పాతంజల యోగసూత్రాలు

స్వామి వివేకానంద

పాతంజల యోగ సూత్రాలు

స్వామి వివేకానంద

రామకృష్ణ మఠం
దోమలగూడ హైదరాబాదు – 500 029

© 2018 Ramakrishna Math, Hyderabad INDIA. All rights reserved.

Published by:

Adhyaksha

Ramakrishna Math

Domalguda, Hyderabad – 29

rkmath.org

e–Book

068v1.1.0

Date: November 23, 2018

ISBN: 9789388439886

Created by: Sriranga Digital Software Technologies Private Limited

srirangadigital.com

తొలిమాట

న్యాయ, వైశేషిక, సాంఖ్య, యోగ, మీమాంస, వేదాంతం – ఇవి షట్ దర్శనాలు. యోగానికి పాతంజల యోగసూత్రాలు మూలం. కాబట్టి పాతంజల యోగసూత్రాలు ప్రత్యేక పుస్తకంగా ప్రచురిస్తున్నాం. ఇందులో రాజయోగం చోటుచేసుకోదు.

ఈ సూత్రాలు, స్వామి వివేకానంద మాటల్లో, "స్వేచ్ఛా వ్యాఖ్యానంతో కూడిన ధారాళమైన అనువాదం." సాధకులకు ఉపయోగపడుటకై శాస్త్రసంబంధమైన పారిభాషిక పదాలను తొలగించి, వ్యవహారంలో వాడుతున్న సులభశైలినే అనుసరించారు. ఈ సూత్రాలు 1895 డిసెంబర్‌లో న్యూయార్క్‌లో మిస్ వాల్డోకు నోట్సురూపంలో ఇచ్చినవి. మిస్ వాల్డో మాటల్లో, "సూత్రాలను వ్యాఖ్యానిస్తున్నప్పుడు స్వామీజీ తీవ్రధ్యాన నిమగ్నులై, తేజోవంతమైన వ్యాఖ్యలు ఇచ్చేవారు. నా కలాన్ని ఎప్పుడూ సిరాలో ముంచి ఉండవలసి వచ్చేది. ఆయన ధ్యానంలో నిమగ్నులై, అకస్మాత్తుగా మౌనాన్ని విడిచి, ముఖంలో ఆతురత వ్యక్తం చేస్తూ, వ్యాఖ్యలు చేసేవారు." ఈ సూత్రాలను వ్యాఖ్యానించేటప్పుడు స్వామీజీ విస్తృతంగా వాచస్పతి భాష్యాన్ని అనుసరించారు.

ఈ సూత్రాలు యోగారంభులకు ఎంతో దోహదకారులవుతాయని మేం ఆకాంక్షిస్తున్నాం.

మహానవమి,
అక్టోబర్ 2, 1995

– ప్రకాశకులు

1.

ఉపోద్ఘాతం

యోగసూత్రాల గూర్చి చెప్పేముందు ఒక ముఖ్య విషయాన్ని వివరిస్తాను. యోగ మత సిద్ధాంతాలన్నీ దీనిపైననే ఆధారపడి ఉన్నాయి. నామరూపాత్మకమైన మన ఈ సోపాధిక స్థితి వెనుక నామరూపాతీత నిరుపాధిక స్థితి ఉంది; అదే మన ద్వైత ప్రపంచంగా వ్యక్తమవుతోంది; మనమంతా మళ్ళీ ఆ నిరుపాధికస్థితిని పొందటానికే ఆ మార్గంలోనే వెళుతున్నాం; అని ప్రపంచ మేధావులంతా ఏకీభవించారు. ప్రకృతి శాస్త్ర పరిశోధనలు కూడా ఈ విషయాన్నే చాలావరకు నిరూపిస్తున్నాయి.

మరి సోపాధిక, నిరుపాధిక స్థితుల్లో ఏది శ్రేష్ఠం అన్న సందేహం కలగవచ్చు. వ్యక్తావస్థయే మనిషి అత్యున్నత అవస్థ అని చెప్పేవారున్నారు. మన ప్రపంచం అవ్యక్తం నుండి వెలువడుతోంది; కాబట్టి వ్యక్తావస్థయే శ్రేష్ఠం అని కొందరు ధీమంతులంటారు. నిరుపాధికసత్తలో ఏ గుణమూ ఉండదు; అది అచేతనం, జడం, నిర్జీవమై ఉంటుంది; ఈ ఇహలోక జన్మలోనే మనం అన్నీ అనుభవించ గలుగుతాం; కాబట్టి ఈ జన్మనే అంటిపెట్టుకుని ప్రాకులాడుతూ ఉండాలి అని వీరంటారు.

కొన్ని ఇతర జీవిత సమస్యల గూర్చి వాటి పరిష్కారం గూర్చి కాస్త చెప్పుకుందాం. మరణించిన తర్వాత మనిషి ఎప్పటిలాగే ఉంటాడు; అతని స్వభావం దుష్టమైనా, శిష్టమైనాసరే, అది అలాగే ఉంటుంది; అని చెప్పే ప్రాచీన సిద్ధాంతం ఒకటుంది. తర్కశాస్త్రం రీత్యా ప్రపంచమే

మనిషి పరమగమ్యం అని ఈ సిద్ధాంతసారం. ప్రపంచంలోని లోపాలను తొలగించి కాస్త ఉన్నతంగా మారిస్తే, ఈ ప్రపంచమే స్వర్గమౌతుందని వారి అభిప్రాయం. నిజానికి ఇది ఎప్పటికీ జరగదు. ఇదంతా పిచ్చివాదం అని ఈ సిద్ధాంతాన్ని చూసిన వారెవరైనా గ్రహిస్తారు. కీడు లేకుండా మేలు జరగదు. అలాగే మేలు లేనిదే కీడు జరగదు. దోషం లేని ప్రపంచంలో జీవించటం, సంస్కృత తార్కికులు చెప్పే 'గగన కుసుమం' లేదా 'పగటికల' లాంటిది. పరమగమ్యం అంటూ ఏదీ లేదు. ఎప్పుడూ మారుతూ ఉంటూ వికాసం కోసం పెనుగులాడుతుండాలి; ఇదే మనిషి కర్తవ్యం అంటూ అనేక సంప్రదాయాలు ఒక కొత్తసిద్ధాంతాన్ని లేవనెత్తుతున్నాయి. ఈ సిద్ధాంతం బాగానే ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. అయితే బాగాపరిశీలించి చూస్తే ఇదంతా హేతువిరుద్ధంగా ఉందని తెలిసి పోతుంది. చలనం సరళరేఖలో ఉండదు. అది ఎప్పుడూ వృత్తంగానే ఉంటుంది. ఆకాశంలోకి ఒకరాయిని పూర్తివేగంతో విసరివేయండి; మధ్యలో దానిని ఏదీ అడ్డుకొనకుంటే, తిరిగి ఆ రాయి మీ చేతికే వస్తుంది. సరళరేఖను అనంతంగా పొడిగించండి. చివరికది వృత్తంగా మారిపోతుంది. కాబట్టి నిరంతరం మారుతూ ఉండటమే మనిషి కర్తవ్యం అనేది హేతువుకు సరిపోదు. ఈ విషయానికి అంతగా సంబంధం లేకపోయినా, 'ఇతరులను ద్వేషించకు, ప్రేమించకు' అనే నైతికసిద్ధాంతానికి ఈ వృత్తచలనమే ప్రధాన కారణం అని అంటాను. విద్యుచ్ఛక్తిలో ఒక క్రొత్త సిద్ధాంతం వచ్చింది. దాన్నిబట్టి 'విద్యుత్తును పుట్టించే యంత్రాన్ని వదలి శక్తి, తిరిగి తిరిగి చివరికి తన ఉత్పత్తిస్థానానికే వస్తుంద' ట. అలాగే ఒక వ్యక్తిలో పుట్టిన రాగద్వేషాలు, తిరిగి అతన్నే చేరుకుంటాయి. కాబట్టి మీరు ఎవరినీ ద్వేషించవద్దు. ఎందుకంటే కాలాంతరంలో ఆ ద్వేషం మరల మిమ్ములనే చేరుకుంటుంది. ఇతరులను ప్రేమిస్తే, ఆ ప్రేమ తిరిగి మీకే వస్తుంది. ఇలాగే మీలో పుట్టే ద్వేషం, తిరిగి దారుణాస్త్రంగా మీపైకే వస్తుంది.

ఇతర ప్రత్యక్షహేతువుల రీత్యాకూడా "ఎప్పటికీ మారుతూ ఉండే" సిద్ధాంతం నిలవదు. ఈ సృష్టిలో నష్టం కానిదేదీ లేదు. మన పోరాటాలు, దుఃఖాలు అన్నింటికీ నాశనమే పరమగమ్యం. "జాతస్య మరణం ధృవమ్." కాబట్టి మనమంతా ఎప్పుడో ఒకప్పుడు మృత్యువు

పాలపడవలసిందే. తప్పదు. కాబట్టి సరళరేఖలో చక్రగమనం అనే ఈ అనంతపరిణామ సిద్ధాంతం హేతువిరుద్ధం. అయితే సత్యగ్రహణలో ఇది కొంతదూరం వెళ్ళి, మరల వెనక్కివస్తుంది. వాయురూప సూక్ష్మ స్థితినుండి సూర్యచంద్రాది నక్షత్రాలు జనించి, ప్రళయకాలంలో మరల ఆ వాయురూపాన్నే పొందుతాయి. ప్రపంచ మంతటా ఇలాగే జరుగుతోంది. నేల నుండి సారం గ్రహించి మొక్క పెరుగుతుంది; తన పని కాగానే ఆ సారాన్ని మరల వదలి పెడుతుంది. ప్రతి ఆకారం కూడా అణు నిర్మితమే. చివరికి ఆ ఆకారం మరల అణువులుగా మారిపోతుంది. ఒక్కనియమమే, వేరు వేరు చోట్ల వేరు, వేరుగా ఉండదు. అన్నికాలాల్లో అన్ని అవస్థల్లో కూడా ఒకేవిధంగా ఉండేదే నియమం. బాహ్యప్రకృతిలోనే కాదు, 'నియమం' అంతర ప్రకృతిలో కూడా ఇలాగే ఉంటుంది. మనస్సు దేన్లో పుట్టిందో, తిరిగి దాన్లోనే లయిస్తుంది. మనం కోరినా, కోరకున్నాసరే ఈశ్వరుడు, పరబ్రహ్మం అనే మన సహజస్థితిని మనం పొందక తప్పదు.

మనకందరికీ మూలం ఈశ్వరుడే. కాబట్టి చివరికి మనమంతా కూడా ఈశ్వరున్ని చేరక తప్పదు. ఈ మూలకారణాన్నే భగవంతుడంటారు. పరబ్రహ్మం, ప్రకృతి అంటారు. ఏమన్నాసరే, సత్యం మాత్రం ఇదే; "యతోవా ఇమాని భూతాని జాయంతే, యేన జాతాని జీవంతి, య త్ప్రయంత్యభి సంవిశంతి..." ఈ సృష్టిజాతమంతా ఎవరిలో పుట్టి, ఎవరిలో జీవిస్తూ, తిరిగి ఎవరియందు ప్రవేశిస్తున్నదో... అంటూ వేదం చెబుతుంది. ఇది నిజం. ప్రకృతి ఒకేరీతిని వర్తిస్తూ ఉంటుంది. ఒక గోళంలో ఉన్న ప్రకృతి ధర్మాలే, కోట్లాది ఇతర గోళాల్లో ఉంటాయి. గ్రహాల్లో ఉండే ధర్మాలే, భూమిలో, మనిషిలో మొత్తం సృష్టిజాతంలో ఉంటాయి. ఎత్తయిన తరంగమంతా కోట్లాది చిన్నచిన్న అలల కూడికే. కోట్లాది జీవుల ఉత్పత్తే ప్రపంచోత్పత్తి. ఈ జీవులన్నింటి అస్తమయమే, మొత్తం ప్రపంచాస్తమయం. ఈ జీవులన్నింటి ప్రళయమే, ప్రపంచ ప్రళయం.

మరి మనిషి చివరికి భగవంతున్ని చేరటం ఉన్నత అవస్థయేనా? కాదా? అని ప్రశ్నిస్తారేమో! యోగులు అది ఉన్నత అవస్థయే అంటారు. ఆ ఉన్నతస్థితి నుండి కల్గిన పతనమే

ఇప్పటి మనిషి స్థితి అని వారు చెబుతారు. మనిషి స్థితి కన్నా బ్రాహ్మీస్థితి ఉన్నతమని అన్ని మతాలు అంగీకరిస్తాయి. మొదట్లో మనిషి పరిశుద్ధంగానే ఉంటాడు; క్రమంగా పరమ నికృష్టస్థితి పొందేవరకూ అతను పతనం చెందుతూనే ఉంటాడు. అలాగే అతను మరల పూర్వపు ఉన్నతస్థితికి చేరుకుని తీరుతాడని వీటన్నింటి భావం. ఇలా ఎంత నీచస్థితిని పొందినా కూడా జీవి పరివర్తనం చెందుతూ, గమ్యం వైపు పయనిస్తూ భగవంతుని చేరుకుంటాడు; ఇది తప్పదు. మొదట మనిషి భగవంతుని నుండి వస్తాడు. మధ్యలో అతను మనిషిస్థితి పొందుతాడు. చివరికి మరల భగవంతునిలో కలుస్తాడని ద్వైతమతం చెబుతుంది. మనిషి నిజానికి భగవంతుడే, చివరికి అతను భగవంతుడే అయిపోతాడని అద్వైతం అంటుంది.

ఇప్పటి మన ఈ అవస్థయే ఉన్నతమైతే, మరి పెడబొబ్బలు, హాహాకారాలు ఎందుకంటారు? తుదకు వీటన్నింటినీ వదలటమెందుకంటారు? ఈ అవస్థయే సర్వశ్రేష్ఠమైతే, మరి ఇది ఎందుకు నశించిపోతుంది? క్షయం, నాశనం చెందే స్థితి ఉన్నతస్థితి కానేకాదు. అయితే మన ఈ అవస్థ ఇంత ఘోరంగా, అసంతృప్తికరంగా, దుర్భరంగా ఉండటానికి కారణమేమిటీ? ఇది మనకు ఉత్తమస్థితి లభించటానికి ఆధారం; ఇది మనం దివ్యత్వం పొందటానికి సాధనం; కాబట్టి ప్రస్తుత స్థితిని మనం కాదని నెట్టివేయలేం. భూమిలో విత్తనం నాటుతాం; అది శిథిలమవుతుంది; కొంతకాలానికి దానినుండే మహావృక్షం మొలకెత్తుతుంది. అలాగే దివ్యత్వం పొందాలంటే ప్రతిజీవి తన జీవత్వాన్ని లయం చేసుకోవాలి. కాబట్టి 'మనుష్యావస్థ' అనే ఈ స్థితినుండి ఎంత త్వరగా బయటపడితే అంత మంచిది. ఆత్మహత్య ద్వారా ఈ స్థితినుండి బయటపడవచ్చా అనంటే, అది అసంభవమంటాను. ఆత్మహత్యవల్ల మరింత కీడు కలుగుతుంది. ఆత్మహత్యతో లేదా ప్రపంచాన్ని నిందించటంవల్ల ఈ మనుష్యావస్థనుండి మనకెన్నటికీ ముక్తి లభించదు. నిస్పృహ నిస్సహాయత అనే బురదగుంటను దాటి, సంసారసాగరం నుండి మనం తరించాలి. ఎంత త్వరగా తరిస్తే అంతమంచిది. మనుష్యస్థితే అత్యున్నత స్థితి అని అనుకోవద్దు.

బ్రాహ్మీస్థితి మహోన్నతం; నిరుపాధికం. ఇది జలచరస్థితి లేదా పాషాణస్థితి కాదు. కొందరిలా తలుస్తున్నారు; అయితే అది సరికాదు. అస్తిత్వం పాషాణస్థితిగా గానీ, భావస్థితిగా గానీ ఉండాలని వీరనుకుంటారు. ఇలా తలచటం యుక్తివిరుద్ధం. భావస్థితి కన్నా మించిన కోట్లరెట్ల అతీంద్రియస్థితి లేదని మీరెలా చెబుతారూ? కాంతి తరంగాలు చాలా అల్పంగా ఉన్నా, చాలా అధికంగా ఉన్నా మనం కాంతిని చూడలేం. ఈ రెంటి మధ్యలో ఉంటేనే చూస్తాం. కాంతి అల్పంగా ఉన్నా చీకటే, అధికంగా ఉన్నా చీకటే; మరి ఈ రెండు చీకట్లు ఒకటేనా? కాదు. ఈ రెంటికీ ధృవాలకున్నంత తేడా ఉంది. రాతిలోని భావరహిత స్థితి, పరబ్రహ్మంలోని భావరహితస్థితి ఒక్కటి కాదు. రెండూ విభిన్నాలు. భగవంతుడు ఆలోచన చేయడు, తర్కం కూడా చేయడు. అతనెందుకు తర్కించాలీ? అతనెందుకు ఆలోచించాలీ? అతనికి తెలియనిదేమైనా ఉంటేకదా? అతను సర్వజ్ఞుడు; ఇక అతనికి హేతువాత మెందుకూ? రాతికి తర్కించే శక్తిలేదు; భగవంతునికి ఇచ్ఛలేదు. ఇంత తేడా ఉంది. భావస్థితిని దాటివేయటం ఎంతో ప్రమాదమని ఈ భావవాదుల వాదం. భావస్థితిని మించినది ఏదీలేదు అని వీరి సిద్ధాంతం.

తర్కం – హేతువాదం కన్నా మించిన మానసిక అవస్థలున్నాయి. బోధను దాటివేయటమే ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి మొదటి మెట్టు. భావనను, బుద్ధిని, తర్కాన్ని పూర్తిగా దాటాలి; అప్పుడే ఆధ్యాత్మికసాధన మొదలవుతుంది. అదే యథార్థ జీవితారంభం. మనం సామాన్యంగా జీవితం అని పేర్కొంటున్నది, ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి బీజావస్థ.

సరే, అతీంద్రియ స్థితే అత్యున్నతస్థితి అని ఎలా అంటారు? అనే ప్రశ్న వస్తుంది. స్వార్థరహితులు, సాటిలేని మేధావులు ప్రపంచాన్ని ఉర్రూతలూగించిన మహాత్ములు అంతా సర్వాతీత, అనంత, పరిపూర్ణ స్థితిని పొందటానికి మనుష్యజన్మ మనకొక సాధనమని చాటిచెబుతున్నారు. వీరి మాటలు వదరుబోతుల ప్రలాపాలు కావు సుమా! ఇలా చెప్పి ఊరుకోలేదు. వారు అందరికీ దారి చూపుతున్నారు. తమ అడుగుజాడల్లో నడిచి అంతా భగవంతుని పొందేలా, తమ పద్ధతులను వారు వివరిస్తున్నారు. జీవిత సమస్యకు మరో

పరిష్కారం ఏదీలేదు. మనుష్య స్థితే మహోన్నత స్థితి అయితే మనమంతా ఈ సంసారంలో పడి ఎందుకు తిరుగుతున్నాం? ప్రపంచవ్యాపారం ఇలా ఉండాలి అనటానికి హేతువేముందీ? ఇంద్రియగోచర ప్రపంచాన్ని దాటటం సాధ్యం కాదనుకొందాం; అతీంద్రియ జ్ఞానాన్ని పొందాలనుకోవటం వ్యర్థం అనుకుందాం; అలాంటప్పుడు ఈ దృశ్యప్రపంచమే మన జ్ఞానానికి సరిహద్దవుతుంది. ఈ వాదాన్నే అజ్ఞేయవాదమంటారు. సరే, కాని ఇంద్రియాల ద్వారా సాధ్యమయ్యే ప్రత్యక్ష ప్రమాణాన్ని ఎందుకు నమ్మాలీ? నడివీథిలో నిశ్చలంగా నిలచి ప్రాణాలు వదిలేవాడే నిజమైన అజ్ఞేయవాది. తార్కిక జ్ఞానాన్ని మించినదేదీ లేకపోతే, మనం నాస్తికులం కావటం మంచిది. ధనం, కీర్తి, గౌరవం వీటియందు తప్ప మిగతా అన్నింటియందు అజ్ఞేయవాదం అవలంబించేవాడు నిజంగా వట్టి దాంభికుడు. అంతంలేని, భేదింపరాని తార్కిక జ్ఞానావరణాన్ని మనం దాటిపోలేమని 'కాంటు' నిరూపించాడు. అయితే హైందవజ్ఞానానికి ఇది మొదటి మెట్టు మాత్రమే. తార్కిక జ్ఞానానికి అతీతమైన దివ్యజ్ఞానాన్ని పొందటానికి హిందువులు సాహసించారు; విజయం పొందారు కూడా.

నేటి సమస్యలకన్నింటికీ సమాధానం అతీంద్రియజ్ఞానం వల్లనే సాధ్యం. ఈ జ్ఞానంవల్ల మనకు కలిగే ప్రయోజనం, ఈ భవసాగరాన్నుండి తరించటమే. "భగవాన్, ఈ అజ్ఞానసముద్రం నుండి మమ్ములను దాటించు" అని ప్రార్థించటమే పరమ మత ధర్మం; మరేది కాదు.

మొదటి అధ్యాయం

సమాధి – పాదం

ఏకాగ్రత – దాని ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనాలు

1. అథ యోగానుశాసనమ్.

ఇక యోగస్వరూప లక్షణాల గూర్చి చెప్పుకుందాం.

2. యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధః.

చిత్తవృత్తులను నిగ్రహించటమే యోగం (చిత్తం = అంతఃకరణం). చిత్తం, వృత్తులు అంటే ఏమిటో ముందు మనం తెలుసుకోవాలి. నాకు కన్నులున్నాయి. కాని అవి తమంత తామే చూడలేవు. మెదడులో నేత్రనాడీకేంద్రముంటుంది; దాన్ని తీసివేయండి. కన్నులు మామూలుగానే ఉంటాయి. రెటీనా (నేత్రాంతఃపటలం) కూడా చక్కగానే ఉంటుంది. దానిపై ప్రతిబింబాలు పడుతూనే ఉంటాయి. అయినా సరే, కన్నులు రూపాలను చూడలేవు. కాబట్టి కన్నులు అప్రధాన సాధనాలు; అవి చూచే ఇంద్రియాలు కావని తేలుతోంది కదా! మెదడులోని ఒక నాడీ కేంద్రంలో ఈ చూచే ఇంద్రియముంటుంది. కన్నులున్నంత మాత్రాన చూపుంటుందని చెప్పలేం. ఒక వ్యక్తి కన్నులు తెరచుకుని పడుకున్నాడు. చుట్టూతా మంచి వెలుతురుంది. వెలుపలి వస్తువుల నుండి ప్రతిబింబాలు కూడా ఏర్పడుతున్నాయి. అయినా వస్తువు కనిపించదు. కారణమేమంటే వీటికి తోడుగా మరొకటి ఉండాలి. అదే మనస్సు. ఇంద్రియంతో మనస్సు సంయోగం చెందాలి. అప్పుడే వస్తువు కనిపిస్తుంది.

కన్ను వెలుపలి ఉపకరణం. దీనికి మెదడులోని కేంద్రం మనోనియంత్రణం సహాయపడాలి. అప్పుడే కన్ను గ్రహించే రూపం కనిపిస్తుంది. దారివెంట వాహనాలు వెళుతున్నాయి. అయినా వాటి చప్పుడు మనకు విన్పించటం లేదు. ఎందుకంటారూ? మన మనస్సు, 'చెవి' అనే ఇంద్రియ పరికరంతో సంయోగం చెందటం లేదు. ఉపకరణం, ఇంద్రియం ఈ రెంటితో కలిసే మనస్సు అనే మూడు విషయాలు ఈ క్రియలో ఉన్నాయి. వీటి మూలంగా వచ్చే స్పర్శ (వార్త) మనస్సులోని బుద్ధికి చేరుతుంది. 'నిశ్చయం' చేసే పని బుద్ధిది. బుద్ధి నిశ్చయం చేస్తుంది. అదే బుద్ధి ప్రతిక్రియ. ఈ ప్రతిక్రియను వెన్నంటి అహంభావం ఉంటుంది. ఈ క్రియ ప్రతిక్రియల సంయోగం పురుషునికి అందుతుంది; పురుషుడు మన నిజాత్మ. దానితో పురుషుడు విషయాన్ని అనుభవిస్తాడు.

ఇంద్రియం, మనస్సు, బుద్ధి, అహంభావం వీటిని అంతఃకరణ చతుష్టయమంటారు. నిజానికి ఇవన్నీ చిత్తం చేసే వేరు వేరు వ్యాపారాలే. చిత్తంలోని సంకల్పాలే వృత్తులు. (వృత్తి = సుడిగుండం). మరి సంకల్పమంటే ఏమిటీ? అదొక శక్తి. భూమ్యాకర్షణశక్తి లాంటిదే. ప్రకృతిలో అనంతశక్తిరాశి ఉంది. దాన్నుండి చిత్తం కొంత శక్తిని గ్రహిస్తుంది. ఆ శక్తినే సంకల్పరూపంగా బయటికి పంపుతూ ఉంటుంది. ఆహారం వల్లే ఈ శక్తి మనకు లభిస్తుంది. ఆహారం ద్వారానే శరీరం కదలికలు చేసే శక్తిని పొందుతుంది. ఇతర సూక్ష్మ శక్తులు కూడా సంకల్పరూపంలో ఆహారం ద్వారా వెలువడుతున్నాయి. కాబట్టి చిత్తం కూడా ఒక పదార్థమే. అది స్వయంగా చైతన్యవంతం కాదు. మరది చైతన్యవంతంగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది కదా! అంటారా? చిత్తం వెనుక చైతన్యవంతుడైన పురుషుడున్నాడు సుమా! అందుకే చిత్తం అలా కనిపిస్తుంది.

నువ్వే అసలు చైతన్యం. చిత్తం నీకు ఒక ఉపకరణం మాత్రమే; దాని ద్వారా నువ్వు ప్రపంచాన్ని గ్రహిస్తావు. ఈ పుస్తకముంది కదా; బాహ్య ప్రపంచంలో ఇది పుస్తకరూపంలో లేదు. బాహ్యంలో మరది ఏమై ఉందో అది మనకు తెలియదు; తెలియబోదు. ఈ అజ్ఞాతవస్తువు వల్ల చిత్తానికి ఘర్షణ ఏర్పడుతుంది. రాతిని నీటిలో వేస్తే, నీటిపై తరంగాలు బయలు దేరుతాయి. అలాగే వస్తువుతో చిత్తానికి సంఘర్షణ కలగగానే, చిత్తంలో పుస్తకరూప ప్రతిక్రియ కలుగుతుంది. నిజంగా ప్రపంచమంటే ఏమిటీ? బాహ్యవిషయాలతో చిత్తం చేసే ప్రతిక్రియరూపమైన సంఘటనలే. పుస్తకరూపం ఏనుగు రూపం మనిషి రూపం అంటూ బాహ్య ప్రపంచంలో ఏ రూపాలూ లేవు. బాహ్యస్పర్శతో చిత్తంలో కలిగే ప్రతి క్రియలనే మనం గ్రహిస్తుంటాం. జాన్ స్టువర్ట్‌మిల్, "స్పర్శాది ఇంద్రియానుభూతుల శాశ్వత సంభవనీయతయే భౌతిక ప్రకృతి" అని అంటాడు. బాహ్యప్రపంచంలో శబ్దాది విషయాలు మాత్రమే ఉన్నాయి. ఒక ముత్తెపుచిప్పను తీసుకోండి; మంచి ముత్యం ఎలా తయారౌతుందో మీకు తెలుసు కదా! పరాన్నభుక్కు అయిన క్రిమి ఒకటి ముత్తెపు చిప్పలో ప్రవేశిస్తుంది. చిప్పకు గుల గుల కలిగిస్తుంది. దానితో చిప్ప పింగాణి వంటి పదార్థాన్ని ఆ క్రిమి చుట్టూ వెదజల్లుతుంది. అదే ముత్యమవుతుంది. ఈ దృశ్యప్రపంచం కూడా మనం వెదజల్లే పింగాణి అనే చెప్పాలి. యథార్థప్రపంచం ఆ క్రిమి

లాంటిది. ఈ యథార్థ ప్రపంచాన్ని సామాన్యులు ఎప్పుడూ గుర్తించలేరు. తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేసినా, తాము కల్పించే భావనాప్రపంచమే వారికి కనిపిస్తుంది.

చిత్తవృత్తులంటే ఏమిటో ఇప్పుడు మనకు తెలిసింది కదా! మనస్సుకు పురుషుడు ఆధారం. అతని చేతిలో మనస్సు ఒక పరికరం. అతని చైతన్యమే మనస్సు ద్వారా వెలువడుతోంది. నీవు మనస్సుకు ఆధారం, కాబట్టి మనస్సు చైతన్యవంతమవుతోంది. పురుషుడు మనస్సును త్యాగం చేస్తే, వెంటనే అది నశించి పోతుంది. చిత్తం అంటే ఇదే. చిత్తం మనస్సనే పదార్థం. బాహ్య విషయాలతో చిత్తానికి సంయోగం కలగటంతో, వృత్తులనే తరంగాలు చిత్తంలో లేస్తాయి. ఈ వృత్తులే సుమా, మన ప్రపంచం.

అలలతో నున్న కొలను అడుగుభాగాన్ని మనం చూడలేం. అలలు అణిగిపోయి, నిశ్చలమైనప్పుడే అడుగుభాగం క్షణకాలం మనకు కనిపిస్తుంది. నీరు మలినంగా ఉన్నా, కదలుతున్నా నీటి అడుగుభాగం మనకు కనిపించదు. చిత్తమనే సరస్సులో మన నిజస్వరూపం, ఆత్మయే అడుగు భాగం. చిత్తంలో చెలరేగే వృత్తులే తరంగాలు. చిత్తానికి మూడుస్థితులున్నాయి; సాత్త్వికం, రాజసం, తామసం అని. పశువుల్లో పశుతుల్యుల్లో తామసం విశేషంగా ఉంటుంది. ఈ స్థితి హానికరం. ఈ స్థితిలోని చిత్తానికి ఇతరులకు హాని చేయటమే స్వభావమై ఉంటుంది. విషయభోగాలను అధికారాన్ని కోరటం రాజసిక చిత్త ముఖ్యలక్షణం. ఇలాంటి చిత్తస్థితి, "శక్తిమంతుడినై అందరిపై అధికారం చూపిస్తాను." అన్న ప్రేరేపణకు గురిచేస్తుంది. శాంతం, ప్రసన్నం సాత్త్వికస్థితి లక్షణం. ఈ స్థితిలో మనస్సులో ఎలాంటి తరంగాలుండవు; నిర్మలంగా ఉంటుంది. జడత్వం మనస్సు సాత్త్వికస్థితి కాదు. సాత్త్విక మనస్సు ధృతి ఉత్సాహంతో కూడి ఉంటుంది. శాంతంగా ఉండటమంటే ఎక్కువ శక్తిని ప్రదర్శించటం, అన్నమాట. పని చేస్తుండటం (చపలంగా ఉండటం) చాలా సులభం. కళ్ళెం వదిలిపెడితే, గుఱ్ఱాలు ఇష్టం వచ్చినట్లు పరుగులు పెడతాయి. ఇది అందరికీ సాధ్యమే. కాని గొప్పవేగంతో పరిగెత్తే గుఱ్ఱాలను అదుపు చేయగలవాడే నిజంగా బలవంతుడు. అదుపు చేయటానికి మాత్రమే చాలా బలం

కావలసి ఉంటుంది. వదిలిపెట్టటానికి బలమెందుకూ? కాబట్టి శాంతచిత్తుడంటే, పనిపాటలు లేక మందుడై, అలసుడై ఉండేవాడు కాదు. సత్త్వమంటే అలసత్త్వం, సోమరితనం అని అనుకోవద్దు. చిత్తవృత్తుల్ని నిరోధించేవాడే సుమా, ప్రశాంతచిత్తుడు! నికృష్టబలాన్ని ప్రకటిస్తే అది ప్రవృత్తి; ఉత్కృష్టబలాన్ని ప్రకటిస్తే, అది ప్రశాంతత.

తన సహజ శుద్ధావస్థను చేరటానికే మనసెప్పుడూ ప్రయత్నిస్తూ ఉంటుంది. అయితే ఇంద్రియాలు మాత్రం మనస్సును బయటికి లాగుతూ ఉంటాయి. ఇలా మనస్సు వెలుపలికి వెళ్ళకుండా అరికట్టటమే మనోనిగ్రహం; మనస్సును నిగ్రహించి, దాన్ని ప్రజ్ఞాన ఘన ఆత్మలో లయం చేయటానికి దాన్ని అంతర్ముఖం చేయటమే యోగానికి మొదటి మెట్టు. మనోనిగ్రహానికి ఇదే సరైన దారి.

క్రిమికీటకాలు మొదలు పశుపక్ష్యాదులదాకా అన్ని జంతువుల్లోనూ మనోవ్యాపారం కనిపిస్తూ ఉంటుంది. మనిషిలో మాత్రమే మనస్సు బుద్ధి రూపాన్ని ధరిస్తుంది. చిత్తం బుద్ధిరూపం పొందాలి; అప్పుడే నివృత్తి మార్గం అవలంబించటం సాధ్యమౌతుంది; అనేక సాధనలు చేసి ఆత్మ ముక్తి పొందటానికి వీలవుతుంది. ఆవు, కుక్క మొదలైన జంతువులకు మనస్సుంది; నిజమే కాని వాటి మనస్సు, బుద్ధి అనే రూపాన్ని పొందలేదు. కాబట్టి సత్వరం ముక్తి పొందటం వాటికి సాధ్యంకాదు.

చిత్తానికి రకరకాల అవస్థలున్నాయి; క్షిప్తం, మూఢం, విక్షిప్తం, ఏకాగ్రం, నిరుద్ధం మొదలైనవి. ప్రవృత్తి క్షిప్తావస్థకు లక్షణం. సుఖదుఃఖాల్లో ఇలాంటి మనస్థితి వ్యక్తమౌతూ ఉంటుంది. ప్రమాదాన్ని కల్గించే సోమరితనం మూఢావస్థకు లక్షణం. దేవతలకు క్షిప్తావస్థ; రాక్షసులకు మూఢావస్థ సహజమని యోగసూత్ర వ్యాఖ్యాత చెబుతాడు. నివృత్తి విక్షిప్తావస్థకు లక్షణం. చిత్తం ఏకాగ్రం కావటానికి ప్రయత్నించే సమయంలో ఏకాగ్రస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఏకాగ్రస్థితి నుండి సమాధిస్థితికి కొనిపోయే స్థితే నిరుద్ధావస్థ.

3. తదా ద్రష్టుః స్వరూపేఽవస్థానమ్.

అప్పుడు (యోగావస్థలో ఉండే కాలంలో) సాక్షి అయిన పురుషుడు, తన స్వరూపంలో నెలకొని ఉంటాడు.

అలలన్నీ ఆగిపోయి, సరస్సు నిర్మలంగా ఉన్నప్పుడు అడుగు భాగాన్ని మనం స్పష్టంగా చూస్తాం. అలాగే మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు, మనం మన స్వరూపాన్ని తెలుసుకోగలం. ఆ స్థితిలో మనస్సుతో తాదాత్మ్యం చెందకుండా ఆత్మస్వరూపులమై ఉంటాం.

4. వృత్తి సారూప్య మితరత్ర.

ఇతర సమయాల్లో (యోగంలో లేని సమయాల్లో) పురుషుడు వృత్తులతో సమాన స్వరూపాన్ని పొంది ఉంటాడు.

ఎలా అంటారా? ఒకరు నన్ను తిట్టారనుకోండి. ఆ తిట్టువల్ల నా మనస్సులో ఒక వృత్తి కలుగుతుంది. ఆ వృత్తితో నేను ఏకమైపోతాను. దాని ఫలితం నాకు దుఃఖం.

5. వృత్తయఃపంచతయ్యఃక్లిష్టాఽక్లిష్టాః.

వృత్తులు ఐదు రకాలు; క్లేశయుక్తాలు, క్లేశరహితాలు అని.

6. ప్రమాణ – విపర్యయ – వికల్ప – నిద్రా – స్మృతయః.

ఆ ఐదు వృత్తులు ఇవి: ప్రమాణం, విపర్యం, వికల్పం, నిద్ర, స్మృతి.

7. ప్రత్యక్ష అనుమాన ఆగమాః ప్రమాణాని.

ప్రమాణవృత్తి మూడు రకాలు: ప్రత్యక్షం, అనుమానం, ఆగమం (శబ్దం).

శబ్దాది విషయాలతో మనకు కలిగే రెండు ప్రత్యక్షానుభవాలు పరస్పరం విరుద్ధంగా లేకుంటే, దాన్ని 'ప్రమాణ' మంటాం. నాకో శబ్దం వినిపించింది. వెనుకటి నా అనుభవానికి ఇది విరుద్ధంగా ఉంటే, దీన్ని నేను నమ్మను; నిరాకరిస్తాను.

ప్రమాణాలు మూడు రకాలు: ప్రత్యక్షం, అనుమానం, ఆప్తవాక్యం అని. మనకు కలిగే అనుభవంలో ఎలాంటి భ్రమకు తావులేకుంటే అది ప్రత్యక్ష ప్రమాణం. ప్రపంచం ఉంది అనటానికి నాకు ప్రపంచం కనిపించటమే ప్రమాణం. లక్షణం ద్వారా లక్ష్యవస్తువును గ్రహించటం అనుమానప్రమాణం. తత్త్వదర్శులైన యోగుల ప్రత్యక్షానుభవమే ఆప్తవాక్యం. జ్ఞానం పొందటానికి మనం ప్రయత్నిస్తున్నాం; అయితే దానికోసం ఎంతో ఆయాసంతో కూడిన హేతువాదాన్ని మనం అవలంబించాలి; చాలాకాలం వరకూ ఓర్పుతో కృషిచేయాలి. ఋషులకు, యోగులకు ఇంత శ్రమ అవసరముండదు. ఈ సామాన్యపద్ధతులను వారు దాటివేశారు. భూత భవిష్యత్ వర్తమానాలు వారికి సమానంగా, ఏకగ్రంథంగా ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. జ్ఞానం పొందటానికి క్లేశంతో కూడిన మన పద్ధతుల్ని వారవలంబించనక్కరలేదు. సర్వవిజ్ఞానం వారికి తమలోనే గోచరిస్తూ ఉంటుంది; కాబట్టి వారి పలుకులు మనకు ఆప్తవాక్యంగా ప్రమాణమౌతాయి. వారి ద్వారానే శృతి, స్మృతులు వస్తున్నాయి. కాబట్టి వేదశాస్త్రాలు మనకు ప్రమాణాలు. ఇలాంటి మహర్షులు నేడున్నా, వారి మాటలు మనకు పరమ ప్రమాణాలే. ఈ ఆప్తవాక్య ప్రమాణం గూర్చి ఇతర తాత్త్వికులు సుదీర్ఘవాదాలు చేస్తుంటారు. "సరే, మరి వారి మాటలకు ప్రమాణమేమిటీ?" అని ప్రశ్నిస్తుంటారు. వారి ప్రత్యక్షానుభవమే ప్రమాణం. ఎందుకంటారా? మీ వెనుకటి అనుభవానికి ఇప్పటి మీ ప్రస్తుత ప్రత్యక్షానుభవం విరుద్ధం కాకుంటే, అది మీకు ప్రమాణమే అవుతుంది. మన తార్కికజ్ఞానానికి, వెనుకటి అనుభవానికి

అతీంద్రియజ్ఞానం విరుద్ధం కాకుంటే, ఆ జ్ఞానం ఎప్పటికీ ప్రమాణమే. ఈ గదిలోకి ఒక పిచ్చివాడు వచ్చాడనుకొందాం. అతని మాటలు మనకు ప్రమాణం కాలేవు. జ్ఞానం యథార్థమై ఉండాలి. అంతేకాదు, అది వెనుకటి అనుభవానికి విరుద్ధంగా ఉండకూడదు. ఇక్కడ వ్యక్తిశీలం కూడా ప్రధానం వహిస్తుంది; తన అనుభవాన్ని చెప్పే వ్యక్తి శీలంపైన అతని అనుభవం ఆధారపడియుంటుంది. వ్యక్తిశీలం ముఖ్యంకాదు, అతని మాటలే ప్రధానం; కాబట్టి అతని మాటలు గ్రహిస్తే సరిపోతుంది అని కొందరంటారు. ఇది వ్యవహారంలో పనికిరావచ్చు. ఒక దుష్టుడు, జ్యోతిష్యశాస్త్రంలో క్రొత్త విషయాన్ని కనుగొనవచ్చు. అయితే పారమార్థిక విషయంలో పై సూత్రం వర్తించదు. ఎందుకంటారా, దుష్టుడు ఎన్నటికీ తత్త్వజ్ఞానాన్ని పొందలేడు. కాబట్టి ఒకవ్యక్తి ఆప్తుడన్నప్పుడు, అతను స్వార్థరహితుడా, కాదా? పవిత్రుడా, కాడా? జితేంద్రియుడా, కాడా? అతని మాటలు ఇంతవరకు లభించిన విజ్ఞానానికి అనుగుణంగా ఉన్నాయా, లేవా? అన్న విషయాలను మనం ముందుగా నిశ్చయం చేసుకోవాలి. ఎలాంటి నూతనధర్మమైనా, సనాతన ధర్మానికి విరుద్ధంగా ఉండక, దానికి అనుగుణంగా ఉంటుంది. ఆ నూతనధర్మం పరీక్షకు నిలుస్తుంది. ఒక వ్యక్తి "నేనొక దివ్యదృశ్యాన్ని చూశాను" అని నాతో అంటాడనుకోండి; "ఆ దృశ్యం చూసేందుకు నీకు అర్హత లేదంటా" డనుకోండి. అతని మాటలు నేను నమ్మను. ఎవరైనాసరే ఆ దృశ్యాన్ని స్వయంగా చూడగల్గాలి.

మరొక్క విషయం తన జ్ఞానాన్ని అమ్మేవాడు ఆప్తుడెప్పటికీ కాడు. ఆప్తుడు పరిశుద్ధచిత్తుడై ఉండాలి. స్వలాభమందు ఆపేక్ష లేనివాడై ఉండాలి. కీర్తి ప్రతిష్ఠలను అతను ఆశించకూడదు. అతను అతీంద్రియ జ్ఞాని అని మనకు స్పష్టం కావాలి. అతను చెప్పే విషయాలు అతీంద్రియ విషయాలై ఉండాలి; అవి ఇతర పారమార్థిక తత్త్వాలకు అనుగుణంగా ఉండాలి; అంతేకాదు అవి లోకకళ్యాణం చేసేవిగా ఉండాలి.

అతని తత్త్వజ్ఞానం, ఇతర ప్రకృతి శాస్త్రసిద్ధాంతాలకు విరుద్ధంగా ఉండకూడదు. అలా ఉంటే, ఆ జ్ఞానాన్ని వెంటనే వదలివేయండి. అతని తత్త్వజ్ఞానం అతనికి మాత్రమే కాదు;

అందరికీ సాధ్యమై ఉండాలి.

ఈ నియమాలన్నీ సరిపడితే తప్ప ఒకవ్యక్తి ఆప్తుడు కాలేడు.

ఇలా ప్రమాణాలు ప్రత్యక్షం, అనుమానం, ఆప్తవాక్యం అని మూడు రకాలుగా ఉంటాయి.

'ఆప్తుడు' అనే పదానికి ఆంగ్లంలో సరైన పదం లేదు. ఆప్తుడంటే 'దివ్యావేశం పొందినవాడు' అంటే, ఆ ఆవేశం పైనుండి వస్తుందనుకోవాలి. కాని దివ్యజ్ఞానం అలా కాదు. అది పురుషునిలో నుండే వ్యక్తమవుతుంది. 'ఆప్త' అంటే 'పొందిన' అని అర్థం.

8. విపర్యయో మిథ్యాజ్ఞాన మతద్రూప ప్రతిష్ఠమ్.

లేనివస్తువు రూపంలో ఆ వస్తువు ఉంది అనే మిథ్యాజ్ఞానమే విపర్యయ వృత్తి.

ముత్యపుచిప్పను చూసి, అది వెండి అని భ్రాంతి పడుతుంటాం; ఇలా ఒక వస్తువును చూసి, మరొక వస్తువని భ్రాంతి పడటమే విపర్యయ వృత్తి.

9. శబ్దజ్ఞానాను పాతీ వస్తుశూన్యో వికల్పః.

శబ్దానికి సంబంధించిన వస్తువు లేకున్నా, శబ్దజ్ఞానంతో అనుసరించే వృత్తి వికల్పవృత్తి.

వికల్పమనే మరోవృత్తి ఉంది. ఒక శబ్దం వినిపించిందనుకుందాం. ఆ శబ్దార్థం ఏమై ఉంటుందా అని కూడా ఆలోచించక మనం వెంటనే నిర్ధారించి వేస్తుంటాం. ఇది చిత్తదౌర్బల్య లక్షణం. దీనివల్ల మనోనిగ్రహాన్ని ప్రతిపాదించే సిద్ధాంతం మనకు చక్కగా అర్థమవుతుంది. దుర్బలత్వం పెరుగుతున్న కొద్దీ, మనిషిలో మనోనిగ్రహం క్షీణిస్తూ ఉంటుంది. ఆత్మ పరీక్ష కోసం ఈ ప్రమాణాన్ని మనం అనుసరిస్తుండాలి. కోపం, దుఃఖం ఇలాంటివి కలిగే సమయంలో ఆత్మ పరిశీలన చేసుకోండి. "ఏదో ఒకవార్త వినగానే నాకీ కోపవృత్తి, దుఃఖవృత్తి తప్పకుండా ఎందుకు కలగాలీ?" అని ఆలోచించుకోండి.

10. అభావ – ప్రత్యయాలంబనా వృత్తిర్నిద్రా.

అభావాన్ని ఆశ్రయించి ఉండే వృత్తి, నిద్రావృత్తి.

నిద్రావృత్తి, స్వప్నవృతి అనే వృత్తులున్నాయి. నిద్రనుండి మేలుకొన్న తర్వాత 'నేను నిద్రించాను' అన్న జ్ఞానం మనకుంటుంది. అయినా ఆ నిద్రానుభవం మనకు కేవలం 'స్మరణ' మాత్రమే. అనుభవించని విషయం గూర్చిన 'స్మృతి' మనకెప్పుడూ ఉండదు. ప్రతి చిత్తవృత్తికూడా సరస్సులో అలలాంటిదే. నిద్రించే సమయంలో చిత్తంలో ఎలాంటి వృత్తులు లేకుంటే, అనుకూల లేదా ప్రతికూల అనుభవాలు ఏవీ కలగవు. కలగని అనుభవాలను స్మరించటం కూడా జరగదు. కాని "నిద్రించాను" అన్న స్మృతి మనకుంటున్నది. కాబట్టి నిద్రావస్థలో చిత్తంలో తప్పకుండా వృత్తులుంటున్నాయని స్పష్టమవుతున్నది కదా! ఈ స్మృతి అనేది కూడా మరో చిత్తవృత్తి.

11. అనుభూత విషయా సంప్రయోషః స్మృతిః.

(ప్రమాణాది వృత్తులతో) అనుభవించిన విషయాలు జ్ఞాపకం రావటమే స్మృతి వృత్తి.

ప్రత్యక్షానుభవం, మిథ్యాజ్ఞానం, వికల్పం, నిద్ర వీటిద్వారా స్మృతి కలగవచ్చు. సరస్సులోకి రాయి వేస్తే ఏ విధంగానైతే దానిలో అలలు పుడతాయో, అదే విధంగా మీరొక శబ్దం విన్నప్పుడు ఆ శబ్దం వల్ల చిత్తంలో ఒక అల పుడుతుంది. ఆ అలవల్ల మరిన్ని చిన్న చిన్న అలలు జనిస్తాయి. ఇదే స్మృతి. నిద్రలో కూడా ఇలాగే జరుగుతుంది. నిద్ర అనే విచిత్ర వృత్తివల్ల, చిత్తంలో స్మృతి వృత్తి బయలుదేరుతుంది. అదే స్వప్నం. జాగ్రత్తలోని స్మృతి వృత్తే నిద్రలో స్వప్నంగా రూపుదాలుస్తుంది.

12. అభ్యాస వైరాగ్యాభ్యాం తన్నిరోధః.

పై వృత్తులను అభ్యాసం, వైరాగ్యం ద్వారా నిరోధించగలం.

వైరాగ్యం కలగాలంటే, మనసు నిర్మలంగా, సాధనాయోగ్యంగా, విచారణాయుక్తంగా ఉండాలి. సాధన అసలు ఎందుకు చేయాలో ఆలోచిద్దాం. మనం చేసే ప్రతికార్యం కూడా సరస్సు పైభాగంలో చలించే అల లాంటిది. శబ్దాది విషయాల అనుభవాలు అదృశ్యం కాగానే, వాటి వల్ల ఏర్పడే సంస్కారాలు నిలచిపోతాయి. అనేక సంస్కారాలు కలసి 'అభ్యాసం' అనేది ఏర్పడుతుంది. అభ్యాసాన్ని అపరస్వభావం అంటారు. సాక్షాత్ స్వభావం, సంపూర్ణ స్వభావం ఇవి కూడా అభ్యాసములే. మనం సజ్జనులుగా ఉన్నా, దుర్జనులుగా ఉన్నా అంతా అభ్యాస ఫలితమే. కాబట్టి ఒక అభ్యాసాన్ని అలవాటు చేసుకోవటానికి, లేదా వదలిపెట్టటానికి మనం సమర్థులమై ఉన్నాం. అందుకని ప్రస్తుతమున్న మన స్వభావం గూర్చి మనం నిరాశ చెందనవసరం లేదు. సుఖ దుఃఖాది అనుభవాలు మనస్సులో సంస్కారాలను ఏర్పరుస్తాయి. ఈ సంస్కారాల ఫలమే మన శీలం. ఎలాంటి సంస్కారాలు మనలో బలంగా ఉంటే, మనకలాంటి శీలం ఏర్పడుతుంది. సత్సంస్కారాలు విశేషంగా ఉంటే, సత్ప్రవర్తన అలవడుతుంది. దుష్టసంస్కారాలు ప్రబలంగా ఉంటే, దుష్ప్రవర్తనం అలవడుతుంది. ఇలాగే, సంతోషకర సంస్కారాలతో మనం సంతోషంగా ఉంటాం. దురభ్యాసాలను మానాలంటే, వాటికి వ్యతిరేకమైన మనోవృత్తులను అవలంబించటమే ఉపాయం. దుష్టసంస్కార జనిత దురభ్యాసాలను, మంచి అభ్యాసాలతో నిరోధించాలి. అందుకని, మీరు ఎప్పుడూ మంచే చేస్తూండండి; ఎప్పుడూ మంచి భావాలనే ఆలోచిస్తూ ఉండండి. దుష్టసంస్కారాలను నిరోధించటానికి ఇదే మార్గం.

ఒకవ్యక్తి ఎంత దుర్జనుడైనాసరే, 'అతనిక మంచివాడు కాజాలడు' అని చెప్పవద్దు. ఎందుకంటే, అతని ప్రస్తుత వర్తనం అతని అభ్యాస ఫలితమే కదా! నూతన సదభ్యాసాలతో, తన పూర్వాభ్యాసాలను అతడు నిగ్రహింపవచ్చు. అభ్యాసఫలితమే శీలం. కాబట్టి మంచి అలవాట్లను

అలవరచుకోవటమే, శీలాన్ని చక్కగా చేసుకోవటానికి మార్గం.

13. తత్ర స్థితౌ యత్నోఽభ్యాసః.

చిత్తవృత్తులను సంపూర్ణంగా నిరోధించటానికి చేసే నిరంతర ప్రయత్నమే అభ్యాసం.

సాధన అంటే ఏమిటీ? చిత్తాన్ని వృత్తిరూపం పొందకుండా చేయుట చిత్తవృత్తినిరోధం. దీన్నే సాధన అంటారు.

14. సతు దీర్ఘకాల నైరంతర్య సత్కారాసేవితో దృఢభూమిః.

ఆ అభ్యాసాన్ని చాలాకాలం వరకూ, ఎడతెగకుండా, ఆదరాతిశయంతో కొనసాగిస్తే, అప్పుడు స్థిరమైన స్థితి కలుగుతుంది.

మనోనిగ్రహం ఒక్కరోజు కృషిచేసినంత మాత్రాన లభించేదికాదు. చిరకాలం నిరంతర సాధన చేయాలి. అప్పుడే అది సిద్ధిస్తుంది.

15. దృష్టానుశ్రవిక విషయ వితృష్ణస్య వశీకార సంజ్ఞా వైరాగ్యమ్.

ఇహపరాల్లో అనుభవించదగ్గ విషయాల్లో ఆశలేనివానికి, విషయాలు తనకు వశమైనాయని తెలియటమే వైరాగ్యం.

మనం రెండు రకాల ప్రేరణలతో పనులు చేస్తుంటాం. ఒకటి, ప్రత్యక్ష స్వానుభవం; రెండు ఇతరుల అనుభవం. వీటి ప్రాబల్యంతో చిత్తంలో రకరకాల వృత్తితరంగాలు కలుగుతాయి. ఈ శక్తులతో పోరాడి, మనస్సును నిగ్రహించే సామర్థ్యమే వైరాగ్యం. చిత్తవృత్తుల్ని త్యాగం చేయాలి. నేనొక వీథిలో వెళుతున్నాననుకోండి. అంతలో ఒకవ్యక్తి వచ్చి, నా గడియారాన్ని దొంగలించి పారిపోతుంటాడనుకోండి. ఇది నా ప్రత్యక్షానుభవం. దానితో వెంటనే నా మనస్సులో 'క్రోధం' అనే వృత్తి పుడుతుంది. ఇలాంటి వృత్తుల్ని అసలు పుట్టనివ్వవద్దు. దీనికి నువ్వు అసమర్థుడవైతే, నువెందుకూ పనికిరావు. చిత్తవృత్తుల్ని నిరోధించగలిగితే, నీకు వైరాగ్యం అలవడుతుంది. ఇహలోకంలో రమించేవారికి, భోగాలను అనుభవించటమే పరమాదర్శం. విషయభోగాలు మనల్ని భ్రమింప చేస్తుంటాయి. కాబట్టి భోగాలను త్యాగం చేసి, చిత్తవృత్తుల్ని నిగ్రహించాలి. ఇదే త్యాగం. స్వానుభవం వల్లా, పరుల అనుభవం వల్లా గుణపాఠాలు గ్రహించి, విషయాసక్తిని గ్రహించి, మనస్సును ఆ విషయాలబారిన పడకుండా చేయటమే వైరాగ్యం. విషయాల కోరికలు నీకు వశమై ఉండాలి కానీ, నువ్వు వాటికి వశమై ఉండకూడదు. ఇలాంటి మనోబలమే వైరాగ్యం. వైరాగ్యాన్ని మించిన మోక్షసాధనం మరొకటి ఏదీ లేదు.

16. తత్పరం పురుష ఖ్యాతేర్గుణ వైతృష్ణ్యమ్.

త్రిగుణా (సత్త్వ, రజః, తమోగుణా)లను కూడా పరిత్యాగం చేసేటంతటి అత్యంత వైరాగ్యం, పురుషుని (నిజస్వభావాన్ని) చూపుతుంది.

తీవ్రవైరాగ్య ప్రభావంవల్ల మనల్ని గుణాలు ఆకర్షింపలేవు. పురుష స్వరూపం గూర్చి, గుణాల గూర్చి ముందు తెలుసుకుందాం. యోగదర్శనం ప్రకారం, ప్రకృతి అంతా త్రిగుణాత్మకం. సత్త్వం, రజస్సు, తమస్సు అనేవి త్రిగుణాలు. భౌతిక ప్రపంచంలో తమోగుణం అంధకారంగా లేదా జడత్వంగా వ్యక్తమవుతుంది; రజోగుణం ఆకర్షణ శక్తిగా లేదా ప్రతిరోధక శక్తిగా కనిపిస్తుంది; సత్త్వగుణం ఈ రెంటి సమత్త్వంగా ప్రకటితమవుతుంది. సృష్టిజాతమంతా ఈ మూడుశక్తుల సంయోగ, పునస్సంయోగాలవల్ల ఉత్పన్నమవుతున్నది. ప్రకృతి తత్త్వాన్ని సాంఖ్యులు అనేక విధాలుగా విభజించారు. పురుషుడు, ప్రకృతికి అతీతుడుగా సర్వాతీతుడుగా, నిత్యశుద్ధబుద్ధ ముక్తుడై ఉంటాడు. ప్రకృతిలో మనకు కనిపించే జ్ఞానశక్తి అంతా ప్రకృతిలోని పురుషుని ప్రతిబింబమే కానీ, మరొకటి కాదు. ప్రకృతి స్వయంగా జడం అచేతనం. మనస్సు అనే తత్త్వం కూడా ప్రకృతి తత్త్వం లోనిదైనని మనం గుర్తించాలి. సంకల్పం మొదలు అత్యంత స్థూలభూతాల వరకూ అంతా ప్రకృతి తత్త్వం లోనివే ప్రకృతి వ్యక్తీకరణాలే. ప్రకృతి పురుషుని ఆవరించి ఉంది. ఈ ఆవరణాన్ని తొలగించుకుంటే చాలు, సహజతేజస్సుతో పురుషుడు ప్రకాశిస్తాడు. పదిహేనవ సూత్రంలో చెప్పినట్లు, వైరాగ్యం పురుషుని వ్యక్తీకరణానికి తోడ్పడుతుంది.

తర్వాతి సూత్రంలో యోగపరమావధి అయిన సమాధిస్థితిని నిర్వహిస్తారు.

17. వితర్క విచారానందాస్మితాను గమాత్ సంప్రజ్ఞాతః.

వితర్కం, విచారణం (యుక్తాయుక్త విచక్షణ) ఆనందం, అస్మితం అనే స్థితులతో కూడుకున్న సమాధిస్థితి, సంప్రజ్ఞాత సమాధి.

సమాధి స్థితి రెండు విధాలు; సంప్రజ్ఞాత సమాధి, అసంప్రజ్ఞాత సమాధి. సంప్రజ్ఞాత సమాధి వల్ల ప్రకృతిని వశంచేసుకోవటానికి కావలసిన సిద్ధులన్నీ లభిస్తాయి. ఈ సంప్రజ్ఞాతసమాధి నాలుగు రకాలుగా ఉంటుంది. మొదటిది సవితర్క సమాధి; ఈ సమాధిస్థితిలో మనస్సు ఒకానొక విషయాన్ని, తదితర విషయాల నుండి వేరుచేసి, దాన్నే పదే పదే ధ్యానిస్తూ ఉంటుంది.

సాంఖ్యులు ఇరువదిఐదు తత్త్వాలను నిర్వచిస్తారు. వాటిలో (1) ఇరువదినాల్గు జడప్రకృతి తత్త్వాలు, (2) చేతన పురుషుడు అని రెండు రకాల ధ్యేయాలున్నాయి. యోగంలో ఈ (ప్రకృతి పురుష) భాగం మొత్తం సాంఖ్యదర్శనం పైన ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇంతకుముందే సాంఖ్యదర్శనం గూర్చి చెప్పాను కదా! మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారం చిత్తం నుండే నిర్మాణమై, చిత్తంపైననే ఆధారపడి ఉంటాయి. చిత్తం ప్రకృతి శక్తులను గ్రహించి, వాటిని సంకల్పరూపంలో వెలివరుస్తూ ఉంటుంది. జడత్వం, శక్తి ఏకమయ్యే స్థితి ఒకటి తప్పక ఉండాలి. అదే సృష్టికి పూర్వం ఉండే అవ్యక్తావస్థ. కల్పాంతంలో ప్రకృతి అవ్యక్తావస్థను పొందుతుంది; తిరిగి కల్పారంభంలో వ్యక్తమవుతుంది. పురుషుడు వ్యక్త, అవ్యక్త స్థితులకు అతీతుడై, జ్ఞానస్వరూపుడై ప్రకాశిస్తూ ఉంటాడు. జ్ఞానమే శక్తి. మనం ఒక విషయాన్ని గ్రహించటం ప్రారంభించగానే, అది మనకు వశమౌతూ ఉంటుంది. అలాగే వివిధ ప్రకృతి తత్త్వాలను చిత్తంలో సంయమనం చేయటం ప్రారంభించగానే, చిత్తానికి అవి వశమైపోతుంటాయి.

ప్రకృతిలోని స్థూలతత్త్వాలను ధ్యేయంగా గ్రహించే ధ్యానాన్ని, సవితర్కధ్యానమంటారు. వితర్కమంటే ప్రశ్న. సవితర్కం అంటే ప్రశ్నతో కూడినదని అర్థం. ప్రకృతి తత్త్వాలను

ధ్యానించటమంటే, ప్రకృతిశక్తులను, ప్రకృతి రహస్యాలను వశంచేసుకొనటానికి విచారణ చేయటం, అని చెప్పవచ్చు. యోగసిద్ధులను పొందటం, ముక్తి కానేకాదు. వాటికోసం ప్రయత్నించటం, ఐహికసుఖాన్వేషణమే తప్ప మరేమీ కాదు. సుఖమనేది ఐహికజీవితంలో లేనే లేదు. కాబట్టి సుఖాన్వేషణం నిరర్థకం. పురాతనమైన ఈ గుణపాఠాన్ని నేర్చుకోవటం, మనిషికి దుస్సాధ్యంగా ఉంది. ఏలాగైనా గ్రహిస్తేమాత్రం, ఆ మనిషి ప్రపంచాతీతుడై ముక్తుడై పోతాడు.

యోగసిద్ధులను పొందితే కలిగే ఫలమేమిటీ? సంసార బంధాలు మరింత బలీయమైపోతాయి; అంతే. దుఃఖాలు రెండింతలు కావటమే వాటి ఫలితం! శాస్త్రవేత్తగా, పతంజలి యోగసిద్ధులను తెలియపరిచాడు; అయినా వీటి విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలని మాటి మాటికి అతను మనల్ని హెచ్చరిస్తూనే ఉంటాడు.

దేశకాలాల నుండి పృథివ్యాది భూతాలను వేరుచేసి, వాటిని వాస్తవరూపంలో చింతన చేస్తే ఆ ధ్యానాన్ని నిర్వితర్కమంటారు. ధ్యానం అభివృద్ధి చెందగానే, తన్మాత్రలను ధ్యేయాలుగా గ్రహించి, దేశకాలాల్లో అవి ఉన్నట్లు వాటిని చింతన చేస్తే, ఆ ధ్యానాన్ని సవిచారమంటారు. ఆ ధ్యానంలోనే దేశకాలాలను తొలగించి, సూక్ష్మభూతాలను వాటి వాస్తవ రూపంలో చింతన చేస్తే, ఆ ధ్యానాన్ని నిర్విచారమంటారు. స్థూల, సూక్ష్మ భూతాలను రెంటిని కూడా వదలివేసి, అంతరింద్రియమైన మనస్సు మాత్రమే ధ్యేయమైతే, నిర్విచారధ్యానం కన్నా అది ఉన్నత ధ్యానమవుతుంది. అంతఃకరణం రజస్తమోగుణరహితమై ఉందని భావిస్తే, ఆ స్థితిని సానందసమాధి అంటారు. అస్మిత సమాధిలో మనసే ధ్యేయమై, ధ్యానం అత్యంత పరిపక్వమై, స్థిరమై ఉంటుంది. ఈ సమాధిస్థితిలో, స్థూల, సూక్ష్మభూతాల గూర్చిన భావనలన్నీ తొలగిపోతాయి. అహంకారం, ధ్యేయేతర విషయాలనుండి దూరమై సాత్త్వికస్థితిలో మాత్రమే నిలచి ఉంటుంది. ఇలాంటి సమాధిని పొందిన వ్యక్తి, వేదాలు చెప్పే విదేహస్థితిని పొందినవాడౌతాడు. ఆ వ్యక్తి, తాను స్థూలశరీర రహితుడనని భావించగల్గినా, అతనికింకా సూక్ష్మశరీర భావన ఉంటుంది. పరమావధి (ముక్తి)ని పొందకుండానే లయమయ్యే

విదేహులను, ప్రకృతి లయులంటారు. విదేహస్థితితో ఆగక, గమ్యస్థానం వైపు సాధనను కొనసాగించే యోగులు, ముక్తులౌతారు.

18. విరామ ప్రత్యయాభ్యాస పూర్వః సంస్కార శేషోఽన్యః.

చిత్తవృత్తులను నిరంతరాభ్యాసంతో అరికట్టడం ద్వారా లభించే మరొక సమాధి ఉంది. దీనిలో అవ్యక్త సంస్కారాలు మాత్రమే చిత్తంలో మిగిలి ఉంటాయి.

ఈ అవస్థనే అతీంద్రియ జ్ఞానావస్థ అయిన అసంప్రజ్ఞాత సమాధి అంటారు. దీనివల్ల మోక్షం లభిస్తుంది. సంప్రజ్ఞాత సమాధి మోక్షప్రదం కాజాలదు. సర్వ సిద్ధులను పొందినా, యోగసాధకుడు కూడా పతనం కావచ్చు. ప్రకృతిని దాటివేస్తే తప్ప మనకు ప్రకృతి భయం తొలగదు. ప్రకృతి వశీకరణం అనేది సులభంగా కనిపించినా, అది ఎంతో కష్టసాధ్యం. అయినా మనస్సులో సంకల్పాలు కలగనీయక, మనస్సునే ధ్యానిస్తూ, సంకల్పం ఉదయించగానే దాన్ని నిరోధిస్తూ, మనస్సును శూన్యం చేయటమే ప్రకృతి వశీకరణానికి ఉపాయం. ఈ మహాకార్యాన్ని సాధించిన వ్యక్తికి మోక్షం కరతలామలకం అవుతుంది. అభ్యాస, వైరాగ్యాలను అవలంబించకుండా, మనస్సును సంకల్పశూన్యం చేసే వ్యక్తి వట్టి మూర్ఖుడు. తమస్సుతో నిండి వారు మనస్సును శూన్యం చేస్తున్నామని భావిస్తారు. మనస్సును వృత్తిశూన్యం చేయాలంటే, ఉత్కృష్టబలం అత్యున్నత నిగ్రహం కావాలి. అతీంద్రియ జ్ఞానావస్థ అయిన ఈ అసంప్రజ్ఞాత సమాధిని పొందటం వల్ల సమాధి నిర్బీజమవుతుంది. సంప్రజ్ఞాత సమాధిస్థితిలో 'నేను' అన్న జ్ఞానం ఇంకా భాసిస్తూ ఉంటుంది; మనస్సు చిత్తవృత్తులను శాంతింపచేసి వాటిని నిరోధించేందుకు మాత్రమే సమర్థమై ఉంటుంది; అయితే ఈ సంప్రజ్ఞాత సమాధిలో చిత్తవృత్తులు ఇంకా సంస్కార రూపంలో నిలచియుంటాయి. ఈ సంస్కారాలు లేదా బీజాలు, తగిన సమయం రాగానే వృత్తిరూపంలో అంకురిస్తాయి. అయితే వీటిని నిర్మూలనం చేసి, దాదాపు మనస్సును నాశనం చేయటంతో నిర్బీజసమాధి సిద్ధిస్తుంది. దానితో నిరంతర జనన మరణ ప్రవాహరూప సంసారవృక్ష కారణమైన కర్మబీజాలు నశిస్తాయి.

మనస్సు, ఎరుకలేని స్థితి ఎలా ఉంటుందని మీరడుగుతారేమో! 'నేను' అనే జ్ఞానం

భాసించే బోధావస్థ, బోధాతీతావస్థ కన్నా క్రింది స్థితి. అత్యంత స్థితులు చాలావరకు ఒకేవిధంగా ఉంటాయని మనం గుర్తించాలి. అత్యల్పస్పందన స్థితిలోనున్న ఆకాశాన్ని చీకటి అని, మధ్యస్థితిలోనున్న దాన్ని వెలుతురని అనుకుంటే, అత్యధిక స్పందన స్థితిలో నున్నప్పుడు ఆకాశం మరల చీకటిగా ఉంటుంది. ఇలాగే, అజ్ఞానం క్రిందిస్థితి జ్ఞానం మధ్యస్థితి జ్ఞానాతీతస్థితి మహోన్నత స్థితి. అత్యంతాలైన జ్ఞాన, అజ్ఞానాలు రెండూ ఒకేవిధంగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తాయి. స్వతస్సిద్ధంగా జ్ఞానావస్థ కృత్రిమం; కల్పితం; యథార్థమైనది కాదు.

సదా ధ్యానాభ్యాసం చేస్తే లాభమేమిటీ? చిత్తవిక్షేప కారకాలైన పూర్వసంస్కారాలు, తామసిక చిత్తవృత్తులు మాత్రమే కాకుండా, సాత్త్విక సంస్కారాలు కూడా నశిస్తాయి. గనినుండి తీసిన ముడిబంగారాన్ని శుద్ధిచేయటానికి, దానిలోనున్న ఇతర లోహాలను వేరుచేయటానికి రసాయనాలను ఉపయోగిస్తారు. ఆ బంగారాన్ని కరిగించే సమయంలో, రసాయనాలతోపాటుగా, లోహపు చిట్టెం కూడా కాలిపోతుంది. అలాగే సదా మనోనిగ్రహాన్ని అభ్యసిస్తే, పూర్వపు దుష్టసంస్కారాలన్నీ పరస్పరం నిరోధించుకోగానే, ద్వంద్వాతీతం సర్వవ్యాప్తం సర్వశక్తిమంతం స్వయంజ్యోతియై వెలిగే ప్రత్యగాత్మ శేషించి ఉంటుంది. దానితో యోగి తాను జనన మరణరహితుడనని, సర్వలోకాతీతుడనని, గమనాగమన రహితుడనని గ్రహిస్తాడు. కేవలం ప్రకృతే వికారం చెందుచున్నదని, ఆ వికారం పురుషునిలో ప్రతిబింబిస్తున్నదని అతను కనుగొంటాడు. అద్దపుకాంతి తనమీద ప్రతిఫలించేటప్పుడు, ప్రతిబింబం చలించటం చూసి, తానే చలిస్తున్నాని గోడ అనుకొంటుంది. అలాగే వివిధరూపాలు పొందుతూ, చిత్తం సదా చలిస్తూ ఉంటే, ఆ రూపాలన్నీ మనమే అని మనం భ్రమిస్తూ ఉంటాం. అతీంద్రియ జ్ఞానం పొందిన వెంటనే, ఇలాంటి భ్రమలన్నీ పటాపంచలైపోతాయి. ముక్తపురుషుడు, తన సంకల్పాన్ని నెరవేర్చుకోవటానికి, ఒకర్ని వినమ్రతతో ప్రాధేయపడనక్కరలేదు; దీనుడై ప్రార్థింప నక్కరలేదు. అతను ఆజ్ఞాపించగానే, ఎలాంటి కోరిక అయినా సఫలమవుతుంది. ముక్తపురుషుడు, ఇచ్ఛామయుడు. అతను ఏం సంకల్పించినా అది నెరవేరుతుంది.

సాంఖ్యులు నిరీశ్వరవాదులు. ఈశ్వరుడనేవాడు ఒకడుంటే, అతడు ఒక పురుషుడై ఉండాలని, పురుషుడు ముక్తుడుగా గానీ, బద్ధుడుగా గానీ ఉంటాడని, అందుకని ఈశ్వరుడు ఉన్నాడనటానికి ప్రమాణమేమీ లేదని వారంటారు. ప్రకృతిబద్ధుడు, అస్వతంత్రుడు అయిన పురుషుడు ఎలా సృష్టిస్తాడు? అలాగే, ముక్తపురుషుడు సృష్టించటానికి, ప్రపంచ నియంతృత్వాన్ని వహించటానికి కారణమేమిటీ? ముక్తపురుషునికి కోరికలుండవు. కాబట్టి సృష్టించవలసిన అవసరం అతనికేమీ లేదు. అంతేకాదు, ఈశ్వర సిద్ధాంతాన్ని కూడా మనం ప్రతిపాదింప నక్కర్లేదని, అన్నింటికీ ప్రకృతే కారణమని సాంఖ్యులంటారు.

అయితే మరి భగవంతుడున్నాడు అనటంలో ప్రయోజనమేముందీ? కపిలుడు బహుపురుషులున్నారని, దాదాపు వారంతా పరిపూర్ణులైనా, సిద్ధులను మాత్రం పూర్తిగా వదలలేకపోవటం వల్ల, వారు పరమావధిని పొందటం లేదని అంటాడు. అలాంటి వారి చిత్తం ప్రకృతిలో కొంతకాలం లయిస్తుంది. మళ్ళీవారు ప్రకృతికి అధిపతులౌతారు. ఇలాంటి దేవతలున్నారు. మనమంతా ఇలాంటి దేవతలం కావచ్చు. సాంఖ్యుల ప్రకారం, వేదాలు చెప్పే పరమాత్మ పైన చెప్పుకున్న ముక్తపురుషుల్లో ఒకడే; స్వతంత్రుడు, శాశ్వతుడు అయిన సృష్టికర్త మరొకరు లేరు. యోగులు, "అది సరికాదు; భగవంతుడున్నాడు; అతడే సృష్టికర్త; అతను సదా ముక్తుడు; గురువులందరికీ గురువు" అంటూ చెబుతారు. సాంఖ్యుల ప్రకృతి లయులను కూడా యోగులంగీకరిస్తారు. పరిపూర్ణులు కావటానికి కొంచెం కొరతగల యోగులే ప్రకృతిలయలంటారు. కొంతకాలం వరకూ వారు పరమావధిని పొందటానికి అర్హులై ఉన్నా, వారు లోకపాలకులై ఉంటారని యోగులు భావిస్తారు.

19. భవ – ప్రత్యయో విదేహ – ప్రకృతిలయానామ్.

(తీవ్రవైరాగ్యం లేకుంటే ఈ సమాధి) విదేహు (దేవత) లకూ, ప్రకృతి లయులకూ పునర్జన్మ హేతువు అవుతుంది.

"పంచభూతాలూ, ఇంద్రియాలూ అనే వికృతి తత్త్వాలు; అవ్యక్తం, మహత్తు, అహంకారం, పంచతన్మాత్రలు అనే ప్రకృతి తత్త్వాలు ఇవన్నీ (ఆత్మతత్త్వాలు కాకున్నా) ఆత్మ అనే భావాన్ని, దానివల్ల కలిగే యోగాన్ని భవప్రత్యయం అంటారు."

కొన్ని ఉన్నత పదవులను అలంకరించేవారు దేవతలని హిందూ తాత్త్వికులంటారు. జీవులు ఒకరి తర్వాత మరొకరు ఈ పదవులను ఆక్రమిస్తుంటారు. కాని వీరిలో ఎవ్వరు కూడా పరిపూర్ణులుగాని, ముక్తులుగాని అయి ఉండరు.

20. శ్రద్ధా – వీర్య – స్మృతి – సమాధి – ప్రజ్ఞా – పూర్వక ఇతిరేషామ్.

ఇతరులకు (విదేహప్రకృతి లయులు కానివారికి), శ్రద్ధ, వీర్య, స్మృతి, ఏకాగ్రత, ప్రజ్ఞ (తత్త్వవిచారణ) అనేవాటివల్ల ఈ సమాధి కలుగుతుంది.

వీరు దివ్యత్వాన్నిగానీ, కల్పాధిపత్యాన్ని గానీ కోరేవారు కారు. ఇలాంటివారు ముక్తులౌతారు.

21. తీవ్ర సంవేగానామాసన్నః.

తీవ్రకార్యదీక్ష ఉండేవారికి త్వరగా ఫలం లభిస్తుంది.

22. మృదు మధ్యాదిమాత్రత్వాత్తతోఽపి విశేషః.

మందం, సామాన్యం, తీవ్రం అనే సాధనాభేదాలను బట్టి, యోగులకు సిద్ధిలో తారతమ్యాలుంటాయి.

23. ఈశ్వర ప్రణిధానాద్వా.

ఈశ్వర ప్రణిధానం (కర్మఫలాలను ఈశ్వరునికి అర్పించుట) వలన యోగం సిద్ధిస్తుంది.

24. క్లేశ కర్మవిపాకాశయై రపరామృష్టః పురుషవిశేష ఈశ్వరః.

క్లేశం, కర్మ, కర్మఫలం, కామం అనే వాటితో బాధితుడు కాని ఒకానొక పురుషుడిని, ఈశ్వరుడంటారు.

యోగుల మాదిరి సాంఖ్యులు భగవంతుడిని అంగీకరించకున్నా, పాతంజల యోగం మాత్రం సాంఖ్యంపై ఆధారపడియుందన్న విషయాన్ని మనం మరిచిపోకూడదు. అయితే భగవంతుని సృష్ట్యాది ధర్మాలను యోగులు అంతగా చెప్పరు; ఈశ్వరుడంటే సృష్టికర్త అని కూడా వారు భావించరు. కానీ, శృతిప్రమాణం రీత్యా, ఈశ్వరుడే జగత్కర్త. విశ్వంలో ఏకత్వం ఉండటం వల్ల, ఒకే సంకల్పశక్తి విశ్వాన్ని సృష్టించి ఉండాలి. ఈశ్వరుడున్నాడని నిరూపించటానికి, యోగులు విచిత్ర హేతువులను చూపుతూ, ఇలా అంటారు...

25. తత్ర నిరతిశయం సర్వజ్ఞత్వబీజమ్.

ఇతరుల్లో బీజమాత్రంగా ఉండే సర్వజ్ఞత్వం, అతని (ఈశ్వరుని)లో అనంతంగా ఉంటుంది.

మనసెప్పుడూ ద్వంద్వాల మధ్య తిరుగాడుతూ ఉంటుంది. పరిమిత దేశాన్ని మనం భావించగల్గితే, అపరిమిత మహాకాశం ఉందని దానివల్లే మనకు తెలుస్తుంది. కన్నులు మూసుకుని, పరిమిత దేశాన్ని లేదా స్థలాన్ని భావించండి. అప్పుడు మీకో ఆవరణ కనిపిస్తుంది. దాని చుట్టూతా అపరిమిత ఆవరణం మరొకటి ఏర్పడి ఉంటుంది. ఇలాగే, ఒక 'క్షణాన్ని' భావించండి. వెంటనే 'అనంత కాలం' ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. మనిషిలో జ్ఞానం బీజమాత్రంగా ఉంది. అయితే ఈ కించిజ్ఞత్వం వల్లే సర్వజ్ఞత్వం ఉందని అనుకోవలసివస్తుంది. ఇలా మన మనస్తత్వంవల్లే, అనంతజ్ఞానం ఉందని మనకు తెలుస్తున్నది. యోగులు ఈ అనంత జ్ఞానాన్నే భగవంతుడని అంటారు.

26. స పూర్వేషామపి గురుః కాలేనాన వచ్ఛేదాత్.

అతడు త్రికాలాబాధితుడు కావటంవల్ల సనాతనాచార్యులకు కూడా గురువై ఉన్నాడు.

జ్ఞానమంతా మనలోనే ఉందనటం నిజం. అయితే ఈ జ్ఞానాన్ని మరొక జ్ఞానంతో వ్యక్తం చేయవలసి ఉంది. గ్రహణశక్తి మనలోనే ఉన్నా, దాన్ని ప్రకటించవలసి ఉంది. దీనికోసం మరొక రకమైన జ్ఞానం కావాలని యోగులంటారు. అచేతన ప్రకృతి జ్ఞానాన్ని ఎప్పుడుకూడా ప్రకటించలేదు. జ్ఞానం, జ్ఞానం వల్లే వ్యక్తం కావాలి. జ్ఞానులతోడి సంసర్గం వల్ల మనలోని జ్ఞానం వెలువడుతుంది. అందుకే గురుజనుల అవసరముంది. లోకంలో సద్గురువులు ఎప్పుడూ ఉన్నారు. గురువు లేనిదే జ్ఞానం కలగదు. భగవంతుడు గురువులకు గురువు. ఎందుకంటారా? మన గురువులు ఎంత మహనీయులైనా, ఎంత దేవతలైనా, భగవంతునిలా అప్రమేయులు కారు; అపరిచ్ఛిన్నులు కారు; దేశకాలాతీతులు కారు. ఈ విషయంలో యోగులు రెండు విచిత్రసిద్ధాంతాలను ప్రతిపాదిస్తారు. పరిమిత వస్తువును భావించే సమయంలో, మనసు అపరిమితమైన దాన్ని భావించవలసి ఉంటుంది. ఈ రెండుకూడా ఒకే మనసుకు కనిపించే విషయంలో రెండు భాగాలు అవటంవల్ల, వాటి విలువ కూడా సమానంగా ఉంటుందని; కాబట్టి ఈ రెంటిలో ఒకటి యథార్థమైతే, రెండవది కూడా యథార్థమై ఉండాలని యోగుల మొదటి సిద్ధాంతం ప్రతిపాదిస్తుంది. మనిషి కించిజ్ఞుడవటంవల్ల, భగవంతుడు సర్వజ్ఞుడని ఏర్పడుతున్నది. ఈ రెంటిలో ఒకభావాన్ని అంగీకరిస్తే, మరి రెండవ భాగాన్ని ఎందుకంగీకరించకూడదు? అంగీకరిస్తే, రెంటినీ అంగీకరించాలి. లేదా, త్యాగం చేస్తే, రెంటినీ పరిత్యాగం చేయాలని హేతువాదమంటుంది. మనిషి కించిజ్ఞుడని నేను నమ్మితే, అతని వెనకాల సర్వజ్ఞుడొకడు ఉన్నాడని అంగీకరించవలసి ఉంటుంది.

గురువు లేనిదే జ్ఞానం కలగదని యోగుల రెండవ సిద్ధాంతం. ఆధునిక తాత్త్వికులు చెప్పేవిధంగా, క్రమంగా వికసించే ఒక తత్త్వం మనిషిలో ఉందనటం వాస్తవం. సమస్త జ్ఞానం

కూడా మనిషిలోనే ఉంది. అయితే అది ప్రదర్శితం కావటానికి కొన్ని పరిస్థితులు కావాలి. మానవ గురువులైనా, దేవతాగురువులైనా అంతా దేశకాలబద్ధులే. మరి పరమగురువెవ్వరూ? కాబట్టి త్రికాలాబాధితుడైన గురువు ఒకరున్నారని మనం అంగీకరించక తప్పదు. అఖండ జ్ఞానస్వరూపుడైన ఆ పరమగురువే, భగవంతుడు.

27. తస్య వాచకః ప్రణవః.

ఓంకారమే అతని నామధేయం.

మనస్సులో కలిగే ప్రతిభావానికీ ప్రతిరూపం అనతగిన పదమొకటి ఉంటుంది. పదం, అర్థం రెండూ అవిభాజ్యాలై ఉంటాయి. ఒకే విషయానికి చెందిన బాహ్యరూపాన్ని పదమని, అంతర్భాగాన్ని అర్థమని అంటాం. అర్థాన్నుండి పదాన్ని ఎవ్వరూ విడదీయలేరు. జనులు, కొందరు జనులు ఒకచోట చేరి, కూర్చుని, పదాలను నిర్ణయించి, భాషను నిర్మించారన్న సిద్ధాంతం కేవలం హేతువిరుద్ధమని నిశ్చయించారు. సృష్టిలో మనుషులున్నంతకాలం, మాటలూ, భాష కూడా ఉన్నాయి.

అర్థానికి, పదానికి ఉన్న సంబంధమేమిటీ? భావాన్ని అనుసరించి, పదాలు ఏర్పడ్డాయని మనమూహించినా, ఒకానొక భావాన్ని తెలుపటానికి, ఒకానొక మాటే కావాలన్న నియమమేమీలేదు. ఒకే భావాన్ని తెలుపటానికి, ఇరువది దేశాల్లో ఇరువది వేరు వేరు భాషలుండవచ్చు. ఒక్కొక్క భావాన్ని తెలుపటానికి మనకొక్కొక్క మాట కావాలి. అయితే వీటికి ఒకే విధమైన శబ్దాలుండనక్కరలేదు. వివిధ దేశాల్లో శబ్దాలు వివిధంగా ఉంటాయి. "భావానికి, పదానికి సంపూర్ణంగా స్వాభావిక సంబంధమున్నా, ఒకానొక శబ్దానికి అవినాభావ సంబంధముండాలని ఊహింపరాదు" అని వ్యాఖ్యాత చెబుతున్నాడు. శబ్దాలు వేరు వేరై ఉన్నా, శబ్దాలకు, భావాలకు సహజసంబంధ మేర్పడి ఉంటుంది. సంజ్ఞకు, అది తెలిపే వస్తువు లేదా విషయానికి సరి అయిన సంబంధముంటేగానీ, శబ్దాలకు భావాలకు సమంజస సంబంధమేర్పడదు. అంతవరకూ ఆ సంజ్ఞ వాడుకలోకి రాదు. సంజ్ఞ అంటే, నిర్దేశిత వస్తువును లేదా విషయాన్ని తెలిపే పదం. నిర్దిష్టవస్తువుకు ఇదివరకే ఒక సంజ్ఞ ఏర్పడియుంటే, ఆ సంజ్ఞతో ఆ వస్తువు అనేక పర్యాయాలు వెల్లడి అయినట్లు అనుభవ పూర్వకంగా మనకు తెలిస్తే, ఆ రెంటికీ అన్యోన్యసంబంధముందని మనం నిశ్చయింపవచ్చు. వస్తువులు తమ ఎదుట లేకున్నా, వాటిని

గ్రహించే జనులు వేలకొలది ఉంటారు. సంజ్ఞకూ అది నిర్దేశించే వస్తువుకూ స్వాభావిక సంబంధముండాలి. అప్పుడే, మనం సంజ్ఞనుచ్చరించగానే, అది నిర్దేశించే వస్తువు మనకు స్ఫురిస్తుంది.

ఓంకారం భగవంతుని తెలిపే సంజ్ఞ అని వ్యాఖ్యాత అంటాడు. వ్యాఖ్యాత ఓంకారాన్ని అంత ప్రధానంగా పరిగణించటానికి కారణమేమిటీ? భగవంతుని తెలుపటానికి వందల కొలది పదాలున్నాయి. ఒకేభావం, వేయి పదాలతో సంబంధం కలిగి ఉండవచ్చు. భగవంతుడనే భావం వందలకొలది పదాలతో సంబంధం కలిగియుంది. వీటిలో ప్రతిపదం కూడా భగవంతునికి ఒక సంజ్ఞగా ఉంది.

సరే, ఈ సంజ్ఞల నన్నింటినీ సమీకరిస్తూ, వీటికి మూలాధారంగా సంజ్ఞ ఒకటి ఉంటే, ఆ సంజ్ఞ వీటి భావాల నన్నింటినీ తెలుపుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి అది ఉత్తమోత్తమ సంజ్ఞ అవుతుంది. శబ్దోచ్చారణంలో మనం కంఠంలోని స్వరపేటికను, అంగిలిని, శబ్దఫలకాన్ని ఉపయోగిస్తాం. ఏ శబ్దం నుండి, ఇతర శబ్దాలన్నీ వ్యక్తమవుతున్నాయో, అలాంటి అత్యంత స్వాభావిక శబ్దం ఏదైనా ఉందా? అన్ని శబ్దాలకు మూలమైన ప్రణవం లేదా ఓంకారమే ఆ శబ్దం. దీనిలో మొదటి భాగం 'అ' కారం. నాలుకలోని, అంగిలిలోని ఏ భాగం కూడా 'అ' కార ఉచ్చారానికి తోడ్పడదు. ఇది ఓంకారానికి బీజంగా ఉంది. చివరిది 'మ' కారం. పెదవులను మూసి దీన్ని ఉచ్చరిస్తారు. నోటిలోని మూలభాగం నుండీ, అంత్యభాగం వరకు కూడా 'ఉ' కారం ఉచ్ఛారణ సమయంలో దొర్లుతూ ఉంటుంది. ఇలా శబ్ద ఉచ్చారణా ప్రక్రియనంతా ఓంకారం తెలియచేస్తున్నది. కాబట్టి ఇదే శబ్దాలన్నింటికీ మూలమైన స్వాభావిక సంజ్ఞయై ఉండాలి. సమస్త శబ్దజాలం కూడా ఓంకారంలో ఇమిడి ఉంది. అంతేకాదు; భారతదేశంలోని వివిధ మతాభిప్రాయాలు అన్నీ కూడా ఓంకారం మీద ఆధారపడే ఉన్నాయి. దీనివల్ల ఆంగ్లేయులుగానీ, ఇతర విదేశీయులు కానీ ఏం గ్రహించాలీ? భారతదేశంలో మతాభివృద్ధి కలిగినప్పుడెల్లా, ఓంకారాన్ని ప్రధానంగా పరిగణించారు; అంతేకాదు, భగవంతుని గూర్చిన సాకార, నిరాకార

భావాలన్నీ ఓంకారం ద్వారానే అన్వయించారు. వేదంలోని వివిధ మతాశయాలన్నింటికీ ఓంకారమే పట్టుకొమ్మ. ద్వైతులూ, అద్వైతులూ, విశిష్టాద్వైతులూ, శైవ, శాక్తేయాది స్వతంత్ర మతస్థులు; చివరికి నాస్తికులు కూడా ఓంకారాన్ని స్వీకరించి ఉన్నారు. జన బాహుళ్యానికి ఓంకారం మత పరమావధిని తెలిపే చిహ్నంగా ఏర్పడి ఉంది. ఉదాహరణకు: భగవంతుడు అనే అర్థం గల 'గాడ్' అనే ఆంగ్లపదాన్ని తీసుకుందాం. 'గాడ్' అనే పదం భగవంతుని సమగ్రభావాన్ని తెలుపజాలదు. సాకార నిరాకారాలను సూచించటానికి 'గాడ్' అనే పదానికి (పర్సనల్ – ఇంపర్సనల్ – అబ్సల్యూట్ అనే) విశేషణాలు చేర్చవలసి ఉంటుంది. ఇతర భాషలన్నింట్లో కూడా, భగవంతుని తెలిపే పదాలన్నీ కూడా ఇలాంటివే. అవన్నీ అతిపరిమిత భావాన్ని మాత్రమే వ్యక్తం చేస్తుంటాయి. ఓంకారం అలాకాదు. భగవంతుని గూర్చిన వివిధ భావాలన్నీ దీనిలో కేంద్రీకృతమై ఉన్నాయి. కాబట్టి అందరూ ఓంకారాన్ని స్వీకరింపవచ్చు.

28. తజ్జప స్తదర్థ భావనమ్.

ఈ ఓంకారాన్ని జపించటం, దాన్ని అర్థాన్ని భావించటం (మోక్ష సాధనం).

మంత్రాలను జపించాలీ అనటానికి కారణమేమిటి? సంస్కారాలన్నీ చిత్తంలో నిలచియుంటాయన్న సంస్కారసిద్ధాంతాన్ని మనం జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలి. చిత్తంలో ఇవి సూక్ష్మస్థితిని పొందియుంటాయి. తగిన ప్రేరణ కలగగానే మరల ఇవి వెలువడతాయి. పరమాణువులెప్పుడూ స్పందిస్తూనే ఉంటాయి. ప్రపంచ ప్రళయంలో స్థూలస్పందనాలన్నీ అదృశ్యమౌతాయి; అందుకని భూ సూర్య చంద్ర నక్షత్రాలు విలయం చెందినా, అణువుల్లో స్పందన మాత్రం నిలచియుంటుంది. ప్రతి అణువులో కూడా బ్రహ్మాండంలోని వ్యాపారం కనిపిస్తూ ఉంటుంది. ఇలాగే చిత్తంలోని స్పందనలు శాంతించినా, దానిలోని పరమాణు స్పందనలు సాగుతూనే ఉంటాయి. తగిన ప్రేరణ కలిగిన వెంటనే, ఈ స్పందనలు మరల వెలువడతాయి.

కాబట్టి జపం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాన్ని మనం గ్రహించవచ్చు. జపం వల్లే ఆధ్యాత్మిక సంస్కారాలు ఉద్దీప్తమౌతాయి. "క్షణమపి సజ్జన సంగతి రేకా భవతి భవార్ణవ తరణే నౌకా" అన్నట్లు, క్షణకాలమైనా సరే, సజ్జన సాంగత్యం చేస్తే, సంసార సముద్రాన్ని తరింపవచ్చు. సంసర్గానికి అంత ప్రభావముంది. ఓంకార జపం వల్ల, దాని అర్ధభావన వల్ల, మనసులోనే సత్ సాంగత్యాన్ని నిర్మించుకుంటున్నాం. తత్త్వాన్ని చింతించండి; చింతితాంశాన్ని ధ్యానించండి. తత్త్వదర్శనానికి ఇదే విధానం.

ఓంకారాన్ని జపించటమే కాదు, దాని అర్థాన్ని కూడా భావిస్తూ ఉండాలి. దుస్సాంగత్యం, నీలోని దుష్టసంస్కారాలను ఉద్దీపింపచేస్తుంది. కాబట్టి దుస్సాంగత్యాన్ని విసర్జించు. సత్ సాంగత్యం కన్నా పవిత్రమైంది మరొకటి ఏదీలేదు. సత్‌సాంగత్యం వల్ల సద్వాసనలు వెలువడతాయి.

29. తతః ప్రత్యక్చేతనాధిగమోఽప్యంతరాయాభావశ్చ.

దాని (ఓంకార జపం) వల్ల అంతర్దృష్టి (జ్ఞానం), విఘ్న వినాశం కలుగుతాయి.

ఓంకార జపం వల్ల, ధ్యానం వల్ల అంతరవలోకన శక్తి క్రమంగా వృద్ధి పొందనారంభిస్తుంది. కాయిక మానసిక విఘ్నాలు తొలగిపోతాయి. యోగ విఘ్నాలు ఏవీ?

30. వ్యాధి – స్త్యాన – సంశయ – ప్రమాదాలస్యా విరతి – భ్రాంతి దర్శన అలబ్ధ – భూమికత్వానవస్థితత్వాని చిత్తవిక్షేపాస్తేఽన్తరాయాః.

రోగం, మానసిక, జడత్వం, సంశయం, అజాగ్రత్త, మత్తత, అతృప్తి, భ్రమ, చిత్తస్థైర్యం నిలువకుండుట అనేవి (యోగానికి) అంతరాయాలు.

రోగం: ఈ శరీరం మనలను సంసార సముద్రాన్నుండి తరింపచేసే నౌక. కాబట్టి శరీరాన్ని కాపాడుకోవాలి. ఆరోగ్యహీనులు యోగులు కాలేరు. మానసిక జడత్వం వల్ల మనకు యోగంలో అభిరుచి కలగదు. అభిరుచి కలిగితే తప్ప సాధన చేయాలన్న దృఢ సంకల్పం గానీ, దానికి తగిన సామర్థ్యంగానీ కలగదు. మనోనిశ్చయం ఎంత దృఢంగా ఉన్నా, దూరదృష్టి దూరశ్రవణం మొదలైన కొన్ని విచిత్ర యోగానుభవాలు కలిగితే తప్ప, యోగశాస్త్రంలోని నిజానిజాల గూర్చి సందేహం కలుగుతూనే ఉంటుంది. కనీసం చూచాయగానైనా, ఈ శక్తులు కలిగితే, అప్పుడు మనోబలం, పూనిక అలవడతాయి.

చిత్తస్థైర్యం నిలువకుండుట: సాధన చేయు కాలంలో కొన్ని దినాల వరకూ, లేదా కొన్ని వారాల వరకూ మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండి సులభంగా ఏకాగ్రతను పొందుతూ శీఘ్రంగా యోగంలో అభివృద్ధి కలుగుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఈ అభివృద్ధి హఠాత్తుగా ఒకనాడు నిలచిపోవచ్చు. దానివల్ల దిగ్భ్రమ కలగవచ్చు. ఇలాంటి సమయాల్లో పూనిక నిడువక సాధన చేస్తుండాలి. వృద్ధిక్షయంతోనే అభివృద్ధి కలుగుతూ ఉంటుంది.

31. దుఃఖ – దౌర్మనస్యాంగమేజయత్వ – శ్వాసప్రశ్వాసా విక్షేపసహభువః.

దుఃఖం, చిత్తక్షోభం, శరీరంలో కంపనం, క్రమరహితశ్వాస అన్నవి చిత్తవిక్షేపానికి (సహకారులు) తోబుట్టువులు.

చిత్త ఏకాగ్రతను అభ్యాసం చేసినప్పుడల్లా, మనశ్శరీరాలకు పూర్తి విశ్రాంతి కలుగుతుంది. సక్రమంగా సాధన చేయకపోవటం వల్ల గానీ, తగినంత మనోనిగ్రహం లేకపోవటం వల్ల గానీ పై బాధలు కలుగుతుంటాయి. ప్రణవ జపం వల్ల గానీ, భగవంతుని శరణు పొందటం వల్ల గానీ, మనోస్థైర్యం కలగటమే కాక, నూత్నశక్తి సామర్థ్యాలు కూడా లభిస్తాయి. సాధారణంగా యోగసాధకులకంతా, ఇలాంటి నాడీకంపనాలు కలుగుతూనే ఉంటాయి. కాబట్టి వాటిని ఎంతమాత్రం కూడా లెక్కచేయక, పూనికతో సాధనచేయాలి. సాధనవల్ల ఇలాంటి బాధలన్నీ తొలగిపోతాయి. స్థైర్యం కలుగుతుంది.

32. తత్ప్రతిషేధార్థమేక తత్త్వాభ్యాసః.

దాన్ని (చిత్త చాంచల్యాన్ని) నివారించటానికి ఏకతత్త్వాన్ని అభ్యసించాలి.

క్రమం తప్పక కొంతకాలం వరకూ మనస్సునొకే విషయంలో నిలిపి ధ్యేయాకారం పొందేలా చేయాలి. అలా చేస్తే పై విఘ్నాలన్నీ తొలగిపోతాయి. ఇది సాధారణ ఉపాయం. రాబోయే సూత్రాల్లో ప్రత్యేక సందర్భాలను బట్టి విషయాన్ని విపులీకరిస్తారు. ఒకేమార్గం అందరికీ సరిపడదు. కాబట్టి వివిధ మార్గాలను తెలియచేస్తారు. వాటిలో తనకు బాగా పనికివచ్చే దాన్ని సాధకుడు తన స్వానుభవంతో కనుగొనవచ్చు.

33. మైత్రీ కరుణాముదితోపేక్షాణాం సుఖదుఃఖ పుణ్యాపుణ్య విషయాణాం భావనా తశ్చిత్త ప్రసాదనమ్.

సుఖదుఃఖ పుణ్యపాప విషయాల గూర్చి మైత్రీ (స్నేహం), కరుణ (దయ), ముదిత (సంతోషం), ఉపేక్షా (ఉదాసీనత) అనే ఈ వృత్తులను క్రమానుసారంగా భావనచేస్తే చిత్తప్రసన్నత కలుగుతుంది. (చిత్తచాంచల్యం నశిస్తుంది).

విషయాల యెడ మనం నాలుగు రకాల మనోభావాలను అవలంబించాలి. అందరిలో స్నేహం కలిగి వర్తించాలి. దుస్థితిలో ఉన్నవారి యందు కరుణ, సుఖించేవారి యందు సంతోషం, దుర్మార్గుల యడ ఉదాసీనత కలిగి ఉండటం మంచిది. మనకు కనిపించే అన్ని విషయాల్లో కూడా ఇలాగే వర్తించాలి. మంచి విషయాల్లో స్నేహభావం, దుఃఖ విషయాల్లో కరుణ, పుణ్యకార్యాల యడ సంతోషం, పాపకార్యాల్లో ఉదాసీనత కలిగియుండాలి. ఇలా చేస్తే, మనకు మనశ్శాంతి కలుగుతుంది. ఇలా మనస్సును నియమించకపోవటం వల్లే, జీవితంలో మనం అనేక బాధలను పొందుతూ ఉంటాం. ఒకరు మనకు చెడు చేస్తే, వెంటనే మనం ప్రతీకారం చేయబోతాం. మనోనిగ్రహ సామర్థ్యం తక్కువగా ఉందన్న విషయాన్ని ప్రతీకారం తెలియచేస్తుంటుంది. ఒకరిని ద్వేషించటం ద్వారా, అతనికి హాని కలగచేయటం ద్వారా మనం ప్రతీకారం తీర్చుకున్నప్పుడల్లా మనసుకు ఎంతో అనర్థం వాటిల్లుతూ ఉంటుంది. దుష్ప్రవృత్తిని ద్వేషప్రేరిత కార్యాన్ని ప్రతీకారం చేయాలన్న సంకల్పాన్ని నిగ్రహించినప్పుడల్లా, మన కది ఎంతో ప్రయోజనకారి అవుతుంటుంది. మనోనిగ్రహం వల్ల అపారశక్తి లభిస్తుంది. నిగ్రహం వల్ల మనకెప్పుడూ నష్టం కలగదు. ద్వేషాన్ని, లేదా క్రోధాన్ని నిగ్రహించినప్పుడల్లా, మనకెంతో మేలు చేసే సత్త్వశక్తి వీర్యం ప్రాణశక్తి మనకు చేకూరుతాయి. ఇలాంటి సత్త్వశక్తి నుండే ఉన్నత మానసిక శక్తులు వెలువడతాయి.

34. ప్రచ్ఛర్దన విధారణాభ్యాం వా ప్రాణస్య.

ప్రాణాన్ని (శ్వాసను) విడవటం, నిలపటం (ప్రాణాయామం) ద్వారాకూడా (మనఃప్రసన్నత కలుగుతుంది.)

'ప్రాణ' మనే పదాన్ని గమనించండి. ప్రాణమంటే శ్వాస అనుకోవద్దు. విశ్వంలోని శక్తే ప్రాణం. చరాచర ప్రపంచమంతా ప్రాణస్వరూపమై ఉంది. సాముదాయికంగా విశ్వంలోని శక్తిని ప్రాణమంటారు. కల్పారంభంలో ప్రాణశక్తి దాదాపు చలనరహితస్థితిలో ఉంటుంది. సృష్టికాలంలో అది వ్యక్తం కావటం ప్రారంభిస్తుంది. భౌతిక చలనరూపంలో, మనుష్యుల్లో జంతువుల్లో నాడీచలనరూపంలో వ్యక్తమయ్యే శక్తి ప్రాణమే. మన సంకల్ప వికల్పాలుగా ప్రాణమే వ్యక్తమవుతున్నది. విశ్వమంతా ప్రాణాకాశాల సంయోగమై ఉంది. మానవశరీరం కూడా ఇలాంటిదే. ఇంద్రియ గోచరమైనదంతా ఆకాశం నుండే వెలువడుతూ ఉంటుంది. సర్వశక్తులూ ప్రాణం నుండే వెలువడుతున్నాయి.

ప్రాణాన్ని వదులుట, నిలుపుటయే ప్రాణాయామం. యోగ దర్శనానికి పితలాంటి పతంజలి మహర్షి ప్రాణాయామం గూర్చి ప్రత్యేక పద్ధతులను అంతగా సూచించదు. కాని ఇతర యోగులు ప్రాణాయామం గూర్చి అనేక విషయాలు కనుగొన్నారు; దాన్ని ఒక గొప్పశాస్త్రంగా నిర్మించారు. పతంజలి మహర్షి ప్రాణాయామాన్ని యోగసాధనలో ఒక సాధనగా మాత్రమే పరిగణిస్తాడు. అంతేతప్ప ప్రాణాయామమే అన్నింటికన్నా ప్రధానమని చెప్పదు. రేచక పూరక కుంభకాలను కొంత అభ్యాసం చేస్తే చాలునంటాడు. దానివల్ల మనసు ప్రసన్నంగా మారుతుందని పతంజలి అభిప్రాయం. కాలక్రమంలో ప్రాణాయామం ఒకశాస్త్రంగా రూపుదాల్చింది. ప్రాణాయామం గూర్చి ఇతర యోగులు చెప్పే విషయాలను కొంతవరకు తెలుసుకుందాం.

ఇంతకుముందే నేనీ విషయంలో కొంత చెప్పాను. అయినా మరల చెబుతాను. అది మీకు

తోడ్పడుతుంది. ప్రాణమంటే శ్వాస కాదన్న విషయం మీరు ముందుగా గ్రహించాలి. శ్వాసకు చలనాన్ని కలిగిస్తూ, శ్వాసకు మూలమైన శక్తే ప్రాణం. ఇంద్రియాలను సూచించటానికి 'ప్రాణ' శబ్దాన్ని ఉపయోగిస్తుంటారు. ఇంద్రియాలను ప్రాణాలంటారు. మనస్సును ప్రాణమంటారు. కాబట్టి ప్రాణమంటే శక్తి అని మనం గ్రహించాలి. అయితే శక్తికూడా ప్రాణరూపం కావటంవల్ల, 'ప్రాణమే శక్తి' అని చెప్పలేము. ప్రాణం శక్తిరూపంలో – చలన రూపంలో వ్యక్తమవుతున్నది. చిత్తం, తన చుట్టూ ఉన్న ప్రాణశక్తిని లోనికి లాక్కొని, దాన్నుండి శరీర పోషణానికి కావలసిన భౌతిక శక్తులనే కాక, ఇచ్ఛాజ్ఞానాది వివిధ మానసిక శక్తులను కూడా నిర్మాణం చేసే యంత్రం అని చెప్పవచ్చు. శ్వాసనియమాన్ని అభ్యాసం చేస్తే, శరీరంలోని వివిధ చలనాలను, నాడీవాహినులను మన స్వాధీనం చేసుకోవచ్చు. మునుపువాటి స్థితి గతులను కనుగొనుటవల్ల క్రమంగా వాటిని వశం చేసుకోగలం.

మన శరీరంలో ఇడా, పింగళ, సుషుమ్నా అనే మూడు నాడులున్నాయి, వెన్నముకకు కుడివైపు పింగళ, ఎడమవైపు ఇడా, మధ్యలో సుషుమ్నా నాడులు ఉంటాయి. సుషుమ్న బోలుగా ఉండే కాలువగా ఉంటుంది. ఇడా పింగళనాడులు ప్రతిమనిషిలో క్రియాశీలంగా ఉండే నాడులు. వీటిద్వారానే శరీరవ్యాపారాన్నీ జరుగుతుంటాయి. ఈ విషయాలన్నింటినీ యోగులు చెబుతుంటారు. సాధ్యావస్థలో జనులందరిలో సుషుమ్నా నాడి ఉంది. కాని యోగుల్లో మాత్రమే సుషుమ్న క్రియాశీలమై ఉంటుంది. యోగాభ్యాసం వల్ల శరీరం మార్పుకు లోనవుతుందని మనం గ్రహించాలి. యోగాన్ని అభ్యాసం చేస్తున్న కొద్దీ, శరీరంలో మార్పుకలుగుతూ ఉంటుంది. క్రమంగా నూతన శరీరం ఏర్పడుతుంది. ఎలాగంటే, మనకు కలిగే ప్రతినూత్నభావం కూడా, మేధస్సులో నాగటి చాలు లాంటి ఒక రేఖను నిర్మిస్తుంది. పూర్వాభ్యాసాలను వదలలేక వాటిని పట్టుకుని వ్రేలాడటానికి కారణం ఇదే. పూర్వాభ్యాసాలను అనుసరించటం సులభం కావటంవల్ల, మానవస్వభావం పాతదారుల్లోనే వెళ్ళటానికి పూనుకుంటుంది. ఉదాహరణ రీత్యా; మనస్సు ఒకసూదివంటిదని, మేదఃపదార్థం దానిముందున్న ఒక మెత్తని ముద్ద అని భావిస్తే, మనకు కలిగే ప్రతిభావం కూడా మెదడులో నాగటిచాలు లాంటి ఒక మార్గాన్ని నిర్మిస్తుందని చెప్పవచ్చు.

మెదడులోని శ్వేతధాతువు (గ్రేమేటర్), ఈ మార్గాన్ని ప్రత్యేకంగా ఉంచటం కోసం దానిపై ఒక పొరగా ఏర్పడి, ఆ మార్గాన్ని మూసివేస్తుంది. మెదడులో ఈ శ్వేతధాతువు లేకుంటే, స్మృతి అనేది కలగజాలదు. ఎందుకంటే, స్మృతి అంటే, ఒకానొక భావాన్ని వెదకిపట్టుకోవటానికి ఈ పాదదారులను పట్టిపోవుటే. ప్రతి మనిషికి బాగా తెలిసిన భావాలను కొన్నింటిని తీసికొని వాటిని పరస్పరం సమన్వయిస్తూ ఎవరైనా మాట్లాడితే, ఆ విషయం అందరికీ సుబోధకంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే, ప్రతిమనిషి మెదడులో అలాంటి మార్గాలు ఏర్పడి ఉంటాయని, తిరిగి వాటిని కనుగొనటమే అతను చేయవలసిన పని అని మనం గ్రహించాలి. అయితే కొత్తవిషయాలను గ్రహించవలసి వచ్చినప్పుడల్లా, నూత్నమార్గాలను నిర్మాణం చేసుకోవలసి వస్తుంది. కాబట్టి వెంటనే విషయాలను గ్రహింపజాలం. అజ్ఞాతంగా మెదడు జనులు కాదు నూత్నభావాలకు తావివ్వ నిరాకరించటానికి ఇదే కారణం. మెదడు నూత్నభావాలను ప్రతిఘటిస్తూ ఉంటుంది. ప్రాణం మాత్రం నూత్నమార్గాలను నిర్మింప చూస్తూ ఉంటుంది. పూర్వాభ్యాసాల యెడ మనకుండే పట్టుదలలోని రహస్యమిదే. మెదడులో ఈ రేఖలు తక్కువగా ఉండేకొద్దీ, ప్రాణమనే సూది వీటిని తక్కువగా నిర్మించేకొద్దీ, మెదడు నూత్నభావాలను ప్రతిఘటిస్తూ వాటితో పోరాడుతూ ఉంటుంది. మనిషి విచారశీలుడైన కొద్దీ, అతని మెదడులో మార్గాలు సమిశ్రితమై ఉంటాయి. అందుకే అతను నూత్న భావాలను సులభంగా గ్రహిస్తుంటాడు. ప్రతి నూత్నభావం విషయంలో ఇలాగే జరుగుతూ ఉంటుంది. మెదడులో మనం నూత్న సంస్కారాలను నిర్మించుకొని, నూత్నమార్గాలను ఏర్పరచుకుంటాం. యోగమంటే నూత్నభావాలూ, నూత్న ఆశయాలే. కాబట్టి యోగాభ్యాసంలో మొదట దైహిక ప్రాతికూల్యం విశేషంగా కనిపించటానికి ఇదే కారణం. అందుకే, బాహ్యప్రకృతిలో సంబంధముండే మత విషయాలను జనులు ఎక్కువగా ఆమోదిస్తుంటారు; అంతరప్రకృతితో సంబంధముండే, వేదాంత మానసిక శాస్త్రాది మత విషయాలను ఎక్కువగా గమనించరు.

మనం నివసించే ఈ ప్రపంచం ఎలాంటిదో, మనం గ్రహించాలి. బోధావస్థను పొందిన అనంత సచ్చిదానంద స్వరూపమే, ఇంద్రియ గోచరమయ్యే మన ఈ ప్రపంచం. అనంత

సచ్చిదానంద స్వరూపంలో ఒక స్వల్పాంశం బోధావస్థను పొంది ఉంది. దాన్నే మనం ప్రపంచమంటున్నాం. ప్రపంచాతీతమైన అనంతవస్తువొకటుంది. మతం ఈ రెంటితో సంబంధం కలిగి ఉండాలి. అంటే, ప్రపంచం అనే మట్టి ముద్దతో ప్రపంచాతీత అనంతవస్తువుతో సంబంధం కలిగి ఉండాలి. లేకపోతే అలాంటి మతం సమగ్రం కాజాలదు. దేశకాల నిర్మిత, బోధావస్థ అనే పంజరంలో, అనంత సచ్చిదానందస్వరూపం బంధితమై ఉంది. ఇప్పటివరకూ మనం ఈ బాహ్యప్రపంచంలోనే ఉన్నాం. అనాది కాలం నుండి కూడా, బాహ్యప్రపంచానికి సంబంధించిన భావాలే మనలను ఆశ్రయించి ఉన్నాయి. కాబట్టి బాహ్యప్రకృతితో సంబంధముండే మత విషయాలు మనకు క్రొత్తగా ఉండవు. అంతరప్రకృతికి సంబంధించిన పారమార్థిక విషయాలు మాత్రం, అన్ని క్రొత్తవై ఉండటంవల్ల, మెదడులో క్రొత్తతోవల నేర్పరుస్తాయి. అందుకని శరీర ప్రకృతి పూర్తిగా మారుతుంది. సామాన్యులు యోగాభ్యాసం చేయ మొదలుపెట్టగానే, వారి శారీరక, మానసిక పరిస్థితులు తారుమారు కావటానికి ఇదే కారణం. సాధ్యమైనంతవరకూ ఇలాంటి బాధలను నివారించుకొనటానికి, మన కనుకూలపద్ధతి ననుసరించి సాధన చేయటానికి పతంజలి రకరకాల ఉపాయాలను కనుగొన్నాడు.

35. విషయవతీ వా ప్రవృత్తిరుత్పన్నా మనసః స్థితి నిబంధినీ.

అప్రాకృత విషయానుభవం వల్ల కలిగే మనః ప్రవృత్తియైనా చిత్త స్థైర్యాన్ని కలగచేస్తుంధి.

సహజంగా ఇది ధారణవల్ల కలుగుతుంది. నాసికాగ్రంలో చిత్తాన్ని ఏకాగ్రం చేస్తుంటే, కొన్ని దినాలకు సాధకుడు దివ్యపరిమళాలను ఆఘ్రాణిస్తాడని యోగులంటారు. జిహ్వామూలంలో చిత్తాన్ని ఏకాగ్రం చేస్తే, నాదాలు వినవస్తాయి. జిహ్వాగ్రంలో ఏకాగ్రం చేస్తే, అద్భుత రుచులు కలుగుతాయి. నాలుక మధ్యభాగంలో ధారణ చేస్తే, ఆశ్చర్య విషయాలు గోచరిస్తాయి. తాళువులో ధారణ చేస్తే, అపూర్వదృశ్యమేదో కనిపిస్తుంది. స్థిరచిత్తత కలుగనివారు ఇలాంటి సాధనాలను అభ్యాసం చేయాలనుకుంటారు; కాని వాటిలోని సత్యాన్ని గూర్చి శంకిస్తుంటారు. అలాంటి వారు కొంతకాలం సాధన చేస్తే, ఇలాంటి యోగానుభవాలు కలుగుతాయి. దానితో వారు పూనికతో సాధన చేస్తారు.

36. విశోకా వా జ్యోతిష్మతీ.

సర్వదుఃఖాతీత దివ్యజ్యోతిని (ధ్యానిస్తే చిత్తస్థైర్యం కలుగుతుంది).

ఇదొక రకమైన ధారణ. హృదయ కమలాన్ని భావించాలి; దాని దళాలు క్రిందివైపు తిరిగి ఉంటాయి. దాని నాళం సుషుమ్నా అని భావించాలి. ఊపిరి పీల్చి, వదిలే సమయంలో ఆ కమలం పైవైపుకి తిరిగి పోతున్నట్లు దానిలో దేదీప్యంగా వెలిగే జ్యోతి ఉన్నట్లు భావించాలి. ఆ జ్యోతిని ధ్యానించాలి.

37. వీతరాగ విషయం వా చిత్తమ్.

విషయావాసనలను త్యాగం చేసిన చిత్తాన్ని (ధ్యానించటంవల్ల) గాని (చిత్తస్థైర్యం ఏర్పడుతుంది).

పరమపూజ్యుడు, నిస్సంగుడు అని నువ్వు భావించే ఒక పుణ్య పురుషుని హృదయాన్ని భావించాలి. రాగరహితహృదయాన్ని ధ్యానంచటం వల్ల మనస్సు ప్రసన్నమౌతుంది. ఇదీ సాధ్యం కాకపోతే మరో ఉపాయం ఉంది.

38. స్వప్న నిద్రా జ్ఞానాలంబనం వా.

స్వప్నంలో లేదా నిద్రలో కలిగే జ్ఞానాన్ని భావించటం వల్ల (మనః ప్రసన్నత కలుగుతుంది).

కొన్ని సమయాల్లో సాధకుడు దేవతలను కలలో చూస్తాడు. వారు తనవద్దకు వచ్చి, తనతో మాట్లాడినట్లు, తనకు దివ్యానందం కలిగినట్లు కలగంటాడు. వాతావరణంలో తేలియాడే దివ్యగానాన్ని తాను వింటున్నట్లు చూస్తాడు. ఇలాంటి కలలో అతను దివ్యానందం పొంది యుండటం వల్ల, జాగ్రత్తులో ఆ అనుభవం అతని మనస్సులో నాటుకుని ఉంటుంది. ఇలాంటస్వప్నం కలిగితే, అది నిజమేనని భావించి, ధ్యానించాలి. ఇది కూడా నీకు సాధ్యం కాకపోతే, నీకిష్టమైన మంచి విషయాన్ని దేనినైనా ధ్యానింపవచ్చు.

39. యథాభిమత ధ్యానా ద్వా.

తన కభిమతమైన ఏ విషయాన్నయినా ధ్యానించుటవల్ల స్థిరచిత్తత కలుగుతుంది.

అంటే దుర్విషయాల గూర్చి చింతింపవచ్చని అనుకోవద్దు సుమా! నీ కిష్టమైన సద్విషయం చక్కని స్థలం ప్రకృతిరమ్య దేశం సద్భావం లేదా చిత్తఏకాగ్రతను కల్గించే ఏ విషయమైనా అని ఈ సూత్ర అభిప్రాయం.

40. పరమాణు పరమ మహత్త్వాంతోఽస్య వశీకారః.

ఇలా ధ్యానించే యోగి చిత్తానికి పరమాణువు మొదలుకొని అనంతత్వం వరకూ (ధ్యాన) వశీకారమై ఉంటాయి.

ఇలాంటి సాధనవల్ల చిత్తం అత్యంత సూక్ష్మవిషయాలనే కాక, అతి స్థూలవిషయాలను కూడా సులభంగా ధ్యానించగలుగుతుంది. ఇలా మనోవృత్తులు క్రమంగా క్షీణిస్తాయి.

41. క్షీణ వృత్తే రభిజాత స్యేవ మణే ర్గృహీతృ గ్రహణ గ్రాహ్యేషు తత్ స్థతదంజనతా సమాపత్తిః.

క్షీణ (నిగృహీత) వృత్తులు గల యోగి గృహితలో, గ్రహణ (సాధన)లో గ్రాహ్యంలో (అంటే ఆత్మలేక పురుషునిలో, మనస్సులో, బాహ్య విషయాల్లో) వివిధ వర్ణయుక్త వస్తువులు ఎదుట ఉన్న స్ఫటికం (మణి) వలే ఏకాగ్రతను, తాదాత్మ్యాన్ని పొందుతాడు.

నిరంతర ధ్యానంవల్ల లాభమేమిటీ? ఇంతకు ముందొక సూత్రంలో ధ్యానంలోని వివిధావస్థలను నిరూపిస్తూ, పతంజలి మొదట్లో స్థూల అవలంబనాలను, తర్వాత సూక్ష్మ అవలంబనాలను, చివరికి అతి సూక్ష్మ అవలంబనాలను గ్రహిస్తూ ధ్యానంలో అభివృద్ధి పొందాలని సూచించి ఉన్నాడు. స్థూలవిషయాల వలే, సూక్ష్మవిషయాలను కూడా సులభంగా ధ్యానించగలగటమే ఇలాంటి ధ్యానం వల్ల కలిగే లాభం. దానితో యోగికి గృహీత అయిన పురుషుడు, గ్రాహ్యమగు బాహ్యవిషయం, గ్రహణసాధనమైన చిత్తం గోచరిస్తాయి. శరీరం లేదా భౌతికవస్తువులను పోలే స్థూలావలంబనాలు, మనశ్చిత్తం లాంటి సూక్ష్మావలంబనాలు, అహంకార విశిష్టుడైన పురుషుడని మూడు రకాల ధ్యేయాలున్నాయి. ఇలాంటి ధ్యానాలన్నీ సాధన ద్వారా యోగికి సిద్ధిస్తాయి. ధ్యానించే సమయంలో ధ్యేయేతర విషయాలను మనసులోకి రానివ్వకుంటే, ధ్యేయవస్తువుతో యోగి తాదాత్మ్యం లేదా ఏకత్వాన్ని పొందుతాడు. ధ్యాన స్థితయోగి పువ్వు ముందున్న స్ఫటికం వంటివాడు. పువ్వు ఎర్రగా ఉంటే, దాని దగ్గర ఉండే స్ఫటికం కూడా ఎర్రగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది. పువ్వు నీలంగా ఉంటే స్ఫటికం నీలంగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది.

42. తత్ర శబ్దార్థజ్ఞాత వికల్పైః సంకీర్ణా సవితర్కా సమపత్తిః.

శబ్దం, అర్థం, జ్ఞానం అనే మూడు కలసి ఉన్నప్పుడు సవితర్క సమాధి అంటారు.

ఇక్కడ శబ్దం అంటే స్పందనం, అర్థం అంటే దాన్ని మెదడుకు తీసుకువెళ్ళే నాడులు, జ్ఞానమంటే మనసులో కలిగే ప్రక్రియ, అని చెప్పాలి. పై చెప్పిన ధ్యానాలన్నింటినీ సవితర్కధ్యానాలని చెబుతూ, క్రమంగా పతంజలి ఉన్నత ధ్యానాలను తెలియచేస్తాడు. శబ్దార్థజ్ఞాన సంయోగంవల్ల కలిగే సవతర్క సమాధిలో విషయి, విషయాల ద్వైతం భాసిస్తూ ఉంటుంది. బాహ్యస్పందన అయిన శబ్దాన్ని జ్ఞాననాడులలోనికి తీసుకవెళ్ళినప్పుడు అదే అర్థమౌతుంది. దానితో చిత్తంలో ప్రతి క్రియాత్మక వృత్తి కలుగుతుంది. అదే జ్ఞానం. అయితే మనం జ్ఞానం అని పేర్కొనే సంఘటన, శబ్దార్థజ్ఞానాలనే మూడింటి సంయోగమై ఉంటుంది. ఇంతవరకూ చెప్పిన ధ్యానాల్లో ఇలాంటి మిశ్రిత విషయాన్నే ధ్యేయంగా గ్రహిస్తున్నాం. క్రింద చెప్పబోయే సమాధి, ఇంతకన్నా ఉన్నత సమాధి.

43. స్మృతి పరిశుద్ధౌ స్వరూప శూన్యేవార్థమాత్ర నిర్భాసా నిర్వితర్కా.

స్మృతి పరిశుద్ధమై లేదా స్వరూపశూన్యమై (గుణరహితమై) ధ్యేయపు అర్థాన్ని మాత్రమే భాసింప చేస్తున్నప్పుడు నిర్వితర్కసమాధి కలుగుతుంది.

శబ్దార్థజ్ఞానాలనే త్రిపుటియుక్త సవితర్క ధ్యానసాధన వల్లే, ఈ మూడూ కలియని నిర్వితర్కసమాధి స్థితి లభిస్తుంది. ఇవి మిశ్రితం కాకుండా చేయగలం. ముందుగా ఈ శబ్దార్థజ్ఞానాలంటే ఏమిటో తెలుసుకుందాం. చిత్తం సరస్సు వంటిది; శబ్దమనే స్పందనం, ఈ సరస్సులో లేచే అల వంటిది అని మనం ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకోవాలి. మీలో చిత్తం అనే ప్రశాంత సరస్సు ఉంది. నేనిప్పుడు "ఆవు" అనే శబ్దం పలుకుతాను. ఈ శబ్దం మీ చెవుల్లో ప్రవేశించగానే, మీ చిత్తంలో ఒక వృత్తి కలుగుతుంది. ఈ వృత్తే 'ఆవు' అనే భావం. దీన్నే 'ఆవు' అనే రూపమని, 'ఆవు' శబ్దపు అర్థమని అంటాం. బాహ్యాంతర శబ్దస్పందనాలకు, ప్రతిక్రియారూపంలో, చిత్తంలో కలిగే వృత్తే మీరు చూచే ఆవు. ఈ వృత్తినే మీరు 'ఆవు' అని గ్రహిస్తుంటారు. శబ్దంతో వృత్తి లయిస్తున్నది. శబ్దం లేనిదే వృత్తి ఎప్పుడూ కలగదు. ఆవును గూర్చి భావిస్తున్నాం తప్ప 'ఆవు' అనే శబ్దాన్ని వినటం లేదు. ఇది ఎలా సాధ్యం అని అంటారేమో, 'ఆవు' అని మీ మనస్సులో మీరే ఆ శబ్దాన్ని నెమ్మదిగా ఉచ్ఛరిస్తున్నారు. దానితో ఆవు అనే వృత్తి కలుగుతున్నది. బాహ్యంగానైనా, అంతరంగానైనా ఇలాంటి శబ్దప్రేరణ లేనిదే వృత్తి ఎన్నడూ కలగదు. శబ్దమంతరించగానే వృత్తికూడా లయిస్తుంది. ఇక మిగిలేదేమిటీ? చిత్తంలో కలిగే ప్రతిక్రియాఫలమే. అదే జ్ఞానం. శబ్దార్థ జ్ఞానాలనే ఈ మూడూ సమిశ్రితమై ఉండటం వల్ల మనం వాటిని విభజించలేకున్నాం. శబ్దం వెల్వడగానే ఇంద్రియాల్లో స్పందనం కలుగుతుంది. దానితో చిత్తంలో ప్రతిక్రియాత్మక వృత్తి జనిస్తుంది. ఇవి ఒకదాని వెంట మరొకటి అతివేగంగా వెలువడటం వల్ల వీటిని విభజించి తెలుసుకోలేక పోతున్నాం. నిర్వితర్క ధ్యానాన్ని చిరకాలం అభ్యాసం చేస్తే, సమస్తవృత్తులకు ఆశ్రయమైన స్మృతి పరిశుద్ధమౌతుంది. అప్పుడు శబ్దార్థ జ్ఞానాలను వేరు, వేరుగా గ్రహింపగలం. దీన్నే 'నిర్వికల్ప సమాధి' అంటారు.

44. ఏతయైవ సవిచారా నిర్విచారాచ సూక్ష్మవిషయా వ్యాఖ్యాతా.

ఈ పద్ధతిని అనుసరించే సూక్ష్మవిషయాలతో కూడిన సవిచార నిర్విచార సమాధులను తెలియపరుస్తున్నారు.

పైన చెప్పిన విధానాన్నే ఇక్కడా అవలంబిస్తున్నారు. కాని పైన చెప్పిన ధ్యానాల్లో గ్రహించిన అవలంబనాలు స్థూలాలు. ఇవే సూక్ష్మాలు.

45. సూక్ష్మవిషయ త్వంచాలింగ – పర్యవసానమ్.

సూక్ష్మవిషయాలు ప్రధానతత్త్వం (ఆలింగం)తో అంతమవుతున్నాయి.

పృథ్వి మొదలైన భూతాలూ, వాటితో నిర్మాణమయ్యేవన్నీ స్థూల విషయాలై ఉన్నాయి. సూక్ష్మవిషయాలు తన్మాత్రలనే పరమాణువులతో ప్రారంభమౌతాయి. పురుషుడు ఒక్కడు తప్ప మిగిలిన తత్త్వాలన్నీ – అంటే ఇంద్రియాలు, మనస్సు, అహంకారం (నామరూప జగత్తుకు కారణమైన) చిత్తం, సత్త్వరజస్తమాల సామ్యావస్థయైన ప్రధానం అవ్యక్తం అనే ప్రకృతి, అన్నీ కూడా సూక్ష్మవిషయాల్లో చేరతాయి.

46. తా ఏవ సబీజః సమాధిః.

ఇవి బీజసమాధులై ఉన్నాయి.

సబీజసమాధులు పూర్వకర్మ బీజాలను నిర్మూలించజాలవు. కాబట్టి వీటివల్ల మోక్షం సిద్ధింపదు. అయినా యోగికి వీటివల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను క్రింది సూత్రాల్లో తెలియజేస్తున్నారు.

47. నిర్విచార వైశారద్యేఽధ్యాత్మ ప్రసాదః.

నిర్విచార సమాధి పరిశుద్ధం అవటంవల్ల అధ్యాత్మప్రసాదం లేదా స్థిర చిత్తత కలుగుతుంది.

48. ఋతంభరా తత్ర ప్రజ్ఞా.

దానియందలి ప్రజ్ఞ సత్యపరిపూర్ణమైనదంటారు. క్రింది సూత్రంలో ఈ విషయాన్ని వివరిస్తారు.

49. శృతానుమాన ప్రజ్ఞాభ్యామన్య విషయా విశేషార్థత్వాత్.

ప్రత్యక్షానుమానాలతో, లభించే జ్ఞానం సామాన్య విషయాలను తెలుపుతుంది. ఇక్కడ వివరించిన సమాధివల్ల కలిగే ప్రజ్ఞ, ప్రత్యక్షానుమానాలతో గ్రహించలేని విషయాలను ప్రకాశింపచేస్తుంది; కాబట్టి ఇది విలక్షణమైనట్టిది.

మన జ్ఞానం ప్రత్యక్షం అనుమానం ఆప్తవాక్యం అనే ప్రమాణాల వల్ల కలుగుతుందని ఇక్కడ భావం. యోగులు ఎప్పుడూ కూడా 'ఆప్తులు' అంటే, ఋషులు లేదా తత్త్వదర్శులని భావిస్తారు. ఆప్తవాక్యాలు కాబట్టే వేదాలు మనకు పరమప్రమాణాలై ఉన్నాయి. అయినా స్వయంగా వేదాలు మనకు సాక్షాత్కారాన్ని కల్గింపలేవని యోగులు చెబుతారు. వేదాలనన్నింటినీ పఠించినా, మనకెట్టి సాక్షాత్కారం కలగదు. అయితే వేద విధులను అనుసరించి సాధనచేయటం వల్ల అవాక్మానసగోచర అఖండ సచ్చిదానంద స్థితిని పొందగలం అనే ఈ సూత్ర అభిప్రాయం.

ఆత్మదర్శనమే – భగవత్ సాక్షాత్కారమే నిజమైన మతం. మిగిలినదంతా మత సన్నాహం మాత్రమే; అది మతం కాజాలదు. ఉపన్యాసాలను వినటం, గ్రంథాలను చదవటం, తర్కించటం ఇవన్నీ మత సాధనాలే తప్ప మతం కావు. యుక్తివాదాన్ని అనుసరించి భగవంతుడున్నాడని అంగీకరించటం– నిరాకరించటం మతం కాదు. ప్రత్యక్షాలైన శబ్దాది విషయాల కన్నా, విస్పష్టంగా పారమార్థిక సత్యాలను దర్శింపగలం అన్నదే యోగుల ప్రధానాశయం. ఆత్మ–పరమాత్మల వంటి తత్త్వాలు, బాహ్యేంద్రియగోచరాలు కాజాలవు. పరమాత్మను నా కన్నులతో చూడలేను. నా చేతులతో తాకలేను. హేతువాదంతో అతీంద్రియజ్ఞానం ఎప్పుడూ కలగదని మనకు తెలుసు. సంశయాత్మక జ్ఞానమే హేతువాదానికి ఫలం. యుగయుగాలనుండీ జనులు తర్కిస్తూనే ఉన్నారు. జీవితకాలమంతా తర్కించినా మత తత్త్వాలు సత్యాలని లేదా అసత్యాలని నిరూపించలేము. ప్రత్యక్షానుభవమే హేతువాదానికి ఆధారభూతమై ఉంది. హేతువాదం, ఇంద్రియోపలబ్ధ జ్ఞానాన్ని దాటజాలదు. ఇంద్రియ జన్య

జ్ఞానాన్ని దాటితే తప్ప సాక్షాత్కారం అనేది ఎప్పటికీ కలగదు. మనిషి ప్రత్యక్ష అనుభవాన్నే కాక, తార్కిక జ్ఞానాన్ని కూడా అతిక్రమించగలడని యోగులు చెబుతారు. తార్కిక జ్ఞానాతీతుడు కాదగ్గ శక్తి మనిషికి ఉంది. యోగాభ్యాసంతో ఈ శక్తి వికసించగానే, మనిషి తార్కిక జ్ఞానాతీతుడై అతీంద్రియ విషయాలను ప్రత్యక్షంగా అవలోకిస్తాడు.

50. తజ్జః సంస్కారోఽన్య సంస్కార ప్రతిబంధీ.

ఈ సమాధివల్ల కలిగే సంస్కారం ఇతర సంస్కారాలనన్నింటినీ నిరోధిస్తుంది.

పై సూత్రంలో ధారణావస్థను అతిక్రమించుటే అతీంద్రియ జ్ఞానాన్ని పొందటానికి ఉపాయం అనీ, చిత్తానికి ధారణను కలగకుండా చేసేవి పూర్వసంస్కారాలనీ గమనించాము. ఏకాగ్రం చేయటానికి ప్రయత్నించగానే, చిత్తం నలుదిశలకు పరుగులు పెట్టటం మీకు తెలుసు. భగవంతుని ధ్యానించటానికి ప్రయత్నించగానే, చిత్తవృత్తులు విజృంభిస్తాయి. ఇతర సమయాల్లో అవంతగా ప్రబలంగా ఉండవు. 'వద్దూ' అన్నప్పుడే అవి చిత్తాన్ని ఆక్రమించ ప్రయత్నిస్తుంటాయి. దీనికి కారణమేమిటీ? ధ్యానసమయంలో చిత్తవృత్తులంత ప్రబలంగా ఎందుకుంటాయి? వాటిని నువ్వు నిరోధించే ప్రయత్నం చేస్తావు; కాబట్టి అవి తమ పూర్తిశక్తితో ప్రతిఘటిస్తాయి. చిత్తంలో ఎక్కడో దాగియుండే, సమయం రాగానే పులుల మాదిరి దాడి చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉండే ఈ పూర్వసంస్కారాలు ఎన్ని కోట్లుంటాయో! ఇతర వృత్తులను వదలి, మనకు కావలసిన ధ్యేయాకార వృత్తి ఒకటి మాత్రమే వెలువడటానికి ఈ వృత్తులనన్నింటినీ నిరోధించాలి. అయితే, నిరోధించే సమయంలోనే చిత్తవృత్తులన్నీ ఒక్కమారుగా వెలువడటానికి ప్రబల ప్రయత్నం చేస్తాయి. సంస్కారాలు ఇంత బలంగా ఉంటాయి కాబట్టే, అవి చిత్తానికి ఏకాగ్రతను లభించనీయవు. ఇక్కడ తెలిపిన సమాధి సంస్కారాలను నిరోధింపగలది. కాబట్టి దీన్ని తప్పక అభ్యసించాలి. ఈ రకమైన చిత్త ఏకాగ్రతవల్ల కలిగే సంస్కారాలు, ఇతర సంస్కార వ్యాపారాలను నిరోధించగలిగేంత బలీయంగా ఉంటాయి.

51. తస్యాపి నిరోధే సర్వనిరోధాన్నిర్బీజః సమాధిః.

ఇతర సంస్కారాలను నిరోధించే ఈ సంస్కారాన్ని కూడా నిరోధించటంవల్ల సర్వం నిరోధితమై నిర్బీజసమాధి ఏర్పడుతుంది.

సాక్షాత్కారమే మన పరమావధి అని మనం గ్రహించాము. ప్రకృతి, మనస్సు, శరీరాలతో మనం తాదాత్మ్యం పొందియుండటం వల్ల మనం పురుషుడిని సందర్శించలేకున్నాం. పామరుడు, తన శరీరమే ఆత్మ లేదా పురుషుడని అనుకొంటాడు. పండితుడు తన మనసే ఆత్మ అనుకొంటాడు. ఇద్దరూ భ్రమలోనే ఉన్నారు. శరీరాదులతో పురుషునికి ఇలా తాదాత్మ్యాన్ని కల్గించేదేదీ? వివిధ చిత్తవృత్తులు పురుషుని ఆవరించి ఉండటంవల్ల, ఈ ఆవరణం ద్వారా పురుషుని ప్రతిబింబం మనకు ఛాయామాత్రంగా గోచరిస్తుంది. కాబట్టి 'కోపం' అనే చిత్తవృత్తి కల్గిన వెంటనే, "నాకు కోపం వచ్చింది" అంటూ, పురుషునికి లేదా ఆత్మకు కోపం వచ్చిందనుకుంటాం. 'ప్రేమ' అనే చిత్తవృత్తి కల్గిన వెంటనే, మన ప్రతిబింబాన్ని పురుషునిలో చూసి, "మాకు ప్రేమ ఉంది" అని చెబుతాం. పురుషునిలో 'దౌర్బల్యం' అనే వృత్తి ప్రతిబింబిస్తే, మనం దుర్బలులం అనుకొంటాం. రకరకాలైన ఈ మనోభావాలన్నీ పురుషుని ఆవరించియున్న సంస్కారాలవల్ల కలుగుతుంటాయి. 'చిత్తం' అనే సరస్సును, 'వృత్తులు' అనే తరంగాలు ఆవరించియున్నంత కాలం, పురుషుడిని మనం దర్శించలేము. చిత్తవృత్తులన్నీ శాంతిస్తే తప్ప, పురుషస్వరూపం మనకు గోచరం కాదు. కాబట్టి మొదటగా చిత్తవృత్తుల స్వభావస్థితుల గూర్చి, తర్వాత చిత్తవృత్తులన్నీ నిరోధించే ఉత్తమ ఉపాయాల గూర్చి, అగ్నిని అగ్నియే దహిస్తుంది అన్నరీతిలో ఒక్క వృత్తియే, ఇతర వృత్తులను అన్నింటినీ నిరోధించగలిగేంతగా ఆ వృత్తిని ప్రబలం చేసే విధానాన్ని గూర్చి పతంజలి మనకు బోధిస్తాడు. ఒకే చిత్తవృత్తి నిలచి యున్నప్పుడు, ఆ వృత్తిని కూడా నిరోధించటం సులభం. అప్పుడు కలిగే సమాధినే నిర్బీజసమాధి అంటారు. ఇలా సర్వవృత్తి నిరోధం సిద్ధించగానే, అద్వితీయ కేవల జనన మరణరహిత నిత్య నిర్వికార, స్వయంజ్యోతి అయిన పురుషుడు సహజవైభవంతో ప్రకాశించటం మనం దర్శిస్తాం.

రెండవ అధ్యాయం

సాధన – పాదం

ఏకాగ్రత – దాని అభ్యాసం

1. తపః స్వాధ్యాయేశ్వర ప్రణిధానాని క్రియాయోగః.

తపస్సు, స్వాధ్యాయం, ఈశ్వర ప్రణిధానం (కర్మఫలాలను ఈశ్వరునికి అర్పించటం) అన్నవాటిని క్రియాయోగమంటారు.

మొదటి అధ్యాయంలో చెప్పుకున్న సాధనాలు కష్టసాధ్యాలు. వాటిని సావధానంగా అభ్యాసం చేయాలి. దానికి క్రియాయోగం ప్రథమ సోపానం. క్రియా యోగమంటే కర్మాచరణం యోగసాధనం అని భావం. ఇంద్రియాలే గుర్రాలు; మనస్సే కళ్ళెం. బుద్ధియే సారథి; ఆత్మయే రథికుడు; శరీరమే రథం. గృహయజమాని రాజు, మనుష్యాత్మ ఈ రథంలో అధివసించి యుంటాడు. గుర్రాలు బలిష్ఠాలై, పగ్గాలకు వశం కాకుండా ఉంటే, సారథికి వాటిని నిరోధించే ఉపాయం తెలియకపోతే, రథం దుర్గతి పాలవుతుంది. అలా కాకుండా, ఇంద్రియాలనే గుర్రాలను చక్కగా వశం చేసుకుని, బుద్ధి అనే సారథి, మనస్సు అనే కళ్ళేన్ని హస్తగతం చేసుకుంటే, ఆ రథం గమ్యస్థానం చేరుతుంది. తపస్సంటే ఏమిటీ? మనశ్శరీరాలను స్వవశం చేసుకుని వాటిని యథేచ్ఛగా సంచరించనీయకుండా ఉచితరీతిని నిరోధించటమే తపస్సు.

స్వాధ్యాయం: స్వాధ్యాయమంటే ఏమిటీ? నవలలు కథల పుస్తకాలను వల్లించటం కాదు.

ముక్తిమార్గాన్ని లభింపచేసే సద్గ్రంథ పఠనమే స్వాధ్యాయం. తార్కిక గ్రంథ పఠనం కూడా స్వాధ్యాయం కాదు. యోగి తార్కిక దశను దాటివేసియుంటాడనే భావిస్తాము. కావలసినంత కాలం అతను పూర్వపక్ష సిద్ధాంతాల్లో గడిపి తృప్తిచెందియుంటాడు. తన సిద్ధాంతాలను దృఢం చేసుకోవటమే, అధ్యయనం వల్ల అతనికి కలిగే ప్రయోజనం.

పూర్వపక్షం, సిద్ధాంతం అని వైదికజ్ఞానం రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. అజ్ఞానదశలో సాధకుడు వీటిలో మొదటిదైన పూర్వపక్షాన్ని అవలంబించి, యుక్తి ప్రయుక్తులను వినియోగిస్తుంటాడు. తార్కికదశ ముగియగానే, సిద్ధాంత దశ వస్తుంది. ఇలా సిద్ధాంతానికి రావటంతో సరికాదు; ఆ సిద్ధాంతాన్ని దృఢం చేసుకోవాలి. పఠించాల్సిన గ్రంథాలు అనంతం; సమయం అతి పరిమితం. కాబట్టి సారభూత విషయాన్ని గ్రహించటమే జ్ఞానార్జనకు ఉపాయం. పరమార్థాన్ని గ్రహించి, తదనుగుణంగా జీవితాన్ని గడిపేందుకు యత్నించాలి. నీటిని పాలను కలిపి, రాజహంస ఎదుట పెడితే, అది నీటిని వదలి పాలను మాత్రమే గ్రహిస్తుందని ఆర్యుల విశ్వాసం. అలాగే, సర్వశాస్త్రాల్లోని సారాంశాన్ని గ్రహించి, మిగిలిన అప్రధాన విషయాలను విసర్జించాలి. వాద ప్రతివాదాలతో కూడిన తార్కిక వ్యాయామం మొదట్లో అవసరమే. దేనిని గూడా గ్రుడ్డిగా అవలంబించకూడదు. యోగి తార్కికదశను అతిక్రమించి, శిలాసదృశ సిద్దాంత దశకు వచ్చియుంటాడు. సిద్ధాంతాన్ని ధృడం చేసుకోవటమే అతను చేయవలసిన పని. "వాదించకు. ఇతరులు నీతో వాదింపచూస్తే, మౌనం వహించు" అని యోగి చెబుతాడు. ఏ వాదానికీ బదులు చెప్పక ఆ ప్రదేశాన్ని నిశ్శబ్దంగా వదలిపెట్టి వెళ్ళిపోవాలి. వాద ప్రతివాదాల వల్ల మనశ్శాంతి చెడుతుంది. మనస్సును బలవంతం చేసుకోవటం మనకవసరం. అనవసరంగా మనస్సును కలవరపరచుకోవటం వల్ల ప్రయోజనమేముంటుంది? దుర్బల ధీశక్తితో అతీంద్రియ జ్ఞానాన్ని పొందలేము. యోగి, అతీంద్రియ జ్ఞానాన్ని పొందాలనుకుంటాడు కాబట్టి అతనికి తార్కిక జ్ఞానం వ్యర్థం. ఇదే అతను నిశ్చయం చేసుకుంటాడు. కాబట్టి అతను వాద ప్రతివాదాలు చేయడు; మౌనంగా ఉంటాడు. వాగ్వాదాలు అతని మనశ్శాంతిని చెడగొడతాయి; మనస్సును కలవరపెడతాయి. హేతువాదాలూ, యుక్తిప్రయుక్తులూ అన్నీ అప్రధానాలు. హేతువాదాతీత

మహోన్నతాంశాలెన్నో ఉన్నాయి. బడి పిల్లల వాగ్వాదాల కోసం, తార్కిక సంఘాల కోసం జీవితం ఏర్పడియుందని అనుకోవద్దు.

ఈశ్వర ప్రణిధానం అంటే కర్మలను ఈశ్వరునికి అర్పించటం. అంటే, కార్యం ఫలిస్తే ఆ ప్రతిష్ఠను గానీ, కార్యం భగ్నమైతే ఆ నిందను గానీ మనమీద పెట్టుకోవద్దు; ఆ రెంటినీ ఈశ్వరునికే అర్పించి స్వస్థచిత్తులమై ఉండాలి.

2. సమాధి – భావనార్థః క్లేశ – తనూకరణార్థశ్చ.

సమాధిని సిద్ధింప చేయటానికి, (అవిద్యాది) క్లేశాలను క్షీణింప చేయటానికి (క్రియాయోగం ఏర్పడింది.)

మనోనిగ్రహం అనేదే మనలో చాలామందికి ఉండదు; వారు మనస్సును యథేచ్ఛగా వదిలివేస్తారు; చివరికి వారు ఎందుకూ కొరగారు. కాబట్టి మనోనిగ్రహం సాధించాలి; దానికోసం నిరంతరం క్రియాయోగం అభ్యసించాలి. మనోనిగ్రహం లేకపోవటం వల్ల, యోగానికి ఆటంకాలు కలుగుతాయి; ఆ ఆటంకాలు మనకు క్లేశకారణాలౌతాయి. క్రియాయోగం వల్ల మనోనిగ్రహం కలిగి, క్లేశాలు నివారితమౌతాయి.

3. అవిద్యాస్మితా – రాగ – ద్వేషాభినివేశాః క్లేశాః.

అవిద్య, అస్మిత (అహంకారం), రాగం, ద్వేషం, అభినివేశం (ప్రాణంపై తీపి) అనేవి ఐదు క్లేశాలు.

ఐదు క్లేశాల్లో కూడా అవిద్యా లేదా అజ్ఞానం కారణం; మిగిలిన నాలుగు కార్యాలు, ఈ క్లేశాలు మనకు సంసారబంధాన్ని కల్పించే పంచ పాశాలు. అజ్ఞానం కన్నా దుఃఖ కారణం మరొకటి లేదు. సహజంగా పురుషుడు ఆనందస్వరూపుడు. మాయకన్నా, భ్రాంతికన్నా, అజ్ఞానం కన్నా పురుషునికి దుఃఖహేతువేముంటుందీ? పురుషుని దుఃఖమంతా భ్రాంతే తప్ప మరొకటి కాదు.

4. విద్యాక్షేత్రముత్తరేషాం ప్రస్తుప్త – తను – విచ్ఛిన్నోదారాణామ్.

ఇవి (క్లేశాలు) నిద్రాణాలై ఉన్నా, మందస్థితిలో ఉన్నా, అణగి ఉన్నా, విజృంభించి ఉన్నా, అహంకారానికి, రాగద్వేషాలకూ, ప్రాణంపైని తీపికి అవిద్యయే మూలకారణం.

అహంకారానికి, రాగానికి, ద్వేషానికి, అభినివేశానికి (ప్రాణంపై తీపికి) అవిద్యయే కారణం. ఈ సంస్కారాలు వివిధ అవస్థల్లో ఉంటాయి. కొన్ని సమయాల్లో ఇవి పైకి కనిపించక నిద్రాణాలై ఉంటాయి. 'పసివానిలా అమాయకుడ' న్న మాటను మనం తరచూ వింటూ ఉంటాం. అయితే పసివానిలో రాక్షసస్వభావమో – దేవతా స్వభావమో గర్భితమై ఉండవచ్చు; అది క్రమంగా వ్యక్తం కావచ్చు. యోగుల్లో ఈ సంస్కారాలు అతిసూక్ష్మస్థితిలో ఉంటాయి; కాబట్టి వారు వాటిని నిర్మూలించుకుంటారు. అణగియుండుట అంటే, ఒకజాతి ప్రబల సంస్కారాలు, మరోజాతి బలహీన సంస్కారాలను తాత్కాలికంగా నిరోధించటం; ప్రతిబంధం తొలగిపోగానే, ఆ బలహీన సంస్కారాలు మరల వ్యక్తమవటమన్నమాట. అనుకూల పరిస్థితులు ఏర్పడినంతనే సంస్కారాలు సద్వృత్తులుగానో, దుర్వృత్తులుగానో విజృంభిస్తాయి.

5. అనిత్యాశుచి – దుఃఖానాత్మసు నిత్య శుచి సుఖాత్మఖ్యాతిరవిద్యా.

అనిత్యాలను నిత్యంగా, అశుద్ధాలను శుద్ధంగా దుఃఖాత్మకాలను సుఖాత్మకంగా, అనాత్మలను ఆత్మగా భావించుటే అవిద్య.

రకరకాలైన ఈ సంస్కారాలన్నింటికీ అవిద్యయే మూలకారణం. అవిద్య అంటే ఏమిటీ? "శరీరమే నేను" అని, "శుద్ధమై స్వయం జ్యోతియై సచ్చిదానందమై ఉన్న ఆత్మ నేను కాన" ని మనం భావిస్తుంటాం. ఇదే అవిద్య. (భగవంతుని వదలి) మనిషి గూర్చి భావిస్తూ, శరీరమే మనిషని తలుస్తుంటాం. ఇదే మహామాయ.

6. దృగ్దర్శన శక్త్యో రేకాత్మ తైవాస్మితా.

సాక్షిత్వానికి సాధనభూతమైన అంతఃకరణంతో పురుషుడు తాదాత్మ్యం చెందుటే అస్మిత అనే క్లేశం.

సాక్షీపురుషుడు నిజంగా నిత్యశుద్ధబుద్ధముక్త ఆత్మ తప్ప మరేమీ కాదు. మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం, ఇంద్రియాలు ఇవన్నీ పురుషునికి బాహ్యప్రపంచానుభవం పొందటానికి సాధనాలై ఉన్నాయి. పురుషుడు ఈ సాధనాలతో తాదాత్మ్యం పొందుటే 'అస్మిత' లేదా అహంకారం. "నేను మనస్సు, నేను సంకల్పం, నాకు కోపం వచ్చింది, నేను సుఖీని" అని మనం అంటుంటాం. ఆత్మస్వరూపులమైన మనకు రాగద్వేషాలెలా కలుగుతాయి? ఆత్మతో ఏకత్వాన్ని పొందాలి. ఆత్మనిర్వికారం. కాబట్టి ఆత్మకు సుఖం గానీ, దుఃఖం గానీ ఎప్పుడూ కలగవు. నిర్వికార నిత్య సర్వగత ఆత్మకు ఏదీకూడా వికారాన్ని కలిగించజాలదు. ఆత్మ సర్వాతీతం; ప్రకృతినియమాలకు బద్ధం కాదు. అయితే మనం అంతఃకరణంతో తాదాత్మ్యం పొంది "సుఖీస్తున్నాం" అని అనుకొంటాం.

7. సుఖానుశయీ రాగః.

సుఖాన్ని అనుసరించి యుండేది రాగం.

శబ్దాది విషయాలు కొన్ని మనకు సుఖహేతువులై ఉంటాయి. అందుకే ప్రవాహరూపంలో మనస్సు వాటివైపు వెళుతూ ఉంటుంది. ఇలా సుఖహేతువును అనుసరించటాన్నే రాగమంటారు. దుఃఖకర విషయాల్లో మనకెప్పుడు కూడా రాగం కలగదు. విపరీత విషయాలు, కొన్ని సమయాల్లో మనకు సుఖకరంగా తోచినా, సుఖహేతువులైన విషయాల్లోనే రాగం జనిస్తుందన్న ధర్మమే వాటిలో వర్తిస్తుంది.

8. దుఃఖానుశయీ ద్వేషః.

దుఃఖాన్ని అనుసరించి ఉండేదే ద్వేషం.

దేనివల్ల మనకు బాధ కలుగుతుందో, వెంటనే దాన్నుండి తొలగిపోయే ప్రయత్నం చేస్తాం.

9. స్వరసవాహీ విదుషోషోపి తథారూఢోఽభినివేశః.

పండితులకు కూడా ప్రాణంమీద తీపి దృఢంగా ఉంటుంది.

ప్రతి జంతువుకూ ప్రాణభీతి ఉంటుంది. ప్రాణం మీది తీపి కారణంగానే జనులు పునర్జన్మను కూడా కోరుకుంటుంటారు. దీన్ని ఆధారంగా గ్రహించి, పునర్జన్మ సిద్ధాంతాన్ని స్థాపించటానికి అనేక ప్రయత్నాలు చేశారు. ఈ వాదం నిలువజాలదు అని వేరుగా చెప్పనవసరం లేదు; అయితే ఇందులో ఒక విచిత్రం ఉంది. ప్రాణభీతి జన్మాంతరాన్ని సూచిస్తుంది అన్న విషయం మనుషులకే తప్ప, జంతువులకు వర్తించదని పాశ్చాత్యుల భావం. హిందువులు పూర్వానుభవం, పూర్వజన్మ ఉన్నాయని నిరూపించటానికి ఈ ప్రాణభీతిని ఒక హేతువుగా పరిగణించారు. అనుభవమే మన జ్ఞానానికంతా మూలాధారమై ఉందనటం వాస్తవమైతే, మనమెప్పుడూ అనుభవించని విషయం గూర్చి ఊహించటం, గ్రహించటం మనకసాధ్యమై ఉండాలి. కోడి తన గ్రుడ్లను పొదిగి, పిల్లలను చేసినవెంటనే, అవి ఆహారాన్ని ఏరుకుని తినటం మొదలుపెడతాయి. ఆ కోడిపెట్టే బాతుగ్రుడ్లను పొదిగితే, బాతుపిల్లలు మాత్రం వెంటనే నీటివైపు పరుగెడుతాయి. అవి నీటిలో మునిగిపోతాయేమోనని కోడితల్లి భయపడటం కూడా మనం చూస్తుంటాం. ప్రత్యక్షానుభవం ఒక్కటే జ్ఞానానికి మూలకారణమై ఉంటే, మరి కోడి పిల్లలు ఆహారం తినటం, బాతుపిల్లలు నీటిని తమ వాసస్థానమని తెలుసుకోవటం ఎక్కడ నేర్చుకున్నాయి? అది సహజ జ్ఞానమంటారా? ఆ మాటలు అర్థరహితాలు. 'సహజ జ్ఞాన' మన్న పదాన్ని చూపటం, వివరణ ఎంతమాత్రం కాదు. సహజ జ్ఞానం ఎలాంటిదీ? మనలో ఇలాంటి సహజ జ్ఞాన ప్రవృత్తులనేకం ఉన్నాయి. మీలో ఎంతోమంది యువతులు పియానో వాయిస్తారు. మొదట్లో నేర్చుకునేటప్పుడు, తెలుపు నలుపు శృతుల మీద ఎంతో జాగ్రత్తగా మీ వ్రేళ్ళను పెట్టవలసి వచ్చేది కదా! దాన్ని కాస్త జ్ఞాపకం చేసుకోండి. అయితే నేడు మీరు, మీ ప్రక్క స్నేహితులతో మాట్లాడుతూ ఉన్నా మీ చేతివ్రేళ్ళు మాత్రం తమంత తామే శృతులను వాయిస్తుంటాయి. ఇలా వాయించటం, మీ చేతివ్రేళ్ళకు సహజగుణంగా మారిపోయింది. ఇలాగే,

మనం చేసే ప్రతి కార్యం కూడా అభ్యాసంతో సహజమై దానంతట అదే జరిగిపోతూ ఉంటుంది. అయితే, మనకు తెలిసినంతవరకూ, సహజవ్యాపారాలనే క్రియలన్నీ సూక్షావస్థను పొందిన తార్కికజ్ఞాన ఫలితాలే. యోగ పరిభాషలో చెప్పాలంటే, అవ్యక్త తార్కికజ్ఞానమే సహజ జ్ఞానం అని చెప్పాలి. తార్కికజ్ఞానం సూక్ష్మస్థితిలో సంస్కారరూపం పొందుతుంది. కాబట్టి సహజ జ్ఞానమనేదంతా అవ్యక్త తార్కిక జ్ఞానమే అని అనుకోవటం హేతువిరుద్ధం కాదు. అనుభవం వల్లనే తార్కికజ్ఞానం కలుగుతుంది; కాబట్టి సహజ జ్ఞానమంతా పూర్వానుభవ ఫలితమే. కోడిపిల్లలు గుడ్ల గూబను చూసి భయపడుట, బాతుపిల్లలు నీరంటే ప్రీతి చూపుట పూర్వానుభవం వల్లనే సంభవిస్తున్నాయి. మరి ఈ అనుభవం జీవునిదా, శరీరానిదా? బాతుపిల్లల అనుభవం వాటి మార్వానుభవమా, స్వానుభవమా? అన్నది మనం విచారణ చేయాలి. ఆధునిక శాస్త్రజ్ఞులు, ఈ అనుభవం శరీరానిదంటారు; శరీరద్వారం నుండి వ్యక్తమయ్యే మానసిక అనుభవమని యోగులంటారు. ఇదే పునర్జన్మ సిద్ధాంతం.

ప్రత్యక్షజ్ఞానమన్నా, తార్కికజ్ఞానమన్నా, సహజప్రవృత్తి అన్నా మన జ్ఞానమంతా అనుభవం ద్వారానే కలుగుతున్నది; అవ్యక్తపూర్వానుభవ ఫలితమే సహజప్రవృత్తి; సహజప్రవృత్తే తిరిగి తార్కికజ్ఞానంగా మారుతున్నది అని మనం గ్రహించాం. అనుభవాన్ని ప్రధానహేతువుగా గ్రహించి, హిందువులు పునర్జన్మ సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదిస్తారు. జన్మపరంపరల్లో రకరకాల భయాలను అనుభవించటమే, కాలక్రమంలో అది ప్రాణభీతికి కారణమవుతున్నది. పూర్వదుఃఖానుభవం వల్లనే ప్రాణంపై తీపి జనిస్తుంది. శరీరం ఎప్పటికైనా నశించేదే అని గ్రహించి, “వేలాది జన్మలెత్తాం; ఆత్మ మృత్యురహితం; కాబట్టి ఎందుకు భయపడాలి” అని చేప్పే మేధావులైన పండితులకు కూడా ప్రాణభీతి ఉంది. ప్రాణంపై తీపి కలగటానికి కారణమేమిటీ? మనకిది సహజప్రవృత్తియై యోగులు చెప్పేలా, సంస్కారరూపాన్ని పొంది ఉందని మనం గ్రహించాం. సూక్ష్మాలైన ఈ సంస్కారాలు, నిద్రాణమై చిత్తంలో అణగి ఉంటాయి. ఇంతదాకా కలిగిన మరణానుభవాలన్నీ సహజప్రవృత్తి అనేదంతా అసంప్రజ్ఞాత స్థితిని పొందిన అనుభవం. ఈ సంస్కారాలు చిత్తంలో అణగియుండి చిత్తవృత్తులను

కలగచేస్తుంటాయి.

స్థూలచిత్తవృత్తులను (మానసిక తరంగాలను) చక్కగా గ్రహించగలం. వాటిని నిరోధించటం కూడా సులభమే. కాని సూక్ష్మసంస్కారాలను ఎలా నిరోధించాలీ? నాకు కోపం వస్తే, నా చిత్తమంతా కోపమనే తరంగరూపం దాలుస్తుంది. కోపం వచ్చినట్లు అప్పుడు గ్రహిస్తాను. దాన్ని సులభంగా నిగ్రహింపవచ్చు; మరల్చుకోవచ్చు; ప్రతిఘటింపవచ్చు. అయితే కోపకారణాన్ని సమూలంగా గ్రహిస్తే కానీ, కోపాన్ని పూర్తిగా నిగ్రహించలేము. నాతో ఎవరైన తీవ్రంగా మాట్లాడితే, నాకు కోపం వస్తున్న విషయాన్ని తెలుసుకుంటాను. నేను పూర్తిగా కోపావేశంతో నిండిపోయి, నన్ను నేను మరిచేంతవరకూ ఆ వ్యక్తి అలా పరుషంగా మాట్లాడుతూనే ఉంటాడనుకుందాం. మొదట్లో ఆ వ్యక్తి నన్ను దూషించ మొదలు పెట్టగానే, "నాకు కోపం వస్తున్నది" అని అనుకుంటాను. అంటే, అప్పుడు నేను కోపం వేరు వేరుగా ఉంటాం. కానీ నాకు కోపం రాగానే, కోపమే నేనైపోతాను. ఈ చిత్తవృత్తులు మొలకెత్తటానికి ముందే, సూక్ష్మాలై బీజావస్థలో ఉండగానే, వాటి ప్రాబల్యాన్ని మనం గుర్తించటానికి ముందే, వాటిని మనం నిరోధించాలి. బోధరహితావస్థ నుండి కామక్రోధాదులు ఎట్టి సూక్ష్మస్థితుల్లో వెలువడతాయో, చాలామందికి తెలియనే తెలియదు. సరస్సులో నీటి అడుగుభాగం నుండి పైకి ఒక బుడగ వస్తున్నప్పుడు దాన్ని మనం చూడలేము. అది ఉపరితలం దాకా వచ్చేవరకు కూడా ఆ బుడగను గమనించలేము. బుడగ నశించి, అక్కడ అల ఏర్పడినప్పుడే, అక్కడ బుడగ ఉందన్న విషయాన్ని మనం గ్రహిస్తాము. బీజావస్థలో నున్నప్పుడే, కామక్రోధాదులను కనుగొంటే, మనం వాటిని ప్రతిఘటించగలం. స్థూలరూపం ధరించకముందే, వాటిని నిరోధింపకుంటే, మనం కామక్రోధాదులను ఇక ఎప్పుడూ నిర్జించలేము. సూక్ష్మావస్థలో ఈ చిత్తవృత్తులను నిరోధిస్తే, వాటిని నిర్మూలించగలం. దగ్ధబీజాల మాదిరి అవి ఇక మరల మొలకెత్తవు.

10. తే ప్రతిప్రసవహేయాః సూక్ష్మాః.

సూక్ష్మసంస్కారాలను ప్రతిలోమ పరిణామంతో నిరాకరించాలి.

సూక్ష్మసంస్కారాలు క్రమంగా స్థూలరూపాల్లో వ్యక్తమౌతాయి. సూక్ష్మసంస్కారాలను ఎలా నిరోధించాలి? మొదట స్థూల మనోవికారాలను నిగ్రహించాలి; తర్వాత క్రమంగా సూక్ష్మవికారాల వైపుకు వెళ్ళాలి. ఒక వ్యక్తి కోపావేశపరుడయ్యాడనుకుందాం. అప్పుడు ఆ కోపాన్ని ఎలా నిరోధించాలి? దానికి వ్యతిరేకమైన మనోభావాన్ని కలగచేసుకోవాలి; అదే ఉపాయం. 'ప్రేమ' భావాన్నే తీసుకుందాం. భర్తమీద భార్యకు కోపం వచ్చిందనుకోండి. అప్పుడు భార్య ఆ కోపాన్ని వెంటనే ప్రదర్శించవద్దు; ఆ క్షణంలో తన బిడ్డను ప్రేమతో ముద్దుపెట్టుకుంటే చాలు; ఆ కోపచిత్తవృత్తి అదృశ్యమై పోతుంది. బిడ్డమీద ప్రేమ అనే చిత్తవృత్తి కలుగుతుంది. కోపానికి, ప్రేమే వ్యతిరేక మనోభావం. కాబట్టి మనం ఏ చిత్తవృత్తులను నిరోధించాలనుకుంటున్నామో, వాటికి వ్యతిరేక మనోభావాల్ని కలగచేసుకుంటే చాలు, ఆ చిత్తవృత్తుల్ని నిరోధించగలం. సూక్ష్మాలైన ఈ వ్యతిరేక మనోభావాలను సూక్ష్మమనస్థితిలో కలగచేసుకుంటే, అవి అంతర్గతంలో ఉండే సూక్ష్మకోపవృత్తిని నిరోధిస్తాయి. సహజప్రవృత్తులు మొదట బోధపూర్వకాలై ఉండి, క్రమంగా సూక్ష్మస్థితిని పొందుతుంటాయని గ్రహించాము కదా! కాబట్టి సదా సద్వృత్తులను కలగచేసుకుంటూ ఉంటే, అవి సూక్ష్మస్థితిని పొంది దుష్టసంస్కారాలను నిరోధిస్తాయి. ధ్యానంవల్ల ఇవి నశించవు.

11. ధ్యానహేయా స్తద్వృత్తయః.

ధ్యానంవల్ల వృత్తుల వికారాలను నిరాకరించాలి.

చిత్తవృత్తులను నిరోధించటానికి ధ్యానం గొప్పసాధనం. ధ్యానంవల్ల మనస్సు, తన వృత్తులను నిరోధించేలా చేయవచ్చు. ధ్యానం మీకు అలవాటుగా అయ్యేంతవరకూ, వద్దన్నా కూడా ధ్యానస్థితి స్వయంగా కలిగేంత వరకూ, నెలల కొద్దీ, సంవత్సరాల కొద్దీ ధ్యానాన్ని అభ్యాసం చేస్తూవస్తే రాగద్వేషాలు స్వాధీనాలై నిగృహీతాలౌతాయి.

12. క్లేశమూలః కర్మాశయో దృష్టాదృష్ట జన్మవేదనీయః.

(అవిద్యాది) క్లేశాలు కర్మలకు మూలకారణాలు. దృష్టమైన ఈ జన్మలోగానీ, అదృష్టమైన జన్మాంతరాల్లో గానీ, కర్మానుభవాలు కలుగుతాయి.

కర్మాశయమంటే, సంస్కారసముదాయం. మనం ఏ పని చేసినా, చిత్తం వృత్తిరూపాన్ని దాలుస్తుంది. కార్యం అయిపోగానే, వృత్తి నశిస్తుందనుకుంటాం. కాని అలా నశించదు. అది సూక్ష్మరూపంలో అక్కడే ఉంటుంది. ఆ కార్యాన్ని స్మరిస్తే చాలు, అది తిరిగి వృత్తిరూపం ధరిస్తుంది. లేకపోతే, 'స్మృతి' అనేదే కలగజాలదు. ఇలా ప్రతికర్మా, ప్రతిభావం సూక్ష్మస్థితిని పొంది చిత్తంలో అణగియుంటుంది. సుఖదుఃఖ కారకాలైన సద్భావ, దుర్భావాలు కూడా క్లేశాలే. ఎందుకంటే, కాలాంతరంలో అవి క్లేశకరాలౌతాయి. ఇంద్రియజన్య సుఖమంతా చివరికి దుఃఖహేతువే అవుతుంది. భోగానుభవాలు కామరాగాలకు కారణమై, దుః ఖదాయకాలౌతాయి. మనిషి కోరికలకు అంతులేదు. విధివిరామం లేకుండా మనిషి విషయభోగాలు కోరుకుంటూ, ఆ కోరికలు నెరవేరకుంటే దుః ఖీస్తుంటాడు. కాబట్టి సద్వృత్తులైనా, దుర్వృత్తులైనా వృత్తులన్నీ క్లేశాలే అని యోగులు పరిగణిస్తారు. ఆత్మస్వాతంత్ర్యానికి క్లేశాలు ప్రతిబంధకాలు.

కర్మలకు మూలం అయిన సంస్కారాలు కూడా ఇలాంటివే. కర్మఫలాలు ప్రస్తుత జన్మలోగానీ, జన్మాంతరంలో గానీ ఫలిస్తుంటాయి. అతితీవ్రసంస్కారాలు వెంటనే ఫలిస్తాయి. ప్రబల దుష్కార్యాలు లేదా సత్కార్యాలు ఈ జన్మలోనే ఫలిస్తాయి. సత్సంస్కారాలవల్ల మహాశక్తి సంపన్నులైనవారు చనిపోనక్కరలేదని, ఈ జన్మలోనే తమ శరీరాన్ని దేవతాశరీరంగా మార్చుకోగలరని యోగులు చెబుతారు. యోగశాస్త్ర గ్రంథాల్లో ఇలాంటి నిదర్శనాలు అనేకం ఉన్నాయి. తమ శరీర పరమాణువులకు నూతన గతిని నిర్మించుకుని సంపూర్ణంగా నూతన శరీరాన్ని ఏర్పరచుకొనుటచే వారికిక మరణమనేది సంభవింపదు. ఎందుకు సంభవించాలీ? శారీరశాస్త్రాన్ని అనుసరించి, సూర్యుని నుండి శక్తిని చేకూర్చుకొనుటే ఆహారమని చెప్పవచ్చు. ఈ

శక్తి ఒక మొక్కను చేరుతుంది. దాన్ని ఒక పశువు తింటున్నది. ఆ పశువును మనిషి తింటున్నాడు. అంటే మనం సూర్యుని నుండి కొంత శక్తి గ్రహించి, మన శరీరంలో చేర్చుకుంటున్నాం. శక్తి సముపార్జనానికి ఒకే మార్గముండాలన్న నియమమేమీ లేదు. దీనికోసం మొక్క అనుసరించే విధానం, మన మనుసరించే విధానం ఒక్కటికాదు. అలాగే భూమి అనుసరించే విధానం, మన మనుసరించే విధానం వేరు వేరుగా ఉంటాయి. అయితే, ఏదో ఒక విధానంలో చరాచర ప్రపంచమంతా శక్తిని ఆర్జిస్తూనే ఉంది. మనశ్శక్తి వల్ల యోగులు తామీ కార్యం చేయగలమని, సాధారణ పద్ధతులను అవలంబించకుండానే, కావలసిన శక్తిని ఆకర్షించుకొనగలమని చెబుతారు. తనలోనుండి వెలువడే పదార్థంతోనే సాలెపురుగు గూటి నల్లుకొంటుంది. దానితో బద్ధమై, ఆ గూటపోచల ననుసరింపకుండా అది మరొక మార్గంలో ఎక్కడికీ పోజాలదు. అలాగే మనలోనుండే మనమీ నాడీమండలాన్ని నిర్మించుకుంటాం. నాడుల మూలంగానే తప్ప మరొక విధంగా ప్రవర్తింపజాలం. మనమిలా బద్ధులం కానక్కరలేదని యోగులంటారు.

ఇలాగే విద్యుత్తును మనం ప్రపంచంలో ఎక్కడికంటె అక్కడికి పంపగలుగుతున్నాం. అయినా తంతిమార్గంలో తప్ప దాన్ని పంపలేము. ప్రకృతి ఏ తంతీ సహాయం లేకుండానే అపారవిద్యుత్తును పంపగలుగుతున్నది. మనం కూడా అలా ఎందుకు చేయలేము? మానసిక విద్యుత్తును ఇలా పంపవచ్చు. 'మనస్సు' అనేశక్తి, విద్యుచ్ఛక్తి చాలావరకు ఒక్కటే. నాడీద్రవం ధృవాభిముఖంగా ఉండటంవల్ల, విద్యుత్ ప్రేరణ కనుగుణంగా వర్తించటం వల్ల, దీనిలో కొంత విద్యుత్తు ఉండాలని స్పష్టమవుతున్నది. మన విద్యుత్తును మనం ఈ నాడీమార్గంలోనే పంపగలుగుతున్నాము. నాడీ సహాయం సంపూర్ణంగా సాధ్యమని, అనుభవసిద్ధమని చెబుతారు. ఇలా చేస్తే, ప్రపంచమంతటా మనకిది సాధ్యమవుతుందంటారు. నీ ఇష్టానుసారంగా, ఎవరితోనైనా ఎక్కడైనా నాడీకోశసహాయం లేకుండానే నువ్వు వర్తింపవచ్చు నాడీమార్గంలో ఆత్మ వర్తిస్తున్నప్పుడు, మనిషి జీవించి ఉన్నాడని, నాడీవ్యాపారం నిలచిపోగానే, అతను చనిపోయాడని చెబుతాము. నాడీమార్గాలున్నా, లేకున్నా వర్తింపగలిగేవారికి, జనన మరణాలన్నవి

అర్థరహితాలు. భౌతికశరీరాలన్నీ తన్మాత్రలతో నిర్మితమై ఉంటాయి. వివిధ శరీరాల్లోని భేదమంతా, తన్మాత్రల నిర్మాణక్రమాన్ననుసరించే కలుగుతున్నది. శరీరాన్ని నిర్మించుకొనేవాడవు నువ్వే. కాబట్టి నీ ఇష్టం వచ్చిన శరీరాన్ని నువ్వు ఏర్పరచుకోవచ్చు. శరీర నిర్మాణకర్త నువ్వుకాక మరెవ్వరూ? ఆహారం తినేదెవ్వరు? నీ కోసం మరొకరు తింటుంటే, నువ్వెంతకాలం జీవిస్తావు? శరీరంలో రక్తాన్ని నిర్మించుకునే వారెవ్వరూ? నువ్వే కదా! రక్తాన్ని శుభ్రం చేసుకుని, నాడుల మూలంగా దాన్ని పంపేదెవ్వరూ? నువ్వే. శరీరాధిపతులమై మనం శరీరంలో నివసిస్తున్నాం. అయినా శరీరాన్ని పునర్జీవింప చేసుకునే విధానాన్ని మరిచాం. చైతన్య విరహితులమై క్షీణించాం. శరీర పరమాణువుల్ని ఏర్పరచుకొనే విధానాన్ని మరిచాం. అస్వతంత్రులమై యంత్రంలా చేస్తున్న పనినే మనమిప్పుడు ఎరుకతో చేయవలసి ఉంది. శరీరాధిపతులమై ఉండటంవల్ల, శరీర క్రమాన్ని మనమే ఏర్పరచుకోవలసి ఉంది. ఈ కార్యాన్ని నెరవేర్చినంతనే మన ఇష్టానుసారంగా, శరీరాన్ని పునర్జీవింప చేసికొనగల్గుతాం. దాంతో జనన మరణాలు వ్యాధులు మనల్ని సమీపించలేవు.

13. సతి మూలే తద్విపాకో జాత్యాయుర్భోగాః.

కర్మ పరిపాకంవల్ల, జాతి, ఆయువు, భోగం (సుఖ దుఃఖానుభవం) అనేవి కలుగుతాయి.

కారణాలైన సంస్కారాలు, కర్మానుభవం అనే కార్యరూపంలో వ్యక్తమవుతుంటాయి. కారణం అంతరించి, కార్యరూపాన్ని దాలుస్తుంది. కార్యం రాను రాను సూక్ష్మమై మరొక కార్యానికి కారణమవుతుంటుంది. విత్తనం వృక్షానికి, వృక్షం విత్తనానికి కారణమవుతుంటాయి. మన ప్రస్తుత కర్మలన్నీ పూర్వసంస్కార ఫలితాలై ఉంటాయి. మరల ఈ కర్మలు రానున్న కర్మలకు కారణమవుతుంటాయి. సంస్కారాలు కారణాలై ఉండటంవల్ల, వాటి పరిపాకం వల్ల జీవకోటిలో ఒకటి మనిషిగా, మరొకటి దేవతగా, వేరొకటి జంతువుగా, ఇంకొకటి రాక్షసుడుగా వ్యక్తమవుతుంటాయని భావం. కర్మఫలాలు ఒకేవిధంగా ఉండవు. ఒకడు ఏబది ఏండ్లు బ్రతుకుతాడు; మరొకడు నూరేండ్లు జీవిస్తాడు. మరొకడు పుట్టిన రెండేండ్లకే చస్తాడు. ఈ భేదాలన్నీ వారి వారి పూర్వకర్మానుగుణంగా కలగుతుంటాయి. ఒకడు సుఖించటానికే జన్మించాడా అన్నట్లుగా ఆజన్మాంతం సుఖాలను అనుభ్విస్తూ ఉంటాడు. అలాంటివాన్ని, నట్టడవిలో ఒక చెట్టుకు కట్టివేసినా, సుఖాలు వెదుక్కుంటూ అతని వద్దకు వస్తాయి. మరొకడు ఎక్కడికి వెళ్ళినా, దుఃఖాలు అతన్ని వెన్నాడుతూనే ఉంటాయి. సర్వం అతనికి దుఃఖకరంగానే పరిణమిస్తుంది. ఇదంతా వారి వారి పూర్వకర్మల ఫలం. సత్కర్మలెప్పుడూ సుఖహేతువులని, దుష్కర్మలు సదా దుఃఖదాయకాలని యోగులు భావిస్తారు. దుష్కర్మలు చేసినవాడు, దుఃఖరూపంలో వాటి ఫలం అనుభవించక తప్పదు.

14. తే హ్లాదపరితాపఫలాః పుణ్యాపుణ్యహేతుత్వాత్.

పుణ్యపాప కర్మలవల్ల సుఖదుఃఖ ఫలాలు కలుగుతున్నాయి.

15. పరిణామతాప సంస్కార దుఃఖైర్గుణవృత్తి విరోధాచ్చ దుఃఖమేవ సర్వం వివేకినః.

పర్యవసానంలో దుఃఖహేతువులవటంవల్ల, సుఖం పోతుందేమో అన్న చింతారూపంలో గానీ, సుఖానుభవజన్యాలైన సంస్కారాల వల్ల తిరిగి ఫలం అనుభవించాలనే వాంఛతోగానీ, సత్త్వాది గుణాల ప్రతిక్రియావృత్తి రూపంలో గానీ వివేకికి సర్వం దుఃఖకరమే అవుతుంది.

సర్వవిషయాల్లో వివేకికి దుఃఖమే గోచరిస్తుంది. సుఖదుఃఖాలు అందరికీ కలుగుతుంటాయి. సుఖమే దుఃఖంగా, దుఃఖమే సుఖంగా పరిణమిస్తుంది. తమ కోరికలెన్నటికీ తీరక, జనులు ఎండమావుల్లో నీరు త్రాగాలనుకుంటారు. యోగుల అభిప్రాయం ఇదే. ప్రతి నిముషం మన చుట్టూతా జనులు చనిపోతూనే ఉంటారు. మనం చూస్తూనే ఉంటాం. అయినా మనం మాత్రం ఎప్పటికీ చావమని తలుస్తుంటాం. ఇదే జీవితంలో అద్భుత విషయమని యుధిష్ఠిరుడంటాడు.

మన చుట్టూతా మూర్ఖులే ఉన్నారని, మనం మాత్రమే పండితులమని మనం తలుస్తూ ఉంటాం. ప్రేమానురాగాల చంచల స్వభావం మన చుట్టూ మూర్తీభవించి ఉన్నా, మన ప్రేమానురాగాలు మాత్రం సుస్థిరమైనవని మనం భావిస్తుంటాం. ఇది అసంభవం. ప్రేమానురాగాలు, స్వార్థభూయిష్టాలే. పతీ పత్నుల అనురాగం, బిడ్డలయందలి వాత్సల్యం, స్నేహితుల పరస్పర ప్రేమ, సర్వం చివరికి నశించేవే అని యోగులు చాటుతారు. ఈ జీవితంలో నశించనిది ఏదీలేదు. సర్వం నిష్ప్రయోజనమై, ప్రేమకూడా నిరర్థకమైనప్పుడు, అప్పుడు మాత్రమే ఈ ప్రపంచం ఎంత మిథ్యయో, ఎంత స్వప్నతుల్యమో, మనిషికి ఒక్క తృటికాలం బోధపడుతుంది. దానితో వైరాగ్య కిరణాలు తనమీద ప్రసరించగానే, ప్రపంచాతీత సచ్చిదానంద స్వరూపాన్ని అతను క్షణకాలం దర్శిస్తాడు. ఈ లోకాన్ని వదలిపెట్టటం ద్వారానే లోకాంతరం ప్రాప్తిస్తుంది. దీన్ని అంటి పెట్టుకొని ఉండటంవల్ల పరమార్థం ఎన్నటికీ ప్రాప్తించదు. ఇంద్రియ

సుఖాలను వదలనిదే, ఉన్నతిని పొందిన వ్యక్తి ఇంతవరకూ పుట్టలేదు. పరస్పరం సంఘర్షణం వల్ల, ప్రకృతిలోని వివిధ శక్తులు ప్రపంచంలో శాశ్వతానందాన్ని స్వప్నతుల్యంగా చేస్తున్నాయి. ఇదే మన దుఃస్థితికి కారణం.

16. హేయం దుఃఖమనాగతమ్.

ఇంతవరకూ కలగియుండని (అనాగత) దుఃఖాన్ని వదలివేయాలి.

కొంత కర్మానుభవం ఇదివరకే మనకు పూర్తయింది. ప్రస్తుతం కొంత కర్మను అనుభవిస్తున్నాం. ఇకముందు ఫలించటానికి మరికొంత శేషించి ఉంది. మొదటిది సంచితకర్మ గతించినది; రెండవది ప్రారబ్ధం – మనం అనుభవిస్తున్నాం; ఫలించబోయేది ఆగామి కర్మ. దీన్ని మాత్రమే మనం నిరోధించగలం; నిర్జించగలం. సంస్కారాలను తద్వ్యతిరేక మనోభావాలతో నిరోధించాలని చెప్పటంలో పతంజలి అభిప్రాయం ఇదే. (210)

17. ద్రష్టృదృశ్యయోః సంయోగో హేయహేతుః.

దృగ్దృశ్యాల సంయోగమే వదలవలసిన దుఃఖానికి హేతువు.

చూచే వాడెవడూ? పురుషుడు దేన్ని చూస్తాడు? మనస్సు మొదలు స్థూలభూతాల వరకున్న ప్రకృతిని – ఇవే దృగ్ దృశ్యాలు. మనస్సుకు పురుషునితో సంయోగం కలగటం వల్లనే సర్వదుఃఖాలు కలుగుతుంటాయి. సాంఖ్యాన్ని అనుసరించి, పురుషుడు స్వయంగా శుద్ధుడని మనం గుర్తించాలి. ప్రకృతి పురుష సంయోగంతో సుఖదుఃఖాలు తనమీద ప్రతిబింబించే సమయంలో వాటిని తా ననుభవిస్తున్నట్లు పురుషుడు భావిస్తాడు.

18. ప్రకాశ – క్రియా – స్థితిశీలం భూతేంద్రియాత్మకం భోగాపవర్గార్థం దృశ్యమ్.

ప్రకాశం, క్రియ, స్థితి అన్నవి స్వభావంగా కలిగినదాన్ని; (పృథివ్యాది) భూతాలతో ఇంద్రియాలతో కూడినదాన్ని; పురుషుని భోగమోక్షాలను ప్రయోజనంగా కలిగినదాన్ని దృశ్యం అంటారు.

పృథివ్యాది భూతాలను ఇంద్రియాలను కూడా దృశ్యమైన ప్రకృతే అంటారు. ప్రకృతి అంతా స్థూల సూక్ష్మభూతాలతో, మనస్సు మొదలైన ఇంద్రియాలతో కూడినదై త్రిగుణాత్మకమై ఉంది. సత్త్వం వల్ల ప్రకాశం; రజస్సువల్ల ప్రవృత్తి; తమస్సువల్ల స్థితి కలుగుతుంటాయి. పురుషునికి అనుభవాన్ని కూర్చుటే ఈ ప్రకృతి ప్రయోజనం. పురుషుడు తన దివ్యత్వాన్ని మరచి ఉన్నాడు. దేవతల రాజు ఇంద్రుడు ఒకప్పుడు పందిజన్మ ఎత్తి బురదగుంటలోనే పొర్లాడుతూ ఉండేవాడన్న కథ ఒకటుంది. ఆ దశలో అతను ఒక ఆడపందితో ఎంతోమంది పిల్లల్ని కన్నాడు. వారితో హాయిగా కాలం గడుపుతున్నాడు. అతని దురవస్థ చూసి దేవతలు ఖిన్నులయ్యారు. వారంతా దేవేంద్రుని వద్దకు వెళ్ళి, "దేవా! నువ్వు దేవేంద్రుడవు. దేవతలంతా నీ ఆజ్ఞావర్తనులై ఉన్నారు. అలాంటి నువ్వు ఈ బురదగుంటలో పొర్లాడుతున్నావేమిటీ?" అని అడిగారు. ఆ మాటలు విని దేవేంద్రుడు "మీరేం బాధపడకండి. ఈ ఆడపంది, ఈ పిల్లలు నా వద్ద ఉన్నంతకాలం, నాకే స్వర్గం వద్దు" అని జవాబిచ్చాడు. ఆ దేవతలకు పాపం ఏమీ పాలుపోలేదు, ఈ పందులను చంపివేస్తే, ఫలితముంటుందనుకొన్నారు. అలాగే అన్నింటిని చంపివేశారు. అవి చనిపోవటం చూసి దేవేంద్రుడు దీనంగా విలపించటం మొదలుపెట్టాడు. అప్పుడు దేవతలు ఇంద్రుడిని ఆవరించి ఉన్న సూకరశరీరాన్ని విడదీశారు. వెంటనే ఇంద్రుడు బయటపడ్డాడు. దేవేంద్రుడనైన తాను, పంది అగుట; పందిజన్మే జన్మగా తలచుట; తెలుసుకుని తనకు కలిగిన వింతస్వప్నానికి విడ్డూరం చెందాడు.

పురుషుడు ప్రకృతితో తాదాత్మ్యం చెందటంవల్ల, తాను శుద్ధుడను అనంతుడను అని గ్రహించలేకున్నాడు. స్వతస్సిద్ధంగా పురుషుడు ఆనంద స్వరూపుడు; అస్తిత్వానికి పట్టుకొమ్మ. సచ్చిదానందాలు పురుషుని స్వరూప లక్షణాలు కానీ, గుణాలు కావు. పరమాత్మగా – పరమ పురుషునిగా, పరంజ్యోతిగా వెలిగే పురుషుని స్వరూపమే కానీ అవి అతని గుణాలు కావు. అతని వద్దకు వెళ్ళి, "నువ్వు పందివి కావు" అని చెప్పగానే, ఘుర్రుమని కరవబోయేంతగా ఇంద్రుడు పతనం చెందాడని తెలుస్తున్నది.

ఈ మాయలో ఈ స్వప్నప్రపంచంలో భ్రమించే మనస్థితి కూడా ఇంతే. దురంత సంతాపాలతో దుఃఖమయమైన ఈ ప్రపంచంలో కొన్ని బంగారు బంతులు దొర్లుతూ ఉంటే, లోకం వాటి వెంటపడి వాడిని కైవసం చేసుకోవాలనుకుంటుంది. నువ్వు ప్రకృతి శాసనాలకు ఎప్పుడూ బద్ధుడవు కావు. ప్రకృతి నీకెప్పుడు కూడా బంధనం కల్పించలేదు. యోగులు నీకు చేసే ఉపదేశం ఇదే. దాన్ని గ్రహించటానికి సావధానుడవు కా. ప్రకృతితో సంయోగం పొందటంవల్ల మనస్సుతో, సంసారంతో తాదాత్మ్యం పొందటం వల్ల, పురుషుడు తాను దీనుడనని, పరమ నికృష్టుడనని భావించుకొంటున్నాడు. స్వానుభవమే సంసార తరుణోపాయం అని యోగులు చాటుతున్నారు. శీఘ్రంగా మనమీ అనుభవాన్ని పొందాలి. మనంతట మనమే ఈ వలలో చిక్కుకున్నాం. దీన్ని తప్పించుకుని మనం బయటపడాలి. కాబట్టి భార్యాభర్తల స్వల్పానురాగాన్ని స్నేహితుల సంకుచిత ప్రేమను పొందుతూ ప్రపంచానుభవాన్ని సంపాదించండి. స్వస్వరూపాన్ని మరవకుంటే, సమస్తబంధాలు తొలగిపోతాయి. ఐహిక జీవితం క్షణభంగురం అనీ, సంసారాన్నుండి తరించాలనీ, గుర్తించండి. స్వానుభవమే, సుఖదుః ఖానుభవమే మనకు పరమ గురువు. ఐహిక జీవితం తాత్కాలిక అనుభవం మాత్రమే అని గ్రహించండి. ఎవరి ముందు ఈ చరాచర ప్రపంచమంతా సముద్రంలో నీటిబొట్టులా అత్యల్పంగా కనిపిస్తుందో, ఆ పరమపురుషుని పొందుటే, సమస్త అనుభవాలవల్ల మనకు కలిగే పరమ ప్రయోజనం ఎన్ని అనుభవాలు పొందినా, పొందవలసి ఉన్నా, పరమావధిని మాత్రం మరచిపోవద్దు సుమా!

19. విశేషావిశేష లింగమాత్రాలింగాని గుణపర్వాణి.

గుణాల స్థితులు నిర్దేశితాలు, అనిర్దేశితాలు, కేవల సూచితాలు, అసూచితాలు అని నాలుగు విధాలు.

యోగదర్శనం పూర్తిగా సాంఖ్యదర్శనంపై ఆధారపడియుంది అని చెప్పుకున్నాం కదా! ఇక్కడ మళ్ళీ సాంఖ్యుల సృష్టిక్రమాన్ని జ్ఞాపకం చేసుకుందాం. సాంఖ్యుల ననుసరించి, నిమిత్తకారణం ఉపాదాన కారణం కూడా ప్రకృతే. ప్రకృతిలో సత్త్వరజస్తమస్సులనే మూడు తత్త్వాలున్నాయి. అంధకారం అజ్ఞానం భారం తామస లక్షణం. ప్రవృత్తి రాజస లక్షణం. ప్రకాశం ప్రశాంతి సాత్త్విక లక్షణం. సృష్టికి పూర్వం ప్రకృతి అవ్యక్తావస్థలో నామరూపభేదరహిత అవస్థలో ఉన్నప్పుడు, సత్త్వరజస్తమస్సులు పూర్తిగా సామ్యావస్థలో ఉంటాయని సాంఖ్యులంటారు. ఆ సామ్యావస్థ చెడి, సత్త్వరజస్తమస్సులు పరస్పరం రకరకాలుగా సంయోగం చెందటం వల్ల ప్రపంచం ఏర్పడుతుంది. ప్రతిమనిషిలో ఈ మూడు తత్త్వాలుంటాయి. సత్త్వప్రాబల్యం వల్ల జ్ఞానం, రజఃప్రాబల్యం వల్ల ప్రవృత్తి, తమః ప్రాబల్యం వల్ల అంధకారం మాంద్యం అలసత అజ్ఞానం కలుగుతాయి. సాంఖ్యసిద్ధాంతాన్ని బట్టి, సత్త్వరజస్తమస్సులతో కూడిన ప్రకృతినే, ఉన్నత అవ్యక్తావస్థలో "మహత్" అంటారు. ఈ మహత్, లేదా సమిష్టి బుద్ధితత్త్వంలో ఒక అంశం మనలోని బుద్ధితత్త్వం. సాంఖ్యుల మనశ్శాస్త్రాన్ని అనుసరించి, మనసుకు బుద్ధికి సూక్ష్మభేదముంది. శబ్దాది విషయాలను గ్రహించి వాటిని మనస్సు బుద్ధికి నివేదిస్తుంది. వ్యక్తిగత మహత్ అయిన బుద్ధి వాటిని 'ఇదమిత్థ' మని నిశ్చయిస్తుంది. మహత్ నుండి అహంకారం, దానినుండి సూక్ష్మతన్మాత్రలు, జనిస్తాయి. సూక్ష్మ తన్మాత్రలు పరస్పరం సంయోగం చెంది పృథివి మొదలైన స్థూల భూతాలుగా మారతాయి. బుద్ధితత్త్వం నుండి పాషాణం వరకూ ఉన్న సృష్టిజాతమంతా ఒకే తత్త్వంనుండి ఉత్పత్తి అవుతున్నాయని సాంఖ్యులు అంటారు. స్థూల సూక్ష్మ స్థితుల్లో మాత్రమే, ఆ తత్త్వాలకు భేదముంది. సూక్ష్మావస్థ కారణం, స్థూలావస్థ కార్యం. సాంఖ్యులను అనుసరించి పురుషుడు, ప్రకృతికి అతీతుడు ప్రకృతి తత్త్వానికి

భిన్నుడు బుద్ధికన్నా మనసుకన్నా, తన్మాత్రలకన్నా, స్థూలభూతాలకన్నా వేరుగా ఉంటాడు. వీటిలో ఏదికూడా పురుషుని వంటిది కాదు. పురుషుడు పూర్ణంగా భిన్నుడు; భిన్నస్వభావుడు. పురుషుడు కేవలుడై ఉండటం వల్ల శాశ్వతుడని సాంఖ్యుల సిద్ధాంతం. సంయోగజనితం కాని వస్తువునకెట్టి వికారం కలుగదు. ఇలాంటి పురుషులు లేదా ఆత్మలు అనేకంగా ఉన్నాయి.

ఇక, "గుణాల స్థితులు నిర్దేశితాలు అనిర్దేశితాలు, కేవల సూచితాలు సంజ్ఞారహితాలు" అన్న సూత్రార్థాన్ని గ్రహించే ప్రయత్నం చేద్దాం. నిర్దేశితాలంటే, ప్రత్యక్ష స్థూలభూతాలని అర్థం. అనిర్దేశితాలు అంటే ఇంద్రియాలకు గోచరించని తన్మాత్రలని అర్థం.

అయితే యోగాభ్యాసం ద్వారా కొంతకాలానికి మన ఇంద్రియాలు తన్మాత్రలని ప్రత్యక్షంగా చూడగలిగే సూక్ష్మస్థితిని పొందుతాయని పతంజలి చెబుతాడు. ప్రతిమనిషీ, తనచుట్టూ ఒక రకమైన కాంతిని కలిగి యుంటాడని మీరు వినే ఉంటారు. ప్రతిజీవి ఇలాంటి కాంతిని ప్రసరింపచేస్తూ ఉంటుంది. యోగులు ఈ కాంతిని చూడగల్గుతారని పతంజలి అంటాడు. మనం ఈ కాంతిని చూడకపోయినా, పువ్వులు వాసనాకణాలను తమనలో నుండి ఎప్పుడూ వదలి పెడుతున్నట్లుగా, మనం కూడా ఈ తన్మాత్రలను మనలోనుండి వెలిపరుస్తూ నిరంతరం మంచీ చెడులను బయటికి త్రోసివేస్తున్నాము. మనమెక్కడికి పోయినా, మన చుట్టూ ఉన్న వాతావరణం సూక్ష్మమైన ఈ అణువులతో నిండియుంటుంది. దేవాలయాలను, ప్రార్థనాలయాలను నిర్మించాలన్న భావం అజ్ఞాతంగా మనకిలాగే కలుగుతూ ఉంటుంది. భగవంతుని ఆరాధించటానికి మనిషి ఆలయాలెందుకు కట్టాలి? భగవంతుని మరెక్కడైనా ఎందుకు పూజించరాదు? జనులకు దీనికి కారణం తెలియక పోయినా, భజనస్థలాలు పవిత్ర పరమాణువులతో నిండి ఉంటాయని గ్రహించటంవల్ల, అనుదినం వారు అక్కడికి వెళుతుంటారు. అలా వెళుతున్నకొద్దీ తాము పవిత్రులౌతూ, ఆ స్థలాలను పవిత్రం చేస్తుంటారు. విశేష సత్త్వసంపన్నులు కానివారు ఆ స్థలాలకు వెళితే, అవి వారిమీద తమ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి; వారిలోని సత్త్వగుణాన్ని ఉద్దీపింప చేస్తాయి. అందుకే దేవాలయాలు, పుణ్యస్థలాల

అవసరం ఉంది. అయితే వాటి పవిత్రత, అక్కడికి చేరేవారి పవిత్రతపై ఆధారపడి ఉంటుందని మనం గుర్తించాలి. మూలంలోని భావాన్ని మరచి, మనం గురువును శిష్యునివద్దకు తీసుకుని వస్తాం. ఇది ఒక పెద్దచిక్కు. పుణ్యస్థలాలు మనవల్లే పుణ్యస్థలాలుగా మారతాయి. కార్యం, తిరిగి కారణమై పుణ్యస్థలాలు మనలను పునీతులను చేస్తాయి. నిరంతరం పాపాత్ములే అక్కడికి వెళుతూ ఉంటే, ఆ స్థలాలు పాపభూయిష్టాలౌతాయి. ఆలయమన్నది మనవల్ల ఏర్పడుతుందే తప్ప, మందిరం వల్ల ఏర్పడటం లేదు. తరచూ మనమీ విషయాన్ని మరచిపోతూ ఉంటాం. సమధిక సత్త్వ సంపన్నులైన మహర్షులు, మహాపురుషులు అహోరాత్రాలు అద్భుత ప్రభావాన్ని తమ పరిసరాలపై చూపుతుంటారు. మనం పవిత్రతా మూర్తులం అయ్యేంత పవిత్రులం కాగలం. దానితో మన సంసర్గం వల్ల ఎంతటి పాపి అయినా పావనుడౌతాడు.

'కేవల నిర్దేశితాలు' అంటే బుద్ధి అని భావం. బుద్ధి తత్త్వమే ప్రకృతి నుండి ముందుగా వెలువడుతుంది. దాన్నుండే ఇతర తత్త్వాలన్నీ వ్యక్తమవుతుంటాయి. ఇక 'సంజ్ఞారహితాలు' ; ఆధునిక భౌతికశాస్త్రజ్ఞులకు తత్త్వశాస్త్రవేత్తలకూ ఈ విషయంలో భేదాభిప్రాయాలున్నాయి. చిత్ స్వరూపం నుండి ప్రపంచం ఉత్పన్నమౌతుందని, ప్రతిమతం కూడా భావిస్తుంది. సాకార నిరాకార దైవభావాలను ప్రక్కన పెట్టినా, సృష్టి క్రమంలో బుద్ధితత్త్వమే మొట్టమొదటిదని, దృశ్యప్రపంచం దానిలోనుండే నిర్మాణమవుతున్నదని, మానసిక శాస్త్రానుసారంగా ఈశ్వర సిద్ధాంతాభిప్రాయం. ఆధునిక తత్త్వజ్ఞుల సృష్టిక్రమంలో బుద్ధితత్త్వం చివరిదని అంటారు. జ్ఞానవంతులైన జీవులు జంతువులుగా పరిణమిస్తున్నాయి; జంతుస్థితి నుండి క్రమంగా మనుషులుగా మారుతున్నాయని వారంటారు. సమస్తం బుద్ధితత్త్వం నుండే కలగటానికి మారుగా, బుద్ధితత్త్వమే చివరిదని వారి సిద్ధాంతం. ఆధ్యాత్మిక సిద్ధాంతం ఆధునిక ప్రకృతి శాస్త్రసిద్ధాంతం పరస్పరం విరుద్ధంగా ఉన్నట్లు కనిపించినా, నిజానికి రెండూ యథార్థాలే. 'రామరామరామ' అనే వరుసను తీసుకోండి. 'మ' ముందని మీరంటారు. మనం ఏ దృష్టితో చూస్తామో, 'క్రమం' దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. బుద్ధితత్త్వం వికారం చెంది, స్థూలభూతాలుగా మారుతుంది. ఈ స్థూలభూతాలు తిరిగి బుద్ధితత్త్వంలో లయిస్తాయి.

సాంఖ్యులు ఇతర మతస్థులు బుద్ధితత్త్వాన్ని 'ముందు' పెడతారు. దానితో మొదట బుద్ధి, తర్వాత స్థూలభూతాలు అన్న క్రమం ఏర్పడుతుంది. ఈ గొలుసులో ప్రకృతి శాస్త్రవేత్త, 'స్థూలభూతాలు' అన్న కంకణంమీద వ్రేలు పెట్టి, స్థూలభూతాల వెనుకే బుద్ధితత్త్వం ఏర్పడి ఉందని అంటాడు; అయినా ఇద్దరూ ఒకే విషయాన్ని ప్రతిపాదిస్తున్నారు. పోతే, వేదాంతశాస్త్రం బుద్ధిని, స్థూలభూతాలను కూడా దాటి బుద్ధికి అతీతమైన ఆత్మను ప్రతిపాదిస్తుంది. బుద్ధితత్త్వం స్వప్రకాశం కాదు; ఆత్మవల్లే బుద్ధి ప్రకాశవంతం అవుతున్నదని అంటుంది.

20. ద్రష్టా దృశిమాత్రః శుద్ధోఽపి ప్రత్యయానుపశ్యః.

సాక్షి అయిన పురుషుడు, చైతన్యమాత్రుడై శుద్ధుడై ఉన్నా, బుద్ధిలో భాసించే వృత్తుల ననుసరించి చూస్తుంటాడు.

మళ్ళీ ఇది సాంఖ్యతత్త్వమే. పృథివ్యాది స్థూలభూతాలు మొదలుకొని, బుద్ధితత్త్వం వరకూ సమస్తం ప్రకృతే అని సాంఖ్యతత్త్వాన్ని అనుసరించి మనం గ్రహించాం. నిర్గుణుడైన పురుషుడు (ఆత్మ) ప్రకృతికి అతీతుడుగా ఉంటాడు. అలాంటప్పుడు మరి పురుషుడు సుఖదుఃఖాల నెట్లనుభవిస్తుంటాడు? అనే ప్రశ్న వస్తుంది. స్వచ్ఛస్ఫటికం ఎదుట ఎర్రని పువ్వును పెడితే, స్ఫటికం ఎర్రగా కనిపిస్తుంది కదా! అలాగే పురుషునిలో కనిపించే సుఖదుఃఖాలు కూడా కేవలం ప్రతిబింబాలు మాత్రమే. స్వయంగా పురుషుడు నిర్వికారుడు. ప్రకృతి పురుషులు సదా భిన్నతత్త్వాలు. బుద్ధి, సంయోగజనితం వృద్ధిక్షయ యుక్తం వికారవంతం కావటంవల్ల చాలావరకూ శరీరం వంటిదేనని సాంఖ్యులంటారు. గోళ్ళు శరీరానికి ఎలాంటివో, శరీరం బుద్ధికి అలాంటిది. శరీరంలోని గోరును వందమార్లు కత్తిరించినా, శరీరానికి ఎలాంటి హాని జరగదు. అలాగే ఈ శరీరాన్ని నరికినా, వదిలిపెట్టినా బుద్ధితత్త్వం నశించదు; అది కల్పాంతం వరకూ ఉంటుంది. అయినా అది వృద్ధిక్షయాలను పొందుతూ, వికారవంతమై ఉండటంవల్ల బుద్ధితత్త్వం శాశ్వతం కాదు. వికారాన్ని పొందేవన్నీ అశాశ్వతాలే. బుద్ధి కల్పితం అవటంవల్ల, బుద్ధ్యాతీత వస్తువు మరొకటి ఉండాలని మనకు తెలుస్తున్నది. మెదడులో అంటారా, అయితే ఇంద్రియాలన్నింటికీ ఒకే కేంద్రముండాలి. కాని, మనిషి ఏకకాలంలో చూస్తూ, వింటున్నాడు. కాబట్టి బుద్ధితత్త్వానికి ఆధారభూతమైన ఏకత్వమెక్కడో ఏర్పడియుండాలి. బుద్ధి మెదడుకు సంబంధించి ఉంది. అయితే వివిధ ఇంద్రియానుభవాలూ, సుఖదుఃఖ సంవేదనలూ పరస్పరం సంయోగమై దేనిలో ఏకత్వం పొందుచున్నాయో, ఆ పురుష తత్త్వం బుద్ధ్యాతీతంగా ఉంది. ఇంద్రియాలన్నింటికీ పురుషుడే కేంద్రస్థానం. అనుక్షణం నువ్వు స్వతంత్రుడవు అని నీకు చెప్పేది ఈ పురుష స్వాతంత్ర్యమే. ఈ స్వాతంత్ర్యం బుద్ధిలక్షణం మనుకుంటే, వెంటనే బుద్ధి పరాధీనమై

ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది. ఇక ఇది శరీర లక్షణమనుకోవటం భ్రాంతే అని ప్రకృతి మనకు చెబుతుంది. ఏది స్వతంత్రమో, ఏది అస్వతంత్రమో యోగి రెంటిని విభజించి తెలుసుకుంటాడు. పురుషుడు స్వతంత్రుడని, చైతన్య స్వరూపుడని, ఈ చైతన్యమే బుద్ధితత్త్వం నుండి భాసించే సమయంలో జ్ఞానరూపం దాల్చి దేశకాల నిమిత్తాలవల్ల బద్ధమవుతున్నదని యోగులు గ్రహిస్తారు.

21. తదర్థ ఏవ దృశ్యస్యాత్మా.

దృశ్యం లేదా ప్రకృతి స్వభావం పురుషుని కోసం ఏర్పడియుంది.

ప్రకృతికి స్వతస్సిద్ధప్రకాశం లేదు. పురుషుడు ప్రకృతిలో సంసర్గం కల్గియున్నంతకాలం, ప్రకృతి ప్రకాశవంతంగా కనిపిస్తుంది. అయితే ఈ ప్రకాశం చంద్రకాంతిలా ప్రతిబింబితమే తప్ప స్వతంత్రం కాదు. ప్రకృతి దాల్చే రూపాలన్నీ తన వల్లే కలుగుతున్నా, పురుషుని మోక్షం కన్నా ప్రకృతికి స్వప్రయోజనమన్నది వేరే ఏదీలేదని యోగులంటారు.

22. కృతార్థం ప్రతి నష్టమప్యనష్టం తదన్యసాధారణత్వాత్.

కృతార్థుడైనవానికి నివర్తించినా, ఇతరులకు మాత్రం సాధారణమై ఉండటం వల్ల, ప్రకృతి నశించదు.

తాను పూర్తిగా ప్రకృతికి అతీతుడను అన్న నిజాన్ని పురుషుడు గ్రహించటమే ప్రకృతి ఆశించే ప్రయోజనం. పురుషునికి ఈ జ్ఞానం కలగగానే, ప్రకృతి అతన్నిక మోహింపచేయదు. అయితే ప్రకృతి ముక్తుని మాత్రమే నివర్తిస్తుంది; బద్ధజీవులను కాదు; వారికి ప్రకృతి మామూలుగానే వర్తిస్తూ ఉంటుంది.

23. స్వస్వామిశక్త్యోః స్వరూపోపలబ్ధిహేతుః సంయోగం.

ప్రకృతి, ప్రకృతికి ప్రభువైన పురుషుడు – ఈ రెండు శక్తుల స్వరూపానుభావానికి కారణం సంయోగమే.

ఈ సూత్రాన్ననుసరించి ప్రకృతి పురుషసంయోగంతో, వాటి శక్తులు రెండూ వ్యక్తమౌతాయని, వాటినుండే నామరూపాలు వెలువడుతాయని, తెలుస్తుంది. ఈ సంయోగానికి కారణం అవిద్యయే. శరీరమే నేనని తలుస్తూ ఉండటమే మన సుఖదుఃఖాలకు కారణం అన్న విషయం మనకు నిత్యం తెలుస్తూనే ఉంది. నేనీ శరీరాన్ని కాను అన్న దృఢనిశ్చయాన్ని కల్గియుంటే, నేను సుఖదుఃఖాలను లక్షించకూడదు. శరీరం సంయోగజనితం. నాకో శరీరం, నీకో శరీరం, సూర్యునికో శరీరం ఉందనటం మిథ్యతప్ప మరేమీ కాదు. జగత్తంతా ఏకపదార్థరాశి. దానిలో నువ్వొక కణం, నేనొక కణం; సూర్యుడొక కణం. జగత్తు సదా మార్పు చెందుతూ ఉందని మనకు తెలుసు. ఏ పదార్థం సూర్యుడిని నిర్మాణం చేస్తున్నదో, అదే రేపు మన శరీర పదార్థంగా ఏర్పడవచ్చును.

24. తస్య హేతురవిద్యా.

అవిద్యయే దానికి (సంయోగానికి) కారణం.

అవిద్యవల్లే మనమొక శరీరాన్ని అంటిపెట్టుకుని దురవస్థల పాలవుతున్నాం. శరీరంలో మనకున్న ఈ మమత కేవలం భ్రాంతి. భ్రాంతియే మనకు సుఖదుఃఖాలను కలగచేస్తున్నది. అవిద్యాసంజనిత ఈ భ్రాంతే మనకు శీతోష్ణ సుఖదుఃఖాలను ప్రాప్తింపచేస్తున్నది. ఈ భ్రాంతిని మనం తొలగించుకోవాలి. దీనికోసం యోగులు మనకు మార్గదర్శులుగా ఉన్నారు. కొన్ని మానసిక పరిస్థితుల్లో మనిషిని అగ్నిలో పడవేసినా, అతనికి ఎలాంటి బాధకలగదని నిరూపించారు. అయితే ఇలాంటి మానసిక ఉన్నతి సుడిగాలిలా హఠాత్తుగా ఒక నిముషం కనిపించి, మరుక్షణం మాయమవుతుంటుంది. అయితే యోగంవల్ల మనకిలాంటి స్థితి కలిగితే, అది చివరిస్థాయిగా ఉంటుంది. దానితో శరీరాభిమానం తొలగిపోతుంది.

25. తదభావాత్సంయోగాభావో హానం తద్దృశేః కైవల్యమ్.

అది (అవిద్య) నివర్తించటంవల్ల (ప్రకృతిపురుష) సంయోగం నివర్తిస్తుంది; అదే సాక్షి (పురుషుని) కైవల్యం.

యోగతత్త్వాన్ననుసరించి, పురుషుడు ప్రకృతితో సంయోగం చెందియుండుటే అవిద్యకు హేతువు. ప్రకృతికి అధీనులం కాకుండ ఉండటమే యోగానికి ప్రధానాశయం. సర్వమతాలకు ఇదే పరమావధి. ప్రతిజీవిలో దివ్యత్వం గర్భితమై ఉంది. బాహ్యాంతర ప్రకృతినంతా నిరోధించి, అంతర్గతమైన ఈ దివ్యత్వాన్ని వ్యక్తం చేయటమే జీవితానికి పరమావధి. దీనికోసం కర్మ ఉపాసన యోగ జ్ఞాన మార్గాల్లో ఒక్కటి గానీ, కొన్నింటిని గానీ, లేదా అన్నింటిని గానీ అవలంబించి ముక్తులు కండి. మతానికంతా ఇదే సారాంశం. వాదాలూ, సిద్ధాంతాలూ, కర్మకలాపాలూ, గ్రంథాలు, దేవాలయాలు, విధులు ఇవన్నీ అప్రధానాంశాలు. ఆత్మసంయమ మార్గంలో ఈ పరమావధిని పొందటానికి యోగులు ప్రయత్నిస్తారు. ప్రకృతి బంధ విముక్తులం కానంతకాలం, మనం ప్రకృతిదాసులమై ప్రకృతిశాసన బద్ధులమై ఉంటాం. మనస్సును నిరోధించేవాడే, ప్రకృతిని నిరోధిస్తాడని యోగులంటారు. బాహ్య ప్రకృతి కన్నా, ఆంతర ప్రకృతి మహత్తరమై నిగ్రహించటానికి కష్టసాధ్యమై ఉంటుంది. కాబట్టి ఆంతర ప్రకృతిని జయించేవాడు, ప్రపంచాన్నంతా జయిస్తాడు. అప్పుడు ప్రపంచమే అతనికి సేవ చేస్తుంది. ఇలాంటి వశీకరణాన్ని ప్రతిపాదించేది రాజయోగం. మనకు కనిపించే, ప్రకృతి శక్తులకన్నా, మహత్తరమైన వాటిని మనం నిరోధించాల్సి ఉంది. శరీరం మనస్సుపైనున్న ఒక కోశంలాంటిది. అయినా మనశ్శరీరాలు భిన్నాలు కావు. ముత్తైపుచేపకు చిప్ప ఎలాంటిదో, మనస్సుకు శరీరం అలాంటిది. మనశ్శరీరాలన్నవి కేవలం స్థితిభేదాలు, ముత్తైపుచేపలో ఉన్న జీవపదార్థం, బాహ్యపదార్థాన్ని గ్రహించి, దానిలోనుండి చిప్పను నిర్మించుకొంటుంది. అలాగే అంతఃకరణం లేదా మనస్సు అనే అంతర్గత సూక్ష్మశక్తులు బాహ్యమైన స్థూలప్రకృతిని గ్రహించి దాన్నుండి శరీరమనే ఈ గుల్లను నిర్మాణం చేసుకుంటాయి. కాబట్టి అంతరప్రకృతిని నిరోధిస్తే, బాహ్యప్రకృతిని నిరోధించటం

చాలా సులభం. బాహ్యాంతరశక్తులు భిన్నాలు కావు. కొన్ని భౌతికశక్తులుగా, మరికొన్ని మానసిక శక్తులుగా లేవు. దృశ్యప్రపంచం, సూక్ష్మప్రపంచపు స్థూలవ్యక్తీకరణమై ఉంటే, భౌతకశక్తులు కేవలం సూక్ష్మశక్తుల స్థూలవ్యక్తీకరణాలై ఉంటాయి.

26. వివేకఖ్యాతిరవిప్లవా హానోపాయః.

నిరంతరంగా సాగే వివేకాభ్యాసమే అవిద్యానాశనానికి ఉపాయం.

నిత్యానిత్య వస్తువివేకం, అంటే జడప్రకృతిగానీ, మనసుగానీ పురుషుడు కాదు కాబట్టి అతను ఎట్టి వికారాలు పొందడని గ్రహించటమే మన పరమావధి. ఉత్పత్తిప్రళయాలను పొందుతూ, నిరంతరం మార్పుచెందేది ప్రకృతి తప్ప పురుషుడు కాదు. నిశ్చలదీక్షతో నిత్యానిత్య వివేకాన్ని చేయటం మొదలుపెట్టగానే అజ్ఞానం అంతరిస్తుంది. దానితో, సర్వజ్ఞుడు, సర్వశక్తిమంతుడు, సర్వగతుడు అయిన పురుషుడు స్వయం జ్యోతియై ప్రకాశిస్తాడు.

27. తస్య సప్తధా ప్రాంతభూమిః ప్రజ్ఞా.

అతని ప్రజ్ఞ సప్తజ్ఞానసోపానాల (అవస్థల)తో కూడి మహోన్నతమై ఒప్పుతుంది.

ఈ జ్ఞానం కలిగే స్థితిలో, ఇది ఏడుస్థాయిల్లో కలుగుతుందని చెప్పవచ్చు. మొదట మనకు జ్ఞానం లభిస్తున్నదని గ్రహిస్తాం. అంతవరకూ ఉన్న ఆసంతుష్టి తొలగి, గ్రహించవలసిన దాన్ని గ్రహించామన్న తృప్తి కలుగుటే దీనిలోని ప్రథమావస్థ. గ్రహించాలి అన్న తపన ఉన్నంతకాలం, జ్ఞానాన్వేషణ చేస్తూ, ప్రయత్నం విఫలమైతే అసంతృప్తి చెంది నూతన మార్గాన్ని అవలంబిస్తూ ఉంటాం. జ్ఞానమంతా మనలోనే ఉందని, ఇతరులు మనలను ఉద్ధరింపలేరని గ్రహించాలి. లేకపోతే, మనమెంత కాలం అన్వేషించినా లాభ ముండదు. నిత్యానిత్య వస్తువివేకం కల్గటం మొదలైనంతనే, అంతవరకున్న అసంతృప్తి తొలగిపోతుంది. జ్ఞానోదయం కానున్నది, అనటానికి ఇదే మొదటి లక్షణం. దానితో తత్త్వజ్ఞులమయ్యామన్న దృఢనిశ్చయం కలుగుతుంది. జ్ఞానోదయం కలుగుతున్నదని గ్రహించగానే, ధైర్యోత్సాహాలతో పరమావధిని పొందేంతదాకా కార్యదీక్షను పూనాలి. ఇందలి రెండవ అవస్థ లక్షణం సమస్తదుఃఖనివారణ. బాహ్యాంతర ప్రపంచాల్లో ఏదీకూడా మనలనిక బాధించజాలదు. పరిపూర్ణ జ్ఞానాన్ని పొందటమే మూడవ అవస్థకు లక్షణం. సర్వజ్ఞత్వం మన వశమౌతుంది. వివేకం వల్ల సమస్తకర్మలు నశిస్తాయి. కర్తవ్యతాబుద్ధి తొలగటం నాల్గవ అవస్థకు, మన స్వాతంత్ర్యం ఐదవ అవస్థకు లక్షణాలు. మనస్స్వాతంత్ర్యం లభించగానే, పర్వతం పైనుండి క్రిందికి దొరలిన రాయి మరల పైకి పోనట్లుగానే, సమస్త కష్టాలు మనస్సు నుండి తొలగిపోతాయి. సంకల్పించినంతనే చిత్తం తన మూలకారణంలో లయించటం ఆరవ అవస్థ లక్షణం. చివరికి మనం ఆత్మస్థితులం అనీ మనశ్శరీరాలకెన్నటికీ ఎట్టి సంసర్గం గానీ, సంబంధం గానీ కల్గలేదని కనుగొంటాం. మనశ్శరీరాలు తమంత తామే వర్తిస్తుంటాయి. అవిద్య అజ్ఞానంతో మనం వాటితో సంసర్గం పొందుతుంటాం. స్వతస్సిద్ధంగా మనం నిరాశ్రయులం; సర్వగతులం; సర్వశక్తిమంతులం; శాశ్వతానందమయులం; నిత్యశుద్ధబుద్ధముక్తమై మన ఆత్మ వెలుగుతూ ఉంటే, మనం

మరొకదాన్ని ఎందుకాశ్రయించాలి? ఆనంద స్వరూపులమైన మనం ఆనందం కోసం ఒక వస్తువును ఎందుకు అపేక్షించాలి? ఇలాంటి జ్ఞానం నిరాశ్రయమై ఉండటంవల్ల, సర్వవిషయాలు జ్ఞానతేజం వల్లే భాసిస్తుంటాయి. ఇదే చరమావస్థ. ఈ స్థితిని పొందటం వల్ల యోగి భ్రాంతిరహితుడై, సర్వదుః ఖాతీతుడై, ప్రశాంతచిత్తుడై ఒప్పుతూ, సదా తాను ధన్యుడనని, పరిపూర్ణుడనని, సర్వశక్తిమంతుడనని గ్రహిస్తాడు.

28. యోగాంగానుష్ఠానాదశుద్ధిక్షయే జ్ఞానదీప్తిరావివేకఖ్యాతేః.

యోగాంగాలను అనుష్ఠిస్తే, చిత్తమాలిన్యం తొలగి వివేకఖ్యాతి కలుగుతుంది.

ఇక అనుభవసిద్ధజ్ఞానం అంటే యోగానుష్ఠానం గూర్చి చెప్పబోతున్నారు. ఇంతకుముందు తెలిపిన జ్ఞానం కష్టసాధ్యమై ఉన్నా, పరమావధి మాత్రం అదే, అని తెలుసుకోవాలి. మొదట మనస్సును శరీరాన్ని స్వాధీనం చేసుకోవాలి. అప్పుడే మన అనుభవం లక్ష్యంలో కుదురుతుంది. లక్ష్యాన్ని గుర్తించినప్పుడు ఇక చేయవలసిన కార్యం ఒక్కటే; దాన్ని పొందేంతుకు సాధనా విధానాన్ని అవలంబించటమే.

29. యమ – నియమాసన – ప్రాణాయామ – ప్రత్యాహార, ధారణా – ధ్యాన – సమాధయోఽష్టావంగాని.

యమం, నియమం, ఆసనం, ప్రాణాయామం, ప్రత్యాహారం, ధారణ, ధ్యానం, సమాధి అనే ఈ ఎనిమిది యోగాంగాలు.

30. అహింసా – సత్యాస్తేయ – బ్రహ్మచర్యాపరిగ్రహా యమాః.

అహింస, సత్యం, దొంగతనం చేయకుండుట, బ్రహ్మచర్యం, పరిగ్రహింపకుండుట అన్నవి యమం.

నిశ్చలయోగి కావాలని కోరుకునే వ్యక్తి, స్త్రీ పురుషాభిమానాన్ని వదలివేయాలి. ఆత్మకు స్త్రీ పురుష భేదాలు లేవు. ఆత్మ తాను స్త్రీనని, పురుషుడనని భావిస్తూ ఎందుకు పతనం చెందాలీ? ఇలాంటి భావాలను ఎందుకు వదలిపెట్టాలో క్రమంగా మనకు తెలుస్తుంది. దానధర్మాలను గ్రహించే పురుషుడు దాతకువశుడై, అవనతి నొందటానికి అవకాశం ఉంది. ప్రతిగ్రహం వల్ల మన స్వాతంత్ర్యం భగ్నమై పరాధీనత కలుగుతుంది. కాబట్టి పరిగ్రహింపవద్దు.

31. ఏతే జాతి – దేశ – కాల – సమయానవచ్ఛిన్నాః సార్వభౌమా మహావ్రతమ్.

ఇవి (విధులు) దేశకాల నిమిత్తాలచే, జాతి (నియమాల)చే తెంపులేనివై (సార్వజనీనములై) మహావ్రతాలవుతాయి.

అహింస సత్యం అస్తేయం బ్రహ్మచర్యం అపరిగ్రహం అనే ఈ విధులను, దేశకాలాది వివక్షతలు లేక స్త్రీ పురుష బాలబాలికలంతా అనుష్ఠించాలి.

32. శౌచ – సంతోష – తపః – స్వాధ్యాయేశ్వరప్రణిధానాని నియమాః.

(బాహ్యాంతర) శౌచం, సంతోషం, తపస్సు, స్వాధ్యాయం, ఈశ్వరారాధనం అన్నవి నియమాలు.

బాహ్యాశౌచమంటే శరీరాన్ని పరిశుద్ధంగా ఉంచటం. అపరిశుద్ధుడు ఎన్నడూ యోగి కాలేడు. అంతశ్శౌచం తప్పనిసరి. 133 సూత్రంలో చెప్పిన సద్గుణాలను అలవరచుకుంటే, అంతశ్శౌచం ప్రాప్తిస్తుంది. నిజానికి బాహ్యాశౌచం కన్నా, అంతశ్శౌచం విశేషించి కావాలి. అయినా యోగానికి రెండూ అవసరాలే. అంతశ్శుద్ధిలేని బాహ్యాశుద్ధి వ్యర్థం.

33. వితర్కబాధనే ప్రతిపక్షభావనమ్.

యోగ ప్రతిబంధకాలైన భావాలను నిరోధించటానికి తద్వ్యతిరేక భావాలను అవలంబించాలి.

సద్గుణాలను అలవరచుకొనటానికి ఇదే మార్గం. పరుల సొత్తు అపహరించాలి అన్న భావం కలగగానే, అపహరింపకుండుట అన్న సద్గుణాన్ని చింతించాలి. దానధర్మాలను గ్రహించాలన్న తలంపు పుట్టిన వెంటనే, దానికి వ్యతిరేకమైన భావాన్ని గూర్చి చింతించాలి.

34. వితర్కా హింసాదయః కృతకారితాను మోదితా లోభక్రోధమోహపూర్వకా మృదుమధ్యాధిమాత్రా దుఃఖాజ్ఞానంతఫలా ఇతి ప్రతిపక్షభావనమ్.

లోభం (దురాశ) తోగానీ, క్రోధంతోగానీ, మోహం (అజ్ఞానం) తోగానీ, మందంగానో సామాన్యంగానో ప్రబలంగానో, అసత్యం, హింస మొదలైనవి (తాను) చేసినా, (ఇతరులతో) చేయించినా, (ఇతరులు చేస్తే) ఆమోదించినా, అవి యోగప్రతిబంధకాలై అనంత దుఃఖంగా, అజ్ఞానంగా పరిణమిస్తాయి. ఇదే ప్రతిపక్ష భావనా విధానం.

నేను అసత్యమాడినా, మరొకరితో చెప్పించినా, ఇతరులు అసత్యమాడినప్పుడు ఆమోదించినా, అవన్నీ సమానంగా పాపకార్యాలే అవుతాయి. అతిమృదు అనృతం కూడా అసత్యమే. ప్రతి దుర్భావం ద్వేషపుటాలోచన అతిరహస్యంగా కొండగుహలో కూర్చుని తలచినా, అది నిక్షిప్తమై, ఎప్పుడో ఒకప్పుడు అప్రతిహతశక్తితో, ఏదో ఒక దుఃఖ రూపంలో నిన్ను తప్పకుండా పొందుతుంది. అసూయాద్వేషాలు నీ యందుండి వెలువడితే వడ్డీకివడ్డీతోసహా అవి నిన్ను కట్టి కుడుపకమానవు. హరి బ్రహ్మాదులు కూడా దాన్ని అడ్డగించలేరు. ఈర్ష్యాద్వేషాలకు నువ్వొక్కమారు తావిస్తే చాలు, ప్రతిఫలాన్ని నువ్వనుభవించక తప్పదు. ఈ విషయాన్ని జ్ఞాపకం పెట్టుకుంటే, నువ్వు దుష్కార్యాలు చేయలేవు.

35. అహింసాప్రతిష్ఠాయాం తత్సన్నిధౌ వైరత్యాగః.

అహింసలో నెలకొనియున్నవాని సాన్నిధ్యంలో (ఇతరుల) వైరాలు తొలగిపోతాయి.

అహింసాధర్మంలో సుస్థిరంగా ఉండే వాని సాన్నిధ్యంలో, స్వభావంతో క్రూరమైన సింహ వ్యాఘ్రాది జంతువులు కూడా శాంతం కలిగి వర్తిస్తాయి. అలాంటి యోగి ఎదుట పులి, మేకపిల్ల కలసి ఆటలాడుకొంటాయి. ఈ స్థితిని పొందినప్పుడు మాత్రమే యోగి అహింసలో సుస్థిరుడని గ్రహించాలి.

36. సత్యప్రతిష్ఠాయాం క్రియాఫలాశ్రయత్వమ్.

సత్యంలో నెలకొని యుండటంవల్ల యోగి (తన కొరకూ ఇతరుల కొరకు కూడా) కర్మలను చేయకుండానే కర్మఫలాలను పొందే శక్తి సంపన్నుడౌతాడు.

సత్యశక్తి నీలో నెలకొని ఉంటే, కలలో కూడా నువ్వు కల్లలాడవు; మనోవాక్కాయ కర్మల్లో సత్యవంతుడవై ఉంటావు. నువ్వేమన్నా అది సత్యమై తీరుతుంది. "ధన్యుడవు కా" అని ఒకరియడల నువ్వంటే, ఆ వ్యక్తి ధన్యుడౌతాడు. రోగిని చూచి, "నీకారోగ్యం కలగనీ" అంటే చాలు, అతను స్వస్థుడౌతాడు.

37. అస్తేయప్రతిష్ఠాయాం సర్వరత్నోపస్థానమ్.

ఆస్తేయం (దొంగతనం చేయకుండుట)లో నెలకొనియుంటే, యోగికి సర్వసంపదలు కలుగుతాయి.

ప్రకృతి నుండి నువ్వెంతగా దూరంగా వెళతావో, ప్రకృతి నిన్నంతగా వెంబడిస్తూ ఉంటుంది. ప్రకృతి కాంతను క్రీగంట కూడా చూడకపోతే, ఆమె నీకు దాసురాలవుతుంది.

38. బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభః.

బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్ఠచే శక్తిసామర్థ్యాలు కలుగుతాయి.

బ్రహ్మచర్యం వల్ల అద్భుత సామర్థ్యం, బ్రహ్మాండమైన సంకల్పశక్తి కలుగుతాయి. బ్రహ్మచర్యం లేకుంటే, ఎలాంటి ఆధ్యాత్మిక శక్తికూడా కలగదు. ఇంద్రియ నిగ్రహంవల్ల మానవకోటిమీద అద్భుత వశీకరణ శక్తి లభిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శకులంతా ప్రబల జితేంద్రియులై ఉన్నవారే. వారిని బ్రహ్మచర్యం మహాశక్తివంతులుగా చేస్తూ ఉంటుంది. కాబట్టి యోగి తప్పక జితేంద్రియుడై ఉండాలి.

39. అపరిగ్రహస్థైర్యే జన్మకథంతాసంబోధః.

అపరిగ్రహంలో సుస్థిరుడై ఉండే వ్యక్తికి పూర్వజన్మ జ్ఞానం కలుగుతుంది.

దానధర్మాలు గ్రహించని వ్యక్తి, ఇతరులకు బద్ధుడు కాడు; స్వతంత్రుడై ఉంటాడు. అలాంటి వ్యక్తి మనస్సు నిర్మలంగా ఉంటుంది. పరిగ్రహం వల్ల దాత పాపాలను కూడా గ్రహించే అవకాశముంది. పరిగ్రహింపకున్నందువల్ల మనస్సు పరిశుద్ధంగా ఉంటుంది. దానివల్ల కాలక్రమంలో పూర్వజన్మ జ్ఞానం కలుగుతుంది. దానితో యోగి తన లక్ష్యంలో సుస్థిరుడౌతాడు. అంతవరకూ తాను జన్మపరంపరలను పొందియున్నానన్న విషయం గ్రహిస్తాడు. "ఈసారి ఇక ఈ జన్మ మరణ ప్రవాహంలో పడి, ప్రకృతికి బద్ధుడను అవను; ముక్కుడనౌతానూ" అని నిశ్చయించుకుంటాడు.

40. శౌచాత్స్వాంగజుగుప్సా పరైరసంసర్గః.

(బ్రహ్యాంతర) శౌచం స్థిరంగా ఏర్పడగానే శరీరంపై అసహ్యం, ఇతరులతో సంసర్గరాహిత్యం కలుగుతాయి.

బాహ్యాంతర శౌచం ఏర్పడగానే, శరీరంపై నిర్లక్ష్యం పుడుతుంది. శరీరాన్ని సొగసుగా ఉంచాలన్న భావం తొలగిపోతుంది. ఇతరులు అందంగా భావించే ముఖం, జ్ఞానహీనమైతే యోగికది మృగప్రాయంగా కనిపిస్తుంది. లోకులు అతిసామాన్యం అని తలచే ముఖం, ఆత్మప్రభతో తేజరిల్లుతుంటే, యోగికది దివ్యసుందరవదనంగా గోచరిస్తుంది. మానవ జీవితానికి శరీరాభిమానమే మహోపద్రవకరం. కాబట్టి శరీరాభిమానం క్షీణించటమే శౌచానికి ప్రథమ లక్షణం. శుచిత్వం కలగనిదే, శరీరంపైన మమకారం తొలగదు.

41. సత్త్వశుద్ధి సౌమనస్యైకాగ్ర్యేంద్రియజయాత్మదర్శన యోగ్యత్వానిచ.

(శుచిత్వంవల్ల) సత్త్వశుద్ధి, ఉల్లాసం, ఏకాగ్రత, జితేంద్రియత్వం, ఆత్మదర్శన యోగ్యత కూడా కలగుతాయి.

శుచిత్వం వల్ల సత్త్వం బ్రలమౌతుంది. దానితో మనసుకు ఏకాగ్రత ఉల్లాసం కలుగుతాయి. ఉల్లాసమే పారమార్థికతకు ప్రథమ లక్షణం. మనోవ్యాకులత్వం అజీర్ణవ్యాధి లక్షణం; అది పారమార్థికతకు చిహ్నం కాదు. సంతోషదాయకమైన మనోభావమే సత్త్వగుణ స్వభావం. సాత్త్వికునికి అన్నీ ఆనందకరంగానే ఉంటాయి. ఇలాంటి మనఃప్రసన్నత నీకు చేకూరితే, యోగంలో వృద్ధి కలుగుతున్నదని గ్రహించాలి. దుఃఖమంతా తమోగుణ ఫలితం. కాబట్టి దుఃఖాన్ని వదలాలి. చిరచిరలాడుతూ ముఖం ముడుచుకుని ఉండటం తామస లక్షణం. బలవంతులు – దృఢకాయులు యౌవనవంతులు ఆరోగ్యసంపన్నులు సాహసాపేతులై అలరారే వారే యోగులు కావటానికి అర్హులు. యోగికి సర్వం ఆనందమయమై, ప్రతి మానవముఖం సంతోషజనకమై ఒప్పుతుంది. ఇదే గుణవంతుని లక్షణం. పాపం కన్నా దుఃఖహేతువు మరొకటి లేదు. ముఖం ముడుచుకుని ఉండేవారితో మనకేం పని! అది ఒక ఘోరదృశ్యం. నీ ముఖంలో మనోవ్యాకులత మూర్తీభవించి ఉంటే, అప్పుడు నువ్వు బయటికి రావద్దు; తలుపులు మూసుకుని గదిలో కూర్చో. ఆ వ్యాధిని ప్రపంచంలో వ్యాప్తం చేయటానికి నీకేమి హక్కుందీ? మనస్సును నువ్వు వశం చేసుకుంటే, శరీరమంతా నీకు వశమౌతుంది. నీ శరీర యంత్రానికి నువ్వు బానిసవు కావటానికి బదులుగా, ఈ శరీరం నీకే బానిస అవుతుంది. ఆత్మను ఈ యంత్రం అధోగతికి చేర్చటానికి బదులుగా, అది ఆత్మకు ఎంతో సహాయకారి అవుతుంది.

42. సంతోషాదనుత్తమః సుఖలాభః.

సంతోషం వల్ల పరమానందం లభిస్తుంది.

43. కాయేంద్రియసిద్ధిరశుద్ధి క్షయాత్తపసః.

తపస్సువల్ల మాలిన్యం నశిస్తుంది; దానితో శరీరానికి ఇంద్రియాలకు సిద్ధులు కలుగుతాయి. తపస్సువల్ల కొన్ని సమయాల్లో దూరశ్రవణం దూరదృష్టి మొదలైన సిద్ధులు వెంటనే గోచరిస్తాయి.

44. స్వాధ్యాయాదిష్టదేవతా సంప్రయోగః.

స్వాధ్యాయం (మంత్రజపం) వల్ల ఇష్టదేవత ప్రత్యక్షమవుతుంది.

ఉత్తమ దేవతల సాక్షాత్కారం పొందదలచిన కొద్దీ, సాధన తీవ్రతరమవుతూ ఉంటుంది.

45. సమాధిసిద్ధిరీశ్వర ప్రణిధానాత్.

సర్వస్వాన్ని ఈశ్వరార్పణం చేయటంవల్ల సమాధి సిద్ధిస్తుంది. భగవంతుని శరణుపొందటం వల్ల స్థిరమైన సమాధి కలుగుతుంది.

46. స్థిరసుఖమాసనమ్.

స్థిరంగా సుఖంగా ఉండేదే ఆసనం.

ఆసనం గూర్చి చెబుతున్నారు. స్థిరాసనం ఏర్పడనిదే, నువ్వు ప్రాణాయామ సాధనలను అభ్యసించలేవు. స్థిరాసనమంటే, శరీరభావం బొత్తిగా కలగకుండుట అని భావం. సాధారణంగా మనం కూర్చునే పద్ధతినిబట్టి కూర్చుంటే, కొన్ని నిముషాలకు అన్నిరకాల కలతలు శరీరానికి కలుగుతాయి. ఈ శరీరం గూర్చి తలచకుంటే, అప్పుడు శరీరస్పృహ మనకు సమూలంగా నశించిందని గ్రహించాలి. ఆ స్థితిలో శరీరసుఖం గానీ, కష్టంగానీ నీకు కలగదు. మరల శరీరస్పృహ కలిగినంతనే శరీరమెంతో విశ్రాంతి పొందినట్లు తోస్తుంది. పూర్ణమైన ఇలాంటి విశ్రాంతి శరీరానికి మరొకవిధంగా కలగదు. శరీరాన్ని జయించి, స్థిరంగా ఉంచగలిగితే సాధన స్థిరపడుతుంది. శరీరంవల్ల నీకు బాధ కలుగుతున్నంతకాలం, నాడులకు ఒత్తిడి కలగటం మూలంగా చిత్త ఏకాగ్రతను పొందలేవు.

47. ప్రయత్న శైథిల్యానంత సమాపత్తిభ్యామ్.

శరీరానికి స్వాభావిక చలనాన్ని నిరోధించటం వల్ల, అనంతం గూర్చి ధ్యానించటం వల్ల, ఆసనం స్థిరమై సుఖకరమౌతుంది.

అనంతవస్తువును గూర్చి భావించుటవల్ల ఆసనం స్థిరమదుతుంది. అనంత పరమాత్మను భావింపజాలకుంటే, అనంతాకాశాన్ని భావించవచ్చు.

48. తతో ద్వంద్వానభిఘాతః.

ఆసనం సిద్ధించిన తర్వాత (శీతోష్ణాది) ద్వంద్వాలు బాధించవు.

అప్పుడు శీతోష్ణాలు సుఖదుఃఖాలు మానవమానాలు మొదలైన ద్వంద్వాలేవీ నిన్ను బాధించవు.

49. తస్మిన్ సతి శ్వాసప్రశ్వాసయోర్గతివిచ్చేదః ప్రాణాయామః.

(ఆసనం సిద్ధించిన) తర్వాత ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాల గతి నిరోధమైన ప్రాణాయామం సిద్ధిస్తుంది.

ఆసనసిద్ధి కలిగిన వెంటనే, ప్రాణచలనాన్ని నిరోధించాలి. శరీరంలోని ప్రాణశక్తుల్ని వశం చేసుకోవటం అనే ప్రాణాయామాన్ని గూర్చి మనం విచారణ చేయాల్సి ఉంది. సాధారణంగా, ప్రాణం శ్వాస అని ఆంగ్లంలో అనువదిస్తుంటారు. అయితే ప్రాణమంటే శ్వాసకాదు. సమస్త విశ్వంలోని సాముదాయిక శక్తే ప్రాణం. ఇదే ప్రతిశరీరంలోని శక్తియై ఊపిరితిత్తుల చలనంలో మనకు స్పష్టంగా గోచరిస్తుంది. ప్రాణం, శ్వాసను లోనికి లాగుకోవటం వల్ల చలనం ఏర్పడుతుంది. ప్రాణాయామంలో మనం నిరోధించేది ఈ ప్రాణమే. ప్రాణాన్ని అతిసులభంగా వశం చేసుకోవటానికి ముందుగా మనం శ్వాసను వశం చేసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.

50. బాహ్యాభ్యంతరస్తంభవృత్తిః దేశకాలసంఖ్యాభిః పరిదృష్టో దీర్ఘసూక్ష్మః.

ప్రాణాయామ క్రియ, బాహ్యంగా ఆంతరంగా చలనరహితంగా ఏ విధంగానైనా, దేశం కాలం సంఖ్యవల్ల నియమితమౌతూ, దీర్ఘంగా గానీ, సూక్ష్మంగా గానీ ఏర్పడియుంటుంది.

ప్రాణాయామంలో ప్రాణాన్ని లోపలికి పీల్చుకోవటం, బయటికి వదలటం, ఊహిరితితుల్తో్ల నిలపటం లేదా శ్వాసను ఊపిరితితుల్తో్ల చొరనీయ కుండటం, అనే మూడు రకాల వ్యాపారాలున్నాయి. ఇవి దేశకాలాలనుబట్టి మళ్ళీ మారుతూ ఉంటాయి. దేశ్వంటే, శరీరంలో ప్రత్యే క సల్థంలో ప్రాణాన్ని నిలపటం. కాలమంటే, ఆ స్థలంలో ప్రాణాన్ని ఎంతకాలం నిలపాలో ఆ సమయం. అంటే ఒక ఆవృత్తిలో ఎన్ని క్షణాలు శ్వాసను నిలపాలీ, మరొక ఆవృత్తిలో మరెన్ని క్షణాలు నిలపాలీ అన్నది సూచితమవుతున్నది. ప్రాణాయామానికి ఫలితం కుండలినీశక్తిని మేలు కొలపటం.

51. బాహ్యాభ్యంతరవిషయాక్షేపీ చతుర్థః.

బాహ్యవిషయాల్లో గానీ, అంతర విషయాల్లో గానీ, ప్రాణాన్ని వర్తింపచేసి, దాన్ని నిరోధించటం నాల్గవ ప్రాణాయామం.

ఇది నాల్గవ రకమైన ప్రాణాయామం. ప్రాణాన్ని బాహ్యంలో గానీ, ఆంతరంలో గానీ నడపవచ్చు.

52. తతః క్షీయతే ప్రకాశావరణమ్.

దానివల్ల (ప్రాణాయామం వల్ల) చిత్తప్రకాశ ఆవరణం క్షీణిస్తుంది.

చిత్తం సహజంగా సమస్తజ్ఞానాన్ని తనలోనే కలిగియుంది. చిత్తం సాత్త్విక పరమాణువులతో నిర్మితమైయున్నా, రజోరేణువులు తమోరేణువులు దాన్ని కప్పి ఉంటాయి. ప్రాణాయామం వల్ల ఈ ఆవరణ తొలగిపోతుంది.

53. ధారణాసు చ యోగ్యతా మనసః.

మనస్సు ధారణ పొందటానికి యోగ్యమౌతుంది.

ఈ ఆవరణం తొలగిన తర్వాత మనస్సును ఏకాగ్రం చేసి, ధారణకు దాన్ని యోగ్యం చేయగలుగుతాం.

54. స్వవిషయాసంప్రయోగే చిత్తస్వరూపానుకార ఇవేంద్రియాణాం ప్రత్యాహారః.

ఇంద్రియాలు తమ విషయాలను విసర్జించి, చిత్తస్వరూపాన్ని పొందటమే ప్రత్యాహారం.

చిత్తపు వివిధావస్థలే ఇంద్రియాలు. నేనొక పుస్తకాన్ని చూస్తున్నాననుకోండి. నాకు కనిపించే పుస్తకరూపం, ఆ పుస్తకంలో లేదు; నా మనస్సులో ఉంది. బాహ్యంలోని ఒకానొక వస్తువు ఈ రూపాన్ని బయటికి తీసుకువస్తుంది. నిజమైన రూపం చిత్తంలో ఉంది. ఇంద్రియాలు ఏ విషయంతో సంయోగిస్తాయో, వాటితో ఏకత్వం పొందటంవల్ల అవి వాటి రూపాలను పొందుతుంటాయి. ఈ రూపాలను పొందకుండా చిత్తాన్ని నిరోధిస్తే, మనస్సు శాంతిస్తుంది. దీన్నే ప్రత్యాహారమంటారు.

55. తతః పరమా వశ్యతేంద్రియాణామ్.

దానివల్ల ఉత్కృష్ట ఇంద్రియ వశీకరణం కలుగుతుంది.

యోగి తన ఇంద్రియాలను బాహ్యవిషయరూపాలను పొందకుండా నిరోధించి, మనస్సుతో ఐక్యం చేయగలిగితే, సంపూర్ణ ఇంద్రియ నిగ్రహం పొందుతాడు. ఇంద్రియాలు పూర్ణంగా వశమైతే, ప్రతిస్నాయువుకూడా, ప్రతినాడీ కూడా స్వాధీనమవుతుంది. ఎందుకంటే, సమస్త ఇంద్రియానుభవాలకూ సమస్తవ్యాపారాలకూ ఇంద్రియాలే కేంద్రాలు కదా! జ్ఞాన కర్మ ఇంద్రియాలని ఇంద్రియాలు రెండు రకాలు. ఇంద్రియాలను నిరోధిస్తే చాలు, యోగి సమస్త మనోవ్యాపారాలను భావాలను నిగ్రహింపగలుగుతాడు. అప్పుడు శరీరం సంపూర్ణంగా యోగికి వశమవుతుంది. తాను జన్మించినందుకు, ఆ రోజే మనిషికి ఆనందం కలుగుతుంది. ఆ రోజే, "నేను పుట్టినందుకు ధన్యుడనయ్యాను" అని అతను చెప్పగలుగుతాడు. ఇలాంటి జితేంద్రియత్వం లభిస్తే, నిజంగా ఈ శరీరం ఎంత అద్భుతమైనదో మనకు గోచరిస్తుంది.

మూడవ అధ్యాయం

విభూతి – పాదం

ఈ అధ్యాయంలో యోగసిద్ధులను వివరిస్తారు.

1. దేశబంధశ్చిత్తస్య ధారణా.

ఏదో ఒకచోట చిత్తాన్ని నిలపటమే ధారణ.

శరీరంలో గానీ, బాహ్యంలో గానీ ఒకానొక అవలంబనాన్ని ఆశ్రయించి మనస్సు నిలకడ చెందియుండుట ధారణ.

2. తత్ర ప్రత్యయైకతానతా ధ్యానమ్.

అలాంటి అవలంబనంలో ఏకభావ ప్రవాహరూప జ్ఞానమే ధ్యానం.

శిరస్సు పైభాగంలో గానీ, హృదయం మొదలైన వాటిలోగానీ ఒక లక్ష్యాన్ని ఏర్పాటు చేసుకుని, శరీరంలోని మరేతర భాగం నుండిగాక, ఆ లక్ష్యభాగం నుండే స్పర్శానుభవాన్ని పొందగలిగితే, ఆ స్థితి ధారణ అంటారు. అలా కొంతకాలం వరకూ చిత్తం నిలవగలిగితే, అది ధ్యానమవుతుంది.

3. తదేవార్థమాత్రనిర్భాసం స్వరూపశూన్యమివ సమాధిః.

రూపాలను వదలి అర్థాన్ని మాత్రమే భాసింపచేస్తుంటే, దాన్ని సమాధి అంటారు.

ధ్యానంలో ధ్యేయరూప బాహ్యభాగాన్ని విసర్జించినప్పుడు సమాధి ఏర్పడుతుంది. ఎలా అంటారా, నేను ఒక పుస్తకాన్ని భావిస్తూ, దాని మీద మనస్సును ఏకాగ్రం చేయగల్గాననుకోండి. అప్పుడు బాహ్యంగా ఉన్న రూపం అదృశ్యమై, అర్థం మాత్రం భాసించే స్థితే సమాధి.

4. త్రయమేకత్ర సంయమః.

ఒకేవిషయంలో (ధ్యానధారణ సమాధులు) ఈ మూడింటిని సంయమ మంటారు.

ఒకవ్యక్తి తన మనస్సును ఒక విషయంపై పెట్టి, దానిలోనే మనస్సును నిలిపి, ఆ విషయాంతర్భాగం నుండి దాన్ని వేరుచేసి, అలా చాలాసేపు మనస్సును నిలిపి ఉంచటాన్నే, ధ్యానధారణ సమాధులు ఒకదానివెంట ఒకటిగా మూడూ ఏకమగుటనే సంయమమంటారు. ఈ స్థితిలో విషయరూపం అదృశ్యమై, అర్థం మాత్రమే మనస్సులో నిలచి ఉంటుంది.

5. తజ్జయాత్ ప్రజ్ఞాఽఽలోకః.

దాన్ని జయిస్తే జ్ఞానప్రకాశం కలుగుతుంది.

ఇలాంటి సంయమాన్ని చేయగల్గిన యోగికి, సిద్ధులన్నీ వశమౌతాయి. ఇది యోగులకు గొప్ప కీలకం. విషయాలు స్థూలాలు, స్థూలతరాలు, స్థూలతమాలు అని; సూక్ష్మం సూక్ష్మతరం సూక్ష్మతమం అని అనంతంగా ఉన్నాయి. మొదట స్థూలవిషయాలమీద సంయమం చేస్తూ, స్థూలవిషయ జ్ఞానం కలగటం మొదలు పెట్టగానే, క్రమంగా సూక్ష్మవిషయాలమీద సంయమం చేస్తూరావాలి.

6. తస్య భూమిషు వినియోగః.

దాన్ని (సంయమనాన్ని) క్రమానుసారంగా వినియోగించాలి.

సంయమనాన్ని త్వరపడి సాధించే యత్నం చేయవద్దని ఈ సూత్రం మనల్ని హెచ్చరిస్తున్నది.

7. త్రయమంతరంగం పూర్వేభ్యః.

ఇంతకు క్రితం చెప్పినవానికన్నా ఈ మూడూ విశేషంగా అంతరంగాలై ఉన్నాయి.

ధ్యాన ధారణ సమాధులకు బాహ్యాంగాలైన ప్రాణాయామ, ఆసన, నియమాలను గూర్చి ఇంతకు క్రితం చర్చించాం. ఈ మూడింటిని పొందిన మనిషి, సర్వశక్తిమంతుడై సర్వజ్ఞుడైన ముక్తుడు మాత్రం కాదు. ఈ మూడూ మనస్సును నిర్వికల్పం చేయలేవు; పైగా మరల శరీరాన్ని పొందటానికి కర్మబీజాలను శేషింపచేస్తున్నాయి. యోగులు చెప్పినట్లు ఈ బీజాలు దహనమైనప్పుడు మాత్రమే, మరల ఇవి మొలకెత్తుటకు అవకాశం ఉండదు. అణిమాదిసిద్ధులు కర్మబీజాలను నశింపచేయలేవు.

8. తదపి బహిరంగం నిర్బీజస్య.

అవికూడా నిర్బీజ సమాధికి బాహ్యాంగాలే అవుతాయి.

నిర్బీజ సమాధిలో పోల్చిచూస్తే, ఈ ధ్యానధారణ సమాధులు మూడూ బాహ్యాంగాలే అవుతాయి. సర్వోత్తమ నిర్వికల్పసమాధిని మనమింకా చేరలేదు. అయితే సిద్ధులతో కూడిన జగత్తును భాసింపచేసే క్రింది తరగతి సమాధి గూర్చి మాత్రమే మనమింతదాకా తెలుసుకున్నాం.

9. వ్యుత్థాన – నిరోధ సంస్కారయోరభిభవ – ప్రాదుర్భావౌ నిరోధక్షణచిత్తాన్వయో నిరోధపరిణామః.

చిత్తంలో విక్షేపం పొందిన సంస్కారాలను నిరోధించటం వల్ల, నిరోధసంస్కారం జనించటం వల్ల, నిరోధ శక్తులను పొందినదై మనస్సు నిరోధసంస్కారాలను పొందినదని అంటారు.

సమాధి ప్రథమావస్థలో చిత్తవృత్తులు సంపూర్ణంగా నిరోధం కావు. అయినా చాలావరకూ నిరోధితమవుతాయి. సంపూర్ణనిరోధం లభించిననాడు, సంస్కారాలన్నవి లేకుండా ఉండాలి. ఇంద్రియాల ద్వారా మనసును బాహ్యప్రపంచంలో చిత్తవృత్తులు ప్రవేశింపచేసే సమయంలో యోగి వాటిని నిరోధించే ప్రయత్నం చేస్తాడు. ఈ నిరోధమే ఒక చిత్తవృత్తి అవుతుంది. ఒక చిత్తవృత్తిని మరొకటి నిరోధిస్తుంది. ఇలా వృత్తులన్నీ చివరికి శాంతిస్తే తప్ప నిజమైన సమాధి కలగదు. అయినా మనస్సు ప్రబలవేగంతో విషయాల్లో ప్రవేశించే స్థితికన్నా, ఈ క్రింది తరగతి సమాధి ఉత్తమనిర్వికల్ప సమాధికి సన్నిహితంగా ఉంటుంది.

10. తస్య ప్రశాంతవాహితా సంస్కారాత్.

సంస్కార బలంవల్ల మనోనిగ్రహం ప్రవాహరూపంలో ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

నిత్యం యోగాన్ని అభ్యాసం చేస్తే, మనోనిగ్రహం ప్రవాహరూపంలో ప్రశాంతంగా స్థిరంగా ఉంటుంది. మనస్సుకు నిరంతర ఏకాగ్రత కలగుతుంది.

11. సర్వార్థతైకాగ్రతయోః క్షయోదయౌ చిత్తస్య సమాధి పరిణామః.

(సర్వవిషయాల్లో చర్చించుట అనే) సర్వార్థత నశించి, (ఏక విషయంలో నిలుచుట అనే) ఏకాగ్రత కలిగినంతనే చిత్తం సమాధి పరిణామాన్ని పొందుతుంది.

మనస్సు నానావిషయాల్లో తగులుకొంటూ సకల విషయాల్లో సంచరిస్తూ ఉంటుంది. ఇది మనస్సు సామాన్యస్థితి. ఒకే విషయాన్ని గ్రహించి, మిగిలిన వాటి నన్నింటినీ విసర్జించే ఉన్నతావస్థ మనసుకు ఉంది. అలాంటి ఉన్నతావస్థ పరిణామమే సమాధిస్థితి.

12. శాంతోదితౌతుల్యప్రత్యయౌ చిత్తస్యైకాగ్రతా పరిణామః.

పూర్వకాలం, వర్తమానకాలం ఒకటిగా చేరి నిలవటమే చిత్తఏకాగ్రతా పరిణామం.

చిత్తఏకాగ్రత కలిగిందని మనమెలా గ్రహించాలి? కాలాన్ని గూర్చిన భావన మనకు ఏమాత్రం కలుగకుండటం వల్ల, మనకు తెలియకయే కాలం ఎంత గడుస్తుందో, అంత ఏకాగ్రత మనకు ఏర్పడుతున్నదని మనం గ్రహించాలి. మనమొక పుస్తకాన్ని చదువుతూ, దానిలో నిమగ్నులమైనప్పుడు, కాలం విషయమై మనకేమాత్రం తలపే ఉండక, పుస్తకాన్ని చదవటం ముగించినప్పుడు, ఎన్ని గంటలు గడిచిందో అని ఆశ్చర్యం చెందుతూ ఉంటాం. ఇది మన నిత్యజీవితంలో జరిగే అనుభవమే కదా! కాలం మొత్తం వర్తమానంలోకి వచ్చి నిలిచే ప్రయత్నం చేస్తుంది. కాబట్టి భూతవర్తమాన కాలాలు ఏకమై నిలవటాన్నే చిత్తఏకాగ్రత అంటారు.

13. ఏతేన భూతేంద్రియేషు ధర్మలక్షణావస్థాపరిణామా వ్యాఖ్యాతాః.

దీనివల్ల (స్థూల, సూక్ష్మమైన) భూతాల్లో ఇంద్రియాల్లో కలిగే ధర్మపరిణామం, లక్షణపరిణామం, అవస్థాపరిణామం విశదమౌతాయి.

ఈ సూత్రం వల్ల రూపకాలస్థితులకు సంబంధించిన చిత్తవికారాలు, స్పష్టమవుతున్నాయి. చిత్తం వృత్తులలోకి పరిణమించునప్పుడు, అది వృత్తి రూపమై వికారాన్ని పొందుతుంది. చిత్తవికారాలను వర్తమానకాలంలో నిలపగలుగుట కాల సంబంధపరిణామం. ఇంతక్రితం సూత్రాల్లో వివరించిన ఏకాగ్రతారూపాలు, యోగికి స్వేచ్ఛాపూర్వకంగా చిత్తవికారాలను నిరోధించటానికి తోడ్పడతాయి. ఈ అధ్యాయంలో నాల్గవ సూత్రంలో చెప్పిన సంయమం, ఇలాంటి నిరోధం వల్లే యోగికి సాధ్యమవుతుంది.

14. శాంతోదితావ్యపదేశ్యధర్మానుపాతీ ధర్మీ.

భూత భవిష్యత్ వర్తమాన కాలపరిణామాలవల్ల వికారాన్ని పొందేదే ధర్మీ.

అంటే, కాలంవల్ల, సంస్కారం వల్ల సదా వికారాలను పొందుతూ, మరల మరల వ్యక్తమయ్యే వస్తువే ధర్మీ అని భావం.

15. క్రమాన్యత్వం పరిణామాన్యత్వే హేతుః.

క్రమంలోని భిన్నత్వం, పరిణామంలోని భిన్నత్వానికి (వరుసగా అనేక వికారాలు కలగటానికి) హేతువవుతుంది.

16. పరిణామత్రయసంయమాదతీతానాగతజ్ఞానమ్.

(ధర్మలక్షణావస్థలు అనే) ఈ పరిణామాలు మూడింటిలో సంయమం చేయటం వల్ల భూత, భవిష్యత్ జ్ఞానం కలుగుతుంది.

సంయమానికి మొదట చెప్పుకున్న నిర్వచనాన్ని మనం జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలి. విషయబాహ్యరూపాన్ని వదలి, అంతర్భాగంతో మనస్సు ఏకమై, చిరకాలానుగత అభ్యాసంతో ఆ అనుభవాన్ని తనలో పదిలపరచుకుని, తలచినంతనే తిరిగి ఆ అనుభవాన్ని పొందగల్గటమే సంయమం. ఇలాంటి స్థితిలో యోగి భూత భవిష్యత్ జ్ఞానాన్ని పొందగోరితే, సంస్కారాల మార్పులపై అతను సంయమం చేయాలి. (313) కొన్ని సంస్కారాలు ఇప్పుడు అనుభవంలో ఉన్నాయి. మరికొన్ని ఇదివరకే అనుభూతమయ్యాయి; ఇంకా కొన్ని అనుభవానికి రావటానికి వేచి ఉన్నాయి. కాబట్టి వీటిమీద సంయమం చేయటంవల్ల భూతభవిష్యత్ జ్ఞానం కలుగుతుంది.

17. శబ్దార్థ ప్రత్యయానామితరేతరాధ్యాసాత్ సంకరస్తత్ ప్రవిభాగసంయమాత్ సర్వభూతరుతజ్ఞానమ్.

(ఇది శబ్దం – ఇది అర్థం – ఇది ప్రత్యయం అనే విభేదజ్ఞానం లేకుండటంవల్ల) సాధారణ అనుభవంలో సాంకర్యం పొందే శబ్దార్థ ప్రత్యయా (జ్ఞానా)ల్లో సంయమం చేయటంవల్ల, సర్వప్రాణుల ధ్వని (భాషా) జ్ఞానం కలుగుతుంది.

బాహ్యకారణమే శబ్దం. ఇంద్రియాల మూలంగా మెదడును చేరి, బాహ్యస్పర్శలను మెదడుకు అందచేసే అంతరస్పందనమే అర్థం. మనస్సువల్ల కలిగే ప్రతిక్రియయే ప్రత్యయం; లేదా జ్ఞానం. ఈ జ్ఞానానికి వెంటనే విషయం గోచరిస్తుంది. మన అనుభవంలో ఈ మూడూ సాంకర్యం చెంది విషయాలౌతున్నాయి. నేనో మాటను వింటున్నాననుకోండి; దీన్లో మొదటిది బాహ్యస్పందనం. రెండవది శ్రవణేంద్రియం మనస్సుకు తీసుకువెళ్ళే అంతరస్పర్శ. ఈ స్పర్శకు మనస్సు ప్రతిక్రియచేయటం వల్ల నాకా మాట తెలుస్తుంది. నేను వింటున్న ఈ శబ్దం, స్పందన స్పర్శా ప్రతిక్రియలనే ఈ మూడింటి సమ్మేళనం. సాధారణంగా ఈ మూడింటినీ మనం ఒకదాన్నుండి మరొకదాన్ని వేరుచేయలేకపోయినా, యోగులు వీటిని విభజించి గ్రహిస్తారు. ఈ స్థితిని పొందిన వ్యక్తి, ఏ ధ్వనిలోనైనా దాన్ని మనిషి చేసినా జంతువు చేసినాసరే, సంయమం చేస్తే ఆ ధ్వని నిర్దిష్ట అర్థాన్ని గ్రహిస్తాడు.

18. సంస్కారసాక్షాత్కరణాత్ పూర్వజాతిజ్ఞానమ్.

సంస్కారాలను కనుగొనటం వల్ల పూర్వజన్మ జ్ఞానం (కలుగుతుంది).

మనం పొందే ప్రతి అనుభవం కూడా, చిత్తంలో ఒక వృత్తి రూపంలో కలుగుతుంది. ఈ వృత్తి చిత్తంలో అణగి క్రమక్రమంగా అతిసూక్ష్మమైపోతుందే తప్ప నశించదు. ఇలాంటి చిత్తవృత్తిని (సూక్ష్మ వృత్తిని) మేలుకొల్పి జ్ఞానావస్థను తీసుకుని రాగలిగితే, అది మరల స్మృతి అవుతుంది. కాబట్టి తన చిత్తంలో అణగియుండే పూర్వసంస్కారాలమీద, యోగి సంయమం చేయగలిగితే, అతను తన పూర్వజన్మలను జ్ఞాపకం చేసుకోగలడు.

19. ప్రత్యయస్య పరచిత్తజ్ఞానమ్.

పరుల శరీరంలోని (ప్రత్యేక) లక్షణాలపై సంయమం చేయటంవల్ల వారి చిత్తాన్ని గూర్చిన జ్ఞానం కలుగుతుంది.

ప్రతి మనిషిశరీరంలో, అతన్ని ఇతరులనుండి వేరుచేసి గ్రహించేందుకు, అనువైన ప్రత్యేకలక్షణాలుంటాయి. ఈ లక్షణాలమీద యోగి సంయమం చేస్తే, ఆ వ్యక్తి మనస్స్వభావాలను గ్రహిస్తాడు.

20. న చ తత్ సాలంబనం తస్యావిషయీభూతత్వాత్.

ఆ చిత్తాలంబనాన్ని (అంటే చిత్తానికి ఆశ్రయమై ఉన్న భావాలను) మాత్రం, అవి సంయమ విషయాలు కాకపోవటం వల్ల, గ్రహించలేము.

శరీరం మీద యోగి సంయమం చేస్తే, ఆ వ్యక్తి మనోభావాలను గ్రహించలేడు. కాబట్టి, మొదట శరీరంలోని లక్షణాలపై, తర్వాత చిత్తంలో ఇలా ద్వివిధ సంయమం చేయాల్సి ఉంటుంది. దానితో మనస్సులోని ప్రతివిషయాన్ని యోగి గ్రహిస్తాడు.

21. కాయరూప సంయమాత్తద్గ్రాహ్యాశక్తి స్తంభే చక్షుః ప్రకాశ సంయోగేఽంతర్ధానమ్.

శరీర రూపంలో సంయమం చేస్తే, రూపగ్రాహ్యాశక్తి ప్రతిబంధిత మవుతుంది. దానివల్ల నేత్రేంద్రియంలోని ప్రకాశకశక్తి వేరవటంవల్ల యోగి శరీరం అదృశ్యమవుతుంది.

ఈ గదిలో మన ఎదుట ఉన్న యోగి అదృశ్యం కాగలడు. నిజంగా అతను ఇక్కడే ఉన్నా, ఎవరికీ కనిపించడు. ఒకదానినుండి మరొకటి వేరవుతున్నది. రూపాన్ని, అది ఆశ్రయించే వస్తువు నుండి వేరుచేసే ఏకాగ్రతను పొందితే తప్ప యోగికి ఈ కార్యం సాధ్యం కాదని జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలి. రూపం రూపొందిన వస్తువుల సంయోగం వల్ల రూపదర్శన శక్తి కలుగుతుంది. కాబట్టి రూపం మీద అతను సంయమం చేయగానే రూపగ్రాహ్యాశక్తి ప్రతిబంధితమవుతుంది.

22. ఏతేన శబ్దాద్యంతర్ధానముక్తమ్.

దీనివల్లే (రూపాదృశ్యకరణోపాయం వల్లే) శబ్దాదులను తెలియకుండా చేయడం తెలుపడమవుతుంది. (శబ్దాదులను తెలియనీయకుండా చేయటానికి ఇదే ఉపాయం)

23. సోపక్రమం నిరుపక్రమం చ కర్మ తత్సంయ మాదపరాంత జ్ఞాన మరిష్టేభ్యో వా.

కర్మం సోపక్రమం నిరుపక్రమం (శీఘ్రంగా ధరించటానికి ఉపక్రమించేది, ఉపక్రమించనిది) అని రెండు రకాలు. వీటిలో సంయమం చేయటం వల్లగాని, అరిష్ట సూచనల[★] వల్లగాని మరణం ఎప్పుడు కలుగుతుందో తెలుస్తుంది.

యోగి తన కర్మ అంటే ప్రస్తుతం కర్మానుభవాలను కలగచేసే సంస్కారాలపై, అనుభవానికి రావటానికి వేచియున్న సంస్కారాలపై సంయమం చేస్తే, నిరుపక్రమ సంస్కారాల జ్ఞానం వల్ల, సరిగ్గా తనకెప్పుడు శరీరపతనం కలుగుతుంతో తెలుస్తుంది. తాను ఎప్పుడు ఏ గంటలో ఏ నిముషంలో చనిపోతాడో కనుగొంటాడు. అంత్యకాలంలో కలిగే భావాలు పునర్జన్మను నిర్ణయించటానికి ప్రబలాధారాలని గీత చెబుతుంది. అందుకని హిందువులు పూర్వజన్మ జ్ఞానాన్ని మహత్తర జ్ఞానంగా పరిగణిస్తారు.

24. మైత్ర్యాదిషు బలాని.

మైత్రి కరుణ మొదలైన గుణా (133) ల్లో సంయమం చేస్తే, ఆ గుణాలు వృద్ధిపొందుతాయి.

25. బలేషు హస్తిబలాదీని.

ఏనుగు సింహం మొదలైనవాటి బలంలో సంయమం చేస్తే, ఆ బలాలు యోగికి కలుగుతాయి.

ఇలాంటి సంయమం సిద్ధిస్తే, బలాన్ని ఆశించి యోగి గజబలంమీద సంయమం చేస్తే, ఆ బలం అతనికి ప్రాప్తిస్తుంది. ప్రతి మనిషికీ అపార బలం ఉంది. దాన్ని ఎలా పొందాలో, ఆ విధానాన్ని గ్రహించటమే మనకవసరం. యోగికి ఆ విధానం తెలుసు.

26. ప్రవృత్త్యాలోకన్యాసాత్ సూక్ష్మ – వ్యవహిత – విప్రకృష్ట జ్ఞానమ్
.

దివ్యజ్యోతిమీద సంయమం చేస్తే, (136 జ్యోతిష్మతీ ప్రవృత్తివల్ల) సూక్ష్మాలైన, ప్రతిబంధితాలైన, అతి దూరస్థాలైన వస్తువుల జ్ఞానం కలుగుతుంది.

హృదయంలోని దివ్యజ్యోతిమీద సంయమం చేస్తే, ఎక్కడో అతిదూరంలో జరిగే విషయాలు, పర్వతప్రతిబంధత వస్తువులు, అతి సూక్ష్మవస్తువులు యోగికి గోచరిస్తాయి.

27. భువనజ్ఞానం సూర్యే సంయమాత్.

సూర్యునిలో సంయమం చేస్తే, (భూ భువ మొదలైన పద్నాలుగు) లోకాల జ్ఞానం (కలుగుతుంది).

28. చంద్రే తారావ్యూహజ్ఞానమ్.

చంద్రునిలో (సంయమం చేస్తే) నక్షత్రసమూహ జ్ఞానం (సిద్ధిస్తుంది).

29. ధ్రువే తద్గతిజ్ఞానమ్.

ధ్రువునిలో (సంయమం చేస్తే) గ్రహనక్షత్రాల సంచారజ్ఞానం (కలుగుతుంది).

30. నాభిచక్రే కాయవ్యూహజ్ఞానమ్.

నాభిచక్రంలో (సంయమం చేస్తే) శరీర సంస్థితి (శరీరేంద్రియాల) జ్ఞానం (కలుగుతుంది).

31. కంఠకూపే క్షుత్పిపాసానివృత్తిః.

కంఠం లోపలిభాగంలో (సంయమం చేస్తే) ఆకలి దప్పులు నివారణమౌతాయి.

ఆకలి ఎక్కువగా వేస్తుంటే, కంఠరూపంలో సంయమం చేస్తే ఆకలి శాంతిస్తుంది.

32. కూర్మనాడ్యాం స్థైర్యమ్.

కూర్మనాడిలో (సంయమం చేస్తే) శరీర స్థైర్యం (కలుగుతుంది).

సాధన సమయంలో శరీరం కలత చెందదు.

33. మూర్ధజ్యోతిషి సిద్ధ దర్శనమ్.

శిరస్సు (సుషుమ్నాంతం) నుండి వెలవడే తేజస్సులో (సంయమం చేస్తే) సిద్ధపురుష దర్శనం (కలుగుతుంది).

సిద్ధులంటే, దయ్యాల కన్నా కాస్త ఉన్నతస్థితిలో ఉన్నవారు. యోగి తన శిరస్సు ఉపరిభాగంలో సంయమం చేస్తే, ఇలాంటి సిద్ధపురుషులను చూస్తాడు. సాధారణంగా 'సిద్ధుడు' అనే పదం 'ముక్తుడు' అన్న అర్థంలో ఉపయోగిస్తారు. ఇక్కడ మాత్రం 'సిద్ధ' పద అర్థం అదికాదు.

34. ప్రాతిభాద్వా సర్వమ్.

లేదా, ప్రతిభాశక్తి* తో సమస్తజ్ఞానం యోగికి సిద్ధిస్తుంది.

విశుద్ధవర్తనంతో జ్ఞానప్రకాశ ప్రతిభాశక్తిని పొందిన వారికి, ఇవన్నీ ఎలాంటి సంయమం లేకుండానే, సిద్ధిస్తాయి. ఉన్నత ప్రతిభాస్థితి పొందిన వానికి ఇలాంటి దివ్యప్రకాశం కలుగుతుంది. సమస్తం అతనికి ప్రత్యక్షంగా గోచరిస్తుంది. సంయమం చేయకుండానే, సర్వం సహజంగానే అతనికి చేకూరుతుంది.

35. హృదయే చిత్తసంవిత్.

హృదయంలో (సంయమం చేయటంవల్ల) మనస్సుల (మనోభావాల) గూర్చి జ్ఞానం కలుగుతుంది.

36. సత్త్వపురుషయోరత్యంతాసంకీర్ణయోః ప్రత్యయావిశేషాద్ భోగః పరార్థత్వాత్ స్వార్థసంయమాత్ పురుషజ్ఞానమ్.

(పరస్పరం) వేరువేరుగా ఉండే సత్త్వం (బుద్ధిత్వం), పురుషుల గూర్చిన వివేకజ్ఞానం లేకపోవటంవల్ల భోగం (విషయానుభవం) కలుగుతుంది. పురుషునికై వర్తించే సత్యం వేరు; స్వార్థతత్త్వం వేరు. స్వార్థంలో సంయమం చేస్తే, పురుషుని జ్ఞానం కలుగుతుంది.

ప్రకృతి వికారం చెంది, ప్రకాశం ఆనందం లక్షణాలుగల పురుషుని కోసం వర్తిస్తుంది. పురుషుని విశుద్ధజ్ఞానంతో ప్రకాశించే సత్త్వం, అహంరహితమై స్వతంత్రంగా ఉండటంవల్ల దాన్ని స్వార్థతత్త్వమంటారు.

37. తతః ప్రాతిభశ్రావణ వేదనా దర్శాస్వాదవార్తా జాయంతే.

దీని (స్వార్థసంయమం) వల్ల ప్రతిబంధాలైన దివ్యశ్రవణ, దివ్యస్పర్శ, దివ్యరూప, దివ్యరస, దివ్యగంధ జ్ఞానాలు కలుగుతాయి.

38. తే సమాధావుపసర్గా వ్యుత్థానే సిద్ధయః.

ఇవి (ఈ సిద్ధులు) సమాధికి ప్రతిబంధకాలు. (అయినా) సమాధిని వదిలిన కాలంలో వ్యావహారిక స్థితిలో సిద్ధులుగా ఉంటాయి.

ఐహికవిషయాలు పురుషమానస సంయోగం వల్ల గోచరిస్తాయి. ప్రకృతి పురుషుల వేరు వేరు అనే జ్ఞానంమీద సంయమం చేస్తే, పురుష జ్ఞానం కలుగుతుంది. దానివల్ల వివేకం సిద్ధిస్తుంది. ఇట్టి వివేకాన్ని పొందగానే యోగి అఖండప్రభావంతుడౌతాడు. అయినా, ఈ సిద్ధులన్నీ, పరమావధి అయిన విశుద్ధజ్ఞానానికి, మోక్షానికి ప్రతిబంధకాలే. ఇలాంటి సిద్ధులని యోగి విసర్జిస్తే, గమ్యస్థానాన్ని చేరుతాడు. ఈ సిద్ధుల మోహంలో చిక్కుకున్న వారి పురోభివృద్ధి అక్కడితో ఆగిపోతుంది.

39. బంధకారణ శైథిల్యాత్ ప్రచార సంవేదనాచ్చ చిత్తస్య పరశరీరావేశః.

బంధకారణం సడలిపోవటం వల్ల, ఇంద్రియాల ద్వారా విషయాల్లో ప్రసరించే జ్ఞానం కలిగియుండుట (లేదా, శరీరంలోని నాడులను గ్రహించటం) వల్ల, యోగి మరొకని శరీరంలో ప్రవేశిస్తాడు.

స్వయంగా తాను ఒక శరీరంలో వర్తిస్తున్నా, యోగి ఒక శవంలో ప్రవేశించి, అది లేచి కదిలేలా చేయగలడు. లేదా ఒక సజీవశరీరంలో ప్రవేశించి, ఆ శరీర మనస్సును, ఇంద్రియాలను నిరోధించి, తాత్కాలికంగా ఆ శరీరం ద్వారా వర్తించగలడు. ప్రకృతిపురుష వివేకాన్ని సాధించిన యోగే దీనికి సమర్థుడు. యోగుల ననుసరించి, ఆత్మయే కాక, మనస్సు కూడా సర్వగతం కావటంవల్ల, అతను మరొకని శరీరంలో ప్రవేశించాలనుకుంటే, ఆ శరీరంపై సంయమం చేసి, దానిలో ప్రవేశిస్తాడు. 'మహత్' అనే విశ్వమానసంలో యోగి మానసం ఒక అంశం. అయినా, ఈ శరీరంలో నాడీప్రవాహ మూలంగానే మనస్సు వర్తిస్తుంది. అయితే, ఈ నాడీవాహినుల నుండి స్వేచ్ఛ పొందగానే, ఇతర మార్గాల్లో యోగులు వర్తించగలుగుతారు.

40. ఉదానజయాజ్జలపంకకంటకాదిష్వసంగ ఉత్క్రాంతిశ్చ.

ఉదానవాయువును జయించటం (స్వాధీనం చేసుకోవటం) వల్ల యోగి నీటిలో గానీ, అడుసులో గానీ మునగకుండా ఉంటాడు; అతను ముండ్లమీద నడుస్తాడు; తన ఇష్టం వచ్చినప్పుడు మరణిస్తాడు.

శ్వాసకోశం, శరీరంలోని ఊర్ధ్వభాగాలు ఉదాననాడికి వశమై ఉంటాయి. ఈ నాడిని స్వాధీనం చేసుకుంటే, యోగి శరీరం తేలిక అవుతుంది. అతనిక నీటిలో మునగడు; ముండ్లమీద – వాడికత్తులమీద నడవగలడు. అగ్నిలో నిలవగలడు, తన ఇచ్ఛానుసారంగా ఈ ఉపాధిని వదలటానికి సమర్థుడై ఉంటాడు.

41. సమానజయాత్ ప్రజ్వలనమ్.

సమాన వాయువును జయిస్తే, దేదీప్యకాంతి కలుగుతుంది. యోగి కోరినప్పుడల్లా అతని శరీరం నుండి కాంతి వెలువడుతుంది.

42. శ్రోత్రాకాశయోః సంబంధసంయమాద్దివ్యం శ్రోత్రమ్.

శ్రోత్రానికి, ఆకాశానికి గల సంబంధంలో సంయమం చేస్తే, దివ్య శ్రవణశక్తి అలవడుతుంది. దాంతో యోగి సమస్తాన్ని వింటాడు. మైళ్ళదూరంలో చేసిన ధ్వనిని గానీ, మాటలను గానీ యోగి వింటాడు.

43. కాయాకాశయోః సంబంధసంయమాల్లఘు తూలసమాపత్తేశ్చాకాశగమనమ్.

శరీరాకాశాల సంబంధంలో సంయమం చేస్తే, శరీరం ప్రత్తిలా తేలికయై యోగి ఆకాశంలో సంచరిస్తాడు.

ఆకాశంవల్లనే ఈ శరీరనిర్మాణం జరిగింది. ఒక రూపం లేదా స్థితిలో ఉన్న ఆకారమే శరీరంగా మారుతుంది. తన శరీరంలోని ఆకాశంలో యోగి సంయమం చేస్తే, శరీరానికి ఆకాశపు లఘుత్వం సిద్ధిస్తుంది. ఈ స్థితిలో యోగి తాను తలచిన చోటికి వాయుమార్గంలో పోగలడు.

44. బహిరకల్పితా వృత్తిర్మహావిదేహా తతః ప్రకాశావరణక్షయః.

శరీరం వెలుపల మహావిదేహమనే యథార్థ చిత్తవృత్తిలో సంయమం చేస్తే, ప్రకాశ ఆవరణం తొలగిపోతుంది.

అజ్ఞానంతో మనస్సు, ఈ శరీరవ్యాపారాలను తానే చేస్తున్నట్లు తలస్తూ ఉంటుంది. మనస్సు సర్వవ్యాపకమైతే, ఒక ప్రత్యేక నాడీమండలంతో నేనెందుకు బద్ధుడను కావాలి? ఆ ఒక్క శరీరంలో మాత్రమే "నేను" అనే అనుభవాన్ని ఎందుకు కలిగియుండాలి? నేనిలా బంధితుడైయుంటే, యోగి తాను కోరిన చోటనెల్లా "నేను" అనే అనుభవాన్ని పొందాలనుకుంటాడు. శరీరంలో అహంకారం లేనప్పుడుదయించే చిత్తవృత్తులను 'అకల్పిత లేదా యథార్థవృత్తులు' అని లేదా 'మహావిదేహమని' అంటారు. ఈ వృత్తులపై యోగి సంయమం చేస్తే, జ్ఞానతేజాన్ని ఆవరించియున్న మాలిన్యాలు తొలగి, అజ్ఞానాంధకారం సంపూర్ణంగా నశిస్తుంది. ఈ స్థితిలో యోగికి సమస్తం జ్ఞానమయమై తోస్తుంది.

45. స్థూలస్వరూప సూక్ష్మాన్వయార్థవత్త్వ సంయమాత్ భూతజయః.

స్థూలస్వరూపాలు మొదలుకుని సూక్ష్మతన్మాత్రల వరకూ ఉన్న (పృథివ్యాది) భూతాల్లో (క్రమంగా) సంయమం చేస్తే, (పంచ) భూతాల జయం కలుగుతుంది.

యోగి మొదట స్థూలభూతాల్లో, క్రమంగా సూక్ష్మతన్మాత్రల్లో సంయమం చేస్తాడు. బౌద్ధుల్లో ఒక సంప్రదాయముంది. వారు ఇలాంటి సంయమాన్ని ఎక్కువగా అవలంబించేవారు. వీరు ఒక మట్టిముద్దను తీసుకుని దానిమీద సంయమం చేస్తూ, క్రమంగా దానిలోని తన్మాత్రలనుబట్టి, దానిలోని పరమాణువులను కనుగొనేవారు. దానిలోని పరమాణువుల నన్నింటినీ గ్రహించగానే, ఆ మహాభూతం వారికి వశమయ్యేది. ఇదే విధంగా భూతాలనన్నింటినీ వారు వశం చేసుకునేవారు. ఇలా యోగి అన్ని భూతాలను జయిస్తాడు.

46. తతోఽణిమాదిప్రాదుర్భావః కాయసంపత్తద్ధర్మానభి ఘాతశ్చ.

దానివల్ల (భూతజయం వల్ల) అణిమాది అష్టసిద్ధులు, శరీర సంబంధ సంపదలు, దేహరూపాదులకు వినాశనం లేకుండటం కలుగుతాయి.

అంటే, యోగి అష్టసిద్ధులను పొందుతాడని భావం, ఆ యోగి అణువంత అవుతాడు. అనుకుంటే పర్వతమంత అవుతాడు. భూమి అంత బరువు గలవాడవుతాడు. వాయువులా తేలిక అవుతాడు. కోరిన వాటినన్నింటినీ పొందుతాడు. సంకల్పించిన దానినెల్లా జయిస్తాడు. సింహం అతని ఎదుట మేకపిల్లలా కూర్చుంటుంది. ఇచ్ఛామాత్రంతో అతని కోరికలన్నీ నెరవేరుతాయి.

47. రూప–లావణ్య–బల–వజ్రసంహననత్వాని కాయసంపత్.

రూపం, లావణ్యం, బలం, వజ్రం కూడ ఛేదించలేని కాఠిన్యం: వీటిని కాయ సంపద అంటారు.

యోగి శరీరం వజ్రకాయ మవుతుంది. ఆ శరీరాన్ని ఏది కూడా ఏమీ చేయలేదు. యోగి సంకల్పిస్తే తప్ప దానికేదీ కాదు. "కాలదండాన్ని భేదించి అతడీ లోకంలో శాశ్వతంగా తన శరీరంతో జీవిస్తాడు." బాధ – రోగం మరణం యోగిని సమీపించలేవు అని వేదంలో ఉంది.

48. గ్రహణ – స్వరూపాస్మితాన్వయార్థ వత్త్వ సంయమాదింద్రియ జయః.

ఇంద్రియాల బాహ్యవృత్తిలో, విషయాలను ప్రకాశింపచేసే, ఇంద్రియశక్తిలో, అస్మిత (అహంకారం)లో ఇంద్రియాల్లోని గుణస్థితిలో, ఆత్మానుభవం అనే ఇంద్రియ ప్రయోజనంలో (క్రమంగా) సంయమం చేస్తే, ఇంద్రియ జయం కలుగుతుంది.

ఇంద్రియాలు మనస్సును వదిలి విషయాల వైపు వెళతాయి. వెంటనే విషయాల జ్ఞానం కలుగుతుంది. ఈ వ్యాపారంలో అహం తత్త్వం చేరియుంది. వీటిలో మిగిలిన రెంటిలో క్రమంగా సంయమం చేస్తే, యోగి ఇంద్రియాలను జయిస్తాడు. ఏదైన ఒక వస్తువును (ఉదా: పుస్తకాన్ని) తీసుకొని మొదట మనస్సును దానిమీద కేంద్రీకరించాలి. ఆ తర్వాత ఆ పుస్తకరూపాన్ని పొందిన జ్ఞానంపైన, ఆ పుస్తకాన్ని చూసే, అహం తత్త్వంలో ఇలా క్రమంగా సంయమం చేస్తే, ఇంద్రియాలన్ని వశమవుతాయి.

49. తతో మనోజవిత్వం వికరణ భావః ప్రధానజయశ్చ.

దాని (ఇంద్రియజయం) వల్ల, శరీరానికి మనస్సులాగే, శీఘ్రగమన శక్తి శరీర సహాయం లేకుండానే, ఇంద్రియాలకు స్వయంశక్తిత్వం, ప్రకృతి వశీకరణం కలుగుతాయి.

భూతజయం వల్ల శరీరవైభవం కలుగుతుంది. ఇలాగే ఇంద్రియ జయం వల్ల పైన చెప్పిన సిద్ధులన్నీ లభిస్తాయి.

50. సత్త్వపురుషాన్యతాఖ్యాతిమాత్రస్య సర్వభావాధిష్ఠాతృత్వం సర్వజ్ఞాతృత్వం చ.

సత్త్వం – పురుషుడు వేరు – వేరు అనే (వివేక) జ్ఞానం మీద సంయమం చేస్తే, సర్వశక్తిత్వం, సర్వేంగితజ్ఞత్వం కలుగుతాయి.

పురుషునికీ ప్రకృతికీ భేదం గ్రహించి పురుషుడు అవినాశి – నిర్మలుడు అని తెలుసుకుని ప్రకృతిని జయించటం వల్ల, యోగికి సర్వశక్తిత్వం, సర్వేంగితజ్ఞత్వం అలవడతాయి. అంటే సమస్తశక్తులు, సర్వం తెలియటం చేకూరుతాయి.

51. తద్వైరాగ్యాదపి దోషబీజక్షయే కైవల్యమ్.

ఈ సిద్ధులను కూడా విసర్జించటం వల్ల, దోషంలేని క్లేశం (సమూలంగా) నష్టమై కైవల్యం (ముక్తి) సిద్ధిస్తుంది.

యోగికి ఆత్మస్వాంత్యమైన కైవల్యం సిద్ధిస్తుంది. ముక్తి కరతలామలకం అవుతుంది. సర్వజ్ఞాతృత్వాన్ని, సర్వశక్తిత్వాన్ని విసర్జించే వ్యక్తి సర్వభోగాలను కూడా పరిత్యజించిన వాడవుతాడు. అతను, తనను మోహింపచేయ దేవతలు చూపే స్వర్గసౌఖ్యాలను క్రీగంటకూడా చూడడు. ఇలాంటి సిద్ధులను పొంది, వాటిని పరిత్యజిస్తే, యోగి పరమావధిని పొందుతాడు. సిద్ధులంటే ఏమిటీ? కేవల దృశ్యాలు. కలల కన్నా ఇవేమి ఘనమైనవి కావు. సర్వశక్తిత్వం కూడా స్వప్నతుల్యమే. సర్వశక్తిత్వం మనస్సుమీద ఆధారపడియుంది. మనస్సు ఉన్నంతవరకే, సర్వజ్ఞాత్వాదిశక్తులుంటాయి. మనస్సును అతిక్రమించటమే యోగి పరమావధి.

52. స్థాన్యుపనిమంత్రణే సంగస్మయాకరణం పునరనిష్ట ప్రసంగాత్.

(యోగి తన యెదుట) దేవతలు చేసే ప్రస్తావనల ప్రార్థనవల్ల అభిలాషను గర్వాన్ని పొందరాదు. అభిలషిస్తే తిరిగి అనర్థం సంభవిస్తుంది.

వేరే అపాయాలు కూడా ఉన్నాయి. దేవతలు యక్షులు మొదలైన వారు యోగులను తమ మాయలో పడవేయటానికి వస్తారు. ఎవరు కూడా పూర్తిగా ముక్తుడు కావటం వారికిష్టం ఉండదు. మనలాగే వారు కూడా, ఒక్కోమారు మనకన్నా నికృష్టంగా పరుల శ్రేయస్సును చూసి ఓర్వరు. తమ పదవులకు ఎక్కడ ముప్పువస్తుందోనని వారి భయం. ముక్తులు కాని యోగులు మరణానంతరం దేవతలౌతారు. చక్కని రాజమార్గం వదలి, సందుగొందుల్లో పడి వారు ఈ సిద్ధులను చేపడతారు. వీరు మరల జన్మించవలసి ఉంటుంది. ఈ వ్యామోహాలకు లోబడక ధైర్యంతో వాటి నెదుర్కొని, సూటిగా గమ్యస్థానం చేరే వారే ముక్తులౌతారు.

53. క్షణ తత్క్రమయోః సంయమాద్వివేకజం జ్ఞానమ్.

'క్షణం' లో దాని ముందటి 'క్షణం' లో సంయమం చేస్తే, వివేక జనిత జ్ఞానం కలుగుతుంది.

ఈ దేవతలను, స్వర్గాలను, సిద్ధులను మనం ఎలా నిర్వర్తించుకోవాలి? నిత్యానిత్యవస్తువివేకం వల్ల. ఇదే దానికి ఉపాయం. వివేకాన్ని దృఢం చేసుకోవటానికి, ఇక్కడ ఒక సంయమాన్ని చెబుతున్నారు. 'క్షణ' కాలంలో, దానిముందటి తర్వాతి క్షణాల్లో సంయమం చేయాల్సి ఉంటుంది.

54. జాతి – లక్షణ – దేశై రన్యతాऽనవచ్ఛేదాత్తుల్యయోస్తతః ప్రతిపత్తిః.

జాతి లక్షణ దేశా (స్థాన)లతో విభజనకాని, సమానంగా ఉండే వస్తువులు సైతం వేరువేరు అనే జ్ఞానం పై సంయమం వల్ల కలుగుతుంది.

మన దుఃఖాలు అజ్ఞానం, యుక్తాయుక్త వివేక జ్ఞానం లేకపోవటం వల్ల కలుగుతున్నాయి. అయోగ్యాన్ని యోగ్యంగా, స్వప్నాన్ని యథార్థంగా, మనం భావిస్తున్నాం. ఆత్మ మాత్రమే నిత్యం. ఈ విషయాన్ని మనం మరచిపోయాం. శరీరమనేది క్షణభంగుర స్వప్నం. అయినా మనం దేహమే అని భ్రాంతి పొందుతున్నాం. ఇలాంటి అవివేకమే అజ్ఞానమే దుఃఖాలకు పుట్టినిల్లు. వివేకం మనకు బలాన్ని ఇస్తుంది. అప్పుడే మనం ఈ శరీరాలను స్వర్గాలను దేవతలను ఒక్కసారిగా త్రోసివేస్తాం. జాతిలక్షణ దేశాలతో వస్తువులను విభజించటంవల్లనే ఈ జ్ఞానం కలుగుతుంది. ఉదాహరణానికి ఒక ఆవును తీసుకుందాం. జాతివల్ల ఆవు కుక్క వేరువేరని తెలుసుకుంటాం. మరి ఆవుల్లోనే ఒక ఆవు మరొక ఆవు వేరు వేరని ఎలా నిర్ణయిస్తాం? లక్షణం వల్ల. రెండు వస్తువులు సరిగ్గా, ఒకేవిధంగా ఉంటే, అవి వేరు – వేరుచోట్ల ఉండటం వల్ల వాటిని విభజించి తెలుసుకుంటాం. ఈ భేదాలు కూడా మనకు తోడ్పడలేనంత అవిభాజ్యంగా వస్తువులు కలిసిపోయి ఉంటే, పై సంయమం వల్ల వాటిని విభజించటానికి సమర్థులమౌతాం. పురుషుడు పరిశుద్ధుడు పరిపూర్ణుడు జగత్తులో ఒక్క పురుషుడే కేవలుడు అని చెప్పే సిద్ధాంతమే మహత్తర యోగతత్త్వానికంతా మూలాధారం. మనశ్శరీరాలు ప్రకృతి పురుషుల సంయోగంవల్ల కలిగియున్నా, మనం మనస్సుతో శరీరంతో తాదాత్మ్యం పొందుతుంటాం. (మనశ్శరీరాలే మనం అని భావిస్తుంటాం.) ప్రకృతి వేరు పురుషుడు వేరు అనే వివేకం లేకపోవటమే గొప్ప ప్రమాదం. ఇలాంటి వివేచనాశక్తి కలిగిన వెంటనే, మనస్సంబంధమైనదైనా శరీరసంబంధమైనదైనా, ప్రపంచంలో ఉన్న ప్రతివస్తువు కూడా సంయోగజనితం అని, ఆ కారణంగా అది పురుషతత్త్వం కానేరదని గ్రహిస్తాం.

55. తారకం సర్వవిషయం సర్వథావిషయమక్రమంచేతి వివేకజం జ్ఞానమ్.

వివిధ పరిణామాల్లో ఉన్న (మహదాది) సమస్త (తత్త్వ) విషయాలను ఏకకాలంలో ఆవరించే వివేకజన్య జ్ఞానాన్ని తారక (రక్షక) జ్ఞానం అంటారు.

జనన మరణయుక్త సంసారసముద్రం నుండి యోగిని తరింప చేస్తుంది కాబట్టి, ఈ జ్ఞానాన్ని తారకమంటారు. ఈ జ్ఞానం స్థూల సూక్ష్మస్థితులను పొందిన సమస్త ప్రకృతిని గ్రహిస్తుంది. ఈ జ్ఞానానుభవంలో క్రమమంటూ ఉండక, చూసిన వెంటనే సర్వం ఒక్కుమ్మడిగా గ్రహీతమవుతుంది.

56. సత్త్వపురుషయోః శుద్ధిసామ్యే కైవల్యమితి.

సత్త్వంలో పురుషుల్లోనైర్మల్యం ఏకరీతిగా ఉండటం వల్ల కైవల్యం ప్రాప్తిస్తుంది.

దేవతలు మొదలు అత్యల్ప పరమాణువుల వరకూ ఉన్న వస్తువుల్లో, దేనిలోకూడా తాను ఆధారపడి ఉండేవాడు కాదని పురుషుడు గ్రహించే స్థితియో కైవల్యం లేదా ముక్తి. సత్త్వం లేదా బుద్ధితత్త్వం పరిశుద్ధత, అపరిశుద్ధతల సమ్మేళనం. ఈ సత్త్వం పురుషునితో సమానమై, నిర్మలం కాగానే, కైవల్యం లభిస్తుంది. దానితో శుద్ధసత్త్వరూపుడైన పురుషుణ్ణి, సత్త్వం తనలో ప్రతిఫలింపచేస్తుంది.

నాల్గవ అధ్యాయం
కైవల్య – పాదం

1. జన్మౌషధి – మంత్ర – తపః – సమాధిజాః సిద్ధయః.

జన్మతో, మూలికతో, మంత్రాలతో, తపస్సుతో, సమాధితో సిద్ధులు కలుగుతాయి.

కొందరు పుట్టుకతోనే సిద్ధపురుషులై ఉంటారు. అయితే ఈ సిద్ధులను వీరు తమ పూర్వజన్మల్లో సంపాదించుకుని యుంటారు. తమ పూర్వజన్మ కృషీ ఫలాన్ననుభవించటానికన్నట్లుగా, ఈ మారు జన్మిస్తారు. సాంఖ్య తత్త్వజ్ఞాన జనకుడైన కపిలముని సిద్ధుడై జన్మించాడని అంటారు. సిద్ధుడంటే, విజయం పొందినవాడని అర్థం.

రసాయనాలవల్ల కూడా ఇలాంటి సిద్ధులను పొందవచ్చంటారు. ఇనుము మొదలైన లోహాలను – వెండిబంగారాలుగా మార్చటానికి రసవాద ముత్పత్తయిందని, అదే రసాయనశాస్త్రంగా పరిణమించిందని అందరికీ తెలుసు. హిందూదేశంలో సిద్ధసంప్రదాయమని ఒక తెగ ఉండేది. మతం, వేదాంతం జ్ఞానం పరమార్థం అన్నీ సమంజసాలే. వీటిని పొందాలంటే శరీరమొక్కటే సాధనం అని ఈ తెగవారంటారు. ప్రతిసారీ శరీరం పతనం చెందుతూ ఉంటే, గమ్యం చేరటానికి అనంతకాలం పడుతుంది. ఎలా అంటే, ఒక వ్యక్తి యోగాభ్యాసం చేయాలని, పరమార్థాన్ని సాధించాలని ప్రయత్నిస్తాడు. ఈ ప్రయత్నంలో విశేష అభివృద్ధి సాధించకుండానే అతను మరణిస్తాడనుకుందాం. అప్పుడతను మరొక జన్మఎత్తాలి. మరల చనిపోవాలి. ఇలా జన్మపరంపరలను పొందుతూనే ఉంటాడు. ఈ జనన మరణాలతో అతనికి ఎంతోకాలం

నష్టమవుతుంది. అలాకాక, సుస్థిర శరీరదార్ఢ్యాన్ని సంపాదించి, ఆ కాయసిద్ధివల్ల జన్మ మరణాలను తొలగించుకుంటే, పరమార్థాన్ని సాధించటానికి మనకు కావలసినంత వ్యవధి లభిస్తుంది. కాబట్టి ఈ రసాయనవాదులు, ముందుగా శరీరదార్ఢ్యాన్ని కల్గించుకోవాలని చెబుతారు. ఈ శరీరాన్ని మరణరహితంగా ఉండేలా చేయటం మనకు సాధ్యమేనని వీరు అంటారు.

మనస్సు శరీరాన్ని నిర్మించటం; అపారశక్తిసాగరం నుండి వెలువడే ప్రవాహంలో ప్రతిమనస్సు ఏకమై ఉండటం సత్యమైతే, ప్రతిమనస్సుకూడా (బాహ్యంనుండి) పొందేశక్తికి పరిమితి ఉండదని వీరంటారు. శరీరాన్ని శాశ్వతంగా ఉంచేలా చేయటం మనకు సాధ్యం కాదు అనటానికి ఎలాంటి కారణం లేదు. మనస్సును, శరీరాలను అన్నింటినీ మనమే నిర్మాణం చేసుకోవలసి ఉంది. ఈ శరీరం నశించగానే, మనం మరొక శరీరాన్ని నిర్మించుకోవలసి ఉంటుంది. ఇలా నిర్మించుకుంటే, ఇప్పటి ఈ శరీరాన్నుండి బయటపడకుండానే, ఇప్పుడు ఇక్కడ ఉండగానే, అలాంటి శరీరాన్ని ఎందుకు నిర్మించుకోలేము? ఈ వాదం నిరాపేక్షణీయమైంది. మరణించిన తర్వాత మనం జీవించి యుండటం, ఇతర శరీరాలను ఏర్పరచుకోవటం సాధ్యమే అని అంగీకరిస్తారా? అలా అయితే, శరీరాన్ని పూర్తిగా లయింపచేయకుండానే, దాన్ని నిరంతరం మార్చుకొంటూ, ఇక్కడే ఆ శరీరాలను ఎందుకు ఉత్పత్తి చేసుకోలేము? పాదరసంలో గంధకంలో అద్భుతశక్తి ఉందని, వీటితో సిద్ధంచేసిన ఘుటికలవల్ల మనిషి తన ఇష్టంవచ్చినంతకాలం జీవించవచ్చని, వారు భావించారు. మరికొందరు కొన్నిమూలికలతో, ఆకాశగమనం మొదలైన సిద్ధులను పొందవచ్చని విశ్వసించారు. నేటి ఔషధాల్లో అత్యద్భుతమైనవి అనేకం ఉన్నాయి. వాటిలో ముఖ్యంగా వైద్యంలో లోహాలను ఉపయోగించే ప్రక్రియ మనకు ఈ రసాయనాల మూలంగానే లభించింది. యోగుల్లో కొన్నిసంప్రదాయాలవారు, తమ ప్రధానాచార్యుల్లో అనేకమంది, ఇంకా పూర్వశరీరాలతోనే సజీవులై ఉన్నారని చెబుతుంటారు. యోగ శాస్త్ర ప్రామాణికాచార్యుడు పతంజలి, ఈ విషయాన్ని నిరాకరించటం లేదు.

మంత్రశక్తి: హిత పరిస్థితుల్లో మంత్రోచ్చారణం వల్ల అద్భుత శక్తులు కలుగుతాయి. అహోరాత్రాలు మనం ఇలాంటి మహిమల మధ్యలో ఉండటం వల్ల, వాటి స్పృహకూడా మనకు కలగటం లేదు. మానవ, మంత్ర, మానసిక శక్తులకు పరిమితం లేదు.

తపస్సు: (శారీరక పీడనం) తపశ్చర్యలు – ఇంద్రియనిగ్రహ సాధనలూ ప్రతిమతంలో కూడా ఉన్నాయి. పారమార్థిక విషయాల్లో హిందువులు ఎప్పుడూ తుదిదాకా వెళతారు. కొంతమంది చేతులు పైకెత్తి, అవి ఎండిపోయేదాకా జీవితాంతం వాటిని అలాగే ఉంచుతారు. పాదాలు ఉబ్బిపోయేదాకా, మరికొంతమంది దివారాత్రాలు నిలచియుంటారు. కర్మంచాలక వీరు బ్రతికియుంటే, జీవితకాలమంతా ఈ స్థితిలోనే నిలచియుండవలసి ఉంటుంది; ఎందుకంటే కాళ్ళు వంచటానికి వీలు లేనంతగా బిగిసికొనిపోయి ఉంటాయి. ఇలా చేతులు పైకి ఉంచుకున్న వ్యక్తిని ఒకర్ని నేను చూశాను. "మొదట్లో అభ్యాసం చేస్తున్నప్పుడు నీకెలా ఉండేది?" అని అతన్ని అడిగాను. "చాలా ఘోరంగా ఉండేది. ఎంతో నరకాన్ని అనుభవించాను" అని అతను చెప్పాడు. ఆ బాధకు తట్టుకోలేక, ఉపశాంతికోసం నదిలో ఉండేవాడట! ఒక నెలరోజుల అభ్యాసం తర్వాత బాధ తగ్గటం మొదలుపెట్టిందట. ఇలాంటి సాధనలతో సిద్ధులను పొందవచ్చు.

సమాధి: యోగానికి శరీరం లాంటిది సమాధి. ఇది యోగంలో ప్రధానాంశం. అత్యున్నత యోగసాధన. పై సాధనలన్నీ అప్రధానాలు. వాటితో పరమావధి ప్రాప్తించదు. నైతిక మానసిక, ఆధ్యాత్మిక విషయాల్లో ఏదైనాసరే, అంతా మనకు సమాధివల్లే ప్రాప్తిస్తుంది.

2. జాత్యంతరపరిణామః ప్రకృత్యాపూరాత్.

మరొక జాతిగా పరిణమించుట (అన్నది) ప్రకృతిపరిణామ సమాప్తివల్ల కలుగుతుంది.

ఇలాంటి సిద్ధులు జన్మంవల్ల, కొన్ని సమయాల్లో రసాయనిక సాధనలవల్ల, తపస్సువల్ల ప్రాప్తిస్తాయని పతంజలి ప్రతిపాదిస్తాడు. ఈ శరీరాన్ని ఎంతకాలమైన నిలిపియుంచటం మనకు సాధ్యమేనంటాడు. శరీరం మరొక జాతిగా పరిణమించటానికి కారణం ప్రకృతిపరిణామ సమాప్తే అని అంటూ, ఆ విషయాన్ని రాబోయే సూత్రాల్లో వివరిస్తాడు.

3. నిమిత్తమప్రయోజనం ప్రకృతీనాం వరణభేదస్తు తతః క్షేత్రికవత్.

సత్కర్మలు, దుష్కర్మలు స్వయంగా ప్రకృతి మార్పులకు కారణాలు కాజాలవు. అయితే అవి ప్రకృతిమార్పుల ఆటంకాలను తొలగిస్తాయి. రైతు కాలవకు అడ్డుతొలగిస్తేచాలు, సహజరీతిలో నీరు పొలంలోకి ప్రవహిస్తుంది కదా!

కాలువలో నీరుంది. అయితే కాలువ ద్వారాలు మూసి ఉంచారు. రైతు, ఈ తలుపులను తెరచివేస్తాడు. వెంటనే ప్రకృతిశక్తి అయిన గురుత్వాకర్షణ నియమాన్నిబట్టి, నీరు సహజంగా పల్లంలోకి – తద్వారా పొలంలోకి పారుతుంది. మనిషిలో సర్వశక్తులూ ఉన్నాయి. పరిపూర్ణత మనిషి స్వభావం. ఇది సహజంగా వ్యక్తం కాకుండా మనమే దీన్ని బంధించియుంచాం. ఈ బంధనాన్ని తొలగిస్తేచాలు, ప్రకృతిశక్తులు మనలోకి పొరలి ప్రవహిస్తాయి. అప్పుడు మనకు మన సహజశక్తులు ప్రాప్తిస్తాయి. ఇలా ప్రకృతివాహిని తనలో ప్రవహించగానే, దురాత్ముడు – మహాత్ముడౌతాడు. ప్రకృతిప్రేరణం వల్లే మనం మోక్షమార్గంలో చరిస్తున్నాం. అందరినీ చివరికి ఆమెయే గమ్యస్థానానికి చేరుస్తుంది.

పరమార్థాన్ని సాధించటానికి మనం చేస్తున్న ఈ సాధనలన్నీ ఈ విశ్వప్రయత్నాలన్నీ, ఇంతకుముందే మనకు సహజమై, జన్మస్వాతంత్ర్యమై ఉన్న కైవల్యాన్ని పొందటానికి అడ్డంకులను తొలగించి, ద్వారాలను తెరవటానికే వినియోగిస్తుంటాయి.

నేడు ప్రాచీన యోగుల పరిణామవాదాన్ని, నవీనప్రకృతి శాస్త్రపరిశోధనా దృష్టితో చూస్తే, అది సువ్యక్తమవుతుంది. అయినా ప్రకృతి శాస్త్ర సిద్ధాంతాలకన్నా యోగసిద్ధాంతాలే ఎక్కువ సమంజసమైనవి.

ఆధునికశాస్త్రం పరిణామవిషయంలో రెండు హేతువులను ప్రతిపాదిస్తుంది: 'మిథున వరణం' లేదా సమాగమ ఇచ్ఛతో జంటను ఎన్నుకొనుట జీవనపోరాటంలో అర్హతగల ప్రాణులే

నశించక నిలచివుండుట, అన్న ఈ రెండు హేతువులు పరిణామానికి పూర్తివికాసాన్ని ఇవ్వలేవు. జీవనాధారాన్ని సంపాదించుకోవటంలో జతను కూర్చుకోవటంలో మనకు ఏర్పడే పరస్పర సంఘర్షణని తొలగించేటంత విజ్ఞానాభివృద్ధి కలిగితే, ఆధునిక శాస్త్రవేత్తల రీత్యా, మానవకోటి పురోభివృద్ధి అంతటితో నిలచిపోవటమే కాదు, మానవ సమాజం నశించటం కూడా సంభవిస్తుంది. ఒక లోకకంఠకుడు తాను చేసే దౌర్జన్యమంతా ప్రకృతి నియమానుసారంగానే ఉందని మనస్సును సమాధానపరచుకోవటానికి ఈ సిద్ధాంతం తోడ్పడుతుంది. తత్త్వవేత్తలమని అంటూ, ప్రపంచంలోని దుర్మార్గులను, అనర్హులను సమూలంగా నష్టంచేసి మానవజాతిని ఉద్ధరింపదలిచేవారు చాలామంది ఉన్నారు. అర్హత, అనర్హతలను నిర్ణయించే వారు వీరే కాబోలు! స్వతస్సిద్ధంగా ప్రతిజీవిలో ఉన్న పరిపూర్ణతా ప్రకటనమే నిజమైన పరిణామ రహస్యమని, ఈ పరిపూర్ణత నిరోధితం కావటం వల్ల, ఆత్మప్రభావ తరంగాలు ఉబికి బయటపడటానికి విశేషకల్లోలాన్ని చేస్తున్నాయని ప్రాచీన పరిణామ తత్త్వవేత్త పతంజలి ఘోషిస్తున్నాడు.

ఈ స్పర్థలూ, ఈ పోరాటాలూ మన అజ్ఞాన ఫలితాలే తప్ప మరొకటి కాదు. ఎందుకంటే, ద్వారాన్ని తెరచి నీటిని ప్రవహింప చేయటానికి సరైన మార్గం మనకు తెలియటం లేదు. అంతర్గతంగా ఉన్న ఈ అపారశక్తి తరంగం వెలువడి తీరాలి. దృశ్యప్రపంచానికి ఇదే మూలకారణం. జీవనాధారాన్ని సంపాదించుకోవటం, సమాగమేచ్ఛను తృప్తిపరచుకోవటం, ఏదైనా ఈ పోటి అంతా తాత్కాలికమే. అనవసరం కూడా. ఇదంతా అజ్ఞానసంజనిత అట్టహాసం. ఈ సంఘర్షణంతాసమసిపోయినా, అంతర్గత ఆత్మపరిపూర్ణతే మనలను ముక్తిమార్గంలో చరింపచేస్తుంది. కాబట్టి ఆత్మవికాసానికి సంఘర్షణ తప్పనిసరని నమ్మటానికి సరి అయిన హేతువేదీ కనిపించదు. పశుత్వంలో మానవత్వం అణగియుంది. అయితే ద్వారం తెలిస్తేనే, తటాలున ఆ మానవత్వం బయటపడుతుంది. అలాగే మనిషిలో అజ్ఞానపాశబద్ధ దివ్యత్వం గర్భితంగా ఉంది. ఈ పాశాలను జ్ఞానఖడ్గం ఛేదించగానే దివ్యత్వం వెలువడుతుంది.

4. నిర్మాణచిత్తాన్యస్మితామాత్రాత్.

(యోగి) నిర్మించిన చిత్తాలు అస్మిత (అహంకారం) వల్లనే కలుగుతాయి.

మనం చేసే సత్కర్మల, దుష్కర్మల ఫలం మనమే అనుభవిస్తామన్నది కర్మసిద్ధాంతం. అయితే, ఆత్మవైభవాన్ని పొందటమే తత్త్వజ్ఞానానికి పరమావధి. శృతిస్మృతులన్నీ ఆత్మ వైభవాన్ని స్తుతిస్తూ, ఆ వెంటనే కర్మను బోధిస్తుంటాయి. సత్కర్మవల్ల సత్ఫలం – దుష్కర్మవల్ల దుష్ఫలం ప్రాప్తిస్తూ, సుకృత దుష్కృతాల వల్ల ఆత్మవికారాన్ని పొందుతూ ఉంటే, ఆత్మప్రభావం నిరర్థకం కావలసి వస్తుంది. దుష్కర్మలు పురుష స్వభావాన్ని వ్యక్తం కాకుండా చేస్తున్నాయి. సత్కర్మలు ఈ ప్రతిబంధకాన్ని తొలగించగానే, ఆత్మవైభవం వ్యక్తమవుతుంది. స్వయంగా ఆత్మ ఎన్నడూ వికారం పొందదు. నువ్వెలాంటి కర్మచేసినా, నీ సహజ ఆత్మప్రభావాన్ని, స్వతస్సిద్ధ నీ స్వభావాన్ని ఎన్నడూ నష్టం చేయలేవు. ఎందుకంటే, అవిద్యావరణం, ఆత్మపరిపూర్ణతను మరుగు పరుస్తుందే కానీ, ఆత్మకు దేనివల్ల కూడా వికారం కలగదు. శీఘ్రంగా కర్మపరిపాకం పొందటానికి, యోగులు కాయవ్యూహాలను లేదా శరీరసమూహాలను నిర్మించుకొని, వాటిలో కర్మానుభవాన్ని పొందుతారు. ఈ శరీరాలన్నింటికీ వారు అస్మిత లేదా అహంతత్త్వాన్నుండి చిత్తాలను నిర్మించుకొంటారు. వారి స్వతస్సిద్ధ చిత్తాలకూ వీటికీ భేదాన్ని చెప్పటానికి, వీటిని 'కల్పితచిత్తా' లంటారు.

5. ప్రవృత్తిభేదే ప్రయోజకం చిత్తమేకమనేకేషామ్.

రకరకాల ఈ కల్పితచిత్తాల ప్రవృత్తులు వేరు వేరుగా ఉన్నా, మూల చిత్తం వీటన్నింటినీ స్వాధీనం చేసుకుంటుంది.

వేరు, వేరు శరీరాల్లో, వ్యాపారాలను నిర్వర్తించే, ఈ చిత్తాలను, కల్పిత చిత్తాలని, ఈ శరీరాలను కల్పితశరీరాలని అంటారు. మనస్సు – ప్రకృతి ఈ రెండూ అక్షయ నిధులు. యోగంతో ఈ నిధులను వశం చేసుకునే రహస్యం నీకు తెలుస్తుంది. ఈ జ్ఞానం సదా నీలోనే ఉన్నా, నువ్వు దాన్ని మరిచిపోయావు. యోగివి కాగానే నీకది జ్ఞాపకం వస్తుంది. అప్పుడు నువ్వుదాన్ని యథేచ్ఛగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. అది నీ చేతిలో కీలుబొమ్మ అవుతుంది. జగన్నిర్మాణహేతువైన తత్త్వంవల్లే కల్పితమనస్సు కూడా ఏర్పడుతుంది. మనస్సు ఒక వస్తువూ, ప్రకృతి మరొకవస్తువూ కాదు. అవి రెండూ ఒకేదాని భిన్నస్థితులు. సూక్ష్మస్థితి అయిన అస్మిత లేదా అహంకారం అనే తత్త్వాన్నుండి ఈ కల్పితశరీరాలను – కల్పిత చిత్తాలను యోగి నిర్మించుకొంటాడు. కాబట్టి ప్రకృతిశక్తుల రహస్యం యోగికి తెలియగానే, అహంతత్త్వాన్నుండి యోగి తనకు కావలసినన్ని శరీరాలను చిత్తాలను సృష్టించుకొంటాడు.

6. తత్ర ధ్యానజమనాశయమ్.

వివిధ చిత్తాలన్నింట్లో సమాధి నిర్మితచిత్తం కర్మవాసనారహితమైంది.

సమస్తచిత్తాల్లో సమాధిస్థితి పొందిన చిత్తం అత్యుత్తమం. మూలికలు, మంత్రాలు, తపస్సాధనలు – వీటివల్ల ఏవో కొన్ని సిద్ధులు సంపాదించిన వ్యక్తికి ఇంకా వాసనలుంటాయి. అయితే యోగంతో సమాధిస్థితి పొందిన వ్యక్తి సంపూర్ణంగా వాంఛారహితుడౌతాడు.

7. కర్మాశుక్లాకృష్ణం యోగినస్త్రివిధమితరేషమ్.

యోగులకు కర్మలు తెలుపు, నలుపుగా ఉండవు. ఇతరులకు అవి తెలుపు, నలుపు, మిశ్రమం అని మూడు విధాలుగా ఉంటాయి.

యోగి పరిపూర్ణుడైతే, అతను చేసే కర్మలు వాటిఫలాలు అతన్ని బంధించలేవు. ఎందుకంటే, అతనా కర్మలను కోరి చేయడు. ఫలవాంఛా రహితంగా అతను తన కర్మలను చేస్తూనే ఉంటాడు. లోకకళ్యాణం కోసం అతను ప్రవర్తిస్తూ, సత్కర్మలు చేస్తున్నా, వాటి ఫలాలను అతడు ఎన్నడూ ఆశించడు. అందుకని, అతన్ని అవి అంటవు. ఇలాంటి ఉత్తమస్థితి పొందని సామాన్యులకు, నలుపు (దుష్కర్మలు) తెలుపు (సత్కర్మలు), మిశ్రమాలు అని కర్మలు మూడు రకాలుగా ఉంటాయి.

8. తతస్తద్విపాకానుగుణానామేవాభివ్యక్తిర్వాసనానామ్.

ఈ త్రివిధ కర్మలనుండి, ఆయాస్థితులకు అనుకూలించే వాసనలే వ్యక్తమవుతుంటాయి. (మిగిలినవి తాత్కాలికంగా అణగియుంటాయి.)

నేను సత్కర్మలు దుష్కర్మలు మిశ్రమ కర్మలు అని ఈ మూడు రకాల కర్మలను చేసి, మరణించిన తర్వాత స్వర్గంలో ఒక దేవతగా అవుతాననుకోండి. దేవతా శరీరంలో కలిగే వాంఛలు – మానవశరీరంలోని వాంఛలు ఒకేరకంగా ఉండవు. దేవతా శరీరానికి అన్నపానాదులు అక్కర్లేదు. అలాంటి స్థితిలో క్షుత్పిపాసలను కలిగించే, ఇంకా అనుభవించని, నా పూర్వకర్మలు ఏం కావాలి? నేనొక దేవతనైనప్పుడు, ఈ కర్మలు ఏమైపోతున్నాయి? కర్మవాసనలెప్పుడూ తగిన పరిస్థితుల్లో మాత్రమే వ్యక్తమవుతుంటాయి అని చెప్పటమే దీనికి తగిన సమాధానం. పరిస్థితులు ఎలాంటి వాసనలకు అనుకూలమై ఉంటాయో, అలాంటి వాసనలు మాత్రమే వెలువడుతుంటాయి. మిగతావి సంచితమై ఉంటాయి.

ఈ జన్మలో మనకు ఎన్నో దేవత మానవ పశు వాంఛలున్నాయి. నేను ఒక దేవతా శరీరాన్ని ధరిస్తే, సద్వాసనలు మాత్రమే వెలువడతాయి. ఎందుకంటే, పరిస్థితులు అలాంటి వాసనలకే యోగ్యమై ఉంటాయి. మరి నేను ఒక జంతుశరీరాన్ని ధరిస్తే, జంతువాసనలు మాత్రమే వెలువడతాయి; సద్వాసనలు వెనక నిలచియుంటాయి. అంటే ఏమిటీ? పరిస్థితుల మూలంగా వాసనలను నిరోధించివచ్చన్న మాట! పరిస్థితులకు యుక్తమైన అనుకూలమైన కర్మ మాత్రమే వెలువడుతుంటుంది. కాబట్టి జాతి – దేశాది పరిస్థితులు కర్మానుభవాన్ని సహితం నిరోధిస్తాయని తెలుస్తున్నది.

9. జాతి – దేశ – కాల – వ్యవహితానామప్యానంతర్యం స్మృతిసంస్కారయోరేకరూపత్వాత్.

స్మృతి సంస్కారం ఏకరూపాన్ని పొందియుండటంవల్ల జాతి, దేశ, కాలాలతో వేరుచేసిన వాసనలకు అనంతర్యం కలుగుతుంది.

కర్మానుభవాలు, సూక్ష్మస్థితిని పొంది సంస్కారాలవుతాయి. సంస్కారాలు తిరిగి ప్రాణవంతాలై స్మృతిరూపం దాలుస్తాయి. సంస్కార రూపంలోనున్న పూర్వానుభవాలను, ఇప్పుడు మనం ఎరుకతో చేస్తున్న వ్యాపారాలతో, సరిగ్గా అలాంటి శరీరంలోనే అంతకుముందు పొందిన సంస్కార సముదాయం మాత్రమే కర్మకు హేతువవుతుంది. వేరొక జాతి శరీరంలో పొందిన అనుభవాలు తాత్కాలికంగా ఆగియుంటాయి. ప్రతిశరీరం కూడా, ఆ జాతి శరీర పరంపరకు మాత్రమే సంతతియై ఉందా అన్నట్లు వర్తిస్తుంది. ఇలా వాసనల పౌర్యాపర్యం విచ్ఛేదం కాదు.

10. తాసామనాదిత్వం చాశిషో నిత్యత్వాత్.

సుఖపిపాస (సుఖంకోసం తీవ్రవాంఛ) అనాది కావటంవల్ల వాంఛలకు 'ఆది' అన్నది లేదు.

మన అనుభవమంతా సుఖాన్ని పొందాలన్న కోరికను వెన్నంటి యుంటుంది. క్రొత్తగా కలిగే ప్రతీ అనుభవంకూడా పూర్వానుభవ సంజనిత ప్రవృత్తిమీద ఆధారపడి యుంటుంది. కాబట్టే, అనుభవానికి 'ఆది' అన్నది లేదు. అందుకని వాసనలు అనాదిగా ఉంటున్నాయి.

11. హేతుఫలాశ్రయాలంబనైః సంగృహీతత్వాదేషామభావే తదభావః.

కారణం, కార్యం, ఆశ్రయం (ఆధారం), శబ్దాది విషయాలతో కూడుకుని ఉండటంవల్ల, ఇవన్నీ లేకుండా పోయినప్పుడు అది (వాంఛ) కూడా లేకుండా పోతుంది.

కోరికలు కార్యకారణాలతో బంధితమై ఉన్నాయి. కోరిక కలగగానే, తన ఫలితాన్ని కలిగింపకుండా, అది ఎన్నడూ నశించదు. సంస్కార రూపాన్ని పొందిన పూర్వవాంఛలన్నింటికీ చిత్తం నిలయమై ఉంటుంది. ఈ సంస్కారాలు పూర్తిగా కార్యరూపం పొందనిదే నశించవు. అంతే కాదు, ఇంద్రియాలు బాహ్యవిషయాలను గ్రహిస్తున్నంత కాలం, నూతన వాంఛలు కలుగుతూనే ఉంటాయి. కారణం – కార్యం – ఆశ్రయం – ఇంద్రియవిషయాలు – వీటినన్నింటినీ తొలగించుకో. మనకు సాధ్యమైతే, వాంఛలంతరిస్తాయి.

12. అతీతానాగతం స్వరూపతోఽస్త్యధ్వభేదాద్ధర్మాణామ్.

భూత భవిష్యత్తులు తమ స్వభావంలోనే నెలకొని యుంటాయి. ఇక గుణాలు అనేకం ఉంటాయి.

అస్తిత్వం ఎన్నడూ అభావం నుండి కలగజాలదని భావం. భూత భవిష్యత్తులు వ్యక్తస్థితిలో కాకున్నా, సూక్ష్మావస్థలో నిలిచియుంటాయి.

13. తే వ్యక్త – సూక్ష్మా గుణాత్మానః.

అవి గుణాల స్వభావాన్ని బట్టి వ్యక్తంగా గానీ, సూక్ష్మంగా గానీ ఉంటాయి.

సత్త్వం రజస్సు తమస్సు అన్నవి త్రిగుణాలు. వీటిని గుణాలనటం కన్నా, తత్త్వాలు అనటమే సమంజసం. ఈ మూడింటి స్థూలావస్థయే ఈ దృశ్యప్రపంచం. వీటి వివిధ వ్యక్తస్థితుల నుండి భూత భవిష్యత్తులు వెలువడుతుంటాయి.

14. పరిణామైకత్వాద్వస్తుతత్త్వమ్.

పరిణామంలోని ఏకత్వం నుండి వస్తువుల్లోని ఏకత్వం ఏర్పడుతుంది.

(సత్వరజస్తమస్సులు) వేరు – వేరై ఉన్నా పరిణామంలో సామరస్యం ఏర్పడియుండటం వల్ల సర్వవిషయాలకు సామరస్యం ఏర్పడుతుంది.

15. వస్తుసామ్యే చిత్తభేదాత్తయోర్విభక్తః పన్థాః.

ఇంద్రియానుభవం, కోరిక ఒకేవిషయంలో వేరు వేరుగా ఉండటం వల్ల మనస్సు, విషయం రెండూ భిన్నస్వభావాన్ని కలిగియుంటాయి.

మన మనస్సులమీద ఆధారపడని స్వతంత్రబాహ్యప్రపంచం ఒకటి ఉంది. బౌద్ధుల విజ్ఞానవాదానికి ఇది ఒక నిరసనం. ఒకేవస్తువును వేరు వేరు జనులు వేరు వేరుగా చూడటంవల్ల, అది ఒకేవ్యక్తి భావనమాత్రం కాదు.*

వస్తువు మనకు గోచరించుటే, దాని అస్తిత్వానికి ప్రమాణమై ఉంటే, మనస్సు ఏ విషయంలోనైనా తన్మయమై ఉన్నప్పుడు లేదా సమాధిస్థితిలో ఉన్నప్పుడు ఆ మనస్సును ఎవరుకూడా చూడటం జరగదు, కదా! కాబట్టి ఆ మనస్సు లేదని చెప్పవలసి వస్తుంది. ఈ సిద్ధాంతం మనకు సమ్మతం కాజాలదు.

16. తదుపరాగాపేక్షిత్వాచ్చిత్తస్య వస్తు జ్ఞాతాజ్ఞాతమ్.

వస్తువులు చిత్తంమీద ప్రతిబింబించే విధానాన్ని బట్టి అవి జ్ఞాతాలు (తెలిసేవి) అజ్ఞాతాలు (తెలిసేవికానివి) అని ఉంటాయి.

17. సదా జ్ఞాతాశ్చిత్తవృత్తయస్తత్ప్రభోః పురుషస్యా పరిణామిత్వాత్.

చిత్తానికి అధిపతి అయిన పురుషునికి పరిణామం లేనందువల్ల, చిత్తవృత్తులు నిరంతరం తెలుస్తున్నాయి.

జగత్తు మనస్సుకూ – ప్రకృతికి కూడా సంబంధించి ఉందని ఈ సిద్ధాంతం సారాంశం. మనఃప్రకృతులు రెండూ సదా మారిపోతుంటాయి. ఈ పుస్తకమంటే ఏమిటీ? నిరంతరం వికారం పొందే పరమాణువుల కూడిక. ఈ పరమాణువుల్లో కొన్నింటి సముదాయం పైకి వెళుతుంటే, మరికొన్నింటసముదాయం లోనికి వస్తూ ఉంటుంది. ఇది ఒక సుడిగుండం లాంటిది. అయితే వీటికి దేనివల్ల ఏకత్వం ఏర్పడుతున్నదీ? వీటిని ఒకే పుస్తకంగా ఏది ఏర్పడచేస్తున్నది? క్రమవిధానాన్ననుసరించి ఈ మార్పులు కలుగుతుంటాయి. దీనిలోని భాగాలు నిరంతరం మారుతున్నా, ఏకవిధంగా ఇవి నా మనస్సుకు స్పర్శలను కలిగించటం వల్ల, ఈ స్పర్శలన్నీ ఒకదానితో ఒకటి చేరి స్థిరరూపాన్ని ఏర్పాటుచేస్తున్నాయి. నా మనస్సు కూడా సదా మారిపోతూనే ఉంది. మనస్సు, శరీరం ఒకే పదార్థంలో ఉండే రెండు పొరలలాంటివి.

ఇవి వేరు – వేరు గతులతో కదులుతూ ఉంటాయి. సాపేక్షంగా చూస్తే, ఒకటి మందగమనాన్ని, మరొకటి తీవ్రగమనాన్ని కలిగి యుండటం వల్ల, ఈ రెంటినీ వేరుచేసి తెలుసుకోగలం. ఎలా అంటే, ఒక రైలు వెళుతుంటే, దాని ప్రక్కనే ఒక (గుర్రపు) బండి వెళుతున్నదనుకొందాం. కొంతవరకు ఈ రెంటి గమనాన్ని మనం కనుక్కోవచ్చు. అయినా వీటికి తోడు మరొక విషయాన్ని గమనించాల్సి ఉంది. చలించని వస్తువు వేరొకటి ఉంటే తప్ప, చలనాన్ని కనుక్కోలేము. అయితే రెండు మూడు వస్తువులు వివిధ గతులతో కదలుతూ ఉంటే, త్వరితంగా కదిలేదాని గమనాన్ని మొదట కనుగొంటాం. తర్వాత నెమ్మదిగా కదులుతున్నదాని గమనం మనకు గోచరిస్తుంది. మరి మనస్సుకు ఇంద్రియానుభవాలు ఎలా కలుగుతున్నాయి? మనస్సు సదా మార్పుచెందుతూనే ఉంది. కాబట్టి మనస్సుకన్నా తక్కువ వేగం ఉన్నదొగటి,

దానికన్నా మరింత తక్కువ వేగం ఉన్నదొకటి; ఈ విధంగా పోను పోనూ అంతం కనిపించదు. ఇలా అనవస్థ ఏర్పడటం మూలంగా, ఎక్కడో ఓ చోట మనం నిలవాలి. ఎన్నటికీ మార్పుచెందని ఒక వస్తువును కనుగొని, ఈ పరంపరను మనం సమాప్తి చేయాలి. ఈ అనంతపరిణామ ప్రవాహానికి ఆధారభూతుడు, నిర్వికార నిర్మల నిత్యశుద్ధ పురుషుడు ఉన్నాడు. చిత్రదీపం (మేజిక్ లాంతరు) తెరమీద ప్రతిమలు పడేలా చేస్తున్నా, తెరకెలాంటి వికారం కలిగించదు. అలాగే ఈ స్పర్శలన్నీ పురుషునిలో కేవలం ప్రతిఫలిస్తున్నాయి.

18. న తత్ స్వాభాసం దృశ్యత్వాత్.

ఆ చిత్తం పురుషునికి (దృశ్య) విషయమై ఉండటంవల్ల, స్వయం ప్రకాశకం కాదు.

ప్రకృతిలో అంతటా అద్భుతశక్తి వ్యక్తమవుతున్నా, ఆ శక్తి స్వప్రకాశవంతం, జ్ఞానవంతం కాదు. పురుషుడు మాత్రమే స్వయంప్రకాశుడె, సర్వాన్ని భాసింపచేస్తున్నాడు. సమస్త ప్రకృతి నుండీ సర్వశక్తుల నుండీ పురుషుని శక్తే ప్రకాశిస్తున్నది.

19. ఏకసమయే చోభయానధారణమ్.

ఏకకాలంలోనే రెంటిని గ్రహించుట చిత్తానికి సాధ్యం కానందువల్ల చిత్తం స్వయంప్రకాశమై ఉంటే, ఏకకాలంలో తనను, తన విషయాలను అవలోకింపగ్లుగుతుంది. కాని అలా చూడలకేపోతున్నది. విషయాన్ని చూచే సమయంలో తనను తాను చూసుకోలేదు. అందుకని పురుషుడే స్వయంప్రకాశవంతుడు. చిత్తానికి అలాంటి స్వప్రకాశశక్తి లేదు.

20. చిత్తాంతరదృశ్యే బుద్ధిబుద్ధేరతిప్రసంగ్గః స్మృతిసంకరశ్చ.

మరొక చిత్తం వల్ల దర్శనయోగ్యత కలుగుతున్నదని ఊహిస్తే అలాంటి ఊహలకు అంతం లేకుండుట – స్మృతి సంకరమగుట సంభవిస్తుంది.

సాధారణ మనస్సును అవలోకించే మనస్సు మరొకటి ఉందనుకుందాం. దాన్ని అవలోకించటానికి మరొక మనస్సు ఉండాలి. ఈ విధంగా అంతం ఎన్నటికీ ఉండదు. దీనివల్ల స్మృతి తారుమారగుట, నిరాధారమగుట సంభవిస్తుంది.

21. చితేరప్రతి సంక్రమాయాస్తదాకారాపత్తౌ స్వబుద్ధిసంవేదనమ్.

జ్ఞానస్వరూపం (పురుషుడు) నిర్వికారమై ఉండటంవల్ల, చిత్తం పురుషుని స్వరూపాన్ని పొందినప్పుడు జ్ఞానమంతమవుతుంది.

జ్ఞానం అనేది పురుషుని గుణం కాదని స్పష్టం చేయటానికి పతంజలి ఇలా చెబుతున్నాడు. చిత్తం పురుషుని సాన్నిధ్యం పొందగానే, పురుషుడు దానిమీద ప్రతిఫలిస్తాడు. దానితో తాత్కాలికంగా చిత్తం జ్ఞానవంతమై తానే పురుషుడై ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది.

22. ద్రష్టృదృశ్యోపరక్తం చిత్తం సర్వార్థమ్.

ద్రష్ట – దృశ్య (పురుషుడు – విషయం) ప్రతిఫలిత చిత్తం సర్వ విషయాలను గ్రహిస్తుంది.

చిత్తానికి ఒకవైపు దృశ్యప్రపంచం ప్రతిఫలిస్తుంటుంది; మరొక వైపు ద్రష్ట అయిన పురుషుడు ప్రతిఫలిస్తుంటాడు. ఇలా చిత్తానికి సర్వ విషయాలను గ్రహించే శక్తి కలుగుతుంటుంది.

23. తదసంఖ్యేయవాసనాభిశ్చిత్రమపి పరార్థం సంహత్యకారిత్వాత్.

లెక్కలేనన్ని వాంఛలతో చిత్తం విచిత్రంగా ఉన్నా, మరొకని (పురుషుని) కోసం వర్తిస్తుంది. ఎందుకంటే, చిత్తం సంయోగ రూపంలో వర్తిస్తుంది.

చిత్తం అనేక విషయాల సంయోగం. అందుకని తన కోసం తాను అది వర్తించలేదు. లోకంలో సంయోగజనిత వస్తువులన్నీ, మరొక వస్తువు కోసం ఏర్పడుతుంటాయి. అందువల్ల, చిత్తమనే ఈ సంయోగం పురుషుని కోసం ఏర్పడింది.

24. విశేష దర్శిన ఆత్మభావ భావనానివృత్తిః.

వివేకికి చిత్తమే ఆత్మ అనే భావన నివర్తిస్తుంది.

పురుషుడు చిత్తం కాదు – అన్న విషయాన్ని వివేకంవల్ల యోగి గ్రహిస్తాడు.

25. తదా వివేకనిమ్నం కైవల్యప్రాగ్భావం చిత్తమ్.

అప్పుడు వివేకంలో నిమగ్నమై ఉన్న చిత్తం, పూర్వావస్థ అయిన కైవల్యాన్ని పొందుతూంది.

ఇలా యోగాభ్యాసం వినిర్మలదృష్టి అనే వివేకాన్ని కలిగిస్తుంది. మన కండ్లను కప్పిన తెర వదలగానే వస్తుతత్త్వం మనకు గోచరిస్తుంది. ప్రకృతి అన్నది సంయోగంవల్ల ఏర్పడుతుందని, సాక్షిపురుషుని కోసం చిత్ర – విచిత్ర ప్రదర్శనాన్ని చూపుతుందని, ప్రకృతి ఎన్నడూ ప్రభుస్థానం ఆక్రమించలేదని మనం గ్రహిస్తాం. హృదయ సింహాసనాసీన పురుషుని వినోదం కోసం ప్రకృతి ఈ రూపాలను పొందుతున్నదని మనకు వెల్లడౌతుంది. చిరకాలానుగత సాధనవల్ల, వివేకం కలగగానే భయమన్నది మనవద్ద ఉండటానికి భయపడి పారిపోతుంది. అంతట చిత్తాలకు కైవల్యమబ్బుతుంది.

26. తచ్ఛిద్రేషు ప్రత్యయాన్తరాణి సంస్కారేభ్యః.

దానికి (ఆ కైవల్యానికి) ప్రతిబంధకాలుగ వెలువడే భాగాలు సంస్కారాలవల్ల కలుగుతున్నాయి.

సుఖప్రాప్తికి బాహ్యవిషయమేదో ఒకటి అవసరమని మన విశ్వాసం. ఇలాంటి విశ్వాసహేతువు గల భావాలన్నీ కైవల్యప్రాప్తికి ప్రతిబంధకాలు. స్వయంగా పురుషుడు సుఖస్వరూపుడు. పూర్ణానందమయుడు. కానీ, పూర్వసంస్కారాలతో ఈ జ్ఞానం ఆవరితమై ఉంది. ఈ సంస్కారాలన్నీ క్రియారూపాన్ని పొందితీరాలి.

27. హానమేషాం క్లేశవదుక్తమ్.

ఇదివరకూ చెప్పిన విధంగా (210) అవిద్య అస్మితాది క్లేశాలను నిగ్రహించిన విధంగానే, ఈ సంస్కారాలను నిగ్రహించాలి.

28. ప్రసంఖ్యానేఽప్యకుసీదస్య సర్వథా వివేకఖ్యాతేర్ధర్మ మేఘః సమాధి.

సర్వతత్త్వాలను చక్కగా వివేకించే జ్ఞానాన్ని పొంది, ఫలాపేక్షలేక ఉండేవానికి అలాంటి పరిపూర్ణవివేక ఫలితంగా 'ధర్మమేఘం' అనే సమాధి కలుగుతుంది.

ఇలాంటి వివేకాన్ని పొందిన యోగికి, పూర్వాధ్యాయంలో చెప్పిన సిద్ధులన్నీ కలుగుతాయి. కాని నిజమైన యోగి వాటినెల్లా పరిత్యజిస్తాడు. అలాంటివానికి 'ధర్మమేఘం' అనే విచిత్ర వికాస అపూర్వజ్ఞానం కలుగుతుంది. చరిత్రకెక్కిన ప్రపంచం మహాప్రవక్తలంతా, ఇలాంటి వికాసాన్ని పొందినవారే. సమస్తజ్ఞానం మనలోనుండే కలుగుతుందని వారు గ్రహించారు. తత్త్వాన్ని వారు ప్రత్యక్షంగా దర్శించారు. అప్రాకృత శక్తులను ఈ ఆడంబరాన్ని వదిలిపెట్టగానే, ప్రశాంతి – పరిపూర్ణ విశుద్ధత వారికి సహజలక్షణాలై ఒప్పాయి.

29. తతః క్లేశ కర్మనివృత్తిః.

దానివల్ల (అవిద్యాది) క్లేశాలు కర్మలు నివృత్తమవుతాయి.

ధర్మమేఘమనే సమాధి కలిగితే, యోగికి పతనమనేది ఇక కలగదు. అతన్ని ఏది కూడా చ్యుతున్ని చేయలేదు. కాబట్టి అతనికి క్లేశాలంటూ ఉండవు; అతను సర్వదుఃఖాలకు అతీతుడై పోతాడు.

30. తదా సర్వావరణమలాపేతస్య జ్ఞానస్యాఽనంత్యాత్ జ్ఞేయమల్పమ్.

అప్పుడు జ్ఞానం, ఆవరణ – సర్వమాలిన్యముక్తమై ఉండటంవల్ల, జ్ఞేయం అల్పమవుతుంది.

జ్ఞానావరణం తొలగిపోగానే, జ్ఞానం ప్రకాశిస్తుంది. బుద్ధుడంటే, 'ఆకాశంలా అనంతజ్ఞానం' – అని ఒక బౌద్ధగ్రంథం బుద్ధత్వాన్ని నిర్వచిస్తుంది. బుద్ధుడన్నది ఒక స్థితినామం అని మనం గుర్తించాలి. జీసస్ మహాశయుడు ఈ స్థితి పొంది, క్రీస్తు అయ్యాడు. మీరంతా ఈ స్థితిని పొందుతారు. జ్ఞానం అనంతం కాగానే, తెలియవలసిన విషయం అల్పమై పోతుంది. అనంత జ్ఞేయవిషయాలతో కూడిన ఈ బ్రహ్మాండమంతా, పురుషుని ముందు సముద్రంలో నీటిబొట్టు లాంటిది. సామాన్యుడు తాను అత్యల్పుడనుకొంటాడు. ఎందుకంటే, తాను గ్రహించవలసింది అనంతంగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది.

31. తతః కృతార్థానాం పరిణామక్రమసమాప్తిర్గుణానామ్.

అప్పుడు (సత్త్వాది) గుణాలు కార్యసాఫల్యాన్ని పొందటంవల్ల, వాటి పరిణామక్రమం పరిసమాప్తమవుతుంది.

వేరు వేరు జాతుల్లో వేరు వేరు రీతులుగా ఉండే సత్త్వాదిగుణాల వివిధ పరిణామాలన్నీ శాశ్వతంగా పరిసమాప్తమవుతాయి.

32. క్షణప్రతియోగీ పరిణామాపరాన్తనిర్గ్రాహ్యః క్రమః.

క్షణాలనుబట్టి కలిగే, వలుసగా కొన్ని (మార్పులు కలిగి తర్వాత తెలిపే మార్పులే పరిణామంలో) క్రమమై ఉంటాయి.

ఇక్కడ పతంజలి క్షణాలను (కాలాన్ని) బట్టి కలిగే పరిణామమైన 'క్రమం' అనే పదాన్ని నిర్వహిస్తున్నాడు. నేను (ఒక విషయాన్ని గూర్చి) ఆలోచన చేసేటప్పుడు, అనేక క్షణాలు గడిచిపోతాయి. వీటిలో ప్రతి క్షణం (రెప్పపాటుకాలం)లో కూడా భావంలో ఒక మార్పు కలుగుతుంది. అయినా వరుసగా ఇలాంటి మార్పులు కొన్ని జరిగితే తప్ప, ఈ మార్పులను నేను గ్రహించలేను. దీన్నే (పరిణామ) క్రమమంటారు. కాని, సర్వగతత్త్వాన్ని పొందిన చిత్తానికి క్రమమంటూ ఉండదు. సర్వం అలాంటి చిత్తానికి ప్రస్తుత (వర్తమాన) విషయంగా పరిణమిస్తుంది. భూత భవిష్యత్‌లనేవి నశించి, అలాంటి చిత్తానికి వర్తమానమన్నది మాత్రమే నిలుస్తుంది. కాలం ఆ చిత్తానికి వశమవుతుంది. సమస్తజ్ఞానం తృటిలో కట్టెదుట నిలుస్తుంది. సర్వం మెరుపు మెరసినట్లు గోచరిస్తుంది.

33. పురుషార్థశూన్యానాం గుణానాం ప్రతిప్రసవః కైవల్యం స్వరూపప్రతిష్ఠా వా చితిశక్తే రితి.

పురుషుని ప్రయోజనం కన్నా వేరే ఫలాపేక్ష లేని (సత్త్వాది) గుణాలను విలోమక్రమంలో లయింపచేయటాన్నిగానీ, చిత్ప్రకాశాన్ని స్వస్వరూపంలో నెలకొల్పటాన్నిగానీ కైవల్యమంటారు.

ప్రకృతి వహించిన కార్యం సమాప్తమైంది. ప్రేమపాత్రురాలైన ప్రకృతి అనేదాని పరోపకారార్థం తన భుజాలపై వేసుకొన్న ఈ మహాకార్యం పరిసమాప్తమైంది. తన్ను తాను మరచిన పురుషునికి ఆమె మెల్లగా చేయూతనిచ్చి, ప్రపంచానుభవాలనన్నింటినీ దృశ్యాలనన్నింటినీ చూపి, అతను తన విగత వైభవాన్ని పొంది స్వస్వరూప జ్ఞానాన్ని ప్రాప్తించే వరకూ క్రమ క్రమంగా వివిధ శరీరాల మూలంగా అతన్ని ఉన్నతస్థితికి తెచ్చింది. దయాస్వరూపిణి అయిన ప్రకృతిమాత దుర్గమ జీవితారణ్యంలో త్రోవ తప్పి చరించే ఇతరుల కోసం తాను వచ్చిన మార్గంలోనే మరలిపోతున్నది. నిరంతరం ఇలా ఆమె కృషిచేస్తూనే ఉంది.

ఇలా సుఖ దుఃఖానుభవాల మూలంగా, పుణ్య పాపానుభవాల మూలంగా అనంత జీవప్రవాహం, ఆత్మసాక్షాత్కార సాగరంలో సంగమిస్తున్నది.

స్వస్వరూపాన్ని పొందిన మహనీయులందరికీ జయమగు గాక!

వారి ఆశీస్సులు మనకందరికీ లభించునుగాక!

అనుబంధము

శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు – రెండవ అధ్యాయం

అగ్నిర్యత్రాభిమథ్యతే వాయుర్యత్రాధిరుధ్యతే ।
సోమో యత్రాతిరిచ్యతే తత్ర సంజాయతే మనః ॥

6

అగ్ని మథనం జరిగేచోట, వాయువు నిరోధమయ్యే చోట, సోమ రసం ప్రవహించే చోట, (పరిపూర్ణ) మనస్సు ఉత్పత్తవుతుంది.

త్రిరున్నతం స్థాప్య సమం శరీరం
హృదీంద్రియాణి మనసా సన్నివేశ్య ।

7

బ్రహ్మోడుపేన ప్రతరేత విద్వాన్
స్రోతాంసి సర్వాణి భయావహాని ॥

8

వక్షం, కంఠం, శిరస్సు – ఈ మూడింటిని ఉన్నతంగా నిలిపి (కూర్చుని), చక్షురాదింద్రియాలను, మనస్సును హృదయంలో నిలిపి, బ్రహ్మమనే తెప్పలో భయంకర (జన్మ మరణ) ప్రవాహాలను అన్నిటినీ, విద్వాంసుడు దాటినేస్తాడు.

ప్రాణాన్ప్రపీడ్యేహ సంయుక్తచేష్టః
క్షీణేప్రాణే నాసికయోచ్ఛ్వసీత ।
దుష్టాశ్వయుక్తమివ వాహమేనం
విద్వాన్ మనోధరయేతాప్రమత్తః ॥

9

(క్రమవిధానాన్ని అనుసరిస్తూ) వివేకి ప్రాణవాయువులను నిరోధించాలి. ప్రాణవాయువు శాంతించినప్పుడు, ముక్కుపుటాలతో ఊపిరి వదలాలి. దుష్టాశ్వాలున్న రథాన్ని, సారథి జాగ్రత్తతో నడిపించేలా, పూనికతో మనస్సును నిరోధించాలి.

సమే శుచౌ శర్కరవహ్నివాలుకా
వివర్జితే శబ్దజలాశ్రయాదిభిః ।
మనోనుకూలే న చ చక్షుపీడనే
గుహానివాతాశ్రయణే ప్రయోజయేత్ ॥

10

(గుహలవంటి ఏకాంత స్థలాల్లో), రాళ్ళు, ఇసుక లేని సమభూమిపై పరిశుద్ధ ప్రదేశాల్లో, అగ్నిభయం లేనిచోట, జలపాతాదులవల్ల శబ్దం రానిచోట, కంటికి ఇంపుగా మనస్సుకు అనుకూలంగా ఉండే ప్రదేశాల్లో యోగాన్ని అభ్యాసం చేయాలి. (పరమాత్మలో చిత్తాన్ని చేర్చాలి).

నీహారధూమార్కానిలానలానామ్
ఖద్యోతవిద్యుత్ – స్పటిక – శశానామ్ ।
ఏతాని రూపాణి పురస్సరాణి
బ్రహ్మణ్యభివ్యక్తికరాణియోగే ॥

11

మంచు పొగ సూర్యుడు వాయువు అగ్ని మిణగురులు మెరుపులు స్ఫటికం చంద్రుడు – ఈ రూపాలు క్రమంగా యోగంలో బ్రహ్మాన్ని సూచిస్తాయి.

పృథ్వ్యప్తేజోఽనిలఖేసముత్థితే
పంచాత్మకే యోగగుణే ప్రవృత్తే ।
న తస్య రోగో న జరా న మృత్యుః
ప్రాప్తస్య యోగాగ్నిమయమ్ శరీరమ్ ॥

12

భూమి, జలం, వెలుగు, అగ్ని, ఆకాశం – వీటివల్ల యోగానుభవాలు కలిగినప్పుడు, యోగం మొదలవుతుంది. యోగాగ్నియుత శరీరం గల యోగిని రోగజరామరణాది దుఃఖాలు సమీపించలేవు.

లఘుత్వమారోగ్యమలోలుపత్వం
వర్ణప్రసాదః స్వరసౌష్ఠవమ్ చ ।
గంధ శ్శుభో మూత్రపురీష మల్పం
యోగప్రవృత్తిం ప్రథమాం వదంతి ॥

13

యోగాభ్యాసం చేసేవానికి, ముందుగా అతని శరీరం తేలిక అవుతుంది. చర్మం మృదువై ముఖవర్చస్సు తేజరిల్లుతుంది. కోమల కంఠం ఏర్పడుతుంది. మూత్రపురీషాలు తగ్గిపోయి, శరీరం సువాసనామయమవుతుంది – ఇలా ఆర్యులు చెప్పారు.

యథైవ బింబం మృదయోపలిప్తం
తేజోమయం భ్రాజతే తత్ సుధాంతమ్ ।
దద్వాత్మతత్త్వం ప్రసమీక్ష్యదేహీ

ఏకః కృతార్థో భవతే వీతశోకః ॥

11

మట్టితో నిండిన వెండి బంగారాలు, శుద్ధికాగానే పరిశుద్ధమయినట్లు, దేహధారి పురుషుడు ఆత్మతత్త్వాన్ని కనుగొనగానే అద్వితీయుడై కృతార్థుడై సర్వదుఃఖాతీతుడై ఒప్పుతాడు.

శంకరాచార్యులు ఉదాహరించిన యజ్ఞవల్క్య ప్రవచనము

ఆసనాని సమభ్యస్య వాంఛితాని యథావిధి ।
ప్రాణాయామం తతో గార్గి జితాసనగతోఽభ్యసేత్ ॥

ఓ గార్గీ యథావిధిగా ఆసనాలను అభ్యసించి దానిలో జయం పొందిన వ్యక్తి ప్రాణాయామాన్ని అభ్యాసం చేయాలి.

మృద్వాసనే కుశాన్ సమ్యగాస్తీర్యాజినమేవ చ ।
లంబోదరం చ సంపూజ్య ఫలమోదకభక్షణైః ॥
తదాసనే సుఖాసీనః సవ్యే న్యస్యేతరం కరం ।
సమగ్రీవ శిరాః సమ్యక్ సంవృతాస్యః సునిశ్చలః ॥
ప్రాఙ్ముఖోదఙ్ముఖోవా–పి నాసా గ్రన్యస్తలోచనః ।
అతిభుక్తమభుక్తంవా వర్జయిత్వా ప్రయత్నతః ॥
నాడీసంశోధనం కుర్యాదుక్తమార్గేణ యత్నతః ।
వృథా క్లేశో భవేత్తస్య తచ్ఛోధనమకుర్వతః ॥

కుశాసనంమీద వేసిన (జింక లేదా పులి) చర్మంపైన సుఖాసనంలో కూర్చుని, ఫలమోదకాలతో గణపతిని అర్చించాలి; కుడిచేతిని, ఎడమ అరచేతిలో పెట్టాలి; వక్షాన్ని కంఠాన్ని ఉన్నతంగా నిల్పాలి; పెదవులను చక్కగా మూసుకోవాలి; తూర్పుదిశలో లేదా

ఉత్తరదిశలోగాని కూర్చుండాలి; అప్పుడు నాసికాగ్రంపై దృష్టి నిలపాలి. మితిమీరి భుజించటాన్ని బొత్తిగా భుజింపకుండటాన్ని ప్రయత్నపూర్వకంగా వదిలిపెట్టాలి. నియమపూర్వకంగా నాడులను శుద్ధిచేయాలి. నాడీశోధన చేయకపోతే, సాధన మొత్తం వ్యర్థమవుతుంది.

నాసాగ్రే శశభృద్బీజం చంద్రాతపవితానితం ।
సప్తమస్య తు వర్గస్య చతుర్థం బిందుసంయుతం ॥
విశ్వమధ్యస్థమాలోక్య నాసాగ్రే చక్షుషీ ఉభే ।
ఇడయాపూరయేద్వాయుమ్ బాహ్యమ్ ద్వాదశమాత్రకైః ॥

ఇడా, పింగళ నాడులు కలిసేచోట, 'హం' కారాన్ని భావించాలి. బాహ్యావాయువుతో పన్నెండు మాత్రలకాలం (క్షణాలు) వరకూ ఇడను పూరించాలి.

తతోఽగ్నిం పూర్వవద్ధ్యాయేత్ స్ఫురజ్జ్వాలావలీయుతమ్ ।
రుషష్ఠం బిందుసంయుక్తం శిఖీమండలసంస్థితమ్ ॥
ధ్యాయేత్విరేచయేద్వాయుమ్ మందం పింగలయా పునః ।

అక్కడే 'రంగ్' అనే మంత్రంతో ప్రజ్జ్వలిత అగ్నిని యోగి ధ్యానించాలి. అలా ధ్యానిస్తూ పింగళ (కుడిముక్కు) నుండి నెమ్మదిగా వాయువును వదలాలి.

పునః పింగలయాపూర్వ ఘ్రాణం దక్షిణతః సుధీః ॥
తద్విద్విరేచయేద్వాయుమిడయతు శనైశ్శనైః ।

మరల పింగళ నుండి గాలిని పీల్చి ఇడా నుండి నెమ్మదిగా వదలాలి.

త్రిచతుర్వత్సరం చాపి త్రిచతుర్మాసమేవ వా ॥
గురుణోక్తప్రకారేణ రహస్యేవం సమభ్యసేత్ ।
ప్రాతర్మధ్యందినే సాయం స్నాత్వా షట్కృత్వ ఆచరేత్ ॥

సంధ్యాదికర్మకృత్వైవ మధ్యరాత్రేఽపి నిత్యశః ।

ఇలా గురూపదేశాన్ని అనుసరించి, మూడుసంవత్సరాలు గానీ, మూడు

మాసాలుగానీ ఉదయ మధ్యాహ్న సాయం అర్ధరాత్రాల్లో నిత్యం రహస్యంగా (ఒక గదిలో) నాడీశుద్ధి జరిగేవరకూ అభ్యాసం చేయాలి.

నాడీశుద్ధి మవాప్నోతి తచ్చిహ్నం దృశ్యతే పృథక్ ॥
శరీరలఘుతా దీప్తిర్జఠరాగ్ని వివర్ధనమ్ ।
నాదాభివ్యక్తిరిత్యేతల్లింగమ్ తుచ్ఛుద్ధిసూచనమ్ ॥

శరీరం తేలిక అవటం, ముఖం దీప్తిమంతం కావటం, జఠరాగ్ని ప్రజ్వలితం కావటం, నాదం వినిపించటం – ఇవీ నాడీశుద్ధికి లక్షణాలు.

ప్రాణాయామం తతః కుర్యాద్రేచపూరకకుంభకైః ।
ప్రాణాపానసమాయోగః ప్రాణాయామః ప్రకీర్తితః ॥

ఇప్పుడు రేచక – పూరక – కుంభకయుక్త ప్రాణాయామాన్ని అభ్యాసం చేయాలి. ప్రాణవాయువును అపానవాయువుతో చేర్చటమే ప్రాణాయామ మంటారు.

పూరయేత్ షోడశైర్మాత్రైరాపాదతలమస్తకమ్ ।
మాత్రైర్ద్వాత్రింశకైః పశ్చాద్రేచయేత్ సుసమాహితః ॥
సంపూర్ణకుంభవద్వాయోర్నిశ్చలం మూర్ధ్ని దేశతః ।
కుంభకం ధారణం గార్గి చతుష్షష్ట్యా తు మాత్రయా ॥

ఓ గార్గీ! ఆపాదమస్తకపర్యంత శరీరాన్ని పదహారు మాత్రల కాలంలో పూరించాలి. ముప్పదిరెండు మాత్రల కాలం రేచకం చేయాలి. అరువదినాలుగు మాత్రల కాలం కుంభించాలి.

ఋషయస్తు వదంత్యన్యే ప్రాణాయామ పరాయణాః ।
పవిత్రీభూతాః పూతాంత్రాః ప్రభంజనజయే రతాః ॥
తత్రాదౌ కుంభకం కృత్వా చదుష్టష్ట్యా తు మాత్రయా ।
తయోశ్చ పూరయేద్వాయుమ్ శనైః షోడశమాత్రయా ॥

ప్రాణాయామపరాయణ ఋషులు ప్రాణాయామాన్ని మరొక రకంగా చెబుతారు. దానిలో కుంభకాన్ని అరువదినాలుగు మాత్రల కాలం చేయాలి. పదహారుమాత్రల్లో ప్రాణాన్ని వదలాలి. పదహారు మాత్రల కాలం వరకూ పూరించాలి.

ప్రాణాయామైర్దహేర్దోషాన్ ధారణాభిశ్చ కిల్బిషాన్ ।
ప్రత్యాహారాచ్చ సంసర్గాన్ ధ్యానేనానీశ్వరాన్ గుణాన్ ॥

ప్రాణాయామం వల్ల శరీరమాలిన్యాలు, ధారణవల్ల మనోమాలిన్యాలు, ప్రత్యాహారం వల్ల రాగజనిత మాలిన్యాలు తొలగిపోతాయి. సమాధివల్ల ఆత్మను ఆవరించిన దుర్గుణాలన్నీ నశిస్తాయి.

సాంఖ్యసూత్రాలు

మూడవ అధ్యాయం

భావనోపచయాత్ శుద్ధస్య సర్వం ప్రకృతివత్. 29

ధ్యానసిద్ధి వల్ల శుద్ధి చెందిన వ్యక్తికి, ప్రకృతి శక్తులన్నీ లభిస్తాయి.

రాగోపహతిః ధ్యానమ్. 30

రాగనివృత్తియే ధ్యానం.

వృత్తినిరోధాత్ తత్సిద్ధిః. 31

వృత్తినిరోధం వల్ల ధ్యానం సిద్ధిస్తుంది.

ధారణాసన స్వకర్మణా తత్సిద్ధిః. 32

ధారణ, ఆసన, స్వకర్మానుష్ఠానాల వల్ల ధ్యానం సిద్ధిస్తుంది.

నిరోధః ఛర్ది విధారణాభ్యామ్.

33

రేచక కుంభకాలు రెండింటివల్ల ప్రాణ నిరోధం కలుగుతుంది.

స్థిరసుఖ మాసనమ్.

34

స్థిరంగా, సుఖంగా ఉండేదే ఆసనం.

వైరాగ్యాదభ్యాసాచ్చ.

36

వైరాగ్యం, అభ్యాసం వల్లకూడా ధ్యానం సిద్ధిస్తుంది.

తత్వాభ్యాసాన్నేతి నేతీతి త్యాగాత్ వివేకసిద్ధిః.

74

తత్త్వాభ్యాసం వల్లా, 'నేతి నేతి' ద్వారా ప్రకృతి తత్త్వాలను వదలటం ద్వారా వివేకం సిద్ధిస్తుంది.

అకారాది విషయసూచిక

కాయేంద్రియ సిద్ధిరశుభ క్షయాత్రపసః 2.43

కూర్మనాడ్యాం స్థైర్యమ్ 3.32

కృతార్థం ప్రతి నష్టమప్యనష్టం తదన్య సాధారణత్వాత్ 2.22

క్రమాన్యత్వం పరిణామాన్యత్వే హేతుః 3.15

క్లేశ కర్మవిపాకాశయైరపరామృష్టః... 1.24

క్లేశమూలః కర్మాశయో దృష్టాదృష్టజన్మవేదనీయః 2.12

క్షణతత్క్రమయోః సంయమాద్వివేకజం జ్ఞానమ్ 3.53

క్షణప్రతియోగీ పరిణామాపరాన్త నిర్గ్రాహ్యః క్రమః 4.32

క్షీణవృత్తేరభిజాతస్యేవ మణేర్గ్రహీ తృగ్రహణ... 1.41

గ్రహణ – స్వరూపాస్మితాన్వయార్థవత్వ సంయమాత్... 3.48

చంద్రే తారావ్యూహజ్ఞానమ్ 3.28

చితేరప్రతి సంక్రమాయాస్త దాకారాపత్తౌ... 4.21

చిత్తాంతర దృశ్యే బుద్ధిబుద్ధేరతి ప్రసంగ్గః... 4.20

జన్మౌషధి మంత్రతపసమాధిజాః సిద్ధయః... 4.1

జాతిదేశకాలవ్యవహితానామప్యానంతర్యం... 4.9

జాతి లక్షణ దేశైరన్యతా–నవచ్ఛే దాత్తుల్యయోస్తతః... 3.54

జాత్యంతర పరిణామః ప్రకృత్యాపూరాత్ 4.2

తచ్ఛిద్రేషు ప్రత్యయాంతరాణి సంస్కారేభ్యః 4.26

తజ్జపస్తదర్థభావనమ్ 1.28

తజ్జః సంస్కారో–న్యసంస్కార ప్రతిబంధీ 1.50

తజ్జయాత్ ప్రజ్ఞాలోకః 3.5

తతో–ణిమాదిప్రాదుర్భావః కాయసంపత్... 3.46

తతో ద్వంద్వానభిఘాతః 2.48

తతో మనోజనిత్వం వికరణభావః ప్రధానజయశ్చ 3.49

తతః కృతార్థానాం పరిణామక్రమ సమాప్తిర్గుణానామ్ 4.31

తతః క్లేశకర్మ నివృత్తిః 4.29

తతః క్షీయతే ప్రకాశావరణమ్ 2.52

తతః పరమావశ్యతేంద్రియాణామ్ 2.55

తతః ప్రత్యక్చేతనాధిగమో-ప్యంత రాయాభావశ్చ 1.29

తతః ప్రాతిభశ్రావణవేదనాదర్శాస్వాదవార్తా జాయంతే 3.37

తత్పరం పురుషఖ్యాతేర్గుణ వైతృష్ణ్యమ్ 1.16

తత్ర ప్రత్యయైకతానతా ధ్యానమ్ 3.2

తత్ర ధ్యానజమనాశయమ్ 4.6

తత్ర నిరతిశయమ్ సర్వజ్ఞత్వబీజమ్ 1.25

తత్ర శబార్ధజ్ఞానవికల్పైః సంకీర్ణా సవితర్కా... 1.42

తత్ర స్థిత్ యత్నో-భ్యాసః 1.32

తతస్తద్విపాకానుగుణానామేవాభివ్యక్తిర్వాసనానామ్ 4.8

తదపి బహిరంగం నిర్బీజస్య 3.8

తదభావాత్ సంయోగాభావో హానం తద్దృశేః కైవల్యమ్ 2.25

తదర్థ ఏక దృశ్యస్యాత్మా 2.21

తద సంఖ్యేయవాసానాభిః చిత్రమపి పరార్థం... 4.23

తదా ద్రష్టుః స్వరూపే-వస్థానమ్ 1.3

తదా వివేకనిమ్నం కైవల్య ప్రాగ్భావం చిత్రమ్ 4.25

తదా సర్వావరణమలాపేతస్య జ్ఞానస్యా–నన్త్యాత్... 4.30

తదుపరాగాపేక్షిత్వాచ్చిత్తస్య వస్తు జ్ఞాతాజ్ఞాతమ్ 4.16

తదేవార్థ మాత్ర నిర్భాసం స్వరూపశూన్యమివ సమాధిః 3.3

తస్మిన్సతి శ్వాసప్రశ్వాసయోర్గతివిచ్ఛేదః... 2.49

తస్య ప్రశాంతవాహితా సంస్కారాత్ 3.10

తస్య భూమిషు వినియోగః 3.6

తస్య వాచకః ప్రణవః 1.27

తస్య సప్తధా ప్రాంతభూమిః ప్రజ్ఞా 2.27

తస్య హేతురవిద్యా 2.24

తస్యాపి నిరోధే సర్వనిరోధాన్నిర్బీజః సమాధిః 1.51

తా ఏవ సబీజః సమాధిః 1.46

తీర్వసంవేగానామాసన్నః 1.21

తారకం సర్వవిషయం సర్వథావిషయమక్రమంచేతి... 3.55

తాసామనాదిత్వం చాశిషో నిత్యత్వాత్ 4.10

తే ప్రతిప్రపవహేయాః సూక్ష్మాః 2.10

తే హ్లాద పరితాపఫలాః పుణ్యాపుణ్యహేతుత్వాత్ 2.14

తే వ్యక్త – సూక్ష్మా గుణాత్మానః 4.13

తే సమాధావుపసర్గా వ్యుత్థానే సిద్ధయః 3.38

త్రయమంతరంగం పూర్వేభ్యః 3.7

త్రయమేకత్ర సంయమః 3.4

దుఃఖదౌర్మనస్యాంగమేజయత్వ – శ్వాసప్రశ్వాసా... 1.31

దుఃఖానుశయీ ద్వేషః 2.8

దృగ్దర్శనశక్త్యోరేకాత్మతైవాస్మితా 2.6

దృష్టానుశ్రవిక విషయ వితృష్ణస్య వశీకారసంజ్ఞా... 1.15

దేశబంధశ్చిత్తస్య ధారణా 3.1

ద్రష్టా దృశిమాత్రః శుద్ధో–పి ప్రత్యయానుపశ్యః 2.20

ద్రష్టృదృశ్యోః సంయోగో హేయహేతుః 2.17

ద్రష్టృ దృశ్యోపరక్తం చిత్తం సర్వార్థమ్ 4.22

ధారణాసు చ యోగ్యతా మనసః 2.53

ధ్యానహేయాస్తద్వృత్తమః 2.11

ధ్రువే తద్గతిజ్ఞానమ్ 3.29

న చ తత్ సాలంబనం తస్యావిషయీ భూతత్వాత్ 3.20

న చైక చిత్తతంత్రం వస్తు తదప్రమాణకం తదా కిం... 4.15

న తత్ స్వాభావం దృశ్యత్వాత్ 4.18

నాభిచక్రే కాయమ్యూహజ్ఞానమ్ 3.30

నిమిత్తప్రయోజకం ప్రకృతీనాం వరణభేదస్తు... 4.3

నిర్మాణచిత్తా న్యస్మితామాత్రాత్... 4.4

నిర్విచార – వైశరద్యే–ధ్యాత్మప్రసాదః 1.47

పరమాణు పరమమహత్వాంతో–స్య వశీకారః 1.40

పరిణామ తాప – సంస్కారదుఃఖగుణవృత్తివిరోధాచ్చ... 2.15

పరిణామత్రయ సంయమాదతీతానాగత జ్ఞానమ్ 3.16

పరిణామై కత్వాద్వస్తు తత్వమ్ 4.14

పురుషార్థశూన్యానాం గుణానం ప్రతిప్రసవః కైవల్యం... 4.33

ప్రకాశ – క్రియా – స్థితిశీలం భూతేంద్రియాత్మకం... 2.18

ప్రచ్ఛర్దన – విధారణాభ్యాం వా ప్రాణస్య 1.34

ప్రత్యయస్య పరచిత్తజ్ఞానమ్ 3.19

ప్రత్యక్షానుమానాగమాః ప్రమాణాని 1.7

ప్రమాణ – విపర్యయ – వికల్ప – నిద్రా – స్మృతయః 1.6

ప్రయత్న శైథిల్యానంత సమాపత్తిభ్యామ్ 2.47

ప్రవృత్తి భేదే ప్రయోజకం చిత్తమేకమనేకేషామ్ 4.5

ప్రవృత్త్యాలోకన్యాసాత్ సూక్ష్మ – వ్యవహిత – విప్రకృష్ట... 3.26

ప్రసంఖ్యానే–ప్యకుసీదస్య సర్వథా 4.28

ప్రాతిభాద్వా సర్వమ్ 3.34

బంధకారణ శైథిల్యాత్ ప్రచారసంవేదనాచ్చ... 3.39

బలేషు హస్తిబలాదీని 3.25

బహిరకల్పితా వృత్తిర్మహావిదేహా... 3.44

బాహ్యాభ్యంతర విషయాక్షేపీ చదుర్థః 2.51

బాహ్యాభ్యంతరస్తంభవృత్తిః దేశకాలసంఖ్యాభిః... 2.50

బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభః 2.38

భవప్రత్యేయో విదేహ – ప్రకృతిలయానామ్ 1.19

భువనజ్ఞానం సూర్యే సంయమాత్ 3.27

మూర్ధజ్యోతిషి సిద్ధదర్శనమ్ 3.33

మృదుమధ్యాధిమాత్రత్వాత్తతో–పి విశేషః 1.22

మైత్రీ – కరుణా – ముదితోపేక్షాణాం సుఖ – దుఃఖ పుణ్యాపుణ్య...1.33 మైత్ర్యాదిషు బలాని 3.24

యథాభిమతధ్యానాద్వా 1.39

యమ నియమాసన–ప్రాణయామ–ప్రత్యాహార–ధారణ–ధ్యాన... 2.29

యోగశ్చిత్తవృత్తి నిరోధః 1.2

యోగాంగానుష్ఠానాదశుద్ధిక్షయే జ్ఞానదీప్తిః... 2.28

రూప–లావణ్య–బల–వజ్రసంహననత్వాని కాయ సంపత్ 3.47

వస్తుసామ్యే చిత్తభేదాత్తయోర్విభక్తః పంథాః 4.15

వితర్కబాధనే ప్రతిపక్షభావనమ్ 2.33

వితర్కవిచారానందాస్మితానుగమాత్ సంప్రజ్ఞాతః 1.17

వితర్కా హింసాదయః కృతకారితానుమోదితా... 2.34

విపర్యయో మిథ్యాజ్ఞానమతద్రూప ప్రతిష్ఠమ్ 1.8

విరామ ప్రత్యయాభ్యాసపూర్వః సంస్కారశేషో–న్యః 1.18

వివేక ఖ్యాతిరవిప్లవా హానోపాయః 2.26

విశేషదర్శిన ఆత్మభావ – భావనానివృత్తిః 4.24

విశేషావిశేష – లింగమాత్రాలింగాని గుణపర్వాణి 2.19

విశోకా వా జ్యోతిష్మతీ 1.36

విషయవతీ వా ప్రవృత్తి రుత్పన్నా మనసః... 1.35

వీతరాగవిషయం వా చిత్తమ్ 1.37

వృత్తయః పంచతయ్యః క్లిష్టా అక్లిష్టాః 1.5

వృత్తిసారూప్య మితరత్ర 1.4

వ్యాధి – స్త్యాన – సంశయ – ప్రమాదాలస్యావిరతి... 1.30

వ్యుత్థాన – నిరోధసంస్కారయోరభిభవ – ప్రాదుర్భావౌ... 3.9

శబ్దజ్ఞానానుపాతీ వస్తుశూన్యో వికల్పః 1.9

శబ్దార్థ ప్రత్యయానామితరేతరాధ్యా సాత్ సంకరః... 3.17

శాంతోదితావ్యపదేశ్య ధర్మానుపాతీ ధర్మ 3.14

శాంతోతౌ తుల్యప్రత్యయౌ చిత్తస్యైకాగ్రతా... 3.12

శౌచ – సంతోష – తపః – స్వాధ్యాయేశ్వర ప్రణిధానాని... 2.32

శౌచాత్స్వాంగజుగుప్సా పరైరసంసర్గః 2.40

శ్రద్ధా – వీర్య – స్మృతి – సమాధి – ప్రజ్ఞా – పూర్వక... 1.20

శ్రుతానుమాన ప్రజ్ఞాభ్యామన్య విషయా... 1.49

శ్రోత్రాకాశయోః సంబంధ సంయమాద్దివ్యం శ్రోత్రమ్ 3.42

సతిమూలే తద్విపాకో జాత్యాయుర్భోగాః 2.13

సతు దీర్ఘకాల నైరంతర్యసత్కారాసేవితో... 1.14

సత్యప్రతిష్ఠాయాం క్రియాఫలాశ్రయత్వమ్ 2.36

సత్త్వ పురుషయోః శుద్ధిసామ్యే కైవల్యమితి 3.56

సత్త్వ పురుషయోరత్యంతాసంకీర్ణయోః ప్రత్యయావిశేషాద్... 3.36

సత్త్వ పురుషాన్యతాఖ్యాతి మాత్రస్య... 3.50

సత్త్వశుద్ధి – సౌమనస్యైకాగ్ర్యేంద్రియ జయ... 2.41

సదా జ్ఞాతాశ్చిత్త వృత్తయస్తత్ ప్రభోః... 4.17

సంతోషాదనుత్తమః సుఖలాభః 2.42

స పూర్వేషామపి గురుః కాలేనానవచ్ఛేదాత్ 1.26

సమాధి – భావనార్థః క్లేశతనూకరణార్థశ్చ 2.2

సమాధిసిద్ధి రీశ్వర ప్రణిధానాత్ 2.45

సమానజయాత్ ప్రజ్వలనమ్ 3.41

సర్వార్థతైకాగ్రతయోః క్షయోదయౌ చిత్తస్య... 3.11

సుఖానుశయీ రాగః 2.7

సూక్ష్మ విషయత్వంచాలింగ – పర్యవసానమ్ 1.45

సోపక్రమం నిరుపక్రమం చ కర్మ తత్సంయమాదపరాంత... 3.23

సంస్కారసాక్షాత్కరణాత్ పూర్వజాతిజ్ఞానమ్ 3.18

స్మృతిపరిశుద్ధౌ స్వరూపశూన్యేవ... 1.43

స్థాన్యుపనిమంత్రణే సంగస్మయాకరణం... 3.52

స్థిరసుఖమాసనమ్ 2.46

స్థూల – స్వరూప – సూక్ష్మాన్వయార్థవత్వ సంయమాత్ 3.45

స్వప్ననిద్రాజ్ఞానాలంబనం వా 1.38

స్వరసవాహీ విదుషో–పి తథా స్వస్వ విషయాసంప్రయోగే చిత్తస్వరూపానుకార... 2.54

స్వస్వామిశక్త్యోః స్వరూపోలబ్ధిహేతుః... 2.23

స్వాధ్యాయదిష్ట దేవతా సంప్రయోగః 2.44

హానమేషాం క్లేశవదుక్తమ్ 4.27

హృదయే చిత్ – సంవిత్ 3.35

హేతుఫలాశ్రయాలంబనైః సంగృహీతత్వాదేషామభావే... 4.11

హేయం దుఃఖమనాగతమ్ 2.16

Footnotes

1 అనిష్టసూచనలు మరణకాలంలో గోచరిస్తాయి.– అనువాదకుడు.

2 ప్రతిభాశక్తిలో సంయమం చేస్తే.

1 ఇక్కడ "న చైక చిత్తతంత్రం వస్తు తదప్రమాణకమ్ తదా కిం స్యాత్" అని కొన్ని ప్రతుల్లో మరొక సూత్రం ఉంది. "వస్తువు ఒకే చిత్తం మీద ఆధారపడి యుంటుందని చెప్పలేము. ఈ పక్షంలో వస్తువు ఉంది అనటానికి ప్రమాణం లేక పోవటంవల్ల వస్తువు అస్తిత్వానికి భంగం వాటిల్లుతుంది" అని ఈ సూత్రార్థం.