

॥ అధ్యాత్మోపనిషత్ ॥

యత్రాంతర్యామ్యాదిభేదస్తత్త్వతో న హి యుజ్యతే ।

నిర్భేదం పరమాద్వైతం స్వమాత్రమవశిష్యతే ॥

ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం పూర్ణాత్పూర్ణముదచ్యతే ।

పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ పూర్ణమేవావశిష్యతే ॥

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥

హరిః ఓం ॥ అంతఃశరీరే నిహితో గుహాయామజ ఏకౌ నిత్యమస్య

పుథివీ శరీరం యః పుథివీమంతరే సంచరన్యం పుథివీ న వేద ।

యస్యాపఃశరీరం యో అపోఽంతరే సంచరన్యమాపో న విదుః ।

యస్య తేజః శరీరం యస్తేజోఽంతరే సంచరన్యం తేజో న వేద ।

యస్య వాయుః శరీరం యో వాయుమంతరే సంచరన్యం వాయుర్న వేద ।

యస్యాకాశః శరీరం య ఆకాశమంతరే సంచరన్యమాకాశో న వేద ।

యస్య మనః శరీరం యో మనోఽంతరే సంచరన్యం మనో న వేద ।

యస్య బుద్ధిః శరీరం యో బుద్ధిమంతరే సంచరన్యం బుద్ధిర్న వేద ।

యస్యాహంకారః శరీరం యోఽహంకారమంతరే సంచరన్యమహంకారో న వేద ।

యస్య చిత్తం శరీరం యశ్చిత్తమంతరే సంచరన్యం చిత్తం న వేద ।

యస్యావ్యక్తం శరీరం యోఽవ్యక్తమంతరే సంచరన్యమవ్యక్తం న వేద ।

యస్యాక్షరం శరీరం యోఽక్షరమంతరే సంచరన్యమ్క్షరం న వేద ।

యస్య మృయుః శరీరం యో మృత్యుమంతరే సంచరన్యం మృత్యుర్న వేద ।

స ఏష సర్వభూతాంతరాత్మాపహతపాప్మా దివ్యో దేవ ఏకో నారాయణః ।

అహం మమేతి యో భావో దేహోక్షాదావనాత్మని । అధ్యాసోఽయం నిరస్తవ్యో

విదుషా బ్రహ్మనిష్ఠయా ॥ ౧ ॥

జ్ఞాత్వా స్వం ప్రత్యగాత్మానం బుద్ధితద్వృత్తిసాక్షిణమ్ ।

సోఽహమిత్యేవ తద్వృత్త్యా స్వాన్యత్రాత్మ్యమాత్మనః ॥ ౨ ॥

లోకానువర్తనం త్యక్త్వా త్యక్త్వా దేహానువర్తనమ్ ।

శాస్త్రానువర్తనం త్యక్త్వా స్వాధ్యాసాపనయం కురు ॥ ౩ ॥

స్వాత్మన్యేవ సదా స్థిత్యా మనో నశ్యతి యోగినః ।

యుక్త్యా శ్రుత్యా స్వానుభూత్యా జ్ఞాత్వా సార్వాత్మ్యమాత్మనః ॥ ౪ ॥

నిద్రాయా లోకవార్తాయాః శబ్దాదేరాత్మవిస్మృతేః ।

క్వచిన్నవసరం దత్వా చింతయాత్మానమాత్మని ॥ ౫ ॥  
 మాతాపిత్రోర్మలోద్భూతం మలమాంసమయం వపుః ।  
 త్యక్త్వా చణ్డాలవద్దూరం బ్రహ్మభూయ కృతీ భవ ॥ ౬ ॥  
 ఘటాకాశం మహాకాశ ఇవాత్మానం పరాత్మని ।  
 విలాప్యఖణ్డభావేన తూష్ణీం భవ సదా మునే ॥ ౭ ॥  
 స్వప్రకాశమధిష్ఠానం స్వయంభూయ సదాత్మనా ।  
 బ్రహ్మణ్డమపి పిణ్డాణ్డం త్యజ్యతాం మలభాణ్డవత్ ॥ ౮ ॥  
 చిదాత్మని సదానన్దే దేహరూఢామహంధియమ్ ।  
 నివేశ్య లిఙ్గముత్సృజ్య కేవలౌ భవ సర్వదా ॥ ౯ ॥  
 యత్తైష జగదాభాసో దర్పణాన్తఃపురం యథా ।  
 తద్బ్రహ్మహమితి జ్ఞాత్వా కృతకృత్యో భవానఘ ॥ ౧౦ ॥  
 అహంకారగ్రహోన్ముక్తః స్వరూపముపవద్యతే ।  
 చన్ద్రవద్విమలః పూర్ణః సదానన్దః స్వయంప్రభః ॥ ౧౧ ॥  
 క్రియానాశాద్భవేచ్ఛిన్తానాశోఽస్మాద్వాసనాక్షయః ।  
 వాసనాప్రక్షయో మోక్షః సా జీవన్ముక్తిరిష్యతే ॥ ౧౨ ॥  
 సర్వత్ర సర్వతః సర్వబ్రహ్మమాత్రావలోకనమ్ ।  
 సద్భావభావానాదాఢ్యాద్వాసనాలయమశ్నుతే ॥ ౧౩ ॥  
 ప్రమాదో బ్రహ్మనిష్ఠాయాం న కర్తవ్యః కదాచన ।  
 ప్రమాదో మృత్యురిత్యాహుర్విద్యాయాం బ్రహ్మవాదినః ॥ ౧౪ ॥  
 యథాపకృష్టం శైవాలం క్షణమాత్రం న తిష్ఠతి ।  
 ఆవృణోతి తథా మాయా ప్రాజ్ఞం వాపి పరాజ్ఞుఖమ్ ॥ ౧౫ ॥  
 జీవతో యస్య కైవల్యం విదేహోఽపి స కేవలః ।  
 సమాధినిష్ఠతామేత్య నిర్వికల్పో భవానఘ ॥ ౧౬ ॥  
 అజ్ఞానహృదయగ్రస్థేర్నిశేషవిలయస్తదా ।  
 సమాధినా వికల్పీన యదాద్వైతాత్మదర్శనమ్ ॥ ౧౭ ॥  
 అత్రాత్మత్వం దృఢీకుర్వన్నహమాదిషు సంత్యజన్ ।  
 ఉదాసీనతయా తేషు తిష్ఠేద్ధట్టపటాదివత్ ॥ ౧౮ ॥  
 బ్రహ్మోదిస్తప్పపర్యన్తం మృషామాత్రా ఉపాధయః ।  
 తతః పూర్ణం స్వమాత్మానం పశ్యేదేకాత్మనా స్థితమ్ ॥ ౧౯ ॥

స్వయం బ్రహ్మ స్వయం విష్ణుః స్వయమింద్రః స్వయం శివః ।  
 స్వయం విశ్వమిదం సర్వం స్వస్మాదన్యన్న కించన ॥ ౨౦ ॥  
 స్వాత్మన్యారోపితా శేషాభాసవస్తునిరాసతః ।  
 స్వయమేవ పరంబ్రహ్మ పూర్ణమద్వయమక్రీయమ్ ॥ ౨౧ ॥  
 ఆసత్కల్పో వికల్పోఽయం విశ్వమిత్యేకవస్తుని ।  
 నిర్వికారే నిరాకారే నిర్విశేషే భిదా కుతః ॥ ౨౨ ॥  
 ద్రష్టుదర్శనదృశ్యాదిభావశూన్యే నిరామయే ।  
 కల్పార్ణవ ఇవాత్యంతం పరిపూర్ణే చిదాత్మని ॥ ౨౩ ॥  
 తేజసీవ తమో యత్ర విలీనం భ్రాన్తికారణమ్ ।  
 అద్వితీయే పరే తత్త్వే నిర్విశేషే భిదా కుతః ॥ ౨౪ ॥  
 ఏకాత్మకే పరే తత్త్వే భేదకర్తా కథం వసేత్ ।  
 సుషుప్తౌ సుఖమాత్రాయాం భేదః కేనావలోకితః ॥ ౨౫ ॥  
 చిత్తమూలో వికల్పోఽయం చిత్తాభావే న కశ్చన ।  
 ఆతశ్చిత్తం సమాధేయి ప్రత్యగ్భావే పరాత్మని ॥ ౨౬ ॥  
 అఖణ్డానందమాత్మానం విజ్ఞాయ స్వస్వరూపతః ।  
 బహిరంతః సదానందరసాస్వాదనమాత్మని ॥ ౨౭ ॥  
 వైరాగ్యస్య ఫలం బోధో బోధస్యోపరతిః ఫలమ్ ।  
 స్వానందానుభవచ్ఛాన్తిరేషైవోపరతేః ఫలమ్ ॥ ౨౮ ॥  
 యద్యుత్తరోత్తరాభావే పూర్వరూపం తు నిష్ఫలమ్ ।  
 నివృత్తిః పరమా తృప్తిరానందోఽనుపమః స్వతః ॥ ౨౯ ॥  
 మాయాపాధిర్జగద్యోనిః సర్వజ్ఞత్వాదిలక్షణః ।  
 పారోక్ష్యశబలః సత్యాద్యాత్మకస్తత్పదాభిధః ॥ ౩౦ ॥  
 ఆలమ్బనతయా భాతి యోఽస్మత్ప్రత్యయశబ్దయాః ।  
 అన్తఃకరణసంభిన్నబోధః స త్వంవదాభిధః ॥ ౩౧ ॥  
 మాయావిద్యే విహాయైవ ఉపాధీ పరజీవయాః ।  
 అఖణ్డా సచ్చిదానందం పరం బ్రహ్మ విలక్ష్యతే ॥ ౩౨ ॥  
 ఇత్థం వాక్యైస్తథారాఢానుసన్ధానం శ్రవణం భవేత్ ।  
 యుక్త్యా సంభావితత్వానుసన్ధానం మననం తు తత్ ॥ ౩౩ ॥  
 తాభ్యం నిర్విచికిత్సేఽర్థే చేతసః స్థాపితస్య యత్ ।

ఏకతానత్వమేతద్ధి నిదిధ్యాసనముచ్యతే ॥ ౩౪ ॥  
 ధ్యాత్పుధ్యానే పరిత్యజ్య క్రమాద్ధ్యయైకగోచరమ్ ।  
 నివాతదీపవచ్ఛిత్తం సమాధిరభిధీయతే ॥ ౩౫ ॥  
 మృత్యయస్తు తదానీమవ్యజ్ఞాతా ఆత్మగోచరాః ।  
 స్మరణాదనుమీయస్తే ప్యుత్థితస్య సముత్థితాః ॥ ౩౬ ॥  
 అనాదావిహ సంసారే సంచితాః కర్మకోటయః ।  
 ఆసేన విలయం యాన్తి శుద్ధౌ ధర్మో వివర్ధతే ॥ ౩౭ ॥  
 ధర్మమేఘమిమం ప్రాహుః సమాధిం యోగవిత్తమాః ।  
 వర్షత్యేష యథా ధర్మామృతధారాః సహస్రశః ॥ ౩౮ ॥  
 అమునా వాసనాజాలే నిఃశేపం ప్రవిలాపితే ।  
 సమూలోన్మూలీతే పుణ్యపాపాఖ్యే కర్మసంచయే ॥ ౩౯ ॥  
 వాక్యమప్రతిబద్ధం సత్ప్రాకృరోక్షావభాసితే ।  
 కరామలకమవద్బోధపరోక్షం ప్రసూయతే ॥ ౪౦ ॥  
 వాసనానుదయో భోగ్యే వైరాగ్యస్య తదావధిః ।  
 అహంభావోదయాభావో బోధస్య పరమావధిః ॥ ౪౧ ॥  
 లీనవృత్తీరనుత్పత్తిర్మర్యాదోపరతేస్తు సా ।  
 స్థితప్రజ్ఞో యతిరయం యః సదానన్దమశ్నుతే ॥ ౪౨ ॥  
 బ్రహ్మణ్యేవ విలీనాత్మా నిర్వికారో వినిష్క్రియః ।  
 బ్రహ్మీత్మనోః శోధితయోరేకభావావగాహిని ॥ ౪౩ ॥  
 నిర్వికల్పా చ చిన్మాత్మా మృత్తిః ప్రజ్ఞేతి కథ్యతే ।  
 సా సర్వదా భవేద్యస్య స జీవన్ముక్త ఇష్యతే ॥ ౪౪ ॥  
 దేహేన్ద్రియేష్వహంభావ ఇదంభావస్తదన్యకే ।  
 యస్య నో భవతః క్వాపి స జీవన్ముక్త ఇష్యతే ॥ ౪౫ ॥  
 న ప్రత్యగ్బ్రహ్మణోర్బేదం కదాపి బ్రహ్మసర్గయోః ।  
 ప్రజ్ఞయా యో విజానాతి స జీవన్ముక్త ఇష్యతే ॥ ౪౬ ॥  
 సాధుభిః పూజ్యమానేఽస్మిన్నీడ్యమానేఽపి దుర్జ్ఞైః ।  
 సమభావో భవేద్యస్య స జీవన్ముక్త ఇష్యతే ॥ ౪౭ ॥  
 విజ్ఞాతబ్రహ్మతత్త్వస్య యథాపూర్వం న సంస్పృతిః ।  
 అస్తి చెన్న స విజ్ఞాతబ్రహ్మభావో బహిర్ముఖః ॥ ౪౮ ॥

సుఖాద్యనుభవో యావత్తావత్ప్రారబ్ధమిష్యతే ।  
 ఫలోదయః క్రియాపూర్వో నిష్క్రియో నహి కుత్రచిత్ ॥ ౪౯ ॥  
 అహం బ్రహ్మేతి విజ్ఞానాత్కల్పకోటిశతార్జితమ్ ।  
 సంచితం విలయం యాతి ప్రబోధాత్స్వప్నకర్మవత్ ॥ ౫౦ ॥  
 స్వమసజ్గముదాసీనం పరిజ్ఞాయ నభో యథా ।  
 న శ్లిష్యతే యతిః కించిత్కదాచిద్భావికర్మభిః ॥ ౫౧ ॥  
 న నభో ఘటయాగేన సురాగన్ధేన లిష్యతే ।  
 తథాత్మోపాధియోగేన తద్ధర్మే వైవ లిష్యతే ॥ ౫౨ ॥  
 జ్ఞానోదయాత్పురారబ్ధం కర్మ జ్ఞానాన్న నశ్యతి ।  
 అదత్త్వా స్వఫలం లక్ష్మముద్దిశ్యేత్స్పృష్టబాణవత్ ॥ ౫౩ ॥  
 వ్యాఘ్రబుద్ధ్యా వినిర్ముక్తో బాణః పశ్చాత్తు గోమతౌ ।  
 న తిష్యతి భినత్త్యేవ లక్ష్మం వేగేన నిర్భరమ్ ॥ ౫౪ ॥  
 అజరోఽస్మ్యమరోఽస్మీతి య ఆత్మానం ప్రపద్యతే ।  
 తదాత్మనా తిష్యతోఽస్య కుతః ప్రారబ్ధకల్పనా ॥ ౫౫ ॥  
 ప్రారబ్ధం సిద్ధ్యతి తదా యదా దేహాత్మనా స్థితిః ।  
 దేహాత్మభావో నైవేష్టః ప్రారబ్ధం త్యజ్యతామతః ॥ ౫౬ ॥  
 ప్రారబ్ధకల్పనాప్యస్య దేహస్య భ్రాన్తిరేవ హి ॥ ౫౭ ॥  
 అధ్యస్తస్య కుతస్తత్త్వమసత్యస్య కుతో జనిః ।  
 అజాతస్య కుతో నాశః ప్రారబ్ధమసతః కుతః ॥ ౫౮ ॥  
 జ్ఞానేనాజ్ఞానకార్యస్య సమూలస్య లయో యది ।  
 తిష్యత్యయం కథం దేహ ఇతి శక్యావతో జడాన్ ।  
 సమాధాతుం బాహ్యద్బ్రష్ట్యా ప్రారబ్ధం వదతి శ్రుతిః ॥ ౫౯ ॥  
 న తు దేహాదిసత్యత్వబోధనాయ విపశ్చితామ్ ।  
 పరిపూర్ణమనాద్యస్తమప్రమేయమవిక్రియమ్ ॥ ౬౦ ॥  
 సద్ఘనం చిద్ఘనం నిత్యమానన్దఘనమవ్యయమ్ ।  
 ప్రత్యగేకరసం పూర్ణమనన్తం సర్వతోముఖమ్ ॥ ౬౧ ॥  
 అహేయమనుపాదేయమనాథేయమనాశ్రయమ్ ।  
 నిర్గుణం నిష్క్రియం సూక్ష్మం నిర్వికల్పం నిరఙ్గానమ్ ॥ ౬౨ ॥  
 అనిరూప్యస్వరూపం యన్మనోవాచామగోచరమ్ ।

సత్సమృద్ధం స్వతఃసిద్ధం శుద్ధం బుద్ధమనౌదృశమ్ ॥ ౬౩ ॥  
 స్వానుభూత్యా స్వయం జ్ఞాత్వా స్వమాత్మానమఖణ్డితమ్ ।  
 స సిద్ధః సుసుఖం తిష్ఠ నిర్వికల్పాత్మనాత్మని ॥ ౬౪ ॥  
 క్ష్య గతం కేన వా నీతం కుత్ర లీనమిదం జగత్ ।  
 అధునైవ మయా దృష్టం నాస్తి కిం మహదద్భుతమ్ ॥ ౬౫ ॥  
 కిం హేయం కిముపాదేయం కిమన్యత్కిం విలక్షణమ్ ।  
 అఖణ్డానన్దపీయూషపూర్ణబ్రహ్మమహోర్ణవే ॥ ౬౬ ॥  
 న కించిదత్ర పశ్యామి న శృణోమి న వేద్యమహమ్ ।  
 స్వాత్మనైవ సదానన్దరూపేణాస్మి స్వలక్షణః ॥ ౬౭ ॥  
 అసజ్గోఽహమనజ్గోఽహమలిజ్గోఽహం హరిః ।  
 ప్రశాన్తోఽహమనన్తోఽహం పరిపూర్ణశ్చిరన్తనః ॥ ౬౮ ॥  
 అకర్తాహమభోక్తాహమవికారోఽహమవ్యయః ।  
 శుద్ధ బోధస్వరూపోఽహం కేవలోఽహం సదాశివః ॥ ౬౯ ॥  
 ఏతాం విద్యామపాన్తరతమాయ దదౌ । అపాన్తరతమో బ్రహ్మణీ దదౌ ।  
 బ్రహ్మీ ఘోరాఙ్గిరసే దదౌ । ఘోరాఙ్గిరా రైక్వాయ దదౌ । రైక్వో రామాయ దదౌ ।  
 రామః సర్వేభ్యో భూతేభ్యో దదావిత్యేతన్నిర్వాణానుశాసనం  
 వేదానుశాసనం వేదానుశాసనమిత్యుపనిషత్ ॥  
 ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం పూర్ణాత్పూర్ణముదచ్యతే ।  
 పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ పూర్ణమేవావశిష్యతే ॥  
 ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥ హరిః ఓం తత్సత్ ॥  
 ఇతి అధ్యాత్మోపనిషత్సమాప్తా ॥

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