

## १८) परिपूर्ण ज्ञानी व्यक्तीची लक्षणे क्र. ७ ते १२

ह. भ. प. श्री. वासुदेव पांडुरंग शेवाळे

७) शौच (शुद्धता / पवित्रता) :

बाहेरीं कर्मे क्षाळला। भितरीं ज्ञानें उजळला।

इहीं दोहीं परीं आला। पाखाळा एका॥४६३॥

किंबहुना इयापरी। बाह्य चोख अवधारीं।

आणि ज्ञानदीपु अंतरीं। म्हणौनि शुद्ध॥४६६॥

तैसें हृदय चोख। संकल्पविकल्पीं सनोळख।

कृत्याकृत्य विशेष। फुडें जाणें॥४८१॥ अ. १३

कोणत्याही क्षेत्रात यशस्वी व्हायचे असेल तर आपल्या जीवनात शुद्धता, पवित्रता असणे अत्यंत आवश्यक आहे. ज्ञानी महापुरुषांच्या ठिकाणी आपल्या शुद्धतेचे, पवित्रेचे दर्शन होते. त्यांचे अंतःकरण किंवा हृदय तसेच शरीर या दोन्ही गोष्टी शुद्ध असतात. शरीराची मूळची रचना ही अशुद्ध असते म्हणजे शरीर हे कितीही वेळा स्वच्छ केले तरी पुन्हा - पुन्हा ते मलीन होतच राहते. म्हणूनच तर आपल्या भारतीय संस्कृतीने नित्य स्नान इ. शरीरशुद्धी करणारी कर्मे करण्यास सांगितली आहेत. तसेच आहार - विहार इत्यादींचीही शुद्धी सांगितली आहे व आपण त्याचे पालन करतच असतो. शरीरशुद्धी बरोबरच मनाचीही शुद्धता आवश्यक आहे. कारण फक्त शरीर शुद्ध आहे, वरून सर्व चांगले दिसते आहे परंतु अशा फक्त वरवर शरीराने चांगले दिसणाऱ्या व्यक्तीजवळ आपण थोडा वेळ सहवासात घालवला तर आपल्याला त्या व्यक्तीच्या मनातील दोष, विकार बाहेर डोकावताना दिसतात,

त्याचा अनुभव येतो म्हणून शरीरासोबतच मन, हृदय हेही शुद्ध असावे लागते. मनाच्या, अंतःकरणाच्या शुद्धतेलाच “पवित्रता” म्हणतात.

ज्ञानी महापुरुष, व्यक्ती ह्या बाह्य म्हणजे शारीरिकदृष्ट्या चांगली कर्मे करून शुद्ध झालेल्या असतात व मनाने ज्ञान प्राप्त करून घेऊन शुद्ध झालेल्या असतात. दोन्ही बाजूंनी ते शुद्ध / पवित्र असतात. बाह्य शुद्धीची साधने वेगळी व आंतरशुद्धीची साधने वेगळी आहेत. ज्ञानी व्यक्तीच्या जीवनातील शुद्धता कशी असते हे सांगताना श्री ज्ञानेश्वर महाराज उदाहरणे देतात. सूर्य जसा आतून व बाहेरून एकसारखा प्रकाशाने भरलेला असतो किंवा रत्न जसे आतून बाहेरून एकसारखे चोख असते किंवा कापूर जसा आतून बाहेरून दोन्ही बाजूने स्वच्छ असतो त्या पद्धतीने ज्ञानी व्यक्तीचे जीवन शरीराने शुद्ध व मनात ज्ञानरूपी दिवा लावलेला असतो, म्हणून अंतःकरणाची शुद्धता अशा दोन्ही बाजूंनी शुद्ध असते. या आंतर - बाह्य शुद्धतेमुळे ज्ञानी व्यक्तीच्या मनाला कोणताही विकार / दोष स्पर्श करत नाहीत. तसेच काय करावे व काय करू नये असा कृत्य आणि अकृत्य या संबंधीचा विवेक / तारतम्य त्यांच्या ठिकाणी निर्माण होतो. त्यासाठी आपल्याही जीवनात शुद्धता अत्यंत महत्त्वाची आहे.

८) स्थैर्य (अंतःकरणाची स्थिरता) :

वाहुटळीचेनि बळें। पृथ्वी जैसी न ढळे।

तैसा उपद्रव उमाळें। न लोटे जो॥४९१॥

दैन्यदुःखीं न तपे। भवशोकीं न कंपे।

देहमृत्यु न वासिपे। पातलेनी॥४९२॥

आर्ति आशा पडिभरें। वय व्याधी गजरें।

उजू असतां पाठिमोरें। नव्हे चित्त॥४९३॥

निंदा निस्तेज दंडी। कामलोभा वरपडी।

परी रोमा नव्हे वांकुडी। मानसाची॥४९४॥ अ. १३

जीवनामध्ये यशस्वी व्हायचे असेल तर अंतःकरणाची स्थिरता अत्यंत आवश्यक आहे. कारण यश हे सहजासहजी कोणालाही मिळत नाही. प्रत्येक यशस्वी व्यक्तीला लोकांच्या त्रासाला सामोरे जावेच लागते. कधी यशस्वी होण्याआधी किंवा कधी यशस्वी झाल्यानंतर. त्यामुळे जे लोक ध्येयप्राप्तीच्या मार्गावर असतात ते



इतरांच्या बोलण्याकडे दुर्लक्ष करून इतर लोकांनी केलेल्या निंदा, अपमानामुळे विचलित न होता खंबीर मन ठेवून आपले मार्गक्रमण करतात व यशस्वी होतात. इतरांनी केलेली निंदा किंवा अपमान यांमुळे आपले मन विचलित करून घेणे हे कमकुवत मनाचे लक्षण आहे. तर आपल्या सहनशक्तीचा पूर्ण वापर करून आपले मन कोणत्याही परिस्थितीत स्थिर, अविचलित ठेवणे हे खंबीर, सामर्थ्यशाली मनाचे लक्षण आहे. हाच गुण परिपूर्ण ज्ञानी व्यक्तीच्या जीवनामध्ये आपल्याला दिसतो. ज्ञानी व्यक्ती त्यांच्या देहाने जगात कोठेही प्रवास करताना, वेगवेगळ्या देशांत फिरताना दिसत असल्या तरी त्यांच्या मनातील विचारांची बैठक स्थिर असते. ती कधीही विस्कळित होत नाही. वावटळ किंवा वादळ-वारा आला तर मोठीमोठी शहरे उद्ध्वस्त होतात. झाडे उमलून पडतात पण पृथ्वी मात्र जशीच्या तशी राहते. त्या पद्धतीने अनेक प्रकारचे उपद्रवाचे प्रसंग आले तरी त्यांचे अंतःकरण धैर्यवान म्हणजे स्थिर असते. ते वाहवले जात नाही. तसेच श्रीमंती नंतर काही कारणास्तव अचानक अत्यंत गरिबीचे दिवस आले तरी त्या त्रासामुळे दुःख होत नाही. भय आणि शोक यांनी कापत नाही, एवढेच काय तर आपले ध्येय प्राप्त करत असताना शरीराला मृत्यू प्राप्त होण्याची जरी वेळ आली तरी स्थिर मनाची व्यक्ती आपल्या ध्येयपूर्तीच्या मार्गापासून जराही मागे हटत नाहीत. छत्रपती शिवाजी महाराजांनी निर्माण केलेल्या स्वराज्याचे रक्षण करणे हे छत्रपती संभाजी महाराजांचे ध्येय होते. त्यांना अत्यंत क्रूर अशा मृत्यूला सामोरे जाण्याचा प्रसंग आला तरीसुद्धा त्यांनी त्यांच्या मनाची स्थिरता जराही ढळू दिली नाही व हसत - हसत स्वराज्यासाठी मृत्यूला सामोरे गेले.

९) आत्मविनिग्रह (मनाचा निग्रह) :

कां एकलौतिया बाळका-। वरि पडौनि ठाके अंबिका।

मधुविषीं मधुमक्षिका। लोभिणी जैसी॥५०२॥

अर्जुना जो यापरी। अंतःकरण जतन करी।

नेदी उभें ठाकौं द्वारीं। इंद्रियांच्या॥५०३॥

सचेतनीं वाणेपणें। देहासकट आटणें।

संयमावरीं करणें। बुद्धुनि घाली॥५०६॥

मनाच्या महाद्वारीं। प्रत्याहाराचिया ठाणांतरीं।

जो यम दम शरीरीं। जागवी उभे॥५०७॥ अ. १३

मानवी मन हे अत्यंत चंचल असते. मनाला ज्या वस्तूचे दर्शन होईल किंवा आवड निर्माण होईल तिच्या मागे ते मन धावत सुटते आणि ती वस्तू नाही मिळाली तर त्या वस्तूबद्दलच चिंतन करते. व जोपर्यंत मिळत नाही तोपर्यंत सर्व इंद्रियांना कामाला लावते. असे हे बलवान मन नियंत्रणात ठेवणे ही अत्यंत कठीण गोष्ट आहे. आपले आई-वडील, शिक्षक आपल्याला मन लावून अभ्यास करा, परीक्षेत चांगले मार्क मिळवायचे असतील तर सातत्यपूर्ण प्रामाणिकपणे अभ्यास करा असे नेहमी सांगत असतात, पण आपण जेव्हा अभ्यासाला बसतो तेव्हा मन इतर विषयांचे चिंतन करते. आधी फिरायला जाऊ नंतर अभ्यासाचे बघू किंवा आधी काहीतरी खमंग गोष्टी खाऊ नंतर अभ्यास करू असा टाळाटाळ करण्याचा प्रकार बऱ्याच ठिकाणी दिसतो. याला कारण आपले स्वतःच्या ताब्यात नसलेले मन होय. याचा परिणाम पुढे परीक्षा झाल्यानंतर लागणाऱ्या निकालामध्ये आपल्याला दिसतो. त्यामुळे जर चांगला परिणाम आपल्याला हवा असेल तर मनाला स्वनियंत्रणात ठेवणे अत्यंत आवश्यक आहे. जे

वेगवेगळ्या क्षेत्रांत यशस्वी झाले आहेत, त्यांनीही त्यांच्या मनाला स्वनियंत्रणात ठेवल्यामुळे ते यशस्वी झाले आहेत. उदा. यूपीएससी या देश पातळीवरील सर्वोच्च नागरी परीक्षेत अंतिम निवड यादीमध्ये येणारे विद्यार्थी हे त्याचे उत्तम उदाहरण होय. किंवा ऑलिंपिक सारख्या जगप्रसिद्ध स्पर्धेमध्ये पदक जिंकणारे खेळाडू, त्यांनाही त्यांच्या प्रशिक्षकांनी मनाचा निग्रह म्हणजे नियंत्रण शिकवलेले असते. प्रशिक्षण काळामध्ये असे खेळाडू आपल्या मनाचे लाड पुरवत नाहीत तर कठोर नियमांचे पालन करून यशस्वी होतात. ज्ञानी व्यक्ती किंवा महान योगी लोक सुद्धा मनाला / अंतःकरणाला आपल्या नियंत्रणात ठेवतात. ते अशा पद्धतीने ठेवतात की मनाला इंद्रियांच्या दारात जाऊ देत नाहीत. जर मन इंद्रियांच्या मागे धावत गेले तर काम - क्रोध असे विकार बळावतात व आपले फार मोठे नुकसान होते. म्हणून ज्ञानी व्यक्ती अभ्यासाने मनावर नियंत्रण ठेवतात. मनाला ताब्यात ठेवायचा 'सतत अभ्यास करणे' हाच एकमेव मार्ग आहे, त्यामुळे कधीतरी मन स्थिर शांत होते. जर मनाचा निग्रह नसेल तर आपल्याजवळ ज्ञान, यश आले तरी ते टिकत नाही म्हणून जेथे अंतःकरणाचा निग्रह आहे तेथेच ज्ञानाचा विजय होतो, म्हणजे ज्ञान टिकते.

### १०) वैराग्य (विषयांच्या भोगाच्या त्यागाची इच्छा)

विष खाणें नागवे। जळत घरीं न रिगवे।

व्याघ्रविवरां न वचवे। वस्ती जेवीं॥५१४॥

अर्जुना तेणें पाडें। जयासी विषयवार्ता नावडे।

नेदी इंद्रियांचेनि तोंडें। कांहींच जावों॥५१६॥

बहु योगाभ्यासीं हांव। विजनाकडे धांव।

न साहे जो नांव। संघाताचें॥५१९॥

तें हें विषयवैराग्य। जें आत्मलाभाचें सभाग्य।

येणें ब्रह्मानंदा योग्य। जीव होती।।५२२।। अ. १३

ज्ञान मिळविण्यासाठी व मिळवलेले ज्ञान मिळवलेले ज्ञान टिकविण्यासाठी हा अत्यंत महत्वाचा गुण असावा लागतो.

श्री ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात की, वैराग्य म्हणजेच 'विरक्ति' शिवाय ज्ञान तग धरूच शकत नाही.

तरी विरक्तिवाचूनि कही। ज्ञानासी तगणेचि नाही।।

वैराग्य म्हणजे काय ? तर- या लोकातील तसेच इतर सर्व लोकांतील अनुकूल विषयांच्या भोगाच्या त्यागाच्या इच्छेला वैराग्य असे शास्त्रीय परिभाषेत म्हटले आहे.

ते वैराग्य ज्ञानी व्यक्तीजवळ कसे असते याचे वर्णन श्री ज्ञानेश्वर महाराज करतात.

ज्याप्रमाणे विष खायला कोणालाही आवडत नाही, प्रेताला आलिंगन देण्यासाठी कोणीही पुढे सरसावत नाही, जळत्या घरात शिरवत नाही, ज्या गुहेत वाघ आहेत अशा गुहेत मुक्काम करण्यास कोणी जात नाही, झोपायला जाताना अजगराची उशी करून कोणी झोपत नाही, त्याप्रमाणे कोणत्याही विषयांची, भोगांची गोष्टही वैराग्यवान् ज्ञानी व्यक्तीला आवडत नाही. इंद्रियादावारे कोणत्याच विषयाला ज्ञानी व्यक्ती अंतःकरणापर्यंत जाऊ देत नाही.

असे हे विषयांविषयीचे वैराग्य असते. विवेकयुक्त वैराग्य असते. हे वैराग्य म्हणजे आत्मलाभ करून देणारे प्रत्यक्ष भाग्य आहे. ज्याच्या योगाने जीव ब्रह्मानंदाचा भोग घेण्यास पात्र होतात, म्हणजे 'वैराग्य' या गुणामुळे 'जीव' हा 'शिव' पदापर्यंत पोहोचतो.

अशा पद्धतीने 'वैराग्य' या लक्षणाचे वर्णन श्री ज्ञानेश्वर महाराजांनी केले आहे,

११) अनहंकार (अहंकाराचा अभाव) :

परि हें मियां केलें। कीं हें माझेनि सिद्धी गेलें।

ऐसें नाहीं ठेविलें। वासनेमाजीं॥५२६॥

ऋतुकाळीं तरी फळती। परी फळलों हें नेणती।

तयां वृक्षांचिये ऐसी वृत्ती। कर्मी सदा॥५२९॥

एवं मनीं कर्मी बोलीं। जेथ अहंकारा उखी जाहली।

एकावळीची काढिली। दोरी जैसी॥५३०॥ अ. १३

‘गर्वाचे घर खाली’ या शीर्षकाच्या अनेक गोष्टी आपण बालपणी ऐकल्याच असतील. अगदी लहान वयातच त्या गोष्टी सांगण्याचा उद्देश हाच असतो, की आपण कोणत्याही गोष्टीचा गर्व करू नये, अहंकाराने वागू नये, आपल्या जवळ नसलेली गोष्ट जगासमोर दाखवण्याचा प्रयत्न करणे म्हणजे दंभ होय हे आपण मागेच पाहिले आहे. परंतु आपल्याजवळ असलेल्या गोष्टी आपले ज्ञान, प्रसिद्धी, संपत्ती हे आपल्याजवळ आहे म्हणून आपण अहंकाराने वागणे हेसुद्धा घातकच आहे. कोणतीही गोष्ट जास्त प्रमाणात आपल्याजवळ संग्रहित झाली की त्यामुळे अहंकार निर्माण होण्याची शक्यता असते. उदा: अतिरूप / सौंदर्य, अति संपत्ती, अति हुशारी इत्यादी. अहंकाराच्या बाबतीत रावण हे आपल्याकडील प्राचीन काळातील प्रसिद्ध उदाहरण आहे. रावण हा सर्व संपत्तींनी युक्त होता, तसेच तो सर्व ग्रंथ शिकलेला होता, विद्वान होता. परंतु ‘माझ्यासारखा श्रेष्ठ या जगात कोणीही नाही’ अशा प्रकारच्या अहंकारामुळे त्याचा नाश झाला. अहंकार हाच त्याचा दुर्गुण ठरला. खऱ्या ज्ञानी व्यक्तीला मात्र कोणत्याही गोष्टीचा अहंकार नसतो. अहंकाराचा अभाव हा ज्ञानी व्यक्तीचा एक अत्यंत महत्त्वाचा सद्गुण आहे. परिपूर्ण ज्ञानी व्यक्ती अनेक क्षेत्रांमध्ये यश मिळवत



असतात, परंतु त्याच्याकडे नम्रता हा सद्गुण असतो. त्यामुळे आपण केलेल्या कोणत्याही कामाचे / गोष्टीचे कर्तृत्व ते स्वतःकडे घेत नाहीत. एकदा ध्येय ठरल्यानंतर ते पूर्ण करण्यासाठी अगदी झपाटल्याप्रमाणे काम करतात. परंतु ते ध्येय पूर्ण झाल्यानंतर 'मी काहीतरी मोठे काम केले आहे,' असा अभिमानाचा भाव स्वतःकडे थोडाही ठेवत नाहीत. श्री ज्ञानेश्वर महाराज यासाठी उत्कृष्ट उदाहरण देतात. योग्य ऋतू काळामध्ये आंबा, डाळिंब यांसारख्या झाडांना फळे येतात. परंतु आपल्या फांद्यांना फळे लगडलेली आहेत, असे ती झाडे अभिमानाने मिरवत नाहीत. उलट नम्रता धारण करून सहजच त्या झाडाच्या फांद्या फळांच्या ओझ्याने खाली झुकतात. अगदी तशाच पद्धतीचे वर्तन अहंकाराचा अभाव असलेल्या परिपूर्ण ज्ञानी व्यक्तीचे असते.

१२) जन्म-मृत्यू, जरा-व्याधी यांतील दोषांचा सतत विचार :

आणि जन्ममृत्युजरादुःखें। व्याधिवाधक्यकलुषें।

तिर्यें आंगा न येतां देखे। दुरूनि जो॥५३५॥

म्हणे पूयगर्ते रिगाला। अहा मूत्रंधें निघाला।

कटा रे मियां चाटिला। कुचस्वेदु॥५३९॥

ऐसऐसिया परी। जन्माचा कांटाळा धरी।

म्हणे आतां तें मी न करीं। जेणें ऐसें होय॥५४०॥

आणि मृत्यु पुढां आहे। तोचि कल्पांतीं कां पाहे।

परी आजीचि होये। सावधु जो॥५४४॥

पैं गा जो ययापरी। जन्मेंचि जन्म निवारी।

मरणें मृत्यु मारी। आपण उरे॥५५२॥

आणि तयाचिपरी जरा। न टेंकतां शरीरा।

तारुण्याचिया भरा-। माजीं देखे।।५५४।।

ऐसी वार्धक्याची सूचणी। आपणिया तरुणपणीं।

देखे मग मनीं। विटे जो गा।।५७५।।

ऐसी दशा येईल पुढें। तैं मन होईल वेडें।

तंव चिंतूनि ठेवी चोखडें। आत्मज्ञान।।५८०।। अ. १३

संस्कृत भाषेमध्ये एक सुंदर वचन आहे जे भर्तृहरिने लिहिलेल्या सुभाषितांमध्ये आहे.

“संदीप्ते भवने तु कूपखननं प्रत्युद्यमः कीदृश।”

याचा सरळ मराठी भाषेत अर्थ असा होतो की ‘घराला आग लागल्यानंतर विहीर खोदण्यास सुरुवात करणे हा कोणत्या प्रकारच्या उद्योगाचा भाग आहे?’ म्हणजे आग लागण्यापूर्वीच आपल्याकडे आग विझवण्यासाठी पाण्याची व्यवस्था असावी, असा मतितार्थ आहे. हे सर्व सांगण्याचे तात्पर्य असे आहे की, आपल्या जीवनातदेखील भविष्यात अनेक प्रकारची संकटे किंवा दुःख निर्माण करण्याच्या अवस्था येणार असतात, पण आपण त्यांचा विचार करून न ठेवल्यामुळे पुढे आपल्याला त्यापासून दुःख भोगावे लागते, असे बहुतांश लोकांच्या जीवनात होताना दिसते. परंतु परिपूर्ण ज्ञानी व्यक्ती मात्र अशा पुढे येणाऱ्या सर्व दोषांचा विचार करून ठेवतात व त्यासाठी आपल्या मनाची, शरीराची तयारी करून ठेवतात. सामान्यतः जन्म-मृत्यू, म्हातारपण, अनेक प्रकारचे निर्माण होणारे शारीरिक रोग, दुःख, पाप या सर्व गोष्टींचा साधना काळामध्ये ज्ञानी व्यक्तींनी सर्व बाजूंनी विचार केलेला असतो. आपला जन्म होण्यापूर्वी आईच्या गर्भामध्ये असताना अनेक प्रकारचे दुःख आपल्याला भोगावे लागले, तसेच बाळाला

जन्म देताना आईलाही अनेक प्रकारच्या यातना होत असतात. ज्ञानी व्यक्ती या सर्व प्रकाराबद्दल मनात किळस धरतात व जन्माचे दोष प्रतीत झाल्यामुळे जन्माचा कंटाळा धरतात व म्हणतात की ज्यामुळे पुन्हा जन्म घ्यावा लागेल, असे कर्म मी पुन्हा करणार नाही.

**मृत्यू :** सामान्य माणसे मरण किंवा मृत्यू हा शब्द कानावर पडताच भयाने ग्रस्त होतात. कारण त्यांना मृत्यूचे यथार्थ स्वरूप माहीत नसते.

परंतु ज्ञानी व्यक्तीने मृत्यूच्या यथार्थ स्वरूपाला जाणलेले असते. ज्ञानी व्यक्ती त्याला मिळालेल्या प्राप्त जन्माने भावी जन्माचे निवारण होण्याची तयारी करतो. सामान्य माणूस “मी मरतो” असे म्हणतो तर हा ज्ञानी व्यक्ती ‘मरणानेच मृत्यूला मारतो.’ म्हणजे मरण हे तर देहाला म्हणजे शरीराला आहे मी तर देहाहून वेगळा सच्चिदानंद असा अमर आत्मा आहे, असा निश्चय करतो.

श्री संत तुकाराम महाराजही असेच म्हणतात.

**मरण माझे मरोनि गेले । मज केले अमर॥**

**मरणा हाती सुटली काया । विचारे या निश्चये॥**

**जरा :** जरा म्हणजे वार्धक्य अवस्था होय.

शरीराला कितीही जपले, चांगले खाऊ-पिऊ घातले तरी वृद्धावस्था ही येणारच. म्हातारपण हे अटळ आहे. ती वृद्धावस्थासुद्धा अतिशय क्लेषदायक असते, तरी पण तरुणपणाच्या उन्मादामध्ये आपण म्हातारे झाल्यावर आपले कसे हाल होतील याचा विचार कोणी करत नाही. परंतु ज्ञानी व्यक्ती तरुणपणातच या सर्व गोष्टींचा विचार करून ठेवतो. तो मनामध्ये, आपले हे आज धष्टपुष्ट असलेले शरीर वृद्धावस्थेत कसे होईल याचे चित्र रंगवतो आणि त्या वेळेस निर्माण होणाऱ्या दुःख दोषांचा विचार करतो. डोळे, भुवया, चेहरा, नाक, जीभ, दात, पोट, हात, पाय हे सर्व माझे शरीराचे भाग अत्यंत

दुर्दशेने युक्त होतील व ते सर्व बघून लोकांना माझा वीट येईल, माझ्यामुळे लोकांना किळस येईल, माझा आता असलेला सुंदरपणा जाऊन मी एखाद्या सोंगासारखा दिसेन, सगळे सोयरे माझ्या शरीराला कंटाळून माझ्या मरणाची वाट पाहतील, असा पुढे येणारा वृद्धपणाचा इशारा तरुणपणीच आपल्या ठिकाणी विचाराने, ज्ञानदृष्टीने पाहतो आणि मग पुढे येणाऱ्या वार्धक्याचा विचार करून तो म्हणतो, अशा अवस्थेमुळे माझे मन वेडे होईल त्यामुळे आपण आत्ताच शरीर, मन चांगले आहे तोपर्यंत शुद्ध आत्मज्ञानाचा विचार करून ठेवला पाहिजे.

### व्याधी (विविध रोग) :

जन्म-मृत्यू, वृद्धावस्था यांतील दोषाप्रमाणेच रोग, व्याधीमुळे होणाऱ्या दुःखाचाही ज्ञानी व्यक्ती विचार करतो. भविष्यात वेगवेगळ्या प्रकारचे रोग शरीरात निर्माण होण्यापूर्वीच ते निर्माण होऊ नयेत म्हणून ज्ञानी व्यक्ती आरोग्याचा उपयोग करून घेतो. म्हणजे ज्यायोगे रोग येणार नाहीत असे पथ्यकारक पदार्थ, आहार सेवन करतो, प्रमाणात आहार व प्रमाणात विहार ठेवून राहतो, निषिद्ध आचरण सोडून देऊन समाधानी वृत्तीने राहतो.

