బ్రహ్మవిద్యోపనిషత్తు

– డా. కుప్పా నరసింహమూర్తి

ఉపోద్ఘాతము :

ఈ ఉపనిషత్తులో బ్రహ్మస్వరూప నిరూపణం, బ్రహ్మప్రాప్తి, తత్సాధనా విధానములు ప్రధానంగా కనిపిస్తూ ఉన్నాయి.

పరమ కారుణికుడైన ధ్రువాగ్ని మహర్షి శ్రీమన్మహావిష్ణువు తనకు ఉపదేశించిన బ్రహ్మవిద్యా రహస్యాన్ని గౌతముడు అనే తన శిష్యునికి ఇలా వివరించారు.

ఓం అనే అక్షరమే పరంబ్రహ్మ. ఆ ఓంకారంలో ముగ్గురు దేవతలు, మూడు లోకాలు, మూడు వేదాలు, మూడు అగ్నులు, మూడు మాత్రలు, మూడు అక్షరాలు ఒక అర్ధమాత్ర ఉంటాయి.

ఓంకారం లోని మొదటి అక్షరం "అ". దీనికి దేవత బ్రహ్మదేవుడు లోకం పృథ్వి లోకం, వేదం ఋగ్వేదము, అగ్ని గార్హపత్యాగ్ని. వీళ్లు 'అ' కారానికి శరీరంగా ఉంటారు.

రెండవదైన "ఉ" కారానికి శ్రీమన్మహావిష్ణువు అంతరిక్షము, యజుర్వేదము, దక్షిణాగ్ని, శరీరంగా ఉంటారు.

మూడవదైన "ం" అనుస్వారానికి పరమేశ్వరుడు, స్వర్గలోకము, సామవేదము, ఆహవనీయాగ్ని శరీరంగా ఉంటారు అని ఓంకార స్వరూపాన్ని విస్తారంగా వివరిస్తూ, ఓంకార నాదం ఎక్కడ లీనం అవుతుందో అదే పరంబ్రహ్మ. ఆ నాదంలో తన బుద్ధిని లీనం చేసిన వాడు అమృతత్వాన్ని పొందుతాడు అనే విషయం వివరించారు.

అలాగే, వాయువు–ప్రాణము–ఆకాశము ఈ మూడు జీవుడు అని పిలవబడతారు. శరీరంలో ఉన్న జీవుడిని సకళుడు అంటారు. శరీరం లేని వాడిని నిష్కళుడు అంటారు. శరీరం లోపల జీవుడనే హంస విశ్రాంతి లేకుండా తిరుగుతూ ఉంటుంది. హృదయాకాశంలో ఉన్న స్వయం ప్రకాశమాన చిదానంద స్వరూపమైన ఆ నిష్కళ హంసను ధ్యానించినవాడు భవబంధాల నుంచి విముక్తి పొందుతాడు.

అలాగే, యోగి రేచక, పూరకాలను వదిలి కుంభకంలో ఉంటూ, తన ప్రాణాఽపానాల్ని బొడ్డులో సమంగా ఉంచి ఏకాగ్రతతో ధ్యానం చేయడం ద్వారా నాభి మధ్య భాగంలో దీపం లాగా ప్రకాశించే పరమేశ్వరుడి అమృత కృపకు పాత్రుడవుతాడు. అతనికి జరామరణాలు, రోగాలు ఉండవు. అణిమాదిసిద్ధులు సిద్ధిస్తాయి. అని ఈ యోగిక ప్రక్రియను విస్తారంగా వివరించారు.

మోక్షం సంపాదించేందుకు హంస విద్యోపాసన కన్నా మరొక మార్గం లేదు. ఇది పరమేశ్వర విద్య అని చెబుతూ శిష్యుడు గురు శుశ్రూషతో గుర్వనుగ్రహం వల్ల గురుముఖతః మాత్రమే ఈ హంస విద్యను సంపాదించి, సాధన ద్వారా ఆత్మసాక్షాత్కారాన్ని పొందగలడు. గురువు చెప్పినదే విద్య. ఎవరైతే మహా విద్యలను ఉపదేశిస్తారో అట్టి గురువుల శుశ్రూష ఖచ్చితంగా చేయాలి. గురువు చెప్పిన దాన్ని శిష్యుడు అన్నవాడు ఎంతో సంతోషంగా ముందు వెనక ఆలోచించకుండా చేస్తూ ఉండాలి. తద్వారా శిష్యుడు హంసాది విద్యలలో ఉన్నత స్థితిని పొందగలడు. గురువు అంటే సాక్షాన్మహావిష్ణువు. అంటే వేదము. వేదంలో చెప్పినవన్నీ పరమ సత్యాలే. ఈ విషయంలో సందేహమే లేదు. వేదములో చెప్పబడనివి, చెప్పిన వాటికి విరుద్ధంగా ఉండేవి, అన్నీ అప్రమాణములు. అవి సాధకుడికి అనర్థాలను కలగజేస్తాయి. కనుక సాధకుడు గురువు, లేక వేదము, చెప్పినట్లుగా సాధన చేయడం ద్వారానే ఉత్తమ ఫలితాలను పొందగలరు అని విస్తారంగా చెప్పి ఆపైన ప్రాణాయామ పద్ధతి మరియు హంస విద్యా గురు సంప్రదాయాన్ని కూడా వివరించారు.

హంస అనే పదానికి హరి లేక ఈశ్వరుడు అని కూడా అర్థం ఉంది. ఎవరైతే హంస హంస అని ఉపాసన చేస్తారో, గురూపదేశం ద్వారా సర్వతోముఖమైన ఆ తత్వాన్ని తెలుసుకొని సాధన చేస్తారో, వాళ్లు ఒక దీపం సాయంతో చుట్టూతా ఉండే పదార్థాలను తెలుసుకున్నట్లుగా శరీరం లోపల, వెలుపల ఉన్న పురుషుడిని (జీవుణ్ణి) తెలుసుకొంటారు. అతడే ఆత్మ.

ఒక దీపం సాయంతో ఒక పదార్థాన్ని తెలుసుకొని, తరవాత ఆ దీపాన్ని గాక పదార్థాన్ని మాత్రమే పట్టుకున్నట్లుగా జ్ఞానమనే దీపం ద్వారా జ్ఞేయమైన ఆత్మను గుర్తించి, ఆ జ్ఞానాన్ని కూడా వదిలేస్తే, అప్పుడు నిష్కళుడైన ఆత్మయొక్క సాక్షాత్కారం కలుగుతుంది.. ఇలా ఈ విద్యా సహాయంతో ఆత్మసాక్షాత్కారాన్ని పొందిన యోగులు తమకు మహాపాపాలు గానీ అలాగే సత్కర్మాచరణ చేయడం వల్ల వచ్చే మహా పుణ్యాలు గానీ తమకి తాకకుండా చూసుకుంటారు (వాళ్లకు పాపపుణ్యాలు అంటవు) అని రహస్యాతిరహస్యమైన నిష్కలాత్మోపాసనా, తత్సాధనా పద్ధతి, వాటి ఫలితముల గురించి విస్తారంగా చెబుతూ, ఈ శాస్త్రాన్ని గురుముఖతః మాత్రమే సంపాదించాలి. గురువు యోగ్యుడైన శిష్యుడికి మాత్రమే చెప్పాలి అనే శ్రీమన్మహావిష్ణువు ఆదేశాన్ని కూడా ప్రస్తావించారు.

అవ్యయమైన, శాశ్వతమైన, స్థానాన్ని, పొందాలనుకునే సాధకుడు సుమారు మూడు గంటల పాటు రేచక పూరక కుంభక సహిత ప్రాణాయామాన్ని చేస్తూ, తన శరీరంలోని బిందువును నిష్కళను దర్శించే ప్రయత్నం చేయాలి. అక్కడ సోహం అనే అజపా హంస మంత్రాన్ని 21,600 సార్లు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాస రూపాలతో జపించాలి. అంటూ, హంస మంత్ర స్వరూపము, తన్మంత్రోపాసనా విధానము, వాటి ఫలితాలు మొదలగు వాటిని విస్తారంగా వివరించారు.

అలాగే మరొక రకమైన ఓంకారోపాసనా విధానంతో చక్ర మండలాల ఉద్దీపన ప్రక్రియలను వివరిస్తూ, భుభుయోగి తన సాధనల ద్వారా నిత్యం అకుంఠితంగా భ్రూమధ్య భాగంలో జ్యోతిర్లింగాన్ని ధ్యానించే స్థాయికి ఎదగాలి. తద్వారా క్రమంగా సర్వాధిష్ఠాన, సర్వాత్మక, నామరూపాతీత బ్రహ్మపదార్థాన్ని నేనే అనే స్థిరమైన బ్రహ్మానుభూతిని పొందగలడు. ఈ తత్వాన్ని తెలుసుకున్నవాడే ఉత్తమ పురుషుడు అంటూ ఉపసంహరించారు.

స్వస్తి

బ్రహ్మవిద్యోపనిషత్

శ్లో. స్వావిద్యాతత్కార్యజాతం యద్విద్యాపహ్నవం గతమ్ ।
తద్ధం సవిద్యానిష్పన్నం రామచంద్రపదం భజే ॥

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

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

అథ బ్రహ్మవిద్యోపనిషత్ ప్రారంభః

ప్రసాదాద్బ్రహ్మణస్తస్య విష్ణోరద్భుతకర్మణః ।
రహస్యం బ్రహ్మవిద్యాయా ధ్రువాగ్నిం సంప్రచక్షతే ॥ ॥ 1 ॥

ఓం ఇత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ యదుక్తం బ్రహ్మవాదిభిః ।
శరీరం తస్య వక్ష్యామి స్థానం కాలత్రయం తథా ॥ ॥ 2 ॥

తత్ర దేవాస్త్రయః ప్రోక్తా లోకా వేదాస్త్రయోఽగ్నయః ।
తిస్రో మాత్రార్ధమాత్రా చ త్ర్యక్షరస్య శివస్య తు ॥ ॥ 3 ॥

ఋగ్వేదో గార్హపత్యం చ పృథివీ బ్రహ్మ ఏవ చ ।
అకారస్య శరీరం తు వ్యాఖ్యాతం బ్రహ్మవాదిభిః ॥ ॥ 4 ॥

యజుర్వేదోఽన్తరిక్షం చ దక్షిణాగ్నిస్తథైవ చ ।
విష్ణుశ్చ భగవాందేవ ఉకారః పరికీర్తితః ॥ ॥ 5 ॥

సామవేదస్తథా ద్యౌశ్చాహవనీయస్తథైవ చ ।
ఈశ్వరః పరమో దేవో మకారః పరికీర్తితః ॥ ॥ 6 ॥

సూర్యమండలమధ్యేఽథ హ్యకారః శంఖమధ్యగః ।
ఉకారశ్చంద్రసంకాశస్తస్య మధ్యే వ్యవస్థితః ॥ ॥ 7 ॥

మకారస్త్వగ్నిసంకాశో విధూమో విద్యుతోపమః ।
తిస్రో మాత్రాస్తథా జ్ఞేయా సోమసూర్యాగ్నిరూపిణః ॥ ॥ 8 ॥

శిఖా తు దీపసంకాశా తస్మిన్నుపరివర్తతే ।
అర్ధమాత్ర తథా జ్ఞేయా ప్రణవస్యోపరి స్థితా ॥ ॥ 9 ॥

పద్మసూత్రనిభా సూక్ష్మా శిఖా సా దృశ్యతే పరా ।
సా నాడీ సూర్యసంకాశా సూర్యం భిత్త్వా తథాపరా ॥ ॥ 10 ॥

ద్విసప్తతిసహస్రాణి నాడీం భిత్త్వా చ మూర్ధని ।
వరదః సర్వభూతానాం సర్వం వ్యాప్యావతిష్ఠతే ॥ ॥ 11 ॥

కాంస్యఘంటానినాదస్తు యథా లీయతి శాంతయే ।
ఓంకారస్తు తథా యోజ్యః శాంతయే సర్వమిచ్ఛతా ॥ ॥ 12 ॥

యస్మిన్సలీయతే శబ్దస్తత్పరం బ్రహ్మ గీయతే ।
ధియం హి లీయతే బ్రహ్మ సోఽమృతత్వాయ కల్పతే ॥ ॥ 13 ॥

వాయుః ప్రాణస్తథాకాశస్త్రివిధో జీవసంజ్ఞకః ।
స జీవః ప్రాణ ఇత్యుక్తో వాలాగ్రశతకల్పితః ॥ ॥ 14 ॥

నాభిస్థానే స్థితం విశ్వం శుద్ధతత్త్వం సునిర్మలం ।
ఆదిత్యమివ దీప్యం తం రశ్మిభిశ్చాఖిలం శివమ్ ॥ ॥ 15 ॥

సకారం చ హకారం చ జీవో జపతి సర్వదా ।
నాభిరంధ్రాద్వినిష్క్రాంతం విషయవ్యాప్తివర్జితమ్ ॥ ॥ 16 ॥

తేనేదం నిష్కలం విద్యాత్క్షీరాత్సర్పిర్యథా తథా ।
కారణేనాత్మనా యుక్తః ప్రాణాయామైశ్చ పంచభిః ॥ ॥ 17 ॥

చతుష్కలా సమాయుక్తో భ్రామ్యతే చ హృదిస్థితః ।
గోలకస్తు యదా దేహే క్షీరదండేన వా హతః ॥ ॥ 18 ॥

ఏతస్మిన్వసతే శీఘ్రమవిశ్రాంతం మహాఖగః ।
యావన్నివౌశ్వసితో జీవస్తావన్నిష్కలతాం గతః ॥ ॥ 19 ॥

నభస్థం నిష్కలం ధ్యాత్వా ముచ్యతే భవబంధనాత్ ।
అనాహతధ్వనియుతం హంసం యో వేద హృద్గతమ్ ॥ ॥ 20॥

స్వప్రకాశచిదానందం స హంస ఇతి గీయతే ।
రేచకం పూరకం ముక్త్వా కుంభకేన స్థితః సుధీః ॥ ॥ 21 ॥

నాభికందే సమౌ కృత్వా ప్రాణాపానౌ సమాహితః ।
మస్తకస్థామృతాస్వాదం పీత్వా ధ్యానేన సాదరం ॥ ॥ 22 ॥

దీపాకారం మహాదేవం జ్వలంతం నాభిమధ్యమే ।
అభిషిచ్యామృతేనైవ హంస హంసేతి యో జపేత్ ॥ ॥ 23 ॥

జరామరణరోగాది న తస్య భువి విద్యతే ।
ఏవం దినే దినే కుర్యాదణిమాదివిభూతయే ॥ ॥ 24 ॥

ఈశ్వరత్వమవాప్నోతి సదాభ్యాసరతః పుమాన్ ।
బహవో నైకమార్గేణ ప్రాప్తా నిత్యత్వమాగతాః ॥ ॥ 25 ॥

హంసవిద్యామృతే లోకే నాస్తి నిత్యత్వసాధనం ।
యో దదాతి మహావిద్యాం హంసాఖ్యాం పారమేశ్వరీం ॥ ॥ 26 ॥

తస్య దాస్యం సదా కుర్యాత్ప్రజ్ఞయా పరయా సహ ।
శుభం వాఽశుభమన్యద్వా యదుక్తం గురుణా భువి ॥ ॥ 27 ॥

తత్కుర్యాదవిచారేణ శిష్యః సంతోషసంయుతః ।
హంసవిద్యామిమాం లబ్ధ్వా గురుశుశ్రూషయా నరః ॥ ॥ 28 ॥

ఆత్మానమాత్మనా సాక్షాద్బ్రహ్మ బుద్ధ్వా సునిశ్చలం ।
దేహజాత్యాదిసంబంధాన్వర్ణాశ్రమసమన్వితాన్ ॥ ॥ 29 ॥

వేదశాస్త్రాణి చాన్యాని పదపాంసుమివ త్యజేత్ ।
గురుభక్తిం సదా కుర్యాచ్ఛ్రేయసే భూయసే నరః ॥ ॥ 30 ॥

గురురేవ హరిః సాక్షాన్నాన్య ఇత్యబ్రవీచ్ఛృతిః ॥ ॥ 31 ॥

శ్రుత్యా యదుక్తం పరమార్థమేవ
తత్సంశయో నాత్ర తతః సమస్తం ।
శ్రుత్యా విరోధే న భవేత్ప్రమాణం
భవేదనర్థాయ వినా ప్రమాణం ॥ ॥ 32 ॥

దేహస్థః సకలో జ్ఞేయో నిష్కలో దేహవర్జితః ।
ఆప్తోపదేశగమ్యోఽసౌ సర్వతః సమవస్థితః ॥ ॥ 33 ॥

హంసహంసేతి యో బ్రూయాద్ధంసో బ్రహ్మ హరిః శివః ।
గురువక్త్రాత్తు లభ్యేత ప్రత్యక్షం సర్వతోముఖం ॥ ॥ 34 ॥

తిలేషు చ యథా తైలం పుష్పే గంధ ఇవాశ్రితః ।
పురుషస్య శరీరేఽస్మిన్స బాహ్యాభ్యంతరే తథా ॥ ॥ 35 ॥

ఉల్కాహస్తో యథాలోకే ద్రవ్యమాలోక్య తాం త్యజేత్ ।
జ్ఞానేన జ్ఞేయమాలోక్య పశ్చాజ్జ్ఞానం పరిత్యజేత్ ॥ ॥ 36 ॥

పుష్పవత్సకలం విద్యాద్గంధస్తస్య తు నిష్కలః ।
వృక్షస్తు సకలం విద్యాచ్ఛాయా తస్య తు నిష్కలా ॥ ॥ 37 ॥

నిష్కలః సకలో భావః సర్వత్రైవ వ్యవస్థితః ।
ఉపాయః సకలస్తద్వదుపేయశ్చైవ నిష్కలః ॥ ॥ 38 ॥

సకలే సకలో భావో నిష్కలే నిష్కలస్తథా ।
ఏకమాత్రో ద్విమాత్రశ్చ త్రిమాత్రశ్చైవ భేదతః ॥ ॥ 39 ॥

అర్ధమాత్ర పరా జ్ఞేయా తత ఊర్ధ్వం పరాత్పరం ।
పంచధా పంచదైవత్యం సకలం పరిపఠ్యతే ॥ ॥ 40 ॥

బ్రహ్మణో హృదయస్థానం కంఠే విష్ణుః సమాశ్రితః ।
తాలుమధ్యే స్థితో రుద్రో లలాటస్థో మహేశ్వరః ॥ ॥ 41 ॥

నాసాగ్రే అచ్యుతం విద్యాత్తస్యాంతే తు పరం పదం ।
పరత్వాత్తు పరం నాస్తీత్యేవం శాస్త్రస్య నిర్ణయః ॥ ॥ 42 ॥

దేహాతీతం తు తం విద్యాన్నాసాగ్రే ద్వాదశాంగులం ।
తదంతం తం విజానీయాత్తత్రస్థో వ్యాపయేత్ప్రభుః ॥ ॥ 43 ॥

మనోఽప్యన్యత్ర నిక్షిప్తం చక్షురన్యత్ర పాతితం ।
తథాపి యోగినాం యోగో హ్యవిచ్ఛిన్నః ప్రవర్తతే ॥ ॥ 44 ॥

ఏతత్తు పరమం గుహ్యమేతత్తు పరమం శుభం ।
నాతః పరతరం కించిన్నాతః పరతరం శుభం ॥ ॥ 45 ॥

శుద్ధజ్ఞానామృతం ప్రాప్య పరమాక్షరనిర్ణయం ।
గుహ్యాద్గుహ్యతమం గోప్యం గ్రహణీయం ప్రయత్నతః ॥ ॥ 46 ॥

నాపుత్రాయ ప్రదాతవ్యం నాశిష్యాయ కదాచన ।
గురుదేవాయ భక్తాయ నిత్యం భక్తిపరాయ చ ॥ ॥ 47 ॥

ప్రదాతవ్యమిదం శాస్త్రం నేతరేభ్యః ప్రదాపయేత్ ।
దాతాస్య నరకం యాతి సిద్ధ్యతే న కదాచన ॥ ॥ 48 ॥

గృహస్థో బ్రహ్మచారీ చ వానప్రస్థశ్చ భిక్షుకః ।
యత్ర తత్ర స్థితో జ్ఞానీ పరమాక్షరవిత్సదా ॥ ॥ 49 ॥

విషయీ విషయాసక్తో యాతి దేహాంతరే శుభం ।
జ్ఞానాదేవాస్య శాస్త్రస్య సర్వావస్థోఽపి మానవః ॥ ॥ 50 ॥

బ్రహ్మహత్యాశ్వమేధాద్యైః పుణ్యపాపైర్న లిప్యతే ।
చోదకో బోధకశ్చైవ మోక్షదశ్చ పరః స్మృతః ॥ ॥ 51 ॥

ఇత్యేషం త్రివిధో జ్ఞేయ ఆచార్యస్తు మహీతలే ।
చోదకో దర్శయేన్మార్గం బోధకః స్థానమాచరేత్ ॥ ॥ 52 ॥

మోక్షదస్తు పరం తత్త్వం యజ్జ్ఞాత్వా పరమశ్నుతే ।
ప్రత్యక్షయజనం దేహే సంక్షేపాచ్ఛృణు గౌతమ ॥ ॥ 53 ॥

తేనేష్ట్వా స నరో యాతి శాశ్వతం పదమవ్యయం ।
స్వయమేవ తు సంపశ్యేద్దేహే బిందుం చ నిష్కలం ॥ ॥ 54 ॥

అయనే ద్వే చ విషువే సదా పశ్యతి మార్గవిత్ ।
కృత్వాయామం పురా వత్స రేచపూరకకుంభకాన్ ॥ ॥ 55 ॥

పూర్వం చోభయముచ్చార్య అర్చయేత్తు యథాక్రమం ।
నమస్కారేణ యోగేన ముద్రయారభ్య చార్చయేత్ ॥ ॥ 56 ॥

సూర్యస్య గ్రహణం వత్స ప్రత్యక్షయజనం స్మృతం ।
జ్ఞానాత్సాయుజ్యమేవోక్తం తోయే తోయం యథా తథా ॥ 57॥

ఏతే గుణాః ప్రవర్తంతే యోగాభ్యాసకృతశ్రమైః ।
తస్మాద్యోగం సమాదాయ సర్వదుఃఖబహిష్కృతః ॥ ॥ 58॥

యోగధ్యానం సదా కృత్వా జ్ఞానం తన్మయతాం వ్రజేత్ ।
జ్ఞానాత్స్వరూపం పరమం హంసమంత్రం సముచ్చరేత్ ॥ ॥ 59 ॥

ప్రాణినాం దేహమధ్యే తు స్థితో హంసః సదాచ్యుతః ।
హంస ఏవ పరం సత్యం హంస ఏవ తు శక్తికం ॥ ॥ 60 ॥

హంస ఏవ పరం వాక్యం హంస ఏవ తు వాదికం ।
హంస ఏవ పరో రుద్రో హంస ఏవ పరాత్పరం ॥ ॥ 61 ॥

సర్వదేవస్య మధ్యస్థో హంస ఏవ మహేశ్వరః ।
పృథివ్యాదిశివాంతం తు అకారాద్యాశ్చ వర్ణకాః ॥ ॥ 62 ॥

కూటాంతా హంస ఏవ స్యాన్మాతృకేతి వ్యవస్థితాః ।
మాతృకారహితం మంత్రమాదిశంతే న కుత్రచిత్ ॥ ॥ 63 ॥

హంసజ్యోతిరనూపమ్యం మధ్యే దేవం వ్యవస్థితం ।
దక్షిణాముఖమాశ్రిత్య జ్ఞానముద్రాం ప్రకల్పయేత్ ॥ ॥ 64 ॥

సదా సమాధిం కుర్వీత హంసమంత్రమనుస్మరన్ ।
నిర్మలస్ఫటికాకారం దివ్యరూపమనుత్తమం ॥ ॥ 65 ॥

మధ్యదేశే పరం హంసం జ్ఞానముద్రాత్మరూపకం ।
ప్రాణోఽపానః సమానశ్చోదానవ్యానౌ చ వాయవః ॥ ॥ 66 ॥

పంచకర్మేంద్రియైరుక్తాః క్రియాశక్తిబలోద్యతాః ।
నాగః కూర్మశ్చ కృకరో దేవదత్తో ధనంజయః ॥ ॥ 67 ॥

పంచజ్ఞానేంద్రియైర్యుక్తా జ్ఞానశక్తిబలోద్యతాః ।
పావకః శక్తిమధ్యే తు నాభిచక్రే రవిః స్థితః ॥ ॥ 68 ॥

బంధముద్రా కృతా యేన నాసాగ్రే తు స్వలోచనే ।
అకారేవహ్నిరిత్యాహురుకారే హృది సంస్థితః ॥ ॥ 69 ॥

మకారే చ భ్రువోర్మధ్యే ప్రాణశక్త్యా ప్రబోధయేత్ ।
బ్రహ్మగ్రంథిరకారే చ విష్ణుగ్రంథిర్హృది స్థితః ॥ ॥ 70 ॥

రుద్రగ్రంథిర్భ్రువోర్మధ్యే భిద్యతేఽక్షరవాయునా ।
అకారే సంస్థితో బ్రహ్మ ఉకారే విష్ణురాస్థితః ॥ ॥ 71 ॥

మకారే సంస్థితో రుద్రస్తతోఽస్యాంతః పరాత్పరః ।
కంఠం సంకుచ్య నాడ్యాదౌ స్తంభితే యేన శక్తితః ॥ ॥ 72॥

రసనా పీడ్యమానేయం షోడశీ వోర్ధ్వగామిని ।
త్రికూటం త్రివిధా చైవ గోలాఖం నిఖరం తథా ॥ ॥ 73 ॥

త్రిశంఖవజ్రమోంకారమూర్ధ్వనాలం భ్రువోర్ముఖం ।
కుండలీం చాలయన్ప్రాణాన్భేదయన్శశిమండలం ॥ ॥ 74 ॥

సాధయన్వజ్రకుంభాని నవద్వారాణి బంధయేత్ ।
సుమనఃపవనారూఢః సరాగో నిర్గుణస్తథా ॥ ॥ 75 ॥

బ్రహ్మస్థానే తు నాదః స్యాచ్ఛాకిన్యామృతవర్షిణీ ।
షట్చక్రమండలోద్ధారం జ్ఞానదీపం ప్రకాశయేత్ ॥ ॥ 76 ॥

సర్వభూతస్థితం దేవం సర్వేశం నిత్యమర్చయేత్ ।
ఆత్మరూపం తమాలోక్య జ్ఞానరూపం నిరామయం ॥ ॥ 77 ॥

దృశ్యంతం దివ్యరూపేణ సర్వవ్యాపీ నిరంజనః ।
హంస హంస వదేద్వాక్యం ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః ।
సప్రాణాపానయోర్గ్రంథిరజపేత్యభిధీయతే ॥ ॥ 78 ॥

సహస్రమేకం ద్వయుతం షట్శతం చైవ సర్వదా ।
ఉచ్చరన్పఠితో హంసః సోఽహమిత్యభిధీయతే ॥ ॥ 79 ॥

పూర్వభాగే హ్యధోలింగం శిఖిన్యాం చైవ పశ్చిమం ।
జ్యోతిర్లింగం భ్రువోర్మధ్యే నిత్యం ధ్యాయేత్సదా యతిః ॥ ॥ 80 ॥

అచ్యుతోఽహమచింత్యోఽహమతర్క్యోఽహమజోఽస్మ్యహం ।
అప్రాణోఽహమకాయోఽహమనంగోఽస్మ్యభయోఽస్మ్యహం ॥ ॥ 81 ॥

అశబ్దోఽహమరూపోఽహమస్పర్శోఽస్మ్యహమద్వయః ।
అరసోఽహమగంధోఽహమనాదిరమృతోఽస్మ్యహం ॥ ॥ 82 ॥

అక్షయోఽహమలింగోఽహమజరోఽస్మ్యకలోఽస్మ్యహం ।
అప్రాణోఽహమమూకోఽహమచింత్యోఽస్మ్యకృతోఽస్మ్యహం ॥ ॥ 83 ॥

అంతర్యామ్యహమగ్రాహ్యోఽనిర్దేశ్యోఽహమలక్షణః ।
అగోత్రోఽహమగాత్రోఽహమచక్షుష్కోఽస్మ్యవాగహం ॥ ॥ 84 ॥

అదృశ్యోఽహమవర్ణోఽహమఖండోఽస్మ్యహమద్భుతః ।
అశ్రుతోఽహమదృష్టోఽహమన్వేష్టవ్యోఽమరోఽస్మ్యహం ॥ ॥ 85 ॥

అవాయురప్యనాకాశోఽతేజస్కోఽవ్యభిచార్యహం ।
అమతోఽహమజాతోఽహమతిసూక్ష్మోఽవికార్యహం ॥ ॥ 86 ॥

అరజస్కోఽతమస్కోఽహమసత్త్వోస్మ్యగుణోఽస్మ్యహం ।
అమాయోఽనుభవాత్మాహమనన్యోఽవిషయోఽస్మ్యహం ॥ ॥ 87 ॥

అద్వైతోఽహమపూర్ణోఽహమబాహ్యోఽహమనంతరః ।
అశ్రోతోఽహమదీర్ఘోఽహమవ్యక్తోఽహమనామయః ॥ ॥ 88 ॥

అద్వయానందవిజ్ఞానఘనోఽస్మ్యహమవిక్రియః ।
అనిచ్ఛోఽహమలేపోఽహమకర్తాస్మ్యహమద్వయః ॥ ॥ 89 ॥

అవిద్యాకార్యహీనోఽహమవాగ్రసనగోచరః ।
అనల్పోఽహమశోకోఽహమవికల్పోఽస్మ్యవిజ్వలన్ ॥ ॥ 90 ॥

ఆదిమధ్యాంతహీనోఽహమాకాశసదృశోఽస్మ్యహం ।
ఆత్మచైతన్యరూపోఽహమహమానందచిద్ఘనః ॥ ॥ 91 ॥

ఆనందామృతరూపోఽహమాత్మసంస్థోహమంతరః ।
ఆత్మకామోహమాకాశాత్పరమాత్మేశ్వరోస్మ్యహం ॥ ॥ 92 ॥

ఈశానోస్మ్యహమీడ్యోఽహమహముత్తమపూరుషః ।
ఉత్కృష్టోఽహముపద్రష్టా అహముత్తరతోఽస్మ్యహం ॥ ॥ 93 ॥

కేవలోఽహం కవిః కర్మాధ్యక్షోఽహం కరణాధిపః ।
గుహాశయోఽహం గోప్తాహం చక్షుషశ్చక్షురస్మ్యహం ॥ ॥ 94 ॥

చిదానందోఽస్మ్యహం చేతా చిద్ఘనశ్చిన్మయోఽస్మ్యహం ।
జ్యోతిర్మయోఽస్మ్యహం జ్యాయాంజ్యోతిషాం జ్యోతిరస్మ్యహం ॥ ॥ 95 ॥

తమసః సాక్ష్యహం తుర్యతుర్యోఽహం తమసః పరః ।
దివ్యో దేవోఽస్మి దుర్దర్శో దృష్టాధ్యాయో ధ్రువోఽస్మ్యహం ॥ ॥ 96 ॥

నిత్యోఽహం నిరవద్యోఽహం నిష్క్రియోఽస్మి నిరంజనః ।
నిర్మలో నిర్వికల్పోఽహం నిరాఖ్యాతోఽస్మి నిశ్చలః ॥ ॥ 97 ॥

నిర్వికారో నిత్యపూతో నిర్గుణో నిఃస్పృహోఽస్మ్యహం ।
నిరింద్రియో నియంతాహం నిరపేక్షోఽస్మి నిష్కలః ॥ ॥ 98 ॥

పురుషః పరమాత్మాహం పురాణః పరమోఽస్మ్యహం ।
పరావరోఽస్మ్యహం ప్రాజ్ఞః ప్రపంచోపశమోఽస్మ్యహం ॥ ॥ 99 ॥

పరామృతోఽస్మ్యహం పూర్ణః ప్రభురస్మి పురాతనః ।
పూర్ణానందైకబోధోఽహం ప్రత్యగేకరసోఽస్మ్యహం ॥ ॥ 100 ॥

ప్రజ్ఞాతోఽహం ప్రశాంతోఽహం ప్రకాశః పరమేశ్వరః ।
ఏకదా చింత్యమానోఽహం ద్వైతాద్వైతవిలక్షణః ॥ ॥ 101 ॥

బుద్ధోఽహం భూతపాలోఽహం భారూపో భగవానహం ।
మహాదేవో మహానస్మి మహాజ్ఞేయో మహేశ్వరః ॥ ॥ 102 ॥

విముక్తోఽహం విభురహం వరేణ్యో వ్యాపకోఽస్మ్యహం ।
వైశ్వానరో వాసుదేవో విశ్వతశ్చక్షురస్మ్యహం ॥ ॥ 103 ॥

విశ్వాధికోఽహం విశదో విష్ణుర్విశ్వకృదస్మ్యహం ।
శుద్ధోఽస్మి శుక్రః శాంతోఽస్మి శాశ్వతోఽస్మి శివోఽస్మ్యహం ॥ ॥ 104 ॥

సర్వభూతాంతరాత్మహమహమస్మి సనాతనః ।
అహం సకృద్విభాతోఽస్మి స్వే మహిమ్ని సదా స్థితః ॥ ॥ 105 ॥

సర్వాంతరః స్వయంజ్యోతిః సర్వాధిపతిరస్మ్యహం ।
సర్వభూతాధివాసోఽహం సర్వవ్యాపీ స్వరాడహం ॥ ॥ 106 ॥

సమస్తసాక్షీ సర్వాత్మా సర్వభూతగుహాశయః ।
సర్వేంద్రియగుణాభాసః సర్వేంద్రియవివర్జితః ॥ ॥ 107 ॥

స్థానత్రయవ్యతీతోఽహం సర్వానుగ్రాహకోఽస్మ్యహం ।
సచ్చిదానంద పూర్ణాత్మా సర్వప్రేమాస్పదోఽస్మ్యహం ॥ ॥ 108 ॥

సచ్చిదానందమాత్రోఽహం స్వప్రకాశోఽస్మి చిద్ఘనః ।
సత్త్వస్వరూపసన్మాత్రసిద్ధసర్వాత్మకోఽస్మ్యహం ॥ ॥ 109 ॥

సర్వాధిష్ఠానసన్మాత్రః స్వాత్మబంధహరోఽస్మ్యహం ।
సర్వగ్రాసోఽస్మ్యహం సర్వద్రష్టా సర్వానుభూరహం ॥ ॥ 110 ॥

॥ ఇత్యుపనిషత్ ॥

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

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఇతి బ్రహ్మవిద్యోపనిషత్సమాప్తః