

.. Annapurna Upanishad ..

॥ अन्नपूर्णापनिषत् ॥

सर्वापह्नवसंसिद्धब्रह्ममात्रतयोज्ज्वलम् ।  
त्रैपदं श्रीरामतत्त्वं स्वमात्रमिति भावये ॥  
ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः ॥ भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ॥  
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाꣳसस्तनूभिः ॥ व्यशेम देवहितं यदायुः ॥  
स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः ॥ स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ॥  
स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः ॥ स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ॥  
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥  
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 श्रद्धधानाय ब्रह्मविद्यामनुत्तमाम् ॥ १७ ॥  
 तथेत्याह ऋभुः प्रीतस्तत्त्वज्ञां वदामि ते ।  
 महाकर्ता महाभोक्ता महात्यागी भवानघ ।  
 स्वस्वरूपानुसन्धानमेवं कृत्वा सुखी भव ॥ १८ ॥  
 नित्योदितं विमलमाद्यमनतरूपं  
 ब्रह्मास्मि नेतरकलाकलनं हि किञ्चित् ।  
 इत्येव भावय निरञ्जनतामुपेतो  
 निर्वाणमेहि सकलामलशान्तवृत्तिः ॥ १९ ॥  
 यदिदं दृश्यते किञ्चित्तन्नास्तीति भावय ।  
 यथा गन्धर्वनगरं यथा वारि मरुस्थले ॥ २० ॥  
 यत्तु नो दृश्यते किञ्चिद्यत्तु किञ्चिदिव स्थितम् ।  
 मनःषष्ठेन्द्रियातीतं तन्मयो भव वै मुने ॥ २१ ॥  
 अविनाशि चिदाकाशं सर्वात्मकमखण्डितम् ।  
 नीरन्ध्रं भूरिवाशेषं तदस्मीति विभावय ॥ २२ ॥  
 यदा संक्षीयते चित्तमभावात्यन्तभावनात् ।  
 चित्सामान्यस्वरूपस्य 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 ।  
 अनानन्दसमानन्दमुग्धमुग्धमुखद्भुतिः ॥ २६ ॥  
 चिरकालपरिक्षीणमननादिपरिभ्रमः ।  
 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 ब्रजन्पठन् ।  
 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 यच्छृष्टं तन्मयो भव ॥ ४६ ॥  
 सर्वं किञ्चिदिदं दृश्यं दृश्यते यज्जगद्गतम् ।  
 चिन्निष्पन्दांशमात्रं तन्नान्यत्किञ्चन 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 ॥ १ ॥  
 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 विजृम्भिताः ।  
 चिकित्सिता भवन्तीह श्रेयः संपादयन्ति हि ॥ ७ ॥  
 न सक्तमिह चेष्टासु न चिन्तासु न वस्तुषु ।  
 न गमागमचेष्टासु न कालकलनासु च ॥ ८ ॥  
 केवलं चित्ति विश्रम्य किञ्चिच्चैत्यावलंब्यपि ।  
 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 ॥  
 परिगलितसमस्तजन्मपाशः  
 सकलविलीनतमोमयाभिमानः ।  
 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 चेतनः ।  
 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 किञ्चिदिवैव तत् ॥ २२ ॥  
 न मोक्षो नभसः पृष्ठे न पाताले न भूतले ।  
 सर्वाशासंक्षये चेतःक्षयो मोक्ष इतीष्यते ॥ २३ ॥  
 मोक्षो मेऽस्त्विति 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 किञ्चिदिह 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 ॥  
 यथाभूतार्थदर्शित्वमेतावद्भुवनत्रये ।  
 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 ।  
 द्वैतौद्वैतसमुद्भेदैर्जामरणविभ्रमैः ॥ 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 वस्तुतोऽन्त-  
 र्नानाविधासु सरसीव जलादिवान्यत् ।  
 इत्येकनिश्चयमयः पुरुषो विमुक्त  
 इत्युच्यते समवलोकितसम्यगर्थः ॥ ४४ ॥  
 इति द्वितीयोऽध्यायः ॥ २ ॥  
 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 तान्येवा लोकयाम्यहम् ॥ 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 नभःस्वरूपा-  
 दपिविमलस्थितिरीश्वरः क्षणेन ॥ २४ ॥  
 इति तृतीयोऽध्यायः ॥ ३ ॥  
 जीवन्मुक्तस्य किं लक्ष्म ह्याकाशगमनादिकम् ।  
 तथा चेन्मुनिशार्दूल तत्र नैव प्रलक्ष्यते ॥ १ ॥

अनात्मविदमुक्तोऽपि नभोविहरणादिकम् ।  
 द्रव्यमन्त्रक्रियाकालशक्त्याप्नोत्येव स द्विजः ॥ १८ ॥  
 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 ।  
 समग्राग्यगुणाधारमपि सत्त्वं प्रलीयते ॥ १९ ॥

विदेहमुक्तौ विमले पदे परमपावने ।  
 विदेहमुक्तिविषये तस्मिन्सत्त्वक्षयात्मके ॥ २० ॥  
 चित्तनाशे विरूपाख्ये न किञ्चिदिह विद्यते ।  
 न गुणा नागुणास्तत्र न श्रीर्नाश्रीर्न लोकता ॥ २१ ॥  
 न चोदयो नास्तमयो न हर्षामर्षसंविदः ।  
 न तेजो न तमः किञ्चिन्न सन्ध्यादिनरात्रयः ।  
 न सत्तापि न चासत्ता न च मध्यं हि तत्पदम् ॥ २२ ॥  
 ये हि पारं गता बुद्धेः संसाराडम्बरस्य च ।  
 तेषां तदास्पदं स्फारं पवनानामिवाम्बरम् ॥ २३ ॥  
 संशान्तदुःखमजडात्मकमेकसुप्त-  
 मानन्दमन्थरमपेतरजस्तमो यत् ।  
 आकाशकोशतनवोऽतनवो महान्त-  
 स्तस्मिन्पदे 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 हृदयग्रन्थिशिच्छद्यन्ते 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 ।  
 नानुध्यायाद्ब्रह्मच्छब्दान्वाचो 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 दृढभावनः ॥ 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 किञ्चिद्देयोपादेयरूपि 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 किञ्चिन्निर्वासनतयात्मनि ।  
 बालमूकादिविज्ञानमिव च स्थीयते स्थिरम् ॥ ६० ॥  
 तदा जाड्यविनिर्मुक्तमसंवेदनमाततम् ।  
 आश्रितं भवति प्राज्ञो यस्माद्भूयो न लिप्यते ॥ ६१ ॥  
 समस्ता वासनास्त्यक्त्वा निर्विकल्पसमाधितः ।  
 तन्मयत्वादनाद्यन्ते तदप्यन्तर्विलीयते ॥ ६२ ॥  
 तिष्ठन्नाच्छन्स्पृशञ्जिघ्रन्नपि 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 ॥  
 तद्देतुः 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 त्रुत्यन्ति विसच्छेदाद्गुणा 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 ॥ ४ ॥  
 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 ॥  
 सञ्जगत्यागं विदुर्मोक्षं सङ्गत्यागादजन्मता ।  
 सङ्गं त्यज त्वं भावानां जीवन्मुक्तो भवानघ ॥ ४ ॥  
 भावाभावे पदार्थानां हर्षामर्षविकारदा ।  
 मलिना वासना यैषा साऽसङ्ग इति कथ्यते ॥ ५ ॥  
 जीवन्मुक्तशरीराणामपुनर्जन्मकारिणी ।  
 मुक्ता हर्षविषादाभ्यां शुद्धा भवति वासना ॥ ६ ॥  
 दुःखैर्न ग्लानिमायासि हृदि हृष्यसि नो सुखैः ।  
 आशावैवश्यमुत्सृज्य निदाघाऽसङ्गतां व्रज ॥ ७ ॥  
 दिक्कालाद्यनवच्छिन्नमदृष्टोभयकोटिकम् ।  
 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 चिद्ब्रह्मैव 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 वहेर्ऋणव्याधिद्विषामपि ।  
 स्नेहवैरविषाण च शेषः स्वल्पोऽपि बाधते ॥ १७ ॥  
 निर्दग्धवासनाबीजः सत्तासामान्यरूपवान् ।  
 सदेहो वा विदेहो वा न भूयो दुःखभागभवेत् ॥ 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 तच्चित्तत्वं समाश्रय ॥ ३१ ॥  
 नापानोऽस्तंगतो यत्र प्राणश्चास्तमुपागतः ।  
 नासाग्रगमनावर्तं तच्चित्तत्वमुपाश्रय ॥ ३२ ॥  
 आभासमात्रमेवेदं न सनासज्जगत्त्रयम् ।  
 इत्यन्यकलनात्यागं सम्यग्ज्ञानं विदुर्बुधाः ॥ ३३ ॥  
 आभासमात्रकं ब्रह्मंश्चित्तदर्शकलङ्कितम् ।  
 ततस्तदपि संत्यज्य निराभासो भवोत्तम ॥ ३४ ॥  
 भयप्रदमकल्याणं धैर्यसर्वस्वहारिणम् ।  
 मनःपिशाचमुत्सार्य योऽसि सोऽसि स्थिरो भव ॥ ३५ ॥  
 चिद्धोमेव 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 ॥  
 मौख्योन्मेषनिमेषाभ्यां कर्मणां प्रलयोदयौ ।  
 तद्विलीनं कुरु बलाद्गुरुशास्त्रार्थसंगमैः ॥ ४२ ॥  
 असंवित्स्पन्दमात्रेण याति चित्तमचित्तताम् ।  
 प्राणानां वा निरोधेन तदेव परमं पदम् ॥ ४३ ॥  
 दृश्यदर्शनसंबन्धे यत्सुखं पारमार्थिकम् ।  
 तदन्तैकान्तसंवित्त्वा ब्रह्मदृष्ट्यावलोकय ॥ ४४ ॥  
 यत्र नाभ्युदितं चित्तं तद्वै सुखमकृत्रिमम् ।  
 क्षयातिशयनिर्मुक्तं नोदेति न च शाम्यति ॥ ४५ ॥  
 यस्य चित्तं न चित्ताख्यं चित्तं चित्तत्वमेव हि ।  
 तदेव तुर्यावस्थायं तुर्यातीतं भवत्यतः ॥ ४६ ॥  
 संन्यस्तसर्वसंकल्पः समः शान्तमना मुनिः ।  
 संन्यासयोगयुक्तात्मा ज्ञानवान्मोक्षवान्भव ॥ ४७ ॥  
 सर्वसंकल्पसंशान्तं प्रशान्तघनवासनम् ।  
 न किञ्चिद्भावनाकारं 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 ॥  
 सर्वमेतद्विया 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 ॥  
 वासनामात्रसंत्यागाज्जरामरणवर्जितम् ।  
 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 ।  
 एवं भावय यत्नेन जीवन्मुक्तो भविष्यसि ॥ ६८ ॥  
 पदार्थवृन्दे देहादिधिया संत्यज्य दूरतः ।  
 आशीतलान्तःकरणो नित्यमात्मपरो भव ॥ ६९ ॥  
 इदं रम्यमिदं नेति बीजं ते दुःखसंततेः ।  
 तस्मिन्साम्याग्निना दग्धे दुःखस्यावसरः कुतः ॥ ७० ॥  
 शास्त्रसज्जनसंपर्कैः प्रज्ञामादौ विवर्धयेत् ॥ ७१ ॥  
 ऋतं सत्यं परं ब्रह्म सर्वसंसारभेषजम् ।  
 अत्यर्थममलं नित्यमादिमध्यान्तवर्जितम् ॥ ७२ ॥  
 तथा स्थूलमनाकाशमसंपृश्यमचाक्षुषम् ।  
 न रसं न च गन्धाख्यमप्रमेयमनूपमम् ॥ ७३ ॥  
 आत्मानं सच्चिदानन्दमनन्तं ब्रह्म सुव्रत ।  
 अहमस्मीत्यभिध्यायेद्ध्येयातीतं विमुक्तये ॥ ७४ ॥  
 समाधिः संविदुत्पत्तिः परजीवैकतं प्रति ।  
 नित्यः सर्वगतो ह्यात्मा कूटस्थो दोषवर्जितः ॥ ७५ ॥  
 एकः सन्निद्यते 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 ॥  
 शास्त्रसज्जनसंपर्कवैराग्याभ्यासरूपिणी ।  
 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 प्रत्याहृतवशाच्चैत्यं चेन्न विभावितम् ।  
मुक्त एव न सन्देहो महासमतया तया ॥ ९० ॥  
न म्रिये न च जीवामि नाहं सन्नाप्यसन्मयः ।  
अहं न किञ्चिच्चिदिति 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 ॥  
निस्तोत्रो 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 परिहरञ्जनैः ॥ १०३ ॥  
 मा भव ग्राह्यभावात्मा ग्राहकात्मा च मा भव ।  
 भावनामखिलां त्यक्त्वा यच्छ्रष्टं तन्मयो भव ॥ १०४ ॥  
 किञ्चिच्चेद्रोचते तुभ्यं तद्वद्वोऽसि भवस्थितौ ।  
 न किञ्चिद्रोचते चेत्ते तन्मुक्तोऽसि भवस्थितौ ॥ १०५ ॥  
 अस्मात्पदार्थनिचयाद्यावत्स्थावरजङ्गमात् ।  
 तृणादेर्देहपर्यन्तान्मा किञ्चित्तत्र 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 ॥  
 इत्युपनिषत् ॥ इति पञ्चमोऽध्यायः ॥ ५ ॥

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

Encoded by Sunder Hattangadi (sunderh at hotmail.com)

---

Please send corrections to [sanskrit@cheerful.com](mailto:sanskrit@cheerful.com)  
Last updated October 3, 2010  
<http://sanskritdocuments.org>