ഉപനിഷത്
ശ്രീധരപ്രകാരം

പ്രസാധകർ:-
സാധുഗോപാല സമാജം
കൃഷ്ണപുരം.

ഉപനിഷത്
ശ്രീധരപ്രകാരം

പ്രസാധകർ:-

സാധുഗോപാല സമാജം

കൃഷ്ണപുരം.

Malayalam

ഉപനിഷത് ശ്രീധര പ്രകാരം

Author
Sadhu Sridharan Nair

Published by
Sadhu Gopala Samajam
Krishnapuram, Kayamkulam. P. O.

Printed by
Sreekrishna Press
Chengannur

No. of Copies 501
Copy Right reserved

1986 August- 27
1162 ചിങ്ങം 11

സാധു ചൂളൂർ
ആർ. ശ്രീധരൻനായർ

ഓം

ശ്രീ ഗുരവേ നമഃ

ഉള്ളാട്ടുള്ളാട്ടു കേറാം
തിരക്കാം തന്നാത്മാവിനേ

പ്രപഞ്ചത്തിൽ ഭൂമി കാൺമൂ
സൂര്യ നക്ഷത്രങ്ങളും കാൺമൂ
ആകാശം വിഴുങ്ങുന്നു
സർവ്വത്ര സർവ്വത്തേയും.

ആകാശം പുറത്തുണ്ട്
അകത്തുമതുതന്നെ
ആയതിലതായ് നിന്നാൽ
അന്തർയാമിത്തമായി
അതിനെ ചിന്തിക്കെടോ
അത്ഭുതാത്ഭുതമല്ലേ
കട്ടിയായ് പുറമേകണ്ട
വായുവും ഭേദിച്ചങ്ങു
കടക്കും ഇഷ്ടംപോലെ.
ആയതു നടക്കുന്നു
നിത്യേന നിമിഷം പ്രതി.

അതിലും കട്ടിയേറുന്ന
അഗ്നിയതിലും നിർവിഘ്നം
കടന്നങ്ങു സഞ്ചരിപ്പൂ
ആകംശമേ സർവഗാമി
അപ്പിലുമങ്ങനെതന്നെ
കട്ടികട്ടിയായി നിൽക്കും

ഓട്ടിപോലുള്ള ഭൂവതിൽ
നിർവിഘ്നം സഞ്ചരിച്ചിടും
ആകാശം സർവഗൻതന്നേ
ഇങ്ങനെ മിഥ്യയാംലോകം.

ഓങ്കാര ധ്വനിയത്
ശബ്ദബ്രഹ്മമതാണ്
നിർവിശേഷവുമതേ
ചൊല്ലാം ഞാനതുകൂടി.

അകാരമുകാരവും
മകാരമതുമത്രേ
ഓങ്കാരമായതിന്റെ
ഓട്ടിയാം പുറന്തോട്.

അതിനുള്ളേ നിലനിൽപ്പൂ
അർദ്ധമാത്രയാം ഇമ്മത്
അതുനാദമായിട്ടുള്ളേ
ബിന്ദുവായതിനുമുള്ളേ
കലാസൂക്ഷ്മമതിനുള്ളേ
അതിനുള്ളേ കലാതീതാ
ശാന്തി ശാന്തോപരയതും
കാണുമേയതിനുള്ളിലായ്
ഉന്മനീ മനോന്മനിയും
അതിനുള്ളേ പുരിയതും
മദ്ധ്യമ പശ്യന്തികളോ
മൂടിനിൽക്കുന്നുപരയേ.

ഇവിടേയും നോക്കുകുഞ്ഞേ
ആത്മാവുള്ളിന്നുമുള്ളിലായ്

സർവതന്ത്ര സ്വതന്ത്രനായ്
അത്ഭുതപ്പടികാണുമേ
ഓട്ടിയെല്ലാം കടന്നീടും
സർവ്വതന്ത്ര സ്വതന്ത്രനേ

അൽഭുതം നിൽപ്പതു കാണാം
നിത്യവും നിൽപ്പതുകാണാം
ആനന്ദം നിൽപ്പതുകാണാം
ബോധമായ് നിൽപ്പതുകാണാം

പ്രപഞ്ചത്തിലുപമാനം
ശബ്ദബ്രഹ്മത്തിലുമതേ
എന്നാലും മനുഷ്യർ സമ്മ
തിപ്പീല തന്നാത്മാതൻെറ
അൽഭുതമാം വൈശിഷ്ട്യത്തെ
സൂര്യനിലിരുട്ടുകാണും
കൂമനു സമമാണത്.

ഓട്ടിയായ് പ്രപഞ്ചവും
അതിനുള്ളിൽ ദേഹമതും
അതിനുള്ളെ മാനസവും
അതിനുള്ളെ ബോധമതും

സർവതന്ത്ര സ്വതന്ത്രനാം
ആനന്ദ മതാത്മാവെടോ
ബോധമതാണാത്മാവെടോ

ചരിക്കനീ സംതൃപ്തനായ്
ആരുനിന്നെ കെട്ടിയിടാൻ
അത്ഭുത പ്രതിഭാസമേ
ആനന്ദ മകരന്ദമേ

ഖേദമെങ്ങെവിടെ കുഞ്ഞേ !
മോദമെങ്ങെവിടെ കുഞ്ഞേ !

നിത്യമനോഹര
മായാതീതാ !

ആരുനീ ! ആരുനീ ! ശ്രീധരാ.

ഓം

ശ്രീ. ഗുരവേ നമഃ

നശിച്ചോട്ടെ ഈശ്വരൻ—
വിപരീതമെങ്കിൽ
ബ്രഹ്മമായ് നിൽപ്പതത്രേ
ധർമ്മമായ് ഞാനറിവൂ
ആ നിശ്ചയം മാററീടുവാൻ
ഈശ്വരൻ ശ്രമിക്കില്ലാ
ഞാനബ്രഹ്മമല്ലാതെ മററൊ
ന്നാകുവതെങ്ങിനെ

അങ്ങനങ്ങു സുനിശ്ചിതം
അന്യചിന്താ വിവർജ്ജിതം
മനോഹര മനോഹരം
ശ്രീധരബോധം വിളങ്ങും
ബ്രഹ്മമായ്തന്നെ ഓർക്കണം
അഹമായി നിൽപ്പതാത്മാ
ബ്രഹ്മമായി നിൽപ്പതാത്മാ

വാക്കുകൾ കൊണ്ടുനിന്നെ
കുഴയ്ക്കാതിരിക്കട്ടെ

ബ്രഹ്മത്തിന്നിടിവുപററി
എന്നു ഞാൻ, സമ്മതിക്കില്ല
ബ്രഹ്മം പൂർണ്ണമതാകയാൽ

ലോകത്തിലുപമാനങ്ങളാം
വേണ്ടത്രയിരുന്നിട്ടും
കാണുന്നു മനീഷികൾ
വേണ്ടത്ര വേർപാടതും
ബോധത്തിൽനിന്നു വേർ–
പെട്ടാൽ ബോധക്കേടതായിടാം
ബോധശൂന്യമോ ആയിടാം

ഇവ രണ്ടും പാർത്തുനോക്കൂ
ബോധത്തിന്നു ഘടിക്കുമോ
കുറുംതോട്ടിക്കു വാതംപോൽ
പരിഹാസത്തിന്നുപാത്രമാം
ബ്രഹ്മത്തിൻ വൈശിഷ്ട്യത്തിൽ
മായതൻ പ്രഗത്ഭത
എത്രയെന്നു വരയ്ക്കാം ഞാൻ
ശ്രദ്ധകൈക്കൊണ്ടു കാണുക.

മായയും ബോധമാണ്
മായയതു ബ്രഹ്മമത്രേ
സർവ്വത്രകാട്ടിത്തരും
സർവ്വത്രപ്രകാശിക്കും
ആദിത്യഭഗവാനും
മറപ്പു മറുവശം
അല്ലല്ല ചന്ദ്രനേയും
സൂര്യനേം മറയ്ക്കുന്നു.
ബോധത്താൽ കെട്ടിയാലും
പ്രകാശത്താൽ കെട്ടിയാലും

കട്ടിയാലിരുട്ടാമേ
പ്രകാശ ഉറവിടം
സൂര്യന്റെ ബിംബംതന്നെ
കട്ടിയാൽ നീലമല്ലേ
ബോധത്തിൻ ഘനത്തിനാൽ
മായയായ് കണ്ടീടുന്നു.
സൂര്യ ഘോരാതപത്തിൽ
കാണുന്നു കാനൽ ജലം
ചിൽ സൂര്യ ഘോരാതപേ
കാണുന്നു മായയതും.
ബോധത്തിൽ ബോധമല്ലാ-
തെ മറ്റൊന്നില്ലായ്കയാൽ
ബോധത്തിൽ കാണും മായ
ബോധത്താൽ കാണും മായ
ബോധംമാത്രമതാണേ
മായതൻ കെട്ടഴിച്ചു
നോക്കുമ്പോൾ കാണാമത്
ബോധമല്ലാതെ മായ
മറ്റൊന്നുമല്ലെന്നത്
ഇങ്ങനങ്ങു കണ്ടീടമേ
ഉൾക്കരുത്തേററിക്കൊണ്ട്
കാണുക മഹാമതേ

—()—

സൂര്യനുദിച്ചെന്നാൽ രാത്രിയില്ലാ
സൂര്യനെ കാണാനും രാത്രിപോണം
ആത്മാവുദിച്ചെന്നാൽ മായപോമേ
ആത്മാവുദിക്കുവാൻ മായപോണം
മായാന്ധകാരത്തിലാത്മാവെങ്ങ്
മായയഴിഞ്ഞെന്നാൽ കാണുമാത്മാ
നിന്നെ അറിഞ്ഞെന്നാൽ മായപോമേ
എന്തുകളിയിത് എന്തുവിരട്ടിത്
മായ പ്രതിഭാസമെന്നുചൊല്ലാം.

കാലങ്ങളേറെ കഴിഞ്ഞെന്നാലും
പാറമലയതുപോകയില്ലാ
സ്വപ്നസമാനംപോൽ ലോകമെല്ലാം
സത്യമെന്നാരുപറയുമത്
ഉള്ളതശേഷവും മിഥ്യയാമോ
ഇല്ലാത്തതാണോ ആ സത്യ സത്യം

ശർക്കര ഉണ്ട നീ കാൺമതില്ലേ
വെള്ളത്തിലിട്ടെന്നാൽ വെള്ളമാകും
രൂപത്തിനത്രയേ സാദ്ധ്യമാകൂ
രസനയ്ക്കതേകിയാലെന്തുപററും
മധുരമതായി തെളിഞ്ഞുനിൽക്കും
മധുരത്തിനില്ലെല്ലോ രൂപമൊന്നും
മധുരം സ്വഭാവമായ്മാറുമത്
വിവരിപ്പതില്ലാരുമായതിനെ
വെള്ളമതിൻെറ സ്വഭാവമോർത്താൽ
മധുരമതല്ലാതെ മറെറാന്നില്ല
മധുരമോ പ്രത്യക്ഷമാണെന്നാലും
വിവരിച്ചുചൊല്ലുക സാദ്ധ്യമല്ലാ

വാചാമഗോചരേ വന്നുചാടും
ചക്ക ചുളതൻ മധുരമതും
മാമ്പഴത്തിൻെറ മധുരമതും
ചക്കയും മാങ്ങയും വേർതിരിയും
മധുരം വേർതിരിച്ചാർ കഥിക്കും
എന്നാലും പ്രത്യക്ഷാൽ തിരിച്ചറിയും
ഇന്ദ്രിയ വൈശിഷ്ട്യമാണതെല്ലാം.

൩൦

ഈശൻ കളിച്ചോട്ടെ എങ്ങനേലും
നീയതിലൊട്ടും ചലിച്ചിടൊല്ലേ
നിനക്കു കരുക്കളുണ്ടിഷ്ടംപോലെ
നിത്യേന ഇഷ്ടംപോൽ നീ കളിക്കൂ

പ്രജ്ഞാനം പകൽപോലെ സൂര്യനില്ലേലും തിളങ്ങും—ബ്രഹ്മം സർവഭക്ഷകനാണ് — ഈശനേം വിഴുങ്ങുമെടോ.

സർവകാരണനവൻ
ആർക്കുമേ അതീതൻ താൻ
ഞാനെന്ന കരുവതോ
സംസ്കരിച്ചഹമായോൻ

ആത്മാവിന്നുള്ളിലുള്ളോൻ
അല്ലെങ്കിലാത്മാവൻ
അല്ലെങ്കിൽ ബ്രഹ്മം തന്നെ.

നാരദൻ പണ്ടമ്മ രക്ഷിച്ചത് സനകാദി വാക്യങ്ങൾ കേൾക്കകൊണ്ട് — റാം മൂളി ഏറ്റാം വിളക്കാനല്ല നിന്നമ്മ നിന്നെ പ്രബോധിപ്പിച്ചത്.

ധീരത്തിൽ ധീരമാം ബോധരസം ഊറി കുടിച്ചല്ലേ നീ വളർന്നു.

നിൻറമ്മക്കൊന്നുമേവേണ്ട കുഞ്ഞേ— ആത്മസാക്ഷാത്ക്കാര ലീലമാത്രം.

ബ്രഹ്മാവിൻ നിർദ്ദേശവും
വസിഷ്ടൻെറ മഹത്വവും
ഭാരതീവത്സ കുഞ്ഞേ
ഓർക്കനീ ദിവസേന
ശേഷിയില്ലെന്നുതോന്നി
മറയതുബാധിക്കയാൽ
ആയതേ മാററിക്കാട്ടും
ഗുരുതാൻ ശ്രീവസിഷ്ടൻ
സാധുക്കളെവരിൽവച്ചു
സാധുവാം ശ്രീവസിഷ്ടൻ

ഓം

അന്യർക്കു വേണ്ടാത്ത പാട്ടു പാടി
ആനന്ദ നൃത്തങ്ങൾ ചെയ്യുമേ ഞാൻ
ആത്മപ്രബോധമുദിച്ചുയരും
എങ്ങും പ്രകാശകിരണമേകും
ആരെല്ലാം എന്തെല്ലാം കാട്ടിയാലും
കുസലടക്കി ഞാനാനന്ദിക്കും
കഷ്ടതയെന്നു ചുഴന്നുവെന്നാൽ
മായയ്ക്കതേൽപ്പിച്ചു ഞാനൊഴിയും

അമ്മേ നിനക്കു ഞാൻ വത്സനെങ്കിൽ
ആത്മനേ നിനക്കു ഞാൻ ഞാനാണെങ്കിൽ
ആനന്ദനൃത്തം ഞാൻ ചെയ്തുപോമേ
കുസൃതികുട്ടിയായ് കണ്ടിടൊല്ലേ
കളിക്കാരനായിട്ടുമെണ്ണിടൊല്ലേ
ആത്മ പ്രബോധാലുണരുമുണ്ണി
ആനന്ദനൃത്തങ്ങൾ ചെയ്തുപോകും

ഓം

ഞാനാകും ബോധമഹാർണ്ണവത്തിൽ
തിരമാല പൊങ്ങിയടിപ്പതുണ്ട്
തിരമാല എല്ലാമേ ബോധമാണു
അലകളതെല്ലാമേ ജലമതല്ലോ

ബോധമതെല്ലാമേ ആത്മബോധം
അല്ലാതെ മറ്റൊന്നും ബോധേഇല്ല.
ഞാനാകുമാത്മാവു തിരതല്ലുമ്പോൾ
ബോധമല്ലാതൊന്നും തിരയിലില്ല

ബോധം നുകരുമ്പോൾ ചത്തിട്ടുണ്ടോ
ബോധമതല്ലാതൊരമൃതമുണ്ടോ
മായാമഹർണ്ണവേ വീണുവെന്നാൽ
ദിവ്യത്വമെല്ലാമേ പോയൊളിക്കും

മിഥ്യാസമുദ്രത്തിൽ മുങ്ങിപൊങ്ങി
പൊങ്ങുതടിപോലുഴന്നിടുമേ
അജ്ഞാനമായതിൽ ജ്ഞാനമെങ്ങ്
ബോധമഹാർണ്ണവേ മൃത്യുവെങ്ങ്

ബോധമതുള്ളപ്പോൾ മൃത്യുവുണ്ടോ
മൃത്യുവെന്നോതുമതുബോധശൂന്യം
ശൂന്യമെന്നൊന്നങ്ങു ശൂന്യമല്ലോ
ശൂന്യമതല്ലാതെ മൃത്യുവുണ്ടോ

ശൂന്യത്വം ശൂന്യമതല്ലെന്നാമോ.

ഓം

ഉപനിഷത് ശ്രീധര പ്രകാരം

ഓം

ശ്രീ ഗുരവേ നമഃ

ഉപനിഷത്താകുന്ന ചിദാകാശത്തിൽ എത്രമേൽ സഞ്ചരിച്ചാലും തൃപ്തി വരികയില്ലല്ലോ. ആകയാൽ അവിടം തന്നെ സ്ഥിരലാവണമാക്കാം.

മുമ്പു ഞാൻ ചെയ്ത ഈശ, കേന, കഠ, പ്രശ്ന പരാമർശനങ്ങളും കഴിഞ്ഞ് ഞാൻ, ഉപനിഷത് ശ്രീധര പ്രകാരേണ പ്രകാശിപ്പിക്കയാണല്ലോ. ശാസ്ത്രം, യുക്തി, അനുഭവ ശാസ്ത്രം, അനുഭവം മുതലായവയിലേക്കു കടന്നു ദക്ഷിണാമൂർത്തി ഗുരുവന്ദനവും കഴിച്ചു. ഇനി എങ്ങോട്ടാണു തോണി തുഴയേണ്ടതെന്നായിരിക്കയാണല്ലോ.

ശരീരം പ്രതി പ്രകാശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ബ്രഹ്മത്തെ പ്രാപിപ്പിക്കുന്ന മഹാത്മാവായ ഗുരുതന്നെ ഉപാസ്യനെന്നു മനസിലാക്കി, പ്രപഞ്ചാകാരജ്ഞാനം വിട്ടവശേഷനായ, ആത്മവാനായ ബ്രഹ്മം, ശിഷ്യനെന്നും മനസിലാക്കി നിലകൊള്ളുന്ന, ഗുരുശിഷ്യ സംഘർഷണത്തിലുണ്ടാകുന്ന ജ്യോതിസത്രേ ഉപനിഷത്.

സഹോവാച യേന ദക്ഷിണാമുഖഃ
ശിവോ അപരോക്ഷീകൃതോ ഭവതി
തത് പരമ രഹസ്യം ശിവതത്വജ്ഞാനം.

യാതൊരു തത്വജ്ഞാനം കാരണമായിട്ടാണോ വ്യക്തിഗത അഹമനുഭവഗോചരത്വം വിട്ട് പരമാത്മാവായ ദക്ഷിണാ മുഖഃ ശിവബ്രഹ്മാനുഭവഗോചരനായി ഭവിക്കുന്നത് അ തത്രേ പരമരഹസ്യമായ ശിവതത്വജ്ഞാനം. ബ്രഹ്മത്തെ നിർവ്വചിക്കലസാദ്ധ്യമാണെന്നാലും അനുഭവിക്കലസാ ദ്ധ്യമല്ലാ. അതിനാലത്രേ അപരോക്ഷീകൃത ജ്ഞാനത്തെ ശ്രുതികീർത്തിക്കുന്നത്.

ഹംസാഭ്യാം പരിവൃത്ത പത്രകമലൈർ
ദിവ്യൈർ ജഗത്കാരണം
വിശ്വോത്കീർണ്ണമനേകദേഹനിലയം
സ്വച്ഛന്ദമാനന്ദകം
ആദ്യന്തൈക മഖണ്ഡ ചിദ്ഘനരസം
പൂർണ്ണംഹ്യനന്തം ശുഭം
പ്രത്യക്ഷാക്ഷര വിഗ്രഹം ഗുരുപദം
ധ്യായേദ്വിഭും ശാശ്വതം.

ഇതിന്റെ ഓരോ വരികളും ഓരോപദങ്ങളും എത്ര ശുദ്ധ വും മനോഹരവും ആത്മാനുഭവദ്യോതകവും എന്ന് ഒന്നു കടന്നുതന്നെ ചിന്തിക്കേണ്ടതാണ്.

ജഗത്തിന്റെ കാരണമായി നിലകൊള്ളുന്ന പ്രണവം, അതേ ഓങ്കാരധ്വനി, അതേ പ്രപഞ്ചാത്ഭുത വൈശിഷ്ട്യ ത്തിന്റെ, ആത്മഹംസത്തിന്റെ, സഗുണത്തേയും നിർഗുണ ത്തേയും പ്രതിഭാസിപ്പിക്കുന്ന അത്ഭുതപ്രതിഭാസത്തിന്റെ മുകുരം സഹസ്രപത്രകമലത്തിൽ ഉജ്വലത്തായി മാറ്റൊലി കൊണ്ടു ചുററികറങ്ങി ധ്വനിക്കുമ്പോഴം വ്യക്തിഗതവും അതോടൊപ്പം വിശ്വമെല്ലാം നിറഞ്ഞ് സർവ്വദേഹങ്ങളും സ്വ

നിലയമായി സ്വീകരിച്ച് നിർമ്മലമായ ആനന്ദ നിലയമായി നിന്ന് സമഷ്ടിപുരുഷനായും പരിലസിക്കുന്നു. ആദ്യമായുള്ളത്, ഏകനായുള്ളവൻ, ച്ഛേദിക്കപ്പെടാൻ സാദ്ധ്യമല്ലാത്തവൻ, അതായത് അഖണ്ഡൻ ബോധാലന രസനായുള്ളവൻ, പൂർണ്ണൻ, അന്തമററവൻ, ശുദ്ധൻ, മംഗളസ്വരൂപനായുള്ളവൻ; പ്രത്യക്ഷാക്ഷര വിഗ്രഹൻ; പ്രത്യക്ഷമായറിയപ്പെടാവുന്ന നാശരഹിത സ്വരൂപൻ അക്ഷര നിത്യൻ, അതായത് തന്റെ രൂപത്തെ പ്രത്യക്ഷം എന്നീ മാർഗ്ഗത്തിലല്ലാതെ മററൊന്നിനാലും അറിയപ്പെടാത്തവൻ, ഇപ്രകാരമുള്ള ഗുരുപദത്തെ ഗുരുവേ, ശാശ്വതനായ വിഭുവിനെ ധ്യാനിച്ചാലും.

പ്രപഞ്ച സൃഷ്ടി പലതരത്തിൽ പുരാണേതിഹാസങ്ങളിൽ വിവരിക്കുകയാൽ ഒന്നും കണക്കാക്കാതെ തള്ളണമെന്ന് ഒരു പ്രബല വിഭാഗം വാദിക്കുന്നുണ്ട്. സാധാരണ ജനമെല്ലാമതു ശരിയാണെന്നും വിശ്വസിക്കുന്നു. ഇവയെ നമുക്കത്ര കാര്യമായി കണക്കാക്കേണ്ട. നമ്മളുടെ ബോധമണ്ഡലത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിനെമാത്രം വിശകലനംചെയ്യാം, സൗരയൂഥത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്ന ധൂമകേതുക്കളെ പോലത്.

മുൻപറഞ്ഞ വസ്തുതയിൽ പ്രപഞ്ചകാരണം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത് പുരാണേതിഹാസ ചുവടുപിടിച്ചല്ല. ഇവിടെ ഹംസധ്വനി അല്ലെങ്കിൽ ഹംസംതന്നെ ആദികാരണമെന്ന് പറഞ്ഞു വയ്ക്കുന്നു. പ്രപഞ്ചമുണ്ടെങ്കിലും ഇല്ലെങ്കിലും പ്രപഞ്ച പ്രതിഭാസമുണ്ട്. പ്രപഞ്ച നിർമ്മാണമെങ്ങിനെ — എന്തുകൊണ്ടുസാധിച്ചു — ആവശ്യം — ആരുടെ ആവശ്യം — ഇങ്ങനെയാണെല്ലോ ചിന്താസരണി. ബ്രഹ്മം നിത്യബോധാമൃതമല്ലേ. ലോകവും ദുഃഖവുമതിലല്ലേ. ഇത്യാദി

വിഷയങ്ങളെപററി ചിന്തിക്കുക ആവശ്യവും, രസാവഹവും ഗഹനവുമാണ്. ഇവയെ ഒക്കെ നമുക്കെങ്ങിനെ സമാധാനിക്കാം.

ചോദ്യങ്ങാം വിശകലനംചെയ്തും, അതിനും പററുന്നില്ലെങ്കിൽ, ഒന്നും പഠിക്കാതെവന്ന ഒന്നും അറിയാത്ത കുഞ്ഞ് ബുദ്ധിപൂർവം ചോദ്യങ്ങാംതന്നെ വികസിപ്പിച്ചെഴുതിവച്ച് ഉത്തരമെഴുതിയെന്നു സ്വയംസമാധാനിക്കും പോലെ മുട്ടിയും മുഴങ്ങിയും മുന്നേറാൻ ശ്രമിക്കാം. പ്രശ്നകാരൻെറ കവടിയന്വേഷണം പോലെ കവടി കാണാതെ സർവാധാരമായ ചിന്താരത്നം കൈവരുന്നതാകിൽ സർവ സാദ്ധ്യമായ് തീരും. കവടിയും കണ്ടതായ്വരും. പിന്നെ നഷ്ടമെന്തേ! ചേതമെന്തേ!

പ്രപഞ്ച നിർമ്മാണം നിർവഹിക്കപ്പെട്ടു എന്നു വന്നാലേ അതെങ്ങനെയെന്ന ചോദ്യമുദിക്കൂ. പ്രത്യക്ഷ സത്യമാണു പ്രപഞ്ചം. പ്രത്യക്ഷം അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട പ്രമാണമാണ്. പ്രത്യക്ഷപ്രമാണം വ്യവഹാരികത്തിലും പാരമാർത്ഥികത്തിലുമുള്ളതാണ്. വ്യാവഹാരികത്തിലും പാരമാർത്ഥികത്തിലുമുള്ളഒരുസത്തയെ ഞാൻ നിങ്ങാംക്കു കാട്ടിത്തരാം.

അഹം എന്ന പ്രത്യയത്തെ തന്നെ എടുക്കാം. അഹം മററൊരുപ്രമാണത്താലുമറിയപ്പെടുന്നില്ല. എന്നാൽ ഏവർക്കുമത് പ്രത്യക്ഷമാണുതാനും. അവന് അതിൽ സംശയമേയില്ല. ഞാൻവന്നു എന്നുപറഞ്ഞാൽ വന്നില്ല എന്ന വിപരീത ഭാവനയോ, വന്നോ എന്തോ എന്ന സംശയഭാവനയോ ഇല്ലാത്ത സത്യസത്യം ഇതല്ലേ പ്രത്യക്ഷ പ്രമാണത്തിൻെറ പ്രഗൽഭത. അവൻ മറേറതിനേ വകവയ്ക്കും, പ്രത്യക്ഷ പ്രമാണം രാജരാജൻ തന്നെ.

'ഏകം ഏവാദ്വിതീയം ബ്രഹ്മ' ഏകമായുള്ളത് ഒന്നുമാത്രമുള്ളത് രണ്ടാമതൊന്നുകൂടിയില്ലാത്തതാണ് ബ്രഹ്മം എന്നു ശ്രുതിഘോഷിക്കെ പ്രപഞ്ചം പ്രത്യക്ഷ ഗോചരമുണ്ടായതെങ്ങനെ. വ്യക്തി എങ്ങനെ നിലനിൽക്കുന്നു, എവിടെ നിലനിൽക്കുന്നു, ഇതിനെ മനസിലാക്കൽ അതിമോഹനമാണ്. ബ്രഹ്മത്തിന്റെ സൃഷ്ടിശക്തി സങ്കല്പമാണ്. ആ ചിന്തയിലന്യഥാ ചിന്തയില്ലാത്തതുകൊണ്ട് അതങ്ങു സാക്ഷാൽകരിക്കപ്പെടുകയാണ്. അതത്രേ പ്രപഞ്ചം. നാം ഒരുകാര്യം സങ്കല്പിക്കുകയും, അതിൽ അന്യഥാ ചിന്തനമില്ലാതെ സംശയ ഭാവനയോ വിപരീത ഭാവനയോ ഇല്ലാതിരുന്നാൽ അതു വ്യഷ്ടിയാണു ചെയ്വതെങ്കിലും സാക്ഷാൽകരിക്കപ്പെടും. ആകയാൽ നമ്മുടെ പ്രതിപാദ്യമായ പ്രപഞ്ചം സമഷ്ടിയാൽ അന്യഥാ ചിന്തനമില്ലാതെ സങ്കല്പസൃഷ്ടമാക്കപ്പെടുകയാണ്.

ഇവിടെ ബ്രഹ്മത്തെ പഴിക്കാനും സാദ്ധ്യമല്ല എന്തെന്നാൽ കാണപ്പെടുന്ന പ്രപഞ്ചവും അതിൽ കാണുന്ന ആത്മാക്കളും താൻതന്നെ ആകകൊണ്ട് അതിനു പഴിക്കപെഴുതില്ല. പൂർണ്ണത്തിൽനിന്നും പൂർണ്ണമല്ലാതെ മറ്റൊന്നുണ്ടാകാത്തതുകൊണ്ട് അവയ്ക്കു ഭ്രഷ്ടില്ല ആത്മാ പൂർണ്ണവും ബ്രഹ്മവും തന്നെയാണ്. അയമാത്മാ ബ്രഹ്മംഎന്നു ശ്രുതിവചനം. ഇത്രയും പറകകൊണ്ട് പ്രപഞ്ചം ഉണ്ടോ എന്നും എങ്ങിനെയെന്നും അറിഞ്ഞുവല്ലോ. ഇനിയും ആവശ്യം എന്ത് — ആരുടെ ആവശ്യം.

ഞാൻ ഞാനായിരിപ്പതെന്റെ സ്വഭാവമാണ്. ഞാൻ ഞാനായിരിപ്പതെന്റെ ആവശ്യമല്ല. അതങ്ങനെ തന്നെയാണ്, അതുപോലെ തന്നെയാണ് ബ്രഹ്മം

അതിന്റെ ശക്തിയോടുകൂടിയിരിക്കലും. അതിന്റെ സ്വഭാവവും, ആവശ്യഭാവവും അവിടെതന്നെ സ്പുടമായി കാണാം താനും.

ഇനിയും വിഷയമൽപ്പംമാററി ഉപനിഷത്തിലെ ചില പ്രത്യേക പ്രതിപാദ്യത അൽപ്പമാസ്വദിക്കാം.

ഓം

ശ്രീ ഗുരുഭ്യോ നമഃ

അഥ ഋഗ്വേദീയ
ആത്മബോധോപനിഷത്
വാങ്മേ മനസീതി ശാന്തിഃ

ഹരി ഓം

പ്രത്യഗാനന്ദം ബ്രഹ്മപുരുഷം പ്രണവ സ്വരൂപം അകാര ഉകാരോ മകാര ഇതിത്ര്യക്ഷരം പ്രണവം തദേതദോമിതി. യമുക്താ മുച്യതേ യോഗീ ജന്മസംസാര ബന്ധനാൽ.

ഓംനമോ നാരായണായ ശംഖചക്ര ഗദാധരായ
തസ്മാദോം നമോ നാരായണായേതി
മന്ത്രോപാസകോവൈകുണ്ഡഭവനംഗമിഷ്യതി
യദിതം ബ്രഹ്മപുരം പുണ്ഡരീകം തസ്മാത്
തടി ദാഭമാത്രം ദീപവൽ പ്രകാശം
ബ്രഹ്മണ്യോ ദേവകീ പുത്രോ
ബ്രഹ്മണ്യോ മധുസൂദനഃ

ബ്രഹ്മണ്യ പുണ്ഡരീകാക്ഷോ
ബ്രഹ്മണ്യോ വിഷ്ണുരച്യുതഃ
സർവഭൂതസ്ഥമേകം നാരായണം
കാരണ പുരുഷ മകാരണം പരബ്രഹ്മോം

ശോകമോഹ വിനിർമുക്തം വിഷ്ണും ധ്യായന്ന സീദതി. ഉപാധിരഹിതമായി ആത്മാനന്ദമായും പുരുഷപദത്താൽ സൂചിത ബ്രഹ്മമായ് മുമ്പിനാലേയുള്ള പരമാത്മാവായും, ആരാലുമാദരണീയ സ്വരൂപമായ ഓങ്കാരമായും അകാര ഉകാര മകാരത്ര്യക്ഷരവും പ്രണവവുമായ യാതൊന്നിനെ ഉച്ചരിച്ച് യോഗിയായവൻ ജന്മസംസാര ബന്ധത്തിൽനിന്നും മോചിക്കപ്പെടുന്നുവോ, അപ്രകാരമുള്ള – ഓം നമോ നാരായണായ ശംഖചക്ര ഗദാധരായ – തസ്മാദോം നമോ നാരായണേതി മന്ത്രോപാസകൻ വൈകുണ്ഠ ഭവനത്തെ പ്രവേശിക്കുന്നു. അതുതന്നെ ബ്രഹ്മോപലബ്ദി സ്ഥാനമായ ബ്രഹ്മപുരം കൊള്ളിമീന്റെ പ്രഭയോടെ ദീപംപോൽ പ്രകാശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഹൃദയപത്മമെന്നപുണ്ഡരീകമാകുന്ന വൈകുണ്ഠമായതിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു.

ബ്രഹ്മണ്യോ ദേവകീപുത്രോ
ബ്രഹ്മണ്യോ മധുസൂദനഃ
ബ്രഹ്മണ്യോ പുണ്ഡരീകാക്ഷോ
ബ്രഹ്മണ്യോ വിഷ്ണുരച്യുതഃ

ബ്രഹ്മത്തെ സംബന്ധിച്ച സാധുവായവൻ, വേദജ്ഞനോ, സുബ്രഹ്മണ്യനോ, വിഷ്ണുവോ, ശിവനോ ആയ അവൻതന്നെ ശ്രുതിഘോഷിക്കുന്ന ദേവകീ–

പുത്രൻ, ആ ബ്രഹ്മണ്യൻതന്നെ മധുസൂദനൻ. പ്രപഞ്ചമാകുന്ന മധുവിനെ സൂദനംചെയ്തവൻ അഥവാ ചെയ്യുന്നവൻ — പ്രപഞ്ചാത്മകം മധുംസൂദയതി മധുസൂദന, ആ ബ്രഹ്മണ്യൻതന്നെ പുണ്ഡരീകമാകുന്ന അക്ഷിയോടുകൂടിയവൻ - പുണ്ഡരീകത്തിൽകൂടി ഈ ക്ഷണം ചെയ്യുന്നവൻ - അറിയുന്നവൻ - പുണ്ഡരീകാക്ഷൻ. ആ ബ്രഹ്മണ്യൻതന്നെ വ്യാപനശീലനായ വിഷ്ണു. എവിടെ എവിടെ ദേശമുണ്ടോ എവിടെ എവിടെ കാലമുണ്ടോ, അവിടെയെല്ലാം വ്യാപിച്ചു നിറവുററിരിക്കുന്നവൻ -- ആത്മവാനായ യോഗിക്കു ദേശകാലാതീതമായി വ്യാപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതായിട്ടറിയപ്പെടുന്ന വിഷ്ണു — ആ അവനെ ഷാഡ്ഭാവ വികാരാതീതനായ അച്യുതൻ — ആത്മാ.

> സർവഭൂതസ്ഥമേകം നാരായണം
> കാരണ പുരുഷമകാരണം പരബ്രഹ്മോം
> ശോകമോഹ വിനിർമുക്തം വിഷ്ണും ധ്യായന്ന സീദതി
> ദൈ്വതാ ദൈ്വതമഭയം ഭവതി

എല്ലാ ഭൂതങ്ങളിലും നിലകൊള്ളുന്നവനും ഏകനും ജലവാസിയും അതായത് വൃഷ്ടികാലത്താണ് എല്ലാ ജീവനും നൂതനജീവിതമാരംഭിക്കുന്നത്. മഴതുടങ്ങുന്നതോടുകൂടി അതുവരെ അവ്യക്തമായി നിലനിന്നിരുന്ന ജീവനെല്ലാം ജീവനമെടുത്ത് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. മാത്രമല്ല സർവതരത്തിലുമുള്ള ജീവനും ജലശായിയായിട്ടാണു കാണപ്പെടുന്നത്. ഭൂതങ്ങൾപോലും ജലത്തെ ആശ്രയിക്കുന്നു – നിലനിൽപിന്. അഗ്നിയാണെങ്കിൽ – ശ്രദ്ധിച്ചുനോക്കുക — ദ്രവിച്ചേകത്തു– ജലം

കണ്ടേ കത്തു. വായുപോലും ജലമില്ലെങ്കിലില്ലതന്നെ പ്രാണപോഷണം ജലംകൊണ്ടത്രേ. ആകാശംപോലും ജലത്തിൽകൂടിമാത്രമേ ജീവനെ ചെയ്യുന്നുള്ളൂ. അങ്ങനെ ജീവശക്തിയായ നാരായണൻ സർവത്തിനും കാരണ പുരുഷൻ ആയി നിലകൊള്ളുന്ന ശക്തിയും സ്വയമേവ അകാരണനും പരബ്രഹ്മവും ശോകമോഹ വിനിർമുക്തവുമായ വിഷ്ണുവിനെ സർവദാ ധ്യാനിച്ചാലും.

> മൃത്യോസ്സ മൃത്യുമാപ്നോതിയ ഇഹ
> നാനേവ പശ്യതിഹൃൽ പത്മമധ്യേ സർവം
> തൽപ്രജ്ഞാനേത്രം പ്രജ്ഞാനേപ്രതിഷ്ടിതം
> പ്രജ്ഞാനേത്രോ ലോകഃ പ്രജ്ഞാപ്രതിഷ്ഠഃ
> പ്രജ്ഞാനം ബ്രഹ്മ
> സ ഏതേന പ്രജ്ഞേനാത്മനാസ്മാലോകോ
> മുൽക്രമ്യാമുഷ്മിം സ്വർഗേലോകേ
> സർവാൻകാമാനാപ്ത്വാമൃതസമഭവൽ-സമഭവൽ
> യത്ര ജ്യോതി രജസ്രം യസ്മിൻ ലോകേഭ്യർഹിതം തസ്മിൻ മാധേഹിറ്റപവമാനാമൃതെ
> ലോകേഅക്ഷിതേഅമൃതത്വഞ്ചഗച്ഛരാത്യോന്നമഃ

ഈ ഉപനിഷത് ആദ്യന്തം മനോഹരവും ഉജ്ജ്വലത്തും ആണെന്നിരിക്കിലും ഈ ഭാഗം എടുത്തുകാട്ടേണ്ട ഭാഗത്തിൽ പെട്ടതാണ്. പ്രസ്ഥാനത്രയത്തിൽപെട്ട ദശോപനിഷത്തിലെ ഐതരേയോപനിഷത്താണ് ''പ്രജ്ഞാനംബ്രഹ്മ '' എന്ന മഹാവാക്യത്തെ ലോകസമക്ഷം അവതരിപ്പിക്കുന്നത്. അതേ മഹാവാക്യത്തെ അതേപ്രാധാന്യത്തോടും വിശാലമായും ഈ ഉപനിഷത്തും രംഗത്തിറക്കുന്നുണ്ട്. അതിന്റെ പ്രതിപാദ്യ

ങ്ങളും വ്യതിചലനങ്ങളും നമുക്കുമനസിരുത്തിത്തന്നെ ഒന്നു പഠിക്കാം.

യാതൊരുത്തനാണോ ഈ ഇഹത്തിൽ നാനത്വ ത്തെ ദർശിക്കുന്നത് അവൻ മരണത്തിൽനിന്നും വീണ്ടും വീണ്ടും മരണത്തിലേക്കു പ്രവേശിക്കുന്നു. ഹൃദ്പത്മ മധ്യത്തിലാണ് സർവവും നിലകൊള്ളുന്നത്.

'' യാവാൻ വാ അയമാകാശ സ്താവാനേഷോ
അന്തർഹൃദയാകാശഃ ഉഭേഅസ്മാൻ ദ്യോവ
പൃഥിവീഅന്തരേവ സമാഹിതേ ഉഭാവഗ്നി
ശ്ച, വായുശ്ച, സൂര്യാചന്ദ്രമസാവുഭൗവി
ദ്യുന്നക്ഷത്രാണി, യച്ചാസ്യേഹാസ്തിയച്ചാ
നാസ്തിസർവം നദസ്മിൻ സമാഹിതമിതി''

ഈ ഭൗതികാകാശം എത്രത്തോളമുണ്ടോ അത്ര ത്തോളം തന്നെയുണ്ട് ഈ ഹൃദയത്തിലുള്ള ആകാശം, ദ്യോവും പൃഥിവിയും, അഗ്നിയും, വായുവും, സൂര്യനും, ചന്ദ്രനും, വിദ്യുത്തും, നക്ഷത്രങ്ങളും, യാതൊന്ന് ഈ ദേഹിക്ക് ഈലോകത്തിലുണ്ടോ അതും ഏതില്ലയോ അതും ഈ ഹൃദയത്തിനുള്ളിൽ തന്നെ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെസർവത്തേയുമുൾക്കൊള്ളു ന്ന ബ്രഹ്മംതന്നെ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. അതിന്റെ പ്രജ്ഞതന്നെ കണ്ണ്, ഈ ക്ഷണവൃത്തിമാൻ, ഈ പ്ര ജ്ഞയിലത്ര ലോകവും സർവവും പ്രതിഷ്ടിക്ക പ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് അഥവാ നിലകൊള്ളുന്നത്. ആപ്ര ജ്ഞാനംതന്നെ ബ്രഹ്മം. ''പ്രജ്ഞാനം ബ്രഹ്മഃ''

എന്നിങ്ങനെ ആത്മബോധം വെളിപ്പെടുത്തു മ്പോഴാം ഐതരേയനാൽ വെളിപ്പെടുത്തപ്പെട്ട ബ്രഹ്മ ണം – ബ്രഹ്മപൊരുൾ – എന്തെന്നുകൂടി പഠിക്കാം.

യദേതദ്ധൃദയം മനശ്ചൈതത് സംജ്ഞാനമാജ്ഞാനം, പ്രജ്ഞാനം, വിജ്ഞാനം, മേധാദൃഷ്ടിർ, ധൃതിർ, മനീഷാജൂതിഃ, സ്മൃതി, സങ്കൽപ്പഃ ക്രതുരസുഃ കാമോവശ ഇതിസവണ്യേ വൈതാനി പ്രജ്ഞാനസ്യ നാമധേയാനി ഭവന്തി.

ഹൃദയമെന്നും, മനസെന്നും, ചൈതന്യമെന്നും, ഈശ്വരശക്തിയെന്നും, വിഷയജ്ഞാനമെന്നും, പ്രകൃഷ്ടമായ ഉൽകൃഷ്ട ജ്ഞാനമെന്നും, മേധാ, ദൃഷ്ടി, ധൃതി, ധൈര്യം, മതി,—മനനസാമർത്ഥ്യം, ജൂതി മനകുണ്ഠിതം, സ്മൃതി, സങ്കൽപം, ക്രതുബുദ്ധിയുടെ നിശ്ചയാത്മകത്വം, അസുജീവന ശക്തി, കാമം, രാഗം, മുതലായവ എല്ലാംതന്നെ പ്രജ്ഞാന നാമധേയങ്ങളായി ഭവിക്കുന്നു.

ഏഷ ബ്രഹ്മൈഷ ഇന്ദ്ര, ഏഷ പ്രജാപതിരേ
തേ സർവദേവാ ഇമാനിച പഞ്ചമഹാഭൂതാനി
പൃഥിവീവാ യുരാകാശ ആപോ, ജ്യോതിഷീ
ത്യേതാനീമാനിചക്ഷുദ്ര മിശ്രാണീവ ബീജാ
നീതരാണി ചേതരാണി ചാണ്ഡജാനി ജാത
ജാനി ച
സ്വേജമാനി ചോദ്ഭിജ്ജാനി ചാശ്വാ ഗാവഃ,
പുരുഷാ ഹസ്തിനോയത്കാം
ചേദം പ്രാണി ജംഗമംച പതത്രിചയച്ച
സ്ഥാവരം സർവതത് പ്രജ്ഞാനേത്രം-
പ്രജ്ഞാ
നേ പ്രതിഷ്ഠിതം പ്രജ്ഞാനേത്രോ ലോകഃ
പ്രജ്ഞാപ്രതിഷ്ഠാ പ്രജ്ഞാനം ബ്രഹ്മഃ

ഈ ബ്രഹ്മം ഈ ഇന്ദ്രനാകുന്നു. ഇത് പ്രജാപതി യാകുന്നു. ഈ എല്ലാദേവന്മാരും ഇതാകുന്നു. പൃഥി വിയപ്തേജോ വായുരാകാശ സംജ്ഞകളാലറിയപ്പെ ടുന്ന പഞ്ചമഹാഭൂതങ്ങളും, ക്ഷുദ്രജീവികളുംപെടെ യുളള മററുളളവകളും, അതായത് ഭിന്നഭിന്നങ്ങളായി ജനിക്കുന്ന അണ്ഡജം, ജാരുജം, സ്വേദജം, ഉദ്ഭിജം മുതലായവയും, അശ്വം, പശു, ആന, പുരുഷൻ എ ന്നുവേണ്ടാ ജംഗമം പതത്രി- പറവകൾ, അങ്ങനെയു ളള എല്ലാ പ്രാണിവർഗ്ഗവും എല്ലാ സ്ഥാവരങ്ങളും എല്ലാംതന്നെ പ്രജ്ഞാനേത്ര പ്രജ്ഞയാകുന്ന കാഴ്ച പ്പാടിൽകൂടി കാണപ്പെടുന്നതാകുന്നു. പ്രജ്ഞാന ത്തിൽ പ്രതിഷ്ടിക്കപ്പെട്ടതാകുന്നു. പ്രജ്ഞാനേ ത്രോ ലോക – പ്രജ്ഞാനേത്രത്തിനു വിധേയമായതാ ണു ലോകം. പ്രജ്ഞയിൽ പ്രതിഷ്ഠിതമാണ്. അങ്ങനെയുളള ആ പ്രജ്ഞാനം ബ്രഹ്മമത്രേ. ഇങ്ങ നെ ഐതരേയം നമുക്ക് സുവ്യക്തമായി ശാസ്ത്ര ത്തെ പഠിപ്പിച്ചുതരുന്നു.

എന്നാലേതാണ്ട് ഇതേപ്രകാരത്തിലെങ്കിലും ശാസ്ത്രഭാഗത്തെ വളരെ ചുരുക്കിക്കാട്ടി അനുസന്ധാ നത്തിനും ഉപാസനയ്ക്കും വിധേയമാക്കിക്കൊണ്ട് ആത്മാനുഭവഭാവത്തിലേക്ക് കടത്തിക്കൊണ്ടുപോകു കയാണ് ആത്മാബോധം ചെയ്യുന്നത്.

പ്രജ്ഞാനം തന്നെ ബ്രഹ്മമെന്നറിഞ്ഞ ഉപാ സകനായവൻ പ്രജ്ഞാനാത്മാവായിത്തീർന്ന് ഈലോ കത്തെ ഉപേക്ഷിച്ച് ഉത്തമ സ്വർഗ്ഗമെന്നറിയപ്പെടുന്ന വൈകുണ്ഠത്തെ പ്രാപിച്ചമൃതനായി ഭവിക്കുന്നു.

ഏതുലോകത്തിൽ സർവത്ര ജ്യോതിസ്സായതു തിളങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നുവോ, ഏതുലോകത്തിൽ ആ

ദിവ്യജ്യോതിസ് പൂജിക്കപ്പെടുന്നുവോ അപ്രകാരമുള്ള അമൃതം പ്രവഹിക്കുന്ന ആ ലോകത്തിൽ എന്നെ ആക്കിയാലും എന്ന സങ്കൽപത്താൽ വൈകുണ്ഠ വാസിയായ ഭഗവാനോട് അഭ്യർത്ഥിച്ച് വിപരീത ഭാവനയോ, സംശയഭാവനയോ വിട്ട് താനപ്രകാരം ഭാവിച്ച് അമൃതം അമൃതവാനായി നിലകൊള്ളുന്നേൻ ഓംനമഃ.

ഇത്രയുമായപ്പോഠം ശാസ്ത്രപാഠമായി. ഇനിയുമനുഭവ പാഠമാരംഭിക്കലായി. ആദ്യം അനുസന്ധാന രൂപത്തിൽ ജ്ഞാനാനുഭവാനുസന്ധാനംചെയ്യലായി. പ്രഗളിത നിജമായോഹം-സുസ്പഷ്ടമാംവിധം ദ്രവിച്ച് നിജാവസ്ഥയായിനിലകൊള്ളുന്നവൻഞാൻ.

നിസ്ഥുല ദൃശീരൂപ വസ്തുമാത്രാഹോം— മറ്റൊന്നിനോടും തുലനപ്പെടുത്തുവാൻ വയ്യാത്തവിധം രൂപത്തോടുകൂടിയവൻ ഞാൻ. പ്രപഞ്ചവസ്തുക്കളൊന്നുംതന്നെ അതിനോടു താരതമ്യപ്പെടുത്തുവാനില്ല. ആ ജ്ഞാനമാത്ര സ്വരൂപൻ ഞാൻ.

അസ്ഥമിതാഹന്തോഹം — അഹന്തയാകവെ കളഞ്ഞവനാണു ഞാൻ.

പ്രഗളിത ജഗദീശ ജീവ ഭേദോഹം – ജഗദീശ ജീവഭേദങ്ങളെ ദൂരവേ എറിഞ്ഞവനാണു ഞാൻ.

പ്രത്യഗ ഭിന്ന പരോഹം- പരനുമായുള്ള ഭിന്നത അശേഷം വിട്ടവനാണു ഞാൻ — പരിപൂർണ്ണാത്മാവായിട്ടു ഭേദപ്പെട്ട പരനായ ശ്രേഷ്ടനാണുഞാൻ.

സമുദസ്താ ശ്രമകോഹം — ആശ്രമങ്ങളെ എല്ലാംതന്നെ സമ്യക്കായിട്ടുപേക്ഷിച്ചുള്ളവൻ ഞാൻ.

പ്രവിതത സുഖപൂർണ്ണ സംവിദേവാഹം - വ്യാപിക്കപ്പെട്ടുകാണുന്ന പരിപൂർണ്ണ ജ്ഞാന സ്വരൂപിയത്രെ ഞാൻ.

സാക്ഷ്യഹം — അനപേക്ഷോഹം

നിജമഹിമനി സംസ്ഥിതോഹമചലോഹം- നിജമായ എന്റെ മഹിമാനത്തിൽ തന്നെ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നവൻ, നിശ്ചഞ്ചലനായിരുപ്പവൻ.

അജരോഹം അവ്യയോഹം — പക്ഷ
വിപക്ഷാദി ഭേ വിദുരോഹം

അവബോധൈക രസോഹം
മോക്ഷാനന്ദൈക സിന്ധുരേവാഹം
സൂക്ഷ്മോഹമക്ഷരോഹം

വിഗളിത ഗുണജാല കേവലാത്മാഹം — ഗുണങ്ങളെല്ലാം നശിച്ച് കേവലാത്മാവായിരിപ്പവനാണു ഞാൻ.

നിസ്ത്രൈ ഗുണ്യപദോഹം — ഗുണാതീത പദത്തിൽ നിലകൊള്ളുന്നവനത്രെ ഞാൻ —. ഗുണരഹിതനായി നിലകൊള്ളുന്നവൻ.

കുക്ഷിസ്ഥാനേക ലോക കലനോഹം — അനേക ലോകങ്ങളുടെ കലനയെഉരുക്കൊള്ളുന്ന ഉദരത്തോടു കൂടിയവൻ ഞാൻ.

കൂടസ്ഥ ചേതനോഹം— നിഷ്ക്രിയധാമാഹം
മപ്രതർക്ക്യോഹം-ചേതനപ്രകൃതനായകൂടസ്ഥനാണുഞാൻ, ക്രിയാരഹിതനായി പ്രശോഭിക്കുന്നവൻ, ഊഹത്താലെത്തുപെടാത്തവൻ.

ഏകോഹ — മവികലോഹം
നിർമ്മല നിർവാണ മൂർത്തിരേവാഹം
നിരവയാവാഹം അജോഹം
കേവല സന്മാത്ര സാര ഭൂതോഹം
നിരവധി നിജബോധോഹം
ശുഭതര ഭാവോഹ മാപ്രഭേദ്യോഹം
വിഭുരഹ മനവ ദ്യോഹം
നിരവധി നിസ്സീമ സത്വ മാത്രോഹം

അവധിയോ അതിരോ ഇല്ലാത്ത ബോധമാത്ര സ്വരൂപൻ ഞാൻ.

വേദ്യോഹ മാഗമാന്തെ — വേദാന്താൽ അറിയപ്പെടുന്നവൻ ഞാൻ.

ആരാദ്ധ്യോഹം സകലഭുവന ഹൃദ്യോഹം
പരമാനന്ദ ഘനോഹം
പരമാനന്ദൈക ഭൂമരൂപോഹം
ശുദ്ധോഹം മദ്വയോഹം
സന്തത ഭാവോഹമാദിശൂന്യോഹം
ശമിതാം ഗ്രിതിതയോഹം

ത്രിതയങ്ങളാം ശമത്തെ പ്രാപിച്ചവൻ, ത്രിപുടിയററവൻ, മൂന്നുശരീരങ്ങളും നശിച്ചുള്ളവൻ.

ബുദ്ധോമുക്തോഹമത്ഭുതാത്മാഹം
ശുദ്ധോഹ മാന്തരോഹം
ശാശ്വത വിജ്ഞാന സമരസാത്മാഹം
ശോധിത പരതത്വോഹം
ബോധാനന്ദൈക മൂർത്തിരേവാഹം.

ഇങ്ങനെങ്ങു മനനധ്യാനനിരതനായിട്ടാത്മാന മറിഞ്ഞു ണർന്നീടിൻ, സദ്യോമുക്തിയോ, വിദേഹമുക്തിയോ ജീവൻ മുക്തിയെങ്കിലുമോ സാദ്ധ്യമാക്കി നിലകൊ ള്ളും ഉത്തമാധികാരി.

വിപരീതഭാവന സംശയഭാവന സിദ്ധ്യാഭാവം മുതലായവ ബാധിച്ച മധ്യമന് വീണ്ടും ശ്രുതി കരുണാമൃതം പൊഴിക്കുന്നതുകൂടി നമുക്കൽപം പഠിക്കാം.

വളരെയധികം സമർത്ഥനുപോലും സംശയ വിപരീത ഭാവനകൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. അതിന് ശ്രുതി യും മഹത്തുക്കളും പോംവഴി പറയുന്നുണ്ട്.

'' ചിത്തത്തെ ഉറപ്പിപ്പാൻ ശ്രവണമനനാദി നിത്യവും നിരന്തരം ശീലിക്കേണ്ടയോ '' എന്ന്

ശ്രീ തത്വരായരോട് അതായത് ഭൂസുര ശ്രീനാരായണ ദേശികരോടു ചോദിച്ചതിന് — '' തത്വത്തെ അറിയായ്കിൽ ശ്രവണം ചെയ്തീടണം – ഹൃത്തിൽ സന്ദേഹമായാൽ മനനം കാര്യമല്ലോ – വിപരീതഭ്രാന്തിയ്ക്ക് നിധിദ്ധ്യാസനം യോഗ്യം ''

ഇതിനെ നമ്മുടെ ആത്മബോധോപനിഷത് അതിമനോഹരമാം വിധം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതു കേട്ടുകൊൾക.

'' വിവേകബുദ്ധിയുക്ത്യാഹം
ജ്ഞാനമ്യാത്മാന മദ്വയം
തഥാപിബന്ധമോക്ഷാദി
വ്യവഹാര പ്രതീയതേ
നിവൃത്തോപി പ്രപഞ്ചോമേ
സത്യവൽഭാതിസർവദാ

സർപ്പാദൗരജ്ജുസത്തൈവ
ബ്രഹ്മസത്തൈവ കേവലം
പ്രപഞ്ചാധാര രൂപേണ
വർത്തതേതോ ജഗന്നഹി. "

വിവേക ബുദ്ധിയുക്തികളെ കൊണ്ട് അദ്വയ-നായ ആത്മാവിനെ ഞാനറിയുന്നുവെങ്കിലും ബന്ധം മോക്ഷം മുതലായ വ്യവഹാരങ്ങൾ നിലനിൽക്കുന്നു. പ്രപഞ്ചമെന്നതെനിക്കു നിവർത്തിക്കപ്പെട്ടുവെങ്കിലും അത് സർവദാസത്യം പോലെ വിളങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. രജ്ജുസത്തയിൽ സർപ്പം കണക്കേ ബ്രഹ്മസത്തയിൽ പ്രപഞ്ചമനുഭവപ്പെടുന്നു. ബ്രഹ്മസത്തയാകട്ടെ പ്രപഞ്ചത്തിനാധാരമായി നിലനിൽക്കുന്നു എന്നല്ലാതെ ജഗത്തില്ലാത്തതുതന്നെ.

" യഥേക്ഷുര സസംവ്യാപ്ത
ശർക്കരാ വർത്തതേ തഥാ
അദ്വയബ്രഹ്മരൂപേണ
വ്യാപ്തോഹം വൈജഗത്രയം
ബ്രഹ്മാദി കീടപര്യന്താഃ
പ്രാണിനോമയി കൽപിതാഃ
ബുൽബുദാദി വികാരാന്താ
സ്തരംഗാസാഗരേയഥാ. "

എപ്രകാരമാണോ മധുരരസമായത് ശർക്കര ആകമാനം നിറവുററിരിക്കുന്നത് അതേ പ്രകാരേണ തന്നെ അദ്വയ ബ്രഹ്മരൂപേണ ഞാൻ ജഗത്രയം മുഴുവൻ നിറവുററിരിക്കുന്നു. എന്റെ സങ്കൽപത്തിൽപ്പെട്ട ബ്രഹ്മാദികീടപര്യന്തമുള്ള പ്രാണികൾ, തിര നുര മുതലായ വികാരരൂപത്തിൽപ്പെട്ട തരംഗങ്ങൾ സാഗരത്തിലെന്നപോലെ എന്നിൽ കൽപിതങ്ങൾ മാത്രമാണ്.

'' തരംഗസ്ഥംദ്രബം സിന്ധുർണ്ണ വാഞ്ചിത
യഥാതഥാ
വിഷയാനന്ദ വാഞ്ഛാമേ മാഭൂതാനന്ദ രൂപതഃ
ദാരിദ്ര്യാശാ യഥാന്നാസ്തിസമ്പന്നസ്യയഥാമമ
ബ്രഹ്മാനന്ദേന നിമഗ്നസ്യ വിഷയാശാന
തൽ ഭവേൽ.

'' വിഷം ദൃഷ്ടാഅമൃതം ദൃഷ്ടാ
വിഷം ത്യജതി ബുദ്ധിമാൻ
ആത്മാനമപി ദൃഷ്ടാഹ
മനാത്മാനം ത്യജാമ്യഹം ''

തിരമാലകളിലെ അൽപ്പജലരാശിയെമഹാസമുദ്രം ആഗ്രഹിക്കാത്തതുപോലെ — തിരമാലകളിലെ അൽപ്പ ജലമാകാൻ മഹാസമുദ്രം ആഗ്രഹിക്കാത്തതുപോലെ, വിഷയാണന്ദത്തെ അൽപാനന്ദത്തെ അനുഭവിക്കാൻ ബ്രഹ്മാനന്ദ മഗ്നനായ ഞാൻ ഒട്ടും ആഗ്രഹിക്കയില്ല തന്നെ. എങ്ങനെയെന്നാൽ സമ്പന്നനായ ഒരുത്തൻ ഒരിക്കലും ദാരിദ്രത്തിലാഗ്രഹിക്കാത്തതുപോലെ വിഷയ വാഞ്ഛ ഉണ്ടാവുകയേയില്ലതന്നെ.

വിഷവും അമൃതവും കണ്ടതായ ബുദ്ധിമാനായ ഒരുവൻ വിഷത്തെ ത്യജിച്ച് അമൃതത്തെ സ്വീകരിക്കുന്നു. അതേ പ്രകാരേണ ആത്മാനം കണ്ടെത്തിയ ഒരുവൻ അനാത്മാവായ വിഷയങ്ങളെ ത്യജിക്കുന്നു.

'' ഘടാവ മാസകോ മാനുർ
ഘടനാശേ ന നശ്യതി
ദേഹാവ മാസക സക്ഷീ
ദേഹ നാശേ ന നശ്യതി. ''

'' നമേ ബന്ധോ നമേ മുക്തി -
ർന്നമേ ശാസ്ത്രം നമേ ഗുരുഃ
മായാമാത്രാവികസതാ-
ന്മായാതീതോഹമദ്വയഃ

ഘടത്തിൽ പ്രകാശിച്ചു കാണുന്ന സൂര്യൻ ഘട നാശംകൊണ്ട് നാശത്തെ പ്രാപിക്കുന്നില്ല. ദേഹത്തിൽ ഭാസിച്ചു കാണുന്ന സാക്ഷി ദേഹനാശത്താൽ നാശത്തെ പ്രാപിക്കുന്നില്ല.

എനിക്കു ബന്ധുവുമില്ല - എനിക്കു മുക്തി യുമില്ല - എനിക്ക് ശാസ്ത്രവുമില്ല - എനിക്കുഗുരു വുമില്ല മായാധാരമായി വികസിച്ചു കാണുന്ന ഞാൻ മായാതീതനായ അദ്വയനാണ്.

'' പ്രാണാശ്ചലന്തു തദ്ധർമൈ
കാമൈർവ്വാഹര്യതാം മനഃ
സ്വഭാവാനന്ദ പൂർണ്ണസ്യ
മമദുഃഖം കഥം ഭവേൽ

ആത്മാനമജ്ഞസാ വേദമികാ പ്യജ്ഞാനം പാലയിതം
കത്തൃത്വമപിമേ നഷ്ടം കർത്തവ്യം വ്യാപി നകാചിൽ
ബ്രാഹ്മണ്യം കുലഗോത്രേച നാമ സൗന്ദര്യ ജാതയഃ
സ്ഥൂല ദേഹ ഗതാ ഏതെഹ്യ ലിംഗസ്യ ന വിദ്യതേ ''

പ്രാണങ്ങളതിന്റെ ധർമ്മത്താൽ ചലിച്ചുകൊണ്ടി രിക്കട്ടെ. മനസു കാമത്താൽ പീഡിപ്പിക്കപ്പെട്ടുകൊള്ള ട്ടെ. 'ആനന്ദപൂർണ്ണ സ്വഭാവത്തോടുകൂടിയ ഞാൻ ഒരി

ക്കലും ദുഃഖിയായി ഭവിക്കയില്ലതന്നെ. ജ്ഞാനാത്മാവിനെ ഉള്ളതായറികയാൽ അജ്ഞാനമായതെവിടെയോ പലായനം ചെയ്തു കഴിഞ്ഞു.

''ജഡത്വ പ്രിയമോദത്വ ധർമ്മാകരണ ദേഹഗാഃ
നസന്തിമമ നിത്യസ്യ നിർവികാര സ്വരൂപിണഃ
ഉലൂകസ്യ യഥാഭാനുരന്ധകാര പ്രതീയതേ
സ്വ പ്രകാശേ പരാനന്ദേതമോ മൂഢസ്യ ജായതേ
ചക്ഷുർ ദൃഷ്ടി നിരോധേഭ്രൈഃ സൂര്യോനാ –
സ്ഥിതി മന്യതേ
തഥാജ്ഞാനാ വൃതോദേഹി ബ്രഹ്മനാസ്തി
തി മന്യതേ ''

ജഡത്വം, സ്നേഹം, മോദം ഇവയെല്ലാം കാരണ ദേഹ ധർമ്മങ്ങളത്രെ, നിർവികാര സ്വരൂപനും നിത്യനുമായ എന്നിൽ ഇവ ഒട്ടും തന്നെ ഘടിക്കയില്ല. മൂങ്ങക്ക് സൂര്യൻ ഇരുട്ടായി തോന്നുന്നതുപോലെ പരമാനന്ദപരമായ തന്റെ പ്രകാശത്തിൽ മൂഢനായിരിക്കുന്നവൻ അന്ധകാരം ദർശിക്കുന്നു. കണ്ണുകാണാൻ അരുതാത്തവൻ സൂര്യനില്ലെന്നു പറയും പോലെ അജ്ഞാനാവൃതനായ ദേഹി ബ്രഹ്മം ഇല്ലെന്നു പറയുന്നു.

'' യഥാമൃതം വിഷാൽഭിന്നം
വിഷദോഷൈർന്നലിപ്യതേ
ന സ്പൃശാമജഡാത്ഭിന്നോ
ജഡദോഷാൽ പ്രകാശത
സ്വൽപോപി ദീപ കണികാ
ബഹുളം നാശയത്തമഃ

സ്വല്പോപി ബോധോപ്യജ്ഞാനം
ബഹുളം നാശയത്തഥാ
കാലത്രയേ യഥാ സർപ്പോ
രജ്ജോനാസ്തി തഥാമയീ
അഹംകാരാദി ദേഹാന്തം
ജഗന്നാസ്ത്യഹ മദ്വയഃ

ചിദ്രൂപത്താൽ നമേ ജാഡ്യം സത്യത്വന്നാ — നൃതം മമ
ആനന്ദത്വാന്നമേദുഃഖം അജ്ഞാനാൽ ഭാതി — സത്യവൽ
ഇത്യാത്മ ബോധോപനിഷദം മുഹൂർത്ത — മുപാസി
ത്വാനച പുനരാവർത്തതേ നച പുനരാവർ ത്തതേ
ഇത്യുപനിഷത്-ഇത്യാത്മ ബോധാ പനിഷത് സമാപ്തഃ

വിഷത്തിൽ നിന്നുമന്യമായി നിൽക്കുന്ന അമൃതത്തിൽ വിഷദോഷം അൽപംപോലും തീണ്ടാത്തതുപോലെ ജഡത്തിൽ നിന്നും ഭിന്നമായ എന്നിൽ ജഡദോഷം ബാധിക്കാത്തതിനാൽ ഞാൻ ജഡദോഷാതീതനായി പ്രകാശിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ദീപം എത്രതന്നെ ചെറുതായാലും വലുതായ അന്ധകാരത്തെ പൊളിക്കുന്നതുപോലെ വലുതായ അജ്ഞാനത്തെ പൊളിക്കാൻ അൽപമായ ജ്ഞാനമാത്രക്കു കഴിയും. രജ്ജുവിൽ സർപ്പം മൂന്നു കാലത്തുമില്ലാത്തതുപോലെ അഹങ്കാരാദി ദേഹാന്തം ജഗന്നാ സ്ത്യഹ മദ്വയഃ അഹങ്കാരം തുടങ്ങി ദേഹം വരെയുള്ള ജഗത്ത് അദ്വയനായ എന്നിൽ മൂന്നു കാലത്തുമില്ലതന്നെ.

ചിദ്രൂപത്വംകൊണ്ട് എന്നിൽ ജാഡ്യമില്ല
സത്യത്വംകൊണ്ട് എന്നിൽ കളവില്ല
ആനന്ദത്താൽ എനിക്കു ദുഃഖവുമില്ല
അജ്ഞാന മാത്രത്താൽ ജഗത്ത്സത്യം-
പോലെ കാണപ്പെടുന്നു.

ഇത്യാത്മ ബോധോപനിഷദം മുഹൂർത്ത
മുപാസിത്വാ നച പുനരാവർത്തതേ നച
പുനരാവർത്തതേ ഇത്യുപ നിഷത്.
ഇത്യാത്മ ബോധോപനിഷത് സമാപ്തഃ

ഇത്ര മനോഹരമാം വിധം സംശയ വിപരീത ഭാവനകളെ കളയുവാൻ ധ്യാനമനന നിധിദ്ധ്യാസനകളെ സമ്യക്കാംവണ്ണം ഘടിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള ഉപനിഷത്തുകൾ വളരെ വിരളമാണ്. ഇതുകൊണ്ടും ഒരുവൻ രക്ഷപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ അവൻ രക്ഷപ്പെടുവാൻ ആഗ്രഹിക്കാത്തവനാണെന്നുതന്നെ കരുതണം. എന്തായാലും ഇത് ഇവിടെ നിറുത്താം.

രണ്ടാം ഭാഗം

ഓം

ലോകത്തിലെ അത്ഭുത പുരുഷൻമാരിലഗ്രഗണ്യനാണ് ശ്രീ ദത്താത്രേയ ഭഗവാൻ. അത്രിമഹർഷിക്ക് അനുസൂയാദേവിയിലുണ്ടായ പുത്രനാണ് ശ്രീ. ദത്താത്രേയ ഭഗവാൻ. ഇത് ശ്രുതിപോലും ഘോഷിക്കുന്നുണ്ട്.

'' ദത്താത്രേയ ഹരേകൃഷ്ണ
ഉന്മത്താനന്ദ ദായക
ദിഗംബരമുനേ ബാല
പിശാച ജ്ഞാന സാഗര. ''

....

ഓമിതി വ്യാഹരേത്
ഓം നമോ ഭഗവതേ
ദത്താത്രേയായ
സ്മരണമാത്ര സന്തുഷ്ടായ
മഹാഭയ നിവാരണായ
മഹാജ്ഞാന പ്രദായ
ചിദാനന്ദാത്മനേ
ബാലോന്മത്ത പിശാച
വേഷായേതി മഹായോഗിനേ
അവധൂതായേതി

അനസൂയാനന്ദ വർദ്ധനായ
ത്രി പുത്രായേതി.

സർവകാമ ഫലപ്രദായ
ഓമിതി വ്യാഹരേത്.

ഇങ്ങനെയുള്ള ദത്താത്രേയ മഹായോഗിയെ പറ്റി ഞാനധികമൊന്നും പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. ഇദ്ദേഹം സാക്ഷാൽ വിഷ്ണുതന്നെ വന്നു പിറന്നതാണ് എന്നും കഥകൾ ഘോഷിക്കുന്നു. ഇദ്ദേഹം ലോകം അതിശയിക്കുന്ന കാർത്ത വീര്യാർജ്ജുനന്റെ മാത്രമല്ല അദ്ദേഹത്തിന്റെ ദേഹ വിയോഗം വരുത്തിയ പരശുരാമന്റെയും ഗുരുവാണ്.

നാമിപ്പോൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുവാനുദ്ദേശിക്കുന്ന ദർശനോപനിഷത്ത് സാമവേദത്തിലുള്ളതും ഉപനിഷത്ത് പരമ്പരയിലുള്ള തൊണ്ണൂറാമത്തേതും ശ്രീ. ദത്താത്രേയ ഭഗവാൻ തന്റെ ശിഷ്യരിൽ പ്രധാനനായ സാംകൃതി മുനിവരന് ഉപദേശിക്കുന്നതുമാണ്. ഇത് യോഗജ്ഞാനങ്ങളെ യുക്തിയുക്തം സംയോജിപ്പിച്ച് മാനവരാശിക്കു സമ്മാനിച്ചിരിക്കയാണ്.

ഓം

ദർശനോപനിഷത്

അപ്യായന്തു –. ഇതി ശാന്തി.

പ്രഥമ ഖണ്ഡഃ

ദത്താത്രേയ മഹായോഗീ
ഭഗവാൻ ഭൂതഭാവനാ
ചതുർഭുജോ മഹാവിഷ്ണുർ
യോഗസാമ്രാജ്യ ദീക്ഷിതാ

തസ്യശിഷ്യോ മുനിവരാ
സാംകൃതിർ നാമ ഭക്തിമാൻ
പ്രപശ്ച ഗുരുമേകാന്തേ
പ്രാജ്ഞലിർ വിനയാനചിതഃ

ഭഗവാൻ ബ്രൂഹിയോഗം
സഷ്ടാംഗ സപ്രപഞ്ചകം
യേന വിജ്ഞാന മാത്രേണ
ജീവൻമുക്തോ ഭവാമ്യഹം

സാകൃതേശ്രുണു വക്ഷ്യാമി
യോഗം സാഷ്ടാംഗ ദർശനം.

ദത്താത്രേയ മഹായോഗിയെ സമീപിച്ച് സാംകൃ-
തി എന്ന മുനിവരൻ തനിക്കു ജീവൻ മുക്തി പദം

ലഭ്യമാകുമാറ് അഷ്ടാംഗ യോഗത്തെ അരുളി ചെയ്യണമേ എന്നപേക്ഷിച്ചു.

യമ നിയമ ശ്ചൈവ
തഥൈ വാസനമേവച
പ്രത്യാഹാരസ്തതഃ പരം
ധാരണാച തഥാധ്യാനം
സമാധിശ്ചാഷ്ടമം മുനേ

അഹിംസാ സത്യമാസ്തേയം
ബ്രഹ്മചര്യം ദയാർജവം
ക്ഷമാധൃതി മിതാഹാരഃ
ശൗചം ചേതിയമാദശാ
വേദോക്തേന പ്രകാരേണ
വിനാസത്യം തപോധന

കായേന മനസാ വാചാ
ഹിംസാഹിംസാന ചാന്യഥാ
ആത്മാ സർവഗതോ അശ്ചേദ്യോ
ന ഗ്രാഹ്യ ഇതിയാമതിഃ

സാചാഹിംസ വരാപ്രോക്തഃ
മുനേ വേദാന്ത വേദിഭിഃ

കായംകൊണ്ടോ മനസുകൊണ്ടോ ഹിംസചെയ്യാതിരിക്കയാണ് അഹിംസ അല്ലാതെ മറ്റൊന്നല്ല.

ആത്മാ സർവത്ര വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നവനാണ്. അത് ശ്ചേദിക്കപ്പെടാൻ വയ്യാത്തവനും അറിയപ്പെ

ടാൻ വയ്യാത്തവനുമാണെന്ന അറിവോടുകൂടിയിരിക്കുന്നതുതന്നെ അഹിംസയെന്നു വേദാന്തികൾ കരുതുന്നു.

ചക്ഷുരാദിഭിരിന്ദ്രിയൈർദൃഷ്ടം
ശ്രുതം ഘ്രാതം മുനീശ്വര
തത്തൈവോക്തി ഭവേത്
സത്യം വിപ്രാ തന്ന്യാന്യഥാ ഭവേത്

സർവ്വ സത്യം പരം ബ്രഹ്മ
നച്യാന്യദതി യാമതിഃ
തച്ഛസത്യം വരം പ്രോക്തം
വേദാന്ത ജ്ഞാനപാരഗൈ.

ചക്ഷുരാദി ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽകൂടി കാണുക, കേൾക്കുക, ഘ്രാണിക്കുക മുതലായ ഇന്ദ്രിയവൃത്തികളാലറിയപ്പെടുന്നതേതോ അതത്രേ സത്യം അല്ലാതെ മററൊന്നല്ല

സർവ്വവും പരമമായ ബ്രഹ്മം മാത്രമാണെന്നും അല്ലാതെ മററൊന്നുമല്ലെന്നുള്ള ദൃഢമായ ബോധത്തെ സത്യമെന്ന് വേദാന്തജ്ഞാന സാഗരം കടന്ന മഹത്തുക്കൾ പറയുന്നു.

അന്യദീയേ തൃണേ രത്നേ
കാഞ്ചനേ മൗക്തികേ ƒ വിപ്ര
മനസവിനി വൃത്തിർയ്യാ
തദസ്തേയം വിദിർബുധാ

ആത്മന്യനാത്മ ഭാവേന
വ്യവഹാര വിവർജിതം
യത്തദസ്തേയ മിത്യുക്താ
ആത്മ വിദ്ഭിർ മഹാമുനേ

അന്യന്റേതായ തൃണത്തേയോ രത്നത്തേയോ കാഞ്ചനത്തേയോ മുത്തു മുതലായവയേയോ ഒന്നും തന്നെ ആഗ്രഹിക്കാതെ മനസിനെ അതിൽ നിന്നെല്ലാം പിന്തിരിപ്പിക്കുന്നതാസ്തേയം.

ആത്മാവിനെ അനാത്മ ഭാവേന വ്യവഹാരത്തെ ചെയ്യാതിരുപ്പതു തന്നെ ആസ്തേയമെന്നു വേദാന്തവിത്തുക്കൾ കരുതുന്നു മഹാമുനേ.

കായേന വാചാ മനസാ
സ്ത്രീണാം പരിവിവർജ്ജനം
ഋതൗ ഭാര്യാം തദാസ്വസ്യ
ബ്രഹ്മചര്യ തദുച്യതേ

ബ്രഹ്മ ഭാവേ മനശ്ചാരം
ബ്രഹ്മചര്യം പരം തപ

മനോവാക്കു കായങ്ങളാലേ സ്ത്രീകളെ പരിപൂർണ്ണമായി വർജ്ജിക്കലത്രേ ബ്രഹ്മചര്യം. ഋതുകാലത്തു മാത്രം ഭാര്യയുമായി ഇടപെടുകയും അല്ലാത്തപ്പോൾ പൂർണ്ണ ബ്രഹ്മചര്യം പാലിക്കയും ചെയ്താലും ബ്രഹ്മചര്യം എന്നു പറയാറുണ്ട്.

ബ്രഹ്മഭാവത്തിൽതന്നെ മനസിനെ ചരിപ്പിച്ചു കഴിയുന്നതത്രേ ശ്രേഷ്ട തപസായ ബ്രഹ്മചര്യം.

സ്വാത്മവൽ സർവഭൂതേഷു
കായേന മനസാഗിരാ
അനുജ്ഞായാ ദയൈസെവ
പ്രോക്താ വേദാന്ത വേദിഭിഃ

സർവ ഭൂതങ്ങളോടും തന്റെ ആത്മാവിനോടെന്ന പോലെ മനോവാക്കായങ്ങളെ കൊണ്ട് ഒന്നെന്നപോലെ പെരുമാറുന്നതിനെ ദയ എന്നു വേദാന്തത്തെ അറിഞ്ഞ വർ കഥിക്കുന്നു.

പുത്ര മിത്രകളത്രേച
രിപൗസാത്മനി സംതതം
ഏകരൂപം മുനേയത്തദാ
ർജ്ജവം പ്രോച്യതേ മയാ

പുത്രനിലും മിത്രത്തിലും കളത്രത്തിലും ശത്രു വിലും ആത്മാവിലൊന്നുപോലിരിപ്പത് ആർജ്ജ വമെന്നു ഞാൻ പറയുന്നു.

കായേന മനസാവാചാ
ശത്രുഭിഃ പരിപീഡിതേ
ബുദ്ധിക്ഷോഭ നിവൃത്തിര്യാ
ക്ഷമാസാ മുനിപുംഗവാ

വേദാദേവ വിനിർമോക്ഷ
സംസാരസ്യ നചാന്യഥാ
ഇതി വിജ്ഞാന നിഷ്പത്തി –
ധൃതിഃ പ്രോക്താഹി വൈദികൈഃ

അഹമാത്മാ നചാന്യോസ്മി
ത്യേവമപ്രച്യുതാമതിഃ

അൽപമൃഷ്ടാശനാഭ്യാംച
ചതുർത്ഥാം ശാവശേഷകം
തസ്മാദ്യോഗാനുഗുണ്യേന
ഭോജനം മിതഭോജനം

സ്വദേഹ മല നിർമ്മോക്ഷോ
മൃജ്ജലാഭ്യാം മഹാമുനേ
യത്ശൗചം ഭവേദ്ബാഹ്യം
മാനസം മനനം വിദുഃ

അഹം ശുദ്ധ ഇതിജ്ഞാനം
ശൗചുമാഹുർ മനീഷിണഃ
അത്യന്ത മലിനോ ദേഹോ
ദേഹി ചാത്യന്ത നിർമ്മല

ഉഭയോരന്തരം ജ്ഞാത്വാ
കസ്യ ശൗചം വിധീയതേ

ജ്ഞാന ശൗചം പരിത്യജ്യ
ബാഹ്യേയോ രമതേനരഃ
സമൂഢ കാഞ്ചനം ത്യക്ത്വാ
ലോഷ്ടം ഗൃണ്ണാതി സുവ്രത

ജ്ഞാനാമൃതേ ന തൃപ്തസ്യ
കൃത കൃത്തസ്യ യോഗിന
നചാസ്തി കിംചിത് കർത്തവ്യ
മസ്തിചേന്ന സ തത്വവിത്
ലോകത്രയേപി കർത്തവ്യം
കിം ചിന്നാസ്ത്യാത്മ വേദിനാം.
തസ്മാത് സർവ പ്രയത്നേന
മുനേ/ഹിം സാദിസാധനൈ
ആത്മാന മക്ഷരം ബ്രഹ്മ വിദ്ധി
ജ്ഞാനാന്തു വേദനാത്

ശത്രു പീഠിപ്പിക്കുന്നേരവും മനോവാക്കായങ്ങ ളാൽ ബുദ്ധിക്ഷോഭ നിവൃത്തമായ വൃത്തിയോടു കൂടിയിരിപ്പത് ക്ഷമ എന്നു പറയുന്നു.

സംസാരത്തിൽ നിന്നുമുള്ള മോചനത്തിന് – അ റിവിൽ നിന്നും (അന്യമായ ബോധത്തിൽ നിന്നും) ഒരു മാർഗ്ഗവുമില്ലെന്നറിയുന്ന അറിവത്രേ ധൃതി എന്ന് വേദജ്ഞർ ചൊല്ലുന്നു. ഞാൻ തന്നെ ആത്മാ അല്ലാതൊന്നുമല്ല എന്നതു ധൃതി എന്നു വേദാന്തികരം കഥിക്കുന്നു.

ഈ രീതിയിൽ കഥനം നടത്തുന്ന ഈ ഉപനിഷത്തി നെ പററി അൽപം പറയേണ്ടതത്യാവശ്യമാണ്.

ഭഗവൻ ബ്രൂഹിയോഗം – സാഷ്ടാംഗം സപ്രപ ഞ്ചകം യേന വിജ്ഞാന മാത്രേണ ജീവൻ മുക്തോഭ വാമ്യഹം – ഈ ആവശ്യത്തിലേക്ക് ദത്താത്രേയ ഭഗവാ ന്റെ യോഗ നിർദ്ദേശങ്ങളാണ് നാം കേട്ടുകൊണ്ടിരി ക്കുന്നത്. അഹിംസാപരമോധർമ്മഃ എന്ന സിദ്ധാ ന്തത്തെ അനുകൂലിച്ചുതന്നെ ഭഗവാനും അരുളുന്നു. മനോവാക്കായങ്ങളെ കൊണ്ട് ഹിംസ ചെയ്യാതിരിക്കലെ ത്രേ അഹിംസ. എന്നാൽ ഇതു പറഞ്ഞു കഴിഞ്ഞിട്ട് ഇതിൽ തൃപ്തനാകാഞ്ഞിട്ടോ, ഇതുപോരെന്നു ക ണ്ടിട്ടോ ആയിരിക്കാം എല്ലാററിനുമൊടുവിൽ വേദാന്ത കൽപന കാട്ടിക്കൊടുക്കുന്നത്. അഹിംസ തന്നെ എ ടുക്കാം. ഹിംസചെയ്യാതിരിക്കലാണുശാസ്ത്രകൽപന അഥവാവേദകൽപനഅതിനിന്നതൊന്നുംചെയ്തുകൂടാ എന്നും ഇന്നതേചെയ്യാവൂഎന്നും വേദസമ്മതമായിപറ യുന്നുണ്ട്. പക്ഷേ വേദാന്തമതിനെ അത്രകാര്യമായി

കണക്കാക്കുന്നില്ല. ആത്മാ സർവവ്യാപി, അച്ഛേദ്യാദി ഗുണവാനാകകൊണ്ട് അത് ഹിംസിക്കപ്പെടാൻ സാദ്ധ്യമല്ല തന്നെ. ഈ ബോധവാന് ആത്മ ഹിംസയില്ല തന്നെ.

''നത്വേവാഹം ജാതുനാസം
നത്വം നേമേ ജനാധിപാഃ
നചൈവന ഭവിഷ്യാമഃ
സർവേവയ മതഃ പരം.''

ഞാൻ ഒരുകാലത്തും ഇല്ലാതിരുന്നിട്ടില്ല. — അതുപോലെതന്നെ നീയും ഇല്ലാതിരുന്നിട്ടില്ല. അതുപോലെതന്നെ ഈ ജനാധിപന്മാരാരും തന്നെ ഇല്ലാതിരുന്നിട്ടില്ല. ഈ ദേഹം നശിച്ചതിനുശേഷവും നാമാരും ഇല്ലാതാകുന്നില്ല.

'' നായം ഹന്തി നഹന്യതേ ''

ഇവൻ — ഈ ആത്മാ ആരേയും കൊല്ലുന്നില്ല. ആരാലും കൊല്ലപ്പെടുന്നതുമില്ല

'' നജായതേ മ്രിയതേ വാ കദാചി
നായം ഭൂത്വാ ഭവിതാ വാ ന ഭൂയഃ
അജോനിത്യ ശാശ്വതോയം പുരാണോ
ന ഹന്യതേ ഹന്യമാനേ ശരീരേ ''

ഇവൻ ജനിക്കുന്നില്ല, മരിക്കുന്നില്ല, ഉണ്ടായിട്ടു പിന്നെ ഇരിക്കുന്നതുമില്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഇവൾ ജനിച്ചിട്ടില്ലാത്തവൻ, നാശമററവൻ, ഒരേവിധത്തിലിരിക്കുന്നവൻ, മാത്രമല്ല ആദിയിലെ ഉള്ളവനുമത്രേ. ഏവനൊരുത്തൻ ആത്മാവിനെ നാശമില്ലാത്തവനായും,

നിത്യനായും, അജനായും, അവ്യയനായും അറിയുന്ന ത് അവനെങ്ങനെയാണ് കൊല്ലപ്പെടുന്നത്. അവനെ ങ്ങനെയാണ് കൊല്ലപ്പെടുന്നത്, അവൻ എങ്ങനെയാ ണ് കൊല്ലിക്കുന്നത്. ഇങ്ങനെ ഗീതാ ഉപനിഷത്തുകൾ മുതലായവ ഘോഷിക്കുമ്പോൾ അതു തെററാകയില്ല ല്ലോ. അങ്ങനെ ഈ ഉപനിഷത്തും ഈ നില സാധൂക രിച്ചു കാണുന്നു. മറെറാരു നിലകൂടി നമുക്കു ചിന്ത നം ചെയ്യാം.

ഹിംസ ചെയ്യാതിരിക്ക എന്നുപറയുമ്പോൾ അതെ ങ്ങനെയെന്നു നാമറിയണമെല്ലോ എങ്ങനെല്ലാമിരു ന്നാലും ഹിംസ അവശേഷിക്കും. ശ്വാസോച്ഛ്വാസ ത്തിൽ പോലും പ്രാണിഹനനം സംഭവിക്കയാൽ ഹിംസ ചെയ്യാതിരിക്കാൻ സാദ്ധ്യമല്ലതന്നെ. അതിന് ജനിച്ച വൻ മോക്ഷത്തെ പ്രാപിച്ച്-വീണ്ടും ജനിക്കാതിരിക്ക ലാണ് ഈന്യായം. ഇത് പരമമായ ധർമ്മമായിട്ടംഗീകരി ക്കാവുന്നതുമാണ്. പക്ഷെ ഇതിനും ന്യൂനത പറയാ വുന്നതാണ്. അജൻ ജനിക്കണം മോക്ഷം പ്രാപി ക്കാൻ. ഹനിക്കപ്പെടാൻ സാധിക്കാത്തവനും ആരേയും ഹനിക്കാനൊക്കാതിരിക്കയും ചെയ്യുമ്പോൾ നിത്യനായ ആത്മാവ് ജനിക്കണമെന്നുണ്ടോ.

ഇങ്ങനെ ഗീതകൾ ഉപനിഷത്തുകൾ മുതലായവ ഘോഷിക്കുമ്പോൾ അതുതെററാകയില്ലെല്ലോ. അങ്ങ നെ ഈ ഉപനിഷത്തും ഈ നില സാധൂകരിഷയാണ്. തൻെറ ആവശ്യത്തിനുള്ള ആഹാരത്തിൽ നിന്നും നാലി ലൊന്നു മാററിവെച്ചിട്ട് ബാക്കി കൊണ്ട് തൃപ്തനായി യോഗ നിലനിൽപിനുമാത്രം ആഹരിക്കുന്നതുമിതാ ഹാരമെന്നും പറയപ്പെടുന്നു.

മൃത്ത്, ജലം മുതലായവകൊണ്ട് ദേഹശുദ്ധി വരുത്തുന്നതിന് ബാഹ്യശൗചമെന്നു ചൊല്ലുന്നു. മന

നത്താൽ ചെയ്യുന്ന ശുദ്ധിക്കു മാനസ ശൗചമെന്നു പറയുന്നു.

ഞാൻ ശുദ്ധൻ തന്നെയാണെന്നുള്ള അറിവുതന്നെയാണ് ശൗചമെന്ന് മഹാമതികൾ കരുതുന്നു.

ദേഹം അത്യന്തം മലിനവും ദേഹി അത്യന്തനിർമ്മലവുമാണ്. ഇവ തമ്മിലുള്ള അന്തരത്തെ അറിവത് ശൗചമെന്നു വിധിക്കപ്പെടുന്നു.

മനുഷ്യരാകട്ടെ ജ്ഞാന ശൗചത്തെ പരിത്യജിച്ച് ബാഹ്യശൗചത്തിൽ രമിച്ചുകാണുന്നു. ചില മൂഢൻമാർ കാഞ്ചനത്തെ കളഞ്ഞ് മൺകട്ട കൊതിക്കുംപോലെ,

ഇതേവിധേന മററു പല ഉപനിഷത്തുകളും പറഞ്ഞുകാണുന്നു.

'' അഭേദ ദർശനം ജ്ഞാനം
ധ്യാനം നിർവിഷയം മനഃ
സ്നാനം മനോമലത്യാഗ
''ശൗച മിന്ദ്രിയനിഗ്രഹ''

ജ്ഞാനാമൃതത്താൽ തൃപ്തനായി കൃതകൃത്യനായയോഗിക്ക് കർത്തവ്യമായിട്ടൊന്നും അവശേഷിക്കുന്നില്ല. ആത്മാവിനെ അറിഞ്ഞവരായ തത്വവിത്തുക്കൾക്ക് ഇഹത്രിലോകത്തിലും കർത്തവ്യമായിട്ടൊന്നുമവശേഷിക്കുന്നില്ല. ആകയാൽ സർവ പ്രയത്നങ്ങളെക്കൊണ്ടും അഹിംസാദിസാധനകളെ അവലംബിച്ച് ജ്ഞാന വേദനത്താൽ ആത്മാവിനെ ബ്രഹ്മമെന്നറിഞ്ഞാലും.

ദ്വിതീയ ഖണ്ഡഃ

തപ

സന്തോഷമാ സ്തിക്യം ദാനമീശ്വര പൂജനം
സിദ്ധാന്ത ശ്രവണം ചൈവ ഹ്രീർമതിശ്ച
ജപോവൃതം
ഏതേച നിയമാഃ പ്രോക്താസ്താൻവക്ഷ്യാ
മിക്രമാച്ഛൃണു

ഇങ്ങനെ പത്തു വിധമായി നിയമത്തെ പറയുന്നു അതിലോരോന്നിനേയും വെവ്വേറേ പറയുന്നു.

തപ

വേദോക്ത പ്രകാരേണകൃച്ഛ്ര ചാന്ദ്രായണാദിഭി
ശരീര ശോഷണം യത്തപ ഇത്യുച്ചതെ ബുധൈ
കോർവാമോക്ഷഃ കഥം കേന സംസാര പ്രതി
പന്നവാൻ
ഇത്യാലോചനമർത്ഥജ്ഞാനാസ്തപഃ ശംസന്തി
പണ്ഡിതാഃ

വേദംപറയുംപ്രകാരം കൃച്ഛ്രചാന്ദ്രായണാദിവ്രതങ്ങളാൽ ശരീരശോഷണം ചെയ്യുന്നതുതപമെന്നും ബുദ്ധിമാന്മാർ കരുതുന്നു.

മോക്ഷമെന്ത്, സംസാരം മുതലായതെങ്ങനെ, ഇങ്ങനെയുള്ളവകളെ വേണ്ടുംവണ്ണം പരിചിന്തനം ചെയ്വത് തപം എന്ന് പണ്ഡിതന്മാർ പറയുന്നു.

സന്തോഷ.

യദൃച്ഛാലാഭതോനിത്യം പ്രീതിർയ്യാജായതേ
നൃണാം
തത് സംതോഷം വിദുഃപ്രാജ്ഞാ പരിജ്ഞാ—
നൈക തത്പരാ

ബ്രഹ്മാവലോക പര്യന്താദ് വിരക്ത്യായല്ല-
ഭേത് പ്രിയം
സർവ്വത്ര വിഗത സ്നേഹഃ സംന്തോഷം പരമം
വിദു.

ആസ്തിക്യം

ശ്രൗതേ സ്മാർതേച വിശ്വാസോയത്ത ദാ
സ്തിക്യമുച്യതേ
ദാനം

ന്യായാർജ്ജിതധനം ശ്രാന്തേ ശ്രദ്ധയാ വൈദി
കേജനേ
അന്യദ്വായത് പ്രദീയന്തേതദ്ദാനം ദ്പ്രോച്യ
തേ മയാ

ഈശ്വരപൂജനം

രാഗാദ്യപേതം ഹൃദയം വാഗദുഷ്ടാനൃതാദിനാ
ഹിംസാദി രഹിതം കർമ്മയത്തദീശ്വര പൂജനം

സിദ്ധാന്ത ശ്രവണം

സത്യം ജ്ഞാനമനന്തംച പരാനന്ദം പരം ധ്രുവം
പ്രത്യഗിത്യവഗന്തവ്യം വേദാന്തശ്രവണം ബുധഃ
ഹ്രീ — വേദ ലൗകികമാർഗേഷു കുത്സിതം
കർമ്മയദ്ഭവേത്
തസ്മിൻ ഭവതിയാലജ്ജാഹ്രീഃ സൈവേതിപ്ര
കീർത്തിത

മതി — വൈദികേഷു ച സർവ്വേഷു
ശ്രദ്ധായാസാ മതിർഭവേത്
ഗുരുണാചോപ ദിഷ്ടോപി
തത്ര സംബന്ധ വർജ്ജിത

ഗുരു നിർദ്ദേശിച്ചാലും വേദ വിരുദ്ധമായ തിൽ നിന്നും വിട്ടു നിൽപത് മതി.

ജപ — വേദോക്തേ നൈവ മാർഗ്ഗേണ
മന്ത്രാഭ്യാസോ ജപഃ സ്മൃതഃ
കൽപ സൂത്രേയഥാ വേദേ
ധർമ്മശാസ്ത്രേ പുരാണകേ

ഇതിഹാസേ ച വൃത്തിര്യാ
സ ജപ പ്രോച്യതേമയാ
ജപസ്തുദ്വിവിധ പ്രോക്തോ
വാചികോ മാനസസ്തഥാ

വാചികോപാംശുരു ച്ചൈശ്ച
ദ്വിവിധ പരി കീർത്തിതഃ
മാനസോ മനനധ്യാന ഭേദാദ്
ദ്വൈ വിദ്യമാശ്രിതഃ

ഉച്ചൈർജ പാദുപാംശുശ്ച
സഹസ്ര ഗുണമുച്യതേ
മാനസശ്ചതഥ പാംശോ
സഹസ്ര ഗുണമുച്യതേ

ഉച്ചൈ ജപശ്ചസർവേഷാം
യഥോക്ത ഫലദോ ഭവേൽ
നീചൈശ്രോത്രേണ ചേന്മന്ത്രഃ
ശ്രുതശ്ചേ നിഷ്ഫലം ഭവേത്.

തൃതീയഖണ്ഡഃ

ആസനങ്ങൾ

സ്വസ്തികം, ഗോമുഖം, പത്മം വീരസിംഹാസനേതഥാ ഭദ്രം മുക്താസനം ചൈവ മയൂരാസനമേവച സുഖാസനസമാഖ്യം ച നവമം മുനിപുംഗവ

ജാനുർവോരന്തരേ കൃത്വാ
സമ്യക്പാദതലേ ഉഭേ
സമഗ്രീവ ശിരഃ കായഃ
സ്വസ്തികം നിത്യമഭ്യസേത്

സവ്യേ ദക്ഷിണ ഗുല്ഫം തു
പൃഷ്ടപാർശ്വേ നിയോജയേത്
ദക്ഷിണേപി തഥാസവ്യം
ഗോമുഖം തത്പ്രചക്ഷതേ

അം ഗുഷ്ടാവധി ഗൃഹ്ണീയാ
ദ്ധസ്താഭ്യാം വ്യുത്ക്രമേണതു
ഉർവോരുപരി വിപ്രേന്ദ്ര
കൃത്വാപാദ തലദ്വയം
പത്മാസനം ഭവേത് പ്രാജ്ഞ
സർവ രോഗഭയാവഹം

ദക്ഷിണേതര പാദംതു
ദക്ഷിണോരുണി വിന്യസേത്
ഋജുകായ സമാസീനോ
വീരാസന മുദാഹൃതം

ഗുല്ഫൗ വൃഷണസ്യാധഃ
സീവിന്യാഃ പാർശ്വയോക്ഷിപേൽ
ദക്ഷിണം സവ്യ ഗുല്ഫേന
ദക്ഷിണേന തതേരത്

ഹസ്തൗ ജാനൗ സമാസ്ഥാപ്യ
സ്വാം ഗുലീംശ്ച പ്രസാര്യച
വ്യക്തവക്ത്രോ നിരീക്ഷേന
നാസാഗ്രം സുസമാഹിതഃ
സിംഹാസനം ഭവേദേതത്
പൂജിതം യോഗിഭിസ്സദാ

ഗുല്ഫൗതു വൃഷണസ്യാധഃ
സീവിന്യാഃ പർശ്വയോക്ഷിപേത്
പാർശ്വപാദൗ ച പാണിഭ്യാം
ദൃഢം ബദ്ധ്വാ സുനിശ്ചലം
ഭദ്രാസനം ഭവേദേതദ്
വിഷരോഗ വിനാശനം

നിപീഡ്യ സീവിനീ സൂക്ഷ്മം
ദക്ഷിണേതര ഗുല്ഫതഃ
വാമംയാമ്യേന ഗുല്ഫേന
മുക്താസനമിദം ഭവേത്

മേഢ്രാദുപരി നിക്ഷിപ്യ
സവ്യം ഗുല്ഫം തതോപരി
ഗുല്ഫാന്തരം ച സംക്ഷിപ്യ
മുക്താസനമിദം മുനേ

കൂർപ്പരാഗ്രേ മുനിശ്രേഷ്ടാ
നിക്ഷാപ്യേന്നാഭി പാർശ്വയോ
ഭൂമ്യാം പാണിതലദ്വന്ദം
നിക്ഷിപ്യൈകാഗ്ര മാനസ;

സമുന്നതശിരഃ പാദൗ
ദണ്ഡവദ്വ്യോമ്നി സംസ്ഥിതഃ
മയൂരാസന മേതത്സ്യാത്
സർവ പാപ പ്രണാശനം

യേന യേന പ്രകാരേണ
സുഖം ധൈര്യം ച ജായതേ
തത്സുഖാസന മിത്യുക്തഃ
മശക്തസ്തത് സമാശ്രയേത്

ആസനം വിജിതം യേന
ജിതം തേന ജഗത്രയം
അനേന വിധിനായുക്തഃ
പ്രാണായാമം സദാകുരു

മഹനീയങ്ങളായ നാനാ ആസനങ്ങളെ വിവരിച്ചിട്ട് 'സ്ഥിര സുഖമാസനം' എന്നതിനെ മുൻനിർത്തി ''യേനയേന പ്രകാരേണ സുഖം ധൈര്യം ചജായതേ-തത്സുഖാസന മിത്യുക്ത: മശക്ത സ്തത് സമാ- ശ്രയേത്'' എന്നു വിവരിച്ച് സുഖാസനത്തെ അവതരിപ്പിച്ച് ആസന വിവരണം നിറുത്തിയിട്ട്, ആസനങ്ങളെ നേടിയെടുത്തവൻ ത്രിലോകങ്ങളെ ജയിച്ചതായി കണക്കാക്കാമെന്നുപറഞ്ഞ് ആസനപാഠം അവസാനിപ്പിച്ച് അതോടൊപ്പം പ്രാണായാമംകൂടി നടത്തുവാൻ ശ്രീ. ദത്താത്രേയ ഭഗവാൻ ശ്രുതിമുഖേന നമ്മേ ധരിപ്പിക്കുന്നു.

ചതുർത്ഥഃ ഖണ്ഡഃ

ശരീരം താവ ദേവസ്യാത്
ഷണ്ണവത്യം ഗുലാത്മകം
ദേഹ മദ്ധ്യേ ശിഖിസ്ഥാനം
തപ്ത ജാംബുനദ പ്രഭം

ത്രികോണം മനുജാനാം തു
സത്യമുക്തം ഹിസാംകൃത
ഗുദാതുദ്യംഗുലാദൂർദ്ധ്വം
മേഢ്രാതുദ്ധ്യംഗുലാദധഃ

ദേഹമധ്യം വിജാനീഹി
മനുജാനാം തു സാംകൃതേ
കന്ദസ്ഥാനം മുനി ശ്രേഷ്ട
മൂലാധാരാ ന്നവാംഗുലം

ചതുരംഗുലമായാമ വിസ്താരം മുനിപുംഗവ
കുക്കുടാണ്ഡ വദാകാരം ഭൂഷിതം തുത്വ ഗാദിഭിഃ
തന്മധ്യേ നാഭ രിത്യുക്തം യോഗജ്ഞൈ മുനി-
പുംഗവ.

ഇത്രയും കഴിഞ്ഞ് ശരീര വിവരണം ആരംഭിക്കലായി. ശരീരം തൊണ്ണൂററാറംഗുലം നീളവും, അഥവാ ഉയരവും അതിൻ മദ്ധ്യേ തപ്ത ജാംബുനദപ്രഭമായ തപ്ത കാഞ്ചന പ്രഭയോടുകൂടിയ അഗ്നിസ്ഥാനം കാണാം.

സാംകൃതേ ഞാൻ നേരുതന്നെയാണു പറയുന്നത്, മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തിനു ത്രികോണമായും ഗുദത്തിനു രണ്ടു വിരൽക്കിട മുകളിലും ലിംഗത്തിനു രണ്ടു വിരൽക്കിടെ താഴെയുമായും ദേഹമദ്ധ്യം സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതായിട്ടറിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

നാഭീസ്ഥാനം എന്നത് മൂലാധാരത്തിന് ഒമ്പതം ഗുലം മുകളിൽ നാലു വിരൽക്കിട വിസ്തൃതിയിൽ കോഴിമുട്ടയുടെ ആകൃതിയിൽ ഒരു തൊലിക്കുള്ളെ നിലകൊള്ളുന്നു എന്ന് യോഗജ്ഞന്മാർ പറയുന്നു.

കന്ദമധ്യസ്ഥിതാ നാടി
സുഷുമ്നേതി പ്രകീർത്തിതാ
തിഷ്ടന്തി പരിതസ്തസ്യ
നാഡയോ മുനി പുംഗവാ.

ദ്വി സപ്തതി സഹസ്രാണി
താസാം മുഖ്യാച്ചതുർദശ.
സുഷുമ്നാ പിംഗലാ തദ്വദിഡാ
ചൈവ സരസ്വതീ

പൂഷാച വരുണാ ചൈവ
ഹസ്ഥി ജിഹ്വാ യശസ്സ്വിനീ
അലംബുസാ കുഹു ശ്ചൈവ
വിശോദരാ പയസ്വിനീ

ശംഖിനീ ചൈവ ഗാന്ധാരാ
ഇതിമുഖ്യ ചതുർ ദശാ

നാടികരം എഴുപത്തീരായിരമുണ്ടെന്നു പറഞ്ഞിട്ട് അതിൽ ഏററവും പ്രധാനങ്ങളായ പതിനാലെണ്ണത്തിന്റെ പേരുകരം പറകയായി. സുഷുമ്നാ, പിംഗലാ, ഇഡാ, സരസ്വതീ, പൂഷാ, വരുണാ, ഹസ്ഥി ജിഹ്വാ, യശസ്സിനീ, അലംബുസാ, കുഹു, വിശോദരാ, പയസ്വിനീ, ശംഖിനീ, ഗാന്ധാരാ ഇങ്ങനെ പതിനാല്. ഈ പതിനാലിൽ മൂന്നെണ്ണം അതിപ്രധാനങ്ങളും അതിലൊന്ന് ഉത്തമോത്തമവും ആകുന്നു. ഇതിനെ

ബ്രഹ്മനാഡി എന്ന് വേദവേദാന്താഭിജ്ഞന്മാർ കഥിക്കുന്നു. ഈ സുഷ്മ്നാ വീണ ദണ്ഡമെന്നു പറഞ്ഞുവരുന്ന നട്ടെല്ലിൻെറ അധോഭാഗത്തു നിന്നും മസ്തകപര്യന്തം നിലനിൽക്കുന്നു.

നാഭി കന്ദാദധഃ സ്ഥാനം
കുണ്ഡല്ല്യാദ്യം ഗുലം മുനേ
അഷ്ടപ്രകൃതി രൂപാസാ
കുണ്ഡലീ മുനിസത്തമാ

യഥാ വദായു ചേഷ്ടാം ച
ജലാന്നാദീനി നിത്യശഃ
പരിതഃ കന്ദ പാർശ്വേഷു
നിരുധ്യൈവ സദാസ്ഥിതാ

സ്വമുഖേന സദാവേഷ്ട്യ
ബ്രഹ്മ രന്ധ്ര മുഖം മുനേ

അല്ലയോ മുനേ അഷ്ടപ്രകൃതി രൂപയായ കുണ്ഡലിനാഭി കന്ദസ്ഥാനത്തിന് രണ്ടംഗുലം താഴെയായി നിലകൊള്ളുന്നു വായുവിനെ അഥവാ പ്രാണനെ വേണ്ട വിധത്തിൽ ചേഷ്ടിപ്പിച്ച് ജല, അന്നം മുതലായവയെ ചുററിക്കൂടിയും നാഭിപരിസരത്ത് തൻെറതന്നെ മുഖം കൊണ്ട് ബ്രഹ്മരന്ധ്രമുഖത്തെ മൂടിക്കൊണ്ടു നിലകൊള്ളുന്നു.

സുഷുമ്നായ ഇഡാസവേ
ദക്ഷിണേ പിംഗലാസ്ഥിതേ
സരസ്വതീ കുഹുശ്ചൈവ
സുഷുമ്നാ പർശ്വയോ സ്ഥിതേ

ഗാന്ധാരി ഹസ്ഥിജിഹ്വാച
ഇഡായാഃ പൃഷ്ട പൂർവയോ
പൂഷായശസ്വി നീ ചൈവ
പിംഗലാ പൃഷ്ടാ പൂർവയോഃ
കുഹോശ്ചഹസ്തി ജിഹ്വായാ
മധ്യേ വിശ്വോദരാസ്ഥിതാ
യശസ്വിന്യാം കുഹോർമ്മധ്യേ
വരുണാ സുപ്രതിഷ്ടിതാ
പൂഷായാശ്ചാ സരസ്വത്യാ മധ്യേ
പ്രോക്താ യശസ്വിനീ
ഗാന്ധാരായ സരസ്വത്യാ മധ്യേ
പ്രോക്താ ച ശംഖനീ
അലംബുസാസ്ഥിതാ
പായു പര്യന്തം കന്ദമധ്യഗാ
പൂർവഭാഗേ സുഷുമ്നായാ
രാകായാ സംസ്ഥിതാകുഹുഃ
അധശ്ചോർധ്വം സ്ഥിതാനാടീ
യാമ്യാനാസാന്ത മിഷ്യതേ

സുഷുമ്നയുടെ ഇടത്ത് ഇഡയും വലത്ത് പിംഗലയും നിലകൊള്ളുന്നു. സുഷുമ്നയുടെ വശങ്ങളിലായി സരസ്വതിയും കുഹുവും സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു ഗാന്ധാരിയും ഹസ്തിജിഹ്വയും ഇടയുടെ പിമ്പും മുമ്പുമായും പൂഷയും യശസ്വിനിയും പിംഗലയുടെ പിമ്പും മുമ്പുമായും നിലകൊള്ളുന്നു. കുഹയുടേയും ഹസ്തിജിഹ്വയുടേയും മധ്യേയായി വിശോദരി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. യശസ്വിനിയുടേയും കുഹയുടേയും മധ്യേ വരുണ പ്രതിഷ്ടിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പൂഷയുടെയും സരസ്വതിയുടേയും മധ്യേ യശസ്വിനിയും ഗാന്ധാരയുടേയും സരസ്വതിയുടേയും

മദ്ധ്യേ ശംഖിനിയും, അലംബുസയാകട്ടെ ഗുദം മുതൽ കണ്ഠമദ്ധ്യം വരെ കടന്നു നിലകൊള്ളുന്നു. പൂർണ്ണചന്ദ്രപ്രഭമായ സുഷുമ്നയുടെ മുൻഭാഗത്തായി കുഹു നിലകൊള്ളുകയാണ്.

ഇഡാതു സവ്യ നാസാന്തം
സംസ്ഥിതാ മുനി പുംഗവാ
യശസ്വിനീ ച വാമസ്യാ
പാദാംഗുഷ്ടാന്തമിഷ്യതേ

പൂഷാ വാമാക്ഷി പര്യന്താ
പിംഗളാ യാസ്തു പൃഷ്ടതഃ
പയസ്വിനീ ച യാമ്യസ്യാ
കർണ്ണാന്തം പ്രോച്യതേ ബുധൈ

സരസ്വതി തഥാ ചോർദ്ധ്വം
ഗതാ ജിഹ്വ തഥാ മുനേ
ഹസ്തി ജിഹ്വാതഥാ സവ്യ
പാദാം ഗുഷ്ടാ ന്ത മിഷ്യതേ

ശംഖിനീ നാമയാ നാഡി
സവ്യ കർണ്ണാന്ത മിഷ്യതേ
ഗാന്ധാര സവ്യ നേത്രാന്ത
പ്രോക്താ വേദാന്ത വേദിഭി

വിശ്വോദാരാഭിധാ നാഡി
കണ്ഠ മദ്ധ്യേ വ്യവസ്ഥിതാ
പ്രാണാ പാന സ്ഥഥാ വ്യാനഃ
സമാനോദാന ഏവചാ

നാഗഃ കൂർമ്മച്ച കൃകരോ
ദേവദത്തോ ധനംജയഃ
ഏതേ നാഡീസു സർവാസു
ചരന്തി ദശവായവഃ

തേഷു പ്രാണാദയഃ പഞ്ച
മുഖ്യാഃ പഞ്ചസു സുവ്രത
പ്രാണ സംജ്ഞസ്ഥതാപാന
പൂജ്യഃ പ്രാണസ്തയോർമ്മുനേ

ആസ്യ നാസികയോർമ്മധ്യേ
നാഭീ മദ്ധ്യേ തഥാ ഹൃദി
പ്രാണ സംജ്ഞോ അനിലോ
നിത്യം വർത്തതേ മുനിസത്തമ.

അപാനോ വർത്തതേ നിത്യം
ഗുദമധ്യോരു ജാനുഷു
ഉദരേ സകലേ കഠ്യാം
നാഭൌ ജംഘേ ച സുവ്രത

വ്യാനഃ ശ്രോത്രാക്ഷി മധ്യേ ച
കകുദ്ഭ്യാം ഗുൽഫയോര പി
പ്രാണ സ്ഥാനിഗളേ ച്ചൈവ
വർത്തതേ മുനിപംഗവ

ഉദാന സംജ്ഞോ വജ്ഞേയ
പാദയോർ ഹസ്തയോരപി
സമാന സർവദേഹേഷു
വ്യാപ്യതിഷ്ടത്യസംശയഃ

നാഗാദി വായവഃ പഞ്ച
ത്വഗസ്ഥ്യാദിഷു സംസ്ഥിതാഃ
നിശ്ചാസോച്ഛ്വാസ ആസകാസശ്ച
പ്രാണ കർമ്മഹി സാംകൃതേ

അപാനാഖ്യസ്യ വായോസ്തു
വിൺ മൂത്രാദി വിസർജ്ജനം
സമാന സർവ സാമീപ്യ
കരോതി മുനിപുംഗവ

ഉദാന ഊർദ്ധ്വഗമനം
കരോത്യേവ ന സംശയഃ
വ്യാനോ വിവാദകൃത് പ്രോക്തോ
മുനേ വേദാന്ത വേദിഭിഃ

ഉദ്ഗാരാദി ഗുണ പ്രോക്തോ
നാഗാഖ്യസ്യ മഹാമുനേ
ധനം ജയസ്യ ശോഭാദി
കർമ്മ പ്രോക്തം ഹി സാംകൃതേ

നിമീലനാദി കൂർമ്മസ്യ
ക്ഷുധാതു കൃകരസ്യ ച
ദേവദത്ത സ്യ വിപ്രേന്ദ്ര
തന്ദ്രീകർമ്മ പ്രകീർത്തിതം

സുഷുമ്നായ ശിവോ ദേവ
ഇഡായ ദേവതാ ഹരിഃ
പിംഗലായാ വിരിഞ്ചഃസ്യാത്
സരസ്വത്യാ വിരാൺ മുനേ

പൂഷാധിദേവതാ പ്രോക്താ
വരുണാ വായുദേവതാ
ഹസ്തി ജിഹ്വാഭിധായാസ്തു
വരുണാ ദേവതാഭവേത്

യശസ്വിന്യാം മുനിശ്രേഷ്ടാ
ഭഗവാൻ ഭാസ്കരസ്തഥാ
അലംബുസായാ അബാത്മാ
വരുണ പരികീർത്തിതഃ

കുഹോക്ഷുദ് ദേവതാ പ്രോക്താ
ഗാന്ധാരി ചന്ദ്രദേവതാ
ശംഖിന്യാശ്ചന്ദ്രമാസ്തദ്വത്
പയസ്വിന്യാഃ പ്രജാപതിഃ

വിശ്വോദരാഭിധായസ്തു
ഭഗവാൻ പാവകപതിഃ
ഇഡായാംചന്ദ്രമാനിത്യം
ചരത്യേവ മഹാമുനേ

പിംഗലായാം രവിസ്തദ്വൻ
മുനേ വേദവിദാംവരാ
പിംഗലായാം ഇഡായാംതു
വായോഃ സംക്രമണതുയത്

തദുത്തരായണം പ്രോക്തം
മുനേ വേദാന്ത വേദിഭി
ഇഡായാ പിംഗലായാംതു
പ്രാണ സംക്രമണം മുനേ

ദക്ഷിണായന മിത്യുക്തം
പിംഗലായാമിതി ശ്രുതിഃ

ഇഡാ പിംഗലയോഃ സന്ധിം
യദാ പ്രാണഃ സമാഗതഃ
അമാവാസ്യ തദാ പ്രോക്താ
ദേഹേ ദേഹഭൃതാം വര

മൂലാധാരാ യദാ പ്രാണഃ
പ്രവിഷ്ട പണ്ഡിതോത്തമ
തദാദ്യം വിഷുവം പ്രോക്തം
താപ സൈസ്താപസോത്തമ

പ്രാണസാജ്ജോ മുനിശ്രേഷ്ടാ
മൂർദ്ധാനം പ്രാവിശദ്യദാ
തദന്ത്യം വിഷുവം പ്രോക്തം
താപസൈസ്തത്വ ചിന്തകൈഃ

നിഃ ശ്വാസോച്ഛ്വാസനം സർവം
മാസാനാം സംക്രമോ ഭവേത്
ഇഡയാ കുണ്ഡലീസ്ഥാനം
യദാ പ്രാണഃ സമാഗതഃ

സോമഗ്രഹണമിത്യുക്തം
തദ തത്വവിദാം വര
യദാം പിംഗലയാ പ്രാണഃ
കുണ്ഡലീസ്ഥാനമാഗതഃ
തദാ തദാ ഭവേത്
സൂര്യഗ്രഹണം മുനിപുംഗവ

ശ്രീ പർവതം ശിരസ്ഥാനേ
കേദാരം തു ലലാടകേ
വാരണാസീം മഹാപ്രാജ്ഞ
ഭ്രുവോ ഘ്രാണസ്യ മദ്ധ്യമേ

കുരുക്ഷേത്രം കുചസ്ഥാനേ
പ്രയാഗം ഹൃത് സരോരുഹേ
ചിദംബരം തു ഹൃന്മദ്ധ്യേ
ആധാരേ കമലാലയം

ആത്മ തീർത്ഥം സമുത് സൃജ്യ
ബഹി സ്തീർത്ഥാനിയോ വ്രജേത്
കരസ്ഥം സമാഹാരത്നം
ത്യക്ത്വാ കാചം വിമാർഗ്ഗതേ

ഭാവതീർത്ഥം പരം തീർത്ഥം
പ്രമാണം സർവകർമ്മസു
അന്യഥാ ലിംഗ്യതേ കാന്താ
അന്യഥാ ലിംഗ്യതേ സുതാ

തീർത്ഥാനി തോയ പൂർണ്ണാനി
ദേവാൻ കാഷ്ടാദി നിർമ്മിതാൻ
യോഗിനോ ന പ്രപദ്യന്തേ
സ്വാത്മ പ്രത്യയ കാരണാത്.

ബഹി സ്തീർത്ഥാത് പരംതീർത്ഥ
മന്ത സ്തീർത്ഥം മഹാമുനേ
ആത്മതീർത്ഥം മഹാതീർത്ഥ
മന്യതീർത്ഥം നിരർത്ഥകം

ചിന്ത മന്തർ ഗതം ദുഷ്ടം
തീർത്ഥ സ്നാനൈർന്ന ശുദ്ധ്യതി
ശതശോ / പി ജലൈർധൗതം
സുരാഭാണ്ഡ മിവാ ശുചി

വിഷു വായന കാലേഷു
ഗ്രഹണേ ചന്തരേസദാ
വാരണാസ്യാദികേസ്ഥനേ
സ്നാത്വാ ശുദ്ധോഭവേന്നരഃ

ജ്ഞാന യോഗപരാണാംതു
പാദ പ്രക്ഷാലിതം ജലം
ഭാവ ശുദ്ധ്യർത്ഥംമജ്ഞാനം
തത്തീർത്ഥം മുനിപുംഗവ

തീർത്ഥേ ദാനേ, ജപേ, യജ്ഞേ
കാഷ്ടേപാഷാണ കേ സദാ
ശിവം പശ്യതി മൂഢാത്മാ
ശിവേ ദേഹേ പ്രതിഷ്ടിതേ

അന്തസ്ഥം മാം പരിത്യജ്യ
ബഹിഷ്ടം യസ്തു സേവതേ
ഹസ്തസ്ഥം പിണ്ഡമുത്സൃജ്യ
ലിഹേത് കൂർപ്പരമാത്മനഃ

ശിവമാത്മനി പശ്യന്തി
പ്രതിമാസുന യോഗിനഃ
അജ്ഞാനാം ഭാവനാർത്ഥായ
പ്രതിമാപരി കല്പിതാഃ

അപൂർവമപരം ബ്രഹ്മ
സ്വാത്മാനം സത്യമദ്വയം
പ്രജ്ഞാന ഘനമാനന്ദം
യഃ പശ്യതി സപശ്യതി

നാഡീ പുജ്ജം സദാസാരം
നരഭാവം മഹാമുനേ
സമുത്സൃജ്യാത്മാനാത്മാന
മഹ മിത്യവധാരയ

മഹാന്തം വിഭുമീശ്വരം
ആനന്ദമക്ഷരം സാക്ഷാ-
ന്മത്വാധീരോ നശോചതി
വിഭേദജന കേ ƒ ജ്ഞാനേ

നഷ്ടേജ്ഞാന ബലാന്മുനേ
ആത്മനോ ബ്രഹ്മണോ
ഭേദമസന്തം കാംകരിഷ്യതി

പഞ്ചമ ഖണ്ഡഃ

സമ്യക്കഥയ്ദേ ബ്രഹ്മൻ
നാഡീശുദ്ധിം സമാസതഃ
യയാ ശുദ്ധ്യാ സദാധ്യായൻ
ജീവൻ മുക്തോഭവാമ്യഹം

സാംകൃതേ ശ്രുണുവക്ഷ്യാമി
നാഡീശുദ്ധിം സമാസതഃ
വിദ്യുക്ത കർമ്മസംയുക്തഃ
കാമസങ്കൽപ വർജ്ജിതഃ

യമാദ്യഷ്ടാംഗ സംയുക്തം
ശാന്തസത്യ പരായണഃ
സ്വാത്മന്യവസ്ഥിതഃ സമ്യക്
ജ്ഞാനഭിശ്ച സുശിക്ഷിതഃ

പർവതാഗ്രേ നദീതീരേ
വില്വമൂലേവനേഽഥവാ
മനോരമേ ശുചൗദേശേ
മഠംകൃത്വാ സമാഹിതഃ

ആരഭ്യ ചാസനം പശ്ചാത്
പ്രാങ് മുഖോ ദങ്ങ് മുഖോഽപിവാ
സമഗ്രീവ ശിരഃ കായഃ
സംവൃതാസ്യ സുനിശ്ചലഃ

നാസാഗ്രേ ശശഭൃദ്ബിംബേ
ബിന്ദുമദ്ധ്യേ തുരീയകം
സ്രവന്ത മമൃതം പശ്യേ
ന്നേത്രാഭ്യാം സു സമാഹിതഃ

ഇടയാ പ്രാണ മാകൃഷ്യ
പൂരയിത്വാ ദരസ്തതം
തതോഗ്നിം ദേഹമധ്യസ്ഥം
ധ്യായൻ ജ്വാലാ വലീയതം

ബിന്ദുനാദ സമായുക്ത
മഗ്നി ബീജം വിചിന്തയേത്
പശ്ചാദ്വിരേചയേത് സമ്യക്
പ്രാണാ പിംഗലയാബുധഃ

പുനഃ പിംഗലയാ പൂര്യ
വഹ്നിബീജ മനുസ്മരേത്
പുനർ വിരേചയേദ്ധീ-
മാനിഡയൈവ ശനൈഃ ശനൈഃ

ത്രിചതുർവാസരം വാഥ
ത്രിചതുർവാര മേചവ
ഷട്കൃത്വോ വിചരേന്നിത്യം
രഹസ്യേവം ത്രിസന്ധിഷു

നാഡീ ശുദ്ധി മവാ പ്നോതി
പൃഥക് ചിഹ്നോപലക്ഷിതാഃ
ശരീര ലഘുതാ ദീപ്തി
വഹ്നിർ ജഠര വർത്തിനഃ

നാദാഭി വ്യക്തിരിത്യേത ച്ചിഹ്നം
തത് സിദ്ധി സൂചകം
യാവദേതാനി സംപശ്യേത്
താവദേവം സമാചരേത്

അഥവൈ തത്പരിത്യജ്യ
സ്വാത്മ ശുദ്ധിം സമാചരേത്
ആത്മാ ശുദ്ധഃ സദാനിത്യഃ
സുഖ രൂപഃ സ്വയം പ്രഭഃ

അജ്ഞാനാന്മലിനോഭാതി
ജ്ഞാനാശ്ചുദ്ധോവിഭാത്യയം

അജ്ഞാനമല പങ്കംയഃ
ക്ഷാളയേ ജ്ഞാനതോയതഃ
സ ഏവ സർവദാ ശുദ്ധോ
നാന്യഃ കർമ്മ രതോ ഹിസഃ

ഷഷ്ഠ ഖണ്ഡഃ

പ്രാണായാമക്രമം വക്ഷ്യേ
സാംകൃതേ ശൃണു സാദരം
പ്രാണായാമയിതി പ്രോക്തോ
രേചപൂരക കുംഭകൈ

വർണ്ണത്രയാത്മകാഃ പ്രോക്താ
രേച പൂരക കുംഭകാഃ
സ ഏഷ പ്രണവ പ്രോക്താഃ
പ്രാണായാമശ്ചതന്മയഃ

ഇഡയാ വായുമാകൃഷ്യ
പൂരയിത്വോദരസ്ഥിതം
ശനൈഷോഡശഭിർമാത്രൈ–
രകാരം തത്ര സംസ്മരേത്

പൂരിതം ധാരയേത് പശ്ചാ
ച്ചതു ഷഷ്ട്യാതു മാത്രയാ
ഉകാര മൂർത്തിമത്രാപി
സംസ്മരൻ പ്രണവം ജപേത്

യാവദ്വാ ശക്യതേതാവ
ദ്ധാരയേ ജപതത്പരഃ
പൂരിതം രേചയേത് പശ്ചാ
ന്മകാരേണാനിലം ബുധഃ

ശനൈ പിംഗലയാ തത്ര
ദ്വാത്രിംശന്മാത്രയാ പുനഃ
പ്രാണായാമോ ഭവേദേഷ
തതശ്ചൈവം സമഭ്യസേത്

പുനഃ പിംഗലയാ പൂര്യ
മാത്രൈഃ ഷോഡശഭിസ്തഥാ
അകാര മൂർത്തി മാത്രാപി
സ്മരേദേകാഗ്ര മാനസഃ

ധാരയേത് പൂരിത വിദ്വാൻ
പ്രണവം സംജപൻ വശീ
ഉകാര മൂർത്തി സ ധ്യായൻ
ചതുഷഷ്ട്യാതു മാത്രയാ

മകാരം തു സ്മരൻ പശ്ചാ
ദ്രേചയേ ദിഡയാനിലം
ഏവമേവ പുനഃ കുര്യാ
ദിഡയാ പൂര്യ ബുദ്ധിമാൻ

ഏവം സമഭ്യസേ നിത്യം
പ്രാണായാമ മുനീശ്വര
ഏവമഭ്യസതോനിത്യം
ഷൺ മാസാദ് ജ്ഞാനവാൻ ഭവേത്

വത്സരാദ് ബ്രഹ്മ വിദ്വാൻ സ്യാത്
തസ്മാൻ നിത്യം സമഭ്യസേത്
യോഗാഭ്യാസ രതോനിത്യം
സ്വ ധർമ്മ നിരതശ്ചയഃ

പ്രാണസംയമനേ നൈവ
ജ്ഞാനാൻ മുക്തോ ഭവിഷ്യതി
ബാഹ്യാദാ പൂരണം വായോ
രുദരേ പൂരകോഹി സഃ

സം പൂർണ്ണ കുംഭവദ്വായോ
ധാരണം കുംഭകോ ഭവേത്
ബഹിർ വിരേചനം വായോ
രുദരാദ്രേചകഃ സ്മൃതഃ

പ്രസ്വേദ ജനകോ യസ്തു
പ്രാണായാമേഷു സോ / ധമഃ
കമ്പനം മധ്യമം വിദ്ധ്യാ
ദുത്ഥാനം യോത്തമം വിദു

പൂർവ പൂർവം പ്രകുർവീത
യാവദുത്ഥാന സംഭവഃ
സംഭവേത്യുത്തമോ പ്രാജ്ഞഃ
പ്രാണായാമോ സുഖീഭവേത്

പ്രാണായാമേന ചിത്തം തു
ശുദ്ധം ഭവതി സുവ്രത
ചിത്തേ ശുദ്ധേ ശുചിഃ സാക്ഷാത്
പ്രത്യഗ്ജ്യോതിർ വ്യവസ്ഥിതഃ

പ്രാണശ്ചിത്തേന സംയുക്ത
പരമാത്മനി തിഷ്ഠതി
പ്രാണായാമ പരസ്യാസ്യ
പുരുഷസ്യ മഹാത്മനഃ

ദേഹശ്ചോത്തിഷ്ടതേതേന
കിംചിജ്ഞാനാത് വിമുക്താ
രേചകം പൂരകം മുക്ത്വാ
കുംഭകം നിത്യമഭ്യസേത്

സർവപാപ വിനിർമുക്തഃ
സമ്യഗ് ജ്ഞാനമവാപ്നയാത്
മനോജവത്വ മാമ്നോതി
പാലിതാ ദിചനശ്യതി

പ്രാണായാമൈക നിഷ്ടസ്യ
നകിഞ്ചിദപി ദുർലഭം
തസ്മാത് സർവ പ്രയത്നേന
പ്രാണായാമാൻ സമഭ്യസേത്

വിനിയോഗാൻ പ്രവക്ഷ്യാമി
പ്രാണായാമസ്യ സുവ്രത
സംധ്യയോർ ബ്രാഹ്മകാലേ ऽ പി
മദ്ധ്യാഹ്നേവാഥവാസദാ

ബാഹ്യം പ്രാണം സമാകൃഷ്യ
പൂരയിതോ ദരേണ ച
നാസാഗ്രേ നാഭിമദ്ധ്യേ ച
പാദാം ഗുഷ്ടേച ധാരണാത്

സർവരോഗ വിനിർ മുക്തോ
ജീവേദ് വർഷശതം നരഃ
നാസാഗ്ര ധാരണാദ്വാപി
ജിതോഭവതി സുവ്രത

സർവരോഗ നിവർത്തിസ്യാന്നാ
ഭിമദ്ധ്യേതു ധാരണാത്
ശരീര ലഘുതാവിപ്രപാ
ദാംഗുഷ്ട നിരോധനാത്

ജിഹ്വയാ വായുമാകൃഷ്യയഃ
പിബേത് സതതം നരഃ
ശ്രമദാഹ വിനിർമുക്തോ
യോഗീനീരോഗതാമിയാത്

ജിഹ്വയാ വായുമാകൃഷ്യ
ജിഹ്വമൂലേ നിരോധയേത്
പിബേദമൃതമവ്യഗ്രം
സകലം സുഖമാമ്നുയാത്

ഇഡയാ വായുമാകൃഷ്യ
ഭ്രൂവോർദ്ധ്യേ നിരോധയേത്
യഃ പിബേദമൃതം ശുദ്ധം
വ്യാധിഭിർമുച്യതേഹിസഃ

ഇഡയാ വേദ തത്വജ്ഞ
തഥാ പിംഗളയൈവ ച
നാഭൗ നിരോധയത്തേന
വ്യാധിഭിർ മുച്യതേ നരഃ

മാസമാത്രം ത്രി സന്ധ്യായാം
ജിഹ്വയാരോപ്യ മാരുതം
അമൃതം ച പിബന്നാഭൗ
മന്ദം മന്ദം നിരോധയേത്

വാതജ പിത്തയാ ദോഷാ
നശ്യന്തേവ ന സംശയഃ
നാസാഭ്യാം വായുമാകൃഷ്യ
നേത്രദ്വന്ദേ നിരോധയേത്
നേത്രരോഗ വിനശ്യന്തി
തഥാ ശ്രോത്ര നിരോധനാത്

തഥാ വായു സമാരോപ്യ
ധാരയേ ശ്ചിരസി സ്ഥിരം
ശിരോരോഗാ വിനശ്യന്തി
സത്യമുക്തം ഹി സാംകൃതേ

സ്വസ്തികാസന മാസ്ഥായ
സമാഹിത മനാസ്തഥാ
അപാന മൂർദ്ധമുത്ഥാപ്യ
പ്രണവേന ശനൈഃ ശനൈഃ

ഹസ്താഭ്യാം ധാരയേത് സമ്യക്
കർണ്ണാദി കരണാനിച
അംഗുഷ്ഠാഭ്യാം മുനേശ്രോത്രേ
തർജ്ജിനീഭ്യാം തു ചക്ഷുഷി

നാസാപുടവഥാന്യാഭ്യാം
പ്രച്ഛാദ്യകരണാനി വൈ
ആനന്ദാവിർഭവോ യാവത്
താവൻ മൂർദ്ധനി ധാരയേത്
പ്രാണപ്രയാത്യനേ നൈവ
ബ്രഹ്മരന്ധ്രം മഹാമുനേ
ബ്രഹ്മരന്ധ്രം ഗതേവായൗ
നാദശ്ചോത് പദ്യതേ / നഘ

ശംഖധ്വനി നിമേശ്ചാദൗ
മദ്ധ്യേ മേഘധ്വനിർയഥാ
ശിരോമദ്ധ്യ ഗതോ വായൗ
ഗിരി പ്രസ്രവണം യഥാ

പശ്ചാത് പ്രീതോ മഹാപ്രാജ്ഞാ
സാക്ഷാത് ആത്മോന്മുഖോ ഭവേത്
പുനസ്തജ്ഞാന നിഷ്പത്തി
ര്യോഗാത് സംസാര നിഹ്നുനുതിഃ

ദക്ഷിണോത്തര ഗുല്‌ഫേ നസീവിനിം
പീഡയേത് സ്ഥിരാം
സവ്യേതരേണ ഗുല്‌ഫേന
പീഡയേദ്ബുദ്ധിമാൻ നരഃ

ജാന്വോരധഃ സ്ഥിതാം സംധിം
സ്മൃത്വാദേവം ത്രിയംബകം
വിനായകം ച സംസ്മൃത്യ
തഥാ വാഗീശ്വരീം പുനഃ

ലിങ്ഗനാളാത് സമാകൃഷ്യ
വായുമപ്യഗ്രതോ മുനേ
പ്രണവേന നിയുക്തേന
ബിന്ദുയുക്തേന ബുദ്ധിമാൻ

മൂലാധാരസ്യ വിപ്രേന്ദ്രമദ്ധ്യേ
തംതു നിരോധയേത്
നിരുദ്ധ്യ വായുനാദീപ്തോ
വഹ്നിരൂഹതി കുണ്ഡലീം

പുനഃ സുഷുമ്നയാ വായുര്
വഹ്നിനാ സഹഗച്ഛതി
ഏവമഭ്യസതസ്തസ്യ
ജിതോ വായുര്ഭവേദ്ഭൃശം

പ്രസ്വേദ പ്രഥമ പശ്ചാത്
കമ്പനം മുനിപുംഗവ
ഉത്ഥാനം ച ശരീരസ്യ
ചിഹ്നമേതജ്ജിതേ/നിലേ

വായുജയേന രോഗപാപ
വിനാശ വൈരാഗ്യ
പൂര്വകാജ്ഞാനോത്പത്തിഃ

ഏവമഭ്യസത്സ്തസ്യ
മൂലരോഗോ വിനശ്യന്തി
ഭഗംധരം ച നഷ്ടം സ്യാത്
സര്വരോഗാശ്ച സാംകൃതേ

പാതകാനി വിനിശ്യന്തി
ക്ഷുദ്രാണി ച മഹാന്തിച
നഷ്ടേപാപേ വിശുദ്ധംസ്യാ
ചിത്ത ദര്പ്പണമദ്ഭുതം

പുനര് ബ്രഹ്മാദിഭോഗേഭ്യോ
വൈരാഗ്യം ജായതേ ഹൃദീ
വിരക്തസ്യതു സംസാരാ
ജ്ഞാനം കൈവല്ല്യ സാധനം

തേന പാശാപഹാനിഃസ്യാത്
ജ്ഞാത്വാദേവം സദാശിവം
ജ്ഞാനാമൃത രസോ യേന
സകൃദാസ്വാദിതോ ഭവേത്

സർവകാര്യ മുത്സൃജ്യ
തത്രൈവ പരിധാവതി
ജ്ഞാനസ്വരൂപ മേവാഹു
ജഗദേത ദ്വിലക്ഷണം

അർത്ഥ സ്വരൂപമജ്ഞാനാത്
പശ്യന്ത്യന്യേ കുദൃഷ്ടയഃ
ആത്മസ്വരൂപ വിജ്ഞാനാ
ദജ്ഞാനസ്യ പരിക്ഷയഃ

ക്ഷീണേ/ജ്ഞാനേമഹാപ്രാജ്ഞ
രാഗാദീനാം പരിക്ഷയഃ
രാഗാദ്യസംഭവേ പ്രാജ്ഞ
പുണ്യപാപ വിമർശനം
തയോർനാശേ ശരീരേണ
നപുനഃ സംപ്രയുജ്യതേ

സപ്തമഃ ഖണ്ഡഃ

അഥാതഃ സംപ്രവക്ഷ്യാമി
പ്രത്യാഹാരം മഹാമുനേ
ഇന്ദ്രിയാണാം വിചരതാം
വിഷയേഷു സ്വഭാവതഃ

ബലാദാഹരണം തേഷാം
പ്രത്യാഹാരഃ സ ഉച്യതേ
യത്പശ്യതിതു തത്സർവം
ബ്രഹ്മപശ്യൻ സമാഹിതഃ

പ്രത്യാഹാരോ ഭാവേദേഷ
ബ്രഹ്മവിദ്ഭി പുരോദിതഃ
യദ്ധ്യച്ഛുദ്ധ മശുദ്ധംവാ
കരോത്യാ മരണാന്തികം

തത്സർവം ബ്രഹ്മണേകുര്യാത്
പ്രത്യാഹാര സ ഉച്യതേ
അഥവാ നിത്യകർമ്മാണി
ബ്രഹ്മാരാധന ബുദ്ധിതഃ

കാമ്യാനിച തഥാകുര്യാത്
പ്രത്യാഹാര സ ഉച്യതേ
അഥവാ വായുമാകൃഷ്യ
സ്ഥാനാത് സ്ഥാനം നിരോധയേത്

ദന്ത മൂലേ തഥാകണ്ഠേ
കണ്ഠാദുരസിമാരുതം
ഉരോദേശാത് സമാകൃഷ്യ
നാഭിദേശേ നിരോധയേത്

നാഭിദേശാത് സമാകൃഷ്യ
കുണ്ഡല്യാംതു നിരോധയേത്
കുണ്ഡലീദേശതോ വിദ്വാൻ
മൂലാധാരേ നിരോധയേത്

അഥാപാനാത് കടിദ്വന്ദേ
അഥോരൗ ച സുമദ്ധ്യമേ
തസ്മാജ്ജാനു ദ്വയേജംഘേ
പാദാംഗുഷ്ഠേ നിരോധയേത്

പ്രത്യാഹാരോ/യ മുക്തസ്തു
പ്രത്യാഹാര പരൈ പുരാ
ഏവമഭ്യാസ യുക്തസ്യ
പുരുഷസ്യ മഹാത്മനഃ

സർവ പാപാനി നശ്യന്തി
ഭവരോഗശ്ച സുവ്രത
സാസാഭ്യാം വായുമാകൃഷ്യ
നിശ്ചല സ്വസ്തികാസന

പൂരയേദനിലം വിദ്വാൻ
ആപാദതല മസ്തകം
പശ്ചാത് പാദദ്വയേതദ്വത്
മൂലാധാരേ തഥൈവ ച

നാഭികന്ദേ ചഹൃൻമദ്ധ്യേ
കണ്ഠമൂലേ ച താലുകേ
ഭ്രുവോർ മദ്ധ്യേ ലലാടേച
തഥാ മൂർദ്ധനി ധാരയേത്

ദേഹേത്വാത്മ മതിം വിദ്വാൻ
സമാകൃഷ്യ സമാഹിതഃ
ആത്മനാത്മനി നിർദ്വന്ദേ
നിർവികൽപേ നിരോധയേത്

പ്രത്യാഹാരഃ സമാഖ്യാതഃ
സാക്ഷാക് വേദാന്ത വേദിഭിഃ
ഏവമഭ്യസതസ്തസ്യന
കിംചിദഭിദുർലഭം.

അഷ്ടമഃ ഖണ്ഡഃ

അഥാതഃസം പ്രവക്ഷ്യാമി
ധാരണാഃ പഞ്ചസുവ്രത
ദേഹമദ്ധ്യഗതേ വ്യോമ്നി
ബാഹ്യാകാശം തു ധാരയേത്

പ്രാണേ ബാഹ്യാ നിലംതദ്വത്
ജ്വലനേചാഗ്ദിമൗദരേ
തോയം തോയാംശകേ ഭൂമിം
ഭൂമിഭാഗേ മഹാമുനേ

ഹയരാവലകാരാഖ്യം മന്ത്ര
മുച്ചാരയേത് ക്രമാത്
ധാരണൈഷാപരാ പ്രോക്താ
സർവപാപ വിശോധിനീ

ജാനുന്തം പൃഥിവീഹ്യംശോ
ഹ്യപാം പാവ്യന്ത മുച്യതേ
ഹൃദയാം ശസ്തഥാഗ്ന്യംശോ
ഭ്രൂമദ്ധ്യാന്തോ ƒനിലാംശക

ആകാശാംശസ്തഥാ പ്രാജ്ഞ
മൂർധാംശഃ പരികീർത്തിത
ബ്രഹ്മാണം പൃഥിവീഭാഗേ
വിഷ്ണും തോയാംശകേ തഥാ

അഗ്ദിംശേച മഹേശാന
മീശ്വരം ചാനിലാംശകേ
ആകാശാംശേ മഹാപ്രാജ്ഞ
ധാരയേതു സദാശിവം

ആത്മനിധാരണാ

അഥവാ തവ വക്ഷ്യാമി
ധാരണാം മുനിപുംഗവ
പുരുഷേ സർവശാസ്താരം
ബോധാനന്ദമയം ശിവം

ധാരയേത് ബുദ്ധിമാൻ നിത്യം
സർവപാപ വിശുദ്ധയേ
ബ്രഹ്മാദി കാര്യരൂപാണി
സ്വേസ്വേസം ഹൃത്യകാരണേ

സർവകാരണ മവ്യക്ത
മനിരൂപ്യ മചേതനാ
സാക്ഷാദാത്മതി സംപൂർണ്ണേ
ധരയേത് പ്രണവേ മനഃ

ഇന്ദ്രിയാണി സമാഹൃത്യ
മനസാത്മ നി യോജയേത്

നവമഃ ഖണ്ഡഃ

അഥാതഃ സംപ്രവക്ഷ്യാമി
ധ്യാനം സസാര നാശനം
ഋതം സത്യം പരംബ്രഹ്മ
സർവസംസാര ഭേഷജം

ഊർദ്ധ്വരേതം വിരൂപാക്ഷം
വിശ്വരൂപം മഹേശ്വരം
സോഽഹ മിത്യാദരേണൈവ
ദ്ധ്യായേദ്യോഗീശ്വരേശ്വരം

നിർവിശേഷ ബ്രഹ്മധ്യാനം

അഥവാ സത്യമീശാനം
ജ്ഞാന മാനന്ദമദ്വയം
അത്യർത്ഥമമലം നിത്യ
മാദിമദ്ധ്യാന്ത വർജ്ജിതം

തഥാസ്ഥൂല മനാകാശം
മസംസ്പൃശ്യ മചാക്ഷുഷം
നചരസം ന ഗന്ധാഖ്യ
മപ്രമേയമനുപമം

ആത്മാനം സച്ചിദാനന്ദം
മനന്തം ബ്രഹ്മസുവ്രത
അഹ മസ്മീത്യഭിധ്യായേ
ദ്ദേഹാതീതം വിമുക്തയേ

ഏവമഭ്യാസ യുക്തസ്യ
പുരുഷസ്യ മഹാത്മനഃ
ക്രമാദ്വേദാന്ത വിജ്ഞാനം
വിജായേത ന സംശയ

ദശമഃ ഖണ്ഡഃ

സമാധി സ്വരൂപം

അഥാതഃസംപ്രവക്ഷ്യാമി
സമാധിം ഭവ നാശനം
സമാധി സം വിദ്യുത്പത്തിഃ
പരജീവൈകതാം പ്രതി

നിത്യസർവ ഗതോഹ്യാത്മാ
ക്കൂടസ്ഥോ ദോഷവർജ്ജിതഃ
ഏകഃ സൻഭിദ്യതേ ഭ്രാന്ത്യം
മായയാ ന സ്വരൂപതഃ

തസ്മാ ദദ്വൈതമേ വാസ്തി
ന പ്രപഞ്ചോ ന സംസൃതിഃ
യഥാകാശോ ഘടാകാശോ
മാകാശ ഇതിരിതഃ

തഥാഭ്രാന്തൈർ ദ്വിധാപ്രോക്തോ
ഹ്യാത്മാ ജീവേശ്വരാത്മനാ
നാഹം ദേഹോ നചപ്രാണോ
നേന്ദ്രിയാണി മനോനഹി

സദാസാക്ഷി സ്വരൂപത്വാ
ച്ഛിവ ഏവാസ്മി കേവലഃ
ഇതിധീരാ മുനിശ്രേഷ്ടസാ
സമാധിരിഹോച്യതേ

ബ്രഹ്മ മാത്രാവശേഷഃ

സോഹം ബ്രഹ്മ ന സംസാരി
ന മത്തോഽന്യകദാചന
യഥാഫേന തരംഗാദി
സമുദ്രാ ദുത്ഥിതം പുനഃ

സമുദ്രേ ലീയതേദ്വത്
ജഗന്മയ്യനു ലീയതേ
തസ്മാന്മനഃ പൃഥങ്ങ്നാസ്തി
ജഗന്മായാ ച നാസ്തിഹി

യ സൈ്യവം പരമാത്മായം
പ്രത്യഗ്ഭൂതഃ പ്രകാശിതഃ
സതുയാതി ച പുംഭാവം
സ്വയം സാക്ഷാത്പരാമൃതം

യഥാമാനസി ചൈതന്യം
ഭാതി സർവത്ര ഗം സദാ
യോഗിനോ∫വ്യവധാനേന
യദാ സംപദ്യതേ സ്വയം

യദാ സർവാണി ഭൂതാനി
സ്വാത്മന്നേ വാഹി പശ്യതി
സർവ ഭൂതേഷുചാത്മാനം
ബ്രഹ്മ സം പദ്ധ്യതേ തദാ

യദാ സർവാണി ഭൂതാനി
സമാധിസ്ഥോ നപശ്യതി
ഏകീഭൂതഃ പരേണാസൗ
തദാഭവതി കേവലഃ

ഏദാപശ്യതി ചാത്മാനം
കേവലാ പരമാർത്ഥതഃ
മായാമാത്രം ജഗത്കൃത്സ്നം
തദാഭവതി നിർവൃതിഃ

ഏകമുക്ത്വാ സ ഭഗവാൻ
ദത്താത്രേയോ മഹാമുനി
സാംകൃതി സ്വരൂപേണ
സുഖമാസ്ഥേതി നിർഭയഃ

ഇതി ദർശനോപനിഷത്