

जीवनाकरिता श्रीमद्भगवद्गीता

आमच्या संस्थेचे उपक्रम.

• श्रीमद्भगवद्गीता प्रवचनमाला

• गीता आचरण वर्ग

• संजीवनी प्राणायाम शिबिर

• आध्यात्मिक पुस्तकांचे वाचनालय

वरील सर्व उपक्रमांचा लाभ घ्या.

आमच्या प्रकाशनांची माहिती व

१०० वर्षापूर्वीच्या एकमुखी श्रीदत्ताच्या

दर्शनासाठी कोणत्याही गुरुवारी या.

वेदान्त मार्गदर्शक

१९८०, सदाशिव पेठ, माडीवाले वसाहत, पुणे ४११०३०.

९९२२०८११२०, ९४२२३७३७६९.

अभिनवच्या चौकातून शनिपाराकडे जाताना डाव्या हाताच्या दुस-या गल्लीतील उजव्या हाताचे पाचवे घर.



॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

सर्व हक्क वाचकाच्या स्वाधीन

लेखक	: एक गीताभ्यासी
अक्षर जुळणी	: लेखक स्वतः
कव्हर व छपाई	नेहा क्रिएशन्स् श्वेतांबरी, शॉप नं १४, नवश्या मारुती जवळ, सिंहगड रोड पुणे - ४११ ०३०. २४३०८२४०
प्रकाशक	: सुरेल सावन १९८०, सदाशिव पेठ, माडीवाले वसाहत, पुणे - ४११ ०३०. ९९२२०८११२०, ९४२२३५३७६९.
प्रथमावृत्ती	: पौष शु. सप्तमी शके १९३०, शनिवार दि. ०३.०१.२००९. (१००० प्रती)
मूल्य	: रु ३०/- मात्र.

आमची इतर प्रकाशने

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



प्रस्तावना

गीतेवरचे हे पुस्तक गीतेचा अभ्यास करणा-या माझ्या एका स्नेह्यांनी लिहिले आहे. पुस्तकावर त्यांनी आपले नाव हेतूतः लिहिलेले नाही. आपली भूमिका अभ्यासकाची आहे आणि ती कायम तशीच राहवी आणि गीतेचा जास्तीत जास्त अभ्यास करून त्याप्रमाणे आपले आचरण घडावे अशी त्यांची धारणा आहे आणि त्याप्रमाणे त्यांचे वागणे आहे.

गीतेतील श्लोकांचा अर्थ गूढ आहे. सामान्य माणसाच्या तो लक्षात येत नाही. पण सर्वसामान्य माणसाच्या लक्षात येईल असे बरेच काही आहे. मान्यवर अभ्यासकांनी नेमके त्यावरच आपले लक्ष केन्द्रित केले आहे. गीतेत कोणत्या गुणांना दुर्गुण म्हटले आहे, कोणत्या गुणांना सदगुण म्हटले आहे याची यादी अभ्यासकाने दिली आहे. हेतू हा की दुर्गुण असले तर ते झाडून टाकले पाहिजेत. दुर्गुण झाडून टाकले म्हणजे सदगुण आपोआप येतात असे मात्र नाही. सदगुण प्रयत्नाने अंगी बाणवावे लागतात. वृत्ती तशी व्हावी लागते हे सतत लक्षात ठेवावे लागते व ते प्रयत्नाने साध्य होते. अभ्यासकाने गीतेतील श्लोकांच्या आधाराने काय करा व काय करू नका याची यादी दिली आहे. काय करू नका हे आत्मसात झाले तरी जीवनात काय करा हे आत्मसात होतेच असे नाही. यासाठी स्वतःच प्रयत्न करावे लागतात.

अभ्यासकाने भगवद्गीतेचा सखोल अभ्यास करून हे वर्गीकरण सहज सोप्या भाषेत आपणा सर्वासिमोर मांडले आहे.

वाचकांनी या पुस्तकाचा अभ्यास करून दुर्गुण टाकून सदगुण अंगी बाणवले, जे करू नका म्हणून सांगितले आहे ते न करणे व जे करा म्हणून सांगितले आहे ते करण्यासाठी प्रयत्न केले तर त्याला जीवन जगल्याचे मोठे समाधान लाभेल यात शंकाच नाही. जीवन यशस्वी रितीने जगल्याचा लाभ हा फार मोठा लाभ आहे. ईश्वर दर्शन, अनुभूती या सर्व सामान्य माणसासाठी अवघड गोष्टी आहेत. पण जे शक्य आहे ते तुम्ही करू शकता असा या पुस्तकाचा संदेश आहे असे मला वाटते.

प्रस्तुत अभ्यासकांना माझ्या हार्दिक शुभेच्छा. त्यांचेकडून अधिकाधीक लेखनाची अपेक्षा करून माझे चार शब्द पुरे करतो.

वा. ग. खासगीवाले.



मनोगत

हे पुस्तक सर्वसामान्य जनांना गीताभ्यासाला आणि गीतेनुसार जीवनात आचरण करण्याला प्रवृत्त करण्यासाठी लिहिलेले आहे. गीतेतील ज्ञान जर आपण नीट अभ्यासले, ते जाणून घेवून त्याचे चिंतन व मनन करून त्यानुसार दैनंदिन जीवनात आचरण करण्याचा मनोभावे प्रयत्न केला तर त्यात नक्की यश येते. या पुस्तकाचा अभ्यास व त्यानुसार आचरणाद्वारे आपले जीवन सुखी व्हावे ही त्या परमेश्वराजवळ प्रार्थना.

श्री. शंकर अभ्यंकर यांची गीता प्रवचनमाला तू ऐक म्हणजे तुला बरं वाटेल असे माझ्या ताईच्या सासुबाई श्रीमती सुलोचना टिळक यांनी मला सांगितले आणि ख-या अर्थाने गीताभ्यासाकडे मी वळलो. त्याबद्दल त्यांना प्रणाम.

माझ्या पहिल्या पुस्तकाच्या प्रकाशना आधी त्यातील लेख मी झेरॉक्स करून देत होतो. त्यावेळी माझा मित्र श्री. श्रीराम देशपांडे याने पुस्तक रुपाने लेख प्रकाशित करण्याची सूचना मला दिली. त्याबद्दल मी त्याचा अत्यंत आभारी आहे. माझ्या दुस-या पुस्तकाची कल्पना मला माझा मित्र श्री. मकरंद कानडे याच्यामुळे सुचली. त्याचाही मी आभारी आहे.

माझी गीतेवरील तीनही पुस्तके मी माझी ताई सौ. सुजाता टिळक व माझे मेव्हणे श्री. अरविंद टिळक ह्यांच्या कंपनीत नोकरी करीत असताना लिहिली. त्यावेळी माझ्या जीवनात अनेक अडचणी आल्या. पण त्या प्रत्येक वेळी ते दोघे माझ्या पाठीशी खंबीरपणे उभे राहिले. त्यांचे मी कोणत्याही शब्दात आभार मानले तरी ते शब्द अपुरेच पडतील. त्याच बरोबर या सर्व वाटचालीत माझी पत्नी सौ. गौरी हिने मला, आमच्या मुलांना व आमच्या घराला सांभाळून मला फार मोठे सहकार्य केले याचा उल्लेख मुद्दाम केला पाहिजे. तसेच आमचा कारखाना माझा भाऊ श्री. सुनिल शिवापुरकर व आमचा सहकारी श्री. योगेश जाधव यांनी नेहमी प्रमाणे सांभाळला. त्यामुळे मी हे पुस्तकाचे काम करू शकलो.

या पुस्तकाचे छपाईचे काम श्री. निलेश शिंदे यांनी अत्यल्प मूल्य घेऊन केले. आणि त्यांचा सहकारी श्री. विजय निडगुंदी याने लेआऊटचे व कव्हरचे काम फारच छान केले. त्या दोघांचाही मी आभारी आहे.

मला या पुस्तकाची सुधारित व थोडी विस्तृत आवृत्ती लिहिण्याची कल्पना श्री. वा. ग. खासगीवाले यांनी दिली. तसेच त्यांनी पुस्तक वाचून मला उपयुक्त सूचनाही केल्या. त्यांचा मी मनःपूर्वक आभारी आहे.

या पुस्तकाच्या लिखाणासाठी मी गीताप्रेस, गोरखपुर यांच्या पुस्तकाचा पुष्कळसा आधार घेतला आहे. तसेच श्री. शंकर अभ्यंकर यांच्या प्रवचनातील दाखल्यांचाही उपयोग केला आहे. म्हणून या पुस्तकाच्या लेखनात माझे काहीही कर्तृत्व नाही असे मी मानतो.

हे पुस्तक मी माझ्या पणजोबांना अर्पण करत आहे.



॥ श्रीगणेशायनमः ॥

१९८३ साली डी. एम्. ई. झाल्यावर नोकरीला लागलो. नोकरीला लागल्यापासून मनात गीतेतील निष्काम कर्मयोग होता. मी माझ्या सहका-यांना सांगायचो की फळाची अपेक्षा न ठेवता काम करा. फळ तुम्हाला आपोआप मिळेल. पण कोणाचाही विश्वास बसत नव्हता. मी मात्र गीतेतील तत्वाने काम करीत राहिलो आणि असे घडले की दोन वर्षांचा ट्रेनिंग पिरेड असताना माझे एकाच वर्षात डिझाईन इंजिनियर म्हणून कंफर्मेशन झाले. एप्रिल १९८६ सालच्या पगार वाढीच्या वेळी एक गंमत घडली. व्यवस्थापनाने माझ्या मुलाखतीत मला रु. १० ची पगार वाढ दिली व त्यावर मत व्यक्त करण्यास सांगितले. तेव्हा मी त्यांना ताबडतोब म्हणालो, तुम्ही दिलेल्या पगार वाढीबद्दल बोलण्याचा मला काहीही अधिकार नाही. कारण मी फळाची अपेक्षा मनात न धरता निष्काम कर्मयोग आचरण्याचा प्रयत्न करतो. एवढं बोलून मी केबीन मधून बाहेर पडलो. वास्तविक या वयात माझा गीतेचा अजिबात अभ्यास नव्हता. त्यानंतर सप्टेंबर १९८६ ला व्यवस्थापनाकडून मला माझ्या कामावर खूप होऊन रु. १२५ ची जादा पगार वाढ मिळाली व मला अत्यंत आनंद झाला.

त्यानंतर १९८८ पासून मी वडिलांच्या व्यवसायात काम पाहू लागलो. तेथेही मी तसेच काम करण्याचा प्रयत्न करीत होतो. पण माझ्याकडे पुष्कळ धन असूनही मला अनेक अडचणी आल्या व पर्यायाने पदरात पुष्कळ दुःखच पडले. जानेवारी १९९७ मध्ये तर एका व्यवसायात मला पुष्कळ तोटा झाला व मी जवळपास निर्धन झालो. पण वडीलांच्या कृपेने मी त्यातून बाहेर पडू शकलो. पितृ देवो भव. मी दुःखाच्या महासागरात बुडलेला असताना माझी विधावाचस्पती श्री. शंकर वासुदेव अभ्यंकर यांच्याशी भेट झाली. ऑक्टोबर १९९७ ला त्यांच्या गीता प्रवचनमालेला मी गेलो. पहिले प्रवचन ऐकल्या बरोबरच मी इतका प्रभावित झालो की ताबडतोब मी त्यांच्या १९९५ सालच्या प्रवचनांचा संच विकत घेतला. वास्तविक संच विकत घ्यायला माझ्याकडे पैसे नव्हते. पण माझ्या आईने मला ते दिले व वयाच्या ३३ व्या वर्षी गीता अभ्यासाच्या मार्गावर पहिले पाऊल ठेवण्यासाठी तिने मला मदत केली. मातृ देवो भव. त्यानंतर ती १८ प्रवचने मी



पुणे - भोसरी गाडीतून प्रवास करताना सतत ऐकली आणि मी गीताभ्यासी व गीताव्रती झालो. तोच अध्याय पुन्हा ऐकला की मला नवीन काही तरी शिकायला मिळत गेले. २००० साली भोसरीच्या व्यवसायात मंदी आल्यामुळे सॉफ्टवेअर इंजिनियरिंग पूर्ण करून माझ्या मोठ्या बहिणीच्या सॉफ्टवेअर कंपनीत नोकरीला लागलो. तेव्हाच श्रीमद्भगवद्गीता अभ्यास व प्रचार ही छोटी पुस्तिका लिहिली व २००२ साली, श्रीमद्भगवद्गीता दुर्गण व सदगुण आणि २००३ साली, श्रीमद्भगवद्गीता यानुसार करा व करू नका ही अगदी छोटी पुस्तके लिहून प्रकाशित केली व त्याची अल्प किमतीत विक्री केली. तसेच २००२ साली गीताधर्म मंडळाचे श्री.ग. वा. करंदीकर सर यांच्या आग्रहावरून माझे गीतेवरील पहिले प्रवचन गीताधर्म मंडळात सादर केले. प्रस्तुतचे पुस्तक हे त्या ३ पुस्तिकांची एकत्रित व सुधारित आवृत्ती आहे.

श्रीमद्भगवद्गीता हा नुसता शब्द जरी वाचला किंवा ऐकला तरी अंगावर रोमांच उभे राहतात. महाभारतीय युद्धात गुरुजन, आप्त, स्वकीय, बांधव यांना मारून जर आम्ही राज्य मिळवले तर आम्हाला पापच लागेल अशी अर्जुनाची धारणा झाली होती आणि त्याला विषाद झाला. खर तर युद्ध हे क्षत्रियाचे कर्तव्य असते. असे असताना त्याला काय करावे हे समजत नव्हते. असा शोकाकूल, करुणाव्याप्त व स्वकर्माविषयी मूढचित्त झालेला अर्जुन, भगवान श्रीकृष्णांना मी तुमचा शिष्य आहे असे सांगून शरण गेला आणि मला श्रेयस अर्थात कल्याणकारक मार्ग सांगा असे म्हणाला. श्रेयस व प्रेयस असे एक दूंद आहे. जे प्रकृतीच्या अतीत असते, पवित्र असते, ईश्वराकडे नेणारे असते, पारलौकिक असते, ते श्रेयस. पण जे प्रकृतीच्या अधीन असते, या व्यावहारिक सत्तेशी निगडीत असते, इहलोकाशी संबंधीत असते ते प्रेयस. गीता ही सर्वथा श्रेयसावर आधारित आहे. भगवंतानी अर्जुनाला श्रेयसाद्वारे अत्मोधार कसा करायचा आणि त्यासाठी प्रेयसापासून मुक्त कसे व्हायचे याचे सुरेख मार्गदर्शन केले आहे. आपण सर्व प्रेयसात जगत असल्यामुळे, आपल्याला जीवनात कल्याणाच्या दृष्टीने काय करावे हे कळत नसल्याने आणि आपण सर्व त्या भगवंताचे सदैव शिष्य असल्याने भगवान श्रीकृष्णांनी अर्जुनाला महाभारतात केलेल्या त्या मार्गदर्शनाची खरी गरज आता २१



व्या शतकात, कलीयुगात आणि सध्याच्या धावपळीच्या जगात जास्त आहे. म्हणून मी प्रतिदिनी गीतेचा जीवनात काय करावे व काय करू नये या दृष्टीकोनातून अभ्यास करित आहे. त्यातून माझ्या असे लक्षात आले आहे की आपण केवळ गीतेनुसार जीवनात आचरण केले तरी आपल्या जीवनातील सर्व समस्यांचे संपूर्ण समाधान होऊ शकते. आणि त्याकरीता गीतेच्या तत्वज्ञानात खोलवर शिरण्याची आपल्याला फारशी आवश्यकता नाही असे मला वाटते. कारण गीतेच्या रहस्यमय ज्ञानाची खोली फार थोर अभ्यासू लोकांनाही नीट समजलेली नाही तर तुमची माझी काय कथा. म्हणूनच मी गीताभ्यासास सुरवात केल्या नंतर एकच विचार मनात ठेवला की भगवंतांनी अर्जुनाला जे कर व जे करू नकोस असे सांगितले आहे ते आपल्याला आचरणात आणता आले पाहिजे. दैनंदिन जीवनात गीतेनुसार जगता आले पाहिजे. आणि आपल्याला सांगायला अत्यंत आनंद होत आहे की मला ते ब-यापैकी जमत आहे.

यासाठी गीतेनुसार जीवनात काय करायचे व काय टाकायचे हे आपण या पुस्तकात पाहणार आहोत. यात गीतेतील मूळ श्लोकांचा उल्लेख मी मुद्दामूनच टाळला आहे. फक्त मुद्दे दिले आहेत. पण ज्याला सखोल अभ्यास करायचा असेल त्याच्यासाठी गीतेतील अध्याय व श्लोक असा संदर्भ दिला आहे. गीतेनुसार जर जीवनात आचरण करावयाचे असेल तर काही दुर्गुण टाकावे लागतात व काही सद्गुण धारण करावे लागतात. म्हणून प्रथम त्यांचा उल्लेख करणे आवश्यक आहे. आधी आपण दुर्गुण पाहू. कारण सद्गुण कितीही श्रेष्ठ असले तरी दुर्गुण काढून टाकल्याशिवाय त्यांची धारणा होणे अवघड आहे.

गीतेत सांगितलेले दुर्गुण

१. आततायीनपणा : दुस-याची संपत्ती लुबाडणे, स्थावर मालमत्ता कपटाने हिरावून घेणे, परस्त्रीचे अपहरण करणे, दुस-याला विष प्रयोग करून किंवा अग्नीत जाळून मारण्याचा प्रयत्न करणे. (१-३६)
२. हृदयाची दुर्बलता : मनाने खचून गेल्यामुळे सामर्थ्य असूनही एखादी गोष्ट न



करणे. (२-३)

३. धर्माविषयी मूढचित्त : धर्म म्हणजे स्वकर्म किंवा स्वकर्तव्य न समजल्यामुळे काय करावे व काय करू नये या संभ्रमात पडणे. (२-७)
४. अटळ गोष्टींचा शोक : घडून गेलेल्या अथवा घडणा-या दुःखद गोष्टींविषयी सतत शोक करणे. (२-११)
५. कामुकभाव : विषयांचे वारंवार चिंतन केल्याने ते विषय पुनः पुनः उपभोगण्याची निर्माण होणारी इच्छा. (२-६२)
६. अविवेक : मूढता. योग्य गोष्टी न करणे व अयोग्य गोष्टी हट्टाने करणे. धर्म म्हणजे काय हे जाणणे पण त्याकडे प्रवृत्त न होणे आणि अधर्म म्हणजे काय हेही जाणणे पण त्यापासून निवृत्त न होणे. (२-६३)
७. मिथ्याचार : कर्मेद्रियांना हट्टाने आवरून इंद्रियांच्या भोगांचे मनातून चिंतन करणे. (३-६)
८. इंद्रियलंपट : इंद्रिय सुखात सतत मग्न असणे. (३-१६)
९. अधाशीपणा : विषय कितीही सेवन केला तरी तो पुन्हा उपभोगण्याची इच्छा. ज्याप्रमाणे अग्नी कधीही तृप्त होत नाही, त्याप्रमाणे अधाशी मनुष्याचे कधीही समाधान होत नाही. (३-३७)
१०. अश्रद्धालूपणा : सत् म्हणजेच परमात्म्याविषयी दृढ निष्ठा नसणे. (४-४०)
११. संशयी : श्रद्धा नसल्यामुळे परमेश्वराच्या अस्तित्वाविषयी खात्री न वाटणे. (४-४०)
१२. द्वेष : आपल्याकडे नसलेली गोष्ट दुस-यास प्राप्त झाल्यास त्याच्याविषयी वाटणारा मत्सर. (५-३, ७-२७)
१३. आळशीपणा : कोणतेही कर्म करण्याचा कंटाळा. कामातील चालढकल, टाळाटाळ. (६-२३, १४-८)
१४. अस्थिरपणा : मन स्थिर न राहणे. एकाग्रता न होणे. (६-२६)
१५. चंचलपणा : मन एकाचवेळी अनेक विषयांकडे धावणे. (६-२६, ३४)
१६. प्रमाद : इंद्रियांच्या व मनाच्या व्यर्थ क्रिया करणे. (१४-८)
१७. मोह : कोणतीही गोष्ट प्राप्त झाली असता ती अजून मिळावी असे वाटणे.



(१४-१७)

१८. दंभ : जे गुण आपल्याजवळ नाहीत ते आहेत असे भासवणे.
पाखंडीपणा. (१६-१०, १७-१८)

१९. मानी : मान सन्मानाला चटावलेला. (१६-१०)
 २०. मदोन्मत्त : मदाने उन्मत्त झालेला. (१६-१०, १७)
 २१. अहंकार : कोणतेही कर्म मीच करतो आहे असा वाटणारा भाव. (१६-१८)
 २२. घमंड : श्रीमंतीची बढाई मारणे, पोकळ डौल. (१६-१८)
 २३. परनिंदा : दुस-याची उणीधुणी काढणे. (१६-१८)
 २४. पापाचरण : पाप कर्म करण्यास प्रवृत्त असणे. (१६-१९)
 २५. तपोहीन : तपाचे आचरण न करणे. (१८-६७)
 २६. भक्तिहीन : वेद, शास्त्र, ईश्वर, महात्मा व गुरुजन यांचे ठिकाणी श्रद्धा प्रेम
आणि पूज्यभाव नसणे. (१८-६७)

वरील दुर्गुणांचा नीट अभ्यास करावा आणि आपल्या अंतरंगात डोकावून पाहवे. दुर्गुण जर आढळले तर ते समूळ काढून टाकावेत. म्हणजे आता पुढे जे सदगुण दिले आहेत त्यांची धारणा करणे सोपे जाईल.

गीतेत सांगितलेले सदगुण

१. गुडाकेश : झोपेवर प्रभुत्व मिळवणे. जो आपली झोप जिंकतो व किमान आणि आवश्यक तेवढी झोप घेतो तोच आध्यात्मिक वाटचालीत प्रगती करू शकतो. (२-९)
 २. तितिक्षा : सर्व दुःखांना प्रतिकार न करता सहन करणे व चिंता विलाप टाकणे. (२-१४)
 ३. वैराग्य : कर्म फलात आसक्त नसणे. इंद्रियाच्या भोगात अनासक्त. (२-५२, १३-८)
 ४. निर्मम : ममतारहित. कुटूंब घर यांच्यात राहून त्यांच्यापासून अलिप्त.



(२-७१, ३-३०, १२-१३)

५. निरहंकार : अहंकाररहित. कोणतेही कर्म करताना त्याचा कर्ता मी आहे अशी भावना नसणे. (२-७१, १२-१३)
 ६. निःस्पृह : आसक्तिरहित. (२-७१, ६-१८)
 ७. असक्त : विषयासक्ती नसणे. अनासक्त. (३-१९, २५)
 ८. निराशी : आशारहित. त्या सुभाषितात सांगितल्याप्रमाणे जे आशेची बेडी पायात घालतात ते विषयांच्यामागे सारखे धावतात. पण जे या बेडीपासून मुक्त असतात तेच खरे सुखी असतात. (३-३०, ४-२१)
 ९. विमत्सर : मत्सर अथवा ईर्ष्यारहित. दुस-याचे चांगले झाले हे पाहून मनापासून आनंद वाटणे. (४-२२)
 १०. गतसंज्ञस्य : अंतःसंग अर्थात इंद्रिये व विषय यांची आसक्ती आणि बाह्यसंग अर्थात स्थावर जंगम मालमत्तेची आसक्ती यापासून मुक्त असणे. (४-२३)
 ११. विजितात्मा : आपले शरीर वश करणारा. (५-७)
 १२. जितेंद्रिय : इंद्रियांना सर्वथा जिंकून विषयांपासून मन न मारता दूर ठेवणारा. (५-७)
 १३. विशुद्धात्मा : अंतःकरण शुद्ध असणारा. (५-७)
 १४. स्थिरबुद्धी : बुद्धी आध्यात्मिक विषयात आणि ईश्वराच्या ठायी स्थिर होणे. (५-२०)
 १५. असंमूढ : संशयरहित. (५-२०)
 १६. अपरिग्रह : अनावश्यक संग्रह न करणे. (६-१०)
 १७. ब्रह्मचर्य : ब्रह्मचर्यव्रताचे पालन करणे. (६-१४)
 (वरील दोन मुद्यांच्या खुलाश्यासाठी माझे यम नियम हे पुस्तक जरूर पहावे.)
 १८. विगतभिः : निर्भयता. भय टाकलेला. (६-१४)
 १९. प्रशांतात्मा : अंतःकरण अगदी शांत ठेवणारा. (६-१४)
 २०. अहिंसा : काया वाचा अथवा मनाने दुस-यास कोणतीही इजा न पोचविणे. हिंसेचे तीन प्रकार असतात. कृत हिंसा - स्वतः केलेली हिंसा, कारित हिंसा - दुस-याकडून करविलेली हिंसा आणि अनुमोदित हिंसा -



दुस-याने केलेल्या हिंसेला विरोध न करणे. यापैकी कोणतीही हिंसा न करणे म्हणजे अहिंसा. (१०-५, १३-७, १६-२)

२१. समता : सर्व प्राणीमात्रांच्याठावी समभाव. (१०-५)
२२. दान : परतफेडीची अपेक्षा न ठेवता दुस-याला देणे. (१०-५, १६-१)
२३. अद्वेषा : द्वेषभावरहित. (१२-१३)
२४. करुणा : अकारण दाखविलेली दया. (१२-१३)
२५. सुखदुःखाच्या प्राप्तीत सम असणे. (१२-१३)
२६. क्षमावंत : सामर्थ्य असूनही शिक्षा न करणारा. अपराध करणा-यालाही क्षमा करणारा. (१२-१३, १६-३)
२७. संतुष्ट : सुख - दुःख, लाभ - हानी या दोन्हीतही ईश्वराची कृपा समजून समाधानी राहणारा. (१२-१४)
२८. दृढनिश्चय : ईश्वराच्या ठिकाणी दृढभाव ठेवणे. (१२-१४)
२९. शुचि : अंतरबाह्य शुद्ध असणे. (१२-१६, १३-७, १६-३)
३०. दक्ष : सर्व कामे चतुराईने करणे. (१२-१६)
३१. गतव्यथ : दुःखापासून दूर गेलेला. (१२-१६)
३२. शत्रू व मित्राच्या ठिकाणी सम राहणे. (१२-१८)
३३. मान व अपमानात सम राहणे. (१२-१८)
३४. निंदा व स्तुती समान मानणे. (१२-१८)
३५. अमानित्व : श्रेष्ठतेच्या अभिमानाचा अभाव असणे. (१३-७)
३६. अदंभित्व : दंभाचार अर्थात नसलेल्या गोष्टींचे प्रदर्शन न करणे. (१३-७)
३७. आर्जवम् : मनाची व वाणीची सरलता. (१३-७, १६-१)
३८. स्थैर्यम् : चित्ताची स्थिरता. (१३-७)
३९. आत्मविनिग्रह : इंद्रियाना विषयापासून दूर ठेवण्यासाठी केलेला निग्रह. (१३-७)
४०. अनहंकार : अहंकाराचा अभाव. (१३-८)
४१. अनभिष्वङ्ग : ममत्व नसणे. (१३-९)
४२. समचित्तत्वम् : अनुकूल - प्रतिकूल परिस्थितीत हर्षशोकादी विकार न होणे.



- (१३-९)
४३. धैर्य : कोणत्याही प्रसंगाला न डगमगता सामोरे जाणे. (१४-२४, १६-३)
४४. अभय : भयाचा सर्वथा अभाव. आत्मज्ञान प्राप्तीसाठी सर्वात महत्वाचा सद्गुण (१६-१)
४५. सत्वसंशुद्धी : अंतःकरणाची शुद्धता. (१६-१)
४६. ज्ञानयोगव्यवस्थिति : तत्त्वज्ञानाकरिता ध्यानयोगात निरंतर मग्न राहणे. (१६-१)
४७. दम : इंद्रियांचे दमन अर्थात त्यांना विषयांपासून दूर ठेवणे. (१६-१)
४८. यज्ञ : भगवत्पूजन, अग्निहोत्र, पंचयज्ञ यांचे श्रद्धापूर्वक आचरण करणे. (१६-१)
४९. स्वाध्याय : वेदशास्त्रांचा पठणपाठनपूर्वक निरंतर व श्रद्धेने अभ्यास करणे. (१६-१)
५०. तप : स्वधर्माचे अर्थात स्वकर्तव्याचे पालन करण्यासाठी कष्ट सोसणे. (१६-१)
५१. सत्य : परिणामी हितावह असा आचार, विचार व उच्चार करणे. (१६-२)
५२. अक्रोध : आपला अपकार करणा-यावरसुद्धा न रागवणे. (१६-२)
५३. त्याग : परमेश्वर प्राप्तीसाठी आपल्या प्रिय वस्तुची आसक्ती टाकणे. (१६-२)
५४. शांती : चित्ताची चंचलता नसणे. (१६-२)
५५. अपैशुनम् : कोणाचीही निंदा न करणे. (१६-२)
५६. दया : सर्व प्राणीमात्रांच्या कल्याणासाठी अहेतुक कर्म करणे. (१६-२)
५७. अलोलुप्त्वम् : इंद्रिये व विषय यांच्या संयोगात आसक्ती नसणे. (१६-२)
५८. मार्दवम् : मृदुपणा, कोमलपणा. (१६-२)
५९. ही : लोक व शास्त्राविरुद्ध आचरण करण्याची लज्जा. (१६-२)
६०. अचापलम् : फुकटचे प्रयत्न न करणे. (१६-२)



६१. अद्रोह : कोणाशीही शत्रुत्व न करणे. (१६-३)

६२. नातिमानिता : आपण श्रेष्ठ आहोत असा अभिमान नसणे.

(१६-३)

६३. मौन : न बोलता भगवद् चिंतन करणे. मौनाचे तीन प्रकार असतात. आकार मौन - सर्व इच्छा वासना जागृत असताना तोंडाने न बोलता खुणांनी बोलणे, काष्ठ मौन - जवळ जवळ सर्व वासना नष्ट होऊन न बोलणे. पण लाकडात जसा सुप्त स्वरूपात अग्नी असतो की जो घर्षणाने पेटतो त्याप्रमाणे कधीतरी वासना न आवरल्यामुळे बोलणे आणि निवासिन मौन - सर्व वासनांचा संपूर्णतः नाश होणे, कुठलीच इच्छा आकांक्षा न राहणे आणि आणि न बोलता मनातल्या मनात फक्त ईश्वराचे चिंतन करणे. (१७-१६)

ही गुणांची यादी वाचल्यावर आपल्या असे लक्षात येईल की हे सद्गुण धारण करायाला व दुर्गुण काढून टाकायला अवघड आहे. पण अशक्य नाही. श्रद्धेने व सातत्याने प्रयत्न केल्यास जमू शकेल. हे एकदा आपल्याला जमले की मग गीतेनुसार जीवनात पुढील गोष्टी करणे कदाचित शक्य होईल. कारण गीता समजायला जितकी अवघड आहे त्यापेक्षा अधिक ती आचरणात आणायला अवघड आहे. आणि अवघड गोष्ट करण्यातच खरा पुरुषार्थ आहे. त्यामुळे या जन्मात न जमल्यास गीतेत सांगितलेल्या पुनर्जन्मावर विश्वास ठेवून जन्मोजन्मी आपण थोडा थोडा प्रयत्न केला तर कधीतरी यश नक्की येईल.

गीतेनुसार करा व करू नका.

१. आपल्या जीवनातील सर्व गोष्टी पूर्वनियोजित असतात. त्यामुळे त्यातील दुःखदायक गोष्टींविषयी शोक करू नये. ज्या बुद्धीद्वारे आपण खरे-खोटे, चांगले-वाईट, पाप-पुण्य यातील योग्य अशी निवड करू शकतो अशी बुद्धी ज्यांची विकसित झालेली असते त्यांना पंडीत म्हणतात. असे पंडीत घडून



गेलेल्या व पुढे घडणा-या गोष्टींविषयी शोक करित नाहीत. संत कबीर म्हणतात की शोक उसिका किजिये जो अनहोनी हो और अनहोनी कभी होती नही होनी सो होय. महापंडित कालिदास याच्या मते घडून गेलेल्या गोष्टींचा शोक करणे हे मूर्खपणाचे लक्षण आहे.

(२-११)

२. पाच ज्ञानेद्रीये अर्थात डोळे, जीभ, त्वचा, कान, नाक व त्यांचे पाच विषय अर्थात रूप, रस, स्पर्श, शब्द, गंध यांचा परस्परसंयोग झाला की सुखकारक-दुःखकारक, अनुकूल-प्रतिकूल असे भोग उत्पन्न होतात. पण ते अनित्य व क्षणभंगूर असल्यामुळे आपण तितिक्षा धारण करून सहन करावे. (२-१४)
३. सत् अर्थात परमेश्वराची सार्वत्रिक सत्ता मान्य करावी आणि असत् अर्थात व्यावहारिक सत्तेत मोडणा-या गोष्टींची कधीही सत्ता असत नाही हे जाणावे. (२-१६)
४. अविनाशी आत्मतत्वाने हे सर्व जग व्यापलेले आहे. त्या तत्वाचा नाश करण्यास आपण कोणीही समर्थ नाही हे जाणावे. नाशरहित, स्वतःसिद्ध आणि नित्य अशा या जिवात्म्याचे हे सर्व देह नाशवंत आहेत हे जाणून देह पडला तरी शोक करू नये (२-१७, १८)
५. हा आत्मा कोणालाही मारत नाही आणि कोणाकडून मारला जात नाही. हा आत्मा कधीही जन्मत नाही किंवा मरतही नाही. हा न जन्मणारा, नित्य, शाश्वत आणि प्राचीन आहे हे जाणावे. (२-१९, २०)
६. हा आत्मा नाशरहित, नित्य, कधीही जन्माला न येणारा व कधीही मृत्यू न पावणारा आहे असे जाणावे. मग या आत्म्याने धारण केलेले शरीर कोणाला कसे मारणार व कोणा कडून कसे मारले जाणार ? (२-२१)
७. ज्याप्रमाणे आपण जीर्ण झालेली वस्त्रे टाकून नवीन वस्त्रे परीधान करतो त्याप्रमाणे हा आत्मा म्हातारी झालेली शरीरे सोडून दुसरी नवी शरीरे धारण करितो. म्हणून मृत्यू विषयी शोक करू नये. (२-२२)
८. या आत्म्याला तोडता येत नाही, याला जाळता येत नाही, याला भिजवता



येत नाही, याला वाळवता येत नाही. पण त्याने धारण केलेल्या शरीराला वरील गोष्टी करता येतात. म्हणून शरीराविषयी शोक करू नये. (२-२३)

९. जो जन्माला येतो त्याला मृत्यू आणि मेलेल्याला पुन्हा जन्म हे नक्की असल्यामुळे, मृत्यू येणे या अपरिहार्य गोष्टी बदल दुःख करू नये. (२-२७)
१०. आपण जन्मापूर्वी ईशतत्वात असतो, जन्मापासून मृत्यू पर्यंत या पृथ्वीवर असतो व मृत्युनंतर पुन्हा त्या ईशतत्वात मिसळून जातो. म्हणून या मृत्युविषयी अजिबात शोक करू नये. (२-२८)
११. ज्यामुळे आपल्या चारित्र्याचे हनन होईल असे कोणतेही कृत्य करू नये. कारण अपकृती ही मरणापेक्षाही दुःखदा असते. इंग्रजी भाषेत असे सांगितले आहे की *If wealth is lost nothing is lost. If health is lost something is lost. But if character is lost everything is lost.* यातील शेवटच्या वाक्याचे नेहमी स्मरण ठेवावे. (२-३४)
१२. सुख-दुःख, लाभ-हानी, जय-पराजय हे सारखे मानून सहन करावे. (२-३८)
१३. निष्काम अर्थात फलाची अपेक्षा न ठेवता केलेल्या कर्मयोगाचे थोडेसे आचरणही मोठ्या भयापासून रक्षण करते. या मार्गात निश्चयात्मक व एकाग्र अशी बुद्धी आवश्यक असते. म्हणून अशी बुद्धी धारण करून कर्म करावे. (२-४०, ४१)
१४. उपभोगांची हव्यास धरणारी, अविवेकी, भोग व ऐश्वर्य हे मिळविण्यासाठी अनेक प्रकारच्या लटपटी-खटपटींचा वापर करणारी, त्यासाठी मिठास वाणीला प्रवृत्त करणारी अशा बुद्धीचा त्याग करावा. (२-४२, ४३)
१५. नेहमी सात्विक, राजस व तामस या गुणांच्या अतीत होऊन, निष्काम, सुख-दुःखादी द्वन्द्वानी रहित असावे. योगक्षेमाची अर्थात भगवंताच्या स्वरूपाची प्राप्ती व त्या प्राप्तीसाठी केलेल्या साधनांचे रक्षण याची चिंता करू नये. (२-४५)
१६. कर्म करणे एवढाच आपला अधिकार आहे. त्याच्या फलावर अजिबात नाही,



हे नीट जाणून घ्यावे. येथे कर्मफलावर अधिकार नसावा असे सांगितले नाही आहे. कारण कर्म केल्यावर त्याचे फल आपोआप मिळते. कर्मफलाच्या हेतुने कधीही कर्म करू नये. तसेच कर्मच न करण्याचा (संप, काम न करणे) विचारही मनात आणू नये.

(२-४७)

१७. आसक्ती न ठेवता, कर्म पूर्ण होणे अथवा अपूर्ण राहणे याविषयी समान बुद्धी ठेवून कर्म करावे. हा समभावच योग मानला जातो हे जाणावे. ह्या समभावापेक्षा सकाम कर्म अतिशय तुच्छ आहे. सकाम कर्म करणारे अत्यंत दीन आहेत हे जाणावे. आपण निष्काम कर्मयोगच आचरावा. या योगाद्वारे आपली कर्मबंधनातून सुटका होते. कर्मापासून उत्पन्न होणारे फल टाकून देऊन जन्मबंधनातून मुक्त होऊन परम पदाला प्राप्त व्हावे. (२-४८, ४९, ५०, ५१)
१८. बुद्धीला मोहरूपी चिखलापासून दूर ठेवावे व विषयोपभोगापासून वैराग्य प्राप्त करून घ्यावे. बुद्धी परमात्म्याचे ठिकाणी स्थिर व अचल करून समत्वरूप योगाचे आचरण करावे. (२-५२, ५३)
१९. आपल्या मनातील सर्व कामनांना टाकून देऊन आत्म्यानेच आत्म्याचे ठिकाणी संतुष्ट राहवे आणि आपण स्थितप्रज्ञ अर्थात स्थिरबुद्धीचा व्हावे. (२-५५)
२०. दुःखाने टाहो फोडू नये व सुखाची इच्छा करू नये. प्रेम-भीती-राग यांना ताब्यात ठेवावे. स्नेहरहित होऊन शुभ प्राप्त झाले तरी प्रसन्न होऊ नये अथवा अशुभ प्राप्त झाले तरी द्वेष करू नये. (२-५६, २-५७)
२१. ज्याप्रमाणे कासवाने आपली इंद्रिये आवरून घेतल्यावर त्याच्या पाठीवर कितीही मारले तरी परिणाम होत नाही त्याप्रमाणे विषयांपासून आपली इंद्रिये सर्व प्रकारे आवरून विषयांची कितीही प्रलोभने समोर आली तरी संयम करून बुद्धी स्थिर करण्याचा प्रयत्न करावा. (२-५८)
२२. परंतु केवळ विषयांचे सेवन न केल्याने त्यांच्याविषयीचा अनुराग अर्थात हवे हवेसे वाटणे ही भावना नाहीशी होत नाही. म्हणून आवश्यक तेवढे विषयांचे



सेवन करून बुद्धी स्थिर करावी. (२-५९)

२३. सर्व इंद्रियांना वश करून, चित्ताचा परमेश्वराशी योग करून व ईश्वर परायण अर्थात एकरूप, तल्लीन होऊन बुद्धी स्थिर करावी. (२-६१)
२४. विषयाचे चिंतन केल्याने आसक्ती उत्पन्न होते. आसक्तिमुळे विषय उपभोगावा अशी इच्छा निर्माण होते. इच्छा पूर्ण न झाल्यास आपल्याला राग येतो. रागामुळे अविवेक उत्पन्न होतो. त्यामुळे स्मरणशक्ती भ्रष्ट होते. त्यामुळे स्थिरबुद्धीचा नाश होतो. आणि बुद्धीनाशामुळे आपण श्रेयसापासून दूर जातो. म्हणून विषयांचे चिंतन टाळावे. (२-६२, २-६३)
२५. याउलट मन ताब्यात ठेवून, प्रीती-द्वेषरहित होऊन व इंद्रियांना वश करून मर्यादित स्वरूपात विषयाचा उपभोग घेऊन अंतःकरण प्रसन्न व शुद्ध करावे. अशा प्रसन्नतेने सर्व दुःखांचा नाश करावा आणि आपली बुद्धी स्थिर करावी. कारण अशी बुद्धी स्थिर न केल्यास पाण्यात नावेला जसा वारा ओढून नेतो त्याप्रमाणे विषयात वावरणा-या इंद्रियांमुळे मन खेचले जाते. हे टाळावे. (२-६४, ६५, ६७)
२६. या जगात पनमानंदस्वरूप भगवंताला प्राप्त करण्याचा आणि नाशवंत व क्षणभंगुर सांसारिक सुखापासून दूर राहण्याचा आपण प्रयत्न करावा. आपली बुद्धी स्थिर करावी. त्यामुळे भोग आपल्याला त्रास देऊ शकत नाहीत. (२-६९, ७०)
२७. सर्व कामनांचा त्याग करून ममतारहित, अहंकाररहित व इच्छारहित बनून आपले वर्तन करावे. त्यामुळे आपल्याला शांती प्राप्त होते. (२-७१)
२८. कर्मेन्द्रियांना हट्टाने आवरून इंद्रियांच्या भोगांचे मनाने चिंतन करू नये. त्याउलट मनाने इंद्रियांना वश करून व आसक्ती न ठेवता कर्मेन्द्रियांकडून काम करून घ्यावे. आपल्याला नेमलेले स्वकर्तव्यरूप कर्म करावे. (३-६, ७, ८)
२९. यज्ञासाठी अर्थात विष्णू प्रीत्यर्थ आसक्ती सोडून उत्तम प्रकारे कर्माचे आचरण करावे. यज्ञ म्हणजे केवळ अग्नीला आहुती देणे असे नव्हे. यज्ञाचे पुढील प्रकार समजावून घ्यावे. (३-९)



ब्रह्मयज्ञ : वेद, उपनिषद्, ब्रह्मसूत्र, गीता यांची आज्ञा पाळणे व त्यानुसार कर्म करणे.

देवयज्ञ : देवांनी जे जे केले त्यातील जे शक्य असेल ते कर्म करणे.

समाजाचे सत्व टिकून राहवे यासाठी प्रयत्न करावे.

पितृयज्ञ : आपल्या वाडवडिलांनी जे आपल्यासाठी केले त्यांचे ऋण मान्य करणे व ते वाढवून पुढच्या पिढीला देणे.

ऋषियज्ञ : ऋषि, साधू, संत, आचार्य, मुनी यांचे सदैव स्मरण करणे.

भूतयज्ञ : सर्व प्राणीमात्रांच्या ठायी भगवंताला पाहणे. सर्वांच्याठायी समभाव ठेवणे.

३०. वरील यज्ञांचे आचरण करून देवांना संतुष्ट करावे. मग असे संतुष्ट झालेले देव आपल्याला प्रिय भोग, न मागताही देतील. ते भोग त्यांना म्हणजे समाजाला अर्पण न करता स्वतःच भोगण्याचा चोरटेपणा करू नये. यज्ञातील शेष राहिलेले खाऊन पापापासून मुक्त व्हावे. (३-११, १२, १३)
३१. सर्व प्राणी अन्नापासून, अन्न पावसापासून, पाऊस यज्ञापासून, यज्ञ कर्मापासून उत्पन्न होतो. कर्म वेदापासून आणि वेद परमात्म्यापासून उत्पन्न झाले आहेत. ह्या सृष्टीचक्राला अनुसरून शास्त्रानुसार इंद्रियसुखात मग्न न होता कर्म करावे. (३-१४, १५, १६)
३२. आत्म्यातच रमून, आत्म्यातच तृप्त व आत्म्यातच संतुष्ट राहून आपले कर्म करावे. (३-१७)
३४. दैनंदिन जीवनात अनासक्त होऊन लोकहिताकरिता आणि लोकशिक्षणासाठी नियमित कर्म करावे. (३-२०, २५)
३५. कर्म फलात आसक्त असलेल्या लोकांना आपण उपदेश करू नये. त्याउलट त्यांना अनासक्त कर्मे चांगल्या रितीने आचरून दाखवावीत. (३-२६)
३६. या सृष्टीतील सर्व कर्मे, ईश्वर प्रकृतीकरवी करवून घेत असतो. म्हणून अहंकाराने कोणतेही काम मी स्वतः केले असे आपण मानू नये. (३-२७)
३७. ध्याननिष्ठ चिंताने सर्व कर्मे ईश्वराला अर्पण करून आशारहित व ममतारहित होऊन मनात कसलाही ताप न ठेवता करावीत. असे कर्म करून आपण कर्म



बंधनापासून मुक्त व्हावे. पण या कर्मयोगाकडे दोष दृष्टीने पाहण्याचा मूर्खपणा करून व याप्रमाणे न वागून कल्याणापासून भ्रष्ट होऊ नये. (३-३० ते ३२)

३८. इंद्रियांचे भोगात जे प्रीती व द्वेष असतात त्यांच्या वश होऊ नये. त्यांना कल्याण मार्गातील वाटमारे समजावे. (३-३४)
३९. रजोगुणापासून उत्पन्न झालेला काम हा फार अधाशी असतो. तो इंद्रिये, मन व बुद्धी यांच्या आश्रयाने ज्ञानाला झाकून जीवात्म्याला मोहात पाडतो. म्हणून इंद्रियांना वश करून कामरूपी पाप्याला मारावे. (३-३७, ४०, ४१)
४०. देहापेक्षा इंद्रिये, इंद्रियापेक्षा मन, मनापेक्षा बुद्धी व बुद्धीपेक्षा आत्मा सूक्ष्म व श्रेष्ठ आहे. म्हणून अशा आत्म्याला जाणून बुद्धीच्याद्वारे मनाला वश करून कामरूपी शत्रुला मारावे. (४-४२, ४३)
४१. ईश्वराचे दिव्य जन्म व दिव्य कर्म जाणून घ्यावीत. प्रीती, भय व क्रोध यांचा त्याग करून त्याचे सदैव नामस्मरण करून त्याच्यातच स्थित राहवे. त्याने अनुसरलेल्या मार्गाचे अनुकरण करावे. ईश्वर सर्व देवतांना निर्माण करतो. केवळ त्या देवांपासून फलप्राप्ती लवकर होते म्हणून त्यांचे पूजन न करता आपण ईश्वराला भजावे. (४-९ ते १२)
४२. कर्माचे पुढील प्रकार समजावून घेऊन त्यानुसार आचरण करावे.
नित्य कर्म : पूजा, पोथी वाचन, पाठांतर, स्तोत्र पठण, मंदिरात नियमित जाऊन देव दर्शन ही कर्मे नित्य करावीत.
नैमित्तिक कर्म : श्राद्ध, यज्ञ, याग, तीर्थयात्रा ही कर्मे निमित्ताने करावीत.
कर्तव्य कर्म : कर्तव्यरूपाने करावी लागणारी सर्व कर्मे करावीत.
आवश्यक कर्म : शरीर यात्रा चालण्यासाठी आवश्यक असलेली कर्मे जी करावीच लागतात.
काम्य कर्म : नवस बोलणे, ईश्वराशी साटेलोटे करणे, कडक व्रत वैकल्य करणे ही कर्मे टाळावीत.
निशिद्ध कर्म : मद्यपान, धूम्रपान, चोरी, खून, परस्त्रीगमन, अलीकडच्या काळातील कर चुकवणे, लाच देणे - घेणे ही व अशी कर्मे करू नयेत.



शुक्ल कर्म : ज्या कर्माचे फळ चांगले असते असे कर्म जरूर करावे.

कृष्ण कर्म : ज्या कर्माचे फळ वाईट असते असे कर्म अजिबात करू नये.

शुक्ल कृष्ण कर्म : ज्या कर्माचे फळ चांगले व वाईट यांचे मिश्रण असते असे कर्म टाळावे.

अशुक्ल अकृष्ण कर्म : ज्या कर्माचे फळ चांगलेही नसते आणि वाईटही नसते असे कर्म सर्व श्रेष्ठ कर्म होय. हे करण्याचा प्रयत्न करावा. (४-१७)

४३. आपली सर्व कर्मे कामनारहित व संकल्परहित करावीत (४-१९)
४४. आपले शरीर व अंतःकरण वश करून, सर्व भोगांच्या सामग्रीचा त्याग करून, आशारहित होऊन केवळ शरीरसंबंधीचे कर्म करीत राहवे. (४-२१)
४५. आपोआप जे काही प्राप्त होईल त्यात संतुष्ट असावे. हर्षशोकादी द्वन्द्वाच्या पलीकडे जाऊन, निर्मत्सर होऊन आणि सिद्धी व असिद्धी यांमध्ये सम राहून कर्म करावे. (४-२२)
४६. उपासनायुक्त देवपूजा, परमात्म्याचे ठिकाणी ज्ञानद्वारा ऐक्य भावाने स्थित होणे, इंद्रियांचा संयम करणे, प्रीती व द्वेषरहित होवून विषयांचे सेवन करीत असतानाही त्यापासून अनासक्त राहणे, लोकसेवेसाठी द्रव्य खर्च करणे, स्वधर्मपालन करणे, अष्टांग योगाचे आचरण करणे, अहिंसेचे पालन करणे, सतत नामस्मरण करणे, भगवंत प्राप्तीसाठी उपयुक्त शास्त्रांचा अभ्यास करणे, प्राणायाम करणे ही यज्ञरूपी कर्मे नेहमी करावीत. (४-२५ ते २९)
४७. ज्ञानी पुरुषांना साष्टांग नमस्कार करून, त्यांची सेवा करून निष्कपट भावाने त्यांना प्रश्न विचारावेत आणि त्यांच्याकडील ज्ञान जाणून घ्यावे. आपण जरी पापी असलो तरी ज्ञाननौकेने पापाचा महासागर तरून जाता येतो हे जाणावे. (४-३४, ३६)
४८. ज्ञान सर्वात पवित्र आहे. असे ज्ञान पुष्कळ अभ्यास करून बुद्धीरूप योगद्वारा आणि शुद्ध अंतःकरणाने पवित्र होऊन प्राप्त करून घ्यावे. अशा ज्ञान प्राप्तीसाठी आपण जितेंद्रिय, तत्पर व श्रद्धालू व्हावे आणि भगवत् प्राप्तीरूप



शांती मिळवावी. (४-३८, ३९)

४९. समत्वरूप योगात स्थित होवून अज्ञानाने अंतःकरणात उत्पन्न होणा-या संशयाला ज्ञानरूपी शस्त्राने मारून टाकावे. (४-४२)
५०. कोणाचाही द्वेष करू नये आणि कशाचीही इच्छा करू नये. अश्याप्रकारे रागद्वेषादी दूंदू टाकून सुखरूप वाटणा-या संसार बंधनातून मुक्त व्हावे. (५-३)
५१. निष्काम कर्मयोग आचरून संन्यास अर्थात मन, इंद्रिये व शरीर यांनी होणा-या सर्व कर्मांच्या कर्तेपणाचा त्याग करून भगवंताच्या स्वरूपाचे मनन करित परमात्म्याला प्राप्त करून घ्यावे. (५-६)
५२. आपले शरीर वश करावे, जितेंद्रिय व्हावे, अंतःकरण शुद्ध ठेवावे आणि सर्व प्राण्यांच्या आत्म्याशी एकरूप व्हावे. (५-७)
५३. आपण पाहणे, ऐकणे, स्पर्श करणे, वास घेणे, खाणे, चालणे, झोपणे, श्वासोच्छ्वास करणे, बोलणे, त्याग करणे, घेणे, पापण्यांची उघडझाप करणे आदी क्रिया करताना इंद्रिये आपापल्या विषयात वावरत आहेत असे समजून आपण काहीच करत नाही असे मानावे. (५-८, ९)
५४. पाण्यातील कमलपत्र ज्याप्रमाणे पाण्यात राहून पाण्यापासून अलिप्त असते त्याप्रमाणे आपण सर्व कर्मे ईश्वराचे ठिकाणी अर्पण करून व अनासक्त होऊन करावीत. (५-१०)
५५. निष्कामपणे इंद्रियांनी, मनाने, बुद्धीने व शरीराने आसक्तीला त्यागून अंतःकरणाच्या शुद्धीकरिता कर्मे करावीत. (५-११)
५६. निष्कामतेने कर्मफळ परमेश्वराला अर्पण करून भगवत्प्राप्तीरूप शांती मिळवावी पण सकामतेने फळाच्या ठायी आसक्त होऊन वासनेने बद्ध होऊ नये. (५-१२)
५७. ज्ञानीजनांप्रमाणे ब्राह्मण, गाय, हत्ती, कुत्रा आणि चांडाळ म्हणजे थोडक्यात सर्वांच्यामध्ये समदृष्टी ठेवावी. (५-१८)
५८. योग्याप्रमाणे स्थिरबुद्धी ठेऊन व संशयरहित होऊन प्रिय प्राप्त झाले असता आनंदित होऊ नये आणि अप्रिय प्राप्त झाले असता उद्वेग करू नये. (५-२०)



५९. बाह्य विषयात अर्थात सांसारिक भोगात आसक्तिरहित होऊन अंतःकरणातील भगवंतांचे ध्यान करून आनंद अनुभवावा. (५-२१)
६०. इंद्रिये व विषय यांच्या संयोगाने उत्पन्न होणारे सर्व भोग प्रथमतः सुखरूप भासत असले तरी ते परिणामी दुःखरूप आहेत, तसेच ते आदी व अंत असणारे असल्यामुळे आपण त्यांच्यामध्ये रममाण होऊ नये. उलट शरीराचा नाश होण्यापूर्वीच काम व क्रोध यांना पूर्णपणे जिंकवे (५-२२, २३)
६१. सर्व पापाचा नाश करून ज्ञानाने सर्व संशय टाकून देऊन सर्व प्राण्यांच्या हितात रममाण होऊन भगवंतांच्या ध्यानात चित्त एकाग्र करावे. (५-२५)
६२. बाह्य विषयांना त्यांचे चिंतन न करता बाहेरच सोडून दृष्टी भुवयांच्या मध्यभागी स्थिर करून प्राण व अपान वायूंना सम करून इंद्रिये मन व बुद्धी यांना वश करून इच्छा, भय व क्रोध यांना टाकून मोक्ष प्राप्तीकरिता परमेश्वराच्या स्वरूपाचे निरंतर मनन करावे. (५-२७, २८)
६३. परमेश्वर हा यज्ञ व तप यांचा भोक्ता, सर्व ईश्वरांचा ईश्वर, सर्व प्राण्यांचा सुहृद् अर्थात निःस्वार्थ प्रेम करणारा आहे हे जाणावे. (५-२९)
६४. जो पुरुष कर्मांच्या फलाची इच्छा न धरता, करावयास योग्य असे कर्म संकल्पाचा त्याग करून करतो तोच संन्यासी व योगी असतो हे जाणावे. कारण योगारूढ होण्यासाठी निष्काम कर्मयोग व संकल्पाचा अभाव हेच साधन आहे. (६-१, २, ३)
६५. आपणच आपला संसारसागरातून उद्धार करावा आणि आपल्या आत्म्याला अधोगतीला जाऊ देऊ नये. कारण हा जीवात्मा ज्याने मन व इंद्रियांसहित शरीर जिंकले आहे तो आपणच आपला मित्र आहे आणि अन्यथा आपणच आपला शत्रू आहे. अर्थात दुसरा कोणीही शत्रू अथवा मित्र नाही हे जाणावे. (६-५, ६)
६६. आपल्या अंतःकरणाच्या वृत्ती अनुकूल, प्रतिकूल, सुख, दुःख, मान व अपमान यांच्यात पूर्णपणे शांत ठेवाव्यात आणि आपल्या आत्म्याला स्वाधीन करून परमात्म्यात उत्तम प्रकारे अधिष्ठत राहवे. अशा योग्याला दगड



माती सोने हे सर्व एक वाटतात. (६-७, ८)

६७. सुहृद, मित्र, वैरी, उदासीन, मध्यस्थ, द्वेष करणारा, बांधव, साधुपुरुष व पापी जीव याविषयी समान बुद्धी ठेवावी. (६-९)
६८. मन व इंद्रियांसहित शरीर जिंकून, वासना टाकून व अनावश्यक संग्रह टाकून एकटेच एकांत स्थानी बसून आपल्या आत्म्याला परमेश्वराचे ध्यानात लावावे. (६-१०)
६९. त्यासाठी शुद्ध भूमीवर आसन मांडून, त्या आसनावर बसून, शरीर डोके व मान हे सरळ रेषेत व स्थिर ठेवून, दृष्टी नासिकाग्र करून, इकडे तिकडे न पाहता, मनाला एकाग्र करून, चित्ताच्या व इंद्रियांच्या क्रियांना वश करून अंतःकरणाच्या शुद्धीसाठी योगाचा अभ्यास करावा. (६-११, १२, १३)
७०. यासाठी ब्रह्मचर्य व्रताचे पालन करावे, निर्भय, शांत व सावध राहून मनाला वश करून चित्त ईश्वराचे ठिकाणी लावावे. (६-१४)
७१. यासाठी यथायोग्य आहार घ्यावा व विहार करावा, कर्मात यथायोग्य प्रयत्न करावेत आणि अती झोपणे व अती जागणे टाळावे. (६-१७)
७२. संकल्पाने उत्पन्न होणा-या सर्व कामनांचा आसक्तीसह त्याग करून मनाने इंद्रियांच्या समुदायाला वश करून थोडा थोडा अभ्यास करीत शांत होत जावे. धैर्ययुक्त बुद्धीने मनाला ईश्वराच्या ठिकाणी स्थापन करून त्याच्याशिवाय दुस-या कशाचेही चिंतन करू नये. (६-२४, २५)
७३. स्थिर न राहणारे चंचल मन ज्या ज्या बाजूंनी विषयात भटकत राहिल त्या सर्व बाजूंनी त्याला आवरून परमात्म्याकडे वळवावे. (६-२६)
७४. मन हे चंचल व वश करण्यास कठीण असल्यामुळे अभ्यास व वैराग्याने त्याला वश करण्याचा प्रयत्न करावा. (६-३५)
७५. कोणाही योगाभ्यास करणा-याला मृत्यू आला तरी तो दुर्गतीला जात नाही. तर तो शुद्ध आचरण असणा-या पुरुषांच्या घरी जन्म घेतो. अथवा ज्ञानवान योग्यांच्याच कुळात जन्म घेतो. तेथे तो पूर्वी केलेल्या अभ्यासाने समत्वबुद्धीयोगाला प्राप्त होतो आणि पुनः मोठ्या उत्साहाने भगवत्प्राप्तीसाठी प्रयत्न करतो. तो विषयांच्या स्वाधीन झाला तरी



- पूर्वाभ्यासाने भगवंतांकडे ओढला जातो आणि कर्माच्या फलांना उल्लंघून जातो. हे पुनर्जन्माचे रहस्य जाणावे आणि त्यावर श्रद्धेने विश्वास ठेवून, सातत्याने जन्मोन्मनी ईश्वरप्राप्तीसाठी प्रयत्न करीत राहवे. (६-४१, ४३, ४४)
७६. योगी तपस्व्यांहून श्रेष्ठ आहे, शास्त्रज्ञान्यांहूनही श्रेष्ठ आहे, तसेच सकाम कर्म करणा-यांहूनही श्रेष्ठ आहे. म्हणून आपण आत्तापर्यंत सांगितलेल्या लक्षणांनीयुक्त होवून श्रद्धेने अंतरात्म्याला ईश्वराचे ठायी स्थापन करून त्याला निरंतर भजणारा योगी व्हावे. (६-४६, ४७)
७७. ईश्वराच्या ठिकाणी आपले मन अनन्य प्रेमाने आसक्त करून व अनन्य भावाने त्याचा आश्रय करून योग साधना करीत असता विभूती, बल ऐश्वर्यादींनी युक्त व आपल्या सर्वांचा आत्मारूप अशा त्याला संशयरहितपणे जाणावे. (७-१)
७८. पृथ्वी, आप (पाणी), तेज, वायू, आकाश, मन, बुद्धी व अहंकार ही आठ प्रकारची विभक्त झालेली ईश्वराची अपरा अर्थात जड (अचेतन) प्रकृती आहे आणि दुसरी जिच्याद्वारे हे संपूर्ण जग धारण केले जाते अशी परा अर्थात चेतन प्रकृती आहे हे जाणावे. सर्व विज्ञान हे अपरा प्रकृतीशी निगडीत आहे. त्यामुळे ते माहिती स्वरूपात असते. ते आपण शाळा कॉलेजात शिकतो. पण ज्ञान अर्थात आत्मज्ञान हे परा प्रकृतीशी निगडीत असते. ते मिळविण्यासाठी शास्त्रप्रचिती-गुरुप्रचिती-आत्मप्रचिती असा पायरी पायरीने जन्मोन्मनी प्रवास करावा लागतो. असे ज्ञान जर आपण संपादन केले तरच आपल्याला ईश्वराला जाणता येते. (७-४, ५)
७९. सर्व भूतमात्रांची उत्पत्ती या दोन्ही प्रकृतीपासूनच होते आणि ईश्वर सर्व जगताचा उत्पत्तीरूप व प्रलयरूप आहे हे जाणावे. म्हणून या चराचर सृष्टीत त्याच्याशिवाय दुसरे काहीही नाही हे जाणावे. (७-६, ७)
८०. ईश्वर पाण्यातील रस आहे, चंद्र व सूर्य यांच्यातील प्रकाश आहे, सर्व वेदातील ऊंकार आहे, आकाशातील शब्द आहे, पुरुषातील पुरुषत्व आहे, पृथ्वीमधील पवित्र गंध आहे, अग्नीमधील तेज आहे, सर्व प्राण्यांमधील



जीवन आहे, तपस्यांमधील तप आहे, सर्व भूतांचे सनातन कारण आहे, बुद्धीवानांची बुद्धी आहे, तेजस्वी पुरुषांचे तेज आहे, बलवानांचे आसक्ती व कामानारहित सामर्थ्य आहे, सर्व भूतांमध्ये शास्त्रानुकूल काम आहे. (७-८, ९, १०, ११)

८१. सत्व रज तम या गुणांपासून उत्पन्न होणारे भाव हे ईश्वरापासूनच उत्पन्न होतात पण ईश्वर त्यांच्यात नसतो किंवा ते ईश्वराच्यात नसतात म्हणून तो ह्या तीन्ही गुणांच्या अतीत अर्थात पलीकडे असतो हे जाणावे. त्यासाठी ईश्वराला निरंतर भजून त्याच्या त्रिगुणात्मक योगमायेला उल्लंघून गुणातीत व्हावे. (७-१२, १३, १४)
८२. ईश्वराचे अर्थीं अर्थात सांसारिक पदार्थांसाठी भजणारा, आर्त अर्थात संकटाचे निवारण होण्यासाठी भजणारा, जिज्ञासू अर्थात त्याला यथार्थरूपाने जाणावे या इच्छेने भजणारा आणि ज्ञानी अर्थात त्याला तात्विकपणे जाणावे या इच्छेने भजणारा असे चार प्रकारचे भक्त असतात. पण त्यातील ज्ञानीभक्त अती उत्तम असून तो ईश्वराला अत्यंत प्रिय असतो हे जाणावे. (७-१६, १७)
८३. पुष्कळ जन्मांच्या शेवटी तत्वज्ञानी भक्त सर्व काही वासुदेवच आहे अशाप्रकारे ईश्वराला भजतो. असा महात्मा अती दुर्लभ असतो हे जाणावे. (७-१९)
८४. सर्व देवतांना ईश्वरच निर्माण करतो आणि सकाम भक्ताला त्यांच्या पूजनापासून मिळणारे फल नाशवंत असते. म्हणून आपण त्या भोगांच्या इच्छेमुळे ज्ञानापासून भ्रष्ट होवून अन्य देवतांची सकाम भक्ती करू नये. मात्र ईश्वराची निष्काम भक्ती सदैव करावी. (७-२० ते २३)
८५. ईश्वर हा अजन्मा व अविनाशी असूनही आपल्या मायेने प्रकट होत असतो आणि तो मन व इंद्रियांच्या पलीकडील असल्यामुळे मनुष्याप्रमाणे जन्माला आलेला आहे असे मानू नये. (७-२४)
८६. आपण इच्छा व द्वेष यांच्यापासून उत्पन्न झालेल्या सुखदुःखादी द्वन्द्वरूप मोहाने अज्ञानतेला प्राप्त होऊ नये. याउलट निष्कामभावाने श्रेष्ठ कर्मांचे आचरण



करून या मोहापासून मुक्त होऊन दृढ निश्चय करून ईश्वराला भजावे. (७-२७, २८)

८७. ईश्वराला शरण जाऊन ब्रह्म, अध्यात्म, कर्म, अधिभूत, अधिदैव आणि अधियज्ञासह त्याला जाणावे. (७-२९, ३०)
८८. ब्रह्म म्हणजे अक्षर अर्थात ज्याचा कधीही नाश होत नाही असा परमात्मा, अध्यात्म म्हणजे आपले स्वरूप अर्थात जीवात्मा, कर्म म्हणजे भूतांच्या भावांना उत्पन्न करणारा यज्ञ, दान व होम यांच्या निमित्ताने द्रव्यादिकांचा केला जाणारा त्याग, अधिभूत म्हणजे उत्पत्ती व विनाशधर्माचे सर्व पदार्थ, अधिदैव म्हणजे हिरण्यमय पुरुष प्रजापती ब्रह्मा आणि अधियज्ञ म्हणजे सर्व देहातील वासुदेव अर्थात विष्णू हे जाणावे. (८-३, ४)
८९. अंतकाळी आपण ईश्वराचे स्मरण करीत असताना शरीर सोडावे म्हणजे आपण त्याच्या स्वरूपाला निःसंशय प्राप्त होतो. त्यासाठी त्याच्या ठिकाणी अर्पण केलेल्या मन बुद्धीने युक्त होवून सदासर्वदा त्याचेच स्मरण करावे. (८-५, ७)
९०. परमेश्वराच्या अभ्यासरूप योगाशी युक्त होऊन दुस-या कशाकडेही न जाणा-या चिंताने निरंतर त्याचे चिंतन करावे. (८-८)
९१. परमात्मा सर्वज्ञ, अनादी, सर्वांचा नियंता, अणूहूनही सूक्ष्म, सर्वांचे धारण पोषण करणारा, अचिंत्य स्वरूप, सूर्याप्रमाणे प्रकाशरूप, अविद्येच्या पलीकडचा आहे असे जाणावे. (८-९)
९२. सर्व इंद्रियांना विषयांपासून आवरून मनाला हृदयात स्थिर करून आपल्या प्राणाला मस्तकात स्थापन करून योग धारणेत स्थित होऊन ॐ या एक अक्षररूप ब्रह्माचा उच्चार करीत आणि ईश्वराचे चिंतन करीत आपला प्राण त्यागावा. (८-१२, १३)
९३. ईश्वराचे ठिकाणी अनन्यचिंताने स्थित होवून सदा सर्वदा निरंतर त्याचे स्मरण करावे. (८-१४)
९४. सर्व प्राणीमात्रांचा नाश झाला तरी जो सनातन अव्यक्त परमात्मा आहे तो



कधीही नष्ट होत नाही. तो परमात्मा प्राप्त झाला असता आपला पुनर्जन्म होत नाही. हा मोक्षपदाचा लाभ अनन्य भक्तीने होतो. (८-२०, २१, २२)

१५. वेदाध्ययन, यज्ञ, तप व दान करण्यात जे पुण्य फल सांगितले आहे त्याला उल्लंघून सनातन परम पद मिळवावे. (८-२८)
१६. ज्ञान हे सर्व विद्यांचा राजा, सर्व गुह्यांचा राजा, अतिशय पवित्र, उत्तम, प्रत्यक्ष फल देणारे, धर्मयुक्त, साधन करावयास फार सोपे व अविनाशी आहे हे जाणावे. या ज्ञानावर श्रद्धा ठेवावी. (९-२, ३)
१७. सृष्टीच्या शेवटी सर्व प्राणीमात्रे ईश्वराच्या प्रकृतीला प्राप्त होतात आणि सृष्टीच्या आरंभी त्यांना ईश्वर पुनः उत्पन्न करतो. तसेच त्रिगुणात्मक मायेच्याद्वारे स्वभाववशतेमुळे परतंत्र झालेल्या सर्व प्राणीमात्रांना वारंवार निर्माण करतो हे जाणावे. (९-७, ८)
१८. सर्व भूतांचा महान् ईश्वररूप परमात्म्याला न जाणता त्याने मनुष्य शरीर धारण केले आहे म्हणून त्याला तुच्छ समजू नये. कारण आपल्या योगमायेने जगाच्या उद्वारासाठी तो मनुष्य शरीर धारण करतो हे मूर्ख लोक जाणत नाहीत. (९-११)
१९. असे अज्ञानी लोक व्यर्थ कर्मे करीतात आणि त्यांचे ज्ञान निष्फळ असते. त्यांनी राक्षस व असुरांच्या प्रमाणे तामस स्वभाव धारण केलेला असतो हे जाणावे. (९-१२)
१००. परंतु आपण दैवी प्रकृतीचा आश्रय करून ईश्वर सर्वांचा सनातन कारण व नाशरहित अक्षरस्वरूप आहे असे जाणून अनन्य मनाने युक्त होऊन निरंतर भजावे. (९-१३)
१०१. आपण दृढ निश्चयी भक्त होऊन नेहमी ईश्वराच्या गुणांचे व नामाचे कीर्तन करून त्याच्या प्राप्तीसाठी प्रयत्न करित त्याला वारंवार नमस्कार करून व सदा त्याच्या ध्यानात मग्न होऊन अनन्यभक्तीने त्याची उपासना करावी. त्यासाठी ज्ञानयज्ञाने पूजन करित जे आहे ते वासुदेवच आहे या भावनेने उपासना करावी किंवा ईश्वर स्वामी व आपण सेवक या भावनेने उपासना



करावी. (९-१४, १५)

१०२. ईश्वर क्रतु अर्थात श्रौतकर्म, पंचयज्ञादी स्मार्त कर्म, स्वधा म्हणजे पितरांच्या निमित्ताने दिले जाणारे अन्न, ओषधि म्हणजे सर्व वनस्पती, मंत्र, धृत म्हणजे तूप, अग्नी आणि हवनरूप क्रिया आहे हे जाणावे. (९-१६)
१०३. तो सर्व जगाचा धारण पोषण करणारा, कर्मचे फल देणारा, सर्वांचा पिता, माता व पितामह म्हणजे आजोबा, जाणण्यास योग्य, पवित्र ओंकार, ऋग्वेद, सामवेद, यजुर्वेद, सर्वांची गती, भरण पोषण करणारा, सर्वांचा स्वामी, शुभ-अशुभांना पाहणारा, सर्वांचे निवासस्थान, शरण जाण्यास योग्य, सुहृद, उत्पत्ती व प्रलयरूप, सर्वांचा आधार, निधान अर्थात सर्वप्राणी जेथे लय पावतात ती जागा आणि सृष्टीचे अविनाशी कारण आहे हे जाणावे. (९-१७, १८)
१०४. तो सूर्यरूप बनून पृथ्वीला तापवतो व पर्जन्याला आकर्षण करून पाऊस पाडतो. तो अमृत म्हणजे जीवन व मृत्यू तसेच सत् अर्थात व्यावहारिक सत्तेच्या अतीत व असत् अर्थात व्यावहारिक सत्तेतील सर्व गोष्टी ज्या सत्यरूप भासत असल्या तरी नाशवंत असतात हे आहे हे जाणावे. (९-१९)
१०५. आपण वेदात सांगितलेली सकाम कर्मे करून व सोमरस म्हणजे एका वेलीचा रस जो अमृतासारखा असतो तो पिऊन यज्ञद्वारा ईश्वराचे पूजन करून स्वर्गप्राप्तीची इच्छा करू नये. कारण अशी स्वर्ग प्राप्ती झाली तरी आपले पुण्य संपल्यावर आपल्याला वारंवार पुनर्जन्म प्राप्त होतो पण ईश्वराचे परमधाम अर्थात मोक्षपद प्राप्त होत नाही हे जाणावे. (९-२०, २१)
१०६. यापेक्षा आपण अनन्यभावाने ईश्वराच्या ठिकाणी स्थित होऊन भक्तीने त्याचे निरंतर चिंतन करित त्याला निष्कामभावाने भजावे. म्हणजे तो आपला योगक्षेम चालवितो. (९-२२)
१०७. असे असताना आपण इतर देवांचे जे पूजन करतो ते वस्तुतः ईश्वराचेच पूजन असते, पण ते अविधीपूर्वक किंवा अज्ञानपूर्वक असते असे जाणावे. कारण सर्व यज्ञांचा भोक्ता व स्वामी ईश्वरच आहे हे जाणावे. (९-२३, २४)



१०८. देवतांचे पूजन करणारे देवतांना, पितरांचे पूजन करणारे पितरांना आणि भूतांची पूजा करणारे भूतांना प्राप्त होतात आणि पुनर्जन्म पावतात परंतु ईश्वराचे भक्त त्यालाच येऊन मिळतात आणि जन्ममृत्यूच्या चक्रातून सुटतात हे जाणावे. (९-२५)

१०९. त्यासाठी ईश्वराला पत्र अर्थात कमल पत्राप्रमाणे निव्वजिज भाव, पुष्प अर्थात जीवनाचेच पुष्प, फल अर्थात कर्माचे फळ आणि पाणी अर्थात पाण्याप्रमाणे निर्मळ भाव प्रेमाने व शुद्ध बुद्धीने अर्पण करावे. (९-२६)

११०. आपण जे कर्म करतो, जे खातो, जे हवन करतो, जे दान देतो, जे स्वधर्मचरणरूप तप करतो ते सर्व ईश्वराला अर्पण करावे. हे अर्पण करणे हाच संन्यासयोग असून त्याने युक्त होऊन आपण शुभ-अशुभ फलरूप कर्मबंधनापासून मुक्त व्हावे. (९-२७, २८)

१११. ईश्वर सर्व प्राण्यांच्या ठिकाणी समभावाने असतो. त्याला कोणीही अप्रिय किंवा प्रिय नाही. परंतु जे भक्त त्याला प्रेमाने भजतात ईश्वर त्यांच्याठावी असतो हे जाणावे. (९-२९)

११२. जर कोणी दुराचारी अनन्यभावाने ईश्वराचा भक्त बनून त्याला निरंतर भजत असेल तर त्याला साधुपुरुषच समजावे. तो लवकरच धर्मात्मा होऊन सदा टिकून राहणारी शांती मिळवतो हे जाणावे. (९-३०, ३१)

११३. आपला मनुष्याचा जन्म फार दुर्लभ आहे आणि तो क्षणभंगुरही आहे. म्हणून आपण काळाचा भरवसा न धरता व अज्ञानाने सुखरूप भासणा-या विषयांच्या भोगात न फसता निरंतर ईश्वरालाच भजावे. (९-३३)

११४. ईश्वराचेठावी मन लावावे, त्याची भक्ती करावी, त्याला प्रणाम करावा, त्याला शरण जावून आपल्या आत्म्याला त्याच्याशी एकरूप करावे. (९-३४)

११५. परमेश्वर हा देवांचा व महर्षींचा आदिकारण असून, तो जन्मरहित, अनादी, लोकांचा महान ईश्वर आहे असे जो ज्ञानी पुरुष तत्वतः जाणतो तो सर्व पापांपासून मुक्त होतो हे जाणावे. (१०-३)

११६. बुद्धी, ज्ञान, अमूढता, क्षमा, सत्य, दम अर्थात इंद्रियांना ताब्यात ठेवणे, शम अर्थात मनाचा निग्रह, सुख, दुःख, उत्पत्ती, प्रलय, भय, अभय,



अहिंसा, समता, संतोष, तप, दान, किर्ती, अपकिर्ती असे हे प्राण्यांचे नाना प्रकारचे भाव ईश्वरापासूनच उत्पन्न होतात हे जाणावे. (१०-४, ५)

११७. सप्तमहर्षी, चार सनक, चौदा मनू हे ईश्वराच्या संकल्पाने उत्पन्न झालेले आहेत आणि आपण सर्व त्यांच्यापासून उत्पन्न झालेले आहोत हे जाणावे. (१०-६)

११८. वासुदेवच सर्व जगताच्या उत्पत्तीचे कारण आहे आणि सर्व जगत त्याच्यामुळेच कर्म करते हे तत्वतः जाणून श्रद्धा व भक्तीने युक्त होऊन बुद्धीमान भक्त परमेश्वराला निरंतर भजतात हे जाणावे. असे भक्त सदा सर्वदा परस्परांना त्याच्या प्रभावाचा बोध करीत व त्याचे किर्तन करीत संतुष्ट होतात व निरंतर त्याच्यातच रमतात. (१०-८, ९)

११९. पुढे दिलेल्या परमेश्वराच्या दिव्य विभूतींच्याद्वारे त्याला तत्वतः जाणावे. सर्वांचा हृदयस्थ आत्मा, सर्वांचा आदी मध्य व अंत, आदित्यांमधील विष्णू, ज्योतींमधील सूर्य, वायुंमधील मरिची, नक्षत्रातील चंद्र, वेदांमधील सामवेद, देवातील इंद्र, इंद्रियातील मन, प्राण्यांमधील चेतना, रुद्रांमध्ये शंकर, यक्ष-राक्षसांच्यातील कुबेर, वसूंमध्ये अग्नी, शिखर असणा-या पर्वतात सुमेरु पर्वत, पुरोहितांमध्ये बृहस्पती, सेनापतींमध्ये कार्तिकस्वामी, जलाशयात समुद्र, महर्षींच्यात भृगू, वचनांमध्ये ओंकार, यज्ञांमध्ये जपयज्ञ, स्थिर राहणा-यांमध्ये हिमालय पर्वत, वृक्षांमध्ये पिंपळ, देवर्षींमध्ये नारदमुनी, गंधर्वांमध्ये चित्ररथ, सिद्धांमध्ये कपिलमुनी, घोड्यांमध्ये उच्चैःश्रवा नावाचा घोडा, हत्तींमध्ये ऐरावत, मनुष्यांमध्ये राजा, शस्त्रात वज्र, गायींमध्ये कामधेनू, प्रजोत्पत्तीचा कारण असणारा कामदेव, सर्पांमध्ये वासुकी, नागांमध्ये शेषनाग, जलचरांमध्ये वरुण देव, पितरांमध्ये अर्यमा नावाचा पित्रेश्वर, शासन करणा-यांमध्ये यमराज, दैत्यांमध्ये प्रल्हाद, गणना करणा-यांमध्ये समय, पशूंमध्ये सिंह, पक्ष्यात गरुड, पवित्र करणा-यांमध्ये वायू, शस्त्रधा-यांत राम, माशांमध्ये मगरमत्स्य, नद्यांमध्ये गंगा, विद्यांमध्ये अध्यात्मविद्या म्हणजे ब्रह्मविद्या, परस्परात विवाद करणा-यांमध्ये



तत्वासाठी केला गेलेला वाद, अक्षरांमध्ये अकार, समासांमध्ये द्वन्द्व समास, कालाचाही महाकाल, विराटस्वरूप, सर्वांचे धारण व पोषण करणारा, सर्वांचा मृत्यू व पुढील उत्पत्तीचे कारण, स्त्रियांच्यातील, कीर्ती श्री वाणी स्मृती मेधा धृती व क्षमा, गायन करावयाच्या श्रुतींमध्ये बृहत्साम, छंदांमध्ये गायत्री छंद, महिन्यांमध्ये मार्गशीर्ष, ऋतूत वसंत, फसविणा-यांमध्ये घृत, प्रभावशाली पुरुषांचे तेज, जेत्यांचा विजय, निश्चय करणा-यांचा निश्चय, सात्विक पुरुषांचा सात्विक भाव, वृष्णीवंशीमधील वासुदेव कृष्ण, पांडवांमध्ये अर्जुन, मुनींमध्ये वेदव्यास, कवींमध्ये शुकाचार्य, दमन करण्याची शक्ती, नीतिमत्ता, मौन, तत्त्वज्ञान. अशा ईश्वराच्या विभूतींना अंत नाही. म्हणून त्याने आपल्या योगमायेच्या आधाराने आणि त्याच्या एका अंशाने हे सर्व जगत धारण केले आहे हे जाणावे. (१०-२० ते ४२)

१२०. परमेश्वर परायण होवून सर्व कर्मे त्याच्याठायी अर्पण करून त्याला अनन्य ध्यानयोगाने निरंतर चिंतन करित भजावे. त्याच्याठायी मन लावावे व त्याच्याठायीच बुद्धी स्थापन करावी. अभ्यासयोगाद्वारे त्याला प्राप्त करून घ्यावे. (१२-६, ७, ८)
१२१. ईश्वराचा भक्त हा सर्वांचेठायी द्वेषभावरहित, स्वार्थरहित प्रेम करणारा, अकारण दया दाखवणारा, ममतारहित, अहंकाररहित, सुखदुःखांच्या प्राप्तीत सम, क्षमाशील, लाभ हानीत संतुष्ट असणारा, शरीराला वश केलेला, ईश्वराच्याठिकाणी दृढनिश्चय ठेवणारा असतो. त्याच्यापासून कोणालाही व कोणापासून त्याला उद्वेग वाटत नाही. तो हर्ष, अमर्ष अर्थात दुस-याचे चांगले झालेले पाहून जळणे, भय व उद्वेग यांनी रहित असतो. तो आकांक्षारहित, अंतरबाह्य शुद्ध, चतुर, पक्षपातरहित, दुःखापासून सुटलेला असतो. तो कधीही हर्षित होत नाही, कोणाचाही द्वेष करित नाही, शोक करित नाही, इच्छा करित नाही, शुभ-अशुभ कर्म फलांचा त्याग करतो. तो शत्रू मित्रांच्या ठिकाणी, मानापमानात व सुखदुःखात सम राहतो. तो आसक्तिरहित असतो. तो निंदा व स्तुती सम मानतो व जे मिळेल त्यात



संतुष्ट होतो. त्याला स्वतःच्या घरात आसक्ती नसते. ही निष्काम भक्ताची लक्षणे जाणावीत. (१२-१३ ते १९)

१२२. आपल्या शरीराला क्षेत्र व आपल्या आत्म्याला क्षेत्रज्ञ असे म्हणतात. क्षेत्र व क्षेत्रज्ञ यांना विकारासहित तत्त्वतः जाणणे याला ज्ञान म्हणतात हे जाणावे. (१३-१, २)
१२३. पंचमहाभूते, अहंकार, बुद्धी, त्रिगुणात्मक माया, दहा इंद्रिये म्हणजे कान, त्वचा, डोळे, जीभ, नाक, तोंड, हात, पाय, उपस्थ व गुद, मन, इंद्रियांचे पाच विषय, इच्छा, द्वेष, सुख, दुःख, स्थूल देह, चेतना, धारणाशक्ती हे क्षेत्र व त्याचे विकार आहेत हे जाणावे. (१३-५, ६)
१२४. ज्ञानी पुरुषाची पुढील लक्षणे जाणून घ्यावीत. अमानित्व, अदंभित्व, अहिंसा, क्षमा, आर्जवम्, श्रद्धाभक्तीसहित गुरूची सेवा, शुचिता, स्थैर्यम्, आत्मविनिग्रह, सर्व भोगात आसक्तीचा अभाव, अनहंकार, जन्म, मृत्यू, म्हातारपण, रोग इत्यादित दुःख दोषांचा वारंवार विचार करणे, पुत्र, स्त्री, घर व पैसे यात आसक्त नसणे, अनभिष्वङ्ग, इष्ट व अनिष्ट यांच्या प्राप्तीत चित्त सम राहणे, परमेश्वराच्याठायी अनन्ययोगाने अव्यभिचारीणी भक्ती अर्थात फक्त त्यालाच स्वामी मानून स्वार्थाचा व अभिमानाचा त्याग करून श्रद्धेने व परम प्रेमाने त्याचे निरंतर चिंतन करणे, एकांत व शुद्ध देशी राहणे, विषयासक्त लोकांच्यात न मिसळणे, अध्यात्मज्ञानात नित्य स्थित राहणे आणि सर्वत्र परमेश्वरला पाहणे. (१३-७ ते ११)
१२५. याप्रमाणे क्षेत्र, ज्ञान व ज्ञेय म्हणजे जाणण्यायोग्य परमात्म्याचे स्वरूप हे तत्त्वतः जाणावे. (१३-१८)
१२६. ईश्वराच्या मायेत स्थित असलेला जिवात्मा मायेपासून उत्पन्न झालेल्या त्रिगुणात्मक गुणांमुळे भोग भोगतो आणि त्यामुळेच या जिवात्म्याला चांगल्या वाईट योनीत जन्म मिळतो हे जाणावे. (१३-२१)
१२७. आपला आत्मा हा देहात स्थित असूनही तो त्रिगुणात्मक मायेच्या अतीत आहे, तो उपद्रष्टा म्हणजे साक्षी आहे, अनुमंता म्हणजे यथार्थ संमती देणारा, भर्ता म्हणजे सर्वांना धारण करणारा, भोक्ता म्हणजे जीवरूपाने



उपभोग घेणारा, महेश्वर म्हणजे सर्वांचा स्वामी आणि शुद्ध सच्चिदानंदघन असल्याने परमात्मा आहे हे जाणावे. (१३-२२)

१२८.सर्व स्थावर जड्गम अर्थात स्थिर व चर पदार्थ हे क्षेत्र व क्षेत्रज्ञ यांच्या संयोगानेच उत्पन्न होतात हे जाणावे. (१३- २६)

१२९.सर्व कर्मे सर्व प्रकारांनी प्रकृतीकडूनच केली जातात आणि आत्मा हा अकर्ता असतो हे जाणावे. (१३-२९)

१३०.परमात्मा अनादी, अविनाशी व गुणातीत असल्यामुळे शरिरात राहूनही वास्तविक काहीच करीत नाही आणि कर्मफलाकडे आसक्त होत नाही हे जाणावे. (१३-३१)

१३१.ज्याप्रमाणे एकच सूर्य सर्वांना प्रकाशित करतो त्याप्रमाणे एकच आत्मा संपूर्ण क्षेत्राला प्रकाशित करतो हे जाणावे. (१३-३३)

१३२.ईश्वराची त्रिगुणमयी माया ही योनी अर्थात गर्भधारण करण्याचे स्थान असून स्वतः ईश्वर त्या योनीच्या ठिकाणी चेतनरूपी बीजाची स्थापना करितो आणि या जड व चेतन संयोगातून सर्व प्राण्यांची उत्पत्ती होते हे जाणावे. थोडक्यात ही त्रिगुणमयी माया माता आहे आणि ईश्वर हा पिता आहे. आपण सर्व निमित्तमात्र आहोत हे जाणावे (१४-३, ४)

१३३.प्रकृतीपासून उत्पन्न झालेले सत्व रज व तम हे तीन गुण जीवात्म्याला शरीरात बांधून ठेवतात हे जाणावे. त्यातील सत्वगुण हा प्रकाशदायी, निर्विकार व निर्मळ असल्याने सुख व ज्ञानाभिमानाने बांधतो. रजोगुण हा कामना व आसक्ती यांच्यापासून उत्पन्न झाल्याने कर्म व कर्मफल यांच्या आसक्तीने बांधतो. तमोगुण हा मोह पाडणारा व अज्ञानाने उत्पन्न झाल्याने प्रमाद, आळस व निद्रा यांच्याद्वारे बांधतो हे जाणावे. (१४-५ ते ८)

१३४.ज्यावेळी देहात, अंतःकरणात व इंद्रियात चेतना आणि बोधशक्ती उत्पन्न होते त्यावेळी सत्वगुण वाढला हे समजावे. जेव्हा लोभ, प्रवृत्ती, स्वाधनि कर्माचा आरंभ, अशांती, विषयभोगांची लालसा हे उत्पन्न होतात तेव्हा रजोगुण वाढला हे समजावे. जेव्हा अप्रकाश, कर्तव्य कर्म न करण्याची प्रवृत्ती, प्रमाद, निद्रा हे उत्पन्न होतात तेव्हा तमोगुण वाढला हे समजावे.



(१४-११ ते १३)

१३५.सत्वगुणापासून ज्ञान, रजोगुणापासून लोभ आणि तमोगुणापासून प्रमाद, मोह व अज्ञान उत्पन्न होते हे जाणावे. (१४-१७)

१३६.सत्वगुणी स्वर्गादी उच्च लोकांना जातो, रजोगुणी मनुष्यलोकातच राहतो आणि तमोगुणी किटक पशू अशा नीच योनीत जन्म घेतो हे जाणून आपण सत्वगुण वृद्धी करण्याचा आणि रजतमापासून निवृत्त होण्याचा प्रयत्न करावा. (१४-१८)

१३७.आपण तीन्ही गुणांच्या खेरीज अन्य कोणालाही कर्ता न मानता गुणच गुणात वावरत आहोत असे मानून त्या गुणांच्या पलीकडील परमात्म्याला जाणावे आणि तीन्ही गुणांना उल्लंघून जन्म मृत्यू वृद्धावस्था व सर्व प्रकारची दुःखे यापासून मुक्त व्हावे. (१४-१९, २०)

१३८.योगी पुरुषाची पुढील लक्षणे जाणून घ्यावीत. तो सत्वगुणी प्रकाश, रजोगुणी प्रवृत्ती व तमोगुणी मोह हे प्राप्त झाले असता खेद मानीत नाही आणि त्यापासून निवृत्ती झाली असता त्यांची इच्छा करीत नाही. तो गुणांनी विचलीत होत नाही आणि परमेश्वराच्याठावी स्थित राहतो व त्या स्थितीपासून ढळत नाही. तो निरंतर आत्मभावात स्थित असतो, सुखदुःखांना समान मानतो, माती दगड सोने ही त्याला सारखी वाटतात, तो धैर्यशाली असून त्याला प्रिय व अप्रिय, निंदा व स्तुती ही समान वाटतात. तो मान व अपमान, शत्रू व मित्र यात सम असतो आणि कर्माच्या आरंभी कर्तेपणाच्या अभिमानाचा त्याग करतो. तो अव्यभिचारी भक्तिरूप योगद्वारा ईश्वराला निरंतर भजतो. (१४-२२ ते २६)

१३९.अविनाशी परब्रह्माचा, अमृताचा, नित्य धर्माचा व अखंड एकरस आनंदाचा ईश्वर हाच आश्रय आहे हे जाणावे. (१४-२७)

१४०.मान व मोह याविरहित होऊन, आसक्ती जिंकून, परमात्म्याच्या स्वरूपात निरंतर दृढ स्थित होऊन, कामना समूळ नष्ट करून, सुखदुःखादी द्वन्द्वपासून मुक्त होऊन ज्ञानीजन अविनाशी परमपदाला पोचतात हे जाणावे. (१५-५)



१४१. आपल्या देहातील आत्मा हा ईश्वराचा सनातन अंश आहे आणि तोच त्रिगुणमयी मायेत स्थित असलेल्या मनासह पाच इंद्रियांचे आकर्षण करितो हे जाणावे. (१५-७)

१४२. हा आत्मा ज्ञानेंद्रिय व मन यांचा आश्रय करून विषयांचे सेवन करितो. (१५-९)

१४३. सूर्याचे तेज, चंद्रचे तेज हे ईश्वराचेच तेज असते, तो पृथ्वीमध्ये प्रवेश करून आपल्या शक्तीने सर्व भूतांना धारण करतो, रसरूप चंद्रमा होऊन सर्व वनस्पतींचे पोषण करतो, तो प्राण्यांच्या देहात वैश्वानर अग्नीरूप होऊन चार प्रकारचे अन्न म्हणजे भक्ष्य अर्थात चावून खाण्याचे पदार्थ, भोज्य अर्थात पिण्याचे पदार्थ, लेह्य अर्थात चाटण्याचे पदार्थ आणि चोष्य अर्थात चोखून खावयाचे पदार्थ पचवतो, तो सर्व प्राण्यांच्या हृदयात अंतर्गामीरूपाने स्थित असतो, त्याच्यापासून स्मृती, ज्ञान आणि अपोहन अर्थात बुद्धीत राहणारे संशय विषयादी दोष विचारांच्या द्वारा घालविणे हे होतात हे जाणावे.

(१५-१२ ते १५)

१४४. मनुष्यांचे स्वभाव दोन प्रकारचे अर्थात देवांच्या सारखा आणि असुरांच्या सारखा असतो हे जाणावे. त्यात आसुरी स्वभावाचे लोक कर्तव्यकर्मात प्रवृत्त होणे किंवा अकर्तव्य कार्यापासून निवृत्त होणे हे जाणत नाहीत. त्यांचे ठिकाणी अंतरबाह्य शुद्धता, श्रेष्ठ आचरण व खरे बोलणे नसते. ते ईश्वराला न मानता हे सर्व जगत स्त्रीपुरुषांच्या संयोगाने उत्पन्न झाले आहे असे मानतात. ते मंद बुद्धीचे असून सर्वांचे अहित साधणारे, क्रूर कर्मे करणारे असतात. ते दंभी मानी व मदोन्मत्त वृत्तीने पूर्ण न होणा-या कामनांचा आसरा घेऊन अज्ञान व खोटे सिद्धान्त ग्रहण करून भ्रष्टाचाराने वागतात. ते सदैव अनेक चिंतांचा आश्रय करून विषयभोग हाच काय तो आनंद आहे असे मानून त्यात तत्पर असतात. त्यासाठी अन्यायाने धनादी अनेक पदार्थांचा संग्रह करण्याचा प्रयत्न ते करतात. ते नेहमी मी आज हे मिळवले, उद्या ते मिळवीन, मी ऐश्वर्य भोगीन, मी सर्व सिद्धींनी युक्त आहे, मी बलवान व सुखी आहे, मोठा धनिक आहे, थोर कुळात जन्म



पावलेला आहे, माझ्या सम मीच, मी यज्ञ करीन, दान देईन अशा बढाया मारतात. असे भोगासक्त अज्ञानी अपवित्र पुरुष दुस-याची निंदा व द्वेष करतात. अशा पुरुषांना आपण ओळखावे आणि त्यांच्यापासून सावध राहवे. (१६-६ ते १८)

१४५. काम, क्रोध व लोभ ही तीन नरकाची दारे आहेत व ती आपल्याला अधोगतीला नेतात म्हणून त्यांचा त्याग करावा. त्यापासून मुक्त होऊन आपल्या कल्याणाचे आचरण करावे. त्यासाठी शास्त्रविधीने नेमून दिलेल्या कर्मांचेच आचरण करावे. (१६-२१, २२, २४)

१४६. श्रद्धा अर्थात सत् ला धारण करणे ही सात्विक, राजस व तामस अशी तीन प्रकारची असते हे जाणावे. (१७-२)

१४७. आपण नेहमी सात्विक अर्थात आयुष्य, बुद्धी, बल, आरोग्य, सुख, प्रेम वाढविणारे व रसयुक्त, स्निग्ध, शरीरात जास्त काळ टिकणारे, मनाला आवडणारे असे अन्न नेहमी सेवन करावे. परंतु राजस व तामस अर्थात तिखट, आंबट, खारट, अती उष्ण, झणझणीत, कोरडे, दाहकारक, दुःख, शोक व रोग उत्पन्न करणारे, अर्धवट शिजलेले, रसहीन, दुर्गंध सुटलेले, शिळे, उष्टे व अपवित्र असे अन्न खाऊ नये. (१७-८ ते १०)

१४८. कोणताही यज्ञ शास्त्रविधीने, कर्तव्य मानून, फलाची अपेक्षा न ठेवता करावा. पण स्वतःचा टेंभा मिरविण्यासाठी, फलाचाच उद्देश ठेवून, अन्नदानरहित, मन्त्ररहित, दक्षिणारहित, श्रद्धा नसताना करू नये.

(१७-११ ते १३)

१४९. फलाची आशा न ठेवता देव, ब्राह्मण, गुरू व ज्ञानीजन यांचे पूजन करावे. पवित्रता, सरलता, ब्रह्मचर्य आणि अहिंसा यांचे पालन करावे. बोलताना नेहमी उद्वेगकारक नसणारे, प्रिय, हितकर व यथार्थ असेच बोलावे. वेदशास्त्रांचा अभ्यास व परमेश्वराच्या नामाचा सतत जप करावा. मन प्रसन्न व शांत ठेवून मौन व्रतात राहवे आणि निग्रही मनाने व पवित्र अंतःकरणाने ईश्वराचे चिंतन करावे. (१७-१४ ते १६)

१५०. पण सत्कार, मान व पूजा होण्यासाठी, पाखंडपणाने, क्षणिक फल देणारे,



मुख्यपणाने मन वाणी व शरीर यांना त्रास देऊन केलेले आणि दुस-याचे वाईट होण्यासाठी केलेले असे कर्म कधीही करू नये.

(१७-१८, १९)

१५१. दान नेहमी प्रत्युपकार न करणा-याला घावे व दान देणे हे कर्तव्य आहे या भावनेने दान करावे. पण स्वतःला त्रास करून घेऊन, प्रत्युपकाराच्या हेतूने, फलाच्या अपेक्षेने, तिरस्कारपूर्वक कधीही करू नये. (१७-२० ते २२)

१५२. ॐ तत् सत् असा तीन प्रकारचा परमेश्वराचा नामनिर्देश आहे आणि त्याच्या उच्चाराने सृष्टीच्या आरंभी ब्राह्मण, वेद व यज्ञ निर्माण झाले हे जाणावे. म्हणून सर्व शास्त्राने नेमून दिलेल्या यज्ञ-दान-तपस्य क्रिया नेहमी ॐ या परमात्म्याच्या नावाचा उच्चार करून आरंभ कराव्यात. त्या क्रिया तत् अर्थात परमात्म्याचेच हे सर्व आहे अशा भावनेने फलाची इच्छा न धरता कराव्यात. सत् हे जे ईश्वराचे नाव आहे ते सत्यभावात व श्रेष्ठभावात योजिले जाते. तसेच त्याचा प्रयोग उत्तम कर्मासाठीही केला जातो हे जाणावे. त्यामुळे सद्भावनेने केलेला यज्ञ, दिलेले दान व केलेले तप हे सत् कर्म मानावे.

(१७-२३ ते २७)

१५३. काम्य कर्माचा त्याग हा संन्यास समजावा आणि कर्माच्या फलाची इच्छा न धरणे याला त्याग समजावा. यज्ञ, दान व तपस्य कर्माचा आणि अन्य सत् कर्माचा व कर्तव्य कर्माचा कधीही त्याग करू नये. (१८-२ ते ७)

१५४. जो अकल्याणकारक कर्माचा द्वेष करित नाही व कल्याणकारक कर्मात आसक्त होत नाही तो शुद्ध सत्वगुणी पुरुष ज्ञानी व त्यागी समजावा. अशा त्यागी पुरुषाच्या कर्मांचे फल सकामींप्रमाणे चांगले, वाईट किंवा मिश्र असे तीन प्रकारचे नसते हे जाणावे. (१८-१०, १२)

१५५. कोणतेही कर्म पूर्ण होण्यास अधिष्ठान अर्थात ज्या आधाराने कर्म केले जाते ते, कर्ता अर्थात जो कर्म करतो तो, करण अर्थात विविध साधने जी कर्मासाठी वापरली जातात ती, चेष्टा अर्थात कर्म करण्यासाठी केले गेलेले सर्व प्रयत्न आणि दैव म्हणजे आपले नशीब ह्या पाच गोष्टी कारणीभूत असतात हे जाणावे. त्यातील कर्ता, साधने व प्रयत्न ह्या तीन गोष्टी



आपल्या हातात असल्यामुळे त्यांची नीट पूर्तता करून कर्मात यशस्वी व्हावे. कर्मात अपयश आल्यास नशीबाला दोष न देता वरील तीन गोष्टीत आपण कुठे कमी पडलो याचे पृथक्करण करावे, त्यात जे दोष आढळतील ते दूर करून परत प्रयत्न करावा. (१८-१४)

१५६. आपण मी कर्ता आहे असे मानू नये आणि आपली बुद्धी सांसारिक पदार्थात व कर्मफलात लिप्त करू नये. (१८-१७)

१५७. ज्ञाता अर्थात ज्याला जाणावयाचे तो, ज्ञान अर्थात ज्याच्याद्वारे जाणले जाते ते व ज्ञेय अर्थात जाणली जाणारी वस्तू या तीर्हीच्या संयोगाने कर्म करण्याची इच्छा उत्पन्न होते आणि कर्ता, करण व क्रिया या तीर्हीच्या संयोगाने कर्म घडते हे जाणावे. (१८-१८)

१५८. ज्या ज्ञानाने सर्व भूतांच्या ठिकाणी एक अविनाशी परमात्मभाव समभावाने पाहिले जाते ते ज्ञान सात्विक ज्ञान जाणावे. याउलट जे ज्ञान सर्वांच्याठावी अनेक भाव जाणते ते राजस ज्ञान जाणावे. आणि जे ज्ञान शरीरात आसक्त असते, जे युक्तीहीन, तत्त्वार्थरहित व तुच्छ असते ते तामस ज्ञान जाणावे. जे कर्म कर्तव्यरूपाने, कर्तेपणाचा अभिमान सोडून, फलाशरहित व प्रीतीद्वेष त्यागून केले जाते ते सात्विक जाणावे. जे कर्म कष्टाने, फलेच्छेने व अहंकारयुक्त केले जाते ते राजस जाणावे. जे कर्म परिणाम, हानी, हिंसा व सामर्थ्य यांचा विचार न करिता केवळ अज्ञानाने आरंभिले जाते ते तामस जाणावे. (१८-२२ ते २५)

१५९. आसक्तीहीन, अहंकारयुक्त शब्द न बोलणारा, धैर्यवान, उत्साही, कार्य सिद्धीत व असिद्धीत आनंद व दुःख न मानणारा असा कर्ता सात्विक जाणावा. आसक्तीयुक्त कर्म फलाची इच्छा करणारा, लोभी, दुस-यांना त्रास देणारा, अशुद्ध आचरण करणारा व आनंद व दुःख यांनी युक्त असलेला कर्ता राजस समजावा. विक्षेपयुक्त चिन्ताचा, अशिक्षित, घमेंडखोर, धूर्त, दुस-याचा नाश करणारा, नेहमी दुःखात असणारा, आळशी व दिग्घसूत्री असा कर्ता तामस समजावा. (१८-२६ ते २८)

१६०. प्रवृत्तीमार्ग अर्थात गृहस्थाश्रमात राहून कर्मांचे फल व त्यांची आसक्ती



सोडून ईश्वरार्पण बुद्धीने केवळ लोकशिक्षणाकरिता जनकराजाप्रमाणे कर्म करणे व निवृत्तीमार्ग अर्थात अभिमानाचा त्याग करून ईश्वराचेठायी ऐक्यभावाने स्थित होऊन श्रीशुकाचार्य व सनकादिंप्रमाणे संसाराचा त्याग करून कर्म करणे, कर्तव्य, अकर्तव्य, भय, अभय, बंध आणि मोक्ष यांना जी बुद्धी तत्त्वतः जाणते ती सात्विक बुद्धी समजावी. ज्या बुद्धीद्वारे धर्म, अधर्म, कर्तव्य व अकर्तव्य यथार्थपणे जाणले जात नाही ती बुद्धी राजस समजावी. जी बुद्धी अधर्माला धर्म मानते आणि अर्थांना विपरीतच मानते ती बुद्धी तामस समजावी. (१८-३० ते ३२)

१६१. ध्यानयोगद्वारा ज्या अव्यभिचारी अर्थात भगवत्-विषयाशिवाय अन्य सांसारिक विषयांना धारण न करणे अशा धारणेने मन, प्राण व इंद्रिये यांच्या क्रिया धारण केल्या जातात ती धारणा सात्विक समजावी. फलेच्छा असणारा मनुष्य अति आसक्तीमुळे ज्या धारणेने धर्म, अर्थ व काम यांना धारण करतो ती धारणा राजस समजावी. दुष्ट बुद्धीचा मनुष्य ज्या धारणेने निद्रा, भय, चिंता, दुःख व उन्मत्तता यांना धारण करतो ती धारणा तामस समजावी (१८-३३ ते ३५)

१६२. ज्या सुखात साधक भजन, ध्यान व सेवा यांच्या अभ्यासाने रमतो व दुःखाचा अंत पावतो, ते सुख आरंभी विषासारखे वाटते पण परिणामी अमृततुल्य असते, जे भगवद्-विषयक बुद्धीच्या प्रसादाने उत्पन्न झालेले असते ते सुख सात्विक समजावे. जे सुख विषय व इंद्रियांच्या संयोगाने उत्पन्न होते जे उपभोगताना अमृतासारखे गोड वाटते पण परिणामी विषसमान असते ते सुख राजस समजावे. जे सुख उपभोगताना व शेवटीही आत्म्याला मोह पाडणारे असते, जे निद्रा, आळस व प्रमाद यापासून उत्पन्न होते ते सुख तामस समजावे. (१८-३६ ते ३९)

१६३. जो पुरुष शुद्ध बुद्धीने युक्त, एकान्तात व शुद्ध देशात राहणारा, मिताहारी म्हणजे हलका व अल्प आहार करणारा, काया, वाचा व मन यांना जिंकून दृढ वैराग्य धारण करून, नेहमी ध्यानयोगात मग्न राहणारा, सात्विक धारणेने, अंतःकरणाला वश करून, शब्दादी विषयांचा त्याग करून, प्रीती



द्वेषांना नष्ट करून, अहंकार, बल, घमंड, काम, क्रोध व संग्रह यांचा त्याग करतो, जो ममतारहित व शांत अंतःकरणाचा असतो तो पुरुष परमात्म्यात ऐक्य पावण्याला योग्य होतो हे जाणावे. जो प्रसन्न चित्ताचा पुरुष कशाचाही शोक करीत नाही, कसलीही आकांक्षा करीत नाही, ज्याचा सर्व भूतांच्याठायी समभाव झालेला असतो तो पुरुष ईश्वराच्या पराभक्तिला पावतो आणि ईश्वराला तत्त्वतः उत्तम प्रकारे जाणतो व त्याच्या ठिकाणी प्रवेश करतो हे जाणावे. (१८-५१ ते ५५)

१६४. ईश्वर परायण होऊन निष्काम कर्मयोगी सर्वकर्म करीत राहून ईश्वराच्या कृपेने सनातन अविनाशी असे परमपद प्राप्त करून घेतो हे जाणावे. म्हणून आपण सर्व कर्मांना मनाने ईश्वराच्याठायी अर्पण करून ईश्वरपरायण होऊन समत्वबुद्धीरूप निष्काम कर्म योगाचा अवलंब करून निरंतर चित्ताने ईश्वराशी युक्त व्हावे. हे केल्याने आपण जन्म मृत्युच्या चक्रातून मुक्त होऊ शकतो. (१८-५६ ते ५८)

१६५. ईश्वर हा सर्व प्राण्यांच्या हृदयात राहतो आणि शरीररूपी यंत्रावर आरूढ झालेल्या सर्वांना आपल्या मायेने भ्रमण करवितो. थोडक्यात आपण सर्व कळसूत्री बाहूल्या असून आपल्या दो-या त्या परमेश्वराच्या हातात आहेत हे जाणावे. म्हणून त्या परमेश्वरालाच अनन्यभावाने शरण जावे आणि त्याच्या कृपेनेच परम शांती, सनातन परम धाम मिळवावे. (१८-६१, ६२)

१६६. ह्या गुह्यातील परम गुह्य व रहस्यमय ज्ञानाचा संपूर्णतः चांगला विचार करून मग आपल्याला जसे आवडेल व योग्य वाटेल तसे करावे. भगवंतांनी ही संपूर्ण गीता सांगितल्यावर आपल्याला कर्म स्वातंत्र्य दिले आहे. त्यामुळे या पुस्तकात दिलेल्या करा व करू नका या मुद्द्यांवर आपण विचार करावा व जर मनाला पटले तर त्याप्रमाणे आचरण करावे. (१८-६३)

१६७. हे गीतेचे रहस्य कधीही तपोहीन व भक्तीहीन मनुष्याला सांगू नये. तसेच ऐकण्याची इच्छा नसणा-यालाही सांगू नये. जो कोणी परमेश्वराची निंदा करतो त्याला सुद्धा सांगू नये. अर्थात ज्यांच्या ठिकाणी हे दोष नसतील त्यांना अवश्य सांगावे. हे गीताशास्त्र जो परमेश्वराच्या ठिकाणी प्रेम ठेवून



त्याच्या भक्तांना सांगतो तो ईश्वराप्रत जाऊन पोहोचतो आणि तो ईश्वराला अत्यंत प्रिय असतो हे जाणावे. जो या गीता शास्त्राचा नित्य अभ्यास करतो त्याच्याकडून ईश्वराचे ज्ञानयज्ञद्वारा पूजन होते. तसेच जो या गीता शास्त्राचे मन लावून श्रवण करीतो तो सुद्धा पापमुक्त होऊन पुण्यकर्मे करणा-यांच्या श्रेष्ठ लोकाला प्राप्त होतो.

(१८-६७ ते ७१)

१६८.

यत्र योगेश्वर कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः ।

तत्र श्रीर्विजयो भूतिर्ध्रुवा नीतिर्मतिर्मम ॥

जेथे योगेश्वर श्रीकृष्ण भगवान् आणि जेथे गांडीव धनुष्यधारी अर्जुन आहे तेथे लक्ष्मी, विजय, वैभव आणि अचल नीती असते हे जाणावे. (१८-७८)



॥ श्री कृष्णार्पणमस्तु ॥



प्रार्थना

आकल्प आयुष्य व्हावे तया कुळा।

माझीया सकळा हरिच्या दासा ॥१॥

कल्पनेची बाधा न हो कोणे काळी।

ही संतमंडळी सुखी असोत ॥२॥

अहंकाराचा वारा न लागे राजसा।

माझ्या विष्णुदासा भाविकासि ॥३॥

नामा म्हणे तयाचे असावे कल्याण।

जया मुखी राहो पांडुरंग ॥४॥

मागणे हे एक तुजप्रती आहे।

देशीतरी पाहे पांडुरंगा ॥५॥

या संतांसी निरवी तेची मज देई।

आणिक काही न मागो तुज देवा ॥६॥

तुका म्हणे आता उदार तू होसी।

मज ठेवी पायी संतांचीया ॥७॥

ही प्रार्थना रोज म्हणून नंतर

पांडुरंगाच्या नावाचा जयघोष करावा.