శారీరకోపనిషత్తు

– బ్రహ్మశ్రీ కపిలవాయి రైవత

ఉపోద్ఘాతము :

పృథివి మొదలైన పంచమహాభూతములే ఈ శరీరము. ఏది కఠినమో అది పృథివి. ఏది ద్రవమో అది జలము. ఏది ఉష్ణమో అది అగ్ని. ఏది నిత్యము సంచరించునో అది వాయువు. ఏది ఖాళీ రూపంగా ఉన్నదో అదియే ఆకాశము. ఐదు జ్ఞానేంద్రియములు పంచభూతముల అంశలు. అవి క్రమంగా వినికిడి ఆకాశము, స్పర్శ వాయువు, చూపు అగ్ని, రుచి జలము, వాసన పృథివి అయి ఉన్నాయి. అదే విధముగా ఆకాశము మొదలైన పంచమహాభూతములనుండి శబ్ద–స్పర్శ–రూప–రస–గంధములు అను ఇంద్రియవిషయములు క్రమంగా ఉత్పన్నమౌతున్నాయి. అట్లే పంచ కర్మేంద్రియములు – వాగింద్రియము (నోరు), చేతులు, పాదములు, పాయువు (మలవిసర్జనేంద్రియము), ఉపస్థ (మూత్ర విసర్జనేంద్రియము) ఉత్పన్నమౌతున్నాయి. అటు పిమ్మట కర్మేంద్రియ విషయములు – వచనము (పలుకుట), ఆదానము (గ్రహించుట), గమనము, విసర్గము (విసర్జనము), ఆనందము, అనునవి ఉత్పన్నమౌతున్నాయి.

అంతఃకరణ చతుష్టయమ్ — మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారము, చిత్తము. మనస్సుకు విషయము – సంకల్ప వికల్పములు. బుద్ధికి విషయము – నిర్ణయములను నిర్వర్తించుట. అహంకారమునకు విషయము — అభిమానము. చిత్తమునకు విషయము – అవధారణ చేయటము. శరీరములో అంతఃకరణ చతుష్టయము యొక్క నివాస స్థానములు మనస్సుకు – గొంతు, బుద్ధికి – వదనము, అహంకారమునకు – హృదయము, చిత్తమునకు నాభి, పంచభూతముల యొక్క అవయవాంశలు. 1. పృథివి

– ఎముకలు, చర్మము, నరములు, రోమములు, మాంసము. 2. జలము – మూత్రము, శ్లేష్మము, రక్తము, శుక్లము, చెమట. 3. అగ్ని – ఆకలి, దాహము, సోమరితనము, మోహము, మైథునము. 4. వాయువు — కదలికలు, భావ తరంగాలు. 5. ఆకాశము — కోరిక, క్రోధము, లోభము, మోహము, భయము.

మూడు గుణములు – సాత్విక గుణము, రాజస గుణము, తామస గుణము. 1. సాత్విక గుణ విశేషములు – అహింస, సత్యము, దొంగిలించకుండుట, బ్రహ్మచర్యము మొదలగునవి. 2. రాజస గుణ విశేషములు – నేనే కర్తను, నేనే భోక్తను, నేను చెప్పేవాడిని అందరూ వినాలి, మొదలగునవి. 3. తామస గుణ విశేషములు – అతినిద్ర, సోమరితనము, ఉద్వేగము, మోహము, దొంగబుద్ధి, మొదలైనవన్నీ. సాత్త్విక గుణముచే ఊర్ధ్వగతులు, రాజస గుణముచే మధ్యస్థితులు, తామస గుణముచే అధమ స్థానములు ఈ జీవుడు పొందుచున్నాడు. సర్వత్ర సమమైన భావనారూపమగు జ్ఞానము సాత్వికము. ధర్మములకు సంబంధించిన జ్ఞానము రాజసికము. అజ్ఞానముచే పెంపొందు చీకటి, గ్రుడ్డితనము తామసము.

చతుర్విధ అవస్థలు – జాగ్రత్, స్వప్నము, సుషుప్తి, తురీయము. 1. పంచ జ్ఞానేంద్రియములు, పంచ కర్మేంద్రియములు, అంతఃకరణ చతుష్టముతో కూడి ఉండటము జాగ్రదవస్థ. 2. అంతఃకరణ చతుష్టయం అయినట్టి మనో–బుద్ధి–చిత్త–అహంకారములుతో మాత్రమే ఉన్నది స్వప్నావస్థ. చిత్తముతో మాత్రమే ఉండటము సుషుప్త్యవస్థ. జీవుని కేవలత్వము తురీయము.

జ్ఞానేంద్రియములు — 5, కర్మేంద్రియములు — 5, ప్రాణములు – 5, మనస్సు, బుద్ధి, ఈ 17 కలిపి **'సూక్ష్మ శరీరము'** లేక **'లింగ శరీరము'** అని అంటారు.

మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారము, పంచ భూతములు, ఈ 8 అష్టవిధప్రకృతి అయి ఉన్నది. వాటి వికారములతో కలిపి 16 గా చెప్పబడుచున్నాయి. ఐదు జ్ఞానేంద్రియములు, ఐదు కర్మేంద్రియములు, అట్లే ఐదు జ్ఞానేంద్రియ విషయములు. పైన చెప్పిన అష్ట ప్రకృతులు (8) పంచదశ ఇంద్రియ విశేషములు (15) ఇవన్నీ కలిపి ప్రకృతియొక్క 23 తత్త్వములు. వీటి అన్నిటికీ వేరై, అవ్యక్తముగా, అన్నిటికంటే ప్రధానుడు పరమపురుషుడు ఉన్నాడు.

స్వస్తి

శారీరకోపనిషత్

శ్లో. తత్త్వగ్రామోపాయసిద్ధం పరతత్త్వస్వరూపకమ్ ।
శారీరోపనిషద్వేద్యం శ్రీరామబ్రహ్మ మే గతిః ॥

ఓం సహ నావవతు । సహ నౌ భునక్తు । సహ వీర్యం కరవావహై ।
తేజస్వి నావధీతమస్తు । మా విద్విషావహై ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

అథ శారీరకోపనిషత్ ప్రారంభః

ఓం అథాతః పృథివ్యాదిమహాభూతానాం సమవాయం శరీరమ్ ।
యత్కఠినం సా పృథివీ యద్ద్రవం తదాపో యదుష్ణం తత్తేజో యత్సంచరతి
స వాయుర్యత్సుషిరం తదాకాశం
శ్రోత్రాది విజ్ఞానేంద్రియాణి । శ్రోత్రమాకాశే వాయౌ త్వగగ్నౌ చక్షురప్సు
జిహ్వా పృథివ్యాం ఘ్రాణమితి ।
ఏవమింద్రియాణాం యథాక్రమేణ శబ్దస్పర్శరూపరసగంధాశ్చైతే
విషయాః పృథివ్యాదిమహాభూతేషు క్రమేణోత్పన్నాః ।
వాక్పాణిపాదపాయూపస్థాఖ్యాని కర్మేంద్రియాణి ।
తేషాం క్రమేణ వచనాదానగమనవిసర్గానందాశ్చైతే విషయాః
పృథివ్యాదిమహాభూతేషు క్రమేణోత్పన్నాః ।
మనోబుద్ధిరహంకారశ్చిత్తమత్యంతఃకరణచతుష్టయమ్ ।
తేషాం క్రమేణ సంకల్పవికల్పాధ్యవసాయాభిమానావధారణాస్వరూపాశ్చైతే విషయాః ।
మనఃస్థానం గలాంతం బుద్ధేర్వదనమహంకారస్య హృదయం చిత్తస్య నాభిరితి ।

అస్థిచర్మనాడీరోమ మాంసాశ్చేతి పృథివ్యంశాః ।
మూత్రశ్లేష్మరక్తశుక్రస్వేదా అబంశాః ।
క్షుత్తృష్ణాలస్యమోహమైథునాన్యగ్నేః ।
ప్రచారణవిలేఖనస్థూలాక్ష్యున్మేషనిమేషాది వాయోః ।
కామక్రోధలోభమోహభయాన్యాకాశస్య ।
శబ్దస్పర్శరూపరసగంధాః పృథివీగుణాః ।
శబ్దస్పర్శరూపరసాశ్చాపాం గుణాః ।
శబ్దస్పర్శరూపాణ్యగ్నిగుణాః ।
శబ్దస్పర్శావితి వాయుగుణౌ ।
శబ్ద ఏక ఆకాశస్య ।
సాత్త్వికరాజసతామసలక్షణాని త్రయో గుణాః ॥
అహింసా సత్యమస్తేయబ్రహ్మచర్యాపరిగ్రహాః ।
అక్రోధో గురుశుశ్రుషా శౌచం సంతోష ఆర్జవమ్ ॥ ॥ 1 ॥

అమానిత్వమదంభిత్వమాస్తికత్వమహింస్రతా ।
ఏతే సర్వే గుణా జ్ఞేయాః సాత్త్వికస్య విశేషతః ॥ ॥ 2 ॥

అహం కర్తాఽస్మ్యహం భోక్తాఽస్మ్యహం వక్తాఽభిమానవాన్ ।
ఏతే గుణా రాజసస్య ప్రోచ్యంతే బ్రహ్మవిత్తమైః ॥ ॥ 3 ॥

నిద్రాలస్యే మోహరాగౌ మైథునం చౌర్యమేవ చ ।
ఏతే గుణస్తామసస్య ప్రోచ్యంతే బ్రహ్మవాదిభిః ॥ ॥ 4 ॥

ఊర్ధ్వే సాత్వికో మధ్యే రజసోఽధస్తామస ఇతి ।
సత్యజ్ఞానం సాత్త్వికం । ధర్మజ్ఞానం రాజసం । తిమిరాంధం తామసమితి ।

జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్తితురీయమితి చతుర్విధా అవస్థాః ।
జ్ఞానేంద్రియకర్మేంద్రియాంతఃకరణచతుష్టయం చతుర్దశకరణయుక్తం జాగ్రత్ ।
అంతఃకరణచతుష్టయైరేవ సంయుక్తః స్వప్నః ।
చిత్తైకకరణా సుషుప్తిః ।
కేవలజీవయుక్తమేవ తురీయమితి ।
ఉన్మీలితనిమీలితమధ్యస్థజీవపరమాత్మనోర్మధ్యే జీవాత్మా క్షేత్రజ్ఞ ఇతి విజ్ఞాయతే ॥
బుద్ధికర్మేంద్రియప్రాణపంచకైర్మనసా ధియా ।
శరీరం సప్తదశభిః సూక్ష్మం తల్లింగముచ్యతే ॥ ॥ 5 ॥

మనో బుద్ధిరహంకారః ఖానిలాగ్నిజలాని భూః ।
ఏతాః ప్రకృతయస్త్వష్టౌ వికారాః షోడశాపరే ॥ ॥ 6 ॥

శ్రోత్రం త్వక్చక్షుషీ జిహ్వా ఘ్రాణం చైవ తు పంచమమ్ ।
పాయూపస్థౌ కరౌ పాదౌ వాక్చైవ దశమీ మతా ॥ ॥ 7 ॥

శబ్దః స్పర్శశ్చ రూపం చ రసో గంధస్తథైవ చ ।
త్రయోవింశతిరేతాని తత్త్వాని ప్రకృతాని తు ।
చతుర్వింశతిరవ్యక్తం ప్రధానం పురుషః పరః ॥ ॥ 8 ॥

ఇత్యుపనిషత్

ఓం సహ నావవతు । సహ నౌ భునక్తు । సహ వీర్యం కరవావహై ।
తేజస్వి నావధీతమస్తు । మా విద్విషావహై ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఇతి కృష్ణయజుర్వేదీయ శారీరకోపనిషత్సమాప్తః