

## జాబాలదర్శనోపనిషత్తు

- డా. కొండూరి తిరువేంగళ రాఘవన్

ఉపోద్ఘాతము :

ఈ ఉపనిషత్తు సామవేదసంబంధమైనది. దీనిని 'దర్శనోపనిషత్' అని కూడా అంటారు. ఇది మొత్తం పది విభాగాలను కలిగి ఉంది, ఇందులో విష్ణువు యొక్క అవతారం దత్తాత్రేయుని మరియు అతని శిష్యుడు సంకృతి 'అష్టాంగయోగం' గురించి వివరణాత్మక ప్రశ్న-జవాబు రూపంలో వివరించబడింది.

మొదటి ఖండంలో, ఎనిమిది అంగాలు మరియు పది యమ యోగాలు ప్రస్తావించబడ్డాయి. రెండవ ఖండంలో పది నియమాలు వివరించబడ్డాయి. మూడవ ఖండంలో తొమ్మిది రకాల యోగ ఆసనాలు వివరించబడ్డాయి. నాల్గవ ఖండంలో, నాడీల పరిచయం మరియు స్వీయ-తీర్థం మరియు స్వీయ-జ్ఞానం యొక్క వైభవం వివరించబడింది.

ఐదవ ఖండంలో, నాడి శోధన ప్రక్రియ మరియు స్వీయ-శుద్ధి పద్ధతులు వివరించబడ్డాయి. ఆరవ ఖండంలో ప్రాణాయామ విధానం, దాని రకాలు, ఫలితాలు మరియు ఉపయోగాలు పేర్కొనబడ్డాయి. ఏడవ ఖండంలో, వివిధ రకాల ప్రత్యాహార మరియు దాని ఫలితాల వివరణ ఉంది. ఎనిమిదవ మరియు తొమ్మిదవ ఖండంలో ధారణ మరియు ధ్యానం వివరించబడ్డాయి. రెండింటిలో రెండు రకాలు కూడా ప్రస్తావించబడ్డాయి. సమాధి స్థితి గత పదవ విభాగంలో వివరించబడింది. దాని ఫలితాలు కూడా వివరించబడ్డాయి. ఈ విధంగా ఈ ఉపనిషత్తును పూర్తిగా యోగపరమైనదిగా చెప్పవచ్చు.

స్వస్తి

**జాబాలదర్శనోపనిషత్**  
(శ్రీ ఉపనిషద్భూహ్యయోగినా విరచితా)

శ్లో. యమాద్యష్టాంగయోగేద్ధం బ్రహ్మమాత్రప్రబోధతః ।  
యోగినోయత్పదం యాన్తి తత్కైవల్యపదం భజే ॥

ఓం ఆప్యాయంతు మమాంగాని వాక్రౌణశ్చక్షుః  
శ్రోత్రమథో బలమింద్రియాణి చ సర్వాణి సర్వం బ్రహ్మోపనిషదం  
మాహం బ్రహ్మ నిరాకుర్యాం మా మా బ్రహ్మ నిరాకరోదనిరాకరణమ  
స్తస్విరాకరణం మేస్తు తదాత్మని నిరతే య ఉపనిషత్సు ధర్మాస్తే మయి  
సంతు తే మయి సంతు ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

అథ జాబాలదర్శనోపనిషత్ ప్రారంభః

హరిః ఓం ..

జీవన్ముక్తిసాధనం అష్టాంగయోగః

దత్తాత్రేయో మహాయోగీ భగవాన్భూతభావనః ।  
చతుర్భుజో మహావిష్ణుర్యోగసామ్రాజ్యదీక్షితః ॥ 1 ॥

తస్య శిష్యో మునివరః సాంకృతిర్నామ భక్తిమాన్ ।  
పప్రచ్ఛ గురుమేకాంతే ప్రాంజలిర్వినయాన్వితః ॥ 2 ॥

భగవన్సూహి మే యోగం సాష్టాంగం సప్రపంచకం ।  
యేన విజ్ఞాతమాత్రేణ జీవన్ముక్తో భవన్మ్యహం ॥ 3 ॥

### అష్టాంగోద్దేశ:

సాంకృతే శృణు వక్ష్యామి యోగం సాష్టాంగదర్శనం ।

యమశ్చ నియమశ్చైవ తద్దైవాసనమేవ చ ॥ 4 ॥

ప్రాణాయామస్తథా బ్రహ్మస్పృత్యాహారస్తతః పరం ।

ధారణా చ తథా ధ్యానం సమాధిశ్చాష్టమం మునే ॥ 5 ॥

అష్టాంగాని కానీత్యత ఆహ-యమశ్చేతి ॥ 4-5 ॥

### దశవిధయమః

అహింసా సత్యమస్తేయం బ్రహ్మచర్యం దయాఽఽర్జవమ్ ।

క్షమా ధృతిర్మితాహారః శౌచం చేతి యమా దశ ॥ 6 ॥

దశధా భిన్నయమావయవమాహ-అహింసేతి ॥ 6 ॥

### అహింసా

వేదోక్తేన ప్రకారేణ వినా సత్యం తపోధన ।

కాయేన మనసా వాచా హింసాహింసా న చాన్యథా ॥ 7 ॥

ఆత్మా సర్వగతోఽచ్ఛేద్యో న గ్రాహ్య ఇతి మే మతిః ।

సా చాహింసా వరా ప్రోక్తా మునే వేదాంతవేదిభిః ॥ 8 ॥

ఉపాయోపేయభేదేన అహింసాది దశ యమలక్షణమాహ-వేదేతి । వేదోక్త  
యజ్ఞీయపశ్వాదిహింసా అహింసైవేత్యర్థః ॥ 7 ॥ యద్వా-ఆత్మేత్యాది ॥ 8 ॥

### సత్యం

చక్షురాదీంద్రియైర్దృష్టం శ్రుతం ధ్రుతం మునీశ్వర ।

తస్యైవోక్తిర్భవేత్సత్యం విప్ర తన్నాన్యథా భవేత్ ॥ 9 ॥

సర్వం సత్యం పరం బ్రహ్మ న చాన్యదితి యా మతిః ।  
 తచ్చ సత్యం వరం ప్రోక్తం వేదాంతజ్ఞానపారగైః ॥ 10 ॥  
 ఉపాయోపేయసత్యలక్షణం తు-చక్షురిత్యాది ॥ 9-25॥

**అస్తేయం**  
 అన్యదీయే తృణే రత్నే కాంచనే మౌక్తికేఽపి చ ।  
 మనసా వినివృత్తిర్యా తదస్తేయం విదుర్బుధాః ॥ 11 ॥

ఆత్మన్యనాత్మభావేన వ్యవహారవివర్జితం ।  
 యత్తదస్తేయమిత్కుక్తమాత్మవిద్భిర్మహామునే ॥ 12 ॥

**బ్రహ్మచర్యం**  
 కాయేన వాచా మనసా స్త్రీణాం పరివివర్జనం ।  
 ఋతౌ భార్యాం తదా నదా స్వస్య బ్రహ్మచర్యం తదుచ్యతే ॥ 13 ॥  
 బ్రహ్మభావే మనశ్చారం బ్రహ్మచర్యం పరంతప ।

**దయా**  
 స్వాత్మవత్సర్వభూతేషు కాయేన మనమా గిరా  
 అనుజ్ఞా యా దయా సైవ ప్రోక్తా వేదాంతవేదిభిః ॥ 14 ॥

**ఆర్జవం**  
 పుత్రే మిత్రే కలత్రే చ రిపౌ స్వాత్మని సంతతమ్  
 ఏకరూపం మునే యత్తదార్జవం ప్రోచ్యతే మయా ॥ 15 ॥

**క్షమా**  
 కాయేన మనసా వాచా శత్రుభిః పరిపీడితే  
 బుద్ధిక్షోభనివృత్తిర్యా క్షమా సా మునిపుంగవ ॥ 16 ॥

**ధృతిః**

వేదాదేవ వినిరోక్షః సంసారస్య న చాన్యథా ॥ 17 ॥

ఇతి విజ్ఞాననిష్పత్తిర్ధృతిః ప్రోక్తా హి వైదికైః ।  
అహమాత్మా న చాన్యోఽస్మేత్యేవమప్రచ్యుతా మతిః ॥ 18 ॥

**మితాహారః**

అల్పమృష్టాశనాభ్యాం చ చతుర్థాంశావశేషకమ్ ।  
తస్మాద్వ్యోగానుగుణ్యేన భోజనం మితభోజనమ్ ॥ 19 ॥

**శౌచమ్**

స్వదేహమలనిరోక్షో మృజ్జలాభ్యాం మహామునే ।  
యత్తచ్చౌచం భవేద్భాష్యాం మానసం మనసం విదుః ।  
అహం శుద్ధ ఇతి జ్ఞానం శౌచమాహుర్మనీషిణః ॥ 20 ॥

అత్యంతమలినో దేహో దేహీ చాత్యంతనిర్మలః ।  
ఉభయోరంతరం జ్ఞాత్వా కస్య శౌచం విధీయతే ॥ 21 ॥

జ్ఞానశౌచం పరిత్యజ్య బాహ్యే యో రమతే నరః ।  
స మూఢః కాంచనం త్యక్త్వా లోష్ఠం గృహ్ణోతి సువ్రత ॥ 22 ॥

**బ్రహ్మోత్మవేదనవిధిః**

జ్ఞానామృతేన తృప్తస్య కృతకృత్యస్య యోగినః  
న చాస్తి కించిత్కర్తవ్యమస్తి చేన్న స తత్త్వవిత్ ॥ 23 ॥

లోకత్రయేఽపి కర్తవ్యం కించిన్నాస్త్యాత్మవేదినామ్ ॥ 24 ॥

తస్మాత్సర్వప్రయత్నేన మునేఽహింసాదిసాధనైః ।  
ఆత్మానమక్షరం బ్రహ్మ విద్ధి జ్ఞానాత్తు వేదనాత్ ॥ 25 ॥

॥ ఇతి ప్రథమః ఖండః ॥

## 2. ద్వితీయః ఖండః

దశవిధనియమః

తపః సంతోషమాస్తిక్యం దానమీశ్వరపూజనమ్ ।  
సిద్ధాంతశ్రవణం చైవ హ్రీఃకర్మతిశ్చ జపో వ్రతమ్ ॥ 1 ॥

దశధా భిన్ననియమావయవానాహ-తప ఇతి  
ఏతే చ నియమాః ప్రోక్తాస్తాన్వక్ష్యామి క్రమాచ్ఛ్రణు ॥ 2 ॥

తపః

శరీరశోషణం యత్తతప ఇత్యుచ్యతే బుధైః ।  
వేదోక్తేన ప్రకారేణ కృచ్ఛచాంద్రాయణాదిభిః ॥ 3 ॥

ఇత్యాలోకనమర్థజ్ఞాస్తపః శంసంతి పండితాః  
కో వా మోక్షః కథం తేన సంసారం ప్రతిపన్నవాన్ ॥ 4 ॥

ఉపాయోపేయభేదేన తపాదినియమలక్షణమాహ-వేదేతి ॥2-10॥

సంతోషః

యద్యచ్ఛాలాభతో నిత్యం ప్రీతిర్యా జాయతే నృణామ్  
తత్సంతోషం విదుః ప్రాజ్ఞాః పరిజ్ఞానైకతత్పరాః ॥ 5 ॥

బ్రహ్మోపలోకపర్యంతాద్విరక్తయా యల్లభేత్ప్రియమ్

### ఆస్తిక్యమ్

సర్వత్ర విగతస్నేహః సంతోషం పరమం విదుః ।  
శ్రాతే స్మారే చ విశ్వాసో యత్తదాస్తిక్యముచ్యతే ॥ 6 ॥

### దానం

న్యాయార్జితధనం శ్రాంతే శ్రద్ధయా వైదికే జనే ।  
అన్యద్వా యత్రప్రదీయంతే తద్దానం ప్రోచ్యతే మయా ॥ 7 ॥

### ఈశ్వరపూజనం

రాగాద్యపేతం హృదయం వాగదుష్టాఽన్మతాదినా ।  
హింసాదిరహితం కర్మ యత్తదీశ్వరపూజనమ్ ॥ 8 ॥

### సిద్ధాంతశ్రవణమ్

సత్యం జ్ఞానమనంతం చ పరానందం పరం ధ్రువమ్ ।  
ప్రత్యగిత్యవగంతవ్యం వేదాంతశ్రవణం బుధః ॥ 9 ॥

### ప్రీతిః

వేదలౌకికమార్గేషు కుత్సితం కర్మ యద్భవేత్ ।  
తస్మిన్భవతి యా లజ్జా ప్రీతిః సైవేతి ప్రకీర్తితా ॥ 10 ॥

### మతిః

వైదికేషు చ సర్వేషు శ్రద్ధా యా సా మతిర్భవేత్  
గురుణా చోపదిష్టోఽపి తత్ర సంబంధవర్జితః ॥ 11 ॥

వేదవిరుద్ధమార్గః గురుణా ఉపదిష్టోఽపి తత్ర సంబంధవర్జితః స న వేదోక్తానుష్ఠానమేవ  
కుర్యాదిత్యర్థః ॥ 11-16 ॥

**జపః**

వేదోక్తేనైవ మార్గేణ మంత్రాభ్యాసో జపః సృతః  
కల్పసూత్రే యథా వేదే ధర్మశాస్త్రే పురాణకే ॥ 12 ॥

ఇతిహాసే చ వృత్తిర్యా స జపః ప్రోచ్యతే మయా  
జపస్తు ద్వివిధః ప్రోక్తో వాచికో మానసస్తథా ॥ 13 ॥

వాచికోపాంశురుచ్చైశ్చ ద్వివిధః పరికీర్తితః  
మానసో మననధ్యానభేదాద్ద్వైవిధ్యమాశ్రితః ॥ 14 ॥

ఉచ్చైర్జపాదుపాంశుశ్చ సహస్రగుణముచ్యతే ।  
మానసశ్చ తథోపాంశోః సహస్రగుణముచ్యతే ॥ 15 ॥

ఉచ్చైర్జప సర్వేషాం యయోక్తఫలదో భవేత్ ।  
నీచైః శ్రోత్రేణ చేన్మంత్రః శ్రుతశ్చేన్నిష్ఫలం భవేత్ ॥ 16 ॥

॥ ఇతి ద్వితీయః ఖండః ॥

### 3. తృతీయః ఖండః

**ఆసనాని నవ**

స్వస్తికం గోముఖం పద్మం వీరసింహాసనే తథా ।  
భద్రం ముక్తాసనం చైవ మయూరాసనమేవ చ ॥ 1-14

సుఖాసనసమాఖ్యం చ నవమం మునిపుంగవ ।  
యమనియమలక్షణముక్త్యా ఆసనలక్షణమాహ ॥ 1 ॥



### స్వస్తికమ్

జానూర్వోరంతర కృత్వా సమ్యక్ పాదతలే ఉభే ।  
సమగ్రీవశిరఃకాయః స్వస్తికం నిత్యమభ్యసేత్ ॥ 2 ॥

### గోముఖమ్

సవ్యే దక్షిణగుల్ఫం తు పృష్ఠపార్శ్వే నియోజయేత్  
దక్షిణేఽపి తథా సవ్యం గోముఖం తత్రచక్షతే ॥ 3 ॥

### పద్మమ్

అంగుష్ఠావధి గృహ్ణీయాద్ధస్తాభ్యాం వ్యుత్కమేణ తు  
ఉర్వోరుపరి విప్రేంద్ర కృత్వా పాదతలద్వయమ్ ॥ 4 ॥

పద్మాసనం భవేత్పాణ్ణు సర్వరోగభయాపహమ్  
దక్షిణేతరపాదం తు దక్షిణోరుణి విస్యసేత్ ॥ 5 ॥

### వీరాసనమ్

ఋజుకాయః సమాసీనో వీరాసనముదాహృతమ్  
గుల్ఫౌ తు వృషణస్యాధః సీవన్యాః పార్శ్వయోః క్షిపేత్ ॥ 6 ॥

### భద్రాసనమ్

పార్శ్వపాదౌ చ పాణిభ్యాం దృఢం బద్ధ్వా సునిశ్చలమ్ ।  
భద్రాసనం భవేదేతద్విషరోగవినాశనమ్ ॥ 7 ॥

### ముక్తాసనమ్

నిపీడ్య సీవనీం సూక్ష్మం దక్షిణేతరగుల్ఫతః ।  
వామం యామ్యేన గుల్ఫేన ముక్తాసనమిదం భవేత్ ॥ 8 ॥

మేధ్రాదుపరి నిక్షిప్య సవ్యం గుల్పం తతోపరి ।  
గుల్పాంతరం చ సంక్షిప్య ముక్తాసనమిదం మునే ॥ 9 ॥

#### మయూరాసనమ్

కూర్పరాగ్రే మునిశ్రేష్ఠ నిక్షిపేన్నాభిపార్శ్వయోః ।  
భూమ్యాం పాణితలద్వంద్వం నిక్షిప్యైకాగ్రమానసః ॥ 10 ॥

సమున్నతశిరఃపాదో దండవద్వోమ్ని సంస్థితః ।  
మయూరాసనమేతస్యాత్సర్వపాపప్రణాశనమ్ ॥ 11 ॥

#### సుఖాసనమ్

యేన కేన ప్రకారేణ సుఖం ధైర్యం చ జాయతే ।  
తత్సుఖాసనమిత్యుక్తమశక్తస్తత్సమాశ్రయేత్ ॥ 12 ॥

ఆసనం విజితం యేన జితం తేన జగత్త్రయమ్ ।  
అనేన విధినా యుక్తః ప్రాణాయామం సదా కురు ॥ 13 ॥

॥ ఇతి తృతీయః ఖండః ॥

#### 4. చతుర్థః ఖండః

శరీరం తావదేవ స్యాత్క్షణ్ణవత్యంగులాత్మకం ।  
దేహమధ్యే శిఖిస్థానం తప్తజాంబూనదప్రభమ్ ॥ 1 ॥

త్రికోణం మనుజానాం తు సత్యముక్తం హి సాంకృతే ।  
గుదాత్తు ద్వ్యంగులాదూర్ధ్వం మేధ్రాత్తు ద్వ్యజ్ఙులాదధః ॥ 2 ॥

దేహమధ్యం మునిప్రోక్తమనుజానీహి సాంకృతే ।  
కందస్థానం మునిశ్రేష్ఠ మూలాధారాన్నవాంగులమ్ ॥ 3 ॥

చతురంగులమాయామవిస్తారం మునిపుంగవ ।

కృటాండవదాకారం భూషితం తు త్వగాదిభిః ॥ 4 ॥

ప్రాణాయామస్య నాడీపుంజదేహప్రాణనిర్వర్త్యత్వేన దేహతత్కార్యే యత్తాపరిజ్ఞానం వినా  
ప్రాణాయామసిద్ధిః న స్యాదితి దేహనాడీప్రాణేయత్తాం ప్రపంచయతి శరీరమితి  
శిఖిస్థానం అగ్నిస్థానమ్ ॥ 1-10 ॥

### నాడీపరిగణనమ్

తన్మధ్యే నాభిరిత్యుక్తం యోగజ్ఞైర్మునిపుంగవ ॥

కందమధ్యస్థితా నాడీ సుషుమ్నేతి ప్రకీర్తితా ॥ 5 ॥

తిష్ఠంతి పరితస్తస్య నాడయో మునిపుంగవ ।

ద్విసప్తతిసహస్రాణి తాసాం ముఖ్యాశ్చతుర్దశ ॥ 6 ॥

సుషుమ్నా పింగలా తద్వదిదా చైవ సరస్వతీ ।

పూషా చ వరుణా చైవ హస్తిజిహ్వో యశస్వినీ ॥ 7 ॥

అలంబుసా కుహూశ్చైవ విశ్వోదరా తపస్వినీ ।

శంఖినీ చైవ గాంధారా ఇతి ముఖ్యాశ్చతుర్దశ ॥ 8 ॥

ఆసాం ముఖ్యతమాస్తిస్రస్తిస్మ్యేకోత్తమోత్తమా ।

బ్రహ్మనాడీతి సా ప్రోక్తా మునే వేదాంతవేదిభిః ॥ 9 ॥

పృష్ఠమధ్యస్థితేనాస్థా వీణాదండేన సువ్రత ।

సహ మస్తకపర్యంతం సుషుమ్నా సుప్రతిష్ఠితా ॥ 10 ॥

### కుండల్యాః స్థానం స్వరూపం చ

నాభికందాదధః స్థానం కుండల్యా ద్వ్యంగులం మునే ।

అష్టప్రకృతిరూపా సా కుండలీ మునిసత్తమ ॥ 11 ॥

యథావద్వాయుచేష్టాం చ జలాన్నాదీని నిత్యశః ।

పరితః కందపార్శ్వేషు నిరుద్ధైవ సదా స్థితా ॥ 12 ॥

కుండలినీస్థానం తత్స్వరూపం చాహ--నాభీతి। పృథివ్యప్తేజోవాయ్వాకాశ  
మనోబుద్ధ్యహంకార రూపిణ్యః అష్టై ప్రకృతయః ॥ 11-12 ॥

**నాడీస్థానాని**

స్వముఖేన సమావేష్ట్య బ్రహ్మరంధ్రముఖం మునే ॥

సుషుమ్నాయా ఇడా సవ్యే దక్షిణే పింగలా స్థితా ॥ 13 ॥

సరస్వతీ కుహూశ్చైవ సుషుమ్నాపార్శ్వయోః స్థితే ।

గాంధారా హస్తిజిహ్వో చ ఇడాయాః పృష్ఠపూర్వయోః ॥ 14 ॥

పూషా యశస్వినీ చైవ పింగలాపృష్ఠపూర్వయోః ।

కుహోశ్చ హస్తిజిహ్వాయా మధ్యే విశ్వోదరా స్థితా ॥ 15 ॥

యశస్విన్యాః కుహోర్మధ్యే వరుణా సుప్రతిష్ఠితా ।

పూషాయాశ్చ సరస్వత్యా మధ్యే ప్రోక్తా యశస్వినీ ॥ 16 ॥

గాంధారాయాః సరస్వత్యా మధ్యే ప్రోక్తా చ శంఖినీ ।

అలంబుసా స్థితా పాయుపర్యంతం కందమధ్యగా ॥ 17 ॥

పూర్వభాగే సుషుమ్నాయా రాకాయాః సంస్థితా కూహూః ।

అధశ్చోర్ధ్వం స్థితా నాడీ యామ్యనాసాంతమిష్యతే ॥ 18 ॥

ఇడా తు సవ్యనాసాంతం సంస్థితా మునిపుంగవ ।

యశస్వినీ చ వామస్య పాదాంగుష్ఠాంతమిష్యతే ॥ 19 ॥

పూషా వామాక్షిపర్యంతా పింగలాయాస్తు పృష్ఠతః ।  
పయస్వినీ చ యామ్యుస్య కర్ణాంతం ప్రోచ్యతే బుధైః ॥ 20 ॥

సరస్వతీ తథా చోర్ధ్వం గతా జిహ్వో తథా మునే ।  
హస్తిజిహ్వో తథా సవ్యపాదాంగుష్ఠాంతమిష్యతే ॥ 21 ॥

శంఖినీ నామ యా నాడీ సవ్యకర్ణాంతమిష్యతే ।  
గాంధారా సవ్యనేత్రాంతా ప్రోక్తా వేదాంతవేదిభిః ॥ 22 ॥

సుషుమ్నానాడీపరితః ప్రధాననాడ్యః తిష్ఠంతీత్యాహ-సుషుమ్నాయా ఇతి ॥13-22॥

**నాడీషు వాయుసంచారః**

విశ్వోదరాభిధా నాడీ కందమధ్యే వ్యవస్థితా ।  
ప్రాణోఽపాసస్తథా వ్యానః సమానోదాన ఏవ చ ॥ 23 ॥

నాగః కూర్మశ్చ కృకరో దేవదత్తో ధనంజయః ।  
ఏతే నాడీషు సర్వాసు చరంతి దశ వాయవః ॥ 24 ॥

తేషు ప్రాణాదయః పంచ ముఖ్యాః పంచసు సువ్రత ।  
ప్రాణసంజ్ఞస్తథాఽపానః పూజ్యః ప్రాణస్తయోర్మునే ॥ 25 ॥

ఆస్యనాసికోర్మధ్యే నాభిమధ్యే తథా హృది ।  
ప్రాణసంజ్ఞోఽనిలో నిత్యం వర్తతే మునిసత్తమ ॥ 26 ॥

అపానో వర్తతే నిత్యం గుదమధ్యోరుజానుషు ।  
ఉదరే సకలే కట్యాం నాభౌ జంఘే చ సువ్రత ॥ 27 ॥

వ్యానః శ్రోత్రాక్షిమధ్యే చ కకుద్భ్యాం గుల్ఫయోరపి ।  
ప్రాణస్థానే గలే చైవ వర్తతే మునిపుంగవ ॥ 28 ॥

ఉదానసంజ్ఞో విజ్ఞేయః పాదయోర్హస్తయోరపి ।

సమానః సర్వదేహేషు వ్యాప్య తిష్ఠత్యసంశయః ॥ 29 ॥

ఏవముక్తాను నాడీషు ప్రాణాదయశ్చరంతీత్యాహ --ప్రాణ ఇతి ॥ 23-26 ॥

ఉదరే సకలే యావదుదరే । జంఘే జంఘాయాం ॥ 27-29 ॥

**వాయువ్యాపారాః**

నాగాదివాయవః పంచత్వగస్థ్యాదిషు సంస్థితాః ।

నిఃశ్వాసోచ్ఛ్వాసకామాశ్చ ప్రాణకర్మ హి సాంకృతే ॥ 30 ॥

అపానాఖ్యస్య వాయోస్తు విణ్ముత్రాదివిసర్జనమ్ ।

సమానః సర్వసామీప్యం కరోతి మునిపుంగవ ॥ 31 ॥

ఉదాన ఊర్ధ్వగమనం కరోత్యేవ న సంశయః ॥

వ్యాసో వివాదకృత్ ప్రోక్తో మునే వేదాంతవేదిభిః ॥ 32 ॥

ఉద్గారాదిగుణః ప్రోక్తో నాగాఖ్యస్య మహామునే ।

ధనంజయస్య శోభాది కర్మ ప్రోక్తం హి సాంకృతే ॥ 33 ॥

నిమీలనాది కూర్మస్య క్షుధా తు కృకరస్య చ ।

దేవదత్తస్య విప్రేంద్ర తంద్రీకర్మ ప్రకీర్తితమ్ ॥ 34 ॥

ప్రాణాదిదశవాయువ్యాపారానాహ --నిఃశ్వాసేతి ॥

**నాడీదేవతాః**

సుషుమ్నాయాః శివో దేవ ఇడాయా దేవతా హరిః ।

పింగలాయా విరించః స్యాత్ సరస్వత్యా విరాణ్మునే ॥ 35 ॥

పూషాఽధిదేవతా ప్రోక్తో వరుణా వాయుదేవతా ।  
హస్తిజిహ్వోభిధాయాస్తు వరుణో దేవతా భవేత్ ॥ 36 ॥

యశస్విన్యా మునిశ్రేష్ఠ భగవాన్ భాస్కరస్తథా ।  
అలంబుసాయా అబాత్మా వరుణః పరికీర్తితః ॥ 37 ॥

కుహ్లోః క్షుద్ధేవతా ప్రోక్తా గాంధారీ చంద్రదేవతా ।  
శంఖిన్యాశ్చంద్రమాస్తద్వత్ పయస్విన్యాః ప్రజాపతిః ॥ 38 ॥

సుషుమ్నాది చతుర్దశనాడీదేవతాభేదమాహ సుషుమ్నాయా ఇతి ॥35-38॥

**నాడీషు చంద్రసూర్యసంచారః**

విశ్వోదరాభిధాయాస్తు భగవాన్ పావకః పతిః ।  
ఇడాయాం చంద్రమా నిత్యం చరత్యేవ మహామునే ॥ 39 ॥

పింగలాయాం రవిస్తద్వన్మునే వేదవిదాం వర ।  
సదేడాపిజగళయోశ్చంద్రసూర్యౌ చరతః ఇత్యాహ--ఇడాయామితి ॥ 40 ॥

నాడీషు సంవత్సరాత్మకప్రాణసూర్యసంచారః  
పింగలాయా ఇడాయాం తు వాయోః సంక్రమణం తు యత్ ॥ 40 ॥

తదుత్తరాయణం ప్రోక్తం మునే వేదాంతవేదిభిః ।  
ఇడాయాః పింగలాయాం తు ప్రాణసంక్రమణం మునే ॥ 41 ॥

దక్షిణాయనమిత్యుక్తం పింగలాయామితి శ్రుతిః ।  
ఇడాపింగలయోః సంధి యదా ప్రాణః సమాగతః ॥ 42 ॥

అమావాస్యా తదా ప్రోక్తా దేహీ దేహాభృతాం వర ।  
మూలాధారం యదా ప్రాణః ప్రవిష్టః పండితోత్తమ ॥ 43 ॥

తదాద్యం విషువం ప్రోక్తం తాపసైస్తాపసోత్తమ ।  
ప్రాణసంజ్ఞో మునిశ్రేష్ఠ మూర్ధానం ప్రావిశద్యదా ॥ 44 ॥

తదంత్యం విషువం ప్రోక్తం తాపసైస్తత్త్వచింతకైః ।  
నిఃశ్వాసోచ్ఛ్వాసనం సర్వం మాసానాం సంక్రమో భవేత్ ॥ 45 ॥

ఇదాయాః కుండలీస్థానం యదా ప్రాణః సమాగతః ।  
సోమగ్రహణమిత్తుక్తం తదా తత్త్వవిదాం వర ॥ 46 ॥

యదా పింగలయా ప్రాణః కుండలీస్థానమాగతః ।  
తదా తదా భవేత్ సూర్యగ్రహణం మునిపుంగవ ॥ 47 ॥

సంవత్సరాత్మకప్రాణసూర్యస్య నాడీరశిసంచారతో దినపక్షమాసాయనాది  
గ్రహణాదిః భవతీత్యాహ---పింగాళాయా ఇతి ॥ 41-47 ॥

### అంతస్తీర్థప్రాశస్త్యమ్

శ్రీపర్వతం శిరఃస్థానే కేదారం తు లలాటకే ।  
వారాణసీ మహాప్రాజ్ఞ భ్రువోర్ద్వాణస్య మధ్యమే ॥ 48 ॥

కురుక్షేత్రం కుచస్థానే ప్రయాగం హృత్సరోరుహే ।  
చిదంబరం తు హృన్మధ్యే ఆధారే కమలాలయమ్ ॥ 49 ॥

ఆత్మతీర్థం సముత్సృజ్య బహిస్తీర్థాని యో వ్రజేత్ ।  
కరస్థం స మహారత్నం త్యక్త్వా కాచం విమార్గతే ॥ 50 ॥

భావతీర్థం పరం తీర్థం ప్రమాణం సర్వకర్మసు ।  
అన్యథాఽఽలింగ్యతే కాంతా అన్యథాఽఽలింగ్యతే సుతా ॥ 51 ॥



తీర్థాని తోయపూర్ణాని దేవాన్ కాష్టాదినిర్మితాన్ ।  
యోగినో న ప్రపూజ్యన్తే స్వాత్మప్రత్యయకారణాత్ ॥ 52॥

బహిస్తీర్థాత్ పరం తీర్థమంతస్తీర్థం మహామునే ।  
ఆత్మతీర్థం మహాతీర్థమస్యతీర్థం నిరర్థకమ్ ॥ 53 ॥

చిత్తమంతర్గతం దుష్టం తీర్థస్నానైర్న శుభ్యతి ।  
శతశోఽపి జలైర్దౌతం సురాభాండమివాశుచి ॥ 54 ॥

విషువాయనకాలేషు గ్రహణే చాంతరే సదా ।  
వారాణస్యాదికే స్థానే స్నాత్వా శుద్ధో భవేన్నరః ॥ 55 ॥

జ్ఞానయోగపరాణాం తు పాదప్రక్షాలితం జలమ్ ।  
భావశుద్ధ్యర్థమజ్ఞానాం తతీర్థం మునిపుంగవ ॥ 56 ॥

మస్తకాద్యాధారాంతం శ్రీశైలాదిపుణ్యస్థలం భవతీత్యాహ--శ్రీపర్వతమితి ॥  
48-49॥ ఏవం భావనామయమాత్మతీర్థం తదేవ ముముక్షుభిః సేవ్యం ఇతి స్థాతి-  
ఆత్మతీర్థమితి । కాచం-కాచమణిం ॥50॥ దేహాదినిర్వర్త్య సర్వకర్మసు తీర్థబుద్ధిః  
గరీయసీత్యర్థః । తత్ర దృష్టాంతస్తు-అన్యథేతి ॥11॥ అత ఏవం తీర్థానీతి ॥52॥తదేవ  
ఆత్మతీర్థం ॥13॥ బాహ్యతీర్థస్నానేన కోఽపి న శుభ్యతీతి సదృష్టాంతమాహ--చిత్తమితి  
॥14॥ న తథా భావతీర్థస్నానేనేత్యాహ--విషువేతి । భ్రూమధ్యాదిస్థానేషు స్వాత్మలక్ష్యాను  
సంధానతః శుద్ధాత్మైవ భవతీత్యర్థః ॥55॥ ఏవమాత్మతీర్థ స్నానాసధికారే[రీ]  
తీర్థపాదచరణోదక స్పర్శతః శుద్ధో భవతీత్యాహ-జ్ఞానేతి ॥56॥

**ఆత్మని శివదృష్టిః**

తీర్థే దానే జపే యజ్ఞే కాష్ఠే పాషాణకే సదా ॥  
శివం పశ్యతి మూఢాత్మా శివే దేహే ప్రతిష్ఠితే ॥ 57 ॥

అంతఃస్థం మా పరిత్యజ్య బహిష్ఠం యస్తు సేవతే ।  
హస్తస్థం పిండముత్సృజ్య లిహేత్ కూర్పరమాత్మనః ॥ 58 ॥

శివమాత్మని పశ్యంతి ప్రతిమాసు న యోగినః ।  
అజ్ఞానాం భావనార్థాయ ప్రతిమాః పరికల్పితాః ॥ 59 ॥

స్వాజ్ఞాః స్వాతిరిక్తాత్మానం ద్రష్టుమిచ్ఛంతి, స్వజ్ఞాః స్వమాత్మానం పశ్యంతీత్యాహ--  
తీర్థే ఇతి ॥57-58॥అత ఏవ శివమితి । అయోగిజనానుకంపయా ప్రతిమాఽపి  
వికల్పితేత్యాహ-అజ్ఞానామితి ॥59॥

**బ్రహ్మదర్శనేన బ్రహ్మభావః**

అపూర్వమపరం బ్రహ్మ స్వాత్మానం సత్యమద్వయమ్ ।  
ప్రజ్ఞానఘనమానందం యః పశ్యతి స పశ్యతి ॥ 60 ॥

నాడీపుంజం సదాఽసారం నరభావం మహామునే ।  
సముత్సృజ్యాత్మనాఽఽత్మానమహమిత్యవధారయ ॥ 61 ॥

అశరీరం శరీరేషు మహాంతం విభుమీశ్వరమ్ ।  
ఆనందమక్షరం సాక్షాన్మత్వా ధీరో న శోచతి ॥ 62 ॥

విభేదజనకే జ్ఞానే నష్టే జ్ఞానబలాన్మునే ।  
ఆత్మనో బ్రహ్మణో భేదమసంతం కిం కరిష్యతి ॥ 63 ॥

నిర్విశేషం బ్రహ్మ యః పశ్యతి స తదేవ భవతీత్యాహ----అపూర్వమితి । యస్మాత్  
పూర్వం కారణం పరం కార్యం వా స విద్యతే తత్ కార్యకారణకలనాశూన్యం బ్రహ్మ  
స్వమాత్రమితి యః పశ్యతి స తస్మాత్రమవశిష్యతే ఇత్యర్థః ॥60॥ యావచ్చిత్తశుద్ధిః  
తావత్ నరభావనయా యోగం యుంజీత, తతః శుద్ధావుదితాయాం నరభావం విహాయ

బ్రహ్మభావేన వర్తస్వేత్యాహ-నాడీతి ||61|| యః కోఽప్యేవమాత్మానం జానాతి స  
 కృతకృత్యో భవతీత్యాహ---అశరీరమితి||62|| స్వాజ్ఞానజభేదదృష్ట్యపాయే నిర్భేదం  
 బ్రహ్మ ప్రసీదతీత్యాహ---విభేదేతి । వస్తుతః కాలత్రయేఽప్యసంభవభేదః కిం కరిష్యతి?  
 స్వస్య లబ్ధాత్మకత్వాన్నిర్భేదం బ్రహ్మోపశిష్యతే ఇత్యర్థః ||63||

|| ఇతి చతుర్థః ఖండః ||

### 5. పంచమః ఖండః

#### నాడీశోధనమ్

సమ్యక్కథయ మే బ్రహ్మన్ నాడీశుద్ధిం సమాసతః ।  
 యయా శుద్ధ్యా సదా ధ్యాయన్ జీవన్ముక్తో భవామ్యహమ్ ॥ 1 ॥

సాంకృతే శృణు వక్ష్యామి నాడీశుద్ధిం సమాసతః ।  
 విద్యుక్తకర్మసంయుక్తః కామసంకల్పవర్జితః ॥ 2 ॥

యమాద్యష్టాంగసంయుక్తః శాంతః సత్యపరాయణః ।  
 స్వాత్మన్యవస్థితః సమ్యక్ జ్ఞానిభిశ్చ సుశిక్షితః ॥ 3 ॥

పర్వతాగ్రే నదీతీరే బిల్వమూలే వనేఽథవా ।  
 మనోరమే శుచౌ దేశే మఠం కృత్వా సమాహితః ॥ 4 ॥

ఆరభ్య చాసనం పశ్చాత్ ప్రాజ్ఞుభోదజ్ఞుభోఽపి వా ।  
 సమగ్రీవశిరఃకాయః సంవృతాస్యః సునిశ్చలః ॥ 5 ॥

నాసాగ్రే శశభృద్భింబే బిందుమధ్యే తురీయకమ్ ।  
 స్రవంతమమృతం పశ్యేన్నేత్రాభ్యాం సుసమాహితః ॥ 6 ॥

ఇడయా ప్రాణమాకృష్య పూరయిత్వోదరస్థితమ్ ।  
 తతోఽగ్నిం దేహమధ్యస్థం ధ్యాయన్ జ్వాలావలీయుతమ్ ॥ 7 ॥

బిందునాదసమాయుక్తమగ్నిబీజం విచింతయేత్ ।  
 పశ్చాద్విరేచయేత్ సమ్యక్ ప్రాణం పింగలయా బుధః ॥ 8 ॥

పునః పింగలయాఽఽపూర్య వహ్నిబీజమనుస్మరేత్ ।  
 పునర్విరేచయేద్దీమానిడయైవ శనైః శనైః ॥ 9 ॥

త్రిచతుర్వాసరం వాఽథ త్రిచతుర్వారమేవ చ ।  
 షట్కృత్వో విచరేన్నిత్యం రహస్యేవం త్రిసంధిషు ॥ 10 ॥

నరభావభావితనాడీశుద్ధిబుభుత్సయా పృచ్ఛతీత్యాహ--సమ్యగితి ॥1॥  
 ప్రశోత్తరం భగవానాహ-సాంకృత ఇతి॥ కస్తత్ప్రకారః ఇత్యత్ర-విద్యుక్తేతి ॥2-5॥  
 స్రవదమృతచంద్రబింబం నాసాగ్రే అవలోకయన్ యోగం సమారభేదిత్యర్థః ॥6-7॥  
 రామితి అగ్నిబీజం ॥ 8-9 ॥ ప్రతిదినం త్రిచతుర్వారం ॥ 10-14 ॥

### నాడీశుద్ధిచిహ్నాని

నాడీశుద్ధిమవాప్నోతి పృథక్చిహ్నోపలక్షితః ।  
 శరీరలఘుతా దీప్తిర్వహ్నేజారవర్తినః ॥ 11 ॥

నాదాభివ్యక్తిరిత్యేతచ్చిహ్నం తత్సిద్ధిసూచకమ్ ।  
 యావదేతాని సంపశ్యేత్తావదేవం సమాచరేత్ ॥ 12 ॥

### స్వాత్మశుద్ధిః

అథ వై తత్ పరిత్యజ్య స్వాత్మశుద్ధిం సమాచరేత్ ।  
 ఆత్మా శుద్ధః సదా నిత్యః సుఖరూపః స్వయంప్రభః ।  
 అజ్ఞానాన్మలినో భాతి జ్ఞానాచ్ఛుద్ధో విభాత్యయమ్ ॥ 13 ॥

అజ్ఞానమలపంకం యః క్షాలయేజ్ఞానతోయతః ।  
 స ఏవ సర్వదా శుద్ధో నాన్యః కర్మరతో హి సః ॥ 14 ॥

॥ ఇతి పంచమః ఖండః ॥

### 6. షష్ఠః ఖండః

#### ప్రాణాయామలక్షణం

ప్రాణాయామక్రమం పక్ష్యే సాంకృతే శృణు సాదరమ్ ।  
 ప్రాణాయామ ఇతి ప్రోక్తో రేచపూరకకుంభకైః ॥ 1 ॥

వర్ణత్రయాత్మకాః ప్రోక్తా రేచపూరకకుంభకాః ।  
 స ఏష ప్రణవః ప్రోక్తః ప్రాణాయామశ్చ తస్మయః ॥ 2 ॥

ఇడయా వాయుమాకృప్య పూరయిత్వోదరస్థితమ్ ।  
 మనైః షోడశభిర్మాత్రైరకారం తత్ర సంస్మరేత్ ॥ 3 ॥

పూరితం ధారయేత్ పశ్చాచ్ఛతుఃషష్ట్యా తు మాత్రయా ।  
 ఉకారమూర్తిమత్రాపి సంస్మరన్ ప్రణవం జపేత్ ॥ 4 ॥

యావద్వా శక్యతే తావద్ధారయేజ్జపతత్పరః ।  
 పూరితం రేచయేత్ పశ్చాన్మకారేణానిలం బుధః ॥ 5 ॥

శనైః పింగలయా తత్ర ద్వాత్రింశన్నాత్రయా పునః ।  
 ప్రాణాయామో భవేదేషః తతశ్చైవం సమభ్యసేత్ ॥ 6 ॥

పునః పింగలయాఽఽపూర్య మాత్రైః షోడశభిస్తథా ।  
 అకారమూర్తిమత్రాపి స్మరేదేకాగ్రమానసః ॥ 7 ॥

ధారయేత్ పూరితం విద్వాన్ ప్రణవం సంజపన్ వశీ ।  
 ఉకారమూర్తిం స ధ్యాయన్ చతుఃషష్ఠ్యా తు మాత్రయా ॥ 8 ॥

మకారం తు స్మరన్ పశ్చాద్రేచయేదిడయాఽనిలమ్ ।  
 ఏవమేవ పునః కుర్యాదిడయాఽఽపూర్య బుద్ధిమాన్ ॥ 9 ॥

ఏవం సమభ్యసేన్నిత్యం ప్రాణాయామ మునీశ్వర ।  
 ఏవమభ్యాసతో నిత్యం షణ్మాసాద్ జ్ఞానవాన్ భవేత్ ॥ 10 ॥

వత్సరాద్రుహ్మవిద్వాన్ స్యాత్ తస్మాన్నిత్యం సమభ్యసేత్ ।  
 యోగాభ్యాసరతో నిత్యం స్వధర్మనిరతశ్చ యః ॥ 11 ॥

విశేషతః ప్రాణాయామేతి ॥1-11॥

**పూరకాదిలక్షణమ్**

ప్రాణసంయమనేనైవ జ్ఞానానుక్తో భవిష్యతి ।  
 బాహ్యోదాపూరణం వాయోరుదరే పూరకో హి సః ॥ 12 ॥

సంపూర్ణకుంభవద్వాయోర్ధారణం కుంభకో భవేత్ ।  
 బహిర్విరేచనం వాయోరుదరాద్రేచకః స్పృతః ॥ 13 ॥

పూరకాదిలక్షణమాహ-బాయాదితి ॥ 12-13 ॥

**ప్రాణాయామసిద్ధయః**

ప్రస్వేదజనకో యస్తు ప్రాణాయామేషు సోఽధమః ।  
 కంపనం మధ్యమం విద్యాదుత్థానం చోత్తమం విదుః ॥ 14 ॥

పూర్వం పూర్వం ప్రకుర్వీత యావదుత్థానసంభవః ।  
 సంభవత్యుత్తమే ప్రాజ్ఞః ప్రాణాయామే సుఖీ భవేత్ ॥ 15 ॥

ప్రాణాయామేన చిత్తం తు శుద్ధం భవతి సువ్రత ।  
చిత్తే శుద్ధే శుచిః సాక్షాత్ ప్రత్యగ్యోతిర్వ్యవస్థితః ॥ 16 ॥

ప్రాణశ్చిత్తేన సంయుక్తః పరమాత్మని తిష్ఠతి ।  
ప్రాణాయామపరస్యాస్య పురుషస్య మహాత్మనః ॥ 17 ॥

దేహశ్చోత్తిష్ఠతే తేన కించిజ్ఞా నాద్విముక్తతా ।  
రేచకం పూరకం ముక్త్యా కుంభకం నిత్యమభ్యసేత్ ॥ 18 ॥

సర్వపాపవినిర్ముక్తః సమ్యజ్ఞా నమవాప్నుయాత్ ।  
మనోజవత్సమాప్నోతి పలితాది చ నశ్యతి ॥ 19 ॥

ప్రాణాయామైకనిష్ఠస్య న కించిదపి దుర్లభమ్ ।  
తస్మాత్ సర్వప్రయత్నేన ప్రాణాయామాన్ సమభ్యసేత్ ॥ 20 ॥

స్వేదాదిసిద్ధిమాహ-ప్రస్వేదేతి ॥14-17॥ ఉత్తిష్ఠతే భూతలాత్ ॥ 18-20 ॥

**రోగనివర్తకప్రాణాయామభేదాః**

వినియోగాన్ ప్రవక్ష్యామి ప్రాణాయామస్య సువ్రత ।  
సంధ్యయోర్బ్రహ్మకాలేఽపి మధ్యాహ్నే వాఽథవా సదా ॥ 21 ॥

బాహ్యం ప్రాణం సమాకృప్య పూరయిత్వోదరేణ చ ।  
నాసాగ్రే నాభిమధ్యే చ పాదాంగుష్ఠే చ ధారణాత్ ॥ 22 ॥

సర్వరోగవినిర్ముక్తో జీవేద్వర్షశతం నరః ।  
నాసాగ్రధారణాద్వాఽపి జితో భవతి సువ్రత ॥ 23 ॥

సర్వరోగనివృత్తిః స్యాన్నాభిమధ్యే తు ధారణాత్ ।  
శరీరలఘుతా విప్ర పాదాంగుష్ఠనిరోధనాత్ ॥ 24 ॥

జిహ్వాయా వాయుమాకృప్య యః పిబేత్ సతతం నరః ।  
శ్రమదాహవినిర్ముక్తో యోగీ నీరోగతామియాత్ ॥ 25 ॥

జిహ్వాయా వాయుమాకృప్య జిహ్వోమూలే నిరోధయేత్ ।  
పిబేదమృతమవ్యయం సకలం సుఖమాప్పుయాత్ ॥ 26 ॥

ఇడయా వాయుమాకృప్య భ్రువోర్మధ్యే నిరోధయేత్ ।  
యః పిబేదమృతం శుద్ధం వ్యాధిభిర్ముచ్యతే హి సః ॥ 27 ॥

ఇడయా వేదతత్త్వజ్ఞ తథా పింగలయైవ చ ।  
నాభౌ నిరోధయేత్తేన వ్యాధిభిర్ముచ్యతే నరః ॥ 28 ॥

మాసమాత్రం త్రిసంధ్యాయాం జిహ్వాయాఽఽరోప్య మారుతమ్ ।  
అమృతం చ పిబన్నాభౌ మందం మందం నిరోధయేత్ ॥ 29 ॥

వాతజాః పిత్తజా దోషా నశ్యంత్యేవ న సంశయః ।  
నాసాభ్యాం వాయుమాకృప్య నేత్ర ద్వంద్వే నిరోధయేత్ ॥ 30 ॥

నేత్రరోగా వినశ్యంతి తథా శ్రోత్రనిరోధనాత్ ।  
తథా వాయుం సమారోప్య ధారయేచ్ఛిరసి స్థితమ్ ॥ 31 ॥

యోగసిద్ధ్యంతరాయరోగనిరాసకాన్ ధారణాభేదానాహ---వినియోగానితి। బ్రాహ్మకాలే  
బ్రాహ్మే ముహూర్తే ॥21-35॥

షణ్ముఖీముద్రాభ్యాసాదినా వాయుజయః  
శిరోరోగా వినశ్యంతి సత్యముక్తం హి సాంకృతే ।  
స్వస్తికాసనమాస్థాయ సమాహితమనాస్తథా ॥ 32 ॥



- అపానమూర్ధ్వముత్థాప్య ప్రణవేన శనైః శనైః ।  
హస్తాభ్యాం ధారయేత్సమ్యక్ కర్ణాదికరణాని చ ॥ 33 ॥
- అంగుష్ఠాభ్యాం మునే శ్రోత్రే తర్జనీభ్యాం తు చక్షుషీ ।  
నాసాపుటావ ధాన్యాభ్యాం ప్రచ్ఛాద్య కరణాని వై ॥ 34 ॥
- ఆనందావిర్భవో యావత్ తాపనూర్ధని ధారణాత్ ।  
ప్రాణః ప్రయాత్యనేనైవ బ్రహ్మరంధ్రం మహామునే ॥ 35 ॥
- బ్రహ్మరంధ్రం గతే వాయౌ నాదశ్చోత్పద్యతేఽనఘ ॥  
శంఖధ్వనినిభశ్చాదౌ మధ్యే మేఘధ్వనిర్యథా ॥ 36 ॥
- శిరోమధ్యగతే వాయౌ గిరిప్రసవణం యథా ।  
పశ్చాత్ ప్రీతో మహాప్రాజ్ఞ సాక్షాదాత్మోన్ముఖో భవేత్ ॥ 37 ॥
- పునస్తజ్ఞా ననిష్పత్తిర్యోగాత్ సంసారనిహ్నాతిః ।  
దక్షిణోత్తరగుల్ఫేన సీవనీం పీడయేత్ స్థిరామ్ ॥ 38 ॥
- సవ్యేతరేణ గుల్ఫేన పీడయేద్బుద్ధిమాన్ నరః ।  
జాన్వోరఘుః స్థితాం సంధిం సప్తత్వా దేవం త్రియంబకమ్ ॥ 39 ॥
- వినాయకం చ సంస్పృత్య తథా వాగీశ్వరీం పునః ।  
లింగనాలాత్ సమాకృప్య వాయుమప్యగ్రతో మునే ॥ 40 ॥
- ప్రణవేన నియుక్తేన బిందుయుక్తేన బుద్ధిమాన్ ।  
మూలాధారస్య విప్రేంద్ర మధ్యే తం తు నిరోధయేత్ ॥ 41 ॥
- నిరుధ్య వాయునా దీప్తో వహ్నిరూహతి కుండలీమ్ ।  
పునః సుషుమ్నయా వాయుర్వహ్నినా సహ గచ్ఛతి ॥ 42 ॥

ఏవం షణ్ముఖీముద్రాభ్యాసతః బ్రహ్మరంద్రమితి ॥36॥ యథా తథా చంద్రమండలగిరితః  
 అమృతప్రవాహో జాయతే, తేన భ్రూమధ్యస్థజ్యోతిర్లింగమభిషిచ్య తదమృతాస్వాదనతో  
 యోగీ విమృత్యుః భవతి। తతః పశ్చాత్ ॥37-38॥ దక్షిణేతరగుల్ఫాభ్యాం సీవినీ  
 మేదగుదాంతరాళస్థనాడీ సంపీడయన్ జాన్వోరధఃస్థితసంధి శివలింగ స్మృత్వా  
 వినాయకం వాగీశ్వరీం చ ధ్యాత్వా తతో లింగనాలాదిత్యాది ॥39-42॥

**వాయుజయచిహ్నాని**

ఏవమభ్యసతస్తస్య జితో వాయుర్భవేద్భుశమ్ ।  
 ప్రస్వేదః ప్రథమః పశ్చాత్ కంపనం మునిపుంగవ ॥ 43 ॥

ఉత్థానం చ శరీరస్య చిహ్నమేతజ్జితేఽనిలే ।  
 వాయుజయసూచకచిహ్నాహ-ప్రస్వేద ఇతి ॥43-48॥

వాయుజయేన రోగపాపవినాశవైరాగ్యపూర్వికా జ్ఞానోత్పత్తిః  
 ఏవమభ్యసతస్తస్య మూలరోగో వినశ్యతి ॥ 44 ॥

భగందరం చ నష్టం స్యాత్ సర్వరోగాశ్చ సాంకృతే ।  
 పాతకాని వినశ్యంతి క్షుద్రాణి చ మహాంతి చ ॥ 45 ॥

నష్టే పాపే విశుద్ధం స్యాచ్ఛిత్తదర్పణమద్భుతమ్ ।  
 పునర్బ్రహ్మాది భోగేభ్యో వైరాగ్యం జాయతే హృది ॥ 46 ॥

విరక్తస్య తు సంసారాజ్ఞానం కైవల్యసాధనం ।  
 తేన పా శాపహానిః స్యాత్ జ్ఞాత్వా దేవం సదాశివమ్ ॥ 47 ॥

జ్ఞానామృతరసో యేన సకృదాస్వాదితో భవేత్ ।  
 స సర్వకార్యముత్సృజ్య తత్రైవ పరిధావతి ॥ 48 ॥

జ్ఞానస్వరూపమేవాహుర్జగదేతద్విలక్షనమ్ ।  
అర్థస్వరూపమజ్ఞానాత్ పశ్యంత్యన్యే కుదృష్టయః ॥ 49॥

అత్మస్వరూపవిజ్ఞానాదజ్ఞానస్య పరిక్షయః ।  
క్షీణేఽజ్ఞానే మహాప్రాజ్ఞ రాగాదీనాం పరిక్షయః ॥ 50 ॥

రాగాద్యసంభవే ప్రాజ్ఞ పుణ్యపాపవిమర్శనమ్ ।  
తయోర్నిశే శరీరేణ న పునః సంప్రయుజ్యతే ॥ 51 ॥

విచక్షణాః జ్ఞానినః ॥ 49-50॥ విమర్శనం విశోధనం వినాశనమిത്യర్థః ॥ 51॥

॥ ఇతి షష్ఠః ఖండః ॥

### 7. సప్తమః ఖండః

ప్రత్యాహారలక్షణం, తద్భేదాశ్చ

అథాతః సంప్రవక్ష్యామి ప్రత్యాహారం మహామునే ।  
ఇంద్రియాణాం విచరతాం విషయేషు స్వభావతః ॥ 1 ॥

బలాదాహరణం తేషాం ప్రత్యాహారః స ఉచ్యతే ।  
యత్పశ్యతి తు తత్సర్వం బ్రహ్మ పశ్యన్సమాహితః ॥ 2 ॥

ప్రత్యాహారో భవేదేష బ్రహ్మవిద్భిః పురోదితః ।  
యద్యచ్ఛుద్ధమశుద్ధం వా కరోత్యామరణాంతికమ్ ॥ 3 ॥

తత్సర్వం బ్రహ్మణే కుర్యాత్ ప్రత్యాహారః స ఉచ్యతే ।  
అథవా నిత్యకర్మాణి బ్రహ్మారాధనబుద్ధితః ॥ 4 ॥

కామ్యాని చ తథా కుర్యాత్ ప్రత్యాహారః స ఉచ్యతే ।  
అథవా వాయుమాకృష్య స్థానాత్ స్థానం నిరోధయేత్ ॥ 5 ॥

దంతమూలాత్తథా కంఠే కంఠాదురసి మారుతమ్ ।  
ఉరోదేశాత్ సమాకృప్య నాభిదేశే నిరోధయేత్ ॥ 6 ॥

నాభిదేశాత్ సమాకృప్య కుండల్యాం తు నిరోధయేత్ ।  
కుండలీదేశతో విద్వాన్ మూలాధారే నిరోధయేత్ ॥ 7 ॥

అథాపానాత్ కటిద్వంద్వే తథోఠా చ సుమధ్యమే ।  
తస్మాజ్జానుద్వయే జంఘే పాదాంగుష్ఠే నిరోధయేత్ ॥ 8 ॥

యమనియమాసనప్రాణాయామే యత్తా ప్రతిపాద్య తతః ప్రత్యాహారస్వరూపమాహ  
అథేతి ॥1-12॥

### ప్రత్యాహారఫలమ్

ప్రత్యాహారోఽయముక్తస్తు ప్రత్యాహారపరైః పురా ।  
ఏవమభ్యాసయుక్తస్య పురుషస్య మహాత్మనః ॥ 9 ॥

### వాయుధారణాత్మకప్రత్యాహారః

సర్వపాపాని నశ్యంతి భవరోగశ్చ సువ్రత ।  
నాసాభ్యాం వాయుమాకృప్య నిశ్చలః స్వస్తికాసనః ॥ 10 ॥

పూరయేదనిలం విద్వానాపాదతలమస్తకమ్ ।  
పశ్చాత్ పాదద్వయే తద్వత్ మూలాధారే తథైవ చ ॥ 11 ॥

నాభికందే చ హృన్మధ్యే కంఠమూలే చ తాలుకే ।  
భ్రువోర్మధ్యే లలాటే చ తథా మూర్ధని ధారయేత్ ॥ 12 ॥

### వేదాంతసమ్మతప్రత్యాహారః

దేహే త్వాత్మమతిం విద్వాన్ సమాకృప్య సమాహితః ।  
ఆత్మనాఽఽత్మని నిర్ద్వంద్వే నిర్వికల్పే నిరోధయేత్ ॥ 13 ॥

ప్రత్యాహారః సమాఖ్యాతః సాక్షాద్వేదాంతవేదిభిః ।  
ఏవమభ్యసతస్తస్య న కించిదపి దుర్లభమ్ ॥ 14 ॥

కిం బహునా-దేహే ఇతి ॥ 13-14॥

॥ ఇతి సప్తమః ఖండః ॥

8. అష్టమః ఖండః

పంచభూతేషు ధారణా

అథాతః సంప్రవక్ష్యామి ధారణాః పంచ సువ్రత ।  
దేహమధ్యగతే వ్యోమ్ని బాహ్యకాశం తు ధారయేత్ ॥ 1 ॥

ప్రాణే బాహ్యనిలం తద్వత్ జ్వలనే చాగ్నిమాదరే ।  
తోయం తోయాంశకే భూమిం భూమిభాగే మహామునే ॥ 2 ॥

హయరావలకారాఖ్యం మంత్రముచ్చారయేత్ క్రమాత్ ।  
ధారణైషా పరా ప్రోక్తా సర్వపాపవిశోధినీ ॥ 3 ॥

జాన్వంతం పృథివీ హ్యంశో హ్యపాం పాయ్వంతముచ్యతే ।  
హృదయాంశస్తథాగ్న్యంశో భూమధ్యాంతోఽనిలాంశకః ॥ 4 ॥

ఆకాశాంశస్తథా ప్రాజ్ఞ మూర్ధాంశః పరికీర్తితః ।  
బ్రహ్మణం పృథివీభాగే విష్ణుం తోయాంశకే తథా ॥ 5 ॥

అగ్న్యంశే చ మహేశానమీశ్వరం చానిలాంశకే ।  
ఆకాశాంశే మహాప్రాజ్ఞ ధారయేత్తు సదాశివమ్ ॥ 6 ॥

ప్రత్యాహారలక్షణముక్త్యా ధారణాలక్షణమాహ-అథేతి ॥ 1-6॥

### ఆత్మని ధారణా

అథ వా తవ వక్ష్యామి ధారణాం మునిపుంగవ ।  
పురుషే సర్వశాస్తారం బోధానందమయం శివమ్ ॥ 7 ॥

ధారయేద్బుద్ధిమాన్ నిత్యం సర్వపాపవిశుద్ధయే ।  
బ్రహ్మోదికార్యరూపాణి స్వేస్వే సంహృత్య కారణే ॥ 8 ॥

సర్వకారణమవ్యక్తమనిరూప్యమచేతనమ్ ।  
సాక్షాదాత్మని సంపూర్ణే ధారయేత్ ప్రణవే మనః ।  
ఇంద్రియాణి సమాహృత్య మనసాత్మని యోజయేత్ ॥ 9 ॥

పురుషే ప్రతీచి స్వాతిరిక్తసర్వగ్రాసతయా శివం ధారయేత్ ।  
యద్వా-పురుషే పరమాత్మని సర్వశాస్తారం ప్రత్యంచం ధారయేత్ ॥7-9॥

॥ ఇత్యష్టమః ఖండః ॥

### 9. నవమః ఖండః

#### సవిశేషబ్రహ్మధ్యానమ్

అథాతః సంప్రవక్ష్యామి ధ్యానం సంసారనాశనమ్ ।  
ఋతం సత్యం పరం బ్రహ్మ సర్వసంసారభేషజమ్ ॥ 1 ॥

ఊర్ధ్వరేతం విరూపాక్షం విశ్వరూపం మహేశ్వరమ్ ।  
సోఽహమిత్యాదరేణైవ ధ్యాయేద్యోగీశ్వరేశ్వరమ్ ॥ 2 ॥

ధారణాముక్త్యా సవిశేషనిర్విశేషబ్రహ్మధ్యానమాహ-అథేతి ।  
ఋతం కర్మఫలమపరం బ్రహ్మ । సత్యం జ్ఞానఫలం పరం బ్రహ్మ ॥ 1-2 ॥

### నిర్విశేషబ్రహ్మధ్యానం

అథ వా సత్యమీశానం జ్ఞానమానందమద్వయం ।

అత్యర్థమమలం నిత్యమాదిమధ్యాంతవర్జితం ॥ 3 ॥

తథాఽస్థూలమనాకాశమసమ్ప్రుశ్యమచాక్షుషం ।

న రసం న చ గంధాఖ్యమప్రమేయమనూపమం ॥ 4 ॥

ఆత్మానం సచ్చిదానందమనంతం బ్రహ్మ సువ్రత ।

అహమస్మీత్యభిధ్యాయేద్దేహతీతం విముక్తయే ॥ 5 ॥

అర్థజాతమతీత్య జ్ఞప్తిమాత్రతయా వర్తతే ఇతి అత్యర్థం

అనాకాశమిత్యాదిపంచవిశేషణతః పంచభూతవైలక్షణ్యముక్తం భవతి ॥ 4-6 ॥

### ధ్యానఫల

ఏవమభ్యాసయుక్తస్య పురుషస్య మహాత్మనః ।

క్రమాద్వేదాంతవిజ్ఞానం విజాయేత న సంశయః ॥ 6 ॥

॥ ఇతి నవమః ఖండః ॥

### 10. దశమః ఖండః

#### సమాధిస్వరూపమ్

అథాతః సంప్రవక్ష్యామి సమాధి భవనాశనం ।

సమాధిః సంవిదుత్పత్తిః పరజీవైకతాం ప్రతి ॥ 1 ॥

నిత్యః సర్వగతో హ్యేత్యా కూటస్థో దోషవర్జితః ।

ఏకః సన్ భిద్యతే భ్రాంత్యా మాయయా న స్వరూపతః ॥ 2 ॥

తస్మాద్ద్వైతమేవాస్తి న ప్రపంచో న సంస్కృతిః ।

యథాఽఽకాశో ఘటాకాశో మరాకాశ ఇతీరితః ॥ 3 ॥

తథా భ్రాంతైర్ద్విధా ప్రోక్తో హ్యత్యా జీవేశ్వరాత్మనా ।  
నాహం దేహో న చ ప్రాణో నేంద్రియాణి మనో న హి ॥ 4 ॥

సదా సాక్షిస్వరూపత్వాచ్ఛివ ఏవాస్మి కేవలః ।  
ఇతి ధీర్యా మునిశ్రేష్ఠ సా సమాధిరిహోచ్యతే ॥ 5 ॥

ధ్యానప్రకారముక్త్యా సమాధిప్రకారమాహ-- అథేతి ॥1-2॥  
యస్మాదేవం తస్మాత్ । యథాఽఽకాశ ఏవ ఘటాకాశః ॥3-6॥

**బ్రహ్మమాత్రావశేషః**

సోఽహం బ్రహ్మ న సంసారీ న మత్తోఽన్యః కదాచన ।  
యథా ఫేనతరంగాది సముద్రాదుత్థితం పునః ॥ 6 ॥

సముద్రే లీయతే తద్వత్ జగన్మయ్యనులీయతే ।  
తస్మాన్మనః పృథజ్ నాస్తి జగన్మాయా చ నాస్తి హి ॥ 7 ॥

యస్యైవం పరమాత్మాఽయం ప్రత్యగ్భూతః ప్రకాశితః ।  
స తు యాతి చ పుంభావం స్వయం సాక్షాత్ పరామృతమ్ ॥ 8 ॥

యదా మనసి చైతన్యం భాతి సర్వత్రగం సదా ।  
యోగినోఽవ్యవధానేన తదా సంపద్యతే స్వయమ్ ॥ 9 ॥

యదా సర్వాణి భూతాని స్వాత్మన్యేవ హి పశ్యతి ।  
సర్వభూతేషు చాత్మానం బ్రహ్మ సంపద్యతే తదా ॥ 10 ॥

యదా సర్వాణి భూతాని సమాధిస్థో న పశ్యతి ।  
ఏకీభూతః పరేణాసౌ తదా భవతి కేవలః ॥ 11 ॥



యదా పశ్యతి చాత్మానం కేవలం పరమార్థతః ।  
 మాయామానం జగత్ కృత్స్నం తదా భవతి నిర్ఘ్రితిః ॥ 12 ॥

యస్మాదేవం తస్మాత్ మనః మత్తః పృథక్ నాస్తి  
 ప్రత్యక్పరచితోరేకత్వాత్ స్వయం ఇత్యాది ।  
 స్వాతిరిక్త ప్రపంచే మాయామాత్రపదం గతే స్వయమేవ  
 నిష్ప్రతియోగికబ్రహ్మామాత్రమవశిష్యతే ఇతి దర్శనోపనిషత్ఫలితోఽర్థః ॥ 8-12॥

**ఉపసంహారః**

ఏవముక్త్వా స భగవాన్ దత్తాత్రేయో మహామునిః ।  
 సాంకృతిః స్వస్వరూపేణ సుఖమాస్తేఽతినిర్భయః ॥ 13॥

అఖ్యాయికాముపసంహరతి ---ఏవమితి ।  
 ఇతిశబ్దో దర్శనోపనిషత్ఫరిసమాప్త్యర్థః ॥ 13 ॥

**॥ ఇతి దశమః ఖండః ॥**

శ్రీవాసుదేవేంద్రశిష్యోపనిషద్బ్రహ్మయోగినా దర్శనోపనిషద్వ్యాఖ్యా లిఖితా బ్రహ్మామాత్రగా  
 దర్శనోపనిషద్వ్యాఖ్యాగ్రంథస్తు ద్విశతం స్పృతః.. ఇతి శ్రీమదీశాద్యష్టోత్తరశతోపనిషత్  
 శాస్త్రవివరణే. నవతिसంఖ్యాపూరకం దర్శనోపనిషద్వివరణం సంపూర్ణమ్.

ఓం ఆప్యాయంతు మమాంగాని వాక్రాణశ్చక్షుః  
 శ్రోత్రమథో బలమింద్రియాణి చ సర్వాణి| సర్వం బ్రహ్మోపనిషదం  
 మాహం బ్రహ్మ నిరాకుర్యాం| మా మా బ్రహ్మ నిరాకరోదనిరాకరణమ  
 స్త్వనిరాకరణం మేస్తు తదాత్మని నిరతే య ఉపనిషత్సు ధర్మాస్తే మయి  
 సంతు తే మయి సంతు ॥

**ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః**

**ఇతి జాబాలదర్శనోపనిషత్సమాప్తః**