
darshanopaniShat savyAkhyA

దర్శనోపనిషత్ సవ్యాఖ్యా

Document Information



Text title : Jabala Darshanopanishad with Upanishadbrahmayogi's Commentary

File name : darshanopaniShatsavAkhyA.itx

Category : upanishhat, vyAkhyA

Location : doc_upanishhat

Author : Upanishadbrahmayogi

Proofread by : K.S. Sheshadri Sharma

Description-comments : 90 / 108; Sama Veda - Yoga upanishad

Latest update : December 4, 2022

Send corrections to : Sanskrit@cheerful.com

This text is prepared by volunteers and is to be used for personal study and research. The file is not to be copied or reposted without permission, for promotion of any website or individuals or for commercial purpose.


Please help to maintain respect for volunteer spirit.

Please note that proofreading is done using Devanagari version and other language/scripts are generated using **sanscript**.

December 18, 2022

sanskritdocuments.org

darshanopaniShat savyAkhyA

——
దర్శనోపనిషత్ సవ్యాఖ్యా

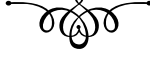


జాబాలదర్శనోపనిషత్ సవ్యాఖ్యా

(శ్రీ ఉపనిషద్బ్రహ్మయోగినావిరచితావ్యాఖ్యాసహితా)

దర్శనోపనిషత్ సవ్యాఖ్యా

విషయానుక్రమణికా



ప్రథమఖణ్డః

జీవన్ముక్తిసాధనం అష్టాంగయోగః

అష్టాంగోద్దేశః

దశవిధయమః

అహింసా

సత్యమ్

ఆస్తేయమ్

బ్రహ్మచర్యమ్

దయా

ఆర్జవమ్

క్షమా

ధృతిః

మితాహారః

శౌచమ్

బ్రహ్మాత్మవేదనవిధిః

ద్వితీయఖణ్డః

దశవిధనియమః

తపః

సన్తోషః

ఆస్తిక్యమ్

దానమ్

ఈశ్వరపూజనమ్

సిద్ధాంతశ్రవణమ్

క్రీడః

మతిః

జపః

తృతీయఖణ్డః

ఆసనాని నవ

స్వస్తికమ్

గోముఖమ్

పద్మమ్

వీరాసనమ్

సింహాసనమ్

భద్రాసనమ్

ముక్తాసనమ్

మయూరాసనమ్

సుఖాసనమ్

ఆసనజయఫలం

చతుర్థఖణ్డః

దేహప్రమాణమ్

నాడిపరిగణనమ్

కుణ్డల్యాః స్థానం స్వరూపం చ

నాడిస్థానాని

నాడిషు వాయుసచ్ఛారః

వాయువ్యాపారాః

నాడిదేవతాః

నాడిషు చన్ద్రసూర్యసచ్ఛారః

నాడిషు సంవత్సరాత్మకప్రాణసూర్యసచ్ఛారః

అన్నస్తీర్థప్రాశస్త్యమ్

ఆత్మని శివదృష్టిః

బ్రహ్మదర్శనేన బ్రహ్మభావః

పంచమఖణ్డః

నాడిశోధనమ్

నాడిశుద్ధిచిహ్నాని

స్వాత్మశుద్ధిః

షష్ఠఖణ్డః

ప్రాణాయామలక్షణమ్

పూరకాదిలక్షణమ్

ప్రాణాయామసిద్ధయః

రోగనివర్తకప్రాణాయామభేదాః

షణ్ముఖీముద్రాభ్యాసేన వాయుజయః

వాయుజయచిహ్నాని

వాయుజయేన రోగపాపవిनाశవైరాగ్యపూర్వికా జ్ఞానోత్పత్తిః

సప్తమఖణ్డః

ప్రత్యాహారలక్షణం తద్భేదాశ్చ

ప్రత్యాహారఫలమ్

వాయుధారణాత్మకప్రత్యాహారః

వేదాంతసంమతప్రత్యాహారః

అష్టమఖణ్డః

పంచభూతేషు ధారణా

ఆత్మని ధారణా

నవమఖణ్డః

సవిశేషబ్రహ్మధ్యానమ్

నిర్విశేషబ్రహ్మధ్యానమ్

ధ్యానఫలమ్

దశమఖణ్డః

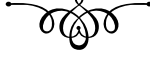
సమాధిస్వరూపమ్

బ్రహ్మభాత్రావశేషః

ఉపసంహారః

దర్శనోపనిషత్ సవ్యాఖ్యా

దర్శనోపనిషత్, శ్రీ ఉపనిషద్బ్రహ్మయోగినావిరచితావ్యాఖ్యాసహితా



॥ హరిః ఓం ॥

ఓం ఆప్యాయస్తు మమాజ్ఞాని వాక్పాణశ్చక్షుఃశ్రోత్రమ్ ।
అథో బలమిన్ద్రియాణి చ సర్వాణి ।
సర్వం బ్రహ్మోపనిషదం మాఽహం బ్రహ్మనిరాకుర్యామ్ ।
మా మా బ్రహ్మనిరాకరోదనిరాకరణమస్తు ।
అనిరాకరణం మేఽస్తు ।
తదాత్మని నిరతే య ఉపనిషత్సు ధర్మాస్తే మయి సస్తు ।
తే మయి సస్తు ॥

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥

జీవన్ముక్తిసాధనం అష్టాంగయోగః
దత్తాత్రేయో మహాయోగీ భగవాన్సూతభావనః ।
చతుర్భుజో మహావిష్ణుర్యోగసామ్రాజ్యదీక్షితః ॥ ౧ ॥
తస్య శిష్యో మునివరః సాంకృతిర్నామ భక్తిమాన్ ।
పప్రచ్ఛ గురుమేకాన్తే ప్రాజ్ఞానిర్విసయాన్వితః ॥ ౨ ॥
భగవన్సూహి మే యోగం సాష్టాంగం సప్రపంచకమ్ ।
యేన విజ్ఞాతమాత్రేణ జీవన్ముక్తో భవామ్యహమ్ ॥ ౩ ॥
సాంకృతే శృణు వక్ష్యామి యోగం సాష్టాంగదర్శనమ్ ।
యమాద్యష్టాంగయోగేబ్రహ్మమాత్రప్రబోధతః ।
యోగినో యత్పదం యాన్తి తత్తైవల్యపదం భజే ॥

ఇహ ఖలు సామవేదప్రవిభక్తేయం దర్శనోపనిషత్ నిర్విశేషబ్రహ్మజ్ఞానసహకృతయమాద్యష్టాంగయో
నిష్ప్రతియోగికబ్రహ్మమాత్రపర్యవసన్నా విజృంభితే । అస్యాః స్వల్పగ్రన్థతో
వివరణమారభ్యతే । సాంకృతిదత్తాత్రేయప్రశ్నప్రతివచనరూపేయం ఆఖ్యాయికా

విద్యాస్తుత్యర్థా । ఆఖ్యాయికామవతారయతి-దత్తాత్రేయ ఇతి ॥ ౧-౨॥ కిమితి ?
భగవన్ ఇత్యాది ॥ ౩ ॥ సాంజ్ఞాతినా ఏవం పృష్టో భగవానాహ సాంజ్ఞాత ఇతి ॥

అష్టాంశోద్దేశః

యమశ్చ నియమశ్చైవ తథైవాసనమేవ చ ॥ ౪ ॥

ప్రాణాయామస్తథా బ్రహ్మన్వృత్త్యాహారస్తతః పరమ్ ।
ధారణా చ తథా ధ్యానం సమాధిశ్చాష్టమం మునే ॥ ౫ ॥

అష్టాంశాని కాసీత్యత ఆహ-యమశ్చేతి ॥ ౪-౫ ॥

దశవిధయమః

అహింసా సత్యమస్తేయం బ్రహ్మచర్యం దయాఽఽర్జవమ్ ।
క్షమా ధృతిర్మితాహారః శౌచం చేతి యమా దశ ॥ ౬ ॥

దశధా భిన్నయమావయవమాహ-అహింసేతి ॥ ౬ ॥

అహింసా

వేదోక్తేన ప్రకారేణ వినా సత్యం తపోధన ।
కాయేన మనసా వాచా హింసా హింసా న చాన్యథా ॥ ౭ ॥

ఆత్మా సర్వగతోఽచ్ఛేద్యో న గ్రాహ్య ఇతి యా మతిః ।
సా చాహింసా వరా ప్రోక్తా మునే వేదాన్తవేదిభిః ॥ ౮ ॥

ఉపాయోపేయభేదేన అహింసాదిదశయమలక్షణమాహ-వేదేతి । వేదోక్తయజ్ఞీయపశ్వాదిహింసా
అహింసైవేత్యర్థః ॥ ౭ ॥ యద్వా-ఆత్మేత్యాది ॥ ౮ ॥

సత్యం

చక్షురాదీన్ద్రియైర్వృష్టం శ్రుతం పూతం మునీశ్వర ।
తస్యైవోక్తిర్భవేత్సత్యం విప్ర తన్నాన్యథా భవేత్ ॥ ౯ ॥

సర్వం సత్యం పరం బ్రహ్మ న చాన్యదితి యా మతిః ।
తచ్చ సత్యం వరం ప్రోక్తం వేదాన్తజ్ఞానపారగైః ॥ ౧౦ ॥

ఉపాయోపేయసత్యలక్షణం తు-చక్షురిత్యాది ॥ ౯-౧౦ ॥

అస్తేయం

అన్యదీయే తృణే రత్నే కాఞ్చనే మౌక్తికేఽపి చ ।
మనసా వినివృత్తిర్యా తదస్తేయం విదుర్బుధాః ॥ ౧౧ ॥

ఆత్మన్యనాత్మభావేన వ్యవహారవివర్జితమ్ ।

యత్తదస్తేయమిత్సుక్తమాత్మవిద్భిర్మహామునే ॥ ౧౨॥

బ్రహ్మచర్యం

కార్యన వాచా మనసా స్త్రీణాం పరివివర్జనమ్ ।
ఋతో భార్యో నదా స్వస్య బ్రహ్మచర్యం తదుచ్యతే ॥ ౧౩॥

బ్రహ్మభావే మనశ్చారం బ్రహ్మచర్యం పరస్తప ।
దయా

స్వాత్మవత్సర్వభూతేషు కాయేన మనమా గిరా ॥ ౧౪॥
అనుజ్ఞా యా దయా నైవ ప్రోక్తా వేదాంతవేదిభిః ।

ఆరవం

పుత్ర మిత్రే కలత్రే చ రిపో స్వాత్మని సంతతమ్ ॥ ౧౫॥
ఏకరూపం మునే యత్తదార్జవం ప్రోచ్యతే మయా ।

క్షమా

కాయేన మనసా వాచా శత్రుభిః పరిపీడితే ॥ ౧౬॥
బుద్ధిక్షోభనివృత్తిర్యా క్షమా సా మునిపుష్పవ ।

ధృతిః

వేదాదేవ వినిర్మోక్షః సమ్నారస్య న చాన్యథా ॥ ౧౭॥
ఇతి విజ్ఞాననిష్పత్తిర్ధృతిః ప్రోక్తా హి వైదికైః ।
అహమాత్మా న చాన్యోఽమ్మిత్యేవమప్రమ్యతా మతిః ॥ ౧౮॥

మితాహారః

అల్పమృష్టాశనాభ్యాం చ చతుర్థాంశావశేషకమ్ ।
తస్మాద్వ్యోగానుగుణ్యేన భోజనం మితభోజనమ్ ॥ ౧౯॥

శౌచమ

స్వదేహమలనిర్మోక్షో మృజ్జలాభ్యాం మహామునే ।
యత్తచ్చౌచం భవేద్బాహ్యం మానసం మనసం విదుః ॥ ౨౦॥
అహం శుద్ధ ఇతి జ్ఞానం శౌచమాహుర్మనీషిణః ।
అత్యంతమలినో దేహో దేహి చాత్యన్తనిర్మలః ॥ ౨౧॥

ఉభయోరన్తరం జ్ఞాత్వా కస్య శౌచం విధీయతే ।
జ్ఞానశౌచం పరిత్యజ్య బాహ్యే యో రమతే నరః ॥ ౨౨॥

స మూఢః కాఞ్చనం త్యక్త్వా లోష్ఠం గృహ్లాతి సువ్రత ।
 బ్రహ్మాత్మవేదనవిధిః
 జ్ఞానామృతేన తృప్తస్య కృతకృత్యస్య యోగినః ॥ ౨౩॥
 న చాస్తి కిఞ్చిత్కర్తవ్యమస్తి చేన స తత్త్వవిత ।
 లోకత్రయేఽపి కర్తవ్యం కిఞ్చిన్నాస్త్యాత్మవేదినామ్ ॥ ౨౪॥
 తస్మాత్సర్వప్రయత్నేన మునేఽహింసాదిసాధనైః ।
 ఆత్మానమక్షరం బ్రహ్మ విద్ధి జ్ఞానాత్తు వేదనాత్ ॥ ౨౫॥
 ఇతి ప్రథమః ఖణ్డః ॥ ౧॥

ద్వితీయః ఖణ్డః

దశవిధనియమః

తపః సన్తోషమాస్తిక్యం దానమీశ్వరపూజనమ్ ।
 సిద్ధాంతశ్రవణం చైవ హ్రీమతిశ్చ జపో వ్రతమ్ ॥ ౧॥
 ఏతే చ నియమాః ప్రోక్తాస్తాన్వజ్ఞామి క్రమాచ్ఛృణు ।
 దశధా భిన్ననియమావయవానాహ-తప ఇతి ॥ ౧॥

తపః

వేదోక్తేన ప్రకారేణ కృచ్ఛుచాన్ద్రాయణాదిభిః ॥ ౨॥
 శరీరశోషణం యత్తత్తప ఇత్యుచ్యతే బుధైః ।
 కో వా మోక్షః కథం కేన సంసారం ప్రతిపన్నవాన్ ॥ ౩॥
 ఇత్యా లోకనమర్థజ్ఞాస్తపః శంసన్తి పణ్డితాః ।
 ఉపాయోపేయమేధేన తపాదినియమలక్షణమాహ-వేదేతి ॥ ౨-౧౦॥

సన్తోషః

యద్భృచ్చాలాభతో నిత్యం ప్రీతిర్యా జాయతే నృణామ్ ॥ ౪॥
 తత్సన్తోషం విదుః ప్రాజ్ఞాః పరిజ్ఞానైకతత్పరాః ।
 బ్రహ్మోపలోకపర్యంతాద్విరక్తయా యల్లభేత్ప్రియమ్ ॥ ౫॥
 సర్వత్ర విగతన్నేహః సన్తోషం పరమం విదుః ।

ఆస్తిక్యం

శ్రౌతే స్మార్తే చ విశ్వాసో యత్తదాస్తిక్యముచ్యతే ॥ ౬॥

దానం

న్యాయారితధనం శ్రాస్తే శ్రద్ధయా వైదికే జనే ।
అన్యద్వా యత్పుడీయస్తే తద్దానం ప్రోచ్యతే మయా ॥ ౭॥

ఈశ్వరపూజనం

రాగాద్యపేతం హృదయం వాగదుష్టాఽన్మతాదినా ।
హింసాదిరహితం కర్మ యత్తదీశ్వరపూజనమ్ ॥ ౮॥

సిద్ధాంతశ్రవణం

సత్యం జ్ఞానమనంతం చ పరానంతం పరం ధ్రువమ్ ।
ప్రత్యగిత్యవగస్తవ్యం వేదాంతశ్రవణం బుధః ॥ ౯॥

ప్రీః

వేదలౌకికమార్గేషు కుత్సితం కర్మ యద్భవేత్ ।
తస్మిన్భవతి యా లజ్జా ప్రీః సైవేతి ప్రకీర్తితా ॥ ౧౦॥

మతిః

వైదికేషు చ సర్వేషు శ్రద్ధా యా సా మతిర్భవేత్ ।
గురుణా చోపదిష్టోఽపి తత్ర సమృద్ధవర్జితః ॥ ౧౧॥

వేదవిరుద్ధమార్గః గురుణా ఉపదిష్టాఽపి తత్ర సమృద్ధవర్జితః సన వేదోక్తానుష్ఠానమేవ
కుర్యాదిత్యర్థః ॥ ౧౧-౧౬॥

జపః

వేదోక్తేనైవ మార్గేణ మన్త్రాభ్యాసో జపః స్మృతః ।
కల్పనూత్రే యథా వేదే ధర్మశాస్త్రే పురాణకే ॥ ౧౨॥

ఇతిహాసే చ వృత్తిర్యా స జపః ప్రోచ్యతే మయా ।
జపస్తు ద్వివిధః ప్రోక్తో వాచికో మానసస్తథా ॥ ౧౩॥

వాచికోపాంశురుచ్చైశ్చ ద్వివిధః పరికీర్తితః ।
మానసో మనసధ్యానభేదాద్వైవిధ్యమశ్రితః ॥ ౧౪॥

ఉచ్చైర్జ్ఞాపాదుపాంశుశ్చ సహస్రగుణముచ్యతే ।
మానసశ్చ తథోపాంశోః సహస్రగుణముచ్యతే ॥ ౧౫॥

ఉచ్చైర్జ్ఞాశ్చ సర్వేషాం యయోక్తఫలదో భవేత్ ।
నీచైః శ్రోత్రేణ చేన్మన్తః శ్రుతశ్చేన్నిష్ఫలం భవేత్ ॥ ౧౬॥

ఇతి ద్వితీయః ఖణ్డః ॥ ౨ ॥

తృతీయః ఖణ్డః

ఆసనాని నవ

స్వస్తికం గోముఖం పద్మం వీరసింహాసనే తథా ।

భద్రం ముక్తాసనం చైవ మయూరాసనమేవ చ ॥ ౧ ॥

సుఖాసనసమాఖ్యం చ నవమం మునిపుజ్జవ ।

యమనియమలక్షణముక్త్యా ఆసనలక్షణమాహ—స్వస్తికమితి ॥ ౧-౧౪ ॥

స్వస్తికం

జానూర్వోరస్తర కృత్వా సమ్యక్ పాదతలే ఉభే ॥ ౨ ॥

సమగ్రీవశిరఃకాయః స్వస్తికం నిత్యమభ్యసేత్ ।

గోముఖం

సవ్యే దక్షిణగుల్ఫం తు పృష్ఠపార్శ్వే నియోజయేత్ ॥ ౩ ॥

దక్షిణేఽపి తథా సవ్యం గోముఖం తత్ప్రచక్షతే ।

పద్మం

అఙ్గుష్ఠావధి గృహ్ణీయాద్ధస్తాభ్యాం వ్యుక్త్రమేణ తు ॥ ౪ ॥

ఉర్వోరుపరి విప్రేన్ద్ర కృత్వా పాదతలద్వయమ్ ।

పద్మాసనం భవేత్ప్రాజ్ఞ సర్వరోగభయాపహమ్ ॥ ౫ ॥

దక్షిణేతరపాదం తు దక్షిణోరుణి విన్యసేత్ ।

ఋజుకాయః సమాసీనో వీరాసనముదాహృతమ్ ॥ ౬ ॥

గుల్ఫౌ తు వృషణస్యాధః సీవన్యాః పార్శ్వయోః ఊపేత్ ।

పార్శ్వపాదౌ చ పాణిభ్యాం దృఢం బద్ధ్వా సునిశ్చలమ్ ।

భద్రాసనం భవేదేతద్విషరోగవిनाశనమ్ ॥ ౭ ॥

నిపీడ్య సీవనీం సూక్ష్మం దక్షిణేతరగుల్ఫతః ।

వామం యామ్యేన గుల్ఫేన ముక్తాసనమిదం భవేత్ ॥ ౮ ॥

మేఠ్రాదుపరి నిక్షిప్య సవ్యం గుల్ఫం తతోపరి ।

గుల్ఫాన్తరం చ సజ్జిప్య ముక్తాసనమిదం మునే ॥ ౯ ॥

కూర్పరాగ్రే మునిశ్రేష్ఠ నిక్షిపేన్నాభిపార్శ్వయోః ।

భూమ్యాం పాణితలద్వంద్వం నిక్షిప్యైకాగ్రమానసః ॥ ౧౦॥

సమున్నతశిరఃపాదో దణ్ణవద్వ్యోమ్నీసంస్థితః ।

మయూరాసనమేతన్యోత్సర్వపాపప్రణాశనమ్ ॥ ౧౧॥

యేన కేన ప్రకారేణ సుఖం ధైర్యం చ జాయతే ।

తత్సుఖాసనమిత్సుక్తమశక్తస్తత్సమాశ్రయేత్ ॥ ౧౨॥

ఆసనం విజితం యేన జితం తేన జగత్త్రయమ్ ।

అనేన విధినా యుక్తః ప్రాణాయామం సదా కురు ॥ ౧౩॥ ఇతి ॥

ఇతి తృతీయః ఖణ్డః ॥ ౩॥

Missing pages 160-161 from the commentary book

అథ చతుర్థః ఖణ్డః

శరీరం తావదేవ స్యాత్క్షణ్ణవత్సంకలాత్మకమ్ ।

దేహమధ్యే శిఖిస్థానం తప్తజామ్బూనదప్రభమ్ ॥ ౧॥

త్రికోణం మనుజానాం తు సత్యముక్తం హి సాంకృతే ।

గుదాత్తు ద్వ్యంకలాదూర్ధ్వం మేఠ్రాత్తు ద్వ్యన్మలాదధః ॥ ౨॥

దేహమధ్యం మునిప్రోక్తమనుజాసీహి సాంకృతే ।

కన్దస్థానం మునిశ్రేష్ఠ మూలాధారాన్నవాంజులమ్ ॥ ౩॥

చతురంజులమాయామవిస్తారం మునిపుంజవ ।

కుకుటాణ్ణవదాకారం భూషితం తు త్వగౌదిభిః ॥ ౪॥

తన్మధ్యే నాభిరిత్సుక్తం యోగజ్ఞైర్మునిపుంజవ ॥

ప్రాణాయామస్య నాడీపుంజుదేహప్రాణనిర్వర్త్యత్యేన దేహతత్కార్యేయత్తాపరిజ్ఞానం వినా

ప్రాణాయామసిద్ధిః న స్యాదితి దేహనాడీప్రాణేయత్తాం ప్రపంచయతి శరీరమితి శిఖిస్థానం

అగ్నిస్థానమ్ ॥ ౧-౧౦॥

నాడీపరిగణనం

కన్దమధ్యస్థితా నాడీ సుషుమ్నేతి ప్రకీర్తితా ॥ ౫॥

తిష్ఠన్తి పరితస్త్వస్య నాడయో మునిపుంజవ ।

ద్విసప్తతిసహస్రాణి తాసాం ముఖ్యాశ్చతుర్దశ ॥ ౬॥

సుషుమ్నా పిఙ్గలా తద్వదిడా చైవ సరస్వతీ ।
పూషా చ వరుణా చైవ హస్తిజిహ్వో యశస్వినీ ॥ ౭॥

అలమ్బుసా కుహూఞ్చైవ విశ్వోదరా పయస్వినీ ।
శఙ్ఖినీ చైవ గాఢారా ఇతి ముఖ్యాశ్చతుర్దశ ॥ ౮॥

ఆసాం ముఖ్యతమాస్తిసస్తిస్పృష్ట్యేకోత్తమోత్తమా ।
బ్రహ్మనాడితి సా ప్రోక్తా మునే వేదాంతవేదిభిః ॥ ౯॥

పృష్ఠమధ్యస్థితేనాస్థా వీణాదణ్డేన సువ్రత ।
సహ మన్తకపర్యంతం సుషుమ్నా సుప్రతిష్ఠితా ॥ ౧౦॥

కుంజుల్యాః స్థానం స్వరూపం చ

నాభికన్ఠాదధః స్థానం కుంజుల్యా ద్వ్యంజులం మునే ।
అష్టప్రకృతిరూపా సా కుంజులీ మునిసత్తమ ॥ ౧౧॥

యథావద్వాయుచేష్ఠాం చ జలాన్నాదీని నిత్యశః ।
పరితః కన్ఠపార్శ్వేషు నిరుద్యైవ సదా స్థితా ॥ ౧౨॥

స్వముఖేన సదాఽఽవేష్ట్య బ్రహ్మారన్ధ్రముఖం మునే ॥

కుంజులినీస్థానం తత్స్వరూపం చాహ- నాభీతి । పృథివ్యప్తేజోవాయ్వాకాశమనోబుద్ధ్యహఙ్కారరూపి
అష్టౌ ప్రకృతయః ॥ ౧౧-౧౨॥

నాడిస్థానాని

సుషుమ్నాయా ఇడా సవ్యే దక్షిణే పిఙ్గలా స్థితా ॥ ౧౩॥

సరస్వతీ కుహూఞ్చైవ సుషుమ్నాపార్శ్వయోః స్థితే ।
గాఢారా హస్తిజిహ్వో చ ఇడాయాః పృష్ఠపూర్వయోః ॥ ౧౪॥

పూషా యశస్వినీ చైవ పిఙ్గలాపృష్ఠపూర్వయోః ।
కుహోశ్చ హస్తిజిహ్వాయా మధ్యే విశ్వోదరా స్థితా ॥ ౧౫॥

యశస్విన్యాః కుహోర్మధ్యే వరుణా సుప్రతిష్ఠితా ।
పూషాయాశ్చ సరస్వత్యా మధ్యే ప్రోక్తా యశస్వినీ ॥ ౧౬॥ ।

గాఢారాయాః సరస్వత్యా మధ్యే ప్రోక్తా చ శఙ్ఖినీ ।
అలమ్బుసా స్థితా పాయుపర్యంతం కన్ఠమధ్యగా ॥ ౧౭॥

పూర్వభాగే సుషుమ్నాయా రాకాయాః సంస్థితా కూహః ।

అధశోర్ధ్వం స్థితా నాడీ యామ్యనాసాంతమిష్యతే || ౧౮||

ఇడా తు సవ్యనాసాంతం సంస్థితా మునిపుణ్ణవ |

యశస్విసీ చ వామస్య పాదాఙ్గుష్ఠాంతమిష్యతే || ౧౯||

పూషా వామాక్షిపర్యంతా పిఙ్గలాయాస్తు పృష్ఠతః |

పయస్విసీ చ యామ్యస్య కర్ణాంతం ప్రోచ్యతే బుధైః || ౨౦||

సరస్వతీ తథా చోర్ధ్వం గతా జిహ్వో తథా మునే |

హస్తిజిహ్వో తథా సవ్యపాదాఙ్గుష్ఠాంతమిష్యతే || ౨౧||

శఙ్ఖినీ నామ యా నాడీ సవ్యకర్ణాంతమిష్యతే |

గాఢారా సవ్యనేత్రాంతా ప్రోక్తా వేదాంతవేదిభిః || ౨౨||

విశ్వోదరాభిధా నాడీ కన్ఠమధ్యే వ్యవస్థితా |

సుషుమ్నానాడీపరితః ప్రధాననాడ్యః తిష్ఠన్తీత్యాహ-సుషుమ్నాయా ఇతి || ౧౩-౨౨||

నాడిషు వాయుసఙ్ఖారః

ప్రాణోఽపానస్తథా వ్యానః సమానోదాన ఏవ చ || ౨౩||

నాగః కూర్మశ్చ కృకరో దేవదత్తో ధనఙ్జయః |

ఏతే నాడిషు సర్వాసు చరన్తి దశ వాయవః || ౨౪||

తేషు ప్రాణాదయః పఞ్చ ముఖ్యాః పఞ్చసు సువ్రత |

ప్రాణసంజ్ఞస్తథాఽపానః పూజ్యః ప్రాణస్తయోర్మునే || ౨౫||

ఆస్యనాసికోర్మధ్యే నాభిమధ్యే తథా హృది |

ప్రాణసంజ్ఞోఽనిలో నిత్యం వర్తతే మునిసత్తమ || ౨౬||

అపానో వర్తతే నిత్యం గుదమధ్యోరుజానుషు |

ఉదరే సకలే కట్యాం నాభౌ జఙ్ఘై చ సువ్రత || ౨౭||

వ్యానః శ్రోత్రాక్షిమధ్యే చ కకుద్భ్యాం గుల్ఫయోరపి |

ప్రాణస్థానే గలే చైవ వర్తతే మునిపుణ్ణవ || ౨౮||

ఉదానసంజ్ఞో విజ్ఞేయః పాదయోర్వస్తయోరపి |

సమానః సర్వదేహేషు వ్యాప్య తిష్ఠత్యసంశయః || ౨౯||

నాగాదివాయవః పఞ్చ త్వగస్థ్యాదిషు సంస్థితాః |

ఏవముక్తాసు నాడీషు ప్రాణాదయశ్చరస్తీత్యాహ - ప్రాణ ఇతి || ౨౩-౨౬ || ఉదరే సకలే
యావదుదరే | జ్జ్ఞే జ్జ్ఞాయామ్ || ౨౭-౨౯ ||

వాయువ్యాపారాః

నిఃశ్వాసోచ్ఛ్వాసకామాశ్చ ప్రాణకర్మ హి సాఙ్కృతే || ౩౦ ||

అపానాఖ్యస్య వాయోస్తు విణ్ముత్రాదివిసర్జనమ్ |

సమానః సర్వసామీప్యం కరోతి మునిపుజ్జవ || ౩౧ ||

ఉదాన ఉర్ధ్వగమనం కరోత్యేవ న సంశయః ||

వ్యానో వివాదకృత్ ప్రోక్తో మునే వేదాన్తవేదిభిః || ౩౨ ||

ఉద్గారాదిగుణః ప్రోక్తో నాగాఖ్యస్య మహామునే |

ధనజ్ఞాయస్య శోభాది కర్మ ప్రోక్తం హి సాఙ్కృతే || ౩౩ ||

నిమీలనాది కూర్మస్య క్షుధా తు కృకరస్య చ |

దేవదత్తస్య విప్రేన్ద్ర తస్త్రికర్మ ప్రకీర్తితమ్ || ౩౪ ||

ప్రాణాదిదశవాయువ్యాపారానాహ - నిఃశ్వాసేతి ||

నాడీదేవతాః

సుషుమ్నాయాః శివో దేవ ఇడాయా దేవతా హరిః ||

పిఙ్గలాయా విరిఙ్చుః స్యాత్ సరస్వత్యా విరాణ్మనే || ౩౫ ||

పూషా౭ధిదేవతా ప్రోక్తో వరుణా వాయుదేవతా |

హస్తిజిహ్వోభిధాయాస్తు వరుణో దేవతా భవేత్ || ౩౬ ||

యశస్విన్యా మునిశ్రేష్ఠ భగవాన్ భాస్కరస్తథా |

అలమ్బుసాయా అబిత్యా వరుణః పరికీర్తితః || ౩౭ ||

కుహోః క్షుద్దేవతా ప్రోక్తా గాన్ధారీ చన్ద్రదేవతా |

శఙ్ఖన్యాశ్చన్ద్రమాస్తద్వత్ పయస్విన్యాః ప్రజాపతిః || ౩౮ ||

విశ్వోదరాభిధాయాస్తు భగవాన్ పావకః పతిః |

సుషుమ్నాదిచతుర్దశనాడీదేవతాభేదమాహ సుషుమ్నాయా ఇతి || ౩౫-౩౮ ||

నాడీషు చన్ద్రసూర్యసఙ్ఖారః

ఇడాయాం చన్ద్రమా నిత్యం చరత్యేవ మహామునే || ౩౯ ||

పిఙ్గలాయాం రవిస్తద్వన్మనే వేదవిదాం వర |

సదేడాపిజగళయోశ్చస్వసూర్యో వరతః ఇత్యాహ—ఇడాయామితి || ౪౦||

నాడీషు సంవత్సరాత్మకప్రాణసూర్యసశ్చారః

పిజ్గలాయా ఇడాయాం తు వాయోః సజ్క్రమణం తు యత్ || ౪౦||

తదుత్తరాయణం ప్రోక్తం మునే వేదాన్తవేదిభిః |

ఇడాయాః పిజ్గలాయాం తు ప్రాణసజ్క్రమణం మునే || ౪౧|| |

దక్షిణాయనమిత్సుక్తం పిజ్గలాయామితి శ్రుతిః |

ఇడాపిజ్గలయోః సన్ధి యదా ప్రాణః సమాగతః || ౪౨||

అమావాస్యా తదా ప్రోక్తా దేహే దేహభృతాం వర |

మూలాధారం యదా ప్రాణః ప్రవిష్టః పణితోత్తమ || ౪౩||

తదాద్యం విషువం ప్రోక్తం తాపసైస్తాపసోత్తమ |

ప్రాణసంక్షో మునిశ్రేష్ఠ మూర్ధానం ప్రావిశద్యదా || ౪౪||

తదన్త్యం విషువం ప్రోక్తం తాపసైస్తత్త్వచిన్తకైః |

నిఃశ్వాసోచ్ఛ్వాసనం సర్వం మాసానాం సజ్క్రమో భవేత్ || ౪౫||

ఇడయా కుణ్డలీస్థానం యదా ప్రాణః సమాగతః |

సోమగ్రహణమిత్సుక్తం తదా తత్త్వవిదాం వర || ౪౬||

యదా పిజ్గలయా ప్రాణః కుణ్డలీస్థానమాగతః |

తదాతదా భవేత్ సూర్యగ్రహణం మునిపుజ్గవ || ౪౭||

సంవత్సరాత్మకప్రాణసూర్యస్య నాడీరశిసశ్చారతో దినపక్షమాసాయనాదిగ్రహణాదిః

భవతీత్యాహ—పిజ్గళాయా ఇతి || ౪౮-౪౯||

అన్తస్తీర్థప్రాశస్త్యం

శ్రీపర్వతం శిరఃస్థానే కేదారం తు లలాటకే |

వారాణసి మహాప్రాజ్ఞ భ్రువోర్ధ్వాణస్య మధ్యమే || ౪౮||

కురుక్షేత్రం కుచస్థానే ప్రయాగం హృత్పరోరుహే |

చిదంబరం తు హృన్మధ్యే ఆధారే కమలాలయమ్ || ౪౯||

ఆత్మతీర్థం సముత్సృజ్య బహిస్తీర్థాని యో వ్రజేత్ ||

కరస్థం స మహారత్నం త్యక్త్వా కాచం విమార్గతే || ౫౦||

భావతీర్థం పరం తీర్థం ప్రమాణం సర్వకర్మసు |

అన్యథాఽఽలిక్ష్మితే కాంతా అన్యథాఽఽలిక్ష్మితే సుతా ॥ ౫౧॥

తీర్థాని తోయపూర్ణాని దేవాన్ కాష్ఠాదినిర్మితాన్ ।

యోగినో న ప్రపద్యంతే స్వాత్మప్రత్యయకారణాత్ ॥ ౫౨॥

బహిస్తీర్థాత్ పరం తీర్థమస్తస్తీర్థం మహామునే ।

ఆత్మతీర్థం మహాతీర్థమన్యస్తీర్థం నిరర్థకమ్ ॥ ౫౩॥

చిత్తమన్తర్గతం దుష్టం తీర్థస్నానైర్న శుభ్యతి ।

శతశోఽపి జలైర్దౌతం సురాభాణ్ణమివాశుచి ॥ ౫౪॥

విషువాయనకాలేషు గ్రహణే చాన్తరే సదా ।

వారాణస్యాదికే స్థానే స్నాత్వా శుద్ధో భవేన్నరః ॥ ౫౫॥

జ్ఞానయోగపరాణాం తు పాదప్రక్షాలితం జలమ్ ।

భావశుద్ధ్యర్థమజ్ఞానాం తస్తీర్థం మునిపుంజవ ॥ ౫౬॥

మస్తకాద్యాధారాన్తం శ్రీశైలాదిపుణ్యస్థలం భవతీత్యాహ -శ్రీపర్వతమితి ॥ ౪౮-

౪౯॥ ఏవం భావనామయమాత్మతీర్థం తదేవ ముముక్షుభిః సేవ్యం ఇతి స్త్రాతి-

ఆత్మతీర్థమితి । కాచం-కాచమణిమ్ ॥ ౫౦॥ దేహాదినిర్వర్త్యసర్వకర్మసు తీర్థబుద్ధిః

గరీయసీత్యర్థః । తత్ర దృష్టాన్తస్తు-అన్యథేతి ॥ ౧౧ ॥ అత ఏవం తీర్థానీతి ॥

౫౨ ॥ తదేవ ఆత్మతీర్థమ్ ॥ ౧౩ ॥ బాహ్యతీర్థస్నానేన కోఽపి న శుభ్యతీతి

సదృష్టాన్తమాహ-చిత్తమితి ॥ ౧౪ ॥ న తథా భావతీర్థస్నానేనేత్యాహ-విషువేతి ।

ఘ్రామధ్యాదిస్థానేషు స్వాత్మలక్ష్యానుసన్ధానతః శుద్ధాత్మైవ భవతీత్యర్థః ॥ ౫౫ ॥

ఏవమాత్మతీర్థస్నానానధికారే[రీ] తీర్థపాదచరణోదకస్పర్శతః శుద్ధో భవతీత్యాహ-జ్ఞానేతి

॥ ౫౬ ॥

ఆత్మని శివదృష్టిః

తీర్థే దానే జపే యజ్ఞే కాష్ఠే పాషాణకే సదా ॥

శివం పశ్యతి మూఢాత్మా శివే దేహే ప్రతిష్ఠితే ॥ ౫౭॥

అన్తఃస్థం మా పరిత్యజ్య బహిష్టం యస్తు సేవతే ।

హస్తస్థం పిణ్డముత్సుజ్య లిహేత్ కూర్పరమాత్మనః ॥ ౫౮॥

శివమాత్మని పశ్యన్తి ప్రతిమాసు న యోగినః ।

అజ్ఞానాం భావనార్థాయ ప్రతిమాః పరికల్పితాః ॥ ౫౯॥

స్వాజ్ఞాః స్వాతిరిక్తాత్మానం ద్రష్టుమిచ్ఛన్తి స్వజ్ఞాః స్వమాత్మానం పశ్యన్తీత్యాహ- తీర్థే
ఇతి ॥ ౫౭-౫౮॥ అత ఏవ శివమితి । ఆయోగిజనానుకమ్పయా ప్రతిమాఽపి
వికల్పితేత్యాహ-అజ్ఞానామితి ॥ ౫౯॥

బ్రహ్మాదర్శనేన బ్రహ్మభావః

అపూర్వమపరం బ్రహ్మ స్వాత్మానం సత్యమద్యయమ్ ।

ప్రజ్ఞానఘనమానందం యః పశ్యతి స పశ్యతి ॥ ౬౦॥

నాడీపుజం సదాఽసారం నరభావం మహామునే ।

సముత్స్పృజ్యాత్మనాఽఽత్మానమహమిత్యవధారయ ॥ ౬౧॥

అశరీరం శరీరేషు మహాన్తం విభుమీశ్వరమ్ ॥

ఆనందమక్షరం సాక్షాన్మత్వా ధీరో న శోచతి ॥ ౬౨॥

విభేదజనకే జ్ఞానే నష్టే జ్ఞానబలాన్మునే ।

ఆత్మనో బ్రహ్మణో భేదమసన్తం కిం కరిష్యతి ॥ ౬౩॥

నిర్విశేషం బ్రహ్మ యః పశ్యతి స తదేవ భవతీత్యాహ —అపూర్వమితి । యస్మాత్
పూర్వం కారణం పరం కార్యం వా న విద్యతే తత్ కార్యకారణకలనాశూన్యం బ్రహ్మ
స్వమాత్రమితి యః పశ్యతి స తస్మాత్రమవశిష్యతే ఇత్యర్థః ॥ ౬౦॥ యావచ్చిత్తశుద్ధిః
తావత్ నరభావనయా యోగం యుజ్జీత, తతః శుద్ధావుదితాయాం నరభావం విహాయ
బ్రహ్మభావేన వర్తస్వేత్యాహ-నాడీతి ॥ ౬౧ ॥ యః కోఽప్యేవమాత్మానం జానాతి
స కృతకృత్యో భవతీత్యాహ — అశరీరమితి ॥ ౬౨ ॥ స్వాజ్ఞానజభేదదృష్ట్యపాయే
నిర్భేదం బ్రహ్మ ప్రసీదతీత్యాహ—విభేదేతి । వస్తుతః కాలత్రయేఽప్యసమ్భవభేదః కిం
కరిష్యతి? స్వస్య లభాత్మకత్వాన్నిర్భేదం బ్రహ్మవశిష్యతే ఇత్యర్థః ॥ ౬౩ ॥

ఇతి చతుర్థః ఖణ్డః ॥ ౪॥

పశ్చమః ఖణ్డః

నాడీశోధనం

సమ్యక్కథయ మే బ్రహ్మాన్ నాడీశుద్ధిం సమాసతః ।

యయా శుద్ధ్యా సదా ధ్యాయన్ జీవన్ముక్తో భవామ్యహమ్ ॥ ౧॥

సాఙ్కృతే శ్చృణు వక్ష్యామి నాడీశుద్ధిం సమాసతః ।

విద్యుక్తకర్మసంయుక్తః కామసఙ్కల్పవర్జితః ॥ ౨॥

యమాద్యష్టాఙ్గసంయుక్తః శాస్త్రః సత్యపరాయణః ।

స్వాత్మన్యవస్థితః సమ్యక్ జ్ఞానిభిశ్చ సుశిక్షితః ॥ 3॥

పర్వతాగ్రే నదీతీరే బిల్వమూలే వనేఽథవా ।

మనోరమే శుచౌ దేశే మఠం కృత్వా సమాహితః ॥ ౪॥

ఆరభ్య చాసనం పశ్చాత్ ప్రాఙ్ముఖోదఙ్ముఖోఽపి వా ।

సమగ్రీవశిరఃకాయః సంవృతాస్యః సునిశ్చలః ॥ ౫॥

నాసాగ్రే శశభృద్భిష్టే బిన్దమధ్యే తురీయకమ్ ।

స్రవస్తమమృతం పశ్యేన్నేత్రాభ్యాం సుసమాహితః ॥ ౬॥

ఇదయా ప్రాణమాకృష్య పూరయిత్వోదరస్థితమ్ ।

తతోఽగ్నిం దేహమధ్యస్థం ధ్యాయన్ జ్వాలావలీయుతమ్ ॥ ౭॥

బిన్దనాదసమాయుక్తమగ్నిబీజం విచిన్తయేత్ ।

పశ్చాద్విరేచయేత్ సమ్యక్ ప్రాణం పిఙ్గలయా బుధః ॥ ౮॥

పునః పిఙ్గలయాఽఽపూర్య వహ్నిబీజమనుస్మరేత్ ।

పునర్విరేచయేద్దీమానిడయైవ శనైఃశనైః ॥ ౯॥

త్రిచతుర్వాసరం వాఽథ త్రిచతుర్వారమేవ చ ॥

షట్కృత్వో విచరేన్నిత్యం రహస్యేవం త్రిసన్ధిషు ॥ ౧౦॥

నరభావభావితనాడిశుద్ధిబుభుత్సయా పృచ్ఛతీత్యాహ-సమ్యగితి ॥ ౧॥ ప్రశ్నోత్తరం

భగవానాహ-సాఙ్కృత ఇతి ॥ కస్తత్ప్రకారః ఇత్యత్ర-విధ్యుక్తేతి ॥ ౨-౫ ॥

స్రవదమృతచన్ద్రబిమ్బం నాసాగ్రే అవలోకయన్ యోగం సమారభేదిత్యర్థః ॥ ౬-౭

॥ రామితి అగ్నిబీజమ్ ॥ ౮-౯ ॥ ప్రతిదినం త్రిచతుర్వారమ్ ॥ ౧౦-౧౪ ॥

నాడిశుద్ధిచిహ్నాని

నాడిశుద్ధిమవాప్నోతి పృథక్పిహ్నోపలక్షితః ।

శరీరలఘుతా దీప్తిర్వహ్నోజాతరవర్తినః ॥ ౧౧॥

నాదాభివ్యక్తిరిత్యేతచ్చిహ్నాం తత్పిన్ద్రసూచకమ్ ।

యావదేతాని సమృశ్యేత్తావదేవం సమాచరేత్ ॥ ౧౨॥

స్వాత్మశుద్ధిః

అథవైతత్ పరిత్యజ్య స్వాత్మశుద్ధిం సమాచరేత్ ।

ఆత్మా శుద్ధః సదా నిత్యః సుఖరూపః స్వయంప్రుభః ॥ ౧౩॥

అజ్ఞానాన్మలినో భాతి జ్ఞానాచ్ఛుద్ధో విభాత్యయమ్ ।

అజ్ఞానమలపక్వం యః క్షాలయేజ్ఞానతోయతః ।

స ఏవ సర్వదా శుద్ధో నాన్యః కర్మరతో హి సః ॥ ౧౪॥

ఇతి పంచమః ఖణ్డః ॥ ౫॥

షష్ఠః ఖణ్డః

ప్రాణాయామలక్షణం

ప్రాణాయామక్రమం వక్ష్యే సాంజ్ఞితే శృణు సాదరమ్ ।

ప్రాణాయామ ఇతి ప్రోక్తో రేచపూరకకుమ్భకైః ॥ ౧॥

వర్ణత్రయాత్మకాః ప్రోక్తా రేచపూరకకుమ్భకాః ।

స ఏష ప్రణవః ప్రోక్తః ప్రాణాయామశ్చ తన్మయః ॥ ౨॥

ఇడయా వాయుమాకృష్య పూరయిత్వోదరస్థితమ్ ।

మనైః షోడశభిర్మాత్రైరకారం తత్ర సంస్మరేత్ ॥ ౩॥

పూరితం ధారయేత్ పశ్చాచ్ఛతుఃషష్ట్యా తు మాత్రయా ।

ఉకారమూర్తిమత్రాపి సంస్మరన్ ప్రణవం జపేత్ ॥ ౪॥

యావద్వా శక్యతే తావద్ధారయేజ్జపతత్పరః ।

పూరితం రేచయేత్ పశ్చాన్మకారేణానిలం బుధః ॥ ౫॥

శనైః పిఙ్గలయా తత్ర ద్వాత్రింశన్నాత్రయా పునః ।

ప్రాణాయామో భవేదేషః తతశ్చైవం సమభ్యసేత్ ॥ ౬॥

పునః పిఙ్గలయా౨౨పూర్య మాత్రైః షోడశభిస్తథా ।

అకారమూర్తిమత్రాపి స్మరేదేకాగ్రమానసః ॥ ౭॥

ధారయేత్ పూరితం విద్వాన్ ప్రణవం సజ్ఞాపన్ వశీ ।

ఉకారమూర్తిం స ధ్యాయన్ చతుఃషష్ట్యా తు మాత్రయా ॥ ౮॥

మకారం తు స్మరన్ పశ్చాద్దైచయేదిడయా౨నిలమ్ ।

ఏవమేవ పునః కుర్యాదిడయా౨౨పూర్య బుద్ధిమాన్ ॥ ౯॥

ఏవం సమభ్యసేన్నిత్యం ప్రాణాయామ మునీశ్వర ।

ఏవమభ్యాసతో నిత్యం షణ్మాసాద్ జ్ఞానవాన్ భవేత్ || ౧౦||

వత్సరాద్బ్రహ్మవిద్వాన్ స్యాత్ తస్మాన్నిత్యం సమభ్యసేత్ |

యోగాభ్యాసరతో నిత్యం స్వధర్మనిరతశ్చ యః || ౧౧||

ప్రాణసంయమనేనైవ జ్ఞానాన్ముక్తో భవిష్యతి |

విశేషతః ప్రాణాయామేతి || ౧-౧౧||

పూరకాదిలక్షణం

బాహ్యోదాపూరణం వాయోరుదరే పూరకో హి సః || ౧౨||

సమూర్ణకుమ్భవద్వాయోర్ధారణం కుమ్భకో భవేత్ |

బిహార్విరేచనం వాయోరుదరాద్రేచకః స్మృతః || ౧౩||

పూరకాదిలక్షణమాహ-బాయాదితి || ౧౨-౧౩||

ప్రాణాయామసిద్ధయః

ప్రస్వేదజనకో యస్తు ప్రాణాయామేషు సోఽధమః |

కమ్పనం మధ్యమం విద్యాదుత్థానం చోత్తమం విదుః || ౧౪||

పూర్వపూర్వం ప్రకుర్వీత యావదుత్థానసమ్భవః |

సమ్భవత్సుత్తమే ప్రాజ్ఞః ప్రాణాయామే సుఖీ భవేత్ || ౧౫||

ప్రాణాయామేన చిత్తం తు శుద్ధం భవతి సువ్రత |

చిత్తే శుద్ధే శుచిః సాక్షాత్ ప్రత్యగ్జ్యోతిరవ్యవస్థితః || ౧౬||

ప్రాణశ్చిత్తేన సంయుక్తః పరమాత్మని తిష్ఠతి |

ప్రాణాయామపరస్యాస్య పురుషస్య మహాత్మనః || ౧౭||

దేహశోఽత్తిష్ఠతే తేన కిఞ్చిన్నానాద్విముక్తతా |

రేచకం పూరకం ముక్త్యా కుమ్భకం నిత్యమభ్యసేత్ || ౧౮||

సర్వపాపవినిర్ముక్తః సమ్యక్జ్ఞానమవాప్నుయాత్ |

మనోజవత్వమాప్నోతి పలితాది చ నశ్యతి || ౧౯||

ప్రాణాయామైకనిష్ఠస్య న కిఞ్చిదపి దుర్లభమ్ |

తస్మాత్ సర్వప్రయత్నేన ప్రాణాయామాన్ సమభ్యసేత్ || ౨౦||

స్వేదాదిసిద్ధిమాహ- ప్రస్వేదేతి || ౧౪-౧౭|| ఉత్తిష్ఠతే భూతలాత్ || ౧౮-౨౦ ||

రోగనివర్తకప్రాణాయామభేదాః

వినియోగాన్ ప్రవక్ష్యామి ప్రాణాయామస్య సువ్రత |
 సన్ధ్యయోర్బ్రహ్మకాలేఽపి మధ్యాహ్నో వాఽథవా సదా || ౨౧||
 బాహ్యం ప్రాణం సమాకృష్య పూరయిత్వోదరేణ చ |
 నాసాగ్రే నాభిమధ్యే చ పాదాఙ్గుష్ఠే చ ధారణాత్ || ౨౨||
 సర్వరోగవినిర్ముక్తో జీవేద్వర్షశతం నరః |
 నాసామధారణాద్వాఽపి జితో భవతి సువ్రత || ౨౩||
 సర్వరోగనివృత్తిః స్యాన్నాభిమధ్యే తు ధారణాత్ |
 శరీరలఘుతా విప్ర పాదాఙ్గుష్ఠనిరోధనాత్ || ౨౪||
 జిహ్వాయా వాయుమాకృష్య యః పిబేత్ సతతం నరః |
 శ్రమదాహవినిర్ముక్తో యోగీ నీరోగతామియాత్ || ౨౫||
 జిహ్వాయా వాయుమాకృష్య జిహ్వమూలే నిరోధయేత్ |
 పిబేదమృతమవ్యయం సకలం సుఖమాప్నుయాత్ || ౨౬||
 ఇడయా వాయుమాకృష్య భ్రువోర్మధ్యే నిరోధయేత్ |
 యః పిబేదమృతం శుద్ధం వ్యాధిభిర్ముచ్యతే హి సః || ౨౭||
 ఇడయా వేదతత్త్వజ్ఞ తథా పిఙ్గలయైవ చ |
 నాభౌ నిరోధయేత్తేన వ్యాధిభిర్ముచ్యతే నరః || ౨౮||
 మాసమాత్రం త్రిసన్ధ్యాయాం జిహ్వయాఽఽరోప్య మారుతమ్ |
 అమృతం చ పిబన్నాభౌ మన్దమన్దం నిరోధయేత్ || ౨౯||
 వాతజాః పిత్తజా దోషా నశ్యన్త్యేవ న సంశయః |
 నాసాభ్యాం వాయుమాకృష్య నేత్ర ద్వన్ద్వే నిరోధయేత్ || ౩౦||
 నేత్రరోగా వినశ్యన్తి తథా శ్రోత్రనిరోధనాత్ |
 తథా వాయుం సమారోప్య ధారయేచ్ఛిరసి స్థితమ్ || ౩౧||
 శిరోరోగా వినశ్యన్తి సత్యముక్తం హి సాఙ్కృతే |
 యోగసిద్ధ్యన్తరాయరోగనిరాసకాన్ ధారణాభేదానాహ—వినియోగానితి | బ్రాహ్మకాలే
 బ్రాహ్మే ముహూర్తే || ౨౧-౩౫||

షణ్ముఖీముద్రాభ్యాసాదినా వాయుజయః
 స్వస్తికాసనమాస్థాయ సమాహితమనాస్తథా || ౩౨||

అపానమూర్ధ్వముత్థాప్య ప్రణవేన శనైః శనైః ।

హస్తాభ్యాం ధారయేత్సమ్యక్ కర్ణాదికరణాని చ ॥ 33॥

అఙ్గుష్ఠాభ్యాం మునే శ్రోత్రే తర్జనీభ్యాం తు చక్షుషీ ।

నాసాపుటావధాన్యాభ్యాం ప్రచ్ఛాద్య కరణాని వై ॥ 34॥

ఆనన్దావిరభవో యావత్ తావన్నూర్ధని ధారయేత్ ।

ప్రాణః ప్రయాత్యనేనైవ బ్రహ్మరస్థం మహామునే ॥ 35॥

బ్రహ్మరస్థం గతే వాయౌ నాదశ్చోత్పద్యతేనఘ ॥ ।

శక్ష్మధ్వనినిభశ్చాదౌ మధ్యే మేఘధ్వనిర్యథా ॥ 36॥

శిరోమధ్యగతే వాయౌ గిరిప్రవణం యథా ।

పశ్చాత్ ప్రీతో మహాప్రాఙ్ఘ సాక్షాదాత్మోన్ముఖో భవేత్ ॥ 37॥

పునస్తజ్ఞాననిష్పత్తిర్వ్యోగాత్ సంసారనిహల్పతిః ।

దక్షిణోత్తరగుల్ఫేన సీవినీం పీడయేత్ స్థిరామ్ ॥ 38॥

సవ్యేతరేణ గుల్ఫేన పీడయేద్బుద్ధిమాన్ నరః ।

జాన్వోరధః స్థితా సన్ధి స్మృత్వా దేవం త్రియమ్భకమ్ ॥ 39॥

వినాయకం చ సంస్మృత్య తథా వాగీశ్వరీం పునః ।

లిఙ్గాలూత్ సమాకృష్య వాయుమప్యగ్రతో మునే ॥ 40॥

ప్రణవేన నియుక్తేన బిన్దుయుక్తేన బుద్ధిమాన్ ॥

మూలాధారస్య విప్రేన్ద్ర మధ్యే తం తు నిరోధయేత్ ॥ 41॥

నిరుధ్య వాయునా దీప్తో వహ్నిరూహతి కుణ్డలీమ్ ।

పునః సుషుమ్నయా వాయుర్వహ్నినా సహ గచ్ఛతి ॥ 42॥

ఏవమభ్యసతస్తస్య జితో వాయుర్భవేద్భృశమ్ ।

ఏవం షణ్ముఖీముద్రాభ్యాసతః బ్రహ్మరస్థమితి ॥ 39॥ యథా తథా చన్ద్రమణ్డలగిరితః

అమృతప్రవాహో జాయతే । తేన భ్రూమధ్యస్థజ్యోతిర్లిఙ్గమభిషిచ్య తదమృతాస్వాదనతో

యోగీ విమృత్యుః భవతి । తతః పశ్చాత్ ॥ 39-40 ॥ దక్షిణోత్తరగుల్ఫాభ్యాం సీవినీ

మేదగుదాన్తరాశస్థనాడీ సమ్పీడయన్ జాన్వోరధఃస్థితసన్ధి శివలిఙ్గా స్మృత్వా వినాయకం

వాగీశ్వరీం చ ధ్యాయత్య తతో లిఙ్గాలూదిత్యాది ॥ 39-42 ॥

వాయుజయచిహ్నాని

ప్రస్నేదః ప్రథమః పశ్చాత్ కమ్పనం మునిపుజ్జవ ॥ ౪౩॥

ఉత్థానం చ శరీరస్య చిహ్నమేతజ్జితేఽనితే ।

వాయుజయసూచకచిహ్న్యాహ -ప్రస్నేద ఇతి ॥ ౪౩-౪౪॥

వాయుజయేన రోగపాపవినాశవైరాగ్యపూర్వకా జ్ఞానోత్పత్తిః

ఏవమభ్యసతస్తస్య మూలరోగో వినశ్యతి ॥ ౪౪॥

భగన్దరం చ నష్టం స్యాత్ సర్వరోగాశ్చ సాఙ్కృతే ।

పాతకాని వినశ్యన్తి క్షుద్రాణి చ మహాన్తి చ ॥ ౪౫॥

నష్టే పాపే విశుద్ధం స్యాచ్చిత్తదర్పణమద్భుతమ్ ।

పునర్భూహ్మదిభోగేభ్యో వైరాగ్యం జాయతే హృది ॥ ౪౬॥

విరక్తస్య తు సంసారాజ్ఞానం కైవల్యసాధనమ్ ।

తేన పాశాపహానిః స్యాత్ జ్ఞాత్వా దేవం సదాశివమ్ ॥ ౪౭॥

జ్ఞానామృతరసో యేన సకృదాస్వాదితో భవేత్ ।

స సర్వకార్యముత్సృజ్య తత్రైవ పరిధావతి ॥ ౪౮॥

జ్ఞానస్వరూపమేవాహుర్జగదేతద్విచక్షణాః ।

అర్థస్వరూపమజ్ఞానాత్ పశ్యన్త్యన్యే కుదృష్టయః ॥ ౪౯॥

ఆత్మస్వరూపవిజ్ఞానాదజ్ఞానస్య పరిక్షయః ।

క్షీణేఽజ్ఞాన మహాప్రాజ్ఞ రాగాదీనాం పరిక్షయః ॥ ౫౦॥

రాగాద్యసమ్భవే ప్రాజ్ఞ పుణ్యపాపవిమర్శనమ్ ।

తయోర్పితే శరీరేణ న పునః సమ్ప్రయుజ్యతే ॥ ౫౧॥

విచక్షణాః జ్ఞానినః ॥ ౪౯-౫౦॥ విమర్శనం విశోధనం వినాశనమిత్యర్థః ॥ ౫౧॥

ఇతి షష్ఠః ఖణ్డః ॥ ౬॥

సప్తమః ఖణ్డః

ప్రత్యాహారలక్షణమ్, తద్భేదాశ్చ

అథాతః సమ్ప్రవక్ష్యామి ప్రత్యాహారం మహామునే ।

ఇన్ద్రియాణాం విచరతాం విషయేషు స్వభావతః ॥ ౧॥

బలాదాహారణం తేషాం ప్రత్యాహారః స ఉచ్యతే ।

యత్పశ్యతి తు తత్సర్వం బ్రహ్మ పశ్యన్నమాహితః ॥ ౨॥

ప్రత్యాహారో భవేదేష బ్రహ్మవిద్భిః పురోదితః ।

యద్యచ్ఛుద్ధమశుద్ధం వా కరోత్యామరణాన్తికమ్ ॥ ౩॥

తత్సర్వం బ్రహ్మణే కుర్యాత్ ప్రత్యాహారః స ఉచ్యతే ।

అథవా నిత్యకర్మాణి బ్రహ్మీరాధనబుద్ధితః ॥ ౪॥

కామ్యాని చ తథా కుర్యాత్ ప్రత్యాహారః స ఉచ్యతే ।

అథవా వాయుమాకృష్య స్థానాత్ స్థానం నిరోధయేత్ ॥ ౫॥

దస్తమూలాత్తథా కణ్ఠే కణ్ఠాదురసి మారుతమ్ ।

ఉరోదేశాత్ సమాకృష్య నాభిదేశే నిరోధయేత్ ॥ ౬॥

నాభిదేశాత్ సమాకృష్య కుణ్ఠల్యాం తు నిరోధయేత్ ।

కుణ్ఠలీదేశతో విద్వాన్ మూలాధారే నిరోధయేత్ ॥ ౭॥

అథాపానాత్ కటిద్వన్వే తథోరా చ సుమధ్యమే ।

తస్మాజ్జానుద్వయే జ్ఞే పాదాఙ్ఘ్రే నిరోధయేత్ ॥ ౮॥

ప్రత్యాహారోఽయముక్తస్తు ప్రత్యాహారపరైః పురా ।

యమనియమాసనప్రాణాయామేయత్తా ప్రతిపాద్య తతః ప్రత్యాహారస్వరూపమాహ -

అథేతి ॥ ౧-౧౨॥

ప్రత్యాహారఫలం

ఏవమభ్యాసయుక్తస్య పురుషస్య మహాత్మనః ॥ ౯॥

సర్వపాపాని నశ్యన్తి భవరోగశ్చ సువ్రత ।

వాయుధారణాత్మకప్రత్యాహారః

నాసాభ్యాం వాయుమాకృష్య నిశ్చలః స్వప్తికాసనః ॥ ౧౦॥

పూరయేదనిలం విద్వానాపాదతలమస్తకమ్ ।

పశ్చాత్ పాదద్వయే తద్వత్ మూలాధారే తథైవ చ ॥ ౧౧॥

నాభికన్ఠే చ హృన్మధ్యే కణ్ఠమూలే చ తాలుకే ।

భ్రువోర్మధ్యే లలాటే చ తథా మూర్ధని ధారయేత్ ॥ ౧౨॥

వేదాన్తసమ్మతప్రత్యాహారః

దేహ త్వాత్మమతిం విద్వాన్ సమాకృష్య సమాహితః ।

ఆత్మనాఽత్మని నిర్వన్వే నిర్వికల్పే నిరోధయేత్ ॥ ౧౩॥

ప్రత్యాహారః సమాఖ్యాతః సాక్షాద్వేదాస్తవేదిభిః ।
 ఏవమభ్యసతస్తస్య న కిచ్ఛేదపి దుర్లభమ్ ॥ ౧౪॥

కిం బహునా-దేహే ఇతి ॥ ౧౩-౧౪॥

ఇతి సప్తమః ఖణ్డః ॥ ౭॥

అష్టమః ఖణ్డః

పంచభూతేషు ధారణా

అథాతః సమ్యువక్ష్యామి ధారణాః పంచ సువ్రత ।
 దేహమధ్యగతే వ్యోమ్ని బాహ్యకాశం తు ధారయేత్ ॥ ౧॥

ప్రాణే బాహ్యనిలం తద్వత్ జ్వలనే చాగ్నిమాదరే ।
 తోయం తోయాంశకే భూమిం భూమిభాగే మహామునే ॥ ౨॥

హయరావలకారాఖ్యం మస్త్రముచ్చారయేత్ క్రమాత్ ।
 ధారణేషా పరా ప్రోక్తా సర్వపాపవిశోధినీ ॥ ౩॥

జాన్వన్తం పృథివీ హ్యంశో హ్యపాం పాయున్తముచ్యతే ।
 హృదయాంశస్తథాగ్న్యంశో భ్రూమధ్యాన్తోఽనిలాంశకః ॥ ౪॥

ఆకాశాంశస్తథా ప్రాజ్ఞ మూర్ధాంశః పరికీర్తితః ।
 బ్రహ్మణం పృథివీభాగే విష్ణుం తోయాంశకే తథా ॥ ౫॥

అగ్న్యంశే చ మహేశానమీశ్వరం చానిలాంశకే ।
 ఆకాశాంశే మహాప్రాజ్ఞ ధారయేత్తు సదాశివమ్ ॥ ౬॥

ప్రత్యాహారలక్షణముక్త్యా ధారణాలక్షణమాహ-అథేతి ॥ ౧-౬॥

ఆత్మని ధారణా

అథ వా తవ వక్ష్యామి ధారణాం మునిపుంగవ ।
 పురుషే సర్వశాస్తారం బోధానస్తమయం శివమ్ ॥ ౭॥

ధారయేద్బుద్ధిమాన్ నిత్యం సర్వపాపవిశుద్ధయే ।
 బ్రహ్మేదికార్యరూపాణి స్వేస్వే సంహృత్య కారణే ॥ ౮॥

సర్వకారణమవ్యక్తమనిరూప్యమచేతనమ్ ।
 సాక్షాదాత్మని సమూర్ధే ధారయేత్ ప్రణవే మనః ।
 ఇన్ద్రియాణి సమాహృత్య మనసాత్మని యోజయేత్ ॥ ౯॥

పురుషే ప్రతీచి స్వాతిరిక్తసర్వగ్రాసతయా శివం ధారయేత్ |
 యద్వా-పురుషే పరమాత్మని సర్వశాస్తారం ప్రత్యక్షాంచం ధారయేత్ || ౭-౯ ||
 ఇత్యష్టమః ఖణ్డః || ౮ ||

నవమః ఖణ్డః

సవిశేషబ్రహ్మధ్యానం
 అధాతః సమృద్ధవక్ష్యామి ధ్యానం సంసారనాశనమ్ |
 ఋతం సత్యం పరం బ్రహ్మ సర్వసంసారభేషజమ్ || ౧ ||
 ఊర్ధ్వరేతం విరూపాక్షం విశ్వరూపం మహేశ్వరమ్ |
 సోఽహమిత్యాదరేణైవ ధ్యాయేద్యోగీశ్వరేశ్వరమ్ || ౨ ||
 ధారణాముక్త్యా సవిశేషనిర్విశేషబ్రహ్మధ్యానమాహ-అథేతి |
 ఋతం కర్మఫలమపరం బ్రహ్మ | సత్యం జ్ఞానఫలం పరం బ్రహ్మ || ౧-౨ ||

నిర్విశేషబ్రహ్మధ్యానం
 అథ వా సత్యమీశానం జ్ఞానమానన్దమద్వయమ్ |
 అత్యర్థమమలం నిత్యమాదిమధ్యాన్తవర్జితమ్ || ౩ ||
 తథాఽస్థూలమనాకాశమసమ్ప్రోశ్యమచాక్షుషమ్ |
 న రసం న చ గన్ధాఖ్యమప్రమేయమనూపమమ్ || ౪ ||
 ఆత్మానం సచ్చిదానన్దమనన్తం బ్రహ్మ సువ్రత |
 అహమస్మీత్యభిధ్యాయేద్దేహతీతం విముక్తయే || ౫ ||
 అర్థజాతమతీత్య జ్ఞప్తిమాత్రతయా వర్తతే ఇతి అత్యర్థమ్ || ౩ ||
 అనాకాశమిత్యాదివిచ్ఛిన్దవిశేషణతః పంచాభూతవైలక్షణ్యముక్తం భవతి || ౪-౬ ||

ధ్యానఫలం
 ఏవమభ్యాసయుక్తస్య పురుషస్య మహాత్మనః |
 క్రమాద్వేదాన్తవిజ్ఞానం విజాయేత న సంశయః || ౬ ||
 ఇతి నవమః ఖణ్డః || ౯ ||

దశమః ఖణ్డః

సమాధిస్వరూపం

అథాతః సమృద్ధివజ్యోమి సమాధి భవనాశనమ్ ।

సమాధిః సంవిదుత్పత్తిః పరజీవైకతాం ప్రతి ॥ ౧ ॥

నిత్యః సర్వగతో హ్యేత్యా కూటస్థో దోషవర్జితః ।

ఏకః సన్ భిద్యతే భ్రాన్త్యా మాయయా న స్వరూపతః ॥ ౨ ॥

తస్మాద్దైవతమేవాస్తి న ప్రపజ్ఞో న సంసృతిః ।

యథాఽఽకాశో ఘటాకాశో మఠాకాశ ఇతీరితః ॥ ౩ ॥

తథా భ్రాన్తైర్విధా ప్రోక్తో హ్యేత్యా జీవేశ్వరాత్మనా ।

నాహం దేహో న చ ప్రాణో నేన్ద్రియాణి మనో న హి ॥ ౪ ॥

సదా సాక్షిస్వరూపత్వాచ్ఛివ ఏవాస్మి కేవలః ।

ఇతి ధీర్యా మునిశ్రేష్ఠ సా సమాధిరిహోచ్యతే ॥ ౫ ॥

ధ్యానప్రకారముక్త్యా సమాధిప్రకారమాహ- అథేతి ॥ ౧-౨ ॥

యస్మాదేవం తస్మాత్ । యథాఽఽకాశ ఏవ ఘటాకాశః ॥ ౩-౬ ॥

బ్రహ్మమాత్రావశషః

సోఽహం బ్రహ్మ న సంసారీ న మత్తోఽన్యః కదాచన ।

యథా ఫేనతరక్ణాది సముద్రాదుత్థితం పునః ॥ ౬ ॥

సముద్రే లీయతే తద్వత్ జగన్మయ్యనులీయతే ।

తస్మాన్మనః పృథజ్ నాస్తి జగన్మాయా చ నాస్తి హి ॥ ౭ ॥

యస్యైవం పరమాత్మాఽయం ప్రత్యగ్భూతః ప్రకాశితః ।

స తు యాతి చ పుమాభావం స్వయం సాక్షాత్ పరామృతమ్ ॥ ౮ ॥

యదా మనసి వైతన్యం భాతి సర్వత్రగం సదా ।

యోగినోఽవ్యవధానేన తదా సమృద్ధ్యతే స్వయమ్ ॥ ౯ ॥

యదా సర్వాణి భూతాని ఖాత్మనేవ హి పశ్యతి ।

సర్వభూతేషు చాత్మానం బ్రహ్మ సమృద్ధ్యతే తదా ॥ ౧౦ ॥

యదా సర్వాణి భూతాని సమాధిస్థో న పశ్యతి ।

ఏకీభూతః పరేణాసౌ తదా భవతి కేవలః ॥ ౧౧ ॥

యదా పశ్యతి చాత్మానం కేవలం పరమార్థతః ।
మాయామానం జగత్ కృతన్నం తదా భవతి నిర్వృతిః ॥ ౧౨॥

యస్మాదేవం తస్మాత్ మనః మత్తః పృథక్ నాస్తి ॥ ౧౩॥

ప్రత్యక్పరచితోరేకత్వాత్ స్వయం ఇత్యాది ।
స్వాతిరిక్షప్రపఞ్చే మాయామాత్రపదం గతే స్వయమేవ
నిష్ప్రతియోగి కబ్రహ్మామాత్రమవశిష్యతే
ఇతి దర్శనోపనిషత్ఫలితోఽర్థః ॥ ౮-౧౨॥

ఉపసంహారః

ఏవముక్త్యా స భగవాన్ దత్తాత్రేయో మహామునిః ।
సాంకృతిః స్వస్వరూపేణ సుఖమాస్తేఽతినిర్భయః ॥ ౧౩॥

ఇతి ॥

ఆఖ్యా యికాముపసంహరతి—ఏవమితి ।
ఇతిశబ్దో దర్శనోపనిషత్పరిసమాప్త్యర్థః ॥ ౧౩॥

ఇతి దశమః ఖణ్డః ॥ ౧౦॥

శ్రీవాసుదేవేన్ద్రశిష్యోపనిషద్బ్రహ్మయోగినా ।
దర్శనోపనిషద్వ్యాఖ్యా లిఖితా బ్రహ్మామాత్రగా ॥


దర్శనోపనిషద్వ్యాఖ్యాగ్రన్థస్తు ద్విశతం స్మృతః ॥

ఇతి శ్రీమదీశాద్యష్టోత్తరశతోపనిషచ్ఛాస్త్రవివరణే
నవతిసంఖ్యేపూరకం దర్శనోపనిషద్వివరణం సమూర్ణం

Proofread by K.S. Sheshadri Sharma

——
darshanopaniShat savyAkhyA

pdf was typeset on December 18, 2022

——
Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

