
Varaha Upanishad

వరాహోపనిషత్

Document Information

Text title : Varaha Upanishad

File name : varaha.itx

Category : upanishhat, dashAvatAra

Location : doc_upanishhat

Author : Vedic tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 98 / 108; Krishna Yajurveda - Yoga upanishad

Latest update : Sept. 4, 2000, December 14, 2017

Send corrections to : sanskrit at cheerful dot c om

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.

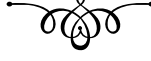
Please help to maintain respect for volunteer spirit.

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

December 22, 2023

sanskritdocuments.org

వరాహోపనిషత్



శ్రీమద్వారాహోపనిషద్వేద్యాఖణ్ణసుఖాకృతి ।
త్రిపాన్నారాయణాఖ్యం తద్రామచన్ద్రపదం భజే ॥

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

హరిః ఓం ॥ అథ ఋభుర్వై మహామునిర్దేవమానేన ద్వాదశవత్సరం
తపశ్శచార । తదవసానే వరాహరూపీ భగవాన్న్యాదురభూత్ ।
స హోవాచోత్తిష్టోత్తిష్ట వరం వృణీశ్వేతి । సోదతిష్ఠత్ ।
తస్మై నమస్కృత్యోవాచ భగవన్కామిభిర్యద్యత్కామితం
తత్తత్సత్సకాశాత్స్వపేఽపి న యాచే । సమస్తవేదశాస్త్రేతిహాసపురాణాని
సమస్తవిద్యాజాలాని బ్రహ్మాదయః సురాః సర్వే త్వద్రూపజ్ఞానాన్ముక్తిమాహుః ।
అతస్త్యద్రూపప్రతిపాదికాం బ్రహ్మవిద్యాం బ్రూహీతి హోవాచ । తథేతి స హోవాచ
వరాహరూపీ భగవాన్ । చతుర్వింశతితత్త్వాని కేచిదిచ్ఛన్తి వాదినః ।
కేచిత్తట్టినశతత్త్వాని కేచిత్తణవతీని చ ॥ ౧॥

తేషాం క్రమం ప్రవక్ష్యామి సావధానమనాః శృణు ।
జ్ఞానేన్ద్రియాణి పఞ్చైవ శ్రోత్రత్వగ్గోచనాదయః ॥ ౨॥

కర్మేన్ద్రియాణి పఞ్చైవ వాక్పాణ్యజ్ఞ్యాదయః క్రమాత్ ।
ప్రాణాదతస్తు పఞ్చైవ పఞ్చ శబ్దాదయస్తథా ॥ ౩॥

మనోబుద్ధిరహజ్కారశ్చిత్తం చేతి చతుష్టయమ్ ।
చతుర్వింశతితత్త్వాని తాని బ్రహ్మవిదో విదుః ॥ ౪॥

ఏతైస్తత్త్వైః సమం పఞ్చీకృతభూతాని పఞ్చ చ ।
పృథివ్యాపస్తథా తేజో వాయురాకాశమేవ చ ॥ ౫॥

దేహాత్రయం స్థూలసూక్ష్మకారణాని విదుర్బుధాః ।
అవస్థాత్రితయం చైవ జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్తయః ॥ ౬॥

ఆహత్య తత్త్వజాతానాం షట్త్రింశన్మునయో విదుః ।
 పూరోవైస్తత్త్వజాతైస్తు సమం తత్త్వాని యోజయేత్ ॥ ౭॥
 షడ్భావవికృతిశ్చాస్తి జాయతే వర్ధతేఽపి చ ।
 పరిణామం క్షయం నాశం షడ్భావవికృతిం విదుః ॥ ౮॥
 అశనా చ పిపాసా చ శోకమోహౌ జరా మృతిః ।
 ఏతే షడూర్మయః ప్రోక్తాః షట్కోశానథ వచ్చి తే ॥ ౯॥
 త్వక్చ రక్తం మాంసమేదోమజ్జాస్థీని నిబోధత ।
 కామక్రోధో లోభమోహౌ మదో మాత్స్యర్యమేవ చ ॥ ౧౦॥
 ఏతేఽరిషడ్వా విశ్వశ్చ త్తైజసః ప్రాజ్ఞ ఏవ చ ।
 జీవత్రయం సత్త్వరజస్తమాంసి చ గుణత్రయమ్ ॥ ౧౧॥
 ప్రారబ్ధాగామ్యుర్జితాని కర్మత్రయమితీరితమ్ ।
 వచనాదానగమనవిసర్గానన్దపంచుకమ్ ॥ ౧౨॥
 సజ్గుల్పోఽధ్యవసాయశ్చ అభిమానోఽవధారణా ।
 ముదితా కరుణా మైత్రీ ఉపేక్షా చ చతుష్టయమ్ ॥ ౧౩॥
 దిగ్వాతార్కప్రచేతోఽశ్వివహ్నిన్ద్రోపేన్ద్రమృత్యుకాః ।
 తథా చన్ద్రశ్చతుర్వక్త్రో రుద్రః క్షేత్రజ్ఞ ఈశ్వరః ॥ ౧౪॥
 ఆహత్య తత్త్వజాతానాం షణ్ణవత్యస్తు కీర్తితాః ।
 పూరోవైస్తత్త్వజాతానాం వైలక్షణ్యమనామయమ్ ॥ ౧౫॥
 వరాహరూపిణం మాం యే భజన్తి మయి భక్తితః ।
 ఏముక్తాజ్ఞానతత్కార్యా జీవన్ముక్తా భవన్తి తే ॥ ౧౬॥
 యే షణ్ణవతితత్త్వజ్ఞా యత్ర కుత్రాశ్రమే రతాః ।
 జటి ముణ్డీ శిఖీ వాపి ముచ్యతే నాత్ర సంశయః ॥ ౧౭॥ ఇతి॥
 ఇతి ప్రథమోఽధ్యాయః ॥ ౧॥
 ఋభుర్నామ మహాయోగీ క్రోడరూపం రమాపతిమ్ ।
 వరిష్ఠాం బ్రహ్మవిద్యాం త్వమధీహి భగవన్మమ ।
 ఏవం స స్పృష్టో భగవాన్సాహ భక్తార్తిభజ్జనః ॥ ౧॥
 స్వవర్ణాశ్రమధర్మేణ తపసా గురుతోషణాత్ ।
 సాధనం ప్రభవేత్పుంసాం వైరాగ్యాదిచతుష్టయమ్ ॥ ౨॥

నిత్యానిత్యవివేకశ్చ ఇహాముత్ర విరాగతా ।
 శమాదిషట్కసమ్పత్తిర్ముముక్షా తాం సమభ్యసేత్ ॥ ౩॥
 ఏవం జితేన్ద్రియో భూత్వా సర్వత్ర మమతామతిమ్ ।
 విహాయ సాక్షిచైతన్యే మయి కుర్యాదహంమతిమ్ ॥ ౪॥
 దుర్లభం ప్రాప్య మానుష్యం తత్రాపి నరవిగ్రహమ్ ।
 బ్రాహ్మణ్యం చ మహావిష్టోర్వేదాన్తశ్రవణాదినా ॥ ౫॥
 అతివర్ణాశ్రమం రూపం సచ్చిదానందక్షణమ్ ।
 యో న జానాతి సోఽవిద్వాన్కదా ముక్తో భవిష్యతి ॥ ౬॥
 అహమేవ సుఖం నాన్యదన్యచ్చేన్నైవ తత్సుఖమ్ ।
 అమదర్థం న హి ప్రేయో మదర్థం న స్వతఃప్రియమ్ ॥ ౭॥
 పరప్రేమాస్పదతయా మా న భూవమహం సదా ।
 భూయాసమితి యో ద్రష్టా సోఽహం విష్ణుర్మునీశ్వర ॥ ౮॥
 న ప్రకాశోఽహమిత్సుక్తిర్యత్ప్రకాశైకబద్ధనా ।
 స్వప్రకాశం తమాత్మానమప్రకాశః కథం స్పుశేత్ ॥ ౯॥
 స్వయం భాతం నిరాధారం యే జానన్తి సునిశ్చితమ్ ।
 తే హి విజ్ఞానసమ్పన్నా ఇతి మే నిశ్చితా మతిః ॥ ౧౦॥
 స్వపూర్ణాత్మాతిరేకేణ జగజ్జీవేశ్వరాదయః ।
 న సన్తి నాస్తి మాయా చ తేభ్యశ్చాహం విలక్షణః ॥ ౧౧॥
 అజ్ఞానాన్తమోరూపం కర్మధర్మాదిలక్షణమ్ ।
 స్వయంప్రకాశమాత్మానం నైవ మాం స్పృష్టుమార్హతి ॥ ౧౨॥
 సర్వసాక్షిణమాత్మానం వర్ణాశ్రమవివర్జితమ్ ।
 బ్రహ్మరూపతయా పశ్యన్ప్రహైవ భవతి స్వయమ్ ॥ ౧౩॥
 భాసమానమిదం సర్వం మానరూపం పరం పదమ్ ।
 పశ్యన్వేదాన్తమానేన సద్య ఏవ విముచ్యతే ॥ ౧౪॥
 దేహాత్మజ్ఞానవజ్ఞానం దేహాత్మజ్ఞానబాధకమ్ ।
 ఆత్మన్యేన భవేద్యస్య స నేచ్ఛన్నపి ముచ్యతే ॥ ౧౫॥

సత్యజ్ఞానానన్దపూర్ణలక్షణం తమసః పరమ్ ।
 బ్రహ్మానన్దం సదా పశ్యన్కథం బధ్యేత కర్మణా ॥ ౧౬ ॥
 త్రిధామసాక్షిణం సత్యజ్ఞానానన్దాదిలక్షణమ్ ।
 త్వమహంశబ్దలక్ష్మ్యార్థమసక్తం సర్వదోషతః ॥ ౧౭ ॥
 సర్వగం సచ్చిదాత్మానం జ్ఞానచక్షుర్నిరీక్షతే ।
 అజ్ఞానచక్షుర్నేక్షేత భాస్వన్తం భానుమన్దవత్ ॥ ౧౮ ॥
 ప్రజ్ఞానమేవ తద్బ్రహ్మ సత్యప్రజ్ఞాలక్షణమ్ ।
 ఏవం బ్రహ్మపరిజ్ఞానాదేవ మర్త్యోఽమృతో భవేత్ ॥ ౧౯ ॥
 తద్బ్రహ్మానన్దమద్వంద్వం నిర్గుణం సత్యచిద్భవమ్ ।
 విదిత్వా స్వాత్మనో రూపం న బిభేతి కుతశ్చన ॥ ౨౦ ॥
 చిన్మాత్రం సర్వగం నిత్యం సమూర్ణం సుఖమద్వయమ్ ।
 సాక్షాద్బ్రహ్మైవా నాన్యోఽస్తీత్యేవం బ్రహ్మవిదాం స్థితిః ॥ ౨౧ ॥
 అజ్ఞస్య దుఃఖౌఘమయం జ్ఞస్యానన్దమయం జగత్ ।
 అన్దం భువనమన్దస్య ప్రకాశం తు సుచక్షుషామ్ ॥ ౨౨ ॥
 అనన్తే సచ్చిదానన్తే మయి వారాహరూపిణీ ।
 స్థితేఽద్వితీయభావః స్యాత్కౌ బన్ధః కశ్చ ముచ్యతే ॥ ౨౩ ॥
 స్వస్వరూపం తు చిన్మాత్రం సర్వదా సర్వదేహినామ్ ।
 నైవ దేహాదిసంక్లాతో ఘటవద్దృశిగోచరః ॥ ౨౪ ॥
 స్వాత్మనోఽన్యదివాభాతం చరాచరమిదం జగత్ ।
 స్వాత్మమాత్రతయా బుద్ధ్వా తదస్తీతి విభావయ ॥ ౨౫ ॥
 స్వస్వరూపం స్వయం భుక్త్యై నాస్తి భోజ్యం పృథక్ స్వతః ।
 అస్తి చేదస్తీతారూపం బ్రహ్మైవాస్తిత్వలక్షణమ్ ॥ ౨౬ ॥
 బ్రహ్మవిజ్ఞానసంపన్నః ప్రతీతమఖిలం జగత్ ।
 పశ్యన్నపి సదా నైవ పశ్యతి స్వాత్మనః పృథక్ ॥ ౨౭ ॥
 మత్స్వరూపపరిజ్ఞానాత్కర్మభిర్న స బధ్యతే ॥ ౨౮ ॥
 యః శరీరేన్ద్రియాదిభ్యో విహీనం సర్వసాక్షిణమ్ ।
 పరమార్థైకవిజ్ఞానం సుఖాత్మానం స్వయంప్రభమ్ ॥ ౨౯ ॥

స్వస్వరూపతయా సర్వం వేద స్వానుభవేన యః ।
స ధీరః స తు విజ్ఞేయః సోఽహం తత్త్వం ఋభో భవ ॥ 30॥

అతః ప్రపశ్చానుభవః సదా న హి
స్వరూపబోధానుభవః సదా ఖలు ।
ఇతి ప్రపశ్యన్పరిపూర్ణవేదనో
న బన్ధముక్తో న చ బద్ధ ఏవ తు ॥ 31॥

స్వస్వరూపానుసన్ధానాన్పుత్యంతం సర్వసాక్షిణమ్ ।
ముహూర్తం చిన్తయేన్మాం యః సర్వబన్ధైః ప్రముచ్యతే ॥ 32॥
సర్వభూతాన్తరస్థాయ నిత్యముక్తవిదాత్మనే ।
ప్రత్యక్షైచ్చైతన్యరూపాయ మహ్యమేవ నమోనమః ॥ 33॥

త్వం వహమస్మి భగవో దేవతేఽహం వై త్వమసి ।
తుభ్యం మహ్యమనన్తాయ మహ్యం తుభ్యం చిదాత్మనే ॥ 34॥
నమో మహ్యం పరేశాయ నమస్తుభ్యం శివాయ చ ।
కిం కరోమి క్వ గచ్ఛామి కిం గృహ్ణామి త్యజామి కిమ్ ॥ 35॥

యన్మయా పూరితం విశ్వం మహాకల్పాంబునా యథా ।
అన్తఃసంక్లం బహిఃసంక్లమాత్మసంక్లం చ యస్త్వజేత్ ।
సర్వసంక్లనివృత్తాత్మా స మామేతి న సంశయః ॥ 36॥

అహిరివ జనయోగం సర్వదా వర్ణయేద్యః
కుణపమివ సునారీం త్యక్తుకామో విరాగీ ।
విషమివ విషయాదీన్మన్యమానో దురన్తా-
జ్ఞాగతి పరమహంసో వాసుదేవోఽహమేవ ॥ 37॥

ఇదం సత్యమిదం సత్యం సత్యమేతదిహోచ్యతే ।
అహం సత్యం పరం బ్రహ్మ మత్తః కిఞ్చిన్న విద్యతే ॥ 38॥
ఉప సమీపే యో వాసో జీవాత్మపరమాత్మనోః ।
ఉపవాసః స విజ్ఞేయో న తు కాయస్య శోషణమ్ ॥ 39॥

కాయశోషణమాత్రేణ కా తత్ర హ్యవివేకినామ్ ।
వత్సీకతాడనాదేవ మృతః కిం ను మహోరగః ॥ 40॥
అస్తి బ్రహ్మైతి చేద్వేద పరోక్షజ్ఞానమేవ తత్ ।

అహం బ్రహ్మేతి చేద్వేద సాక్షాత్కారః స ఉచ్యతే || ౪౧||

యస్మిన్కాలే స్వమాత్మానం యోగీ జానాతి కేవలమ్ |
తస్మాత్కాలాత్సమారభ్య జీవన్ముక్తో భయేదసౌ || ౪౨||

అహం బ్రహ్మేతి నియతం మోక్షహేతుర్మహాత్మనామ్ |
ద్వే పదే బన్ధమోక్షాయ నిర్మమేతి మమేతి చ || ౪౩||

మమేతి బధ్యతే జన్తుర్నిర్మమేతి విముచ్యతే |
బాహ్యచిన్తా న కర్తవ్యా తథైవాన్తరచిన్తికా |
సర్వచిన్తాం సముత్సృజ్య స్వస్థో భవ సదా ఋభో || ౪౪||

సంకల్పమాత్రకలనేన జగత్సమగ్రం
సంకల్పమాత్రకలనే హి జగద్విలాసః |
సంకల్పమాత్రమిదముత్సృజ నిర్వికల్ప-
మాశ్రిత్య మామకపదం హృది భావయస్వ || ౪౫||

మచ్ఛిన్తనం మత్కథనమన్యోన్యం మత్ప్రభాషణమ్ |
మదేకపరమో భూత్వా కాలం నయ మహామతే || ౪౬||

చిదిహస్తీతి చిన్మాత్రమిదం చిన్మయమేవ చ |
చిత్త్వం చిదహమేతే చ లోకాశ్చిదితి భావయ || ౪౭||

రాగం నీరాగతాం నీత్వా నిర్దేపో భవ సర్వదా |
అజ్ఞానజన్యకర్తాదికారకోత్పన్నకర్మణా || ౪౮||

శ్రుత్యుత్పన్నాత్మవిజ్ఞానప్రదీపో బాధ్యతే కథమ్ |
అనాత్మనాం పరిత్యజ్య నిర్వికారో జగత్స్థితో || ౪౯||

ఏకనిష్ఠతయాన్తస్థసంవిన్మాత్రపరో భవ |
ఘటాకాశమరాకాశౌ మహాకాశే ప్రతిష్ఠితో || ౫౦||

ఏవం మయి చిదాకాశే జీవేశౌ పరికల్పితౌ |
యా చ ప్రాగాత్మనో మాయా తథాన్తే చ తిరస్కృతౌ || ౫౧||

బ్రహ్మవాదిభిరుద్గీతా సా మాయేతి వివేకతః |
మాయాతక్కార్యవిలయే నేశ్వరత్వం న జీవతా || ౫౨||

తతః శుద్ధశ్చిదేవాహం వ్యోమవన్నిరుపాధికః |
జీవేశ్వరాదిరూపేణ చేతనాచేతనాత్మకమ్ || ౫౩||

ఈక్షణాదిప్రవేశాన్తా సృష్టిరీశేన కల్పితా ।
 జాగ్రదాదివిమోక్షాస్తః సంసారో జీవకల్పితః ॥ ౫౪ ॥
 త్రిణాచికాదియోగాన్తా ఈశ్వరభ్రాన్తిమాశ్రితాః ।
 లోకాయతాదిసాక్ష్యాన్తా జీవవిశ్రాన్తిమాశ్రితాః ॥ ౫౫ ॥
 తస్మాన్ముముక్షిభిర్నైవ మతిర్జీవేశవాదయోః ।
 కార్యా కిన్తు బ్రహ్మతత్త్వం నిశ్చలేన విచార్యతామ్ ॥ ౫౬ ॥
 అద్వితీయబ్రహ్మతత్త్వం న జానన్తి యథా తథా ।
 భ్రాన్తా ఏవాఖిలాస్తేషాం క్వ ముక్తిః క్వేహ వా సుఖమ్ ॥ ౫౭ ॥
 ఉత్తమాధమభావశ్చేత్తేషాం స్యాదస్తి తేన కిమ్ ।
 స్వప్నస్థరాజ్యభిక్షాభ్యాం ప్రబుద్ధః స్పృశతే ఖలు ॥ ౫౮ ॥
 ఆజ్ఞానే బుద్ధివిలయే నిద్రా సా భణ్యతే బుద్ధేః ।
 విలీనాజ్ఞానతత్కార్యే మయి నిద్రా కథం భవేత్ ॥ ౫౯ ॥
 బుద్ధేః పూర్ణవికాసోఽయం జాగరః పరికీర్త్యతే ।
 వికారాదివిహీనత్వాజ్ఞాగరో మే న విద్యతే ॥ ౬౦ ॥
 సూక్ష్మానాడిషు సజ్చారో బుద్ధేః స్వప్నః ప్రజాయతే ।
 సజ్చారధర్మరహితే మయి స్వప్నో న విద్యతే ॥ ౬౧ ॥
 సుషుప్తికాలే సకలే విలీనే తమసావృతే ।
 స్వరూపం మహదానందం భుక్త్యై విశ్వవివర్జితః ॥ ౬౨ ॥
 అవిశేషేణ సర్వం తు యః పశ్యతి చిదన్వయాత్ ।
 స ఏవ సాక్షాద్విజ్ఞానీ స శివః స హరిర్విధిః ॥ ౬౩ ॥
 దీర్ఘస్వప్నమిదం యత్తద్దీర్ఘం వా చిత్తవిభ్రమమ్ ।
 దీర్ఘం వాపి మనోరాజ్యం సంసారం దుఃఖసాగరమ్ ।
 సుషైరుత్థాయ సుప్త్యన్తం బ్రహ్మైకం ప్రవిచిన్త్యతామ్ ॥ ౬౪ ॥
 ఆరోపితస్య జగతః ప్రవిలాపనేన
 చిత్తం మదాత్మకతయా పరికల్పితం నః ।
 శత్రూన్నిహత్య గురుషక్టగణాన్నిపాతా-
 ధ్గన్ధస్విపో భవతి కేవలమద్వితీయః ॥ ౬౫ ॥
 అద్యాస్తమేతు వపురాశశితారమాస్తాం

కస్తావతాపి మమ చిద్విపుషో విశేషః ।
 కుమ్భే వినశ్యతి చిరం సమవస్థితే వా
 కుమ్భామ్భరస్య నహి కోఽపి విశేషలేశః ॥ ౬౬ ॥
 అహినిర్ణయనీ సర్పనిర్మోకో జీవవర్జితః ।
 వల్మీకే పతితస్తిష్ఠేత్తం సర్పో నాభిమన్యతే ॥ ౬౭ ॥
 ఏవం స్థూలం చ సూక్ష్మం చ శరీరం నాభిమన్యతే ।
 ప్రత్యగ్గానశిఖిధ్వస్తే మిథ్యాజ్ఞానే నహేతుకే ।
 నేతి నేతీతి రూపత్వాదశరీరో భవత్యయమ్ ॥ ౬౮ ॥
 శాస్త్రేణ న స్యాత్పరమార్థదృష్టిః
 కార్యక్షమం పశ్యతి చాపరోక్షమ్ ।
 ప్రారబ్ధనాశాత్ప్రతిభాననాశ
 ఏవం త్రిధా నశ్యతి చాత్మమాయా ॥ ౬౯ ॥
 బ్రహ్మత్వే యోజితే స్వామిజ్ఞోవభావో న గచ్ఛతి ।
 అద్వైతే బోధితే తత్త్వే వాసనా వినివర్తతే ॥ ౭౦ ॥
 ప్రారబ్ధాస్తే దేహహానిర్మాయేతి క్షీయతేఽఖిలా ।
 అస్తీత్సుకే జగత్సర్వం సద్రసం బ్రహ్మ తద్భవేత్ ॥ ౭౧ ॥
 భాతీత్సుకే జగత్సర్వం భానం బ్రహ్మైవ కేవలమ్ ।
 మరుభూమౌ జలం సర్వం మరుభూమాత్రమేవ తత్ ।
 జగత్త్రయమిదం సర్వం చిన్మాత్రం స్వవిచారతః ॥ ౭౨ ॥
 అజ్ఞానమేవ న కుతో జగతః ప్రసజ్గో
 జీవేశదేశికవికల్పకథాతిదూరే ।
 ఏకాంతకేవలచిదేకరసస్వభావే
 బ్రహ్మైవ కేవలమహం పరిపూర్ణమస్మి ॥ ౭౩ ॥
 బోధచన్ద్రమసి పూర్ణవిగ్రహే
 మోహరాహుముషితాత్మతేజసి ।
 స్నానదానయజనాదికాః
 క్రియా మోచనావధి వృథైవ తిష్ఠతే ॥ ౭౪ ॥
 సలిలే సైన్ధవం యద్వత్సామ్యం భవతి యోగతః ।

తథాత్మమనసోరైక్యం సమాధిరితి కథ్యతే || ౭౫||

దుర్లభో విషయత్వాగో దుర్లభః తత్త్వదర్శనమ్ |
దుర్లభా సహజావస్థా సద్గురోః కరుణాం వినా || ౭౬||

ఉత్పన్నశక్తిబోధస్య త్యక్తనిశేషకర్మణః |
యోగినః సహజావస్థా స్వయమేవ ప్రకాశతే || ౭౭||

రసస్య మనసశ్చైవ చక్షులత్వం స్వభావతః |
రసో బద్ధో మనో బద్ధం కిం న సిద్ధ్యతి భూతలే || ౭౮||

మూర్చ్ఛితో హరతి వ్యాధిం మృతో జీవయతి స్వయమ్ |
బద్ధః ఖేచరతాం ధత్తే బ్రహ్మాత్వం రసచేతసి || ౭౯||

ఇన్ద్రియాణాం మనో నాథో మనోనాథస్తు మారుతః |
మారుతస్య లయో నాథస్తన్నాథం లయమాశ్రయమ్ || ౮౦||

నిశ్చేష్టో నిర్వికారశ్చ లయో జీవతి యోగినామ్ |
ఉచ్ఛిన్నసర్వసంకల్పో నిశేషాశేషచేష్టితః |
స్వావగమ్యో లయః కోఽపి మనసాం వాగగోచరః || ౮౧||

పుణ్ణానుపుణ్ణవిషయేక్షణతత్పరోఽపి
బ్రహ్మవలోకనధియం న జహాతి యోగీ |
సగ్గీతతాలలయవాద్యవశం గతాపి
మౌలిస్థకుమ్భపరిరక్షణధీర్మఠీవ || ౮౨||

సర్వచింతాం పరిత్యజ్య సావధానేన చేతసా |
నాద ఏవానుసంధేయో యోగసామ్రాజ్యమిచ్ఛతా || ౮౩||
ఇతి ద్వితీయోఽధ్యాయః || ౨||

నహి నానాస్వరూపం స్యాదేకం వస్తు కదాచన |
తస్మాదఖణ్ణ ఏవాస్మి యన్మదన్యన్న కిచ్ఛున || ౧||
దృశ్యతే శ్రూయతే యద్యద్బ్రహ్మణోఽన్యన్న తద్భవేత్ |
నిత్యశుద్ధ విముక్తైకమఖణ్ణానన్దమద్యయమ్ |
సత్యం జ్ఞానమనన్తం యత్పరం బ్రహ్మహమేవ తత్ || ౨||

ఆనన్దరూపోఽహమఖణ్ణబోధః
పరాత్పరోఽహం ఘనచిత్ప్రకాశః |

మేఘా యథా వ్యోమ న చ స్పృశన్తి
సంసారదుఃఖాని న మాం స్పృశన్తి || 3||

సర్వం సుఖం విద్ధి సుదుఃఖనాశా-
త్సర్వం చ సద్రూపమసత్యనాశాత్ |
చిద్రూపమేవ ప్రతిభానయుక్తం
తస్మాదఖణ్డం మమ రూపమేతత్ || ౪||

న హి జనిర్మరణం గమనాగమౌ
న చ మలం విమలం న చ వేదనమ్ |
చిన్మయం హి సకలం విరాజతే
స్ఫుటతరం పరమస్య తు యోగినః || ౫||

సత్యచిద్దనమఖణ్డమద్వయం
సర్వదృశ్యరహితం నిరామయమ్ |
యత్పదం విమలమద్వయం శివం
తత్సదాహమితి మౌనమాశ్రయ || ౬||

జన్మమృత్యుసుఖదుఃఖవర్జితం
జాతినీతికులగోత్రదూరగమ్ |
చిద్వివర్తజగతోఽస్య కారణం
తత్సదాహమితి మౌనమాశ్రయ || ౭||

పూర్ణమద్వయమఖణ్డచేతనం
విశ్వభేదకలనాదివర్జితమ్ |
అద్వితీయపరసంవిదంశకం
తత్సదాహమితి మౌనమాశ్రయ || ౮||

కేనాప్యబాధితత్వేన త్రికాలేఽప్యేకరూపతః |
విద్యమానత్యమన్వైతతత్సద్రూపత్వం సదా మమ || ౯||
నిరుపాధికనిత్యం యత్సుప్తౌ సర్వసుఖాత్పరమ్ |
సుఖరూపత్యమన్వైతదానన్దత్వం సదా మమ || ౧౦||

దినకరకిరణైర్హి శార్వరం తమో
నిబిడతరం ఝటితి ప్రణాశమేతి |
ఘనతరభవకారణం తమో యద్ద-

హరిదినకృత్ప్రభయా న చాన్తరేణ ॥ ౧౧॥

మమ చరణస్మరణేన పూజయా చ

స్వకతమసః పరిముచ్యతే హి జన్తుః ।

న హి మరణప్రభవప్రణాశహేతు-

ర్మమ చరణస్మరణాదృతేఽస్తి కీర్షిత్ ॥ ౧౨॥

ఆదరేణ యథా స్తౌతి ధనవన్తం ధనేచ్ఛయా ।

తథా చేద్విశ్వకర్తారం కో న ముచ్యేత బన్ధనాత్ ॥ ౧౩॥

ఆదిత్యసన్నిధౌ లోకశ్చేష్టతే స్వయమేవ తు ।

తథా మత్సన్నిధావేవ సమన్తం చేష్టతే జగత్ ॥ ౧౪॥

శుక్తికాయా యథా తారం కల్పితం మాయయా తథా ।

మహదాది జగన్మాయామయం మయ్యేవ కేవలమ్ ॥ ౧౫॥

చణ్డాలదేహే పశ్వాదిస్థావరే బ్రహ్మవిగ్రహే ।

అన్యేషు తారతమ్యేన స్థితేషు న తథా హ్యహమ్ ॥ ౧౬॥

విసప్తదిగ్భ్రమస్యాపి యథాపూర్వం విభాతి దిక్ ।

తథా విజ్ఞానవిధ్వస్తం జగన్మే భాతి తన్న హి ॥ ౧౭॥

న దేహో నేన్ద్రియప్రాణో న మనోబుద్ధ్యహంకృతి ।

న చిత్తం నైవ మాయా చ న చ వ్యోమాదికం జగత్ ॥ ౧౮॥

న కర్తా నైవ భోక్తా చ న చ భోజయితా తథా ।

కేవలం చిత్సదానన్దబ్రహ్మైవాహం జనార్దనః ॥ ౧౯॥

జలస్య చలనాదేవ చఙ్చలత్వం యథా రవేః ।

తథాహఙ్కారసమ్బధాదేవ సంసార ఆత్మనః ॥ ౨౦॥

చిత్తమూలం హి సంసారస్తత్ప్రయత్నేన శోధయేత్ ।

హస్త చిత్తమహత్తాయాం కైషా విశ్వాసతా తవ ॥ ౨౧॥

క్వ ధనాని మహిషానాం బ్రహ్మణః క్వ జగన్తి వా ।

ప్రాక్షనాని ప్రయాతాని గతాః సర్గపరమ్పరః ।

కోటయో బ్రహ్మణాం యాతా భూషా నష్టాః పరాగవత్ ॥ ౨౨॥

స చాధ్యాత్మాభిమానోఽపి విదుషోఽయాసురత్వతః ।

విదుషోఽప్యాసురశ్చేత్స్యాన్నిష్ఫలం తత్త్వదర్శనమ్ ॥ ౨౩॥

ఉత్పాద్యమానా రాగాద్యా వివేకజ్ఞానవహ్నినా ।

యదా తదైవ దహ్యాన్తే కుతస్తేషాం ప్రరోహణమ్ ॥ ౨౪ ॥

యథా సునిపుణః సమ్యక్ పరదోషేక్షణే రతః ।

తథా చేన్నిపుణః స్వేషు కో న ముచ్యేత బన్ధనాత్ ॥ ౨౫ ॥

అనాత్మవిదముక్తోఽపి సిద్ధిజాలాని వాఙ్మతి ।

ద్రవ్యమస్త్రక్రియాకాలయుక్త్యాప్నోతి మునీశ్వర ॥ ౨౬ ॥

నాత్మజ్ఞస్యైష విషయ ఆత్మజ్ఞో హ్యేత్యమాత్రదృక్ ।

ఆత్మనాత్మని సస్తప్తో నావిద్యామనుధావతి ॥ ౨౭ ॥

యే కేచన జగద్భావాస్తానవిద్యామయాన్విదుః ।

కథం తేషు కిలాత్మజ్ఞస్యక్తావిద్యో నిమజ్జతి ॥ ౨౮ ॥

ద్రవ్యమస్త్రక్రియాకాలయుక్తయః సాధుసిద్ధిదాః ।

పరమాత్మపదప్రాప్తౌ నోపకుర్వన్తి కాశ్చన ॥ ౨౯ ॥

సర్వేచ్ఛాకలనాశాంతావాత్మలాభోదయాభిధః ।

స పునః సిద్ధివాఙ్మాయాం కథమర్హత్యచిత్తతః ॥ ౩౦ ॥ ఇతి ॥

ఇతి తృతీయోధ్యాయః ॥ ౩ ॥

అథ హా ఋభుం భగవన్తం 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 అకారోకారమకారార్థమాత్రాత్మికా । స్థూలసూక్ష్మబీజసాక్షిభేదేనాకారాదయః ।

।

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 ।

అర్థమాత్రాస్థూలాంశే తురీయవిశ్వః ।
 సూక్ష్మాంశే తత్తైజసః । బీజాంశే తత్ప్రాణః । సాక్ష్యంశే తురీయతురీయః ।
 ఆకారతురీయాంశాః ప్రథమద్వితీయతృతీయభూమికాః ।
 ఉకారతురీయాంశా చతుర్థీ భూమికా ।
 మకారతురీయాంశా పంచమీ ।
 అర్థమాత్రాతురీయాంశా షష్ఠీ ।
 తదతీతా సప్తమీ ।
 భూమిత్రయేషు విహరన్ముముక్షుర్భవతి ।
 తురీయభూమ్యాం విహరన్బ్రహ్మవిద్యవతి ।
 పంచమభూమ్యాం విహరన్బ్రహ్మవిద్యరో భవతి ।
 షష్ఠభూమ్యాం విహరన్బ్రహ్మవిద్యరీయాన్భవతి ।
 సప్తమభూమ్యాం విహరన్బ్రహ్మవిద్యరిషో భవతి ।
 తత్త్రైతే శ్లోకా భవన్తి ।
 జ్ఞానభూమిః శుభేచ్ఛా స్యాత్ప్రథమా సముదీరితా ।
 విచారణా ద్వితీయా తు తృతీయా తనుమానసా ॥ ౧ ॥
 సత్త్వాపత్తిశ్చతుర్థీ స్యాత్తతోఽసంసక్తినామికా ।
 పదార్థభావనా షష్ఠీ సప్తమీ తుర్యగా స్మృతా ॥ ౨ ॥
 స్థితః కిం మూఢ ఏవాస్మి ప్రేక్ష్యోఽహం శాస్త్రసజ్జనైః ।
 వైరాగ్యపూర్ణమిచ్ఛేతి శుభేచ్ఛేత్యుచ్యతే బుధైః ॥ ౩ ॥
 శాస్త్రసజ్జనసంపూర్ణవైరాగ్యభ్యాసపూర్వకమ్ ।
 సదాచారప్రవృత్తిర్యా ప్రోచ్యతే సా విచారణా ॥ ౪ ॥
 విచారణాశుభేచ్ఛాభ్యామిన్ద్రియార్థేషు రక్తతా ।
 యత్ర సా తనుతామేతి ప్రోచ్యతే తనుమానసీ ॥ ౫ ॥
 భూమికాత్రితయాభ్యాసాచితైర్థవిరతేర్వశాత్ ।
 సత్త్వాత్మని స్థితే శుద్ధే సత్త్వాపత్తిరుదాహృతా ॥ ౬ ॥
 దశావతుష్టయాభ్యాసాదసంసర్గఫలా తు యా ।
 రూఢసత్త్వచమత్కారా ప్రోక్తా సంసక్తినామికా ॥ ౭ ॥
 భూమికాపంచుకాభ్యాసాత్స్వాత్కారామతయా భృశమ్ ।
 ఆభ్యన్తరాణాం బాహ్యనాం పదార్థానామభావనాత్ ॥ ౮ ॥

పరస్రయుక్తేన చిరం ప్రత్యయేనావబోధనమ్ ।
 పదార్థభావనానామ షష్ఠీ భవతి భూమికా ॥ ౯॥
 షడ్భూమికాచిరాభ్యాసద్భేదస్యానుపలమ్భనాత్ ।
 యత్స్వభావైకనిష్ఠత్వం సా జ్ఞేయా తుర్యగా గతిః ॥ ౧౦॥
 శుభేచ్ఛాదిత్రయం భూమిభేదాభేదయుతం స్మృతమ్ ।
 యథావద్భేద బుద్ధ్యేదం జగజ్జాగ్రతి దృశ్యతే ॥ ౧౧॥
 అద్వైతే స్థైర్యమాయాతే ద్వైతే చ ప్రశమం గతే ।
 పశ్యన్తి స్వప్నవల్లోకం తుర్యభూమి సుయోగతః ॥ ౧౨॥
 విచ్ఛిన్నశరదభ్రాంశవిలయం ప్రవిలీయతే ।
 సత్వావశేష ఏవాస్తే హి నిదాఘ దృఢీకురు ॥ ౧౩॥
 పఞ్చాభూమిం సమారుహ్య సుషుప్తిపదనామికామ్ ।
 శాన్తాశేషవిశేషాంశస్తిష్ఠత్యద్వైతమాత్రకే ॥ ౧౪॥
 అస్తర్మఖతయా నిత్యం బహిర్వృత్తిపరోఽపి సన్ ।
 పరిశ్రాంతతయా నిత్యం నిద్రాలురివ లక్ష్యతే ॥ ౧౫॥
 కుర్వన్నభ్యాసమేతస్యాం భూమ్యాం సమ్యగ్వివాసనః ।
 సప్తమీ గాఢసుప్తాఖ్యా క్రమప్రాప్తా పురాతనీ ॥ ౧౬॥
 యత్ర నాసన్న సద్రూపో నాహం నాప్యనహంకృతిః ।
 కేవలం క్షీణమనన ఆస్తేఽద్వైతేఽతినిర్భయః ॥ ౧౭॥
 అన్తఃశూన్యో బహిఃశూన్యః శూన్యకుమ్భ ఇవామ్బరే ।
 అన్తఃపూర్ణో బహిఃపూర్ణః పూర్ణకుమ్భ ఇవార్ణవే ॥ ౧౮॥
 మా భవ గ్రాహ్యభావాత్మా గ్రాహకాత్మా చ మా భవ ।
 భావనామఖిలాం త్యక్త్వా యచ్ఛిష్టం తన్మయో భవ ॥ ౧౯॥
 ధృద్దర్శనదృశ్యాని త్యక్త్వా వాసనయా సహ ।
 దర్శనప్రథమాభాసమాత్మానం కేవలం భజ ॥ ౨౦॥
 యథాస్థితమిదం యస్య వ్యవహారయతోఽపి చ ।
 అస్తజ్ఞతం స్థితం వ్యోమ స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే ॥ ౨౧॥
 నోదేతి నాస్తమాయాతి సుఖే దుఃఖే మనఃప్రభా ।

యథాప్రాప్తస్థితిర్యస్య స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే || ౨౨||

యో జాగర్తి నుషుప్తిస్థో యస్య జాగ్రన్న విద్యతే |

యస్య నిర్వాసనో బోధః స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే || ౨౩||

రాగద్వేషభయాదీనామనురూపం చరన్నపి |

యోఽస్తరోఽప్యమవదచ్ఛన్నః స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే || ౨౪||

యస్య నాహంకృతో భావో బుద్ధిర్యస్య న లిప్యతే |

కుర్వతోఽకుర్వతో వాపి స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే || ౨౫||

యస్మాన్నోద్విజితే లోకో లోకాన్నోద్విజితే చ యః |

హర్షామర్షభయోన్ముక్తః స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే || ౨౬||

యః సమస్తార్థజాలేషు వ్యవహార్యపి శీతలః |

పరార్థేష్యివ పూర్ణాత్మా స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే || ౨౭||

ప్రజహాతి యదా కామాన్సర్వాన్శ్చిత్తగతాన్మునే |

మయి సర్వాత్మకే తుష్టః స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే || ౨౮||

చైత్యవర్జితచిన్మాత్రే పదే పరమపావనే |

అక్షుబ్ధచిత్తో విశ్రాన్తః స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే || ౨౯||

ఇదం జగదహం సోఽయం దృశ్యజాతమవాస్తవమ్ |

యస్య చిత్తే న స్ఫురతి స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే || ౩౦||

సద్బ్రహ్మణి స్థిరే స్ఫారే పూర్ణే విషయవర్జితే |

ఆచార్యశాస్త్రమార్గేణ ప్రవిశ్యాశు స్థిరో భవ || ౩౧||

శివో గురుః శివో వేదః శివ దేవః శివః ప్రభుః |

శివోఽస్మ్యహం శివః సర్వం శివదన్యన్న కిన్ఞ్చన || ౩౨||

తమేవ ధీరో విజ్ఞాయ ప్రజ్ఞాం కుర్వీత బ్రాహ్మణః |

నానుధ్యాయాద్బహుశ్చుబ్ధాన్వావో విగ్లాపనం హి తత్ || ౩౩||

శుకో ముక్తో వామదేవోఽపి ముక్త-

స్తాభ్యాం వినా ముక్తిభాజో న సన్తి |

శుకమార్గం యేఽనుసరన్తి ధీరాః

సదోఽ ముక్తాస్తే భవన్తిహ లోకే || ౩౪||

వామదేవం యేఽనుసరన్తి నిత్యం

మృత్యా జనిత్యా చ పునఃపునస్తత్ ।

తే వై లోకే క్రమముక్తా భవన్తి

యోగైః సాక్ష్యైః కర్మభిః సత్త్వయుక్తైః ॥ 3౫॥

శుకశ్చ వామదేవశ్చ ద్వే సృతీ దేవనిర్మితే ।

శుకః విహజ్గమః ప్రోక్తో వామదేవః పిపీలికా ॥ 3౬॥

అతద్వ్యావృత్తిరూపేణ సాక్షాద్విధిముఖేన వా ।

మహావాక్యవిచారేణ సాక్ష్యయోగసమాధినా ॥ 3౭॥

విదిత్వా స్వాత్మనో రూపం సమృజ్ఞాతసమాధితః ।

శుకమార్గేణ విరజాః ప్రయాన్తి పరమం పదమ్ ॥ 3౮॥

యమాద్యాసనజాయాసహరాభ్యాసాత్పునఃపునః ।

విఘ్నబాహుల్యసజ్ఞాత అణిమాదివశాదిహ ॥ 3౯॥

అలభ్యాపి ఫలం సమ్యక్పునర్భూత్వా మహాకులే ।

పునర్వాసనయైవాయం యోగాభ్యాసం పునశ్చరన్ ॥ ౪౦॥

అనేకజన్మాభ్యాసేన వామదేవేన వై పథా ।

సోఽపి ముక్తిం సమాప్నోతి తద్విష్ణోః పరమం పదమ్ ॥ ౪౧॥

ద్వావిమావపి పన్థానౌ బ్రహ్మప్రాప్తికరో శివౌ ।

సద్యోముక్తిప్రదశ్చైకః క్రమముక్తిప్రదః పరః ।

అత్ర కో మోహః కః శోక ఏకత్వమనుపశ్యతః ॥ ౪౨॥

యస్యానుభవపర్యన్తా బుద్ధిస్తత్త్వే ప్రవర్తతే ।

తద్బృష్టిగోచరాః సర్వే ముచ్యన్తే సర్వపాతకైః ॥ ౪3॥

ఖేచరా భూచరాః సర్వే బ్రహ్మవిద్బృష్టిగోచరాః ।

సద్య ఏవ విముచ్యన్తే కోటిజన్మార్జితైరఘైః ॥ ౪౪॥ ఇతి॥

ఇతి చతుర్థోఽధ్యాయః ॥ ౪॥

అథ హైనం ఋభుం భగవన్తం నిదాఘః పప్రచ్ఛ

యోగాభ్యాసవిధిమనుబ్రూహీతి । తథేతి స హోవాచ ।

పఞ్చభూతాత్మకో దేహః పఞ్చమణ్డలపూరితః ।

కాఠిన్యం పృథివీమేకా పానీయం తద్ద్రవ్యాకృతి ॥ ౧॥

దీపనం చ భవేత్తేజః ప్రచారో వాయులక్షణమ్ ।
 ఆకాశః సత్త్వతః సర్వం జ్ఞాతవ్యం యోగమిచ్ఛతా ॥ ౨॥
 షట్కృతాన్యధికాన్యత్ర సహస్రాణ్యేకవింశతిః ।
 అహోరాత్రవహిః శ్వానైర్వాయుమణ్డలఘాతతః ॥ ౩॥
 తత్స్పృథ్వీమణ్డలే క్షీణే వలిరాయాతి దేహినామ్ ।
 తద్వదాపో గణాపాయే కేశాః స్యుః పాణ్డురాః క్రమాత్ ॥ ౪॥
 తేజఃక్షయే క్షుధా కాన్తిర్నశ్యతే మారుతక్షయే ।
 వేపథుః సంభవేన్నిత్యం నామృతేనైవ జీవతి ॥ ౫॥
 ఇత్థంభూతం క్షయాన్నిత్యం జీవితం భూతధారణమ్ ।
 ఉడ్డ్యాణం కురుతే యస్మాదవిశ్రాంతం మహాఖగః ॥ ౬॥
 ఉడ్డియాణం తదేవ స్వాత్తత్ర బన్ధోఽభిధీయతే ।
 ఉడ్డియాణో హ్యసౌ బన్ధో మృత్యుమాతఙ్గకేశరీ ॥ ౭॥
 తస్య ముక్తిస్తనోః కాయాత్తస్య బన్ధో హి దుష్కరః ।
 అగ్నౌ తు చాలితే కుక్షౌ వేదనా జాయతే భృశమ్ ॥ ౮॥
 న కార్యా క్షుధి తేనాపి నాపి విణ్మూత్రవేగినా ।
 హితం మితం చ భోక్తవ్యం స్తోకం స్తోకమనేకథా ॥ ౯॥
 మృదుమధ్యమమస్త్రేషు క్రమాన్మన్తం లయం హతమ్ ।
 లయమస్త్రహరా యోగా యోగో హ్యష్టాఙ్గసంయుతః ॥ ౧౦॥
 యమశ్చ నియమశ్చైవ తథా చాసనమేవ చ ।
 ప్రాణాయామస్తథా పశ్చాత్ప్రత్యాహారస్తథా పరమ్ ॥ ౧౧॥
 ధారణా చ తథా ధ్యానం సమధిశ్చాష్టమో భవేత్ ।
 అహింసా సత్యమస్తేయం బ్రహ్మచర్యం దయార్జవమ్ ॥ ౧౨॥
 క్షమా ధృతిర్మితాహారః శౌచం చేతి యమా దశ ।
 తపః సన్తోషమాస్తిక్యం దానమీశ్వరపూజనమ్ ॥ ౧౩॥
 సిద్ధాంతశ్రవణం చైవ ప్రీర్మతిశ్చ జపో వ్రతమ్ ।
 ఏతే హి నియమాః ప్రోక్తా దశధైవ మహామతే ॥ ౧౪॥
 ఏకాదశాసనాని స్యుశ్చక్రాది మునిసత్తమ ।

చక్రం పద్మాసనం కూర్మం మయూరం కుక్కుటం తథా ॥ ౧౫॥

వీరాసనం స్వస్తికం చ భద్రం సింహాసనం తథా ।
ముక్తాసనం గోముఖం చ కీర్తితం యోగవిత్తమైః ॥ ౧౬॥

సవ్యోరు దక్షిణే గుల్ఫే దక్షిణం దక్షిణేతరే ।
నిదధ్యాద్యజుకాయస్తు చక్రాసనమిదం మతమ్ ॥ ౧౭॥

పూరకః కుమ్భకస్తద్వద్రేచకః పూరకః పునః ।
ప్రాణాయామః స్వనాడీభిస్తస్మాన్నాడిః ప్రచక్షతే ॥ ౧౮॥

శరీరం సర్వజన్తూనాం షణ్ణవత్యజ్గులాత్మకమ్ ।
తన్మధ్యే పాయుదేశాత్తు ద్వ్యజ్గులాత్పరతః పరమ్ ॥ ౧౯॥

మేథ్రదేశాదధస్తాత్తు ద్వ్యజ్గులాన్మధ్యముచ్యతే ।
మేథ్రాన్నవాఙ్గులాదూర్ధ్వం నాడీనాం కన్దముచ్యతే ॥ ౨౦॥

చతురఙ్గులముత్సేధం చతురఙ్గులమాయతమ్ ।
అణ్ణాకారం పరివృతం మేదోమజ్జాస్థిశోణితైః ॥ ౨౧॥

తత్రైవ నాడిచక్రం తు ద్వాదశారం ప్రతిష్ఠితమ్ ।
శరీరం ధ్రియతే యేన వర్తతే తత్ర కుణ్ణలీ ॥ ౨౨॥

బ్రహ్మారస్యం సుషుమ్నా యా వదనేన పిథాయ సా ।
అలమ్బుసా సుషుమ్నాయాః కుహూర్నాడి వసత్యసౌ ॥ ౨౩॥

అనన్తరారయుగ్మే తు వారుణా చ యశస్వినీ ।
దక్షిణారే సుషుమ్నాయాః పిఙ్గులా వర్తతే క్రమాత్ ॥ ౨౪॥

తదన్తరారయోః పూషా వర్తతే చ పయస్వినీ ।
సుషుమ్నా పశ్చిమే చారే స్థితా నాడి సరస్వతీ ॥ ౨౫॥

శఙ్ఖినీ చైవ గాన్ధారీ తదనన్తరయోః స్థితే ।
ఉత్తరే తు సుషుమ్నాయా ఇడాఖ్యా నివసత్యసౌ ॥ ౨౬॥

అనన్తరం హస్తిజిహ్వో తతో విశ్వోదరీ స్థితా ।
ప్రదక్షిణక్రమేణైవ చక్రస్యారేషు నాడయః ॥ ౨౭॥

వర్తన్తే ద్వాదశ హ్యేతా ద్వాదశానిలవాహకాః ।
పటవత్సంస్థితా నాడ్యో నానావర్ణాః సమీరితాః ॥ ౨౮॥

పటమధ్యం తు యత్థానం నాభిచక్రం తదుచ్యతే |
 నాదాధారా సమాఖ్యాతా జ్వలన్తి నాదరూపిణీ || ౨౯ ||
 పరరన్ధ్రా సుషుమ్నా చ చత్వారో రత్నపూరితాః |
 కుణ్డల్యా పిహితం శశ్వద్బ్రహ్మరన్ధ్రస్య మధ్యమమ్ || ౩౦ ||
 ఏవమేతాసు నాడీషు ధరన్తి దశవాయవః |
 ఏవం నాడీగతిం వాయుగతిం జ్ఞాత్వా విచక్షణః || ౩౧ ||
 సమగ్రీవశిరః కాయః సంవృతాస్యః సునిశ్చలః |
 నాసాగ్రే చైవ హృన్మధ్యే బిన్దుమధ్యే తురీయకమ్ || ౩౨ ||
 ప్రవన్తమమృతం పశ్యేన్నేత్రాభ్యాం సుసమాహితః |
 అపానం ముకులీకృత్య పాయుమాకృష్య చోన్ముఖమ్ || ౩౩ ||
 ప్రణవేన సముత్థాప్య శ్రీబీజేన నివర్తయేత్ |
 స్వాత్మానం చ శ్రియం ధ్యాయేదమృతప్లావనం తథా || ౩౪ ||
 కాలవఞ్చనమేతద్ధి సర్వముఖ్యం ప్రచక్షతే |
 మనసా చిన్తితా కార్యం మనసా యేన సిద్ధ్యతి || ౩౫ ||
 జలేఽగ్నిజ్వలనాచ్ఛాఖాపల్లవాని భవన్తి హి |
 నాధన్యం జాగతం వాక్యం ఏపరీతా భవేత్క్రియా || ౩౬ ||
 మార్గే బిన్దుం సమాబధ్య వహ్నిం ప్రజ్వాల్య జీవనే |
 శోషయిత్వా తు సలిలం తేన కాయం దృఢం భవేత్ || ౩౭ ||
 గుదయోనిసమాయుక్త ఆకుఞ్చత్యేకకాలతః |
 అపానమూర్ధ్వగం కృత్వా సమానోన్నే నియోజయేత్ || ౩౮ ||
 స్వాత్మానం చ శ్రియం ధ్యాయేదమృతప్లావనం తతః |
 బలం సమారభేద్ద్యోగం మధ్యమద్వారభాగతః || ౩౯ ||
 భావయేదుర్ధ్వగత్యర్థం ప్రాణాపానసుయోగతః |
 ఏష యోగో వరో దేహా సిద్ధిమార్గప్రకాశకః || ౪౦ ||
 యథైవాపాఙ్గతః సేతుః ప్రవాహస్య నిరోధకః |
 తథా శరీరగా చ్చాయా జ్ఞాతవ్యా యోగీభిః సదా || ౪౧ ||
 సర్వాసామేవ నాడీనామేష బన్ధః ప్రకీర్తితః |

బన్ధస్యాస్య ప్రసాదేన స్ఫుటీభవతి దేవతా ॥ ౪౨॥
 ఏవం చతుష్పథో బన్ధో మార్గత్రయనిరోధకః ।
 ఏకం వికాసయన్మార్గం యేన సిద్ధాః సుసంక్లతాః ॥ ౪౩॥
 ఉదానమూర్ధ్వగం కృత్వా ప్రాణేన సహ వేగతః ।
 బన్ధోఽయం సర్వనాడీనామూర్ధ్వం యాతి నిరోధకః ॥ ౪౪॥
 ఆయం చ సమ్పుటో యోగో మూలబన్ధోఽప్యయం మతః ।
 బన్ధత్రయమనేనైవ సిద్ధ్యత్యభ్యాసయోగతః ॥ ౪౫॥
 దీవారాత్రమవిచ్ఛిన్నం యామేయామే యదా యదా ।
 అనేనాభ్యాసయోగేన వాయురభ్యసితో భవేత్ ॥ ౪౬॥
 వాయావభ్యసితే వహ్నిః ప్రత్యహం వర్ధతే తనౌ ।
 వహ్నౌ వివర్ధమానే తు సుఖమన్నాది జీర్యతే ॥ ౪౭॥
 అన్నస్య పరిపాకేన రసవృద్ధిః ప్రజాయతే ।
 రసే వృద్ధిం గతే నిత్యం వర్ధంతే ధాతవస్తథా ॥ ౪౮॥
 ధాతూనాం వర్ధనేనైవ ప్రబోధో వర్తతే తనౌ ।
 దహ్యాన్తే సర్వపాపాని జన్మకోట్యర్జితాని చ ॥ ౪౯॥
 గుదమేథ్రాన్తరాలస్థం మూలాధారం త్రికోణకమ్ ।
 శివస్య బిన్దురూపస్య స్థానం తద్ధి ప్రకాశకమ్ ॥ ౫౦॥
 యత్ర కుణ్ణలినీ నామ పరా శక్తిః ప్రతిష్ఠితా ।
 యస్మాదుత్పద్యతే వాయుర్యస్మాద్వహ్నిః ప్రవర్ధతే ॥ ౫౧॥
 యస్మాదుత్పద్యతే బిన్దుర్యస్మాన్నాదః ప్రవర్ధతే ।
 యస్మాదుత్పద్యతే హంసో యస్మాదుత్పద్యతే మనః ॥ ౫౨॥
 మూలాధారాదిషట్పక్రం శక్తిస్థానముదీరితమ్ ।
 కణ్ఠాదుపరి మూర్ధాన్తం శాంభవం స్థానముచ్యతే ॥ ౫౩॥
 నాడీనామాశ్రయః పిణ్డో నాడ్యః ప్రాణస్య చాశ్రయః ।
 జీవస్య నిలయః ప్రాణో జీవో హంసస్య చాశ్రయః ॥ ౫౪॥
 హంసః శక్తేరధిష్ఠానం చరాచరమిదం జగత్ ।
 నిర్వికల్పః ప్రసన్నాత్మా ప్రాణాయాం సమభ్యసేత్ ॥ ౫౫॥

సమ్యగ్భ్రాన్తయస్థోఽపి లక్ష్యలక్షణకారణమ్ ।
 వేద్యం సముద్ధరేన్నిత్యం సత్యసన్ధానమానసః ॥ ౫౬॥
 రేచకం పూరకం చైవ కుమ్భమధ్యే నిరోధయేత్ ।
 దృశ్యమానే పరే లక్ష్యే బ్రహ్మణి స్వయమాశ్రితః ॥ ౫౭॥
 బాహ్యస్థవిషయం సర్వం రేచకః సముదాహృతః ।
 పూరకం శాస్త్రవిజ్ఞానం కుమ్భకం స్వగతం స్మృతమ్ ॥ ౫౮॥
 ఏవమభ్యాసచిత్తశ్చేత్యముక్తో నాత్ర సంశయః ।
 కుమ్భకేన సమారోప్య కుమ్భకేన పూరయేత్ ॥ ౫౯॥
 కుమ్భేన కుమ్భయేత్కుమ్భం తదన్తస్థః పరం శివమ్ ।
 పునరాస్ఫాలయేదద్య సుస్థిరం కణ్ఠముద్రయా ॥ ౬౦॥
 వాయూనాం గతిమావృత్య ధృత్వా పూరకకుమ్భకౌ ।
 సమహస్తయుగం భూమౌ సమం పాదయుగం తథా ॥ ౬౧॥
 వేధకక్రమయోగేన చతుష్పీఠం తు వాయునా ।
 ఆస్ఫాలయేన్మహామేరుం వాయువక్త్రే ప్రకోటిభిః ॥ ౬౨॥
 పుటద్వయం సమాకృష్య వాయుః స్ఫురతి సత్వరమ్ ।
 సోమసూర్యాగ్నిసంబధాజ్ఞానీయాదమృతాయ వై ॥ ౬౩॥
 మేరుమధ్యగతా దేవాశ్చలన్తే మేరుచాలనాత్ ।
 ఆదౌ సజ్ఞాయతే క్షిప్రం వేధోఽస్య బ్రహ్మగ్రన్థితః ॥ ౬౪॥
 బ్రహ్మగ్రన్థిం తతో భిత్వా విష్ణుగ్రన్థిం భినత్త్యసౌ ।
 విష్ణుగ్రన్థిం తతో భిత్వా రుద్రగ్రన్థిం భినత్త్యసౌ ॥ ౬౫॥
 రుద్రగ్రన్థిం తతో భిత్వా ఛిత్వా మోహమలం తథా ।
 ఆనేకజన్మసంస్కారగురుదేవప్రసాదతః ॥ ౬౬॥
 యోగాభ్యాసాత్తతో వేధో జాయతే తస్య యోగినః ।
 ఇడాపిఙ్గలయోర్మధ్యే సుషుమ్నానాడిమణ్డలే ॥ ౬౭॥
 ముద్రాబన్ధవిశేషేణ వాయుమూర్ధ్వం చ కారయేత్ ।
 జ్ఞాస్త్వి దహతి పాపాని దీర్ఘో మోక్షప్రదాయకః ॥ ౬౮॥
 ఆప్యాయసః ప్లుతో వాపి త్రివిధోచ్ఛారణేన తు ।

తైలధారామివచ్ఛిన్నం దీర్ఘఘృణానినాదవత్ || ౬౯ ||

అవాచ్యం ప్రణవస్యాగ్రం యస్తం వేద స వేదవిత్ |
 ఋస్వం బిన్దగతం దైర్ఘ్యం బ్రహ్మరస్మగతం ప్లతమ్ |
 ద్వాదశాన్తగతం మన్తం ప్రసాదం మన్తసిద్ధయే || ౭౦ ||
 సర్వవిఘ్నహరశ్చాయం ప్రణవః సర్వదోషహా |
 ఆరంభశ్చ ఘటశ్చైవ పునః పరిచయస్తథా || ౭౧ ||

నిష్పత్తిశ్చేతి కథితాశ్చతస్రస్య భూమికాః |
 కారణత్రయసంభూతం బాహ్యం కర్మ పరిత్యజన్ || ౭౨ ||

ఆన్తరం కర్మ కురుతే యత్రారంభః స ఉచ్యతే |
 వాయుః పశ్చిమతో వేధం కుర్వన్నాపూర్య సుస్థిరమ్ || ౭౩ ||

యత్ర తిష్ఠతి సా ప్రోక్తా ఘటాఖ్యా భూమికా బుధైః |
 న సజీవో న నిర్జీవః కాయే తిష్ఠతి నిశ్చలమ్ |
 యత్ర వాయుః స్థిరః ఖే స్యాత్స్థేయం ప్రథమభూమికా || ౭౪ ||

యత్రాత్మనా స్పృష్టిలయౌ జీవన్ముక్తిదశాగతః |
 సహజః కురుతే యోగం సేయం నిష్పత్తిభూమికా || ౭౫ || ఇతి ||

ఏతదుపనిషదం యోఽధీతే సోఽగ్నిపూతో భవతి |
 స వాయుపూతో భవతి | సురాపానాత్పూతో భవతి |
 స్వర్ణస్తేయాత్పూతో భవతి | స జీవన్ముక్తో భవతి |
 తదేతద్వచాభ్యుక్తమ్ | తద్విష్ణోః పరమం పదం సదా పశ్యన్తి సూరయః |
 దివీవ చక్షురాతతమ్ | తద్విప్రాసో విపన్యవో జాగృవాంసః సమిన్తే |
 విష్ణోర్యత్పరమం పదమిత్యపనిషత్ ||

ఇతి పంచమోఽధ్యాయః || ౫ ||

ఓం సహ నావవతు సహ నౌ భునక్తు సహ వీర్యం కరవావహై |
 తేజస్వినావధీ తమస్తు మా విద్విషావహై |
 ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః || హరిః ఓం తత్సత్ ||

ఇతి వరాహోపనిషత్సమాప్తా ||

Encoded by Sunder Hattangadi



Varaha Upanishad

pdf was typeset on December 22, 2023



Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

