

సుబాలోపనిషత్తు

- డా. ఫైడిపాటి వేంకటా చలపతి

ఉపోద్ఘాతము :

రైక్వుడును ముని తన గురువుగారైన ఘోరాంగిరస మహాముని ఆశ్రమాన్ని చేరి గురుశుశ్రూష చేస్తూ దీర్ఘకాలము తపో-ధ్యాన-యోగాభ్యాసములతో గడిపిన తరువాత ఘోరాంగిరసులు రైక్వునికి తపో-ధ్యానయోగసంబంధమైన విషయాలలోని అనేక రహస్యాలను వివరించారు. అప్పుడు రైక్వుడు పరబ్రహ్మతత్వశాస్త్రమైన ఆత్మనారాయణ విద్యను తెలియజేయమని గురువును ప్రశ్నించగా, 16 ఖండలలో ఆ రహస్యాన్ని గురువుగారు శిష్యునికి తెలియజేశారు.

బాలునికి దేనితోనూ సంగము ఉండనివిధంగా ఈ దృశ్యములో సంచరించాలన్న విషయాన్ని తెలియజేస్తున్నది కనుకనే ఈ ఉపనిషత్తుకు సుబాలోపనిషత్తు అని పేరు.

శుక్లయజుర్వేదాంతర్గతమైన సుబాలోపనిషత్ బీజ అజ్ఞానమన్న మహామోహము తొలిగిన తరువాత కూడా మిగిలిఉన్న నిర్భీజ త్రైపదస్థానమే నేను అని చింతన చేయాలన్న శ్లోకార్థంతో ప్రారంభమౌతుంది.

మొదటి ఖండ - సృష్ట్యాది విషయములను, రెండవ ఖండ - సృష్టి పరికరములను, మూడవ ఖండ - ఆత్మలక్షణములను, నాల్గవ ఖండ - హృదయపద్మవిశేషములను, ఐదవ ఖండ - ఆత్మ విచారమును, ఆరవ ఖండ - ఏకో నారాయణ భావనను, ఏడవ ఖండ - అంతర్యామితత్వమును, ఎనిమిదవ ఖండ - అచిన్త్యము, అభిన్నమైన ఆత్మవివరణను, తొమ్మిదవ ఖండ - ఆత్మయందే సమస్తము అస్తమిమచుచున్నదన్న విషయమును, పదవ ఖండ - ఆత్మయందే దృశ్యము ఓత-

ప్రోతమై ఉన్నదను విషయమును, పదకొండవ ఖండ - ఆత్మయందే పునఃప్రవేశమును, పన్నెండవ ఖండ - అన్నమ్-అన్నాదమ్-సర్వం బ్రహ్మమను విచారమును, పదమూడవ ఖండ - ఉపాసనను, పదునాల్గవ ఖండ - ఆత్మయే సర్వమునకు అన్నాదమను విషయమును, పదిహేనవ ఖండ - ఆత్మజ్ఞానాన్ని దేనిని దహిస్తుందను విషయమును, పదహారవ ఖండ - ఫలశ్రుతిని తెలియజేస్తాయి.

మొదటి ఖండ సారాంశము

పరమాత్మ నుండి తమస్సు, తమస్సు నుండి, భూతాది, భూతాది నుండి ఆకాశము, ఆకాశము నుండి వాయువు, వాయువు నుండి అగ్ని, అగ్ని నుండి జలము, జలము నుండి పృథివీ తత్త్వముల జననము. పురుషకారముతో కూడిన దివ్యపురుషుని ఉదయము. సహస్రశీర్షాపురుషః, సహస్రాక్షః, సహస్రపాత్, సహస్రబాహుః అని పురుషాకారస్వరూపము. సప్తమానసపుత్రులు, బ్రాహ్మణాదులు, చంద్ర, సూర్య వాయువులు మొదలగునవి పురాణపురుషునినుండి ఆవిర్భవించడం ఇత్యాది విషయములు ఇందులో వివరింపబడ్డాయి.

రెండవ ఖండ సారాంశము

పురాణపురుషుని నుండి నిశాదులు, యక్షులు, గంధర్వులు, రాక్షసులు, పర్వతములు, ఓషధులు, వేదములు, వేదాంగములు మొదలగు వాటి ఉద్భవము. దేవతల సృష్టి, వైశ్వానరస్వరూపవర్ణనం తెలుపబడ్డాయి.

మూడవ ఖండ సారాంశము

పుట్టుక లేనిది, పాంచభౌతికరూపరహితమైనది, శబ్ద-స్పర్శ-రూప-రస-గంధరహితమైనది అయిన ఆత్మ ఒకటే మొదటగా ఉన్నది. అట్టి ఆత్మభావనను ఎలా సిద్ధించుకోవాలి. ఆత్మతత్త్వవిశేషాలు వివరింపబడి ఉన్నాయి.

నాల్గవ ఖండ సారాంశము

హృదయంలో ఎరుపురంగుతో కూడిన పుండరీకమను దహరాకాశ వివరము. హృదయభిధ్రములలో ఉన్న దహరాకాశస్థానములలో పంచప్రాణములైన ప్రాణ, వాయున, అపాన. ఉదాన, సమాన వాయువులు సంచరించినపుడు కలుగు దర్శనవిశేషములు. సుషుప్తి, సామ్రాట్ అని అధ్యాత్మశాస్త్రంలో చెప్పబడుతున్న వాని వివరణ తెలుపబడింది.

ఐదవ ఖండ సారాంశము

అజరము, అభయము, అమృతము, అశోకము, అనంతము, కేవలము అయిన అత్మోపాసన. ఆత్మ సర్వాత్మకమైనప్పటికీ, ఉపాసన కొరకు ఉపాసనద్రష్టలచే చెప్పబడిన ఉపాసనాస్థానముల వివరణ ఇందులో తెలుపబడింది.

ఆరవ ఖండ సారాంశము

దృశ్యమైన వివిధరూపములు, వివిధస్వభావములు గల జీవరాశులకు మూలము, ఆధారమును గురించి చెప్పబడింది. దివ్యోదేవవికోనారాయణః అని ఇదంతా నారాయణస్వరూపమే. నారాయణునికి వేరుగా సృష్టి లేదు. జీవులు లేరు. జీవులరూపంగా ఉన్నది నారాయణుడే అని ఏకో నారాయణభావాన్ని వివరించారు.

ఏడవ ఖండ సారాంశము

సర్వదేహాల హృదయగుహలలో ఏకస్వరూపుడై , అంతఃశరీరుడై, నిత్యుడై, జన్మరహితుడై, దేహదేహాంతరాలలో నిత్యప్రకాశకుడై, వెలుగొందుతున్న ఆత్మనారాయణతత్త్వము ఇందులో తెలుపబడింది.

ఎనిమిదవ ఖండ సారాంశము

అచింత్యము, అభిన్నము, ఇంద్రియవిషయములకు కనిపిస్తున్న సర్వము ఆత్మస్వరూపమే అని వివరిస్తున్నారు.

తొమ్మిదవ ఖండ సారాంశము

కనబడుచున్నదంతా ఆత్మయందే అస్తమించి నిర్భజాత్మస్వరూపమౌతున్నదన్న విషయాన్ని వివరించారు.

పదవ ఖండ సారాంశము

కనబడుచున్న సర్వము రసస్వరూపమై రసాతలలోకములో సంప్రతిష్ఠితమై ఉన్నదని, రసాతలము మొదలుకొని ప్రజాపతి లోకం వరకు ఉన్న లోకములు ఏ ఏ లోకము నందు ఓతప్రోతమై ఉన్నవన్నవిషయం తెలుపబడింది.

ఓతము (తనయందే ఇదంతా), ప్రోతము (ఇద్దాని యందే తాను).

పదకొండవ ఖండ సారాంశము

సర్వతత్త్వస్వరూపమైన ఆత్మతత్త్వము జీవుని దేహంలో ఎప్పుడు ప్రవేశించి, దేనిచేత ప్రకాశిస్తున్నది ? మొదలగు విషయములు ఇందులో ప్రస్తావించబడ్డాయి.

పన్నెండవ ఖండ సారాంశము

అన్నమ్ = అనుభవమగుచున్నది (జగత్ రూపంగా భావింపబడుతున్నది), అన్నాదమ్ = అనుభవి. ఈ అన్నమంతా బ్రహ్మమే, నారాయణస్వరూపమే అని ఇందులో వివరింపబడి ఉంది.

పదమూడవ ఖండ సారాంశము

ఈ జగత్తులో బాలునిరీతిగా ఎలా ఉండాలో, బాలస్వభావము. బాల్యేన తిష్ఠాసేత్ అని బాలభావనతో ఉండి కైవల్యముక్తిని ఎలా పొందాలో, ప్రజాపతి శ్రేయోవాక్యములు ఇందులో తెలుపబడ్డాయి.

పదునాల్గవ ఖండ సారాంశము

పృథివ్యాదులకు అన్నము (అనుభవించబడు స్వరూపము), అన్నాదములు (అనుభవించుచున్నది) ఇందులో వివరింపబడ్డాయి.

పదిహేనవ ఖండ సారాంశము

విజ్ఞానఘనుడైన జ్ఞాని దేహము నుండి ఉత్కమించునపుడు (పైకి వెళ్ళునపుడు) అతని ప్రజ్ఞ ఏ ఏ స్థానములను దహిస్తున్నది అన్న విషయము ఇందులో వివరింపబడింది.

పదహారవ ఖండ సారాంశము

సౌబాలబీజబ్రహ్మోపనిషత్ (సుబాలోపనిషత్) తెలుసుకోవడానికి అర్హుడెవరు ? ఈ ఉపనిషత్ ఫలశ్రుతి ఇందులో వివరింపబడి ఉంది. ఈ విధంగా సుబాలోపనిషత్తు ఆత్మతత్త్వమును సుస్పష్టంగా వివరిస్తుంది.

స్వస్తి

సుబాలోపనిషత్

శ్లో. బీజాజ్ఞానమహామోహోపహ్నవాద్యద్విశిష్యతే ।
నిర్భీజం త్రైపదం తత్త్వం తదస్మీతి విచింతయే ॥
ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం పూర్ణాత్పూర్ణముదచ్యతే ।
పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ పూర్ణమేవావశిష్యతే ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

అథ సుబాలోపనిషత్ ప్రారంభః

ఓం తదాహుః కిం తదాసీత్తస్మై స హోవాచ న సన్నాసన్న సదసదితి
తస్మాత్తమః సంజాయతే తమసో భూతాదిర్భూతాదేరాకాశమాకాశాత్
వాయుర్వాయుగ్నిరగ్నేరాపోఽద్భ్యః పృథివీ తదండం
సమభవత్తత్సంవత్సరమాత్రముషిత్యా ద్విధాకరోదధః
తాద్భూమిముపరిష్టాదాకాశం మధ్యే పురుషో దివ్యః సహస్రశీర్షా
పురుషః సహస్రాక్షః సహస్రపాత్. సహస్రబాహురితి సోఽగ్రే
భూతానాం మృత్యుమస్యజన్త్ర్యక్షరం త్రిశిరస్కం త్రిపాదం
ఖండపరశుం తస్య బ్రహ్మభిధేతి స బ్రహ్మణమేవ వివేశ
స మానసాస్సప్త పుత్రాసస్యజత్తేహ విరాజః సత్యమానసాసస్యజన్తేహ
ప్రజాపతయో బ్రాహ్మణోఽస్య ముఖమాసీద్బాహూ రాజన్యః కృతః.
ఊరూ తదస్య యద్వైశ్యః పద్భ్యాం శూద్రో అజాయత ॥

చంద్రమా మనసో జాతశ్చక్షోః సూర్యో అజాయత ।
శ్రోత్రాద్వాయుశ్చ ప్రాణశ్చ హృదయాత్సర్వమిదం జాయతే ॥

ఇతి సుబాలోపనిషత్సు ప్రథమః ఖండః

అపానాన్నిషాదా యక్షరాక్షసగంధర్వాశ్చాస్థిభ్యః పర్వతా
 లోమభ్య ఓషధివనస్పతయో లలాటాత్కోధజో రుద్రో
 జాయతే తస్యైతస్య మహతో భూతస్య నిఃశ్వసితమేవైతద్యద్యుగ్వేదో
 యజుర్వేదః సామవేదోఽధర్వవేదః శిక్షా కల్పో వ్యాకరణం
 నిరుక్తం ఛందో జ్యోతిషామయనం న్యాయో మీమాంసా ధర్మశాస్త్రాణి
 వ్యాఖ్యానాన్యుపవ్యాఖ్యానాని చ సర్వాణి చ భూతాని
 హిరణ్యజ్యోతిర్యస్మిన్నయమాత్మాధిక్షియంతి భువనాని విశ్వా ॥

ఆత్మానం ద్విధాకరోదర్ధేన స్త్రీ అర్ధేన పురుషో దేవో భూత్వా
 దేవానస్సజద్యపిర్భూత్వా ఋషీన్యక్షరాక్షసగంధర్వాన్
 గ్రామ్యనారణ్యంశ్చ పశూనస్సజదితరా గౌరితరోఽనడ్వానితరో
 వడవేతరోఽశ్వ ఇతరా గర్దభీతరో గర్దభ ఇతరా విశ్వంభరీతరో
 విశ్వంభరః సోఽన్తే వైశ్వానరో భూత్వా సందగ్ధ్వా సర్వాణి
 భూతాని పృథివ్యపు ప్రలీయత ఆపస్తేజసి ప్రలీయంతే తేజో వాయో
 విలీయతే వాయురాకాశే విలీయత ఆకాశమింద్రియేష్యింద్రియాణి
 తన్మాత్రేషు తన్మాత్రాణి భూతాదౌ విలీయంతే భూతాదిర్మహతి
 విలీయతే మహానవ్యక్తే విలీయతేఽవ్యక్తమక్షరే విలీయతే అక్షరం
 తమసి విలీయతే తమః పరే దేవ ఏకీభవతి పరస్మాన్న సన్నాసన్నాసద
 సదిత్యేతన్నిర్వాణానుశాసనమితి వేదానుశాసనమితి వేదానుశాసనమ్ ॥

ఇతి సుబాలోపనిషత్సు ద్వితీయః ఖండః

అసద్వా ఇదమగ్ర ఆసీదజాతమభూతమప్రతిష్ఠితం
 అశబ్దమస్పర్శమరూపమరసమగంధమవ్యయమ
 మహాంతమబృహంతమజమాత్మానం మత్వా ధీరో న శోచతి ॥

అప్రాణమముఖమశ్రోత్రమవాగమనోఽతేజస్కమచక్షుష్కమనామ
 గోత్రమశిరస్కమపాణిపాదమస్నిగ్ధమలోహితమప్రమేయమ
 హ్రాస్వమదీర్ఘమస్థూలమనణ్వనల్పమపారమనిర్దేశ్యమనపావృతం
 అప్రతర్క్యమప్రకాశ్యమసంవృతమనంతరమబాహ్యం న
 తదశ్నాతి కించన న తదశ్నాతి కశ్చనైతద్వై సత్యేన దానేన
 తపసాఽనాశకేన బ్రహ్మచర్యేణ నిర్వేదనేనానాశకేన షడంగేనైవ
 సాధయేదేతత్రయం వీక్షేత దమం దానం దయామితి న తస్య ప్రాణా
 ఉత్క్రామంత్యత్రైవ సమవలీయంతే బ్రహ్మైవ సన్బ్రహ్మహ్యేతి య ఏవం వేద ॥

ఇతి సుబాలోపనిషత్సు తృతీయః ఖండః

హృదయస్య మధ్యే లోహితం మాంసపిండం యస్మింస్తద్దహరం
 పుండరీకం కుముదమివానేకథా వికసితం హృదయస్య దశ చిద్రాణి
 భవంతి యేషు ప్రాణాః ప్రతిష్ఠితాః స యదా ప్రాణేన సహ
 సంయుజ్యతే తదా పశ్యతి నద్యో నగరాణి బహూని వివిధాని చ
 యదా వ్యానేన సహ సంయుజ్యతే తదా పశ్యతి దేవాంశ్చ ఋషీంశ్చ
 యదాపానేన సహ సంయుజ్యతే తదా పశ్యతి యక్షరాక్షసగంధర్వాన్యదా
 ఉదానేన సహ సంయుజ్యతే తదా పశ్యతి దేవలోకాందేవాన్సుందం
 జయంతం చేతి యదా సమానేన సహ సంయుజ్యతే తదా
 పశ్యతి దేవలోకాంధనాని చ యదా వైరంభేణ సహ సంయుజ్యతే
 తదా పశ్యతి దృష్టం చ శ్రుతం చ భుక్తం చాభుక్తం చ సచ్ఛాసచ్ఛ
 సర్వం పశ్యతి అథేమా దశ దశ నాడ్యో భవంతి తాసామేకైకస్య
 ద్వాసప్తతిర్ద్వాసప్తతిః శాఖా నాడీసహస్రాణి భవంతి యస్మిన్నయమాత్మా
 స్వపితి శబ్దానాం చ కరోత్యథ యద్ద్వితీయే సంకోశే స్వపితి తదేమం

చ లోకం పరం చ లోకం పశ్యతి సర్వాంభబ్దాన్విజానాతి స సంప్రసాద
 ఇత్యాచక్షతే ప్రాణః శరీరం పరిరక్షతి హరితస్య నీలస్య పీతస్య లోహితస్య
 శ్వేతస్య నాడ్యో రుధిరస్య పూర్ణా అథాత్తైతద్దహరం పుండరీకం
 కుముదమివానేకధా వికసితం యథా కేశః సహస్రధా భిన్నస్తధా
 హితా నామ నాడ్యో భవంతి హృద్యాకాశే పరే కోశే దివ్యోఽయమాత్మా
 స్వపితి యత్ర సుప్తో న కంచన కామం కామయతే న కంచన స్వప్నం
 పశ్యతి న తత్ర దేవా న దేవలోకా యజ్ఞా న యజ్ఞా వా న మాతా న
 పితా న బంధుర్న బాంధవో న స్తేనో న బ్రహ్మహో తేజస్కాయమమృతం
 సలిల ఏవేదం సలిలం వనం భూయస్తేనైవ మార్గేణ జాగ్రాయ
 ధావతి సమ్రాడితి హోవాచ ॥

ఇతి సుబాలునిషత్సు చతుర్థః ఖండః

స్థానాని స్థానిభ్యో యచ్ఛతి నాడీ తేషాం నిబంధనం
 చక్షురధ్యాత్మం ద్రష్టవ్యమధిభూతమాదిత్యస్తత్రాధిదైవతం నాడీ
 తేషాం నిబంధనం యశ్చక్షుషి యో ద్రష్టవ్యే య ఆదిత్యే యో
 నాడ్యాం యః ప్రాణే యో విజ్ఞానే య ఆనందే యో హృద్యాకాశే
 య ఏతస్మిన్స్వర్వస్మిన్నంతరే సంచరతి సోఽయమాత్మా
 తమాత్మానముపాసీతాజరమమృతమభయమశోకమనంతమ్ ॥

శ్రోత్రమధ్యాత్మం శ్రోతవ్యమధిభూతం దిశస్త్రాధిదైవతం
 నాడీ తేషాం నిబంధనం యః శ్రోత్రే యః శ్రోతవ్యే యో దిక్షు
 యో నాడ్యాం యః ప్రాణే యో విజ్ఞానే య ఆనందే యో
 హృద్యాకాశే య ఏతస్మిన్స్వర్వస్మిన్నంతరే సంచరతి సోఽయమాత్మా
 తమాత్మానముపాసీతాజరమమృతమభయమశోకమనంతమ్ ॥

నాసాధ్యాత్మం ధ్రుతవ్యమధిభూతం పృథివీ తత్రాధిదైవతం
 నాడీ తేషాం నిబంధనం యో నాసాయాం యో ధ్రుతవ్యే యః
 పృథివ్యాం యో నాడ్యాం యః ప్రాణే యో విజ్ఞానే య ఆనందే యో
 హృద్యాకాశే య ఏతస్మిన్సర్వస్మిన్నంతరే సంచరతి సోఽయమాత్మా
 తమాత్మానముపాసీతాజరమమృతమభయమశోకమనంతమ్ ॥

జిహ్వోధ్యాత్మం రసయితవ్యమధిభూతం వరుణస్తత్రాధిదైవతం
 నాడీ తేషాం నిబంధనం యస్త్వచి యః సుర్కయితవ్యే
 యో వరుణే యో నాడ్యాం యః ప్రాణే యో విజ్ఞానే య ఆనందే యో
 హృద్యాకాశే య ఏతస్మిన్సర్వస్మిన్నంతరే సంచరతి సోఽయమాత్మా
 తమాత్మానముపాసీతాజరమమృతమభయమశోకమనంతమ్ ॥

త్వగధ్యాత్మం సుర్కయితవ్యమధిభూతం వాయుస్తత్రాధిదైవతం
 నాడీ తేషాం నిబంధనం యస్త్వచి యః సుర్కయితవ్యే యో వాయౌ
 యో నాడ్యాం యః ప్రాణే యో విజ్ఞానే య ఆనందే యో హృద్యాకాశే
 య ఏతస్మిన్సర్వస్మిన్నంతరే సంచరతి సోఽయమాత్మా
 తమాత్మానముపాసీతాజరమమృతమభయమశోకమనంతమ్ ॥

మనోఽధ్యాత్మం మంతవ్యమధిభూతం చంద్రస్తత్రాధిదైవతం
 నాడీ తేషాం నిబంధనం యో మనసి యో మంతవ్యే యశ్చంద్రే
 యో నాడ్యాం యః ప్రాణే యో విజ్ఞానే య ఆనందే యో హృద్యాకాశే
 య ఏతస్మిన్సర్వస్మిన్నంతరే సంచరతి సోఽయమాత్మా
 తమాత్మానముపాసీతాజరమమృతమభయమశోకమనంతమ్ ॥

బుద్ధిరధ్యాత్మం బోద్ధవ్యమధిభూతం బ్రహ్మ తత్రాధిదైవతం
 నాడీ తేషాం నిబంధనం యో బుద్ధౌ యో బోద్ధవ్యే యో బ్రహ్మణి

యో నాడ్యాం యః ప్రాణే యో విజ్ఞానే య ఆనందే యో హృద్యాకాశే
య ఏతస్మిన్సర్వస్మిన్నంతరే సంచరతి సోఽయమాత్మా
తమాత్మానముపాసీతాజరమమృతమభయమశోకమనంతమ్ ॥

అహంకారోఽధ్యాత్మమహంకర్తవ్యమధిభూతం
రుద్రస్తత్రాధిదైవతం నాడీ తేషాం నిబంధనం
యోఽహంకారే యోఽహంకర్తవ్యే యో రుద్రే యో నాడ్యాం
యః ప్రాణే యో విజ్ఞానే య ఆనందే యో హృద్యాకాశే
య ఏతస్మిన్సర్వస్మిన్నంతరే సంచరతి సోఽయమాత్మా
తమాత్మానముపాసీతాజరమమృతమభయమశోకమనంతమ్ ॥

చిత్తమధ్యాత్మం చేతయితవ్యమధిభూతం
క్షేత్రజ్ఞస్తత్రాధిదైవతం నాడీ తేషాం నిబంధనం
యశ్చిత్తే యశ్చేతయితవ్యే యః క్షేత్రజ్ఞే యో నాడ్యాం
యః ప్రాణే యో విజ్ఞానే య ఆనందే యో హృద్యాకాశే
య ఏతస్మిన్సర్వస్మిన్నంతరే సంచరతి సోఽయమాత్మా
తమాత్మానముపాసీతాజరమమృతమభయమశోకమనంతమ్ ॥

వాగధ్యాత్మం వక్తవ్యమధిభూతమగ్నిస్తత్రాధిదైవతం
నాడీ తేషాం నిబంధనం యో వాచి యో వక్తవ్యే యోఽగ్నౌ
యో నాడ్యాం యః ప్రాణే యో విజ్ఞానే య ఆనందే యో హృద్యాకాశే
య ఏతస్మిన్సర్వస్మిన్నంతరే సంచరతి సోఽయమాత్మా
తమాత్మానముపాసీతాజరమమృతమభయమశోకమనంతమ్ ॥

హస్తావధ్యాత్మమాదాతవ్యమధిభూతమింద్రస్తత్రాధిదైవతం
నాడీ తేషాం నిబంధనం యో హస్తే య ఆదాతవ్యే య ఇంద్రే యో నాడ్యాం

యః ప్రాణే యో విజ్ఞానే య ఆనందే యో హృద్యాకాశే య
ఏతస్మిన్సర్వస్మిన్నంతరే సంచరతి సోఽయమాత్మా
తమాత్మానముపాసీతాజరమమృతమభయమశోకమనంతమ్ ॥

పాదావధ్యాత్మం గంతవ్యమధిభూతం విష్ణుస్తత్రాధిదైవతం
నాడీ తేషాం నిబంధనం యః పాదే యో గంతవ్యే యో విష్ణౌ
యో నాడ్యాం యః ప్రాణే యో విజ్ఞానే య ఆనందే యో హృద్యాకాశే
య ఏతస్మిన్సర్వస్మిన్నంతరే సంచరతి సోఽయమాత్మా
తమాత్మానముపాసీతాజరమమృతమభయమశోకమనంతమ్ ॥

పాయురధ్యాత్మం విసర్జయితవ్యమధిభూతం
మృత్యుస్తత్రాధిదైవతం నాడీ తేషాం నిబంధనం
యః పాయో యో విసర్జయితవ్యే యో మృత్యౌ యో నాడ్యాం
యః ప్రాణే యో విజ్ఞానే య ఆనందే యో హృద్యాకాశే
య ఏతస్మిన్సర్వస్మిన్నంతరే సంచరతి సోఽయమాత్మా
తమాత్మానముపాసీతాజరమమృతమభయమశోకమనంతమ్ ॥

ఉపస్థోఽధ్యాత్మమానందయితవ్యమధిభూతం
ప్రజాపతిస్తత్రాధిదైవతం నాడీ తేషాం నిబంధనం
య ఉపస్థే య ఆనందయితవ్యే యః ప్రజాపతౌ యో నాడ్యాం
యః ప్రాణే యో విజ్ఞానే య ఆనందే యో హృద్యాకాశే
య ఏతస్మిన్సర్వస్మిన్నంతరే సంచరతి సోఽయమాత్మా
తమాత్మానముపాసీతాజరమమృతమభయమశోకమనంతమ్ ॥

ఏష సర్వజ్ఞ ఏష సర్వేశ్వర ఏష సర్వాధిపతిరేషోఽస్త్ర్యామ్యేష
యోనిః సర్వస్య సర్వసౌఖ్యేరుపాస్యమానో న చ సర్వసౌఖ్యాన్యూపాస్యతి

వేదశాస్త్రైరుపాస్యమానో న చ వేదశాస్త్రాణ్యుపాస్యతి యస్యాన్నమిదం
 సర్వే న చ యోఽన్నం భవత్యతః పరం సర్వనయనః ప్రశాస్తాన్నమయో
 భూతాత్మా ప్రాణమయ ఇంద్రియాత్మా మనోమయః సంకల్పాత్మా
 విజ్ఞానమయః కాలాత్మానందమయో లయాత్మైకత్వం నాస్తి ద్వైతం
 కుతో మర్త్యం నాస్త్యమృతం కుతో నాంతఃప్రజ్ఞో న బహిఃప్రజ్ఞో
 నోభయతఃప్రజ్ఞో న ప్రజ్ఞాఘనో న ప్రజ్ఞో నాప్రజ్ఞోఽపి నో విదితం
 వేద్యం నాస్తీత్యేతన్నిర్వాణానుశాసనమితి వేదానుశాసనమితి వేదానుశాసనమ్ ॥

ఇతి సుబాలోపనిషత్సు పంచమః ఖండః

నైవేహ కించనాగ్ర ఆసీదమూలమనాధారమిమాః ప్రజాః
 ప్రజాయంతే దివ్యో దేవ ఏకో నారాయణశ్చక్షుశ్చ ద్రష్టవ్యం
 చ నారాయణః శ్రోత్రం చ శ్రోతవ్యం చ నారాయణో ఘ్రాణం
 చ ఘ్రాతవ్యం చ నారాయణో జిహ్వో చ రసయితవ్యం చ
 నారాయణస్త్యక్ చ స్పర్శయితవ్యం చ నారాయణో మతశ్చ
 మంతవ్యం చ నారాయణో బుద్ధిశ్చ బోధవ్యం చ
 నారాయణోఽహంకారశ్చాహంకారవ్యం చ నారాయణశ్చిత్తం చ
 చేతయితవ్యం చ నారాయణో వాక్ చ వక్తవ్యం చ నారాయణో హస్తౌ
 చాదాతవ్యం చ నారాయణః పాదౌ చ గంతవ్యం చ నారాయణః
 పాయుశ్చ విసర్జయితవ్యం చ నారాయణ ఉపస్థశ్చానందయితవ్యం చ
 నారాయణో ధాతా విధాతా కర్తా వికర్తా దివ్యో దేవ ఏకో నారాయణ
 ఆదిత్యా రుద్రా మరుతో వసవోఽశ్వినావృచో యజుంషి సామాని మంత్రోఽగ్నిః
 ఆజ్యాహుతిర్నారాయణ ఉద్భవః సంభవో దివ్యో దేవ ఏకో నారాయణో
 మాతా పితా భ్రాతా నివాసః శరణం సుహృద్గతిర్నారాయణో విరాజా

సుదర్శనాజితాసోమ్యామోఘాకుమారామృతాసత్యామధ్యమానాసీ
 రాశిశుతాసూరాసూర్యాస్వరావిజ్ఞేయాని నాడీనామాని దివ్యాని
 గర్జతి గాయతి వాతి వర్షతి వరుణోఽర్యమా చంద్రమాః కలా
 కలిర్దాతా బ్రహ్మ ప్రజాపతిర్మఘవా దివసాశ్చార్ధదివసాశ్చ
 కలాః కల్పాశ్చోర్ధ్వం చ దిశశ్చ సర్వం నారాయణః ॥

పురుష ఏవేదం సర్వం యద్భూతం యచ్ఛ భవ్యమ్ ।
 ఉతామృతత్వస్యేశానో యదన్నేనతిరోహతి ॥

తద్విష్ణోః పరమం పదం సదా పశ్యంతి సూరయః. దివీవ చక్షురాతతమ్ ।
 తద్విప్రాసో విపస్యవో జాగృవాంసః సమింధతే. విష్ణోర్యత్పరమం పదమ్ ॥

తదేతన్నిర్వాణానుశాసనమితి వేదనుశాసనమితి వేదానుశాసనమ్ ॥

ఇతి సుబాలోపనిషత్సు షష్ఠః ఖండః

అంతఃశరీరే నిహితో గుహయామజ ఏకో నిత్యో యస్య పృథివీ
 శరీరం యః పృథివీమంతరే సంచరన్ యం పృథివీ న వేద ॥

యస్యాపః శరీరం యోఽపొంతరే సంచరన్యమాపో న విదుః ॥

యస్య తేజః శరీరం యస్తేజోంతరే సంచరన్ యం తేజో న వేద ॥

యస్య వాయుః శరీరం యో వాయుమంతరే సంచరన్ య వాయుర్న వేద ॥

యస్యాకాశః శరీరం య ఆకాశమంతరే సంచరన్ యమాకాశో న వేద ॥

యస్య మనః శరీరం యో మనోంతరే సంచరన్ యం మనో న వేద ॥

యస్య బుద్ధిః శరీరం యో బుద్ధిమంతరే సంచరన్ యం బుద్ధిర్న వేద ॥
 యస్యాహంకారః శరీరం యోఽహంకారమంతరే సంచరన్ యమహంకారో న వేద ॥
 యస్య చిత్తం శరీరం యశ్చిత్తమంతరే సంచరన్ యం చిత్తం న వేద ॥
 యస్యావ్యక్తం శరీరం యోఽవ్యక్తమంతరే సంచరన్ యమవ్యక్తం న వేద ॥
 యస్యాక్షరం శరీరం యోఽక్షరమంతరే సంచరన్ యమక్షరం న వేద ॥
 యస్య మృత్యుః శరీరం యో మృత్యుమంతరే సంచరన్ యం మృత్యుర్న వేద ॥
 స ఏష సర్వభూతాంతరాత్మాపహతపాప్మా దివ్యో దేవ ఏకో నారాయణః ॥
 ఏతాం విద్యామపాంతరతమాయ దదావపాంతరతమో బ్రహ్మణే దదౌ బ్రహ్మ
 ఘోరాంగిరసే దదౌ ఘోరాంగిరా రైక్వాయ దదౌ రైక్వో రామాయ దదౌ
 రామః సర్వేభ్యో భూతేభ్యో దదావిత్యేవం నిర్వాణానుశాసనమితి
 వేదానుశాసనమితి వేదానుశాసనమ్ ॥

ఇతి సుబాలోపనిషత్సు సప్తమః ఖండః

అంతఃశరీరే నిహితో గుహాయాం శుద్ధః సోఽయమాత్మా
 సర్వస్య మేదోమాంసక్లేదావకీర్ణే శరీరమధ్యేఽత్యంతోపహతే
 చిత్రభిత్తిప్రతీకాశే గంధర్వనగరోపమే కదలీగర్భవన్నిఃసారే
 జలబుద్బుదవచ్చంచలే నిఃస్పృతమాత్మానమచింత్యరూపం
 దివ్యం దేవమసంగం శుద్ధం తేజస్కాయమరూపం
 సర్వేశ్వరమచింత్యమశరీరం నిహితం గుహాయామమృతం
 విభ్రాజమానమానందం తం పశ్యంతి విద్వాంసస్తేన లయే న పశ్యంతి ॥

ఇతి సుబాలోపనిషత్సు అష్టమః ఖండః

అథ హైనం రైక్వః పప్రచ్చ భగవన్మస్మిన్సర్వేఽస్తం గచ్ఛంతీతి ॥
తస్మై స హోవాచ చక్షురేవాఽప్యేతి యచ్ఛక్తురేవాఽస్తమేతి
ద్రష్టవ్యమేవప్యేతి యో ద్రష్టవ్యమేవాఽస్తమేత్యాదిత్యమేవాఽప్యేతి
య ఆదిత్యమేవాఽస్తమేతి విరాజమేవాఽప్యేతి యో విరాజమేవాఽస్తమేతి
ప్రాణమేవాఽప్యేతి యః ప్రాణమేవాఽస్తమేతి విజ్ఞానమేవాఽప్యేతి
యో విజ్ఞానమేవాఽస్తమేత్యానందమేవాప్యేతి య
ఆనందమేవాస్తమేతి తురీయమేవాప్యేతి యస్తురీయమేవాస్తమేతి
తదమృతమభయమశోకమనంతనిర్భజమేవాప్యేతీతి హోవాచ ॥

శ్రోత్రమేవాప్యేతి యః శ్రోత్రమేవాస్తమేతి శ్రోతవ్యమేవాప్యేతి
యః శ్రోతవ్యమేవాస్తమేతి దిశమేవాప్యేతి యో దిశమేవాస్తమేతి
సుదర్శనమేవాప్యేతి యః సుదర్శనమేవాస్తమేత్యపానమేవాప్యేతి
యోఽపానమేవాస్తమేతి విజ్ఞానమేవాప్యేతి యో విజ్ఞానమేవాస్తమేతి
తదమృతమభయమశోకమనంతనిర్భజమేవాప్యేతీతి హోవాచ ॥

నాసమేవాప్యేతి యో నాసామేవాస్తమేతి ధ్రుతవ్యమేవాప్యేతి
యో ధ్రుతవ్యమేవాస్తమేతి పృథివిమీవాప్యేతి యః పృథివీమేవాస్తమేతి
జితామేవాప్యేతి యో జితామేవాస్తమేతి వ్యానమేవాప్యేతి యో
వ్యానమేవాస్తమేతి విజ్ఞానమేవాప్యేతి
తదమృతమభయమశోకమనంతనిర్భజమేవాప్యేతీతి హోవాచ ॥

జిహ్వమేవాప్యేతి యో జిహ్వమేవాస్తమేతి రసయితవ్యమేవాప్యేతి
యో రసయితవ్యమేవాస్తమేతి వరుణమేవాప్యేతి యో వరుణమేవాస్తమేతి
సౌమ్యమేవాప్యేతి యః సౌమ్యమేవాస్తమేత్యుదాసమేవాప్యేతి

య ఉదానమేవాస్తమేతి విజ్ఞానమేవాప్యేతి
తదమృతమభయమశోకమనంతనిర్భీజమేవాప్యేతీతి హోవాచ ॥

త్వచమేవాప్యేతి యస్త్యచమేవాస్తమేతి స్పర్శయితవ్యమేవాప్యేతి
యః స్పర్శయితవ్యమేవాస్తమేతి వాయుమేవాప్యేతి యో వాయుమేవాస్తమేతి
మోధామేవాప్యేతి యో మోధామేవాస్తమేతి సమానమేవాప్యేతి
యః సమానమేవాస్తమేతి విజ్ఞానమేవాప్యేతి
తదమృతమభయమశోకమనంతనిర్భీజమేవాప్యేతీతి హోవాచ ॥

వాచమేవాప్యేతి యో వాచమేవాస్తమేతి వక్తవ్యమేవాప్యేతి
యో వక్తవ్యమేవాస్తమేత్యగ్నిమేవాప్యేతి యోఽగ్నిమేవాస్తమేతి
కుమారామేవాప్యేతి యః కుమారామేవాస్తమేతి వైరంభమేవాప్యేతి
యో వైరంభమేవాస్తమేతి విజ్ఞానమేవాప్యేతి
తదమృతమభయమశోకమనంతనిర్భీజమేవాప్యేతీతి హోవాచ ॥

హస్తమేవాప్యేతి యో హస్తమేవాస్తమేత్యాదాతవ్యమేవాప్యేతి
య ఆదాతవ్యమేవాస్తమేతీంద్రమేవాప్యేతి య ఇంద్రమేవాస్తమేతి
అమృతామేవాప్యేతి యోఽమృతామేవాస్తమేతి ముఖ్యమేవాప్యేతి
యో ముఖ్యమేవాస్తమేతి విజ్ఞానమేవాప్యేతి
తదమృతమభయమశోకమనంతనిర్భీజమేవాప్యేతీతి హోవాచ ॥

పాదమేవాప్యేతి యః పాదమేవాస్తమేతి గంతవ్యమేవాప్యేతి
యో గంతవ్యమేవాస్తమేతి విష్ణుమేవాప్యేతి యో విష్ణుమేవాస్తమేతి
సత్యామేవాప్యేతి యః సత్యామేవాస్తమేత్త్యంతర్యామమేవాప్యేతి
యోఽంతర్యామమేవాస్తమేతి విజ్ఞానమేవాప్యేతి
తదమృతమభయమశోకమనంతనిర్భీజమేవాప్యేతీతి హోవాచ ॥

పాయుమేవాప్యేతి యః పాయుమేవాస్తమేతి విసర్జయితవ్యమేవాప్యేతి
 యో విసర్జయితవ్యమేవాస్తమేతి మృత్యుమేవాప్యేతి యో మృత్యుమేవాస్తమేతి
 మధ్యమామేవాప్యేతి యో మధ్యమామేవాస్తమేతి
 ప్రభంజనమేవాప్యేతి యః ప్రభంజనమేవాస్తమేతి విజ్ఞానమేవాప్యేతి
 తదమృతమభయమశోకమనంతనిర్భీజమేవాప్యేతీతి హోవాచ ॥

ఉపస్థమేవాప్యేతి య ఉపస్థమేవాస్తమేత్యానందయితవ్యమేవాప్యేతి
 య ఆనందయితవ్యమేవాస్తమేతి ప్రజాపతిమేవాప్యేతి యః ప్రజాపతి
 మేవాస్తమేతి నాసీరామేవాప్యేతి యో నాసీరామేవాస్తమేతి
 కుమారమేవాప్యేతి యః కుమారమేవాస్తమేతి విజ్ఞానమేవాప్యేతి
 తదమృతమభయమశోకమనంతనిర్భీజమేవాప్యేతీతి హోవాచ ॥

మన ఏవాప్యేతి యో మన ఏవాస్తమేతి మంతవ్యమేవాప్యేతి
 యో మంతవ్యమేవాస్తమేతి చంద్రమేవాప్యేతి యశ్చంద్రమేవాస్తమేతి
 శిశుమేవాప్యేతి యః శిశుమేవాస్తమేతి శ్యేనమేవాప్యేతి యః
 శ్యేనమేవాస్తమేతి విజ్ఞానమేవాప్యేతి తదమృతమభయం
 అశోకమనంతనిర్భీజమేవాప్యేతీతి హోవాచ ॥

బుద్ధిమేవాప్యేతి యో బుద్ధిమేవాస్తమేతి బోధవ్యమేవాప్యేతి
 యో బోధవ్యమేవాస్తమేతి బ్రహ్మణమేవాప్యేతి యో
 బ్రహ్మణమేవాస్తమేతి సూర్యమేవాస్తమేతి యః సూర్యమేవాస్తమేతి
 కృష్ణమేవాప్యేతి యః కృష్ణమేవాస్తమేతి విజ్ఞానమేవాప్యేతి
 తదమృతమభయమశోకమనంతనిర్భీజమేవాప్యేతీతి హోవాచ ॥

అహంకారమేవాప్యేతి యో అహంకారమేవాస్తమేతి

అహంకర్తవ్యమేవాప్యేతి యోఽహంకర్తవ్యమేవాస్తమేతి
 రుద్రమేవాప్యేతి యో రుద్రమేవాస్తమేత్యసురామేవాప్యేతి
 యోఽసురామేవాస్తమేతి శ్వేతమేవాప్యేతి యః శ్వేతమేవాస్తమేతి
 విజ్ఞానమేవాప్యేతి తదమృతమభయమశోకమనంత
 నిర్భజమేవాప్యేతీతి హోవాచ ॥

చిత్తమేవాప్యేతి యశ్చిత్తమేవాస్తమేతి చేతయితవ్యమేవాప్యేతి
 యశ్చేతయితవ్యమేవాస్తమేతి క్షేత్రజ్ఞమేవాప్యేతి యః
 క్షేత్రజ్ఞమేవాస్తమేతి భాస్వతీమేవాప్యేతి యో భాస్వతీమేవాస్తమేతి
 నాగమేవాప్యేతి యో నాగమేవాస్తమేతి విజ్ఞానమేవాప్యేతి
 యో విజ్ఞానమేవాస్తమేత్యానందమేవాప్యేతి య
 ఆనందమేవాస్తమేతి తురీయమేవాప్యేతి యస్తురీయమేవాస్తమేతి
 తదమృతమభయమశోకమనంతం నిర్భజమేవాప్యేతి
 తదమృతమభయమశోకమనంతనిర్భజమేవాప్యేతీతి హోవాచ ॥

య ఏవం నిర్భజం వేద నిర్భజ ఏవ స భవతి న జాయతే
 న మ్రియతే న ముహ్యతే న భిద్యతే న దహ్యతే న భిద్యతే
 న కంపతే న కుప్యతే సర్వదహనోఽయమాత్మేత్యాచక్షతే
 నైవమాత్మా ప్రవచనశతేనాపి లభ్యతే న బహుశ్రుతేన
 న బుద్ధిజ్ఞానాశ్రితేన న మేధయా న వేదైర్న యజ్ఞైర్న
 తపోభిరుగైర్న సాంఖ్యైర్న యోగైర్నాశ్రమైర్నాన్యైరాత్మా
 నముపులభంతే ప్రవచనేన ప్రశంసయా వ్యుత్థానేన తమేతం
 బ్రాహ్మణా శుశ్రువాంసోఽనూచానా ఉపలభంతే శాంతో
 దాంత ఉపరతస్తితిక్షుః సమాహితో భూత్వాత్మన్యేవాత్మానం

పశ్యతి సర్వస్యాత్మా భవతి య ఏవం వేద ॥

ఇతి సుబాలోపనిషత్సు నవమః ఖండః

అథ హైనం రైక్వః పప్రచ్చ భగవన్కస్మిన్సర్వే
సంప్రతిష్ఠితా భవంతీతి రసాతలలోకేష్వితి హోవాచ
కస్మిన్ రసాతలలోకా ఓతాశ్చ ప్రోతాశ్చేతి భూర్లోకేష్వితి
హోవాచ కస్మిన్భూర్లోకా ఓతాశ్చ ప్రోతాశ్చేతి
భువర్లోకేష్వితి హోవాచ కస్మిన్భువర్లోకా ఓతాశ్చ
ప్రోతాశ్చేతి సువర్లోకేష్వితి హోవాచ కస్మిన్సువర్లోకా
ఓతాశ్చ ప్రోతాశ్చేతి మహర్లోకేష్వితి హోవాచ కస్మిన్మహర్లోకా
ఓతాశ్చ ప్రోతాశ్చేతి జనోలోకేష్వితి హోవాచ కస్మిన్ జనోలోకా
ఓతాశ్చ ప్రోతాశ్చేతి తపోలోకేష్వితి హోవాచ కస్మిన్స్తపోలోకా
ఓతాశ్చ ప్రోతాశ్చేతి సత్యలోకేష్వితి హోవాచ కస్మిన్సత్యలోకా
ఓతాశ్చ ప్రోతాశ్చేతి ప్రజాపతిలోకేష్వితి హోవాచ
కస్మిన్ప్రజాపతిలోకా ఓతాశ్చ ప్రోతాశ్చేతి బ్రహ్మలోకేష్వితి
హోవాచ కస్మిన్బ్రహ్మలోకా ఓతాశ్చ ప్రోతాశ్చేతి సర్వలోకా
అత్మని బ్రహ్మణి మణయ ఇవౌతాశ్చ ప్రోతాశ్చేతి స హోవాచైవమేతాన్
లోకానాత్మని ప్రతిష్ఠితాన్వేదాత్మైవ స భవతీత్యేతన్నిర్వాణానుశాసనమితి
వేదానుశాసనమితి వేదానుశాసనమ్ ॥

ఇతి సుబాలోపనిషత్సు దశమః ఖండః

అథ హైనం రైక్వః పప్రచ్చ భగవన్యోఽయం
విజ్ఞానఘన ఉత్కామస్స కేన కతరద్వావ

స్థానముత్సుజ్యాపక్రామతీతి తస్మై స హోవాచ
 హృదయస్థ మధ్యే లోహితం మాంసపిండం
 యస్మిన్స్తద్దహరం పుండరీకం కుముదమివానేకధా
 వికసితం తస్య మధ్యే సముద్రః సముద్రస్య మధ్యే
 కోశస్తస్మిన్నాద్యశ్చతస్రో భవంతి రమారమేచ్ఛాఽపునర్భవేతి
 తత్ర రమా పుణ్యేన పుణ్యం లోకం నయత్యరమా పాపేన
 పాపమిచ్ఛయా యత్స్మరతి తదభిసంపద్యతే అపునర్భవయా
 కోశం భినత్తి కోశం భిత్త్వా శీర్షకపాలం భినత్తి
 శీర్షకపాలం భిత్త్వా పృథివీం భినత్తి పృథివీం భిత్త్వాపో
 భినత్త్వాపో భిత్త్వా తేజో భినత్తి తేజో భిత్త్వా వాయుం భినత్తి వాయుం
 భిత్త్వాకాశం భినత్త్వాకాశం భిత్త్వా మనో భినత్తి
 మనో భిత్త్వా భూతాదిం భినత్తి భూతాదిం భిత్త్వా మహాంతం
 భినత్తి మహాంతం భిత్త్వావ్యక్తం భినత్త్వావ్యక్తం భిత్త్వాక్షరం
 భినత్త్వాక్షరం భిత్త్వా మృత్యుం భినత్తి మృత్యుర్వై పరే దేవ
 ఏకీభవతీతి పరస్మాన్న సన్నాసన్న సదసదిత్యేతన్నిర్వాణానుశాసనం
 ఇతి వేదానుశాసనమితి వేదానుశాసనమ్ ॥

ఇతి సుబాలోపనిషత్సు ఏకాదశః ఖండః

ఓం నారాయణాద్వా అన్నమాగతం పక్వం బ్రహ్మలోకే
 మహాసంవర్తకే పునః పక్వమాదిత్యే పునః పక్వం
 క్రవ్యాది పునః పక్వం జాలకిలక్లిన్నం పర్యుషితం
 పూతమన్నమయాచితమసంక్లృప్తమశ్నీయాన్న కంచన యాచేత ॥

ఇతి సుబాలోపనిషత్సు ద్వాదశః ఖండః

బాల్యేన తిష్ఠాసేద్బాలస్వభావోఽసంగో నిరవద్యో
 మౌనేన పాండిత్యేన నిరవధికారతయోపలభ్యేత
 కైవల్యముక్తం నిగమనం ప్రజాపతిరువాచ మహాత్మదం
 జ్ఞాత్వా వృక్షమూలే వసేత కుచేలోఽసహాయ ఏకాకీ
 సమాధిస్త ఆత్మకామ ఆప్తకామో నిష్కామో
 జీర్ణకామో హస్తిని సింహే దంశే మశకే నకులే
 సర్పరాక్షసగంధర్వే మృత్యో రూపాణి విదిత్వా న బిభేతి
 కుతశ్చనేతి వృక్షమివ తిష్ఠాసేచ్ఛిద్యమానోఽపి
 న కుప్యేత న కంపేతోత్పలమివ తిష్ఠాసేచ్ఛిద్యమానోఽపి
 న కుప్యేత న కంపేతాకాశమివ తిష్ఠాసేచ్ఛిద్యమానోఽపి
 న కుప్యేత న కంపేత సత్యేన తిష్ఠాసేత్సత్యోఽయమాత్మా
 సర్వేషామేవ గంధానాం పృథివీ హృదయం సర్వేషామేవ
 రసానామాపో హృదయం సర్వేషామేవ రూపాణాం తేజో
 హృదయం సర్వేషామేవ స్పర్శానాం వాయుర్హృదయం
 సర్వేషామేవ శబ్దానామాకాశం హృదయం సర్వేషామేవ
 గతీనామవ్యక్తం హృదయం సర్వేషామేవ సత్త్వానాం
 మృత్యుర్హృదయం మృత్యుర్వై పరే దేవ ఏకీభవతీతి పరస్మాన్న
 సన్నాసన్న సదసదిత్యేతన్నిర్వాణాఽనుశాసనమితి
 వేదానుశాసనమితి వేదానుశాసనమ్ ॥

ఇతి సుబాలోపనిషత్సు త్రయోదశః ఖండః

ఓం పృథివీ వాన్నమాపోఽన్నాదా ఆపో వాన్నం జ్యోతిరన్నాదం
 జ్యోతిర్వాన్నం వాయురన్నాదో వాయుర్వాన్నమాకాశోఽన్నాద ఆకాశో

వాన్నమింద్రియాణ్యన్నాదానీంద్రియాణి వాన్నం
 మనోఽన్నాదం మనో వాన్నం బుద్ధిరన్నాదా
 బుద్ధిర్వానమవ్యక్తమన్నదమవ్యక్తం
 వాన్నమక్షరమన్నాదమక్షరం వాన్నం
 మృత్యురన్నాదో మృత్యుర్వై పరే దేవ ఏకీభవతీతి
 పరస్తాన్న సన్నాసన్న సదసదిత్యేతన్నిర్వాణానుశాసనం
 ఇతి వేదానుశాసనమితి వేదానుశాసనమ్ ॥

ఇతి సుబాలోపనిషత్సు చతుర్దశః ఖండః

అథ హైనం రైక్యః పప్రచ్చ భగవన్యోఽయం విజ్ఞానఘన
 ఉత్కామన్న కేన కతరద్వాప స్థానం దహతీతి తస్మై స హోవాచ
 యోఽయం విజ్ఞానఘన ఉత్కామన్ప్రాణం దహత్యపానం
 వ్యానముదానం సమానం వైరంభం ముఖ్యమంతర్యామం
 ప్రభంజనం కుమారం శ్యేనం శ్వేతం కృష్ణం నాగం దహతి
 పృథివ్యాపస్తేజోయాకాశం దహతి జాగరితం స్వప్నం సుషుప్తం
 తురీయం చ మహతాం చ లోకం పరం చ లోకం దహతి
 లోకాలోకం దహతి ధర్మాధర్మం దహత్యభాస్కరమమర్యాదం
 నిరాలోకమతః పరం దహతి మహాంతం దహత్యవ్యక్తం
 దహత్యక్షరం దహతి మృత్యుం దహతి మృత్యుర్వై పరే దేవ
 ఏకీభవతీతి పరస్తాన్న సన్నాసన్న సదసదిత్యేతత్
 నిర్వాణానుశాసనమితి వేదానుశాసనమితి వేదానుశాసనమ్ ॥

ఇతి సుబాలోపనిషత్సు పంచదశః ఖండః

సౌబాలబీజబ్రహ్మోపనిషత్ప్రశాంతాయ దాతవ్యా

నాపుత్రాయ నాశిష్యాయ నాసంవత్సర రాత్రోషితాయ
నాపరిజ్ఞాతకులశీలాయ దాతవ్యా నైవ చ ప్రవక్తవ్యా.
యస్య దేవే పరా భక్తిర్యథా దేవే తథా గురౌ.
తస్యైతే కథితా హ్యర్థాః ప్రకాశంతే
మహాత్మన ఇత్యేతన్నిర్వాణానుశాసనమితి
వేదానుశాసనమితి వేదానుశాసనమ్ ॥

ఇతి సుబాలోపనిషత్సు షోడశః ఖండః

ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం పూర్ణాత్పూర్ణముదచ్యతే ।
పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ పూర్ణమేవావశిష్యతే ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఇతి సుబాలోపనిషత్సమాప్తః