క్షురికోపనిషత్తు

– డా. పైడిపాటి వేంకటా చలపతి

ఉపోద్ఘాతము :

ఓంకారరూపుడైన పరబ్రహ్మస్వరూపునికి నమస్కారము. క్షురిక శబ్దానికి కత్తి అని అర్థం. సంసారబంధములనుతెంచి పునర్జన్మరాహిత్యాన్ని కలిగించే యోగాభ్యాస రూపమైన చురకత్తి గురించి ఈ ఉపనిషత్తు తెలియజేస్తుంది. ఏ యోగ ధారణ వలన యోగసిద్ధిని పొందిన తరువాత పునర్జన్మ ఉండదో అట్టి క్షురికయోగధారణ ఇందులో వివరింపబడింది. కైవల్యనాడి అయిన సుషుమ్నానాడి యందు ప్రకాశమానుడై ఉన్నవాడు, జీవునికి స్వకీయసాక్షిరూపమైన పరాస్థానము నివాసముగా కలిగినవాడు, ఈ క్షురికోపనిషత్తుచే చెప్పబడిన యోగమును హృదయము నందు ప్రకాశింపజేయు వాడు అయిన శ్రీరామచంద్రమూర్తిని ఆశ్రయిస్తున్నాను అని ఈ ఉపనిషత్తు ప్రారంభింప బడుతుంది.

జీవుడు సమస్త దుఃఖముల నుండి ఉద్ధరింపబడటానికి మార్గమును తెలుపమని బ్రహ్మదేవుడు పరమేశ్వరుని కోరగా, వేదతత్త్వార్థసారమైన ఈ క్షురికోపనిషత్తు హృదయమును మొట్టమొదట సర్వాంతర్యామి, సర్వతత్త్వత్వరూపుడైన పరమేశ్వరునిచే సృష్టికర్త అయిన బ్రహ్మదేవునికి ఉపదేశింపబడింది. **తత్ త్వమేవ** అన్నది మహావాక్యము. నీవు తత్ ఆత్మస్వరూపుడవే అని అర్థం. ఎదురుగా కనబడు నీవు, పరమాత్మకు అనన్యము = వేరు కాదు అన్న భావనతో అభ్యాసం చేయగా **సోఽహమ్** సిద్ధిస్తుంది. వేదతత్త్వార్థజ్ఞానము చేత ఈ జీవుడు పరమేశ్వరత్వమును పొందగలడు. యోగాభ్యాసము లేనిదే జ్ఞానము కలుగదు. ముముక్షువు బుద్ధిని నిర్మలము చేయడానికి జ్ఞానముతో బాటు యోగాభ్యాసము అవసరము. జ్ఞానము, యోగాభ్యాసము ఈ రెండు మోక్షమార్గంలో ప్రయాణించడానికి ఉపయోగించు వాహనమునకు రెండు చక్రములు వంటివి.

యోగాభ్యాస ఫలమైన యోగసిద్ధి ప్రాప్తి చేత జీవుడు పునర్జన్మరహితుడై ప్రకాశించగలడు. అట్టి యోగసిద్ధి ప్రాప్తికి యోగాభ్యాస ఉపాయములను, నియమములను, విధానములను పరమేశ్వరుడు బ్రహ్మదేవునికి తెలియజేస్తున్నారు.

యోగాభ్యాస విధానం – యోగాభ్యాసి మొట్టమొదట నిశ్శబ్దమైన ఏకాంతప్రదేశాన్ని ఎంచుకొని, నిశ్చలంగా ఎక్కువ సేపు ఉండగల సుఖాసనంలో కూర్చొని **కూర్మోఽంగానీవ –** ఆపద సంభవించినపుడు తాబేలు తన అవయవములను ముడుచుకున్న విధంగా ఇంద్రియవిషయపరంపరలపై వాలుతున్న మనస్సును వెనుకకు మరల్చి, హృదయంలో ఉన్న సర్వాంతర్యామి అయిన పరమాత్మను దర్శించడానికి తనను తాను సంసిద్ధుని చేసుకోవాలి. యోగాభ్యాసి 12 మాత్రల (మాత్ర = ఒక చిటికకాలం) కాలము పూరకము ద్వారా గాలిని లోపలికి తెచ్చుకొని శరీరంలోని నవద్వారములను (రెండు కళ్ళు, రెండు చెవులు, రెండు ముక్కుపుటములు, నోరు, శిశ్నము, గుదము) నిరోధించి, కుంభకము ద్వారా 36 మాత్రల కాలము పీల్చిన వాయువును ధారణ చేసి, రేచకము ద్వారా 24 మాత్రల కాలము నెమ్మదిగా వదలాలి. ఈ విధమైన ప్రాణాయామ అభ్యాసము చేత ప్రాణశక్తిని స్వాలంబనము చేసుకొని దేహమును స్వస్వరూపాత్మతో పూరించి ఉంచు అభ్యాసమునకు ఉపక్రమించాలి. మొదట ఇడాపూరకము తరువాత పింగళాపూరకము అని ప్రాణాయామము యొక్క 12 దశలు ఇందులో వివరింపబడ్డాయి.

ప్రాణాయమమును చేస్తూ దేహము యొక్క వివిధ ప్రదేశములలో దృష్టి, మనో ప్రాణములను నిలుపుతూ సహజస్వస్వరూపముతో నింపుతూ కుంభకమును ఆచరించాలి. వాయువును పూరించి ప్రాణాయామ కుంభకమును నిర్వర్తించవలసిన స్థానములు – పాద అంగుష్ఠములు (రెండు కాళ్ళ బొటనవేళ్ళ ప్రదేశములు), గుల్ఫే (రెండు చీలమండల ప్రదేశములు), జంఘే (రెండు కాళ్ళ పిక్క ప్రదేశములు), జానునీ (రెండు మోకాళ్ళ ప్రదేశములు), గుదే (మూలాధార ఆకాశము), శిశ్నే

(మూత్రవిసర్జకావయవము), పాయువు (స్వాధిష్ఠాన ప్రదేశము, గుదమునకు జానెడు పై భాగము). ఈ ప్రదేశములలో వాయువును నింపుతూ ధ్యానను ఉంచి మూడు మూడు పర్యాయములు ఇండా పింగళా ప్రాణాయామములు చేసి, పాయువును చుట్టి, అక్కడి నుండి ఒక సమయనియమంగా కుంభకం చేయాలి. తరువాత దృష్టి, ప్రాణము, మనస్సులను నాభిప్రదేశంలో (మణిపూరకచక్ర ప్రదేశంలో) నిలుపుతూ ద్విపద ప్రాణాయామము (ఒకసారి ఇడలోనికి, ఒకసారి పింగళలోనికి గాలిని తీసుకోవడం) చేయాలి. నాభిప్రదేశంలో నాడీకందము నందు ఇడా, పింగళ మొదలైన నాడులతో కూడి సుషుమ్న నాడి ఉన్నది. సుషుమ్నకు ఎడమవైపున ఇడ నాడి, కుడివైపున పింగళనాడి ఉంటాయి. ఈ సుషుమ్న శిరస్సు యొక్క ఉపరితలంలో గల బ్రహ్మరంధ్రము వరకు విస్తరించి ఉన్నందున బ్రహ్మనాడి అని, శిరస్సు యొక్క ఉపరితలమున గల సుషిరగము అను రంధ్రము (బ్రహ్మరంధ్రము) వరకు విస్తరించి ఉండటం వలన సుషుమ్న అని, దేహము నుండి బ్రహ్మము (జీవుని నుండి ఏకము, అక్షరము అయిన పరమాత్మ వరకు) సూక్ష్మరూపంగా సూత్రభూతమై ఉండుట వలన పరానాడీ అని, పరబ్రహ్మము నందు లీనమై ఉండడం వలన బ్రహ్మరూపిణీ అని వ్యవహరిస్తారు. ఈ నాభి కందము నుండి 72000 నాడులు, ఉపనాడులు, సూక్ష్మనాడులు శరీరమూలమూలలా వ్యాపించి ఉంటాయి. అతిముఖ్యమైన సుషుమ్ననాడీ మార్గంలో మనోప్రాణదృష్టులను నిలుపుతూ నాభిప్రదేశం నుండి హృదయకమలస్థానం (అనాహతచక్రప్రదేశము) లోనికి ప్రవేశించి అక్కడి నుండి కంఠస్థానము (విశుద్ధచక్రాకాశ) ప్రవేశింపజేసి పూరక-కుంభక-రేచకపూర్వకంగా, ఇడా-పింగళాంతస్థంగా ప్రాణాయామం కొనసాగించాలి.

తరువాత విశుద్ధస్థానమును జయించి దృష్టిని రెండు కనుబొమ్మల మధ్య లోతు ప్రదేశైన ఉన్న ఆజ్ఞాచక్రప్రదేశానికి చేర్చి ప్రాణాయామాన్ని కొనసాగించాలి. జయించడం అనగా స్వాభావికంగా, అప్రయత్నంగా ఆ ప్రదేశంలో

దృష్టిమనోప్రాణములను నిలిపి ప్రత్యాహారపూర్వకంగా పరమాత్మను మననం చేయగలగడం. ఇంద్రియములను, ఇంద్రియార్థములను, ఇంద్రియవిషయములను దాటిన యోగస్థానమైన ఆజ్ఞాచక్రప్రదేశాన్ని స్వస్వరూపాత్మ యొక్క సహజమైన ఆనందంతో నింపి, ఇంద్రియాతీతమైన జీవాత్మతత్త్వాన్ని మననం చేస్తూ, ఆత్మతత్త్వముతో ఆజ్ఞాచక్ర ప్రదేశం నుండి బ్రహ్మరంధ్రం వరకు గల ప్రదేశాన్ని ఆత్మభావనాపూర్వకంగా కుంభకమును అభ్యసిస్తూ క్రమంగా సహస్రారమును ప్రవేశించాలి.

జీవుడు ఇంతవరకూ **దేహములో నేనున్నాను** అన్న స్థితి నుండి **దేహము నాలో ఉన్నది** అన్న పరస్థానము నందు దృష్టి, ప్రాణశక్తి, ధ్యాసలను నిలుపుతూ సహస్రారమునందు తన ఉనికిని స్వభావసిద్ధంగా గుర్తిస్తాడు. జగత్తులో నేను అన్న స్థితి నుండి నాలో జగత్తు అని లోకములకే అంతర్గతస్థానము అవుతున్నాడు. **జగత్తులో నేను (జీవాత్మ) – నాలో జగత్తులు (పరమాత్మ)**. జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తి – తురీయ అనబడే నాలుగు పాదములను దాటి అవల కేవలమై, వాటికి ఆధారమై, ఆ నాలిగింటిని తన యందు ప్రశాంతంగా, లీలావినోదంగా కలిగి ఉన్నదైయున్న అఖండ, అప్రమేయ, కేవల చైతన్యాత్మను సర్వకాల, సర్వావస్థలయందు చింతన చేస్తూ ఉండాలి. తీక్ష్ణమైన మనోధారణ చేత నిత్యుడు, కేవలుడు, సర్వుడు అయిన పరమాత్మస్వరూపుడను నేను అన్న భావనలో ప్రవేశించాలి.

ఈ విధంగా పూరక, కుంభక, రేచక ఇడా – పింగళ రేచక ప్రాణాయామము, కాలిబొటనవేలి నుండి సహస్రారము వరకు వివిధప్రదేశములలో ప్రాణయామధారణచే మనోప్రాణదృష్టులను ప్రవేశింపజేయుట, దృశ్య, దేహ – దేహి, విరాట్ విశ్వములకు ఆవల ఉన్న కేవలమగు పరమాత్మ (పరమ్ = ఆవల) పట్ల మనోధారణయోగమును యోగాభ్యాసి యోగాభ్యాసపూర్వకంగా అభ్యసించాలి. ఈ విధమైన ఆత్మధ్యానంతో

కూడిన యోగాభ్యాసము చేత పర్వతములను నరికి వేయు వజ్రాయుధము వలె సాంసారికధ్యాసలన్నీ ఖండింపబడుతాయి. కనుకనే ఇది ఇంద్రవజ్రము అని వ్యవహరింపబడింది.

ఇడా, పింగళ నాడుల మధ్యగల సుషుమ్ననాడీ యందు శ్రేష్ఠమైన బ్రహ్మస్థానము ఉన్నది. అట్టి సుషుమ్నను, బ్రాహ్మీస్థానమును తెలిసినవాడే వేదవిత్ = తెలుసుకొనవలసినది తెలుసుకున్నవాడు అవుతున్నాడు. దేహంలోని 72000 నాడీ, ఉపనాడులు, విశుద్ధచక్రస్థానములో (కంఠప్రదేశంలో) యోగాభ్యాసం చేయునపుడు 100 నాడుల సమూహము దేహమంతా జీవశక్తిని విస్తరింపజేస్తున్నాయి. ధ్యాన యోగము అన్న కత్తి చేత శుభ-అశుభభావములతో కూడిన గమనాగమములను కలిగి పునర్జన్మకు హేతువులైన 100 నాడుల ప్రాణప్రవాహము నిరోధింపబడుతుంది. కానీ 101 వదైన **సుషుమ్నా ఏకా నచ్ఛిద్యతే** సుషుమ్న యొక్క ప్రాణప్రసరణము ఏ మాత్రము నిరోధింపబడదు అనగా బ్రహ్మనాడి ఛేదింపబడదు. ధ్యానయోగముచే సిద్ధించిన నిర్మలమైన స్థితినే యోగనిర్మలసారము అంటారు. యోగనిర్మలసారమనే కత్తి చేత మిగిలిన నాడుల క్షురకము (కత్తిరించడం) జరుగగా అగ్నియొక్క తేజస్సుతో వెలుగొందుతున్న సుషుమ్న అనుభవమునకు వస్తుంది. అట్టి సుషుమ్న యందు దృష్టి, ప్రాణ, చిత్తములను నిలిపి యోగాభ్యాసము చేసి బ్రహ్మమును దర్శించాలి.

యోగాభ్యాసి అయిన యోగి తపస్సు చేత చిత్తము జయించిన వాడై, శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధాది విషయములను నిశ్శబ్దం చేస్తూ, ఇంద్రియద్వారములను నిగ్రహించి, నిస్సంగుడై, యోగము యొక్క అంగములను తెలుసుకున్నవాడై, నెమ్మది, నెమ్మదిగా అపేక్షలన్నీ తగ్గించుకొని నిరపేక్షుడై, నిశ్శబ్దస్థానమును చేరి, సర్వసంసార పాశములను హృదయము నుండి తొలగించుకొని కట్టు విప్పుకొన్న హంస హాయిగా ఆకాశంలో విహరించినట్టు ఆత్మాకాశంలో విహరిస్తూ సర్వసంసార బంధముల నుండి సదా పాశవిముక్తుడై తరిస్తున్నాడు.

ఈ విధంగా ఆత్మధ్యానంతోకూడిన యోగాభ్యాసరూపమైన కత్తిచేత యోగి సర్వ సంసారతంతువలను తెంచుకొని బంధరహితుడై మోక్షమును పొందుతున్నాడన్నది క్షురికోపనిషత్ సారము.

స్వస్తి

క్షురికోపనిషత్

శ్లో. కైవల్యనాడీకాంతస్థపరాభూమినివాసినమ్ ।
క్షురికోపనిషద్యోగభాసురం రామమాశ్రయే ॥

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

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

అథ క్షురికోపనిషత్ ప్రారంభః

ఓం క్షురికాం సంప్రవక్ష్యామి ధారణాం యోగసిద్ధయే ।
యాం ప్రాప్య న పునర్జన్మ యోగయుక్తస్య జాయతే ।
వేదతత్త్వార్థవిహితం యథోక్తం హి స్వయంభువా ॥ ॥ 1 ॥

నిఃశబ్దం దేశమాస్థాయ తత్రాసనమవస్థితః ।
కూర్మోఽఙ్గానీవ సంహృత్య మనో హృది నిరుధ్య చ ॥ ॥ 2 ॥

మాత్రాద్వాదశయోగేన ప్రణవేన శనైః శనైః ।
పూరయేత్సర్వమాత్మానం సర్వద్వారాన్నిరుధ్య చ ॥ ॥ 3 ॥

ఉరోముఖకటిగ్రీవం కించిద్ధృదయమున్నతం ।
ప్రాణాన్సంచారయేత్తస్మిన్నాసాభ్యంతరచారిణః ॥ ॥ 4 ॥

భూత్వా తత్ర గతః ప్రాణః శనైరథ సముత్సృజేత్ ॥ ॥ 5 ॥

స్థిరమాత్రాదృఢం కృత్వా అంగుష్ఠేన సమాహితః ।
ద్వేతు గుల్ఫే ప్రకుర్వీత జంఘే చైవ త్రయస్త్రయః ।
ద్వే జానునీ తథోరుభ్యాం గుదే శిశ్నే త్రయస్త్రయః ॥ ॥ 6 ॥

వాయోరాయతనం చాత్ర నాభిదేశే సమాశ్రయేత్ ।
తత్ర నాడీ సుషుమ్నా తు నాడీభిర్బహుభిర్వృతా ।
అణురక్తశ్చ పీతాశ్చ కృష్ణాస్తామ్రావిలోహితాః ॥ ॥ 7 ॥

అతిసూక్ష్మాం చ తన్వీం చ శుక్లాం నాడీం సమాశ్రయేత్।
తతః సంచారయేత్ప్రాణానూర్ణనాభీవ తంతునా ॥ ॥ 8 ॥

తతో రక్తోత్పలాభాసం పురుషాయతనం మహత్
దహరం పుండరీకాతి తద్వేదాంతేషు నిగద్యతే ।
తద్భిత్త్వా కంఠమాయాతి తాం నాడీం పూరయన్యతః ॥ ॥ 9 ॥

మనసస్తు క్షురం గృహ్య సుతీక్ష్ణం బుద్ధినిర్మలమ్ ।
పాదస్యోపరి మర్మృజ్య తద్రూపం నామ కృంతయేత్ ॥ ॥ 10 ॥

మనోద్వారేణ తీక్ష్ణేన యోగమాశ్రిత్య నిత్యశః ।
ఇంద్రవజ్ర ఇతి ప్రోక్తం మర్మజంఘానుకీర్తనమ్ ।
తద్ధ్యానబలయోగేన ధారణాభిర్నికృంతయేత్ ॥ ॥ 11 ॥

ఊరర్మధ్యే తు సంస్థాప్య మర్మప్రాణవిమోచనం ।
చతురభ్యాసయోగేన ఛిందేదనభిశంకితః ॥ ॥ 12 ॥

తతః కంఠాంతరే యోగీ సమూహన్నాడిసంచయమ్ ।
ఏకోత్తరం నాడిశతం తాసాం మధ్యే వరాః స్మృతాః ॥ ॥ 13 ॥

ఇడా రక్షతు వామేన పింగళా దక్షిణేన తు ।
తయోర్మధ్యే వరం స్థానం యస్తం వేద స వేదవిత్ ॥ ॥ 14 ॥

సుషుమ్నా తు పరే లీనా విరజా బ్రహ్మరూపిణీ ।
ద్వాసప్తతిసహస్రాణి ప్రతినాడీషు తైతిలమ్ ।
ఛిద్యంతే ధ్యానయోగేన సుషుమ్నైకా న ఛిద్యతే ॥ ॥ 15 ॥

యోగనిర్మలధారేణ క్షురేణానలవర్చసా ।
ఛిందేన్నాడీశతం ధీరః ప్రభావాదిహ జన్మని ॥ ॥ 16 ॥

జాతీపుష్పసమాయోగైర్యథా వాస్యతి తైతిలమ్ ।
ఏవం శుభాశుభైర్భావైః సా నాడీతి విభావయేత్ ॥ ॥ 17 ॥

తద్భావితాః ప్రపద్యంతే పునర్జన్మవివర్జితాః ॥ ॥ 18 ॥

తతో విదితచిత్తస్తు నిఃశబ్దం దేశమాస్థితః ।
నిఃసంగతత్త్వయోగజ్ఞో నిరపేక్షః శనైః శనైః ॥ ॥ 19 ॥

పాశం ఛిత్త్వా యథా హంసో నిర్విశంకః స్వముత్క్రమేత్ ।
ఛిన్నపాశస్తథా జీవః సంసారం తరతే సదా ॥ ॥ 20 ॥

యథా నిర్వాణకాలే తు దీపో దగ్ధ్వా లయం వ్రజేత్ ।
తథా సర్వాణి కర్మాణి యోగీ దగ్ధ్వా లయం వ్రజేత్ ॥ ॥ 21 ॥

ప్రాణాయామసుతీక్ష్ణేన మాత్రాధారేణ యోగవిత్ ।
వైరాగ్యోపలఘృష్టేన ఛిత్త్వా తన్తుం న బధ్యతే॥ ॥ 22 ॥

అమృతత్వం సమాప్నోతి యదా కామాత్స ముచ్యతే ।
సర్వేషణావినిర్ముక్తశ్ఛిత్త్వా తన్తుం న బధ్యత ఇత్యుపనిషత్ ॥

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

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఇతి క్షురికోపనిషత్సమాప్తః