श्रीमद् भागवत का यह सार
भगवद् भक्ति ही आधार

श्रीमद्भागवत रसिक कुटुंब

कपिल गीत अध्याय (3.28)

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

तृतीय स्कंधः

॥ अष्टाविं(म्)शोऽध्यायः ॥

श्रीभगवानुवाच

योगस्य लक्षणं(वँ) वक्ष्ये, सबीजस्य नृपात्मज ।

मनो येनैव विधिना, प्रसन्नं(यँ) याति सत्पथम् ॥ 1॥

श्री भगवान म्हणतात -हे माते, आता मी तुला सबीज (ध्येयस्वरूपाच्या आलंबनाने युक्त)योगाचे लक्षण सांगतो, त्यामुळेचित्त प्रसन्न होऊन परमात्मा मार्गाकडे प्रवृत्त होते.

स्वधर्माचरणं(म्) शक्त्या, विधर्माच्च निवर्तनम् ।

दैवाल्लब्धेन सन्तोष, आत्मविच्चरणार्चनम् ॥ 2॥

ग्राम्यधर्मनिवृत्तिश्च, मोक्षधर्मरतिस्तथा ।

मितमेध्यादनं(म्) शश्वद्-विविक्तक्षेमसेवनम् ॥ 3॥

अहिं(म्)सा सत्यमस्तेयं(यँ), यावदर्थपरिग्रहः ।

ब्रह्मचर्यं(न्) तपः(श्) शौचं(म्), स्वाध्यायः(फ्) पुरुषार्चनम् ॥ 4॥

मौनं(म्) सदाऽऽसनजयः(स्), स्थैर्यं(म्) प्राणजयः(श्) शनैः ।

प्रत्याहारश्चेन्द्रियाणां(वँ), विषयान्मनसा हृदि ॥ 5॥

स्वधिष्ण्यानामेकदेशे, मनसा प्राणधारणम् ।

वैकुण्ठलीलाभिध्यानं(म्), समाधानं(न्) तथाऽऽत्मनः ॥ 6॥

एतैरन्यैश्च पथिभिर्-मनो दुष्टमसत्पथम् ।

बुद्ध्या युञ्जीत शनकैर् -जितप्राणो ह्यतन्द्रितः ॥ 7॥

शास्त्राने सांगितलेल्या स्वधर्माचे यथाशक्ती पालन करणे ,शास्त्रविरुद्ध आचरणाचा त्याग करणे ,प्रारब्धानुसार जे काही मिळेल त्यात संतुष्ट राहणे , आत्म ज्ञानी लोकांच्या सानिध्यात राहाणे ,विषय वाचना वाढविणाऱ्या कर्मांपासून दूर राहणे ,संसारातून मुक्त करणाऱ्या धर्मावर प्रेम करणे ,पवित्र आणि परिमित आहार घेणे ,नेहमी एकांत आणि निर्भय अशा स्थानी राहणे ,मन ,वाणी आणि शरीराने कोणत्याही जीवाला त्रास न देणे ,सत्य बोलणे ,चोरी न करणे ,आवश्यकतेपेक्षा अधिक वस्तूंचा संग्रह न करणे ,ब्रह्मचर्याचे पालन करणे ,तपश्चर्या करणे ,अंतर बाह्य पवित्र राहणे ,शास्त्रांचे अध्ययन करणे ,भगवंतांची पूजा करणे ,मौन पाळणे ,उत्तम आसनांचा अभ्यास करून स्थिर बसणे ,हळूहळू प्राणायामाने श्वासावर नियंत्रण ठेवणे ,मनाच्या सहाय्याने इंद्रियांना विषयांपासून दूर करून हृदयात आणणे ,मुलाधार इत्यादी कोणत्याही एका चक्रात मनासहित प्राणाला स्थिर करणे ,नेहमी भगवंतांच्या लीलांचे चिंतन करणे आणि चित्ताला सम राखणे ,तसेच व्रतदा नादीदुसऱ्या साधनांनी सुद्धा सावधानतेने प्राणांवर नियंत्रण ठेवून बुद्धीच्या द्वारा आपल्या कुमार्गाकडे धावणाऱ्या चित्ताला हळूहळू एकाग्र करून परमात्म्याच्या ध्यानामध्ये लावावे.

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य, विजितासन आसनम् ।

तस्मिन् स्वस्ति समासीन, ऋजुकायः(स्) समभ्यसेत् ॥ 8॥

प्रथम आसन जय साधावा .नंतर प्राणायामाच्या अभ्यासासाठी पवित्र ठिकाणी आसन तयार करावे .त्याच्यावर शरीर सरळ आणि स्थिर ठेवून सुख पूर्वक बसून अभ्यास करावा.

प्राणस्य शोधयेन्मार्गं(म्), पूरकुम्भकरेचकैः ।

प्रतिकूलेन वा चित्तं(यँ), यथा स्थिरमचञ्चलम् ॥ 9॥

प्रथम डाव्या नाकपुडीने पूरक करून कुंभक करावा आणि उजव्या नाकपुडीने रेचक करावा .किंवा याउलट उजव्या नाकपुडीने पूरक करू न कुंभकरावा आणि डाव्या नाकपुडीने रेचक करावा .यामुळे प्राणमार्ग शुद्ध होऊन चित्त स्थिर आणि निश्चल होईल.

मनोऽचिरात्स्याद्विरजं(ञ्), जितश्वासस्य योगिनः ।

वाय्वग्निभ्यां(यँ) यथा लोहं(न्), ध्मातं(न्) त्यजति वै मलम् ॥ 10॥

जसे वायू आणि अग्नीने तापविलेले सोने आपल्यातील मळ बाहेर काढून टाकते ,त्याचप्रमाणे जो योगी प्राणवायूला जिंकतो ,त्याचे मन अतिशय लवकर शुद्ध होते.

प्राणायामैर्दहेद्दोषान्, धारणाभिश्च किल्बिषान् ।

प्रत्याहारेण सं(म्)सर्गान्, ध्यानेनानीश्वरान् गुणान् ॥ 11॥

म्हणून योग्याने प्राणायामाने वात पित्तादी दोषांना ,धारणेने पापाला ,प्रत्याहराने विषयांच्या संबंधाला आणि ध्यानाने भगवदविमुख करणाऱ्या राग द्वेषादी दुर्गुणांना दूर करावे.

यदा मनः(स्) स्वं(वँ) विरजं(यँ), योगेन सुसमाहितम् ।

काष्ठां(म्) भगवतो ध्यायेत्-स्वनासाग्रावलोकनः ॥ 12॥

जेव्हा योगाचा अभ्यास करता करता चित्त निर्मल आणि एकाग्र होईल ,तेव्हा नाकाच्या टोकावर दृष्टी स्थिर करून भगवंतांच्या मूर्तीचे असे ध्यान करावे.

प्रसन्नवदनाम्भोजं(म्), पद्मगर्भारुणेक्षणम् ।

नीलोत्पलदलश्यामं(म्), शङ्खचक्रगदाधरम् ॥ 13॥

भगवंतांचे मुख कमल आनंदाने प्रफुलित आहे "नेत्र कमल कोषाप्रमाणे लालसर आहेत "शरीर नील कमल दलाप्रमाणे शाम वर्णाचे आहे, त्यांनी हातामध्ये शंख चक्र आणि गदा धारण केली आहे.

लसत्पङ्कजकिञ्जल्क-पीतकौशेयवाससम् ।

श्रीवत्सवक्षसं(म्) भ्राजत्-कौस्तुभामुक्तकन्धरम् ॥ 14॥

कमलातील केसराप्रमाणे त्यांचे पिवळे रेशमी वस्त्र शोभत आहे .वक्षस्थळावर श्रीवत्स चिन्ह आहे आणि गळ्यामध्ये कौस्तुभ मणी झगमगत आहे.

मत्तद्विरेफकलया, परीतं(वँ) वनमालया ।

परार्घ्यहारवलय-किरीटाङ्गदनूपुरम् ॥ 15॥

वनमाला पायापर्यंत रुळत आहे ,तिच्या चारी बाजूंनी भ्रमर सुगंधाने मोहित होऊन मधुरा गुंजारो करीत आहेत. अंगप्रत्यगांवर मौल्यवान हार ,कंकणे ,किरीट "बाजूबंद आणि नुपुरे इत्यादी अलंकार विराजमान आहेत.

काञ्चीगुणोल्लसच्छ्रोणिं(म्), हृदयाम्भोजविष्टरम् ।

दर्शनीयतमं(म्) शान्तं(म्), मनोनयनवर्धनम् ॥ 16॥

कमरेला कमरपट्ट्यांच्या लडी त्यांची शोभा वाढवित आहेत .भक्तांचे हृदयकमल हेच त्यांचे आसन आहे .त्यांचे अतिशय दर्शनीय शामसुंदर शांत स्वरूप मन व नेत्रांना आनंदित करणारे आहे.

अपीच्यदर्शनं(म्) शश्वत् -सर्वलोकनमस्कृतम् ।

सन्तं(वँ) वयसि कैशोरे, भृत्यानुग्रहकातरम् ॥ 17॥

त्यांची अत्यंत सुंदर अशी किशोर अवस्था आहे .ते भक्तांच्यावर कृपा करण्यासाठी आतुर झालेले आहेत .मोठी मनोहर मूर्ती आहे .नेहमी सर्व लोकांनी त्यांना वंदन केले आहे.

कीर्तन्यतीर्थयशसं(म्), पुण्यश्लोकयशस्करम् ।

ध्यायेद्देवं(म्) समग्राङ्गं(यँ), यावन्न च्यवते मनः ॥ 18॥

त्यांचे पवित्र यश परमकीर्तनीय आहे आणि ते पुण्यश्लोक भक्तांचेही यश वाढविणारे आहेत .अशाप्रकारे श्री नारायण देवांचे संपूर्ण अं गां सहित ,जोपर्यंत मन (चित्त)तेथून हटत नाही, तोपर्यंत ध्यान करावे.

स्थितं(वँ) व्रजन्तमासीनं(म्), शयानं(वँ) वा गुहाशयम् ।

प्रेक्षणीयेहितं(न्) ध्यायेच्-छुद्धभावेन चेतसा ॥ 19॥

भगवंतांच्या सर्व लीला अतिशय दर्शनीय आहेत .म्हणून आपल्या आवडीनुसार उभे असलेले ,चालत असलेले, बसलेले ,पहुडलेले किंवा अंतःकरणात स्थित असलेले अशा त्यांच्या स्वरूपाचे विशुद्ध ,भावयुक्त चित्ताने चिंतन करावे.

तस्मिं(ल्ँ) लब्धपदं(ञ्) चित्तं(म्), सर्वावयवसं(म्)स्थितम् ।

विलक्ष्यैकत्र सं(यँ)युज्या-दङ्गे भगवतो मुनिः ॥ 20॥

अशाप्रकारे योग्याची जीमा खात्री होईल की ,भगवत स्वरूपात चित्त स्थिर झाले आहे ,तेव्हा त्यांच्या सर्व अवयवांमध्ये लागलेल्या चित्ताला विशेष रूपाने एकेका अवयवांमध्ये लावावे.

सञ्चिन्तयेद्भगवतश्चरणारविन्दं(वँ),

वज्राङ्कुशध्वजसरोरुहलाञ्छनाढ्यम् ।

उत्तुङ्गरक्तविलसन्नखचक्रवाल-

ज्योत्स्नाभिराहतमहद्धृदयान्धकारम् ॥ 21॥

यच्छौचनिः(स्)सृतसरित्प्रवरोदकेन,

तीर्थेन मूर्ध्न्यधिकृतेन शिवः(श्) शिवोऽभूत् ।

ध्यातुर्मनः(श्)शमलशैलनिसृष्टवज्रं(न्),

ध्यायेच्चिरं(म्) भगवतश्चरणारविन्दम् ॥ 22॥

(प्रथम) भगवंतांच्या चरण कमलांचे ध्यान करावे .ती वज्र ,अंकुश 'ध्वज आणि कमल या मंगल चिन्हा नियुक्त आहेत -तसेच ती आपल्या उंच व लाल लाल शोभा मय नख चंद्र मंडलाच्या चंद्रिकेने भक्तांच्या हृदयातील अज्ञानरूप घोर अंधकार दूर करतात .ही चरण कमले धुतलेल्या पाण्यापासूनच जी नद्यांमधील श्रेष्ठगंगा नदी प्रगट झाली होती ,तिचे पवित्र जल मस्तकावर धारण केल्यामुळे श्री महादेव अधिक मंगलमय झाले .ती ध्यान करणाऱ्यांसाठी पापरूप पर्वतावर सोडलेल्या इंद्राच्या वज्राप्रमाणे आहेत .भगवंतांच्या अशा चरण कमलांचे चिरकाल पर्यंत चिंतन करावे.

जानुद्वयं(ञ्) जलजलोचनया जनन्या,

लक्ष्म्याखिलस्य सुरवन्दितया विधातुः ।

ऊर्वोर्निधाय करपल्लवरोचिषा यत्,

सं(ल्ँ)लालितं(म्) हृदि विभोरभवस्य कुर्यात् ॥ 23॥

(नंतर)भवभयहारी, अजन्मा श्रीहरीच्या दोन्ही पिंढऱ्या तसेच गुडघ्यांचे ध्यान करावे, ज्यांना विश्वविधाता ब्रह्मदेवाची माता, सुरांनी वन दिलेली कमललोचना लक्ष्मी आपल्या मांड्यांवर ठेवून आपल्या कांतीमान हातरूप पल्लवांनी हळुवारपणे चुरत असते.

ऊरू सुपर्णभुजयोरधिशोभमाना-

वोजोनिधी अतसिकाकुसुमावभासौ ।

व्यालम्बि पीतवरवाससि वर्तमान-

काञ्चीकलापपरिरम्भिनितम्बबिम्बम् ॥ 24॥

पळशीच्या फुलाप्रमाणे नील वर्ण आणि बलवान अशा ,गरुडाच्या खांद्यावर शोभणाऱ्या भगवंतांच्या मांड्यांचे ध्यान करावे ,त्यानंतर ज्यावर सोन्याचा कमरपट्टा शोभत आहे ,अशा टाचेपर्यंत नेसलेल्या पितांबराने अच्छादित नितंबाचे ध्यान करावे.

नाभिह्रदं(म्) भुवनकोशगुहोदरस्थं(यँ),

यत्रात्मयोनिधिषणाखिललोकपद्मम् ।

व्यूढं(म्) हरिन्मणिवृषस्तनयोरमुष्य,

ध्यायेद् द्वयं(वँ) विशदहारमयूखगौरम् ॥ 25॥

नंतर जेथून ब्रह्मदेवाला आधारभूत सर्व लोकमय कमळ प्रगट झाले आहे अशा ,संपूर्ण लोकांचे आश्रयस्थान असलेल्या भगवंतांच्या पोटावर असणाऱ्या नाभी सरोवराचे ध्यान करावे .नंतर प्रभूंच्या श्रेष्ठ अशा पाचूच्या मण्याप्रमाणे असणाऱ्या दोन्ही स्तरांचे चिंतन करावे. जे वक्षःस्थळावर पडलेल्या शुभ्र मोत्यांच्या हाराच्या किरणांमुळे गौरवर्णाचे दिसतात.

वक्षोऽधिवासमृषभस्य महाविभूतेः(फ्),

पुं(म्)सां(म्) मनोनयननिर्वृतिमादधानम् ।

कण्ठं(ञ्) च कौस्तुभमणेरधिभूषणार्थं(ङ्),

कुर्यान्मनस्यखिललोकनमस्कृतस्य ॥ 26॥

यानंतर महालक्ष्मीचे निवासस्थान आणि लोकांचे मन व नेत्रांना आनंद देणाऱ्या पुरुषोत्तम भगवंतांच्या वक्ष :स्थळाचे ध्यान करावे .मग सर्व लोकांना वंदनीय भगवंतांच्या कौस्तुभ मनाला सुशोभित करणाऱ्या गळ्याचे चिंतन करावे.

बाहूं(म्)श्च मन्दरगिरेः(फ्) परिवर्तनेन,

निर्णिक्तबाहुवलयानधिलोकपालान् ।

सञ्चिन्तयेद्दशशतारमसह्यतेजः(श्),

शङ्खं(ञ्) च तत्करसरोरुहराजहं(म्)सम् ॥ 27॥

समस्त लोकपालांना आश्रयभूत अशा भगवंतांच्या चारी भुजांचे ध्यान करावे .ज्यामध्ये धारण केलेले कंक आणि इत्यादी अलंकार समुद्रमंथनाच्या वेळी मंदर पर्वताच्या घुसळल्याने अधिक असते तेजस्वी झाले आहेत .तसेच ज्याचे तेज अ सह्य आहे .त्या सहस्त्र आर्यांच्या सुदर्शन चक्राचे आणि त्यांच्या करकमळात राजहंसाप्रमाणे विराजमान असणाऱ्या शंखाचे चिंतन करावे.

कौमोदकीं(म्) भगवतो दयितां(म्) स्मरेत,

दिग्धामरातिभटशोणितकर्दमेन ।

मालां(म्) मधुव्रतवरूथगिरोपघुष्टां(ञ्),

चैत्यस्य तत्त्वममलं(म्) मणिमस्य कण्ठे ॥ 28॥

मग प्रभूच्या शत्रूंच्या रक्ताने माखलेल्या प्रभूंच्या आवडत्या कौमोदकी गदेचे ,भ्रमरानच्या गुंजारवाने निनादित वनवालेचे आणि त्यांच्या कंठातील सुशोभित अशा सर्व जीवांच्या निर्मल तत्व रूप कौस्तुभ म न्याचे ध्यान करावे.

भृत्यानुकम्पितधियेह गृहीतमूर्तेः(स्),

सञ्चिन्तयेद्भगवतो वदनारविन्दम् ।

यद्विस्फुरन्मकरकुण्डलवल्गितेन,

विद्योतितामलकपोलमुदारनासम् ॥ 29॥

त्यानंतर भक्तांवर कृपा करण्यासाठीच येथे साकार रूप धारण करणाऱ्या श्रीहरींच्या सुडौलनासिकेने शोभणाऱ्या आणि झगमगणाऱ्या मकर कुंडलांच्या हलण्याने अतिशय चमकणारे निर्मळ गाल असणाऱ्या मुखमलांचे ध्यान करावे.

यच्छ्रीनिकेतमलिभिः(फ्) परिसेव्यमानं(म्),

भूत्या स्वया कुटिलकुन्तलवृन्दजुष्टम् ।

मीनद्वयाश्रयमधिक्षिपदब्जनेत्रं(न्),

ध्यायेन्मनोमयमतन्द्रित उल्लसद्भ्रु ॥ 30॥

काळ्याभोर कुरळ्या केसांनी मंडित असे मुख कमल आपल्या सौंदर्याने भ्रमराणी सेवन केलेल्या व माशाच्या जोडीने युक्त अशा कमल पुष्पाला सुद्धा फिके करीत आहे ,अशा उन्नत भुवयांनी सुशोभित असणाऱ्या त्या भगवंतांच्या मनोहर मुखार विंदाची मनामध्ये धारणा करून उत्साहाने त्याचे ध्यान करावे.

तस्यावलोकमधिकं(ङ्) कृपयातिघोर-

तापत्रयोपशमनाय निसृष्टमक्ष्णोः ।

स्निग्धस्मितानुगुणितं(व्ँ) विपुलप्रसादं(न्),

ध्यायेच्चिरं(व्ँ) विपुलभावनया गुहायाम् ॥ 31॥

भगवंतांच्या कृपा पूर्ण हास्यक्त अमर्याद प्रसादाचा वर्षाव करणाऱ्या आणि भक्तजनांच्या अत्यंत घोर अशा तिन्ही तापांना शांत करण्यासाठीच प्रगट झालेल्या दृष्टीचे भक्तीभावाने अंतःकरणात दीर्घकाळ ध्यान करावे.

हासं(म्) हरेरवनताखिललोकतीव्र-

शोकाश्रुसागरविशोषणमत्युदारम् ।

सम्मोहनाय रचितं(न्) निजमाययास्य,

भ्रूमण्डलं(म्) मुनिकृते मकरध्वजस्य ॥ 32॥

श्रीहरींचे हास्य शरणागत भक्तांच्या शोकाने उत्पन्न होणाऱ्या अश्रूंना सुकविते .तसेच मुनिजनांच्या हितासाठी कामदेवाला मोहित करण्यासाठीच श्रीहरींनी आपल्या मायेने रचलेल्या विशाल भुवयांचे ध्यान करावे.

ध्यानायनं(म्) प्रहसितं(म्) बहुलाधरोष्ठ-

भासारुणायिततनुद्विजकुन्दपङ्क्ति ।

ध्यायेत्स्वदेहकुहरेऽवसितस्य विष्णोः(र्)

भक्त्याऽऽर्द्रयार्पितमना न पृथग्दिदृक्षेत् ॥ 33॥

ध्यानासाठी योग्य ,तसेच ओठांवरील अत्याधिक लालसर रंगामुळे कुंद कळ्यांसारख्या शुभ्र छोट्या छोट्या दातांवर लाली शोभणाऱ्या 'आपल्या हृदयात विराजमान असणाऱ्या श्रीहरींच्या खळखळून हसण्याचे अत्यंत प्रेमाने ध्यान करावे .अशाप्रकारे ध्यानात तन्मय होऊन त्याशिवाय दुसरा कोणताही पदार्थ पाहण्याची इच्छा करू नये.

एवं(म्) हरौ भगवति प्रतिलब्धभावो,

भक्त्या द्रवद्धृदय उत्पुलकः(फ्) प्रमोदात् ।

औत्कण्ठ्यबाष्पकलया मुहुरर्द्यमानस्-

तच्चापि चित्तबडिशं(म्) शनकैर्वियुङ्क्ते ॥ 34॥

अशा प्रकारे ध्यानाच्या अभ्यासाने साधकाचे श्रीहरीन विषयी प्रेम उत्पन्न होते .त्याचे हृदय भक्तीने भरून येते आनंदातिरे काने शरीर रोमांचित होऊ लागते .उत्कंठा ज नित प्रेमाश्रूंच्या धारांत तो वारंवार आपल्या शरीराला नाही घालतो आणि नंतर मासे पकडण्याच्या गळ्याप्रमाणे श्रीहरींना आपल्याकडे आकर्षित करण्याचे साधन असलेल्या आपल्या चित्तालाही हळूहळू ध्येय वस्तू पासून बाजूला सारतो.

मुक्ताश्रयं(यँ) यर्हि निर्विषयं(वँ) विरक्तं(म्),

निर्वाणमृच्छति मनः(स्) सहसा यथार्चिः ।

आत्मानमत्र पुरुषोऽव्यवधानमेक-

मन्वीक्षते प्रतिनिवृत्तगुणप्रवाहः ॥ 35॥

जसे तेल संपल्यानंतर दिव्याची ज्योत आपल्या कारणरूप तेज तत्वामध्ये लीन होऊन जाते ,त्याचप्रमाणे आश्रय, विषय आणि आसक्ती रहीत होऊन मन शांत ब्रह्माकार होते .ही अवस्था प्राप्त झाल्यावर जीव गुण प्रवाह रूप देहादी उपाधी पासून वेगळा झाल्यामुळे एका परमात्म्यालाच सगळीकडे व्यापून असलेला पाहतो.

सोऽप्येतया चरमया मनसो निवृत्त्या,

तस्मिन्महिम्न्यवसितः(स्) सुखदुःखबाह्ये ।

हेतुत्वमप्यसति कर्तरि दुःखयोर्यत्,

स्वात्मन् विधत्त उपलब्धपरात्मकाष्ठः ॥ 36॥

योगाभ्यासाने प्राप्त झालेल्या चित्ताची अविद्यारहित लयरूप निवृत्ती झाल्याने आपल्या सुखदुःख विरहित ब्रह्मरूप स्थितीत स्थिर होऊन परमात्मा तत्वाचा साक्षात्कार करून घेतल्यावर तो योगी "ज्या सुखदुःख भोगण्याला प्रथम अज्ञानाने आपले स्वरूप समजत होता ,त्याला आता तो अविद्यारूपी अहंकारात पाहतो.

देहं(ञ्) च तं(न्) न चरमः(स्) स्थितमुत्थितं(वँ) वा,

सिद्धो विपश्यति यतोऽध्यगमत्स्वरूपम् ।

दैवादुपेतमथ दैववशादपेतं(वँ),

वासो यथा परिकृतं(म्) मदिरामदान्धः ॥ 37॥

जसे मदिरेने धुंद झालेल्या पुरुषाला आपल्या कमरेवरच्या वस्त्राची शुद्ध राहत नाही "तसे अंतिम अवस्थेला प्राप्त झालेल्या योग्यालाही आपल्या देहाचे उठणे बसणे किंवा दैवशात कुठे जाणे किंवा परत येणे याविषयी काहीच ज्ञान नसते .कारण तो परमानंद मय स्वरूपात स्थिर असतो.

देहोऽपि दैववशगः(ख्) खलु कर्म यावत्,

स्वारम्भकं(म्) प्रतिसमीक्षत एव सासुः ।

तं(म्) स प्रपञ्चमधिरूढसमाधियोगः(स्),

स्वाप्नं(म्) पुनर्न भजते प्रतिबुद्धवस्तुः ॥ 38॥

त्याचे शरीर पूर्वजन्मींच्या संस्कारांच्या अधीन असते .म्हणून जोपर्यंत त्याचे पूर्वीचे प्रारब्ध शिल्लक आहे ,तोपर्यंत तो इंद्रियांसह जिवंत असतो ;परंतु त्याला समाधी पर्यंत योगाची स्थिती प्राप्त झाली आहे आणि ज्याने परमात्मा तत्वाला चांगल्या प्रकारे जाणले आहे ,तो सिद्धपुरुष साऱ्या प्रपंचासह या शरीराचा स्वप्नात जाणवणाऱ्या शरीराप्रमाणे पुन्हा स्वीकार करीत नाही . (पुन्हा त्यात "मी -माझे पण "ठेवीत नाही.

यथा पुत्राच्च वित्ताच्च, पृथङ्मर्त्यः(फ्) प्रतीयते ।

अप्यात्मत्वेनाभिमताद्, देहादेः(फ्) पुरुषस्तथा ॥ 39॥

जसे (अत्यंत स्नेहामुळे) पुत्र आणि धनामध्ये वाटणारा आपलेपणा विचारांती नाहीसा होऊन मनुष्य त्यांच्यापासून स्वतःला वेगळा मानतो .त्याप्रमाणे योगी ज्या देहाला आपला आत्मा मानत होता "त्यापेक्षा पण वेगळाच असल्याचे जाणतो.

यथोल्मुकाद्विस्फुलिङ्गाद्- धूमाद्वापि स्वसम्भवात् ।

अप्यात्मत्वेनाभिमताद्-यथाग्निः(फ्) पृथगुल्मुकात् ॥ 40॥

भूतेन्द्रियान्तः(ख्)करणात्- प्रधानाज्जीवसं(ञ्)ज्ञितात् ।

आत्मा तथा पृथग् द्रष्टा, भगवान् ब्रह्मसं(ञ्)ज्ञितः ॥ 41॥

जसे कोलीत ,ठिणगी किंवा स्वतःपासून उत्पन्न झालेला धूर तसेच अग्नीरूप झालेले लाकूड यान होऊन अग्नी वेगळा आहे ,त्याचप्रमाणे भूत ,इंद्रिये अंतःकरण ,जीव आणि प्रकृती याहून साक्षी असलेला ब्रह्म संज्ञा पुरुषोत्तम वेगळा आहे.

सर्वभूतेषु चात्मानं(म्), सर्वभूतानि चात्मनि ।

ईक्षेतानन्यभावेन, भूतेष्विव तदात्मताम् ॥ 42॥

जसे देह दृष्टीने जरायुज , अंडज , स्वेदज आणि उद्भिजचारी प्रकारचे प्राणी पंचभूत मात्र आहेत ,तसेच संपूर्ण जीवांमध्ये आत्म्याला आणि आत्म्यामध्ये सर्व जीवांना अनन्य भावाने व्यापलेले पहावे.

स्वयोनिषु यथा ज्योति-रेकं(न्) नाना प्रतीयते ।

योनीनां(ङ्) गुणवैषम्यात्- तथाऽऽत्मा प्रकृतौ स्थितः ॥ 43॥

जसा एकच अग्नी निरनिराळ्या लाकडांत त्यांच्या वेगळेपणामुळे निरनिराळ्या आकाराचा दिसतो .तसेच देव -मनुष्य आधी शरीरात राहणारा एकाच आत्मा आपल्या आश्रयांच्या गुणधर्मामुळे भिन्नभिन्न प्रकारचा भासतो.

तस्मादिमां(म्) स्वां(म्) प्रकृतिं(न्), दैवीं(म्) सदसदात्मिकाम् ।

दुर्विभाव्यां(म्) पराभाव्य, स्वरूपेणावतिष्ठते ॥ 44॥

म्हणून भगवंतांचा भक्त ,जीवाच्या स्वरूपाला झाकणाऱ्या कार्यकारण रूपाने परिणामाला प्राप्त झालेल्या भगवंतांच्या या अचिंत्य शक्तीमुळे मायेला भगवंतांच्या कृपेनेच जिंकून आपल्या वास्तविक स्वरूपात ब्रह्मरूपात स्थित होतो.

इति श्रीमद्भागवते महापुराणे पारमहं(म्)स्यां(म्) सं(म्)हितायां(न्)

तृतीयस्कन्धे कापिलेये साधनानुष्ठानं(न्) नामाष्टाविं(म्)शोऽध्यायः ॥

ॐ पूर्णमदः(फ्) पूर्णमिदं(म्)पूर्णात्पूर्णमुदच्यते

पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

ॐ शान्तिः(श्)शान्तिः(श्)शान्तिः ॥