



श्री योग कौस्तुभ

पद्यम मूल्य, रु. २-८-६

गूजरात विद्यापीठ ग्रंथालय

[गजराती कॉपीराइट विभाग]

अनुक्रमांक

वर्गांक

पुस्तकनुं नाम

दिग्ग्य $\Delta २१$

અર્પણ

પૂજ્યપાદ કૃપાનાથપ્રણીત આ ચોમકૌસ્તુભની સાતમી આવૃત્તિની ૧૧૦૦ પ્રતિ કુંતિયાણા નિવાસી શ્રી મોહનલાલ લક્ષ્મીદાસ બ્રહ્મભદ્રે પોતાના સદ્ગત પિતાશ્રી લક્ષ્મીદાસ કેવળના આત્મકલ્યાણાર્થે હપાવવા માટેની રકમ શ્રીપ્રભુ-સેવામાં અર્પણ કરતાં તે હપાવવામાં આવી છે, અને તેની પુનરાવૃત્તિઓ પણ તેમના નામથીજ હપાવવાની વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે.

કર્ત્રિકી પૂર્ણિમા }
સં. ૨૦૦૭ }

મેનેજિંગ ટ્રસ્ટીઓ
આનંદાશ્રમ-ખીસખા (સૌરાષ્ટ્ર)



॥ श्रीयोगवैस्तुप ॥

योजनारः—अलनिष्ठ महाराज श्रीनथुरामशर्मा
आनंदाश्रम, णीलपा—(सौराष्ट्र)

प्रकट करनार

व्यवस्थापक ट्रस्टीमंडल

आनंदाश्रम, पोस्ट-णीलपा—(सौराष्ट्र)

— ११११११ —

सातमी आवृत्ति

प्रत ११००

शाके १८७०

संवत् २००५

छ. स. १९४९

पडतभूदय

श. आ. पा.

२-८-६

पुस्तक भणवानु स्थणः—व्यवस्थापक, आनंदाश्रम

पोस्ट-णीलपा—(सौराष्ट्र)

- “ આલોક્ય સર્વશાસ્ત્રાણિ વિચાયે ચ પુનઃ પુનઃ ।
ઇદમેકં દુષ્ટેષ્ણાં યોગશાસ્ત્રં પરં મતમ્ ॥ ”
- “ અભ્યાસેન સ્થિરં ચિત્તમભ્યાસેનાનિલચ્ચાતેઃ ।
અભ્યાસેન પરાનંદો હ્યભ્યાસેનાત્મદર્શનમ્ ॥ ”
- “ અભિયોગાત્સદાભ્યાસાત્તત્રૈવ ચ વિનિશ્ચયાત્ ।
પુનઃ પુનરનિર્વેદાત્સિદ્ધયેયોગો ન ચાન્યથા ॥ ”
- “ નિત્યાભ્યાસનશીલસ્ય સ્વસંવેદ્યં હિ તદ્ભવેત્ ।
તત્સૂક્ષ્મત્વાદનિર્દેશ્યં પરં બ્રહ્મ સનાતનમ્ ॥ ”

આવાર્થ:—સર્વે શાસ્ત્રો જોઈને અને પુનઃ પુનઃ તેને એકંતમાં વિચારીને આ એક વાત સારી રીતે સિદ્ધ થઈ કે યોગશાસ્ત્ર શ્રેષ્ઠ છે એમ સમજાયું. અભ્યાસવડે ચિત્ત સ્થિર થાય છે, અભ્યાસવડે પ્રાણુ ગતિરહિત થાય છે, અભ્યાસવડે પ્લહાનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને અભ્યાસવડે આત્માનું દર્શન થાય છે. સર્વદા યોગમાં મન રાખવાથી, સર્વદા યોગાભ્યાસ કરવાથી, તેમાંજ વિશેષ નિશ્ચય કરવાથી ને પુનઃ પુનઃ યોગાભ્યાસ કરતાં નહિ કંટાળવાથી યોગ સિદ્ધ થાય છે, અન્યથા તે સિદ્ધ થતો નથી. નિત્ય અભ્યાસ કરવાના સ્વભાવવાળાને તે પ્લહ સ્વસંવેદ્ય (પોતાને પોતાના અનુભવથી જણાય એવું) થાય છે. તે સનાતન પરબ્રહ્મ સૂક્ષ્મપદ્ધાથી વાણીથી નહિ કહી શકાય એવું છે.



पूज्यपाद श्री श्री १०८ श्रीमन्नश्रुरामशर्मा आचार्यजी
(श्रीमन्नाथभगवान्)

प्राकटयः—

स्वरूपावस्थानः—

स. १९१४ना आश्विन सु ४, स. १९८७ना आश्विन व, ११



સાતમી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના

યોગાભ્યાસમાટે ઉપયોગી આ ગ્રંથની છઠ્ઠી આવૃત્તિનાં પુસ્તકો ખપી જવાથી તેની આ સાતમી આવૃત્તિ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવી છે. કામળા આદિની મોઘવારીને અંગે આ આવૃત્તિની કિંમતમાં વધારો થવા પામ્યો છે, પણ તેનું પડતમૂલ્યજ રાખવામાં આવ્યું છે.

પાટોત્સવ
દ્વિતીય સુદિ ૫
સં. ૨૦૦૫

વ્યવસ્થાપક ટ્રસ્ટીમંડળ
આનંદાશ્રમ-ખીડખા.

॥ ઐ ॥

છઠ્ઠી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના

આ ગ્રંથની પાંચમી આવૃત્તિનાં પુસ્તકો વેગલ જતાં તેની આ છઠ્ઠી આવૃત્તિ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવી છે.

પાંચમી આવૃત્તિસુધીમાં આસનોનાં જે જે ચિન્નાં ચિલાછાપનાં મૂકાયેલાં તે તે આસનોનાં નવા ફોટા લેવાવાની, ચોક્ક કરાવીને આ આવૃત્તિમાં મૂકવામાં આયા છે એ આ આવૃત્તિની વિશેષતા છે.

વૈશાખ-૧૯૬૮

વ્યવસ્થાપક ટ્રસ્ટીમંડળ
શ્રીઆનંદાશ્રમ-ખીડખા.

॥ ઐ ॥

પાંચમી આવૃત્તિની ભૂમિકા

આ આવૃત્તિમાં પરમહંસાણુ પૂજ્યપાદ સદ્ગુરુ શ્રી ૧૦૮ શ્રીમજથુરામશર્મા આચાર્યજીએ સ્વહસ્તકમળથી આસન નંબર ૧-૨-૫-૮ થી ૧૨-૧૭-૨૦-૨૧-૨૩ થી ૨૫-૪૩-૫૧-૫૨-૫૫-૫૬-૬૨-૬૫ ને ૭૩ એમ કુલ ૨૨ આસનોમાં ન્યૂનવિકેક ઉમેરો કરી

રાખેલો તે ઉમેરવામાં આવેલ છે, અને આસન નંબર ૮૫ થી ૧૦૦ સુધી સોળ નવાં આસનો લખાવી રાખેલાં તે ઉમેરવામાં આવ્યાં છે. ઉપરાંત ત્રાટક ને જલંધરબંધમાં પણ તેઓશ્રીએ કેટલોક ઉમેરો કરી રાખેલો હતો તે પણ ઉમેરી લેવામાં આવેલ છે.

આ ગ્રંથની ઉપયોગિતા જાણવા માટે જિજ્ઞાસુ વાચકોને પૂન્ય-પાદશ્રીલિખિત ખીલ આવૃત્તિની ને ચોથી આવૃત્તિની ભૂમિકા વાંચી જ્ઞવાની ભાર મૂકીને બલામણુ કરવામાં આવે છે.

આનંદાશ્રમ, - ખીલખા

બાદપદસુદિ ૫/૮૯

}

વ્યવસ્થાપક ટ્રસ્ટીમંડળ

આનંદાશ્રમ-ખીલખા-કાઠિયાવાડ.

॥ ૐ ॥

ચોથી આવૃત્તિની ભૂમિકા

આ આવૃત્તિમાં કેટલેક સ્થલે અગત્યનો સુધારો અને કાર્ષ કાર્ષ સ્થલે અગત્યનો વધારો કરવામાં આવ્યો છે.

યોગાભ્યાસીએ પ્રથમ જગદાકાર થયેલા પોતાના ચિત્તને વિષયોની ને વિષયોનાં સાધનોની તૃષ્ણાથી રહિત કરી પછી આસન, પ્રાણા-યામ ને પ્રસાહારના અભ્યાસવડે ચિત્તમાં રહેલી વિષયાદિની તૃષ્ણાને વધારે વશ કરવી જોઈએ. પશ્ચાત્ આત્મધારણા, આત્મધ્યાન, આત્મ-સમાધિ, આત્મસંયમ ને આત્મસંપ્રગાતયોગવડે આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરી તેમણે કૃતાર્થ થવું જોઈએ. પછી જો જીવન્મુક્તિનો વિલક્ષણુ આનંદ વધારે સમય અનુભવવાની ઇચ્છા પ્રકટે તો તે યોગનિક્ક યાનીએ પરવૈરાગ્યવડે પોતાના ચિત્તની સ્થૂલતાનો ને દૃશ્યની વાસનાઓનો અધિક નાશ કરી આત્મામાં પોતાના ચિત્તની વૃત્તિ-શૂન્યસ્થિતિરૂપ અસંપ્રગાતયોગની પ્રાપ્તિ કરવી જોઈએ.

સાત્ત્વિકી શ્રદ્ધા ને અડગ ઉત્સાહ રાખી સદાગ્રહપૂર્વક ચિરકાલ યોગાભ્યાસ કરવાથી યોગ સિદ્ધ થાય છે, માટે યોગ સિદ્ધ કરવા ઇચ્છનારે તેમ વર્તવું જોઈએ. ૐ

ખીલખા. સં. ૧૯૭૮ બાદપદ સુદિ ૮ શુક્રવાર.

॥ ૪૦ ॥

ત્રીજી આવૃત્તિની ભૂમિકા

આ યોગકૌસ્તુભગ્રંથની ખીજી આવૃત્તિના કરતાં આ ત્રીજી આવૃત્તિમાં નાદાનુસંધાનમાં તથા શક્તિચાલનમાં વિશેષ વધારો કરવામાં આવ્યો છે, મુદ્રાઓમાં બે મુદ્રાઓનું નિરૂપણ વધારવામાં આવ્યું છે, અને કાઈ કાઈ સ્થલે ખીજી ઉપયોગી વધારો પણ કરવામાં આવ્યો છે. ઇતિ શં.

॥ ૪૦ ॥

ખીજી આવૃત્તિની ભૂમિકા

આ વિચિત્ર અને અચિંત્ય રચનાવાળું જગત જે આપણી આગળ દેખાઈ રહ્યું છે તેનું અવલોકન કરતાં જણાય છે કે તેમાંના કેટલાક પદાર્થોમાં પ્રકટ ચેતનધર્મ છે, અને કેટલાકમાં પ્રકટ ચેતનધર્મ જણાતો નથી. ચેતનધર્મ જેમાં દર્શાતો નથી એવા સર્વ જડ પદાર્થોની વ્યવસ્થા ચેતનધર્મવાળાને અધીન છે. ચેતનધર્મવાળાં સર્વ પ્રાણીઓ સુખને સંપાદન કરવામાટે તથા દુઃખને દૂર કરવામાટે પ્રયત્ન કરતાં હોય એમ જણાય છે. ચેતનધર્મવાળાં દશમ પ્રાણીઓમાં મનુષ્ય એ સર્વોત્તમ પ્રાણી છે. મનુષ્યોમાં પણ જ્ઞાનનું તારતમ્ય હોવાથી સુખદુઃખના સ્વરૂપનો વિવેક સૌને સમાન હોતો નથી; વળી એકજ મનુષ્યને એક સ્થિતિનું કે કાલનું સુખ ખીજી સ્થિતિમાં કે કાલમાં દુઃખરૂપે જણાય છે, અને તેથી ઊલટું પણ બને છે. દેશ, કાલ, ક્રિયા ને સંગ આદિને લીધે મનુષ્યના જ્ઞાનનું બહુધા અવસ્થાતર થવા કરે છે, અને તેથી મનુષ્યના સુખદુઃખસંબંધના વિચારમાં પણ અવસ્થાતર થતું જાય છે. અરણ્યમાં વસનારા અજ્ઞાની મનુષ્યો જેમની દિનચર્યા અરણ્યમાંનાં પશુઓના કરતાં કંઈ વિશેષ સારી રીતે બતીત થતી નથી એટલે કે સ્થૂલદેહના સંરક્ષણાર્થે આહારાદિક સંપાદન કરવામાંજ જેમનો ધણો સમય બતીત થાય છે

તેઓના સુખદુઃખના સંબંધના વિચારમાં અને એક કુશલ તરવચ્ચાની કે જે બહુલોકપર્યેતના વિષયોને ક્રમવિધા-વિદ્યાની પથુ વિદ્યા-સમાન અતિતુચ્છ જાણે છે, અને આત્મચિતનાદિમાંજ પોતાનો કાલ યાપન કરે છે તેના તે સંબંધના વિચારમાં અત્યંત બિનપણું હોય તે વિનાકહેજ ધ્યાનમાં આવે એવું છે. સામાન્યરીતે જોતાં આપણને જનસમૂહના અસંખ્ય અત્યાંતરભેદવાળા મુખ્ય બે વર્ગ જણાય છે. એક સુશિક્ષિત અને બીજો અશિક્ષિત. જ્ઞાનની ન્યૂનાધિક્તાને ક્ષેત્રે તેઓના વિચારો ધણાએક વિષયોમાં એકએકથી વિરુદ્ધ હોય છે, છતાં કાલે કરીને સુશિક્ષિતજનોના વિચારોનું અનુકરણ બહુધા અશિક્ષિતજનોએ કરેલું છે એમ ઇતિહાસ જોતાં આપણને સ્પષ્ટ-રીતે દેખાઈ આવે છે, માટે સુશિક્ષિતજનોના વિચારોજ અનુકરણ કરવાયોગ્ય ગણવા ઘટે છે, અને એ સુશિક્ષિતવર્ગમાંના ભ્રમ, પ્રમાદ, વંચનેચ્છા અને ઇદ્રિયશૈથિલ્યરહિત પુરુષો જેઓએ પોતાનું જીવન સલાસલ્યનું સદ્ધમ અવલોકન કરવામાં કાઠયું હોય તેઓના તે સંબંધના વિચારો વિશેષ અનુકરણીય ગણવા જોઈએ.

ધણા મનુષ્યો સુખની પ્રાપ્તિમાટે સ્ત્રી, પુત્ર, ધન, અધિકાર, કીર્તિ કે પાંડુલને ઇચ્છે છે, અને દુઃખની નિવૃત્તિમાટે ઔષધ, દાન, મંત્ર, સંપ્રદાયનાં ચિહ્ન, વેશ કે તપાદિનો આશ્રય કરે છે, પણ તેઓ દીનનાં દીન રહે છે, કેમકે સુખની નિલપ્રાપ્તિ ને દુઃખોની આત્યંતિકનિવૃત્તિના હેતુ તે પદાર્થો નથી. તે પદાર્થોથી દેહમાં થતા દહ અનુરાગદ્વારા ઊભટી દુઃખની પ્રાપ્તિ ને સુખની ન્યૂનતા થાય છે. જેમ કોઈ પુરુષ પોતાના અજ્ઞાનને ક્ષેત્રે અદ્વીષ્ટ અને સુરાદિકનું અધિક અધિક ગ્રહણ કરી સુખ માને છે, પરંતુ તેવડે તે દુઃખનોજ અનુભવ કરીને મરે છે તેમ જે પુરુષો પરમાર્નદની નિલપ્રાપ્તિ અને ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખોની અત્યંતનિવૃત્તિમાટે દેહાભિમાનવડે જમતલા તુચ્છ પદાર્થોનો આશ્રય કરે છે તેઓ પણ દુઃખાનુભવ કરીને વારંવાર જન્મમરણને પામે છે, અખંડ શાંતિવૃત્તિને પામતા નથી.

દુઃખની આત્યંતિકનિવૃત્તિસહ નિરંકુશ શાંતિતૃપ્તિને પામવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય જગત્તા અભાનપૂર્વક પ્રલમ્બિભા બહાનો નિરાવરણ અનુભવ છે. એવો અનુભવ થવામાં ધર્માધર્મદ્વારા ઉપજતાં ચિત્તનાં અનાત્માકાર પરિણામો બંધ થવાની અપેક્ષા છે. એ ચિત્તનિરોધનેજ યોગ કહે છે. એ યોગ જિજ્ઞાસુ પુરુષને અવશ્ય ઉપાદેય હોવાથી તેનું બિભા બિભા અધિકારીઓને તેમના અધિકારાનુસાર ઉપયોગી થઈ પડે એવું વિસ્તૃત નિરૂપણ આ ગ્રંથમાં કરવામાં આવ્યું છે.

મદ્ધ, વિક્ષેપ અને આવરણ એ ત્રણ ચિત્તદોષો નિષ્કામકર્મ, ઉપાસના ને આત્માના જ્ઞાનથી દૂર થાય છે. અધિકારાનુસાર વર્ણ-શ્રમને લગતાં વૈદિક, સ્માર્ત તથા પુરાણોક્ત નિલનૈમિત્તિક કર્મોનું નિષ્કામપણે અનુષ્ઠાન કરવાથી જેમ ચિત્તનો મલદોષ દૂર થાય છે તેમ યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણ્યાયામ ને પ્રત્યાહારનું નિષ્કામપણે અનુષ્ઠાન કરવાથી પણ રજસ્સતમસની નિવૃત્તિ થવાથી ચિત્તનો મલદોષ સ્વદ્વેષકાલમાજ નિવૃત્તિ પામે છે. દહરશાંડિલ્યાદિ વૈદિક ઉપાસનાવડે જેમ ચિત્તની સ્થિરતાથી વિક્ષેપદોષ દૂર થાય છે તેમજ ધારણા, ધ્યાન ને સમાધિદ્વારા પણ ચિત્તનો વિક્ષેપદોષ સ્વદ્વેષકાલમાજ નિવૃત્તિ થાય છે. સમાધિવડે તથા લારપછી થનારા સંયમ, સંપ્રજ્ઞાતયોગ, ધર્મમેલસમાધિ અને અસંપ્રજ્ઞાતયોગવડે ચિત્ત અત્યંત નિર્મલ તથા નિરુદ્ધ થવાથી ત્વંપદાર્થનું અત્યંત સ્ફુટ જ્ઞાન થાય છે, અને તે કાલે ત્રણ અવસ્થા, ત્રણ શરીર ને પાંચ કાશથી આત્મા અત્યંત બિભા ને ચૈતન્યસ્વરૂપ છે એમ અનુભવાય છે. એ આત્માનો જગત્તા અધિજ્ઞાન બહાથી સર્વદા અભેદ છે એવો શ્રીસદ્ગુરુનેા ઉપદેશ થવાથી તે અધિકારીને પ્રલમ્બિભા બહાનું નિરાવરણ જ્ઞાન થઈ તે આવરણ-દોષની સંપૂર્ણ નિવૃત્તિદ્વારા કૃતાર્થ થવાથી સ્વસ્થપણે યોતાના નિરતિશય વ્યાપકસ્વરૂપમાં વિરામે છે. પૂર્વોક્તરીતે ચિત્તના દોષોને ટાળવાના ઉપયોગી વિચારો તથા ક્રિયાઓનું બાહ્ય, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય, શૂદ્ર તથા સ્ત્રી આદિને સમાનપણે ઉપકારક થાય તેવી રીતે આ ગ્રંથમાં વર્ણન

કરેલું હોવાથી મલ, વિદ્યેષ તથા આવરણ એ ત્રણ ચિત્તદોષોને નિર્મૂલ્ય કરવા ઇચ્છતા તત્ત્વજિજ્ઞાસુને તથા જીવન-મુક્તિનો વિલક્ષણ આનંદ સ્વેચ્છાએ સંપાદન કરવા ઇચ્છતા તત્ત્વજ્ઞાનીને પણ મનોનાશ તથા વાસનાહ્યમાટે આ ગ્રંથ ઉપયોગી થઈ પડશે એ નિર્વિવાદ વાત છે.

આ ગ્રંથમાંની કઠિન પ્રક્રિયાઓનો અભ્યાસ, તે તે પ્રક્રિયાના મથાર્ય જ્ઞાતા ગુરુશ્રીની સંમીપ કિંવા તેમનાથી મથાર્ય વિધિ સંપાદન કરી કરવાની સાધકને અપેક્ષા છે. તે પ્રક્રિયાનું મથાર્ય સ્વરૂપ તથા રહસ્ય જાણ્યાવિના ગ્રંથમાંથી વાંચીને પોતાની મેજે અનુદાન કરવાથી ક્ષણી વેલા વિપરીત પરિણામ આવવાનો સંભવ રહે છે, માટે જે જિજ્ઞાસુને યોગતત્ત્વવિત્ મહાપુરુષનો આશ્રય ન હોય તેવા જિજ્ઞાસુએ કોઈ યોગતત્ત્વવિત્ કૃપાલુ પુરુષથી જે કઠિન પ્રક્રિયા પોતાને સાધ્ય કરવાની ઇચ્છા કિંવા આવશ્યકતા હોય તેનું સ્વરૂપ તથા રહસ્ય જાણી લઈ પછીજ તેમાં પ્રવૃત્તિ કરવી ઉચિત છે.

આ ગ્રંથનું નામ યોગકૌસ્તુભ હોવાથી તેના પ્રકરણનું નામ પ્રભા રાખવામાં આવેલું છે. આ ગ્રંથની સોળ પ્રભા છે. પ્રત્યેક પ્રભામાં કયા કયા વિષયનું નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે તે પ્રસંગ-દર્શક અનુક્રમણિકા જોવાથી તથા પૂર્વપૂર્વ પ્રભાનો ઉત્તર ઉત્તર પ્રમાથી શો સંબંધ છે તે તે પ્રભા જોવાથી જણાઈ આવવાની સુલભતા હોવાથી અત્ર તેનું નિરૂપણ કર્યું નથી.

અધિજ્ઞાનસત્તાની સાથે વૃત્તિનું અનુસંધાન કરવાવડે ત્રણ શરીરમાં રહેલા જ્વરોને નિર્મૂલ્ય કરી નિરતિશયાનંદ અનુભવવા ઇચ્છતા મુમુક્ષુજનો આ ગ્રંથના અવલોકનદ્વારા પોતાની વૃત્તિને શુભમાર્ગમાં ઉત્તરોત્તર અધિક આગળ વધારે એમ ઇચ્છી વૃત્તિ વિરામ પામે છે. ઈતિ શિવમ્.

શ્રીસુદામાપુરી. સંવત્ ૧૯૫૩ આશ્વિન સુદિ ૪ ગુરુવાર.



॥ ॐ ॥

॥ श्रीयोगकोस्तुत ॥

प्रसंगदर्शक अनुक्रमणिका

प्रथम प्रश्ना

अनुबंधनिर्देश

प्रतिपाद्य विषय.

पृष्ठक्र.

| | | | |
|---|---------------------------------------|-----|----|
| १ | भंगलाचिरेषु तथा ग्रंथना आरंभनी सक्षता | ... | १ |
| २ | अधिकारीनु वर्णन | ... | ३ |
| ३ | संबंधवर्णन | ... | ६ |
| ४ | विषयवर्णन | ... | ७ |
| ५ | प्रयोजनवर्णन | ... | ११ |

शील प्रश्ना

...

संसारवर्णन

| | | | |
|---|--------------------------|-----|----|
| १ | संसारनु सागरत्रयी वर्णन | ... | १४ |
| २ | संसारनु अरण्यत्रयी वर्णन | ... | १७ |

त्रील प्रश्ना

विषयदोषदर्शनादिकथन

| | | | |
|---|---|-----|----|
| १ | रथसदरीरनी असारतादिनु वर्णन | ... | १९ |
| २ | भाष्यादि त्रय अवस्थाभा रहेला दोषोनु वर्णन | ... | २३ |
| ३ | आधुपनी क्षयुलंगुरता | ... | २३ |
| ४ | पुरुषना तथा अज्ञाना रथसदरीरनी लुपत्सा | ... | २३ |
| ५ | द्रव्यभा रहेला दोषोनु निर्देश | ... | २४ |
| ६ | तृप्याभा रहेला दोषो | ... | २५ |
| ७ | पुत्रेषुप्याधी धर्ता दुःखा | ... | २७ |

| | | |
|-------------------------------------|-----|----|
| ८ भाषिक पदार्थोनी असारता तथा अनिलता | ... | २८ |
| ९ राजसीतामसीवृत्तिओना लायनो बोध | ... | ३१ |

योथी प्रभा

प्राणविनिमयादितुं निरूपण

| | | |
|-------------------------|-----|----|
| १ प्राणविनिमयतुं निरूपण | ... | ३२ |
| २ प्रेतावाहनवर्णन | ... | ४६ |

पांयभी प्रभा

योगना पूर्वपक्षानुं निराकरण

| | | |
|---|-----|----|
| १ आर्वाकना मततुं निराकरण | ... | ४८ |
| २ औद्धोना " " | ... | ५१ |
| ३ लौतोना " " | ... | ५१ |
| ४ यवनोना " " | ... | ५३ |
| ५ उपासकोना " " | ... | ५४ |
| ६ न्यायवैशेषिकना विचारोतुं निराकरण | ... | ५७ |
| ७ सांख्यदर्शनोक्त " " | ... | ५८ |
| ८ पूर्वभीमांसादर्शनोक्त विचारोतुं निराकरण | ... | ५८ |
| ९ शुष्क वेदांतीओना " " | ... | ६३ |

छठी प्रभा

चार प्रकारना योगतुं वर्णन

| | | |
|-------------------|-----|----|
| १ ढडयोगतुं वर्णन | ... | ६८ |
| २ लपयोगतुं " " | ... | ७८ |
| ३ मंत्रयोगतुं " " | ... | ७८ |
| ४ राजयोगतुं " " | ... | ८४ |

सातभी प्रभा

योगाव्यासानुद्धेय देशादितुं कथन

| | |
|--|-----|
| १ योगाव्यासानुद्धेय देश, स्थान, काल अने स्थिति आदितुं निरूपण | १०५ |
|--|-----|

આઠમી પ્રભા

યમનિરૂપણ

| | | | | | |
|----|---------|-----|-----|-----|-----|
| ૧ | અહિંસા | ... | ... | ... | ૧૧૨ |
| ૨ | સત્ય | ... | ... | ... | ૧૧૪ |
| ૩ | અસ્તેય | ... | ... | ... | ૧૧૭ |
| ૪ | અહાર્યય | ... | ... | ... | ૧૧૮ |
| ૫ | ક્રમા | ... | ... | ... | ૧૩૦ |
| ૬ | ધૃતિ | ... | ... | ... | ૧૩૩ |
| ૭ | દયા | ... | ... | ... | ૧૩૪ |
| ૮ | આર્જવ | ... | ... | ... | ૧૩૬ |
| ૯ | મિતાહાર | ... | ... | ... | ૧૩૭ |
| ૧૦ | શૌચ | ... | ... | ... | ૧૩૯ |

નવમી પ્રભા

નિયમનિરૂપણ

| | | | | | |
|----|--------------------|-----|-----|-----|-----|
| ૧ | તપ | ... | ... | ... | ૧૪૨ |
| ૨ | સંતોષ | ... | ... | ... | ૧૪૪ |
| ૩ | આસ્તિક્ય | ... | ... | ... | ૧૪૬ |
| ૪ | જ્ઞાન | ... | ... | ... | ૧૪૮ |
| ૫ | ધૃતિરૂપજન | ... | ... | ... | ૧૫૨ |
| ૬ | સિદ્ધાંતવાક્યશ્રવણ | ... | ... | ... | ૧૫૩ |
| ૭ | મતિ | ... | ... | ... | ૧૫૪ |
| ૮ | લજ્જા | ... | ... | ... | ૧૫૫ |
| ૯ | જપ | ... | ... | ... | ૧૫૫ |
| ૧૦ | હોમ | ... | ... | ... | ૧૫૯ |

દશમી પ્રભા

આસનનિરૂપણ

| | | | | | |
|---|----------|-----|-----|-----|-----|
| ૧ | સિદ્ધાસન | ... | ... | ... | ૧૬૦ |
|---|----------|-----|-----|-----|-----|

| | | | | | |
|----|---------------------|-----|-----|-----|-----|
| २ | पद्मासन | ... | ... | ... | १६१ |
| ३ | द्विपादासन | ... | ... | ... | १६२ |
| ४ | वीरासन | ... | ... | ... | १६२ |
| ५ | पवनमुक्तासन | ... | ... | ... | १६३ |
| ६ | धीरासन | ... | ... | ... | १६४ |
| ७ | वामश्रासगमनासन | ... | ... | ... | १६४ |
| ८ | पश्चिमतानासन | ... | ... | ... | १६५ |
| ९ | वातायनासन | ... | ... | ... | १६५ |
| १० | भयूरासन | ... | ... | ... | १६५ |
| ११ | मत्स्येन्द्रासन | ... | ... | ... | १६६ |
| १२ | अर्धपद्मासन | ... | ... | ... | १६६ |
| १३ | कुङ्कुटासन | ... | ... | ... | १६७ |
| १४ | गोरक्षासन-लज्जितासन | ... | ... | ... | १६८ |
| १५ | अर्धपद्मासन | ... | ... | ... | १६८ |
| १६ | अर्धपादासन | ... | ... | ... | १६९ |
| १७ | शवासन | ... | ... | ... | १६९ |
| १८ | भक्रासन | ... | ... | ... | १६९ |
| १९ | वामपादासन | ... | ... | ... | १६९ |
| २० | धनुरासन | ... | ... | ... | १७० |
| २१ | द्विपादश्रीपादासन | ... | ... | ... | १७० |
| २२ | स्थिरासन | ... | ... | ... | १७१ |
| २३ | वृक्षासन | ... | ... | ... | १७१ |
| २४ | यकासन | ... | ... | ... | १७२ |
| २५ | ताडासन | ... | ... | ... | १७२ |
| २६ | वामयतुर्गोशपादासन | ... | ... | ... | १७२ |
| २७ | अर्धधनुरासन | ... | ... | ... | १७३ |
| २८ | वामसिद्धासन | ... | ... | ... | १७३ |
| २९ | स्वस्तिकासन | ... | ... | ... | १७३ |
| ३० | स्थितविवेकासन | ... | ... | ... | १७३ |

| | | | | | |
|----|----------------------|-----|-----|-----|-----|
| ३१ | वाभतकसिन | ... | ... | ... | १७४ |
| ३२ | निःशास्यसिन | ... | ... | ... | १७४ |
| ३३ | अर्धकूभासन | ... | ... | ... | १७४ |
| ३४ | अठ्ठासन | ... | ... | ... | १७४ |
| ३५ | सिद्धासन | ... | ... | ... | १७५ |
| ३६ | पूर्वत्रिकोण्ठासन | ... | ... | ... | १७५ |
| ३७ | प्रार्थनासन | ... | ... | ... | १७६ |
| ३८ | पूर्वपादत्रिकोण्ठासन | ... | ... | ... | १७६ |
| ३९ | वामशुभसन | ... | ... | ... | १७६ |
| ४० | वामदस्तअर्धकरासन | ... | ... | ... | १७७ |
| ४१ | वामार्धपद्मासन | ... | ... | ... | १७७ |
| ४२ | अंगुष्ठासन | ... | ... | ... | १७७ |
| ४३ | षष्टिकासन | ... | ... | ... | १७८ |
| ४४ | वामार्धपादासन | ... | ... | ... | १७८ |
| ४५ | द्विशुभसन | ... | ... | ... | १७८ |
| ४६ | वामवक्रासन | ... | ... | ... | १७९ |
| ४७ | वामगन्नासन | ... | ... | ... | १७९ |
| ४८ | वामशाखासन | ... | ... | ... | १७९ |
| ४९ | त्रिस्तम्भासन | ... | ... | ... | १८० |
| ५० | वामपादअपानगमनासन | ... | ... | ... | १८० |
| ५१ | हंसासन | ... | ... | ... | १८० |
| ५२ | गोमुखासन | ... | ... | ... | १८० |
| ५३ | कूर्भासन | ... | ... | ... | १८१ |
| ५४ | उत्तानकूर्भासन | ... | ... | ... | १८१ |
| ५५ | मत्स्यासन | ... | ... | ... | १८१ |
| ५६ | उत्कटासन | ... | ... | ... | १८२ |
| ५७ | भंडूकासन | ... | ... | ... | १८२ |
| ५८ | उत्तानभंडूकासन | ... | ... | ... | १८२ |
| ५९ | वृषासन | ... | ... | ... | १८३ |

| | | | | | |
|----|----------------|-----|-----|-----|-----|
| ६० | सखलासन | ... | ... | ... | १८३ |
| ६१ | उष्ट्रासन | ... | ... | ... | १८३ |
| ६२ | शृङ्गासन | ... | ... | ... | १८३ |
| ६३ | संक्रासन | ... | ... | ... | १८४ |
| ६४ | कार्मुकासन | ... | ... | ... | १८४ |
| ६५ | लोलासन | ... | ... | ... | १८४ |
| ६६ | उत्तमांगासन | ... | ... | ... | १८५ |
| ६७ | योन्यासन | ... | ... | ... | १८५ |
| ६८ | पर्वतासन | ... | ... | ... | १८५ |
| ६९ | प्राणुासन | ... | ... | ... | १८६ |
| ७० | अपानासन | ... | ... | ... | १८६ |
| ७१ | समानासन | ... | ... | ... | १८६ |
| ७२ | अंघ्रिभेदासन | ... | ... | ... | १८७ |
| ७३ | सर्वांगासन | ... | ... | ... | १८७ |
| ७४ | कैकिलासन | ... | ... | ... | १८७ |
| ७५ | आनंदमंदिरासन | ... | ... | ... | १८८ |
| ७६ | भृङ्गनासन | ... | ... | ... | १८८ |
| ७७ | पवनासन | ... | ... | ... | १८८ |
| ७८ | कुंजरासन | ... | ... | ... | १८८ |
| ७९ | व्याधासन | ... | ... | ... | १८८ |
| ८० | पर्यकासन | ... | ... | ... | १८९ |
| ८१ | समसंस्थानासन | ... | ... | ... | १८९ |
| ८२ | क्षेमासन | ... | ... | ... | १८९ |
| ८३ | उष्ट्रनिषहनासन | ... | ... | ... | १८९ |
| ८४ | सोपात्रयासन | ... | ... | ... | १८९ |
| ८५ | गर्भासन | ... | ... | ... | १९० |
| ८६ | लोलांगुलासन | ... | ... | ... | १९० |
| ८७ | वकासन | ... | ... | ... | १९० |

| | | | | | |
|-----|--------------------|-----|-----|-----|-----|
| ८८ | कथुपीडनासन | ... | ... | ... | १६० |
| ८९ | कोष्ठासन | ... | ... | ... | १६१ |
| ९० | कस्तूरपादाङ्गुलासन | ... | ... | ... | १६१ |
| ९१ | पादाङ्गुलासन | ... | ... | ... | १६१ |
| ९२ | पादकस्तासन | ... | ... | ... | १६१ |
| ९३ | गजुसिरासन | ... | ... | ... | १६१ |
| ९४ | उत्तानपादासन | ... | ... | ... | १६२ |
| ९५ | अतुष्कोष्ठासन | ... | ... | ... | १६२ |
| ९६ | अकस्तूरशुभसन | ... | ... | ... | १६२ |
| ९७ | वृश्चिकासन | ... | ... | ... | १६२ |
| ९८ | द्विदरतशुभसन | ... | ... | ... | १६३ |
| ९९ | त्रिकोष्ठासन | ... | ... | ... | १६३ |
| १०० | कंधपीडनासन | ... | ... | ... | १६३ |
| | सूचना | ... | ... | ... | १६३ |

अजीयारभी प्रला

प्राणायामनिर्देश

| | | | | | |
|----|--|-----|-----|-----|-----|
| १ | प्राणायामविषे सामान्य वर्णन | ... | ... | ... | १६६ |
| २ | अनुलोमविलोमप्राणायाम | ... | ... | ... | २०२ |
| ३ | सूर्यभेदन | ... | ... | ... | २०६ |
| ४ | उज्ज्वली | ... | ... | ... | २०६ |
| ५ | सीतकरी | ... | ... | ... | २०७ |
| ६ | शीतली | ... | ... | ... | २०७ |
| ७ | भस्त्रिका | ... | ... | ... | २०८ |
| ८ | भाभरी | ... | ... | ... | २०९ |
| ९ | भूष्ठी | ... | ... | ... | २०९ |
| १० | ध्याविनी | ... | ... | ... | २०९ |
| ११ | कुंभकदिना संभ्रमा विशेष विचार | ... | ... | ... | २१० |
| १२ | योगनिष्ठ अनुविना योगाभ्यास इत्यदिता भेदा नथी | ... | ... | ... | २१२ |

प्राज्ञायामने साहाय्य करनारी यागक्रियाओ
भलनिवारक उपक्रियाओ

| | | | | | |
|---------|------------------|-----|-----|-----|-----|
| १ | नेति | ... | ... | ... | २१४ |
| २ | अलहादातषु | ... | ... | ... | २१६ |
| ३ | धौति | ... | ... | ... | २१८ |
| ४ | अस्ति | ... | ... | ... | २२१ |
| ५ | नौषि | ... | ... | ... | २२२ |
| ६ | त्राटक | ... | ... | ... | २२३ |
| ७ | कपालभाति | ... | ... | ... | २२३ |
| ८ | गणकरणी | ... | ... | ... | २२४ |
| मुद्राओ | | | | | |
| १ | महामुद्रा | ... | ... | ... | २२५ |
| २ | महाअंधमुद्रा | ... | ... | ... | २२८ |
| ३ | महावेधमुद्रा | ... | ... | ... | २२९ |
| ४ | जेयरीमुद्रा | ... | ... | ... | २२९ |
| ५ | उडुगानमुद्रा | ... | ... | ... | २३५ |
| ६ | मूलअंधमुद्रा | ... | ... | ... | २३५ |
| ७ | अलंधरमुद्रा | ... | ... | ... | २३७ |
| ८ | विपरीतकरणीमुद्रा | ... | ... | ... | २३८ |
| ९ | वज्रोधीमुद्रा | ... | ... | ... | २३९ |
| १० | शक्तिआसनमुद्रा | ... | ... | ... | २४१ |
| ११ | संक्षोभणीमुद्रा | ... | ... | ... | २४८ |
| १२ | द्रावणीमुद्रा | ... | ... | ... | २४९ |
| १३ | आकर्षणीमुद्रा | ... | ... | ... | २४९ |
| १४ | वशीमुद्रा | ... | ... | ... | २४९ |
| १५ | उन्मादमुद्रा | ... | ... | ... | २४९ |
| १६ | महाकुशमुद्रा | ... | ... | ... | २५० |

| | | | | | |
|----|----------------|-----|-----|-----|-----|
| ૧૭ | ચોનિમુદ્રા | ... | ... | ... | ૨૫૦ |
| ૧૮ | તડાગીમુદ્રા | ... | ... | ... | ૨૫૦ |
| ૧૯ | માંડકીમુદ્રા | ... | ... | ... | ૨૫૦ |
| ૨૦ | ભુજંગિનીમુદ્રા | ... | ... | ... | ૨૫૪ |
| ૨૧ | નભોમુદ્રા | ... | ... | ... | ૨૫૬ |
| ૨૨ | માતંગિનીમુદ્રા | ... | ... | ... | ૨૫૭ |

બારમી પ્રભા

પ્રત્યાહારનિરૂપણ

| | | | | |
|---|--|-----|-----|-----|
| ૧ | પ્રત્યાહારનું સ્વરૂપ અને તેને સિદ્ધ કરવાના ઉપાયો | ... | ... | ૨૫૪ |
| ૨ | હઠયોગના પ્રત્યાહારનું સ્વરૂપ | ... | ... | ૨૫૪ |
| ૩ | પ્રત્યાહાર સિદ્ધ કરવાની કેટલીક ઠલાઓ | ... | ... | ૨૫૭ |

તેરમી પ્રભા

ધારણાનિરૂપણ

| | | | | |
|----|---|-----|-----|-----|
| ૧ | ધારણાનું લક્ષણ અને તેના બેદો | ... | ... | ૨૫૭ |
| ૨ | આધ્યાત્મિકાદિ દેશમાં કરવાની ધારણાઓ | ... | ... | ૨૫૭ |
| ૩ | પાંચ તત્ત્વોની ધારણાઓ તે તેનાં ફલો | ... | ... | ૨૫૮ |
| ૪ | સાત ચક્રોની ધારણાઓ | ... | ... | ૨૫૯ |
| ૫ | નાસિકાગ્રાહિની ધારણાઓ ફલસહિત | ... | ... | ૨૬૧ |
| ૬ | બાહ્યાભ્યંતરની ધારણાઓ | ... | ... | ૨૬૨ |
| ૭ | નવ ચક્રની તે ષોડશઆધારાદિની ધારણાઓ | ... | ... | ૨૬૩ |
| ૮ | ત્રણ પ્રકારના લક્ષ્યમાં કરવાની ધારણાઓ | ... | ... | ૨૬૪ |
| ૯ | શ્વપ્ત્ય, મહાશ્વપ્ત્ય તે અતિશ્વપ્ત્યની ધારણાઓ | ... | ... | ૨૬૫ |
| ૧૦ | બૌદ્ધમંત્રકની ધારણાઓ | ... | ... | ૨૬૫ |
| ૧૧ | જૂયરી આદિ પાંચ પ્રકારની મુદ્રાઓ | ... | ... | ૨૬૫ |
| ૧૨ | શાંભરી આદિ મુદ્રાઓનું વર્ણન | ... | ... | ૨૬૬ |
| ૧૩ | હયાપુરુષની ધારણા | ... | ... | ૨૬૬ |
| ૧૪ | બિભ બિભ સ્થનોનાં ચેતનોમાં કરવાની ધારણાઓ | ... | ... | ૨૬૭ |

| | | | |
|----|---------------------------------------|-----|-----|
| ૧૫ | ધારણાકાલે ક્યુમુદાનો ઉપયોગ કરવો. | ... | ૨૬૮ |
| ૧૬ | ધારણાકાલે મનને એકાગ્ર ને સાવધ રાખવું. | ... | ૨૬૮ |
| ૧૭ | ધારણાની કઠિનતા, ઠીંઠાણાના ઉદાહરણસહિત | ... | ૨૬૮ |

ચૌદમી પ્રભા

ધ્યાનનિરૂપણ

| | | | |
|---|--------------------------------------|-----|-----|
| ૧ | ધ્યાનનું લક્ષણ તથા ધ્યાનના પ્રકાર | ... | ૨૭૨ |
| ૨ | પાંચ પ્રકારનાં સગુણધ્યાનો | ... | ૨૭૩ |
| ૩ | નિર્ગુણધ્યાન | ... | ૨૭૬ |
| ૪ | પાદસ્થાદિ ચાર પ્રકારનાં ધ્યાન ધ્યાદિ | ... | ૨૭૭ |
| ૫ | ધ્યાનનું માહાત્મ્ય | ... | ૨૭૮ |

પંદરમી પ્રભા

સમાધિનિરૂપણ

| | | | |
|----|---|-----|-----|
| ૧ | સમાધિની શાસ્ત્રમાં કહેલી વ્યાખ્યાઓ | ... | ૨૮૦ |
| ૨ | સંયમનું વર્ણન | ... | ૨૮૧ |
| ૩ | સંપ્રગાતસમાધિ તથા તેના અર્વાતરભેદો | ... | ૨૮૨ |
| ૪ | અસંપ્રગાતસમાધિનું સ્વરૂપ | ... | ૨૮૩ |
| ૫ | ચિત્તનિરોધની ભૂમિકાઓ | ... | ૨૮૪ |
| ૬ | ચિત્તજન્યની ચાર યુક્તિઓ | ... | ૨૮૪ |
| ૭ | ચિત્તનિરોધનાં ચાર વિધો | ... | ૨૮૫ |
| ૮ | ચિત્તની નિર્વિકલ્પસ્થિતિ એજ પરમ પદ | ... | ૨૮૬ |
| ૯ | હડયોગીના કાલવંચનનો તથા વિદેહયુક્તિ પ્રકાર | ... | ૨૮૭ |
| ૧૦ | રાજયોગીનું વિદેહકૈવલ્ય | ... | ૨૯૦ |
| ૧૧ | કમભોક્ષ | ... | ૨૯૧ |

સોળમી પ્રભા

યોગની શ્રેષ્ઠતાનું નિરૂપણ

| | | | |
|---|---|-----|-----|
| ૧ | યોગની શ્રેષ્ઠતા | ... | ૨૯૧ |
| ૨ | યોગની ને યોગીની શ્રેષ્ઠતાનાં શાસ્ત્રોક્ત પ્રમાણ | ... | ૨૯૨ |
| ૩ | ઉપસંહાર | ... | ૨૯૬ |

भननो निग्रह करवानो ओध

“ अनुद्देगः श्रियो मूलमनुद्देगात्मवर्तते ।
 जन्तोर्मनोजयो येन जिलोकादिजयवृणम् ॥ १ ॥
 अपि स्वपेदनाक्रान्तिं न शक्ता ये नराधमाः ।
 कथं व्यवहरिष्यन्ति व्यवहारदद्यात् ते ॥ २ ॥
 अस्यं चानवं चेतः सिंहं संसृतिबृंहणम् ।
 घ्नन्ति ये ते जयन्तीह निर्वाणपददायिनः ॥ ३ ॥
 मनोविलयमात्रेण दुःखश्चाप्येवाप्यते ।
 मनोमननमात्रेण दुःखं परमवाप्यते ॥ ४ ॥
 दुःखात्पादयत्युच्चैरुत्थितश्चित्तराक्षसः ।
 सुखायानन्तभोगाय तं प्रयत्नेन पातय ॥ ५ ॥
 विवेकैका संधानाच्चिदंशात्मतया मनः ।
 चिदेकतामुपायाति दृढाभ्यासवशादिह ॥ ६ ॥
 पुनः पौरुषमाश्रित्य चित्तमाक्रम्य चेतसा ।
 विशोकं पदमाश्रित्य निराशंकः स्थिरो भव ॥ ७ ॥
 भोगीघवासनां त्वत्तवा त्यज त्वं भव वासनाम् ।
 भाषामावौ तत्स्त्वक्त्वा जिवित्तः सुखी भव ॥ ८ ॥”

श्रीश्रीभवासिद्ध, उत्पत्तिप्रसङ्गः

भावार्थः—उद्देग पाप्माविना प्रयत्न करवो ते सर्व प्रभारनी
 कर्मीनी प्राप्तिभां हेतु उ. उद्देग पाप्माविना प्रयत्न करवाधी
 अनुष्मनो भनोनिग्रह सिद्ध भाव उ; न भनोनिग्रहनी (भनोन्वपनी)
 व्याजण त्रियोक्षीतो विव्य तद्युभवासमान उ. १ न जयम अनुष्मै
 पोताना भननो निग्रह करवाभां पद्यु समर्षं यता नथी तेजो

બવહારદશામાં પોતાનો બવહાર કેવી રીતે કરી શકશે ? ૨ સહસા
 નાશ ન પામે એવા, યુવાન ને સંસારનો વધારો કરનારક ચિત્તરૂપ
 સિદ્ધને જેઓ હજી છે તેઓ અહીં સર્વથી ઉત્કૃષ્ટ થાય છે, ને
 શીજીઓને પરમસુખસ્વરૂપનું દાન કરનારા થાય છે. ૩ મનનો
 આત્મામાં માત્ર વિલય કરવાથીજ દુઃખની શાંતિની પ્રાપ્તિ થાય છે,
 અને મનને સંકલ્પવિકલ્પવાળું કરવાથીજ મોટા દુઃખની પ્રાપ્તિ થાય
 છે. ૪ આત્મામાંથી ઉઠેલો ચિત્તરૂપ રાક્ષસ જીવને મોટું દુઃખ
 ઉત્પન્ન કરે છે. બવહારના સુખને માટે ને મોક્ષસુખને માટે તમે
 તેને પ્રયત્નવડે મારી નાંખો. ૫ વિવેકના અનુસંધાનથી ચેતનના
 અંશરૂપપણાવડે મન દેહ અભ્યાસથી વર્તમાન શરીરમાંજ ચેતનની
 સાથે એકપણાને પામે છે. ૬ પુનઃ દેહ પ્રયત્નને સેવી ચિત્તનો
 ચિત્તવડે નિગ્રહ કરીને ચિત્તારહિત સ્વરૂપનું અવલંબન કરી આશંકા-
 રહિત સ્થિર થાઓ. ૭ ભોગના સમૂહની વાસનાનો લાગ કરીને
 તમે બેઠની વાસનાનો પણ લાગ કરો. ૫છી ચિત્તનો અને અન્ય
 દસ્યનો લાગ કરી તમે કલ્પનારહિત ધર્મ સુખી થાઓ. ૮



મુદ્રણસ્થાન: શ્રી ભગવતસિદ્ધજી ઇલેક્ટ્રિક લિથો એન્ડ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ.
 માલિક-પ્રોફેસર કેવળચંદ ઠાનજીભાઈ-ગાંધી



॥ वासुदेवाय नमः ॥

॥ श्रीयोगकौ तुभ ॥

प्रथम प्रभा



अनुबंधनिर्ણय

योग અને વેદાંતના સંસ્કારથી રહિત, અશુદ્ધ ને અચ્છ અંતઃકરણને તથા વાણીને અગમ્ય, અસંગ, અવિકારી, પરમપવિત્ર, અખંડકરસ, અદ્વય, સત્ચિદાનંદધન, શાંતપ્રકાશરૂપ ને સર્વવ્યાપક જે બ્રહ્મ તે નામરૂપાત્મક આ સર્વ દશ્યપ્રપંચના અધિષ્ઠાનરૂપે સર્વત્ર વિરાજી રહેલું છે.

પોતાની માયાનામની શક્તિવડે જે સર્વ જગત્પતી ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ ને લયના હેતુરૂપ છે; જેને વેદાંતવેતાઓ અપરબ્રહ્મ કહે છે; અવિદ્યાદિ કલેશો, શુભાશુભ કર્મ, સુખદુઃખરૂપ કર્મવિપાક ને તે કર્મવિપાકાનુસાર વાસનારૂપ આશયનો જેમાં ત્રણે કાલે અત્યંત અભાવ છે; સંપૂર્ણ ધર્મ, જ્ઞાન વૈરાગ્ય ને ઐશ્વર્યથી જે સર્વદા અલંકૃત છે; અને પોતાના અંતઃકરણને તથા ઈન્દ્રિયસમૂહને સારી રીતે નિયમમાં રાખનારા યોગિજ્ઞેષ્ઠ આ અપારજ્ઞેષ્ઠ દુઃખદ ભવસાગરનો અનાવાસે પાર પામવા જેમના પવિત્ર પદપંકજને સંપૂર્ણ સાવધાનતાથી પોતાના પવિત્ર

હૃદયકમલમાં નિરંતર ધારણ કરે છે એવા અંતર્ધર્મિરૂપ શ્રી શ્રી ૧૦૦૮ શ્રીહૃદયગુરુતિસદ્ગુરુને શ્રદ્ધાભક્તિસહિત સવિનય સાષ્ટાંગદંડવત પ્રણામ હો.

મોક્ષના અધિકારી એવા સાત્ત્વિકજનોના ઉત્કૃષ્ટ હિતને માટેજ જેમનાં પવિત્ર શરીરો આ મહીમંડલમાં મનુષ્યોને દૃશ્ય થતાં અનુભવાય છે એવા જ્ઞાની, જીવન્-મુક્ત, મહામુક્ત ને અતિમુક્ત મહાપુરુષોને પ્રેમપૂર્વક પ્રણામ હો.

આ વિશ્વમાં યોગવિદ્યાના સંપ્રદાયની પ્રથમ પ્રવૃત્તિ કરનાર શ્રીહિરણ્યગર્ભને નમન કરી યોગવિદ્યાના જ્ઞાતામુજનોને યોગપ્રક્રિયાઓનો સુખપૂર્વક ષોધ થવામાટે શ્રીયોગકૌસ્તુભનામનો આ ગ્રંથ લખવાનો આરંભ કરવામાં આવે છે. જેમ પ્રસિદ્ધ કૌસ્તુભમણિને હૃદયપર ધારણ કરીને શ્રીવિષ્ણુ પ્રસન્નતાનો અનુભવ કરે છે તેમ આ યોગરૂપી કૌસ્તુભમણિને હૃદયમાં ધારણ કરીને બ્રહ્મચર્યાદિ સાધનોવડે અપકારક વિષયોથી ચોતાની બુદ્ધિનું રક્ષણ કરનારા મુમુક્ષુજનો પ્રસન્નતાનો અનુભવ કરો; અને શ્રીવિષ્ણુએ ધારણ કરેલા તે મણિના પ્રકાશથી જેમ બહારના અસુરો ત્રાસ પામે છે તેમ આ ગ્રંથમાં પ્રતિપાદન કરવામાં આવનાર યોગરૂપ મણિના પ્રકાશથી તેને ધારણ કરનાર મુમુક્ષુજનોના અંતરમાં રહેલા દોષોરૂપ અસુરો ત્રાસ પામે.

શ્રીપાતંજલયોગસૂત્રો, શ્રીયાગ્નવલ્ક્યસંહિતા, શ્રીશિવસંહિતા, શ્રીયોગવાસિષ્ઠ, શ્રીહૃદયોગપ્રદીપિકા, શ્રીગૌરક્ષયતક તથા શ્રીસિદ્ધ-સિદ્ધાંતપદ્ધતિ આદિ યોગવિદ્યાનું નિરૂપણ કરનારા ધણા ગ્રંથો સંસ્કૃત ભાષામાં છે, પણ સંસ્કૃત બ્યાકરણ તથા કોશને નહિ જાણનારા અદ્ભુતબુદ્ધિવાળા મુમુક્ષુઓની તેમાં પ્રવૃત્તિ થઈ શકતી નથી, માટે તેવા અધિકારીજનોસારુ આ ગ્રંથની રચના કરી છે. આર્ય (હિંદી) ભાષામાં તથા ગુજરાતીભાષામાં પણ યોગવિદ્યાના ઘટલાક ગ્રંથો વિદ્યમાન છે ખરા, પણ તેમાં વેદાંતસિદ્ધાંતને અનુકૂલ આવે એવી રીતે હૃદયોગની તથા રાજયોગની સર્વ ઉપયોગની પ્રક્રિયાઓનું વિસ્તારથી

નિરૂપણ કરવામાં આવેલું નથી, ને આ ગ્રંથમાં તે વેદાંતસિદ્ધાંતને અનુકૂળ આવે એવી રીતે સર્વ ઉપયોગી યોગપ્રક્રિયાઓ વિસ્તારથી નિરૂપણ કરી છે, માટે આ ગ્રંથનો આરંભ સફળ છે.

અનુબંધ જાણ્યા વિના વિવેકી પુરુષની કોઈ પણ ગ્રંથમાં પ્રવૃત્તિ થાય નહિ, માટે આ ગ્રંથના અનુબંધ દેખાડવામાં આવે છે:—

અધિકારી, સંબંધ, વિષય ને પ્રયોજન એ ચારને અનુબંધ કહેવામાં આવે છે. તેમાં યોગના અધિકારીનાં લક્ષણો શ્રીવાયુસંહિતામાં નીચે પ્રમાણે કહ્યાં છે:—

“દષ્ટે તથાઽઽનુભવિકે વિરક્તઃ વિષયે મગઃ ।

યસ્ય તસ્યાધિકારોઽસ્મિન્યોગે નાન્યસ્ય કસ્થચિત્ ॥”

અર્થ:—સુગંધગાળા પુષ્પની માલા, ચંદન, સ્ત્રી પુત્ર, ધર ને ખેતર આદિ દષ્ટ વિષય કહેવાય છે, અને નંદનવનમાં વિહાર, અમૃતપાન ને અપમગાઓમાથે ક્રીડા ઇત્યાદિ વેદોક્ત વિષય કહેવાય છે. એ બંને પ્રકારનાં વિષયોમાંથી દોષદર્શનવડે જેનું મન વિરાગભાવને પામ્યું છે તેનોજ આ યોગમાં મુખ્ય અધિકાર છે, બીજા કોઈનો આ યોગમાં મુખ્ય અધિકાર નથી.

શ્રીસુરેશ્વરાચાર્યે પણ નીચેના શ્લોકથી વિરાગવાનનેજ યોગ-વિદ્યાનો અધિકારી કહેલ છે:—

“દુઃખમુત્તરવિરક્તસ્ય સંસારં પ્રજિહાસતઃ ।

જિજ્ઞાસારેવ કસ્યાપિ યોગેઽસ્મિન્નધિકારિતા ॥”

અર્થ:—આ લોકના તથા પરલોકના વિષયોમાં વિરક્ત, જન્મ-મરણરૂપ સંસારની નિવૃત્તિને સારી રીતે ઇચ્છનારો, તથા આત્મતત્ત્વને જાણવાને ઇચ્છનાર, પછી ગમે તે વર્ણ કિંવા આશ્રમમાં તે હોય તોપણ તેનું આ યોગમાં અધિકારિપણું છે.

શ્રીહૃદયોગપ્રદીપિકાની જ્યોત્સ્નાનામની ટીકામાં હૃદયોગના અધિકારીનાં લક્ષણો નીચે પ્રમાણે કહ્યાં છે:—

“જિતાક્ષાય શાંતાય સક્કાય મુક્તૌ,
વિહીનાય દોષૈરસક્કાય મુક્તૌ ॥
અહીનાય દોષૈતરૈરુક્તકર્ત્રે,
પ્રદેયો ન દેયો હૃદ્યેતરસ્મૈ ॥”

અર્થ:—જિતેન્દ્રિય, શાંતચિત્તવાળો, મોક્ષમાં પ્રીતિવાળો, કામ-ક્રોધાદિ દોષોથી રહિત, આ લોકના તથા પરલોકના ભોગોમાં ઉદ્ધારીન, યમનિયમાદિક ગુણોથી યુક્ત અને શ્રીગુરુની આજ્ઞાને અનુકૂલ ભુક્તિથી અનુસરનાર હોય તેવા પુરુષને હૃદયોગીએ હૃદયોગનો મોષ કરવો જોઈએ, અન્યને નહિ.

શ્રીયાત્તવલ્કયે નીચેના મુખ્યવાળાને અધિકારી માનેલ છે:—

“વિષ્યુક્તકર્મસંયુક્તઃ કામસંકલ્પવર્જિતઃ ॥

યમૈશ્ચ નિયમૈર્યુક્તઃ સર્વસંગવિવર્જિતઃ ॥

કૃતવિદ્યો જિતક્રોધઃ સત્યધર્મપરાયણઃ ।

ગુરુશુભ્રૂષણરતઃ પિતૃમાતૃપરાયણઃ ॥

સ્વાશ્રમસ્થઃ સદાચારો વિદ્વદ્વિશ્ચ સુશિક્ષિતઃ ॥”

અર્થ:—સતશાસ્ત્રે વિધાન કરેલાં નિત્યનૈમિત્તિક કર્મોમાં જોડાયેલો, મન્યિક પદાર્થોની કામનાના સંકલ્પથી રહિત, દશ પ્રકારના યમો ને દશ પ્રકારના નિયમોથી યુક્ત, સર્વ પ્રકારના ભોગોમાં રાગવિનાનો, ભણેલો, ક્રોધને જેણે જિલો છે એવો, સત્યધર્મપરાયણ, શ્રીગુરુની સેવામાં પ્રીતિવાળો, જે ધનચારી કે ગૃહસ્થ હોય તે પિતામાતાને પરાયણ, પોતાના આશ્રમમાં સ્થિતિવાળો ને વિદ્વાનોવડે સારી રીતે શિક્ષણ પામેલો એવો માણસ યોગનો અધિકારી છે.

અવિનયવાળો, ખાવાપીવાના પદાર્થોમાં તથા સ્ત્રી આદિ વિષયોમાં અતિપ્રીતિવાળો, વિદ્વાને ગુપ્ત રાખી શકવાના મનોબલ-વિનાનો ને કૃતમ્મ એ આ યોગવિદ્વાના અધિકારી નથી. ધાન્ય, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય ને સ્ત્રીશુદ્રાદિને પણ યોગ પવિત્ર કરનાર છે, માટે યોગવિદ્વામાં સર્વ મનુષ્ય-જેને યોગ સાધ્ય કરવાની ઇચ્છા થાય

ને જે શુભ ગુણો મેળવે તે સર્વે-અધિકારી ગણાય છે, તેપણ યોગનું મુખ્ય ફલ જે મોક્ષ તે તેા વિરાગવૃત્તિવાળાનેજ પ્રાપ્ત થાય છે, માટે વિરાગવૃત્તિવાળા મનુષ્યોજ યોગના મુખ્ય અધિકારી ગણાય છે. શ્રીસાંખ્યદર્શનમાં પણ “વિરક્તસ્ય તસ્મિન્નિદ્ધિઃ” (વિરાગવાનનેજ યોગની કેવલરૂપ સિદ્ધિ થાય છે) એ સૂત્રથી એજ વાત પ્રતિપાદન કરી છે. શ્રીપાર્તગ્લયોગદર્શનમાં પણ “તીવ્રસંવેગાનામાસજ્જઃ” (તીવ્રવૈરાગ્યવાળાઓને શીઘ્ર સમાધિલાભ થાય છે) એ સૂત્રથી એજ વાત દર્શાવી છે, માટે ખીજાઓ વિરાગવૃત્તિની ન્યૂનતા અનુસાર ગૌણ અધિકારી ગણાય છે.

સર્વ માણસો વિષયસુખોને ઇચ્છે છે, પણ ચિત્તના કષ્ટસામ્ય નિરોધને કાંઈ ઇચ્છતું નથી, માટે યોગનો કાંઈ અધિકારી નથી એમ ન કહેવું, કેમકે સર્વ માણસોને પોતપોતાના પ્રારબ્ધકર્માનુસાર ઓછુંવધતું વિષયસુખ પ્રાપ્ત હોય છે તેપણ કાંઈને તેથી સર્વ પ્રકારે સંતોષ થતો હોય એમ જેવામાં આવતું નથી. સાતિશ્ચયતા (ન્યૂનાધિકતા) ને ક્ષણભંગુરતારૂપ દોષવાળાં વિષયસુખોમાં ચિત્તને તૃપ્તિ મળવાનો સંભવ પણ નથી, તેથી સર્વને એવી ઇચ્છા રહે છે કે અમને કોઈ પરિપૂર્ણ સ્થાયી સુખ મળે ને તેમાં કાંઈ વિદ્ય ન આવે તો સારું. આવું સુખ તો કેવલ બ્રહ્મસ્વરૂપજ છે, અન્ય નથી, ને તે બ્રહ્મને સાક્ષાત્કાર ચિત્તના નિરોધીથીજ થાય છે એમ વિવેકીઓ જાણે છે, માટે તેઓ વિષયોનાં સુખોને સુખાભાસ (વારતવિક સુખ નહિ, પણ કહેવામાત્ર સુખ) સમઠ સલ્ય સુખને સંપાદન કરવા ચિત્તના નિરોધને ઇચ્છે છે, માટે યોગના અધિકારીનો અભાવ નથી. જે તમે કહે કે યોગના ધણા અધિકારી નથી તો તે વાતનો તો અમે પણ સ્વીકાર કરીએ છીએ. જે ઉચ્ચ બુદ્ધિની તથા સ્થૂલવિષયોબલ્ભી ભાગરૂપ ઉદારદષ્ટિની અધિકારીમાં આપરયકતા છે તે ઉચ્ચ બુદ્ધિ તથા ઉદારદષ્ટિ ધણા મનુષ્યોમાં હોય નહિ તેથી મુખ્ય અધિકારી કોઈ હોય તો તેથી આ અંધનો આરંભ નિષ્ફલ નથી, કેમકે તેણે

અધિકારીને જ ઉદ્દેશીને જ આ ગ્રંથ લખાય છે. કામકામકારણને દૂર કરવા-
માટે મારવાના પથ્થરના કકકાઓ પૃથિવીપર સ્થલે સ્થલે મળી આવે
છે, ને હીરા તો પૃથિવીપરની કાષ્ટ કાષ્ટ ખાણુમાંથી જ મળી આવે
છે, આવું તેનું દુર્લભપણું છતાં પણ હીરાની પરીક્ષાની તથા તેને
પાસા પાડી ઓપ ચઢાવવા આદિની વિદ્યાકલાનું અસ્તિત્વ છે, તેમ
હિતમ યોગવિદ્યાની પ્રાપ્તિ કરી શકે એવા નિર્મલશુદ્ધિવાળા અધિકારી-
ઓની સંખ્યા પ્રમાણુમાં બહુ થોડી હોય તોપણ તેવાના લાભમાટે
આ પૃથિવીપર અનાદિકાલથી યોગવિદ્યાના ગ્રંથોનું અસ્તિત્વ છે.

માણુસો અનુભવ કરેલા સુખને ઇચ્છે છે, પણ અઘાત સુખને
ઇચ્છતાં નથી. બ્રહ્મનું સુખ અધિકારી મનુષ્યને અઘાત હોવાથી તે
સુખને તે ઇચ્છશે નહિ, માટે પણ યોગનો કાષ્ટ અધિકારી નથી એમ
ન કહેવું, કારણકે માણુસ અનુભવેલા સુખને જ ઇચ્છે છે એવો નિયમ
નથી, કિંતુ તે જ્ઞાતઅઘાત સર્વ સુખને ઇચ્છે છે. બ્રહ્મ સુખસ્વરૂપ
છે એમ સત્પુરુષોથી ને સત્શાસ્ત્રોથી જોણે જાણ્યું છે તેને બ્રહ્માનંદ
સંપાદન કરવાની ઇચ્છા ઉપજે છે તેથી તે યોગનો અધિકારી છે, ને
અધિકારીને સદ્ભાવે આ ગ્રંથનો આરંભ સકલ છે.

આ ગ્રંથનો અને યોગરૂપ વિષયનો પ્રતિપાદકપ્રતિપાદતા સંબંધ
છે. આ ગ્રંથ યોગનું પ્રતિપાદન કરનાર છે, અને યોગરૂપ વિષય
પ્રતિપાદન કરવાને યોગ્ય છે. અધિકારીનો તથા યોગનો પ્રાપકપ્રાપ્યતા
સંબંધ છે. અધિકારી યોગને પ્રાપ્ત કરનાર છે, અને યોગ પ્રાપ્ત
થવાને યોગ્ય છે. આ ગ્રંથ અને યોગજ્ઞાનનો જનકજન્મભાવ સંબંધ
છે. આ ગ્રંથ યોગજ્ઞાનને ઉપજાવનાર છે, ને યોગજ્ઞાન ઉત્પન્ન થવાને
યોગ્ય છે; અને અધિકારી ને યોગરૂપ વિષયનો સાધકસાધ્યભાવ સંબંધ
છે. ઇચ્છાદિ બીજા પણ યથાયોગ્ય સંબંધ જાણી લેવા.

નિર્વિકલ્પસમાધિની પ્રાપ્તિદ્વારા જીવબ્રહ્મની એકતા અનુભવાય
છે, અને તેથી મોક્ષલાભ થાય છે એમ જણાવવું એ આ ગ્રંથનો
વિષય છે.

શંકા:—ચિત્ત એ પ્રકૃતિનું કાર્ય હોવાથી ક્ષણે ક્ષણે પરિણામ પામનારું છે. ચિત્તિકૃત (આત્મા) વિના સર્વે પદાર્થો પરિણામી છે એમ યોગભાષ્યકારે (શ્રીભ્યાસદેવે) પણ કહ્યું છે, માટે આવા અતિચપલ ચિત્તને નિર્વિકલ્પસમાધિની પ્રાપ્તિ થવી સંભવતી નથી; અને જીવ, અવિદ્યા અસ્મિતા રાગ દ્વેષ ને અભિનિવેશ એ પાંચ કલેશોવાળા, ધણા તથા એકદેશી (એક શરીરમાં રહેનાર) છે, ને બહુ તો અવિદ્યાદિ પાંચ પ્રકારના કલેશોથી અત્યંતરહિત, એક તથા વ્યાપક છે, માટે એવી બે વિશેષી વસ્તુની એકતા પણ અસંભવિત છે.

સમાધાન:—મનને સ્વભાવ અતિચપલ હોવાથી તેને નિર્વિકલ્પસમાધિની પ્રાપ્તિ ચત્નસાધ્ય છે, પણ અસંભવિત નથી. આગળ ચિત્તનિરોધના જે ઉપાયો કહેવાશે તેનો અભ્યાસ કરવો તથા વિષયોમાં વિરાગ રાખવો, એ અને ઉપાયો બે એકસાથે કરવામાં આવે તો ચિત્ત એકત્ર થઈ નિરોધભાવને પામે છે, ને પોતાની ક્ષિપ્ત, મૂઠ ને વિક્ષિપ્ત અવસ્થાને તે સજી દે છે. શ્રીપતંજલિમુનિ પણ “અભ્યાસવૈરાગ્યાભ્યાં તન્નિરોધઃ” (અભ્યાસ અને વૈરાગ્યવડે એ ચિત્તનો નિરોધ થાય છે) એ સૂત્રવડે એમજ કહે છે. શ્રીકપિલ-મુનિએ પણ “વૈરાગ્યાદ્અભ્યાસાચ્ચ” (વૈરાગ્યથી અને અભ્યાસથી મનો-નિગ્રહ થાય છે) એ સૂત્રથી એમજ જણાવ્યું છે, અને શ્રીકૃષ્ણ-ભગવાને પણ “અભ્યાસેન તુ કૌતેય વૈરાગ્યેણ ચ ગૃહ્યતે” (હે કૌતેય! અભ્યાસવડે અને વૈરાગ્યવડે તે મનનો નિરોધ કરાય છે) એ વચનથી એજ વાત પ્રતિપાદન કરેલ છે. ચિત્તનિરોધનાં સાધનોમાટે તથા ચિત્તનિરોધમાટે જે ચત્ન તે અભ્યાસ કહેવાય છે. જેનું વર્ણન આગળ કરાશે. આ લોકના તથા પરલોકના વિષમ-ભોગોમાં દોષદર્શનપૂર્વક ઉદાસીનતા એ વૈરાગ્ય છે. વૈરાગ્યના મુખ્ય બે પ્રકાર છે, પર અને અપર. પરવૈરાગ્યને શુભવૈતૃષ્ણ્ય ને અપર-વૈરાગ્યને વિષમવૈતૃષ્ણ્ય પણ કહે છે. સંપ્રજાતસમાધિના અભ્યાસથી પુરુષપ્રકૃતિને વિવેક થયે સુખ, દુઃખ ને મોહરૂપે પરિણામ

જ્ઞાનનારા અંતઃકરણમાંના સત્ત્વ રજસ તે તમોગુણમાં જે તૃષ્ણારહિત-
 પણું થાય તે પરવૈરાગ્ય કહેવાય છે, ને આ લોકના તથા પર-
 લોકના અદિવ્ય અને દિવ્ય શબ્દાદિ વિષયોમાં જે તૃષ્ણારહિતપણું
 થાય તે અપરવૈરાગ્ય કહેવાય છે. તે અપરવૈરાગ્યના ચાર અર્વાતર-
 બેદ છે, યતમાન, વ્યતિરેક, એકેન્દ્રિય ને વશીકાર. આ જગતમાં
 સારરૂપ વસ્તુ કર્ષ કર્ષ છે, અને અસારરૂપ વસ્તુ કર્ષ કર્ષ છે, એ
 વાત શ્રીગુરુદ્વારા તથા શાસ્ત્રદ્વારા જાણવાની મનુષ્યના મનમાં જે પ્રવચ્છ
 ઉપજે ને તદનુસાર યતન થાય તે યતમાનવૈરાગ્ય કહેવાય છે. એ
 યતમાનવૈરાગ્યનો નિરંતર અભ્યાસ કરવાથી અભ્યાસીના ચિત્તમાં રહેલા
 કામક્રોધાદિ દોષોમાંના આટલા દોષોની આટલા પ્રમાણમાં નિવૃત્તિ થઈ
 ગઈ છે, ને આટલા દોષોની આટલા પ્રમાણમાં નિવૃત્તિ કરવાનું કામ
 બાકી રહ્યું છે, એવું વિવેચન થઈ બાકી રહેલા દોષોની નિવૃત્તિ કરવા-
 માટે યતન થાય એવી અભ્યાસીના અંતઃકરણની સ્થિતિ તે વ્યતિ-
 રેકવૈરાગ્ય કહેવાય છે. આ લોકના તથા પરલોકના વિષયોમાંની
 પ્રવૃત્તિને દુઃખરૂપ જાણીને તેનો બહારથી પરિત્યાગ કર્યા પછી હૃદયમાં
 જે વિષયોની સૂક્ષ્મ અભિલાષાનો સદ્ભાવ રહે છે તે એકેન્દ્રિયવૈરાગ્ય
 કહેવાય છે, આ વૈરાગ્યમાં માનની તૃષ્ણા પણ અંકુરરૂપે રહે છે.
 માનની અભિલાષાસહિત આ લોકના તથા પરલોકના વિષયોની સૂક્ષ્મ
 અભિલાષાની પણ ચિત્તમાંથી નિવૃત્તિ થઈ જાય તે વશીકારવૈરાગ્ય
 કહેવાય છે. આ વૈરાગ્યની પ્રાપ્તિ થયે વિષયો મારે અધીન છે,
 પણ હું વિષયોને અધીન નથી એમ પુરુષને સમજાય છે. અભ્યાસ
 તથા વિરાગનું સાથેજ અનુષ્ઠાન કરવામાં આવે તો તે ચિત્ત-
 નિરોધરૂપ ફલને ઉપજાવી શકે છે, અન્યથા તેઓ તે ફલ ઉપજાવી
 શકતા નથી. જેમ માર્ગનમાં સાથે વિનિયોત્ર કરાયેલી “ આણો
 દિ ઘાઠ ” ધસાદિ ત્રણ ઋચાઓમાંની એક ઋચા બાજુ બણવામાં
 આવે, બીજી ઋચા કાલે બણવામાં આવે ને ત્રીજી ઋચા પરમ
 દિવસ બણવામાં આવે તો તેથી યથારીતિ માર્ગન થયું મળ્યાવું

નથી, પણ જો ત્રણે ત્રણાઓ એકસમયે જણી માર્ગન કરવામાં આવે તોજ વૈદિકરીતે માર્ગન થયું ગણાય છે; તથા ચાટલી આજ ખાવામાં આવે, બાત કાલ ખાવામાં આવે, દાળ પરમ દિવસ ખાવામાં આવે, તે શાક પેલે દિવસ ખાવામાં આવે તો તથી લૌકિકરીતે પૂરું ભોજન થયું ગણાતું નથી, પણ એ સર્વ પદાર્થો એક સમયે સાથે ખાવામાં આવે તો લૌકિકરીતે પૂરું ભોજન થયું ગણાય છે; તેમજ અભ્યાસ અને વિરાગનું સાથેજ અનુષ્ઠાન કરવામાં આવે તો તે સાધનરૂપે ગણાય છે. અન્યથા અનુષ્ઠાન કરવામાં આવે તો તે સાધનરૂપે ગણવામાં આવતા નથી. જેમ ક્ષારમય પ્રદેશમાં જનારી નદીને સારી રસાળ ભૂમિમાં લઈ જવી હોય તો તે નદીના વહનને રોકવામાટે એક સુદૃઢ બંધ બાંધવાની તથા તે પ્રવાહને ધ્વસ્થિત દેશમાં લઈ જવામાટે એક નહેર ખોદવાની અપેક્ષા છે, તેમ ચિત્તનાં સંસારના વિષયોભણીનાં રાગદ્વેષરૂપે થતાં પરિણામો રોકવા વૈરાગ્યની તે ચિત્તને આત્માકારે કરવામાટે અભ્યાસની અપેક્ષા છે. આ અભ્યાસનું અનુષ્ઠાન લાંબા સમયસુધી નિરંતર ને સત્કારપૂર્વક કરવું જોઈએ; ને એમ કરવાથીજ તે દૃઢ થાય છે. શ્રીપતંજલિમુનિએ પણ " સ્તુ દોર્ઘકાલનૈરંતર્યસત્કારાસેવિતો દૃઢભૂમિઃ " (તે અભ્યાસ દોર્ઘકાલ નિરંતર સંપૂર્ણ શ્રદ્ધાદિસાહિત સેવન કર્યો જો તે પરિપકવ થાય છે) એ સૂત્રથી એમજ પ્રતિપાદન કરેલ છે. સુપુમિમાં જેમ નહિ જણી શકાય એવી રીતે ચિત્તનું અજ્ઞાનાકાર તથા સુખાકાર પરિણામ થયા કર્યાનું અનુમાન થાય છે તેમ નિર્વિકલ્પસમાધિમાં ચિત્તનું આત્માકાર પરિણામ થયા કર્યાનું અનુમાન થાય છે. સવિકલ્પ-સમાધિમાં તો ચિત્તનું પ્થેયાકાર પરિણામ થયા કરે છે એ યોગિજનેને અનુભવસિદ્ધ છે. આવી રીતે ચિત્તને નિરોધ, સાધનેશ્વરા સિદ્ધ થઈ શકવાના સંભવથી તથા નિર્વિકલ્પસમાધિકાલે ચિત્તનાં બીજાં પરિણામો બંધ થઈ એકજ પ્રકારનાં આત્માકાર સક્ષમતમ પરિણામો અવશેષ રહે છે તેથી યોગલાભકારના વચ્ચનો પણ અવિરોધ હોવાથી

નિર્વિકલ્પસમાધિની પ્રાપ્તિ સર્વથા સંભવિત છે.

હેલાદિક અનાત્મામાં જે આત્મશુદ્ધિ, આકાશાદિ અનિલમાં જે નિલશુદ્ધિ, ધનાદિક દુઃખનાં સાધનોવિષે જે સુખશુદ્ધિ, અને ક્રોધુત્તરદિર્ઘ અપવિત્ર શરીરોમાં જે પવિત્રશુદ્ધિ તે અવિદ્યા કહેવાય છે. શુદ્ધિ તથા આત્માની એકતાની પ્રતીતિને અસ્મિતા-સામાન્ય અહંકાર-કહે છે. સુખને જાણનારની સમ્પત્તીય સુખમાં ને તેનાં સાધનોમાં જે તૃષ્ણુ તે રાગ કહેવાય છે. દુઃખને જાણનારનો સમ્પત્તીય દુઃખપર ને તેનાં સાધનોપર જે ક્રોધ તે દ્વેષ કહેવાય છે, ને મૃત્યુનું ભય ને જીવવાનો ધણો આગ્રહ તે અભિનિવેશ કહેવાય છે. એ પાંચ પ્રકારના કલેશ જીવના શુદ્ધ સ્વરૂપમાં એટલે સાક્ષીમાં નથી, માત્ર અંતઃકરણમાં છે, માટે કલેશરહિત સાક્ષીનો બ્રહ્મથી અભેદ છે. જેમ ઘટમહાદિની ઉપાધિથી એકજ મહાકાશમાં ઘટાકાશમહાકાશાદિ પ્રતીત થાય છે તેમ એકજ બ્રહ્મમાં અંતઃકરણોની ઉપાધિને લીધે ધણા જીવોની પ્રતીતિ થાય છે. ઉપાધિએ કરેલો ભેદ વાસ્તવિક ન હોવાથી અંતઃકરણરહિત જીવનું જે ચેતનસ્વરૂપ તેનો બ્રહ્મથી અભેદ છે. જીવનું પરિચ્છિન્નપણું (એકદેશીપણું) પણ અંતઃકરણરૂપ ઉપાધિને લીધે છે.

ઉપાધિનો ભાગ કરીએ તો બ્રહ્મથી અભેદ હોવાથી તે પણ વિભુ છે. એવી રીતે જીવનો ઉપાધિ જે અંતઃકરણ તેનો બાધ કરતાં તેનો વિશેષ ભાગ જે સાક્ષી તેનો બ્રહ્મથી અભેદ સંભવિત છે.

શંકા:—બધા જીવોમાં જે એકજ ચેતન હોય તો જીવોને પરસ્પરના સુખદુઃખનું જ્ઞાન કેમ થતું નથી ?

સમાધાન:—સુખદુઃખનું જ્ઞાન થતું એ અંતઃકરણનો ધર્મ છે. તે અંતઃકરણ બિન્ન બિન્ન શરીરમાં બિન્ન બિન્ન હોવાથી પરસ્પરના સુખદુઃખનું જ્ઞાન પરસ્પરને પ્રત્યક્ષરીતે થતું સંભવતું નથી. ચેતનથી વિજાતીય ચેતન અન્ય નથી, ને એક ચેતનથી નિર્વાહ થતો હોય

તાં સજ્જતીય ધણાં ચેતનને કાષ્ટ પણ પ્રકારના વાસ્તવ વિશેષવિનક અંગીકાર કરવાં એમાં ઔરવ છે, માટે બધાં શરીરોમાં એકજ ચેતન છે.

નિવિકલ્પસમાધિની પ્રાપ્તિદ્વારા સ્વસ્વરૂપમાં ચિત્તની સ્થિરતા થયે ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખોની ઐકાંતિક (નિશ્ચય) અને આત્મંતિક (ફરીથી ન ઉત્પન્ન થાય તેવી) નિવૃત્તિ તથા પરમાનંદની નિલપ્રાપ્તિ એ અઠ્ઠ અંધનું પ્રયોજન (ફલ) છે. આખ્યાત્મિક, આધિભૌતિક ને આધિ-દૈવિક એ ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખ કિવા તાપ કહેવાય છે. આત્માની સાથે સંબંધ રાખનાર સ્થૂલ તથા સૂક્ષ્મશરીરને થતાં દુઃખો જેવક કે જ્વરાદિ તથા શ્લુષાદિ એ આખ્યાત્મિકદુઃખ કહેવાય છે. પોતાના શરીરથી બિન ને દષ્ટિએ પડે એવાં જૂતોથી-સિંહ, વ્યાધ, સર્પ ને ચોરાદિથી-જે પીડા થાય તે આધિભૌતિકદુઃખ કહેવાય છે. પોતાના શરીરથી બિન ને દષ્ટિએ ન પડે એવાં પ્રાણીઓથી-યક્ષ, રાક્ષસ, ગ્રહ ને પ્રેતાદિકથી-જે પીડા થાય તે આધિદૈવિકદુઃખ કહેવાય છે. આ ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખોની નિશ્ચયપૂર્વક આત્મંતિકનિવૃત્તિ આયુર્વેદ, ધનુર્વેદ, નીતિશાસ્ત્ર તથા મંત્રશાસ્ત્રરૂપ લૌકિક ઉપાયથી થતી નથી. વળી બધાં દુઃખી પ્રાણીઓને બધા લૌકિક ઉપાયો કરવાનું સામર્થ્ય હોય એવો નિયમ નથી, ને જેને સામર્થ્ય હોય તેનું દુઃખ પણ અવશ્ય એ લૌકિક ઉપાયથી મટશે એવો નિયમ નથી, અને કદાચ એક વેલા લૌકિક ઉપાયથી તે દુઃખની નિવૃત્તિ થઈ તો તે દુઃખ ફરીને નહિજ ઉત્પન્ન થાય એમ કહી શકાય નહિ. એવી રીતે લૌકિક ઉપાયથી ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખોની ઐકાંતિક તથા આત્મંતિક-નિવૃત્તિ થતી નથી, ને જ્યાંસુધી શરીર રહે ત્યાંસુધી ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખોની આત્મંતિકનિવૃત્તિ થવી સંભવતી પણ નથી. તે શરીર પુણ્ય-પાપનું ફલ છે. તે પુણ્યપાપની નિવૃત્તિ થયા વિના શરીરની નિવૃત્તિ થાય નહિ, કેમકે વર્તમાન શરીર પ્રારબ્ધકર્મની સમ્પત્તિએ દૂર થયા-જતાં પણ પુણ્યપાપથી બીજું શરીર ઉત્પન્ન થશે, માટે પુણ્યપાપની

નિવૃત્તિ થયા વિના શરીરની નિવૃત્તિ થાય નહિ. તે પુણ્યપાપ રાગ-
 દ્વેષની નિવૃત્તિ થયા વિના નાશ થામે નહિ. વર્તમાન પુણ્યપાપની
 જોમથી નિવૃત્તિ થયા છતાં પણ રાગદ્વેષથી ખીજાં પુણ્યપાપ ઉત્પન્ન
 થાય, માટે રાગદ્વેષની નિવૃત્તિ થયા વિના પુણ્યપાપ દૂર થાય નહિ.
 તે રાગદ્વેષ અનુકૂલજ્ઞાન અને પ્રતિકૂલજ્ઞાનથી ઉત્પન્ન થાય છે. જેમાં
 અનુકૂલપણાનું જ્ઞાન થાય તેમાં રાગ થાય છે, તે જેમાં પ્રતિકૂલ-
 પણાનું જ્ઞાન થાય તેમાં દ્વેષ થાય છે, માટે અનુકૂલપણાનું જ્ઞાન તે
 પ્રતિકૂલપણાનું જ્ઞાન નિવૃત્ત થયા વિના રાગદ્વેષની નિવૃત્તિ થાય નહિ.
 તે અનુકૂલપણાનું જ્ઞાન અને પ્રતિકૂલપણાનું જ્ઞાન બેદજ્ઞાનથી થાય
 છે, કેમકે જે વસ્તુને પોતાના સ્વરૂપથી જિજ્ઞાસે તે વસ્તુમાં
 અનુકૂલપણાનું જ્ઞાન વા પ્રતિકૂલપણાનું જ્ઞાન થાય છે. પોતાનું સ્વરૂપ
 સુખરૂપ છે ખરું, પણ તે સુખનું અથવા દુઃખનું સાધન નથી,
 માટે તેમાં અનુકૂલપણાનું જ્ઞાન કે પ્રતિકૂલપણાનું જ્ઞાન થાય નહિ.
 આવી રીતે પદાર્થોવિષે પોતાનાથી જે બેદજ્ઞાન તે અનુકૂલપણાના
 જ્ઞાનનું તથા પ્રતિકૂલપણાના જ્ઞાનનું કારણ છે. તે બેદજ્ઞાનની નિવૃત્તિ-
 વિના અનુકૂલજ્ઞાનની તથા પ્રતિકૂલજ્ઞાનની નિવૃત્તિ થાય નહિ. તે
 બેદજ્ઞાન સ્વસ્વરૂપના અજ્ઞાનથી ઉપજે છે. આવી રીતે સંપૂર્ણ દુઃખનો
 હેતુ સ્વસ્વરૂપનું અજ્ઞાન છે. તે સ્વસ્વરૂપનું અજ્ઞાન સ્વસ્વરૂપના જ્ઞાન-
 વિના દૂર થાય નહિ, કેમકે જે વસ્તુનું અજ્ઞાન હોય તે તેના જ્ઞાનથી
 દૂર થાય છે, જેમ દોરડીનું અજ્ઞાન દોરડીના જ્ઞાનથી દૂર થાય છે,
 ખીજાથી દૂર થતું નથી, માટે સ્વસ્વરૂપનું જ્ઞાનજ સ્વસ્વરૂપના અજ્ઞાનની
 નિવૃત્તિદ્વારા સમગ્રદુઃખની આત્યંતિકનિવૃત્તિનો હેતુ છે. સ્વસ્વરૂપનું જ્ઞાન
 વેદાંતના શ્રવણમનનદ્વારા સિદ્ધ કરેલા પરાક્ષબહાનસ્વમાં નિદિધ્યાસ
 કરવાથી થાય છે. વળી પરમાર્ત્તની નિલપ્રાપ્તિ પણ સ્વસ્વરૂપના
 સાક્ષાત્કારથી જ થાય છે. શબ્દસ્પર્શાદિ વિષયોમાં સામે આનંદ નથી,
 માત્ર ઇચ્છિત શબ્દસ્પર્શાદિ વિષયની પ્રાપ્તિ થવાથી સુહૃદની અંચલતા
 સ્વેદો સમય દૂર થઈ તે રિશર થાય છે, તે તેમાં આત્માના આનંદ-

સ્વભાવનું પ્રતિબિંબ પડે છે તેથી તે મનુષ્યને મુખાનુભવ થાય છે, છતાં અજ્ઞાનિજનોને એમ ભાનિત થાય છે કે મને આ વિષયથી મુખાનુભવ થાય છે. જેમ વેળુમાંથી તેલ નીકળવાનો, સસલાના શિમળાનું ધનુષ્ બનવાનો, નરવિષાણુની લાકડી બનવાનો, કાચખાનાં રૂવાડાંની કામળી બનવાનો તે હાલાહલવિષથી અમર થવાનો અસંભવ છે, તેમ અસત્ જડ ને દુઃખરૂપ વિષયો કે જેમાં પોતાના નામાનુસાર જીવને જન્મમરણરૂપ સંસારમાં બાંધી રાખવાનો સ્વભાવ છે તેમાં આનંદ આપવાનો સ્વભાવ હોયજ નહિ. જેમ કોઈ જ્ઞાન સૂકા હાડકાને ચાવે છે તેથી તેનું જડણું કપાય છે, ને તેમાંથી લોહી ટપકે છે, તે લોહી સૂકા હાડકામાંથી આવે છે, ને તે લોહી મને પુષ્ટ કરશે એમ માની તે જ્ઞાન પોતાના અજ્ઞાનથી હર્ષ પામે છે, તેમ અજ્ઞાનિજનો પણ અમને આ વિષયમાંથી આનંદ મળે છે, અને અમે આ વિષયના સેવનવડે કૃતાર્થ ચક્રશું એમ માની પોતાના અજ્ઞાનવડે આનંદ પામે છે, પણ વસ્તુતાએ વિષય એ આનંદરૂપ નથી. બુદ્ધિની સ્થિરતાથી તેમાં આત્માના આનંદનું પ્રતિબિંબ પડવાથીજ મનુષ્યને આનંદાનુભવ થાય છે. જે વિષય આનંદરૂપ હોય તેા ઇચ્છિત દ્રવ્યાદિ મળવાથી ક્રિવા કોઈ પ્રિય મનુષ્ય ધણે કાલે અકસ્માત મળવાથી જે આનંદ થાય છે તે આનંદ તે દ્રવ્યાદિ તથા તે મનુષ્ય સમીપ રહે ત્યાંમુધી તેવો ને તેવોજ રહેવો જેમજે, પણ તે તેવો રહેતો નથી, આથી સિદ્ધ થાય છે કે ઇચ્છિત પદાર્થોની પ્રાપ્તિકાલે મનુષ્યની તે પદાર્થની તૃષ્ણાની નિવૃત્તિ થાય છે તેથી તેની બુદ્ધિ ક્ષણમાત્ર સ્થિર થાય છે, ને તેમાં આત્માના આનંદસ્વભાવનું પ્રતિબિંબ પડવાથી તેને આનંદાનુભવ થાય છે. વળી સમાધિમાં તથા સુષુપ્તિમાં કોઈ પણ પ્રકારના વિષયો વિદ્યમાન હોતા નથી, છતાં તે અવસ્થાને પામેલા અંતઃકરણવાળો મનુષ્ય પ્રસન્નતાનો અનુભવ કરતો હોય તેમ તેની મુખમુદ્રાપરથી જોનાર મનુષ્યને અનુમાન થાય છે, માટે સિદ્ધ થાય છે કે આત્માનો જે સ્વાભાવિક આનંદ એજ પરમાનંદ છે. નાહ

શામવાપર્ણું, સાતિશ્ચયપર્ણું, દુઃખદાતાપર્ણું ને અપવિત્રપર્ણું એ દોષો જેમાં રહ્યા છે એવા તુચ્છ વિષયોના સેવનવડે સ્વરૂપ સમય આનંદાનુભવ કરવાના કરતાં સર્વ પ્રકારના દોષોથી રહિત પરમાનંદરૂપ ઉચ્ચ ધ્યેય વિષયમાં પોતાની ચિત્તવૃત્તિને જેડી પોતાના ચિત્તને સ્થિર કરી ચિરકાલ પરમાનંદાનુભવ કરવો એ શ્રેષ્ઠ છે. જેમ ફૂતરાના આળા આમડામાં રાખેલું ગધેડીનું દૂધ પીવું સારું ગણાતું નથી, પણ સુવર્ણના ક્લશમાં રાખેલું કપિલા રંગની ગાયનું દૂધ પીવું શ્રેષ્ઠ ગણાય છે, તેમ સોપાવિક-વિષયના-આનંદના કરતાં નિરુપાધિક-વિષયરહિત-આનંદ શ્રેષ્ઠ ગણાય છે, એમ સત્શાસ્ત્રો ને સત્પુરુષો પોકારીને કહે છે.

આવી રીતે ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખોની ઐકાંતિક અને વ્યાત્યંતિક નિવૃત્તિ તથા પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિ નિવિકલ્પસમાધિદ્વારા સ્વસ્વરૂપમાં સ્થિતિ થયે યોગાભ્યાસીને અનુભવાય છે, માટે નિર્વિકલ્પસમાધિનું તથા તેનાં સાક્ષાત્ ને પરંપરાનાં સાધનોનું નિરૂપણ કરનાર આ ગ્રંથનું પૂર્વોક્ત પ્રયોજન સંભવે છે.

જે મુમુક્ષુ આ ગ્રંથની આ પ્રથમ પ્રભાને શ્રદ્ધાભક્તિથી વિલોકે તેને શ્રીસત્ચિદાનંદધન પરમાત્મા શ્રીસદ્ગુરુરૂપે યજ્ઞને તેના કલ્યાણને માર્ગે દોરો.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં અનુબંધનિરૂપણ
એ નામની પ્રથમપ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૧

— [*] —

બીજી પ્રભા



સંસારસ્વરૂપવર્ણન

સંસારના તુચ્છ વિષયોમાં દૃઢ રાગ રાખનાર પુરુષને યોગમાં અધિકાર નથી, પણ તેમાં હિદાસીનતા રાખનારને યોગમાં

અધિકાર છે, માટે આ સંસારમાં મનુષ્યના મનવિષે ઉદાસીનતા ઉપજવવાસારૂ પ્રતીત થતા સંસારનું સાગરરૂપથી તથા અરણ્યરૂપથી વર્ણન કરવામાં આવે છે. અહીં સંસારશબ્દથી સમગ્ર દસ્ય બહાક નહિ, પણ માત્ર મનુષ્યોની વસતિવાળી ભૂમિ સમજવાની છે.

આ સંસાર સાગરના જેવો છે. જેમ આ લોકપ્રસિદ્ધ સમુદ્ર સામાન્ય માણસોને અપારજેવો લાગે છે તેમ આ ભવસાગર પણ આત્માનિજનોને અપારજેવો લાગે છે. જેમ આ લોકપ્રસિદ્ધ સાગરમાં ખારું જલ ભરેલું છે તેમ આ ભવસાગરમાં દુઃખાનુભવ કરાવનાર જન્મમરણરૂપી ખારું જલ ભરેલું છે. જેમ આ પ્રસિદ્ધ સમુદ્રમાં વાયુના વેગથી નાનાપ્રકારના તરંગો ઊઠે છે તેમ આ સંસારસમુદ્રમાં મનુષ્યોનાં અંતઃકરણોવિષે સ્થિત વાસનારૂપી વાયુથી જનસમૂહ આજીવિકાનાં સાધનોમાટે દેશદેશાંતરમાં ગમન થવારૂપ નાનાપ્રકારના તરંગો ઊઠે છે. જેમ આ લૌકિક જલધિના કોષક ભાગમાં મૂલ્યવાન મુક્તાશ્લો (મોતીઓ) મળી આવે છે તેમ આ સંસૃતિરૂપ જલધિમાં કોષક સ્થલે સદ્ગુણોથી અલંકૃત થયેલા મહાપુરુષો મળી આવે છે. જેમ આ પ્રખ્યાત સમુદ્રમાં કોષ સ્થલે ભયંકર જલવટોળીઓ પ્રવાસિજનોને ભય પમાડે છે તેમ આ જગતરૂપ સમુદ્રમાં કોષ સ્થલે ભય ઉપજવનાર મહામારી આદિ ચેપી રોગો સંસારિજનોને તાપ પમાડે છે. જેમ પ્રસિદ્ધ સાગરમાં જંઝાવાતાદિથી (વાવાઝોડા આદિથી) નૌકાઓનો અકસ્માત નાશ થાય છે તેમ આ સંસારસાગરમાં પણ રોગાદિથી માણસોનો અકસ્માત નાશ થાય છે. જેમ આ પ્રખ્યાત સમુદ્રમાં કોષ કોષ ઠેકાણે પ્રવાળાના દીકાઓ ધીરે ધીરે પ્રવાળાના દોષો બનાવવાનો પ્રયત્ન કરતા જણાય છે તેમ આ સંસારસમુદ્રમાં પણ કોષ કોષ સ્થલે આસ્તિક માણસો ધીરે ધીરે સદ્ધર્મનો સંગ્રહ કરતા જણાય છે. જેમ સમુદ્રમાં રહેલા ક્ષુદ્ર મત્સ્યાદિ જીવો આહારાદિ-માટે પરસ્પર કલહ કરે છે તેમ આ સંસારમાં રહેલા આત્માની જીવો પણ પોતપોતાનો માની લીધેલો લાભ મેળવવામાટે પરસ્પર

કલહ કરે છે. જેમ સાગરમાં બલવાન જીવો નિર્બલ જીવોને દુઃખ દીધા કરે છે તેમ આ સંસારમાં અજ્ઞાની બલવાન માણસો નિર્બલ માણસોને દુઃખ દીધા કરે છે. જેમ સમુદ્રમાં મહર તથા સર્પાદિ ભય ઉપજવનારાં પ્રાણીઓ વસે છે તેમ આ સંસારમાં ચોર તથા ચાડીઆ આદિ સન્નતોને ત્રાસ આપનારાં માણસો વસે છે. જેમ સાગરમાં ક્રોધ જગ્યાએ જાળથી (શીતલતાથી) હિમ જામી ગયેલો જોવામાં આવે છે તેમ સંસારના ક્રોધ પ્રદેશમાં જાળથી (અજ્ઞાનથી) માણસોનો વિષયસંબંધી અનુરાગ જામી ગયેલો જોવામાં આવે છે. જેમ સમુદ્રમાં રહેલા તિમિંગલો (બહેલો) પોતાની પાસેના તેલના (ચરખીના) સમૂહથી તેલને ધ્રુવજનારા નાવિકાથી દુઃખ પામે છે તેમ સંસારમાં રહેલા ધનાઢ્યો પોતાની પાસેના દ્રવ્યથી ચોરાદિવડે ભય પામે છે. જેમ સમુદ્રમાં ક્ષુદ્ર પ્રાણીઓ ભયભરેલી સ્થિતિમાં ભ્રમણ કર્યા કરે છે તેમ આ સંસારમાં દુર્બલ મનુષ્યો ભયભરેલી સ્થિતિમાં ભ્રમણ કર્યા કરે છે. જેમ સમુદ્રના કોષ્ટકજી ભાગમાં અંચર મળી આવે છે તેમ સંસારના ક્રોધકજી પવિત્ર પ્રદેશમાં સાચા પરોપકારી પુરુષ મળી આવે છે. જેમ સાગરમાં નૌકાનો નાશ કરનાર ભયંકર ટેકરાઓ (ખડકા) છે તેમ સંસારમાં માણસોના જીવનની, આરોગ્યની તથા દ્રવ્યાદિની હાનિ કરનાર વેસ્થાનું ઘર ને કલાલનું પીડું એ આદિ પાપસ્થાનો છે. જેમ સમુદ્રમાં રહેલા સુંબકના પર્વતો લોહાનાં પત્રાંવાળાં ને ખીલાવાળાં વહાણોને પોતાની તરફ ખેંચી તેનો નાશ કરે છે તેમ સંસારમાં રહેલાં સ્ત્રીશરીરો (સ્ત્રીઓને માટે પુરુષશરીરો) રાગિજનોને પોતાના ભણી આકર્ષી તેમનો નાશ કરે છે—મોક્ષસાધનના અનુદાનથી ભ્રષ્ટ કરે છે. જેમ સાગરમાં રહેલા મોટા રાધવાદિ મગરમચ્છો મોટાં મોટાં વહાણોને ગળી જાય છે તેમ સંસારમાં રહેલા શખ્દાદિ વિષયો માનવજીવોને ગળી જાય છે. જેમ પ્રસિદ્ધ સમુદ્રની ભયંકર ધુધવાટીથી મૃદુપ્રકૃતિવાળાં માણસો ભય પામે છે તેમ આ સંસારસાગરની વિપરીત ક્રિયાઓથી નિર્મલસ્વભાવવાળા પુરુષો ભય પામે

ઉ. જેમ પ્રસિદ્ધ સમુદ્રમાં મચ્છીમાર જળ નાખી જલચર જીવોને પકડે છે તેમ આ સંસારસાગરમાં કાઠરૂપી મચ્છીમાર શબ્દાદિ વિષયોરૂપી જળ નાખી રાગી જીવોને પકડ્યા કરે છે. જેમ સાગરમાં તુચ્છ કીચ્છ જોવામાં આવે છે તેમ આ સંસારમાં વિષયોનાં તુચ્છ સાધનો જોવામાં આવે છે. જેમ સાગરમાં વડવાનલ સમુદ્રમાંના જલને તપાવ્યા કરે છે તેમ આ સંસારમાં ચિંતા મનુષ્યોને તપાવ્યા કરે છે. જેમ સાગરમાં કાષ્ટ કાષ્ટ સ્થલેજ હિમ જોવામાં આવે છે. તેમ આ સંસારમાં કોષ્ટ કોષ્ટ સ્થલેજ ઉજ્જવલ ને શીતલ ઉદ્યવાળા પુરુષો જોવામાં આવે છે. જેમ સમુદ્રમાં ધણા વમળ હોય છે તેમ આ સંસારમાં માણુસોના મનને બમાવનારાં ધણાં સાધનો હોય છે. જેમ સાગરમાં કાષ્ટ કાષ્ટ ઠેકાણે સમુદ્રપર તરનારાં પક્ષીઓ જોવામાં આવે છે તેમ પોતાના પ્રારબ્ધથી આ સંસારમાં પોતાના વ્યવહારવિષે રહ્યા છતાં પણ તેમાં નહિ દૂખનારા મહાપુરુષો જોવામાં આવે છે.

વળી આ સંસાર અરણ્યસમાન જણાય છે. જેમ અરણ્યમાં પ્રવાસિજનોને સુખ ઉપજવનારાં તથા દુઃખ ઉપજવનારાં વૃક્ષો હોય છે તેમ આ સંસારમાં માનવસમૂહને સુખ તથા દુઃખ આપવાના સ્વભાવવાળા સજ્જન અને દુર્જન મનુષ્યો હોય છે. અરણ્યમાં જેમ ચોર, બ્યાદ, સિંહ, ને સર્પાદિથી પ્રવાસી મનુષ્યોને સર્વદા બય રહે છે તેમ સંસારમાં માણુસોને બુખતરણ, ટાઢતકકો ને જરામરણથી બય રહ્યા કરે છે. જેમ પ્રસિદ્ધ અરણ્યમાં ન્યાં ત્યાં કાંટાઓ પડ્યા હોય છે, અને તે પ્રવાસિજનોના પગોમાં પેસી જઈ તેમને દુઃખ આપે છે, તેમ આ સંસારાણ્યમાં વાત, પિત્ત ને કફના પ્રકોપથી ઉપજનારા જ્વરાદિ રોગો માણુસોને પીડા આપે છે. જેમ અરણ્યમાં મોટા મોટા ભયંકર દાવાનલો જળે છે તેમ આ સંસારમાં મોટાં મોટાં ભયંકર મુકો થાય છે. જેમ અરણ્યમાં વૃક્ષાદિનાં ધટ્ટપણાને લીધે તથા પ્રકાશની દુર્લભતાને લીધે પ્રવાસિજનોને વાંછિત માર્ગ મળવો

કઠિન થઇ પડે છે તેમ આ સંસારમાં પણ સ્વપ્નાદિ વિષયોના ધારા-
પણાને લીધે તથા જ્ઞાનની દુર્લભતાને લીધે માણ્યોને વાંછિત શુભ
માર્ગ મળવો દુર્લભ થઈ પડે છે. જેમ અરણ્યમાં વ્યાધીઓ પશુપક્ષીઓનું
હનન કરતા વિચરે છે તેમ આ સંસારમાં બલવાન મૃત્યુ માણ્યોનું
હનન કરતો વિચરે છે. જેમ અરણ્યમાં કિરાતો પક્ષીઓને પકડવાને
બળ પાથરે છે તેમ આ સંસારમાં કામનામના કિરાતે મૂઠ પુરુષોરૂપી
પક્ષીઓને પકડવામાટે ઓનાં શરીરોરૂપ બળો પાથરી છે. જેમ અરણ્યમાં
ઝભુ (સીધા) માર્ગમાંથી બ્રહ્મ થયેલા અજ્ઞપણા પચિકન્નોને
અતિભ્રમણ કરવાથી શ્રમનો અનુભવ થાય છે તેમ આ સંસારમાં
યોગાદિ સીધા માર્ગથી બ્રહ્મ થયેલા અજ્ઞાનમનુષ્યોને સંસારમાં
જન્મમરણરૂપ ભ્રમણ કરવાથી શ્રમનો અનુભવ થાય છે. જેમ
અરણ્યમાં જે કાંકચનાં ઝાડો હોય છે તેના થડઉપર, ડાળોઉપર, ડાળાઓ-
ઉપર, પાનડાંઓઉપર ને તેના ફલના ત્રોક્ષાઓપર કાંટાઓ હોય
છે, ને તે ઝાડના સર્વ ભાગમાં કેવલ કડવાશબ્દ રહેલી હોય છે.
તેમ આ સંસારમાં દુર્જનો પોતાનાં સર્વ અંગોમાં દોષરૂપ કાંટાઓથી
ભરેલા હોય છે. ને પોતાના સંબંધમાં આવનાર મનુષ્યોને તેઓ
વારંવાર દુઃખનો કડવો અનુભવ કરાવ્યા કરે છે. જેમ અરણ્યમાં
તીક્ષ્ણ કાંટાઓથી ભરેલા હાથલા થોર, કંધાર, બાવળ, ખેર, ભોરડી,
ઉંટકટો ને ગોખરુ જેવામાં આવે છે તેમ આ સંસારમાં સજ્જનોને
નિરર્થક દુઃખ દેવામાં પ્રીતિ રાખનારા દુષ્ટ લોકો જેવામાં આવે
છે. જેમ પ્રસિદ્ધ અરણ્યમાં જેનો સ્પર્શ કરવાથી શરીરમાં બહુ
ચળ આવે એવા કૌવચ ને ખાજવણી આદિ જેવામાં આવે છે તેમ
આ સંસારમાં જેનું સ્પર્શ કરવાથી ચિત્ત તથા ઇન્દ્રિયો વ્યાકુલ થાય
એવા વિષયો ને તેનાં સાધનો જેવામાં આવે છે.

આ સંસારમાં સુખ તો કથનમાત્ર છે, અને દુઃખનો અનુ-
ભવ તો મનુષ્યોને ડગલે ડગલે થાય છે, માટે સમભુ માણ્યો આ
દુઃખબહુલ સંસારના ભોગોમાં વિરાગ રાખી ચિત્તને ઉત્તરોત્તર ઉંચા

અધિકારમાં સ્થાપી પરિણામે સ્વસ્વરૂપાક્ષર કરી કૃતાર્થ થવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

એ પ્રમાણે શ્રીયાગદોસ્તુભમાં સંસારસ્વરૂપવર્ણન એ નામની જીલ પ્રભા સમાસ થઈ. ૨



જીલ પ્રભા



વિષયદોષદર્શનાદિકથન



જીવને વિશેષે કરીને બંધન કરનાર તે વિષય કહેવાય છે. એ વિષયો પાંચ છે, સ્પર્શ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ ને ગંધ. એ પાંચે વિષયોનું અસારપણું યમનિયમના નિરૂપણમાં આગળ પ્રકારાંતરે દર્શાવવાનું છે માટે અત્ર તે નહિ દર્શાવતાં વિષયોપભોગના સ્વરૂપ શરીરાદિમાં રહેલા દોષોનું નિરૂપણ યુગ્મજની ભુક્તિને નિર્મોહ-પણીની પ્રાપ્તિ થવા માટે કરાય છે.

માંસ, રુધિર, પદ્મ, વિષા, મૂત્ર, નાડી, મનગ્ન, અસ્થિ, ચર્મ, શુક્ર, મેદ ને શ્લેષ્માદિક મલિન પદાર્થોના સમૂહરૂપ દુર્ગંધ-વાળા ને નિઃસાર એવા આ સ્થૂલશરીરમાં અતિ-અનુરાગ રાખવો એ સમજીને ઉચિત નથી. જેમ સમુદ્રનો પાર પામવામાટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવતા વહાણમાં માણસો હુંપણીની ભુક્તિ કરતાં નથી તેમ સંસારનો પાર પામવામાટે પ્રહણ કરવામાં આવેલા આ

સ્થૂલશરીરમાં પણ વિવેકોએ દુષ્કૃતિની છુટક કરવી યોગ્ય નથી. દેહરૂપી અસાર વનમાં વિદ્યોરૂપી અનેક ખાડાઓ છે, રૂવાડાંરૂપ અસંખ્ય ઝાડો છે. કામરૂપ સિંહ ગર્જના કર્યા કરે છે, મનોરાજ્ય-રૂપ વાનરાઓ ફૂલા કરે છે, ઈદ્રિયોરૂપી અન્ય પશુપક્ષીઓ ભમતાં ફરે છે, ને તૃષ્ણારૂપી નામણી કુંકાડ મારી રહી છે. લાંબી લાંબી નસોરૂપ દોરીઓથી ઘેરાયેલું, લોહીરૂપ પાણીથી થયેલા કાદવવાળું, જરાવસ્થારૂપ ચૂનાથી ઘોળું લાગનારું, ચિત્તરૂપી ચાકરે કરેલા ઉપાયોથી ટકી રહેનારું અને મિથ્યામોહરૂપ આડસરવાળું આ સ્થૂલશરીરરૂપી ઘર જિજ્ઞાસુને પ્રિય લાગે એવું નથી. વિષયોરૂપ મેલાં વાસણોવાળું, અજ્ઞાનરૂપી લુણાવાળું, હુંડીઓરૂપ કુંભીઓના આધારથી રહેલા માથળો-રૂપ ચાંબલાઓવાળા ટકી રહેનારું, ચિંતારૂપી ઘણી પૂતળીઓવાળું, કુશરૂપી વરણુથી ઢંકાયેલી કાનરૂપી મેડીઓવાળું, આંગળીઓરૂપી ખીંતી-ઓવાળું, કઠી પૂરાય નહિ એવી પેટરૂપી ખાડવાળું, નખરૂપ કરોળીઆના નિવાસવાળું, ભૂખરૂપી ફૂતરીએ ગળવા મૂકેલું, છિદ્રો-રૂપી મોટા મોટા ગોખવાળું, દાંતરૂપ હાડકાંઓના કઠકાસહિત મુખરૂપ દારવાળું, ચામડીરૂપી ચૂનો ચોપડવાથી લીસું, રૂવાડાંરૂપ જવા-રાવાળું ક્ષણમાત્રમાં મંદહાસ્યરૂપ દીવાની કાલિના પ્રકાશથી આનંદ આપતું અને ક્ષણમાત્રમાં શોકરૂપ અંધકારના સમૂહથી વ્યાપ્ત થતું, સઘળા ભયંકર રોગોના રહેઠાણરૂપ, ચામડીમાં પડતી કરચલીના તથા પળીઆંના સ્થાનરૂપ અને લોહી બાળનારી ભયંકર ચિંતાઓને રહેવાના વનરૂપ આ શરીરરૂપી ઘર મુમુક્ષુએ ઉપેક્ષા કરવાયોગ્ય છે, અપેક્ષા કરવાયોગ્ય નથી. ઈદ્રિયોરૂપી રીંછાની ગડખડથી વિષમ, ઊંજડ, નિઃસાર ખાડાઓવાળું ને ઘાટા અંધકારથી ઘેરાયેલી દિશાવાળું આ શરીર-રૂપી જંગલ મોક્ષેચ્છુને પ્રીતિનો વિષય થાય એવું નથી. ઉપરના ભાગમર્દ અને અંતર લોહીઆંસારથી ભરેલા અને જોનો મરણજ ધર્મ છે એવા દેહમાં રમણીયપણું ક્યાંથી હોય ? સર્વદા પાળીયોપીને મોહું કરેલું તથા નિરંતર રાજી રાખેલું શરીર મરવાના સમયમાં જીવની

સાથે જન્મુ નથી માટે તે અનિકૃતમ્ છે વિષયસંગ્રહનાં સુખો અને દુઃખો વારંવાર એનાં એજ આવ્યા કરે છે, તેના વારંવાર અનુભવ કરતાં છતાં પણ આ પામર દેહ લગતો નથી મોટા બોલો બોલવનાર ધનાઢ્યનું શરીર તથા અલ્પબોલવાળા દરિદ્રીનું શરીર બંને સરખાજ છે, કારણકે ધડપણના સમયમાં બંને ધરડાં થાય છે, અને મરવાના સમયમાં બંને મરી જાય છે. પરંપરાવડે અજ્ઞાનના કાર્યરૂપ, સ્વપ્નજેવી ભ્રાંતિઓના આધારરૂપ ને પાણીના પરપોટાની પેઠે જેનો નાશ અતિસ્પષ્ટ છે એવા આ સ્થૂલશરીરમાં વિદ્વાનોને વિશ્વાસ કેમ સંભવે ? જેણે વીજળીઓમાં, શરદ્ગુણનાં વાદળાંઓમાં અને ગંધર્વનગરોમાં સ્થિરતાનો નિશ્ચય કર્યો હોય તે માણસ ભણે સ્થૂલશરીરની સ્થિરતાનો વિશ્વાસ રાખે. આ અસાર સ્થૂલશરીરની ખાલ્ય, યૌવન ને વૃદ્ધ એમ ત્રણ અવસ્થાઓ થાય છે. એ અવસ્થાઓ પણ દુઃખરૂપજ છે. ચંચલસ્વભાવવાળા અને જેમાં કામકાજના આગ્રહરૂપી અનેક તરંગો ઊછળ્યા કરે છે એવા સંસારરૂપી સાગરમાં અશક્તિ, આપદાઓ, ખાવાપીવાની તૃષ્ણા, મુંગાપણું, મૂંઝપણું, લાલચુપણું, ચપલપણું, અને જેમ્મતી વસ્તુ ન મળે તો દીનપણું એ આદિ અનેક દુઃખોવાળી ખાલ્યાવસ્થા દુઃખરૂપજ છે. જેમ મોટો ખાલો કાથીઓને બંધાવાના સ્થાનરૂપ છે તેમ ખાલ્યાવસ્થા માણસોને રાષ તથા રાવાથી ત્રાસદાયી અને દીનતાભરેલી દુર્દશાઓમાં બંધાવાના ઠેકાણારૂપ છે. એ અવસ્થામાં ખાવાપીવાની અને શૈય જવાની રીતિ મોટી વચના સર્વે લોકો પિક્કારે એવી હોય છે. નિરર્થક રમતોમાં, નીચ વિલાસોમાં, નીચ એજાઓમાં ને નીચ અભિપ્રાયમાં સારાપણાની ભ્રાંતિથી બાળકની પ્રવૃત્તિ થાય છે. જેમ પર્વતોના ને વૃક્ષોના ઉડા ખાડાઓમાં ધૂડ તથા ભૈરવ આદિ રજનીચર પ્રાણીઓ બરાઇ રહે છે તેમ દોષો, દુરાચારો અને દુષ્ટ ચિંતાઓ ખાલ્યાવસ્થામાં બરાઈ રહે છે. જેમ રેતાળ પ્રદેશ ઓખતગુણ તાપથી નિર્દતર તપે છે તેમ બાળક

મનોરથોથી ઉન્મત્ત થયેલા બલવાન મનથી તપે છે. આ બાધ્યાવસ્થા બળ, અવિવેક અને અપવિત્રતાના સ્થાનરૂપ છે. બાધ્યાવસ્થા-પક્ષી પ્રાપ્ત થતી યુવાવસ્થા પણ વિવેકીને દુઃખરૂપ જણાય છે, આ અવસ્થામાં અનંત શ્રેષ્ઠાવાળા પોતાના ચંચલ ચિત્તની રાગદ્વેષ આદિ અનેક ચિત્તવૃત્તિઓનો અનુભવ કરતો મૂર્ખ પુરુષ નાના-પ્રકારનાં દુઃખોનો અનુભવ કરે છે. અંતઃકરણરૂપી ગુણમાં રહેલો અને ધણા પ્રકારની ભ્રાંતિઓ ઉપજવનારો કામદેવરૂપ ભયંકર પિશાચ યુવાવસ્થાવાળા પુરુષને પરવશ કરીને બલાત્કારથી દબાવે છે. આ અવસ્થામાં પ્રાયશ્ચઃ સ્ત્રીઓના મલિન અવયવોનું તથા તેમના સંબંધના વિલાસોનું તેમજ પુષ્કલ દ્રવ્ય સંપાદન કરી નાનાપ્રકારના વિષયોપભોગ કરવાનુંજ અવિવેકી મનુષ્યોના મનમાં ચિંતન થયા કરે છે. આ યુવાવસ્થારૂપ રાત્રિ હોય ત્યાંસુધીજ બહુધા અનંત પ્રકારના માલિક વિષયોના રાગદ્વેષરૂપી પિશાચો મનુષ્યના મનમાં ઉન્મત્તપણે વિચર્યા કરે છે. વિનય, વિવેક, સદ્દર્શમાં અનુરાગ, વૈરાગ્ય, શ્રમ ને દમાદિ શુભ ગુણો આ અવસ્થામાં ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે. યુવાવસ્થાને ગળી જનારી વૃદ્ધાવસ્થા છે. એ વૃદ્ધાવસ્થા પણ દુઃખનાં જાંડારરૂપજ છે. ખાવામાં આવેલો વિષનો કડકો જેમ શરીરના રૂપને બગાડી નાંખે છે તેમ સઘળાં અંગોને નિર્બલ કરનારી જરાવસ્થા પણ શરીરના રૂપને તુરત બગાડી નાંખે છે. આ અવસ્થામાં ધર્મ કરીને મનુષ્યની ભુદ્ધિ પણ નિર્બલ થઈ જાય છે. સ્ત્રીઓ, પુત્રો, પાંધવો, સંબંધીઓ, દાસો અને બાળાં માણસો જેમ ગાંડા માણસની હાંસી કરે છે તેમ વૃદ્ધાવસ્થાએ ધ્રુગ્ધવેલા માણસની તેઓ હાંસી કરે છે. જોવાને લગારે ન ગમે એવા, ખજાલણી ગયેલા, રાંકપણું પામેલા ને સદ્ગુણ તથા શક્તિથી રહિત થયેલા અઘાની વૃદ્ધઉપર જેમ જૂના ઝાડપર ગીધ પક્ષી આવીને જેસે તેમ અપૂર્વ તૃષ્ણાનો મોટા ભાર આવીને જેસે છે. આ તૃષ્ણા દીનતા આદિ દોષોથી ભરેલી, અંતવિનાની, હૃદયમાં બળતરા આપનારી અને સઘળી

આપદાઓની મુખ્ય સમ્પીરૂપ છે. આ અવસ્થામાં ચિત્તા, દીનતા ને ભય એનો ચિત્તમાં વધારો થયા કરે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં ખાવાની તૃષ્ણા ઘણીજ વધે છે, અને ખાઈ શકતું નથી, તેથી તથા અશક્તાપણાથી ચિત્ત બળ્યા કરે છે. જેમ સાયંકાલની પછવાડે અંધકાર દોઢો આવે છે તેમ જરાવસ્થાની પછવાડે કાલ દોઢો આવે છે. જરારૂપી કળીચૂનો દેવાથી ઘોળા થયેલા શરીરરૂપી અંતઃપુરમાં (જનાનામાં) અર્પાવ્રતા, અશક્તિ, પીડા ને આપદા આ ચાર રાણીઓ મોટા સુખથી રહે છે. ચંચલ પાનડાના ખૂણાની અણીપર લટકતા જલના કણુની પેઠે ક્ષણભંગુરપણાવાળું આયુષ્ ગાંડાની પેઠે બિચારા સ્થૂલશરીરને લજી ચાલતું થાય છે. કોઈ અપૂર્વ ઉપાયથી કદાપિ પવનને વીટી શકાય, આકાશને પથુ ત્રોડી શકાય, જલના તરંગને, પ્રતિબિમ્બના ચંદ્રને, વીજળીના સમૂહને તથા આકાશના કમલને પકડી શકાય અને સમુદ્રના તરંગોને પથુ ગુંથી શકાય, પરંતુ આયુષ્નો વિશ્વાસ કદાપિ પથુ રાખી શકાય નહિ. શરદ્ગત્તુના વાદળાના જેવું અદ્ય, તેલ-વિનાના દીપકના જેવું નાશમાં તત્પર અને તરંગોની પેઠે ચપલતા-વાળું આયુષ્ જ્ઞેતજ્ઞેતામાં ચાલ્યું જાય છે. જેમ ઉદર નિરંતર ધીરે ધીરે જૂના ખાડાને ખોલા કરે છે તેમ કાલ નિરંતર ધીરે ધીરે આયુષ્ને ખોલા કરે છે. સ્થૂલશરીરરૂપી દરમાં રહેનારા અને ઝેરના જેવી બળતરા ઉપજવનારા રોગોરૂપી સર્પો આયુષ્રૂપી પવનને પીધા-કરે છે. જેમ બ્યબિચારી પુરુષ સ્ત્રી આદિના રૂપઉપર તાકચા કરે છે તેમ કાલ કે જે દુઃખ જરા અને જવરાદિ રોગોનો મિત્ર છે તે નિલ મનુષ્યના સ્થૂલશરીરના આયુષ્ઉપર તાકચા કરે છે.

સ્ત્રીપુરુષના મૈથુનથી ઉત્પન્ન થયેલું, શુક્રશોષિતના પરિશ્રામ-રૂપ, નરકતુલ્ય માતાના ઉદરમાં ક્રમથી વૃદ્ધિ પામેલું, કેશ રૂવાડાં ને નખથી આચ્છાદિત થયેલું, નવ દશ ક્રિવા કવચિત્ત તેથી પથુ અધિક માસ થયે માતાના મૂત્રદારથી નીકળેલું, અસ્થિથી ઊંચું રહેલું, માંસથી લીંપાયેલું, આમડીથી ઢંકાયેલું, વિષા મૂત્ર પિત્ત કફ મળ્લ

મેઢ વસા ને લોહીના લંઘારૂપ, નાનાપ્રકારના રાત્રોના સ્થાનરૂપ ને જરામરણના લખથી ઘેરાયેલું પ્રસિદ્ધ જંગમનરકરૂપ સ્થૂલશરીર છે. એ સ્થૂલશરીરમાં વિવેકીને હુંપણાનું અભિમાન રાખવું ઘટતું નથી.

ઐઝોનાં સ્થૂલશરીરો પણ હાડમાંસાદિનાં બનેલાં હોવાથી અપવિત્ર અને સુખેશ્ચુ પુરુષને પ્રીતિ કરવાને અયોગ્ય છે. ઐના જે જે અવયવો કામિજનોને પોતાના અઘ્ઘાનીપણાથી સુંદર જણાય છે તે સર્વ અવયવો લાળ, શ્લેષ્મ, મૂત્ર, માંસ કે લોહીથી ભરેલા છે. આ વસ્તુમાં વિવેકીએ ધમ્જવાયોગ્ય વસ્તુ કષ્ટ છે ? કાષ્ટ પણ નથી. ઐશરીરમાં પુરુષને જે અનંત કાલનો અનુરાગ છે તે અનુરાગ ઐશરીરમાંના અતિક્રુતિસતપણાનું વારંવાર સ્મરણ રાખીને તથા મહાનિષ્કામી પુરુષોનાં પવિત્ર ચરિત્રોનું સ્મરણ રાખીને અને તેવા પુરુષોનો સમાગમ સેવીને દૂર કરવો જ્ઞેઘ્ઘ્ય. ઐ એ ભગવાનની પ્રત્યક્ષ માયા છે. એ ઐનો સંગ કરવાની દુર્લાવનાનો જેણે મન, વાણી અને શરીરથી યથાર્થરીતે ત્યાગ કર્યો છે, અને યાવજીવન જે એ પ્રમાણે પોતાના શુદ્ધત્યાગનો નિર્વાહ કરે છે, તે ભગવાનની એ માયાને તરી ગયા છે એમ સમજવું. ઐઝોને માટે તેથી ઊલટું સમજવું.

ધનમાં પણ નાનાપ્રકારના દોષો રહેલા છે. પ્રથમ તેા ધનની પ્રાપ્તિ કરવામાં પરતંત્રતાદિક અનેક દુઃખો રહેલાં છે. વળી તેના રક્ષણમાટે રાત્રિખગરણ આદિ ધણા કલેશો સહન કરવા પડે છે. તથા તે ધનનો જે વ્યય થઈ જાય અથવા નાશ થઈ જાય તેા તેથી તે મનુષ્યને ધણું દુઃખ થાય છે. આ પ્રમાણે દ્રવ્ય સર્વથા દુઃખદાતાજ છે. માત્ર આ સંસારમાં મૂઢ લોકો પોતાની પાસેની તેની સ્થિતિને સર્વોત્કૃષ્ટ ગણે છે. જેમ વર્ષાઋતુમાં નદી ધણાજ ઊછળતા, મલિન અને જડ કરી નાંખે એવા અનેક મોટા મોટા તરંગોને ધારણ કરે છે તેમ લક્ષ્મી પણ ધણાજ ઊછળતા, મલિન અને જડ કરી નાંખે એવા રાગ-દ્વેષાદિક અનેક મોટા મોટા તરંગોને ધારણ કરે છે. જેમ પગમાં

અમિતના અંગારાથી ઢાઝી ગયેલી સ્ત્રી એક ઠેકાણે પગ નહિ રાખવામાં અયોગ્ય રીતે આમ તેમ દોષ્યા કરે છે તેમ ચિતારૂપી ધણી દીકરીઓને ઉત્પન્ન કરનારી લક્ષ્મી પણ એક ઠેકાણે સ્થિર નહિ રહેતાં અયોગ્યરીતે આમતેમ દોષ્યા કરે છે. દીવાની શિખાની પેઠે લક્ષ્મી પોતાના એક ભાગનો સ્પર્શ થવાથી પણ મોટી બળ-તરાને ઉત્પન્નવે છે, તથા પોતાની અંતર વિનાશરૂપ કાળજીનેજ ધારણ્ય કરી રહે છે. લક્ષ્મીએ માણસને જ્યાંસુધી કઠિન કર્યો ન હોય ત્યાંસુધીજ તે માણસ સ્વજનને તથા પરજનને શીતલ તથા ક્ષેમલ લાગે છે. જેમ ધૂળની મૂડી ગમે તેવા ઉત્તમ મણિઓને પણ મલિન કરી નાંખે છે તેમ લક્ષ્મી પણ શર, વિચક્ષણ, કરેલા ઉપકારને બાજુનાર, ઉદાર અને કામલ માણસોને પણ મલિન કરી નાંખે છે. આ લક્ષ્મી ધણા કલેશરૂપી સર્પોને વિષમ તથા ગહનપણ્યાવાળી ગુહારૂપ છે, મોહરૂપી મસ્ત હાથીઓને વિંધ્યાચલની તળાટીરૂપ છે. સારાં કર્મરૂપી કમલને રાત્રિરૂપ છે. નઠારાં કર્મરૂપ પોયણીને ચાંદની-રૂપ છે, દયારૂપી દીપકને વંદોળીઆવાયુરૂપ છે, વિકારરૂપી તરંગોની નદીરૂપ છે, ખેદરૂપ વિષને વધારનાર છે, સંકલ્પવિકલ્પરૂપ કુષાન્ધના ખેતરરૂપ છે, બયસહિત ખેદ ઉત્પન્ન કરવામાં કાળી નાગણીરૂપ છે, વૈરાગ્યરૂપી કામલ લતાઓને હિમરૂપ છે, કામક્રોધ આદિ ધૂડોને રાત્રિરૂપ છે, મેઘધનુષ્ની પેઠે ચંચલતાવાળા અનેક રંગોથી મનને હરણ્ય કરનારી છે, આવીને શીઘ્ર જતી રહેનારી તથા જહનો આશ્રય કરનારી છે, મનુષ્યોને ઓષ્મન્નકતુના મૃગજલના કરતાં પણ વધારે ઠગનારી છે, અકરમાત્ દુર્દેશમાં નાંખનારી છે, અને ખડ્ગની ધારાની પેઠે ટાઢી, તીક્ષ્ણ તથા તીક્ષ્ણ હૃદયવાળાનો આશ્રય કરનારી છે.

દ્રવ્યાદિમાં રહેલી તૃષ્ણા પાપકર્મથીજ પ્રસન્ન થનારી છે. એ તૃષ્ણા મનુષ્યપાસે જૂમિને ખોદાવે છે, રસાયનમાટે પર્વતના હરતાલ આદિ ધાતુઓને બળાવે છે, જડીબુટ્ટીઓ શોધાવે છે, ચપલ ચિત્તવાળા ને પ્રાયશ્ચ: દુર્જનોને ઇન્દ્રનાર રાજ્યોની બહુ-

ચલથી સેવા કરાવે છે, અતિદૂર દેશમાં સમુદ્રનું ઉત્સંધન કરાવીને
 મોકલે છે, સ્મશાનમાં મંત્રજપમાં રાત્રિઓ ગળાવે છે, યજ્ઞાદિના
 સાધનમાં જોડે છે, ધિક્કાર અને અપમાનને સહન કરાવે છે,
 વિષમદેશની યાત્રાઓ કરાવે છે, ને જાતિકુલનું યોગ્ય અભિમાન
 લગ્નથી મનુષ્યને નીચની અયોગ્ય સેવામાં જોડે છે. આ તૃષ્ટ્યા-
 રૂપી બેડી અદ્ભુત છે, કે જે બેડી પહેરેલો દેશદેશાંતરોમાં ભગ્યાજ
 કરે છે, ને તેનાથી છૂટેલો સ્થિર રહે છે. વિવેક આદિને ઢાંકી
 દેવામાં તે અંધારી રાત જેવી છે, અને જેનો છેડોગ આવતો નથી
 એવી તે તૃષ્ટ્યાને લાધેજ ચિત્તરૂપી આકાશમાં કામકોષાદિરૂપ ઘૂડ પક્ષીઓ
 જીજ્ઞા કરે છે. અવિવેકરૂપી અંધારાથી ભરપૂર અને શૂન્યપણાવાળા
 ચિત્તરૂપી મોટા અરણ્યમાં આશારૂપી પિશાચિકા નાચ્યા કરે છે. મિથ્યા-
 ભાષણ આદિરૂપ તરંગોના મોટા શબ્દોવાળી, કપટરૂપ અનેક ધુમરીઓ-
 વાળી અને એક વિષયમાંથી બીજા વિષયમાં જવારૂપ એક સ્થલમાંથી
 બીજા સ્થલમાં જનારી તૃષ્ટ્યારૂપ નદી શરીરરૂપ પર્વતમાં વહ્યા કરે
 છે. અંતઃકરણરૂપી બપૈયો એકાગ્રતારૂપી જલનું પાન કરવાસારુ જેટલામાં
 મોતાની ચંગત્તાને રોકવા તત્પર થાય છે તેટલામાં તે જેમ મલિન
 પ્રચંડ વાયુ ખડના તણખલાને કયાંઇનું કયાંઇ લઇ જાય છે તેમ મલિન
 તૃષ્ટ્યા તેને કયાંઇનો કયાંઇ લઇ જાય છે. જેમ ઉંદર વચ્ચેને કાપી
 નાંખે છે તેમ વૈરાગ્ય આદિ ગુણો સંપાદન કરવાના મનુષ્યના ઉત્સાહને
 તૃષ્ટ્યા કાપી નાંખે છે. તૃષ્ટ્યા કાળી રાત્રિની પેઠે ધીરને પણ
 ખીવરાવે છે, દેખતાને પણ આંધળો કરી દે છે, અને આનંદવાળાને
 પણ ખેદ્યુક્ત કરે છે. તૃષ્ટ્યા કાળી નાગણીના જેવી કુટિલ છે.
 કેમલ સ્પર્શત્રાળી છે, વિષભરેલી વિષમતાવાળી છે, અને લગ્નાર
 સ્પર્શ થાય તોપણ કરડી ખાય છે. જેમ પહાડની ગુફામાં
 ઉપજેલી કોઈ લતા સર્વદા અત્યંત મલિન, કડવી, સંસર્ગ કરનારનું
 આયું ફેરવી દેનારી, લાંબાં લાંબાં ધુંચળાંવાળી અને બહુ ચિકાશ-
 વાળી હોય છે તેમ તૃષ્ટ્યા પણ સર્વદા અત્યંત મલિન, કડવી,

સંસાર કરનારનું માથું ફેરવી દેનારી, લાંબાં લાંબાં કુંચળાવાળી અને બહુ ચિકાસવાળી હોય છે. તૃષ્ણારૂપી ચંચલ ઠેલ મોહરૂપ વરસાદનું આવરણ થાય ત્યારે નાચે છે. અને એ આવરણ મટી જઇને વિવેકરૂપ પ્રકાશ થાય ત્યારે શીતલ ચર્ષ જાય છે, તથા કોષ્ઠી ન પહોંચી શકાય એવા સ્થાનોમાં જઇ નિવાસ કરે છે. હૃદયરૂપ કમલમાં નિવાસ કરનારી તૃષ્ણારૂપ બમરી ક્ષણમાત્રમાં પાતાલમાં જાય છે, ક્ષણમાત્રમાં આકાશમાં જાય છે, અને ક્ષણમાત્રમાં દિશાઓરૂપ વનમાં ભ્રમણ કરે છે. પશુઓને બાંધવાની લાંબી દોરી જેમ સધળાં પશુઓનાં ગળાંઓને બાંધી લે છે તેમ તૃષ્ણાએ સંસારમાં સાલિમાન વ્યવહાર કરનાર સધળા જીવોનાં મનોને બાંધી લીધેલાં છે. તૃષ્ણા સદ્ગુણરૂપી ધાન્યોને કરાની વૃષ્ટિરૂપ છે, વિપત્તિરૂપી ધાન્યોને ફલિત કરવામાં શરદ્ગુણરૂપ છે, ખોષરૂપ કમલોને દિમરૂપ છે, મોહરૂપ અંધકારોને શીતકાલની રાત્રિરૂપ છે, સંસારરૂપ નૃલશાલામાં નૃલ કરનારી છે, મનરૂપી જંગલની હરિણારૂપ છે, કામદેવના ગાયનની વાણારૂપ છે, મોહરૂપ હાથીને દૂર નહિ જવા દેવાની સાંકળરૂપ છે, સૃષ્ટિરૂપ વહની વડવાઇરૂપ છે, ને દુઃખરૂપ પોયણીઓને ચાંદનીરૂપ છે. જેમ ઘાટા અંધારાવાળી રાત મટે ત્યારેજ રાક્ષસોની નિવૃત્તિ થાય છે તેમ ઘાટા મોહવાળી તૃષ્ણા મટે ત્યારેજ મનુષ્યનો સર્વ પરિશ્રમ નિવૃત્ત થાય છે. જ્યાંસુધી તૃષ્ણારૂપ વિવચય વિષ્ણુચિકા (કોલેરા) મટે નહિ ત્યાંસુધી લોકો મુઝાયા કરે છે, સારી વાતો કરી શકતા નથી, અને મનમાં સંભ્રામિત રહે છે. તૃષ્ણા મેરુપર્વતના જેવી દૃઢતાવાળાને, મહાવિચક્ષણને, શૂરને અને કોઈ વસ્તુને મહત્ત્વ નહિ કરવાના નિયમવાળા ઉત્તમ જનને પણ આંખ વીંચીએ એટલી વારમાં તણખલાજેવો કરી નાંખે છે. કોષ્ઠી કપાય નહિ એવી તૃષ્ણુને પણ મોટી નિર્મલ શુદ્ધિવાળા પુરુષો વિવેકરૂપ નિર્મલ ખરૂંથી કાપી નાંખે છે.

પુત્ર પણ વાસ્તવિક રીતે જોઇએ તો બહુધા માતાપિતાને

દુઃખ આપનાર છે. પુત્રની અપ્રાપ્તિના સમયમાં મંત્ર, વંત્ર ને પીપલપૂજન આદિ પ્રયત્નોવડે તે માતાપિતાને અનેક કલેશ આપનાર થાય છે. જેમ જેને હડકવા થયો હોય ઠિંવા જેના માથામાં કોડા પડ્યા હોય એવું જ્ઞાન દુઃખને લીધે જ્યાં ત્યાં દોષ્યા કરે છે તેમ પુત્રની અપ્રાપ્તિના કાલમાં માતાપિતા માંત્રિકા, જેષીઓ, જુવાઓ, વૈદા, જેગીઓ, સાધુઓ, ફકીરો ને જતિઓ આદિની પાસે પુત્રપ્રાપ્તિના સ્વાર્થમાટે દોષ્યા કરે છે, ને તેમની પાસે રાંકિ ચંદને બહુ કરગરે છે, તેઓ નવી નવી ક્ષણિક શ્રદ્ધાઓ બાંધે છે, ને નિરાશ થતાં તે શ્રદ્ધાઓ ત્યજે છે, તથા અયોગ્ય કાર્યમાં પણ પુત્રપ્રાપ્તિમાટે તેઓ પ્રવૃત્તિ કરે છે. ગર્ભ રક્ષા પછી માતાપિતાને ગર્ભપાતની ચિંતા નિરંતર દુઃખ આપ્યા કરે છે, ગર્ભપાત ન થતાં જે પ્રસવકાલની પ્રાપ્તિ સમીપ આવે તો પુત્ર આવશે કે પુત્રી આવશે એ વાતની ચિંતા ખંનેના હૃદયને બાળવા માંડે છે. પ્રસવકાલમાં માતાને અત્યંત પીડા થાય છે. જન્મકાલે જે કાંઈ નકારો ગ્રહ આવ્યો હોય તો તેની પીડા માતાપિતાના મનમાં થવા કરે છે. જ્યારે દાંત ઊગવા ને શીતલા નીકળવાં ઇલાદિ પીડા પોતાના પુત્રને થાય ત્યારે માતાપિતાના જીવને તેના મરણની કલ્પનાથી બહુ ઊંચાટ થાય છે. પુત્રની કુમારઅવસ્થામાં તે પુત્રના મૂર્ખપણાથી ને પછી અવિદ્યાનપણાથી માતાપિતાને દુઃખ થાય છે. કદાચ જે તે વિદ્યાન થાય તો તેના વિવાહમાટે માતાપિતાને ચિંતા થાય છે. વિવાહ થયા છતાં પણ પુત્ર જે વ્યભિચારી થાય તો તે વિષેનું માતાપિતાને દુઃખ થયા કરે છે, અને તે કુટુંબવાળો ચંદને દરિદ્રી થાય તો તે પણ તેનાં માતાપિતાને કલેશનું કારણ થાય છે, તેમજ જે ધનચાનું કિંવા કમાઈ ચંદને તે મરણ પામે તો તેનાં માતાપિતાના દુઃખનો કાંઈ પાર રહેતો નથી, આવો રીતે વિચારતાં તો પુત્ર સર્વદા દુઃખરૂપ છે.

ગૃહ, ક્ષેત્ર, ઉપવન, પુષ્પવાટિકા, નાનાપ્રકારનાં વાહનો તથા

નાનાપ્રકારનાં વચ્ચાલંકારો એ સર્વ પદાર્થો પશુ પોતાની હાનિચ્છિ-
દારા પોતાનામાં મમતા રાખનારને હર્ષસૌક ઉપભવનારા છે, માટે
વિવેકોની દૃષ્ટિએ તેઓ દુઃખરૂપ જ જણાય છે.

મનુષ્યનું આયુષ્ અત્યંત ચંચલ છે. મનુષ્યની બાહ્યાવસ્થા
રમતમાં ને મોહમાં જતી રહે છે, ને તેની જીવાની પશુ ધણ
વેચથી ચાલી જાય છે. સંપ્રતિજનો વસ્તુતાએ બંધનરૂપ છે. મનુષ્યોનો
મેટો ભાગ વિષયોની ચિંતામાં ઘેરાયેલો રહે છે વિષયના
ભોગો રાગજેવા છે, વિષયતૃષ્ણાઓ મૃગજલજેવી છે, અવિવેકો
અંતઃકરણ અને ઈન્દ્રિયો મનુષ્યનું યત્નપણું કરે છે, ધણ મનુષ્યોના
મનના વિલાસો એ અને દ્રવ્યમાં જ લાગ્યા કરે છે, તેમને કેવલ
વિષયોની જ ઇચ્છા થાય છે, જે સાચું છે તે મિથ્યારૂપ સમજવા
કરે છે, પદાર્થો ક્ષણભંગુર તથા વિનાશ પામવાના સ્વભાવવાળા છે,
સદ્વિચાર રજોગુણથી હણાઈ જાય છે, મનુષ્યોના મનમાં વારંવાર
પાપકર્મના વિચાર આગ્યા કરે છે, મરણ આવવાને તત્પર રહે છે,
શરીરમાં આવેલી શૂદ્ધાવસ્થા બહુ દુઃખ દેનારી જણાય છે, કોઈ
મનુષ્યનું બ્યાવહારિક સુખ અવિચલ જેવામાં આવતું નથી, ને સર્વ
પદાર્થો જવાઆવવાના સ્વભાવવાળા તથા માત્ર ઉપરથી જ રમણીય
જણાનારા છે, તો આવા સંસારમાં પ્રાણીઓને બહારના વિષયોથી
સ્થાયી સુખ ક્યાંથી મળે ? ન જ મળે.

જૂતાકાશ નાશ પામે છે, ચૌદ જીવનોતો ક્ષય થાય છે,
પૃથ્વીનો પ્રલય થાય છે, સમુદ્રો સૂકાઈ જાય છે, તારાઓ વિખાઈ
જાય છે, ચંદ્ર ક્ષય થઈ જાય છે, સૂર્ય ખંડિત થઈ જાય છે,
ધુવ અધુવ થાય છે, વાયુ સત્તાવિનાનો થઈ જાય છે, અગ્નિ
અભાવને પામે છે, સિદ્ધલોકો નાશ પામે છે, દાનવો ચિરાઈ
જાય છે, દેવતાઓ માર્યા જાય છે, યમ પશુ કાલને અધીન
થાય છે, ઈંદ્ર હણાઈ જાય છે, બ્રહ્મા સમાપ્ત થાય છે, વિષ્ણુ
હણાઈ જાય છે, ને રૂદ્ર પશુ અભાવને પામે છે, તો માણસના

શરીરની સ્થિતિનો વિશ્વાસ ક્યાંથી હોય ?

આ સમજું સ્થાવરજંતમ જન્મત સ્વપ્નમાં મળેલી સમાના જેવું અસ્થિર છે. સૂમથેલા સમુદ્રનેવો મોટા ખાડો કાલે કરીને વાહણાંઓથી વિંટાયેલો મોટો પહાડ થઈ જાય છે. મોટા મોટા પર્વતો કાલે કરીને પૃથ્વીની સમાન થઈ જાય છે, કિંવા સમુદ્રના તળીઆરૂપ થઈ જાય છે મોટાં મોટાં નગરો ભિન્ન થઈ જાય છે, ને ઊજડ પ્રદેશોમાં ભવ્ય નગરો વસવા માંડે છે. સુંદર ક્ષતાઓ, વનરપતિ અને વૃક્ષોવાળાં વનો દિવસો જતાં વૃક્ષ અને જલવિનાની પૃથ્વીરૂપ થઈ જાય છે. જલ સ્થલરૂપ થઈ જાય છે, અને સ્થલ જલાશયરૂપ થઈ જાય છે. ન્યાં ભયંકર વન જોવામાં આવતું હોય કિંવા સમુદ્રના મોટા મોટા તરંગો જોવામાં આવતા હોય ત્યાં કાલે કરીને મોટાં મોટાં નગરો વસેલાં જોવામાં આવે છે. જે સુંદર શરીર આજે રેશમી વસ્ત્રોથી, પુષ્પમાલાઓથી, ચંદનોથી ને રત્નજડિત સુવર્ણના અલંકારોથી શણગારાયું હોય તેજ શરીર ફટલેક કાલે નમ, દૂરના ખાડામાં પડેલું તથા વિખાએલું જોવામાં આવે છે, કિંવા ભસ્મનો ઢગલો થયેલું જોવામાં આવે છે. બાહ્યાવસ્થા, જીવાની, શરીર અને પદાર્થોના સમૂહો અનિલ છે, અને તેઓ તરંગોની પેઠે નિરંતર એક સ્વભાવને ઊડી ખીજ સ્વભાવને પ્રાપ્ત થયા કરે છે. જેમ ઓવાળનાં લાકડાંઓનો સમૂહ તરંગોથી ફેરફાર પામ્યા કરે છે તેમ આ પ્રાણીઓનો સમૂહ કર્મોની ગતિથી નિરંતર ફેરફાર પામ્યા કરે છે. જીવન ધણા વાયુમાં રહેલી નાના દીપકની શિખાનેવું ચપલ છે, અને સર્વ પદાર્થોની શીલા વીજળીના ઝબકારાનેવી છે. તે દિવસો, તે વૃદ્ધો, તે સંપત્તિઓ અને તે ક્રિયાઓ એ સમજું જેમ માત્ર સ્મરણમાંજ રહેલ છે તેમ વર્તમાનકાલના મનુષ્યો પણ થોડા કાલમાં લોકોના સ્મરણમાંજ રહેશે. વર્તમાનજન્મમાં જે માતા હોય તે અન્ય જન્મમાં ઓના જન્મને પણ પામે છે, ને વર્તમાનજન્મમાં જે

ઝી હોય તે અન્ય જન્મમાં માતા પણ થાય છે. જે પુત્ર હોય એ જન્મંતરમાં પિતા અને જે પિતા હોય એ જન્મંતરમાં પુત્ર પણ થાય છે. જન્મંતરે સ્વામી દાસ થાય છે. ને દાસ સ્વામી પણ થાય છે. પોતાના કર્માનુસાર માણસો પશુઓને જન્મ પામે છે, ને પશુઓ માણસોનો જન્મ પણ પામે છે, અને દેવતાઓ પક્ષી કિંવા કોટના જન્મને પણ પામે છે, માટે આ સંસારમાં સર્વ સ્થિતિઓ અસ્થિર છે. મનુષ્યો ક્ષત્ર્યમાત્રમાં ઐશ્વર્યને, ક્ષત્ર્યમાત્રમાં દરિદ્રપણાને, ક્ષત્ર્યમાત્રમાં સ્વસ્થપણાને અને ક્ષત્ર્યમાત્રમાં રોગીપણાને પ્રાપ્ત થાય છે. થોડા દિવસ જીવાનીની શોભા રહે છે, અને થોડા દિવસમાં વળી વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. આવી રીતે દેહમાં પણ એકરૂપતા રહેતી નથી ત્યારે બહારની વસ્તુઓમાં એકરૂપતા રહેવાનો શા વિશ્વાસ રાખવો ? આ સંસારમાં જેનો ફેરફાર થતો નથી એવી આત્માથી બિન કોઈ વસ્તુ જોવામાં આવતી નથી. જન્મવું, વધવું, રૂપાંતરની પ્રાપ્તિ થવી, ઘટવું અને નાશ થવો એ પાંચ વિકારો રાત્રિદિવસની પેઠે પ્રાણીઓને નિરંતર લાગુ પડ્યાજ કરે છે. ઝી, પુત્ર, ધન, ગૃહ, પાંધવો, દાસો, મિત્રો અને વૈભવ એ સર્વ મૃત્યુરૂપી રાક્ષસનું સમરણ ન થયું હોય ત્યાંસુધીજ સારાં લાગે છે, પણ મૃત્યુના બચથી ડરેલાને તે સર્વ રસવિનાનાં લાગે છે.

સંમોહ, (અવિવેક,) ભય, વિષાદ, નિદ્રા, આલસ્ય, પ્રમાદ, (અવશ્યના કર્તવ્યમાં અસાવધાનતા,) શોક, શૂન્ય, તરણ, કૃપણતા, ક્રોધ, નારિતકતા અજ્ઞાન, મત્સર, નિષ્કુરતા, નિર્લજ્જતા, અનવસ્થિતસ્વભાવ, ઉદ્ભતપણું, વિષમતા, અપ્રાપ્ય પદાર્થની તૃષ્ણા, મમતા, રાગ, લોભ, હિંસા, પ્રીતિ, દ્વેષ, દર્પ, અસૂયા, નિરર્થક ત્યાગત્ય, અર્માંભીર્ય, વ્યગ્રપણું, જિગીષા, (ધનવિભાવડે અન્યને જિતવાની ઇચ્છા,) અર્થોપાર્જન, મિત્રાનુગ્રહ ને ગૃહસ્થાશ્રમનો ઉત્સાહ ઇત્યાદિ રાજસ-તામસવૃત્તિઓથી સંસારી જીવોનાં ચિત્તો ન્યૂનાધિક ધેરાયેલાં રહે છે. એ રાજસતામસવૃત્તિઓને વિવેકવૈરાગ્યવડે ક્રમથી નિષ્ક્રમમાં લાવી

આરંભમાં સાત્ત્વિક ને પછી મુદ્ધસાત્ત્વિક વૃત્તિઓને પુષ્ટ કરી જાણવા-
યોગ્યને જાણી તથા પ્રાપ્ત કરવાયોગ્યને પ્રાપ્ત કરી કૃતાર્થ થવું
એજ સમજી મનુષ્યોનું કર્તવ્ય છે, પણ પૂર્વજન્મોનાં અનંત
પુણ્યોના પરિપાકથી પ્રાપ્ત થયેલું મનુષ્યશરીર જ્ઞાનશક્તિના દેહમાં
મુલમતાથી પ્રાપ્ત થાય એવા ક્ષુદ્ર વિષમના સેવનમાંજ વ્યતીત કરી
દેવું એ યોગ્ય નથી.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકોસ્તુભમાં વિષયદોષદર્શનાદિકથન
એ નામની ત્રીજી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૩

—: [*]:—

ચોથી પ્રભા

પ્રાણવિનિમયાદિનું નિરૂપણ

આ સૃષ્ટિમાં રહેલા પદાર્થોના ચાર વિભાગ થઈ શકે છે,
સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ, કારણ ને અધિજ્ઞાન. સ્થૂલ પદાર્થો આપણા જીવામાં
આવે છે, તેઓનું તોલમાપ થઈ શકે છે, અને તેમાં રહેલા
ગુણોનું શોધન થઈ શકે છે, પણ સૂક્ષ્મ, કારણ ને અધિજ્ઞાનનું
સ્વરૂપ આપણી દૃષ્ટિએ પકડવું નથી, તેઓનું તોલ કે માપ થઈ
શકતું નથી. અને તેઓના ગુણનું શોધન પણ સૂક્ષ્મશુદ્ધિવડે કઠિન-
તાથી થઈ શકે છે. કારણ અને અધિજ્ઞાનના સંબંધી વિવેચન આમજ
ઉચિત સ્થલે થશે, આ પ્રભામાં માત્ર સૂક્ષ્મના સંબંધમાં જે કહેવા-
યોગ્ય હશે તે કહેવાશે.

જેમ સ્થૂલપદાર્થોના કરતાં સૂક્ષ્મ પદાર્થો વધારે ઉપયોગી
અને શ્રેષ્ઠ છે તેમ સ્થૂલપદાર્થોના સંબંધવાળી વિદ્યાના કરતાં
સૂક્ષ્મપદાર્થોના સંબંધવાળી વિદ્યા વધારે ઉપયોગી ને શ્રેષ્ઠ છે.

પ્રાણસના શરીરબલના પ્રમાણમાં સિવ, હાથી ને બ્યાદ્ર આદિનું શરીરબલ વધારે છે, છતાં પ્રાણસે પેતાના બુદ્ધિબલથી તે પ્રાણીઓને વશ વર્તાવી શકે છે. દોરડાના દૃશ્ય અંધન કરતાં પદાર્થોમાં રહેલા આર્ષ્પણનું અદૃશ્ય અંધન વધારે બલવાન છે એ વાત આપણે આકાશમાં નિરાધાર રહેલા સૂર્યચંદ્રાદિના ગોલા જોવાથી જાણી શકીએ છીએ, અને મનુષ્યથી અજાણના તો કેટલાક વિવેક જીવી શકાય, પણ વાયુવિના તો થોડો સમય જીવવું પણ બારે પડી જાય છે, આ સર્વ દૃષ્ટાંતો ઉપરથી સ્થૂતપદાર્થો કરતાં સૂક્ષ્મપદાર્થોનું વધારે બલવાનપણું તથા ઉપયોગીપણું છે એ વાત નિર્વિવાદ મિદ્ધ થાય છે.

સ્થૂતપદાર્થોના વિજ્ઞાનકરતાં સૂક્ષ્મપદાર્થોનું વિજ્ઞાન જેટલે અંશે ક્ષેપ છે તેટલે અંશે તેનો અભ્યાસ પણ કઠિન છે. જે પ્રમાણે સ્થૂલપદાર્થોનું તોલ માપ ને પૃથક્કરણ આદિ થઈ શકે છે તે પ્રમાણે સૂક્ષ્મપદાર્થોનું તોલ માપ ને પૃથક્કરણ થઈ શકતું નથી. સ્થૂલપદાર્થોના ગુણ આદિ જાણવાનાં જેવાં ને જેટલાં સાધનો મળી શકે છે તેવાં ને તેટલાં સાધનો સૂક્ષ્મપદાર્થોના ગુણ આદિ જાણવાનાં મળી શકતાં નથી. જે મનુષ્યના અંતઃકરણની નિર્ભક્ષતા, એકાગ્રતા, ધૈર્ય ને વિવચનકુશલતા હોય તોજ તે મનુષ્યને પોતાના અંતઃકરણની યોગ્યતાના પ્રમાણમાં સૂક્ષ્મપદાર્થોનું યોગ્ય વિજ્ઞાન થઈ શકે છે, અન્યથા તે થઈ શકતું નથી.

સ્થૂતસૃષ્ટિનું કારણ સૂક્ષ્મસૃષ્ટિ છે. તે સૃષ્ટિના અભિમાનને દિગ્દેશગર્ભ-કહેવામાં આવે છે. શાઓમાં દિગ્દેશગર્ભશબ્દ સૂત્રમાને (સર્વ પ્રાણીઓમાં રહેલા પ્રાણને) માટે વપરાયેલો છે, સ્થાવર-જંગમ સર્વ પ્રાણીઓમાં રહેલા પ્રાણનો મુખ્ય આધાર સૂર્ય છે. સર્વ પ્રાણીઓના શરીરમાં જે ઉષ્ણતા (ગરમી) રહેલી જણાય છે તે આ પ્રાણતત્ત્વને કારણે છે.

સ્થૂલશરીરના સર્વ અવયવોને યથાયોગ્ય કામ કરવામાટે

રુધિરની શુદ્ધિ રાખવી, શરીરમાં રહેલા અયોગ્ય પદાર્થોને દૂર કરવા, આપેલા પદાર્થોને તથા તેના રસાદિને શરીરમાં ઉચિત સ્થાને પહોંચાડવા, ને તે બધી ક્રિયાઓદ્વારા અંતઃકરણ તથા ઇન્દ્રિયાદિને સ્વસ્થ રાખવાં એ પ્રાણનું કામ છે. માટે પ્રાણની શુદ્ધિ ઉપર મનુષ્યની શરીરસંપત્તિનો આધાર છે.

સૂર્ય, પૃથ્વી, ગ્રહો, ઉપગ્રહો અને પ્રાણિશરીરોની વચ્ચે પરસ્પર ક્રિયા અને પ્રતિક્રિયા થાય છે. આ ક્રિયા અને પ્રતિક્રિયા થવાનું સાધન પ્રાણ છે. પ્રાણ એ એક ધ્વજોજ સૂક્ષ્મ અને ઇન્દ્રિયોથી ગ્રહણ ન થઈ શકે એવો પ્રવાહી પદાર્થ છે. ચરાચર સર્વ પ્રાણિપદાર્થોમાં તે રહેલો છે, અને તે સર્વ પ્રકારનાં કર્મ કરી શકે છે, તથા તેના સંસ્કારોને ગ્રહણ કરી શકે છે, અને સમય આવે તેનું ફલ આપી શકે છે.

માણસના સ્થૂલશરીરમાં મળ્ગતંતુઓનો સમૂહ અથવા નાડી-ચક્ર, શુદ્ધરક્તવાહક નાડીસમૂહ અને મલિનરક્તવાહક નાડીઓ હોય છે. નાડીચક્રમાં લગભગ પચ્ચ રુધિર હોતું નથી, પણ વિઘ્નવાળો તેલજેવો પ્રવાહી પદાર્થ હોય છે. શુદ્ધ રક્તવાહક અને મલિનરક્તવાહક નાડીઓમાં શુદ્ધ અને અશુદ્ધ રુધિર હોય છે. મુખ્ય નાડીચક્રનું અને તેમાંથી નીકળતા ત્રીણા મળ્ગતંતુઓનું પોષણ વિઘ્નથી થાય છે, તે વિઘ્ન તેને શુદ્ધરક્તવાહક તથા મલિનરક્તવાહક નાડીઓમાંથી મળે છે.

નાડીચક્રનું મુખ્ય સ્થાન મસ્તક છે. તેમાંથી નાનામોટા મળ્ગતંતુઓ નીકળી તે સ્થૂલશરીરના બધા ભાગઉપર ફેલાયેલા છે. મલિનરક્તવાહક અને શુદ્ધરક્તવાહક નાડીઓના તંતુઓ પણ એજ પ્રમાણે સ્થૂલશરીરના બધા ભાગઉપર ફેલાયેલા છે. નાડીચક્રમાંથી નીકળેલા મળ્ગતંતુઓ જેઓ શુદ્ધરક્તવાહક નાડીમાંથી નીકળેલી ત્રીણી નળીઓની આસપાસજ હોય છે તેઓમાં રુધિરમાંની વિઘ્ન ખેંચી લેવાનું સામર્થ્ય હોય છે.

સ્થૂલશરીરમાં રુધિરના કરવાથી રક્તવાહક નાડીઓમાં જે ધર્ષણ થાય છે તેથી રુધિરની સાથે મળેલી વિદ્યુત બહાર નીકળી મળ્ગતંતુઓબાધી ખેંચાઈ જાય છે. ન્યારે ધોરીનસોમાંનું રુધિર ખીણ સર્વ નાની નસોમાં ફરી ફેફસાંબાગળ પાહું આવે છે સારે તેમાંની વિદ્યુત જતી રહેલી હોય છે. જેમ વિદ્યુતયંત્રમાં નિર્બલ છેડાની સાથે નિર્બલ છેડાનો સંયોગ થવાથી તથા પ્રતલ છેડાની સાથે પ્રતલ છેડાનો સંયોગ થવાથી તેમને કાંઈ અસર થતી નથી, પણ નિર્બલ છેડાના અને પ્રતલ છેડાના સંયોગથી વિદ્યુતની ક્રિયા થવા માંડે છે, તેમ આ સ્થૂલશરીરમાં પણ ફેફસાંબાગળ આવેલા લોહીની અવસ્થા વિદ્યુતયંત્રના નિર્બલ છેડાનેવી હોય છે, અને આસદ્વારા ફેફસાંબાગળ આવેલા વાયુની સ્થિતિ તે વાયુ વિદ્યુતવાળા હોવાથી વિદ્યુતયંત્રના પ્રતલ છેડાનેવી હોય છે, તેથી તે રુધિર તે વાયુમાંની વિદ્યુતને ખેંચી લે છે. આ પ્રમાણે નસોમાંથી ફરીને આવેલા રુધિરને પુનઃ પુનઃ વિદ્યુતનો સંસ્કાર થાય છે, અને રુધિર તે વિદ્યુત પુનઃ પુનઃ મળ્ગતંતુઓને આપી દે છે.

પૂર્વોક્તરીતે નાડીચક્રમાં વિદ્યુત ખેંચી લેવાનું સામર્થ્ય છે તેથી રુધિરમાં મળેલી વિદ્યુત કાંઈક ધર્ષણને લીધે અને કાંઈક આકર્ષણને લીધે નાડીચક્રમાં જતી રહે છે. નાડીચક્રને અને ત્રીણા મળ્ગતંતુઓને પોપણ કરનાર આ વિદ્યુત છે. જેટલે અંશે આ વિદ્યુતની નાડીચક્રમાં કે ત્રીણા મળ્ગતંતુઓમાં ખામી તેટલે અંશે તે માણસનું મન નિર્બલ કે અશક્ત હોય છે.

નાડીચક્રમાં ત્રણ પ્રકારની મળ્ગતંતુઓ (પ્રાણવહાઓ) રહેલી છે. એકના પર સંક્રમણની સત્તા હોય છે, બીજાના પર સામાન્ય સ્થિતે સંક્રમણની સત્તા હોતી નથી, ને ત્રીજામાં લાગણી બતાવવાનો ગુણ રહેલો છે. તેથી શરીરના ગમે તે ભાગના સ્પર્શનું આપણને જ્ઞાન થાય છે. પ્રથમ પ્રકારના મળ્ગતંતુઓદ્વારા શરીરના જે અવયવો મનની સત્તામાં રહે છે તે અવયવોને મન મતિ આદિમાં

મૂકી શકે છે, તે બીજા પ્રકારના મળ્ગતંતુઓની ક્રિયા ક્રિયા, રક્તાશય અને પક્વાશયઉપર એની મેજા થાય છે. જે મળ્ગ-તંતુઓઉપર આપણા સંકલ્પની સત્તા છે તેમનામાં રહેલા વિદ્યુતને આખ, હાય કે આસદ્વાર બહારકાઠી સંકલ્પાનુસાર બીજા પ્રાણીમાં તેને પ્રવેશ કરાવી શકાય છે, કિંવા તેવડે બીજા મનુષ્યાદિમાં રહેલા શુભાશુભ તત્ત્વનું આકર્ષણ કરી શકાય છે. આવી રીતે વિદ્યુતને-પ્રાણકલાને-પ્રવેશ કરાવવાની તથા સારાંનરસાં તત્ત્વોનું પ્રલય કરવાની વિદ્યાને પ્રાણવિનિમય કહેવામાં આવે છે.

શબ્દથી આસપાસના વાયુમાં તરંગ ઉત્પન્ન થાય છે એ વાત જ્ઞાનમાં પ્રસિદ્ધ છે. એવા તરંગો સ્થૂલશરીરની અંતરના તથા બહારના વાયુમાં થાય છે. એ પ્રમાણે વારંવાર તરંગો થવાથી વાયુનું ઘર્ષણ થાય છે. એ ઘર્ષણને લીધે પણ વિદ્યુત ઉત્પન્ન થાય છે. યથાવિધિ મંત્રજ્ઞપથી પૂર્વોક્ત રીતે વાયુનું ઘર્ષણ થઈ વિદ્યુત ઉત્પન્ન છે, તે તે વિદ્યુત સ્થૂલશરીરની અંતરના અમુક અમુક મળ્ગતંતુઓનું પોષણ કરે છે, અને તેદ્વારા યોગાભ્યાસીને ઇચ્છિત ફલની સિદ્ધિ થઈ આવે છે. પ્રાણ્યામ કરવાથી પણ વિદ્યુતની ઉત્પત્તિદ્વારા મળ્ગતંતુઓનું પોષણ થાય છે, અને મનોબલ વૃદ્ધિ પામે છે. આ લેખમાં તે વિદ્યુતને પ્રાણકલાના આમથી કિંવા પ્રાણતત્ત્વના નામથી વ્યવહાર કરાશે.

જન્મ લોહચુંકમાંથી-અયસ્કાંતમણિમાંથી-લોહાને આકર્ષણ કરનાર પ્રવાહ સદૈવ બહાર વહન કર્યા કરે છે, તેમ પ્રત્યેક પ્રાણિપદાર્થમાંથી પોતપોતાની પ્રાણકલાનો પ્રવાહ નિરંતર પોતાની આસપાસ વહન કર્યા કરે છે. આમ હોવાથી દેખીતુંજ છે કે પ્રત્યેક પ્રાણિપદાર્થ પોતપોતાની સમીપમાં રહેનાર પ્રાણિપદાર્થની સાથે પોતપોતાની પ્રાણકલાના બલના પ્રમાણમાં પોતપોતાના શુણનો અદલોબદલો કર્યા કરે છે. પ્રપલ્લ શુભપ્રાણકલાવાળા સજ્જનના સહવાસથી શુદ્ધિમાં સુધરે છે અને દુષ્ટપ્રાણકલાવાળા દુર્જનના સહવાસથી શુદ્ધિમાં બગાડ

આ કારણે લીધેલ થાય છે. મનુષ્યના સ્થૂલશરીરનું બંધારણ જોતાં તેના સ્થૂલશરીરના પ્રત્યેક વ્યાપારનો આધાર તેના સૂક્ષ્મશરીરઉપર હોય એમ જણાય છે. સૂક્ષ્મશરીરમાં પ્રાણતત્ત્વ પ્રધાન છે. સ્થૂલશરીરમાં પ્રાણતત્ત્વનો વાસ નાડીચક્રોમાં તેમાં પણ મગજ અને બરડાની કરોડમાં વિશેષ છે, જે વાત પૂર્વે કહેવામાં આવી છે. એ નાડીઓના અગ્રભાગોમાંથી પ્રાણકલાનો પ્રવાહ સ્થૂલશરીરની બહાર વહે છે. આ પ્રાણપ્રવાહને ફેટલાક પદાર્થો જીનારણથી પોતાનામાં ખેંચી લે છે, તથા ધણા સમયસુધી તેની અસરનો તે ત્યાગ કરતા નથી, અને ફેટલાક પદાર્થો તે પ્રાણપ્રવાહને પોતાનામાં શીઘ્ર ખેંચતા નથી, તે જીતાવળે એની અસરના ત્યાગ કરી દે છે. કાંસું, કલષ, રૂ ને મૃતિકા આદિ પહેલા પ્રકારના અને રેશમ, જીન, શણ, દર્લ, મૃગછાલા, વાધાંચર, સોનું, રૂપું, તાંબું ને લોહું આદિ બીજા પ્રકારના પદાર્થો છે. આમ હોવાથીજ આપણામાં (ભરતખંડના આર્યોમાં) કાંસાનાં, કલષનાં અને માટીનાં પાત્રો જીતરતી જાતિના લોકોના વાપરવામાં આવ્યા પછી ઉચ્ચ જાતિના લોકો વાપરતા નથી, અને પવિત્ર કાર્યોમાં રેશમ તથા જીન આદિનાં વસ્ત્રો આદિ વપરાય છે.

સૂર્યનું ઉષ્ણ અને ચંદ્રનું શીતલ સ્વરૂપ સર્વ ક્ષાંત જણે છે. એ અને ગોલોમાંથી પૃથિવીને જીભા અને શીતલતા પૂરાં પડે છે. મનુષ્યના સ્થૂલશરીરના જમણા ભાગમાં રહેલી પિંગલાનાડીનો બંધારના સૂર્યના પ્રાણપ્રવાહસાથે ને ડાબા ભાગમાં રહેલી ધ્રુવાનાડીનો બંધારના ચંદ્રના પ્રાણપ્રવાહની સાથે સંબંધ છે. દિવસે સૂર્યપ્રાણનું ને રાત્ર ચંદ્રપ્રાણનું ઘટાડમાં બલ હોય છે, માટે તે કાલે મનુષ્યશરીરમાં અનુક્રમે પિંગલાનાડીના વહનનું ને ધ્રુવાનાડીના વહનનું બલ હોવું જોઈએ, પણ જીવનના નિર્વાહમાટે બહુધા તેથી ઊલટો ક્રમ થાય છે. સૂર્યપ્રાણમાં આકર્ષણશક્તિ વિશેષ છે, તે ચંદ્રનાં તેથી ઓછી છે. આ વિના પિંગલાનાડી બંનેની અંતર એક લગભગ સ્વરૂપ ત્રીજી ગતિનું ધણુંજ ધીમું વહન છે. જેમાં આકર્ષકસત્તા નહિ-

જેની છે. આ સ્થિતિ યોગના ઉંચા અભ્યાસવિના સમજવી કઠિન છે.

પરંપરાથી ચાલ્યાં આવતાં ને દહ થઇ સ્વાભાવિકજ્ઞેવાં જ્ઞાતર્તાં
 ટટલાંક પ્રાણીઓમાં રહેલાં વૈર અને રનેહ પણ તેમના પ્રાણુતરવની
 પ્રતિકૂલતા તથા અનુકૂલતાને લીધેજ છે. ચિરકાલના અભ્યાસથી પકવ
 થયેલી પ્રાણુની પ્રબલતા કિંવા નિર્બલતા વંશપરંપરા પણ ઊતરતી
 આવે છે, આને લીધેજ મૂલમાં જ્ઞાતિભેદનો વિચાર આર્યપ્રબળમાં
 ઉપજ્યો હશે એમ જણાય છે. પ્રાણીઓના સ્વભાવનું પરંપરાએ
 બહુધા એકસ્વરૂપ ચાલ્યું આવે છે એમ પશુપક્ષીઓમાં ચાલ્યા
 આવતા સ્વભાવપરથી જણાઇ આવે છે. જેઓને અનિમિષદષ્ટિ વિશેષ
 સમયસુધી રહી શકે તેવાં પ્રાણીઓમાં બહુધા પ્રાણુની પ્રબલતા સ્પષ્ટ
 જ્ઞેવામાં આવે છે, અને તેથીજ તેવાં પ્રાણીઓને દેખવાથી બીજાં
 નિર્બલ પ્રાણુવાળાં પ્રાણીઓ સ્તબ્ધ થઇ જાય છે, અને તેના બહુધી
 સ્વાભાવિકરીતે આકર્ષાય છે. સિંહસર્પાદિ અને અન્ય નબળાં પશુપક્ષી
 આદિ એનાં ઉદાહરણો છે. અમેરિકામાં એક જાતના સર્પ થાય છે
 જેને મણુમણુતા સર્પના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. તેમનામાં તે
 એ આકર્ષકશક્તિ વિશેષપ્રકારની છે એમ શોધક વિદ્વાનેને પોતપોતાના
 અનુભવથી જણાયું છે. એવા સર્પની દષ્ટિએ પડેલાં ઉદર ને ખીસકાલી
 આદિ નાનાં પ્રાણીઓ ખસી શકતાં નથી. એટલુંજ નહિ પણ ધીરે
 ધીરે તેઓ પોતાની મેજેજ આકર્ષાઇને તેના મોઢામાં પડે છે.

સ્નાનદ્વારા જલથી, અને ઉપાસનાદ્વારા સૂર્ય તથા અમિથી
 મનુષ્યના પ્રાણુની શુદ્ધિ થાય છે. યોગાભ્યાસદ્વારા શીઘ્ર પ્રાણુશુદ્ધિ
 થાય છે એ વાત તો સુપ્રસિદ્ધજ છે. અયોગ્ય આચારવિચારથી
 અને અન્ય અપવિત્ર પ્રાણીઓના પ્રાણુપ્રવાહના સંસર્ગદ્વારા મનુષ્યના
 પ્રાણુમાં જે વિક્રિયા થઇ હોય છે તે વિક્રિયા ઉપરની ક્રિયાઓદ્વારા
 દૂર થઇ જાય છે તેથીજ આપણાં શાસ્ત્રોમાં દિગ્જ્ઞેને માટે ત્રિકાલ
 સ્નાન કરવાનું, ત્રિકાલ સંખ્યોપાસના કરવાનું, અમિહોત્ર રાખવાનું કે
 હોમ કરવાનું અને પ્રાણાયમ કરવાનું જણાવ્યું છે. પ્રાણુની

વિક્રિયાદારા થતી મનની વ્યગ્રતા આદિને સ્નાન નિવૃત્ત કરી દે છે એ વાત સૌ કોષ્ટને અનુભવસિદ્ધ હોવી જોઈએ. પૂર્વોક્ત બીજી ક્રિયાઓદારા પણ મનુષ્યનું મન કેવું શાંત અને સ્થિર થાય છે એ વાત તે તે ક્રિયાના અનુભવી જનોના જાણવાબહાર નહિ હોય. પ્રાણની મથાર્થ શુદ્ધિ એજ ત્રણ (સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ ને કારણ) શરીરની મથાર્થ શુદ્ધિ ગણાય છે, માટેજ જનોઈ આપ્યા પછી દિગ્બોને નિલ-કર્મનું અવશ્ય પાલન કરવાનું શાસ્ત્રે આદર્શરૂપે સૂચવેલું છે. કૃત્ત્ય-ચાંદ્રામણાદિરૂપ તપદારા અને માયત્રી આદિ મંત્રના જપદારા પણ નાડીચક્રની પુષ્ટતા તથા સ્થિરતાદારા મનુષ્યના પ્રાણની શુદ્ધિ થાય છે. મલમંસાદિનો ઉપયોગ કરવાથી અને અતિશય આહારવિહારાદિથી પ્રાણની વિક્રિયા થવાથી સૂક્ષ્મશરીરમાં તેમજ સ્થૂલશરીરમાં બિગાડ થાય છે.

પ્રાણતત્ત્વનું સામાન્ય વિવેચન જે આ પ્રયોગને અંગે પ્રયોગ કરનારે જાણવું અવશ્યનું છે તે ઉપર કરવામાં આવ્યું. હવે તે પ્રયોગસંબંધી વિવેચનનો આરંભ થાય છે. આ વિષય મોક્ષેન્દ્રુને સાક્ષાત્ ઉપયોગનો નથી, પણ યોગના પૂર્વરૂપે તેનું સ્વરૂપ જાણવું હોય તો બુદ્ધિમાં તે વિષયનો મોહ ન રહે, તથા યોગની સત્તાનું જ્ઞાન થાય, માટે તેનું અત્ર કથન થાય છે, અન્ય હેતુથી તેનું કથન થતું નથી.

તંદ્રારોપક ને તંદ્રાભાજન:—આ પ્રયોગ કરનારને તંદ્રારોપક ને જેના ઉપર આ પ્રયોગ કરવામાં આવે છે તેને તંદ્રાભાજન કહેવામાં આવે છે. તંદ્રારોપકમાં પ્રયોગનું મથાવિધિ પૂર્ણ જ્ઞાન, દઢ સંકલ્પ, પરોપકારબુદ્ધિ, શરીરની નીરોગ અવસ્થા, આચારવિચારની શુદ્ધિ અને ધીરજ એટલા ગુણોની આવશ્યકતા છે. એ ગુણો જેનામાં ન હોય તે તંદ્રારોપક થવાને અયોગ્ય ગણાય છે. તંદ્રારોપકમાં આ પ્રયોગનું પૂર્ણ જ્ઞાન ન હોવાથી તેનાથી પ્રયોગ આરંભી શકાશે નહિ, તે કદાપિ તે તેનો આરંભ કરી દેશે તોપણ વચ્ચે વિદ્મ આબ્યાથી તે

ગુંચરાશે, અને તેમ થવાથી તંદ્રારોપક તથા તંદ્રાભાગ્યન ઉચિત ભવમાં આવી પડશે. દૃઢ સંકલ્પવિના પણ આ પ્રયોગ સિદ્ધ થતો નથી. દૃઢ સંકલ્પની ચિરકાલ ધારણા રાખી શકવાનો અભ્યાસ કે જે પ્રાણને પ્રત્યક્ષ કરવાનો મુખ્ય ઉપાય માનવામાં આવ્યો છે તે નહિ હોવાથી તંદ્રારોપક ધારણું પરિણામ આવતું નથી, અને ખંતેનો સમય તથા પ્રવૃત્ત ફેટાટ જાય છે. પરોપકાગ્રભુદ્ધિની અગત્ય એટલામાટે છે કે સ્વર્ચી માણ્યોનો પ્રાણ શીઘ્ર વિકાર પામી જાય છે અને એવા નિર્ભય પ્રાણરાજાથી પ્રયાગી સિદ્ધિ નજ અને એ દેખીતું છે. પરોપકાગ્રભુદ્ધિ પ્રાણને પ્રત્યક્ષ રાખે છે અને તેનું પરિણામ ધણું સારું નીવડે છે. આચાર્યવિચારની જેનામાં શુદ્ધિ નથી તેનો પ્રાણ નિર્ભય હોવાથી તેને પણ અનાધિકારી ગણેલ છે. ધીમ્ગ્ય ન હોવાથી ભયાદિને પ્રસંગે પ્રયોગને અવવચાળે મૂકી દેવાનો, ગભગમ્બ ઊડવાનો કે ખીજ અડચણો થવાનો સંભવ રહે છે. તંદ્રાભાગ્યનમાં ઉપર દર્શાવેલા ગુણોની અપેક્ષા નથી. તેનામાં માત્ર આ વિદ્યામાં અને તંદ્રારોપકમાં સાન્નિધી (સમજવળી) શ્રદ્ધા જોઈએ; એટલે કે આ વિદ્યાની સકારણ્ય સિદ્ધતા છે, અને તંદ્રારોપક મને કાંઈ પણ અડચણ કિંવા કાનિ કરનાર નથી એમ તેની દૃઢ માન્યતા રોવી જોઈએ, ને પ્રયોગસમયે તેણે પ્રયોગની વિરુદ્ધ કિંવા અન્ય વિચારોથી બની શકે તેટલું દૂર રહેવું જોઈએ.

આગળ કહી ગયા તે પ્રાણકલાના પ્રયોગના બે ભાગ પાડવામાં આવ્યા છે, ૧ રોગનિવારણ્ય ને ૨ દિવ્ય જ્ઞાન. પ્રથમ ભાગમાં સ્થૂલશરીરના જેવા કે જ્વર, ઉધરમ ને માથાનો દુઃખાવા પ્રત્યાદિ વ્યાધિઓનું તથા સૂક્ષ્મશરીરના જેવા કે ઉન્મત્તપાણું તથા વાઈ આદિ વ્યાધિઓનું શમન કરવાનો સમાવેશ થાય છે, અને ખીજમાં દિગ્બદ્ધિદ્વારા પ્રલક્ષ થતા અદ્ભુત જ્ઞાનનો સમાવેશ થાય છે. જેનું વિશેષ વર્ણન આગળ આપવામાં આવશે.

શાંત સ્થિતિ એટલે કે જે જગ્યાએ લેશ પણ ગડબડાટ થતો

ન હોય તે સ્થલે, શાંત વેલાએ-પ્રાતઃકાલે કિંવા સાયંકાલે-અને આ વિદ્યાને નહિ માનનારા ધણા માણસોનો સમુદાય જ્યાં ન હોય ત્યાં આ પ્રયોગ કરવાનો છે.

પ્રયોગવિધિ:—બિજ બિજ તંદ્રારોપકો બિજ બિજ રીતે આ પ્રયોગના વિધિ આચરે છે, તે જેને જે વિધિ અનુકૂલ આગ્યો હોય તેનાં તે વખાણુ કરે છે. તે વિધિઓમાથી જે જે પ્રકારના વિધિઓ બહુમતે માન્ય થયેલા છે તે નીચે દર્શાવ્યા છે:—

૧ તંદ્રાભાજનનું તનમન સ્વસ્થ રહે એવી રીતે તેને આરામ-પુરસ્તીપર કિંવા પલંગપર એસારી કિંવા સુવારી, તેને બહુ શાંત રહેવાની સૂચના આપી, તંદ્રારોપકે સ્વસ્થ થઈ, તંદ્રાભાજનને તંદ્રા ભાવવાનો દંઢ સંકલ્પ કરી, પોતાના સૂર્યસ્વરનો દંઢ ધારણાદ્વારા કે ખીજી કૃત્રિમ રીતિઓદ્વારા પ્રાદુભાવ કરી, તેમાં પૃથ્વી, જલ કિંવા અગ્નિતત્ત્વ લાતી (દંઢધારણાદ્વારા તેમજ લાં, વં ને રં એ ખીજમંત્રોના જપદ્વારા અનુક્રમે પૃથ્વી, જલ અને તેજસ્તત્ત્વ ભાવવામાં આવે છે.) તંદ્રાભાજનની અલનારશિરાને (અનામિકા તથા દનિષ્ટિકાવચ્ચેની નસને) કિંવા મિડિયાનશિરાને (મણિઅંધની પામે કરતલના ઉપરના ભાગમાં જે નસ છે તેને) પોતાના જમણા હાથના અંગૂઠાવડે સાધારણ જોરથી એટલે તંદ્રાભાજનને એ ઠેકાળે કાર્મ પણુ પ્રકારની વેદના કિંવા અસુખનું કારણ ઉત્પન્ન ન થાય એવી રીતે દાખી રાખી ઊભા રહેવું, અને તેની દષ્ટિસાથે પોતાની દષ્ટિ મેળવવી. પોતાની દષ્ટિને પ્રયત્નપૂર્વક અનિમેષ રાખવાની અગત્ય નથી, પણ સુખપૂર્વક તેને જેટલી ગિચર રાખી શકાય તેટલી સ્થિર રાખવી. આમ કરવાથી થોડી વારમાં તંદ્રાભાજનની આંખો ભારે થઈ તેને ઊંધ આવવા લાગશે. તેને ઊંધ આવેલી જણાય કે તરત ધણીજ ધીરજથી તંદ્રાભાજનનો પકડેલો હાથ મૂકી દષ્ટ તંદ્રારોપકે પોતાના જમણા હાથની હથેળી પોલી રાખી આંગળા અને અંગૂઠા તંદ્રા-ભાજનભણી સહજ જોરથી રહે એવી રીતે રાખી તે હાથ તેના માથાથી

એએક આંગળને છેડે ધરવો; પછી તે ઠેકાણેથી ધીરે ધીરે તે હાથ નીચે લઇ જવો, તે ક્યારેક છાતી તથા પેટઉપર થઇને પગનાં આંગળાંસુધી લઇ જવો. તે ક્યારેક છાતીએ થઇને હાથનાં આંગળાંસુધી લઈ જવો. આમ કરતાં તંદ્રારોપકે પોતાનો હાથ ક્યારેય પશુ તંદ્રાભાજનને અડાડવો નહિ. યંને ઠેકાણે જે વેલાએ હાથ નીચે આવે સારે તરતજ મુડી વાળી તેમને ગોઆધારમાં ફેરવી તંદ્રાભાજનના માથાપર લઇ જઇ તે મુડી ઠાલવવી. દંડસંકલ્પપૂર્વક આમ આશરે પંદરેક મિનિટસુધી કરવું. આવી રીતે હસ્તદ્વારા પ્રાણાધાન કરવાની રીતિને વિધાનમાર્ગન કહે છે. છાતી તથા પેટઉપર બહુ વિધાનમાર્ગન કરવાથી તંદ્રાભાજનનો શ્વાસ રૂંધાઇ જવાથી તેને દુઃખ થાય છે, માટે તેમ ન કરવું. તંદ્રાભાજનને જ્યારે જાગ્રત કરવો હોય સારે ઉક્ત ક્રિયાથી જિલ્દી ક્રિયા જેને વિસર્જનમાર્ગન કહેવામાં આવે છે તે કરવી, એટલે કે જમણા હાથનો પૃથ્થભાગ તંદ્રાભાજનભણી રાખી કેટલીક વાર તેના પગનાં આંગળાથી માથાસુધી તંદ્રાભાજનને જાગ્રત કરવાનો દંડ સંકલ્પ કરી તે જાગ્રત થાય ત્યાંસુધી વારે વારે લઈ જવો.

પ્રયોગકાલે તંદ્રારોપકે પોતાની પછવાડે કાંઈ માણસને રહેવા દેવું નહિ તેમજ તંદ્રાભાજનની બહુ સમીપ પશુ કાંઈ માણસને રહેવા દેવું નહિ.

૨ પહેલી રીતમાં કહ્યા પ્રમાણે તંદ્રાભાજનને બેસારી ક્રિયા સૂતારી તેની ભૂકુટ્ટીપર તંદ્રારોપકે પોતાના જમણા હાથના અંગૂઠાથી જરા દબાણ કરી બાકોની આંગળીઓ તેના કપાળપર માથાભણી જાય એમ વેરાતી પથરાવા દેવી, અને બીજે હાથે પ્રથમ વિધિમાં કહ્યા પ્રમાણે તેની અલનારશિરા પકડવી. પછી યંને જણે સહજ જોરથી પોતાની દષ્ટિ મેગવી સ્થિર રહેવું. આવી સ્થિતિમાં દશ પંદર મિનિટસુધી રહેવાથી તંદ્રાભાજનને ઊંધ આવશે. ઊંધ આવેલી જણાય કે તરત જ પ્રથમ વિધિમાં કહ્યા પ્રમાણે આશરે દશ પંદર મિનિટ-સુધી વિધાનમાર્ગન કરવું. આમ કરવાથી તે ગાઢનિદ્રામાં પડશે. પછી

તેને જાગૃત કરવામાટે આગળ કહેલી રીતે નિસર્જનમાર્ગન કરવું. નિસર્જનમાર્ગન કર્યા છતાં પણ જે તંદ્રાભાજન જાગૃતિમાં ન આવે કિંવા જાગૃત થવા છતાં પણ તેનું શરીર ભારે જીજ્ઞાસ્ય તો તંદ્રારોપકે પોતાના બંને હાથના અંગૂઠાના અગ્રભાગવડે તંદ્રાભાજનના નાસિકામૂઢથી તેની બંને ભ્રુકુટીના અંતભાગસુધી વારે વારે દઢ રીતે ધર્ષણ કરવું, અને પંખાદ્વારા પવન નંખાવવો; તેનાં પોપચાં તથા પાંપણોને જરા ભાર દહને ધસવાં; શીતલ જલ કિંવા ગુલાબજલ તેના મુખપર છાંટવું, કે હાથપગનાં તળીયાંમાં તથા તાળવાપર માખણ કે સુગંધવાળું ઘી ધસવું.

અમુક માણસ શીઘ્ર તંદ્રાભાજન થઈ શકશે કે નહિ તે જાણવું હોય તો તંદ્રારોપકે પોતાનાં પાંચે આંગળાંના છેડા એકત્ર કરી તંદ્રાભાજન થવા ઇચ્છનારની ભ્રુકુટી આગળ તેની આંખો મીંચાવીને સઢજ દૂર ધરી રાખવા; એચાર મિનિટ તેમ રાખ્યા પછી પાંચેક મિનિટને આશ્ચરે વિધાનમાર્ગન કરવું. તે પછી પુનઃ પાંચે આંગળાં ઉપર કહ્યા પ્રમાણે રાખીને તે હાથ ધીરે ધીરે પોતાના બણી ખેંચવો; જે તે માણસ તંદ્રારોપકના હાથબણી ખેંચાય તો જાણવું જે તે વેલાસર તંદ્રાભાજન થઈ શકશે.

જે તંદ્રાભાજન યોગ્ય હોય તો તેની આ પ્રયોગદ્વારા યથાનુક્રમે કે અનુક્રમવિના જ સ્થિતિઓ થાય છે. તંદ્રા, સુષુપ્તિ, ગાઢસુષુપ્તિ, અનુરૂતિ, દિવ્યદષ્ટિ ને અંતર્દષ્ટિ એ ઉક્ત જ અવસ્થાઓનાં નામો છે. ધણી તંદ્રાભાજનો પહેલી ત્રણ સ્થિતિઓમાંજ આવી શકે છે. થોડાં ચોથી સ્થિતિસુધી, અને બહુજ વિરલ પાંચમીછટ્ટી અવસ્થાસુધી જઈ શકે છે. એ છેલ્લો બે સ્થિતિ ભયભરેલી છે માટે એવી સ્થિતિમાં મયેલા તંદ્રાભાજનમાટે તંદ્રારોપકે ધણી સાવધાનતા રાખવાની છે, ને તેને છેલ્લી અથવા છટ્ટી અવસ્થામાં તો જવા દેવુંજ નહિ, અને જે તેમાં મયેલું જીજ્ઞાસ્ય તો તુરત તેને જાગૃત કરી દેવું. પહેલી બે સ્થિતિઓ રોગ-શ્લેષ્મનમાટે અને ત્રીજી સ્થિતિ વાઢકાપના પ્રસંગે ઉપયોગની છે. એ જીએ

સ્થિતિનું વિશેષ વિવેચન નીચે આપવામાં આવ્યું છે.

૧ પ્રયોગનો આરંભ કર્યા પછી થોડા સમયમાં સહજસાજ પ્રાણના અદલાઅદલાથી તંદ્રાભાજનની જે અવસ્થા થાય છે તે તંદ્રાની છે, આ અવસ્થા સુષુપ્તિના અર્ધરૂપ સ્વપ્નાવસ્થા છે. આ અવસ્થામાં તંદ્રાભાજન આવ્યું હોય અને જે પ્રયોગ બંધ રાખવામાં આવે તો તે થોડી વારમાં પોતાની મેળેજ જાગત રહ જાય છે.

૨ પ્રયોગ ચાલુ રહેવાથી તંદ્રાપછી સુષુપ્તિ થાય છે. રોગગ્રસ્ત માણસોને આવી સુષુપ્તિ બહુ સુખ કરનારી છે, અને સાજા માણસને પણ તે લાભ કરે છે. તેમને સુખ થવાનું ઇચ્છી તેમના પ્રાણની વિક્રિયા દૂર થતી તેજ છે. તંદ્રા આવ્યા પછી વિશેષ વિધાનમાર્જન કરવાથી આ સ્થિતિ ઉપજે છે, એને એવી સ્થિતિવાળા તંદ્રાભાજનને આશરે અર્ધો કલાક એમને એમ પડી રહેવા દીધું હોય તો તે પોતાની મેળે જાગે છે.

૩ સુષુપ્તિમાં આવ્યા પછી વિશેષ વિધાનમાર્જન કરવાથી તે તંદ્રાભાજન ગાઢસુષુપ્તિની સ્થિતિમાં આવે છે. આવી સ્થિતિમાંનું કે હવે પછીની કાર્મ પણ સ્થિતિમાંનું તંદ્રાભાજન જે પોતાને જાગત કરવાનું કહે કે થાકી ગયાનું જણાવે કે તંદ્રારોપકની આજ્ઞાપ્રમાણે ન આસે તો તેણે તરત તેને જાગત કરી દેવું આ અને હવે પછીની જે અવસ્થાઓમાં તંદ્રાભાજનની પ્રાણકલા તંદ્રારોપકના પુર્ણસ્વાધીનમાં આવી જાય છે, અને બહારની કાર્મ પણ અમર તેને જણાતી નથી. તેના શરીરનો કાર્મ પણ ભાગ કાપી લેવામાં આવે તો તેનું તેને જ્ઞાન થતું નથી. આંખોનાં પોપચાં ઉઘલાવી જોતાં તેની આંખો ફરી ગયેલી જણાય છે, તે તેમાં આંગળી ફરવતા છતાં કિંવા પ્રકાશ દેખાયા છતાં કીકી કે પોપચાં ફાલતાં નથી, બહાર મોટા મોટા અવાજો કરવામાં આવે તો તે પણ તેને સંભળાતા નથી.

૪ પ્રયોગવડે ગાઢસુષુપ્તિ વધવાથી અનુવૃત્તિની સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. તંદ્રાભાજન આ સ્થિતિમાં બહારની અસરોથી વિશેષ મોકળું

થાય છે અને પણ તંદ્રારોપકના શરીરની તથા મનની પ્રત્યેક અસરનું અનુકંભુ કન્વામાં તે જરા પણ પછાત પડતું નથી, હુંકામાં તંદ્રારોપકના શરીરની જે જે અણ થાય તે તે પ્રમાણ તંદ્રાભાજન પોતાના શરીરની એણ કરે છે. તેની પ્રત્યેક વાતને તે યથાર્થમ માને છે, અને જે જે સંલપો તંદ્રારોપક પોતાના મનમાં કરે છે તે તે સંકલપો તંદ્રાભાજનના મનમાં પ્રતિબિમ્બિત થયા વિના રહેતા નથી.

૫ જેનો લિંગરૂઢ (સૂક્ષ્મશરીર) ગ્ધુલદેહથી શીઘ્ર પૃથક્ પડી શકે એવો હોય એવાં તંદ્રાભાજનજ આ દિવ્યદૃષ્ટિની અવસ્થામાં આવી શકે છે. આ અવસ્થામાં તંદ્રાભાજનના સૂક્ષ્મશરીરનો અભિમાની જીવ જે તૈગસ તેની અજ્ઞાતરીતે દિવ્યગુણની સાથે એકતા થાય છે, એટલે તે કાલે તેને કટલીકવાર દુર્દર્શન, દુરશ્રવણ ને બુતલવિષ્ણનું જ્ઞાન એ આદિ સિદ્ધિઓ આવી મળે છે. સ્થૂત ઉપાધિની નિવૃત્તિમાં તેમજ તેના તૈગસની સમાપ્તિસૂક્ષ્મશરીરના અભિમાની દિવ્યગુણસાથે એકતા થવામાં જેટલે અંશે ન્યૂનતા હોય તેટલે અંશે તે સિદ્ધિઓને આવલોપ ન્યૂન જણાય છે. જેના સૂક્ષ્મશરીરમાં (વિશેષે મનમાં) કાઈ જાતને બ્યાધિ થયો હોય એવા રોગીઓને આ પ્રયોગદ્વારા તરત દિવ્યદૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે. રોગનિવારણમાટે ઓપધ દિક જણવાનો પ્રયત્ન પણ આ અવસ્થામાં આવેલાં તંદ્રાભાજનોદ્વારા થાય છે.

૬ આ સ્થિતિ આ વિદ્યાના પ્રયોગમાં ઘણી જોખમભરેલી છે, માટે તે અવસ્થામાં તંદ્રાભાજનને જવા દેવુંજ નહિ. આ અવસ્થા કારણ-દેહના જાગ્રત્ થવાથી અથવા ખીજી રીતે ઝીલીએ તો તેના પ્રાજ્ઞની અવ્યાકૃતસાથે અજ્ઞાતરીતે એકતા થવાથી ઉપજે છે. આ અવસ્થામાંથી સમાધિનિષ્ઠ રોગીવિના ખીજીથી જાગ્રત્ થઈ શકાતું નથી.

રોગનિવારણ:—રોગીને તેની અનુકૂલતાપ્રમાણે સ્વારી કિવા એસાડીને અંગિણ કહેવામાં આવ્યું છે તેનું વિદ્યાનમાર્ગન કરવું. અને હંડે હાથ જ્યારે નીચે આવે ત્યારે તે ખંખેરી નાખવા—રોગીના માથાજણી ને લઈ જવા અને રોગીનો રોગ નાશ પામે એવા પોતાના

મનમાં દૃઢ સંકલ્પ રાખવો. હાથ ખંખેરતીવેલા હાથમાં રહેલી શક્તિ મલિન વસ્તુ કાઠના શરીરપર કે વસ્ત્રોપર ન પડે તેની કાળજી રાખવી. આમાં વિસર્જનમાર્જન કરવાની અગત્ય નથી. રાગીને સારી રીતે ઊંધ આવેલી જણાય એટલે તેને ત્યાંજ તેની ઊંઘમાં કાઠ વિક્ષેપ ન કરે એવી વ્યવસ્થા કરીને પગો રહેવા દેવો. થોડા સમયપછી તે પોતાની મેળે જાગ્રત્ થશે. પ્રયોગને અંતે તંદારોપકે પોતાના હાથ ટાઢા કિંવા ઊના જલથી ધોવાને ચૂકવું નહિ. જઠ પદાર્થો જેવા કે ભોજનપત્ર, કાગળ, રેશમ, ઊન, વિદ્યુતિ, જલ ને સૂતરાઉ વસ્ત્ર આદિમાં પ્રાણાધાન કરી તે રાગીને વાપરવા આપ્પાથી પણ તે સારો લાભ કરે છે.

નાનાં પ્રાણીઓપર પણ પ્રાણાધાન કરી શકાય છે, એટલે કે તેમની સાથે દષ્ટિ મેળવી રાખવાથી તે સ્વખવાવસ્થાસુધી પહોંચી જાય છે, અને તેમાંનાં કેટલાંક તો અનુરૂપિસુધી પણ આવી શકે છે.

રોગનિવારણ તથા ચિકિત્સારૂપરંત આ વિદ્યા યોગાભ્યાસની દિશા પણ ખતાવે છે. કોઈ મનુષ્ય ખીજના પ્રાણોપર પ્રયોગ નહિ કરતાં કોઈ સમર્થ ગુરુદ્વારા આ પ્રયોગનું રહસ્ય સમજી પોતાનાજ પ્રાણુપર જે દૃઢ સંકલ્પદ્વારા આ પ્રયોગ ચાલુ રાખે તો તે શનૈઃ શનૈઃ સમાધિ-સુધી પહોંચી આત્મસાક્ષાત્કારદ્વારા કૃતકૃત્ય થઈ જાય.

પ્રેતાવાહન:—આજકાલ અમેરિકામાં તથા યુરોપમાં કેટલાક લોકો સ્પિરિટિયુઆલિઝમને (પ્રેતાવાહનવિદ્યાને) સત્ય માનનારા તથા તેના પ્રયોગોમાં ભાગ લેનારા છે એમ વર્તમાનપત્રાદિથી જણાય છે. પદાર્થવિદ્યાન-શાસ્ત્રના કેટલાક વિદ્વાનો પણ આ વિદ્યાના ભક્ત સંભળાય છે. આપણા દેશમાં કાળી ને વાધરી આદિ ઊતરતી જાતિઓમાં જે જુવા થવાનો તથા તે દ્વારા વ્યવહારની કેટલીક અગત્યની વાતો જાણવાનો પ્રયોગ ચાલે છે તેનેજ મળતો આ પ્રયોગ છે. આશરે આઠ કે દસ માણસોનું ટોળું સાંત સમયે સાંત સ્થળે એકું થઈ એકખીજના હાથ પકડી ગોલાકારે બેસે છે; અને તેઓ પોતાના મનમાં એકાદા પ્રેતના આગમન-માટે દૃઢ ઇચ્છા કરે છે. ચોખ્ખાવારે તેમાંના એકાદમાં તે પ્રેતનો

આવિર્ભાવ થયેતો જણાય છે, અને તે પ્રેતગ્રસ્ત મિડિયમદ્વારા (ભુવા-
દ્વારા) ધણાક ચમત્કારો જેવા બનાવ બને છે એમ કહેવાય છે. એટલે
કે ત્યાં અન્ય પ્રેતોનું આગમન, ત્યાં રાખેલા ટેબલના એક પાયાનું
ઊપડતું તથા તે દ્વારા પૂઝેલા પ્રશ્નનું ઉત્તર આપવું, પ્લ્યાસ્ટીકપર (નાના
મેજપર) સ્લેટ કિંવા કાગળમાં મિડિયમદ્વારા પૂઝેલા પ્રશ્નનું ઉત્તર
લખાવું, હવામાં બદ્ધર વાળું વાગતાં સંજળાવાં, બંધ ધરમાંથી
બદ્ધર રીતે જડ વસ્તુઓનું અદ્દશ્ય થઇ પસાર થઇ જવું, દૂરની
વસ્તુઓનું અદ્દશ્ય રીતે ઊતાવળે સમીપમાં આવવું તથા માગેલાં ચિત્રો
આદિ અદ્દશ્ય સાધનથી પડી જવાં ઇત્યાદિ.

નિર્બંધ પ્રાણપ્રવાહવાળાં માણસોજ બહુધા મિડિયમ હોય છે
અથવા થઇ શકે છે. ઉપર કહેવામાં આવેલા ધણાખરા ચમત્કારો
મિડિયમની હાજરીમાંજ બને છે, અને એ પ્રયોગ ન્યાસુધી ચાલુ
રહે ત્યાંસુધી તે બાનરહિત અવસ્થામાં રહે છે.

પાશ્ચાત્ય લેખકોના આ વિષયના નિબંધોમાં આ પ્રયોગનું વિશેષ
વિવેચન અને ઉદાહરણો આપવામાં આવેલાં હોય છે. આ લેખમાં
તો માત્ર તે વિષયનું દિગ્દર્શન કરાવવાનોજ હેતુ રાખેતો છે, એટલે
ત્રણ પાયાના મેજના દરવાવિષેનો પ્રયોગ દર્શાવી એ વિષય પૂરો કરાશે.

પ્રથમ ત્રણ પાયાનું ટેબલ જોઇએ. તે સાગનું કે ગમે તે
લાકડાનું હોય તોપણ ચાલે, પણ તે જેમ હલકું હોય તેમ વધારે
સારું. એ ટેબલની આસપાસ ત્રણ અથવા વધારે માણસે બેસવું,
અને ચોતાનાં આંગળાં તે ઉપર પહોળાં કરીને એવી રીતે મુકવાં કે
સૌ સૌનાં આંગળાં એકબીજાને અડકે એ પ્રમાણે અર્ધો કલાક, કલાક
ને કાંઇ વેળા એ કલાક દઠ સંક્રમમાથે બેસી રહેવાથી તે ટેબલનો
એક પાયો ઊંચો થાય છે, અને પૂઝેલા પ્રશ્નનું તે ટકોરાવડે ઉત્તર
આપે છે. જે અંધારમાં ઉત્તર આપવાનું હોય તો એક ટકોરાથી
'એ' બે ટકોરાથી 'બી' ને ત્રણ ટકોરાથી 'સી' ઇત્યાદિ રીતે
સમજવું પડે છે, અને જે આંકડામાં ઉત્તર આપવાનું હોય તો માત્ર

તેટલા ટકોરાજ થાય છે. કેટલીક વેલા જે 'હા' નું કે 'ના'—
નું ઉત્તર માગવું હોય તે પૂછનાર માત્ર એટલુંજ પૂછે છે કે જે
'હા' નું ઉત્તર હોય તે આટલા ટકોરા વાગજો, ને જે 'ના'—
નું ઉત્તર હોય તે આટલા ટકોરા વાગજો.

આ પ્રયોગની સિદ્ધિ શા કારણથી થાય છે એ વિષયમાં જોકે
ભિન્ન ભિન્ન વિદ્વાનોના ભિન્ન ભિન્ન મત છે તેપણ એટલે તે તે
સંધગા વિદ્વાને સ્વીકાર કરે છે કે મિડિયમના નબળા પ્રાણપ્રવાહમાં
પાસે બેઠેલાના દૃઢ સંકલ્પનો કે સૂક્ષ્મશરીરધારી કોઈ પ્રેતનો આવિર્ભાવ
થવાથી આમ બને છે.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં પ્રાણવિનિમયાદિતું નિરૂપણ
એ નામની ચોથી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૪

—:o:—

પાંચમી પ્રભા

યોગના પૂર્વપક્ષોનું નિરાકરણ

શંકા:—ચેતનવાળું જે સ્થૂલશરીર એજ આત્મા છે. સ્થૂલ-
શરીરથી ભિન્ન કોઈ આત્મા નથી. પૃથ્વી આદિ ચાર ભૂતોના કોઈ
જાતના સંગોગીકરણથી આ જ્ઞાનધર્મવાળી ને ક્રિયાધર્મવાળી ચેતના
આત્મા-ઉપજે છે, ને તે ચેતના સ્થૂલશરીરના નાશસાથે નાશ પામી
જાય છે, એટલે મનુષ્યના મરણથી તેને અનાયાસે મોક્ષ થાય છે,
માટે મનુષ્યે જ્યાંસુધી જીવવું ત્યાંસુધી તેણે કોઈ પણ પ્રકારે સારી
રીતે દ્રવ્ય એકત્ર કરવું, તથા ઓ આદિ વિષયોનો તેણે સારી રીતે
ઉપભોગ કરવો એજ સુખરૂપ ભેગથી પુરુષાર્થ છે, માટે અતિથતને
સિદ્ધ થનારા યોગાદિમાં પ્રવૃત્તિ કરવી નિરર્થક છે.

સમાધાન:—ચેતનાવાળું જડ સ્થૂલશરીર એ ચેતનરૂપ આત્મા નથી. પૃથ્વી આદિ ચાર ભૂતોનાં પરમાણુથી તમે ચેતનાવાળા સ્થૂલ-શરીરની ઉત્પત્તિ સ્વીકારો છો તો તમને પૂછવાનું કે એ ચાર ભૂતો પોતે જડ છે? કે ચેતન છે? જો તમે તેને જડ કહો તો તેમાંથી ચેતનની ઉત્પત્તિ થવી સંભવતી નથી, કેમકે જેમાં જેને અત્યંત અભાવ હોય તેમાંથી તેની ઉત્પત્તિ થઈ શકે નહિ. જો અત્યંત અભાવરૂપ વસ્તુમાંથી કોઈ વસ્તુ ઉપજી શકતી હોય તો સસલાના શિંગડાંમાંથી કોઈ પદાર્થ બનેલો જોઈએ, પણ તેમ તો થતું નથી, માટે અમાવમાંથી ભાવવાળો પદાર્થ ઉપજી શકે નહિ. જ્યાં ખસખસમાંથી કેફની ઉત્પત્તિ થતી જણાય છે ત્યાં પણ ખસખસના પ્રત્યેક દાણામાં જે કેફની અવ્યક્ત શક્તિ છે તેજ પણ દાણા મળવાથી પ્રકટ જણાય છે. જ્યાં પાન, કાથો તથા ચૂનો મળવાથી રાતો રંગ થાય છે, તથા હાઇડ્રોજન અને ઓક્સિજન મળવાથી જલ થાય છે, ત્યાં પાનાદિમાં રાતો રંગ જણાતો નથી, છતાં તે ઉપજે છે, તેમજ હાઇડ્રોજનાદિમાં જલના ધર્મો જણાતા નથી, છતાં તે બંનેનો સંયોગ થવાથી તે પ્રતીત થાય છે એમ જો તમે કહો તો તમારાં તે દૃષ્ટાંતો વિષમ છે, કેમકે રસાયનાદિ ક્રિયાથી મૂલ્ય પદાર્થમાં જે રંગરૂપાદિ ધર્મો પ્રથમ ન પ્રતીત થતા હોય તે તેના કાર્યમાં પછી પ્રતીત થતા જણાય છે, છતાં તે જડમૂલ્યથી બનેલો કોઈ પણ પદાર્થ સ્વતઃ વ્યવસ્થાપૂર્વક કામ કરતો જેવામાં આવતો નથી. અહીં તો જે મનુષ્યાદિ પ્રાણી વ્યવસ્થાપૂર્વક કામ કરનારાં દેખાય છે તેમાં જે ચેતનાધર્મ છે તેની ઉત્પત્તિ કહેવાની છે, માણસોનાં શરીરોનાં રૂપરંગવિષે કાંઈ કહેવાનું નથી, બિલ્લ બિલ્લ પરમાણુઓના બિલ્લ બિલ્લ પ્રકારનાં મિશ્રણથી મનુષ્યાદિનાં સ્થૂલશરીરોના રૂપરંગાદિ બિલ્લ બિલ્લ પ્રકારના થાય એમ માનવામાં કાંઈ વિરોધ નથી, પણ તેમાં ચેતનાધર્મ કેમ ઉપજી શકે એજ પ્રશ્ન છે. જ્યાં ભૂતિકાદિના મિશ્રણથી વૃશ્ચિકાદિની ઉત્પત્તિ થતી જેવામાં આવે છે.

ત્યાં પણ જડાંશમાંથી શરીરનીજ માત્ર ઉત્પત્તિ થાય છે, ને જીવના પ્રવેશથી તેમાં ચેતનતા પ્રતીત થાય છે. પશ્ચિમના કેટલાક વિદ્વાનોએ માનેલા ઉત્ક્રાંતિવાદમાં પણ પ્રથમના જીવોની ઉત્પત્તિમાં તથા પરમાણુના સંયોગમાં ચેતનસત્તા માન્યા વિના નિર્વાહ થઇ શકે એમ નથી, કેમકે આરંભમાં જે નાનામાં નાના જીવ ઉપજ્યા તે તેવા પ્રકારના રસાયનના મિશ્રણથી હમણાં ઉપજતી શકાતા નથી; તેમ તેવા જીવો તે રીતે ઉપજતી શકાશે તેમ અલ્પપર્યંત રસાયનવેત્તાએને સંકલિત લાગતું નથી. આમ વિચાર કરતાં કોઈ પ્રકારે ચાર સૂતોનાં જડ પરમાણુઓમાંથી જીવની ઉત્પત્તિ થતી સંભવતી નથી. ચારે ભૂતોને ચેતન માનવારૂપ ખીજ પક્ષમાં પણ ગૌરવ દોષ છે. જ્યાં એક ચેતનસત્તા માનવાથી નિર્વાહ થઇ શકતો હોય ત્યાં ચાર ચેતનસત્તા માનવી એ ઉચિત નથી. ચારે ભૂતોમાં જે વિસદૃશ ચેતનસત્તા કહેા તે તે વિસદૃશતા કયા પ્રકારની છે તે તમારે જણાવવું જોઇએ. અખંડકરસ નિરવયવ ચેતનમાં વિસદૃશતા શોધતી એ કાચખાનાં ફવાડાં શોધવાજેવું છે, માટે ચારે ભૂતસમૂહને સત્તારૂતિ આપનાર ચેતનનામનું ખીજું એક તત્ત્વ સ્વીકારવું એજ વિચારી પુરુષને ઉચિત છે. વાસનાવાળા અંતઃકરણમહિતનું ચેતન કર્માનુસાર ભિન્ન ભિન્ન શરીરોને ધારણ કરવું પ્રતીત થઇ સુખદુઃખાદિનો અનુભવ કરવું જણાય છે. તે ઉપાધિવિશિષ્ટ ચેતનનેજ જીવ કહે છે. તે જીવને જ્યાંસુધી પોતાના નિરુપાધિક સ્વરૂપનું ભાન ન થાય ત્યાંસુધી પ્રતીત થતો બંધ નિવૃત્ત ન થવાથી તેને મોક્ષ થઇ શકતો નથી. મરણથી માત્ર સ્યુલ્લહેદથી લિંગદેહ પૃથક્ થાય છે, પણ મોક્ષ થઇ શકતો નથી. સ્ત્રીવનાદિ યથાર્થ સુખનાં સાધન નથી, ઊલટાં તેમાં અતિ રાગ રાખનારને તે પુનઃ પુનઃ જન્મમરણરૂપ દુઃખનાં હેતુ થાય છે. ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખોની ઐકાંતિક ને આત્મવંતિઃનિવૃત્તિ ને પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિરૂપ મોક્ષ શરીરના લાલનપાલનથી મળી શકતો નથી, પણ સ્વરૂપના જ્ઞાનથીજ થઇ શકે છે, માટે તે સ્વરૂપનું જ્ઞાનજ

સંપાદન કરવાયોગ્ય છે. એ જ્ઞાન નિદિધ્યાસનદ્વારા થઈ શકે છે, તે નિદિધ્યાસન એ યોગ છે, માટે યોગમાં પ્રવૃત્તિ કરવી એ પુરુષાર્થ-રૂપ છે, પણ નિરર્થક નથી.

શંકા:—હૃદયપટ્ટાદિને આકારે થયેલું વિજ્ઞાન (છુદ્ધવૃત્તિ) પ્રવૃત્તિ-વિજ્ઞાનધારા કહેવાય છે, તે “ અહં ” “ અહં ” એવું વિજ્ઞાન આલયવિજ્ઞાનધારા કહેવાય છે. પ્રવૃત્તિવિજ્ઞાનધારાનો આલયવિજ્ઞાનધારામાં ભવ કરવાથી રૂપ, (પાંચ વિષયોસહિત પાંચ ઇન્દ્રિયો,) વિજ્ઞાન, (“ હું ” “ હું ” એવી રીતિનો આલયવિજ્ઞાનપ્રવાહ,) વેદના, (સુખ-દુઃખાદિનો અનુભવ,) સંજ્ઞા (માય, અશ્વ એવી રીતિનું નામસહિતનું સવિકલ્પ જ્ઞાન) ને સંસ્કાર (રાગ, દ્વેષ, મેહ, ધર્મ ને અધર્મ) એ પાંચ રંકંધોનું પુનઃ ન ઉપજે એવી રીતે નિર્વાણ થાય તે મોક્ષ છે, માટે “ શૂન્ય શૂન્ય ” એમ ભાવના કરવાથી મનુષ્યને નિર્વાણ થઈ શકે છે, તેથી યોગનું અનુદાન કરવાનું પ્રયોગન નથી.

સંપાદન:—પ્રવૃત્તિવિજ્ઞાનધારાનો આલયવિજ્ઞાનધારામાં ભવ કરવામાં માત્ર “ શૂન્ય શૂન્ય ” એમ ભાવના કરવી એજ ઉપયોગી થાય છે એમ નથી, કિન્તુ આત્માની ધારણાદિના અભ્યાસની પણ સાથેજ આવશ્યકતા છે. “ શૂન્ય શૂન્ય ” એમ ભાવના કરવી એ વિરાગ ઉપગમવામાટે છે, તેથી વિરાગ ઉપજે છે. તે વિરાગની સાથે જો આત્મામાં મનની સ્થિરતા કરવારૂપ અભ્યાસનું અનુદાન કરવામાં આવે તોજ ફલનિદ્ધિ થાય છે. કેવલ પ.ચ રંકંધોના આત્યંતિકનારાથી પોતાનો અભાવ થાય તે મોક્ષ નથી, પણ તે રંકંધોનો આત્યંતિકનાશ થઈ તેના અધિષ્ઠાનરૂપ સ્વસ્વરૂપને વિષે સ્થિતિ થાય તોજ મોક્ષ છે. વિગતપૂર્વક સ્વસ્વરૂપનું અનુસંપાદન કરવાથી મોક્ષ થાય છે માટે તે મોક્ષ સંપાદન કરવામાં (તેનો અપરોક્ષ અનુભવ કરવામાં) યોગની અપેક્ષા છે.

શંકા:—જીવ, અજીવ, પુણ્ય, પાપ, આસ્રવ, (ઇન્દ્રિયોની વિષયાભિમુખપદ્ધે પ્રવૃત્તિ,) સંવર, (વિષયાભિમુખ પ્રવૃત્તિનો નિરોધ

કરનાર યમાદિ,) નિર્જરા, (તપ,) બંધ ને મોક્ષ એ નવ તત્ત્વનો સ્યાદસ્તિ, (કોષ્ઠક પ્રકારે છે,) સ્યાનાસ્તિ, (કોષ્ઠક પ્રકારે નથી,) સ્યાદસ્તિ, ચ નાસ્તિ ચ. (કોષ્ઠક પ્રકારે છે, અને નથી,) સ્યાદવકતવ્યઃ (કોષ્ઠક પ્રકારે અવકતવ્ય છે,) સ્યાદસ્તિ ચાવકતવ્યશ્ચ, (કોષ્ઠક પ્રકારે છે, અને અવકતવ્ય છે,) સ્યાનાસ્તિ ચાવકતવ્યશ્ચ (કોષ્ઠક પ્રકારે નથી, ને અવકતવ્ય છે,) ને સ્યાદસ્તિ ચ નાસ્તિ ચાવકતવ્યશ્ચ (કોષ્ઠક પ્રકારે છે ને નથી, તથા અવકતવ્ય છે) એ સમભંગી ન્યાયવડે વિચાર કરવાથી તથા મહાવ્રતનું (અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય ને અપરિગ્રહનું) યથાર્થ પાલન કરવાથી જીવ જ્ઞાનાવસ્થીય, દર્શનાવસ્થીય, મોહનીય, આંતર્ય, વેદનીય, નામિક, ગોત્રિક ને આયુષ્ક આ આઠ પ્રકારનાં કર્મોથી અત્યંત રહિત થઈ સિદ્ધરૂપે લોકાગ્રમાં સ્થિતિ કરવારૂપ મોક્ષને પામે છે, માટે પૂર્વોક્ત ઘાતી ને અઘાતી આઠ કર્મોને નિવૃત્ત કરવા ઉદ્ધમી થવું એજ કર્તવ્ય છે, યોગાનુષ્ઠાન કર્તવ્ય નથી.

સમાધાન:—પ્રમેયનો યથાર્થ નિર્ણય યુદ્ધિની અત્યંત નિર્મલતા-વિના થઈ શકતો નથી, ને યુદ્ધિની અત્યંત નિર્મલતા કોષ્ઠ પશુ ઉચ્ચતમ પદાર્થમાં (અહીં આત્મસ્વરૂપમાં) તેની એકાગ્રતા સિદ્ધ થયા વિના થઈ શકતી નથી, ને તે એકાગ્રતા સિદ્ધ કરવામાં યોગજ મુખ્ય ઉપાય છે, એ વાર્તા નિર્વિવાદ છે. વળી મહાવ્રત પશુ યમની પરિપક્વ અવસ્થાનુંજ નામ છે. એ યમ યોગનાં આઠ અંગોમાંનું એક અંગ છે માટે તે યમ સિદ્ધ થયા પછી બીજાં સાત અંગો સિદ્ધ કરવાનાં બાકી રહે છે તે સિદ્ધ કરવાં જોઈએ. એ પ્રમાણે યોગ સાધવાથીજ કૃતાર્થપણું રકુરે છે, અન્યથા રકુરું નથી. યોગનું અનુષ્ઠાન કરવાથી પ્રકૃતિ અને પ્રકૃતિનાં વિવિધ કાર્યોનું પુરુષને અત્યંત અદર્શન થાય છે. આમ સ્વરૂપમાં સ્થિતિ થયે સ્વસ્વરૂપનો બ્રહ્મથી અભેદ અનુભવાય અને સ્થુલાદિ ઉપાધિની અત્યંત નિવૃત્તિ થઈ જાય તે મોક્ષ છે. લોકાગ્રમાં સિદ્ધશિક્ષાના મધ્યભાગમાં ઠઠઃકૃષ્ણનુષ્ઠપરિ-માણ્યના પ્રદેશમાં સિદ્ધપુરુષે સ્થિત કરવી એ મોક્ષ નથી. સિદ્ધનું

સ્વરૂપ તમે અમૂર્ત માને છે તો તેને નિરવયવ પણ માનવું જોઈએ. નિરવયવ સૂક્ષ્મતમ પદાર્થ વ્યાપક હોવો જોઈએ, તે એકદેશી હોય નહિ સિદ્ધ આકાશમાં રહે છે, તે આકાશથી સિદ્ધનું સ્વરૂપ સ્પષ્ટ છે એમ જો તમે કહો તો તેમાં પણ દોષ આવે છે કેમકે સિદ્ધનું અધિષ્ઠાન જે આકાશ તે સિદ્ધથી વિશેષ સ્થાયી તે અનિકારી કરે છે, જે તમને ઇષ્ટ નથી, માટે નિરતિશય વ્યાપક, સૂક્ષ્મતમ તે સર્વ દેશ્ય પ્રપંચનું અધિષ્ઠાન જે બ્રહ્મ છે તેજ પોતાનું સ્વરૂપ છે એમ સમજાઈ પોતાના આદિસ્વરૂપમાં સ્થિતિ થાય એજ વાસ્તવિક મોક્ષ છે, એટલે મોક્ષમાં લોકાંતરગમન માનવું ઉચિત નથી શ્રુતિભગવતી પણ “ ન તસ્ય પ્રાણા ઉત્ક્રામંતિ ” (તે જ્ઞાનીના પ્રાણુ લોકાંતરમાં ગમન કરતા નથી) એ વચનથી એજ વાત દર્શાવે છે. યોગના પરિપાકથી સાધકના આતિવાદિકદેહની તેના સ્યૂત્રશરીરના બ્રહ્મરંદ્રમાં સ્થિતિ થાય સારે તેને પોતાનું સ્યૂત્રશરીર મોટા બ્રહ્માડનેવડું જણાય છે, તે પુરુષાકાર બ્રહ્માંડનો ઉપરનો ભાગ જે ખોપરી તે સિદ્ધશિલા તે બ્રહ્મરંદ્ર તે સિદ્ધનું સ્થાનક છે એમ જો તમે કહો તો ન્યાંસુધી માયાના પરિણામરૂપ આતિવાદિક (લિંગ) દેહનો સદ્ભાવ છે ત્યાંસુધી મોક્ષ માનવો એ ઉચિત નથી, પણ માયિકભાવનો સર્વથા આત્યંતિક અભાવ થાય સારેજ મોક્ષ સંભવે છે. સાધકને પ્રોત્સાહન કરવામાટે સિદ્ધના સ્વરૂપની કલ્પના કરી છે, પણ સ્વરૂપસ્થિતિ એજ મોક્ષ છે એમ જો તમે કહો તો સિદ્ધાંતથી કાંઈ વિરોધ નથી. પૂર્વોક્ત મોક્ષ એ ચિત્તના નિરોધદ્વારા થઈ શકે છે માટે યોગ એ પુરુષાર્થરૂપ છે.

શંકા:—દયાલુ પરમેશ્વરના દ્વે કહેલી રીતે ભક્તિ કરવાથી જગતના પ્રલયકાલે--ન્યાયને દિવસે-ભક્તને સર્વદાનું સ્વર્ગ અને પૂર્વોક્ત ભક્તિ ન કરવાથી અભક્તને સર્વદાનું નરક મળે છે. સ્વર્ગમાં જો આદિ નાના પ્રકારનાં ત્રિપદસુખોનાં ઉત્તમ સાધનો છે, તે નરકમાં નાના પ્રકારનાં ધણાં ભયંકર દુઃખો રહેલાં છે. ઈશ્વરના દ્વે ઉપદેશથી ભક્તિ કરવાથી મનુષ્યને સર્વદાનું સ્વર્ગ મળવાવડે કૃતાર્થપણું થવાથી

યોગાનુષ્ઠાનનું કાંઈ પ્રયોજન નથી.

સમાધાન—ઈશ્વરની સ્તુતિ આદિરૂપ ભક્તિ શ્રદ્ધાપૂર્વક કરવાથી ચિત્તની નિર્મલતા થવાથી મોક્ષને માર્ગે ચઢાય છે એ વાત સાચી છે, પણ તે ભક્તિદ્વારા સર્વદા રહેનારું સ્વર્ગ મળવાથી મનુષ્ય કૃતાર્થ થાય છે એમ કહેવું યોગ્ય નથી. ઉત્તમ સ્ત્રીઓ, સારા સારા ખાવા-પીવાના પદાર્થો ને સુંદર ઉઘાન કે ઉપવનાદિથી મનુષ્યને કૃતાર્થતા રકુરતી હોય તો આ લોકમાં રાજ્યોને તથા ધનાઢ્યોને કૃતાર્થતા રકુરતી જોઈએ, પણ તેમ તો વિશ્વમાં ક્યાંઈ જોવામાં આવતું નથી, ઊલટા તેઓ ખીજા મનુષ્યોથી વિશેષ દુઃખમય સ્થિતિમાં જોવામાં આવે છે. સ્વર્ગમાં રોગાદિ ન હોવાથી દેવભાવ પામેલા મનુષ્યો સુખમય સ્થિતિમાં રહે છે એમ જો તમે કહો તો તે પણ ઘટિત નથી, કેમકે સ્વર્ગમાં સૌ દેવો સમાન પુણ્યવાળા હોય તોપણ પરસ્પરની સ્પર્ધારૂપ એક દુઃખ રહે છે, પરંતુ સૌ દેવો સમાન પુણ્યવાળા કહેવા એ ન્યાયથી વિરુદ્ધ છે, ઓછાવત્તા પુણ્યવાળા કહેવા એજ ન્યાયને અનુમત્તી વાર્તા છે. આમ હોય ત્યારે ત્યાં સુખનાં સાધનો પણ પુણ્યના તારતમ્યાનુસાર હોય તેથી યોગીઓ જીવનની સ્થિતિવાળાને જોઈ ગર્વ, સમાન સ્થિતિવાળાને જોઈ સ્પર્ધા ને ઉચ્ચ સ્થિતિવાળાને જોઈ ઈર્ષ્યા થતી એ સ્વાભાવિક હોવાથી ત્યાં તે વિકારોથી ઉપજતું દુઃખ અવશ્ય સ્વીકારવું પડે. વળી જ્યાં રજસતમોગુણની ક્રિયા સતત થાય ત્યાં સ્થાયી સુખને સંભવ હોતો નથી. જ્યાં ત્રિપૃષ્ઠી હોય ત્યાં સ્થાયી સુખ હોતું નથી એ સર્વ મનુષ્યોને અનુભવસિદ્ધ છે. રાગી જનોને આવા સ્વર્ગના પ્રલોભનરૂડે સારે માર્ગે ચઢાવવાનું પ્રયોજન કહો તો તેમાં વિરોધ નથી, તૃણાનો અશિષ્ય ક્ષય થયાવિના અને પ્રલક્ષ્મિજન પ્લહને કરામલકવત સાક્ષાત્કાર થયાવિના મોક્ષ થતો નથી, ને તેવો મોક્ષ સંપાદન કરવામાં યોગની અપેક્ષા છે, માટે યોગ એ નિરર્થક નથી, પણ પ્રયોજનવાળો છે.

શંકા:—શ્રીવિષ્ણુ આદિનું આરાધન કરવાથી સાલોક્ય, (ઇષ્ટદેવના

લોકમાં જન્મને રહેવું,) સામીપ્ય, (ઇષ્ટદેવની સમીપમાં રહેવું,) સામ્ય (ઇષ્ટદેવના જેવા રૂપને પામવું) ને સાયુજ્ય ઇષ્ટદેવના જેવા ઐશ્વર્યને પામવું) એ ચારમાનો કોઈ પણ પ્રકારનો મોક્ષ યર્ષ શકે છે. ગોલોક, વૈકુંઠ, શ્વેતદ્વીપ અને અમરધામાદિ શ્રીવિષ્ણુના લોક છે. મોક્ષ પામેલાને ત્યાં શ્રીવિષ્ણુના જેવા શરીરની ને નાનાપ્રકારનાં અલૌકિક સુખોની પ્રાપ્તિ થાય છે. આવાં અલૌકિક સુખોની પ્રાપ્તિવાળો મોક્ષજ શ્રેષ્ઠ છે. પણ જ્યોતિમાં જ્યોતિ મળી જાય છે તેમ બ્રહ્મમાં મળી જવારૂપ કૈવલ્યરૂપ મોક્ષ શ્રેષ્ઠ નથી, માટે શ્રીવિષ્ણુ આદિનું આરાધન કરવું એ શ્રેષ્ઠ છે, યોગાનુશાનમાં પ્રવૃત્ત થવું એ શ્રેષ્ઠ નથી.

સમાધાન:—આ તમારું કથન પૂર્વાપરનો વિચાર કર્યા વિનાનું છે. તમે જે આરાધન કર્યું તે સચુલ્લભનું આરાધન છે, ને ગોલોક આદિ લોક એ સત્યલોકનાંજ ભાવનાપ્રમાણે પ્રતીત થતાં રૂપો છે. ઉચ્ચ સુખોની ઇચ્છાવાળા ઉપાસકને તે સત્યલોકમાં ઇચ્છિત સુખોનો અનુભવ થાય છે, ને અંતે જ્યારે તે લોકના અધિષ્ઠાતાને વિદેહકૈવલ્ય થાય છે ત્યારે ત્યાં રરલા ઉપાસકને પણ વિદેહકૈવલ્ય થાય છે. “ તે દ્રઘ્ણલોકે તુ પરાંતકાલે પગમૃતાત્ પરિમુચ્યંતિ ॥ ” (તે ઉપાસકો બ્રહ્મલોકમાં તો બ્રહ્માના અંતસમયમાં બ્રહ્મલોકથી વિદેહકૈવલ્ય પામે છે) એ શ્રુતિમાં, તથા “ દ્રઘ્ણા સહ તે સર્વે સંપ્રાપ્ત પ્રનિસંચરે । પરસ્યાંતે કૃતાત્માનઃ પ્રવિશંતિ પરં પદમ ॥ ” (મહાપ્રલય પ્રાપ્ત થયે બ્રહ્માના અંતમાં બ્રહ્માની સાથે તે સર્વે ઉપાસકો પરમપદમાં પ્રવેશ કરે છે) એ સ્મૃતિમાં, તેમજ “ કાર્યાત્વચ્ચે તદ્ધ્યક્ષેણ સહાતઃ પરમભિધાનાત્ ॥ ” (બ્રહ્મલોકનો નાશ થયે સતે બ્રહ્મલોકના અધ્યક્ષની સાથે ઉપાસકો પરબ્રહ્મને પામે છે એવું શ્રુતિમાં કથન હોવાથી) એ વ્યાસસૂત્રથી પણ પૂર્વાકૃત વાતજ સિદ્ધ થાય છે. ગોલોકાદિ લોક મહાપ્રલયમાં પણ નાશ પામતા નથી એમ જો તમે કહો તો તમને પૂછવાનું કે તે લોકો સાવચવ છે કે નિરવચવ છે? જો સાવચવ કહો તો જેમ સાવચવ બટ વિનાશી છે તેમ તે

લોક પણ વિનાશીજ કરશે, અને જે નિરવયવ કહેશે તે ભગવાનની કે ત્યાં ગયેલા ઉપાસકની કાર્ષ્ણિક પણ આશ્રિત સિદ્ધ ન થવાથી પ્રકારાંતરે વિદેહકૈવલ્યજ સિદ્ધ થશે. સત્યલોકની ઉપર એક આહમો લોક તે ગોલોક છે એમ જે કહે તે પણ પૂર્વોક્ત દોષ નિવૃત્ત થતા નથી, ને આહમો લોક કલ્પને એ પ્રામાણિક શ્રુતિરમૃતિથી વિરુદ્ધ છે એ નવો દોષ ઉમેરાય છે. ગાયોની પછવાડે ભ્રમણ કરવારૂપ કિંવા સ્ત્રીરૂપે ભગવાનની સાથે રાસક્રીડા કરવારૂપ કે સાધુરૂપે ભગવાનની મૂનિસામું જેમ રહેવારૂપ મોક્ષમાં પણ પૂર્વોક્તદોષો પ્રાપ્ત થાય છે. ક્રિયા એ રમેણુણું કાર્ય છે. જ્યાં ક્રિયાનો અને અનેક મનુષ્યોનો સદ્ભાવ હોય ત્યાં કલેશની અત્યંતનિવૃત્તિ થવી સંભવતી નથી. “ દ્વિતીયાદ્વૈ મયં ભવતિ ॥ ” (ખીજથી નિશ્ચય ભય થાય છે) એ શ્રુતિ પણ ખીજના સદ્ભાવને દુઃખનો હેતુ કહે છે. ધામ-શબ્દનો અર્થ સચ્ચક્ષત્રપરત્વે સત્યલોક થાય છે, અને ત્યાંથી પુનરાવૃત્તિ થતી નથી એનો અર્થ ત્યાંના અવિષ્ટાનાસાથે ઉપાસકાને વિદેહકૈવલ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે એવો સમજવાનો છે, ને નિર્ગુણ્યક્ષત્રપરત્વે તેનો અર્થ સ્વયંપ્રકાશસ્વરૂપ એવો થાય છે, અને જ્ઞાનીઓને તેની અહીંજ પ્રાપ્તિ થાય છે. “ અત્ર બ્રહ્મ સમશ્રુતે ॥ ” (જ્ઞાની અહીંજ બ્રહ્મને પ્રાપ્ત થાય છે) એ શ્રુતિ પણ એજ વાતનું સમર્થન કરે છે. જ્યોતિર્મા જ્યોતિર્ની પેઠે કે સમુદ્રમાં જલબિંદુની પેઠે મળી જવું એ મોક્ષ છે એમ કાર્ષ્ણિક સ્થલે કહ્યું હોય ત્યાં તે દષ્ટાંતમાંથી એટલુંજ સમજવાનું છે કે વિદ્વાન પુરુષ નામરૂપથી મુક્ત થઈ પોતાના આદિદાસ્યરૂપ થાય છે. વિદ્વાનના સ્વરૂપનો અત્યંત અભાવ થાય છે એમ સમજવાનું નથી. વાસનાના સદ્ભાવથી બ્રહ્મલોકમાં જવું યાય છે, ને ત્યાં મહા-કલ્પપર્યંત સ્થિતિ થવાથી વિદેહકૈવલ્યની પ્રાપ્તિ ઘણી મોડી થાય છે, અને વાસનાનો અશોષ ત્યાગ થઈ જવાથી શરીર છતાંજ જીવન્મુક્તિની પ્રાપ્તિ થઈ વિદેહકૈવલ્ય પ્રાપ્ત થાય છે, માટે યોગાનુક્રાન પ્રયોજનવાળું છે એ વાર્તા સપ્રમાણ સિદ્ધ થાય છે.

શંકા:—પ્રમાણ, પ્રમેય, સંશય, પ્રયોગન, દર્શાંત, સિદ્ધાંત, અવયવ, તર્ક, નિર્ણય, વાદ, જલ્પ વિતંડા, હેતુભાસ, ઇલા, જાતિ ને નિમ્નસ્થાન એ સોળ પદાર્થોનું કિંવા દ્રવ્ય, ગુણ, કર્મ, સામાન્ય, વિશેષ, સમતાય ને અભાવ એ સાત પદાર્થોનું ઉદ્દેશ, લક્ષણ અને પરીક્ષાએ જ્ઞાન થયે દેહમાં આત્મપણાની જ્ઞાનરૂપ મિથ્યાજ્ઞાનનો નાશ થાય છે. મિથ્યાજ્ઞાનનો નાશ થયે દોષ (રાગદ્વેષ) મટે છે. દોષની નિવૃત્તિ થયે પુણ્યપાપરૂપ પ્રવૃત્તિ અટકે છે, તે પ્રવૃત્તિ અટકવાથી શરીરસંબંધરૂપ જન્મનો અભાવ થાય છે, અને જન્મનો અભાવ થવાથી શરીર, શ્રોત્ર, ત્વચા, નેત્ર, રસના, ઘ્રણ્ય ને મન એ છ ઈન્દ્રિયો; છ ઈન્દ્રિયોના ઋ વિષયો; છ ઈન્દ્રિયોનું છ પ્રકારનું જ્ઞાન; સુખ ને દુઃખ એ એકવીશ પ્રકારનાં દુઃખોનો અત્યંત અભાવ થઈ વ્યાપક આત્મા પ્રકાશ(જ્ઞાન)રહિત જડપણે સ્થિત થાય તે રૂપ મોક્ષ મળે છે. એ મોક્ષ પૂરોક્ત પદાર્થોના જ્ઞાનથી થાય છે, માટે યોગમાં પ્રવૃત્તિ કરવાની આવશ્યકતા નથી.

સમાધાન:—સોળ પદાર્થોનું કિંવા સાત પદાર્થોનું યથાર્થ જ્ઞાન થયે જ્ઞાનિજ્ઞાન ટળી જઈ આત્માને જડતાની પ્રાપ્તિરૂપ મોક્ષ થાય છે એમ જે તમારું કથન છે તે યુક્તિયુક્ત નથી. પદાર્થોના યથા-વિધિ જ્ઞાનથી શુદ્ધિ તીક્ષ્ણ થાય છે, ને તેથી અનુમાનપ્રમાણની નિર્દોષતા સમજવામાં ઉપકાર થાય છે, પણ મોક્ષ થઈ શકતો નથી. પૃથ્વી, જલ, તેજ ને વાયુનાં પરમાણુઓને તથા આકાશ, દિશા, કાલ ને મન આદિને પણ તમે આત્માની ઘેઠે નિત્ય માનો છો તો તે પદાર્થો વિષમાનુ છતાં આત્માને મોક્ષ કેમ થઈ શકે ? તમે આત્માને વ્યાપક માનો છો એટલે તે સર્વ પદાર્થોસાથે તેનો સંબંધ છે, ને જ્યારે મન આદિની સાથે તેનો સંબંધ રહે ત્યારે મોક્ષમાં પણ વિક્ષેપાદિ ઉપજ્યા વિના કેમ રહે ? અદૃષ્ટના અભાવે મન તથા આત્માના સંયોગનો અભાવ મોક્ષકાલે રહે છે એમ જો તમે કહો તો તે પણ તમારા સિદ્ધાંતાનુસાર ઘટતું નથી, કેમકે તમે આત્માને

નાના તથા વ્યાપક માને છે તેથી તે સર્વ વ્યાપક આત્માઓનો એક એક મનથી તથા એક એક શરીરથી સર્વદા સંબંધ છે એટલે કયું મન તથા કયું શરીર કયા આત્માનું છે, કિંવા હતું, તે નિર્ણય થઈ શકે એમ નથી, એટલે તેમણે પૂર્વજન્મોમાં કરેલાં કર્મોના સંસ્કારરૂપ અદૃષ્ટની વ્યવસ્થા પણ થઈ શકતી નથી, તેથી અદૃષ્ટના અભાવથી મનનો ને આત્માનો સંયોગ નહિ થાય એમ કરેલું પણ સંભવતું નથી. જે કહ્યા કે આત્માનું મધ્યમ(શરીરજીવકું) પરિમાણ કિંવા અણુપરિમાણ માન્યું એટલે પૂર્વોક્ત દોષની પ્રાપ્તિ નહિ થાય, ને મોક્ષ સંભવી શકશે, તો તે પણ તમારું કરેલું પૂર્વપદનો વિચાર કર્યાવિનાનું છે, કારણકે જ્યારે મધ્યમપરિમાણવાળો આત્મા માનશે ત્યારે તેને અવશ્ય વિકારી માનવો પડશે, કેમકે ત્રીણ શરીરની પ્રાપ્તિ થાય ત્યારે તે સંક્રોચાઈ જાય છે, અને મોટા શરીરની પ્રાપ્તિ થાય છે ત્યારે તે વિકાસ પામે છે એમ તમારે સ્વીકારવું પડશે, ને એમ સ્વીકારશે એટલે તે આત્મા નાશવાન છે એમ પણ તમારે અંગીકાર કર્યા વિના છૂટકા નથી. જે જે વિકારવાન હોય તે તે નાશવાન હોય છે એ આપણે પ્રત્યક્ષરિતે જોઈએ છીએ. આવી રીતે આત્મા નાશવાન કર્યો એટલે તેના મોક્ષમાટેનો મનુષ્યનો યત્ન પણ કાગડાના દાંતની પરીક્ષાના યત્નજેવો નિરર્થક કરે છે. અણુપરિમાણ માનવાથી શરીરના જે ભાગમાં તે આત્મા રહે તે વિનાનો બીજો ભાગ જડ રહેવો જોઈએ, પણ તેમ તો જોવામાં આવતું નથી, એટલે તેના અણુરૂપની કલ્પના પણ મિથ્યા છે. ‘ ‘ અણોરણોયાન્ ॥ ’ ’ (એ આત્મા અણુથી પણ અણુ છે) એ શ્રુતિમાં જે આત્માનું અણુપણું દર્શાવ્યું છે તે વૃત્તિના અણુરૂપ પરિમાણને પ્રકાશ કરનારા ચેતનના સ્વભાવને લક્ષને કિંવા આત્મા દુર્વિજ્ઞેય છે એમ જણાવવાના હેતુથી દર્શાવેલ છે, પણ આત્મા વાસ્તવિકરિતે અણુ છે એમ બતાવવામાટે નથી. ત્રણે (વ્યાપક મધ્યમ ને અણુ) પક્ષમાં આત્માની મોક્ષકાલે જડરૂપે સ્થિતિ થાય એમ માનવામાં આવે છે તે પણ યોગ્ય નથી,

કેમકે કોઈ પણ બુદ્ધિમાન મનુષ્ય એતન મટી જડ થવાને ઇચ્છતો ન હોવાથી કોઈ પણ મનુષ્ય એવા મોક્ષને ઇચ્છશે નહિ. ઇન્દ્રિયોને ને વિષયોને સંયોગ એ દુઃખનો હેતુ છે એમ જો તમે માને છે તો ઇન્દ્રિયોને વિષયથી ઉપરામ પમાડવા અવશ્ય યોગની અપેક્ષા છે એમ તમારા સિદ્ધાંતથી પણ સિદ્ધ થાય છે એટલે યોગાભ્યાસમાં યત્નશીલ થવું શ્રેયસ્કર છે, નિષ્ફલ નથી.

શંકા:—પ્રકૃતિ, મહત્ત્વ, અહંકાર, શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ, શ્રોત્ર, ત્વચા, ચક્ષુ, રસના, ઘ્રાણ્ય, વાક્ય, પાણી, પાદ, પાયુ, ઉપસ્થ, મન, પૃથ્વી, જલ, તેજ, વાયુ ને આકાશ એ ચોવીશ તત્ત્વો ક્ષણે ક્ષણે પરિણામ પામનારાં છે. જેમાં પ્રકૃતિ પરિણામી ને નિત્ય છે, ને બીજાં ત્રેવીશ તત્ત્વો પરિણામી ને અનિત્ય છે. પુરુષ (આત્મા) એ સર્વ તત્ત્વથી ભિન્ન, અપરિણામી ને નિત્ય છે. પ્રકૃતિ કર્તા ને પુરુષ બોક્તા છે. પુરુષ નાના છે. પુરુષ અને પ્રકૃતિ વ્યાપક ને નિત્ય છે. આવી રીતે પુરુષ તથા પ્રકૃતિનો વિવેક થવાથી મોક્ષ સંભવી શકે છે, માટે ચિત્તનિરોધક યોગમાં યત્ન કરવાની અપેક્ષા નથી.

સમાધાન:—પુરુષો નાના માની તે સર્વને વ્યાપક માનવાથી શરીરાદિમાં તેમનું સંકરપણું થાય છે, ને ક્રમોદ્દિની વ્યવસ્થા થઇ શકતી નથી, તે વાનાં પૂર્વે વિસ્તારથી કહેવાઇ ગઇ છે. કર્તા હોય તેજ બોક્તા હોય, માટે પ્રકૃતિને કર્તા માની પુરુષને બોક્તા માનવો નિરર્થક છે. પુરુષ પ્રકૃતિ ને પ્રકૃતિનાં કાર્યોથી ભિન્ન છે, તથા તે અપરિણામી ને નિત્ય છે, એવા સામાન્ય વિવેકથી મોક્ષ સંભવી શકે નહિ, મોક્ષમાટે સુદૃઢ વિવેકની અપેક્ષા છે. તે સુદૃઢ વિવેક, ઇન્દ્રિયો તથા અંતઃકરણને નિયમમાં રાખી એકાગ્રચિત્તવડે આત્માનું અનુસંધાન કર્યા વિના ઉપજી શકતો નથી, તથા સ્થાયી પણ થઇ શકતો નથી, માટે યોગના અનુદાનનો અંગીકાર કર્યા વિના ગત્યંતર નથી.

શંકા:—વદોક્ત અગ્નિહોત્રાદિ કર્મો કરવાથી જીવને બ્રહ્મસાયુજ્યની (સચુણબ્રહ્મના જેવા ઐશ્વર્યની) પ્રાપ્તિ થાય છે. બ્રહ્મસાયુજ્ય

પામેલા જીવો જે સ્વર્ગમાં (સચુલ્લક્ષણના લોકમાં-સલ્લોકમાં) રહે છે તે સ્વર્ગમાં દુઃખ નથી, માત્ર સુખજ છે, અને એ સુખ નિત્ય રહે છે. “કુર્વન્નેવેહ કર્માણિ જિજીવિષેત્ શર્મ સમાઃ ॥” (દ્વિજ અહીં વેદોક્ત કર્મ કરતો છતો સો વર્ષ જીવવાને ઇચ્છે) એ શ્રુતિ પણ પુરુષને વેદોક્ત કર્મ કરવાની આજ્ઞા કરે છે માટે વેદોક્ત કર્મ કરવાં એજ પરમપુરુષાર્થ છે, યોગ એ પરમપુરુષાર્થ નથી.

સમાધાન:—“તમેજ વિદિત્વાડતિમૃત્યુમેતિ નાન્યઃ પંથા વિચિતેડયનાય ॥” (તે પરમાત્માનેજ જાણીને-સાક્ષાત્ અનુભવીને-પુરુષ મુક્તિને પામે છે, મોક્ષને માટે અન્ય ઉપાય નથી) “બ્રહ્મ વેદ બ્રહ્મૈવ ભવતિ ॥” (જે બ્રહ્મને જાણે છે તે બ્રહ્મજ થાય છે) “તરતિ શોકમાત્મવિત્ ॥” (આત્માને જાણનાર શોકને તરે છે) ને “ઋતે જ્ઞાનાન્ન મુક્તિઃ ॥” (જ્ઞાનવિના મોક્ષ નથી) ઇલાદિ શ્રુતિઓ જ્ઞાનથી મોક્ષ પ્રતિપાદન કરે છે. જે શ્રુતિઓમાં પુરુષને યાવજીવન કર્મ કરવાની આજ્ઞા કરી છે ત્યાં રાગી જનોને ઉદ્દેશી તેમના ચિત્તની શુદ્ધિ કરવામાટે કર્મની આવશ્યકતા છે એમ જણાવવામાં તે શ્રુતિઓનું તાત્પર્ય છે. કર્મથી સાક્ષાત્ મોક્ષ થતો નથી, પણ ચિત્તશુદ્ધિદ્વારા પરંપરાવડે મોક્ષ થાય છે. જે કર્મનું ફલ મોક્ષ હોય તો તે મોક્ષ અનિત્ય થશે, કેમકે જેમ ખેડ આદિ લૌકિક કર્મનું ફલ અન્નાદિ અનિત્ય છે તેમ યજ્ઞાદિ વૈદિકકર્મનું ફલ સ્વર્ગાદિ પણ અનિત્ય હોવું જોઈએ. પદાર્થની ઉત્પત્તિ, પદાર્થનો નાશ, પદાર્થની પ્રાપ્તિ, પદાર્થનો નિકાર (અન્યરૂપની પ્રાપ્તિ) ને પદાર્થનો સંસ્કાર (રૂપની નિવૃત્તિ ને યુજ્યતી પ્રાપ્તિ) એ પાંચ પ્રકારનો ઉપયોગ (ફલ) કર્મ કરનારને કર્મથી થાય છે. આ પાંચમાંનો કોઈ પણ ઉપયોગ નિષ્પાપ અંતઃકરણરાગા મુમુક્ષુને સંભવે નહિ. જેમ કુંભારના કર્મથી કુંભારને ધડાની ઉત્પત્તિરૂપ ઉપયોગ થાય છે તેમ મુમુક્ષુઓને કર્મથી મોક્ષી ઉત્પત્તિરૂપ ઉપયોગ સંભવે નહિ, કારણકે અન્યની આત્મીયક-નિવૃત્તિ ને પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિરૂપ મોક્ષ છે. તે અનર્થની નિવૃત્તિ

દારીમાં જેમ સર્પની નિવૃત્તિ નિત્યસિદ્ધ છે તેમ આત્મામાં નિત્યસિદ્ધ છે અને આત્મા પરમાનંદરૂપ છે માટે પરમાનંદની પ્રાપ્તિ પણ નિત્યસિદ્ધ છે. આવી રીતે મોક્ષ સ્વભાવસિદ્ધ હોવાથી તેની કર્મથી ઉત્પત્તિ સંભવે નહિ. જે વસ્તુઓ આગળ અસિદ્ધ હોય તેની કર્મથી ઉત્પત્તિ થાય છે, સિદ્ધ વસ્તુની ઉત્પત્તિ થાય નહિ. જેમ દંડના પ્રહારરૂપ કર્મનો ઘડાના નાશરૂપ ઉપયોગ થાય છે તેમ મુમુક્ષુને કર્મથી ડાઘ પદાર્થના નાશરૂપ ઉપયોગ પણ સંભવે નહિ, ક્રમકે અન્ય પદાર્થનો નાશ તો મુમુક્ષુને ઇચ્છિત નથી, બંધનો નાશજ ઇચ્છિત છે. તે બંધ વાર્તાવિક નથી, આત્મામાં મિથ્યા પ્રતીત થાય છે. મિથ્યા પ્રતીતિનો નાશ કર્મથી થાય નહિ, માટે મુમુક્ષુને પદાર્થના નાશરૂપ બીજા ઉપયોગ પણ કર્મથી સંભવે નહિ. જેવી રીતે જ્વારૂપ કર્મથી ગામની પ્રાપ્તિ થાય છે તેવી રીતે મોક્ષની પ્રાપ્તિરૂપ ઉપયોગ કર્મથી સંભવતો નથી. જે આત્મા નિત્યમુક્ત છે તેને મોક્ષની પ્રાપ્તિ કહેવી સંભવે નહિ. જેને બંધ હોય તેને મોક્ષની પ્રાપ્તિ કહેવી સંભવે છે. આત્મામાં બંધ નથી, માટે મોક્ષની પ્રાપ્તિરૂપ કર્મનો ઉપયોગ મુમુક્ષુને સંભવે નહિ. જેમ પાકરૂપ કર્મથી રસોવાને અન્નના વિકારરૂપ (રંધાવારૂપ) ઉપયોગ થાય છે તેમ મુમુક્ષુને કર્મથી વિનારૂપ ઉપયોગ પણ સંભવે નહિ; ક્રમકે બીજા તો કાષ્ટ વિકાર સંભવતો નથી, પણ જે આત્મામાં પ્રથમ બંધ અંગીકાર કરીએ અને મોક્ષદશામાં ચતુર્ભુજાદિક વિલક્ષણરૂપની પ્રાપ્તિ અંગીકાર કરીએ તો અન્યરૂપની પ્રાપ્તિરૂપ વિકાર કર્મનો ઉપયોગ મુમુક્ષુને સંભવે, પરંતુ તે અન્યરૂપની પ્રાપ્તિનો આત્મામાં શ્રુતિએ અંગીકાર કર્યો નથી, માટે કર્મથી વિકારરૂપ ઉપયોગ પણ મુમુક્ષુને સંભવે નહિ. જેમ વસ્ત્રને ધોવારૂપ કર્મનો મલની નિવૃત્તિરૂપ સંસ્કાર થાય છે તેમ મલની નિવૃત્તિરૂપ સંસ્કારનો પણ મુમુક્ષુને કર્મથી ઉપયોગ નથી. અન્યના મલની નિવૃત્તિ તો ઉત્તમ મુમુક્ષુને ઇચ્છિત નથી. જે આત્માના મલની નિવૃત્તિ કહેશે તો તે આત્મા નિત્ય શુદ્ધ છે, તેમાં પાપરૂપ મલ

નથી, માટે મલતી નિવૃત્તિરૂપ સંસ્કાર પણ કર્મનો ઉપયોગ સંભવતો નથી. જે અંતઃકરણમાં પાપરૂપ મલ હોય તો તેની નિવૃત્તિ કર્મથી થઈ શકે છે એ વાત જે કે સત્ય છે, પરંતુ શુદ્ધ (નિષ્પાપ) અંતઃકરણવાળા મુમુક્ષુના અંતઃકરણમાં મલદોષ ન હોવાથી તેવા મુમુક્ષુને કર્મથી સંસ્કારરૂપ ઉપયોગ પણ સંભવે નહિ, વળી અજ્ઞાનરૂપ મલ જે કે મુમુક્ષુના અંતઃકરણમાં છે, પણ તેની નિવૃત્તિ ક્રોધ કર્મથી થઈ શકતી નથી, પણ અજ્ઞાનનું વિરોધી જે જ્ઞાન તેનાથી તે અજ્ઞાનની નિવૃત્તિ થઈ શકે છે, માટે તે મલની નિવૃત્તિરૂપ સંસ્કાર પણ મુમુક્ષુને કર્મના ઉપયોગરૂપે સંભવી શકતો નથી. જેવી રીતે વસ્ત્રને કસુંબામાં ઓળવારૂપ કર્મનો રાતા ગુણની ઉત્પત્તિરૂપ સંસ્કાર થાય છે તેવી રીતે ક્રોધ ગુણની ઉત્પત્તિરૂપ સંસ્કાર પણ મુમુક્ષુને કર્મથી સંભવે નહિ, કેમકે આત્મા નિર્ગુણ હોવાથી તેમાંથી ગુણની ઉત્પત્તિ થઈ શકે નહિ. આવી રીતે કર્મના પાંચે પ્રકારના ઉપયોગ નિષ્પાપ ચિત્તવાળા મુમુક્ષુને ઉપયોગી નથી, માટે તેને આગ્રહપૂર્વક યાત્રજીવન કર્મમાં જોડાઈ રહેવાની અપેક્ષા નથી. આગ્રહી કર્મઠોને કર્મના ફલરૂપ સ્વર્ગની પ્રાપ્તિ થાય છે એ વાત ખરી છે, પણ ત્યાં જીવનું અનવધિ કાલ રહેવું થતું નથી, પુણ્યનો ફલ થયે પાછું તેને આ લોકમાં આવવું પડે છે. “ક્ષીણે પુણ્યે મર્ત્યલોકં વિશંતિ ॥” (પુણ્ય ક્ષીણ થયે સતે મૃત્યુલોકમાં પ્રવેશ કરે છે) ઇત્યાદિ વચનો એમાં પ્રમાણરૂપ છે. અશ્વમેધાદિ કર્મરૂપે બ્રહ્મલોકની જેમને પ્રાપ્તિ થાય છે તેમને પણ ખીજા કલ્પમાં પાછું ફરવું પડે છે એમ “આત્રહ્યભુવનાલ્લોકાઃ પુનરાવર્તિન્ડનોર્જુન ॥” (હે અર્જુન ! બ્રહ્મલોકપર્યંતના લોકો પુનરાવર્તિતવાળા છે) એ ભગવદ્-વચનના વ્યાખ્યાનમાં પ્રામાણિક વ્યાખ્યાનકારોએ કહ્યું છે. આ સર્વ-ઉપરથી ફક્તિ થાય છે કે વેદોક્ત કર્મનું ફલ પરમપુરુષાર્થરૂપ નથી, પણ સકામ પુરુષોને અમુક કાલસુધી ઉત્તમ વિષયસંયંત્રી સુખ આપવારૂપ છે, ને નિષ્કામ પુરુષને ચિત્તશુદ્ધિ થવારૂપ છે. ચિત્તશુદ્ધિ

થવા પછી ચિત્તના સ્થૈર્યની અપેક્ષા રહે છે, ને તે સ્થૈર્ય યોગદ્વારા થાય છે, માટે મુમુક્ષુને યોગ ઉપાદેય છે.

શંકા:—“ યદા સર્મવદાકાશં વેષ્ટયિષ્યંતિ માનવાઃ । તદ્દા દેવમવિજ્ઞાય દુઃસ્વપ્ન્યાંતો ભવિષ્યંતિ ॥ ” (જ્યારે માણસો ચામડાની પેઠે આકાશને વીંટી લેશે ત્યારે તેઓ પરમાત્માને નહિ જાણીને જન્મ-મરણરૂપ દુઃખના અંતને પામશે) ઇત્યાદિ શ્રુતિઓમાં તથા “ જ્ઞાનાદેશુ સુ કંવર્યં પ્રાપ્યતે ચેન મુચ્યતે ॥ ” (જ્ઞાનજ્ઞાનરૂડેજ મુમુક્ષુ કેવલ્યને પામે છે, જેવડે તે સર્વ અંધથી મુક્ત થાય છે) ઇત્યાદિ સ્મૃતિઓમાં કેવલ જ્ઞાનનેજ મોક્ષના હેતુરૂપ કહેલ છે. આચાર્યભગવાને (પૂજ્ય-શ્રીશંકરાચાર્યજીએ) પણ શ્રીચિવેશ્વરમુખ્યિમાં “ નાન્યોડસ્તિ પંથા ભવબંધમુક્તેર્વિના સ્વતત્ત્વાઘગમં મુમુક્ષુઃ ॥ ” (મુમુક્ષુને સ્વસ્વરૂપના જ્ઞાનવિના મોક્ષને માટે ખાલે કોઈ પણ ઉપાય નથી) એ વચનથી એજ વાત પ્રતિપાદન કરી છે. તે આત્મજ્ઞાન ઉપનિષદ્દિ વેદાંતના અંથોનું શ્રવણ કરવાથી થાય છે એમ “ તં ત્વૌપનિષદં પુરુષં પૃચ્છામિ ॥ ” (હે શાકલ્ય ! હું તને તો ઉપનિષદ્દરૂડે જાણવામાં આવતા તે પુરુષને પૂછું છું) એ શ્રીબલદાસપદ્મની શ્રુતિથી તથા “ શ્રોતદ્યઃ શ્રુતિ-વાક્યેભ્યઃ ॥ (એ આત્મા શ્રુતિવાક્યોવડે શ્રવણ કરવાયોગ્ય છે) એ સ્મૃતિવચનથી સિદ્ધ થાય છે. વળી “ યત્નેન યોગઃ પ્રત્યુક્તઃ ॥ ” (એવડે—સાંખ્યના નિરાકરણવડે—યોગ નિરાકરણ કરાવેલ છે) એ શ્રીબલદાસના વચનમાં શ્રીન્યાસજીએ તથા તેપરના શારીરકલાખ્યમાં આચાર્યભગવાને યોગનું ખંડન કર્યું છે, માટે વેદાંતનું શ્રવણ કરવું એજ પુરુષાર્થરૂપ છે, પણ અનેક વિદ્યોથી યુક્ત યોગાભ્યાસ પુરુષાર્થરૂપ નથી.

સમાધાન:—જ્ઞાનથી મોક્ષ થાય છે એ વાત સત્ય છે, પણ કથનમાત્રના જ્ઞાનથી મોક્ષ થતો નથી. જિજ્ઞાસુ એકાગ્રતા રાખી વેદાંતનું શ્રવણમનન કરે તથા પશ્ચાત્ ચિત્તનો સ્થૂલભાવ દૂર કરવામાટે નિદિધ્યસન કરે ત્યારેજ તેને જ્ઞાનનું સંશયવિપર્યયવિનાનું અપરોક્ષજ્ઞાન થાય છે. અન્યથા થતું નથી, માટેજ નીચેનાં શ્રુતિ, સ્મૃતિ તથા પુરાણનાં

વચનોર્મા યોગનું માહાત્મ્ય દર્શાવ્યું છે. આં શ્રુતિઓ નીચે પ્રમાણે છે:—

“ અથ તદ્દર્શનાભ્યુપાદો યોગઃ ॥ ” (હવે તે આત્માના સાક્ષાત્કારનો મુખ્ય ઉપાય યોગ છે,) ‘ અધ્યાત્મયોગાધિગમેન દેર્શં મત્વા ધીરો હર્ષશોકૌ જહાતિ ॥ ” (અધ્યાત્મયોગની પ્રાપ્તિવડે આત્મરૂપ દેવનો સાક્ષાત્કાર કરીને ધીર પુરુષ હર્ષશોકને ત્યજે છે,)

“ ત્રિરુદ્ધનં સ્થાપ્ય સમં શીરં હૃદીંદ્રિયાણિ મનસા સન્નિવેશ્ય ।
બ્રહ્મોહુપેત પ્રતરેત વિદ્વાન્ સ્ત્રોતાસિ સર્વાણિ મયાવહાનિ ॥ ”

(ઘિરા, ડોક ને ધડનો-કેડથી ડોકપર્યંતનો—ભાગ એમને ઉંચાં સાંધાં-રાખીને તથા શરીરને નિશ્ચલ ધારણ કરીને અને મનવડે ચક્ષુરાદિક ધ્રુવિયેને હૃદયમાં સારી રીતે નિશેવાને ઝંકારરૂપ નૌકાવડે [વદ્વાનપુરુષ ભય ઉપગમવનારી વૃત્તિઓરૂપ સર્વે નદીઓને તરી જાય છે,] ને

“ દૃશ્યતે ત્વદ્યયા બુદ્ધયા સૂક્ષ્મયા સૂક્ષ્મદર્શિભિઃ ॥ ” (આ આત્મા સૂક્ષ્મદર્શી પુરુષોવડે સૂક્ષ્મશુદ્ધિના અમ્ભાગથી અનુભવાય છે.)

તેમાં સ્મૃતિઓ નીચે પ્રમાણે છે:—

“ હૃજ્યાચારદ્માર્હિસાનપઃ સ્વાધ્યાયકર્મણામ્ ।

અયં તુ પરમો ધર્મો યદ્યોગેનાત્મદર્શનમ્ ॥ ”

યાજ્ઞવલ્ક્યસ્મૃતિ ॥

અર્થ:—પૂજા, આચાર, દમ, અહિંસા, તપ ને સ્વાધ્યાય (વેદાધ્યયન) ઇત્યાદિ સર્વ કર્મોરૂપ ધર્મથી યોગાભ્યાસવડે જે આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવો એ પરમ ધર્મ છે.

“ તપસ્તિવશ્યોઽધિકો યોગી જ્ઞાનિભ્યોઽપિ મતોઽધિકઃ ।

કર્મિભ્યશ્ચાધિકો યોગી તસ્માદ્યોગો ભવાર્જુન ॥ ”

શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા ॥

અર્થ:—તપસ્વીથી યોગી શ્રેષ્ઠ છે, જ્ઞાનીથી પણ યોગી શ્રેષ્ઠ માનેલ છે અને કર્મીથી પણ યોગી શ્રેષ્ઠ છે, તેમણે હે અર્જુન ! તમે યોગી થાઓ.

“ સ્વસંવેદં હિ તદ્ભ્રમ્ય કુમારો સ્ત્રોસુખં યથા ।
અયોગો નૈવ જાનાતિ જાત્યંધો હિ યથા ઘટમ્ ॥ ”

વક્ષસ્મૃતિ ॥

અર્થ:—જેવી રીતે કુમારીને સ્ત્રોસુખ સ્વસંવેદ (પોતાના અનુભવથી જાણાય એવું) છે તેવી રીતે તે બ્રહ્મ પશુ સ્વસંવેદ છે. જન્માંધ ધડાને જાણીતોજ નથી તેમ અયોગી તે બ્રહ્મને જાણીતો નથી.

“ દુઃસહા રામ સંસારવિષવેગવિષ્ણુવિકા ।
યોગગારુડમંત્રેણ પાવનેનોપશામ્યતિ ॥ ”

યોગવાસિષ્ઠ ॥

અર્થ:—હે રામચંદ્ર ! આ સંસારરૂપ વિષના જેવા વેગવાળી વિષ્ણુવિકાનો (ક્રોધેરાનો) વેગ દુઃસહ છે. તે પવિત્ર કરનાર યોગરૂપ ગરુડના મંત્રવડે શમી જાય છે.

“ આત્મજ્ઞાનેન મુક્તિઃ સ્યાત્તત્ત્વ યોગાદતે ન હિ ।
સ ચ યોગશ્ચિરં કાલમભ્યાસાદેવ સિદ્ધયતિ ॥ ”

સ્કંદપુરાણ ॥

અર્થ:—જોકે આત્મજ્ઞાનવડે મુક્તિ થાય છે, પણ તે જ્ઞાન યોગ-વિના ઉત્પન્ન થતું નથી, અને તે યોગ દીર્ઘકાલ અભ્યાસ કરવાથીજ સિદ્ધ થાય છે.

“ યોગાગ્નિર્દહતિ ક્ષિપ્રમશેષં પાપપંજરમ્ ।
પ્રસન્નં જાયતે જ્ઞાનં જ્ઞાનાગ્નિર્વાણમૂચ્છતિ ॥ ”

કૂર્મપુરાણ ॥

અર્થ:—યોગરૂપ અગ્નિ સંપૂર્ણ પાપસમૂહને શીઘ્ર બાળી નાંખે છે, પછી નિર્મલ જ્ઞાન આવિર્ભાવ પામે છે, તે તે જ્ઞાનથી પુરુષ નિર્વાણ (મોક્ષ) પામે છે.

“ મવતાપેન તત્તાર્નાં યોગો હિ પરમૌષધમ્ ॥ ”

ગરુડપુરાણ ॥

અર્થ:—સંસારના તાપવડે તપેલાને યોગ નિશ્ચય પરમ ઔષધ-
૩૫ છે.

“ અગ્નિષ્ટોમાદિકાન્ સર્વાન્ વિહાય દ્વિજસસતમઃ ।
યોગાભ્યાસરતઃ શાંતઃ પરં બ્રહ્માધિગચ્છતિ ॥ ”

મારંગ્લદ્વારે ॥

અર્થ:—અગ્નિષ્ટોમાદિક સર્વ કર્મોના પરિત્યાગ કરીને યોગાભ્યાસમાં પ્રીતિવાળો ને શાંત એવો શ્રેષ્ઠ દ્વિજ પરમ બ્રહ્મને પ્રાપ્ત થાય છે. શ્રીયોગમ્બીજમાં પણ શ્રીપાર્વતી તથા શ્રીઈશ્વરના સંવાદરૂપે પૂર્વોક્ત રીતેજ નિર્ણય કર્યો છે, તે નીચે પ્રમાણે:—

પાર્વત્યુવાચ ॥

“ જ્ઞાનાદેવ હિ મોક્ષં ચ વદંતિ જ્ઞાનિનઃ સદા ।
ન કશ્ચિત્ સિદ્ધયોગેન યોગઃ કિં મોક્ષદો ભવેત્ ॥ ”

અર્થ:—શ્રીપાર્વતી બોલ્યાં:—“ હે પ્રભો ! જ્ઞાનથીજ મોક્ષ થાય છે એમ જ્ઞાનીઓ સદા કહે છે, પણ સિદ્ધ થયેલા યોગવડે મોક્ષ થાય છે એમ કેાઈ જ્ઞાની કહેતા નથી, તો યોગ કેવી રીતે મોક્ષ દેનારો થાય ? ”

ઈશ્વર ઉવાચ ॥

“ જ્ઞાનેનૈવ હિ મોક્ષં ચ તેષાં વાક્યં તુ નાન્યથા ।
સર્વે વદંતિ સ્વદ્ગેન જયો ભવતિ તદ્દિં કિમ્ ॥
વિના યુદ્ધેન વીર્યેણ કથં જયમવાપ્નુયાત્ ।
તથા યોગેન રહિતં જ્ઞાનં મોક્ષાય નો ભવેત્ ॥
જ્ઞાનનિષ્ઠો વિરક્તો વા ધર્મજ્ઞોઽપિ ત્રિતેન્દ્રિયઃ ।
વિના યોગેન દેવોઽપિ ન મોક્ષં લભતે પ્રિયે ॥ ”

અર્થ:—શ્રીમહેશ્વર બોલ્યાં:—“હે પ્રિયે ! કેવલ જ્ઞાનથીજ મોક્ષ થાય છે આ તેમનું કહેવું મિથ્યા નથી. સર્વે લોકો કહે છે કે અજ્ઞ-
વડે જ્ય થાય છે તો તેથી શું ? યુદ્ધવિના અને પરાક્રમવિના તેઓ જ્ય કેવી રીતે પામે ? તેમ યોગરહિત જ્ઞાન મોક્ષને માટે ઉપયોગી

થતું નથી. જ્ઞાનનિષ્ઠ હોય, અથવા વિરક્ત હોય, અથવા ધર્મજ્ઞ હોય, કે જિતેન્દ્રિય ક્રિયા દેવ હોય તોપણ યોગવિના તે મોક્ષને પ્રાપ્ત થતો નથી.”

જનકાદિને યોગાભ્યાસવિના કેવલ વેદાંતવાક્યોના શ્રવણથી અપરોક્ષ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ પુરાણાદિમાં સાંભળવામાં આવે છે તેથી યોગાભ્યાસ નિરર્થક છે એમ શંકા કરવી નહિ, કેમકે જનકાદિને પણ પૂર્વજન્મમાં અભ્યાસ કરેલા યોગાભ્યાસના સંસ્કારોથીજ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઈ છે, કેવલ વેદાંતના શ્રવણથી જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થઈ નથી. આ વાર્તા પુરાણોમાં પણ દર્શાવી છે:—

જૈગીષઠ્યો યથા વિપ્રો યથા ચૈવાસિતાદયઃ ।

ક્ષત્રિયા જનકાદ્યાસ્તુ તુલાધારાદયો વિશઃ ॥

ધર્મવ્યાધાદયઃ સતશ્વદ્રાઃ પૈલવકાદયઃ ।

મૈત્રેયી સુલભા ગાર્ગી શાંડિલી ચ તપસ્વિનો ॥

પતે ચાન્યે ચ બહવો નીચયોનિગતા અપિ ।

જ્ઞાનનિષ્ઠાં પરાં પ્રાપ્તાઃ પુર્વાભ્યસ્તસ્વયોગતઃ ॥

અર્થ:—જૈગીષઠ્ય અને અસિત ધસાદિ બ્રાહ્મણ, જનકાદિક ક્ષત્રિય, તુલાધારાદિ વૈશ્ય, ધર્મવ્યાધ અને પૈલવક આદિ સાત શ્વર, તથા મૈત્રેયી, સુલભા, ગાર્ગી અને તપસ્વિની શાંડિલી ધસાદિ સ્ત્રીઓ અને બીજા બહુ નીચ યોગિમાં સ્થિત થયેલા પણ પૂર્વજન્મમાં અભ્યાસ કરેલા પોતાના યોગથી ઉત્કૃષ્ટ જ્ઞાનનિષ્ઠાને પ્રાપ્ત થતા.

આચાર્યભગવાને (પૂજ્યચરણ શ્રીશંકરાચાર્યજીએ) અપરોક્ષજ્ઞાનથી મોક્ષ થાય છે એમ પોતાના લેખોમાં દર્શાવ્યું છે, પણ પરોક્ષજ્ઞાનથી મોક્ષ થાય છે એમ કોઈ લેખમાં કહ્યું નથી. એ અપરોક્ષજ્ઞાન ચિત્તના નિરોધથીજ થાય છે એમ તેઓશ્રીએ નીચેના શ્લોકથી શ્રીવિવેક-ચૂડામણિમાં કહ્યું છે:—

“ સમાદિતા યે પ્રવિલાપ્ય વાહ્યં

શ્રોત્રાદિ ચેતસ્ત્વમહં ચિદાત્મનિ ।

ત एव मुक्ता भवपाशबंधे -

नान्ये तु पारोक्ष्यकथाभिधायिनः ॥

અર્થ:—જે પુરુષ ઘટપટાદિ બાહ્યપ્રપંચને તથા શ્રીત્રાદિ ઇંદ્રિય, ચિત્ત, તું ને હું ઇત્યાદિ આંતરપ્રપંચને ચિદાત્માને વિષે વિલય કરીને સમાધિસ્થ થાય છે તેજ પુરુષ જન્મમરણરૂપ સંસારનાં બંધનોથી મોક્ષને પ્રાપ્ત થાય છે, કેવલ પરોક્ષ આત્મતત્ત્વના વક્તા તથા શ્રીતા મોક્ષને પ્રાપ્ત થતા નથી.

વળી “પત્તેન યોગઃ પ્રત્યુક્તઃ” એ વેદાંતદર્શનના સૂત્રથી શ્રીવ્યાસજીએ તથા તેપરના શારીરકભાષ્યથી શ્રીભાષ્યકારે યોગનું ખંડન કર્યું છે એમ પૂર્વે જે શંકા કરી છે તે શંકા પણ પૂર્વાપરનો પૂરો વિચાર કર્યા વિના કરી છે, કારણકે આ સૂત્રમાં જે યોગનું ખંડન કરેલું છે તે ઇશ્વર તટસ્થ છે, પ્રકૃતિ સ્વતંત્રપણે આ જગતનું કારણ છે, જીવથી ઇશ્વર ભિન્ન છે, અને જીવો (પુરુષો) ધણા છે, એ વેદાંતમતની વિરુદ્ધ જે યોગશાસ્ત્રનો સિદ્ધાંત પ્રતીત થાય છે તેનુંજ ખંડન કરેલ છે, યમનિયમાદિરૂપ અષ્ટાંગયોગનું ખંડન કરેલું નથી. શ્રીનારાયણુત્તીર્થે પણ નીચેના શ્લોકથી એજ વાત નિરૂપણ કરી છે:—

“સ્વાતંત્ર્યસત્યત્વમુખં પ્રધાને,

સત્યં ચ ચિદ્ભેદગતં ચ વાક્યૈઃ ।

વ્યાસો નિરાચષ્ટ ન ભાવનારૂઢં,

યોગં સ્વયં નિમિત્તબ્રહ્મસૂત્રૈઃ ॥

અપિ ચાત્મપ્રદં યોગં વ્યાકરોન્મતિમાન્ સ્વયમ્ ।

ભાષ્યાદિષુ તતસ્તત્ર આચાર્યપ્રમુખૈર્મતઃ ॥

મતો યોગો ભગવતા ગીતાયામઢિકોઽન્યતઃ ।

કૃતઃ શુકાદિભિસ્તસ્માદત્ર સંતોઽતિસાદરાઃ ॥

અર્થ:—યોગશાસ્ત્રમાં જે પ્રકૃતનું સલપણું તથા સ્વતંત્રપણું તેમજ જીવનું ઇશ્વરથી પૃથક્પણું અને નાનાપણું માનેલ છે તેનુંજ પોતાના રચેલા બ્રહ્મસૂત્રમાં શ્રીવ્યાસજીએ ખંડન કરેલું છે, ભાવનારૂપ જે

યમનિયમાદિકસહિત સમાધિયોગ છે તેનું નહિ, વળી યોગભાષ્યાદિ સ્થલોમાં આત્મસ્વરૂપને પ્રાપ્ત કરનાર યોગની તો શ્રીવ્યાસજીએ પોતેજ વ્યાખ્યા કરી છે તેથી શ્રીશંકરાચાર્યાદિકાએ પણ યોગને અંગીકાર કરેલો છે, તથા શ્રીગીતાજીમાં ભગવાને પણ “તપસ્વિભ્યોઽધિકો યોગી ॥” ઇત્યાદિ વાક્યોમાં યોગનેજ સર્વથી અધિક માનેલો છે, તેમજ શ્રીશુકદેવ તથા શ્રીયાત્તવલ્ક્યાદિ મહાનુજ્ઞાનીઓએ પણ યોગનું અનુષ્ઠાન કરેલું છે, માટે સર્વ મહાત્મા પુરુષો યોગાભ્યાસમાં અતિઆદરવાળા હોય છે.

શ્રીસૂત્રકાર અને શ્રીભાષ્યકાર મહાનુ યોગી હતા એ વાત લોકપ્રસિદ્ધ છે, માટે યમનિયમાદિરૂપ યોગના ખંડનમાં તેમનું તાત્પર્ય નથી, માત્ર વેદાંતવિરુદ્ધ જોડેલો યોગનો આભાસરૂપ સિદ્ધાંત છે તેટલા ભાગના ખંડનમાંજ તેમનું તાત્પર્ય છે. કેવલ પરોક્ષજ્ઞાનથી કૃતાર્થતા સ્ફુરતી નથી, પણ તત્ત્વજ્ઞાન તથા વાસનાક્ષયની સાથે મનોનાશરૂપ યોગના અનુષ્ઠાનથીજ મુમુક્ષુને કૃતાર્થતા સ્ફુરે છે, માટે મુમુક્ષુએ યોગ આદરપૂર્વક અનુષ્ઠાન કરવાયોગ્ય છે.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં યોગના પૂર્વપક્ષોનું નિરાકરણ એ નામની પાંચમી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૫

—[૦]—

છઠ્ઠી પ્રભા

ચાર પ્રકારના યોગનું વર્ણન

હૃદયોગ, લયયોગ, મંત્રયોગ તે રાજયોગ એમ અવાંતરબેદથી યોગ ચાર પ્રકારનો છે. તેમાં હૃદયોગનું લક્ષણ સિદ્ધસિદ્ધાંતપદ્ધતિનામના ગ્રંથમાં શ્રીગારક્ષનાથે નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે:—

“હ્રકારઃ કીર્તિતઃ સૂર્યઘ્રકારચંદ્ર ઉચ્યતે ।
સૂર્યચંદ્રમસોર્યોગાત્ હૃદયોગો નિગદ્યતે ॥”

અર્થ:—હકાર સૂર્ય કહેવાય છે, ને ઠકાર ચંદ્ર કહેવાય છે. એ સૂર્ય અને ચંદ્રના જોડાણથી તે યોગ હૃદયોગ કહેવાય છે.

પ્રકાશમાં વહન કરતા પ્રાણને ચંદ્ર કહે છે, અને પિગલામાં વહન કરતા પ્રાણને સૂર્ય કહે છે. પ્રાણ્યાયામના તથા મુદ્રાદિના અભ્યાસવડે કુંડલિનીનું ઉત્થાન થઈ સૂર્યચંદ્રનો પ્રવાહ શિથિલ થઈ અભ્યાસીના પ્રાણ-વાયુનો સુષુપ્ત્યામાં પ્રવેશ થાય છે. આવી રીતે સૂર્યચંદ્રને એકત્ર કરવાની ક્ષણે હૃદયોગ કહે છે. પ્રાણ ઉષ્ણ હોવાથી તેને સૂર્ય અને અપાન શીતલ હોવાથી તેને ચંદ્ર પણ કહેવામાં આવે છે. પ્રાણ્યાયામાદિની ક્રિયાથી પ્રાણપાનની એકતા થાય છે. હૃદયોગની ખીજ મૃદુ પ્રક્રિયા આ પ્રમાણે છે:—હૃદયમાં સૂર્યનો નિવાસ છે, અને નાસિકાત્રથી બહાર દ્વાદશ આંગળપર ચંદ્રમાનું સ્થાન છે. જ્યારે હૃદયથી સૂર્યનો સ્પર્શ કરીને પ્રાણવાયુ બહાર નીકળે છે ત્યારે તે ઉષ્ણ હોય છે, અને બહાર દ્વાદશ આંગળપર ચંદ્રનો સ્પર્શ કરીને તે અંતર આવે છે ત્યારે તે શીતલ હોય છે. આ ઉપરથી (પ્રાણવાયુની ઉષ્ણતા તથા શીતલતા થવાથી) હૃદય અને નાસિકાના બહારના તે દેશમાં સૂર્યનું અને ચંદ્રનું અનુમાન થાય છે. શ્રીયોગવાસિષ્ઠના નિર્વાણ્યુપકરણમાં શ્રીકાકલુશુંડે પણ એ વાત નીચેના વચનથી દર્શાવી છે:—

“ દ્વાદશાંગુલપર્યંતે નાસાગ્રે સંસ્થિતં વિધુમ્ ।

હૃદયે માસ્કરં દેવં યઃ પશ્યતિ સ પશ્યતિ ॥ ”

અર્થ:—નાસિકાની બહાર દ્વાદશ આંગળપર ચંદ્રમા સ્થિત છે, ને હૃદયમાં સૂર્ય સ્થિત છે, તેને યોગકલાવડે જે પુરુષ જુએ છે તે પુરુષ યથાર્થ જુએ છે.

હૃદયદેશમાં ચંદ્ર (અપાન) લયભાવને પામ્યો હોય અને સૂર્યરૂપે (પ્રાણરૂપે) થઈ તે નાસિકાદ્વારા બહાર નીકળ્યો ન હોય ત્યાંસુધી તે સ્વાભાવિક આંતરકુંભક કહેવાય છે, ને ચંદ્રના સ્થાનમાં સૂર્ય (પ્રાણ) લયભાવને પામ્યો હોય ને ત્યાંસુધી તે ચંદ્રરૂપે (અપાનરૂપે) થઈને

હૃદયબાણી પાછો વળવો શરુ થયો ન હોય ત્યાંસુધી તે સ્વાભાવિક બાહ્યકુંભક કહેવાય છે. આ બેમાનો કાર્ષ પથ્ય કુંભક અભ્યાસવડે વધારવો તે પથ્ય હઠયોગની ક્રિયા કહેવાય છે.

સ્થાનબેદથી તથા ક્રિયાબેદથી પ્રાણુના પાંચ પ્રકાર ગણેલા છે. જેનું હૃદય સ્થાન અને ક્ષુધાપિપાસા ક્રિયા તે પ્રાણુ, જેનું ગુદા સ્થાન તે મહમૂત્રને નીચે લઈ જવાં એ ક્રિયા તે અપાન, જેનું નાભિ સ્થાન અને ભુક્તાપીત અન્નજલને પાચનયોગ્ય સમ કરે તે સમાન, જેનું કંઠ સ્થાન તે શ્વાસ ક્રિયા તે ઉદાન, અને જેનું સર્વ શરીર સ્થાન તે રસમેલન ક્રિયા તે વ્યાન કહેવાય છે. નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત તે ધનંજય એ પાંચ ઉપપ્રાણુ કહેવાય છે; અને ઉદ્દગાર, (ઓઠકાર,) નિમેષોન્મેષ, છીંક, ગંભાઈ (બગાસાં) તે મૃતશરીરને ફલાવવું એ તેમના અનુક્રમે ધર્મો છે.

સ્થૂલશરીરને ગતિમાં મેલનાર સૂક્ષ્મશરીર છે. એ સૂક્ષ્મશરીરમાં ત્રિદાલાસસહિત અપંચીકૃત પંચમહાભૂતથી ઉપજેલાં સત્તર તત્ત્વો રહેલાં છે. પાંચ પ્રાણુ; પાંચ ઝાનેંદ્રિય-કાન, ત્વચા, આંખ, જિહ્વા તે નાક; પાંચ કર્મેંદ્રિય-વાણી, હાથ, પગ, લિંગ તે ગુદા; અને મન તથા બુદ્ધિ એ સત્તર તત્ત્વોનાં નામ છે. એ તત્ત્વોમાં મન, બુદ્ધિ તથા પાંચ પ્રાણુ એ તત્ત્વો આગળ પડતાં છે, તેમાં પથ્ય પ્રાણુ પ્રધાન છે, એટલે કે સ્થૂલશરીરમાં તથા સૂક્ષ્મશરીરમાં સારભૂત પ્રાણુ છે, એ પ્રાણુના બલથીજ ઇંદ્રિયદ્વારા અંતઃકરણની વૃત્તિ બહાર ઘટાદિની સમીપ જાય છે. પ્રાણુના સાહાય્યવિના અંતઃકરણ (મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત તે અહંકાર) કાંઈ ક્રિયા કરી શકતું નથી. પ્રાણુના નિરોધથી અંતઃકરણનો નિરોધ થાય છે, અને પ્રાણુના સંચારથી અંતઃકરણનો સંચાર થાય છે. બ્યષ્ટિસૂક્ષ્મશરીરના અભિમાની ચૈતન્યને તૈજસ, અને સમષ્ટિસૂક્ષ્મશરીરના અભિમાની ચૈતન્યને હિરણ્યગર્ભ^૧ કહે છે. ઉક્ત તૈજસ સ્થૂલશરીર-

૧ તૈજસ તથા હિરણ્યગર્ભનું સ્વરૂપ સમજવામાટે જીવ તથા ઇશ્વરનાં ઉપાધિબેદે થતાં ચાર સ્વરૂપો જાણવાની અગત્ય છે. જેમ

માંની સપુષ્પનાડીમાં (અભરંધ્રથી મૂલાધારસુધી જનારી મેરુદંડમાં રહેલી પ્રધાનનાડીમાં) વિશેષમત્તાથી અને શરીરમાંની નાની નાની બીજી નાડીઓમાં (આખા શરીરમાં) મામાન્યસત્તાથી રહેલ છે. સ્થૂલશરીરમાં ઉક્ત રીતે તૈજસની જ્ઞાતક્રિયાકારક વ્યાપકતા તેજ વિશ્વ કહેવાય છે. વિશ્વની સ્થૂલોપાધિનો વિરાટની સ્થૂલોપાધિનેડે વિષયવૈરાગ્યદ્વારા સંબંધ જોડી તૈજસની દિગ્વ્યગર્ભમાથે એકતા કરવામાટે પ્રાણ્યાયામનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. સ્થૂલશરીરમાં જે જ્ઞાનશક્તિ તથા ક્રિયા-શક્તિ જોવામાં આવે છે તે ચિદાભાસ, પ્રકાશ, ઉષ્ણતા, વિદ્યુત ને ચૈતન્યશક્તિને લીધે છે, અને એ સર્વનું આધારભૂત તત્ત્વ ચિદાભાસ-યુક્ત પ્રાણ છે. વાસ્તાવશીતે કહીએ તો ચૈતન્યમદિત મુખ્ય પ્રાણ તેજ તૈજસ છે, મૂલસંબંધ આદિ ત્રણ બંધસહિત પ્રાણ્યાયામનો ત્રણ

સૂર્યનું પ્રતિબિંબ શુદ્ધ કાચપર, શુદ્ધ કાચપરના તે પ્રતિબિંબનું પરાવર્તન કોઈ ધાતુના ચળકતા પત્રાપર, અને તેનું પુનઃ પરાવર્તન ચૂનો દીધેલી લીસી ભીંતપર થાય છે તેમ બ્રહ્મનું પ્રતિબિંબ માયામાં પડે છે, તે માયોપદિત બ્રહ્મનું પરાવર્તન સમષ્ટિસૂક્ષ્મઉપાધિમાં, અને તેનું પુનઃ પરાવર્તન સમષ્ટિસ્થૂલઉપાધિમાં થાય છે. માયોપદિત ચૈતન્યને ઈશ્વર, સમષ્ટિસૂક્ષ્મ-શરીરના અભિમાની ચૈતન્યને દિગ્વ્યગર્ભ અને સમષ્ટિસ્થૂલોપાધિના અભિમાની ચૈતન્યને વિરાટ કહે છે. પ્રલયચૈતન્યનું પ્રતિબિંબ અવિદ્યામાં પડે છે તે પ્રાગ્, પ્રાગ્નું વ્યષ્ટિસૂક્ષ્મોપાધિમાં પરાવર્તન તે તૈજસ અને તૈજસનું પુનઃ પરાવર્તન વ્યષ્ટિસ્થૂલોપાધિમાં થાય છે તે વિશ્વ કહેવાય છે. આ વાત દર્શાવનારો સાંકેતિક અક્ષર ઊં છે તેથીજ તેને શબ્દ-બ્રહ્મ કહે છે. ઊંકારની અ, ઉ, મ્ ને અ માત્રા એમ ચાર માત્રા છે. અને વિશ્વ તથા વિરાટ્ સાથે, ઉનો તૈજસ તથા દિગ્વ્યગર્ભ સાથે, મ્નો પ્રાગ્ તથા ઈશ્વર સાથે અને અમાત્રાનો પ્રલયચૈતન્ય તથા બ્રહ્મની સાથે અમેદ યોગાભ્યાસી દીક્ષાદ્વારા તથા પુરુષપ્રયત્નદ્વારા અનુભવતાં થીએ છે.

વર્ષસુધી નિયમિત રીતે અભ્યાસ કરવાથી શરીરમાંની નાડીઓમાં ને શિરાઓમાં જે વ્યાનનામના પ્રાણનું વ્યાપકપણું છે તેનો પ્રાણમાં નિરોધ થવા લાગે છે. અને ઉદ્ધાનસહિત પ્રાણ નાભિપ્રદેશઆગળ સમાન તથા અપાનસાથે એકત્ર થઈ કુંડલિનીનું ઉત્થાન કરે છે. એ કુંડલિનીનું ઉત્થાન થવાથી તે કાલે તૈજસની બાહ્યપ્રવૃત્તિ બંધ પડે છે, અને તે મેરહંડના અધોભાગમાં જે આધાર નામે ચક્ર છે તેમાં પ્રવેશ કરે છે. તૈજસની બહિઃપ્રવૃત્તિ કરાવનાર સાડા ત્રણ આંટાવાળી નાભિ-આગળ જે સૂક્ષ્મનાડી રહેલી છે તેને કુંડલિની કહે છે. તેનો આકાર સર્પિણીજેવો છે; અને સ્થૂલભોગની વાસનારૂપી ઝેર તેના મુખમાં રહેલું છે. સ્થૂલભોગની વાસનાથીજ તૈજસનું વિશ્વસ્વરૂપ થાય છે. સુષુમ્ણા-નાડીમાંની મુખ્ય ત્રયિઓને ચક્ર અથવા પદ્મ કહે છે. પ્રાણાયામના પરિપાકથી તે કુંડલિની મૂલાધારથી સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપૂર, અનાહત, વિશુદ્ધ અને આગ્રાચક્રમાં થઈ છેવટ સદસ્રદલમાં જાય છે.

ચક્રનાં સ્થાન મેરહંડમાં (ખરડાની કરોડમાં) સુષુમ્ણામાં સમજવાં, તે ચક્રની પાંખડીઓ તે ચક્રના નાના તંતુઓરૂપે સમજવી. કોષ્ટ પણ્ય ચક્રનું મનવડે દૃઢ અનુસંધાન કરવાથી પાંખડીઓની સંખ્યાનુસાર અસાધારણ શક્તિઓ તે સાધક યોગીને પ્રાપ્ત થાય છે. પાંખડીઓના અક્ષરો તે ઉક્ત નાડીઓના તંતુઓનો તે તે અક્ષરોને મળતો આકાર સમજવો. ચક્રમાંના દેવ તે તે ચક્રોમાંની મુખ્યસત્તાનાં મકેતિક રૂપે સમજવાં.

યોગી જ્યારે પ્રાણાયામવડે ચક્રભેદ કરી સદસ્રદલમાં જઈને રહે છે ત્યારે પ્રથમ તેના તૈજસની દિરણ્યગર્ભજોડે એકતા થાય છે, અને તેને ધણીક સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. તૈજસ જ્યારે સદસ્રદલમાં નિષ્ક્રિય સ્થિતિમાં રહે ત્યારે યોગીનું સ્થૂલશરીર કાષ્ટવત નિશ્ચેષ્ટ રહે છે. ખ્યાનાદિના પરિપકવ અભ્યાસવાળો યોગી આવી પ્રાણાદિની નિશ્ચેષ્ટ સ્થિતિમાંથી (સમાધિમાંથી) પોતાની હૃદયપ્રમાણે પુનઃ પોતાના તૈજસનું પોતાના વિશ્વજોડે અનુસંધાન કરી પોતાના અંતઃકરણની જાગ્રદવસ્થામાં આવી શકે છે. અભ્યાસવૈરાગ્યની વૃદ્ધિથી યોગી પોતાના પ્રાણનો ઈશ્વરથી

ને પોતાના આત્માનો બહારથી અબેદ બહારંધમાં સમાધિકાલે અનુભવે છે.

શરીરની અંતરનો પવન બહુધા નાસિકાની બહાર બાર આંગળ જાય છે, તે પવનનો કેવલકુંભકદ્વારા નિરોધ કરવાથી યોગીને સમાધિલાભ થાય છે. એ પવનનો સર્વભણીથી એકેક આંગળ નિરોધ થવાથી યોગીને કેવો અનુભવ થાય છે તે નીચેના લખાણથી જાણવામાં આવશે:—

ગુદાને દબાવી રાખી અપાનવાયુને ઊર્ધ્વ કરવાથી તથા મુખ બંધ રાખી નાસિકાવડે મંદ મંદ શ્વાસ લેવાવડે નાડીઓની શુદ્ધિ થવાથી પ્રાણવાયુ જ્યારે મેરુદંડમાં (બરડાની કરોડમાં) રહેલી સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરી કંકચકભણી જવા લાગે ત્યારે સુષુમ્ણાના પ્રવાહમાં અખંડ જ્યોતિ દેખવામાં આવે છે, પ્રાણોની ગતિ સ્થિર થયેલી દેખાય છે, અને તેનું જનુંઆવવું ગુદાથી કંકસુધીમાં સીધું જણાય છે, કુંડલિની ઊંચી પડવાનો આરંભ કરે છે, વિષયવાસનાની નિવૃત્તિ થવા માંડે છે, ને શરીરનું નિર્બલપણું તથા સર્વ રોગો દૂર થવા લાગે છે. જ્યારે આમ થાય ત્યારે જાણવું જે પ્રાણનિરોધના અભ્યાસીના શ્વાસનો વેગ નાસિકાની બહાર અગીઆર આંગળપર રહેલો છે.

ઉપરની પ્રાણના બાહ્યવેગને અંતર્મુખ કરવાની ક્રિયાનો રાત્રિદિવસ યથાશક્તિ અભ્યાસ કરતા રહેવાથી અભ્યાસીના પાંચે પ્રાણો સુષુમ્ણામાંનાં ષટ્ચક્રોનું ભેદન કરવાસારુ મેરુદંડમાં જવાનો યત્ન કરે છે. તે વેલા અભ્યાસીના ચિત્તની નિદ્રાના જેવી સ્થિતિ થઈ તેનું આખું શરીર શિથિલ થઈ જાય છે, ને શરીરમાંની સર્વ નાડીઓ લગભગ રતંઆકારે ઊભી થઈ જાય છે. આવી સ્થિતિ થયે અભ્યાસીના ચિત્તમાં શૌર્યાદિક ગુણોની વૃદ્ધિ થાય છે, અને વિષયોની તૃષ્ણા નાશ પામવા માંડે છે. જ્યારે આમ થવા લાગે ત્યારે જાણવું જે તે અભ્યાસીના શ્વાસની ગતિ દશ આંગળપર રહેલી છે.

પરમાત્મજ્યોતિનું ધ્યાન કરવાથી તથા શ્વાસનું અંતર આકર્ષણ કરવાથી મનના ખીજા સંકલ્પો નાશ પામે છે, ને કાંઈક અવ્યક્ત

સંકલ્પની સૃષ્ટિ જેમાં મનુષ્યના અંતરના સંકલ્પાનુસાર તેનું બાહ્ય જગત આલે છે તે અનુભવાય છે. આવી સ્થિતિ થયે શબ્દના ત્રણ પ્રકારના અર્થો તેને સમજાય છે. શબ્દનો પ્રથમ પ્રકારનો કનિષ્ઠ અર્થ મનુષ્યને આધિભૌતિકજ્ઞાન આપે છે, તેનો મધ્યમ પ્રકારનો અર્થ આધ્યાત્મિકજ્ઞાન પ્રકટ કરે છે, ને તેનો ઉત્તમ પ્રકારનો અર્થ આધિદૈવિકજ્ઞાન બતાવે છે. અભ્યાસીને ન્યારે આવો અનુભવ થવા માંડે ત્યારે જાણવું જે તે અભ્યાસીનો શ્વાસ નવ આંગળપર આવેલો છે.

આદરપૂર્વક ઉપરનો અભ્યાસ ચાલુ રહેવાથી તે અભ્યાસીને કંઠ ને ભૃકુટચક્રભણી પીળો, લીલો, ને ઘોળો રંગ વ્યાપેલો જેવામાં આવે છે, અને ગુદા ને નાભિચક્રભણી રાતો ને કાળો રંગ દર્શાય છે. આવો દેખાવ થવાનો હેતુ શરીરમાં પાંચ ભૂતોનાં પરમાણુઓ બદલાય છે તે છે. આમ બનવાની સાથે ચિત્તનો બાહ્યવેગ પણ ઉત્તરોત્તર ઘાંત પડતો જાય છે. આ સર્વ બનાવ અભ્યાસીનો શ્વાસ ન્યારે આઠ આંગળપર હોય છે ત્યારે તેને અનુભવાય છે.

પ્રાણિમાત્રને વિષે રહેલી પ્રાણકલારૂપ કુંડલિની જે દરમની વાસનાઓના આધારરૂપ છે તે દર્શાય, તથા પોતાના પ્રત્યેક સંકલ્પનું પરિણામ સમજી શકાય, ને મસ્તકમાંથી ચંદ્રામૃત ટપકવા લાગે ત્યારે તે અભ્યાસીએ જાણવું જે પોતાનો શ્વાસ સાત આંગળપર રહેલો છે.

અભ્યાસીનો પ્રાણ નિર્મલ થઈ ન્યારે તેની છ આંગળપર સ્થિતિ થાય છે ત્યારે તે સાધકને સ્વશરીરને વિષે ચૌદ લોકનો તથા દેવોનો અનુભવ થાય છે.

ન્યારે શ્વાસની પાંચ આંગળપર સ્થિતિ થાય ત્યારે તે સાધક જે જે દેવના દર્શનની દૃઢ ઇચ્છા કરે તે તે દેવનાં તેને ભ્રાંતરહિત દર્શન થાય છે.

મનોરાજ્યને જિતવાથી મુમુક્ષુનું મન ન્યારે વૃત્તિશૂન્ય થાય છે.

ત્યારે તે મૌનભાવને પામે છે. મનમાંથી બાહ્ય વિષયોનું સ્ફુરણ બંધ થવાથી જ્યારે જીવાત્માની સ્વસ્વરૂપમાં સ્થિતિ થવા માંડે છે ત્યારે મોક્ષસાધકને સર્વ સૃષ્ટિનું મિથ્યાપણું સ્પષ્ટ દર્શાય છે, ને તેની પ્રાણુક્ષા તથા ચિત્તક્ષા ભૃકુટિયક્રમાં સ્થિતિ કરવા માંડે છે. આ વિષયનો યથાર્થ અનુભવ તેનો શ્વાસ જ્યારે ચાર આંગળપર રહે ત્યારે તે મોક્ષ-સાધકને થાય છે.

મુમુક્ષુની મનોવૃત્તિ સ્થિર થવાથી ભવિષ્યમાં જોવો બનાવ આ સૃષ્ટિમાં બનવાનો હોય તેવા પ્રકારનો સંકટપ તે મોક્ષસાધકના ચિત્તમાં ઉત્પન્ન થતો અનુભવાય છે. આ સંકટપદારા પ્રાણુપદાર્થનું ભવિષ્ય જાણી શકાય છે. અભ્યાસીને આવા પ્રકારનો અનુભવ ત્રણ આંગળ-પર તેને શ્વાસ રહેવાથી થાય છે.

પ્રાણુક્ષા નિયમમાં આવી જ્યારે પોતાનામાં પરકાયાપ્રવેશનું સામાર્થ્ય આવેલું જણાય ત્યારે મોક્ષસાધકે જાણવું જો તેનો શ્વાસ બે આંગળપર રહેલો છે.

પ્રાણ, તૈજસ ને વિશ્વરૂપ જીવભાવની નિવૃત્તિ તુરીયરૂપ છે એ તુરીયરૂપ આત્મા અવિકારી છે. એ અવિકારી, નિરાકાર ને નિરંજનરૂપ આત્મસ્વરૂપમાં મોક્ષસાધકની ચિત્તવૃત્તિનું વિશેષ સ્થિરપણું થવાથી શ્વાસાદિક સ્થિર થઈ તેની બાહ્યચેતના અસ્પષ્ટ થવા માંડવાથી તેનું શરીર નિશ્ચેષ્ટ થવા લાગે છે. આ સ્થિતિ શ્વાસ જ્યારે એક આંગળપર રહે ત્યારે થાય છે, અને એ એક આંગળની સ્થિતિ પણ જો બંધ પડે તો તે મોક્ષસાધકની બ્રહ્મમાં સ્થિતિ થાય છે.

અભ્યાસદ્વારા પૂર્વોક્ત સંધિસ્થાનમાં કુંભક વિશેષ સમય રહેવાથી મોક્ષસાધક પોતાના તૈજસનો મનચક્રમાં પ્રવેશ કરાવી શકે છે. આ મનચક્રની (હૃત્પદ્મની) આઠ પાંખડી છે, અને તે પ્રત્યેક પાંખડીમાં તૈજસના નિવાસથી કેવી રીતે મનોવૃત્તિઓ ઉપજે છે તે નીચેના કોષ્ટકથી જિજ્ઞાસુના જાણવામાં આવશે:—

મનચક્રનું કોષ્ટક

| | | |
|----------------|-------------------|--|
| પાંખડીના દિશા. | પાંખડીનો રંગ. | પ્રત્યેક પાંખડીમાં તેજસની વિશેષસત્તાના પ્રભાવે ઉપજતી મનોગુણઓ |
| પૂર્વ. | ઘોળો. | ધૈર્ય, ઔદાર્ય, ધર્મબુદ્ધિ ને યશનો લોભ. |
| અગ્નિ. | રાતો. | પરિતાપ, દીર્ઘસૂતતા, નિદ્રા આલસ્ય ને પ્રમાદ. |
| દક્ષિણ. | કૃષ્ણ (કાળો.) | ક્રોધ, ક્રૂરતા, દ્વેષ, ને દુષ્ટબુદ્ધિ. |
| નૈઋત્ય. | નીલ (આ-સમાની.) | સંસારાસક્તિ-સ્ત્રા, પુત્ર ને વિવાહમાં મોહ, તથા પાપ કરવાની ઇચ્છા. |
| પશ્ચિમ. | કંપલ (બદામી) | હાસ્યવિનોદાદિરૂપ ક્રોડા. |
| વાયવ્ય. | શ્યામ-વિ-શેષ કાળો | ચિંતા ને પ્રવાસેચ્છા |
| ઉત્તર. | પીળો. | ભોગાદિમાં પ્રીતિ. |
| ઈશાન. | ગોર. | કૃપા, ક્ષમા, દાન, શાંતિ ને જ્ઞાન. |

ઉક્ત અષ્ટ પાંખડીમાંની ગોરવર્ણની પાંખડીમાં યોગી પોતાના તેજસનું અનુસંધાન કરી તેનો સુપુમ્ણામાં પ્રવેશ કરાવી તેને સદસ્ત-દલમાં લઈ જઈ સ્થિર કરે છે. ઉક્ત રીતે હૃદયકાશમાં ધ્યાન કરવાથી પણ યોગીને આત્માના જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને અભ્યાસદ્વારા તે આત્માનું જ્ઞાન દૃઢ થાય છે. હૃદયમાં ચિત્તવૃત્તિ સ્થિર થવાથી યોગીને સૂર્ય, ચંદ્ર અને મણિઓના જેવો પ્રકાશ પ્રતીત થાય છે. પછી તે યોગીનું ચિત્ત આત્મસ્વરૂપને વિષે જ્યારે તર્કગરહિત મહા-સાગરની પેઠે શાંત તથા નિશ્ચલ રહે છે ત્યારે તે યોગી એમ સમજે છે કે મેં તે સૂક્ષ્મતમ પરમાત્માને જાણ્યા છે, અને આત્મસ્વરૂપને પણ જાણ્યું છે. આ અભ્યાસના આરંભમાં પ્રથમ નાના પ્રકારનાં રૂપો,

યોતે આગળ કરેલાં કામો તથા પંચભૂતના રંગો દેખાય છે. પછી અંધારાઅજવાળાથી બિન્ન પ્રકારનો ઝળઝળાને મળતો હાલતો પ્રકાશ જણાય છે. પછી નાનાપ્રકારના પ્રકાશનો અનુભવ થઈ અંતે તેની ચિત્તવૃત્તિ આત્મસ્વરૂપમાં વિરામે છે.

જે ઉપાયથી વિષયોની કિંવા ધ્યેયાકારની વિસ્મૃતિ થાય તે ઉપાયરૂપ યોગને લયયોગ કહે છે. હૃડયોગપ્રદીપિકામાં પણ “લયો વિષયવિસ્મૃતિઃ ॥” (ધ્યેયાકાર વિષયની અથવા શબ્દાદિ વિષયની વિસ્મૃતિ થાય તે લય છે) એ વચનથી એમજ કહ્યું છે. પ્રાણ્યામાદિક ક્રમવિનાજ શાંભવીમુદ્રાના અભ્યાસથી લયયોગની પ્રાપ્તિ થાય છે. શાંભવીમુદ્રાનું સ્વરૂપ હૃડયોગપ્રદીપિકામાં નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે:—

“ અંતર્લક્ષ્યં બહિર્દષ્ટિર્નિમેષોન્મેષવર્જિતા ।

પષા સા શાંભવીમુદ્રા ચેદશાસ્ત્રેષુ ગોપિતા ॥ ”

અર્થ:—મૂલાધારથી બહારરૂપર્યંતનાં ચક્રોમાંના દાષ્ટ પણ વાંછિત ચક્રમાં અંતઃકરણની વૃત્તિને સ્થાપન કરવી તે દષ્ટિને નિમેષોન્મેષ-રહિત શરીરની બહારના પ્રદેશમાં સ્થાપન કરવી તે શાંભવીમુદ્રા છે. આ મુદ્રા ઋગાદિ વેદોમાં તથા સાંખ્યપાતંજલાદિ શાસ્ત્રોમાં ગુપ્ત છે.

દષ્ટિ, પ્રાણુ ને ચિત્તને બહારમાં સ્થાપન કરી શકનારનેજ અમનસ્ક-ખંડમાં નીચેના શ્લોકથી લયયોગવાળા તથા સેવ્ય માનેલ છે:—

“ દષ્ટિ સ્થિરા यस્ય વિનૈષ હૃદયાત્.

વાયુઃ સ્થિરો यस્ય વિના નિરોધાત્ ।

ચિત્તં સ્થિર યસ્ય વિનાવલંબાત્,

સ યવ યોગી સ ગુરુઃ સ સેવ્યઃ ॥ ”

અર્થ:—નાસિકાના અગ્રભાગાદિક દેશોમાં લગાડ્યા વિનાજ જેની દષ્ટિ સ્થિર છે, રેચકાદિક પ્રાણ્યાયામના અભ્યાસવિનાજ જેના પ્રાણુ-વાયુનો નિરોધ છે, અને પટ્યકાદિકના અવલંબનવિનાજ જેનું ચિત્ત એકાગ્ર છે, તેજ પુરુષ યોગી, ગુરુ અને સેવવાયોગ્ય છે.

શ્રીમંત્રયોગનું લક્ષ્ય શ્રીયોગીજીમાં શ્રીઈશ્વરે નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે:—

“હકારેણ વહિર્યાતિ સકારેણ વિશેત્પુનઃ ।

હંસ હંસેતિ મંત્રોઽયં જોષો જપતિ સર્વદા ॥

ગુરુવાક્યાત્સુષુમ્નાયાં વિપરોતો ભવેજ્જપઃ ।

સોઽહં સોઽહમિતિ પ્રાપ્તો મંત્રયોગઃ સ ઉચ્યતે ॥ ”

અર્થ:—શરીરમાંનો વાયુ હકારથી બહાર આવે છે, અને સકારથી પુનઃ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે, એવી ક્રિયાવડે “હંસ” “હંસ” એવી રીતનો મંત્ર આ જીવ સર્વદા જપે છે. શ્રીગુરુવાક્યથી સુષુમ્નામાં “હંસ” “હંસ”થી ઊભટો “સોહં” સોહં” એવી રીતને પ્રાપ્ત થયેલો જો જપ થાય છે તે મંત્રયોગ કહેવાય છે.

મનુષ્યાદિ જીવો આરોગ્ય સ્થિતિમાં એક અહોરાત્રમાં ૨૧૬૦૦ “હંસ” મંત્રનું સ્વાભાવિક ઉચ્ચારણ કર્યા કરે છે. શ્રીઈશ્વરે પણ નીચેના શ્લોકથી એમજ કહ્યું છે:—

एकविंशति साहस्रं षट्शताधिकमीश्वरि ।

प्रत्यहं जपते प्राणी हंस इत्यक्षरद्वयम् ॥

અર્થ:—હે ઇશ્વરિ! પ્રાણી પ્રતિદિવસ “હંસ” એવી રીતના બે અક્ષરોને એકવીસ હજાર છસે વેલા જપે છે.

“હંસ”ને ઊભટાવી “સોહં” મંત્ર કરી તેદ્વારા કુંડલિનીના ઉત્થાનની ભાવના કરી મૂલાધારમાં વૃત્તિદ્વારા અભિમાનીએ પ્રવેશ કરી ત્યાં સ્થિત શ્રીગણેશનું પૂજન કરી તેમને અહોરાત્રમાંના ૬૦૦ અજપા-મંત્ર નિવેદન કરવા. આ ઉપરનાં ચક્રોમાં પણ કરવું. આ સર્વનું વર્ણન શ્રીગરુડપુરાણમાં નીચે પ્રમાણે કરવામાં આવ્યું છે:—

“आधारं तु चतुर्दलानलसमं वासांतवर्णाक्षर्यं,

स्वाधिष्ठानमपि प्रभाकरसमं बालांतषट्पत्रकम् ।

रक्ताभं मणिपूरकं दशदलं डाद्यं फकारांतकं,

पत्रैर्द्वादशभिस्त्वनाहतपुरं हैमं कठांतावृतम् ॥

પત્રૈઃ સસ્વરણોડૈઃ શશઘરજ્યોતિર્વિશુદ્ધાશુજમ્ ,
 હંક્ષેત્યક્ષરયુગ્મકં દ્વગ્દલં રક્તાભમાત્રાશુજમ્ ।
 તસ્માદૂર્ધ્વગતં પ્રમાસિતમિદં પદ્મં સહસ્રચ્છદં,
 સત્યાનંદમયં સદા ચિન્મયં જ્યોતિર્મયં શાશ્વતમ્ ॥
 ગણેશં ચ વિધિં ષિષ્ટું શિવં જીવં ગુરું તતઃ ।
 વ્યાપકં ચ પરં બ્રહ્મ ક્રમાશ્ચક્રેષુ ચિતયેત્ ॥
 ષટ્શતં ગણનાથાય ષટ્સહસ્રં તુ વેધસે ।
 ષટ્સહસ્રં ચ હરયે ષટ્સહસ્રં હરાય ચ ॥
 જીવાત્મને સહસ્રં ચ સહસ્રં ગુરવે તથા ।
 ચિદાત્મને સહસ્રં ચ જાસંખ્યા નિવેદયેત્ ॥

અર્થ:—પ્રથમ ગુણસ્થાનમાં વકારથી સકારપર્યતના (વં, શં, ષં, સં) ચાર અક્ષરોથી યુક્ત, ચાર દલવાળું અને અગ્નિના વર્ણ-
 સમાન આધારચક્ર છે. બીજું લિંગસ્થાનના મૂલમાં બકારથી લકાર-
 પર્યતના (બં, મં, મં, યં, રં, લં,) ૭ અક્ષરોથી અંકિત, ૭
 દલોથી યુક્ત અને સૂર્યના જેવા વર્ણવાળું સ્વાધિશાનચક્ર છે. ત્રીજું
 નાભિદેશમાં ડકારથી ડકારપર્યતના (ડં, ઢં, ણં, તં, થં, દં, ઘં, નં,
 પં, ફં,) દશ અક્ષરોથી અંકિત, દશ દલવાળું અને રાતા વર્ણનું
 અભિપૂરચક્ર છે. ચોથું હૃદયદેશમાં કકારથી કકારપર્યતના (કં, खं, गं,
 घं, ङं, चं, छं, जं, झं, ञं, टं, ठं,) ચાર અક્ષરોથી અંકિત, ચાર
 દલવાળું અને સુવર્ણના જેવા વર્ણવાળું અનાહતચક્ર છે. પાંચમું
 કંઠપ્રદેશમાં અથી અ:પર્યતના (અં, આં, ई, ई, उं, ऊं, ऋं, ॠं,
 ऌ, ॡ, एं, ऐं, औं, औं, अः) સોલ સ્વરોથી અંકિત, પોષણ-
 દલયુક્ત અને ચંદ્રમાના જેવા વર્ણવાળું વિશુદ્ધચક્ર છે. છઠું અને
 છૂના મધ્યદેશમાં હકાર અને ક્ષકાર આ બે અક્ષરોથી અંકિત, બે
 દલથી યુક્ત અને રાતા વર્ણવાળું આગાચક્ર છે, અને સાતમું દશમાં
 દ્વારમાં નિરંતર સચ્ચિદાનંદજ્યોતિસ્વરૂપ સહસ્રદલથી યુક્ત અને શુદ્ધ-
 સ્ફટિકવર્ણના જેવું અખરમરચક્ર (અલંકરચક્ર) છે. પહેલા ચક્રમાં

શ્રીગણેશ, ખીનમાં શ્રીબ્રહ્મા, ત્રીજામાં શ્રીવિષ્ણુ, ચોથામાં શ્રીમહા-
દેવ, પાંચમામાં જીવાત્મા, છઠ્ઠામાં શ્રીગુરુ અને સાતમામાં વ્યાપક
પરબ્રહ્મ છે, તેમનું તે ચક્રોમાં ક્રમથી ચિત્તન કરે. પછી પૂર્વોક્ત
૨૧૬૦૦ જપમાંથી ૬૦૦ જપ શ્રીગણેશને નિવેદન કરે, ૬૦૦૦
જપ શ્રીબ્રહ્માને નિવેદન કરે, ૬૦૦૦ શ્રીવિષ્ણુને, ૬૦૦૦ શ્રીમહા-
દેવજીને, ૧૦૦૦ જીવાત્માને, ૧૦૦૦ શ્રીગુરુને અને ૧૦૦૦ શ્રીપર-
બ્રહ્મને અર્પણ કરે.

પૂર્વોક્તરીતે નિત્યપ્રતિ એકાગ્રચિત્તથી જપસંખ્યાને અર્પણ
કરનાર બ્રહ્મચર્યાદિ સાધનસંપન્ન સાધક પુરુષને નિર્વિઘ્નપણે એક કરોડ
(૧૦૦૦૦૦૦૦) જપ સંપૂર્ણ થયા પછી શ્રીઈશ્વરના અનુમત્તથી દશ
પ્રકારના નાદ સાંભળવામાં આવે છે. આ વાર્તા શ્રીઅથર્વવેદની
હંસોપનિષદમાં પણ “ સ एव जपकोटया नादमनुभवति ॥ ”
(તે સાધક પુરુષ કરોડ જપના અર્પણવડે સ્વશરીરમાં થતા નાદને
અનુભવે છે) એ વચનથી દર્શાવી છે. તે દશ નાદનાં લક્ષણો
તથા તેમના શ્રવણથી થતાં ફલોને પણ નીચેનાં વચનોવડે તે
ઉપનિષદમાંજ દર્શાવેલ છે:-

“ નાદો દશવિધો જાયતે, ચિળોતિ પ્રથમઃ, ચિચિળોતિ
દ્વિતીયઃ, ઘંટાનાદસ્તુતોયઃ, શંખનાદચ્ચતુર્થઃ, પંચમસ્તંત્રીનાદઃ,
ષષ્ટસ્તાલનાદઃ, સપ્તમો શેણુનાદઃ, અષ્ટમો મૃદંગનાદઃ, નવમો
ભેરીનાદઃ, દશમો મેઘનાદઃ, । નવમં પરિત્યજ્ય દશમમેવા-
ભ્યસેત્ ॥ ”

“ પ્રથમે ચિચિળીગાર્ત્રં દ્વિતીયે ગાત્રમ્જનમ્ ।
તૃતીયે સ્નેહનં યાતિ ચતુર્થે કંપતે શિરઃ ॥
પંચમે સ્ત્રવતે તાલુ ષષ્ઠેઽમૃતનિષેવણમ્ ।
સપ્તમે યૂઠવિજ્ઞાનં પરા ઘાવા તથાઽષ્ટમે ॥
અદૃશ્યં નવમે દેહં વિઘ્યં ચક્ષુસ્તથામલમ્ ।
દશમે પરમં બ્રહ્મ ભવેદ્બ્રહ્માત્મસન્નિધૌ ॥ ”

“ તસ્મિન્ મનો વિલોયતે મનસિ સંકલ્પવિકલ્પે લ્ગ્ને
પુણ્યપાપે સદાશિવઃ શત્ત્વાત્મા સર્વત્રાવસ્થિતઃ સ્વયંભ્યોતિઃ
શુદ્ધો બુદ્ધો નિત્યો નિરંજનઃ પ્રકાશત ઇતિ ॥ ”

અર્થ:—યોગાભ્યાસીને ધ્યાનકાલે દશ પ્રકારના નાદ અનુભવાય
છે, પહેલો ચિણ્ડી, (તમરાના જેવો,) બીજો ચિચિણ્ડી, (ચક્લાના
જેવો,) ત્રીજો ધંટજેવો, ચોથો શંખજેવો, પાંચમો વીણાજેવો, છઠ્ઠો
તાલજેવો, સાતમો વાંસળીજેવો, આઠમો તખલાજેવો, નવમો ભેરી-
જેવો અને દશમો મેઘજેવો નાદ છે. તેમાંથી નવ પ્રકારના નાદનો
પરિત્યાગ કરીને બ્રહ્મભાવની પ્રાપ્તિના સાધનભૂત દશમા મેઘનાદનો
મુમુક્ષુ સર્વદા અભ્યાસ કરે.

પહેલો નાદ સાંભળતાં સર્વ અંગોમાં તમરાના ફાટવાના જેવા
શબ્દની પ્રતીતિ થાય છે, બીજો નાદ સાંભળતાં શરીરનાં અંગ ટુટવાની
પેઠે થાય છે, ત્રીજો નાદ સાંભળતાં ચિત્તમાં ખિન્નતા થાય છે, ચોથો
નાદ સાંભળતાં શિર કંપે છે, પાંચમો નાદ સાંભળતા તાલુ સ્ત્રવે છે,
છઠ્ઠો નાદ સાંભળતાં અમૃતનું પાન થાય છે, સાતમો નાદ સાંભળતાં
ગુહ્ય પદાર્થનું જ્ઞાન થાય છે, આઠમો નાદ સાંભળતાં પરાવાણીની પ્રાપ્તિ
થાય છે, નવમો નાદ સાંભળતાં નિર્મલ દિવ્યદષ્ટિ તથા અંતર્ધાનની
શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે, અને દશમો નાદ સાંભળતાં બ્રહ્માત્માની સન્નિધિ
યતાં સાધક બ્રહ્મરૂપ થાય છે.

આવી રીતે થવાથી બ્રહ્મમાં મનનો વિલય થાય છે. મનનો
વિલય થવાથી સર્વ સંકલ્પવિકલ્પોનો લય થાય છે. સંકલ્પવિકલ્પોનો
નાશ થવાથી જન્મજન્મ-માંતરોમાં સંયમ કરેલાં પુણ્યપાપોનો નાશ થાય
છે. પુણ્યપાપોનો નાશ થવાથી સાધક પુરુષ શિવરૂપ થયો છતો શક્તિના
આત્મરૂપ, સર્વવ્યાપક, સ્વયંભ્યોતિ, શુદ્ધ, બુદ્ધ, નિત્ય, નિરંજન ને
બ્રહ્મરૂપ થઈને પ્રકાશે છે, અર્થાત્ કૈવલ્યરૂપ મોક્ષપદમાં સ્થિત થાય છે.

આ નાદની ચાર અવસ્થા છે, આરંભાવસ્થા, ધટાવસ્થા,
પરિચયાવસ્થા ને નિષ્પત્ત્યવસ્થા. હૃદયમાં રહેલી બ્રહ્મઅંધિનો ભેદ યતાં

જે નાદ સંભળાય તેને નાદની આરંભાવસ્થા કહે છે. કંઠમાં રહેલ વિષ્ણુઅંચિનું બેદન થતાં જે નાદ સંભળાય તે નાદની ઘટાવસ્થા, બ્રુકુટિમાં રહેલ રુદ્રઅંચિનું બેદન થતાં જે નાદ સંભળાય તે નાદની પરિચયાવસ્થા તે અહરંધ્રમાં નાદની જે સ્થિરતા થાય તે નિષ્પત્તવસ્થા કહેવાય છે.

નાદનું અનુસંધાન કરવામાટે યોગસાધક પ્રથમ પોતાના હાથની અંતે તર્જનીઓવડે પોતાના કાનમાં અંતે હિદ્રોને સારી રીતે બંધ કરી શરીરમાંથી ઊડતા નાદનું શ્રવણ કરે. જ્યાંસુધી ચિત્ત સ્થિર થાય ત્યાંસુધી તે નાદનું શ્રવણ કર્યા કરે. નાદાનુસંધાનથી ચિત્તના વિક્ષેપો થોડા સમયના પ્રયત્નથી શમી જાય છે.

સમુદ્રના જેવો, વરસાદની ગર્જનાજેવો, મોટા નગારાજેવો, ઝાંઝ-જેવો, પખાજજેવો, શંખજેવો, ઘંટજેવો, ઘંટડીજેવો, વાંસળીજેવો, વીણાજેવો, તે ભ્રમરજેવો નાદ તથા ખીજા કેટલાક પ્રકારના નાદો નાદાનુસંધાન કરનાર સાધકના શ્રવણમાં આવે છે. યોગસાધકે એક નાદમાંથી ખીજા નાદમાં તે ખીજા નાદમાંથી ત્રીજા નાદમાં, વા સ્થૂણનાદમાંથી સૂક્ષ્મનાદમાં, તે સૂક્ષ્મનાદમાંથી સૂક્ષ્મતર નાદમાં, પછી ત્યાંથી સૂક્ષ્મમાં તે ત્યાંથી સ્થૂણનાદમાં પોતાના ચિત્તને પ્રસન્નતાપૂર્વક જોડ્યા કરવું, તે અંતરબહારની કાંઈ પણ ચિંતા ન કરવી. અંતે નાદના અધિષ્ઠાનમાં મનને લીન કરવું.

જેમ ભ્રમર પુષ્પના મકરંદને-પુષ્પરસને-પીતો છતો પુષ્પના ગંધની અપેક્ષા કરતો નથી તેમ નાદમાં આસક્ત થયેલું ચિત્ત શબ્દાદિ વિષયોને ઇચ્છતું નથી.

વિષયોહાનમાં ફરનારા મનોરૂપ ઉન્મત્ત ગજેન્દ્રને વશ કરવામાટે અનાહતનાદ એ તીક્ષ્ણ અંકુશ છે.

જેમ જે પક્ષીની પાંખો કપાઇ ગઇ હોય તે પક્ષી પૃથ્વીપર પડી રહે છે તેમ અનાહતનાદમાં જોડાયેલું મન ત્ર્યંબકપણું લજીને સારી રીતે સ્થિર થાય છે.

અનાહતનાદ મનોરૂપ મૃગને ગતિરહિત કરી શકવામાં જાળવવું ને તેને મારવામાં વ્યાધનું કામ કરે છે.

અનાહતનાદના શ્રવણથી મનોરૂપ નાગ સર્વનું વિસ્મરણ કરીને શીઘ્ર એકાગ્ર થાય છે, ને તે જ્યાં ત્યાં દોડતો નથી.

જેમ કાષ્ટમાં પ્રવેશ પામેલો પ્રજ્વલિત અગ્નિ જ્વાલારૂપનો પ્રિત્યાગ કરીને અગ્નિરૂપે સ્થિત થાય છે તેમ નાદમાં પ્રવૃત્ત થયેલું ચિત્ત રાજસતામમૃત્તિનો ત્યાગ કરીને સંસ્કારશેષસ્થિતિવાળું થાય છે.

અનાહતનાદની અંતર સ્વયંપ્રકાશ ચૈતન્ય છે. તે સ્વયંપ્રકાશ ચૈતન્યને આકારે થયેલું અંતઃકરણ પરવૈરાગ્યવડે સર્વવૃત્તિથી રહિત સંસ્કાર-શેષરૂપે રહે છે.

જ્યાંસુધી અનાહતધ્વનિ સંભળાય છે ત્યાંસુધી મન આકાશને આકારે થયેલું છે એમ જાણવું. મનસહિત અનાહતધ્વનિ જેમાં વિલય થાય છે તે પરબ્રહ્મ છે.

જે નાદરૂપે સંભળવામાં આવે છે તે શક્તિ છે, અને જેમાં તે શક્તિ વિલીન થાય છે તે નિરાકાર આત્મા છે.

શ્રદ્ધા પ્રીતિ ને વિવેકવડે સર્વદા નાદનું અનુસંધાન કરવાથી પાપ-સંસ્કારો નાશ પામે છે, ને મન તથા પ્રાણુ નિર્ગુણ ચૈતન્યમાં લીન થાય છે.

ચિત્તની અનાત્મકાર વૃત્તિઓના નિરોધને રાજયોગ કહે છે. શ્રીપતંજલિમુનિ પણ “ યોગશ્ચિત્તવૃત્તિનિરોધઃ ॥ ” (ચિત્તની પાંચ પ્રકારની વૃત્તિઓના નિરોધને યોગ કહે છે) એ સુત્રથી એમજ પ્રતિ-પાદન કરે છે. રાજયોગના બે પ્રકાર છે, સંપ્રજ્ઞાતયોગ અને અસંપ્રજ્ઞાતયોગ. ચિત્તની એકાગ્રઅવસ્થામાં જે યોગ થાય છે તેને સંપ્રજ્ઞાતયોગ કહે છે, અને ચિત્તની નિરુદ્ધાવસ્થામાં જે યોગ થાય છે તેને અસંપ્રજ્ઞાતયોગ કહે છે. ચિત્તની પાંચ અવસ્થાઓ છે, ક્ષિપ્ત, મૂઠ, વિક્ષિપ્ત, એકાગ્ર ને નિરુદ્ધ. જે અવસ્થામાં ચિત્તની વૃત્તિઓ અનેક સાંસારિક વિષયોમાં ભ્રમણુ કરે છે તે ક્ષિપ્તમાવસ્થા કહેવાય છે, જે અવસ્થામાં નિદ્રાઆલસ્યાદિક

યુક્ત ચિત્ત મૂઠના જેવું-કૃત્વાકૃત્વના વિચારરહિત-થઇ જાય તે મૂઠાવસ્થા કહેવાય છે, વિક્ષિપ્તાવસ્થા તે કે જેમાં ચિત્ત કાષ્ઠ સમય ધ્યાનમાં જોડાય છે, પણ પાછું તે સ્વરૂપ કાલમાંજ વ્યાકુલ ક્રિવા વ્યગ્ર થઇ જાય છે, એકાગ્રાવસ્થા તે કહેવાય છે કે જેમાં ચિત્ત વિષયાંતરોથી પોતાની વૃત્તિઓને ખેંચી તેઓને કોઈ એક વિદિત વિષયસાથે જોડી દે છે, અને ચિત્તની સર્વ વૃત્તિઓ અંતરના તથા બહારના સર્વ વિષયોમાં એકાગ્રરહિત થઇ જાય તે નિરુદ્ધાવસ્થા કહેવાય છે. પહેલી ચાર અવસ્થાઓમાં સત્ત્વગુણ, રજોગુણ અને તમોગુણનો યથાયોગ્ય સંપર્ગ (સંબંધ) રહે છે, પણ પાંચમી અવસ્થામાં ગુણોના સંસ્કારમાત્ર (સુક્ષ્માવસ્થા) રહે છે. પ્રકૃતિમાંથી ઉપજેલા (બુદ્ધિમાં આવેલા) એ સત્ત્વાદિ ગુણોનાં સ્વરૂપ નીચે પ્રમાણે છે:-

સત્ત્વગુણ નિર્મલપણાથી પ્રકાશક તથા ઉપદ્રવરહિત છે. અભય, નિષ્કપટપણું, જ્ઞાનયોગમાં અને કર્મયોગમાં નિષ્ઠા, દાન, દમ, યજ્ઞાદિ સત્કર્મ, સ્વાધ્યાય, ત્રણપ્રકારનું-કાર્યિક વાચિક તે માનસિક-સાત્ત્વિક તપ, સરલતા, અહિંસા, સત્ય, અહોષ, લાગ, શાંતિ, અન્યની આગળ કોઈનું હિંદ્ર પ્રકટ ન કરવું. સ્વશક્તિપ્રમાણે પ્રાણીમાત્રપર દયા, વિષયોમાં લાલચુપણાનો અભાવ, સૌમ્યપણું, અકાર્ય કરવામાં લોકલભ્જ, ઇંદ્રિયોની અચપલતા, તેજ, (પ્રાગલ્ભ્ય-રૂઆત,) ક્ષમા, ધૈર્ય, પવિત્રતા, અદ્રોહ અને મોટાઇનો અભાવ એ આદિ સુખ તથા જ્ઞાનને ઉત્પન્ન કરનારી દૈવી (શુભ) વૃત્તિઓ અંતઃકરણમાં સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિના પ્રભાવથી ઉપજે છે. વળી એ સત્ત્વગુણરૂપ દ્રવ્યની અંતઃકરણમાં વૃદ્ધિ થવાથી અમાનીપણું, અદંભીપણું, અહિંસા, સહનશીલતા, આર્જવ, (સરલતા,) શ્રીસદ્ગુસ્તી સેવા, પવિત્રતા, સન્માર્ગમાં મનનું સ્થિરપણું, શરીરાદિને નિયમમાં રાખવાનું બલ, ઇંદ્રિયોના વિષયોમાં વૈરાગ્ય, અહંકારરહિતપણું, જન્મ મૃત્યુ જરા ને વ્યાધિમાં રહેલા દુઃખો તથા દોષોને વારંવાર જોવાનો સ્વભાવ, પુત્ર સ્ત્રી ને ગૃહાદિમાં મમતાનો અભાવ, પુત્રાદિમાં હુંપણાની બુદ્ધિનો અભાવ, પ્રિય ને અપ્રિયની પ્રાપ્તિમાં નિત્ય સમચિત્તપણું,

પરમાત્માની અનન્યયોગવડે અબ્યભિચારિણી ભક્તિ, એકાંતદેશના સેવનમાં કિંવા પવિત્રતાવાળા દેશના સેવનમાં પ્રીતિ, વિષયિજનોની સભામાં અપ્રીતિ, અધ્યાત્મજ્ઞાનમાં નિષ્ઠા ને તત્ત્વજ્ઞાનનું ફલ જે મોક્ષ તેને અવલોકન કરવાનો અનુરાગ એ વીશ જ્ઞાનનાં સાધનોનો પણ અંતઃકરણમાં પ્રાદુર્ભાવ થવા લાગે છે. એ સત્ત્વગુણ રજસ્સતમોગુણને દબાવી જેમ જેમ વૃદ્ધિ પામતો જાય છે તેમ તેમ તે અધર્મ, અજ્ઞાન, અવિરતિ અને અનૈશ્વર્યને ઓછાં કરી ધર્મ, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય ને એશ્વર્યને વૃદ્ધિ પમાડે છે. પરિણામે દુઃખ ઉપજ્ઞવનારો રજ્નેગુણ લોભ, પ્રવૃત્તિ, (લૌકિક કે વૈદિક કર્મોમાં પ્રવૃત્ત થવું તે,) કર્મોનો આરંભ, અશ્ચાંતિ, આતુરતા, દ્વેષ, દ્રોહ, મત્સર, નિંદા, તાપ, શોષણ અને અનમ્રતાદિને પોતાના રાગાત્મક સ્વભાવથી ઉપજ્ઞવે છે, અને આદિમાં તથા અંતમાં મોહ ઉપજ્ઞવનારા તમોગુણની વૃદ્ધિવડે અવિવેક, નિરુદ્ધમતા, જડતા, પ્રમાદ, મોહ, દિનતા, ભય, નિદ્રા, તંદ્રા, આલસ્ય, વિપાદ અને ઉન્માદાદિ દોષો ઉત્પન્ન થાય છે.

ચિત્તની ક્ષિપ્તાદિ પહેલી ત્રણ અવસ્થાનો અધિકાર યોગમાં નથી, માત્ર તેની છેલ્લી બે એટલે એકાગ્ર અને નિરુદ્ધ અવસ્થામાં યોગ થઈ શકે છે. સંપ્રજ્ઞાતયોગમાં શબ્દાદિ બહારના વિષયોનો નિરોધ થાય છે એટલામાટે તેને પણ રાજયોગ કહે છે, પરંતુ રાજયોગશબ્દનો મુખ્ય અર્થ તો અસંપ્રજ્ઞાતજ છે. ચિત્તમાં રહેલા સત્ત્વાદિ ત્રણ ગુણોને લીધે ચિત્તનો સ્વભાવ ત્રણ પ્રકારનો છે, પ્રખ્યા-વિષય-પ્રકાશ, પ્રવૃત્તિ ને સ્થિતિ. (પ્રખ્યા તથા પ્રવૃત્તિનું રતંભન.)

ન્યારે ચિત્તની બાહ્યવૃત્તિઓનો નિરોધ થઈ જાય છે ત્યારે જીવાત્મા સમાધિસ્થ થઈને ફક્લ પોતાનાજ સ્વરૂપને જુએ છે, અને તેથીજ સ્થિર થાય છે. કૈવલ્યરૂપ મોક્ષમાં માત્ર આત્માના જ્ઞાનાદિ સ્વભાવ રહે છે, ને સવિકલ્પસમાધિમાં આત્માનું સોપાધિક (વૃત્તિ-સહિત) જ્ઞાન રહે છે, એ સ્થિતિમાં પોતાનું સ્વરૂપ એજ જ્ઞેય છે, કારણકે જ્યાંસુધી દ્રશ્ય બહારના વિષયને દેખે છે ત્યાંસુધી તે પોતાના

સ્વરૂપને જાણી શકતો નથી.* ચિત્તના ચપલસ્વભાવવડે તેમાંથી જે અનેક વૃત્તિઓ ઉપજે છે તે સર્વથી આત્મા પૃથક્ રહે છે. હું સુખી, હું દુઃખી ઇત્યાદિ કથનથી આત્મામાં ચિત્તવૃત્તિઓના ધર્મોનું જે જ્ઞાન થાય છે તે ભ્રમને લીધે છે. જેમ સ્ફટિકમણિ પોતાની સમીપમાં રાખેલા પદાર્થના રંગજેવો જોવામાં આવે છે, પણ વસ્તુતઃ તેમાં તે રંગ હોતો નથી, એવીજ રીતે આત્મા શુદ્ધ છે, પણ ચિત્તવૃત્તિઓના સંબંધને લીધે તેમાં સુખદુઃખાદિ પ્રતીત થાય છે. ચિત્તવૃત્તિઓ પાંચ પ્રકારની છે, ને તે જીવાત્માને ન્યૂનાધિક સુખ તથા દુઃખ આપનારી

* અહીં એ શંકા થાય છે કે જેમ નેત્ર અન્ય પદાર્થને જોઈ શકે છે, પણ પોતાના સ્વરૂપને તે જોઈ શકતું નથી તેમ દ્રષ્ટા પણ અન્ય પદાર્થને જોવામાં સમર્થ ને પોતાનું સ્વરૂપ જોવામાં અસમર્થ કેમ નહિ હોય ? તેનું સમાધાન એ છે કે બહારના પદાર્થો જોવામાં નેત્ર પરતંત્ર છે કારણકે નેત્રદ્વારા સર્વ પદાર્થનો દ્રષ્ટા જીવાત્મા છે. કાળા, ઘોળા ને પીળા ઇત્યાદિ રંગના તથા ગોળ ને ચતુષ્કાણ્યાદિ આકારના પદાર્થો જોતાં આંખ દ્રષ્ટા ઠરે છે; આંધળી, કાણી ને ઢુંકી ઇત્યાદિ રીતની આંખ જોતાં મન દ્રષ્ટા ઠરે છે; ને ક્રોધ, ઇર્ષ્યા, લોભ ને મોહ ઇત્યાદિ ધર્મવાળું મન જોતાં જીવાત્મા દ્રષ્ટા ઠરે છે. એ જીવાત્મા છેલ્લો દ્રષ્ટા છે, કેમકે તેને કાંઈ જોતું હોય એવો અનુભવ નથી. વળી એ જીવાત્માનો અન્ય દ્રષ્ટા માનવાથી અનવસ્થા દોષ પ્રાપ્ત થાય છે. એ જીવાત્મામાં બે પ્રકારની દર્શનશક્તિ છે, એક સ્થૂલ અને બીજી સૂક્ષ્મ. સૂક્ષ્મદષ્ટિને દિવ્યદષ્ટિ પણ કહે છે. સ્થૂલદષ્ટિનાં અત્યંત સાહાયક જે નેત્ર તે દ્વારા જીવાત્મા સ્થૂલપદાર્થોને જુએ છે, અને યોગા-બ્યાસથી થયેલી સૂક્ષ્મ-દિવ્ય-દષ્ટિદ્વારા જીવાત્મા સૂક્ષ્મ પરમાણ્વાદિને તથા પોતાના સ્વરૂપને (ચિત્તમાં પડેલા આત્માના પ્રતિબિંબને) પણ જુએ છે, જેમ દર્પણમાં નેત્ર પોતાના સ્વરૂપને જોઈ શકે છે તેમ યોગના આશ્રયથી જીવાત્મા પણ પોતાના સ્વરૂપને જોઈ શકે છે.

છે. આધ્યાત્મિકદુઃખો, (આત્માનો આશ્રય કરીને વર્તનાર સ્થૂલસૂક્ષ્મ-શરીર તે અધ્યાત્મ કહેવાય છે, તત્સંબંધી દુઃખ-જ્વરાદિથી તેમજ ક્ષુધાતૃષ્ણાથી તથા કામક્રોધાદિથી ઉપજતી પીડા,) આધિભૌતિકદુઃખો (સ્વસંઘાતથી ભિન્ન હોય અને ચક્ષુરિન્દ્રિયનો વિષય હોય તે અધિભૂત કહેવાય છે, તેનાથી થનારું દુઃખ-ચોર-વ્યાધિાદિથી ઉપજતી પીડા) અને આધિદૈવિકદુઃખોનો (સ્વસંઘાતથી ભિન્ન હોય અને ચક્ષુરિન્દ્રિયનો અવિષય હોય તે અધિદૈવ કહેવાય છે, તેની પ્રેરણાથી ઉપજતા દુઃખનો-યજ્ઞ, ગક્ષમ, પ્રેત ને ગ્રહાદિકથી તથા શીત, વાત ને આતપ-તડકા-થી થતી પીડાનો) હેતુ કિલ્લષ્ટવૃત્તિ કહેવાય છે, અને જેમાં કેવલ આત્મખ્યાતિ અર્થાત્ સાંસારિક વિષયોની વિગતિત્પૂર્વક આત્મતત્ત્વનો વિચાર થાય છે તે અકિલ્લષ્ટવૃત્તિ કહેવાય છે. પ્રમાણ, વિપર્યય, વિકલ્પ, નિદ્રા અને સ્મૃતિ એ પાંચ પ્રકારની ચિત્તવૃત્તિ છે. તેમાં પ્રમાણવૃત્તિના* ત્રણx ભેદ છે, પ્રત્યક્ષ, અનુમાન અને આગમ. જેમાં ચિત્તની વૃત્તિ ઈન્દ્રિયદ્વારા બહાર નીકળી. બાહ્ય વસ્તુનો સંયોગ કરી, તે વસ્તુના આવરણભંગદ્વારા જીવાત્માને તે પદાર્થનું વિશેષ જ્ઞાન કરાવે છે તે મુખ્ય વૃત્તિ પ્રત્યક્ષપ્રમાણ્ય કહેવાય

* પ્રમા-યથાર્થજ્ઞાન-નું કરણ તે પ્રમાણ્ય કહેવાય છે.

x પૂર્વમીમાંસાના વાર્તિકકાર શ્રીકુમારિલભટ્ટે પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, આગમ-શબ્દ, ઉપમાન, અર્થાપત્તિ અને અનુપલબ્ધિ એ ૭ પ્રમાણ્ય માન્યાં છે તેથી વેદાંતશાસ્ત્રમાં પણ એ ૭ પ્રમાણ્ય મનાય છે. ચોથા પ્રમાણ્યનો ત્રીજા તથા બીજા પ્રમાણ્યમાં, પાંચમા પ્રમાણ્યનો બીજા પ્રમાણ્યમાં ને છઠ્ઠા પ્રમાણ્યનો પહેલા પ્રમાણ્યમાં સમાવેશ થઈ શકે છે, માટે યોગશાસ્ત્રમાં ત્રણજ પ્રમાણ્ય માન્યાં છે. પુરાણાદિમાં સંભવ, ઐતિહ્ય ને ચોથા જિવાં ત્રણ પ્રમાણ્યો વિશેષ અંગીકાર કરી નવ પ્રમાણ્યો માનેલાં છે તેનો સમાવેશ પણ યોગર્થનાક્ત ત્રણ પ્રમાણ્યમાં થઈ શકે છે, માટે ત્રણ પ્રમાણ્ય માનવામાંજ લાઘવ છે.

છે, પક્ષમાં હેતુને જોઇત ના માધ્યસંબંધી કલ્પના કરવી તે અનુમાન. તેના ત્રણ વિભાગ છે પૂર્વવત શેષવત ને સામાન્યનોદ્દેષ. તેમાં કારણ જોઇને તેના કાર્યનો નિશ્ચય કરવામાં આવે તે પૂર્વવત, જેમ આકાશમાં વાદળાઓનો સમૂહ જોઇને વૃષ્ટિ થવાનો નિશ્ચય થાય છે. કાર્ય જોઇને તેના કારણનો નિશ્ચય કરવામાં આવે તે શેષવત, જેમ નદીમાં પૂર ચઢેલું જોઇને તે નદીના મૂલખણીના દેશમાંના કોઈ ભાગમાં વૃષ્ટિ થવાનો નિશ્ચય થાય છે, અને પ્રત્યક્ષની પેઠે અપ્રત્યક્ષમાં પણ કોઈ સાધર્મ્ય જોઇને અપ્રત્યક્ષમાં પણ તે પ્રકારે હોવાનો નિશ્ચય કરવામાં આવે તે સામાન્યનોદ્દેષ. અનુમેય (જેનું અનુમાન કરાય છે તે) પદાર્થને સમાનગતિવાળા પદાર્થમાં મેળવનાર અને ભિન્નગતિના પદાર્થથી પૃથક્ કરનાર જે સંબંધ છે તે સંબંધનો આ અનુમાનદ્વારા સામાન્ય રીતથી વિચાર કરાય છે, જેમકે ચંદ્ર અને તારાદિ ચાલે છે, કેમકે એક સ્થલેથી બીજે સ્થલે જવું ચાલ્યા વિના બનતું નથી, એટલે ચૈત્રનામના પુરુષની પેઠે ચંદ્રાદિ સર્વ બ્રહ્માંડ ચાલે છે; તેમજ વિંધ્યાચલ ગતિશૂન્ય છે. કારણકે તે હંમેશ એક સ્થલે રહે છે. આ જ્ઞાનની ઉત્પત્તિ સામાન્યનોદ્દેષનામના અનુમાનપ્રમાણ્યદ્વારા થાય છે. આત્મ-ધર્માધર્મનો તથા સત્યાસત્યનો વિવેક કરનાર વિશ્વાસ કરવાયોગ્ય કોઈ મહાત્મા-દ્વારા સારી રીતે જોઇને કિંવા સાવધાનતાપૂર્વક અનુમાન કરીને જે વચનો ઉપદેશાદિ-નિમિત્તે કહેવાયેલાં છે તે વચનોથી ઓત્તાને તે અર્થને વિષય કરનારી જે વૃત્તિ થાય છે તે આગમપ્રમાણ્ય કહેવાય છે. પ્રત્યક્ષપ્રમાણ્યના પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિયોના બેદથી પાંચ પ્રકાર-ચાક્ષુષપ્રત્યક્ષ, શ્રાવણ્યપ્રત્યક્ષ, રાસન-પ્રત્યક્ષ, ઘ્રાણ્યજપ્રત્યક્ષ અને ત્વાચપ્રત્યક્ષ-ગણાય છે. જેથી પદાર્થના ખરા સ્વરૂપનું જ્ઞાન ન થાય એટલે જે સંદેહવાળા કિંવા ગૌણ અન્ય અર્થમાં રહે, તે પોતાના અસંદેહકે કિંવા મુખ્ય અર્થમાં ન રહે તે વિપર્યય-વૃત્તિ-મિથ્યાજ્ઞાનવૃત્તિ-કહેવાય છે. આ વિપર્યયજ્ઞાન પ્રમાણ્ય નથી, કારણકે-ઉત્તરકાલમાં પ્રમાણ્યથી તેનું ખંડન થાય છે. પ્રમાણ્યથી અપ્રમાણ્યનું ખંડન થઈ જવું અન્યત્ર પણ જોવામાં આવે છે, જેમ નેત્રદોષથી

યતા એ ચંદ્રમાના દર્શનનું એક ચંદ્રમાના દર્શનથી ખંડન થઈ જાય છે, આ મિથ્યાજ્ઞાનનેજ અવિદ્યા કહે છે. શબ્દમાત્રથી જેનું જ્ઞાન થાય, પરંતુ જેમાં જ્ઞેય પદાર્થ કાંઈ પણ ન હોય તે વિકલ્પવૃત્તિ કહેવાય છે, જેમ “વંધ્યાપુત્ર જાય છે,” એ વાક્ય સાંભળવાથી કાંઈ પુરુષ જાય છે એમ જ્ઞાન થાય છે, પરંતુ યથાર્થ રીતે જ્ઞેતા વંધ્યાપુત્રનું અસ્તિત્વજ સંભવતું નથી, અને તેથી જવાની ક્રિયા પણ ભ્રમજન્યજ ઠરે છે, કારણકે કાંઈ પણ ક્રિયા આધારવિના રહી શકતી નથી. મિથ્યાજ્ઞાન અથવા ભ્રમ ઉત્પન્ન કરવાવાળી આ વૃત્તિ પણ પ્રમા-યથાર્થ-જ્ઞાન-નું સાધન નથી. જગદવસ્થાના તથા સ્વભાવસ્થાના જ્ઞાનના અભાવવાળી તમોચુલ્યપ્રધાન જે ચિત્તવૃત્તિ તે નિદ્રા કહેવાય છે. અનુભવેલા વિષયના સ્મરણને સ્મૃતિ કહે છે. એ સ્મૃતિની ઉત્પત્તિ રાગ, દ્વેષ ક્રિંવા મોહાદિને લીધે થાય છે.

ચિત્તરૂપી નદી ઉભયતોવાહિની એટલે પાપમાર્ગ તથા પુણ્યમાર્ગ એ બંનેપ્રતિ વહન કરનારી છે. તેમાં ન્યારે વૈરાગ્યરૂપી બંધથી વિષયભૂમિમાં વહન કરનારી પાપવહાધારાને રોકવામાં આવે છે, અને વિવેકદર્શનના અભ્યાસવડે વિવેકભૂમિમાં વહન કરનારી ધારાને ઊઘાડી મૂકવામાં આવે છે ત્યારે પરિણામે ચિત્તવૃત્તિની એકાગ્રતા ને તેનો નિરોધ થાય છે. ચિત્તમાં અનેક વિષયોની વાસના હોવાને લીધે મનુષ્યનું ચિત્ત ચંચલ રહે છે, તેની આત્મામાં સ્થિરતા કરવામાટે દૃઢતા તથા ઉત્સાહ-પૂર્વક ચિત્તની સ્થિરતા કરનારાં સાધનોનું અનુષ્ઠાન કરવું તે અભ્યાસ કહેવાય છે. એ અભ્યાસની પકવાવસ્થા પ્રાપ્ત કરવામાટે નિરંતર લાંબા સમયસુધી શ્રદ્ધા તથા ધ્વજન્યયાદિનું અવલંબન કરી તેનું સેવન કરવું જોઈએ. આ લોકના વિષયોમાં તેમજ પારલૌકિક-સ્વર્ગાદિના-વિષયોમાં દોષદર્શનપૂર્વક ધૃત્વજનો અભાવ થવો-ચિત્તને સમસ્ત વિષયવાસનાથી હટાવી દેવું-તે વૈરાગ્ય કહેવાય છે. લૌકિક તથા પારલૌકિક વિષયોમાં વિરક્તિવાળા સાધકની સુદ્ધિ શુદ્ધ થવાથી તથા અભ્યાસવડે સ્થિર થવાથી ક્રમાત્ તેના ચિત્તમાં સમાધિદ્વારા શુદ્ધ જ્ઞાનનો ઉદય થાય છે.

સારે તેને જાણ્યા છે કે મને પ્રાપ્તવ્ય સુખની પ્રાપ્તિ થઈ છે, તે ક્ષય કરવાયોગ્ય મારા ચિત્તમાં રહેલા અવિદ્યાદિ પાંચે કલેશો નાશ પામ્યા છે. આવા જ્ઞાનની દૃઢતા એજ વૈરાગ્ય તથા અભ્યાસની પરાકાષ્ઠા-હૃદ-છે. એવા અભ્યાસવૈરાગ્યદ્વારા જેનું ચિત્ત શાંત થયું છે તેનું ચિત્ત સૂક્ષ્મ વિચાર કરવાને યોગ્ય થાય છે, અને તેના અવિદ્યાદિ કલેશોની નિવૃત્તિ થઈ જાય છે. અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ એ પાંચ પ્રકારના કલેશો છે. એમાં અસ્મિતાદિ ચાર પ્રકારના કલેશોનું ઉત્પત્તિસ્થાન અવિદ્યા છે, કારણકે અવિદ્યાના આવિર્ભાવવિના અન્ય ચારે કલેશો લીન અવસ્થામાં રહે છે. ન્યારે અવિદ્યાનો મનુષ્યના ચિત્તમાં પ્રાદુર્ભાવ થાય છે સારે ખીજા ચાર કલેશો પણ જન્મત્ થઈ જાય છે. જેમ દુઃખખીજથી વૃક્ષાદિની ઉત્પત્તિ થતી નથી તેમ જેના કલેશો યોગાગ્નિથી ભસ્મ થઈ જાય છે તેના ચિત્તમાં પુનઃ તે કલેશોનો આવિર્ભાવ થતો નથી. શરીરાદિ અનિત્ય પદાર્થમાં નિત્યપણાની ભુદ્ધિ, સ્ત્રી આદિનાં અપવિત્ર શરીરોમાં પવિત્રપણાની ભુદ્ધિ, વિષયાદિ દુઃખમાં સુખની ભુદ્ધિ અને દેહાદિ અનાત્મપદાર્થમાં આત્માની ભુદ્ધિ ઉપજવનાર અસમ્યક્ જ્ઞાનને અવિદ્યા કહે છે. આત્મા તથા ભુદ્ધિની એકતાની પ્રતીતિને અસ્મિતા કહે છે. સુખના જાણવાવાળાની સુખના સ્મરણપૂર્વક સુખમાં તથા તેનાં સાધનોમાં જે પ્રીતિ તે રાગ કહેવાય છે. દુઃખને જાણનારનો દુઃખની સ્મૃતિપૂર્વક દુઃખમાં તથા તેનાં સાધનોમાં જે ક્રોધ તે દ્વેષ કહેવાય છે. મરણના ભયથી શરીરની રક્ષાવિષે જે અતિઆગ્રહ તે અભિનિવેશ કહેવાય છે. એ અભિનિવેશ વિદ્વાન તથા મૂર્ખ સર્વમાં સમાનપણે વ્યાપી રહેલ છે. જેમ મલિન વસ્ત્રનો મેલ પ્રથમ જલવડે ધોવાથી અને ક્ષારયુક્ત ઊના પાણીમાં બાફવા આદિ ઉપાયથી દૂર કરવામાં આવે છે તેની રીતે પૂર્વોક્ત કલેશોની સ્થૂલવૃત્તિઓ પ્રથમ *ક્રિયાયોગથી

* તપ, સ્વાધ્યાય તથા ઈશ્વરભક્તિ, એ ક્રિયાયોગ કહેવાય છે. એનું વર્ણન આગળ કરવામાં આવ્યું છે.

અને પછી તેની સૂક્ષ્મવૃત્તિએ આત્મવિચાર તથા આત્મધ્યાનથી દૂર કરવી જોઈએ. એ પાંચ કલેશો કર્માશયનું મૂલ છે. એ કર્માશય દષ્ટ તથા અદષ્ટ જન્મનું કારણ થાય છે. પુણ્યરૂપ, પાપરૂપ અને મિશ્રરૂપ એ કર્માશયને ઉપજવવામાં કામ, ક્રોધ, લોભ અને મોહ પણ હેતુરૂપ થાય છે. મન આદિના તીવ્રવેગથી કરેલાં પુણ્યકર્મો તથા પાપકર્મો શીઘ્ર ફલ દેનારાં નીવડે છે. જ્યાંસુધી યોગાપર તેનાં ફેતરાં રહે છે ત્યાંસુધી તેમાં અંકુરાદિરૂપે ઉત્પન્ન થવાની શક્તિ રહે છે, પણ યોગાપરનાં ફેતરાં ઊતારી નાંખવાથી તેમાં તે શક્તિ રહેતી નથી, એવીજ રીતે જ્યાંસુધી કર્માશયમાં કલેશો રહે છે ત્યાંસુધી તે શુભાશુભ કર્મોને ઉત્પન્ન કરાવ્યા કરે છે, પરંતુ જે કર્માશયમાં કલેશોના સંસ્કારનો અભાવ થઈ ગયો હોય છે તેનાથી શુભાશુભ કર્મો અભિમાનપૂર્વક ઉત્પન્ન કરવાનું કામ સર્વદા અસંભવવાળું થઈ જાય છે. કર્મનો વિપાક ત્રણ પ્રકારનો છે, જ્ઞાતિ, આયુષ્ અને સુખદુઃખના અનુભવરૂપ ભોગ. વર્તમાનજન્મની પ્રાપ્તિ પછી જે શુભાશુભ કર્મ કરવામાં આવે છે તે તથા પાછલાં સંચિત કર્મો એ સર્વ મળીને તેમાંનાં પ્રધાન (બલવાન) કર્મો પ્રારબ્ધ-કર્મની સમાપ્તિએ થવાના નવા જન્મની સાથે જીવને જોડે છે, ત્યાં નક્કી થયેલા સમયસુધી તે જીવે છે, અને સુખદુઃખરૂપ ભોગ ભોગવે છે. કલેશોના અને કર્મવિપાકના અનુભવથી સ્થાયી થઈ રહેલી વાસનાથી મૂર્ચ્છિત થયેલું જીવનું ચિત્ત ચિત્રલિખિતની પેઠે સ્તબ્ધ રહે છે તેને પદાર્થોદિનું સ્મરણ કરાવનાર તેમાં રહેલા સંસ્કારો છે. આગળ જે જન્મ દેવાવાળો કર્માશય કલો છે તેના જે પ્રકાર છે. એક નિયતવિપાક અને બીજો અનિયતવિપાક. તેમાં અનિયતવિપાક કર્માશયની ત્રણ ગતિ થાય છે. પહેલી ગતિ અપકવ-કર્માશયનો જ્ઞાનાદિવડે નાશ થાય તે, બીજી ગતિ પ્રધાનકર્મથી તેનો અસંયોગ થાય તે, અને ત્રીજી ગતિ નિયતવિપાકના પ્રધાનકર્મફલથી અવરોધ થઈને ચિરંકાલપર્યંત તેનું નિષ્ફલ રહેવું થાય તે. ઉપર કહેલ

જ્ઞાત, આયુષ્ તથા ભોગ સુખથી તથા દુઃખથી યુક્ત હોય છે, કારણકે તે ત્રણનો હેતુ પુણ્ય તથા પાપ છે, સુખદુઃખનું જ્ઞાન પ્રાપ્તિ-માત્રને અનુકૂલતાના તથા પ્રતિકૂલતાના જ્ઞાનદ્વારા થાય છે.

શબ્દાદિ વિષયના ભોગથી મનુષ્યની ઈન્દ્રિયો શાંત તથા તૃપ્ત થતી નથી, પણ ઊલટી વિષયભોગના અભ્યાસથી તે મનુષ્યના ચિત્તમાં રાગની વૃદ્ધિ થાય છે, અને તેની ઈન્દ્રિયો પોતપોતાના વિષયોના સેવનમાં વિશેષ ચતુર થતી જાય છે, અને જીવને બહુવિધ દુઃખનો અનુભવ કરાવે છે. એવી રીતે વિષયોનું રાગપૂર્વક સેવન મનુષ્યના સુખનું સાધન નથી, પણ પશ્ચિમે મનુષ્યના દુઃખમાં તે વધારો કરનાર છે. વિષયસુખોની તથા તેનાં સાધનોની પ્રાપ્તિની કામનાને વશ થઈ માણસ શરીર, મન અને વાણી આદિથી યત્ન કરે છે. પોતાના તે યત્નમાં સાહાય્ય થનારપર તે રાગ કરે છે, અને તેમાં પ્રતિકૂલ થનારપર તે ક્રોધ કરે છે. સર્વ કર્મ, રાગ દ્વેષ લોભ અને મોહથી ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથી મનુષ્ય ધર્માધર્મનો સંગ્રહ કરે છે. સુખના અનુભવથી સુખના સંસ્કારોની અને દુઃખના અનુભવથી દુઃખના સંસ્કારોની મનુષ્યના ચિત્તમાં અધિકતા થાય છે. એ સંસ્કારોદ્વાનું મનુષ્યો પુનઃ પ્રવૃત્તિ કરી સુખદુઃખનો અનુભવ કરે છે, તથા તજજન્ય સંસ્કારોનો સંગ્રહ કરે છે. એવી રીતે આ અભ્યાસ દુઃખસ્રોત વહન કર્યા કરે છે. આત્માના યથાર્થ જ્ઞાનદ્વારા સર્વ દુઃખોની નિવૃત્તિ થાય છે, માટે સુમુક્ષ્મએ આત્માનું યથાર્થ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું જોઈએ. જેમ આયુર્વેદ ચતુર્વ્યૂહ કહેવાય છે, કેમકે તેમાં રોગ, રોગનો હેતુ, આરોગ્ય અને રોગનિવૃત્તિના ઉપાયો દર્શાવવામાં આવ્યા છે, તેમ યોગશાસ્ત્ર પણ ચતુર્વ્યૂહ કહેવાય છે, કેમકે તેમાં સંસાર, સંસારનો હેતુ, મોક્ષ-નિર્વાણ-કૈવલ્ય અને મોક્ષના ઉપાયોનું સ્વરૂપ સમજાવવામાં આવ્યું છે. જેમાં દુઃખની અધિકતા છે, તથા જે ક્ષણે ક્ષણે પરિણામ પામ્યા કરે છે તે સંસાર છે. પુરુષનો તથા પ્રકૃતિનો સંયોગ એ આ સંસારનો હેતુ છે. ત્રણ

પ્રકારના દુઃખની અત્યંતનિવૃત્તિ અને પરમાનંદની નિલ પ્રાપ્તિ એ મોક્ષ કહેવાય છે, અને તે મેળવવાનો ઉપાય ત્રિવેકાદિદ્વારા તથા શ્રવણ મનન ને નિદિધ્યાસનદ્વારા થયેલું આત્માનું યથાર્થ જ્ઞાન છે. તે આત્મજ્ઞાનની વિષયના બેદથી સાત પ્રકારની અવસ્થા છે. તેમાંની પહેલી ચાર અવસ્થા-ભૂમિકા-ને કાર્યવિમુક્તિ અને ખીજી ત્રણ અવસ્થાને ચિત્તવિમુક્તિ એ સંજ્ઞાથી ઓળખવામાં આવે છે. પહેલી ભૂમિકા ત્રેયશ્લ્ય છે. આ અવસ્થા જે યોગીને પ્રાપ્ત થાય છે તેને એમ ચિંતન થાય છે કે પૂર્વકાલમાં મારે ધણુંજ જાણવાનું હતું, પણ હવે મારે કાંઈ પણ જાણવાનું રહ્યું નથી, જાણવાનું સધળું મેં જાણ્યું છે. ખીજી અવસ્થા હૈયશ્લ્ય છે. એ ભૂમિકા પ્રાપ્ત થવાથી યોગીને એમ લાગે છે કે આગળ મારે કામાદિ અનેક લજ્જવાયોગ્યનો ત્યાગ કરવાનો હતો, પણ હવે મારે કાંઈ પણ લજ્જવાનું રહ્યું નથી. લજ્જવાયોગ્ય અંધનના સર્વ હેતુઓનો મેં નાશ કર્યો છે. ત્રીજી પ્રાપ્તપ્રાપ્ય-અવસ્થામાં સ્થિર થવાથી યોગીને એમ પ્રતીત થાય છે કે કૈવલ્યના લાભે મને સર્વ કાંઈ પ્રાપ્ત થઈ ગયું છે, હવે મારે કાંઈ પણ વસ્તુની પ્રાપ્તિ કરવી અવશ્ય રહી નથી. ચોથી કર્તવ્યશ્લ્ય અવસ્થામાં સ્થિર થવાથી વિવેકખ્યાતિની પ્રાપ્તિવડે કરવાનું સધળું મેં કર્યું, હવે મને કાંઈ પણ કર્તવ્ય રહ્યું નથી, એમ તે યોગીને જણાય છે. પાંચમી ભૂમિકામાં સ્થિર થવાથી યોગીને જણાય છે કે પૂર્વકાલમાં હું અનેક ભુદ્ધિજન્ય દુઃખોથી ગ્રસ્ત હતો, પણ હવે મારાં સર્વ દુઃખો ક્ષય થઈ ગયાં છે, તે મારી ભુદ્ધિ કૃતાર્થ થઈ છે. છઠ્ઠી અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે યોગીને એમ સમજાય છે કે મારા અંતઃકરણના ગુણો દૃઢબળીભવત્ થઈ ગયા છે. પ્રયોજન ન હોવાથી હવે પુનઃ તેમની ઉત્પત્તિ નહિ થાય, અને છેલ્લી અથવા સાતમી ભૂમિકા જ્યારે યોગીને પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તેની ભુદ્ધિ પુરુષમાં લયભાવને પામવાથી તે

ગુણાતીત ને સ્વરૂપમાત્રે અવસ્થિત-ચિન્માત્રસ્વરૂપે-કૈવલ્યરૂપે-રહે છે. x

યોગનાં આઠ અંગોનું (જેનું વર્ણન હવે પછી કરવામાં આવશે તેનું) અનુદાન કરવાથી ક્રમાત્ પાંચ વિભાગવાળી અવિદ્યા નષ્ટ થઈ જાય છે. અવિદ્યાનો નાશ થવાથી તત્ત્વજન્ય અંતઃકરણની અપવિત્રતાનો ક્ષય થાય છે, અને આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. યોગી જેમ જેમ યમાદિ યોગાંગોનું આદરપૂર્વક અનુદાન કરતો જાય છે તેમ તેમ તેના ચિત્તની મલિનતા ક્ષય પામતી જાય છે, અને મલિનતાના ક્ષયના પ્રમાણમાં તેના ચિત્તમાં જ્ઞાનનો ઉદય થતો જાય છે, તથા ક્રમથી જ્ઞાનની ઉત્કૃષ્ટતા થતી જાય છે. સુખનું કારણ જેમ ધર્મ છે, તેમ મોક્ષપ્રાપ્તિનું કારણ રાજયોગદ્વારા ઉપજતું જ્ઞાન છે.

યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ એ આઠ રાજયોગ તથા હઠયોગ બંનેનાં અંગ ગણાય છે.

x શ્રીયોગવાસિષ્ઠમાં શુભેચ્છા, વિચારણા, તનુમાનસા, (મનની એકાગ્રતા,) સત્ત્વાપત્તિ, (સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિ અથવા પ્રત્યક્અભિન્ન બ્રહ્મના જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ,) અસંસકિત, (સત્ત્વગુણની ત્રિહ્રુ વધવાથી જે સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે તેમાં અનાસકિત,) પદાર્થભાવિની, (પોતાની મેળે પોતાના સ્વરૂપવિનાની અન્ય સર્વ દૃશ્ય વસ્તુઓનું અદર્શન,) અને તુર્યા. (બ્રહ્મમાં ઉત્થાનરહિત સ્થિતિ.) એવી રીતે જ્ઞાનની સાત ભૂમિકાઓ કહેલી છે. જેમાંની પહેલી ત્રણ સાધકની ભૂમિકાઓ અને બીજી ચાર સિદ્ધની ભૂમિકાઓ છે. પાછલી ત્રણ ભૂમિકાનો અભ્યાસ કરવાથી વાસનાક્ષય અને મનોનાશદ્વારા (મનના સ્થૂલભાવની નિવૃત્તિદ્વારા) યોગીને જીવન્મુક્તિનો વિલક્ષણ આનંદ અનુભવવામાં આવે છે. સિદ્ધની ભૂમિકાઓમાં ચોથી જ્ઞાનની, પાંચમી જીવન્મુક્તની, છઠ્ઠી મહામુક્તની ને સાતમી અતિમુક્તની ભૂમિકા ગણાય છે.

શ્રીઈશ્વરની ભક્તિ x કરવાથી પણ તેમની કૃપાવડે યોગીને અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિનો લાભ થાય છે. કલેશ, કર્મવિપાક અને કર્માશયથી સવંદા સર્વથા રહિત જે પુરુષવિશેષ તે ઈશ્વર કહેવાય છે. અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ દ્વેષ ને આભનિવશ એ પાંચ કલેશ કહેવાય છે. પાપપુણ્ય કર્મ કહેવાય છે. કરેલાં કર્મોનાં ફલ જે દુઃખસુખ તે કર્મવિપાક કહેવાય છે; અને કરેલાં કર્મોના જે સંસ્કારો તે કર્માશય કહેવાય છે. એ સર્વે મનની સાથે સંગંધ રાખે છે, પણ તેનો જીવનમાં આરોપ થાય છે. કારણકે જીવ પોતાને કર્મના ફલનો ભોક્તા માને છે. જેવી રીતે સંગ્રામમાં હાર તથા જિત યોદ્ધાઓમાં થાય છે, પરંતુ તેનું તેમના રાજ્યમાં આરોપણ કરવામાં આવે છે તેવી રીતે અહીં પણ સમજવું ઉક્ત ઈશ્વરમાં ધર્મ, વૈરાગ્ય,

x ભક્તિના મુખ્ય નવ પ્રકાર છે. શ્રવણ, કીર્તન, સ્મરણ, પાદસેવન, અર્ચન વંદન, દાસત્વ, સખ્ય અને આત્મનિવેદન. મહાપુરુષોદ્વારા પરમાત્માના શુભ ગુણો સાંભળવા કિંવા મહાપુરુષપાસે સત્સાક્ષરનું શ્રવણ એકાગ્રચિત્તે કરવું તે શ્રવણભક્તિ કહેવાય છે. સર્વાતર્યામી પરમાત્માના પોતાની જિહ્વાથી ગુણો ગાવા તે કીર્તન-ભક્તિ કહેવાય છે. ઈશ્વરનું નામચિતન કરવું તે સ્મરણભક્તિ કહેવાય છે શ્રીઈશ્વરની પ્રતિમાનાં કે શ્રીસદ્ગુરુનાં ચરણચરણવિંદની સેવા કરવી તે પાદસેવનભક્તિ, તેમની પોડશોપચારથી કે પંચોપચારથી પૂજા કરવી તે અર્ચનભક્તિ, તેઓને પ્રેમપૂર્વક નમન કરવું તે વંદન-ભક્તિ, તેમની વિશ્વાસુ અને સ્નેહાળ સેવકની પેઠે સેવા કરવી તે દાસત્વભક્તિ, શરીર વાણી અને મનના વિકારોથી રહિત થઈ તેઓની સાથે નમ્ર ને પ્રામાણિક મિત્રની રીતે વર્તવું તે સખ્યભક્તિ અને પોતાનું સર્વસ્વ તેમને અર્પણ કરી નિરભિમાનપણાવડે તેઓના અનુયાયી થઈ રહેવું તે આત્મનિવેદનભક્તિ કહેવાય છે. એ નવધા ભક્તિમાંની પ્રત્યેક ભક્તિના ત્રણ ત્રણ બેદ સત્વાદિ ત્રણ ગુણવડે થયેલા છે, અને એ સલાવીશ ભક્તિમાંની પ્રત્યેક ભક્તિના મૃદુ, મધ્ય ને

જ્ઞાન અને ઐશ્વર્યનો અવધિ છે. એ ઈશ્વર વાચ્ય અને પ્રણવ (ઠં) તેનો વાચક છે. ઉક્ત પ્રણવનો યથાવધિ જપ કરવાથી તથા તેના અર્થરૂપ ઈશ્વરનું ચિંતન કરવાથી તે મુમુક્ષુને પરમાત્માનું પૂર્ણ જ્ઞાન થાય છે, અને નીચે જણાવેલાં યોગવિદ્યોની નિવૃત્તિ થાય છે. વ્યાધિ, રસાન, સંશય, પ્રમાદ, આલસ્ય, અવિરત, ભ્રાંતિદર્શન, અલબ્ધભૂમિકત્વ અને અનવસ્થિતત્વ એ નવ ચિત્તને વિક્ષેપ કરનાર હોવાથી યોગવિદ્ય હહેવાય છે. શરીરમાંના વાત, પિત્ત ને કફરૂપ ધાતુઓના બગડવાથી, તથા રસાદિરૂપ આહારના પરિણામની તેમજ ચક્ષુરાદિરૂપ કરણોની વિષમતા થવાથી, શરીરની જે અસ્વસ્થતા થાય તે વ્યાધિ, ચિત્ત તમોગુણની વૃદ્ધિ થવાથી ખોટાં બાનાં કાઠી યોગાનુષ્ઠાનમાં એજારહિત

અધિમાત્ર (તીવ્ર) એવા ત્રણ ત્રણ બેદથી કુલ એકાશી પ્રકારની ભક્તિ થાય છે. એકાશીમા પ્રકારની ભક્તિની પકવાસ્થાએ ભક્તને પરાભક્તિ કિંવા અનન્યભક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે, જેને સંતો ખ્યાશીમી ભક્તિ પણ કહે છે.

ઉદારવૃત્તિવાળા, ઈંદ્રિયોનું દમન કરનાર, બુદ્ધિમાન, સ્વધર્મને વિષે સ્થિર થયેલા, અકાર્યમાં લોકલજ્ઞવાળા, નિર્માની, સલ્યભાષી, તનમનની શુદ્ધિવાળા, દયાલુ, ઉત્તમકર્તવ્યવિષે સ્થિરચુદ્ધિવાળા, ધીરજવાળા, યદસ્વી, પરીપકારી, આસ્તિક, એકાંતસ્થલમાં રહેનાર, સંતોષી, વિનયવાળા, ક્રોધમલસ્વભાવવાળા, ચતુરાષ્ટ્રવાળા, સર્વપ્રાણીને વિષે દ્વેષશૂન્ય, મમતારહિત, નિરહંકારી, સુખદુઃખમાં સમાનવૃત્તિવાળા, ક્ષમાવાન, અપેક્ષારહિત, આલસ્યરહિત, ઉદારીન અને પરમાત્મામાં અચલ પ્રીતિવાળા એ સાત્ત્વિક ભક્તો સત્ત્વગુણી દેવોની ભક્તિનું અનુષ્ઠાન કરે છે.

સંસારનાં સુખો ભોગવવાની સ્પૃહાવાળા, દ્રવ્યાભિલાષી, યશસ્ચ્છુ, અભિમાની, શત્રુમિત્રનો દૃઢ બેદ રાખનાર, વિષયોની તૃષ્ણાવાળા, વિશેષ હાસ્ય કરનાર, પરમાર્થરૂપ ખલનો ને તેમની પ્રાપ્તિનાં સાધનોનો અનાદર કરનાર, સંસારી સુખસારુ નાનાપ્રકારનાં સકામ કર્મોનો આરંભ કરનાર ને કઠોર હૃદયવાળા ભક્તો રજ્જેગુણી દેવોની ભક્તિ કરે છે.

થાય તે સ્ત્રાન, જે વિરુદ્ધ કોટિનો સ્પર્શ કરનારી કિંવા ઉપાયના નિશ્ચયના અભાવવાળી ચિત્તવૃત્તિ તે સંશય, સમાધિનાં સાધનોનો વિચાર તથા તે સાધનોનું અનુશાન ન કરવું તે પ્રમાદ, ક્ષાદિ દોષની વૃદ્ધિ-દ્વારા તથા તમોગુણની વૃદ્ધિદ્વારા તથા શરીરના તથા ચિત્તના ભાર-પણાથી “ પથ્થી કરીશ ” એવા પ્રકારની યોગસાધનોવિષે થતી જે ઉપેક્ષાબુદ્ધિ તે આલસ્ય, વિષયોની અભિલાષા તે અવિરતિ, વિપરીત-મિથ્યા-જ્ઞાન (કર્તવ્યમાં ને અકર્તવ્યનો ને અકર્તવ્યમાં કર્તવ્યનો નિશ્ચય) તે ભ્રાંતિદર્શન, મધુમતી આદિ કોષ્ટ પણુ સમાધિભૂમિની અનુશાન કરવા છતાં પ્રતિબંધક સંસ્કારોના બહુપણાથી અપ્રાપ્તિ તે અપ્લબ્ધભૂમિકત્વ, અને પ્રાપ્ત થયેલી મધુમતી આદિ યોગભૂમિમાં ચિત્તની અસ્થિરતા કિંવા કુટલોક સમય ઉપાસનામાં પ્રવૃત્તિ તો કુટલોક સમય યાગદાનાદિમાં પ્રવૃત્તિ અને વળી ક્યારેક ખેડવ્યાપારાદિમાં પ્રવૃત્તિ આવી જે ચિત્તની વ્યવસ્થાવિનાની સ્થિતિ તે અનવસ્થિતત્વ કહેવાય છે. ઉક્ત યોગ-વિદ્યોરૂપ ચિત્તવિક્ષેપોની સાથે દુઃખ, દૌર્ભનસ્ય, અંગપ્રેમ્યત્વ તથા શ્વાસપ્રશ્વાસ પણુ થાય છે. જેનો અનુભવ થવાથી મનુષ્યાદિને તે પ્રતિકૂલ લાગે છે. કિંવા જેનો અનુભવ થતાં જીવો તેને દૂર કરવા પ્રયત્નવાન થાય છે તે દુઃખ. એ દુઃખનું પ્રકારસહિત વર્ણન પૂર્વ થઇ ગયું છે. પોતાની ઇચ્છાનો ભંગ અથવા અનાદર થવાથી મનુષ્યાદિના મનમાં જે ક્ષોભ કિંવા પરિતાપ ઉપજવનારી ચંચલતા ઉત્પન્ન થાય છે તે દૌર્ભનસ્ય કહેવાય છે. અંગકંપને યોગીઓ

દિમા કરનારા, લોભી, ક્રોધી, નિર્બલ ને વિનાવાંકે દુઃખદેનારા, થોડા સ્વાર્થમાટે પણુ અસલ્ય ખોલનારા, ક્રોધેશ કરનારા, શોક કરનારા, ખીકણુ, નિદ્રાશીલ, આળસુ, કૃત્યાકૃત્વના વિચારવિનાના, પારકો દ્રોહ કરનારા, સંશયી, પ્રમાદી અને દીર્ઘસૂત્રી ભક્તો તમોગુણી ભૂતપ્રેતની ભક્તિ કરે છે.

ઉપર દર્શાવેલ ભક્તોમાંના સત્ત્વગુણવાળા ભક્તોનેજ પરમાત્માની અનન્યભક્તિવડે સમાધિલાભ થાય છે.

અંગમેળ્યત્વ કહે છે, અને બહારના વાયુનું અનિયમિતરીતે જોરથી શરીરની અંતર પેસવું, તથા શરીરની અંતરના વાયુનું અનિયમિત-પણે જોરથી શરીરની બહાર નીકળવું તે શ્વાસપ્રવાસ કહેવાય છે. એ વિક્ષેપોની નિવૃત્તિ કરવામાટે યોગસાધક વિક્ષેપરહિત અદ્વિતીય બ્રહ્મનું એકાગ્રચિત્તે ચિત્તન કરે. મનુષ્યાદિના ચિત્તમાં એકાગ્રતા તથા ચંચલતા એ બંને ધર્મો રહેલા છે. સુખસંપત્તિવાળાં સર્વ પ્રાણીઓમાં મૈત્રીની ભાવના, દુઃખીપ્રાણીઓપર દયાની ભાવના, પુણ્યાત્માઓમાં મુદિતાની (પ્રસન્નતાની) ભાવના અને પાપીઓની ઉપેક્ષા કરવાથી મનુષ્યનું ચિત્ત એકાગ્ર થવાને યોગ્ય થાય છે.

જેવી રીતે સ્વપ્નાવસ્થામાં અને સુષુપ્તિઅવસ્થામાં જાગ્રદવસ્થાના વિષયોનું જ્ઞાન તથા ઈન્દ્રિયચાંચલ્ય નષ્ટ થઈ જાય છે તેવીજ રીતે આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિથી ન્યારે પરમ વૈરાગ્યવડે યોગીના ચિત્તની સર્વ વૃત્તિઓનો નિરોધ થઈ જાય છે ત્યારે તેનું ચિત્ત અતિસ્થિર થવાથી તેને અસંપ્રજ્ઞાતસમાપ્તિની પ્રાપ્તિ થઈ એમ કહેવામાં આવે છે. જીવનાં ત્રણ શરીરોથી અને પાંચ કોશોથી આત્મા ભિન્ન છે, અને તેનો બ્રહ્મથી સર્વદા અબેદ છે એવી સમજને આત્માનું પરોક્ષજ્ઞાન કહે છે. સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ ને કારણુ એ જીવનાં ત્રણ શરીરોનાં નામો છે, અને અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય એ જીવના પાંચ નકોશોનાં નામો છે. પંચીકૃત પાંચ ભૂતોના ભૌતિક દેહને વિદ્વાનો સ્થૂલશરીર કહે છે. અપંચીકૃત પાંચ ભૂતો, પાંચ પ્રાણો, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો, પાંચ કર્મેન્દ્રિયો ને ચિદાભાસસહિત મનબુદ્ધિના સમુદાયને વિદ્વાનો સૂક્ષ્મશરીર કહે છે, અને મલિનસત્ત્વગુણસહિત અવિદ્યોનો અંશ એ જીવનું કારણુશરીર કહેવાય છે. વિદ્વાનો સ્થૂલ-શરીરને અન્નમયકોશ, પાંચ પ્રાણોસહિત પાંચ કર્મેન્દ્રિયોને પ્રાણમયકોશ, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયોસહિત મનને મનોમયકોશ પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયોસહિત બુદ્ધિને

+ આચ્છાદનોનાં. જોમ રેશમના કીડાને કોશીટો અને તત્ત્વવારને તેનું મ્યાન ઢાંકે છે તેમ એ પાંચ કોશો આત્માના શુદ્ધસ્વરૂપને ઢાંકે છે.

વિજ્ઞાનમયકોશ ને કારણશરીરને આનંદમયકોશ કહે છે. ઉક્ત ત્રણ શરીરોથી અને પાંચ પ્રાણોથી ભિન્ન જે આત્મા તે સચ્ચિદાનંદરૂપ છે. ક્ષાંત કાલે જેની નિવૃત્તિ (નાશ) ન થાય તે સત્ કહેવાય છે, અણુપ્રકાશ-નિલયજ્ઞાન-ચિત્ત કહેવાય છે, અને સુખ આનંદ કહેવાય છે. એક જ આત્મા નિવૃત્તિરહિત છે માટે તે સત્ કહેવાય છે, તે જડથી વિલક્ષણ્ય પ્રકાશરૂપ છે માટે તે ચિત્ત કહેવાય છે, અને તે દુઃખથી વિલક્ષણ્ય મુખ્ય પ્રીતિનો વિષય છે માટે તે આનંદ કહેવાય છે. જેમ ઉણુપ્રકાશરૂપ અગ્નિ છે તેમ સચ્ચિદાનંદ આત્મા (પ્રાણિપદાર્થનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ) છે. એ સચ્ચિદાનંદરૂપ આત્માવિષે આ સર્વ નામરૂપ પ્રપંચ કદિપત છે. એ આત્માનો અપરોક્ષ અનુભવ કરવા માટે જિજ્ઞાસુએ સાધનસંપન્ન થઈ યમ, નિયમ, લાગ, મૌન, દેશ, કાલ, આસન, મૂલબંધ, દેહસાચ્ય, દૃક્સ્થિતિ, પ્રાણસંયમન, પ્રત્યાહાર, ધારણ્યા, ધ્યાન ને સમાધિ એ જ્ઞાનનાં x પંદર અંગોનું સમ્યક્ પ્રકારે અનુષ્ઠાન કરવું જોઈએ. પરમાણુથી માંડીને આકાશપર્યંતનું જે જગત્ છે તેનો-બાધ-મિથ્યાપણ્યનો દહ નિશ્ચય કરીને એક બ્રહ્મનાજ સત્યપણ્યનો નિશ્ચય કરવો, અને મનસંકલિત અગીઆર ઇન્દ્રિયો વશ રાખવી તે યમ કહેવાય છે. સમ્પત્તિવૃત્તિ પ્રવાહ વધારવો અને વિગ્મતીયવૃત્તિનો પ્રવાહ ઘટાડવો તે નિયમ કહેવાય છે. બ્રહ્માકારવૃત્તિને ને પ્રપંચાકાર-

x વિવેક, વૈરાગ્ય, ષટ્સંપત્તિ, (શમ, દમ, શ્રદ્ધા, સમાધાન, ઉપરતિ ને તિતિક્ષા,) મુમુક્ષુતા, શ્રવણ, મનન, નિદિધ્યાસન ને તત્ત્વપદાર્થશોધન એ આઠ આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનાં અંતરંગ (સાક્ષાત્) સાધનો છે. આત્મા નિલ અને જગત્ અનિલ છે એવી દૃઢસમજને વિવેક કહે છે. બ્રહ્મલોકમુખીનાં વિષયસુખને કાકવિષાસમાન ગણી તેમાં ઉદાસીનતા રાખવી તે વૈરાગ્ય કહેવાય છે. મનોનિવ્રહ્મને શમ કહે છે. ઇન્દ્રિયનિવ્રહ્મને દમ કહે છે. શ્રીસદ્ગુરુનાં તથા વેદાંતનાં વાક્યો સત્ય છે એવા વિશ્વાસને શ્રદ્ધા કહે છે. ચિત્તવૃત્તિઓને વિક્ષેપથી શાન્ત કરી બ્રહ્મને વિષે જોઈવી તે સમાધાન કહેવાય છે. વિષયોનો લાગ

વૃત્તિ વિગતીયવૃત્તિ કહે છે. સર્વ વસ્તુના અધિષ્ઠાનરૂપે અસ્તિ, ભાતિ અને પ્રિયરૂપથી બહા છે એમ જાણી નામરૂપવાળા જગતનો વિવેક-દષ્ટિથી અભાવ કરવો તે ત્યાગ કહેવાય છે. મનવાણી જેને પહોંચી શકતાં નથી એવા અનિર્વાચ્ય બ્રહ્મમાં ચિત્તને ઠરાવવું તે મૌન કહેવાય છે. સર્વત્ર પરિપૂર્ણપણે આત્મા રહેલ છે એવી સમજમાં મનની સ્થિતિ કરવી તે દેશ કહેવાય છે. બ્રહ્મનું ત્રિકાલાભાષ્ય સ્વરૂપ છે એમ સમજવું તે કાલ કહેવાય છે. બ્રહ્મચિંતનમાં મનની સ્થિતિ કરવી તે આસન કહેવાય છે. સર્વ પ્રપંચના આધારરૂપે બ્રહ્મ રહેલું છે એવી સમજને મૂલબંધ કહે છે. બ્રહ્મ સર્વત્ર સમાનપણે રહેલું છે એમ સમજવાને દેહસામ્ય કહે છે. સર્વ ત્રિપુટીઓને બ્રહ્મસ્વરૂપે જાણવી તે દંડસ્થિતિ કહેવાય છે. હું બ્રહ્મ છું એવા નિશ્ચયમાં સ્થિર રહેવું તે પ્રાણ્યાયામ કહેવાય છે. પ્રપંચાકારભાવનાનો નિરોધ કરીને આત્મભાવના કરવી તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. જે જે સ્થલે પોતાની મનોવૃત્તિ જાય તે તે સ્થલે બ્રહ્મદર્શન કરવું તે ધારણ્યા કહેવાય છે. મનની અખંડ બ્રહ્માકારવૃત્તિ રાખવી તે ધ્યાન કહેવાય છે, અને મનની ત્રિપુટીરહિત અખંડબ્રહ્માકારવૃત્તિ રહે તે સમાધિ

કર્યા પછી પ્રાપ્ત થયેલા તે વિષયોને ભોગવવાની ઇચ્છાના અભાવને ઉપરતિ કહે છે. શીતોષ્ણને તથા ક્ષુધાપિપાસાને સહન કરવાં તે તિલિક્ષા કહેવાય છે. મોક્ષની ઇચ્છા તે મુમુક્ષુતા કહેવાય છે. યુક્તિથી વેદાંતવાક્યોના તાત્પર્યનો બ્રહ્મમાં નિશ્ચય કરવો તે શ્રવણ્ય કહેવાય છે. જીવબ્રહ્મના અભેદની સાધક અને ભેદની બાધક યુક્તિઓથી અદ્વિતીય બ્રહ્મનું ચિંતન કરવું તે મનન કહેવાય છે. અનાત્માકારવૃત્તિના વ્યવધાનથી (અંતરાયથી) રહિત બ્રહ્માકારવૃત્તિની સ્થિતિને નિદિબ્યાસન કહે છે, અને ચેતન તથા જડનું ક્રમથી અધિષ્ઠાનઅભ્યસ્તપણું દ્રષ્ટાદરયપણું તથા સાક્ષિસાક્ષ્યપણું છે તેનો શાસ્ત્રોક્ત અનેક પ્રક્રિયાથી વિચાર કરવો વા ઈશ્વરના ને જીવના નિરુપાધિક સ્વરૂપનો અભેદ વિચારવો તે તત્ત્વપદના અર્થનું શોધન કહેવાય છે.

કહેવાય છે. તે સમાધિ બ્રહ્મજ્ઞાનવડે થાય છે.

અંતઃકરણની આ નિઃસ્ફુરણુદશા એ સાક્ષાત્ મુક્તસ્થિતિ છે, તે એ સ્થિતિ નિર્વિકલ્પસમાધિના અભ્યાસના પરિપાકવડે પ્રાપ્ત થાય છે.

પરમાણુથી માંડીને મહાસ્થૂલ પદાર્થસુધીમાંની કોઈ પણ સાત્ત્વિક પ્રિય વસ્તુના ધ્યાનથી યોગાભ્યાસીનું મન સ્થિર થાય છે, અને પછી ક્રમથી તેને અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ જગતમાં બે પ્રકારના પદાર્થો છે, સૂક્ષ્મ અને સ્થૂલ. યોગાભ્યાસીને ઉચિત છે કે તે એમાંની કોઈ એક વસ્તુનું ધ્યાન કરે. યોગાભ્યાસી ન્યારે સૂક્ષ્મ પદાર્થની પરંપરામાં પોતાનું ચિત્ત લગાડે છે ત્યારે સર્વથી સૂક્ષ્મ પરમાણુમાં તેનું ચિત્ત સ્થિર થયા પછી સૂક્ષ્મતમ ઈશ્વરમાં તેના ચિત્તની સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય છે. એવીજ રીતે સ્થૂલ પદાર્થના ધ્યાનથી આકાશાદિ મહાસ્થૂલ પદાર્થોથી પણ સ્થૂલ જે પરમેશ્વર તેમાં તેનું ચિત્ત સ્થિર થઈ જાય છે.

રજસ્તમોગુણના સંસ્કારરહિત સત્ત્વગુણના સ્વચ્છ સ્થિતિપ્રવાહને વૈશારદ્ય કહે છે. ન્યારે નિર્વિચારસમાધિથી યોગીને ઉક્ત વૈશારદ્ય પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તેને અધ્યાત્મપ્રસાદ પ્રાપ્ત થાય છે. એ સ્થિતિમાં જે પ્રજ્ઞા (બુદ્ધિ) ઉપજે છે તેને નેકાંતભરાપ્રજ્ઞા-સલ્યને ઝડપી કરનારી બુદ્ધિ-કહે છે. એ પ્રજ્ઞાની પ્રાપ્તિ થવાથી યોગીની બુદ્ધિમાં વિપરીત-જ્ઞાનનો ગંધ પણ રહેતો નથી. મનુષ્યને શબ્દદ્વારા જે જ્ઞાન થાય છે તે સામાન્ય છે, કારણકે શબ્દથી વિશેષ સ્વરૂપનું જ્ઞાન થતું નથી. એવીજ રીતે અનુમાન પણ સામાન્યને વિષય કરનારું છે. અત્યંત સૂક્ષ્મ અને વ્યવહિત (અંતરાયવાળી) વસ્તુઓ લોકો પ્રત્યક્ષ-પ્રમાણુથી જાણી શકતા નથી. એવી રીતે ભૌતિકપ્રમાણુદ્વારા જે વસ્તુઓ જાણી શકાતી નથી તે વસ્તુઓ સમાધિથી નિર્મલ ને એકાગ્ર થયેલી બુદ્ધિદ્વારા જાણવામાં આવે છે. સમાધિથી ઉત્પન્ન થયેલા સંસ્કારો વ્યુત્થાનસંસ્કારોનો તિરોભાવ કરે છે, વ્યુત્થાનસંસ્કારોનો

તિરોભાવ થવાથી તે કાલે વિષયોનું જ્ઞાન તિરોભાવ પામે છે, વિષયોનું જ્ઞાન તિરોધાન થવાથી પુનઃ સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે, અને તે સમાધિદ્વારા પુનઃ સમાધિના સંસ્કાર દૃઢ થાય છે, એમ સંસ્કારથી બ્રહ્મપ્રજ્ઞા વા સમાધિપ્રજ્ઞા અને તે બંને પ્રજ્ઞાથી સંસ્કાર ઉત્પન્ન થયા કરે છે. એ ચક્રથી ચંતે ચિત્તના અવિહારિ કલેશો નાશ પામે છે, અને ચિત્ત નિશ્ચેષ્ટ થઈ આત્મરવરૂપમાં સ્થિત થાય છે.

સુષુપ્તિમાં અંતઃકરણની બ્રહ્માકારવૃત્તિનો અભાવ થાય છે, અને અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિમાં અંતઃકરણની બ્રહ્માકારવૃત્તિ બંધ રહે છે. એટલે કે સુષુપ્તિમાં વૃત્તિસહિત અંતઃકરણનો અભાવ થાય છે, અને અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિમાં વૃત્તિસહિત xઅંતઃકરણુ તો હોય છે, પણ તેની પ્રતીતિ થતી નથી. સુષુપ્તિમાં વૃત્તિનો લય અજ્ઞાનમાં થાય છે, અને અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિમાં વૃત્તિનો લય * બ્રહ્મમાં થાય છે. સુષુપ્તિનો આનંદ અજ્ઞાનથી આવૃત છે, અને સમાધિમાં નિરાવરણુ બ્રહ્માનંદનું જ્ઞાન થાય છે.

આ અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિ જ્ઞાનની સાતમી ભૂમિકારૂપ વા યોગના પરમઅવધિરૂપ છે.

ક્રિયાયોગ, ઉત્પત્તિયોગ તથા ઔષધિયોગ ઇત્યાદિ જે યોગ છે તે સર્વનો પણ રાગયોગવિષેજ અંતર્ભાવ છે, કેમકે “તપઃસ્વાધ્યાયે-શ્વરપ્રણિચાનાન્તિ ક્રિયાયોગઃ” (તપ, મંત્રજપ ક્રિયા વેદાધ્યયન ને ઇશ્વરનું આરાધન એ ક્રિયાયોગ છે,) આ શ્રીપતંજલિમુનિએ

x જે સમાધિવિષે અંતઃકરણુનો અભાવ હોય તો યોગીનું શરીર નિદ્રાલુની પેઠે ઢળી જવું જોઈએ, પરંતુ ઢળી જવું નથી તેથી અનુમાન થાય છે કે તે વેલા અંતઃકરણુનો અભાવ થતો નથી, પણ તેનાં સર્વ પરિણામો બ્રહ્મનેજ વિષય કરે છે.

* અહીં આ રહસ્ય છે:—જોકે ઉક્ત સમાધિવિષે નિઃશેષ રજસ્તમસના તિરોધાનથી આવિર્ભાવને પ્રાપ્ત થયેલા શુદ્ધસત્વશુદ્ધરૂપ

કહેલા ક્રિયાયોગનો યમનિયમરૂપ અંગોમાંજ અંતર્ભાવ છે. શ્રીવ્યાસાદિ
જે જન્મથીજ યોગી થયા છે તે ઉત્પત્તિયોગ પણ પૂર્વજન્મમાં અનુષ્ઠાન
કરેલા રાજયોગના પ્રભાવથીજ પ્રાપ્ત થાય છે, માટે તેનો પણ રાજયોગ-
માંજ અંતર્ભાવ છે, અને સિદ્ધ થયેલા પારદાદિક દિગ્ગ ઔષધાદિનું
લક્ષણ કરવાથી પણ યોગમિદ્ધિની પ્રાપ્તિ થાય છે, તે પણ પૂર્વજન્મમાં
કરેલા રાજયોગનું ફલ છે, માટે તેનો પણ રાજયોગમાંજ સમાવેશ
થાય છે. એ રાજયોગ સર્વ યોગોનો રાજ્ય છે. શ્રીઅમનસ્કાંડમાં
પણ નીચેના વચનથી એમજ કહેલ છે:—

“ રાજત્વાત્સર્વયોગાનાં રાજયોગ इति स्मृतः ॥ ”

“ રાજંતં દીપ્યમાનં તં પરમાત્માનમ્બયયમ્ ।

પ્રાપયેદ્દેહિનાં યસ્તુ રાજયોગઃ સ કીર્તિતઃ ॥ ”

ભાવાર્થ:—હકયોગાદિ સર્વ યોગમાં શ્રેષ્ઠ હોવાથી આને રાજયોગ
કહેલ છે. સ્વયંપ્રકાશ અને અવિનાશી પરમાત્માની સાધક પુરુષને
પ્રાપ્તિ કરાવે છે માટે પણ તે રાજયોગ કહેવાય છે.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં ચાર પ્રકારના યોગનું વર્ણન
એ નામની છઠ્ઠી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૬

—[*]—

ઉપાદાનરિષેજ વૃત્તિનો લય સંભવે છે, નિવિકાર બ્રહ્મરિષે લય
સંભવતો નથી, તથાપિ બ્રહ્મના ભાનરૂપ નિમિત્તે કરી વૃત્તિનો લય
થયો છે તેથી ઉપચારથી બ્રહ્મરિષે લય કહેવાય છે; અથવા તે
સમાધિમાન યોગવિદ્વરિષ્ઠની દૃષ્ટિથી ગુણાદિ પ્રતીત થાય નહિ, કિંતુ
શુદ્ધ બ્રહ્મજ પ્રતીત થાય છે, ત્યાં તે (બ્રહ્મવિવર્ત) વૃત્તિ(દૃષ્ટિ)-
નો અભાવ થયો, માટે પણ વૃત્તિનો લય બ્રહ્મરિષે થયો એમ
કહેવાય છે.

સાતમી પ્રભા

યોગાભ્યાસાનુકૂલ દેશસ્થાનાદિનું કથન

— [*] —

યોગાભ્યાસને અનુકૂલ દેશસ્થાનાદિ કયાં કયાં છે, તથા પ્રતિકૂલ દેશસ્થાનાદિ કયાં કયાં છે, તે જાણવાની સાધક પુરુષને આવશ્યકતા હોવાથી હવે તેનું નિરૂપણ કરાય છે. ન્યાંને પવન સૂકા હોય, ન્યાં વૃષ્ટિ, શીતલતા તથા ઉષ્ણતા સમ રહેલાં હોય, અર્થાત્ ન્યાં અતિશય વૃષ્ટિ તથા ટાઢતડકા પડતાં ન હોય, પાણી મધુર ને પાચક હોય, આસપાસ રહેનારા લોકો તથા તે પ્રદેશને રાજ ધાર્મિક હોય, ને ન્યાં વિષયી જનોનું આગમન ઓછું થતું હોય તે દેશ યોગાભ્યાસ- માટે અનુકૂલ ગણાય છે. શ્રીહૃઠયોગપ્રદીપિકામાં પણ હહાભ્યાસને અનુકૂલ દેશ નીચેના શ્લોકથી એને મળતોજ કથન કર્યો છે:—

“ સુરાજ્યે ધાર્મિકે દેશે સુભિક્ષે નિરુપદ્રવે ।

ધનુઃપ્રમાણપર્યંતં શિલાગ્નિજલવર્જિતે ।

પ્રકાંતે મટિકામધ્યે સ્થાત્તથ્યં હૃઠયોગિના । ”

ભાવાર્થ:—જે દેશને રાજ સારા વિચારવાળો તથા સારા આચારવાળો હોય, જે દેશના લોકો ધાર્મિક હોય, ન્યાં સુકાલ હોય, અર્થાત્ વારંવાર દુષ્કાલ ન પડતો હોય, અને ચોર, વ્યાધ ને સર્પોદિને ન્યાં ઉપદ્રવ ન હોય તે દેશમાં હહયોગીએ એકાંતભાગમાં નાના મઠમાં સ્થિતિ કરવી, ને પોતાના આસનથી ચાર હાથપર્યંતમાં પાષણ, અગ્નિ ને જલ રાખવાં નહિ.

રાજપ્રજા સારા આચારવિચારયુક્ત તથા ધાર્મિક હોય તે યોગાભ્યાસને સર્વ પ્રકારે અનુકૂલ આહારાદિ મળી શકે છે. દેશમાં પાક સારો થતો હોય તે લોકો યોગાભ્યાસને ઉત્સાહપૂર્વક આહારાદિ આપી શકે છે. જ્વરાદિને ઉપજવનાર વિષવાળો પવન તથા મલિન

ને રોગ ઉપદ્રવ કરનારું જલ ને આદ્ર (બીની) ભૂમિ એ પણ ઉપદ્રવ છે. તે ઉપદ્રવ રોગાદિ ઉપગ્નવી ચિત્તને વ્યાકુલ કરે છે, માટે તે ઉપદ્રવવિનાનો દેશ જોષએ. આસનની સમીપ શિલા, અગ્નિ તથા જલ હોય તો વાત, પિત્ત ને કફની વિષમતાદ્વારા શરીરમાં વિક્રિયા ઉપજે છે માટે યોગાભ્યાસીએ પોતાના આસનથી ચાર હાથની અંતર તે રાખવાં નહિ એમ સૂચ્યું છે. જ્યાં જનસમૂહની સ્થિતિ હોય કિંવા જ્યાં તેમનું આવવુંજવું થતું હોય તેવા સ્થાનમાં મઠ કરવાથી લોકોનો કોલાહલ સાંભળવાથી કિંવા પરસ્પર થતો કલહ સાંભળવાથી યોગાભ્યાસીના ચિત્તમાં વિક્ષેપ થાય છે માટે એકાંત-સ્થાનમાં મઠ બાંધવાનું સૂચ્યું છે.

શ્રીકૃષ્ણયજુર્વેદની શ્વેતાશ્વેતરઉપનિષતમાં યોગાભ્યાસને માટે અનુકૂલ સ્થાન નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે:—

“ સમે શુચૌ શર્કરાવદ્ધિવાલુકાવિવર્જિતે શબ્દજલાશયાદિભિઃ ।
મનોનુકૂલે ન તુ ચક્ષુષોઢને ગુહાનિવાતાશ્રયણે પ્રયોજયેત્ ॥ ”

અર્થ:—સર્વ બાજુથી સમાન, પવિત્ર, કાંકરા અગ્નિ રેતી ને કોલાહલ ને જલાશયથી રહિત, મનને અનુકૂલ, મચ્છરથી રહિત ને અસંત વાયુથી રહિત શુદ્ધ આદિ સ્થાનમાં સાધક પુરુષ યોગાભ્યાસ કરે. હઠાભ્યાસીને માટે મઠ કેવો જોષએ તે વિષે શ્રીહૃદયોગપ્રદી-પિકામાં નીચે પ્રમાણે કહેલ છે:—

“ અલ્પદ્વારમરંધ્રગર્તવિવરં નાત્યુચ્ચનોચાયતં,
સમ્યગ્ગોમયલાંદ્રલિપ્તમમલં નિઃશોષર્જત્વચ્છિતમ્ ।
બાહ્યે મંડપવેદિકૂપરુચિરં પ્રાકારસંવેષ્ટિતં,
પ્રોક્તં યોગમઠસ્ય લક્ષણમિદં સિદ્ધૈર્હઠાભ્યાસિભિઃ ॥ ”

અર્થ:—અલ્પદ્વારવાળો, રંધ્ર (છિદ્ર) ખાડા ને દરથી રહિત, અતિઉંચો નહિ તેમ અતિનીચો નહિ, ગાયના છાણુવડે સારી રીતે લીપેલ, પવિત્ર, મચ્છર, માંકડ ને ચાંચડ આદિ જંતુઓથી રહિત, જોની બહાર મંડપ, વેદિ ને કૂપ હોવાથી રમણીય છે એવો ને ભીતીથી

યુક્ત મઠ જોઇએ. આવી રીતનું આ યોગમઠનું લક્ષણ હતાભ્યાસી સિદ્ધોવડે કહેવાયેલું છે.

શ્રીનંદિકથરપુરાણમાં યોગમંદિરની રચના નીચે પ્રમાણે દર્શાવી છે:—

„ મંદિરં રમ્યવિન્યાસં મનોહ્રં ગંધવાસિતમ્ ।
 ધૂષામોદાદિસુરમિકુસુમોત્કરમંડિતમ્ ॥
 મુનિતીર્થનદીવૃક્ષપદ્મિનીશૈલશોભિતમ્ ।
 ચિત્રકર્મનિષદ્ધં ચ ચિત્રભેદષિચિત્રિતમ્ ॥
 કુર્યાદ્યોગગૃહં ધીમાન્ સુરમ્યં શુભવર્તમા ॥
 દૃષ્ટ્વા ચિત્રગતાન્ શાંતાન્ મુનોન્ યાતિ મનઃ શમમ્ ॥
 સિદ્ધાન્ દૃષ્ટ્વા ચિત્રગતાન્ મતિરમ્બોદયમે ભવેત્ ।
 મધ્યે યોગગૃહસ્થાય લિખેત્ સંસારમંડલમ્ ॥
 રમશાનં ચ મહાઘોરં નરકાંશ્ચ લિખેત્ ક્વચિત્ ।
 તાન્ દૃષ્ટ્વા ભીષણાકારાન્ સંસારે સારવર્જિતે ॥
 અનવસાદો ભવતિ યોગો સિદ્ધયમિલાણુકઃ ।
 પદ્યંશ્ચ વ્યાધિતાન્ જંતુન્નતાન્મત્તાંશ્ચલદ્વગાન્ ॥ ”

અર્થ:—રમ્ય રચનાવાળું, મનોહર, ધૂપ આનંદ ઉપજવનારા સુગંધ ને નાનાપ્રકારનાં પુષ્પોથી શોભાયમાન, મુનિ તીર્થ નદી વૃક્ષ પદ્મિની ને પર્વતનાં ચિત્રોથી શોભિત, ને નાનાપ્રકારનાં શાંતરસનું ઉદ્દીપન કરનારાં અન્ય ચિત્રોથી યુક્ત સુરમ્ય મંદિરરૂપ યોગગૃહને શુદ્ધિમાન્ પુરુષ સારી રીતે રચે. ચિત્રમાં રહેલા શાંત મુનિઓને જોઇને યોગાભ્યાસીનું મન શમભાવને પામે છે, અને ચિત્રગત સિદ્ધોને જોઇને યોગાભ્યાસના ઉદ્ધમમાં તેની શુદ્ધિ તત્પર થાય છે. વળી યોગગૃહના મધ્યમાં ક્વચિત્ સંસારમંડલ, રમશાન તથા મહાઘોર નરકાને પણ દર્શાવે. તેઓના બચકર આકારોને જોઇને તથા સાર-રહિત સંસારમાં ખેવડ વળી ગયેલા ઉન્મત્ત ને જોઓનાં પ્રણા દૃષ્ટે છે એવાં વ્યાધિવાળાં માણસોને દેખીને કૈવલ્યસિદ્ધિની અભિલાષાવાળા

યોગાભ્યાસી યોગાભ્યાસમાં અપ્રમત્ત થાય છે.

યોગાભ્યાસમાટે ખેસવાની ભૂમિ સમાન જોઇએ તે પૂર્વે કહેવાઇ મયું છે. આસપાસની ભૂમિથી ચાર આંગળ ઉંચું ને બે હાથ લાંબું-પહોળું મૃત્તિકાનું કિંવા કાષ્ટનું આસન કરે તોપણ વિરોધ નથી. તેવા આસનપર પ્રથમ દર્ભ કિંવા દર્ભાસન, તે ઉપર મૃગાગ્નિ, (મૃગજાલા,) કિંવા વ્યાઘ્રયર્ષ (વાધાંબર) ને તે ઉપર ઊનનું વસ્ત્ર પાથરી તે પર યોગાભ્યાસીએ યોગાભ્યાસ કરવો. શ્રીભગવદ્ગીતામાં નીચેના શ્લોકથી એજ વાર્તા પ્રતિપાદન કરી છે:—

શુષ્કો દેશે પ્રતિષ્ઠાપ્ય સ્થિરમાસનમાત્મનઃ ॥

નાત્યુચ્છ્રૂતં નાતિનોચં ચૈલાજિનકુશોત્તરમ્ ॥

અર્થ:—અતિઉંચું નહિ, તેમ અતિનીચું નહિ, જેમાં નીચે દર્ભ, તે પર અગ્નિ ને તે પર વસ્ત્ર પાથરેલ હોય એવું યોતાનું સ્થિર આસન પવિત્ર દેશમાં સ્થાપન કરીને યોગાભ્યાસી ખેસે.

શ્રીગૌરક્ષશતકમાં પણ એને મળતુંજ કથન કરેલું છે:—

“વર્જયેદ્વર્જનપ્રાંતં વહ્નિસ્ત્રીપથિસેવનમ્ ।

પ્રાતઃસ્નાનોપવાસાદિ કાયકલેશવિધિ તથા ॥

પ્રકાંતે વિજને દેશે પવિત્રે નિરુપવ્રવે ।

કંબલાજિનવસ્ત્રાણામુપર્યાસનમમ્યસેત્ ॥

ભાવાર્થ:—દુર્ગનની સમીપ વાસ, અગ્નિનું સેવન, સ્ત્રીસંગ, તીર્થયાત્રાગમન, પ્રાતઃસ્નાન, ઉપવાસાદિ તથા શરીરને કલેશ આપનારી ક્રિયા એ સર્વનો અભ્યાસકાલે ભાગ કરે. ઉપદ્રવવિનાના પવિત્ર ને નિર્ગન એવા એકાંતદેશમાં કંબલ, મૃગયર્ષ ને વસ્ત્રની ઉપર આસનાભ્યાસી આસનનો અભ્યાસ કરે.

યોગાભ્યાસકાલે સાધકે યોગના સાધક હેતુઓને સેવવા જોઇએ, તથા બાધક હેતુઓને સજવા જોઇએ. તે સાધકબાધક હેતુઓ શ્રીહૃદયોગપ્રદીપિકામાં નીચે પ્રમાણે દર્શાવ્યા છે:—

“ ઉત્સાહાત્સાહસાદ્ધૈર્યાત્તત્ત્વજ્ઞાનાઞ્ચ નિશ્ચયાત્ ।

નનસંગપરિત્યાગાત્પદ્ધિર્યોગઃ પ્રસિદ્ધયતિ ॥

અત્યાહારઃ પ્રયાસઞ્ચ પ્રજરૂપો નિયમગ્રહઃ ।

જનસંગઞ્ચ લૌલ્યં ચ ષડ્ધિર્યોગો વિનશ્યતિ ॥

ભાવાર્થઃ—ઉત્સાહ, (વિષયોમાં દોડતા ચિત્તને હું અવશ્ય નિરોધ કરીશજ આવી વૃત્તિ,) સાહસ, (સાધ્યપણાને કિંવા અસાધ્ય-પણાને સૂક્ષ્મ રીતે વિચાર કરી પછી ઊતાવળે યથાયોગ્ય પ્રવૃત્તિ કરવી તે,) ધૈર્ય, (યોગાભ્યાસ કરતાં જો કાંઈ વિદ્ધ આવશે તો હું તેને પ્રસન્નતાથી સહન કરીશ એવો નિશ્ચય,) તત્ત્વજ્ઞાન, (નામ-રૂપાત્મક સર્વ દશ્ય પ્રપંચ મિથ્યા છે, અને બ્રહ્મ સત્ય છે આતું જ્ઞાન, કિંવા યોગનું સરહસ્ય યથાર્થ જ્ઞાન,) નિશ્ચય (શાસ્ત્રનાં તથા શ્રીસદ્ગુરુનાં વચનોમાં દઢ શ્રદ્ધા) ને યોગાભ્યાસમાં પ્રતિકૂલતા કરનાર મનુષ્યોના સંગને પરિત્યાગ એ જ સાધનોવડે યોગ અવિલંબે સિદ્ધ થાય છે. અત્યાહાર, (ક્ષુધા હોય તેના કરતાં વિશેષ ભોજન,) પ્રયાસ, (શ્રમ જણાય એટલી પ્રવૃત્તિ,) પ્રજરૂપ, (બહુભાષણ-દેશ-કાલાદિને વિચાર કર્યા વિના વિવેક ત્યજી નિષ્પ્રયોજન બોલી પ્રાણને બચા કરવી,) શીતોદકથી પ્રાતઃસ્નાન ઉપવાસ નકતભોજન ને ફલાહારાદિરૂપ નિયમનું ગ્રહણ, વિષયી જનોનો સંગ ને ચંચલતા એ જવડે યોગ વિનાશ પામે છે,—યોગ સિદ્ધ થઈ શકતો નથી.

વિષયોમાં દોષદર્શન થઈ જ્યારે તેમાં અરુચિરૂપ ભાગ્યુદ્ધિ થાય ત્યારેજ યોગાભ્યાસીને યોગ સિદ્ધ થાય છે, અન્યથા સિદ્ધ થતો નથી, કાઈ વિદ્વાને કહ્યું છે કે:—

માતુરંકગતો બાલો ગ્રહીતું ચંદ્રમિચ્છતિ ।

યથા યોગં તથા યોગી સંત્યાગેન વિનાઽબુધઃ ॥ ”

અર્થઃ—જેવી રીતે માતાના બાળામાં રહેલો બાળક ચંદ્રને ગ્રહણ કરવાને ઇચ્છે તેવી રીતે સમ્યક્ પ્રકારના વિષયભાગવિચ્છ

અવિવેકી યોગી યોગને ધ્રુવે છે.

બહારનો સંગ પણ અભ્યાસકાલે યોગાભ્યાસીએ યજ્ઞવાયોએ છે. તેના સંબંધમાં કોઈ વિદ્વાને કહ્યું છે કે:—

“ સંગી હિ બાધ્યતે લોકે નિ:સંગ: સુખમશ્રુતે ।

તેન સંગ: પરિત્યાજ્ય: સર્વદા સુખમિચ્છતા ॥ ”

અર્થ:—આ લોકમાં સંગવાળો પુરુષ નિશ્ચય પીડા પામે છે, ને સંગરહિત પુરુષ સુખને પામે છે, માટે સુખેચ્છુ પુરુષે સર્વદા જનસંગ પરિત્યાગ કરવાયોગ્ય છે.

યોગાભ્યાસનો આરંભ કરતી વેલા સ્કંદપુરાણમાં આપેલી તીચેની સૂચના સાધકે અવશ્ય લક્ષમાં રાખવી જોઈએ;—

“ નાતિતૃપ્ત: શ્રુધાર્તો ઘા ન વિષ્ણુન્નાદિબાધિત: ।

નાધ્વચિન્નો ન ચિંતાર્તો યોગં યુંજીત યોગવિત્ ॥ ”

અર્થ:—અતિતૃપ્ત અવસ્થામાં, ક્ષુધાર્ત અવસ્થામાં, વિદ્યાભૂતના સ્વાગને સમય થવાથી પીડા થતી હોય તે કાલે, પ્રવાસથી ઝઘાનિ ઉપજી હોય તે કાલે તથા ચિંતાર્ત સ્થિતિમાં યોગાભ્યાસી પુરુષે યોગમાં જોડાવું નહિ.

જે દેશનો રાજા તથા પ્રજા દુષ્ટ વિચારવાળાં તથા દુષ્ટ આચારવાળાં હોય તે દેશ યોગાભ્યાસમાટે પ્રતિકૂલ ગણાય છે.

પૃથ્વીની અંતરના ગર્ત, નદી આદિના વહનપ્રભૃતિથી થયેલી પ્રકાશવિનાની સ્વાભાવિક ગુહાઓ, જેના ઉપરના ભાગમાંથી કોઈ પણ ઋતુમાં પાણી ટપકતું હોય તેવી કૃત્રિમ ગુહાઓ, સાક્ષાત્ સમીપનાં ગૃહોમાં ગૃહસ્થાશ્રમી સ્ત્રીપુરુષો વસતાં હોય તેવું ગૃહ, જીર્ણુ ગૃહ, મચ્છરાદિ જંતુઓના અતિઉપદ્રવવાળું ગૃહ, ચોર સિંહ બ્યાધ ને સર્પાદિ ભય ઉપજાવનારાં પ્રાણીઓનું વારંવાર આવતુંજવું થવાના સંભવવાળું સ્થાન, દેવળના મંડપ ને ગર્ભાગાર, રાખ, કેશ, ઘાસ, અંગારા, હાડકાં ને દુર્ગંધવાળા તથા અપવિત્ર પદાર્થો જ્યાં પડ્યા રહેતા હોય તે સ્થાન, મન તથા ઇંદ્રિયોને અસુખાકારી ઉપજાવ-

નારાં સ્થલ, ન્યાં વિષયિજનોનું વિલાસાર્થે આવવુંજવું થતું હોય તે સ્થલ, પર્વતની તળાટીમાં ન્યાં પુષ્કલ વૃક્ષાદિ હોય ત્યાંનાં સ્થાન, સમીપના દેશમાં અતિકલાહલ તથા નિષિદ્ધ કર્મો થતાં હોય તે સ્થલ અને વસતિથી અતિદૂર હોવાથી આહારાદિ અતિયત્ને મળી શકે તેમ હોય તે સ્થાન આરંભના યોગાભ્યાસીને પ્રતિકૂલરૂપે ગણવાયોગ્ય છે, ને શરીર તથા મનની સ્વસ્થતા સચવાય એવાં સ્થાનો અનુકૂલરૂપે ગણવાયોગ્ય છે.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકોસ્તુભમાં યોગાભ્યાસાનુકૂલ દશસ્થાનાદિનું કથન એ નામની સાતમી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૭

—:૦:—

આઠમી પ્રભા

યમનિરૂપણ

હિંસાદિનિષિદ્ધ કર્મોથી સાધકને રોકે છે માટે અહિંસાદિ યમ કહેવાય છે. તેના દશ* પ્રકાર છે. ૧ અહિંસા, ૨ સત્ય.

* દશ યમ તથા દશ નિયમ જે આ ગ્રંથમાં વર્ણવેલા છે તે શ્રીયાત્તવલ્કચસંહિતા તથા શ્રીગોરક્ષશતકાદિપ્રમાણે છે. શ્રીપાતંજલયોગસૂત્રોમાં પાંચ યમ (અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય ને અપરિગ્રહ) અને પાંચ નિયમ (શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય ને ઈશ્વરપ્રણિધાન) દર્શાવેલા છે. જીવનના નિર્વાહથી વધારે ભોગ-સાધનોના સંગ્રહનો વા મમતાનો પરિત્યાગ કરવો તે અપરિગ્રહ કહેવાય છે. પ્રણવાદિક મંત્રનો યથાવિધિ જપ કરવો કિંવા ઉપનિષદાદિનો પાઠ કરવો તે સ્વાધ્યાય કહેવાય છે, ને સર્વ કર્મો પરમશુભ પરમાત્માને સમર્પણ કરવાં તે ઈશ્વરપ્રણિધાન કહેવાય છે. એ વિનાના અહિંસાદિ સાતનું વર્ણન ઉપરના લેખમાં વિસ્તારથી આપ્યું છે,

૩ અસ્તેય, ૪ બ્રહ્મચર્ય, ૫ ક્ષમા, ૬ ધૃતિ, ૭ દયા, ૮ આર્જવ, ૯ મિતાહાર અને ૧૦ શૌચ.

૧ અહિંસા

ક્રોધ પણ પ્રાણીનો ક્રોધ પણ પ્રકારે ક્રોધ પણ કાલમાં દ્રોહ (મારવાનો વિચાર) ન કરવો, અર્થાત્ મન, વાણી અને શરીરવડે ક્રોધ પણ પ્રાણીને ક્રોધ પણ પ્રકારે કદાપિ પીડા ન કરવી તે અહિંસા કહેવાય છે.

સુલભતાથી ને નિર્દોષતાથી મળતા ભાજપાલાથી આ ભયંકર પેટની ભૂખ શમી જાય છે, તેમજ જેવું આપણને દુઃખ થાય છે તેવુંજ ખીજાં પ્રાણીઓને પણ તેમને હણવાથી દુઃખ થાય છે, એમ જાણી વિવેકીએ ક્રોધ પણ જંગમ પ્રાણીની હિંસા કરવી નહિ.

જેઓ પોતાના વાસ્તવિક સ્વરૂપને જાણવાની ઇચ્છાવાળા હોય, અર્થાત્ જેઓ શબ્દાદિ વિષયોથી રહિત અભ્યંતરના પરમપવિત્ર આનંદને અનુભવી પરમાત્માના શાશ્વતપદને વિષે સ્થિર થવાની ઇચ્છા રાખતા હોય તેમણે અવસ્ય સાવધાનતાપૂર્વક અહિંસાધર્મ પાળવો જોઈએ. જૂ, માંકડ, ચાંચડ, મચ્છર, મકોડા, કોડીઓ અને એવાંજ ખીજાં નાનાં પ્રાણીઓ જે મનુષ્યપ્રાણીને પ્રસંગોપાત્ત દુઃખ દે છે

એટલે અત્ર તેનું સ્પષ્ટીકરણ કરવાની આવશ્યકતા રહેતી નથી.

શ્રીમદ્ભાગવતના એકાદશસ્કંધના ૧૯મા અધ્યાયમાં નીચે પ્રમાણે બાર યમ તથા બાર નિયમ કહેલા છે:—

અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, અસંગ, લજ્જા, અસંચય, (અપરિગ્રહ,) ધર્મમાં વિશ્વાસ, બ્રહ્મચર્ય, મૌન, સ્થિરતા, ક્ષમા ને અભય એ બાર યમ છે; અને અંતરનું શૌચ, બહારનું શૌચ, જપ, તપ, હોમ, ધર્મમાં આદર, અતિથિનો સત્કાર, મારું (પરમાત્માનું) પૂજન, તીર્થોમાં ફરવું, પરના શુભને માટે ઉદ્યોગ, સંતોષ અને આચાર્યની સેવા એ બાર નિયમ છે.

ઈંદ્રિયોના જ્યદ્વારા આહાર, નિદ્રા, શીત, વાત ને આતપનો જય કરવો એ યમ છે એમ પણ સિદ્ધજનો કહે છે.

તેને પણ અહિંસાધર્મને ઉપકારક જાણનારા જનો બુદ્ધિપૂર્વક દુઃખ દેતા નથી, કેમકે અહિંસાને પરમધર્મ માની સર્વ જૂતપ્રાણીને પોતાનાથી કિંચિત્ પણ જય ન થાઓ, એમ દીક્ષાકાલે તેમણે નિયમ ગ્રહણ કરેલો છે.

પોતાનું કલ્યાણ ઇચ્છનાર વિરક્ત પુરુષે હેઠી દષ્ટિ રાખી ચાલવું જોઈએ અને કોઈપણ ઝીણા કે મોટા જંતુઓ પોતાના પગથી ન કચરાઈ જાય તેમણે પૂર્ણ સાવધાનતા રાખવી જોઈએ.

બહારગામીઓ તથા સંન્યાસીઓ વિષયોના સાધનરૂપ દ્રવ્યાદિ પદાર્થોની પ્રાપ્તિમાં, રક્ષામાં ને નાશમાં હિંસારૂપ દોષ જાણી તેનો અયોગ્યરીતે રાગપૂર્વક સંગ્રહ ન કરવો, વર્ષાઋતુમાં પ્રવાસે ન નીકળવું, ને વર્ષાઋતુમાં પૃથ્વી ન ખોદવી. જાતિ, દેશ, કાલ અને પ્રયોજનથી તે અહિંસાદિને વિચ્છિન્ન કરવામાં ન આવે, અર્થાત્ સર્વતોભાવે તેનું પરિપાલન કરવામાં આવે તે સાર્વભૌમ (સર્વ પ્રકારે સુસ્થિર રહેલું) મહાવ્રત કહેવાય છે.

કૃતા, (પોતે કરેલી,) કારિતા (કરે એમ કહી ખીજની પાસે કરાવેલી) અને અનુમોહિતા (સાત્ કર્યુ એમ કહી અનુમોહન કરેલી) એમ ત્રણ પ્રકારની હિંસા છે. વળી તે પ્રત્યેકના પુનઃ ત્રણ ત્રણ પ્રકાર થાય છે, તે આ પ્રમાણે:—લોભથી (માંસચર્માદિની લાલચથી) થયેલી, ક્રોધથી (પોતાને અપકાર થવાથી ઉપજેલા દ્વેષથી) થયેલી અને મોહથી (દેવને માટે પશ્ચાદિના વધથી મને ધર્મની પ્રાપ્તિ થશે એવી સમજથી) થયેલી. પુનઃ તે પ્રત્યેકના વળી ત્રણ ત્રણ ભેદ થાય છે, મૃદુ મધ્યા અને અધિમાત્રા. (તીવ્રા.) વળી તેના ખીજ પણ તેમના તારતમ્યવડે અનંત ભેદ થવાથી તે અનંત પ્રકારની થાય છે. હિંસા કરનાર મનુષ્યને અનંત દુઃખોનો ઉદ્ભવ હિંસાથી થાય છે માટે વિવેકીએ તેમાં મનને ન જવા દેવું. અહિંસાનું પરિપાલન કરવાથી સર્વ પ્રાણીઓ તે સાધકની જોડે મૈત્રીથી વર્તે છે. અહિંસા અન્ય યમનિયમનું મૂલ છે, અને તેની સિદ્ધિને અર્થેજ અન્ય યમનિયમનું પાલન કરવામાં આવે છે. જેમ હાથીના પગલામાં

પગવડે ચાલનારાં સર્વ પ્રાણીઓનાં પગલાં અંતર્ભૂત થાય છે તેમ જન, તપ તથા દાનાદિક સર્વે ધર્મો અહિંસામાં અંતર્ભૂત થાય છે. શરીરવડે કાઈપણ પ્રાણીને પીડા ન કરવી તે શરીરવડે સિદ્ધ થનારી અહિંસા જાણવી, વાણીવડે કાઈપણ પ્રાણીને પીડા ન કરવી એટલે કાઈપણ પ્રાણીની સમીપમાં કે પરોક્ષ તેના જીવાત્માને ઉદ્દેગ થાય એવાં વાક્ય ન બોલવાં તે વાણીસંબંધી અહિંસા જાણવી, ને મનમાં કાઈપણ પ્રાણીનું ભુંકું થવાનું ચિંતન ન કરવું તે મનથી સિદ્ધ થનારી અહિંસા જાણવી. એ અહિંસા સિદ્ધ થયે મનુષ્યના હૃદયમાં રહેલી વૈરબુદ્ધિ નાશ પામી જાય છે, તેની સમીપમાં પરસ્પર વૈરવાળાં પ્રાણીઓ પણ પોતાના વૈરનું વિસ્મરણ કરે છે, ને તે સાધકનો ચિત્તની નિર્મલતાવડે યોગમાં અધિકાર ઉત્પન્ન થાય છે.

—:—:—

૨ સત્ય

પ્રસક્ષ, અનુમાન અને શબ્દપ્રમાણથી મનુષ્યે જે જે વાતોનો જે જે પ્રમાણે નિશ્ચય કરેલો હોય તે તે વાતોને તે તે નિશ્ચયપ્રમાણે ઓતાને અનુદ્વેગ કરનારા, ઓતાને વર્તમાનમાં પ્રિય જણાતા, પરિણામે ઓતાનું દિત કરનારા, કપટરહિત અને નિર્જાત વચનવડે બોલવી તે સત્ય કહેવાય છે, અર્થાત્ મનવાણીને સમાન રાખવાં તે સત્ય કહેવાય છે. એ સત્યનું યથાર્થ પાલન કરવાથી વાણી અમોઘભાવને પામે છે, એટલે કે તે પુરુષ વચનસિદ્ધિને પામે છે, ને ચિત્તની શુદ્ધિ થવાથી યોગાભ્યાસમાં તે સાધકનો અધિકાર વૃદ્ધિ પામે છે.

સત્યનન પાળનાર મનુષ્યે વિનાવિચારે કદાપિ કોઈની સાથે વચને બંધાવું નહિ, અને જે અસાવશ્યક પ્રસંગોમાં વચને બંધાવું પડે તો પ્રથમ પૂર્ણ વિચાર કરીને જે તે બની શકે એમ હોય તોજ વચને બંધાવું. સત્યનું પાલન કરવા ધૃત્યનાર મનુષ્યે નિબપ્રયોજન ભાષણ કરવાના સ્વભાવને દૂર કરવો જોઈએ, અર્થાત્ વિનાપૂછે

અને વિનાપ્રયોજને અતિશય ખોલી પોતાના પ્રાણુ તથા ચિત્તને વ્યાકુલ કરી અર્શાંત થવું એ સસતું પરિપાલન કરવા ઇચ્છનાર મનુષ્યને અનુચિત છે.

જે વાત પોતાના જાણવામાં નથી, એટલે જે વાત પોતે જાતે દીડી નથી, કિંવા તે સાચા મનુષ્યદ્વારાએ સાંભળી નથી કિંવા યથાર્થ અનુમાનદ્વારા જે વાતનો પોતે નિશ્ચય કરેલો નથી તેવી વાત સત્ય સિદ્ધ કરવા ઇચ્છનારે કામની આગળ પ્રકટ ન કરવી.

વળી સ્વાર્થમાટે દુરાચારી જનોનાં અસત્ય વખાણુ કરવાની, જ્યાં ત્યાં ભટકવાની, પાત્રાપાત્રનો વિચાર કર્યા વિના જેને તેને શીખામણુ દેવાની, અથવા વિજ્ય મેળવવાની વૃત્તિને અધીન થઈ જેની તેની સાથે વિવાદ કરવાની સ્પૃહા ન રાખવી.

કામ, ક્રોધ ને લોભાદિ મનોવિકારોથી પોતાનાં મન તથા વાણીને મોહળાં રાખવા યત્ન કરવો, અર્થાત્ એ મનોવિકારો જ્યારે જ્યારે જીવના પર વિજ્ય મેળવવા આવે ત્યારે ત્યારે પોતાના મનમાં આત્મનિષ્ઠાનું તથા વૈરાગ્યનું અત્યંત બલ રાખી તથા શ્રીસદ્ગુરુ-પરમાત્માનું ચિતન કરી તે મનોવિકારોને હડાવી દેવાનો જીવે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

ગુપ્ત રાખવાજેવી કામ વાત વિનાપ્રયોજને કામને પૂછવી નહિ, ને કામને ગુપ્ત રાખવાનું વચન લઈ જે ગોપ્ય વાત કહી હોય તે વાત કદાપિ અન્યની આગળ પ્રકટ ન કરવી; તેમજ જે વાત પૂછવાથી સામા માણુસના માનનો બંગ થાય એમ હોય તે વાત તેને કદીપણુ ન પૂછવી. જે વચનો ખોલવાથી પોતાના જીવાત્માની કે અન્યના જીવાત્માની નિંદા થતી હોય તેવાં વચનો ન ખોલવાં. બહુ સત્ય છે, અને જગત્ મિથ્યા છે, એવો દૃઢ નિશ્ચય હૃદયમાં આનિર્ભાવ પામે એજ સત્ય ખોલવાનું ઉત્કૃષ્ટ પરિણામ છે. સત્યને શાસ્ત્ર-કારોએ ઉત્કૃષ્ટ ગણી તેની બહુ બહુ સ્તુતિ કરી છે. શ્રીઅથર્વવેદની મુંડકઉપનિષદ્માં સત્યપાલનના લાભો નીચે પ્રમાણે જણાવ્યા છે:—

“ સત્યમેવ જયતે નાનૃતં સત્યેન પંથા વિતતો દેવયાનઃ ॥ ”

“ સત્યેન લભ્યસ્તપસા હ્યેષ આત્મા ॥ ”

અર્થ:—સત્યવાદીજ જ્ય પામે છે, અસત્યવાદી જ્ય પામતો નથી. સત્યવડે ઉપાસકને દેવયાનમાર્ગ ઊઘાડો થાય છે. સત્યરૂપ તપવડે આ આત્મા પ્રાપ્ત થઈ શકે છે.

શ્રીમનુભગવાન પશુ નીચેના શ્લોકથી શ્રોતાને પ્રિય ભાગે એવા સત્યને સનાતનધર્મ કહે છે:—

“ સત્યં બ્રૂયાત્ પ્રિયં વ્રૂયાન્ન વ્રૂયાત્ સત્યમપ્રિયમ્ । ”

પ્રિયં ચ નાનૃતં વ્રૂયાદેષ ધર્મઃ સનાતનઃ ॥ ”

અર્થ:—સત્ય બોલવું, પ્રિય બોલવું, અપ્રિય સત્ય ન બોલવું. એવા પ્રસંગમાં ભાષણ ન કરતાં મૌનજ રહેવું સારું છે, અને અસત્ય પ્રિય પણ ન બોલવું એ સનાતનધર્મ છે.

શ્રીમહાભારતના ભોક્ષધર્મમાં સત્યના સંબંધમાં નીચે પ્રમાણે કહેવામાં આવ્યું છે:—

“ અવ્યાહતં વ્યાહતાચ્છ્રેય આહુઃ,

સત્યં વદેત્ વ્યાહતં તદ્દ્વિતીયમ્ ।

ધર્મં વદેત્ વ્યાહત તત્તૃતીયમ્,

પ્રિયં વદેત્ વ્યાહતં તચ્ચતુર્થમ્ ॥ ”

“ સત્યં સ્વર્ગસ્ય સોપાનં પારાવારસ્ય નૌરિવ ।

ન પાવનતમં કિંચિત્ સત્યાદધ્યગમં ક્વચિત્ ॥

અશ્વમેધસહસ્રાણિ સત્યં ચ તુલ્યા ધૃતમ્ ।

અશ્વમેધસહસ્રેભ્યઃ સત્યમેવ ત્રિશિષ્યતે ॥

“ નાસ્તિ વિદ્યાસમં ચશ્ચુર્નાસ્તિ સત્યસમં તપઃ ॥

અર્થ:—નિરર્થક ભાષણ કરવાથી મૌન ધારણ કરવું શ્રેષ્ઠ છે, મૌનથી સત્ય ભાષણ કરવું તે શ્રેષ્ઠ છે, કેવલ સત્ય ભાષણથી ધર્મ-સંહિતનું સત્ય ભાષણ તે શ્રેષ્ઠ છે, તેથી પણ સત્ય અને પ્રિય ભાષણ

કરવું તે અતિશ્રેષ્ઠ છે. સત્ય એ સ્વર્ગારોહણની નિસરણીનેવું અને સંસારની નૌકાનેવું છે. સત્યથી પવિત્રતમ ખીજે કાર્મપણુ ધર્મ આ જગતમાં શોધતાં ન મળ્યો. સહસ્ર અશ્વમેધયજ્ઞો અને સત્ય એ ખંતેને તુલામાં (તાજવામાં) રાખીને જ્નેખ્યાં તો સહસ્ર અશ્વમેધ-યજ્ઞોથી સત્યજ વધારે થયું. વિદ્યાના જેવું અન્ય નેત્ર નથી, અને સત્યના જેવું અન્ય તપ નથી.

૩ અસ્તેય

નિષિદ્ધ રીતે ખીજનું દ્રવ્ય ગ્રહણુ ન કરવું, એટલે કે જેવું કાંઈ મૂલ્ય થાય એવી કાર્મ વસ્તુ તેના સ્વામીની અનુમતિવિના ન લેવી તે અસ્તેય કહેવાય છે. શ્રીયાત્તવદક્યમુનિ પણુ નીચેના શ્લોકથી અસ્તેયનું વર્ણન એવી રીતનુંજ કરે છે:—

“કર્મણા મનસા વાચા પરબ્રવ્યેષુ નિઃસ્પૃહા।

અસ્તેયમિતિ સંપ્રોક્તમૃષિભિસ્તત્ત્વદશિંભિઃ ॥”

અર્થ:—મન, વાણી અને કર્મવડે પરદ્રવ્યમાં જે નિઃસ્પૃહતા છે તેને તત્ત્વદર્શી ઋષિઓ અસ્તેય કહે છે.

તે અસ્તેયનું પાલન કરવાથી યોગસાધકને સર્વ શુભ વસ્તુઓની અનાયાસે પ્રાપ્તિ થાય છે.

જે વસ્તુનો કાર્મપણુ સ્વામી હોય તે વસ્તુ તેના સ્વામીની અનુમતિવિના ઉપયોગમાં ન લેવી, તે અનાયાસે હાથ આવેલી વસ્તુઓનો સ્વામી શોધી તેને તે વસ્તુઓ સોંપવા પ્રયત્ન કરવો. જે તેનો સ્વામી જાણવામાં ન આવે અથવા જાણવામાં આવવાનો સંભવ ન જણાય તો તે વસ્તુ તે પ્રદેશના કાર્મ યોગ્ય રાજ્યાધિકારીને તેની યોગ્ય વ્યવસ્થા કરવાસારુ સોંપવી. શરીરે કરીને જેમ ચોરી થાય છે તેમ મને કરીને પણ ચોરી થાય છે, માટે મનમાં પણ કાર્મની કાર્મ વસ્તુ લેવાનો વિચાર ન કરવો, અથવા મનમાં તેવો ધાટ પણુ ન ધકલવો.

વિષયોત્તેજક ખાનપાનાદિમાં સ્પૃહા ન રાખવી, છૂત ન રમવું

ને વ્યભિચાર તથા માદક વસ્તુના વ્યસની ન થવું, કારણકે એવાં કામોમાં ચિત્ત લાગ્યા પછી પ્રસંગવશાત્ મનુષ્યને ચોરી કરવાનું મન અવશ્ય યાય છે.

૪ બ્રહ્મચર્ય

ઉપર્યોદ્રિયના ચાર્ય સંયમને બ્રહ્મચર્ય કહે છે. શ્રીયોગભાષ્યમાં પણ “ બ્રહ્મચર્યં ગુર્નેદ્રિયસ્યોપસ્થસ્ય સંયમઃ ॥ ” (ગુર્નેદ્રિયરૂપ ઉપસ્થનો દૃઢ નિગ્રહ તે બ્રહ્મચર્ય) એ વચનથી બ્રહ્મચર્યનું લક્ષણ એમજ ગણ્યું છે. શ્રીયાત્તવલ્ક્યસંહિતામાં પણ નીચેના શ્લોકદ્વારા તેનું એવુંજ નિરૂપણ કર્યું છે:—

“ કર્મણા મનસા વાચા સર્વાવસ્થાસુ સર્વદા ।

સર્વત્ર મૈથુનત્યાગો બ્રહ્મચર્યં પ્રચક્ષતે ॥ ”

અર્થ:—મન, વાણી ને શરીરથી સર્વ અવસ્થાઓમાં સર્વદા સર્વત્ર મૈથુનનો ત્યાગ કરવો તે બ્રહ્મચર્ય કહેવાય છે.

બ્રહ્મચારીએ કામોદ્દીપક વસ્તુઓ વાપરવી નહિ, તેમજ કામોદ્દીપક સ્થલોમાં જવાની કે રહેવાની ઇચ્છા ન કરવી, તથા તેવાં સ્થલોમાં નિવાસ પણ ન કરવો. શૃંગારરસનાં પુસ્તકો વાંચવાં કેવા સાંભળવાં નહિ, કેમકે ચિત્તનો શબ્દાદિ વિષયોમાં ચોંટવાનો સ્વભાવ છે, માટે જે પુસ્તકોમાં વિષયોનું ને વિષયોનાં સાધનોનું મોહક વર્ણન કર્યું હોય એવાં પુસ્તકો વાંચવાસાંભળવાથી તથા રાગપૂર્વક સ્ત્રીઓને કે સ્ત્રીઓની પ્રતિમાને જોવાથી ચિત્તમાં સ્ત્રીના સમાગમની ઇચ્છા ઉપજવાનો સંભવ રહે છે. બ્રહ્મચર્ય સિદ્ધ કરવા ઇચ્છનાર સાગિજનોએ સર્વ સ્ત્રીઓસાથેના ને ગૃહસ્થોએ સ્વકીયાવિનાની સ્ત્રીઓસાથેના આઠ પ્રકારના મૈથુનનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. તે મૈથુનનાં અષ્ટ ભંગો શ્રીદક્ષસંહિતામાં નીચે પ્રમાણે કહ્યાં છે:—

“ બ્રહ્મચર્યં સદા રક્ષેદ્વૃષ્ટ્યા લક્ષણં પૃથક્ ।

હમરણં કીર્તનં કેલિઃ પ્રેક્ષણં ગુહ્યભાષણં ॥

સંકરણોઽધ્યવસયશ્ચ ક્રિયાનિષ્પત્તિરેષ ચ ।

પતમ્મૈથુનમષ્ટાંગં પ્રવદંતિ મનીષિણઃ ॥

ન ધ્યાતવ્યં ન વક્તવ્યં ન કર્તવ્યં કદાચન ।

પતૈઃ સર્વૈર્વિનિર્મુકો યતિર્ભતિવ નેતરઃ ॥ ”

અર્થ:—બ્રહ્મચર્યનું સર્વદા રક્ષણ કરવું. એ બ્રહ્મચર્ય આઠ પ્રકારનાં લક્ષણવાળું છે. સ્ત્રીનું મનમાં રાગપૂર્વક સ્મરણ કરવું, રાગપૂર્વક સ્ત્રીના સંબંધી મોઢેથી વાતો કરવી, સ્ત્રીની સાથે ક્રીડા કરવી, સ્ત્રીનું રાગપૂર્વક દર્શન કરવું, તેની સાથે એકાંતમાં વાર્તા કરવી, તેના ઉપભોગનો મનમાં સંકલ્પ કરવો, તેના ઉપભોગમાં નિશ્ચય કરવો, ને તેની સાથે સંભોગ કરવો, આ મૈથુનનાં આઠ અંગો બુદ્ધિમાનો કહે છે. એ સર્વથી વિશેષરીતે મોકળો થયેલો યતિ થાય છે, અન્ય નહિ, માટે યોગસાધકે કોઈપણ સમયમાં મૈથુનનું મનમાં સ્મરણ, મોઢેથી તેનું બાષણ તથા શરીરવડે તેનું સંપાદન નહિ કરવું જોઈએ.

અન્ય સ્મૃતિમાં પણ કહ્યું છે કે:—

“ ન સંભાષેત્ સ્ત્રિયં કાંચિત્ પૂર્વદૃષ્ટાં ચ ન સ્મરેત્ ।

કથા ચ વર્જયેત્તાસાં ન પश्यેત્ લિખિતામપિ ॥ ૧ ॥

અર્થ:—બ્રહ્મચારીએ કોઈ પણ સ્ત્રીની સાથે રાગપૂર્વક સંભાષણ નહિ કરવું જોઈએ- તેણે પૂર્વે જોયેલી સ્ત્રીનું રાગપૂર્વક સ્મરણ પણ ન કરવું જોઈએ, તેમજ તેના સંબંધી રાગપૂર્વક વાર્તા પણ વર્જવી જોઈએ, અને તેની ચિત્રિત મૂર્તિ પણ રાગપૂર્વક ન જોવી જોઈએ.

પૂર્વોક્ત આઠ પ્રકારની સ્ત્રીના સંબંધની દુષ્ટવાસનાઓને દેહના અનિલપણુનો, તેને વારંવાર થતા વ્યાધિઓનો તથા તેમાં રહેલા અપવિત્ર પદાર્થોનો વિચાર કરી બ્રહ્મચર્ય પાળવા ઇચ્છનાર પુરુષે પોતાના મનમાંથી કાઢી નાંખવી જોઈએ.

અવિવેકો પુરુષને માટે સ્ત્રી એ બાંધકર તાપપ્રદ અગ્નિ અશ્વઃ ગંધમાત્રથી ઉન્માદ ઉપજવનારી વિષવદલી છે. રાગપૂર્વક તેને જોતાંજ

કિંવા રાગપૂર્વક તેનું સ્મરણ થતાંજ તે પુરુષના દેહને તપાવે છે, કિંવા મનને વ્યગ્ર કરવારૂપ ભયંકર વિષ ચઢાવે છે. તેનાપરનો રાગ પુરુષના ધર્મ, અર્થ અને મોક્ષનો નાશ કરી તેને દારુણ નરકને વિષે નાખનાર તથા અનેક યોનિઓમાં ભ્રમણ કરાવનાર છે, માટે વિરક્ત સંયમી પુરુષે મનોનિગ્રહ થતાંસુધી આરંભમાં કઠણ પ્રતોને પાળી, તથા આહારને નિયમમાં રાખી, તેમજ કૃચ્છાદિ તપવડે પોતાના સ્થૂલદેહને ક્ષીણ કરી તન, વાણી અને મનથી એ રાગરૂપ મનો-વિકારનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. એવીજ રીતે યોગાભ્યાસી વિરક્ત સ્ત્રીએ પણ પોતાના બ્રહ્મચર્યપાલનમાટે ઉક્ત રીતે પુરુષના સંગનો વિવેક-વૈરાગ્યવડે પરિત્યાગ રાખવો ઉચિત છે.

પરમપદને પામવાની ઇચ્છાવાળા સંન્યાસીઓ રાગાદિ દોષને પરહરી, તથા પિંડબ્રહ્માંડાદિ પ્રકૃતિજન્ય કાર્યોમાંથી મોહની નિવૃત્તિ કરી, તેમજ શુદ્ધ બ્રહ્મચર્યવ્રત રાખીને સનાતન બ્રહ્મને વિષે અભેદ-ભાવે પ્રવેશ કરે છે.

માત્ર લોકોને દેખાડવામાટેજ કિંવા લોકોમાં માન મેળવવા-માટેજ નહિ, પરંતુ કેવલ પોતાના આત્માના ઉદ્ધારસારુજ યોગ-સાધકે બ્રહ્મચર્યવ્રત રાખી પોતાના શ્રીસદ્ગુરુપરમાત્માની નિષ્કામ-ભક્તિ કરવી જોઈએ.

સ્વપ્નમાં વીર્યપાત ન થવામાટે પુરુષે જાગૃતમાં સર્વ પ્રકારે સ્ત્રી આદિના ત્યાગને સેવવો, સૂતાપહેલાં ગોરક્ષાસન, નૌલિ તથા યોનિઅંધમુદ્રાનો અભ્યાસ કરવો, ને પછી શય્યાપર ખેસી, મનને બહારના વિષયોમાંથી પાછું વાળી, તેને હૃદયાકાશમાં વા મૂર્ધાકાશમાં સ્થિર કરીને પછી ચત્તા તથા જમણે પડખે થોડા શ્વાસ લઈને ડાબે પડખે સૂવું. સૂતી વેલા સ્વપ્નમાં અને સુષુપ્તિમાં સ્ત્રી અથવા ખીજા કોઈ પણ પ્રાણીના નિમિત્તથી અગર નિમિત્તવિના પણ મારા બ્રહ્મચર્યનો ભંગ ન થાઓ, અને પ્રારબ્ધયોગે જો એવો (બ્રહ્મચર્ય-ભંગ થવાનો) પ્રસંગ આવી જાય તો વીર્યપાત થયા પહેલાં હું

અવસ્થા જાત્રા થઈ જઈ એવો સુદૃઢ સંકલ્પ કરવો. રાત્રે અતિશય જોગન કરવું નહિ, ને બહુ વહેલા સૂવું નહિ. સૂતા પછી બનતાં-સુધી એક લાંબી ઉંઘ લઇનેજ ઊઠવું, ને શય્યામાંથી ઊઠ્યા પછી નવા યોગસાધકે બનતાંસુધી પુનઃ સૂવું નહિ. કદાપિ ન ચાલતાં સૂવું પડે, ને તે કાલે જ-મજ-માંતરના સંસ્કારથી વૃત્તિ કામચુક્ત થઈ હોય તો નિષ્કામ પુરુષોના ચરિત્રના સ્મરણવડે ચિત્તને સ્વસ્થ કરીને તથા નાભિપર બીનો કરેલો વચ્ચનો કડકો રાખીને સૂવું. એક વાર ઊઠ્યા પછી પુનઃ સૂવાથી ધણી વાર યુવાવસ્થાવાળા સ્ત્રી-વિરહિત સાધકને વીર્યપાત થવાનો તથા અનુચિત સ્વપ્ન આવવાનો સંભવ રહે છે, તે ઉપરની ક્ષિયાથી દૂર થાય છે.

યોગસાધકે લાંબો સમય ચત્તા ન સૂવું. તેણે વૃષણ ન દબાય એવી રીતે સૂવું. દિવસે લાંબો સમય ન સૂવું અલ્પ સમય વિશ્રાંતિ લેવાની અગત્ય જણાય તો હૃદયમાં પોતાની મનોવૃત્તિને સ્થિર સ્થાપી શ્વાસ ધીમો પાડી યોગનિદ્રાજેવી નિદ્રા લેવી.

તેણે નેત્રની ને વાણીની પ્રવૃત્તિ અત્યંત નિર્મલ રાખવી. જો કુવિચાર ઉત્પન્ન થાય તો તે સુવિચાર ને કપાલભાતિવડે અટકાવવો જોઈએ.

યોગ સિદ્ધ કરવાની ઇચ્છા રાખનાર ત્યાગી પુરુષે શયીના અથવા મોતના કરતાં પણ સ્ત્રીગતિનું વધારે બંધ રાખવું જોઈએ. અન્ય વિષવાળાં અને ધાતક પ્રાણિપદાર્થો મનુષ્યનું એકજ વાર મોત કરે છે, પરંતુ સ્ત્રીગતિ તો તેમાં આસક્તિ રાખનાર પુરુષને વારં-વાર દુઃખદ એવાં જન્મમૃત્યુને પમાડે છે.

સંબંધી ગૃહસ્થ તથા વિરક્ત પુરુષે નાનાં બાળકોને ચુંબન કરવાનો, તેમના ગાલ તાણવાનો, તેમની સાથે અયોગ્ય રીતે હસવાનો, અને તેમને વિનાપ્રયોજને બોલાવવાનો દૃઢ પ્રતિજ્ઞાથી ત્યાગ રાખી નિરંતર ઉદાસીનવૃત્તિથી રહેવું જોઈએ.

યોગાભ્યાસીએ કામોદ્દીપ્તક તથા વીર્યવૃદ્ધિ કરનારા સ્મરતમો-

ગુણાત્મક ભક્ત્યપેય પદાર્થો ખાવાપીવા નહિ, શરીરે પવિત્ર રહેવું, તથા પવિત્ર વસ્ત્ર પહેરવાંઓઢવાં, પણ તેથી વિષયાતુરાગી ન થવાય તેની સુરત રાખવી. શાંત ચિત્તવાળા બ્રહ્મજ્ઞાની મનુષ્યો સ્ત્રીપુરુષને વિષે સમાનદષ્ટિ રાખતાં શીખે છે, અને શિક્ષારચિત ગુણ અને દેહના ભૌતિક-આકારોને સરખા ગણી સ્ત્રીને અને ગુણને એકસરખી દષ્ટિએ જુએ છે.

જે સાર્ત્વિક સાધક દઢ પ્રતિજ્ઞા કરી પોતાના શ્રીગુરુએ ઉપદેશ કરેલા ઉપાયોવડે ચક્ષુરાદિ ઈંદ્રિયોને સારી રીતે નિયમમાં રાખવામાં વિજ્ય પામશે, તે નિયમિત આહારદ્વારા પોતાની જિહ્વાને જિતશે તેજ વિમલ બ્રહ્મચારી થઈ શકશે.

નિરંતર અસાવધ રહેનાર ને દીર્ઘસૂત્રી મનુષ્યનું જીવન વ્યર્થ છે, કારણકે આ વિચિત્ર સૃષ્ટિમાં તેની ઘણીખરી શુભ ધન્યજ્ઞો તેના મનમાંજ રહી જશે. પ્રકટ માયા-કનક કાંતા ને રસારવાદ એ ત્રણ અભ્યાસી વિદ્વાનના ચિત્તને પણ ત્વરિત ગતિથી આકર્ષે છે, માટે સર્વ યોગાભ્યાસીએ તેનાથી સર્વદા સાવધ રહેવું જોઈએ.

મદન પોતાની સાથે ઘણાં છલ અને અયોગ્ય યુક્તિઓ લેતો આવે છે. વસંતઋતુ, વર્ષાઋતુ, ચાંદની, પુષ્પોની સુગંધ, નિશાનો અંધકાર અને એકાંત એ સ્ત્રીની સાથે મળી બહુધા સામાન્ય વૃત્તિના પુરુષોના મનમાં મદનની ઉત્પત્તિ કરી તેમને વ્યથિત કરે છે.

મન એ બાળકના જેવું અજ્ઞાની અને દુરાગ્રહી છે, ને વિષય એ બળતા અગ્નિ, વિષધર સર્પ કે ઊઘાડી તીક્ષ્ણ તલવારના જેવા છે. જો મનને ઈંદ્રિયોદ્વારા વિષયોનો યથેચ્છ ઉપભોગ લેવા દેવામાં આવે તો તેથી અકૃત્રમ (સ્વાભાવિક) આત્માનંદનો નાશ અનુભવાય છે, ને જો તે નથી લેવા દેવામાં આવતો તો તે મોહને અધીન થઈ વ્યાકુલ થાય છે, માટે યોગસાધકે પોતાના શ્રીસદ્ગુરુપરમાત્માના આશ્રયથી વિવેક તથા યુક્તિવડે તે શનૈઃ શનૈઃ વિષયોથી મોકળું કરવું.

સૃષ્ટિકર્તા પ્રભુ મને સર્વત્ર ને સર્વદા ડૂબે છે એમ બ્રહ્મચારી

પુરુષે અવશ્ય સ્મરણમાં રાખવું. ને પોતાની નિર્મલ શુદ્ધિવડે સર્વ પ્રકારે સર્વ સ્ત્રીને વિશુદ્ધ ત્યાગ રાખવો, તથા પ્રમાદને વશ થઈ શુદ્ધિપૂર્વક વીર્યપાત કદીપણ કરવો નહિ.

અભયર્યનું માહાત્મ્ય કહેનારા, તેનું માહાત્મ્ય લખનારા, તેના પરિપાલનના લાભનો ઉપદેશ કરનારા ને પોતાના વિમલ અભયર્યની સ્થિરતાની પોતાને મોઢેથી હા પાડનારા ધણા પુરુષો છે, પરંતુ યથાર્થ વિમલ અભયર્ય પાળનારા બહુજ થોડા પુરુષો છે. કહેણી પ્રમાણે રહેણી રાખવી એ અતિદુર્લભ મનાય છે, તેના સંબંધમાં કાઈ કવિએ કહ્યું છે કે:—

“ કહેણી મિત્રી ખાંડ હૈ, રહેણી તત્તા લોહ;
કહેણી કહે ને રહેણી રહે, એસા વિરલા કાવ.”

જે મનુષ્ય વારંવાર પોતાની પ્રતિજ્ઞાઓ વિષયોમાં મોહ પામીને ત્રોડે છે તે મનુષ્ય સાધનની સિદ્ધિને અભાવે પોતાને પ્રાપ્ત કરવા-યોગ્ય પરમપદને પ્રાપ્ત થઈ શકશે નહિ. જે મનુષ્ય ઈશ્વરની માયાનાં કાર્યોને દઢ આસક્તિ રાખીને ભોગવે છે તે મનુષ્ય આ ભયંકર ભવાટવીના અંતને પામતો નથી.

વૈરાગ્યપૂર્વક આત્મનિષ્ઠાની દૃઢતા રાખીને, તથા પોતાના શ્રીસદ્ગુરુની તથા ઈશ્વરની સાથે વિશુદ્ધ પ્રેમમાં પૂર્ણ બંધાઈને જે પુરુષ તેમની આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન કરતાં ભય પામશે તેજ વિમલ અભયારી (વીર્યરક્ષક) થઈ શકશે. રાગી લલના પોતાની સાથે હાવભાવરૂપી વીજણો રાખે છે, ને તેવડે તે પુરુષના હૃદયમાં રહેલા કામરૂપી અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે. સ્ત્રીનું લાળ યુંક તથા દુર્ગંધથી ભરેલું મુખ, માંસ તથા રક્તથી ભરેલાં કઠિન સ્તનો ને માંસાદિથી પુષ્ટ થયેલા નિતંબને જોઈને તથા તેના કાપટચક્રાક્રમ હારયથી મોહ પામીને કામાંધ મનુષ્યો પ્રમદારૂપી અગ્નિમાં પતંગીઆની પેઠે પડી પોતાના આધ્યાત્મિક જીવનનું મૃત્યુ ઉત્પન્ન કરે છે, એટલે કે આત્માથી વિમુખ થાય છે. શાસ્ત્રદષ્ટિએ સ્ત્રી એ જંગમનરકરૂપ તથા

સાક્ષાત્ અવિદ્યાની મૂર્તિ છે. તે ગર્ભિત રીતે પુરુષોનો શત્રુ છતાં માત્ર ઉપરથી તે મિત્રનો વેશ ધારણ કરી રસિક પુરુષોના હૃદયોનું સત્ત્વ ચૂસી લે છે. ગૃહસ્થને પરસ્ત્રી ને વિરક્તને સર્વ સ્ત્રીઓ નરકમાં જવાના સીધા રાજમાર્ગરૂપ છે. વિમલ બ્રહ્મચર્ય પાળનારે વિચારવું કે ધૂર્ત સ્ત્રીગતિ ભયંકર નાગણી, સિંહણ, વાઘણ, અગ્નિ, શૂળી ને વિષ કરતાં પણ વધારે દુઃખદ છે. ધર્મના મર્મને જાણનાર બ્રહ્મચારી પુરુષે સ્ત્રીમાં પ્રીતિ રાખનારી વૃત્તિનું શીઘ્ર સંછેદન કરવું યોગ્ય છે.

ન્યાં સ્ત્રીઓ ખેડી હોય ત્યાં જવાની બ્રહ્મચારીએ કદીપણ ઇચ્છા ન કરવી. એકાંત સ્થલે ન્યાં સ્ત્રીઓ નહાતીધોતી હોય અથવા પોતાના શરીરને શૃંગારયુક્ત કરતી હોય ત્યાં પણ તેણે જવું નહિ. એ કાદપનિક અને ક્ષણિક ગ્રામ્યસુખની આસક્તિ સનાતન કલ્યાણના માર્ગમાંથી બ્રષ્ટ કરી પાડી નાંખે છે, માટે તે આસક્તિ સર્વદા ત્યજવાયોગ્ય છે. ધણાજ આપત્કાલવિના બ્રહ્મચારીએ માર્ગમાં સ્ત્રીસાથે ચાલવું નહિ, અને જે ધરમાં સ્ત્રીઓ સતી હોય ત્યાં કિંવા તેનીજ પાસેના ધરમાં ન્યાંથી સ્ત્રીપુરુષોના ક્રીડાના શબ્દો સાંભળી શકાય એમ હોય ત્યાં તેણે સૂવું નહિ. મનુષ્ય લોકલાજથી ભુંડાં કર્મો કરતાં ભય પામે છે, પરંતુ એકાંતમાં ભગવાન વિરાજે છે, છતાં ધણા મનુષ્યો ભુંડાં કર્મો કરે છે એજ મનુષ્યોની પરમ અજ્ઞાનિતા અને અવિશ્વાસીપણું છે.

બ્રહ્મચારીએ મૈથુનાસક્ત પ્રાણીઓપ્રતિ બુદ્ધિપૂર્વક દષ્ટિ કરવી નહિ ને સૃષ્ટિવિરુદ્ધ કર્મથી, હસ્તક્રિયાથી તથા અપ્સરાઓ કે યક્ષિણીઓની સાથે સંબોગ કરવાની ઇચ્છાથી મનને ધણુંજ દૂર રાખવું.

બ્રહ્મચારીએ એ કામરૂપી શત્રુને વિવેક, વૈરાગ્ય તથા વિચાર-રૂપી લુવારોપાસે ઉપસ્થસંયમરૂપી પિંજરામાં ગુરુએ ઉપદેશ કરેલા નિયમરૂપી ખેડીઓ જડાવી રુદ્ધ કરવો જોઇએ.

દૃઢ પ્રતિજ્ઞા કરી પુરુષે પાપાયરણ કરવું નહિ. વારંવાર પાપકર્મ

કરવાથી પુરુષની ભુદ્ધિ બ્રહ્મ થઈ જાય છે. જ્યાંસુધી જીવને વિષે સૂક્ષ્મ પણ કામવાસના છે ત્યાંસુધી તેનું ભવબ્રમણ આગર્યું નથી એ સિદ્ધાંતને પરમ સત્ય જાણીને વિવેકી મનુષ્યે પ્રયત્નથી કામવાસનાનાં બીજાં પોતાના હૃદયમાંથી બાળી નાંખવાં એ તેનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે.

વિમલ અભયરથ પાળવા ઇચ્છનારે હૃદયમાં નિર્વાસનાની દૃઢ ગ્રંથિ પાડી વીર્યને વિકારી ન થવા દેવું, તથા જાગૃત્સ્વપ્નમાં તેને સ્ખલિત થવા ન દેવું, ને સર્વદા ઊર્ધ્વરેતા થવામાટે અવશ્યજેટલી યોગક્રિયાઓ તેણે પોતાના શ્રીસદ્ગુરુદ્વારા જાણી લેવી જોઈએ.

ગૃહસ્થ પુરુષે પોતાની સ્ત્રીને ઋતુ પ્રાપ્ત થયા પછીના સોળ દિવસોમાં પ્રથમના ચાર દિવસો તથા પર્વણી ને વ્રતના દિવસોવિના તેનો સંગ સંતાનપ્રાપ્તિમાટે કરવો એ તેનું અભયરથ ગણાય છે. કામ-સુખને પરમ પુરુષાર્થ માનનારા, જ્ઞાનવૃત્તિવાળા ને નિરંતર કામાગ્નિમાં બળતા પુરુષો વિવેકી મનુષ્યની દૃષ્ટિએ ધિક્કારને પાત્ર ગણાય છે.

અભયરથની સ્થિરતાથી વીર્યલાભ થાય છે, અને તથી તે વીર્યવાન પુરુષ શુભ ગુણોને પ્રાપ્ત કરી શકે છે, તથા બોધ દેવા-યોગ્ય અધિકારી શિષ્યોને સારી રીતે બોધ કરી શકે છે. આ અભયરથમાં યજ્ઞાદિ સર્વે ધર્મો અંતર્ભૂત થાય છે એમ નીચેના મંત્ર-દ્વારા સામવેદની છાંદોગ્યઉપનિષદમાં કહ્યું છે:—

“અથ યદ્યજ્ઞ इत्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद्ब्रह्मचर्येण ह्येव यो ज्ञाता तं विदते। अथ यदिष्टमित्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद्ब्रह्मचर्येण ह्येतच्चेष्ट्वाऽऽत्मानमनुविदते। अथ यत्सत्रायज-मित्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद्ब्रह्मचर्येण ह्येव सत आत्मनस्त्राणं विदते। अथ मौनमित्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद्ब्रह्मचर्येण ह्येवात्मानमनुविद्य मनुते ॥”

અર્થ:—જેને કર્મકાંડી લોક યજ્ઞ કહે છે તે અભયરથ જ છે, કારણકે અભયરથવડેજ જ્ઞાતા પુરુષ યજ્ઞના ફલભૂત અભલોકને પામે

છે; અને જેને ઈષ્ટ કહે છે તે પણ અહ્યર્થજ છે, કારણકે અહ્યર્થવડેજ ઈશ્વરનું યજન કરીને અધિકારી પુરુષ આત્માને પામે છે; તથા જેને સત્રાયણુ (ધણા યજ્ઞમાનોવડે અનુદાન કરવામાં આવનારું વૈદિકકર્મવિશેષ) કહે છે તે પણ અહ્યર્થજ છે, કારણકે અહ્યર્થવાળો પુરુષજ પોતાના આત્માની જન્મમરણરૂપ સંસારથી રક્ષા કરે છે; તેમજ જેને મૌન કહે છે તે પણ અહ્યર્થજ છે, કારણકે અહ્યર્થવડેજ આ અધિકારી પુરુષ પોતાના સ્વરૂપને જાણીને હૃદયમાં મનન કરે છે.

સ્ત્રીમાં શોભનભુક્તિનો ત્યાગ કરવાથી અહ્યર્થનું પાલન થઈ શકે છે, માટેજ શ્રીયોગવાસિષ્ઠમાં સ્ત્રીપિંડમાં યુવાનોને ચતી રમણીયતાની બ્રાંતિ દૂર કરવા નીચે પ્રમાણે કહેવામાં આવ્યું છે:—

“ નસો અને હાડકાંની ગુંથણીથી શોભનારી માંસની પુતળીરૂપ સ્ત્રીનું શરીરરૂપી પિંજરું કે જે શક્ટાદિ યંત્રની પેઠે હાલ્યા કરે છે તેમાં મોહ પામવાજેવો સારો પદાર્થ કયો છે? આમડી, માંસ, લોહી અને પાણીને જુદાં પાડીને નેત્રને જુઓ કે તેમાં રમણીય પદાર્થ કયો છે? ક્રોધ પણ નથી, છતાં તેપર વ્યર્થ મોહ શામાટે પામે છે? સ્ત્રીનું શરીર બહાર કેશથી ને અંતર લોહીથી ભરેલું છે, તો એ અત્યંત ખીલત્સ શરીરનું વિવેકીને શું પ્રયોજન છે? હે મુને! રાગી મનુષ્યો સ્ત્રીઓનાં જે અંગોને વસ્ત્રોથી અને ચંદનાદિનાં લેપનોથી વારંવાર લડાવે છે તે અંગોને અંતે માંસ ખાનારાં ગરજ આદિ પક્ષીઓ અને શિયાળાંઆં આદિ પશુઓ ફાડી ખાય છે. સ્ત્રીનાં જે સ્તનઉપર મોતીના હારોની સેરો મેરુપર્વતના શિખરપરથી પડતા ગંગાજલના પ્રવાહજેવી જેવામાં આવી હોય તેજ સ્તનને સમય પ્રાપ્ત થાય ત્યારે સ્તનના ભાગોમાં તરત કૂતરાંઓ ભાતના પિંડની પેઠે ખાઈ જાય છે. વનમાં લોહી, માંસ અને હાડકાંથીજ બનેલાં જીવંત અંગોના જે સંસ્કાર થાય છે તેજ કામિનીનાં અંગોના પણ થાય છે, માટે સ્ત્રીશરીરના ઉપર એટલો બધો આગ્રહ શામાટે રહે

છે? હે મુને ! સ્ત્રીનું અંગ કેવલ ઉપરથી જોતાં રમણીય છે એમ કલ્પવામાં આવે છે, પણ વાસ્તવિક જોતાં તે તે ઉપરથી પણ રમણીય નથી. કેવલ મોહને લીધેજ તેનું રમણીયપણું જણાય છે. મદિરા અને સ્ત્રી એ બંને કે જેઓ મદ તથા કામને લક્ષને મનને બહુ ઉદ્ધાસ આપનારાં જણાય છે, અને પોતે અનેક વિકારોથી ભરેલાં છે, તેઓમાં શા અંતર છે? કશા અંતર નથી. સ્ત્રીઓરૂપી ખીલાઓમાં મદને લીધે સૂઈ ગયેલા પુરુષોરૂપ હાથીઓ શાંતિનાં વચનોરૂપી દદ અંકુશો વાગતાં છતાં પણ જાગ્રત થતા નથી. પાપરૂપ અગ્નિની જ્વાલાઓરૂપ સ્ત્રીઓ કે જેઓ કેશરૂપી કાળજને ધારણુ કરે છે, દુઃખે કરીને સ્પર્શ થઈ શકે એવી છે, અને રાગી પુરુષોની આંખને પ્યારી લાગે એવી છે, તેઓ પુરુષને ખડની પેઠે બાળી નાંખે છે. માત્ર ઉપરથીજ સારી લાગતી ને પરિણામે દારુણુ ફલ આપનારી સ્ત્રીઓ છેટે સળગતા નરકરૂપ અગ્નિઓને લાકડાંની પેઠે ઉત્તેજન આપે છે. સ્ત્રીશરીરરૂપ લાંબી રાત્રિ કે જેમાં ઓટલારૂપ અંધકાર ફેલાયો છે, ચળકતી આંખોરૂપ તારાઓ છે, પ્રકુલ મુખરૂપી ચંદ્રનું બિંમ છે, હાસ્યરૂપ પુષ્પોના સમૂહ ઊઘડેલા છે, રાગી પુરુષો તેમની સાથે ક્રીડા કરવામાં ચપલ થાય છે, અને અનેક કાર્યોના વિદ્વાત થઈ જાય છે. સ્ત્રી પુરુષની ભુદ્ધિને મોહ ઉપગ્નવનારી છે. રજસ્વલાપણુરૂપ પુષ્પથી સુંદર તથા મધુર લાગતી, હાયરૂપ પાનડાંઓથી શોભતી, આંખોના વિલાસરૂપ ભ્રમરોવાળી, સ્તનરૂપ ગુચ્છોને ધરનારી, રૂંવાડાંરૂપ ફૂલનાં કેસરાંઓને લીધે દીપતા અંગવાળી, અને માણુસોને મારવામાં તત્પર રહેનારી સ્ત્રીરૂપી વિષાલુ લતા લોકોને ઉન્મત્ત અને પરવશ કરી નાંખે છે. મિથ્યા સત્કારરૂપ શ્વાસથી જ્વર પુરુષોરૂપી સર્પોનો વિનાશ કરવામાં ઉત્કંઠા ધરનારી સ્ત્રીરૂપ રીંછડી બલ્લાટકારથી પુરુષરૂપ સર્પને સુમાર્ગરૂપી રાક્ષસાથી બહાર કાઢે છે. કામનામના બિલ્લે મૂઠ ચિત્તવાળા પુરુષોરૂપી પક્ષીઓને બાંધી લેવાને માટે સ્ત્રીઓરૂપી જાળ પાથરી છે. સ્ત્રીરૂપી મોટા ખીલામાં રતિરૂપ

સાંકળથી બંધાયેલો મનરૂપી મદોન્મત હાથી મુંગાની પેઠે ઊભો રહે છે. જન્મરૂપી ખાઓચીઆમાં પડેલાં અને ધનરૂપી કાદવમાં લોટતાં પુરુષોરૂપી માછલાંઓને નીચ વાસનારૂપ દારીવાળા સ્ત્રીરૂપી ગીલ (લોહકંટક) છે. ઘોડાઓને ઘોડારની પેઠે, હાથીઓને જાડા ખીલાની પેઠે, અને સર્પોને મંત્રોની પેઠે પુરુષોને સ્ત્રી બંધન આપનારી છે. અનેક રસોવાળી આ ઘલાંડરૂપી વિચિત્ર ભૂમિ અહીં સ્ત્રીના આશ્રયથીજ બારે દઠ સ્થિતિને પામેલી છે.”

શ્રીયોગરસાયનમાં પણ એ સંબંધમાં નીચેના શ્લોકથી એને મળતોજ બોધ કર્યો છે:—

“ વિષયેષ્વપિ કષ્ટોડયં વિષયઃ સ્ત્રીતિ નામતઃ ।
 જીવત્યન્યૈઃ કિલાકૃષ્ટઃ સ્ત્રિયાકૃષ્ટો ન જીવતિ ॥
 ભારત્નં ધ્યાતમાત્રં તુ બ્રહ્મણોડપિ મનો હરેત્ ।
 કિં પુનશ્ચેતરેષાં તુ વિષયેચ્છાનુવર્તિનામ્ ॥
 સ્ત્રીરત્નં મોહનં સૃષ્ટં દૃષ્ટમાશીવિવોપમમ્ ।
 યદોચ્છેદાત્મનઃ શ્રેયો મનસાડપિ ન ચિંતયેત્ ॥

અર્થ:—વિષયોમાં સ્ત્રી એવા નામવાળો આ વિષય કષ્ટરૂપ છે. નિશ્ચય ખીજા વિષયોથી ખેંચાયેલો જીવે છે, પણ સ્ત્રીવડે ખેંચાયેલો જીવતો નથી. સુંદર સ્ત્રી ખ્યાનમાત્રથીજ ખ્રલાના મનને પણ હરે છે, તો વિષયેચ્છાને અનુસરનારા અન્યના મનને હરે તેમાં શું કહેવું? દર્શનથી મોહ પમાડનારી રૂપવતી સ્ત્રી નાગણના જેવી સર્જેલી છે, જો પોતાના આત્માનું શ્રેય ધ્વંસવું હોય તો જિજ્ઞાસુ પુરુષે મનવડે પણ તેનું ચિંતન ન કરવું.

બિંદુ (વીર્ય) ચંચલ થયે ચિત્ત ચંચલ થાય છે, તથા પ્રાણુ પણ ચંચલ થાય છે, ને વીર્યની સ્થિરતાથી તે બંને સ્થિર થાય છે, માટે બિંદુનો સ્થિરભાવ અવશ્ય કરવો જોઈએ. શ્રીઅમૃત-સિદ્ધિમાં કહ્યું છે કે:—

“વિદુષ્ઠલતિ યસ્યાંગે ચિત્તં તસ્યૈવ ચંચલમ્ ।
 ચલે વિદો ષલે ચિત્તે ચલે વાયૌ ચ સર્વદા ।
 જાયતે મ્રિયતે લોકઃ સત્યં સત્યમિદં વચઃ ॥
 યદાસૌ મ્રિયતે વાયુર્મધ્યમાં મધ્યયોગતઃ ।
 તદા વિદુષ્ઠ ચિત્તં ચ મ્રિયતે વાયુના સહ ॥
 યામવસ્થાં વ્રજેદ્રાયુર્વિદુસ્તામધિગચ્છતિ ।
 યથાહિ સાધ્યતે વાયુસ્તથા વિદુપ્રસાધનમ્ ॥
 મૂર્ચ્છિતો દ્વરતિ વ્યાધિ વદ્ધો સ્વેચરતાં નયેત્ ।
 સર્વસિદ્ધિકરો લીનો નિશ્ચલો મુક્તિદાયકઃ ॥
 યથાવસ્થા ભવેદ્વિદોઃ ચિત્તાવસ્થા તથા તથા ॥
 તાવદ્વદ્ધોઽપ્યસિદ્ધોઽસૌ નરઃ સાંસારિકો મતઃ ।
 યાવદ્ભવતિ દેહસ્થો રસેદ્રો બ્રહ્મરૂપકઃ ॥
 અસિદ્ધં તં વિજાનોયાન્નરમબ્રહ્મચારિણમ્ ।
 જરામરણસંકોર્ણં સર્વક્લેશસમાશ્રયમ્ ॥

અર્થઃ—જેના શરીરમાં ખિંદુ યલાયમાન થાય છે તેનું ચિત્ત

પણ યલાયમાન થાય છે. ખિંદુના યલાયમાનપણાથી, ચિત્તના યલાય-
 માનપણાથી અને વાયુના યલાયમાનપણાથી મનુષ્ય નિરંતર જન્મે
 છે, ને મરે છે, આ વચન સત્યજ છે. જ્યારે આ વાયુ સુષુપ્ત્યાના
 યોગથી સુષુપ્ત્યામાં લીન થાય છે ત્યારે વાયુની સાથે ખિંદુ અને
 ચિત્ત પણ મૃત્યુ પામે છે. વાયુ જે અવસ્થાને પામે છે તે અવસ્થાને
 ખિંદુ પામે છે, અને જેમ વાયુ સાધ્ય થાય છે તેમ ખિંદુ સાધ્ય
 થાય છે. મૂર્ચ્છિત થયેલો વાયુ વ્યાધિને હરે છે, બદ્ધ થયેલો
 આકાશગમન કરાવે છે, લીન સર્વ સિદ્ધિને ઉપજવનાર છે, ને
 નિશ્ચલ મુક્તિદાતા છે. જેવી જેવી અવસ્થા ખિંદુની થાય છે, તેવી
 તેવી અવસ્થા ચિત્તની થાય છે. જ્યાંસુધી દેહમાં રહેલું ખિંદુ બહારપ
 ન થાય ત્યાંસુધી આ પુરુષ બદ્ધ, અસિદ્ધ અને સાંસારિક મનાયેલ
 છે, બહારચરિત પુરુષ હોય તેને અસિદ્ધ જાણવો. તે જરામરણથી

ધેરાયેલો ને સર્વ કલેશમાં કુખેલો રહે છે.

બિંદુનું રક્ષણ કરવાથી દીર્ઘજીવી થવાય છે, માટે પણ તેનું રક્ષણ કરવું આવશ્યક છે. શ્રીહૃદયોગપ્રદીપિકામાં કહ્યું છે કે:—

“પદ્મં સંરક્ષયેદ્બિંદું મૃત્યું જયતિ યોગવિત્ ।

મરણં વિંદુપાતેન જીવનં વિંદુધારણાત્ ॥

સુગંધો યોગિનો દેહે જાયતે વિંદુધારણાત્ ।

યાવદ્બિંદુઃ સ્થિરો દેહે તાવત્કાલમયં કુતઃ ॥

વિચ્છાયાત્તં નૃણાં શુક્રમ્ શુક્રાયત્તં ચ જીવિતમ્ ।

તસ્માચ્છુક્રં મનશ્ચૈવ રક્ષણીયં પ્રયત્નતઃ ॥”

અર્થ:—એવી રીતે બિંદુનું સંરક્ષણ કરીને યોગવિત્ મૃત્યુને જીતે છે. બિંદુના પતનથી મરણ ને બિંદુના ધારણથી જીવન છે. વળી બિંદુના ધારણથી યોગીના શરીરમાં સુગંધ ઉપજે છે. ન્યાં-સુધી દેહમાં બિંદુ સ્થિર છે ત્યાંસુધી કાલનો ભય ક્યાંથી? મનુષ્યનું વીર્ય ચિત્તને અધીન છે, ને જીવિત વીર્યને અધીન છે, માટે શુક્ર તથા મનનું પ્રયત્નથી રક્ષણ કરવું યોગ્ય છે.

“યદિચ્છંતો બ્રહ્મચર્યં ચરંતિ” (જે પદને ધૃષ્ટનારા બ્રહ્મચર્યનું આચરણ કરે છે) એ વચનથી શ્રીભગવદ્ગીતામાં પણ મોક્ષસાધકને બ્રહ્મચર્યની આવશ્યકતા બતાવી છે, માટે વીર્યરક્ષણરૂપ બ્રહ્મચર્ય પાળવામાં મોક્ષસાધકે અપ્રમાદ્યુક્ત ધૈર્યવાળા થવું નોંધવું.

∴∴∴

૫ ક્ષમા

અપકાર કરનારપર વેર વાળવાની શક્તિ ન ઉપજવા દેવી તે ક્ષમા કહેવાય છે. ક્ષમા એ જ્ઞાનીઓનું ભૂખણ છે. અજ્ઞાનીનાં કુવચનાદિનું સહન કરવું એજ જ્ઞાનીઓનો પરમ ધર્મ છે. જગત્ના ઉપહાસથી કે અપકારથી ક્રોધ ચઢાવી ક્ષમાનો ત્યાગ કરવો ઉચિત નથી. ધર્મ જેણે પાલ્યો હોય તેનું તે રક્ષિત ધર્મજ રક્ષણ કરે છે, ને ધર્મને હોઝાથી તે મૂકેલો ધર્મજ ધર્મ મૂકનારનો નાશ કરે

છે. નિર્નર સ્ત્રી રાખવાથીજ મોક્ષસાધકને સહ સુખનો અનુભવ થાય છે.

પરમાત્માના અનન્યભક્તો અથા પ્રાણીઓના હૃદયમાં પરમાત્મા અંતર્યામિરૂપે રહ્યા છે એમ જાણી કદીપણ સ્ત્રીનો લાગ કરી ક્રોધને વશ થતા નથી.

અગ્નિ મનુષ્યોનો ઉપહાસ, તેમનાં દુષ્ટ વચ્ચેને તેમણે દીધેલું શરીરસંબંધી દુઃખ જ્ઞાનીઓ સ્મરણમાં લાવતા નથી, તથા તેમના ઉપર ક્રોધ પણ કરતા નથી.

શ્રીયાગ્નવલ્ક્યસંહિતામાં સ્ત્રીનું સ્વરૂપ નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે:—

“ પ્રિયાપ્રિયેષુ સર્વેષુ સમત્વં ચચ્છરીરિણામ્ ।

ક્ષમા સૈવેતિ વિદ્વદ્ઙિર્ગદિતા વેદવાદિભિઃ ॥ ”

અર્થ:—પ્રિય તથા અપ્રિય આચરણ કરનાર! સર્વ પુરુષોમાં જે રાગદ્વેષથી રહિતપણું છે તેને વેદવાદી મુનિઓ ક્ષમા કહે છે.

સહનશીલતાનું માહાત્મ્ય શ્રીમોક્ષધર્મમાં નીચે પ્રમાણે જણાવ્યું

છે:—

“ પરચ્છેદેનમતિવાદ્વાણૈર્મૃશં વિદ્વચ્છેચ્છમ ઇવેહ કાર્યઃ ।

સંરોષ્યમાણઃ પ્રતિહૃષ્યતે યઃ સ આદત્તે સુકૃતં વૈ પરસ્ય ॥ ”

અર્થ:—જો કોઈ પુરુષ આ મોક્ષસાધકને દુર્વચનરૂપ બાણો-વડે વિંધી નાંખે તોપણ તેણે તે પુરુષપર ક્ષમાજ રાખવી જોઈએ, કેમકે જે પુરુષ અન્ય પુરુષોથી પીડન કરેલો છતાં હર્ષને પામે છે તે પુરુષ પીડા કરનાર મનુષ્યના સર્વ પુણ્યને હરી લે છે.

શ્રીમનુસ્મૃતિમાં પણ નીચેના શ્લોકથી એને મળતુંજ કહ્યું છે:—

સુખં હ્યવમતઃ શીતે સુખં ચ પ્રતિબુદ્ધયતે ।

સુખં ચરતિ લોકેઽસ્મિન્નવમંતા વિનશ્યતિ ॥ ”

અર્થ:—અપમાન પામેલો પુરુષ સુખથી શયન કરે છે, તથા સુખથી જાગે છે, અને સુખથી આ લોકમાં વિચરે છે, પરંતુ તેનું અપમાન કરનારો પુરુષ પોતાના તે પાપથી વિનાશને પામે છે.

ક્ષમાનું માહાત્મ્ય શ્રીવૃદ્ધગૌતમસંહિતામાં નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે:—
 “ક્ષમાઽર્હિસા ક્ષમા ધર્મઃ ક્ષમા ચેન્દ્રિયનિગ્રહઃ ।
 ક્ષમા વ્યા ક્ષમા યજ્ઞઃ ક્ષમા ધૈર્યમુદાહૃતમ્ ॥
 ક્ષમાવાન્ પ્રાપ્નુયાત્ સ્વર્ગ ક્ષમાવાન્ પ્રાપ્નુયાદ્યજ્ઞઃ ।
 ક્ષમાવાન્ પ્રાપ્નુયાન્મોક્ષં ક્ષમાવાંસ્તીર્થમુચ્યતે ॥”

અર્થ:—ક્ષમા અહિસારૂપ છે, ક્ષમા એ ધર્મરૂપ છે, ને ક્ષમા એ ઇન્દ્રિયનિગ્રહ છે. ક્ષમા એજ વ્યા, ક્ષમા એજ યજ્ઞ ને ક્ષમા એજ ધૈર્ય કહેવાય છે. ક્ષમાવાન્ સ્વર્ગને પામે છે, ક્ષમાવાન્ યજ્ઞને પામે છે, ક્ષમાવાન્ મોક્ષને પામે છે, ને ક્ષમાવાન્ એજ તીર્થ કહેવાય છે.

દુર્જનો કે જે સન્મનોના નિષ્કારણ વેરી છે તેઓ પણ ક્ષમાવાનને કાંઈ કરી શકવા સમર્થ થતા નથી, તેના સંબંધમાં કાંઈ વિદ્વાને કહ્યું છે કે:—

“ક્ષમાસ્તદ્ગં કરે यस્ય દુર્જનઃ કિં કરિષ્યતિ ।
 અતુળે પતિતો વહ્નિઃ સ્વયમેવોપશામ્યતિ ॥”

અર્થ:—જે પુરુષના હાથમાં ક્ષમારૂપી ખડ્ગ છે તેને દુર્જન શું કરી શકશે? કાંઈ નહિ. તૃણવિનાના સ્થાનમાં પડેલા અગ્નિ પોતાની મેળેજ શાંત થઈ જાય તેમ ક્ષમાવાનની સામે થનારો દુર્જન પણ પોતાની મેળેજ વિરામ પામી જાય છે.

અસંમાનથી તપની વૃદ્ધિ થાય છે, ને સંમાનથી તપનો ક્ષય થાય છે, માટે સંમાનની તૃણ્યુનો અત્યંત લાગ કરી સન્માર્ગમાં પ્રવૃત્ત રહેવું, ને તેમ વર્તતાં જે જે કષ્ટો આવે તે સહન કરવાં, પણ કષ્ટ દેનારપર ક્રોધ ન કરવો, કેમકે કષ્ટોનું આવવું પોતાના પ્રારબ્ધને લીધે થાય છે, ને કષ્ટ દેનાર દુર્જન તો માત્ર નિમિત્તરૂપ છે, માટે તેના પર ક્રોધ કરવો ઉચિત નથી.

ક્રોધ કરનારો પુરુષ જે યજ્ઞ, દાન, તપ, જપ ને હોમાદિ શુભ કર્મ કરે છે તે સર્વના ફલને યમરાજા હરણ કરી લે છે,

તથી ક્રોધી પુરુષનો યગતપાદિરૂપ સર્વ પરિશ્રમ બ્યર્થજ થાય છે.

જે અપકાર કરનારપર ક્રોધ કરવો યોગ્ય ગણાતો હોય તો તે ક્રોધ ક્રોધપરજ કરવો જોઈએ. ત્યાં કહ્યું છે કે:—

“ અપકારિણિ કોપચ્છેત્ કોપે કોપઃ કર્થઃ ન તે ।

ધર્માર્થકામમોક્ષાણાં પ્રસન્ન પરિપૈચિનિ ॥

અર્થ:—જે અપકાર કરનાર પુરુષપર તું ક્રોધ કરવો યોગ્ય ગણ્ય છે, તો ધર્મ, અર્થ, કામ તે મોક્ષમાં મહાન્ પ્રતિબંધકરૂપ જે તારો મોટો અપકારી ક્રોધ છે તેના પર તારો ક્રોધ જ્ઞામોટે થતો નથી ?

જે ક્રોધ ફલવાન્ થયો છતો ધર્મ અને યજ્ઞનો નાશ કરે છે, તે નિષ્ફલ થયો છતો સ્વશરીરને દાહ ઉપજાવે છે, તથા જે આ લોક પરલોકમાં હિતકર થતો નથી એવા ક્રોધને પોતાના મનમાં આશ્રય આપવો એ મોક્ષસાધકને ઉચિત નથી.

—:—:—

૬ ધૃતિ

અનેક પ્રકારનાં વિદ્વો પ્રાપ્ત થયા છતાં પણ પોતાના પરમાર્થનાં સાધનોના અભ્યાસનો પરિત્યાગ ન કરવો તે ધૃતિ કહેવાય છે.

જ્ઞાનિપુરુષો સંકટમાં મુંઝાધને ધીરજનો પરિત્યાગ કરતા નથી, ઊલટા તેઓ સંકટમાંજ સુખ માને છે. અહીંના વિષયજન્ય તાત્કાલિક સુખમાં રાજ થવું એ જડ મનુષ્યનું કામ છે, સુઘ મનુષ્યનું તે કામ નથી.

વિકારોની સાથે યુદ્ધ કરવામાં નિરંતર સાવધાન રહેવું, તે તેના હલબલથી મુંઝાધને વિકારોમાં નિમગ્ન ન થવું. મનજોડે યુદ્ધ કરવાથી હાર અને જિત એ બંનેમાં લાભ છે. જે આ ધર્મયુદ્ધમાં નિરંતર સાવધાન રહે છે તેજ શ્રીધર્મરનો પ્રિય થઈ મહત્પણ્યને પામે છે.

પ્રારબ્ધવશાત્ ગમે તેટલાં આધિભૌતિક, આધિદૈવિક અને

આધ્યાત્મિક દુઃખો આવી પડે તોપણ શાંતિવાળા પુરુષો ધીરજનો પરિત્યાગ કરતા નથી. શ્રીભાર્તૃહરિ પણ પોતાના નીતિશતકમાં નીચેના શ્લોકથી એમજ કહે છે:—

“ આરમ્બયતે ન સ્વલુ વિઘ્નમયેન નીચૈઃ,
પ્રારમ્બય વિઘ્નવિહતા ક્ષિરમંતિ મધ્યાઃ ।
વિઘ્નૈઃ પુનઃ પુનરપિ પ્રતિહન્યમાનાઃ,
પ્રારબ્ધમુક્તમજના ન પરિત્યજંતિ ॥

અર્થ:—અધમજનો વિઘ્નના ભયથી શુભ કર્મનો આરંભજ કરતા નથી, મધ્યમજનો પ્રારંભ કર્યા પછી વિઘ્નથી પીડિત થયે તે શુભકર્મનો પરિત્યાગ કરે છે, અને ઉત્તમજનો તો વારંવાર વિઘ્નોથી પીડિત થયા છતાં પણ આરંભ કરવા શુભકર્મનો પરિત્યાગ કરતા નથી.

જે મોક્ષસાધકો સાવધાનતાપૂર્વક ધૈર્યને સેવે છે તે મોક્ષ-સાધકોજ મોક્ષમાર્ગમાં આગળ વધી શકે છે, માટે સારા મોક્ષસાધક સાવધાનતાપૂર્વક ધૈર્યનું સેવન કરવું.

—:૦:—

૭ દયા

દીન પ્રાણીઓનાં દુઃખો તથા તેમની પડતી સ્થિતિ જોઈ હૃદય પલ્લવે એ દયા કહેવાય છે. શ્રીયાદવલ્ક્યસંહિતામાં પણ નીચેના વચનથી દયાનું લક્ષણ એવીજ રીતનું કહ્યું છે:—

“ દયા સર્વેષુ ભૂતેષુ સર્વત્રાનુગ્રહઃ સ્મૃતઃ ॥ ”

અર્થ:—સર્વ ભૂતોપર સર્વત્ર અનુગ્રહ કરવો તે દયા કહેવાય છે.

જેમ મનુષ્યને પોતાનો પ્રાણ પ્રિય છે તેમજ પશુપક્ષી આદિક સર્વ પ્રાણીઓને પણ પોતાપોતાનો પ્રાણ પ્રિય છે, અને જેમ આપણને સુખદુઃખ થાય છે તેમજ તેમને પણ સુખદુઃખનો અનુભવ થાય છે, માટે સત્પુરુષો સર્વ પ્રાણીઓને પોતાતુલ્ય જાણીને તેમના ખરે દયા કરે છે એટલુંજ નહિ, પણ સર્વ પ્રાણીઓ સર્વદા સુખી

રહો એવો નિરંતર આશીર્વાદ આપે છે. ત્યાં કહ્યું છે કે:—

“ સર્વેઽત્ર સુલ્લિનઃ સંતુ સર્વે સંતુ નિરામયાઃ ।

સર્વે મત્રાણિ પશ્યંતુ મા કશ્ચિદુઃસ્વામ્નુયાત ॥ ”

અર્થ:—આ સંસારમાં સર્વે પ્રાણીઓ સુખી થાઓ, સર્વે રોગરહિત થાઓ, સર્વે કલ્યાણને અનુભવો, ને કોઈ દુઃખને ન પામો.

સર્વ પ્રાણીઓપર અનુકંપા રાખવી એ સર્વ માણસોનો સામાન્ય ધર્મ છે, માટે મોક્ષસાધક પોતાના સાધનને બાધ ન આવે એવી સામાન્ય દયા રાખવી. અત્યંત દયા કરવારૂપ અસાધનનું અનુદાન કરવાથી મુખ્યસાધનની નિવૃત્તિરૂપ બંધન થાય છે, જેમ ભરત-રાજને મૃગનું બચ્ચું પાળવાથી તે બંધનરૂપ થયું હતું. અત્યંત દયાલુપણનો તથા અત્યંત ઉપેક્ષાનો ત્યાગ કરી સર્વત્ર સામાન્યરીતે વર્તવાનો શ્રીઆચાર્યભગવાને પણ નીચેના વચનથી મોક્ષસાધકને બોધ કર્યો છે:—

“ જનકૃપાનેષ્ટુર્યમુત્સૃજ્યતામ્ ॥ ”

અર્થ:—હે મોક્ષસાધકપુરુષો! તમે મનુષ્યોપર અત્યંત દયા રાખવાના સ્વભાવનો તથા તેમના પર નિષ્કૃરપણું રાખવાના સ્વભાવનો ત્યાગ કરો.

જો કદી પોતાની પાસે દાન દેવામાટે સંપત્તિ ન હોય તોપણ પોતાના હૃદયમાં સર્વે પ્રાણીઓઉપર યથાસાધ્ય અનુગ્રહની વૃત્તિ તો અવશ્ય રાખવી, ને તે પ્રમાણે વાણી તથા શરીરથી વર્તન કરવું, કેમકે દાનથી દયા વિશેષ શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. શ્રીવસિષ્ઠસંહિતામાં પણ નીચેના વચનથી એમજ કહ્યું છે:—

“ ઉપવાસાતપરં મૈશ્નં વયા વાનાદ્વિશિષ્યતે ॥ ”

અર્થ:—ઉપવાસ કરવાથી ભિક્ષાનું અન્ન ભક્ષણ કરવું તે શ્રેષ્ઠ છે, અને દાન કરવાથી દયા કરવી તે શ્રેષ્ઠ છે.

૮ આર્જવ

અહંપણનો ત્યાગ કરી સર્વ ભૂતોપ્રતિ મન, વાણી અને શરીર કરીને નમ્રતા તથા સરલતા રાખવી એ આર્જવ છે.

પરમહંસ પુરુષો નિરંતર દેહોહં (હું શરીર છું એવી) મતિનો ત્યાગ કરી તથા મારા આત્માને કાઈ ઝોળખતું નથી એમ જાણી દેહની સ્તુતિને વા નિંદાને ગણુકારતા નથી, ને કાપટ્ય તથા આપ્રામાણિકતાને નિઃશેષ સજી આર્જવથી વર્તે છે.

રાગાદિ દોષો જેમણે જિતેલા છે એવા મુનિઓ પોતે ઉન્નત છતાં પણ સર્વની સાથે સરલભાવે વર્તે છે, ને પોતાની અંતરની કે બહારની સ્થિતિથી હું મોટો છું એવું અભિમાન કદીપણુ કરતા નથી.

ક્રીણામાં ક્રીણા થવાથીજ મોટામાં મોટા થવાય છે એવું મહત્તા મેળવવાનું સૂક્ષ્મ સાધન જાણીને સ્વાદાદિક વિકારને જેમણે જિતેલા છે એવા સંતો નિરંતર નમ્રતા રાખે છે.

દશ્ય વસ્તુઓસાથેની જેમની પ્રીતિ ત્રુટી ગઇ છે, ને ચેતનને વિષે જેમનાં મન ધીન થયાં છે, એવા સાધુઓ હમેશાં નવનીતના જેવું કોમલ તથા સરલ મન રાખી પરમબ્રહ્મની સાથે અબેદભાવે જોડાય છે.

માન અને અપમાનને વિષે જેમની વૃત્તિ સમાનભાવને પામી છે એવા યતિઓ સર્વદા નિર્માનવૃત્તિવાળાજ રહે છે.

સૃષ્ટિમાં પ્રવાસિરૂપે રહેલા વિરાગી પુરુષો ગર્વ, દર્પ ને મત્સરનો ત્યાગ કરી દીનભાવ રાખે છે. હૃદય તથા વાણી કોમલ ને સરલ રાખવાં એજ સાચું આર્જવ કહેવાય છે.

મોક્ષસાધકે પોતાનાં મન, વાણી અને શરીરની વિહિત કાર્યોમાં પ્રવૃત્તિ અને નિષિદ્ધ કાર્યોમાં નિવૃત્તિ જોઇ અહંકારી ન થતાં સર્વદા સમવૃત્તિ રાખવાની આવશ્યકતા છે. જે કોઇને કોઇ પ્રશ્નનું ઉત્તર આપતું હોય તો તે પણ વક્રોક્તિવિના સરલતાથીજ આપતું યોગ્ય છે.

૯ મિતાહાર

સ્વાદને માટે નહિ, પણ માત્ર દેહરક્ષાને અર્થે ઈશ્વરકૃપાથી મળેલા અન્નનો ઔષધની પેઠે પ્રસન્ન મનથી જોઈતો આહાર કરવો એ મિતાહાર છે.

લક્ષ્ય અને પેય પદાર્થો અનિયમિતપણે ખાવાપીવાથી રોગની ઉત્પત્તિ થઈ શરીરના આરોગ્યનો ને મનની શાંતિનો લંગ થાય છે. જટલો આહાર સુખપૂર્વક પાચન થઈ શકે તેટલો લેવો; અર્થાત્ ઉદરના એ ભાગ અન્નથી પૂરવા, એક ભાગ પાણીથી પૂરવો ને એક ભાગ પવનસાર ખાલી રાખવો.

ધર્ષ, કમોદના ચોખા, જવ, મોંઠી, (ડાંગરના ચોખા,) સામો, નીવાર, (અરડાઉ ડાંગર,) દૂધ, મધ, ઘી, માખણ, પરવળ, ફણુસ, સુરણુ, રતાળુ, મગ, આદુ, સુંક, તુવેર, સાકર, ખાંડ, જીરું, વરીઆળી, શકરિયાં, તાંદળજી, તુરિયાં, ખરખોડી, (ડોડી,) કૃમાં, આણુ, (બટાટાં,) દાડમ, શેરડી, નાળિયેર, કીસમીસ, અંગુર, એલાઇચી, જાયફળ, લવિંગ, નાગરવેલનું પાન, રીંગણું ને ખજૂર આદિ સાત્ત્વિક ને પથ્ય લક્ષ્ય પદાર્થોનું ચોતાની પ્રકૃતિનો વિચાર કરી લક્ષણુ કરવું જોઈએ.

મોક્ષાસાધકે અતિશય ખાદા, તુરા, કડવા, તીખા, ઊના, ખારા, અને તેલવાળા પદાર્થો, તેમજ લસણુ, ડુંગળી, ગાજર, ગોળ, કળથી, વાયડું લીંડું શાક, તેલ, તેલ, સર્પવ, બોર, ખોળ, જીવાર, બાજરો, મરચાં, મરી, દહિ, જાશ, આંબલી, કોદાં, લિંબુ, કાચી કેરી, તમાકુ, ભાંગ, ગાંજો, મદ, માંસ, મત્સ્ય, અફિણુ, ચડસ, કાંજ (રાખ,) રાઈ, કોદરા, ખંટી, ખાવટો, કોળું, તાલફલ, મસુર, ચોળા, મઠ, ચીણો, કાંજ, વાલ, વટાણા, ચણા, અડદ અને હિંગ એ પદાર્થોમાંથી નિષિદ્ધ પદાર્થો વર્જ્ય કરવા જોઈએ. પ્રસંગવશાત્ તેમાંના કેઈ પદાર્થ જે શાન્તથી નિષિદ્ધ ન હોય તે ખાવો પડે તો અદ્ય પરિમાણમાં ખાવો. વળી ટાઢા, બળી મચેલા અને અંતઃકરણને દુઃખ ઉત્પન્ન કરનારા

તમોશુણી પદાર્થો પણ યોગીએ વર્જ્ય કરવા જોઈએ. પહેલાં રાધિહું હોય તે પછી તેને ફરીથી જીનું કૃત્ય હોય તે અન્ન, સ્નેહ(ધૃત વા ચીકાશ)રહિત પદાર્થ, દૂષિત અન્ન અને જેમાં દુર્ગંધ આવી ગયો હોય તે પદાર્થ એ સર્વ પણ યોગીએ ન વાપરવાં જોઈએ.

મધુર, રસવાળા-સ્નિગ્ધ, અંતઃકરણને શાંતિમાં રાખનારા, આરોગ્યવર્ધક અને પવિત્ર લક્ષ્ય તથા પેય પદાર્થો પોતાની પ્રકૃતિનો વિચાર કરી યોગીએ પરિમિતપણે ખાવાપીવા જોઈએ.

અત્યાહારથી પ્રાણુવહાનાડીઓ કક્ષાદિથી વ્યાકુલ થઈ જાય છે, તે અનાહારથી તે નાડીઓ પિત્તથી ઉષ્ણ થઈ જાય છે, તેથી પ્રાણુનો નિરોધ જોઈએ તેવી રીતે થઈ શકતો નથી, માટેજ શ્રીઅમૃતબિંદુઉપનિષદમાં “ અત્યાહારમનાહારં નિત્યં યોગો વિવર્જયેત્ ॥ ” (ક્ષુધાથી અત્યંત અધિક અને અત્યંત અલ્પ આહારનો યોગીએ સર્વદા ત્યાગ કરવો) એ વાક્યવડે યોગીને અત્યાહાર તથા અનાહાર કરવાની ના કહી છે. શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં પણ એવાજ આશયથી નીચે પ્રમાણે કહેવામાં આવ્યું છે:—

“નાત્યશ્રતસ્તુ યોગોઽસ્તિ ન ચૈકાંતમનશ્રતઃ ॥”

અર્થ:—અત્યંત ભોજન કરનારને તથા કેવલ ઉપવાસો કરનારને યોગ સિદ્ધ થતો નથી.

પ્રાણુનો જય ચતાંસુધી ભોજનસંબંધી સર્વે નિયમોનું મોક્ષ-સાધકે પાલન કરવાનું છે, અભ્યાસની દૃઢતા થયા પછી એવા નિયમના પાલનની વિશેષ અપેક્ષા નથી. શ્રીશિવસંહિતામાં પણ નીચેના શ્લોકથી એમજ કહ્યું છે:—

“ અભ્યાસકાલે પ્રથમં કુર્યાત્ ક્ષીરાજ્યમ્બોજમ્ ।

તત્તોઽભ્યાસે દઢીભૂતે ન તાદૃઙ્નિયમગ્રહઃ ॥”

અર્થ:—પ્રાણુયામના અભ્યાસકાલમાં પ્રથમ ઘી અને દૂધયુક્ત સ્નિગ્ધ ભોજન કરવું જોઈએ. તે અભ્યાસ પરિપક્વ થયા પછી તેવા નિયમની અપેક્ષા નથી.

પ્રાણજ્વલ યથા પછી યોગીએ આહારસંબંધી સામાન્યરીતે ક્રિયા નિયમો રાખવા તે સંબંધમાં શ્રીભાક્ષધર્મમાં નીચે પ્રમાણે કહેવામાં આવ્યું છે:—

“ કળાનાં ભક્ષણે યુક્તઃ પિપ્પયાકસ્ય ચ ભારત ।

સ્નેહાનાં વર્જને યુક્તો યોગો બલમવાપ્નુયાત્ ॥ ૧ ॥

મુંજાનો યાવકં રુક્ષં દીર્ઘકાલમરિદ્ધમ ।

પ્રકાહારો વિશુદ્ધાત્મા યોગી બલમવાપ્નુયાત્ ॥ ૨ ॥

અર્થ:—હે ભારત ! કાયા અન્નના અને ખોળના ભક્ષણથી તથા વૃતાદિ સ્નિગ્ધના લાગથી યોગી યોગબલને પામે છે. હે શત્રુને દમનાર ! દીર્ઘકાલપર્યંત જ્વના લુપ્તા સાયવાનું ભક્ષણ કરવાથી અથવા દિવસમાં એકવાર ભોજન કરવાથી પવિત્ર મનવાળો યોગી યોજના બલને પામે છે.

— : * : —

૧૦ શૌચ

માટી અને જલવડે બહારથી સ્થૂલશરીરને પવિત્ર રાખવું એ બાહ્યશૌચ, અને સુખી પ્રાણીમાં મૈત્રીની, દુઃખી પ્રાણીમાં કરુણાની, ને પુણ્યવાનમાં મુદ્દિતાની ભાવના કરી તથા પાપીની ઉપેક્ષા કરી, અથવા મનમાંનો રાગદ્વેષ દૂર કરી, ક્રિયા પ્રાણ્યાયામ કરી, હૃદયને પવિત્ર રાખવું, અથવા નેતિ, ધૌતિ ને શંખપ્રક્ષાલનાદિ ક્રિયાથી શરીરની અંતરના મેલ દૂર કરવા એ આબ્યંતરશૌચ કહેવાય છે.

શ્રીવૃહ્દગૌતમસ્મૃતિમાં નીચેના શ્લોકવડે પાંચ પ્રકારનું શૌચ કહ્યું છે:—

“ મનઃશૌચં કર્મશૌચં કુલશૌચં ચ ભારત ।

શરીરશૌચં વાકુશૌચં શૌચં પંચવિધં સ્મૃતમ્ ॥

અર્થ:—હે ભારત ! મનની પવિત્રતા, કર્મની પવિત્રતા, કુલની પવિત્રતા, શરીરની પવિત્રતા ને વાણીની પવિત્રતા એમ પવિત્રતા પાંચ પ્રકારની કહી છે.

આ પાંચ પ્રકારના શૌચનો પૂર્વે કહેલા બે પ્રકારના શૌચમાં અંતર્ભાવ જાણવો, તે આ રીતે:—કુલશૌચ ને શરીરશૌચ તે આશશૌચ જાણવું, ને કર્મશૌચ, વાણીશૌચ ને મન:શૌચ તે આન્યંતરશૌચ જાણવું.

કુલથી આઠાણુ હોય ને સર્વદા અપવિત્ર રહેતો હોય તો તે શ્વરપુત્ર્યજ છે, સ્મૃતિમાં પણ નીચેના વચનથી એમજ કહ્યું છે કે:—

“ત્રિકાલસ્નાનહોનો યઃ સંખ્યોપાસનઘર્જિતઃ ॥

સ વિપ્રઃ શ્વરતુલ્યો હિ સર્વકર્મઘદિષ્કૃતઃ ॥”

અર્થ:—જે આઠાણુ ત્રિકાલસ્નાન અને સંખ્યાની ઉપાસનાથી રહિત છે તે આઠાણુ શ્વરપુત્ર્ય છે, ને સર્વે વૈદિકકર્મોમાં તે અનધિકારી છે.

પવિત્રતા મોક્ષસાધન ગણાય છે, માટે પોતાના કુલપ્રભાણુ શરીરાદિની શુદ્ધિ મોક્ષસાધકે અવશ્ય રાખવી. વૈષ્ણવીવાણીની શુદ્ધિ મધ્યમવાણીની શુદ્ધિ સૂચવે છે, ને મધ્યમવાણીની શુદ્ધિ પર્યંતીવાણીની શુદ્ધિ સૂચવે છે, અને પર્યંતીવાણીનો તથા ચિત્તમાં સ્થૂલભાવનો બહુધા અબેદ હોવાથીજ વાણીની પવિત્રતાને મનની પવિત્રતાની સૂચક ગણવામાં આવે છે. “અદ્ધિ મનસા ધ્યાયતિ તદ્ધિ વાચઃ ઘદતિ ॥” (જે વસ્તવું પુરુષ મનવડે ચિંતન કરે છે તેનેજ વાણીવડે કહે છે) એ શ્રુતિ પણ ઉપરના આશયનેજ સૂચવે છે.

મન શુદ્ધ હોય તોજ સર્વ શુભ કર્મો ફલદાતા થાય છે, અન્યથા યતાં નથી. શ્રીવૃદ્ધગૌતમસ્મૃતિમાં એ સંબંધમાં નીચે પ્રમાણે કહેવામાં આવ્યું છે:—

“ત્રિદંડધારણં મૌને જટાધારણમુંહનમ્ ।

ઘસ્કલાજિનસર્વાશો વ્રતચર્યાંભિષેચનમ્ ॥ ૧ ॥

અગ્નિહોત્રં ઘને ઘાસઃ સ્વાધ્યાયો ધ્યાનસંસ્ક્રિયા ।

સર્વાણ્યેતાનિ વૈ મિથ્યા યદ્ધિ ઘાષો ન નિર્મલઃ ॥ ૨ ॥”

અર્થ:—ત્રણ દંડ ધારણ કરવા, મૌન ધારણ કરવું, જટા ધારણ કરવી, માથાને મુંઢાવવું, વઢકલ કિંવા મૃગયમ પહેરવું, નમ્મ રહેવું, વ્રત કરવાં, તીર્થોમાં સ્નાન કરવું, અગ્નિહોત્ર રાખવું, વનમાં રહેવું, વેદનું અધ્યયન કરવું તે ધ્યાન ધરવું ઇત્યાદિક સર્વે ધુલ કર્મો જો શ્રદ્ધાદિવડે મન પવિત્ર ન હોય તો મિથ્યાજ છે.

મન, વચન તે શરીરે પવિત્ર રહેવું, એટલે તેમનાથી ઉત્પન્ન થતાં દશ પાપો ન કરવાં એ પણ શૌચ કહેવાય છે.

પવિત્રતાની સ્થિરતાવડે સ્વશરીરમાં જુગુપ્સા તે ખીજનો સંસર્જ કરવાની અનિચ્છા, મનની શુદ્ધિ, તેની એકાગ્રતા, ઇન્દ્રિયજ્ય અને આત્મદર્શનને વિષે જુદ્ધિની યોગ્યતા ક્રમે કરીને ઉપજે છે.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં યમનિરૂપણ એ નામની આઠમી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૮

—:૦:—

નવમી પ્રભા

નિયમનિરૂપણ

અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમયકોશના સાક્ષી પ્રસાગાત્માનો પરબ્રહ્મથી અભેદ ચિત્તના નિરોધદ્વારા અનુભવી, સાત્ત્વિક મોક્ષસાધક ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખોની એકાંતિક તથા આત્યંતિક નિવૃત્તિરૂપ અને પરમાનંદની નિસપ્રાપ્તિરૂપ કૈવલ્યપદમાં સ્થિત થાય છે.

જન્મના હેતુભૂત કામ્યધર્મથી નિવૃત્તિ કરીને મોક્ષના હેતુભૂત નિષ્કામધર્મમાં પ્રેરણા કરનાર તપાદિને નિયમ કહેવામાં આવે છે. કેટલાક સિદ્ધોને મતે એકાંતવાસ, નિઃસંગતા, ઔદાસીન્ય, યથાપ્રાપ્તમાં સંતોષ, વિષયમાં વિરસપણું તે શ્રીગુરુચરણમાં દૃઢ અનુરાગ એવડે મનોવૃત્તિને નિયમમાં લાવવી તે નિયમ કહેવાય છે.

નિયમના દશ પ્રકાર છે:—૧ તપ, ૨ સંતોષ, ૩ આસ્તિક્ય,

૪ દાન, ૫ ધૈર્યપૂજન, ૬ સિક્કાંતવાક્યશ્રવણ, ૭ મતિ, ૮ લગ્ન,
૯ જપ ને ૧૦ હોમ. શ્રીયાગ્રવહકચસંહિતામાં હોમને રથાને વ્રત કહેલ છે.

—:—

૧ તપ

મન, વચન અને શરીરે કરીને પાપકર્મ ન કરવું તે તપ છે.

પાંચ કર્મેન્દ્રિયો—હાથ, પગ, વાણી, ગુદા ને લિંગ—તથા પાંચ
જ્ઞાનેન્દ્રિયો—ચક્ષુ, કાન, નાક, જીભ ને ચામડી—તથા મન એ અગ્નિ-
આર કારણોને અયોગ્ય કર્મમાં ન પ્રવર્તવા દેવાં એ તપશ્રયા છે.

ધર્મશાસ્ત્રમાં કહેલા વિધિપ્રમાણે *કૃષ્ણયાંદ્રાયણાદિક વ્રતો કરીને
જે શરીરનું શોષણ કરવું તે પણ તપ કહેવાય છે.

શ્રીખન્ડક્રતુમાં પંચાગ્નિનો તાપ સહન કરવો, શરદ્ક્રતુમાં કંક-
પર્યંત જલમાં સ્થિત રહેવું, વર્ષાક્રતુમાં ઊઘાડી ભૂમિમાં રહેવું ને

* પ્રથમના ત્રણ દિવસમાં મધ્યાહને એક સમય બોજન કરે,
બીજા ત્રણ દિવસમાં રાત્રિના પ્રથમ પહોરમાં એક સમય બોજન
કરે, ત્રીજા ત્રણ દિવસમાં માગ્યા વિના જે અન્ન પ્રાપ્ત થાય તેનું
ભક્ષણ કરે, ને ચોથા ત્રણ દિવસ કેવલ ઉપવાસથી વ્યતીત કરે,
એમ ચાર દિવસ વ્રત પાળવું તે પ્રાગ્વપ્યકૃષ્ણવ્રત કહેવાય છે.
સાંતપનકૃષ્ણ, અતિકૃષ્ણ, તમકૃષ્ણ, ને પરાકૃષ્ણ એ ચાર તેના
અર્વાંતરભેદ છે.

પૌર્ણમાસીથી માંડીને ચતુર્દશીપર્યંત કૃષ્ણપક્ષમાં એક એક ગ્રાસ
(ગ્રાસનું માપ મોટી સોપારી જેવું અથવા સુખપૂર્વક મુખમાં પ્રવેશ
કરી શકે તેટલું જાણવું.) ઘટાડતા જવું, ને અભાવાસ્થાને દિવસ
ઉપવાસ કરવો. પુનઃ પ્રતિપદાથી માંડીને પૌર્ણમાસીર્યંત શુકલપક્ષમાં
એક એક ગ્રાસ અધિક કરતા જવું. એવી રીતે ત્રિકાલસ્નાનપૂર્વક
એક માસ પર્યંત વ્રત કરવાને પિપીલિકામધ્યમનામનું ચાંદ્રાયણવ્રત કહે છે.
અવમધ્યમ, યતિયાંદ્રાયણ ને શિશુચાંદ્રાયણ એ ત્રણ તેના અર્વાંતરભેદો છે.

મૌન ધારણ કરવું એ આદિ તપના અર્વાંતરભેદ જાણવા.

મિતાહારવડે શરીરને, પ્રાણાયામવડે મનને અને વાણીના નિરોધવડે વાણીને જે દંડ આપે છે તેજ ત્રિદંડી કહેવાય છે તે મથાર્ય તપસ્વી પણ તેજ છે.

ચિત્તાની સ્વસ્થતા, અકૂરતા, મૌન, (અષ્ટતું ન બોલવાનું મનોબલ,) નિષિદ્ધ વિષયોથી ઇન્દ્રિયોને પાછી ફેરવવાનું બલ ને વ્યવહારમાં નિષ્કપટ રહેવું એ માનસિક તપ છે.

શ્રોતાને ઉદ્દેગ (ચિંતાબધ) ન કરે એવું, સત્ય, શ્રોતાને સાંભળતાં પ્રિય લાગે એવું ને પરિણામે શ્રોતાને ક્ષિતકર હોય એવું જે વાક્ય તથા મંત્રજપનું વા વેદાભ્યાસનું વ્યસન એ વાણીનું તપ છે.

દેવ, ગુરુ, (બ્રહ્મવિદ્યાનો બોધ કરનાર,) બ્રાહ્મણ ને તત્ત્વ-વેતાનું પૂજન, બાહ્યાભ્યંતરની પવિત્રતા, સરલતા, બ્રહ્મચર્ય અને અહિંસા એ શારીરિક તપ છે.

ફલેચ્છારહિત એકાગ્રચિત્તે સાર્ત્વિકી શ્રદ્ધાથી એ ત્રણ તપનું જે અનુદાન કરવું તે સાર્ત્વિક તપ કહેવાય છે.

અસાધ્ય કાર્યો પણ તપવડે સાધ્ય થઈ શકે છે. માર્ટેજ શાસ્ત્રોમાં તપનું બહુ બહુ માહાત્મ્ય વર્ણવ્યું છે. શ્રીવિષ્ણુસ્મૃતિમાં તપનું માહાત્મ્ય નીચે પ્રમાણે કહેવામાં આવ્યું છે:—

“યદુશ્ચરં યદુરાપં યદૂરં યજ્ઞ દુષ્કરમ્ ।

સર્વં તત્તપસા સાધ્યં તપો હિ દુરતિકમમ્ ॥ ૧ ॥

તપોમૂલમિદં સર્વં દૈવમાનુષકં જગત્ ।

તપોમધ્યં તપોઽતં ચ તપસા ચ તથાઽઽવૃતમ્ ॥ ૨ ॥”

અર્થ:—પર્વતાદિક જે દુર્ગમ સ્થાન છે, તથા આકાશ-ગમનાદિક જે દુષ્પ્રાપ સિદ્ધિઓ છે, તે સુમેરુ આદિક જે દૂર દેશ છે, તેમજ સમુદ્રપાનાદિક જે દુષ્કર કર્મ છે, તે સર્વ તપથી સિદ્ધિ થાય છે. આ જગત્માં એવો કોઈ પદાર્થ નથી કે જે તપવડે પ્રાપ્ત ન થઈ શકે. દેવતા તથા મનુષ્યાદિથી યુક્ત આ સર્વ જગત્નું

મૂલ-ઉત્પત્તિ-તપ છે, મધ્ય તપ છે, ને અંત પથ તપ છે, તથા આ જગત તપવડે સર્વભણીથી ઠંકાયેલું છે.

શ્રીમનુસ્મૃતિમાં પણ એને મળતુંજ વર્ણન નીચેના શ્લોક-
દ્વારા કરવામાં આવ્યું છે:—

ઔષધાન્યગદો વિદ્યા દૈવી ચ વિવિદ્યા સ્થિતિઃ ।

તપસૈષ પ્રસિદ્ધર્ષંતિ તપસ્તેષાં હિ સાધનમ્ ॥ ”

અર્થ:—રસાયનાદિ ઔષધો અને શરીરનું નીરોગપણું તથા વેદાદિક વિદ્યા ને આકાશગમનાદિક જે વિવિધ પ્રકારની દૈવીસ્થિતિ એ સર્વ તપવડે સિદ્ધ થાય છે, અર્થાત્ તેઓનું સાધન તપજ છે.

—:—

૨ સંતોષ

પ્રારબ્ધકર્માનુસાર જે અન્નવસ્ત્રાદિક શાસ્ત્રોક્ત ભોગ આવીને પ્રાપ્ત થાય તેમાં જે તૃપ્તિ રાખવી તે સંતોષ કહેવાય છે.

સાધુપુરુષો દેહમાં રહેલા આત્મભાવનું તથા ઇન્દ્રિયોના વિષયોનું વિરમરણ કરી તૃષ્ણાના અંતને પામે છે. પરમસંતોષો જનો પૃથ્વીના પૃષ્ઠને શય્યા માની, આકાશને ઓઢવાનું વસ્ત્ર ગણી, તથા અમૃત-રૂપી અલ્પજ્ઞાનને ઉત્તમ ભોજન માની સદૈવ સંતુષ્ટ રહે છે, અર્થાત્ પ્રારબ્ધાનુસાર જે શય્યા, જે વસ્ત્ર તથા જે ભોજન મળે તેમાં તેઓ સંતોષી રહે છે.

જેમનું મન શુદ્ધ વીતરાગભાવને પામ્યું છે તેઓ ઓઢવા-પહેરવામાં, ખોલવામાં ને ખાવાપીવામાં સાદાર્ઠ રાખીનેજ આનંદ માને છે.

“કાલે આપણું શું થશે ?” એ વિચાર સંતોષી સાધુ પુરુષને આવતો નથી. તેઓ દશ્ય જગતનો આશ્રય રાખતા નથી, પણ અનન્યપણે ભગવાનનોજ દૃઢ આશ્રય કરીને રહે છે, અને આવતી કાલ પોતાની સાથે પરમકૃપાલુ ઇશ્વરની ઇચ્છાનુસાર ઉચિત વસ્તુઓ લેતી આવશે એમ તેઓ માને છે.

વિમુખ જીવોનું પણ દીનબંધુ એવો ભગવાન ભરણપોષણ કરે છે તો શું તેઓ પોતાના ખરા અનુયાયીને વિસરી જશે ? ના, કદી પણ નહિ વિસરે.

લક્ષ્ય અને પેય પદાર્થોવિષે, ઓઢવાપહેરવાનાં વસ્ત્રોવિષે ને બ્રુષણોને વિષે, આરોહણ કરવાનાં પશુઓ વાહનો અને યંત્રોને વિષે, અને સંક્ષેપમાં સર્વ સંસારી ભોગોને વિષે જેનું મન સંતોષ ગ્રહણ કરી તેમની પ્રાપ્તિઅપ્રાપ્તિમાં સમાનભાવને પામ્યું છે, ને તે સંબંધી જેની તૃષ્ણા નિવૃત્ત થઈ ગઈ છે, એજ તૃપ્તિમાન પુરુષ છે.

અમુક “ મારું છે ” એવી આર્થ મમતા સંતોષીને વિષે નથી. સ્વામીપણાનું અભિમાન કરી સંસારી વસ્તુઓનો અતિશય પ્રેમથી સંચયજ કર્યા કરવો, અને તેમાંથી યોગ્ય માર્ગે કાંઈ પણ ન વાપરવું, એ લોભીનું વર્તન છે, અને તેથી વિરુદ્ધ સંતોષીનો પવિત્ર ધર્મ છે.

વ્યસનરૂપી બંધન સંતોષીને અનુચિત છે. તૃષ્ણાદિ જ્યારે ચિત્તને પીડા કરે ત્યારે આત્મનિષ્ઠાનું બલ રાખી વિષયોને અત્યંત અસાર, દુઃખદ તથા અનિત્ય જાણી મોક્ષસાધકે સાવધાન રહેવું જોઈએ.

આ સંસારનાં લૌકિક મહાન સુખો તથા દેવતાનાં દિવ્ય મહાન સુખો એ સર્વ તૃષ્ણાક્ષયના સુખનો સોળમો ભાગ પણ નથી.

સંતોષ એ યોગી પુરુષોનું પરમ ધન છે એમ એક કવિ નીચેના વચનથી કહે છે:—

“ સર્પાઃ પિબંતિ પવનં ન ચ દુર્બલાસ્તે,

શૃષ્કૈસ્તૃણૈર્વનગજા બલિનો ભવંતિ ।

કંદૈઃ ફલૈર્મુનિવરા ગમયંતિ કાલં,

સંતોષ પવ પુરુષસ્ય પરં નિધાનમ્ ॥ ”

અર્થ:—અરણ્યમાંના સર્પો પવન પીને રહે છે, પણ દુર્બલ થતા નથી, વનના હાથીઓ સૂકાં તૃણાદિનું લક્ષણ કરવાથી બલવાન થાય છે, અને શ્રેષ્ઠ મુનિઓ કંદુલાદિવડે સર્વ આયુષ્ નિર્ગમન કરે

છે, તેથી જ્યાંય છે કે સંતોષજ પુરુષનો પરમ નિધિ છે.

વળી સંતોષ એ સુખનું મૂલ છે. શ્રીમતુસ્મૃતિમાં પણ એમજ કહ્યું છે:—

“ સંતોષં પરમાસ્થાય સુખાર્થી સંયતો ભવેત્ ।

સંતોષમૂલં હિ સુખં દુઃખમૂલં વિપર્યયઃ ॥ ”

અર્થ:—સુખનું મૂલ સંતોષ છે, ને દુઃખનું મૂલ તૃષ્ણા છે, માટે સુખને દૃષ્ટનારા પુરુષે પ્રમાદથી રહિત થઈ સંતોષનો આશ્રય ગ્રહણ કરવો જોઈએ.

શ્રીયોગવાસિષ્ઠમાં પણ નીચેના શ્લોકવડે સંતોષનું શ્રેષ્ઠપણું દર્શાવ્યું છે:—

“ સંતોષૈશ્વર્યસુખિનાં ચિરં વિશ્રાંતચેતસામ્ ।

સામ્રાજ્યમપિ શાંતાનાં જરત્તૃણલવાયતે ॥ ”

અર્થ:—સંતોષરૂપ ઐશ્વર્યવડે સુખી, દીર્ઘકાલથી વિશ્રાંત ચિત્ત-વાળા ને શાંત એવા પુરુષોને ચક્રવર્તી રાજ્ય પણ શુષ્ક તૃણની પેઠે તુચ્છ પ્રતીત થાય છે.

—:૦:—

૩ આસ્તિક્ય

શાસ્ત્રોક્ત ધર્માધર્મવિષે, તેના ફલવિષે તથા પરમેશ્વરના આસ્તિત્વવિષે જે દૃઢ વિશ્વાસ તે આસ્તિક્ય છે.

જેમ દાઢ અને ગરમી દેખાતાં નથી, પણ તે ત્વચાપર અસર કરે છે તેમ ધર્મ અને અધર્મ કરતી વેલા બહુધા અનુકૂલતાનું કે પ્રતિકૂલતાનું ભાન કરાવતા નથી, પણ તેમનો પરિપાક થયે કર્તાને અવશ્ય અનુકૂલતાનું કે પ્રતિકૂલતાનું ભાન કરાવે છે. માટે વિવેકીએ ધર્મનું પાલન કરવું, ને અધર્મથી દૂર રહેવું. આ જગતમાં પ્રાણીઓની જે બિન્ન બિન્ન પ્રકારની સ્થિતિ જેવામાં આવે છે તે તેમનાં પૂર્વજન્મોનાં શુભાશુભ કર્મોના ફલરૂપ છે એમ સમજવું, તેમાં સંશય ન રાખવો.

ઉંચા પર્વતોનાં શિખરો જોએ વાદળોને અડેલાંજેવાં દેખાય છે તેઓ, તથા ઉંચાં વૃક્ષો, જાણે પરમાત્માભણી ઉંચી આંગળી કરી આપણને તેમનું અસ્તિત્વ જણાવતાં હોય એમ દેખાય છે.

સર્પાકારે દોડતી મોટી નદીઓમાંથી નીચાણમાં પડતા જલના મોટા વેષના નાદ તે સમુદ્રના મોટા તરંગોની ગંભીર ગર્જનાઓ તથા વર્ષાઋતુમાં થતો વીજળીનો ગડગડાટ જાણે ડાંડીઓ પીટીને જગન્નિયામક પ્રભુનું અસ્તિત્વ બહાર મારી ગયેલા હૃદયને કાનવાળા નાસ્તિક જનોની સમીપ પ્રકટ કરતાં હોય એમ જણાય છે.

વિશાળ સમુદ્ર જેમાં માછલાં, કાચમા, સાપ તે મગર આદિ અનેક પ્રકારનાં પ્રાણીઓ નિવાસ કરી રહેલાં છે તે, તથા ગંભીર આકાશ, તે પ્રકાશિત સૂર્ય ચંદ્ર અને તારાના સમૂહો, મોટા પર્વતો, વનો તે રણો જાણે પોતાના બનાવનારનું અત્યંત વિસ્તૃતપાણું અને અસ્તિત્વ આપણી આગળ પ્રસિદ્ધ કરતાં હોય એમ જણાય છે.

અનેક જાનનાં પક્ષીઓ જાણે પોતાના મધુર શબ્દથી પોતાના ઉત્પન્ન કરનારના કલ્યાણકર ગુણોનું સ્તવન કરતાં હોય એમ જણાય છે, અને મંદગતિવાળો શીતલ પવન જે પોતાના સ્પર્શવડે મનુષ્યાદિના શરીરને સુખ આપે છે તે સર્વ જાણે આપણને આપણા ઉત્પન્નકર્તાનું ભાન કરાવતાં હોય એમ જણાય છે.

મિત્ર મિત્ર પ્રાણિપદાર્થોથી ભરપૂર એવી આ ચમત્કારી સૃષ્ટિમાં તમે જ્યાં જ્યાં વિવેકપૂર્વક દષ્ટિ કરશો ત્યાં ત્યાં તેના પવિત્ર બનાવનારના અગણિત કૌશલ્યનું તમે અવલોકન કરવા ભાગ્યશાલી થશો.

વેદો, સ્મૃતિઓ તે પુરાણાદિ સર્વ શાસ્ત્રો તેમજ સૃષ્ટિ તથા મહાન સાધુઓ પરમેશ્વર છે એમ મનુષ્યોને જણાવે છે, માટે વિવેકી મનુષ્યે પોતાના હૃદયમાં શ્રીપરમાત્માના અસ્તિત્વનો દૃઢ નિશ્ચય કરવો, અને અનિશ્વાસવડે ચતા મનના ડગમગાટને ટાળવો એ મોક્ષસાધકનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે.

યોગાભ્યાસાદિક સર્વ શાસ્ત્રોક્ત શુભ કર્મોમાં આસ્તિક પુરુષ-

નેજ અધિકાર છે, નારિતક પુરુષનો અધિકાર નથી, માટે મોક્ષસાધકે શ્રુતિરમૃતિ આદિ સચ્છાસ્ત્રોને ને સત્પુરુષનાં વાક્યોને ધર્માધર્મમાં પ્રમાણરૂપ જાણવાં, તેમાં કુતર્ક કરી નારિતક ધર્મ પોતાના આ લોક પરલોક ન બગાડવા.

પરમાત્માના અસ્તિત્વનો અસ્વીકાર કરી નિઃકશંપણુ લૌકિક વિષયોમાં રચીપચી રહેવું એ સારું નથી. જડવાદી નારિતકોનો સંગ સામાન્યબુદ્ધિવાળા મુમુક્ષુઓએ બનતાંસુધી ન કરવો, કેમકે તેથી તેવા મોક્ષસાધકોને પોતાના પારમાર્થિક સાધનના પરિપાકમાં મોટી હાનિ થાય છે.

—:—

૪ દાન

ન્યાયપૂર્વક એકત્ર કરેલા ધનમાથી પોતાની શક્તિપ્રમાણે યોગ્ય ધનને વિધિપૂર્વક શ્રદ્ધાવડે સત્પાત્રને આપવું એ દાન કહેવાય છે. વર્તમાનમાં તમે તમારા અધીનમાં જે જે દ્રવ્ય જુઓ છો તે તે દ્રવ્ય વસ્તુતાએ તમારું નથી એમ જાણજો. એ સર્વ પરમાત્માની વિચિત્ર માયાની પ્રતીતિઓ છે. દ્રવ્યમાંથી તમે જે દ્રવ્ય પરોપકારાર્થે વાપરીને તેદ્વારા જે પુણ્યકર્મ સંપાદન કરશો તેજ તમારું પોતાનું છે, ને તેજ તમને લવિષ્યમાં ઉપયોગમાં આવવાનું છે.

પોતે દુઃખ વેદીને પણ પોતાને ઘેર આવેલા અતિથિનું યથા-શક્તિ સંમાન કરવું એ પણ એક જાતનું દાન છે. પોતાને ઘેર આવનારનો અનાદર ન કરવો એ અવશ્ય કરવાયોગ્ય નૈમિત્તિક કર્મ છે.

સુપાત્રને તથા દીનજનને અન્નવસ્ત્રાદિ દેવાં ને પાત્રને યથા-યોગ્ય ઉપદેશ દેવો એ બે પ્રકારનાં દાન મુખ્ય ગણાય છે. અન્ન-દાનનું ઉત્તમપણું શ્રીસંવર્તમંહિતામાં નીચેના શ્લોકવડે જણાવ્યું છે:—

“ સર્વેષામેવ દાનાનામન્નદાનં પરં સ્મૃતમ્ ।

સર્વેષામેવ જંતૂનાં યતસ્તજ્જીવિતં ફલમ્ ॥ ૧ ॥

યસ્માદન્નાત્પ્રજાઃ સર્વાઃ કલ્પે કલ્પેઽસૃજત્ પ્રભુઃ ।

તસ્માદન્નાત્પરં દાર્ઢનં ન ભૂતં ન ભવિષ્યતિ ॥ ૨ ॥

અર્થઃ—ઋષિઓએ સર્વે દાનોમાં અન્નદાનને ઉત્તમ કહેલ છે, ક્રમકે અન્નવડે બધાં પ્રાણીઓનું જીવન ચાલે છે. વળી પ્રત્યેક કલ્પમાં બ્રહ્મા અન્નથી સર્વ પ્રજ્ઞની ઉત્પત્તિ કરે છે તેથી પણ અન્નથી શ્રેષ્ઠ ખીજું કોઈ દાન થયું નથી, ને થવાનું નથી, અર્થાત્ અન્નદાન સર્વદાનોમાં શ્રેષ્ઠ છે.

શ્રીમાન્ લોકોને માટે સુવર્ણાદિના દાનનો વિધિ પણ શાસ્ત્રમાં કહ્યો છે. શ્રીવૃહસ્પતિસંહિતામાં એ સંબંધમાં નીચે પ્રમાણે કહેવામાં આવ્યું છે:—

“ અગ્નેરપત્યં પ્રથમં હિરણ્યં,

ભૂર્વેષ્ણવો સૂર્યસુતાશ્ચ ગાવઃ ।

લોકાસ્ત્રયસ્તેન ભર્ષતિ દક્ષા,

યઃ કાંચનં ગાં ચ મહીં ચ દદ્યાત્ ॥ ”

અર્થઃ—અગ્નિનો પ્રથમ પુત્ર સુવર્ણ (સોનું) છે, પૃથ્વી શ્રીવિષ્ણુની પુત્રી છે, ને ગાય સૂર્યની પુત્રી છે, માટે જેણે સુવર્ણ પૃથ્વી ને ગાયનું દાન કર્યું તેણે ત્રિલોકીનું દાન કર્યું એમ જાણવું. દાન કરનારે સુપાત્રનેજ દાન કરવું જોઈએ, ક્રમકે કુપાત્રને કરેલું દાન નિષ્ફલ થાય છે. શ્રીવૃહગૌતમસંહિતામાં પણ નીચેના શ્લોકદ્વારા એમજ કહ્યું છે:—

“ અપાત્રેમ્યસ્તુ દક્ષાનિ દાનાનિ સુબહુન્યપિ ।

વૃથા ભર્ષતિ રાજેન્દ્ર મસ્મમ્યાઝ્યાહુતિર્યથા ॥ ”

અર્થઃ—હે રાજેન્દ્ર ! અપાત્રોને બહુજ દાનો આપ્યા છતાં પણ ભરમમાં આપેલી ધૂનની આહુતિની પેઠે તે દાનો વૃથાજ થાય છે.

જેમ તળાવમાં રહેલા જલની તેમાંથી નીકળતા ઝરણુદ્વારા

કૃષિ તથા દુર્ગંધ આદિથી રક્ષા થાય છે તેમ સંગ્રહ કરેલા દ્રવ્યની દાન કરવાવડે ચોર, રાજા ને અગ્નિ આદિથી રક્ષા થાય છે, તેના સંબંધમાં કોષ્ટએ કહ્યું છે કે:—

“ સત્વારો ઘનદાયાદા ઘર્માગ્નિનૃપતસ્કરાઃ ।

જ્યેષ્ઠસ્ય ત્વષ્માનેન કુપ્સ્યંતિ સોદરાસ્ત્રયઃ ॥ ”

અર્થ:—સંચય કરેલા દ્રવ્યના ધર્મ, અગ્નિ, રાજા ને ચોર આ ચાર ભાગીઆ મનાય છે. તે ચારેમા ધર્મ મોટા ભાઈ છે, માટે તેનું અપમાન કરવાથી અર્થાત્ દાન નહિ કરવાથી ખીજા ત્રણ ભાઈઓ ક્રોધાપામન થાય છે, અર્થાત્ કાં તો તે દ્રવ્ય અગ્નિથી બળી જાય છે, કાં રાજા દંડ કરીને આકર્ષણ કરી લે છે, અથવા ચોર હરણું કરી લે છે.

સત્પુરુષો જે દ્રવ્યનો સંગ્રહ કરે છે તે દાનને માટેજ કરે છે એમ નીચેના વચનથી કોષ્ટ વિદ્વાને કહ્યું છે:—

“ પિબંતિ નદ્યઃ સ્વયમેવ નોદકં,

સ્વયં ન ક્ષાશંતિ ફલાનિ વૃક્ષાઃ ।

ધરાધરો વર્ષતિ નાત્મહેતવે,

પરોપકારાય સતાં વિભૂતયઃ

અર્થ:—નદીઓ પોતે પોતાના જલને પીતી નથી, વૃક્ષો પોતે પોતાનાં ફલો ખાતાં નથી, ને વર્ષાદ પોતાને માટે વર્ષતા નથી, તથા જળાયા છે કે સત્પુરુષોની વિભૂતિઓ પરોપકારને માટેજ હોય છે.

દાનના લાભો શ્રીપરાશરસ્મૃતિમાં નીચે પ્રમાણે જણાવ્યા છે:—

દાનેન પ્રાપ્યન્તે સ્વર્ગો દાનેન સુખમશ્રુતે ।

ઈદામુત્ર ચ દાનેન વૃજ્યો ભવતિ માનવઃ ॥ ”

અર્થ:—દાન કરવાથી પુરુષ સ્વર્ગને પામે છે, દાનવડે તે મુખને મેળવે છે, અને દાનવડે આ લોકમાં તથા પરલોકમાં તે પુણ્ય થાય છે.

“ રાતિર્વાતુઃ પરાયણમ્ ॥ ” (પરમાત્મા દાન કરનારા પુરુષને પરાયણ છે, અર્થાત્ ચિત્તશુદ્ધિદ્વારા દાન કરનાર પુરુષ પરમપદને પામે છે.) એ શ્રીભૃગુદ્વારણકાપનિષદ્ની શ્રુતિમાં પણ દાનને મોક્ષ-સાધનમાં ગણ્યું છે. વળી પૂર્વે જ્યારે દેવ મનુષ્ય ને અસુરના પૂર્વજ ભગવાન્ પ્રજાપતિપાસે જ્ઞાનોપદેશ લેવા ગયા હતા ત્યારે પણ ભગવાન્ પ્રજાપતિએ દકારના ઉચ્ચારણવડે મનુષ્યના પૂર્વજને દાનનોજ ઓષ કર્યો હતો.

ઉત્તમ પાત્રને તેના સ્થાનપર જઈ સત્કારપૂર્વક દાન આપવું તે ઉત્તમ, સત્પાત્રને પોતાને ઘેર નિમંત્રણ કરી તેને વિધિપૂર્વક દાન કરવું તે મધ્યમ, યાચના કરનાર અર્થીને દાન દેવું તે કનિષ્ઠ, ને સેવા કરનારને દાન દેવું તે નિષ્ફલ ગણાય છે.

સુપાત્રે દાન કરવું એ મારું કર્તવ્ય છે એવી ભુદ્ધિવડે પવિત્ર દેશમાં, પવિત્ર કાલમાં ને અનુપકારી સત્પાત્રને જે દાન કરવામાં આવે તે સાર્વિક દાન કહેવાય છે.

ધણ્યા દ્રવ્યનો વ્યય થઈ જશે એમ ચિત્તમાં કલેશ પામીને તથા દેશકાલાદિનો વિચાર કર્યા વિના સામા ઉપકારની લાલસાએ કિંવા સ્વર્ગયશાદિરૂપ ફલની કામનાએ જે દાન કરવામાં આવે તે દાન રાજસ કહેવાય છે.

અપવિત્ર દેશમાં તથા સૂતકાદિ અપવિત્ર સમયમાં અસત્કાર અને અવગ્તાપૂર્વક કુપાત્રને જે દાન કરવામાં આવે તે દાન તામસ કહેવાય છે.

કલિયુગમાં દાન એ કલ્યાણના માર્ગમાં શ્રેષ્ઠ સાધન છે, માટે સૌ મનુષ્યે શ્રદ્ધાભક્તિપૂર્વક યથાશક્તિ દાન કરવું ઉચિત છે.

વિરક્ત મોક્ષસાધકે પણ યથાસંભવ દાનશીલવૃત્તિ રાખવાની આવશ્યકતા છે.

૫ ઈશ્વરપૂજન

શ્રીસદાશિવનું કે શ્રીવિષ્ણુનું શ્રદ્ધાભક્તિવડે મનને એકાગ્ર રાખી યથાશક્તિ ચંદનપુષ્પાદિથી અર્ચન કરવું તે ઈશ્વરપૂજન કહેવાય છે. મનને રાગદ્વેષરહિત રાખવું, વાણીને અસલભાષણાદિથી રહિત રાખવી, ને શરીરને દિસાદિથી દૂષિત ન કરવું તે પણ ઈશ્વરપૂજન કહેવાય છે. બાહ્યોપચારવડે થતું બાહ્યપૂજન સિદ્ધ થયા પછી યોગસાધકે તે યથાસંભવ રાખી માનસિકપૂજનનો અભ્યાસ કરવો.

મનનો રાજસતામસભાવ દૂર કરવા માટે માનસિકપૂજન અગત્યની છે. માનસિકપૂજનના ઘણા પ્રકાર છે. પ્રત્યેક દેવના ઉપાસકો જે પોતાનો અધિકાર હોય તો પોતપોતાના ઉપાસ્ય દેવની માનસિકપૂજન કરે છે. શ્રીસદાશિવના ઉપાસકો ગૌરશરીરવાળા શ્રીસદાશિવની યથાવિધિ માનસિકપૂજન કરે છે, ને વૈષ્ણવો શ્રીવિષ્ણુની માનસિકપૂજન કરે છે. પરમાત્માથી અભેદભાવને પામેલા શ્રીસદ્ગુરુની પણ મનો-નિગ્રહમાટે માનસિક પૂજન કરવામાં આવે છે.

બાહ્યોપચારવડે કિંવા માનસિકોપચારવડે જે પૂજન કરવામાં આવે તેમાં યોગસાધકે પ્રેમભક્તિવડે ગદ્ગદકંઠવાળા તથા રોમાંચિત અર્ધ જવું જેઠએ, ને એમ થાય ત્યારેજ તેણે વાસ્તવિક પૂજન કર્યું ગણાય. ભાવવિના ઘણા ઉપચારોથી પરમાત્માનું પૂજન કરવામાં આવે તેનાથી ભાવવડે જે મનરૂપી કમલજ પરમાત્માને અર્પણ કરવામાં આવે તો તે પૂજન પણ શ્રેષ્ઠ ગણાય છે. એવાજ આશયથી શ્રીઆચાર્યભગવાને કહ્યું છે કે:—

“ ગમીરે કાસારે વિશતિ વિજને ઘોરવિગ્ને,
વિશાલે શૈલે ષા ભ્રમતિ કુસુમાર્થ જહમતિઃ ॥
સમર્પ્યૈકં ચેતઃ સરસિજમુમાનાથ ભવતે,
સુત્વેનૈવ સ્થાતું જન રૂઢ ન જાનાતિ કિમહો ॥ ”

અર્થ:—હે શંભો ! આપને સમર્પણ કરવાયોગ્ય પુષ્પોમાટે

અરિવેદી જેનો ગંભીર (ઉડા) તળાવમાં ને નિર્જન વનમાં પ્રવેશ કરે છે, તથા ચિકટ પર્વતોમાં ભ્રમણ કરે છે, પરંતુ પોતાની સમીપ સ્થિત જે મનરૂપ સુંદર કમલ છે તેને સુખપૂર્વક આપને વિષે અર્પણ કરીને સ્થિત થતા નથી એ આશ્ચર્ય છે.

:૦:

૬ સિદ્ધાંતવાક્યશ્રવણ

ઉપનિષદાદિરૂપ વેદાંતવાક્યોનું વિધિપૂર્વક શ્રવણ કરવું એ સિદ્ધાંતવાક્યશ્રવણ કહેવાય છે.

દેહ તથા જગત્ અનિત્ય ને વિકારી છે, અને પરમાત્મા નિત્ય અને અવિકારી છે, એ સત્ય સિદ્ધાંતને અંતઃકરણમાં સુસ્થિર કરવો એ સિદ્ધાંતવાક્યશ્રવણનું ફલ છે. કામ, ક્રોધ ને લોભાદિ વિકારો દ્વૈતભાવથી ઉપજે છે, તે દ્વૈતભાવને ચૈતન્યરૂપ અગ્નિમાં ખાળી કેવલ અદ્વૈતભાવને પામી દેહ, ઈંદ્રિયો ને અંતઃકરણના અયોગ્ય ભાવને વિસ્મરણ કરવા જોઈએ. પ્રપંચ દ્વૈતને વિસરી જવાથીજ અદ્વૈતાનંદનું ભાન થાય છે.

અધિકારીભેદે જગત્માં અનેક પ્રકારની વાણી છે, માટે યોગ-સાધકે પોતાની પ્રકૃતિસ્થિતિ આદિને વિચાર કરી પોતાના અધિકારીને લગનીજ વાણી વિચારવી, અને તેને અનુમરતા કતબમાં પોતાના ચિત્તને સુસ્થિર કરવું. ચિત્તગુહિત્રાણા યોગ્ય અધિકારીએ જ્ઞાતા પુરુષોદ્વારા તત્ત્વસાક્ષાત્કારમાટે શ્રદ્ધાભક્તિથી વેદાંતવાક્યોનું શ્રવણ કરી પછી મનન ને નિદિધ્યાસન કરવાં જોઈએ.

સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મ માયામાં પોતાના આભાસદ્વારા ઈશરૂપે પ્રતીત થઈ પ્રાણીઓના પૂર્વકર્માનુસાર સર્વ પ્રાણીઓની ઉત્પત્તિ સ્થિતિ ને લય કરે છે એમ જ્ઞાંત ચિત્તથી વિચારી પ્રથમ બ્રહ્મનું દેહ પરોક્ષજ્ઞાન મેળવવું, અને તે બ્રહ્મનું અપરોક્ષજ્ઞાન ચર્તાસુધી સવંત પુરુષોનાં બોધવચનોમાં દેહ વિધાસ રાખવો.

પ્રાણ, અંતઃકરણ, ઇન્દ્રિયો, તેમના દેવો, શરીર તથા વિષયોથી ભુદો પડી ને જીવ “હું બ્રહ્મ છું” એવી ભાવના રાખે તો તે ક્રમે કરીને બ્રહ્મભાવને પામે છે.

—:૦:—

૭ મતિ

વેદવિહિત યોગાદિ સત્કર્મમાં જે સંશયવિપર્યયરહિત સુદૃઢ શ્રદ્ધા તે મતિ કહેવાય છે. યોગાભ્યાસમાં એ મતિની પરમ આવશ્યકતા છે. શ્રીપતંગલિમુનિ પણ નીચેના સૂત્રદ્વારા એમજ કહે છે:—

“શ્રદ્ધાવીર્યસ્મૃતિસમાધિપ્રજ્ઞાપૂર્વક ઇતરેષામ્ ॥”

અર્થ:—ઉપાયપ્રત્યય યોગીને આરંભમાં શ્રદ્ધા, શ્રદ્ધાથી ઉત્સાહ, (ધારણા,) ઉત્સાહથી કર્તવ્યની અખંડ સ્મૃતિ, (ધ્યાન,) કર્તવ્યની અખંડ સ્મૃતિથી મનની એકાગ્રતા, (સમાધિ,) મનની એકાગ્રતાથી વિવેકખ્યાતિરૂપ પ્રજ્ઞા (સંપ્રગાતયોગ) ને તે પ્રજ્ઞાથી અસંપ્રગાતયોગ ઉપજે છે.

એવી રીતે યોગસિદ્ધિમાં શ્રદ્ધાનું મુખ્ય સાધનપણું છે. શ્રીશિવસંહિતામાં પણ “ફલિપ્યતોતિ વિશ્વાસઃ સિદ્ધેઃ પ્રથમ-લક્ષણમ્ ॥” (આ યોગાભ્યાસ અવશ્યમેવ ફલદાતા યશે એવી રીતનો જે દૃઢ વિશ્વાસ છે તેજ યોગસિદ્ધિનું પ્રથમ લક્ષણ છે.) એ વચનથી એમજ કહ્યું છે. શ્રીભોક્ષધર્મમાં પણ નીચેના શ્લોક-દ્વારા શ્રદ્ધાનું ઉત્કૃષ્ટપણું જણાવ્યું છે:—

“વાગ્વિદ્ઘ્નં ત્રાયતે શ્રદ્ધા મનોવિદ્ઘ્નં ચ ભારત ।

શ્રદ્ધાવિદ્ઘ્નં વાહ્મનસો ન કર્મ ત્રાતુમર્હતઃ ॥”

અર્થ:—હે રાજન્! જપાદિ કર્મ ને વાણીવડે કિંવા મન-વડે બ્રહ્મ થાય તો શ્રદ્ધા તેનું રક્ષણ કરે છે, પણ તે કર્મ ને શ્રદ્ધાવડે બ્રહ્મ થાય તો મનવાણી કદાપિ તેનું રક્ષણ કરી શકતાં નથી.

શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં પણ અશ્રદ્ધાવડે કરેલાં કામોને અસત્જ્ઞ કહ્યાં છે:—

“ અધરૂઢયા હુતં વૃત્તં તપસ્તમં કૃતં ચ યત્ ।

અસદિત્યુચ્યતે પાર્યં ન ચ તત્પ્રેત્ય નો ઇહ ॥ ”

અર્થ:—હે અર્જુન! અશ્રદ્ધાવડે જે હોમ, દાન તથા તપાદિ કર્મ કરવામાં આવે છે તે અસત્ એમ કહેવાય છે, ને તે આ લોકમાં તથા પરલોકમાં કાંઈ પણ ફલ આપતું નથી.

નાનાપ્રકારના સાંસારિક સુખમય પદાર્થોમાં તથા સ્વર્ગાદિકના દૈવી વૈભવોમાં જે શુદ્ધિ ન લોભાય તે પણ મતિ કહેવાય છે.

મનના મલદોષને તથા ચંચલતાદોષને ટાળી, જગતના ઉપ-લાસને ધીરજથી સહન કરી, અયોગ્ય કલ્પનાથી રહિત થઈ જે શુદ્ધિ ષ્ઠભાવને પામી છે તે પણ મતિ કહેવાય છે.

—:—

૮ લજ્ઞ

વેદવિષે તથા લોકવિષે જે પરસ્ત્રીગમન તથા મદિરાપાનાદિક નિંદિત કર્મ ગણાય છે તે કરવામાં લોકાપવાદનું જે ભય કરવું તે લજ્ઞ કહેવાય છે. મનની નયજાપને આધીન થઈ મિથ્યા લોક-લાજને અર્થ કિવા એવાંજ ખીજાં ક્ષુદ્ર કારણોને લીધે જે પુરુષ શ્રીસદ્ગુરુની અને તત્ત્વવેત્તાની ભક્તિનો ત્યાગ કરે તે લજ્ઞવાળો નહિ, પણ લજ્ઞરહિત મનુષ્ય છે એમ જાણવું.

જે મોક્ષસાધકો સ્વરૂપમાં સ્થિત થવા શ્રીશ્રુતિની તથા શ્રીસદ્ગુરુની આજ્ઞાઓને હૃદયમાં સ્થિર કરીને તે પ્રમાણે વર્તે છે, અને મનોવિકારને વશ થતા નથી તેમજ પરમાત્મા સર્વવ્યાપક છે એમ જાણી જે સર્વે સ્થલોમાં તથા સર્વે કાર્યોમાં સર્વદા નિર્દોષ રહે છે તેજ અકાર્યમાં લજ્ઞવાળા કહેવાય છે.

—:—

૯ જપ

પોતાના સદ્ગુરુએ ઉપદેશ કરેલા મંત્રનું સ્મરણ કરવું તે જપ કહેવાય છે.

બાહ્યવિષયોમાં ભટકતી ઈન્દ્રિય અંતઃકરણની વૃત્તિઓને આકર્ષીને અંતરમાં સમાવવાસારુ મંત્રજપ ઉપયોગી છે.

ઉપવાસાદિ તપશ્ચર્યા કરનારે મંત્રજપનું અનુષ્ઠાન અવશ્ય કરવું જોઈએ.

દેવાદિના ભેદથી જપ ધણા પ્રકારના છે. જપથી શરીર, ઈન્દ્રિયો, પ્રાણુ ને મન સ્થિર થાય છે, ને હૃદયમાં શુદ્ધસત્ત્વગુણોનો પ્રકાશ પ્રાદુર્ભાવ પામવાથી જપ કરનારના ચિત્તમાં પ્રસન્નતા અનુભવાય છે. શ્વાસોચ્છ્વાસમાં ચાલતા “હ્રં” અને “સોહં” આ બે મંત્રના જપને * અજપારમરણ્ય કહે છે.

જ્ઞાન, યોગ વા પરાભક્તિ સંપાદન કરવા ઇચ્છનારા જનો શ્રીગુરુપાસેથી યથાવિધિ દીક્ષા લઈ યથાધિકાર બહુધા નીચેના મંત્રો-માંથી કોઈ એક મંત્રનો જપ કરે છે:— “હ્રં” “સોહં,” “શિવોહં” “રં,” “રામ,” “સમ્યક્દાનંદોહં,” “શુદ્ધોહં,” “નિર્વિકારોહં,” “બ્રહ્મોહં,” “અહં બ્રહ્માસ્મિ,” “ૐ નમઃ શિવાય,” “ૐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય,” “ૐ નમો નારાયણાય” “શ્રીકૃષ્ણઃ શરણું મમ,” ને “ૐ નમો ગુરુદેવાય ગોવિંદાય” ઇત્યાદિ દેવી, સૂર્ય, ગણપતિ તથા હનુમાનાદિ દેવતાઓના મંત્રનો જપ પણ તેમના ભક્ત કરે છે:—

* વિનાજપે—અપ્રયત્નસાધ્ય સ્વાભાવિક રીતે જે જપ જપાયા કરે તે અજપારમરણ્ય કહેવાય છે. અંતરનો પવન નાક તથા મુખવાટે બહાર નીકળતાં “હં” નો ને બહારના વાયુનું અંતર આવવું થતાં “સઃ” નો સ્વાભાવિક રીતે ધ્વનિ થયા કરે છે, તેથીજ પ્રાણુને હંસનું નામ આપવામાં આવ્યું છે. હંસને ઊલટાવવાથી તે હંસનું વિપરીતસ્વરૂપ સોહં થઈ જાય છે.

સોહંમાંના સ પછીનો ઓ અને હ પછીનો અનુસ્વાર મળીને ઓ઼ (હ્રં) થાય છે, અથવા ૐ એ આત્માનું સંકેતરૂપ નામ છે, ને સોહં એ પ્રાણુનું સંકેતરૂપ નામ છે.

શ્રીયાગ્રવસ્કચસંહિતામાં જપનું લક્ષણ નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે:—

“ ગુરુણા સ્વોપદિષ્ટોઽપિ વેદવાદ્યભિવર્જિતઃ ।

વિધિનોક્તેન માર્ગેણ મંત્રાભ્યાસો જપઃ સ્મૃતઃ ॥ ૧ ॥

અઘોત્ય વેદં સૂત્રં યા પુરાણં વૈતિહાસકં ।

પતેષ્વભ્યસતસ્તસ્ય અભ્યાસેન જપઃ સ્મૃતઃ ॥ ૨ ॥ ”

અર્થ:—વેદોક્ત મંત્રનો શ્રીગુરુદ્વારા ઉપદેશ પામીને તે મંત્રનો

વિધિપૂર્વક અભ્યાસ કરવો તે જપ કહેવાય છે; તથા શ્રીગુરુદ્વારા વેદ, સ્મૃતિ, પુરાણ અથવા ઇતિહાસાદિ સમ્બંધીઓનું અભ્યયન કરીને જે અભ્યાસ કરવો તે પણ જપ કહેવાય છે.

જપના મુખ્ય બે પ્રકાર છે, વાચિક તથા માનસ. વળી તે બંનેના પણ બે બેદ છે, તેમાં ઉચ્ચ: ને ઉપાંશુ એ બે બેદ વાચિકના અને ધ્યાનરહિત ને ધ્યાનસહિત એ બે બેદ માનસજપના છે. અન્ય મનુષ્યને સાંભળવામાં આવે એવી રીતે સ્પષ્ટ ઉચ્ચારપૂર્વક જે જપ કરવો તે ઉચ્ચ: વાચિકજપ, ને અન્ય મનુષ્યને સાંભળવામાં ન આવે એવી રીતે શનૈઃ શનૈઃ જપ કરવો તે ઉપાંશુ વાચિકજપ જિહ્વા તથા ઝોષ્ટ આદિ અવયવો ન હલે એવી રીતે કેવલ મન-વિષેજ જે જપ કરવો તે ધ્યાનરહિત માનસજપ, ને મંત્રના અધિ-દેવમાં કિંવા મંત્રના વર્ણોમાં ચિત્તને એકાગ્ર કરી જે જપ કરવો તે ધ્યાનસહિત માનસજપ કહેવાય છે, એ ચારે જપમાં ધ્યાન-સહિત માનસજપ ઉત્તમ ગણાય છે. શ્રીયાગ્રવસ્કચસંહિતામાં એવિધે નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે:—

“ ઉચ્ચૈર્જપાદુપાંશુસ્તુ સદસ્રગુણ ઉચ્યતે ।

માનસશ્ચ તથોપાંશોઃ સદસ્રગુણ ઉચ્યતે ॥

માનસાશ્ચ તથા ધ્યાનં સદસ્રગુણમુચ્યતે ॥ ”

અર્થ:—ઉચ્ચૈઃજપથી ઉપાંશુજપ સદસ્રગુણ ફલનો હેતુ થાય

છે, ઉપાંશુજપથી માનસજપ સદસ્રગુણ ફલનો હેતુ થાય છે, ને માનસજપથી ધ્યાનયુક્ત માનસજપ સદસ્રગુણ ફલનો હેતુ થાય છે.

સંહિતાભાગનો વેદોક્તમંત્ર હોય તો તેના ઋષિ ઇંદ્ર ને દેવતા એ સ્મરણમાં રાખવા, ને ગાયત્રીમંત્રનો જપ હોય તો તેનાં તો તે અવશ્ય સ્મરણમાં રાખવાં.

જે મંત્રનો જપ કરવો તે મંત્રનો અર્થ પણ જાણવો જોઈએ. અર્થ જાણ્યા વિના કરેલા મંત્રજપની સિદ્ધિ જોઈએ તેવી થતી નથી. શ્રીવૃદ્ધારીતસંહિતામાં પણ નીચેના શ્લોકદ્વારા એમજ કહ્યું છે:—

“ इत्यं संचित्त्य मंत्रार्थं जपेन्मंत्रमतंद्रितः ।

अविदित्वा हि मंत्रार्थं जपेत् प्रयतमानसः ॥

न स सिद्धिमवाप्नोति स्वरूपं च न विदते ॥ ”

અર્થ:—એવી રીતે આલસ્યરહિત ધર્મ મંત્રના અર્થનું ચિંતન કરીને મંત્રનો જપ કરે, મંત્રનો અર્થ જાણ્યા વિના જો એકાગ્ર મનવડે જપ કરે તોપણ તે પુરુષ મંત્રની સિદ્ધિને તથા ઉપાસ્ય દેવતાના સ્વરૂપને પ્રાપ્ત થતો નથી.

જ્યોતિષોમાદિ સર્વ યજ્ઞોમાં હિંસાદિ દોષરહિત હોવાથી જપયજ્ઞ શ્રેષ્ઠ છે, માટેજ શ્રીભગવાને શ્રીગીતાજ્ઞમાં “ યજ્ઞાનાં જપયજ્ઞોડસ્મિ ” (યજ્ઞોમાં જપયજ્ઞ હું છું) એમ કહ્યું છે. શ્રીમનુસ્મૃતિના બીજા અધ્યાયમાં પણ નીચેના શ્લોકવડે જપયજ્ઞનું શ્રેષ્ઠપણું જણાવ્યું છે:—

“ ये पाकयज्ञाश्चत्वारो विधियज्ञसमन्विताः ।

सर्वे ते जपयज्ञस्य कलां नार्हन्ति षोडशीम् ” ॥

અર્થ:—વૈશ્વદેવહોમ, (દેવયજ્ઞ,) બલિદાન, (ભૂતયજ્ઞ,) નિલ-શ્રાદ્ધ (પિતૃયજ્ઞ) ને અતિથિભોજન (મનુષ્યયજ્ઞ) એ ચાર પ્રકારના પાકયજ્ઞ છે ને તથા દર્શપૌર્ણમાસાદિક જે વિધિયજ્ઞ છે તે સર્વે જપયજ્ઞ યજ્ઞના સોળમા ભાગની તદ્દય પણ નથી થતા.

જપ મનની બલિવૃત્તિનો નાશ કરે છે, ને કામનાવાળા મનુષ્યોને બહુધા ઉપાસ્ય દેવની પ્રસન્નતાદ્વારા ધૃન્વિચ્છત ફલની પ્રાપ્તિ કરાવે છે, અને ફલની કામનારહિતના ચિત્તની શુદ્ધિ કરે છે.

૧૦ હોમ

મનસહિત અગ્નિઆર ઇન્દ્રિયોને તેમના અયોગ્ય વિષયોથી ઉપરામ કરી બ્રહ્મરૂપ અગ્નિને વિષે હોમથી તે સાત્ત્વિક હોમ જ્ઞાનયત્ર ને ચિત્તની એકાગ્રતારૂપ અગ્નિને વિષે તેમને હોમથી તે યોગ્યત્ત કહેવાય છે.

રાજસત્ત્વતિવાળા મનુષ્યો પ્રસિદ્ધ અગ્નિમાં પશુઓનો તથા ક્ષત્રિઓનો જે હોમ ક્ષેત્રોપરૂપ કરે છે તે હોમ યોગના અંગરૂપ નથી. પ્રસિદ્ધ અગ્નિમાં ધૃતાદિનો હોમ દેવતાને પ્રસન્ન કરવામાં તથા વાતાવરણ શુદ્ધ કરવામાં સાધનભૂત ગણાય છે.

જ્ઞાનિજનો અંતર્દર્શિ કરી વિષયોનો ઇન્દ્રિયો વિષે, ઉન્દ્રિયોનો અંતઃકરણને વિષે, ને અંતઃકરણનો આત્માને વિષે હોમ કરે છે.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં નિયમનિરૂપણ એ નામની નવમી પ્રભા સમાપ્ત થઇ. ૯

∴∴∴

દશમી પ્રભા

આસનનિરૂપણ

શરીરની જે સ્થિતિથી શરીર સ્થિર રહે અને મનને સુખ પ્રાપ્ત થાય તે સ્થિતિ આસન કહેવાય છે. યોગકલામાં નિપુણ એવા શ્રીઆદિનાથે (શ્રીમહાદેવે) ચોરાશી લાખ જાનનાં આસનો કહ્યાં છે. એમ યોગીઓ કહે છે. એ આસનોમાંથી મુખ્ય ચોરાશી આસનો આસન સિદ્ધ કરવાની ઇચ્છા રાખનારા પુરુષોના ઉપયોગાર્થે નીચે દર્શાવ્યાં છે.

ઋષિ, મુનિ ને યોગી જે બ્રહ્મનું આરાધન કરે છે તે સર્વ પ્રથમ આસન સાધે છે, કારણકે આસનથી દેહની ચંચલતા તથા જડતા એટલે રજસ્તમોગુણો સ્થૂલ્લાંશ નાશ પામે છે, અને તેમ

યતાં મનનો તથા પ્રાણનો નિગ્રહ કરવો સુગમ પડે છે.

—:૦:—

૧ સિદ્ધાસન

ડાબા પગને આડો રાખીને તેની પાની સીવનીમાં (વૃષણના મૂલ તથા ગુદાના છિદ્રની વચ્ચેના ભાગમાં) રાખવી, ને જમણા પગની પાની લિંગઉપર રાખી ડોકન નીચી નમાવી હૃદયની સમીપના દેશમાં એટલે હૃદયની ઉપર ચાર આંગળપર લગાડી સરલ અને નિશ્ચલ સ્થિતિવડે ઇન્દ્રિયોને વશ કરીને બેસવું, અને આંખને ઊધાડી રાખીને દષ્ટિને ત્રિકુટીમાં (ભ્રૂમધ્યભાગમાં) રાખવી ને ડાબા હાથના ચત્તા પંજપર જમણા હાથનો ચત્તો પંજે રાખવો તે સિદ્ધાસન (સિદ્ધ અવસ્થાને પમાડનારું આસન) કહેવાય છે. આ આસનના વિશેષ સ્પષ્ટોક્તરણુમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું સિદ્ધાસનનું ચિત્ર જુઓ. વગ્નસન, ગુપ્તાસન ને મુક્તાસન એ સિદ્ધાસનના અવાંતર-બેદો છે. તેમાં જમણા પગની પાની ગુદા ને ઉપરચની વચ્ચે રાખી તથા ડાબા પગની પાની લિંગઉપર રાખી પૂર્વવત સ્થિર થવું તે વગ્નસન, (શરીરને વજ્રજેવું સુદૃઢ કરનારું આસન,) ડાબા પગની પાની સીવનીમાં રાખી તે પાનીપર જમણા પગની પાની રાખી પૂર્વવત બેસવું તે મુક્તાસન (મુક્તદશાની પ્રાપ્તિ કરાવનારું આસન) ને ડાબા પગની પાની લિંગની ઉપર રાખી તે પગની પાનીની ઉપર જમણા પગની પાની રાખી પૂર્વની પેઠે સ્થિત થવું તે ગુપ્તાસન (ગુપ્તતત્ત્વનો સાક્ષાત્કાર કરાવનારું આસન) કહેવાય છે. આ ગુપ્તાસનને કટલાક યોગીઓ સિદ્ધાસન પણ કહે છે.

આ આસને બેસવાથી મસ્તકવિના શરીરનો મધ્ય ભાગ સીધો રહે છે ને શ્વાસોચ્છ્વાસ સીધો ચાલી તેની ગતિ મંદ પડવા માંડે છે. દષ્ટિની સ્થિરતાથી તેજેદર્શન થાય છે. વીર્યધરાનાડી દબાવાથી વીર્યનો જ્ય થાય છે. દેહને કષ્ટ દીધા વિના આ આસને વધારે

સમયસુધી ખેસી રાકાય છે, વૃત્તિ અનાયાસે સ્થિર થવા માંડે છે, લોહી યોગ્યરીતે ફરવાથી શરીર નીરોગ રહે છે, ને જ્ઞાનના પ્રતિબંધક સંસ્કારો દૂર થવા માંડે છે. જેમ યમમાં અર્ધિસા ને નિયમમાં મતિ મુખ્ય છે તેમ મર્વ આસનોમાં સિદ્ધાસન મુખ્ય છે. તે પ્રાણુવહાનાડીઓના સર્વ મલને દૂર કરનાર છે, તથા અનાયાસે ઉન્મત્તીકલાને ઉપખવનાર છે, નેમજ ત્રણ અંધને પણ અનાયાસે સિદ્ધ કરનાર છે.

પગની પાંડીઓપર સાથજો રાખી, પગનાં તળાં ગુદાની નીચે રાખી, હાથો ઢીંચણોપર રાખવા તેને પણ ફેટલાક યોગાભ્યાસીઓ વજાસન કહે છે. એવી સ્થિતિમાં શરીર રાખી શયન કરવું તે સુખવજાસન કહેવાય છે.

૨ પદ્માસન

જમણા પગને ડાબા સાથજપર અને ડાબા પગને જમણા સાથજપર રાખીને ડોકને સહજ નીચી નમાવીને તથા હડપચીને હૃદયસમીપ (હૃદયથી ચાર આંગળ ઉપર) રાખી ખેસવું, ને પછી બંને હાથોને પાંઠની બાજુએ ફેરવીને બંને હાથના પંજ ચતા રાખી જમણા હાથથી (અંગૂઠા તથા તર્જનીથી) જમણા પગનો અંગૂઠો ને ડાબા હાથથી (અંગૂઠા તથા તર્જનીથી) ડાબા પગનો અંગૂઠો પકડવો ને આંખોને ઊઘાડી રાખી દષ્ટિને નાસિકાના અગ્રભાગપર ઠરાવવી તે પદ્માસન વા કમલાસન કહેવાય છે. ફેટલાક યોગીઓ આને બદ્ધપદ્માસન પણ કહે છે. વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું બદ્ધપદ્માસનનું ચિત્ર જુઓ.

જેનાથી પ્રથમ બંને હાથથી બંને પગના અંગૂઠા ન પકડી શકાય તેણે પ્રથમ એક એક હાથે એક એક હાથનો અંગૂઠો પકડવાનો અભ્યાસ કરવો, આને અર્ધબદ્ધપદ્માસન કહે છે.

ડાબા પગને જમણા સાથજપર ને જમણા પગને ડાબા

સાથજપર રાખવાથી આ આસનનો ખીજો બેદ થાય છે.

આ આસનમાં મસ્તકવિનાનો શરીરનો મધ્ય ભાગ સીધો રહેવાથી શ્વાસ સીધો આલી તેની ગતિ મંદ પડવા માડે છે, વૃત્તિ અનાયાસે સ્થિર થવા લાગે છે, શરીરમાં લોહીનું ફરવું યોગ્યરીતે થવાથી આરોગ્ય સારું રહે છે, આલસ્ય થતું નથી, ને પૂર્વે થયેલા વ્યાધિઓનું શમન થાય છે.

૩ દંડાસન

ડાખો હાથ કાણીથી વાળી માથાહેડ રાખી ખંતે પગો લાંબા કરી વૃષણ ન દબાય એવી રીતે ડાખે પડખે શયન કરવું તે દંડાસન કહેવાય છે.

આ આસનના અભ્યાસથી ઉંધમાં બહુ સ્વપ્નો આવતાં નથી, વીર્ય બહુષ્ઠા સ્ખલિત થતું નથી, પવનની ગતિ યોગ્ય માર્ગમાં રહેવાથી રોગની ઉત્પત્તિ થતી નથી, ને જઠરાગ્નિ બલવાન થાય છે, તેમજ થોડો સમય સૂવાથી પણ વિશેષ સમયસુધી સૂતાજેટલો લાભ અનુભવાય છે.

યોગસાધકો રાત્રિએ ધણું કરીને એજ આસને વિશેષ સમયસુધી શયન કરે છે.

હાથની તથા પડખાની સ્થિતિ બદલવાથી દક્ષિણાસનનામનો આ આસનનો અન્ય બેદ થાય છે.

૪ વીરાસન

ડાખા પગને ઢીંચણથી વાળી જંગ નીચે લઈ તેનો ફણો ચુદાની નીચે ઉત્તરદક્ષિણ (ડાખો જમણો) આડો રાખવો, ને જમણા પગની પાની ડાખા પગના અંગૂઠાને અડાડીને ગોઠણ ઉંચું રાખીને ખેસવું તે વીરાસન કહેવાય છે.

જમણા પગને ડાબા સાયળપર રાખીને તે ડાબા પગને જમણા સાયળની નીચે રાખીને બેસવું તે પણ વીરાસન કહેવાય છે. વિશેષ રૂપથી કરણુમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું વીરાસનનું ચિત્ર જુઓ.

પગની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો ખીન્ને બેદ થાય છે. અર્ધપદ્માસનને પણ ફેટલાક યોગીઓ વીરાસન કહે છે.

આ આસને બેસવાથી આંખ ઝાંછી મીટ મારે છે, તે અપાન ઊર્ધ્વ થવાથી શરીરબલ વધે છે.

૫ પવનમુક્તાસન

ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને તથા જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને બંને ઢીંચણો બંને ખભા-આગળ રાખીને તે ઢીંચણોથી બહાર જમણા હાથથી ડાબા હાથની કોણી જાલવી તે ડાબા હાથથી જમણા હાથની કોણી જાલવી, એવી રીતે બંને ગોઠણુ વચ્ચે રાખી સ્વસ્થ બેસવું તે પવનમુક્તાસન કહેવાય છે.

આ આસનથી હોઝરી, આંતરડાં તથા મલાશયમાંનો અપાન-વાયુ દૂર થાય છે. વામપાદપવનમુક્તાસન તથા દક્ષિણપાદપવનમુક્તાસન એ પવનમુક્તાસનના અવાંતરબેદ છે.

ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને એ ગોઠણુની આસપાસ અદ્યમ બીડવી, તે જમણો પગ આડો રાખીને તેનું તળાઈ ડાબા પગના કણાને અડાડીને બેસવું તે વામપાદપવનમુક્તાસન કહેવાય છે.

ઉપર પ્રમાણે જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડી ડાબો પગ આડો રાખીને તેનું તળાઈ જમણા પગના કણાને અડાડીને અદ્યમ બીડીને બેસવું તે દક્ષિણપાદપવનમુક્તાસન કહેવાય છે.

ચીના સૂત્રને પછી બંને પગોનાં ઢીંચણો [વા એક પગનું

દીચણુ] પગને છાતીભણી પાછા વાળી લાવવાં, તે પછી બંને હાથથી તેને સારી રીતે પકડીને શયન કરવું તે પણ પવનમુક્તાસન કહેવાય છે.

૬ ધીરાસન

બંને પગ જોડણથી વાળીને તેના કૃષ્ણા ગુદાની નીચે આડા રાખીને બેસવું તે ધીરાસન કહેવાય છે.

દક્ષિણપાદધીરાસન તથા વામપાદધીરાસન એ ધીરાસનના અવાંતરબેદ છે.

જમણે પગ ગુદાની નીચે રાખી ડાબે પગ દીચણથી વાળી તેની પાની ઢગરાને અડાડીને બેસવું તે દક્ષિણપાદધીરાસન છે, તે તેનાથી ઊલટી રીતે બેસવું તે વામપાદધીરાસન છે.

૭ વામશ્વાસગમનાસન

જમણા પગનું દીચણુ જમણા હાથની કાખલીમાં રાખી તેભણી બાર દબ ડાબે પગ દીચણથી વાળી તેની એડી ડાબા ઢગરાને અડાડી ગુદા અધર રાખી બેસવું તે વામશ્વાસગમનાસન કહેવાય છે.

આ આસને બેસવાથી ડાબી નાસિકામાંથી શ્વાસોષ્ણસનું આવવુંજવું થવા લાગે છે.

ડાબા પગનું દીચણુ ડાબા હાથની કાખલીમાં રાખી ઉપર કહેલ છે તેથી ઊલટી રીતે ડાબીભણી બાર દબને બેસવું તે દક્ષિણશ્વાસગમનાસન કહેવાય છે.

આ આસને બેસવાથી જમણી નાસિકામાંથી શ્વાસપ્રશ્વાસનું જવુંઆવવું થવા લાગે છે.

૮ પશ્ચિમતાન

એસી બંને પગ દંડની પેઠે સંમુખ લાંબા કરી બંને હાથથી, ઠીંચણની નીચેનો ભાગ ભૂમિથી ઉપડે નહિ એવી રીતે બંને પગ રાખી તે પગના અંગૂઠા ઝાલવા, ને લલાટને ઠીંચણપર રાખવું તે પશ્ચિમતાનનામનું આસન કહેવાય છે. આનાં જનુશીર્ષકાસન તથા પશ્ચિમોતાનાસન એવાં અન્ય નામ પણ છે. વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું પશ્ચિમતાનનું ચિત્ર જુઓ.

આ આસનથી પ્રાણનું સુષુપ્ત્યામાં વહન થાય છે, જ્ઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, ઉદરના મધ્યભાગનું કૃશપણું થાય છે, ને આરોગ્યની તથા નાડીઓના વળના સામ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૯ વાતાયનાસન

હાથા પગની પાની જમણા સાયળના મૂલમાં ભરાવીને તેજ પગનું ઠીંચણ જમણા પગની ધુટીને આડાડીને હાથ જોડીને ઊભા રહેવું તે વાતાયનાસન કહેવાય છે. વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ. પગોની સ્થિતિ બદલાવવાથી આ આસનનો બીજો પ્રકાર થાય છે.

૧૦ મયૂરાસન

બંને હાથનાં તળાં આંગળાં પહોળાં રહે તે રીતે પૃથ્વીપર રાખી તે હાથને ક્રાણ્થી વાળી નાભિને પડખે ભરાવી શરીરને મોરની પેઠે બંને હાથના આધારથી અધર રાખવું તે મયૂરાસન કહેવાય છે. વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ.

ઝોટાની ઉપર વા મજબૂત ને વજનદાર ટેબલપર કેડની ઉપરનો ભાગ રાખી, નાભિને પડખે બંને હાથની ક્રાણ્ઓ ભરાવી

કેડની ઉપરનો ભાગ ઊંચો રાખવો, ને કેડની નીચેનો ભાગ ઝાટાની વા
ટેબલની કારથી નીચે રાખવો, આ પણ એક પ્રકારનું મયૂરાસન છે.

આ આસન ગુદમ, જલોદર, પ્લીહા, (બરોહ,) વાત, પિત્ત,
કફ તથા આલ્સપનો શીઘ્ર નાશ કરે છે, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે
છે, તથા અપકારક અબને ને કદબને પણ પચાવી દે છે.

૧૧ મત્સ્યેદ્રાસન

ડાબા સાથળના મૂલમાં ધરેલો જે જમણો પગ તેની એડીને
પીઠની પછવાડેથી ડાબો હાથ લઇને તેથી પકડી પછી જમણા
પગના ઢીંચણઆગળ ભૂમિપર રાખેલા ડાબા પગના અંગૂઠાને જમણો
હાથ તે પગના ઢીંચણથી બહાર કાઢી તે હાથથી પકડી મુખને
ડાબા ભાગની પીઠભણી રાખીને એસવું તે મત્સ્યેદ્રાસન કહેવાય છે.
વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ.
પગ તથા હાથ વગેરેને ઊલટાં રાખવાથી આ આસનનો ખીળો
પ્રકાર થાય છે. જેનાથી પ્રથમ પૂરું મત્સ્યેદ્રાસન ન થઈ શકે તેણે
પ્રથમ અર્ધમત્સ્યેદ્રાસન કરતાં શીખી પછી પૂરું મત્સ્યેદ્રાસન કરવું.
આ આસન ઘણા પ્રકારના પ્રચંડ અને દુઃસહ રોગોને દૂર કરે
છે, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે, કુંડલિનીને જાગ્રત્ કરે છે, નિદ્રાને
નિયમમાં આણે છે, તથા તાળવાની ઉપરથી ઝરતા ચંદ્રામૃતને નહિ
ઝરવા દેતાં તેને લાંબ રિચર કરે છે.

મહાન્ યોગી શ્રીમન્મત્સ્યેદ્રનાથે આ આસનનો ચિરકાલ અભ્યાસ
કરી તેનો પ્રસાર કર્યો હતો તેથી તેમના નામથી આ આસન
પ્રસિદ્ધિમાં આવ્યું છે.

૧૨ અર્ધપદ્માસન

જમણા પગને ડાબા સાથળપર રાખવો ને ડાબા પગને જમણા

સાચળપર રાખવો તથા બંને પાનીપર પ્રથમ ડાબો હાથ ચત્તો રાખી પછી તેપર જમણો હાથ ચત્તો રાખવો, ત્રિચુકને હૃદયસમીપ રાખવી, ગુદાને થોડી થોડી સંકોચી અપાન ઉચ્ચો ચઢાવવો, ને જિહ્વાને ઉપરની દાઢોના મૂલના મધ્યભાગમાં ઉચ્ચી સ્થાપન કરવી, તથા નાસાગ્રપર દષ્ટિ રાખવી તે અર્ધપદ્માસન કિંવા સુક્રપદ્માસન કહેવાય છે. આ આસનના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ.

માયાને સીધું રાખી, હાથને ગોઠણપર, વા હૃદયની આગળ જોડેલા, વા કપાલની આગળ જોડેલા, વા મસ્તકપર જોડેલા રાખવાથી પણ આ આસન થાય છે.

આ આસને ખેસી માયાને આગળ નમાવવાથી, પાછળ નમાવવાથી જમણા હાથભણી નમાવવાથી ને ડાબા હાથભણી નમાવવાથી પ્રાણવાયુને વશ રાખવાનું બલ પ્રાપ્ત થાય છે, તથા ગળામાંના રોગો દૂર થાય છે.

પગ તથા હાથની સ્થિતિ ઉપર કહેલી રીતે રાખી, ડોક સીધી રાખી, દષ્ટિને નાસાગ્રપર સીધી રાખી ખેસવું તે વીરાસન વા પર્યકાસન કહેવાય છે.

ડાબા પગને જમણા સાચળપર રાખીને ને જમણા પગને ડાબા સાચળપર રાખીને પૂર્વવત્ ખેસવાથી પણ આ આસન થઈ શકે છે.

આ આસન સર્વ પ્રકારના વ્યાધિઓનું શમન કરનારું તથા ચિત્ત, પ્રાણ ને ઇન્દ્રિયોને સ્થિરતાની પ્રાપ્તિ કરનારું છે.

૧૩ કુંકુટાસન

ઉપર પ્રમાણે ખેસી ખે હાથ જંઘા તથા ભરુની વચ્ચે ઘાલી અર્ધપદ્માસનસાથે દેહ ઉપાડવો તે કુંકુટાસન કહેવાય છે. વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ. પગની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો ખીજો બેદ થાય છે. આ આસનથી

આલસ્ય તથા તંદ્રાનો નાશ ને જઠરાગ્નિની પ્રવ્વલતા થાય છે, તેમજ નાડીઓનો મલ દૂર થઈ નિર્મલ થાય છે.

૧૪ ગોરક્ષાસન-ભદ્રાસન

વૃષભ્યની નીચે સીવનીના ડાબા ભાગમાં ડાબા પગની એડી પગને ઊભટાવીને રાખવી, અને સીવનીના જમણા ભાગમાં જમણા પગની એડી પગને ઊભટાવીને રાખવી, ને બંને હાથનાં આંગળાં તથા અંગૂઠાવડે બંને પગનાં તળાં તથા આંગળાં મજબૂત અડાડી રાખવાં તથા જલંધરબંધ કરી નાસાગ્રપર દષ્ટિ રાખવા તે ગોરક્ષાસન વા ભદ્રાસન કરવાય છે. વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પત્તિશિષ્ટસાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ.

બંને પાદતલો વૃષભ્યસમીપ જોડીને રાખવાં, પછી તેના પર ડાબો હાથ ઊંધો રાખી તેપર જમણો હાથ ઊંધો રાખવો તે પશુ ભદ્રાસન કહેવાય છે.

આ આસનનો સારી પેઠે અભ્યાસ કરી પછી શયન કરવાથી વીર્ય સ્ખલિત થતું નથી, તથા આ આસનના પ્રભાવથી ઘણા રોગો નાશ પાને છે, ને કઠિન આસનોવડે શરીરને જે શ્રમ થયો હોય તેને આ આસન દૂર કરે છે.

પ્રસિદ્ધ હઠયોગી શ્રીમદ્ગોરક્ષનાથે આ આસનનો ઘણો કાલ અભ્યાસ કરી તેનો પ્રચાર કર્યો હતો તેથી સિદ્ધલોકોમાં આ ભદ્રાસનનું નામ ગોરક્ષાસન પડ્યું છે.

૧૫ ઊર્ધ્વપદ્માસન

પ્રથમ અર્ધપદ્માસનની પેઠે ખેસી પછી સૂત્ર માથું ભોંયપર રાખી કંડને બંને હાથના આધારથી ઉંચી કરી તે પલોંઠી અધર ઊપાડી રાખવી તે ઊર્ધ્વપદ્માસન કહેવાય છે.

૧૬ અર્ધપાદાસન

ઊભા રહીને ડાબા પગનો ફ્લો જમણા પગના ઠીચણના ઉત્તરના (ડાબા) ભાગમાં અડાડી રાખવો તે અર્ધપાદાસન કહેવાય છે. પગોની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો બીજો બેદ થાય છે. પૂર્ણપાદાસન એ આ આસનનો અવાંતરબેદ છે. બંને પગે ઊભા રહેવું તે પૂર્ણપાદાસન કહેવાય છે.

૧૭ શવાસન

બંને હાથ તથા પગ લાંબા કરી મોં આકાશલણી રાખી સ્વસ્થપણે પીઠપર ચતુઃ શયન કરવું તે શવાસન કહેવાય છે. આનું અન્ય નામ મૃતાસન પણ છે. કેટલાક આ આસનને પ્રેતાસન, શાંતિપ્રદાસન ને શયનાસન પણ કહે છે.

યોગાભ્યાસ કરતાં થાક લાગે ત્યારે આ આસન કરવાથી યોગાભ્યાસીને વિશ્રાંતિ મળે છે, ને શ્રમ દૂર થાય છે.

શવાસનની રીતે શયન કરી બંને ગોઠણ પાની તથા ઘુંટી અડાડી રાખી બંને હાથો માથાલણી લાંબા કરી રાખવાથી હૃદય-સન થાય છે.

૧૮ મકરાસન

ઊંધા સૂત્રને બંને હાથ માથાની બંનેલણી થઈ આગળ જાય તેમ લાંબા કરવા, ને તેના પંજ ઉપરના ભાગમાં અડેલા ને નીચે છૂટા રાખવા, તથા પગ લાંબા કરી અડાડેલા રાખવા તે મકરાસન કહેવાય છે.

૧૯ વામપાદાસન

જમણો પગ પૂર્વલણી (જેલણી આપણું મોં હોય તેલણી) લાંબો કરી ડાબે પગે ઊભા રહેવું તે વામપાદાસન કહેવાય છે.

ડાબો પગ પૂર્વભણી લાંબો કરી જમણે પગે ઊભા રહેવું તે દક્ષિણપાદાસન કહેવાય છે.

૨૦ ધનુરાસન

બેસીને બંને પગ સીધા લાંબા કરી બંને પગના અંગૂઠાને બંને વિપરીત હાથથી (જમણેથી ડાબો ને ડાબેથી જમણો એ રીતે) પકડવા, પછી એક પગ લાંબો રાખવો ને બીજા પગને કાનસુધી ખેંચીને લાવવો તે ધનુરાસન વા આકર્ણધનુરાસન કહેવાય છે. વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ. આ આસનથી આલસ્ય દૂર થાય છે, કુંડલિની ચલાવમાન થાય છે, ને ખેંચેલા પગભણીના શરીરના ભાગની નાડીઓમાંનો પવન ઊર્ધ્વ થાય છે.

૨૧ દ્વિપાદશીર્ષાસન

બેસીને બંને પગ માથાઉપર લાવી ડોકના પાછલ્યા ભાગપર ચઢાવવા ને હાથ જોડીને સ્થિતિ કરવી તે દ્વિપાદશીર્ષાસન કહેવાય છે. આ આસનના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ. કોઈ યોગીઓ આ આસનને પાશિનીમુદ્રા પણ કહે છે, ને આવી સ્થિતિ રાખી બંને કરતલો પૃથ્વીપર રાખીને શરીરને ઊપાડવાને વજ્જેલીમુદ્રા કહે છે. આ આસન કુંડલિનીને પ્રબોધ કરનારું તથા ખિંદુનો જન્મ કરનારું છે.

વામપાદશીર્ષાસન તથા દક્ષિણપાદશીર્ષાસન એ આના અવાં-તરબેદ છે. આ આસનો કરતી વેલા બંને હાથથી પગનો પંજો પકડવો.

બેસીને ડાબો પગ માથાઉપર ચઢાવવો તે વામપાદશીર્ષાસન કહેવાય છે, ને બેસીને જમણો પગ માથાઉપર ચઢાવવો તે દક્ષિણ-પાદશીર્ષાસન કહેવાય છે.

૨૨ સ્થિરાસન

જમણા પગનો ફ્લો ડાબા પગની જંગનીએ રાખીને અને ડાબા પગનો ફ્લો જમણા પગની જંગ નીએ રાખીને ખેસવું, અર્થાત્ પલોઠી વાળીને ખેસવું તે સ્થિરાસન (શિષ્ટાસન) કહેવાય છે.

૨૩ વૃક્ષાસન

બંને હાથના પંજ માથાપાસે સહજ ચતા રાખી તેની પાસે માથું ભૂમિથી ટેકાવી પગ સીધા લાંબા કરી પગના અંગૂઠા પાસે રાખી ઊંચે મસ્તકે રહેવું તે વૃક્ષાસન કહેવાય છે. આ આસનને શુંડાસન, કપાલાસન, શીર્ષાસન, વિપરીતકરણી ને નરાસન પણ કહેવામાં આવે છે. આ આસનના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ. આ આસનથી પ્રાણજન્ય શીઘ્ર થાય છે, માટે પ્રાણાયામનો ઉચ્ચ પ્રતિનો અભ્યાસ કરનારે આ આસનનો અવશ્ય અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

ઉપર જણાવેલી રીતે સ્થિતિ કર્યા પછી બેમાં એક પગ ચુકાને અડાડી રાખી સ્થિતિ કરવાથી અર્ધવૃક્ષાસન થાય છે.

વૃક્ષાસન કરી બે હાથ ભૂમિપર રાખી, શરીરને ઊંચું રાખવું તે મુક્તહસ્તવૃક્ષાસન કહેવાય છે.

આ આસનના અભ્યાસથી જઠરાગ્નિની પ્રદીપ્ત, વીર્યનું રક્ષણ, નેત્રબલની વૃદ્ધિ, સ્વસ્થ નિદ્રાની પ્રાપ્તિ, માથાના દુઃખાવાની નિવૃત્તિ, પેટના રોગની નિવૃત્તિ, મગજની નબળાઈની નિવૃત્તિ, શરીરના બલની વૃદ્ધિ, શરીરમનની સ્ફૂર્તિ, ખેંદની ને રીસની નિવૃત્તિ, હર્ષના રોગનું શમન, પગના રોગોનું શમન વધરાવળની ને અંતર્ગળની નિવૃત્તિ, હીરટીરીઆની નિવૃત્તિ, કર્ણરોગની નિવૃત્તિ, દમની નિવૃત્તિ, વિસ્મરણ-દોષની નિવૃત્તિ, યકૃતની ને બરોલની પીડાની નિવૃત્તિ, અપાનનો જન્ય અને શ્વાસોચ્છ્વાસનું સમપર્ણ એ લાભ થાય છે.

અર્ધવૃક્ષાસન એ આ આસનનો અવાંતરબેદ છે.

બંને પગો ઠીંચણુથી વાળી માથું ભૂમિથી ટેકાવી જીધે મસ્તકે રહેવું તે અર્ધવૃક્ષાસન કહેવાય છે.

વામ જીરુના મૂલમાં જમણા પગને રાખીને જીભા રહેવું તે મતાંતરનું વૃક્ષાસન કહેવાય છે.

૨૪ ચક્રાસન

એ હાથની આંગળાઓથી બે પગનાં આંગળાંઓ પકડીને સૂવું તે ચક્રાસન કહેવાય છે. આ આસનનું અન્ય નામ વર્તુલાસન પણ છે.

એ હાથ ને બે પગ ભૂમિપર રાખી જીધી કમાન કરવી તેને પણ કેટલાક ચક્રાસન કહે છે.

૨૫ તાડાસન

બે હાથ જોડ્યા કરીને પંજન પહોળા રાખીને જીભા રહેવું તે તાડાસન (તાલાસન) કહેવાય છે. એક એક હાથ જોડ્યા રાખવાથી અર્ધતાડાસન થાય છે. બેશીને પણ હાથની ઉપર પ્રમાણે સ્થિતિ રાખવાથી પણ તાડાસન થાય છે. હાથોમાં તથા ઉદરમાં આ આસનથી બલ વધે છે.

૨૬ વામચતુર્થીશપાદાસન

ડાબા પગની પિંડી દબાવ તેવી રીતે જમણા પગનો નળો કારાવીને બેસવું તે વામચતુર્થીશપાદાસન કહેવાય છે.

દક્ષિણચતુર્થીશપાદાસન એ ઉપરના આસનનો અન્યબેદ છે.

જમણા પગની પિંડી દબાવ એવી રીતે ડાબા પગનો નળો કારાવીને બેસવું તે દક્ષિણચતુર્થીશપાદાસન કહેવાય છે.

ઉપરનાં બંને આસને બેસવાથી તે વેલા ઊંધ આવતી નથી, અને આલસ્ય તથા અપાનવાયુ વશ થાય છે.

૨૭ ઉર્ધ્વધનુરાસન

મોઢું આકાશમણી રાખી બંને હાથ તથા પગ પૃથ્વીને અડાડી કર્માનજ્ઞેવો આકાર કરવો તે ઉર્ધ્વધનુરાસન કહેવાય છે.

૨૮ વામસિદ્ધાસન

ડાબા પગની પાની સીવનીમાં (બેસણીમાં) બરાવી જમણા પગ ઢાંબો કરીને બેસવું તે વામસિદ્ધાસન કહેવાય છે.

દક્ષિણસિદ્ધાસન એ ઉપરના આસનનો અન્ય પ્રકાર છે.

જમણા પગની પાની બેસણીમાં બરાવી ડાબો પગ ઢાંબો કરીને બેસવું તે દક્ષિણસિદ્ધાસન કહેવાય છે.

૨૯ સ્વસ્તિકાસન

બંને સાથળની નીચેના ભાગના તથા બંને પિંડીઓની વચ્ચે બંને પગના કણા રાખી શરીરને સીધું રાખી બેસવું તે સ્વસ્તિકાસન કહેવાય છે. આ આસનના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ. આ આસન સુસાધ્ય હોવાથી જપાદિમાં ઉપયોગી છે, ને શરીરનું આરોગ્ય જાળવનાર છે.

૩૦ સ્થિતવિવેકાસન

મર્યાદાપૂર્વક (અદ્ય બીડીને) પલોંઠી વાળાને સીધા બેસવું તે સ્થિતવિવેકાસન કહેવાય છે.

ઉત્થિતવિવેકાસન એ આનો અન્ય પ્રકાર છે.

મર્યાદાપૂર્વક (અદ્ય બીડીને) સીધા બેસી રહેવું તે ઉત્થિતવિવેકાસન કહેવાય છે.

૩૧ વામતર્કાસન

ડાબા હાથનો પંજે ડાબા કાનની ઉપર મસ્તકે અડાડીને તે હાથને તેજ પગના ગોઠણુપર રાખી તેની બણી દેહને નમાવીને બેસવું, ને જમણા પગને આડો રાખી તેના પર જમણો હાથ રાખવો તે વામતર્કાસન કહેવાય છે.

દક્ષિણતર્કાસન ને પૂર્વતર્કાસન એ આના અન્ય બેદો છે.

જમણા હાથનો પંજે જમણા કાનની ઉપર મસ્તકને અડાડીને તે હાથને તેજ પગના ગોઠણુપર રાખી તેબણી દેહને નમાવીને બેસવું, ને ડાબા પગને આડો રાખીને તે પર ડાબો હાથ રાખવો તે દક્ષિણતર્કાસન કહેવાય છે.

બંને હાથોના પંજ કપાળને અડાડીને તેની કાણીઓ નંગપર રાખી મુખબણી દેહને નમાવીને બેસવું તે પૂર્વતર્કાસન કહેવાય છે.

૩૨ નિઃશ્વાસાસન

બંને પગ પૂર્વબણી લાંબા કરી તેની બંને પાની પૃથ્વીને અડાડી કૃષ્ણા ઉંચા રાખી ઘુંટીઓ તથા અંગૂઠા પાસે પાસે રાખીને બેસવું તે નિઃશ્વાસાસન કહેવાય છે.

૩૩ અર્ધકૂર્માસન

બે હાથ કાણીથી લાંબા કરી ભૂમિને અડાડી તેની હથેળીઓ અડી રાખી મોઢું આગળ રાખી પગ દીચણુથી વાળી તેના પંજ લાંબા રાખી બોંયને અડીને બેસવું તે અર્ધકૂર્માસન કહેવાય છે.

૩૪ ગરુડાસન

બિમા રહી કેડથી દેહને પૂર્વબણી વાળી બે હાથને કાણીથી પશ્ચિમબણી મસ્તકઆગળથી વાળવા તે ગરુડાસન કહેવાય છે.

બિમા રહી જમણા પગના દીચણુપર ડાબા પગનું દીચણુ

રાખી તે પગનો પંજે જમણા પગની ઘુંટીની ઉપરના ભાગમાં બરાવવો, ને ડાબા હાથના મધ્યભાગપર જમણા હાથની કાણીની ઉપરનો ભાગ રાખી બંને કરતલો મેળવવાં; આવી રીતે જે સ્થિત થવું તે પણ ગરુડાસન કહેવાય છે. આ આસનના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ.

૩૫ સિંહાસન

યોગસાધક વૃષભુની નીચે સીવનીના જમણા ભાગમાં ડાબા પગની પાની રાખે, અને સીવનીના ડાબા ભાગમાં જમણા પગની પાની રાખે, ને નંગઉપર બંને હાથનાં તળાં રાખી આંગળાં પહોળાં કરે અને મોઢું ફાડી જિહ્વા બહાર કાઢી નાકની અણી સ્થિર દષ્ટિથી દેખ્યા કરે તે સ્થિતિ સિંહાસન કહેવાય છે. આ આસનના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ.

આ આસનવડે મૂલબંધ, ઉડીવાનબંધ ને જલંધરબંધ સિદ્ધ થાય છે, શરીરબલ વધે છે, ને જડરામિ પ્રદીપ્ત થાય છે.

૩૬ પૂર્ણત્રિકોણાસન

વામત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણત્રિકોણાસન (જેમનું વર્ણન નીચે આપ્યું છે તે) જેડે કરીને ખેસવું તે પૂર્ણત્રિકોણાસન કહેવાય છે. વામત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણત્રિકોણાસન એ આ આસનના અર્વાંતરબેદ છે.

બિગડક ખેસી ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને તે ઢીંચણુપર ડાબો હાથ રાખી તે હાથનો પંજે મસ્તકને અડાડવો, અને જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડી તેને નમતો રાખી તેપર જમણો હાથ રાખવો તે વામત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

બિગડક ખેસી જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને તે ઢીંચણુપર જમણો હાથ રાખીને તે હાથનો પંજે મસ્તકને અડાડવો,

અને ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડી તેને નમતો રાખી તેપર ડાબો હાથ રાખવો તે દક્ષિણત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

૩૭ પ્રાર્થનાસન

ધીરાસનની પેઠે બેસીને બંને હાથના પંજા જોડવા તે પ્રાર્થનાસન કહેવાય છે.

૩૮ પૂર્ણપાદત્રિકોણાસન

વામપાદત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણપાદત્રિકોણાસન (જેમનું વર્ણન નીચે કરવામાં આવશે તે) જોડે કરીને બેસવું તે પૂર્ણપાદત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

વામપાદત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણપાદત્રિકોણાસન એ આ આસનના અર્વાતરબેદ છે.

જમણા પગની પીનીથી સીવની દબાય એમ બેસીને ડાબા પગના પંજાને ડાબા ઢગરાથી આશરે એક હાથ છેટે રાખી બોંયને અડાડવો તે વામપાદત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

બેસીને જમણા પગના કૂણાને જમણા ઢગરાથી આશરે એક હાથ છેટે રાખી બોંયને અડાડવો તે દક્ષિણપાદત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

૩૯ વામભુજસન

ડાબા હાથને કાણીથી વાળી તે કાણી બોંયે અડકાડી તે હાથનો પંજો ગાલે અડાડી તેપર દેહનો બાર દર્ધ નમીને બેસવું, અને ડાબા પગપર જમણો પગ રાખી ઢુંટીઆં વાળવાં ને તેપર જમણો હાથ રાખવો તે વામભુજસન કહેવાય છે.

હાથ તથા પગની સ્થિતિ બદલવાથી દક્ષિણભુજસનનામનો આ આસનનો અન્ય બેદ થાય છે.

જમણા હાથને કાણીથી વાળીને હાથનો પંજો ગાલે અડાડી તે કાણી બોંયે અડાડી તેઉપર દેહનો બાર દર્ધ બેસવું અને જમણા

પ્રથમરૂ ડાબે પગ રાખી ડુંડીઆં વાળવાં ને તેપર ડાબે હાથ રાખવે તે દક્ષિણુજીવન કહેવાય છે.

૪૦ વામહસ્તભયંકરાસન

ડાબા હાથને ઉંચે રાખી પસોંઠી વાળીને બેસવું તે વામ-હસ્તભયંકરાસન કહેવાય છે.

દક્ષિણુહસ્તભયંકરાસન એ આ આસનનો અર્વાતરભેદ છે.

જમણા હાથને ઉંચે રાખીને પસોંઠી વાળીને બેસવું તે દક્ષિણુહસ્તભયંકરાસન કહેવાય છે.

૪૧ વામાર્ધપદ્માસન

ડાબા પગને ઠોંચણથી વાળી જમણાં સાથળપર રાખવો ને જમણા પગનો ફણો ડાબા ઠોંચણની પાસે પૃથ્વીપર રાખવો તે વામાર્ધપદ્માસન કહેવાય છે.

દક્ષિણુર્ધપદ્માસન એ આ આસનનો અર્વાતરભેદ છે.

જમણા પગને ઠોંચણથી વાળી ડાબા સાથળઉપર રાખવો તે દક્ષિણુર્ધપદ્માસન કહેવાય છે.

૪૨ અંગુષ્ઠાસન

બંને પગ ઠોંચણથી વાળી પૃથ્વીને અડાડી તેની પાનીઓઠગરાને અડાડીને બંને ફણાઉપર દેહનો બાર ઘર્ષને બેસવું તે અંગુષ્ઠાસન કહેવાય છે.

વામાંગુષ્ઠાસન ને દક્ષિણુંગુષ્ઠાસન એ આ આસનના અર્વા-તરભેદ છે.

ઉપર પ્રમાણે ડાબા પગના ફણાઉપર બાર ઘર્ષને બેસવું ને જમણા પગની પાની જમણા ઠગરાને અડાડી તે ગોઠણ વિશેષ ઉચું બિપાડી રાખવું તે વામાંગુષ્ઠાસન કહેવાય છે.

જમણા પગના ફણાઉપર બાર ઘર્ષને બેસવું ને ડાબા પગની

પાની ડાબા ઢગરાને અડાડી તે ગોઠણુ વિશેષ ઉચું જાપાડી રાખવું તે દક્ષિણાગુણસન કહેવાય છે.

૪૩ યષ્ટિકાસન

લાકડીની પેઠે બંને હાથ (બંને હાથો માથાની પડખે લાંબા કરવા) ને બંને પગો લાંબા કરીને ચતું સૂવું તે યષ્ટિકાસન કહેવાય છે. આનું અન્ય નામ દૈડાસન પણ છે.

૪૪ વામાર્ધપાદાસન

ડાબા પગની પિંડી દબાય એવી રીતે તે પગને જમણા પગના ગોઠણુપર રાખી જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને બેસવું તે વામાર્ધપાદાસન કહેવાય છે.

દક્ષિણાર્ધપાદાસન એ આ આસનનો અવાંતરભેદ છે.

ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને તે પગના ઢીચણુપર જમણા પગની પિંડી દબાય એવી રીતે તે પગ રાખી બેસવું તે દક્ષિણાર્ધપાદાસન કહેવાય છે.

૪૫ દ્વિભુજસન

વામભુજસન અને દક્ષિણભુજસન (જેમનું વર્ણન નીચે કરવામાં આવે છે તે) જોડે કરવાં તે દ્વિભુજસન કહેવાય છે.

વામભુજસન અને દક્ષિણભુજસન એ આ આસનના અવાંતરભેદ છે.

બેસીને ડાબા ખભાપર ડાબા પગને ચઢાવીને પછી ડાબે હાથે જોતી પકડવી તે વામભુજસન કહેવાય છે.

બેસીને જમણા ખભાપર જમણા પગને ચઢાવીને જમણા હાથથી જોતીને પકડવી તે દક્ષિણભુજસન કહેવાય છે.

૪૬ વામવક્રાસન

જમણા પગને ગોઠણથી ત્રાંસો વાળવો, ને ડાબા પગનું ઠીચણ જમણા પગના ઠીચણથી વેંત છેટે રાખી તે પગનો નળો જમણા પગના પંજડિપર રાખવો તે વામવક્રાસન કહેવાય છે.

દક્ષિણવક્રાસન એ આ આસનનો અવાંતરબેદ છે.

ડાબા પગને ગોઠણથી ત્રાંસો વાળવો ને જમણા પગનું ઠીચણ ડાબા ઠીચણથી એક વેંત છેટે રાખી તે પગનો નળો ડાબા પગના પંજડિપર રાખવો તે દક્ષિણવક્રાસન કહેવાય છે.

૪૭ વામજનન્યાસન

ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાના મધ્યભાગને અડાડી તે પગ (પાનીથી ફણાસુધીનો ભાગ) આડો રાખવો ને જમણા પગનું ઠીચણ ડાબા પગના ઠીચણઉપર રાખી તે પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને એસવું તે વામજનન્યાસન કહેવાય છે.

દક્ષિણજનન્યાસન એ આ આસનનો અન્ય બેદ છે.

જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાના મધ્યભાગને અડાડી તે પગ આડો રાખવો, ને ડાબા પગનું ઠીચણ જમણા પગના ઠીચણઉપર રાખી તે પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડવી તે દક્ષિણજનન્યાસન કહેવાય છે.

૪૮ વામશાખાસન

ડાબા પગની પાની જમણા સાથળના મૂલમાં ને તે પગનો ફણો જમણા પગની પિડીઉપર રાખીને એસવું તે વામશાખાસન કહેવાય છે.

દક્ષિણશાખાસન એ આ આસનનો અન્ય બેદ છે.

જમણા પગની પાની ડાબા સાથળના મૂલમાં રાખી તે પગનો ફણો ડાબા પગની પિડીઉપર રાખીને એસવું તે દક્ષિણશાખાસન કહેવાય છે.

૪૯ ત્રિસ્તંભાસન

બંને પગોને દ્વિચ્છુથી વાળી બંને ઢગરા અધર રાખીને પગની પાનીઓ તે ઢગરાને અડાડીને બેસવું તે ત્રિસ્તંભાસન કહેવાય છે.

૫૦ વામપાદઅપાનગમનાસન

ડાબા પગને દ્વિચ્છુથી વાળીને તે પગનો ફ્લો જમણા સાથળના મૂલમાં બરાવવો, ને પાનીને પેટમાં નાબિને પડખે બરાવીને બેસવું તે વામપાદઅપાનગમનાસન કહેવાય છે.

દક્ષિણપાદઅપાનગમનાસન એ આ આસનનો અન્ય બેદ છે.

જમણા પગને દ્વિચ્છુથી વાળી તે પગનો ફ્લો ડાબા સાથળના મૂલમાં બરાવીને પાનીને પેટમાં નાબિને પડખે બરાવીને બેસવું તે દક્ષિણપાદઅપાનગમનાસન કહેવાય છે.

૫૧ હુંસાસન

પ્રથમ મથૂરાસનની પેઠે સ્થિતિ રાખી પછી બંને પગના ફ્લો પૃથ્વીને અડાડી સ્થિર રહેવું તે હુંસાસન કહેવાય છે. એના એવનથી મથૂરાસનને મળતા લાભ થાય છે.

૫૨ ગોમુખાસન

ડાબી બાજુની ફેડના નીચલ્યા ભાગમાં જમણા પગની એડી રાખવી, અને જમણી બાજુની ફેડના નીચલ્યા ભાગમાં ડાબા પગની એડી રાખવી, એટલે પછવાડે ગાયના મોઢાના જેવો આકાર કરીને બેસવું તે ગોમુખાસન કહેવાય છે. આ આસનના વિશેષ સ્પષ્ટી-કરણુમાટે પરિક્ષિપ્તમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ. આ આસનવડે અપાનવાયુ ઊર્ધ્વગામી થાય છે, પ્રાણુવાયુ અધોગામી થાય છે, ન ચિત્ત શાંત થાય છે.

જમણા દીવણુપર ઢાણું દીવણુ રાખીને બેસવું ને ડાબા હાથને બરડાની પાછળ લઈ જઈ, ઊંચો કરી, ને જમણો હાથ માથાને પડખે કાનપાસે ઢાણી રહે એમ ઊંચો રાખી તે હાથે ડાણીની નીચેનો ભાગ નીચો નમાવી પકડવો તેને ઠટલાક યોગાભ્યાસીએ ગોમુખાસન કહે છે.

૫૩ કૂર્માસન

બંને પગની એડીએથી મુદાને શેઠી, બંને પગના ફણાને કાચખાના પાછલા પગની પેઠે રાખી, સાવધાન થઈને સ્થિર બેસવું તે કૂર્માસન કહેવાય છે. વિશેષ સ્પષ્ટીકરણુમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ. આ આસનથી અપાનસંક્રિત વીર્યનું જીર્ણ-મન, ઇન્દ્રિયોના અધિઃપ્રવાહનું સ્તબ્ધ ને શરીરખલતી વૃદ્ધિ થાય છે.

૫૪ ઉત્તાનકૂર્માસન

કાળા સાથળના મૂલમાં જમણો પગ ને જમણા સાથળના મૂલમાં કાળો પગ રાખી બંને હાથો કુક્કુટાસનની પેઠે મધ્યમાં રાખી પછી બંને હાથ ઊંચો કરી તે હાથથી ડાકને નીચી નમાવી બેસવું તે ઉત્તાનકૂર્માસન કહેવાય છે. આ આસનના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણુમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ. આ આસન આશ્વસ્થને દૂર કરે છે, ને ઇન્દ્રિયોને શાંત કરે છે.

૫૫ મત્સ્યાસન

કાળા સાથળપર જમણો પગ રાખીને તથા જમણા સાથળપર કાળો પગ રાખીને ચતુર્ સૂત્રું ને માથાપર પ્રથમ ડાબા હાથની ડાણી રાખી પછી તેપર જમણા હાથની ડાણી રાખવી તે મત્સ્યાસન કહેવાય છે. બંને હાથની ડાણીએ અવળી સવળી માથાની નીચે રાખી કેડ ઊંચી રાખવાથી પશુ આ આસન થાય છે.

પગને તથા હાથને ઊલટાવવાથી આ આસનનો ખીન્ને પ્રકાર થાય છે.

આ આસન મલશુદ્ધિ કરનાર તથા શરીરને આરોગ્ય આપનાર છે.

૫૬ ઉત્કટાસન

બંને પગોના અંગૂઠા ભૂમિપર અડાડી રાખીને બંને પાનીઓ ઊંચી રાખવી ને તે પાનીઓપર ઢગરાને ધારણુ કરી પગોના કણુપર શરીરનો ભાર આવે એવી રીતે સ્થિત થવું તે ઉત્કટાસન કહેવાય છે. આ આસનના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણુમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ.

ઊભડક બેસવું તે પણ ઉત્કટાસન કહેવાય છે.

ઊભા રહી પછી ઢીંચણુસુધી શરીરનો ઉપરનો ભાગ નીચે નમાવવો, ને બે હાથ ઢીંચણુપર રાખી જાણે પુરસીપર બેઠા હોઈએ તેમ સ્થિતિ રાખવી તે પણ ઉત્કટાસન કહેવાય છે.

બંને (ગુદા તથા ઉપસ્થ) પ્રકારની જલ્બસ્તિ કરતી વેલા આ બંને પ્રકારનાં આસન ઉપયોગી છે.

૫૭ મંડૂકાસન

બંને પગોને ઢીંચણુથી વાળી તેના પંજનો ઉપરનો ભાગ પૃથ્વીને સ્પર્શ કરીને રહે ને બંને પગના અંગૂઠા ગુદાની પાસે સામસામા આવે એમ બેસવું તે મંડૂકાસન કહેવાય છે.

૫૮ ઉત્તાનમંડૂકાસન

મંડૂકાસનની પેઠે બેસી પછી માથાપર પ્રથમ ડાબી કાણી રાખી પછી તેપર જમણી કાણી રાખી શરીરને નમતું રાખી સ્થિર થવું તે ઉત્તાનમંડૂકાસન કહેવાય છે.

૫૯ વૃષાસન

જમણા પગને ગોઠણથી ત્રાસો વાળી ભૂમિને અડાડી તે પગની પાની ગુહાનીચે રાખવી, ને ઢગરાના ડાબા ભાગની પાસે ડાબા પગનો પંજો ઊંધો રાખી તે પગનું દીર્ઘચુ ભૂમિને અડાડીને એસવું તે વૃષાસન કહેવાય છે.

૬૦ શલભાસન

પ્રથમ ઊંધું શયન કરવું, પછી બંને હાથનાં તાળાં છતીપાસે ભૂમિને અડાડી મુખને પૃથ્વીથી પાંચ આંગળ આશરે ઉંચું રાખવું, ને પગને આશરે એક વેત ઉંચા રાખવા તે શલભાસન કહેવાય છે.

૬૧ ઉષ્ટ્રાસન

ઊંધા સૂતને બંને પગોને પીઠપર લાવી જમણા પગના અંગૂઠાને જમણા હાથના અંગૂઠા તથા તર્જનીથી ડાબા પગના અંગૂઠાને ડાબા હાથના અંગૂઠા તથા તર્જનીથી પકડવો, ને ઉદર તથા મુખનું સમ્યક્ પ્રકારે આકુંચન કરવું તે ઉષ્ટ્રાસન કહેવાય છે. આ આસનથી ચાલવાની શક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે, ને ક્ષુધાતૃષ્ણા સહન કરવાનું બલ આવે છે.

૬૨ ભુજંગાસન

પ્રથમ ઊંધું શયન કરી પગના અંગૂઠાથી નાભિપર્યંતનો ભાગ ભૂમિને સ્પર્શ કરેલો રાખવો ને નાભિથી ઉપરનો માથાપર્યંતનો ભાગ બંને કરતલો નાભિને બંને પડખે પૃથ્વીપર ખોડી, ઉંચો રાખવો તે ભુજંગાસન વા સર્પાસન કહેવાય છે. આ આસનના (વશીષ્ઠ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું) આ આસનનું ચિત્ર જુઓ. આ આસનથી કુંડલિની જાગ્રત થાય છે, જઠરાગ્નિ વૃદ્ધિ પામે છે, ને શરીરમાં વ્યાધિઓનું શમન થાય છે.

૬૩ સંકટાસન

હાથા પગનું સાથળ ભૂમિને અડે ને ઠોંગણથી પંજપર્યંતનો ભાગ સાથળને તથા પૃથ્વીને અડીને ઉત્તરબણી રહે એમ તે પગને ઘાળી સ્થિર કરી તેપર જમણા પગને તેવીજ રીતે સ્થિર કરી પછી જમણા સાથળના મૂલપર બંને હાથોના પંજને ચત્ત રાખી સ્થિર ખેસવું તે સંકટાસન કહેવાય છે.

હાથા પગની પાનીનો નીચલ્યો ભાગ પૃથ્વીપર અડાડી રાખી બીજો પગ પૃથ્વીપર વિશેષ લાંબો કરી તેવડે આને વીંટવો અને બંને હાથથી બંને જાતુ વીંટવી તે શકટાસન કહેવાય છે.

૬૪ કાર્મુકાસન

હાથા સાથળપર જમણો પગ રાખી અને જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખીને પછી બંને હાથ સીધા રાખી જમણા હાથના અંગૂઠા તથા તર્જનીથી જમણા પગનો અંગૂઠો ને ડાબા હાથના અંગૂઠા તથા તર્જનીથી ડાબા પગનો અંગૂઠો પકડી શરીર, ડોક તથા માથાને સીધાં રાખી ખેસવું તે કાર્મુકાસન કહેવાય છે.

પગની સ્થિતિ ઊલટાવવાથી આ આસનનો અન્ય બેદ થાય છે.

આ આસનથી શરીરમાં ઉષ્ણતા આવે છે, અને અપાનવાયુનું ઊર્ધ્વ આકર્ષણ થાય છે.

૬૫ લોલાસન

હાથા સાથળપર જમણો પણ રાખીને અને જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખીને પછી બંને પડખે બંને હાથનાં કરતલો ભૂમિપર ખોડી તેને આધારે શરીરને ઉચું ઉપાડી રાખવું તે લોલાસન, હોલાસન વા ઉત્થિતપદ્માસન કહેવાય છે. આ આસનના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ.

ઊભડક ખેસી ઉપર જણાવેલી રીતે શરીર ઊપાડવાથી પણ

આ આસન યદ્ ઈદ્ ઓ.

પગની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો ખીન્ને બેદ થાય છે.

આ આસન વાયુના ચપલપણને હણે છે.

૬૬ ઉત્તમાંગાસન

લોહાસનની જેમ પગની સ્થિતિ રાખી પછી હાથને કાણીથી વાળી મુખપાસે પૃથ્વીને સ્પર્શ કરે એમ કરતલો રાખી મુખ નીચે રહે એમ શયન કરવું તે ઉત્તમાંગાસન કહેવાય છે.

આ આસન શરીરમાં શીતલતા ઉપજવનારું ને કંઈક અંશે કુંડલિનીને પ્રત્યોધ કરનારું છે.

૬૭ યોન્યાસન

ઉપરથને સંગ્રેચી તેના પર ડાબા પગની પાની સમ્યક્ પ્રકારે રાખી ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખવો, ને જમણા હાથના અંગૂઠા, તર્જની ને મધ્યમાવડે અનુક્રમે જમણો કાન, જમણી આંખ ને જમણું નાસાપુટ બંધ કરવાં, ને તે હાથની અનામિકા તથા ક્ષનિકાવડે મુખનો જમણો ભાગ દબાવવો, તથા ડાબા હાથના અંગૂઠા આદિવડે ડાબા ભાગના તે તે અવયવો દબાવવા; આવી રીતે સ્થિતિ કરવી તે યોન્યાસન કહેવાય છે. આ આસનના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ.

પગની સ્થિતિ ઊલટાવવાથી આ આસનનો ખીન્ને બેદ થાય છે.

આ આસનથી ઈન્દ્રિયો, પ્રાણ ને ચિત્તનું સંધન થવા લાગે છે.

૬૮ પર્વતાસન

ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખી તથા જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખી બંને હાથને માથાપર ઉચ્ચ રાખી સંપુટ કરી સ્થિત થવું તે પર્વતાસન કહેવાય છે.

પગોની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો ખીન્ને પ્રકાર થાય છે.
આ આસનવડે ઉદ્ધાનવાયુ બલવાન થાય છે.

૬૯ પ્રાણાસન

જમણા પગ ડાબા સાથળના મૂલમાં રાખી પછી ડાબા પગના ઊભી તથા જંઘાની (નગાની) વચ્ચેનો ભાગ નમેલા ડાબા સ્કંધપર તેનો ફણો પૃથ્વીને અડી રહે એમ રાખવો, ને ડાબો હાથ કાણીથી વાળી તેનો પંજે પૃથ્વીપર ખોડી રાખવો તથા જમણા હાથને કાણીથી વાળી તે હાથનો પંજે જમણા ઢીંચણુપર રાખવો તે પ્રાણાસન કહેવાય છે.

પગોની સ્થિતિ બદલી તેને અનુસરતી અન્યકૃતિ કરવાથી આ આસનનો અન્ય પ્રકાર થાય છે.

આ આસનવડે પ્રાણનું અધોભાગમાં આકર્ષણ થાય છે.

૭૦ અપાનાસન

સ્વસ્તિકાસનની પેઠે પગની સ્થિતિ રાખી બંને હાથના પંજના મૂલભાગ બંને સાથળના મૂલમાં દૃઢ ભરાવી શરીરને અત્યંત સીધું રાખી બેસવું તે અપાનાસન કહેવાય છે. આ આસનના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલું આ આસનનું ચિત્ર જુઓ.

આ આસનથી અપાનવાયુનું ઊર્ધ્વ ભાગમાં આકર્ષણ થાય છે.

૭૧ સમાનાસન

સ્વસ્તિકાસનની રીતે પગોની સ્થિતિ કરી પછી બંને હાથની તર્જની તથા અંગૂઠાની વચ્ચેના પ્રદેશથી કેડનો ભાગ દાખી બંને તર્જનીના અગ્રભાગોથી નાભિપ્રદેશને સારી રીતે દબાવી સ્થિત થવું તે સમાનાસન કહેવાય છે.

આ આસનથી સમાન વાયુ બલવાન થાય છે.

૭૨ ઐંધિભેદાસન

ડાબા સાથળના મૂલમાં જમણો પગ રાખી તથા જમણા સાથળના મૂલમાં ડાબો પગ રાખી પછી બંને હાથોને છાતીભણ્ણી ઉંચાં હાવવાં, અને બંને હાથના પગ પરસ્પર પકડી બંને હાથોના મધ્યભાગના આધારથી ઉંચાં કરેલાં હાથોને આધાર આપી સ્વસ્થ બેસવું તે ઐંધિભેદાસન કહેવાય છે.

પગોની સ્થિતિ બદલાવવાથી આ આસનનો અન્ય પ્રકાર થાય છે. આ આસનથી હાથપગમાંની નાડીઓની ઐંધિઓનો ભેદ થાય છે.

૭૩ સર્વાંગાસન

પ્રથમ શવાસનની પેઠે શયન કરી પછી બંને હાથની કોણીઓ ભૂમિપર ટેકાવી તે હાથના આધારથી પીઠને ઉંચી કરી પગને ઉંચા રાખી સ્કંધ તથા ડોકપર ભાર આવે એમ સ્થિત થવું તે સર્વાંગાસન અથવા ઊર્ધ્વસર્વાંગાસન કહેવાય છે. મસ્તકભણ્ણી પગોને લાવી ભૂમિને અડાડવાથી પણ આ આસન થાય છે. આને હલાસન પણ કહે છે.

૭૪ કોકિલાસન

ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખી તથા જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખી પછી જમણા પગના અંગૂઠાને જમણા હાથના અંગૂઠા તથા તર્જનીથી અને ડાબા પગના અંગૂઠાને ડાબા હાથના અંગૂઠા તથા તર્જનીથી પકડી પછી કોણીપર શરીરનો કાંઈક ભાર આવે એમ કોણીઓ ભૂમિપર ટેકાવી નમેલા શરીરવડે સ્થિત થવું તે કોકિલાસન કહેવાય છે.

પગોને ઊઠાવવાથી આ આસનનો બીજો ભેદ થાય છે.

૭૫ આનંદમંદિરાસન

બંને પગની પાનીઓપર બંને ઢગરા રાખી પગના કૃષ્ણાઓપર શરીરનો ભાર આવે એમ સ્થિત થઈ ઠીંચણો ભૂમિપર બાહાડી પછી જમણા હાથથી જમણા પગની પાની તથા ડાબા હાથથી ડાબ પગની પાની પકડી સ્થિર થવું તે આનંદમંદિરાસન કહેવાય છે.

૭૬ પંજનાસન

ગોમુખાસનની જેઠે પગ રાખી બંને હાથના પંજપર ભાર આવે એમ શરીરને સહેજ નીચે નમાવી સ્થિતિ કરવી તે પંજનાસન કહેવાય છે.

૭૭ પવનાસન

ઠીંચણુપર ઊભા રહી બંને હાથની તર્જનીઓ નાભિ આગળ એકત્ર થાય એમ ફેડને દબાવીને સ્થિર થવું તે પવનાસન કહેવાય છે.

૭૮ કુંજરાસન

એક હાથ તથા બે પગપર ઊભા રહી માથું ભૂમિબણી રાખી એક હાથને માથા આગળથી હાથની સુંઠની જેઠે લટકતો રહેવા દેવો તે કુંજરાસન કહેવાય છે.

૭૯ વ્યાધાસન

પગની સ્થિતિ સિંહાસનની જેઠે રાખી બંને હાથના પંજ બંને ઠીંચણુની બહાર ભૂમિપર ખોડી શરીર નમાવી મોઢું શાઠી ફિલ્કીને અર્ધા બહાર કાઢી આંખો સારી રીતે ઊભાડી રાખી સ્થિર થવું તે વ્યાધાસન કહેવાય છે.

૮૦ પર્યંકાસન

આરંભમાં શવાસનની રીતે શ્વપન કરી પછી બંને પગોને ઢીંચણથી વાળી તેના પંજા હમરાનીચે લાવવા ને બંને હાથ લાંબા કરીને સાથળપર રાખી સ્વસ્થપણે પડી રહેવું તે પર્યંકાસન કહેવાય છે. કેટલાક યોગીઓ અર્ધપદ્માસનને પર્યંકાસન કહે છે.

૮૧ સમસંસ્થાનાસન

પલોંડી વાળી, બંને પગની પાનીઓ તથા કૃષ્ણા સંક્રાએલા રાખી ધડ, ડોક તથા મસ્તકને અત્યંત સીધા રાખી, ને બંને હાથના પંજા ઢીંચણપર સારી રીતે રાખી સ્થિર થવું તે સમસંસ્થાનાસન કહેવાય છે.

૮૨ ક્ષેમાસન

પલોંડી વાળી, બંને સાથળના મૂલમાં બંને હાથની કાણીઓ રાખી હાથને સંપુટ કરી સ્વસ્થ બેસવું તે ક્ષેમાસન કહેવાય છે.

૮૩ ઉષ્નિષદનાસન

બંને હાથને કાણીથી પાછા વાળીને તથા બંને પગને ઢીંચણથી પાછા વાળીને બેસવું ને મોઢું કાંઈક ઉચું રાખવું તે ઉષ્નિષદનાસન કહેવાય છે.

૮૪ સોપાશ્રયાસન

હાથા પગના સાથળપર જમણો પગ રાખી તથા જમણા પગના સાથળપર ડાબો પગ રાખી પછી હાથા ગોઠણની નીચે યોગપટક (લાકડાની જ આંગળને આશરે ઉચી ને ગોળ પાટલી) રાખી, બંને હાથો જ્ઞાનમુદ્રાચુકત કરી તે બંને ગોઠણપર રાખી, દષ્ટિ અર્ધ જીવાડી રાખી, સ્થિર થવું તે સોપાશ્રયાસન કહેવાય છે.

બંને હાથના પંજા ઢીંચણપર સવળા રાખી અંગૂઠો તથા

તર્જની ગોલ આકારે મેળવી રાખી બાકીની ત્રણ આંગળીઓ જુદી રાખી ખેસવું તે જ્ઞાનમુદ્રા (ભદ્રામુદ્રા) કહેવાય છે.

૮૫ ગર્ભાસન

અર્ધપદ્માસને ખેસી, કુકુટાસનની પેઠે બંને પગોની વચ્ચે બંને હાથે નાખી, પછી તે બંને હાથો બંને પગના બંને નળાની બહાર ઊંચા લઇ તે હાથોવડે બંને કાનની જુટા પકડીને ખેસવું તે ગર્ભાસન કહેવાય છે. ગર્ભાસનના અભ્યાસથી ઉદરના રોગોની નિવૃત્તિ ને મનની પ્રસન્નતાની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૮૬ લોલાંગુલાસન

અર્ધપદ્માસન કરી, પછી શ્વયન કરી, પશ્ચાત્ બંને હાથની મુઠીઓ વાળા ફૂંટી નીચે રાખી તથા ડોકને કાંઈક ઊંચી રાખીને યથાશક્તિ જ્ઞાંધરબંધ કરીને સ્થિતિ કરવી તે લોલાંગુલાસન કહેવાય છે. આ આસનથી ઉદરના રોગોની નિવૃત્તિ ને જઠરાગ્નિની પ્રદીપ્તિ થાય છે.

૮૭ બકાસન

બે હાથના પંજ બૂમિપર રાખી, તેવડે સર્વ શરીરને ઊંચું ઊપાડી, બંને પગના અડાડેલા પંજ બંને હાથના પંજની પાછળ રાખવા, અને ડોકને થોડી આગળ નમાવેલી રાખવી તે બકાસન કહેવાય છે. આ આસન જઠરાગ્નિની પ્રદીપ્તિ કરે છે.

૮૮ કર્ણુપીડનાસન

સૂત્રને ફૂંટબણી બંને હાથ લાંબા કરવા. પછી બંને પગોને માથાબણી પાછા વાળી બંને ઢીંચણો બંને કાનેને અડાડી બંને પગનાં આંગળાં બૂમિને અઢાડીને સ્થિર થવું તે કર્ણુપીડનાસન કહેવાય છે. આ આસન પશુ જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનારું છે.

૮૯ કોણાસન

જમણા હાથથી લાંબા કરેલા જમણા પગનો અંગૂઠો પકડવો, તે વેલા ડાબો પગ સાથળના મૂળપાસે રાખવો, તે ઢાબો હાથ ડાબી-બણી સીધો લાંબો કરેલો રાખવો તે કોણાસન કહેવાય છે. આ આસનથી હાથપગના સ્નાયુ દૃઢ થાય છે. હાથની તથા પગની સ્થિતિ બદલાવવાથી આ આસનનો બીજો બેદ થાય છે.

૯૦ હસ્તપાદાંગુષ્ઠાસન

ઊભા રહીને વારાફરતી એક એક પગ આગળ લાંબો કરી તેનો અંગૂઠો તે હાથથી કે બીજા હાથથી પકડીને સ્થિતિ કરવી તે હસ્તપાદાંગુષ્ઠાસન કહેવાય છે. આ આસનથી પણ હાથપગના સ્નાયુ દૃઢ થાય છે.

૯૧ પાદાંગુષ્ઠાસન

ડાબા કે જમણા પગની પાની ગુદા ને વૃષણની વચ્ચે એટલે સીવનીમાં રાખી તે પગના પંજ પર બેસવું. અને બીજો પગ પ્રથમ પગના ઢીંચણ પર રાખવો, તથા બંને હાથના પંજ કેડ પર ફેલાવી રાખી કેડને સારી રીતે પકડવી તે પાદાંગુષ્ઠાસન કહેવાય છે. આ આસનથી મૂલબંધ યર્ષ અપાનનો જ્ય થાય છે.

૯૨ પાદહસ્તાસન

બંને હાથથી બંને પગના અંગૂઠા પકડી આગળ, પાછળ કે પડખે નમીને ઊભા રહેવું તે પાદહસ્તાસન વા ચકાસન કહેવાય છે. આ આસનથી બંધકાશની ને મંદાગ્નિની નિવૃત્તિ થાય છે.

૯૩ જાનુશિરાસન

બેસીને લાંબા કરેલા એક પગનો પંજો બે હાથે પકડવો, અને

ખીજે પગ અન્ય પગના સાથળના મૂલમાં ભરાવી માથું લાંબા કરેલા થમકીપર નમાવીને ખેસવું તે જાનુઘિરાસન કહેવાય છે. આ આસનથી પગ, ઉદર ને હાથના સ્નાયુ દૃઢ થાય છે.

૯૪ ઉત્તાનપાદાસન

ચીતા સૂત્રને પછી બે પગ ત્રાંસા ઊંચા કરીને સ્થિતિ કરવી તે ઉત્તાનપાદાસન કહેવાય છે. આ આસનથી બંને પગના સ્નાયુ બલવાન થાય છે.

૯૫ ચતુષ્કોણાસન

જમણા પગને ઠાંચણથી ઊંધો રાખી, બેસી, ડાબા હાથની કાણીની ઉપર ડાબો પગ ભરાવી, જમણા હાથનો તથા ડાબા હાથનો પંજો ડાબા કાનની પાસે એકત્ર કરી, પકડીને ખેસવું તે ચતુષ્કોણાસન કહેવાય છે. પગની તથા હાથની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો ખીજે પ્રકાર થાય છે. આ આસને ખેસવાથી હાથના, પગના તથા ઉદરના રોગોનું શમન, અને સ્નાયુની દૃઢતા થાય છે.

૯૬ એકહસ્તભુજાસન

જમણા પગનો મધ્યભાગ જમણા ખભાપર રાખી, પછી બંને હાથ ગળાની પાછળ રાખી, તેના આંગળાં મેળવી, જમણા પગને ઊંચો રાખીને ખેસવું તે એકહસ્તભુજાસન કહેવાય છે. પગની તથા હાથની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો ખીજે પ્રકાર થાય છે. આ આસનથી હાથપગના સ્નાયુ દૃઢ થાય છે, ને પાચનશક્તિમાં સુધારો થાય છે.

૯૭ વૃશ્ચિકાસન

ઊંધા સૂત્ર, કાણીથી બંને હાથ ભૂમિપર રાખી બંને પગોને ઊંચા ઉપાડી, તેમને બની શકે તેટલા મસ્તકબાણી લાવી બંને હાથ-

પર આધાર રાખી સ્થિતિ કરવી તે વૃથ્થિકાસન કહેવાય છે.

૯૮ દ્વિહસ્તભુજાસન

અંતે પગોના મધ્યભાગે અંતે ખભાપર રાખી, અંતે હાથોને ડોકની પછવાડે રાખી, અંતે હાથોનાં આંગળાં મેળવી પગને અધર રાખીને ખેસવું તે દ્વિહસ્તભુજાસન કહેવાય છે.

૯૯ ત્રિકોણાસન

અંતે પગોને ઠીચણથી ડાબાજમણા પાછા દબાવીને હાથ જોડીને સીધા ખેસવું તે ત્રિકોણાસન કહેવાય છે. એક એક પગ ફેલાવવાથી અર્ધત્રિકોણાસન થાય છે.

૧૦૦ કંદપીડનાસન

ખેસીને અંતે પગની પાનીઓ નાભિથી થોડી નીચે રાખી, પગના પંજા ભૂમિજણી ત્રાંસા રાખી, અંતે હાથ જોડીને સ્થિતિ કરવી તે કંદપીડનાસન કહેવાય છે. એક એક પગને એવી રીતે રાખવાથી અર્ધકંદપીડનાસન થાય છે.

સૂચના:—આસનનો અભ્યાસ પૂર્વાભિમુખે કિંવા ઉત્તરાભિમુખે ખેસી કરવાનો છે. આસનાભ્યાસ ચાલતો હોય ત્યારે અગ્નિની સમીપ ખેસવું, સૂર્યને, દુર્ગ્નસંગ, માર્ગગમન, પ્રાતઃકાલમાં ટાઢા જલથી સ્નાન, સૂર્યને ધણુ નમસ્કાર, માથાપર બાર ઊપાડવો, તે ધણુ ઉપવાસ કરવા એ સર્વ છોડી દેવાં. એકાંત, પવિત્ર, નિરુપદ્રવ ને રમ્ય સ્થાનમાં આસનાભ્યાસ કરવો. કંબલ, મૃગજાલા કે વ્યાધ્યર્મ પાથરી તેપર આસનાભ્યાસ કરવો. ઊઘાડી ભૂમિપર આસનાભ્યાસ ન કરવો.

ભૌતિકવૈદિક કર્મોની પ્રવૃત્તિ તથા ઉત્સાહ ઘટાડવાથી તથા અર્નતમાં ચિત્તવૃત્તિને જોડવાથી આસનની સિદ્ધિ વેલાસર થાય છે. અર્નતમાં

ચિત્તને જોડવાના પ્રથમ ઉપાયરૂપ નીચેના મંત્રનો જપ મનાય છે:—

“ ॐ મણિભ્રાજત્પળાસહસ્રવિઘ્નતવિશ્વંભરામંડલાયાનૈતાય
નાગરાજાય નમઃ ॥ ”

આસનના અભ્યાસથી પવનની ગતિનું મંદપણું, આલસ્ય-
રહિતપણું, ઉત્સાહની વૃદ્ધિ, નીરોગપણું ને ક્ષુધાપિપાસાની અબાધા
(પીડાનો અભાવ) એ ફલો ઉપજે છે.

ન્યાં ડોકની અમુક સ્થિતિ રાખવી એમ ન કહ્યું હોય ને
થઈ શકે એમ હોય ત્યાં જલંધરઅંધ સમજવો. દષ્ટિની અમુક
સ્થિતિ રાખવી એમ ન્યાં ન કહ્યું હોય ત્યાં રાખી શકાય એમ
હોય તો નાસાત્રદષ્ટિ રાખવી. પગ તથા હાથના સગ્યાપસવ્યના બેઠ
કાઈ આસનમાં ન જણાવ્યા હોય ને થઈ શકતા હોય તો તે પશુ
એ આસનના અન્ય પ્રકારરૂપે યોજી લેવા. હાથને અમુક રીતે
રાખવા એમ ન કહ્યું હોય ત્યાં રહી શકે એમ હોય તો સિદ્ધાસનની
પેઠે હાથ રાખવા. હાથથી શરીરના કાઈ અવયવને પકડવાનું કહ્યું
હોય ત્યાં અંગૂઠા અને તર્જનીથી પકડવાનું સમજવું.

આ આસનનિરૂપણનામની પ્રભામાં પોતાના સ્થૂલશરીરને સ્વસ્થ
રાખવામાટે ક્રેટલીક શારીરિક ક્રિયાઓ દર્શાવવામાં આવે છે તેમાંથી
જે શારીરિક ક્રિયાની જે યોગસાધકને અગત્ય જણાય તેણે તે
શારીરિક ક્રિયા કરવી.

ફેફસાંના રોગો, શરીરની નબળાઈ, યકૃત ને પ્લીહાનો રોગ,
રાત્રે નિદ્રાનો અભાવ વા રાત્રે નિદ્રા થોડી આવવી એ દોષ, દમ,
રક્તાશયની નબળાઈ ને તનમનની વ્યાકુલતા નીચે જણાયેલી ક્રિયા
યથાયોગ્ય સમજીને કરવાથી દૂર થશે:—

મનને શાંત રાખી યોગ્ય શય્યાપર પૂર્વદિશાભણી માથું આવે
એમ ડાબે પડાબે સૂઈ, જમણા હાથની મુઠી વાળાને જાણે તેમાં
આશરે બંધાર બાર પકડ્યો હોય એમ ધારી તે હાથ જમણા
સાથળની પાછળ રાખવો. પછી તે હાથ ત્યાંથી જીપાડી ધીરે ધીરે

માયાના ઉપરના ભાગતરફ લાઇ જવો. હાથ ઉપર લઈ જતી વેલા તે હાથ ફાણીએથી વળવા દેવો નહિ તે બની શકે તેટલો ઉંડા આસ ધીમે ધીમે લેવો. પશ્ચાત્ તે હાથને પાછો જમણા સાયળની પછવાડેના ભાગતરફ જ્યાં હતો ત્યાં લઈ જવો, તે વેલા રચક કરવો, આમ આશરે દશ મિનિટસુધી પ્રસન્નતાપૂર્વક વારંવાર કરવું. તે વેલા પોતાના તનમનમાંથી જે દોષ દૂર કરવો હોય તે દોષ દૂર થવા લાગ્યો છે એ ભાવના સ્વસ્થમને શ્રદ્ધાપૂર્વક કર્યા કરવી.

પુનઃ ઉપર કહેલી રીતે જમણે પડખે સૂઈ ડાબા હાથથી ઉપર કહેલી રીતે દશ મિનિટસુધી આ ક્રિયા કરવી.

મોટા આંતરડામાં, નાના આંતરડામાં ને નગમાં ભરાઈ રહેતા મલને મલાશયમાં લાવવા નીચેની ત્રણ ક્રિયાઓ ઉપયોગી છે:—

૧ પૂર્વાભિમુખે સીધા ઊભા રહી, ઠોંચણુને લગારે વળવા નહિ દઈ પોતાના બંને હાથ કેડ નીચે રાખી, પછી પોતાના શરીરને એકવાર જમણી બાજુ ને એકવાર ડાબી બાજુ નમાવવું એમ આશરે પાંચથી દશ મિનિટસુધી કરવું.

૨ ઉપરની રીતે ઊભા રહી આંડે બાજુએ પોતાનું માથું ઉપર જણાવેલા સમયસુધી યથાશક્તિ નમાવ્યા કરવું.

૩ પૂર્વદિશાબણી માથું રહે એમ ચીતા સૂકને પ્રથમ પોતાનો જમણો પગ ઠોંચણુથી વાળીને એ હાથે બની શકે તેટલો ખેંચીને પકડી રાખવો. પછી તે પગ લાંબો કરી પોતાનો ડાબો પગ ઠોંચણુથી વાળીને એ હાથે બની શકે તેટલો ખેંચીને પકડી રાખવો. પગ વળતાં ને પકડી રાખતાં પૂરક ને પગ લાંબો કરતાં રચક કરવો. આમ પાંચથી દશ મિનિટસુધી વારાફરતી વારંવાર યોગ્ય ભાવનાપૂર્વક ધીરજથી કર્યા કરવું.

દમના રોગની પીડા દૂર કરવામાટે નીચેની ક્રિયા કરવી:—

પૂર્વાભિમુખે ટટાર ઊભા રહી પોતાના બંને હાથ માથાઉપર સીધા બલપૂર્વક ધીરે ધીરે ઉંચા કરીને જોરથી મેળવવા. હાથ ઉપર

સર્ષ જતી વેલા બહારના વાયુને યથાશક્તિ અંતર ખેંચવો. પશ્ચાત્ થોડો કુંભક કરી પછી બંને હાથ ધીરે ધીરે નીચે લાવવા. તે વેલા અંતરના વાયુને ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો. આમ આશરે પંદરથી ત્રીસ મિનિટસુધી કર્યા કરવું.

પેટનો દુઃખાવો દૂર કરવામાટે, પેટમાં આકૃરો ચઢ્યો હોય તે દૂર કરવામાટે, પેટના અન્ય વ્યાધિઓ દૂર કરવામાટે તે મંદામિ મટાડવામાટે નીચેની ક્રિયા ઉપયોગી છે:—

પૂર્વદિશાબણી પોતાનું માથું રહે એવી રીતે ઊંધા સ્પર્ષ, પોતાના બંને પગ લાંબા રાખી, બંને હાથની મુઠીઓ મનજૂત વાળી તેને પોતાના માથાની બંને બાજુએ પૂર્વબણી લાંબા રાખવા. પછી તે બંને હાથો કાણી આગળથી ન વળે એમ ઊપાડી બરડાબણી સર્ષ જર્ષ શકાય તેટલા સર્ષ જવા. આમ કરતી વેલા બહારના વાયુને ધીરે ધીરે બંને શકે તેટલો ફેંસાંની અંતર ખેંચ્યા કરવો. પછી યથાશક્તિ કુંભક કરવો. પશ્ચાત્ બંને હાથોને ધીમે ધીમે આગળ હતા તે સ્થિતિમાં લાવવા. તે વેલા ફેંસાંની અંતરના વાયુને નાસિકાદ્વારા ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો. આ ક્રિયા આશરે પા કલાક-સુધી સવારમાંજ કરવી.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં આસનનિરૂપણ એ નામની હશમી પ્રભા સમાપ્ત થઈ.

— [*] —

અગીઆરમી પ્રભા

પ્રાણાયામનિરૂપણ

બધા હઠયોગનો પ્રાણાયામમાં અંતર્ભાવ છે. 'હ' એટલે સૂર્ય અથવા પ્રાણ અને 'ઠ' એટલે ચંદ્રમા અથવા અપાન. એ બંનેને એકત્ર કરવાની તથા તેમાં સાહાય્ય કરનારી ક્રિયાઓને હઠયોગ કહે છે.

હડવિદ્યાના પ્રથમ પ્રવર્તક શ્રીઆદિનાથ છે. કલિયુગના સમયમાં મત્સ્યેન્દ્ર, ગોરક્ષ, જલંધર, ભર્તૃહરિ, ગોપીચંદ, શાબર, આનંદભૈરવ, ચૌરંગી, મીનનાથ, વિરૂપાક્ષ, બિલેશય, મંથાન, હૈરવ, સિદ્ધિ, બ્રુહ, કંચડી, કોરંટક, સુરાનંદ, સિદ્ધપાદ, ચર્પટી, કાનેરી, પૂજ્યપાદ, નિલનાથ, નિરંજન, કપાલી, બિંદુનાથ, કાકચંડીશ્વર, અદ્વૈતામ, પ્રભુદેવ, ઘોડા, ચૌલી, ટિટિણી, ભાનુકી, નારદેવ તથા ખંડકાપાલિકાદિ મહાસિદ્ધ પુરુષોએ એ અદ્ભુત વિદ્યાનો સાધન, લક્ષણ, બેદ તથા ફલસહિત અનુભવ કર્યો છે. હઠયોગ સર્વ યોગના આધારરૂપ ગણાય છે, તે ત્રિવિધ તાપથી પીડાયેલા લોકોને એ અતિશીતલતાવાળું આશ્રયસ્થાન છે.

હડવિદ્યા ગુપ્ત રીતે સિદ્ધ કરવાની છે. ગુપ્ત રાખેલી એ વિદ્યા બલવાન અને ફલદાતા થાય છે, અને અનધિકારીઓપાસે ન્યાં ભાં પ્રકાશ કરેલી એ વિદ્યા બલહીન અને ફલવિનાની નીવડે છે. બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય, શૂદ્ર, અતિશૂદ્ર ને જ્ઞાને પણ આ વિદ્યા પાવન કરે છે; અને શાંતચિત્તવાળા, નિરિચ્છ, નિષ્પાપી, વિધિયુક્ત નિષ્કામ કર્મ કરનારા, કામસંકટપરહિત, યમનિયમ પાળનારા, સર્વસંગવિવર્જિત, વિદ્વાન, જિતક્રોધ, સત્યધર્મપરાયણ, ગુરુસેવામાં પ્રીતિવાળા, સુશિક્ષિત ને જોવા તથા સાંભળવાના વિષયોથી જોમનું મન વિરક્તભાવને પામેલું છે એવા અધિકારીઓને તે મોક્ષરૂપ ફલ આપે છે.

જે યોગી આસનજિત થયો હોય, જેણે ઈંદ્રિયો જિતી લીધી હોય, અને જે પથ્ય હિતકારી તથા પ્રમાણયુક્ત ભોજન કરનાર હોય તેણે શ્રીગુરુએ ઉપદેશ કર્યા પ્રમાણે પ્રાણ્યાયામની ક્રિયા કરવી.

શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિને અવરોધ કરી પ્રાણને રોકવો તે પ્રાણ્યાયામ કહેવાય છે. પ્રાણ્યાયામ બે પ્રકારના છે, સગર્ભ ને અગર્ભ. પ્રણવના મંત્રસહિત પ્રાણ્યાયામ કરવા તે સગર્ભ, ને મંત્રવિના પ્રાણ્યાયામ કરવા તે અગર્ભ. વળી રેચકપ્રાણ્યાયામ, પૂરકપ્રાણ્યાયામ ને કુંભકપ્રાણ્યાયામ એમ પ્રાણ્યાયામના ત્રણ પ્રકાર પણ ગણવામાં આવે છે. શરીરમાંના

વાયુને નાસાપુટદ્વારા યત્નપૂર્વક બહાર કાઢી સ્થિર થવું તે રેચક પ્રાણ્યા-
યામ, બહારના વાયુને નાસાપુટદ્વારા અંતર આકર્ષી સર્વે પ્રાણવહાનાડી-
ઓને પ્રાણુથી પૂર્ણ કરી સ્થિર થવું તે પૂરકપ્રાણ્યાયામ, ને રેચક-
પૂરકવિનામ્, શરીરમાંના વાયુને ન્યાંનો લાં રોકી સ્થિર થવું તે
કુંભકપ્રાણ્યાયામ કહેવાય છે. જો વાયુ ચલાયમાન થાય તો ચિત્ત
ચલાયમાન થાય છે, અને જો વાયુ સ્થિર થાય તો ચિત્ત પણ
સ્થિર થાય છે. વાયુ અને ચિત્તને સ્થિર કરવાથી પુરુષ દીર્ઘજીવી
થાય છે, તેમજ તેને ધૃશલાવ પણ પ્રાપ્ત થાય છે.

દેહ અને પ્રાણુનો સંયોગ તે જીવન કહેવાય છે અને તેનો
વિયોગ તે મરણ કહેવાય છે, માટે પ્રાણુનિરોધ કરવો એ દીર્ઘજીવન
ધ્યનનારને પણ ઉપયોગી છે.

સ્થૂલશરીરમાંની નાડીઓમાં મલ બરેલો હોવાથી પ્રાણુવાયુ
સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરી શકતો નથી, ને તેથી તુર્યાવસ્થા પ્રાપ્ત
થતી નથી, અને તુર્યાવસ્થા પ્રાપ્ત થયા વિના મનુષ્યને મોક્ષ શી
રીતે પ્રાપ્ત થાય ?

પ્રાણ્યાયામના અભ્યાસવડે જ્યારે બધી નાડીઓ મલરહિત થઈ
જાય છે, ત્યારે યોગાભ્યાસી પ્રાણુવાયુને રોકવામાં સમર્થ થાય છે.

નાડીઓને મલરહિત એટલે શુદ્ધ કર્યા વિના પ્રાણુ રોકી
શકતો નથી, તથા ચાંચદ્ય ને આલસ્ય આદિ રજસ્તમોગુણના ધર્મો
ચિત્ત આદિમાંથી નાશ પામતા નથી તેથી ચિત્તમાં યોગાભ્યાસમાટે
ઉત્સાહ તથા યોગ્ય સાહસ આવતાં નથી માટે અભ્યાસીએ પ્રકાશવાળી
સાત્ત્વિક બુદ્ધિવડે વિવેકપૂર્વક નિત્યપ્રતિ યથાશક્તિ પ્રાણ્યાયામ કરવા
જોઈએ. પ્રાણ્યાયામથી સુષુમ્ણાદિમાં રહેલો મલ નાશ પામે છે.
તેથી પ્રાણુનો નિરોધ કરવાને અભ્યાસી સમર્થ થાય છે. પ્રાણુનું
અન્ય નામ વીરભદ્ર-કલ્યાણ કરવામાં પરાક્રમી-છે.

આ શરીરમાં પ્રાણુજ મુખ્ય છે. શ્રીશિવસ્વરોદ્યમાં પણ
નીચેના સંવાદવડે પ્રાણુનીજ ઉત્તમતા દર્શાવી છે:—

શ્રીદેવ્યુવાચ ॥

“ દેવદેવ મહાદેવ સર્વસંસારસાગરે ।

કિં નરાણાં પરં મિત્રં સર્વકાર્યાણેસાધકમ્ ॥ ”

ઈશ્વર ઉવાચ ॥

“ પ્રાણ ધ્રુવ પરં મિત્રં પ્રાણ ધ્રુવ પરઃ સસ્ત્રા ।

પ્રાણતુલ્યઃ પરો બંધુર્નાસ્તિ નાસ્તિ વરાનને ॥ ”

અર્થે—શ્રીદેવી પૂછે છે— હું દેવતા દેવ શંભો ! સર્વ સંસારસમુદ્રમાં મનુષ્યનાં સર્વ કાર્યોની સિદ્ધિ કરનાર પરમ મિત્ર કયો છે ? ”

શ્રીઈશ્વર ઉત્તર આપે છે—‘ હું સુંદરમુખવાળી ! પ્રાણજ પરમ મિત્ર છે, શ્રેષ્ઠ સખા છે, પ્રાણતુલ્ય શ્રેષ્ઠ બંધુ નથીજ નથી. ’

શરીરમાંની પ્રાણવહાનાડીઓમાં ત્રીચેની દશ પ્રાણવહાનાડીઓ મુખ્ય છે. ઇડા, પિંગલા, સુપુમ્બ્યા, ગાંધારી, હસ્તિન્દ્રિવા, પૂષા, યશસ્વિની, અલંબુષા, કુહૂ અને શંખિની. આ દશમાં પ્રથમની ત્રણ મુખ્ય છે. તેમાં ઇડા વામભાગમાં, પિંગલા દક્ષિણભાગમાં ને સુપુમ્બ્યા મધ્યભાગમાં થઈ તાલુનું ભેદન કરી બહારંદ્રમાં પ્રવર્તેલી છે. ગાંધારી વામનેત્રમાં, હસ્તિન્દ્રિવા જમણા નેત્રમાં પૂષા જમણા કાનમાં, યશસ્વિની ડાબા કાનમાં, અલંબુષા મુખમાં, કુહૂ લિંગમાં અને શંખિની મૂલસ્થાનમાં છે.

મુખ્યપ્રાણ પાંચ છે, પ્રાણ, અપાન, વ્યાન, ઉદાન અને સમાન. ઉપપ્રાણ પણ પાંચ છે, નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત અને ધનંજય. તેમાં પ્રાણ હૃદયમાં, અપાન ગુદાસ્થાનમાં, વ્યાન સર્વ શરીરમાં, ઉદાન કંઠસ્થાનમાં અને સમાન નાભિસ્થાનમાં છે. નાગથી ઉદ્ભાર, (ઓડકાર,) કૂર્મથી આંખનું વીચાવું ઊધડવું, કૃકલથી છીક, દેવદત્તથી ખગાસાં ને ધનંજયથી મરેલા શરીરનું ફૂલવું એ કર્મો થાય છે.

યોગસાધકે પોતાના શરીરમાં જે પ્રાણસંચાર થાય છે તેને ઇડા, પિંગલા અને સુપુમ્બ્યા એ ત્રણ નાડીથી જાણવો. ઇડાનું અન્ય નામ ગંગા છે, ને તેના દેવ ચંદ્ર છે, પિંગલાનું અન્ય નામ યમુના

છે, ને તેના દેવ સૂર્ય છે, અને સુષુમ્ણાનું અન્ય નામ સરસ્વતી છે, ને તેના દેવ અગ્નિ છે.

ચિત્તનાં બે બીજ છે, વાસના અને પ્રાણવાયુ. ચિત્ત અને પ્રાણ એ બેમાંથી એકનો નિરોધ થયે બીજનો પણ નિરોધ થાય છે, ક્રમકે દૂધપાણીની પેઠે મિત્રપણું પામેલાં અને તુલ્ય ક્રિયાવાળાં ચિત્ત અને પ્રાણ છે. જ્યાં પ્રાણની પ્રવૃત્તિ થાય છે ત્યાં ચિત્તની પ્રવૃત્તિ થાય છે, અને જ્યાં ચિત્તની પ્રવૃત્તિ થાય છે, ત્યાં પ્રાણની પણ પ્રવૃત્તિ થાય છે, માટે એકનો નાશ થયે સારસપક્ષીના જોડાની પેઠે બીજનો પણ નાશ થાય છે, અને એકની પ્રવૃત્તિ થયે બીજની પણ પ્રવૃત્તિ થાય છે. વ્યુત્થાનને પામેલાં ચિત્તાદિ પરાહુમુખ યર્ષ દેહાદિનો નિર્વાહ કરે છે, અને તે પ્રત્યહુમુખે નિરોધ થયે મોક્ષપદની સિદ્ધિ કરે છે. માટે લ્હાલ્હાદિક સુરગુરુઓ પણ કાલના ભયથી પ્રાણાયામ-પરાયણ રહે છે. આમ છે, માટે યોગસાધકે પ્રાણજન્ય યતાંસુધી સિદ્ધગુરુના આદેશાનુસાર પ્રાણાયામનો અભ્યાસ સતત કરવો.

યોગસાધકે પ્રાણાયામથી કક્ષાદિ દોષોનો, પ્રત્યાહારથી પાતકોનો ધારણથી દુઃખનો અને ધ્યાનથી અનૈશ્વર્યનો દાહ કરવો. જેમ સુવર્ણ તપાવવાથી શુદ્ધ થાય છે તેમ ઇન્દ્રિયકૃત દોષો પ્રાણનિરોધથી દગ્ધ થાય છે.

જે પ્રાણાયામ પૂરક, કુંભક ને રેચક, એવા ક્રમથી કરવામાં આવે તે વૈદિક પ્રાણાયામ ને જે પ્રાણાયામ રેચક, પૂરક અને કુંભક એવા ક્રમથી કરવામાં આવે તે તાંત્રિકપ્રાણાયામ કહેવાય છે. નીચેના શ્લોકથી પણ એમજ કહેવામાં આવ્યું છે:—

પૂરનાદિરેચનાંતઃ પ્રાણાયામસ્તુ વૈદિકઃ ।

રેચનાદિપૂરનાંતઃ પ્રાણાયામસ્તુ તાંત્રિકઃ ॥ ”

ભાવાર્થ:—આદિમાં પૂરક ને અંતમાં રેચક એ પ્રાણાયામ વૈદિક છે, ને આદિમાં રેચક ને અંતમાં પૂરક કરવામાં આવે તે પ્રાણાયામ તાંત્રિક છે.

સ્થૂલશરીરમાંના જે જે સ્થાનમાં પ્રાણનો પ્રવેશ કરાવવાનો હોય ત્યાં ત્યાં મનોવૃત્તિ રાખી તે તે સ્થાનમાં યોગસાધકે પોતાના પ્રાણનું ગમન કરાવવું. એમ કરવાથીજ પ્રાણજ્વલ્ય નિવિદ્ધે સિદ્ધ થાય છે. શ્રીઅમૃતનાદોપનિષદ્માં પણ નીચેની શ્રુતિથી એમજ કહ્યું છે:—

“ યેનાસૌ વશ્યતે માર્ગે પ્રાણસ્તેન હિ ગચ્છતિ ।

અતઃ સમમ્યસેન્નિત્યં સન્માર્ગગમનાય વૈ ॥ ”

ભાવાર્થ:—આ યોગી જે મનરૂપ કરણથી ગંતવ્યસ્થાનનો નિશ્ચય કરે છે તે મનની સાથેજ પ્રાણ જાય છે. મનવડે તે તે સ્થાનના ધ્યાનથીજ ત્યાં પ્રાણપ્રવેશ થાય છે, માટે સુપુમ્ણુમાં પ્રાણનો પ્રવેશ કરાવવાસારુ અવશ્ય નિત્ય મનોધારણરૂપ અભ્યાસ કરવો.

અન્યત્ર પણ નીચેના વચનથી એમજ કહ્યું છે:—

“ મારુતામ્યસનં સર્વં મનોયુક્તં સમાચરેત્ ।

इतरत्र न कर्त्तव्या मनोवृत्तिर्मनीषिणा ॥ ”

ભાવાર્થ:—પ્રાણાયામનો સર્વે અભ્યાસ મનસહિત કરવો. શુદ્ધિમાને અન્ય પ્રકારે મનોવૃત્તિ ન કરવી.

પ્રાણાયામના અભ્યાસીએ ક્રોધાદિનો ત્યાગ રાખવો જોઈએ. શ્રીઅમૃતનાદોપનિષદ્ની નીચેની શ્રુતિથી પણ એમજ કહેવામાં આવ્યું છે:—

“ મયં ક્રોધમથાલ્સ્યમતિસ્વપ્રાત્તિજાગરમ્ ।

अत्याहारमनाहारं नित्यं योगी विवर्जयेत् ॥ ”

ભાવાર્થ:—ભય, ક્રોધ, આલસ્ય, અતિનિદ્રા, ઉગ્ગરો, અત્યાહાર ને અનાહારનો યોગી નિત્ય ત્યાગ કરે.

આમ છે માટે યોગાભ્યાસીએ મનોવિકારોને વશ કરી આહાર-વિહાર ને નિદ્રાજાગરણ આદિ યુક્ત રાખવાં જોઈએ.

તપિની, તાપિની, ધૂમ્રા, મરીચી, ન્વાલિની, રુચિ, સુપુમ્ણુ, ભોગદા, વિશ્વા, ષોધિની, ધારિણી ને ક્ષમા એ શ્રીસૂર્યની દાદશ કલાનાં નામો છે. અમૃતા, માનદા, પૃથા, વૃષ્ટિ, પુષ્ટિ, રતિ, ધૃતિ,

શશિની, ચંદ્રિકા, કાંતિ, જ્યોત્સ્ના, શ્રી, પ્રીતિ, અંગદા, પૂર્ણા ને પૂર્ણામૃતા એ ચંદ્રની સોળ કલાનાં નામો છે; અને ધૃમ્ના, અગ્નિ, ઊષ્મા, જ્વલિની, જ્વાલિની, વિરકુલિંગિની, સુશ્રી, સુરૂપા, કપિલા ને હવ્યકવ્યવહે એ દશ અગ્નિની કલાનાં નામો છે. શ્રીસૂર્ય ચંદ્ર ને અગ્નિ એ અનુક્રમે પિંગલા, ધંડા ને સુષુમ્બ્યાના દેવો છે. એ વાર્તા પૂર્વે કહેવાઈ ગઈ છે.

પ્રાણાયામ કરવાની ધૃત્તિ રાખનાર સાધકે તેના અભ્યાસનો પ્રથમ આરંભ શરૂ કિંવા વસંતઋતુમાં કરવો. અન્ય ઋતુમાં પ્રથમ આરંભ કરવાથી કક્ષાદિધાતુની વિષમતા થાય તો રોગાદિની ઉત્પત્તિ થવાનો સંભવ રહે છે.

ઉત્તર અથવા પૂર્વભણી મેં રાખી પદ્માસને, સિદ્ધાસને, કિંવા સ્વસ્તિકાસને ખેસી પોતાના શ્રીસદ્ગુરુને તથા શ્રીસદાશિવને પ્રણામ કરી, પછી “ અત્રાઘ મહામાંગલ્યપ્રદે અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુકવાસરે શ્રીપરમેશ્વરપ્રસાદપૂર્વકં સમાધિ-તત્કલસિદ્ધયર્થે પ્રાણાયામાનહં કરિષ્યે ॥ ” એમ સંકલ્પ કરી જમણા નાસાપુટને દબાવી ડાબા નાસાપુટદ્વારા સહેજ રેચક કરી પશ્ચાત્ નાસિકાના જમણા છિદ્રને જમણા હાથના અંગૂઠાથી દબાવી ચંદ્રનાડીવાટે બહારના પવનને કમલના નાલથી જલને ખેંચીએ તેવી રીતે સોળ માત્રાથી (પ્રણવનો ઉચ્ચાર કરતાં કિંવા ચપટી વગાડતાં જોડેલો કાલ લાગે તેટલા કાલને માત્રા કહે છે.) અંતર ખેંચવો. આ વેલા નાભિને વિષે શ્રીવિષ્ણુનું કિંવા ચંદ્રનું ધ્યાન કરવું, ને મૂલબંધ રાખવો; પછી જલંધરબંધ કરી શરીરના સર્વ અવયવોને અચલ ધારણુ કરી નાસિકાનાં બંને છિદ્રને રોકી ચોસઠ માત્રાસુધી પવનને રુંધવો. આ વેલા હૃદયમાં શ્રીબ્રહ્માનું કિંવા અગ્નિનું ધ્યાન કરવું, અને ચારપછી ઉડીયાનબંધ કરી ધીમે ધીમે બન્નોશ માત્રાસુધી ઉદરગત સર્વ પ્રાણવાયુને સૂર્યનાડીથી બહાર કાઢવો. આ વેલા લલાટ-માં શ્રીમહાદેવનું કિંવા શ્રીસૂર્યનું ધ્યાન કરવું, ને નાસિકાનું ડાહું

છિદ્ર જમણા હાથની અનામિકા તથા કનિકાથી રુંધી રાખવું, કુંભકના અંતમાં ને રેચકના આરંભમાં ઉડ્ડીયાનઅંધ કરવો. સારપછી વળી સૂર્યનાડીથી પૂરક કરી પછી કુંભક કરી પશ્ચાત્ ચંદ્રનાડીથી રેચક કરવો. આમ વારંવાર કરવું. જે નાસાપુટથી પૂરક કર્યો હોય તેજ નાસાપુટે રેચક થાય સારે એક પ્રાણ્યાયામ થયો કહેવાય. રેચક કરેલા છિદ્રથી પૂરક કરવો પણ પૂરક કરેલા છિદ્રથી તુરતજ રેચક કરવો નહિ. આ ક્રિયાને અનુલોમવિલોમ વા મલશોષક પ્રણ્યાયામ કહે છે.

દિવસમાં ચાર વાર એટલે પ્રાતઃકાલે, બપોરે, સાંચકાલે અને મધ્યરાત્રિએ ત્રણ ત્રણ ઘડીસુધી પ્રાણ્યાયામ કરવા. ઉપર જણાવેલી પ્રત્યેક વેલાએ ૮૦-૮૦ (એંશી એંશી) પ્રાણ્યાયામ કરવા જોઈએ. આ છેવટની રીતિ છે, આરંભમાં યથાશક્તિ કરી નિત્યપ્રતિ તેમાં થોડી સંખ્યા વધારી એંશીપર્યંત પહોંચવું. જે અર્ધા રાત્રે પ્રાણ્યાયામ ન થઈ શકે એમ હોય તો નિત્ય ત્રણ વાર પ્રાણ્યાયામ કરવા. જેની પ્રકૃતિ કામલ હોય તેણે પ્રાતઃકાલે સાઠ, મધ્યહને ચાળીશ ને સાંચકાલે વીશ પ્રાણ્યાયામ કરવા. આવી રીતે લાગઠ ત્રણ માસ પ્રાણ્યાયામનો અભ્યાસ કરવાથી નાડીસમૂહ શુદ્ધ થાય છે.

શરીરને સરલ તથા અચલ રાખી પ્રણવસહિત મૂલાધારથી પ્રાણને ઊપાડી અને નાસિકાપુટથી ધીમે ધીમે બહાર જવા દેવો ને ધીમે ધીમે તેને પાછો મૂલાધારપર્યંત પ્રણવસહિત આવવા દેવો. આ વેલા દૃષ્ટિ નાસિકાત્રપર રાખવી, ને ખોળામાં ડાબા હાથના પંજપર જમણા હાથનો પંજે રાખવો. આવા પ્રાણ્યાયામદ્વારા પણ નાડીઓની શુદ્ધિ થાય છે.

કનિકા પ્રાણ્યાયામથી પરસેવો આવે છે, મધ્યમ પ્રાણ્યાયામથી કંપ થાય છે, અને ઉત્તમ પ્રાણ્યાયામથી શરીર હળવું થઈ પવન સ્નાનરંધ્રમાં લય પામે છે, ખેતાળીશ વિપલ કુંભક રહે તે કનિકા પ્રાણ્યાયામકાલ છે, ચોરાશી વિપલ કુંભક રહે તે મધ્યમ પ્રાણ્યાયામકાલ છે, અને એક સો પચીસ વિપલ કુંભક રહે તે ઉત્તમ પ્રાણ્યાયામકાલ છે.

પ્રાણાયામ ત્રણ પ્રકારના છે, બાહ્ય, આભ્યંતર ને સ્તંભવૃત્તિ. પ્રશ્વાસપૂર્વક પ્રાણુની ગતિનો અભાવ તે બાહ્ય, શ્વાસપૂર્વક પ્રાણુની ગતિનો અભાવ તે આભ્યંતર ને બંનેની ગતિનો અભાવ તે સ્તંભવૃત્તિ કહેવાય છે. આ ત્રણેનો ક્રમે કરીને રેચકપ્રાણાયામથી, પૂરક-પ્રાણાયામથી ને કુંભકપ્રાણાયામથી અભેદ જાણવો.

સર્વ યોગસાધનમાં પ્રાણાયામ મુખ્ય છે, કારણકે તે સિદ્ધ થવાથી પ્રસાહારાદિ સિદ્ધ થાય છે.

પ્રાણાયામ કરી રહ્યા પછી જે પરસેવો આવે તે પરસેવાથી તૈલાભ્યંગની પેઠે અભ્યાસીએ પોતાના શરીરને યોગવું, કમકે તેમ કરવાથી શરીરની સ્થૂલતા તથા જડતા નાશ પામે છે.

પ્રાણાયામના અભ્યાસથી શરીરમાંના કક્ષાદિનું શોષણ થાય છે માટે અભ્યાસ કરનારે પ્રથમકાલમાં દૂષ અને ધૃતયુક્ત ભોજન કરવું. અભ્યાસ સિદ્ધ થયા પછી આ નિયમ પાળવાની અવશ્યકતા નથી.

પૂરકવેલા મૂલઅંધ રાખવો, ને પૂરક કર્યા પછી મૂલઅંધસહિત જાંઘરઅંધ કરવો, અને રેચકના આરંભમાં મૂલઅંધસહિત ઉડીયાનઅંધ કરવો, આસન સિદ્ધ કરી, આહારને નિયમમાં રાખી, અંધયુક્ત પ્રાણાયામ કરવાથી બધા રોગો નાશ પામે છે.

આસનઅંધાદિક વિધિયુક્ત પ્રાણાયામથી જ્યારે નાડીનો સમૂહ શુદ્ધ થાય છે, ત્યારે ધાતુની વિષમતાથી થયેલા સર્વ રોગો નાશ પામે છે, અને અંધવિના અયુક્તથી પ્રાણાયામ કરવાથી હિડકી, શ્વાસ, ઊધરસ, જ્વર તથા આંખના કાનના અને માથાના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

જેમ સિંહ વનહસ્તી તથા બ્યાઘ યુક્તિપૂર્વક પ્રયત્ન કરવાથી શનૈઃ શનૈઃ વશ થાય છે; તેમ વાયુ પણ અભ્યાસથી ધીરે ધીરે વશ થાય છે. જે તેને સહસા ત્રહણુ કરવામાં આવે તો તે સિંહાદિની પેઠે અભ્યાસીનો નાશ કરે છે.

પૂરક ઉતાવળે કરાય તો અડચણ નહિ, પણ રૈચક તો ધીમે ધીમેજ કરવો, ઉતાવળે રૈચક કરવાથી બલની હાનિ થાય છે.

ન્યારે શરીરમાંની નાડીઓનો સમૂહ મલરહિત થાય છે ત્યારે અભ્યાસીનું શરીર કૃશ થાય છે, અને તેના શરીરની ક્રાંતિમાં વધારો થાય છે. કુંભકમાં પ્રાણને વધારે વાર રૂંધી રાખતાં આવડે તો નાડીની શુદ્ધિ જઠરાગ્નિની પ્રદીપ્તિ, નાદની પ્રકટતા તથા આરોગ્યનો લાભ થાય છે.

જે પુરુષમાં મેદ તથા શ્લેષ્મ અધિક હોય તેણે પ્રાણાયામના અભ્યાસની પહેલાં યોગનાં પટ્ટકમ સિદ્ધ કરવાં જોઈએ. નેતિધૌતિ આદિ યોગનાં પટ્ટકમો હવે પછી કહેવામાં આવશે. વાત, પિત્ત ને કફ જેના શરીરમાં સમાન હોય અને મેદ ને શ્લેષ્મ અધિક ન હોય તેને તે પટ્ટકમ સિદ્ધ કરવાની આવશ્યકતા રહેતી નથી.

ન્યાંસુધી પ્રાણવાયુ શરીરમાં નિરોધ પામીને રહે ત્યાંસુધી અંતઃકરણ વ્યગ્ર થતું નથી અને ન્યાંસુધી દષ્ટિ ભૂકુટીના મધ્ય-ભાગમાં રહે ત્યાંસુધી તે યોગીને કાલનું બંધ લાગતું નથી.

ન્યારે નાડીનો સમૂહ શુદ્ધ થાય છે અને કુંડલિની જાગ્રત્ થાય છે ત્યારે વાયુ ઇડાપિંગલાની મધ્યમાં રહેલી જે સુષુમ્ણાનાડી તેના મુખનું બેદન કરી તેમાં સુખપૂર્વક પ્રવેશ કરે છે.

સુષુમ્ણાની અંતર ન્યારે વાયુ પ્રવેશ કરે છે ત્યારે મનની સ્થિરતા થાય છે, અર્થાત્ ધ્યેયાકારવૃત્તિનો પ્રવાહ ઉત્પન્ન થાય છે એવી સ્થિતિનેજ તુર્યાવસ્થા કિંવા મનોમની અવસ્થા કહે છે.

જે કુંભકના અનુષ્ઠાનના પ્રકારને જાણે છે તે ઉન્મનીઅવસ્થાની સિદ્ધિને અર્થે સૂર્યબેદનાદિક જે નાનાપ્રકારના કુંભક છે તે કરે છે. જુદા જુદા પ્રકારના કુંભકના અભ્યાસથી અભ્યાસીને જુદા જુદા સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

કુંભક આઠ પ્રકારના છે, ૧ સૂર્યબેદન, ૨ ઉન્મની, ૩ સીતકારી, ૪ શીતલી, ૫ ભગ્નિકા, ૬ બ્રામરી, ૭ મૂર્ચ્છા ને ૮ પ્લાવિની.

ભસ્મિકા, મૂર્ચ્છા ને પ્લાવિનીચિનાના પ્રત્યેક કુંભકમાં પૂરકવેલા મૂલઅંધ, પૂરકના અંતમાં ને કુંભકના આદિમાં મૂલઅંધસહિત જ્વલંધરઅંધ અને કુંભકના અંતમાં (કુંભક થોડા બાકી હોય ત્યારે) ને રેચકના આદિમાં મૂલઅંધસહિત ઉડ્ડીયાનઅંધ કરવો. જ્વલંધરઅંધને રચલે જે જિહ્વાઅંધ કરે તોપણ ચાલે, જિહ્વાને રાજદંતોના મૂલમાં સારી રીતે સ્થાપન કરી રાખવાની ક્રિયાને જિહ્વાઅંધ કહે છે.

૧ સૂર્યભેદન

પ્રથમ પદ્માસન, સ્વસ્તિકાસન, કિંવા સિદ્ધાસન કરીને ખેસવું. પછી ડાબું નાસાપુટ જમણા હાથની અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાથી દબાવી રાખી જમણા નાસાપુટથી બહારના પવનને બલપૂર્વક અંતર ખેંચવો, ને પછી તે નાસાપુટને જમણા હાથના અંગૂઠાથી અંધ કરી, મુખ તથા ચક્ષુ આદિ સર્વ દ્વાર અંધ રાખી પૂરેલા વાયુને શરીરમાં નખથી શિખાપર્યંત રુંધવો, ને ત્યારપછી ધીમે ધીમે ડાબા નાસાપુટથી પૂરેલા પવનને છોડવો; આમ વારંવાર કરવું. આ કુંભકને સૂર્યભેદન કહે છે. આ કુંભક વાયુના એંશી પ્રકારના દોષોને અને કૃમિના રોગને હણે છે, તથા મસ્તકની શુદ્ધિ કરે છે.

૨ ઉજ્જ્વળી

પદ્માસન કે સિદ્ધાસને ખેસી, કિંવા હાલતાં ચાલતાં, મોઢું અંધ કરી અને નાસાપુટવાટે કંઠથી હૃદયસુધી શબ્દસહિત વાયુ લાગે એવી રીતે પવન અંતર ખેંચવો. પછી તેનું શરીરમાં નખથી શિખાપર્યંત યથાશક્તિ રુંધન કરવું, ને પછી ડાબા નાસાપુટથી તે પવનને શનૈઃ શનૈઃ છોડવો. આ કુંભકને ઉજ્જ્વળી કહે છે. આ કુંભક શ્લેષ્મવિકાર, (સળેખમ તથા બિધરસાદિ ઉત્પન્ન કરનાર કંઠદેશમાં રહેલો દોષ,) નાડીવિકાર, જલ્મવિકાર, ઉદરવિકાર તથા ધાતુના રોગનો નાશ કરે છે, તેમજ જઠરાગ્નિને બલવાન કરે છે.

આ કુંભક કરતી વેલા જલધરાદિ બંધ કરવાની અપેક્ષા નથી.

૩ સીતકારી

પદ્માસને, સિદ્ધાસને અથવા સ્વસ્તિકાસને ખેસી બંને નાસાપુટને જમણા હાથના અંગૂઠા તથા અનામિકાકનિષ્ઠિકાથી બંધ કરી, બહારના પવનને સીતકારપૂર્વક બે હોઠની વચ્ચે જીભને અર્ધગોલાકારે રાખી મુખદ્વારા અંતર ખેંચવો, તે પછી કુંભક કરવો. અભ્યાસકાલમાં કે અભ્યાસપછી પણ મોટેથી પવનને નીકળવા દેવો નહિ, કારણ તેમ કરવાથી બલની હાનિ થાય છે, પછી નાસિકાનાં બંને છિદ્રોથી શનૈઃ શનૈઃ રેચક કરવો. આ કુંભકને સીતકારી કહે છે. આ કુંભકથી શરીરની સુંદરતા વધે છે, ભૂખતરણ દુઃખ દેતાં નથી, આલસ્ય તથા નિદ્રાનો જય થાય છે, શરીરમાં બલ વધે છે, ભુદ્ધિબલ વધે છે, તે સાધકયોગી શારીરિક સર્વ ઉપદ્રવથી રહિત થાય છે.

૪ શીતલી

સાધકયોગી સિદ્ધાસને કે સ્વસ્તિકાસને ખેસી, પદ્મીની નીચલી ચાંચની પેઠે પોતાની જીભને હોઠથી બહાર કાઢી બંને નાસાપુટને જમણા હાથના અંગૂઠા તથા અનામિકાકનિષ્ઠિકાથી બંધ કરી મોઢાવાટે બહારના પવનને અંતર ખેંચી આખું શરીર પવનથી ભરે તે પછી કુંભક કરી પવનનું યથાશક્તિ રૂંધન કરે. કુંભકનો સમય પૂરો થયે બંને નાસાપુટથી ધીમે ધીમે પવન છોડે. આ કુંભકને શીતલી કહે છે. જિહ્વાને મુખબહાર કાઢી તેવડે પવન આકર્ષવાની ક્રિયાને ક્રેટલાક યોગીજનો કાકીમુદ્રા એવું નામ આપે છે. આ કુંભકથી શુદ્ધ, પ્લીહા, જ્વર તથા પિત્તવિકાર ઈત્યાદિ મટે છે. ભૂખતરણ ધીમે ધીમે નિયમમાં આવે છે, અને એ કુંભકની સિદ્ધિથી સર્પાદિના વિષથી યોગીને બાધા થતી નથી.

૫ લક્ષિકા

અર્ધપદ્માસન કરી ડાબા હાથનો પંજે ડાબા ઠીંચણુઉપર આંગળાં પહોળાં પથરાય તેવી રીતે રાખી, મૂલબંધ કરી, ડોક શિર તથા ધડને સમાન રાખી, મોઢું બંધ કરીને નાસિકાના ડાબા છિદ્રવાટે અંતરના પવનને હૃદય કંઠ તથા કપાલને સ્પર્શ કરે એમ બહાર કાઢવો. આ વેલા બીજું છિદ્ર જમણા હાથના અંગૂઠાથી દબાવી રાખવું, ને પછી તેજ છિદ્રવાટે બહારનો પવન યતનપૂર્વક અંતર ખેંચવો. એમ વારંવાર ઉપરાઉપરી રેચકપૂરક કરી ધર્ષણુ કરવું. પછી શ્રમ જણાય ત્યારે છેવટે પૂરક કરી કુંભક કરવો, ને ત્યારપછી બીજા છિદ્રથી ફરીને તુરતાતુરત યથાશક્તિ રેચકપૂરક કરી ધર્ષણુ કરવું, અને થાક લાગે ત્યારે પાછો પૂરક કરી કુંભક કરવો, ને પછી બીજા છિદ્રવાટે શનૈઃ શનૈઃ રેચક કરવો. લક્ષિકાની આ એક રીતિ યર્ષ. વળી નીચે લખેલી બીજી રીતિપ્રમાણે પણ લક્ષિકાકુંભક કરવામાં આવે છે:—

નાસિકાના ડાબા છિદ્રને જમણા હાથની અનામિકા તથા કનિકાથી સંધી જમણા છિદ્રવાટે પૂરક કરી શીઘ્ર તેને જમણા હાથના અંગૂઠાથી દબાવી ડાબા છિદ્રવાટે રેચક કરવો. આમ યથાશક્તિ કરવું. પછી શ્રમ થયે તે નાસાપુટદ્વારા પૂરક કરી યથાશક્તિ કુંભક કરવો, ને ત્યારપછી છડાથી શનૈઃ શનૈઃ રેચક કરવો. પુનઃ ડાબા છિદ્રવાટે પૂરક તથા જમણા છિદ્રવાટે રેચક ઉપર કહેલી રીતે યથાશક્તિ કરવા. પછી શ્રમ થયે પૂરક કરી કુંભક કરવો, ને છેવટ પિંગલાથી રેચક કરવો.

આ કુંભક જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ કરનારો છે, તથા કફ પિત્ત અને વાયુ દોષનો નાશ કરે છે, તેમજ સુષુમ્બ્યાના મુખઆગળ રહેલ કક્ષદિક જે પ્રાણુવાયુને સુષુમ્બ્યામાં જવાનો પ્રતિબંધ કરનાર છે તેના તથા સુષુમ્બ્યામાં રહેલી બ્રહ્મગ્રંથિ, વિષ્ણુગ્રંથિ તથા રુદ્રગ્રંથિનો નાશ કરે છે. વળી નાગણી અથવા કુંડલિની જે બહુજ ઝીણી નાડીરૂપે સાડા ત્રણ આંટા લઇને સુષુમ્બ્યાના મુખની આસપાસ વીંટાઈ

રહેલી છે, તેને જાગ્રત કરે છે. આ કુંભક યોગસાધકના અંતઃકરણને પવિત્ર કરનાર, સુખદ તથા સમશીતોષ્ણ હોવાથી સર્વદા (ત્રણે ઋતુમાં) સર્વને હિતકર છે.

૬ બ્રામરી

પદ્માસને બેસી, મુખ બંધ રાખી, જમણું નાસાપુટ દબાવી, ડાબા નાસાપુટદ્વારા ભમરાના જેવા નાદસહિત પવનને અંતર ખેંચવો તે પછી ધીમે ધીમે જમણા નાસાપુટદ્વારા ભમરીના જેવા નાદથી રેચક કરવો. આમ વારંવાર સ્વભાવસિદ્ધ કુંભકસાથે પૂરકરેચક કરવા. આ કુંભકને બ્રામરીકુંભક કહે છે. આ કુંભક સિદ્ધ કર્યાથી સાધકના ચિત્તની ચંચલતાનો નાશ થાય છે. તેમજ તેના અંતઃકરણમાં ધણા આનંદનો અનુભવ થાય છે.

૭ મૂર્ચ્છા

પદ્માસને બેસી, ડોક સીધી રાખી પ્રથમ મૂડાનાડીવાટે પૂરક કરીને તેના અંતમાં દૃઢ જલંધરબંધ કરવો, તે બંને હાયના બંને અંગૂઠાથી બંને કાન, બંને તર્જનીથી બંને આંખો, બંને મધ્યમાંથી નાક તે બાકીની આંગળીઓથી મોઢું બંધ કરી યથાશક્તિ કુંભક કરવો, તે પછી શનૈઃ શનૈઃ જલંધરબંધસહિતજ નાસિકાના જમણા છિદ્રદ્વારા રેચક કરવો. આ કુંભક મનને મૂર્ચ્છા પમાડે છે, માટે તેનું મૂર્ચ્છા એવું નામ પાડેલું છે. કાઈ યોગીએ આ કુંભકને ષષ્ઠમુખીમુદ્રા પણ કહે છે. આ કુંભક સાધકને ચિત્તચાંચલ્યના નાશદ્વારા સાત્ત્વિક સુખ આપનાર છે.

૮ પ્લાવિની

અર્ધપદ્માસન વાળી, છાતી બહાર કાઢી, માથાબણી બંને હાથ બાંધા કરી, તેના અંગૂઠાના આંકડા પરસ્પર દૃઢ બીડી, પૂરકવડે

શરીરમાં આવેલા અધિક વાયુથી ઉદરને ચારે ગમ પરિપૂર્ણ કરી, સ્થિર થઈ સૂવું તે પ્લાવિનીકુંભક કહેવાય છે. આની રીતે જેનું ઉદર ચારે ગમ વાયુથી ભરેલું છે એવો યોગી શરીર હળવું થઈ જવાથી સુખેથી અગ્રાધ જલમાં કમલના પત્રની પેઠે ગમન કરે છે. આ કુંભક શરીરમાં શીતલતા ઉપજવનારો છે.

કુંભકાદિના સંબંધમાં વિશેષ વિચાર

ઘડામાં પાણી ભરી રાખીએ તેની પેઠે પવનને શરીરમાં સ્થિર કરી પૂરી રાખવો તે કુંભક કહેવાય છે. કુંભકના એ પ્રકાર છે, સહિત ને કેવલ, પૂરક તથા રેચકદ્વારા જે કુંભક કરવામાં આવે તે સહિતકુંભક ને તે વિના જે એકલોજ કુંભક કરવામાં આવે તે કેવલ-કુંભક કહેવાય છે. સુપુમ્ણાના સુખનું ભેદન થયા પછી તેમાં પ્રાણનો “ ઘટ ઘટ ” એવો ધ્વનિ થાય ત્યારે જાણવું જે કેવલકુંભક સિદ્ધ થયો. કેવલકુંભક પ્રાપ્ત થતાંસુધી સહિતકુંભકનો અભ્યાસ કરવો. કેવલકુંભક સિદ્ધ થયા પછી આરંભમાં સહિતકુંભક દશ ક્રિવા વીશ કરવા ને બાકીના કેવલકુંભક કરી એંશીની સંખ્યા પૂરી કરવી. સામર્થ્ય હોય તો કેવલકુંભકની સંખ્યા વધારે પણ કરવી. રેચકપૂરક કર્યા વિના જ્યારે પવન રુંધવો હોય ત્યારે ધૃચ્છામાત્રથી અનાયાસે રુંધાઈ જાય એ કેવલકુંભકનું લક્ષણ જાણવું. આ કેવલકુંભક જેને સિદ્ધ થયો હોય તેવા યોગીને ત્રણ લોકમાં કોઈ પદાર્થ દુર્લભ નથી, અર્થાત્ તેવા યોગીને સમાધિ આદિ અલૌકિક તથા લૌકિક સર્વ પદાર્થોની પ્રાપ્તિ સુલભ છે.

સૂર્યભેદન તથા ઉજ્જ્વળી એ એ કુંભક ઉચ્ચ છે, માટે તે હેમંત તથા શિશિરઋતુમાં વધારે ઉપયોગી છે; સીતકારી અને શીતલી એ એ કુંભક શીતલ છે, માટે તે ગીર્ભઋતુમાં હિતકારક છે; ને ભસ્ત્રિકાકુંભક સમશીતોષ્ણ છે, માટે તે શીત તથા ઉષ્ણ એ બંને ઋતુમાં હિત કરનાર છે.

સૂર્યભેદન વિશેષે વાયુરોગનો નાશ કરે છે. ઉગ્નથી વિશેષે મ્લેચ્છરોગને દરે છે, સીત્કારી તથા શીતલી વિશેષે પિત્તરોગને મટાડે છે, અને ભસ્ત્રિકાકુંભક વિશેષનો નાશ કરી શરીરપ્રકૃતિને દોષની સામ્યાવસ્થાવાળી કરી પ્રાણુવાયુને સુષુમ્ણામાં લઈ જાય છે, તેમજ સુષુમ્ણામાં રહેલી અહ્નચંચિ, રુદ્રચંચિ તથા વિષ્ણુચંચિનું ભેદન કરે છે.

ગામ, નગર, વન ને પર્વત આદિનો આધાર જેમ પૃથ્વી છે તેમ અંધી યોગદ્વિયાઓનો આધાર કુંડલિની છે. શ્રીગુરુની દયાથી ને કુંભકના અભ્યાસથી જ્યારે એ કુંડલિની જાગત થાય છે, તથા સુષુમ્ણાનાડીના અર્ગલરૂપે રહેલા કક્ષાદિક દૂર થાય છે ત્યારે પટ્યકનો ભેદ થાય છે. તેમજ ઉપર જણાવેલી ત્રણ ચંચિનું પણ ભેદન થાય છે.

હડયોગવિના રાજયોગ સિદ્ધ થતો નથી, અને રાજયોગવિના હડયોગ સિદ્ધ થતો નથી, માટે જ્યાંસુધી રાજયોગની સિદ્ધિ ન થાય ત્યાંસુધી હડયોગ તથા રાજયોગ એ બંનેનો સાથે અભ્યાસ કરવો આવશ્યક છે.

યોગાભ્યાસી પ્રાણુનું રંચન કરી સંપ્રજાતસમાધિમાં ઉપજેલી અહ્નાકારસ્થિતિથી આગળ વધી ચિત્તનો પરવૈરાગ્યદ્વારા સ્વસ્વરૂપમાં વિલય કરે. આવી રીતના અભ્યાસની યુક્તિથી હડાબ્યાસીને હડાબ્યાસદ્વારા રાજયોગના પદની પ્રાપ્તિ થાય છે.

શરીરનું કૃશપાણું, મુખની પ્રસન્નતા, નાદનું પ્રકટપાણું, નેત્રનું સુનિર્મલપાણું, આરોગ્ય, બિદુજ્ય, જઠરામિતી દીપ્તિ ને નાડીઓની શુદ્ધિ એ હડાબ્યાસની સિદ્ધિથી ઉત્પન્ન થનારાં લક્ષણો જાણવાં.

જ્યારે શરીરમાંની નાડીઓની શુદ્ધિ થઈ કુંડલિની જાગત થાય છે ત્યારે પ્રાણુ સુખપૂર્વક સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે. સુષુમ્ણા, (સૂર્યના સુષુમ્ણુકિરણસાથે જોડનારી,) શત્યપદ્મી, (જગતનો અભાવ કરવાના માર્ગરૂપ,) અહ્નરંધ્રનો મહામાર્ગ, સ્મશાન, (નામરૂપને બાળવાનું સ્થાન,) શાંભવી, (શંભુને પ્રાપ્ત કરાવનારી,) મધ્યમાર્ગ, (ધૃડાપિંગલાની વચ્ચેનો માર્ગ,) અહ્નનાડી (અહ્નને પ્રાપ્ત કરનારી

નાડી) ને ષક્તિદ્વાર (ષક્તિની પ્રાપ્તિનું આરણ્ય) એ શબ્દો એકજ અર્થનું બોધન કરનારા છે.

યોગનિષ્ઠ ગુરુવિના યોગાભ્યાસ ફલદાતા થતો નથી.

યમ, નિયમ અને આસનના અનુષ્ઠાનકાલમાં સામાન્યપણે શ્રીગુરુની અપેક્ષા છે, વિશેષપણે તેમની અપેક્ષા નથી, પરંતુ પ્રાણ્યામના અનુષ્ઠાનકાલમાં તેા વિશેષપણે શ્રીગુરુની અપેક્ષા છે. શ્રીયોગબીજમાં પણ એમજ કહ્યું છે:—

“ મરુજ્જયો યસ્ય સિદ્ધસ્તં સેવેત ગુરું સદા ।

ગુરુવક્ત્રપ્રસાદેન કુર્યાત્પ્રાણજયં બુધઃ ॥ ”

અર્થ:—જેને પ્રાણબ્ય સિદ્ધ થયેલ હોય તે શ્રીગુરુનું શિષ્ય સર્વદા સેવન કરે, અને શ્રીગુરુના મુખના પ્રસાદથી તે પ્રાણબ્ય કરે—શ્રીગુરુ જેવી રીતે પ્રાણનો બ્ય કરવાનો વિધિ તેને બતાવે તેવા વિધિથી અભ્યાસ કરી તે પ્રાણનો બ્ય કરે.

શ્રીઅમનસ્કપંડમાં પણ નીચેના શ્લોકદ્વારા શ્રીગુરુવડેજ યોગની પ્રાપ્તિ થાય છે એમ જણાવ્યું છે:—

“ વેદાંતતર્કોક્તિભિરાગમૈશ્વ,

નાનાવિઘ્નૈઃ શાસ્ત્રકદંવકૈશ્ચ ।

ધ્યાનાદિભિઃ સત્કરણૈર્ન ગમ્યઃ,

ચિતામણિદ્વોકગુરું વિદ્વાય ॥ ”

અર્થ:—શ્રીગુરુવિના, વેદાંત ન્યાય અને મીમાંસાદિ શાસ્ત્રોના બંધવાથી, તથા નાનાપ્રકારના પુરાણાદિક ગ્રંથસમૂહનું અવલોકન કરવાથી, તેમજ સ્વબુદ્ધિવડે અનુષ્ઠાન કરેલ ધ્યાનાદિ સત્સાધનોવડે મનુષ્યને યોગરૂપ ચિતામણિની પ્રાપ્તિ થતી નથી.

શ્રીસ્કંદપુરાણમાં પણ નીચેના શ્લોકવડે ઉપરની વાતનીજ પુષ્ટિ કરી છે:—

“ આચાર્યાદ્યોગસર્વસ્વમશ્યાવ્ય સ્થિરધોઃ સ્વયમ્ ।
યથોક્તં લભતે તેન પ્રાપ્નોત્યપિ ચ નિર્વૃતિમ્ ॥ ”

અર્થ:—શ્રીઆચાર્યદ્વારા સર્વ યોગની પ્રાપ્તિ કરીને સ્થિરબુદ્ધિ-
વાળો પોતે તેઓવડે કહેલા યોગને તથા તેની સિદ્ધિને મેળવે છે.

શ્રીશ્વેતાશ્વતરોપનિષદ્માં પણ નીચેની શ્રુતિવડે શ્રીગુરુભક્તના
હૃદયમાંજ યોગવિદ્યાને આવિર્ભાવ થાય છે એમ જણાવ્યું છે:—

“ યસ્ય દેવે પરા ભક્તિર્યથા દેવે તથા ગુરૌ ।
તસ્યૈતે કથિતા હ્યર્થાઃ, પ્રકાશંતે મહાત્મનઃ ॥ ”

અર્થ:—જે પુરુષની ઈશ્વરમાં પરમ ભક્તિ હોય, તથા ઈશ્વરની
પેઠે પોતાના ગુરુમાં પણ પરમ ભક્તિ હોય તે મહાત્માનેજ
યોગરહસ્યનું પ્રતિપાદન કરનારી આ શ્રુતિઓના અર્થોનું યથાર્થ
જ્ઞાન થાય છે.

શ્રીમનુસ્મૃતિમાં પણ શ્રીગુરુની સેવાવડેજ વિદ્યાની પ્રાપ્તિ નીચેના
શ્લોકદ્વારા જણાવી છે:—

યથા સ્વનન્ધનિત્રેણ નરો વાર્યધિગચ્છતિ ।
તથા ગુરુગતાં વિદ્યાં શુશ્રૂપુરધિગચ્છતિ ॥ ”

અર્થ:—જેમ મનુષ્ય ઢાઢાળીવડે પૃથ્વીને ખોદીને પાણી મેળવે
છે તેમ શ્રીગુરુની સેવા કરનારો તેમની સેવા કરીને તેઓના હૃદયમાં
રહેલી વિદ્યા મેળવે છે.

નીચેના સૂત્રવડે શ્રીસાંખ્યદર્શનમાં પણ શ્રીકૃપિલભગવાને એજ
વાત વર્ણવી છે:—

“ પ્રજતિબ્રહ્મચર્યોપસર્પણાનિ કૃત્વા સિદ્ધિર્બહુકાલાત્તદ્વત્ ॥ ”

અર્થ:—જેમ શ્રીસદ્ગુરુને નમસ્કાર કરીને, બ્રહ્મચર્ય પાળીને,
અને શ્રીસદ્ગુરુની સેવા કરીને ઇંદ્રે લાંબે કાલે જ્ઞાનસિદ્ધિ મેળવી
હતી તેમ બીજા જિજ્ઞાસુને પણ એવી રીતે વર્તવાથી જ્ઞાનસિદ્ધિ થાય.

પ્રાણાયામને સાહાય્ય કરનારી યોગક્રિયાઓ

—:૦:—

પ્રાણાયામની મુખ્ય ક્રિયા તથા આઠ પ્રકારના કુંભકવિધે ઉપર વિસ્તારથી લખવામાં આગું છે, હવે એ ક્રિયાને સાહાય્ય કરનારી ખીણ ક્રિયાક્રિયાઓ છે તે નીચે બતાવવામાં આવે છે.

એ સાહાય્યક ક્રિયાઓના આપણે એ મુખ્ય ભાગ પાડીએ, ૧ મલનિવારક ઉપક્રિયાઓ ને ૨ મુદ્રાઓ.

મલનિવારક ઉપક્રિયાઓ

૧ નેતિ, ૨ ભ્રમણાતણ, ૩ ધૌતિ, ૪ અસ્તિ, ૫ નૌલિ, ૬ ત્રાટક, ૭ કપાલભાતિ, ૮ ગજકરણી એ આઠ મલનિવારક ઉપક્રિયાઓ છે.

૧ નેતિ

નેતિના ત્રણ પ્રકાર છે, સામાન્યનેતિ, ધર્પણનેતિ ને યુગલ-નેતિ. એ ત્રણે નેતિઓ બનાવવાની તથા કરવાની રીતિ નીચે પ્રમાણે છે:—

દેશી કિંવા ચીનાઈ સૂત્રનો અંધિવિનાનો ચીકણો તાંતણો ત્રણ કિંવા ચાર વેંતની લંબાઈનો રાખી તેને સવાસોવડો ઠે દોઢસો-વડો કરવો. પશ્ચાત્ તેના મધ્યભાગમાં એક તાંતણો બાંધી અર્ધા ભાગને વળ દીધાવિનાનો રહેવા દેવો, ને ખીજ અર્ધા ભાગના ત્રણ સરખા ભાગ કરીને તેમને ઉંદરપુચ્છા કરી સારી રીતે વળ દર્ધ દઢ મેળવવા, ને સિદ્ધ થયેલા તે અર્ધા ભાગને મીથુ ચઢાવી સુંવાળો કરવો. પછી ઉગમણે કિંવા ઉત્તરાદે મોઢે ઉભડક બેસી, ડોક ઉંચી રાખી, નાકને શુદ્ધ કરી, તથા નેતિને પાણીમાં ભોંજવી, મીથુવાળા ભાગનો છેડો ધીરથી નાકના જે છિદ્રમાંથી પવન વહેતો હોય તે છિદ્રમાં નાંખી તે છેડો ગળાઉપરની કાકડીઆગળ આવે

સારે તેને જમણા હાથના અંગૂઠા તથા તર્જનીવડે પકડી મોઢાવાટે તે નેતિ બહાર કાઢવી. [અમુક પડખાની કાખલીમાં થોડી વાર ઢીંચણ દર્શાવી રાખવાથી તેની સામી આજુના નાસિકાના છિદ્રમાંથી પવન વહેવા લાગશે. આરંભના અભ્યાસીને જે નાસાપુટમાંથી પવન જાણ્યું કરતો હોય તેમાં નેતિ નાંખવી સરલ પડે છે, માટે ઉપરની ક્રિયા તેવાના ઉપયોગમાટે દર્શાવી છે. અભ્યાસ સિદ્ધ થયે પવનની જાણ્યું જોવાની અપેક્ષા રહેતી નથી.] પશ્ચાત્ તેને ઘોઘ શુદ્ધ કરવી. પછી તેને નાસિકાના ખીજા છિદ્રમાં ઉપર કહેલી રીતે નાંખી ઉપરની રીતે મોઢાવાટે બહાર કાઢવી. આ સામાન્યનેતિનું વર્ણન થયું.

ઘર્ષણનેતિમાં તંતુઓ તેા સામાન્યનેતિના જોટલાજ લેવા, પણ તેની મધ્યે દોરો ન બાંધવો તથા વળ દીધા વિના અર્ધો ભાગ ન રહેવા દેવો. તેના બંને છેડા ઉંદરપુચ્છા કરી તેના સરખા ત્રણ વિભાગ કરી તેને સારી રીતે વળ દર્ધ દઢ મેળવી પછી તેના ઉપર મીણ ચઢાવવું. પશ્ચાત્ સામાન્યનેતિની પેઠે તેનો એક છેડો નાસાપુટમાં નાંખી તેનો ખીજો છેડો પૂર્વની રીતે મોઢાવાટે બહાર કાઢવો. પછી ડાબે હાથે નાકની બહારનો છેડો પકડી ન જમણે હાથે મોઢાવાટે બહાર કાઢેલા છેડાને પકડીને તે બંને હાથો હળવે હળવે હલાવી તે નેતિવડે નાકની અંતરના ભાગનું ઘર્ષણ કરવું. આ ઘર્ષણનેતિનું વર્ણન થયું. મલમલના બે પાતળા કડકા પલાળી સૂકવી તેનો પણ ઘર્ષણનેતિરૂપે ઉપયોગ થઈ શકે છે.

ઘર્ષણનેતિની પેઠે બંને છેડા ઉંદરપુચ્છા રાખી વચ્ચેનો એક વેતજોટલો ભાગ વળ દીધાવિનાનો રાખી બંને છેડાઓ ક્રમથી નાકનાં બંને છિદ્રોમાં નાંખી તે ક્રમથી મુખવાટે બહાર કાઢી તે બંને છેડાઓને દઢ મેળવી કિવા એક પાતળા દોરાથી સારી રીતે બાંધી પછી તે નેતિને એક ગમ ધીરેથી સેરવી તેના બાંધેલા બંને છેડાઓ નાકબહાર કાઢી ઝોડી પછી સાવધાનતાથી નાસિકાના એક છિદ્રવાટેથી તે નેતિ ધીરે ધીરે બહાર કાઢી લેવી. આ યુગલનેતિ કહેવાય છે.

આ ત્રણે પ્રકારની નેતિઓથી કપાલનો તથા નાકનો મેલ તેમજ સ્કંધસંધિની ઉપરના રોગો દૂર થાય છે, અને સાધકને સૂક્ષ્મ પદાર્થ દેખવામાં આવે એવી દિવ્યદષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે.

આ અને કદાદિ દૂર કરનારી અન્ય ક્રિયાઓ દિવસના પહેલા પ્રહરમાં બોજન કર્યા પહેલાં કરવી જોઈએ. બોજન કર્યા પછી તુરત આ ક્રિયા કરવાથી ઊલટી થવાનો સંભવ રહે છે, ને ખીજા સમયમાં કરવાથી શ્લેષ્મની કે જવરની પ્રાપ્તિ થવાનો સંભવ રહે છે. આ ક્રિયા સિદ્ધ થયા પછી ખાલામાં પાણી કિંવા દૂધ ભરી નાસિકાનું એક છિદ્ર દબાવી રાખી ખીજા છિદ્રવાટે તે પીવાનો આરંભ કરવો. એમ કરવાથી આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે.

આ ક્રિયાના આરંભમાં શ્લેષ્મની વૃદ્ધિવાળા સાધકને બે ત્રણ દિવસ સળેખમનાં ચિહ્નો જણાય છે, પણ તેથી તેણે ભય પામવું નહિ. ઘીને સહેજ ઉણુ કરી તેને જમણા હાથની તર્જનીવડે નાકના છિદ્રોમાં ચઢાવવાથી શ્લેષ્મની ક્રમથી નિવૃત્તિ થઈ જશે. અભ્યાસીએ આરંભમાં થોડા દિવસ તેલ, બહુ મરચાં ને મીઠું ન ખાવાં, કારણકે તે ખાવાથી ગળામાં તથા કાકડીના ઉપરના ભાગમાં બળત્રા થાય છે, ને કાઈ વેલાએ ઊધરસ પણ થઈ આવે છે.

આમાં વર્ણવેલી નેતિઓના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે ગ્રંથના પરિશિષ્ટમાં આપેલાં તેનાં ચિત્રો જુઓ.

—*—

૨ અક્ષદાતણુ

વડવાઈનું આરારે એક ગજ લાંબું, હાથના અંગૂઠાનેતું જાડું ને સીધું દાતણુ લેવું, ને તેના ઉપરની છાલ કાઢી નાંખવી. પછી તેનો સારો ને ખરે નહિ એવો ઢૂંચો અર્ધા આંગળાનેટલી લંબાઈનો આગળના ભાગમાં દાંતે ચાવીને કરવો. ઢૂંચો સિદ્ધ થયે તેને ખંખેરી

સારી રીતે ધોષ શુદ્ધ કરવો. પછી તે દાતણુ પૂર્વાભિમુખે કિંવા ઉત્તરાભિમુખે સીધા ઊભડક બેસી, ડોક આગળ કાઢી, યુદાને સંકોચી, શ્વાસને ધીમે પાડી ગળાદ્વારે ઉપનિહવાને ધક્કો ન લાગે એમ ધીરેથી ગળાના ડાબા ભાગથી પેટના ડાબા ભાગભણી નાંખવું. પશ્ચાત્ થોડી વાર તે ઉચ્ચુંનીચું કરી પછી ધીરેથી બહાર કાઢવું. જીભના મૂલપછી અન્નનલ તથા શ્વાસનલના મુખપાસે જે ઉપનિહવા (પડજીભ) આવે છે તે દાતણુને અંતર જતું અટકાવે છે માટે થોડીવાર શ્વાસોચ્છ્વાસ બંધ રાખી નિર્ભયપણે દાતણુને અંતર ઊતારી દેવું, ભય ન પામવું, કિંવા ગળું ન સંકોચવું. એ અભ્યાસ આશરે એક માસ કર્યાથી સિદ્ધ થાય છે. નળગા મનના સાધકને પ્રથમ ઊલટીના જેવું થાય છે, પણ સુદૃઢ મનવાળાને એમ થતું નથી, ધ્વજ-દાતણુ કર્યાથી ઉદરમાં જે કક્ષપિત્તાદિ મલ હોય છે તે પાણીની સાથે બહાર નીકળી જાય છે, ને તેથી શરીર તથા ચિત્તનું બારે-પાણું દૂર થાય છે. આ પ્રયોગના અભ્યાસીએ આરંભમાં ખાંડ, દહીં, આંબલી, ને છાશ આદિ કફાત્પાદક વસ્તુઓ તેમજ તેલ ને મરચાં આદિ અતિઉષ્ણુ ને અતિખારી વસ્તુઓ ખાવાથી દૂર રહેવું. ઉંચ ખાડુ આવવાનું ને ખાડુ સ્વપ્નો થવાનું કારણુ બહુધા શરીરમાંનાં કફાદિની વૃદ્ધિ છે, અન્નનો સ્થૂલ ભાગ મલરૂપે યુદાદ્વારા ને પાણીનો સ્થૂલ ભાગ મૂતરરૂપે ઉપસ્થદ્વારા બહાર જાય છે, મધ્યમ ભાગ આરંભમાં રુચિરરૂપે ને પછી માંસાદિરૂપે થઈ શરીરનું પોષણુ કરે છે, ને સારશૂત સૂક્ષ્મ ભાગ પરમાણુરૂપે અંતઃકરણુને તથા પ્રાણુને પુષ્ટ કરે છે. આમ ક્રિયા થતાં કૃટકોક ભાગ નિરુપયોગી કફ તથા પિત્તરૂપે એકત્ર થઈ શરીરમાં રહે છે. આવો ધણો નિરુપયોગી મલ એકઠો થવાથી શરીરમાં રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે. યોગિજનો આ વાતને સારી રીતે જાણે છે માટે પ્રતિદિન તેઓ પોતાના શરીર-ચંત્રને નિરુપયોગી મલને દૂર કરી શુદ્ધ રાખે છે. આગળ દર્શાવ્યા પ્રમાણે વિશેષ કફાદિરૂપ મલ શરીરમાં એકઠો થવાથી ઉંચ તથા

આસસ્યની વૃદ્ધિ થાય છે અને અંતર્દષ્ટિ કરતાં શરીર તથા મનના ભારેપણને દીધે અટકાવ થાય છે, માટે ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ કરી પ્રાણનિગ્રહ કરવાની ઇચ્છા રાખનારા કક્ષપ્રકૃતિવાળા મુમુક્ષુએ કક્ષને યોગ્ય યુક્તિવડે દૂર કરવો જોઈએ. કક્ષાદિ થોડાં ઉત્પન્ન થાય માટે કોઈ સાધકો અદ્ય આહાર કરે છે, કોઈ અહવાડિયે કે પખવાડિયે રેચ લે છે, કોઈ દાતણુ કરતી વેલા મુખમાં આંગળાં નાંખી જોખારા કરી અપાનને ઊર્ધ્વ કરી કક્ષને દૂર કરે છે, ને કોઈ ઘણી સાવધાનતાથી દાતણુ કરી પછી જલના ઘણા ઢોગળા કરે છે.

સૂત્રના લગભગ એક ગજ લાંબા તથા હાથના અંગૂઠાજેવા જાડા ને સારી રીતે મેળવેલા ધ્વડ અથવા ત્રેવડ દોરડાને મીણુ ચઢાવી તેના આગળના ભાગમાં અર્ધા આંગળજેટલો કૂચો રાખી તે કૂચાની ઉપરનો ભાગ ચીકણા ઝીણા દોરાથી સારી રીતે બાંધી તે ઉપર કહેલા દાતણુની જગાએ કક્ષાદિ કાઢવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે. આવા બહુદાતણુનું ચિત્ર પરિશિષ્ટમાં આપ્યું છે. જેને જિઘાસા થાય તેણે ત્યાં જોવું. કેળના પાતળા દંડ(ખંભ)થી, નેતરની દીલી લાંબી કાતળીથી તથા તાંબા કે લોઢાની પાતળી શલાકાપર મલમલ વીંટાળી તેને ઝીણા દોરાથી સારીરિતે સીવી તેનાથી પણ બહુદાતણુની ક્રિયા કરી શકાય છે. આ ક્રિયાને ગજ કિંવા દંડધૌતિ પણ કહે છે. આ ક્રિયાથી કક્ષાદિ દૂર થવા ઉપરાંત હૃદયના રોગો પણ દૂર થાય છે.

—:—:—

૩ ધૌતિ

ધૌતિ ચાર પ્રકારની છે, હૃદધૌતિ, અંતર્ધૌતિ, દંતધૌતિ ને મૂલશોધનધૌતિ. તેમાં પ્રથમ પ્રકારની ધૌતિના ત્રણ બેદ છે, દંડ-ધૌતિ, વજ્રધૌતિ ને વમનધૌતિ. દંડધૌતિનું વર્ણન ઉપર કરેલું છે. ને વજ્રધૌતિની ક્રિયા નીચે દર્શાવવામાં આવે છે:—

જન્મનાથીનો કિંવા મલમલનો આશરે પંદર હાથ લાંબો ને ચાર આંગળ પહોળો કડકો લઇને તેને બે ત્રણ વાર ઊના પાણીથી ધોઇને શુદ્ધ કરવો. પછી આગળ કહેવામાં આવ્યું તે રીતે દંડધૌતિથી ગળામાંની ઉપજિજ્ઞાના સ્પર્શની અસહનતા દૂર કરવી તથા નબળા મનના સાધકે આરંભમાં થોડા દિવસ સવારમાં મરીનો ઉકાળો પીવો, કે જેથી ધૌતિની ક્રિયા કરતાં ઊલટી ન થાય. પછી એ લુગડાનો એક છેડો હાથમાં રાખી બાકીનો ભાગ ખીજે છેડેથી ગળાદ્વારાએ ઢોર જેમ લુગડું ચાવે છે તેમ ચાવી ધીરે ધીરે પેટમાં ઉતારી જવો. આરંભમાં થોડા દિવસ ધૌતિને દૂધમાં પલાળી દૂધની સાથે, પછી પાણીમાં પલાળી પાણીની સાથે, ને છેવટે સૂકી ઊતારવી. પછી નૌલિ કરીને અંતે નલોને ફેરવવા, કિંવા માત્ર ઉદરને સારી રીતે હલાવવું. આ વેલા બહારનો છેડો દાંત અને હોઠથી સારી રીતે પકડી રાખવો. ચારપછી મોઢાને ઊઘાડી બહારને છેડેથી તે ધૌતિને અંતે હાથથી પકડી ઉપજિજ્ઞાની એક ગમથી ધીમે ધીમે તે બહાર ખેંચી કાઢવી, ને તેમાં વળગેલા કક્ષાદિ મલને પાણીમાં ધોઈ નાંખવો, આ ક્રિયા કરવાથી પેટમાંના કક્ષાદિ મલ દૂર થશે, અને ગુદમ, જ્વર, પ્લીહા, ઊધરસ, શ્વાસ ને કુષ્ઠાદિ વીશ પ્રકારના કફના રોગ દૂર થશે, તેમજ દિવસે દિવસે આરોગ્યની, પુષ્ટિની ને બલની વૃદ્ધિ થશે. આ પ્રયોગ સાધનારને કક્ષાદિનો વધારો કરનારી વસ્તુઓ અવગુણકારી છે. માટે તેણે તે ન ખાવીપીતી. ધૌતિના અભ્યાસનો આરંભ કરતાં પ્રથમ એક હાથ ધૌતિ ગળવી, પછી બે હાથ ગળવી, એમ શનૈઃ શનૈઃ ગળવાનો અભ્યાસ વધારવો. આ પદ્ધતિ માત્ર સામાન્યજ જાણવી. નિયમરૂપે ન જાણવી, તે યથાશક્તિ ગળવી એટલું તાત્પર્ય છે.

આ ધૌતિનું ચિત્ર પરિશિષ્ટમાં આપ્યું છે. જેને જિજ્ઞાસા થાય તેણે લાંબું લેવું.

વમનધૌતિને ગજકરણી પણ કહે છે. એનું વર્ણન આગળ આપવામાં આવશે.

અંતર્ધૌતિના ચાર પ્રકાર છે, વાતસાર, વારિસાર, વહ્નિસાર ને અહિષ્કૃત. કાગડાની નીચલી ચાંચના જેવો જિઠ્ઠાનો આકાર કરી તેને મોઢાબહાર રાખી તેવડે શનૈઃ શનૈઃ બહારના વાયુને અંતર ખેંચવો. આ વેલા નાસિકાનાં અને છિદ્રો જમણા હાથથી દબાવી રાખવાં. પવન ખેંચી રહ્યા પછી નૌલિક્રિયાવડે ઉદરને હલાવવું, ને પશ્ચાત્ મુખ અંધ રાખી નાસિકાનાં અને છિદ્રોદ્વારા તે વાયુને ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો. આ વાતસાર અંતર્ધૌતિ કહેવાય છે. મુખદ્વારા કંદપર્યંત જલનું પાન કરી પછી નૌલિક્રિયાવડે ઉદરને હલાવવું, ને પશ્ચાત્ તે જલનું ગુદાદ્વારા વિરેચન કરવું તે વારિસાર અંતર્ધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયાને કોઈ યોગીએ શંખપ્રક્ષાલન (શંખપખાલ) પણ કહે છે. શંખિનીનાડીને વશ કરી મુખવાટે પકવાશયમાં ગયેલા પાણીથી પકવાશયને, મોટા આંતરડાને, નાના આંતરડાને, મલમાર્ગને (ચઢના નલને તથા ઊતરતા નલને,) મલાશયને ને ગુદાને આ ક્રિયાવડે શુદ્ધ કરવામાં આવે છે. નાભિગ્રંથિને આકર્ષિતે પુનઃ પુનઃ મેરુપૃષ્ઠસાથે (ખરડાની કરોડસાથે) લગાડવી તે વહ્નિસાર અંતર્ધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયાથી ઉદરના રોગો દૂર થઈ જરૂરિયાત વૃદ્ધિ પામે છે, કાગડાની નીચલી ચાંચની જેઠે જિઠ્ઠાને મુખની બહાર કાઢી નાસિકાનાં અને છિદ્રો જમણે હાથે અંધ કરી બહારના પવનને અંતર ખેંચી તેવડે ઉદર ભરવું; પશ્ચાત્ યથાશક્તિ તે પૂરેલા પવનનું સંધન કરી નૌલિક્રિયા કરી તે પવનને ગુદાદ્વારા બહાર કાઢવો તે અહિષ્કૃત અંતર્ધૌતિ કહેવાય છે.

દંતર્ધૌતિના પાંચ ભેદ છે, દંતમૂલ, જિઠ્ઠામૂલ, વામકર્ણુરંધ્ર, દક્ષિણકર્ણુરંધ્ર ને કપાલરંધ્ર. કેવડીઆ કાયાની ત્રીણી ભૂકી તથા તેનાથી ત્રણગણી શુદ્ધ મૃત્તિકાની ત્રીણી ભૂકી લઈ તે અનેને મેળવી, તેમાં થોડું જલ નાંખી, તેવડે મધ્યમાંગુલિથી નિલપ્રતિ પ્રભાતમાં દાંતના મૂલને ઘસવાં તે દંતમૂલધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયાવડે પિત્તની નિવૃત્તિ થઈ દાંત દઢ થાય છે. જમણા હાથની તર્જની, મધ્યમા

ને અનામિકાને માખણ લગાડી તેવડે ગણાની પાસે રહેલા જિજ્ઞાના મૂલપર સારી રીતે ધર્ષણ કરવું. પછી બંને હાથની તર્જની તથા અંગૂઠાથી જિજ્ઞાનું દોહન કરવું, ને તેના અગ્રભાગનું શનૈઃ શનૈઃ બહાર આકર્ષણ કરવું. આ ક્રિયાને જિજ્ઞામૂલધૌતિ કહે છે. આ અભ્યાસ સૂર્યોદયકાલે તથા સૂર્યાસ્તકાલે યત્નપૂર્વક કરવાથી જિજ્ઞા લાંબી થાય છે, તથા કક્રદોષ દૂર થાય છે. જમણા હાથની તર્જની વા અનામિકાવડે બંને કર્ણુરંધ્રોને ક્રમથી સારી રીતે ધસવાથી બંને પ્રકારની કર્ણુરંધ્રધૌતિ થાય છે. આ ક્રિયા સતત કરવાથી નાદનું અનુસંધાન થાય છે. જમણા હાથના અંગૂઠાને ઘંટિકા (કાકડી) પરથી અંતર લઈ જઈ કપાલની પાછળનો ભાગ ધસવો તે કપાલરંધ્રધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયા કક્રદોષને દૂર કરે છે, નાડીઓને નિર્મલ કરે છે, અને દિવ્યદષ્ટિ આપે છે.

મલત્યાગ કરી રહ્યા પછી મખ્યમા આંગળીવડે ગુદાયક્રમાંતે સર્વ મલ જલદ્વારા ધોઈ નાંખવો તે મૂલશોધનધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયાવડે અપાનની કૂરતા, ક્રોધાની કઠિનતા ને અજીર્ણ દૂર થાય છે, તથા શરીરની કાંતિની ને જઠરામિતી વૃદ્ધિ થાય છે.

વજ્રધૌતિને ઉપર બતાવેલી રીતે ગણાને ગુદાવાટે બહાર કાઢવામાં આવે છે તેથી પણ મલ સારી રીતે દૂર થાય છે. એ ક્રિયાનું નામ ગણેશક્રિયા કહેવાય છે. આ ક્રિયા પણ અંતર્ધૌતિનો જ અવાંતર પ્રકાર બન્યુવો.

૪ અસ્તિ

અસ્તિ એ પ્રકારની છે, જલઅસ્તિ તથા શુષ્કઅસ્તિ.

નાભિસમાન વા એક હાથ ઉડા જલમાં પ્રવેશ કરીને ગુદામાં પ્રવેશ કરી શકે એવી જ આંગળ લાંબી અને ટચલી આંગળી જમ એવા છિદ્રવાળી વાંસની ક્રોમલ સ્પર્શવાળી જુંગળી લઈ, તે ચાર

આંગળ ગુદામાં ધાલવી, ને એ આંગળ બહાર રાખવી. પછી ઉત્કટાસન કરી (ઉભડક ખેસી) આધારચક્રને સંકોચી જલને અંતર ખેચવું, પછી નૌલિથી નલને આડાઅવળા ફેરવી પેટ હલાવી તે જલને અધોવાટે બહાર કાઢી નાંખવું તે જલઅસ્તિ કહેવાય છે. જલનો કાંઈ ભાગ ઉદરમાં રહી ગયાનું જણાય તો તે મયૂરાસન કરીને કાઢી નાંખવો. રખરની નળીવડે પણ આ ક્રિયા કરી શકાય છે.

આશરે પાંચ શેર પાણી સમાય તેવું તાંબાનું, પીત્તળનું કે કલર્ક ચઢાવેલા પત્રાનું પાત્ર ભીંતપર આશરે એ હાથ ડિયાઈએ ઠીંગાડી તેમાં જડેલી રખરની નળીના આગળનો ભાગ ચીતા શયન કરીને પાયુમાં નાંખવો. પછી તે નળીવાટે લર્ક શકાય તેટલું જલ મલાશયમાં તથા નલમાં લેવું. પશ્ચાત્ થોડો સમય હરીફરી મલત્યાગ કરવા જવું. મલાશયમાંના તથા નલમાંના મલની સાથે ગ્રહણ કરેલું જલ પણ નીકળી જાય છે. આ ક્રિયા કરવાના દેશી ને વિદેશી સંચા બગ્ગરમાં તેવા માલના વ્યાપારીને સાંથી વેચાતા મળી શકે છે.

પ્રથમ પશ્ચિમતાનાસન કરી પછી સ્વસ્તિકાસને ખેસી ગુદાનું સંકોચનવિઠાસન કરવું તે શુષ્કઅસ્તિ કહેવાય છે.

ધૌતિ અને અસ્તિ જમ્યા પહેલાં કરવી, અને તે કર્યા પછી થોડી વિશ્રાંતિ લઈ જમવું. ગુદમ, પ્લીહા, જલોદર ને અજર્ણુ આદિ વાત, પિત્ત અને કફથી થયેલા સઘળા રોગો આ ક્રિયાથી દૂર થાય છે, તથા ઇંદ્રિયો ને મનની સ્વચ્છતા, ધાતુ તથા જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ ને શરીરમાં કાંતિ એ પ્રાપ્ત થાય છે.

આમાં વર્ણવેલી ભુંગળીના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે આ અંચના પરિશિષ્ટમાં આપેલું તેનું ચિત્ર જુઓ.

૫ નૌલિ

અંતે હાથો ઠીંચણુપર રાખી, અંતે ખલાથી શરીરને નમાવી, ઊભા રહી, ઊતાવળથી જલની ધુમરીની પેઠે પેટમાંના અંતે નલોને

રેચકપૂર્વક ઊપાડીને ડાબાજમણા હલાવવા [આ ક્રિયા સિદ્ધ થયા પછી ખેસીને પણ નહ ફેરવી શકાય છે.] તે નૌલિક્રિયા કહેવાય છે. કાર્ષ યોગીઓ અને લૌલિકિ પણ કહે છે. જઠરાગ્નિનું પ્રદીપન અને ઉદરગત વાતાદિક સર્વ રોગોનું નિવારણ આ ક્રિયા કરે છે.

પશ્ચિમતાનાસન સિદ્ધ કરી આરંભમાં આઠેક દિવસ સાટોડીની ભાજી ખાધી હોય, અને ઘી તથા તેલ આદિ સ્નિગ્ધ પદાર્થ ન ખાધા હોય કિંવા બહુજ થોડા ખાધા હોય તો નહ વેલાસર છૂટા પડી જાય છે, અને નૌલિક્રિયા વેલાસર આવડી જાય છે.

૬ ત્રાટક

એકાગ્રચિત્તથી દષ્ટિને સ્થિર કરી સૂક્ષ્મ લક્ષ્ય એવો કાર્ષ નિશ્ચલ પ્રકાશિત પદાર્થ કિંવા નાસાગ્રભાગ તેના ભણી આંખમાં પાણી આવે ત્યાંસુધી જોઈ રાખવું, ને પછી આંખો બંધ કરી દેવી તે ત્રાટકકર્મ કહેવાય છે. આ ક્રિયા આંખોના રોગોને દૂર કરે છે, તેમજ આલસ્ય, નિદ્રા તથા તંદ્રાદિનો પણ નાશ કરે છે.

ત્રાટક કરતાં પહેલાં વા જ્યારે તંદ્રા થવા લાગે ત્યારે આંખોને સામી, ઉપર, નીચે અને બાજુએ અને ખૂણાઓભણી વારંવાર ફેટલોક સમય ફેરવ્યા કરવાથી નેત્રનું બલ વધે છે, ત્રાટક સુખપૂર્વક થઈ શકે છે, ને તંદ્રા દૂર થાય છે.

૭ કપાલભાતિ

અર્ધપદ્માસને ખેસી, બંને હાથના પંજ ટીંચણુપાસે દંઠ બરાવી. હાહારની ધમણની પેઠે ઊતાવળથી બંને નાસાપુટથી રેચકપૂરક કરવા તે કપાલભાતિ કહેવાય છે.

નેતિ, ધૌતિ, બસ્તિ, નૌલિ, ત્રાટક અને કપાલભાતિ એ

હકયોગનાં પટ્કર્મ છે, અને જેના શરીરમાં મેદ તથા શ્લેષ્મ વધારે હોય તેણે પ્રાણ્યાયામની સિદ્ધિ અર્થે તે અવશ્ય સાધવા જોઈએ. જેના શરીરમાં ત્રિદોષનું સમાનપણું હોય તેને નેતિ, દાતણુ, ધૌતિ ને ખસ્તિ સાધવાની અપેક્ષા નથી, છતાં ધુમ્બા થાય તો તેણે વસંતઋતુ કે જે કફના પ્રકોપનો સમય છે તેમાં તેનો અભ્યાસ કરવો. અન્ય ઋતુમાં તેનો અભ્યાસ કરવાથી કફાદિ ધાતુની વિષમતા થતાં જ્વરાદિકની ઉત્પત્તિ થાય છે. કપાલભાતિથી કફનો નાશ થાય છે, તથા સુષુમ્ણા વહેવા લાગે છે.

નાસિકાનાં ખંને છિદ્રોદ્વારા જલનું આકર્ષણ કરી તેને મોઢાવાટે બહાર કાઢવું તે વ્યુત્કમકપાલભાતિ, ને સીત્કારશબ્દવડે મુખવાટે જલનું આકર્ષણ કરી નાસિકાનાં ખંને છિદ્રોદ્વારા તેને બહાર કાઢવું તે સીત્કમકપાલભાતિ કહેવાય છે.

કંઠસમાન જલમાં ગિલા રહી નાસિકાવડે જલ ખેંચી મોઢાવાટે બહાર કાઢવું, ને પછી મોઢાવાટે આકર્ષાને નાસિકાવાટે તે બહાર કાઢવું, આમ વારંવાર કરવું તેને કેટલાક યોગિલોકો માતંગિનીમુદ્રા કહે છે.

૮ ગજકરણી

બોજન કર્યા પછી થોડી વારે અપાનવાયુને કંઠનાલમાં ચઢાવીને પેટમાં (હોજરીમાં) મલરૂપે રહેલાં અનજલાદિકને મુખવાટે વમન કરી કાઢી નાંખવાં તે ગજકરણી કહેવાય છે. આમ કરવાથી નાડીઓનો સમૂહ વશ થાય છે. આ ક્રિયાને કેટલાક યોગિલોકો વમનધૌતિ પણ કહે છે.

આ ક્રિયા સિદ્ધ કરવાનો વિધિ આ પ્રમાણે છે:—પ્રથમ ઊભડક બેસીને પાંચ શેર વા છ શેર નવશેકું પાણી પીવું, આરપછી પલોંડી વાળી સ્વસ્થ બેસીને નૌલિ કરવી, પછી ઊભડક બેસી દષ્ટિ

ઉર્ધ્વ કરી મધ્યમા આંગળી ગણતી માંહેની ઉપજિહ્વાને અડાડવી. એટલે પાણી આદિ તુરત બહાર નીકળશે. પૂરેપૂરું પાણી બહાર ન નીકળે તો અહ્નદાતણ કિંવા વસ્ત્રધૌતિ કરીને તે બહાર કાઢવું, કિંવા ઊભા થઈ કેડથી શરીરને ભાગ નમાવી બંને હાથોના પંજ ગોઠણના ઉપરના ભાગમાં ભરાવી પેટને સારી રીતે હલાવી હીમકા (કૃત્રિમ વમન) કરી તે બહાર કાઢી નાંખવું. અભ્યાસ સિદ્ધ થયા પછી આંગળી અડાડવાની આવશ્યકતા પડશે નહિ, માત્ર અપાનવાયુ ચઢાગ્યાથીજ મલિન પાણી આદિ બહાર નીકળશે.

મુદ્રાઓ

સુપુમ્થાનાડી શ્વયરૂપ કહેવાય છે, અને કેડલિની જગત્ત થયે પ્રાણને અહ્નરંધ્રમાં પ્રવેશ કરવાને તે મુખ્ય માર્ગ છે. કુંડલિનીના પ્રબોધથી પ્રાણને સુપુમ્થામાં પ્રવેશ તથા પટ્યક્રમે ભેદ થાય છે, માટે પ્રાણને જય કરવા ઇચ્છનારે યત્નથી મહામુદ્રાદિને અભ્યાસ કરવો, કે જેથી સુપુમ્થાનું મુખ એટલે અગ્રભાગ રોડીને કુંડલિની સૂતી છે તે પ્રાણાપાનની એકતાથી થયેલી ઉષ્ણતાદ્વારા જગત્ત થઈ જાય.

મુખ્ય મુદ્રાઓ બાવીશ છે, ૧ મહામુદ્રા, ૨ મહાઅંધ, ૩ મહાવેધ, ૪ ખેચરી, ૫ ઉડ્ડીયાન, ૬ મૂલઅંધ, ૭ જલધરઅંધ, ૮ વિપરીતકરણી, ૯ વન્નેડી, ૧૦ શક્તિયાલન, ૧૧ સંક્ષોભણી, ૧૨ દ્રાવણી, ૧૩ આકર્ષણી, ૧૪ વરી, ૧૫ ઉ-માદ, ૧૬ મહા-કુશ, ૧૭ ચોનિ, ૧૮ તડાગી, ૧૯ માંડૂરી, ૨૦ ભુજંગિની, ૨૧ નભ, ને ૨૨ માતંગિની.

૧ મહામુદ્રા

ડાબા વા જમણા પગની પાનીથી ગુદા અને શિશ્નેદ્રિયની વચ્ચેના ભાગ જે ચોનિસ્થાન તેને યોગ્ય રીતે દબાવીને, જમણા

વા ડાખો પગ તેની પાતી ભૂમિને અડી રહે એવી રીતે સીધો લાંબો કરવો, અને તેની આંગળીઓ ઉચી રાખી પછી તે પગના અંગૂઠાને જમણા વા ડાખા હાથના અંગૂઠા ને તર્જની આંગળીથી પકડી રાખવો. પછી ચંદ્રથી વા સૂર્યથી પૂરક કરી પશ્ચાત્ કંકમાં જ્વલંધર-અંધ કરીને ડાખા વા જમણા હાથના અંગૂઠા ને તર્જની આંગળીથી લાંબા કરેલા પગના અંગૂઠાને પકડી વાયુને ઉપર સુપુમ્બ્લામાં ધારણ કરવો. આમ કરવાથી મૂલઅંધ પણ થાય છે. યોનિસ્થાનને (સીવનીને) દબાવવાથી અને જિહ્વાઅંધ કરવાથી કુંડલિનીશક્તિ સર્પાકાર સજ્જ પાંચારી થઈ જાય છે અને સુપુમ્બ્લામાં પ્રાણનો પ્રવેશ થાય છે, તેથી કુંડલિની શક્તિના અદિ:સ્પંદની મરણાવસ્થા થાય છે. કુંડલિની પોતાનો વક્રાકાર સજ્જને સુપુમ્બ્લાના મુખનો ત્યાગ કરી વિષયવાસના-રૂપી વિષમય કુકાર કે જે કર્મને અનુસરીને ઇંદ્રાપિંગલામાં વહન થતા પ્રાણસ્પંદ્રારા ઉપજાવતી હતી તેનાથી રહિત થઈ જાય છે તે તેના અદિ:સ્પંદની મરણાવસ્થા કહેવાય છે. પછી તે રંધેશ પવનને ધીમે ધીમે રેચક કરી બહાર કાઢવો. ઊતાવળે રેચક કરવાથી બલની હાનિ થાય છે આ મહામુદ્રાના ઉપર કહેલા ચંદ્રાંગ તથા સૂર્યાંગનું સ્પર્શીકરણ આ પ્રમાણે છે:—

પ્રથમ ચંદ્રાંગ જે ડાખું નાસાપુટ તેમાં અભ્યાસ કરીને પછી સૂર્યાંગ જે જમણું નાસાપુટ તેમાં અભ્યાસ કરવો, ને તે બંને ભાગમાં સરખા કુંભક થાય ત્યારે મહામુદ્રાને અભ્યાસ તે સમયમાટે મૂકી દેવો, અર્થાત્ તુરતમાં તેનો વિશેષ અભ્યાસ ન કરવો. આરંભમાં દશ દશ કુંભક કરી પછી નિસપ્રતિ તેમાં યથાશક્તિ વધારો કરી અંતમાં સો મો કુંભક કરવા.

ડાખા પગની પાતીને યોનિસ્થાનમાં લગાડી જમણો પગ સીધો લાંબો કરી તેના અંગૂઠાને જમણા હાથની તર્જની આંગળી તથા અંગૂઠાથી પકડી દ્વિષ્ટિ ભૂકુટીમાં રાખી ડાખા નાસાપુટદ્વારા પૂરક કરી પછી જ્વલંધરઅંધ કરવો, ને ડાખા હાથના અંગૂઠા તથા તર્જનીવડે

પણ જમણા પગના અંગૂઠાને પકડવો. કુંભકકાલે પ્રાણાયામના યથા-શક્તિ મંત્રો મનમાં બણવા, અથવા સોથી માંડીને પાંચસોપર્યંતના અંક મનમાં ગણવા. પછી ડાબો હાથ ઊપાડી તે હાથના અંગૂઠા-વડે ડાહ્યું નાસાપુટ દબાવી જમણા નાસાપુટદ્વારા શનૈઃ શનૈઃ રેચક કરવો. ઉપર કહ્યા પ્રમાણે અભ્યાસ કરવો તેને ચંદ્રાંગના અભ્યાસ કહે છે. કુંભકની સંખ્યા શક્તિપ્રમાણે કરવી. આ અભ્યાસમાં પૂરેલો પવન શરીરના ડાબા ભાગમાં સ્થિર રહે છે.

જમણા પગને સમેટી તેની પાની સીવનીમાં લગાડી ડાબો પગ લાંબો કરી તેના અંગૂઠાને ડાબા હાથની તર્જની તથા અંગૂઠાથી પકડી દૃષ્ટિ ભૂકુટીમાં રાખી જમણા નાસાપુટદ્વારા પૂરક કરી પછી જ્ઞાતધરઅંધ કરવો, ને જમણા હાથના અંગૂઠા તથા તર્જનીવડે પણ ડાબા પગના અંગૂઠાને પકડવો. કુંભક ચંદ્રાંગના અભ્યાસમાં કહેલી રીતે યથાશક્તિ કરવો. પછી જમણો હાથ ઊપાડી લમ્ તે હાથના અંગૂઠાવડે જમણું નાસાપુટ દબાવી ડાબા નાસાપુટદ્વારા શનૈઃ શનૈઃ રેચક કરવો. ઉક્ત અભ્યાસ કરવો તેને સૂર્યાંગના અભ્યાસ કહે છે. આ અભ્યાસમાં પૂરેલો વાયુ શરીરના જમણા ભાગમાં સ્થિર રહે છે. ચંદ્રાંગના અભ્યાસમાં જોટલા કુંભક કર્યા હોય તેટલા કુંભક આ સૂર્યાંગના અભ્યાસમાં પણ કરવા.

મદામુદ્રાના અભ્યાસીને પથ્યાપથ્યનો વિચાર ખલુ આવશ્યક નથી, કારણ સંપૂર્ણ રસ-કડવા ને ખાટા આદિ તેને પચી જાય છે. સૂકું, (રસરહિત,) વાસી તથા દુર્ગર ભોજન કર્યું હોય તે તે પણ તેને અમૃતની પેઠે પચી જાય છે. મદામુદ્રા સિદ્ધ કરવાથી ક્ષયરોગ, કાઠ, ગુનાવર્ત, ગુદમરોગ, અજીર્ણ, જ્વર, પ્રમેહ ને ઉદરરોગ નાશ પામે છે. મહાકલેશ જે અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ ને અભિનિવેશ તથા તેના ધર્મ જે શાકમોહાદિ તેમજ શરીરના ધર્મ જે વૃદ્ધાવસ્થા તથા મૃત્યુ તે પણ આ મુદ્રાથી આત્મમત્પ્રાત્કારદ્વારા નાશ પામે છે, માટેજ આ મુદ્રાને સિદ્ધલોકો મદામુદ્રા કહે છે.

૨ મહાઅંધમુદ્રા

હાથ પગની પાની યોનિસ્થાનમાં લગાડીને જમણા પગ હાથ પગના સાથગપર રાખવો, ને તે જમણા પગના ઠીચણુપર જમણા હાથનો પંજો સારી રીતે ભરાવી દષ્ટિ ભૂકુટિમાં રાખી પછી હાથ હાથની આંગળીઓથી જમણું નાસાપુટ દબાવી હાથ નાસાપુટથી પૂરક કરી પવનને શરીરમાં પૂરવો, ને ડાઠી છાતીસરસી રાખી-જ્વલં-ધરઅંધ કરી-યથાશક્તિ કુંભક કરવો, તે વેલા હાથ હાથનો પંજો પણ જમણા પગના ઠીચણુપર સારી રીતે ભરાવી દેવો. કુંભકકાલે યોનિસ્થાન દબાવી-મૂલઅંધ કરી-મનનો મધ્યનાડો-સુપુમ્બ્યા-માં પ્રવેશ કરાવવો. યથાશક્તિ કુંભક કરીને પછી હાથ ઉપાડી તેના અંગૂઠાથી હાથ નાસાપુટ દબાવી જમણા નાસાપુટથી મંદ મંદ રીતે રેચક કરી તે વાયુને બહાર કાઢવો. આ ચંદ્રાંગનો અભ્યાસ થયો. પગો તથા હાથોની સ્થિતિ બાદલી સૂર્યદ્વારા પૂરક ને ચંદ્રદ્વારા રેચક કરવાથી સૂર્યાંગનો અભ્યાસ થાય છે. કુંભકમાં પ્રાણાયામના મંત્રનો માનસજપ કરવો, વા અંકનો ગણના મનમાં કરવી. ચંદ્રાંગ અને સૂર્યાંગમાં કુંભકની સંખ્યા જ્યાંસુધી સમાન થાય ત્યાંસુધી પૂર્વમુદ્રાનુ-સાર આ અભ્યાસ ચાલુ રાખવો. કેટલાક યોગાચાર્ય કહે છે કે કુંભમાં થતો જ્વલંધરઅંધ અનુપયોગી છે એટલે ડાઠીને છાતીસરસી રાખવાની આવશ્યકતા નથી, પણ આગલ્યા દાંતની ઉપર અને તાળવાની નીચે જીભ રાખવાનો અંધ પ્રશસ્ત છે. આ જિહ્વાઅંધથી સુપુમ્બ્યાવિનાની સર્વ નાડીઓની ઊર્ધ્વગતિ રોકાય છે. આ મુદ્રાથી ઇંડા, પિગત્રા અને સુપુમ્બ્યા જે ગંગા, યમુના ને સરસ્વતી કહેવાય છે તેનો સંગમ થાય છે, અને મન કેદાર (શિવસ્થાન) જે ભૂકુટી તેને વિષે રહે છે. આ મુદ્રાને કાઠ યોગીઓ પૂર્ણગિરિમુદ્રા પણ કહે છે.

રૂપલાવણ્યસંપન્ન યુવાવસ્થાવાળી સ્ત્રી જેમ ધણીવિના નિષ્ફલ છે તેમ મહામુદ્રા અને મહાઅંધમુદ્રા પણ મહાવેધમુદ્રાવિના વ્યર્થ

છે તેથી સાધકની જિજ્ઞાસાની નિવૃત્તિમાટે હવે મહાવેધમુદ્રાનું નિરૂપણ કરાય છે.

૩ મહાવેધમુદ્રા

મહાઅંધમુદ્રામાં કલા પ્રમાણે પગોની સ્થિતિ રાખી એકાગ્ર-ભુક્તિવાળા યોગીએ નાસિકાનાં બંને છિદ્રોથી પૂરક કરી ચારપછી વાયુની ઉપરનીચેની ગતિને જલંધરઅંધથી રોકવી, ને દષ્ટિ ભ્રૂમધ્યમાં રાખવી. પછી બંને હાથની હથેળાઓ બંને પડખે ભૂમિને અડાડીને તેવડે શરીરને લગીર ઉંચુંતીચું કરવું, ને અનુક્રમે બંને પગની પાનીથી સીવનીને દબાવવી. આમ કરવાથી પવન ઇડાપિંગલાનો લાગ કરી સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે. ચંદ્રચર્યાની સાથે સંબંધ રાખનારી ઇડાપિંગલાનો લાગ થવાથી ને અગ્નિની સાથે સંબંધ રાખનારી સુષુમ્ણાનાડીનો પ્રાણને તથા મનને સંબંધ થવાથી યોગીને આત્મ-સાક્ષાત્કારદ્વારા મોક્ષ પ્રાપ્ત થાય છે. ઇડાપિંગલામાં પ્રાણનો સંચાર અંધ પડે એટલે યોગીએ શનૈઃ શનૈઃ રેચક કરવો. આ મહાવેધ-મુદ્રાનો સાવધાનતાથી ચિરકાલ અભ્યાસ કરવાથી યોગીના ચિત્તમાં અણિમાદિક મહાસિદ્ધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. વળી શરીરમાં ઘડપણુ આવ્યાથી ચામડીની કરચલી વળી હોય તે તથા પળી અને ધુજરો (કંપ) પણ મટે છે.

દિવસના આઠ પહોર છે, તે પ્રત્યેક પહોરમાં અભ્યાસીએ આ મુદ્રાના આઠ આઠ કુંભક ઉપર દર્શાવેલી રીતે કરવા. પુણ્યના સમૂહને વધારનારી ને પાપનો વળૂની પેટે નાશ કરનારી આ મુદ્રા છે.

૪ ખેચરીમુદ્રા

કપાલની અંતરના હિદ્રમાં જિહ્વા પ્રવેશ કરે, અને દષ્ટિ ભૂકુટીના મધ્યમાં રહે તે ખેચરીમુદ્રા કહેવાય છે.

ખેચરીની ત્રણ ક્રિયા અનુક્રમે કરવી પડે છે, છેદન, ચાલન, અને દોહન. અતિ તીક્ષ્ણ સ્તિગ્ધ અને નિર્મલ એવું લોહનું શસ્ત્ર લઇને પછી તે શસ્ત્રવડે સાવધાનતાથી યુક્તિપૂર્વક જીભના નીચલા મૂલઆગળની (ત્રણ શિરામાંની વચલી) શિરાનું રોમમાત્ર (પાતળા વાળજેટકું) છેદન કરવું. છેદન કર્યા પછી લવણ (મીઠું) અથવા સંધવ તથા હરડેનું ઝીણું ચૂર્ણ કરીને સાત દિવસસુધી સાંજે તથા પ્રાતઃકાલે છેદન કરેલા ભાગપર લગાડી જીભને ઊર્ધ્વ રાખી જમણા હાથના અંગૂઠાથી, અંગૂઠા નીચેથી ઉપર જાય એવી રીતે, તે ભાગપર સારી રીતે ધર્પણ કરવું. પશ્ચાત્ ચાલન અને દોહન કરવાં. હડયોગના અભ્યાસીને અભ્યાસકાલે મીઠું ખાવાનો નિષેધ છે માટે તેણે કાયાનું તથા હરડેનું ચૂર્ણ મેલી ધર્પણ કરવું. હડાભ્યાસી ન હોય અને જે એકલી ખેચરીમુદ્રા સાધતો હોય તેને લવણનો નિષેધ નથી. પછી આઠમે દિવસે વળી રોમમાત્ર અધિક છેદન કરવું. વળી પૂર્વોક્તરીને સાત દિનપર્યંત ફરીથી લવણ તથા હરડેનું ચૂર્ણ ધસવું. એમ છ મહિના-સુધી સૂકી ભૂમિવાળી યુક્તિમાં કિવા અતિપવન ન લાગે એવા સ્થાનમાં નિવાસ કરી યુક્તિપૂર્વક અભ્યાસ કરે તો જીભની નીચેની શિરાનો અંધ જે જીભને કપાલની અંતરના છિદ્રમાં જતી અટકાવે છે તેનો નાશ થાય છે. સાધકે અભ્યાસકાલમાં માત્ર શાકરસહિત દૂધચોખાનુંજ ભોજન કરવું એ વિશેષ ઉત્તમ છે. એમ નજ બની શકે તો ખાટા, અતિતીખા, અતિખારા, તથા કઠણ પદાર્થોનો ભાગ કરી પ્રવાહી ને કામલ પદાર્થ ખાવા.

બંને હાથના અંગૂઠા તથા બંને તર્જની આંગળાથી જીભને પકડીને ડાબીજમણી હલાવવી તે ચાલન, અને બંને હાથના અંગૂઠા તથા બંને તર્જની આંગળાથી ગાયના આંચળને દોવે છે એવી રીતે જીભને ખેંચીને જ્યાંસુધી તે બહાર નીકળીને ભૂકુટીના મધ્યમાં

૧ ઉચી જાતનું નસ્તર આ કામમાં વિશેષ ઉપયોગી થશે.

અડે લાંસુધી તેને લાંબી કર્યા કરવી તે દોહન. ઉક્ત વિધિથી છેદન, ધર્ષણ, ચાલન તથા દોહનનો છ માસસુધી અભ્યાસ કરવાથી ખેચરીમુદ્રાની સિદ્ધિ થાય છે.

નાસિકાના અગ્રભાગપર પહોંચે એટલી જીભની લંબાઈ વધ્યા પછી સાધકે સ્વસ્તિકાસને જેસી શ્વાસોન્ધીસતી ગતિ ધીમી પાડી ઉડીયાનઅંધ રાખી કપાલકુદરમાં (કપાલની અંતરનું છિદ્ર જેમાં ધડા, પિંગલા તથા સુષુમ્બ્યાનું વહન થાય છે તેમાં) જમણા હાથની તર્જનીદ્વારા કિંત્રા અંગૂઠાદ્વારા ગ્રિહ્ણીતો પ્રવેશ કરાવવો.

તાળવાની સમીપના છિદ્રમાં જાય એવી રીતે ગ્રિહ્ણીતે ઊર્ધ્વ લંબાવતે એક ઘડીમાત્ર ખેચરીમુદ્રા કરી જે યોગી સ્થિત રહે તે યોગીને, ચિરકાલનો અભ્યાસ થયે, સર્પ, ને વીંછી આદિ વિપત્તયાં જંતુઓનું વિષ ચડતું નથી; અને વ્યાધિથી તથા વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિહ્નોથી (સામડીની કરચલી વગવી તથા પળીયાં આવવાં તેથી) એ યોગી મોક્ષો થાય છે.

ખેચરીમુદ્રા જાણુનારને તે અભ્યાસના પરિપાકે રોગ, મરણભય, આલસ્ય, નિદ્રા, ક્ષુધા, તૃષ્ણા ને મૂર્છા એ પરાલભ્ય કરી શકતાં નથી; તે કર્મથી લોપાતો નથી; અને કાલ પણ તેને બાધા કરી શકતો નથી.

જીભ તથા અંતઃકરણનું સાભિમાન અણુ શરીરમાંના આકાશમાં એટલે ભૂકુટીના છિદ્રમાં જાય છે માટેજ કપિલાદિક મહાસિદ્ધોએ આ મુદ્રાનું નામ ખેચરીમુદ્રા પાડ્યું છે.

જે યોગીએ તાળવાની સમીપનું છિદ્ર ખેચરીમુદ્રા કરીને ઢાંઙી દીધું હોય, જે વન્નેલીમુદ્રા જાણુતો હોય, ને જેણે અપાનનો જય કર્યો હોય તે યોગી સ્ત્રોતી સાથે આલિંગન કરીને રહ્યો હોય તોપણ તેનું વીર્ય સ્ખલિત થતું નથી. કદાચ પ્રમાદથી વીર્યાશય-

માંથી ખિંદુ ચલિત થાય તો તે વસ્ત્રીમુદ્રાવડે તેનું ઊર્ધ્વ આકર્ષણ કરી લે છે.

જો તાળવાની સમીપના છિદ્રની સંમુખ જીભ લગાડીને સ્થિર રાખે તો તાળવાની ઉપરના ભાગના છિદ્રમાંથી જે ચંદ્રામૃત ઝરે છે તે જીભઉપર પડતાં તેનું પાન થયાથી એક પખવાડીઆમાં તે યોગી મૃત્યુભયને જિતી લે છે. જે યોગીનું શરીર ચંદ્રામૃતે કરીને પૂર્ણ હોય તે યોગીના શરીરને તક્ષક નાગ કરડે તોપણ તેનું વિષ ચઢતું નથી. જેવી રીતે લાક્ષ્ઠાં હોય લાંસુધી અગ્નિ નાશ પામતો નથી, તે બલિસદિત તેલ હોય લાંસુધી પ્રતિકૂલ સામગ્રીને અભાવે દીવો ઓલવાતો નથી તેવીજ રીતે ન્યાંસુધી શરીર ચંદ્રામૃતથી પૂર્ણ હોય લાંસુધી જીવ તેનો લાગ કરતો નથી. જીભઉપર ચંદ્રામૃત પડવાથી યોગીને અનંત જાતના સ્વાદનો અનુભવ થાય છે. જેમાંના મુખ્ય સ્વાદોનો ક્રમ પ્રાયશઃ આ પ્રમાણે હોય છે—ખારો, કડવો, ખાટો, દૂધજેવો, દ્રાક્ષારસજેવો તે વૃતજેવો. આ સર્વ સ્વાદોનો અનુભવ થઈ ગયા પછી અભ્યાસીને અમૃતનો અનુભવ થાય છે. જેનો સ્વાદ સ્વસંવેદ (પોતાને પોતાના અનુભવથી યથાર્થ જણાય તેવો) છે. મેરુપર્વતની પેઠે બધાથી ઉંચી જે સુપુમ્થા તેના ઉપરના ભાગમાં જે છિદ્ર છે તેમાં ચંદ્રામૃત રહે છે, અને તે ટપકવાથી મનુષ્યનું મૃત્યુ (બલાતકારે પ્રાણવિયોગ) થાય છે, એટલામાટે ખેચરીમુદ્રા સાધી સાધક જે તેનું ટપકતું અગસાવે તો તે સાધકના દેહનું લાવણ્ય વધે છે, અને વસ્ત્રના જેવી દટતા તેના શરીરમાં આવે છે. ષડા, પિંગલા, સુપુમ્થા, ગાંધારી તે હસ્તિજિહ્વા એ પાંચ નાડીઓનો પ્રવાહ ઉપર ચાલે છે. સુપુમ્થાના પ્રવાહથી સંયુક્ત અને પોતાની શુદ્ધિવડે આત્માને સાક્ષાત દેખાડનાર જે આગળ જણાવેલું છિદ્ર (સુપુમ્થાનો અગ્રભાગ) તે શ્વપરૂપ (દશ્યરહિત) હોવાથી અવિદ્યાનો નાશ કરે છે.

જેમ સૃષ્ટિમાં સર્વ ખીજમંત્રોમાં શ્રેષ્ઠ ખીજમંત્રરૂપ * ઊંકાર મુખ્ય છે, અન્ય સર્વ દેવતાઓમાં શ્રીધૃશ્વર મુખ્ય છે તે જાગ્રદાદિ ચિત્તની ચાર અવસ્થાઓમાં મનો-મની અવસ્થા મુખ્ય છે તેમ અન્ય સર્વ મુદ્રાઓમાં ખેચરીમુદ્રા મુખ્ય છે.

જે જિઠ્ઠાનું છેદન કર્યા વિનાજ ખેચરીનો અભ્યાસ કરવો હોય તો તે નીચે પ્રમાણે કરવો:—

ન્યારે શિશિરઋતુના પંદર દિવસ શેષ રહે ત્યારે નીચેના ક્રમપ્રમાણે ખેચરીમુદ્રાના અભ્યાસનો આરંભ કરવો, અને પંચી અઠી માસપર્યંત દિવસમાં ચાર વાર એ અભ્યાસ ચાલુ રાખવો. નીચે કહેલે સમયે યથાવિધિ અભ્યાસ કરવાથી તેટલા સમયમાં ખેચરીમુદ્રાની સામાન્ય સિદ્ધિ થશે.

સત્તારના સાત વાગે તે દશ વાગે, તથા સાંજના ચાર વાગે તે આઠ વાગે એમ પ્રત્યેક દિવસે ચાર વાર અભ્યાસ કરવો. પુર્વાહ્ણના એ સમયના અભ્યાસમાંનો પ્રત્યેક અભ્યાસ અઠી અઠી ઘટિકાપર્યંત (એક એક કલાકસુધી) કરવો, તે અપરાહ્ણના એ સમયમાંનો પ્રત્યેક અભ્યાસ સવા સવા ઘટિકાપર્યંત (અર્ધા અર્ધા કલાકસુધી) કરવો.

પ્રથમ જમણા હાથની પ્રથમની ત્રણ આંગળીઓપર થોડું માખણ લઈ જિઠ્ઠાને અને તેટલી બહાર ઠાઠી જિઠ્ઠામૂત્રપર પુન:

* સૃષ્ટિનો સર્વ વ્યવહાર શાસ્ત્રાધારે ચાલે છે, એ શાસ્ત્રોની સ્થૂત ઉત્પત્તિ વૈખરીવાણીથી થઈ છે; એ વૈખરી મધ્યમાંથી, મધ્યમા પરવંતીથી તે પરવંતી પરાથી ઉત્પન્ન થયેલી છે. એ ચાર વાણીનું તેમજ મનુષ્યની તથા સૃષ્ટિની ચાર અવસ્થાનું પ્રણવ એ સાંકેતિક ચિહ્ન છે માટેજ તે સૃષ્ટિમાં અતિશ્રેષ્ઠ ખીજમંત્રરૂપે ગણાય છે.

પુનઃ તે આંગળીઓવડે ધર્ષણ કરવું. પછી જીભને ઊપાડી, અવળી પાછી વાળી, જમણા હાથના અંગૂઠાવડે જીભની નીચેની વચલી શિરાપર નીચેથી ઉપર જાય એવી રીતે માખણવિના સારી રીતે ભાર દઈ ધર્ષણ કરવું. પછી ઉપરના પ્રયોગમાં કહેલી રીતે ક્રમથી ચાલન તથા દોહન કરવું. ધર્ષણ વિશેષ સમય કરવું, ને ચાલન તથા દોહન થોડો સમય કરવું. આમ અભ્યાસ કરતાં કરતાં જ્યારે નાસિકાના અગ્રભાગપર પહોંચી શકે એટલી જિહ્વાની લંઘાઈ થયેલી જણાય ત્યારે જમણા હાથની તર્જનીના કિંવા અંગૂઠાના આધારવડે જિહ્વાને કપાલકુદરમાં ચઢાવવાનો અભ્યાસ કરવો. થોડા દિવસ એ પ્રમાણે કરી પછી તર્જનીના કિંવા અંગૂઠાના આધારવિનાજ તે કપાલકુદરમાં પ્રવેશ કરે એમ યત્ન કરવો. આમ થવા માંડે એટલે જિહ્વાને કપાલકુદરમાં વિશેષ સમય રાખવાનો યત્ન કરવો. જિહ્વાનો પ્રવેશ થઈ અર્ધા ઘટિકાપર્યંત (આર મિનિટસુધી) તે કપાલકુદરમાં સુસ્થિર ન થઈ શકે ત્યાંસુધી કપાલકુદરમાંથી ટપકતા રમને બહાર કાઢી નાંખવો, ને પછી તેનું પાન કર્યા કરવું, અને તેમાંના સ્વૃણભાગને માત્ર બહાર કાઢી નાંખવો.

ત્રિકુટીની અંતરનો દેશ જ્યાં જિહ્વાનો અગ્રભાગ સ્થિર રાખવામાં આવે છે ત્યાં અમૃતનું સ્થાન છે, શ્રીધ્યાનબિંદુપનિપદમાં પણ નીચેની શ્રુતિથી એમજ કહ્યું છે:—

શ્ચુવોર્મધ્યે લલાટસ્તુ નાસિકાયાસ્તુ મૂલતઃ
અમૃતસ્થાનં વિજાનીયાદ્વિશ્વસ્યાઽઽયતનં મદત્ ॥

ભાવાર્થ:—અંતે બ્રૂની મધ્યે લલાટનો એક દેશ જ્યાં નાસિકાનો ઉપરનો ભાગ આવી મળે છે તેને અમૃતસ્થાન જણાવું. તે સમગ્રના મહત્સ્થાન૩૫-બહાર૩૫-છે.

પ્રાણને ખેંચીને બ્રૂના મધ્યમાં લાવવાની યુક્તિ શ્રીધ્યાન-બિંદુપનિપદમાં નીચે પ્રમાણે કહી છે:—

“યથૈવોત્પલનાલેન તોયમાકર્ષયેત્પુનઃ ।

તથૈવોત્કર્ષયેદ્વાયું યોગી યોગપથે સ્થિતઃ ॥ ૧ ॥

અર્ધમાત્રાં રજ્જું છત્વા ક્રૂપભૂતં તુ પંકજમ્ ।

કર્ષયેન્નાલમાર્ગેણ ધ્રુવોર્મધ્યે નયેલ્લયમ્ ॥ ૨ ॥

ભાવાર્થ:—જેવી રીતે કમલના નાલવડે પાણીનું આકર્ષણ કરવામાં આવે છે તેવીજ રીતે બંને બ્રૂના મધ્યમાં અદ્યત્તિ રાખીને યોગી પ્રાણવાયુને આધારાદિ ચક્રથી ઉપરની ભૂમિકાને પમાડે. અર્ધમાત્રાને રજ્જુ કરીને ક્રૂપરૂપ કમલમાંથી સુપુમ્ણામાર્ગવડે પ્રાણનું આકર્ષણ કરે, ને તેને બંને બ્રૂની મધ્યે લીન કરે.

૫ ઉડ્ડીયાનમુદ્રા

આ મુદ્રાવંડે ઉદરમાં રોકલો પવન મધ્યનાડીનાટે (સુપુમ્ણામાં યઇને) બ્રહ્મરંદ્રભાણી ઊડી જાય છે, અને આદાશમાં (બ્રહ્મરંદ્રમાં) ગમન કરે છે માટે આ મુદ્રાનું નામ યોગીઓએ ઉડ્ડીયાનમુદ્રા પાડયું છે.

મહાન્ પક્ષિરૂપ જે પ્રાણવાયુ તે આ મુદ્રાથી અનાયાસે સુપુમ્ણામાં ગતિ કરે છે, અને પ્રાણાપાનની ગતિ રોકાય છે માટે આ મુદ્રાને યોગીઓ ઉડ્ડીયાનબંધ પણ કહે છે.

નાભિના ઉપર તથા નીચલ્યા લાગને, બરડાને અડી જાય એવી રીતે બદ્ધપૂર્વક પાછા ખેંચવાની ક્રિયાને ઉડ્ડીયાનબંધ કહે છે. સિદ્ધરૂપ આ બંધ મૃત્યુરૂપી દાથીની નિર્વૃત્તિ કરનારો છે. હિંતનો ઉપદેશ કરનાર જે શ્રીગુરુ તેમની પાસેથી શીખી ચિરકાલપર્યંત જે આ બંધનો અભ્યાસ નિરંતર કરે તો તે વૃદ્ધ પુરુષ હોય તોપણ યુવાવસ્થાવાળાના જેવો દેખાય છે.

૬ મૂલબંધમુદ્રા

બેમાંની કાઈ પણ એક પાનીવડે સીવની દાખી તથા બીજી

ચાની મેદૂપર કિંવા સાચળના મૂલપર રાખી ગુદાને ઊર્ધ્વ તથા નાભિને એસ્કંડબળી સારી રીતે બલપૂર્વક સંકેત્રી અપાનવાયુને ઉચે ચઢાવેલો તે મૂલઅંધમુદ્રા કહેવાય છે. કેડ તથા ઢગરાને આગળ કાઢી એક ષળની પાનીથી ગુદાને દખાવી ખીન્ને પગ સાચળના મૂલપર રાખી સ્ત્રીધી રીતે એસી અપાનને ઊર્ધ્વ ખેંચવાથી પણ આ અંધ થાય છે.

સ્વાભાવિક રીતે જેની નીચી ગતિ છે એવો જે અપાનવાયુ તેનું મૂલાધારનું (ગુદાનું) સંક્રોચન કરી બલથી ઊર્ધ્વગમન કરાવવું, અર્થાત્ પ્રાણાપાનનો સંયોગ કરાવી તેની સુષુમ્ણામાં ગતિ કરાવવી તેનું નામ મૂલઅંધ છે. આ ક્રિયાથી મૂલસ્થાનનું (ગુદાનું) સારી રીતે અંધન થાય છે માટે યોગીએએ તેનું નામ મૂલઅંધ પાડ્યું છે.

મૂલઅંધના અભ્યાસથી જે ધાતુક્ષય, અંધકેશ, જઠરાગ્નિનું મંદપણું, ને નાદનું મંદપણું થાય, અને બકરાની લોડીઓજેવો મલ કીતરે તે અભ્યાસીએ જાણવું જે મને મૂલઅંધ યથાર્થ આવડતો નથી; અને જે ધાતુપુષ્ટિ, સમ્યક્ મલશુદ્ધિ, જઠરાગ્નિની પ્રદીપ્તિ ને નાદની અભિવ્યક્તિ થાય તે અભ્યાસીએ જાણવું જે મને મૂલઅંધ સારી રીતે આવજો છે.

આ મુદ્રાથી પ્રાણ, અપાન, નાદ તથા ઝિદ્દુનું (નાદની અંતાવસ્થારૂપ સૂક્ષ્મ ધ્વનિનું) એકત્વ થાય છે. પ્રાણવાયુની ઊર્ધ્વગતિ છે, અને અપાનવાયુની અધોગતિ છે. એ બેની એકતા સુષુમ્ણામાં અવાથી અનાહતનાદની (સુષુમ્ણામાં પ્રાણપ્રવેશ થવાથી સાંભળવામાં આવતા ધ્વનિવિશેષની) પ્રકટતા થાય છે, અને તેને-પ્રાણાપાનને-હૃદયની ઉપર લઈ જવાથી નાદઝિદ્દુની એકતા થઈ એ ચારે મસ્તકમાં (બ્રહ્મરંધ્રમાં) પ્રવેશ કરે છે, ને તેથી યોગ સિદ્ધ થાય છે.

નિલ મૂલઅંધમુદ્રા કરવાથી જ્યારે અપાનવાયુની તથા પ્રાણવાયુની એકતા થાય ત્યારે મૂત્ર તથા વિષા શરીરમાં મલરૂપે રહેવા પામતાં નથી. ચિરકાલપર્યંત નિરંતર આ અંધ કરવાથી અભ્યાસી એ વૃદ્ધ હોય તોપણ તે યુવાવસ્થાનાં ચિહ્નોવાળો થઈ જાય છે.

મૂલઅંધ કરવાથી અપાનવાયુ ઉપર ચાલવા લાગે છે, તે તે ઉપર ચાલીને નાહિની નીચે ત્રિકાણુકાર અગ્નિમંડલ છે તેમાં પ્રવેશ કરે છે. આથી જડરાગ્નિની જ્વાલા વધી જાય છે. પછી તે અગ્નિ અને અપાનવાયુ એ બંને પ્રાણવાયુમાં જાય છે તેથી અગ્નિનું અત્યંત પ્રદીપન થાય છે. અગ્નિનું પ્રદીપન થવાથી સૂતેલી કુંડલિની-શક્તિ-જ્વલત થાય છે. સૂતેલી સપિણ્ડી જેમ લાકડી મારવાથી સીધી થઈ જાય તેમ તે સીધી થઈને સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે. કુંડલિનીને જ્વલત કરવામાટે મૂલઅંધ ઉપયોગી છે માટે યોગાભ્યાસીએ દિનદિનપ્રતિ સર્વ કાલમાં તેનો યથાશક્તિ અભ્યાસ કરવો આવશ્યક છે.

૭ જલંધરમુદ્રા

કંડને સંક્રાન્તી નીચે નમાવી ડાઠીને હૃદયથી ચાર આંગળાં છેડે દૃઢપણે રાખવી તે જલંધરમુદ્રા-જલંધરઅંધ-કહેવાય છે.

આ અંધ શરીરમાંની નાડીઓના સમૂહને બાંધે છે તેમજ કપાલની અંતરના છિદ્રમાં જે ચંદ્રામૃત રહે છે તેને નીચે જતું અટકાવે છે માટે આ મુદ્રાનું નામ જલંધરઅંધ પણ કહેવાય છે.

કંડને નીચે નમાવી જલંધરઅંધ કરવાથી ચંદ્રામૃત જડરાગ્નિમાં પડતું નથી, પ્રાણવાયુ અન્ય નાડીમાં પ્રવેશ કરી પ્રકાષ પામતે નથી, અને કંડનું દૃઢ સંકોચન થવાથી ધૃગપિંગલાના વહનનું પણ સ્તંભન થાય છે.

મૂલઅંધથી અપાનની ઊર્ધ્વગતિ થાય છે, જલંધરઅંધથી ધૃગપિંગલાનું વહન સ્તંભન પામે છે, અને ઉડીયાનઅંધથી શરીરમાંને વાયુ સુષુમ્ણામાં ગમન કરે છે.

પૂર્વોક્ત યુક્તિઓથી પ્રાણવાયુ સ્થિર થઈ જાય છે. અર્થાત્ સ્વભરંદ્રમાં સ્થિતિ કરીને રહે છે. આને પ્રાણુલય કહે છે. પ્રાણુનું લયથી મૃત્યુભય, જરા, રોગ, ત્રિવલ્લી, શ્વેતવાલ, મૂર્છાં ને આલસ્યાદિક નાશ પામે છે.

કંકનો સંક્રોચ કરવાથી ઘડાપિંગલાનું રતંબન થાય છે તેમજ વિશુદ્ધનામનું ચક્ર બંધન પામવાથી શરીરમાંહેના સોળ આધારોનું પણ બંધન થાય છે. અંગૂઠો, ઘુંટી, જાનુ, સાથળ, સીવની, લિંગ, નાભિ, હૃદય, ગ્રીવા, (ડોક,) કંઠ, જલ, નાસિકા, ભૂકટી, લલાટ, મૂર્ધા અને બલ્હરંધ્ર એ સોળ આધાર કહેવાય છે.

ઉપર કહેલા ત્રણે બંધો શ્રેષ્ઠ છે, મત્સ્યેદ્રાદિક મદાસિદ્ધોએ તથા વમિષ્ઠાદિક મદામુનિઓએ પણ તેનું સેવન કરેલું કહેવાય છે. તે બંધો સંપૂર્ણ હકયોગના ઉપાયોની સિદ્ધિને પ્રકટ કરનારા છે.

પોતાનું મુખ ને ડોક સારી રીતે આગળ નમાવીને બેસવું તે પૂર્વજલંધરબંધ, પોતાની ડોક ને માથું સારી રીતે પાછળ નમાવીને બેસવું તે પશ્ચિમજલંધરબંધ, પોતાની ડોક ને માથું જમણા ખંભાભણી સારી રીતે નમાવીને બેસવું તે દક્ષિણજલંધરબંધ, પોતાની ડોક ને માથું ડાબા હાથભણી સારી રીતે નમાવીને બેસવું તે વામજલંધરબંધ, ને પોતાની ડોક તથા માથું ચાર ખૂણાઓમાંના કોઈ એક ખૂણાભણી નમાવીને બેસવું તે વક્રજલંધરબંધ કહેવાય છે. આ બંધોથી નાડીઓની સરલતા થાય છે.

માયાને ડાખીજમણી બાજુએ ફેરવ્યા કરવું તે મસ્તકબ્રમણ અને માયાને ડાચુંનીચું કર્યા કરવું તે મસ્તકારોહાવરોહ વા શિરો-ધૂનન કહેવાય છે.

૮ વિપરીતકરણીમુદ્રા

તાળવાના મૂલમાં સુધારણ ચંદ્રમા છે, તેમાંથી થોડુંધણું અમૃત નિલ કર્યા કરે છે, તે અમૃતને નાભિમાં રહેલ જે અગ્નિરૂપ સૂર્ય તે ગ્રાસ કરે છે, તેથી દેહ વૃદ્ધાવસ્થાયુક્ત થાય છે.

નાભિઆગળના સૂર્યને ઉપર રાખવો, અને તાલુસ્થાનઆગળના ચંદ્રને નીચે રાખવો તેને વિપરીતકરણીમુદ્રા કહે છે. આ મુદ્રા ચોખવિત શ્રીગુરુના વાક્યથી સિદ્ધ થાય છે, અન્યથા એટલે માત્ર

શ્વાસ્રવણ આદિ ઉપાયોથી તે સિદ્ધ થતી નથી.

આ મુદ્રાના અભ્યાસીને જઠરાગ્નિનું વિશેષ પ્રદીપન થાય છે માટે તેણે ધૃત્વાપૂર્વક જમવું જોઈએ, જે તે થોડું બોજન કરે તો જઠરાગ્નિ તેના દેહને ખાળવા માંડે છે.

માથું પૃથ્વીપર રાખી અંતે હાથના આંગડા બીડી માથાને અડાડી રાખી પગને અધર રાખવા તે વિપરીતકરણીમુદ્રા કહેવાય છે. આ અભ્યાસની વૃદ્ધિ કરવામાટે પગને ભીંતને આધારે રાખવા ને વચ્ચે વચ્ચે અંતે હાથની તર્જનીથી નાભિ દયાય એમ કેડતી ઉપરના ભાગના અંતે હાથના પંજથી દયાવતા જવું. પહેલે દિવસે આ મુદ્રા ક્ષણવાર (થોડા સમય) રાખવી, ને ત્યાર પછી ધીમે ધીમે તેના વધારે અભ્યાસ કરવો, આ મુદ્રાના અભ્યાસથી ત્રિવલ્લી તથા પળીયાં નાશ પામે છે, તથા વીર્યની ઊર્ધ્વગતિ થાય છે. આ મુદ્રાને પીછા રીને પણ અભ્યાસ યર્થ શકે છે તે આ પ્રમાણે:—પ્રથમ શવાસન કરી પછી અંતે હાથો કેડમાં ભરાવી કાણીના પાછળના ભાગો, રકંબો, ગળાની પાછળનો ભાગ ને માથાની પાછળનો ભાગ એમના ટેકાવડે શરીરને અદ્ધર રાખવું. આ અભ્યાસ એક પ્રદરસુધી કરવામાં આવે તો છએક માસમાં અભ્યાસીના શરીરમામર્થ્યની વૃદ્ધિઉપરાંત તેના અંતઃકરણમાં જ્ઞાનની યોગ્યતાનો લાભ થવાથી તેને કાલનો જ્ય કરવાનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

૯ વજ્રેલીમુદ્રા

શિશનના છિદ્રમાં પ્રવેશ કરી શકે એવી જડાર્ધવાળો ચૌદ આંગળ લાંબો, સીધો અને સુંવાળો સીસાનો ગજ્જ સિદ્ધ કરાવવો. તેનો આગળનો ભાગ અર્ધગોલના જેવો રાખવો. પછી ઉપરથેદ્રિયનો માર્ગ શુદ્ધ કરવામાટે ધીમે ધીમે તે ગજને યુંકવાળો વા તલના તેલવાળો કરીને શિશનના છિદ્રમાં પ્રતિદિન એક એક આંગળ વધારે નાંખતા જરાનો અભ્યાસ કરવો; એટલે પહેલે દિવસે તે એક આંગળ

નાંખવો, ને ખીજે દિવસે તે બે આંગળ નાંખવો, એમ કરતાં કરતાં આર આંગળ અંતર જવા માંડે સાંસુધી તે અભ્યાસ કરવો. જે અભ્યાસી ધારે તો તે એક વા બે દિવસે પણ આખા ગજનો પ્રવેશ કરાવી શકે છે. પછી તે ગજના જેવી વચ્ચેથી પોલી અને લીસી રૂપાની સળી સિદ્ધ કરાવેલી હોય ને જેની પાછળનો બે આંગળનો ભાગ વાળેલો રાખ્યો હોય તેનો આગલ્યો ભાગ શિશ્નની અંતર પ્રવેશ કરાવી પછી નાના ધમાના છેડાનો ભાગ પેલી સળીના પાછલ્યા ભાગના બહારના છિદ્રમાં સારી રીતે નાંખી ધમાવાટે કુંકા ગારવી. આમ કરવાથી ઉપસ્થંદ્રિયનો મૂત્રાશયમુધીનો માર્ગ શુદ્ધ થાય છે, ને વીર્યાશયનું છિદ્ર દઢ થાય છે. થોડી લઘુશંકા કર્યા પછી મૂત્રને પાણું ખેંચવું, પછી પાણું છોડવું, ને વળી તેને પાણું ખેંચવું, એમ કટકે કટકે લઘુશંકા કરવાથી પણ મૂત્રમાર્ગ શુદ્ધ થાય છે. આ ક્રિયા સાધ્ય થયા પછી ખેચરીમુદ્રા તથા કુંભક જેણે સિદ્ધ કરેલ હોય એવા યોગીએ શિશ્નવાટે પ્રથમ પાણીને ઉપર ચડાવતાં શીખવું, ને ત્યારપછી ઉપસ્થંદ્રિયને માર્ગે દૂધ કિંવા સાધક જે ગૃહસ્થાશ્રમી હોય તો તેણે વીર્યનું આકર્ષણ નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે કરવું:—

જે દૂધ ચડાવવું હોય તો તે પાણીની પેંડગ ચઢાવવું.

વીર્યને ખેંચીને ઉપર ચઢાવવાની રીત આ પ્રમાણે છે:—

મૈથુનના અંતમાં ખેચરીમુદ્રા તથા ઉડ્ડીયાનબંધદ્વારા શિશ્નમાંના અપાનને ઊર્ધ્વ આકર્ષી શિશ્નના મુખપર્યંત આવેલા વીર્યને કિંવા સ્ત્રીની યોનિમાં પડેલું વીર્ય તથા સ્ત્રીનું રજ એ બંનેને શિશ્નંદ્રિયના છિદ્રવાટે શનૈઃ શનૈઃ ઉપર વીર્યાશયમાં ખેંચી લેવાં.

ગૃહસ્થના ઉપર જણાવેલા વજ્રેક્રીના અભ્યાસમાં જે બે વસ્તુ યોગશાસ્ત્રમાં કહી છે તે ધનહીન માણસને દુર્લભ છે; એક તો સ્ત્રીસંગ કર્યા પછી શિશ્નંદ્રિય નિર્બલ થઈ જાય છે માટે દૂધ પીવું જોઈએ તે પહેલી તથા આજ્ઞાપ્રમાણે વર્તનારી વિનયી સ્ત્રી જોઈએ તે ખીજ.

વન્નેલીનો નિર્દોષ રીતે અભ્યાસ કરનાર હોય તેના શરીરમાં વીર્યના સ્તંભનથી સુગંધ ઉપજે છે તેમજ ન્યાંસુધી મનુષ્યનું બિંદુ (વીર્ય) સ્થિર રહે ત્યાંસુધી તેને કાલનું પણ ભય લાગતું નથી.

જો ચિત્ત ચલાયમાન થાય તો પુરુષનું વીર્ય ચલાયમાન થાય છે. અને જો ચિત્ત સ્થિર થાય તો તેનું વીર્ય પણ સ્થિર થાય છે. વીર્ય ચિત્તને આધારે છે, અને જીવન વીર્યને આધારે છે, માટે વિવેકી પુરુષે અવશ્ય વીર્યનું રક્ષણ કરવું જોઈએ.

વન્નેલીના અભ્યાસની સિદ્ધિથી રૂપ લાવણ્ય તથા બલ વધે છે, અને ઉક્ત વિધિથી કથનમાત્ર ભોગ ભોગવતાં છતાં પણ પરિણામે તેનું ચિત્ત વાસનારહિત થવાથી તેને મોક્ષ થાય છે.

પુણ્યવાન, ધીર, તત્ત્વદર્શી, પ્રાણીનો તથા મનનો જેણે જ્ય કર્યો છે એવા ને મત્સરરાહિત યોગસાધકનેજ આ અભ્યાસની સિદ્ધિ થાય છે, અન્યને તેની સિદ્ધિ થતી નથી.

સહજોલી તથા અમરોલી એ વન્નેલીના અવાંતરબેદ છે. ફલમાં બેદ ન હોવાથી તથા સાત્ત્વિક સાધકને તેની અગત્ય ન હોવાથી અહીં તેનું વર્ણન આપ્યું નથી.

આમાં વર્ણવેલાં શસ્ત્રોના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણમાટે પરિશિષ્ટમાં આપેલાં તેના ચિત્રો જુઓ.

૧૦ શક્તિચાલનમુદ્રા

કુંડલિની, ભુજંગી, શક્તિ, મૃશ્વરી, કુટિલાંગી, કુંડલી, અરંધતી, બંકનાલ ને ઔઘટઘાટ એ નવ પર્યાય (એક અર્થના વાચક શબ્દો) છે.

જેવી રીતે માણસ દ્રૃશીવતી બલપૂર્વક કમાડ ઉઘાડે છે તેવી રીતે યોગી હડાબ્યાસથી કુંડલિનીવડે મોક્ષનું દ્વાર જે સુપુમ્ણાનો માર્ગ તેનું બેદન કરે છે. સર્વ દુઃખથી રહિત પરમાત્માની અભિવ્યક્તિનું સ્થાન જે ધ્વજરંધ્ર તેમાં સુપુમ્ણાવાટે જવાય છે. તે સુપુમ્ણાના મુખ-આગળ (પ્રવેશમાર્ગમાં) પોતાનું મોઢું રાખી તેને રોકીને પરમેશ્વરી

કુંડલિનીશક્તિ કંદના ઉપરના ભાગમાં યોગીના મોક્ષને અર્થે અને મૂઠના અંધનને અર્થે સૂતી છે. યોગી આ કુંડલીને ચલાયમાન કરીને અવિદ્યાના અતિક્રમણવડે મુક્તિ પામે છે, અને મૂઠ માણસ આ કુંડલિને જાણીને નથી માટે યોગાભ્યાસના અભાવે અંધનમાં સ્થિત રહે છે. આ કુંડલીને જે જાણે છે તે તેને ચલાયમાન કરે છે તેને યોગવેતા જાણવે, કેમકે બધા યોગતંત્રમાં કુંડલીને જાણી તેને જગાડી તેને સુપુમ્ણામાં પ્રવેશ કરાવવાનો હોય છે.

પિંડમાં બ્રહ્મરંધ્ર એ સુપુમ્ણાનું સ્વૂલમૂલ અને નાભિ એ સુપુમ્ણાનું સ્વૂલ મુખ છે. બ્રહ્મરંધ્રથી નાભિસુધીના સુપુમ્ણામાર્ગને ઉપનિષદ્માં વિદતિ કિંવા નાંદનમાર્ગ કહેલો છે.

શરીરમાં કુંડલી સર્પના જેવી કુટિલ એટલે વાંકા આકારવાળી છે. જે પુરુષે કુંડલી ચલાયમાન કરી તે અવિદ્યાની નિવૃત્તિવડે નક્કી મુક્ત થાય છે. જ્યાંસુધી તે શરીરમાં સૂતી છે ત્યાંસુધી જીવ પશુ-સમાન છે, તે અન્ય કરોડો સાધનથી પણ તેને બ્રહ્મજ્ઞાન થતું નથી.

મંડાપિંગલાની વચમાં રહેલી જે સુપુમ્ણા તેના માર્ગમાં અન-શનત્રતવાળી (ભુખી રહેનારી) બ્રહ્મરંડા (કુંડલિની) રહેલી છે. તેને યોગી બલાત્કારથી અદણુ કરે છે.

સૂર્ય રહેલી કુંડલીને પુચ્છે પકડી જગાડીને એટલે તેની નિદ્રાનો ત્યાગ કરાવતે તેને હૃદય ઉપર સ્થિર રાખી બ્રહ્મરંધ્રમાં લઈ જવાથી યોગીને મોક્ષ મળે છે. પુચ્છ પકડી કુંડલિનીને જગાડવાની ક્રિયા તે તેનું રહસ્ય શ્રીગુરુમુખથી જાણવું જોઈએ.

સાંજસવાર સૂર્યનાડીથી પૂરક કરી પરિધાનયુક્તિથી (સિદ્ધાસને બેસી બંને હાથની તર્જનીઓવડે પોતાની નાભિ દાખવી બંને હાથના અંગૂઠા ઠેડપર રાખી પોતાના મસ્તકને સો વાગ સામાન્યવેગથી ઉચુંનીચું કરવારૂપ ઉપાયથી) કુંડલિનીને અદણુ કરીને ચાર ચાર ઘડી તેને ચારે બાજુથી ચલાયમાન કરવાથી તે સુપુમ્ણામાં કાંઈક ઉપર ચઢે છે. આમ થવાથી તે સુપુમ્ણાનું મુખ-પ્રવેશમાર્ગ-છોડી દે છે

તેથી પ્રાણ પોતાની મેળે સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરવા લાગે છે.

મૂત્રસ્થાનની ઉપર તથા નાભિની નીચે કંદનું ઠેકાણું છે. એ કંદ કુમ્ભપદ્મીના ઈડાજીવે છે. સિદ્ધાસને (ગુમાસને) ખેસી પછી અને કાથથી ઉપરાઉપર રાખેલા અને ઘુંટીઓની પાસેને લાગ પકડી રાખી અને પગોની પાનીઓવડે એક સો ને એકવાર પૂર્વોક્ત કંદપર તાડન કરવું તે શક્તિયાલનમુદ્રાનું તાડનનામનું બીજું અંગ કહેવાય છે.

ઉપરની રીતે શક્તિયાલનમુદ્રાનાં અને અંગ સાધી કુંડલીને ચલાયમાન કરી પછી સિદ્ધાસને ખેસી ભસ્ત્રિકાકુંભક કરવાથી તે કુંડલી શીઘ્ર જાગી ઊઠે છે.

પછી પદ્માસને ખેસી પ્રણવના કે સોહંના જપપૂર્વક નાભિમાં ગ્રહેલા સૂર્યનું નાભિના આકુંચનદ્વારા આકુંચન કરી તે કુંડલિનીને ઊર્ધ્વ ચલાયમાન કરી અભરંદ્રમાં પહોંચાડવાથી યોગી મૃત્યુના ભયથી મોખ્ખો થાય છે.

કુંડલીને ચલાયમાન કરી તેને અભરંદ્રમાં નિચર નાખવાથી યોગી ઊઘરસ, શ્વાસ અને વૃદ્ધાવસ્થાથી મુક્ત થાય છે.

શક્તિયાલનમુદ્રાના અભ્યાસથી શરીરમાંની બધી નાડીઓના મેલ નિવૃત્ત થઈ જાય છે.

જે પ્રતિબંધક સંસ્કારોનું બાહુલ્ય ન હોય તે અભ્યાસીને આ અભ્યાસનો પરિપાક ચાળીશ દિવસમાં થાય છે.

ભસ્ત્રિકાવેલા ઘર્ષણ મધ્યમવેગથી એટલે બહુ ઊતાવળે નહિ તેમ બહુ ધીમે નહિ એમ કરવું. શ્વાસોચ્છ્વાસ અને નેટલા લાંબા લેવા મૂકવા. એમ કરવાથી કુંભકના સમયમાં વૃદ્ધિ થશે.

કુંભકવેલા નાભિ, હૃદય અને કંડનું સંદોચન યથાશક્તિ રાખવું.

ઠંતા કે સોહંતા જપસમયે ભગવતી કુંડલિનીપર મનોવૃત્તિ સ્થિર કરવાની આવશ્યકતા છે. ઉંડાણમાં જપ થયા જાય છે એવી જાવના માત્ર રાખવી; અને મનોવૃત્તિ ભગવતી કુંડલિનીઉપર જોડવી.

ભસ્ત્રિકાકુંભક કરવાથી જે પ્રસ્વેદ આગ્યો હોય તેવડે પોતાના

શરીરનું મર્દન કરવાથી શરીરની જડતા નાશ પામે છે, માટે અભ્યાસીએ તેમ કરવું.

સ્નાન કર્યા પહેલાં પણ આ અભ્યાસ કરી શકાય. પણ જે મલસાગ કરવાની ઇચ્છા હોય તો મલસાગ કરી આવ્યા પછી હાથ-પગ ઘોષ, વસ્ત્ર બાદલી, માર્જન કરી, આચમન લઈ, અભ્યાસમાં જોડાવું. તાત્પર્ય કે મલમૂત્રના વેગને રોકી અભ્યાસમાં પ્રવૃત ન થવું.

પૂરતા સમયના અભાવે જે અભ્યાસના વિભાગ પાડવા પડે તો પરિધાનવડે પરિચાલન ને તાડન એ એ કર્મ સાથે રાખવાં; ને ભસ્ત્રિકાપ્રાણ્યાયમ તથા જપ એ સાથે કરવાં; પણ ચારે અભ્યાસ જુદા ન પાડવા, કેમકે તેમ કરવાથી તે અભ્યાસ યથા-યોગ્ય ઉપકાર કરી શકતા નથી.

અભ્યાસના શ્રમથી જે શરીરમાં કળતર થાય તો મિતાહાર રાખવાથી વા કરીઆતાનો ને મરીનો ઉકાળો પીવાથી તે દૂર થશે.

પરિધાનપૂર્વક પરિચાલન, ભસ્ત્રિકા ને જપના અભ્યાસકાલે પદા, સિદ્ધ કે શુભ એ ત્રણમાંનું ગમે તે એક આસન રાખવું.

જપ વેલા હાથ જેમ ફીક પડે તેમ રાખવા, પણ શરીર સીધું રહે એવી સાવધાનતા રાખવી. ગોડણુપર હાથનું લગાર દખાણુ રાખવાથી અથવા હાથનાં આંગળાં ગોડણુનીએ ભરાવવાથી સીધું બેસી શકશે.

ભસ્ત્રિકાદ્વંક સરક્તતાથી કરવા, મુખાકૃતિમાં વિકૃતિ ન થવા દેવી. અયોગ્ય બંધ વાપરવાથી મુખની વિકૃતિ થાય છે માટે અભ્યાસમાં અયોગ્ય બંધ ન વાપરવું.

જપવેલા ડોષ વખને અભ્યાસીના હાથ જે ઉંચા થાય તો તે સૂક્ષ્મ લયનું ચિહ્ન છે એમ જાણવું, અને અભ્યાસીને જે વારંવાર કંપ જણાય તો એ તેનો રેચકનો દોષ છે એમ જાણવું.

પરિધાનપટ્ટી તાડન ને તાડનપટ્ટી ભસ્ત્રિકા કરતાં વચ્ચે પાંચ પાંચ મિનિટ વિશ્રાંતિ લેવાની અગત્ય જણાય તો તેમ કરવામાં કાંઈ અડચણુ નથી.

એ પછવાડે મેરદંડના મધ્યભાગમાં અથવા છાતીમાં દુઃખાવો થાય તો જલરાતું નહિ. સગડીમાં અંગારા રાખી બરડાપર શેક લેવાથી તે દુઃખાવો દૂર થશે. એ પ્રમાણે દુઃખાવો થાય તે અભ્યાસની સિદ્ધિની સમીપતાનું ચિહ્ન છે એમ સમજવું.

ભગવતી કુંડલિની જાગત યર્ષ ન્યારે સુષુમ્ણામાં મનસહિત પ્રાણનો પ્રવેશ થાય ત્યારે જાણે નાનું જીવંતુ સુષુમ્ણાની અંતર પેસતું હોય તથા ઉપર ચઢતું હોય તેવા સ્પર્શનો અનુભવ અભ્યાસીને થાય છે.

આ અભ્યાસથી મલશુદ્ધિ સારી થાય છે, મનોવૃત્તિઓ શાંત થવા માંડે છે, ને વીર્યનું સ્તંભન સારી રીતે થાય છે.

ભગવતી કુંડલિની પ્રાણકલારૂપ છે. નાભિની નીચે ગુંચળાનેવા આકારમાં તે રહેલી છે. નાભિની સામે મેરદંડમાં એટલે બરડાની કરોડમાં સુષુમ્ણાનું મુખ છે તેના ઉપર તે પોતાનું મુખ આડું રાખી સૂતેલી છે-રહેલી છે. તેની આસપાસ કદ જામેલો છે. એ કદમાં જીવનાં સંચિતકર્મે રહેલાં છે. આ શક્તિયાલનના અભ્યાસથી એ કદનો નાશ થતાં ને કુંડલિની જાગત યર્ષ સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરતાં જીવનાં સંચિતકર્મેનો નાશ થાય છે, અને તેથી તે અભ્યાસીને પુનર્જન્મ થતો નથી.

પરિધાનપૂર્વક પરિચાલન આદિના અભ્યાસથી ઉપજતી ઉષ્ણતાથી તે પ્રાણકલારૂપ કુંડલિની સુષુમ્ણાનું મુખ ઠોડે છે, ને તેથી સુષુમ્ણામાં મનસહિત પ્રાણાપાન પેસવા લાગે છે. મહાયોગીઓજ કુંડલિનીને સંપૂર્ણપણે જગાડી શકે છે એટલે તેની બાહ્યવૃત્તિ બંધ કરાવી શકે છે, તથા બહારંધ્રમાં તેને પોતાની ઇચ્છાનુસાર રાખી શકે છે. સામાન્ય યોગસાધકથી તેને બહારંધ્રમાં ઇચ્છાનુસાર રાખી ન શકાય તેપણુ તેનાથી શક્તિયાલનના અભ્યાસવડે કુંડલિનીનું મુખ સુષુમ્ણાના મુખપરથી ખસેડી શકાય છે. એમ કરવાથી પ્રાણાદિ-

સહિત કુંડલિનીનો સુપુમ્ણ્યામાં પ્રવેશ કરાવી શકાય છે, તથા ષ્વત્તરંધ્રમાં તેને અર્ધ સમય રાખી શકાય છે. નિર્વિકલ્પસમાધિની સિદ્ધિમાટે આ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરવો એ મોક્ષસાધકનું કર્તવ્ય છે. પ્રાણુકલા ષ્વત્તરંધ્રમાં જાય ત્યારે ચિત્તકલા તથા ઇન્દ્રિયોની કલાને પણ તે પોતાની સાથે ષ્વત્તરંધ્રમાં લેતી જાય છે તેથી તેમની બાહ્યપ્રવૃત્તિઓ પણ તેટલો સમય રોકાય છે.

નાભિની-મથિપૂરચક્રની-નીચેથી સુપુમ્ણ્યાના મુખનો આરંભ થાય છે. કંઠકૂપથી આગળ જતાં તેના બે ફાંટા થાય છે. એક ફાંટો ઝોડના ભાગમાં થઇને સહસ્ત્રદલમાં જાય છે, અને બીજાને ફાંટો ગળાના પાછળના ભાગમાં તથા તાગવાની નીચેના ભાગમાં થઇ ભ્રૂમધ્યમાં જાય છે, અને સાંધી કપાલના ઉપરના ભાગમાં થઇ સહસ્ત્રદલમાં જાય છે. સહસ્ત્રદલમાં જવાના પહેલા માર્ગના કરતાં બીજાને માર્ગ સરલ છે. કેટલાક હકયોગીઓ ઝોડના ભાગમાં થઇને પણ સહસ્ત્રદલમાં જાય છે. તેમને માર્ગમાં ત્રિકુટીને બદલે બ્રમરશુદ્ધિ આવે છે.

પ્રાણાદિ પ્રાણુવાયુઓ, અંતઃકરણ ને ઇન્દ્રિયો અપંચીકૃતભૂતો-માંથી ઉપજે છે. પ્રાણનું મુખ્ય સ્થાન મસ્તિષ્ક છે. સાંધી તે બરડાની કરોડદ્વારા-સુપુમ્ણ્યાદ્વારા-નીચે આવે છે. આધાર ને સ્વાધિષ્ઠાન એ બે ચક્રોમાં પ્રધાનપણે અપાનવાયુ રહે છે. જ્યારે કુંડલિની જગી પ્રાણુવાયુ સુપુમ્ણ્યામાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે નીચેનાં બે ચક્રો-માંથી અપાનવાયુ ખેંચાઇને મથિપૂરચક્રસુધી આવીને સાંધી પ્રાણુસાથે મિશ્ર થઇને ઉપર જાય છે.

જમણી બાજુના નસકોરામાંથી શ્વાસનું વહન થતું હોય ત્યારે પિંગલાનાડી ચાલે છે એમ કહેવાય છે, -જ્યારે જમણા નસકોરામાંથી શ્વાસ ચાલે છે ત્યારે જમણા ફેફસામાં અને તેની સાથે સંબંધ રાખનારી શાખાપ્રશાખારૂપ નાડીઓમાં શ્વાસનું ગમન પ્રધાનપણે થાય છે, તે વેલા પિંગલાનાડી પ્રધાનપણે ચાલે છે એમ કહેવાય

છે. ડાખા ફેફસામાં અને તેની સાથે સંબંધ રાખનારી શાખાપ્રશાખા-રૂપ નાડીઓમાં એ વેલા શ્વાસનું વહન ગૌણ્યરીતે ચાલે છે.

જ્યારે ડાખા નસકોરામાં વાયુ ચાલતો હોય છે ત્યારે ઉપરનાથી ઊલટો પ્રકાર થાય છે, અને તે વેલા ઇડાનાડી ચાલે છે એમ કહેવાય છે,—ડાખા ફેફસામાં તે તેની સાથે સંબંધ રાખનારી અનેક શાખાપ્રશાખારૂપ નાડીઓમાં શ્વાસનું વહન થાય છે તેને ઇડામાંથી શ્વાસ ચાલે છે એમ કહેવાય છે. ઇડા તે પિંગલા નાભિપાસે મળે છે. આમાન્યરીતે એ બે પ્રવાહ ચાલે છે, અને અભ્યાસવડે કુંડલિની જરા જન્યત્ર થાય ત્યારે ઇડા તે પિંગલા એ બંને નાડીઓ સમ થઈ શ્વાસ ચાલે છે, અને મેરદંડમાંના સુપુમ્બ્યાસાથે તેનો સંબંધ થાય છે. ઇડાપિંગલાનું વહન બદલાતાં, અને સંધ્યાકાલે તથા રાત્રિના અને દિવસના મધ્યસમયે પણ સ્વાભાવિકરીતે સુપુમ્બ્યાનો અલ્પસમય પ્રવાહ ચાલે છે.

આ અભ્યાસથી ઉપરથીનો વાયુ ખંચવાથી, જે પૂર્વે કુવિચારાદિકવડે વૃષણમાં વીર્ય ઉપજી તે વીર્યાશયમાં આગ્યું હોય તો તે સાંતી ઉજ્જ્વલતાથી ઝોજ્જસતામની આક્રમી ધાતુ થઈ શરીર તથા શુદ્ધિ આદિને પોષે છે તેથી તે બલવાન થાય છે. વીર્યની ઉત્પત્તિ વૃષણમાં થાય છે. સાં તે અપકવ હોય છે. વીર્યાશયમાં આગ્યા પછી તે પકવ થાય છે. અભ્યાસના બલથી કુવિચાર તે ક્ષત્રવૃત્તિ નિવૃત્ત થતાં વિકારી વીર્ય ઉત્પન્ન થતું નથી, અને સ્વાભાવિક ઉપજતું નિવિકારી વીર્ય ઝોજ્જસ થવામાં ખપી જવાથી વીર્યાશયમાં તે વિશેષ રહેતું નથી તેમજ તેનો વેગ ઊર્ધ્વ થવાથી શુક્રધરાનાડી-દ્વારા નીચે આવી તે બહાર નીકળી શકતું નથી. કુવિચારાદિને અભાવે વૃષણમાં પણ તેની ન્યૂત ઉત્પત્તિ થાય છે, તે ઘણા અભ્યાસથી તેની વિશેષ ઉત્પત્તિ થતી નથી, અને સાંથીજ તેનું ઝોજ્જસ થવા માંડે છે. મનોવિકારથી ઉપજેલું વીર્ય વીર્યાશયમાં આગ્યા પછી તે બહાર નીકળી જવા યત્ન કરે છે, તે તેથી

પુરુષના ચિત્તમાં કામવિકારવડે વ્યગ્રતા થાય છે યોગબલવડે કુવિચાર તથા ઇન્દ્રિયોના બાહ્યવેગને રોકી વીર્યને ઊર્ધ્વ રાખવું એ યોગના અભ્યાસમાં આગળ વધવામાટે ધર્મ્યું ઉપયોગી છે. વીર્ય ને મૂત્ર એ બંનેને ઉપસ્થના આગળના ભાગમાં આવવાના માર્ગ લિજ્જ લિજ્જ છે. મૂત્રાશયમાંથી મૂત્રને બહાર આવવાનો માર્ગ લાંગો છે. મૂત્રને બહાર નીકળવાના માર્ગમાં વૃષણુની સમીપ તે માર્ગમાં વીર્યને નીચે લઈ જનારી શુક્રધરાનાડી તેને આવી મળે છે.

અનાહત, વિશુદ્ધ ને આજ્ઞા એ ત્રણ ચક્રોમાં ત્રણ ગુણુની ત્રણ ગ્રંથિઓ છે તે બેદાહતને તેમાંથી વાયુ સુષુમ્ણામાં આગળ ચાલવા લાગે તે ગ્રંથિબેદ કહેવાય છે.

છ ચક્રોમાં ચર્ષ વાયુ સુષુમ્ણામાં ઉપર ચઢવા લાગે તેથી તે ચક્રોનો જે બેદ થાય છે તે ચર્ષબેદ કહેવાય છે.

પતિહીનને-વેશ્યાને-રંડી (રાંડ-રંડા) કહે છે. કુંડલિની વેશ્યાની પેઠે વિષયવૃત્તિઓને ઉપખ્યા કરે છે, અને જન્મથીજ-આલ્પકાલથીજ-તે તેમ કરે છે માટે તે આલરંડા કહેવાય છે; અથવા આત્મરૂપ પતિને આલ્પકાલથીજ તે ભૂલી ગઈ છે-તેનાથી વિષવાની પેઠે વિખુટી પડી છે-માટે પણ તે આલરંડા કહેવાય છે; ક્રિયા તે આલ-વાલ-ના જેવી સૂક્ષ્મ રંડા-નાડી-છે માટે આલરંડા કહેવાય છે. જે દ્વિજઆલરંડા આલપણામાંથી રંડાયેલી હોવાથી સર્વદા પ્રહ્નચર્ય પાળે છે તે આલરંડા આલપ્રહ્નચારિણી પણ કહેવાય છે. આ કુંડલિની પણ આલપ્રહ્નચારિણી છે.

સુષુમ્ણામાં વાયુ ઉપર ચઢતો હોય તેમ લાગે, અને શરીરમાં ખાલી ચઢવાની પેઠે ત્રમત્રમ થતું હોય એમ અનુભવાય ત્યારે અભ્યાસીએ જાણવું જે નીચેનો વાયુ સુષુમ્ણામાં ઉપર ચઢે છે.

૧૧ સંક્ષોભણીમુદ્રા

ગુહાનું સંક્રાચનવિકાસન સ્વસ્તિકાસને ખેસીને કરવું, અને અપાનની ઉષ્ણતાથી કુંડલિનીને જગાડવી તે સંક્ષોભણી (કુંડલિનીને સારી રીતે

સોભ કરનારી) મુદ્રા કહેવાય છે. ફટલાક યોગીઓ આને અશ્વિની-મુદ્રા પણ કહે છે. શુષ્કઅસ્તિમાં અપાનનું આકર્ષણ કરવાનું પ્રયોજન નથી, તે આમાં યત્નથી અપાનનું આકર્ષણ કરવું પડે છે એટલે એ બેમાં બેદ છે.

૧૨ દ્રાવણીમુદ્રા

સ્વસ્તિકાસને બેસી થોડા અનુલોમવિલોમપ્રાણાયામ કરી પછી જિહ્વાને અહરંધ્રમાં ઊર્ધ્વ લગાડી, તથા શરીરમાંના પ્રાણવાયુને સુષુમ્ણામાં ઊર્ધ્વ કરી, ત્યાંથી અમૃત દ્રાવણી તેનું પાન કરવું તે દ્રાવણીમુદ્રા કહેવાય છે. બે જિહ્વાને કેવલ તાળવામાંજ ઊર્ધ્વ રાખવામાં આવે તો તે નભોમુદ્રા કહેવાય છે.

૧૩ આકર્ષણીમુદ્રા

સ્વસ્તિકાસને બેસી શરીરમાંના સર્વ વાયુનું શનૈઃ શનૈઃ નાલિ-ભણી આકર્ષણ કરી તેને સુષુમ્ણામાં લાવવો, અને પછી તે વાયુને અહરંધ્રમાં-સદસદલમાં-સ્થિર કરવો તે આકર્ષણીમુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રા કેવલકુંભકનું ઉચ્ચ સ્વરૂપ છે.

૧૪ વશીમુદ્રા

સિદ્ધાસને બેસી માયાખીજનો (હૃદીનો) બંધપૂર્વક દીર્ઘ ઉચ્ચાર કરી પ્રાણાપાનના આકર્ષણથી કુંડલિનીને વશ કરવી તે વશીમુદ્રા કહેવાય છે.

૧૫ ઉન્માદમુદ્રા

પદ્માસને બેસી સર્વ દ્વારોનો એટલે શરીરમાંનાં નવ છિદ્રોનો શેષ કરી (તેમાંથી નીકળતા પ્રાણપ્રવાહને પાછો ઊતારવી) મનસહિત પ્રાણને સુષુમ્ણાદ્વારા અહરંધ્રમાં સ્થિર કરવો તે ઉન્માદમુદ્રા કહેવાય છે.

૧૬ મહાકુંડશમુદ્રા

કેવલકુંડલકથી પ્રાણનું નાલિઆગળ રુંધન કરી મનરૂપી મરત હાથીને વશ કરવો તે મહાકુંડશમુદ્રા કહેવાય છે.

૧૭ ચોનિમુદ્રા

સિદ્ધાસને ખેસી કર્ણુ, ચક્ષુ, નાસિકા અને મુખને ક્રમથી ખંને હાથના ખંને અંગૂઠા, તર્જની, મધ્યમા ને અનામિકાક્રનિક્રિકાવડે રુંધી પછી જિહ્વાને પક્ષીની નીચલી ચાંચના જેવા આકારે મુખ-બહાર કાઢી તેવડે યથાશક્તિ પવનનું આકર્ષણ કરી મુખ પૂર્વવત રુંધવું. પશ્ચાત્ રોધેલા તે પવનને નીચેના અપાનસાથે થોણ કુંડલિનીને જાગ્રત્ કરી 'હુંકાર'ના માનસિકધ્વનિસાથે મેરદંડમાં કુંડલિનીસહ તે પ્રાણાપાનને ઊર્ધ્વ ચઢાવવા તે ચોનિમુદ્રા કહેવાય છે.

૧૮ તડાગીમુદ્રા

ઉદરને કાંઈક ઊર્ધ્વ તથા ખરડાની કરોડભણી બલપૂર્વક ખેંચીને તેનો પાણીવિનાના તળાવના જેવો આકાર કરવો તે તડાગીમુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રા શરીરના ભારેપણાને દૂર કરી અપાનને ઊર્ધ્વ કરે છે તેમજ કુંડલિનીને જાગ્રત્ કરવામાં તથા પ્રાણને સુપુમ્ણામાં લઈ જવામાં સહાય થાય છે.

૧૯ માંડૂકીમુદ્રા

સ્વસ્તિકાસને ખેસી મુખને બધ રાખી જિહ્વામૂલને શનૈઃ શનૈઃ ચક્ષાયમાન કરવું ને તેવડે બ્રહ્મરંધ્રમાંથી ટપકતા અમૃતનો અનુભવ કરવો તે માંડૂકીમુદ્રા કહેવાય છે.

આ મુદ્રાનો ચિરકાલસુધી નિલ અભ્યાસ કરવામાં આવે તો શરીરમાંની ત્રિવલ્લાનો તથા શરીરમાંનાં પળીનો નાશ થાય છે.

૨૦ ભુજંગિનીમુદ્રા

મુખને કિંચિત ઉઘાડી, ગળાવડે બહારના પવનનું આકર્ષણ કરી, તેને યથાશક્તિ રોકો, પછી બંને નાસાપુટદ્વારા તેને ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો તે ભુજંગિનીમુદ્રા કહેવાય છે.

આ મુદ્રા વિશેષે કરીને ઉદરરોગનો તથા અજીર્ણનો નાશ કરે છે.

૨૧ નભોમુદ્રા

જીભને ઊર્ધ્વ રાખી પવનને સુપુંગ્લામાં રૂંધવાનો અભ્યાસ કરવો તે નભોમુદ્રા કહેવાય છે.

૨૨ માતંગિનીમુદ્રા

મીઠા પાણીના અપકારક જંતુવિનાશ જ્વારાશયમાં કેંદ્રસમાન જલમાં ઊભા રહી નાકથી પાણી ખેંચી તે મુખવાટે બહાર કાઢવું, તથા મુખથી જલ લઈ નાકવડે તે બહાર કાઢવું, આમ પુનઃ પુનઃ કરવું તે માતંગિનીમુદ્રા કહેવાય છે.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં પ્રાણાયામનિરૂપણ એ નામની અગીઆરમી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૧૨

—:o:—

બારમી પ્રભા

પ્રત્યાહારનિરૂપણ

શ્રોત્રાદિ ઇન્દ્રિયોને પોતપોતાના રાગદ્વેષાત્મક સ્વાભાવિક વિષયોથી નિવૃત્ત કરી—તેમના અયોગ્ય આહાર બંધ કરી—ચિત્તને અધીન કરવો તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે.

શ્રીયાત્તત્કથસંહિતામાં પણ નીચેના શ્લોકથી એમજ કહ્યું છે:—

“ઈન્દ્રિયાણાં વિચરતાં વિષયેષુ સ્વભાવતઃ ।

વલ્લાદાહરણં તેષાં પ્રત્યાહારઃ સ ઉચ્યતે ॥”

અર્થ:—સ્વભાવથી પોતપોતાના વિષયોમાં વિચરનાર શ્રોત્રાદિ ઇન્દ્રિયોનું વિવેકરૂપ બલથી નિવારણ કરવું તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે.

રૂપવતી સ્ત્રીઓ, સુવર્ણાદિનાં ભૂષણો, રમણીય વસ્ત્રો તથા સંસારના બીજાં મોહક પદાર્થોને રાગપૂર્વક જેવાની જેના મનની ઇચ્છા નિવૃત્ત થઈ છે તે ચક્ષુના વિષયો ભોગવતાં છતાં પણ નથી ભોગવતા. અયોગ્ય એટલે વિષયી પુરુષે કે સ્ત્રીએ વાપરેલ કિંવા રાગથી સંપાદન કરેલ પુષ્પ ને અત્તર આદિ સુગંધમય વસ્તુઓ સુંઘવાની જેના મનમાં તૃષ્ણા નથી તે નાસિકાએ સુગંધ લેતાં છતાં પણ કેવલ નિર્દોષ રહે છે. આમ્ય કથાઓ, સ્ત્રીઓની વાતો તથા આમ્ય ગીતો સાંભળવાની જેના મનમાં લેશ પણ ઇચ્છા નથી, તેમજ વાહો તથા ગીતો સાંભળવામાં જેની રાગપૂર્વક પ્રવૃત્તિ થતી નથી તે પેતાના શ્રોત્રવડે શબ્દો સાંભળતાં છતાં પણ દોષરહિત રહે છે. નાના પ્રકારના રસમય પદાર્થો ખાવાને જેની જીભ વેગવાળી થતી નથી તે પ્રાપ્ત વિહિત પદાર્થોને ખાતો છતો પણ સદા ઉપવાસી-જેવો છે. શીતોષ્ણાદિથી સુખદુઃખ ઉપજવનારા વિષયોને વિષે જેનું મન સમાનભાવને પામ્યું છે તેને અનાયાસે પ્રાપ્ત વિહિત સ્પર્શના ઉપભોગથી દોષ લાગતો નથી. અસત્ય બોલવું, અપશબ્દ બોલવા, નિષ્પ્રયોજન બોલવું, કઠોર વચન બોલવાં ને પરનિંદા કરવી એટલા દોષો જેની વાણીમાં નથી તે બોલતાં છતાં પણ મૌની છે. અન્યાયથી પારકું દ્રવ્ય ગ્રહણ કરવું, કોષ્ટને વિના અપરાધે મારવું, નિષ્પ્રયોજન આજ્ઞા કરવા, તણખલાં તોડવાં કે નિષિદ્ધ વસ્તુને ગ્રહણ કરવી એટલા દોષ જેના હાથને વિષે નથી તે હાથવડે થનારાં કાર્યો કરતાં છતાં પણ નિર્દોષ છે. અન્યાયથી કોષ્ટનું દ્રવ્ય ગ્રહણ કરવા જવું, પરદારાનો સંગ્રહ કરવા જવું, કોષ્ટનું કાર્ય બગાડવા જવું, ને તેને નિષ્પ્રયોજન

અભ્યાસમાન કર્યા કરવા એટલા દોષો જેની ચરણેન્દ્રિયને વિષે નથી તે પણ છતાં પણ પગથી થતા દોષથી રહિત છે. પરદારાના સંગના દોષથી, સૃષ્ટિવિરુદ્ધ કર્મ કરવાના દોષથી, વિનાશક્રમણે સ્વકીયાના સંક્ર-દોષથી, દિવામૈથુનથી તથા હસ્તક્રિયાના દોષથી જે મુક્ત છે તે વ્યવહારમાં સ્ત્રીસહિત પ્રવર્તતો હોય તોપણ બહુચારી છે.

વિષયોને અધીન થવાથી જીવો પોતાનું ધર્મ અસ્તિ કરે છે, શ્રીયોગવાસિષ્ઠમાં પણ નીચેના શ્લોકથી એમજ કહ્યું છે:—

“કુરંગાલ્પિતંગેભમોનાસ્ત્વેકૈકશો હતાઃ ।

સર્વેયુક્તૈરનર્થેસ્તુ વ્યાપ્તસ્યાજ્ઞ ક્રુતઃ સુખમ્ ॥”

અર્થ:—હે અજ્ઞ ચિત્ત! મૃગ, ભ્રમર, પતંગ, હાથી ને મીન એ પાંચે એક એક ઈન્દ્રિયના વિષયથી નાશને પામે છે તેમ તું પાંચે અનર્થરૂપ વિષયોથી યુક્ત છતાં કર્યાંથી સુખ પામીશ ?

જેમ મધુમક્ષિકાઓ મધુકરરાજને અનુસરે છે તેમ ઈન્દ્રિયો જ્યારે ચિત્તને અનુસરવા લાગે ત્યારે પ્રસાહાર સિદ્ધ થયો એમ જાણવું. શ્રીપતંજલિમુનિ પણ નીચેના સૂત્રથી એમજ કહે છે:—

“સ્વવિષયાસંપ્રયોગે ચિત્તાનુકાર દ્વેન્દ્રિયાણાં પ્રત્યાહારઃ ॥”

અર્થ:—પોતપોતાના વિષયોના સંપ્રયોગના અભાવથી શ્રીચાદિક ઈન્દ્રિયોની ચિત્તને અનુસાર જે સ્થિતિ તે પ્રસાહાર કહેવાય છે.

જે પુરુષના અંતઃકરણમાં દૃશ્યશ્રવણક્રિયા હોય તેનેજ થોડે યત્ને પ્રસાહાર સિદ્ધ થઈ ઈન્દ્રિયો પ્રતિલોભપણે વર્તવા લાગે છે, ને હૃદયકાશમાં અંતઃ પ્રકાશરૂપ તથા આંતરદાદિ અંતઃ અર્થયુક્ત આત્મસ્વરૂપમાં તે સ્થિતિ કરી શકે છે.

જે જીવ વિષયોનો દોષો દોરાય છે, અવિશ્વાસી છે, ને જેને શ્રીગુરુર્મશ્વરમાં શુદ્ધ પ્રેમ નથી તેનાથી પ્રસાહાર સાધી શકતો નથી. પ્રેમ અને શ્રદ્ધાવિનાનું માણસ ભાર(નીરમ)વિનાના વદાણજેવું છે, અને નિયમવિનાનું માણસ એ સુકાનવિનાના વદાણજેવું છે. પોતાના આત્મસ્વરૂપનું દર્શન કરવાની ઇચ્છાવાળા મુમુક્ષુઓ જેઓ

પ્રસાદાઃ સાધતા હૈય તેમણે નિર્મલ પ્રેમ શ્રદ્ધા અને ગુરુએ ઉપદેશ કરેલા નિયમનું અવશ્ય પરિપાલન કરવું જોઈએ.

શબ્દાદિક વિષયોથી ખેંચાવાના સ્વભાવવાળી શ્રોત્રાદિક ઇન્દ્રિયોને અદ્વિપાકારથી, એકાંતવાસથી ને આસનજળથી સાધકે વશ કરવી જોઈએ.

શબ્દાદિ પાંચ વિષયો તથા મનને તે આત્મરૂપ સૂર્યનાં કિરણો છે એમ ચિંતન કરવાથી પણ ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ થાય છે.

નામરૂપાત્મક સર્વ પ્રપંચ જે જોવામાં તથા સાંભળવામાં આવે છે તે સવેને આત્મરૂપ ચિંતવવાથી પણ ઇન્દ્રિયો વશ થાય છે.

શ્રવણથી જે જે પ્રિયાપ્રિય શબ્દ સાંભળવામાં આવે તે સર્વને આત્મરૂપ જાણવાથી શ્રવણેન્દ્રિય જિતાય છે. ત્વચાથી જે જે ક્ષમલ તથા કઠિન સ્પર્શનો અનુભવ થાય તે સર્વને આત્મરૂપ જાણવાથી ત્વર્ગેન્દ્રિય જિતાય છે. કુરૂપ અથવા સુરૂપ જે જે નેત્રેન્દ્રિયથી જોવામાં આવે તે સર્વને આત્મરૂપ જાણવાથી નેત્રેન્દ્રિય જિતાય છે. સ્વાદુ તથા અસ્વાદુ જે જે રસનેન્દ્રિયથી અનુભવવામાં આવે તે સર્વને આત્મરૂપ જાણવાથી રસનેન્દ્રિય જિતાય છે. ઘ્રાણેન્દ્રિયથી જે જે સુગંધ તથા દુર્ગંધ સુંઘવામાં આવે તે સર્વને આત્મરૂપ જાણવાથી ઘ્રાણેન્દ્રિય જિતાય છે.

જેમ કાચખો પોતાના મુખાદિ અવયવોને ઉદરમાં સંકોચી લે છે તેમ યોગી પુરુષ પોતાની ઇન્દ્રિયોને આત્મસ્વરૂપમાં પ્રત્યાહાર કરે છે.

હૃદયોગના પ્રસાદારની (પ્રાણના આરોહઅવરોહની) પદ્ધતિ શ્રીયાત્તત્ત્વસંહિતામાં નીચે પ્રમાણે દર્શાવેલી છે:—

“ પાદાંગુષ્ઠો ચ ગુરૂફો ચ જંઘામધ્યૌ તથૈવ ચ ।

ચિત્ત્યોમૂર્હલં ચ જાન્વોશ્ચ મધ્યં સ્ત્રોરૂમયસ્ય ચ ॥ ૧ ॥

પાયુમૂર્હલં તતઃ પશ્ચાત્ત દેહમધ્યં ચ મેદૂકમ્ ।

નાભિશ્ચ હૃદયં ગાર્ગિ કંઠકૂપસ્તથૈવ ચ ॥ ૨ ॥

तालुमूलं च नासाया मूलं चाक्ष्णोश्च मंडले ।
 भ्रुवोर्मध्ये ललाटे च मूर्धा च मुनिपुंगवे ॥ ३ ॥
 स्थानेष्वेतेषु मनसा वायुमारोप्य धारयेत् ।
 स्थानात्स्थानं समाकृष्य प्रत्याहारपरायणः ॥ ४ ॥
 व्योमरंध्रात्समाकृष्य ललाटे धारयेत्पुनः ।
 ललाटाद्वायुमाकृष्य भ्रुवोर्मध्ये निरोधयेत् ॥ ५ ॥
 भ्रुवोर्मध्यात्तु जिह्वाया मूले प्राणं निरोधयेत् ।
 जिह्वामूलात्समाकृष्य कंठकूपे विधारयेत् ॥ ६ ॥
 कंठकृपात्तु हृन्मध्ये हृदयाग्राभिमध्यमे ।
 नाभिमध्यात्पुनर्मेट्रे मेढ्राद्ब्रह्म्यालये ततः ॥ ७ ॥
 देहमध्याद्गुदे गर्गि गुदादेशोरुमूलके ।
 ऊरुमूलात्तयोर्मध्ये तस्माज्जानौ निरोधयेत् ॥ ८ ॥
 चित्तमूले च तं तस्माज्जंघयोर्मध्यमे ततः ।
 जंघामध्यात्तमाकृष्य गुल्फमूले निरोधयेत् ॥ ९ ॥
 गुल्फादंगुष्ठयोगार्गि पादयोस्तन्निरोधयेत् ।
 स्थानात्स्थानं समाकृष्य यंत्रवत् धारयेत्सुधीः ॥ १० ॥
 सर्वपापविशुद्धात्मा जीवेदाचंद्रतारकम् ।
 एतच्च योगसिद्धयर्थमगस्त्येनापि कीर्तितम् ।
 प्रत्याहारेषु सर्वेषु प्रशस्तमिति योगिभिः ॥ ११ ॥

भावार्थः—हे गर्गि! हे मुनिपुंगवे! पञ्चानां ये अंगूठा,
 भे शुद्ध, (धृती,) भे नंधाना (नगाना) मध्यदेश, भे यितिमूल,
 (नखाना मूलानां भाग,) भे जनुना (गोष्ठ्यानां) मध्यदेश, भे
 गिरुना (सायणानां) मध्यदेश, भे गिरुनां मूल, गुदा मूल, देहमध्य,
 (अग्निस्थान वा सीवनी,) सिंगमूल, नाभि, हृदय, कंठकूप, तालुमूल,
 (अङ्गुली मूल,) नासिका मूल, नेत्रमंडलानां मध्यभाग, पंजे अंगुली
 मध्यदेश, ललाट अने अक्षरंध्र आ शरीरमां भर्मस्थानां छे. ते
 भर्मस्थानां मनसहित प्राणवायुने धारण करीने प्रत्याहार करना

યોગી એક સ્થાનથી ખીજમાં ને ખીજમાંથી ત્રીજમાં એવી રીતે ક્રમથી પ્રાણુનું ઊર્ધ્વ આકર્ષણ કરે, અર્થાત્ અંગૂઠાઓથી માંડી બધાં સ્થાનોમાં ચક્રને બહારંધ્રમાં લાવે. પછી બહારંધ્રમાં યથાશક્તિ રિચતિ કરી પુનઃ અવરોહ કરે, અર્થાત્ બહારંધ્રથી લલાટમાં લાવે, લલાટથી બંને ભ્રૂના મધ્યદેશમાં લાવે, સાંથી નેત્રાના મધ્યમાં, સાંથી નાસિકા-મૂલમાં, સાંથી જીભના મૂલમાં લાવે, સાંથી કંઠરૂપમાં, સાંથી હૃદય-દેશમાં, સાંથી નાભિમાં, સાંથી લિંગના મૂલમાં, સાંથી અગ્નિના સ્થાનમાં, સાંથી ગુદાદ્વારમાં, સાંથી ઊરુઓના મૂલદેશમાં, સાંથી ઊરુઓના મધ્યદેશમાં, સાંથી જનુઓના મધ્યમાં, સાંથી ચિત્તિઓના મૂલમાં, સાંથી બંધાઓના મધ્યદેશમાં, સાંથી ગુહ્કોમાં ને સાંથી પગના અંગૂઠામાં લાવે. આની રીતે એકથી ખીજ સ્થાનમાં પ્રાણુવાયુનું આકર્ષણ કરીને યંત્રની પેઠે ધારણ કરનાર યોગી સર્વ પાપોથી રહિત થયો છતો સ્વેચ્છાએ દેહ સજ્જવાના સામર્થ્યને પામે છે. સર્વ પ્રસાહારોમાં શીઘ્રજ યોગીની સિદ્ધિને માટે આ પ્રસાહાર શ્રીઅગસ્ત્યે પણ પ્રશસ્ત કહેલો છે, માટે યોગાભ્યાસીએ આ સિદ્ધ કરવો જોઈએ. ૧-૧૧

મનુષ્યના શરીરની ઉંચાઈ ૯૬ આડા આંગળની ગણાય છે. તે છન્તુ આંગળમાં નીચે જણાવેલા શરીરના ભાગો નીચે દર્શાવેલા આંગળોના જેટલા એકખીજથી દૂર રહેલા છે:—

- | | | | |
|-----|-------------------------------|----|------------------------|
| ૪૧ | અંગુઠના મૂલથી ગુહ્ક. (ધુંટી.) | ૧૦ | ગુહ્કથી બંધામધ્ય. |
| ૧૧ | બંધામધ્યથી ચિત્તિમૂલ. | ૨ | ચિત્તિમૂલથી જનુ. |
| ૯ | જનુથી ઊરુમધ્ય. | ૯ | ઊરુમધ્યથી પાયુમૂલ. |
| ૨૧ | પાયુમૂલથી શરીરમધ્ય. | ૨૧ | શરીરમધ્યથી ઉપસ્થ. |
| ૧૦૧ | ઉપસ્થથી નાભિ. | ૧૪ | નાભિથી હૃદયમધ્ય. |
| ૬ | હૃદયમધ્યથી કંઠરૂપ. | ૪ | કંઠરૂપથી જિહ્વામૂલ. |
| ૪ | જિહ્વામૂલથી નાસિકામૂલ. | ૦૧ | નાસિકામૂલથી ચમ્બુમધ્ય. |
| ૦૧ | ચમ્બુમધ્યથી ભ્રૂમધ્ય. | ૩ | ભ્રૂમધ્યથી લલાટ. |
| ૩ | લલાટથી મૂર્ધા. | | |

નીચેની ક્રિયાઓમાંની કોઈ પણ એક ક્રિયા અખંડરીતે પચીશ પલસુધી (દશ મિનિટસુધી) નિલ નિયમિતપણે કરવાથી પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય છે:—

પદ્માસને ખેસી કુંભકદ્વારા શ્વાસોન્ધ્વાસની ગતિ રોકવાથી, સિદ્ધામને ખેસી ત્રિકુટીમાં કિંવા નાસિકાગ્રપર નિમેષાન્નેષરહિત દષ્ટિ રાખવાથી, બંને મધ્યમાંથી બંને કાનનાં છિદ્રો રોકી પ્રત્યેક કાનની અંતર થતા નાદને યથાનુક્રમે સાંભળવાથી, શાંત ચિત્તથી બાર હજાર પ્રણવના જપ કરવાથી, વિપરીતકરણી કરવાથી અને મનો-વૃત્તને શ્વાસોન્ધ્વાસના લયોદ્ભવના સ્થાનમાં રાખવાથી.

પ્રત્યાહાર સિદ્ધ કરવાથી દેવતાઓની પ્રસન્નતા, મનની નિર્મલતા, તપની વૃદ્ધિ, દીનપણ્યાનો ક્ષય, શરીરનું આરોગ્ય ને સમાધિમાં પ્રવેશ કરવાની ચિત્તની યોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં પ્રત્યાહારનિરૂપણ
એ નામની બારમી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૧૨

તેરમી પ્રભા

ધારણાનિરૂપણ

કોઈ યોગ્ય ધ્યેયદેશને વિષે ચિત્તને એકાગ્ર કરવું તે ધારણા કહેવાય છે. આધ્યાત્મિક, આધિભૌતિક ને આધિદૈવિક એ ત્રણ પ્રકારના ધારણા કરવાના દેશો છે.

શરીરમાંનાં પૃથ્વી, જલ, તેજસ, વાયુ ને આકાશ એ પાંચ તત્ત્વો તથા નાસિકાગ્ર, બ્રૂમધ્ય, આધારચક્ર, સ્વાધિઠાન, મણિપૂર, અનાહત, વિશુદ્ધ, આગ્રા, બ્રહ્મચક્ર, (સહસ્ત્રદલ) હૃતપદ્મ, કંઠકૂપ, જિહ્વાનો અગ્રભાગ, જિહ્વાનો મધ્યભાગ, જિહ્વામૂલ, તાલુ, નેત્ર,

મૂર્ધાની ઉપર દ્વાદશ આંગળનો પ્રદેશ, આસનો લયોદ્ભવ, આંતરનાદ સ્વમનું ને નિદ્રાનું જ્ઞાન તથા શરીરાવચ્છિન્ન ચૈતન્ય એ આદિ જે શરીરના દેશ છે તે આધ્યાત્મિક દેશ કહેવાય છે. મણિ, રત્ન, દીપક, વૃક્ષની શાખા, પર્વતનું શિખર, શાલિગ્રામાદિ દેવમૂર્તિ, શુકાદિ સત્પુરુષો, શાસ્ત્રવડે નિશ્ચિત સગુણુષ્ઠાનું (ધૃશ્વરનું) સ્વરૂપ ને શ્રીસદ્ગુરુનું સ્વરૂપ મ્હંસાદિ અસંખ્ય આધિભૌતિક દેશ છે, અને સૂર્ય, ચંદ્રમા, શુક્ર, બૃહસ્પતિ ને ધ્રુવાદિક આધિદૈવિક દેશ કહેવાય છે.

પગથી જનુપર્યંત પૃથ્વીતત્ત્વનું સ્થાન છે, જનુથી નાભિપર્યંત જલતત્ત્વનું સ્થાન છે, નાભિથી હૃદયપર્યંત અગ્નિતત્ત્વનું સ્થાન છે, હૃદયથી ભ્રૂમધ્યપર્યંત વાયુતત્ત્વનું સ્થાન છે, ને ભ્રૂમધ્યથી ષઠારંધ્ર-પર્યંત આકાશતત્ત્વનું સ્થાન છે, આ પાંચ તત્ત્વોમાં દેવતા અને ળીજસહિત નીચે પ્રમાણે ધારણા કરવાથી કહેવામાં આવતાં ફલો ધારણાના સાધકને પ્રાપ્ત થાય છે.

પૃથ્વીસ્થાનને વિષે પ્રાણવાયુને ધારણુ કરીને 'લં' ળીજસહિત ચતુર્ભુજકાર ને સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ કરનાર શ્રીબ્રહ્માની પાંચ ઘડી-પર્યંત ધારણા કરવાથી તે સાધકના શરીરને વિષે રહેલા સર્વ રોગોનો નાશ અને પૃથ્વીતત્ત્વનો જય થાય છે. જલસ્થાનને વિષે પ્રાણવાયુનો નિરોધ કરીને 'વં' ળીજસહિત ચતુર્ભુજકાર ને સુંદર મૂર્તિવાળા શ્રીનારાયણની સાધક ધારણા કરે. આમ પાંચ ઘડીપર્યંત ધારણુ કરવાથી સર્વ પાપોનો વિનાશ અને જલતત્ત્વનો જય થાય છે. સાધક અગ્નિના સ્થાનમાં પ્રાણવાયુને રોકીને 'રં' ળીજસહિત ત્રિલોચન ને તરુણાદિલક્ષ્મણ પ્રકાશવાળા શ્રીમહારુદ્રની ધારણુ કરે. પાંચ ઘડી-પર્યંત આ ધારણુ કરવાથી અગ્નિતત્ત્વનો જય થાય છે. વાયુના સ્થાનમાં પ્રાણવાયુનો નિરોધ કરીને 'યં' ળીજસહિત સર્વઘ, સર્વશક્તિમાન, શાંત, સર્વગ્રાપક અને સર્વના કારણુ શ્રીધૃશ્વરની સાધક ધારણુ કરે. આવી રીતે પાંચ ઘડીપર્યંત ધારણુ કરવાથી વાયુતત્ત્વનો જય થાય છે. આકાશના સ્થાનવિષે સાધક 'હં' ળીજસહિત ળ્યોમાકાર

શ્રીસત્સચિવની ધારણા પ્રાપ્તિને કરે. પાંચ ધડીપર્યંત આવી રીતની ધારણા કરવાથી આકાશતત્ત્વનો જન્ય થાય છે. ધારણાના સાથક પ્રથમ પૃથ્વીતત્ત્વમાં, પછી જલ-તત્ત્વમાં, પછી તેજસ્તત્ત્વમાં પછી વાયુતત્ત્વમાં, તે પછી આકાશતત્ત્વમાં ધારણા કરવી. નાભિથી નીચે તે ઉપસ્થથી ઉપર કંદનપામનું સ્થાન છે. એ કંદમાંથી સુપુમ્બ્યાનામની નાડી નીકળી મેસ્કંડમાં થઈ કંડપ્રદેશની આગળ આવે છે. સાંધી એ નાડીની એ શાખા થઈ એક પાછળના ભ્રમરગુફામાં થઈ બહારંદ્રમાં જાય છે, અને બીજી ત્રિકુટીમાં થઈ બહારંદ્રમાં જાય છે. એ સુપુમ્બ્યાનાડીમાં ધણું ચઢે છે. જેમાંનાં સાત ચક્રો ધારણા-માટે વિશેષ ઉપયોગી છે, જેનું વર્ણન નીચે આપવામાં આવે છે:—

| ચક્રનું નામ. | ચક્રનું સ્થાન. | ચક્રની આકૃતિ. | ચક્રનાં દલોની સંખ્યા. | ચક્રનાં દલોમાંનાં વર્ણો | ચક્રનો રંગ | ચક્રના અધિષ્ઠાતા દેવ. | ચક્રના દલમાં જીવનો (અભિમાનીના અભ્યુ-નો) સંચાર થતાં કુર્મથી ઉપજતી ઘૃતિઓ. |
|--------------|---------------------|----------------------|-----------------------|-------------------------|--------------|-----------------------|---|
| આધાર. | ગુદા. | બગાકૃતિ (ત્રિકોણીય.) | ૪ | વં, જાં, વં, સં, | અગ્નિ-જેવો. | ત્રાગણેશ. | પરમાત્દ, સહજાત્દ, વારાત્દ ને યોગાત્દ. |
| સ્વાધિષ્ઠાન. | લિંગમૂલ પ્રવાલાંકુર | | ૬ | વં, મં, મં, યં, રં, લં. | સૂર્યા જેવો. | શ્રીલલા. | નમ્રના, કૂરતા, ગર્વ-નાશ, મુસ્છા, અવ-ઘા તે અવિશ્વાસ. |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|---------------------|-----------|--|----------------------------|---------------------------|---|
| भक्षिपूर. | नामि. | त्रिधात्र्य. | १० | ई, हँ, णं, तँ, थँ, दं, धं, नं, पं, फं, | रक्त. | श्रीविष्णु. | सुश्रुति, तृष्या, कृष्या, पिष्टुनता, धम्म, भय, धृष्या, मोक्ष, कुमुद्धि, ते विषादी- पण्ये. |
| अनादित. | हृदय. | गोक्ष. | १२ | कं, खं, गं, चं, छं, जं, झं, झं, ञं, टं, ठं. | सुवर्ण- ज्वे. | श्रीशंकर. (श्रीरुद्र) | सौहृद्यतो (अपक्षतातो) नाश, कपट, बितर्क, अनुत्तापिता, आशा- ना विक्षस, यिता, तृष्या, समता, दंभ, विक्षता, विवेक ने अहंकार. |
| विशुद्ध. | कंड. | गोक्ष. | १६ | अं, आं, ईं, ईं, उं, ऊं, ऋं, ॠं, लं, लं, एं, एं, ओं, औं, अं, अं. | संज्ञेवो. | श्रीरुद्र. (शुव.) | प्रथुव, उद्दगीथ, हुम, इंद्र, वपट्, स्वधा, स्वाहा, नमः, अमृत, पुञ्ज, संधल, गंधा- र, मध्यम, पथम, धैवत ने निषाह. प्रशिव ने वशितव. स्रत्ताकारवृत्ततो |
| आना. अजराभर. (सक्ति.) | त्रिकुटी. सत्तरंध्र. | संभगोक्ष. गोक्ष. | २ १००० | हं, झं. सहस्र वर्ण्यु. (नाना वर्ण्यु.) | रक्त. संज्ञिक- ज्वे. | श्रीमहेश्वर. श्रीगुरु. | प्रवाह. |

आना विशेष स्पष्टीकरण्युमाटे परिशिष्टभां आपेक्ष योगपुरुषणु यिन णुओ.

શિષ્યના અધિકારાનુસાર શ્રીસદ્ગુરુ એ પૃથ્વીમાં જે ન્યૂન-વિશેષ વિધિથી તે શિષ્યને ધારણા કરવાની આજ્ઞા આપે તદનુસાર તેણે તે ચક્રોમાં ધારણાનો અભ્યાસ કરવો. યોગીશ્વર એવા શ્રી-સદ્ગુરુના વચનમાં દૃઢ વિશ્વાસ અને ચિત્તમાં નિર્મલ વૈરાગ્ય રાખી જે આગ્રહપૂર્વક ધારણાનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તેજ ધારણાના અભ્યાસની સિદ્ધિ થાય છે. આ ધારણાના અભ્યાસના પરિપાકથી સારી રીતે મનોજય થઈ શકે છે, તેમજ કેટલીક સિદ્ધિઓ પણ તેને પ્રાપ્ત થાય છે, પણ ઉત્તમ યોગસાધક સ્વરૂપાવસ્થાનની પ્રવૃત્તિ રાખી સર્વદા વિવેકબુદ્ધિથી તે સિદ્ધિઓની ઉપેક્ષા કરવી જોઈએ, પરંતુ તેમાં આસક્તિ ન કરવી જોઈએ. નાસિકાના અગ્રભાગપર યથાવિધિ ધારણા કરવાથી મનોજયઉપરાંત દિવ્ય ગંધની પ્રાપ્તિ થાય છે. ભ્રૂમધ્યમાં ધારણા કરવાથી મનોજયઉપરાંત ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિગત થતા દિવ્ય પ્રકાશનો અનુભવ થાય છે. હૃતપદ્મમાં શ્રીગુરુએ ઉપદેશ કર્યા પ્રમાણે તરંગરહિત ક્ષીરસાગરના સદૃશ ચિત્તસત્ત્વની યથાવિધિ ધારણા કરવામાં આવે તો મનોજયઉપરાંત અદ્રોત, સ્ફટિક, વિદ્યુત, ઝાકળ, અભ્ર, પ્રકાશમય વાયુ, અગ્નિ, સૂર્ય ને ચંદ્રના જેવા તેજઃપુંજનો અનુભવ થાય છે. ચિત્તની સ્થિરતા થયે શોકનો અભાવ થવાનો નિયમ હોવાથી આ અભ્યાસથી કિંવા ખીજ દાષ યોગ્ય અભ્યાસથી જ્યારે યોગસાધકનું ચિત્ત એકાગ્ર થઈ સ્થિર-વિક્ષેપરહિત-થાય છે ત્યારે સાધકને શોકાભાવનો અનુભવ થાય છે. કંઠદ્રૂપમાં યથાવિધિ ધારણા કરવાથી મનના સ્થૈર્યસહિત ક્ષુધાપિપાસાને નિયમમાં લાવવાનું સામર્થ્ય આવે છે. જિહ્વાના અગ્રભાગમાં ચિત્તની યથાવિધિ ધારણા કરવાથી મનની સ્થિરતા ઉપરાંત સાધકને દિવ્ય રસની ઉપલબ્ધિ થાય છે. જિહ્વાના મધ્યભાગમાં યથાવિધિ ધારણા કરવાથી મનોનિગ્રહસાથે દિવ્ય સ્પર્શની પ્રાપ્તિ થાય છે. જિહ્વાના મૂલમાં યથાવિધિ ધારણા કરવાથી સાધકને મનોજયઉપરાંત દિવ્ય શબ્દનો અનુભવ થાય છે. તાલુદેશમાં ચિત્તની યથાવિધિ ધારણા કરવાથી સાધકને મનઃસ્થૈર્ય-

ઉપરાંત દિવ્યરૂપનો અનુભવ થાય છે. નેત્રસ્થાનમાં ધારણા કરવાથી મનની સ્થિરતા થવાસાથે સાધકની દર્શનશક્તિ વિરતૃત થાય છે. મૂર્ધાની ઉપર દ્વાદશ આંગળના પ્રદેશમાં ધારણા કરવાથી મનની એકાગ્રતાસહિત ઉદ્ધાનવાયુ નિયમમાં આવે છે.

મણિ તથા મોતી આદિ આધિભૌતિકદેશમાં અને શ્રીસૂર્યાદિ આધિદૈવિકદેશમાં ધારણા કરવાથી ચિત્તની સ્થિરતાઉપરાંત જે પૃથક્ પૃથક્ અન્ય ફલની પ્રાપ્તિ થાય છે તે સર્વ વિશેષ રીતે સાધકે પોતાના શ્રીસદ્ગુરુપાસેથી જાણવું. અત્ર માત્ર એટલુંજ કહેવાય છે કે તે તે પદાર્થના મુખ્ય મુખ્ય ધર્મોનો તે તે ધારણાદ્વારા સાધકના ચિત્તમાં આવિર્ભાવ થાય છે.

બાહ્ય અને આભ્યંતર એમ ધારણાના એ દેશ પણ ગણાય છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, વિદ્યુત, બૃહસ્પતિ, શુક્ર, મણિ, દીપક, શિવલિંગ, શાલિગ્રામ, અષ્ટ પ્રકારની દેવપ્રતિમામાંની કોઈ એક પ્રકારની દેવપ્રતિમા ને શ્રીસદ્ગુરુ ઇત્યાદિ અસંખ્ય બાહ્યદેશ છે; અને પૂર્વોક્ત આધ્યાત્મિકદેશ એ આભ્યંતરદેશ કહેવાય છે.

જેમ લક્ષ્યવેધ કરવાનો અભ્યાસ કરનાર મનુષ્ય પ્રથમ સ્થૂલ વિષયને લક્ષ્યરૂપે લે છે, અને તે પછી તે સૂક્ષ્મવિષયને લક્ષ્યરૂપે લે છે તેમ ધારણાના અભ્યાસીએ પણ પ્રથમ બાહ્યવિષયો અને પછી ક્રમાત આભ્યંતર વિષયો લેવા જોઈએ. તેમાં બાહ્યવિષયોમાં પણ પ્રથમ નિરવયવ મૂર્ત વિષયો જેવા કે ચંદ્ર, સૂર્ય, મણિ, શિવલિંગ ને શાલિગ્રામ ઇત્યાદિ લેવા જોઈએ, અને પછી સાવયવ મૂર્ત વિષયો જેવા કે શ્રીવિષ્ણુ ને શ્રીગણેશપતિ આદિ દેવોની શાસ્ત્રમાં કહેલી પ્રતિમાઓ એમ ક્રમે ક્રમે ઉત્તરોત્તર ચઢતા જવું જોઈએ. ધારણાનો પ્રયોગ બની શકે તો નિસ દુરાવેલે એકજ સમયે આરંભવો, અને એકજ સમયે સમાપ્ત કરવો જોઈએ. આ પ્રમાણે નિયમોના પાલનપૂર્વક નિરંતર પાંચ ઘડી ધારણાનો પ્રયોગ કરનારને તે તે વિષયની ધારણા સામાન્ય અધિકારીને ત્રણ માસમાં સિદ્ધ થાય છે.

ઉચ્ચ અધિકારવાળાને કહેલા સમયની પૂર્વે અને મંદ અધિકારવાળાને કહેલા સમયની પછી પણ સિદ્ધ થાય છે.

આધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપૂર, હૃદય, કંઠ્યક, તાલુચક, બ્રહ્મચક, નિર્વાણચક, (અન્નરામરચક,) ને આકાશચક, એ શરીરસંબંધી, * નવ ચક્રોને વિષે પણ શ્રીસદ્ગુરુએ ઉપદેશ કરેલા વિધિપ્રમાણે ધારણા થઈ શકે છે.

શરીરમાંના ષોડશ આધારમાં ધારણા કરવાથી ચતારાં ફલ સંક્ષેપમાં આ પ્રમાણે છે:—

પગના અંગુષ્ઠોના અગ્રભાગમાં ધારણા કરવાથી દૃષ્ટિની સ્થિરતા થાય છે. વામપાદની પાનીથી અગ્નિસ્થાનને (સીવનીને) દબાવી ત્યાં ધારણા કરવાથી શરીરમાંના અગ્નિની દીપ્તિ થાય છે. મૂલાધારનું સારી રીતે આક્રમ્યન કરી ત્યાં ધારણા કરવાથી અપાનવાયુની સ્થિરતા થાય છે. મેદુાધારના (લિંગચક્રના) સંક્રમ્યનવડે ત્રણ ગ્રંથીનો ભેદ થાય છે. સ્વાધિષ્ઠાનમાંના પ્રાણને ઊર્ધ્વમુખ કરી ત્યાં ધારણા કરવાથી ણિદુરતંબન થાય છે. નાભિથી સદગ નીચે રહેલા સુપુમ્ણાના આગળના ભાગને સારી રીતે પશ્ચિમભણી ખેંચી ત્યાં ધારણા કરવાથી મલમૂતનું અદ્વપપણું થાય છે. નાભ્યાધારથી ઝંકારનો એકચિત્તે ઉચ્ચાર કરી ત્યાં ધારણા કરવાથી હૃત્પદ્મનો વિકાસ થાય છે. કંઠાધારમાં ધારણા કરી કંઠમૂત્રનો ચિયુકવડે નિરોધ કરવાથી ધ્મણિગલાનો વાયુ સ્થિર થાય છે. ઘંટિકાધારમાં જિલ્વાગ્રને ધારણા કરી

* “ નવચક્રં કલાડધારં ત્રિલક્ષ્યં વ્યોમપંચકમ્ ।

સમ્યગેતન્ન જાનાતિ સ યોગી નામધારકઃ ॥ ”

ભાવાર્થ:—જે યોગી નવ ચક્ર, સોળ આધાર, ત્રણ લક્ષ્ય ને પાંચ આકાશને ચતાર્થરીતે જાણતો નથી તે યોગી માત્ર નામધારક છે.

લાં ધારણા કરવાથી અમૃતકલા સ્ત્રવે છે. તાલ્વાધારના (તાલુના અંતર્ગતમાં જિહ્વાને ચાલનદોહનથી વધારી તેનો વિપરીતપણે પ્રવેશ કરાવી લાં ધારણા કરવાથી શરીરનું લાવણ્ય તથા કોમલતા વૃદ્ધિ પામે છે. જિહ્વાધારમાં જિહ્વાને ધારણ કરી લાં ધારણા કરવાથી સર્વ રોગ નાશ પામે છે. ભ્રૂમધ્યાધારમાં ચંદ્રમંડળની ધારણા કરવાથી શરીરમાં શીતલતા થાય છે. નાસાધારના અગ્રમાં ધારણા કરવાથી મનની સ્થિરતા થાય છે. નાસામૂલરૂપ કપાલાધારમાં દષ્ટિને સ્થિર કરી લાં ધારણા કરવાથી જ્યોતિઃપુંજ દર્શાય છે. લલાટાધારમાં જ્યોતિઃપુંજમાં ધારણા કરવાથી સાધક તેજસ્વી થાય છે. અક્ષરંદ્રવિષે શ્રીગુરુચરણાંશુજમાં ધારણા કરવાથી સાધક લક્ષ્યાર્થે આકાશના જેવો પૂર્ણ થાય છે.

અંતર, આજ તે મધ્યમ એ ત્રણ પ્રકારના લક્ષ્યમાં પણ ધારણા કરવી ઉચિત ગણાય છે. મૂલાધારથી અક્ષરંદ્રપર્યંત રહેલી કમલતંતુના જેવી અત્યંત પ્રકાશવાન ઊર્ધ્વગામિની શ્વેતવર્ણવાળી સુપુમ્ણામાં, લલાટના ઊર્ધ્વભાગમાં, તારાના જેવા રૂપમાં, ભ્રમરગુહામાં સર્વલણ્વીથી રાતા ભ્રમરાકારમાં, અંતે કાનેને અંતે તર્જનીથી સંધન કરી પછી શિરના મધ્યમાં શ્રવણ થતા નાદમાં અને ચક્ષુમાં નીલજ્યોતીરૂપ પુનળીના આધારમાં જે ધારણા કરવામાં આવે છે તે અંતર્લક્ષ્ય કહેવાય છે. નાસાગ્રની બહાર ચાર અંગુલ દૂર નીલજ્યોતિઃસ્વરૂપમાં, છ અંગુલ દૂર ધૂમ્રવર્ણમાં, અષ્ટ અંગુલ દૂર રક્તવર્ણમાં, દશાંગુલ દૂર કલ્પેલવાગા શ્વેતરૂપમાં, દ્વાદશ અંગુલ દૂર પીતલવર્ણમાં જેવી રીતે સૂક્ષ્મકિરણોનો સમૂહ દષ્ટિગોચર થાય તેવી રીતે આકાશદ્રવ્યમાં, ઊર્ધ્વદષ્ટિવડે અંતરાલમાં, જ્યાં લાં આકાશમાં અને દષ્ટ્યંતની કાંચનસદશ ભૂમિમાં જે ધારણા કરવામાં આવે છે તે અધિર્લક્ષ્ય કહેવાય છે. સ્વશરીરની શ્વેતવર્ણરૂપે, રક્તવર્ણરૂપે, કૃષ્ણવર્ણરૂપે, અગ્નિશિખાકારે, જ્યોતીરૂપે, વિદ્યુદાકારે, સૂર્યમંડલાકારે અથવા અર્ધચંદ્રાકારે જે ધારણા કરવી તે મધ્યલક્ષ્ય કહેવાય છે.

શૂન્ય, મહાશૂન્ય ને અતિશૂન્યમાં નીચે પ્રમાણે ધારણા કરી શકાય છે:—

પ્રાણિપદાર્થોના તથા ચાર ભૂતોના અભાવવાળા આકાશમાં જે ધારણા કરવી તે શૂન્યની ધારણા, સર્વ પ્રાણિપદાર્થોના ને પાંચ-ભૂતોના અભાવવાળી માયામાં જે ધારણા કરવી તે મહાશૂન્યની ધારણા અને સર્વદેશના અત્યંતાભાવવાળા ધ્વજમાં જે ધારણા કરવી તે અતિશૂન્યની ધારણા કહેવાય છે.

આકાશ, પરાકાશ, મહાકાશ, તત્ત્વાકાશ ને સૂર્યાકાશ એ વ્યોમપંચક કહેવાય છે. બાહ્યાભ્યંતરમાં જે અત્યંત નિર્મલ નિરાકાર આકાશની ધારણા કરવી તે આકાશની ધારણા કહેવાય છે, બાહ્યા-ભ્યંતરમાં જે અત્યંત અંધકારસદૃશ પરાકાશની ધારણા કરવી તે પરા-કાશની ધારણા કહેવાય છે, બાહ્યાભ્યંતરમાં જે કાલાનલસદૃશ મહા-કાશની ધારણા કરવી તે મહાકાશની ધારણા કહેવાય છે, બાહ્યા-ભ્યંતરમાં જે નિજતત્ત્વરવરૂપ તત્ત્વાકાશની ધારણા કરવી તે તત્ત્વાકાશની ધારણા કહેવાય છે, અને બાહ્યાભ્યંતરમાં જે કોટિસૂર્યસદૃશ સૂર્યા-કાશની ધારણા કરવી તે સૂર્યાકાશની ધારણા કહેવાય છે. આ વ્યોમપંચકમાં ધારણા કરવાથી સાધક લક્ષ્યાર્થે વ્યોમસદૃશ થાય છે.

ભૂમિપર આસનથી વધારેમાં વધારે બે હાથ ને ઓછામાં ઓછે એક વેન છેટે કોઈ પણ પ્રકાશવાળો નાનો નિશ્ચલ પદાર્થ મૂકી કિંવા કાંઈ ચિહ્ન કરી ત્યાં દષ્ટિદ્વારા નીકળેલી અંતઃકરણની વૃત્તિને સ્થિર રચાવવી તે ભૂચરીમુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રાના અભ્યાસથી સાધકને આરંભમાં તે સ્થાને તુષાર, સામાન્ય પ્રકાશ, ભૂતોનાં ત્રસરેણ્યોના રંગ, તેજોબિંદુ, તેજઃપુંજ ને સ્વપ્રતિબંધનો અનુભવ થાય છે.

ત્રિકુટીમાં જે ધારણા કરવામાં આવે છે તેને ચાચરી કિંવા પક્ષાંતરે ખેચરીમુદ્રા કહેવામાં આવે છે. આ મુદ્રામાં આરંભકાલે વિરકુલિંગ, પછી પ્રકાશ, દીપન્બોતિ, દીપમાલા, નક્ષત્રમાલા, વિદ્યુત,

ધણા સૂર્ય તથા ધણા ચંદ્રોના સાક્ષાત્કારનો અનુભવ સાધકને થાય છે. જમરગુહાની ધારણાને અંગોચરીમુદ્રા, બહારંધ્રની ધારણાને ખેચરીમુદ્રા ને બહારંધ્રની ઉપર બાર આંગળપર ધારણા કરવામાં આવે તેને ઉન્મનીમુદ્રા કહેવામાં આવે છે.

આધારાદિ કોઈ પણ ચક્રમાં અંતઃકરણની વૃત્તિને સ્થાપીને અને શરીરના બહિઃપ્રદેશમાં ચક્ષુને નિમેષોન્મેષરહિત રાખીને સ્થિર થવું તે શાંભવીમુદ્રા કહેવાય છે.

બંને નેત્રાને અર્ધ ઊઘડેલી સ્થિતિમાં રાખી પ્રાતઃકાલે તથા સાંધકાલે જમણા નેત્રમાં સૂર્યની ને ડાબા નેત્રમાં ચંદ્રની ધારણા કરવાથી કેટલેક કાલે સાધકને સૂર્યચંદ્રજેવા પ્રકાશિત ગોળાનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. પછી તે સાધકે જમણા નેત્રમાં ચંદ્રની ને ડાબા નેત્રમાં સૂર્યની ધારણા કરવી. આ ધારણા પકવ થવાથી પાછા ચંદ્રસૂર્યના જેવા ગોળા દેખાવા માંડશે. આમ થયા પછી હૃદયપ્રકાશમાં સૂર્યચંદ્રની ધારણા કરવી. ત્યાં ધારણા કરવાથી સૂર્યચંદ્રના સાક્ષાત્કાર ઉપરાંત કેટલીક વિલક્ષણુ વિશ્વરચના પણ જોવામાં આવે છે.

દિવસે આકાશલણી દૃષ્ટિને સ્થિર સ્થાપવાથી શાંત પ્રકાશયુક્ત નાનાપ્રકારના વિસ્ફુલ્લિગો ગતિ કરતા જોવામાં આવે છે. તે વિસ્ફુલ્લિગમાં ધારણા કરવાથી પણ ચિત્ત શાંતિને પામે છે.

આકાશ અબ્રવિનાનું નિર્મલ હોય, ચંદ્ર બારથી સોળપર્વતની કોઈ પણ કલાથી પ્રકાશતો હોય, ને સાધકના શરીરનો પડછાયો ત્રણ હાથથી માંડીને છ હાથસુધીના કોઈ પણ પરિમાણમાં પડતો હોય તે વેલા સાધકે ઊઘાડા વિજ્ઞનસ્થાનમાં ઊભા રહી પોતાના પડછાયાના શિરોબિંદુપર નેત્રદ્વારા નીકળેલી અંતઃકરણની વૃત્તિને સ્થાપવી. અરૂપ સમય (લગભગ દશથી પંદર મિનિટ) આવી રીતે વૃત્તિ સ્થાપવાથી પડછાયાની આસપાસ ન્યારે વિશેષ પ્રકાશ જણાય ત્યારે તેજે દૃષ્ટિને સીધી લંબાવી ઉંચે આકાશમાં લઈ જઈ મસ્તકના ઉપરના ભાગમાં સ્થિર સ્થાપવી. ત્યાં વૃત્તિ ઠરાવવાથી તે સ્થલે

પોતાના સ્થૂલશરીરનો વિશાલ પડછાયો જોવામાં આવશે. તે પડ-
છાયમાં અપૂર્ણતા જણાય તો ભવિષ્યમાં શું શું બનશે તે અન્યથા
દર્શાવેલું છે એટલે અત્ર તે જણાવવાની અગત્ય રહેતી નથી. આ
ધારણાને છાયાપુરુષની ધારણા કિંવા વિરાટપુરુષની ધારણા કહેવામાં
આવે છે. આ ધારણા પણ સામાન્યપણે ચિત્તને સ્થિર કરવામાં
ઉપયોગી છે.

હૃદયકમલમાં રહેલા ચેતનમાં, નાભિની પાછળના ભાગમાં
રહેલા ચેતનમાં, મૂલાધારમાં રહેલા ચેતનમાં, તાળવામાં રહેલા
ચેતનમાં, નાસિકાની બહાર બાર ચોવીશ કે છત્રીશ આંગળા દ્વારા
રહેલા ચેતનમાં, તાળવાની ઉપર બાર આંગળાપર રહેલા ચેતનમાં,
નેત્રદ્વારા નીકળતી વૃત્તિ કોઈ પણ પદાર્થના કે પ્રાણીના ઉપર જાય
તે બેતી (નેત્ર તથા તે પદાર્થ કે પ્રાણીની) વચ્ચે રહેલા ચેતનમાં,
પુત્રાદિ પ્રિય પ્રાણીના સ્થૂલશરીરે જોટલું ચેતન રોક્યું હોય તેટલા ચેતનમાં,
ચેતનમાં, સૂર્ય આદિ તારાઓમાંના કોઈ એક તારાએ રોકેલા ચેતનમાં,
ગુરુ આદિ ગ્રહોમાંના કોઈ એક ગ્રહે રોકેલા ચેતનમાં, ચંદ્રે રોકેલા
ચેતનમાં, આકાશે રોકેલા ચેતનમાં, શ્રીસદ્ગુરુના સ્થૂલશરીરે રોકેલા
ચેતનમાં, શ્રામહેશ્વરના લિંગે વા પ્રતિમાએ રોકેલા ચેતનમાં,
શ્રીવિષ્ણુની પ્રતિમાએ રોકેલા ચેતનમાં, શ્રીગણપતિની પ્રતિમાએ રોકેલા
ચેતનમાં, શ્રીસૂર્યની પ્રતિમાએ રોકેલા ચેતનમાં, શ્રીભગવતીની પ્રતિમાએ
રોકેલા ચેતનમાં, અન્ય કોઈ પણ દેવની પ્રતિમાએ રોકેલા ચેતનમાં,
પ્રણવે વા શ્રીમદેશ્વરના કોઈ પણ નાને અથવા કોઈ પણ મંત્રના
અક્ષરે વા અક્ષરોએ રોકેલા ચેતનમાં, કોઈ પણ પ્રિય પદાર્થ
રોકેલા ચેતનમાં તે માયાએ રોકેલા ચેતનમાં પણ મનને સ્થિર
કરવાના પ્રયત્નરૂપ ધારણા થઈ શકે છે. એ ધારણાઓમાંની કોઈ
પણ એક ધારણાનો અભ્યાસ કરવાથી પણ ચિત્ત સ્થિરમાં એકાગ્ર
થવા લાગે છે.

ધારણાદિના અભ્યાસકાલે કાનમાં કર્ણમુદ્રાઓ નાંખવી, કે જેથી અહારના શબ્દો સાંભળી મન વિક્ષેપ ન પામે. જ્યક્ષ્ણ, કેશર તથા એલચીની ઝીણી બૂકી કરી, તેમાં થોડું સુગંધવાળું તેલ મેળવી, તેને રેશમી લુગડાના કડકામાં કાનના છિદ્રમાં સારી રીતે રહી શકે એવી રીતે શંકુઆકારે બાંધી તેને દઢ સીવી તેપર મીઠુ લગાડવું આ કર્ણમુદ્રા કહેવાય છે.

ધારણાનો અભ્યાસ એકાગ્રચિત્તવાળાથી થઈ શકે છે. વિક્ષિપ્ત (ભટકતા) ચિત્તવાળાને ધારણાની સિદ્ધિ દુઃસાધ્ય છે. શ્રીમોક્ષધર્મમાં પણ નીચેના શ્લોકથી એમજ દર્શાવ્યું છે:—

“ સુસ્થેયં શુરધારાસુ નિશિતાસુ મહીપતે ।

ધારણાસુ તુ યોગસ્ય દુઃસ્થેયમકૃતાત્મમિઃ ॥ ”

અર્થ:—હે યુધિષ્ઠિર ! અત્યંત તીક્ષ્ણ ક્ષુરની (અસ્ત્રાની) ધારાપર સ્થિર થવું સુગમ છે, પરંતુ વિક્ષિપ્તચિત્તવાળા પુરુષોને પૂર્વોક્ત યોગધારણામાં સ્થિર થવું બહુ કઠિન છે.

પ્રમાદનો ભાગ કરી જે વિધિપૂર્વક ધારણા કરવામાં આવે તોજ તે સિદ્ધ થાય છે, અન્યથા તે સિદ્ધ થતી નથી. તે વિષે શ્રીમોક્ષધર્મમાં નીચેના શ્લોકો જેવામાં આવે છે:—

“ ત્રિપન્ના ધારણાસ્તાત નયંતિ ન શુભાં ગતિમ્ ।

નેતૃહીના યથા નાવઃ પુરુષાનર્ણવે નૃપ ॥ ૧ ॥

યસ્તુ તિષ્ઠતિ કૌતેય ધારણાસુ યથાવિધિ ।

મરણં જન્મ દુઃખં ચ સુખં ચ સ વિમુંચતિ ॥ ૨ ॥ ”

અર્થ:—હે રાજન્ ! જેવી રીતે સમુદ્રમાં કર્ણધાર (સુકાની) નિવાની નૌકા પુરુષોને પાર કરી શકતી નથી તેવી રીતે આ સંસારમાં પ્રમાદથી કરેલી ધારણા સાધકને શુભ ગતિને પમાડી શકતી નથી. હે કૌતેય ! જે પુરુષ શાસ્ત્રોક્ત વિધિપૂર્વક અપ્રમત્ત થઈને ધારણાનો અભ્યાસ કરે છે તે નિર્વિકલ્પસમાધિની પ્રાપ્તિદ્વારા જન્મમરણ તથા

સુખદુઃખાદિક સર્વે કલોશાથી મુક્ત થાય છે.

મનને એક વિષયમાં જોડવું ધર્મ કહિન છે માટે ખેદ પામ્યા વિના ઉત્સાહપૂર્વક આ ધારણાને અભ્યાસ કરવો જોઈએ. શ્રીગૌડ પાદાર્યાયે પણ નીચેના વચનથી એકજ કહ્યું છે:—

“ ઉત્સેક ઉદઘેર્યદ્વટ્કુશાગ્રેણૈકચિદુના ।

મનસો નિગ્રહસ્તદ્વદ્વેદપરિસ્વેદતઃ ॥ ”

અર્થ:—જેવી રીતે દર્ભના અગ્રભાગવડે લીધેલા એકેક ખિદ્ધ વડે સમુદ્રનું ઉલેચવું (ઉલેચવાનું કલ) ખેદ પામ્યા વિના યત્ન કરવાથી ટીટોડાને થયું છે તેવી રીતે મનને નિગ્રહ ખેદ પામ્યા વિના યોગ્ય યત્ન કરવાથી થાય છે.

વિચેચન:—કોઈ ટીટોડા પોતાની સ્ત્રીસહિત સમુદ્રના તીરપર રહેતો હતો. એક વેલા સગલાં થયેલા ટીટોડીએ ટીટોડાને કહ્યું કે:—“ મારે ઈંડાં મૂકવાનો સમય સમીપ આવ્યો છે માટે આપણે સમુદ્રના તીરથી દૂરના કોઈ સુકા સ્થાનમાં જઈએ, ને ત્યાં હું મારાં ઈંડાં મૂકું, કે જેથી ઈંડાંને માટે સમુદ્રનું ભય ન રહે. ” ટીટોડે ઉત્તર આપ્યું કે:—“ સમુદ્રનું ભય રાખવાનું તારે કાંઈ કારણ નથી, માટે તું સમુદ્રના તીરપર ઈંડાં મૂકજે. ” ટીટોડીએ કહ્યું કે:—હે પ્રાણનાથ ! આ સમુદ્ર પોતાની સંપત્તિથી. પોતાના મોટા શરીરથી અને બલવાન સંબંધિજનો ને મિત્રોથી ઉન્મત્ત છે, તે આપણાં ઈંડાંને પોતાની લહરીથી અવશ્ય લઈ જશે, માટે અહીં ઈંડાં મૂકવાં એ મને ભય-ભરેલું લાગે છે. ” ટીટોડાએ કહ્યું કે:—“ તું પતિવ્રતા છતાં મારી આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન શામાટે કરે છે ? હું કહું છું કે તું અહીંજ ઈંડાં મૂકજે, જે સમુદ્ર આપણા ઈંડાં લઈ જશે તો હું તેનું શોધણું કરીને તેની પાસેથી આપણાં ઈંડાં પાછાં લઈશ, માટે તારે સમુદ્રનું ભય રાખવાનું કાંઈજ કારણ નથી. પોતાના પતિનાં આવાં વચને સાંભળી ટીટોડીએ સમય આવે પોતાનાં ઈંડાં સમુદ્રના તટપર મૂક્યાં. પછી તે ખંને આહાર મેળવવા માટે અન્ય સ્થાનભણી ઊડી ગયાં.

સમુદ્ર જે આ બધી વાતો સાંભળતો હતો તેણે તે સમયે ઉપહાસ-
 પૂર્વક પોતાની લહરી વધારી તે ઇંડાને ગ્રહણ કર્યો, ને તેનો નાશ
 ન કરતાં તેને એક નિર્જનદ્વીપમાં સાચવીને રાખ્યાં. તે બંને પક્ષીઓ
 કટલોક સમય વીસા પછી આહાર કરી તૃપ્ત થઈ પાછાં પોતાના
 સ્થાનપ્રતિ આગ્યાં, ને જુએ છે તો ત્યાં પોતાનાં ઇંડાં મળે નહિ.
 તે સ્થાને સમુદ્રના જલની લહરી ફરી વળેલી હોવાથી તેમણે નિશ્ચય
 કર્યો કે આ સમુદ્રજ અમારાં ઇંડાં ગ્રહણ કર્યો છે. પોતાનાં ઇંડાં નહિ
 જોવાથી ટીટોડી આકંઠ કરવા લાગી, ને ટીટોડાને કહેવા લાગી કે:—
 “ મેં આપને પૂર્વે કહ્યું હતું તેમજ આ ઉન્મત્ત સમુદ્રે કર્યું કે
 નહિ ? હવે આપણે શું કરીશું ? આપના મિથ્યાભિમાનથી મારાં
 ઇંડાંનો નાશ થયો.” ટીટોડે ઉત્તર આપ્યું કે:—“ મારા પૂર્વના
 સંકટપ્રમાણે હું સમુદ્રનું શોષણ કરીને તને તારાં ઇંડાં પાછાં અપાવીશ,
 માટે તારે શોક કરવાનું કાંઈ પણ પ્રયોજન નથી.” એમ કહી
 દર્ભનો એક નાનો કટકો પોતાની યાંચમાં લઈ તે સમુદ્રમાં જોળી
 તેમાં આવેલ સ્વરૂપ જલને સમુદ્રના તટથી થોડે દૂર નાંખવાનો
 તેણે આરંભ કર્યો. ટીટોડાનો આવો વિચિત્ર ઉદ્દેશ જોઈ ટીટોડીએ
 તેને કહ્યું કે:—“ હે સ્વામિન્ ! આ વિલક્ષણ પ્રવૃત્તિ નિરર્થક છે.
 દર્ભના અગ્રભાગમાં ક્રિયિત જલ આવે છે, અને તે જલ તો
 સહજમાં સૂકાઈ જવાથી બહાર ન્યાં તે જલને તમે નાંખવા ઇચ્છો
 છો ત્યાં તો કાંઈ પણ પડતું નથી. આ અપારજ્ઞેવો સમુદ્ર આવા
 પ્રયત્નથી શોષાવો અશક્ય છે, માટે તમે આવો અયોગ્ય પ્રયત્ન
 છોડી શાંત થાઓ. પ્રારબ્ધાધીન જે કાંઈ થવાનું હતું તે થયું.
 ટીટોડે કહ્યું કે:—“ આગળ હું તને મારી સહધર્મચારિણી ગણતો
 હતો, પણ હમણાં તું આવાં વચનો જોલે છે તેથી હું તને મારા
 અનુરૂપ માનું છું, શત્રુને વિનાવિચારે હણવો જોઈએ એવી લૌકિક
 નીતિ છે. પણ તું અમલા છે તેથી તને મારતો નથી. તું હવે
 અહીંથી શીઘ્ર દૂર જતી રહે. હું તો મારા પૂર્વે કરેલા સંકલ્પાનુસાર

ન્યાસુધી મારામાં પ્રાણુ રહેશે ત્યાંસુધી સમુદ્રને શાપણ કરવાનું કામ કરીશ.” ટીટોડાની પોતાના દર્તવ્યમાં આવી દહતા જોઈ તથા પોતાનો પતિવ્રતાના ધર્મ વિચારી ટીટોડાએ પણ ટીટોડાની પેઠે આંચમાં દર્ભનેા દડકા લઈ તેને સમુદ્રમાં જોળી તેમાં આવેલા જલને બહાર નાંખવાનો યત્ન આરંભ્યો. બંનેનો એવો વિવક્ષણ ઉદ્ભવ જ્યારે તેમનાં સગાંઓને જોવામાં આવ્યો ત્યારે તેમણે ટીટોડાને આ ઉદ્યોગથી નિવૃત્ત થવા ધણો ધણો સમજાવ્યો, પણ ટીટોડાએ તેમના કથનનો લેશ પણ સ્વીકાર કર્યો નહિ, ને પોતે પોતાના પ્રયત્નમાં ઉત્સાહપૂર્વક મંજ્યો રહ્યો. તે સગાંઓને ટીટોડાની આવી અવસ્થા જોઈ તેના ઉપર દયા આવી ને તેઓ પણ ટીટોડાને સાહાય્ય કરવાના નિશ્ચયપર આવી ટીટોડાની પેઠેજ સમુદ્રશોષણમાટે પ્રયત્ન કરવા લાગ્યાં. આવી રીતે પૃથ્વીપરનાં ખીજાં પંખીઓએ પણ આરંભમાં ટીટોડાને તેના ઉદ્યોગથી નિવૃત્ત થવા શીખામણ આપી, અને જ્યારે તેણે તેને ન માની ત્યારે તેઓ પણ નિરુપાય થઈ તેના ઉપર દયા આવવાથી ટીટોડાની પેઠે સમુદ્રશોષણના કાર્યમાં પ્રવૃત્ત થયાં. આવી રીતે અનેક પક્ષીઓ સમુદ્ર ઉલેચવાનો પ્રયત્ન કરવા લાગ્યાં. આમ કરતાં કરતાં જ્યારે કેટલોક સમય વ્યતીત થયો ત્યારે દૈવયોગથી ફરતા ફરતા શ્રીનારદમુનિ ત્યાં પધાર્યાં. તેમણે તે પક્ષીઓને અત્યંત દુઃખી જોઈને ટીટોડાને આ અસાધ્યજેવા કાર્યથી ઉપરામ થવા માટે ધણે પ્રકારે સમજાવ્યો, પરંતુ તે ટીટોડા પોતાના નિશ્ચયથી લેશ પણ ચલાયમાન થયો નહિ. આવી રીતનો તેનો દહ નિશ્ચય જોઈને શ્રીનારદજીએ વૈકુંઠમાં જઈને શ્રીગરુડજીપ્રતિ કહ્યું કે:—“ હે સર્વ પક્ષીઓના રાજા! આ સમયમાં પૃથ્વીઉપર તમારાં સમ્પત્તીય પક્ષીઓની સમુદ્રે અવગ્તા કરી છે તે તમારીજ અવગ્તા કરી ગણાય માટે તમારે ત્યાં જઈને તે પક્ષીઓને સાહાય્ય થવું ઉચિત છે,” આવાં શ્રીનારદજીનાં વચનો સાંભળીને શ્રીગરુડજી અત્યંત ક્રોધાયમાન થઈને શીઘ્રજ સમુદ્રના તીરપર આવ્યા, ને

પોતાની વિસ્તૃત પાંખોથી તે સમુદ્રશોષણ કરવા લાગ્યા. આમ થવાથી ભયભીત થઈ સમુદ્રે તત્કાલ તે ટીટોડાનાં ઇંડાં તીરપર લાવી મૂક્યાં, ને ટીટોડાએ તે ઇંડાં ટીટોડીને આપ્યાં. પછી સૌ પક્ષીઓએ શ્રીનારદજીને પ્રણામ કરી તેમનો ઉપકાર માન્યો. જેમ ટીટોડાએ દહ પ્રયત્ન કર્યો તેમ સાધક પણ જે મનોનિગ્રહમાટે ઉત્સાહપૂર્વક દહ પ્રયત્ન કરે તો ઈશ્વલકિતરૂપ શ્રીનારદથી પ્રેરિત થયા શ્રીઈશ્વરરૂપ ગરુડ તેને અવશ્યમેવ સાહાય્ય કરે છે, માટે સાધકપુરુષે બહુપરિકર થઈ પોતાના મનને ધારણાના દેશમાં સ્થિર સ્થાપવા યત્નશીલ થવું જોઈએ, ખેદને વશ નજ થવું જોઈએ.

— [*] —

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં ધારણાનિરૂપણ એ
નામની તેરમી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૧૩

ચૌદમી પ્રભા

ધ્યાનનિરૂપણ

ધારણાના દેશમાં ચિત્તવૃત્તિનો તૈવધારાની પેઠે અખંડ પ્રવાહ ચાલે તે ધ્યાન કહેવાય છે. શ્રીપતંજલિમુનિએ પણ નીચેના સૂત્રથી એવીજ રીતે ધ્યાનની વ્યાખ્યા આપી છે:—

“ તત્ત્ર પ્રત્યયૈકતાનતા ધ્યાનમ્ ॥ ”

અર્થ:—ધારણાના દેશવિષે ચિત્તવૃત્તિઓનું એકતાનપણું તે ધ્યાન કહેવાય છે.

પૂર્વોક્ત ધારણાના દેશમાં જ્યારે ચિત્તવૃત્તિ અખંડપણે ધ્યાતા-જ્યેયના ભાનપૂર્વક સ્થિર રહેવા લાગે ત્યારે ધ્યાનાવસ્થાની પ્રાપ્તિ થઈ ગણાય છે. આ ધ્યાન ચાર પ્રકારનું છે, આધિભૌતિક તે સિંચાણાશાસ્ત્રામાદિવિષયક, આધિદૈવિક તે સૂર્યાદિવિષયક, આધ્યાત્મિક તે ચક્રચિંતાદિવિષયક અને તુરિય તે રૂપાતીત નાદાનુસંધાનરૂપ છે. વર્ણી

સગુણ અને નિર્ગુણ એવા બેદથી બે પ્રકારનું ધ્યાન પણ કહેવાય છે. તેમાં સગુણધ્યાન પાંચ પ્રકારનું છે, વિષ્ણુધ્યાન, અગ્નિધ્યાન, સૂર્યધ્યાન, ભૂધ્યાન અને પુરુષધ્યાન. તે સર્વનાં લક્ષણ શ્રીયાત્-વલ્કચસંહિતામાં નીચે પ્રમાણે કહ્યાં છે:—

અથ વિષ્ણુધ્યાનમ્ ॥

“ હૃત્પદ્મેઽષ્ટદલોપેતે કંદમધ્યાત્સમુત્થિતે ।

દ્વાદશાંગુલનાલેઽસ્મિન્નત્તુરંગુલવન્મુત્તે ॥ ૧ ॥

પ્રાણાયામૈર્વિકલિતે કેસરાન્વિતકર્ણિકે ।

વાસુદેવં જગદ્યોનિં નારાયણમજં વિભુમ્ ॥ ૨ ॥

ચતુર્ભુજમુદારાંગં શંખચક્રગદાધરમ્ ।

કિરોટકેયૂરધરં પદ્મપત્રનિભેશ્વણમ્ ॥ ૩ ॥

શ્રોવત્સવક્ષસં શ્રીશં પૂર્ણચંદ્રનિભાનનમ્ ।

નીલોત્પલવલાભાસં સુપ્રસન્નં શુચિસ્મિતમ્ ॥ ૪ ॥

શુદ્ધસ્ફટિકસંકાશં પીતવાસસમચ્યુતમ્ ।

પદ્મસ્થસ્ત્રપદ્મંદ્રં પરમાત્માનમવ્યયમ્ ॥ ૫ ॥

પ્રભાભિર્માસયદ્દ્રૂપં પરિતઃ પુરુષોત્તમમ્ ।

મનસાઽઽલોક્ય દેવેશં સર્વભૂતહૃદિ સ્થિતમ્ ॥

સોઽહમાત્મેતિ વિજ્ઞાનં સગુર્ણં ધ્યાનમુચ્યતે ॥ ૬ ॥ ”

ભાવાર્થ:—કંદસ્થાનના મધ્યથી નીકળેલી જેની બાર આંગળ-

પરિમાણુ નાલ છે, તે ચાર આંગળ મુખભાગમાં વિરતૃત છે એવા આઠ પાંખડીવાળા હૃત્પદ્મને રેચકપ્રાણાયામથી ઊર્ધ્વમુખ કરી તેની કેસરાંયુક્ત કર્ણિકામાં વાસુદેવ, જગત્કારણુ, નારાયણુ, અજ્ઞ-મા, વ્યાપક, ચતુર્ભુજ, ઉદાર અંગવાળા, શંખ, ચક્ર તે ગદાને ધરનારા, મુકુટ ને બાબુબંધને ધરનારા, પદ્મપત્રજેવાં નેત્રવાળા, શ્રીવત્સ જેમના વક્ષઃ-સ્થલમાં છે એવા, લક્ષ્મીપતિ, પૂર્ણચંદ્રસમાનમુખવાળા, નીલોત્પલદલ-સમાન શરીરવાળા, સુપ્રસન્ન, પવિત્ર સ્મિતવાળા, શુદ્ધ સ્ફટિકના જેવી પ્રભાવાળા, પીતાંબરયુક્ત, અચ્યુત, કમલસમાન છે ચરણદ્વં

જેમનાં, પરમાત્મા, અવ્યય, ચારે બણી પ્રભાવડે જેમનું રૂપ પ્રકાશ-
વાણું છે એવા, પુરુષોત્તમ અને સર્વભૂતોના હૃદયમાં સ્થિત એવા
દેવેશને મનવડે જોઇને “ તે હું છું ” એમ ભાવના કરવી એ
સગુણુધ્યાન કહેવાય છે. ૧-૬

અયાન્નિધ્યાનમ્ ।

“ હૃત્સરોરુહમધ્યેઽસ્મિન્ પ્રકૃત્યાત્મકકર્ણિકે ।

અષ્ટૈશ્વર્યદલોપેતે વિકારમયકેસરે ॥ ૧ ॥

જ્ઞાનનાલે વૃહસ્કંદે પ્રાણાયામપ્રબોધિતે ।

વિશ્વાર્ચિષં મહાવહ્નિં જ્વલંતં વિશ્વતોમુક્તમ્ ॥ ૨ ॥

વશ્વાનરં જગદ્યોનિં શિશ્વાનાં શીજમોશ્વરમ્ ।

તાપયંતં સ્વકં દેહમાપાદતલમસ્તકમ્ ॥ ૩ ॥

નિર્વાતદીપવત્તસ્મિન્ દીપિતં હૃવ્યવાહનમ્ ।

દૃષ્ટ્વા તસ્ય શિશ્વામધ્યે પરમાત્માનમક્ષરમ્ ॥ ૪ ॥

નીલતોયદમધ્યસ્થવિદ્યુલેખેષ્વ રાજિતમ્ ।

નીવારશૂકવદ્રૂપં પોતામં સર્વકારણમ્ ॥ ૫ ॥

જ્ઞાત્વા વૈશ્વાનરં દેવં સોઽહમાત્મેતિ યા મતિઃ ॥

સગુણેપૂત્તમં હોતત્ ધ્યાનં યોગવિદો વિદુઃ ॥ ૬ ॥

ભાવાર્થ:—પ્રકૃતિરૂપ જેની કૃષ્ણિકા છે, અણિમાદિક અષ્ટ

સિદ્ધિઓરૂપ જેનાં દલ છે, સોળ વિકારરૂપ જેનાં કેસરાં છે, ને
ગાનરૂપ જેનું નાલ છે, મહત્ત્વરૂપ જેનો કંદ છે, પ્રાણાયામથી
જેનું મુખ વિકસિત છે એવા હૃદયકમલમાં અનેક કિરણોથી વ્યાપ્ત,
મહાવહ્નિ, ચારે બણીથી પ્રકાશવાણાં, વૈશ્વાનર, જગતનું કારણ,
શિષ્માઓનું કારણ, ઈશ્વર, પગથી મસ્તકપર્યંત પોતાના દેહને તપાસ-
માન કરી રહેનાર, નિર્વાત દીપની પેઠે અચલ શિષ્માવાળા, તે
શિષ્મામાં હૃવ્યવાહનરૂપે શાશ્વતાર, તેની શિષ્માના મધ્યમાં નીલમેધમાં
વિદ્યુત્કેખાની પેઠે શાશ્વતા અક્ષર પરમાત્માને જોઇને તેમજ નીવારના
અગ્રભાગસમાન રૂપવાળા, પીતવર્ણુ ને સર્વના કારણુ વૈશ્વાનરદેવને

જાણીને “ તે હું છું ” આવી બુદ્ધિ કરવી એ ધ્યાનને યોગવેતાઓ સગુણધ્યાનોમાં ઉત્તમ ધ્યાન જાણે છે. ૧-૬

અથ સૂર્યધ્યાનમ્ ॥

“ અથવા મંડલં પश्यેદાદિત્યસ્ય મહામનાઃ ।

આત્મનઃ સર્વજગતઃ પુરુષં હેમરૂપિણમ્ ॥ ૧ ॥

હિરણ્યશ્મશ્રુકેશં ચ હિરણમયનસ્ત્વં હરિમ્ ।

પદ્માસનં ચતુર્વક્ત્રં સૃષ્ટિસ્થિત્યંતકારણમ્ ॥ ૨ ॥

બ્રહ્માસનસ્થિતં સૌમ્યં પ્રચુદ્ધકમલાસનમ્ ।

ભાસયંતં જગત્સર્વં દૃષ્ટ્વા લોકૈકસાક્ષિણમ્ ॥

સોઽહમાત્મેતિ યા બુદ્ધિઃ સા ચ ધ્યાનેષુ શસ્યતે ॥ ૩ ॥

બાવાર્થઃ—પૂર્વોક્ત લક્ષણવાળા હૃદયપ્રકાશમાં સુવર્ણમય શ્મશ્રુ

(દાદીમૂછના વાળ) કેશ અને નખોવડે શોભાયમાન, સાધકોના કલેશોનું હરણ કરનારા, પદ્માસને સ્થિત, ચતુર્મુખ, જગત્પતિ ઉત્પત્તિ સ્થિતિ અને અંતના કારણરૂપ, વિકાસ પામેલા કમલના આસનપર બ્રહ્માના પદપર વિરાજમાન, સૌમ્ય, (પ્રસન્નવદન,) સર્વ જગતનો પ્રકાશ કરનારા, સર્વ લોકના મુખ્યસાક્ષી, સર્વ જગતના આત્મરૂપ ને સુવર્ણમય પુરુષરૂપ આદિત્યમંડલને ઉદાર મનવાળો પુરુષ જુએ. તેને જોઈને “ તે હું છું ” એવી જે બુદ્ધિ કરવી તે ધ્યાનોમાં પ્રથમ (શ્રેષ્ઠ) છે. ૧-૩

અથ ચૂર્યધ્યાનમ્ ॥

“ ધ્રુવોર્મધ્યેઽતરાત્માનં મારૂપં સર્વકારણમ્ ।

સ્થાણુવન્મૂર્ધ્નિપર્યંતં દેહમધ્યાત્સમુત્થિતમ્ ॥ ૧ ॥

જગત્કારણમવ્યક્તં જ્વલંતમમિતૌજસમ્ ।

મનસાઽઽલોક્ય સોઽહં સ્યામિત્યેતદ્ધ્યાનમુત્તમમ્ ॥ ૩ ॥

બાવાર્થઃ—અંને બૂના મધ્યમાં દેહના મધ્યભાગથી માંડીને

મસ્તકપર્યંત સ્થાણુની પેઠે સ્થિત, પ્રકાશરૂપ, સર્વના કારણ, જગત્કારણ, અઅક્ત, પ્રકાશવાળા અને અપાર પ્રનાપવાળા એવા અંતરાત્માને

મનવડે જોઇને “ તે હું છું ” એવી રીતનું આ ધ્યાન ઉત્તમ છે. ૧-૨
અથ પુરુષધ્યાનમ્ ॥

“ ઉન્નિદ્રહૃદયાંભોજે સામમંડલમધ્યમે ।

સ્વાત્માનં મંડલાકારં ભોક્તૃરૂપિણમક્ષરમ્ ॥ ૧ ॥

સુધારસં વિભુંચદ્વિદ્શશિરશિમભિરાવૃતમ્ ।

સહસ્રચ્છદસંયુક્તાત્ શિરઃપદ્માદધોમુખાત્ ॥ ૨ ॥

નિર્ગતામૃતધારાભિઃ સહસ્રાભિઃ સમંતતઃ ।

પ્લાવિતં પુરુષં તત્ર ચિતયેત્તુ સમાહિતઃ ॥ ૩ ॥

તેનામૃતરસેનૈવ સાંગોપાંગકલેવરમ્ ।

અહમેવ પરં બ્રહ્મ સચ્ચિદાનંદલક્ષણમ્ ॥ ૪ ॥

પવં ધ્યાનામૃતં કુર્વન્ પળમાસાન્મૃત્યુજિદ્ભવેત્ ।

વત્સરાન્મુક્ત એવ સ્યાજ્જીવન્નપિ ન સંશયઃ ॥ ૫ ॥ ”

ભાવાર્થ:—પૂર્વોક્ત લક્ષણવાળા વિદ્યસિત થયેલા હૃદયકમલમાં ચંદ્રમંડલના મધ્યમાં સહસ્રરૂપે યુક્ત અધોમુખ જે દશમદ્વારમાં પદ્મ છે તેમાંથી પડતી અનેક અમૃતધારાથી પ્લાવિત, (ભીંગવેલ,) સુધારસને સિંચતાં ચંદ્રકિરણોએ ચારે ભણીથી ઘેરાયેલ, અમૃતના સિંચનથી સાંગોપાંગ પુષ્ટ, મંડલાકાર, સ્વાત્મા ને ભોક્તારૂપ અક્ષર પુરુષને “ હુંજ સચ્ચિદાનંદલક્ષણયુક્ત પરબ્રહ્મ છું ” એમ એકાગ્રચિત્તવાળો થઇને ધ્યાન્યાબ્યાસી ચિતયે. એવી રીતે ધ્યાનમૃતને સેવતો છતો તે છ માસે મૃત્યુને જિતનાર થાય છે, અને સંવત્સરે જીવતો છતોજ મુક્ત થાય છે એમાં સંશય નથી. ૧-૫

નિર્ગુણધ્યાન એક પ્રકારનું છે. તેનું લક્ષણ તેજ સંહિતામાં નીચે પ્રમાણે દર્શાવ્યું છે:—

“ પક્કં ઝયોતિર્મયં શુદ્ધં સર્વગં વ્યોમવદ્દૃઢમ્ ।

અનંતમચલં નિત્યમાદિમધ્યાંતર્વાજિતમ્ ॥ ૧ ॥

સ્થૂલં સૂક્ષ્મમનાકાશમસર્વર્ણમચાક્ષુષમ્ ।

ન રસં ન ચ ગંધાઘ્યમપ્રમેયમનામયમ્ ॥ ૨ ॥

આનંદમજરં નિત્યં સદસત્ સર્વકારણમ્ ।

સર્વાધારં જગદ્રૂપમમૂર્તમજમવ્યયમ્ ॥ ૩ ॥

અદૃશ્યં દૃશ્યમંતસ્થં વહ્નિસ્થં સર્વતોમુખમ્ ।

સર્વદક્ સર્વતઃ પાદં સર્વસ્પૃક્ સર્વતઃ કરમ્ ॥ ૪ ॥

બ્રહ્મ બ્રહ્મમયોઽહં સ્યામિતિ યદ્દેવનં ભવેત્ ।

તદેતન્નિર્ગુણં ધ્યાનં બ્રહ્મ બ્રહ્મવિદો વિદુઃ ॥ ૬ ॥ ”

ભાવાર્થ:—એક, જ્યોતિર્ભય, શુદ્ધ, આકાશની પેઠે વ્યાપક, દૃઢ, અનંત, અચલ, નિલસિક્ક, આદિ મધ્ય ને અંતથી રહિત, સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ આકાશરહિત અસવર્ણ, (આદિતીય,) અરૂપ, અરસ, અગંધ, અપ્રમેય, અનામય, (ઉપદ્રવરહિત,) આનંદસ્વરૂપ, અગર, ત્રિકાલાબાધ્ય, સત્અસત્સ્વરૂપ, (પ્રકટઅપ્રકટરૂપ) સર્વ જગત્તું કારણ, સર્વનું અધિષ્ઠાન, જગત્સ્વરૂપ, અમૂર્ત, (નિરાકાર,) અજન્મા, અવિકારી, અજ્ઞાની જનોને અદૃશ્ય, જ્ઞાની જનોને દૃશ્ય, સર્વની અંતર અને બહાર સ્થિત, સર્વભણી મુખ્યુક્ત, સર્વના દ્રશ્ય, સર્વભણી પગ્યુક્ત, સર્વભણી ત્વચાયુક્ત, અને સર્વભણી કર્યુક્ત, એવું જે અનંત બ્રહ્મ ‘તે બ્રહ્મ હું છું’ આનું જે ચિંતન થાય છે તે આ નિર્ગુણ-બ્રહ્મધ્યાન છે એમ બ્રહ્મવેત્તાઓ જાણે છે.

પાદસ્થ, પિંડસ્થ, રૂપસ્થ ને રૂપાતીત એવી રીતે ધ્યાનના ચાર પ્રકાર પણ ગણવામાં આવે છે. શ્રીસદ્ગુરુનાં કે શ્રીઈશ્વરની પ્રતિમાનાં ચરણારવિદનું લક્ષપૂર્વક અવલોકન કરી તેનું હૃદયમાં ધ્યાન કરવું તે પાદસ્થધ્યાન કહેવાય છે. આધારાદિ ચક્રોને વિષે ભાંના અધિષ્ઠાતા દેવનું કિંવા શ્રીસદ્ગુરુનું ધ્યાન કરવું તે પિંડસ્થ-ધ્યાન કહેવાય છે. ચક્ષુને વિષે તેના અધિદેવ સૂર્યચંદ્રનું ધ્યાન કરી અંતે હૃદયમાં વિરાટસ્વરૂપનું ધ્યાન કરવું તે રૂપસ્થધ્યાન અને સર્વ પદાર્થોથી પર અને સર્વના અધિષ્ઠાનરૂપ જે પરમાત્મા (બ્રહ્મ) તેમના સ્વરૂપને વિષે જે ચિત્તવૃત્તિઓની એકતાનતા કરવી તે રૂપા-તીતધ્યાન કહેવાય છે.

માયિક પદાર્થોમાં વિતૃષ્ણ થવાની શુદ્ધભાવના રાખી સ્વ-
કર્તવ્ય સમજી, શ્રીસદ્ગુરુએ ઉપદેશ કરેલી રીતે એકનિષ્ઠાથી ધ્યાન
કરવામાં આવે તોજ તે ધ્યાન પોતાના પરિપાકરૂપ સમાધિને ઉત્પન્ન
કરવા સમર્થ થાય છે, અન્યથા તે સમાધિને ઉપગ્નવવા સમર્થ નથી.

પાંચ ધડીથી ઉપરાંત પ્રાણનો બહરંધ્રમાં કિંવા સ્વાભિમત
ચક્રમાં લય રહે એ હઠયોગનું ધ્યાન છે, ને એક રાત્રિદિવસપર્યંત
(૬૦ ધડીપર્યંત) ધ્યેયમાં મનનો લય રહે તે હઠયોગના ધ્યાનની
પરિપક્વ અવસ્થા ગણાય છે. પાંચ ધડીઉપરાંત ધ્યેયાકાર ચિત્તવૃત્તિ
રહે તે રાજયોગનું ધ્યાન જાણવું.

શ્રીછાંદોગ્યોપનિષદમાં શ્રીસનત્કુમારે શ્રીનારદપ્રતિ ભૂમવિદ્વાને-
ઉપદેશ કર્યો છે તેમાં પ્રસંગવશાત શ્રીનારદપ્રતિ ધ્યાનનો મહિમા
નીચે પ્રમાણે કથન કરવામાં આવ્યો છે:—

“ધ્યાયતીવ પૃથિવી ધ્યાયતીવાંતરિશં ધ્યાયતીવ
દ્યૌર્ધ્યાયંતીવાપો ધ્યાયંતીવ પર્વતા ધ્યાયંતીવ દેવમનુષ્યા-
સ્તસ્માદ્ય ઇહ મનુષ્યાણાં મહતાં પ્રાપ્નુવંતિ ધ્યાનાપાદાંશા
ઈવૈવ તે ભવંત્યથ ચેડલ્પાઃ કલહિનઃ પિશુના ઉપવાદિન-
સ્તેડથ ચે પ્રભવો ધ્યાનાપાદાંશા ઈવૈવ તે ભવંતિ
ધ્યાનમુપાસ્સ્વ ॥”

ભાવાર્થ:—પૃથ્વી જાણે ધ્યાન કરે છે, અંતરિક્ષ જાણે ધ્યાન
કરે છે, દ્યૌ (આકાશ) જાણે ધ્યાન કરે છે, જલ જાણે ધ્યાન
કરે છે, પર્વતો જાણે ધ્યાન કરે છે, દેવતા જાણે ધ્યાન કરે છે,
ને મનુષ્યો જાણે ધ્યાન કરે છે, માટે જેઓ મહત્તાને પ્રાપ્ત થાય
છે તે સર્વે ધ્યાનના ફલના એક અંશે પ્રાપ્ત થાય છે; તથા જે
ક્ષુદ્ર કલ્મષ કરનાર, પરીક્ષ નિદા કરનાર ને સંમુખ નિદા કરનાર
થાય છે તે સર્વે ધ્યાનના અભાવે થાય છે. જે પ્રભુતાવાળા છે
તે ધ્યાનના ફલના એક અંશથી થાય છે માટે હે નારદ ! તમે
ધ્યાનની ઉપાસના કરો.

ધ્યાનવડે શ્રીપરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર થાય છે એ વાર્તા શ્રીમુંડકોપનિષદમાં તથા શ્રીધ્યાનબિંદુપનિષદમાં નીચેનાં વચનોથી દર્શાવી છે:—

“ તતસ્તુ તં પश्यते નિષ્કલં ધ્યાયમાનઃ ॥ ”

“ સ્વદેહમરણં કૃત્વા પ્રણવં સોત્તરારણિમ્ ।

ધ્યાનનિર્મથનાભ્યાસાદેવં પश्यેન્નિગૂઢવત્ ॥ ”

ભાવાર્થ:—ધ્યાન કરનારો પુરુષજ ચિત્તશુદ્ધિ થયા પછી તે પ્રાણાદિકલાથી રહિત શ્રીપરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરે છે. મુમુક્ષુ પોતાના મનને નીચેનું કાષ્ટ અને પ્રણવને ઉપરનું કાષ્ટ કરીને ધ્યાનરૂપ મથનના અભ્યાસથી શુભવત રહેલા શ્રીપરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર કરે.

ધ્યાનવડે મનુષ્યનાં પાપોના સંસ્કારો નિવૃત્ત થાય છે એ વાર્તા શ્રીધ્યાનબિંદુપનિષદમાં નીચેના વચનથી જાણાવી છે:—

“ યદિ શૈલસમં પાપં વિસ્તીર્ણં યોજનાન્ બહૂન્ ।

મિચ્યતે ધ્યાનયોગેન નાન્યો ભેદઃ કથંચન ॥ ”

ભાવાર્થ:—જો પર્વતના જેવા ઉંચાં અને અનેક યોજન-પર્યંત વિસ્તારવાળાં પાપો હોય તેપણુ બ્રહ્મનું ધ્યાન કરવાથી તે સર્વપાપોનું ભેદન થાય છે. અન્ય કાર્ષપણુ ઉપાયથી તે પાપોનું ભેદન થતું નથી.

ધ્યાન કરનારો પુરુષના રજસ્તમોગુણુ દૂર થાય છે, તે તે શ્રીપરમાત્માસ્વરૂપ થાય છે. આ વાર્તા આચાર્યભગવાને શ્રીવિવેકચૂડામણિમાં નીચેના શ્લોકથી કહી છે:—

“ યથા સુવર્ણં પદ્મપાકશોધિતં,
ત્યક્ત્વા મલં સ્વાત્મગુણં સમૃચ્છતિ ।

તથા મનઃ સત્થરજસ્તમોમલં,
ધ્યાનેન સંત્યજ્ય સમેતિ તત્ત્વમ્ ॥ ”

“ ક્રિયાંતરાસક્તિમપાસ્ય કોટકો,
ધ્યાયન્નહિત્વં હ્યલિભાવમૂચ્છતિ ।

તથૈવ યોગી પરમાત્મતત્ત્વં.

ધ્યાત્વા સમાયાતિ તદેકનિષ્ઠનામ્ ॥ "

ભાવાર્થ:—જેવી રીતે ક્ષારાદિકે સારી રીતે શોધન કરેલું સુવર્ણ મળતે સજીતે પોતાના ઉજ્જવલતારૂપ ગુણને પામે છે તેવી રીતે મન ધ્યાનવડે મલિનસત્ત્વગુણ તથા રજસતમોગુણરૂપ મળતે સજીતે તત્ત્વને પામે છે. અન્ય ક્રિયાઓની આસક્તિ સજી દષ્ટને અલિપણાનું (ભમરાના ભાવનું) ધ્યાન કરતો છતો કીડા જેમ અલિભાવને પામે છે તેવીજ રીતે યોગી પરમાત્મતત્ત્વનું ધ્યાન કરીને તેને વિષેજ એકનિષ્ઠપણાને પામે છે.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં ધ્યાનનિરૂપણ એ નામની ચૌદમી પ્રભા સમાપ્ત થઇ. ૧૪

—:૦:—

પંદરમી પ્રભા

સમાધિનિરૂપણ

ધ્યેયવસ્તુના સ્વરૂપને પામેલું મન જ્યારે પોતાના ધ્યાનપણાના સ્વરૂપને પરિભ્રામ કરીને અતે સંકલ્પવિકલ્પથી રહિત થઇને કેવલ ધ્યેયવસ્તુના સ્વરૂપથી સ્થિત થાય છે ત્યારે તેની તે અવસ્થાને યોગીપુરુષે સમાધિ કહે છે. નીચેનાં શાસ્ત્રવચનોમાં પણ સમાધિની વ્યાખ્યા એ પ્રમાણે કરવામાં આવી છે:—

“યં લલ્લ્લાપ્યવમન્યેત સમાધિઃ પરિકોર્તિતઃ ॥”

શ્રીબ્રમૃતવિદૂપનિષત્ ॥

“સરિત્પતૌ નિવિષ્ટાંબુ યથાઽભિન્નં લયં તિવ્યાત્ ॥

તથાઽભિન્નં મનસ્તત્ર સમાધિં સમમાપ્નુયાત્ ॥”

શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્યસંહિતા ॥”

“તદેવાર્થમાત્રનિર્માસં સ્વરૂપશૂન્યમિવ સમાધિઃ ॥”

શ્રીપાતંજલયોગદર્શન ॥

“ સલિલે સંઘવં યદ્વત્સામ્યં ધજ્જનિ યોગતઃ ।
તથાઽઽત્મમનસોરૈક્યં સમાધિરભિધીયતે ॥ ”

શ્રોહટયોગદોષિકા ॥

ભાવાર્થ:—જે ધ્યેયસ્વરૂપને પાગીને મન જ્યારે પોતાનું અપમાન કરે છે, અર્થાત્ પોતાના સ્વરૂપનો પરિત્યાગ કરે છે ત્યારે તે સમાધિ કહેવાય છે. જેવી રીતે સમુદ્રમાં પડેલું જલખિંદુ સમુદ્રની સાથે અભિન્ન થઇને સ્થિત થાય છે તેવીજ રીતે જ્યારે ધ્યેયવસ્તુમાં પ્રાપ્ત થયેલું મન ધ્યેયવસ્તુથી અભિન્ન થઇને સ્થિત થાય છે ત્યારે તે સમરૂપ સમાધિને પ્રાપ્ત થાય છે. તે ધ્યાનજ જ્યારે ધ્યેયમાત્રને પ્રકાશ કરનારું અને પોતાના સ્વરૂપથી શૂન્યજેતું થાય છે ત્યારે તે સમાધિ કહેવાય છે. જલમાં પડેલું લવણ જેમ જલના યોગથી જલપણાને પામે છે તેમ આત્મા અને મનનું જે એકપણું તે સમાધિ કહેવાય છે.

રાજયોગ, ઉન્મત્તી, મનોન્મત્તી, ચિત્તવ્યાપારાભાવ, પ્રાણવ્યાપારાભાવ, ચિત્તપ્રલય, અમરત્વ, લય, તત્ત્વ, શૂન્યાશૂન્ય, પરમપદ, અમનસ્કભાવ, અદ્વૈત, નિરાલંબ, નિરંજન, જીવ-મુક્તિ, સહજવસ્થા ને તુર્યાવસ્થા એ સમાધિના પર્યાય છે.

ધારણા, ધ્યાન ને સમાધિ જે ક્રમથી એકજ વિષયમાં કરવામાં આવે તો તે સંયમ કહેવાય છે. શ્રીપતંજલિમુનિએ પણ “ત્રયમેકત્ર સંયમઃ ॥” (ધારણા, ધ્યાન ને સમાધિ એકજ વિષયમાં કરવામાં આવે તે સંયમ કહેવાય છે) એ સૂત્રથી સંયમનું લક્ષણ એમજ દર્શાવ્યું છે. ધારણા, ધ્યાન ને સમાધિ એ ત્રણ યોગનાં અંતરંગ સાધન છે, ને યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ ને પ્રત્યાહાર એ પાંચ યોગનાં બહિર્ગ સાધન છે. યોગીએ સમીપના (સાક્ષાત્ ઉપકાર કરનાર) સાધનને અંતરંગસાધન ને દૂરના (પરંપરાએ ઉપકાર કરનાર) સાધનને બહિર્ગસાધન કહે છે. એ સંયમરૂપ યોગની પ્રાપ્તિ ચિરકાલ યત્ન કરવાથી થાય છે. શ્રીયોગ-

શિખાઉપનિષદમાં પણ નીચેના વચનથી એમજ કહું છે:—

“ જન્માંતરસદ્સ્રેષુ યદા નાશ્રાતિ કિલ્લિષમ્ ।
તદા પશ્યતિ યોગેન સંસારચ્છેદનં પરમ્ ॥ ”

ભાવાર્થ:—અનેક જન્માંતરોમાં અભ્યાસ કરવાથી ન્યારે મનુષ્યના હૃદયમાં કંઈ પણ પાપના સંસ્કાર રહેતા નથી ત્યારે સાધક પુરુષ સંયમરૂપ યોગી પ્રાપ્તિદ્વારા જન્મમરણરૂપ સંસારનો છેદ કરનારા આત્મતત્ત્વનો નિર્વિકલ્પસમાધિદ્વારા સાક્ષાત્કાર કરે છે.

આ સંયમ આત્માવિનાના ખીજ પદાર્થોમાં કરવાથી યોગીના ચિત્તમાં સિદ્ધિઓનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે. કયા પદાર્થમાં સંયમ કરવાથી કઈ સિદ્ધિ ઉત્પન્ન થાય છે એ વિષે શ્રીપાતંજલયોગદર્શનની ટીકામાં વિસ્તારથી કથન કરેલું હોવાથી અત્ર તેનો વિસ્તાર કરાતો નથી. જેમને જિજ્ઞાસા થાય તેમજે તે ગ્રંથના વિભૂતિપાદમાં સૂત્ર ૧૬ થી ૩૫ સુધીની તથા સૂત્ર ૩૭ થી ૪૮ સુધીની યુજ્જરાતી ટીકા વાંચવી.

સંયમનો પરિપાક થવાથી સંપ્રજ્ઞાતસમાધિનો ઉદય થાય છે. ધ્યેય વસ્તુના સ્વરૂપનું જેમાં સ્ફુટ જ્ઞાન થાય છે તે સંપ્રજ્ઞાત-સમાધિ કહેવાય છે. એ સંપ્રજ્ઞાતસમાધિના ચાર ભેદ છે, વિતર્કાનુગત, વિચારાનુગત, આનંદાનુગત અને અસ્મિતાનુગત. તેમાં વિતર્કાનુગતના બે ભેદ છે, સવિતર્કા સમાપત્તિ ને નિર્વિતર્કા સમાપત્તિ, સ્થૂલ પદાર્થના આલંબન સહિત પ્રવૃત્ત થતી ને જેમાં શબ્દ તથા જ્ઞાનથી અભિન્નરૂપે વિકલ્પિત અર્થ જ્ઞેય થાય છે તે સવિતર્કા સમાપત્તિ ને શબ્દસંકેતના જ્ઞાનથી ઉપજતી સ્મૃતિની અપ્રતીતિ થયે જે સ્વરૂપથી રહિત થયેલાંજેવી ચર્મ આલંબન કરેલા અર્થમાત્રનોજ ભાસ કરાવે છે તે નિર્વિતર્કા સમાપત્તિ. વિચારાનુગતના પણ બે પ્રકાર છે, સવિચારા સમાપત્તિ ને નિર્વિચારા સમાપત્તિ. સૂક્ષ્મ આલંબનમાં જે કાલે પૂર્વાપરના અનુસંધાનપૂર્વક દેશ, કાલ અને ધર્માદિના વિભાગની પ્રતીતિ થતાં છતાં જે સમાધિ થાય છે તે સવિચારા સમાપત્તિ

અને તેજ આલંબનમાં પૂર્વાપરના અનુસંધાનના અભાવપૂર્વક દેશ, કાલ ને ધર્માદિકના વિભાગની અપ્રતીતિ થઇ જે સમાધિ થાય છે તે નિર્વિચારા સમાપત્તિ. આ ચાર પ્રકારની સમાપત્તિ (સમાધિ) આશ્વવિષયક જાણવી. રજોગુણના તથા તમોગુણના લેશથી અનુવિદ્ય થયેલ સત્વગુણના કાર્યરૂપ આલંબનમાં (ઇન્દ્રિયોમાં) સમાધિ થતાં યોગીને જે આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે તે આનંદાનુગત સમાધિ કહેવાય છે. જે યોગી તે આનંદમાં કૃતાર્થપણું માનીને તેનાથી પર પ્રધાનને તથા પુરુષને અનુભવતો નથી તેને યોગશાસ્ત્રમાં વિદેહ એવી સંજ્ઞા થાય છે. આ અહણુવિષયક (વિષયોને અહણુ કરનાર ઇન્દ્રિયોના સંબંધનો) સમાધિ કહેવાય છે. જ્યારે રજસતમોગુણના લેશથી અનનુવિદ્ય અંતઃકરણના શુદ્ધસત્વરૂપ આલંબનમાં સમાધિ થાય છે ત્યારે અહણુસ્વરૂપ ઇન્દ્રિયોનો ગૌણભાવ હોવાથી ચિત્તશક્તિની પ્રધાનતા થાય છે. આવી રીતે સત્તામાત્ર અવશેષ ચેતનસહિત ચિત્તમાં જે સમાધિ થાય છે તે અસ્મિતાનુગત સમાધિ કહેવાય છે. જે યોગી ચિત્તના ને પ્રકૃતિના સમાધિમાં કૃતાર્થપણું માનીને તેનાથી પર શુદ્ધ ચેતનરૂપ પુરુષને જોતો નથી તે યોગીની પ્રકૃતિલય એવી સંજ્ઞા થાય છે. પુરુષને વિષય કરનારા સમાધિને અહીનૃવિષયક સમાધિ કહેવામાં આવે છે, ને તે સમાધિ કરનાર યોગીની વિમુક્ત એવી સંજ્ઞા થાય છે.

આત્મસાક્ષાત્કારની પૂર્વે જે સંપ્રજ્ઞાતયોગીની પરંપરા ચાલુ રહેવાથી તે યોગીને સર્વ જડતત્ત્વોના સાક્ષાત્કારવડે સર્વ ભાવોનું અધિષ્ઠાતાપણું આદિ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. જે જે સિદ્ધિઓમાં તે યોગી લોભાય છે તે તેને વ્યુત્થાનની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને જે તે સિદ્ધિઓમાં તે નિઃસ્પૃહ રહે છે તે તેના ચિત્તનું વ્યુત્થાન ન થવાથી તે સંપ્રજ્ઞાત-યોગીની પરાકાષ્ટારૂપ ધર્મમેધસમાધિને પામે છે. આ સમાધિની પ્રાપ્તિ થવાથી તેના કલેશકર્માદિનો સારી રીતે નાશ થાય છે. ત્યાર પછી પરવૈરાગ્યના લાભથી તે યોગીને અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ સમાધિમાં ચિત્ત વૃત્તિરૂપ જીવનથી રહિત થઇ અતિસૂક્ષ્મરૂપે રહે છે.

શ્રીપતંજલિમુનિએ પણ નીચેના સૂત્રથી એજ વાર્તા પ્રતિપાદન કરી છે:—

“વિરામપ્રત્યયાભ્યાસપૂર્વઃ સંસ્કારશોષોઽન્યઃ ॥”

અર્થ:—શૂંતિઓના અભાવનું કારણ જે પરવૈરાગ્ય તેના અભ્યાસથી ચિત્તની જે સંસ્કારશોષ અવસ્થા તે અન્ય એટલે સંપ્રજ્ઞાત-સમાધિથી ભિન્ન અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિ કહેવાય છે.

ચિત્તનો આત્મામાં વિલય કરવાની અન્ય રીતિ શ્રીકૃષ્ણયજુર્વેદની કુંડોપનિષદમાં નીચે પ્રમાણે કહી છે:—

“યચ્છેદ્વાઙ્મનસી પ્રાજ્ઞસ્તદ્યચ્છેજ્ઞાન આત્મનિ ।

જ્ઞાનમાત્મનિ મહતિ નિયચ્છેત્તદ્યચ્છેચ્છાંત આત્મનિ ॥”

અર્થ:—બુદ્ધિમાન સાધક વાણીનો પ્રલાહારની રીતિથી મનમાં વિલય કરે, અર્થાત્ ભાષણ તથા જપાદિકનો પરિત્યાગ કરીને કેવલ મનના વ્યાપારથી મુંગા પુરુષની પેઠે સ્થિત થાય. પછી મનનો વિશેષા-હંકારમાં (હું અમુક અમુકનો પુત્ર હું ઇલાહિ વ્યષ્ટિઅહંકારમાં) વિલય કરે, અર્થાત્ મનના સંકલ્પવિકલ્પરૂપ વ્યાપારનો પરિત્યાગ કરીને કેવલ અહંભાવથી સ્થિત થાય. પુનઃ અહંભાવરૂપ વિશેષાહંકારનો સામાન્યા-હંકારમાં (તંદ્રાવાળાની પેઠે શરીરના અભિમાનવિનાના માત્ર હું હું એવા અહંકારમાં) વિલય કરે, અને તે સામાન્યાહંકારને શાંતાત્મામાં (નિરુપાધિક આત્મામાં) વિલય કરીને સ્થિત થાય.

ચિત્તજ્યની મુખ્ય ચાર યુક્તિઓ છે. અધ્યાત્મવિદ્યાની પ્રાપ્તિ, તત્સ્વવિત્ પુરુષોનો આદરપૂર્વક સમાગમ, વિષયવાસનાનો પરિત્યાગ ને પ્રાણની ગતિનો નિરોધ. અધ્યાત્મવિદ્યા સર્વ દશ્ય પદાર્થના મિથ્યાપણાનો ને દ્રષ્ટાના સ્વપ્રકાશપણાનો ઓધ કરે છે, અને તેથી મન સ્વગોચર દશ્યોમાં પ્રયોજનના અભાવને જાણીને તથા પ્રયોજનવાળા દ્રષ્ટામાં પોતાનું અસમર્થપણું જાણીને ઇંધનવિનાના અગ્નિની પેઠે પોતાની એજે શાંત થાય છે. સદ્ગુરુએ ઓધ કર્યા છતાં પણ જે પોતાની બુદ્ધિના અંદપણાને લીધે બહતતત્વને સમ્યક્પ્રકારે સમજી શકતો નથી, અને

સાંભળેલો ઉપદેશ વિસરી જાય છે તેને તત્ત્વવિત્ પુરુષોનો સમાગમ એ ચિત્તજન્યનો ઉપાય છે. તે સત્પુરુષો તેને પુનઃ પુનઃ ખોધ કરે છે અને તેને બહસ્વરૂપનું સ્મરણ કરાવે છે. જેઓ વિદ્યામદાદિ દુર્વાસનાવડે પીડાતા હોવાથી સત્પુરુષોનો સમાગમ કરવાને ઉત્સાહ ધરતા નથી તેમને વિવેકવડે ત્રિપયવાસનાઓનો પરિત્યાગ કરવો એ ચિત્તજન્યનો ઉપાય છે. વિષયવાસનાના અતિપ્રબલપણાને લીધે તેના ત્યાગનું જેને અશક્યપણું જણાય તેને પ્રાણુની ગતિનો વિરોધ કરવો એ ચિત્તજન્યનો ઉપાય છે.

યોગશાસ્ત્રમાં ચિત્તનિરોધનાં ચાર વિધો કહ્યાં છે, લય, વિક્ષેપ, કષાય ને રસાસ્વાદ. ધારણાદિના અભ્યાસમાં અભ્યાસીના ચિત્તની જે સુપુમિના જેવી સ્થિતિ થાય છે તે લય કહેવાય છે. ઉન્નગરો, અલ્પચુ, અસાહાર અને અતિશ્રમ એ લયના હેતુઓ છે. લયના તે હેતુઓને દૂર કરી ચિત્તને સાવધાન કરવાથી ક્રિયા પ્રાણાયામ કરવાથી તે લયદોષ દૂર થાય છે. માયિક પદાર્થોની વાસનાવડે ચિત્ત ધ્યેયથી ભિન્ન વિષયને આકારે થાય તે વિક્ષેપ કહેવાય છે. ન્યારે ચિત્ત વિક્ષેપ પામે (ધ્યેયથી ભિન્ન વિષયને આકારે થાય) ત્યારે વિવેકી જનમાં પ્રસિદ્ધ ભોગ્ય વસ્તુમાં રહેલા અનેક દોષો તથા દુઃખોના અનુસ્મરણવડે અને શાસ્ત્રપ્રસિદ્ધ જન્માદિરહિત અદ્વિતીયક્ષલિતત્ત્વના અનુસ્મરણપૂર્વક ભોગ્ય-વસ્તુના અદર્શનવડે ચિત્તને તે વિક્ષેપથી શાંત કરે. તીવ્ર રાગદ્વેષની વાસનાને કષાય કહે છે. કષાયથી ધેરાયેલું ચિત્ત ક્યારેક સમાહિતની પેઠે લયવિક્ષેપથી રહિત દુઃખમાં એકાગ્ર થઈને રહે છે. આવા ચિત્તની વિવેકવડે પરીક્ષા કરી તે દોષ દૂર કરવા પ્રાણાયામ ક્રિયા પોતાના શ્રીસદ્ગુરુ વિષયમાં તીવ્રદોષદર્શનાદિરૂપ જે ઉપાય બતાવે તે ઉપાય કરે. “ સમાધિમાં એ મહાન્ સુખનો અનુભવ કર્યો ” એવી રીતે વ્યુત્થાનકાલમાં વારંવાર સ્મરણ કરવું, ક્રિયા તેના સંબંધી અન્યમનુષ્યની આગળ વર્ણન કરવું એ રસાસ્વાદ કહેવાય છે. એ રસાસ્વાદ પશુ અસંપ્રજાતયોગનો વિરોધી છે માટે તે લજવાયોગ્ય છે આ ચારે

દોષોને લજ્જિત ન્યારે બહારસ્વરૂપમાં વિરામ પામે ત્યારે યોગી તેને ચલાયમાન કરે નહિ. આવી સ્થિતિ થયે તે યોગીની સમગ્ર વિષયવાસનાઓ નાશ પામે છે, તથા તેનું ચિત્ત બહાનંદથી ભરપૂર થાય છે. શ્રીહૃદયોગપ્રદીપિકામાં પણ નીચેના વચનથી એમજ દર્શાવ્યું છે:—

“ અંતઃશૂન્યો બહિઃશૂન્યઃ શૂન્યઃ કુંભ ઈર્વાંચરે ।
અંતઃપૂર્ણો બહિઃપૂર્ણઃ પૂર્ણઃ કુંભ ઈર્વાર્ણવે ॥ ”

અર્થ:—જેમ આકાશમાં રહેલો ધડો અંતર્બાહ્ય શૂન્ય (ખાલી) હોય છે તેમ નિર્વિકલ્પસમાધિને પામેલા વાસનારહિત યોગી મનોરાજ્ય કરવાના તથા બહારના પદાર્થોને સત્વરૂપે ગ્રહણ કરવાના સામર્થ્યથી રહિત હોવાથી અંતર્બાહ્ય શૂન્ય (વાસનારહિત) હોય છે, અને સમુદ્રમાં રહેલો ધડો જેમ અંતર્બાહ્ય પૂર્ણ (ભરેલો) હોય છે તેમ સ્વયંપ્રકાશ સ્વિચ્છાનંદૈકરસ બ્રહ્મમાં નિમગ્ન યોગી સર્વત્ર બ્રહ્મદષ્ટિવડે અંતર્બાહ્ય પૂર્ણ (બ્રહ્મરૂપ આનંદથી ભરેલા) હોય છે.

આવી રીતની મનની સ્થિતિ એજ પરમ પદ છે, અને મનની તેની સ્થિતિ કરવી એજ વિવેકી મનુષ્યનું કર્તવ્ય છે. નીચેની શ્રુતિઓમાં પણ એમજ દર્શાવ્યું છે:—

“ નિરસ્તવિષયાસંગં સંનિરુદ્ધં મનો હૃદિ ।

યદા યાત્યુન્મનીભાવં તદા તત્પરમં પદમ ॥ ૧ ॥

તાલ્લદેવ નિરોધઘ્વ્યં યાવદહૃદિ ગતં ક્ષયમ્ ।

પતજ્ઞાનં ચ ધ્યાનં ચ શેષો ન્યાયસ્ય વિસ્તરઃ ॥ ૨ ॥ ”

અર્થ:—વિષયસંસર્ગથી રહિત ને હૃદયમાં સારી રીતે નિરોધેલું મન ન્યારે ઉન્મનીઅવસ્થાને પામે છે ત્યારે તે બ્રહ્મરૂપ થાય છે. ન્યાંસુધી તે મનનો ક્ષય થાય ત્યાંસુધી તે મનનો અભ્યાસીએ હૃદયદેશમાં નિરોધ કરવો. મનનો નિરોધ એજ જ્ઞાન તથા ધ્યાન છે. તે વિના અન્ય માત્ર યુક્તિઓનો વિસ્તાર છે. ૧-૨

નિર્વિકલ્પસમાધિમાં સ્થિત થયેલો યોગી પરમાનંદનો અનુભવ કરે છે. જો ભાં આનંદનો અનુભવ ન માનીએ તો સમાધિથી વ્યુત્થિત થયેલા યોગીને જે આનંદની સ્મૃતિ થાય છે તે આનંદની સ્મૃતિ ન થવી જોઈએ, કેમકે સ્મૃતિ અનુભવેલા વિષયની થાય છે, માટે અનુમાનવડે જાણવામાં આવે છે કે તે કાલે યોગીને પરમાનંદનો અનુભવ થાય છે. આવા યોગીની સમસ્ત અવિદ્યારૂપ ગ્રંથિઓનું ભેદન થાય છે. તેમનાં સર્વ શુભાશુભ કર્મોના સંસ્કારોના વિનાશ થાય છે, અને તેમનું અંતઃકરણ અત્યંત સ્વચ્છ થવાથી તે યોગીને વિનાયતને આત્મસ્વરૂપનું અંતર્બહાર સ્ફુરણ થાય છે.

હઠયોગીના કાલવંચનનો (કાલને પાછો વાળવાનો) તથા વિદેહમુક્તિનો પ્રકાર શ્રીખેચરીપટલમાં નીચે પ્રમાણે દર્શાવેલો છે:—

“યદિ વંચિતુમુક્તઃ કાલં કાલવિભાગવિત્ ।
 કાલસ્તુ યાવદ્વ્રજતિ તાવત્ત્ર સુખં ઘસેત્ ॥ ૧ ॥
 બ્રહ્મદ્વારાર્ગલસ્યાઘો દેહં કાલપ્રયોજનમ્ ।
 તસ્માદૂર્ધ્વપદં દેહં ન હિ કાલપ્રયોજનમ્ ॥ ૨ ॥
 યદા દેહ્યાત્મનઃ કાલમત્તિક્રાંતં પ્રપશ્યતિ ।
 તદા બ્રહ્મર્ગલં ભિત્વા શક્તિ મૂલપદં નયેત્ ॥ ૩ ॥
 શક્તિદેહપ્રસૂતં તુ સ્વજીવં ચેન્દ્રિયૈઃ સહ ।
 તત્તત્ કર્મણિ સંયોજ્ય સ્વસ્થદેહઃ સુખં ચરેત્ ।
 ઐનેન દેવિ યોગેન વંચયેત્કાલમાગતમ્ ॥ ૪ ॥”

“યદા તુ યોગિનો બુદ્ધિસ્ત્યક્તું દેહમિમં ભવેત્ ।
 તદા સ્થિરાસનો ભૂત્વા મૂલાચ્છકિત્ સમુજ્જ્વલામ્ ॥૧॥
 સૂર્યકોટિપ્રતીકાશાં ભાવયેચ્ચિરમાત્મનિ ।
 આપાદ્તલપર્યંતં પ્રસૂતં જીવમાત્મનઃ ॥ ૨ ॥
 સંહૃત્ય ક્રમયોગેન મૂલાધારપદં નયેત્ ।

તત્ર કુંડલિનીં શક્તિં સંવર્તાનલસંનિભામ્ ॥ ૩ ॥
 જીવં નિજં ચેન્દ્રિયાણિ પ્રસંતીં ચિંતયેદ્વિયા ।
 સંપ્રાપ્ય કુંભકાવસ્થાં તદિજ્જ્વલનભાસુરામ્ ॥ ૪ ॥
 મૂલાધારાદ્યતિર્દેવિ સ્ષાધિષ્ઠાનપદં નયેત્ ।
 તત્રસ્થં જોવમસ્થિલં પ્રસંતીં ચિંતયેદ્વતી ॥ ૫ ॥
 તદિત્કોટિપ્રતીકાશાં તસ્માદુન્મીય સત્વરમ્ ।
 મણિપૂરપદં પ્રાપ્ય તત્ર પૂર્વવદાચરેત્ ॥ ૬ ॥
 તત્ર સ્થિત્વા ક્ષણં દેવિ પૂર્વવદ્યોગમાર્ગવિત્ ।
 અનાહતં નયેદ્યોગી તત્ર પૂર્વવદાચરેત્ ॥ ૭ ॥
 ઉન્મીય તુ પુનઃ પદ્મે ષોડશારે નિવેશયેત્ ।
 તત્રાપિ ચિંતયેદેવિ પૂર્વવદ્યોગમાર્ગવિત્ ॥ ૮ ॥
 ઉન્મીય તસ્માદ્ ભ્રૂમધ્યે નીરક્ષોરં પ્રસેત્પુનઃ ।
 મનસા સહ વાગોશ્યા મિત્ત્વા વ્રહ્માર્ગલં ક્ષણાત્ ॥ ૯ ॥
 પરામૃતમહાંભોધૌ વિશ્રાંતિં તત્ર કારયેત્ ।
 તત્રસ્થં પરમં દેવં શિવં પરમકારણમ્ ॥ ૧૦ ॥
 શક્ત્યા સહ સમાયોજ્ય તયોરેક્યં વિભાષયેત્ ।
 પદં તત્ત્વે પરે શાંતઃ શિવે લીનઃ શિવાયતે ॥ ૧૧ ॥”

અર્થઃ—શરીરથી પ્રાણને વિયોગ કરનાર કાલના આવવાના સમયને સંયમદ્વારા જાણીને યોગી જે કાલનું વંચન કરવા ઇચ્છે તે પૂર્વે કહેલા પ્રાણના પ્રસાહારની રીતથી મૂલાધારથી કુંડલિની-શક્તિસહિત પોતાના પ્રાણને અને મનને પટ્યકનું બેદન કરીને બહારંધ્રમાં લાવે. પશ્ચાત્ જ્યાંસુધી તે કાલ આવીને પાછો જાય નહિ ત્યાંસુધી પોતે બહારંધ્રમાંજ સુખપૂર્વક નિવાસ કરે. આમ કરવાથી કાલ આવીને પાછો ફરી જાય છે, કેમકે બહારંધ્રથી નીચે રહેલા જીવનેજ પોતાને વશ કરવાને કાલ સમર્થ થાય છે, અને શરીરના ઊર્ધ્વભાગમાં અર્થાત્ બહારંધ્રમાં સ્થિત થયેલા જીવને કાલ વશ કરી શકતો નથી. આવી રીતે બહારંધ્રમાં સ્થિત થયેલો યોગી જે

સમયમાં કુંડલિનીશક્તિના પ્રતાપથી પોતાના કાલને પાછો ફરી ગયેલો જીવે ત્યારે ધ્વજરંધ્રનો પરિત્યાગ કરીને પ્રાણોસહિત કુંડલિનીશક્તિને ક્રમથી મૂલાધારવિષે લાવીને સ્થિત કરે. પુનઃ પોતાના પ્રાણોને અને અભિમાનસહિત ઇન્દ્રિયોને શક્તિના શરીરથી બિન્ન કરીને તેમને પોતપોતાના સ્થાનમાં સ્થાપન કરે. પશ્ચાત્ સ્વસ્થ દેહ એટલે ચિરંજીવી થઇને તે યોગી સ્વતંત્રપણે વિચરે છે. હે દેવિ ! આવી રીતે યોગવડે આવેલા કાલનું યોગી વંચન કરે છે. ૧-૪

હે દેવિ ! ન્યારે યોગીને આ પાંચ જૂતનો દેહ સજીને વિદેહ-મુક્ત થવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે એકાંતદેશમાં સિદ્ધાસન કરીને મૂલાધારચક્રમાં કરોડ સૂર્યના જેવા પ્રકાશથી પ્રકાશિત પૂર્વોક્ત કુંડલિનીશક્તિનું ચિરકાલપર્યંત મનવડે ચિંતન કરે. પુનઃ મૂલાધારથી લઇને પાદતલપર્યંત પ્રસરેલા પોતાના જીવાત્માને પ્રાણુના પ્રલાહારની રીતિથી પ્રાણોસહિત આકર્ષણ કરીને મૂલાધારચક્રમાં લાવે. પછી સાં રહેલી જે પ્રધયકાલના અગ્નિના સમાન પ્રકાશવડે યુક્ત કુંડલિનીશક્તિ, તેની સાથે પ્રાણુ અને ઇન્દ્રિયોસહિત પોતાના જીવાત્માને એકીભૂત કરે. આવી રીતે સાં કિંચિત્ વિશ્રામ કરીને પુનઃ સાંથી વીજળીના જેવી તેજ્યુક્ત કુંડલિનીશક્તિને ગ્રાસ કરેલા પ્રાણુ અને જીવાત્માસહિત ઉપર સ્વાધિષ્ઠાનચક્રમાં લાવીને મૂલાધારથી માંડીને સ્વાધિષ્ઠાનપર્યંત પ્રસરેલ જીવને પ્રાણોસહિત ગ્રાસ કરતી ચિંતન કરે. સાં કિંચિત્ વિશ્રામ કરીને પુનઃ કોટિવિદ્યુતના સમાન પ્રકાશયુક્ત કુંડલિનીને ગ્રાસ કરેલા પ્રાણુ અને જીવાત્માસહિત શીઘ્રજ મણિપૂરચક્રમાં લાવીને મણિપૂરથી માંડીને સ્વાધિષ્ઠાનપર્યંત પ્રસરેલા જીવાત્માનું, પ્રાણોસહિત ગ્રસન કરતી ચિંતન કરે. સાં કિંચિત્ વિશ્રામ કરીને પુનઃ તેનાથી ઉપર ગ્રાસ કરેલા પ્રાણુ અને જીવાત્માસહિત પ્રકાશવાળી શક્તિને અનાહતચક્રમાં લાવીને અનાહતચક્રથી માંડીને મણિપૂરપર્યંત પ્રસરેલા જીવાત્માનો પ્રાણોસહિત ગ્રાસ કરતી ચિંતન કરે. સાં કિંચિત્ વિશ્રામ કરીને પુનઃ તેનાથી ઉપર ગ્રાસ કરેલા જીવ અને પ્રાણોસહિત શક્તિને

ષોડશદલથી યુક્ત વિશુદ્ધચક્રમાં લાવીને વિશુદ્ધચક્રથી માંડીને અનાહત-ચક્રપર્યંત પ્રસરેલા જીવાત્માનો પ્રાણોસહિત ગ્રાસ કરતી ચિંતન કરે. સાં કિંચિત્ વિશ્રામ કરીને પુનઃ તેનાથી ઉપર ગ્રાસ કરેલા જીવ અને પ્રાણોસહિત શક્તિને ભ્રૂમધ્યવિષે આગ્રાચક્રમાં લાવીને, હંસપક્ષી જેમ પાણીથી દૂધને પૃથક્ કરીને ભક્ષણ કરે છે તેમ શરીરરૂપ પાણીથી જીવાત્મારૂપ દૂધને પૃથક્ કરીને તેનો ગ્રાસ કરતી ચિંતન કરે. સાં કિંચિત્ વિશ્રામ કરીને પુનઃ તેનાથી ઉપર ગ્રાસ કરેલા જીવ અને પ્રાણોસહિત કુંડલિનીને બહારંધ્રનું દ્વાર બેદન કરીને પરમાન્દરૂપ અમૃતના સમુદરૂપ સદસ્રદલપંકજમાં લાવીને વિશ્રાંતિ પમાડે. પછી તે બહારંધ્રવિષે પુર્યષ્ટકામાં અધિગ્ધાનરૂપથી સ્થિત જે સર્વ જગતના હેતુશ્રુત પરમશિવસ્વરૂપ સાક્ષી આત્મા છે તેની સાથે ગ્રાસ કરેલા ચિદાભાસરૂપ જીવાત્મા અને પ્રાણોસહિત કુંડલિનીશક્તિની એકતા ચિંતન કરે. અર્થાત્ પુર્યષ્ટકાસહિત ચિદાભાસનો સાક્ષી આત્મામાં વિલય કરે. કુંડલિનીશક્તિ અને જીવાત્મા તથા પુર્યષ્ટકાને સાક્ષિરૂપ અધિગ્ધાનમાં કદિપત જાણીને તેમાંથી અહંપ્રત્યયનો (હું એવા જ્ઞાનનો) પરિભ્રાગ કરીને સાક્ષીમાં અહંપ્રત્યય કરે. પુનઃ સાક્ષી આત્માનો પરિપૂર્ણ, નિલયશુદ્ધ ને અનિચ્છાનંદસ્વરૂપ પરબ્રહ્મમાં વિલય કરે, અર્થાત્ સર્વ વાસનાઓથી રહિત થયેા છતો પુર્યષ્ટકાવચ્છિન્નભાવનો પરિભ્રાગ કરીને સર્વગત નિલયશુદ્ધ સામાન્યસંવિતસ્વરૂપથી સ્થિત થાય. આવી રીતે સર્વગત શિવસ્વરૂપ પરમતત્ત્વ સામાન્યસંવિત્તમાં ઐક્યભાવને પ્રાપ્ત થયેલો યોગી શિવસ્વરૂપજ થઈ જાય છે. ૧-૧૧

પૂર્વોક્ત રીતિથી સ્થૂલસૂક્ષ્મશરીરના અભિમાનનો પરિભ્રાગ કરીને બ્રહ્મભાવથી સ્થિત થયેલા યોગીની પુનઃ વ્યુત્થાનનો અભાવ હોવાથી જેમ તંતુના ત્રુટવાથી સર્વ પારાઓ નિરાધાર થઈને વિખરાઈ જાય છે તેવી રીતે વાસનારૂપ તંતુના ત્રુટવાથી નિરાધાર થયેલી પુર્યષ્ટકા (પાંચ સૂક્ષ્મબૂતો, પાંચ કર્મેન્દ્રિયા, પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયા, પાંચ પ્રાણો, સ્ફુરણ્યસહિત પાંચ અંતઃકરણો, અવિદ્યા, કામ ને

કર્મ એ આઠ પુરીરૂપ સૂક્ષ્મશરીર) બ્રહ્મરંદ્રમાંજ ત્રિખરાઈ ગય છે, અર્થાત્ સ્થૂલસૂક્ષ્મશરીરની અંતઃકરણાદિક સર્વ સામગ્રી પોતપોતાના કારણમાં એકીબાવને પ્રાપ્ત થાય છે.

પ્રારબ્ધકર્મના ક્ષય થયે રાજ્યયોગીની ઇન્દ્રિયો મનમાં, મન પ્રાણમાં અને પ્રાણ હૃદયાકાશમાં સ્થિત આત્મામાં વિલીન થાય છે. આત્મસાક્ષાત્કારવાળા રાજ્યયોગીના પ્રાણ લોકાંતરમાં ગમન કરતા નથી એ વાર્તા “ ન તસ્ય પ્રાણા ઉત્ક્રામન્તિ ” (તેના-ત્તાનીના પ્રાણો ઉત્ક્રમણ કરતા નથી) ઇત્યાદિ શ્રુતિઓમાં સ્પષ્ટ દર્શાવેલી છે.

બ્રહ્મલોકના ભોગની કામનાવાળા અપકવ યોગીની સૂષુપ્ત્યા-દ્વારા અધિમાર્ગે (દેવયાનમાર્ગે-ઉત્તરાયણમાર્ગે) બ્રહ્મલોકમાં ગતિ થાય છે. ત્યાં વાસનાનુસાર દિવ્યસુખોનો અનુભવ કરી અંતે બ્રહ્માની સાથે તે વિદેહકૈવલ્ય પામે છે.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં પ્રત્યાહારનિરૂપણ એ નામની પંદરમી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૧૫

—:૦:—

સોળમી પ્રભા

યોગની શ્રેષ્ઠતાનું નિરૂપણ

ચિત્તનિરોધરૂપ યોગ સર્વ ધર્મોથી શ્રેષ્ઠ છે. શ્રીયાત્તવલ્કલમુનિ પથ્ય નીચેના શ્લોકોવડે યોગની શ્રેષ્ઠતા પ્રતિપાદન કરે છે:—

“ સર્વધર્માન્ પરિત્યજ્ય મોક્ષધર્મં સમાશ્રયેત્ ।

સર્વે ધર્માઃ સર્વોષાઃ સ્યુઃ પુનરાવૃત્તિકારકાઃ ॥ ૧ ॥

इत्याचारदमार्हिसादानस्वाध्यायकर्मणाम् ।

अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम् ॥ ૨ ॥ ”

અર્થ:—સર્વ ધર્મેના પરિભ્રાગ કરીને યુગ્મુક્ત માત્ર મોક્ષધર્મનો સમ્યક્ પ્રકારે આશ્રય કરે, કારણકે સર્વે ધર્મો દોષવાળા અને પુનરાવૃત્તિ કરનારા છે. માગ, આચાર, દમ, અહિંસા, દાન અને સ્વાધ્યાયરૂપ કર્મ એ સર્વે ધર્મોમાં યોગવડે જે આત્મદર્શન કરવું તે પરમ ધર્મ છે.

યોગનું આનું માહાત્મ્ય હોવાથીજ શ્રીમાર્કંડેયપુરાણમાં યોગીની નીચે પ્રમાણે શ્રેષ્ઠતા દર્શાવી છે:—

“ યસ્મિન્ સ્થાને ક્ષણં તિષ્ઠેદીદગ્યોગી કથંચન ।

આયોજનં ચતુર્વિંશુ પવિત્રં તત્પચક્ષતે ॥ ૧ ॥

ચતુઃસાગરપર્યંતં પૃથિવીં યો દ્વતિ ચ ।

તત્સ્વક્ષસ્ય યો ભિક્ષાં સમાં વા નાથવા સમામ્ ॥ ૨ ॥ ”

અર્થ:—આવી રીતના (સમવૃત્તિવાળા) યોગી જે સ્થાનમાં ઠાઈ પણ કારણથી એક ક્ષણ પણ ઊભા રહે તે સ્થાનથી ચારે દિશામાં યોગનપર્યંતનો દેશ પવિત્ર કહેવાય છે. ચાર સાગરપર્યંતની પૃથ્વીનું જે દાન કરે છે, અને તત્પત્ત યોગીને જે ભિક્ષા આપે છે તે સમાન છે, અથવા એવી ભિક્ષાનું દાન પૃથ્વીના દાનથી પણ શ્રેષ્ઠ છે.

એવા યોગીનાં માતાપિતા પણ કૃતાર્થ થાય છે. શ્રીબ્રહ્મવૈવર્તપુરાણમાં પણ નીચેના શ્લોકથી એમજ કહ્યું છે:—

“ કૃતાર્થો પિતરૌ તેન ઘન્યો દેશઃ કુલં ચ તત્ ।

જાયતે યોગવાન્ યત્ર દત્તમક્ષય્યતાં વ્રજેત્ ॥ ”

અર્થ:—જેના ધરમાં યોગિપુરુષનો જન્મ થાય છે તે માતાપિતા, પણ કૃતાર્થ (સુખી) થાય છે, અને જે કુલમાં તે ઉપજે છે તે કુલ પણ પવિત્ર થાય છે, તથા જે દેશમાં તે જન્મે છે તે દેશ પણ ધન્યવાદને યોગ્ય થાય છે. તે યોગીને શ્રદ્ધાલુ ભક્તલોક જે જે વસ્તુ સમર્પણ કરે છે તે તે વસ્તુ અર્પણ કરનારને અક્ષય્ય ફલ દેનારી થાય છે.

યોગાભ્યાસીને બોજન કરાવનારને મહાપુણ્ય થાય છે એમ શ્રીહક્ષસંહિતામાં નીચેના વચનથી દર્શાવ્યું છે:—

“ યોગારંભપરિશ્રાંતં યસ્તુ ભોજયતે યતિમ્ ।

નિસ્ત્રિલં ભોજિતં તેન ત્રૈલોક્યં સચરાચરમ્ ॥ ”

અર્થ:—યોગાભ્યાસ કરીને પરિશ્રમ પામેલા યોગીને જે પુરુષ બોજન કરાવે છે તેણે સચરાચર સમગ્ર ત્રણ લોકને બોજન કરાવ્યું એમ જાણવું.

વળી શ્રીઅમનસ્કાંડમાં પણ શ્રીમહાદેવજીએ વામદેવપ્રતિ નીચેના શ્લોકોવડે યોગીની શ્રેષ્ઠતા નિરૂપણ કરી છે:—

“ દર્શનાદર્ચનાદસ્ય ત્રિસપ્તકુલસંયુતા: । ”

અજ્ઞા મુક્તિપદં યાંતિ કિં પુનસ્તત્પરાયણ: ॥ ”

“ અંતર્યોગં વહિર્યોગં યો વિજાનાતિ તત્સ્વત: ।

ત્વયા મયાઽપ્યસૌ વંદ્ય: શૈષૈવંદ્યસ્તુ કિં પુન: ॥ ”

અર્થ:—હે વામદેવ ! શ્રદ્ધાપૂર્વક તે યોગીનાં દર્શન અને પૂજન કરનારા અજ્ઞાની પણ અંત:કરણની શુદ્ધિદારા એકવીશ કુલસંહિત મોક્ષપદને પ્રાપ્ત થાય છે તો જે પુરુષ સર્વદાજ યોગાભ્યાસમાં તત્પર રહે છે તેની તો શી વાત કરવી ? જે પુરુષ રાજયોગને તથા હઠયોગને યથાર્થરીતે અનુભવપુર:સર જાણે છે તે તમારે અને મારે પણ વંદન કરવાયોગ્ય છે તો ખીજાઓએ વંદન કરવાયોગ્ય હોય તેમાં શું કહેવું ?

નીચેના શ્લોકમાં પણ યોગાભ્યાસીની શ્રેષ્ઠતા દર્શાવી છે:—

“ ગૃહસ્થાનાં સહસ્રેણ વાનપ્રસ્થજાતેન ચ ।

બ્રહ્મચારિસહસ્રેણ યોગાભ્યાસી વિશિષ્યતે ॥ ”

અર્થ:—સહસ્ર ગૃહસ્થથી, સો વાનપ્રસ્થથી અને સહસ્ર બ્રહ્મચારીથી યોગાભ્યાસી શ્રેષ્ઠ છે.

શ્રીકૃષ્ણે પણ શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં નીચેના શ્લોકોથી યોગીની શ્રેષ્ઠતા દર્શાવી અર્જુનને યોગી થવાની આજ્ઞા કરી છે:—

“ વેદેષુ યજ્ઞેષુ તપઃસુ ચ વ દાનેષુ યત્પુણ્યફલં પ્રદિષ્ટમ્ ।
અત્યેતિ તત્સર્વમિદં વિદિત્વા યોગી પરં સ્થાનમુપૈતિ ચાદ્યમ્ ॥”

“ તપસ્વિભ્યોઽધિકો યોગા જ્ઞાનિભ્યોઽપિ મતોઽધિકઃ ।
કમિભ્યશ્ચાધિકો યાગી તસ્માદ્યોગી ભવાર્જુન ॥”

અર્થ:—વેદોમાં, યજ્ઞોમાં, તપોમાં અને દાનોમાં પુણ્યનું જે ફલ કયન કરાયેલું છે તે સર્વને જાણીને યોગી તેનું ઉલ્લંઘન કરે છે, અને આઘ એવા ઉત્કૃષ્ટ સ્થાનને પામે છે. તપસ્વીઓથી યોગી અધિક છે, જ્ઞાનીઓથી પણ યોગી શ્રેષ્ઠ માનેલો છે, અને કર્મીઓથી પણ યોગી શ્રેષ્ઠ છે, માટે હે અર્જુન ! તમે યોગી થાઓ.

જે યોગીઓ પાતાના મનને વશ વર્તાવે છે તેજ પુરુષનામને યોગ્ય છે, તેના સંબંધમાં શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે:—

“ પનાવતિ ધરણિતલે સુમગાસ્તે સાધુચેતનાઃ પુરુષાઃ ।

પુરુષકથાસુ ચ ગણ્યા ન જ્ઞિતા યે ચેતસા સ્વેન ॥”

ભાવાર્થ:—આ પૃથ્વીઉપર જેઓ પોતાના ચિત્તવડે જિતાયા નથી તે પુરુષો સારા ભાગ્યવાળા, સારી બુદ્ધિવાળા ને પુરુષની વાતોમાં ગણવાયોગ્ય છે.

નમન કરવાયોગ્ય પુરુષ પણ તેજ છે એમ નીચેનું શાસ્ત્રવચન કહે છે:—

“ હૃદયવિલે કૃતકુણ્ડલ ઉલ્વણકલનાવિષો મનોભુજગઃ ।

યસ્યોપશાન્તિમગમચ્ચન્દ્રવદુદિતં તમવ્યયં વન્દે ॥”

ભાવાર્થ:—હૃદયરૂપ રાક્ષસમાં ધુંચળું વાળીને પડેલો તીક્ષ્ણ વિષયાળો મનોરૂપ સર્પ જેનો ઉપશાંતિને પામ્યો હોય તે ચંદ્રની પેઠે ઉદય પામેલા અવ્યયને (અવિકારીને) હું નમસ્કાર કરું છું.

યોગાનુશ્ચાનવડે જેમણે પરમતત્ત્વનું જ્ઞાન સંપાદન કર્યું છે તેમનું માહાત્મ્ય શાસ્ત્રોમાં આ પ્રમાણે કહ્યું છે:—

“ યસ્યાનુભવપર્યન્તા તત્ત્વે બુદ્ધિઃ પ્રવર્તતે ।

તદ્દષ્ટિગોચરાઃ સર્વે મુચ્યન્તે સર્વપાતકૈઃ ॥”

- “ સ્નાતં તેન સમસ્તતીર્થસલિલે સર્વાપિ દત્તાવનિ-
 ર્ચક્ષાનાં ચ સહસ્રમિષ્ટમલિલા દેવાશ્ચ સંપૂજિતાઃ ।
 સંસારાચ્ચ સમુદ્ઘતાઃ સ્વપિતરૈલ્લોક્યપૂજ્યોઽપ્યસૌ,
 યસ્ય બ્રહ્મવિચારણે ક્ષણમપિ સ્થૈર્યં મનઃ પ્રાપ્નુયાત્ ॥ ”
- “ કુલં પવિત્રં જનની કૃતાર્યા વિશ્વંભરા પુણ્યવતી ચ તેન ।
 અપારસંવિત્સુખસાગરેઽસ્મિલ્લોનં પરે બ્રહ્મણિ યસ્ય ચેતઃ ॥ ”
- “ પેશલાચ્ચારમધુરં સર્વે વાંછન્તિ તં જનાઃ ।
 વેણું મધુરનિધ્વાનં વને વનમૃગા ઇષ ॥ ”
- “ માતરીવ શમં યાન્તિ વિષમાણિ મૃગુનિ ચ ।
 વિશ્વાસમિદ્ધ ભૂતાનિ સર્વાણિ શમશાલિનિ ॥ ”
- “ તપસ્વિવપુ બહુજેષુ યાજકેષુ નૃપેષુ ચ ।
 વલવત્સુ ગુણાઢ્યેષુ શમવાનેવ રાજતે ॥ ”

ભાવાર્થે:—જેની શુદ્ધિ તત્ત્વમાં અનુભવસુધી પ્રવર્તે છે તેની દૃષ્ટિના સંબંધમાં આવેલા સર્વે મનુષ્યો સર્વ પાપોથી મોક્ષણ થાય છે.

જેનું મન બ્રહ્મવિચારમાં ક્ષણ પણ સ્થિરતા પામે છે તેણે સર્વ તીર્થના જલમાં સ્નાન કર્યું, સર્વ ભૂમિનું દાન કર્યું, હજારો યજ્ઞો કર્યા, સર્વ દેવોને સારી રીતે પૂજ્યા, ને પોતાના પિતૃઓનો આ સંસારમાંથી સારી રીતે ઉદ્ધાર કર્યો, તથા આ પુરુષ ત્રણ લોકને પૂજ્ય છે.

જેનું ચિત્ત અપાર જ્ઞાન ને આનંદના સાગરરૂપ આ પર-બ્રહ્મમાં લીન થયું છે તેનું કુલ પવિત્ર છે, માતા કૃતકૃત્ય છે, અને તેનાથી પૃથ્વી પુણ્યવાળી છે.

સર્વે મનુષ્યો તે સુંદર આચારવાળા ને મધુર ભાષણવાળા જ્ઞાનીને ઇચ્છે છે, જેવી રીતે વનમાં વનના શૃંગો મધુરનાદવાળા વેણુને (પોલા વાંસને) ઇચ્છે છે, તેવી રીતે.

જેમ બાળકો માતામાં શાંતિવાળાં અને વિશ્વાસવાળાં રહે છે તેમ મનને વશ રાખનાર યોગીમાં વિષમ અને મૃદુ સર્વે ભૂતો શાંતિવાળાં ને વિશ્વાસવાળાં રહે છે.

તપસ્વીઓમાં, બહુ જાણનારાઓમાં, યજ્ઞ કરનારાઓમાં, રાજાઓમાં, બલવાનોમાં ને યુજીવાનોમાં મનોનિગ્રહવાળા યોગીજ શોભે છે.

આ પ્રમાણે અનેક ગ્રંથોમાં યોગનું માહાત્મ્ય અને યોગીની શ્રેષ્ઠતા નિરૂપણ કરેલાં છે.

યોગીઓ યોગાભ્યાસના પરિપાકવડે ઈશ્વરભાવને પામે છે તેથીજ તેમનું પૂર્વોક્ત માહાત્મ્ય શાસ્ત્રોમાં વર્ણવેલું પ્રતીત થાય છે.

આ ગ્રંથનું વાસ્તવિક રહસ્ય સમજનારા તથા તેદનુસાર યથાધિકાર યત્ન કરનારા સાધકો જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ એ ત્રણ અવસ્થાના તથા સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ અને કારણ એ ત્રણ શરીરના અધિષ્ઠાનરૂપ ને સમગ્ર વિશ્વના વિતર્તલિપાદાનકારણરૂપ સ્વસ્વરૂપને પ્રત્યગ્દષ્ટિવડે અનુભવી અખંડ શાંતિતૃપ્તિને પામે.

“ સર્વેઽવ સુખિનઃ સન્તુ સર્વે સન્તુ નિરામયાઃ ।

સર્વે મદ્રાણિ પશ્યન્તુ મા કશ્ચિદ્દુઃખમાપ્નુયાત ॥ ”

“ યસ્ય સંસ્મૃતિમાત્રેણ તરન્તિ મહસાગરમ્ ।

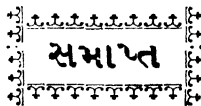
તાન્ નતોઽસ્મિ ગુરૂન્ ભક્ત્યા ધિયા વાચા ચ કર્મણા ॥ ”

ભાવાર્થ:—આ વિશ્વમાં સર્વે પ્રાણીઓ સુખી થાઓ, સર્વે પ્રાણીઓ તનમનના રોગરહિત થાઓ, સર્વે પ્રાણીઓ પોતાના કલ્યાણને જીઓ, અને કોઈ પ્રાણી દુઃખ ન પામે.

જેમના સ્મરણમાત્રવડે મુમુક્ષુઓ ભવસાગરને તરે છે તે અંતરાત્મરૂપ શ્રીસદ્ગુરુને મન, વાણી અને કર્મવડે ભક્તિથી હું નમેલો છું.

એ પ્રમાણે શ્રીયોગકૌસ્તુભમાં યોગની શ્રેષ્ઠતાનું નિરૂપણ

એ નામની સોળમી પ્રભા સમાપ્ત થઈ. ૧૬



॥ ॐ ॥

पू. अक्षनिष्ठ महाराजकी श्रीनधुरामशर्मा-आचार्यप्रणीत

केटलांक पुस्तकोनुं विज्ञापन

सूचना:—नीचे छाप्पा प्रमाणे पडतमूल्यावाणां ने व्यधी
किंमतवाणां पुस्तको ते किंमते, आकीनां भीन्न अधां छापेली करता
पोशी किंमते मणशे.

मणवानुं स्थल: व्यवस्थापक, आनंदाश्रम
भीलपा (सौराष्ट्र)

तरवज्ञानना ग्रंथे

३.आ.पा.

| | | |
|---|------------|----------|
| श्रीउपनिषदाः आर मुष्य मूण ने गुजराती टीका साथे, तथा १०६ उपनिषदोना सार. | ३-१२-० | अप्राप्य |
| वेदांतदर्शनः सूत्रो, अन्वय, अन्वयार्थ ने विस्तृत गुजराती टीकासहित. (पडतमूल्य) | २-०-० | |
| श्रीमद्भगवद्गीताः मूण श्लोक, पदच्छेदपदार्थ, शब्दार्थ ने रहस्यदीपिकानामनी विस्तृत गुजराती टीका. | ३-८-० | अप्राप्य |
| भगवद्गीतादि पांच रत्नोः गुजराती टीकासहित | १-०-० | अप्राप्य |
| भगवद्गीता सरसाटीकाः साहुं पुंहुं (पडतमूल्य) | १-०-० | |
| भगवद्गीता अन्वयार्थप्रकाशिका टीका | अप्राप्य | ०-११-० |
| श्रीभगवद्गीताना मुष्योपदेश संबंधी विचारः पडत | ०-४-० | |
| पार्तलयोगदर्शनः सूत्रो, अक संस्कृत टीका, शब्दार्थ ने विस्तृत गुजराती टीकासहित. | अप्राप्य | २-१०-० |
| सांख्यप्रवचनः सूत्रो, अक संस्कृत टीका, सूत्रार्थ ने गुजराती विवेचनसाथे. | १-२-० | |
| श्रीशंकराचार्यनां अष्टादशरत्नोः (पडतमूल्यः) | ३-०-० | |
| पंचदशीः मूण श्लोको, संस्कृतमां अन्वय ने भावार्थदीपिका- नामनी गुजराती टीकासाथे. | (अप्राप्य) | ३-४-० |

| | |
|--|------------------|
| પંચદશીસાર: પંદર પ્રકરણોનો ગુજરાતીમાં સાર. | ૦-૮-૦ |
| વિવેકભાસ્કર પ્રથમરશ્મિ: | ૦-૯-૦ |
| વિવેકભાસ્કર દ્વિતીયરશ્મિ: કાચું પુંડું | ૦-૮-૦ |
| ” ” પાકું પુંડું | ૦-૧૨-૦ |
| વિચારસાગર: પલભાગતું સરલ ભાષાંતર ટિપ્પણીસાથે. | અપ્રાપ્ય |
| સંધ્યાનો વેદાંતાનુસાર વિચાર: | ૦-૧-૦ અપ્રાપ્ય |
| સનાતનધર્મતું નિરૂપણ: | (પડતમૂલ્ય) ૦-૩-૬ |

યોગવિદ્યાના ગ્રંથો

| | |
|--|------------------|
| યોગકૌસ્તુભ: અષ્ટાંગયોગના અભ્યાસીઓને અતિઉપયોગી. | ૨-૮-૬ |
| યોગપ્રભાકર: | અપ્રાપ્ય ૭૫૫૫ છે |
| નાથસ્વરોદય: | ૦-૨-૬ |

પૂ. મહારાજશ્રીનાં પત્રો

| | |
|----------------------------|----------|
| સદુપદેશદિવાકર: પ્રથમકિરણ: | ૦-૯-૦ |
| સદુપદેશદિવાકર દ્વિતીયકિરણ: | ૦-૧૦-૦ |
| સદુપદેશદિવાકર તૃતીયકિરણ: | ૧-૫-૦ |
| સદુપદેશદિવાકર ચતુર્થકિરણ: | ૧-૨-૦ |
| સદુપદેશદિવાકર પંચમકિરણ: | ૦-૧૩-૦ |
| સદુપદેશદિવાકર છઠ્ઠકિરણ: | અપ્રાપ્ય |
| પત્રકલ્પમંજરી: | ૦-૪-૦ |

શ્રીઉપદેશગ્રંથાવલિ

| | |
|---|-------|
| ઉપદેશગ્રંથાવલિ અંક ૧ થી ૧૦ | ૦-૭-૬ |
| ઉપદેશગ્રંથાવલિ અંક ૧૧ થી ૨૫ | ૦-૯-૦ |
| ઉપદેશગ્રંથાવલિ અંક ૨૬ થી ૩૫ | ૦-૮-૦ |
| ઉપદેશગ્રંથાવલિ અંક ૩૬ થી ૫૮ | ૧-૨-૦ |
| ઉપદેશગ્રંથાવલિ અંક ૫૯ થી ૭૩ (વેદાંતના મૂલતત્ત્વો અને શ્રેયોભાવના) | ૦-૮-૦ |

दृष्टान्तोसहित उपदेश

| | | |
|------------------------------------|-------|---------|
| परमसुधी धवाना उपायः | | १-१५-६ |
| अक्षज्ञाननी प्राप्तिनां वीश साधनोः | (५३त) | ०-१५-० |
| सुषोषकदपलताः | | छपाय छे |

भक्ति, ज्ञान, योग, वैराग्यमिश्र नानामोटा ग्रंथो

| | | |
|---|------------|----------|
| परमषोधिनीः | | ०-१४-० |
| रासर्पयाध्यायीः | (५३तमूह्य) | १-०-० |
| मनुष्यमित्रः | | ०-७-० |
| प्रश्नोत्तररूपे विविध उपदेशः | | ०-६-० |
| स्वाभाविकधर्मः | | ०-४-० |
| डिलटीवाणीनुं स्पष्टीकरणः | | ०-२-६ |
| दुराचारगिरिवज्रः (५३त) | | ०-६-३ |
| विनोदभाषाः | | ०-६-० |
| सुविचारचंद्रिकाः | | ०-५-० |
| महामंत्रमालिकाः | | ०-४-० |
| भक्तिसुधाः | (५३त) | ०-१-० |
| वैराग्यसुधाकरः | | ०-४-० |
| सुमुक्षुप्रति श्रीच्यंतर्थाभीना आदेशो सटीक (नवीआवृत्ति) | | ०-१२-० |
| गुरुगीतासारः | | अप्राप्य |
| श्रीभागवतदशमस्कंध संक्षिप्त आध्यात्मिक रहस्यः | (५३तमूह्य) | ०-१-६ |

आणकोने उपयोगी

| | | |
|----------------------|------------|-------|
| सदुपदेशभाषा भाग १लोः | | ०-४-० |
| सदुपदेशभाषा भाग २जेः | (५३तमूह्य) | ०-४-० |

पू. महाराजश्रीनां काव्यो

| | | |
|--------------------|--|---------|
| नाथकाव्य भाग १ लोः | | छपाय छे |
|--------------------|--|---------|

| | |
|--------------------------------------|------------------|
| નાથકાવ્ય ભાગ ૨ જો: | ૦-૧૪-૦ |
| હાલ અર્ધો કિંમતે | ૦-૭-૦ |
| નાથસુબોધમાળા ભાગ ૧ લો: | (પડતમૂલ્ય) ૦-૮-૦ |
| નાથસુબોધમાળા ભાગ ૨ જો હવે પછી છપારો. | |

કર્મકાંડના ગ્રંથો

| | |
|---|----------|
| યજુર્વેદીય આહ્નિકપ્રકાશ: | ૦-૧૩-૬ |
| સામવેદીય આહ્નિકપ્રકાશ: | ૦-૮-૦ |
| સામવેદીય રુદ્રપૂજાદ: | ૦-૪-૦ |
| રુદ્રસૂક્ત, પુરુષસૂક્ત ને ઈશાવાસ્વાદિ: સટીક (પડત) | ૦-૭-૦ |
| શ્રીસૂક્ત: સટીક | ૦-૧-૩ |
| આશૌચવિવેક: (સૂતક સંબંધી નિર્ણય) | છપાય છે |
| વર્ણવિચાર: | ૦-૩-૦ |
| ઋગ્વેદીય આહ્નિકપ્રકાશ: | અપ્રાપ્ય |
| અથર્વવેદીય આહ્નિકપ્રકાશ: | ૦-૧૨-૦ |

તપ્તામાં મઠવાયોગ્ય

| | |
|--|-------|
| પ્રણવપટ્ટ: (ઝંકરનું રંગીન ચિત્ર) સાતમી આવૃત્તિ: (પડતમૂલ્ય) | ૦-૨-૦ |
| પ્રણવવિસ્તારપટ્ટ: | ૦-૧-૦ |
| આનંદાશ્રમોનું ટ્રસ્ટડીડ: | ૦-૮-૦ |

શ્રીનાથલેખમાળા

| | |
|-------------|-------|
| સ્વદેશસેવા: | ૦-૧-૩ |
|-------------|-------|

વિનામૂલ્યે અપાતાં પુસ્તકો

નીચેનાં પુસ્તકો પોસ્ટની ટિકિટો મોકલનારને સગવડ પ્રમાણે મોકલવામાં આવશે:—

ઋગ્વેદીય સંખ્યાદિ નિલકર્મ, યજુર્વેદીય સંખ્યાદિ નિલકર્મ, સામવેદીય સંખ્યાદિ નિલકર્મ, અથર્વવેદીય સંખ્યાદિ નિલકર્મ, ચાર વેદની ત્રિકાળી લઘુસંખ્યા, લઘુવૈશ્વદેવ, મંગલાચરણ,

ज्येष्ठंकरमहिम्नःस्तोत्र, सायंप्रातर्होम, शान्तिसूक्त सार्थ, मंत्र-
पुष्पांजलि, प्रातःस्मरणस्तोत्र सार्थे.

अन्य सङ्गणनानां रचयितां पुस्तकादि

| | |
|---|----------|
| ज्ञानदर्पणः (योगवेदांतनो नक्षत्रो) | १-६-० |
| हाल अर्धा किंभते | ०-११-० |
| वेदांतदर्पणः (वेदांत सिद्धांतनो नक्षत्रो) | ०-१४-० |
| हाल अर्धा किंभते | ०-७-० |
| निदिध्यासनदर्पणः | ०-३-० |
| श्रीसद्गुरुपूजनपद्धतिः | छपाय छे |
| नैमित्तिककर्मप्रकाशः (गर्भाधानथी आरंभी अंत्येष्टिपर्यंतना सोण संस्कारो तथा समस्त आर्द्धविधि प्रयोग सहित गुजराती भाषामां समञ्जुतीसाथे कुल १४८ विषयो) छठी आवृत्ति ३-३-० | |
| कर्तव्यश्लेषः | अप्राप्य |
| योगवासिष्ठसारः | ०-१५-० |
| सद्गुरुदेशकपद्योः | ०-२-६ |
| द्विजस्रीश्रीमं आर्द्धनिक | ०-५-० |
| विधवा स्त्रीश्रीमं नित्यकर्म | ०-२-६ |
| नाथस्तुतिशतकम् सार्थ | ०-२-० |
| नाथसद्गुरुस्तोत्राणिः सार्थ | ०-०-६ |
| नाथकीर्तनावलिः | ०-२-६ |
| नाथगुरुस्तवनः | ०-१-० |
| नाथसंकीर्तनः | ०-३-० |
| उपदेशसालुस्त्री गद्यबंधः सार्थ (गुजराती टीकासहित) | ०-१०-० |
| सद्गुरुदेशकपद्यामृतः | १-८-० |

પૂજ્યપાદ મહાત્માશ્રીનાં જીવનચરિત્રો

| | |
|---|----------|
| શ્રીનાથચરિતામૃતઃ પ્રથમપ્રવાહ પુરુષાર્થી જીવન | અપ્રાપ્ય |
| શ્રીનાથચરિતામૃત દ્વિતીયપ્રવાહ અર્ધી કિંમતે | ૦-૧૫-૦ |
| શ્રીનાથજીવનમાલા-ભાગ ૧ લો અર્ધી કિંમતે | ૦-૧-૩ |
| શ્રીનાથજીવનમાલા-ભાગ ૨ જો | ,, ૦-૧-૬ |
| શ્રીનાથતીર્થયાત્રા | ,, ૦-૨-૦ |
| નાથભગવાન | અપ્રાપ્ય |
| નાથભગવાન-અંગ્રેજી અનુવાદ | ૦-૧-૦ |
| Mahatma Shri Nathuram Sharma & His Message (પૂજ્યપાદશ્રીનું અંગ્રેજી જીવનચરિત્ર) | ૦-૪-૦ |
| કૃપાનાથનું જીવનદર્શનઃ | ૦-૧-૦ |

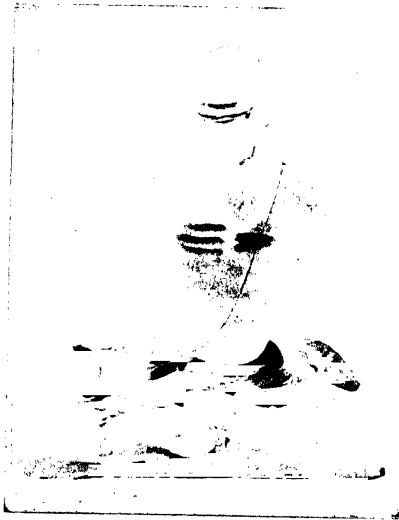
અન્ય ગ્રંથો

| | |
|--|-------------|
| પૂજ્યપાદશ્રીનું સ્નાનગૃહ (પડતમૂલ્ય) | ૦-૦-૯ |
| સદ્ગુરુશ્રીનું શ્રવણમંદિર | ,, ૦-૧-૬ |
| નાથપ્રભુનું નિજમંદિર | ,, ૦-૧-૦ |
| જયંતીમહોત્સવ | ,, ૦-૦-૯ |
| માનવધર્મ | ,, અપ્રાપ્ય |
| પ્રાણાયામનિરૂપણ | અપ્રાપ્ય |
| પત્રકદ્વયમંજરી પ્રથમ પત્રનો અંગ્રેજી અનુવાદ (પડતમૂલ્ય) | ૦-૧-૦ |
| પત્રકદ્વયમંજરી દ્વિતીય પત્રનો અંગ્રેજી અનુવાદ (પડતમૂલ્ય) | ૦-૦-૯ |
| શ્રીશુક્લયજુર્વેદસંહિતા પૂર્વાર્ધઃ ગુજરાતી અનુવાદસંહિત | ૨-૦-૦ |
| શ્રીશુક્લયજુર્વેદસંહિતા ઉત્તરાર્ધ ગુજરાતી અનુવાદસંહિત | ૨-૦-૦ |
| શ્રીસામવેદસંહિતા પૂર્વાર્થિકઃ | ૧-૧૨-૦ |



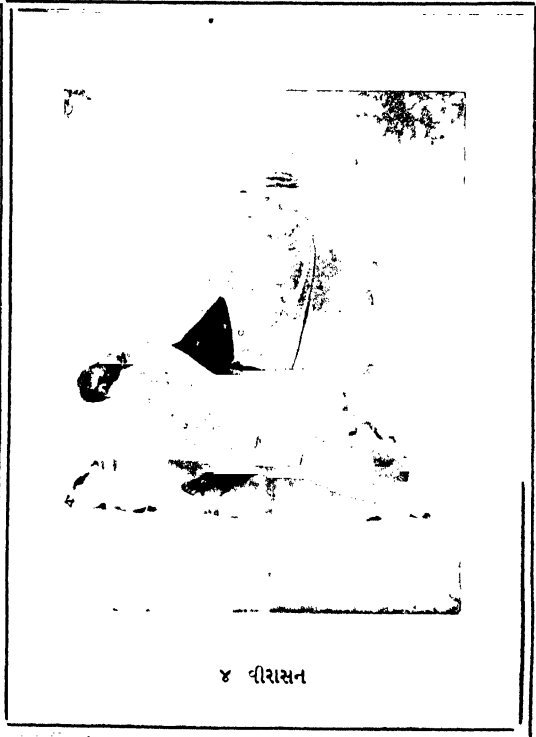
१ सिद्धासन

या आसनना वर्णनमाटे आसनेनी प्रभा शुभ्या.



૨ અર્ધપદ્માસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



४ वीरासन

आ आसनना वर्णनभाटे आसतोनी प्रभा बुज्यो.

૮ પશ્ચિમતાનાસન



આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



६ वातायनासन

या आसनना वर्षनभाटे आसनोनी प्रभा शुभो.

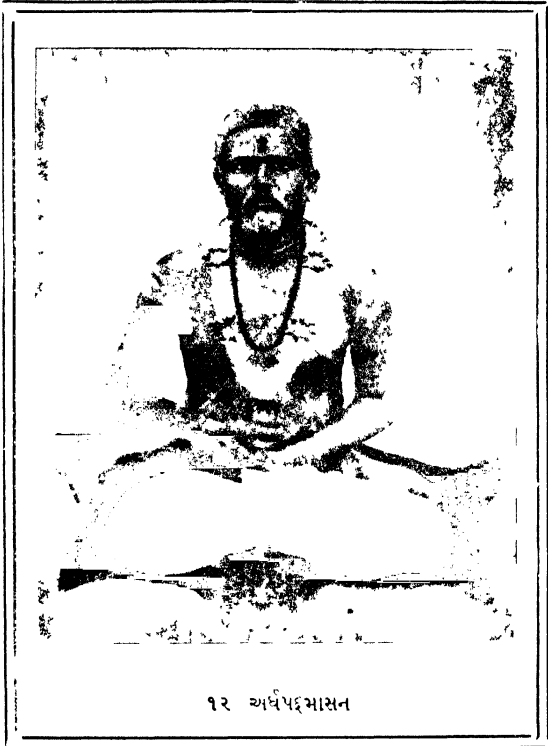


આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



૧૧ મત્સ્યેદ્રાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



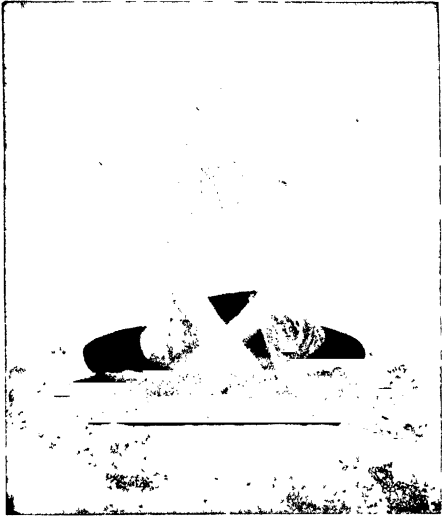
૧૨ અર્ધપદ્માસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ



૧૩ કુંકુટાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રથા જુઓ.



૧૪ ગોરક્ષાસન

આ આમનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ



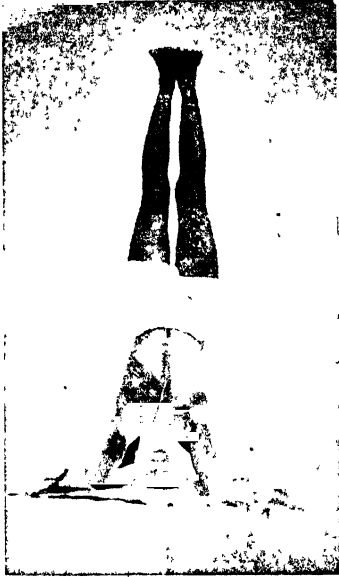
૨૦ ધનુરાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



૨૧ દ્વિપાદશીપ્રાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



૨૩ વૃક્ષાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



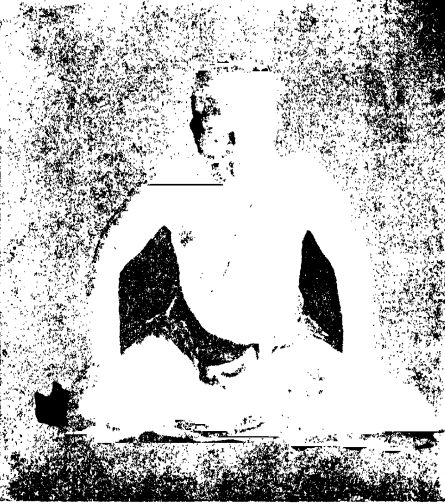
२९ स्वस्तिकासन

आ आसनना वर्णुनभाटे आसनेानी प्रभा लुओो.



३४ गरुडासन

आ आसनना वर्षानभाटे आसनोनी प्रभा लुओ.



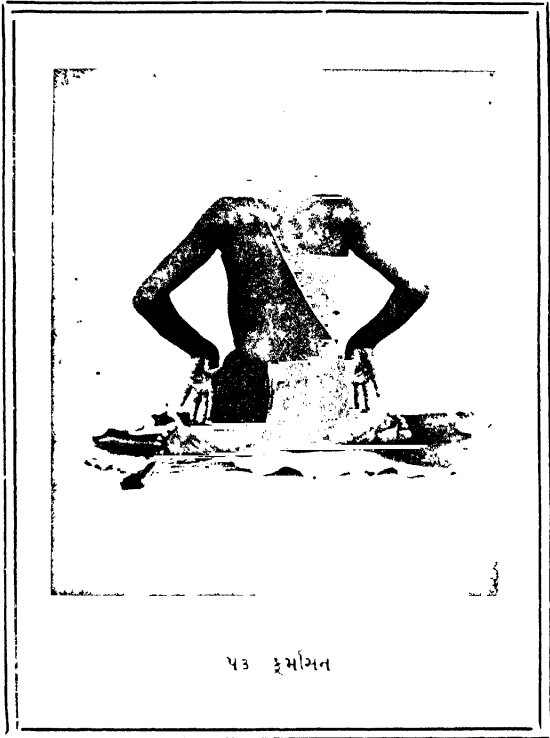
૩૫ સિદ્ધાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



પર ગોમુખાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



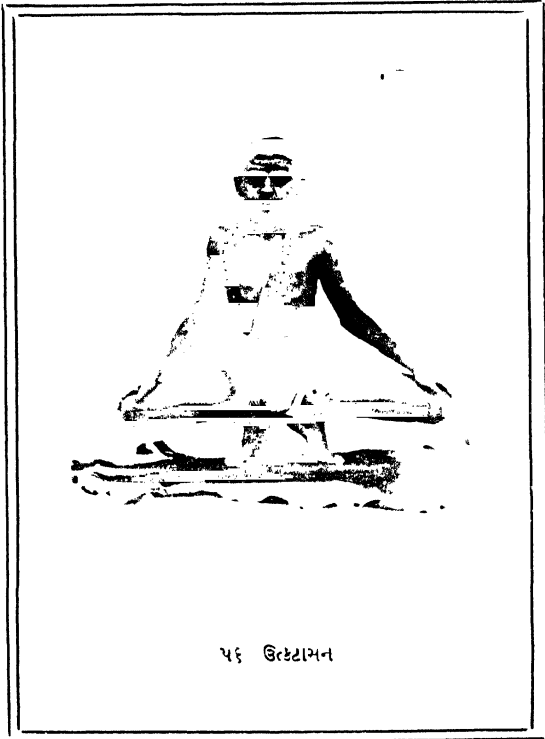
૫૩ કૃમીમન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રજા જુઓ.



૫૪ ઉત્તાનકૃમાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા જુઓ.



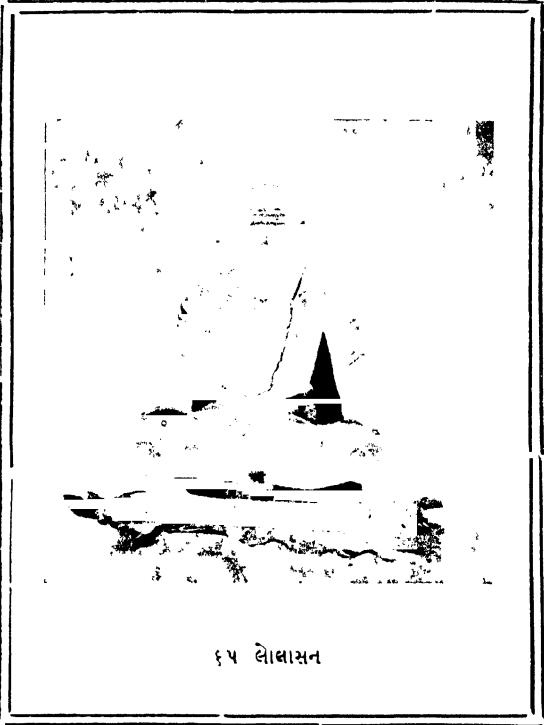
५६ उच्छ्वासन

आ आसनना वर्णनमाटे आसनेनी प्रला ज्युओ।



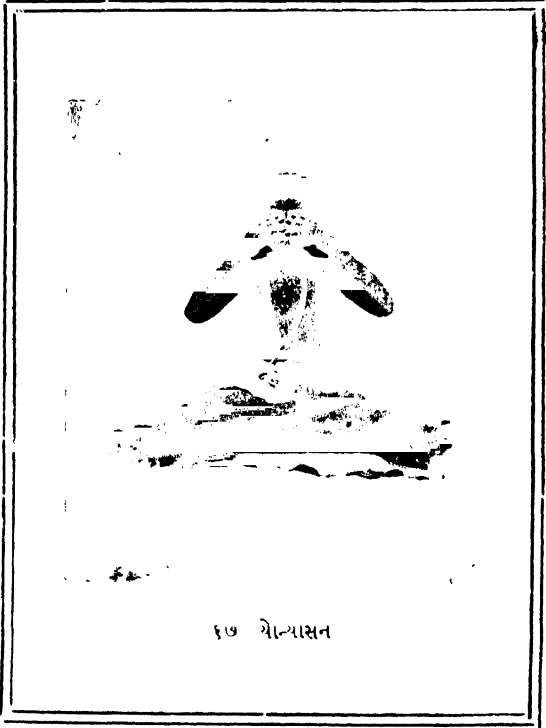
६२ लुङ्गासन

आ आसनना वर्णनभाटे आसतोती प्रभा लुग्या.



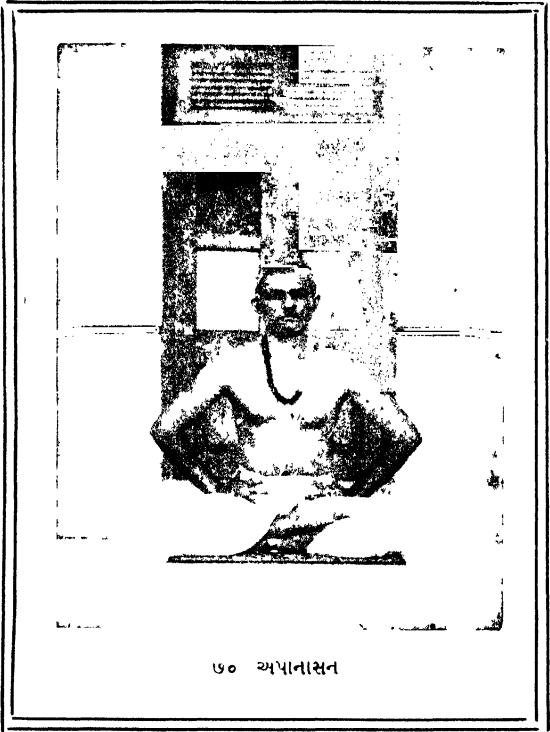
६५ लोदासन

आ आसनना वर्धुनभाटे आसनोनी प्रला लुओ.



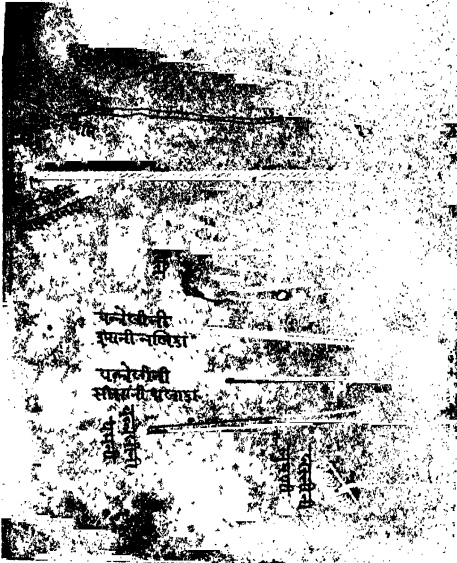
६७ योन्व्यासन

आ आसनना वर्णनभाटे आसनोनी प्रभा शुभो.



૭૦ અપાનાસન

આ આસનના વર્ણનમાટે આસનોની પ્રભા બુઝો.



योगक्रियानां साधने

आ आसनना वर्षुनभाटे आसनोनी प्रभा लुओ.



