

જગતગુરુ આદિ શંકરાચાર્ય
વિરચિત

આત્મબોધ

(સરળ ગુજરાતી અનુવાદ સાથે)

• અનુવાદક •

શ્રી ગૌર

શ્રી ગૌર ધામ

મુ. : નવા કુવા, તા. : વાંકાનેર

પીન : ૩૬૩ ૬૨૧

જગતગુરુ આદિ શંકરાચાર્ય વિરચિત

આત્મબોધ

(સરળ ગુજરાતી અનુવાદ સાથે)

: અનુવાદક :

શ્રી ગૌર

શ્રી ગૌર ધામ

મુ. : નવા ઢુવા, તા. : વાંકાનેર

પીન : ૩૬૩ ૬૨૧

तपोभिः क्षीण पापाणाम्
शान्तानां वीतरागिणाम् ।
मुमुक्षुणाम् अपेक्ष्यः अयम्
आत्मबोधः विधीयते ॥१॥

જેમણે તપ કરીને પોતાના પાપો ક્ષીણ કર્યા છે, જેઓ શાંત છે, વૈરાગ્યવાન છે અને મોક્ષની ઈચ્છાવાળા છે એમના માટે મેં આ “આત્મબોધ” ની રચના કરી છે.

बोधः अन्यसाधनेभ्यः हि
साक्षात् मोक्षैकसाधनम् ।
पाकस्य वह्निं वत् ज्ञानम्
विना मोक्षः न सिद्ध्यति ॥२॥

અન્ય સાધનોની સરખામણીમાં જ્ઞાન જ મોક્ષનું સીધું સાધન છે. જેમ અગ્નિ વિના રસોઈ શક્ય નથી તેમ જ્ઞાન વગર મોક્ષ ની સિદ્ધિ નથી.

अज्ञानकलुषं जीवं

ज्ञानाभ्यासात् बिनिर्मलम् ।

कृत्वा ज्ञानं स्वयं नश्येत्

जलं कतकरेणुवत् ॥५॥

अज्ञानથી દૂષિત જીવ સતત જ્ઞાનાભ્યાસથી નિર્મળ થાય છે. જે રીતે ફટકડી પાણીને શુદ્ધ કરીને તળિયે બેસી જાય છે તે રીતે જીવ નિર્મળ થયે જ્ઞાનાભ્યાસ અદ્રશ્ય થઈ જાય છે.

સંસારઃ સ્વપ્નતુલ્યઃ હિ

રાગ દ્વેષ આદિ સંકુલઃ ।

સ્વકાલે સત્યવત્ ભાતિ

પ્રબોધે સતિ અસત્ ભવેત્ ॥૬॥

રાગ-દ્વેષ વગેરેથી ભરપૂર આ સંસાર સ્વપ્ન સમાન છે. રાગ-દ્વેષની જેમ (સંસાર પાણી) પ્રાગટ્ય વખતે સત્ય લાગે છે, પાણી જાગૃત થતાં જ મિથ્યા થઈ જાય છે.

अविरोधितया कर्म

न अविद्यां विनिवर्तयेत् ।

विद्या अविद्यां निहन्ति एव

तेजः तिमिरसंघवत् ॥३॥

કર્મથી અજ્ઞાન મટતું નથી કેમકે કર્મ અજ્ઞાનનું વિરોધી નથી. જે રીતે પ્રકાશ અંધારાનો નાશ કરે છે તે રીતે, જ્ઞાન જ, અજ્ઞાનનો નાશ કરે છે.

परिच्छिन्नः ईव अज्ञानात्

तत् नाशे सति केवलः ।

स्वयं प्रकाशते हि आत्मा

मेघा अपाये अंशुमान ईव ॥४॥

અજ્ઞાનને લીધે જ આત્મા મર્યાદિત લાગે છે. અજ્ઞાનનો નાશ થયે કેવળ આત્મા જ પ્રકાશે છે. જેમ વાદળાં જતા રહેતા સૂર્ય એકલો પ્રકાશે છે તેમ.

તાવત્ સત્યં જગત્ ભાતિ
શુક્તિકા રજતં યથા ।

યાવત્ ન જ્ઞાયતે બ્રહ્મ
સર્વં અધિષ્ઠાનમ્ અદ્વયમ્ ॥૭૧॥

જેવી રીતે છીપલામાં ભ્રમથી ચાંદી દેખાય છે તેવી રીતે આ જગત સત્ય દેખાય છે. એ ત્યાં સુધી કે જ્યાં સુધી અદ્વૈત, સર્વના અધિષ્ઠાન એવા બ્રહ્મનું જ્ઞાન નથી.

ઉપાદાને અસ્ખિલાધારે
જગંતિ પરમેશ્વરે ।

સર્ગ સ્થિતિ લયાન્ યાન્તિ
બુદ્બુદાનિ ઇવ વારિણિ ॥૮૧॥

સર્વનાં ઉપાદાન કારણ અને સર્વનાં આધાર પરમાત્મામાંથી જગત પ્રગટે છે-
પોષાય છે ને લય પામે છે. જે રીતે પાણીમાં પરપોટો.

सच्चिदात्मनि अनुस्यूते
नित्ये विष्णौ प्रकल्पिताः ।

व्यक्तयो विविधाः सर्वाः

हाटके कटकादि वत् ॥९॥

सत्-ચેતન સ્વભાવ વાળા, નિત્ય, વિભુ પરમાત્માની કલ્પનામાત્રથી સર્વ
વ્યક્ત જગત, જેમ સોનામાંથી વિવિધ પ્રકારનાં ઘરેણા પ્રગટે છે, તેમ પ્રગટ્યા કરે
છે.

यथा आकाशः हृषीकेशो

नाना उपाधिगतः विभुः ।

तद् भेदात् भिन्नवत् भाति

तत् नाशे केवलः भवेत् ॥१०॥

જે રીતે આકાશ સર્વત્ર છે પણ અલગ અલગ ઉપાધિને લીધે ભિન્ન લાગે છે
તેમ પરમાત્મા એક જ સર્વત્ર છે પણ અલગ અલગ ઉપાધિને લીધે ભિન્ન-ભિન્ન લાગે
છે. ઉપાધિનો નાશ થતા કેવળ એક પરમાત્મા રહે છે.

नाना उपाधिवशात् एव

जाति वर्णाश्रम आदयः ।

आत्मनि आरोपिताः तोये

रस वर्ण आदि भेदवत् ॥१११॥

જે રીતે પાણી રંગ-ગંધ આદિથી સંયોજતા પાણી જે તે રંગ-ગંધ વાળું કહેવાય છે તે રીતે આત્મામાં જાતિ (સ્ત્રી-પુરૂષ), વર્ણ (બ્રાહ્મણ-ક્ષત્રિય-વૈશ્ય-શૂદ્ર), આશ્રમ (બ્રહ્મચર્ય-વાનપ્રસ્થ-સન્યાસ) વગેરે ઉપાધિ આરોપિત કરવામાં આવે છે.

पंचीकृतम् महाभूत

संभवम् कर्मसंचितम् ।

शरीरं सुख दुःखानाम्

भोगायतनं उच्यते ॥१२॥

પૂર્વનાં કર્મો પ્રમાણે પાંચ મહાભૂત (પૃથ્વી-જળ-અગ્નિ-વાયુ-આકાશ) સંયોજવાથી આ સ્થૂળ શરીરનો જન્મ થાય છે; જેના વડે સુખ-દુઃખના અનુભવ થાય છે.

पंच प्राण मनोबुद्धिः

दशेन्द्रिय समन्वितम् ।

अपंचीकृतभूतोत्थं

सूक्ष्म अंगं भोगसाधनम् ॥१३॥

पांच તત્માત્રા (શબ્દ-સ્પર્શ-રૂપ-રસ-ગંધ)માંથી પાંચ પ્રાણ (વ્યાન-સમાન-ઉદાન-પ્રાણ-અપાન), દશ ઈન્દ્રિયો (પાંચ કર્મેન્દ્રિય : વાણી-હાથ-પગ-ઉપસ્થ અને ગુદા : પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય : કાન-ત્વચા-ચક્ષુ-શ્રુભ-ઘ્રાણ) મન અને બુદ્ધિ બન્યા છે-તે સૂક્ષ્મ શરીર કહેવાય છે. જે ભોગનું સાધન છે.

अनादि अविद्या अनिर्वाच्या

कारण उपाधिः उच्यते ।

उपाधित्रितयात् अन्यम्

आत्मानं अवधारयेत् ॥१४॥

અવિદ્યા (અજ્ઞાન) અનાદિ અને અવાર્ણનિય છે. એને કારણે શરીર કહે છે. આત્મા આ ત્રણેય શરીરથી ભિન્ન છે એવી ધારણા કરવી.

पंचकोश आदि योगेन

तत् तन्मय इव स्थितः ।

शुद्धात्मा नीलवस्त्रादि

योगेन स्फटिको यथा ॥१५॥

પાંચ કોશ (અન્નમય-પ્રાણમય-મનોમય-વિજ્ઞાનમય-આનંદમય) ના તાદાત્મ્યથી આત્મા શુદ્ધ હોવા છતાં તેમના જેવો લાગે છે. જે રીતે વાદળી કપડામાં વિંટળાયેલ સ્ફટિક વાદળી દેખાય છે તે રીતે.

વપુઃ તુષાદિભિઃ કોશૈઃ

યુક્તં યુક્ત્યા અવધાતતઃ ।

આત્માનાં આંતરં શુદ્ધમ્

વિવિચ્યાત્ તંડલં યથા ॥૧૬॥

વિવેકપૂર્ણ પૃથ્વકરાગ અને તર્કસંગત વિચાર વડે, જે રીતે ડાંગરમાંથી ચોખા અલગ પાડવામાં આવે છે તે રીતે, પંચકોશથી આત્માને અલગ કરતા રહેવું.

सदा सर्वगतः अपि आत्मा
न सर्वत्र अवभासते ।

बुद्धौ एव अवभासते
स्वच्छेषु प्रतिबिम्बवत् ॥१७॥

आत्मा सनातन છે અને સર્વમાં છે છતાં બધે પ્રકાશતો નથી. જેમ સ્વચ્છ
અરીસામાં જ પ્રતિબિંબ દેખાય છે તેમ શુદ્ધ બુદ્ધિમાં જ આત્મા પ્રગટે છે.

देह इन्द्रिय मनस् बुद्धि
प्रकृतिभ्यः विलक्षणं ।

तद् वृत्ति साक्षिणं विद्यात्
आत्मानं राजवत् सदा ॥१८॥

દેહ-ઇન્દ્રિય-મન-બુદ્ધિ એ પ્રકૃતિ છે. આત્મા એનાથી વિલક્ષણ છે. રાજની
જેમ આત્મા આ બધાનાં કાર્યોનો સાક્ષી છે.

व्यापृतेषु इन्द्रियेषु आत्मा
व्यापारी इव अविवेकिनाम् ।

दृश्यति अग्नेषु धावस्तु
धावन् इव यथा शशी ॥१६॥

आकाशमां वादणो द्रोडता डोय पागु आपागुने यंद्र द्रोडतो डोय अेम देभाय
छे, अे रीते अविवेकी पुशुधोने इन्द्रियोना व्यापारने लीधे आत्मा कर्ता भासे छे.

आत्मचैतन्यं आश्रित्य
देहेन्द्रिय-मनोधियः ।

स्वक्रियार्थेषु वर्तन्ते
सूर्यलोकं यथा जनाः ॥२०॥

आत्मानी चैतन्यशक्तिथी देड, इन्द्रिय, मन, बुद्धि पोतपोताना कार्य करे छे.
जे रीते सूर्यनां प्रकाशमां लोको पोतपोताना कार्य करे छे अे रीते.

देहेन्द्रियगुणान् कर्माणि
अमले सच्चिदात्मनि ।

अध्यस्यन्ति अविवेकेन
गगने नीलतादिवत् ॥२१॥

आकाशने ભુરૂ (રંગ) વગેરે કહીએ છીએ એ રીતે અવિવેકી જન દેહ અને
ઇન્દ્રિયના ગુણ અને કાર્ય, નિર્મળ, સત્, ચેતન આત્મામાં આરોપિત કરે છે.

अज्ञानात् मानसोपाधे
कर्तृत्वादीनि च आत्मनि ।

कल्प्यन्ते अम्बुगते चंद्रे
चलनादि यथा अंभसः ॥२२॥

પાણી હાલતું હોય ત્યારે પાણીમાં પ્રતિબિંબિત ચંદ્ર હાલતો લાગે છે, તેમ
કર્મ, સુખ-દુઃખ અને બીજી ઉપાધિઓ મનની હોવા છતાં આત્માની હોય તેમ લાગે
છે.

रागः इच्छा सुख दुःखादि
बुद्धौ सत्यां प्रवर्तते ।

सुषुप्तौ नास्ति तन्नाशे

तस्मात् बुद्धेः तु न आत्मनः ॥२३॥

राग-द्वेष, ઈચ્છા, સુખ-દુઃખ વગેરે જ્યારે બુદ્ધિ કર્મમાં પ્રવૃત્ત હોય ત્યારે જ
અનુભવાય છે-ગહન નિંદ્રામાં નહીં. આથી તે બુદ્ધિની ઉપાધિ છે-આત્માની નહીં.

प्रकाशः अर्कस्य तोयस्य

शैत्यं अग्नेः यथा उष्णता ।

स्वभावः सच्चिदानंद

नित्य निर्मलता आत्मनः ॥२४॥

જે રીતે પ્રકાશ એ સૂર્યનો સ્વભાવ છે, શીતલતા એ જળનો સ્વભાવ છે,
દાહકતા એ અગ્નિનો ગુણ છે એ રીતે નિત્યતા, નિર્મળતા અને સત્-ચેતન-આનંદ એ
આત્માનો સ્વભાવ છે.

आत्मनः सच्चिदंश च

बुद्धेः वृत्ति इतिः द्वयं ।

संयोज्य च अविवेकेन

जानामि इति प्रवर्तते ॥२५॥

आत्मानां सत्-ચેતન અંશ સાથે બુદ્ધિનો વિચાર પ્રવાહ અવિવેકપૂર્ણ રીતે જોડાવાથી “હું જાણું છું” એવું સ્ફુરણ થાય છે.

આત્મનઃ વિક્રિયા નાસ્તિ

બુદ્ધેઃ બોધઃ ન જાતુ ઇતિ ।

જીવઃ સર્વમલં જ્ઞાત્વા

જ્ઞાતા દ્રષ્ટેતિ ગુહ્યતિ ॥૨૬॥

આત્મા ક્યારેય કશું કરતો નથી અને બુદ્ધિમાં “હું જાણું છું”. અનુભવવાની શક્તિ નથી, પણ આપણાંમાંનો અહંકાર મોહથી એમ માની લે છે કે હું જ્ઞાતા-દ્રષ્ટા છું.

रज्जु सर्पवत् आत्मानां जीवः

ज्ञात्वा भयं वहेत ।

न अहं जीवः परात्मा इति

ज्ञातः चेत् निर्भयः भवेत् ॥२७॥

જેમ દોરડીને સર્પ માનવાથી માણસ ભય પામે છે તેમ આત્મા પોતાને અહંકાર (જીવ) માનવાથી ભય પામે છે. હું અહંકાર નથી-આત્મા છું એવો બોધ થવાથી જીવ અભયને પામે છે.

आत्मा अवभासयति एकः

बुद्ध्यादीनी इन्द्रियाणि अपि ।

दीपः घटादिवत् स्वात्मा

जडैः तैः न. अवभास्यते ॥२८॥

જે રીતે દીવો ઘડા ઈત્યાદીને પ્રકાશે છે તે રીતે આત્મા બુદ્ધિ વગેરે ઈન્દ્રિયોને પ્રકાશે છે. બુદ્ધિ ઈત્યાદી ઈન્દ્રિયો જડ હોવાથી આપમેળે પ્રકાશતી નથી.

स्वबोधे न अन्य बोधेच्छा
बोधरूपतया आत्मनः ।

न दीपस्य अन्य दीपेच्छा
यथा स्वात्मप्रकाशने ॥२६॥

जेम जलता दीपकने प्रकाश माटे बीज दीपकनी जर नथी, तेम आत्मज्ञान
थये बीजुं कशुं जागवानी जर रडेती नथी.

निषिध्य निखिलोपाधिन्
'न इति', 'न इति'-इति वाक्यतः ।

विद्यात् ऐक्यं महावाक्यैः
जीवात्म परमात्मनोः ॥३०॥

अधी ज उपाधि [Conditioning] “हुं आ नथी”, “हुं आ नथी”
अवा शास्त्र वचनथी नकारीने यार महावाक्यो द्वारा ज्वात्मा अने परमात्मान्नी
अकतानो बोध करवो. (यार महावाक्यो : अहम् ब्रह्मास्मि-तत्त्वमसी-अयम्
आत्माब्रह्म-प्रज्ञानं ब्रह्म)

आ आविद्यकं शरीरादि दश्यं

बुद्बुदवत् क्षरम् ।

एतत् विलक्षणं विद्यात्

अहं ब्रह्म इति निर्मलम् ॥३१॥

સ્થૂળ શરીરથી લઈને કારણ શરીર (અજ્ઞાન) સુધી બધું જ કંઈ દેખાય છે તે પરપોટાની માફક નાશવંત છે. હું આ બધાથી વિલક્ષણ “શુદ્ધ બ્રહ્મ છું” એમ વિવેક વડે જાણવું.

દેહાન્યત્વાત્ ન મે

જન્મ જરા કાર્શ્ય લયાદયઃ ।

શબ્દ આદિ વિષયૈઃ સંગઃ

નિરીન્દ્રિયતયા ન ચ ॥૩૨॥

હું દેહથી અલગ હોઈ મારો જન્મ નથી, મને ઘડપણ નથી, મને રોગ નથી કે મારો નાશ નથી. મારે ઈન્દ્રિયનાં વિષયો (શબ્દ વગેરે) સાથે કંઈ લેવાદેવા નથી કારણ કે હું નિરીન્દ્રિય છું.

अमनः त्वात् न मे
दुःख राग द्वेष भयादयः ।

अप्राणः हि अमनाः शुभ्रः
इत्यादि श्रुति शासनात् ॥३३॥

હું અ-મન હોવાથી મને દુઃખ, રાગ-દેવ કે ભય નથી. “તે અપ્રાણ, અમન, શુદ્ધ ઈત્યાદી છે” એમ ઉપનિષદ કહે છે.

निर्गुणो निष्क्रियो नित्यो
निर्विकल्पो निरंजनः ।

निर्विकारो निराकारो

नित्यमुक्तः अस्मि निर्मलः ॥३४॥

હું નિત્ય છું, નિર્ગુણ છું, નિષ્ક્રિય છું, નિર્વિકલ્પ છું, નિરંજન (મેલ વિનાનો) છું, નિર્વિકાર (અપરિવર્તનશીલ) છું, નિરાકાર છું, નિત્ય-મુક્ત છું, નિર્મળ છું.

अहं आकाशवत् सर्वम्

बहिः अन्तः गतः अच्युतः ।

सदा सर्वसमः शुद्धः

निःसंगः निर्मलः अचलः ॥३५॥

हुं आकाशनी जेम बधी ज वस्तुओनी अंदर तेमज बडार हुं, अच्युत (च्युत न थाय ओवो) हुं, सदा सौमां समान हुं, शुद्ध हुं, निःसंग हुं, निर्मल हुं, अचल हुं.

नित्य शुद्ध विमुक्त एकम्

अखंडानंदम् अद्वयम् ।

सत्यं ज्ञानं अनंतम्

यत्परं ब्रह्म अहमेव तत् ॥३६॥

हुं नित्य, शुद्ध, मुक्त ओकमात्र, अखंडानंद, अद्वैत ब्रह्म हुं, जे सत्य अने अनंत ज्ञान स्वरूप छे.

एवं निरंतरः अभ्यस्ता

“ब्रह्म एव अस्मि” इति वासना ।

हरति अविद्याविक्षेपान्

रोगान् इव रसायनम् ॥३७॥

આ રીતે “હું બ્રહ્મ છું” એવી ભાવનનો નિરંતર અભ્યાસ કરવાથી, જેવી રીતે રસાયણનાં સેવનથી રોગનો નાશ થાય છે, એવી રીતે સઘળા અજ્ઞાન અને વિક્ષેપોનો નાશ થાય છે.

विविक्त देशे आसीनो

विरागो विजितेन्द्रियः ।

भावयेत् तं एकं आत्मानं

अनंतम् अनन्यधीः ॥३८॥

એકાંત સ્થળે આસન જમાવી, મનને ઈચ્છાઓથી મુક્ત કરીને તથા ઈન્દ્રિયોનો નિગ્રહ કરીને, અનંત-અદૈત આત્માનું અનન્ય ભાવે ધ્યાન કરવું.

आत्मन् एव अखिलं दृश्यं
प्रविलाप्य धिया सुधीः ।

भावयेत् एकं आत्मनं
निर्मल आकाशवत् सदा ॥३६॥

જે કંઈપણ દેખાય છે તે સર્વ આત્મા જ છે એમ બુદ્ધિમાન પુરૂષે વિચાર કરવો
અને સદા નિર્મળ આકાશ સમાન આત્માનું જ સતત ધ્યાન ધરવું.

રૂપ વર્ણ આદિકમ્ સર્વમ્
વિહાય પરમાર્થવિત્ ।

પરિપૂર્ણ ચિદાનંદ -

સ્વરૂપેણ અવતિષ્ઠતે ॥૪૦॥

બ્રહ્મનિષ્ઠ પુરૂષે રૂપ, વર્ણ, જાતિ, આશ્રમ ઈત્યાદી સર્વ ત્યજી દેવા અને પરિપૂર્ણ
ચિદાનંદ સ્વરૂપમાં સ્થિત રહેવું.

ज्ञातृ ज्ञान ज्ञेय भेदः

परे न आत्मनि विद्यते ।

चिदानंदैक रूपत्वात्

दीप्यते स्वयं एव हि ॥४१॥

आत्माમાં “જ્ઞાતા, જ્ઞાન ને જ્ઞેય” નેવા ભેદ નથી. ચિદાનંદરૂપે સ્વયં આત્મા
જ સર્વત્ર પ્રકાશે છે.

एवं आत्म अरणौ घ्यान -

- मथने सततं कृते ।

उदितावगतिः ज्वाला

सर्व अज्ञान रुंधनम् दहेत् ॥४२॥

આ પ્રમાણે આત્મરૂપી અરાગીમાં ધ્યાન વડે સતત મથવામાં આવે છે ત્યારે
જ્ઞાનરૂપી જ્વાળા પ્રગટે છે જે સર્વ અજ્ઞાનને બાળી નાંખે છે.

अरूपेण इव बोधेन
पूर्वम् सन्तमसे हते ।

ततः आविर्भवेत् आत्मा
स्वर्यं इव अंशुमान इव ॥४३॥

સૂર્ય પૂર્ણ પ્રગટ્યા પહેલા જ જે રીતે અંધારૂં નાશ પામે છે, તે રીતે સમ્યક્ જ્ઞાનથી વાસનાનો ક્ષય થાય છે ત્યારે આત્મામાં દિવ્ય ચેતનાનો આવિર્ભવ થાય છે.

આત્મા તુ સતતં પ્રાપ્તઃ
અપિ અપ્રાપ્તવત્ અવિદ્યયા ।

તન્નાશે પ્રાપ્તવત્ ભાતિ
સ્વકંઠાભરણમ્ યથા ॥૪૪॥

આત્મા તો સતત પ્રાપ્ત જ છે પણ અવિદ્યાને લીધે અપ્રાપ્ત લાગે છે. જે રીતે ગળામાં પહેરેલું ઘરેણું અજ્ઞાનને કારણે અપ્રાપ્ત લાગતું હોય છે અને જ્ઞાન થતાં પ્રાપ્ત થાય છે એ રીતે અવિદ્યાનો નાશ થતાં આત્મા પ્રાપ્ત લાગે છે.

स्थाणौ पुरुषवत् भ्रान्त्या
कृता ब्रह्मणि जीवता ।
जीवस्य तात्त्विके रूपे

तस्मिन् द्रष्टे निवर्तते ॥४५॥

જે રીતે ભ્રાંતિથી થાંભલો આદમી જેવો દેખાય છે તે રીતે બ્રહ્મમાં ભ્રાંતિથી
જીવભાવ દેખાય છે. જીવનું તાત્વિક સ્વરૂપ આત્મામાં જોવાથી જીવભાવ (અહંકાર)
નષ્ટ થાય છે.

તત્ત્વ સ્વરૂપાનુભવાત્
ઉત્પન્નં જ્ઞાનં અંજસા ।

અહં મમ ઇતિ ચ અજ્ઞાનં
બાધતે દિગ્ભ્રમાદિવત્ ॥૪૬॥

દિશા ભૂલી ગયેલાને ભ્રમ દૂર થતાં દિશાનું જ્ઞાન થાય છે તેમ આત્માનું સ્વરૂપ
અનુભવવાથી “હું” અને “મારું” એ અજ્ઞાન નાશ પામે છે.

सम्यक् विज्ञानवान् योगी
स्वात्मन्येव अखिलं जगत् ।

एकं च सर्वम् आत्मानं
ईक्षते ज्ञानचक्षुषा ॥४७॥

सम्यક્ बोધ જેને છે તેવા યોગીઓ જ્ઞાનચક્ષુ વડે આત્મામાં જ સર્વ જગતને જુએ છે.

आत्मा एव इदं जगत् सर्वम्
आत्मनः अन्यत् न विद्यते ।

मृदः यद्वत् घटादीनि
स्वात्मानम् सर्वम् ईक्षते ॥४८॥

આત્મા સિવાય અન્ય કશાનું અસ્તિત્વ જ નથી. જે સર્વ જગત દેખાય છે તે કેવળ આત્મા છે. ઘડો-માટલી ઈત્યાદી સર્વ માટીનાં વાસાણો માટીમાંથી જ બન્યા છે અને કેવળ માટી જ છે એ રીતે જ્ઞાની પુરૂષને સર્વ જગ્યાએ આત્મા જ દેખાય છે.

जीवनमुक्तः तु तत् विद्वान्
पूर्व उपाधिगुणान् त्यजेत् ।
सच्चिदानंदरूपत्वात्
भवेत् भ्रमरकीटवत् ॥४६॥

આવો જીવનમુક્ત જ્ઞાની પૂર્વની બધી સિદ્ધિ અને ઉપાધિ ત્યજી દે છે અને જે રીતે કીડો જે ભમરી બની જાય છે તે રીતે સત્-ચિત્ત-આનંદ સ્વરૂપવાળો જ્ઞાની પરબ્રહ્મ જે ગાણાય છે.

तीर्त्या मोहार्णवं हत्वा
रागद्वेष आदि राक्षसान् ।
योगी शान्तिसमायुक्तः
आत्मारामो विराजते ॥५०॥

મોહને પાર કરીને અને રાગ-દ્વેષ ઈત્યાદિ રાક્ષસોને હાડીને યોગીઓ શાંતિપૂર્વક આત્મામાં જે વિચરે છે.

बाह्य अनित्य सुखासक्तिं
हित्वा आत्मसुख निवृतः ।

घटस्थ दीपवत् स्वस्थः
स्वान्तः एव प्रकाशते ॥५१॥

घડામાં રહેલા દિપકની જેમ સ્વમાં સ્થિત જીવનમુક્ત જ્ઞાની આત્મસંતુષ્ટ થઈને
બહારનાં અનિત્ય સુખની આસક્તિને ત્યજી દે છે.

उपाधिस्थः अपि तत् धर्मैः
अलिप्तः व्योमवत् मुनिः ।

सर्व वित् मूढवत् तिष्ठेत
असक्तः वायुवत् चरेत् ॥५२॥

ઉપાધિ [Conditioning] માં હોવા છતાં આવો મુનિ આકાશની જેમ
અલિપ્ત હોય છે, સર્વજ્ઞ યોગી પવનની જેમ, મૂઢવત્, અનાસક્ત, વિચર્યા કરે છે.

उपाधिविलयात् विष्णौ

निर्विशेषं विशेत् मुनिः ।

जले जलं वियत् व्योम्नि

तेजः तेजसि वा यथा ॥५३॥

જે રીતે જળ જળમાં, વાયુ વાયુમાં અને તેજ તેજમાં મળી એક થઈ જાય છે તેમ આવો મુનિ બધી ઉપાધિનો પરમ માં વિલય કરી દઈને નિર્વિશેષ થઈ જાય છે.

यत् लाभात् न अपरः लाभो

यत्सुखात् न अपरं सुखं ।

यत् ज्ञानात् न अपरं ज्ञानं

तद् ब्रह्म इति अवधारयेत् ॥५४॥

જેનો લાભ થયે બધા લાભ પ્રાપ્ત થાય છે, જેનું સુખ મળ્યે બીજું કંઈ સુખ મેળવવાનું રહેતું નથી, જેનું જ્ઞાન થયે બીજું કશું જાણવાનું રહેતું નથી એવા બ્રહ્મની ધારણા કરો.

यत् द्रष्टवा न अपरं द्रश्यं

यत् भूत्वा न पुनर्भवः ।

यत् ज्ञात्वा न अपरं ज्ञेयं

तद् ब्रह्म इति अवधारयेत् ॥५५॥

જેને જોયા પછી કંઈ જોવાનું રહેતું નથી, જે પામ્યે ફરી જન્મવાનું રહેતું નથી,
જે જાણ્યા પછી કંઈ જાણવા યોગ્ય રહેતું નથી એવા બ્રહ્મની ધારણા કરો.

तिर्यक उर्ध्वम् अधः पूर्णम्

सच्चिदानंदम् अद्वयम् ।

अनंतम् नित्यम् एकम् यत्

तद् ब्रह्म इति अवधारयेत् ॥५६॥

સર્વ દિશાઓ, સર્વ ખૂણાઓ, ઉપર-નીચે બધે જે પૂર્ણ છે, અદ્વિતીય છે,
સત્-ચેતન-આનંદ છે, અનંત છે, સનાતન છે, એકમાત્ર છે એવા બ્રહ્મની ધારણામાં
સ્થિર રહો.

अतत् व्यावृत्तिरूपेण वेदांतैः

लक्ष्यते अद्वयं ।

अखंडानंदम् एकं यत्

तद् ब्रह्म इति अवधारयेत् ॥५७॥

अद्वैत, અખંડ, આનંદ સ્વરૂપ, વેદાંતશાસ્ત્રમાં જેને બધું જ “આ નથી-આ નથી” એમ નકાર્યા પછી મળે છે એમ કહ્યું છે એવા, બ્રહ્મની ધારણા કરો.

અખંડાનંદરૂપસ્ય તસ્ય

આનંદલવાશ્રિતાઃ ।

બ્રહ્માદ્યાઃ તારતમ્યેન

ભવન્તિ આનંદિનો અખિલાઃ ॥૫૮॥

બ્રહ્મા આદિ દેવતાઓ એ બ્રહ્મનો અંશમાત્ર જ ચાખ્યો છે અને એ અંશમાત્રમાં સર્વ આનંદને પામ્યા છે.

तद्युक्तम् अखिलं वस्तु
व्यवहारः तदन्वितः ।

तस्मात् सर्वगतम् ब्रह्म
क्षीरे सर्पिः इव अखिले ॥५६॥

સઘળું વિશ્વ બ્રહ્મમાંથી પ્રગટે છે. સર્વ કર્મો બ્રહ્મને આશ્રયે થાય છે. આમ,
જેમ દૂધમાં માખણ રહ્યું છે તેમ, દરેકમાં બ્રહ્મ જ છે.

अनणु अस्थूलं अह्रस्वं अदीर्घम्
अर्जं अव्ययम् ।

अरूपगुणवर्णस्यम्
तद्ब्रह्म इति अवधारयेत् ॥६०॥

જે અન-આણુ છે, અસ્થૂળ છે, અહ્રસ્વ (ટૂંકો ન હોય એવો) છે, અદીર્ઘ છે,
અજન્મા છે, અવ્યય છે, જે અરૂપ છે, નિર્ગુણ છે એવા બ્રહ્મની ધારણા કરો.

यत् भासा भास्यते अकादि

भास्यैः यः तु न भास्यते ।

येन सर्वमिदं भाति

तद्ब्रह्म इति अवधारयेत् ॥६१॥

जेना प्रकाशथी सूर्य वगेरे प्रकाशे છે અને જે સૂર્ય-ચંદ્રનાં પ્રકાશથી પ્રકાશતો નથી એવા બ્રહ્મની ધારણા કરો.

स्वर्यं अन्तर् बहिः व्याप्य

भासयन् अखिलं जगत् ।

ब्रह्म प्रकाशते वहिन्

प्रतप्तायसपिंडवत् ॥६२॥

જેમ લોખંડનો ગોળો અગ્નિમાં રહીને અગ્નિની જેમ પ્રકાશે છે તેમ અંદર-બહાર સર્વ જગતમાં વ્યાપેલો બ્રહ્મ જ બધે પ્રકાશે છે.

जगत् विलक्षणं ब्रह्म
ब्रह्मणो अन्यत् न किंचन ।
ब्रह्मान्यत् भाति चेत्

मिथ्या यथा मरुमरीचिका ॥६३॥

બ્રહ્મ આ જગતથી વિલક્ષણ છે. બ્રહ્મ ન હોય એવું કશું છે જ નહિં. બ્રહ્મ
સિવાયનું જે કંઈ દેખાય છે તે મૃગજળની જેમ મિથ્યા માત્ર છે.

द्रश्यते श्रूयते यद्यत्
ब्रह्मणो अन्यत् न तत् भवेत् ।
तत्त्वज्ञानात् च तद्ब्रह्म

सच्चिदानंद अद्वयं ॥६४॥

જે કંઈ દેખાય છે-સંભળાય છે તે બધું બ્રહ્મ છે, બીજું કશું નથી. તત્ત્વનું જ્ઞાન
થયે બધે અદ્વૈત, સત્-ચેતન-આનંદ સ્વરૂપ બ્રહ્મ જ દેખાય છે.

सर्वगं सच्चिदात्मानं
ज्ञानचक्षुः निरीक्षते ।

अज्ञान चक्षुः न इक्षेत
भास्वन्तं भानुं अंधवत् ॥६५॥

આત્મા સર્વત્ર સત્-ચેતનરૂપે રહેલો છે છતાં માત્ર જ્ઞાન ચક્ષુથી જ દેખાય છે.
જે રીતે આંધળાને સૂર્ય દેખાતો નથી, તેમ અજ્ઞાનીને આત્મા દેખાતો નથી.

श्रवणादिभिः उद्विप्तः
ज्ञानाग्नि परितापितः ।

जीवः सर्वमलान् मुक्तः
स्वर्णवत् द्योतते स्वयं ॥६६॥

શ્રવાણ ઈત્યાદિ દ્વારા, જીવ બધા મેલથી શુદ્ધ થઈને સુવર્ણની માફક જ્ઞાનાગ્નિથી
પ્રજ્જ્વલિત થઈને સ્વયં પ્રકાશે છે.

हृदाकाशोदितः हि आत्मा

बोधभानुः तमः अपहृत् ।

सर्वव्यापी सर्वधारी

भाति भासयते अखिलं ॥६७॥

હૃદય આકાશમાં બોધસ્વરૂપ આત્મા પ્રગટે છે ત્યારે અંધારારૂપી અજ્ઞાન નાશ પામે છે. પછી બધે આત્મા પ્રકાશે છે અને બધાને પ્રકાશે છે.

दिग्देशकाल आदि अनपेक्ष्य सर्वगं

शीतादिहृत् नित्यसुखं निरंजनम् ।

यः स्वात्मतीर्थम् भजते विनिष्क्रियः

स सर्ववित् सर्वगतः अमृतः भवेत् ॥६८॥

જેણે બધી પ્રવૃત્તિ ત્યજી દીધી છે, જે સ્થળ-કાળ અને દિશાના બંધનથી મુક્ત છે, જે પોતાના આત્માને જ ભજે છે, જે સર્વત્ર છે, જે ઠંડી-ગરમી મટાડે છે, જે આનંદ સ્વરૂપ છે, નિર્મળ છે, જે સર્વજ્ઞ છે તે મોક્ષને પામે છે.

। इति आत्मबोधः । आत्म बोध समाप्त



ॐ नमः शिवाय

: અમારા અગ્ર્ય પ્રકાશનો : :

- અ-મન તડપત ■
- ચક્રમક લોહું ઘસતા-ઘસતા ■
- મેરૂ તો ડગે ■ પથિક પ્રશ્નોત્તરી ■
- સંતવાણી (પૂ. શ્રી શરણાનંદજી મહારાજ સાથે પ્રશ્નોત્તરી) ■
- પથિક પ્રસાદી ■ નારદ ભક્તિ સૂત્ર ■
- સમગ્ર અને શૂન્ય ■

© આ પુસ્તકો નીચેના સરનામેથી પાગ વિના મુલ્યે પ્રાપ્ત થશે ©

અશોક ઉપાધ્યાય

મેષ જીવન આરાધના મંદિર

આડેસરા (કચ્છ)

પીન : ૩૭૦ ૧૫૫

શ્રી ગોર ધામ

નવા ઢુવા, માટેલ રોડ,

તા.: વાંકાનેર જી. : રાજકોટ

પીન : ૩૬૩ ૬૨૧