

॥श्री सद्गुरु प्रसन्न॥

श्री सद्गुरु निरंजन महाराज यांचे चतुर्थ पुण्यतिथी  
निमित्त आश्रमाचे वतीने शांभवी (मुद्रा) विद्येसंमंधी कैलासपती  
भगवान शिव व मुनिश्रेष्ठ वामदेवजी यांचे मधील संवाद,  
महानयोगी श्री गोरक्षनाथ विरचित

‘अमनस्क योग’

या दुर्मिळ व पुरातन अशा श्रेष्ठ ग्रंथाचे प्रकाशन (पुनर्मुद्रण)  
करताना अत्यानंद होत आहे. सर्व सद्भक्तानी याचा सखोल  
अभ्यास व चिंतन करून लाभ घ्यावा  
ही सद्गुरुचरणी विनम्र प्रार्थना !

मार्गशीर्ष कृ । १७ शके १९२३ शारदामाता जयंती  
शनिवार दिनांक ५ जानेवारी २००२

विनयानंद

श्री सद्गुरु निरंजन महाराज आश्रम, मौजे वडगांव, जिल्हा कोल्हापूर  
फोन : ०२३०-२३५७९१८



Vinayanand Charitable Home

India 416203

924/30, "Kaivalya", Vishalnagar, Hupari, Dist : Kolhapur (M.S)  
Website : [www.vch-india.com](http://www.vch-india.com), Email : [klp\\_vchindia@sancharnet.in](mailto:klp_vchindia@sancharnet.in)  
Phone : 0230-2450365, Mobile : 98-2311-7561

## अमनस्क योग

### वन्दना

गोरक्षमालं गुरुशिष्यपालम्  
 शेषाहिमालं शशिखण्डभालम् ।  
 कालस्य कालं जितजन्मजालम्  
 वन्दे जटालं जगद्ब्जनालम् ॥

### स्वयंबोध अमनस्कयोग

#### प्रथमाध्याय

कैलासशिखरासीनं सर्वज्ञं सर्वगं शिवम् ।  
 वामदेवो मुनिश्रेष्ठः प्रणम्य परिपृच्छति ॥१॥  
 मुनिश्रेष्ठ वामदेवांनी कैलास पर्वताच्या शिखरावर बसलेल्या सर्वज्ञ,  
 सर्वव्यापी भगवान् शंकरांना प्रणाम करून विचारले.

### वामदेव उवाच

देवदेव महादेव सर्वानुग्रहकारक ।  
 जीवन्मुक्ति प्रदोपायं कथयस्व मम प्रभो ॥२॥

वामदेवांनी विचारले, ‘हे देवाधिदेवा महादेवा, आपण सर्वावर अनुग्रह करीत  
 असतां. हे प्रभो, जीवनमुक्ति मिळवून देणारा काही उपाय कृपा करून मला  
 सांगावा.

### श्रीमहादेव उवाच

श्रुणु वत्स महाप्राज्ञ संसारार्णवतारकम् ।  
 अगम्यं सर्ववेदानां गोपितं सकलागमे ॥३॥  
 तदहं संप्रवक्ष्यामि तव संवीक्ष्य वासनाम् ।  
 अद्वैतं परमं चापि तव भक्तिरहेतुकी ॥४॥

श्रीमहादेव सांगतात, ‘हे वत्सा, हे महामते, संसाररूपी सागर पार करून  
 देणारा असा जीवन्मुक्तिप्रद उपाय तू ऐक. हा उपाय सर्व वेदांनासुधा अगम्य  
 आहे. सर्व वेदविद्येमध्ये गुप्त वास करीत असणारा असा आहे. तो  
 जाणण्याची तुझी उत्कठ इच्छा पाहून, तसेच तुझे जाज्वल्य असे अद्वैत  
 पाहून तुला तो उपाय मी सांगतो; कारण तुझी भक्ती अहैतुक आहे.

अस्त्येकस्तारको योगः सर्वयोगोत्तमोत्तमः ।  
 स एव द्विविधः प्रोक्तः पूर्वापर विभागतः ॥५॥

सर्व योगांत परमोत्तम असा एक ‘तारकयोग’ आहे. त्याचे ‘पूर्व’ व ‘अपर’ असे दोन विभाग असल्याने त्याचे दोन प्रकार मानले जातात.

**पूर्वोक्तस्तारकस्तत्र अमनस्कस्तथापरः ।**

**प्रथमं तु प्रवक्ष्यामि पूर्वमंगं समासतः ॥६॥**

ह्या योगांमध्ये ‘पूर्व’ म्हणून जो सांगितला जातो त्याचे नाव ‘तारक योग’ असे आहे व ‘अपर’ म्हणून जो सांगितला जातो त्यास ‘अमनस्क योग’ अशी संज्ञा आहे. प्रथम मी ‘पूर्व’ योग म्हणजे जो ‘तारक योग’ तो संक्षेपाने सांगतो.

**सर्वमूर्तिमयं रूपं गुणैङ्गिन्द्रियमानदम् ।**

**द्विधा कृतं मनोयुक्तं तारकं सर्वसारकम् ॥७॥**

सर्व मूर्तिमय व गुणांनी इन्द्रियांस संतोषविणा-या अशा ह्या योगाच्या स्वरूपाचे दोन प्रकार केलेले आहेत. त्यांमध्ये मनाने युक्त असें जे योगस्वरूप आहे त्याला ‘तारक’ म्हणतात व मनाच्या पलीकडील असें जे योगस्वरूप आहे त्यास सर्वसार ‘अमनस्क’ असे म्हणतात.

**तारे ज्योतिषि संयोज्य किञ्चिदुन्नमयन् भ्रुवौ ।**

**पूर्वयोगस्य मार्गौअयमन्मनीकारकः क्षणात् ॥८॥**

डोळ्याच्या बाहुलीना ज्योतीमध्ये विलीन करून भुवया थोड्या उंच कराव्यात; म्हणजे पूर्वयोगाचा (तारकयोगाचा) मार्ग एका क्षणात उन्मनीभाव निर्माण करतो.

**एष योगो मया प्रोक्तः पूर्वापरविभागतः ।**

**सर्वमंगल सिद्धार्थं न देयो यस्य कस्यचित् ॥९॥**

ह्या योगाचे पूर्वयोग आणि अपरयोग असे विभागून सर्व कल्याणाच्या सिद्धीच्या दृष्टीने मी प्रतिपादन केले आहे. हा योग योग्यतेचा विचार

केल्याखेरीज कोणास देऊ नये.

**मन्त्रयोगरताः केचित् केचिद् ध्यानविमोहिताः ॥**

**जपेन केचित् किलश्यन्ति नैव जानन्ति तारकम् ॥१०॥**

काही लोक मन्त्रयोगाच्या साधनेत मग्न असतात; तर काही ध्यानाच्या मोहात सापडलेले असतात; तर काही जप योगाच्या अभ्यासाने क्लेष पावत असतात; पण हे सगळे साधक वस्तुतः तारकयोग म्हणजे काय हे समजू शकत नाहीत.

**केचिदागमजालेन केचिभिगमसंकुलैः ।**

**केचित्तर्केण मुह्यन्ति नैव जानन्ति तारकम् ॥११॥**

काही लोक वेदज्ञानाच्या जाळ्यात सापडून, तर काही वेदवाक्याच्या  
तावडीत सापडून, तर काही तर्कात गुरफटून मोहित होतात. त्यांना तारक  
योग म्हणजे काय हे काहीच समजत नसते.  
तारको यं भवाम्भोधौ तारणो गुरुशिष्ययो ।

तारकोन्मेषयुक्तत्वादपि तारक उच्चते ॥१२॥

हा तारक योग गुरु आणि शिष्य ह्या दोघांनाही भवसागरातून तरून नेतो.  
तारिकेच्या उन्मेषावस्थेत युक्त होण्याच्या कारणामुळे ह्या योगास ‘तारक’  
असे म्हणतात.

न मीमांसातर्कग्रह गणितसिद्धान्तपठनै-  
ने वेदैर्वेदान्तैः स्मृतिभिरभिधानैरपि न च ।  
न चापिछ्यन्दोव्याकरण कवितालंकृतिगणे-  
मुनेस्तदव्याप्ति निजगुरुमुखादेव विहिता ॥१३॥

मुनीला (साधकाला) ही जी तारकयोगाची एका विशिष्ट पद्धतीने प्राप्ती होते  
तशी अन्यथा मीमांसा, तर्क (न्याय), फलज्योतिष, गणित किंवा सिद्धांतरूप  
त्रिसंकंध ज्योतिषाच्या अभ्यासाने होत नाही; किंवा वेद, वेदान्त, स्मृति किंवा  
कोणाच्या परिशीलनाने होत नाही; किंवा छन्दःशास्त्र, व्याकरण, काव्य  
किंवा अलंकारांच्या अध्ययनाने होत नाही. फक्त आपल्या गुरुच्या  
मुखकमलातून त्याची अशी विशिष्ट प्राप्ती होते असे शास्त्रांत सांगितलेले  
आहे.

दृष्टीः स्थिरा यस्य विनैव दृश्यं,  
वायुः स्थिरो यस्य विना प्रयत्नम् ।  
चित्तं स्थिरं यस्य विनावलम्बं,  
स एव योगी स गुरुः स सेव्यः ॥१४॥

दृश्य पदार्थाखेरीज ज्याची दृष्टी स्थिर होते, कोणत्याही प्रकारच्या  
सायासाखेरीज ज्याचा वायू स्थिर होतो किंवा कोणत्याही आधारवस्तूखेरीज  
ज्याचे चित्त स्थिर होते तोच योगी, तोच गुरु होण्यास योग्य; अशाच गुरुची  
सेवा करावी.

एवं विधं गुरोः शब्दात् सर्वचिन्ताविवर्जितः ।  
स्थित्वा मनोहरे देशे योगमेव समभ्यसेत् ॥१५॥

अशा प्रकारच्या गुरुच्या उपदेशानुसार सर्व प्रकारची चिंता दूर करून सुन्दर  
जागी बैठक ठेवून योगाचा शास्त्रशुद्ध अभ्यास करावा.

विविक्तदेशे सुखसंनिविष्टः

समासने किञ्चिदुपेत्य पश्चात् ।

बाहुप्रमाणं स्थिरदृक् स्थिराङ्ग-

शिवन्ताविहिनोअभ्यसनं कुरुष्व ॥१६॥

सर्व प्रकारची चिंता दूर करून, चिन्ता विरहित होऊन, एकान्त ठिकाणी  
सम आसनावर थोडेसे पाठीमागे सरकून म्हणजे शरीर स्थिर करून  
सुखावह अशी बैठक ठेवून एक हात अंतरापर्यंत दृष्टी स्थिर करून योगाचा  
अभ्यास करावा.

एवमध्यसतो योगं मनो भवति सुस्थिरम् ।

वायुवाक् काय दृष्टीनां स्थिरता च तथा तथा ॥१७॥

अशा प्रकारे योगाचा अभ्यास केल्यास मन सुस्थिर होते व क्रमशः वायु,  
वाणी, देह आणि दृष्टी यांमध्ये स्थिरता येते.

जायमानामनस्कस्य उदासीनस्य सर्वतः ।

मृदुत्वं च लघुत्वं च शरीरस्योपजायते ॥१८॥

ज्याला अमनस्क योगाची प्राप्ती होऊ लागली आहे व जो सर्व दृष्टीनी  
उदासीन झालेला आहे अशा योग्याच्या शरीरात मृदुता (कोमलता), लघुत्व  
(हलकेपणा) निर्माण होतो.

काषायग्रहणं कपालधरणं केशाकलीलुंचनं ।

पाखण्डब्रत भस्मचीवरजटा धारित्वमुन्मत्तता ।

नगन्त्वं निगमागयादिकवितागोष्ठीसभाभ्यन्तरे ।

सर्व चोदरपूरणाय पठनं न श्रेयसः कारणम् ॥१९॥

भगवी वस्त्रे धारण करून, हातात भिक्षापात्र धरून, केसांच्या जटा वाढवून,  
पाखण्डब्रताचे सेवन करून, भस्म, चिरगुटे व जटा धारण करून,  
उन्मत्तपणे वर्तन ठेवून, नग्न राहून, सभेमध्ये आगम व निगम यांवर  
स्वैरपणे बाष्कळ चर्चा करून, काव्य, गोष्ठी यांमध्ये मन रमविणे हे सगळे  
केवळ उदरपूर्तीचे उद्योग होत. केवळ पठण हे निःश्रेयस्‌चे साधन होऊ  
शकत नाही; केवळ पठणाने निःश्रेयसाची प्राप्ती होऊ शकत नाही.

द्वेषोच्चाटनमारणदि कुहकैर्मन्त्रैः प्रपंचोदगमः

सर्वाभ्यास विचित्रबन्ध करणाद्यज्ञानयोगः परः ।

ध्यानं देहपदेषु नाडिषु षडाधारे च चेतोभ्रत्-

तस्मात् तत्सकलं मनोविरचितं त्यक्त्वाअमनस्कं भज ॥२०॥

द्वेष (विद्वेषण), उच्चाटन, मारण वगैर विषयांच्या मंत्रांनी उत्पत्ति निर्माण  
होते. पूर्ण अभ्यास, निरनिराळ्या आसनवंधांची कसरत ही केवळ

अज्ञानमुलक आहेत. शरीरामध्ये वास करीत असलेल्या नाडीवर तसेच शडाधार चक्रावर ध्यान लावणे हा केवळ चित्तविभ्रम आहे. म्हणून मनानेच कल्पिलेल्या ह्या सा-या गोष्टींचा त्याग करून तू अमनस्क योगाचे सेवन कर.

अन्ये च जगतो भावा ये च तिष्ठन्त्यनेकधाः ।  
तेषां तु लक्षकेणापि परतत्त्वं न मीयते ॥२१॥

आणखी जगात जे विविध प्रकारचे पदार्थ आहेत त्यांच्या लाखपटीने सुध्दा ह्या परम तत्त्वाची बरोबरी करता येणार नाही. म्हणजे त्या पदार्थाच्या लाख पटीनेसुध्दा हे पर तत्त्व समान होणे शक्य नाही. कारण की जगातील एकूण पदार्थ व हे परतत्त्व ह्यामध्ये फारच विलक्षण फरक आहे. मुळात जर 'परतत्त्वं न गीयते' असा पाठ वाचला तर 'लाखो जागतिक पदार्थांकरवी ह्या परतत्त्वाचे निरूपण करता येणे अशक्य आहे' असा अर्थ करावा लागेल.

अथाहं वच्मि मोक्षाय ज्ञानरागजितां नृणाम् ।  
निष्कलं निष्प्रपंचं च परतत्त्वं तदुच्यते ॥२२॥

आता ज्ञानाने अनुरक्तीवर ज्यांनी विजय मिळविलेला आहे त्यांना मुक्ती कशी मिळावी ह्या दृष्टीने परतत्त्वाचे मी निरूपण करतो. हे परतत्त्व अगदी निष्कल व निष्प्रपंच आहे.

यस्मादुत्पद्यते सवै यस्मिन् सर्वं प्रतिष्ठितम् ।  
यस्मिन् विलियते सर्वं परतत्त्वं तदुच्यते ॥२३॥

ज्याच्यापासून यच्चयावत् उत्पन्न होते; ज्याच्यामध्ये सर्व काही सामावलेले आहे आणि ज्याच्यामध्ये सर्व विलीन होऊन जाते त्यास 'पर तत्त्व' असे म्हणतात.

भावाभावविनिर्मुक्तं विनाशोत्पत्तिवर्जितम् ।  
सर्वसंकल्पनातीतं परतत्त्वं तदुच्यते ॥२४॥

सत् (अस्ति), असत् (नास्ति), सदसत् (अस्ति नास्ति) आणि असत् असत् (नास्ति नास्ति) ह्या चतुष्कोटीच्यापासून विनिर्मुक्त, विनाश आणि उत्पत्ति याविरहित व सर्व कल्पनांच्या पलीकडील असे तत्त्व त्याला 'पर तत्त्व' असे म्हणतात.

अनाकारमविच्छिन्नमग्राह्यमचलं ध्रुवम् ।  
सर्वोपाधिविनिर्मुक्तं सर्वकामविवर्जितम् ॥२५॥

परम तत्त्व निराकार, अविच्छिन्न म्हणजे जन्म आणि मरण यांची बाधा  
नसलेले म्हणजे शाश्वत, मन आणि वाणी यांना अगम्य, निश्चल,  
अविनश्वर, सर्व उपार्धीपासून मुक्त तसेच सर्व कामनांपासून अलिप्त असे  
आहे.

प्रथमं पृथिवीतत्त्वं जलतत्त्वं द्वितीयकम् ।  
तेजस्तत्त्वं तृतीयं च वायुतत्त्वं चतुर्थकम् ॥२६॥  
आकाशं पंचमं तत्त्वं मनः षष्ठमुदीरितम् ।

सप्तमं परमं तत्त्वं यो जानाति स मोक्षभाक् ॥२७॥

पहिले पृथिवीतत्त्व, दुसरे जलतत्त्व, तिसरे तेजस्तत्त्व, चवथे वायुतत्त्व,  
पाचवे आकाशतत्त्व व सहावे मनस्तत्त्व अशी सहा तत्त्वे सांगितलेली  
आहेत. सातवे तत्त्व परम तत्त्व हे जो जाणतो तो मोक्षपदाचा अधिकारी  
होतो.

परं तत्त्वं समाख्यातं जन्मबन्धविनाशनम् ।  
तस्याभ्यासं प्रवक्ष्यामि येन संजायते लयः ॥२८॥

‘परतत्त्व’ जन्मरूप बंधन नष्ट करते असे सांगितले आहे. मी त्या तत्वाच्या  
अभ्यासाची पध्दती सांगतो; ज्यामुळे लय साध्य होऊ शकतो.

विविक्तदेशे सुखसंनिविष्टः  
समासने किंचिदुपेत्य पश्चात् ।  
बाहुप्रमाणं स्थिरदृक् स्थिरांग-  
श्चिन्ताविहीनोअभ्यसनं कुरुष्व ॥२९॥

निर्जन आणि पवित्र अशा ठिकाणी सम आसनावर पाठीमागे थोडे झुकून  
म्हणजे थोडासा शरीरास ताण देऊन त्रास न होईल अशी बैठक घेऊन तू  
एक हाताच्या अंतरापर्यंत दृष्टि स्थिर करून शरीर निश्चल ठेवून व  
कोणत्याही प्रकारची चिंता मनात न ठेवता त्या परमतत्वाचा अभ्यास कर.

सुखासने समासीनस्तवाभ्यासं समाचरेत् ।  
सदाभ्यासेन तत्कुर्यात् परतत्त्वप्रकाशनम् ॥३०॥  
सुखासनाची बैठक घेऊन परतत्वाचा अभ्यास करावा. साधकाने सदैव  
अभ्यासाच्या द्वारे परतत्वास उजेडामध्ये आणावे.

ब्रह्माण्डं पंचभूतस्थं पंचभूतमयी तनुः ।  
सर्वं भूतमयं चेति त्यक्त्वा नास्तीति चिन्तय ॥३१॥

सारे ब्रह्मांड पंचभूतावर आधारलेले आहे. शरीर हे सुद्धा पंचभूतमयच आहे.  
हे सर्व भूतमय आहे हे जाणून या सर्वाचा परित्याग करून ‘जे आहे ते

खरोखरीच नाही’ अशी भावना निर्माण कर.

न किंचिन्मनसा ध्यायेत्सर्वचिन्ताविवर्जितः ।

सबाह्याभ्यन्तरे योगी जायते तत्त्वसंमुखः ॥३२॥

सर्व प्रकारच्या चिन्तेपासून मुक्त होऊन कोठल्याही गोष्टीचे चिंतन न  
करणा-या अशा योग्याच्या बाह्य आणि अंतर्भागी तत्त्व प्रकट होते म्हणजे  
त्याच्या बाह्य व अंतर्भागात तत्त्वाचे स्फुरण घडते.

तत्त्वस्य संमुखे जाते अमनस्क प्रजायते ।

अमनस्केअपि संजाते चित्तादि विलयो भवेत् ॥३३॥

तत्त्व प्रकट झाल्यावर अमनस्क योग सिध्द होतो. अमनस्क योगाची प्राप्ती  
झाल्यावर चित्त वगैरेचा सहजरीत्या लय होतो.

चित्तादिविलये जाते पवनस्य लयो भवेत् ।

मनःपवनयोर्नाशादिन्द्रियार्थं विमुच्यते ॥३४॥

चित्त वगैरेचा विलय झाल्यावर वायूचा (पवन) लय होतो. मन आणि पवन  
ह्या दोन्हीचा विनाश (विलय) झाल्यावर साधक इन्द्रियार्थाचा (रूप, शब्द,  
गन्ध, रस आणि स्पर्श) त्याग करतो. ‘इन्द्रियार्थाद् विमुच्यते’ असा  
पाठघेतला तर इन्द्रियार्थापासून मुक्त होतो असा अर्थ करावयास पाहिजे.

इन्द्रियार्थेदा मुक्तो बाह्यज्ञानं न जायते ।

बाह्यज्ञाने विनष्टे च ततः सर्वसमो भवेत् ॥३५॥

जेव्हा साधक इन्द्रियार्थापासून (रूप, शब्द, गंधवगैरेपासून) मुक्त होऊन  
जातो तेव्हा त्याला बाह्य ज्ञान होत नाही. बाह्यज्ञान नष्ट झाल्यावर ‘सर्वसम’  
म्हणजे विषमतारहित असा बनतो.

यदा सर्वसमे जाते भवेद् व्यापारवर्जितः ।

परब्रह्मणि सम्पन्नो योगी प्राप्तलयस्तदा ॥३६॥

ज्या वेळी साधक सर्वसम होतो तेव्हा तो व्यापाररहित होतो व मग  
परब्रह्मामध्ये संपन्न झालेला असा तो योगी प्राप्तलय झाला असे म्हणतात.

सदाभ्यासरतानां च यः परो जायते लय ।

तस्याहं संप्रवक्ष्यामि लक्षणं मुक्तचेतसः ॥३७॥

नेहमी परतत्त्वाच्या अभ्यासामध्ये निरत अशा योग्यांना जो हा उत्कृष्ट अशा  
लयाचा अनुभव होतो त्या लयाची लक्षणे ज्यामध्ये चित्त मुक्त होऊन जाते  
ती मी आता पुढे सांगतो.

सुखदुःखे न जानाति शीतोष्णं न च विन्दति ।  
विचारं चेन्द्रियार्थानां न वेति विलयंगतः ॥३८॥

ज्या योग्यास लय प्राप्त झाला आहे असा योगी सुख किंवा दुःख काही जाणत नाही. शीत किंवा उष्ण असे काहीच त्यास वाटत नाही. तसेच विविध अशा इन्द्रियार्थांचा म्हणजे रूप, रस, गंध आदि विषयांचा त्याच्या मनामध्ये विचारसुधा येत नाही.

न जीवन्न मृतो वापि न पश्यति न मौलति ।

निर्जीवः काष्ठवक्तिष्ठेत् लयस्यश्चामिधीयते ॥३९॥

जो पुरुष जिवंतही नाही की मृतही नाही; डोळ्याची पापणी उघडतही नाही की मिटतही नाही; निर्जीव काष्ठाप्रमाणे ज्याची स्थिती झाली आहे अशा पुरुषास लयस्थ म्हणतात.

निर्वातस्थापितो दीपो भासते निश्चलो यथा ।

जगद् व्यापारनिर्मुक्तस्तथा योगी लयं गतः ॥४०॥

निर्वात अशा ठिकाणी ठेवलेला दिवा जसा अगदी निश्चल असा भासतो; दिसून येतो; तद्वत् लयावस्था प्राप्त झालेला योगी जगताच्या सर्व व्यापारांपासून निर्मुक्त (निश्चेष्ट) होऊन जातो.

यथा वातैर्विनिमुक्तो निश्चलो निर्मलोअर्णवः ।

शब्दादिविषयैस्त्यक्तो लयस्थो दश्यते तथा ॥४१॥

आकाशामध्ये वारा नसताना (भरती ओहोटी नसताना) समुद्र जसा निर्मल व निश्चल दिसतो तद्वत् शब्दादि विषयांपासून परित्यक्त असा लयस्थित योगी सुधा निश्चल दिसतो.

प्रक्षिप्तं लवणं तोये क्रमाद् यद्वद्विलीयते ।

मनोअप्यभ्यासयोगेन तद्वद् ब्रह्मणि लीयते ॥४२॥

जसे पाण्यात टाकलेले मीठ हळूहळू त्यात विरघळून जाते त्याचप्रकारे अभ्यास योगाने मन सुधा परब्रह्मामध्ये लीन होऊन जाते.

लवणं तोयसंस्पर्शाद् यथा तोयमयं भवेत् ।

मनोअपि ब्रह्मसंस्पर्शात्तथा ब्रह्ममयं भवेत् ॥४३॥

जसे मीठ पाण्यात विरघळल्यावर पाणीच होऊन जाते त्याचप्रमाणे ब्रह्मसंस्पर्शाने मन सुधा ब्रह्ममय होऊन जाते.

यथा क्षारमयत्वेन प्राप्नोति लवणं स्वकम् ।

ब्रह्मज्ञानमयत्वेन निर्वाणं मनसस्तथा ॥४४॥

जसा पाण्यात मिठाचा प्रभाव पाणी खारट झाल्याने दृष्टोत्पत्तीस येतो  
त्याचप्रमाणे मनाचे ब्रह्मनिर्वाणपद मनाच्या ब्रह्मज्ञानमय होण्याने प्रतीत होते.

धृतात् पृथक्कारहितं घृते लीनं घृतं यथा ।

तत्त्वे लीनस्तथा योगी पृथग्भावं न विन्दति ॥४५॥

जसे तुपात पडलेले तूप त्या पूर्वीच्या तुपाहून वेगळे असत नाही;  
त्याचप्रमाणे तत्त्वामध्ये (सत्तेमध्ये) विलीन झालेला योगी पृथग्भाव म्हणजे  
तत्त्वापासून आपण वेगळे आहोत असे मानत नाही.

निमेषेण श्वासपलै नर्डीभिः प्रहरैदनैः ।

मासैः संवत्सरैः कालर्लयस्थस्तपरं ब्रजेत् ॥४६॥

एक निमिष (पापणी हलण्याचा कालावधी), श्वास, पळ, घडी,  
प्रहर, दिवस, महिना आणि वर्ष येथपर्यंत लयस्थित झालेला योगी त्या पर  
तत्त्वाप्रत जातो.

श्वासोच्छ्वासात्मकः प्राणः षडभिः प्राणैः पलं स्मृतम् ।

पलैः पष्टिभिरेव स्यात् घटिका कालसंमिता ॥४७॥

श्वास आणि उच्छ्वास रूप कालास 'प्राण' म्हणतात; सहा प्राणांचे एक पळ  
आणि साठ पळांची एक घडी होते असे सांगितले आहे.

योगी निमेषमात्रेण लयेन लभते श्रुतम् ।

स्पर्शज्ञं परतत्त्वस्याप्युत्थान च पुनः पुनः ॥४८॥

योग्याला केवळ एक निमिषमात्र अवधीच्या लयावस्थेने परतत्त्वाच्या  
स्पर्शाचा अनुभव प्राप्त होतो आणि मग त्याच तत्त्वाचे पुनः पुनः उत्थान  
होते.

धर्मशान्तिः प्रजायेत मुहुर्निद्रा च मूर्च्छना ।

निमेषषट्कमात्रेण लयेनान्तास्थ योगिनः ॥४९॥

सहा निमिषांच्या अवधीच्या लयावस्थेने अन्तर्वृत्ति पावलेल्या योग्याला  
तापशान्ति मिळते; त्यास वारंवार निद्रा किंवा मुर्च्छा येते.

श्वासमात्रलयेनापि तेन प्राणादिवायवः ।

श्वासप्रवाहसम्बन्धात् स्वे स्वे स्थाने वहन्ति ते ॥५०॥

केवळ एका श्वासाच्या अवधीच्या लयावस्थेने सुधा प्राण आदिवायू  
श्वासप्रवाहाशी निगडित असल्याकारणाने आपापल्या ठिकाणी वाहत  
राहातात.

श्वासद्वयलयेनापि कूर्मनागादिवायवः ।

निवर्तन्ते च धातूनां बन्धं कुर्वन्ति धातुगाः ॥५१॥

दोन श्वासांच्या अवधीच्या लयावस्थेने सुध्दा कूर्म नाग आदि वायू बाहेर पडतात धातुगत होऊन धातूना पुष्ट करतात.

चतुःश्वासलयेनापि सप्तधातुगताः रसाः ।  
रसपुष्टीं प्रकर्वन्ति धातूनां समवायवः ॥५२॥

चार श्वासांच्या अवधीच्या लयावस्थेने सुध्दा साती धातूंचे (कफ, पित्त, रस, रक्त, वसा, मज्जा, शुक्र) रस समवायू बनून धातूंच्या रसांना पुष्ट करतात.  
लयेन पलमात्रेण चासनस्थो न विद्यते ।

स्वल्पश्वासो भवेद् योगी स्वल्पोन्मेषयुतस्तदा ॥५३॥

एका पळाच्या अवधीच्या लयावस्थेने योगी आपल्या स्थानावर कितीही वेळ का बसलेला असेना, त्यास थकवा येत नाही. त्या वेळी त्याचे श्वास-उच्छ्रवास कमी कमी होत जातात व निमेष-उन्मेष सुध्दा पुष्कळच कमी होतात.

पलद्वयलयेनापि हन्त्राडयाशचालनं भवेत् ।

अनाहतः स विज्ञेयो मनस्तत्रैव विन्यसेत् ॥५४॥

दोन पळांच्या अवधीच्या लयावस्थेने सुध्दा हृदय-नाडीचे चालन (जागृति) घटून येते; त्यास अनाहत म्हणावे. योग्याने त्या ठिकाणी मन एकाग्र करावे.

चतुःपलप्रमाणेन लयेनानुभवो भवेत् ।

अकस्मान्निपतत्येव शब्दः कर्णं शुभावहः ॥५५॥

चार पळांच्या अवधीच्या लयावस्थेने अनुभूती प्राप्त होते. एकदम एकाएकी कानामध्ये सुंदर सुमधुर शब्द ऐकु येतो.

पलाष्टकलयेनापि कामस्तस्य निवर्तते ।

कदपि नैव जायेत कामिन्यालिंगितस्य च ॥५६॥

आठ पळांच्या अवधीच्या लयावस्थेने त्याची कामवासना निवृत्त होऊन जाते. मग कामिनीने जरी आलिंगन दिले तरी त्याचे ठिकाणी विकार जागृत होत नाही.

कलापादलयेनापि सुषुम्णां यान्ति वायवः ।

सुषुम्णावदने गत्वा आशु शुद्ध यन्ति वायवः ॥५७॥

चतुर्थांश कलेच्या (घडीच्या) अवधीच्या लयावस्थेने प्राणादि वायू सुषुम्णानाडीमध्ये प्रवेश करतात. सुषुम्णोच्या मुखामध्ये गेल्यानंतर ते सगळे वायू तत्काल शुद्ध होऊन जातात.

घटिकार्ध्दलयेनापि शक्तिः कुण्डलिनी परा ।

मनोवातनिरोधेन जागर्त्याधारसंस्थिता ॥५८॥

अर्धा घटकेच्या अवधीच्या लयावस्थेने मूलाधारामध्ये वास करीत असलेली  
कुण्डलिनी शक्ती मन आणि वायू यांच्या निरोधाने जागृत होते.

कलामात्रलयेनापि शक्तिः संचलते ध्रुवम् ।

ऊर्ध्वपश्चिममार्गेण वातरोधेन जाग्रती ॥५९॥

एका घडीच्या अवधीच्या लयावस्थेने वायूचा रोध झाल्यावर जागृत झालेली  
कुण्डलिनी शक्ती पश्चिममार्ग (सुषुम्णा मार्ग) द्वारा  
ऊर्ध्वमुखी होऊन पुढे सरकू लागते.

कलाद्वयलयेनापि शक्तेः संचलनेन वा ।

क्षणादुत्पद्यते तस्य मनसः कम्पनं सकृत् ॥६०॥

दोन घडीच्या अवधीच्या लयावस्थेने तसेच कुण्डलिनी शक्तीच्या  
संचलनामुळे एका क्षणात एक वेळा योग्याच्या मनामध्ये कम्पन होऊ  
लागते.

चतुः कलालयेनापि निद्राभावो निवर्तते ।

हृदि स्फुलिंगवद् योगी तेजोबिन्दुं प्रपश्यति ॥६१॥

चार घडीच्या अवधीच्या लयावस्थेने योग्याची निद्रा जाते आणि हृदयामध्ये  
स्फुलिंगवद् तेजोबिन्दु योग्याच्या दृष्टीस पडतो.

दिनपादलयेनापि स्वल्पाहारो भवेन्नरः ।

स्वल्प्यमूत्रपुरीषश्च लघुता स्निग्धता तनोः ॥६२॥

चतुर्थांश दिवसाच्या अवधीच्या लयावस्थेने योग्याचा आहार पुष्कळच कमी  
होतो. त्याचे मलमूत्र विसर्जनाचे प्रमाण पुष्कळच उतरते आणि त्याचे शरीर  
हलके व मृदु व्हावयास लागते.

वासरार्धलयेनापि स्वात्मज्योतिः प्रकाशते ।

सुर्यो गोमिरिवोदीप्तो योगी विश्वं प्रकाशते ॥६३॥

अर्धा दिवसाच्या अवधीच्या लयावस्थेने आत्मज्योत प्रकट होते. सूर्य जसा  
आपल्या तेजस्वी किरणांनी प्रदिप्त राहतो तद्वत् योगी उदीप्त होऊन विश्वास  
प्रकाशित करतो.

दिनमात्रलयेनापि स्वात्मतत्त्वं प्रकाशते ।

इन्द्रियज्ञानविस्तारो ब्रह्माण्डेऽप्यनुकर्तते ॥६४॥

एका दिवसाच्या अवधीच्या लयावस्थेने आत्मतत्त्व प्रकाशित होते आणि  
इन्द्रियांच्या ज्ञानाचा विस्तार सा-या ब्रह्माण्डभर पसरून जातो.  
अहोरात्रलयेनापि योगी च स्वासने स्थितः ।

चित्तवृत्तिनिरोधेन गन्धं जानाति दूरतः ॥६५॥

एक दिवस आणि एक रात्र इतक्या अवधीच्या लयावस्थेनेसुध्दा योगी  
आपल्या बसलेल्या ठिकाणीच चित्तवृत्तीचा निरोध झाल्याने दूर ठिकाणचा  
सुगंध जाणू शकतो.

अहोरात्रद्वयेनापि लयेनानन्दमूर्च्छितः ।

दूरादपि रसं वेति योगी संकल्पवर्जितः ॥६६॥

दोन दिवसांच्या अवधीच्या लयावस्थेने लयजनित आनन्दाने योगी मूर्च्छित  
होतो व असा संकल्परहित झालेला योगी दूर अंतरावरच्या रसाचा आस्वाद  
घेऊ शकतो.

अहोरात्रत्रयेणापि लयेनान्तस्थयोगिनः ।

दूरदर्शनविज्ञानं स्वभावेनैव वर्तते ॥६७॥

तीन दिवसांच्या अवधीच्या लयावस्थेने योगी अन्तर्मुख होऊन  
स्वाभाविकरीत्या दूर अंतरावरचे पाहू शकतो.

अहोरात्र चतुष्केण लयभावप्रभावतः ।

स्पर्शं जानाति योगीन्द्रो दूरादपि न संशयः ॥६८॥

चार दिवसांच्या लयावस्थेने योगिराज दुरुन सुध्दा स्पर्शज्ञान  
अनुभवितो यात शंका नाही.

पंचरात्रलयेनापि तस्याद्युत्पद्यते ध्रुवम् ।

दूरश्रवणविज्ञानं मनसाशर्चर्यकारणम् ॥६९॥

पाच दिवसांच्या अवधीच्या लयावस्थेने अगदी खात्रीपूर्वक अशा त-हेने  
योगिराजाला आशर्चर्यकारक मनाने दूर ठिकाणच्या शब्दांचे, ध्वनीचे  
श्रवणज्ञान प्राप्त होते.

एकत्वं चेन्द्रियज्ञानं महत्स्वानुभवात्मकम् ।

जानात्यनेन योगीन्द्रः सकलं विश्वर्तनम् ॥७०॥

ह्यायोगे योगिराजास स्वानुभावात्मक एकत्व, विस्तृत ब्रह्माण्डव्यापी  
इंद्रियज्ञान, त्याचप्रमाणे सर्वविश्वव्यापित्व यांचा लाभ होतो.

रात्रिषट्कलयेनापि महाबुद्धिः प्ररोहति ।

तावत्कार्यमतीत च विश्वज्ञानं प्रवर्तते ॥७१॥

सहा दिवसांच्या अवधीच्या लयावस्थेने महाबुद्धी उत्पन्न होते; त्यामुळे सर्व  
कार्याविषयांचे तसेच अतीत व अनागत विश्वाचे ज्ञान प्राप्त होते.

सप्तरात्रलयेनापि परे लीनस्य योगिनः ।

आब्रह्मविश्ववेत्तत्त्वं श्रुतिज्ञान च वर्तते ॥७२॥

सात दिवसाच्या अवधीच्या लयावस्थेने सुध्दा परतत्वामध्ये लीन झालेल्या  
योग्यास ब्रह्मपर्यंत विश्वज्ञान व श्रुतिज्ञान यांची प्राप्ती होते.

अष्टरात्रलयेनापि भवेद् योगी निरामयः ।

क्षुत्पिपासादिभावैश्च सहजस्थी न पीड्यते ॥७३॥

आठ दिवसांच्या अवधीच्या लयावस्थेने सहजस्थ असा तो (परतत्वामध्ये  
लीन झालेला) योगी निरोगी बनतो. तसेच त्यास तहान भूक वगैरेची बाधा  
होत नाही.

नवरात्रलयेनापि निर्वेदस्यात्मवर्तनः ।

वाचः सिद्धिर्भवत्येव शापानुग्रहकारिणी ॥७४॥

नऊ दिवसांच्या अवधीच्या लयावस्थेने अपरोक्ष आत्मज्ञानास मार्गरूप असे  
निर्वेद (वैराग्य) याची प्राप्ती त्याचप्रमाणे शाप आणि अनुग्रहकारिणी  
वाक्‌सिद्धी यांची प्राप्ती होते.

दशरात्रलयेनापि योगीन्द्रः स्वात्मनि स्थितः ।

यानि कानि च गुप्तानि महाचित्रामि पश्यति ॥७५॥

दहा दिवसांच्या अवधीच्या लयावस्थेने स्वात्मनिष्ठ योगीन्द्र निरनिराळ्या त-  
हेची गुप्त आश्चर्ये पाहू शकतो.

ततश्चैकादशाहेन लयस्थस्य जवोदयात् ।

मनसा सहितस्यापि गन्तुमिच्छति विग्रहः ॥७६॥

अकरा दिवसांच्या अवधीच्या लयावस्थेने योगीन्द्र मनाच्या गतीबरोबर  
कायेची गति मिळवितो.

द्वादशाहलयेनापि भूचरत्वं हि सिद्धयति ।

निमेषार्धप्रमाणेन पर्यटत्येव भूतले (लम्?) ॥७७॥

बारा दिवसांच्या अवधीच्या लयावस्थेने योगिराजास भूचरत्वसिद्धि प्राप्त होते  
व त्यामुळे केवळ एका निमिषार्धात (पापणी लवते त्या अवधीत) तो सा-या  
भूतलावर स्वैर संचार करून येतो यात  
विलकुल शंका नाही.

ततस्त्रयोदशाहेन लयेनापि महाद्भुतम् ।

योगीन्द्रः खेचरीसिद्धिं लभते चिन्तनादपि ॥७८॥

त्यानंतर तेरा दिवसांच्या अवधीच्या लयावस्थेने योगिराजास केवळ  
चिन्तनाने (चिन्तन केल्याने) अद्भुत अशी खेचरी सिद्धी प्राप्त होते.

चतुर्दशादिनान्तं तु लयस्थो यदि तिष्ठति ।

अणिमाळ्या च सिद्धिः स्यादण्त्वं प्राप्यते यथा ॥७९॥

चौदा दिवसपर्यंत सतत लयावस्थेत जो योगी राहतो त्यास अणिमा नावाची  
सिधि प्राप्त होते. जेणेकरून त्यास आपल्या शरीराचा आकार अगदी  
लहान करता येतो.

आत्मन्येवात्मना लीनो योगी षोडशवासरान् ।

लभते महिमासिद्धिं महारूपस्य धृग् यया ॥८०॥

सोळा दिवसपर्यंत सतत लयावस्थेत राहणारा योगी 'महिमा' नावाची सिधि  
मिळवितो. जेणेकरून त्यास आपल्या शरीराचा आकार वाटेल तितका मोठा  
करता येतो.

अष्टादशदिनान्तं तु लयस्थो यदि तिष्ठति ।

गरिमाख्या भवेत् सिद्धियंयाभूभारधृग् भवेत् ॥८१॥

अठरा दिवसपर्यंत सतत लयावस्थेत जो योगी राहतो त्यास 'गरिमा' नावाची  
सिधि प्राप्त होते. जेणेकरून जरुरीप्रमाणे भूभारासारखे जडत्व तो धारण  
करतो.

अभिन्नार्थे लये वापि यश्च विंशतिवासरान् ।

लघिमाख्या भवेत्सिद्धिर्याणुत्वस्य भारधृक् ॥८२॥

वीस दिवसांपर्यंत परतत्त्वामध्ये मग्न राहणारा योगी 'लघिमा' नावाची सिधि  
प्राप्त करून घेतो. जेणेकरून तो केवळ अणूइतका हलका भार धारण  
करतो.

द्वाविंशतिदिनान्येवं स्वलक्ष्ये विलयं गतः ।

प्राप्तिसिद्धिभंवेत्स्य प्रापयेद्धि जगत्स्थितिम् ॥८३॥

अशा त-हेने आपले योग्य जे परतत्त्व त्याच्या ठिकाणी सतत बावीस दिवस  
अविरत मनाचा जर लय झाला तर योग्यास 'प्राप्ति' नावाची सिधि प्राप्त  
होते; जेणेकरून त्याला या सा-या जगताची स्थिती मिळविता येते.

परे लयं गतो योगी चर्तुविंशतिवासरान् ।

तस्य प्राकाम्यसिद्धिः स्यादिच्छितं लभते ध्रुवम् ॥८४॥

चोबीस दिवसपर्यंत सतत परतत्त्वामध्ये लय प्राप्त झालेल्या योग्यास  
'प्राकाम्य' नावाची सिधि प्राप्त होते. जेणेकरून त्यास हमखास वाटेल तो  
पदार्थ प्राप्त होऊ शकतो.

यस्यै वास्तगतं चित्तं षड्विंशतिदिनानि वै ।

लभते जगतीशित्वं येन विश्वगुरुर्भवेत् ॥८५॥

ज्याचे चित्त सतत सब्बीस दिवसपर्यंत परतत्त्वामध्ये अस्तंगत (विलीन)  
झालेले आहे त्याला ह्या जगतामध्ये 'ईशित्व' नावाची सिध्दि प्राप्त होते;  
जेणेकरून त्यास विश्वगुरुची पदवी प्राप्त होते.

अष्टाविंशत्याहन्यस्य लयस्तिष्ठेत् स्थिरात्मनः ।

वशित्वसिध्दिप्राप्तिः स्वाद्ययावैं वशयेज्जगत् ॥८६॥

जो स्थिरात्मा योगिराज सतत अविरत अठूविस दिवसपर्यंत परतत्त्वामध्ये  
लयावस्था अनुभवितो त्यास 'वशित्व' नावाची सिध्दि प्राप्त होते; जेणेकरून  
तो ह्या संपूर्ण जगतास आपल्या ताब्यामध्ये ठेवू शकतो.

गन्तुमिच्छन्ति ये केचित् परे ब्रह्मपदे लयम् ।

भवन्ति सिध्दयस्तेषां सर्वा विध्वंसकारिकाः ॥८७॥

जो कोणी महापुरुष परब्रह्मपदी विलीन होण्याची इच्छा करतो त्याला  
आतापर्यंत सांगितलेल्या सिध्दि सर्वनाशकारक होतात म्हणून त्याने ह्या  
सिध्दीच्या नादी लागू नये.

मासमेकं लयो यस्य लग्नस्तिष्ठत्यखण्डितः ।

न जागतिं स योगीन्द्रो यावन्मोक्षं न विन्दति ॥८८॥

जो योगी सतत एक महिनाभर लयावस्थेमध्ये राहतो त्या योगिराजास मोक्ष  
प्राप्ती मिळेपर्यंत जागृतावस्था येत नाही.

नवमासलयेनापि पृथ्वीतत्त्वं स विन्दति ।

पृथ्वीतत्त्वे तु संसिद्धे योगीन्द्रो वज्रसनिभः ॥८९॥

नऊ महिन्यांच्या अवधीच्या लयावस्थेने योगिराजास पृथ्वीतत्त्वाचा लाभ  
घडतो; जेणेकरून त्यास कायासिध्दी प्राप्त होते.

सार्धसंवत्सरेणापि लयस्थस्यापि योगिन ।

तोयतत्त्वस्य सिधिः स्यात् तोयतत्त्वमयो भवेत् ॥९०॥

दीड वर्षाच्या अवधीच्या लयावस्थेने योगिराजास जलतत्त्वाच्या सिधीचा  
लाभ घडून येतो; जेणेकरून योगी जलतत्त्वमय होऊन जातो.

संवत्सरत्रेणापि लयस्थास्यापि योगिनः ।

तेजस्तत्त्वस्य सिधिः स्थात्तेजस्तत्त्वमयो भवेत् ॥९१॥

तीन वर्षे सतत लयावस्थेत असणा-या योग्यास तेजस्तत्त्वाची सिधी प्राप्त  
होते; जेणेकरून तो तेजस्तत्त्वमय बनून जातो.

षड्भिः सवत्सरेवमखण्डलयसंस्थितः ।

वायुतत्त्वस्य सिधिः स्यात् वायुतत्त्वमयो भवेत् ॥९२॥

ह्याच प्रकारे सतत सहा वर्षे जर परतत्त्वाच्या लयावस्थेमध्ये योगी राहू  
शकेल तर त्यास वायुतत्त्वाची सिध्दि प्राप्त झाल्यावर तो वायुतत्त्वमय बनून  
जातो.

तथा द्वादशभिर्वर्षलयस्थस्य निरन्तरम् ।

व्योमतत्त्वस्य सिध्दिः स्यादद व्योमतत्त्वमयो भवेत् ॥१३॥

अशाच प्रकारे निरन्तर बारा वर्षे लयावस्थेत राहणा-या योग्यास आकाश  
तत्त्वाची सिध्दि प्राप्त होते; जेणेकरून तो आकाशतत्त्वमय (सर्व व्यापी)  
बनून जातो.

चतुंविंशर्तभिर्वर्षलयस्थस्य निरन्तरम् ।

शक्तितत्त्वस्य सिध्दिः स्याच्छक्तितत्त्वमयो भवेत् ॥१४॥

चोवीस वर्षे निरन्तर लयावस्थेत राहणा-या योग्यास शक्तितत्त्वाची सिध्दि  
प्राप्त होते; जेणेकरून तो शक्तितत्त्वमय होऊन जातो.

ब्रह्माण्डसकलं पश्येत् करस्थमिव मौक्तिकम् ।

आत्मकायस्वरूपं च निर्धार्याथ यथैस्तिम् ॥१५॥

त्यानंतर तो (योगिराज) आपल्याला शरीराचे रूप आल्यावर मनाप्रमाणे  
कमी किंवा आपल्या इच्छेप्रमाणे स्वरूप धारण करून संपूर्ण ब्रह्माण्ड  
तळहातावर ठेवलेल्या मोत्यासमान पाहू शकतो.

कायस्थो दृश्यते लोके तत्त्वचर्या समाचरेत् (चरन्?) ।

तत्त्वचर्या करोत्येव शक्तितत्त्वक्षयाय च ॥१६॥

शरीरामध्ये वास करणारा (कायस्थ) असा तो योगी ह्या जगात तत्त्वचर्येचे  
आचरण करताना दिसून येतो; कारण की, शक्तितत्त्वाचे निर्मूलन  
करण्याच्या दृष्टीने त्याला तत्त्वचर्येचे आचरण करावेच लागते.

इत्थं क्रमविवृद्धेन लयाभ्यासेन योगिनः ।

भुंजते परमानन्दं भुशुण्ड्यादिमहात्मवत् ॥१७॥

ह्या प्रकारे क्रमानुसार वाढत जाणा-या लयाभ्यासाने योगी भुशुंडी वगैरे  
महात्म्यांच्यासारखा परमानंदाचा आस्वाद-भोग घेतो.

ब्रह्माविष्णुमहेशानां प्रलयेष्वपि योगिनाम् ।

नास्ति पातो लयस्थानां महातत्त्वे विवर्तिनाम् ॥१८॥

ब्रह्मा, विष्णु आणि महादेव यांच्या प्रलयानंतर सुध्दा महातत्त्वामध्ये  
अधिष्ठित आणि लयस्थ झालेल्या अशा योग्यांचा विनाश होत नाही.

इत्यमनस्क खण्ड ईश्वरपार्वतीसंवादे प्रथमोअध्यायः ॥

## उत्तरार्थ

### श्रीवामदेव उवाच

अपरं किंचिदाख्याहि भवता यदुदीरितम् ॥१॥

श्रीवामदेव म्हणाले- हे भगवन्, हे देवाधिदेवा, आपण आतापर्यंत जसे निस्तृपण केले त्याचप्रमाणे परमान्ददायक अशा ह्या विषयासंबंधी आणखी कृपा करून सांगावे.

### श्रीउवाच उवाच

बहिर्मुद्रान्वितं पूर्वं बहिर्योगेन तन्मयम् ।

अन्तर्मुद्राख्यपरं तयोर्योग (गः?) तदेव हि ॥२॥

श्रीमहादेव सांगतात- हे मुने, पूर्वी सांगितल्याप्रमाणे तारक व अमनस्क योग ह्या दोन योगांमध्ये पूर्वयोग म्हणजे तारक योग. बाह्य मुद्रांचा त्यात अंतर्भाव असल्याकारणाने त्यास बाह्ययोग म्हणतात व तो बहिर्योगमय असा आहे व दुसरा म्हणजे अमनस्क योग; त्यात अंतर्मुद्रांचा अंतर्भाव असल्याकारणाने त्यासच ख-या अर्थाने योग म्हणावयास पाहीजे.

राजयोगः स कथितः स एव मुनिपुंगव ।

राजत्वात् सर्वयोगानां राजयोग इति स्मृतः ॥३॥

हे मुनिश्रेष्ठा, त्या योगास राजयोग म्हणतात; कारण की सर्व योगांचा तो जणू राजाच आहे म्हणून त्यास राजयोग म्हणतात.

राजानं दीप्यमानं तं परं ब्रह्माणमव्ययम् ।

देहिनः प्रापयेद् यस्तु राजयोगः स उच्चते ॥४॥

राजाप्रमाणे दैदिप्यमान असा हा योग देहधारी प्राण्यांना त्या अव्यय अशा परब्रह्माप्रत नेतो म्हणून त्यास राजयोग म्हणतात.

राजयोगस्य महात्म्यं को वा जानाति तत्त्वतः ।

ज्ञानात् सिद्ध्यति मुकिर्हि गुरोऽनां च लभ्यते ॥५॥

हे मुनिवर, राजयोगाचे वास्तविक महात्म्य कोण समजू शकतो? त्याच्या ज्ञानाने मुक्ति प्राप्त होते आणि गुरुपासून ज्ञान प्राप्त होते.

अन्तर्योगं बहिर्योगं यो जानाति विशेषतः ।

मया त्वयाप्यसौ वन्द्यः शेषेर्वन्द्यस्तु किं पुनः ॥६॥

ज्यास पूर्वोक्त अंतर्योग व बहिर्योग यांचे सविशेष (तत्त्वतः) ज्ञान झालेले आहे तो योगी मला व तुलासुधा वंदनीय आहे तर इतरांना वंदनीय आहेच हे काय सांगावयास पाहीजे?

चित्तं बुद्धिरहंकार ऋत्विक् सोमश्च पंचमः ।

**इन्द्रियाणि दश प्राणान् जुहोति ज्योतिर्मण्डले ॥७॥**

चित्त, बुद्धि, अहंकार, ऋत्विक् आणि पाचवा सोम हे दहा इन्द्रियांचा आणि  
प्राणांचा ज्योतिर्मण्डलामध्ये होम करतात.

**तन्मूलान्नादिपर्यंतं विभाति ज्योतिर्मण्डलम् ।**

**योगिभिः सततं ध्येयमणिमाद्यस्तसिद्धिदम् ॥८॥**

त्यांच्या मूलभूत अन्नादिपर्यंत ज्योतिर्मण्डल शोभिवंत दिसते. त्याचे योग्यांनी  
नेहमी ध्यान करावयास पाहिजे. त्यायोगे अणिमासारख्या सिद्धी प्राप्त  
होतात.

**वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ।**

**एकैव शास्त्रवी विद्या गुप्ता कुलवधूरिव ॥९॥**

वेद, शास्त्र, पुराणे ही एखाद्या गणिकप्रमाणे सामान्य आहेत; जुजबी आहेत;  
फक्त एकमात्र अशी ही शास्त्रवी मुद्राच एखाद्या कुलवधूप्रमाणे गुप्त वास  
करते.

**अन्तर्लक्षबहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता ।**

**एषा हि शास्त्रवी मुद्रा सर्वशास्त्रेषु गोपिता ॥१०॥**

ही शास्त्रवी मुद्रा अन्तर्लक्ष्य तशीच बहिर्दृष्टि राखणारी आणि निमेष व  
उन्मेष यांविरहित अशी आहे म्हणजे शास्त्रवी मुद्रेमध्ये बहिर्दृष्टि झाल्यावरही  
चित्त अन्तर्लक्ष्य राहते आणि दृष्टीमध्ये निमेष व उन्मेष ठरतच नाहीत. ही  
मुद्रा सर्व शास्त्रामध्ये गुप्त वास करणारी अशी आहे.

**आदिशक्तिरुमाचैषा मत्तोजन्मवतीपुरा ।**

**अधुना जन्मसंस्कारात्त्वमेको लब्धवानसि ॥११॥**

ही शास्त्रवी मुद्रा म्हणजे प्रत्यक्ष आदिशक्ती उमास्वरूपी आहे. ही प्रथम  
माझ्यापासून उत्पन्न झाली आणि सांप्रत पूर्वजन्मसंस्कारामुळे तुला ही प्राप्त  
झाली आहे.

**गुह्याद् गुह्यतरा विद्या न देया यस्य कस्यचित् ।**

**एतज्ञानं वसेत् यत्र स देशः पुण्यभाजनम् ॥१२॥**

ही विद्या अगदी गुह्याहून गुह्य (अतिशय गुह्य) अशी आहे. ही कोणी  
कोणास देऊ नये, हिचेविषयी ज्ञान जेथे वास करते तो देश (देह) पुण्यदेश  
होय; ज्याचे ठिकाणी ही वास करते तो पुण्यात्मा समजावा.

**दर्शनात् स्पर्शनात्तस्य त्रिसप्तकुलसंयुताः ।**

**जना मुक्तिपदं यान्ति किं पुनस्तत्परायणाः ॥१३॥**

तिच्या दर्शनामुळे आणि स्पर्शामुळे साधकांना त्यांच्या २१ पिढ्यांपर्यंत मुक्ती मिळते तर मग त्या साधकांच्या सेवकांची गोष्ट तर बाजूलाच राहे.

नोध्वां कुण्डलीभेद उन्मन्याशचैव न क्रमः ।

अनुसंधानमात्रेण योगोअयं सिद्धिदायकः ॥१४॥

ह्या योगसाधनेमध्ये ऊर्ध्वकुण्डलिनी किंवा अधःकुण्डलिनी असा फरक नाही; तसेच उन्मनी, मनोन्मनी अशी क्रमसंगतीही नाही. हा योग केवळ अनुसंधान मात्र द्वारा प्राप्त करून देतो.

ऊर्ध्वर्वमुष्टिरधोदृष्टिरूद्धर्वभेदस्त्वधः शिराः ।

धरायंत्रविधानेन जीवन्मुक्तो भविष्यति ॥१५॥

वरच्या दिशेने मूठ, खाली दृष्टि; वरती भेद (लक्ष्य) व खालच्या दिशेकडे मस्तक ठेवून ‘धारायन्त्र’ विधी आचरल्याने साधक जीवन्मुक्त होतो.

कुलाचाररताः संति गुरवी बहवो मुने ।

कुलाचारविहीनस्तु गुरुरेको हि दुर्लभः ॥१६॥

हे मुने, कुलाचारामध्ये रत असे गुरु पुष्कळ आहेत; त्याची प्राप्ती होणे तितकेसे सोपे नाही.

पुष्पात् प्रकाशते यद्वत् फलं पुष्पविधातकम् ।

देहात्प्रकाशते तत्त्वं तत्त्वं देहविनाशकम् ॥१७॥

फुलापासून जसे फळ प्रकट होते पण त्याबरोबर फुलाचा नाश होतो त्याचप्रमाणे देहातून तत्त्व प्रकट होते, पण त्याबरोबर देहाचा नाश होतो.

फलप्रकाशकं पुष्पं फलं पुष्पविनाशकम् ।

तत्त्वप्रकाशको देहस्तत्त्वं देहविनाशकम् ॥१८॥

फूल फळाचा विकास करते पण फळ फुलाचा नाश करते. तत्त्व देहातून प्रकट होते पण तत्त्व देहाचा नाश करते.

तत्त्वमात्मस्थमज्ञात्वा मूढा शास्त्रेषु मुद्यति ।

गोपः कक्षगते छागे कूपे पश्यति दुर्मितिः ॥१९॥

ज्याप्रमाणे एखादा खेडवळ गवळी कोकरू आपल्या बगलेत ठेवलेले असून सूध्दा मूढपणे त्याला शोधण्याकरिता विहिरीत डोकावून शोधत बसतो त्याप्रमाणे मूढ मनुष्य तत्त्व आपल्याच ठिकाणी वास करीत आहे हे न समजल्याने शास्त्रांमध्ये व्यर्थ अवगाहन करून फक्त गोंधळून जातो.

तमोअस्तु गुरवे तुभ्यं सहजानन्दरूपिणे ।

यस्य वाक्यामृतं हन्ति संसारमोहनामयम् ॥२०॥

सहजानन्दरूपी गुरु अशा तुला माझा नमस्कार असो; ज्याचे वाक्यरूपी  
अमृत संसारमोहरूपी व्याधीचा नाश करते.  
अमृतोदीपिनी विद्या निरपाया निरंजना ।

अमनस्का कला कापि जयत्यानन्ददायिनी ॥२१॥

ही अमनस्क विद्या अमरत्व उदीपित करते; तिचा कधीही नाश होत नाही  
की तिला कोणत्याही प्रकारचा काळिमा लागत नाही. अशी ही आनन्द  
देणारी लोकोत्तर कला सर्वोत्कृष्ट असल्याकारणाने सर्वाना वन्दनीय आहे.

प्राणाष्टोच्छ्वासनिःश्वासविध्वस्तविषयग्रहः ।

निश्चेष्टो निर्गतारम्भोह्यानन्द एव योगिनः ॥२२॥

प्राणवायूचे आठ उच्छ्वास आणि श्वास यांकरवी रूप आदि विषयांचे ग्रहण  
ज्यामध्ये होऊ शकत नाही; तसेच हात, पाय आदि शरीरावयांची क्रिया  
ज्यामध्ये होत नाही अर्थात निश्चलतायुक्त असा किंवा ज्यामध्ये कोणत्याही  
प्रकारचा कार्यारंभ होत नाही अशा निष्क्रियतासंपन्न आनंदाचा भोक्ता योगीच  
होय.

उच्छिन्नसर्वसंकल्पो निःश्वेषाशेषचेष्टिः ।

स्वावगम्यो लयः कोअपि जगतां वागगोचरः ॥२३॥

ज्यामध्ये सर्व प्रकारचे संकल्प उच्चस्त झालेले आहेत; जेथे सर्व त-हेची  
क्रियाशीलता शून्य झालेली आहे; केवळ स्वतःच्याच अनुभवाने समजला  
जाणारा असा तो अद्भुत लयानंद. त्याचे शब्दांनी वर्णन करता येणे  
अशक्य आहे. तो मानवाच्या वाणीस अगोचर आहे.

वदन्त्येव परं ब्रह्म बुद्धिमन्तो हि सूरयः ।

सर्वबोधकलालापकुशला दुर्लभा भुवि ॥२४॥

बुद्धिमान् विद्वान् पुरुष परम ब्रह्माचे आपल्या वाणीने वर्णन करीत असतात.  
सर्वाना उपदेश करण्याच्या कलेच्या आलापामध्ये कुशल असे पुरुष  
पृथ्वीवर दुर्लभ आहेत. किंवा सर्व बोधकला (ज्ञानकला)चा उपदेश  
करण्यामध्ये कुशल असे पुरुष पृथ्वीवर दुर्लभ आहेत.

विन्दन्त्यनात्मनो अभावं वेदान्तोपनिषद् विदः ।

रहस्यमुपदिशयापि स्वयं नानुभवन्ति ते ॥२५॥

वेदान्त, उपनिषदे यांचे मर्म जाणारे अनात्माच्या अभावाला तत्त्व  
समजतात. ते असा उपदेश करीत असताही स्वतः त्यांना त्याचा अनुभव,  
त्याची प्रचीति झालेली असत नाही.

विज्ञाय योगशास्त्राणि नानागुरुमतानि च ।

**निबध्दः स्वावबोधो यं सद्यः प्रत्ययकारकः ॥२६॥**

विविध योगशास्त्रांचे तत्त्व चांगल्या प्रकारे जाणून घेऊन तसेच अनेक गुरुजनांची मते चांगल्या प्रकारे समजून घेऊन हा अमनस्क नामक स्वात्वबोध (आत्मबोध) तयार केला गेला आहे. हा सत्वर ज्ञानप्रद असा आहे.

**सकलं समनस्कं च सापायं च सदा त्यज ।**

**निष्कलं निर्मनस्कं च निरायासं सदा भज ॥२७॥**

समनस्क योग जो सकल म्हणजे प्राणादि नामवन्त कलांनी युक्त असा आणि विनश्वर असा आहे त्याचा सर्वदा त्याग कर आणि विमनस्क योग (अमनस्क) जो कलारहित आणि आयासविहीन असा आहे त्याचे नित्य सेवन कर.

**दुग्धाम्बुवत् संमिलितौ तुल्यक्रियौ मानसमारुतौ च ।**

**यावन्मनस्तत्र मरुत्प्रवृत्तियविन्मरुच्चापि मनःप्रवृत्तिः ॥२८॥**

मन आणि वायू, दूध आणि पाणी एकमेकात मिसळल्यासारखी आहेत. त्या दोघांची क्रिया सुधा सारखींच आहे. त्या दोन्हीमध्ये जोपर्यंत मन तोपर्यंत वायूची प्रवृत्त तेथे राहील आणि जोपर्यंत वायू ठरेल तोपर्यंत मनाची प्रवृत्तीही टिकून राहील.

**तत्रेकनाशादपरस्य नाशः एक प्रवृत्तेपरप्रवृत्तिः ।**

**अभ्यस्तयोरिन्द्रिय वर्गवृद्धिर्विध्वस्तयोर्मोक्षपदस्य सिद्धिः ॥२९॥**

या दोहोमध्ये जेहा एकाचा विनाश होतो तेहा दुस-याचाही विनाश होतो आणि एकाच्या प्रवृत्तीबरोबर दुस-याचीही प्रवृत्ती सुरु होते. त्यादोन्ही प्रवृत्ती झाल्यावर इन्द्रियवर्गाची वृद्धि (रूप, शब्द, गंध, रस, स्पर्श वगैरेकडे अधिक आकर्षण) होते आणि त्याचा विध्वंस झाला, नाश झाला म्हणजे मुक्ती प्राप्त होते.

**तज्जाप्य साध्यः पवनस्य नाशः षडंगयोगादिनिषेवणे ।**

**मनोविनाशस्तु गुरुप्रसादात्रिमिषेमात्रेण सुसाध्य एव ॥३०॥**

त्या दोन्हीमध्ये षडंग-योग वगैरेंचे कुशलतापूर्वक सेवन केल्याने वायूचा नाश साध्य होते आणि मनाचा विनाश तर गुरुच्या कृपेने एका पळभरात सुधा सुसाध्य होऊ शकतो.

**तस्मान्मनोनाशवतो अमनस्कता यन्नाशतो नश्यति वायुरग्रे ।**

**तस्मात्सुबुद्धीन्द्रियदेहनाशादद्वैतबुद्धिः सहजस्थितस्य ॥३१॥**

म्हणून ज्याच्या मनाचा विनाश झालेला आहे. त्यास अमनस्कता (अमनस्कयोग) प्राप्त होते. मनाचा नाश होण्यापूर्वी वायूचा नाश होतो. वायू आणि मन यांचा विनाश झाल्याने बुध्दी, इन्द्रिये आणि देह यांचा विनाश होतो व त्या योगे अमनस्क योग्याच्या ठिकाणी (सहजतत्त्वाचे ठिकाणी सुप्रतिष्ठित अशा) अद्वैत बुध्दी निर्माण होते.

**जित्वा वायुं विविधकरणैः क्लैशमूलैः कथंचित्,**

**कृत्वा यत्नं निजतनुगाताशेषनाडीप्रचारान् ।**

**अश्रद्धेयां परपुरांति साधयित्वापि नूनम्,**

**विज्ञानेऽपि व्यसनसुखिनो नास्ति तत्त्वस्य सिद्धिः ॥३२॥**

कष्टकारक अशा विविध साधनांनी, काही अवघड पध्दतींनी, वायूवर विजय प्राप्त करून, पध्दतशीर प्रयत्नाने त्या वायूचा आपल्या सगळ्या नाड्यांमध्ये संचार करवून, अश्रद्धेय (अविश्वसनीय) असा पराकायाप्रवेश असंदिग्ध रूपाने सिद्ध करवून विज्ञानामध्ये व्यसनासारखे सुख मानणारे योगी; किंवा विज्ञानार्जनामध्ये अत्यंत परिश्रम घेणारे साधक ह्यासारख्यांना ख-या तत्त्वाची प्राप्ती, सिद्धी होत नाही.

**केचिन्मूत्रं पिबन्ति स्वमलमथ तनौ केचिदुज्जन्ति लालां**

**केचित्काष्ठां प्रविष्टा युवतिभगगतं बिन्दुमूर्ध्वं नयन्ति ।**

**केचित्खादन्ति धातून् अखिलतनुशिरावायुसं चारदक्षा-**

**नैतेषां देहसिद्धिर्विगतनिजमनोराजयोगादृते स्यात् ॥३३॥**

काही अघोरपंथी लोक आपले मूत्र पितात; काही आपली विष्ठा भक्षण करतात; काही आपल्या शरीरावर राख चोपडतात; दुराचरणाच्या पराकाष्ठेच्या अवस्थेला पोचलेले काही तरुण स्त्रियांच्या योनीतील बिंदुस वरती ओढून घेतात; काही विविध प्रकारच्या धातूंचे (रसांचे) सेवन करतात, तर काही शरीरामधील सर्व नाड्यांमधून वायूचा संचार करण्यामध्ये नैपुण्य मिळवितात. परंतु ह्या सर्वांना कार्यसिद्धी प्राप्त होत नाही. कार्यसिद्धी प्राप्त होण्याकरिता अमनस्क राजयोगाखेरीज (ज्यामध्ये स्वतःचे मन विलीन होऊन जाते) दुसरे साधन नाही.

**केचित्तर्कवितर्ककर्कशधियोअहंकारदर्पोद्धताः**

**केचिज्जातिगताभिमानभरिता ध्यानादिकर्माकुलाः ।**

**प्रायः प्राणिगणा विमूढमनसो नानाविकारान्विता**

**दृश्यन्ते नहि निर्विकारसहजानन्दैकभोगाकुलाः ॥३४॥**

नाना तर्काचा ऊहापोह करून कर्कश बुधीचे अहंमन्य असे काही लोक  
अहंकाराने भारलेले असतात तर काही जातिगत अभिमानाने ध्यान आदि  
कर्मामध्ये अगदी मग्न होऊन जातात. ह्या पृथ्वीवर साधारणपणे सर्व प्राणी  
मूढमन (विकृत मस्तिष्क) असेच असतात; नाना प्रकारच्या विकृतीनी  
युक्त असे असतात. एकमात्र निर्विकार अशा सहजानन्दाचा उपभोग  
घेणारा असा कोणी दिसून येत नाही.

एकदण्डत्रिदण्डादि जटाभस्मादिकं तथा ।  
केशमुंचननगनत्वे रक्तचीवर धारणम् ॥३५॥  
उन्मत्तामभोज्यान्नपानं पाखण्डवृत्तिता ।  
इत्यादिलिंगग्रहणं नानादर्शनदर्शनम् ॥३६॥

कोणी एक दण्डधारी असतो तर कोणी त्रिदण्ड धारण करणारे असतात.  
कोणी जटाधारी असतो तर कोणी सर्वांगावर भस्म चर्चितात; कोणी  
डोक्याचे मुँडन करतात तर काही नेहमी दिगंबर-नग्न राहणारे असतात  
तर काही रक्तवस्त्र धारण करणारे असतात. काही लोक उन्मत्तपणे स्वैर  
संचार करीत असतात तर काही अभक्ष्य भक्षण, अपेय पान करून  
पाखण्ड वृत्तीने राहतात. अशा त-हेने नाना लिंगांचे ग्रहण, केवळ नाना  
रूपांचे फक्त प्रदर्शनच दर्शवितात.

नोत्पन्नस्वावबोधस्य ह्युदासीनस्य सर्वतः ।  
सदाभ्यासरतस्यैतेष्वेकमप्युपयुज्यते ॥३७॥

ज्यांना आत्मज्ञान झालेले आहे; जे सर्वदा सर्व गोष्टीविषयी उदासीन  
झालेले आहेत आणि जे नेहमी आपल्या अभ्यासात निमग्न असतात  
त्यांना वर सांगितलेल्या एकदण्ड, त्रिदण्ड धारण करणा-या लिंगापैकी  
एकही लिंग उपयोगी पडत नाही.

सदा दृष्टिविशेषाश्च विविधान्यासनानि च ।  
अन्तःकरणभावश्च योगिनो नोपयोगिनः ॥३८॥

नेहमी दर्शनविशेषांमध्ये व्यग्र राहणे म्हणजे निरन्तर विविध प्रकारच्या  
वेदान्त दर्शन-दृष्टीचा (त्राटक वगैरेचा) अभ्यास करीत राहणे; तसेच  
नाना प्रकारच्या आसनांचा अभ्यास तसेच अंतःकरण भाव (म्हणजे  
एकाग्रतेचा अभ्यास) ही सर्व अवधाने योग्यास उपयोगी पडत नाहीत.

अहंकारावृताः केचिद् ज्ञात्वा शास्त्रसमुच्चयम् ।  
उपदेशं न जानन्ति ते च ग्रन्थशतैरपि ॥३९॥

ज्या लोकांना निरनिराळ्या शास्त्रांपासून ज्ञान मिळवून अहंकाराची बाधा

होते व जे त्यामुळे अतिगर्विष्ठ होतात असे लोक शेकडो ग्रंथांचे अध्ययन करून सुध्दा ज्ञानाचा उपदेश देण्याचे कामी असमर्थ असतात.

संकल्पमूलध्यानादि चिन्ताशास्त्रे समाकुलाः ।

क्लेशेनापि न विन्दन्ति प्राप्तव्यस्थानमीप्सितम् ॥४०॥

संकल्पमूलक ध्यान वगैरेंची विचार-चर्चा करून विविध शास्त्रांचे समालोचन करता करता ज्यांची मति अगदी गुंग होऊन गेलेली आहे अशा लोकांना क्लेश सहन करून सुध्दा आपल्या अभीष्ट अशा ध्येयाची प्राप्ती होत नाही.

वेदान्ततर्कोक्तिभिरागमैश्च

नानविधैः शास्त्रकदम्बकैश्च ।

ध्यानादिभिः सत्करणैनगम्यं

चिन्तामणिं होकगुरुं विहय ॥४१॥

चिन्तामणिस्वरूप एकमात्र अशा गुरुच्या अनुग्रहाखेरीज वेदान्तामध्ये प्रतिपादन महावाक्यांच्या उपदेशांनी, तर्कशास्त्रामध्ये प्रतिपादन केलेल्या निरनिराळ्या युक्तिसाधनांच्या विवेचनांनी, आगमांच्या अध्ययनाने, विविध प्रकारांच्या आणखी काही शास्त्रांमधील ज्ञानार्जनाने, किंवा ध्यानादी उत्तम साधनांच्या साहाय्याने आपल्या अभीष्ट अशा ध्येयस्थानाची प्राप्ती होणे संभवनीय नाही.

तस्मान्तूनं सकलविषया निष्कलाध्यात्मयोगाद्

वायोर्नाशस्तदनु मनसस्तद्विनाशश्च मोक्षः ।

स्याच्चेदेवं सहजममलं निर्विकारं निरीहं

ज्ञात्वा यत्तं कुरुत कुशलाः पूर्वमेवामनस्के ॥४२॥

आणि महणून ही गोष्ट अगदी स्पष्ट आहे की सारे विषय निष्फल अध्यात्म-योगसाधनेने नष्ट होऊन जातात. आत्मयोगानेच वायू नष्ट केला जातो; वायू नष्ट झाल्यानंतर मन नष्ट होते आणि मन नष्ट झाल्यावर मोक्षप्राप्ती होते. सहज, निर्मल, निर्विकार आणि निरीह अशा आत्मतत्त्वाचे ज्ञान प्राप्त करून जर असा परिणाम घडून येतो तर हे सुज मानवांनो, सुरुवातीपासूनच अमनस्काविषयी, अमनस्कयोगप्राप्तीसाठी प्रयत्न करा.

अभ्यस्तैः किमुदीर्घकालममलैर्व्याधिप्रदैर्दुष्करैः

प्राणायामशतैरनेकरणैदुःखात्मकैर्दुर्जयैः ।

यस्मिन्नभ्युदिते विनश्यति बली वायुः स्वयं तत्क्षणात्

प्राप्त्यैतत्सहजं स्वभावमनिशं सेवध्वमेकं गुरुम् ॥४३॥

अनेक व्याधी उत्पन्न करणा-या, करावयास अत्यंत कठीण, कलेशकारक,  
दुर्जय व तांत्रिक उपार्धीनी युक्त अशा शेकडो प्राणायामांचा दीर्घकालपर्यंत  
अभ्यास केल्याने काय फायदा आहे? ज्यामुळे शरीरामध्ये उदित  
झाल्याबरोबरच जेथे बलवान असा वायू आपोआप तत्क्षणातच नष्ट होतो  
अशा सहज, स्वभावभूत अमनस्क योगाच्या प्राप्तीकरिता निरन्तर अशा  
एकमात्र गुरुची सेवा करा.

**गुरुब्रह्मा गुरुर्विष्णुगुरुर्देवो महेश्वरः ।**

**गुरुदेवात्परं नास्ति तस्मात् पूजयेत्सदा ॥४४॥**

गुरु ब्रह्मदेव, गुरु विष्णू, गुरुच देवाधिदेव महादेव आहे. गुरुदेवाहून मोठा  
असा दुसरा कोणीही नाही. यास्तव नेहमी गुरुची पूजा-अर्चा करावी.

दृष्टिः स्थिरा यस्य विना निमेषाद्,

वायुः स्थिरो यस्य विना निरोधात् ।

चित्तं स्थिरं यस्य विनावलम्बात्,

स एव योगी स गुरुः स सेव्यः ॥४५॥

ज्याची दृष्टी विनानिमिष (पापणी हलते न हलते तोच) स्थिर होते; निरोध  
केल्याखेरीज ज्याच्या शरीरात वायू स्थिर होतो, कोणत्याही त-हेच्या  
निरोधना खेरीज ज्याची चित्तवृत्ती स्थिर होते तोच योगी; तोच गुरु; अशाच  
गुरुची सेवा करावी.

**अमनस्कं सुशिष्येषु संक्राम्यन्द्रियं सुखम् ।**

**निवारयन्ते ते वन्धा गुरवोअन्ये प्रतारकाः ॥४६॥**

जो आपल्या सच्छिष्यामध्ये 'अमनस्कयोग' उत्तरवून त्यांचे इन्द्रियजन्य  
सुख हटवतो; त्यांना त्या सुखापासून निवृत्त करतो तो गुरु वंद्य होय;  
त्यापरता अन्य गुरु नव्हे; तो केवळ फसवणूक करणारा भोंदू होय.

गुरुणा दर्शिते तत्त्वे तत्क्षणात्तन्मयो भवैत् ।

**विमुक्तं मन्येतात्मानं मुच्यते नात्र संशयः ॥४७॥**

श्रीगुरुद्वारा त्याच्या म्हणजे अमनस्क योगाच्या मार्गदर्शनानंतर शिष्याने  
तत्क्षणीच तन्मय व्हावयास पाहिजे आणि स्वतःला विमुक्त समजावयास  
पाहिजे. ह्या योगयतेचा शिष्य अवश्य मुक्त होऊन जातो ह्यात बिलकुल  
संशय नाही.

यथा सिध्दरसस्पर्शात् ताम्रं भवति कांचनम् ।

**गुरुरूपदेशश्रवणाच्छिष्यस्तत्त्वमयस्तथा ॥४८॥**

ज्याप्रमाणे सिध्दरसाच्या (शुद्ध केलेल्या) पा-याच्या स्पर्शाने तांब्याचे सोने बनते; त्याचप्रमाणे गुरुचा उपदेश श्रवण केल्याने शिष्य तत्त्वमय होऊन जातो.

तस्मादुपासनात् सम्यक् सहजं प्राप्यते गुरोः ।

अनायासेन सततमात्माभ्यासरतो भवेत् ॥४९॥

म्हणून गुरुची योग्य प्रकारे उपासना केल्याने ते सहज तत्त्व (अमनस्क) गुरुकडून अनायासे प्राप्त होते. ते प्राप्त झाल्यावर शिष्याने निरन्तर आत्माभ्यास करावयास पाहिजे.

विविक्ते विजने देशे पवित्रेऽतिमनोहरे ।

समासने सुखासीनः पश्चात् किंचित्समाश्रयेत् ॥५०॥

सुखस्थापितसर्वांगः सुस्थिरात्मा सुनिश्चलः ।

बाहुदण्डप्रमाणेन कृतदृष्टिः समभ्यसेत् ॥५१॥

पवित्र, निर्जन, मनोहर अशा प्रदेशात सम आसनावर सुखपूर्वक बसून, किंचित् पाठीमागे मेरुदंड व मान ताणून धरून काही शीण न देता सर्व अवयव यथास्थित सावरून सुस्थिर चित्ताने निश्चल मन करून समोर एक हात अंतरापर्यंत दृष्टी लावून अभ्यास करावा.

शिथिलीकृतसर्वांग अनखाग्रशिखाग्रतः ।

सबाह्याभ्यन्तरे सर्वं चिन्ताचेष्टाविर्जितः ॥५२॥

यदा भवेदुदासीनस्तदा तत्त्वं प्रकाशते ।

स्वयं प्रकाशिते तत्त्वे स्वानन्दस्तक्षणाद् भवेत् ॥५३॥

पायाच्या नखापासून शेंडीच्या टोकापर्यंत सगळे शरीरावयव शिथिल करून योगी बाहेरील व अंतर्भागातील सारी चिंता व क्रिया यांचा त्याग करून जेव्हा उदासीन बनतो तेव्हा त्याचे ठिकाणी अमनस्क तत्त्वाचा प्रकाश पडतो. हे तत्त्व आपले आपण प्रकाशमान झाल्यावर आत्मानन्द तत्क्षणीच प्राप्त होतो.

आनन्देन च सन्तुष्टः सदाभ्यासरतो भवेत् ।

सदाभ्यासे स्थिरभूते न निधिनैव च क्रमः ॥५४॥

त्या आनन्दाने सन्तुष्ट होऊन नेहमी अभ्यासात निमग्न रहावे. नित्य अभ्यास केल्याने स्थिर झाल्यावर मग कोणत्याही विधीची वा क्रमाची जरुरीच उरत नाही.

न किंचिच्चिन्तयेद् योगी औदासीन्यपरो भवेत् ।

न किंचिच्चिन्तनादेव स्वयं तत्त्वं प्रकाशते ॥५५॥

योग्याने कोणत्याही गोष्टीचे चिन्तन करू नये; त्याने औदासीन्य धारण करावे. कोणत्याही गोष्टीचे चिन्तन न केल्यानेच तत्त्व आपले आपणच प्रकाशमान होते.

**स्वयं प्रकाशते तत्त्वे तत्क्षणात्तन्मयो भवेत् ।**

**इदं तदिति तद्वकुं गुरुणापि न शक्यते ॥५६॥**

तत्त्व ज्या वेळी आपले आपण प्रकाशित होते त्याच वेळी तत्क्षणीच उपासक (योगी) तत्त्वमय होऊन जातो. 'हे ते (तत्त्व) आहे' अशा प्रकारचे त्याचे प्रतिपादन गुरुसुध्दा करू शकत नाही.

**वाडमनः कायसंक्षोभं प्रयत्नेन विवर्जयेत् ।**

**शिलाचित्रमिवात्मानं सुस्थिरं धारयेत्तदा ॥५७॥**

वाणी, मन तसेच शरीरक्षोभ यांचा प्रयत्नपूर्वक परित्याग करावयास पाहिजे म्हणजे साधकाने नेहमी असा प्रयत्न करावयास पाहिजे की जेणेकरून वाणी, मन आणि शरीर यांचेमध्ये क्षोभ न यावा. त्या वेळी शिळेच्या प्रतिमेप्रमाणे आपल्या शरीरास सुस्थिर (निश्चल) राखावयास पाहिजे.

**यावत्प्रयत्नलेशोअस्ति यावत्संकल्पकामना ।**

**हं त्वमिति सत्प्राप्तिस्तावत्तत्त्वस्य का कथा ॥५८॥**

जोपर्यंत थोडा का होईना पण प्रयत्न हा चालू आहे तोपर्यंत संकल्प-कामना ही राहणारच. अहं त्वं (मी-तूपणाची भावना) जोपर्यंत आहे; जोपर्यंत मी, तू अशी द्वैत भावना टिकून आहे तोपर्यंत तत्त्वाची गोष्ट बोलावयासच नको.

**औदासीन्यामृतौघेन वर्तमानेन योगिनाम् ।**

**उन्मूलितमनोमूलो जगद्वृक्षः पतिष्ठति ॥५९॥**

योगिजनांच्या निरन्तर वर्धिष्यु अशा औदासीन्यरूपी अमृताच्या प्रवाहाने मनरूपी मूळ (ह्या जगताचा पाया) एकदा उखडली गेल्यावर -मूळ उन्मूलित झाल्यावर- हा जगद्रूपी वृक्ष कोसळूनच पडणार.

**सदा जाग्रदवस्थायां स्वजनवद् योअवतिष्ठते ।**

**निःश्वासोच्छ्वासहीनस्तु निश्चितं मुक्त एव सः ॥६०॥**

जो योगी नेहमी जागृतावस्थेमध्ये सुध्दा स्वजनवत्, निःश्वास आणि उच्छ्वास याविरहित अशा अवस्थेमध्ये राहतो तो निश्चितच मुक्त समजावा.

**स्वजनजागरणोपेता जन्तवो जगतीं गताः ।**

**योगिनस्तत्त्वसंपन्ना न जागृति न शेरते ॥६१॥**

संसारात गुरफटलेले असे सांसरिक लोक यांना सुषुप्ती आणि जागृती यांची उपाधि आहे म्हणजे ते कधी झोपतात तर कधी जागे असतात. परंतु तत्त्वसंपन्न योगीजन जागेही असत नाहीत किंवा झोपलेलेही असत नाहीत. ते स्वप्नजागरणविहीन असतात.

**स्वप्ने चिदंशशून्यत्वं जागरे विषयग्रहः ।**

**स्वप्नजागरणातीतमतस्तत्वं विदुर्बुधाः ॥६२॥**

स्वप्नामध्ये चिदंश ठरत नाही आणि जागृतावस्थेमध्ये विषयांचे ग्रहण चालू राहते म्हणून विद्वान पुरुष तत्त्व हे स्वप्न व जागरण यापलीकडील समजतो. म्हणजेच स्वप्न आणि जागरण यापलीकडील जे ते तत्त्व होय.

**भावाभावद्वयातीतं स्वप्नजागरणातिगम् ।**

**मृत्युजीवननिर्मुक्तं तत्त्वं तत्त्वविदो विदुः ॥६३॥**

तत्त्व म्हणजे काय हे जाणल्यानंतर विद्वान मनुष्यास भाव-अभाव यापलीकडील तसेच स्वप्न-जागृति यापलीकडील व मृत्यु आणि जीवन यांविरहित अशा तत्त्वाची पूर्ण ओळख होते.

**निद्रादौ जागरस्यान्ते यो भाव उपपद्यते ।**

**तं भावं भावयेद् योगी निश्चितं मुक्तं एव सः ॥६४॥**

निद्रेच्या प्रारंभी व जागृतीच्या शेवटी जो भाव निर्माण होतो त्या भावाविषयी जो योगी भावनाशील होतो तो योगी निश्चितपणे मुक्त समजावा.

**यथा सुप्तोस्थितः कश्चिद् विषयान् प्रतिपद्यते ।**

**जागर्त्येव ततो योगी योगनिद्राक्षणे तथा ॥६५॥**

ज्याप्रमाणे झोप संपल्यानंतर एखादा मनुष्य रूप, रस वगैरे विषय ग्रहण करतो त्याप्रमाणे योगनिद्रेच्या वेळी योगी जागाच राहतो म्हणून त्यास योगी म्हणतात.

**सर्वतो भविता दृष्टिः प्रत्याभू (नी?) ता शनैः शनैः ।**

**परतत्त्वमनादर्शं पश्यत्यात्मानमात्मना ॥६६॥**

चारी दिशांस फैलावलेली दृष्टी जेव्हा हळूहळू अंतर्मुख होऊन परत फिरते तेव्हा साधकास परतत्त्वाची ओळख आपोआप स्वतःचेच ठिकाणी होऊ लागते.

**प्रथमं निःसृतादृष्टिः संगता यत्र कुत्रचित् ।**

**स्थिरीभूता च यत्रैव विनश्यति शनैः शनैः ॥६७॥**

प्रथम बाहेर पडलेली (निर्गत) दृष्टी जेथे जेथे संलग्न होऊन जाते

त्या त्या ठिकाणी ती स्थिर होते व हळूहळू नष्ट होऊन जाते.

प्रसाद्य संकल्पपरम्पराणामुच्छेदने संततसावधानाम् ।

आलभ्बभावादपचीयमाना शनैः शनैः शान्तिमुपैतिदृष्टिः ॥६८॥

संकल्प परंपरांच्या बलवान् अशा उच्छेदामध्ये (विनाश करण्यामध्ये)

संतत सावधान अशी दृष्टि कोणत्याही आधाराच्या अभावामुळे नाहीशी  
(क्षीण) होत होत हळूहळू शांत होते.

यथा यथा सदाभ्यासान्मनसः स्थिरता भवेत् ।

वायुवाक्कायदृष्टीनां स्थिरता च तथा तथा ॥६९॥

नेहमी अभ्यास केल्याने मनामध्ये जसजशी स्थिरता येत जाते तसतशी  
वायु, वाणी आणि शरीर यांमध्ये स्थिरता येत असते.

दृश्यं पश्यति( !) येन सत्प्रियकरं श्राव्यं तथा श्रृण्वतः

ब्रातव्यं परिजिभ्रतोअथवदतो ध्येयं सदा ध्यायतः ।

स्पर्शं च स्पृशतो निरन्धनशिखा प्रख्यं मनोअत्र क्रमाद्

अद्वैताख्यं पदस्य तत्त्वपदर्वां प्राप्तस्य सद्योगिनः ॥७०॥

सुंदर दृश्ये पाहणारा; मनोहारी श्रवणीय गोष्ट ऐकणारा; वास घेण्यास  
योग्य अशा सुवासिक पदार्थाचा वास घेणारा; बोलण्यास योग्य असे  
बोलणारा; ध्येय तत्त्वास हृदयामध्ये सदैव धारण करणारा; स्पर्शनीय  
वस्तूंस स्पर्श करणारा असा हा सद्योगी अद्वैत पदाच्या तत्त्वाप्रत पोचलेला  
असतो. त्याचे मन सरपण घातल्याने जशी अग्नीची ज्वाळा शांत होते तद्वत्  
क्रमाक्रमाने शान्त होत जाते.

यदा यत्र यथा यत्र स्थिरं भवति मानसम् ।

तदा तत्र तथा तस्माद् न तु चान्यं कदाचन ॥७१॥

म्हणून जेव्हा जेथे जेथे ज्या प्रकारे मन स्थिर होऊन जाते तेव्हा त्याच  
प्रकारे तेथेच मनास राहू द्यावे. तेथून त्यास कदापिही हटवू, मागे घेऊ नये.

यत्र यत्र मनो याति न निवार्यं ततस्ततः ।

अवारितं क्षयं याति वार्यमाणं तु वर्धते ॥७२॥

जेथे जेथे मन जाईल तेथून मनास निवृत्त करू नये; हटवू नये. अवारित  
मन (न हटवलेले; न रोखलेले असे मन) क्षीण होत जाते; त्याचा क्षय

होतो. जर त्यास रोखले तर त्याची वृद्धी होते; वाढ होते.

यथा निरंकुशो हस्ती कामान् प्राप्य निवर्तते ।

अवारितं मनस्तद्वत् स्वमेव विलीयते ॥७३॥

ज्याप्रमाणे निरंकुश हत्ती आपला अभिलाषित पदार्थ प्राप्त झाल्यावर परत  
फिरतो त्याप्रमाणेच अवारित (न रोखलेले) मन आपली इच्छा पुरी  
झाल्यावर आपोआप शान्त होते.

**निर्वार्यमाणं यत्लेन तत्कर्तुं नैव शक्यते ।**

**न तिष्ठति क्षणेनेव मारुतस्य वशोदयात् ॥७४॥**

मन प्रयत्न करून निवारित केले तरी सुधा ते निवारित केले जात नाही.  
ते (मन) वायूच्या अंकित असल्याकारणाने एक क्षण सुधा स्थिर राहू  
शकत नाही.

**दुर्निवार्यं मनस्तद्वद्यावत्तत्वं न विन्दति ।**

**विदिते तु परे तत्त्वे मनो नौस्तम्भकाकवत् ॥७५॥**

त्याचप्रमाणे जोपर्यंत तत्त्व प्राप्त झाले नाही तोपर्यंत इकडे तिकडे धावणारे  
मन दुर्निवार्य आहे. पण एकदा परतत्त्व प्राप्त झाले की मन समुद्रामध्ये  
संचरणा-या जहाजाच्या डोलकाठीवर (स्तम्भ) बसलेल्या कावळ्याप्रमाणे  
स्थिर होते.

यथा तुलां तुलाधारश्चंचलां कुरुते स्थिराम् ।

**याने सौख्येसदाभ्यासान्मनोवृत्तिस्तदात्मनि ॥७६॥**

ज्याप्रमाणे तराजूने तोलणारा वाणी चंचल तरजूस प्रथम स्थिर सारखा  
करून घेतो त्याप्रमाणे नित्य चालू असलेल्या अशा अभ्यासाने यानात  
(वाहनात) तसेच सुखात मनोवृत्ती सदैव आत्म्यामध्ये स्थिर राहते.

**निर्मूलप्रविनष्टमारुततया निर्जीवकाष्ठोपमो ।**

**निर्वातस्थितदीपवत् सहजवान् यस्याः स्थितेर्लक्ष्यते ॥७७॥**

ज्या पुरुषाचे मन सर्व प्रकारच्या भावांपासून मुक्त झालेले आहे त्यास  
आत्मनिष्ठेचा लाभ ताबडतोब होतो. निष्ठा प्राप्त झाल्यावर सहजवान्  
अशा त्या पुरुषाचे हात, पाय वगैरे इन्द्रियमूळ निश्चेष्ट व शिथिल बनून  
जातात; विकार हटतात. वायूचे निर्मूलन झाल्यावर (उच्चाटन झाल्यावर)  
म्हणजे वायू नष्ट झाल्यावर तो पुरुष निर्जीव अशा काष्ठाप्रमाणे निर्वात  
अशा ठिकाणी ठेवलेल्या दिव्याप्रमाणे निश्चल असा दृष्टीस पडतो.

**निक्षिप्तं कनकं विहाय कलुष यद्वद् भवेत्रिर्मलं**

**निर्वातस्थितनिस्तरंगमु दकं स्वच्छस्वभावं परम् ।**

**तद्वत् सर्वमिदं विहाय सकलं देवीप्यते निष्कलं**

**तत्त्वं तत्सहजं स्वभावममलं जातेअमनस्के ध्रुवम् ॥७८॥**

अग्नीत टाकलेले सोने जसे त्याचा काळसरपणा जाऊन निर्मळ होते,  
ज्याप्रमाणे निर्वात (वायुरहित) अशा ठिकाणी ठेवलेले जल तरंगरहित व  
स्वच्छ राहते त्याचप्रमाणे सकल (कला-युक्त) असे तत्त्व अमनस्क  
झाल्यावर निश्चितपणे ह्या सा-या प्रपंचाचा त्याग करून निर्मळ, निष्फल  
व सहज स्वभाव बनते.

मन एव मनुष्यानां कारणं बन्धमोक्षयोः ।  
बन्धाय विषयासीं मुक्तये निर्विषयं मनः ॥७९॥

मन हेच मनुष्याला संसारात बध्द करून ठेवते व त्यापासून मुक्त करते.  
विषयांमध्ये आसक्त झालेले मन बन्धनास व निर्विषय मन मुक्तीस कारण  
होते.

मनोदृश्यमिदं सर्वं यत् किंचित्सचराचरम् ।  
मनसोअप्युन्मनी भावेऽद्वैभावः प्रकल्पते ॥८०॥

हे सर्व चराचर जगत् मनाने पाहता येते. मनामध्ये उन्मनी भाव (म्हणजे  
विलय) झाल्यावर अद्वैतवाद निर्माण होतो.

जायमानामनस्कस्य ह्युदासीनस्य तिष्ठतः (सर्वतः?) ।

मृदुत्वं च परत्वं (लघुत्वं?) च शरीरस्याथ जायते ॥८१॥

अमनस्कता ज्याच्यामध्ये उत्पन्न होऊ लागली आहे व जो चारी बाजूंनी सर्व  
विषयांचे बाबतीत उदासीन झालेला आहे आणि जो स्थितिशील झालेला  
आहे अशा योग्याचे शरीर कोमल व श्रेष्ठ बनते.

अमनस्के क्षणात्क्षीणं कामक्रोधादिबन्धनम् ।

नष्टतिरस्करणस्तम्भं देहोगें श्लथं भवेत् ॥८२॥

अमनस्क भावाचा उदय झाल्यावर क्षणभरात कामक्रोधादी बंधने क्षीण  
होऊन जातात; इन्द्रियस्तम्भ (इंद्रियसमूह) नष्ट होऊन जातो; देहरूपी घर  
शिथिल, खिळखिळे होऊन जाते.

सहजेनामनस्केन मनःश्लये नियोजिते ।

आतपत्रमिवास्तम्भं शरीरं शिथिलायते ॥८३॥

सहज अशा अमनस्क द्वारा मनरूपी काट्यास बाहेर फेकून दिल्यावर  
मधला दांडा नसलेल्या छत्रीप्रमाणे शरीर शिथिल होऊन जाते.

अमनस्कखनित्रेण समूलोन्मूलने कृते ।

अन्तःकरणश्लये तु सुखी संजायते मुनिः ॥८४॥

अमनस्करूपी कुदळीने अन्तःकरण (मन) रूपी शल्य (काटा)

मुळासकट (बांध्या सकट) उन्मीलित केल्यावर (उघडल्यावर) तो मुनी  
(योगी) सुखी होतो.

कहलीव महामाया समनस्केन्द्रिये सदा ।

अमनस्कं फलं दत्वा सर्वथैव विनश्यति ॥८५॥

कदली (केळ्याचे झाड) प्रमाणे महामाया समनस्केन्द्रिय पुरुषास एकदा  
अमनस्करूप फळ देऊन पुढे कायमची नष्ट होऊन जाते.

इन्द्रियग्राहपदयोः निश्वासोच्छ्वासपक्षयोः ।

संक्षीणयोर्मनः पक्षी स्थिरसत्तोअवसीदति ॥८६॥

मनरूपी पक्षी, ज्याचे निःश्वास व उच्छ्वास रूपी दोन पंख आहेत; जो  
इन्द्रिय व विषयालम्बन यांसह युक्त आहे; तो सम्यक रूपाने क्षीण  
झाल्यावर त्याची सत्ता स्थिर होते व तो हळूहळू नाशाप्रत जातो.

श्वाससूत्रशतोपेतमिन्द्रियालयसंकुलम् ।

त्रोटयित्वा मनोजालं मीनवज्जायते सुखी ॥८७॥

जसा मासा शेकडो सुताच्या धाग्यांनी बनलेले व अनेक छिद्रे असलेले  
असे जाळे तोडल्यानंतर निश्चित होतो त्याच प्रकारे योगी श्वास-प्रश्वास  
यांनी युक्त व इंद्रियांचे वर्चस्व असलेल्या अशा मनाचा नाश करून  
टाकून सुखी होतो.

प्रशान्तोन्द्रियपादातो बुद्धिशक्तिसमन्वितः ।

वायुयानयुतश्छित्वा मनः शत्रुं सुर्खीं भवेत् ॥८८॥

अत्यन्य शान्त अशी इन्द्रिये ज्याची पायदळ सेना आहे; बुद्धि ही ज्याची  
शक्ति (शक्तिरूपी शस्त्र) आहे; तसेच वायू हा ज्याचा स्वार आहे असा  
योगी मनरूपी शत्रूस नष्ट करून सुखी होतो.

गुणत्रयमर्पी रज्जुं सुदृढामात्मबन्धीम् ।

अमनस्कक्षुरेणैव छित्वा मोक्षमवाज्ञयात् ॥८९॥

सत्त्व, रज आणि तम या तीन गुणांनी बनलेली मजबूत दोरी (माया)  
आत्म्यास बांधून ठेवीत असते. अमनस्क योगरूपी सुरीने ही दोरी कापून  
योग्यास मोक्ष प्राप्त होतो.

यथा संहियते सर्वमस्तं गच्छति भास्करे ।

करजालं तथा सर्वमनस्के विलीयते ॥९०॥

ज्याप्रमाणे सूर्यास्त झाल्यावर किरणजाल नष्ट (छिन्नविच्छिन्न) होऊन जाते  
त्याचप्रमाणे योगी अमनस्क झाल्यावर सर्व काही (विश्व) विलय पावते.

इन्द्रियग्राहनिर्मुक्ते निर्वाते निर्मलामृते ।

अमनस्कहदे स्नातः परामृतमुपाशनुते ॥११॥

मगर वगैरे जलचर ज्यामध्ये नाहीत व ज्यावर वायुलहरी सुध्दा फिरकत  
नाहीत अशा निर्मल पाण्याच्या सरोसरामध्ये स्नान केल्यावर ज्याप्रमाणे  
तृप्तिलाभ होतो, समाधान होते त्याप्रमाणे इंद्रियांच्या प्रभावांनी-वर्चस्वाने  
मुक्त झाल्यावर तसेच प्राण, अपान वगैरे क्रिया जेथे शून्य झाल्या आहेत  
अशा अमनस्क अवस्थेमध्ये अवगाहन केल्यावर पराशान्तीचा

(परमसुखाचा) लाभ होतो.

इत्युक्तमेतत् सहजामनस्कं,  
शिष्यप्रभोधाय शिवेन साक्षात् ।

नित्यं हि नूनं विगतप्रपंचं,  
वाचामवाच्यं स्वयमेव बोध्यम् ॥१२॥

साक्षात् भगवान शंकरांनी आपल्या शिष्यास बोध ( ज्ञान ) व्हावा म्हणून  
हा सहज अमनस्क योग ह्या प्रकारे सांगितला. हा नित्य नूतन, निष्फल,  
निष्प्रपंच असा असून वाणीद्वारा सांगता येण्यासारखा नाही, ह्या योगाचे  
ज्ञान स्वतःच करून घेतले पाहिजे; म्हणजे हा योग स्वानुभवैक वैद्य  
असा आहे.

चित्ते चलति संसारोअचले मोक्षः प्रजायते ।  
तस्माच्चित्तं स्थिरीकुर्यादौदासीन्यपरायणः ॥१३॥

चित्त चंचल झाल्यावर संसाराची जाणीव होते; आणि ते निश्चल  
झाल्यावर मोक्षाचा उदय होऊ लागतो. म्हणून उदासीन होऊन  
(निष्क्रिय होऊन) चित्त स्थिर करावयास पाहिजे.

चतुर्विधा मनोवस्था विज्ञातव्या मनीषिभिः ।

विश्लिष्टं च गतायातं सुशिलष्टं च सुलीनकम् ॥१४॥

ज्ञानी पुरुषाच्या मनोवस्था चार प्रकारच्याः १. विश्लिष्टावस्था, २.  
गतागतावस्था, ३. सुशिलष्टावस्था, ४. सुलीनावस्था.

विश्लिष्टं तामसं प्रोक्तं राजसं च गतागतम् ।

सुशिलष्टं सात्त्विकं प्रोक्तं सुलीनं गुणवर्जितम् ॥१५॥

विश्लिष्टावस्था तामस, गतागतावस्था राजस, सुशिलष्टावस्था सात्त्विक व  
सुलीनावस्था निर्गुण समजली गेलेली आहे.

विश्लिष्टं च गतायातं विकल्पविषयग्रहम् ।

सुशिलष्टं च सुलीनं च विकल्प विषनाशनम् ॥१६॥

विशिलष्ट आणि गतागत या अवस्थांमध्ये विकल्प आणि विषयांचे ग्रहण केले जाते. सुशिलष्ट आणि सुलीन अवस्थांमध्ये विकल्परूपी विषाचा नाश होतो.

ततोअभ्यासनियोगेन निरालम्बो भवेद् यदि ।

तदा सरिसभूतानि (सहजभूतात्मा?) परमानन्द एव सः ॥१९७॥  
त्यानंतर निरन्तर अभ्यासयोगाने जर योगी निरालम्ब झाला तर त्याचा आत्मा सहजावस्था प्राप्त करून स्वयं परमानन्दच बनून जातो.

अभ्यस्यतो मनःपूर्व विशिलष्टं चलमुच्यते ।

ततश्च निश्चलं किंचित् सानन्दं च गतागतम् ॥१९८॥  
सानन्दं निश्चलं चेतः ततः सुशिलष्टमुच्यते ।  
अतीव निश्चलीभूतं सानन्दं च सुलीनकम् ॥१९९॥

अभ्यासात मग्न असणा-या योग्याचे मन प्रथम चल असल्याकारणाने त्यास विशिलष्ट अशी संज्ञा दिलेली आहे. त्यानंतर ते किंचित् निश्चल झाल्यावर त्यास सानन्द म्हणतात व ते अत्यंत्य निश्चल झाल्यावर त्यास सुलीन अशी संज्ञा दिली जाते.

बभूव तस्य कर्माणि पापपुण्यस्य संक्षयः ।

प्रयान्ति नैव लिम्पन्ति क्रियमाणानि सानुना ॥१००॥

सज्जनाकडून केले जाणारे कर्म नष्ट होऊन जाते. ते कर्म त्यास लिप्त करीत नाही; का की, त्याच्या पाप-पुण्याचा संक्षयनाश होऊन गेलेला असतो.

उत्तुंगः सहजानन्दः सदाभ्यासरतः स्वयम् ।

सर्वसंकल्पसंत्यक्तः स विद्वान् कर्मसंत्यजेत् ॥१०१॥

नेहमी स्वतः अभ्यासात निरत असा उत्रतावस्थेस जो पोचलेला आहे व जो सहज आनंदस्वरूप असून जो सर्व संकल्प-विकल्प यापासून मुक्त झालेला आहे अशा विद्वान पुरुषाने कर्माचा सम्यक त्याग करावा.

ये तु विद्यार्थविज्ञाना विद्वांस इति कीतिंतः ।

आत्मतत्त्वं न जानन्ति दर्वी पाकरसं यथा ॥१०२॥

परंतु जे लोक पुस्तकीय विद्या व धन यांच्या साहाय्याने विज्ञान प्राप्त करवून घेतात व जे विद्वान म्हणून ज्यांची ख्याती होते त्यांना आत्वतत्त्वाची तशी ओळख झालेली नसते; जशी स्वयंपाकातील पळीस शिजविलेल्या अन्नाच्या चवीची काही कल्पना नसते.

सांसारिकक्रियायुक्तं ब्रह्मज्ञोअस्मीति वादिनम् ।

**कर्मब्रह्मोभयभ्रष्टं तं त्यजेदन्त्यजं यथा । १०३ ॥**

जो सांसरिक कर्मामध्ये गुरफटून गेलाला आहे पण जो 'भी ब्रह्मज्ञानी आहे' असा डांगोरा पिटीत असतो; व जो काम आणि ब्रह्म या दोन्हीपासून भ्रष्ट झालेला आहे अशा तथाकथित ब्रह्मज्ञानाचा एखाद्या अन्त्यजाप्रमाणे त्याग करावयास पाहिजे.

**वृथा देवान् परित्यज्य कर्मकाण्डविर्जितान् ।**

**पाखण्डपण्डितान् मन्ये न ते किमपि जानते । १०४ ॥**

यजनीय देवतांचा विनाकारण त्याग करून जे कर्मकाण्डाचे आचरण सोडून देतात अशांना मी पाखंडी पंडित समजतो. त्यांना काही ज्ञान झालेलेच नसते.

**न कर्माणि त्यजेद् योगी कर्मभिस्त्यजते ह्यसौ ।**

**कर्मणोमूलभूतम्य संकल्पस्थैव नाशतः । १०५ ॥**

योग्यास कर्माचा त्याग करावा लागत नाही; कारण की कर्माचे मूळ जो संकल्प त्याचा नाश झालेला असल्याकारणाने कर्मद्वारे त्याचा त्याग झालेला असतो.

**यदा यदा सदाभ्यासात् संकल्पविलयो भवेत् ।**

**योगिनो भवति श्रेयान् कर्मत्यागस्तदा तदा । १०६ ॥**

जसा जसा सदाभ्यासयोगे संकल्पाचा विनाश होतो तसा तसा योग्याकडून श्रेयस्कर असा कर्मत्याग केला जातो.

**दन्तानां कुशलानां च सततं मोक्षमिच्छताम् ।**

**श्रध्वावतां सुशिष्याणां शास्त्रमेतत्प्रकाशयेत् । १०७ ॥**

ज्यांनी इंद्रियावर विजय प्राप्त केलेला आहे व जे सदैव मोक्षाची इच्छा बाळगून असतात असे जे दक्ष श्रध्दाळू शिष्य असतात अशाकरिता हे शास्त्र प्रकट करावयास पाहिजे.

**शास्त्रमेतत् प्रयत्नेन सदाभ्यर्थं मुमुक्षुभिः ।**

**यस्य धारणमात्रेण स्वयं तत्त्वं प्रकाशते । १०८ ॥**

मुमुक्षु पुरुषांनी ह्या शास्त्राचा काळजीपूर्वक सदा अभ्यास करावयास पाहिजे. ह्या शास्त्राच्या केवळ धारणेने तत्त्व आपोआप त्यांचे ठायी प्रकाशमान होते.

**न दिवां जागरितव्यं स्वपितव्यं नैव रात्रिभागेऽपि ।**

**रात्रावन्हि च सहर्जे स्वपितव्यं योगिना नित्यम् । १०९ ॥**

योग्याने दिवसा जागृतही राहू नये की रात्री निद्रितही असू नये. योग्याने

नेहमी रात्री काय की दिवसा काय सहजतत्त्वामध्येच शयन करावयास पाहिजे.

निर्मनः सहजस्थिते पुरुषे न दिवारात्रिशब्दोअस्ति ।  
जागरणशयनवर्जित चिन्मात्रानन्दस्थानात् ॥११०॥

अमनस्करूप सहजतत्त्वामध्ये वास करीत असलेल्या पुरुषाच्या बाबतीत दिवस आणि रात्र हे शब्दच लागू पडत नाहीत; कारण जागृती आणि सुषुप्ती या अवस्थांपलीकडील अशा चिन्मात्रानन्द अवस्थेमध्ये तो सदैव वास करीत असतो.

ओंकारप्रमुखैर्विचित्रकरणैः प्रायस्य वा यो जपः ।  
तेजाश्चिन्तनमन्तरालकमले शून्याम्बरालम्बनम् ।  
त्यक्त्वा सर्वमिदं मत्वा मनो विभ्रमं,

देहान्ते तदवाच्यमेकममनस्कंत्वं बुधैः सेव्यताम् ॥१११॥

ओंकारादी भिन्नभिन्न करणांच्या सहाय्याने प्राणवायूचे संयोजन (१) हृदयकमला-मधील ज्योतीचे चिंतन (२) महाशून्यरूप आकाशाचे आधारग्रहण किंवा चित्ताच्या आधारशून्यत्वाची दृढ भावना (३) या सर्वांचा, मनास संभ्रमात टाकणा-या अशा सा-या वस्तूंचा त्याग करून टाकून ज्ञानीजनांनी अंतिम क्षणी केवळ एकमेव अशा अवाच्य अमनस्कयोगाचे सेवन करावयास पाहिजे.

अन्यजन्मकृताभ्यासात्स्वर्यं तत्त्वं प्रकाशते ।

सुतोत्थिपः प्रत्यूषे ह्युपदेशात् विना प्रबुद्ध्यते ॥११२॥

अन्य जन्मी केलेल्या अभ्यासाच्या योगे तत्त्व आपले आपण प्रकाशमान होते; ज्याप्रमाणे झोपेतून जागा झालेला पुरुष सकाळी उपदेशाखेरीज, उठविल्याखेरीज आपला आपण सर्व काही जाणू, समजू शकतो.

शुद्धाभ्यासस्य शान्तस्य सदैव गुरुसेव्या ।

गुरुप्रसादात्तत्रैव तत्त्वज्ञानं प्रकाशते ॥११३॥

सदैव गुरुसेवा केल्याने ज्याचा अभ्यास शुद्ध झालेला आहे अशा शान्त पुरुषाच्या ठिकाणी गुरुप्रसादाने ह्याच जन्मी तत्त्वज्ञान प्रकाशित होऊन जाते.

इति श्रीईश्वरवामदेवसंवादेअमनस्के योगशास्त्रे द्वितीयोलयः

। समाप्त ॥

## शिवयोगी श्री सद्गुरु कल्मेश्वर महाराज शिरगुर व श्री सद्गुरु निरंजन महाराज यांनी शांभवी मुद्रेसंबंधी रचिलेले - अभंग

---

खूना हिंडीयो निनोळू निना ।  
बिंब होळेयूवू ब्रम्हस्थाना ॥पल्ल ॥  
ऐरडू नयनद नटूनडूवे ।  
सुशूम्नेय द्वारदोळू प्रकाश तोरीदी यनगे ॥१॥  
सत्तू चित्तू नित्य अल्ली आनंदवागी ।  
ईरुवदो शांभवी मुद्रीय वरणा ॥२॥  
अरवू मरवू ईल्लदंते ।  
अग्नी चक्रक आडोनीना । काणो कल्मेश्वरना ॥३॥

---

संताची संगत करा । दिव्यज्ञाने भरला सारा ॥  
काम क्रोधाचा काढा कचरा । विश्वी ब्रम्हच भरला आहे सारा ॥१॥  
ज्ञान दृष्टीने करावा विचार । जाईल हरपूनी अज्ञान सार ।  
लागेल भक्तांना मोक्षाचा थारा ॥२॥  
करावा विचार त्रिकुटावरी । सुष्मनेच्या महाद्वारी ।  
आत्मा गोल्हाटी भरला आहे सारा ॥३॥  
शांभवी मुद्रेने करावा विचार । म्हणे निरंजन खूण दसवे द्वार ।  
या पासूनी उद्धरले हरिहर ॥४॥

---

## शिव गोरक्षः

चन्द्रार्कद्रुहिणाच्युरम्बुजसल्लोकेशकंसारिभिः  
कालीभैरवसिन्धुरास्यहनुमत्क्रोडैः परीवारितम् ।  
वन्दे तं नवनाथसिद्धमहितं मेघाहिमालासनं  
मालापुस्तकशूलडिण्मधरं गोरक्षमृत्युंजयम् ॥

---

## आरती

आरती सद्गुरुनाथा । स्वामी निरंजन समर्था ॥४॥  
सदाचार सार साचा । मंत्र दिधला जीवनाचा ।  
सर्व धर्माचा समन्वय । मार्ग दाविला अद्वय ॥५॥  
विवेक वैराग्याचा दीप । लावुनी चरणासमीप ।  
उज्जयनी शाखा, विहंगम । शांभवी दीक्षा सुगम ॥६॥  
दूर केले हो आवरण । त्रिवेणी संगमी स्नान ।  
स्वयम्प्रकाशे भगवान । निखळ आनंदी रममाण ॥७॥  
सद्गुरुकृपा होता । अवघी हरपली चिंता ।  
विनयानंद विनवी आता । चरणी ठेवूनिया माथा ॥८॥

---

