# అమృతనాదోపనిషత్తు

**– డా. పీసపాటి వేంకటనాగ నరసింహ మారుతి**

**ఉపోద్ఘాతము :**

పరబ్రహ్మావాచకమైన ప్రణవమునకు నమస్కరిస్తూ ఈ ఉపనిషత్తు ఆరంభమైనది. జ్ఞానియైనవాడెవ్వడు ఉత్తమమైన మానవజన్మను వృథాచేసుకోడు. ఆత్మతత్త్వమును అందుకోవాలని ప్రయత్నించే విజ్ఞుడు శాస్త్రములను క్షుణ్ణముగా అధ్యయనము చేసి వాటియందలి పరబ్రహ్మతత్త్వ సారమును గ్రహించాలి. వంటచేసుకొన్న తరువాత వంటకు వినియోగించిన కట్టెలను వదలి పక్వమైన ఆహారమును ఏవిధంగా స్వీకరిస్తామో అదేవిధంగా శాస్త్రములలోని ఇతర విషయములను వదలి మధురపదార్థ రుచివలె ఆత్మానందమును ఆస్వాదించాలి.

జాగృత్–స్వప్న–సుషుప్తులకు ఆవల కేవల సాక్షి అయినట్టి ఓం సంజ్ఞారూప పరతత్త్వమే రథము. సర్వాంతర్యామి అయిన విష్ణువే రథసారథి. బ్రహ్మలోకనివాసమే అన్వేషణయొక్క ముఖ్యమైన ఆశయము. రుద్రభగవానుని ఉపాసనయే ఆరాధనా తత్పరత్వము. బుద్ధి నిర్మలమయ్యేంతవరకు రథమార్గము అనగా ఓంకారోపాసనపరుడై ప్రయాణించాలి. ప్రయాణము ముగిసిన తరువాత ప్రయాణికుడు వాహనమును వదలి లక్ష్యానికి చేరునట్లు సర్వసాధనములను విడచి బ్రహ్మలోకనివాసమునకు ప్రవేశించాలి. శబ్ద–స్పర్శ–రూప–రస–గంధ–పంచతన్మాత్రలను, స్త్రీ–పురుషాది భేదములను వదలి సూక్ష్మదృష్టితో సత్యవస్తువుకై అన్వేషించాలి. మనస్సు చెదరకుండా జాగ్రత్త వహించి బ్రహ్మపదమువైపుగా ప్రయాణించాలి. జగద్విషయచింతన విడచి ఆత్మతేజస్సు, ఆత్మచైతన్యము గురించి మాత్రమే చింతన చేయుట ప్రత్యాహారముగా చెప్పబడుచున్నది. ప్రత్యాహారము, ధ్యానము, ప్రాణాయామము, ధారణ, తర్కము, సమాధి ఈ ఆరు యోగముయొక్క అంగములుగా చెప్పబడుచున్నవి. పర్వతప్రాంతములలో లభించే

ఖనిజములను అగ్నిలో వేసి శుద్ధిచేయునట్లు ఇంద్రియములను ఉపయోగించునపుడు మనస్సునకు అంటు దోషములను ప్రాణయోగధారణతో తొలగించుకోవలెను. ప్రాణాయామసాధన ద్వారా మనోదోషాలు తొలగించుకుంటూ, ధారణచే మనస్సుయొక్క పాపదృష్టులను తొలగించుకోవాలి. ప్రత్యాహార సహాయముతో దృశ్యవిషయములతో సంసర్గతను జయించాలి. ధ్యానసహాయముతో అనీశ్వరీ, ఆసురీ గుణములను తుదకంటా తొలగించుకోవాలి. ఈవిధంగా దోషదృష్టులను, దోషభావములను తొలగించుకొని పరమాత్మతత్త్వమును చింతన చేయాలి. ప్రాణాయామము పూరకము, కుంభకము, రేచకము అను రీతిగా మూడు విధములుగా చెప్పబడుచున్నది.

పూరక–కుంభక–రేచకములతో సప్రాణస్వరూప ప్రాణేశ్వరునికి వ్యాహృతులు సమర్పిస్తూ ఉండుట ప్రాణాయామోపాసన. శిరస్సుతో సహా దేహమంతా ప్రాణధారణను ఉపాసిస్తూ, మనస్సుతో త్రిగాయత్రీ మననము పూరక–కుంభక–రేచక సాధనా సమయంలో చేస్తూ ఉండటమే ప్రాణాయామము అను సాధనగా చెప్పబడుతోంది.

**రేచకము –** శ్వాసకోశములోని వాయువును బాగుగా బయటకు వదలి నిరాత్మకమగు శూన్యాకాశములో కొద్దిక్షణములు లయింపచేయు యోగసాధనము రేచకము.

**పూరకము –** తామరతూడుతో జలమును పీల్చు విధంగా వాయువును బయటనుండి శరీరములోని హృదయస్థానము వరకు పీల్చుట పూరక లక్షణము.

**కుంభకము –** దేహమంతా వాయువుతో నింపి, ఉచ్ఛ్వాస–నిశ్వాసలను నిలిపి ఉంచి, దేహమును కదలకుండా ధారణచే యోగాభ్యాసము నిర్వర్తించుట కుంభక ప్రాణాయామము.

బధిరునివలే విని విననివాడై, అంధునివలే చూచి చూడనివాడై భౌతికదేహమును ఎదురుగా ఉన్న కట్టెవలే జడవస్తువుగా చూచు లక్షణము ప్రశాంతత్వము యొక్క లక్షణము. ఆత్మయందు మనస్సును నిలుపటయే ధారణ. వేదమహావాక్యములకు సానుకూలమైన రీతిగా ఊహానుభూతులను వృద్ధి చేసుకొనుటయే తర్కము. దేనిని పొందిన తరువాత సర్వము సర్వే-సర్వత్ర-సర్వదా బ్రహ్మము మాత్రమే అను సర్వసమత్వము అనుభూత మవుతుందో అదే సమాధి. భూమిపై దర్భలతో ఆసనమును సిద్ధం చేసుకొని, మంత్రమూర్తిని మనస్సుతో ఉపాసిస్తూ, మంత్రమును జపించాలి. పద్మాసనముగాని, స్వస్తికాసనముగాని, భద్రాసనముగాని సుఖమైన యోగాసనం వేసుకొని ఉత్తరదిక్కుకి అభిముఖంగా కూర్చుని ధ్యానమును ప్రారంభించాలి. సాధకుడు మహామతి అయి, అడ్డముగా నిలువుగా క్రిందుగా ప్రసరిస్తున్న ధ్యాసలను, దృష్టులను వదలి, స్థిరమైన దేహనిశ్చలతతో నిత్యము యోగాభ్యాసము చేయాలి. ఈ ప్రాణయోగసాధన నాకు మోక్షము ప్రసాదించగలదు అనే నమ్మికతో సాధన చేయాలి. ప్రాణయోగసాధనకు బద్ధకమే ప్రధాన శత్రువు. భయము, క్రోధము, బద్ధకము, అతినిద్ర, అతి మెళకువ, అతిభుక్తి, అభుక్తి ఇవి యోగాభ్యాసానికి ప్రతిబంధకములు. రేచక-కుంభక-పూరక ప్రాణాయామాభ్యాసాలను ఏ యోగసాధకుడు క్రమం తప్పకుండా నిర్వర్తిస్తాడో అట్టి వాని హృదయంలో 3 నెలల కాలంలో ఆత్మసంబంధమైన జ్ఞానము ఉత్పన్నమగును. ఈ సాధన 4 నెలలు చేసిన యెడల దేవతా దర్శనము, 5 నెలలు నిర్వహిస్తే నిత్యానిత్యవివేకము, 6 నెలలు సాధన చేసిన ప్రాణాయామాభ్యాసమైన రేచక-కుంభక-పూరకములచే కైవల్యము లభించును. నాసికకు 15 అంగుళముల దూరంగా ఏ స్థానం వరకు ప్రాణశక్తి బాహ్యంగా సంచరించు శక్తితత్త్వమునే ప్రాణశక్తి అని వ్యవహరించుచున్నారు. 1,13,680 శ్వాసలు ఒక పగలు-రాత్రి (ఒకరోజు)న జరుగుచున్నట్లు ప్రాణయోగ ప్రావీణ్యులు తెలియజేయుచున్నారు. హృదయస్థానములో ఉండునది ప్రాణము, గుదస్థానంలో

సంచరించునది అపానము, కంఠస్థానములో సంచరించునది ఉదానము, నాభియందు సంచరించునది సమానము, దేహములోని సర్వాంగములలో సంచిరించునది వ్యానము. ప్రాణవాయువు రక్తవర్ణంలోను, అపానవాయువు నీలంగాను, సమానవాయువు తెల్లగాను, ఉదానవాయువు నల్లగాను, వ్యానవాయువు బంగారు రంగులోను అనుభవంలోకి వచ్చుచున్నవి. ఎవని ప్రాణవాయుశక్తి బ్రహ్మరంధ్రమును ఛేదించి సహస్రారమును చేరుచున్నదో వాని భౌతికదేహమునకు పునర్జన్మము ఉండదు. అతడు వర్తమాన క్షణంలోనే దేహాతీతుడు అగుచున్నాడు. ఈవిధంగా ఈ ఉపనిషత్తు యోగవిద్య వైభవమును తెలియపరచుచున్నది.

స్వస్తి

# అమృతనాదోపనిషత్

శ్లో. అమృతనాదోపనిషత్ప్రతిపాద్యం పరాక్షరం ।
త్రైపదానందసామ్రాజ్యం హృది మే భాతు సంతతమ్ ॥

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

**ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః**

**అథ అమృతనాదోపనిషత్ ప్రారంభః**

శాస్త్రాణ్యధీత్య మేధావీ అభ్యస్య చ పునః పునః ।
పరమం బ్రహ్మ విజ్ఞాయ ఉల్కావన్నాన్యథోత్సృజేత్ ॥ ॥ 1 ॥

ఓంకారం రథమారుహ్య విష్ణుం కృత్వాథ సారథిమ్ ।
బ్రహ్మలోకపదాన్వేషీ రుద్రారాధనతత్పరః ॥ ॥ 2 ॥

తావద్రథేన గంతవ్యం యావద్రథపథి స్థితః ।
స్థిత్వా రథపథస్థానం రథముత్సృజ్య గచ్ఛతి ॥ ॥ 3 ॥

మాత్రాలింగపదం త్యక్త్వా శబ్దవ్యంజనవర్జితమ్ ।
అస్వరేణ మకారేణ పదం సూక్ష్మం చ గచ్ఛతి ॥ ॥ 4 ॥

శబ్దాదివిషయాః పంచ మనశ్చైవాతిచంచలమ్ ।
చింతయేదాత్మనో రశ్మీన్ప్రత్యాహారః స ఉచ్యతే ॥ ॥ 5 ॥

ప్రత్యాహారస్తథా ధ్యానం ప్రాణాయామోఽథ ధారణా ।
తర్కశ్చైవ సమాధిశ్చ షడంగో యోగ ఉచ్యతే ॥ ॥ 6 ॥

యథా పర్వతధాతూనాం దహ్యంతే ధమనాన్మలాః ।
తథేంద్రియకృతా దోషా దహ్యంతే ప్రాణనిగ్రహాత్ ॥ ॥ 7 ॥

ప్రాణాయామైర్దహేద్దోషాంధారణాభిశ్చ కిల్బిషమ్ ।
ప్రత్యాహారేణ సంసర్గాద్ధ్యానేనానీశ్వరాన్గుణాన్ ॥ ॥ 8 ॥

కిల్బిషం హి క్షయం నీత్వా రుచిరం చైవ చింతయేత్ ॥ ॥ 9 ॥

రుచిరం రేచకం చైవ వాయోరాకర్షణం తథా
ప్రాణాయామస్త్రయః ప్రోక్తా రేచపూరకకుంభకాః ॥ ॥ 10 ॥

సవ్యాహృతిం సప్రణవాం గాయత్రీం శిరసా సహ ।
త్రిః పఠేదాయతప్రాణః ప్రాణాయామః స ఉచ్యతే ॥ ॥ 11 ॥

ఉత్క్షిప్య వాయుమాకాశం శూన్యం కృత్వా నిరాత్మకమ్ ।
శూన్యభావేన యుంజీయాద్రేచకస్యేతి లక్షణమ్ ॥ ॥ 12 ॥

నోచ్ఛ్వసేన్న చ నిశ్వాసేత్ గాత్రాణి నైవ చాలయేత్
ఏవం వాయుర్గ్రహీతవ్యః పూరకస్యేతి లక్షణమ్ ॥ ॥ 13 ॥

వక్త్రేణోత్పలనాలేన వాయుం కృత్వా నిరాశ్రయమ్ ।
ఏవం వాయుర్గ్రహీతవ్యః కుంభకస్యేతి లక్షణమ్ ॥ ॥ 14 ॥

అంధవత్పశ్య రూపాణి శబ్దం బధిరవత్ శృణు ।
కాష్ఠవత్పశ్య తే దేహం ప్రశాంతస్యేతి లక్షణమ్ ॥ ॥ 15 ॥

మనః సంకల్పకం ధ్యాత్వా సంక్షిప్యాత్మని బుద్ధిమాన్ ।
ధారయిత్వా తథాఽఽత్మానం ధారణా పరికీర్తితా ॥ ॥ 16 ॥

ఆగమస్యావిరోధేన ఊహనం తర్క ఉచ్యతే ।
యం లబ్ధ్వాప్యవమన్యేత  స సమాధిః ప్రకీర్తితః ॥ ॥ 17 ॥

భూమిభాగే సమే రమ్యే సర్వదోషవివర్జితే ।
కృత్వా మనోమయీం రక్షాం జప్త్వా చైవాథ మండలే ॥ ॥ 18 ॥

పద్మకం స్వస్తికం వాపి భద్రాసనమథాపి వా ।
బద్ధ్వా యోగాసనం సమ్యగుత్తరాభిముఖః స్థితః ॥ ॥ 19 ॥

నాసికాపుటమంగుల్యా పిధాయైకేన మారుతమ్ ।
ఆకృష్య ధారయేదగ్నిం శబ్దమేవాభిచింతయేత్ ॥ ॥ 20 ॥

ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ ఓమిత్యేకేన రేచయేత్ ।
దివ్యమంత్రేణ బహుశః కుర్యాదాత్మమలచ్యుతిమ్ ॥ ॥ 21 ॥

పశ్చాద్ధ్యాయేత పూర్వోక్తం క్రమశో మంత్రనిర్దిశేత్।
స్థూలాతిస్థూలమాత్రాయం నాతిమూర్ధ్వమతిక్రమః । ॥ 22 ॥

తిర్యగూర్ధ్వమధో దృష్టిం వినర్ధార్య మహామతిః ।
స్థిరస్థాయీ వినిష్కంపః సదా యోగం సమభ్యసేత్ ॥ ॥ 23 ॥

తాలా మాత్రా తథాయోగో ధారణా యోజనం తథా ।
ద్వాదశమాత్రో యోగస్తు కాలతో నియతః స్మృతః ॥ ॥ 24 ॥

అఘోషమవ్యంజనమస్వరం చ అకంఠతాల్వోష్ఠమనాసికం చ ।
అరేఫజాతముభయోష్ఠవర్జితం యదక్షరం న క్షరతే కదాచిత్ ॥ ॥ 25 ॥

యేనాసౌ పశ్యతే మార్గం ప్రాణస్తేన హి గచ్ఛతి ।
అతస్సమభ్యసేన్నిత్యం సన్మార్గగమనాయ వై ॥ ॥ 26 ॥

హృద్ద్వారం వాయుద్వారం చ మూర్ధద్వారమతః పరమ్ ।
మోక్షద్వారం బిలం చైవ సుషిరం మండలం విదుః ॥ ॥ 27 ॥

భయం క్రోధమథాలస్యమతిస్వప్నాతిజాగరమ్ ।
అత్యాహరమనాహరం నిత్యం యోగీ వివర్జయేత్ ॥ ॥ 28 ॥

అనేన విధినా సమ్యఙ్నిత్యమభ్యసతః క్రమాత్ ।
స్వయముత్పద్యతే జ్ఞానం త్రిభిర్మాసైర్న సంశయః ॥ ॥ 29 ॥

చతుర్భిః పశ్యతే దేవాన్పంచభిస్తుల్యవిక్రమః ।
ఇచ్ఛయాప్నోతి కైవల్యం షష్ఠే మాసి న సంశయః ॥ ॥ 30 ॥

పార్థివః పంచమాత్రస్తు చతుర్మాత్రాణి వారుణః ।
ఆగ్నేయస్తు త్రిమాత్రోఽసౌ వాయవ్యస్తు ద్విమాత్రకః ॥ ॥ 31 ॥

ఏకమాత్రస్తథాకాశో హ్యర్ధమాత్రం తు చింతయేత్ ।
సిద్ధిం కృత్వా తు మనసా చింతయేదాత్మనాత్మని ॥ ॥ 32 ॥

త్రింశత్పర్వాంగులః ప్రాణో యత్ర ప్రాణః ప్రతిష్ఠితః ।
ఏష ప్రాణ ఇతి ఖ్యాతో బాహ్యప్రాణస్య గోచరః ॥ ॥ 33 ॥

అశీతిశ్చ శతం చైవ సహస్రాణి త్రయోదశ ।
లక్షశ్చైకోఽపి నిఃశ్వాస అహోరాత్రప్రమాణతః ॥ ॥ 34 ॥

ప్రాణ ఆద్యో హృదిస్థానే అపానస్తు పునర్గుదే ।
సమానో నాభిదేశే తు ఉదానః కంఠమాశ్రితః ॥ ॥ 35 ॥

వ్యానః సర్వేషు చాంగేషు సదా వ్యావృత్య తిష్ఠతి ।
అథ వర్ణాస్తు పంచానాం ప్రాణాదీనామనుక్రమాత్ ॥ ॥ 36 ॥

రక్తవర్ణో మణిప్రఖ్యః ప్రాణో వాయుః ప్రకీర్తితః ।
అపానస్తస్య మధ్యే తు ఇంద్రగోపసమప్రభః ॥ ॥ 37 ॥

సమానస్తు ద్వయోర్మధ్యే గోక్షీరధవళప్రభః ।
ఆపాండర ఉదానశ్చ వ్యానో హ్యర్చిస్సమప్రభః ॥ ॥ 38 ॥

యస్యేదం మండలం భిత్వా మారుతో యాతి మూర్ధని ।
యత్ర తత్ర మ్రియేద్వాపి న స భూయోఽభిజాయతే ।
న స భూయోఽభిజాయత ఇత్యుపనిషత్తు ॥ ॥ 39 ॥

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

**ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః**

**ఇతి కృష్ణయజుర్వేదీయ అమృతనాదోపనిషత్సమాప్తః**