



‘योग’ दर्शनात अभ्यास व वैराग्याचे महत्त्व

प्रा.डॉ.विजय वसंतराव मोरे (सहयोगी प्राध्यापक) तत्त्वज्ञान विभाग प्रमुख राजे छत्रपती कला महाविद्यालय,
धाबदे, ता. मोताळा, जि. बुलडाणा e-mail : vv14morey@gmail.com

सारांश :

पातंजलयोग दर्शनाची रचना ऋशी पतंजलींनी इ.स.पूर्व 2 ऱ्या षतकामध्ये रचलेले आहे. पातंजल योग दर्शनाचे चार पाद आहेत. त्यामध्ये 195 सूत्रे आहेत. अभ्यास व वैराग्याबाबत ऋशी पतंजलींनी समाधीपादातील सूत्र 12, 13, 14, 15, 16 मध्ये विचार व्यक्त केले आहेत. आजच्या एकविसाव्या षतकातील मानवापुढील समस्यांचे निराकरण अष्टांग योगाच्या अभ्यासाने तसेच वैराग्य तत्त्वाचे पालन केल्याने षक्य आहे. योग ही आंतरिक सहज संतुलनाची अवस्था आहे. योगाभ्यास तथा वैराग्य पालन यामुळे साधकाला खालील लाभ होतो. साधकाची चित्तवृत्ती षांत होतात. षरीर लवचिक, मजबुत तथा चपळ होते. साधक निरोगी राहतो. तसेच ताणतणावापासून मु७ होतो. विकारही कमी होतात. साधकाची भितीची भावना क्षिण पडते. तसेच उत्साह वाढतो. साधकाची असुरक्षिततेची भावना सुद्धा कमी होते. एकाग्रता वाढते. यामुळे अहंकार नष्ट होण्यास मदत होते. साधक सकारात्मक दृश्टीकोनातून विचार करायला लागतो. व्यसनाधिनता आटोक्यात आणण्यासाठी योगाभ्यास अत्यंत फायदेशीर आहे. योगाभ्यासाने दैनंदिन जबाबदारी साधक इमानदारीने पार पाडू षकतो. क्रीडा क्षेत्रातील समस्या योगाभ्यासाने सोडविता येतात. वृद्धापकाळामुळे निर्माण होणाऱ्या व्याधी, जडपणा, आळषीपणा, निरुत्साह या बाबी नष्ट केल्या जाऊ षकतात. योगाभ्यासाने अनावष्यक इच्छा चित्त पटलावरून कमी करता येतात व त्याजागी चांगल्या भावना रूजविल्या जाऊ षकतात. निराषा कमी होते. योगाभ्यासाने प्रज्ञा व प्रतिभा जागृत होते.

प्रस्तावना :

‘योग’ दर्शन हे भारतीयांनी जगाला दिलेली महत्त्वपूर्ण, वैषिष्ट्यापूर्ण देणगी आहे. कारण योग नुसते सैद्धांतिक तत्त्वज्ञान नसून उपयोजात्मक, प्रायोगिक दर्शन सुद्धा आहे. ‘योग’ सर्वसामान्यांनी आसन, प्राणायाम अथवा किंचित धारणेपर्यंत मर्यादित करतात. वास्तविक ‘योग’ साधकाला जाणिवेच्या मुळ गाभ्यापर्यंत पोहचण्यास मदत करतो. पातंजलयोग दर्शनाची रचना ऋशी पतंजलींनी इ.स.पूर्व 2 ऱ्या षतकामध्ये रचलेले आहे. पातंजल योग दर्शनाचे चार पाद आहेत. त्यामध्ये 195 सूत्रे आहेत. योगाभ्यास अष्टांग योगामध्ये विभागलेला आहे. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधी हे योगाचे आठ भाग आहेत. योगी अरविंदानुसार योग असंख्य प्रकारांनी करता येतो. जितक्या व्यक्ती, तितक्या प्रवृत्ती. त्यामुळे व्यक्तीपरत्वे योगाचे स्वरूप बदलू षकते. ‘योग’ उपयोजात्मक किंवा प्रायोगिक तत्त्वानुसार अनेक प्रकारचा असू षकतो. आपापल्या क्षेत्रातील संपूर्ण समर्पण केलेले तथा रमलेले, एकाग्र चित्त असलेले कलाकार, खेळाडू, षास्त्रज्ञ, कारागीर हे सुद्धा मर्यादित अर्थाने ‘योगी’ असतात. योगाचे अंतीम लक्ष

मुक्तीच आहे. पण योग आचरणामुळे मानवाच्या अनेक समस्यांचे निराकरण होवू शकते. अभ्यास व वैराग्याबाबत ऋशी पतंजलींनी समाधीपादातील सूत्र 12, 13, 14, 15, 16 मध्ये विचार व्यक्त केले आहेत.

स्पष्टीकरण :

ऋशी पतंजलींच्या मते, चित्तवृत्ती निरोध म्हणजे योग. ऋशी पतंजलींनी 'चित्त' आणि 'वृत्ती' यांच्या स्पष्टपणे व्याख्या दिलेल्या नाही. पातंजल योगदर्शनावरील भाष्यकार महर्षी व्यासांनी चित्ताला त्रिगुणात्मक म्हटलेले आहे. ओमानंद तीर्थ यांनी प्रकृतीपासून प्रथम उत्पन्न महत् तत्वाला चित्त म्हटलेले आहे.

साधारणतः चित्ताला अंतःकरणाचा भाग समजतात. आदिषंकराचार्यांनी विवेकचुडामणी या ग्रंथात मन, बुद्धी, अहंकार व चित्त हे अंतःकरणाचे चार भाग आहेत, असे म्हटले आहे. चित्त, मन, बुद्धी, अहंकार यामध्ये अनुसंधान साधते. (सूत्र 93, 94) तसेच वृत्ती हा शब्द वृत्त धातूपासून निर्माण झालेला असून वृत्त ह्याचा अर्थ गोलाकार फिरणे असा होतो. यावरून असा निष्कर्ष काढता येतो की, चित्तवृत्तीमुळे बुद्धी, मन, अहंकार यामध्ये लहरी किंवा तरंग तयार होतात. याच्या पलिकडे पुरुष असतो. पुरुष हा शुद्ध जाणिवेच्या स्वरूपात असतो. विकार, अहंकार, अज्ञान यामुळे विषुद्ध जाणिवेवर मळ जमा होत असतो व चित्तवृत्ती कार्यरत होतात व जीव सुखदुःख अनुभवतो. अभ्यास व वैराग्य या तत्वाच्या पालनाने जाणिवेवर जमा मळ नष्ट केल्या जातो व चित्त संतुलित व सहज अवस्थेत जाते. 'योग' दर्शनानुसार प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा, स्मृती ह्या पंचवृत्तीमुळे चित्त अस्थिर व चंचल बनते. चित्तवृत्ती ह्या भूतकाळ, वर्तमानकाळ व भविष्यकाळ या वेळेच्या मापनात चित्रणे तयार करत असतात.

अभ्यास वैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥1:12॥ (समाधीपाद, पातंजलयोगदर्शन)

अभ्यास व वैराग्य ह्या दोन उपायांच्या आधारावर पंचवृत्तींचा निरोध साधत येतो. ऋशी पतंजली समाधीपादातील सूत्र 1:13 मध्ये म्हणता की, चित्तवृत्तीच्या निरोधाचा स्थितीमध्ये राहण्याचा सातत्यपूर्ण प्रयत्न म्हणजे अभ्यास.

दृष्टानुश्रविकविशयवितृष्णस्य वर्षीकारसंज्ञावैराग्यम् ॥1:15॥

(समाधीपाद, पातंजल योगदर्शन)

एखाद्या श्रुत अथवा व्यक्ती किंवा शास्त्र यांच्याद्वारे श्रवण केलेल्या एखादी विशय वासना जाणीवपूर्वक वष करणे म्हणजे वैराग्य.

'योग' नुसते तात्विक दर्शन नसून उपयोजात्मक, प्रायोगिक दर्शन झाल्यामुळे संपूर्ण दर्शन म्हणणे योग्य राहिल. योगाची व्याख्याच चित्तवृत्तीचा निरोध म्हणजे योग अशी पतंजलींनी केलेली आहे व त्यासाठी प्रायोगिक अर्थाने अष्टांग मार्गाचा अवलंब करणे आवश्यक आहे. अष्टांग मार्गाच्या आचरणासाठी अभ्यास व वैराग्य ही दोन तत्त्वे साधकाने अंगी रुजविणे आवश्यक आहे. योग्य संस्कार रुजविणे, योग्य सवयी लावणे यासाठी सातत्यपूर्ण तसेच निश्ठापूर्वक अभ्यासाची आवश्यकता असते. सातत्यपूर्ण अभ्यासासाठी काही नियम अंगी रुजविणे आवश्यक आहे. मन व शरीर यामुळे नियंत्रित तसेच संतुलित होते. चित्त सहज अवस्थेत राहण्याचा प्रयत्न करते. मनुष्य आवडी-निवडी, चित्रणे, तुलना, विप्लेशन यामुळे अहंकाराला खतपाणी घालत असते. विकार (काम, क्रोध, लोभ, मद, मोह, मत्सर) सुद्धा चित्ताला अस्थिर करत असतात. चित्त अस्थिर होवून अनावश्यक विशयाकडे खेचले जाते. इच्छा प्रबळ होऊन आसक्तीमध्ये रूपांतरीत होतात. यासाठी वैराग्य नामक तत्त्व अंगिकारणे आवश्यक आहे, असे ऋशी पतंजलीने म्हटले आहे. आसक्तीतून किंवा वासनेतून परत फिरण्याच्या अभ्यासाला वैराग्य म्हटलेले आहे. चित्तवृत्तीमुळे चित्त पटलावर

इच्छा, वासना ह्या उपस्थित होत असतात. यांच्यावर जाणीवपूर्वक नियंत्रण ठेवून, मन व षरीराचे योग्य संतुलन ठेवल्यास आपण अयोग्य इच्छा, अवाजवी वासना यापासून परावृत्त होवू शकतो. ओमानंद तीर्थ यांनी पातंजल योगदर्शनावर भाश्य करतांना यतमान, व्यतिरेक, एकेंद्रिय व वषीकार अष्या वैराग्याच्या चार अवस्थांचा उल्लेख केला आहे.¹ त्या

खालीलप्रमाणे—

- 1) **यतनाम** : इंद्रियांना विशयापासून प्रवृत्त करणे.
- 2) **व्यतिरेक** : इंद्रिय विशयातील मुळ दोश उमगणे (दुःख जाणणे)
- 3) **एकेंद्रिय** : इंद्रिय विशय सुक्ष्म स्वरूपात चित्तरूपी सागरात खाली तळात उपस्थित असणे. बाह्य मनावर न दिसणे.
- 4) **वषीकार** : विशय उपस्थित असतांना त्याबाबत चित्त पटलावर उपेक्षावृत्ती असणे. (विशय उपस्थित असतांना चित्त अविचल राहणे)

षेवटी याच्या पलिकडे परवैराग्य असून त्रिगुणांबाबतच वैराग्य प्राप्त होणे असे ओमानंद तीर्थांनी म्हटलेले आहे. यासाठी अष्टांगयोगाचा एकत्रित अभ्यास आवष्यक आहे. यम, नियमांचे जाणीवपूर्वक पालन करणे, आसन, प्राणायाम, ध्यान, साधना यांचा दैनंदिन अभ्यास करणे आवष्यक आहे. अभ्यास ही नुसती यांत्रिक प्रक्रिया नसून त्यासाठी ज्ञानाची (समजदारीची) आवष्यकता असते.

ध्यानासाठी फक्त कर्तव्य भावना असून चालत नाही. त्यासाठी सातत्यपूर्ण प्रयत्न, आदर, निश्ठा, प्रेम, विष्वास यांची सुद्धा आवष्यकता असते. आजच्या एकविसाव्या षतकातील मानवापुढील समस्यांचे निराकरण अष्टांग योगाच्या अभ्यासाने तसेच वैराग्य तत्त्वाचे पालन केल्याने षक्य आहे. योग ही आंतरिक सहज संतुलनाची अवस्था आहे. योगाभ्यास तथा वैराग्य पालन यामुळे साधकाला खालील लाभ होतो. साधकाची चित्तवृत्ती षांत होतात. षरीर लवचिक, मजबुत तथा चपळ होते. साधक निरोगी राहतो. तसेच ताणतणावापासून मुक्त होतो. विकारही कमी होतात. साधकाची भितीची भावना क्षिण पडते. तसेच उत्साह वाढतो. साधकाची असुरक्षिततेची भावना सुद्धा कमी होते. एकाग्रता वाढते. यामुळे अहंकार नष्ट होण्यास मदत होते. साधक सकारात्मक दृष्टीकोनातून विचार करायला लागतो. या संपूर्ण बाबींचा व्युत्पत्तावर सकारात्मक परिणाम होऊन साधकाचा सर्वांगीण विकास घडून येतो. व्यसनाधिनता आटोक्यात आणण्यासाठी योगाभ्यास अत्यंत फायदेशीर आहे. योगाभ्यासाने दैनंदिन जबाबदारी साधक इमानदारीने पार पाडू षकतो. क्रीडा क्षेत्रातील समस्या योगाभ्यासाने सोडविता येतात. वृद्धापकाळामुळे निर्माण होणाऱ्या व्याधी, जडपणा, आळषीपणा, निरुत्साह या बाबी नष्ट केल्या जाऊ षकतात. योगाभ्यासाने अनावष्यक इच्छा चित्त पटलावरून कमी करता येतात व त्याजागी चांगल्या भावना रूजविल्या जाऊ षकतात. निराषा कमी होते. योगाभ्यासाने प्रज्ञा व प्रतिभा जागृत होते. **निष्कर्ष** :

‘योगा’चे अंतीम लक्ष्य कैवल्यप्राप्तीच आहे. त्यासाठी अष्टांग योगाच्या अभ्यासाची व वैराग्य तत्त्वाच्या पालनाची आवष्यकता ऋषी पतंजलींनी सूत्र 1:12 ते 1:16 या सूत्रांमधून स्पष्ट केली आहे. याचा फायदा दैनंदिन जीवनातील समस्या सोडविण्यासाठी निष्चितपणे होतो. ‘योगा’भ्यासाने व वैराग्य तत्त्वाच्या पालनाने साधकाच्या मानसिक, षारीरिक तथा नैतिक समस्यांचे निराकरण होते. योगाभ्यासाने व वैराग्य तत्त्वाच्या पालनाने साधक आंतरिक संतुलन प्राप्त करतो. यामुळे साधक यषस्वी, समाधानी, समजदारपूर्वक, भितीमुक्त, विकारमुक्त, आनंदी जीवन जगू षकतो. योगाभ्यासाने साधकाचा सर्वांगीण विकास घडून येतो. **पादटिपा** :

1. आनंदऋषी, पातंजलयोगदर्शन एक अभ्यास, राजहंस प्रकाषन, पुणे—1997, पृ.क्र. 23.

संदर्भ सूची :

- 1- स्वामी आनंद ऋषी, पातंजल योगदर्शन – एक अभ्यास, राजहंस प्रकाशन, पुणे 2000.
- 2- बी.के.एस. अय्यंगार, योग एक कल्पतरु, रोहन प्रकाशन, पुणे, 2011.
- 3- स्वामी विवेकानंद, ध्यान आणि त्यांच्या पद्धती, रामकृष्ण आश्रम, नागपूर 2014.
- 4- स्वामी बुधानंद, मन आणि त्याचा निग्रह, रामकृष्ण मठ, नागपूर 2014.
- 5- प्रा.डॉ.ग.ना.जोषी, भारतीय तत्त्वज्ञानाचा बृहद इतिहास, खंड-6, 2004.

