హంసోపనిషత్తు

– డా. కోగంటి రామానుజాచార్యులు

ఉపోద్ఘాతము :

హంసాఖ్యోపనిషత్ప్రోక్తనాదాదిర్యత్ర విశ్రమేత్।

తదాధారం నిరాధారం బ్రహ్మమాత్రమహం మహః॥

అథర్వవేదాన్తర్గత హంసోపనిషత్తులో **'హంసో హంస'** అను నాదముద్వారా బ్రహ్మైక్యాన్ని పొందేవిధానం ప్రతిపాదించబడినది. ఒకానొక సందర్భంలో గౌతమమహర్షి సనత్కుమారమహర్షిని కలసి, సర్వధర్మములు ఎరిగినమహాత్మా! ఆత్మ–జీవుడు–ఈశ్వరుడు–దేహము–మనోబుద్ధి చిత్త అహంకారాలు వాటివాటి ధర్మముల గురించిన తత్త్వజ్ఞులుగా లోకప్రసిద్ధులగు మహనీయా! మాకు బ్రహ్మవిద్యయొక్క ప్రబోధము ఎట్లా సులభముగా లభిస్తుందో.. బోధించవలసినదిగా ప్రార్థించగా,

'విచార్య సర్వవేదేషు మతం జ్ఞాత్వా పినాకినః. పార్వత్యా కథితం తత్త్వం శృణు గౌతమ తన్మమ' ఒకసారి జగన్మాతయగు పార్వతీదేవి భగవానుడగు పరమశివుని బ్రహ్మవిద్య గురించి అడుగగా భగవానుడు పార్వతీదేవికి చెప్పిన బ్రహ్మవిద్యారహస్యం ఒకానొక సందర్భములో అమ్మవారు వాత్సల్యంతో శ్రీ సనత్కుమారులకు చెప్పిన బ్రహ్మవిద్యా విశేషాలు వారు గౌతమమునికి బోధిస్తున్నారు.

నేనే బ్రహ్మమును' (అహంబ్రహ్మాస్మి) అనే భావనానుభవమును పరమహంస ధర్మము – హంసధర్మము' అని కూడా అంటారు.

బ్రహ్మవిద్యను ఎవరికి బోధించాలి ?

బ్రహ్మచారిణే శాంతాయ దాంతాయ గురు భక్తాయ.

'హంసధర్మము' అనునది పరమరహస్యము. ఈ హంసధ్యానమునకు సిద్ధపడే సాధకుడు బ్రహ్మచారిగా, శాంతచిత్తుడిగా, ఇన్ద్రియ నిగ్రహం కలవాడైయుండాలి. గురుభక్తాయ అని చెప్పినట్లు అందుకుగాను బ్రహ్మజ్ఞుడు – తత్త్వజ్ఞుడు – అనుభవజ్ఞుడు అగు గురువును ఉపాసిస్తూ గురుభక్తి–దైవభక్తి పెంపొందించుకోవాలి.

ఇకపుడు–తత్త్వమ్–తత్విశ్వమ్ (నీవుగా కనిపించేది పరమాత్మయే! విశ్వముగా కనిపించేది పరమాత్మయే!), "హంసోహమ్స" ('నేను'గా ఉన్నది ఆయనయే!, నాది అంతా ఆయనదే!, ఆయనే నేను! నేనే ఆయన!) అనే అర్ధమును, పరమార్ధమును ధ్యానించటం ప్రారంభించాలి. అనుక్షణం అట్టి ధ్యాస కలిగి ఉండటమే 'ధ్యానము'. "సదాసోహమ్"–"హంసోహమ్" మంత్రమును ధ్యానించటము భావనాసంబంధమైనది.

కంటికి కనపడని ఆ పరమాత్మను ఎలా, ఎవ్వరు – అని ధ్యానించాలి?

యథాహ్యగ్నిః కాష్ఠేషు తిలేషు తైలమివ తం విదిత్వా న మృత్యుమత్యేతి.

ఈ విశ్వములోని సర్వదేహములుగా 'దేహి'లుగా వర్తించుచున్నట్టివాడు, బాహ్యానికి దేహాలు కనిపిస్తున్నాయి. కానీ, అంతర్గతుడై పరమాత్మ ఈ సర్వదేహములలో వున్నాడు.

కట్టెలలో అగ్ని అంతర్గతమైవుండి ఆ కట్టెలను ఒరిపిడి చేసినపుడు అగ్ని బహిర్గతమౌతుంది.. అలాగే నువ్వు గింజలలో నూనె నువ్వులను గానుగలో నూరితేనే లభిస్తుంది. అట్లా పరమాత్మ సర్వదేహాలలో దాగి ఉన్నాడు. అదేరీతిగా హంసోపాసకుడు సర్వసహజీవులలోను సారవస్తువుఅగు ఆత్మనే దర్శిస్తాడు. అట్టి ఆత్మను తెలుసుకున్నవాడు. 'మృత్యువు'ను అధిగమిస్తున్నాడు.

హంసధ్యానంలో యోగప్రక్రియ

గుదమవష్టభ్యాధారాద్వాయుముత్థాప్య స్వాధిష్ఠానం త్రిఃప్రదిక్షిణీకృత్య మణిపూరకం చ గత్వా "నాలోని 'నేను'గా ఉన్నది పరమాత్మయే! అందరిలో 'నేను' ఆ పరమాత్మకు చెందినదే!" అనే హంసోహమ్ధ్యానంలో శరీరంలోని వాయువుని నియంత్రించి యోగప్రక్రియద్వారా మూలాధారము నుండి ఊర్ధ్వముఖంగా బుద్ధిశక్తితో నడిపిస్తూ బ్రహ్మరంధ్రం చేరేవిధంగా సాధన చేయాలి. సాధన పరిపక్వమైనపుడు హృదయాధారస్థానము నుండి బ్రహ్మరంధ్రం వరకూ తెల్లనికాంతులు వెదజల్లు కుండలినీ శక్తి అనుభవం కలుగుతుంది. అలాంటి స్వరూపం చేత వారు పరమహంస(పరమాత్మ) అని చెప్పబడుచున్నారు. ఈ ప్రక్రియలో భౌతికదేహమును యోగోపకరణంగా ఉపయోగించాలి.

వ్యక్త గాయత్రి – అజపాగాయత్రి

1. ఓం భూర్భువః సువః- తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్

2. "నేను-నీవు-ఈ జగత్తు అంతా బ్రహ్మమే"... అనుభావన-బుద్ధి కలిగి ఉండి హంసోహం అని అప్రయత్నంగా ధ్యానించడమే "అజపాగాయత్రి". రాత్రి-పగలుకలిపి → 21,600 – శ్వాసలు. శ్వాసయేజపము. అజపా మంత్ర జపాన్ని '4' భాగములుగా విభజించి సూర్యునికి, సోమునికి (చంద్రునికి), నిరంజనుడగు సర్వేశ్వరునికి, సూక్ష్మస్వరూపుడు అగు నిరాభాసునికి సమర్పించాలి. అంగన్యాసము – కరన్యాసము (సోహమ్మంత్రజపానికి) చెప్పుచూ... హృదయములో ఉన్నట్టి "హంస – ఆత్మభగవానుని" అహమ్బ్రహ్మాస్మి! అని ధ్యానము చేయాలి.

ఈవిధంగా ఈజగత్తు పరమాత్మయే, పరమాత్మయే నేనై ఉన్నాను, నేనే పరమాత్మ అయి ఉన్నాను.... అనుధ్యానముచే.... 'సోహమ్' జపభావన చేస్తూ ఉండగా.. 'నేను' అనునది పరమాత్మకు వేరుగా లేదు, ఉండజాలదు... అని నిస్సంశయంగా నిర్ణయానికి వస్తున్నాడు.

జీవాత్మ యొక్క వివిధ వృత్తులు

ఆ పరమాత్మ హృదయ పద్మదళములో నివాసియై ప్రకాశిస్తూ బ్రహ్మాండకల్పనలు చేయుచూ వినోదిస్తున్నాడు. మరోవైపు తన అంశయగు జీవాత్మగా హృదయపద్మము యొక్క '8' పుష్పదళములలో సంచారాలు చేస్తున్నాడు. ఒక్కొక్కదళములో సంచరించినపుడు ఒక్కొక్కరకమైన భావనలు కలుగుతాయి.

తూర్పువైపు దళమును అధిష్టించినప్పుడు పుణ్యకార్యములందు ఆసక్తి మొదలైన భావాలు కలుగుతాయి. పద్మముయొక్క మూలభాగం అధిష్ఠిస్తుంటే గాఢనిద్రాపరవశం హృదయపద్మమునుదాటి అధిష్ఠించినప్పుడు తురీయత్వం, కేవలసాక్షిత్వం, నిర్గుణత్వం, హంసో-సోహమ్.. అనుపరమాత్మయందు అధిష్ఠితుడగుచున్నాడు. ఈ జీవాత్మ ఈ విధంగా అష్టదళమును, హృదయపద్మ మధ్యప్రదేశమును దాటిపోయి ఆత్మకు అభిన్నుడై, కైవల్య పదమును అందు కొనుచు, 'పరమ హంస' అగుచున్నాడు.

కోటి హంసజపముతో నాదోత్పత్తి

"హమ్ సో హమ్ స" అని భృకుటిస్థానములో నుండి చేయుజపము యొక్క కోటిజపము (జపకోటి) చేత చెవులకు నాదము ప్రతిధ్వనించసాగుతుంది. నాదానుభవము (కుడిచెవియందు) గంటవలె అనుక్షణం వినిపించగలదు. ఆ నాదము '10' రీతులుగా, చెవులకు గంటా నాదమువలె వినపడగలదు. 'చిణ్' శబ్దము, చిణ్చిణిశబ్దము, ఘంటానాదము, శంఖానాదము, తంత్రీవాదము, తాళ(తాళముల)

నాదము, వేణునాదము, భేరీనాదము, మృదంగనాదము, మేఘనాదము ఈ వరుసలోని తొమ్మిది నాదములను పరిత్యజించి (వదలి) పదవ నాదమును భావనచేస్తూ అభ్యసించాలి. అనాహతము మొదలై చక్రములలో ప్రయాణిస్తూ-'భృకుటి'కి ఆజ్ఞాచక్రముచేరి అక్కడ ఆసీనుడై "హంసోహమ్స" అను మంత్రమును అజపాగాయిత్రిని భావనతో ఉచ్చరిస్తూ బ్రహ్మరంధ్రమువైపు ధ్యాససాగిస్తూ ఉండగా.. క్రమంగా మొట్టమొదట 'చిణ్చిణ్' అను ఒకానొక చిరుగంటానాదం శరీరంలో పుట్టుచున్నది. రెండవస్థితిలో ఆచిణ్-చిణ్ధ్వని దేహమంతా వ్యాపిస్తూ హృదయంలోను, సర్వస్థానాలలోను మధురంగా వినిపిస్తుంది. ఇలా క్రమంగా 9 స్థితులను అధిగమించి పదవ స్థితిలోతానే 'పరబ్రహ్మము' అయి బ్రహ్మాత్మ సన్నిధిసాయుజ్యములను సంపాదించుకుంటున్నాడు.

ఈ విధంగా క్రమంగా మనస్సు విలీనం అవుతుంది. సంకల్ప- వికల్పములు, పాప-పుణ్యాలు అతని దృష్టిలో వుండవు.. "అంతా ఆత్మయే" అని అనిపిస్తుంది. అప్పుడు ఆతడు సర్వత్రా ఆత్మస్వరూపుడుగా తానే అయి... అంతటా, అన్నిటా, అన్నీగా అవస్థితుడగుచున్నాడు. స్వయం జ్యోతిస్వరూపుడై, ఆత్మజ్యోతిస్వరూపుడై, పరమశాంతస్వరూపుడై ప్రకాశిస్తాడు. పరమహంస అయి సర్వమునకు అభిన్నుడై, సర్వభూతములుతానై విరాజిల్లును. వేదాంతవేద్యుడై, సర్వాత్మకుడు సర్వతత్త్వ స్వరూపుడు 'కేవలుడు' అగుచున్నాడు.

స్వస్తి

హంసోపనిషత్

శ్లో. హంసాఖ్యోపనిషత్ప్రోక్తనాదావిర్యత్ర విశ్రమేత్ ।
తదాధారం నిరాధారం బ్రహ్మమాత్రమహం మహః ॥

ఓం సహ నావవతు । సహ నౌ భునక్తు । సహ వీర్యం కరవావహై ।
తేజస్వినావధీతమస్తు మా విద్విషావహై ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

అథ హంసోపనిషత్ ప్రారంభః

గౌతమ ఉవాచ–
భగవన్సర్వధర్మజ్ఞ సర్వశాస్త్రవిశారద ।
బ్రహ్మవిద్యాప్రబోధో హి యేనోపాయేన జాయతే ॥ ॥ 1 ॥

సనత్కుమార ఉవాచ–
విచార్య **సర్వధర్మే** మతం జ్ఞాత్వా పినాకినః ।
పార్వత్యా కథితం తత్త్వం శృణు గౌతమ తన్మతమ్ ॥ ॥ 2 ॥
(పాఠభేదః – సర్వధర్మేషు)

అనాఖ్యేయమిదం గుహ్యం యోగినే కోశసంనిభమ్ ।
హంసస్యాఽకృతివిస్తారం భుక్తిముక్తిఫలప్రదమ్ ॥ ॥ 3 ॥

అథ హంసపరమహంసనిర్ణయం వ్యాఖ్యాస్యామః

బ్రహ్మచారిణే దాంతాయ గురుభక్తాయ ।
హంసోహంసేతి సదాధ్యాయన్ సర్వేషు దేహేషు వ్యాప్త వర్తతే ॥

యథా హ్యఽగ్నిః కాష్ఠేషు తిలేషు తైలమివ తం విదిత్వా న మృత్యుమయేతి ।
గుదమవష్టభ్యాఽధారాద్వాయుముత్థాప్యస్వాధిష్ఠానం త్రిః
ప్రదిక్షిణీకృత్య మణిపూరకం గత్వా అనాహతమతిక్రమ్య విశుద్ధౌ

ప్రాణాన్నిరుధ్యాజ్ఞామనుయాయద్బ్రహ్మరంధ్రం ధ్యాయన్
త్రిమాత్రోఽహమిత్యేవం సర్వదా ధ్యాయన్ । అథో
నాదమాధారాద్బ్రహ్మరంధ్రపర్యంతం శుద్ధస్ఫటికసంకాశం
స వై బ్రహ్మ పరమాత్మేత్యుచ్యతే ॥ ॥ 1 ॥

అథ హంస ఋషిః । అవ్యక్తా గాయత్రీ ఛందః । పరమహంసో
దేవతా । అహమితి బీజం । స ఇతి శక్తిః ।
సోఽహమితి కీలకం । షట్ సంఖ్యయా
అహోరాత్రయోరేకవింశతిసహస్రాణి షట్ శతన్యధికాని భవంతి ।
సూర్యాయ సోమాయ నిరంజనాయ నిరాభాసాయ తను సూక్ష్మమ్
ప్రచోదయాదితి అగ్నీషోమాభ్యాం వౌషట్
హృదయాద్యంగన్యాసకరన్యాసౌ భవతః । ఏవం కృత్వా హృదయే
అష్టదలే హంసమాత్మానం ధ్యాయేత్ । అగ్నీషోమౌ
పక్షావోంకారః శిరో బిందుః త్రినేత్రం ముఖం రుద్రో రుద్రాణీ
చరణౌ బాహూ కాలశ్చాగ్నిశ్చోభే పార్శ్వే భవతః
పశ్యత్యనాగారశ్చ శిష్టోభయపార్శ్వే భవతః । ఏషోఽసౌ
పరమహంసో భానుకోటిప్రతీకాశః । యేనేదం వ్యాప్తమ్ ।
తస్యాష్టధా వృత్తిర్భవతి । పూర్వదలే పుణ్యే మతిః ఆగ్నేయే
నిద్రాలస్యాదయో భవంతి యామ్యే క్రూరే మతిః నైరృతే పాపే
మనీషా వారుణ్యాం క్రీడా వాయవ్యే గమనాదౌ బుద్ధిః సౌమ్యే
రతిప్రీతిః ఈశానే ద్రవ్యాదానం మధ్యే వైరాగ్యం కేసరే
జాగ్రదవస్థా కర్ణికాయాం స్వప్నం లింగే సుషుప్తిః పద్మత్యాగే
తురీయం యదా హంసో నాదే లీనో భవతి తదా
తుర్యాతీతమున్మననమజపోపసంహారమిత్యభిధీయతే । ఏవమ్

హంసవశాత్తస్మాన్మనో హంసో విచార్యత । స ఏవ జపకోట్యా
నాదమనుభవతి స చ దశవిధ ఉపజాయతే ।
చిణితి ప్రథమః । చించిణీతి ద్వితీయః ।
ఘంటానాదస్తృతీయః । శంఖనాదశ్చతుర్థః ।
పంచమస్తంత్రీనాదః । షష్ఠస్తాలనాదః । సప్తమో వేణునాదః ।
అష్టమో భేరీనాదః । నవమో మృదంగనాదః ।
దశమో మేఘనాదః । నవమం పరిత్యజ్య దశమమేవాఽభ్యసేత్ ।
ప్రథమే చించిణీగాత్రం ద్వితీయే గాత్రభంజనం । తృతీయే
భేదనం యాతి చతుర్థే కంపతే శిరః ॥

పంచమే స్రవతీ తాలు షష్ఠేఽమృతనిషేవణం ।
సప్తమే గూఢవిజ్ఞానం పరా వాచా తథాష్టమే ॥

అదృశ్యం నవమే దేహం దివ్యం చక్షుస్తథాఽమలం ।
దశమంచ పరమం బ్రహ్మ భవేద్బ్రహ్మాఽత్మసన్నిధౌ ॥

తస్మిన్మనో విలీనే మనసి గతే సంకల్పవికల్పే దగ్ధే పుణ్యపాపే
సదాశివః శక్త్యాత్మా సర్వత్రావస్థితః స్వయంజ్యోతిః శుద్ధో
బుద్ధో నిత్యో నిరంజనః శాంతః తమః ప్రకాశయ తీతి ॥

ఇతి వేదానువచనం భవతీత్యుపనిషత్తు

ఓం సహ నావవతు । సహ నౌ భునక్తు । సహ వీర్యం కరవావహై ।
తేజస్వినావధీతమస్తు మా విద్విషావహై ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఇతి హంసోపనిషత్సమాప్తః