

ॐ गं गणपतयेनमः ॐ गं गणपतयेनमः ॐ गं गणपतयेनमः ॐ गं गणपतयेनमः



कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।  
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोस्त्वकर्मणि ॥

अथति

आपला कर्म करणे एवढाच अधिकार आहे, त्या पासून मिळणा-या फलामध्ये नाही. आपण कर्माच्या फलाची इच्छा करणारा होऊ नये. तसेच कर्मच न करण्याचा आग्रह धरू नये. अध्याय २ ज्लोक ४७.

हा भगवान श्रीकृष्णांनी गीतेत सांगितलेला निष्काम कर्मयोग आपल्याला आचरता यावा ही त्या परमात्म्या जवळ श्रद्धायुक्त प्रार्थना.

आमच्या संस्थेचे उपक्रम.

श्रीमद्भगवद्गीता प्रवचनमाला.

गीता आचरण वर्ग.

संजीवनी प्राणायाम शिबिर.

अध्यात्मिक पुस्तकांचे वाचनालय.

१०० वर्षापूर्वीच्या एकमुखी श्रीदत्ताच्या दर्शनासाठी अवश्य या.

## वेदान्त मार्गदर्शक

१९८०, सदाशिव पेठ, माडीवाले  
वसाहत, पुणे ४११ ०३०.

९९२२०८११२०, ९४२२३५३७६९.

nitinshripadjoshi@gmail.com

www.vedantmargdarshak.info

पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥



अष्टांग योगातील

यम आणि नियम  
( सामान्यजनांसाठी )

## सर्व हक्क वाचकाच्या स्वाधीन

## आमची इतर प्रकाशने

लेखक	: नितीन श्रीपाद जोशी
अक्षरांकन	: लेखक स्वतः
छपाई	: श्रीराज मुद्रणालय १४३२, सदाशिव पेठ, पुणे - ४११ ०३०. दू : २४४६ १०७२.
प्रकाशक	: सुरेल सावन १९८०, सदाशिव पेठ, माडीवाले वसाहत, पुणे - ४११ ०३०. दू : ९९२२०८११२०, ९४२२३५३७६९. nitinshripadjoshi@gmail.com www.vedantmargdarshak.info
प्रथमावृत्ती	: चैत्र पौर्णिमा - हनुमान जयंती शके १९२८, दि. १३.०४.२००६. ( ३००० प्रती )
मूल्य	: रु १०/- मात्र.

कोल्हापूरचे सुप्रसिद्ध संगीततज्ज्ञ अॅड. बाबुराव जोशी यांच्या ध्वनीफीती
१. बाल संगीत - सर्वांना शास्त्रीय संगीत शिकवीणारी अभिनव योजना.
२. संगीताचा रसास्वाद - हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत जाणून घेण्यासाठी एक अनोखी सप्रयोग बैठक.
३. छंद, शास्त्र आणि संगीत - छंद व वृत्त यांच्या चाली जाणून घेण्यासाठी.
४. Introducing Indian Music - Series of 8 Demonstration lectures on Indian Classical Music. Artist : Sarala Bhide, Pt. Jasraj, Pt. Laxmi Shankar, Pt. Jitendra Abhisheki. A set of C90 & C60.
५. तबला रियाज - तबल्याचा शास्त्रोक्त रियाज करण्यासाठी.
६. संध्या महामंत्र - दैनंदिन जीवनात संध्या करण्यासाठी
७. शुभंकरोति - शुभंकरोति, गणपती स्त्रोत्र, मारूती स्त्रोत्र, गणपती अथर्वशीर्ष, श्रीमद्भगवद्गीता अध्याय १५, श्रीरामरक्षा यांचे तंबोरा वाजवून पारंपारिक चालीत पठण.
८. श्री गणपती अथर्वशीर्ष : तंबोरा वाजवून संध लयीत सहा वेळा केलेले पठण व फलश्रुती आणि ॐ गं गणपतये नमः या मंत्राचा सुरेल जप.
९. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय या मंत्राचा मंद्र सप्तकातील पंचमा पासून ते तार सप्तकातील रिषभा पर्यंत सूर लावून केलेला जप.
१०. जीवनाकरिता श्रीमद्भगवद्गीता हे पुस्तक.

आध्यात्मिक विषयावरील माझे हे चौथे पुस्तक आपल्या हाती देताना मला आनंद होत आहे. माझ्या पहिल्या पुस्तकांना आपण जो प्रतिसाद दिलात त्याबद्दल शतशः धन्यवाद. त्यामुळेच माझी काहीही पात्रता नसताना या योगा सारख्या अवघड विषयावर हे छोटे पुस्तक लिहिण्याला मी प्रवृत्त झालो. यम-नियम या विषयावर पुस्तक लिहायचे खूप दिवसांपासून मनात होते. त्यासाठी सर्वश्री रामदेवबाबांच्या पुस्तकाचा अभ्यासही केला पण लिखाण होत नव्हते. माझ्या मोठ्या बहीणीशी सहज बोलताना हा विषय निघाला. तेव्हा तिने यम-नियम म्हणजे काय ? असा प्रश्न विचारला. तिने हा प्रश्न विचारल्यावर मी असा विचार केला की आपल्या शालेय जीवनातील अभ्यासक्रमात आध्यात्मज्ञानाची तोंडओळखही नसते. यम-नियम व अनेक विषय अनेकांना माहीतच नसतात तर त्याचा अभ्यास व आचरण ते कसे करणार ? त्यामुळे साध्या सोप्या भाषेत हा विषय मांडण्याचा मी प्रयत्न केला आहे. वास्तविक हा फार सखोल अभ्यासाचा विषय आहे. त्याची फक्त तोंडओळख आपल्याला या पुस्तकाद्वारे होऊ शकेल. तरी आपण सर्वांनी हा विषय जाणून घेऊन त्यानुसार आचरण करावे व इतरेजनांनाही याचे महत्व सांगावे.

या विषयाचा जास्तीत जास्त प्रचार व्हावा व हा विषय सामान्यजनांना माहीत व्हावा अशी माझी इच्छा आहे.

या पुस्तकाची प्रस्तावना लिहिल्याबद्दल डॉ. वि. वि. घाणेकर यांचा मी आभारी आहे.

यम-नियम या पुस्तकास प्रस्तावना लिहिण्यास मला आनंद होतो आहे. लेखक हे युवक असून व्यवसायाने अभियंता आहेत. या वयात त्यांना आध्यात्माची आवड निर्माण झाली आहे. ते स्वतः श्रीमद्भगवद्गीतेवर प्रवचनही करतात. त्यांनी या अवघड विषयावर हे पुस्तक लिहिण्याचा प्रयत्न केला आहे त्याबद्दल मी त्यांचे अभिनंदन करतो.

महर्षी पतंजली अष्टांग योगात, यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी यांचा समावेश आहे. त्या मध्ये यम-नियम या महत्वाच्या पाय-या आहेत. यमामध्ये समाविष्ट असलेल्या अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह या विषयांची तसेच नियमात समाविष्ट असलेल्या शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर-प्रणिधान या विषयांची सोप्या भाषेत लेखकाने मांडणी केली आहे. त्यामुळे या पुस्तकानी वाचकांची जिज्ञासा अधिक जागृत होईल व ते या बाबत आणखी सखोल विचार व वाचन करण्यास प्रवृत्त होतील अशी आशा आहे.

पुस्तकास माझ्या शुभेच्छा.

डॉ. वि. वि. घाणेकर

उपाध्यक्ष

श्रीहरी किर्तनोत्तेजक संस्था,

नारद मंदिर, सदाशिव पेठ,

पुणे ४११ ०३०.

॥ श्री गणेशाय नमः ॥

आपल्या दैनंदिन जीवनात सर्वांनाच सुख, शांती व समाधान हे हवे असते. त्यासाठी प्रत्येक जण झटत असतो. सुखासाठी तर आपण काय वाटेल ते करायला तयार असतो. पण हे सर्व प्रयत्न विशेष करून शारीरिक, भौतिक व वैयक्तिक सुखासाठी असतात. मानसिक अथवा आत्मिक सुखासाठी आपल्या पैकी फार थोडे जण प्रयत्न करतात. त्याचे मुख्य कारण म्हणजे या सुखासाठी आपल्याला स्वतःच प्रयत्न करावे लागतात. ते सुख वर दिलेल्या सुखांप्रमाणे बाजारात पैसे टाकून विकत घेता येत नाही. ईश्वराचे आपल्यावर हे फार मोठे उपकारच आहेत. नाही तर लोकांनी त्याचाही बाजार मांडला असता आणि आत्मिक सुखावर आत्मिक समाधान मोफत दिले असते. हे सुख अथवा शांती मिळविण्यास अवघड असते पण अशक्य नसते. हे सुख मिळवताना आरंभी पुष्कळ हालअपेष्टा व कष्ट सोसावे लागतात. पण ते प्राप्त झाल्यावर कधीही नाश पावत नाही. पैशाने विकत घेता येणारे कोणतेही सुख हे तत्कालीन असून ते नाशवंत असते. ते चिरकाळ टिकणारे समाधान अथवा शांती देऊ शकत नाही.

यासाठी राज मार्ग म्हणजे आत्मज्ञान किंवा आध्यात्मज्ञान प्राप्त करून घेऊन स्वतःचा उद्धार करून घेऊन आपल्या आत्म्याचे परमात्म्या बरोबर मिलन घडवून आणणे. कारण ईश्वरप्राप्तीत जे सुख आहे ते दुस-या कशातही नाही. पण ही फार वरची पायरी झाली. ही अवस्था येण्याकरिता अनेक जन्म जावे लागतात. पण ही स्थिती प्राप्त होणे हाच आनंद आहे हे आपल्या मनाला थोडे जरी पटत असेल तर आपण जी सांसारिक, भौतिक व व्यावहारिक सुखे उपभोगतो आहे,

त्याबरोबरच या ब्रह्मानंदासाठी प्रयत्न करणे अत्यंत आवश्यक आहे. स्वार्थ आणि परमार्थ ही एकाच रथाची दोन चाके आहेत. त्यामुळे त्यातील पारमार्थिक चाक जर आपण रथाला जोडले नाही तर आपली अवस्था त्या शोले चित्रपटातील बसंतीसारखी होईल. पण तिच्याकडे तो एक चाकाचा रथ खेचायला ती धन्नो तरी होती. आपल्याला मात्र हा रथ एकट्यालाच खेचावा लागतो. जर आपला ईश्वर अथवा त्याच्या अलौकिक शक्तीवर विश्वास असेल तर पारमार्थिक मार्गावर वाटचाल करून त्याची मदत आपल्याला नक्कीच घेता येईल. या मार्गावरील पहिले पाऊल हे लहानपणीच ठेवायचे असते हा आदर्श आपल्याला भक्त प्रल्हादाने घालून दिला आहे. त्यामुळे परमार्थ वगैरे मी साठीनंतर करायचे ठरवले आहे असे म्हणणे सर्वस्वी चुकीचे आहे. मी १९९७ पासून म्हणजे वयाच्या ३३ व्या वर्षी ख-या अर्थाने या विषयाचा अभ्यास करून त्या प्रमाणे आचरण करण्यास सुरुवात केली. मी खूप उशीरा जागा झालो असे मला वाटते. पण देर है पर अंधेर नाही याचा प्रत्यय आता मला येत आहे. माझी दैनंदिन जीवनातील सर्व छोटी मोठी कामे अतिशय सुलभपणे, विनासायास व अचूक पार पडतात. आणि यात माझे काहीही कर्तृत्व नसूनही त्या पांडुरंगाची कृपा आहे.

आता हा विषय खूप गूढ व विस्तृत आहे. त्यामुळे त्याच्या फार खोलात न शिरता सोप्या पाय-यांनी पुढे कसे जायचे ते आपण पाहूया. आपले सर्व तत्वज्ञान हे वेद, उपनिषद व ब्रह्मसूत्र यात आहे. पण यांचा अभ्यास करण्याला जी पात्रता लागते ती आपल्यापैकी बहुतांशी जनांकडे नाही. म्हणून या तिन्हींचे सार ज्या भगवान श्रीकृष्णांनी सांगितलेल्या

श्रीमद्भगवद्गीतेत आहे त्याचा अभ्यास, आचरण व प्रचार आपण कसा करू शकतो हे मी माझ्या या आधीच्या पुस्तकात आपल्याला सांगण्याचा प्रयत्न केला आहे. हा विषय त्याला पूरक आहे आणि पारमार्थिक वाटचालीत त्याची मोलाची मदत होईल.

महर्षी पतञ्जलींनी जीवन सुखी, शांत व आनंदमय होण्यासाठी तसेच परमेश्वरापर्यंत पोहोचण्याकरिता अष्टांग योग सांगितला आहे. त्याच्या ८ पाय-या असून त्या पुढील प्रमाणे

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी

यातील एक एक पायरी जाणून घेऊन तिचा अभ्यास करून तिचे आचरण करायला अनेक जन्म जावे लागतात. विशेषतः यम-नियम आत्मसात करण्यातच आपल्याला हा जन्म अपुरा पडेल इतके ते कठीण आहेत पण अशक्य नाहीत. आणि अवघड गोष्टी करून दाखवीण्यातच पुरुषार्थ आहे. यम-नियम हा अष्टांग योगाचा पाया आहे. किंबहुना ह्या दोन पाय-या पूर्णतः आत्मसात केल्या खेरीज तिस-या पायरीला स्पर्शसुद्धा करू नये आणि इतर पाय-यांचा अभ्यास हा केवळ सद्गुरूच्या मार्गदर्शनाखालीच करावा असे शास्त्र सांगते. हा योगाचा प्रवास अतिशय खडतर असून कष्टयुक्त आहे. त्यामुळे आपल्यासारख्या संसारी व सर्व सामान्यांनी या मार्गाने जाऊ नये असे योगीयांचे योगी संत ज्ञानेश्वर महाराज सांगतात. पण त्यातील यम-नियम अभ्यासून त्यांचे पालन करण्याचा प्रयत्न करायला काहीच हरकत नाही. जर आपण गीताभ्यासी होऊन त्यानुसार आचरण करून परमार्थाचे चाक आपल्या रथाला

जोडायचे ठरविले असेल तर हे यम-नियम आपल्याला अत्यंत उपयोगी पडतील.

यम ही योगाची पहिली पायरी असून तिच्याद्वारे आपल्या मनाला शिस्त लावता येते. यम पाच आहेत.

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह

१. अहिंसा : अहिंसा म्हणजे कोणत्याही प्राण्याला मन, वाणी किंवा कर्माने त्रास न देणे. मनात दुस-या बदल वाईट विचार येणे, दुस-याचे अहित चिंतणे, दुस-याच्या मनाला लागेल असे बोलणे, तशी कृती करणे, दुस-याला शारीरिक इजा करणे अथवा प्रत्यक्ष हत्या करणे ह्या सर्व हिंसा होत. त्या न करणे ती अहिंसा. आपण रोज कमी अधिक प्रमाणात या हिंसा नक्कीच करतो. अगदी काही नाही तरी दुस-याच्या मनाला लागेल असे उपरोधाने आपण वारंवार बोलतो. आपण कोणताही शब्द उच्चारण्यापूर्वी दुस-याच्या मनाचा विचार करणे अत्यंत आवश्यक आहे. तसेच दुस-याचे चांगले झाले की आपल्या मनात त्याच्याबद्दल वाईट विचार येतात. ही खर तर आपलीच हिंसा आहे.

आपली मुले चुकीची वागली म्हणून आपला राग अनावर होऊन त्यांना मारणे ही पण हिंसाच आहे. त्यात मुख्य म्हणजे आपला पराभव असतो. त्यांना समजावून सांगण्यास आपण असमर्थ ठरतो त्यामुळे खूप चिडतो व त्यांना मारतो. बाल हट्ट पुरविणे खूप अवघड असते हे बिरबलाने बादशहाला पटवून दिलेले आपल्याला माहीतच आहे. तरी अशा प्रसंगी



ईश्वराचे चिंतन करून मार्ग काढावा पण मुलांना मारू नये.

आपण जरी खून मारामा-या करीत नसलो तरी आपल्यातील बरेच जण प्राण्यांच्या मांसावर आनंदाने व यथेच्छ ताव मारतात. वास्तविक मनुष्य प्राण्याच्या पचन संस्थेची रचना ही मांसाहार पचविण्यासाठी पूर्णतः योग्य नसल्यामुळे आणि या आहारात एका निरपराध प्राण्याची हिंसा होत असल्यामुळे हा आहार टाळावा. जर देवच सर्व प्राण्यांना जन्माला घालतो तर त्याची भक्ती करण्याकरिता त्यानीच जन्माला घातलेल्या प्राण्यांचा बळी तो कसा बरे मागेल ? सर्व प्राण्यांची धारणा ही अन्नापासून होते. त्यामुळे हिंसेपासून मिळालेले अन्न जर आपण सेवन केले तर आपली प्रवृत्ती हिंसकच होणार. म्हणून वाघ सिंह आदी प्राण्यांना ते हिंस्त्र प्राणी असल्यामुळे इतर प्राण्यांची शिकार करून जेवण्याचा परवाना ईश्वराने दिला आहे. आपल्याला नाही.

असे हे हिंसेचे व्यापक रूप जाणून घेऊन ती आपल्या हातून घडू न देण्याचा सर्वतोपरी प्रयत्न करावा.

२. सत्य : परिणामी जे सत्य, हितावह व कल्याणकारी ते सत्य. ज्या बोलण्याने दुस-याचे अहित होते अथवा त्याचे नुकसान होते ते बोलणे खरे असले तरी ते असत्यच मानावे आणि असे भाष्य आपण करू नये. जर आपल्या घरात एखादा साधुसंत येऊन लपला व त्याला विचारत काही गुंड लोक आले तर त्यांना तो आमच्या घरात नाही असे सांगणे हेच उचित होय. कारण जो समाजाला मार्गदर्शन करतो त्याला जर गुंडांच्या ताब्यात आपण दिले तर ते समाजाला व पर्यायाने आपल्यालाच घातक आहे. तेव्हा असे खोटे बोलणे हे सत्यच मानावे.

महाभारतात द्रोणाचार्य अधर्माने लढू लागले होते. साध्या सैनिकांवर अस्त्रांचा प्रयोग करून मोठा संहार करू लागले होते. भीष्मांनी घालून दिलेले युद्धाचे नियम न पाळता युद्ध करू लागले होते. तेव्हा हा समाजघातक संहार थांबवण्यासाठी, पांडवांचा व पर्यायाने सत्याचा व धर्माचा विजय होण्यासाठी द्रोणाचार्यांचा वध करण्याच्या उद्देशाने स्वतः भगवान श्रीकृष्णांनी सत्यवचनी युधिष्ठिराला खोटे बोलण्यास सांगितले. पण हे सर्व जनांच्या हिताचे भाष्य असल्याने व ज्याचा परिणाम हा चांगला होणार असल्याने हे खोटे बोलणे सत्यच होय.

आपण दैनंदिन जीवनात जे बोलतो त्याचा परिणाम जर अहितकारी व अकल्याणकारी असेल तर असे बोलणे टाळावे. व्यावहारिक जीवनातही आपण नेहमी सत्यच बोलावे व सत्यच चालावे. खोटे बोलणे फार सोपे असते पण ते पचविणे अवघड असते. कारण सत्य हे प्रकाशरूप असल्यामुळे ते असत्याच्या अंधाराला केव्हा तरी नक्कीच दूर करते याचे सतत भान ठेवावे.

३. अस्तेय : अस्तेय म्हणजे कोणत्याही प्रकारची चोरी न करणे. दुस-याची कोणतीही वस्तू त्याच्या परवानगी शिवाय अथवा बळाने घेणे ही चोरी होय. तसेच दुस-याची देय वस्तू जी देण्याला आपण बांधील आहोत ती न देणे ही चोरीच आहे. आपण एखादे कर्ज घेतले पण ते परतच केले नाही तर ती चोरीच झाली. तसेच कर - रुपाने एखादी रक्कम आपण दुस-या कडून स्वीकारली पण सरकारला न देता जर स्वतःच वापरली तर ती चोरीच झाली. मला तर असे नेहमी वाटते की या भारत देशात जर प्रत्येक व्यक्तीने सर्व देय कर इमानदारीत

भरले तर हा देश जगातील सर्वात श्रीमंत देश बनेल. पण बरेच जण असे म्हणतात की आम्ही कर भरून त्याचा काय फायदा ? ते पैसे देशकार्या साठी कितपत वापरले जातात आणि मंत्र्यांच्या खिशात किती जातात हे काय माहीत. यावर माझे एवढेच म्हणणे आहे की जी गोष्ट आपल्याला माहीत नसते ती आधी नीट जाणून घ्यावी व ते शक्य नसेल तर भगवंतांनी निष्काम कर्मयोगात सांगितल्या प्रमाणे आपण आपले कर्तव्य कर्म करावे. त्याच्या फळाचा विचार करू नये. कर भरणे हे आपले कर्तव्य आहे. पण ते आपण न केल्यास आपल्या हातून पाप मात्र निश्चित घडेल. तसे जर आपण केले तर ज्या मंत्र्यांना आपण नावे ठेवतो त्यांच्यात आणि आपल्यात काय फरक राहिला ? माझे तर असे म्हणणे आहे की सगळेच राज्यकर्ते काही भ्रष्ट नसतात. आणि समजा असले तरी त्यांना शासन करणारी यंत्रणा आहेच ना ? त्याची चिंता आपण कशाला करायची ? जर सर्वांनी सर्व कर भरणे इमानदारीत केला तर या देशाचे काय होईल हे एका गाण्यात सांगतो.

या कणा कणातून दिव्य तेज प्रगटेल ।

हे राष्ट्र पुन्हा विश्वात अजिंक्य ठरेल ॥

ही ओळ खरी व्हावी असे वाटत असेल तर अस्तेयाचे पालन जरूर करावे.

४. ब्रह्मचर्य : ब्रह्मचर्य म्हणजे कामवासना उत्तेजित करणा-या गोष्टींपासून म्हणजे खाणे, पिणे, बघणे, ऐकणे, श्रृंगारादिंचा त्याग करणे. मैथूनासाठी पाहणे, स्पर्श करणे, एकान्तसेवन करणे, बोलणे, कथा वाचणे, एकमेकांशी क्रीडा करणे, विषयांचे ध्यान करणे व संग करणे यापासून आपल्याला

दूर ठेवता आले पाहिजे. त्यासाठी आपल्या इंद्रियांना म्हणजे डोळे, कान, नाक, त्वचा व रसना यांना ताब्यात ठेऊन त्यांना सर्व कामविषयांपासून दूर ठेवणे अत्यंत गरजेचे आहे. आपल्या मनातून वासना, काम, क्रोध, लोभ, मोह व अहंकार काढून टाकून आपले मन ईश्वराच्या चिंतनात स्थिर करावे. हे सर्व मानवाचे मोठे शत्रू आहेत. त्यांच्यामुळे आपल्या शरीरात अनेक विकार उत्पन्न होतात. यांना जो जिंकतो तोच ब्रह्मचर्यव्रताचे पालन करू शकतो. अर्थ व कामाचे सेवन हे धर्म व मोक्ष यांना अनुसरून करावे. धर्माच्या विरुद्ध नसलेला काम मी आहे असे भगवान श्रीकृष्णांनी गीतेत सांगितले आहे याचे नेहमी स्मरण ठेवावे. ब्रह्मचर्याचे पालन केल्याने आपल्याला ईश्वराच्या दिव्य शक्तींचा लाभ होतो. आपण ओजस्वी, तेजस्वी, बद्धिमान व बलवान होऊन प्रेम, सेवा, परोपकार व करुणा आदी गुणांनी संपन्न होतो. ब्रह्मचर्यव्रताच्या पालना शिवाय योग साधना अशक्य आहे. म्हणून अष्टांग योग साधनेसाठी याचे जरूर पालन करावे.

५. अपरिग्रह : परिग्रह म्हणजे सर्व जीवनोपयोगी वस्तूंचा संग्रह करणे. या उलट अपरिग्रह म्हणजे जगण्याकरिता आवश्यक असणारा पैसा, कपडे व घर एवढेच मिळवून त्यातच संतुष्ट राहून ईश्वराची आराधना करणे. जीवनात आपल्याला जे धन, धान्य, वैभव प्राप्त होते ते अहंकाराने युक्त होऊन मी मिळवीले असे न मानता ती ईश्वराची कृपा होती असा भाव अंतःकरणात नेहमी ठेवावा. म्हणून अशा प्राप्त झालेल्या वस्तूंचा कमीत कमी संग्रह करावा. कारण असा संग्रह केला की त्यात आपली आसक्ती वाढत जाते. मग त्याचे रक्षण करण्याकरिता आपण सर्वतोपरी प्रयत्न करतो व त्यातच आपली शक्ती व

वेळ खर्च करतो. तसेच हा संग्रह वाढविण्यासाठी आपण नाना त-हेचा आटापिटा करतो. मग गरज पडली तर वाममार्गाचाही आपण अवलंब करतो. विशेषतः दुस-याकडे आपल्यापेक्षा अधिक चांगला संग्रह असेल तर द्वेषापोटी आपण त्याच्या बरोबर तुलना करायला लागतो. मग त्याच्यापेक्षा अधिक मिळविण्यासाठी प्रयत्न करतो. यात आपण आपला स्वतःचा, कुटुंबाचा व समाजाचा अजिबात विचार करीत नाही. मग योगाचा विचार कोठून होणार. म्हणून परिग्रहापासून स्वतःला शक्यतो दूर ठेवावे. जो एक दिवसाचा परीग्रह करतो तो सात्विक. जो एक महिन्याचा परिग्रह करतो तो राजस आणि जो एक वर्षाचा अथवा अधिक परीग्रह करतो तो तामस. म्हणून आपण सात्विक होऊन अपरीग्रह या यमाचे पालन करावे.

योगातील दुसरी पायरी म्हणजे नियम. नियम ही सामाजिक नितिमत्ता आहे. नियमही पाच आहेत.

## शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वर-प्रणिधान

१. शौच : शौच म्हणजे शुद्धता व पवित्रता. शुद्धता दोन प्रकारची असते. एक बाह्य व दुसरी अंतर्गत. बाह्य शुद्धता ही शारीरिक असते. त्यासाठी रोज सकाळी लवकर उठून स्वच्छ स्नान करावे. बाहेरून कधीही घरी आले की हात पाय स्वच्छ धुवून मगच घरात प्रवेश करावा. अंतर्गत शुचितेसाठी मल, विक्षेप व आवरण यांना काढून टाकून नेहमी सत्याचरण करावे. मल म्हणजे इंद्रिय सुखांचा उपभोग घ्यावा अशी विषयांची लालसा. विक्षेप म्हणजे मनाची चंचलता. चिंतनाचा

अभाव. आवरण म्हणजे अविद्येचे आवरण. अविद्या म्हणजे एखादी वस्तू जशी आहे त्याच्या विरुद्ध वाटणे. नित्य असून अनित्य वाटणे. शाश्वत असून अशाश्वत वाटणे. दुःखरूप असून सुखरूप वाटणे. मनाच्या शुद्धतेसाठी मल, विक्षेप व आवरण यांना काढून टाकून चिंतनात ईश्वरप्राप्तीचाच केवळ विचार करून त्याच्याशीच एकरूप झाले पाहिजे.

२. संतोष : ईश्वरकृपेने जे जे प्राप्त होते त्यात समाधान मानणे आणि त्या व्यतिरिक्त जे मिळत नाही त्याची इच्छा, आकांक्षा व अपेक्षा न करणे म्हणजे संतोष. आता आपल्याला वाटेल की हे कसे काय शक्य आहे ? कारण प्रत्येक मनुष्य त्याला जे मिळत नाही पण हवे असते ते मिळविण्या साठी काय वाटेल ते करतो. पण वरील वाक्याचा अर्थ असा नाही की आपण काही प्रयत्नच करायचे नाहीत. कारण आपण कर्मात स्वतंत्र आहोत पण भोगात परतंत्र आहोत. कर्म करणे एवढाच आपला अधिकार आहे. त्यापासून मिळणा-या फळावर नाही. म्हणून अट्टाहासाने एखाद्या फळाच्या अपेक्षेने प्रयत्न करून कर्म केले आणि फळ मिळाले नाही तर दुःख होते. म्हणून जे मिळते व मिळत नाही ती ईश्वराची कृपा असे मानून आनंदी राहवे. अशा आनंदाने इंद्रियसुख व भौतिक सुखाच्या मागे धावणारे मन, शांत व समाधानी होते आणि पर्यायाने ईश्वर चिंतन करण्याला ते प्रवृत्त होते. आणि ईश्वरप्राप्तीतच खरा संतोष आहे असे ते मानू लागते.

३. तप : आपले कर्तव्यकर्म व ईश्वराची आराधना सर्व अनुकूल अथवा प्रतिकूल परिस्थितीत नेटाने करीत राहणे हेच तप होय. महर्षी व्यास सांगतात की सुख-दुःख, चांगले-वाईट, जय-पराजय, नफा-तोटा, अनुकूल-प्रतिकूल,



मान-अपमान, स्तुती-निंदा या द्वन्द्वाना सहन करणे म्हणजे तप. आपल्या ध्येयाच्या पूर्ततेसाठी कोणतेही कष्ट सोसून अडचणी व प्रतिकूल परिस्थितीवर मात करून पुढे जात रहाणे याला तप म्हणतात. असे तप आपण दैनंदिन जीवनातील सर्वच चांगल्या कर्मासाठी आचरले पाहिजे. कारण आपण हाती घेतलेले कोणतेही सत्कर्म कितीही अडचणी आल्या तरी मध्येच न टाकता पूर्णत्वास नेले पाहिजे. विशेषतः योगाचा खडतर प्रवास करावयाचा असेल तर तप या नियमाचे काटेकोरपणे पालन करावे.

४. स्वाध्याय : प्रणव ओंकाराचा जप करून वेद, उपनिषद, ब्रह्मसुत्र, श्रीमद्भगवद्गीता यासारखे ग्रंथ की जे आपला आत्मोद्धार करून आपल्याला मोक्षपद प्राप्त करून देण्यास मदत करतात त्या ग्रंथांचे नियमित व श्रद्धायुक्त अंतःकरणाने वाचन, चिंतन व मनन करणे हाच स्वाध्याय आहे. अभ्यास म्हणजे कोणत्याही चांगल्या विषयाची वारंवार केलेली उजळणी. ज्या विषयांच्या अभ्यासाने आपल्यावर चांगले संस्कार होतात, आपले मन व विचार पवित्र होतात, आपल्यात दिव्यशक्ती येऊन आपले मन दृढ होते आणि आपण निश्चयात्मक बुद्धी धारण करू शकतो अशा विषयांचा उत्तम अभ्यास म्हणजे स्वाध्याय. तसेच स्वतःचा अभ्यास करून स्वतःला जाणून घेणे, आपल्याला काय केले पाहिजे याचा योग्य विचार करणे, आपल्या जीवनाचे ध्येय निश्चित करणे हाही स्वाध्याय आहे. अशाप्रकारे अभ्यास करून आपण जर आत्मज्ञान प्राप्त करून घेतले तर आपण व्यावहारिक व भौतिक सुखांच्या मागे न लागता ओंकार व अन्य जप करावेत व अध्यात्मविद्येचा अभ्यास करून ईश्वराच्या प्राप्तीसाठी प्रयत्न करावा. योग

साधनेसाठी स्वाध्याय या नियमाचे अवश्य पालन करावे.

५. ईश्वर प्रणिधान : ईश्वर प्रणिधान म्हणजे आपल्या सर्व कर्मांना अथवा कर्मफळं ईश्वराला भक्ती पूर्वक अर्पण करणे. कर्माच्या आरंभी कर्तेपणाचा अभिमान टाकून देऊन सर्व कर्मे ईश्वरासाठी करावीत. आपल्याला जीवनात जे शरीर, मन, बुद्धी, शक्ती, रूप, यौवन, समृद्धी, ऐश्वर्य, पद, सत्ता, मान इत्यादी प्राप्त होते ते ईश्वर कृपेनेच प्राप्त होते याची सदैव जाणीव ठेवावी. या निष्काम कर्मयोगाला निष्काम भक्तीची जोड द्यावी. आपले सर्वस्व ईश्वराला अर्पण करावे. भगवंतांनी गीतेत सांगितल्याप्रमाणे जे भक्तजन अनन्यभावाने माझ्या ठिकाणी स्थित होऊन माझे निरंतर चिंतन करतात, निष्कामभावाने मला भजतात त्या नेहमी ऐक्यभावाने माझ्याठायी स्थित झालेल्यांचा योगक्षेम मी चालवतो. योग म्हणजे अप्राप्य वस्तूची प्राप्ती आणि क्षेम म्हणजे त्या अप्राप्य वस्तूचे रक्षण. या जगात अप्राप्य वस्तू फक्त ईश्वर आहे. बाकी सर्व वस्तू बाजारात पैसे टाकून विकत घेता येतात. त्यामुळे निष्काम कर्मयोग आचरून, निष्काम भक्ती करून व ईश्वराला सर्वस्व अर्पण करून जर ईश्वराचीच प्राप्ती होत असेल तर बाकी चरितार्थाच्या वस्तू तर आपल्याला आपोआपच मिळतील. निष्काम कर्मयोग अथवा कर्मफल ईश्वरार्पण करणे अथवा सर्व कर्मच ईश्वराप्रित्यर्थ करणे यातून उत्तम फलप्राप्ती तर होतेच पण आपण त्या कर्म बंधनातून मुक्त होऊन संसार-रूपी भवसागर सहज तरून जाऊन योगाचा मार्ग आचरून परमेष्ठ्याला प्राप्त करून घेऊ शकतो. म्हणून ईश्वर प्रणिधान या शेवटच्या नियमाला कधीही डावलू नये.

यम - नियमांचे पालन करण्याचे अनेक फायदे आहेत. त्यांचा उल्लेख आधी केला आहेच. ज्याला अष्टांग योगाचे आचरण करायचे आहे त्याच्या साठी तर ते आवश्यकच आहे. पण आपल्या सारख्या सर्व सामान्य मनुष्यांनी योग बाजूला ठेऊन जर या दहा सूत्री यम - नियमांचे काटेकोरपणे पालन केले तर आपल्या जीवनाचे निश्चितपणे कल्याण होऊ शकते. आपण जे चांगले कर्म हाती घेतो त्यात आपण नव्याणव टक्के यशस्वी होऊन त्याचे गोमटे फळ आपल्याला मिळते. आपल्या जीवनाची दिशा निश्चित होते. आपल्या जीवनाला शिस्त लागते. याच्या नुसत्या आचरणाच्या प्रयत्नाने देखील आपल्या जीवनात अमूलाग्र बदल घडून येतात. याच्या आचरणाने व प्रसाराने आपण पुण्य संपादन करून घेऊ शकतो. याच्या पालनाद्वारे जर आपण ईश्वराचे चिंतन, मनन व निरंतर स्मरण केले तर आपल्याला सुख, शांती व समाधान लाभते.

आपण सर्वांनी यम - नियमांचा नीट अभ्यास करून, ते जाणून घेऊन आचरणात आणण्याचा प्रयत्न करू या व त्यात आपल्याला यश येवो हीच त्या परमेष्ठ्वरा जवळ प्रार्थना.

या विषयाशी निगडीत काही ज्लोक

१. यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयः  
अष्टौ-अंजानि ॥ ( योग द. २/२६ )

२. अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापिरिग्रहाः  
यमाः ॥ ( योग द. २/३० )

३. शौचसन्तोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि  
नियमाः ॥ ( योग द. २/३२ )

॥ ॐ तत्सद् श्रीकृष्णार्पणमस्तु ॥