



मायबोलीचे मोबाईल अॅप (अँड्रोईड + आयओएस) सर्वासाठी उपलब्ध आहे.

(<https://www.maayboli.com/maayboli-app/>)



(/)

नवीन लेखन ✓

हितगुज ✓

मराठी भाषा दिवस २०१९ (/marathibhashadin/2019)

गुलमोहर ✓

मायबोली विशेष ✓

मदतपुस्तिका ✓

You are here: मुख्यपृष्ठ (/) / पातंजल योगसूत्रे व भाष्ये: लेखांक एकूण ४ पैकी २ रा

## पातंजल योगसूत्रे व भाष्ये: लेखांक एकूण ४ पैकी २ रा

Submitted by नरेंद्र गोळे on 27 November, 2009 - 04:58

मायबोली डॉट कॉम च्या २००६ च्या दिवाळीअंकात आशिष महाबळ ह्यांनी लिहीलेल्या खालील लेखात योगाभ्यासाच्या पार्श्वभूमी विषयी चर्चा केलेली आहे. लेख वाचण्यासारखा आहे. भारतीय तत्त्वचिंतनाचा वेध :

<http://www.maayboli.com/hitguj/messages/118369/118185.html?1161387673>

(<http://www.maayboli.com/hitguj/messages/118369/118185.html?1161387673>) वेद ते वेड? पतंजलींच्या महाभाष्याची प्रस्तावना मराठीत आणण्याचा प्रयत्न मिस्टर उपक्रम डॉट ऑर्ग वर धनंजय यांनी केलेला आहे. ती मालिकाही वाचनीय आहे. <http://mr.upakram.org/node/747> (<http://mr.upakram.org/node/747>) तिचे शीर्षक आहे: व्याकरण महाभाष्याची प्रस्तावना - एक मराठीकरण. आता योगसूत्रांकडे वळू या.

॥ द्वितीयः साधनपादः ॥

दुसरा चतकोर. साधनपाद.

१. तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ।

तप, स्वाध्याय आणि ईश्वरप्रणिधान यांद्वारे योग साधतो. चित्तशुद्धी व्हावी एवढ्या एकाच हेतूने काया, वाचा आणि मन ह्यांवर ठेवलेले नियंत्रण म्हणजे तप, ॐ चा जप आणि चित्तशुद्धीकर शास्त्रादिकांचे अध्ययन करणे हा स्वाध्याय आणि आपली कायिक, वाचिक व मानसिक कर्मे ईश्वरार्पण बुद्धीने करणे हे ईश्वरप्रणिधान. ह्या तिन्हींचे अनुसरण (अनुष्ठान) करणे म्हणजे क्रियायोग होय. एकाग्र असतांना(समाधितावस्थेत) ईश्वरप्रणिधान कसे करायचे ते समाधीपादातील २८ व्या सूत्रात सांगितलेलेच आहे.

२. समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च ।

समाधी साधण्याकरता आणि क्लेशतनूकरणासाठी असा योग साधावा लागतो. ज्या वस्तूचे ध्यान करून चित्तास तदाकार प्राप्त करून घ्यायचा, त्या वस्तूवर होणारी चित्ताची एकाग्रता ही समाधीभावना होय. पुढील सूत्रांत जे अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष आणि अभिनिवेश हे क्लेश वर्णन करायचे आहेत त्यांची शिथिलता घडवून आणणे हे क्लेशतनूकरण होय.

### ३. अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ।

अविद्या, अस्मिता, राग (प्रेम), द्वेष आणि अभिनिवेश हे ते पाच क्लेश आहेत.

### ४. अविद्या क्षेत्रम् उत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् ।

अविद्या ही पुढील चारही क्लेशांची प्रसवभूमी असते. हे चार क्लेश, सूप्त (प्रसूप्त), समूर्त (तनु), विच्छिन्न किंवा उदार अशा चार अवस्थांत असतात. मात्र त्यांची प्राथमिक अवस्था अविद्येतच उद्भवते. सूप्त अवस्थेत वासना अभिव्यक्त होत नसतात. समूर्त रूपात वासना राहतात मात्र त्यांचेसाठी कार्यप्रवण होण्याची भावना राहत नाही. विच्छिन्न अवस्थेत वासना दबून राहतात. उदार अवस्थेत मात्र आपल्याला त्या त्या वासना कृतीप्रवृत्त करतात.

### ५. अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिसुखात्मख्यातिरविद्या ।

जगातील यच्चयावत वस्तू अनित्य असून नित्य आहे असा समज (ख्याति) होणे. अपवित्र (अशुचि) असून पवित्र (शुचि) आहेत असा समज होणे. दुःखरूप असून सुखरूप भासणे. अनात्म असून आत्ममय वाटणे. म्हणजे अविद्या.

### ६. दृग्दर्शनशक्त्योरेकात्मतेवास्मिता ।

दृक्शक्ती म्हणजे द्रष्टा. दर्शनशक्ती म्हणजे जगाचे दर्शन ज्याचे माध्यमातून होते ते मन (चित्त). ही दोन्हीही वस्तुतः भिन्न असूनही ती एकरूपच आहेत असे वाटून 'अस्मि' म्हणजे मी आहे असे जे स्फुरण होते तोच अस्मिता नावाचा क्लेश होय.

### ७. सुखानुशयी रागः ।

सुखांच्या अनुभवापाठोपाठ सुखाची साधने मला सतत प्राप्त असावित अशी जी लालसा चित्तात उत्पन्न होते तोच 'राग' (लोभ).

### ८. दुःखानुशयी द्वेषः ।

दुखांच्या अनुभवापाठोपाठ दुःख आणि त्याची कारणे ह्यांची माझ्याशी कधीही गाठ पडू नये अशी जी लालसा चित्तात उत्पन्न होते तोच 'द्वेष'.

### ९. स्वरसवाही विदुषोऽपि तथारूढो भिनिवेशः ।

अविद्यानाप्रमाणे विद्यानाच्या ठायीही एखाद्या प्रवाहाप्रमाणे स्वभावतःच नेहमी अनुवृत्त असलेला, शरीररूप जो 'मी', त्या 'मी' कधीही मरू नये, निरंतर असावे, अशा स्वरूपाचा जो दृढ संस्कार होतो तो 'अभिनिवेश' होय.

पाचही क्लेश चित्तात संस्काररूपाने नित्य विद्यमान असतात. ही त्यांची सूक्ष्म अवस्था होय. पण व्यवहारकाली ते व विशेषतः राग, द्वेष आणि अभिनिवेश हे उद्धोदक निमित्ताने वृत्तीरूपाने परिणाम पावलेल्या अवस्थेत येतात. अशा प्रकारच्या क्लेशांच्या सूक्ष्म आणि स्थूल अशा दोन अवस्था असतात. ह्या दोन्हीही अवस्थांतील क्लेश कोणत्या उपायांनी जिंकवेत हे पुढील सूत्रांत सांगितले आहे.

साधनपादाच्या सुरुवातीस विवेकचूडामणी मधल्या ३६० व्या श्लोकाचा संदर्भ कोल्हटकरांनी दिला आहे.

क्रियान्तरासक्तिमपास्य कीटकोध्यायन्यथालिं ह्यालिभावमृच्छति ।

तथैव योगी परमात्मतत्त्वं ध्यात्वा समायाति तदेकनिष्ठया ॥

म्हणजे ज्याप्रमाणे कीटक इतर सर्व क्रिया टाकून देऊन भ्रमराचेच ध्यान करत राहिल्यामुळे स्वतःच भ्रमर होतो, त्याप्रमाणे योगी एकनिष्ठ राहून परमात्मतत्त्वाचे ध्यान करत असता स्वतः परमात्माच बनतो.

आता योगसूत्रांकडे वळू या.

### १०. ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ।

कार्याचा कारणात विलय होणे हा प्रतिप्रसव होय. प्रतिप्रसवाने सूक्ष्म क्लेश जिकता येण्यासारखे असतात.

११. ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः ।

तेच क्लेश जेव्हा वृत्तीरूपात परिणत झालेले असतात तेव्हा ते ध्यानाभ्यासाने नाहीसे करण्यायोग्य (हेय) असतात.

१२. क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः ।

कर्माचा चित्तावर होणारा धर्माधर्मरूप संस्कार हा कर्माशय होय. ह्या कर्माशयाला मूल कारण क्लेश असल्यामुळे तो क्लेशमूल असतो. वर्तमानातील जन्म हा दृष्ट जन्म होय. भविष्यात प्राप्त होणारे जन्म अदृष्ट होत. ह्या दृष्टादृष्ट जन्मांच्या रूपाने वरील कर्माशय वेदनीय म्हणजे अनुभवण्यायोग्य होत असतो.

१३. सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः ।

क्लेश जोपर्यंत चित्तात नांदत असतील तोपर्यंत कर्माशयाचे फल (विपाक) विशिष्ट जन्म, विशिष्ट आयुष्य आणि सुखदुःखात्मक भोग ह्या रूपाने त्या त्या क्लेशानुरूप अवश्यमेव घडून येतो.

१४. ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात् ।

ह्या जात्यायुर्भोगरूपी फलप्राप्तीचे कारण पूर्वसुकृत वा पूर्वदुष्कृत असते म्हणून त्यानुरूप आल्हाद वा परिताप देणाऱ्या भोगात त्यांचे पर्यवसान होते.

१५. परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च च दुःखम् एव सर्वं विवेकिनः ।

विषयोपभोगामुळे चित्तावर होणारे विपरित परिणाम, विषयोपभोगादरम्यान सोसावे लागणारे ताप आणि विषयोपभोगामुळे चित्तावर होणारे संस्कार ह्या तिन्हीमुळे होणारे दुःख आणि सत्त्व रज व तम ह्या गुणांच्या अंतर्विरोधामुळे होणारे दुःख ह्यांच्यामुळे विवेकी पुरुषांस सुखकारक जन्म, आयुष्य आणि भोगही दुःखरूपच भासतात.

१६. हेयं दुःखम् अनागतम् ।

भविष्यात भोगावे लागू शकणारे दुःख निवारण करण्यायोग्य असते.

१७. द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो हेयहेतुः ।

चित्ताला जाणणारा हा द्रष्टा. त्याचेकडून जाणले जाणारे चित्त आणि चित्ताच्या पाचही वृत्ती दृश्य. म्हणजे जाणून घेण्याचा विषय असतात. ह्या दोहोंचा संगमच भविष्यातील दुःखाचे कारण असते.

१८. प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् ।

दृश्याच्या ठिकाणी सत्त्वगुणामुळे प्रकाश, रजोगुणामुळे क्रिया आणि तमोगुणामुळे स्थिती हे धर्म त्रिगुणांच्या तारतम्यानुसार प्रकट होत असतात म्हणून दृश्य हे प्रकाशक्रियास्थितीशील असते. स्थूल-सूक्ष्म भूते, कर्मेन्द्रिये, ज्ञानेन्द्रिये आणि अंतःकरण हे दृश्याचे व्यवहार्य स्वरूप असल्यामुळे त्याला भूतेन्द्रियात्मक म्हटलेले आहे. जीवाला सुखदुःखांचे भोग घडवून आंती त्याला अपवर्गाची म्हणजे मुक्तीची प्राप्ती करून देणारे हे दृश्य असल्यामुळे ते भोगापवर्गार्थ होय. हे दृश्याचे प्रयोजन होय.

१९. विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वणि ।

सत्त्व, रज आणि तम ह्या त्रिगुणांच्या चार अवस्था असतात. विशेष, अविशेष, लिंगमात्र आणि अलिंग. पाच महाभूते, पाच कर्मेन्द्रिये, पाच ज्ञानेन्द्रिये आणि अंतःकरण ही सोळा तत्त्वे त्रिगुणांची विशेष अवस्था होय. ह्या सोळांची प्रकृती असलेल्या पाच तन्मात्रा आणि त्यांची प्रकृती असलेली अस्मिता ही सहा तत्त्वे ही त्रिगुणांची दुसरी अवस्था -अविशेष. ह्या सहा तत्त्वांची प्रकृती असलेले महत्तत्त्व ही त्रिगुणांची लिंगमात्र अवस्था होय. आणि ज्याचा लय दुसऱ्या कशातही होत नाही असे जे मूलप्रकृतीभूत अव्यक्त ती त्रिगुणांची अलिंगावस्था होय.

२०. द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः ।

द्रष्टा म्हणजे पुरुष हा दृशिमात्र म्हणजे चेतनामात्र असा आहे. तो शुद्ध म्हणजे बुद्धीप्रमाणे परिणाम न पावणारा असा आहे. तरीही शुद्धा अविद्येमुळे, बुद्धीशी जणू तादात्म्य पावून बुद्धीचे जे प्रत्यय म्हणजे अनुभव, ते जणू स्वतःच घेणारा असा स्वतःस समजू

लागतो.

२१. तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा ।

दृश्याचा आत्मा म्हणजे त्याचे स्वरूप हे तदर्थच, म्हणजे मागील सूत्रात सांगितलेल्या द्रष्ट्याकरताच आहे.

ह्या भागात अष्टांग योगातील अंगे, यमनियमादी प्रत्यक्ष आचरणात आणावयाच्या मार्गदर्शक तत्वांचा पातंजल योगसूत्रांत केलेला उहापोह आपण बघणार आहोत. कोल्हटकरांनी स्कंदपुराणातील एक श्लोक सत्याचरणाच्या महतीखातर दिलेला आहे. तो असा:

सत्यं ब्रूयात्प्रियं ब्रूयात् न ब्रूयात्सत्यमप्रियम्

प्रियं च नानृतं ब्रूयात् एष धर्मः सनातनः (स्कन्द पुराण ब्रा.ध.मा. ६.८८)

म्हणजे 'सत्य बोलावे, (समोरच्याला) आवडेल असे बोलावे, मात्र नावडते सत्यही बोलू नये आणि आवडते असत्यही बोलू नये हाच खरा सनातन धर्म होय.' सनातन धर्माची ही समर्पक, योग्य आणि स्पष्ट शिकवण मनाला भिडते.

२२. कृतार्थं प्रति नष्टम् अप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात् ।

कैवल्य साक्षात्कार झालेल्या योग्यापुरते जरी दृश्य नष्ट झालेले असले तरी तदन्य म्हणजे इतर अकृतार्थ जीवांना ते साधारणत्वाने प्रतीत होत असतेच, म्हणून त्यांच्यापुरते ते अनष्टच होय.

२३. स्वस्वामिशक्त्योः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः ।

द्रष्ट्याकरता दृश्य असल्यामुळे द्रष्टा हा स्वामी आणि दृश्य हे त्याचे 'स्व' झाले. ह्या दोहोंच्या उपलब्धीला म्हणजे यथार्थ ज्ञानाला कारण होणारा असा संयोग आहे.

२४. तस्य हेतुरविद्या ।

त्या संयोगाचे कारण अविद्या होय.

२५. तदभावात्संयोगाभावो हानं तद्दृशेः कैवल्यम् ।

संयोगास कारण असलेल्या अविद्येचा अभाव झाला असता संयोगाचा अभाव होतो. ह्यालाच हान ही संज्ञा आहे. हे हान म्हणजे दृशिस्वरूप जीवाची कैवल्यावस्था होय.

२६. विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ।

द्रष्टा मी, दृश्य असलेले चित्त आणि त्याच्या वृत्ती, ह्यांच्याहून वेगळा आहे असा विवेक उदित होणे म्हणजे विवेकोद्भव (विवेकख्याति) होय. संशय, विपर्यय, भ्रम इत्यादी दोष हे विप्लव होत. ह्या दोषांनी युक्त नसलेला तो अविप्लवा विवेकोद्भव (विवेकख्याति) होय. असा अविप्लवा विवेकोद्भव वर सांगितलेल्या हानाचा उपाय होय.

२७. तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा ।

मुक्तावस्थेत (हानावस्थेत) चित्तातील प्रज्ञा, सात प्रकारच्या सहजप्रवृत्ती जिच्यामधे प्रकर्षाने अंताला पोहोचलेल्या आहेत अशी (सप्तधा) असते. म्हणजे त्या अवस्थेत, त्या योग्याच्या प्रज्ञेत सात प्रकारच्या सहजप्रवृत्ती विद्यमान असत नाहीत.

२८. योगाङ्गानुष्ठानाद् अशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिरा विवेकख्यातेः ।

योगाची जी यमनियमादी आठ अंगे आहेत त्यांचे अनुष्ठान केल्याने चित्तातील अशुद्धीचा क्षय होत जाऊन ज्ञानशक्ती प्रदीप्त होत जाते आणि तिचे पर्यवसान चित्तात विवेकोद्भव होण्यात होते.

२९. यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टाव अङ्गानि ।

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी ही योगाची आठ अंगे होत.

३०. अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ।

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य आणि अपरिग्रह हे पाच यम आहेत.

३१. जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ।

ब्राह्मणादीजाती, तीर्थक्षेत्रादी देश, पवित्र तिथी इत्यादी काल, यज्ञयागादिक समय ह्यांपैकी कोणत्याही कारणामुळे अवच्छेद न घडता जर अहिंसादी व्रतांचे पालन घडेल तर यमांचे पालन महाव्रत ठरेल.

३२. शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ।

शरीर स्वच्छ ठेवणे आणि मन पवित्र राखणे हे शौच; प्राप्त परिस्थितीत मनाचे समाधान राखणे हा संतोष; रसनेंद्रियावर नियमन ठेवणे, शीतोष्णादी द्वंद्वे सहन करणे आणि इंद्रिये स्वाधीन ठेवणे हे तप; उपास्यदेवतेच्या मंत्रांचा जप करणे, वेदाध्ययन करणे, बुद्धीला सूक्ष्मता आणि शुद्धी प्राप्त करून देणाऱ्या न्याय, योग, वेदान्त इत्यादी शास्त्रांचे अध्ययन करणे हा स्वाध्याय आणि सर्व कर्मे ईश्वरार्पण बुद्धीने करणे, हे ईश्वरप्रणिधान असे हे पाच नियम होत.

शौच आणि संतोष वगळता, तप, स्वाध्याय आणि ईश्वरप्रणिधान ह्या तीन नियमांना मिळून क्रियायोग म्हटले जाते. ह्या क्रियायोगाचे स्वरूप कोणते, त्याचे आचरण कसे करावे आणि ते का, ह्या सर्व प्रश्नांचा विचार ह्याच पादाच्या पहिल्या आणि दुसऱ्या सूत्रांत केलेलाच आहे.

वरील यमनियमांचे पालन करू लागल्यावर पूर्ववासनांच्या संस्कारांमुळे चित्तात जेव्हा त्यांना विरोधी असलेल्या वासना उत्पन्न होतील तेव्हा त्यांचा निरास कसा करावा ह्याचा उपाय यापुढील सूत्रात सांगितलेला आहे.

३३. वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ।

यमनियमांचे अनुसरण (अनुष्ठान) करत असता त्यांना विरोधी असणाऱ्या व हिंसादी दुष्कृत्ये हातून घडवणाऱ्या अशा ज्या विषयवासना चित्तात उत्पन्न होतात त्या म्हणजे वितर्क होय. ह्या वितर्काची बाधा होईल तसतसे त्याचे निवारण करू शकतील अशा सद्वासनांची भावना चित्तांत करावी. हे प्रतिपक्षभावन होय.

३४. वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम् ।  
हिंसादी दुष्कृत्ये हातून घडवणाऱ्या अशा ज्या विषयवासना चित्तात उत्पन्न होतात आणि त्यानुरूप आपले आचरण घडते त्या म्हणजे वितर्क होत. ह्या वितर्कात कृत, कारित आणि अनुमोदित असे तीन मुख्य भेद असतात. ह्या वितर्कांना लोभ, क्रोध किंवा मोह ही आधी उत्पन्न होणारी कारणे असतात म्हणून हे वितर्क लोभक्रोधमोहपूर्वक होत. ह्या कारणरूप मनोविकारांचा किंवा कार्यरूप वितर्काचा संवेग म्हणजे प्राबल्य असेल तदनुसार त्यांचे मृदू, मध्य आणि अधिमात्र तीव्र असे आणखी तीन पोटभेद आहेत. अशा सत्तावीस प्रकारचे हे वितर्क अनेक प्रकारची दुःखे देणारे, अज्ञान वाढवणारे आणि जन्ममरणरूप संसारातील अनंत फले भोगायला लावणारे असे आहेत; त्यामुळे त्यांचेविरोधी भावना चित्तात उत्पन्न करून वितर्कांचे निर्मूलन करणे म्हणजे प्रतिपक्षभावन होय.

३५. अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ।

हिंसावृत्ती चित्तात केंव्हाही उत्पन्न न होणे ही अहिंसेची प्रतिष्ठा होय. ही ज्या योग्याच्या चित्तात उत्पन्न झालेली असेल त्या योग्याच्या सान्निध्यात जे जे येतील त्यांच्याही चित्तातील वैराचा निरास (त्याग) घडून येतो.

३६. सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ।

योग्याच्या ठिकाणी सत्य स्थिर भावास प्राप्त झाले म्हणजे एखादी क्रिया केल्यावरच जे फल प्राप्त व्हावयाचे ते फल, ती क्रिया कोणी केली नसताही त्या योग्याच्या इच्छेचा आश्रय करते. म्हणजे योग्याच्या केवळ इच्छामात्रेच ते फल निष्पन्न होते.

३७. अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ।

योगाभ्यासी साधकाच्या चित्तात अस्तेयवृत्ती (चोरी न करण्याची वृत्ती) सुप्रतिष्ठित झाली म्हणजे पृथ्वीवरील रत्नांनी उपलक्षित असलेली सर्व साधनसंपत्ती (त्याने स्वतःसाठी तिची अभिलाषा केलेली नसूनही) त्याने लोककल्याणार्थ इच्छा करताच त्याच्यापुढे उपस्थित होते.

३८. ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ।

ब्रह्मचर्य सुप्रतिष्ठित झाले असता त्या योग्याला कोणत्याही कार्याविषयी वीर्य म्हणजे सामर्थ्य आणि उत्साह प्राप्त होतात.

३९. अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंतासंबोधः ।

अपरिग्रह (सुखसाधनांचा साठा न करण्याची वृत्ती) स्थिर झाला असता पूर्वीचे जन्म कसकसे होते आणि त्यापुढील जन्म कसकसे होतील ह्याविषयीचे ज्ञान होते.

४०. शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ।

शौच म्हणजे स्वच्छता. स्व-अंग म्हणजे स्वतःचे शरीर. जुगुप्सा म्हणजे निंदा, निर्भत्सना, घृणा, किळस. शारीरिक स्वच्छता पाळल्याने, आपले शरीर वस्तुतः किती अस्वच्छ असते त्याची जाण निर्माण होऊन त्याविषयी एक प्रकारची किळस निर्माण होते. तसेच स्वच्छता न पाळणाऱ्या लोकांचा संसर्गही नकोसा वाटू लागतो. जुगुप्सेच्या संस्कारामुळे 'हा मलीन देह मी नसून, त्याचा साक्षी जो आत्मा तो मी आहे' असे अनुसंधान आपण राखू शकतो. अशा रीतीने अनात्मभूत देहाविषयी वाटणाऱ्या आत्मियतेला शैथिल्य प्राप्त करून देणारी जुगुप्सा चित्तात उत्पन्न होणे, हे शारीरिक स्वच्छताव्रताचे फळ होय.

४१. सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च ।

सौमनस्य म्हणजे प्रसन्नता. मनातील सत्त्वगुणात असलेले रज, तमादी मळ दूर होऊन मन शुद्ध झाल्यास प्रसन्न होते. त्यामुळे एकाग्रता साधते. इंद्रिये स्वाधीन राहू लागतात. ह्यामुळे आत्मतत्त्वाच्या साक्षात्काराची पात्रता साधकाच्या अंगी बाणते. मानसिक स्वच्छताव्रताचे प्रसन्नता हे फळ असते.

४२. संतोषाद् अनुत्तमः सुखलाभः ।

अनुत्तम म्हणजे सर्वश्रेष्ठ. संतोषाने सर्वश्रेष्ठ सुख लाभते.

४३. कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् तपसः ।

तपाच्या योगाने शरीर आणि इंद्रिये ह्यांच्यातील अशुद्धी नष्ट होते आणि त्यामुळे काही शरीरसिद्धी आणि काही इंद्रियसिद्धी योग्याच्या ठिकाणी सहजपणे प्रकट होऊ लागतात.

४४. स्वाध्यायाद् इष्टदेवतासंप्रयोगः ।

इष्ट देवतेचे स्वप्नात, जागेपणी अथवा समाध्यवस्थेत दर्शन होणे, तिच्याशी संभाषण होणे, तिचा अंगात संचार होणे किंवा तिचा साक्षात्कार होणे हा त्या देवतेचा संप्रयोग होय. ऊपास्य देवतेच्या मंत्राचा जप करणे इत्यादी प्रकारच्या स्वाध्यायामुळे इष्टदेवतासंप्रयोग घडून येतो.

४५. समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ।

ईश्वरप्रणिधानाने आत्मसाक्षात्कार करून देणारा निर्विकल्प समाधी सिद्ध होतो.

स्वर्गारोहण डॉट कॉम ह्या संकेतस्थळावर मला पहिल्याप्रथम योगसूत्रे पाहायला मिळाली होती. अर्थात मराठी विकीवरही ती उपलब्ध आहेत. पण स्वर्गारोहण डॉट कॉम स्वतःला गुजराती भाषेतील अध्यात्मविषयक सुपरसाईट म्हणवते. मला गुजराती येत नाही. पण ते संकेतस्थळ विपुल आध्यात्मिक साहित्यांनी भरलेले दिसून येते. गुजराती जाणणारे कदाचित यथोचित मूल्यमापन करू शकतील.

आता योगसूत्रांकडे वळू या.

४६. स्थिरसुखम् आसनम् ।

शरीर ज्या स्थितीत राहीले असता मन आणि शरीर ह्या दोहोंस सुख वाटेल आणि स्थिरता प्राप्त होईल ते आसन होय.

४७. प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ।

शारीरिक हालचाली करण्याविषयीच्या सहजप्रवृत्तीस 'प्रयत्न' म्हणतात. ह्या प्रयत्नांत सहजता (शैथिल्य) संपादन करणे आणि अनंताच्या ठिकाणी समापती म्हणजे तन्मयता साधणे ह्या दोन उपायांनी आसन स्थिर आणि सुखावह होते.

४८. ततो द्वन्द्वानभिघातः ।

आसन स्थिर झाले असता राग-द्वेष इत्यादी द्वन्द्वांचा अनभिघात म्हणजे उपद्रव न होण्याची सिद्धी प्राप्त होते.

४९. तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः ।

आसन साध्य झाल्यावर श्वास आणि प्रश्वास ह्यांच्या स्वाभाविक गतीचे नियंत्रण (विच्छेद) करणे म्हणजे प्राणायाम होय.

५०. बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिः देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ।

प्राणायाम तीन प्रकारचा असतो. बाहेर सोडला जाणारा प्रश्वासरूप रेचक, आत घेतला जाणारा श्वासरूप पूरक आणि दरम्यान काही काळची स्तब्धता म्हणजे कुंभक. तो, देश (आत किंवा बाहेर), काल (प्रलंबन काल) आणि संख्या (आवृत्ती) ह्यांच्या योगाने दीर्घ आणि सूक्ष्म असा उपलक्षित होतो.

५१. बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः ।

आत किंवा बाहेर अशा कोणत्याही देशाची अपेक्षा न ठेवता केवळ स्तंभवृत्तीने केला जाणारा चौथा केवळ कुंभक होय.

५२. ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ।

प्राणायामामुळे चित्तातील प्रकाशस्वरूप सत्त्वगुणावर आवरण घालणाऱ्या रजस्तमोदोषांचा क्षय होतो.

५३. धारणासु च योग्यता मनसः ।

पुढील योगांग जी धारणा, तिचा अभ्यास करण्याची योग्यता त्यामुळे मनास प्राप्त होते.

५४. स्वस्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ।

नेत्र, कर्ण, रसना, नाक आणि त्वचा इत्यादी ज्ञानेन्द्रियांद्वारे होणाऱ्या रूप, शब्द, रस, गंध आणि स्पर्श ह्या संवेदनांचा परस्परंशी संबंध येणे म्हणजे त्यांचा संप्रयोग. असा संप्रयोग होऊ दिला नाही म्हणजे ती इंद्रिये चित्ताच्या स्वरूपाचे जणू अनुकरण करणारी होतात. ह्या त्यांच्या स्थितीला प्रत्याहार म्हणतात.

५५. ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ।

ह्या प्रत्याहाराच्या अभ्यासाने इंद्रियांची स्वाधीनता पूर्णत्वाने होते.

॥ इति पतञ्जलि विरचिते योगसूत्रे द्वितीयः साधनपादः ॥

अशाप्रकारे पातंजली विरचित योगसूत्रांचा दुसरा चतकोर, साधनपाद संपूर्ण होत आहे.

ही लेखमाला चार लेखांची लिहीलेली असून चारही लेखांचे दुवे खाली देत आहे.

लेखांक एकूण ४ पैकी १ ला <http://www.maayboli.com/node/12263>

(<http://www.maayboli.com/node/12263>)

लेखांक एकूण ४ पैकी २ रा <http://www.maayboli.com/node/12291>

(<http://www.maayboli.com/node/12291>)

लेखांक एकूण ४ पैकी ३ रा <http://www.maayboli.com/node/12306>

(<http://www.maayboli.com/node/12306>)

लेखांक एकूण ४ पैकी ४ था <http://www.maayboli.com/node/12307>

(<http://www.maayboli.com/node/12307>)

<http://nvgole.blogspot.com/> (<http://nvgole.blogspot.com/>) या माझ्या अनुदिनीवरही आपले स्वागतच आहे.

विषय:

[आयुर्वेद \(/TAXONOMY/TERM/242\)](#)

[धार्मिक-साहित्य \(/TAXONOMY/TERM/118\)](#)

**Groups audience:**

योग आणि आयुर्वेद (<https://www.maayboli.com/hitguj/yoga-and-ayurved>)

**Group content visibility:**

Public - accessible to all site users



शेअर करा

PINTERES

T

(HTTP://PINTERES  
T.COM/PIN/CREAT  
E/LINK/?URL=HTTPS%3A%  
2F%2FWWW.MAA  
YBOLI.COM%2FN  
ODE%2F12291&M  
EDIA=HTTPS%3A  
%2F%2F5WK5VW51  
HV3HJ1.CLOUDFR

EMAIL

(MAILTO:?

ONT.NET%2FSITE  
S%2FALL%2FTHE  
MES%2FMAAYBO  
LI706%2FLOGO.P  
NG&DESCRIPTION  
=%E0%A4%AA%E  
0%A4%BE%E0%A  
4%A4%E0%A4%82  
%E0%A4%9C%E0  
%A4%B2%20%E0  
%A4%AF%E0%A5  
%8B%E0%A4%82  
%E0%A4%9C%E0  
%A4%B2%20%E0  
%A4%AF%E0%A5  
%8B%E0%A4%97  
%E0%A4%B8%E0  
%A5%82%E0%A4  
%E0%A5%8D%E0  
%A4%B7%E0%A5  
%8D%E0%A4%AF  
%A4%B5%20%E0  
%A4%AD%E0%A4  
%BE%E0%A4%B7  
%E0%A5%8D%E0  
%A4%AF%E0%A5  
%87%3A%20%E0  
%A4%B2%E0%A5  
%87%E0%A4%96  
%E0%A4%BE%E0  
%A4%82%E0%A4  
%95%20%E0%A4  
%8F%E0%A4%95  
%E0%A5%82%E0  
%A4%A3%20%E0  
%A5%AA%20%E0  
%A4%AA%E0%A5  
%88%E0%A4%95  
%E0%A5%80%20  
%E0%A5%A8%20  
%E0%A4%B0%E0  
%A4%BE%20)

SUBJECT=%E0%A  
4%AA%E0%A4%B  
E%E0%A4%A4%E  
0%A4%82%E0%A  
%9C%E0%A4%B2  
%20%E0%A4%AF  
%E0%A5%8B%E0  
%A4%97%E0%A4  
%B8%E0%A5%82  
%E0%A4%A4%E0  
%A5%8D%E0%A4  
%B0%E0%A5%87  
%20%E0%A4%B5  
%20%E0%A4%AD  
%E0%A4%BE%E0  
%A4%B7%E0%A5  
%8D%E0%A4%AF  
%E0%A5%87%3A  
%20%E0%A4%B2  
%E0%A5%87%E0  
%A4%96%E0%A4  
%BE%E0%A4%82  
%E0%A4%95%20  
%E0%A4%8F%E0  
%A4%95%E0%A5  
%82%E0%A4%A3  
%20%E0%A5%AA  
%20%E0%A4%AA  
%E0%A5%88%E0  
%A4%95%E0%A5  
%80%20%E0%A5  
%A8%20%E0%A4  
%B0%E0%A4%BE  
%20&BODY=HTTP  
S%3A%2F%2FWWW  
W.MAAYBOLI.COM  
%2FNODE%2F122  
91)

WHATSAP

P

(WHATSAPP://SEN  
D?

TEXT=%E0%A4%A  
A%E0%A4%BE%E  
0%A4%A4%E0%A  
4%82%E0%A4%9C  
%E0%A4%B2%20  
%E0%A4%AF%E0  
%A5%8B%E0%A4  
%97%E0%A4%B8  
%E0%A5%82%E0  
%A4%A4%E0%A5  
%8D%E0%A4%B0  
%E0%A5%87%20  
%E0%A4%B5%20  
%E0%A4%AD%E0  
%A4%BE%E0%A4  
%B7%E0%A5%8D  
%E0%A4%AF%E0  
%A5%87%3A%20  
%E0%A4%B2%E0  
%A5%87%E0%A4  
%96%E0%A4%BE  
%E0%A4%82%E0  
%A4%95%20%E0  
%A4%8F%E0%A4  
%95%E0%A5%82  
%E0%A4%A3%20  
%E0%A5%AA%20  
%E0%A4%AA%E0  
%A5%88%E0%A4  
%95%E0%A5%80  
%20%E0%A5%A8  
%20%E0%A4%B0  
%E0%A4%BE%20  
HTTPS%3A%2F%2  
FWWW.MAAYBOLI  
.COM%2FNODE%2  
F12291)

TWITTER

(HTTPS://TWITTER  
.COM/INTENT/TWE  
ET?

TEXT=%E0%A4%A  
A%E0%A4%BE%E  
0%A4%A4%E0%A  
4%82%E0%A4%9C  
%E0%A4%B2%20  
%E0%A4%AF%E0  
%A5%8B%E0%A4  
%97%E0%A4%B8  
%E0%A5%82%E0  
%A4%A4%E0%A5  
%8D%E0%A4%B0  
%E0%A5%87%20  
%E0%A4%B5%20  
%E0%A4%AD%E0  
%A4%BE%E0%A4  
%B7%E0%A5%8D  
%E0%A4%AF%E0  
%A5%87%3A%20  
%E0%A4%B2%E0  
%A5%87%E0%A4  
%96%E0%A4%BE  
%E0%A4%82%E0  
%A4%95%20%E0  
%A4%8F%E0%A4  
%95%E0%A5%82  
%E0%A4%A3%20  
%E0%A5%AA%20  
%E0%A4%AA%E0  
%A5%88%E0%A4  
%95%E0%A5%80  
%20%E0%A5%A8  
%20%E0%A4%B0  
%E0%A4%BE%20  
&URL=HTTPS%3A  
%2F%2FWWW.MA  
AYBOLI.COM%2FN  
ODE%2F12291)

FACEBOO

K

(HTTPS://WWW.FA  
CEBOOK.COM/SH  
ARER/SHARER.PH  
P?U=HTTPS%3A%2F  
%2FWWW.MAAYB  
OLI.COM%2FNOD  
E%2F12291)

GOOGLE+

(HTTPS://PLUS.GO  
OGLE.COM/SHAR  
E?URL=HTTPS%3A%  
2F%2FWWW.MAA  
YBOLI.COM%2FN  
ODE%2F12291)

Log in (/user/login?destination=node/12291%23comment-form) or

register (/user/register?destination=node/12291%23comment-form) to post comments

---

गोळेसाहेब अतिशय स्तुत्य उपक्रम तुम्हि सुरु केला हे. हे ज्ञान सोप्या मराठीत आणल्याबद्दल तुम्चे आभार मानावेत तितके थोडेच. तुम्हाला शुभेच्छा.

Submitted by ३बू on 27 November, 2009 - 05:02

Log in (/user/login?destination=node/12291%23comment-form) or register (/user/register?destination=node/12291%23comment-form) to post comments

---

३बू अशाप्रकारच्या चित्तचक्षूचमत्कारिक व्यक्तिरेखाधारकास योगसूत्रे मराठीत आणल्याचे अप्रूप वाटावे हे काहीसे आश्चर्यकारक वाटले तरी ते त्या व्यक्तीच्या आवडीनिवडीचे प्रतीकच आहे. योगसूत्रांचे ज्ञान आपणास सममार्गाची वाट दाखवो हीच प्रार्थना!

Submitted by नरेंद्र गोळे on 3 December, 2009 - 11:52

Log in (/user/login?destination=node/12291%23comment-form) or register (/user/register?destination=node/12291%23comment-form) to post comments

---

< Yogasutras' explanation in easy marathi is being done by Mr. Gole is marvelous,please keep it up>

Submitted by बबनराव मोरे on 12 December, 2009 - 06:02

Log in (/user/login?destination=node/12291%23comment-form) or register (/user/register?destination=node/12291%23comment-form) to post comments

---

## सदस्य प्रवेश

Username or e-mail \*

परवलीचा शब्द \*

नवीन खाते उघडून मायबोलीकर व्हा (/user/register)

नवीन परवलीचा शब्द मागवा (/user/password)

येण्याची नोंद

## योग आणि आयुर्वेद (/hitguj/yoga-and-ayurved)

सुरुवात : मे 28 2008

व्यवस्थापक

webmaster

या ग्रूपचे सभासद व्हा (/user/login?destination=group/node/2155/subscribe/og\_group\_ref)

मराठी

Ctrl + \ ने बदला

## शोध

मायबोलीवर शोधा ! (/search)



मायबोली वेबसमूह    मायबोली    विशेष (<http://vishesh.maayboli.com>)    खरेदी  
(<http://kharedi.maayboli.com>)    जाहिराती (<https://jahirati.maayboli.com>)    कानोकानी  
(<http://kanokani.maayboli.com>)    बातम्या (<http://www.batmya.com>)    सीसी  
(<http://www.maayboli.cc>)

स्थापना : गणेश चतुर्थी, सप्टेंबर १६, १९९६. प्रताधिकार १९९६-२०१९ मायबोली. सर्व हक्क स्वाधीन. वापराचे/वावराचे नियम  
(/node/4843)

First created: Ganesh Chaturthi, Sept 16, 1996. Copyright 1996-2019 Maayboli Inc. All rights reserved  
worldwide. Terms of use (/node/4843)