॥ అన్నపూర్ణోపనిషత్ ॥

సర్వాపహ్నవసంసిద్ధబ్రహ్మమాత్రతయోజ్జ్వలమ్ ।
త్రైపదం శ్రీరామతత్త్వం స్వమాత్రమితి భావయే ॥

ఓం భద్రం కర్ణేభిః శృణుయామ దేవాః । భద్రం పశ్యేమాక్షభిర్యజత్రాః ।
స్థిరైరఙ్గైస్తుష్టువాగ్ంసస్తనూభిః । వ్యశేమ దేవహితం యదాయుః ।
స్వస్తి న ఇన్ద్రో వృద్ధశ్రవాః । స్వస్తి నః పూషా విశ్వవేదాః ।
స్వస్తి నస్తార్క్ష్యో అరిష్టనేమిః । స్వస్తి నో బృహస్పతిర్దధాతు ॥
ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥

హరిః ఓం నిదాఘో నామ యోగీన్ద్ర ఋభుం బ్రహ్మవిదాం వరమ్ ।
ప్రణమ్య దణ్డవద్భూమావుత్థాయ స పునర్మునిః ॥ ౧ ॥
ఆత్మతత్త్వమనుబ్రూహీత్యేవం పప్రచ్ఛ సాదరమ్ ।
కయోపాసనయా బ్రహ్మన్నీదృశం ప్రాప్తవానసి ॥ ౨ ॥
తాం మే బ్రూహి మహావిద్యాం మోక్షసామ్రాజ్యదాయినీమ్ ।
నిదాఘ త్వం కృతార్థోఽసి శృణు విద్యాం సనాతనీమ్ ॥ ౩ ॥
యస్యా విజ్ఞానమాత్రేణ జీవన్ముక్తో భవిష్యసి ।
మూలశృఙ్గాటమధ్యస్థా బిన్దునాదకలాశ్రయా ॥ ౪ ॥
నిత్యానన్దా నిరాధారా విఖ్యాతా విలసత్కచా ।
విష్టపేశీ మహాలక్ష్మీః కామస్తారో నతిస్తథా ॥ ౫ ॥
భగవత్యన్నపూర్ణేతి మమాభిలషితం తతః ।
అన్నం దేహి తతః స్వాహా మన్త్రసారేతి విశ్రుతా ॥ ౬ ॥
సప్తవింశతి వర్ణాత్మా యోగినీగణసేవితా ॥ ౭ ॥
ఐం హ్రీం సౌం శ్రీం క్లీమోన్నమో భగవత్యన్నపూర్ణే
మమాభిలషితమన్నం దేహి స్వాహా ।
ఇతి పిత్రోపదిష్టోఽస్మి తదాదినియమః స్థితః ।
కృతవాన్స్వాశ్రమాచారో మన్త్రానుష్ఠానమన్వహమ్ ॥ ౮ ॥
ఏవం గతే బహుదినే ప్రాదురాసీన్మమాగ్రతః ।
అన్నపూర్ణా విశాలాక్షీ స్మయమానముఖామ్బుజా ॥ ౯ ॥
తాం దృష్ట్వా దణ్డవద్భూమౌ నత్వా ప్రాఞ్జలిరాస్థితః ।
అహో వత్స కృతార్థోఽసి వరం వరయ మా చిరమ్ ॥ ౧౦ ॥

ఏవముక్తో విశాలాక్ష్యా మయోక్తం మునిపుఙ్గవ ।
ఆత్మతత్త్వం మనసి మే ప్రాదుర్భవతు పార్వతి ॥ ౧౧ ॥
తథైవాస్త్వితి మాముక్త్వా తత్రైవాన్తరధీయత ।
తదా మే మతిరుత్పన్నా జగద్వైచిత్ర్యదర్శనాత్ ॥ ౧౨ ॥
భ్రమః పఞ్చవిధో భాతి తదేవేహ సముచ్యతే ।
జీవేశ్వరౌ భిన్నరూపావితి ప్రాథమికో భ్రమః ॥ ౧౩ ॥
ఆత్మనిష్ఠం కర్తృగుణం వాస్తవం వా ద్వితీయకః ।
శరీరత్రయసంయుక్తజీవః సఙ్గీ తృతీయకః ॥ ౧౪ ॥
జగత్కారణరూపస్య వికారిత్వం చతుర్థకః ।
కారణాద్భిన్నజగతః సత్యత్వం పఞ్చమో భ్రమః ।
పఞ్చభ్రమనివృత్తిశ్చ తదా స్ఫురతి చేతసి ॥ ౧౫ ॥
బిమ్బప్రతిబిమ్బదర్శనేన భేదభ్రమో నివృత్తః ।
స్ఫటికలోహితదర్శనేన పారమార్థికకర్తృత్వభ్రమో నివృత్తః ।
ఘటమఠాకాశదర్శనేన సఙ్గీతిభ్రమో నివృత్తః ।
రజ్జుసర్పదర్శనేన కారణాద్భిన్నజగతః సత్యత్వభ్రమో నివృత్తః ।
కనకరుచకదర్శనేన వికారిత్వభ్రమో నివృత్తః ।
తదాప్రభృతి మచ్చిత్తం బ్రహ్మాకారమభూత్స్వయమ్ ।
నిదాఘ త్వమపీత్థం హి తత్త్వజ్ఞానమవాప్నుహి ॥ ౧౬ ॥
నిదాఘః ప్రణతో భూత్వా ఋభుం పప్రచ్ఛ సాదరమ్ ।
బ్రూహి మే శ్రద్దధానాయ బ్రహ్మవిద్యామనుత్తమామ్ ॥ ౧౭ ॥
తథేత్యాహ ఋభుః ప్రీతస్తత్త్వజ్ఞం వదామి తే ।
మహాకర్తా మహాభోక్తా మహాత్యాగీ భవానఘ ।
స్వస్వరూపానుసన్ధానమేవం కృత్వా సుఖీ భవ ॥ ౧౮ ॥
నిత్యోదితం విమలమాద్యమనతరూపం
బ్రహ్మాస్మి నేతరకలాకలనం హి కించిత్ ।
ఇత్యేవ భావయ నిరఞ్జనతాముపేతో
నిర్వాణమేహి సకలామలశాన్తవృత్తిః ॥ ౧౯ ॥
యదిదం దృశ్యతే కించిత్తత్నాస్తీతి భావయ ।
యథా గన్ధర్వనగరం యథా వారి మరుస్థలే ॥ ౨౦ ॥

యత్తు నో దృశ్యతే కించిద్యన్ను కించిదివ స్థితమ్ ।
మనఃషష్ఠేన్ద్రియాతీతం తన్మయో భవ పై మునే ॥ ౨౧ ॥
అవినాశి చిదాకాశం సర్వాత్మకమఖణ్డితమ్ ।
నీరన్ధ్రం భూరివాశేషం తదస్మీతి విభావయ ॥ ౨౨ ॥
యదా సంక్షీయతే చిత్తమభావాత్యన్తభావనాత్ ।
చిత్సామాన్యస్వరూపస్య సత్తాసామాన్యతా తదా ॥ ౨౩ ॥
నూనం చైత్యాంశరహితా చిద్యదాత్మని లీయతే ।
అసద్రూపవదత్యచ్ఛా సత్తాసామాన్యతా తదా ॥ ౨౪ ॥
దృష్టిరేషా హి పరమా సదేహాదేహయోః సమా ।
ముక్తయోః సంభవత్యేవ తుర్యాతీతపదాభిధా ॥ ౨౫ ॥
వ్యుత్థితస్య భవత్యేషా సమాధిస్థస్య చానఘ ।
జ్ఞస్య కేవలమజ్ఞస్య న భవత్యేవ బోధజా ।
అనానన్దసమానన్దముగ్ధముగ్ధముఖద్యుతిః ॥ ౨౬ ॥
చిరకాలపరిక్షీణమననాదిపరిభ్రమః ।
పదమాసాద్యతే పుణ్యం ప్రజ్ఞయైపైకయా తథా ॥ ౨౭ ॥
ఇమం గుణసమాహారమనాత్మత్వేన పశ్యతః ।
అన్తఃశీతలయా యాసౌ సమాధిరితి కథ్యతే ॥ ౨౮ ॥
అవాసనం స్థిరం ప్రోక్తం మనోధ్యానం తదేవ చ ।
తదేవ కేవలీభానం శాన్తతైవ చ తత్సదా ॥ ౨౯ ॥
తనువాసనమత్యుచ్చైః పదాయోద్యతముచ్యతే ।
అవాసగం మనోఽకర్తృపదం తస్మాదవాప్యతే ॥ ౩౦ ॥
ఘనవాసనమేతత్తు చేతఃకర్తృత్వభావనమ్ ।
సర్వదుఃఖప్రదం తస్మాద్వాసనాం తనుతాం నయేత్ ॥ ౩౧ ॥
చేతసా సంపరిత్యజ్య సర్వభావాత్మభావనామ్ ।
సర్వమాకాశతామేతి నిత్యమన్తర్ముఖస్థితేః ॥ ౩౨ ॥
యథా విపణగా లోకా విహరన్తోఽప్యసత్సమాః ।
అసంబన్ధాత్తథా జ్ఞస్య గ్రామోఽపి విపినోపమః ॥ ౩౩ ॥
అన్తర్ముఖతయా నిత్యం సుప్తో బుద్ధో వ్రజన్పఠన్ ।
పురం జనపదం గ్రామమరణ్యమివ పశ్యతి ॥ ౩౪ ॥

అన్తఃశీతలతాయాం తు లబ్ధాయాం శీతలం జగత్ ।
అన్తస్తృష్ణోపతప్తానాం దావదాహమయం జగత్ ॥ ౩౫ ॥
భవత్యఖిలజన్తూనాం యదన్తస్తద్బహిః స్థితమ్ ॥ ౩౬ ॥
యస్త్వాత్మరతిరేవాన్తః కుర్వన్కర్మేన్ద్రియైః క్రియాః ।
న వశో హర్షశోకాభ్యాం స సమాహిత ఉచ్యతే ॥ ౩౭ ॥
ఆత్మవత్సర్వభూతాని పరద్రవ్యాణి లోష్టవత్ ।
స్వభావాదేవ న భయాద్యః పశ్యతి స పశ్యతి ॥ ౩౮ ॥
అద్యైవ మృతిరాయాతు కల్పాన్తనిచయేన వా ।
నాసౌ కలఙ్కమాప్నోతి హేమ పఙ్కగతం యథా ॥ ౩౯ ॥
కోఽహం కథమిదం కిం వా కథం మరణజన్మనీ ।
విచారయాన్తరే పేత్థం మహత్తత్ఫలమేష్యసి ॥ ౪౦ ॥
విచారేణ పరిజ్ఞాతస్వభావస్య సతస్తవ ।
మనః స్వరూపముత్సృజ్య శమమేష్యతి విజ్వరమ్ ॥ ౪౧ ॥
విజ్వరత్వం గతం చేతస్తవ సంసారవృత్తిషు ।
న నిమజ్జతి తద్బ్రహ్మన్గోష్పదేష్వివ వారణః ॥ ౪౨ ॥
కృపణం తు మనో బ్రహ్మన్గోష్పదేఽపి నిమజ్జతి ।
కార్యే గోష్పదతోయేఽపి విశీర్ణో మశకో యథా ॥ ౪౩ ॥
యావద్యావన్మునిశ్రేష్ఠ స్వయం సంతజ్యతేఽఖిలమ్ ।
తావత్తావత్పరాలోకః పరమాత్మైవ శిష్యతే ॥ ౪౪ ॥
యావత్సర్వం న సంత్యక్తం తావదాత్మా న లభ్యతే ।
సర్వవస్తుపరిత్యాగే శేష ఆత్మేతి కథ్యతే ॥ ౪౫ ॥
ఆత్మావలోకనార్థం తు తస్మాత్సర్వం పరిత్యజేత్ ।
సర్వం సంత్యజ్య దూరేణ యచ్ఛిష్టం తన్మయో భవ ॥ ౪౬ ॥
సర్వం కించిదిదం దృశ్యం దృశ్యతే యజ్జగద్గతమ్ ।
చిన్నిష్పన్దాంశమాత్రం తన్నాన్యత్కించన శాశ్వతమ్ ॥ ౪౭ ॥
సమాహితా నిత్యతృప్తా యథాభూతార్థదర్శినీ ।
బ్రహ్మన్సమాధిశబ్దేన పరా ప్రజ్ఞోచ్యతే బుధైః ॥ ౪౮ ॥
అక్షుబ్ధా నిరహంకారా ద్వన్ద్వేష్వననుపాతినీ ।
ప్రోక్తా సమాధిశబ్దేన మేరోః స్థిరతరా స్థితిః ॥ ౪౯ ॥

నిశ్చితా విగతాభీష్టా హేయోపాదేయవర్జితా ।
బ్రహ్మన్సమాధిశబ్దేన పరిపూర్ణా మనోగతిః ॥ ౨౦ ॥
కేవలం చిత్ప్రకాశాంశకల్పితా స్థిరతాం గతా ।
తుర్యా సా ప్రాప్యతే దృష్టిర్మహద్భిర్వేదవిత్తమైః ॥ ౨౧ ॥
అదూరగతసాదృశ్యా సుషుప్తస్యోపలక్ష్యతే ।
మనోహంకారవిలయే సర్వభావాన్తరస్థితా ॥ ౨౨ ॥
సముదేతి పరానన్దా యా తనుః పారమేశ్వరీ ।
మనసైవ మనశ్ఛిత్త్వా సా స్వయం లభ్యతే గతిః ॥ ౨౩ ॥
తదను విషయవాసనావినాశ\-
స్తదను శుభః పరమః స్ఫుటప్రకాశః ।
తదను చ సమతావశాత్స్వరూపే
పరిణమనం మహతామచిన్త్యరూపమ్ ॥ ౨౪ ॥
అఖిలమిదమనన్తమనన్తమాత్మతత్త్వం
దృఢపరిణామిని చేతసి స్థితోఽన్తః ।
బహిరుపశమితే చరాచరాత్మా
స్వయమనుభూయత ఏవ దేవదేవః ॥ ౨౫ ॥
అసక్తం నిర్మలం చిత్తం యుక్తం సంసార్యపిస్ఫుటమ్ ।
సక్తం తు దీర్ఘతపసా ముక్తమప్యతిబద్ధవత్ ॥ ౨౬ ॥
అన్తఃసంసక్తినిర్ముక్తో జీవో మధురవృత్తిమాన్ ।
బహిః కుర్వన్నకుర్వన్వా కర్తా భోక్తా న హి క్వచిత్ ॥ ౨౭ ॥
ఇతి ప్రథమోఽధ్యాయః ॥ ౧ ॥

నిదాఘ ఉవాచ ॥
సఙ్గః కీదృశ ఇత్యుక్తః కశ్చ బన్ధాయ దేహినామ్ ।
కశ్చ మోక్షాయ కథితః కథం త్వేష చికిత్స్యతే ॥ ౧ ॥
దేహదేహివిభాగైకపరిత్యాగేన భావనా ।
దేహమాత్రే హి విశ్వాసః సఙ్గో బన్ధాయ కథ్యతే ॥ ౨ ॥
సర్వమాత్మేదమత్రాహం కిం వాఞ్ఛామి త్యజామి కిమ్ ।
ఇత్యసఙ్గస్థితిం విద్ధి జీవన్ముక్తతనుస్థితామ్ ॥ ౩ ॥

నాహమస్మి న చాన్యోఽస్తి న చాయం న చ నేతరః ।
సోఽసఙ్గ ఇతి సంప్రోక్తో బ్రహ్మాస్మీత్యేవ సర్వదా ॥ ४ ॥
నాభినన్దతి నైష్కర్మ్యం న కర్మస్వనుషజ్జతే ।
సుసమో యః పరిత్యాగీ సోఽసంసక్త ఇతి స్మృతః ॥ ౫ ॥
సర్వకర్మఫలాదీనాం మనసైవ న కర్మణా ।
నిపుణో యః పరిత్యాగీ సోఽసంసక్త ఇతి స్మృతః ॥ ౬ ॥
అసంకల్పేన సకలాశ్చేష్టా నానా విజృంభితాః ।
చికిత్సితా భవన్తీహ శ్రేయః సంపాదయన్తి హి ॥ ౭ ॥
న సక్తమిహ చేష్టాసు న చిన్తాసు న వస్తుషు ।
న గమాగమచేష్టాసు న కాలకలనాసు చ ॥ ౮ ॥
కేవలం చితి విశ్రమ్య కించిచ్చైత్యావలంబ్యపి ।
సర్వత్ర నీరసమిహ తిష్ఠత్యాత్మరసం మనః ॥ ౯ ॥
వ్యవహారమిదం సర్వం మా కరోతు కరోతు వా ।
అకుర్వన్వాపి కుర్వన్వా జీవః స్వాత్మరతిక్రియః ॥ ౧౦ ॥
అథవా తమపి త్యక్త్వా చైత్యాంశం శాన్తచిద్ఘనః ।
జీవస్తిష్ఠతి సంశాన్తో జ్వలన్మణిరివాత్మని ॥ ౧౧ ॥
చిత్తే చైత్యదశాహీనే యా స్థితిః క్షీణచేతసామ్ ।
సోచ్యతే శాన్తకలనా జాగ్రత్యేవ సుషుప్తతా ॥ ౧౨ ॥
ఏషా నిదాఘ సౌషుప్తస్థితిరభ్యాసయోగతః ।
ప్రౌఢా సతీ తురీయేతి కథితా తత్త్వకోవిదైః ॥ ౧౩ ॥
అస్యాం తురీయావస్థాయాం స్థితిం ప్రాప్యావినాశినీమ్ ।
ఆనన్దైకాన్తశీలత్వాదనానన్దపదం గతః ॥ ౧४ ॥
అనానన్దమహానన్దకాలాతీతస్తతోఽపి హి ।
ముక్త ఇత్యుచ్యతే యోగీ తుర్యాతీతపదం గతః ॥ ౧౫ ॥
పరిగలితసమస్తజన్మపాశః

సకలవిలీనతమోమయాభిమానః ।

పరమరసమయీం పరాత్మసత్తాం

జలగతసైన్ధవఖణ్డవన్మహాత్మా ॥ ౧౬ ॥

జడాజడదృశోర్మధ్యే యత్తత్త్వం పారమార్థికమ్ ।

అనుభూతిమయం తస్మాత్సారం బ్రహ్మేతి కథ్యతే ॥ ౧౭ ॥
దృశ్యసంవలితో బన్ధస్తన్ముక్తౌ ముక్తిరుచ్యతే ।
ద్రవ్యదర్శనసంబన్ధే యానుభూతిరనామయా ॥ ౧౮ ॥
తామవష్టభ్య తిష్ఠ త్వం సౌషుప్తీం భజతే స్థితిమ్ ।
సైవ తుర్యత్వమాప్నోతి తస్యాం దృష్టిం స్థిరాం కురు ॥ ౧౯ ॥
ఆత్మా స్థూలో న చైవాణుర్న ప్రత్యక్షో న చేతరః ।
న చేతనో న చ జడో న చైవాసన్న సన్మయః ॥ ౨౦ ॥
నాహం నాన్యో న చైవైకో న చానేకోఽద్వయోఽవ్యయః ।
యదీదం దృశ్యతాం ప్రాప్తం మనః సర్వేన్ద్రియాస్పదమ్ ॥ ౨౧ ॥
దృశ్యదర్శనసంబన్ధే యత్సుఖం పారమార్థికమ్ ।
తదతీతం పదం యస్మాత్తన్న కించిదిపైవ తత్ ॥ ౨౨ ॥
న మోక్షో నభసః పృష్ఠే న పాతాలే న భూతలే ।
సర్వాశాసంక్షయే చేతఃక్షయో మోక్ష ఇతీష్యతే ॥ ౨౩ ॥
మోక్షో మేఽస్త్వితి చిన్తాన్తర్జాతా చేదుత్థితం మనః ।
మననోత్థే మనస్యేష బన్ధః సాంసారికో దృఢః ॥ ౨౪ ॥
ఆత్మన్యతీతే సర్వస్మాత్సర్వరూపేఽథ వా తతే ।
కో బన్ధః కశ్చ వా మోక్షో నిర్మూలం మననం కురు ॥ ౨౫ ॥
అధ్యాత్మరతిరాశాన్తః పూర్ణపావనమానసః ।
ప్రాప్తానుత్తమవిశ్రాన్తిర్న కించిదిహ వాఞ్ఛతి ॥ ౨౬ ॥
సర్వాధిష్ఠానసన్మాత్రే నిర్వికల్పే చిదాత్మని ।
యో జీవతి గతస్నేహః స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే ॥ ౨౭ ॥
నాపేక్షతే భవిష్యచ్చ వర్తమానే న తిష్ఠతి ।
న సంస్మరత్యతీతం చ సర్వమేవ కరోతి చ ॥ ౨౮ ॥
అనుబన్ధపరే జన్తావసంసర్గమనాః సదా ।
భక్తే భక్తసమాచరః శఠే శఠ ఇవ స్థితః ॥ ౨౯ ॥
బాలో బాలేషు వృద్ధేషు వృద్ధో ధీరేషు ధైర్యవాన్ ।
యువా యౌవనవృత్తేషు దుఃఖితేషు సుదుఃఖధీః ॥ ౩౦ ॥
ధీరధీరుదితానన్దః పేశలః పుణ్యకీర్తనః ।
ప్రాజ్ఞః ప్రసన్నమధురో దైన్యాదపగతాశయః ॥ ౩౧ ॥

అభ్యాసేన పరిస్పన్దే ప్రాణానాం క్షయమాగతే ।
మనః ప్రశమమాయాతి నిర్వాణమవశిష్యతే ॥ ౩౨ ॥

యతో వాచో నివర్తన్తే వికల్పకలనాన్వితాః ।
వికల్పసంక్షయాజ్జన్తోః పదం తదవశిష్యతే ॥ ౩౩ ॥

అనాద్యన్తావభాసాత్మా పరమాత్మైవ విద్యతే ।
ఇత్యేతన్నిశ్చయం స్ఫారం సమ్యగ్జ్ఞానం విదుర్బుధాః ॥ ౩౪ ॥

యథాభూతార్థదర్శిత్వమేతావద్భువనత్రయే ।
యదాత్మైవ జగత్సర్వమితి నిశ్చిత్య పూర్ణతా ॥ ౩౫ ॥

సర్వమాత్మైవ కౌ దృష్టౌ భావాభావౌ క్వ వా స్థితౌ ।
క్వ బన్ధమోక్షకలనే బ్రహ్మైవేదం విజృమ్భతే ॥ ౩౬ ॥

సర్వమేకం పరం వ్యోమ కో మోక్షః కస్య బన్ధతా ।
బ్రహ్మేదం బృంహితాకారం బృహద్బృహదవస్థితమ్ ॥ ౩౭ ॥

దూరాదస్తమితద్విత్వం భవాత్మైవ త్వమాత్మనా ।
సమ్యగాలోకితే రూపే కాష్ఠపాషాణవాససామ్ ॥ ౩౮ ॥

మనాగపి న భేదోఽస్తి క్వాసి సంకల్పనోన్ముఖః ।
ఆదావన్తే చ సంశాన్తస్వరూపమవినాశి యత్ ॥ ౩౯ ॥

వస్తూనామాత్మనశ్చైతత్తన్మయో భవ సర్వదా ।
ద్వైతాద్వైతసముద్భేదైర్జరామరణవిభ్రమైః ॥ ౪౦ ॥

స్ఫురత్యాత్మభిరాత్మైవ చిత్తైరబ్ధివ వీచిభిః ।
ఆపత్కరఞ్జపరశుం పరాయా నిర్వృతేః పదమ్ ॥ ౪౧ ॥

శుద్ధమాత్మానమాలిఙ్గ్య నిత్యమన్తస్థయా ధియా ।
యః స్థితస్తం క ఆత్మేహ భోగౌ బాధయితుం క్షమః ॥ ౪౨ ॥

కృతస్ఫారవిచారస్య మనోభోగాదయోఽరయః ।
మనాగపి న భిన్దన్తి శైలం మన్దానిలా ఇవ ॥ ౪౩ ॥

నానాత్వమస్తి కలనాసు న వస్తుతోఽన్తర్నానావిధాసు సరసీవ జలాదివాన్యత్ ।
ఇత్యేకనిశ్చయమయః పురుషో విముక్త ఇత్యుచ్యతే సమవలోకితసమ్యగర్థః ॥ ౪౪ ॥

ఇతి ద్వితీయోఽధ్యాయః ॥ ౨ ॥

విదేహముక్తేః కిం రూపం తద్వాన్కో వా మహామునిః ।

కం యోగం సముపస్థాయ ప్రాప్తవాన్పరమం పదమ్ ॥ ౧ ॥
సుమేరోర్వసుధాపీఠే మాణ్డవ్యో నామ వై మునిః ।
కౌణ్డిన్యాత్తత్త్వమాస్థాయ జీవన్ముక్తో భవత్యసౌ ॥ ౨ ॥
జీవన్ముక్తిదశాం ప్రాప్య కదాచిద్బ్రహ్మవిత్తమః ।
సర్వేన్ద్రియాణి సంహర్తుం మనశ్చక్రే మహామునిః ॥ ౩ ॥
బద్ధపద్మాసనస్తిష్ఠన్నర్ధోన్మీలితలోచనః ।
బాహ్యానాభ్యాన్తరాంశ్చైవ స్పర్శాన్పరిహరఞ్ఛనైః ॥ ౪ ॥
తతః స్వమనసః స్థైర్యం మనసా విగతైనసా ।
అహో ను చఞ్చలమిదం ప్రత్యాహృతమపి స్ఫుటమ్ ॥ ౫ ॥
పటాద్ఘటముపాయాతి ఘటాచ్ఛకటముత్కటమ్ ।
చిత్తమర్థేషు చరతి పాదపేష్వివ మర్కటః ॥ ౬ ॥
పఞ్చ ద్వారాణి మనసా చక్షురాదీన్యమూన్యలమ్ ।
బుద్ధీన్ద్రియాభిధానాని తాన్యేవాలోకయామ్యహమ్ ॥ ౭ ॥
హన్తేన్ద్రియగణా యూయం త్యజతాకులతాం శనైః ।
చిదాత్మా భగవాన్సర్వసాక్షిత్వేన స్థితోఽస్మ్యహమ్ ॥ ౮ ॥
తేనాత్మనా బహుజ్ఞేన నిర్జ్ఞాతాశ్చక్షురాదయః ।
పరినిర్వామి శాన్తోఽస్మి దిష్ట్యాస్మి విగతజ్వరః ॥ ౯ ॥
స్వాత్మన్యేవావతిష్ఠేఽహం తుర్యరూపపదేఽనిశమ్ ।
అన్తరేవ శశామాస్య క్రమేణ ప్రాణసన్తతిః ॥ ౧౦ ॥
జ్వాలాజాలపరిస్పన్దో దగ్ధేన్ధన ఇవానలః ।
తదితోఽస్తం గత ఇవ హ్యాస్తం గత ఇవోదితః ॥ ౧౧ ॥
సమః సమరసాభాసస్తిష్ఠామి స్వచ్ఛతాం గతః ।
ప్రబుద్ధోఽపి సుషుప్తిస్థః సుషుప్తిస్థః ప్రబుద్ధవాన్ ॥ ౧౨ ॥
తుర్యమాలమ్బ్య కాయాన్తస్తిష్ఠామి స్తమ్భితస్థితిః ।
సబాహ్యాభ్యన్తరాన్భావాన్స్థూలాన్సూక్ష్మతరానపి ॥ ౧౩ ॥
త్రైలోక్యసంభవాంస్త్యక్త్వా సంకల్పైకవినిర్మితాన్ ।
సహ ప్రణవపర్యన్తదీర్ఘనిఃస్వనతన్తునా ॥ ౧౪ ॥
జహావిన్ద్రియతన్మాత్రజాలం ఖగ ఇవానలః ।
తతోఽఙ్గసంవిదం స్వచ్ఛాం ప్రతిభాసముపాగతామ్ ॥ ౧౫ ॥

సద్యోజాతశిశుజ్ఞానం ప్రాప్తవాన్మునిపుఙ్గవః ।
జహౌ చిత్తం చైత్యదశాం స్పన్దశక్తిమివానిలః ॥ ౧౬ ॥
చిత్సామాన్యమథాసాద్య సత్తామాత్రాత్మకం తతః ।
సుషుప్తపదమాలమ్బ్య తస్థౌ గిరిరివాచలః ॥ ౧౭ ॥
సుషుప్తస్థైర్యమాసాద్య తుర్యరూపముపాయయౌ ।
నిరానన్దోఽపి సానన్దః సచ్చాసచ్చ బభూవ సః ॥ ౧౮ ॥
తతస్తు సంబభూవాసౌ యద్గిరామప్యగోచరః ।
యచ్ఛూన్యవాదినాం శూన్యం బ్రహ్మ బ్రహ్మవిదాం చ యత్ ॥ ౧౯ ॥
విజ్ఞానమాత్రం విజ్ఞానవిదాం యదమలాత్మకమ్ ।
పురుషః సాంఖ్యదృష్టీనామీశ్వరో యోగవాదినామ్ ॥ ౨౦ ॥
శివః శైవాగమస్థానాం కాలః కాలైకవాదినామ్ ।
యత్సర్వశాస్త్రసిద్ధాన్తం యత్సర్వహృదయానుగమ్ ॥ ౨౧ ॥
యత్సర్వం సర్వగం వస్తు యత్తత్త్వం తదసౌ స్థితః ।
యదనుక్తమనిష్పన్దం దీపకం తేజసామపి ॥ ౨౨ ॥
స్వానుభూత్యైకమానం చ యత్తత్త్వం తదసౌ స్థితః ।
యదేకం చాప్యనేకం చ సాఞ్జనం చ నిరఞ్జనమ్ ।
యత్సర్వం చాప్యసర్వం చ యత్తత్త్వం తదసు స్థితః ॥ ౨౩ ॥
అజమమరమనాద్యమాద్యమేకం పదమమలం సకలం చ నిష్కలం చ ।
స్థిత ఇతి స తదా నభఃస్వరూపాదపివిమలస్థితిరీశ్వరః క్షణేన ॥ ౨౪ ॥
ఇతి తృతీయోఽధ్యాయః ॥ ౩ ॥

జీవన్ముక్తస్య కిం లక్ష్మ హ్యాకాశగమనాదికమ్ ।
తథా చేన్మునిశార్దూల తత్ర నైవ ప్రలక్ష్యతే ॥ ౧ ॥
అనాత్మవిదముక్తోఽపి నభోవిహరణాదికమ్ ।
ద్రవ్యమన్త్రక్రియాకాలశక్త్యాప్నోత్యేవ స ద్విజః ॥౨ ॥
నాత్మజ్ఞస్యైష విషయ ఆత్మజ్ఞో హ్యాత్మమాత్రదృక్ ।
ఆత్మనాత్మని సంతృప్తో నావిద్యామనుధావతి ॥ ౩ ॥
యే యే భావాః స్థితా లోకే తానవిద్యామయాన్విదుః ।
త్యక్తావిద్యో మహాయోగీ కథం తేషు నిమజ్జతి ॥ ౪ ॥

యస్తు మూఢోఽల్పబుద్ధిర్వా సిద్ధిజాలాని వాఞ్ఛతి ।
సిద్ధిసాధనైర్యోగైస్తాని సాధయతి క్రమాత్ ॥ ౫ ॥
ద్రవ్యమన్త్రక్రియాకాలయుక్తయః సాధుసిద్ధిదాః ।
పరమాత్మపదప్రాప్తౌ నోపకుర్వన్తి కాశ్చన ॥ ౬ ॥
యస్యేచ్ఛా విద్యతే కాచిత్స సిద్ధిం సాధయత్యహో ।
నిరిచ్ఛోః పరిపూర్ణస్య నేచ్ఛా సంభవతి క్వచిత్ ॥ ౭ ॥
సర్వేచ్ఛాజాలసంజ్ఞాన్తావాత్మలాభో భవేన్మునే ।
స కథం సిద్ధిజాలాని నూనం వాఞ్ఛన్త్యచిత్తకః ॥ ౮ ॥
అపి శీతరుచావర్కే సుతీక్ష్ణేఽపీన్దుమణ్డలే ।
అప్యధః ప్రసరత్యగ్నౌ జీవన్ముక్తో న విస్మయీ ॥ ౯ ॥
అధిష్ఠానే పరే తత్త్వే కల్పితా రజ్జుసర్పవత్ ।
కల్పితాశ్చర్యజాలేషు నాభ్యుదేతి కుతూహలమ్ ॥ ౧౦ ॥
యే హి విజ్ఞాతవిజ్ఞేయా వీతరాగా మహాధియః ।
విచ్ఛిన్నగ్రన్థయః సర్వే తే స్వతన్త్రాస్తనౌ స్థితః ॥ ౧౧
సుఖదుఃఖదశాధీరం సామ్యాన్న ప్రోద్ధరన్తి యమ్ ।
నిశ్వాసా ఇవ శైలేన్ద్రం చిత్తం తస్య మృతం విదుః ॥ ౧౨ ॥
ఆపత్కార్పణ్యముత్సాహో మదో మాన్ద్యం మహోత్సవః ।
యం నయన్తి న వైరూప్యం తస్య నష్టం మనో విదుః ॥ ౧౩ ॥
ద్వివిధచిత్తనాశోఽస్తి సరూపోఽరూప ఏవ చ ।
జీవన్ముక్తౌ సరూపః స్యాదరూపో దేహముక్తిగః ॥ ౧౪ ॥
చిత్తసత్తేహ దుఃఖాయ చిత్తనాశః సుఖాయ చ ।
చిత్తసత్తాం క్షయం నీత్వా చిత్తం నాశముపానయేత్ ॥ ౧౫ ॥
మనస్తాం మూఢతాం విద్ధి యదా నశ్యతి సానఘ ।
చిత్తనాశాభిధానం హి తత్స్వరూపమితీరితమ్ ॥ ౧౬ ॥
మైత్ర్యాదిభిర్గుణైర్యుక్తం భవత్యుత్తమవాసనమ్ ।
భూయో జన్మవినిర్ముక్తం జీవన్ముక్తస్య తన్మనః ॥ ౧౭ ॥
సరూపోఽసౌ మనోనాశో జీవన్ముక్తస్య విద్యతే ।
నిదాఘాఽరూపనాశస్తు వర్తతే దేహముక్తికే ॥ ౧౮ ॥
విదేహముక్త ఏవాసౌ విద్యతే నిష్కలాత్మకః ।

సమగ్రాగ్ర్యగుణాధారమపి సత్త్వం ప్రలీయతే ॥ ౧౯ ॥
విదేహముక్తౌ విమలే పదే పరమపావనే ।
విదేహముక్తివిషయే తస్మిన్సత్త్వక్షయాత్మకే ॥ ౨౦ ॥
చిత్తనాశే విరూపాఖ్యే న కించిదిహ విద్యతే ।
న గుణా నాగుణాస్తత్ర న శ్రీర్నాశ్రీర్న లోకతా ॥ ౨౧ ॥
న చోదయో నాస్తమయో న హర్షామర్షసంవిదః ।
న తేజో న తమః కించిన్న సన్ధ్యాదినరాత్రయః ।
న సత్తాపి న చాసత్తా న చ మధ్యం హి తత్పదమ్ ॥ ౨౨ ॥
యే హి పారం గతా బుద్ధేః సంసారాడమ్బరస్య చ ।
తేషాం తదాస్పదం స్ఫారం పవనానామివామ్బరమ్ ॥ ౨౩ ॥
సంశాన్తదుఃఖమజడాత్మకమేకసుప్తమానన్దమన్థరమపేతరజస్తమో యత్ ।
ఆకాశకోశతనవోఽతనవో మహాన్తస్తస్మిన్పదే గలితచిత్తలవా భవన్తి ॥ ౨౪ ॥
హే నిదాఘ మహాప్రాజ్ఞ నిర్వాసనమనా భవ ।
బలాచ్చేతః సమాధాయ నిర్వికల్పమనా భవ ॥ ౨౫ ॥
యజ్జగద్భాసకం భానం నిత్యం భాతి స్వతః స్ఫురత్ ।
స ఏవ జగతః సాక్షీ సర్వాత్మా విమలాకృతిః ॥ ౨౬ ॥
ప్రతిష్ఠా సర్వభూతానాం ప్రజ్ఞానఘనలక్షణః ।
తద్విద్యావిషయం బ్రహ్మ సత్యజ్ఞానసుఖాద్వయమ్ ॥ ౨౭ ॥
ఏకం బ్రహ్మాహమస్మీతి కృతకృత్యో భవేన్మునిః ॥ ౨౮ ॥
సర్వాధిష్ఠానమద్వన్ద్వం పరం బ్రహ్మ సనాతనమ్ ।
సచ్చిదానన్దరూపం తదవాఙ్మనసగోచరమ్ ॥ ౨౯ ॥
న తత్ర చన్ద్రార్కవపుః ప్రకాశతే
న వాన్తి వాతః సకలాశ్చ దేవతాః ।
స ఏవ దేవః కృతభావభూతః
స్వయం విశుద్ధో విరజః ప్రకాశతే ॥ ౩౦ ॥
భిద్యతే హృదయగ్రన్థిశ్ఛిద్యన్తే సర్వసంశయాః ।
క్షీయన్తే చాస్య కర్మాణి తస్మిన్దృష్టే పరావరే ॥ ౩౧ ॥
ద్వౌ సుపర్ణౌ శరీరేఽస్మిఞ్జీవేశాఖ్యౌ సహ స్థితౌ ।
తయోర్జీవః ఫలం భుఙ్క్తే కర్మణో న మహేశ్వరః ॥ ౩౨ ॥

కేవలం సాక్షిరూపేణ వినా భోగో మహేశ్వరః ।
ప్రకాశతే స్వయం భేదః కల్పితో మాయయా తయోః ।
చిచ్చిదాకారతో భిన్నా న భిన్నా చిత్త్వహానితః ॥ ౩౩ ॥
తర్కతశ్చ ప్రమాణాచ్చ చిదేకత్వవ్యవస్థితేః ।
చిదేకత్వపరిజ్ఞానే న శోచతి న ముహ్యతి ॥ ౩౪ ॥
అధిష్ఠానం సమస్తస్య జగతః సత్యచిద్ఘనమ్ ।
అహమస్మీతి నిశ్చిత్య వీతశోకో భవేన్మునిః ॥ ౩౫ ॥
స్వశరీరే స్వయంజ్యోతిస్వరూపం సర్వసాక్షిణమ్ ।
క్షీణదోషాః ప్రపశ్యన్తి నేతరే మాయయావృతాః ॥ ౩౬ ॥
తమేవ ధీరో విజ్ఞాయ ప్రజ్ఞాం కుర్వీత బ్రాహ్మణః ।
నానుధ్యాయాద్బహూఞ్ఛబ్దాన్వాచో విగ్లాపనం హి తత్ ॥ ౩౭ ॥
బాల్యేనైవ హి తిష్ఠాసేన్నిర్విద్య బ్రహ్మవేదనమ్ ।
బ్రహ్మవిద్యాం చ బాల్యం చ నిర్విద్య మునిరాత్మవాన్ ॥ ౩౮ ॥
అన్తర్లీనసమారమ్భః శుభాశుభమహాఙ్కురమ్ ।
సంసృతివ్రతతేర్బీజం శరీరం విద్ధి భౌతికమ్ ॥ ౩౯ ॥
భావాభావదశాకోశం దుఃఖరత్నసముద్గకమ్ ।
బీజమస్య శరీరస్య చిత్తమాశావశానుగమ్ ॥ ౪౦ ॥
ద్వే బీజే చిత్తవృక్షస్య వృత్తివ్రతతిధారిణః ।
ఏకం ప్రాణపరిస్పన్దో ద్వితీయో దృఢభావనా ॥ ౪౧ ॥
యదా ప్రస్పన్దతే ప్రాణో నాడీసంస్పర్శనోద్యతః ।
తదా సంవేదనమయం చిత్తమాశు ప్రజాయతే ॥ ౪౨ ॥
సా హి సర్వగతా సంవిత్ప్రాణస్పన్దేన బోధ్యతే ।
సంవిత్సంరోధనం శ్రేయః ప్రాణాదిస్పన్దనం వరమ్ ॥ ౪౩ ॥
యోగినశ్చిత్తశాన్త్యర్థం కుర్వన్తి ప్రాణరోధనమ్ ।
ప్రాణాయామైస్తథా ధ్యానైః ప్రయోగైర్యుక్తికల్పితైః ॥ ౪౪ ॥
చిత్తోపశాన్తిఫలదం పరమం విద్ధి కారణమ్ ।
సుఖదం సంవిదః స్వాస్థ్యం ప్రాణసంరోధనం విదుః ॥ ౪౫ ॥
దృఢభావనయా త్యక్తపూర్వాపరవిచారణమ్ ।
యదాదానం పదార్థస్య వాసనా సా ప్రకీర్తితా ॥ ౪౬ ॥

యదా న భావ్యతే కించిద్ధేయోపాదేయరూపి యత్ ।
స్థీయతే సకలం త్యక్త్వా తదా చిత్తం న జాయతే ॥ ४८ ॥
అవాసనత్వాత్సతతం యదా న మనుతే మనః ।
అమనస్తా తదోదేతి పరమోపశమప్రదా ॥ ४९ ॥
యదా న భావ్యతే భావః క్వచిజ్జగతి వస్తుని ।
తదా హృదమ్బరే శూన్యే కథం చిత్తం ప్రజాయతే ॥ ४९ ॥
యదభావనమాస్థాయ యదభావస్య భావనమ్ ।
యద్యథా వస్తుదర్శిత్వం తదచిత్తత్వముచ్యతే ॥ ५० ॥
సర్వమన్తః పరిత్యజ్య శీతలాశయవర్తి యత్ ।
వృత్తిస్థమపి తచ్చిత్తమసద్రూపముదాహృతమ్ ॥ ५१ ॥
భ్రష్టబీజోపమా యేషాం పునర్జననవర్జితా ।
వాసనారసనాహీనా జీవన్ముక్తా హి తే స్మృతాః ॥ ५२ ॥
సత్త్వరూపపరిప్రాప్తచిత్తాస్తే జ్ఞానపారగాః ।
అచిత్తా ఇతి కథ్యన్తే దేహాన్తే వ్యోమరూపిణః ॥ ५३ ॥
సంవేద్యసంపరిత్యాగాత్ప్రాణస్పన్దనవాసనే ।
సమూలం నశ్యతః క్షిప్రం మూలచ్ఛేదాదివ ద్రుమః ॥ ५४ ॥
పూర్వదృష్టమదృష్టం వా యదస్యాః ప్రతిభాసతే ।
సంవిదస్తత్ప్రయత్నేన మార్జనీయం విజానతా ॥ ५५ ॥
తదమార్జనమాత్రం హి మహాసంసారతాం గతమ్ ।
తత్ప్రమార్జనమాత్రం తు మోక్ష ఇత్యభిధీయతే ॥ ५६ ॥
అజడో గలితానన్దస్త్యక్తసంవేదనో భవ ॥ ५७ ॥
సంవిద్వస్తుదశాలమ్బః సా యస్యేహ న విద్యతే ।
సోఽసంవిదజడః ప్రోక్తః కుర్వన్కార్యశతాన్యపి ॥ ५८ ॥
సంవేద్యేన హృదాకాశే మనాగపి న లిప్యతే ।
యస్యాసావజడా సంవిజ్జీవన్ముక్తః స కథ్యతే ॥ ५९ ॥
యదా న భావ్యతే కించిన్నిర్వాసనతయాత్మని ।
బాలమూకాదివిజ్ఞానమివ చ స్థీయతే స్థిరమ్ ॥ ६० ॥
తదా జాడ్యవినిర్ముక్తమసంవేదనమాతతమ్ ।
ఆశ్రితం భవతి ప్రాజ్ఞో యస్మాద్భూయో న లిప్యతే ॥ ६१ ॥

సమస్తా వాసనాస్త్యక్త్వా నిర్వికల్పసమాధితః ।
తన్మయత్వాదనాద్యన్తే తదప్యన్తర్విలీయతే ॥ ౬౨ ॥
తిష్ఠన్గచ్ఛన్స్పృశఞ్జిఘ్రన్నపి తల్లేపవర్జితః ।
అజడో గలితానన్దస్త్యక్తసంవేదనః సుఖీ ॥ ౬౩ ॥
ఏతాం దృష్టిమవష్టభ్య కష్టచేష్టాయుతోఽపి సన్ ।
తరేద్దుఃఖామ్బుధేః పారమపారగుణసాగరః ॥ ౬౪ ॥
విశేషం సంపరిత్యజ్య సన్మాత్రం యదలేపకమ్ ।
ఏకరూపం మహారూపం సత్తాయాస్తత్పదం విదుః ॥ ౬౫ ॥
కాలసత్తా కలాసత్తా వస్తుసత్తేయమిత్యపి ।
విభాగకలనాం త్యక్త్వా సన్మాత్రైకపరో భవ ॥ ౬౬ ॥
సత్తాసామాన్యమేవైకం భావయన్కేవలం విభుః ।
పరిపూర్ణః పరానన్ది తిష్ఠాపూరితదిగ్భరః ॥ ౬౭ ॥
సత్తాసామాన్యపర్యన్తే యత్తత్కలనయోజ్ఝితమ్ ।
పదమాద్యమనాద్యన్తం తస్య బీజం న విద్యతే ॥ ౬౮ ॥
తత్ర సంలీయతే సంవిన్నిర్వికల్పం చ తిష్ఠతి ।
భూయో న వర్తతే దుఃఖే తత్ర లబ్ధపదః పుమాన్ ॥ ౬౯ ॥
తద్ధేతుః సర్వభూతానాం తస్య హేతుర్న విద్యతే ।
స సారః సర్వసారాణాం తస్మాత్సారో న విద్యతే ॥ ౭౦ ॥
తస్మింశ్చిద్దర్పణే స్ఫారే సమస్తా వస్తుదృష్టయః ।
ఇమాస్తాః ప్రతిబిమ్బన్తి సరసీవ తటద్రుమాః ॥ ౭౧ ॥
తదమలమరజం తదాత్మతత్త్వం
తదవగతావుపశాన్తిమేతి చేతః ।
అవగతవిగతైకతత్స్వరూపో
భవభయముక్తపదోఽసి సమ్యగేవ ॥ ౭౨ ॥
ఏతేషాం దుఃఖబీజానాం ప్రోక్తం యద్యన్మయోత్తరమ్ ।
తస్య తస్య ప్రయోగేణ శీఘ్రం తత్ప్రాప్యతే పదమ్ ॥ ౭౩ ॥
సత్తాసామాన్యకోటిస్థే ద్రాగిత్యేవ పదే యది ।
పౌరుషేణ ప్రయత్నేన బలాత్సంత్యజ్య వాసనామ్ ॥ ౭౪ ॥
స్థితిం బధ్నాసి తత్త్వజ్ఞ క్షణమప్యక్షయాత్మికామ్ ।

క్షణేఽస్మిన్నేవ తత్సాధు పదమాసాదయస్యలమ్ ॥౭౫ ॥
సత్తాసామాన్యరూపే వా కరోషి స్థితిమాదరాత్ ।
తత్కించిదధికేనేహ యత్నేనాప్నోషి తత్పదమ్ ॥ ౭౬ ॥
సంవిత్తత్త్వే కృతధ్యానో నిదాఘ యది తిష్ఠసి ।
తద్యత్నేనాధికేనోచ్చైరాసాదయసి తత్పదమ్ ॥ ౭౭ ॥
వాసనాసంపరిత్యాగే యది యత్నం కరోషి భోః ।
యావద్విలీనం న మనో న తావద్వాసనాక్షయః ॥ ౭౮ ॥
న క్షీణా వాసనా యావచ్చిత్తం తావన్న శామ్యతి ।
యావన్న తత్త్వవిజ్ఞానం తావచ్చిత్తశమః కుతః ॥ ౭౯ ॥
యావన్న చిత్తోపశమో న తావత్తత్త్వవేదనమ్ ।
యావన్న వాసనానాశస్తావత్తత్త్వాగమః కుతః ।
యావన్న తత్త్వసంప్రాప్తిర్న తావద్వాసనక్షయః ॥ ౮౦ ॥
తత్త్వజ్ఞానం మనోనాశో వాసనాక్షయ ఏవ చ ।
మిథః కారణతాం గత్వా దుఃసాధాని స్థితాన్యతః ॥ ౮౧ ॥
భోగేచ్ఛాం దూరతస్త్యక్త్వా త్రయమేతత్సమాచర ॥ ౮౨ ॥
వాసనాక్షయవిజ్ఞానమనోనాశా మహామతే ।
సమకాలం చిరాభ్యస్తా భవన్తి ఫలదా మతాః ॥ ౮౩ ॥
త్రిభిరేభిః సమభ్యస్తైర్హృదయగ్రన్థయో దృఢాః ।
నిఃశేషమేవ త్రుట్యన్తి బిసచ్ఛేదాద్గుణా ఇవ ॥ ౮౪ ॥
వాసనాసంపరిత్యాగసమం ప్రాణనిరోధనమ్ ।
విదుస్తత్త్వవిదస్తస్మాత్తదప్యేవం సమాహరేత్ ॥ ౮౫ ॥
వాసనాసంపరిత్యాగాచ్చిత్తం గచ్ఛత్యచిత్తతామ్ ।
ప్రాణస్పన్దనిరోధాచ్చ యథేచ్ఛసి తథా కురు ॥ ౮౬ ॥
ప్రాణాయామదృఢాభ్యాసైర్యుక్త్యా చ గురుదత్తయా ।
ఆసనాశనయోగేన ప్రాణస్పన్దో నిరుధ్యతే ॥ ౮౭ ॥
నిఃసఙ్గవ్యవహారత్వాద్భవభావనవర్జనాత్ ।
శరీరనాశదర్శిత్వాద్వాసనా న ప్రవర్తతే ॥ ౮౮ ॥
యః ప్రాణపవనస్పన్దశ్చిత్తస్పన్దః స ఏవ హి ।
ప్రాణస్పన్దజయే యత్నః కర్తవ్యో ధీమతోచ్చకైః ॥ ౮౯ ॥

న శక్యతే మనో జేతుం వినా యుక్తిమనిన్దితామ్ ।
శుద్ధాం సంవిదమాశ్రిత్యవీతరాగః స్థిరో భవ ॥ ౯౦ ॥
సంవేద్యవర్జితమనుత్తమమాద్యమేకం
సంవిదత్పదం వికలనం కలయన్మహాత్మన్ ।
హృద్యేవ తిష్ఠ కలనారహితః క్రియాం తు
కుర్వన్నకర్తృపదమేత్య శమోదితశ్రీః ॥ ౯౧ ॥
మనాగపి విచారేణ చేతసః స్వస్య నిగ్రహః ।
పురుషేణ కృతో యేన తేనాప్తం జన్మనః ఫలమ్ ॥ ౯౨ ॥
ఇతి చతుర్థోఽధ్యాయః ॥ ౪ ॥

గచ్ఛతస్తిష్ఠతో వాపి జాగ్రతః స్వపతోఽపి వా ।
న విచారపరం చేతో యస్యాసౌ మృత ఉచ్యతే ॥ ౧ ॥
సమ్యగ్జ్ఞానసమాలోకః పుమా ఞ్జ్ఞేయసమః స్వయమ్ ।
న బిభేతి న చాదత్తే వైవశ్యం న చ దీనతామ్ ॥ ౨ ॥
అపవిత్రమపథ్యం చ విషసంసర్గదూషితమ్ ।
భుక్తం జరయతి జ్ఞానీ క్లిన్నం నష్టం చ మృష్టవత్ ॥ ౩ ॥
సఙ్గత్యాగం విదుర్మోక్షం సఙ్గత్యాగాదజన్మతా ।
సఙ్గం త్యజ త్వం భావానాం జీవన్ముక్తో భవానఘ ॥ ౪ ॥
భావాభావే పదార్థానాం హర్షామర్షవికారదా ।
మలినా వాసనా యైషా సాఽసఙ్గ ఇతి కథ్యతే ॥ ౫ ॥
జీవన్ముక్తశరీరాణామపునర్జన్మకారిణీ ।
ముక్తా హర్షవిషాదాభ్యాం శుద్ధా భవతి వాసనా ॥ ౬ ॥
దుఃఖైర్న గ్లానిమాయాసి హృది హృష్యసి నో సుఖైః ।
ఆశావైవశ్యముత్సృజ్య నిదాఘాఽసఙ్గతాం వ్రజ ॥ ౭ ॥
దిక్కాలాద్యనవచ్ఛిన్నమదృష్టోభయకోటికమ్ ।
చిన్మాత్రమక్షయం శాన్తమేకం బ్రహ్మాస్మి నేతరత్ ॥ ౮ ॥
ఇతి మత్వాహమిత్యన్తర్ముక్తాముక్తవపుః పుమాన్ ।
ఏకరూపః ప్రశాన్తాత్మా మౌనీ స్వాత్మసుఖో భవ ॥ ౯ ॥
నాస్తి చిత్తం న చావిద్యా న మనో న చ జీవకః ।

బ్రహ్మైవైకమనాద్యన్తమబ్ధివత్ప్రవిజృమ్భతే ॥ ౧౦ ॥
దేహే యావదహంభావో దృశ్యేఽస్మిన్యావదాత్మతా ।
యావన్మమేదమిత్యాస్థా తావచ్చిత్తాదివిభ్రమః ॥ ౧౧ ॥
అన్తర్ముఖతయా సర్వం చిద్వహ్నౌ త్రిజగత్తృణమ్ ।
జుహ్వన్తోఽన్తర్నివర్తన్తే మునే చిత్తాదివిభ్రమాః ॥ ౧౨ ॥
చిదాత్మాస్మి నిరంశోఽస్మి పరాపరవివర్జితః ।
రూపం స్మరన్నిజం స్ఫారం మా స్మృత్యా సంమితో భవ ॥ ౧౩ ॥
అధ్యాత్మశాస్త్రమన్త్రేణ తృష్ణావిషవిషూచికా ।
క్షీయతే భావితేనాన్తః శరదా మిహికా యథా ॥ ౧౪ ॥
పరిజ్ఞాయ పరిత్యాగో వాసానానం య ఉత్తమః ।
సత్తాసామాన్యరూపత్వాత్తత్కైవల్యపదం విదుః ॥ ౧౫ ॥
యన్నాస్తి వాసనా లీనా తత్సుషుప్తం న సిద్ధయే ।
నిర్బీజా వాసనా యత్ర తత్తుర్యం సిద్ధిదం స్మృతమ్ ॥ ౧౬ ॥
వాసనాయాస్తథా వహ్నేరృణవ్యాధిద్విషామపి ।
స్నేహవైరవిషాణ చ శేషః స్వల్పోఽపి బాధతే ॥ ౧౭ ॥
నిర్దగ్ధవాసనాబీజః సత్తాసామాన్యరూపవాన్ ।
సదేహో వా విదేహో వా న భూయో దుఃఖభాగ్భవేత్ ॥ ౧౮ ॥
ఏతావదేవావిద్యాత్వం నేదం బ్రహ్మేతి నిశ్చయః ।
ఏష ఏవ క్షయస్తస్యా బ్రహ్మేదమితి నిశ్చయః ॥ ౧౯ ॥
బ్రహ్మ చిద్బ్రహ్మ భువనం బ్రహ్మ భూతపరమ్పరా ।
బ్రహ్మాహం బ్రహ్మ చిచ్ఛత్రుర్బ్రహ్మ చిన్మిత్రబాన్ధవాః ॥ ౨౦ ॥
బ్రహ్మైవ సర్వమిత్యేవ భావితే బ్రహ్మ వై పుమాన్ ।
సర్వత్రావస్థితం శాన్తం చిద్బ్రహ్మేత్యనుభూయతే ॥ ౨౧ ॥
అసంస్కృతాధ్వగాలోకే మనస్యన్యత్ర సంస్థితే ।
యా ప్రతీతిరనాగసకా తచ్చిద్బ్రహ్మాస్మి సర్వగమ్ ॥ ౨౨ ॥
ప్రశాన్తసర్వసంకల్పం విగతాఖిలకౌతుకమ్ ।
విగతాశేషసంరంభం చిదాత్మానం సమాశ్రయ ॥ ౨౩ ॥
ఏవం పూర్ణధియో ధీరాః సమా నీరాగచేతసః ।
న నన్దన్తి న నిన్దన్తి జీవితం మరణం తథా ॥ ౨౪ ॥

ప్రాణోఽయమనిశం బ్రహ్మస్పన్దశక్తిః సదాగతిః ।
సబాహ్యాభ్యన్తరే దేహేప్రాణోఽసావూర్ధ్వగః స్థితః ॥ ౨౫ ॥
అపానోఽప్యనిశం బ్రహ్మస్పన్దశక్తిః సదాగతిః ।
సబాహ్యాభ్యన్తరే దేహే అపానోఽయమవాక్స్థితః ॥ ౨౬ ॥
జాగ్రతః స్వపతశ్చైవ ప్రాణాయామోఽయముత్తమః ।
ప్రవర్తతే హ్యభిజ్ఞస్య తం తావచ్ఛ్రేయసే శృణు ॥ ౨౭ ॥
ద్వాదశాఙ్గులపర్యన్తం బాహ్యామాక్రమతాం తతః ।
ప్రాణాఙ్గనామా సంస్పర్శో యః స పూరక ఉచ్యతే ॥ ౨౮ ॥
అపానశ్చన్ద్రమా దేహమాప్యాయయతి సువ్రత ।
ప్రాణః సూర్యోఽగ్నిరథ వా పచత్యనత్రిదం వపుః ॥ ౨౯ ॥
ప్రాణక్షయసమీపస్థమపానోదయకోటిగమ్ ।
అపానప్రాణయోరైక్యం చిదాత్మానం సమాశ్రయ ॥ ౩౦ ॥
అపానోఽస్తంగతో యత్ర ప్రాణో నాభ్యుదితః క్షణమ్ ।
కలాకలఙ్కరహితం తచ్చిత్తత్త్వం సమాశ్రయ ॥ ౩౧ ॥
నాపానోఽస్తంగతో యత్ర ప్రాణశ్చాస్తముపాగతః ।
నాసాగ్రగమనావర్తం తచ్చిత్తత్త్వముపాశ్రయ ॥ ౩౨ ॥
ఆభాసమాత్రమేవేదం న సనాసజ్జగత్త్రయమ్ ।
ఇత్యన్యకలనాత్యాగం సమ్యగ్జ్ఞానం విదుర్బుధాః ॥ ౩౩ ॥
ఆభాసమాత్రకం బ్రహ్మంశ్చిత్తదర్శకలఙ్కితమ్ ।
తతస్తదపి సంత్యజ్య నిరాభాసో భవోత్తమ ॥౩౪ ॥
భయప్రదమకల్యాణం ధైర్యసర్వస్వహారిణమ్ ।
మనఃపిశాచముత్సార్య యోఽసి సోఽసి స్థిరో భవ ॥ ౩౫ ॥
చిద్వ్యోమేవ కిలాస్తీహ పరాపరవివర్జితమ్ ।
సర్వత్రాసంభవచ్చైత్యం యత్కల్పాన్తేఽవశిష్యతే ॥ ౩౬ ॥
వాఞ్ఛాక్షణే తు యా తుష్టిస్తత్ర వాఞ్ఛైవ కారణమ్ ।
తుష్టిస్త్వతుష్టిపర్యన్తా తస్మాద్వాఞ్ఛాం పరిత్యజ ॥ ౩౭ ॥
ఆశా యాతు నిరాశాత్వమభావం యాతు భావనా ।
అమనస్త్వం మనో యాతు తవాసఙ్గేన జీవతః ॥ ౩౮ ॥
వాసనారహితైరన్తరిన్ద్రియైరాహరన్క్రియా ।

న వికారమవాప్నోషి ఖవత్క్షోభశతైరపి ॥ ౩౯ ॥
చిత్తోన్మేషనిమేషాభ్యాం సంసారప్రలయోదయౌ ।
వాసనాప్రాణసంరోధమనున్మేషం మనః కురు ॥ ౪౦ ॥
ప్రాణోన్మేషనిమేషాభ్యాం సంసృతేః ప్రలయోదయౌ ।
తమభ్యాసప్రయోగాభ్యామున్మేషరహితం కురు ॥ ౪౧ ॥
మౌర్ఖ్యోన్మేషనిమేషాభ్యాం కర్మణాం ప్రలయోదయౌ ।
తద్విలీనం కురు బలాద్గురుశాస్త్రార్థసంగమైః ॥ ౪౨ ॥
అసంవిత్స్పన్దమాత్రేణ యాతి చిత్తమచిత్తతామ్ ।
ప్రాణానాం వా నిరోధేన తదేవ పరమం పదమ్ ॥ ౪౩ ॥
దృశ్యదర్శనసంబన్ధే యత్సుఖం పారమార్థికమ్ ।
తదన్తైకాన్తసంవిత్త్యా బ్రహ్మదృష్ట్యావలోకయ ॥ ౪౪ ॥
యత్ర నాభ్యుదితం చిత్తం తద్వై సుఖమకృత్రిమమ్ ।
క్షయాతిశయనిర్ముక్తం నోదేతి న చ శామ్యతి ॥ ౪౫ ॥
యస్య చిత్తం న చిత్తాఖ్యం చిత్తం చిత్తత్త్వమేవ హి ।
తదేవ తుర్యావస్థాయం తుర్యాతీతం భవత్యతః ॥ ౪౬ ॥
సంన్యస్తసర్వసంకల్పః సమః శాన్తమనా మునిః ।
సంన్యాసయోగయుక్తాత్మా జ్ఞానవాన్మోక్షవాన్భవ ॥ ౪౭ ॥
సర్వసంకల్పసంశాన్తం ప్రశాన్తఘనవాసనమ్ ।
న కించిద్భావనాకారం యత్తద్బ్రహ్మ పరం విదుః ॥ ౪౮ ॥
సమ్యగ్జ్ఞానావరోధేన నిత్యమేకసమాధినా ।
సాంఖ్య ఏవావబుద్ధా యే తే సాంఖ్యా యోగినః పరే ॥ ౪౯ ॥
ప్రాణాద్యనిలసంశాన్తౌ యుక్త్యా యే పదమాగతాః ।
అనామయమనాద్యన్తం తే స్మృతా యోగయోగినః ॥ ౫౦ ॥
ఉపాదేయం తు సర్వేషాం శాతం పదమకృత్రిమమ్ ।
ఏకార్థాభ్యసనం ప్రాణరోధశ్చేతః పరిక్షయః ॥ ౫౧ ॥
ఏకస్మిన్నేవ సంసిద్ధే సంసిద్ధ్యన్తి పరస్పరమ్ ।
అవినాభావినీ నిత్యం జన్తూనాం ప్రాణచేతసీ ॥ ౫౨ ॥
ఆధారాధేయవచ్చైతే ఏకభావే వినశ్యతః ।
కురుతః స్వవినాశేన కార్యం మోక్షాఖ్యముత్తమమ్ ॥ ౫౩ ॥

సర్వమేతద్ధియా త్యక్త్వా యది తిష్ఠసి నిశ్చలః ।
తదాహంకారవిలయే త్వమేవ పరమం పదమ్ ॥ ౫౪ ॥
మహాచిదేకైవేహాస్తి మహాసత్తేతి యోచ్యతే ।
నిష్కలంకా సమా శుద్ధా నిరహంకారరూపిణీ ॥ ౫౫ ॥
సకృద్విభాతా విమలా నిత్యోదయవతీ సమా ।
సా బ్రహ్మ పరమాత్మేతి నామభిః పరిగీయతే ॥ ౫౬ ॥
సైవాహమితి నిశ్చిత్య నిదాఘ కృతకృత్యవాన్ ।
న భూతం న భవిష్యచ్చ చిన్తయామి కదాచన ॥ ౫౭ ॥
దృష్టిమాలమ్బ్య తిష్ఠామి వర్తమానామిహాత్మనా ।
ఇదమద్య మయా లబ్ధమిదం ప్రాప్స్యామి సున్దరమ్ ॥ ౫౮ ॥
న స్తౌమి న చ నిన్దామి ఆత్మనోఽన్యన్నహి క్వచిత్ ।
న తుష్యామి శుభప్రాప్తౌ న ఖిద్యామ్యశుభాగమే ॥ ౫౯ ॥
ప్రశాన్తచాపలం వీతశోకమస్తసమీహితమ్ ।
మనో మమ మునే శాన్తం తేన జీవామ్యనామయః ॥ ౬౦ ॥
అయం బన్ధః పరశ్చాయం మమాయమయమన్యకః ।
ఇతి బ్రహ్మన్న జానామి సంస్పర్శం న దదామ్యహమ్ ॥ ౬౧ ॥
వాసనామాత్రసంత్యాగాజ్జరామరణవర్జితమ్ ।
సవాసనం మనో జ్ఞానం జ్ఞేయం నిర్వాసనం మనః ॥ ౬౨ ॥
చిత్తే త్యక్తే లయం యాతి ద్వైతమేతచ్చ సర్వతః ।
శిష్యతే పరమం శాన్తమేకమగచ్ఛమనామయమ్ ॥ ౬౩ ॥
అనన్తమజమవ్యక్తమజరం శాన్తమచ్యుతమ్ ।
అద్వితీయమనాద్యన్తం యదాద్యముపలమ్భనమ్ ॥ ౬౪ ॥
ఏకమాద్యన్తరహితం చిన్మాత్రమమలం తతమ్ ।
ఖాదప్యతితరాం సూక్ష్మం తద్బ్రహ్మాస్మి న సంశయః ॥ ౬౫ ॥
దిక్కాలాద్యనవచ్ఛిన్నం స్వచ్ఛం నిత్యోదితం తతమ్ ।
సర్వార్థమయమేకార్థం చిన్మాత్రమమలం భవ ॥ ౬౬ ॥
సర్వమేకమిదం శాన్తమాదిమధ్యాన్తవర్జితమ్ ।
భావాభావమజం సర్వమితి మత్వా సుఖీ భవ ॥ ౬౭ ॥
న బద్ధోఽస్మి న ముక్తోఽస్మి బ్రహ్మైవాస్మి నిరామయమ్ ।

ద్వైతభావవిముక్తోఽస్మి సచ్చిదానన్దలక్షణః ।
ఏవం భావయ యత్నేన జీవన్ముక్తో భవిష్యసి ॥ ౬౮ ॥
పదార్థవృన్దే దేహాదిధియా సంత్యజ్య దూరతః ।
ఆశీతలాన్తఃకరణో నిత్యమాత్మపరో భవ ॥ ౬౯ ॥
ఇదం రమ్యమిదం నేతి బీజం తే దుఃఖసంతతేః ।
తస్మిన్సామ్యాగ్నినా దగ్ధే దుఃఖస్యావసరః కుతః ॥ ౭౦ ॥
శాస్త్రసజ్జనసంపర్కైః ప్రజ్ఞామాదౌ వివర్ధయేత్ ॥ ౭౧ ॥
ఋతం సత్యం పరం బ్రహ్మ సర్వసంసారభేషజమ్ ।
అత్యర్థమమలం నిత్యమాదిమధ్యాన్తవర్జితమ్ ॥ ౭౨ ॥
తథా స్థూలమనాకాశమసంస్పృశ్యమచాక్షుషమ్ ।
న రసం న చ గన్ధాఖ్యమప్రమేయమనూపమమ్ ॥ ౭౩ ॥
ఆత్మానం సచ్చిదానన్దమనన్తం బ్రహ్మ సువ్రత ।
అహమస్మీత్యభిధ్యాయేద్ధ్యేయాతీతం విముక్తయే ॥ ౭౪ ॥
సమాధిః సంవిదుత్పత్తిః పరజీవైకతం ప్రతి ।
నిత్యః సర్వగతో హ్యాత్మా కూటస్థో దోషవర్జితః ॥ ౭౫ ॥
ఏకః సన్భిద్యతే భ్రాన్త్యా మాయయా న స్వరూపతః ।
తస్మాదద్వైత ఏవాస్తి న ప్రపఞ్చో న సంసృతిః ॥ ౭౬ ॥
యథాకాశో ఘటాకాశో మహాకాశ ఇతీరితః ।
తథా భ్రాన్తేర్ద్విధా ప్రోక్తో హ్యాత్మా జీవేశ్వరాత్మనా ॥ ౭౭ ॥
యదా మనసి చైతన్యం భాతి సర్వత్రగం సదా ।
యోగినోఽవ్యవధానేన తదా సంపద్యతే స్వయమ్ ॥ ౭౮ ॥
యదా సర్వాణి భూతాని స్వాత్మన్యేవ హి పశ్యతి ।
సర్వభూతేషు చాత్మానం బ్రహ్మ సంపద్యతే సదా ॥ ౭౯ ॥
యదా సర్వాణి భూతాని సమాధిస్థో న పశ్యతి ।
ఏకీభూతః పరేణాసౌ తదా భవతి కేవలః ॥ ౮౦ ॥
శాస్త్రసజ్జనసంపర్కవైరాగ్యాభ్యాసరూపిణీ ।
ప్రథమా భూమికైషోక్తా ముముక్షుత్వప్రదాయినీ ॥ ౮౧ ॥
విచారణా ద్వితీయా స్యాత్తృతీయా సాఙ్గభావనా ।
విలాపినీ చతుర్థీ స్యాద్వాసనా విలయాత్మికా ॥ ౮౨ ॥

శుద్ధసంవిన్మయానన్దరూపా భవతి పఞ్చమీ ।
అర్ధసుప్తప్రబుద్ధాభో జీవన్ముక్తోఽత్ర తిష్ఠతి ॥ ౭౩ ॥
అసంవేదనరూపా చ షష్ఠీ భవతి భూమికా ।
ఆనన్దైకఘనాకారా సుషుప్తసదృశీ స్థితిః ॥ ౭౪ ॥
తుర్యావస్థోపశాన్తా సా ముక్తిరేవ హి కేవలా ।
సమతా స్వచ్ఛతా సౌమ్యా సప్తమీ భూమికా భవేత్ ॥ ౭౫ ॥
తుర్యాతీతా తు యావస్థా పరా నిర్వాణరూపిణీ ।
సప్తమీ సా పరా ప్రౌఢా విషయో నైవ జీవతామ్ ॥ ౭౬ ॥
పూర్వావస్థాత్రయం తత్ర జాగ్రదిత్యేవ సంస్థితమ్ ।
చతుర్థీ స్వప్న ఇత్యుక్తా స్వప్నాభం యత్ర వై జగత్ ॥ ౭౭ ॥
ఆనన్దైకఘనాకారా సుషుప్తాఖ్యా తు పఞ్చమీ ।
అసంవేదనరూపా తు షష్ఠీ తుర్యపదాభిధా ॥ ౭౮ ॥
తుర్యాతీతపదావస్థా సప్తమీ భూమికోత్తమా ।
మనోవచోభిరగ్రాహ్యా స్వప్రకాశసదాత్మికా ॥ ౭౯ ॥
అన్తః ప్రత్యాహృతివశాచ్చైత్యం చేన్న విభావితమ్ ।
ముక్త ఏవ న సన్దేహో మహాసమతయా తయా ॥ ౮౦ ॥
న మ్రియే న చ జీవామి నాహం సన్నాప్యసన్మయః ।
అహం న కించిచ్చిదితి మత్వా ధీరో న శోచతి ॥ ౮౧ ॥
అలేపకోఽహమజరో నీరాగః శాన్తవాసనః ।
నిరంశోఽస్మి చిదాకాశమితి మత్వా న శోచతి ॥ ౮౨ ॥
అహంమత్యా విరహితః శుద్ధో బుద్ధోఽజరోఽమరః ।
శాన్తః శమసమాభాస ఇతి మత్వా న శోచతి ॥ ౮౩ ॥
తృణాగ్రేష్వమ్బరే భానౌ నరనాగామరేషు చ ।
యత్తిష్ఠతి తదేవాహమితి మత్వా న శోచతి ॥ ౮౪ ॥
భావనాం సర్వభావేభ్యః సముత్సృజ్య సముత్థితః ।
అవశిష్టం పరం బ్రహ్మ కేవలోఽస్మీతి భావయ ॥ ౮౫ ॥
వాచామతీతవిషయో విషయాశాదశోజ్ఝితః ।
పరానన్దరసాక్షుబ్ధో రమతే స్వాత్మనాత్మని ॥ ౮౬ ॥
సర్వకర్మపరిత్యాగీ నిత్యతృప్తో నిరాశ్రయః ।

న పుణ్యేన న పాపేన నేతరేణ చ లిప్యతే ॥ ౯౭ ॥
స్ఫటికః ప్రతిబిమ్బేన యథా నాయాతి రఞ్జనమ్ ।
తజ్జ్ఞః కర్మఫలేనాన్తస్తథా నాయాతి రఞ్జనమ్ ॥ ౯౮ ॥
విహరఞ్జనతావృన్దే దేవకీర్తన పూజనైః ।
ఖేదాహ్లాదౌ న జానాతి ప్రతిబిమ్బగతైరివ ॥ ౯౯ ॥
నిస్స్తోత్రో నిర్వికారశ్చ పూజ్యపూజావివర్జితః ।
సంయుక్తశ్చ వియుక్తశ్చ సర్వాచారనయక్రమైః ॥ ౧౦౦ ॥
తనుం త్యజతు వా తీర్థే శ్వపచస్య గృహేఽథ వా ।
జ్ఞానసంపత్తిసమయే ముక్తోఽసౌ విగతాశయః ॥ ౧౦౧ ॥
సంకల్పత్వం హి బన్ధస్య కారణం తత్పరిత్యజ ।
మోక్షో భవేదసంకల్పాత్తదభ్యాసం ధియా కురు ॥ ౧౦౨ ॥
సావధానో భవ త్వం చ గ్రాహ్యగ్రాహకసంగమే ।
అజస్రమేవ సంకల్పదశాః పరిహరన్మనైః ॥ ౧౦౩ ॥
మా భవ గ్రాహ్యభావాత్మా గ్రాహకాత్మా చ మా భవ ।
భావనామఖిలాం త్యక్త్వా యచ్ఛిష్టం తన్మయో భవ ॥ ౧౦౪ ॥
కించిచ్చేద్రోచతే తుభ్యం తద్బద్ధోఽసి భవస్థితౌ ।
న కించిద్రోచతే చేత్తే తన్ముక్తోఽసి భవస్థితౌ ॥ ౧౦౫ ॥
అస్మాత్పదార్థనిచయాద్యావత్స్థావరజఙ్గమాత్ ।
తృణాదేర్దేహపర్యన్తాన్మా కించిత్తత్ర రోచతామ్ ॥ ౧౦౬ ॥
అహంభావానహంభావౌ త్యక్త్వా సదసతీ తథా ।
యదసక్తం సమం స్వచ్ఛం స్థితం తత్తుర్యముచ్యతే ॥ ౧౦౭ ॥
యా స్వచ్ఛా సమతా శాన్తా జీవన్ముక్తవ్యవస్థితిః ।
సాక్ష్యవస్థా వ్యవహృతౌ సా తుర్యా కలనోచ్యతే ॥ ౧౦౮ ॥
నైతజ్జాగ్రన్న చ స్వప్నః సంకల్పానామసంభవాత్ ।
సుషుప్తభావో నాఽప్యేతదభావాజ్జడతాస్థితేః ॥ ౧౦౯ ॥
శాన్తసమ్యక్ప్రబుద్ధానాం యథాస్థితమిదం జగత్ ।
విలీనం తుర్యమిత్యాహురబుద్ధానాం స్థితం స్థిరమ్ ॥ ౧౧౦ ॥
అహంకారకలాత్యాగే సమతాయాః సముద్గమే ।
విశరారౌ కృతే చిత్తే తుర్యావస్థోపతిష్ఠతే ॥ ౧౧౧ ॥

సిద్ధాన్తోఽధ్యాత్మశాస్త్రాణాం సర్వాపహ్నవ ఏవ హి ।

నావిద్యాస్తీహ నో మాయా శాన్తం బ్రహ్మేదమక్లమమ్ ॥ ౧౧౨ ॥

శాన్త ఏవ చిదాకాశే స్వచ్ఛే శమసమాత్మని ।

సమగ్రశక్తిఖచితే బ్రహ్మేతి కలితాభిధే ॥ ౧౧౩ ॥

సర్వమేవ పరిత్యజ్య మహామౌనీ భవానఘ ।

నిర్వాణవాన్నిర్మననః క్షీణచిత్తః ప్రశాన్తధీః ॥ ౧౧౪ ॥

ఆత్మన్యేవాస్వ శాన్తాత్మా మూకాన్ధబధిరోపమః ।

నిత్యమన్తర్ముఖః స్వచ్ఛః స్వాత్మనాన్తః ప్రపూర్ణధీః ॥ ౧౧౫ ॥

జాగ్రత్యేవ సుషుప్తస్థః కురు కర్మాణి పై ద్విజ ।

అన్తః సర్వపరిత్యాగీ బహిః కురు యథాగతమ్ ॥ ౧౧౬ ॥

చిత్తసత్తా పరం దుఃఖం చిత్తత్యాగః పరం సుఖమ్ ।

అతశ్చిత్తం చిదాకాశే నయ క్షయమవేదనాత్ ॥ ౧౧౭ ॥

దృష్ట్వా రమ్యమరమ్యం వా స్థేయం పాషాణవత్సదా ।

ఏతావతాత్మయత్నేన జితా భవతి సంసృతిః ॥ ౧౧౮ ॥

వేదాన్తే పరమం గుహ్యం పురాకల్పప్రచోదితమ్ ।

నాప్రశాన్తాయ దాతవ్యం న చాశిష్యాయ పై పునః ॥ ౧౧౯ ॥

అన్నపూర్ణోపనిషదం యోఽధీతే గుర్వనుగ్రహాత్ ।

స జీవన్ముక్తతాం ప్రాప్య బ్రహ్మైవ భవతి స్వయమ్ ॥ ౧౨౦ ॥

ఇత్యుపనిషత్ ॥ ఇతి పఞ్చమోఽధ్యాయః ॥ ౫ ॥

ఓం భద్రం కర్ణేభిః శృణుయామ దేవాః ॥ భద్రం పశ్యేమాక్షభిర్యజత్రాః ॥

స్థిరైరఙ్గైస్తుష్టువాగ్ంసస్తనూభిః ॥ వ్యశేమ దేవహితం యదాయుః ॥

స్వస్తి న ఇన్ద్రో వృద్ధశ్రవాః ॥ స్వస్తి నః పూషా విశ్వవేదాః ॥

స్వస్తి నస్తార్క్ష్యో అరిష్టనేమిః ॥ స్వస్తి నో బృహస్పతిర్దధాతు ॥

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥

ఇత్యన్నపూర్ణోపనిషత్సమాప్తా ॥

For corrections
Mail to urbhaskar@yahoo.com