

॥ ఆత్మబోధోపనిషత్ ॥

శ్రీమన్నారాయణాకారమష్టాక్షరమహాశయమ్ ।

స్వమాత్రానుభవాత్సిద్ధమాత్మబోధం హరిం భజీ ॥

ఓం వాఙ్మే మనసీతి శాన్తిః ॥

ఓం ప్రత్యగానందం బ్రహ్మపురుషం ప్రణవస్వరూపం అకార ఉకార  
మకార ఇతి త్ర్యక్షరం ప్రణవం తదేతదోమితి । యముక్త్వా ముచ్యతే  
యాగీ జన్మసంసారబన్ధనాత్ । ఓం నమో నారాయణాయ  
శఙ్ఖచక్రగదాధరాయ తస్మాత్ ఓం నమో నారాయణాయేతి  
మన్తోపాసకో పైకుణ్ణభవనం గమిష్యతి । అథ యదిదం  
బ్రహ్మపురం పుణ్డరీకం తస్మాత్తడితాభమాత్రం  
దీపవత్ప్రకాశమ్ ॥

బ్రహ్మణ్యో దేవకీపుత్రో బ్రహ్మణ్యో మధుసూదనః ।

బ్రహ్మణ్యః పుణ్డరీకాక్షో బ్రహ్మణ్యో విష్ణురచ్యుతః ॥

సర్వభూతస్థమేకం నారాయణం కారణపురుషమకారణం పరం

బ్రహ్మామ్ । శోకమాహవినిర్ముక్తో విష్ణుం ధ్యాయన్న సీదతి ।

ద్వైతాద్వైతమభయం భవతి । మృత్యోః స మృత్యుమాప్నోతి య ఇహ

నాసేవ పశ్యతి । హృత్పద్మమధ్యే సర్వం యత్తత్ప్రజ్ఞాసే

ప్రతిష్ఠితమ్ । ప్రజ్ఞాసేత్రో లోకః ప్రజ్ఞా ప్రతిష్ఠా

ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ । స ఏతేన

ప్రజ్ఞేనాత్మనాస్మాల్లోకాదుత్కమ్యాముష్మిన్స్వర్గే లోకే

సర్వాన్కామానాప్త్వాఽమృతః సమభవదమృతః సమభవత్ ।

యత్ర జ్యోతిరజస్రం యస్మింల్లోకేఽభ్యర్చితమ్ । తస్మిన్మాం దేహి

స్వమానమృతే లోకే అక్షతే అచ్యుతే లోకే అక్షతే అమృతత్వం చ

గచ్ఛత్యోం నమః ॥ ౧ ॥

ప్రగలితనిజమాయోఽహం నిస్తులదృశిరూపవస్తుమాత్రోఽహమ్ ।

అస్తమితాహన్తోఽహం ప్రగలితజగదీశజీవభేదోఽహమ్ ॥ ౧ ॥

ప్రత్యగభిన్నవరోఽహం విధ్వస్తాశేషవిధినిషేధోఽహమ్ ।

సముదస్తాశ్రమితోఽహం ప్రవితతసుఖపూర్ణసంవిదీవాహమ్ ॥ ౨ ॥  
 సాక్ష్యహమనవేక్షోఽహం నిజమహిమ్ని సంస్థితోఽహమచలోఽహమ్ ।  
 అజరోఽహమవ్యయోఽహం పక్షవిపక్షాదిభేదవిధురోఽహమ్ ॥ ౩ ॥  
 అవబోధైకరసోఽహం మోక్షానస్థైకసిన్ధురేవాహమ్ ।  
 సూక్ష్మోఽహమక్షరోఽహం విగలితగుణజాలకేవలాత్మాఽహమ్ ॥ ౪ ॥  
 నిస్తైగుణ్యపదోఽహం కుక్షిస్థానేకలోకకలనోఽహమ్ ।  
 కూటస్థచేతనోఽహం నిష్ప్రియధామాహమప్రత్యోఽహమ్ ॥ ౫ ॥  
 ఎకోఽహమవికలోఽహం నిర్మలనిర్వాణమూర్తిరేవాహమ్ ।  
 నిరవయోఽహమజోఽహం కేవలసన్మాత్రసారభూతోఽహమ్ ॥ ౬ ॥  
 నిరవధినిజబోధోఽహం శుభతరభావోఽహమప్రభేద్యోఽహమ్ ।  
 విభురహమనవద్యోఽహం నిరవధినిఃసీమతత్త్వమాత్రోఽహమ్ ॥ ౭ ॥  
 వేద్యోఽహమగమాస్తైరాధ్యోఽహం సకలభువనహృద్యోఽహమ్ ।  
 పరమానన్దఘనోఽహమ్ పరమానస్థైకభూమరూపోఽహమ్ ॥ ౮ ॥  
 శుద్ధోఽహమద్వయోఽహం సన్తతభావోఽహమాదిశూన్యోఽహమ్ ।  
 శమితాన్తత్రితయోఽహం బద్ధో ముక్తోఽహమద్భుతాత్మాహమ్ ॥ ౯ ॥  
 శుద్ధోఽహమాన్తరోఽహం శాశ్వతవిజ్ఞానసమరసాత్మాహమ్ ।  
 శోధితపరతత్త్వోఽహం బోధానస్థైకమూర్తిరేవాహమ్ ॥ ౧౦ ॥  
 వివేకయుక్తిబుద్ధ్యాహం జానామ్యాత్మానమద్వయమ్ ।  
 తథాపి బన్ధమాక్షాదివ్యవహారః ప్రతీయతే ॥ ౧౧ ॥  
 నివృత్తోఽపి ప్రపశ్నో మే సత్యవద్భాతి సర్వదా ।  
 సర్పాదౌ రజ్జుసత్తీవ బ్రహ్మసత్తీవ కేవలమ్ ।  
 ప్రపశ్నాధారరూపేణ వర్తతేఽతో జగన్న హి ॥ ౧౨ ॥  
 యథేక్షురససంవ్యాప్తా శర్కరా వర్తతే తథా ।  
 అద్వయబ్రహ్మరూపేణ వ్యాప్తోఽహం వై జగత్త్రయమ్ ॥ ౧౩ ॥  
 బ్రహ్మాదికీటపర్యన్తాః ప్రాణినో మయి కల్పితాః ।  
 బుద్బుదాదివికారాన్తస్తరఙ్గాః సాగరే యథా ॥ ౧౪ ॥  
 తరఙ్గస్థం ద్రవం సిన్ధుర్న వాఙ్మతి యథా తథా ।  
 విషయానన్దవాఙ్మా మే మా భూదానన్దరూపతః ॥ ౧౫ ॥  
 దారిద్ర్యాశా యథా నాస్తి సంపన్నస్య తథా మమ ।

బ్రహ్మనస్థే నిమగ్నస్య విషయాశా న తద్భవేత్ ॥ ౧౬ ॥

విషం దృష్ట్వాఽమృతం దృష్ట్వా విషం త్యజతి  
బుద్ధిమాన్ ।

ఆత్మానమపి దృష్ట్వాహమనాత్మానం త్యజామ్యహమ్ ॥ ౧౭ ॥

ఘటావభాసకో భానుర్ఘటనాశే న నశ్యతి ।

దేహావభాసకః సాక్షీ దేహనాశే న నశ్యతి ॥ ౧౮ ॥

న మే బన్ధో న మే ముక్తిర్న మే శాస్త్రం న మే గురుః ।

మాయామాత్రవికాసత్వాన్మాయాతీతోఽహమద్వయః ॥ ౧౯ ॥

ప్రాణాశ్చలన్తు తద్ధర్మైః కామైర్వా హన్యతాం మనః ।

ఆనందబుద్ధిపూర్ణస్య మమ దుఃఖం కథం భవేత్ ॥ ౨౦ ॥

ఆత్మానమజ్ఞసా వేద్మి క్వాప్యజ్ఞానం పలాయితమ్ ।

కర్తృత్వమద్య మే నష్టం కర్తవ్యం వాపి న క్వచిత్ ॥ ౨౧ ॥

బ్రాహ్మణ్యం కులగోత్రే చ నామసాన్దర్యజాతయః ।

స్థూలదేహగతా ఏతే స్థూలాద్భిన్నస్య మే నహి ॥ ౨౨ ॥

క్షుత్తిపాసాన్ధ్యబాధిర్యకామక్రోధాదయాఽఖిలాః ।

లింగదేహగతా ఏతే హ్యలిజ్గస్య న సన్తి హి ॥ ౨౩ ॥

జడత్వప్రియమోదత్వధర్మాః కారణదేహగాః ।

న సన్తి మమ నిత్యస్య నిర్వికారస్వరూపిణః ॥ ౨౪ ॥

ఉలూకస్య యథా భానురన్ధకారః ప్రతీయతే ।

స్వప్రకాశే పరానస్థే తమా మూఢస్య జాయతే ॥ ౨౫ ॥

చక్షుర్ద్విష్టినిరోధేఽభైః సూర్యో నాస్తీతి మన్యతే ।

తథాఽజ్ఞానావృతో దేహీ బ్రహ్మ నాస్తీతి మన్యతే ॥ ౨౬ ॥

యథామృతం విషాద్భిన్నం విషదోషైర్న లిప్యతే ।

న స్ఫుశామి జడాద్భిన్నో జడదోషాన్ప్రకాశతః ॥ ౨౭ ॥

స్వల్పాపి దీపకణికా బహులం నాశయేత్తమః ।

స్వల్పోఽపి బోధో నిబిడే బహులం నాశయేత్తమః ॥ ౨౮ ॥

కాలత్రయే యథా సర్వో రజ్జౌ నాస్తీ తథా మయి ।

అహఙ్కారాదిదేహాన్తం జగన్నాస్త్యహమద్వయః ॥ ౨౯ ॥

చిద్రూపత్వాన్న మే జాడ్యం సత్యత్వాన్నాన్మృతం మమ ।

ఆనందత్వాన్న మే దుఃఖమజ్ఞానాద్భ్రాతి సత్యవత్ ॥ ౩౦ ॥

ఆత్మప్రబోధోపనిషదం ముహూర్తముపాసిత్యా న స పునరావర్తతే న

స పునరావర్తత ఇత్యుపనిషత్ ॥

ఓం వాఙ్మే మనసీతి శాన్తిః ॥

ఇతి ఆత్మబోధోపనిషత్సమాప్తా ॥

For corrections

Mail to [urbhaskar@yahoo.com](mailto:urbhaskar@yahoo.com)