घट: ।
योगानलेन संदह्य घटशुद्धिं समाचरेत् ॥

(घे. सं १/८)

हे शरीर मातीच्या कच्च्या मटक्याप्रमाणे आहे. कच्च्या घटामध्ये आपण पाणी भरून ठेवले तर तो घट गळून जावून नष्ट होईल. परंतु पाणी भरण्यासाठी उपयोगात आणण्यापूर्वी त्या घटाला अग्नीमध्ये भाजून काढले तर ते गळून नष्ट होण्याची संभावना राहत नाही. याच उदाहरणाच्या माध्यमातून महर्षी घेरंड राजा चंडकपालीला पटवून देतात की, शरीराला सुद्धा योगरूपी अग्नीमध्ये तापवले पाहिजे तेव्हाच त्या शरीरात शक्तीचा उद्भव होईल. ही शक्ती प्रथम शरीराचे शुद्धीकरण करेल त्यानंतर शरीरस्थ विविध क्षमतांचा विकास करण्यासाठी सहाय्यता करते. शरीरस्थ क्षमता कशी असावी ? जीवनामध्ये शरीराचा उपयोग कशासाठी केला जावा ? हे आधी समजून घेतले पाहिजे. त्यानंतर अध्यात्मिक स्तरावर, आध्यात्मिक विकासासाठी शरीराचे योगदान घेतले जावू शकते. यावर विचार करणे आवश्यक आहे. कारण येथे घटशुद्धी याचा अर्थ शारीरिक शुद्धता, शारीरिक पवित्रता नसून शरीराच्या शुद्धीकरणाद्वारा आत्मशुद्धी प्राप्त करणे हा आहे.

योगसाधनेने जी शक्ती उत्पन्न होते त्याला योगाचे तेज किंवा योगाग्नी असे संबोधले जाते. याच अग्नीच्या माध्यमातून आपण शरीरस्थ विकारांना दूर करू शकतो. शरीराला स्वस्थ आणि मजबूत बनवू शकतो. हा शारीरिक पक्ष आहे. जेव्हा आपणास शारीरिक शुद्धता प्राप्त होईल तेव्हा मन सुद्धा शुद्ध होईल. योगाच्या दृष्टीकोणातून बघितले तर शरीर आणि मन यांच्यात अगदी घनिष्ठ संबंध आहे. शारीरिक विकार, मनामध्ये विकार निर्माण करतात आणि मानसिक विकार शरीराला विकारग्रस्त बनवतात म्हणूनच जेव्हा योगाद्वारा शरीराचे शुद्धीकरण केले जाते तेव्हाच मन:शुद्धी सुद्धा प्राप्त होत असते. जेव्हा शरीर आणि मन साधकाच्या नियंत्रणात येतात तेव्हा जीवनात संघर्ष करण्याची क्षमता आपल्याला प्राप्त होत असते. मानसिक शुद्धता आपल्या अंत:करणाला सुद्धा प्रभावित करते. मानाशिवाय अंत:करणामध्ये अहंकार, बुद्धी आणि चित्त यांचासुद्धा समावेश होतो. जेव्हा योगाचा प्रभाव अंत:करणावर पडतो तेव्हा बुद्धीमध्येही आमुलाग्र बदल घडून येतो.

आत्मशुद्धीच्या अवस्थेत अंत:करणाच्या तत्वांचे अस्तित्व नाहीशे होवून जाते आणि अहंकाराचे सुद्धा शमन होते. त्यावर नियंत्रण प्राप्त होते. याच आत्मशुद्धीच्या अवस्थेला महर्षी घेरंड यांनी 'घट शुद्धी' म्हणून संबोधित केले आहे.

मलीन आणि कच्च्या शरीररुपी घटाला हा संसार सागर, भवसागर पार करावयाचा असेल तर योगसाधना करण्याचा निर्देश महर्षी घेरंड यांनी दिला आहे. यासाठी घेरंड संहितेत योगाच्या सात अंगांचे वर्णन केले आहे. षटकर्माच्या माध्यमातून शरीराचे शोधन, आसनाने शरीराची मजबुती (दृढता), मुद्रांच्या अभ्यासाने शरीराला स्थैर्य (स्थिरता), प्रत्याहाराच्या अभ्यासाने मनाचे धैर्य (धीरता) वाढते. प्राणायामाने शरीर हलके (लाघवयुक्त) करता येते. ध्यानाच्या अभ्यासाने मन आणि आत्मा यांची एकरूपता (प्रत्यक्ष) साधते तर समाधीमुळे निर्लिप्त मन व त्यामुळे मुक्ती (निर्लिप्तता) प्राप्त करता येते. असे वर्णन केलेले असून या सात अंगांना 'सप्तांगयोग' असे संबोधले आहे. या सात अंगांच्या साधनेने घटरूपी शरीराला योगरुपी अग्नीद्वारे तापवून पक्के केले जाते. म्हणून याला 'घटस्थयोग' असे म्हटले जाते.

५.२.५ हठप्रदिपिकेनुसार षटकर्म: ओळख आणि परिचय

स्वामी स्वात्माराम यांनी हठप्रदीपिका या ग्रंथामध्ये शुद्धीक्रियांचे वर्णन केले, परंतु या शुद्धीक्रियांना त्यांनी वेगळे अंग मानले नसून प्राणायामाची पूर्वतयारी म्हणून या क्रियांचा अभ्यास करण्यास सांगितले आहे. शरीरातील नाड्या जर मळाने पूर्ण भरलेल्या असतील तर साधकाची कोणतीही साधना पूर्णत्वास जाणार नाही आणि कार्यसिद्धी होण्यामध्ये अनेक अडचणी निर्माण होतील. म्हणून स्वामी स्वात्माराम यांनी प्राणायामाच्या अभ्यासापूर्वी षटकर्माचे आचरण करण्याचा निर्देश दिलेला आहे. या शुद्धीक्रियांचे आचरण कोणी करावे, याचे विवेचन त्यांनी पुढील श्लोकाच्या माध्यमातून केले आहे.

मेद: श्लेष्माधिक: पूर्व षट्कर्माणि समाचरेत् ।

अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावत: ॥

(ह.प्र. २/२१)

अर्थात ज्याच्या शरीरात लठ्ठपणा आहे. कफाचे प्रमाण अधिक आहे त्याने अगोदर षटक्रिया कराव्यात, पण ज्यांना असा काही दोष नाही त्यांनी षटकर्माचे आचरण करणे आवश्यक नाही. कारण त्यांच्या शरीरातील त्रिदोष समान अवस्थेत असतात. षटकर्मांची नावे सांगतांना स्वामी स्वात्माराम पुढील श्लोकात म्हणतात

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा ।

कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते ॥

(ह.प्र. २/२२)

अर्थात धौती, बस्ती, नेति,त्राटक, नौलिक (नौली) आणि कपालभाती या सहा क्रिया योग साधकाने पूर्ण विश्वास ठेवून आणि गुप्तपणे कराव्यात असा निर्देश दिलेला आहे. या प्रत्येक शुद्धीक्रियेचा परिचय पुढीलप्रमाणे..

१. धौती

कृती : चार बोटे रुंदी आणि १५ हात लांबीचे मऊ वस्त्र पाण्यात चांगले उकळून गुरूंच्या मार्गदर्शनाखाली तोंडावाटे हळूहळू गिळण्याचा प्रयत्न करावा. पहिल्या दिवशी दोन हात, नंतर चार हात याप्रमाणे धैर्यपूर्वक अभ्यास करावा. कालांतराने वस्त्र फिरवून पुन्हा सावकाश बाहेर काढावे. या क्रियेस वास धौती अर्थात वस्त्र धौती या नावाने ओळखले जाते.

लाभ : धौती क्रियेचे लाभ सांगतांना स्वामी स्वात्माराम पुढील श्लोकात लिहितात...

कासश्वासप्लीहकुष्टं कफरोगाश्च विंशति: ।

धौतिकर्मप्रभावेन प्रयान्त्येव न संशय: ॥

(ह.प्र. २/२५)

अर्थात धौती कर्माच्या अभ्यासाने खोकला, दमा, पित्त, कुष्ठरोग तसेच २० प्रकारचे कफरोग नाहीसे होतात, यात शंका नाही.

२. बस्ती

कृती : गुदद्वारामध्ये नाल (चार इंच लांबीची मध्ये छिद्र असलेली नळी) घालून, पाणी नाभीपर्यंत येईल अशा पद्धतीने पाण्यामध्ये उत्कटासनामध्ये उभे राहावे आणि पोटाचे (गुदाचे) आकुंचन करून धुवून काढावे. ही क्रिया दोन दोन वेळेस करून पोट स्वच्छ करण्याचा प्रयत्न करावा.

लाभ :

गुलमप्लिहोदरं चापि वातपित्तकफोद्भवा: ।
बस्तिकर्मप्रभावेन क्षीयन्ते सकलामया: ॥

(ह.प्र. २/२७)

अर्थात बस्ती कर्माच्या परिणामामुळे वात, पित्त आणि कफ दुषित होवून निर्माण झालेले रोग नष्ट होतात. तसेच प्लीहा, यकृत, जठर यांचे रोग समूळ नष्ट होतात. बस्ती क्रियेच्या अभ्यासाने धातू, इंद्रिये, अंत:करण यामध्ये प्रसन्नता येते. पचनक्रिया सुधारते आणि शरीरातील उर्वरित सर्व रोग नाहीसे करण्यासाठी उपयुक्त अशी क्रिया आहे.

३. नेति

कृती : वितभर लांब सुत घेवून नासिका मार्गाने आत टाकण्याचा प्रयत्न करावा नाकाने श्वास घेणे सुरु ठेवावे, त्यामुळे ते सूत्र तोंडात उतरायला लागेल. सूत्राचे जे टोक तोंडात उतरल्यासारखे वाटल्यास नाकात बाहेर राहिलेले टोक आणि तोंडावाटे उतरलेले टोक धरून हळूहळू मागे – पुढे सरकवावे व शेवटी हे सूत्र तोंडावाटे बाहेर काढावे.

लाभ :

कपालशोधनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी ।
जत्रूर्ध्वजातरोगौघं नेतिराशु निहान्ति च ॥

(ह.प्र. २/२७)

अर्थात, नेति क्रियेमुळे कपाल प्रदेशाची शुद्धता होते. सूक्ष्म पदार्थाचे ज्ञान प्राप्त करून देणारी दिव्य दृष्टि प्राप्त होते. खांद्याच्या वरच्या भागात निर्माण होणारे सर्व रोग त्वरित नाहीसे होतात.

४. त्राटक

कृती : पद्मासनामध्ये बसून दृष्टि निश्चल करून डोळ्यातून पाणी येईपर्यंत दृष्टि स्थिर ठेवून एकटक बघत रहावे. या क्रियेला त्राटक असे संबोधले आहे.

लाभ :

मोचनं नेत्ररोगणां तन्द्रादीनां कपाटकम् ।
यत्नतस्त्राटकं गोप्यं तथा हाटकपेटकम् ॥

(. . 2/३२)

त्राटक क्रियेच्या अभ्यासाने सर्व प्रकारच्या नेत्र विकारांपासून साधक मुक्त होतो. तामसी प्रवृत्तीच्या लोकांमधील आळस दूर करण्यासाठी ही क्रिया उपयुक्त ठरते. म्हणून अतिशय लाभदायक असणारी ही क्रिया सोन्याच्या पेटीप्रमाणे गुप्तपणे लपवून ठेवण्याचा निर्देश स्वामी स्वात्माराम यांनी दिला आहे.

५. नौली

कृती : सरळ उभे राहून शरीर थोडे पुढे झुकवावे खांदे पुढे वाकवून उड्डीयान बंध लावावा आणि या अवस्थेत पोटातील स्नायू डाव्या बाजूकडून उजव्या बाजूकडे आणि उजवीकडून डावीकडे जोराने फिरवावा या क्रियेला नौली या नावाने ओळखले जाते.

लाभ :

मंदाग्निसन्दीपनापाचनदिसन्धायिकाऽनन्दकरी सदैव ।
अशेषदोषामयशोषणी च हठक्रिया मौलिरियं च नौलि: ॥

(ह.प्र. २/३४)

अर्थात अपचन अग्निमांद्य दूर होवून जठराग्नी प्रदीप्त करण्याचे कार्य नौली क्रियेमुळे घडून येते. त्यामुळे ही सतत आनंद देणारी क्रिया आहे. सर्व हठक्रिया केल्यानंतरही शरीरातील उर्वरित सर्व दोषांचे हरण करण्यासाठी ही क्रिया अत्यंत लाभदायक ठरते.

६. कपालभाती

कृती : कपालभाती क्रियेची कृती आणि लाभ यांचे एकत्रित संक्षिप्त वर्णन स्वामी स्वात्माराम यांनी पुढील श्लोकात केले आहे.

भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपुरौ संसभ्रमौ ।
कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषणी ॥

(ह.प्र. २/३५)

अर्थात लोहाराच्या भात्याप्रमाणे आवाज करीत एका मागून एक रेचक- पूरक करण्याच्या प्रक्रियेला ‘कपालभाती’ असे म्हणतात.

लाभ : कफ दोषांचे निवारण करण्यासाठी कपालभाती ही अत्यंत उपयुक्त अशी क्रिया आहे.

अशा प्रकारे स्वामी स्वात्माराम यांनी अतिशय समर्पक शब्दामध्ये आणि संक्षिप्तपणे षटकर्माचे वर्णन केले आहे. महर्षी घेरंड यांनी षटकर्मांच्या उपप्रकारांचेही वर्णन केले आहे. परंतु स्वामी स्वात्माराम यांनी कोणतेही उपप्रकाराचे वर्णन केले नाही. तर केवळ उपरोक्त सहा कर्मांच्या आचरणाने साधकाच्या सर्व दोषांचे निवारण होते. साधक प्राणायामाच्या अभ्यासाकरिता तयार होतो आणि प्राणायाम उत्तम रीतीने सिद्ध होतो, असे सांगितले आहे.

५.२.६ मुद्रा

नामांकित अंगठी, प्रतिभा चिन्ह, पदक, रुपया, रहस्य, अंगाची विशिष्ट स्थिती, नृत्यामध्ये घेतली जाणारी मुद्रा स्थिती इ. योगशास्त्रामध्ये ‘मुद्रा’ या शब्दाला विशिष्ट वेगळा असा अर्थ आहे. मुद्रा अत्यंत बहुमुल्य साधन आहे. जे कुंडलिनी शक्तीच्या जागरणामध्ये सहायता करून योग्याला

आपल्या निश्चित ध्येयाची प्राप्ती करून देण्यास मदत करते. म्हणूनच हठयोगामध्ये मुद्रेची व्याख्या पुढीलप्रमाणे केली जाते.

'आसन प्राणायामाची सम्मिलित अशी विशिष्ट स्थिती ज्याद्वारे कुंडलिनी शक्तीचे जागरण संभव आहे. तिला 'मुद्रा' असे संबोधले जाते. केवळ आसन किंवा केवळ प्राणायामाच्या अभ्यासापेक्षा यांची सम्मिलित अवस्था शीघ्र फलप्राप्ती करून देते. मुद्रांच्या अभ्यासाने साधक सूक्ष्म शरीर आणि प्राणशक्तीवर नियंत्रण प्रस्थापित करतो ज्यामुळे त्याच्या वृत्ती आपोआप अंतर्मुख होण्यास मदत मिळते. मुद्रांच्या अभ्यासाने प्राणमय आणि मनोमय कोश स्वच्छ आणि निर्मल होवून चित्त एकाग्र होते आणि कुंडलिनी जागरण व समाधी अवस्था प्राप्त होण्यासाठी अधिक कष्ट पडत नाहीत. अशा मुद्रांचा अभ्यास गोपनीयरित्या करण्याचा निर्देश हठयोगाच्या ग्रंथामध्ये दिला आहे. हठप्रदिपिकेत आणि घेरंड संहितेमध्ये वर्णन केलेल्या मुद्रांपैकी १० मुद्रांचा ओळख परिचय पुढील प्रमाणे..

१. महामुद्रा, २. नाभोमुद्रा, ३. खेचरी मुद्रा, ४. विपरीतकरणी मुद्रा,
५. वज्रोनी मुद्रा, ६. शाक्तीचालीनी मुद्रा, ७. तडागी मुद्रा, ८. माण्डुकी मुद्रा
९. शांभवी मुद्रा, १०. पाशिनी मुद्रा

१. महामुद्रा

महामुद्रेचे वर्णन करतांना महर्षी घेरंड म्हणतात की, दोन्ही पाय समोर लांब ठेवून बसावे त्यानंतर डाव्या पायाची टाच गुदाजवळ लावून गुदद्वारावर दाब द्यावा. उजवा पाय लांब ठेवून श्वास सोडत पुढे झुकून उजव्या पायाचा पंजा दोन्ही हाताने पकडावा नंतर डोके थोडे वर घेत श्वास आत घ्यावा ही आसन स्थिती झाली. या अवस्थेत मूलबंध, जालंधर बंध आणि शाम्भवी मुद्रेचा अभ्यास करावा. अर्थात गुदद्वाराचे आकुंचन करत मूलबंध, कंठाचे आकुंचन करत जालंधर बंध आणि शाम्भवी मुद्रा अर्थात दृष्टि दोन्ही भुवयांच्या मध्ये स्थिर ठेवण्याच्या अभ्यासाला महामुद्रा असे संबोधले जाते.

महामुद्रेच्या अभ्यासाने वृद्धत्व आणि मृत्यूचा नाश होतो. श्वास रोगआणि कफदोष नियंत्रित होतो. सर्व रोगांचा नाश करून स्वास्थ्य प्रदान करणारी ही मुद्रा आहे.

२. नभोमुद्रा

नभोमुद्रेचे विश्लेषण करतांना सांगितले आहे की, या मुद्रेमध्ये जिव्हा उलटी करून तिला टाळूच्या भागाला चिटकवायची आहे. जितक्या वेळ पर्यंत जिव्हा वरच्या दिशेला स्पर्श करीत असेल. तितक्या वेळेपर्यंत श्वास रोखून ठेवणे आवश्यक आहे. हा श्वास आत किंवा बाहेर कोठेही रोखू शकतो. त्यावर कोणताही निर्बंध नाही.

या मुद्रेच्या अभ्यासाने साधकांच्या रोगांचा सहज नाश होतो. असे वर्णन महर्षी घेरंड यांनी केले आहे.

३. खेचरी मुद्रा

या मुद्रेचे वर्णन घेरंड संहिता आणि हठप्रदीपिका या दोन्ही ग्रंथांमध्ये केले आहे. जिव्हा आणि जीव्हामुल यांच्यामध्ये असलेली नाडी जिव्हेच्या खालच्या भागात असते. या नाडीचे छेदन करून जिव्हेच्या अग्रभागाचे निरंतर चालन करावे. आणि लोणी लावून जिव्हेचे दोहन करत लोखंडाच्या चिमट्याने खेचत राहावे. हा अभ्यास नियमितपणे केल्यास जिव्हेची लांबी वाढते. जिव्हा इतकी लांब होवू द्यावी की, ही जिव्हा उलट करून वरच्या दिशेने दोन्ही भुवयांच्यामध्ये पोहचू शकेल अशा प्रकारे क्रमशः टाळू, मुळामध्ये हळूहळू प्रवेश करून जिव्हेला कपालरंध्रापर्यंत घेवून जावे. त्यावेळी दृष्टि भ्रूमध्यावर केंद्रित ठेवावी. याला 'खेचरी मुद्रा' असे संबोधले जाते.

खेचरी मुद्रेचा अभ्यास करणाऱ्या साधकाला मूर्च्छा, क्षुधा, तृष्णा आणि आळस याचा त्रास होत नाही. वृद्धत्व, रोग आणि मृत्यूची भीती निघून जाते. शरीर लावण्यमय होते. जीव्हेतून अद्भूत रस निर्माण होवून साधकाला आनंदाची अनुभूती मिळते.

४. विपरीतकरणी मुद्रा

हठप्रदीपिका आणि घेरंड संहिता या दोन्ही ग्रंथांमध्ये विपरीतकरणी या मुद्रेचे वर्णन आढळून येते.

पाठीवर चित्त झोपलेल्या अवस्थेत दीर्घ श्वास घेत दोन्ही पाय हळुवारपणे वर उचलावे सावकाशपणे पाय डोक्याच्या वर उभे करावे दोन्ही हाताचा आधार आपल्या नितंबाच्या वरच्या बाजूस द्यावा हाताचे कोपर शक्यतोवर शरीराजवळ लागुनच ठेवावे. दोन्ही पाय दृष्टीच्या अगदी वर येतील इतके सरळ करावे. डोळे बंद करून आपली चेतना मणिपूर चक्रावर स्थिर करण्याचा प्रयत्न करावा. ही प्रारंभिक स्थिती झाली या अवस्थेत काही योगी खेचरी मुद्रा आणि उज्जायी प्राणायामाचा सुद्धा अभ्यास करतात.

विपरीतकरणी मुद्रेच्या अभ्यासाने वृद्धत्व आणि मृत्यूवर विजय प्राप्त करता येतो. सर्दी, पडसे, कंठावरील सूज, श्वसनासंबंधी रोग यावर प्रतिबंध घातला जातो. पचनक्रिया स्वस्थ बनविण्यासाठी लाभदायक अभ्यास असून मुळव्याध, हर्नियासारख्या विकारांपासून मुक्ती मिळवण्यासाठी लाभदायक अभ्यास आहे.

५. वजरोली मुद्रा

हठप्रदीपिका आणि घेरंड संहिता या दोन्ही ग्रंथांमध्ये या महत्वपूर्ण मुद्रेचे वर्णन केलेले आढळून येते. घेरंड संहितेनुसार वजरोली मुद्रा करण्यासाठी दोन्ही पाय लांब करून बसावे हात नितंबाच्या बाजूला ठेवावे हातावर जोर देत शरीर जमिनीपासून वर उचलावे दोन्ही पाय समांतर ठेवून

वर उचलणे अपेक्षित आहे. याला ब्रम्हचर्यासनाची स्थिती म्हटले जाते. पाय जमिनीवर असतांना पूरक करावा आणि त्यानंतर कुम्भकाच्या अवस्थेत पाय वर उचलावे. अंतर्कुम्भकाची क्षमता असेपर्यंत या स्थितीत थांबावे. त्यानंतर पाय नितंब जमिनीवर ठेवून रेचक करावे. वज्रोनी मुद्रेच्या या अवस्थेत कंबरेच्या मांसपेशी संकुचित होतात. आणि आपोआप मूलबंध लागतो. आणि हा बंध वज्र नाडीला प्रभावित करतो त्यामुळेच या मुद्रेला वजरोली मुद्रा असे म्हटले जाते.

वीर्यरक्षण करण्यासाठी वजरोली मुद्रेचा अभ्यास उपयुक्त असून शुक्राणूमध्ये स्थित असलेल्या जीवनी शक्तीचे सुद्धा रक्षण होते. या मुद्रेच्या अभ्यासाने सर्व सिद्धी प्राप्त होतात असाही उल्लेख करण्यात आला आहे.

६. शक्तिचालिनी मुद्रा

शक्तिचालिनी मुद्रा एक प्रगट अभ्यास आहे. कुंडलिनी जागृतीच्या उद्देशानेच या मुद्रेचा अभ्यास करण्याचा निर्देश दिलेला आहे. शक्तिचालिनी मुद्रा करण्यासाठी वितभर लांब आणि चार बोटे रुंदीचे वस्त्र घेवुन ते नाभीवर कटीसुत्राने बांधावे. शरीराला भस्म लावून सिद्धासनात बसावे. त्यानंतर नासिका मार्गाने प्राण खेचून उड्डीयान बंध आणि अश्विनी मुद्रेच्या अभ्यासाने अपान वायुस वर खेचून प्राण व अपान यांचे मिलन करावे. जोपर्यंत सुषुम्ना नाडीमध्ये प्राण प्रकाशमान होत नाही तोपर्यंत हा अभ्यास करावा अशाप्रकारे कुंभक केल्यामुळे सर्प रूपीणी शक्ती जागृत होवून सुषुम्ना नाडीमध्ये वरच्या दिशेला प्रवाहित होते.

सर्व सिद्धी प्राप्तीसाठी आणि सर्व रोग निवारणासाठी विशेषतः कुंडलिनी शक्तीच्या जागरणासाठी या मुद्रेचा अभ्यास करण्यास सांगितले आहे.

७. तडागी मुद्रा

दोन्ही पाय पुढे लांब ठेवून कंबरेपासून पुढे न झुकता दोन्ही हातांनी पायाचे अंगठे पकडावे. डोळे बंद करून पोटाचे स्नायू सैल सोडावे. त्यानंतर श्वास आत खेचत पोट जेवढे फुलवता येईल तेवढे फुगवावे फुफ्फुसांवर ताण येणार नाही इतक्या वेळपर्यंत अंतर्कुम्भक करून नंतर श्वास सोडत पोट आतल्या बाजूस घ्यावे. हीच तडागी मुद्रा होय.

ही मुद्रा करतांना आध्यात्मिक सजगता मणिपूर चक्राच्या ठिकाणी ठेवणे अपेक्षित आहे. तडागी मुद्रेच्या अभ्यासाने मणिपूर चक्र जागृत होण्यास मदत मिळते आणि प्राण उर्जेची वृद्धी होते.

८. माण्डुकी मुद्रा

माण्डुकी मुद्रा करण्यासाठी वज्रासनात बसून दोन्ही गुडघ्यांमध्ये थोड़े अंतर करावे जेणेकरून नितंबाचा भाग जमिनीवर ठेवता येइल. या अवस्थेत बसून मुख बंद करून जिव्हा वर खाली डावीकडे फिरवावी असे केल्यामुळे निर्माण होणाऱ्या ग्रंथीस्रावाचे (अमृत स्राव) सेवन करावे.

माण्डुक अर्थात बेडूक ज्याप्रमाणे उड्या मारतो त्याप्रमाणे जिव्हेची स्थिती या मुद्रेमध्ये होते म्हणून या मुद्रेला माण्डुकी या नावाने ओळखले जाते.

या मुद्रेच्या अभ्यासाने अमृत स्त्रावाचे सेवन केल्यामुळे स्वास्थ्य आणि बलप्राप्ती होते. शरीरस्थ कोशिकांचा ऱ्हास होत नाही. वृद्धत्व येत नाही आणि लावण्य प्राप्ती होते. कुंडलिनी योगाच्या दृष्टीने मूलाधार चक्र जागृत करण्यासाठी हा अभ्यास महत्वपूर्ण सांगितला आहे.

९. शाम्भवी मुद्रा

शाम्भवी मुद्रा एक असाधारण क्रिया आहे. महर्षी घेरंड यांनी शाम्भवी मुद्रेला कुलवधुची उपमा दिली असून त्यापुढे पुराण आणि शास्त्र सर्वसाधारण स्त्रीप्रमाणे आहे. असे म्हटले आहे. या मुद्रेमध्ये साधक आत्मरूपी ईश्वराचे ध्यान करतो.

सुविधाजनक आसनामध्ये बसून, मेरुदंड सरळ, डोळे बंद आणि सर्व शरीर शिथिल करावे. त्यानंतर सावकाश डोळे उघडून डोळ्याच्या समांतर दिशेने असलेल्या एका बिंदूवर दृष्टि एकाग्र करावी. मानेची हालचाल न करता केवळ दृष्टि वरच्या दिशेला नेणे अपेक्षित आहे. भुमध्यावर 'V' असा आकार दिसत असेल तर दृष्टि शाम्भवी मुद्रेमध्ये स्थिरावली आहे असा त्याचा अर्थ आहे. डोळ्यावर थोडा जरी ताण जाणवला तरी डोळे बंद करून विश्राम करावा आणि विचार प्रक्रिया बंद करून डोळ्यासमोर चिदाकाशामध्ये ध्यान करण्याचा प्रयत्न करावा.

शाम्भवी मुद्रेच्या अभ्यासाने एकाग्रता, मानसिक स्थिरता आणि विचार शून्यतेची अवस्था प्राप्त होते. कुंडलिनी जागरणाच्या दृष्टीने आज्ञा चक्र जागृत करण्यासाठी शक्तिशाली अभ्यास आहे. तणाव, क्रोध आणि चिंता निवारणासाठी उपयुक्त असा अभ्यास आहे.

१०. पाशिनी मुद्रा

शयन स्थितीतून हलासनाची स्थिती घ्यावी. या स्थितीत दोन्ही पाय गुडघ्यात वाकवून गुडघे दोन्ही खांदे आणि कानाजवळ जमिनीला स्पर्श करतील असे खाली टेकवण्याचा प्रयत्न करावा. या अवस्थेत दोन्ही हाताने पाश बांधल्याप्रमाणे हाताची घडी घालावी आणि डोळे बंद करून श्वसन क्रिया संथपणे सुरु ठेवावी. जोपर्यंत सहजपणे या स्थितीत थांबता येईल तोपर्यंत थांबावे आणि त्यानंतर पूर्वस्थितीत यावे.

पाशिनी मुद्रेच्या अभ्यासाने शरीर बलवान होते. अद्भुत कार्य करण्याची क्षमता विकसित होते. नाडी संस्थेत संतुलन आणि स्थिरता येते. शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करण्यासाठी 'पाशिनी मुद्रा' उपयुक्त असा अभ्यास आहे.

५.३ पारिभाषिक शब्द, शब्दार्थ

१. प्रजल्प : प्रमाणापेक्षा अधिक बोलणे.
२. लौल्य : शरीर आणि मनाची चंचलता
३. कुंभक : श्वास रोखण्याची क्रिया
४. रेचक : श्वास सोडणे
५. पूरक : श्वास घेणे

५.४ सारांश

योगातील उच्चतम अवस्था प्राप्त करून घेण्यासाठी योगामध्ये अनेक शाखांचे वर्णन प्राचीन ऋषी मुनींना आपल्या ग्रंथामध्ये केलेले आहे. वेद कालापासून अस्तित्वात असलेल्या या योगविद्येच्या अनेका शाखा निर्माण झाल्यात आणि त्यांचा प्रचार प्रसार सुद्धा संपूर्ण भारतवर्षात आणि भारताबाहेर सुद्धा करण्यात आला. त्यापैकीच एक महत्वपूर्ण योग शाखा म्हणजे हठयोग ही आहे. या हठयोगाचे आद्य प्रवर्तक म्हणून आदिनाथ भगवान शिव यांना मानले जाते . मानाची चंचलता थांबविण्यासाठी सुर्यनाडी आणि चंद्रनाडी यामध्ये समन्वय साधने आवश्यक मानले असून त्यासाठी अनेक उपायसुद्धा हठयोगाच्या अनेक ग्रंथामध्ये सांगितले आहेत.

प्रस्तुत प्रकरणात सुरवातीला हठयोगाचा अर्थ, व्याख्या आणि स्वरूप यांचे विवेचन करण्यात आले. साधना मार्गात साधकाला ज्या विविध अडचणींचा सामना करावा लागतो त्याला हठयोगामध्ये बाधक तत्व म्हणून संबोधले आहे तर साधनेत सहायक ठरणाऱ्या तत्वांना साधक तत्व म्हणून संबोधले आहे. सहा साधक तत्व आणि सहा बाधक तत्व यांचे विस्तृत वर्णन प्रस्तुत प्रकरणात करण्यात आले आहे. मनाची चंचलता घालवून योगातील उच्चतम अवस्था प्राप्त करण्याच्या अनेक उपायांपैकी षटकर्माचे विवेचन प्रस्तुत प्रकरणात केले असून, हठयोगाचे खास वैशिष्ट्य असलेल्या मुद्रांचेसुद्धा त्यांच्या विधीसहीत वर्णन केलेले आहे. मुद्रांच्या अभ्यासाने साधकाला स्थिरता प्राप्त होते आणि कुंडलिनी जागृतीसाठी सुद्धा मुद्रांचा अभ्यास महत्वपूर्ण ठरतो.

५.५ सरावासाठी स्वाध्याय

१. हठयोग म्हणजे काय ? सविस्तर वर्णन करा.
२. साधना मार्गातील साधक आणि बाधक तत्वांची माहिती लिहा.
३. षटकर्म म्हणजे काय ? विस्तृत विवेचन करा.
४. हठप्रदीपिकेतील मुद्रांचे विश्लेषण करा.
५. घेरंड संहिता या ग्रंथातील मुद्रांविषयी माहिती लिहा.

५.६ अधिक वाचनासाठी पुस्तके

१. स्वामी द्वारकादास शास्त्री, हठयोगप्रदीपिका, चौखंबा सुभारती प्रकाशन - २००९

२. सुरेंद्रकुमार शर्मा, हठयोग : एक ऐतिहासिक परिप्रेक्ष, रुबी प्रिंटींग सर्विस- १९८५

3. स्वात्माराम कृत, संस्करणकर्ता - स्वामी दिगम्बरजी, हठप्रदीपिका, कैवल्यधाम - २०१५

४. राजेश्वरी रमण, हठयोग सभी के लीये, मोतीलाल बनारसीदास - २००९

५. डॉ. सर्वेशकुमार अग्रवाल, हठयोगप्रदीपिका, चौखंबा प्रकाशन - २०१३

६. स्वामी निरंजनानंद, घेरंड संहिता, योग पब्लीकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर बिहार.