శాండిల్యోపనిషత్తు

– బ్రహ్మశ్రీ కపిలవాయి రైవత

ఉపోద్ఘాతము :

శాండిల్యుడు ఈ విధముగా అథర్వమహర్షిని ప్రశ్నించెను – ఆత్మలాభమునకు ఉపాయరూపమైన ఎనిమిది అంగముల యోగవిద్యను దయచేసి చెప్పుము అని. ఆ అథర్వ మహర్షి ఈ విధముగా చెప్పెను – 1. యమము 2. నియమము 3. ఆసనము 4. ప్రాణాయామము 5. ప్రత్యాహారము 6. ధారణ 7. ధ్యానము 8. సమాధి అను ఇవి యోగవిద్యయందు ఎనిమిది అంగములు.

1) యమము పది విధములు – అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, దయ, ఆర్జవము, క్షమ, ధృతి, మితాహారము, శౌచము. అహింస అనగా సర్వభూతములకు సర్వదా బాధ కలుగచేయకుండా ఉండటం. సత్యము అనగా జీవహితమైన యథార్థమును మాత్రమే వ్యక్తపరచుట. అస్తేయము అనగా ఇతరుల వస్తువుయందు అపేక్ష లేకుండుట. బ్రహ్మచర్యము అనగా సర్వావస్థలయందు ధర్మవిరుద్ధమైన మైథునము చేయకుండుట. దయ అనగా సర్వభూతములయందు అనుగ్రహము కలిగి ఉండుట. ఆర్జవము అనగా ఎల్లప్పుడూ ప్రవృత్తి–నివృత్తులయందు ఏకరూపత్వము కలిగి ఉండుట. క్షమ అనగా ప్రియ–అప్రియములయందు, సర్వుల యందు, సహనము కలిగి ఉండుట. ధృతి అనగా ధనహాని యందు, ఇష్టమైన బంధువుల వియోగమునందు, ఆయా ఇష్టమైనవి ప్రాప్తించినప్పుడు, అన్ని సమయములయందు చిత్తమును స్థిరము చేసుకొనుట. మితాహారము అనగా కడుపు నింపుకొనుటయందు నాలుగవ భాగము వదిలివేసి సాత్వికమైన మధురమైన ఆహారము తీసుకొనుట. శౌచము రెండు విధములు. మట్టి, జలములచే శుద్ధి చేయుట బాహ్యశౌచము. మనఃశుద్ధి అన్తశ్శౌచము. రెండవది అధ్యాత్మవిద్యచే లభ్యమగును.

2) నియమము పది విధములు – 1. తపస్సు 2. సంతోషము 3. ఆస్తిక్యము 4. దానము 5. ఈశ్వర పూజనము 6. సిద్ధాంత శ్రవణము 7. హ్రీ 8. మతి 9. జపము 10. వ్రతము. తపస్సు – శాస్త్రవిధిని అనుసరించి కృచ్ఛ్రచాంద్రాయణ మొదలగువాటిచేత శరీరమును శుష్కింప చేయుట. సంతోషము – యాదృచ్ఛికముగా లభించిన దానితో సంతృప్తి చెందుట. ఆస్తిక్యము – వేదముచే చెప్పబడిన ధర్మ అధర్మములయందు విశ్వాసము కలిగి ఉండుట. దానము – న్యాయముగా సంపాదించిన ధన ధాన్యాదులను అర్థించినవారికి శ్రద్ధతో ఇచ్చుట. ఈశ్వరపూజనము – ప్రసన్న స్వభావముతో యథాశక్తి దేవతాపూజ చేయుట. సిద్ధాంతశ్రవణము – ఉపనిషత్తుల అర్థమును విచారము చేయుట. హ్రీ – లౌకిక కుత్సిత కర్మలయందు లజ్జ కలిగి ఉండుట. మతి – వేద విహిత కర్మలయందు శ్రద్ధ కలిగి ఉండుట. జపము – శాస్త్ర విధిని అనుసరించి గురువుచే ఉపదేశించబడిన, వేదవిరుద్ధము కాని మంత్రములను అభ్యసించుట. వ్రతము – వేదముచే చెప్పబడిన విధి నిషిద్ధములను మానకుండా అనుష్ఠించుట.

3) ఆసనములు ఎనిమిది – 1. స్వస్తిక 2. గోముఖ 3. పద్మ 4. వీర 5. సింహ 6. భద్ర 7. ముక్త 8. మయూర. ఏదైనా సుఖముగా ఉండు ఆసనమును అశక్తుడు ఆచరించవచ్చును. ఎవనిచే ఆసనము జయింపబడునో వానిచే జగత్ త్రయము జయింపబడును.

శాండిల్యుడు – ఏ ఉపాయముచేత నాడులు శుద్ధములగును ? నాడులు ఎంత సంఖ్యలో ఉన్నవి ? వాటి ఉత్పత్తి ఎట్టిది ? వాటియందు ఎన్ని వాయువులు ఉన్నవి ? వాటి క్రియలు ఏమి ? దేహమునందు తెలుసుకోదగినది సర్వము నాకు చెప్పుము ? అథర్వమహర్షి – యమము, నియమము యుక్తముగా అభ్యాసము చేసిన పురుషుడు ప్రాణాయామము ఆచరించినచో వానికి నాడులు శుద్ధి అగును. నాడీ వ్యవస్థలో ముఖ్యమైనవి పదునాలుగు నాడులు ఇడా, పింగళ, సుషుమ్న, సరస్వతి, వారుణి, పూష, హస్తిజిహ్వ, యశస్విని, విశ్వోదరి, కుహువు, శంఖిని, పయస్విని, అలంబుస, గాంధారి అను పది ప్రధాన నాడులు. అన్ని నాడులయందు సంచరించు వాయువు, నిర్వర్తించు

ధర్మములను అనుసరించి ఈ పది వాయువులుగా చెప్పబడుచున్నది – ప్రాణము, అపానము, సమానము, ఉదానము, వ్యానము, నాగము, కూర్మము, కృకరము, దేవదత్తము, ధనంజయము అని. ఆ విధముగా నాడీస్థానం, వాయుస్థానం వాటి కర్మలను బాగుగా తెలుకొని సాధన చేయుట ద్వారా నాడీశుద్ధి కలుగును.

4) ప్రాణ అపాన సమాన వాయువుల కలయికయే ప్రాణాయామము అగును. రేచకము, పూరకము, కుంభకము భేదముచే అది (ప్రాణాయామము) మూడు విధములు. అవి వర్ణమయములు, కావున ప్రణవమే (అ+ఉ+మ = ఓం) ప్రాణాయామము. అకారము మొదలగు మూడు లోకములకు కారణం ఏకాక్షరము, ప్రణవము పరంజ్యోతి అని భావించి ధ్యానించవలెను. ఇడా నాడిచే బాహ్యము నుండి వాయువు పూరించి పదహారు మాత్రల కాలముపాటు అకారమును చింతించవలెను. పూరించిన వాయువు అరువది నాలుగు (64) మాత్రల కాలముపాటు కుంభనము చేయుచూ ఉకారము ధ్యానించవలెను. అలాగే పింగళ నాడిచే వాయువు పూరించి ముప్పది రెండు (32) మాత్రలచే మకారమూర్తిని ధ్యానించవలెను.

5) ప్రత్యాహారము ఐదు విధములు. 1. విషయములందు యథేచ్ఛగా సంచరించు ఇంద్రియములను బలవంతముగా వెనకకు మరల్చుట. 2. ఏది ఏది చూడబడుచున్నదో అది అంతా స్వాత్మయే అనుకొనుట. 3. వేదోక్తమైన నిత్య విహిత కర్మ ఫల త్యాగము. 4. సర్వ విషయములందు విముఖత్వము. 5. క్రింద నుండి పైకి మఱియు పైనుండి క్రిందకు స్థూల దేహములోని భాగములను క్రమముగా ధారణ చేయుట.

6) ధారణ మూడు విధములు. ఆత్మయందు మనస్సును ధారణ చేయుట. దహర (సూక్ష్మ, హృదయ) ఆకాశమందు బాహ్య (స్థూల) ఆకాశమును ధారణ చేయుట. పృథివి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశముల యందు పంచమూర్తి (ఏకరూప) ధారణము.

7) ధ్యానము రెండు విధములు. సగుణము, నిర్గుణము. సగుణము అనగా మూర్తిధ్యానము. నిర్గుణము, అనగా ఆత్మను ఉన్నది ఉన్నట్లు ధ్యానించుట.

8) సమాధి అనగా జీవాత్మ-పరమాత్మ ఏకత్వము, జాగృత్-స్వప్న-సుషుప్తి అవస్థారాహిత్యము. పరమానంద స్వస్వరూప శుద్ధ చైతన్య స్వాత్మను అనుభవించుట. ఇదే రామ తత్త్వము. ఇదే అపరోక్షానుభూతి.

శాండిల్యుడు - భగవాన్! దేనిచే శ్రేయస్సు పొందుదునో ఆ బ్రహ్మవిద్యను బోధించుము. అథర్వుడు - ఓ శాండిల్యా! బ్రహ్మము సత్యం, విజ్ఞానం, అనంతం. దేనియందు సర్వము ఏర్పడి కూడి ఉన్నదో, దేనిని తెలుసుకున్నచో ఈ సర్వము తెలియబడినదగునో, ఏది గ్రహించబడలేనిదో, నిర్దేశింప-బడలేనిదో, దేనిని వాక్కు చేరలేక వెనుకకి మరలునో, ఏది మనస్సుచేత తెలుసుకోబడలేదో, ఏది కేవల జ్ఞానరూపమున పొందబడునో, ఏది ఆకాశమువలె అంతటా వ్యాపించియున్నదో, అది ఆ పరబ్రహ్మము. తత్త్వమసి = అదియే నీవు అయి ఉన్నావు. దానిని జ్ఞానముచే తెలుసుకొనుము. సర్వభూతములకు నిగూఢుడు, ఎవడు విశ్వమును సృజించినవాడు, విశ్వమును భరించువాడు, విశ్వమును అనుభవించువాడు, ఆ ఆత్మదేవుడు నీ ఆత్మయై ఉన్నాడు, వాడే లోకమునకు ఆత్మ అని తెలుసుకొనుము. ఆత్మస్వరూపమును అనుభవపూర్వకముగా తెలుసుకున్నవాడు శోకము యొక్క అంతమును చేరుకొనును.

శాండిల్యుడు - పరబ్రహ్మము ఏకము, నిష్క్రియము, శివము, సన్మాత్రము అయిఉండగా అందు ఏ విధముగా ఈ విశ్వము జనించినది ? ఏ విధముగా స్థితి కలిగి ఉన్నది ? ఏ విధముగా లీనమగుచున్నది ? ఆ విషయమునందు నా సంశయమును ఛేదింపగల సమర్థుడవు నీవు. అథర్వుడు - శాండిల్యా! పరబ్రహ్మము నిష్క్రియము, అక్షరము అనునది పరమ సత్యము. అయినప్పటికీ ఈ రూపరహిత బ్రహ్మమునందు మూడు రూపములు ఆపాదించబడినవి - నిష్కలము, సకలము, సకలనిష్కలము. 1. ఏదైతే సత్యము, విజ్ఞానము, ఆనందము, నిష్క్రియము, నిరంజనము, సర్వగతము,

సుసూక్ష్మము, సర్వతోముఖము, అనిర్దేశ్యము, అమృతము అయి ఉన్నదో అది నిష్కలరూపము. 2. ఏదైతే అవిద్యా, మూలప్రకృతి, మాయారూపముగా, సత్త్వరజస్తమోగుణాత్మకమై ప్రకటితమైనదో, దానితోపాటు సర్వశక్తిమయుడైన మహేశ్వరుడు ప్రకటితమైనాడో అది పరబ్రహ్మ యొక్క సకలనిష్కలరూపము. పిమ్మట పరమాత్మ యొక్క సంకల్పము ద్వారా ఉద్భవించిన **భూః, భువః, సువః అను మూడు వ్యాహృతులు, ఋక్–యజుః–సామ మూడు వేదములు, బ్రహ్మ–విష్ణు–రుద్రుడు ముగ్గురు దేవతలు, గార్హపత్య–ఆహవనీయ–దక్షిణ మూడు అగ్నులు అది సకలరూపము.**

శాండిల్యుడు – సన్మాత్రము, చిదానందము, ఏకరసము ఐనది 'పరబ్రహ్మ' అని ఎందుకు చెప్పబడుచున్నది ? ఎందుచేత ఆత్మ అని చెప్పబడుచున్నది ? ఎందుచేత మహేశ్వరుడని చెప్పబడుచున్నది ? అథర్వుడు – వృద్ధి చెందును, సర్వమును వృద్ధి చెందింపచేయును కావున పరబ్రహ్మ అని చెప్పబడుచున్నది. సర్వము వ్యాపించుచున్నది, సర్వము పొందుచున్నది, కావున ఆత్మ అని చెప్పబడుచున్నది. ఆత్మశక్తిచే సర్వమును నడిపించుచున్నది కావున మహేశ్వర అని చెప్పబడుచున్నది.

ఎవరు ఈ పరవిద్యను ఉపాసించి అదియే నేను అని తెలుసుకుంటారో వారు పరబ్రహ్మను తెలుసుకొని బ్రహ్మయే అగుదురు (బ్రహ్మ విత్ బ్రహ్మ ఏవ భవతి).

స్వస్తి

శాండిల్యోపనిషత్

శ్లో. శాండిల్యోపనిషత్ప్రోక్తయమాద్యష్టాంగయోగినః ।
యద్బోధాద్యాంతి కైవల్యం స రామో మే పరా గతిః ॥

ఓం భద్రం కర్ణేభిః శ్రుణుయామ దేవా భద్రం పశ్యేమాక్షభిర్యజత్రాః ।
స్థిరైరంగైస్తుష్టువాంసస్తనూభిర్వ్యశేమ దేవహితం యదాయుః ।
స్వస్తి న ఇంద్రో వృద్ధశ్రవాః స్వస్తి నః పూషా విశ్వవేదాః ।
స్వస్తి నస్తార్క్ష్యో అరిష్టనేమిః స్వస్తి నో బృహస్పతిర్దధాతు ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

అథ శాండిల్యోపనిషత్ ప్రారంభః

శాండిల్యో హ వా అథర్వాణం పప్రచ్ఛాత్మలాభోపాయభూత మష్టాంగయోగ మనుబ్రూహీతి. స హోవాచాథర్వా యమనియమాసన ప్రాణాయామప్రత్యాహారధారణా ధ్యానసమాధయోఽష్టాంగాని. తత్ర దశ యమాః, తథా నియమాః, ఆసనాన్యష్టౌ, త్రయః ప్రాణాయామాః. పంచప్రత్యాహారాః, తథా ధారణా, ద్విప్రకారం ధ్యానం,. సమాధి స్త్వేకరూపః, తత్రాహింసా సత్యాస్తేయ బ్రహ్మచర్య దయా జప క్షమా ధృతి మితాహార శౌచాని చేతి యమాదశ. తత్ర హింసా నామ మనోవాక్కాయకర్మభిః సర్వభూతేషు సర్వదా క్లేశజననమ్. సత్యం నామ మనోవాక్కాయకర్మభిర్భూతహిత యథార్థాభి భాషణం. అస్తేయం నామ మనోవాక్కాయకర్మభిః పరద్రవ్యేషు నిఃస్పృహా. బ్రహ్మచర్యం నామ సర్వావస్థాసు మనోవాక్కాయకర్మభిః సర్వత్ర మైథునత్యాగః. దయా నామ సర్వభూతేషు సర్వత్రానుగ్రహః. ఆర్జవం నామ మనోవాక్కాయకర్మణాం విహితా విహితేషు జనేషు ప్రవృత్తౌ నివృత్తౌ వా ఏకరూపత్వం. క్షమా నామ ప్రియాప్రియేషు సర్వేషు తాడనపూజనేషు సహనం. ధృతిర్నామార్థహానౌ స్వేష్టబంధువియోగే తత్ప్రాప్తౌ

సర్వత్ర చేతః స్థాపనం. మితాహారో నామ చతుర్థాంశావశేషకసుస్నిగ్ధమధురాహారః. శౌచం నామ ద్వివిధం బాహ్యమాంతరం చేతి. తత్ర మృజ్జలాభ్యాం బాహ్యం. మనఃశుద్ధిరాంతరం. తదధ్యాత్మవిద్యయా లభ్యం ॥ ॥ 1 ॥

తపఃసంతోషాస్తిక్యదానేశ్వరపూజనసిద్ధాంతశ్రవణహ్రీమతిజపో వ్రతాని దశ నియమాః. తత్ర తపో నామ విధ్యుక్తకృచ్ఛ్రచాంద్రాయణాదిభిః శరీరశోషణం. సంతోషో నామ యదృచ్ఛాలాభసంతుష్టిః. ఆస్తిక్యం నామ వేదోక్తధర్మాధర్మేషు విశ్వాసః. దానం నామ న్యాయార్జితస్య ధనధాన్యాదిః శ్రద్ధయార్థిభ్యః ప్రదానం. ఈశ్వరపూజనం నామ ప్రసన్నస్వభావేన యథాశక్తి విష్ణురుద్రాది పూజనం. సిద్ధాంతశ్రవణం నామ వేదాంతార్థ విచారః. హ్రీర్నామ వేదలౌకికమార్గకుత్సితకర్మణి లజ్జా. మతిర్నామవేద విహితకర్మ మార్గేషు శ్రద్ధా. జపో నామ విధివద్గురూపదిష్ట వేదావిరుద్ధమంత్రాభ్యాసః. తద్ద్వివిధం వాచికం మానసం చేతి. మానసం తు మనసా ధ్యానయుక్తం. వాచికం ద్వివిధముచ్చై రుపాంశుభేదేన. ఉచ్చైరుచ్చారణం యథోక్తఫలం. ఉపాంశు సహస్ర గుణం. మానసం కోటిగుణం. వ్రతం నామ వేదోక్తవిధి నిషేధానుష్ఠాననైయత్యమ్ ॥ ॥ 2 ॥

స్వస్తికగోముఖపద్మవీరసింహభద్రముక్తమయూరాఖ్యాన్యాసనాన్యష్టౌ ।
జానూర్వోంతరే సమ్యక్కృత్వా పాదతలే ఉభే ।
ఋజుకాయః సమాసీనః స్వస్తికం తత్ప్రచక్షతే ॥ ॥ 1 ॥
పాఠభేదః – స్వస్తికం నామ

సవ్యే దక్షిణగుల్ఫం తు పృష్ఠపార్శ్వే నియోజయేత్ ।
దక్షిణేఽపి తథా సవ్యం గోముఖం గోముఖం యథా ॥ ॥ 2 ॥

అంగుష్ఠేన నిబధ్నీయాద్ధస్తాభ్యాం వ్యుత్క్రమేణ చ ।
ఊర్వోరుపరి శాండిల్య కృత్వా పాదతలే ఉభే ।
పద్మాసనం భవేదేతత్సర్వేషామపి పూజితమ్ ॥ ॥ 3 ॥

ఏకం పాదమథైకస్మిన్విన్యస్యోరుణి సంస్థితః ।
ఇతరస్మింస్తథా చోరూం వీరాసనముదీరితమ్ ॥ ॥ 4 ॥

దక్షిణం సవ్యగుల్ఫన దక్షిణేన తథేతరం ।
హస్తౌ చ జాన్వోః సంస్థాప్య స్వాంగులీశ్చ ప్రసార్య చ ॥ ॥ 5 ॥

వ్యక్తవక్త్రో నిరీక్షేత నాసాగ్రం సుసమాహితః ।
సింహాసనం భవేదేతత్పూజితం యోగిభిః సదా ॥ ॥ 6 ॥

యోనీం వామేన సంపీడ్య మేఢ్రాదుపరి దక్షిణమ్ ।
భ్రూమధ్యే చ మనోలక్ష్యం సిద్ధాసనమిదం భవేత్ ॥ ॥ 7 ॥

గుల్ఫౌ తు వృషణస్యాధః సీవన్యాః పార్శ్వయోః క్షిపేత్ ।
పాదపార్శ్వే తు పాణిభ్యాం దృఢం బధ్వా సునిశ్చలమ్ ।
భద్రాసనం భవేదేతత్సర్వవ్యాధివిషాపహమ్ ॥ ॥ 8 ॥

సంపీడ్య సీవినీం సూక్ష్మాం గుల్ఫేనైవ తు సవ్యతః ।
సవ్యం దక్షిణగుల్ఫేన ముక్తాసనముదీరితమ్ ॥ ॥ 9 ॥

అవష్టభ్య ధరాం సమ్యక్తలాభ్యాం తు కరద్వయోః ।
హస్తయోః కూర్పరౌ చాపి స్థాపయేన్నాభిపార్శ్వయోః ॥ ॥ 10 ॥

సమున్నతశిరఃపాదో దండవద్వ్యోమ్ని సంస్థితః ।
మయూరాసనమేతత్తు సర్వపాపప్రణాశనమ్ ॥ ॥ 11 ॥

శరీరాంతర్గతాః సర్వే రోగా వినశ్యంతి. విషాణి జీర్యంతే. యేన కేనాసనేన సుఖధారణం భవత్యశక్తస్తత్సమాచరేత్. యేనాసనం విజితం జగత్త్రయం తేన విజితం భవతి. యమనియమాభ్యాం సంయుక్తః పురుషః ప్రాణాయామం చరేత్. తేన నాడ్యః శుద్ధా భవంతి ॥ ॥ 3 ॥

అథ హైనమథర్వాణం శాండిల్యః పప్రచ్ఛ కేనోపాయేన

నాడయః శుద్ధాః స్యుః. నాడయః కతిసంఖ్యాకాః. తాసాముత్పత్తిః కీదృశీ. తాసు కతి వయవస్తిష్ఠంతి. తేషాం కాని స్థానాని. తత్కర్మాణి కాని. దేహే యాని యాని విజ్ఞాతవ్యాని తత్సర్వం మే బ్రూహీతి. స హోవాచ అథర్వాణ అథేదం శరీరం షణ్ణవత్యంగులాత్మకమ్భవతి. శరీరాత్ప్రాణో ద్వాదశాంగులాధికో భవతి. శరీరస్థం ప్రాణమగ్నినా సహ యోగాభ్యాసేన సమం న్యూనం వా యః కరోతి స యోగిపుంగవో భవతి. దేహమధ్యే శిఖిస్థానమ్ త్రికోణం తప్తజాంబూనదప్రభం మనుష్యాణామ్.. చతుష్పదాం చతురస్రం. విహంగానాం వృత్తాకారమ్. తన్మధ్యే శుభా తన్వీ పావకీ శిఖా తిష్ఠతి. గుదాద్వ్యంగులాదూర్ధ్వం మేఢ్రాద్వ్యంగులాదధో దేహమధ్యమ్ మనుష్యాణాం భవతి. చతుష్పదాం హృన్మధ్యమ్. విహంగానాం తుంగమధ్యం. దేహమధ్యం నవాంగులమ్ చతురంగులముత్సేధాయతమండాకృతి. తన్మధ్యే నాభిః. తత్ర ద్వాదశారయుతం చక్రం. తచ్చక్రమధ్యే పుణ్యపాపప్రచోదితో జీవో భ్రమతి. తంతు పంజరమధ్యస్థలూతికా యథా భ్రమతి తథా సౌ తత్ర ప్రాణశ్చరతి. దేహే ఽస్మింజీవః ప్రాణారూఢో భవేత్. నాభేస్తిర్యగధఊర్ధ్వం కుండలినీస్థానమ్. అష్టప్రకృతిరూపాష్టధా కుండలీకృతా కుండలినీ శక్తిర్భవతి. యథావద్వాయుసంచారం జలాన్నాదీని పరితః స్కంధః పార్శ్వేషు నిరుధ్యైనం ముఖేనైవ సమావేష్ట్య బ్రహ్మరంధ్రం యోగకాలే చాపానేనాగ్నినా చ స్ఫురతి. హృదయాకాశే మహోజ్జ్వలా జ్ఞానరూపా భవతి ॥

మధ్యస్థకుండలినీమాశ్రిత్య ముఖ్యా నాడ్యశ్చతుర్దశ భవంతి. తత్ర సుషుమ్నా విశ్వధారిణీ మోక్షమార్గేతి చాచక్షతే. గుదస్య పృష్ఠభాగే వీణాదండాశ్రితా మూర్ధపర్యంతం బ్రహ్మరంధ్రే విజ్ఞేయా వ్యక్తా సూక్ష్మా వైష్ణవీ భవతి. సుషుమ్నాయాః సవ్యభాగే ఇడా తిష్ఠతి. దక్షిణభాగే పింగలా ఇడాయాం చంద్రశ్చరతి. పింగలాయాం రవిః. తమోరూపశ్చంద్రః. రజోరూపో రవిః. విషభాగో రవిః. అమృతభాగశ్చంద్రమాః. తావేవ సర్వకాలం ధత్తే. సుషుమ్నా కాలభోక్త్రీ భవతి. సుషుమ్నా పృష్ఠపార్శ్వయోః

సరస్వతీకుహూ భవతః. యశస్వినీకుహూమధ్యే వారుణీ ప్రతిష్ఠితా భవతి. పూషాసరస్వతీమధ్యే పయస్వినీ భవతి. గాంధారీ సరస్వతిమధ్యే యశస్వినీ భవతి. కందమయేఽలంబుసా భవతి. సుషుమ్నాపూర్వభాగే మేఢ్రాంతం కుహూర్భవతి. కుండలిన్యా అధశ్చోర్ధ్వం వారుణీ సర్వగామినీ భవతి. యశస్వినీ సౌమ్యా చ పాదాంగుష్ఠాంతమిష్యతే. పింగలా చోర్ధ్వగా యామ్యనాసాంతమ్ భవతి. పింగలాయాః పృష్ఠతో యామ్యనేత్రానతం పూషా భవతి. యామ్యకర్ణాంతం యశస్వినీ భవతి. జిహ్వయా ఊర్ధ్వానతం సరస్వతీ భవతి. ఆసవ్యకర్ణాంతమూర్ధ్వగా శంఖినీ భవతి. ఇడాపృష్ఠభాగా త్సవ్యనేత్రాంతగా గాంధారీ భవతి. పాయుమూలాదధోర్ధ్వగాలంబుసా భవతి. ఏతాశ్చ చతుర్దశసు నాడీష్వన్యా నాద్యః సంభవంతి. తాస్వన్యాస్తాస్వన్యా భవంతీతి విజ్ఞేయాః ॥

యథాశ్వత్థాదిపత్రం శిరాభిర్వ్యాప్తమేవం శరీరం నాడీభిర్వ్యాప్తమ్. ప్రాణాపానసమానోదానవ్యానా నాగకూర్మకృకరదేవదత్తధనంజయా ఏతే దశ వాయవః సర్వాసు నాడీషు చరంతి. ఆస్యనాసికాకంఠనాభి పాదాంగుష్ఠద్వయకుండల్యధశ్చోర్ధ్వ భాగేషు ప్రాణః సంచరతి. శ్రోత్రాక్షికటిగుల్ఫఘ్రాణగలస్ఫిగ్దేశేషు వ్యానః సంచరతి. గుదమేఢ్రోరుజానూదరవృషణకటిజంఘానాభిగుదాగ్న్యగారేష్వపానః సంచరతి. సర్వ సంధిస్థ ఉదానః. పాదహస్తయోరపి సర్వగాత్రేషు సర్వవ్యాపీ సమానః. భుక్తాన్నర సాదికం గాత్రేగ్నినా సహ వ్యాపయంద్విసప్తతిసహస్రేషు నాడీమార్గేషు చరన్సమాన వాయురగ్నినా సహ సాంగోపాంగకలేవరమ్ వ్యాప్నోతి. నాగాదివాయవః పంచత్వ గస్థ్యాదిసంభవాః. తుందస్థమ్ జలమన్నం చ రసాదిషు సమీరితం తుందమధ్యగతః ప్రాగస్తాని పృథక్కుర్యాత్. అగ్నేరుపరి జలం స్థాప్య జలోపర్యన్నాదీని సంస్థాప్య స్వయమపానం సంప్రాప్య తేనైవ సహ మారుతః ప్రయాతి దేహమధ్యగతం జ్వలనం. వాయునా పాలితో వహ్నిరపానేన శనైర్దేహమధ్యే జ్వలతి. జ్వలనో జ్వాలాభిః ప్రాణేన కోష్ఠమధ్యగతమ్ జలమత్యుష్ణమకరోత్. జలోపరి సమర్పితవ్యంజనసంయుక్తమన్నం వహ్నిసంయుక్త వారిణాపక్వమకరోత్. తేన స్వేదమూత్రజలరక్తవీర్యరూపరస

పురీషాదికం ప్రాణః పృథక్కుర్యాత్. సమానవాయునా సహ సర్వాసు నాడీషు రసం వ్యాపయంఛ్వాసరూపేణ దేహే వాయుశ్చరతి. నవభిర్వ్యోమరంధ్రైః శరీరస్య వాయవః కుర్వంతి విణ్మూత్రాదివిసర్జనమ్. నిశ్వాసోచ్ఛ్వాసకాసశ్చ ప్రాణకర్మోచ్యతే. విణ్మూత్రాది విసర్జనమపానవాయుకర్మ. హానోపాదానచేష్టాది వ్యానకర్మ. దేహస్యోన్నయనాది కముదానకర్మ. శరీరపోషణాదికం సమానకర్మ. ఉద్గారాది నాగకర్మ. నిమీలనాది కూర్మకర్మ. క్షుత్కరణం కృకరకర్మ. తంద్రా దేవదత్తకర్మ. శ్లేష్మాది ధనంజయకర్మ. ఏవం నాడీస్థానం వాయుస్థానం తత్కర్మ చ సమ్యగ్జ్ఞాత్వా నాడీసంశోధనం కుర్యాత్॥ ॥ 4 ॥

యమనియమయుతః పురుషః సర్వసంగవివర్జితః కృతవిద్యః సత్యధర్మరతో జితక్రోధో గురుశుశ్రూషానిరతః పితృమాతృవిధేయః స్వాశ్రమోక్తసదాచారవిద్వచ్ఛిక్షితః ఫలమూలోదకాన్వితమ్ తపోవనం ప్రాప్య రమ్యదేశే బ్రహ్మఘోషసమన్వితే స్వధర్మనిరతబ్రహ్మవిత్సమావృతే ఫలమూలపుష్పవారిభిః సుసంపూర్ణే దేవాయతనే నదీతీరే గ్రామే నగరే వాపి సుశోభనమఠమ్ నాత్యుచ్చనీచాయతమల్పద్వారం గోమయాదిలిప్తం సర్వరక్షాసమన్వితమ్ కృత్వా తత్ర వేదాంతశ్రవణం కుర్వన్యోగం సమారభేత్. ఆదౌ వినాయకం సంపూజ్య స్వేష్టదేవతాం నత్వా పూర్వోక్తాసనే స్థిత్వా ప్రాఙ్ముఖ ఉదఙ్ముఖో వాపి మృద్వాసనేషు జితాసనగతో విద్వాన్సమగ్రీవ శిరోనాసాగ్రదృగ్భ్రూమధ్యే శశభృద్బింబం పశ్యన్నేత్రాభ్యామమృతం పిబేత్. ద్వాదశమాత్రయా ఇడయా వాయుమాపూర్యోదరే స్థితం జ్వాలావలీయుతం రేఫబిందుయుక్తమగ్నిమండలయుతమ్ ధ్యాయేద్రేచయేత్పింగలయా. పునః పింగలయాపూర్య కుంభిత్వా రేచయేదిడయా. త్రిచతుస్త్రిచతుఃసప్తత్రిచాతుర్మాసపర్యంతం త్రిసంధిషు తదంతరాలేషు చ షట్కృత్వ ఆచరేన్నాడీశుద్ధిర్భవతి. తతః శరీర లఘు దీప్తివహ్నివృద్ధినాదాభివ్యక్తిర్భవతి ॥ ॥ 5 ॥

ప్రాణాపానసమాయోగః ప్రాణాయామో భవతి. రేచకపూరకకుంభకభేదేన స త్రివిధః. తే వర్ణాత్మకాః. తస్మాత్ప్రణవ ఏవ ప్రాణాయామః పద్మాద్యాసనస్థః

పుమాన్నాసాగ్రే శశభృద్బింబజ్యోత్స్నాజాలవితానితాకారమూర్తీ రక్తాంగీ హంసవాహినీ దండహస్తా బాలా గాయత్రీ భవతి. ఉకారమూర్తిః శ్వేతాంగీ తార్క్ష్యవాహినీ యువతీ చక్రహస్తా సావిత్రీ భవతి. మకారమూర్తిః కృష్ణాంగీ వృషభవాహినీ వృద్ధా త్రిశూలధారిణీ సరస్వతీ భవతి. అకారాదిత్రయాణామ్ సర్వకారణమేకాక్షరం పరంజ్యోతిః ప్రణవం భవతీతి ధ్యాయేత్. ఇడయా బాహ్యాద్వాయుమాపూర్య షోడశమాత్రాభిరకారమ్ చింతయన్పూరితం వాయుం చతుఃషష్టిమాత్రాభిః కుంభయిత్వోకారమ్ ధ్యాయన్పూరితం పింగలయా ద్వాత్రింశన్మాత్రయా మకారమూర్తి ధ్యానేనైవం క్రమేణ పునః పునః కుర్యాత్ ॥ ॥ 6 ॥

అథాసనదృఢో యోగీ వశీ మితహితాశనః

సుషుమ్నానాడీస్థమలశోషార్థం యోగీ
బద్ధపద్మాసనో వాయుం చంద్రేణాపూర్య
యథాశక్తి కుంభయిత్వా సూర్యేణ రేచయిత్వా
పునః సూర్యేణాపూర్య కుంభయిత్వా చంద్రేణ
విరేచ్య యయా త్యజేత్తయా సంపూర్య ధారయేత్ ।

తదేతే శ్లోకా భవంతి

ప్రాణం ప్రాగిడయా పిబేన్నియమితం భూయోఽన్యయా రేచయే
త్పీత్వా పింగలయా సమీరణమథో బద్ధ్వా త్యజేద్వామయా ।
సూర్యాచంద్రమసోరనేన విధినాఽభ్యాసం సదా తన్వతామ్
శుద్ధా నాడిగణా భవంతి యమినాం మాసత్రయాదూర్ధ్వతః ॥ ॥ 1 ॥

ప్రాతర్మధ్యందినే సాయమర్ధరాత్రే తు కుంభకాన్ ।
శనైరశీతిపర్యంతం చతుర్వారం సమభ్యసేత్ ॥ ॥ 2 ॥

కనీయసి భవేత్స్వేదః కంపో భవతి మధ్యమే ।
ఉత్తిష్ఠత్యుత్తమే ప్రాణరోధే పద్మాసనం భవేత్ ॥ ॥ 3 ॥

జలేన శ్రమజాతేన గాత్రమర్దనమాచరేత్ ।
దృఢతా లఘుతా చాపి తస్య గాత్రస్య జాయతే ॥ ॥ 4 ॥

అభ్యాసకాలే ప్రథమం శస్తం క్షీరాజ్యభోజమ్ ।
తతోఽభ్యాసే స్థిరీభూతే న తావన్నియమగ్రహః ॥ ॥ 5 ॥

యథా సింహో గజో వ్యాఘ్రో భవేద్వశ్యః శనైః శనైః ।
తథైవ సేవితో వాయురన్యథా హంతి సాధకమ్ ॥ ॥ 6 ॥

యుక్తం యుక్తం త్యజేద్వాయుం యుక్తం యుక్తం చ పూరయేత్ ।
యుక్తం యుక్తం చ బధ్నీయాదేవం సిద్ధిమవాప్నుయాత్ ॥ ॥ 7 ॥

యథేష్టధారణాద్వాయోరనలస్య ప్రదీపనమ్ ।
నాదాభివ్యక్తిరారోగ్యం జాయతే నాడిశోధనాత్ ॥ ॥ 8 ॥

విధివత్ప్రాణసంయామైర్నాడీచక్రే విశోధితే ।
సుషుమ్నావదనం భిత్త్వా సుఖాద్విశతి మారుతః ॥ ॥ 9 ॥

మారుతే మధ్యసంచారే మనఃస్థైర్యం ప్రజాయతే ।
యో మనఃసుస్థిరో భావః సైవావస్థా మనోన్మనీ ॥ ॥ 10 ॥

పూరకాంతే తు కర్తవ్యో బంధో జాలంధరాభిధః ।
కుంభకాంతే రేచకాదౌ కర్తవ్యస్తూడ్డియాణకః ॥ ॥ 11 ॥

అధస్తాత్కుంచనేనాశు కంఠసంకోచనే కృతే ।
మధ్యే పశ్చిమతానేన స్యాత్ప్రాణో బ్రహ్మనాడిగః ॥ ॥ 12 ॥

అపానమూర్ధ్వముత్థాప్య ప్రాణం కంఠాదధో నయన్ ।
యోగీ జరావినిర్ముక్తః షోడశో వయసా భవేత్ ॥ ॥ 13 ॥

సుఖాసనస్థో దక్షిణనాడ్యా బహిః స్థం పవనం
సమాకృష్యాకేశమానఖాగ్రం కుంభయిత్వా సవ్యనాడ్యా
రేచయేత్. తేన కపాలశోధనం వాతనాడీగతసర్వరోగ
వినాశనం భవతి । హృదయాదికంఠపర్యంతం సస్వనమ్
నాసాభ్యాం శనైః పవనమాకృష్య యథాశక్తి
కుంభయిత్వా ఇడయా విరేచ్య గచ్ఛన్ తిష్ఠన్కుర్యాత్ ।
తేన శ్లేష్మహరం జఠరాగ్నివిర్ధనం భవతి, వక్త్రేణ
సీత్కారపూర్వకం వాయుం గృహీత్వా యథాశక్తి కుంభయిత్వా
నాసాభ్యాం రేచయేత్ । తేన క్షుత్తృష్ణాలస్యనిద్రా న జాయంతే ।
జిహ్వయా వాయుం గృహీత్వా యథాశక్తి కుంభయిత్వా నాసాభ్యామ్
రేచయేత్ । తేన గుల్మప్లీహజ్వరపిత్తక్షుధాదీని నశ్యంతి ॥

అథ కుంభకః । స ద్వివిధః సహితః కేవలశ్చేతి । రేచకపూరకయుక్తః
సహితః తద్వివర్జితః కేవలః । కేవలసిద్ధిపర్యంతం సహితమభ్యసేత్ ।
కేవలకుంభకే సిద్ధే త్రిషు లోకేషు న తస్య దుర్లభం భవతి ।
కేవలకుంభకాత్కుండలినీబోధో జాయతే । తతః కృశవపుః
ప్రసన్నవదనో నిర్మలలోచనోఽభివ్యక్తనాదో నిర్ముక్తరోగజాలో
జితబిందుః పట్వగ్నిర్భవతి । అంతర్లక్ష్యం బహిర్దృష్టిర్నిమేషోన్మేషవర్జితా ।
ఏషా సా వైష్ణవీ ముద్రా సర్వతంత్రేషు గోపితా ॥ ॥ 14 ॥

అంతర్లక్ష్యవిలీనచిత్తపవనో యోగీ సదా వర్తతే
దృష్ట్యా నిశ్చలతారయా బహిరధః పశ్యన్నపశ్యన్నపి ।
ముద్రేయం ఖలు ఖేచరీ భవతి సా లక్ష్యైకతానా శివా
శూన్యాశూన్యవివర్జితం స్ఫురతి సా తత్త్వం పదం వైష్ణవీ ॥ ॥ 15 ॥

అర్ధోన్మీలితలోచనః స్థిరమనా నాసాగ్రదత్తేక్షణ
శ్చంద్రార్కావపి లీనతాముపనయన్నిష్పందభావోత్తరమ్ ।
జ్యోతీరూపమశేషబాహ్యరహితం దేదీప్యమానం పరమ్
తత్త్వం తత్పరమస్తి వస్తువిషయం శాండిల్య విద్ధీహ తత్ ॥ ॥ 16 ॥

తారం జ్యోతిషి సంయోజ్య కించిదున్నమయన్భ్రువౌ ।
పూర్వాభ్యాసస్య మార్గోఽయమున్మనీకారకః క్షణాత్ ॥ ॥ 17 ॥

తస్మాత్ఖేచరీముద్రామభ్యసేత్ । తత ఉన్మనీ భవతి ।
తతో యోగనిద్రా భవతి । లబ్ధయోగనిద్రస్య యోగినః కాలో నాస్తి ।
శక్తిమధ్యే మనః కృత్వా శక్తిం మానసమధ్యగాం ।
మనసా మన ఆలోక్య శాండిల్య త్వం సుఖీ భవ ॥ ॥ 18 ॥

ఖమధ్యే కురు చాత్మానమాత్మమధ్యే చ ఖం కురు ।
సర్వం చ ఖమయం కృత్వా న కించిదపి చింతయ ॥ ॥ 19 ॥

బాహ్యచింతా న కర్తవ్యా తథైవాంతరచింతికా ।
సర్వచింతాం పరిత్యజ్య చిన్మాత్రపరమో భవ ॥ ॥ 20 ॥

కర్పూరమనలే యద్వత్సైంధవం సలిలే యథా ।
తథా చ లీయమానం చ మనస్తత్త్వే విలీయతే ॥ ॥ 21 ॥

జ్ఞేయం సర్వప్రతీతం చ తజ్జ్ఞానం మన ఉచ్యతే ।
జ్ఞానం జ్ఞేయం సమం నష్టం నాన్యః పంథా ద్వితీయకః ॥ ॥ 22 ॥

జ్ఞేయవస్తుపరిత్యాగాద్విలయం యాతి మానసమ్ ।
మానసే విలయం యాతే కైవల్యమవశిష్యతే ॥ ॥ 23 ॥

ద్వౌ క్రమౌ చిత్తనాశస్య యోగో జ్ఞానం మునీశ్వర ।
యోగస్తద్వృత్తిరోధో హి జ్ఞానం సమ్యగవేక్షణమ్ ॥ ॥ 24 ॥

తస్మిన్నిరోధితే నూనముపశాంతం మనో భవేత్ ।
మనఃస్పందోపశాంతాయం సంసారః ప్రవిలీయతే ॥ ॥ 25 ॥

సూర్యాలోకపరిస్పందశాంతౌ వ్యవహృతిర్యథా ।
శాస్త్రసజ్జనసంపర్కవైరాగ్యాభ్యాసయోగతః ॥ ॥ 26 ॥

అనాస్థాయాం కృతాస్థాయాం పూర్వం సంసారవృత్తిషు ।
యథాభివాంఛితధ్యానాచ్చిరమేకతయోహితాత్ ॥ ॥ 27 ॥

ఏకతత్త్వదృఢాభ్యాసాత్ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే ।
పూరకాద్యనిలాయామాదృఢాభ్యాసదఖేదజాత్ ॥ ॥ 28 ॥

ఏకాంతధ్యానయోగాచ్చ మనఃస్పందో నిరుధ్యతే ।
ఓంకారోచ్చారణప్రాంతశబ్దతత్త్వానుభావనాత్ ।
సుషుప్తే సంవిదా జ్ఞాతే ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే ॥ ॥ 29 ॥

తాలుమూలగతాం యత్నాజ్జిహ్వయాక్రమ్య ఘంటికామ్ ।
ఊర్ధ్వరంధ్రం గతే ప్రాణే ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే ॥ ॥ 30 ॥

ప్రాణే గలితసంవిత్తౌ తాలూర్ధ్వం ద్వాదశాంతగే ।
అభ్యాసాదూర్ధ్వరంధ్రేణ ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే ॥ ॥ 31 ॥

ద్వాదశాంగులపర్యంతే నాసాగ్రే విమలేఽమ్బరే ।
సంవిద్దృశి ప్రశామ్యంత్యాం ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే ॥ ॥ 32 ॥

భ్రూమధ్యే తారకాలోకశాంతావంతముపాగతే ।
చేతనైకతనే బద్ధే ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే ॥ ॥ 33 ॥

ఓమిత్యేవ యదుద్భూతం జ్ఞానం జ్ఞేయాత్మకం శివం ।
అసంస్పృష్టవికల్పాంశం ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే ॥ ॥ 34 ॥

చిరకాలం హృదేకాంతవ్యోమసంవేదనాన్మునే ।
అవాసనమనోధ్యానాత్ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే ॥ ॥ 35 ॥

ఏభిః క్రమైస్తథాన్యైశ్చ నానాసంకల్పకల్పితైః ।
నానాదేశికవక్త్రస్థైః ప్రాణస్పందో నిరుధ్యతే ॥ ॥ 36 ॥

ఆకుంచనేన కుండలిన్యాః కవాటముద్ఘాట్య మోక్షద్వారం విభేదయేత్ ।
యేన మార్గేణ గంతవ్యం తద్ద్వారం ముఖేనాచ్ఛాద్య ప్రసుప్తా
కుండలినీ కుటిలాకారా సర్పవద్వేష్టితా భవతి । సా శక్తిర్యేన
చలితా స్యాత్స తు ముక్తో భవతి । సా కుండలినీ కంఠోర్ధ్వభాగే
సుప్తా చేద్యోగినాం ముక్తయే భవతి । బంధనాయాధో మూఢానామ్ ।
ఇడాదిమార్గద్వయం విహాయ సుషుమ్నామార్గేణాగచ్ఛేత్తద్విష్ణోః
పరమం పదమ్ । మరుదభ్యసనం సర్వం మనోయుక్తం సమభ్యసేత్
ఇతరత్ర న కర్తవ్యా మనోవృత్తిర్మనీషిణా ॥ ॥ 37 ॥

దివా న పూజయేద్విష్ణుం రాత్రౌ నైవ ప్రపూజయేత్ ।
సతతం పూజయేద్విష్ణుం దివారాత్రం న పూజయేత్ ॥ ॥ 38 ॥

సుషిరో జ్ఞానజనకః పంచస్రోతఃసమన్వితః ।
తిష్ఠతే ఖేచరీ ముద్రా తస్మిన్స్థానే న సంశయః ॥ ॥ 39 ॥

సవ్యదక్షిణనాడీస్థో మధ్యే చరతి మారుతః ।
తిష్ఠతః ఖేచరీ ముద్రా తస్మిన్స్థానే న సంశయః ॥ ॥ 40 ॥

ఇడాపింగలయోర్మధ్యే శూన్యం చైవానిలం గ్రసేత్ ।
తిష్ఠంతీ ఖేచరీ ముద్రా తత్ర సత్యం ప్రతిష్ఠితమ్ ॥ ॥ 41 ॥

సోమసూర్యద్వయోర్మధ్యే నిరాలంబతలే పునః ।
సంస్థితా వ్యోమచక్రే సా ముద్రా నామ్నా చ ఖేచరీ ॥ ॥ 42 ॥

ఛేదనచాలనదొహైః ఫలాం పరాం జిహ్వాం కృత్వా
దృష్టిం భ్రూమధ్యే స్థాప్య కపాలకుహరే జిహ్వా విపరీతగా
యదా భవతి తదా ఖేచరీ ముద్రా జాయతే। జిహ్వా చిత్తం చ
ఖే చరతి తేనోర్ధ్వజిహ్వః పుమానమృతో భవతి। వామపాదమూలేన
యోనిం సంపీడ్య దక్షిణపాదం ప్రసార్య తం కరాభ్యాం ధృత్వా
నాసాభ్యాం వాయుమాపూర్య కంఠబంధం సమారోప్యోర్ధ్వతో
వాయుం ధారయేత్। తేన సర్వక్లేశహానిః। తతః పీయూషమివ
విషం జీర్యతే। క్షయగుల్మగుదావర్తజీర్ణత్వగాదిదోషా నశ్యంతి।
ఏష ప్రాణజయోపాయః సర్వమృత్యూపఘాతకః। వామపాదపార్ష్ణిమ్
యోనిస్థానే నియోజ్య దక్షిణచరణం వామోరూపరి సంస్థాప్య
వాయుమాపూర్య హృదయే చుబుకం నిధాయ యోనిమాకుంచ్య మనోమధ్యే
యథాశక్తి ధారయిత్వా స్వాత్మానం భావయేత్। తేనాపరోక్షసిద్ధిః।
బాహ్యాత్ప్రాణం సమాకృష్య పూరయిత్వోదరే స్థితమ్ ।
నాభిమధ్యే చ నాసాగ్రే పదాంగుష్ఠే చ యత్నతః ॥ ॥ 43 ॥

ధారయేన్మనసా ప్రాణం సంధ్యాకాలేషు వా సదా ।
సర్వరోగవినిర్ముక్తో భవేద్యోగీ గతక్లమః ॥ ॥ 44 ॥

నాసాగ్రే వాయువిజయం భవతి । నాభిమధ్యే సర్వరోగవినాశః ।
పాదాంగుష్ఠదారణాచ్ఛరీరలఘుతా భవతి ।
రసనాద్వాయుమాకృష్య యః పిబేత్సతతతం నరః ।
శ్రమదాహౌ తు న స్యాతాం నశ్యంతి వ్యాధయస్తథా ॥ ॥ 45 ॥

సంధ్యయోర్బ్రాహ్మణః కాలే వాయుమాకృష్య యః పిబేత్ ।
త్రిమాసాత్తస్య కల్యాణీ జాయతే వాక్ సరస్వతీ ॥ ॥ 46 ॥

ఏవం షణ్మాసాభ్యాసాత్సర్వరోగనివృత్తిః ।
జిహ్వయా వాయుమానీయ జిహ్వామూలే నిరోధయేత్ ।
యః పిబేదమృతం విద్వాన్సకలం భద్రమశ్నుతే ॥ ॥ 47 ॥

ఆత్మన్యాత్మానమిడయా ధారయిత్వా భ్రువోంఽతరే ।
విభేద్య త్రిదశాహారం వ్యాధిస్థోఽపి విముచ్యతే ॥ ॥ 48 ॥

నాడీభ్యాం వాయుమారోప్య నాభౌ తుందస్య పార్శ్వయోః ।
ఘటికైకాం వహేద్యస్తు వ్యాధిభిః స విముచ్యతే ॥ ॥ 49 ॥

మాసమేకం త్రిసంధ్యం తు జిహ్వయాఽఽరోప్య మారుతమ్ ।
విభేద్య త్రిదశాహారం ధారయేత్తుందమధ్యమే ॥ ॥ 50 ॥

జ్వరాః సర్వేఽపి నశ్యంతి విషాణి వివిధాని చ ।
ముహూర్తమపి యో నిత్యం నాసాగ్రే మనసా సహ ॥ ॥ 51 ॥

సర్వం తరతి పాప్మానం తస్య జన్మ శతార్జితమ్ ।
తారసంయమాత్సకలవిషయజ్ఞానం భవతి ।
నాసాగ్రే చిత్తసంయమాదింద్రలోకజ్ఞానమ్ ।
తదధశ్చిత్తసంయమాదగ్నిలోకజ్ఞానమ్ ।

చక్షుషి సప్తసంయమాత్సర్వలోకజ్ఞానమ్ ।
శ్రోత్రే చిత్తస్య సంయమాద్యమలోకజ్ఞానమ్ ।
తత్పార్శ్వే సంయమాన్నిరృతిలోకజ్ఞానమ్ ।
పృష్ఠభాగే సంయమాద్వరుణలోకజ్ఞానమ్ ।
వామకర్ణే సంయమాద్వాయులోకజ్ఞానమ్ ।
కంఠే సంయమాత్సోమలోకజ్ఞానమ్ ।
వామచక్షుషి సంయమాచ్ఛివలోకజ్ఞానమ్ ।
మూర్ధ్ని సంయమాద్బ్రహ్మలోకజ్ఞానమ్ ।
పాదాదదోభాగే సంయమాదతలలోకజ్ఞానమ్ ।
పాదే సంయమాద్వితలలోకజ్ఞానమ్ ।
పాదసంధౌ సంయమాన్నితలలోకజ్ఞానమ్ ।
జంఘే సంయమాత్సుతలలోకజ్ఞానమ్ ।
జానౌ సంయమాన్మహాతలలోకజ్ఞానమ్ ।
ఊరౌ చిత్తసంయమాద్రసాతలలోకజ్ఞానమ్ ।
కటౌ చిత్తసంయమాత్తలాతలలోకజ్ఞానమ్ ।
నాభౌ చిత్తసంయమాద్భూలోకజ్ఞానమ్ ।
కుక్షౌ సంయమాద్భువర్లోకజ్ఞానమ్ ।
హృది చిత్తస్య సంయమాత్స్వర్లోకజ్ఞానమ్ ।
హృదయోర్ధ్వభాగే చిత్తసంయమాన్మహర్లోకజ్ఞానమ్ ।
కంఠే చిత్తసంయమాజ్జనోలోకజ్ఞానమ్ ।
భ్రూమధ్యే చిత్తసంయమాత్తపోలోకజ్ఞానమ్ ।
మూర్ధ్ని చిత్తసంయమాత్సత్యలోకజ్ఞానమ్ ।
ధర్మాధర్మసంయమాదతీతానాగతజ్ఞానమ్ ।

తత్తజ్జంతుధ్వనౌ చిత్తసంయమాత్సర్వజంతురుతజ్ఞానమ్ ।
సంచితకర్మణి చిత్తసంయమాత్పూర్వజాతిజ్ఞానమ్ ।
పరచిత్తే చిత్తసంయమాత్పరచిత్తజ్ఞానమ్ ।
కాయరూపే చిత్తసంయమాదన్యాదృశ్యరూపం ।
బలే చిత్తసంయమాద్ధనుమదాదిబలం ।
సూర్యే చిత్తసంయమాద్భువనజ్ఞానం ।
చంద్రే చిత్తసంయమాత్తారావ్యూహజ్ఞానం చ,
ధ్రువే తద్గతిదర్శనం । స్వార్థసంయమాత్పురుషజ్ఞానం ।
నాభిచక్రే కామవ్యూహజ్ఞానం । కంఠకూపే క్షుత్పిపాసా నివృత్తిః ।
కూర్మనాడ్యాం స్థైర్యం । తారే సిద్ధదర్శనమ్ ।
కాయాకాశసంయమాదాకాశగమనమ్ ।
తత్తత్స్థానే సంయమాత్తత్తత్సిద్ధయో భవంతి ॥ ॥ 7 ॥

అథ ప్రత్యాహారః, స పంచవిధః, విషయేషు విచరతామింద్రియాణామ్

బలాదాహరణం ప్రత్యాహరః. యద్యత్పశ్యతి తత్సర్వమామేతి ప్రత్యాహారః. నిత్యవిహితకర్మఫలత్యాగః ప్రత్యాహారః. సర్వవిషయపరాఙ్ముఖత్వం ప్రత్యాహారః. అష్టాదశసు మర్మస్థానేషు క్రమాద్ధారణం ప్రత్యాహారః. పాదాంగుష్ఠగుల్ఫజంఘాజానూరుపాయుమేఢ్రనాభిహృదయకంఠకూపతాలునాసాక్షిభ్రూమధ్యలలాటమూర్ధ్ని స్థానాని. తేషు క్రమాదారోహావరోహక్రమేణ ప్రత్యాహరేత్ ॥ ॥ 8 ॥

అథ ధారణా. సా త్రివిధా. ఆత్మని మనోధారణం దహరాకాశే బాహ్యాకాశ ధారణం పృథివ్యప్తేజోవాయ్వాకాశేషు పంచమూర్తిధారణం చేతి ॥ ॥ 9 ॥

అథ ధ్యానం. తద్ద్వివిధం సగుణం నిర్గుణం చేతి. సగుణం మూర్తిధ్యానం. నిర్గుణమాత్మయాథాత్మ్యం ॥ ॥ 10 ॥

అథ సమాధిః. జీవాత్మపరమాత్మైక్యావస్థాత్రిపుటీరహితా పరమానందస్వరూపా శుద్ధచైతన్యాత్మికా భవతి ॥ ॥ 11 ॥

॥ ఇతి ప్రథమోఽధ్యాయః ॥

2. ద్వితీయోఽధ్యాయః

అథ హ శాండిల్యో హ వై బ్రహ్మఋషిశ్చతుర్షు వేదేషు బ్రహ్మవిద్యామలభమానః కిం నామేత్యథర్వాణమ్ భగవంతముపపన్నః పప్రచ్ఛాధీహి భగవన్ బ్రహ్మవిద్యామ్ యేన శ్రేయోఽవాప్స్యామీతి. స హోవాచాథర్వా శాండిల్య సత్యమ్ విజ్ఞానమనంతం బ్రహ్మ యస్మిన్నిదమోతం చ ప్రోతం చ. యస్మిన్నిదం సం చ విచైతి సర్వం యస్మిన్విజ్ఞాతే సర్వమిదమ్ విజ్ఞాతం భవతి. తదపాణిపాదమచక్షుః శ్రోత్రమజిహ్వ మశరీర మగ్రాహ్యమనిర్దేశ్యం. యతో వాచో నివర్తంతే. అప్రాప్య మనసా సహ. యత్కేవలం జ్ఞానగమ్యం. ప్రజ్ఞా చ యస్మాత్ప్రసృతా పురాణీ. యదేకమద్వితీయం. ఆకాశవత్సర్వగతం సుసూక్ష్మం నిరంజనం నిష్క్రియం సన్మాత్రం చిదానందైకరసం శివమ్ ప్రశాంతమమృతం తత్పరం చ బ్రహ్మ. తత్త్వమసి. తజ్జ్ఞానేన హి విజానీహి య ఏకో దేవ ఆత్మశక్తిప్రధానః సర్వజ్ఞః సర్వేశ్వరః సర్వభూతాంతరాత్మా సర్వభూతాధివాసః సర్వభూతనిగూఢో భూతయోనిర్యోగైకగమ్యః. యశ్చ విశ్వం సృజతి విశ్వం బిభర్తి విశ్వం భుంక్తే స ఆత్మా. ఆత్మని తం తం లోకం విజానీహి. మా శోచీరాత్మవిజ్ఞానీ శోకస్యాంతం గమిష్యతి ॥

॥ ఇతి ద్వితీయోఽధ్యాయః ॥

3. తృతీయోఽధ్యాయః

అథైనం శాండిల్యోఽథర్వాణం పప్రచ్ఛ యదేకమక్షరమ్ నిష్క్రియం శివం సన్మాత్రం పరంబ్రహ్మ. తస్మాత్కథమిదమ్ విశ్వం జాయతే కథం స్థీయతే కథమస్మిం

న్లీయతే. తన్మే సంశయమ్ ఛేత్తుమర్హసీతి. స హోవాచాథర్వా సత్యం శాండిల్య పరంబ్రహ్మ నిష్క్రియమక్షరమితి. అథాప్యస్యారూపస్య బ్రహ్మణస్త్రీణి రూపాణి భవంతి సకలం నిష్కలం సకలనిష్కలం చేతి. యత్సత్యం విజ్ఞానమానందం నిష్క్రియం నిరంజనం సర్వగతమ్ సుసూక్ష్మం సర్వతోముఖమనిర్దేశ్యమమృతమస్తి తదిదం నిష్కలమ్ రూపం. అథాస్య యా సహజాస్త్యవిద్యా మూలప్రకృతిర్మాయా లోహితశుక్లకృష్ణా. తయా సహాయవాన్ దేవః కృష్ణపింగలో మమేశ్వర ఈష్టే. తదిదమస్య సకలనిష్కలం రూపం.. అథైష జ్ఞానమయేన తపసా చీయమానోఽకామయత బహు స్యాం ప్రజాయేయేతి. అథైతస్మాత్తప్యమానాత్సత్య కామాత్త్రీణ్యక్షరాణ్యజాయంత. తిస్రో వ్యాహృతయస్త్రిపదా గాయత్రీ త్రయో వేదాస్త్రయో దేవాస్త్రయో వర్ణాస్త్రయోఽగ్నయశ్చ జాయంతే. యోఽసౌ దేవో భగవాన్సర్వైశ్వర్య సంపన్నః సర్వవ్యాపీ సర్వభూతానాం హృదయే సంనివిష్టో మాయావీ మాయయా క్రీడతి స బ్రహ్మా స విష్ణుః స రుద్రః స ఇంద్రః స సర్వే దేవాః సర్వాణి భూతాని స ఏవ పురస్తాత్స ఏవ పశ్చాత్స ఏవోత్తరతః స ఏవ దక్షిణతః స ఏవాధస్తాత్స ఏవోపరిష్టాత్స ఏవ సర్వం. అథాస్య దేవస్యాత్మశక్తేరాత్మక్రీడస్య భక్తానుకంపినో దత్తాత్రేయరూపా సురూపా తనూరవాసా ఇందీవరదలప్రఖ్యా చతుర్బాహురఘోరాపాపకశినీ. తదిదమస్య సకలం రూపమ్ ॥ ॥ 1 ॥

అథ హైనమథర్వాణం శాండిల్యః పప్రచ్ఛ భగవన్సన్మాత్రం చిదానందైకరసం కస్మాదుచ్యతే పరం బ్రహ్మేతి. స హోవాచాథర్వా యస్మాచ్చ బృహతి బృంహయతి చ సర్వం తస్మాదుచ్యతే పరంబ్రహ్మేతి. అథ కస్మాదుచ్యతే ఆత్మేతి. యస్మాత్సర్వమాప్నోతి సర్వమాదత్తే సర్వమత్తి చ తస్మాదుచ్యతే ఆత్మేతి. అథ కస్మాదుచ్యతే మహేశ్వర ఇతి. యస్మాన్మహత ఈశః శబ్దధ్వన్యా చాత్మశక్త్యా చ మహత ఈశతే తస్మాదుచ్యతే మహేశ్వర ఇతి. అథ కస్మాదుచ్యతే దత్తాత్రేయ ఇతి. యస్మాత్సుదుశ్చరమ్ తపస్తప్యమానాయాత్రయే పుత్రకామాయాతితరాం తుష్టేన భగవతా జ్యోతిర్మయేనాత్మైవ దత్తో యస్మాచ్చానసూయాయామత్రేస్తనయోఽభవత్తస్మాదుచ్యతే దత్తాత్రేయ ఇతి. అథ

యోఽస్య నిరుక్తాని వేద స సర్వం వేద. అథ యో హ వై విద్యయైనం పరముపాస్తే సోఽహమితి స బ్రహ్మవిద్భవతి ॥ ॥ 2 ॥

అత్రైతే శ్లోకా భవంతి

దత్తాత్రేయం శివం శాంతమింద్రనీలనిభం ప్రభుమ్ ।
ఆత్మమాయారతం దేవమవధూతం దిగంబరమ్ ॥ ॥ 1 ॥

భస్మోద్ధూలితసర్వాంగం జటాజూటధరం విభుమ్ ।
చతుర్బాహుముదారాంగం ప్రఫుల్లకమలేక్షణమ్ ॥ ॥ 2 ॥

జ్ఞానయోగనిధిం విశ్వగురుం యోగిజనప్రియమ్ ।
భక్తానుకంపినం సర్వసాక్షిణం సిద్ధసేవితమ్ ॥ ॥ 3 ॥

ఏవం యః సతతం ధ్యాయేద్దేవదేవం సనాతనమ్ ।
స ముక్తః సర్వపాపేభ్యో నిఃశ్రేయసమవాప్నుయాత్ ॥ ॥ 4 ॥

ఇత్యోం సత్యమిత్యుపనిషత్

॥ ఇతి తృతీయోఽధ్యాయః ॥

ఓం భద్రం కర్ణేభిః శ్రుణుయామ దేవా భద్రం పశ్యేమాక్షభిర్యజత్రాః ।
స్థిరైరంగైస్తుష్టువాంసస్తనూభిర్వ్యశేమ దేవహితం యదాయుః ।
స్వస్తి న ఇంద్రో వృద్ధశ్రవాః స్వస్తి నః పూషా విశ్వవేదాః ।
స్వస్తి నస్తార్క్ష్యో అరిష్టనేమిః స్వస్తి నో బృహస్పతిర్దధాతు ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఇతి శాండిల్యోపనిషత్సమాప్తః