.. Atma Bodha ..
॥ आत्म बोध ॥

नमः श्रीशङ्करानन्दगुरुपादाम्बुजन्मने ।
सविलासमहामोहग्राहग्रासैककर्मणे ॥
namaH shriisha Nkaraanandagurupaadaambujanmane .
savilaasamahaamohagraahagraasaikakarmaNe ..
– paJNchadashii

'I bow at the lotus feet of the Guru, Shankara, whose function is to eliminate the alligator of delusion (moha) with all its branches.'

Atma Bodha, meaning self knowledge, was composed by Adi Shankara sometime in the 8th century.

To quote Sri Radhakrishnan 'The Advaitism of Shankara is a system of great speculative daring and logical subtlety . Its austere intellectualism, its remorseless logic, which marches on indifferent to the hopes and beliefs of man, its relative freedom from theological obsessions, make it a great example of a purely philosophical scheme . It is impossible to read Shankara's writings, packed as they are with serious and subtle thinking, without being conscious that one is in contact with a mind of a very fine penetration and profound spirituality . With his acute feeling of the immeasurable world, his stirring gaze into the abysmal mysteries of the spirit, his unswerving resolve to say neither more nor less than what could be proved, Shankara stands out as a heroic figure of the first rank in the somewhat motley crowd of the religious thinkers of medieval India ....

Shankara taught us to love Truth, respect reason and realize the purpose of life . Twelve centuries have passed, and yet his influence is visible.'

His influence on Indian philosophy is so enormous that most of the later philosophies that evolved in India had either to agree with him or disagree with him, quoting him nevertheless.

Shankara, in his indisputable style, allows a place for Karma and Bhakti while emphasising the prime necessity of GYAna for the realization of the Self . For example, while commenting on Bhagvadgita 18.45, he takes Bhakti to be identical to GYAna by quoting 7.16-18 of the gItA where Krishna says that a GYAni is one of His Bhaktas.

In Vivekachudamani, he goes on to say that Bhakti is one of the most conducive causes for liberation . Similarly, in the third verse of

atma bodha, he says that karma is not opposed to ignorance, though it can not destroy ignorance . Undoubtedly a great religious reformer and philosopher, Shankara embraces within his fold all pantheism while maintaining the principle of non-duality.

Though Shankara is famous for his commentaries (bhaashhya-s) on the three major texts considered as 'launching pad' for liberation (prasthaanatrayii, the triple cannon),
namely bhagvad gItA, brahmasuutra-s, and upanishhad-s, he has composed a large number of stotra-s (hymns in praise of various gods) and also brief expositions in prose and verse (prakaraNa-s). Atma Bodha falls into the last category . A rare but an excellent commentary of this work in Sanskrit has been provided by Swami kRishhNaanandaashramii and has been translated in to english by Vidyaratna Menon . Other noteworthy translations of the text are by Swami Chinmayananda, Swami Nikhilananda, TMP Mahadevan, and Parthasarathy, to name a few.

The text of aatmabodha avoids the technicalities found in the vedas, but conveys the message of jnana yoga (the path of knowledge) to the layman . In a short compendium of sixty eight stanzas, the knowledge of the Self is described in an unique and simple style . Shankara starts with the requirements of the aspirant, and goes on to explain the nature of world -Samsara, the embodiments of the soul, the influence of maayaa and the superimposition of Atman . He describes the meditation technique based on aphorism 'I am Brahman,' the supreme being,
'Aham Brahmasmi', and elucidates the fruits of Self-realization and the state of the jivanmukta (liberated soul).

Since the realization of the Self can not be had from books or scriptures, Shankara insists on the necessity of instruction by a Self-realized Guru (teacher). The intense desire to liberate and the effort required by the saadhaka (aspirant) is emphasized . If there is no effort, there can not be a result . As Sri Radhakrishnan says 'People in our society have resolved to renounce nothing, but wish to enjoy the fruit of renunciation.' The vedanta kesari puts it 'The goal we desire (should be) to reach the ideal society of the prophets, a society of just, peaceful, morally and intellectuially progressive community of non attached and responsible individuals, the means we adopt therefore must be worthy of the ends . Then only the real age of millennium will dawn wherein one feels that the whole world is one's family of kith and kin, a place for nothing but love and fellow feeling, in short a vasudhaivakuTumbakam.h (universe as a family).'

Commenting on the first verse of Atma Bodha, the sanskrit commentator, Swami kRishhNaanandaashramii, remarks that Sri Shankaracharya composed the three great bhashyas (of the upanishhads, gItA, and brahma suutra) for the guidance of people qualified by birth, environment, circumstances, and mental, moral and spiritual development . Out of great

compassion for the rest of the masses, Shankara composed aatmabodha for explaining the knowledge of the Self.

The treatise of the knowledge of self, aatmabodha, is meant for those whose sins have been destroyed by religious austerities, who are calm, devoid of attachment and are persons desirous of liberation (i.e . mumukShu-s desirous of mokSha).
The qualified are those who have the four fold requisities, 1. discrimination between real and unreal (viveka) 2. non-attachment (i.e indifferent to the results of one's action) 3. desire for emancipation (mumukShu-s) and 4. the six fold qualities,

a . saama (restraint of internal senses)

b . daama (restraint of external senses)

c . uparati (control of senses, without jumping from one object to another)

d . samaadhaana (mind constantly on the Self)

e . titiikShaa (indifferent endurance)

f . shraddhaa (faith).

The rest of the sixty seven verses may be roughly classified in to the following subjects, means for emancipation (2-5), sa.nsaara (6-12), various shariira-s (embodiments) (13-19), adhyaasa (15-19), aha.nkaara (26-30), doctrine of neti-neti (31-36), saadhanaa (37-39), self-realization (40-46), vision of a GYAnii and characteristics of a jivanmukta (47-53), and finally the nature of Brahman (54-68).

May the great aachaarya, one of the greatest persons to grace this planet, Shankara, make us aware of His grace.

॥ आत्मबोधः ॥

.. aatmabodhaH ..

तपोभिः क्षीणपापानां शान्तानां वीतरागिणाम् ।
मुमुक्षूणामपेक्ष्योऽयमात्मबोधो विधीयते ॥ १॥
बोधोऽन्यसाधनेभ्यो हि साक्षान्मोक्षैकसाधनम् ।
पाकस्य वह्निवज्ज्ञानं विना मोक्षो न सिध्यति ॥ २॥
अविरोधितया कर्म नाविद्यां विनिवर्तयेत् ।
विद्याविद्यां निहन्त्येव तेजस्तिमिरसङ्घवत् ॥ ३॥
परिच्छन्न इवाज्ञानात्तन्नाशे सति केवलः । var अवच्छिन्न
स्वयं प्रकाशते ह्यात्मा मेघापायेंऽशुमानिव ॥ ४॥
अज्ञानकलुषं जीवं ज्ञानाभ्यासाद्विनिर्मलम् ।

कृत्वा ज्ञानं स्वयं नश्येज्जलं कतकरेणुवत् ॥ ५ ॥
संसारः स्वप्नतुल्यो हि रागद्वेषादिसङ्कुलः ।
स्वकाले सत्यवद्भाति प्रबोधे सत्यसद्भवेत् ॥ ६ ॥
तावत्सत्यं जगद्भाति शुक्तिकारजतं यथा ।
यावन्न ज्ञायते ब्रह्म सर्वाधिष्ठानमद्वयम् ॥ ७ ॥
उपादानेऽखिलाधारे जगन्ति परमेश्वरे ।
सर्गस्थितिलयान् यान्ति बुद्बुदानीव वारिणि ॥ ८ ॥
सच्चिदात्मन्यनुस्यूते नित्ये विष्णौ प्रकल्पिताः ।
व्यक्तयो विविधाः सर्वा हाटके कटकादिवत् ॥ ९ ॥
यथाकाशो हृषीकेशो नानोपाधिगतो विभुः ।
तद्भेदाद्भिन्नवद्भाति तन्नाशे केवलो भवेत् ॥ १० ॥
नानोपाधिवशादेव जातिवर्णाश्रमादयः । var जातिनामाश्रमादयः
आत्मन्यारोपितास्तोये रसवर्णादि भेदवत् ॥ ११ ।
पंचीकृतमहाभूतसंभवं कर्मसंचितम् ।
शरीरं सुखदुःखानां भोगायतनमुच्यते ॥ १२ ॥
पंचप्राणमनोबुद्धिदशेन्द्रियसमन्वितम् ।
अपंचीकृतभूतोत्थं सूक्ष्माङ्गं भोगसाधनम् ॥ १३ ॥
अनाद्यविद्यानिर्वाच्या कारणोपाधिरुच्यते ।
उपाधित्रितयादन्यमात्मानमवधारयेत् ॥ १४ ॥
पंचकोशादियोगेन तत्तन्मय इव स्थितः ।
शुद्धात्मा नीलवस्त्रादियोगेन स्फटिको यथा ॥ १५ ॥
वपुस्तुषादिभिः कोशैर्युक्तं युक्त्यवघाततः ।
आत्मानमन्तरं शुद्धं विविञ्च्यात्तण्डुलं यथा ॥ १६ ॥
सदा सर्वगतोऽप्यात्मा न सर्वत्रावभासते ।
बुद्धावेवावभासेत स्वच्छेषु प्रतिबिम्बवत् ॥ १७ ॥
देहेन्द्रियमनोबुद्धिप्रकृतिभ्यो विलक्षणम् ।
तद्वृत्तिसाक्षिणं विद्यादात्मानं राजवत्सदा ॥ १८ ॥
व्यापृतेष्विन्द्रियेष्वात्मा व्यापारीवाविवेकिनाम् ।
दृश्यतेऽभ्रेषु धावत्सु धावन्निव यथा शशी ॥ १९ ॥
आत्मचैतन्यमाश्रित्य देहेन्द्रियमनोधियः ।
स्वक्रियार्थेषु वर्तन्ते सूर्यालोकं यथा जनाः । २० ॥
देहेन्द्रियगुणान्कर्माण्यमले सच्चिदात्मनि ।
अध्यस्यन्त्यविवेकेन गगने नीलतादिवत् ॥ २१ ॥
अज्ञानान्मानसोपाधेः कर्तुत्वादीनि चात्मनि ।
कल्प्यन्तेऽम्बुगते चन्द्रे चलनादि यथाम्भसः । २२ ॥
रागेच्छासुखदुःखादि बुद्धौ सत्यां प्रवर्तते ।

सुषप्तौ नास्ति तन्नाशे तस्माद्बुद्धेस्तु नात्मनः ॥ २३॥
प्रकाशोऽर्कस्य तोयस्य शैत्यमग्नेर्यथोष्णता ।
स्वभावः सच्चिदानन्दनित्यनिर्मलतात्मनः ॥ २४॥
आत्मनः सच्चिदंशश्च बुद्धेर्वृत्तिरिति द्वयम् ।
संयोज्य चाविवेकेन जानामीति प्रवर्तते ॥ २५॥
आत्मनो विक्रिया नास्ति बुद्धेर्बोधो न जात्विति ।
जीवः सर्वमलं ज्ञात्वा ज्ञाता द्रष्टेति मुह्यति ॥ २६॥
रज्जुसर्पवदात्मानं जीवं ज्ञात्वा भयं वहेत् ।
नाहं जीवः परात्मेति ज्ञातं चेन्निर्भयो भवेत् ॥ २७॥
आत्मावभासयत्येको बुद्ध्यादीनीन्द्रियाण्यपि ।
दीपो घटादिवत्स्वात्मा जडैस्तैर्नावभास्यते ॥ २८॥
स्वबोधे नान्यबोधेच्छा बोधरूपतयात्मनः ।
न दीपस्यान्यदीपेच्छा यथा स्वात्मप्रकाशने ॥ २९॥
निषिध्य निखिलोपाधीन्नेति नेतीति वाक्यतः ।
विद्यादैक्यं महावाक्यैर्जीवात्मपरमात्मनोः ॥ ३०॥
आविद्यकं शरीरादि दृश्यं बुद्बुदवत्क्षरम् ।
एतद्विलक्षणं विद्यादहं ब्रह्मेति निर्मलम् ॥ ३१॥
देहान्यत्वान्न मे जन्मजराकार्श्यलयादयः ।
शब्दादिविषयैः सङ्गो निरिन्द्रियतया न च ॥ ३२॥
अमनस्त्वान्न मे दुःखरागद्वेषभयादयः ।
अप्राणो ह्यमनाः शुभ्र इत्यादि श्रुतिशासनात् ॥ ३३॥
(एतस्माज्जायते प्राणो मनः सर्वेन्द्रियाणि च ।
खं वायुर्ज्योतिरापः पृथिवी विश्वस्य धारिणी ॥) doubtful addition
निर्गुणो निष्क्रियो नित्यो निर्विकल्पो निरंजनः ।
निर्विकारो निराकारो नित्यमुक्तोऽस्मि निर्मलः ॥ ३४॥
अहमाकाशवत्सर्वं बहिरन्तर्गतोऽच्युतः ।
सदा सर्वसमः सिद्धो निःसङ्गो निर्मलोऽचलः ॥ ३५॥
नित्यशुद्धविमुक्तैकमखण्डानन्दमद्वयम् ।
सत्यं ज्ञानमनन्तं यत्परं ब्रह्माहमेव तत् ॥ ३६॥
एवं निरन्तराभ्यस्ता ब्रह्मैवास्मीति वासना ।
हरत्यविद्याविक्षेपान् रोगानिव रसायनम् ॥ ३७॥
विविक्तदेश आसीनो विरागो विजितेन्द्रियः ।
भावयेदेकमात्मानं तमनन्तमनन्यधीः ॥ ३८॥
आत्मन्येवाखिलं दृश्यं प्रविलाप्य धिया सुधीः ।
भावयेदेकमात्मानं निर्मलाकाशवत्सदा ॥ ३९॥
रूपवर्णादिकं सर्वं विहाय परमार्थवित् ।

परिपुर्णंचिदानन्दस्वरूपेणावतिष्ठते ॥ ४०॥
ज्ञातृज्ञानज्ञेयभेदः परे नात्मनि विद्यते ।
चिदानन्दैकरूपत्वाद्दीप्यते स्वयमेव तत् ॥ ४१॥ var हि ॥
एवमात्मारणौ ध्यानमथने सततं कृते ।
उदितावगतिर्ज्वाला सर्वाज्ञानेन्धनं दहेत् ॥ ४२॥
अरुणेनेव बोधेन पूर्वं सन्तमसे हृते ।
तत आविर्भवेदात्मा स्वयमेवांशुमानिव ॥ ४३॥
आत्मा तु सततं प्राप्तोऽप्यप्राप्तवदविद्यया ।
तन्नाशे प्राप्तवद्भाति स्वकण्ठाभरणं यथा ॥ ४४॥
स्थाणौ पुरुषवद्भ्रान्त्या कृता ब्रह्मणि जीवता ।
जीवस्य तात्त्विके रूपे तस्मिन्दृष्टे निवर्तते ॥ ४५॥
तत्वस्वरूपानुभवादुत्पन्नं ज्ञानमंजसा ।
अहं ममेति चाज्ञानं बाधते दिग्भ्रमादिवत् ॥ ४६॥
सम्यग्विज्ञानवान् योगी स्वात्मन्येवाखिलं जगत् ।
एकं च सर्वमात्मानमीक्षते ज्ञानचक्षुषा ॥ ४७॥
आत्मैवेदं जगत्सर्वमात्मनोऽन्यन्न विद्यते ।
मृदो यद्वद्घटादीनि स्वात्मानं सर्वमीक्षते ॥ ४८॥
जीवन्मुक्तस्तु तद्विद्वान्पूर्वोपाधिगुणान्स्त्यजेत् ।
सच्चिदानन्दरूपत्वात् भवेद्भ्रमरकीटवत् ॥ ४९॥
तीर्त्वा मोहार्णवं हत्वा रागद्वेषादिराक्षसान् ।
योगी शान्तिसमायुक्त आत्मारामो विराजते ॥ ५०॥
बाह्यानित्यसुखासक्तिं हित्वात्मसुखनिर्वृतः ।
घटस्थदीपवत्स्वस्थं स्वान्तरेव प्रकाशते ॥ ५१॥ var दीपवच्छश्वदन्तरेव
उपाधिस्थोऽपि तद्धर्मैरलिप्तो व्योमवन्मुनिः ।
सर्वविन्मूढवत्तिष्ठेदसक्तो वायुवच्चरेत् ॥ ५२॥
उपाधिविलयाद्विष्णौ निर्विशेषं विशेन्मुनिः ।
जले जलं वियद्व्योम्नि तेजस्तेजसि वा यथा ॥ ५३॥
यल्लाभान्नापरो लाभो यत्सुखान्नापरं सुखम् ।
यज्ज्ञानान्नापरं ज्ञानं तद्ब्रह्मेत्यवधारयेत् ॥ ५४॥
यद्दृष्ट्वा नापरं दृश्यं यद्भूत्वा न पुनर्भवः ।
यज्ज्ञात्वा नापरं ज्ञेयं तद्ब्रह्मेत्यवधारयेत् ॥ ५५॥
तिर्यगूर्ध्वमधः पूर्णं सच्चिदानन्दमद्वयम् ।
अनन्तं नित्यमेकं यत्तद्ब्रह्मेत्यवधारयेत् ॥ ५६॥
अतद्व्यावृत्तिरूपेण वेदान्तैर्लक्ष्यतेऽवयम् ।
अखण्डानन्दमेकं यत्ततद्ब्रह्मेत्यवधारयेत् ॥ ५७॥
अखण्डानन्दरूपस्य तस्यानन्दलवाश्रिताः ।

ब्रह्माद्यास्तारतम्येन भवन्त्यानन्दिनोऽखिलाः ॥ ५८॥
तद्युक्तमखिलं वस्तु व्यवहारस्तदन्वितः । var व्यवहारश्चिदन्वितः
तस्मात्सर्वगतं ब्रह्म क्षीरे सर्पिरिवाखिले ॥ ५९॥
अनण्वस्थूलमह्रस्वमदीर्घमजमव्ययम् ।
अरूपगुणवर्णाख्यं तद्ब्रह्मेत्यवधारयेत् ॥ ६०॥
यद्भासा भास्यतेऽर्कादि भास्यैर्यत्तु न भास्यते ।
येन सर्वमिदं भाति तद्ब्रह्मेत्यवधारयेत् ॥ ६१॥
स्वयमन्तर्बहिर्व्याप्य भासयन्नखिलं जगत् ।
ब्रह्म प्रकाशते वह्निप्रतप्तायसपिण्डवत् ॥ ६२॥
जगद्विलक्षणं ब्रह्म ब्रह्मणोऽन्यन्न किंचन ।
ब्रह्मान्यद्भाति चेन्मिथ्या यथा मरुमरीचिका ॥ ६३॥
दृश्यते श्रूयते यद्यद्ब्रह्मणोऽन्यन्न तद्भवेत् ।
तत्त्वज्ञानाच्च तद्ब्रह्म सच्चिदानन्दमद्वयम् ॥ ६४॥
सर्वगं सच्चिदात्मानं ज्ञानचक्षुर्निरीक्षते ।
अज्ञानचक्षुर्नेक्षेत भास्वन्तं भानुमन्धवत् ॥ ६५॥
श्रवणादिभिरुद्दीप्तज्ञानाग्निपरितापितः ।
जीवः सर्वमलान्मुक्तः स्वर्णवद्द्योतते स्वयम् ॥ ६६॥
हृदाकाशोदितो ह्यात्मा बोधभानुस्तमोऽपहृत् ।
सर्वव्यापी सर्वधारी भाति भासयतेऽखिलम् ॥ ६७॥
दिग्देशकालाद्यनपेक्ष्य सर्वगं
शीतादिहृन्नित्यसुखं निरंजनम् ।
यः स्वात्मतीर्थं भजते विनिष्क्रियः
स सर्ववित्सर्वगतोऽमृतो भवेत् ॥ ६८॥
॥ इति शंकराचार्यविरचित आत्मबोधः समाप्तः ॥

References in introduction
include notes from the translations by Swami Nikhilananda,
TMP Mahadevan, Vidyaratna Menon, and the sanskrit commentary by Swami
Krishnanandashrami . Transliteration is by Kim Poulsen (poulsen@dk-online.dk).
Comments by Giridhar giridhar@chemeng.iisc.ernet.in
Additional proofreading by Avinash Sathaye sohum@ms.uky.edu,
David Lyttle dhlyttle@hotmail.com, and Sunder Hattangadi sunderh@hotmail.com

---

Please send corrections to sanskrit@cheerful.com
Last updated November 23, 2008