వరాహోపనిషత్తు

– డా. కరి పురుషోత్తమాచార్యులు

ఉపోద్ఘాతము :

ఈ ఉపనిషత్తు బ్రహ్మవిద్యగురించి ఏర్పడినది. ఋభుడు అనే మహాముని శ్రీమహావిష్ణువు వరాహావతారంలో ఉపదేశిస్తాడు. వరాహమూర్తి జ్ఞానప్రదాత సమస్తభూమండలాన్నీ రసాతలంనుండి బైటికి తీసి దాన్ని సువిశాలంగా విస్తరింపజేసినవాడు. ఆయనచేత కోట్లయోజనాలమేర విస్తరింపజేయబడింది కనుక దానికి "పృథ్వి" అని పేరు. అటు తరువాతే పృథ్వి పై ప్రాణులు మనుగడసాగిస్తున్నారు. కనుక భూమిమీద తత్వాలన్నీ వరాహస్వామియొక్క అధీనాలు. ఆ తత్వాలు తెలియాలంటే ఆయనను ప్రసన్నం చేసుకోవాలి. కనుకనే ఋభుమహాముని దేవతల కాలమానం ప్రకారం 12 సంవత్సరాలు వరాహస్వామిగురించి తపస్సు చేస్తాడు. మనుషుల 360 రోజులు దేవతలకు ఒకరోజు. 360 దివ్యదినములు దేవతలకు ఒకసంవత్సరము. దీన్ని "దేవమానం" అంటారు. ఆవిధంగా మహర్షి దేవమానం ప్రకారం 12 సంవత్సరాలు తపస్సు చేస్తాడు. మెచ్చిన వరాహస్వామి వరమడుగమనగా స్వామీ! కలలో కూడా నిన్ను ఎటువంటి కోర్కెలనూ కోరను. సమస్తవేద–శాస్త్రేతిహాస–పురాణాలు, దేవతలు నీ రూపజ్ఞానం వలన ముక్తి కలుగుతుందని చెబుతారు. అందుచేత నీ రూపాన్ని ప్రతిపాదించే బ్రహ్మవిద్యను నాకు ఉపదేశించు అని ప్రార్థించగా, వరాహస్వామి బ్రహ్మవిద్యోపదేశాన్ని మొదలుపెడతాడు.

వరాహోపనిషత్తు యొక్క స్వరూపం

వరాహోపనిషత్తు చాలా పెద్దది. ఇందులో ఐదు అధ్యాయాలున్నాయి. అన్నీ అనుష్టుప్ ఛందస్సులో శ్లోకాలుగా ఉంటాయి. మొదటి అధ్యాయంలో 14, రెండో అధ్యాయంలో 83, మూడో అధ్యాయంలో 30, నాలుగో అధ్యాయంలో 44, చివరి

అధ్యాయంలో 75 శ్లోకాలు ఉన్నాయి. ఇందులో సవిస్తరంగా ప్రపంచంలో ఉన్న సమస్తతత్వాలను ఋషికి చక్కగా మొదటి అధ్యాయంలో ఇంద్రవరాలు మొదలుగొని ఈశ్వరుడి దాకా ఉన్న తోంభైయారు తత్వాలను వివరిస్తాడు వరాహస్వామి. అవి దశేంద్రియాలు, పంచప్రాణాలు, మనోబుధ్యహంకార చిత్తాలు, చతుర్వింశతి తత్వాలు, పంచభూతాలు, దేహత్రయాలు, అవస్థాత్రయాలు, షట్కోశములు, షడ్భావవికృతులు, షడవయవాలు, అరిషడ్వర్గాలు, జీవత్రయాలు, గుణత్రయం, కర్మత్రయం, ఆనంద పంచకం, ఉషేక్షా చతుష్ఠయం, అష్టదిక్కులు, ద్వాదశాదిత్యులు, సప్తమరుత్తులు, అష్టదిక్పాలకులు, ఏకాదశరుద్రులు, చివరికి ఇన్నింటికి కారణమైన ఈశ్వరుడు. స్థూలంగా తెలిపిన ఈ గుణాలు విడివిడిగా లెక్కిస్తే తోంభైయారు తత్వాలౌతాయి. వీటినే షణ్ణవతి తత్వాలంటారు. ఈ తోంభైయారు తత్వాలలోనూ తనను ఎవరు గుర్తిస్తారో వారు భక్తులై జీవన్ముక్తులౌతారని వరాహస్వామి ఋభువుకి వివరిస్తున్నారు.

రెండవ అధ్యాయంలోని విషయము

మొదటి అధ్యాయంలో 96 తత్వాలలో మొత్తం సృష్టినంతటినీ చూపి, ఆ సృష్టిలో మానవజన్మ విలువను తెలిపి, అది బాగుపడడానికి అవసరమైన వర్ణాశ్రమధర్మాలను, వివిధ సాధనాలను, వేదాంతవిచారాలను వివరిస్తున్నారు. దుర్లభం ప్రాప్య మానుష్యం తత్రాపి నరవిగ్రహమ్. బ్రాహ్మణ్యం చ మహావిష్ణోర్వేదాంతశ్రవణాదినా అంటూ సమస్తప్రాణులలోనూ మానవజన్మ మరింత శ్రేష్ఠం. కనుక మానవులు వారి వారి వర్ణాశ్రమధర్మాలను తెలుసుకొని తపోనిష్ఠతో గురువులను తృప్తిపరచి, సాధన చెయ్యాలి. అందులో మొదటిది సాధనచతుష్ఠయం. ఇది నాలుగు విషయాలు గల సాధన. 1. వివేకము 2. వైరాగ్యము 3. శమాదిషట్కము 4. ముముక్షుత్వము. వీటితో మొదలై, నిత్యానిత్యవివేకము, మమకారరాహిత్యము, భగవంతుడే సుఖము, అతడు కానిదేదైనా అది దుఃఖమే అను భావన, దానివలన అతడు స్వయంగా ప్రకాశించేవాడని, ఒకరిపై ఆధారపడనివాడని తెలుసుకున్నవాడే

విజ్ఞానసంపన్నుడనీ స్వామి వివరిస్తున్నారు. అనంతమైన సచ్చిదానందమయుడనైన వరాహరూపి అయిన తనయందు అద్వితీయభావన ఉన్నప్పుడే అన్నిబంధాలనుండి విముక్తి అని సెలవిస్తున్నారు.

మూడవ అధ్యాయము

వరాహోపనిషత్తులోని మొదటి రెండు అధ్యాయాలలో సృష్టిలోని 96 తత్వాలను తెలిపి వాటన్నిటా తనను చూడగలిగినవాడే జీవన్ముక్తుడు కాగలడని చెబుతూ, ఇక ఈ మూడో అధ్యాయంలో తనయొక్క పూర్ణానందమయరూపాన్ని వర్ణిస్తున్నాడు. ఉపనిషత్తులో తప్ప బయట కనిపిస్తున్న ప్రకృతి పురుషులతో తనరూపాన్ని చూడడం సామాన్య విషయం కాదనీ, అందుచే వేదజ్ఞానం తప్పనిసరి అని తెలియజేస్తున్నారు. మేఘాలు ఏవిధంగా ఆకాశంతో ఉన్నా అవి ఆకాశాన్ని అంటుకోవో, తాకవో అలాగే జీవులందరివలనే తాను కూడా సృష్టిలో, ప్రకృతిలో అంతటా ఏదో ఒక రూపంలో ఉంటున్నా, సంసారంలోని బంధాలు మిగిలినవారిని కట్టిపడేసినట్టు తన విషయంలో జరగదని, అవి తనను అంటుకోలేవని రహస్యాన్ని వెలిబుచ్చుతున్నారు. అయినా, అంతటా అందరిచేతా చూడబడేదీ, వినబడేదీ బ్రహ్మమే తప్ప బ్రహ్మానికి భిన్నమైనదేదీ లేదనీ ఆ బ్రహ్మం తానే అని అంటున్నారు. ఈ శ్లోకంలో (చిద్వివర్తజగతోఽస్యకారణం తత్సదాహమితి మౌనమాశ్రయ) సామాన్యంగా ప్రాణులందరి పుట్టుక, మరణం, సుఖం, దుఃఖం అనేవి మళ్ళీ మళ్ళీ జరుగుతూనే ఉంటాయి. అట్లే పుట్టుకకి జాతి, నీతి, మలం, గోత్రం ఉంటాయి. వాటినిబట్టి వారి వారి వృత్తులు జీవనం సాగుతాయి. కానీ బ్రహ్మకు, అనగా తనకు అవేవీ ఉండవు. అది గుర్తించు అంటున్నారు.

వరాహోపనిషత్తులో నాలుగవ అధ్యాయంలోని విషయం

మూడవ అధ్యాయంలో వరాహస్వామి తనకు ప్రకృతికి గల సంబంధాన్ని, జీవులకు తనకూ గల భేదాన్నీ వివరించారు. ఈ నాలుగవ అధ్యాయంలో ఋభుమహర్షి

జీవన్ముక్తి లక్షణాలను తెలుపమని అడుగగా స్వామి ఉపక్రమిస్తున్నారు. భూములు ఏడు రకాలు. వాటిని సప్తభూములంటారు. ఆ సప్తభూములయందు జీవన్ముక్తి నాలుగు రకాలుగా ఉంటుంది. శుభేచ్ఛా, విచారణా, తనుమానసీ, సత్త్వాపత్తిః, ఆసంసక్తిః, పదార్థభావనా, తురీయగా, అనేవి ఆ సప్తభూమికలు. ఈ ఏడు భూమికలు ప్రణవంతో నిండి ఉంటాయి. జీవుడు దశలవారీగా ఈ ఏడు భూమికలయందు విహరిస్తూ బ్రహ్మవిద్యద్వారా ముక్తిని పొందుతాడు. ఇక్కడ విహారం అనగా జ్ఞానమును పొందడమని భావించాలి. దశలవారీగా ముక్తిని పొందే క్రమంలో ఒక్కొక్క స్థాయినీ అందుకోవడం ఈవిధంగా ఉంది. మొదటి మూడు భూములలో విహరిస్తూ జీవుడు ముముక్షువు అవుతాడు. నాల్గవ భూమియందు విహరిస్తూ బ్రహ్మవిత్తు అవుతాడు. పంచమ భూమియందు విహరించి బ్రహ్మవిద్వరుడు అవుతాడు. ఆరవ భూమియందు విహరించి బ్రహ్మవిద్వరియాన్ అవుతాడు. సప్తమ భూమికలో విహరించి బ్రహ్మవిద్వరిష్టుడు అవుతాడు.

సప్తభూముల లక్షణాలు

జీవుడు తనను గురించి ఈవిధంగా సప్తభూముల విషయమై ఆలోచించాలి. తాను ఇలాగే మూఢుడిగానే ఉండిపోకూడదు, శాస్త్రపండితులచేత చూడబడాలి, వారి దృష్టి తనపై పడాలి, అందుకు నాలో వైరాగ్యం పరిపూర్ణంగా ఉండాలి అనే భావన శుభేచ్ఛా అనబడుతుంది. పండితుల కలయిక వలన తెలుసుకున్న వైరాగ్యవిషయాలను అభ్యాసం చేయగా కలిగిన సదాచారప్రవృత్తి రెండవ భూమిక అయిన విచారణా అనబడుతుంది. పై రెంటివలన ఇంద్రియసుఖాలపై విరక్తి కలుగుతుంది. దాన్ని తనుమానసీ అంటారు. ఈ మూడింటి అభ్యాసం చేత మనస్సులో కామవిరక్తి ఏర్పడుతుంది. అందుచేత మనస్సు, ఆత్మ సత్వగుణంతో నిండుతుంది. శుద్ధసత్వంతో ఆత్మనిండిన స్థితిని సత్త్వాపత్తిః అంటారు. ముందు నాలుగు దశల అభ్యాసం చేత

ఆశ్చర్యమైనటువంటి సత్వగుణం కలుగుతుంది. ఈ భూమిక సంసక్తినాయిక. అయిదింటి సాధనచేత శరీరంలో, బైట పదార్థాలు కనపడని స్థితి ఏర్పడుతుంది. ఆత్మ పరమానందమయం అవుతుంది. ఇతరులు కుదిపితే తప్ప కదలని స్థితి కలుగుతుంది. దీన్ని పదార్థభావన అంటారు. చివరి భూమిక తుర్యగా. ఈ భూమికలో సాధకుడు బ్రహ్మజ్ఞానులలో శ్రేష్టుడుగా తయారవుతాడు. ఈవిధంగా సప్తభూమికల సాధన తరువాత బ్రహ్మజ్ఞానికి ముక్తి లభిస్తుందని తెలుపుతున్నారు వరాహస్వామి.

వరాహోపనిషత్తు 5వ అధ్యాయం, మరియు ఉపసంహారం

నాలుగవ అధ్యాయంలో లోతైన వేదాంతచర్చ గురించి వివరించారు. ఈ ఐదవ అధ్యాయంలో యోగాభ్యాసవిధిని వివరిస్తున్నారు. ఇందులో ఐదు నియమములు, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధులనబడే అష్టాంగ యోగములు, చక్రాసనం, పద్మ, కూర్మ, మయూర, కుక్కుట, వీర, స్వస్తిక, ఛత్ర, సింహ, ముక్త, గోముఖాసనం వంటి యోగాసనాలు స్పష్టంగా వివరించబడ్డాయి. ద్వాదశారం, సుషుమ్నా, కుహూః, వారుణా, యశస్వినీ, పింగళా, పూషా, పయస్వినీ, సరస్వతీ, శంఖినీ, గాంధారీ, ఇడా, సప్తజిహ్వా, విశ్వోదరీ అనే 12 నాడులు వాటియందు సంచరించే వాయువులు 10, వాటిని బంధించి శ్రీబీజంతో కలిసిన ప్రణవోపాసన ద్వారా శరీరంలోని వాయువులను ఊర్ధ్వగతికోసం క్రిందినుంచి బ్రహ్మరంధ్రమును ఛేదించే వరకూ తీసుకువెళ్ళే ప్రక్రియ వివరించబడింది. ఈ ప్రకారంగా సాధన చేయగా చేయగా, రాత్రీ పగలూ అవిచ్ఛిన్నమైన యోగాభ్యాసం చెయ్యగా ఆ వాయువులు స్వాధీనములౌతాయి. వాయువు అభ్యాసంలోకి రాగా, శరీరంలోని అగ్ని పెరుగుతుంది. అగ్ని సక్రమంగా పెరిగితే అన్నం సుఖంగా జీర్ణమౌతుంది. అన్నం సుఖంగా జీర్ణం అయితేనే రసవృద్ధి జరుగుతుంది. అవసరమైన రసములు వృద్ధిచెందగా దేహంలో ధాతువులు వృద్ధి చెందుతాయి. ధాతువులు పెరగడంతో శరీరంలో చైతన్యం

పుడుతుంది. దానివల్ల సర్వపాపాలు దహించబడతాయి. చివరిగా ప్రాణాయామంలో ప్రధానక్రియలైన రేచక-పూరక-కుంభకాలను గురించి వివరించి, వాటి సాధనవలన ముక్తి లభిస్తుందని తెలిపి ఉపనిషత్తును ముగిస్తారు. రేచకం పూరకం చైవ కుంభమధ్యే నిరోధయేత్. దృశ్యమానే పరే లక్ష్యే బ్రహ్మణి స్వయమాశ్రితే.. బాహ్యస్థవిషయం సర్వం రేచకస్సముదాహృతః పూరకం శాస్త్రవిజ్ఞానం కుంభకం స్వగతం స్మృతమ్ అని రేచక-పూరక-కుంభకాల లక్షణాన్ని తెలిపారు. వరాహోపనిషత్తు పూర్తిగా సైన్స్ కి దగ్గరగా ఉంటుంది. అలాగే తత్త్వశాస్త్రం కూడాను. మూడవ అధ్యాయం నుండి మొదలై చివరి వరకూ యోగశాస్త్రం లోతుగా విచారించబడుతోంది. ఆయుర్వేదానికి కూడా దగ్గరగా ఉంటుంది. వరాహోపనిషత్తుని పూర్తిగా పరిశోధనాత్మకమైన అధ్యయనం చేసిన వారు తత్వజ్ఞానులై ఏం జరిగినా చలించని పూర్ణస్థితికి చేరుకుంటారు అనడంలో ఎటువంటి సందేహము లేదు. అందునా పంచభూతాలలో ప్రధానమైన భూమిని ప్రపంచానికి పరిచయం చేసిన వరాహస్వామి స్వయంగా ఉపదేశించిన ఉపనిషత్తు కావడం దీనికున్న ప్రత్యేకత. శరీరంలో ఉండే తత్వాలలో వరాహతత్వం చాలా ముఖ్యమైనది. ఇది మెండుగా కలిగినవారు వాతావరణంలో కానీ, ప్రదేశాలలో కానీ, శరీరంలో కానీ జరిగే మార్పులకు లోనుకాకుండా ధృడంగా ఉంటారని మనస్తత్వశాస్త్రవేత్తలు చెప్పేమాట. ఇన్ని విశేషాలున్నాయి ఈ వరాహోపనిషత్తుకి. అందరూ దీనిని అధ్యయనం చేసి సకలశ్రేయస్సులనూ పొందవచ్చును.

స్వస్తి

వరాహోపనిషత్

శ్రీమద్వారాహోపనిషద్వేద్యాఖండసుఖాకృతి ।
త్రిపాన్నారాయణాఖ్యం తద్రామచంద్రపదం భజే ॥

ఓం సహ నావవతు । సహ నౌ భునక్తు । సహ వీర్యం కరవావహై ।
తేజస్వినావధీ తమస్తు మా విద్విషావహై ।

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

హరిః ఓం॥ అథ ఋభుర్వై మహామునిర్దేవమానేన ద్వాదశవత్సరం
తపశ్చచార । తదవసానే వరాహరూపీ భగవాన్ప్రాదురభూత్ ।
స హోవాచోత్తిష్ఠోత్తిష్ఠ వరం వృణీష్వేతి । సోదతిష్ఠత్ ।
తస్మై నమస్కృత్యోవాచ, భగవన్కామిభిర్యద్యత్కామితం
తత్తత్త్వత్సకాశాత్స్వప్నేఽపి న యాచే । సమస్తవేదశాస్త్రేతిహాసపురాణాని
సమస్తవిద్యాజాలాని, బ్రహ్మాదయ స్సురా స్సర్వే త్వద్రూపజ్ఞానాన్ముక్తిమాహుః ।
అతస్త్వద్రూపప్రతిపాదికాం బ్రహ్మవిద్యాం బ్రూహీతి హోవాచ । తథేతి స హోవాచ
వరాహరూపీ భగవాన్ । చతుర్వింశతితత్త్వాని కేచిదిచ్ఛంతి వాదినః ।
కేచిత్షట్త్రింశత్తత్త్వాని కేచిత్షణ్ణవతీని చ ॥ ॥ 1 ॥

తేషాం క్రమం ప్రవక్ష్యామి సావధానమనాః శ్రుణు ।
జ్ఞానేంద్రియాణి పంచైవ శ్రోత్రత్వగ్లోచనాదయః ॥ ॥ 2 ॥

కర్మేంద్రియాణి పంచైవ వాక్పాణ్యంఘ్ర్యాదయః క్రమాత్ ।
ప్రాణాదయస్తు పంచైవ పంచ శబ్దాదయస్తథా ॥ ॥ 3 ॥

మనోబుద్ధిరహంకారశ్చిత్తం చేతి చతుష్టయమ్ ।
చతుర్వింశతితత్త్వాని తాని బ్రహ్మవిదో విదుః ॥ ॥ 4 ॥

ఏతైస్తత్త్వై స్సమం పంచీకృతభూతాని పంచ చ ।
పృథివ్యాపస్తథా తేజో వాయురాకాశమేవ చ ॥ ॥ 5 ॥

దేహత్రయం స్థూలసూక్ష్మకారణాని విదుర్బుధాః ।
అవస్థాత్రితయం చైవ జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్తయః ॥ ॥ 6 ॥

ఆహత్య తత్త్వజాతానాం షట్త్రింశన్మునయో విదుః ।
పూర్వోక్తైస్తత్త్వజాతైస్తు సమం తత్త్వాని యోజయేత్ ॥ ॥ 7 ॥

షడ్భావవికృతిశ్చాస్తి జాయతే వర్ధతేఽపి చ ।
పరిణామం క్షయం నాశం షడ్భావవికృతిం విదుః ॥ ॥ 8 ॥

అశనా చ పిపాసా చ శోకమోహౌ జరా మృతిః ।
ఏతే షడూర్మయః ప్రోక్తా షట్కోశానథ వచ్మి తే ॥ ॥ 9 ॥

త్వక్చ రక్తం మాంసమేదోమజ్జాస్థీని నిబోధత ।
కామక్రోధౌ లోభమోహౌ మదో మాత్సర్యమేవ చ ॥ ॥ 10 ॥

ఏతేఽరిషట్కా విశ్వశ్చ తైజసః ప్రాజ్ఞ ఏవ చ ।
జీవత్రయం సత్త్వరజస్తమాంసి చ గుణత్రయం ॥ ॥ 11 ॥

ప్రారబ్ధాగామ్యార్జితాని కర్మత్రయమితీరితమ్ ।
వచనాదానగమనవిసర్గానందపంచకమ్ ॥ ॥ 12 ॥

సంకల్పోఽధ్యవసాయశ్చ అభిమానోఽవధారణా ।
ముదితా కరుణా మైత్రీ ఉపేక్షా చ చతుష్టయం ॥ ॥ 13 ॥

దిగ్వాతార్కప్రచేతోఽశ్వివహ్నీంద్రోపేంద్రమృత్యుకాః ।
తథా చంద్రశ్చతుర్వక్త్రో రుద్రః క్షేత్రజ్ఞ ఈశ్వరః ॥ ॥ 14 ॥

ఆహత్య తత్త్వజాతానాం షణ్ణవత్యస్తు కీర్తితాః ।
పూర్వోక్తతత్త్వజాతానాం వైలక్షణ్యమనామయం ॥ ॥ 15 ॥

వరాహరూపిణం మాం యే భజంతి మయి భక్తితః ।
విముక్తాజ్ఞానతత్కార్యా జీవన్ముక్తా భవంతి తే ॥ ॥ 16 ॥

యే షణ్ణవతితత్త్వజ్ఞా యత్ర కుత్రాశ్రమే రతాః ।
జటీ ముండీ శిఖీ వాపి ముచ్యతే నాత్ర సంశయః ॥ ॥ 17 ॥

ఇతి ప్రథమోఽధ్యాయః

ఋభుర్నామ మహాయోగీ క్రోడరూపం రమాపతిమ్ ।
వరిష్ఠాం బ్రహ్మవిద్యాం త్వమధీహి భగవన్మమ ।
ఏవం స పృష్టో భగవాన్ప్రాహ భక్తార్తిభంజనః ॥ ॥ 1 ॥

స్వవర్ణాశ్రమధర్మేణ తపసా గురుతోషణాత్ ।
సాధనం ప్రభవేత్పుంసాం వైరాగ్యాదిచతుష్టయమ్ ॥ ॥ 2 ॥

నిత్యానిత్యవివేకశ్చ ఇహాముత్ర విరాగతా ।
శమాదిషట్కసంపత్తిర్ముముక్షా తాం సమభ్యసేత్ ॥ ॥ 3 ॥

ఏవం జితేంద్రియో భూత్వా సర్వత్ర మమతామతిమ్ ।
విహాయ సాక్షిచైతన్యే మయి కుర్యాదహంమతిమ్ ॥ ॥ 4 ॥

దుర్లభం ప్రాప్య మానుష్యం తత్రాపి నరవిగ్రహమ్ ।
బ్రాహ్మణ్యం చ మహావిష్ణోర్వేదాంతశ్రవణాదినా ॥ ॥ 5 ॥

అతివర్ణాశ్రమం రూపం సచ్చిదానందలక్షణమ్ ।
యో న జానాతి సోఽవిద్వాన్కదా ముక్తో భవిష్యతి ॥ ॥ 6 ॥

అహమేవ సుఖం నాన్యదన్యచ్చేన్నైవ తత్సుఖమ్ ।
అమదర్థం న హి ప్రేయో మదర్థం న స్వతఃప్రియమ్ ॥ ॥ 7 ॥

పరప్రేమాస్పదతయా మా న భూవమహగుం సదా ।
భూయాసమితి యో దృష్ట స్సోఽహం విష్ణుర్మునీశ్వర ॥ ॥ 8 ॥

న ప్రకాశోఽహమిత్యుక్తిర్యత్ప్రకాశైకబంధనా ।
స్వప్రకాశం తమాత్మానమప్రకాశః కథం స్పృశేత్ ॥ ॥ 9 ॥

స్వయం భాతం నిరాధారం యే జానంతి సునిశ్చితమ్ ।
తే హి విజ్ఞానసంపన్నా ఇతి మే నిశ్చితా మతిః ॥ ॥ 10 ॥

స్వపూర్ణాత్మాతిరేకేణ జగజ్జీవేశ్వరాదయః ।
న సంతి నాస్తి మాయా చ తేభ్యశ్చాహం విలక్షణః ॥ ॥ 11 ॥

అజ్ఞానాంధతమోరూపం కర్మధర్మాదిలక్షణమ్ ।
స్వయంప్రకాశమాత్మానం నైవ మాం స్ప్రష్టుమర్హతి ॥ ॥ 12 ॥

సర్వసాక్షిణమాత్మానం వర్ణాశ్రమవివర్జితమ్ ।
బ్రహ్మరూపతయా పశ్యన్బ్రహ్మైవ భవతి స్వయమ్ ॥ ॥ 13 ॥

భాసమానమిదం సర్వం మానరూపం పరం పదమ్ ।
పశ్యన్వేదాంతమానేన సద్య ఏవ విముచ్యతే ॥ ॥ 14 ॥

దేహాత్మజ్ఞానవజ్జ్ఞానం దేహాత్మజ్ఞానబాధకమ్ ।
ఆత్మన్యేవ భవేద్యస్య స నేచ్ఛన్నపి ముచ్యతే ॥ ॥ 15 ॥

సత్యజ్ఞానానందపూర్ణలక్షణం తమసః పరమ్ ।
బ్రహ్మానందం సదా పశ్యన్కథం బధ్యేత కర్మణా ॥ ॥ 16 ॥

త్రిధామసాక్షిణం సత్యజ్ఞానానందాదిలక్షణమ్ ।
త్వమహంశబ్దలక్ష్యార్థమసక్తం సర్వదోషతః ॥ ॥ 17 ॥

సర్వగం సచ్చిదాత్మానం జ్ఞానచక్షుర్నిరీక్షతే ।
అజ్ఞానచక్షుర్నేక్షేత భాస్వంతం భానుమంధవత్ ॥ ॥ 18 ॥

ప్రజ్ఞానమేవ తద్బ్రహ్మ సత్యంప్రజ్ఞానలక్షణమ్ ।
ఏవం బ్రహ్మపరిజ్ఞానాదేవ మర్త్యోఽమృతో భవేత్ ॥ ॥ 19 ॥

తద్బ్రహ్మానందమద్వంద్వం నిర్గుణం సత్యచిద్ఘనమ్ ।
విదిత్వా స్వాత్మనో రూపం న బిభేతి కుతశ్చన ॥ ॥ 20 ॥

చిన్మాత్రం సర్వగం నిత్యం సంపూర్ణం సుఖమద్వయమ్ ।
సాక్షాద్బ్రహ్మైవ నాన్యోఽస్తీత్యేవం బ్రహ్మవిదాం స్థితిః ॥ ॥ 21 ॥

అజ్ఞస్య దుఃఖౌఘమయం స్వస్యానందమయం జగత్ ।
అంధం భువనమంధస్య ప్రకాశం తు సుచక్షుషామ్ ॥ ॥ 22 ॥

అనంతే సచ్చిదానందే మయి వారాహరూపిణి ।
స్థితేఽద్వితీయభావః స్యాత్కో బంధః కశ్చ ముచ్యతే ॥ ॥ 23 ॥

స్వస్వరూపం తు చిన్మాత్రం సర్వదా సర్వదేహినామ్ ।
నైవ దేహాదిసంఘాతో ఘటవద్దృశిగోచరః ॥ ॥ 24 ॥

స్వాత్మనోఽన్యదివాభాతం చరాచరమిదం జగత్ ।
స్వాత్మమాత్రతయా బుద్ధ్వా తదస్మీతి విభావయ ॥ ॥ 25 ॥

స్వస్వరూపం స్వయం భుంక్తే నాస్తి భోజ్యం పృథక్ స్వతః ।
అస్తి చేదస్తితారూపం బ్రహ్మైవాస్తిత్వలక్షణమ్ ॥ ॥ 26 ॥

బ్రహ్మవిజ్ఞానసంపన్నః ప్రతీతమఖిలం జగత్ ।
పశ్యన్నపి సదా నైవ పశ్యతి స్వాత్మనః పృథక్ ॥ ॥ 27 ॥

మత్స్వరూపపరిజ్ఞానాత్కర్మభిర్న స బధ్యతే ॥ ॥ 28 ॥

య శ్శరీరేంద్రియాదిభ్యో విహీనం సర్వసాక్షిణమ్ ।
పరమార్థైకవిజ్ఞానం సుఖాత్మానం స్వయంప్రభమ్ ॥ ॥ 29 ॥

స్వస్వరూపతయా సర్వం వేద స్వానుభవేన యః ।
స ధీర స్స తు విజ్ఞేయ స్సోఽహం తత్త్వమృభో భవ ॥ ॥ 30 ॥

అతః ప్రపంచానుభవ స్సదా న హి స్వరూపబోధానుభవ స్సదా ఖలు ।
ఇతి ప్రపశ్యన్పరిపూర్ణవేదనో న బంధముక్తో న చ బద్ధ ఏవ తు॥ ॥ 31 ॥

స్వస్వరూపానుసంధానాన్నృత్యంతం సర్వసాక్షిణమ్ ।
ముహూర్తం చింతయేన్మాం యః స్సర్వబంధైః ప్రముచ్యతే ॥ ॥ 32 ॥

సర్వభూతాంతరస్థాయ నిత్యముక్తచిదాత్మనే ।
ప్రత్యక్చైతన్యరూపాయ మహ్యమేవ నమోనమః ॥ ॥ 33 ॥

త్వం వాహమస్మి భగవో దేవతేఽహం వై త్వమసి ।
తుభ్యం మహ్యమనంతాయ మహ్యం తుభ్యం చిదాత్మనే ॥ ॥ 34 ॥

నమో మహ్యం పరేశాయ నమస్తుభ్యం శివాయ చ ।
కిం కరోమి క్వ గచ్ఛామి కిం గృహ్ణామి త్యజామి కిమ్ ॥ ॥ 35 ॥

యన్మయా పూరితం విశ్వం మహాకల్పాంబునా యథా ।
అంతస్సంగం బహిస్సంగమాత్మసంగం చ యస్త్యజేత్ ।
సర్వసంగనివృత్తాత్మా స మామేతి న సంశయః ॥ ॥ 36 ॥

అహిరివ జనయోగం సర్వదా వర్జయేద్యః
కుణపమివ సునారీం త్యక్తుకామో విరాగీ ।
విషమివ విషయాదీన్మన్యమానో దురంతా–
ఞ్జగతి పరమహంసో వాసుదేవోఽహమేవ ॥ ॥ 37 ॥

ఇదం సత్యమిదం సత్యం సత్యమేతదిహోచ్యతే ।
అహం సత్యం పరం బ్రహ్మ మత్తః కించిన్న విద్యతే ॥ ॥ 38 ॥

ఉప సమీపే యో వాసో జీవాత్మపరమాత్మనోః ।
ఉపవాస స్స విజ్ఞేయో న తు కాయస్య శోషణమ్ ॥ ॥ 39 ॥

కాయశోషణమాత్రేణ కా తత్ర హ్యావివేకినామ్ ।
వల్మీకతాడనాదేవ మృతః కిం ను మహోరగః ॥ ॥ 40 ॥

అస్తి బ్రహ్మేతి చేద్వేద పరోక్షజ్ఞానమేవ తత్ ।
అహం బ్రహ్మేతి చేద్వేద సాక్షాత్కార స్స ఉచ్యతే ॥ ॥ 41 ॥

యస్మిన్కాలే స్వమాత్మానం యోగీ జానాతి కేవలమ్ ।
తస్మాత్కాలాత్సమారభ్య జీవన్ముక్తో భయేదసౌ ॥ ॥ 42 ॥

అహం బ్రహ్మేతి నియతం మోక్షహేతుర్మహాత్మనామ్ ।
ద్వే పదే బంధమోక్షాయ నిర్మమేతి మమేతి చ ॥ ॥ 43 ॥

మమేతి బధ్యతే జంతుర్నిర్మమేతి విముచ్యతే ।
బాహ్యచింతా న కర్తవ్యా తథైవాంతరచింతికా ।
సర్వచింతాం సముత్సృజ్య స్వస్థో భవ సదా ఋభో ॥ ॥ 44 ॥

సంకల్పమాత్రకలనేన జగత్సమగ్రం
సంకల్పమాత్రకలనే హి జగద్విలాసః ।
సంకల్పమాత్రమిదముత్సృజ నిర్వికల్ప–
మాశ్రిత్య మామకపదం హృది భావయస్వ ॥ ॥ 45 ॥

మచ్చింతనం మత్కథనమన్యోన్యం మత్ప్రభాషణమ్ ।
మదేకపరమో భూత్వా కాలం నయ మహామతే ॥ ॥ 46 ॥

చిదిహాస్తీతి చిన్మాత్రమిదం చిన్మయమేవ చ ।
చిత్త్వం చిదహమేతే చ లోకాశ్చిదితి భావయ ॥ ॥ 47 ॥

రాగం నీరాగతాం నీత్వా నిర్లేపో భవ సర్వదా ।
అజ్ఞానజన్యకర్త్రాదికారకోత్పన్నకర్మణా ॥ ॥ 48॥

శ్రుత్యుత్పన్నాత్మవిజ్ఞానప్రదీపో బాధ్యతే కథమ్ ।
అనాత్మనాం పరిత్యజ్య నిర్వికారో జగత్స్థితౌ ॥ ॥ 49 ॥

ఏకనిష్ఠతయాంతస్థసంవిన్మాత్రపరో భవ ।
ఘటాకాశమఠాకాశౌ మహాకాశే ప్రతిష్ఠితౌ ॥ ॥ 50 ॥

ఏవం మయి చిదాకాశే జీవేశౌ పరికల్పితౌ ।
యా చ ప్రాగాత్మనో మాయా తథాంతే చ తిరస్కృతా ॥ ॥ 51 ॥

బ్రహ్మవాదిభిరుద్గీతా సా మాయేతి వివేకతః ।
మాయాతత్కార్యవిలయే నేశ్వరత్వం న జీవతా ॥ ॥ 52 ॥

తత శ్శుద్ధశ్చిదేవాహం వ్యోమవన్నిరుపాధికః ।
జీవేశ్వరాదిరూపేణ చేతనాచేతనాత్మకమ్ ॥ ॥ 53 ॥

ఈక్షణాదిప్రవేశాంతా సృష్టిరీశేన కల్పితా ।
జాగ్రదాదివిమోక్షాంత స్సంసారో జీవకల్పితః ॥ ॥ 54 ॥

త్రిణాచికాదియోగాంతా ఈశ్వరభ్రాంతిమాశ్రితాః ।
లోకాయతాదిసాంఖ్యాంతా జీవవిశ్రాంతిమాశ్రితాః ॥ ॥ 55 ॥

తస్మాన్ముముక్షిభిర్నైవ మతిర్జీవేశవాదయోః ।
కార్యాకింతు బ్రహ్మతత్త్వం నిశ్చలేన విచార్యతామ్ ॥ ॥ 56 ॥

అద్వితీయబ్రహ్మతత్త్వం న జానంతి యథా తథా ।
భ్రాంతా ఏవాఖిలాస్తేషాం క్వ ముక్తిః క్వేహ వా సుఖమ్ ॥ ॥ 57 ॥

ఉత్తమాధమభావశ్చేత్తేషాం స్యాదస్తి తేన కిమ్ ।
స్వప్నస్థరాజ్యభిక్షాభ్యాం ప్రబుద్ధ స్స్పృశతే ఖలు ॥ ॥ 58 ॥

అజ్ఞానే బుద్ధివిలయే నిద్రా సా భణ్యతే బుధైః ।
విలీనాజ్ఞానతత్కార్యే మయి నిద్రా కథం భవేత్ ॥ ॥ 59 ॥

బుద్ధేః పూర్ణవికాసోఽయం జాగరః పరికీర్త్యతే ।
వికారాదివిహీనత్వాజ్జాగరో మే న విద్యతే ॥ ॥ 60 ॥

సూక్ష్మనాడీషు సంచారో బుద్ధే స్స్వప్నః ప్రజాయతే ।
సంచారధర్మరహితే మయి స్వప్నో న విద్యతే ॥ ॥ 61 ॥

సుషుప్తికాలే సకలే విలీనే తమసావృతే ।
స్వరూపం మహదానందం భుంక్తే విశ్వవివర్జితః ॥ ॥ 62 ॥

అవిశేషేణ సర్వం తు యః పశ్యతి చిదన్వయాత్ ।
స ఏవ సాక్షాద్విజ్ఞానీ స శివ స్స హరిర్విధిః ॥ ॥ 63 ॥

దీర్ఘస్వప్నమిదం యత్తద్దీర్ఘం వా చిత్తవిభ్రమం ।
దీర్ఘం వాపి మనోరాజ్యం సంసారం దుఃఖసాగరమ్ ।
సుప్తేరుత్థాయ సుప్త్యంతం బ్రహ్మైకం ప్రవిచింత్యతామ్ ॥ ॥ 64 ॥

ఆరోపితస్య జగతః ప్రవిలాపనేన
చిత్తం మదాత్మకతయా పరికల్పితం నః ।
శత్రూన్నిహత్య గురుషట్కగణాన్నిపాతా–
ద్గంధద్విపో భవతి కేవలమద్వితీయః ॥ ॥ 65॥

అద్యాస్తమేతు వపురాశశితారమాస్తాం
కస్తావతాపి మమ చిద్వపుషో విశేషః ।
కుంభే వినశ్యతి చిరం సమవస్థితే వా
కుంభాంబరస్య నహి కోఽపి విశేషలేశః ॥ ॥ 66 ॥

అహినిర్ల్వయినీ సర్పనిర్మోకో జీవవర్జితః ।
వల్మీకే పతితస్తిష్ఠేత్తం సర్పో నాభిమన్యతే ॥ ॥ 67 ॥

ఏవం స్థూలం చ సూక్ష్మం చ శరీరం నాభిమన్యతే ।
ప్రత్యగ్జ్ఞానశిఖిధ్వస్తే మిథ్యాజ్ఞానే సహేతుకే ।
నేతి నేతీతి రూపత్వాదశరీరో భవత్యయమ్ ॥ ॥ 68 ॥

శాస్త్రేణ న స్యాత్పరమార్థదృష్టిః
కార్యక్షమం పశ్యతి చాపరోక్షమ్ ।
ప్రారబ్ధనాశాత్ప్రతిభాననాశ
ఏవం త్రిధా నశ్యతి చాత్మమాయా ॥ ॥ 69 ॥

బ్రహ్మత్వే యోజితే స్వస్మిన్ జీవభావో న గచ్ఛతి ।
అద్వైతే బోధితే తత్త్వే వాసనా వినివర్తతే ॥ ॥ 70 ॥

ప్రారబ్ధాంతే దేహహానిర్మాయేతి క్షీయతేఽఖిలా ।
అస్తీత్యుక్తే జగత్సర్వం సద్రసం బ్రహ్మ తద్భవేత్ ॥ ॥ 71 ॥

భాతీత్యుక్తే జగత్సర్వం భానం బ్రహ్మైవ కేవలమ్ ।
మరుభూమౌ జలం సర్వం మరుభూమాత్రమేవ తత్ ।
జగత్త్రయమిదం సర్వం చిన్మాత్రం స్వవిచారతః ॥ ॥ 72 ॥

అజ్ఞానమేవ న కుతో జగతః ప్రసంగో
జీవేశదేశికవికల్పకథాతిదూరే ।
ఏకాంతకేవలచిదేకరసస్వభావే
బ్రహ్మైవ కేవలమహం పరిపూర్ణమస్మి ॥ ॥ 73 ॥

బోధచంద్రమసి పూర్ణవిగ్రహే
మోహరాహుముషితాత్మతేజసి ।
స్నానదానయజనాదికాః
క్రియా మోచనావధి వృథైవ తిష్ఠతే ॥ ॥ 74 ॥

సలిలే సైంధవం యద్వత్సామ్యం భవతి యోగతః ।
తథాత్మమనసోరైక్యం సమాధిరితి కథ్యతే ॥ ॥ 75 ॥

దుర్లభో విషయత్యాగో దుర్లభం తత్త్వదర్శనమ్ ।
దుర్లభా సహజావస్థా సద్గురోః కరుణాం వినా ॥ ॥ 76 ॥

ఉత్పన్నశక్తిబోధస్య త్యక్తనిశ్శేషకర్మణః ।
యోగిన స్సహజావస్థా స్వయమేవ ప్రకాశతే ॥ ॥ 77 ॥

రసస్య మనసశ్చైవ చంచలత్వం స్వభావతః ।
రసో బద్ధో మనో బద్ధం కిం న సిద్ధ్యతి భూతలే ॥ ॥ 78 ॥

మూర్చ్ఛితో హరతి వ్యాధిం మృతో జీవయతి స్వయమ్ ।
బద్ధః ఖేచరతాం ధత్తే బ్రహ్మత్వం రసచేతసి ॥ ॥ 79 ॥

ఇంద్రియాణాం మనో నాథో మనోనాథస్తు మారుతః ।
మారుతస్య లయో నాథస్తన్నాథం లయమాశ్రయ ॥ ॥ 80 ॥

నిశ్చేష్టో నిర్వికారశ్చ లయో జీవతి యోగినామ్ ।
ఉచ్ఛిన్నసర్వసంకల్పో నిశ్శేషాశేషచేష్టితః ।
స్వావగమ్యో లయః కోఽపి మనసాం వాగగోచరః ॥ ॥ 81 ॥

పుంఖానుపుంఖవిషయేక్షణతత్పరోఽపి
బ్రహ్మావలోకనధియం న జహాతి యోగీ ।
సంగీతతాలలయవాద్యవశం గతాపి
మౌలిస్థకుంభపరిరక్షణధీర్నటీవ ॥ ॥ 82 ॥

సర్వచింతాం పరిత్యజ్య సావధానేన చేతసా ।
నాద ఏవానుసంధేయో యోగసామ్రాజ్యమిచ్ఛతా ॥ ॥ 83 ॥

ఇతి ద్వితీయోఽధ్యాయః

నహి నానాస్వరూపం స్యాదేకం వస్తు కదాచన ।
తస్మాదఖండ ఏవాస్మి యన్మదన్యన్న కించన ॥ ॥ 1 ॥

దృశ్యతే శ్రూయతే యద్యద్బ్రహ్మణోఽన్యన్న తద్భవేత్ ।
నిత్యశుద్ధ విముక్తైకమఖండానందమద్వయమ్ ।
సత్యం జ్ఞానమనంతం యత్పరం బ్రహ్మాహమేవ తత్ ॥ ॥ 2 ॥

ఆనందరూపోఽహమఖండబోధః పరాత్పరోఽహం ఘనచిత్ప్రకాశః ।
మేఘా యథా వ్యోమ న చ స్పృశంతి సంసారదుఃఖాని న మాం స్పృశంతి ॥ ॥ 3 ॥

సర్వం సుఖం విద్ధి సుదుఃఖనాశాత్సర్వం చ సద్రూపమసత్యనాశాత్ ।
చిద్రూపమేవ ప్రతిభానయుక్తంతస్మాదఖండం మమ రూపమేతత్ ॥ ॥ 4 ॥

న హి జనిర్మరణం గమనాగమౌ న చ మలం విమలం న చ వేదనమ్ ।
చిన్మయం హి సకలం విరాజతే స్ఫుటతరం పరమస్య తు యోగినః ॥ ॥ 5 ॥

సత్యచిద్ఘనమఖండమద్వయం సర్వదృశ్యరహితం నిరామయమ్ ।
యత్పదం విమలమద్వయం శివం తత్సదాహమితి మౌనమాశ్రయ ॥ ॥ 6 ॥

జన్మమృత్యుసుఖదుఃఖవర్జితం జాతినీతికులగోత్రదూరగమ్ ।
చిద్వివర్తజగతోఽస్య కారణం తత్సదాహమితి మౌనమాశ్రయ ॥ ॥ 7 ॥

పూర్ణమద్వయమఖండచేతనం విశ్వభేదకలనాదివర్జితమ్ ।
అద్వితీయపరసంవిదంశకం తత్సదాహమితి మౌనమాశ్రయ ॥ ॥ 8 ॥

కేనాప్యబాధితత్వేన త్రికాలేఽప్యేకరూపతః ।
విద్యమానత్వమస్త్యేతత్సద్రూపత్వం సదా మమ ॥ ॥ 9 ॥

నిరుపాధికనిత్యం యత్సుప్తౌ సర్వసుఖాత్పరమ్ ।
సుఖరూపత్వమస్త్యేతదానందత్వం సదా మమ ॥ ॥ 10 ॥

దినకరకిరణైర్హి శార్వరం తమో నిబిడతరం ఝటితి ప్రణాశమేతి ।
ఘనతరభవకారణం తమో యద్ధరిదినకృత్ప్రభయా న చాంతరేణ ॥ ॥ 11 ॥

మమ చరణస్మరణేన పూజయా చ స్వకతమసః పరిముచ్యతే హి జంతుః ।
న హి మరణప్రభవప్రణాశహేతుర్మమ చరణస్మరణాదృతేఽస్తి కించిత్ ॥ ॥ 12 ॥

ఆదరేణ యథా స్తౌతి ధనవంతం ధనేచ్ఛయా ।
తథా చేద్విశ్వకర్తారం కో న ముచ్యేత బంధనాత్ ॥ ॥ 13 ॥

ఆదిత్యసన్నిధౌ లోకశ్చేష్టతే స్వయమేవ తు ।
తథా మత్సన్నిధావేవ సమస్తం చేష్టతే జగత్ ॥ ॥ 14 ॥

శుక్తికాయా యథా తారం కల్పితం మాయయా తథా ।
మహదాది జగన్మాయామయం మయ్యేవ కేవలమ్ ॥ ॥ 15 ॥

చండాలదేహే పశ్వాదిస్థావరే బ్రహ్మవిగ్రహే ।
అన్యేషు తారతమ్యేన స్థితేషు న తథా హ్యహమ్ ॥ ॥ 16 ॥

వినష్టదిగ్భ్రమస్యాపి యథాపూర్వం విభాతి దిక్ ।
తథా విజ్ఞానవిధ్వస్తం జగన్మే భాతి తన్న హి ॥ ॥ 17 ॥

న దేహో నేంద్రియప్రాణో న మనోబుద్ధ్యహంకృతిః ।
న చిత్తం నైవ మాయా చ న చ వ్యోమాదికం జగత్ ॥ ॥ 18 ॥

న కర్తా నైవ భోక్తా చ న చ భోజయితా తథా ।
కేవలం చిత్సదానందబ్రహ్మైవాహం జనార్దనః ॥ ॥ 19 ॥

జలస్య చలనాదేవ చంచలత్వం యథా రవేః ।
తథాహంకారసంబధాదేవ సంసార ఆత్మనః ॥ ॥ 20 ॥

చిత్తమూలం హి సంసారస్తత్ప్రయత్నేన శోధయేత్ ।
హంత చిత్తమహత్తాయాం కైషా విశ్వాసతా తవ ॥ ॥ 21 ॥

క్వ ధనాని మహీపానాం బ్రహ్మణః క్వ జగంతి వా ।
ప్రాక్తనాని ప్రయాతాని గతా స్సర్గపరంపరాః ।
కోటయో బ్రహ్మణాం యాతా భూపా నష్టాః పరాగవత్ ॥ ॥ 22 ॥

స చాధ్యాత్మాభిమానోఽపి విదుషోఽయాసురత్వతః ।
విదుషోఽప్యాసురశ్చేత్స్యాన్నిష్ఫలం తత్త్వదర్శనమ్ ॥ ॥ 23 ॥

ఉత్పాద్యమానా రాగాద్యా వివేకజ్ఞానవహ్నినా ।
యదా తదైవ దహ్యంతే కుతస్తేషాం ప్రరోహణమ్ ॥ ॥ 24 ॥

యథా సునిపుణః స్సమ్యక్ పరదోషేక్షణే రతః ।
తథా చేన్నిపుణ స్స్వేషు కో న ముచ్యేత బంధనాత్ ॥ ॥ 25 ॥

అనాత్మవిదముక్తోఽపి సిద్ధిజాలాని వాంఛతి ।
ద్రవ్యమంత్రక్రియాకాలయుక్త్యాప్నోతి మునీశ్వర ॥ ॥ 26 ॥

నాత్మజ్ఞస్యైష విషయ ఆత్మజ్ఞో హ్యాత్మమాత్రదృక్ ।
ఆత్మనాత్మని సంతృప్తో నావిద్యామనుధావతి ॥ ॥ 27 ॥

యే కేచన జగద్భావాస్తానవిద్యామయాన్విదుః ।
కథం తేషు కిలాత్మజ్ఞస్త్యక్తావిద్యో నిమజ్జతి ॥ ॥ 28 ॥

ద్రవ్యమంత్రక్రియాకాలయుక్తయః సాధుసిద్ధిదాః ।
పరమాత్మపదప్రాప్తౌ నోపకుర్వంతి కాశ్చన ॥ ॥ 29 ॥

సర్వేచ్ఛాకలనాశాంతావాత్మలాభోదయాభిధః ।
స పున స్సిద్ధివాంఛాయాం కథమర్హత్యచిత్తతః ॥ ॥ 30 ॥

ఇతి తృతీయోధ్యాయః

అథ ఋభుం భగవంతం నిదాఘః పప్రచ్ఛ జీవన్ముక్తిలక్షణమనుబ్రూహీతి । తథేతి స హోవాచ । సప్తభూమిషు జీవన్ముక్తాశ్చత్వారః । శుభేచ్ఛా ప్రథమా భూమికా భవతి । విచారణా ద్వితీయా । తనుమానసీ తృతీయా । సత్త్వాపత్తిస్తురీయా । అసంసక్తిః

పంచమీ । పదార్థభావనా షష్ఠీ । తురీయగా సప్తమీ । ప్రణవాత్మికా భూమికా అకారోకార మకారార్ధమాత్రాత్మికా। స్థూలసూక్ష్మబీజసాక్షిభేదేనాకారా దయశ్చతుర్విధాః । తదవస్థా జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్తితురీయాః । అకారస్థూలాంశే జాగ్రద్విశ్వః । సూక్ష్మాంశే తత్తైజసః । బీజాంశే తత్ప్రాజ్ఞః । సాక్ష్యంశే తత్తురీయః । ఉకారస్థూలాంశే స్వప్నవిశ్వః । సూక్ష్మాంశే తత్తైజసః । బీజాంశే తత్ప్రాజ్ఞః । సాక్ష్యంశే తత్తురీయః । మకారస్థూలాంశే సుషుప్తవిశ్వః । సూక్ష్మాంశే తత్తైజసః । బీజాంశే తత్ప్రాజ్ఞః । సాక్ష్యంశే తత్తురీయః । అర్ధమాత్రాస్థూలాంశే తురీయవిశ్వః । సూక్ష్మాంశే తత్తైజసః । బీజాంశే తత్ప్రాజ్ఞః । సాక్ష్యంశే తురీయతురీయః । అకారతురీయాంశాః ప్రథమద్వితీయతృతీయ భూమికాః । ఉకారతురీయాంశా చతుర్థీ భూమికా । మకారతురీయాంశా పంచమీ । అర్ధమాత్రాతురీయాంశా షష్ఠీ । తదతీతా సప్తమీ । భూమిత్రయేషు విహరన్ముముక్షుర్భవతి । తురీయభూమ్యాం విహరన్బ్రహ్మ విద్భవతి । పంచమభూమ్యాం విహరన్బ్రహ్మవిద్వరో భవతి । షష్ఠభూమ్యాం విహరన్బ్రహ్మవిద్వరీయాన్భవతి । సప్తమభూమ్యాం విహరన్బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠో భవతి । తత్రైతే శ్లోకా భవంతి ।

జ్ఞానభూమిః శుభేచ్ఛా స్యాత్ప్రథమా సముదీరితా ।
విచారణా ద్వితీయా తు తృతీయా తనుమానసా ॥ ॥ 1 ॥

సత్త్వాపత్తిశ్చతుర్థీ స్యాత్తతోఽసంసక్తినామికా ।
పదార్థభావనా షష్ఠీ సప్తమీ తుర్యగా స్మృతా ॥ ॥ 2 ॥

స్థితః కిం మూఢ ఏవాస్మి ప్రేక్ష్యోఽహం శాస్త్రసజ్జనైః ।
వైరాగ్యపూర్ణమిచ్ఛేతి శుభేచ్ఛేత్యుచ్యతే బుధైః ॥ ॥ 3 ॥

శాస్త్రసజ్జనసంపర్కవైరాగ్యాభ్యాసపూర్వకమ్ ।
సదాచారప్రవృత్తిర్యా ప్రోచ్యతే సా విచారణా ॥ ॥ 4 ॥

విచారణాశుభేచ్ఛాభ్యామింద్రియార్థేషు రక్తతా ।
యత్ర సా తనుతామేతి ప్రోచ్యతే తనుమానసీ ॥ ॥ 5 ॥

భూమికాత్రితయాభ్యాసాచిత్తేఽర్థవిరతేర్వశాత్ ।
సత్వాత్మని స్థితే శుద్ధే సత్త్వాపత్తిరుదాహృతా ॥ ॥ 6 ॥

దశాచతుష్టయాభ్యాసాదసంసర్గఫలా తు యా ।
రూఢసత్త్వచమత్కారా ప్రోక్తా సంసక్తినామికా ॥ ॥ 7 ॥

భూమికాపంచకాభ్యాసాత్స్వాత్మారామతయా భృశమ్ ।
ఆభ్యంతరాణాం బాహ్యానాం పదార్థానామభావనాత్ ॥ ॥ 8 ॥

పరప్రయుక్తేన చిరం ప్రత్యయేనావబోధనమ్ ।
పదార్థభావనానామ షష్ఠీ భవతి భూమికా ॥ ॥ 9 ॥

షడ్భూమికాచిరాభ్యాసద్భేదస్యానుపలంభనాత్ ।
యత్స్వభావైకనిష్ఠత్వం సా జ్ఞేయా తుర్యగా గతిః ॥ ॥ 10 ॥

శుభేచ్ఛాదిత్రయం భూమిభేదాభేదయుతం స్మృతమ్ ।
యథావద్వేద బుద్ధ్యేదం జగజ్జాగ్రతి దృశ్యతే ॥ ॥ 11 ॥

అద్వైతే స్థైర్యమాయాతే ద్వైతే చ ప్రశమం గతే ।
పశ్యంతి స్వప్నవల్లోకం తుర్యభూమి సుయోగతః ॥ ॥ 12 ॥

విచ్ఛిన్నశరదభ్రాంశవిలయం ప్రవిలీయతే ।
సత్వావశేష ఏవాస్తే హే నిదాఘ దృఢీకురు ॥ ॥ 13 ॥

పంచభూమిం సమారుహ్య సుషుప్తిపదనామికాం ।
శాంతాశేషవిశేషాంశస్తిష్ఠత్యద్వైతమాత్రకే ॥ ॥ 14 ॥

అంతర్ముఖతయా నిత్యం బహిర్వృత్తిపరోఽపి సన్ ।
పరిశ్రాంతతయా నిత్యం నిద్రాలురివ లక్ష్యతే ॥ ॥ 15 ॥

కుర్వన్నభ్యాసమేతస్యాం భూమ్యాం సమ్యగ్వివాసనః ।
సప్తమీ గాఢసుప్తాఖ్యా క్రమప్రాప్తా పురాతనీ ॥ ॥ 16 ॥

యత్ర నాసన్న సద్రూపో నాహం నాప్యనహంకృతిః ।
కేవలం క్షీణమనన ఆస్తేఽద్వైతేఽతినిర్భయః ॥ ॥ 17 ॥

అంతశ్శూన్యో బహిశ్శూన్య శ్శూన్యకుంభ ఇవాంబరే ।
అంతఃపూర్ణో బహిఃపూర్ణః పూర్ణకుంభ ఇవార్ణవే ॥ ॥ 18 ॥

మా భవ గ్రాహ్యభావాత్మా గ్రాహకాత్మా చ మా భవ ।
భావనామఖిలాం త్యక్త్వా యచ్ఛిష్టం తన్మయో భవ ॥ ॥ 19 ॥

ద్రష్టృదర్శనదృశ్యాని త్యక్త్వా వాసనయా సహ ।
దర్శనప్రథమాభాసమాత్మానం కేవలం భజ ॥ ॥ 20 ॥

యథాస్థితమిదం యస్య వ్యవహారయతోఽపి చ ।
అస్తంగతం స్థితం వ్యోమ స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే ॥ ॥ 21 ॥

నోదేతి నాస్తమాయాతి సుఖే దుఃఖే మనఃప్రభా ।
యథాప్రాప్తస్థితిర్యస్య స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే ॥ ॥ 22 ॥

యో జాగర్తి సుషుప్తిస్థో యస్య జాగ్రన్న విద్యతే ।
యస్య నిర్వాసనో బోధః స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే ॥ ॥ 23 ॥

రాగద్వేషభయాదీనామనురూపం చరన్నపి ।
యోఽన్తర్వ్యోమవదచ్ఛన్న స్స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే ॥ ॥ 24 ॥

యస్య నాహంకృతో భావో బుద్ధిర్యస్య న లిప్యతే ।
కుర్వతోఽకుర్వతో వాపి స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే ॥ ॥ 25 ॥

యస్మాన్నోద్విజతే లోకో లోకాన్నోద్విజతే చ యః ।
హర్షామర్షభయోన్ముక్త స్స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే ॥ ॥ 26 ॥

య స్సమస్తార్థజాలేషు వ్యవహార్యపి శీతలః ।
పరార్థేష్వివ పూర్ణాత్మా స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే ॥ ॥ 27 ॥

ప్రజహాతి యదా కామాన్సర్వాంశ్చిత్తగతాన్మునే ।
మయి సర్వాత్మకే తుష్ట స్స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే ॥ ॥ 28 ॥

చైత్యవర్జితచిన్మాత్రే పదే పరమపావనే ।
అక్షుబ్ధచిత్తో విశ్రాంత స్స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే ॥ ॥ 29 ॥

ఇదం జగదహం సోఽయం దృశ్యజాతమవాస్తవమ్ ।
యస్య చిత్తే న స్ఫురతి స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే ॥ ॥ 30 ॥

సద్బ్రహ్మణి స్థిరే స్ఫారే పూర్ణే విషయవర్జితే ।
ఆచార్యశాస్త్రమార్గేణ ప్రవిశ్యాశు స్థిరో భవ ॥ ॥ 31 ॥

శివో గురు శ్శివో వేద శ్శివో దేవ శ్శివః ప్రభుః ।
శివోఽస్మ్యహం శివ స్సర్వం శివాదన్యన్న కించన ॥ ॥ 32 ॥

తమేవ ధీరో విజ్ఞాయ ప్రజ్ఞాం కుర్వీత బ్రాహ్మణః ।
నానుధ్యాయాద్బహూంఛబ్దాన్వాచో విగ్లాపనం హి తత్ ॥ ॥ 33 ॥

శుకో ముక్తో వామదేవోఽపి ముక్తస్తాభ్యాం వినా ముక్తిభాజో న సంతి ।
శుకమార్గం యేఽనుసరంతి ధీరాఃసద్యో ముక్తాస్తే భవంతీహ లోకే ॥ ॥ 34 ॥

వామదేవం యేఽనుసరంతి నిత్యం మృత్వా జనిత్వా చ పునఃపునస్తత్ ।
తే వై లోకే క్రమముక్తా భవంతి యోగై స్సాంఖ్యైః కర్మభిః సత్త్వయుక్తైః ॥ ॥ 35 ॥

శుకశ్చ వామదేవశ్చ ద్వే సృతీ దేవనిర్మితే ।
శుకో విహంగమః ప్రోక్తో వామదేవః పిపీలికా ॥ ॥ 36 ॥

అతద్వ్యావృత్తిరూపేణ సాక్షాద్విధిముఖేన వా ।
మహావాక్యవిచారేణ సాంఖ్యయోగసమాధినా ॥ ॥ 37 ॥

విదిత్వా స్వాత్మనో రూపం సంప్రజ్ఞాతసమాధితః ।
శుకమార్గేణ విరజాః ప్రయాంతి పరమం పదమ్ ॥ ॥ 38 ॥

యమాద్యాసనజాయాసహఠాభ్యాసాత్పునఃపునః ।
విఘ్నబాహుల్యసంజాత అణిమాదివశాదిహ ॥ ॥ 39 ॥

అలబ్ధ్వాపి ఫలం సమ్యక్పునర్భూత్వా మహాకులే ।
పునర్వాసనయైవాయం యోగాభ్యాసం పునశ్చరన్ ॥ ॥ 40 ॥

అనేకజన్మాభ్యాసేన వామదేవేన వై పథా ।
సోఽపి ముక్తిం సమాప్నోతి తద్విష్ణోః పరమం పదమ్ ॥ ॥ 41 ॥

ద్వావిమావపి పంథానౌ బ్రహ్మప్రాప్తికరౌ శివౌ ।
సద్యోముక్తిప్రదశ్చైకః క్రమముక్తిప్రదః పరః ।
అత్ర కో మోహః క శోక ఏకత్వమనుపశ్యతః ॥ ॥ 42 ॥

యస్యానుభవపర్యంతా బుద్ధిస్తత్త్వే ప్రవర్తతే ।
తద్దృష్టిగోచరాః సర్వే ముచ్యంతే సర్వపాతకైః ॥ ॥ 43 ॥

ఖేచరా భూచరా స్సర్వే బ్రహ్మవిద్దృష్టిగోచరాః ।
సద్య ఏవ విముచ్యంతే కోటిజన్మార్జితైరఘైః ॥ ॥ 44 ॥

ఇతి చతుర్థోఽధ్యాయః

అథ హైన మృభుర్భగవంతం నిదాఘః పప్రచ్ఛ
యోగాభ్యాసవిధిమనుబ్రూహీతి । తథేతి స హోవాచ ।
పంచభూతాత్మకో దేహః పంచమండలపూరితః ।
కాఠిన్యం పృథివీమేకా పానీయం తద్ద్రవాకృతిః ॥ ॥ 1 ॥

దీపనం చ భవేత్తేజః ప్రచారో వాయులక్షణమ్ ।
ఆకాశ స్సత్త్వత స్సర్వం జ్ఞాతవ్యం యోగమిచ్ఛతా ॥ ॥ 2 ॥

షట్ఛతాన్యధికాన్యత్ర సహస్రాణ్యేకవింశతిః ।
అహోరాత్రవహై శ్శ్వాసైర్వాయుమండలఘాతతః ॥ ॥ 3 ॥

తత్పృథ్వీమండలే క్షీణే వలిరాయాతి దేహినామ్ ।
తద్వదాపో గణాపాయే కేశాస్స్యు పాండురాః క్రమాత్ ॥ ॥ 4 ॥

తేజఃక్షయే క్షుధా కాంతిర్నశ్యతే మారుతక్షయే ।
వేపథు స్సంభవేన్నిత్యం నాంభసేనైవ జీవతి ॥ ॥ 5 ॥

ఇత్థంభూతం క్షయాన్నిత్యం జీవితం భూతధారణమ్ ।
ఉడ్యాణం కురుతే యస్మాదవిశ్రాంతం మహాఖగః ॥ ॥ 6 ॥

ఉడ్డియాణం తదేవ స్యాత్తత్ర బంధోఽభిధీయతే ।
ఉడ్డియాణో హ్యసౌ బంధో మృత్యుమాతంగకేసరీ ॥ ॥ 7 ॥

తస్య ముక్తిస్తనోః కాయాత్తస్య బంధో హి దుష్కరః ।
అగ్నౌ తు చాలితే కుక్షౌ వేదనా జాయతే భృశమ్ ॥ ॥ 8 ॥

న కార్యా క్షుధి తేనాపి నాపి విణ్మూత్రవేగినా ।
హితం మితం చ భోక్తవ్యం స్తోకం స్తోకమనేకధా ॥ ॥ 9 ॥

మృదుమధ్యమమంత్రేషు క్రమాన్మంత్రం లయం హఠమ్ ।
లయమంత్రహఠా యోగా యోగో హ్యష్టాంగసంయుతః ॥ ॥ 10 ॥

యమశ్చ నియమశ్చైవ తథా చాసనమేవ చ ।
ప్రాణాయమస్తథా పశ్చాత్ప్రత్యాహారస్తథా పరం ॥ ॥ 11 ॥

ధారణా చ తథా ధ్యానం సమధిశ్చాష్టమో భవేత్ ।
అహింసా సత్యమస్తేయం బ్రహ్మచర్యం దయార్జవమ్ ॥ ॥ 12 ॥

క్షమా ధృతిర్మితాహార శ్శౌచం చేతి యమా దశ ।
తప స్సంతోషమాస్తిక్యం దానమీశ్వరపూజనమ్ ॥ ॥ 13 ॥

సిద్ధాంతశ్రవణం చైవ హ్రీర్మతిశ్చ జపో వ్రతమ్ ।
ఏతే హి నియమాః ప్రోక్తా దశధైవ మహామతే ॥ ॥ 14 ॥

ఏకాదశాసనాని స్యుశ్చక్రాది మునిసత్తమ ।
చక్రం పద్మాసనం కూర్మం మయూరం కుక్కుటం తథా ॥ 15 ॥

వీరాసనం స్వస్తికం చ భద్రం సింహాసనం తథా ।
ముక్తాసనం గోముఖం చ కీర్తితం యోగవిత్తమైః ॥ ॥ 16 ॥

సవ్యోరు దక్షిణే గుల్ఫే దక్షిణం దక్షిణేతరే ।
నిదధ్యాదృజుకాయస్తు చక్రాసనమిదం మతమ్ ॥ ॥ 17 ॥

పూరకః కుంభకస్తద్వద్రేచకః పూరకః పునః ।
ప్రాణాయామ స్స్వనాడీభిస్తస్మాన్నాడీః ప్రచక్షతే ॥ ॥ 18 ॥

శరీరం సర్వజంతూనాం షణ్ణవత్యంగులాత్మకం ।
తన్మధ్యే పాయుదేశాత్తు ద్వ్యంగులాత్పరతః పరమ్ ॥ ॥ 19 ॥

మేఢ్రదేశాదధస్తాత్తు ద్వ్యంగులాన్మధ్యముచ్యతే ।
మేఢ్రాన్నవాంగులాదూర్ధ్వం నాడీనాం కందముచ్యతే ॥ ॥ 20 ॥

చతురంగులముత్సేధం చతురంగులమాయతమ్ ।
అండాకారం పరివృతం మేదోమజ్జాస్థిశోణితైః ॥ ॥ 21 ॥

తత్రైవ నాడీచక్రం తు ద్వాదశారం ప్రతిష్ఠితం ।
శరీరం ధ్రియతే యేన వర్తతే తత్ర కుండలీ ॥ ॥ 22 ॥

బ్రహ్మరంధ్రం సుషుమ్ణా యా వదనేన పిధాయ సా ।
అలంబుసా సుషుమ్ణాయాః కుహూర్నాడీ వసత్యసౌ ॥ ॥ 23 ॥

అనంతరారయుగ్మే తు వారుణా చ యశస్వినీ ।
దక్షిణారే సుషుమ్ణాయాః పింగలా వర్తతే క్రమాత్ ॥ ॥ 24 ॥

తదంతరారయోః పూషా వర్తతే చ పయస్వినీ ।
సుషుమ్నా పశ్చిమే చారే స్థితా నాడీ సరస్వతీ ॥ ॥ 25 ॥

శంఖినీ చైవ గాంధారీ తదనంతరయో స్థ్సితే ।
ఉత్తరే తు సుషుమ్నాయా ఇడాఖ్యా నివసత్యసౌ ॥ ॥ 26 ॥

అనంతరం హస్తిజిహ్వా తతో విశ్వోదరీ స్థితా ।
ప్రదక్షిణక్రమేణైవ చక్రస్యారేషు నాడయః ॥ ॥ 27 ॥

వర్తంతే ద్వాదశ హ్యేతా ద్వాదశానిలవాహకాః ।
పటవత్సంస్థితా నాడ్యో నానావర్ణా స్సమీరితాః ॥ ॥ 28 ॥

పటమధ్యం తు యత్స్థానం నాభిచక్రం తదుచ్యతే ।
నాదాధారా సమాఖ్యాతా జ్వలంతీ నాదరూపిణీ ॥ ॥ 29 ॥

పరరంధ్రా సుషుమ్నా చ చత్వారో రత్నపూరితాః ।
కుండల్యా పిహితం శశ్వద్బ్రహ్మరంధ్రస్య మధ్యమమ్ ॥ ॥ 30 ॥

ఏవమేతాసు నాడీషు ధరంతి దశవాయవః ।
ఏవం నాడీగతిం వాయుగతిం జ్ఞాత్వా విచక్షణః ॥ ॥ 31 ॥

సమగ్రీవశిరః కాయ స్సంవృతాస్య స్సునిశ్చలః ।
నాసాగ్రే చైవ హృన్మధ్యే బిందుమధ్యే తురీయకమ్ ॥ ॥ 32 ॥

స్రవంతమమృతం పశ్యేన్నేత్రాభ్యాం సుసమాహితః ।
అపానం ముకులీకృత్య పాయుమాకృష్య చోన్ముఖం ॥ ॥ 33 ॥

ప్రణవేన సముత్థాప్య శ్రీబీజేన నివర్తయేత్ ।
స్వాత్మానం చ శ్రియం ధ్యాయేదమృతప్లావనం తథా ॥ ॥ 34 ॥

కాలవంచనమేతద్ధి సర్వముఖ్యం ప్రచక్షతే ।
మనసా చింతితం కార్యం మనసా యేన సిధ్యతి ॥ ॥ 35 ॥

జలేఽగ్నిజ్వలనాచ్ఛాఖాపల్లవాని భవంతి హి ।
నాధన్యం జాగతం వాక్యం విపరీతా భవేత్క్రియా ॥ ॥ 36 ॥

మార్గే బిందుం సమాబధ్య వహ్నిం ప్రజ్వాల్య జీవనే ।
శోషయిత్వా తు సలిలం తేన కాయం దృఢం భవేత్ ॥ ॥ 37 ॥

గుదయోనిసమాయుక్త ఆకుంచత్యేకకాలతః ।
అపానమూర్ధ్వగం కృత్వా సమానోన్నే నియోజయేత్ ॥ ॥ 38 ॥

స్వాత్మానం చ శ్రియం ధ్యాయేదమృతప్లావనం తతః ।
బలం సమారభేద్యోగం మధ్యమద్వారభాగతః ॥ ॥ 39 ॥

భావయేదూర్ధ్వగత్యర్థం ప్రాణాపానసుయోగతః ।
ఏష యోగో వరో దేహే సిద్ధిమార్గప్రకాశకః ॥ ॥ 40 ॥

యథైవాపాంగత స్సేతుః ప్రవాహస్య నిరోధకః ।
తథా శరీరగా చ్ఛాయా జ్ఞాతవ్యా యోగిభి స్సదా ॥ ॥ 41 ॥

సర్వాసామేవ నాడీనామేష బంధః ప్రకీర్తితః ।
బంధస్యాస్య ప్రసాదేన స్ఫుటీభవతి దేవతా ॥ ॥ 42 ॥

ఏవం చతుష్పథో బంధో మార్గత్రయనిరోధకః ।
ఏకం వికాసయన్మార్గం యేన సిద్ధా స్సుసంగతాః ॥ ॥ 43 ॥

ఉదానమూర్ధ్వగం కృత్వా ప్రాణేన సహ వేగతః ।
బంధోఽయం సర్వనాడీనామూర్ధ్వం యాతి నిరోధకః ॥ ॥ 44 ॥

అయం చ సంపుటో యోగో మూలబంధోఽప్యయం మతః ।
బంధత్రయమనేనైవ సిద్ధ్యత్యభ్యాసయోగతః ॥ ॥ 45 ॥

దివారాత్రమవిచ్ఛిన్నం యామేయామే యదా యదా ।
అనేనాభ్యాసయోగేన వాయురభ్యసితో భవేత్ ॥ ॥ 46 ॥

వాయావభ్యసితే వహ్నిః ప్రత్యహం వర్ధతే తనౌ ।
వహ్నౌ వివర్ధమానే తు సుఖమన్నాది జీర్యతే ॥ ॥ 47 ॥

అన్నస్య పరిపాకేన రసవృద్ధిః ప్రజాయతే ।
రసే వృద్ధిం గతే నిత్యం వర్ధంతే ధాతవస్తథా ॥ ॥ 48 ॥

ధాతూనాం వర్ధనేనైవ ప్రబోధో వర్తతే తనౌ ।
దహ్యంతే సర్వపాపాని జన్మకోట్యార్జితాని చ ॥ ॥ 49 ॥

గుదమేఢ్రాంతరాలస్థం మూలాధారం త్రికోణకమ్ ।
శివస్య బిందురూపస్య స్థానం తద్ధి ప్రకాశకమ్ ॥ ॥ 50 ॥

యత్ర కుండలినీ నామ పరా శక్తిః ప్రతిష్ఠితా ।
యస్మాదుత్పద్యతే వాయుర్యస్మాద్వహ్నిః ప్రవర్ధతే ॥ ॥ 51 ॥

యస్మాదుత్పద్యతే బిందుర్యస్మాన్నాదః ప్రవర్ధతే ।
యస్మాదుత్పద్యతే హంసో యస్మాదుత్పద్యతే మనః ॥ ॥ 52 ॥

మూలాధారాదిషట్చక్రం శక్తిస్థానముదీరితమ్ ।
కంఠాదుపరి మూర్ధాంతం శాంభవం స్థానముచ్యతే ॥ ॥ 53 ॥

నాడీనామాశ్రయః పిండో నాడ్యః ప్రాణస్య చాశ్రయః ।
జీవస్య నిలయః ప్రాణో జీవో హంసస్య చాశ్రయః ॥ ॥ 54 ॥

హంసః శక్తేరధిష్ఠానం చరాచరమిదం జగత్ ।
నిర్వికల్పః ప్రసన్నాత్మా ప్రాణాయామం సమభ్యసేత్ ॥ ॥ 55 ॥

సమ్యగ్బంధత్రయస్థోఽపి లక్ష్యలక్షణకారణమ్ ।
వేద్యం సముద్ధరేన్నిత్యం సత్యసంధానమానసః ॥ ॥ 56 ॥

రేచకం పూరకం చైవ కుంభమధ్యే నిరోధయేత్ ।
దృశ్యమానే పరే లక్ష్యే బ్రహ్మణి స్వయమాశ్రితః ॥ ॥ 57 ॥

బాహ్యస్థవిషయం సర్వం రేచకః సముదాహృతః ।
పూరకం శాస్త్రవిజ్ఞానం కుంభకం స్వగతం స్మృతమ్ ॥ ॥ 58 ॥

ఏవమభ్యాసచిత్తశ్చేత్సముక్తో నాత్ర సంశయః ।
కుంభకేన సదారోప్య కుంభనైవ పూరయేత్ ॥ ॥ 59 ॥

కుంభేన కుంభయేత్కుంభం తదంతస్థః పరం శివమ్ ।
పునరాస్ఫాలయేదద్య సుస్థిరం కంఠముద్రయా ॥ ॥ 60 ॥

వాయూనాం గతిమావృత్య ధృత్వా పూరకకుంభకౌ ।
సమహస్తయుగం భూమౌ సమం పాదయుగం తథా ॥ 61 ॥

వేధకక్రమయోగేన చతుష్పీఠం తు వాయునా ।
ఆస్ఫాలయేన్మహామేరుం వాయువక్త్రే ప్రకోటిభిః ॥ ॥ 62 ॥

పుటద్వయం సమాకృష్య వాయు స్స్ఫురతి సత్వరమ్ ।
సోమసూర్యాగ్నిసంబధాజ్జానీయాదమృతాయ వై ॥ ॥ 63 ॥

మేరుమధ్యగతా దేవాశ్చలంతే మేరుచాలనాత్ ।
ఆదౌ సంజాయతే క్షిప్రం వేధోఽస్య బ్రహ్మగ్రంథితః ॥ ॥ 64 ॥

బ్రహ్మగ్రంథిం తతో భిత్త్వా విష్ణుగ్రంథిం భినత్త్యసౌ ।
విష్ణుగ్రంథిం తతో భిత్త్వా రుద్రగ్రంథిం భినత్త్యసౌ ॥ ॥ 65 ॥

రుద్రగ్రంథిం తతో భిత్త్వా ఛిత్త్వా మోహమలం తథా ।
అనేకజన్మసంస్కారగురుదేవప్రసాదతః ॥ ॥ 66 ॥

యోగాభ్యాసాత్తతో వేధో జాయతే తస్య యోగినః ।
ఇడాపింగలయోర్మధ్యే సుషుమ్నానాడిమండలే ॥ ॥ 67 ॥

ముద్రాబంధవిశేషేణ వాయుమూర్ధ్వం చ కారయేత్ ।
హ్రస్వో దహతి పాపాని దీర్ఘో మోక్షప్రదాయకః ॥ ॥ 68 ॥

ఆప్యాయనః ప్లుతో వాపి త్రివిధోచ్చారణేన తు ।
తైలధారామివచ్ఛిన్నం దీర్ఘఘంటానినాదవత్ ॥ ॥ 69 ॥

అవాచ్యం ప్రణవస్యాగ్రం యస్తం వేద స వేదవిత్ ।
హ్రస్వం బిందుగతం దైర్ఘ్యం బ్రహ్మరంధ్రగతం ప్లుతమ్ ।
ద్వాదశాంతగతం మంత్రం ప్రసాదం మంత్రసిద్ధయే ॥ ॥ 70 ॥

సర్వవిఘ్నహరశ్చాయం ప్రణవ స్సర్వదోషహా ।
ఆరంభశ్చ ఘటశ్చైవ పునః పరిచయస్తథా ॥ ॥ 71 ॥

నిష్పత్తిశ్చేతి కథితాశ్చతస్రస్తస్య భూమికాః ।
కారణత్రయసంభూతం బాహ్యం కర్మ పరిత్యజన్ ॥ ॥ 72 ॥

ఆంతరం కర్మ కురుతే యత్రారంభ స్స ఉచ్యతే ।
వాయుః పశ్చిమతో వేధం కుర్వన్నాపూర్య సుస్థిరమ్ ॥ ॥ 73 ॥

యత్ర తిష్ఠతి సా ప్రోక్తా ఘటాఖ్యా భూమికా బుధైః ।
న సజీవో న నిర్జీవః కాయే తిష్ఠతి నిశ్చలమ్ ।
యత్ర వాయు స్స్థిరః ఖే స్యాత్సేయం ప్రథమభూమికా ॥ ॥ 74 ॥

యత్రాత్మనా సృష్టిలయౌ జీవన్ముక్తిదశాగతః ।
సహజః కురుతే యోగం సేయం నిష్పత్తిభూమికా ॥ ॥ 75 ॥

ఏతదుపనిషదం యోఽధీతే సోఽగ్నిపూతో భవతి ।
స వాయుపూతో భవతి । సురాపానాత్పూతో భవతి ।
స్వర్ణస్తేయాత్పూతో భవతి । స జీవన్ముక్తో భవతి ।
తదేతదృచాభ్యుక్తమ్ । తద్విష్ణోః పరమం పదం సదా పశ్యంతి సూరయః ।
దివీవ చక్షురాతతమ్ । తద్విప్రాసో విపన్యవో జాగృగుంస స్సమింధతే ।
విష్ణోర్యత్పరమం పదమిత్యుపనిషత్ ॥

ఇతి పంచమోఽధ్యాయః

ఓం సహ నావవతు । సహ నౌ భునక్తు । సహ వీర్యం కరవావహై ।
తేజస్వినావధీ తమస్తు మా విద్విషావహై ।

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

ఇతి వరాహోపనిషత్సమాప్తః