ఆత్మబోధోపనిషత్తు

– డా. కుప్పా నరసింహమూర్తి

ఉపోద్ఘాతము :

దీనినే ఆత్మప్రబోధోపనిషత్ అని కూడా అంటారు. రెండు అధ్యాయాలతో ఉండే ఈ ఉపనిషత్తులో మొదటి అధ్యాయంలో ఓంకారమే శ్రీమన్నారాయణుడు, హృదయమే బ్రహ్మపురము మొదలగు విషయాలు ప్రస్తావింపబడి ఉన్నాయి. రెండవ అధ్యాయంలో ఆత్మసాక్షాత్కారము, అది పొందిన మహాపురుషుడి అనుభూతి మొదలగు విషయాలు వివరింపబడి ఉన్నాయి.

"ఓం నమో నారాయణాయ శంఖచక్ర గదాధరాయ" అనే మంత్రాన్ని, "ఓం నమో నారాయణాయ" అనే అష్టాక్షరి మహామంత్రాన్ని శ్రద్ధగా జపించిన ఉపాసకుడు వైకుంఠాన్ని పొందుతాడు. కానీ జన్మసంసారబంధం నుండి విముక్తిని, మోక్షాన్ని, కోరుకునే సాధకుడు ప్రణవ మహామంత్రాన్ని శ్రద్ధగా ఉపాసన చేయాలి. అకార ఉకార మకారాలు అనే మూడు అక్షరాలతో కూడిన ఈ ఓంకారము సర్వకారణుడైన శ్రీమన్నారాయణుని స్వరూపము.

పద్మంలాంటి బ్రహ్మలోకంలో మెరుపులాగా అతిశయ కాంతితో ప్రకాశిస్తూ ఉండేవాడు దేవకీ పుత్రుడైన ఈ శ్రీకృష్ణుడే. ఈయనే సర్వభూతాలలోనూ ప్రకాశించేవాడు, అచ్యుతుడు, అకారణుడు, అద్వితీయుడు, పరబ్రహ్మ, ఆ పరబ్రహ్మే ఓంకారము.

అటువంటి అద్వితీయుడైన, సర్వభూతమహేశ్వరుడైన పరబ్రహ్మను ఓంకారము ద్వారా ధ్యానించినవాడు అన్నిటినుంచి విముక్తిని పొందుతున్నాడు. ఎవడైతే ఈ లోకంలో నానాపదార్థాలను చూస్తూ ఉన్నాడో, అతను మృత్యువు నుంచి మృత్యువునే

పొందుతున్నాడు అని వివరిస్తూ, మానవుడి హృదయమే పద్మం. అక్కడ "ప్రజ్ఞ" అనే ఒక నేత్రం ప్రతిష్ఠితమై ఉంటుంది. ఆ ప్రజ్ఞానమే బ్రహ్మపదార్థం. "ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ" అని వేదవాక్యం. ప్రజ్ఞాన సహితుడైన సాధకుడు ఊర్ధ్వలోకాలకు వెళుతూ, క్రమముగా అమృతుడు అవుతాడు.

ఇక ఆత్మసాక్షాత్కారము, తదనుభూతిని వివరిస్తూ, ఆకాశంలో మేఘాలు బాగా కమ్ముకున్నప్పుడు, సూర్యుడు ఏమాత్రమూ కనిపించనప్పుడు, అజ్ఞాని అసలు ఆకాశంలో సూర్యుడే లేడు అని భావించినట్లు జీవుడు శరీరంలో బ్రహ్మ (అమృతం) లేదనే భావిస్తాడు. అజ్ఞానంవల్ల జీవుడికి అసత్యం, సత్యం లాగా కనిపిస్తుంది. సాధకుడు వివేకబుద్ధితో నిత్య సత్యపదార్థాన్ని తెలుసుకొని, అజ్ఞానాన్ని పోగొట్టుకొని, "బంధ మోక్షాలు అనేవి నాకు వ్యవహారంలో కనిపిస్తూ ఉన్నాయి. వాస్తవానికి ఈ ప్రపంచం లేనప్పటికీ ఉన్నట్లుగా తాడుయందు సర్పభ్రాంతి వలే కనిపిస్తూ ఉన్నది. ఈ జగత్తు అనేది వేరుగా లేనే లేదు. బ్రహ్మ నుంచి స్తంబం అనే చిన్న కీటకం వరకు అన్నిరకాల ప్రాణులు నాచేత కల్పించబడినవే. ఇది మాయా విలాసం."

"చెఱుకురసంలో పంచదార ఉన్నట్లు నేను ఈ ప్రపంచం మొత్తానికి ఆధార రూపంగా వ్యాపించి ఉన్నాను. అందుకే సముద్రం ఎప్పుడూ అలలలో(తరంగాలలో) ఉండే నీళ్లను కోరనట్లు, బ్రహ్మానందస్వరూపుడనైన నాకు ఎలాంటి విషయవాంఛా కలగదు. బ్రహ్మానందంలో నిండా మునిగిన వాడికి విషయ సుఖాలమీద ఎటువంటి ఆశ కలగదు. విషము, అమృతము రెండూ కనబడితే వివేకి అయినవాడు అమృతాన్ని మాత్రమే స్వీకరిస్తాడు కదా. అలాగే ఒక కుండను తన కిరణాలతో ప్రకాశింపజేసే సూర్యుడు ఆ కుండ నశించినప్పటికీ తాను నశించనట్లు, ఈ శరీరాదులను ప్రకాశింపజేసే పరమాత్మ శరీరాదులు నశించినప్పటికీ నశించడు. నేను మాయాతీతుడనైన అద్వితీయపరబ్రహ్మను. నిత్య నిర్వికారుడును. ఈశ– జీవభేదం లేనివాడిని. ఆనంద స్వరూపుడను" అని భావన చేస్తూ ఉంటాడు.

ఇక ఒక చిన్న దీపం పెద్ద చీకటిని పోగొట్టినట్లు, చిన్నపాటి పరబ్రహ్మజ్ఞానము కూడా పెద్ద అజ్ఞానాన్ని నశింపజేస్తుంది. కనుక ఆత్మస్వరూపాన్ని ప్రబోధించే ఈ ఉపనిషత్తును ఒక ముహూర్తకాలం ఉపాసనచేసినా, తెలుసుకున్నా అతడికి పునర్జన్మ ఉండదు అనే ఫలశ్రుతి ఈ ఉపనిషత్తు చివరిలో కనిపిస్తూ ఉన్నది.

స్వస్తి

ఆత్మప్రబోధోపనిషత్

ఆత్మబోధోపనిషత్ అథవా ఆత్మప్రబోధోపనిషత్

శ్లో. శ్రీమన్నారాయణాకారమష్టాక్షరమహాశయం ।
స్వమాత్రానుభవాత్సిద్ధమాత్మబోధం హరిం భజే ॥

ఓం వాఙ్మే మనసి ప్రతిష్ఠితా। మనో మే వాచి ప్రతిష్టితం ।
ఆవిరావీర్మ ఏధి । వేదస్య మా ఆణీస్థః । శ్రుతం మే మా ప్రహాసీః ।
అనేనాధీతేనాహోరాత్రాన్సందధామి । ఋతం వదిష్యామి। సత్యం వదిష్యామి ।
తన్మామవతు । తద్వక్తారమవతు । అవతు మామవతు వక్తారం ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

అథ ఆత్మప్రబోధోపనిషదుచ్యతే

ఓం ప్రత్యగానందం బ్రహ్మపురుషం ప్రణవస్వరూపం అకార ఉకార మకార ఇతి త్ర్యక్షరం ప్రణవం తదేతదోమితి । యముక్త్వా ముచ్యతే యోగీ జన్మసంసారబంధనాత్ । ఓం నమో నారాయణాయ శంఖచక్రగదాధరాయ తస్మాత్ ఓం నమో నారాయణాయేతి మంత్రోపాసకో వైకుంఠభవనం గమిష్యతి । అథ యదిదం బ్రహ్మపురం పుండరీకం తస్మాత్తడితాభమాత్రం దీపవత్ప్రకాశం ॥

బ్రహ్మణ్యో దేవకీపుత్రో బ్రహ్మణ్యో మధుసూదనః ।
బ్రహ్మణ్యః పుండరీకాక్షో బ్రహ్మణ్యో విష్ణురచ్యుతః ॥

సర్వభూతస్థమేకం నారాయణం కారణపురుషమకారణం పరంబ్రహ్మోం ।

శోకమోహావినిర్ముక్తో విష్ణుం ధ్యాయన్న సీదతి ।
ద్వైతాద్వైతమభయం భవతి । మృత్యోః స మృత్యుమాప్నోతి య ఇహ
నానేవ పశ్యతి । హృత్పద్మమధ్యే సర్వం యత్తత్ప్రజ్ఞానే
ప్రతిష్ఠితం । ప్రజ్ఞానేత్రో లోకః ప్రజ్ఞా ప్రతిష్ఠా
ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ । స ఏతేన
ప్రజ్ఞేనాత్మనాస్మాల్లోకాదుత్క్రమ్యాముష్మిన్స్వర్గే లోకే
సర్వాన్కామానాప్త్వాఽమృతః సమభవదమృతః సమభవత్ ।
యత్ర జ్యోతిరజస్రం యస్మింల్లోకేఽభ్యర్హితం । తస్మిన్మాం దేహి
స్వమానమృతే లోకే అక్షతే అచ్యుతే లోకే అక్షతే అమృతత్వం చ గచ్ఛత్యోం నమః ॥ 1 ॥

ప్రగలితనిజమాయోఽహం నిస్తులదృశిరూపవస్తుమాత్రోఽహం ।
అస్తమితాహంతోఽహం ప్రగలితజగదీశజీవభేదోఽహం ॥ ॥ 1 ॥

ప్రత్యగభిన్నపరోఽహం విధ్వస్తాశేషవిధినిషేధోఽహం ।
సముదస్తాశ్రమితోఽహం ప్రవితతసుఖపూర్ణసంవిదేవాహం ॥ ॥ 2 ॥

సాక్ష్యహమనపేక్షోఽహం నిజమహిమ్ని సంస్థితోఽహమచలోఽహం ।
అజరోఽహమవ్యయోఽహం పక్షవిపక్షాదిభేదవిధురోఽహం ॥ ॥ 3 ॥

అవబోధైకరసోఽహం మోక్షానందైకసింధురేవాహం ।
సూక్ష్మోఽహమక్షరోఽహం విగలితగుణజాలకేవలాత్మాఽహం ॥ ॥ 4 ॥

నిస్త్రైగుణ్యపదోఽహం కుక్షిస్థానేకలోకకలనోఽహం ।
కూటస్థచేతనోఽహం నిష్క్రియధామాహమప్రతర్క్యోఽహం ॥ ॥ 5 ॥

ఏకోఽహమవికలోఽహం నిర్మలనిర్వాణమూర్తిరేవాహం ।
నిరవయోఽహమజోఽహం కేవలసన్మాత్రసారభూతోఽహం ॥ ॥ 6 ॥

నిరవధినిజబోధోఽహం శుభతరభావోఽహమప్రభేద్యోఽహం ।
విభురహమనవద్యోఽహం నిరవధినిఃసీమతత్త్వమాత్రోఽహం ॥ ॥ 7 ॥

వేద్యోఽహమగమాన్తైరారాధ్యోఽహం సకలభువనహృద్యోఽహం ।
పరమానందఘనోఽహం పరమానందైకభూమరూపోఽహం ॥ ॥ 8 ॥

శుద్ధోఽహమద్వయోఽహం సంతతభావోఽహమాదిశూన్యోఽహం ।
శమితాంతత్రితయోఽహం బద్ధో ముక్తోఽహమద్భుతాత్మాహం ॥ ॥ 9 ॥

శుద్ధోఽహమాంతరోఽహం శాశ్వతవిజ్ఞానసమరసాత్మాహం ।
శోధితపరతత్త్వోఽహం బోధానందైకమూర్తిరేవాహం ॥ ॥ 10 ॥

వివేకయుక్తిబుద్ధ్యాహం జానామ్యాత్మానమద్వయం ।
తథాపి బంధమోక్షాదివ్యవహారః ప్రతీయతే ॥ ॥ 11 ॥

నివృత్తోఽపి ప్రపంచో మే సత్యవద్భాతి సర్వదా ।
సర్పాదౌ రజ్జుసత్తేవ బ్రహ్మసత్తైవ కేవలం ।
ప్రపంచాధారరూపేణ వర్తతేఽతో జగన్న హి ॥ ॥ 12 ॥

యథేక్షురససంవ్యాప్తా శర్కరా వర్తతే తథా ।
అద్వయబ్రహ్మరూపేణ వ్యాప్తోఽహం వై జగత్త్రయం ॥ ॥ 13 ॥

బ్రహ్మాదికీటపర్యంతాః ప్రాణినో మయి కల్పితాః ।
బుద్బుదాదివికారాంతస్తరంగః సాగరే యథా ॥ ॥ 14 ॥

తరంగస్థం ద్రవం సింధుర్న వాంఛతి యథా తథా ।
విషయానందవాంఛా మే మా భూదానందరూపతః ॥ ॥ 15 ॥

దారిద్ర్యాశా యథా నాస్తి సంపన్నస్య తథా మమ ।
బ్రహ్మానందే నిమగ్నస్య విషయాశా న తద్భవేత్ ॥ ॥ 16 ॥

విషం దృష్ట్వాఽమృతం దృష్ట్వా విషం త్యజతి బుద్ధిమాన్ ।
ఆత్మానమపి దృష్ట్వాహమనాత్మానం త్యజామ్యహం ॥ ॥ 17 ॥

ఘటావభాసకో భానుర్ఘటనాశే న నశ్యతి ।
దేహావభాసకః సాక్షీ దేహనాశే న నశ్యతి ॥ ॥ 18 ॥

న మే బంధో న మే ముక్తిర్న మే శాస్త్రం న మే గురుః ।
మాయామాత్రవికాసత్వాన్మాయాతీతోఽహమద్వయః ॥ ॥ 19 ॥

ప్రాణాశ్చలంతు తద్ధర్మైః కామైర్వా హన్యతాం మనః ।
ఆనందబుద్ధిపూర్ణస్య మమ దుఃఖం కథం భవేత్ ॥ ॥ 20 ॥

ఆత్మానమంజసా వేద్మి క్వాప్యజ్ఞానం పలాయితం ।
కర్తృత్వమద్య మే నష్టం కర్తవ్యం వాపి న క్వచిత్ ॥ ॥ 21 ॥

బ్రాహ్మణ్యం కులగోత్రే చ నామసౌందర్యజాతయః ।
స్థూలదేహగతా ఏతే స్థూలాద్భిన్నస్య మే నహి ॥ ॥ 22 ॥

క్షుత్పిపాసాంధ్యబాధిర్యకామక్రోధాదయోఽఖిలాః ।
లింగదేహగతా ఏతే హ్యలింగస్య న సంతి హి ॥ ॥ 23 ॥

జడత్వప్రియమోదత్వధర్మాః కారణదేహగాః ।
న సంతి మమ నిత్యస్య నిర్వికారస్వరూపిణః ॥ ॥ 24 ॥

ఉలూకస్య యథా భానురంధకారః ప్రతీయతే ।
స్వప్రకాశే పరానందే తమో మూఢస్య జాయతే ॥ ॥ 25 ॥

చక్షుర్దృష్టినిరోధేఽభ్రైః సూర్యో నాస్తీతి మన్యతే ।
తథాఽజ్ఞానావృతో దేహీ బ్రహ్మ నాస్తీతి మన్యతే ॥ ॥ 26 ॥

యథామృతం విషాద్భిన్నం విషదోషైర్న లిప్యతే ।
న స్పృశామి జడాద్భిన్నో జడదోషాన్ప్రకాశతః ॥ ॥ 27 ॥

స్వల్పాపి దీపకణికా బహులం నాశయేత్తమః ।
స్వల్పోఽపి బోధో నిబిడే బహులం నాశయేత్తమః ॥ ॥ 28 ॥

కాలత్రయే యథా సర్పో రజ్జౌ నాస్తి తథా మయి ।
అహంకారాదిదేహాంతం జగన్నాస్త్యహమద్వయః ॥ ॥ 29 ॥

చిద్రూపత్వాన్న మే జాడ్యం సత్యత్వాన్నానృతం మమ ।
ఆనందత్వాన్న మే దుఃఖమజ్ఞానాద్భాతి సత్యవత్ ॥ ॥ 30 ॥

ఆత్మప్రబోధోపనిషదం ముహూర్తముపాసిత్వా న స పునరావర్తతే న స పునరావర్తత ఇత్యుపనిషత్ ॥

ఓం వాఙ్మే మనసి ప్రతిష్ఠితా। మనో మే వాచి ప్రతిష్టితం ।
ఆవిరావీర్మ ఏధి । వేదస్య మా ఆణీస్థః । శ్రుతం మే మా ప్రహాసీః ।
అనేనాధీతేనాహోరాత్రాన్సందధామి । ఋతం వదిష్యామి। సత్యం వదిష్యామి ।
తన్మామవతు । తద్వక్తారమవతు । అవతు మామవతు వక్తారం ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఇతి ఆత్మప్రబోధోపనిషత్సమాప్తః