कारणानि विदुर्बुधाः । अवस्थात्रितयं चैव जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तयः ॥ ६ ॥ आहत्य तत्त्वजातानां षट्त्रिंशन्मुनयो विदुः । पूर्वोक्तैस्तत्त्वजातैस्तु समं तत्त्वानि योजयेत् ॥ ७ ॥ षड्भावविकृतिश्चास्ति जायते वर्धतेऽपि च । परिणामं क्षयं नाशं षड्भावविकृतिं विदुः ॥ ८ ॥ अशना च पिपासा च शोकमोहौ जरा मृतिः । एते षडूर्मयः प्रोक्ताः षट्कोशानथ वच्मि ते ॥ ९ ॥ त्वक्च रक्तं मांसमेदोमज्जास्थीनि निबोधत । कामक्रोधौ लोभमोहौ मदो मात्सर्यमेव च ॥ १० ॥ एतेऽरिषड्वा विश्वश्च तैजसः प्राज्ञ एव च । जीवत्रयं सत्त्वरजस्तमांसि च गुणत्रयम् ॥ ११ ॥ प्रारब्धागाम्यर्जितानि कर्मत्रयमितीरितम् । वचनादानगमनविसर्गानन्दपञ्चकम् ॥ १२ ॥ संकल्पोऽध्यवसायश्च अभिमानोऽवधारणा । मुदिता करुणा मैत्री उपेक्षा च चतुष्टयम् ॥ १३ ॥ दिग्वातार्कप्रचेतोऽश्विवह्नीन्द्रोपेन्द्रमृत्युकाः । तथा चन्द्रश्चतुर्वक्त्रो रुद्रः क्षेत्रज्ञ ईश्वरः ॥ १४ ॥ आहत्य तत्त्वजातानां षण्णवत्यस्तु कीर्तिताः । पूर्वोक्ततत्त्वजातानां वैलक्षण्यमनामयम् ॥ १५ ॥ वराहरूपिणं मां ये भजन्ति मयि भक्तितः । विमुक्ताज्ञानतत्कार्या जीवन्मुक्ता भवन्ति ते ॥ १६ ॥ ये षण्णवतितत्त्वज्ञा यत्र कुत्राश्रमे रताः। जटी मुण्डी शिखी वापि मुच्यते नात्र संशयः ॥१७॥

इति प्रथमोऽध्यायः ॥ १ ॥

द्वितीयोऽध्यायः

ऋभुर्नाम महायोगी क्रोडरूपं रमापतिम् । वरिष्ठां ब्रह्मविद्यां

કારણ–આ ત્રણ શરીરો; જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ–આ ત્રણ અવસ્થાઓ

અને આત્મા–એમ બાર તત્ત્વો મેળવવાથી છત્રીસ તત્ત્વો થાય છે, એમ વિદ્વાન મુનિઓ કહે છે. ૫–૭ વળી છે, જન્મે છે, વધે છે, પરિણામ પામે છે, ક્ષય પામે છે અને નાશ પામે છે–આ છને ભાવવિકારો કહે છે; ભૂખ, તરસ, શોક, મોહ, ઘડપણ અને મરણ–આ ઊર્મિઓ કહેવાય છે; હવે છ કોશો તને કહું છું : ચામડી, લોહી, માંસ, મેદ, મજ્જા અને હાડકાં–આ છને કોશ જાણવા; કામ; ક્રોધ, લોભ, મોહ. મદ અને માત્સર્ય–છ શત્રુઓ છે; વિશ્વ, તૈજસ અને પ્રાજ્ઞ–આ ત્રણ જીવો છે; સત્ત્વ, રજસ અને તમસ–આ ત્રણ ગુણો છે; પ્રારબ્ધ, આગામી અને અર્જિત (સંચિત)–આ ત્રણ કર્મો કહેવાય છે; વચન, આદાન, ગમન, વિસર્ગ અને આનંદ–આ પાંચ; સંકલ્પ, અધ્યવસાય, અભિમાન અને અવધારણા–આ ચાર; મુદિતા, કરુણા, મૈત્રી અને ઉપેક્ષા–આ ચાર અને દિશા, વાયુ. સૂર્ય, વરુણ, અશ્વિનીકુમાર, અગ્નિ, ઇંદ્ર, ઉપેંદ્ર, મૃત્યુ, ચંદ્ર, બ્રહ્મા, રુદ્ર, ક્ષેત્રજ્ઞ અને ઈશ્વર–આ બધાં મળીને એકંદર છન્નું તત્ત્વો કહ્યાં છે. જે લોકો ઉપર કહેલાં તત્ત્વોથી વિલક્ષણ અને નિર્દોષ મને–વરાહરૂપીને ભક્તિથી ભજે છે, તેઓ અજ્ઞાન અને તેના કાર્યથી છૂટીને જીવન્મુક્ત થાય છે. ૮–૧૬ જેઓ છન્નું તત્ત્વોને જાણે છે, તેઓ હરકોઈ આશ્રમમાં રહ્યા હોય અથવા જટાધારી, મુંડન કરાવનારા કે શિખાધારી હોય; પરંતુ તેઓ મુક્ત થાય છે, એમાં સંશય નથી. ૧૭

પહેલો અધ્યાય સમાપ્ત

બીજો અધ્યાય

ઋભુ નામના મહા યોગીએ વરાહરૂપી લક્ષ્મીપતિ–ભગવાનને કહ્યું : ‘હે ભગવન્! શ્રેષ્ઠ બ્રહ્મવિદ્યા તમે મને ભણાવો.’

त्वमधीहि भगवन्मम । एवं स पृष्टो भगवान्प्राह भक्तार्तिभञ्जनः
॥ १ ॥ स्ववर्णाश्रमधर्मेण तपसा गुरुतोषणात् । साधनं प्रभवेत्पुंसां
वैराग्यादिचतुष्टयम् ॥ २ ॥ नित्यानित्यविवेकश्च इहामुत्र विरागता ।
शमादिषट्कसंपत्तिर्मुमुक्षा तां समभ्यसेत् ॥ ३ ॥ एवं जितेन्द्रियो
भूत्वा सर्वत्र ममतामतिम् । विहाय साक्षिचैतन्ये मयि कुर्यादहंम-
तिम् ॥ ४ ॥ दुर्लभं प्राप्य मानुष्यं तत्रापि नरविग्रहम् । ब्राह्मण्य
च महाविष्णोर्वेदान्तश्रवणादिना ॥ ५ ॥ अतिवर्णाश्रमं रूपं सच्चिदा-
नन्दलक्षणम् । यो न जानाति सोऽविद्वान्कदा मुक्तो भविष्यति
॥ ६ ॥ अहमेव सुखं नान्यदन्यच्चेन्नैव तत्सुखम् । अमदर्थं न हि
प्रेयो मदर्थं न स्वतःप्रियम् ॥ ७ ॥ परप्रेमास्पदतया मा न भूवमहं
सदा । भूयासमिति यो द्रष्टा सोऽहं विष्णुर्मुनीश्वर ॥ ८ ॥ न
प्रकाशोऽहमित्युक्तिर्यत्प्रकाशैकबन्धना । स्वप्रकाशं तमात्मानमप्रकाशः
कथं स्पृशेत् ॥ ९ ॥ स्वयं भातं निराधारं ये जानन्ति सुनिश्चितम् ।
ते हि विज्ञानसंपन्ना इति मे निश्चिता मतिः ॥ १० ॥ स्वपूर्णात्मा-
तिरेकेण जगज्जीवेश्वरादयः । न सन्ति नास्ति माया च तेभ्यश्चाहं
विलक्षणः ॥ ११ ॥ अज्ञानान्धतमोरूपं कर्मधर्मादिलक्षणम् ।
स्वयंप्रकाशमात्मानं नैव मां स्प्रष्टुमर्हति ॥ १२ ॥ सर्वसाक्षिण-
मात्मानं वर्णाश्रमविवर्जितम् । ब्रह्मरूपतया पश्यन्ब्रह्मैव भवति
स्वयम् ॥ १३ ॥ भासमानमिदं सर्वं मानरूपं परं पदम् ।

એમ તેણે કહ્યું, ત્યારે ભક્તોની પીડાને ભાંગનારા ભગવાન
બોલ્યા : ૧ 'પોતાના વર્ણાશ્રમધર્મના પાલનથી, તપથી અને
ગુરુને પ્રસન્ન કરવાથી મનુષ્યોને વૈરાગ્ય આદિ ચાર સાધનો પ્રાપ્ત

થાય છે. ૨ જેમ કે નિત્યાનિત્યવિવેક, આ લોક તથા પરલોક ઉપરનો વૈરાગ્ય, શમ આદિ છ સંપત્તિ અને મુમુક્ષુતા—આ ચાર સાધનોનો અભ્યાસ કરવો. ૩ એમ કરતાં જિતેંદ્રિય થઈ બધે મમતાબુદ્ધિ ત્યજીને સાક્ષીરૂપ ચૈતન્ય—મારા ઉપર જ 'હું' એવી બુદ્ધિ કરવી જોઈએ. ૪ મનુષ્યપણું દુર્લભ છે અને તેમાં પણ પુરુષનું શરીર અને બ્રાહ્મણપણું વિશેષ દુર્લભ છે; તેને પ્રાપ્ત કર્યા પછી વેદાંતનું શ્રવણ વગેરે કરવું. વર્ણાશ્રમથી પર અને સચ્ચિદાનંદરૂપ લક્ષણવાળું મહાવિષ્ણુનું સ્વરૂપ જે જાણતો નથી, તે મૂર્ખ મનુષ્ય ક્યારે મુક્ત થશે? ૫,૬ હે મુનીશ્વર! 'હું જ સુખરૂપ છું, બીજું કંઈ નથી; જો બીજું કંઈ છે તો તે સુખરૂપ નથી; જે વસ્તુ મારા માટે નથી તે અતિશય પ્રિય નથી; જે મારા માટે છે તે એના પોતાથી પ્રિય નથી; પણ મારે લીધે પ્રિય છે; આવા પરમ પ્રેમનું સ્થાન હું કદી ન હતો એમ નથી, પણ સદાકાળ છું અને હઈશ.' એમ જે જુએ છે, તે 'હું—વિષ્ણુસ્વરૂપ જ છે.' ૭,૮ 'હું પ્રકાશરૂપ નથી' એમ જે કહેવું, તે જ જેના એક પ્રકાશનું કારણ છે, તે સ્વયંપ્રકાશ આત્માને પ્રકાશ વિનાનો મનુષ્ય કેવી રીતે અનુભવી શકે છે? ૯ જેઓ સ્વયં પ્રકાશેલા, નિરાધાર અને અતિ નિશ્ચિત એવા આત્મસ્વરૂપને જાણે છે, તેઓ જ વિજ્ઞાન—સંપન્ન છે, એમ મારું ચોક્કસ માનવું છે. ૧૦ પોતાના પૂર્ણ આત્મા સિવાય જગત જીવ અને ઈશ્વર વગેરે નથી, તેમ જ માયા પણ નથી; અને 'હું તેઓથી વિલક્ષણ છું.' (આમ સમજવું તે જ જ્ઞાન છે.) ૧૧ કર્મ—ધર્મ આદિ લક્ષણવાળું અને અજ્ઞાનરૂપ—અંધકારમય—તમસનું રૂપ, સ્વયંપ્રકાશ—આત્મારૂપ મને સ્પર્શ કરવાને યોગ્ય નથી. ૧૨ સર્વના સાક્ષીરૂપ આત્માને વર્ણાશ્રમથી રહિત બ્રહ્મસ્વરૂપે જોનારો મનુષ્ય પોતે જ બ્રહ્મ થાય છે. ૧૩ આ સર્વ જે

पश्यन्वेदान्तमानेन सद्य एव विमुच्यते ॥ १४ ॥ देहात्मज्ञान-वज्ज्ञानं देहात्मज्ञानबाधकम् । आत्मन्येव भवेद्यस्य स नेच्छन्नपि मुच्यते ॥ १५ ॥ सत्यज्ञानानन्दपूर्णलक्षणं तमसःपरम् । ब्रह्मानन्दं सदा पश्यन्कथं बध्येत कर्मणा ॥ १६ ॥ त्रिधामसाक्षिणं सत्य-ज्ञानानन्दादिलक्षणम् । त्वमहंशब्दलक्ष्यार्थमसक्तं सर्वदोषतः ॥ १७ ॥ सर्वगं सच्चिदात्मानं ज्ञानचक्षुर्निरीक्षते । अज्ञानचक्षुर्नेक्षेत भास्वन्तं भानुमन्धवत् ॥ १८ ॥ प्रज्ञानमेव तद्ब्रह्म सत्यप्रज्ञानलक्षणम् । एवं ब्रह्मपरिज्ञानादेव मर्त्योऽमृतो भवेत् ॥ १९ ॥ तद्ब्रह्मानन्दमद्वन्द्वं निर्गुणं सत्यचिद्घनम् । विदित्वा स्वात्मनो रूपं न बिभेति कुतश्चन ॥ २० ॥ चिन्मात्रं सर्वगं नित्यं संपूर्णं सुखमद्वयम् । साक्षाद्ब्रह्मैव नान्योऽस्तीत्येवं ब्रह्मविदां स्थितिः ॥ २१ ॥ अज्ञस्य दुःखौघमयं ज्ञस्यानन्दमयं जगत् । अन्धं भुवनमन्धस्य प्रकाशं तु सुचक्षुषाम् ॥ २२ ॥ अनन्ते सच्चिदानन्दे मयि वाराहरूपिणि । स्थितेऽद्वितियभावः स्यात्को बन्धः कश्च मुच्यते ॥ २३ ॥ स्वस्व-रूपं तु चिन्मात्रं सर्वदा सर्वदेहिनाम् । नैव देहादिसंघातो घटवद्-दृशिगोचरः ॥ २४ ॥ स्वात्मनोऽन्यदिवाभातं चराचरमिदं जगत् । स्वात्ममात्रतया बुद्ध्वा तदस्मीति विभावय ॥ २५ ॥ स्वस्वरूपं स्वयं भुंक्ते नास्ति भोज्यं पृथक् स्वतः । अस्ति चेदस्तितारूपं

પ્રકાશે છે, તે પ્રમાણરૂપ પરમ પદ છે, એમ વેદાંતના પ્રમાણથી જોનારો મનુષ્ય તુરત જ મુક્ત થાય છે. ૧૪ દેહ આત્મા છે, એવી સમજણની પેઠે જેને 'દેહ આત્મા છે,' એ સમજણને દૂર કરનારું જ્ઞાન આત્મા વિષે જ થાય છે, તે પુરુષ ઇચ્છતો ન હોય તોપણ મુક્ત થાય છે. ૧૫ જે મનુષ્ય સત્ય, જ્ઞાન અને આનંદરૂપ

પૂર્ણ લક્ષણવાળા, તેમ જ અજ્ઞાનરૂપ અંધકારથી પર રહેલા બ્રહ્માનંદને સદા જુએ છે, તે કર્મથી કેમ બંધાય? ૧૬ ત્રણ ધામ(અવસ્થા)નો સાક્ષી, સત્ય, જ્ઞાન, આનંદ, આદિ લક્ષણવાળો, 'તું' 'હું' શબ્દોના લક્ષ્યાર્થરૂપ, સર્વ દોષોથી રહિત, બધે વ્યાપક અને સચ્ચિત્સ્વરૂપ આત્મા છે, તેને જ્ઞાનદૃષ્ટિવાળો જુએ છે; પણ જેમ આંધળો પ્રકાશતા સૂર્યને જોતો નથી, તેમ અજ્ઞાનયુક્ત દૃષ્ટિવાળો મનુષ્ય આત્માને જોઈ શકતો નથી. ૧૭,૧૮ તે બ્રહ્મ ઉત્કૃષ્ટ જ્ઞાનરૂપ જ છે અને સત્ય શ્રેષ્ઠ જ્ઞાન તેનું લક્ષણ છે, એમ બ્રહ્મના વિશેષ જ્ઞાનથી મનુષ્ય અમર થાય છે. ૧૯ તે બ્રહ્મ આનંદરૂપ, અદ્વૈત, નિર્ગુણ, સત્ય અને ચૈતન્યમય આત્માનું રૂપ છે; તેને જાણ્યા પછી મનુષ્ય કોઈનાથી ડરતો નથી. ૨૦ માત્ર ચૈતન્યરૂપ, સર્વવ્યાપી, નિત્ય, સંપૂર્ણ, સુખમય, અદ્વૈત સાક્ષાત્ બ્રહ્મ જ છે. બીજો કોઈ પદાર્થ જ નથી, આવી બ્રહ્મવેત્તાઓની સ્થિતિ છે. ૨૧ જેમ આંધળાને જગત અંધકારમય છે અને સારી આંખોવાળાઓને પ્રકાશમય છે, તેમ અજ્ઞાનીઓને જગત દુઃખોના સમૂહમય છે અને જ્ઞાનીને આનંદમય છે. ૨૨ અનંત અને સચ્ચિદાનંદમય હું–વરાહરૂપી ભગવાન જ બધે રહ્યો છું, આવો અદ્વિતીય ભાવ જ્યારે થાય છે, ત્યારે બંધન શું છે? અને મુક્ત કોણ થાય છે? ૨૩ સર્વ પ્રાણીઓનું માત્ર ચૈતન્ય જ સર્વદા આત્મસ્વરૂપ છે; પણ ઘડા વગેરેની પેઠે દૃષ્ટિગોચર થતો આ દેહાદિ સમુદાય તે આત્મસ્વરૂપ નથી જ. ૨૪ આ સ્થાવર–જંગમ જગત પોતાના આત્માથી જાણે જુદું હોય તેવું લાગે છે, પણ ખરી રીતે જગતને માત્ર પોતાના આત્મારૂપે જ સમજીને 'હું જ જગતરૂપ છું' એમ તારે જાણવું જોઈએ. ૨૫ પોતાના સ્વરૂપને જ પોતે ભોગવે છે, ખાય છે; પોતાથી જુદો ભોગવવા યોગ્ય કોઈ પદાર્થ જ નથી; છતાં જો

ब्रह्मैवास्तित्वलक्षणम् ॥ २६ ॥ ब्रह्मविज्ञानसंपन्नः प्रतीतमखिलं जगत् । पश्यन्नपि सदा नैव पश्यति स्वात्मनः पृथक् ॥ २७ ॥ मत्स्वरूपपरिज्ञानात्कर्मभिर्न स बध्यते ॥ २८ ॥ यः शरीरेन्द्रियादिभ्यो विहीनं सर्वसाक्षिणम् । परमार्थैकविज्ञानं सुखात्मानं स्वयंप्रभम् ॥ २९ ॥ स्वस्वरूपतया सर्वं वेद स्वानुभवेन यः । स धीरः स तु विज्ञेयः सोऽहं तत्त्वं ऋभो भव ॥ ३० ॥ अतः प्रपञ्चानुभवः सदा न हि स्वरूपबोधानुभवः सदा खलु । इति प्रपश्यन्परिपूर्णवेदनो न बन्धमुक्तो न च बद्ध एव तु ॥३१॥ स्वस्वरूपानुसंधानान्नृत्यन्तं सर्वसाक्षिणम् । मुहूर्तं चिन्तयेन्मां यः सर्वबन्धैः प्रमुच्यते ॥३२॥ सर्वभूतान्तरस्थाय नित्यमुक्तचिदात्मने । प्रत्यक्चैतन्यरूपाय मह्यमेव नमो नमः ॥३३॥ त्वं वाहमस्मि भगवो देवतेऽहं वै त्वमसि । तुभ्यं मह्यमनन्ताय मह्यं तुभ्यं चिदात्मने ॥३४॥ नमो मह्यं परेशाय नमस्तुभ्यं शिवाय च । किं करोमि क्व गच्छामि किं गृह्णामि त्यजामि किम् ॥ ३५ ॥ यन्मया पूरितं विश्वं महाकल्पाम्बुना यथा । अन्तःसङ्गं बहिःसङ्गमात्मसङ्गं च यस्त्यजेत् । सर्वसङ्गनिवृत्तात्मा स मामेति न संशयः ॥ ३६ ॥ अहिरिव जनयोगं सर्वदा वर्जयेद्यः कुणपमिव सुनारीं त्यक्तुकामो विरागी । विषमिव विषयादीन्मन्यमानो दुरन्ताञ्जगति परमहंसो वासुदेवोऽहमेव ॥ ३७ ॥ इदं सत्यमिदं सत्यं सत्यमेतदिहोच्यते । अहं सत्यं परं ब्रह्म मत्तः किंचिन्न

'છે' તો તે અસ્તિત્વરૂપે બ્રહ્મ જ છે; અસ્તિત્વ એ બ્રહ્મનું લક્ષણ છે. ૨૬ બ્રહ્મના અનુભવજ્ઞાનથી યુક્ત થયેલો પુરુષ જણાતા સર્વ જગતને સદા જુએ છે, છતાં પોતાના આત્માથી

જુદું જોતો નથી. ૨૭ આવું મારા સ્વરૂપનું જ્ઞાન થવાથી મનુષ્ય કર્મો વડે બંધાતો નથી. ૨૮ જે મનુષ્ય આત્માને શરીર–ઇંદ્રિય આદિથી જુદો, સર્વસાક્ષી, પરમાર્થ, એક, વિજ્ઞાનસ્વરૂપ, સુખમય અને સ્વયંપ્રકાશ સમજે છે; તેમ જ સર્વને સ્વાનુભવથી આત્મસ્વરૂપે જાણે છે, તે ધીર છે; તેને જ 'હું' જાણવો અને હે ઋભુ! તું પણ તે થા. ૨૯,૩૦ આ કારણથી પ્રપંચનો અનુભવ સદા છે જ નહિ, પણ સ્વરૂપજ્ઞાનનો જ અનુભવ સદા છે; આમ જોતો મનુષ્ય પરિપૂર્ણ જ્ઞાની હોઈ બંધનથી મુક્ત થતો નથી અને બંધાયેલો પણ રહેતો નથી. ૩૧ સ્વસ્વરૂપના અનુસંધાનથી નૃત્ય કરતા સર્વસાક્ષી મારું એક મુહૂર્ત કાળ પણ જે ચિંતન કરે છે, તે સર્વ બંધનોથી છૂટે છે. ૩૨ સર્વ ભૂતોની અંદર રહેલા, નિત્યમુક્ત, ચિદાત્મા અને પ્રત્યક્ ચૈતન્યરૂપ–મને જ હું વારંવાર નમન કરું છું. ૩૩ હે ભગવન્ દેવતે! તું જ હું છું, અને હું જ તું છે; અનંત એવા તને અને મને; તેમ જ ચિદાત્મારૂપ મને અને તને નમસ્કાર હો; પરમેશ્વર–મને નમસ્કાર અને શિવસ્વરૂપ–તને નમસ્કાર. હું શું કરું? ક્યાં જાઉં? શું લઉં? અને શું ત્યજું? ૩૪,૩૫ કારણ કે મહાકલ્પ–પ્રલયકાળે જેમ વિશ્વ જળ વડે ભરાઈ ગયું હોય છે, તેમ મારા વડે બધું ભરેલું છે–બધે હું ને હું જ છું; આમ અંદરનો સંગ, બહારનો સંગ અને આત્માનો સંગ પણ જે ત્યજી દે છે, તે સર્વ સંગથી રહિત સ્વરૂપવાળો થઈ મને પામે છે, એમાં સંશય નથી. ૩૬ જે વિરાગી, મનુષ્યોના સંબંધને સાપની પેઠે ત્યજે છે, સુંદર સ્ત્રીને મુડદાની પેઠે ત્યજવા તત્પર રહે છે અને દુરંત વિષયોને ઝેર જેવા માને છે, તે જગતમાં પરમહંસ છે; અને તે જ હું વાસુદેવ છું. ૩૭ 'આ સત્ય છે, આ સત્ય છે અને આ સત્ય છે; તેમ જ હું સત્ય છું, હું પરબ્રહ્મ છું; મારાથી જુદું કંઈ છે જ

विद्यते ॥ ३८ ॥ उप समीपे यो वासो जीवात्मपरमात्मनोः । उपवासः स विज्ञेयो न तु कायस्य शोषणम् ॥ ३९ ॥ कायशोषणमात्रेण का तत्र ह्यविवेकिनाम् । वल्मीकताडनादेव मृतः किं नु महोरगः ॥ ४० ॥ अस्ति ब्रह्मेति चेद्वेद परोक्षज्ञानमेव तत् । अहं ब्रह्मेति चेद्वेद साक्षात्कारः स उच्यते ॥ ४१ ॥ यस्मिन्काले स्वमात्मानं योगी जानाति केवलम् । तस्मात्कालात्समारभ्य जीवन्मुक्तो भवेदसौ ॥ ४२ ॥ अहं ब्रह्मेति नियतं मोक्षहेतुर्महात्मनाम् । द्वे पदे बन्धमोक्षाय निर्ममेति ममेति च ॥ ४३ ॥ ममेति बध्यते जन्तुर्निर्ममेति विमुच्यते । बाह्यचिन्ता न कर्तव्या तथैवान्तरचिन्तिका । सर्वचिन्तां समुत्सृज्य स्वस्थो भव सदा क्षमो ॥ ४४ ॥ संकल्पमात्रकलनेन जगत्समग्रं संकल्पमात्रकलने हि जगद्विलासः । संकल्पमात्रमिदमुत्सृज निर्विकल्पमाश्रित्य मामकपदं हृदि भावयस्व ॥ ४५ ॥ मच्चिन्तनं मत्कथनमन्योन्यं मत्प्रभाषणम् । मदेकपरमो भूत्वा कालं नय महामते ॥ ४६ ॥ चिदिहास्तीति चिन्मात्रमिदं चिन्मयमेव च । चित्त्वं चिदहमेते च लोकाश्चिदिति भावय ॥४७॥ रागं नीरागतां नीत्वा निर्लेपो भव सर्वदा । अज्ञानजन्यकर्त्रादिकारकोत्पन्नकर्मणा ॥४८॥ श्रुत्युत्पन्नात्मविज्ञानप्रदीपो बाध्यते कथम् । अनात्मतां परित्यज्य निर्विकारो जगत्स्थितौ ॥ ४९ ॥ एकनिष्ठत-

નહિ;' એમ કહેવું જોઈએ. ૩૮ જીવાત્મા ને પરમાત્માની 'उप' સમીપ (એકતારૂપે) જે 'वासः' રહેવું તેને 'उपवासः' જાણવો; શરીરને સૂકવવું (લાંઘણો કર્યા કરવી) તે ઉપવાસ નથી; ૩૯ કેમ કે તેમાં માત્ર શરીરને સૂકવવાથી અજ્ઞાનીઓને શું ફળ મળે છે?

(કંઈ જ નહિ.) રાફડા ઉપર માર મારવાથી (તેની અંદર રહેલો) મોટો સાપ શું મરી જાય છે? (નહિ જ.) ૪૦ ‘બ્રહ્મ છે’ એમ જે જાણે છે, તે પરોક્ષ જ્ઞાન જ છે; પણ ‘હું જ બ્રહ્મ છું’ એમ જે જાણે છે, તે સાક્ષાત્કાર કહેવાય છે. ૪૧ જે કાળે યોગી પોતાના આત્માને કેવળ (શુદ્ધ) જાણે છે, તે કાળથી માંડી એ જીવન્મુક્ત થાય છે. ૪૨ ‘હું બ્રહ્મ છું’ એમ જે ચોક્કસ થવું, તે મહાત્માઓને મોક્ષનું કારણ બને છે. બંધન તથા મોક્ષ માટે બે પદ છે: ‘निर्मम’–મારું કંઈ નથી–તે મોક્ષ માટે છે; અને ‘मम’–મારું–એ બંધન માટે છે. ૪૩ ‘मम’–મારું–એમ માનતાં પ્રાણી બંધાય છે; અને ‘निर्मम’–મારું કંઈ નથી–એમ માનતાં મુક્ત થાય છે. હે ઋભુ! બહારની તથા અંતરની ચિંતા ન કરવી જોઈએ; સર્વ ચિંતાનો ત્યાગ કરી સદા તું સ્વસ્થ રહે. ૪૪ માત્ર સંકલ્પો કરવાથી જ બધું જગત છે; માત્ર સંકલ્પો કરતાં જ જગતનો વિલાસ જણાય છે; માટે આ નિર્વિકલ્પ પદનો આશ્રય કરી સર્વ સંકલ્પો ત્યજી દે; અને હૃદયમાં મારા પદની ભાવના કર: ૪૫ હે મહાબુદ્ધિમાન! મારું ચિંતન, મારી કથા, પરસ્પર મારા વિષેનું ભાષણ અને મારામાં જ એક પરાયણ થઈ તું કાળ-નિર્ગમન કર. ૪૬ આ જગતમાં ચૈતન્ય જ છે, માત્ર ચૈતન્ય અને ચૈતન્ય પદ જ છે; તું ચૈતન્ય છે, હું ચૈતન્ય છું અને લોકો ચૈતન્ય છે, આવી ભાવના કર. ૪૭ રાગને નીરાગપણું પમાડી સર્વકાળે તું નિર્લેપ થા. કર્તા આદિ કારક અજ્ઞાનથી જ ઉત્પન્ન થાય છે અને તે દ્વારા કર્મ ઉત્પન્ન થાય છે; તો એ કર્મ વડે શ્રુતિથી ઉત્પન્ન થયેલો આત્મજ્ઞાનરૂપી દીવો કેમ હોલવાઈ જાય? માટે અનાત્મભાવનો ત્યાગ કરી જગતની સ્થિતિમાં તું નિર્વિકાર થા; ૪૮,૪૯ તેમ જ એકનિષ્ઠપણાથી અંદર રહેલા અનુભવજ્ઞાનમાં જ માત્ર તત્પર થા. જેમ ઘડાનું આકાશ

यान्तस्थसंविन्मात्रपरो भव। घटाकाशमठाकाशौ महाकाशे प्रतिष्ठितौ ॥ ५० ॥ एवं मयि चिदाकाशे जीवेशौ परिकल्पितौ। या च प्रागात्मनो माया तथान्ते च तिरस्कृता ॥ ५१ ॥ ब्रह्मवादिभिरुद्गीता सा मायेति विवेकतः। मायातत्कार्यविलये नेश्वरत्वं न जीवता ॥ ५२ ॥ ततः शुद्धचिदेवाहं व्योमवन्निरुपाधिकः। जीवेश्वरादिरूपेण चेतनाचेतनात्मकम् ॥ ५३ ॥ ईक्षणादिप्रवेशान्ता सृष्टिरीशेन कल्पिता। जाग्रदादिविमोक्षान्तः संसारो जीवकल्पितः ॥ ५४ ॥ त्रिणाचिकादियोगान्ता ईश्वरभ्रान्तिमाश्रिताः। लोकायतादिसांख्यान्ता जीवविश्रान्तिमाश्रिताः ॥ ५५ ॥ तस्मान्मुमुक्षुभिर्नैव मतिर्जीवेशवादयोः। कार्या किंतु ब्रह्मतत्त्वं निश्चलेन विचार्यताम् ॥ ५६ ॥ अद्वितीयब्रह्मतत्त्वं न जानन्ति यथा तथा। भ्रान्ता एवाखिलास्तेषां क्व मुक्तिः क्वेह वा सुखम् ॥ ५७ ॥ उत्तमाधमभावश्चेत्तेषां स्यादस्ति तेन किम्। स्वप्नस्थराज्यभिक्षाभ्यां प्रबुद्धः स्पृशते खलु ॥५८॥ अज्ञाने बुद्धिविलये निद्रा सा भण्यते बुधैः। विलीनाज्ञानतत्कार्ये मयि निद्रा कथं भवेत् ॥ ५९ ॥ बुद्धेः पूर्णविकासोऽयं जागरः परिकीर्त्यते। विकारादिविहीनत्वाज्जागरो मे न विद्यते ॥ ६० ॥ सूक्ष्मनाडिषु संचारो बुद्धेः स्वप्नः प्रजायते। संचारधर्मरहिते मयि स्वप्नो न विद्यते ॥६१॥ सुषुप्तिकाले सकले विलीने तमसावृते। स्वरूपं महदानन्दं भुङ्क्ते

અને ઘરનું આકાશ મહાકાશમાં રહેલાં છે, તેમ જીવ અને ઈશ્વર ચિદાકાશ-મારામાં કલ્પાયેલા છે, પ્રથમ (અજ્ઞાન અવસ્થામાં) આત્માને જે માયાનો સંબંધ જણાય છે, તે અંતે (જ્ઞાન થતાં) તિરસ્કાર પામે છે–જણાતો જ નથી; આ જ

કારણથી બ્રહ્મજ્ઞાનીઓ વિવેકદૃષ્ટિએ તેને ‘માયા’ કહે છે; કેમ કે માયા અને તેના કાર્યનો નાશ થતાં ઈશ્વરપણું નથી અને જીવપણું પણ નથી. ૫૦–૫૨ તે પછી શુદ્ધ અને આકાશની પેઠે ઉપાધિરહિત હું ચૈતન્ય જ (અવશેષ) રહું છું. જીવ અને ઈશ્વર આદિરૂપે ચેતન હું છું અને અચેતન પણ હું જ છું. ૫૩ દર્શનથી માંડી લય સુધીની સૃષ્ટિ ઈશ્વરે કલ્પી છે અને જાગ્રતથી માંડી મોક્ષ સુધીનો સંસાર જીવે કલ્પ્યો છે. ૫૪ ત્રિણાચિકથી માંડી યોગ સુધીનાં દર્શનો ઈશ્વરની ભ્રાંતિ પામ્યાં છે અને લોકાયતથી માંડી સાંખ્ય સુધીનાં દર્શનો જીવતત્ત્વ સુધી પહોંચ્યાં છે; ૫૫ માટે મુમુક્ષુઓએ જીવવાદમાં તથા ઈશ્વરવાદમાં બુદ્ધિ કરવી જ નહિ, પણ નિશ્ચળ થઈને બ્રહ્મતત્ત્વનો જ વિચાર કરવો. ૫૬ જેઓ અદ્વિતીય બ્રહ્મતત્ત્વને જાણતા નથી, તેઓ બધા જેમતેમ ભ્રાંતિને જ પામ્યા છે; તેઓની મુક્તિ ક્યાં છે? અને તેઓને આ લોકમાં પણ સુખ ક્યાં છે? ૫૭ તેઓનો ઉત્તમ ભાવ અથવા અધમ ભાવ ભલે હોય, પણ તેથી શું છે? સ્વપ્નામાં રાજ્ય મળે કે ભિક્ષા મળે, પણ જાગેલો માણસ તેને શું અનુભવે છે? (નહિ જ.) ૫૮ અજ્ઞાનમાં બુદ્ધિનો લય થાય, ત્યારે તેને વિદ્વાનો નિદ્રા કહે છે; પણ મારામાં તો અજ્ઞાન અને તેનાં કાર્યો નાશ પામ્યાં છે; તેથી મને નિદ્રા કેમ હોય? ૫૯ બુદ્ધિનો જે પૂર્ણ વિકાસ, તેને જાગ્રત અવસ્થા કહે છે; પરંતુ હું તો બુદ્ધિ વગેરે વિકારોથી જ રહિત છું, તેથી મને જાગ્રત અવસ્થા નથી. ૬૦ બુદ્ધિનો સૂક્ષ્મ નાડીઓમાં સંચાર થાય, ત્યારે સ્વપ્નાવસ્થા ઉત્પન્ન થાય છે; પણ હું તો એ સંચારધર્મથી જ રહિત છું; તેથી મારામાં સ્વપ્નાવસ્થા નથી. ૬૧ સુષુપ્તિના સમયે બધું અજ્ઞાનથી ઢંકાઈ જાય છે અને તેથી જ વિલય પામે છે; પછી જગતથી રહિત થયેલો આત્મા મહા આનંદમય

यिश्व[1]त्रिवर्जितः ॥६२॥ अविशेषेण सर्वं तु यः पश्यति चिदन्वयात् । स एव साक्षाद्विज्ञानी स शिवः स हरिर्विधिः ॥ ६३ ॥ दीर्घस्वप्नमिदं यत्तदीर्घं वा चित्तविभ्रमम् । दीर्घं वापि मनोराज्यं संसारं दुःखसागरम् । सुप्तेरुत्थाय सुप्त्यन्तं ब्रह्मैकं प्रविचिन्त्यताम् ॥ ६४ ॥ आरोपितस्य जगतः प्रविलापनेन चित्तं मदात्मकतया परिकल्पितं नः। शत्रून्निहत्य गुरुषट्कगणान्निपाताद्गन्धद्विपो भवति केवलमद्वितीयः ॥ ६५ ॥ अद्यास्तमेतु वपुराशशितारमास्तां कस्तावतापि मम चिद्वपुषो विशेषः। कुम्भे विनश्यति चिरं समवस्थिते वा कुम्भाम्बरस्य नहि कोऽपि विशेषलेशः ॥ ६६ ॥ अहिनिर्ल्वयनी सर्पनिर्मोको जीववर्जितः । वल्मीके पतितस्तिष्ठेत्तं सर्पो नाभिमन्यते ॥ ६७ ॥ एवं स्थूलं च सूक्ष्मं च शरीरं नाभिमन्यते । प्रत्यग्ज्ञानशिखिध्वस्ते मिथ्याज्ञाने सहेतुके । नेति नेतीति रूपत्वादशरीरो भवत्ययम् ॥६८॥ शास्त्रेण न स्यात्परमार्थदृष्टिः कार्यक्षमं पश्यति चापरोक्षम् । प्रारब्धनाशात्प्रतिभाननाश एवं त्रिधा नश्यति चात्ममाया ॥ ६९ ॥ ब्रह्मत्वे योजिते स्वामिञ्जीवभावो न गच्छति । अद्वैते बोधिते तत्त्वे वासना विनिवर्तते ॥ ७० ॥ प्रारब्धान्ते देहहानिर्मायेति क्षीयतेऽखिला ।

આત્મસ્વરૂપનો અનુભવ કરે છે; ૬૨ પરંતુ (એ અજ્ઞાનથી ઢંકાઈ જવા રૂપ) વિશેષ વિના કેવળ ચૈતન્યના જ અનુસરણથી બધું (આત્મામય) જે જુએ છે, તે જ સાક્ષાત્ વિજ્ઞાની, તે જ શિવ, તે જ વિષ્ણુ અને તે જ બ્રહ્મા છે. ૬૩ આ સંસાર લાંબું સ્વપ્ન છે; અથવા લાંબી ચિત્તની ભ્રમણા છે;

1 दृश्यविवर्जितः

અથવા લાંબું મનનું રાજ્ય છે; અને તે દુઃખનો દરિયો જ છે; માટે ઊંઘીને ઊઠયા પછી ઊંઘવા સુધીના સમયમાં કેવળ બ્રહ્મનું જ ચિંતન કર્યા કરવું. ૬૪ આરોપિત જગતનો અત્યંત લય કરી દેવાથી કલ્પિત ચિત્ત કેવળ મારા સ્વરૂપ જ બની જાય છે; એમ આપણા (કામાદિ) છ મોટા શત્રુઓનો નાશ કરીને (સર્વનો) લય કર્યા પછી (આત્મારૂપ) ગંધ–હસ્તી કેવળ અદ્વિતીય થાય છે–કેવળ એક જ આત્મા અનુભવાય છે. ૭૫ આ શરીર આજે અસ્ત પામો; અથવા ચંદ્ર–તારાઓ રહે ત્યાં સુધી ભલે રહો, પણ તેથી મારા ચૈતન્યરૂપ શરીરમાં શી વિશેષતા થવાની છે? ઘડો તુરતમાં નાશ પામે અથવા લાંબો કાળ રહે, પણ તેથી તે ઘડામાં રહેલા આકાશમાં લેશમાત્ર કોઈ જાતની વિશેષતા થતી જ નથી. ૬૬ (સાપે ઉતારી નાખેલી) જીવ વિનાની સાપની કાંચળી અથવા સાપની ખોળ રાફડા ઉપર પડી રહે છે; તેને સાપ (પોતાની) માનતો નથી, એ જ પ્રમાણે સ્થૂલ શરીર કે સૂક્ષ્મ શરીરને જ્ઞાની પોતાનું માનતો નથી; કેમ કે પ્રત્યગાત્માના જ્ઞાનરૂપ અગ્નિથી તેનું મિથ્યા જ્ઞાન નાશ પામ્યું હોય છે; અને 'नेति नेति'–આ નહિ, આ નહિ–એમ અનુભવ-સ્વરૂપ થવાથી તે શરીરરહિત જ થાય છે. ૬૭,૬૮ (પ્રથમ તો) શાસ્ત્ર વડે (માયા સાચી છે એવી) પરમાર્થદૃષ્ટિ રહેતી નથી; પછી અપરોક્ષ–આત્મતત્ત્વને જ કાર્યો માટે સમર્થ જુએ છે; અને પછી પ્રારબ્ધકર્મોનો નાશ થયાથી મિથ્યા જ્ઞાનનો નાશ થાય છે–આમ ત્રણ પ્રકારે આત્માની માયા નાશ પામે છે. ૬૯ પોતામાં બ્રહ્મ-પણું જોડાય છે, ત્યારે જીવભાવ પ્રાપ્ત થતો જ નથી અને અદ્વૈત તત્ત્વ સમજાય છે, ત્યારે વાસના દૂર થાય છે. ૭૦ પ્રારબ્ધના અંતે દેહનો ત્યાગ થાય છે અને એમ બધી માયા પણ નાશ પામે છે. 'બધું જગત બ્રહ્મ છે' એમ કહેતાં તે સત્તારૂપ સ્વ-

अस्तीत्युक्ते जगत्सर्वं सद्रसं ब्रह्म तद्भवेत् ॥ ७१ ॥ भातीत्युक्ते जगत्सर्वं भानं ब्रह्मैव केवलम् । मरुभूमौ जलं सर्वं मरुभूमात्रमेव तत् । जगत्त्रयमिदं सर्वं चिन्मात्रं स्वविचारतः । ७२ ॥ अज्ञानमेव न कुतो जगतः प्रसङ्गो जीवेशदेशिकविकल्पकथातिदूरे । एकान्तकेवलचिदेकरसस्वभावे ब्रह्मैव केवलमहं परिपूर्णमस्मि ॥ ७३ ॥ बोधचन्द्रमसि पूर्णविग्रहे मोहराहुमुषितात्मतेजसि । स्नानदानयजनादिकाः क्रिया मोचनावधि वृथैव तिष्ठते ॥ ७४ ॥ सलिले सैन्धवं यद्वत्साम्यं भवति योगतः । तथात्ममनसोरैक्यं समाधिरिति कथ्यते ॥ ७५ ॥ दुर्लभो विषयत्यागो दुर्लभं तत्त्वदर्शनम् । दुर्लभा सहजावस्था सद्गुरोः करुणां विना ॥ ७६ ॥ उत्पन्नशक्तिबोधस्य त्यक्तनिःशेषकर्मणः । योगिनः सहजावस्था स्वयमेव प्रकाशते । ७७ ॥ रसस्य मनसश्चैव चञ्चलत्वं स्वभावतः । रसो बद्धो मनो बद्धं किं न सिद्ध्यति भूतले । ७८ ॥ मूर्च्छितो हरति व्याधिं मृतो जीवयति स्वयम् । बद्धः खेचरतां धत्ते ब्रह्मत्वं रसचेतसि ॥ ७९ ॥ इन्द्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः । मारुतस्य लयो नाथस्तन्नाथं लयमाश्रय ॥ ८० ॥ निश्चेष्टो निर्विकारश्च लयो जीवति योगिनाम् । उच्छिन्नसर्वसंकल्पो निःशेषाशेषचेष्टितः । स्वावगम्यो

વાળું બ્રહ્મ જ થાય છે. ૭૧ 'બ્રહ્મ પ્રકાશે છે' એમ કહેતાં જ સર્વ જગત કેવળ પ્રકાશવારૂપે બ્રહ્મ જ બને છે. નિર્જળ પ્રદેશમાં જે જળ દેખાય છે, તે બધું માત્ર નિર્જળ પ્રદેશ જ છે; તે જ પ્રમાણે આત્માનો વિચાર કરવાથી આ સર્વ ત્રણ જગત માત્ર ચૈતન્યરૂપ જ જણાય છે. ૭૨ ખરી રીતે તો અજ્ઞાન જ નથી,

તો પછી જગતનો પ્રસંગ જ ક્યાં છે? અને જીવ, ઈશ્વર, ગુરુ તથા વિકલ્પો વગેરેની વાત તો અત્યંત દૂર રહે છે. (અર્થાત્ એ બધું કંઈ છે જ નહિ.) કેવળ ચૈતન્યરૂપ રસ જેનો સ્વભાવ છે એવું બ્રહ્મ જ છે અને તે જ કેવળ પરિપૂર્ણ બ્રહ્મ હું છું. ૭૩ મોહરૂપી રાહુએ જેનું આત્મતેજ હરી લીધું હોય છે એવો જ્ઞાનરૂપી ચંદ્રમા પૂર્ણ શરીરવાળો હોય; છતાં (મોહરૂપી રાહુથી તેનો) છુટકારો થાય, ત્યાં સુધી સ્નાન, દાન, યજ્ઞ આદિ ક્રિયાઓ વ્યર્થ જ રહે છે. ૭૪ જેમ પાણીમાં મીઠું નાખવાથી પાણીની સાથે તેની સમાનતા થાય છે, તેમ આત્મા અને મનની જે એકતા થાય, તેને સમાધિ કહે છે. ૭૫ સદ્ગુરુની દયા વિના વિષયોનો ત્યાગ દુર્લભ છે, તત્ત્વદર્શન દુર્લભ છે અને સહજાવસ્થા પણ દુર્લભ છે. ૭૬ જેનામાં આત્મશક્તિનું જ્ઞાન ઉત્પન્ન થયું હોય અને જેણે સમગ્ર કર્મો ત્યજ્યાં હોય તેવા યોગીને સહજાવસ્થા પોતાની મેળે જ પ્રકાશે છે. ૭૭ પારો અને મન– એ બન્નેની ચંચળતા સ્વભાવથી જ છે. જેણે પારાને બાંધ્યો અને મનને બાંધ્યું, તેને પૃથ્વી પર શું સિદ્ધ થતું નથી? ૭૮ પારો ને મન મૂર્ચ્છિત થાય છે, તો રોગને હરે છે; પોતે મરી જાય છે, તો (બીજાને) જિવાડે છે અને જો બંધાઈ જાય છે, તો ખેચરપણું પ્રાપ્ત કરાવી આપે છે. (પારો બંધાય તો આકાશમાં ઊડવાની શક્તિ આપે છે અને મન બંધાય તો ખેચરીવિદ્યા– આકાશગામિની વિદ્યા મેળવી આપે છે.) આ રીતે પારામાં ને મનમાં બ્રહ્મત્વ રહ્યું છે. ૭૯ મન ઇંદ્રિયોનો નાથ છે, પ્રાણવાયુ મનનો નાથ છે અને લય–આત્મામાં લીનતા એ પ્રાણવાયુનો નાથ છે; માટે તે પ્રાણના નાથ લયનો તું આશ્રય કર. ૮૦ ચેષ્ટા વિનાનો અને નિર્વિકાર છતાં યોગીઓનો લય જીવે છે. તેમાં સર્વ સંકલ્પો ઊખડી ગયા હોય છે, સમગ્ર ચેષ્ટાઓ સમાપ્ત થઈ હોય છે

लयः कोऽपि यो मनोवागगोचरः ॥ ८१ ॥ पुङ्खानुपुङ्खविषयेक्षण-तत्परोऽपि ब्रह्मावलोकनधियं न जहाति योगी । सङ्गीततालवशा-द्यवशं गतापि मौलिस्थकुम्भपरिरक्षणधीर्नटीव ॥ ८२ ॥ सर्वचिन्तां परित्यज्य सावधानेन चेतसा । नाद एवानुसंधेयो योगसाम्राज्य-मिच्छता ॥ ८३ ॥

इति द्वितीयोऽध्यायः ॥ २ ॥

तृतीयोऽध्यायः

नहि नानास्वरूपं स्यादेकं वस्तु कदाचन । तस्मादखण्ड एवास्मि यन्मदन्यन्न किंचन ॥ १ ॥ दृश्यते श्रूयते यद्यद्ब्रह्मणोऽन्यन्न तद्भ-वेत् । नित्यशुद्धविमुक्तैकमखण्डानन्दमद्वयम् । सत्यं ज्ञानमनन्तं यत्परं ब्रह्माहमेव तत् ॥ २ ॥ आनन्दरूपोऽहमखण्डबोधः परात्प-रोऽहं घनचित्प्रकाशः । मेघा यथा व्योम न च स्पृशन्ति संसार-दुःखानि न मां स्पृशन्ति ॥ ३ ॥ सर्वं सुखं विद्धि सुदुःखनाशात्सर्वं च सद्रूपमसत्य[1]नाशात् । चिद्रूपमेव प्रतिभानयुक्तं तस्मादखण्डं मम रूपमेतत् ॥ ४ ॥ न हि जनिर्मरणं गमनागमौ न च मलं विमलं न च वेदनम् । चिन्मयं हि सकलं विराजते स्फुटतरं परमस्य तु योगिनः ॥५॥ सत्यचिद्घनमखण्डमद्वयं सर्वदृश्यरहितं निरामयम् ।

અને મન તથા વાણીનેા તે અવિષય હોય છે. આવેા તે લય કોઈ એવેા જ છે, કે પોતાના અનુભવથી જ તે જણાય છે. ૮૧ જેમ નાચ કરતી નટી સંગીત, તાલ, લય અને વાદિત્રને વશ થઈ તેમાં

1 सत्त्वनाशात्

ધ્યાન રાખતી હોય, છતાં પોતાના માથા પર રહેલા ઘડાનું રક્ષણ કરવામાં ધ્યાનવાળી હોય જ છે; તેમ યોગી પણ ઉપરાઉપરી પ્રાપ્ત થતા વિષયોને જોવામાં તત્પર હોય; છતાં બ્રહ્મદર્શનની બુદ્ધિનો ત્યાગ કરતો નથી. ૮૨ યોગના સામ્રાજ્યને ઇચ્છતા પુરુષે સર્વ ચિંતાનો ત્યાગ કરી સાવધાન ચિત્ત વડે નાદનું જ અનુસંધાન કરવું જોઈએ. ૮૩

બીજો અધ્યાય સમાપ્ત

ત્રીજો અધ્યાય

જે વસ્તુ એક જ હોય તે અનેક સ્વરૂપવાળી થાય જ નહિ; માટે હું અખંડ જ છું; કારણ કે મારાથી બીજું કંઈ છે જ નહિ. ૧ જે જે દેખાય છે અને સંભળાય છે, તે તે બ્રહ્મથી જુદું હોઈ શકે જ નહિ; કેમ કે બ્રહ્મ નિત્ય શુદ્ધ, વિમુક્ત, એક, અખંડ, આનંદરૂપ, અદ્વૈત, સત્ય, જ્ઞાનમય અને અનંત છે; આવું જે પરબ્રહ્મ છે, તે જ હું છું. ૨ હું આનંદરૂપ અને અખંડ જ્ઞાનમય છું; તેમ જ હું પરથી પર છું અને ઘાટા ચૈતન્ય-રૂપ પ્રકાશવાળો છું. જેમ વાદળાં આકાશનો સ્પર્શ કરતાં નથી, તેમ સંસારનાં દુઃખો મારો સ્પર્શ કરતાં નથી. ૩ દુઃખોનો અત્યંત નાશ થયાથી સર્વને તું સુખરૂપ જાણ; અસત્યનો નાશ થયાથી સર્વને તું સત્ય-સ્વરૂપ જાણ; જે જે પ્રતિભાનયુક્ત (હોઈ સામેથી દેખા દે) છે, તે બધું ચૈતન્યનું જ સ્વરૂપ છે; માટે આ મારું રૂપ અખંડ છે. ૪ જન્મ નથી, મરણ નથી, ગમન નથી, આગમન નથી, મળ નથી, નિર્મળ નથી અને અનુભવજ્ઞાન પણ નથી; પરંતુ બધું ચૈતન્યમય પ્રકાશે છે; સર્વથી પર આનું સ્વરૂપ યોગીને અતિ સ્પષ્ટ હોય છે.૫ સત્ય, ચૈતન્યમય, અખંડ, અદ્વૈત, સર્વ દૃશ્યથી રહિત, નિર્દોષ, નિર્મળ, અદ્વૈત

यत्पदं विमलमद्वयं शिवं तत्सदाहमिति मौनमाश्रय ॥ ६ ॥ जन्ममृत्युसुखदुःखवर्जितं जातिनीतिकुलगोत्रदूरगम् । चिद्विवर्तजगतोऽस्य कारणं तत्सदाहमिति मौनमाश्रय ॥ ७ ॥ पूर्णमद्वयमखण्डचेतनं विश्वभेदकलनादिवर्जितम् । अद्वितीयपरसं[1]विदंशकं तत्सदाहमिति मौनमाश्रय ॥ ८ ॥ केनाप्यबाधितत्वेन त्रिकालेऽप्येकरूपतः । विद्यमानत्वमस्त्येतत्सद्रूपत्वं सदा मम ॥ ९ ॥ निरुपाधिकनित्यं यत्सुप्तौ सर्वसुखात्परम् । सुखरूपत्वम[2]स्त्येतदानन्दत्वं सदा मम ॥ १० ॥ दिनकरकिरणैर्हि शार्वरं तमो निबिडतरं झटिति प्रणाशमेति । घनतरभवकारणं तमो यद्धरिदिनकृत्प्रभया न चान्तरेण ॥ ११ ॥ मम चरणस्मरणेन पूजया च स्वकतमसः परिमुच्यते हि जन्तुः । न हि मरणप्रभवप्रणाशहेतुर्मम चरणस्मरणादतेऽस्ति किंचित् ॥ १२ ॥ आदरेण यथा स्तौति धनवन्तं धनेच्छया । तथा चेद्विश्वकर्तारं को न मुच्येत बन्धनात् ॥ १३ ॥ आदित्यसंनिधौ लोकश्चेष्टते स्वयमेव तु । तथा मत्संनिधावेव समस्तं चेष्टते जगत् ॥ १४ ॥ शुक्तिकायां यथा तारं कल्पितं मायया तथा । महदादि जगन्मायामयं मय्येव केवलम् ॥ १५ ॥ चण्डालदेहे पश्वादिस्थावरे ब्रह्मविग्रहे । अन्येषु तारतम्येन स्थितेषु न तथाह्यहम् ॥ १६ ॥

અને કલ્યાણસ્વરૂપ જે પર છે, તે જ સદા હું છું, એમ માની મૌન ધારણ કર. ૬ જન્મ, મૃત્યુ, સુખ અને દુઃખથી જે રહિત છે; જાતિ, નીતિ, કુળ અને ગોત્રથી જે દૂર રહે છે, અને ચૈતન્યમાં ભ્રમણારૂપ આ જગતનું જે કારણ છે, તે જ સદા હું છું;

---

१ सच्चिदंशकम्. २ मय्येतत्.

એમ માની તું મૌન ધર. ૭ જે પૂર્ણ, અદ્વૈત અને અખંડ ચેતન છે, તેમ જ સમગ્ર ભેદજ્ઞાન વગેરેથી રહિત હોઈ અદ્વિતીય ઉત્કૃષ્ટ જ્ઞાનના અંશોમય છે, તે જ સદા હું છું, એમ માની તું મૌનનો આશ્રય કર. ૮ આ મારું સત્ય સ્વરૂપ કોઈનાથી બાધિત નથી અને ત્રણે કાળે એક રૂપ જ હોય છે; તેથી સદાને માટે તેનું હોવાપણું છે અને એ જ મારું સદ્રૂપ છે. ૯ ઉપાધિરહિત અને નિત્ય એવું જે તત્ત્વ સુષુપ્તિસમયે સર્વ સુખથી પર અને સુખરૂપ હોય છે, એ જ મારું સદાનું આનંદપણું છે. ૧૦ રાત્રિનો અતિ ગાઢ અંધકાર સૂર્યનાં કિરણોથી જ જેમ ઝટ નાશ પામે છે, તેમ અત્યંત ઘાટા સંસારનું કારણ જે અજ્ઞાનરૂપ અંધારું છે, તે શ્રીહરિ–ભગવાનરૂપ સૂર્યની કાંતિ વિના નાશ પામતું નથી. ૧૧ મારા–પરમેશ્વરના ચરણનું સ્મરણ તથા પૂજન કરવા વડે પ્રાણી પોતાના અજ્ઞાનરૂપ અંધકારથી છૂટે છે; આમ મારા ચરણના સ્મરણ સિવાય બીજું કંઈ પણ જન્મ–મરણના નાશનું કારણ છે જ નહિ.૧૨ ધનની ઇચ્છાથી જેમ ધનવાનની આદરપૂર્વક સ્તુતિ કરે છે, તેમ વિશ્વકર્તા–પરમેશ્વરની જો સ્તુતિ કરે છે, તો કયો મનુષ્ય સંસારરૂપ બંધનથી ન છૂટે ? ૧૩ જેમ સૂર્યની સમીપમાં લોકો પોતાની મેળે ચેષ્ટા કરે છે, તેમ મારી સમીપમાં જ સમસ્ત જગત ચેષ્ટા કરે છે. ૧૪ જેમ ભ્રમણારૂપ માયાને લીધે છીપમાં રૂપું કલ્પિત ઠરે છે, તેમ મહત્તત્ત્વ વગેરે જગત કેવળ માયાને લીધે જ મારામાં કલ્પિત થયું છે. ખરી રીતે જગત મિથ્યા છે અને હું જ સત્ય છું. ૧૫ જેમ ચાંડાલનું શરીર, પશુ વગેરે, સ્થાવર, બ્રહ્માનું શરીર અને બીજાં શરીરો નાનાં–મોટાં કે ઉચ્ચ–નીચ રહ્યાં છે, તેમ એ શરીરોમાં રહેલો હું (આત્મા) નાનો–મોટો કે ઉચ્ચ–નીચ નથી. ૧૬ કોઈને દિશાનો ભ્રમ થયો

विनष्टदिग्भ्रमस्यापि यथापूर्वं विभाति दिक् । तथा विज्ञानविध्वस्तं जगन्मे भाति तन्न हि ॥ १७ ॥ न देहो नेन्द्रियप्राणो न मनोबुद्ध्यहंकृति । न चित्तं नैव माया च न च व्योमादिकं जगत् ॥ १८ ॥ न कर्ता नैव भोक्ता च न च भोजयिता तथा । केवलं चित्सदानन्दब्रह्मैवाहं जनार्दनः ॥ १९ ॥ जलस्य चलनादेव चञ्चलत्वं यथा रवेः । तथाहंकारसंबन्धादेव संसार आत्मनः ॥ २० ॥ चित्तमूलं हि संसारस्तत्प्रयत्नेन शोधयेत् । हन्त चित्तमहत्तायां कैषा विश्वासता तव ॥२१॥ क्व धनानि महीपानां ब्राह्मणाः क्व जगन्ति वा । प्राक्तनानि प्रयातानि गताः सर्गपरम्पराः । कोटयो ब्रह्मणां याता भूपा नष्टाः परागवत् ॥ २२ ॥ स चाध्यात्माभिमानोऽपि विदुषोऽप्यासुरत्वतः । विद्वानप्यासुरश्चेत्स्यान्निष्फलं तत्त्वदर्शनम् ॥ २३ ॥ उत्पाद्यमाना रागाद्या विवेकज्ञानवह्निना । [1]यदा तदैव दह्यन्ते कुतस्तेषां प्ररोहणम् ॥ २४ ॥ यथा सुनिपुण सम्यक् परदोषेक्षणे रतः । तथा चेन्निपुणः स्वेषु को न मुच्येत बन्धनात् ॥ २५ ॥ अनात्मविद्मुक्तोऽपि सिद्धिजालानि वाञ्छति । द्रव्यमन्त्रक्रियाकालयुक्त्याप्नोति मुनीश्वर ॥ २६ ॥ नात्मज्ञस्यैष विषय आत्मज्ञो ह्यात्ममात्रदृक् । आत्मनात्मनि संतृप्तो

હોય, તેને તે ભ્રમ નાશ પામે છે, ત્યારે પ્રથમની પેઠે જ જે દિશા હોય છે, તે જ બરાબર દેખાય છે, તેમ વિજ્ઞાન વડે આ જગત નાશ પામે છે, ત્યારે કેવળ મારું સ્વરૂપ જ પ્રકાશે છે, ને જગત પ્રકાશતું જ નથી. ૧૭ શરીર નથી; ઇંદ્રિયો કે પ્રાણ નથી; મન, બુદ્ધિ કે અહંકાર નથી; ચિત્ત નથી; માયા નથી;

---

१ यथा तथैव

આકાશ વગેરે જગત નથી; કર્તા નથી, ભોક્તા નથી અને ભોગ કરાવનાર પણ નથી; કેવળ ચૈતન્ય, સત્તા અને આનંદસ્વરૂપ જનાર્દન-હું જ બ્રહ્મ છું. (મારા વિના બીજું કંઈ છે જ નહિ.) ૧૮,૧૯ જેમ પાણી ચાલવાથી, (તેમાં પ્રતિબિંબ પડેલા) સૂર્યનું ચંચળપણું જણાય છે, તેમ અહંકારના સંબંધથી જ આત્માને સંસાર જણાય છે. (ખરી રીતે આત્માને સંસાર છે જ નહિ.) ૨૦ સંસારનું મૂળ ચિત્ત જ છે, એ વાત પ્રયત્નથી શોધવી જોઈએ, અને ખેદની વાત છે કે, ચિત્તની મહત્તામાં તને આ વિશ્વાસ શો છે? (ચિત્ત તો ક્ષુદ્રમાં ક્ષુદ્ર છે.) ૨૧ રાજાઓનાં ધન ક્યાં? અને બ્રાહ્મણો અથવા જગત ક્યાં? (એવા મોટા) રાજાઓનાં પૂર્વકાળનાં-જૂનાં ધન પણ જતાં રહ્યાં છે! અરે! સૃષ્ટિની પરંપરાઓ જતી રહી છે! કરોડો બ્રહ્માઓ વીતી ગયા છે અને (અસંખ્ય) રાજાઓ ધૂળની પેઠે નાશ પામ્યા છે! ૨૨ વિદ્વાનને પણ આસુરી ભાવને લીધે (હું આવો, એવું) આધ્યાત્મિક અભિમાન હોય છે! વિદ્વાન પણ એવા આસુરી ભાવવાળો થાય, તો (તેનું) તત્ત્વદર્શન નિષ્ફળ જ થાય. ૨૩ રાગ વગેરે જ્યારે ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે વિવેક—જ્ઞાનરૂપ અગ્નિથી જ તેઓ બળે છે, અને તેઓ બળી જાય છે, તે પછી ફરી તેઓનું ઊગવું કેમ થાય? (માટે જ્ઞાનથી તેઓને બાળી જ નાખવા.) ૨૪ પારકા દોષ જોવામાં મનુષ્ય જેવો ઘણો જ હોશિયાર હોય છે, તેવો જ પોતાના દોષ જોવામાં જો હોશિયાર બને, તો કોણ (સંસારરૂપ) બંધનથી ન છૂટે? ૨૫ આત્માનું જેને જ્ઞાન નથી અને જે જીવન્મુક્ત થયો નથી, તે જ પુરુષ સિદ્ધિઓના સમૂહોને ઇચ્છે અને હે મુનીશ્વર! દ્રવ્ય, મંત્ર, ક્રિયા, કાળ અને તેની યુક્તિથી તેઓને તે મેળવે છે; ૨૬ પણ આત્માને જાણનારાનો એ વિષય નથી;

नाविद्यामनुधावति ॥ २७॥ ये केचन जगद्भावास्तानविद्यामयान्विदुः। कथं तेषु किलात्मज्ञस्त्यक्ताविद्यो निमज्जति ॥ २८॥ द्रव्यमन्त्रक्रियाकालयुक्तयः साधुसिद्धिदाः। परमात्मपदप्राप्तौ नोपकुर्वन्ति काश्चन ॥ २९॥ सर्वेच्छाकलनाशान्तावात्मलाभोदयाभिधः। स पुनः सिद्धिवाञ्छायां कथमर्हत्यचित्ततः ॥ ३०॥

इति तृतीयोऽध्यायः ॥ ३ ॥

चतुर्थोऽध्यायः

अथ ह ऋभुं भगवन्तं निदाघः पप्रच्छ जीवन्मुक्तिलक्षणमनुब्रूहीति। तथेति स होवाच। सप्तभूमिषु जीवन्मुक्ताश्चत्वारः। शुभेच्छा प्रथमा भूमिका भवति। विचारणा द्वितीया। तनुमानसी तृतीया। सत्त्वापत्तिस्तुरीया। असंसक्तिः पञ्चमी। पदार्थभावना षष्ठी। तुरीयगा सप्तमी। प्रणवात्मिका भूमिका अकारोकारमकारार्धमात्रात्मिका। स्थूलसूक्ष्मबीजसाक्षिभेदेनाकारादयश्चतुर्विधाः। तदवस्था जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तितुरीयाः। अकारस्थूलांशे जाग्रद्विश्वः। सूक्ष्मांशे तत्तैजसः। बीजांशे तत्प्राज्ञः। साक्ष्यंशे तत्तुरीयः। उकारस्थूलांशे स्वप्नविश्वः। सूक्ष्मांशे तत्तैजसः। बीजांशे तत्प्राज्ञः।

આત્મવેત્તા પુરુષ તો માત્ર આત્માને જ જુએ છે, આત્મામાં જ આત્મા વડે અત્યંત તૃપ્ત રહે છે અને અવિદ્યાની પાછળ દોડતો જ નથી. ૨૭ જગતના જે કોઈ પદાર્થો છે. તેઓને જ્ઞાનીઓ અવિદ્યામય જાણે છે; તેથી જે પુરુષ આત્માને જાણનારો છે અને જેણે અવિદ્યા ત્યજી છે, તે એ અવિદ્યાના પદાર્થોમાં કેમ મગ્ન થાય? ૨૮ દ્રવ્ય, મંત્ર, ક્રિયા, કાળ અને તેની

યુક્તિઓ, ઉત્તમ સિદ્ધિઓને જો કે આપે છે, પણ પરમાત્માના પદની પ્રાપ્તિમાં તે કોઈ પણ ઉપકાર કરતી નથી. ૨૯ સર્વ ઇચ્છાઓનું કરવું જ્યારે શાંત થાય છે, ત્યારે આત્માના લાભનો ઉદય નામે–મોક્ષ પ્રાપ્ત થાય છે; તે ફરી સિદ્ધિઓની ઇચ્છામાં હોવો કેમ ઘટે ? કેમ કે તે સ્થિતિમાં ચિત્ત તો હોતું નથી. (અર્થાત્ ચિત્તનો અભાવ થતાં આત્મલાભ થાય છે; અને તે પ્રાપ્ત થયા પછી સિદ્ધિઓની ઇચ્છા સંભવતી જ નથી.) ૩૦

ત્રીજો અધ્યાય સમાપ્ત

ચોથો અધ્યાય

કોઈ વેળા નિદાઘે ભગવાન ઋભુને પૂછ્યું : ' હે ભગવન્ ! જીવન્મુક્તિનું લક્ષણ તમે કહો. ' ત્યારે ' બહુ સારું ' એમ કહી ઋભુ બોલ્યા : ' જ્ઞાનની સાત ભૂમિકાઓ છે. તેમાંની ચાર જીવન્મુક્ત સ્થિતિવાળી હોય છે. શુભેચ્છા પહેલી ભૂમિકા છે; વિચારણા બીજી છે; તનુમાનસી ત્રીજી છે; સત્ત્વાપત્તિ ચોથી છે; અસંસક્તિ પાંચમી છે; પદાર્થભાવના છઠ્ઠી છે અને તુરીયગા સાતમી છે. પ્રણવ(ૐકાર)રૂપ ભૂમિકા अ, उ, म् અને अर्धमात्रा રૂપ હોય છે. આ अકાર વગેરે સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ, બીજ અને સાક્ષી એવા ભેદથી પ્રત્યેક ચાર પ્રકારના છે. તેઓની અવસ્થાઓ પણ ચાર છે-જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ અને તુરીય. તેમાંથી अકારના સ્થૂલ અંશમાં જાગ્રત અવસ્થાવાળો વિશ્વાત્મા હોય છે, સૂક્ષ્મ અંશમાં તે અવસ્થાવાળો તૈજસ હોય છે, બીજ અંશમાં તે અવસ્થાવાળો પ્રાજ્ઞ હોય છે અને સાક્ષી અંશમાં તે અવસ્થાવાળો તુરીય હોય છે. उકારના સ્થૂલ અંશમાં સ્વપ્નાવસ્થાવાળો વિશ્વાત્મા હોય છે, સૂક્ષ્મ અંશમાં તે અવસ્થાવાળો તૈજસ હોય છે, બીજ અંશમાં

साक्ष्यंशे तत्तुरीयः। मकारस्थूलांशे सुषुप्तविश्व। सूक्ष्मांशे तत्तैजसः। बीजांशे तत्प्राज्ञः। साक्ष्यंशे तत्तुरीयः। अर्धमात्रास्थूलांशे तुरीयविश्वः। सूक्ष्मांशे तत्तैजसः। बीजांशे तत्प्राज्ञः। साक्ष्यंशे तुरीयतुरीयः। अकारतुरीयांशाः प्रथमद्वितीयतृतीयभूमिकाः। उकारतुरीयांशा चतुर्थी भूमिका। मकारतुरीयांशा पञ्चमी। अर्धमात्रातुरीयांशा षष्ठी। तदतीता सप्तमी। भूमित्रयेषु विहरन्मुमुक्षुर्भवति। तुरीयभूम्यां विहरन्ब्रह्मविद्भवति। पञ्चमभूम्यां विहरन्ब्रह्मविद्वरो भवति। षष्ठभूम्यां विहरन्ब्रह्मविद्वरीयान्भवति। सप्तमभूम्यां विहरन्ब्रह्मविद्वरिष्ठो भवति। तत्रैते श्लोका भवन्ति। ज्ञानभूमिः शुभेच्छा स्यात्प्रथमा समुदीरिता। विचारणा द्वितीया तु तृतीया तनुमानसा ॥ १ ॥ सत्त्वापत्तिश्चतुर्थी स्यात्ततोऽसंसक्तिनामिका। पदार्थभावना षष्ठी सप्तमी तुर्यगा स्मृता ॥ २ ॥ स्थितः किं मूढ एवास्मि प्रेक्ष्योऽहं शास्त्रसज्जनैः। वैराग्यपूर्वमिच्छेति शुभेच्छेत्युच्यते बुधैः ॥ ३ ॥ शास्त्रसज्जनसंपर्कवैराग्याभ्यासपूर्वकम्। सदाचारप्रवृत्तिर्या प्रोच्यते सा विचारणा ॥ ४ ॥ विचारणाशुभेच्छाभ्यामिन्द्रियार्थेषु रक्तता। यत्र सा तनुतामेति प्रोच्यते तनुमानसी ॥५॥ भूमिकात्रितयाभ्यासाच्चित्तेऽर्थविरतेर्वशात्। सत्त्वात्मनि स्थिते शुद्धे सत्त्वापत्तिरुदाहृता ॥ ६ ॥ दशाचतुष्टया-

તે અવસ્થાવાળો પ્રાજ્ઞ હોય છે અને સાક્ષી અંશમાં તે અવસ્થાવાળો તુરીય હોય છે. મકારના સ્થૂલ અંશમાં સુષુપ્તિ અવસ્થાવાળો વિશ્વાત્મા હોય છે, સૂક્ષ્મ અંશમાં તે અવસ્થાવાળો તૈજસ હોય છે; બીજ અંશમાં તે અવસ્થાવાળો પ્રાજ્ઞ હોય છે અને સાક્ષી અંશમાં તે અવસ્થાવાળો તૈજસ હોય છે. અર્ધમાત્રાન

સ્થૂલ અંશમાં તુરીય અવસ્થાવાળો વિશ્વાત્મા હોય છે, સૂક્ષ્મ અંશમાં તે અવસ્થાવાળો તૈજસ હોય છે, બીજ અંશમાં તે અવસ્થાવાળો પ્રાજ્ઞ હોય છે અને સાક્ષી અંશમાં તુરીયતુરીય હોય છે. ઉપર જણાવેલી સાત જ્ઞાન ભૂમિકાઓમાંથી પહેલી, બીજી અને ત્રીજી અકારના તુરીય અંશરૂપ છે; ચોથી ઉકારના તુરીય અંશરૂપ છે; પાંચમી મકારના તુરીય અંશરૂપ છે, છઠ્ઠી અર્ધમાત્રાના તુરીય અંશરૂપ છે અને સાતમી તે સર્વ અંશોથી રહિત હોય છે. ત્રણ ભૂમિકાઓમાં વિહાર કરનારો મુમુક્ષુ હોય છે; ચોથી ભૂમિકાઓમાં વિહાર કરતો બ્રહ્મવેત્તા હોય છે; પાંચમી ભૂમિકામાં વિહાર કરતો બ્રહ્મવેત્તાઓમાં શ્રેષ્ઠ હોય છે; છઠ્ઠી ભૂમિકામાં વિહાર કરતો બ્રહ્મવેત્તાઓમાં અતિ શ્રેષ્ઠ હોય છે અને સાતમી ભૂમિકામાં વિહાર કરતો બ્રહ્મવેત્તાઓમાં અતિ શ્રેષ્ઠ કરતાં પણ અતિ શ્રેષ્ઠ હોય છે. આ સંબંધે આ શ્લોકો છે: શુભેચ્છા નામની પહેલી જ્ઞાનભૂમિકા કહી છે; વિચારણા બીજી છે, તનુમાનસા ત્રીજી છે, સત્ત્વાપત્તિ ચોથી છે, અસંસક્તિ નામની પાંચમી છે, પદાર્થભાવના છઠ્ઠી છે અને સાતમી તુર્યગા કહી છે. ૧,૨ 'હું મૂઢ જ કેમ બેસી રહ્યો છું? શાસ્ત્રો અને સજ્જનો મને જોઈ રહ્યાં છે!!' આવી વૈરાગ્યપૂર્વકની જે ઇચ્છા તેને પંડિતો 'શુભેચ્છા' કહે છે. ૩ શાસ્ત્રો ને સજ્જનોના સંગથી વૈરાગ્ય થતાં અભ્યાસપૂર્વક સદાચારમાં જે પ્રવૃત્તિ થાય, તે 'વિચારણા' કહેવાય છે. ૪ આ શુભેચ્છા અને વિચારણાને લીધે વિષયો ઉપરનો પ્રેમ જેમાં પાતળો પડી–ઓછો થઈ–જાય, તે 'તનુમાનસી' કહેવાય છે. ૫ આ ત્રણ ભૂમિકાઓના અભ્યાસથી વિષયો ઉપરનો વૈરાગ્ય થવાને લીધે ચિત્ત શુદ્ધ સત્ત્વાત્મામાં સ્થિર થાય તેને 'સત્ત્વાપત્તિ' કહી છે. ૬ આ ચાર ભૂમિકાઓના અભ્યાસથી જેમાં 'અસંસર્ગ' (વિષયોનો સંગ ન થવો

भ्यासादसंसर्गफला तु या। रूढसत्त्वचमत्कारा प्रोक्ताऽसंसक्तिनामिका ॥ ७ ॥ भूमिकापञ्चकाभ्यासात्स्वात्मारामतया भृशम्। आभ्यन्तराणां बाह्यानां पदार्थानामभावनात् ॥ ८ ॥ परप्रयुक्तेन चिरं प्रत्ययेनावबोधनम्। पदार्थभावना नाम षष्ठी भवति भूमिका ॥ ९ ॥ षड्भूमिकाचिराभ्यासाद्भेदस्यानुपलम्भनात्। यत्स्वभावैकनिष्ठत्वं सा ज्ञेया तुर्यगा गतिः ॥ १० ॥ शुभेच्छादित्रयं भूमिभेदाभेदयुतं स्मृतम्। यथावद्वेद बुध्येदं जगज्जाग्रति दृश्यते ॥ ११ ॥ अद्वैते स्थैर्यमायाते द्वैते च प्रशमं गते। पश्यन्ति स्वप्नवल्लोकं तुर्यभूमिसुयोगतः ॥ १२ ॥ विच्छिन्नशरदभ्रांशविलयं प्रविलीयते। सत्त्वावशेष एवास्ते हे निदाघ दृढीकुरु ॥ १३ ॥ पञ्चभूमिं समारुह्य सुषुप्तिपदनामिकाम्। शान्ताशेषविशेषांशस्तिष्ठत्यद्वैतमात्रके ॥ १४ ॥ अन्तर्मुखतया नित्यं बहिर्वृत्तिपरोऽपि सन्। परिश्रान्ततया नित्यं निद्रालुरिव लक्ष्यते ॥ १५ ॥ कुर्वन्नभ्यासमेतस्यां भूम्यां सम्यग्विवासनः। सप्तमी गाढसुप्त्याख्या क्रमप्राप्ता पुरातनी ॥ १६ ॥ यत्र नासन्न सद्रूपो नाहं नाप्यनहंकृतिः। केवलं क्षीणमनन आस्तेऽद्वैतेऽतिनिर्भयः ॥ १७ ॥ अन्तःशून्यो बहिःशून्यः शून्यकुम्भ इवाम्बरे। अन्तःपूर्णो बहिःपूर्णः पूर्णकुम्भ

એ) રૂપી ફળ પ્રકટે છે અને સત્ત્વગુણનો ચમત્કાર રૂઢ બને છે, તેને 'અસંસક્તિ' નામે કહી છે. ૭ આ પાંચ ભૂમિકાઓના અભ્યાસથી પોતાના આત્મામાં જ અતિશય રમણતા રહે છે અને તેથી અંદરના કે બહારના પદાર્થોની ભાવના (જાણ) રહેતી નથી; પછી બીજો કોઈ જણાવે, ત્યારે લાંબે કાળે પદાર્થોનું ભાન થાય છે, તે 'પદાર્થભાવના' નામની છઠ્ઠી ભૂમિકા છે. ૮,૯ આ છ ભૂમિકાઓનો લાંબો અભ્યાસ થવાથી કોઈ

જાતનો ભેદ જણાતો નથી અને કેવળ આત્મસ્વભાવમાં જ એકનિષ્ઠતા જે પ્રાપ્ત થાય છે, તેને 'તુર્યગા' નામની સાતમી ભૂમિકા જાણવી. ૧૦ શુભેચ્છા આદિ ત્રણ ભૂમિકાઓ ભેદાભેદજ્ઞાનથી યુક્ત કહેવાય છે, તેથી તેમાં આ જગતને જાગ્રત અવસ્થામાં બુદ્ધિ વડે બરાબર જાણે છે; ૧૧ પછી ચોથી ભૂમિકાનો ઉત્તમ યોગ થાય છે, ત્યારે તેને લીધે અદ્વૈત ભાવ સ્થિર થાય છે અને દ્વૈતભાવ નાશ પામે છે; તેથી એ ભૂમિકામાં રહેલાઓ જગતને સ્વપ્ન જેવું જુએ છે. ૧૨ હે નિદાઘ! એ ચોથી ભૂમિકામાં, શરદઋતુનાં વાદળાંના અંશો જેમ કપાઈ જઈ નાશ પામે છે, તેમ દ્વૈતના અંશો વિલય પામે છે અને કેવળ સત્ત્વગુણ જ બાકી રહે છે; માટે તું એ ભૂમિકાને દૃઢ કર. ૧૩ પછી પાંચમી ભૂમિકા પર આરૂઢ થઈ સમગ્ર વિશેષ અંશો પણ શાંત થાય છે અને માત્ર અદ્વૈત (આત્મસ્વરૂપ) જ બાકી રહે છે; માટે જ એ ભૂમિકાને 'સુષુપ્તિપદ' નામે કહે છે. ૧૪ પછી (છઠ્ઠીમાં આવી) બહારની વૃત્તિમાં પરાયણ હોય, છતાં નિત્ય અંતર્મુખપણે જ રહે છે; અને અત્યંત થાકેલાપણાથી જાણે નિદ્રાળુ થઈ ઊંઘતો હોય એવો જણાય છે. ૧૫ એમ એ ભૂમિકામાં અભ્યાસ કરતાં સારી રીતે વાસનારહિત થાય છે અને છેવટે 'ગાઢ સુષુપ્તિ' નામની સાતમી ભૂમિકામાં અનુક્રમે જઈ પહોંચે છે. આ જ ભૂમિકા (આત્માને દેહસંબંધ થયા પહેલાંની) પુરાતની ભૂમિકા છે; ૧૬ જેમાં અસત્ નથી, સદ્રૂપ પણ નથી, અહંભાવ નથી, અનહંકાર પણ નથી; કેવળ ક્ષીણ થયેલા મનનવાળો અતિ નિર્ભય થઈ અદ્વૈત સ્વરૂપમાં જ સ્થિતિ કરે છે. ૧૭ તે અંદરથી શૂન્ય અને બહારથી શૂન્ય બની આકાશમાં રહેલા ખાલી ઘડા જેવો હોય છે; તેમ જ અંદરથી પૂર્ણ અને બહારથી પૂર્ણ

इवार्णवे ॥ १८ ॥ मा भव ग्राह्यभावात्मा ग्राहकात्मा च मा भव। भावनामखिलां त्यक्त्वा यच्छिष्टं तन्मयो भव ॥ १९ ॥ द्रष्टृदर्शनदृश्यानि त्यक्त्वा वासनया सह। दर्शनप्रथमाभासमात्मानं केवलं भज ॥ २० ॥ यथास्थितमिदं यस्य व्यवहारवतोऽपि च। अस्तंगतं स्थितं व्योम स जीवन्मुक्त उच्यते ॥ २१ ॥ नोदेति नास्तमायाति सुखे दुःखे मनःप्रभा। यथाप्राप्तस्थितिर्यस्य स जीवन्मुक्त उच्यते ॥ २२ ॥ यो जागर्ति सुषुप्तिस्थो यस्य जाग्रन्न विद्यते। यस्य निर्वासनो बोधः स जीवन्मुक्त उच्यते ॥ २३ ॥ रागद्वेषभयादीनामनुरूपं चरन्नपि। योऽन्तर्व्योमवदच्छन्नः स जीवन्मुक्त उच्यते ॥ २४ ॥ यस्य नाहंकृतो भावो बुद्धिर्यस्य न लिप्यते। कुर्वतोऽकुर्वतो वापि स जीवन्मुक्त उच्यते ॥ २५ ॥ यस्मान्नोद्विजते लोको लोकान्नोद्विजते च यः। हर्षामर्षभयोन्मुक्तः स जीवन्मुक्त उच्यते ॥ २६ ॥ यः समस्तार्थजालेषु व्यवहार्यपि शीतलः। परार्थेष्विव पूर्णात्मा स जीवन्मुक्त उच्यते ॥ २७ ॥ प्रजहाति यदा कामान्सर्वांश्चित्तगतान्मुने। मयि सर्वात्मके तुष्टः स जीवन्मुक्त उच्यते ॥ २८ ॥ चैत्यवर्जितचिन्मात्रे पदे परमपावने। अक्षुब्धचित्तो विश्रान्तः स जीवन्मुक्त उच्यते ॥ २९ ॥ इदं जगदहं सोऽयं दृश्य

બની સમુદ્રમાં રહેલા પૂર્ણ ઘડા જેવો થાય છે. ૧૮ ગ્રહણ કરાતા પદાર્થોરૂપ તું ન થા, અને ગ્રહણ કરનારરૂપે પણ ન થા. બધી ભાવનાઓનો ત્યાગ કરી જે બાકી રહે, તે મય થા. ૧૯ દ્રષ્ટા, દર્શન તથા દશ્યોને તું વાસના સાથે ત્યજી દે; અને પછી દર્શનના પ્રથમ આભાસરૂપ આત્માને જ કેવળ ભજ. ૨૦ જેની આગળ આ બધું જેમ રહ્યું છે, તેમ જ રહ્યું હોય અને બધો

વ્યવહાર પણ તે કરતો હોય; છતાં જેની દૃષ્ટિએ બધું અસ્ત પામ્યું હોય અને કેવળ આકાશ જ રહ્યું હોય, તે જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. ૨૧ જેની માનસિક કાંતિ સુખમાં ઉદય પામતી નથી અને દુઃખમાં અસ્ત પામતી નથી; પણ જે સ્થિતિ પ્રથમ પ્રાપ્ત થઈ હોય તે જ સ્થિતિ જેની (સદા) રહે છે, તે જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. ૨૨ જે સુષુપ્તિમાં રહ્યો હોય છતાં જાગે છે, જેને (લોક જેવી) જાગ્રત અવસ્થા નથી અને જેનું જ્ઞાન વાસના-રહિત હોય છે, તે જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. ૨૩ રાગ–દ્વેષ–ભય વગેરેને યોગ્ય વર્તન જે કરતો હોય, છતાં જે અંતરમાં આકાશની પેઠે નહિ ઢંકાયેલો–નિર્લેપ રહે છે, તે જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. ૨૪ જે કંઈ કરે કે ન કરે, છતાં જેનો ભાવ અહંકારયુક્ત હોતો નથી અને જેની બુદ્ધિ લેપાતી નથી, તે જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. ૨૫ જેનાથી લોક ઉદ્વેગ પામતા નથી, જે પોતે લોકથી ઉદ્વેગ પામતો નથી અને હર્ષ, દ્વેષ તથા ભયથી જે રહિત થયો હોય, તે જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. ૨૬ વ્યવહાર કરાતા સર્વ પદાર્થોના સમૂહો જાણે પારકા જ હોય, તેમ સમજી તેઓ સંબંધે જે શીતલ રહે છે, તેઓ વિષેના રાગ–દ્વેષથી જે મુક્ત હોય છે, તે પૂર્ણાત્મા જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. ૨૭ હે મુનિ! ચિત્તમાં રહેલી સર્વ કામનાઓને જ્યારે ત્યજે છે અને સર્વાત્મા–મારે વિષે જ સંતુષ્ટ રહે છે, ત્યારે તે જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. ૨૮ ચેતન પામવા યોગ્ય–સર્વ વિષયોથી રહિત, પરમ પવિત્ર, માત્ર ચૈતન્યપદમાં જે વિશ્રાંતિ પામ્યો હોય અને જેનું ચિત્ત (હરકોઈ સ્થિતિમાં) ક્ષોભ પામતું ન હોય, તે જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. ૨૯ 'આ જગત તે હું છું, અને દેખાતું સર્વ અવાસ્તવિક (મિથ્યા) છે,' આવા જ્ઞાનથી જેના ચિત્તમાં (આત્મા સિવાય) કંઈ સ્ફુરતું નથી, તે

जातमवास्तवम् । यस्य चित्ते न स्फुरति स जीवन्मुक्त उच्यते ॥३०॥ सद्ब्रह्मणि स्थिरे स्फारे पूर्णे विषयवर्जिते । आचार्यशास्त्रमार्गेण प्रविश्याशु स्थिरो भव । ३१ ॥ शिवो गुरुः शिवो वेदः शिवो देवः शिवः प्रभुः । शिवोऽस्म्यहं शिवः सर्वं शिवादन्यन्न किंचन ॥३२॥ तमेव धीरो विज्ञाय प्रज्ञां कुर्वीत ब्राह्मणः। नानुध्यायाद्बहूञ्छब्दान्वाचो विग्लापनं हि तत् ॥ ३३ ॥ शुको मुक्तो वामदेवोऽपि मुक्तस्ताभ्यां विना मुक्तिभाजो न सन्ति । शुकमार्गं येऽनुसरन्ति धीराः सद्यो मुक्तास्ते भवन्तीह लोके ॥ ३४ ॥ वामदेवं येऽनुसरन्ति नित्यं मृत्वा जनित्वा च पुनःपुनस्तत् । ते वै लोके क्रममुक्ता भवन्ति योगैः सांख्यैः कर्मभिः सत्त्वयुक्तैः ॥ ३५ ॥ शुकश्च वामदेवश्च द्वे सृती देवनिर्मिते । शुको विहङ्गमः प्रोक्तो वामदेवः पिपीलिका ॥ ३६ ॥ अतद्व्यावृत्तिरूपेण साक्षाद्विधिमुखेन वा । महावाक्यविचारेण सांख्ययोगसमाधिना ॥ ३७ ॥ विदित्वा स्वात्मनो रूपं संप्रज्ञातसमाधितः । शुकमार्गेण विरजाः प्रयान्ति परमं पदम् ॥३८॥ यमाद्यासनजायासहठाभ्यासात्पुनःपुनः । विघ्नबाहुल्यसंजात अणिमादिवशादिह ॥ ३९ ॥ अलब्ध्वापि फलं सम्यक्पुनर्भूत्वा महाकुले । [1]पुनर्वासनयैवायं योगाभ्यासं पुरश्चरन् ॥ ४० । अनेकजन्माभ्यासेन वामदेवेन वै पथा । सोऽपि मुक्तिं समाप्नोति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ ४१ ॥ द्वाविमावपि पन्थानौ ब्रह्मप्राप्तिकरौ शिवौ । सद्योमुक्ति-

જીવન્મુક્ત કહેવાય છે. ૩૦ સત્યસ્વરૂપ બ્રહ્મ સ્થિર, સર્વવ્યાપી, પૂર્ણ અને વિષયરહિત છે, તે વિષે આચાર્ય તથા ગુરુએ

---

१ पूर्ववासनया.

દર્શાવેલા માર્ગે જલદી પ્રવેશ કરી તેમાં તું સ્થિર થા. ૩૧ શિવ ગુરુ છે, શિવ વેદ છે, શિવ દેવ છે, શિવ પ્રભુ છે, હું શિવ છું અને બધું શિવ છે; શિવથી જુદું કંઈ છે જ નહિ. ૩૨ એમ તે જ પરમાત્માને જાણી ધીર પુરુષે તેમાં જ બુદ્ધિ કરવી જોઈએ; અનેક શબ્દોનો વિચાર કરવો નહિ; કેમ કે તે તો વાણીને થક-વનાર છે. ૩૩ શુકદેવ મુક્ત થયા છે અને વામદેવ મુક્ત થયા છે; તે બન્ને વિના કોઈ મુક્તિ પામ્યા નથી; માટે જે ધીર પુરુષો શુકદેવના માર્ગને અનુસરે છે, તેઓ આ લોકમાં તુરત મુક્ત થાય છે. ૩૪ તેમ જ લોકમાં ફરીફરી જન્મીને તથા મરીને (કંટાળેલા) જેઓ યોગ વડે, સાંખ્ય વડે તથા સત્ત્વયુક્ત કર્મો વડે નિત્ય વામદેવ(ના માર્ગ)ને અનુસરે છે, તેઓ ક્રમમુક્ત અનુક્રમે મુક્ત થાય છે. ૩૫ દેવોએ નિર્માણ કરેલા શુક અને વામદેવ(ના) બે માર્ગો છે, શુક પક્ષી કહેવાય છે અને વામ-દેવ કીડી કહેવાય છે. (?) ૩૬ 'नेति नेति' એમ વેદોક્ત અતદ્-વ્યાવૃત્તિરૂપે અથવા સાક્ષાત્ વિધિમુખે; તેમજ મહાવાક્યના વિચારથી અથવા સાંખ્ય અને યોગની સમાધિથી પોતાના આત્માનું સ્વરૂપ જાણીને સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ દ્વારા જેઓ રજોગુણ-રહિત થાય છે, તેઓ શુકના માર્ગે પરમપદને પામે છે. ૩૭,૩૮ યમ વગેરેમાં સ્થિતિ કરવાથી થતા પરિશ્રમરૂપી હઠયોગનો વારંવાર અભ્યાસ કરવાથી આ લોકમાં અણિમાદિ સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે; તેને લીધે અનેક જાતનાં વિઘ્નો થતાં (જે જોઈએ તે) ફળ મળતું નથી; પણ મોટા કુળમાં ફરી જન્મ પ્રાપ્ત કરે છે; ત્યાં પૂર્વજન્મની વાસનાથી ફરી યોગાભ્યાસ આગળ વધારે છે; એમ અનેક જન્મો સુધી અભ્યાસ કરવારૂપી વામદેવના માર્ગે તે મનુષ્ય પણ વિષ્ણુના પરમ પદરૂપી મુક્તિને પામે છે. ૩૯–૪૧ આ બન્ને માર્ગો બ્રહ્મપ્રાપ્તિ કરનારા અને કલ્યાણ-

ादश्चैकः क्रममुक्तिप्रदः परः । अत्र को मोहः कः शोक एकत्वमनुपश्यतः ॥ ४२ ॥ यस्यानुभवपर्यन्ता बुद्धिस्तत्त्वे प्रवर्तते । तद्दृष्टिगोचराः सर्वे मुच्यन्ते सर्वपातकैः ॥ ४३ ॥ खेचरा भूचराः सर्वे ब्रह्मविद्दृष्टिगोचराः । सद्य एव विमुच्यन्ते कोटिजन्मार्जितैरघैः ॥४४॥

इति चतुर्थोऽध्यायः ॥ ४ ॥

पञ्चमोऽध्यायः

अथ हैनं ऋभुं भगवन्तं निदाघः प्रपच्छ योगाभ्यासविधिमनुब्रूहीति । तथेति स होवाच । पञ्चभूतात्मको देहः पञ्चमण्डलपूरितः । काठिन्यं पृथिवी ह्येका पानीयं तद्द्रवाकृति ॥ १ ॥ दीपनं च भवेत्तेजः प्रचारो वायुलक्षणम् । आकाशतत्त्वतः सर्वं ज्ञातव्यं योगमिच्छता ॥ २ ॥ षट्शतान्यधिकान्यत्र सहस्राण्येकविंशतिः । अहोरात्रवहैः श्वासैर्वायुमण्डलघाततः ॥ ३ ॥ तत्पृथ्वीमण्डले क्षीणे वलिरायाति देहिनाम् । तद्वदापोगणापाये केशाः स्युः पाण्डुराः क्रमात् ॥ ४ ॥ तेजःक्षयेऽक्षुधा कान्तिर्नश्यते मारुतक्षये । वेपथुः संभवेन्नित्यं नाम्भसेनैव जीवति ॥ ५ ॥ इत्थंभूतक्षयान्नित्यं जीवितं भूतधारणम् । उड्याणं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ॥ ६ ।

સ્વરૂપ છે. તેઓમાં એક માર્ગ સદ્યોમુક્તિ (તુરતમાં મોક્ષપદ) આપે છે અને બીજો ક્રમમુક્તિ આપનાર છે. જે મનુષ્ય બધે (કેવળ એક જ આત્મા છે એમ) એકતા જુએ છે, તેને આ લોકમાં મોહ શો છે? અને શોક શો છે? ૪૨ જેની બુદ્ધિ અનુભવ સુધી તત્ત્વવસ્તુમાં પ્રવર્તે છે, તેની નજરે પડેલા બધા લોકો સર્વ પાપોથી છૂટી જાય છે. ૪૩ આકાશવિહારી હોય કે પૃથ્

પર ફરતા હોય-તેઓ બધા જીવો, બ્રહ્મવેત્તા પુરુષની નજરે પડે છે, કે તુરત જ કરોડો જન્મોનાં પાપોથી છૂટી જાય છે.૪૪

ચોથો અધ્યાય સમાપ્ત

અધ્યાય પાંચમો*

પછી નિદાઘે ભગવાન ઋભુને પૂછ્યું: 'યોગાભ્યાસનો વિધિ તમે કહો.' 'બહુ સારું,' એમ કહી ઋભુ બોલ્યા: 'શરીર પાંચ ભૂતોમય છે અને પાંચ મંડળોથી ભરેલું છે. તેમાં કેવળ કઠિનતા છે, તે પૃથ્વી છે; પ્રવાહ જેવી આકૃતિ છે, તે પાણી છે; (જઠરમાં) અગ્નિ દીપે છે તે તેજ છે; જે કંઈ પ્રચાર (અવર-જવર વગેરે) થઈ રહેલ છે, તે વાયુનું લક્ષણ છે અને (જે કંઈ પોલાણ છે તે) આકાશતત્ત્વને લીધે છે. આ બધું યોગ ઇચ્છનારાએ જાણવું જોઈએ ૧,૨ વાયુમંડળના આઘાતને લીધે આ શરીરમાં એક દિવસ-રાતમાં એકંદર એકવીસ હજાર છસો શ્વાસ ચાલી રહ્યા છે. ૩ પ્રાણીઓમાં પૃથ્વીમંડળ ઓછું થાય છે, ત્યારે શરીર પર કરચલી પડે છે; પાણીનો ભાગ ઓછો થાય છે, ત્યારે અનુક્રમે વાળ ધોળા થાય છે. ૪ તેજનો ભાગ ઓછો થાય છે, ત્યારે (બરાબર) ભૂખ લાગતી નથી અને કાંતિ નાશ પામે છે; વાયુનો ભાગ ઓછો થાય છે, ત્યારે શરીરમાં નિત્ય કંપારી થાય છે; અને એકલા જળથી કે આકાશથી કંઈ જીવી શકાતું નથી; ૫ આમ નિત્ય ભૂતોનો ક્ષય થાય છે; માટે ભૂતોને ધારણ કરી રાખવાં, એ જ જીવન છે. આ કારણથી જ મોટાં મોટાં પક્ષીઓ અવિચ્છિન્ન રીતે-સતત આકાશમાં

* આ પાંચમો અધ્યાય યોગનાં ગૂઢ રહસ્યોથી ભરપૂર છે; અધિકારીઓએ યોગ્ય ગુરુ પાસે મૂળમાંથી જ તેનું યથાર્થ જ્ઞાન મેળવવું ઘટે છે.

उड्डियाणं तदेव स्यात्तत्र बन्धोऽभिधीयते । उड्डियाणो ह्यसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ॥ ७ ॥ तस्य मुक्तिस्तनोः कायात्तस्य बन्धो हि दुष्करः । अग्नौ तु चालिते कुक्षौ वेदना जायते भृशम् ॥ ८ ॥ न कार्या क्षुधितेनापि नापि विण्मूत्रवेगिना । हितं मितं च भोक्तव्यं स्तोकं स्तोकमनेकधा ॥ ९ ॥ मृदुमध्यममन्त्रेषु क्रमान्मन्त्रं लयं हठम् । लयमन्त्रहठा योगा योगो ह्यष्टाङ्गसंयुतः ॥ १० ॥ यमश्च नियमश्चैव तथा चासनमेव च । प्राणायामस्तथा पश्चात्प्रत्याहारस्तथा परम् ॥ ११ ॥ धारणा च तथा ध्यानं समाधिश्चाष्टमो भवेत् । अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम् ॥ १२ ॥ क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चेति यमा दश । तपः सन्तोषमास्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ॥ १३ ॥ सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च जपो व्रतम् । एते हि नियमाः प्रोक्ता दशधैव महामते ॥ १४ ॥ एकादशासनानि स्युश्चक्रादि मुनिसत्तम । चक्रं पद्मासनं कूर्मं मयूरं कुक्कुटं तथा ॥ १५ ॥ वीरासनं स्वस्तिकं च भद्रं सिंहासनं तथा । मुक्तासनं गोमुखं च कीर्तितं योगवित्तमैः ॥ १६ ॥ सव्योरुं दक्षिणे गुल्फे दक्षिणं दक्षिणेतरे । निदध्यादृजुकायस्तु चक्रासनमिदं मतम् ॥ १७ ॥ पूरकः कुम्भकस्तद्वद्रेचकः पूरकः पुनः । प्राणायामः स्वनाडीभिस्तस्मान्नाडीः प्रचक्षते ॥ १८ ॥ शरीरं सर्वजन्तूनां षण्णवत्यङ्गुला-

ઊડ્યા કરે છે. આને જ ઉડ્ડિયાણ બંધ કહે છે. (શરીરમાં) આ ઉડ્ડિયાણ બંધ (જો નિત્ય કરવામાં આવે છે તેા) મૃત્યુ-રૂપ હાથીનેા નાશ કરવામાં તે કેસરી સિંહ જેવેા થાય છે; ૬,૭ શરીરથી તેની મુક્તિ પણ થાય છે, પરંતુ (નીચે દર્શાવેલા)

આ મનુષ્યને તે ઉડ્ડિયાણ બંધ કરવો મુશ્કેલ થાય છે; કેમ કે અગ્નિને ચલાવવામાં આવે છે, ત્યારે પેટમાં વેદના ઘણી જ થાય છે; માટે ભૂખ્યા માણસે અને વિષ્ઠા તથા મૂત્રના વેગવાળાએ આ યોગક્રિયા કરવી નહિ. જેણે યોગ કરવો હોય, તેણે હિત-કારક માપસર ખાવું; અને થોડું થોડું અનેક પ્રકારનું ખાવું. ૮,૯ કોમળ, મધ્યમ અને મંત્રમાં અનુક્રમે મંત્ર, લય અને હઠ કરવો; લય, મંત્ર અને હઠ—એ યોગ છે. આ યોગ આઠ અંગ-વાળો છે. ૧૦ યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને આઠમી સમાધિ છે; તેમાંથી અહિંસા, સત્ય, ચોરી ન કરવી, બ્રહ્મચર્ય, દયા, સરળતા, ક્ષમા, ધીરજ, પ્રમાણસર આહાર અને (બહારની તથા અંદરની શુદ્ધિ) શૌચ આ દશ યમ છે; તેમજ હે મહાબુદ્ધિમાન! તપ, સંતોષ, આસ્તિકતા, દાન, ઈશ્વરપૂજન, સિદ્ધાંતનું શ્રવણ, લજ્જા, મનન, જપ અને વ્રત—આ દશ નિયમો કહ્યા છે. ૧૧–૧૪ હે મુનિશ્રેષ્ઠ! ચક્ર વગેરે આસનો અગિયાર છે: ચક્ર, પદ્માસન, કૂર્મ, મયૂર, કુક્કુટ, વીરાસન, સ્વસ્તિક, ભદ્રાસન, સિંહાસન, મુક્તાસન અને ગોમુખ—આ આસનો મોટા યોગવેત્તાઓએ કહ્યાં છે. ૧૫,૧૬ તેમાં ડાબી સાથળ જમણી ઘૂંટી પર અને જમણી સાથળ ડાબી ઘૂંટી પર મૂકવી; ને શરીર સીધું—ટટ્ટાર રાખવું, તેને ચક્રાસન માન્યું* છે. ૧૭ પૂરક, કુંભક અને રેચક એમ ત્રણ પ્રકારનો પ્રાણાયામ છે, પણ તે પોતાની નાડીઓ દ્વારા થઈ શકે છે, માટે નાડીઓ કહેવામાં આવે છે. ૧૮ સર્વ મનુષ્યોનું શરીર છન્નું

* અહીં આસનો ૧૧ બતાવ્યાં છે; અને પ્રથમ જાબાલદર્શન ઉપનિષદમાં ૯ કહ્યાં છે. તેમાંથી અહીં ચક્રાસન ને કૂર્માસન વધારે છે. તેમાંથી ચક્રાસનનું સ્વરૂપ તો અહીં બતાવ્યું છે; બાકીનાં આસનોનાં સ્વરૂપ જાબાલદર્શન ઉપનિષદમાં જોવાં, તેમ જ યમ તથા નિયમો પણ ત્યાં જોવા જેવા છે.

रब्बकम् । तन्मध्ये पायुदेशात्तु द्व्यङ्गुलात्परतः परम् ॥१९॥ मे देशाद-धस्तात्तु द्व्यङ्गुलान्मध्यमुच्यते । मेढ्रान्नवाङ्गुलादूर्ध्वं नाडीनां कन्द-मुच्यते ॥ २० ॥ चतुरङ्गुलमुत्सेधं चतुरङ्गुलमायतम् । अण्डाकारं परिवृतं मेदोमज्जास्थिशोणितैः ॥ २१ ॥ तत्रैव नाडीचक्रं तु द्वादशारं प्रतिष्ठितम् । शरीरं ध्रियते येन वर्तते तत्र कुण्डली ॥ २२ ॥ ब्रह्म-रन्ध्रं सुषुम्णा या वदनेन पिधाय सा । अलम्बुसा सुषुम्णायाः कुहूर्नाडी वसत्यसौ ॥ २३ ॥ अनन्तरारयुग्मे तु वारुणा च यश-स्विनी । दक्षिणारे सुषुम्णायाः पिङ्गला वर्तते क्रमात् ॥ २४ ॥ तदन्तरारयोः पूषा वर्तते च पयस्विनी । सुषुम्ना पश्चिमे चारे स्थिता नाडी सरस्वती ॥ २५ ॥ शङ्खिनी चैव गान्धारी तदनन्तरयोः स्थिते । उत्तरे तु सुषुम्नाया इडाख्या निवसत्यसौ ॥ २६ ॥ अनन्तरं हस्तिजिह्वा ततो विश्वोदरी स्थिता । प्रदक्षिणक्रमेणैव चक्रस्यारेषु नाडयः ॥२७॥ वर्तन्ते द्वादश ह्येता द्वादशानिलवाहकाः । पटवत्संस्थिता नाड्यो नानावर्णाः समीरिताः ॥ २८ ॥ पटमध्यं तु यत्स्थानं नाभिचक्रं तदुच्यते । नादाधारा समाख्याता ज्वलन्ती नादरूपिणी ॥ २९ ॥ पररन्ध्रा सुषुम्ना च चत्वारो रत्नपूरिताः । कुण्डल्या पिहितं शश्वद्ब्रह्मरन्ध्रस्य मध्यमम् ॥ ३० ॥ एवमेतासु नाडीषु धरन्ति दश वायवः । एवं नाडीगतिं वायुगतिं ज्ञात्वा विच-क्षणः ॥ ३१ ॥ समग्रीवशिरःकायः संवृतास्यः सुनिश्चलः । नासाग्रे

આંગળ પ્રમાણનું હેાય છે. તેમાં ગુદાપ્રદેશની ઉપર બે આંગળ અને લિંગપ્રદેશની નીચે બે આંગળ શરીરનેા મધ્ય પ્રદેશ કહેવાય છે; અને લિંગની નીચે એક આંગળ ઊંચે નાડીઓનું કંદ

(મૂળસ્થાન) કહેવાય છે. ૧૯–૨૦ એ ચાર આંગળ ઊંચું, ચાર આંગળ લાંબું–પહોળું, ઈંડા જેવા આકારનું અને મેદ, મજ્જા, હાડકાં ને લોહીથી વીંટાયેલું છે. ૨૧ ત્યાં ~ નાડીચક્ર રહેલું છે; તે બાર આરાઓવાળું છે; તેને લીધે શરીર ધારણ કરાય છે અને તેમાં કુંડલી રહેલી છે. ૨૨ જે સુષુમ્ણા નાડી છે, તે પોતાના મુખ વડે બ્રહ્મરંધ્રને ઢાંકી રહી છે; અલંબુસા અને કુહૂ નાડી સુષુમ્ણાની બાજુમાં રહે છે. ૨૩ તેના પછીના બે આરાઓમાં વારુણા અને યશસ્વિની નાડી છે; અને સુષુમ્ણાની જમણી બાજુના આરામાં પિંગલા નાડી રહી છે. ૨૪ તેના પછીના બે આરામાં પૂષા અને પયસ્વિની નાડીઓ છે. સુષુમ્ણાની પશ્ચિમના આરામાં સરસ્વતી નાડી રહી છે. ૨૫ તેના પછીના બે આરાઓમાં શંખિની ને ગાંધારી રહેલી છે; અને સુષુમ્ણાની ઉત્તરે ઇડા નામની નાડી રહે છે. ૨૬ તેના પછી હસ્તિજિહ્વા અને વિશ્વોદરી નાડી રહેલી છે. આમ એ નાડીચક્રના આરાઓમાં જમણી બાજુના ક્રમે નાડીઓ રહેલી છે. ૨૭ આ બાર નાડીઓ છે; તેઓમાં બાર વાયુઓ વહે છે; તેઓ કપડાંની પેઠે રહી છે અને તેઓને જાતજાતના રંગની કહી છે. ૨૮ કપડાં જેવા એ નાભિપ્રદેશનું જે મધ્ય સ્થાન છે, તેને નાભિચક્ર કહે છે. જે નાડી નાદનો આધાર છે, તેને જ્વલંતી અને નાદરૂપિણી કહી છે. ૨૯ પરરંધ્રા ને સુષુમ્ણા વગેરે ચાર રત્નથી ભરેલી છે. બ્રહ્મરંધ્રનો મધ્યભાગ કુંડલી વડે સદા ઢંકાયેલો રહે છે, ૩૦ એમ આ નાડીઓમાં દશ વાયુઓ ધારણ કરાય છે. આ રીતે નાડીગતિ તથા વાયુગતિ જાણીને બુદ્ધિમાન મનુષ્ય ડોક, માથું ને શરીર સીધાં રાખી, મોઢું બંધ કરી અત્યંત નિશ્ચળ બેસે; પછી નાકની આગળ, હૃદયની મધ્યે અને બિંદુ મધ્યે જે તુરીય પદ રહ્યું છે, તેને અત્યંત એકાગ્ર થઈ બન્ને નેત્રો વડે અમૃત

चैव हृन्मध्ये बिन्दुमध्ये तुरीयकम् ॥ ३२ ॥ स्रवन्तममृतं पश्येन्नेत्राभ्यां सुसमाहितः । अपान मुकुलीकृत्य पायुमाकृष्य चोन्मुखम् ॥३३॥ प्रणवेन समुत्थाप्य श्रीबीजेन निवर्तयेत् । स्वात्मानं च श्रियं ध्यायेदमृतप्लावनं ततः ॥ ३४ ॥ कालवञ्चनमेतद्धि सर्वमुख्यं प्रचक्षते । मनसा चिन्तितं कार्यं मनसा येन सिध्यति ॥ ३५ ॥ जलेऽग्निज्वलनाच्छाखापल्लवानि भवन्ति हि । नाधन्यं जागतं वाक्यं विपरीता भवत्क्रिया ॥ ३६ ॥ मार्गे बिन्दुं समाबध्य वह्निं प्रज्वाल्य जीवने । शोषयित्वा तु सलिलं तेन कायं दृढं भवेत् ॥ ३७ ॥ गुदयोनिसमायुक्त आकुञ्चत्येककालतः । अपानमूर्ध्वगं कृत्वा समानोऽन्ने नियोजयेत् ॥ ३८ ॥ स्वात्मान च श्रियं ध्यायेदमृतप्लावनं ततः । बलं समारभेद्योगं मध्यमद्वारभागतः ॥ ३९ ॥ भावयेदूर्ध्वगत्यर्थं प्राणापानसुयोगतः । एष योगो वरो देहे सिद्धिमार्गप्रकाशकः ॥४०॥ यथैवापाङ्गतः सेतुः प्रवाहस्य निरोधकः । तथा शरीरगा च्छाया ज्ञातव्या योगिभिः सदा ॥ ४१ ॥ सर्वासामेव नाडीनामेष बन्धः प्रकीर्तितः । बन्धस्यास्य प्रसादेन स्फुटीभवति देवता ॥ ४२ ॥ एवं चतुष्पथो बन्धो मार्गत्रयनिरोधकः । एकं विकासयन्मार्गं येन सिद्धाः सुसङ्गताः ॥ ४३ ॥ उदानमूर्ध्वगं कृत्वा प्राणेन सह वेगतः । बन्धोऽयं सर्वनाडीनामूर्ध्वं याति निरोधकः ॥ ४४ ॥ अयं च संपुटो योगो मूलबन्धोऽप्ययं मतः । बन्धत्रयमनेनैव सिध्यत्यभ्यासयोगतः ॥ ४५ ॥ दिवारात्रमविच्छिन्नं यामे यामे यदा यदा । अनेनाभ्यास-

ઝરતું જુએ, પછી અપાન વાયુને સંકેાચી ગુદાને ઊંચે ખેંચવી; એમ પ્રણવમંત્ર વડે સારી રીતે ઊંચે સ્થાપીને લક્ષ્મીબીજ વડે

તેને પાછી વાળવી; એ વેળા પોતાના આત્માનું લક્ષ્મીરૂપે ધ્યાન કરવું; તેથી અમૃતવડે તરબોળ થવાય છે. ૩૧–૩૪ આને સર્વમાં મુખ્ય કાલવંચન કહે છે. આને લીધે મનથી ચિંતવેલું કાર્ય મન વડે જ સિદ્ધ થાય છે. ૩૫ 'જળસ્થાનમાં અગ્નિ પ્રજ્વલિત કરવાથી શાખાઓ અને કુંપળો થાય છે;' જગતનું આ વાકય અધન્ય નથી અને ક્રિયા વિપરીત થાય છે. ૩૬ માર્ગમાં બિંદુ બાંધી, જીવનમાં અગ્નિ પ્રજ્વલિત કરીને જળને સૂકવી નાખવું; તેથી શરીર મજબૂત થાય છે. ૩૭ ગુદારૂપ મૂળ સ્થાનમાં એકાગ્ર થઈ એકીકાળે અપાનવાયુને સંકોચે અને એમ તેને ઊર્ધ્વગામી કરીને સમાનરૂપે (જઠરના) અન્નમાં જોડે. ૩૮ એ વેળા પોતાના આત્માનું લક્ષ્મીરૂપે ધ્યાન કરવું; તેથી અમૃતમાં તરબોળ થવાય છે. આ યોગ બળરૂપ છે, તેનો વચ્ચેના દ્વારના ભાગથી આરંભ કરવો. ૩૯ પ્રાણ અને અપાનનો સુયોગ કરી તેની ઊર્ધ્વ ગતિ માટે ભાવના કરવી. આ યોગ ઉત્તમ છે અને દેહમાં સિદ્ધિનો માર્ગ પ્રકટ કરનારો છે. ૪૦ જેમ વચ્ચે પાળ બાંધી હોય, તે પાણીના પ્રવાહને રોકે છે, તેમ શરીરમાં રહેલી છાયાને યોગીઓએ સદા સમજવી. ૪૧ આને સર્વ નાડીઓનો બંધ કહે છે. આ બંધ સિદ્ધ થતાં (આત્મારૂપ) દેવતા સ્ફુટ થાય છે. ૪૨ એમ ચાર માર્ગોવાળો બંધ ત્રણ માર્ગોને રોકે છે અને એક માર્ગને ખુલ્લો કરે છે; જેથી સિદ્ધ થયેલા પુરુષો સારી રીતે આત્મસ્વરૂપને પામ્યા છે. ૪૩ પ્રાણ સાથે ઉદાન વાયુને ઊર્ધ્વગામી કરીને તુરત સર્વ નાડીઓનો આ બંધ થાય છે; અને તે નિરોધ કરનાર થઈ ઊંચે જાય છે. ૪૪ આ સંપુટ યોગ છે. આને મૂલબંધ પણ માન્યો છે; અને અભ્યાસ કરવાથી આ દ્વારા જ ત્રણ બંધો સિદ્ધ થાય છે. ૪૫ રાત–દિવસ પ્રહરે પ્રહરે જે જે કાળે આ અભ્યાસ કરવામાં આવે

योगेन वायुरभ्यसितो भवेत् ॥ ४६ ॥ वायावभ्यसिते वह्निः प्रत्यहं वर्धते तनौ । वह्नौ विवर्धमाने तु सुखमन्नादि जीर्यते ॥ ४७ ॥ अन्नस्य परिपाकेन रसवृद्धिः प्रजायते । रसे वृद्धिं गते नित्यं वर्धन्ते धातवस्तथा ॥ ४८ ॥ धातूनां वर्धनेनैव प्रबोधो वर्धते तनौ । दह्यन्ते सर्वपापानि जन्मकोट्यर्जितानि च ॥ ४९ ॥ गुदमेढ्रान्तरालस्थं मूलाधारं त्रिकोणकम् शिवस्य बिन्दुरूपस्य स्थानं तद्धि प्रकाशकम् ॥ ५० ॥ यत्र कुण्डलिनी नाम परा शक्तिः प्रतिष्ठिता । यस्मादुत्पद्यते वायुर्यस्माद्वह्निः प्रवर्धते ॥ ५१ ॥ यस्मादुत्पद्यते बिन्दुर्यस्मान्नादः प्रवर्धते । यस्मादुत्पद्यते हंसो यस्मादुत्पद्यते मनः ॥ ५२ ॥ मूलाधारादिषट्चक्रं शक्तिस्थानमुदीरितम् । कण्ठादुपरि मूर्धान्तं शांभवं स्थानमुच्यते ॥ ५३ ॥ नाडीनामाश्रयः पिण्डो नाड्यः प्राणस्य चाश्रयः । जीवस्य निलयः प्राणो जीवो हंसस्य चाश्रयः ॥ ५४ ॥ हंसः शक्तेरधिष्ठानं चराचरमिदं जगत् । निर्विकल्पः प्रसन्नात्मा प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ ५५ ॥ सम्यग्ग्रन्थत्रयस्थोऽपि लक्ष्यलक्षणकारणम् । वेद्यं समुद्धरेन्नित्यं सत्यसंधानमानसः ॥५६॥ रेचकं पूरकं चैव कुम्भमध्ये निरोधयेत् । दृश्यमाने परे लक्ष्ये ब्रह्मणि स्वयमाश्रितः ॥ ५७ ॥ बाह्यस्थविषयं सर्वं रेचकः समुदाहृतः । पूरकं शास्त्रविज्ञानं कुम्भकं स्वगतं स्मृतम् ॥५८॥ एवमभ्यासचित्तश्चेत्स मुक्तो नात्र संशयः । कुम्भकेन समारोप्य कुम्भकेनैव पूरयेत्

છે, તે તે સમયે વાયુ વશ થવા લાગે છે. ૪૬ એમ વાયુ(ને વશ કરવા)નો અભ્યાસ થતાં શરીરમાં દરરોજ અગ્નિ વધે છે અને અગ્નિ વધતાં અન્ન વગેરે સુખથી પચી જાય છે. ૪૭

અન્નનું બરાબર પાચન થતાં રસની વૃદ્ધિ થાય છે અને રસનો વધારો થતાં ધાતુ નિત્ય વધવા માંડે છે. ૪૮ એમ ધાતુઓ વધવાથી જ શરીરમાં જ્ઞાન વધે છે અને કરોડો જન્મોનાં સર્વ પાપો બળી જાય છે. ૪૯ ગુદા અને લિંગની વચ્ચે મૂલાધાર રહેલ છે; તે ત્રણ ખૂણાવાળું છે અને તે જ સ્થાન બિંદુરૂપ શિવનું પ્રકાશક છે. ૫૦ ત્યાં કુંડલિની નામની પરા શક્તિ રહેલી છે; ત્યાંથી વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે અને ત્યાંથી જ અગ્નિ વધે છે. ૫૧ વળી ત્યાંથી બિંદુ ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યાંથી નાદ વધે છે, ત્યાંથી હંસ (सोहम्–મંત્ર) ઉત્પન્ન થાય છે અને ત્યાંથી મન જન્મે છે. ૫૨ મૂલાધાર વગેરે છ ચક્રો શક્તિનું સ્થાન કહેવાય છે અને કંઠની ઉપર મસ્તક સુધી શાંભવ (આત્માનું) સ્થાન કહેવાય છે. ૫૩ દેહ નાડીઓનો આશ્રય છે, નાડીઓ પ્રાણનો આશ્રય છે, પ્રાણ જીવનું સ્થાન છે અને જીવ હંસ(પરમાત્મા)નું સ્થાન છે. ૫૪ એ હંસ શક્તિનું મૂળ સ્થાન છે; તે જ આ સ્થાવર-જંગમ જગત છે; આમ સમજી વિકલ્પરહિત થઈને પ્રાણાયામનો સારી રીતે અભ્યાસ કરવો. ૫૫ સત્ય–આત્મતત્ત્વનું અનુસંધાન કરવાનું જેને મન થયું હોય, તેણે ત્રણે બંધોમાં સારી રીતે રહ્યા છતાં પણ લક્ષ્ય–લક્ષણનું કારણ અને નિત્ય જાણવા યોગ્ય પરમ તત્ત્વને શોધી કાઢવું જોઈએ. ૫૬ બ્રહ્મરૂપ પ્રત્યક્ષ લક્ષ્યમાં પોતે સ્થિતિ કરીને રેચક તથા પૂરક પ્રાણાયામને કુંભકની મધ્યે રોકી દેવા જોઈએ. (ખૂબ અભ્યાસ કરી છેવટે કુંભકમાં સ્થિતિ કરતા થવું જોઈએ.) ૫૭ બહારના બધા વિષયો રેચક કહેવાય છે, શાસ્ત્રોનું અનુભવજ્ઞાન પૂરક છે અને પોતામાં રહેલું પરમ તત્ત્વ કુંભક કહેવાય છે; ૫૮ એમ અભ્યાસ કરવામાં જો ચિત્ત લાગી જાય, તો તે મુક્ત થાય છે, એમાં સંશય

॥ ५१ ॥ कुम्भेन कुम्भयेत्कुम्भं तदन्तस्थः परं शिवम् । पुनरास्फालयेदद्य सुस्थिरं कण्ठमुद्रया ॥ ६० ॥ वायूनां गतिमावृत्य धृत्वा पूरककुम्भकौ । समहस्तयुगं भूमौ समं पादयुगं तथा ॥ ६१ ॥ वेधकक्रमयोगेन[1] चतुष्पीठं तु वायुना । आस्फालयेन्महामेरुं वायुवक्त्रे प्रकोटिभिः ॥ ६२ ॥ पुटद्वयं समाकृष्य वायुः स्फुरति सत्वरम् । सोमसूर्याग्निसंबन्धाज्जानीयादमृताय वै ॥ ६३ ॥ मेरुमध्यगता देवाश्चलन्ते मेरुचालनात् । आदौ संजायते क्षिप्रं वधोऽस्य ब्रह्मग्रन्थितः ॥ ६४ ॥ ब्रह्मग्रन्थिं ततो भित्वा विष्णुग्रन्थिं भिनत्त्यसौ । विष्णुग्रन्थिं ततो भित्त्वा रुद्रग्रन्थिं भिनत्त्यसौ ॥ ६५ ॥ रुद्रग्रन्थिं ततो भित्वा छित्वा मोहमलं तथा । अनेकजन्मसंस्कारगुरुदेवप्रसादतः ॥ ६६ ॥ योगाभ्यासात्ततो वेधो जायते तस्य योगिनः इडापिङ्गलयोर्मध्ये सुषुम्नानाडिमण्डले ॥ ६७ ॥ मुद्राबन्धविशेषेण वायुमूर्ध्वं च कारयेत् । ह्रस्वो दहति पापानि दीर्घो मोक्षप्रदायकः ॥ ६८ ॥ आप्यायनः प्लुतो वापि त्रिविधोच्चारणेन तु । तैलधारामिवाच्छिन्नं दीर्घघण्टानिनादवत् ॥ ६९ ॥ अवाच्यं प्रणवस्याग्रं यस्तं वेद स वेदवित् । ह्रस्वं बिन्दुगतं दैर्घ्यं ब्रह्मरन्ध्रगतं प्लुतम् । द्वादशान्तगतं मन्त्रं प्रसादं मन्त्रसिद्धये ॥ ७० ॥ सर्वविघ्नहरश्चायं प्रणवः सर्वदोषहा । आरम्भश्च घटश्चैव पुनः परिचयस्तथा

નથી. કુંભકથી ચઢાવીને કુંભક જ પૂરક કરવો જોઈએ. પછી કુંભકથી જ કુંભક કરવો અને તેની અંદર સ્થિતિ કરી પરમ શિવનું ધ્યાન કરવું; અને ફરી કંઠમુદ્રાથી અત્યંત સ્થિરતાપૂર્વક

---

१ त्रययोगेन.

ફરી આસ્ફાલન (કુંભક દ્વારા જ વાયુનું સંચારણ) કરવું. ૫૯,૬૦ વાયુઓની ગતિને ઘેરી લઈ પૂરક તથા કુંભક ધારણ કરીને બન્ને હાથ સીધા રાખવા અને પૃથ્વી પર બન્ને પગ સરખા રાખવા. ૬૧ વેધક ક્રમના યોગથી વાયુ દ્વારા વાયુના મુખમાં પ્રકોટિઓ વડે ચાર પીઠવાળા મહામેરુનું આસ્ફાલન કરવું. ૬૨ જે સમયે વાયુ સોમ, સૂર્ય તથા અગ્નિના સંબંધથી તુરત જ બન્ને નસકોરાં ખેંચીને સ્ફુરે છે, ત્યારે તે અમૃત આપનાર થાય છે, એમ સમજવું. મેરુનું સંચાલન કરવાથી મેરુની મધ્યમાં રહેલા દેવો ચલિત થાય છે અને તુરત જ પ્રથમ બ્રહ્મગ્રંથિ દ્વારા એનો વેધ થાય છે. ૬૩,૬૪ પછી બ્રહ્મગ્રંથિ ભેદીને એ યોગી વિષ્ણુગ્રંથિને ભેદે છે. વિષ્ણુગ્રંથિને ભેદીને રુદ્રગ્રંથિ ભેદે છે અને એ રુદ્રગ્રંથિ ભેદ્યા પછી અનેક જન્મોના સંસ્કાર તથા ગુરુની કૃપાને લીધે મોહરૂપી મેલને કાપી નાખી તે પરમ પદને પામે છે. ૬૫,૬૬ આમ યોગાભ્યાસ કર્યા પછી તે યોગીને ઇડા તથા પિંગલાની મધ્યે સુષુમ્ણા નાડીના મંડળમાં વેધ થાય છે; ૬૭ માટે મુદ્રા તથા બંધોની વિશેષતા દ્વારા વાયુને ઊર્ધ્વ ગતિવાળો કરવો; તેમાં જે હ્રસ્વ-ટૂંકો હોય તે પાપોને બાળે છે, દીર્ઘ-લાંબો હોય તે મોક્ષ આપનાર થાય છે; અને પ્લુત હોય તે પુષ્ટિકારક થાય છે; આમ ત્રણ પ્રકારના ઉચ્ચારણથી તે યુક્ત હોય છે. ઘંટડીના લાંબા અવાજ જેવો અને તેલની ધારની પેઠે અવિચ્છિન્ન એવો પ્રણવનો જે અગ્ર ભાગ છે, તે અવર્ણનીય છે, તેને જે જાણે છે તે વેદવેત્તા છે. આ પ્રણવ-મંત્રના હ્રસ્વ ભાગને બિંદુમાં રહેલો, દીર્ઘ ભાગને બ્રહ્મરંધ્રમાં રહેલો અને પ્લુત ભાગને દ્વાદશાર ચક્રના અંતે રહેલો ધ્યાન કરવો; તેથી તે પ્રસાદરૂપ થઈ મંત્રની સિદ્ધિ માટે થાય છે. ૬૮-૭૦ આ પ્રણવમંત્ર સર્વ વિઘ્નોને હરનાર અને સર્વ દોષોનો નાશ કર-નાર છે. તેની ભૂમિકાઓ ચાર છે: આરંભ, ઘટ, પરિચય

॥ ७१ ॥ निष्पत्तिश्चेति कथिताश्चतस्रस्तस्य भूमिकाः। [1]कारणत्रय-
संभूतं बाह्यं कर्म परित्यजन् ।। ७२ । आन्तरं कर्म कुरुते यत्रारम्भः
स उच्यते। वायुः पश्चिमतो वेधं कुर्वन्नापूर्य सुस्थिरम् ॥ ७३ ॥ यत्र
तिष्ठति सा प्रोक्ता घटाख्या भूमिका बुधैः। न सजीवो न निर्जीवः
काये तिष्ठति निश्चलम्। यत्र वायुः स्थिरः खे स्यात्सेयं प्रथम
भूमिका ॥ ७४ ॥ यत्रात्मना सृष्टिलयौ जीवन्मुक्तिदशागतः। सहजः
कुरुते योगं सेयं निष्पत्तिभूमिका इति। ॥ ७६ ॥ एतदुपनिषदं
योऽधीते सोऽग्निपूतो भवति। स वायुपूतो भवति। सुरापानात्पूतो
भवति। स्वर्णस्तेयात्पूतो भवति। स जीवन्मुक्तो भवति। तदेतदृ-
चाभ्युक्तम्। तद्विष्णोः परमं पदं सदा पश्यन्ति सूरयः। दिवीव
चक्षुराततम्। तद्विप्रासो विपन्यवो जागृवांसः समिन्धते। विष्णोर्य-
त्परमं पदमित्युपनिषत् ॥

इति पञ्चमोऽध्यायः ॥ ५ ॥

ॐ सह नाववतु॥ सह नौ भुनक्तु॥ सह वीर्यं करवावहै तेजस्वि
नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

॥ इति श्रीवराहोपनिषद समाप्त ॥

---

१ करणत्रय

અને નિષ્પત્તિ. તેમાં મન, વચન અને કાયા—એ ત્રણ કારણથી થતાં બાહ્ય કર્મોનો ત્યાગ કરી જેમાં અંતરનાં કર્મ કરે છે, તે આરંભ કહેવાય છે; જેમાં પાશ્ચમથી વેધ કરતો વાયુ ચારે બાજુથી પૂર્ણ થઈ અત્યંત સ્થિર રહે, તેને વિદ્વાનોએ ઘટ નામની ભૂમિકા કહી છે. જેમાં વાયુ સજીવ ન હોય અને નિર્જીવ પણ ન હોય, તેવો શરીરમાં નિશ્ચળ રહે અને હૃદયાકાશમાં સ્થિર થાય, તે પ્રથમ ભૂમિકા એટલે મુખ્ય ભૂમિકા પરિચય નામની છે; ७१-७४ તેમ જ જેમાં જીવન્મુક્ત દશાને પહોંચેલો પુરુષ, સહજ સ્વરૂપ બની પોતે સૃષ્ટિ તથા લયને કરી શકે છે અને યોગને સિદ્ધ કરે છે, તે નિષ્પત્તિ ભૂમિકા છે. ७५

એ પ્રમાણે આ ઉપનિષદને જે ભણે તે અગ્નિ જેવો પવિત્ર થાય છે, વાયુ જેવો પવિત્ર થાય છે, મદિરાપાન કર્યું હોય છતાં પવિત્ર થાય છે અને સોનાની ચોરી કરી હોય; તોપણ પવિત્ર થાય છે; તેમ જ એ જીવન્મુક્ત થાય છે. ઋગ્વેદનો મંત્ર તે આ કહે છે કે, 'વિષ્ણુના તે પરમ પદને આકાશમાં ફેલાયેલા ચક્ષુની પેઠે જ્ઞાનીઓ સદા જુએ છે. વિષ્ણુનું જે પરમ પદ છે, તેમાં જાગ્રત રહેતા બ્રાહ્મણો ક્રોધરહિત હોઈ સારી રીતે પ્રકાશે છે.' એમ આ ઉપનિષદ સમાપ્ત થાય છે.

પાંચમો અધ્યાય સમાપ્ત

હરિઃ ૐ તત્સત્. ૐ બ્રહ્મ અમારું બન્ને (ગુરુ–શિષ્ય)નું સાથે રક્ષણ કરો; અમારું બન્નેનું સાથે પાલન કરો; અમે બન્ને સાથે સામર્થ્ય મેળવીએ; અમારું બન્નેનું ભણતર તેજસ્વી થાઓ; અમે બન્ને કોઈનો દ્વેષ ન કરીએ.

ૐ શાંતિઃ શાંતિઃ શાંતિઃ

ઇતિ શ્રીવરાહ ઉપનિષદ સમાપ્ત

૨૪–જાબાલોપનિષદ (સાર)

'કુરુક્ષેત્ર કયાં આવ્યું?' એમ બૃહસ્પતિએ પ્રશ્ન પૂછતાં યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું કે, આ શરીર જ કુરુક્ષેત્ર છે; અને 'અવિમુક્ત (ક્ષેત્ર) કયું?' તે બતાવતાં તેમણે કહ્યું કે, મુક્ત જીવાત્મા જ્યાં રહે છે, તે બ્રહ્મનું ધામ અવિમુક્ત કહેવાય છે. આથી મનુષ્ય જ્યાં જાય, ત્યાં આ તીર્થો એની સાથે જ રહે છે.

ત્યાર પછી અત્રિમુનિએ પૂછેલા પ્રશ્નના ઉત્તરમાં યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું કે, એ અવિમુક્ત જ વારાણસી (કાશી) નામે પણ ઓળખાય છે; કેમ કે એ વરણા અને નાશી–એ બે શક્તિની વચમાં રહેલું છે. જે શક્તિ ઇંદ્રિયોના દોષોનું નિવારણ કરે છે, તે વરણા છે; અને જે શક્તિ ઇંદ્રિયોથી થયેલાં પાપોનો નાશ કરે છે, તે નાશી છે. એ જીવાત્મા ભવાં અને નાકના ઉપલા ભાગની સંધિમાં રહેલો છે. આથી તેની ત્યાં ઉપાસના કરવી.

ત્યાર પછી જનકરાજાએ યાજ્ઞવલ્કય મુનિને સંન્યાસ આશ્રમનો ઉપદેશ આપવાનું કહ્યું. તેમણે ઉત્તરમાં જણાવ્યું કે, મનુષ્યે બ્રહ્મચર્ય, ગૃહસ્થ, વાનપ્રસ્થ અને સંન્યાસ–એ ચાર આશ્રમો એક પછી એક સ્વીકારવા જોઈએ; પરંતુ કોઈ પણ આશ્રમમાં હોય, તો યે વૈરાગ્ય આવતાં તે સંન્યાસી થઈ શકે છે.

છેવટે અત્રિમુનિના પૂછવાથી યાજ્ઞવલ્કય મુનિએ સંન્યાસના ધર્મોનું અને ચિહ્નોનું વર્ણન કર્યું અને છેવટે જણાવ્યું કે, જ્યારે સંન્યાસીનો મરણકાળ પાસે આવે, ત્યારે તેણે અહંતા–મમતાથી રહિત બની, ધ્યાન કરી, આત્મામાં એકાગ્રતા સાધી દેહત્યાગ કરવો.

૨૫–હંસોપનિષદ (સાર)

સર્વ શરીરોમાં રહેલા ચૈતન્યસ્વરૂપ આત્માના ખરા સ્વરૂપને જાણવાથી મનુષ્ય સંસારને તરી જાય છે. એને જાણવા માટે પગના અંગૂઠાથી મૂલાધાર ચક્ર સુધી રહેલા અપાન વાયુને યોગક્રિયા દ્વારા મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપુર, અનાહત, વિશુદ્ધ અને આજ્ઞાચક્રમાં ક્રમશઃ ઊંચે ચડાવવો અને તેનો બીજા પ્રાણો સાથે યોગ કરી, છેવટે તેને માથામાં રહેલા બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિર કરવો. પછી બ્રહ્મરંધ્રનું ધ્યાન કરવું. મૂલાધારથી માંડીને બ્રહ્મરંધ્ર સુધી શુદ્ધ સ્ફટિકના જેવો જે નાદ છે તે જ બ્રહ્મ છે. શ્વાસ લેતા અને બહાર કાઢતા, રાતદિવસમાં 'હંસ, હંસ' એવા ૨૧૬૦૦ વાર એની મેળે જ જપ થયા કરે છે. એ હંસાત્મા આઠ પાંખડીવાળા હૃદયરૂપ કમળમાં રહેલો છે, તેનું ધ્યાન કરવું. જ્યારે સાધક 'હંસ, હંસ' એવા જપ એક કરોડ વખત કરે છે, ત્યારે તેને નાદનો અનુભવ થાય છે. એ નાદ દસ પ્રકારનો છે–ચિણ્, ચિણચિણ્, ઘંટાનાદ, શંખનાદ, વીણાનાદ, તાલનાદ, વેણુનાદ મૃદંગનાદ, ભેરીનાદ અને મેઘનાદ. આગલા નવ નાદોને વટાવી દસમા નાદનો અભ્યાસ કરવો. પહેલા નાદના અનુભવથી અંગોમાં ચિણચિણ્ થવા માંડે છે. બીજાના અનુભવમાં ગાત્રો તૂટતાં હોય એમ લાગે છે. ત્રીજાના અનુભવમાં પસીનો ઊપજે છે. ચોથામાં માથું ભમે છે. પાંચમામાં તાળવામાંથી રસ ઝરે છે. છઠ્ઠાનો અનુભવ થતાં અમૃત પીવાનો અનુભવ થાય છે. સાતમામાં છૂપું વિજ્ઞાન જણાય છે. આઠમાના અનુભવમાં પરા વાણીનું જ્ઞાન થાય છે. નવમા નાદના અનુભવ વડે શરીરને અદૃશ્ય કરવાની શક્તિનો અને દિવ્ય નેત્રનો લાભ થાય છે; અને દસમા નાદના અનુભવ વડે સાધક બ્રહ્મરૂપ બને

છે, તેમ જ બ્રહ્મમાં મનનો લય થતાં સંકલ્પ–વિકલ્પ, પાપ–પુણ્ય બધું દૂર થાય છે; અને સાધક શુદ્ધ, જ્ઞાનસ્વરૂપ, નિત્ય, સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિ, દોષરહિત અને શાંત બની પ્રકાશે છે.

૨૬–આરુણિકોપનિષદ (સાર)

પ્રજાપતિના પુત્ર આરુણિએ પ્રજાપતિ પાસે જઈને પૂછ્યું: 'હું બધાંય કર્મોને કેવી રીતે ત્યજી શકું?' તેના ઉત્તરમાં પ્રજાપતિએ આ પ્રમાણે પરમહંસના ધર્મો સમજાવ્યા:

'પાસેનાં તેમ જ દૂરનાં બધાં સગાંસંબંધીઓને, શિખા, જનોઈ, યજ્ઞયાગાદિ ક્રિયાઓ અને વેદાધ્યયનને, ભૂઃ વગેરે સાત લોકોને, તેમ જ અતલ વગેરે સાત પાતાળોને પણ છોડી દેવાં અને ખોરાક પણ માત્ર ઓસડની જેમ શરીર જાળવી રાખવા પૂરતો જ લેવો; તેમ જ સમાધિની સાધના કરી આત્મામાં ચિત્ત સ્થિર રાખવું. પરમહંસ દશામાં સંન્યાસીએ ભૂમિ પર શયન કરવું, બ્રહ્મચર્ય પાળવું અને માટીનું, તુંબડાનું કે લાકડાનું વાસણ રાખવું અને બાકીનું બધું છોડી દેવું; તેમ જ કામ, ક્રોધ, હર્ષ, રીસ, લોભ, મોહ, દંભ, દર્પ, ઇચ્છા, અસૂયા, અહંતા, મમતા વગેરેનો ત્યાગ કરવો. વર્ષના આઠ મહિના તેણે એકલા બધે પર્યટન કરવું અને ચોમાસાના ચાર મહિના એક ઠેકાણે સ્થિર બનીને રહેવું. કામક્રોધાદિરહિત અને અજ્ઞાનરહિત પરમહંસો સ્વયંપ્રકાશ અને સર્વવ્યાપક આત્માનો સદા અનુભવ કરે. આ વેદની આજ્ઞા છે.

૨૭–ગર્ભોપનિષદ (સાર)

મનુષ્યનું શરીર પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશ એ પાંચ મહાભૂતોનું બનેલું છે. શરીરમાં જે ઘન ભાગ છે, તે

પૃથ્વી છે; જે પ્રવાહી ભાગ છે, તે જળ છે; જે ગરમી છે, તે તેજનો ભાગ છે; જે શ્વાસ વગેરે છે, તે વાયુ છે; અને જે ખાલી જગ્યા છે, તે આકાશ છે. તેમાં પૃથ્વીનું કામ શરીરને ધારણ કરવાનું છે. જળનું કાર્ય તેને એકત્ર રાખવાનું છે, તેજનું કાર્ય તેને પ્રકાશ આપવાનું છે, વાયુનું કાર્ય તેમાં ગતિ પ્રેરવાનું છે, અને આકાશનું કાર્ય ખાલી જગ્યા આપવાનું છે.

તે ઉપરાંત મનુષ્યના શરીરમાં પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિયો (આંખ, કાન, નાક, જીભ અને ત્વચા) પોતપોતાના પાંચ વિષયો (જોવું, સાંભળવું, સૂંઘવું, ચાખવું અને સ્પર્શ કરવો)માં રમ્યા કરે છે, અને પાંચ કર્મેંદ્રિયો (હાથ, પગ, વાણી, ગુદા અને ગુહ્યેંદ્રિય) પણ પોતપોતાના (ગ્રહણ કરવું, ચાલવું, બોલવું, મલત્યાગ કરવો અને આનંદ પામવો એમ) પાંચ વિષયોને અનુસરે છે.

એ શરીર મીઠો, ખારો, ખાટો, તીખો, કડવો અને તૂરો–એવા છ રસને આધારે રહ્યું છે. ષડ્જ, ઋષભ, ગાન્ધાર, મધ્યમ, પંચમ, ધૈવત અને નિષાદ, તેમ જ ગમતા, ન–ગમતા અને પ્રણિધાન–એમ દશ પ્રકારના શબ્દના ગુણો છે. સફેદ, લાલ, કાળો, ધુમાડિયો, પીળો, કપિલ અને પાંડર–એ સાત રૂપના ગુણ છે.

મનુષ્યશરીર સાત ધાતુઓથી ઘડાયેલું છે. છ પ્રકારના રસમાંથી લોહી થાય છે. લોહીમાંથી માંસ થાય છે. માંસમાંથી મેદ (ચરબી) થાય છે. મેદમાંથી સ્નાયુઓ થાય છે. સ્નાયુમાંથી હાડકાં થાય છે. હાડકાંમાંથી મજ્જા અને મજ્જામાંથી વીર્ય થાય છે. એ વીર્યનો જ્યારે સ્ત્રીના લોહી સાથે સંયોગ થાય છે, ત્યારે ગર્ભ પેદા થાય છે.

ઋતુકાળે સ્ત્રીસંભોગ થયા પછી એક દિવસમાં એ ગર્ભ કલલ(નાના પરપોટા)રૂપ બને છે, સાત દિવસે તે બુદ્‌બુદ(મોટા

પરપોટા)રૂપ થાય છે, પંદર દહાડે તે પિંડરૂપ બને છે અને એક મહિના બાદ તે કઠણ થાય છે. બે મહિને તેને માથું ઉત્પન્ન થાય છે, ત્રણ મહિને પગનો ભાગ આવે છે અને ચોથે મહિને ઘૂંટી, જઠર અને કેડનો ભાગ આવે છે. પાંચમે મહિને પીઠની કરોડ આવે છે, છઠ્ઠે મહિને મોં, નાક, આંખ અને કાન ફૂટે છે અને સાતમે મહિને એ ગર્ભ જીવ સાથે જોડાય છે. આઠમે મહિને તેને બાકીના બધા અવયવો આવે છે. પિતાનું વીર્ય જો પ્રમાણમાં વધારે હોય, તો તે પુરુષરૂપ થાય છે અને માતાનું વીર્ય વધારે હોય તો સ્ત્રી બને છે, તેમ જ જો બન્નેના વીર્યની સમાનતા હોય તો સંતતિ નપુંસક થાય છે. જો માતાનું ચિત્ત ગર્ભાધાન વખતે વ્યાકુળ બનેલું હોય છે, તો છોકરું આંધળું, ખોડું, કૂબડું કે ઠીંગણું બને છે. જો માતાપિતાના વીર્યના વાયુના આઘાત વડે બે ભાગ થઈ જાય છે, તો જોડકાં બાળક ઉત્પન્ન થાય છે. આઠ મહિના વીત્યા બાદ તેનામાં મન, પાંચ ઇંદ્રિયો, બુદ્ધિ વગેરે પ્રગટ થતાં તે ૐકારનું ચિંતન કરે છે. ત્યારપછી ગર્ભાવસ્થામાં દેહધારી બનેલો એ જીવાત્મા આઠ પ્રકૃતિઓ (મૂળ પ્રકૃતિ, મહત્, અહંકાર અને પાંચ તન્માત્રા) તેમ જ સોળ વિકારો (મન સાથે અગિયાર ઇંદ્રિયો અને પાંચ મહાભૂતો) સાથે જોડાય છે.

માતા જે કાંઈ ખાયપીએ છે, તે નાડીરૂપ સૂત્ર વાટે એ ગર્ભનું પોષણ કરે છે. ત્યાર પછી નવમે મહિને એ ગર્ભ સર્વ લક્ષણો અને ઇંદ્રિયોથી સંપૂર્ણ થાય છે અને આગલા જન્મને સંભારે છે, તેમ જ તેણે પૂર્વે કરેલું શુભ અને અશુભ કર્મ તેને આવી મળે છે. તે વિચાર કરે છે:

'મેં પૂર્વે હજારો યોનિઓ જોઈ છે. અનેક પ્રકારના આહારો ખાધા છે, તેમ જ અનેક પ્રકારનાં સ્તનપાન કર્યાં છે

હું ફરીફરી જન્મ્યો છું અને ફરીફરી મર્યો છું. મારા કુટુંબને માટે જે કાંઈ શુભાશુભ કર્મો મેં કર્યાં, તેને કારણે હું એકલો જ અહીં દુઃખ ભોગવું છું; અને મારાં કર્મો વડે જેઓ સુખ ભોગવતા હતા, તેઓ તો મને એકલો મૂકીને ચાલી ગયા. અરે! હું દુઃખરૂપ મહાસાગરમાં ડૂબેલો છું અને તેમાંથી બહાર નીકળવાનો કોઈ પણ ઉપાય જોઈ શકતો નથી. જો હું આ ગર્ભવાસમાંથી બહાર નીકળીશ, તો હું પાપનો નાશ કરનારા અને મુક્તિરૂપ ફળ આપનારા નારાયણને શરણે જઈશ. જો હું આ ગર્ભાવાસમાંથી બહાર નીકળીશ, તો હું સનાતન બ્રહ્મનું ધ્યાન કરીશ.'

પછી જ્યારે તે યોનિનાં દ્વાર આગળ આવે છે, ત્યારે ભીચડાઈ જઈને અત્યંત મોટા દુઃખથી તે પીડાય છે. તે જેવો જન્મે છે, તેવો તરત જ તેને વૈષ્ણવ વાયુનો સ્પર્શ થાય છે; તેથી તેની જન્મ-મરણની સ્મૃતિ જતી રહે છે અને તેણે પૂર્વે કરેલાં શુભાશુભ કર્મોને પણ તે જાણતો બંધ થઈ જાય છે.

દેહને શરીર કહેવાનું કારણ એ છે કે, ત્રણ અગ્નિઓ એના આશ્રયે રહ્યા છેઃ (૧) જ્ઞાનાગ્નિ, (૨) દર્શનાગ્નિ અને (૩) કોષ્ઠાગ્નિ. તેમાંનો કોષ્ઠાગ્નિ અન્ન, પાન અને ચાટેલા તેમ જ ચૂસેલા પદાર્થોનું પાચન કરે છે; દર્શનાગ્નિ રૂપોનું દર્શન કરે છે; અને જ્ઞાનાગ્નિ શુભાશુભ કર્મોને જાણે છે.

શરીરમાં જે યજ્ઞ ચાલી રહ્યો છે, તે આ પ્રમાણે છેઃ 'યજ્ઞના ત્રણ અગ્નિઓ (આહવનીય, ગાર્હપત્ય અને દક્ષિણાગ્નિ) તે શરીરમાં મુખ, ઉદર અને હૃદય છે. આત્મા યજમાન (યજ્ઞ કરનારો) છે, મન બ્રહ્મા (યજ્ઞનો બ્રાહ્મણ) છે, લોભ વગેરે પશુઓ છે, ધૈર્ય અને સંતોષ એ યજ્ઞની દીક્ષારૂપ છે, બુદ્ધિ અને ઇંદ્રિયો યજ્ઞનાં પાત્રો છે, કર્મેંદ્રિયો હોમવાનું દ્રવ્ય છે, માથું યજ્ઞના કપાલ(એક જાતનું પાત્ર)રૂપ છે, વાળ દર્ભ છે,

મોં અંદરની વેદિ છે, માથું ચાર ભાગમાં વહેંચાયેલું કપાલ નામનું યજ્ઞપાત્ર છે અને તેમાં સોળ દાઢો છે. તે શરીરમાં એકસો સાત મર્મો છે, એકસો એંસી સાંધા છે, એકસો નવ સ્નાયુઓ છે, સાતસો શિરાઓ છે, પાંચસો મજ્જા છે, ત્રણસો સાઠ હાડકાં છે, સાડાત્રણ કરોડ રૂંવાડાં છે, આઠ પલના× માપવાળું હૃદય છે, બાર પલના માપવાળી જીભ છે, એક પ્રસ્થ જેટલા માપની પિત્ત ધાતુ છે, એક આઢક જેટલી કફ ધાતુ છે, એક કુડવના માપનું વીર્ય છે, બે પ્રસ્થ મેદ (ચરબી) છે અને મળમૂત્રનું માપ ખોરાકના પ્રમાણ પર આધાર રાખતું હોઈ અનિયમિત છે.

આ મોક્ષશાસ્ત્ર પિપ્પલાદમુનિએ કહ્યું છે.

૨૮–નારાયણોપનિષદ (સાર)

પ્રાણ, મન, ઇંદ્રિયો, પંચમહાભૂત, બ્રહ્મા–રુદ્ર–ઇંદ્ર–આદિત્ય આદિ દેવતાઓ, તેમ જ ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્યમાં ઉત્પન્ન થનારું આખું જગત નારાયણમાંથી જ પ્રગટ થાય છે અને નારાયણરૂપ જ રહે છે. જે આમ જાણે છે, તે વિષ્ણુરૂપ થાય છે. 'ॐ नमो नारायणाय' એ અષ્ટાક્ષર મંત્રનો જપ કરનારને સર્વ સુખસંપત્તિ અને અમરપણું મળે છે.

૨૯–મહાનારાયણોપનિષદ (સાર)

ભૂત, વર્તમાન અને ભવિષ્ય, પૃથ્વી, અંતરિક્ષ અને સ્વર્ગ-લોક, એ બધું પરમાત્મારૂપ જ છે. આખી સૃષ્ટિ પરમ તત્ત્વમાંથી

× પલ, પ્રસ્થ, આઢક અને કુડવ–એ બધાં અસલના વખતનાં માપ હતાં. લીલાવતીના ગણિત પ્રમાણે–પાંચ ગુંજાનો એક માસો, ૧૬ માસાનો એક કર્ષ, ૪ કર્ષનો એક પલ અને ૫૦ પલનો એક આઢક થતો; તેમ જ ૪ કુડવનો એક પ્રસ્થ અને ૪ પ્રસ્થનો એક આઢક હતો.

જ ઉત્પન્ન થાય છે. એ પરમ તત્ત્વ સૂક્ષ્મથી પણ સૂક્ષ્મ અને મહાનથી પણ મહાન છે, તે જ અવ્યક્ત, અનંત, પુરાણું અને જ્યોતિર્મય છે. તે જ અગ્નિ, વાયુ, સૂર્ય, ચંદ્ર વગેરે રૂપે થાય છે. આ આખું વિશ્વ તેમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેમાં જ પાછું લય પામે છે.

રુદ્ર, ગણપતિ, કાર્તિકેય, દુર્ગા, હિરણ્યગર્ભ, વિષ્ણુ, નૃસિંહ વગેરે સર્વ દેવો એ એક જ પરમાત્માનાં જુદાંજુદાં સ્વરૂપો છે. આ બધા દેવોની સ્તુતિ, પૂજા વગેરે આ ઉપનિષદમાં વિસ્તારથી વર્ણવવામાં આવી છે. તે ઉપરાંત સંધ્યા, અઘમર્ષણ, પૂજન, હોમ વગેરેના મંત્રો પણ આ ઉપનિષદમાં આપવામાં આવ્યા છે. ઘણાખરા મંત્રો ઋગ્વેદાદિ સંહિતા ગ્રંથોમાંથી લેવામાં આવ્યા છે.

૩૦–પરમહંસોપનિષદ (સાર)

પરમહંસ યોગીનો માર્ગ ઘણો કઠણ છે અને તેથી એ માર્ગે ઘણા થોડા જાય છે, એ માર્ગમાં જવા ઇચ્છનારે સ્ત્રી, પુત્ર, મિત્ર, સગાંસંબંધી વગેરેને છોડી દેવાં, તેમ જ તેણે બધાં કર્મોનો પરિત્યાગ કરીને માત્ર લંગોટી પહેરીને રહેવું. ખરા પરમહંસમાર્ગમાં તો દંડ, કમંડળ, શિખા, જનોઈ, વસ્ત્ર વગેરે સર્વને છોડવાં પડે છે, તેમ જ એ પરમહંસ ઠંડી, ગરમી, સુખ, દુઃખ, માન, અપમાન, ઇંદ્રિયોના વિષયો, નિંદા, અભિમાન, દંભ, ઇચ્છા, દ્વેષ, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ વગેરેને સદંતર છોડી દઈને શાંત, સ્થિર, આનંદમય, જ્ઞાનસ્વરૂપ બ્રહ્મમાં સ્થિર બને છે અને એ બ્રહ્મ હું જ છું, એમ નિશ્ચય કરે છે.

પરમહંસ વસ્ત્ર વિનાનો, દેવોને નમસ્કાર ન કરનારો, પિતૃઓનું કર્મ ન કરનારો, કોઈની નિંદા કે સ્તુતિ ન કરનારો,

પ્રારબ્ધથી જે મળે તેમાં સંતોષ રાખનારો, ભિક્ષા માગી શરીરને ટકાવી રાખનારો, સોના વગેરેમાં આસક્તિ ન રાખનારો, સુખ અને દુઃખને સમાન ગણનારો, કશે પણ સ્નેહ ન રાખનારો, સુખમાં નિઃસ્પૃહ અને દુઃખમાં ઉદ્વેગરહિત રહેનારો, ઇંદ્રિયોને નિયમમાં રાખનારો અને આત્મામાં સ્થિર બનેલો હોય છે. જે પૂર્ણ આનંદસ્વરૂપ અને જ્ઞાનસ્વરૂપ બ્રહ્મ છે, તે હું જ છું, એમ જાણીને એ કૃતકૃત્ય બનેલો હોય છે.

૩૧–અમૃતનાદોપનિષદ્ (સાર)

શાસ્ત્રોને ફરીફરી વાંચીને અને પરબ્રહ્મને જાણીને, બુદ્ધિમાન પુરુષે જેમ મણિ મળી ગયા પછી તેને શોધવા માટે સળગાવેલી મશાલ છોડી દેવાય, તેમ એ શાસ્ત્રોનો પરિત્યાગ કરવો. ૐકારરૂપ રથ પર ચઢીને, વિષ્ણુને સારથિ બનાવીને અને રુદ્રના ધ્યાનમાં લીન રહીને બ્રહ્મલોકની શોધ કરવી. જ્યાં સુધી બ્રહ્મપ્રાપ્તિ ન થાય, ત્યાં સુધી ૐકારરૂપ રથનો આધાર લેવો; પરંતુ જેવી બ્રહ્મપ્રાપ્તિ થાય કે, તરત જ ૐકારરૂપ રથને છોડી દેવો. અકાર વગેરે માત્રાઓ, સ્થૂલ વગેરે શરીરો અને વૈશ્વાનર વગેરે પાદોને ત્યજી દઈને અને સ્વર વિનાના 'મ્' અર્થાત્ બિંદુનું ધ્યાન કરીને મનુષ્ય બ્રહ્મને પામે છે. શબ્દ વગેરે પાંચ વિષયો અને અતિ ચંચળ મન એ સહુ આત્માના પ્રકાશમાંથી ઊઠતાં કિરણો જ છે એમ ચિંતન કરવું, તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. એવો પ્રત્યાહાર, તેમ જ ધ્યાન, પ્રાણાયામ, ધારણા, તર્ક અને સમાધિ–એમ છ યોગનાં અંગો છે. જેમ પર્વતની ધાતુઓના મેલ તેઓને તપાવવાથી બળી જાય છે, તેમ ઇંદ્રિયોથી ઉત્પન્ન થતા દોષો પ્રાણાયામ વડે બળી જાય છે. આમ પ્રાણાયામ વડે દોષોને બાળી નાખીને, પછી ધારણા વડે તેઓના પાપનો નાશ કરવો,

પ્રત્યાહાર વડે તેઓની વિષયાસક્તિનો નાશ કરવો અને ધ્યાન વડે ઈશ્વરના વિરોધી ગુણોનો નાશ કરવો. આ પ્રમાણે પાપનો ક્ષય કર્યા પછી આત્માનુ ચિંતન કરવું. પ્રાણાયામ ત્રણ પ્રકારના છે—રેચક, પૂરક અને કુંભક. ભૂઃ, ભુવઃ વગેરે વ્યાહૃતિઓ અને ૐકાર તેમ જ શિર સાથે ગાયત્રીમંત્રનો શ્વાસ રુંધીને પાઠ કરવો, તેને પ્રાણાયામ કહે છે. મૂલાધાર ચક્રથી ઉપાડેલા વાયુને એક નસકોરામાંથી બહાર કાઢી નાખી અંદરનો ભાગ સ્થૂલ પ્રાણવાયુ વિનાનો કરવો, તેને રેચક કહે છે. કમળની નાળ વડે જેમ પાણીને ખેંચવામાં આવે, તેમ એક નસકોરા વાટે શ્વાસને અંદર ખેંચવાની ક્રિયાને પૂરક કહે છે. શ્વાસ અંદર લેવો પણ નહિ અને બહાર કાઢવો પણ નહિ, તેમ જ બધાં અંગોને સ્થિર રાખવાં—આ પ્રકારના પ્રાણાયામને કુંભક કહે છે. સર્વ રૂપોને આંધળાની જેમ જોવાં, શબ્દોને બહેરાની જેમ સાંભળવા અને દેહને લાકડાના જેવો ગણવો, એ શાંત બનેલાનું લક્ષણ છે. બુદ્ધિમાન મનુષ્યે મન સંકલ્પરૂપ છે એમ માની તેનો આત્મામાં લય કરવો અને તેનું ત્યાં ધારણ કરવું. આને ધારણા કહેવાય છે. શાસ્ત્ર અનુસારના વાદવિવાદને તર્ક કહેવાય છે. જે અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરીને બધે સમાનતા થાય છે, તે અવસ્થાને સમાધિ કહે છે. સર્વ દોષથી રહિત સુંદર જમીન પર દર્ભાસન પાથરવું અને ભૂતપ્રેત વગેરેથી માનસિક રક્ષા કરીને પદ્માસન, સ્વસ્તિકાસન કે ભદ્રાસન વાળીને ઉત્તર તરફ મોં રાખી સ્થિર બની બેસવું. એક નસકોરાને આંગળી વડે દાબીને બીજા નસકોરાવાટે શ્વાસને અંદર ખેંચી અગ્નિનું અને ૐકારનું એકરૂપે ધ્યાન કરવું. ૐ એ એકાક્ષર બ્રહ્મ છે. એ ૐકાર સાથે શ્વાસને બહાર કાઢવો. આ પ્રમાણે જ્યાં સુધી અંતઃકરણના દોષોનો નાશ ન થાય; ત્યાં સુધી એ

દિવ્ય મંત્ર સાથે શ્વાસને અંદર લેવાની અને બહાર કાઢવાની ક્રિયા કર્યા કરવી.

ત્યાર પછી મંત્ર જાણનારા બુદ્ધિમાન પુરુષે ઉપર કહેલા ક્રમે ધ્યાન કરવું. નાભિના ઉપરના ભાગમાં પહેલા સ્થૂલનું અને પછી સ્થૂલ–સૂક્ષ્મનું ધ્યાન કરવું. દૃષ્ટિની ગતિને બધી બાજુથી રોકીને અને જરા પણ હાલ્યાચાલ્યા વિના બુદ્ધિમાન પુરુષે યોગાભ્યાસ કરવો. નાલ(પ્રાણવાયુના પરસ્પરના સંગઠ્ઠનનો પ્રકાર), માત્રા(એક પ્રકારના કાળનું માપ), વિનિષ્કંપ(સ્થિરતા), ધારણા(પ્રાણવાયુને અમુક ઠેકાણે સ્થિર કરવો) અને યોજન (પ્રાણવાયુનો અગ્નિ વગેરે સાથે સંબંધ) એ પાંચને યોગીએ જાણવા. કાળના નિયમે આ યોગ બાર માત્રાવાળો ગણાય છે. ઘોષ, વ્યંજન, સ્વર, પાંચ પ્રકારના કંઠ્ય–તાલવ્ય–ઓષ્ઠ્ય વગેરે વ્યંજનો, તેમ જ રેફ, ઉષ્મા (શ, ષ, સ) વગેરેથી રહિત એવું જે અક્ષર-(ૐકાર)રૂપ બ્રહ્મ છે, તે કદી પણ વિકાર પામતું નથી.

પ્રાણને જ્યાં લઈ જવાનો હોય, ત્યાં પ્રથમ મનને સ્થિર કરીને પછી પ્રાણને રોકવો. હૃદયનું દ્વાર, વાયુનું દ્વાર અને મસ્તકનું દ્વાર અનુક્રમે મોક્ષદ્વાર, બિલદ્વાર અને બ્રહ્મરંધ્ર કહેવાય છે. ભય, ક્રોધ, આળસ, અતિશય ઊંઘવું, અતિશય જાગવું, અતિશય આહાર અથવા તો તદ્દન ભૂખ્યા રહેવું–એ બધાંનો યોગીએ ત્યાગ કરવો. આ ક્રમે નિત્ય અભ્યાસ કરતાં ત્રણ માસમાં એની મેળે જ્ઞાન પ્રગટ થાય છે. ચાર મહિના બાદ દેવોનાં દર્શન થાય છે. પાંચ મહિનામાં જ્ઞાનની વૃદ્ધિ થયા બાદ છ મહિનામાં તેને મોક્ષ મળે છે. પૃથ્વીતત્ત્વની ધારણામાં ૐકારને પાંચ માત્રા સુધી, જલની ધારણામાં ચાર, અગ્નિની ધારણામાં ત્રણ, વાયુની ધારણામાં બે અને આકાશની ધારણામાં એક માત્રા સુધી ઉચ્ચારવો; અને છેવટે માત્રારહિત

ૐકારનું ધ્યાન કરી, મનને આત્મામાં સ્થિર કરવું. મૂલાધારથી કંઠ સુધી ત્રીસ આંગળ જેટલો પ્રાણવાયુ રહેલો છે. રાતદિવસ મળી મનુષ્ય એક લાખ, તેર હજાર, એકસો ને એંસી વખત શ્વાસ લે છે. પ્રાણવાયુ હૃદયમાં રહેલો છે, અપાન ગુદામાં, સમાન નાભિમાં, ઉદાન કંઠમાં અને વ્યાન સર્વ અંગોમાં પ્રસરીને રહ્યો છે. એ પાંચ પ્રાણોના જુદા જુદા રંગો આ પ્રમાણે છે–પ્રાણ મણિ જેવો લાલ, અપાન ઇંદ્રગોપ નામના જીવડા જેવો અતિશય લાલ, સમાન અત્યંત સફેદ, ઉદાન ફીકા પીળા રંગનો અને વ્યાન જ્વાળા જેવા રંગનો છે. જે પુરુષનો પ્રાણ આ વાયુમંડળને ભેદીને બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિર બને છે, તે પુરુષ ગમે ત્યાં મરણ પામે, તોપણ તેનો પુનર્જન્મ થતો નથી.

૩૨–અથર્વશિર ઉપનિષદ (સાર)

ઇંદ્ર વગેરે દેવોએ બ્રહ્મલોકમાં જઈ શ્રીરુદ્રને પૂછ્યું : 'હે ભગવન્! આપ કોણ છો ?' ભગવાન રુદ્રે ઉત્તર આપ્યો : 'જગતની ઉત્પત્તિ પહેલાં હું જ એક હતો, હમણાં પણ હું જ છું અને ભવિષ્યમાં પણ હું જ હોઈશ. મારાથી જુદું કોઈ છે જ નહિ.' ત્યાર પછી રુદ્રે પોતાની સર્વવ્યાપકતા દેવોને કહી, ત્યારપછી બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ્વર, ઉમા, ગણપતિ, સ્કંદ, ઇંદ્ર, અગ્નિ, ભૂર્લોક, ભુવર્લોક, સ્વર્ગલોક, મહર્લોક, જનલોક, તપલોક, સત્યલોક, પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ, આકાશ; સૂર્યમાં, ચંદ્રમાં અને નક્ષત્રમાં રહેલું ચૈતન્ય, નાક, વાણી, જીભ, આંખ, કાન, મન, હાથ, ત્વચા, પ્રાણ, કાળ, યમરાજ, મૃત્યુ, કર્મફળ, સ્થાવર, જંગમ, જડ, ચેતન વગેરે સર્વ પ્રપંચ—આ બધાં રુદ્રનાં જ સ્વરૂપો છે; એવી રીતે સમજી, દેવોએ રુદ્રની સ્તુતિ કરી અને વારંવાર નમસ્કાર કર્યા.

હૃદયમાં રહેલા પ્રાણમાં બધા દેવો રહ્યા છે અને મહેશ્વર પણ હૃદયમાં જ રહ્યા છે. એ મહેશ્વર ૐકારરૂપ છે. ૐકારનો ઉચ્ચાર કરવાથી પ્રાણો ઊંચે ચઢવા માંડે છે; તેથી તેને ૐકાર કહેવાય છે. ૐકારને પ્રણવ કહેવાનું કારણ એ છે કે, એના જપ કરનારને બધા વેદો જણાય છે. એ ૐકાર સર્વવ્યાપી અને અનંત છે અને સંસારનાં દુઃખોમાંથી તે તારનારો હોઈ 'તાર' પણ કહેવાય છે. એ સૂક્ષ્મ પણ કહેવાય છે; કેમ કે તેના ઉચ્ચારણ વડે મનુષ્ય સૂક્ષ્મ બનીને બધાં પ્રાણીઓને પોતાને વશ કરી શકે છે. એ ૐકાર જ પ્રકાશમય છે અને પરબ્રહ્મ પણ એ જ છે. તે જ રુદ્ર છે અને તે બધા દેવોને પોતાને અધીન રાખનારો હોઈ ઈશ્વર પણ કહેવાય છે. એ ભગવાન મહેશ્વર પણ કહેવાય છે; કારણ કે આત્મજ્ઞાનરૂપ મોટામાં મોટું ઐશ્વર્ય એની પાસે છે.

એ જ એક દેવ સર્વત્ર રહેલો છે, તેમ જ બધાંય જન્મેલાં, જન્મ પામતાં અને ભાવિમાં જન્મનારાં પ્રાણીઓ પણ એનાં જ જુદાં જુદાં સ્વરૂપો છે. એ જ સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ અને વિનાશનો કરનારો છે; એને જાણીને મનુષ્ય પરમ શાંતિને પામે છે. એને પોતાના હૃદયમાં રહેલો જાણીને મનુષ્ય પરમ શાંતિનો અનુભવ કરે છે.

અથર્વા મુનિએ જોયેલા ઊંચામાં ઊંચા મંત્રો આ ઉપનિષદમાં છે અને તેથી એનું નામ અથર્વશિર ઉપનિષદ રાખ્યું છે.

૩૩–અથર્વશિખોપનિષદ (સાર)

પૈપ્પલાદ, અંગિરા અને સનત્કુમારે અથર્વા મુનિને પૂછ્યું: 'કયા મંત્ર વડે ધ્યાન કરવું? એ ધ્યાન કેવી રીતે કરવું? એ ધ્યાન કોણ કરી શકે? અને કોનું ધ્યાન કરવું?'

અથર્વાએ તેઓને ઉત્તર આપ્યો : 'ૐ મંત્ર વડે ધ્યાન કરવું. એ ૐકાર જ પરમબ્રહ્મ છે. એના ચાર પાદો તે ચાર વેદો છે. એની પહેલી માત્રા પૃથિવીરૂપ અકાર છે. તે ઋગ્વેદ-રૂપ છે, તેના દેવ બ્રહ્મા છે, ગણદેવતા વસુઓ છે, છંદ ગાયત્રી છે અને અગ્નિ ગાર્હપત્ય છે, તેની બીજી માત્રા અંતરિક્ષરૂપ ઉકાર છે. તે યજુર્વેદરૂપ છે, તેના દેવ રુદ્ર, ગણદેવતા રુદ્રો, છંદ ત્રિષ્ટુપ અને અગ્નિ દક્ષિણાગ્નિ છે. તેની ત્રીજી માત્રા સ્વર્ગ-લોકરૂપ મકાર છે. તે સામવેદરૂપ છે, તેના દેવ વિષ્ણુ, ગણદેવતા આદિત્યો, છંદ જગતી અને અગ્નિ આહવનીય છે. અંતમાં જે ચોથી અર્ધમાત્રા છે, તે સોમલોકરૂપ ૐકાર (અર્થાત બિંદુ) છે. તે અથર્વ વેદરૂપ છે, તેના દેવ સંવર્તક અગ્નિ છે, ગણ-દેવતા મરુતો છે, છંદ વિરાટ છે અને અગ્નિ એકર્ષિ નામનો છે. પહેલી માત્રા લાલાશ પર પડતા પીળા રંગની છે અને એના દેવ બ્રહ્મા છે. બીજી માત્રા ચળકતી કાળા રંગની છે અને એના દેવ રુદ્ર છે. ત્રીજી માત્રા ધોળા રંગની છે અને એના દેવ વિષ્ણુ છે. અંતમાં જે અર્ધમાત્રા છે, તે ચળકતી, સર્વરંગી છે અને એના દેવ આત્મા છે. આ ૐકાર અ, ઉ, મ અને અર્ધ-માત્રારૂપ ચાર પાદવાળો, ચાર અક્ષરવાળો, ચાર માથાવાળો અને ચાર માત્રાવાળો છે. ચોથી અર્ધમાત્રા તે સૂક્ષ્મ ૐકાર છે અને હ્રસ્વ, દીર્ઘ અને પ્લુત ૐકાર સ્થૂલ છે. ત્રણ વખત ૐ ૐ ૐ એમ બોલીને પછી ચોથી વખત તેના પ્લુત ઉચ્ચાર વડે શાંત આત્મા પ્રગટ થાય છે અને આખું વિશ્વ ૐકારરૂપ જ છે એમ જણાય છે.

એ ૐકારને 'પ્રલય' કહેવામાં આવે છે; કારણ કે તે સર્વ પ્રાણોનો પ્રલય કરે છે. તેને 'પ્રણવ' કહેવામાં આવે છે, કારણ કે તે સર્વ પ્રાણોને પરમાત્મા તરફ નમાવે છે. બધાં

દુઃખો અને ભયોમાંથી તારનારો હોઈ તે 'તાર' કહેવાય છે. સર્વ દેવો તેમાં રહેલા હોઈ તેને વિષ્ણુ કહેવાય છે. તે બધાની વૃદ્ધિ કરનારો હોઈ તેને બ્રહ્મા કહેવાય છે. એ અંદરનાં બધાં સ્થાનોમાંથી પ્રકાશતો હોઈ તેને પ્રકાશ કહેવાય છે. સર્વ લોકમાં વ્યાપી રહેલો હોઈ તેને વ્યાપક મહાદેવ પણ કહેવામાં આવે છે. એની ચાર માત્રાઓ અનુક્રમે જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ અને તુરીય અવસ્થાઓ છે. એ ૐકાર પોતાની મેળે જ પ્રકાશે છે. તેનો જ ધ્યાનના આરંભમાં પ્રયોગ કરવો.

બધી ઇંદ્રિયોને મનમાં સ્થિર કરી, વિષ્ણુને ધ્યાનરૂપ ગણવા. પછી બધી ઇંદ્રિયોને પ્રાણ સાથે મનમાં સ્થિર કરી રુદ્રને ધ્યાન કરનારરૂપ ગણવા. પછી ઇંદ્રિયો, પ્રાણ અને મન–એ બધાને નાદાન્તરૂપ પરમાત્મામાં સ્થિર કરી મહાદેવનું ધ્યાન કરવું. બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, રુદ્ર, ઇંદ્ર તેમ જ બધી ઇંદ્રિયો, બધાં પ્રાણીઓ વગેરે સર્વ એમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે.

એ સર્વનો ઈશ્વર જ કલ્યાણસ્વરૂપ હોઈ ધ્યાન કરવા યોગ્ય છે.

૩૪–કૌષીતકિ ઉપનિષદ (સાર)

ગાર્ગ્યના પુત્ર ચિત્રે યજ્ઞ કરાવવા માટે ઉદ્દાલક આરુણિને કહેણ મોકલ્યું; પણ આરુણિએ પોતાને બદલે પોતાના પુત્ર શ્વેતકેતુને મોકલ્યો. તેને ચિત્રે કહ્યું: 'ભગવન્! તમે મને યજ્ઞ કરાવીને કેવા લોકની પ્રાપ્તિ કરાવશો? જ્યાંથી પાછા આવવું ન પડે એવા લોકની કે બીજા કોઈ લોકની?' શ્વેતકેતુએ તેને ઉત્તર આપ્યો: 'હું એ જાણતો નથી, તેથી મારા પિતાને પૂછી જોઉં.' તે પોતાના પિતા પાસે ગયો અને એ વાત કહી. તેના પિતાએ કહ્યું: 'એ વાત તો હું પણ જાણતો

નથી; તેથી ચાલ, આપણે ચિત્ર પાસે જ જઈએ અને એ સમજીએ.' પછી ઉદ્દાલક ચિત્રના શિષ્ય બનીને તેની પાસે ગયા. ચિત્રે તેને આ પ્રમાણે ઉપદેશ કર્યો :

જે કોઈ આ લોકમાંથી મરણ પામે છે, તે બધા ચંદ્રલોકમાં જ જાય છે. તેઓના પ્રાણો વડે ચંદ્રમા શુક્લપક્ષમાં વધે છે અને કૃષ્ણપક્ષમાં એ જીવોને બીજો જન્મ લેવા પાછા મોકલે છે. ચંદ્રમા સ્વર્ગનું દ્વાર છે. જેને આ ચંદ્રલોકની (અર્થાત્ પિતૃયાન માર્ગની) ઇચ્છા નથી હોતી, તેને તે ઉપરના લોકમાં મોકલી આપે છે; પણ જેને ચંદ્રલોકની ઇચ્છા હોય છે, તેને ચંદ્રમા વરસાદરૂપે આ પૃથ્વી પર મોકલી આપે છે. એવા જીવ પોતાનાં કર્મો અને જ્ઞાન અનુસાર કીડા, પતંગિયાં, પક્ષી, સિંહ, વાઘ, માછલાં, રીંછ, મનુષ્ય અથવા બીજા કોઈ આકારે જુદે જુદે ઠેકાણે જન્મે છે. આ પ્રમાણે પિતૃયાન માર્ગે જનારાને પાછા આવવું પડે છે; પરંતુ મરણ બાદ દેવયાન માર્ગે થઈને જનારાઓ ક્રમશઃ અગ્નિલોક, વાયુલોક, વરુણલોક, ઇંદ્રલોક અને પ્રજાપતિલોકમાં થઈને બ્રહ્મલોકમાં જાય છે. ત્યાં આર નામનું સરોવર છે, મુહૂર્તના અભિમાની યેષ્ટિહા નામના દેવો છે, વિજરા નામની નદી છે, ઇલ્ય નામનું વૃક્ષ છે, સાલજ્ય નામનું નગર છે, અપરાજિત નામનો મહેલ છે, ઇંદ્ર અને પ્રજાપતિ દ્વારપાળો છે, બ્રહ્મનું વિભુ નામનું સભાસ્થાન છે, તે સભામાં વિચક્ષણા નામનું સિંહાસન છે અને અમિતૌજા નામનો બ્રહ્માનો પલંગ છે. વળી ત્યાં માનસી નામની પ્રિય સ્ત્રી અને ચાક્ષુષી નામનું પ્રતિબિંબ છે, તેમ જ ત્યાં અંબા અને અંબાયવા નામની અપ્સરાઓ અને અંબયા નામની નદીઓ છે. આ પર્યંકવિદ્યા(પલંગમાં રહેલા સગુણ બ્રહ્માની વિદ્યા)ને જાણનારો એ બ્રહ્મલોકને પ્રાપ્ત થાય છે.

એ ઉપાસકને આવતો જાણી બ્રહ્મા તેના આદરસત્કાર માટે બધી તૈયારી કરાવે છે, અપ્સરાઓ તેની જુદા જુદા પ્રકારે પૂજા કરે છે. પછી બ્રહ્માના જેવો થયેલો તે ઉપાસક મન વડે આર નામના (કામ, ક્રોધ વગેરે અરિ અથવા શત્રુઓએ બનાવેલાં) સરોવર-ને ઓળંગી જાય છે અને યેષ્ટિહા નામના (ઉપાસનામાં વિઘ્ન નાખનારા) દેવોની પાસે જાય છે. તે દેવો તેને જોતાં જ દૂર ભાગી જાય છે. પછી તે વિજરા (ઘડપણ વિનાની) નદીને મન વડે ઓળંગે છે. તે અહીં પુણ્ય અને પાપને છોડી દે છે. ત્યાર-પછી તે ઈલ્ય નામના વૃક્ષ પાસે જાય છે અને ત્યાં તેને બ્રહ્માની ગંધ આવે છે. પછી તે સાલજ્ય નગરની પાસે જાય છે અને ત્યાં તેનામાં બ્રહ્મતેજ પ્રવેશ કરે છે. પછી તે ઇંદ્ર અને બૃહસ્પતિ નામના ચોકીદારો પાસે આવે છે. તેઓ તેને જોઈને નાસી જાય છે. તે વિભુ નામના સભાસ્થાનમાં આવે છે. ત્યાં તેની કીર્તિ બ્રહ્મા જેટલી મોટી થાય છે. પછી તે વિચક્ષણા નામના જ્ઞાનરૂપ સિંહાસન પાસે આવે છે, ત્યાં તે પોતાની બુદ્ધિ વડે આખા વિશ્વને જુએ છે. છેવટે તે અમિતૌજા નામના બ્રહ્માના પલંગ પાસે આવે છે. તેની ઉપર બ્રહ્મા બેઠેલા હોય છે. તે પલંગ પર ઉપાસક ચઢે છે, ત્યારે બ્રહ્મા તેને પૂછે છે: 'તમે કોણ છો?' તે ઉત્તર આપે છે: 'જે તમે છો, તે હું છું.' બ્રહ્મા તેને પૂછે છે: 'હું કોણ છું?' ત્યારે તે કહે છે: 'તમે સત્યરૂપ છો.' ત્યાર પછી બ્રહ્મા તેની પરીક્ષા કરવા માટે બીજા પણ કેટલાક પ્રશ્નો પૂછે છે. તેના યોગ્ય ઉત્તરો મળતાં, બ્રહ્મા તેને પોતાના જેવો ગણે છે. (અહીં પહેલો અધ્યાય પૂરો થાય છે.)

બીજા અધ્યાયમાં મહર્ષિ કૌષીતકિ પ્રાણરૂપ બ્રહ્મની ઉપા-સનાને વર્ણવે છે.

ત્રીજા અધ્યાયનો સાર આ પ્રમાણે છે: દિવોદાસનો પુત્ર

પ્રતર્દન સ્વર્ગમાં ગયો. તેનાં યુદ્ધ અને પરાક્રમથી ખુશ થઈને ઇંદ્રે તેને વરદાન માગવાનું કહ્યું. પ્રતર્દને કહ્યું : 'મનુષ્યને માટે જે વધુમાં વધુ હિતકારક વરદાન હોય, તે તમે મને આપો.' ત્યારે ઇંદ્રે તેને કહ્યું : 'મને જ માત્ર જાણ, એ જ મનુષ્યને માટે વધુમાં વધુ હિતકારક છે. મેં ત્વષ્ટાના ત્રણ માથાંવાળા પુત્ર વિશ્વરૂપને માર્યો, મેં જ અપારુન્મુખ (વેદથી વિમુખ) નામના સંન્યાસીઓને વરુઓને ખાવા આપી દીધા, મેં જ પ્રહ્લાદના વંશજોને, પુલોમાના પુત્રોને અને કાલકંજ નામના દૈત્યોને માર્યા. આટલું આટલું કર્યું છતાં પણ મારો તો એક વાળ પણ વાંકો થયો નહિ. જે મને ઓળખે છે, તેને માતૃવધ, પિતૃવધ, ચોરી, બ્રહ્મહત્યા વગેરે પાપો લાગતાં નથી. હું જ પ્રાણરૂપ અને પ્રજ્ઞારૂપ છું. મારી જ આયુષરૂપે અને અમૃતરૂપે ઉપાસના કર. જે આયુષ છે, તે પ્રાણ છે; પ્રાણ જ આયુષ છે અને પ્રાણ જ અમૃત છે. જ્યાં સુધી આ શરીરમાં પ્રાણ રહે છે, ત્યાં સુધી આયુષ રહે છે; અને પ્રાણ વડે જ મનુષ્ય પરલોકમાં અમરપણું મેળવે છે અને અક્ષયરૂપ થાય છે. આ પ્રાણ જ પ્રજ્ઞારૂપ છે. જે પ્રાણ છે, તે જ પ્રજ્ઞા છે અને જે પ્રજ્ઞા છે, તે જ પ્રાણ છે. એ બન્ને આ શરીરમાં સાથે જ રહે છે અને મરણ વખતે બન્ને સાથે જ તેને ત્યજી જાય છે. બધી ઇંદ્રિયોમાં પ્રાણ મુખ્ય છે. મનુષ્ય કોઈ પણ એકાદ ઇંદ્રિય વિના જીવી શકે છે, પણ પ્રાણ વિના જીવી શકતો નથી. જ્યારે મનુષ્ય ઊંઘી જાય છે, ત્યારે તે પ્રાણની સાથે એક બને છે અને તે વખતે તેની બધી ઇંદ્રિયો તેઓના વિષયો સાથે લય પામી ગયેલી હોય છે. તે મનુષ્ય જ્યારે ફરી પાછો જાગે છે, ત્યારે તેની ઇંદ્રિયો ફરી પાછી વિષયો તરફ વળે છે. વળી મરણ પામતી વખતે પણ મનુષ્ય પ્રાણની સાથે જ એક બનેલો હોય છે અને તેથી જ તેની પાસે બેઠેલા કહે છે કે, 'આ સાંભળતો

નથી, જોતો નથી, બોલતો નથી; વિચારતો નથી,' કારણ કે તેની બધી ઇંદ્રિયો પ્રાણમાં જ લીન થયેલી હોય છે. તે મનુષ્ય જ્યારે ફરી બીજું શરીર ગ્રહણ કરે છે, ત્યારે ફરી પાછી એ ઇંદ્રિયો આત્મામાંથી પોતપોતાને સ્થાને બહાર નીકળે છે અને એ ઇંદ્રિયોના દેવો અને તેઓના વિષયો ફરી પાછા જણાય છે. મરણ વખતે મનુષ્ય જ્યારે આ શરીરમાંથી બહાર નીકળે છે, ત્યારે તેની બધી ઇંદ્રિયો તેની સાથે જ બહાર નીકળે છે. તે વખતે વાણી, નાક, કાન, મન વગેરે ઇંદ્રિયો પોતપોતાના વિષયોને છોડી દઈ પ્રાણાત્મામાં (પ્રાણરૂપ આત્મામાં) લીન થાય છે; પરંતુ ઇંદ્રિયો તો પ્રજ્ઞાના એક અંશ જેવી છે અને તેથી પ્રજ્ઞા વિના તેઓ પોતપોતાનું કાર્ય કરી શકતી નથી. એ પ્રજ્ઞા વિના આંખ જોઈ શકતી નથી, કાન સાંભળી શકતા નથી, નાક સૂંઘી શકતું નથી અને મન વિચારી શકતું નથી. આથી કોઈએ શબ્દ, ગંધ, રૂપ, રસ વગેરે ઇંદ્રિયોના વિષયોને જાણવાની ઇચ્છા કરવી નહિ; પરંતુ એ બધા ઇંદ્રિયોના વિષયોને જાણનારાને જાણવો. કર્મોને જાણવાની ઇચ્છા કરવી નહિ, પણ કર્તાને જાણવો. મનને જાણવાની ઇચ્છા કરવી નહિ, પણ મનન કરનારને જાણવો; કારણ કે દશ ઇંદ્રિયો અને તેમના વિષયો પ્રજ્ઞાને આધીન છે; અને એ પ્રજ્ઞા પ્રાણરૂપ છે અને પ્રાણ પ્રજ્ઞારૂપ છે. એ પ્રાણ આનંદરૂપ અજર અને અમર છે. શુભ કે અશુભ કર્મો વડે તેને લાભ કે હાનિ થતાં નથી. એ પ્રાણરૂપ પ્રજ્ઞાત્મા જેને આ લોકમાંથી ઊંચે ચઢાવવા ધારે છે, તેની પાસે શુભ કર્મો કરાવે છે અને જેને નીચે પાડવા ધારે છે, તેની પાસે તે અશુભ કર્મો કરાવે છે. એ પ્રજ્ઞાત્મા લોકોના પતિરૂપ છે અને સર્વેશ્વર છે અને એ જ મારો આત્મા છે.

ચોથા અધ્યાયમાં ગાર્ગ્ય અને બાલાકિનો સંવાદ છે, જે બૃહદારણ્યક ઉપનિષદ, અધ્યાય ૨, પ્રકરણ ૧ માં આવેલો છે.

૩૫–બૃહજ્જાબાલ ઉપનિષદ (સાર)

વિભૂતિ, ભસિત, ભસ્મ, ક્ષાર અને રક્ષા એવાં ભસ્મનાં પાંચ નામો છે. કપિલ, કૃષ્ણ, રક્ત, શ્વેત અને ચિત્રવર્ણવાળી ગાયોનાં છાણમાંથી બનાવેલી ભસ્મોનાં અનુક્રમે ઉપર પ્રમાણેનાં નામ છે. વિભૂતિ(ઐશ્વર્ય)ને આપવાવાળી હોવાથી એક વિભૂતિ કહેવાય છે. પ્રકાશને આપતી હોવાથી બીજી ભસિત કહેવાય છે. સર્વ પાપોનું ભક્ષણ કરનારી હોવાથી ત્રીજી ભસ્મ કહેવાય છે. આપત્તિઓનો ક્ષય કરતી હોવાથી ચોથી ક્ષાર કહેવાય છે; અને ભૂતપ્રેત વગેરેથી રક્ષણ કરતી હોવાથી પાંચમી રક્ષા કહેવાય છે. ભસ્મ એ અગ્નિનું સત્ત્વ છે. એ ભસ્મ વડે કપાળ, બે હાથ, છાતી અને પેટ પર ત્રિપુંડ્ર કરવાં. ભસ્મ ધારણ કરવાથી સદા શિવની પ્રાપ્તિ થાય છે. ત્રિપુંડ્રની ત્રણ રેખાઓ બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને સદાશિવરૂપ છે.

સદાશિવ પ્રલય વખતે વિશ્વનો સંહાર કરીને જ્યારે આંખો બંધ કરે છે, ત્યારે એ આંખોમાંથી જે આંસુ પડે છે, તેમાંથી રુદ્રાક્ષની ઉત્પત્તિ થાય છે. રુદ્રની આંખમાંથી ઉત્પન્ન થયેલા હોઈ તે રુદ્રાક્ષ કહેવાય છે. માથા પર ચાળીસ, ચોટલીમાં એક કે ત્રણ, બન્ને કાનમાં બાર, ગળામાં બાર, બન્ને હાથ પર સોળ–સોળ, કાંડા પર બાર–બાર અને અંગૂઠા પર છ–છ રુદ્રાક્ષ ધારણ કરવા. આ ઉપનિષદનું અધ્યયન કરનાર પરમ ધામને પામે છે.

૩૬–નૃસિંહપૂર્વતાપિની ઉપનિષદ (સાર)

નૃસિંહમાંથી આ સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થાય છે, તેમાં જ રહે છે અને અંતે તેમાં જ લય પામે છે. એ સર્વ પ્રાણીઓમાં શ્રેષ્ઠ અને બળવાન હોવાથી તેને નૃસિંહ કહ્યા છે. તે શૂરવીર હોવાથી તેનું વીર એવું પણ નામ છે, તેમ જ તેને ઉગ્ર પણ કહેવાય છે. બધા લોકો અને બધા દેવોને તેમ જ બધાં પ્રાણીઓને પોતામાં સમાવતા હોઈ તે મહાવિષ્ણુ પણ કહેવાય છે. એ નૃસિંહ અત્યંત પ્રકાશમાન છે અને તેને કોઈ પણ ઇંદ્રિયો ન હોવા છતાં, તે બધું જુએ છે અને સાંભળે છે. તે સર્વવ્યાપી છે અને સર્વને પોતામાં સમાવે છે. એનું રૂપ જોઈને સર્વ લોકો, દેવો, મનુષ્યો અને પ્રાણીઓ ભય પામે છે અને છતાં પણ તે કલ્યાણ-સ્વરૂપ છે. જે એ નૃસિંહની ઉપાસના અને નૃસિંહગાયત્રીનો જપ કરે છે, તેનાં બ્રહ્મહત્યા વગેરે બધાં પાપો નાશ પામે છે અને તે સાતે લોકને જીતે છે.

૩૭–નૃસિંહઉત્તરતાપિની ઉપનિષદ (સાર)

આ ઉપનિષદના આરંભમાં ૐકાર અને તેની ચાર માત્રાઓ તેમ જ આત્માના વૈશ્વાનર, તૈજસ, પ્રાજ્ઞ અને સાક્ષી–એમ ચાર પદોનું વર્ણન છે. તે આખું આગળ માણ્ડૂક્ય ઉપનિષદમાં આપેલું છે.

આત્મા આંખ વગેરે ઇંદ્રિયોનો, તેમ જ મન, બુદ્ધિ, પ્રાણ વગેરે સર્વનો દ્રષ્ટા છે અને સાક્ષી માત્ર છે. તેનામાં કાંઈ પણ વિકાર થતો નથી. તે ચૈતન્યસ્વરૂપ, આનંદમય, પ્રકાશમય, એક-રસ, ઘડપણરહિત, અમર અને ભયરહિત છે. જેમ લાકડાને બાળી નાખ્યા પછી અગ્નિ શાંત થઈ જાય છે, તેમ જ્યારે વાણી અને મનના વિષયો દૂર થાય છે, ત્યારે આત્મા માત્ર ચિત્સ્વરૂપે

જ બાકી રહે છે. જે મનુષ્ય નૃસિંહના મંત્ર વડે જાગ્રત વગેરે ત્રણ અવસ્થાથી પર રહેલા આત્માને જાણે છે, તે હમેશાં ઉજ્જવલ, અજ્ઞાનરહિત, બંધનરહિત આનંદરૂપ, દ્વૈત વિનાનો અને મોહરહિત બને છે.

આ આખું જગત આત્મા જ છે, કારણ કે ઈશ્વર તેમાં સર્વત્ર વ્યાપીને રહેલો છે. જે આ સર્વત્ર વ્યાપક નૃસિંહ ભગવાનને જાણે છે, તે નિષ્કામ અને આત્મામાં જ આનંદ માનનારો બનીને બ્રહ્મરૂપ થાય છે.

આત્મા બ્રહ્મરૂપ અને સચ્ચિદાનંદરૂપ છે. તે હંમેશ પૂર્ણ, દ્વૈત–વિહીન, શબ્દ-સ્પર્શ–રૂપ-રસ–ગંધ વિનાનો; પ્રાણ, મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકારથી પર, અસંગ, નિર્ગુણ, સત્ત્વ–રજ તમોગુણ વિનાનો અને પ્રકાશમય છે.

૩૮–કાલાગ્નિરુદ્ર ઉપનિષદ (સાર)

શ્રીસનત્કુમારના પૂછવાથી ભગવાન કાલાગ્નિરુદ્રે ત્રિપુંડ્ર (ટીલું, તિલક) કરવાનો વિધિ આ ઉપનિષદમાં સમજાવ્યો છે. અગ્નિહોત્રમાંથી ભસ્મ લઈને મંત્રોચ્ચારપૂર્વક કપાળમાં, માથા પર, છાતી પર અને બે ખભા પર ત્રિપુંડ્ર અર્થાત્ ત્રણ રેખાવાળાં ટીલાં કરવાં. એ ત્રણે રેખાઓ ક્રમશઃ સત્ત્વ, રજ અને તમોગુણની; અ, ઉ અને મની; બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને સદાશિવની; ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ અને સામવેદની; પૃથ્વી, અંતરિક્ષ અને સ્વર્ગલોકની; જ્ઞાન, ક્રિયા અને ઇચ્છાશક્તિની; ગાર્હપત્ય, આહવનીય અને દક્ષિણાગ્નિની તેમ જ વૈશ્વાનર, તૈજસ અને પ્રાજ્ઞ આત્માની સૂચક છે.

૩૯–વજ્રસૂચિકા ઉપનિષદ (સાર)

જીવ, શરીર, જન્મ, જ્ઞાન કે કર્મ વડે બ્રાહ્મણપણું પ્રાપ્ત થતું નથી; પરંતુ જાતિ, ગુણ અને ક્રિયા વિનાના, દોષ વિનાના, સત્ય–જ્ઞાન–આનંદ અને અનંતરૂપ, વિકલ્પરહિત, સર્વભૂતોના અંતર્યામી અને આકાશની જેમ બધે વ્યાપી રહેલા બ્રહ્મને જે જાણે છે, તે જ ખરો બ્રાહ્મણ છે. એવો બ્રાહ્મણ કામ, ક્રોધ વગેરે વિનાનો, મન, ઇંદ્રિયો વગેરે પર કાબૂવાળો, તૃષ્ણા–આશા–મોહ વગેરે વિનાનો અને દંભ–અહંકાર આદિથી રહિત હોય છે.

૪૦–નાદબિંદુ ઉપનિષદ (સાર)

ૐકારની હંસરૂપે ઉપાસના થાય છે. 'અ' અને 'ઉ' એ હંસની જમણી અને ડાબી પાંખો છે, 'મ' એની પૂછડી છે અને અર્ધમાત્રા એનું માથું છે. રજોગુણ અને તમોગુણ એના પગ છે, સત્ત્વગુણ એનું શરીર છે. ધર્મ અને અધર્મ એની જમણી અને ડાબી આંખો છે. એના શરીરમાં સાત લોકો આ પ્રમાણે રહ્યા છેઃ પગમાં ભૂર્લોક, ઘૂંટણમાં ભુવર્લોક, કમરમાં સ્વર્લોક, નાભિમાં મહર્લોક, હૃદયમાં જનલોક, કંઠમાં તપોલોક અને કપાળમાં બે ભવાંની વચમાં સત્યલોક. અ, ઉ, મ અને અર્ધમાત્રાના દેવો અનુક્રમે અગ્નિ, વાયુ, સૂર્ય અને વરુણ છે. આ ચાર માત્રાઓની દરેકની ઉદાત્ત, અનુદાત્ત અને સ્વરિત– એવા ત્રણ પ્રકારના ઉચ્ચારને લઈને ત્રણ ત્રણ કળાઓ થઈ જાય છે. એ બાર કળાઓનાં નામો આ પ્રમાણે છેઃ ઘોષિણી, વિદ્યા, પતંગિની, વાયુવેગિની, નામધેયા, અદ્રી, વૈષ્ણવી, શાંકરી, મહતી, ધૃતિ, નારી અને બ્રાહ્મી. આ જુદી જુદી કળાઓ ઉપર મન સ્થિર કરી ધ્યાન કરનારાનું મરણ થતાં તેને અનુક્રમે રાજા,

યક્ષ, વિદ્યાધર, ગંધર્વ, દેવ અને ઇંદ્ર સાથે સરખાપણાની, તેમ જ વિષ્ણુલોક, રુદ્રલોક, મહર્લોક, જનલોક, તપોલોક અને બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ થાય છે.

શુદ્ધ, વ્યાપક, કલ્યાણરૂપ પરબ્રહ્મ આ બધાથી ઉપર રહેલું છે. જ્યારે મન ઇંદ્રિયોના વિષયોથી પર જાય છે અને પોતે પણ લય પામે છે, ત્યારે એ કલ્યાણમય, શાંત બ્રહ્મમાં પ્રવેશ કરે છે; માટે આત્માને જાણીને દુઃખ પામ્યા વિના પ્રારબ્ધને ભોગવવું. આગલા જન્મોમાં કરેલાં કર્મોને પ્રારબ્ધ કહેવાય છે; પરંતુ સ્વપ્નની જેમ જાગ્રતમાં પણ દેહ મિથ્યા છે અને આત્માને પૂર્વજન્મ પણ હોતો નથી. જેમ સ્વપ્નમાં ખરો દેહ ન હોવા છતાં તે હોય એમ ભાસે છે, તેમ જાગ્રત અવસ્થામાં પણ દેહ હોય એમ ભાસે છે. જેમ દોરડીમાં થયેલી સાપની ભ્રાંતિ દોરડીના ખરા જ્ઞાનથી દૂર થઈ જાય છે, તેમ આ જગતરૂપ ભ્રાંતિ પણ એના આધારરૂપ બ્રહ્મનું જ્ઞાન થતાં દૂર થઈ જાય છે અને તે સાથેસાથે જ શરીર પણ છે જ નહિ એમ નિશ્ચય થાય છે. અજ્ઞાની માણસોને સમજાવવા પૂરતું જ 'પ્રારબ્ધ છે' એમ કહેવું પડે છે; પરંતુ ખરું જોતાં તો પ્રારબ્ધ જેવું કાંઈ છે જ નહિ.

ૐકારરૂપ નાદના અનુસંધાન વડે આત્માનું આપોઆપ જ્ઞાન થાય છે. એ નાદના અનુસંધાનનો અભ્યાસ ધીમેધીમે વધતો જતાં જુદા જુદા સૂક્ષ્મથી સૂક્ષ્મ નાદો સંભળાતા જાય છે. દરિયાનો, વાદળનો, પડઘમનો અને ઝરણાંનો નાદ શરૂઆતમાં સંભળાય છે. પછી ઘંટ, મૃદંગ વગેરેનો અને છેવટે ઝીણી ઘૂઘરી, વાંસળી, વીણા અને ભમરાના ગુંજારવનો નાદ સંભળાય છે. જેમ જેમ મન વધારે ને વધારે સૂક્ષ્મ નાદમાં લીન થતું જાય છે, તેમ તેમ તેની સ્થિરતા વધારે ને વધારે થતી જાય છે અને છેવટે જ્યારે આખુંય મન તદ્દન લીન થઈ જાય છે, ત્યારે બ્રહ્મ

અથવા પરમ પદની પ્રાપ્તિ થાય છે. મનનો લય થઈ જતાં શરીર લાકડા જેવું નિશ્ચેષ્ટ થઈ જાય છે. આને ઉન્મની અવસ્થા કહેવામાં આવે છે.

૪૧—ધ્યાનબિંદુ ઉપનિષદ (સાર)

ધ્યાનયોગ વડે મોટામાં મોટું પાપ પણ નાશ પામે છે. જે યોગી ધ્યાનયોગ વડે અનાહત નાદનું અનુસંધાન કરે છે, તે યોગી પરબ્રહ્મને પામે છે. એ અનાહત નાદ 'ૐ ૐ' એ રૂપે આપમેળે જ ઊઠેલો હોઈ હંમેશ અંદર ચાલ્યા જ કરે છે. એ ૐકારની ત્રણ માત્રાઓ બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ્વરસ્વરૂપ છે. હૃદયરૂપ આઠ પાંખડીના કમળમાં ૐકારરૂપ બ્રહ્મ રહેલું છે. પૂરક, કુંભક અને રેચક પ્રાણાયામ વડે સમાધિનો અભ્યાસ કરીને એ ૐકારમાં મનનો લય કરવો. તેમ થતાં પરમ પદનો સાક્ષાત્કાર થાય છે.

આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ—એ છ યોગનાં અંગો છે. મનુષ્યના શરીરમાં મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપૂર વગેરે નામોથી જાણીતાં યોગનાં ચક્રો અથવા પદ્મો છે. એ દરેક પદ્મ અર્થાત્ કમળ કરોડરજ્જુના નીચલા છેડાથી માંડીને તે છેક માથાની ટોચ સુધી જુદા જુદા ઠેકાણે રહેલું છે અને દરેકનું સ્વરૂપ જુદું જુદું છે. એ પદ્મો સાથે સંકળાઈને હજારો નાડીઓ આખા શરીરમાં પથરાયેલી છે. તેમાંની ઇડા, પિંગલા, સુષુમ્ણા, ગાંધારી, હસ્તિજિહ્વા, પૂષા, યશસ્વિની, અલંબુસા, કુહૂ અને શંખિની નામની દસ મુખ્ય નાડીઓ છે. તેમાંની પહેલી ત્રણ અર્થાત ઇડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા નાડીઓ વાટે પ્રાણ, અપાન, સમાન, ઉદાન અને વ્યાન, તેમ જ નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત અને ધનંજય નામના દસ પ્રાણો

અર્થાત્ વાયુઓ આમથી તેમ વહે છે. યોગની ક્રિયાઓ દ્વારા યોગી પ્રાણને જુદાં જુદાં ચક્રોમાંથી ક્રમે ક્રમે સુષુમ્ણા નાડી વાટે ઊંચે ચઢાવે છે. યોગની જુદી જુદી ક્રિયાઓ વડે જુદા જુદા પ્રકારની સિદ્ધિઓ યોગીને પ્રાપ્ત થાય છે અને છેવટે એ યોગીને બ્રહ્મનો અનુભવ થાય છે. આસન, બંધ, પ્રાણાયામ, ધ્યાન વગેરે યોગની ક્રિયાઓનું આ ઉપનિષદમાં સવિસ્તર વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે.

૪૨–બ્રહ્મવિદ્યા ઉપનિષદ (સાર)

ૐકારની ત્રણ માત્રાઓ–ત્રણ વેદ, ત્રણ અગ્નિ, ત્રણ લોક અને ત્રણ દેવરૂપ છે. એ ૐકારનો નાદ શરીરની અંદર પણ સંભળાય છે. જીવાત્મા રાતદિવસ 'હંસ' 'હંસ' એમ શ્વાસોચ્છ્વાસ દ્વારા જપ કર્યા કરે છે. જે પોતાની મેળે પ્રકાશતું ચૈતન્યસ્વરૂપ છે, તેને હંસ કહેવાય છે. પ્રાણાયામ વડે પ્રાણ અને અપાનને સરખા કરીને સમાધિનો અભ્યાસ કરવો અને માથામાંથી ઝરતો અમૃતરસ પીને તૃપ્ત થવું. પ્રાણાયામની સાથે સાથે જ 'હંસ' 'હંસ' એવો સતત જપ કરવો. દરરોજ નિયમપૂર્વક આવો અભ્યાસ કરતાં યોગી સિદ્ધિને પામે છે અને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થતાં એ બ્રહ્મરૂપ બને છે.

હું સ્થિર છું, અચિંત્ય છું, જન્મરહિત છું, તેમ જ દેહ, પ્રાણ, ઇંદ્રિયો, વગેરે વિનાનો છું. મારો ક્ષય થતો નથી. મને ઇંદ્રિયોના વિષયો લાગતા નથી. હું અંતર્યામી છું. મારામાં આકાશાદિ પાંચ મહાભૂતો અને સત્ત્વાદિ ત્રણ ગુણો નથી. હું કર્તા નથી તેમ જ ભોક્તા પણ નથી. મને આદિ, મધ્ય કે અંત નથી. હું ચૈતન્યરૂપ, આનંદરૂપ, અમૃતરૂપ અને આત્મરૂપ છું. હું પ્રકાશમય, ક્રિયા વિનાનો, નિર્મળ અને વિચારરહિત છું. હું

પુરાણ પુરુષ એવો પરમાત્મા છું અને હંમેશ જ્ઞાનપૂર્ણ અને મુક્ત છું, હું સચ્ચિદાનંદ છું અને સર્વ ભૂતોનો અંતરાત્મા છું; આ પ્રમાણે જે જાણે છે, તે ખરેખર તે રૂપ જ થાય છે.

૪૩–યોગતત્ત્વ ઉપનિષદ (સાર)

એક વખત પિતામહ બ્રહ્માએ ભગવાન વિષ્ણુને પૂછ્યું: 'હે ભગવન્! મને આઠ અંગોવાળું યોગતત્ત્વ કહો.' ભગવાન વિષ્ણુએ કહ્યું: 'બધા જીવો સુખદુઃખરૂપ માયાજાળમાં લપટાયેલા છે. એ માયાની જાળને કાપવાથી તેમને મુક્તિ મળે છે. જે પરમતત્ત્વ પોતાની મેળે જ પ્રકાશમાન થાય છે, તેને માટે શાસ્ત્રનું શું કામ? એ નિર્મળ અને શાંત પરમ તત્ત્વ જ જીવરૂપ બને છે અને પુણ્ય અને પાપના ફંદમાં ફસાય છે; પરંતુ ખરું જોતાં જે પરમાત્મતત્ત્વ હમેશ શુદ્ધ અને કોઈ પણ જાતના વિકાર વિનાનું છે, તે જીવરૂપ શી રીતે બને? એ તત્ત્વને ખરી રીતે સુખદુઃખ ન હોવા છતાં જીવની દૃષ્ટિએ તે ભાસે છે. જ્યારે એ જીવ કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, જન્મ, મરણ, શોક, હર્ષ, ભૂખ, તરસ વગેરેથી છૂટો થાય છે, ત્યારે તે પાછો પરમ તત્ત્વરૂપ જ થાય છે. આથી એ બધા દોષોને ટાળવા માટે યોગનો અભ્યાસ કરવો. યોગ વિનાનું જ્ઞાન મોક્ષ આપી શકતું નથી, તેમ જ જ્ઞાન વિનાનો યોગ પણ મોક્ષ આપી શકતો નથી. જ્યાં સુધી અજ્ઞાન છે, ત્યાં સુધી સંસાર છે; પરંતુ પોતાના સ્વરૂપનું જ્ઞાન થતાં એ સંસાર રહેતો નથી અને મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે. યોગ અનેક પ્રકારનો છે; પરંતુ તેના મુખ્ય ચાર પ્રકારો છે: મંત્રયોગ, લયયોગ, હઠયોગ અને રાજયોગ. મંત્રયોગમાં મંત્રોના લાંબા કાળના જપ વડે સિદ્ધિ મળે છે. લયયોગમાં મનનો અનેક ઉપાયો વડે લય કરવામાં આવે છે. યમ, નિયમ,

આસન અને પ્રાણાયામ, એ હઠયોગનાં અંગો છે અને એ ચાર ઉપરાંત પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ મળી આઠ અંગોનો રાજયોગ કહેવાય છે.

સિદ્ધાસન, પદ્માસન, સિંહાસન અને ભદ્રાસન–એ ચાર મુખ્ય આસનો છે. શાંત અને પવિત્ર સ્થાનમાં પદ્માસન સ્થિર કરીને પછી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરાય છે. પૂરક, રેચક અને કુંભક–એ ત્રણ પ્રાણાયામનાં અંગો છે. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ વધતાં શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં શ્વાસને રોકી શકાય છે; અને એ પ્રમાણે જુદે જુદે ઠેકાણે શ્વાસ રોકાતાં સાધકને જુદી જુદી સિદ્ધિઓ મળે છે. પ્રાણને રોકવા માટે બંધ નામની યોગક્રિયા કરવામાં આવે છે. એ બંધ ત્રણ પ્રકારના છે: મૂલબંધ, ઉડ્ડિયાનબંધ, અને જાલંધરબંધ. આ બંધ ઉપરાંત મુદ્રા નામની બીજી પણ યોગની ક્રિયા છે. તેમાં ખેચરી, વજ્રોલી અને અમરોલી નામની મુદ્રાઓ મુખ્ય છે.

ઇંદ્રિયોને તેઓના વિષયોમાંથી પાછી ખેંચી લેવાની ક્રિયાને પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રવેશ કરાવ્યા બાદ મનની અને પ્રાણની જે કોઈ પણ એક મહાભૂત ઉપર સ્થિરતા થાય છે, તેને ધારણા કહેવાય છે. ધ્યાન બે પ્રકારનું છે: સગુણ અને નિર્ગુણ. નિર્ગુણ ધ્યાન પછી સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. જીવાત્મા અને પરમાત્માની સામ્ય અવસ્થાને સમાધિ કહેવાય છે. એ સમાધિ પ્રાપ્ત થતાં સાધક પરબ્રહ્મમાં લીન બની જાય છે.

૪૪–નારદ પરિવ્રાજક ઉપનિષદ (સાર)

એક વખત નૈમિષારણ્યમાં પધારેલા નારદજીને શૌનક વગેરે ઋષિઓએ મુક્તિના સાધન વિષે પ્રશ્ન કર્યો. તેના ઉત્તરમાં

નારદજીએ કહ્યું કે, બ્રહ્મચર્ય, ગૃહસ્થ અને વાનપ્રસ્થ આશ્રમોનું પાલન કરીને છેવટે સંન્યાસી બની ધ્યાન વડે દેહનો ત્યાગ કરવાથી મુક્તિ મળે છે. તે પછી સંન્યાસ આશ્રમનું વધારે જ્ઞાન મેળવવાના હેતુથી નારદ અને શૌનક વગેરે ઋષિઓ બ્રહ્મા પાસે ગયા અને પોતાનો પ્રશ્ન તેમની આગળ મૂક્યો. ત્યારે તેમણે ઉત્તર આપ્યો કે, કોઈ પણ આશ્રમમાં હોય તોપણ જ્યારે મનમાં વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થાય, ત્યારે સંન્યાસ લઈ શકાય; પરંતુ સંન્યાસ બધા લઈ શકતા નથી. આંધળો, મૂગો, બહેરો, દંભી વગેરે કેટલાક સંન્યાસના અધિકારી નથી; પરંતુ તેઓ પણ મરણનો વખત પાસે આવતાં 'આતુરસંન્યાસ' લઈ શકે છે. જો ખરો વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થયો હોય, તો જ સંન્યાસ લેવો, નહિ તો ગૃહસ્થાશ્રમમાં રહેવું. જ્યારે સંસાર અસાર લાગે, ત્યારે સંન્યાસ લેવો. જેના હ્રદયમા વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થયો છે અને જે કર્મને પ્રવૃત્તિરૂપ અને જ્ઞાનને નિવૃત્તિરૂપ ગણે છે, તે સંન્યાસ લઈ શકે છે. પરમાત્મામાં પ્રેમવાળો, બધી ઇચ્છાઓથી રહિત, માન અને અપમાનને સરખાં ગણનારો, 'હું જ બ્રહ્મ છું' એવા દૃઢ નિશ્ચયવાળો, શાંતિ–પવિત્રતા–સત્ય–સંતોષ–સરળતા–દંભરહિતપણું વગેરે ગુણોવાળો, સર્વ પ્રાણીઓ તરફ રાગદ્વેષ ન રાખનારો, ધીરજ–ક્ષમા–ઇંદ્રિયોનો અંકુશ–શુદ્ધતા વગેરે ધર્મોને અનુસરનારો અને સુખ-દુઃખને સમાન ગણનારો જ સંન્યાસી થઈ શકે છે. કુટુંબ, સ્ત્રી, પુત્ર, યજ્ઞક્રિયા, જનોઈ વગેરે સર્વનો સંન્યાસીએ ત્યાગ કરવો; તેમ જ કામ, ક્રોધ, લોભ વગેરે અંદરના શત્રુઓનો પણ તેણે ત્યાગ કરવો. તેણે રાગદ્વેષને છોડી દેવા, તેમ જ પથ્થર, માટી અને સોનાને સરખાં ગણવાં અને ઇંદ્રિયોને તેઓના વિષયોમાંથી પાછી ખેંચી લેવી; કારણ કે કામભોગો ભોગવવાથી કામનાની તૃપ્તિ થતી નથી, પણ ઊલટી જેમ ઘી હોમતાં અગ્નિ વધે, તેમ તે

વધે છે. જોઈને, સાંભળીને, સૂંઘીને અને ભોગવીને પણ જે મનુષ્ય હર્ષ કે શોક પામતો નથી, તે જિતેંદ્રિય કહેવાય છે.

સંન્યાસીએ સન્માનને ઝેર જેવું ગણી તેનાથી દૂર રહેવું અને અપમાનની અમૃતની જેમ ઇચ્છા રાખવી. જ્યાં સુધી આ શરીર છે, ત્યાં સુધી કોઈની પણ સાથે વેર બાંધવું નહિ. કોઈ ચિડાય તો સામો ગુસ્સો ન કરતાં તેનું ભલું ઇચ્છવું અને નમ્ર વાણી બોલવી. આ શરીર અનેક દોષોથી ભરેલું છે, માટે તેમાં પ્રીતિ રાખવી નહિ. 'દેહ હું છું' એવી આસક્તિ જ બહુ ખરાબ છે; માટે કોઈ પણ ઉપાય વડે તેને છોડી દેવી. સંન્યાસીએ એકલા ફરવું અને ભીખ માગી શરીર ટકાવી રાખવા જેટલું અન્ન મેળવવું. ચોમાસાના ચાર મહિના સિવાય તેણે એક ઠેકાણે સ્થિર રહેવું નહિ. મન, વાણી અને શરીરને સંયમમાં રાખીને બ્રહ્મનું ચિંતન કરવું. મરણ અને જીવન એ બન્ને તરફ સરખા બની રહેવું અને હંમેશ મરણને માટે તૈયાર રહેવું. ગમતાં–અણગમતાંની કલ્પના છોડી દેવી.

જે હિતકર, સત્ય અને થોડું બોલે છે, તે મૂંગો કહેવાય છે. તરતની જન્મેલી બાલિકા, સોળ વર્ષની નવયૌવના અને સો વર્ષની ડોસીને જોઈને જેનામાં વિકાર ઉત્પન્ન થતો નથી, તે નપુંસક કહેવાય છે. ભિક્ષા અથવા મળમૂત્રત્યાગને માટે જવું પડે તે સિવાય જે રોજ એક યોજન કરતાં વધુ પ્રવાસ કરતો નથી, તે પાંગળો કહેવાય છે. બેઠો હોય, ઊભો હોય કે ચાલતો હોય, ત્યારે પણ સોળ હાથથી વધારે લાંબે સુધી જે નજર નાખતો નથી, તે સંન્યાસી આંધળો કહેવાય છે. ભલું, બૂરું, અને ગમતું–અણગમતું સાંભળતો છતાં પણ જે ન સાંભળતા જેવો રહે, તે બહેરો કહેવાય છે. ઇંદ્રિયોના વિષયો સામે હોય અને ઇંદ્રિયો શક્તિવાળી હોય; છતાં જે ઊંઘતાની જેમ વર્તે,

તે સંન્યાસી મૂઢ કહેવાય છે. નાટક, જુગાર, સ્ત્રીમાં આસક્તિ રાખનાર પુરુષ, બીજાનો ખોરાક, બીજાનું ખાધેલું અને રજસ્વલા સ્ત્રી–એ છને સંન્યાસીએ કદી જોવાં નહિ. રાગદ્વેષ, અભિમાન, માયા, દ્રોહ અને મોહનો સંન્યાસીએ મનમાં કદી વિચાર પણ લાવવો નહિ. તેણે લાંબો પ્રવાસ કરવો નહિ અને હંમેશ ઉપનિષદ વગેરેનો અભ્યાસ કરવો. તેણે મનની વૃત્તિઓને ક્ષીણ કરવી અને અહંતામમતાનો ત્યાગ કરવો. કાચબો જેમ પોતાનાં અંગોને સંકોચે છે, તેમ તેણે પોતાની બધી ઇંદ્રિયોને વિષયોમાંથી પાછી ખેંચી લેવી.

જે દિવસે વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થાય, તે જ દિવસે સંન્યાસ લેવો અને બહારનાં જનોઈ, શિખા વગેરેને છોડી દઈને જ્ઞાનરૂપ જનોઈ, શિખા વગેરે ધારણ કરવાં. સંન્યાસીએ શૂન્ય ઘર, ઝાડની છાયા, દેવાલય, નદીતટ વગેરે એકાંત અને પવિત્ર સ્થાનમાં રહેવું અને શરીર ટકાવી રાખવા માટે યોગ્ય વખતે ગામમાં જઈ ભિક્ષા માગી લાવવી. તેણે સુખ–દુઃખ, માન–અપમાન વગેરે દ્વંદ્વોને સરખાં ગણવાં અને કશે પણ આસક્તિ રાખવી નહિ અને ‘હું બ્રહ્મ છું’ એવું સતત ધ્યાન રાખી મરણ આવતાં દેહનો ત્યાગ કરવો.

લોક, વેદ, વિષયો અને ઇંદ્રિયોને છોડીને આત્મામાં જ મસ્ત રહેનારો સંન્યાસી પરમ ગતિને પામે છે. સંન્યાસીએ પોતાનાં નામ, ગોત્ર, દેશ, અભ્યાસ, કુળ, ઉંમર વગેરે કોઈને જણાવવાં નહિ. તેણે સ્ત્રીઓની સાથે સંભાષણ કરવું નહિ અને સ્ત્રીઓનું સ્મરણ કરવું નહિ. તેણે તૃષ્ણા, ક્રોધ, અસત્ય, માયા, લોભ, મોહ, ગમતું–અણગમતું, શિલ્પ, વ્યાખ્યાન, કામ, અહંકાર, મમતા, વૈદક, પ્રાયશ્ચિત્ત, લાંબી મુસાફરી અને મંત્રઔષધિ વગેરેના પ્રયોગોને છોડી દેવા; તેમ જ ‘આવો’, ‘આવજો’ ‘બેસો’ વગેરે સન્માનના શબ્દો મિત્રને પણ કહેવા નહિ. સ્ત્રી,

ભાઈ, પુત્ર વગેરે પૂર્વના સંબંધીઓના સારા–નરસા સમાચાર જોઈ કે સાંભળીને તેણે હર્ષ–શોક કરવા નહિ. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય (ચોરીથી દૂર રહેવું), બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ (દાન–દક્ષિણા ન સ્વીકારવી), ઉદ્ધતાઈરહિતપણું, દીનતાનો અભાવ, પ્રસન્નતા, સ્થિરતા, સરળતા, આસક્તિનો અભાવ, ગુરુસેવા, શ્રદ્ધા, ક્ષમા, મન અને ઇંદ્રિયો પરનો અંકુશ, સુખદુઃખ પ્રત્યે બેદરકારી, ધીરજ, મધુરતા, સહનશીલતા, કરુણા, વિનય, જ્ઞાન, વિજ્ઞાન, યોગ અને અલ્પ આહાર–એ યતિનો સ્વધર્મ છે.

સંન્યાસીએ ગામમાં એક રાત, મોટા ગામમાં બે રાત અને નગરમાં પાંચ રાતથી વધારે રહેવું નહિ. ચોમાસાના ચાર માસ એક ઠેકાણે વાસો કરવો. તેણે રાતે, મધ્યાહ્‌ને અને બે સંધ્યાને વખતે ભિક્ષા માગવી નહિ. તેણે બધાને પોતાના આત્મા જેવા ગણવા અને બધી ઇંદ્રિયોને કાબૂમાં રાખવી. ચામડી, માંસ, લોહી, મજ્જા, ચરબી, હાડકાં, મળ, મૂત્ર, પરુ વગેરેથી ભરેલા શરીરમાં, આસક્તિવાળા માણસમાં અને કીડામાં શો ફેર? આથી સંન્યાસીએ એવા શરીરમાં પ્રીતિ રાખવી નાહ.

સંન્યાસના ચાર પ્રકાર છે: વૈરાગ્યસંન્યાસ, જ્ઞાનસંન્યાસ, જ્ઞાનવૈરાગ્યસંન્યાસ અને કર્મસંન્યાસ. માત્ર વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થતાં જે સંન્યાસ લેવામાં આવે છે, તે વૈરાગ્યસંન્યાસ કહેવાય છે; પરંતુ શાસ્ત્રોનું જ્ઞાન મેળવીને અને જગતની બધી વાસનાઓને છોડી દઈને જે સંન્યાસ લેવામાં આવે છે, તે જ્ઞાનસંન્યાસ કહેવાય છે. બધું જાણીને અને બધું અનુભવીને જ્ઞાન અને વૈરાગ્ય બન્ને ઉત્પન્ન થયા બાદ, માત્ર આત્માના અનુસંધાનને માટે જે સંન્યાસ લેવામાં આવે છે, તે જ્ઞાનવૈરાગ્યસંન્યાસ કહેવાય છે; અને બ્રહ્મચર્ય, ગૃહસ્થ અને વાનપ્રસ્થ આશ્રમોમાંથી ક્રમશઃ પસાર થયા બાદ જે સંન્યાસ લેવામાં આવે છે, તે

કર્મસંન્યાસ કહેવાય છે. બ્રહ્મચર્યઆશ્રમમાંથી સીધો સંન્યાસ-આશ્રમનો સ્વીકાર પણ વૈરાગ્યસંન્યાસ છે. જ્ઞાનસંન્યાસને વિદ્વત્સંન્યાસ કહેવામાં આવે છે અને કર્મસંન્યાસને વિવિદિષાસંન્યાસ કહેવામાં આવે છે.

જુદા જુદા નિયમોને કારણે અને બહારનાં ચિહ્નોને લઈને સંન્યાસીઓના છ પ્રકાર થાય છે: કુટીચક, બહૂદક, હંસ, પરમહંસ, તુરીયાતીત અને અવધૂત. સંન્યાસીએ હમેશ આત્માના અનુસંધાનમાં ચિત્ત પરોવવું, એ સ્વરૂપાનુસંધાન સિવાય બીજા શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ નકામો છે. સંન્યાસીએ બાળક, ઉન્મત્ત (પાગલ), અથવા પિશાચની જેમ રહેવું અને જીવન–મરણ પ્રત્યે બેદરકાર બનવું. દંડ રાખવાથી કે માથું મૂડાવાથી કે બહારનો સંન્યાસી વેશ ધારણ કરવાથી મુક્તિ મળતી નથી, પણ જ્ઞાન વડે જ મુક્તિ મળે છે. સંન્યાસીએ હાથરૂપી પાત્રમાં ભિક્ષા માગવી અને તે માત્ર એક વાર જ માગવી. તેણે સૂના ઘરમાં કે ઝાડ નીચે વાસો કરવો. સૂર્ય જ્યાં આથમે ત્યાં રાતવાસો કરવો. જે મળે તેમાં સંતોષ માનવો. જે મુનિ સર્વ પ્રાણીઓને અભય આપીને વિચરે છે, તેને કોઈ પણ પ્રાણી તરફથી કદી પણ ભય થતો નથી. જ્ઞાન હોવા છતાં તેણે બાળકની જેમ રહેવું અને હોશિયાર હોવા છતાં મૂઢની જેમ રહેવું; તેણે હમેશ 'ચિદ્રૂપ પરમાત્મા હું જ છું' એવો નિશ્ચય રાખવો.

ઇંદ્રિયો અને શરીરથી રહિત, સર્વના સાક્ષી, આનંદરૂપ અને સત્ય જ્ઞાનરૂપ પરમતત્ત્વને જે જાણે છે, તે જ વર્ણ અને આશ્રમથી પર ગયેલો ગણાય છે; કારણ કે વર્ણ, આશ્રમ વગેરે તો માયા વડે શરીરમાં કલ્પાયેલા છે અને તે જ્ઞાનરૂપ આત્માને લાગતા નથી. સંન્યાસીએ સ્ત્રીની સાથે સંભાષણ, નૃત્ય, ગાન-

તાન વગેરેને દૂરથી જ છોડી દેવાં.

ત્યારબાદ નારદજીના પ્રશ્ન ઉપરથી બ્રહ્માજીએ જુદા જુદા પ્રકારના સંન્યાસીઓના નિયમો વધારે વિગતવાર કહ્યા. તે પછી બ્રહ્માએ નારદને ૐકારરૂપ બ્રહ્મનું જ્ઞાન આપ્યું અને સાથે જ જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ અને તુરીય અવસ્થાના આત્માનું પણ જ્ઞાન આપ્યું; અને છેવટે નારદે બ્રહ્મનું સ્વરૂપ શું છે, એમ પૂછતાં, બ્રહ્માએ વિસ્તારપૂર્વક બ્રહ્મનું સ્વરૂપ એને સમજાવ્યું. એ બ્રહ્મ-સ્વરૂપનું વર્ણન શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદમાંથી શબ્દશઃ લીધું હોવાથી તેને અહીં ફરી આપ્યું નથી.

૪૫ ત્રિશિખીબ્રાહ્મણ ઉપનિષદ (સાર)

ત્રિશિખી નામના બ્રાહ્મણે આદિત્યલોકમાં જઈ આદિત્યને પૂછ્યું: 'ભગવન્! શરીર શું? પ્રાણ શું? ઇંદ્રિય શું? અને આત્મા શું?'

તેમણે ઉત્તર આપ્યો: 'એ બધું શિવ જ છે; પરંતુ નિત્ય, શુદ્ધ, વ્યાપક અને એકમાત્ર એવો એ શિવ અર્થાત્ બ્રહ્મ પોતાના જ પ્રકાશ વડે બધું જોતો હોઈ પોતે જ જુદા જુદા રૂપે ભાસે છે. આમ એ બ્રહ્મમાંથી અવ્યક્ત થાય છે. અવ્યક્તમાંથી મહત્, મહત્માંથી અહંકાર, અહંકારમાંથી શબ્દ, સ્પર્શ વગેરે પાંચ તન્માત્રાઓ, તેમાંથી પાંચ મહાભૂતો અને તેમાંથી આ જગત ઉત્પન્ન થાય છે.

સદાશિવ જ અહંકાર સાથે જોડાતાં જીવરૂપ થાય છે, એ જીવ અવિવેક(મોહ)ભરી પ્રકૃતિના સંગ વડે મોહ પામે છે અને અનેક પ્રકારની જીવજાતિઓમાં ભમ્યા કરે છે. ત્યાર પછી કાળ-ક્રમે તેને જ્ઞાન થતાં એ પાછો મુક્ત બને છે. જ્ઞાન અને યોગ

બન્ને એકબીજા પર આધાર રાખે છે. એ બન્ને વડે મન અને પ્રાણ પર કાબૂ મેળવવો.

યેાગ બે પ્રકારનેા છે: જ્ઞાનયેાગ અને ક્રિયાયેાગ. એ બંને યેાગેાનાં આઠ અંગેા છે: યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ. જ્ઞાનયેાગમાં આ અંગેા આ પ્રમાણે છે: દેહ અને ઇંદ્રિયેા તરફ વૈરાગ્ય, તે યમ; પરમતત્ત્વમાં પ્રેમ, તે નિયમ; બધી વસ્તુઓ તરફ ઉદાસીનતા, તે આસન; આ સર્વ જગત મિથ્યા છે એમ જણાવું, તે પ્રાણાયામ; ચિત્તને અંદરની બાજુ વાળવું, તે પ્રત્યાહાર; ચિત્તને સ્થિર કરવું, તે ધારણા; 'હું ચૈતન્યમાત્ર જ છું' એવું ચિંતન, તે ધ્યાન અને એ ધ્યાનનું પણ વિસ્મરણ થવું, તે સમાધિ.

ક્રિયાયેાગનાં અંગેા આ પ્રમાણે છે: અહિંસા, સત્ય, ચેારી ન કરવી, બ્રહ્મચર્ય, દયા, સરળતા, ક્ષમા, ધીરજ, ઓછેા ખેારાક અને પવિત્રતા—એ દશ યમ છે. તપ, સંતેાષ, શ્રદ્ધા, દાન, ઈશ્વરનું આરાધન, વેદાંતશ્રવણ, વિનય, મનન, જપ અને વ્રત—એ દશ નિયમેા છે. સ્વસ્તિક, ગેામુખ, વીર, યેાગ, પદ્માસન, બદ્ધ પદ્માસન, કુક્કુટ, ઉત્તાન, કૂર્મ, ધનુષ, સિંહ, ભદ્ર, મુક્ત, મયૂર, મત્સ્ય, સિદ્ધ, પશ્ચિમતાન અને સુખાસન, એ મુખ્ય આસનેા છે. યમ, નિયમ અને આસનના અભ્યાસ પછી નાડીશુદ્ધિ કરીને પ્રાણાયામનેા અભ્યાસ કરવેા. પૂરક, કુંભક અને રેચક, એમ પ્રાણાયામના ત્રણ પ્રકાર છે. શરીરમાં બેાંતેર હજાર મુખ્ય નાડીઓ છે. તે સર્વમાં દશ પ્રકારના વાયુઓ રહેલા છે: પ્રાણ, અપાન, સમાન, વ્યાન અને ઉદાન; તેમ જ નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત અને ધનંજય. પ્રાણાયામ વડે આ બધા વાયુઓ કાબૂમાં આવે છે. જે પ્રાણાયામ વડે શરીરમાં પસીનેા થાય, તે કનિષ્ઠ (હલકેા) પ્રાણાયામ છે; જેના વડે શરીરમાં કંપ ઉત્પન્ન થાય, તે મધ્યમ પ્રાણાયામ છે;

અને જેના વડે શરીર હલકું બની ઊંચે સ્થિર થાય, તે ઉત્તમ પ્રાણાયામ છે. કનિષ્ઠ પ્રાણાયામ વડે વ્યાધિનો નાશ થાય છે; મધ્યમ પ્રાણાયામ વડે મોટાં પાપો અને મોટા રોગોનો નાશ થાય છે; અને ઉત્તમ પ્રાણાયામ વડે બુદ્ધિ તેજસ્વી બને છે, ત્રણ કાળનું જ્ઞાન થાય છે તથા છેવટે આત્મપ્રાપ્તિ થાય છે. સવાર, બપોર, સાંજ અને મધરાત–એમ ચાર વખત શાસ્ત્રમાં કહ્યા અનુસાર એંસી એંસી પ્રાણાયામ કરવા. પ્રાણ સ્થિર બનતાં મન સ્થિર થાય છે. બીજા ચાર યોગનાં અંગો જ્ઞાનયોગના જેવાં જ છે. 'હું જ બ્રહ્મ છું અને બ્રહ્મ હું જ છું' એવી જે જીવાત્મા અને પરમાત્માની એકતા તે સમાધિ કહેવાય છે. એ સમાધિ પ્રાપ્ત થતાં યોગીને બ્રહ્મપ્રાપ્તિ થાય છે અને વિષયના અભાવને લીધે મન તથા પ્રાણનો પરમ તત્ત્વમાં લય થાય છે, તેમ જ તેને વિશ્વ સ્વપ્ન જેવું ભાસે છે.

૪૬–સીતા ઉપનિષદ (સાર)

સીતા એ મૂળ પ્રકૃતિ છે. શ્રીરામની સમીપ રહીને તે જગતને આનંદ આપનારી છે. તે સર્વ પ્રાણીઓની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને નાશનું કારણ છે અને તેને જ મહામાયા કહેવામાં આવે છે. ઇચ્છાશક્તિ, ક્રિયાશક્તિ અને આદ્યાશક્તિ પણ તે જ છે. તે લક્ષ્મીસ્વરૂપ છે, પૃથ્વીસ્વરૂપ છે અને ભગવાનની સાક્ષાત્ શક્તિ છે.

૪૭–યોગચૂડામણિ ઉપનિષદ (સાર)

આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ–એ છ યોગનાં અંગો છે. સિદ્ધાસન અને કમલાસન, એ બે મુખ્ય આસનો છે. મૂલાધારચક્ર ચાર પાંખડીવાળું, સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર છ,

નાભિમાં રહેલું ચક્ર દસ, હૃદયમાં રહેલું ચક્ર બાર, વિશુદ્ધચક્ર સોળ, આજ્ઞાચક્ર બે અને બ્રહ્મરંધ્રમાં રહેલું ચક્ર હજાર પાંખડીવાળું છે. સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર પ્રાણનું પોતાનું આશ્રયસ્થાન (સ્વ+અધિષ્ઠાન) છે. નાભિની નીચે એક કંદ છે અને તેમાંથી બોતેર હજાર નાડીઓ ઉત્પન્ન થઈ છે. તેમાંની મુખ્ય દસ પ્રાણવહા નાડીઓનાં નામો અને સ્થાનો નીચે મુજબ છે :–

૧. ઇડા–ડાબા ભાગમાં.
૨. પિંગલા–જમણા ભાગમાં.
૩. સુષુમ્ણા–વચમાં.
૪. ગાંધારી–ડાબી આંખમાં.
૫. હસ્તિજિહ્વા–જમણી આંખમાં.
૬. પૂષા–જમણા કાનમાં.
૭. યશસ્વની–ડાબા કાનમાં.
૮. અલંબુસા–મોંમાં.
૯. કુહૂ–ગુહ્યેંદ્રિયમાં.
૧૦. શંખિની–ગુદામાં.

ઇડા, પિંગલા અને સુષુમ્ણા–એ ત્રણ નાડીઓ પ્રાણમાર્ગમાં રહેલી છે અને તેઓના અનુક્રમે ચંદ્ર, સૂર્ય અને અગ્નિ દેવો છે. દસ પ્રાણો અને તેઓનાં સ્થાનો (અથવા કાર્યો) આ પ્રમાણે છે :

૧. પ્રાણ–હૃદયમાં.
૨. અપાન–ગુદામાં.
૩. સમાન–નાભિમાં.
૪. ઉદાન–કંઠમાં.
૫. વ્યાન–આખા શરીરમા.
૬. નાગ–ઓડકાર.
૭. કૂર્મ–આંખની ઉઘાડમીંચ.
૮. કૃકલ–છીંક.
૯. દેવદત્ત–બગાસું.
૧૦. ધનંજય–મરેલું શરીર ફુલાવી દેનાર.

જીવાત્મા શ્વાસોચ્છ્વાસ વડે રોજ 'હંસ' 'હંસ' એવી અજપા ગાયત્રીનો મંત્ર ૨૧,૬૦૦ વખત જપે છે. આ ગાયત્રી કુંડલિની શક્તિમાંથી ઉત્પન્ન થઈ છે અને તે પ્રાણને ટકાવી રાખે છે. એ કુંડલિની ગોળ વીંટળાઈને (અર્થાત્ કૂંડાળું વળીને) પડેલી હોવાથી કુંડલિની કહેવાઈ છે. તે મૂલાધારચક્રમાં સૂતેલી

પડી છે, તેને ઉઠાવીને ક્રમેક્રમે જુદાં જુદાં ચક્રોના બંધ દરવાજાઓમાંથી સુષુમ્ણા નાડી વાટે ઊંચે ચઢાવી યોગી મોક્ષને પામે છે.

મહામુદ્રા, નભોમુદ્રા, ઉડ્ડિયાણ, જાલંધરબંધ, મૂલબંધ વગેરે હઠયોગની ક્રિયાઓ તે અને તેઓનાં શાસ્ત્રપૂર્વકનાં આચરણ વડે રોગરહિતપણું, મરણ ઉપર જય, ભૂખ–તરસ–ઊંઘ વગેરે ઉપર પૂરેપૂરો કાબૂ વગેરે ફળ મળે છે.

સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ અને કારણ–એવાં ત્રણ શરીર છે. જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ અને તુરીય–એવી ચાર અવસ્થાઓ છે. તે ચારમાં અનુક્રમે વિશ્વ, તૈજસ, પ્રાજ્ઞ અને સર્વસાક્ષી આત્મા રહે છે અને તે ચારને અનુરૂપ અ, ઉ, મ અને અર્ધમાત્રા, એવી ૐકારની માત્રાઓ છે. પહેલી ત્રણ અવસ્થાઓને અનુરૂપ રજ, સત્ત્વ અને તમોગુણ છે અને તેઓના દેવતાઓ અનુક્રમે બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને રુદ્ર છે.

આસન સિદ્ધ થયા બાદ નાડીશુદ્ધિ કરીને પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો. ત્યાર પછી બાર પ્રાણાયામ જેટલા વખત સુધી પ્રત્યાહાર કરવો, બાર પ્રત્યાહાર જેટલા વખત સુધી ધારણા કરવી, બાર ધારણા જેટલા વખત સુધી ધ્યાન કરવું અને બાર ધ્યાન જેટલા વખત સુધી સમાધિ કરવી.

૪૮–દક્ષિણામૂર્તિ ઉપનિષદ (સાર)

શૌનક વગેરે ઋષિઓએ માર્કણ્ડેયને પૂછ્યું: 'તમે ચિરંજીવી કેવી રીતે થયા? અને તમે આનંદ કેવી રીતે અનુભવો છો?' માર્કણ્ડેયે તેઓને ઉત્તર આપ્યો: 'પરમ રહસ્યરૂપ શિવતત્ત્વના જ્ઞાન વડે. આખી સૃષ્ટિના પ્રલયવખતે પોતામાં સર્વને સમાવીને આત્માનંદનો જે અનુભવ લે છે, તે શિવ અર્થાત્

પરમાત્મા છે. શ્રીદક્ષિણામૂર્તિના મંત્રો વડે તેનું ધ્યાન વગેરે કરવાથી એ અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. વૈરાગ્યરૂપ તેલથી ભરેલા અને ભક્તિરૂપ દિવેટવાળા જ્ઞાનરૂપ દીવાનું ધ્યાન કરવું. એમ કરતાં, મોહરૂપ અંધકારમાં દક્ષિણામૂર્તિરૂપ શિવ એની મેળે જ પ્રકટ થાય છે.'

૪૯–શરભ ઉપનિષદ (સાર)

પૈપ્પલાદ મુનિએ એક સમયે બ્રહ્માને પૂછ્યું: 'ભગવન્! તમે, વિષ્ણુ અને રુદ્ર–એ ત્રણ દેવોમાં સૌથી મોટા કોણ?' ત્યારે બ્રહ્માએ ઉત્તર આપ્યો: 'જેણે અનેક પુણ્યો કર્યાં હોય, તે પરમેશ્વરને જાણી શકે છે. એ પરમેશ્વર જ પ્રથમ મને સર્જીને આખું જગત ઉત્પન્ન કરવાની મને પ્રેરણા આપે છે. એ પરમેશ્વર જ વિષ્ણુના પણ પિતા છે અને એ પરમેશ્વર જ પ્રલયને વખતે રુદ્રરૂપે બધા લોકોનો સંહાર કરે છે. એ પરમેશ્વર જ સૌથી શ્રેષ્ઠ છે. એ મહેશ્વર જ શરભ* નામના મહાબળવાન પ્રાણીનો વેશ લે છે. એ શરભ રુદ્રરૂપ ધારણ કરીને હળાહળ વિષનું પાન કરે છે અને દક્ષના યજ્ઞનો ધ્વંસ કરે છે.

એ શરભ બ્રહ્મ જ છે. શરો અર્થાત્ જીવો તે બ્રહ્મનાં અંગોમાં ભાસતા હોવાથી તે શરભ (શર+ભ) કહેવાય છે.'

૫૦–સ્કંદ ઉપનિષદ (સાર)

હે મહાદેવ! તારી કૃપા વડે હું અચ્યુત (પતનરહિત) બન્યો છું. હું વિજ્ઞાનમય છું અને શિવરૂપ છું. મનના પ્રગટ થવાથી જે મારું નથી, તે મારું હોય તેમ ભાસે છે અને મનના નાશ સાથે હું માત્ર ચૈતન્યરૂપે જ બાકી રહું છું. જડ અને

* શરભ નામનું એક અત્યંત વિકરાળ પ્રાણી છે અને તે સિંહનો પણ નાશ કરે છે, એવી લોકમાન્યતા છે.

ચેતનનો જે જોનારો છે, તેજ જ્ઞાનસ્વરૂપ શિવ છે. તેજ મહાદેવ છે, તેજ પરબ્રહ્મ છે અને એ પરબ્રહ્મ હું જ છું એમાં સંશય નથી. જીવ શિવ છે અને શિવ જીવ છે. ફોતરામાં રહેલો ચોખો ડાંગર કહેવાય છે અને તેજ ફોતરામાંથી છૂટો પડતાં ચોખો કહેવાય છે, તેવી જ રીતે કર્મોમાં બંધાયેલો આત્મા જીવ કહેવાય છે અને કર્મોનો નાશ થઈ જતાં તેજ સદાશિવ કહેવાય છે. જ્યાં સુધી બંધનમાં રહેલો છે ત્યાં સુધી તે જીવ છે અને બંધનમાંથી છૂટો થતાં તે સદાશિવ બને છે. શિવમાં વિષ્ણુ રહેલા છે અને વિષ્ણુમાં શિવ રહેલા છે; કેમ કે ખરું જોતાં શિવ અને વિષ્ણુમાં કાંઈ ભેદ જ નથી. શરીરરૂપ દેવાલયમાં જીવરૂપ શિવ રહેલા છે, અજ્ઞાનરૂપ નિર્માલ્યને ત્યજી દઈને 'તે હું જ છું (सोऽहम्)' એવી ભાવના વડે તેની પૂજા કરવી. કશે પણ ભેદ ન જોવો, એ જ્ઞાન છે અને મન વિષયોથી રહિત થવું, એ ધ્યાન છે. મનની મલિનતાનો ત્યાગ, એ સ્નાન છે અને ઇંદ્રિયોને અંકુશમાં રાખવી એ પવિત્રતા છે, બ્રહ્મરૂપ અમૃત પીવું અને ભિક્ષા માગી શરીર ટકાવવું.

૫૧—અદ્વયતારક ઉપનિષદ (સાર)

ગર્ભવાસ, જન્મ, ઘડપણ, મરણ અને સંસારરૂપ મોટા ભયમાંથી બ્રહ્મ મનુષ્યને તારે છે, માટે તે તારક કહેવાય છે. જીવ અને ઈશ્વરને માયા વડે કલ્પાયેલા જાણી અને નામ-રૂપ વગેરેને नेति नेति (નથી, નથી) એમ ગણીને છોડી દઈ, જે બાકી રહે તે અદ્વયબ્રહ્મની પ્રાપ્તિને માટે આંતર, બાહ્ય અને મધ્ય—એવા ત્રણ લક્ષ્યનું અનુસંધાન કરવું. શરીરમાં મૂલાધારથી બ્રહ્મરંધ્ર સુધી સુષુમ્ણા નાડી રહેલી છે. તેમાં સૂક્ષ્મ અને પ્રકાશમય કુંડલિની શક્તિ છે. તેને મન વડે જોઈને મનુષ્ય મુક્ત

બને છે. આ તેમ જ કપાળની વચમાં તેજનું દર્શન, આંગળી વડે કાનનાં કાણાં બંધ કરી અંદરના શબ્દનું શ્રવણ, આંખની કીકીમાં રહેલી જ્યોતિનું દર્શન, હૃદયમાં મન સ્થિર થતાં અનુભવાતો આનંદ વગેરે અંતર્લક્ષ્ય કહેવાય છે. નાકના ટેરવાથી ચાર, છ, આઠ અને બાર આંગળ દૂર રહેલા આકાશને જોવાનો અભ્યાસ, તે બહિર્લક્ષ્ય કહેવાય છે. આ બહિર્લક્ષ્ય વડે અનેક રંગો અનુભવાય છે અને પ્રકાશનાં કિરણો દેખાય છે. આંખના ખૂણા પર અથવા ભૂમિ પર જોવાથી નજર સ્થિર થાય છે. માથાની ઉપર બાર આંગળ પર દૃષ્ટિ સ્થિર કરનારને અમરપણું મળે છે. બ્રહ્મરંધ્રમાં રહેલા તેજને જોનારો યોગી બને છે. ત્રીજું મધ્યલક્ષ્ય આ પ્રમાણે છે: કરોડ સૂર્યના પ્રકાશ જેવું જે સૂર્યાકાશ છે તેમાં અથવા પરમાકાશ, મહાકાશ, તત્ત્વાકાશ વગેરે પાંચ પ્રકારનાં આકાશમાં દૃષ્ટિ સ્થિર કરવાથી જુદા જુદા પ્રકારની સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. અંતર્લક્ષ્ય અને બહિર્લક્ષ્યમાં જ્યારે આંખની ઉઘાડમીંચ તદ્દન અટકી જાય છે ત્યારે તેને શાંભવી મુદ્રા કહેવાય છે.

ગુરુના ઉપદેશ અનુસાર આ લક્ષ્યોનું અનુસંધાન કરવું; કારણ કે ગુરુ જ પરબ્રહ્મ છે, ગુરુ જ પરમગતિ છે અને ગુરુ જ પરાવિદ્યા છે.

૫૨–રામરહસ્ય ઉપનિષદ (સાર)

રામ જ પરબ્રહ્મ છે, રામ જ પરમતપ છે અને રામ જ પરમતત્ત્વ છે. હનુમાન, ગણપતિ, સરસ્વતી, દુર્ગા, ક્ષેત્રપાલ, સૂર્ય, ચંદ્ર, નારાયણ, નરસિંહ, વાસુદેવ, વરાહ, સીતા, લક્ષ્મણ, શત્રુઘ્ન, ભરત, વિભીષણ, સુગ્રીવ, અંગદ, જામ્બવાન અને પ્રણવ વગેરે બધાં રામનાં અંગો છે. રામનામના છન્નુ કરોડ જપ

વડે મનુષ્ય મેાટામાં મેાટાં પાપેામાંથી છૂટી જાય છે. ॐ नमो भगवते रामाय सकलापन्निवारणाय स्वधा એ મંત્રનેા વિધિપૂર્વક જપ કરવાથી બધી ધારેલી ઇચ્છા સફળ થાય છે.

૫૩–રામપૂર્વતાપિની ઉપનિષદ (સાર)

અનંત અને નિત્ય આનંદરૂપ જે ચિદાત્મામાં યેાગીએા રમે છે, તે પરબ્રહ્મ જ રામ કહેવાય છે. ચિન્મય, અજોડ, અખંડ અને શરીરરહિત બ્રહ્મના રૂપની કલ્પના ઉપાસકેાને માટે જ કરવામાં આવે છે. સ્ત્રી, પુરુષ, હાથ, પગ, આભૂષણ વાહન, શક્તિ, સેના વગેરેની પણ એટલા માટે જ કલ્પના કરવામાં આવે છે. રામ મંત્ર બ્રહ્માથી માંડીને આખા જગતનેા વાચક છે. મન્+ત્રા અર્થાત્ મનન અને ત્રાણ (રક્ષણ), એ બે ઉપરથી 'મન્ત્ર' શબ્દ સિદ્ધ થાય છે. એ મંત્રની સિદ્ધિને માટે યંત્રની જરૂર છે.

જેમ વડના બીજમાં આખું વડનું ઝાડ રહ્યું છે, તેમ રામરૂપ બીજમાં આખું સ્થાવર–જંગમ જગત રહેલું છે.

૫૪–રામઉત્તરતાપિની ઉપનિષદ (સાર)

આ શરીર કુરુક્ષેત્ર છે અને મુક્ત જીવાત્મા તેમાં જ્યાં રહે છે, તે બ્રહ્મનું અવિમુક્ત નામનું ધામ છે. જ્યારે મનુષ્ય મરણ પામે છે, ત્યારે એ ધામમાં જ રુદ્ર જીવાત્માને તારક બ્રહ્મનું જ્ઞાન આપે છે અને એને જાણીને તે મુક્ત થાય છે. ગર્ભવાસ, જન્મ, ઘડપણ, મરણ અને સંસારમાંથી તારનારું હેાવાથી એ તારક બ્રહ્મ કહેવાય છે.

ॐકારના 'અ' અક્ષરમાંથી લક્ષ્મણ ઉત્પન્ન થયા, 'ઉ'માંથી શત્રુઘ્ન, 'મ્'માંથી ભરત અને અર્ધમાત્રામાંથી બ્રહ્માનંદ-

સ્વરૂપ રામ ઉત્પન્ન થયા. શ્રીરામના સાન્નિધ્યથી જગતનાં બધાં પ્રાણીઓની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને નાશ કરનારી પ્રકૃતિ સીતા-રૂપે થઈ. 'હું સદા એ ૐકાર અને રામચંદ્ર છું' એમ જેઓ કહે છે, તેઓ સંસારી નથી, પરંતુ રામરૂપ જ છે.

ઉપર જણાવેલું અવિમુક્ત ધામ વરણા અને નાશીમાં રહેલું હોઈ વારાણસી પણ કહેવાય છે. જે શક્તિ ઇંદ્રિયોના દોષોનું નિવારણ કરે છે, તે વરણા કહેવાય છે અને જે શક્તિ ઇંદ્રિયોનાં પાપોનો નાશ કરે છે, તે નાશી કહેવાય છે; બે ભવાં અને નાકના ઉપલા ભાગની સંધિમાં એ અવિમુક્ત ધામ આવેલું છે.

મરણ વખતે રામનો મંત્ર બોલતાં બોલતાં જે મરણ પામે છે, તે મુક્ત થાય છે. એ રામચંદ્ર જ પરમ આનંદરૂપ આત્મા અને પરબ્રહ્મ છે. એ જ અખંડ અને એકરસ આત્મા છે. વિષ્ણુ, મહેશ્વર, દેવો, જીવ, સર્વ ભૂતોનો અંતરાત્મા, અસુરો, મનુષ્યો, મત્સ્ય–કૂર્મ વગેરે અવતારો, યમ, મૃત્યુ, પાંચ મહા-ભૂત, સરસ્વતી, પાર્વતી, લક્ષ્મી, સીતા, આખું ત્રૈલોક્ય, સૂર્ય, ચંદ્ર, નક્ષત્રો, પ્રકૃતિ, ૐકાર વગેરે બધું જ એ રામચંદ્ર છે. એ રામના મંત્ર વડે મોટામાં મોટાં પાપોનો પણ નાશ થાય છે.

૫૫–વાસુદેવ ઉપનિષદ (સાર)

વાસુદેવે નારદને કહ્યું: મને ગમતું અને મારા ભક્તોએ ધારણ કરેલું ચંદન વૈકુંઠમાં ઉત્પન્ન થયું છે. મારા શરીર પર રહેલું એ ચંદન દરરોજ ગોપીઓ વડે ધોવાતું હોઈ ગોપીચંદન કહેવાય છે. કપાળ, પેટ, છાતી, ગળું, બે હાથ વગેરે અંગ પર

એ ગેાપીચંદનનું ત્રિપુણ્ડ્ર કરવું. એક જ વિષ્ણુ બધા જડ–ચેતન પદાર્થોમાં રહેલા છે. તલમાં તેલની જેમ, લાકડામાં અગ્નિની જેમ, દૂધમાં ઘીની જેમ અને ફૂલમાં સુગંધની જેમ બધાં પ્રાણીઓમાં હું જ આત્મારૂપે રહ્યો છું. જેની મારામાં અચળ ભક્તિ હોય છે, તે સાચું જ્ઞાન મેળવીને વિષ્ણુલેાકમાં જાય છે અને ત્યાંથી પાછેા સંસારમાં આવતેા નથી.

૫૬–મુદ્ગલ ઉપનિષદ (સાર)

'सहस्रशीर्षा पुरुषः' (હજાર માથાંવાળેા પુરુષ) અને 'स भूमिं विश्वतो वृत्वाऽत्यतिष्ठद् दशांगुलम्' (એ આત્મા આખી ભૂમિને ચારે બાજુથી ઘેરી લઈને દશ આંગળ બહાર નીકળે છે)–એવાં વાકયેા ઋગ્વેદના પુરુષસૂક્તમાં આવે છે. તેમાં સહસ્ર અને દશ શબ્દો 'અનંત'ના અર્થમાં વપરાયા છે. એ પુરુષસૂક્તમાં વર્ણવેલું બ્રહ્મ અર્થાત્ પુરુષ તે નારાયણ. ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાન બધું નારાયણરૂપ જ છે. એ જ બધાને મેાક્ષ આપે છે. એ નારાયણ જ પેાતાને ચાર પાદમાં વહેંચી નાખે છે અને તેમાંના ત્રણ પાદ ઊંચામાં ઊંચા આકાશમાં રાખીને એક પાદ વડે તે આખી સૃષ્ટિરૂપે થાય છે. આખી સૃષ્ટિમાં એ એક જ પરમાત્મા વ્યાપી રહ્યો છે અને તે જન્મ-રહિત હેાવા છતાં અનેકરૂપે જન્મતેા લાગે છે. એ પરમાત્મા અથવા પરબ્રહ્મ હું જ છું એમ માનવું. એ બ્રહ્મમાં આધ્યાત્મિક, આધિદૈવિક કે આધિભૌતિક દુઃખ નથી; ચામડી, માંસ, લેાહી, હાડકાં, સ્નાયુ અને મજ્જા નામના છ કેાશ નથી; કામ, ક્રોધ, લેાભ, મેાહ, મદ અને મત્સર નામના છ શત્રુએા નથી; અન્નમય, પ્રાણમય, મનેામય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય નામના કેાશ

નથી; ભૂખ, તરસ, શોક, મોહ, ઘડપણ અને મરણ–એ છ ઊર્મિઓ પણ નથી, તેમ જ તેમાં કુળ, ગોત્ર, જાતિ, વર્ણ, આશ્રમ અને રૂપ નામના છ ભ્રમો પણ નથી. પરમાત્મા જ્યારે આ બધાં સાથે જોડાય છે, ત્યારે તે જીવ થાય છે.

૫૭–પૈંગલ ઉપનિષદ (સાર)

પૈંગલ મુનિએ યાજ્ઞવલ્ક્યને પરમરહસ્ય વિષે પ્રશ્ન પૂછ્યો, તેના ઉત્તરમાં યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું : સૌથી પહેલાં સતરૂપ બ્રહ્મ જ હતું. તે નિત્ય, મુક્ત, વિકારરહિત અને સત્–ચિત્–આનંદરૂપ હતું. જેમ રણમાં પાણી (મૃગજળ) હોય અને છીપમાં રૂપું હોય, તેમ એ બ્રહ્મમાં ત્રણ ગુણવાળી મૂલ પ્રકૃતિ હતી અને તેમાં ચૈતન્યનું જે પ્રતિબિંબ પડ્યું, તે સાક્ષીચૈતન્ય કહેવાયું. એ મૂલ પ્રકૃતિમાંથી સત્ત્વગુણપ્રધાન અવ્યક્ત નામની આવરણ–શક્તિ ઉત્પન્ન થઈ. તેમાં ચૈતન્યનું જે પ્રતિબિંબ પડ્યું, તે ઈશ્વરચૈતન્ય કહેવાયું. એ ઈશ્વરચૈતન્ય જ જગતની સૃષ્ટિ, સ્થિતિ અને લયનું કારણ છે. એ અવ્યક્તમાંથી રજોગુણપ્રધાન મહત્ નામની વિક્ષેપશક્તિ ઉત્પન્ન થઈ. તેમાં ચૈતન્યનું જે પ્રતિબિંબ પડ્યું, તે હિરણ્યગર્ભચૈતન્ય થયું. એ મહત્ તત્ત્વમાંથી તમો-ગુણપ્રધાન અહંકાર નામની શક્તિ ઉત્પન્ન થઈ. આત્મામાંથી આકાશ. તેમાંથી વાયુ, તેમાંથી તેજ, તેમાંથી જળ અને તેમાંથી પૃથ્વી–એ ક્રમે પાંચ મહાભૂતો અને સૂક્ષ્મ તન્માત્રાઓ ઉત્પન્ન થયાં અને એ પાંચ મહાભૂતોમાંથી આખા જગતનાં પ્રાણીમાત્ર ઉત્પન્ન થયાં.

પ્રાણીઓને અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય–એમ પાંચ કોશો છે. અન્નમય કોશ સ્થૂલ શરીર

કહેવાય છે. પ્રાણમય, મનોમય અને વિજ્ઞાનમય–એ ત્રણ કોશ મળી સૂક્ષ્મ અથવા લિંગશરીર થાય છે અને આનંદમય કોશ કારણશરીર કહેવાય છે. પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિય, પાંચ કર્મેંદ્રિય, પાંચ પ્રાણ, પાંચ મહાભૂત, ચાર અંતઃકરણ, કામ, કર્મ અને અજ્ઞાન, એ આઠ પુરી છે. જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ, મૂર્છા અને મરણ, એ પાંચ અવસ્થાઓ છે. પહેલી ત્રણ અવસ્થામાં આત્મા અનુક્રમે વૈશ્વાનર, તૈજસ અને પ્રાજ્ઞ નામનો કહેવાય છે. આખા જગતની અર્થાત્ સમષ્ટિની જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ અવસ્થામાં આત્મા અનુક્રમે વિરાટ, હિરણ્યગર્ભ અને ઈશ્વર કહેવાય છે. અંતઃકરણ-માં પ્રતિબિંબિત થયેલું ચૈતન્ય જાગ્રત વગેરે ત્રણ અવસ્થાને ભોગવે છે. કાન વગેરે ઇંદ્રિયો જ્યારે બહારના વિષયોને જાણે છે, ત્યારે જાગ્રત–અવસ્થા કહેવાય છે. બહારની ઇંદ્રિયો શાંત બની જઈ માત્ર અંદરના સંસ્કાર(અથવા વાસના કે છાપ)રૂપ વિષયોને જ્યારે મનુષ્ય અનુભવે છે, ત્યારે સ્વપ્ન અવસ્થા કહેવાય છે. જ્યારે બહારના અને અંદરના વિષયો શાંત થઈ જતાં, ઇંદ્રિયોના જ્ઞાન વિનાનું એકમાત્ર ચિત્ત જ બાકી રહે છે, ત્યારે સુષુપ્તિ અવસ્થા કહેવાય છે. આ સુષુપ્તિ અવસ્થામાં જીવ અજ્ઞાનમાં પ્રવેશીને આનંદ ભોગવે છે. અકસ્માત્ ધોકો લાગવા-થી ભય અને અજ્ઞાનને લઈને મૂર્છા નામની અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. પાંચમી અવસ્થા મરણની છે. તે અવસ્થામાં ગયેલો જીવ પોતાની ઇંદ્રિયો તથા પ્રાણો વગેરેને સંકેલી લઈ, બીજો દેહ ધારણ કરી, બીજા લોકોમાં ચાલ્યો જાય છે. પોતાનાં પૂર્વ-કર્મોને લીધે તે નિરંતર એક દેહમાંથી બીજામાં ભમ્યા કરે છે. છેવટે જ્યારે સત્કર્મ પરિપકવ થાય છે, ત્યારે મનુષ્યને મોક્ષની ઇચ્છા થાય છે. એમ થતાં જીવ અને પરમાત્માની એકતાનો

તેને વિચાર આવે છે. તે વેદાંતનાં મહાવાક્યો, જેવાં કે 'तत्त्वमसि,' 'अहं ब्रह्मास्मि' વગેરેનું શ્રવણ, મનન અને નિદિધ્યાસન કરે છે. ત્યારબાદ તેને સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે અને વાસનાજાળનો ક્ષય થતાં તેમ જ પાપપુણ્ય પણ તદ્દન જતાં રહેતાં, તે જીવન્મુક્ત થાય છે. સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિના ક્રમથી ઊલટા ક્રમે પંચમહાભૂત વગેરેનો પોતપોતાના કારણમાં લય કરીને એ જીવન્મુક્ત જ્યારે દેહ છોડી દે છે, ત્યારે વિદેહમુક્ત બને છે. એવો જ્ઞાની તીર્થમાં કે ચંડાળના ઘરમાં શરીર ત્યજે, તોપણ તેની તો મુક્તિ જ થાય છે. જેમ પાણીમાં પાણી નાખીએ, તો તે એકરૂપ બની જાય છે, તેમ એ જ્ઞાની પણ બ્રહ્મમાં એકરૂપ બની જાય છે. 'હું બ્રહ્મ છું' એવો નિશ્ચય જ મોક્ષપ્રાપ્તિનું કારણ છે. 'મમ' ભાવ(મારાપણા)થી જીવને બંધન થાય છે, પણ મનની ઉન્મની અવસ્થામાં એ મમભાવરૂપ દ્વૈત રહેતું નથી; આથી મનની ઉન્મની અવસ્થા જ પરમપદ છે.

૫૮-ભિક્ષુક ઉપનિષદ (સાર)

ભિક્ષુકો ચાર પ્રકારના છે: કુટીચક, બહૂદક, હંસ અને પરમહંસ. તેઓ બધાના બહારના વેશ અને આચારો જુદા જુદા હોવા છતાં, તેઓ સર્વે મોક્ષની જ ઇચ્છા રાખનારા હોય છે.

૫૯–શારીરક ઉપનિષદ (સાર)

પૃથ્વી વગેરે પાંચ મહાભૂતોનું શરીર બને છે. તેમાં જે કઠણ ભાગ છે તે પૃથ્વીનો અંશ છે; જે પ્રવાહી છે તે જળનો અંશ છે; જે ગરમી છે તે તેજનો અંશ છે; જે આમતેમ ફરે છે તે વાયુ છે અને જે ખાલી જગ્યા છે તે આકાશ છે. કાન વગેરે જ્ઞાનેંદ્રિયો અને શબ્દ વગેરે તેઓના વિષયો આકાશ વગેરે

મહાભૂતોમાંથી ક્રમશઃ ઉત્પન્ન થાય છે. મન, બુદ્ધિ, અહંકાર અને ચિત્ત–એ ચાર અંતઃકરણો કહેવાય છે. હાડકાં, ચામડી, નાડી, રૂંવાડાં અને માંસ, એ શરીરમાં પૃથ્વીનો ભાગ છે. મૂત્ર, લીંટ, લોહી, વીર્ય અને પરસેવો, એ પાણીનો ભાગ છે. ભૂખ, તરસ, આળસ, મોહ અને મૈથુન, એ તેજનો ભાગ છે. ગતિ, આંખની પાંપણનું બંધ–ઉઘાડ થવું વગેરે વાયુનો ભાગ છે અને કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ અને ભય, એ આકાશનો ભાગ છે. અહિંસા, સત્ય, ચોરી ન કરવી, બ્રહ્મચર્ય, ક્રોધરહિતપણું, પવિત્રતા, સંતોષ વગેરે સાત્ત્વિક ગુણો છે. હું કર્તા છું, ભોક્તા છું વગેરે બોલવા-રૂપ અભિમાન, એ રાજસ ગુણ છે. ઊંઘ, આળસ, મોહ, મૈથુન, ચોરી વગેરે તામસ ગુણો છે. જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ અને તુરીય, એવી આત્માની ચાર અવસ્થાઓ છે. મન, બુદ્ધિ, અહંકાર અને પાંચ મહાભૂત–એ આઠ પ્રકૃતિઓ કહેવાય છે. પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિય, પાંચ કર્મેંદ્રિય, પાંચ પ્રાણ, મન અને બુદ્ધિ મળીને સત્તર તત્ત્વનું લિંગશરીર બને છે. પ્રકૃતિ, મહત્, અહંકાર, મન, પાંચ તન્માત્રા, પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિય, પાંચ કર્મેંદ્રિય અને પાંચ મહા-ભૂત મળી ચોવીસ તત્ત્વો કહેવાય છે અને પુરુષ એ ચોવીસે તત્ત્વોથી પર છે.

६०–યોગશિખોપનિષદ (સાર)

સુખ–દુઃખ, કામ–ક્રોધ અને જન્મ–મૃત્યુ વગેરે દોષવાળો આત્મા જીવ કહેવાય છે અને એ બધા દોષો દૂર થતાં તે જ શિવ બને છે. એ બધા દોષોને ટાળવા માટે બે ઉપાયો છેઃ જ્ઞાન અને યોગ.

[આ આખા ઉપનિષદમાં આસન, પ્રાણાયામ, બંધ, મુદ્રા

વગેરે યોગની ક્રિયાઓનું અને ચક્રો, નાડી વગેરેનું અત્યંત સવિસ્તર વર્ણન છે; પરંતુ તે સામાન્ય લોકોને માટે ખાસ ઉપયોગી થાય એવું ન હોવાથી અહીં તેનો સાર આપ્યો નથી. વિશેષ જિજ્ઞાસુએ મૂળ ઉપનિષદ જ જોઈ લેવું.]

૬૧–તુરીયાતીત ઉપનિષદ (સાર)

અવધૂતનો માર્ગ આ જગતમાં અતિ દુર્લભ છે. એનું ચિત્ત હમેશ નારાયણમાં જ રહે છે અને નારાયણ તેનામાં રહે છે. એ અવધૂત ક્રમે કરીને કુટીચક, બહૂદક અને હંસ નામની સંન્યાસની અવસ્થાઓમાંથી પસાર થઈને છેવટે પરમહંસ દશામાં રહીને દંડ, કમંડળ અને વસ્ત્રો સુદ્ધાં બધી વસ્તુનો ત્યાગ કરે છે. તે પુણ્ય અને પાપને, જ્ઞાન અને અજ્ઞાનને તેમ જ ટાઢ, ગરમી, સુખ, દુ:ખ વગેરે બધાંને છોડી દે છે અને લાભ–નુકસાનને સરખાં ગણે છે. બધાથી ઊંચું અને સર્વવ્યાપક એવું અદ્વૈત એ જ તેનો સિદ્ધાંત છે અને પોતાથી જુદું એવું બીજું કાંઈ જ નથી એમ એ નિશ્ચયપૂર્વક માને છે. તે દુ:ખમાં દુ:ખી થતો નથી તેમ જ સુખમાં હરખાતો નથી; પરંતુ માત્ર પરમ તત્ત્વનો આધાર રાખીને અને બધું ભૂલી જઈને તે તુરીયાતીત નામની અવધૂત દશામાં રહે છે.

૬૨–સંન્યાસ ઉપનિષદ (સાર)

સંન્યાસ લેવા ઇચ્છનારે પોતાના વ્યવહારનો બધો ભાર પોતાના પુત્ર ઉપર છોડી દેવો અને પછી માથું મૂંડાવી તેમ જ જનોઈ ઉતારી નાખી સંન્યાસી બની જવું. સંન્યાસી બન્યા પછી માત્ર ઓસડની જેમ શરીર ટકાવી રાખવા પૂરતો ખોરાક ભિક્ષા

માગીને ખાવેા. બધી વસ્તુઓ પર વૈરાગ્યવાળેા, શુદ્ધ ચિત્તવાળેા તેમ જ આશા, અદેખાઈ, અહંકાર વગેરે વિનાનેા માણસ જ સંન્યાસ લેવાને લાયક છે.

સંન્યાસીઓ ચાર જાતના છે: વૈરાગ્યસંન્યાસી, જ્ઞાનસંન્યાસી, જ્ઞાનવૈરાગ્યસંન્યાસી અને કર્મસંન્યાસી. (આ ચાર જાતના વર્ણનને માટે જુઓ નારદપરિવ્રાજક ઉપનિષદનેા સાર.) સંન્યાસીઓની અવસ્થા છ પ્રકારની છે: કુટીચક, બહૂદક, હંસ, પરમહંસ, તુરીયાતીત, અને અવધૂત. સંન્યાસીએ હમેશ આત્માના અનુસંધાનમાં ચિત્ત રાખવું. એના સિવાય બીજાં શાસ્ત્રોનેા અભ્યાસ નકામેા છે. સંન્યાસીએ બાળક, ગાંડા અથવા પિશાચની જેમ રહેવું. આખું જગત અથવા પેાતે પણ છે જ નહિ એમ એણે ગણવું. દેહ વગેરે તેા અચેતન છે અને હું પેાતે તેા અચેતન નથી જ, તેમ જ હું તેા બહાર અને અંદર બધે વ્યાપી રહેલેા અને શાંત, નિર્દોષ તેમ જ વિકલ્પરહિત છું. આ સૂર્ય વગેરે આખી સૃષ્ટિ મારારૂપ ચેતન વડે જ ભાસે છે. આ બધી ઇંદ્રિયેાની વૃત્તિઓ મારા વડે જ ઊઠે છે. આત્મસ્વરૂપ એવા મને નમસ્કાર હેા.

ચિત્તરહિત બનેલું ચૈતન્ય પ્રત્યક્ ચૈતન્ય કહેવાય છે અને ત્યાં મન ન હેાવાથી તેમાં કલ્પનારૂપ દેાષ હેાતેા નથી. એ નિર્મળ આત્મચૈતન્યમાં હું સ્થિર બન્યેા છું અને હવે મને ઇચ્છા કે અનિચ્છા જેવું કાંઈ રહ્યું નથી.

સંન્યાસી આ પ્રમાણે નિશ્ચય કરીને નિર્વિકલ્પ સમાધિનેા અનુભવ કરે.

૬૩—પરમહંસ પરિવ્રાજક ઉપનિષદ (સાર)

આ ઉપનિષદમાં સંન્યાસ કેવી રીતે લેવો તેનો વિધિ મંત્રો સાથે આપવામાં આવ્યો છે. આગલા ત્રણે આશ્રમનાં કર્મો બરાબર કર્યાં બાદ જ્યારે જગત તરફ વૈરાગ્ય આવે, ત્યારે સંન્યાસ લેવો અને સંન્યાસ લીધા પછી સંન્યાસીના ધર્મો પાળવા. (આ બધા ધર્મો આગળ અનેક ઉપનિષદોના સારમાં આપેલા છે; તેથી અહીં પાછા લખવામાં આવ્યા નથી.)

બ્રહ્મપ્રણવ અર્થાત્ બ્રહ્મનો વાચક ૐકાર સોળ માત્રાનો છે અને તે જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ, તુરીય—એમ ચાર અવસ્થાને અનુરૂપ છે. જાગ્રત અવસ્થામાં ઉપલી ચારે અવસ્થા હોઈ ચાર પ્રકારની જાગ્રત અવસ્થા ગણાય છે : જેમ કે જાગ્રત—જાગ્રત, જાગ્રત્સ્વપ્ન જાગ્રત્સુષુપ્તિ અને જાગ્રત્તુરીય, તે જ પ્રમાણે બાકીની દરેક અવસ્થાના પણ ચાર—ચાર અવાંતર પ્રકારો થાય છે. આમ બધી મળીને સોળ અવસ્થા થાય છે અને એ અનુસાર ૐકારની પણ સોળ માત્રાઓ થાય છે. આ સોળ માત્રાવાળા ૐકાર વડે બ્રહ્મનું જ્ઞાન થતું હોવાથી તેને બ્રહ્મપ્રણવ કહ્યો છે અને તેના વડે વિદેહમુક્તિ પણ મળે છે. પરમહંસ સંન્યાસીને આત્મજ્ઞાન જનોઈરૂપ હોઈને અને ધ્યાનનિષ્ઠા શિખારૂપ હોઈને, બહારનાં જનોઈ કે શિખાની તેને જરૂર નથી, તેમ જ તેને કોઈ પણ લૌકિક કે વૈદિક ક્રિયાઓ કરવાની પણ રહેતી નથી.

૬૪—અક્ષમાલિકા ઉપનિષદ (સાર)

પરવાળાં, મોતી, સ્ફટિક, શંખ, રૂપું, સોનું, ચંદન, કમળકાકડી અને રુદ્રાક્ષની માળા થાય છે. એ માળાના એક

એક મણકામાં 'અ'થી માંડીને 'ક્ષ' સુધીના અક્ષરોની મંત્રપૂર્વક સ્થાપના કરવી: જેમ કે હે મૃત્યુને જીતનાર અને બધે રહેલા અકાર! તું પહેલા મણકામાં સ્થિર થા. (આ પ્રમાણેના સ્થાપનના મંત્રો મૂળ ઉપનિષદમાં આપેલા છે, તે તેમાં જોઈ લેવા.) પચાસમા મણકામાં 'ળ'કારની સ્થાપના કરવી અને પછી એકાવનમા શિખામણિમાં 'ક્ષ'કારની સ્થાપના કરવી. ત્યાર પછી એ માળાને એકસો ને આઠ વખત સ્પર્શ કરવો. આવી વિધિપૂર્વક બનાવેલી માળા વડે જપેલો મંત્ર સિદ્ધિ આપનારો થાય છે.

૬૫—અવ્યક્ત ઉપનિષદ (સાર)

જગતની ઉત્પત્તિની પહેલાં કાંઈ જ હતું નહિ, પણ માત્ર ચેતનરૂપ, નાનું યે નહિ ને મોટું યે નહિ, રૂપવાળું યે નહિ ને રૂપ વિનાનું યે નહિ અને ન જાણી શકાય એવું, જ્ઞાનરૂપ તેમ જ આનંદમય એવું કાંઈ હતું. તેણે પોતાના બે ભાગ કર્યા. તેમાંનો એક પુરુષ થયો અને બીજો માયા થયો. પછી એક સોનાનું ઈંડું (બ્રહ્માણ્ડરૂપ) થયું. તેમાંથી બ્રહ્મા ઉત્પન્ન થયા. એ બ્રહ્માને વિચાર થયો: 'મારું કુળ કયું? અને મારે શું કામ કરવાનું છે?' ત્યારે કોઈ અદૃશ્ય વાણીએ જવાબ આપ્યો: 'હે પ્રજાપતિ, તમે અવ્યક્ત(અર્થાત્ ન જાણી શકાય એવા તત્ત્વ)-માંથી ઉત્પન્ન થયા છો અને વ્યક્ત કરવું એ તમારું કામ છે.' ત્યારે પ્રજાપતિએ એને પૂછ્યું: 'તમે કોણ છો?' એ વાણીએ જવાબ આપ્યો: 'તપ કરીને તમે મને જાણી શકશો.' આ સાંભળી પ્રજાપતિએ તપ કરીને જાણ્યું, કે એ અનુષ્ટુપ ઋચારૂપી પરમવિદ્યા હતી. બીજા બધા મંત્રો એ વિદ્યાનાં અંગો જ છે. પછી પ્રજાપતિએ હજાર વર્ષ પાછું તપ કર્યું, ત્યારે તેમને મહા-

વિષ્ણુનાં દર્શન થયાં. તેમને પ્રજાપતિએ પૂછયું : ‘ હું અવ્યક્ત-માંથી જન્મ્યો છું અને વ્યક્ત કરવું એ મારું કામ છે; અને એ અવ્યક્ત તો આપ છો, તો વ્યક્ત શું છે તે મને કહો.’ મહાવિષ્ણુએ ઉત્તર આપ્યો : ‘ જડચેતનાત્મક જગત વ્યક્ત છે.’ ત્યારે પ્રજાપતિએ પાછું કહ્યું : ‘ ભગવન્, હું એવું જગત કેવી રીતે રચું ? તેનો ઉપાય મને બતાવો.’ મહાવિષ્ણુએ ઉત્તર આપ્યો : ‘ હું સૃષ્ટિને ઉત્પન્ન કરવાનો ઉપાય કહું છું તે સાંભળો. એને જાણીને તમે બધું જાણી શકશો અને બધું કરી શકશો. મારારૂપ અગ્નિમાં એ અનુષ્ટુપ ઋચારૂપ પરમવિદ્યા વડે પોતાના આત્મારૂપ હવિ (હોમવાનું દ્રવ્ય) નાખવું અને ધ્યાન કરવું. આને જ ધ્યાનયજ્ઞ કહેવાય છે.’ પ્રજાપતિએ તે પ્રમાણે હોમ કર્યો અને પોતાના અભિમાનનો ત્યાગ કર્યો અને એ રીતે તે સર્વજ્ઞ બન્યા અને સર્વ જગતને ઉત્પન્ન કરી શક્યા.

૬૬–એકાક્ષર ઉપનિષદ (સાર)

ૐ આ એકાક્ષર પરમાત્મારૂપ છે. એ પરમાત્મા વિશ્વનું કારણ, લોકોનો પતિ અને તેઓનો રક્ષક છે. તે જ હિરણ્યગર્ભ, યજ્ઞ, વ્યાપક, પુરાણપુરુષ, પ્રાણ, ગરુડ, ઇંદ્ર, રુદ્ર, ધાતા, વિધાતા, પવન, વિષ્ણુ, વરાહ, રાત્રિ, દિવસ, ભૂત, ભવિષ્ય, ક્રિયા અને કાળ છે. તે પરમાત્મા જ ઋગ્ વગેરે વેદોને પ્રગટ કરે છે, તેમ જ તે પરમાત્મા જ વસુદેવતા, દૈત્યો, સ્ત્રી, પુરુષ, કુમાર, કુમારી, વરુણ, વર્ષ, અગ્નિ, યમ વગેરે છે. તેને જે જાણે છે, તે બુદ્ધિથી પર જઈને સ્થિર બને છે.

૬૭–સૂર્ય ઉપનિષદ (સાર)

અમે સૂર્યદેવના શ્રેષ્ઠ પ્રકાશનું ધ્યાન કરીએ છીએ. એ સૂર્યદેવ અમારી બુદ્ધિને પ્રેરનારો છે. એ સૂર્ય જ આખા ય જડ–ચેતન જગતનો આત્મા છે. સૂર્યમાંથી જ બધાં પ્રાણીઓ ઉત્પન્ન થાય છે. હે સૂર્યદેવ! તમે જ પ્રત્યક્ષ બ્રહ્મા છો, વિષ્ણુ છો, રુદ્ર છો; તેમ જ તમે જ ઋગ્, યજુ, સામ અને અથર્વ– એમ ચારે વેદના મંત્રો છો. સૂર્યમાંથી જ વાયુ, ભૂમિ, તેજ, આકાશ, જળ તેમ જ દેવો અને વેદો ઉત્પન્ન થાય છે. એ સૂર્ય જ બ્રહ્મ છે. એ સૂર્ય જ અંતઃકરણ, મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર છે. એ સૂર્ય જ પાંચ પ્રાણ છે, પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિય છે, પાંચ કર્મેંદ્રિય છે; શબ્દ, સ્પર્શ વગેરે પાંચ તન્માત્રા છે. એ સૂર્ય આનંદ, જ્ઞાન અને વિજ્ઞાનથી પૂર્ણ છે. સૂર્યમાંથી પ્રાણીઓ ઉત્પન્ન થાય છે, તેના વડે પોષાય છે અને અંતે તેમાં વિલય પામે છે. એ સૂર્ય હું જ છું. સૂર્યદેવ અમારી આંખ છે.

૬૮–અક્ષિ ઉપનિષદ (સાર)

સાંકૃતિ નામના ઋષિએ આંખના તેજસ્વરૂપ સૂર્યદેવની પાસે જઈ તેમની ચાક્ષુષ્મતી નામની વિદ્યાથી સ્તુતિ કરી અને તેમને પ્રસન્ન કરીને તેમની પાસેથી બ્રહ્મવિદ્યાનો ઉપદેશ માગ્યો; ત્યારે તેમણે કહ્યું :

બધાને એક, જન્મરહિત, શાંત, અંતરહિત, સ્થિર અને અવિનાશી એવા ચૈતન્યરૂપ જાણીને તું શાંત બની સુખપૂર્વક રહે. યોગની ભૂમિકાઓ સાત છે. જ્યારે મનુષ્ય પાપથી ભય પામે છે, ભોગની ઇચ્છા કરતો નથી અને પુણ્યકર્મો કરે છે; તેમ જ મન, વાણી અને કર્મ વડે સત્સંગ તેમ જ શાસ્ત્રોને

સેવે છે, ત્યારે તે પહેલી ભૂમિકામાં રહેલો કહેવાય છે. આ પ્રમાણે થયા બાદ જ્યારે સંસારમાંથી તરવાનો તેને વિચાર આવવા માંડે છે ત્યારે તે વિચાર નામની બીજી ભૂમિકામાં આવે છે. ત્યાર બાદ જ્યારે તે શાસ્ત્રમાં કહેલા તત્ત્વના અર્થોને જ્ઞાનીઓ પાસેથી બરાબર સમજી લઈને, મદ, અભિમાન, લોભ, મોહ વગેરેને છોડી દે છે અને શાસ્ત્ર, સદ્ગુરુ તથા સજ્જનની સેવા વડે શાસ્ત્રોના રહસ્યને બરાબર જાણે છે, ત્યારે તે અસંસર્ગ નામની ત્રીજી ભૂમિકામાં આવેલો કહેવાય છે. અસંસર્ગ (અથવા અસંગ દશા) બે પ્રકારનો છે: સામાન્ય અને શ્રેષ્ઠ. હું કરનારો નથી તેમ જ ભોગવનારો નથી, પણ પૂર્વનાં કર્મો અનુસાર અથવા ઈશ્વરની ઇચ્છા અનુસાર સુખદુ:ખ આવ્યા કરે છે એમ ગણીને પદાર્થોમાંથી પ્રીતિ કાઢી નાખવી. તે સામાન્ય અસંસર્ગ છે. પણ આવા વિચારોને પણ ક્રમે કરી છોડી દઈને મનુષ્ય જ્યારે મૂગો અને શાંત બની જાય છે, ત્યારે તેને શ્રેષ્ઠ અસંસર્ગ કહેવાય છે. પહેલી ત્રણ ભૂમિકાના અભ્યાસ વડે જ્યારે અજ્ઞાન દૂર થઈ જાય છે અને અભ્યાસી બધે સમાનપણે રહે છે, ત્યારે તે ચોથી ભૂમિકામાં રહેલો કહેવાય છે. આ ચોથી ભૂમિકામાં દ્વૈતનો ખ્યાલ રહેતો નથી અને અદ્વૈતની ભાવના દૃઢ બનેલી હોય છે; તેથી એ ભૂમિકામાં રહેલાઓ જગતને સ્વપ્નની જેમ જુએ છે. પહેલી ત્રણ ભૂમિકા જાગ્રત કહેવાય છે અને આ ચોથી ભૂમિકા સ્વપ્ન કહેવાય છે. જ્યારે ચિત્ત શરદઋતુના વાદળની જેમ તદ્દન લય પામે છે અને માત્ર સત્ત્વગુણ જ બાકી રહે છે, ત્યારે તેને સુષુપ્ત નામની પાંચમી ભૂમિકા કહેવામાં આવે છે. એ ભૂમિકામાં બહારનાં કાર્યો કરતાં છતાં પણ મનુષ્ય તેની વૃત્તિઓ અંદર રહેલી હોવાથી ઊંઘતો હોય એમ જ દેખાય છે. ત્યાર પછી વાસના

વિનાની તુર્ય નામની છઠ્ઠી ભૂમિકા આવે છે અને તેમાં સત્, અસત, અહં, અનહં વગેરે કાંઈ પણ હોતું નથી; પરંતુ તેમાં વિચારોનો સદંતર ક્ષય થયેલો હોય છે. આ છઠ્ઠી ભૂમિકામાં રહેલો વિદેહમુક્તિ નામની સાતમી ભૂમિકાને મેળવે છે. એ ભૂમિકાનું વર્ણન વાણીથી થઈ શકતું નથી; એ ભૂમિકા છેવટની છે. હે મુનિ! લોકને, શરીરને અને શાસ્ત્રને અનુસરવાનું છોડી દઈને તમારી પોતાની ભ્રાંતિને દૂર કરો. અ, ઉ અને મ–એ ત્રણ ૐકારની માત્રાઓ જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિમાં રહેલા વિશ્વ, તૈજસ અને પ્રાજ્ઞ નામની આત્માની અવસ્થાઓ અનુસાર છે; માટે એ બધાનો ચિદાત્મામાં લય કરો. હમેશ શુદ્ધ, જ્ઞાની, મુક્ત, સત્ય, અજોડ અને પરમ આનંદરૂપ એ ચિદાત્મા હું જ છું એમ ચિંતવ્યા કરો અને ત્રણે કાળમાં દુઃખરૂપ એવા આ જગતને છોડી દઈને પરમ તત્ત્વમાં ધ્યાન રાખવાવાળા થાઓ.

૬૯–કુણ્ડિકા ઉપનિષદ (સાર)

બ્રહ્મચર્યાશ્રમમાં ગુરુને ત્યાં વેદાભ્યાસ કરવો. પછી સ્ત્રી સાથે લગ્ન કરી ગૃહસ્થાશ્રમ માંડવો. ત્યાર પછી વાનપ્રસ્થાશ્રમમાં રહેવું અને છેવટે સંન્યાસ લેવો અને ભગવાં વસ્ત્રો પહેરવાં. એ આશ્રમમાં માણસે ભોગોની ઈચ્છા છોડી દેવી અને ભિક્ષા વડે શરીર ધારણ કરવું. કમંડળ, દંડ, શીકું, ગળણું, કંથા, કૌપીન વગેરેનો સંન્યાસીએ ત્યાગ કરવો અને નદીને કિનારે અથવા દેવાલયમાં બહાર સૂવું. નિંદા અને પ્રશંસા વડે દુઃખ સુખ પામવાં નહિ. તેણે આમ વિચાર કરવો: 'પાંચ મહાભૂતોના કારણરૂપ ને ઘડપણ અને મરણથી રહિત એવા બ્રહ્મને હું પ્રાપ્ત થયો છું. અખંડ આનંદના સમુદ્ર જેવા મારામાં જગત-

રૂપ અનેક તરંગો ઊઠે છે અને પાછા શમે છે. મને દેહ સાથે કશો સંબંધ નથી, તો પછી જાગ્રત વગેરે અવસ્થાના ધર્મો સાથે તો મને સંબંધ ક્યાંથી જ હોય? હું તો હમેશ અખંડ જ્ઞાનરૂપ અને અહંતામમતારહિત છું. મને કોઈ પણ ક્રિયા નથી, કોઈ પણ વિકાર નથી અને કોઈ પણ આકાર નથી. હું તો સદા વિકલ્પ વિનાનો અને અવિનાશી છું, તેમ જ આનંદરૂપ છું.

૭૦–સાવિત્રી ઉપનિષદ (સાર)

અગ્નિ સવિતા છે, પૃથ્વી સાવિત્રી છે. વરુણ સવિતા છે. જળ સાવિત્રી છે. વાયુ સવિતા છે, આકાશ સાવિત્રી છે. યજ્ઞ સવિતા છે, છંદો સાવિત્રી છે, વાદળ સવિતા છે, વીજળી સાવિત્રી છે, આદિત્ય સવિતા છે, દ્યુલોક સાવિત્રી છે. ચંદ્ર સવિતા છે, નક્ષત્રો સાવિત્રી છે. મન સવિતા છે, વાણી સાવિત્રી છે, પુરુષ સવિતા છે, સ્ત્રી સાવિત્રી છે. એ સાવિત્રીના ત્રણ પાદ (ચરણ) છે: भूः तत्सवितुर्वरेण्यम्, भुवः भर्गो देवस्य धीमहि, અને स्वः धियो यो नः प्रचोदयात्। જે સાવિત્રીને આ પ્રમાણે જાણે છે, તે મૃત્યુને જીતે છે.

૭૧–આત્મા ઉપનિષદ (સાર)

ત્રણ પ્રકારનો આત્મા છે: બાહ્ય આત્મા, અંતરાત્મા અને પરમાત્મા. ચામડી, માંસ, રૂંવાડાં, આંગળી, હાથ, પગ, માથું, પીઠ, નખ, આંખ, કાન વગેરેવાળો અને જન્મ–મરણને પામતો જે દેહ છે, તે બાહ્ય આત્મા છે. જે પાંચ મહાભૂત અને જે ઇચ્છા, દ્વેષ, સુખ, દુઃખ વગેરે ગુણો સાથે જોડાયેલો છે અને જે સાંભળવા, સૂંઘવા, જોવા વગેરેની ક્રિયાઓ કરનારો છે, તે

અંતરાત્મા કહેવાય છે. જે પરમાત્મા છે, તે તો પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ વગેરે યોગની ક્રિયાઓ વડે મેળવી શકાય છે. એ પરમાત્મા અત્યંત સૂક્ષ્મ છે અને તે જન્મતો કે મરતો નથી, તેમ જ તેનામાં કાંઈ પણ ફેરફાર થતો નથી. તેને શબ્દ–સ્પર્શ વગેરે લાગતા નથી. તે બધે વ્યાપીને રહેલો છે. તેનું ચિંતન થઈ શકતું નથી. તે ક્રિયારહિત હોવાથી તેને સંસાર નથી.

આ આખા જગતરૂપે બ્રહ્મ જ દેખાય છે. વિદ્યા, અવિદ્યા, જગત વગેરે બધું ય એ બ્રહ્મ જ છે અને તેનાથી જુદું બીજું કાંઈ નથી. જ્ઞાની માણસે અહંતા–મમતા છોડી દઈને અને કામનારહિત બનીને પોતાના આત્મામાં જ સંતોષી રહેવું. બધે સમાનપણે જોનારો એ જ્ઞાની કર્મો કરતો છતાં કાંઈ કરતો નથી અને ભોગ ભોગવતો છતાં કાંઈ ભોગવતો નથી; તેમ જ તેને શરીર હોવા છતાં તે શરીર વિનાનો જ છે અને તેને સારું–નરસું કે ગમતું–અણગમતું કાંઈ જ સ્પર્શતું નથી. તેનું શરીર તો માત્ર પ્રારબ્ધ અનુસાર ચાલુ રહે છે; પરંતુ તે પોતે તો જીવતો છતાં પણ મુક્ત જ છે. જેમ ઘડાનો નાશ થતાં તેમાં રહેલું આકાશ તો આકાશરૂપે જ રહે છે, તેમ સંસારરૂપ ઉપાધિનો નાશ થતાં બ્રહ્મજ્ઞાની બ્રહ્મરૂપ જ બની જાય છે. એ બ્રહ્મને પામ્યા બાદ પાછું આવવાનું રહેતું નથી. બંધન અને મોક્ષ તો ખરું જોતાં બુદ્ધિના ગુણો છે અને જે નિત્યવસ્તુ છે તેને તે લાગતા નથી. એ પરમ તત્ત્વમાં તો ઉત્પત્તિ, વિનાશ, બંધાયેલો જીવ, સાધક, મોક્ષની ઇચ્છા રાખનારો કે મોક્ષ પામેલો, એવું કાંઈ છે જ નહિ.

૭૨–પાશુપતબ્રહ્મ ઉપનિષદ (સાર)

જીવોરૂપી પશુઓના પતિ શિવ હમેશાં બધાના સાક્ષી છે અને બધાનાં મનને તેમ જ ઇંદ્રિયોને પ્રેરે છે. એની પ્રેરણા વડે જ આંખ, કાન વગેરે ઇંદ્રિયો પોતપોતાના વિષયો તરફ વળે છે. શિવનું આ પ્રવર્તકપણું સ્વાભાવિક નથી, પણ માયાને લીધે જ છે. ખરું જોતાં તેનામાં માયા પણ નથી. બહારની નજરે વિદ્યા અને અવિદ્યા છે, પણ તત્ત્વની નજરે નથી. પરમ તત્ત્વમાં તો વર્ણ, આશ્રમ, ધર્મ, અધર્મ વગેરે કાંઈ જ નથી. જ્યારે બધું બ્રહ્મરૂપ જણાય છે, ત્યારે દુઃખ વગેરેનો ભાસ થતો નથી. એ બ્રહ્મ વાણી અને મન વડે જાણી શકાતું નથી, તેમ જ નજરે જોઈ શકાતું નથી. તેને આંખ, કાન, હાથ, પગ વગેરે કાંઈ જ નથી. તે નિત્ય, વ્યાપક, સૂક્ષ્મ અને અવિનાશી છે. જેઓના દોષો નાશ પામી ગયા છે, તેઓ એ બ્રહ્મને પોતાના શરીરમાં જ પ્રકાશસ્વરૂપે રહેલું જુએ છે, જ્યારે બીજાઓ માયામાં ફસાયેલા હોઈ તેને જોઈ શકતા નથી. જેને બ્રહ્મનું જ્ઞાન થયું છે, તે આખા જગતને જોતો છતાં પણ જગતને પોતાના આત્માથી જુદું જોતો નથી.

૭૩–પરબ્રહ્મ ઉપનિષદ (સાર)

મોક્ષની ઇચ્છાવાળાએ શિખા અને જનોઈ અંદર રાખવાં જોઈએ અને કર્મ કરનાર ગૃહસ્થે તેઓને બહાર ધારણ કરવાં જોઈએ. દરેક માણસનું શરીર તેના છન્નુ આંગળ જેટલું ઊંચું હોય છે અને તે અનુસાર જનોઈનું સૂત્ર પણ છન્નુ વખત ચાર આંગળાંની આસપાસ વીંટાય એટલું લાંબું હોય છે. પછી એ સૂત્રને સૂર્ય, ચંદ્ર અને અગ્નિ–એ ત્રણ દેવોની કળાને અનુરૂપ ત્રેવડું કરાય છે. ત્યાર પછી બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને શંકરનું તેમાં

અનુસંધાન કરી, તેમ જ તેના છેડાઓને ભેગા મેળવી, તેમાં અદ્વૈતરૂપ ગાંઠ મારવામાં આવે છે. એવા એ જનોઈને ડાબા ખભા ઉપર અને જમણી કેડ ઉપર પહેરવામાં આવે છે. મોક્ષની ઇચ્છાવાળાએ એવા બહારનાં જનોઈ અને શિખાને છોડી દઈને જ્ઞાનરૂપ જનોઈ અને જ્ઞાનરૂપ શિખા પહેરવાં. એવા બ્રહ્મજ્ઞાનરૂપ જનોઈ–શિખાવાળો જ ખરો બ્રાહ્મણ કહેવાય છે.

૭૪–ત્રિપુરાતાપિની ઉપનિષદ (સાર)

સ્વર્ગ, પૃથ્વી અને પાતાળ–એમ ત્રણ પુરમાં વસનારી ચિત્‌શક્તિ ત્રિપુરા કહેવાય છે. એ ચિત્કલા, મહાકુંડલિની, ત્રિકુટા વગેરે નામે પણ ઓળખાય છે.

મન બે પ્રકારનું છે: અશુદ્ધ અને શુદ્ધ. કામનાઓવાળું મન અશુદ્ધ છે અને કામના વિનાનું શુદ્ધ છે. મનુષ્યોના બંધન અને મોક્ષનું કારણ મન જ છે. વિષયોમાં આસક્ત મન બંધનનું કારણ છે અને વિષયો વિનાનું મન મુક્તિનું કારણ છે. જ્યાં સુધી મનનું મનપણું નીકળી ન જાય, ત્યાં સુધી તેનો હૃદયમાં નિરોધ કરવો. જ્યારે મનનું મનપણું દૂર થાય છે, ત્યારે તે અવસ્થાને જ પરમપદ કહેવાય છે. જ્યાં સુધી મનનો નાશ ન થાય ત્યાં સુધી તેને હૃદયમાં રોકવું; આટલું જ માત્ર જ્ઞાન અને ધ્યાન છે, બાકીનો બધો તો વાણીનો વિસ્તાર છે. અવયવ વિનાનું, વિકલ્પો વિનાનું અને દોષરહિત એવું બ્રહ્મ હું જ છું, એમ જાણનારો માણસ બ્રહ્મને પ્રાપ્ત થાય છે. એક જ આત્મા બધાં પ્રાણીઓમાં રહેલો છે; અને પાણીમાં જેમ ચંદ્રનાં પ્રતિબિંબ જુદાં જુદાં દેખાય છે, તેમ તે પણ દરેક પ્રાણીમાં જુદો જુદો દેખાય છે. જેમ ઘડાને એક ઠેકાણેથી બીજે લઈ જતાં ઘડામાં

રહેલું આકાશ કાંઈ ચાલતું નથી, તેમ જ જીવની અવસ્થા પણ છે. ગ્રંથોનો અભ્યાસ કરીને અને જ્ઞાન મેળવીને પછી, અનાજની ઇચ્છાવાળો જેમ છોડાં ફેંકી દે, તેમ ડાહ્યા માણસે બધા ગ્રંથોને છોડી દેવા. જુદા જુદા રંગવાળી ગાયોનું દૂધ તો જેમ એક જ રંગનું હોય છે, તેમ શાસ્ત્રો જુદાં જુદાં છતાં તેઓનો ઉપદેશ તો એક જ હોય છે. જ્ઞાનરૂપ આંખ પ્રાપ્ત કરીને અખંડ, નિશ્ચળ અને શાંત બ્રહ્મ હું જ છું, એવું સતત સ્મરણ રાખવું.

૭૫–દેવી ઉપનિષદ (સાર)

બધા દેવોએ દેવીની પાસે જઈને પૂછ્યું: 'હે મહાદેવી! આપ કોણ છો?' ત્યારે દેવીએ ઉત્તર આપ્યો: 'હું બ્રહ્મસ્વરૂપ છું. આખું જગત મારામાં જ છે, તેમ જ આનંદ અને જ્ઞાન પણ હું જ છું.' તે સાંભળી દેવોએ તેની સ્તુતિ કરી: દેવીને, મહાદેવીને અને શિવાને નમસ્કાર હો. પ્રકૃતિને અને ભદ્રાને નમસ્કાર હો. દુર્ગાદેવીને અમે શરણે જઈએ છીએ. કાલરાત્રી, વૈષ્ણવી, સ્કન્દમાતા, સરસ્વતી, અદિતિ અને દક્ષની પુત્રી પાર્વતીને અમે નમસ્કાર કરીએ છીએ. મહાલક્ષ્મીને અમે જાણીએ છીએ. બધી સિદ્ધિ આપનાર દેવીનું અમે ધ્યાન કરીએ છીએ. એ દેવી અમને સારે માર્ગે પ્રેરો. એ દેવી આત્મશક્તિ છે. એ જ વિશ્વને મોહ ઉપજાવનારી છે. એ જ શ્રીમહાવિદ્યા છે. વસુઓ, રુદ્રો, આદિત્યો વગેરે બધા દેવો પણ એ જ છે. તાપને હરનારી, ભોગ અને મોક્ષને આપનારી, અનંત, પવિત્ર, રક્ષણ કરનારી અને શિવસ્વરૂપ એવી એ દેવીને અમે નમસ્કાર કરીએ છીએ. એ દેવીનું સ્વરૂપ બ્રહ્મા વગેરે જાણતા નથી. એ અનંત, અજન્મા, એક અને વિશ્વરૂપિણી છે, એનાથી ઊંચે બીજું કોઈ નથી. સંસારથી ભય પામેલો હું એને નમસ્કાર કરું છું.

૭૬–ત્રિપુરા ઉપનિષદ (સાર)

પૃથ્વી, અંતરિક્ષ અને સ્વર્ગલોકરૂપ ત્રણ પુરોમાં જે ચૈતન્ય-કલા રહેલી છે, તે ત્રિપુરા છે. તે ત્રિપુરા દેવોમાં સૌથી મહાન, ઘડપણ વિનાની અને પ્રાચીન છે. મદન્તિકા, માનિની, મંગલા, સુભગા, સુંદરી, સિદ્ધિમત્તા, લજ્જા, મતિ, તુષ્ટિ, ઇષ્ટા, પુષ્ટા, લક્ષ્મી, ઉમા, લલિતા અને લાલયન્તી–એ તેનાં નામો છે.

૭૭–ભાવના ઉપનિષદ (સાર)

અર્ઘ્ય, પાદ્ય, આચમન, સ્નાન, વસ્ત્ર, જનોઈ, આભૂષણ, ગંધ, ફૂલ, ધૂપ, દીપ, નૈવેદ્ય, તાંબૂલ, પ્રદક્ષિણા, નમસ્કાર વગેરે બાહ્ય પૂજાવિધિને બદલે તે બધાની માનસિક ભાવનાઓ વડે ઇષ્ટદેવતાની પૂજા કરવાથી જીવન્મુક્ત થવાય છે.

૭૮–રુદ્રહૃદય ઉપનિષદ (સાર)

રુદ્ર સર્વ દેવોરૂપ છે અને સર્વ દેવો રુદ્રરૂપ છે. જેઓ ગોવિંદને, શંકરને અથવા હરિને ભજે છે, તેઓ પણ રુદ્રને જ ભજે છે. જેઓ બીજા કોઈ દેવનો દ્વેષ કરે છે, તેઓ રુદ્રનો જ દ્વેષ કરે છે. બધી જડચેતન સૃષ્ટિ રુદ્ર–ઉમા સ્વરૂપ જ છે. પુરુષસૃષ્ટિ બધી રુદ્રરૂપ છે અને સ્ત્રીસૃષ્ટિ બધી ઉમારૂપ છે. આત્મા, અંતરાત્મા અને પરમાત્મા–એમ આત્મા ત્રણ પ્રકારે થાય છે. તેમાં બ્રહ્મા અંતરાત્મા છે, શંકર પરમાત્મા છે અને વિષ્ણુ બધાં પ્રાણીઓનો આત્મા છે. બ્રહ્મા રુદ્ર છે અને સરસ્વતી ઉમા છે. વિષ્ણુ રુદ્ર છે અને લક્ષ્મી ઉમા છે. સૂર્ય રુદ્ર છે અને તેની પત્ની છાયા ઉમા છે. ચંદ્ર રુદ્ર છે અને તારા ઉમા

છે. અગ્નિ રુદ્ર છે અને તેની પત્ની સ્વધા ઉમા છે. યજ્ઞ રુદ્ર છે અને વેદિ ઉમા છે. પરા અને અપરા નામની બે વિદ્યા અહીં જાણવા જેવી છે. તેમાંની અપરા વિદ્યામાં ચાર વેદો અને છ વેદાંગોનો સમાવેશ થાય છે. જ્યારે પરા વિદ્યા વડે અવિનાશી બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ થાય છે. અદૃશ્ય, ન સમજાય એવા, નામ-રૂપ વિનાના; આંખ-કાન, હાથ-પગ વિનાના, નિત્ય, વ્યાપક, સૂક્ષ્મ અને અવિનાશી એવા આત્માને બુદ્ધિમાન મનુષ્યો પોતામાં જ જુએ છે. એ સર્વજ્ઞ અને જ્ઞાનમય આત્મામાંથી જ આ આખું જગત પ્રગટ થાય છે. દોરડામાં સાપની જેમ જેને આધારે રહેલું આ જગત સત્ય હોય તેવું ભાસે છે, તે અક્ષરબ્રહ્મ સત્ય છે. તેને જાણીને માણસ મુક્ત બને છે. અજ્ઞાનરૂપ મોટી ગાંઠને છેદી નાખીને અમૃતમય અને સત્યસ્વરૂપ બ્રહ્મને જાણવું. એ બ્રહ્મમાં ચંદ્ર કે સૂર્ય પ્રકાશતા નથી, વાયુ વાતો નથી, તેમ જ બીજા કોઈ દેવો પણ નથી; પણ એ બ્રહ્મ તો પોતે જ વિશુદ્ધ અને અને નિર્મળ રૂપે પ્રકાશે છે. આ શરીરમાં જીવ અને ઈશ્વર નામનાં બે પક્ષીઓ સાથે રહેલાં છે. તેમાંનો જીવ કર્મનાં ફળને ભોગવે છે અને ઈશ્વર ભોગવ્યા વિના માત્ર સાક્ષીરૂપે રહેલો છે. એ જીવ અને ઈશ્વર વચ્ચેનો ભેદ માયા વડે કલ્પાયેલો છે. જેમ ઘડામાં રહેલું આકાશ તેમ જ મકાનમાં રહેલું આકાશ મહાન આકાશના જ ભેદ છે, તેમ જીવ અને શિવ પણ મહા ચૈતન્યના જ કલ્પિત ભેદ છે. ખરું જોતાં તો શિવ અને જીવ બન્ને ચૈતન્ય જ છે. બુદ્ધિ અને યુક્તિ વડે એ એક ચૈતન્યનું ભાન થતાં શોક કે મોહ રહેતા નથી અને પરમ આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે. આખા જગતનું આલંબન જે સચ્ચિત્સ્વરૂપ બ્રહ્મ છે તે હું જ છું, એમ નિશ્ચય કરીને મુનિ શોકરહિત બને છે. આપમેળે પ્રકાશતા

અને સર્વના સાક્ષી એવા ચૈતન્યને માત્ર દોષરહિત બનેલા મનુષ્યો જ પોતાના શરીરમાં જોઈ શકે છે; પરંતુ માયાથી ઢંકાયેલા મનુષ્યો તેને જોઈ શકતા નથી. એ પરબ્રહ્મને જે જાણે છે, તે પોતે પણ સચ્ચિદાનંદરૂપ બ્રહ્મ જ બને છે.

૭૯–યોગકુણ્ડલી ઉપનિષદ (સાર)

ચિત્તના (અર્થાત્ તેની ચંચળતાના) બે હેતુઓ છે: વાસના અને પ્રાણવાયુ. તેમાંથી એકનો નાશ થતાં બન્ને નાશ પામે છે. બેમાંથી પહેલાં સાધકે પ્રાણવાયુનો જય કરવો. મિતાહાર, આસન અને શક્તિચાલન વડે પ્રાણ જિતાય છે. ચીકાશવાળો અને મધુર ખોરાક પેટનો પોણો ભાગ ભરાય એટલો ખાવો, તેને મિતાહાર કહેવાય છે. આસનોમાં બે મુખ્ય છે: પદ્માસન અને વજ્રાસન. શક્તિચાલન એટલે કુણ્ડલિની નામની જે શક્તિ મૂલાધારચક્રમાં રહેલી છે, તેને ત્યાંથી ઉઠાડવી અને તેને સુષુમ્ણા નાડી વાટે ઊંચે ચઢાવવી. જુદા જુદા પ્રકારના પ્રાણાયામો વડે શક્તિચાલન થઈ શકે છે. શક્તિચાલન વડે બધા રોગો નાશ પામે છે. શરીરમાં રહેલો વાયુ પ્રાણ કહેવાય છે અને તેને રૂંધવાની ક્રિયાને પ્રાણાયામ કહેવાય છે; પ્રાણને રોકવાની ક્રિયાને કુંભક કહેવાય છે. કેવલ, સહિત, સૂર્યોજ્જાયી, શીતલી, ભસ્ત્રી વગેરે કુંભકના પ્રકારો છે. બંધ નામની યોગની ક્રિયા ત્રણ પ્રકારની છે: મૂલબંધ, ઉડ્ડીયાણબંધ અને જાલંધરબંધ. આ બંધના અભ્યાસથી પ્રાણવાયુ સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રવેશ કરે છે. રોગ થવાની બીક, સંશય, પ્રમાદ, આળસ, નિદ્રા, કંટાળો, ભ્રાંતિ વગેરેને યોગનાં વિઘ્નો કહેવાય છે, માટે યોગસાધકે એનો ત્યાગ કરવો. આ યોગસાધના વડે જ્યારે કુણ્ડલિની શક્તિ જાગ્રત થઈને છ ચક્રો ભેદીને માથામાં રહેલા સહસ્રાર-

ચક્રમાં જાય છે, ત્યારે સાધકને પરમતત્ત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. એ શક્તિનું શિવ અર્થાત્ પરમતત્ત્વને મળવું, એ જ ઊંચામાં ઊંચી અને મોક્ષની વ્યવસ્થા છે.

ખેચરી નામની એક વિદ્યા છે કે જેને જાણનારો અમર બને છે અને તેને મરણ, વ્યાધિ કે ઘડપણ આવતાં નથી. (આ વિદ્યા યોગની એક ક્રિયા હોવાથી અહીં વર્ણવી નથી, જિજ્ઞાસુએ તેને મૂળ ઉપનિષદમાં જોઈ લેવી.)

પિણ્ડની અથવા વ્યક્તિની જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ અવસ્થાના જીવાત્માને અનુક્રમે વિશ્વ, તૈજસ અને પ્રાજ્ઞ કહેવાય છે. તે જ પ્રમાણે આખા બ્રહ્માંડની અથવા સમષ્ટિની જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ અવસ્થાના ઈશ્વરાત્માને અનુક્રમે વિરાટ, હિરણ્યગર્ભ અને ઈશ્વર કહેવાય છે. જીવ અને ઈશ્વર પોતપોતાના આવરણનો (અનુક્રમે અવિદ્યા અને માયાનો) નાશ થતાં પરમ આત્મામાં લીન થઈ જાય છે અને તે જ પરબ્રહ્મ કહેવાય છે. હું કોણ છું, મને આ સંસાર કેવી રીતે પ્રાપ્ત થયો, જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિ અવસ્થામાં મારું શું થાય છે, વગેરેનો વિચાર કરવો. એમ વિચાર કરતાં અજ્ઞાનનો નાશ થઈને પ્રત્યગાત્મા અંતઃકરણમાં જ પ્રગટ થાય છે. દરરોજ નિદ્રા આવતાં સુધી અને મરણ થતાં સુધી આ પ્રમાણે વિચાર અને ધ્યાન કરનારો મુનિ જીવન્મુક્ત બને છે. જીવન્મુક્ત બન્યા પછી યોગ્ય કાળે દેહ છોડીને તે વિદેહમુક્ત થાય છે.

૮૦—ભસ્મજાબાલ ઉપનિષદ (સાર)

બ્રાહ્મણે ભસ્મ લગાડ્યા વિના ગાયત્રીનો જપ, હોમ વગેરે ક્રિયાઓ કરવી નહિ. કપાળ, ગળું, હૃદય, નાભિ, બે હાથ, બે મણિબંધ વગેરે અવયવો ઉપર મંત્રો બોલીને ભસ્મ

લગાડવી અને પછી રુદ્રાક્ષની માળાઓ પહેરવી.

'ૐ નમઃ શિવાય' અને 'ૐ નમો મહાદેવાય' એ મંત્રો જીવને સંસારમાંથી તારનારા છે. શિવ એ જીવની પરમગતિ છે. ભૂત, વર્તમાન, ભવિષ્ય તેમ જ અગ્નિ, સોમ, વિષ્ણુ વગેરે દેવો શિવરૂપ જ છે. એ મહેશ્વર અર્થાત્ શિવમાંથી જ બધાં પ્રાણીઓ જન્મે છે, તેના વડે જ જીવન ધારણ કરે છે અને પાછાં તેનામાં જ સમાઈ જાય છે. પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ, કાળ, દિશા અને આત્મા પણ એ શિવ જ છે. એ શિવ પશુપતિ કહેવાય છે, જીવો પશુઓ છે અને સંસાર પાશ કહેવાય છે. જે જીવ–પશુઓ એ પશુપતિને મેળવવા પ્રયત્ન કરે છે, તેઓનો પાશ (અર્થાત્ બંધન) છેદાઈ જાય છે અને તેઓને પાછા આ સંસારમાં આવવાનું થતું નથી. સોળ ઉપચારો વડે એ મહેશ્વર અર્થાત્ સદાશિવનું અર્ચન કરનારો એ શિવસ્વરૂપને પામે છે.

૮૧–રુદ્રાક્ષજાબાલ ઉપનિષદ (સાર)

ત્રિપુરાસુરને મારવા માટે ભગવાન રુદ્રે આંખો બંધ કરી તે વખતે તેમાંથી જે આંસુઓ જમીન પર પડ્યાં તે રુદ્રાક્ષ બન્યાં. તેનાં દર્શનની અથવા તેની માળા પહેરવાથી બધાં પાપો નો નાશ થાય છે. આમળા જેવડી રુદ્રાક્ષ સૌથી સરસ ગણાય છે, બોર જેવડી મધ્યમ ગણાય છે અને ચણા જેવડી નાની સૌથી ખરાબ ગણાય છે. બ્રાહ્મણ. ક્ષત્રિય, વૈશ્ય અને શૂદ્રે અનુક્રમે ધોળી, લાલ, પીળી અને કાળી રુદ્રાક્ષ પહેરવી. શિખામાં એક, માથા પર ત્રણસો, ગળામાં છત્રીસ, હાથ પર સોળ સોળ, કાંડા પર બાર, ખાંધ પર પાંચસો અને જનોઈની જેમ એકસો આઠ રુદ્રાક્ષ ધારણ કરવી. રુદ્રાક્ષો એકથી ચૌદ મોઢાંવાળી આવે છે, તે દરેકના ગુણો જુદા જુદા છે અને તેને ધારણ કરનારને તે તે અનુસારનું ફળ મળે છે.

૮૨–ગણુપતિ ઉપનિષદ (સાર)

ગણુપતિને નમસ્કાર હો. હે ગણુપતિ! તમે જ પ્રત્યક્ષ પરમતત્ત્વ છો. તમે જ માત્ર જગતના કર્તા છો. તમે જ માત્ર એને ધારણ કરનારા છો. તમે જ માત્ર એનો નાશ કરનારા છો. તમે જ આ સર્વરૂપ બ્રહ્મ છો. તમે જ હમેશ સાક્ષાત્ આત્મા છો. હું સાચું બોલું છું. તમે મારું વક્તાનું અને સાંભળનારનું રક્ષણ કરો. તમે બધી તરફથી મારું રક્ષણ કરો. તમે વાણીરૂપ છો. તમે ચૈતન્યરૂપ છો. તમે આનંદમય છો. તમે બ્રહ્મમય છો. તમે સચ્ચિદાનંદ છો. જ્ઞાનમય અને વિજ્ઞાનમય પણ તમે છો. પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશ પણ તમે જ છો. તમે ત્રણ ગુણથી પર છો. તમે ત્રણ કાળથી પર છો. તમે સદા મૂલાધારચક્રમાં રહ્યા છો. જ્ઞાન, ક્રિયા અને અર્થ–એ ત્રણ શક્તિરૂપ પણ તમે જ છો. તમે જ બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, શંકર, ઇંદ્ર, અગ્નિ, વાયુ, સૂર્ય અને ચંદ્ર છો. ॐ गं गणपतये नमः । एकदन्ताय विद्महे वक्रतुण्डाय धीमहि तन्नो दन्ती प्रचोदयात् ॥ (ॐ ગં ગણુપતિને નમસ્કાર, અમે એક દાંતવાળાને જાણીએ છીએ, વાંકા મોંવાળાનું ધ્યાન કરીએ છીએ, તો એ હાથીના દાંતવાળા ગણુપતિ અમને સન્માર્ગે પ્રેરો.)

એક દાંતવાળા, ચાર હાથવાળા, જેને પોતાના ચાર હાથમાં પાશ, અંકુશ, અભયમુદ્રા અને વરમુદ્રા ધારણ કરી છે, તેવા ઉંદરની ધજાવાળા, લાલ, મોટા પેટવાળા, સૂપડા જેવા કાનવાળા, લાલ વસ્ત્રવાળા, લાલ ચંદન અને અને લાલ ફૂલને ધારણ કરનારા, જગતના કારણરૂપ, સૃષ્ટિની પહેલાં પ્રગટ થયેલા અને પ્રકૃતિ તેમ જ પુરુષથી પર રહેલા એવા ગણુપતિનું જે ધ્યાન ધરે છે, તે યોગીઓમાં શ્રેષ્ઠ છે. એક દાંતવાળા, વિઘ્નનો નાશ કરનારા અને શંકરના પુત્ર ગણુપતિને નમસ્કાર હો.

૮૩—તારસાર ઉપનિષદ (સાર)

ૐ નમો નારાયણાય—એ મંત્ર વડે ચૈતન્યસ્વરૂપ અને સંસારમાંથી તારનારા બ્રહ્મની ઉપાસના કરવી. આ મંત્રમાં 'ૐ' અક્ષર આત્મસ્વરૂપ છે, 'નમો' એ બે અક્ષરો પ્રકૃતિસ્વરૂપ છે અને 'નારાયણાય' એ પાંચ અક્ષરો પરબ્રહ્મસ્વરૂપ છે. બીજી રીતે જોતાં 'ૐ' બ્રહ્મ છે, 'ન' વિષ્ણુ છે, 'મ' રુદ્ર છે, 'ના' ઈશ્વર છે, 'રા' વિરાટ અંડ છે, 'ય' પુરુષ છે. 'ણા' ભગવાન છે અને 'ય' પરમાત્મા છે.

ૐકાર પરબ્રહ્મ છે અને તે જ તારક બ્રહ્મ પણ છે.

૮૪—મહાવાક્ય ઉપનિષદ (સાર)

વિદ્યા અને અવિદ્યા અર્થાત્ જ્ઞાન અને અજ્ઞાન અનુક્રમે મોક્ષ અને બંધનનાં કારણ છે. અજ્ઞાનરૂપ અંધકાર જ બ્રહ્માથી માંડીને સ્થૂલ જગત સુધીની આખી સૃષ્ટિનું તેમ જ જીવાત્મારૂપ પ્રપંચનું કારણ છે; પરંતુ ખરું જોતાં આત્મા પોતે અંધકારસ્વરૂપ નથી. જે આ તેજોમંડળરૂપ સૂર્ય દેખાય છે તે વિદ્યારૂપ છે. એ સૂર્ય જ બ્રહ્મ છે. એ બ્રહ્મ हंसः અથવા सोऽहम् એવા અજપા (અર્થાત્ શ્વાસોચ્છ્વાસ સાથે આપમેળે થતા) જપ વડે પ્રગટ થાય છે. એ મંત્ર સાથે બ્રહ્મનું ધ્યાન કરતાં સચ્ચિદાનંદસ્વરૂપ પરમાત્માનાં દર્શન થાય છે; એ જ સમાધિ છે. એ જ યોગસિદ્ધિ છે. એ જ મનોનાશ છે. એ બ્રહ્મને આ પ્રમાણે જાણનારો અમરપણાને પામે છે. ત્યાં જવાનો આ સિવાય બીજો કોઈ માર્ગ નથી. હું જ સૂર્ય છું, હું જ પરમજ્યોતિ છું, હું જ શિવ છું, હું જ આત્મજ્યોતિ છું, હું જ સર્વ જ્યોતિ છું.

૮૫–પંચબ્રહ્મ ઉપનિષદ (સાર)

સદ્યોજાત, અઘોર, વામદેવ, તત્પુરુષ અને ઈશાન–એ પાંચ નામવાળા મહેશ્વર આ જગતની પહેલાં હતા. એ મહેશ્વર જ એ પાંચ નામે અનુક્રમે પૃથ્વી, જળ, તેજ, વાયુ અને આકાશના અધિષ્ઠાતા દેવ થયા; તેમ જ ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ, સામવેદ, અથર્વવેદ અને ૐકાર એ પાંચ પણ સદ્યોજાત વગેરે પાંચમાંથી અનુક્રમે થયા. આ પંચબ્રહ્મ અર્થાત્ પાંચરૂપે રહેલું બ્રહ્મ પોતામાં જ રહેલું છે એમ ગણવું. માયાથી પર રહેલા અને વિશ્વને પ્રકાશમાન કરનારા મહાદેવને માયા વડે મૂઢ બનેલા દેવો જાણતા નથી, એ પરમપુરુષનું સ્વરૂપ દૃષ્ટિનો વિષય થઈ શકતું નથી. જેના વડે આ વિશ્વ ભાસમાન થાય છે અને જેની અંદર એ લય પામે છે, તે પરમ શાંત બ્રહ્મ હું જ છું. જે જે કાંઈ આ જગતમાં દેખાય છે, તે બધું સદ્યોજાત વગેરે પાંચરૂપના બ્રહ્મનું જ કાર્ય છે. એ પંચ બ્રહ્માત્મક વસ્તુઓનો પોતામાં લય કરીને 'એ પંચબ્રહ્મ હું જ છું,' એમ જાણનારો બ્રહ્મરૂપ થાય છે.

માટીનો એક પિંડો જણાતાં માટીની બધીય વસ્તુઓનું જ્ઞાન થાય છે; કારણ કે માટીની વસ્તુઓરૂપ કાર્યો માટીરૂપ કારણથી જુદાં નથી. તેવી રીતે એક બ્રહ્મના જ્ઞાન વડે આખા જગતનું જ્ઞાન થાય છે; કારણ કે બ્રહ્મ અને જગત વચ્ચેનો ભેદ મિથ્યા છે અને કારણ અને કાર્ય બન્ને એક જ વસ્તુ છે. હૃદયકમળની વચમાં જે અત્યંત સૂક્ષ્મ આકાશ રહેલું છે, તે જ સચ્ચિદાનંદ છે.

૮૬–પ્રાણાગ્નિહોત્ર ઉપનિષદ (સાર)

દેહ એ યજ્ઞની આહુતિ આપવા માટેનું અગ્નિહોત્ર છે. શરીરમાં જે યજ્ઞ ચાલી રહ્યા છે, તેમાં આત્મા યજમાન (યજ્ઞ

કરનારો) છે, બુદ્ધિ પત્ની છે, અહંકાર અધ્વર્યુ છે, ચિત્ત હોતા છે, પ્રાણ, અપાન વગેરે પાંચ બ્રાહ્મણો છે અને શરીર વેદિ છે.

૮૭–ગોપાલપૂર્વતાપિની ઉપનિષદ (સાર)

સચ્ચિદાનંદરૂપ, વેદાંત વડે જાણી શકાતા, ગુરુ અને બુદ્ધિના સાક્ષી એવા કૃષ્ણને નમસ્કાર હો. કૃષ્ણ પરમદેવ છે. ગોવિંદ વડે મરણ પણ ભય પામે છે. પાપોને ખેંચનાર હોવાથી એ કૃષ્ણ કહેવાય છે. અને ગો અર્થાત્ વેદ વડે જાણી શકાતા હોવાથી તે ગોવિંદ કહેવાય છે. જે એનું ભજન અને ધ્યાન કરે છે, તે અમર બને છે. કમળના જેવી આંખવાળા, પીળા વસ્ત્રવાળા, ગોપ, ગોપી અને ગાયોથી વીંટળાયેલા અને કાલિંદી-(જમુના)ના ઠંડા પવન વડે સેવાયેલા કૃષ્ણનું મનમાં ધ્યાન કરનારો સંસારમાંથી છૂટી જાય છે. એ કૃષ્ણ જ પોતાની માયાનો આશ્રય કરીને બધા લોકોનું પાલન કરે છે, એ કૃષ્ણ એક છતાં પણ સર્વ ઠેકાણે રહેલો છે અને અનેક રૂપો ધારણ કરે છે. તેનું જેઓ ભજન કરે છે, તેઓને કાયમની સિદ્ધિ મળે છે. એ અનિત્ય વસ્તુઓમાં નિત્યતત્ત્વ છે અને ચેતન વસ્તુઓનું ચેતન છે. એ એકલો જ બધાની મનકામના પૂરે છે. તેનું ભજન કર-નારાને કાયમનું સુખ મળે છે. જે સૃષ્ટિની પહેલાં બ્રહ્માને ઉત્પન્ન કરે છે અને જે તેની તરફ વિદ્યાને પ્રેરે છે, તે કૃષ્ણને શરણે હું મોક્ષની ઇચ્છાથી જાઉં છું.

ૐ વિશ્વસ્વરૂપને નમસ્કાર. વિશ્વની સ્થિતિ અને પ્રલયના હેતુને નમસ્કાર. વિશ્વેશ્વર, વિશ્વરૂપ અને ગોવિંદને નમસ્કાર. વિજ્ઞાનરૂપ અને પરમ આનંદરૂપને નમસ્કાર. કૃષ્ણ, ગોપીનાથ અને ગોવિંદને નમસ્કાર. કમળ જેવાં નેત્રવાળા અને કમળની

માળા ધારણ કરનારને નમસ્કાર. જેની નાભિમાંથી કમળ ઊગ્યું છે તેવા અને કમલા(લક્ષ્મી)ના પતિને નમસ્કાર. મોરપીંછનો મુગટ પહેરનારા, સુંદર અને પૂર્ણ બુદ્ધિવાળાને નમસ્કાર. રમા-(લક્ષ્મી)ના માનસ(સરોવર તેમ જ મન)માં વિહરનારા હંસ એવા ગોવિંદને નમસ્કાર. કંસ, કેશિ અને ચાણૂર નામના અસુરોને મારનારા, રુદ્રથી પૂજાયેલા અને અર્જુનના સારથિને નમસ્કાર. વેણુના નાદ વડે આનંદ પામનારા અને કાલીય નાગનું દમન કરનારા ગોપાલને નમસ્કાર. હે ગોવિંદ, હે પરમાનંદ! મારા પર કૃપા કર; શારીરિક તેમ જ માનસિક રોગોમાંથી મને ઉગાર. હે શ્રીકૃષ્ણ! સંસારસાગરમાં ડૂબેલા એવા મને તું તાર.

૮૮—ગોપાલઉત્તરતાપિની ઉપનિષદ (સાર)

એકવાર વ્રજવાસી સ્ત્રીઓએ શ્રીકૃષ્ણને પૂછયું: 'અમે કયા બ્રાહ્મણને ભિક્ષા આપીએ?' ત્યારે શ્રીકૃષ્ણે કહ્યું: 'દુર્વાસાને આપો.' તેઓએ પૂછયું: 'પણ યમુનાજીનાં પાણી ઓળંગીને કેવી રીતે જઈએ?' શ્રીકૃષ્ણે કહ્યું: 'કૃષ્ણ બ્રહ્મચારી છે એમ કહેશો એટલે તમને પાણી માર્ગ આપશે.' આ પ્રમાણે તેઓએ કર્યું અને યમુના ઓળંગી દુર્વાસા મુનિને ઉત્તમ ભોજન આપ્યું. પાછા જવાની દુર્વાસાએ આજ્ઞા આપતાં તેઓએ દુર્વાસાને પૂછયું: 'અમે કેવી રીતે યમુના ઓળંગી સામે પાર પાછાં જઈએ?' દુર્વાસાએ કહ્યું: 'હું કે જે ઉપવાસી છું તેનું સ્મરણ કરજો એટલે એ તમને માર્ગ આપશે.' આ સાંભળી તેઓને વિચાર થયો: 'આપણી સાથે ક્રીડા કરનારા શ્રીકૃષ્ણ બ્રહ્મચારી કેવી રીતે હોઈ શકે? અને હમણાં જ ભોજન કર્યું; છતાં દુર્વાસા મુનિ ઉપવાસી કેવી રીતે હોઈ શકે?' તેમનો

આ વિચાર જાણી લઈને દુર્વાસા મુનિએ કહ્યું : 'શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ–એ પાંચ ગુણો તો અનુક્રમે આકાશ વાયુ, તેજ, જળ અને પૃથ્વીના છે; પણ આત્મા તો એ પાંચ ગુણો તેમ જ પાંચ મહાભૂતોથી ભિન્ન છે અને તેઓની અંદર રહેલો છે. તેઓ એ આત્માને જાણતા નથી. હું એ આત્મા હોઈને ભોક્તા કેવી રીતે થાઉં ? વળી આ બધાનો વિચાર તો મન વડે થાય છે; પણ જ્યાં બધું આત્મારૂપ જ બની ગયું હોય, ત્યાં વિચાર શાનો ? આમ હું આત્મા હોઈ કેવી રીતે ભોક્તા થાઉં ? શ્રીકૃષ્ણ પણ સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ બન્ને શરીરના કારણ અને સાક્ષી છે. જીવ ભોક્તા બને છે, જ્યારે ઈશ્વર ભોક્તા બનતો નથી. આથી શ્રીકૃષ્ણ ભોક્તા નથી. જે ઇચ્છા વડે કામભોગોને ભોગવે છે તે કામી છે, પણ જે નિઃસ્પૃહપણે ભોગો ભોગવે છે તે અકામી છે. આ કૃષ્ણ તો જન્મ અને ઘડપણ વિનાના, સ્થિર અને અવિનાશી છે. તે જ સૂર્યમાં અને ગાયોમાં રહેલા છે અને ગોવાળોનું રક્ષણ કરે છે. તે જ પ્રાણીમાત્રમાં રહીને તેઓને પાળે છે અને તે જ, હે ગોપીઓ, તમારો સ્વામી છે.

ત્યાર પછી ગંધર્વી નામની ગોપીના પ્રશ્નના ઉત્તરમાં દુર્વાસા મુનિ ફરી બોલ્યા : 'બૃહદ્વન, મધુવન વગેરે બાર વનો વડે મથુરા નગરી ઘેરાયેલી છે. તે વનોમાં આદિત્યો, રુદ્રો, વસુઓ વગેરે બધા દેવો રહે છે. મથુરામાં પ્રદ્યુમ્ન, બલભદ્ર, અનિરુદ્ધ અને રુક્મિણી સાથે શ્રીકૃષ્ણ રહે છે. પહેલાં એક અને અજોડ એવું બ્રહ્મ જ હતું, તેમાંથી અવ્યક્ત પ્રકૃતિ પ્રગટ થઈ તેમાંથી મહત્, તેમાંથી અહંકાર. તેમાંથી પાંચ તન્માત્રા અને તેમાંથી પાંચ મહાભૂત ઉત્પન્ન થયા. ૐકારમાંનો અકાર બલભદ્રરૂપ છે. ઉકાર પ્રદ્યુમ્નરૂપ છે અને મકાર અનિરુદ્ધરૂપ છે. અર્ધમાત્ર કૃષ્ણ

છે અને તેમાં જ આ વિશ્વ સ્થિર બન્યું છે. જગત ઉત્પન્ન કરનારી અને કૃષ્ણના જ સ્વરૂપવાળી મૂળ પ્રકૃતિ રુકિમણી છે.'

પ્રાણ, અપાન, વ્યાન, સમાન, ઉદાન, ઇંદ્રિયો, ભૂતો વગેરે સર્વના આત્મારૂપ કૃષ્ણને નમસ્કાર. સર્વ પ્રાણીઓના આત્મારૂપ અને જાગ્રત વગેરે ચારે અવસ્થાઓરૂપ કૃષ્ણને નમસ્કાર. એક જ પરમાત્મા પ્રાણીમાત્રમાં છુપાઈને રહેલા છે, સર્વવ્યાપક છે અને સર્વ ભૂતોના અંતરાત્મા છે. એ પરમાત્મા જ બધાં ય કર્મોના અધ્યક્ષ તેમ જ સાક્ષી છે અને ચૈતન્યરૂપ, કેવલ અને નિર્ગુણ છે.

૮૯–કૃષ્ણ ઉપનિષદ (સાર)

નંદ પરમાનંદ છે, યશોદા મુક્તિ છે, દેવકી બ્રહ્મવિદ્યા છે, વસુદેવ વેદ છે. કૃષ્ણ અને બળરામ તે વેદોનો અર્થ છે. ગોપીઓ અને ગાયો વેદની ઋચાઓ છે. કૃષ્ણની લાકડી બ્રહ્મા છે, વાંસળી રુદ્ર છે, શિંગડું ઇંદ્ર છે, ગોકુળ વૈકુંઠ છે અને ત્યાંનાં વૃક્ષો તપસ્વી મુનિઓ છે. ગોવાળરૂપ કૃષ્ણ માયા વડે શરીર ધારણ કરનારા ઈશ્વર છે અને તે જ બ્રહ્મ છે. ચાણૂર મલ્લ દ્વેષ છે, મુષ્ટિકાસુર મત્સર છે, કુવલયાપીડ હાથી દર્પ છે અને બકાસુર ગર્વ છે. રોહિણી દયા છે, સત્યભામા અહિંસા છે, અઘાસુર મહાવ્યાધિ છે, કંસ કલિ છે, સુદામા મનોનિગ્રહ છે, અક્રુર સત્ય છે અને ઉદ્ધવ ઇંદ્રિયનિગ્રહ છે. શ્રીકૃષ્ણનો શંખ લક્ષ્મી છે. કશ્યપ ઉલૂખલ છે. અદિતિમાતા દોરડું છે. કાલિકામાતા ગદા છે. શાર્ઙ્ગ ધનુષ વિષ્ણુની માયા છે. શ્રીકૃષ્ણના હાથમાં રહેલું કમળ તે જગતનું બીજ છે અને તુલસીની માળા ભક્તિ છે. આ બધાં શ્રીકૃષ્ણથી જુદાં નથી અને શ્રીકૃષ્ણ તેઓથી જુદા નથી.

૯૦–યાજ્ઞવલ્કય ઉપનિષદ (સાર)

શ્રીયાજ્ઞવલ્કયે જનકરાજાને કહ્યું: 'બ્રહ્મચર્ય, ગૃહસ્થ અને વાનપ્રસ્થ આશ્રમમાંથી ક્રમપૂર્વક પસાર થયા પછી સંન્યાસ લેવો; અથવા તો જે દિવસે સંસાર પર વૈરાગ્ય આવે, તે જ દિવસે સંન્યાસ લેવો. શિખા અને જનોઈનો ત્યાગ કરીને ત્રણ વખત કહેવું કે, મેં સંન્યાસ લીધો છે.'

ત્યાર પછી અત્રિ મુનિના પ્રશ્ન ઉપરથી શ્રીયાજ્ઞવલ્કયે તેમને કહ્યું: 'આત્મા એ સંન્યાસીનું જનોઈ છે. ભગવાં કપડાંવાળો, મૂંડો, પવિત્ર અને ભિક્ષા માગવાવાળો સંન્યાસી બ્રહ્મને પામે છે. સંવર્તક, શ્વેતકેતુ, આરુણિ, દુર્વાસા, ઋભુ, નિદાઘ, દત્તાત્રેય, શુકદેવજી, વામદેવ, હારીત વગેરે પરમહંસ સંન્યાસીઓ અપ્રગટ ચિહ્નવાળા અને અપ્રગટ આચારવાળા, ગાંડા નહિ છતાં ગાંડાની જેમ આચરણ કરનારા, સ્ત્રી અને નગરથી દૂર રહેનારા, નાગા, સુખ–દુઃખ વગેરે દ્વંદ્વ વિનાના, બ્રહ્મના માર્ગમાં સ્થિર બનેલા, શુદ્ધ મનવાળા, લાભ–નુકસાનને સરખાં ગણનારા અને દેવમંદિર, ઝાડનાં મૂળ, નદીકિનારો, પર્વતની ગુફા કે એવા કોઈ એકાંત સ્થાનોમાં વાસો કરનારા હોય છે. સંન્યાસીઓમાં કેટલાક પ્રમાદી, બહારની વૃત્તિવાળા, નિર્દય અને કજિયાકંકાસમાં પ્રીતિવાળા પણ હોય છે.

ચામડી, માંસ વગેરેથી ભરેલા સ્ત્રીના શરીરમાં શોભાવાળું શું છે? જેને સ્ત્રી છે તેને ભોગની ઇચ્છા થાય છે, સ્ત્રી વિનાનાને ભોગની ઇચ્છા ક્યાં? સ્ત્રીને ત્યજવાથી જગત ત્યજાય છે અને જગતને ત્યાગ કરનારો સુખી બને છે. સંન્યાસીએ હાથ, પગ, આંખ, વાણી વગેરેને સંયમમાં રાખવાં અને ઇદ્રિયોને જીતવી. વિવેકી પુરુષ શત્રુમા તેમ જ પોતાના દેહમાં પણ એક જ આત્માને જોતો હોઈ, કોઈની પણ

ઉપર કોપ કરતો નથી. અપકાર કરનારા પર જો કોપ કરવો ઘટતો હોય, તો કોપ ઉપર જ કોપ કરવો જોઈએ; કેમ કે તે ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષનો શત્રુ છે. જ્યાં બીજા લોકો ઊંઘે છે (અર્થાત્ અજ્ઞાની હોય છે), ત્યાં યોગી જાગતો હોય છે; અને જ્યાં તેઓ જાગતા હોય છે (અર્થાત્ સંસારી વસ્તુઓમાં આસક્ત હોય છે), ત્યાં એ જ્ઞાનવાળો યોગી ઊંઘતો હોય છે. અહીં ચૈતન્ય જ છે. આ બધું ચૈતન્યરૂપ જ છે અને માત્ર ચૈતન્યરૂપ જ છે. તું ચૈતન્ય છે, હું ચૈતન્ય છું અને આ લોકો પણ ચૈતન્ય જ છે, એમ ભાવના કર.'

૯૧–શાટ્યાયની ઉપનિષદ (સાર)

મનુષ્યોના બંધન અને મોક્ષનું કારણ મન જ છે. વિષયભોગ તરફ વળેલું મન બંધનને અને તેનાથી દૂર થયેલું મન મોક્ષને આપે છે. ચિત્ત જ સંસાર છે, માટે તેને પ્રયત્ન વડે શુદ્ધ કરવું. જેમાં ચિત્ત જાય તેવો માણસ થાય છે. સત્શાસ્ત્ર જાણ્યા વિના બ્રહ્મનું જ્ઞાન થતું નથી અને બ્રહ્મજ્ઞાન વિના પરમધામમાં જવાતું નથી. ત્રણ આશ્રમોમાં રહીને સંન્યાસાશ્રમમાં પ્રવેશ કરવો. કુટીચક, બહૂદક, હંસ અને પરમહંસ–એવા સંન્યાસીના ચાર પ્રકારો છે. આ બધાય સંન્યાસીઓ ચિત્તને શુદ્ધ કરીને અને આત્મા વડે આત્મામાં જ બ્રહ્મની ભાવના કરીને પવિત્ર બને છે. સંન્યાસીએ સદા એકભક્તિ વડે યોગરૂપ યજ્ઞને સેવવો. વાણી, મન અને શરીર વડે અહિંસાનું પાલન કરવું, તે તપોયજ્ઞ કહેવાય છે. ઉપનિષદો વગેરેનો હમેશ અભ્યાસ કરવો, તે જ્ઞાનયજ્ઞ કહેવાય છે. સંન્યાસીનાં દંડ, શિખા અને જનોઈ જ્ઞાનરૂપ જ હોય છે. સન્યાસીએ કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, દંભ, અહંકાર વગેરેને છોડી દેવા અને માન–અપમાન

તેમ જ નિંદા-સ્તુતિને સરખાં ગણવાં. તેણે ભિક્ષા માગી જીવન નિભાવવા પૂરતું મેળવવું. દેવાલય અથવા ઝાડના મૂળ પાસે અથવા ગુફામાં વાસ કરવો. જો એકવાર આત્માનું જ્ઞાન થઈ ગયું હોય, તો પછી શરીરને કષ્ટ શું કામ આપવું? બુદ્ધિમાન મનુષ્યે બ્રહ્મને જાણવું અને ઘણા શબ્દોનું ચિંતન ન કરવું. બ્રહ્મનું જ્ઞાન થયા પછી એ જ્ઞાનથી પણ કંટાળી જઈ બાળક જેવા બનીને રહેવું; અને પછી તો બ્રહ્મજ્ઞાન તેમ જ બાળકભાવ બન્નેને છોડી દઈ મૌન ધારણ કરવું. જ્યારે હૃદયમાં રહેલી બધી ઇચ્છાઓ દૂર થઈ જાય છે, ત્યારે મર્ત્ય મનુષ્ય અમર બને છે અને અહીં જ બ્રહ્મને પામે છે.

૯૨—હયગ્રીવ ઉપનિષદ (સાર)

નારદજીએ બ્રહ્મા પાસે જઈને બ્રહ્મવિદ્યાનું જ્ઞાન માગ્યું, ત્યારે બ્રહ્માએ શ્રીહયગ્રીવ ભગવાનના મંત્રો આપ્યા અને તેનો જપ કરવાનું કહ્યું; અને છેવટે કહ્યું કે, એ મંત્રો વેદાંતનાં ચાર મહાવાક્યોના અર્થનું જ પ્રતિપાદન કરે છે. જે આ મંત્રોને જાણે છે, તેનાં બધાં પાપ નાશ પામે છે, તેમ જ હયગ્રીવ ભગવાનના પ્રભાવ વડે તે મહાપુરુષ થાય છે અને જીવન્મુક્ત બને છે.

૯૩—દત્તાત્રેય ઉપનિષદ (સાર)

બ્રહ્માને નારાયણે દત્તાત્રેયના મંત્રો આપ્યા અને તેઓના જપનો વિધિ બતાવ્યો અને પછી કહ્યું કે, જે એનો નિત્ય અભ્યાસ કરે છે, તેને સચ્ચિદાનંદ પરમાત્માનું સુખ પ્રાપ્ત થાય છે અને મોક્ષ મળે છે.

૯૪—ગરુડ ઉપનિષદ (સાર)

બ્રહ્મા, નારદ, બૃહત્સેન, ઇંદ્ર અને ભરદ્વાજ અને તેના જીવત્કામ નામના શિષ્યો—એમ પરંપરાએ ઊતરી આવેલી ગરુડ-

બ્રહ્મ નામની મંત્રવિદ્યા છે. એ મંત્રનો જપ કરવાથી બધા વિષનો નાશ થાય છે. ગરુડ પક્ષીની સ્તુતિ કરીને આ મંત્ર-પ્રયોગ કરવાથી સાપ, વીંછી, ગરોળી વગેરે બધાંનાં વિષ દૂર કરી શકાય છે. જે આ વિદ્યાને અમાસને દિવસે સાંભળે છે અથવા તેનો પાઠ કરે છે, તેને જિંદગીભર સાપ કરડતો નથી.

૯૫–કલિસંતરણ ઉપનિષદ (સાર)

નારદજીના પૂછવાથી બ્રહ્માએ કહ્યું: ભગવાન નારાયણના નામના ઉચ્ચારણમાત્રથી જ આ કલિયુગમાં સંસાર તરી જવાય છે. 'હરે રામ, હરે રામ, રામ રામ હરે હરે; હરે કૃષ્ણ હરે કૃષ્ણ કૃષ્ણ કૃષ્ણ હરે હરે,' એમ સોળ નામનો જપ કલિનાં પાપોનો નાશ કરનારો છે. તેના જુદી જુદી સંખ્યાના જપ વડે જુદા જુદા પ્રકારનાં પાપોમાંથી છુટકારો થાય છે.

૯૬–જાબાલિ ઉપનિષદ (સાર)

મહર્ષિ પિપ્પલાદના પુત્રે ભગવાન જાબાલિને પૂછ્યું: 'ભગવન્! મને પરમતત્ત્વનું રહસ્ય કહો; તેમ જ જીવ કોણ? પશુ કોણ? ઈશ્વર કોણ? અને મોક્ષનો ઉપાય શો? તે પણ કહો.' ભગવાન જાબાલિએ ઉત્તર આપ્યો: 'પશુપતિ (શિવ) પરમ-તત્ત્વ છે અને અહંકારયુક્ત સંસારી જીવ પશુ છે. પશુપતિ સર્વજ્ઞ અને સર્વનો ઈશ્વર છે. જીવરૂપ પશુઓનો પતિ હોઈ તે પશુપતિ કહેવાય છે. એ પશુપતિનું જ્ઞાન વિભૂતિ (ભસ્મ) ધારણ કરવાથી થાય છે.' ત્યાર પછી ભગવાન જાબાલિએ ભસ્મ-થી ત્રિપુણ્ડ કરવાનો વિધિ અને ભસ્મનું રહસ્ય તેને કહી સંભળાવ્યાં (એ વિધિ અને રહસ્યને માટે જુઓ 'કાલાગ્નિરુદ્ર' ઉપનિષદનો સાર પાન ૬૭૧).

૯૭–સાભાગ્યલક્ષ્મી ઉપનિષદ (સાર)

સૌભાગ્ય આપનારી લક્ષ્મીદેવીનું વેદમાં આપેલા મંત્રો વડે વિધિપૂર્વક ધ્યાન કરવું.

યેાગના અભ્યાસ વડે યેાગનું જ્ઞાન મેળવવું. યેાગનેા અભ્યાસ કરવાથી જ યેાગમાં આગળ વધાય છે. યેાગ વડે પ્રમાદરહિત બનેલેા યેાગી ચિરકાળ સુધી આનંદમાં રહે છે. ઊંઘ પૂરી થયા બાદ શાંત અને એકાંત પ્રદેશમાં હમેશાં પ્રાણાયામનેા અભ્યાસ કરવેા. મેાં વડે બહારના વાયુને અંદર ખેંચવેા અને અપાન વાયુનું આકર્ષણ કરી તેને સ્થિર કરવેા; તેમ જ બે કાન, બે આંખ અને બે નસકેારાંને હાથના બે અંગૂઠા અને આંગળીએા વડે બંધ કરીને બેસવું. એમ કરતાં પવિત્ર નાદ સ્પષ્ટ સંભળાય છે. યેાગ વડે પરમતત્ત્વરૂપ બનવું. અહંભાવને છેાડી દઈ વિકલ્પરહિત અવસ્થામાં સ્થિર બનેલેા જ્ઞાની જગતરૂપ કલ્પનાનેા વિચાર કરતેા નથી. જેમ પાણીમાં મીઠું મળી જાય, તેમ યેાગ વડે જ્યારે આત્મા અને મન એક બને છે, ત્યારે તે સમાધિ કહેવાય છે. પ્રાણ અને મન એ બન્નેનેા લય થઈ જતાં જે સમરસરૂપ સ્થિતિ થાય છે, તે સમાધિ કહેવાય છે. જે સ્થિતિમાં જીવાત્મા અને પરમાત્મા બન્ને એક બને છે અને બધા સંકલ્પેાનેા નાશ થાય છે, તે સ્થિતિ સમાધિ કહેવાય છે. જ્યાં જ્યાં મન જાય, ત્યાં ત્યાં બધે જ પરમપદ અથવા પરબ્રહ્મ એકસરખું જ રહેલું છે એમ જાણ.

કુણ્ડલિનીયેાગની સાધનામાં નવ ચક્રોનેા ઉપયેાગ થાય છે, તેમનાં નામેા આ પ્રમાણે છે: મૂલાધાર, સ્વાધિષ્ઠાન, નાભિચક્ર, મણિપૂર, કણ્ઠચક્ર, તાલુચક્ર, ભ્રૂચક્ર, આજ્ઞાચક્ર અને બ્રહ્મરંધ્ર. આ દરેકના ધ્યાન વડે જુદી જુદી સિદ્ધિએાની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૯૮–સરસ્વતીરહસ્ય ઉપનિષદ (સાર)

કેટલાક ઋષિઓએ ભગવાન આશ્વલાયન મુનિને પૂછ્યું: 'ભગવન્! કયા ઉપાય વડે તત્ત્વનું જ્ઞાન થાય છે? અને કોની ઉપાસના કરીને આપને તત્ત્વનું જ્ઞાન થયું છે, તે કહો.'

આશ્વલાયન મુનિએ ઉત્તર આપ્યો: 'સરસ્વતી દેવીની સ્તુતિ અને જપ કરવાથી મને પરમ સિદ્ધિ મળી છે.' ત્યાર પછી ઋષિઓના પૂછવાથી સરસ્વતીની સ્તુતિ અને ધ્યાનનો વિધિ તેમણે તેઓને કહ્યો. હિમ, ચંદ્ર વગેરે જેવી ધવલ, કલ્યાણકારિણી અને મનોહર અંગવાળી વાણીની દેવી સરસ્વતીને મન અને વાણી વડે નમું છું. વેદાંતના અર્થનું તત્ત્વ જેનું સ્વરૂપ છે અને જે નામરૂપ દ્વારા વ્યક્ત બને છે, તે સરસ્વતી મારું રક્ષણ કરો. બુદ્ધિનું રક્ષણ કરનારી અને બલયુક્ત એવી દેવી સરસ્વતી પોતાના બળથી અમારું રક્ષણ કરો. ચારે વેદો તેમ જ બધાં વેદાંગોમાં જેનું એકલીનું જ વર્ણન છે, તે બ્રહ્મની અદ્વૈત શક્તિરૂપ સરસ્વતી મારું રક્ષણ કરો. આકાશરૂપ મહાન પર્વત પરથી દેવી સરસ્વતી અમારા યજ્ઞમાં આવો અને અમારી આપેલી આહુતિ સ્વીકારીને અમારા બોલેલા સ્તુતિમંત્રો સાંભળો. જે અક્ષર, શબ્દ, વાક્ય અને અર્થને સ્વરૂપે રહેલી છે અને જે અનાદિ તેમ જ અનંત છે, તે સરસ્વતી દેવી મારું રક્ષણ કરો. પવિત્ર સરસ્વતી દેવી પોતાના બળ વડે અને બુદ્ધિ વડે અમારા જ્ઞાનરૂપ યજ્ઞ પર કૃપા કરો. જે અંતર્યામી આત્મારૂપ બનીને ત્રૈલોક્યને નિયમમાં રાખે છે, તે સરસ્વતી દેવી મારું રક્ષણ કરો. અંતર્દૃષ્ટિવાળા જીવો જેનો અનુભવ કરી શકે છે, તે વ્યાપક અને જ્ઞાનરૂપ સરસ્વતી દેવી મારું રક્ષણ કરો. જેને જાણીને

યોગીનાં બધાં બંધન છૂટી જાય તેને પરમસ્થાનની પ્રાપ્તિ થાય છે, તે સરસ્વતી દેવી મારું રક્ષણ કરો.

આ સ્તુતિશ્લોકો તેમ જ વેદની બીજી અનેક ઋચાઓ વડે સરસ્વતી દેવીની આરાધનાં કરનારાની વાણી તેની મરજી અનુસારની થાય છે અને પોતે શીખ્યો ન હોય તેવો ગ્રંથ પણ તેને આપમેળે જણાય છે.

હું સદા સચ્ચિદાનંદ હોઈ બ્રહ્મ છું. સત્ત્વ, રજ અને તમોગુણની સામ્યાવસ્થા એ પ્રકૃતિનું સ્વરૂપ છે. ચૈતન્યનું પ્રતિબિંબ પડવાથી એ પ્રકૃતિ ત્રણ પ્રકારની ભાસે છે. શુદ્ધ સત્ત્વગુણવાળી પ્રકૃતિ માયા કહેવાય છે અને એ માયા સર્વજ્ઞ ઈશ્વરની ઉપાધિ છે. એ ઈશ્વર સાત્ત્વિક હોઈ, સમષ્ટિરૂપ હોઈ તેમ જ બધાં જગતોનો સાક્ષી હોઈ કરવાને, ન કરવાને અને ઊંધું કરવાને સમર્થ છે. ઈશ્વરની માયામાં બે શક્તિ રહેલી છે: વિક્ષેપશક્તિ અને આવરણશક્તિ. વિક્ષેપશક્તિ આખા બ્રહ્માંડને ઉત્પન્ન કરે છે અને એ શક્તિ જ દ્રષ્ટા અને દૃશ્ય(જોનારું ચૈતન્ય અને જોવાની વસ્તુ)ની ભિન્નતાને જમાવે છે. બીજી આવરણશક્તિ બ્રહ્મને ઢાંકી દે છે અને તેમ કરીને સંસારનું કારણ બને છે. આવરણનો નાશ થઈ જતાં જગત અને બ્રહ્મનો ભેદ નાશ પામે છે. જેને અસ્તિ, ભાતિ અને પ્રિય (અર્થાત્ સત્, ચિત્ અને આનંદ; અર્થાત્ હોવાપણું, ભાન થવાપણું અને આનંદ પામવાપણું) કહે છે, તે ત્રણ બ્રહ્મનાં લક્ષણો છે, જ્યારે નામ અને રૂપ એ બે જગતનાં લક્ષણો છે. આથી નામ અને રૂપને છોડી દઈને સચ્ચિદાનંદ રૂપમાં લીન બની સમાધિમાં રહેવાનો અભ્યાસ કરવો. એ સમાધિ સવિકલ્પ અને નિર્વિકલ્પ એમ બે પ્રકારની છે. તેમાં સવિકલ્પ સમાધિ બે પ્રકારની છે: ચિત્તમાં રહેલા કામ વગેરેના સાક્ષીરૂપે ચૈતન્યનું ધ્યાન કરવું,

તે પહેલા પ્રકારની સવિકલ્પ સમાધિ છે. સંગરહિત, સચ્ચિદાનંદ-રૂપ અને દ્વૈત વિનાનું બ્રહ્મ હું જ છું, એવું ધ્યાન કરવું, તે બીજા પ્રકારની સવિકલ્પ સમાધિ છે. અનુભવનું આસ્વાદન થતાં નામ અને રૂપથી જુદા થઈ જઈ તદ્દન સ્તબ્ધ બની જવું, તે નિર્વિકલ્પ સમાધિ છે. સમાધિના અભ્યાસ વડે શરીરના અભિમાનનો નાશ થઈ જતાં અને પરમાત્માનું જ્ઞાન થતાં હૃદય-ની બધી ગાંઠો ભેદાઈ જાય છે અને બધા સંશયો છેદાઈ જાય છે. મારામાં જીવપણું અને ઈશ્વરપણું માત્ર કલ્પિત જ છે અને ખરું જોતાં છે જ નહિ એમ જે જાણે છે, તે મુક્ત જ છે.

૯૯–બહ્‌વૃચ ઉપનિષદ (સાર)

જગતની પહેલાં એક દેવી જ હતી. તેણે આ બ્રહ્માંડ રચ્યું. બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, રુદ્ર, મરુદ્‌ગણો, ગંધર્વો, અપ્સરાઓ, અંડજ વગેરે ચાર પ્રકારનાં પ્રાણીઓ, સ્થાવર, જંગમ વગેરે બધુંય તેણે જન્માવ્યું. એ દેવી ત્રણ શરીરરૂપ ત્રણ પુરમાં રહેનારી હોવાથી મહાત્રિપુરસુંદરી કહેવાય છે. એ મહાત્રિપુરસુંદરી જ હોવાપણું, ભાન થવાપણું અને આનંદ પામવાપણું; અર્થાત્ સત, ચિત્ત અને આનંદરૂપ છે. તું, હું, આખું વિશ્વ અને બધા દેવો એ મહાત્રિપુરસુંદરીરૂપ જ છે. પ્રજ્ઞાન બ્રહ્મ છે, હું બ્રહ્મ છું, તે (બ્રહ્મ) તું છે, આ આત્મા બ્રહ્મ છે, વગેરે વેદાંતનાં વાક્યો એ મહાત્રિપુરસુંદરીનું જ વર્ણન કરે છે. મહાત્રિપુરસુંદરી, બાલા, અમ્બિકા, બગલા, માતંગી, સ્વયંવરકલ્યાણી, ભુવનેશ્વરી, ચામુણ્ડા, ચણ્ડા, વારાહી, તિરસ્કરિણી, રાજમાતંગી, શુકશ્યામલા, લઘુશ્યામલા, અશ્વારૂઢા, પ્રત્યંગિરા, ધૂમાવતી, સાવિત્રી, સરસ્વતી અને બ્રહ્માનંદકલા–એ બધાં તે દેવીનાં જ નામો છે.

૧૦૦–મુક્તિકા ઉપનિષદ (સાર)

શ્રી હનુમાનજીના પ્રશ્નના ઉત્તરમાં શ્રી રામચંદ્રજીએ કહ્યું : 'વેદો પરમાત્માના નિઃશ્વાસમાંથી પ્રગટ થયા છે અને તે વેદોના અંતમાં ઉપનિષદો છે. વેદો ચાર છે : ઋગ્વેદ, યજુર્વેદ, સામવેદ અને અથર્વવેદ. તેઓની શાખાઓ અનુક્રમે એકવીસ, એકસો એક, હજાર અને પચાસ છે. દરેક શાખાનું એક એક ઉપનિષદ ગણાય છે. મોક્ષની ઇચ્છાવાળાઓની મુક્તિને માટે માણ્ડૂક્ય ઉપનિષદ જ બસ છે; પણ જો તેના અભ્યાસથી જ્ઞાન ન થાય, તો દસ ઉપનિષદોનો અભ્યાસ કરવો. તેટલાથી પણ જ્ઞાન દૃઢ ન થાય, તો બત્રીસ ઉપનિષદોનો અભ્યાસ કરવો અને નહિ તો આખરે એકસો આઠ ઉપનિષદોનો અભ્યાસ કરવો.

ચાર વેદોનાં જુદાં જુદાં ઉપનિષદોનાં નામો નીચે મુજબ છેઃ

૧. **ઋગ્વેદઃ**–૧. ઐતરેય, ૨. કૌષીતકિ, ૩. નાદબિંદુ, ૪. આત્મબોધ. ૫. નિર્વાણ, ૬. મુદ્‌ગલ, ૭. અક્ષમાલિકા, ૮. ત્રિપુરા, ૯. સૌભાગ્યલક્ષ્મી અને ૧૦. બહ્‌વૃચ.

૨. યજુર્વેદઃ—

(અ) શુક્લ યજુર્વેદઃ–૧. ઈશ, ૨. બૃહદારણ્યક, ૩. જાબાલ, ૪. હંસ, ૫. પરમહંસ, ૬. સુબાલ, ૭, મંત્રિકા, ૮. નિરાલંબ, ૯. ત્રિશિખિબ્રાહ્મણ, ૧૦. મણ્ડલબ્રાહ્મણ, ૧૧. અદ્વયતારક, ૧૨. પૈંગલ, ૧૩. ભિક્ષુક, ૧૪. તુરીયાતીતાવધૂત, ૧૫. અધ્યાત્મ, ૧૬. તારસાર, ૧૭. યાજ્ઞવલ્ક્ય, ૧૮. શાટ્યાયની અને ૧૯. મુક્તિકા.

(આ) કૃષ્ણ યજુર્વેદઃ–૧. કઠ, ૨. તૈત્તિરીય, ૩. બ્રહ્મ, ૪. કૈવલ્ય, ૫. શ્વેતાશ્વતર, ૬. ગર્ભ, ૭. નારાયણ, ૮. અમૃત-

બિંદુ, ૯. અમૃતનાદ, ૧૦. કાલાગ્નિરુદ્ર, ૧૧. ક્ષુરિકા, ૧૨. સર્વસાર, ૧૩. શુકરહસ્ય, ૧૪. તેજોબિંદુ, ૧૫. ધ્યાનબિંદુ, ૧૬. બ્રહ્મવિદ્યા, ૧૭. યેાગતત્ત્વ, ૧૮. દક્ષિણામૂર્તિ, ૧૯. સ્કન્દ, ૨૦. શારીરક, ૨૧. યેાગશિખા, ૨૨. એકાક્ષર, ૨૩. અક્ષિ, ૨૪. અવધૂત, ૨૫. કઠરુદ્ર, ૨૬. રુદ્રરહસ્ય, ૨૭. યેાગકુણ્ડલિની, ૨૮. પંચબ્રહ્મ, ૨૯. પ્રાણાગ્નિહોત્ર, ૩૦. વરાહ, ૩૧. કલિસંતરણ અને ૩૨. સરસ્વતીરહસ્ય.

૩. **સામવેદ**:—૧. કેન. ૨. છાંદોગ્ય, ૩. આરુણિ, ૪. મૈત્રાયણી, ૫. મૈત્રેયી, ૬. વજ્રસૂચિકા, ૭. યેાગચૂડામણિ, ૮. વાસુદેવ, ૯. મહા, ૧૦. સંન્યાસ, ૧૧. અવ્યક્ત, ૧૨. કુણ્ડિકા, ૧૩. સાવિત્રી, ૧૪. રુદ્રાક્ષજાબાલ, ૧૫. શ્રી જાબાલદર્શન અને ૧૬. જાબાલિ.

૪ **અથર્વવેદ**:—૧. પ્રશ્ન, ૨. મુણ્ડક, ૩. માણ્ડૂક્ય, ૪. અથર્વશિર, ૫. અથર્વશિખા, ૬. બૃહજ્જાબાલ, ૭. નૃસિંહતાપિની, ૮. નારદપરિવ્રાજક, ૯. સીતા, ૧૦. શરભ, ૧૧. ત્રિપાદ્વિભૂતિમહાનારાયણ, ૧૨. રામરહસ્ય, ૧૩. રામતાપિની, ૧૪. શાણ્ડિલ્ય. ૧૫. પરમ હંસપરિવ્રાજક, ૧૬. અન્નપૂર્ણા, ૧૭. સૂર્ય, ૧૮. આત્મા, ૧૯. પાશુપતબ્રહ્મ, ૨૦. પરબ્રહ્મ, ૨૧. ત્રિપુરાતાપિની, ૨૨. દેવી, ૨૩. ભાવના, ૨૪. બ્રહ્મજાબાલ, ૨૫. ગણપતિ, ૨૬. મહાવાક્ય, ૨૭. ગોપાલતાપિની, ૨૮. કૃષ્ણ, ૨૯. હયગ્રીવ, ૩૦. દત્તાત્રેય અને ૩૧. ગરુડ.

કર્તાપણું, ભેાક્તાપણું, સુખ, દુઃખ વગેરે રૂપનેા જે ચિત્તનેા ધર્મ છે, તે ક્લેશરૂપ હેાઈ બંધન છે. તે ચિત્તનેા નિરેાધ થવેા તે જીવન્મુક્તિ છે અને પ્રારબ્ધકર્મનેા નાશ થતાં વિદેહમુક્તિ

મળે છે. પુરુષપ્રયત્ન વડે સાધ્ય થનારા વેદાંતશ્રવણ વગેરે વડે સમાધિ પ્રાપ્ત થતાં જીવન્મુક્તિ મળે છે. બધી વાસનાઓનો નાશ થતાં પણ તે મળે છે. વાસનારૂપ નદી શુભ અને અશુભ-એમ બે માર્ગવાટે વહે છે. તેને પુરુષપ્રયત્ન વડે પ્રથમ શુભ માર્ગ તરફ વાળવી અને પછી બધી વાસનાઓને છોડી દેવી. વાસનાક્ષય, આત્મજ્ઞાન અને મનોનાશ–એ ત્રણે લાંબા વખતના સતત અભ્યાસ વડે સિદ્ધ થાય છે. સેંકડો પૂર્વ જન્મોના અભ્યાસને લઈને મિથ્યા સંસારવાસના દૃઢ થઈ ગઈ છે અને તેથી લાંબા કાળના અભ્યાસ વિના તેનો નાશ થઈ શકતો નથી. વાસનામાં આસક્ત બનેલું મન બદ્ધ કહેવાય છે અને વાસના વિનાનું મન મુક્ત કહેવાય છે. વાસનાને છોડી દઈને માત્ર ચૈતન્યસ્વરૂપમાં જ જે સ્થિર બને છે, તે સચ્ચિદાનંદરૂપ જ બની જાય છે. સમાધિ અથવા બીજાં કર્મો કરે કે ન કરે, તોપણ જેણે અંતઃકરણપૂર્વક બધી ઇચ્છાઓ છોડી દીધી છે, તે મુક્ત જ છે. જેનું મન વાસના વિનાનું છે, તેને કર્મ કરવાપણું અથવા ન કરવાપણું કાંઈ જ નથી. તેની આંખ વગેરે ઇંદ્રિયો વાસનારહિતપણે આપમેળે બહારની વસ્તુઓ તરફ જાય છે. ચિત્તરૂપ વૃક્ષનાં પ્રાણ અને વાસના–એ બે બીજો છે. તેમાંના એકનો પણ જો નાશ થાય તો બન્ને નાશ પામે છે. જ્યાં સુધી પરમતત્ત્વનું જ્ઞાન થયું ન હોય, ત્યાં સુધી ગુરુ અને શાસ્ત્રના નિર્ણય પર આધાર રાખી ચાલવું. ત્યાર પછી જ્ઞાન પરિપક્વ થતાં એ શુભ વાસનાઓને પણ છોડી દેવી. મનોનાશ બે પ્રકારનો ગણાય છે: સરૂપ અને અરૂપ. મૈત્રી (મિત્રતા), (મુદિતા પ્રસન્નતા), કરુણા વગેરે શુભ ગુણોવાળું જીવન્મુક્તનું ચિત્ત શાંતિને પામે છે અને તેને ફરી પાછો જન્મ ધરવો પડતો નથી. આવો

શુભ ગુણેાવાળેા જીવન્મુક્તનેા મનેાનાશ સરૂપ કહેવાય છે; પરંતુ જેમાં કેાઈ પણ પ્રકારનેા સંકલ્પ જ ન ઊઠે એવેા વિદેહમુક્ત-નેા મનેાનાશ અરૂપ કહેવાય છે. શરૂઆતમાં તેા હાથ વડે હાથ દબાવીને અને દાંત પર દાંત ભીડીને હઠપૂર્વક પણ પેાતાના મન પર કાબૂ મેળવવેા; પરંતુ પછી તેા અધ્યાત્મવિદ્યાનેા અભ્યાસ અને સંતસમાગમ જરૂરી છે; કારણ કે જેઓ માત્ર હઠ વડે જ મન પર કાબૂ મેળવવા પ્રયત્ન કરે છે, તેઓ તેા જાણે કે કાચા સૂતર વડે મદમત્ત હાથીને બાંધવા જ મથી રહ્યા છે.

બ્રહ્માકાર બનેલી મનેાવૃત્તિનેા અહંકાર વિનાનેા જે પ્રવાહ તે સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહેવાય છે અને પરમ આનંદ આપનારું તેમ જ તદ્દન શાંત બની ગયેલી વૃત્તિવાળું જે ચિત્ત તે અસં-પ્રજ્ઞાત સમાધિ કહેવાય છે.

વાસના બે પ્રકારની છે: શુદ્ધ અને મલિન. મલિન વાસના પુનર્જન્મનું કારણ છે, જ્યારે શુદ્ધ વાસના પુનર્જન્મનેા નાશ કરે છે. બધી વાસનાઓને છેાડી દીધા પછી મેાક્ષ મેળવવાની ઇચ્છા પણ છેાડી દેવી. શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ વિનાનેા, નામ અને ગેાત્રથી રહિત, અવિનાશી અને નિત્ય એવા પરમાત્મ-સ્વરૂપનું ધ્યાન કરવું.

ૐ શાંતિ: શાંતિ: શાંતિ,

★