

॥ అమృతనాదోపనిషత్ ॥

అమృతనాదోపనిషత్ప్రతిపాద్యం పరాక్షరమ్ ।

త్రైపదానన్దసామ్రాజ్యం హృది మే భాతు సన్తతమ్ ॥

ఓం సహ నావవతు । సహ నౌ భువక్తు । సహ వీర్యం కరవావహై ।

తేజస్వినావధీతమస్తు మా విద్విషావహై ॥

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥

శాస్త్రాణ్యధీత్య మేధావీ అభ్యస్య చ పునః పునః ।

పరమం బ్రహ్మ విజ్ఞాయ ఉల్కావత్తాన్యథోత్సృజేత్ ॥ ౧ ॥

ఓంకారం రథమారుహ్య విష్ణుం కృత్వాథ సారథిమ్ ।

బ్రహ్మలోకపదాన్వేషీ రుద్రారాధనతత్పరః ॥ ౨ ॥

తావద్రథేన గన్తవ్యం యావద్రథపథి స్థితః ।

స్థిత్యా రథపథస్థానం రథముత్సృజ్య గచ్ఛతి ॥ ౩ ॥

మాత్రాలిజ్గపదం త్యక్త్వా శబ్దవ్యఙ్గానవర్జితమ్ ।

అస్వరేణ మకారేణ పదం సూక్ష్మం చ గచ్ఛతి ॥ ౪ ॥

శబ్దాదివిషయాః పఞ్చ మనశ్చైవాతిచఞ్చలమ్ ।

చిన్తయేదాత్మనో రశ్మీన్ప్రత్యాహారః స ఉచ్యతే ॥ ౫ ॥

ప్రత్యాహారస్తథా ధ్యానం ప్రాణాయామోఽథ ధారణా ।

తర్కశ్చైవ సమాధిశ్చ షడజ్గో యోగ ఉచ్యతే ॥ ౬ ॥

యథా పర్వతధాతూనాం దహ్యన్తే ధమనాన్మలాః ।

తథేన్ద్రియకృతా దోషా దహ్యన్తే ప్రాణనిగ్రహాత్ ॥ ౭ ॥

ప్రాణాయామైర్దహేద్దోషాన్ధారణాభిశ్చ కిల్బిషమ్ ।

ప్రత్యాహారేణ సంసర్గాద్ధ్యానేనానీశ్వరాన్గుణాన్ ॥ ౮ ॥

కిల్బిషం హీ క్షయం నీత్వా రుచిరం చైవ చిన్తయేత్ ॥ ౯ ॥

రుచిరం రేచకం చైవ వాయోరాకర్షణం తథా ।

ప్రాణాయామస్తయః ధౌక్తా రేచపూరకకుమ్భకాః ॥ ౧౦ ॥

సవ్యాహృతిం సప్రణవాం గాయత్రీం శిరసా సహ ।

త్రిః పఠేదాయతప్రాణః ప్రాణాయామః స ఉచ్యతే ॥ ౧౧ ॥

ఉత్క్లిష్ట్య వాయుమాకాశం శూన్యం కృత్వా నిరాత్మకమ్ ।

శూన్యభావేన యుజ్జీయాద్రేచకస్యేతి లక్షణమ్ ॥ ౧౨ ॥
 వక్త్రేణోత్పలనాలేన తోయమాకర్షయేన్నరః ।
 ఏవం వాయుర్హ్రీతవ్యః పూరకస్యేతి లక్షణమ్ ॥ ౧౩ ॥
 నోచ్ఛ్వసేన్న చ నిశ్వాసేత్ గాత్రాణి నైవ చాలయేత్ ।
 ఏవం భావం నియుజ్జీయాత్ కుమ్భకస్యేతి లక్షణమ్ ॥ ౧౪ ॥
 అన్దవత్పశ్య రూపాణి శబ్దం బధిరవత్ శృణు ।
 కాష్ఠవత్పశ్య తే దేహం ప్రశాన్తస్యేతి లక్షణమ్ ॥ ౧౫ ॥
 మనః సజ్కల్పకం ధ్యాత్వా సంక్షిప్యాత్మని బుద్ధిమాన్ ।
 ధారయిత్వా తథాఽఽత్మానం ధారణా పరికీర్తితా ॥ ౧౬ ॥
 ఆగమస్యావిరోధేన ఊహనం తర్క ఉచ్యతే ।
 సమం మన్యేత యం లబ్ధ్వా స సమాధిః ప్రకీర్తితః ॥ ౧౭ ॥
 భూమిభాగే సమే రమ్యే సర్వదోషవివర్జితే ।
 కృత్వా మనోమయాం రక్షాం జప్త్వా చైవాథ మణ్డలీ ॥ ౧౮ ॥
 పద్మకం స్వస్తికం వాపి భద్రాసనమథాపి వా ।
 బద్ధ్వా యోగాసనం సమ్యగుత్తరాభిముఖః స్థితః ॥ ౧౯ ॥
 నాసికాపుటమజ్గల్యా పిథాయైకేన మారుతమ్ ।
 ఆకృప్య ధారయేదగ్నిం శబ్దమేవాభిచిన్తయేత్ ॥ ౨౦ ॥
 ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ ఓమిత్యేకేన రేచయేత్ ।
 దివ్యమస్త్రీణా బహుశః కుర్యాదాత్మమలచ్యుతిమ్ ॥ ౨౧ ॥
 పశ్చాద్ధ్యాయాత పూర్వోక్తక్రమశో మన్తవిద్బుధః ।
 సూలాతిస్థాలమాత్రాయం నాభేరూర్ధ్వరుపక్రమః ॥ ౨౨ ॥
 తిర్యగూర్ధ్వమథో దృష్టిం విహాయ చ మహామతిః ।
 స్థిరస్థాయీ వినిష్కమ్పః సదా యోగం సమభ్యసేత్ ॥ ౨౩ ॥
 తాలమాత్రావినిష్కమ్పా ధారణాయోజనం తథా ।
 ద్వాదశమాత్రో యోగస్తు కాలతో నియమః స్మృతః ॥ ౨౪ ॥
 అఘోషమవ్యఙ్గానమస్వరం చ అకణ్ఠతాల్పవ్యమనాసికం చ ।
 ఆరేఫజాతముభయోష్ఠవర్జితం యదక్షరం న క్షరతే కదాచిత్ ॥ ౨౫ ॥
 యేనాసౌ పశ్యతే మార్గం ప్రాణస్తేన హి గచ్ఛతి ।
 అతస్తమభ్యసేన్నిత్యం సన్మార్గగమనాయ వై ॥ ౨౬ ॥

హృద్వారం వాయుద్వారం చ మూర్ధద్వారమతః పరమ్ |
 మోక్షద్వారం బిలం చైవ సుషిరం మణ్డలం విదుః || ౨౭ ||
 భయం క్రోధమథాలస్యమతిస్వప్నాతిజాగరమ్ |
 అత్యాహరమనాహరం నిత్యం యోగీ వివర్ణయేత్ || ౨౮ ||
 అసీన విధినా సమ్యజ్నిత్యమభ్యసతః క్రమాత్ |
 స్వయముత్పద్యతే జ్ఞానం త్రిభిర్నాసైర్న సంశయః || ౨౯ ||
 చతుర్భిః పశ్యతే దేవాన్పంచాభిస్తుల్యవిక్రమః |
 ఇచ్ఛయాప్నోతి కైవల్యం షష్ఠీ మాసి న సంశయః || ౩౦ ||
 పార్థివః పంచమాత్రస్తు చతుర్మాత్రాణి వారుణః |
 ఆగ్నేయస్తు త్రిమాత్రోఽసౌ వాయవ్యస్తు ద్విమాత్రకః || ౩౧ ||
 ఏకమాత్రస్తథాకాశో హ్యార్థమాత్రం తు చింతయేత్ |
 సిద్ధిం కృత్వా తు మనసా చింతయేదాత్మనాత్మని || ౩౨ ||
 త్రింశత్పర్వాణ్కలః ప్రాణో యత్ర ప్రాణః ప్రతిష్ఠితః |
 ఏష ప్రాణ ఇతి ఖ్యాతో బాహ్యప్రాణస్య గోచరః || ౩౩ ||
 అశీతిశ్చ శతం చైవ సహస్రాణి త్రయోదశ |
 లక్షశ్చైకోననిఃశ్వాస అహోరాత్రప్రమాణతః || ౩౪ ||
 ప్రాణ ఆద్యో హృదిస్థాసే అపానస్తు పునర్గుదే |
 సమానో నాభిదేశే తు ఉదానః కణ్ఠమాశ్రితః || ౩౫ ||
 వ్యానః సర్వేషు చాజ్గేషు సదా వ్యావృత్య తిష్ఠతి |
 అథ వర్ణాస్తు పంచానాం ప్రాణాదీనామనుక్రమాత్ || ౩౬ ||
 రక్తవర్ణో మణిప్రఖ్యః ప్రాణో వాయుః ప్రకీర్తితః |
 అపానస్తస్య మధ్యే తు ఇన్ద్రగోపసమప్రభః || ౩౭ ||
 సమానస్తు ద్వయోర్మధ్యే గోక్షీరధవలప్రభః |
 ఆపాణ్డర ఉదానశ్చ వ్యానో హ్యర్చిస్సమప్రభః || ౩౮ ||
 యస్యేదం మణ్డలం భిత్వా మారుతో యాతి మూర్ధని |
 యత్ర తత్ర మ్రియేద్వాపి న స భూయోఽభిజాయతే |
 న స భూయోఽభిజాయత ఇత్యుపనిషత్ || ౩౯ ||
 ఓం సహ నావవత్ప్రతి శాన్తిః ||
 || ఇతి కృష్ణయజుర్వేదీయ అమృతనాదోపనిషత్సమాప్తా ||

For corrections
Mail to urbhaskar@yahoo.com