

योगतारावली

वन्दे गुरुणां चरणारविन्दे सन्दर्शितस्वात्मसुखावबोधे ।
जनस्य ये जाङ्गलिकायमाने संसारहालाहलमोहशान्तयै ॥ १॥

सदाशिवोक्तानि सपादलक्षलयावधानानि वसन्ति लोके ।
नादानुसन्धानसमाधिमेकं मन्यामहे मान्यतमं लयानाम् ॥ २॥

सरेचपौरनिलस्य कुम्भैः सर्वासु नाडीषु विशोधितासु ।
अनाहताख्यो बहुभिः प्रकारैरन्तः प्रवर्तते सदा निनादः ॥ ३॥

नादानुसन्धान नमोऽस्तु तुभ्यं त्वां साधनं तत्त्वपदस्य जाने ।
भवत्प्रसादात्पवनेन साकं विलीयते विष्णुपदे मनो मे ॥ ४॥

जालन्धरोऽयाणनमूलबन्धाञ्जल्पन्ति कण्ठोदरपायुमूलान् ।
बन्धत्रयेऽस्मिन्परिचीयमाने बन्धः कुतो दारुणकालपाशात् ॥ ५॥

ओऽयाणजालन्धरमूलबन्धैरुन्निद्रितायामुरगाङ्गनायाम् ।
प्रत्यञ्जुखत्वात्प्रविशन्सुषुम्नां गमागमौ मुञ्चति गन्धवाहः ॥ ६॥

उत्थापिताधारहुताशनोल्कैराकुञ्चनैः शश्दपानवायोः ।
सन्तापिताच्चन्द्रमसः पतन्तीं पीयूषधारां पिबतीह धन्यः ॥ ७॥

बन्धत्रयाभ्यासविपाकजातां विवर्जितां रेचकपूरकाभ्याम् ।
विशोषयन्तीं विषयप्रवाहं विद्यां भजे केवलकुम्भरूपाम् ॥ ८॥

अनाहते चेतसि सावधानैरभ्यासशौरनुभूयमाना ।
संस्तम्भितथासमनःप्रचारा सा जृम्भते केवलकुम्भकश्रीः ॥ ९॥
सहस्रः सन्तु हठेषु कुम्भाः सम्भाव्यते केवलकुम्भ एव ।
कुम्भोत्तमे यत्र तु रेचपूरौ प्राणस्य न प्राकृतवैकृताख्यौ ॥ १०॥

त्रिकूटनाम्नि स्तिमितेऽन्तरङ्गे खे स्तम्भिते केवलकुम्भकेन ।
प्राणानिलो भानुशशाङ्कनाङ्गौ विहाय सद्यो विलयं प्रयाति ॥ ११॥

प्रत्याहृतः केवलकुम्भकेन प्रबुद्धकुण्डल्युपभुक्तशेषः ।
प्राणः प्रतीचीनपथेन मन्दं विलीयते विष्णुपदान्तराले ॥ १२॥

निरङ्कुशानां थसनोद्गमानां निरोधनैः केवलकुम्भकाख्यैः ।
उदेति सर्वेन्द्रियवृत्तिशून्यो मरुल्लयः कोऽपि महामतीनाम् ॥ १३॥

न दृष्टिलक्ष्याणि न चित्तबन्धो न देशकालौ न च वायुरोधः ।
न धारणाध्यानपरिश्रमो वा समेधमाने सति राजयोगे ॥ १४॥

अशेषदश्योजिङ्गतदञ्चयानामवस्थितानामिह राजयोगे ।
न जागरो नापि सुषुसिभावो न जीवितं नो मरणं विचित्रम् ॥ १५॥

अहम्ममत्वादव्यपहाय सर्व श्रीराजयोगे स्थिरमानसानाम् ।
न द्रष्ट्वा नास्ति च दश्यभावः सा जृम्भते केवलसंविदेव ॥ १६॥

नेत्रे ययोन्मेषनिमेषशून्ये वायुर्यया वर्जितरेचपूरः ।
मनश्च सङ्कल्पविकल्पशून्यं मनोन्मनी सा मयि सन्निधत्ताम् ॥ १७॥

चित्तेन्द्रियाणां चिरनिग्रहेण शासप्रचारे शमिते यमीन्द्राः ।
निवातदीपा इव निश्चलाङ्गाः मनोन्मनीमग्नधियो भवन्ति ॥ १८॥

उन्मन्यवस्थाधिगमाय विद्वन् उपायमेकं तव निर्दिशामः ।
पश्यन्नुदासीनतया प्रपञ्चं सङ्कल्पमुन्मूलय सावधानः ॥ १९॥

प्रसश्य सङ्कल्पपरंपराणां संभेदने सन्ततसावधानम् ।
आलम्बनाशादपचीयमानं शनैः शनैः शान्तिमुपैति चेतः ॥ २०॥

निशासलोपैर्निभूतैः शरीरैर्नेत्राम्बुजैरर्धनिमीलितैश्च ।
आविर्भवन्तीममनस्कमुद्रामालोकयामो मुनिपुङ्गवानाम् ॥ २१॥

अमी यमीन्द्राः सहजामनस्कादहंममत्वे शिथिलायमाने ।
मनोतिगं मारुतवृत्तिशून्यं गच्छन्ति भावं गग्नावशेषम् ॥ २२॥

निवर्तयन्तीं निखिलेन्द्रियाणि प्रवर्तयन्तीं परमात्मयोगम् ।
संविन्मयीं तां सहजामनस्कां कदा गमिष्यामि गतान्यभावः ॥ २३॥

प्रत्यग्विमर्शातिशयेन पुंसां प्राचीनगन्धेषु पलायितेषु ।
प्रादुर्भवेत्काचिदजाइयनिद्रा प्रपञ्चचिन्तां परिवर्जयन्ती ॥ २४॥

विच्छिन्नसङ्कल्पविकल्पमूले निःशेषनिर्मूलितकर्मजाले ।
निरन्तराभ्यासनितान्तभद्रा सा जृम्भते योगिनि योगनिद्रा ॥ २५॥

विश्रान्तिमासाद्य तुरीयतल्पे विश्वाद्यवस्थात्रितयोपरिस्थे ।
संविन्मयीं कामपि सर्वकालं निद्रां सखे निर्विश निर्विकल्पाम् ॥ २६॥

प्रकाशमाने परमात्मभानौ नश्यत्यविद्यातिमिरे समस्ते ।
अहो बुधा निर्मलदृष्टयोऽपि किञ्चिन्न पश्यन्ति जगत्समग्रम् ॥ २७॥

सिद्धिं तथाविधमनोविलयां समाधौ
श्रीशैलशृङ्गकुहरेषु कदोपलप्स्ये ।
गात्रं यदा मम लताः परिवेष्यन्ति
कर्णं यदा विरचयन्ति खगाश्च नीडान् ॥ २८॥

विचरतु मतिरेषा निर्विकल्पे समाधौ
कुचकलशयुगे वा कृष्णसारेक्षणानाम् ।
चरतु जडमते वा सज्जनानां मते वा
मतिकृतगुणदोषा मां विभुं न स्पृशन्ति ॥ २९॥

॥ इति श्री आदि शङ्करभगवत्पाद विरचितं योगतारावली सम्पूर्णम् ॥

૭. શ્રીયોગતારાવલીસ્તોત્ર

ભાવાર્થદીપિકાટીકાસહિત
મંગલાચરણ ને ટીકાની પ્રતિશા

દૈહરો

બ્રહ્મઈશનું ધ્યાન ધરી, વંદી સદગુરુ—પાય;
યોગતારાવલી—ટીકા, ગુર્જર—ગિરા લખાય. ૧

નિરંતર આદરપૂર્વક દીર્ઘકાલ બ્રહ્મધ્યાન કર્યું વિતા જિશાસુને બ્રહ્મ-
સાક્ષાત્કાર થવાનો પ્રાયશ: સંભવ નથી, માટે એ બ્રહ્મધ્યાનત્રપ યોગનું નિર્દ-
પણ કરવા આચાર્યભગવાનું આ યોગતારાવલીનામનું સ્લોત્ર રચે છે. તેના
પ્રથમ શ્લોકમાં પોતાના સદગુરુશ્રીને પ્રણામ કરવાત્રપ મંગલાચરણ કરે છે:-

વન્દે ગુરુલણાં ચરણાર્થિન્દે સન્દર્શિતસ્વાત્મસુખાવબોધે ।

‘નિઃશ્રેયસે માઙ્ગલિકાયમાને, સંસારહાલાહલમોહશાન્ત્યૈ ॥ ૧ ॥

૧. અહીં કોઈ પ્રતમાં જનસ્વ યે એવો પાઠ જોવામાં આવે છે.

શ્લોદ:- સંસારદૃપ હલાહલવિષજેવા અવિવેકની નિવૃત્તિ થવા માટે જેમણે સારી રીતે સ્વાત્મસુખના અનુભવનો ઉપદેશ કર્યો છે એવાં, કલ્યાણદૃપ ને મંગલના સ્થાનદૃપ શ્રીગુરુનાં બે ચરણારવિદને હું નમું છું.

ટીકા:- પ્રતીત થતા નામદૃપાત્મક સંસારદૃપ હલાહલ વિષજેવા સ્વરૂપ-ના અજ્ઞાનની આત્મનિક નિવૃત્તિ થવા માટે જે શ્રીસદગુરુનાં ચરણકુમલો-એ મને સર્વ વિષયસુખોથી અત્યંત વિલક્ષણ સ્વાત્મસુખનો અનુભવ થવાનો નિર્દોષ ને સરલ ઉપાય દેખાડયો છે એવાં, મોક્ષસ્વરૂપ અને સર્વે મંગલોના સ્થાનદૃપ શ્રીસદગુરુનાં તે બે ચરણારવિદોને હું દીનભાવ-પૂર્વક પ્રણામ કરું છું. ગુરૂણાં એમાં માનાર્થે બહુવચન જાળવું. છંદ ઉપેન્દ્રવજ્ઝ છે. ૧

સદાશિવોક્તાનિ સપાદલક્ષ્લયાવધાનાનિ વસન્તિ લોકે ।

નાદાનુસન્ધાનસપાધિમેકં, મન્યામહે અન્યતમં લયાનામ् ॥ ૨ ॥

શ્લોદ:- શ્રીસદાધિકે કહેલાં સવા લાખ લયદૃપ ધ્યાનો લોકમાં છે. તે સર્વ લયોમાંના એક નાદાનુસંધાનદૃપ સમાધિને અમે આદર આપીએ છીએ.

ટીકા:- શ્રીઆદિનાથે—શ્રીમહેશ્વરે—કહેલાં બ્રહ્મમાં મનનો લય કરવાના ઉપાયદૃપ સવા લાખ ધ્યાનો આ લોકમાં વિદ્યમાન છે. મનનો બ્રહ્મસ્વરૂપમાં લય કરવાના તે સર્વ ઉપાયોમાંથી એક મનુષ્યાદિના શરીરમાં ઊઠતા અનાહતનાદના અનુસંધાનદૃપ હૃદ ધ્યાનને વા સમાધિને ચિત્તનિરોધિતે બ્રહ્મસાક્ષાત્કાર માટે અમે (હું ને બીજા યોગીઓ) આદર આપીએ છીએ. ૨

સરેચ્પૂરૈરનિલસ્ય કુમ્ભે, સર્વાસુ નાડીષુ વિશોધિતાસુ ।

‘અનાહતાદમ્બુરુહાદુદેતિ, સ્વાત્માવગમ્ય: સ્વયમેવ બોધે ॥ ૩ ॥

શ્લોદ:- રેચક અને પૂરુષસહિત પ્રાણના કુલ્ભકમાં શરીરમાંની સર્વ નાડીઓ અત્યંત નિર્મલ થવાથી બ્રહ્મશાનમાં હેતુભૂત ને પોતાને અનુભવાય એવો નાદ પોતાની મેળે જ અનાહતકુમલમાંથી ઉદ્ઘ થાય છે.

ટીકા:- શરીરમાં પ્રાણવાયુને નાસાપુટ્ટારા બહાર કાઢવાદૃપ રેચક-સહિત અને બહારના પવિત્ર વાયુને નાસાપુટ્ટારા ઉદરભણી ખેચવાદૃપ

૧ કોઈ પ્રતમાં ઉત્તરાર્થ અનાહતાખ્રો બહુભિ: પ્રકારેરન્ત: પ્રવર્તતે સદા નિનાદ ॥ (અનાહતનામનો નાદ બહુ પ્રકારે અંતરેરણમાં પ્રવૃત્ત થાય છે,) આ પ્રમાણે જોવામાં આવે છે.

પ્રકસહિત પ્રાણવાયુને ઉદરમાં રોકવાડુપ કુલકથી સ્થૂલશરીરમાંની સુષુભૃગાદિ સર્વ નાડીઓ અત્યંત પવિત્ર થવાથી બ્રહ્મશાનની પ્રામિમાં સાધનદુપ ને અંતર્મુખવૃત્તિવડે પોતાને જ અનુભવાય એવો નાદ પોતાની મેળે જ હદ્યપ્રદેશમાં રહેલા અનાહતકુમલમાંથી ઉદ્ય થાય છે. ૩

નાદાનુસન્ધાન નમોડસ્તુ તુભ્યં, 'ત્વાં મન્મહે તત્ત્વપદ્દ લયાનામ् ।

ભવત્ત્વસાદાત् પવનેન સાકં, વિલીયતે વિષ્ણુપદે મનો મે ॥ ૪ ॥

શ્લોઠઃ—હે નાદાનુસંધાન ! તને નમસ્કાર હો. તને અમે લયોમાં સાર-
ભૂત માનીએ છીએ. તારી કૃપાથી મારું મન પવનસહિત પરમાત્મસ્વરૂપમાં
વિલીન થાય છે.

ટીકાઃ—હે નાદાનુસંધાન ! હું તને નમસ્કાર કરું છું. અમે એટલે હું ને
બીજા યોગીઓ પોતાના મનને બ્રહ્મમાં વિલીન કરવાના ઉપાયોમાં તને સર્વ-
થી શ્રેષ્ઠ માનીએ છીએ. તારા અનુષ્ઠાનવડે થયેલી તારી કૃપાથી મારું અંત-
કરણ પ્રાણવાયુસહિત બ્રહ્મસ્વરૂપમાં એકાગ્ર થઈ અભેદભૂવને પામે છે. ૪

જાલન્ધરાદ્વીયનમૂલબન્ધાન्, જલ્યન્તિ કણ્ઠોદરપાયુમૂલે ।

બન્ધત્રયેડસ્મિન् પરિચીયમાને, બન્ધઃ કુતો દારુણકાલપાણૈ: ॥ ૫ ॥

શ્લોઠઃ—જલંધર, ઉર્મીયાન ને મૂલબંધ કરું છીએ કંઠ, ઉદર ને ગુદાના
મૂલમાં છે અમ યોગીઓ કહે છે. આ ત્રણ બંધનો સારી રીતે અભ્યાસ
થાય તો પછી ભયંકર કાલના પાશ્યોવડે બંધ કરુંથી ?

ટીકાઃ—પભાદિ આસને સીધા બેસી, મસ્લકને સારી રીતે નમાવી, હડ-
પચીને છાતીના ઉપરના ભાગમાં અડાડી રાખવાડુપ જલંધરબંધ, નાભિને
ભરડાની કરોડભરી સારી રીતે ખેચવાડુપ ઉર્મીયાનબંધ, અને ગુદાને સારી
રીતે સંકોચવાડુપ મૂલબંધ કરું મનુષ્યના કંઠમાં, ઉદરમાં ને ગુદાના
મૂલમાં છે અમ યોગીઓ કહે છે. આ ત્રણ બંધનો સારી રીતે અભ્યાસ કરી
જો તેને સિદ્ધ કરે તો પછી જીવોને ભયંકર લાગતા કાલના—મૃત્યુદેવના—
પાશ્યોવડે તે મનુષ્યને બંધન કરુંથી થાય ? ન જ થાય. ૫

ઉદ્ગાણજાલન્ધરમૂલબન્ધૈરુન્નિદ્રિતાયામુરગાઙ્ગનાયામ् ।

પ્રત્યંમુખત્વાત् પ્રવિશન् સુષુમ્ના, ગમાગમૌ મુદ્રાતિ ગન્ધવાહ: ॥ ૬ ॥

૧. કોઈ પ્રતમાં આ ચરણ ત્વાં સાથનં તત્ત્વપદસ્ય જાને (હું તને બ્રહ્મસ્વરૂપની
પ્રામિનું સાધન જાણું છું,) એ પ્રભાણે જોવામાં આવે છે.

શ્લોં:- ઉત્તીપાન, જાલંધર ને મૂલબંધવડે કુંડલિનીને જગ્યાત્ કરવાથી અંતર્મુખપણાવડે સુષુમ્ભામાં પ્રવેશ કરવાથી પ્રાણવાયુ જવુંઆવવું ત્યજી હે છે.

ટીકા:- ઉપર દર્શાવેલા ઉત્તીપાન, જાલંધર ને મૂલબંધવડે નાભિની નીચે રહેલા કંદમાં રહેલી કુંડલિનીને જગ્યાત્ કરવાથી તે કુંડલિની પ્રાણપણાનસહિત અંતર્મુખ થઈ સુષુમ્ભાનાડીમાં પ્રવેશ કરે છે, તેથી પ્રાણનું નાસિકા-દ્વારા બહાર નીકળવું ને શરીરની અંતર આવવું થાંત થાય છે. ૬

તત્યાપિતાધારહૃતાશનોલ્કૈરાકુઞ્ચનૈ: શશ્વદપાનવાયૌ ।

‘સમ્પ્રાપિતે ચન્દ્રમસ: સ્વવન્તોં, પીયુષધારાં પિબતીહ ધન્ય: ॥૭॥

શ્લોં:- જે મનુષ્ય આધારચક્ષી ઊઠાયેલા અહિનની જ્વાલાઓને આકર્ષણવડે નિરંતર અપાનવાયુમાં પ્રામ કરવાથી ચંદ્રમાંથી ટપકતા અમૃતની ધારને પીએ છે તે મનુષ્ય આ જગત્માં ધન્ય હે.

ટીકા:- જે યોગાભ્યાસી મૂલબંધવડે આધારચક્ષી યેચેલા અહિનની જ્વાલાઓને આકર્ષણવડે નિરંતર અપાનવાયુમાં એકત્ર કરવાથી મનુષ્યના તાળવામાં રહેલા ચંદ્રમાંથી ટપકતા અમૃતની ધારને પીએ છે તે યોગાભ્યાસી આ જગત્માં ધન્યવાદને પાત્ર હે. ૭

બન્ધત્રયાભ્યાસવિપાકજાતાં, વિવર્જિતાં રેચકપૂરકાભ્યામ् ।

વિશોધયન્તોં વિષયપ્રવાહાં, વિદ્યાં ભજે કેવલકુષ્મરૂપામ् ॥૮॥

શ્લોં:- ત્રણ બંધના અભ્યાસના પરિપાક્ષી ઉપજેલી, રેચકપૂરકથી રહિત, ને વિષયના પ્રવાહને સારી રીતે નિર્ભલ કરતી કેવલકુષ્મરૂપ વિદ્યાને હું ભજું છું.

ટીકા:- પૂર્વ કહેલા જાલંધરાદિ ત્રણ બંધનો અભ્યાસ પરિપક્વ થવાથી ઉપજેલી રેચક તથા પૂરકથી રહિત, અને શબ્દાદિ વિષયના પ્રવાહને સારી રીતે ક્ષીણ કરતી કેવલકુષ્મરૂપ પ્રાણનિરોધવિદ્યાને હું આદર આપું છું. કોઈ પ્રતમાં વિશોધયન્તોંને સ્થાને વિશોધયન્તોં એવો પાઠ હે. ૮

અનાહતે ચેતસિ સાવધાનૈરભ્યાસશૂરનભૂયમાના ।

સંસ્તમિતશાસમનઃપ્રવારા, સા જૃઘતે કેવલકુષ્મકશ્રી: ॥૯॥

શ્લોં:- સાવધાન અને અભ્યાસમાં શૂર મનુષ્યોવડે અનાહતપદમાં વા હૃદયમાં અનુભવમાં આવતી, ને જેણે શાસની તથા મનની ગણિ સારી રીતે રોકી છે તે કેવલકુષ્મકની શોભા વૃદ્ધિ પામે છે.

૧. કોઈ પ્રતિમાં અહીં સન્તાપિતાત્ એવો પાઠ જેવામાં આવે છે.

टीकા:- યોગાભ્યાસમાં સાવધાન તથા યોગવિઘ્નોથી નહિ ડરતા શુરૂ મનુષ્યોવડે અનાહતચક્રમાં અથવા મનશ્ક્રમાં અનુભવમાં આવતી, અને જીવે શાસોચ્છ્વાસની તથા મનની ગતિને સારી રીતે રોકેલી છે તે કેવલ-કુંભકની (પૂરકરેચકરહિત કુંભકની) શોભા મનોહર પ્રતીત થાય છે. ૮

સહસ્રશ: સન્તિ હઠેષુ કુમ્ભા, સમ્ભાવ્યતે કેવલકુમ્ભ એવ ।

કુમ્ભોત્તમે યત્ર તુ રેચપૂર્ણ, પ્રાણસ્ય ન પ્રાકૃતવૈકૃતાખ્યૈ ॥ ૧૦ ॥

શ્લોઋ:- હઠયોગમાં હજારો પ્રકારના કુંભક છે, તેમાં કેવલકુંભક જ આદર આપવાયોગ્ય ગણ્ય છે, જે ઉત્તમ કુંભકમાં પ્રાણના પ્રાકૃતવૈકૃતનામના રેચકપૂરક થતા નથી.

टીકા:- હઠયોગના પ્રાચીનઅર્વાચીન ગ્રંથોમાં સૂર્યભેદનાડિ ધણ્યા પ્રકારના કુંભકો કથા છે, તેમાં ચિત્તને તથા પ્રાણને અનાયાસે સુસ્થિર કરનાર કેવલકુંભકને જ મહાયોગીઓ આદર આપવાયોગ્ય ગણે છે, જે કેવલ નામના ઉત્તમકુંભકમાં શાસોચ્છ્વાસવડે થતા સ્વાભાવિક પૂરકરેચક તથા યોગશાખોમાં કહેલા પ્રયત્નવડે પૂરકરેચક કરવાન્યુપ વૈકૃતપૂરકરેચક પણ થતા નથી. ૧૦

ત્રિકૂટનામ્યતિમિરેઝન્તરે ખે સ્તમ્ભઙ્ગતે કેવલકુમ્ભ એવ ।

પ્રાણાનિલો ભાનુશશાઙ્કનાડ્યૌ વિહાય સદ્ગો વિલયં પ્રયાતિ ॥ ૧૧ ॥

શ્લોઋ:- ત્રિકૂટનામના માયાથી રહિત અંતરકાશમાં પ્રાણ રોકાય તે કેવલકુંભક જ છે. પ્રાણન્યુપ વાયુ સૂર્યનાડી તથા ચંદ્રનાડીનો ત્યાગ કરી શીધ્ય વિલીન થાય છે.

ટીકા:- ત્રિકૂટીની અંતર ત્રિકૂટનામના અશાનના અભાવવાળા અંતર-કાશન્યુપ બ્રહ્મમાં પ્રાણવાયુ સુસ્થિર થાય છે એ જ કેવલકુંભક છે. આ કેવલ-કુંભકમાં પ્રાણન્યુપ વાયુ સૂર્યનાડીનો તથા ચંદ્રનાડીનો ત્યાગ કરીને શીધ્ય જ સુષુભૂમ્યમાં વિલીન થાય છે. ૧૧

પ્રત્યાહ્રત: કેવલકુમ્ભકેન, પ્રબુદ્ધકુણલ્યુપભૂત્કશેષ:

પ્રાણ: પ્રતીચીનપથેષુ મન્દ, વિલીયતે વિષ્ણુપર્દે મનો મે ॥ ૧૨ ॥

શ્લોઋ:- કેવલકુંભકવડે પાછો જેચેલો અને જીવોલી કુંડલિનીવડે શોષણ કરેલો પ્રાણ સૂક્ષ્મ થઈને પશ્ચિમમાર્ગોમાં વિલીન થાય છે, અને માર્ણ મન પરમાત્મસ્વરૂપમાં વિલીન થાય છે.

टीकા:—આગળ કહેલા કેવલનામના કુંભકર્વડે બાધ્યગતિ રોકી અંતમુખ કરેલો અને સુષુમ્ણાનું મુખ ત્યજી દઈ જાગ્રત્ થયેલી કુંડલિનીએ નેની સ્થૂલતા શોધી લીધી છે એવો પ્રાણ સૂક્ષ્મ થઈને સુષુમ્ણાનાડીમાં વિલીન થાય છે, અને મારું (યોગીનું) મન પરમાત્મસ્વરૂપમાં અભેદભાવે વિલીન થાય છે. ૧૨

નિરંકુશાનાં શુસનોદ્ગમાનાં નિરોધનૈ: કેવલકુંભકાખ્યૈ: ।

ઉદેતિ સર્વેન્દ્રિયવૃત્તિશૂન્યો મસ્તલ્યઃ કોડપિ મહામતીનામ् ॥ ૧૩ ॥

શ્લોઠ:—સ્વતંત્રપણે બહાર નીકળતા પ્રાણવાયુનો કેવલકુંભકર્વડે નિરોધ કરવાથી કોઈક મહાબુદ્ધિશાલી પુરુષોને સર્વે હંદ્રિયોની વૃત્તિઓના અભાવ-ઝપ પ્રાણવાયુનો લય સિદ્ધ થાય છે.

ટીકા:—સ્વતંત્રપણે નાસાપુટાદિદ્વારા શરીરબહાર નીકળતા પ્રાણવાયુનો કેવલકુંભકર્વડે નિરોધ કરવાથી કોઈક મહાબુદ્ધિવાળા યોગાભ્યાસી પુરુષોને શ્રોત્રાદિ સર્વે હંદ્રિયોની બાધ્યવૃત્તિઓની નિવૃત્તિઝપ ફ્લવવાળો પ્રાણવાયુનો સુષુમ્ણામાં લય સિદ્ધ થાય છે. ૧૩

ન દૌષ્ટિલક્ષ્યાણિ ન ચિત્તબન્ધો, ન દેશકાલૌ ન ચ વાયુરોધ: ।

ન ધારણાધ્યાનપરિશ્રમો વા, સમેધમાને સતિ રાજયોગે ॥ ૧૪ ॥

શ્લોઠ:—જીવબ્રહ્મના અભેદનો હૃઢ અનુભવ થયે હૃદિને લક્ષ્યમાં સ્થિર કરવાની, ચિત્તને એકાગ્ર કરવાની, દેશકાલની અનુકૂલતાની, પ્રાણવાયુના નિરોધની કે ધારણાધ્યાનમાં પરિશ્રમ કરવાની આવશ્યકતા નથી.

ટીકા:—જીવના વાસ્તવિક સ્વરૂપના અને બ્રહ્મના અભેદનો સંશોધ-વિપર્યરહિત હૃઢ અનુભવ થાય તો પછી નેત્રને કોઈ પણ સૂક્ષ્મ લક્ષ્યમાં સ્થિર કરવાઝપ ત્રાટકની, ચિત્તને બ્રહ્મમાં એકાગ્ર કરવાની, દેશની તથા સમયની અનુકૂલતાની, પ્રાણવાયુના નિરોધની કે બ્રહ્મમાં ધારણાધ્યાનાદિ કરવાનો પરિશ્રમ કરવાની યોગીને લેશ પણ અગત્ય રહેતી નથી. ૧૪

અશોષદૃષ્યોઽઙ્ગિતદૃગ્જયાનામવસ્થિતાનામિહ રાજયોગે ।

ન જાગરો નાસ્તિ સુષુપ્તિભાવો, ન જીવિતં નો મરणં ન ચિત્તમ् ॥ ૧૫ ॥

શ્લોઠ:—સમગ્ર દૃષ્યરહિત દ્રષ્ટાના હૃઢ અનુભવરૂપ આ રાજયોગમાં સ્થિત થયેલાને જાગ્રત્ નથી, સુષુપ્તિનો ભાવ નથી, જીવિત નથી, મરણ નથી, ને ચિત્ત નથી.

टीकા:-—ઈંગ્રિયોથી તથા અંતકરણથી પ્રતીત થતા બધા દૃશ્યથી અત્યંત રહિત દ્રષ્ટવ્ય આત્માના હૃઢ અનુભવવ્ય આ રાજ્યોગમાં સુસિથર થયેલા મહાપુરુષોને અંતકરણની જગ્રદવસ્થા નથી, સુષુપ્તિદશાનો ભાવ નથી, લોકોના જેવું જીવિત નથી, લોકપ્રસિદ્ધ મરણ નથી, અને અંતકરણ પણ નથી. ૧૫

અહંમમલ્વાદિ વિહાય સર્વ, શ્રીરાજ્યોગે સ્થિરમાનસાનાં ।

ન દ્રષ્ટા નાસ્તિ ચ દૃશ્યભાવ, સા જૃઘતે કેવલસંવિદેવ ॥ ૧૬ ॥

શ્લોઋ:-—અહંતામમત્વાદિ સર્વનો પરિત્યાગ કરીને શ્રીરાજ્યોગમાં જેમનાં મન સિથર થયાં છે તેમને દ્રષ્ટાપણું નથી, અને દૃશ્યભાવ નથી, તે કેવલ સ્ફરણુંપે જ વિલસે છે.

ટીકા:-—દેહાદિમાં અહંતાને દેહાદિના સંબંધવાળા પ્રાણિપદાર્થમાં મમતા અદી સર્વ બંધનોનો પરિત્યાગ કરીને અંતરાત્માથી અભિન્ન ભ્રસમાં જેમનાં પવિત્ર ને સુક્ષ્મ અંતકરણો સુસિથર થયાં છે એવા મહાપુરુષોને વૃત્તિજ્ઞાનવાળાની સાથે અભેદ નથી, તેમ જ દૃશ્યની સાથે પણ તેમને અભેદભાવ નથી, તે સ્થિતિ કેવલ નિરૂપાધિક જ્ઞાનસ્વરૂપે જ શોભે છે. ૧૬
નેત્રે યદોન્મેષનિમેષશૂન્યે, વાયુર્યયા વર્જિતરેચપૂરુઃ ।

મનશ્ચ સંકુલ્યવિકલ્યશૂન્ય, મનોન્મની સા મયિ સત્ત્વિદ્યતામ् ॥ ૧૭ ॥

શ્લોઋ:-—જે અવસ્થાવડે નેત્ર ઉન્મેષનિમેષરહિત થાય છે, જે જે અવસ્થાવડે પ્રાણવાયુ રેચકપૂરકરહિત થાય છે, અને મન સંકુલ્યવિકલ્યરહિત થાય છે, તે અવસ્થા મનોન્મની છે. તે મનોન્મની મારી સમીપમાં આવો.

ટીકા:-—જે અવસ્થાવડે ઉદ્ઘડવા તથા વીચાવાથી રહિત સિથર નેત્ર ત્રાટક્યુક્ત થાય છે, જે અવસ્થાવડે રેચકથી તથા પૂરકથી રહિત સિથર પ્રાણવાયુ કેવલઝુલ્કયુક્ત થાય છે, અને મન જે અવસ્થાવડે સંકુલ્યવિકલ્યથી રહિત થાય છે, તે અવસ્થા મનોન્મની કહેવાય છે. તે મનોન્મની દશ મને પ્રામ થાઓ. ૧૭

ચિત્તેન્દ્રિયાણાં ચિરનિગ્રહેણ, શ્વાસપ્રવાહે શમિતે સમસ્તે ।

નિવાતદીપાયુતનિશ્ચલાઙ્ગો, મનોન્મની સા મયિ સત્ત્વિદ્યતામ् ॥ ૧૮ ॥

શ્લોઋ:-—ચિત્તનો તથા ઈંગ્રિયોનો લાંબો સમય નિગ્રહ થવાથી શ્વાસનો સમસ્ત પ્રવાહ થાંત થયે વાયુવિનાના દીવાના જેવું ચંચલતારહિત ને નિશ્ચલ અંગ થાય તે મનોન્મની દશ છે. તે મારી સમીપમાં આવો.

ટીકા:—અંતહરણનો તથા શ્રોત્રાદિ હંડ્રિયોનો લાંબો સમય યથાવિધિ નિરોધ થવાથી ચાસોચ્છ્વાસનો સમગ્ર વેગ શાંત થયે ગતિવાળા વાયુ-વિનાના સ્થાનમાં રહેલા દીવાના જેવું ચંચલતાથી રહિત ને સ્થિર શરીર થાય તે મનોન્મની દશા છે. તે મનોન્મની દશા મને પ્રામ થાઓ. ૧૮

ઉન્મન્યવસ્થાધિગમાય વિદ્વન્નુપાયમેકં તવ નિર્દિશામઃ ।

પશ્યત્તુદાસીનદૂશા પ્રપञ્ચં, સઙ્કલ્પમુન્યુલય સાવધાનः ॥ ૧૯ ॥

શ્લો૧૦:—હે વિદ્વન् ! ઉન્મનીદશાના લાભ માટે એક ઉપાય અમે તને કહીએ છીએ. તું સાવધાન થઈને ઉદાસીનહૃદિષ્વડે સંસારને જોતો છતો સંકલ્પને મૂલસહિત દૂર કર.

ટીકા:—હે પંડિત ! ઉન્મની—અવસ્થાની પ્રામિ માટે અમે તને મુખ્ય ઉપાય કહીએ છીએ તે તું શ્રવણ કર. તું સાવધાન થઈને નામદૃપાત્મક સર્વ જગતને રાગદેષથી રહિત દૃષ્ટિથી જોતો છતો વિષયોમાં રહેલી રમણીયપણાની બુદ્ધિને અજ્ઞાનસહિત દૂર કર. ૧૮

પ્રસાદ્ય સઙ્કલ્પપરમ્પરાણાં સંછેદને સન્તતસાવધાનः ।

આલઘ્નાદાવપચીયમાને, શાનૈ: શાનૈ: શાન્તિમુપैતિ ચેત: ॥ ૨૦ ॥

શ્લો૧૦:—બલાંજારવડે સંકલ્પની પરંપરાઓને સારી રીતે છેદવામાં સર્વદા સાવધાન થવાથી આલંબન આદિ ઘટવાથી ધીરે ધીરે તેનું મન શાંતિ પામે છે.

ટીકા:—વિવેકવૈરાગ્યવડે વિષયોમાં રહેલી રમણીયપણાની બુદ્ધિના પ્રવાહોને સારી રીતે ક્ષીણ કરવામાં સર્વદા મનની જગૃતિવાળો જે યોગી પોતાના મનના આલંબનદ્વારા વિષયોમાં મનનો વેગ અત્યંત ઘટાડી નાંબે છે તે યોગીનું મન ધીરે ધીરે બ્રહ્મમાં મનની સ્થિરતાદ્વારા શાંતિને પામે છે. ૨૦
નિ:શાસલોપૈર્વિદૃતઃ: શારીરનેત્રાઙ્ગલૈર્બદ્ધનિમીલિતૈશ્ચ ।

‘આવિર્ભવન્તીહ મનસ્કમુદ્રામાલોકયામો મુનિપુઙ્ગવાનામ् ॥ ૨૧ ॥

શ્લો૧૦:—નિષ્ઠાસના લોપોવડે, અંગોને સારી રીતે ધારણ કરવાવડે, ને નેત્રના છેડાઓનું મળવું બંધ કરવાવડે, અહીં શ્રેષ્ઠ મુનિઓને મનસ્કમુદ્રા આવિર્ભાવ પામે છે, જેને અમે જોઈએ છીએ.

૧. કોઈ પ્રતમાં અહીં આવિર્ભવન્તીમનસ્કમુદ્રા એવો પાડ છે, ને તેનો અર્થ શ્રેષ્ઠ મુનિઓમાં આવિર્ભાવ પામતી અમનસ્કમુદ્રાને અમે જોઈએ છીએ એવો થાય છે.

टीकા:- શાસોચ્છ્વાસના સારી રીતે નિરોધવડે, શરીરના અવયવો સારી રીતે નિશ્ચલ કરવાવડે, અને નેજનો ઉપલો તથા નીચલો ભાગ ન મળે એવી રીતે તેને સિથર કરવાવડે આ જગતમાં શ્રેષ્ઠ મનનશીલ પુરુષોને ચિત્તની એકાગ્રતારૂપ મુદ્રા આવિર્ભાવ પામે છે, જેને અમે સદગુરુરૂપાથી અનુભવીએ છીએ. ૨૧

અમી હિ ચેન્દ્રા સહજા મનસ્કાદહંમમત્વે શિથિલાયમાને ।

મનોગતિ મારુતવૃત્તિશૂન્યાં, ગચ્છન્યગમ્યાં ગમનાવશેષમ् ॥ ૨૨ ॥

શ્લોઠ:- મનમાંથી હુંપણું અને મારાપણું શિથિલ થયે સતે પ્રાણવાયુની વૃત્તિથી રહિત મનની ગતિ ગતિના અવધિરૂપ અગમ્યમાં જાય છે. આ જ આત્માની સહજાવસ્થા છે.

ટીકા:- અંતકરણમાંથી હુંપણું ને મારાપણું જે બંધનરૂપ છે તે શિથિલ થયે સતે પ્રાણવાયુની શાસોચ્છ્વાસરૂપ વૃત્તિથી રહિત અંતકરણની વૃત્તિ અંતકરણની ગતિના છેડરૂપ અગમ્યસ્વરૂપ બ્રહ્મમાં પ્રવેશ કરે છે, આ જ આત્માની સ્વાભાવિક અવસ્થા એટલે વાસ્તવિક સ્વરૂપ છે. કોઈ પ્રતમાં આ શ્લોક નીચે પ્રમાણે છે:-

અમી યમીન્દ્રા સહજા મનસ્કાદહંમમત્વે શિથિલાયમાને ।

મનોડતિગં મારુતવૃત્તિશૂન્યં ગચ્છન્તિ ભાવं ગગનાવશેષમ् ॥

(સહજાવસ્થાને પ્રામ થયેલા આ શ્રેષ્ઠ યોગીઓ મનમાંથી હુંપણું ને મારાપણું શિથિલ થયે સતે પ્રાણવાયુની વૃત્તિથી રહિત મનને ઓંન્ગરી ગયેલ આકાશસમાન દશાને પામે છે.) ૨૨

નિવર્તયન્તીં નિભૂતેન્દ્રિયાણાં, પ્રવર્તયન્તીં પરમાત્મયોગાં ।

સંવિન્મયીં તાં સહજામવસ્થાં, કદા ગમિષ્યામિ ગતાન્યભોગ ॥ ૨૩ ॥

શ્લોઠ:- અન્ય ભોગોથી નિવૃત્ત થયેલો હું ઈદ્રિયોના બાહ્યવેગને નિવૃત્ત કરનારી અને પરમાત્માની પ્રામિભાણી પ્રવૃત્તિ કરાવનારી કેવલ-શાનસ્વરૂપ તે સહજાવસ્થાને ક્યારે પ્રામ થઈશ?

ટીકા:- આત્માથી ભિન્ન શબ્દાદિ વિષયોના ભોગથી નિવૃત્ત થયેલો હું શ્રોત્રાદિ ઈદ્રિયોના શબ્દાદિ વિષયોભાણીના બાહ્યવેગને નિવૃત્ત કરનારી અને પરમાત્મસ્વરૂપની સાથે અભેદભાવ કરવાને પ્રવૃત્તિ કરાવનારી તથા

अविद्या ने अविद्यानां कर्त्तव्यी रहित तेवलशानस्वदृप आत्मानी ते स्वाभाविक दृश्याने क्यारे प्राप्त थहुश? २३

प्रत्यग्विमर्शातिशयेन पुंसां प्राचीनगन्धेषु पलायितेषु ।

प्रादुर्भवेत् क्वापि न जाङ्गनिद्रा, प्रपञ्च एको विलयं प्रयाति ॥ २४ ॥

श्लोः—अंतरात्माना अतिशय विचारवडे अने पुरुषोना पूर्वना गंधादि दूर थये सते कही पण अज्ञानदृपी निद्रा तेमने प्राप्त थती नथी, अने मुम्ह्य प्रपंच विलय पामे छे.

टीका—अहंकारादिनी अंतर रहेल अंतरात्माना अत्यंत ध्यानवडे पुरुषोनी ग्रीतिना विषयदृप प्रारुद्धादि हंड्रियोना गंधादि विषयोभांशी राग दूर थये सते तेमने (ति योगीओने) कही पण अज्ञानदृपी निद्रा प्रादुर्भाव पापती नथी, अने भूतभौतिकदृप प्रपंच सदाने माटे बाध पामे छे. २४

विच्छिन्नसङ्कल्पविकल्पमूले, निःशेषनिर्विलितकर्मजाले ।

निरन्तराभ्यासिनि नित्यभद्रे, विराजते योगिनि योगनिद्रा ॥ २५ ॥

श्लोः—संकल्पविकल्पनुं मूल सारी रीते छेदाई गये सते, अने कर्मनो समूह निशेष निर्भूल थये सते, निरंतर अभ्यासवाणा नित्यकल्पाशुस्वदृप योगीमां योगनिद्रा शोले छे.

टीका—संकल्प अने विकल्पनुं मूल जे अज्ञान ते सारी रीते छेदाई गये सते, अने कर्मवडे पडेला संस्कारोनो समूह आडी न रहे अेवी रीते निर्भूल थये सते, निरंतर भ्रत्याभ्यास करनारा नित्यकल्पाशुस्वदृप यित्तनिरोधवाणा योगीमां यित्तनिरोधदृप निद्रा शोले छे. २५

विश्रान्तिमासाद्य तुरीयतत्त्वे, विश्राद्यवस्थात्रितयोपरिस्थे ।

संविन्ययीं कायपि सर्वकालं, निद्रां भजे निर्विषनिर्विकल्पाम् ॥ २६ ॥

श्लोः—विश्वादिनी त्रण अवस्थाओनी उपर रहेल तुरीयतत्त्वमां विश्रान्ति पामीने चेतन्यदृप, विषयरहित ने निर्विकल्प कोईक निद्राने हुं सर्व काल भजुं छुं.

टीका—विश्व, तेजस अने प्राज्ञनामना अभिमानीनी जगन्, स्वप्न अने सुषुप्ति ए त्रण अवस्थाओनी उपर रहेल तुरीयदृप आत्मस्वदृपमां यित्तनी स्थिरताने प्राप्त करीने निरुपाधिकचेतनदृप, विषयोना संबंधविनानी ने नामदृपादि विकल्पोथी रहित कोई विलक्षण प्रकारनी निद्राने हुं सर्व काल सेवुं छुं. २६

પ્રકાશમાને પરમાત્મભાનૌ, નશ્યત્યવિદ્યાતિમિરે સમસ્તે ।

અહો બુધા નિર્મલદૃષ્ટ્યોऽપિ, કિઞ્ચિત્ત્ર પશ્યન્તિ જગત् સમગ્રમ् ॥ ૨૭ ॥

શ્લોઋ:-પરમાત્મદૂપ સૂર્યે પ્રકાશમાન થયે સતે સમગ્ર અવિદ્યાદૂપ અંધારં નાશ પામે છે. અહો ! નિર્મલદૃષ્ટિવાળા શાનીઓ સમગ્ર જગત્ વિદ્યમાન છતાં પણ કાંઈ પણ જોતા નથી.

ટીકા:-પરમાત્મદૂપ સૂર્યનો ચિત્તવૃત્તિમાં ઉદ્ય થયે સતે, અવિદ્યા ને અવિદ્યાના કાર્યદૂપ સધણું અંધારં દૂર થઈ જાય છે. અહો ! આશ્રમદૂપ છે કે અજ્ઞાનીની દૃષ્ટિએ સમગ્ર જગત્ વિદ્યમાન છતાં પણ અજ્ઞાનદૂપ મલથી રહિત થયેલી દૃષ્ટિવાળા શાનીઓ કોઈ પણ વિષયને સત્યદૂપે જોતા નથી. ૨૭ સિદ્ધિ તથાવિદ્યમનોવિલયાં સમર્થા, શ્રીશૈલશરૂપકુહરેષુ કદોપલભ્યે ।

ગાત્રં યદા મપ લતાઃ પરિવેષ્ટયન્તિ, કર્ણો યદા વિરચયન્તિ ખગાંજુ નીડમ् ॥

શ્લોઋ:-મનના વિલયદૂપ તેવી રીતની સમર્થ સિદ્ધિને હું આરે પામીશ ? કે જ્યારે શ્રીશૈલના શિખરની ગુજ્ઝાઓમાં મારા શરીરને લતાઓ સર્વભાણીથી વીટાશે, અને જ્યારે મારા કાનમાં પક્ષીઓ માળા કરશે.

ટીકા:-મનનો બ્રહ્મમાં વિલય થવાદૂપ શ્રેષ્ઠ પ્રતાપવાળી સિદ્ધિને હું આરે પ્રાપ્ત થઈ શકીશ ? કે જ્યારે શ્રીશૈલપર્વતના શિખરની ગુજ્ઝાઓમાં મારા દેહનું વિસ્મરણ થવાથી મારા શરીરને વૃક્ષ સમજ અમરલતાદિ વેલાઓ તેને સર્વભાણીથી વીટાશે, અને મારા કાનમાં પક્ષીઓ પોતાને રહેવા માટે માળા બાંધશે. છંદ વસ્તંતનિલક્ષ્મા છે. ૨૮

બ્રહ્મરન્ધ્રગતે વાયૌ, ગિરૈ: પ્રસ્ત્રવર્ણ ભવેત् ।

શૃણोતિ શ્રવણાતીતં, નાદं મુક્તિન્ સંશય: ॥ ૨૯ ॥*

ઇતિ શ્રીમત્યરમહંસપરિવાજકાવાર્યશ્રીમદ્ભારતાવાર્યવિરचિતં

યોગતારાવલી સમાપ્તા ॥ ૭ ॥

શ્લોઋ:-વાયુ બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રવેશ કરવાથી પર્વતમાંથી જરતા ઝરણાનેથા

* કોઈ પ્રતમાં નીચેનો શ્લોક વધારે જોવામાં આવે છે:-

વિવરતુ મતિરેષા નિર્વિકલ્પે સમાધૌ, કુચકલશયુગો વા કૃષાસારેક્ષણાનાં ।

ચતુર્જડમતે વા સ્વર્જનાનાં મતે વા, મતિકૃતગુણદોષા માં વિશું ન સ્પૃશન્તિ । ૩૦ ।

(મારી આ બુદ્ધિ નિર્વિકલ્પસમાધિમાં વિચરો, અથવા મૃગનયનીઓના બે કુચકલશમાં વિચરો, ચતુર્જડના મતમાં વા સજાનોના મતમાં વિચરો, બુદ્ધિના કરેલા ગુણદોષો મને વ્યાપ્તને સ્પર્શ કરતા નથી)

શબ્દ થાય છે, તે શ્રવણાતીત નાદને જે સંભળે છે તેને મુહિલ થાય છે, તેમાં સંશય નથી.

ટીકા:-—પ્રાણવાયુ બ્રહ્મરંધ્રમાં સુસ્થિર થયે સતે યોગીને પર્વતમાંથી વહેતા જરણાના જેવો અવાજ સંભળવામાં આવે છે. તે શ્રવણાતીત એટલે લૌકિકજનોને પોતાના કાનથી સંભળવામાં ન આવે એવા અલૌકિક નાદને જે યોગી સંભળે છે તે યોગી કૈવલ્યમોક્ષને પામે છે, તેમાં સંશય નથી. છિંડ અનુષ્ઠાનિક છે. ૨૮

એ પ્રમાણે બ્રહ્મવિદ્યાવાયા પરમહંસોના ને પરિગ્રાજકોના આગાર્ય શ્રીશંકરાગાર્યજી-

એ રચેતા યોગાત્મારાપલીનામના સ્લોગનું સ્થતમા રનાની શ્રીનાથગર્મપ્રાણીત

ભાવુર્વદીપિકાનામની ગુજરાતીભાષાની ટીકા પૂરી થઈ. ૭

