श्रीमद् भागवत का यह सार
भगवद् भक्ति ही आधार

श्रीमद्भागवत रसिक कुटुंब

UG- 11.28 षष्ठः सोपान

स्व धाम प्रस्थान को देखो हो रहे श्रीकृष्ण तैयार ।
उद्धृत किए उद्धव समक्ष अद्भुत अनमोल उद्गार ।।

नारायणं(न्) नमस्कृत्य, नरं(ञ्) चैव नरोत्तमम्।
देवीं(म्) सरस्वतीं(वँ) व्यासं(न्), ततो जयमुदीरयेत्

नामसङ्कीर्तनं(यँ) यस्य, सर्वपापप्रणाशनम्।
प्रणामो दुःखशमनस्, तं(न्) नमामि हरिं(म्) परम्

श्रीमद्भागवतमहापुराणम्

एकादशः स्कन्धः

॥ अष्टाविं(म्)शोऽध्यायः ॥ 28 ॥

श्रीभगवानुवाच

परस्वभावकर्माणि, न प्रशं(म्)सेन्न गर्हयेत् ।
विश्वमेकात्मकं(म्) पश्यन्, प्रकृत्या पुरुषेण च ॥ 1॥

भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात - दुसऱ्याच्या स्वभावाची किंवा कामांची प्रशंसा करू नये की निंदा करू नये. कारण प्रकृती आणि पुरुष या दोघांपासून उत्पन्न झालेले विश्व एकरूपच आहे. (१)

परस्वभावकर्माणि, यः(फ्) प्रशं(म्)सति निन्दति ।

स आशु भ्रश्यते स्वार्था- दसत्यभिनिवेशतः ॥ 2॥

जी व्यक्ती दुसऱ्याच्या स्वभावाची किंवा कर्माची निंदा-स्तुती करते, ती द्वैतदृष्टीमुळे परमार्थ - मार्गापासून तत्काळ भ्रष्ट होते. (२)

तैजसे निद्रयाऽऽपन्ने, पिण्डस्थो नष्टचेतनः ।

मायां(म्) प्राप्नोति मृत्युं(वँ) वा, तद्वन्नानार्थदृक् पुमान् ॥ 3॥

इंद्रिये झोपलेली असतात, त्या वेळी देहात राहाणारा जीव ज्ञानशून्य होतो. कधी-कधी तो स्वप्न पाहातो किंवा गाढ निद्रेत पूर्ण ज्ञानशून्य होऊन जातो. त्याप्रमाणे द्वैत दृष्टीच्या माणसाची स्थिती असते. (३)

किं(म्) भद्रं(ङ्) किमभद्रं(वँ) वा, द्वैतस्यावस्तुनः(ख्) कियत् ।

वाचोदितं(न्) तदनृतं(म्), मनसा ध्यातमेव च ॥ 4॥

प्रत्यक्षात द्वैत नावाची वस्तूच नाही, तर तिच्याबाबतीत चांगले किंवा वाईट म्हणणे हा सर्व शब्दांचा खेळ आहे. म्हणून द्वैत खोटे आहे. ती केवळ मनाची कल्पना आहे. (४)

छाया प्रत्याह्वयाभासा, ह्यसन्तोऽप्यर्थकारिणः ।

एवं(न्) देहादयो भावा, यच्छन्त्यामृत्युतो भयम् ॥ 5॥

सावली, प्रतिध्वनी आणि दोरीवर सापाचा आभास हे तिन्हीही खरे नसतात, परंतु ते आपापले कार्य करतातच. त्याप्रमाणे देह इत्यादी पदार्थ सुद्धा खोटे आहेत, पण ते प्राण्यांना मरेपर्यंत भीती देतच असतात. (५)

आत्मैव तदिदं(वँ) विश्वं(म्), सृज्यते सृजति प्रभुः ।

त्रायते त्राति विश्वात्मा, ह्रियते हरतीश्वरः ॥ 6॥

हे संपूर्ण विश्व आत्माच आहे. तोच सर्वशक्तिमान, सर्वांचा नियन्ता व सर्वरूप आहे. तो स्वतःच उत्पन्न होणारा व उत्पन्न करणारा आहे. तो स्वतःच स्वतःचे रक्षण करतो आणि स्वतःच स्वतःचा संहारही करतो. (६)

तस्मान्न ह्यात्मनोऽन्यस्मा- दन्यो भावो निरूपितः ।

निरूपितेयं(न्) त्रिविधा, निर्मूला भातिरात्मनि ।

इदं(ङ्) गुणमयं(वँ) विद्धि, त्रिविधं(म्) मायया कृतम् ॥ 7॥

अशा रीतीने आत्म्याशिवाय इतर कोणतीही वस्तू सिद्ध होत नाही. तरीसुद्धा आत्म्याहून वेगळा असा जो देह-इन्द्रिय-अन्तःकरणरूप तीन प्रकारचा भेद दिसतो, तो निराधार आहे. परंतु नसतानाही जो आत्म्याच्या ठिकाणी तीन प्रकारांनी भासतो, त्याला तू त्रिगुणात्मक मायेचेच कार्य समज. (७)

एतद् विद्वान् मदुदितं(ञ्), ज्ञानविज्ञाननैपुणम् ।

न निन्दति न च स्तौति, लोके चरति सूर्यवत् ॥ 8॥

ज्ञानविज्ञानाने युक्त असा हा माझा उपदेश जाणून विद्वान कोणाची निंदा करीत नाही की कोणाची स्तुती करीत नाही. तो सूर्याप्रमाणे सगळीकडे समभावाने वागतो. (८)

प्रत्यक्षेणानुमानेन, निगमेनात्मसं(वँ)विदा ।

आद्यन्तवदसज्ज्ञात्वा, निः(स्)सं(ङ्)गो विचरेदिह ॥ 9॥

प्रत्यक्ष, अनुमान, शास्त्र, महापुरुषांची वचने व आत्मानुभूती या प्रमाणांनी सर्व दृश्य वस्तू उत्पत्ती आणि शेवट यांनी युक्त आहेत, म्हणजेच त्या नसल्यासारख्या आहेत. म्हणून अनासक्त होऊन जगामध्ये राहावे. (९)

उद्धव उवाच

नैवात्मनो न देहस्य, सं(म्)सृतिर्द्रष्टृदृश्ययोः।

अनात्मस्वदृशोरीश, कस्य स्यादुपलभ्यते ॥ 10॥

उद्धवाने विचारले - भगवन ! आत्मा हा साक्षी असून स्वयंप्रकाशित आहे. तो काहीही करीत नाही आणि देह दृश्य असून अचेतन आहे, म्हणून तोही काही करू शकत नाही. परंतु त्याचा अनुभव तर येतो, तो कोणाला ? (१०)

आत्माव्ययोऽगुणः(श्) शुद्धः(स्), स्वयं(ञ्)ज्योतिरनावृतः ।

अग्निवद्दारुवदचिद्- देहः(ख्) कस्येह सं(म्)सृतिः ॥ 11॥

आत्मा अविनाशी, निर्गुण, शुद्ध, आत-बाहेर परिपूर्ण आणि अग्नीप्रमाणे स्वयंप्रकाशी आहे. आणि शरीर, लाकडासारखे अचेतन आहे. तर मग जन्ममृत्युरूप संसार कोणाला ? (११)

श्रीभगवानुवाच

यावद् देहेन्द्रियप्राणै- रात्मनः सन्निकर्षणम् ।

सं(म्)सारः(फ्) फलवां(म्)स्ताव- दपार्थोऽप्यविवेकिनः ॥ 12॥

भगवान श्रीकृष्ण म्हणाले - जोपर्यंत आत्म्याचा संबंध देह, इंद्रिये आणि प्राण यांच्याशी असतो, तोपर्यंत अज्ञानी माणसाला हे जग असत्य असूनही सत्य वाटते. (१२)

अर्थे ह्यविद्यमानेऽपि, सं(म्)सृतिर्न निवर्तते ।

ध्यायतो विषयानस्य, स्वप्नेऽनर्थागमो यथा ॥ 13॥

जसे स्वप्नात अनेक पदार्थ नसूनही दिसतात, परंतु जाग येताच ते सर्व नाहीसे होतात, त्याचप्रमाणे जागेपणी सर्व विषय खोटे असले, तरीसुद्धा त्यांचे नेहमी चिंतन करीत राहिल्याने ते खरे वाटतात. त्यामुळे संसार नाहीसा होत नाही. (१३)

यथा ह्यप्रतिबुद्धस्य, प्रस्वापो बह्वनर्थभृत् ।

स एव प्रतिबुद्धस्य, न वै मोहाय कल्पते ॥ 14॥

जोपर्यंत माणूस स्वप्न पाहात असतो, तोपर्यंत त्याला मोठमोठ्या संकटांशी सामना करावा लागतो. परंतु जेव्हा तो जागा होतो, तेव्हा स्वप्नातील ती संकटे त्याला पीडा देत नाहीत. (१४)

शोकहर्षभयक्रोध- लोभमोहस्पृहादयः।

अहं(ङ्)कारस्य दृश्यन्ते, जन्म मृत्युश्च नात्मनः ॥ 15॥

जोपर्यंत जीवाच्या ठिकाणी मी-माझेपण आहे, तोपर्यंतच शोक, हर्ष, भय, क्रोध, लोभ, मोह, इच्छा इत्यादी विकार त्याला दिसतात आणि जन्म-मृत्यूचे दुःख भोगावे लागते. आत्म्याचा यांच्याशी काहीही संबंध नाही. (१५)

देहेन्द्रियप्राणमनोऽभिमानो,

जीवोऽन्तरात्मा गुणकर्ममूर्तिः ।

सूत्रं(म्) महानित्युरुधेव गीतः(स्),

सं(म्)सार आधावति कालतन्त्रः ॥ 16॥

देह, इंद्रिये, प्राण आणि मन यांमध्ये राहाणारा आत्माच जेव्हा गुण आणि कर्मांनी युक्त असलेल्या लिंगशरीराचा अभिमान धरतो, तेव्हा त्याला जीव म्हणतात. हा जीवरूप आत्माच सूत्रात्मा, महत्तत्त्व इत्यादी पुष्कळशा नावांनी ओळखला जातो. तो काळाच्या अधीन होऊन संसारात ये-जा करतो. (१६)

अमूलमेतद् बहुरूपरूपितं(म्),

मनोवचःप्राणशरीरकर्म ।

ज्ञानासिनोपासनया शितेनच्-

छित्त्वा मुनिर्गां(वँ) विचरत्यतृष्णः ॥ 17॥

अहंकारामुळे मन, वाणी, प्राण, शरीर यांच्या ठिकाणी होणारी कर्मे देव, मनुष्य इत्यादी अनेक रूपांमध्ये दिसत असली तरी त्यांना काहीच मूळ नाही. विवेकी मनुष्य सर्व दृष्टींनी तृष्णारहित होऊन, उपासनेच्या साण्यावर धार लावलेल्या ज्ञानरूपी खड्गाने या अहंकार-वृक्षाला तोडून जगामध्ये वावरतो. (१७)

ज्ञानं(वँ) विवेको निगमस्तपश्च,

प्रत्यक्षमैतिह्यमथानुमानम् ।

आद्यन्तयोरस्य यदेव केवलं(ङ्),

कालश्च हेतुश्च तदेव मध्ये ॥ 18॥

जे या जगताच्या सुरुवातीला आणि शेवटी आहे, केवळ तेच मध्येसुद्धा आहे. ते म्हणजे या विश्वाला प्रकाशित करणारे व विश्वाचे कारण असलेले ब्रह्म होय. ते वेद, स्वधर्माचरण, स्वानुभव, उपदेश, आणि तर्क यांच्या साह्याने जाणून घेणे, हेच ज्ञान होय. (१८)

यथा हिरण्यं(म्) स्वकृतं(म्) पुरस्तात्,

पश्चाच्च सर्वस्य हिरण्मयस्य ।

तदेव मध्ये व्यवहार्यमाणं(न्),

नानापदेशैरहमस्य तद्वत् ॥ 19॥

सोन्यापासून कंकणे, कुंडले इत्यादी अलंकार तयार होतात, परंतु ते अलंकार बनण्यापूर्वी व मोडल्यानंतर सोनेच असतात. मध्ये केवळ त्याचेच कंकण-कुंडल इत्यादी अनेक नावांनी व्यवहार केले जातात. तेव्हाही ते सोनेच असते. त्याप्रमाणे या जगताच्या प्रारंभी, अंती आणि मध्ये अनेक नावरूपे असलेला मीच असतो. (१९)

विज्ञानमेतत्त्रियवस्थमं(ङ्)ग,

गुणत्रयं(ङ्) कारणकार्यकर्तृ ।

समन्वयेन व्यतिरेकतश्च,

येनैव तुर्येण तदेव सत्यम् ॥ 20॥

हे उद्धवा ! जागृती, स्वप्न व सुषुप्ती या तीन अवस्थांनी युक्त मन, त्या अवस्थांना कारण असणारे तीन गुण आणि त्या त्रिगुणांचे कार्य असणारे अध्यात्म, अधिभूत व अधिदैव असे त्रिविध विश्व ज्या चौथ्या परमात्मतत्त्वामुळे अनुभवाला येते व समाधि अवस्थेत या त्रिविधतेचा अनुभव येत नसला तरी जे तत्त्व असते, तेच सत्य होय. (२०)

न यत् पुरस्तादुत यन्न पश्चान्-

मध्ये च तन्न व्यपदेशमात्रम् ।

भूतं(म्) प्रसिद्धं(ञ्) च परेण यद् यत्,

तदेव तत् स्यादिति मे मनीषा ॥ 21॥

जे अगोदरही नव्हते आणि शेवटीही राहाणार नाही, ते जग मध्येची नाहीच. ते फक्त नाममात्र आहे. जे जे ज्या कारणापासून उत्पन्न झाले व ज्याच्यामुळे अनुभवाला येते, ते ते सर्व कारणस्वरूपच आहे, असा माझा दृढ निश्चय आहे. (२१)

अविद्यमानोऽप्यवभासते यो,

वैकारिको राजससर्ग एषः ।

ब्रह्म स्वयं(ञ्)ज्योतिरतो विभाति,

ब्रह्मेन्द्रियार्थात्मविकारचित्रम् ॥ 22॥

ही जी कार्यरूप राजस सृष्टी दिसते, ती नसूनही दिसत आहे. कारण ही स्वयंप्रकाश ब्रह्मच आहे. म्हणून इंद्रिये, विषय, मन आणि पंचमहाभूते इत्यादी विविध नामरूपे ब्रह्म होत. (२२)

एवं(म्) स्फुटं(म्) ब्रह्मविवेकहेतुभिः(फ्),

परापवादेन विशारदेन ।

छित्त्वाऽऽत्मसन्देहमुपारमेत,

स्वानन्दतुष्टोऽखिलकामुकेभ्यः ॥ 23॥

अशा प्रकारे ब्रह्माचा विचार करणाऱ्या सर्व साधनांच्या द्वारा कुशलतापूर्वक दुसऱ्या वस्तूचे पूर्णपणे निराकरण करून, आत्म्याबद्दलचा संशय दूर करून आणि सर्व तऱ्हेच्या कामनांचा त्याग करून आत्मानंदात मग्न असावे. (२३)

नात्मा वपुः(फ्) पार्थिवमिन्द्रियाणि,

देवा ह्यसुर्वायुर्जलं(म्) हुताशः ।

मनोऽन्नमात्रं(न्) धिषणा च सत्त्व-

महं(ङ्)कृतिः(ख्) खं(ह्) क्षितिरर्थसाम्यम् ॥ 24॥

हे शरीर पृथ्वीचे कार्य असल्यामुळे आत्मा नव्हे. त्याचप्रमाणे इंद्रिये, त्यांच्या देवता, प्राण, वायू, जल, अग्नी म्हणजे आत्मा नव्हे. मन म्हणजे सुद्धा आत्मा नव्हे. कारण ते अन्नाचे कार्य आहे. बुद्धी, चित्त, अहंकार, आकाश, पृथ्वी, शब्दादी विषय आणि तीन गुणांची साम्यावस्था अशी जी प्रकृती, हे सर्वसुद्धा आत्मा नव्हेत. (२४)

समाहितैः(ख्) कः(ख्) करणैर्गुणात्मभिर्-

गुणो भवेन्मत्सुविविक्तधाम्नः ।

विक्षिप्यमाणैरुत किं(न्) नु दूषणं(ङ्),

घनैरुपेतैर्विगतै रवेः(ख्) किम् ॥ 25॥

जसे आकाशात ढग आले काय नि गेले काय ! त्यामुळे सूर्याची काय लाभ-हानी आहे ? त्याचप्रमाणे ज्याला माझ्या स्वरूपाचे योग्य रीतीने ज्ञान आले, त्याची त्रिगुणात्मक इंद्रिये एकाग्र झाली म्हणून त्यापासून त्याला काय फायदा होणार आहे ? आणि चंचल झाली म्हणून काय तोटा होणार आहे ? (२५)

यथा नभो वाय्वनलाम्बुभूगुणैर्-

गतागतैर्वर्तुगुणैर्न सज्जते ।

तथाक्षरं(म्) सत्त्वरजस्तमोमलै-

रहं(म्)मतेः(स्) सं(म्)सृतिहेतुभिः(फ्) परम् ॥ 26॥

जसे आकाशाला वायू, अग्नी, पाणी, पृथ्वी, ही भूते आकाशात असली तरी यांचे गुण त्याला चिकटत नाहीत किंवा ऋतूंचे गुणही त्याला चिकटत नाहीत. त्याचप्रमाणे सत्त्वगुण, रजोगुण आणि तमोगुणाच्या वृत्ती व कर्मे हे सर्व अविनाशी आत्म्याला स्पर्श करू शकत नाहीत. जो यांचे ठिकाणी अहंकार धरतो, त्यालाच यांच्यामुळे जगाच्या फेऱ्यात फिरावे लागते. (२६)

तथापि सं(ङ्)गः(फ्) परिवर्जनीयो,

गुणेषु मायारचितेषु तावत् ।

मद्भक्तियोगेन दृढेन यावद्-

रजो निरस्येत मनः(ख्)कषायः ॥ 27॥

असे असूनही जोपर्यंत माझा सुदृढ भक्तियोग साध्य होऊन त्यायोगे मनाचा रजोगुणरूप मळ कायमचा निघून जात नाही, तोपर्यंत या मायानिर्मित गुणांची संगत सर्वथैव सोडली पाहिजे. (२७)

यथाऽऽमयोऽसाधुचिकित्सितो नृणां(म्),

पुनः(फ्) पुनः(स्) सं(न्)तुदति प्ररोहन् ।

एवं(म्) मनोऽपक्वकषायकर्म,

कुयोगिनं(वँ) विध्यति सर्वसं(ङ्)गम् ॥ 28॥

जसे, योग्य निदान झाले नाही, तर रोग पुन्हा पुन्हा डोके वर काढून माणसाला त्रास देतो, त्याचप्रमाणे ज्या मनातील वासना आणि कर्मांचे संस्कार नाहीसे झाले नाहीत आणि जो विषयांत आसक्त आहे, अशा अर्धवट योग्याला या वासना त्रास देतच राहातात. (२८)

कुयोगिनो ये विहितान्तरायैर्-

मनुष्यभूतैस्त्रिदशोपसृष्टैः।

ते प्राक्तनाभ्यासबलेन भूयो,

युञ्जन्ति योगं(न्) न तु कर्मतन्त्रम् ॥ 29॥

देवतांनी मनुष्यरूपात निर्माण केलेल्या विघ्नांनी कदाचित सामान्य योगी योगापासून भ्रष्ट झाला, तरी आपल्या पूर्वाभ्यासाच्या योगाने तो पुन्हा योगाभ्यासच करू लागतो. कर्मामध्ये त्याची प्रवृत्ती होत नाही. (२९)

करोति कर्म क्रियते च जन्तुः,

केनाप्यसौ चोदित आनिपतात् ।

न तत्र विद्वान् प्रकृतौ स्थितोऽपि

निवृत्ततृष्णः(स्) स्वसुखानुभूत्या ॥ 30॥

जीव कोणाच्या तरी प्रेरणेने मरेपर्यंत कर्मे करतो आणि त्यांचे हर्ष, विषाद इत्यादी परिणाम मनावर करून घेतो. परंतु आत्मज्ञानी संसारात असूनही हर्ष-शोक इत्यादी विकारांनी विचलित होत नाही. कारण परमानंदाच्या साक्षात्कारामुळे त्याच्या सर्व आशा नष्ट झालेल्या असतात. (३०)

तिष्ठन्तमासीनमुत व्रजन्तं(म्),

शयानमुक्षन्तमदन्तमन्नम् ।

स्वभावमन्यत् किमपीहमान -

मात्मानमात्मस्थमतिर्न वेद ॥ 31॥

जो आता स्वरूपात स्थित झाला त्याला, आपण उभे आहोत की बसलेले आहोत, चालत आहोत की झोपलेले आहोत, मलमूत्र त्यागीत आहोत की भोजन करीत आहोत की आणखी काही स्वाभाविक कर्मे करीत आहोत, या गोष्टींचा पत्ता नसतो. (३१)

यदि स्म पश्यत्यसदिन्द्रियार्थं(न्),

नानानुमानेन विरुद्धमन्यत् ।

न मन्यते वस्तुतया मनीषी

स्वाप्नं(यँ) यथोत्थाय तिरोदधानम् ॥ 32॥

ज्ञानी पुरुष हे मिथ्या इंद्रियांचे विषय जरी पाहात असला, तरी ते अनेक असल्यामुळे तर्काने मिथ्या ठरवतो. किंबहुना त्यांना आत्म्यापासून वेगळे असल्यामुळे सत्य मानीत नाही. जाग आल्यावर जसे नाहीसे झालेले स्वप्नातील पदार्थ कोणी सत्य मानीत नाही. (३२)

पूर्वं(ङ्) गृहीतं(ङ्) गुणकर्मचित्र-

मज्ञानमात्मन्यविविक्तमं(ङ्)ग।

निवर्तते तत् पुनरीक्षयैव

न गृह्यते नापि विसृज्य आत्मा ॥ 33॥

उद्धवा ! अनेक प्रकारचे गुण आणि कर्मे यांनी युक्त हा देह, इंद्रिये इत्यादी पदार्थ अज्ञानामुळे आत्म्यापासून वेगळे नाहीत, असे वाटत होते. परंतु ज्ञानामुळेच ते अज्ञान दूर होते. आत्मा घेतलाही जात नाही किंवा टाकलाही जात नाही. (३३)

यथा हि भानोरुदयो नृचक्षुषां(न्),

तमो निहन्यान्न तु सद् विधत्ते ।

एवं(म्) समीक्षा निपुणा सती मे,

हन्यात्तमिस्रं(म्) पुरुषस्य बुद्धेः ॥ 34॥

जसा सूर्योदय माणसांच्या दृष्टीचा अंधार नाहीसा करतो, तो नवीन काही निर्माण करीत नाही, त्याचप्रमाणे माझे खरे ज्ञान मनुष्याच्या बुद्धीतील अज्ञान नाहीसे करते एवढेच. (३४)

एष स्वयं(ञ्)ज्योतिरजोऽप्रमेयो,

महानुभूतिः(स्) सकलानुभूतिः ।

एकोऽद्वितीयो वचसां(वँ) विरामे,

येनेषिता वागसवश्चरन्ति ॥ 35॥

हा आत्मा स्वयंप्रकाशित, अजन्मा, अप्रमेयस्वरूप, महाअनुभूतिस्वरूप आहे. सर्व अनुभूती त्याचेच ठिकाणी अनुभवाला येतात. हा आत्मा एक आहे. अद्वितीय आहे. त्याच्या बाबतीत वाणी मूक झाल्यावर तोच शिल्लक राहातो. कारण त्याच्याच प्रेरणेमुळे वाणी आणि प्राण हे आपापले कार्य करतात. (३५)

एतावानात्मसम्मोहो, यद् विकल्पस्तु केवले ।

आत्मन्नृते स्वमात्मान, मवलम्बो न यस्य हि ॥ 36॥

अद्वितीय आत्मतत्त्वामध्ये भेदाची कल्पना केली जाते, तेच अज्ञान होय. या भ्रमालाही आत्म्याशिवाय दुसरे अधिष्ठानच नाही. (३६)

यन्नामाकृतिभिर्ग्राह्यं(म्),पं(ञ्)चवर्णमबाधितम्।

व्यर्थेनाप्यर्थवादोऽयं(न्) द्वयं(म्) पण्डितमानिनाम् ॥ 37॥

जे स्वतःला पंडित समजतात असे लोक नाम-रूपामुळे जे ग्रहण केले जाते, ते हे पंचमहाभूतात्मक द्वैत जग सत्य आहे, असे मानतात. परंतु पदार्थाशिवायच त्यांना येणारा हा अनुभव असल्यामुळे तो सत्य नाही. (३७)

योगिनोऽपक्वयोगस्य युं(ञ्)जतः काय उत्थितैः ।

उपसर्गैर्विहन्येत तत्रायं(वँ) विहितो विधिः ॥ 38॥

एखाद्या साधकाच्या शरीराला योगसाधना पूर्ण होण्याच्या अगोदरच जर रोग इत्यादी उपद्रव उत्पन्न झाले, तर त्याने पुढील उपाय करावेत. (३८)

योगधारणया कां(म्)श्चिदासनैर्धारणान्वितैः।

तपोमन्त्रौषधैः(ख्) कां(म्)श्चिदुपसर्गान् विनिर्दहेत् ॥ 39॥

काही उपद्रव योगधारणेने, काही धारणायुक्त आसनांनी आणि काही तपश्चर्या, मंत्र, औषधे इत्यादींनी नाहीसे करावेत. (३९)

कां(म्)श्चिन्ममानुध्यानेन, नामसं(ङ्)कीर्तना दिभिः ।

योगेश्वरानुवृत्त्या वा, हन्यादशुभदाञ्छनैः ॥ 40॥

काही विघ्ने माझे चिंतन व नाम-संकीर्तन इत्यादींनी नष्ट करावीत. काही अकल्याण करणारी विघ्ने महापुरुषांची सेवा करून हळू हळू दूर करावीत. (४०)

केचिद् देहमिमं(न्) धीराः(स्), सुकल्पं(वँ) वयसि स्थिरम् ।

विधाय विविधोपायै- रथ युं(ञ्)जन्ति सिद्धये ॥ 41॥

न हि तत्कुशलादृत्यं(न्), तदायासो ह्यपार्थकः ।

अन्तवत्त्वाच्छरीरस्य, फलस्येव वनस्पतेः ॥ 42॥

काही बुद्धिमान योगी विविध उपाय योजून हे शरीर सुदृढ आणि तारुण्यावस्थेत स्थिर करून अणिमादी सिद्धी प्राप्त करण्यासाठी योगसाधना करतात. परंतु शहाणे लोक या विचाराला मान्यता देत नाहीत. कारण तो एक निरर्थक प्रयत्न आहे. झाडाला लागलेल्या फळाप्रमाणेच या शरीराचासुद्धा निश्चितपणे नाश होणार असतो. (४१-४२)

योगं(न्) निषेवतो नित्यं(ङ्), कायश्चेत्कल्पतामियात् ।

तच्छ्रद्दध्यान्न मतिमान्, योगमुत्सृज्य मत्परः ॥ 43॥

अखंड योगसाधना करीत राहिल्याने शरीर जरी सुदृढ झाले, तरीसुद्धा बुद्धिमान पुरुषाने साधना करण्याचे थांबवून त्यातच संतुष्ट राहाता कामा नये. माझ्या प्राप्तीसाठी त्याने नेहमीच प्रयत्नशील असावे. (४३)

योगचर्यामिमां(यँ) योगी, विचरन् मदपाश्रयः ।

नान्तरायैर्विहन्येत, निः(स्)स्पृहः(स्) स्वसुखानुभूः ॥ 44॥

जो योगी माझा आश्रय घेऊन, या योगसाधनेमध्येच निमग्न राहातो, त्याला कोणतेही विघ्न डळमळीत करू शकत नाही. त्याच्या सर्व इच्छा नष्ट होतात आणि आत्मानंदाच्या अनुभूतीमध्ये तो मग्न होऊन जातो. (४४)

इति श्रीमद्भागवते महापुराणे पारमहं(म्)स्यां(म्) सं(म्)हितायामेकादशस्कन्धे अष्टाविं(म्)शोऽध्यायः॥

ॐ पूर्णमदः(फ्) पूर्णमिदं(म्)पूर्णात्पूर्णमुदच्यते

पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

ॐ शान्तिः(श्)शान्तिः(श्)शान्तिः ॥