યમ નિયમ

(તોટક છંદ)

યમનિયમ સંજમ આપ કિયો, પુનિ ત્યાગ બિરાગ અથાગ લહ્યો;
વનવાસ લિયો મુખ મૌન રહ્યો, દઢ આસન પદ્મ લગાય દિયો. ૧
મન પૌન નિરોધ સ્વબોધ કિયો, હઠજોગ પ્રયોગ સુ તાર ભયો;
જપ ભેદ જપે તપ ત્યૌહિં તપે, ઉરસેંહિ ઉદાસી લહી સબપેં. ૨
સબ શાસ્ત્રનકે નય ધારિ હિયે, મત મંડન ખંડન ભેદ લિયે;
વહ સાધન બાર અનંત કિયો, તદપિ કછુ હાથ હજુ ન પર્યો. ૩
અબ ક્યોં ન બિચારત હૈ મનસેં, કછુ ઔર રહા ઉન સાધનસેં?
બિન સદ્‌ગુરુ કોય ન ભેદ લહે, મુખ આગલ હૈં કહ બાત કહે? ૪
કરુના હમ પાવત હે તુમકી, વહ બાત રહી સુગુરુ ગમકી;
પલમેં પ્રગટે મુખ આગલસેં, જબ સદ્‌ગુરુચર્ન સુપ્રેમ બસેં. ૫
તનસેં, મનસેં, ધનસેં, સબસેં, ગુરુદેવકી આન સ્વ-આત્મ બસેં;
તબ કારજ સિદ્ધ બને અપનો, રસ અમૃત પાવહિ પ્રેમ ઘનો. ૬
વહ સત્ય સુધા દરશાવહિંગે, ચતુરાંગલ હે દગસે મિલહે;
રસ દેવ નિરંજન કો પિવહી, ગહિ જોગ જુગોજુગ સો જીવહી. ૭

પર પ્રેમ પ્રવાહ બઢે પ્રભુસેં, સબ આગમભેદ સુઉર બસેં;
વહ કેવલકો બીજ ગ્યાનિ કહે, નિજકો અનુભૌ બતલાઈ દિયે. ૮