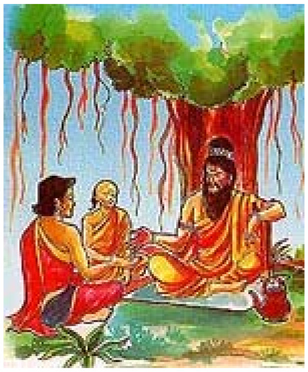

अन्नपूर्णा उपनिषद

(Annapurnā Upanishad)

UPANISHADS: AN INTRODUCTION

The word 'Upanishad' in Sanskrit language means *upa* (near), *ni* (down) and *shad* (to sit), which can be summed up as 'to sit down near' (and receive instructions). The teacher and student or a spiritual master and his disciples setting were not always prevalent in strict sense. In some cases, it was husband answering questions about immortality to his wife or a teenage boy was being taught by *Yama* (God of Death). The teachers, in some cases were women sages and the seekers of inspiration were kings. Besides dialogues, Upanishads also contain narrations, similes, metaphors, illustrations and symbolism.

In the quietude of caves and monasteries or ashrams situated on the banks of holy Ganges, this mystic knowledge was exchanged for centuries. It can be said that Upanishads are collection of writings representing oral transmission of such knowledge.

Most of the Upanishads are either commentary on or are an extension of four Vedas and in most cases constitute *Vedanta (*the end or an ultimate part of Veda). The characteristics of the Upanishads are their universality and the total absence of any dogmatism. Upanishads elaborate upon highest metaphysical state, beyond which is the realm of Silence.

Upanishads are considered as the backbone of Hinduism. The thoughts expressed inside Upanishadic cluster forms the core of Indian philosophy. One can find doctrines of *Karma* (action), *Yoga* (union), *Punarjanma* (rebirth), *moksha* (liberation), *atma* (soul) and *brahman* (super soul), inside these scriptures. Upanishads also gives valuable insight into Hindu belief system behind the creation of universe and the reasons behind its sustenance.

According to Historians, Upanishads were composed between year 800-400 B.C. Experts differ on total number of Upanishads, but most agree on 108. Major among them are *Chhandogya & Kena (Sam Veda); Aitareya & Kaushitaki (Rig Veda); Katha, Taittiriya, Brihadaranyaka, Svetasvatara, Isa & Prasna (Yajur Veda); Mundaka* & *Mandukya (Atharva Veda).* From various elaboration found inside Upanishadic verses, it can be said that, sages like *Yagnavalkya, Uddalaka, Aitareya, Pippalada, Sanat Kumar, Shwetaketu, Shandilya, Manu* and even *Maharshi Narada* disseminated Upanishadic knowledge and thus, can be said to be their authors.

Upanishads are acknowledged as pinnacle of human wisdom. None other scripture of that time can claim to contain such sublime and noble thoughts as found inside Upanishads. Written almost at the time of the dawn of civilization, Upanishads continues to evoke tremendous interest even today, among literates of both, East as well as West.

☼ ☼ ☼ ☼ ☼

॥ अथ अन्नपूर्णा उपनिषत् ॥

सर्वापह्नवसंसिद्ध ब्रह्ममात्र तयोज्ज्वलम् ।
त्रैपदं श्रीरामतत्त्वं स्वमात्रमिति भावये ॥

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः । भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ॥
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाँसस्तनूभिः व्यशेम देवहितं यदायुः ॥
स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः । स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ॥
स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः । स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ॥
ॐ शान्तिः । शान्तिः । शान्तिः ॥

॥ अथ प्रथमोऽध्यायः ॥

हरिः ॐ निदाघो नाम योगीन्द्र ऋभुं ब्रह्मविदां वरम् ।
प्रणम्य दण्डवद्भूमावुत्थाय स पुनर्मुनिः ॥१॥
आत्मतत्त्वमनुब्रूहीत्येवं पप्रच्छ सादरम् ।
कयोपासनया ब्रह्मन्नीदृशं प्राप्तवानसि ॥२॥
तां मे ब्रूहि महाविद्यां मोक्षसाम्राज्यदायिनीम् ।
निदाघ त्वं कृतार्थोऽसि शृणु विद्यां सनातनीम् ॥३॥
यस्या विज्ञानमात्रेण जीवन्मुक्तो भविष्यसि ।
मूलशृङ्गाटमध्यस्था बिन्दुनादकलाश्रया ॥४॥
नित्यानन्दा निराधारा विख्याता विलसत्कचा ।
विष्टपेशी महालक्ष्मीः कामस्तारो नतिस्तथा ॥५॥
भगवत्यन्नपूर्णेति ममाभिलषितं ततः ।
अन्नं देहि ततः स्वाहा मन्त्रसारेति विश्रुता ॥६॥
सप्तविंशति वर्णात्मा योगिनीगणसेविता ॥७॥
ऐं ह्रीं सौं श्रीं क्लीमोन्नमो भगवत्यन्नपूर्णे
ममाभिलषितमन्नं देहि स्वाहा ।
इति पित्रोपदिष्टोऽस्मि तदादिनियमः स्थितः ।
कृतवान्स्वाश्रमाचारो मन्त्रानुष्ठानमन्वहम् ॥८॥
एवं गते बहुदिने प्रादुरासीन्ममाग्रतः ।
अन्नपूर्णा विशालाक्षी स्मयमानमुखाम्बुजा ॥९॥
तां दृष्ट्वा दण्डवद्भूमौ नत्वा प्राञ्जलिरास्थितः ।
अहो वत्स कृतार्थोऽसि वरं वरय मा चिरम् ॥१०॥
एवमुक्तो विशालाक्ष्या मयोक्तं मुनिपुङ्गव ।

आत्मतत्त्वं मनसि मे प्रादुर्भवतु पार्वति ॥११॥
तथैवास्थिति मामुक्त्वा तत्रैवान्तरधीयत ।
तदा मे मतिरुत्पन्ना जगद्वैचित्र्यदर्शनात् ॥१२॥
भ्रमः पञ्चविधो भाति तदेवेह समुच्यते ।
जीवेश्वरौ भिन्नरूपाविति प्राथमिको भ्रमः ॥१२॥
आत्मनिष्ठं कर्तृगुणं वास्तवं वा द्वितीयकः ।
शरीरत्रयसंयुक्तजीवः सङ्गी तृतीयकः ॥१३॥
जगत्कारणरूपस्य विकारित्वं चतुर्थकः ।
कारणाद्भिन्नजगतः सत्यत्वं पञ्चमो भ्रमः ।
पञ्चभ्रमनिवृत्तिश्च तदा स्फुरति चेतसि ॥१५॥
बिम्बप्रतिबिम्बदर्शनेन भेदभ्रमो निवृत्तः ।
स्फटिकलोहितदर्शनेन पारमार्थिककर्तृत्वभ्रमो निवृत्तः ।
घटमठाकाशदर्शनेन सङ्गीतिभ्रमो निवृत्तः ।
रज्जुसर्पदर्शनेन कारणाद्भिन्नजगतः सत्यत्वभ्रमो निवृत्तः ।
कनकरुचकदर्शनेन विकारित्वभ्रमो निवृत्तः ।
तदाप्रभृति मच्चित्तं ब्रह्माकारमभूत्स्वयम् ।
निदाघ त्वमपीत्थं हि तत्त्वज्ञानमवाप्नुहि ॥१६॥
निदाघः प्रणतो भूत्वा ऋभुं पप्रच्छ सादरम् ।
ब्रूहि मे श्रद्दधानाय ब्रह्मविद्यामनुत्तमाम् ॥१७॥
तथेत्याह ऋभुः प्रीतस्तत्त्वज्ञां वदामि ते ।
महाकर्ता महाभोक्ता महात्यागी भवानघ ।
स्वस्वरूपानुसन्धानमेवं कृत्वा सुखी भव ॥१८॥
नित्योदितं विमलमाद्यमनतरूपं ब्रह्मास्मि नेतरकलाकलनं हि किंचित् ।
इत्येव भावय निरञ्जनतामुपेतो निर्वाणमेहि सकलामलशान्तवृत्तिः ॥१९॥
यदिदं दृश्यते किंचित्तत्नास्तीति भावय ।
यथा गन्धर्वनगरं यथा वारि मरुस्थले ॥२०॥
यत्तु नो दृश्यते किंचिद्यन्नु किंचिदिव स्थितम् ।
मनःषष्ठेन्द्रियातीतं तन्मयो भव वै मुने ॥२१॥
अविनाशि चिदाकाशं सर्वात्मकमखण्डितम् ।
नीरन्ध्रं भूरिवाशेषं तदस्मीति विभावय ॥२२॥
यदा संक्षीयते चित्तमभावात्यन्तभावनात् ।
चित्सामान्य स्वरूपस्य सत्तासामान्यता तदा ॥२३॥
नूनं चैत्यांशरहिता चिद्यदात्मनि लीयते ।
असद्रूपवदत्यच्छा सत्तासामान्यता तदा ॥२४॥
दृष्टिरेषा हि परमा सदेहादेहयोः समा ।

मुक्तयोः संभवत्येव तुर्यातीतपदाभिधा ॥२५॥
व्युत्थितस्य भवत्येषा समाधिस्थस्य चानघ ।
ज्ञस्य केवलमज्ञस्य न भवत्येव बोधजा ।
अनानन्द समानन्द मुग्धमुग्ध मुखद्युतिः ॥२६॥
चिरकाल परिक्षीण मननादि परिभ्रमः ।
पदमासाद्यते पुण्यं प्रज्ञयैवैकया तथा ॥२७॥
इमं गुणसमाहारमनात्मत्वेन पश्यतः ।
अन्तःशीतलया यासौ समाधिरिति कथ्यते ॥२८॥
अवासनं स्थिरं प्रोक्तं मनोध्यानं तदेव च ।
तदेव केवलीभानं शान्ततैव च तत्सदा ॥२९॥
तनुवासनमत्युच्चैः पदायोद्यतमुच्यते ।
अवासगं मनोऽकर्तृपदं तस्मादवाप्यते ॥३०॥
घनवासनमेतत्तु चेतःकर्तृत्वभावनम् ।
सर्वदुःखप्रदं तस्माद्वासनां तनुतां नयेत् ॥३१॥
चेतसा संपरित्यज्य सर्वभावात्मभावनाम् ।
सर्वमाकाशतामेति नित्यमन्तर्मुखस्थितेः ॥३२॥
यथा विपणगा लोका विहरन्तोऽप्यसत्समाः ।
असंबन्धात्तथा ज्ञस्य ग्रामोऽपि विपिनोपमः ॥३३॥
अन्तर्मुखतया नित्यं सुप्तो बुद्धो व्रजन्पठन् ।
पुरं जनपदं ग्राममरण्यमिव पश्यति ॥३४॥
अन्तःशीतलतायां तु लब्धायां शीतलं जगत् ।
अन्तस्तृष्णोपतप्तानां दावदाहमयं जगत् ॥३५॥
भवत्यखिलजन्तूनां यदन्तस्तद्बहिः स्थितम् ॥३६॥
यस्त्वात्मरतिरेवान्तः कुर्वन्कर्मेन्द्रियैः क्रियाः ।
न वशो हर्षशोकाभ्यां स समाहित उच्यते ॥३७॥
आत्मवत्सर्वभूतानि परद्रव्याणि लोष्ठवत् ।
स्वभावादेव न भयाद्यः पश्यति स पश्यति ॥३८॥
अद्यैव मृतिरायातु कल्पान्तनिचयेन वा ।
नासौ कलङ्कमाप्नोति हेम पङ्कगतं यथा ॥३९॥
कोऽहं कथमिदं किं वा कथं मरणजन्मनी ।
विचारयान्तरे वेत्थं महत्तत्फलमेष्यसि ॥४०॥
विचारेण परिज्ञातस्वभावस्य सतस्तव ।
मनः स्वरूपमुत्सृज्य शममेष्यति विज्वरम् ॥४१॥
विज्वरत्वं गतं चेतस्तव संसारवृत्तिषु ।
न निमज्जति तद्ब्रह्मन्गोष्पदेष्विव वारणः ॥४२॥

कृपणं तु मनो ब्रह्मन्गोष्पदेऽपि निमज्जति ।
कार्ये गोष्पदतोयेऽपि विशीर्णो मशको यथा ॥४३॥
यावद्यावन्मुनिश्रेष्ठ स्वयं संतज्यतेऽखिलम् ।
तावत्तावत्परालोकः परमात्मैव शिष्यते ॥४४॥
यावत्सर्वं न संत्यक्तं तावदात्मा न लभ्यते ।
सर्ववस्तुपरित्यागे शेष आत्मेति कथ्यते ॥४५॥
आत्मावलोकनार्थं तु तस्मात्सर्वं परित्यजेत् ।
सर्वं संत्यज्य दूरेण यच्छिष्टं तन्मयो भव ॥४६॥
सर्वं किंचिदिदं दृश्यं दृश्यते यज्जगद्गतम् ।
चिन्निष्पन्दांशमात्रं तन्नान्यत्किंचन शाश्वतम् ॥४७॥
समाहिता नित्यतृप्ता यथाभूतार्थदर्शिनी ।
ब्रह्मन्समाधिशब्देन परा प्रज्ञोच्यते बुधैः ॥४८॥
अक्षुब्धा निरहंकारा द्वन्द्वेष्वननुपातिनी ।
प्रोक्ता समाधिशब्देन मेरोः स्थिरतरा स्थितिः ॥४९॥
निश्चिता विगताभीष्टा हेयोपदेयवर्जिता ।
ब्रह्मन्समाधिशब्देन परिपूर्णा मनोगतिः ॥५०॥
केवलं चित्प्रकाशांशकल्पिता स्थिरतां गता ।
तुर्या सा प्राप्यते दृष्टिर्महद्भिर्वेदवित्तमैः ॥५१॥
अदूरगतसादृश्या सुषुप्तस्योपलक्ष्यते ।
मनोहंकारविलये सर्वभावान्तरस्थिता ॥५२॥
समुदेति परानन्दा या तनुः पारमेश्वरी ।
मनसैव मनश्छित्त्वा सा स्वयं लभ्यते गतिः ॥५३॥

तदनु विषयवासनाविनाश- स्तदनु शुभः परमः स्फुटप्रकाशः ।
तदनु च समतावशात्स्वरूपे परिणमनं महतामचिन्त्यरूपम् ॥५४॥
अखिलमिदमनन्तमनन्तमात्मतत्त्वं दृढपरिणामिनि चेतसि स्थितोऽन्तः ।
बहिरुपशमिते चराचरात्मा स्वयमनुभूयत एव देवदेवः ॥५५॥

असक्तं निर्मलं चित्तं युक्तं संसार्यविस्फुटम् ।
सक्तं तु दीर्घतपसा मुक्तमप्यतिबद्धवत् ॥५६॥
अन्तःसंसक्तिनिर्मुक्तो जीवो मधुरवृत्तिमान् ।
बहिः कुर्वन्नकुर्वन्वा कर्ता भोक्ता न हि क्वचित् ॥५७॥

॥ इति प्रथमोऽध्यायः ॥

॥ अथ द्वितीयोऽध्यायः ॥

निदाघ उवाच

सङ्गः कीदृश इत्युक्तः कश्च बन्धाय देहिनाम् ।
कश्च मोक्षाय कथितः कथं त्वेष चिकित्स्यते ॥१॥
देहदेहिविभागैकपरित्यागेन भावना ।
देहमात्रे हि विश्वासः सङ्गो बन्धाय कथ्यते ॥२॥
सर्वमात्मेदमत्राहं किं वाञ्छामि त्यजामि किम् ।
इत्यसङ्गस्थितिं विद्धि जीवन्मुक्ततनुस्थिताम् ॥३॥
नाहमस्मि न चान्योस्ति न चायं न च नेतरः ।
सोऽसङ्ग इति संप्रोक्तो ब्रह्मास्मीत्येव सर्वदा ॥४॥
नाभिनन्दति नैष्कर्म्यं न कर्मस्वनुषज्जते ।
सुसमो यः परित्यागी सोऽसंसक्त इति स्मृतः ॥५॥
सर्वकर्मफलादीनां मनसैव न कर्मणा ।
निपुणो यः परित्यागी सोऽसंसक्त इति स्मृतः ॥६॥
असंकल्पेन सकलाश्चेष्टा नाना विजृंभिताः ।
चिकित्सिता भवन्तीह श्रेयः संपादयन्ति हि ॥७॥
न सक्तमिह चेष्टासु न चिन्तासु न वस्तुषु ।
न गमागमचेष्टासु न कालकलनासु च ॥८॥
केवलं चिति विश्रम्य किंचिच्चैत्यावलंब्यपि ।
सर्वत्र नीरसमिह तिष्ठत्यात्मरसं मनः ॥९॥
व्यवहारमिदं सर्वं मा करोतु करोतु वा ।
अकुर्वन्वापि कुर्वन्वा जीवः स्वात्मरतिक्रियः ॥१०॥
अथवा तमपि त्यक्त्वा चैत्यांशं शान्तचिद्घनः ।
जीवस्तिष्ठति संशान्तो ज्वलन्मणिरिवात्मनि ॥११॥
चित्ते चैत्यदशाहीने या स्थितिः क्षीणचेतसाम् ।
सोच्यते शान्तकलना जाग्रत्येव सुषुप्तता ॥१२॥
एषा निदाघ सौषुप्तस्थितिरभ्यासयोगतः ।
प्रौढा सती तुरीयेति कथिता तत्त्वकोविदैः ॥१३॥
अस्यां तुरीयावस्थायां स्थितिं प्राप्याविनाशिनीम् ।
आनन्दैकान्तशीलत्वादनानन्दपदं गतः ॥१४॥
अनानन्दमहानन्दकालातीतस्ततोऽपि हि ।
मुक्त इत्युच्यते योगी तुर्यातीतपदं गतः ॥१५॥
परिगलित समस्त जन्मपाशः सकलविलीन तमोमयाभिमानः ।
परमरसमयीं परात्मसत्तां जलगतसैन्धवखण्डवन्महात्मा ॥१६॥

जडाजडदृशोर्मध्ये यत्तत्त्वं पारमार्थिकम् ।
अनुभूतिमयं तस्मात्सारं ब्रह्मेति कथ्यते ॥१७॥
दृश्यसंवलितो बन्धस्तन्मुक्तौ मुक्तिरुच्यते ।
द्रव्यदर्शनसंबन्धे यानुभूतिरनामया ॥१८॥
तामवष्टभ्य तिष्ठ त्वं सौषुप्तीं भजते स्थितिम् ।
सैव तुर्यत्वमाप्नोति तस्यां दृष्टिं स्थिरां कुरु ॥१९॥
आत्मा स्थूलो न चैवाणुर्न प्रत्यक्षो न चेतरः ।
न चेतनो न च जडो न चैवासन्न सन्मयः ॥२०॥
नाहं नान्यो न चैवैको न चानेकोऽद्वयोऽव्ययः ।
यदीदं दृश्यतां प्राप्तं मनः सर्वेन्द्रियास्पदम् ॥२१॥
दृश्यदर्शनसंबन्धे यत्सुखं पारमार्थिकम् ।
तदतीतं पदं यस्मात्तन्न किंचिदिवैव तत् ॥२२॥
न मोक्षो नभसः पृष्ठे न पाताले न भूतले ।
सर्वाशासंक्षये चेतःक्षयो मोक्ष इतीष्यते ॥२३॥
मोक्षो मेऽस्त्विवति चिन्तान्तर्जाता चेदुत्थितं मनः ।
मननोत्थे मनस्यैष बन्धः सांसारिको दृढः ॥२४॥
आत्मन्यतीते सर्वस्मात्सर्वरूपेऽथ वा तते ।
को बन्धः कश्च वा मोक्षो निर्मूलं मननं कुरु ॥२५॥
अध्यात्मरतिराशान्तः पूर्णपावनमानसः ।
प्राप्तानुत्तमविश्रान्तिर्न किंचिदिह वाञ्छति ॥२६॥
सर्वाधिष्ठानसन्मात्रे निर्विकल्पे चिदात्मनि ।
यो जीवति गतस्नेहः स जीवन्मुक्त उच्यते ॥२७॥
नापेक्षते भविष्यच्च वर्तमाने न तिष्ठति ।
न संस्मरत्यतीतं च सर्वमेव करोति च ॥२८॥
अनुबन्धपरे जन्तावसंसर्गमनाः सदा ।
भक्ते भक्तसमाचरः शठे शठ इव स्थितः ॥२९॥
बालो बालेषु वृद्धेषु वृद्धो धीरेषु धैर्यवान् ।
युवा यौवनवृत्तेषु दुःखितेषु सुदुःखधीः ॥३०॥
धीरधीरुदितानन्दः पेशलः पुण्यकीर्तनः ।
प्राज्ञः प्रसन्नमधुरो दैन्यादपगताशयः ॥३१॥
अभ्यासेन परिस्पन्दे प्राणानां क्षयमागते ।
मनः प्रशममायाति निर्वाणमवशिष्यते ॥३२॥
यतो वाचो निवर्तन्ते विकल्पकलनान्विताः ।
विकल्पसंक्षयाज्जन्तोः पदं तदवशिष्यते ॥३३॥
अनाद्यन्तावभासात्मा परमात्मैव विद्यते ।

इत्येतन्निश्चयं स्फारं सम्यग्ज्ञानं विदुर्बुधाः ॥३४॥
यथाभूतार्थ दर्शित्व मेतावद्भुवनत्रये ।
यदात्मैव जगत्सर्वमिति निश्चित्य पूर्णता ॥३५॥
सर्वमात्मैव कौ दृष्टौ भावाभावौ क्व वा स्थितौ ।
क्व बन्धमोक्षकलने ब्रह्मैवेदं विजृम्भते ॥३६॥
सर्वमेकं परं व्योम को मोक्षः कस्य बन्धता ।
ब्रह्मेदं बृंहिताकारं बृहद्बृहदवस्थितम् ॥३७॥
दूरादस्तमितद्वित्वं भवात्मैव त्वमात्मना ।
सम्यगालोकिते रूपे काष्ठपाषाणवाससाम् ॥३८॥
मनागपि न भेदोऽस्ति क्वासि संकल्पनोन्मुखः ।
आदावन्ते च संशान्तस्वरूपमविनाशि यत् ॥३९॥
वस्तूनामात्मनश्चैतत्तन्मयो भव सर्वदा ।
द्वैताद्वैतसमुद्भेदैर्जरामरणविभ्रमैः ॥४०॥
स्फुरत्यात्मभिरात्मैव चित्तैरब्धीव वीचिभिः ।
आपत्करञ्जपरशुं पराया निर्वृतेः पदम् ॥४१॥
शुद्धमात्मानमालिङ्ग्य नित्यमन्तस्थया धिया ।
यः स्थितस्तं क आत्मेह भोगो बाधयितुं क्षमः ॥४२॥
कृतस्फारविचारस्य मनोभोगादयोऽरयः ।
मनागपि न भिन्दन्ति शैलं मन्दानिला इव ॥४३॥
नानात्वमस्ति कलनासु न वस्तुतोऽन्तर्नानाविधासु सरसीव जलादिवान्यत् ।
इत्येकनिश्चयमयः पुरुषो विमुक्त इत्युच्यते समवलोकितसम्यगर्थः ॥४४॥

॥ इति द्वितीयोऽध्यायः ॥

॥ अथ तृतीयोऽध्यायः ॥

विदेहमुक्तेः किं रूपं तद्वान्को वा महामुनिः ।
कं योगं समुपस्थाय प्राप्तवान्परमं पदम् ॥१॥
सुमेरोर्वसुधापीठे माण्डव्यो नाम वै मुनिः ।
कौण्डिन्यात्तत्त्वमास्थाय जीवन्मुक्तो भवत्यसौ ॥२॥
जीवन्मुक्तिदशां प्राप्य कदाचिद्ब्रह्मवित्तमः ।
सर्वेन्द्रियाणि संहर्तुं मनश्चक्रे महामुनिः ॥३॥
बद्धपद्मासनस्तिष्ठन्नर्धोन्मीलितलोचनः ।
बाह्यानाभ्यान्तरांश्चैव स्पर्शान्परिहरञ्छनैः ॥४॥
ततः स्वमनसः स्थैर्यं मनसा विगतैनसा ।
अहो नु चञ्चलमिदं प्रत्याहृतमपि स्फुटम् ॥५॥
पटाद्घटमुपायाति घटाच्छकटमुत्कटम् ।
चित्तमर्थेषु चरति पादपेष्विव मर्कटः ॥६॥
पञ्च द्वाराणि मनसा चक्षुरादीन्यमून्यलम् ।
बुद्धीन्द्रियाभिधानानि तान्येवालोकयाम्यहम् ॥७॥
हन्तेन्द्रियगणा यूयं त्यजताकुलतां शनैः ।
चिदात्मा भगवान्सर्वसाक्षित्वेन स्थितोऽस्म्यहम् ॥८॥
तेनात्मना बहुज्ञेन निर्ज्ञाताश्चक्षुरादयः ।
परिनिर्वामि शान्तोऽस्मि दिष्ट्यास्मि विगतज्वरः ॥९॥
स्वात्मन्येवावतिष्ठेऽहं तुर्यरूपपदेऽनिशम् ।
अन्तरेव शशामास्य क्रमेण प्राणसन्ततिः ॥१०॥
ज्वालाजालपरिस्पन्दो दग्धेन्धन इवानलः ।
तदितोऽस्तं गत इव ह्यस्तं गत इवोदितः ॥११॥
समः समरसाभासस्तिष्ठामि स्वच्छतां गतः ।
प्रबुद्धोऽपि सुषुप्तिस्थः सुषुप्तिस्थः प्रबुद्धवान् ॥१२॥
तुर्यमालम्ब्य कायान्तस्तिष्ठामि स्तम्भितस्थितिः ।
सबाह्याभ्यन्तरान्भावान्स्थूलान्सूक्ष्मतरानपि ॥१३॥
त्रैलोक्यसंभवांस्त्यक्त्वा संकल्पैकविनिर्मितान् ।
सह प्रणवपर्यन्तदीर्घनिःस्वनतन्तुना ॥१४॥
जहाविन्द्रियतन्मात्रजालं खग इवानलः ।
ततोऽङ्गसंविदं स्वच्छां प्रतिभासमुपागताम् ॥१५॥
सद्योजातशिशुज्ञानं प्राप्तवान्मुनिपुङ्गवः ।
जहौ चित्तं चैत्यदशां स्पन्दशक्तिमिवानिलः ॥१६॥
चित्सामान्यमथासाद्य सत्तामात्रात्मकं ततः ।

सुषुप्तपदमालम्ब्य तस्थौ गिरिरिवाचलः ॥१७॥
सुषुप्तस्थैर्यमासाद्य तुर्यरूपमुपाययौ ।
निरानन्दोऽपि सानन्दः सच्चासच्च बभूव सः ॥१८॥
ततस्तु संबभूवासौ यद्गिरामप्यगोचरः ।
यच्छून्यवादिनां शून्यं ब्रह्म ब्रह्मविदां च यत् ॥१९॥
विज्ञानमात्रं विज्ञानविदां यदमलात्मकम् ।
पुरुषः सांख्यदृष्टीनामीश्वरो योगवादिनाम् ॥२०॥
शिवः शैवागमस्थानां कालः कालैकवादिनाम् ।
यत्सर्वशास्त्रसिद्धान्तं यत्सर्वहृदयानुगम् ॥२१॥
यत्सर्वं सर्वगं वस्तु यत्तत्त्वं तदसौ स्थितः ।
यदनुक्तमनिष्पन्दं दीपकं तेजसामपि ॥२२॥
स्वानुभूत्यैकमानं च यत्तत्त्वं तदसौ स्थितः ।
यदेकं चाप्यनेकं च साञ्जनं च निरञ्जनम् ।
यत्सर्वं चाप्यसर्वं च यत्तत्त्वं तदसु स्थितः ॥२३॥
अजममरमनाद्यमाद्यमेकं पदममलं सकलं च निष्कलं च ।
स्थित इति स तदा नभःस्वरूपादपिविमलस्थितिरीश्वरः क्षणेन ॥२४॥

॥ इति तृतीयोऽध्यायः ॥

॥ अथ चतुर्थोऽध्यायः ॥

जीवन्मुक्तस्य किं लक्ष्म ह्याकाशगमनादिकम् ।
तथा चेन्मुनिशार्दूल तत्र नैव प्रलक्ष्यते ॥१॥
अनात्मविदमुक्तोऽपि नभोविहरणादिकम् ।
द्रव्यमन्त्रक्रियाकालशक्त्याप्नोत्येव स द्विजः ॥२॥
नात्मज्ञस्यैष विषय आत्मज्ञो ह्यात्ममात्रदृक् ।
आत्मनात्मनि संतृप्तो नाविद्यामनुधावति ॥३॥
ये ये भावाः स्थिता लोके तानविद्यामयान्विदुः ।
त्यक्ताविद्यो महायोगी कथं तेषु निमज्जति ॥४॥
यस्तु मूढोऽल्पबुद्धिर्वा सिद्धिजालानि वाञ्छति ।
सिद्धिसाधनैर्योगैस्तानि साधयति क्रमात् ॥५॥
द्रव्यमन्त्रक्रियाकालयुक्तयः साधुसिद्धिदाः ।
परमात्मपदप्राप्तौ नोपकुर्वन्ति काश्चन ॥६॥
यस्येच्छा विद्यते काचित्सा सिद्धिं साधयत्यहो ।
निरिच्छोः परिपूर्णस्य नेच्छा संभवति क्वचित् ॥७॥
सर्वेच्छाजालसंज्ञान्तावात्मलाभो भवेन्मुने ।
स कथं सिद्धिजालानि नूनं वाञ्छन्त्यचित्तकः ॥८॥
अपि शीतरुचावर्के सुतीक्ष्णेऽपीन्दुमण्डले ।
अप्यधः प्रसरत्यग्नौ जीवन्मुक्तो न विस्मयी ॥९॥
अधिष्ठाने परे तत्त्वे कल्पिता रज्जुसर्पवत् ।
कल्पिताश्चर्यजालेषु नाभ्युदेति कुतूहलम् ॥१०॥
ये हि विज्ञातविज्ञेया वीतरागा महाधियः ।
विच्छिन्नग्रन्थयः सर्वे ते स्वतन्त्रास्तनौ स्थितः ॥११॥
सुखदुःखदशाधीरं साम्यान्न प्रोद्धरन्ति यम् ।
निश्वासा इव शैलेन्द्रं चित्तं तस्य मृतं विदुः ॥१२॥
आपत्कार्पण्यमुत्साहो मदो मान्द्यं महोत्सवः ।
यं नयन्ति न वैरूप्यं तस्य नष्टं मनो विदुः ॥१३॥
द्विविधचित्तनाशोऽस्ति सरूपोऽरूप एव च ।
जीवन्मुक्तौ सरूपः स्यादरूपो देहमुक्तिगः ॥१४॥
चित्तसत्तेह दुःखाय चित्तनाशः सुखाय च ।
चित्तसत्तं क्षयं नीत्वा चित्तं नाशमुपानयेत् ॥१५॥
मनस्तां मूढतां विद्धि यदा नश्यति सानघ ।
चित्तनाशाभिधानं हि तत्स्वरूपमितीरितम् ॥१६॥
मैत्र्यादिभिर्गुणैर्युक्तं भवत्युत्तमवासनम् ।

भूयो जन्मविनिर्मुक्तं जीवन्मुक्तस्य तन्मनः ॥१७॥
सरूपोऽसौ मनोनाशो जीवन्मुक्तस्य विद्यते ।
निदाघाऽरूपनाशस्तु वर्तते देहमुक्तिके ॥१८॥
विदेहमुक्त एवासौ विद्यते निष्कलात्मकः ।
समग्राग्र्यगुणाधारमपि सत्त्वं प्रलीयते ॥१९॥
विदेहमुक्तौ विमले पदे परमपावने ।
विदेहमुक्तिविषये तस्मिन्सत्त्वक्षयात्मके ॥२०॥
चित्तनाशे विरूपाख्ये न किंचिदिह विद्यते ।
न गुणा नागुणास्तत्र न श्रीर्नाश्रीर्न लोकता ॥२१॥
न चोदयो नास्तमयो न हर्षामर्षसंविदः ।
न तेजो न तमः किंचिन्न सन्ध्यादिनरात्रयः ।
न सत्तापि न चासत्ता न च मध्यं हि तत्पदम् ॥२२॥
ये हि पारं गता बुद्धेः संसाराडम्बरस्य च ।
तेषां तदास्पदं स्फारं पवनानामिवाम्बरम् ॥२३॥
संशान्त दुःखमजडात्मकमेक सुसमानन्दमन्थरमपेतरजस्तमो यत् ।
आकाशकोशतनवोऽतनवो महान्तस्तस्मिन्पदे गलितचित्तलवा भवन्ति ॥२४॥
हे निदाघ महाप्राज्ञ निर्वासनमना भव ।
बलाच्चेतः समाधाय निर्विकल्पमना भव ॥२५॥
यज्जगद्भासकं भानं नित्यं भाति स्वतः स्फुरत् ।
स एव जगतः साक्षी सर्वात्मा विमलाकृतिः ॥२६॥
प्रतिष्ठा सर्वभूतानां प्रज्ञानघनलक्षणः ।
तद्विद्याविषयं ब्रह्म सत्यज्ञानसुखाद्वनम् ॥२७॥
एकं ब्रह्माहमस्मीति कृतकृत्यो भवेन्मुनिः ॥२८॥
सर्वाधिष्ठानमद्वन्द्वं परं ब्रह्म सनातनम् ।
सच्चिदानन्दरूपं तदवाङ्मनसगोचरम् ॥२९॥
न तत्र चन्द्रार्कवपुः प्रकाशते न वान्ति वातः सकलाश्च देवताः ।
स एव देवः कृतभावभूतः स्वयं विशुद्धो विरजः प्रकाशते ॥३०॥
भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः ।
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन्दृष्टे परावरे ॥३१॥
द्वौ सुपर्णौ शरीरेऽस्मिञ्जीवेशाख्यौ सह स्थितौ ।
तयोर्जीवः फलं भुङ्क्ते कर्मणो न महेश्वरः ॥३२॥
केवलं साक्षिरूपेण विना भोगो महेश्वरः ।
प्रकाशते स्वयं भेदः कल्पितो मायया तयोः ।
चिच्चिदाकारतो भिन्ना न भिन्ना चित्त्वहानितः ॥३३॥
तर्कतश्च प्रमाणाच्च चिदेकत्वव्यवस्थितेः ।

चिदेकत्वपरिज्ञाने न शोचति न मुह्यति ॥३४॥
अधिष्ठानं समस्तस्य जगतः सत्यचिद्घनम् ।
अहमस्मीति निश्चित्य वीतशोको भवेन्मुनिः ॥३५॥
स्वशरीरे स्वयंज्योतिस्वरूपं सर्वसाक्षिणम् ।
क्षीणदोषाः प्रपश्यन्ति नेतरे माययावृताः ॥३६॥
तमेव धीरो विज्ञाय प्रज्ञां कुर्वीत ब्राह्मणः ।
नानुध्यायाद्बहूञ्छब्दान्वाचो विग्लापनं हि तत् ॥३७॥
बालेनैव हि तिष्ठासेन्निर्विद्य ब्रह्मवेदनम् ।
ब्रह्मविद्यां च बाल्यं च निर्विद्य मुनिरात्मवान् ॥३८॥
अन्तर्लीनसमारम्भः शुभाशुभमहाङ्कुरम् ।
संसृतिव्रततेर्बीजं शरीरं विद्धि भौतिकम् ॥३९॥
भावाभावदशाकोशं दुःखरत्नसमुद्गकम् ।
बीजमस्य शरीरस्य चित्तमाशावशानुगम् ॥४०॥
द्वे बीजे चित्तवृक्षस्य वृत्तिव्रततिधारिणः ।
एकं प्राणपरिस्पन्दो द्वितीयो दृढभावना ॥४१॥
यदा प्रस्पन्दन्ते प्राणो नाडीसंस्पर्शनोद्यतः ।
तदा संवेदनमयं चित्तमाशु प्रजायते ॥४२॥
सा हि सर्वगता संवित्प्राणस्पन्देन बोध्यते ।
संवित्संरोधनं श्रेयः प्राणादिस्पन्दनं वरम् ॥४३॥
योगिनश्चित्तशान्त्यर्थं कुर्वन्ति प्राणरोधनम् ।
प्राणायामैस्तथा ध्यानैः प्रयोगैर्युक्तिकल्पितैः ॥४४॥
चित्तोपशान्तिफलदं परमं विद्धि कारणम् ।
सुखदं संविदः स्वास्थ्यं प्राणसंरोधनं विदुः ॥४५॥
दृढभावनया त्यक्तपूर्वापरविचारणम् ।
यदादानं पदार्थस्य वासना सा प्रकीर्तिता ॥४६॥
यदा न भाव्यते किंचिद्धेयोपादेयरूपि यत् ।
स्थीयते सकलं त्यक्त्वा तदा चित्तं न जायते ॥४७॥
अवासनत्वात्सततं यदा न मनुते मनः ।
अमनस्ता तदोदेति परमोपशमप्रदा ॥४८॥
यदा न भाव्यते भावः क्वचिज्जगति वस्तुनि ।
तदा हृदम्बरे शून्ये कथं चित्तं प्रजायते ॥४९॥
यदभावनमास्थाय यदभावस्य भावनम् ।
यद्यथा वस्तुदर्शित्वं तदचित्तत्वमुच्यते ॥५०॥
सर्वमन्तः परित्यज्य शीतलाशयवर्ति यत् ।
वृत्तिस्थमपि तच्चित्तमसद्रूपमुदाहृतम् ॥५१॥

भ्रष्टबीजोपमा येषां पुनर्जननवर्जिता ।
वासनारसनाहीना जीवन्मुक्ता हि ते स्मृताः ॥५२॥
सत्त्वरूपपरिप्राप्तचित्तास्ते ज्ञानपारगाः ।
अचित्ता इति कथ्यन्ते देहान्ते व्योमरूपिणः ॥५३॥
संवेद्यसंपरित्यागात्प्राणस्पन्दनवासने ।
समूलं नश्यतः क्षिप्रं मूलच्छेदादिव द्रुमः ॥५४॥
पूर्वदृष्टमदृष्टं वा यदस्याः प्रतिभासते ।
संविदस्तत्प्रयत्नेन मार्जनीयं विजानता ॥५५॥
तदमार्जनमात्रं हि महासंसारतां गतम् ।
तत्प्रमार्जनमात्रं तु मोक्ष इत्यभिधीयते ॥५६॥
अजडो गलितानन्दस्त्यक्तसंवेदनो भव ॥५७॥
संविद्वस्तुदशालम्बः सा यस्येह न विद्यते ।
सोऽसंविदजडः प्रोक्तः कुर्वन्कार्यशतान्यपि ॥५८॥
संवेद्येन हृदाकाशे मनागपि न लिप्यते ।
यस्यासावजडा संविज्जीवन्मुक्तः स कथ्यते ॥५९॥
यदा न भाव्यते किंचिन्निर्वासनतयात्मनि ।
बालमूकादिविज्ञानमिव च स्थीयते स्थिरम् ॥६०॥
तदा जाड्यविनिर्मुक्तमसंवेदनमाततम् ।
आश्रितं भवति प्राज्ञो यस्माद्भूयो न लिप्यते ॥६१॥
समस्ता वासनास्त्यक्त्वा निर्विकल्पसमाधितः ।
तन्मयत्वादनाद्यन्ते तदप्यन्तर्विलीयते ॥६२॥
तिष्ठन्गच्छन्स्पृशञ्जिघ्रन्नपि तल्लेपवर्जितः ।
अजडो गलितानन्दस्त्यक्तसंवेदनः सुखी ॥६३॥
एतां दृष्टिमवष्टभ्य कष्टचेष्टायुतोऽपि सन् ।
तरेद्दुःखाम्बुधेः पारमपारगुणसागरः ॥६४॥
विशेषं संपरित्यज्य सन्मात्रं यदलेपकम् ।
एकरूपं महारूपं सत्तायास्तत्पदं विदुः ॥६५॥
कालसत्ता कलासत्ता वस्तुसत्तेयमित्यपि ।
विभागकलनां त्यक्त्वा सन्मात्रैकपरो भव ॥६६॥
सत्तासामान्यमेवैकं भावयन्केवलं विभुः ।
परिपूर्णः परानन्दि तिष्ठापूरितदिग्भरः ॥६७॥
सत्तासामान्यपर्यन्ते यत्तत्कलनयोज्झितम् ।
पदमाद्यमनाद्यन्तं तस्य बीजं न विद्यते ॥६८॥
तत्र संलीयते संविन्निर्विकल्पं च तिष्ठति ।
भूयो न वर्तते दुःखे तत्र लब्धपदः पुमान् ॥६९॥

तद्धेतुः सर्वभूतानां तस्य हेतुर्न विद्यते ।
स सारः सर्वसाराणां तस्मात्सारो न विद्यते ॥७०॥
तस्मिंश्चिद्दर्पणे स्फारे समस्ता वस्तुदृष्टयः ।
इमास्ताः प्रतिबिम्बन्ति सरसीव तटद्रुमाः ॥७१॥
तदमलमरजं तदात्मतत्त्वं तदवगतावुपशान्तिमेति चेतः ।
अवगतविगतैकतत्स्वरूपो भवभयमुक्तपदोऽसि सम्यगेव ॥७२॥
एतेषां दुःखबीजानां प्रोक्तं यद्यन्मयोत्तरम् ।
तस्य तस्य प्रयोगेण शीघ्रं तत्प्राप्यते पदम् ॥७३॥
सत्तासामान्यकोटिस्थे द्रागित्येव पदे यदि ।
पौरुषेण प्रयत्नेन बलात्संत्यज्य वासनाम् ॥७४॥
स्थितिं बध्नासि तत्त्वज्ञ क्षणमप्यक्षयात्मिकाम् ।
क्षणेऽस्मिन्नेव तत्साधु पदमासादयस्यलम् ॥७५॥
सत्तासामान्यरूपे वा करोषि स्थितिमादरात् ।
तत्किंचिदधिकेनेह यत्नेनाप्नोषि तत्पदम् ॥७६॥
संवित्तत्त्वे कृतध्यानो निदाघ यदि तिष्ठसि ।
तद्यत्नेनाधिकेनोच्चैरासादयसि तत्पदम् ॥७७॥
वासनासंपरित्यागे यदि यत्नं करोषि भोः ।
यावद्विलीनं न मनो न तावद्वासनाक्षयः ॥७८॥
न क्षीणा वासना यावच्चित्तं तावन्न शाम्यति ।
यावन्न तत्त्वविज्ञानं तावच्चित्तशमः कुतः ॥७९॥
यावन्न चित्तोपशमो न तावत्तत्त्ववेदनम् ।
यावन्न वासनानाशस्तावत्तत्त्वागमः कुतः ।
यावन्न तत्त्वसंप्राप्तिर्न तावद्वासनक्षयः ॥८०॥
तत्त्वज्ञानं मनोनाशो वासनाक्षय एव च ।
मिथः कारणतां गत्वा दुःसाधानि स्थितान्यतः ॥८१॥
भोगेच्छां दूरतस्त्यक्त्वा त्रयमेतत्समाचर ॥८२॥
वासनाक्षयविज्ञानमनोनाशा महामते ।
समकालं चिराभ्यस्ता भवन्ति फलदा मताः ॥८३॥
त्रिभिरेभिः समभ्यस्तैर्हृदयग्रन्थयो दृढाः ।
निःशेषमेव त्रुट्यन्ति बिसच्छेदाद्गुणा इव ॥८४॥
वासनासंपरित्यागसमं प्राणनिरोधनम् ।
विदुस्तत्त्वविदस्तस्मात्तदप्येवं समाहरेत् ॥८५॥
वासनासंपरित्यागाच्चित्तं गच्छत्यचित्तताम् ।
प्राणस्पन्दनिरोधाच्च यथेच्छसि तथा कुरु ॥८६॥
प्राणायामदृढाध्यासैर्युक्त्या च गुरुदत्तया ।

आसनाशनयोगेन प्राणस्पन्दो निरुध्यते ॥८७॥
निःसङ्गव्यवहारत्वाद्भवभावनवर्जनात् ।
शरीरनाशदर्शित्वाद्वासना न प्रवर्तते ॥८८॥
यः प्राणपवनस्पन्दश्चित्तस्पन्दः स एव हि ।
प्राणस्पन्दजये यत्नः कर्तव्यो धीमतोच्चकैः ॥८९॥
न शक्यते मनो जेतुं विना युक्तिमनिन्दिताम् ।
शुद्धां संविदमाश्रित्यवीतरागः स्थिरो भव ॥९०॥
संवेद्यवर्जितमनुत्तममाद्यमेकं संविदत्पदं विकलनं कलयन्महात्मन् ।
हृद्येव तिष्ठ कलनारहितः क्रियां तु कुर्वन्नकर्तृपदमेत्य शमोदितश्रीः ॥९१॥
मनागपि विचारेण चेतसः स्वस्य निग्रहः ।
पुरुषेण कृतो येन तेनाप्तं जन्मनः फलम् ॥९२॥

॥ इति चतुर्थोऽध्यायः ॥

॥ अथ पञ्चमोऽध्यायः ॥

गच्छतस्तिष्ठतो वापि जाग्रतः स्वपतोऽपि वा ।
न विचारपरं चेतो यस्यासौ मृत उच्यते ॥१॥
सम्यग्ज्ञानसमालोकः पुमा~ज्ञेयसमः स्वयम् ।
न बिभेति न चादत्ते वैवश्यं न च दीनताम् ॥२॥
अपवित्रमपथ्यं च विषसंसर्गदूषितम् ।
भुक्तं जरयति ज्ञानी क्लिन्नं नष्टं च मृष्टवत् ॥३॥
सञ्ण्गत्यागं विदुर्मोक्षं सङ्गत्यागादजन्मता ।
सङ्गं त्यज त्वं भावानां जीवन्मुक्तो भवानघ ॥४॥
भावाभावे पदार्थानां हर्षामर्षविकारदा ।
मलिना वासना यैषा साऽसङ्ग इति कथ्यते ॥५॥
जीवन्मुक्त शरीराणाम पुनर्जन्मकारिणी ।
मुक्ता हर्षविषादाभ्यां शुद्धा भवति वासना ॥६॥
दुःखैर्न ग्लानिमायासि हृदि हृष्यसि नो सुखैः ।
आशावैवश्यमुत्सृज्य निदाघाऽसङ्गतां व्रज ॥७॥
दिक्कालाद्यनवच्छिन्न मदृष्टोभयकोटिकम् ।
चिन्मात्रमक्षयं शान्तमेकं ब्रह्मास्मि नेतरत् ॥८॥
इति मत्वाहमित्यन्तर्मुक्तामुक्तवपुः पुमान् ।
एकरूपः प्रशान्तात्मा मौनी स्वात्मसुखो भव ॥९॥
नास्ति चित्तं न चाविद्या न मनो न च जीवकः ।
ब्रह्मैवैकमनाद्यन्तमब्धिवत्प्रविजृम्भते ॥१०॥
देहे यावदहंभावो दृश्येऽस्मिन्यावदात्मता ।
यावन्ममेदमित्यास्था तावच्चित्तादिविभ्रमः ॥११॥
अन्तर्मुखतया सर्वं चिद्वह्नौ त्रिजगत्तृणम् ।
जुह्वन्तोऽन्तर्निवर्तन्ते मुने चित्तादिविभ्रमाः ॥१२॥
चिदात्मास्मि निरंशोऽस्मि परापरविवर्जितः ।
रूपं स्मरन्निजं स्फारं मा स्मृत्या संमितो भव ॥१३॥
अध्यात्मशास्त्रमन्त्रेण तृष्णाविषविषूचिका ।
क्षीयते भावितेनान्तः शरदा मिहिका यथा ॥१४॥
परिज्ञाय परित्यागो वासानानं य उत्तमः ।
सत्तासामान्यरूपत्वात्तत्कैवल्यपदं विदुः ॥१५॥
यन्नास्ति वासना लीना तत्सुषुप्तं न सिद्धये ।
निर्बीजा वासना यत्र तत्तुर्यं सिद्धिदं स्मृतम् ॥१६॥
वासनायास्तथा वह्नेरृणव्याधिद्विषामपि ।

स्नेहवैरविषाण च शेषः स्वल्पोऽपि बाधते ॥१७॥
निर्दग्धवासनाबीजः सत्तासामान्यरूपवान् ।
सदेहो वा विदेहो वा न भूयो दुःखभाग्भवेत् ॥१८॥
एतावदेवाविद्यात्वं नेदं ब्रह्मेति निश्चयः ।
एष एव क्षयस्तस्या ब्रह्मेदमिति निश्चयः ॥१९॥
ब्रह्म चिद्ब्रह्म भुवनं ब्रह्म भूतपरम्परा ।
ब्रह्माहं ब्रह्म चिच्छत्रुर्ब्रह्म चिन्मित्रबान्धवाः ॥२०॥
ब्रह्मैव सर्वमित्येव भाविते ब्रह्म वै पुमान् ।
सर्वत्रावस्थितं शान्तं चिद्ब्रह्मेत्यनुभूयते ॥२१॥
असंस्कृताध्वगालोके मनस्यन्यत्र संस्थिते ।
या प्रतीतिरनागसका तच्चिद्ब्रह्मास्मि सर्वगम् ॥२२॥
प्रशान्तसर्वसंकल्पं विगताखिलकौतुकम् ।
विगताशेषसंरंभं चिदात्मानं समाश्रय ॥२३॥
एवं पूर्णधियो धीराः समा नीरागचेतसः ।
न नन्दन्ति न निन्दन्ति जीवितं मरणं तथा ॥२४॥
प्राणोऽयमनिशं ब्रह्मस्पन्दशक्तिः सदागतिः ।
सबाह्याभ्यन्तरे देहेप्राणोऽसावूर्ध्वगः स्थितः ॥२५॥
अपानोऽप्यनिशं ब्रह्मस्पन्दशक्तिः सदागतिः ।
सबाह्याभ्यन्तरे देहे अपानोऽयमवाक्स्थितः ॥२६॥
जाग्रतः स्वपतश्चैव प्राणायामोऽयमुत्तमः ।
प्रवर्तते ह्यभिज्ञस्य तं तावच्छ्रेयसे शृणु ॥२७॥
द्वादशाङ्गुलपर्यन्तं बाह्यमाक्रमतां ततः ।
प्राणाङ्गनामा संस्पर्शो यः स पूरक उच्यते ॥२८॥
अपानश्चन्द्रमा देहमाप्याययति सुव्रत ।
प्राणः सूर्योऽग्निरथ वा पचत्यनत्रिदं वपुः ॥२९॥
प्राणक्षयसमीपस्थमपानोदयकोटिगम् ।
अपानप्राणयोरैक्यं चिदात्मानं समाश्रय ॥३०॥
अपानोऽस्तंगतो यत्र प्राणो नाभ्युदितः क्षणम् ।
कलाकलङ्करहितं तच्चित्तत्त्वं समाश्रय ॥३१॥
नापानोऽस्तंगतो यत्र प्राणश्चास्तमुपागतः ।
नासाग्रगमनावर्तं तच्चित्तत्त्वमुपाश्रय ॥३२॥
आभासमात्रमेवेदं न सनासज्जगत्त्रयम् ।
इत्यन्यकलनात्यागं सम्यग्ज्ञानं विदुर्बुधाः ॥३३॥
आभासमात्रकं ब्रह्मंश्चित्तदर्शकलङ्कितम् ।
ततस्तदपि संत्यज्य निराभासो भवोत्तम ॥३४॥

भयप्रदमकल्याणं धैर्यसर्वस्वहारिणम् ।
मनःपिशाचमुत्सार्य योऽसि सोऽसि स्थिरो भव ॥३५॥
चिद्व्योमेव किलास्तीह परापरविवर्जितम् ।
सर्वत्रासंभवच्चैत्यं यत्कल्पान्तेऽवशिष्यते ॥३६॥
वाञ्छाक्षणे तु या तुष्टिस्तत्र वाञ्छैव कारणम् ।
तुष्टिस्त्वतुष्टिपर्यन्ता तस्माद्वाञ्छां परित्यज ॥३७॥
आशा यातु निराशात्वमभावं यातु भावना ।
अमनस्त्वं मनो यातु तवासङ्गेन जीवतः ॥३८॥
वासनारहितैरन्तरिन्द्रियैराहरन्क्रिया ।
न विकारमवाप्नोषि खवत्क्षोभशतैरपि ॥३९॥
चित्तोन्मेषनिमेषाभ्यां संसारप्रलयोदयौ ।
वासनाप्राणसंरोधमनुन्मेषं मनः कुरु ॥४०॥
प्राणोन्मेषनिमेषाभ्यां संसृतेः प्रलयोदयौ ।
तमभ्यासप्रयोगाभ्यामुन्मेषरहितं कुरु ॥४१॥
मौर्ख्योन्मेषनिमेषाभ्यां कर्मणां प्रलयोदयौ ।
तद्विलीनं कुरु बलाद्गुरुशास्त्रार्थसंगमैः ॥४२॥
असंवित्स्पन्दमात्रेण याति चित्तमचित्तताम् ।
प्राणानां वा निरोधेन तदेव परमं पदम् ॥४३॥
दृश्यदर्शनसंबन्धे यत्सुखं पारमार्थिकम् ।
तदन्तैकान्तसंवित्या ब्रह्मदृष्ट्यावलोकय ॥४४॥
यत्र नाभ्युदितं चित्तं तद्वै सुखमकृत्रिमम् ।
क्षयातिशयनिर्मुक्तं नोदेति न च शाम्यति ॥४५॥
यस्य चित्तं न चित्ताख्यं चित्तं चित्तत्त्वमेव हि ।
तदेव तुर्यावस्थायं तुर्यातीतं भवत्यतः ॥४६॥
संन्यस्तसर्वसंकल्पः समः शान्तमना मुनिः ।
संन्यासयोगयुक्तात्मा ज्ञानवान्मोक्षवान्भव ॥४७॥
सर्वसंकल्पसंशान्तं प्रशान्तघनवासनम् ।
न किंचिद्भावनाकारं यत्तद्ब्रह्म परं विदुः ॥४८॥
सम्यग्ज्ञानावरोधेन नित्यमेकसमाधिना ।
सांख्य एवावबुद्धा ये ते सांख्या योगिनः परे ॥४९॥
प्राणाद्यनिलसंशान्तौ युक्त्या ये पदमागताः ।
अनामयमनाद्यन्तं ते स्मृता योगयोगिनः ॥५०॥
उपादेयं तु सर्वेषां शातं पदमकृत्रिमम् ।
एकार्थाभ्यसनं प्राणरोधश्चेतः परिक्षयः ॥५१॥
एकस्मिन्नेव संसिद्धे संसिद्ध्यन्ति परस्परम् ।

अविनाभाविनी नित्यं जन्तूनां प्राणचेतसी ॥५२॥
आधाराधेयवच्चैते एकभावे विनश्यतः ।
कुरुतः स्वविनाशेन कार्यं मोक्षाख्यमुत्तमम् ॥५३॥
सर्वमेतद्धिया त्यक्त्वा यदि तिष्ठसि निश्चलः ।
तदाहंकारविलये त्वमेव परमं पदम् ॥५४॥
महाचिदेकैवेहास्ति महासत्तेति योच्यते ।
निष्कलंका समा शुद्धा निरहंकाररूपिणी ॥५५॥
सकृद्विभाता विमला नित्योदयवती समा ।
सा ब्रह्म परमात्मेति नामभिः परिगीयते ॥५६॥
सैवाहमिति निश्चित्य निदाघ कृतकृत्यवान् ।
न भूतं न भविष्यच्च चिन्तयामि कदाचन ॥५७॥
दृष्टिमालम्ब्य तिष्ठामि वर्तमानामिहात्मना ।
इदमद्य मया लब्धमिदं प्राप्स्यामि सुन्दरम् ॥५८॥
न स्तौमि न च निन्दामि आत्मनोऽन्यन्नहि क्वचित् ।
न तुष्यामि शुभप्राप्तौ न खिद्याम्यशुभागमे ॥५९॥
प्रशान्तचापलं वीतशोकमस्तसमीहितम् ।
मनो मम मुने शान्तं तेन जीवाम्यनामयः ॥६०॥
अयं बन्धुः परश्चायं ममायमयमन्यकः ।
इति ब्रह्मन्न जानामि संस्पर्शं न ददाम्यहम् ॥६१॥
वासनामात्र संत्यागाज्जरामरण वर्जितम् ।
सवासनं मनो ज्ञानं ज्ञेयं निर्वासनं मनः ॥६२॥
चित्ते त्यक्ते लयं याति द्वैतमेतच्च सर्वतः ।
शिष्यते परमं शान्तमेकमगच्छमनामयम् ॥६३॥
अनन्तमजमव्यक्तमजरं शान्तमच्युतम् ।
अद्वितीयमनाद्यन्तं यदाद्यमुपलम्भनम् ॥६४॥
एकमाद्यन्तरहितं चिन्मात्रममलं ततम् ।
खादप्यतितरां सूक्ष्मं तद्ब्रह्मास्मि न संशयः ॥६५॥
दिक्कालाद्यनवच्छिन्नं स्वच्छं नित्योदितं ततम् ।
सर्वार्थमयमेकार्थं चिन्मात्रममलं भव ॥६६॥
सर्वमेकमिदं शान्तमादिमध्यान्तवर्जितम् ।
भावाभावमजं सर्वमिति मत्वा सुखी भव ॥६७॥
न बद्धोऽस्मि न मुक्तोऽस्मि ब्रह्मैवास्मि निरामयम् ।
द्वैतभावविमुक्तोऽस्मि सच्चिदानन्दलक्षणः ॥६८॥
एवं भावय यत्नेन जीवन्मुक्तो भविष्यसि ।
पदार्थवृन्दे देहादिधिया संत्यज्य दूरतः ॥६९॥

आशीतलान्तःकरणो नित्यमात्मपरो भव ।
इदं रम्यमिदं नेति बीजं ते दुःखसंततेः ॥७०॥
तस्मिन्साम्याग्निना दग्धे दुःखस्यावसरः कुतः ।
शास्त्रसज्जनसंपर्कैः प्रज्ञामादौ विवर्धयेत् ॥७१॥
ऋतं सत्यं परं ब्रह्म सर्वसंसारभेषजम् ।
अत्यर्थममलं नित्यमादिमध्यान्तवर्जितम् ॥७२॥
तथा स्थूलमनाकाशम संस्पृश्यमचाक्षुषम् ।
न रसं न च गन्धाख्यमप्रमेयमनूपमम् ॥७३॥
आत्मानं सच्चिदानन्दमनन्तं ब्रह्म सुव्रत ।
अहमस्मीत्यभिध्यायेद्ध्येयातीतं विमुक्तये ॥७४॥
समाधिः संविदुत्पत्तिः परजीवैकतं प्रति ।
नित्यः सर्वगतो ह्यात्मा कूटस्थो दोषवर्जितः ॥७५॥
एकः सन्भिद्यते भ्रान्त्या मायया न स्वरूपतः ।
तस्मादद्वैत एवास्ति न प्रपञ्चो न संसृतिः ॥७६॥
यथाकाशो घटाकाशो महाकाश इतीरितः ।
तथा भ्रान्तेर्द्विधा प्रोक्तो ह्यात्मा जीवेश्वरात्मना ॥७७॥
यदा मनसि चैतन्यं भाति सर्वत्रगं सदा ।
योगिनोऽऽव्यवधानेन तदा संपद्यते स्वयम् ॥७८॥
यदा सर्वाणि भूतानि स्वात्मन्येव हि पश्यति ।
सर्वभूतेषु चात्मानं ब्रह्म संपद्यते सदा ॥७९॥
यदा सर्वाणि भूतानि समाधिस्थो न पश्यति ।
एकीभूतः परेणासौ तदा भवति केवलः ॥८०॥
शास्त्र सज्जन संपर्क वैराग्याभ्यासरूपिणी ।
प्रथमा भूमिकैषोक्ता मुमुक्षुत्वप्रदायिनी ॥८१॥
विचारणा द्वितीया स्यात्तृतीया साङ्गभावना ।
विलापिनी चतुर्थी स्याद्वासना विलयात्मिका ॥८२॥
शुद्धसंविन्मनानन्दरूपा भवति पञ्चमी ।
अर्धसुप्तप्रबुद्धाभो जीवन्मुक्तोऽत्र तिष्ठति ॥८३॥
असंवेदनरूपा च षष्ठी भवति भूमिका ।
आनन्दैकघनाकारा सुषुप्तसदृशी स्थितिः ॥८४॥
तुर्यावस्थोपशान्ता सा मुक्तिरेव हि केवला ।
समता स्वच्छता सौम्या सप्तमी भूमिका भवेत् ॥८५॥
तुर्यातीता तु यावस्था परा निर्वाणरूपिणी ।
सप्तमी सा परा प्रौढा विषयो नैव जीवताम् ॥८६॥
पूर्वावस्थात्रयं तत्र जाग्रदित्येव संस्थितम् ।

चतुर्थी स्वप्न इत्युक्ता स्वप्नाभं यत्र वै जगत् ॥८७॥
आनन्दैकघनाकारा सुषुप्ताख्या तु पञ्चमी ।
असंवेदनरूपा तु षष्ठी तुर्यपदाभिधा ॥८८॥
तुर्यातीतपदावस्था सप्तमी भूमिकोत्तमा ।
मनोवचोभिरग्राह्या स्वप्रकाशसदात्मिका ॥८९॥
अन्तः प्रत्याहृतिवशाच्चैत्यं चेन्न विभावितम् ।
मुक्त एव न सन्देहो महासमतया तया ॥९०॥
न म्रिये न च जीवामि नाहं सन्नाप्यसन्मयः ।
अहं न किंचिच्चिदिति मत्वा धीरो न शोचति ॥९१॥
अलेपकोऽहमजरो नीरागः शान्तवासनः ।
निरंशोऽस्मि चिदाकाशमिति मत्वा न शोचति ॥९२॥
अहंमत्या विरहितः शुद्धो बुद्धोऽजरोऽमरः ।
शान्तः शमसमाभास इति मत्वा न शोचति ॥९३॥
तृणाग्रेष्वम्बरे भानौ नरनागामरेषु च ।
यत्तिष्ठति तदेवाहमिति मत्वा न शोचति ॥९४॥
भावनां सर्वभावेभ्यः समुत्सृज्य समुत्थितः ।
अवशिष्टं परं ब्रह्म केवलोऽस्मीति भावय ॥९५॥
वाचामतीतविषयो विषयाशादशोज्झितः ।
परानन्दरसाक्षुब्धो रमते स्वात्मनात्मनि ॥९६॥
सर्वकर्मपरित्यागी नित्यतृप्तो निराश्रयः ।
न पुण्येन न पापेन नेतरेण च लिप्यते ॥९७॥
स्फटिकः प्रतिबिम्बेन यथा नायाति रञ्जनम् ।
तज्ज्ञः कर्मफलेनान्तस्तथा नायाति रञ्जनम् ॥९८॥
विहरञ्जनतावृन्दे देवकीर्तन पूजनैः ।
खेदाह्लादौ न जानाति प्रतिबिम्बगतैरिव ॥९९॥
निस्स्तोत्रो निर्विकारश्च पूज्यपूजाविवर्जितः ।
संयुक्तश्च वियुक्तश्च सर्वाचारनयक्रमैः ॥१००॥
तनुं त्यजतु वा तीर्थे श्वपचस्य गृहेऽथ वा ।
ज्ञानसंपत्तिसमये मुक्तोऽसौ विगताशयः ॥१०१॥
संकल्पत्वं हि बन्धस्य कारणं तत्परित्यज ।
मोक्षो भवेदसंकल्पात्तदभ्यासं धिया कुरु ॥१०२॥
सावधानो भव त्वं च ग्राह्यग्राहकसंगमे ।
अजस्रमेव संकल्पदशाः परिहरञ्शनैः ॥१०३॥
मा भव ग्राह्यभावात्मा ग्राहकात्मा च मा भव ।
भावनामखिलां त्यक्त्वा यच्छिष्टं तन्मयो भव ॥१०४॥

किंचिच्चेद्रोचते तुभ्यं तद्बद्धोऽसि भवस्थितौ ।
न किंचिद्रोचते चेत्ते तन्मुक्तोऽसि भवस्थितौ ॥१०५॥
अस्मात्पदार्थनिचयाद्यावत्स्थावरजङ्गमात् ।
तृणादेर्देहपर्यन्तान्मा किंचित्तत्र रोचताम् ॥१०६॥
अहंभावानहंभावौ त्यक्त्वा सदसती तथा ।
यदसक्तं समं स्वच्छं स्थितं तत्तुर्यमुच्यते ॥१०७॥
या स्वच्छा समता शान्ता जीवन्मुक्तव्यवस्थितिः ।
साक्ष्यवस्था व्यवहृतौ सा तुर्या कलनोच्यते ॥१०८॥
नैतज्जाग्रन्न च स्वप्नः संकल्पानामसंभवात् ।
सुषुप्तभावो नाऽप्येतदभावाज्जडतास्थितेः ॥१०९॥
शान्तसम्यक्प्रबुद्धानां यथास्थितमिदं जगत् ।
विलीनं तुर्यमित्याहुरबुद्धानां स्थितं स्थिरम् ॥११०॥
अहंकारकलात्यागे समतायाः समुद्गमे ।
विशरारौ कृते चित्ते तुर्यावस्थोपतिष्ठते ॥१११॥
सिद्धान्तोऽध्यात्मशास्त्राणां सर्वापह्नव एव हि ।
नाविद्यास्तीह नो माया शान्तं ब्रह्मेदमक्लमम् ॥११२॥
शान्त एव चिदाकाशे स्वच्छे शमसमात्मनि ।
समग्रशक्तिखचिते ब्रह्मेति कलिताभिधे ॥११३॥
सर्वमेव परित्यज्य महामौनी भवानघ ।
निर्वाणवान्निर्मननः क्षीणचित्तः प्रशान्तधीः ॥११४॥
आत्मन्येवास्व शान्तात्मा मूकान्धबधिरोपमः ।
नित्यमन्तर्मुखः स्वच्छः स्वात्मनान्तः प्रपूर्णधीः ॥११५॥
जाग्रत्येव सुषुप्तस्थः कुरु कर्माणि वै द्विज ।
अन्तः सर्वपरित्यागी बहिः कुरु यथागतम् ॥११६॥
चित्तसत्ता परं दुःखं चित्तत्यागः परं सुखम् ।
अतश्चित्तं चिदाकाशे नय क्षयमवेदनात् ॥११७॥
दृष्ट्वा रम्यमरम्यं वा स्थेयं पाषाणवत्सदा ।
एतावतात्मयत्नेन जिता भवति संसृतिः ॥११८॥
वेदान्ते परमं गुह्यं पुराकल्पप्रचोदितम् ।
नाप्रशान्ताय दातव्यं न चाशिष्याय वै पुनः ॥११९॥
अन्नपूर्णोपनिषदं योऽधीते गुर्वनुग्रहात् ।
स जीवन्मुक्ततां प्राप्य ब्रह्मैव भवति स्वयम् ॥१२०॥

॥ इति पञ्चमोऽध्यायः ॥

॥ शांतीपाठ ॥

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः । भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ॥
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाँसस्तनूभिः व्यशेम देवहितं यदायुः ॥
स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः । स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ॥
स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः । स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ॥
ॐ शान्तिः । शान्तिः । शान्तिः ॥

॥ इति अन्नपूर्णोपनिषत् ॥

☼ ☼ ☼ ☼ ☼