ఉపనిషత్తులు

కైవల్యోపనిషత్తు

ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్

www.freegurukul.org

సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజి
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస
అమ్మ శారదా దేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయిబాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళ స్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

Free Gurukul

"ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్" ద్వారా విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందించే సేవా కార్యక్రమంలో బాగంగా ఈ పుస్తకాన్ని తెలుగు భక్తి వెబ్ సైట్ నుంచి సేకరించి అందిస్తున్నాము. ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము.

సాయి రామ్ వారి సేవల విస్తరణలో బాగంగా ఈ ఫౌండేషన్ స్థాపించబడినది. ఈ ఫౌండేషన్ ద్వారానే అన్ని సేవలు అందించబడును. ఇటువంటి పుస్తకాలు మీరు వ్రాసినట్లయితే (లేక) సేకరిస్తే మాకు తెలియచేయండి. మేము ప్రతి విద్యార్థికి ఉచితంగా అందేలా చేస్తాము, తద్వారా ఉన్నత విలువలు, నైపుణ్యాలు కలిగిన విద్యార్థులను మన దేశానికి అందించవచ్చు. మాతో కలిసి నవ భారత నిర్మాణ కార్యక్రమంలో పనిచేయుటకు, భాగస్వామ్యం అగుటకు ఆసక్తి ఉంటే సంప్రదించగలరు.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) తెలుగు భక్తి వారి వెబ్ సైట్: www.telugubhakti.com
2) ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ వెబ్ సైట్ : www.freegurukul.org
3) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్ : https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) మొబైల్ ఆప్: Free Gurukul

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన,ధర్మ ప్రచారార్ధం ఉచితంగా eBook రూపంలో తెలుగు భక్తి వారి సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఇది లాభార్జన దృష్టిలేని ఉచిత సేవ. ఈ సేవలో అంతర్జాలంలోని(ఇంటర్నెట్) లైసెన్సు / కాపీరైటు అభ్యంతరాలు లేనివి అనుకొన్న పుస్తకాలను గ్రహించటం జరిగినది. అనుకోకుండా ఏవైనా అభ్యంతరకరమైనవి ఉన్నచో మాకు తెలుప మనవి, వాటిని తొలగించగలము అని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Website: www.freegurukul.org Mobile App: Free Gurukul email: support@freegurukul.org
Facebook: www.facebook.com/freegurukul Helpline/WhatsApp: 9042020123

" మన లక్ష్యం: విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య అనేది ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందరికి అందించబడాలి "

ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ – Free Gurukul Education Foundation

సర్వం పరమాత్మ పాద సమర్పణమస్తు

కైవల్యోపనిషత్తు

శాంతి మంత్రం

ఓం భద్రం కర్ణేభిః శృణుయామ దేవాః భద్రం పశ్యేమాక్షభిర్య జత్రాః ।

స్థిరైరంగైస్తుష్టువాగ్ం సస్తనూభిః । వ్యశేమ దేవహితం యదాయుః ॥

స్వస్తి న ఇన్ద్రో వృద్ధశ్రవాః । స్వస్తి నః పూషా విశ్వవేదాః ।

స్వస్తి నస్తార్క్ష్యో అరిష్టనేమిః । స్వస్తి నో బృహస్పతి ర్దధాతు ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥

ఓ దేవతలారా ! మా చెవులు మంగళకరమైనవిషయములే వినుగాక ! మా కళ్లతో శుభాన్నే చూస్తాంగాక ! మీ స్తోత్రాలను గానం చేస్తూ మాకు నియమితమైన ఆయుష్కాలాన్ని పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యంతో, బలంతో గడుపుతాం గాక ! శాస్త్రప్రశంసితుడైన ఇంద్రుడు, సర్వజ్ఞుడైన సూర్యుడు, ఆపదలనుండి రక్షించే గరుత్మంతుడు, మా బ్రహ్మవర్చస్సును పాలించే బృహస్పతి మాకు శాస్త్రాధ్యయనంలో , అందు చెప్ప బడిన సత్యానుష్ఠానంలో అభ్యుదయాన్ని ప్రసాదించు గాక !

అథాశ్వలాయనో భగవంతం పరమేష్ఠిన ముపసమేత్యోవాచ।

అనంతరం అశ్వలాయనుడు పరమాత్ముడైన బ్రహ్మదేవుని సమీపించి ఇట్లనెను.

అధీహి భగవన్! బ్రహ్మవిద్యాం వరిష్ఠాం
సదా సద్భిః సేవ్యమానాం నిగూఢామ్।
యయాఽచిరాత్ సర్వపాపం వ్యపోహ్య
పరాత్పరం పురుషం యాతి విద్వాన్॥ 1

హే భగవాన్! ఉన్నతమైనది సదా సజ్జనులచే ఆచరింపబడునది, గోప్యమైనది, దేనిని అనుష్ఠించడం వల్ల సర్వపాపములు తొలగి పండితుడు పరాత్పరుని చేరగలడో ఆ బ్రహ్మ విద్యను నాకు ఉపదేశము చేయుము.

తస్మై స హోవాచ పితామహశ్చ
శ్రద్ధా భక్తి ధ్యానయోగాదవైహి ॥ 2

బ్రహ్మపితామహుడు అశ్వలాయునికి ఈ విధంగా తెలిపెను, 'ఆ బ్రహ్మ విద్యను అత్యంత శద్ధా, భక్తి, ధ్యానయోగములద్వారా బాగుగాగ్రహించ గలవు'

న కర్మణా న ప్రజయా ధనేన
త్యాగే నైకేన అమృతత్వ మానశుః
పరేణ నాకం నిహితం గుహాయాం
విభ్రాజతే యద్యతయో విశన్తి ॥ 3

కర్మవల్ల, సంతానమువల్ల, ధనమువల్ల అమృతత్వము లభించదు. త్యాగ ము ద్వారానే అమృతత్వము లభ్యము కాగలదు. స్వర్గమునకు మిన్నయై హృదయ కుహరంలో ప్రకాశిస్తున్న ఆ పరమాత్మను యతీశ్వరులు పొందగలరు.

వేదాంత విజ్ఞాన సునిశ్చితార్థాః
సంన్యాస యోగాద్యతయః శుద్ధ సత్వాః
తే బ్రహ్మ లోకేషు పరాన్తకాలే
పరామృతాత్ పరిముచ్యన్తి సర్వే॥ 4

వేదాంత విజ్ఞాన సూక్ష్మాలను గ్రహించి సంన్యాస యోగము ద్వారా పరి శుద్ధమైన అంతః కరణకలిగిన యతీశ్వరులు బ్రహ్మానుభూతితో జీవభావము సం పూర్ణముగా నశించిన పిదప బంధ విముక్తులై అమృతత్వ స్థితిని పొందుదురు.

వివిక్తదేశే చ సుఖాసనస్థః
శుచిః సమగ్రీవ శిరః శరీరః
ఆత్యాశ్రమస్థః సకలేంద్రియాణి నిరుధ్య
భక్త్యా స్వగురుం ప్రణమ్య
హృత్పుండరీకం విరజం విశుద్ధం
విచిన్త్య మద్యే విశదం విశోకమ్ 5

ఏకాంతప్రదేశంలో సుఖాసీనుడై, మెడ శిరస్సు, శరీరమును నిటారుగా, సమంగా ఉంచి, శుచితో దేహాత్మ భావం లేకుండ సమస్త ఇంద్రియాలను నిరో ధించి, భక్తితో తన గురువుకి నమస్కరించి నిర్మలము, శుద్ధము, శోకరహితము అయిన హృదయపద్మంగా భాసిస్తున్న ఆ పరమాత్మని ధ్యానించాలి.

అచిన్త్య మవ్యక్త మనన్త రూపం
శివం ప్రశాంత మమృతం బ్రహ్మయోనిమ్।
తథాది మధ్యాన్త విహీన మేకం
విభుం చిదానంద మరూపమద్భుతమ్॥ 6

ఆ ఆత్మస్వరూపం- అచింత్యము,అవ్యక్తం, అనంతం , మంగళం, ప్రశాంతం, అమృతం, బ్రహ్మకంటే సనాతనమైనది, ఆది, మధ్య, అంతములేనిది, ఏకము, సర్వము వ్యాపించినది, చిదానందమైనది, రూపములేనిది, అద్భుతమైనది.

ఉమాసహాయం పరమేశ్వరం ప్రభుం
త్రిలోచనం నీలకంఠం ప్రశాంతమ్
ధ్యాత్వా మునిర్గచ్ఛతి భూతయోనిం
సమస్త సాక్షిం తమసః పరస్తాత్ 7

ఉమాసమేతుడు, పరమేశ్వరుడు, పభువు, ప్రశాంతుడు, త్రిలోచనుడు, నీలకంఠుడు, అయిన పరమశివుని ధ్యానించిన ముని సమస్తమునకు సాక్షి అవుతున్నాడు.

స బ్రహ్మ స శివః సేంద్రః సోఽక్షరః పరమః స్వరాట్
స ఏవ విష్ణు స ప్రాణః స కాలోఽగ్నిః స చంద్రమాః 8

అతడే - బ్రహ్మ, శివుడు, ఇంద్రుడు,విష్ణువు, నాశరహితుడు, పరమ స్వరాట్, ప్రాణము,అగ్ని చంద్రుడు మరియు కాలము.

స ఏవ సర్వం యద్భూతం యచ్చభవ్యం సనాతనమ్ ।
జ్ఞాత్వాతం మృత్యుమృత్యేతి నాన్యఃపంథా విముక్తయే ॥ 9

భూతకాలంలో ఏది ఉందో, భవిష్యత్ కాలంలో ఏది వుండగలదో అది ఆ నిత్యమైన బ్రహ్మయే, నిత్యతత్వమైన బ్రహ్మను తెలుసుకొని మృత్యువును అధి గమిస్తున్నాడు. ముక్తికి ఇంత కంటే వేరే మార్గము లేదు.

సర్వభూతాస్థ మాత్మానం సర్వభూతాని చాత్మని।
సంపశ్యన్ బ్రహ్మ పరమం యాతి నాన్యేన హేతునా॥ 10

సమస్తభూతములను తనలోను, తనను సమస్త భూతములలోను దర్శించువాడు, ఆ పరబ్రహ్మను చేరుచున్నాడు. ఇది తప్ప వేరే మార్గము లేదు.

ఆత్మాన మరణిం కృత్వా ప్రణవం చోత్తరారణిమ్ ।

జ్ఞాననిర్మథనాభ్యాసాత్ పాశం దహతి పండితః॥ 11

జీవాత్మభావము క్రింది అరణిగా, ఓంకారము పై అరణిగా చేసే జ్ఞానమార్గ మును అభ్యసించే పండితుడు ఆ జ్ఞానం ద్వారా సమస్త బంధములను దహింప చేయుచున్నాడు.

యజ్ఞం నిర్వహించే సమయంలో అగ్ని ప్రజ్వలించడానికి ఒక ప్రక్రియ ఉంటుంది. ఒక చిన్నగుంట ఉన్న చెక్కను కదలకుండా ఉంచి, దానిలో ఇంకొక పొడవైన చెక్కను కవ్వంలా ఉంచి చిలుకుతారు. వాటి మధ్య ఘర్షణ వలన అగ్ని పుడు తుంది. ఆ చెక్కలనే 'అరణి' లు అంటారు.

స ఏవ మాయా పరిమోహితాత్మా
శరీరమాస్థాయ కరోతి సర్వమ్ ।
స్త్రీయన్న పానాది విచిత్ర భోగైః
స ఏవ జాగ్రత్ పరితృప్తి మేతి ॥ 12

అతడే మాయవల్ల ఈ శరీరమును ధరించి జీవుడుగా సమస్త కార్యము లను చేయుచున్నాడు. జాగ్రదవస్థలో ఆ జీవుడే - స్త్రీ, అన్న పానాదులతో రక రకాల భోగములను అనుభవిస్తు దానితోనే తృప్తి పొందుతున్నాడు.

స్వప్నే స జీవః సుఖదుఃఖ భోక్తా
స్వమాయయా కల్పిత జీవ లోకే
సుషుప్తికాలే సకలే విలీనే
తమోఽభిభూతః సుఖరూపమేతి 13

స్వప్నమందు ఈ జీవుడే తన మాయతో సృష్టించుకొన్న స్వాప్నికలోక ములో సుఖదుః ఖాలను పొందుతున్నాడు. సుషుప్తిలో సర్వము విలీనమైనప్పడు తమస్సుచే సుఖరూపంలో ఉన్నాడు

పునశ్చ జన్మాంతర కర్మయోగాత్
స ఏవ జీవః స్వపితి ప్రబుద్ధః ।
పురత్రయే క్రీడతి యశ్చ
జీవ స్తతస్తు జాతం సకలం విచిత్రం ॥
ఆధారమానంద మఖండబోధం
యస్మిన్‌లయం యాతి పురత్రయం చ ॥ 14

మళ్ళీ ఆ జీవుడే జన్మాంతర కర్మయోగము వల్ల నిద్రించి మేల్కొను చున్నాడు. ఈ విధంగా మూడు పురములలో ఆ ఆత్మ క్రీడించుచున్నది. ఆత్మ

నుండే విచిత్రమైన సకలజగత్తు ఉత్పన్నమౌతోంది. మూడవస్థలకు అతడే ఆధారం, అఖండజ్ఞానస్వరూపుడు, అతనిలోనే మూడవస్థలు లయమౌతున్నాయి.

ఏతస్మాజ్జాయతే ప్రాణో మనః సర్వేంద్రియాణి చ ।
ఖం వాయుర్జ్యోతిరాపః పృథ్వీ విశ్వస్య ధారిణీ ॥ 15

ఈ ఆత్మనుంచే ప్రాణము, మనస్సు, సర్వేంద్రియములు, ఆకాశము, వాయువు, అగ్ని, నీరు, విశ్వము, భూమి అన్నీ ఉద్భవించాయి.

ముముక్షువులకు గమనిక : 16 నుంచి 20 వరుకు ఉన్న మంత్రాలలో - మహావాక్యాలున్నాయి. ఇవి ఉపాసనా యోగ్యమైనవి.

యత్పరం బ్రహ్మ సర్వాత్మా విశ్వస్యాయతనం మహత్ ।
సూక్ష్మా త్సూక్ష్మతరం నిత్యం తత్త్వమేవ త్వమేవ తత్ ॥ 16

ఏది పరబ్రహ్మమో, ఏది అన్నిటా ఆత్మగా భాసిస్తోందో, ఏది విశ్వానికి ఆధారభూతమో, ఏది సూక్ష్మం కంటే సూక్ష్మమో, ఏది శాశ్వతమైనదో అదే నీవు, నువ్వే అది.

జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్త్యాది ప్రపంచం యత్ ప్రకాశతే ।
'తద్ బ్రహ్మహ' మితి జ్ఞాత్వా సర్వబంధైః ప్రముచ్యతే ॥ 17

జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్తి ప్రపంచములలో ఏది సమస్తమై భాసింపచేయు చున్నదో ఆ బ్రహ్మనే నేను అని తెలుసుకుంటే సమస్త బంధముల నుండి విముక్తుడగుచున్నాడు.

త్రిషుధామసు యద్భోగ్యం భోక్తాభోగశ్చ యద్భవేత్ ।
తేభ్యో విలక్షణః సాక్షీ చిన్మాత్రోఽహం సదాశివః ॥ 18

మూడు అవస్థలలోను భోగ్యం, భోక్తా, భోగరూపంలో దానికి భిన్నమైనవాడిని, సర్వసాక్షిని, చిద్రూపుడను, సదాశివుడను.

మయ్యేవ సకలం జాతం మయి ప్రతిష్ఠితమ్ ।
మయి సర్వం లయం యాతి తద్బ్రహ్మాద్వయమస్మ్యహమ్ ॥19

నా యందే సమస్తం పుట్టి, నా యందేయుండి , నాలోనే సర్వం లయమ వుతున్నాయి. ఆ అద్వైత బ్రహ్మను నేనే.

అణోరణీయానహమేవ
తద్వన్మహానహం విశ్వమహం విచిత్రమ్।
పురానోహం పురుషోహమీశో
హిరణ్మయోహం శివరూపమస్మి ॥ 20

నేను అణువుకంటె అణువును. మహత్తు కన్నా మహత్తును. నేను ఈ విచిత్రమైన విశ్వాన్ని . సనాతనుడను. పురుషుడను. ఈశ్వరుడను. హిరణ్మయు డను. శివుడను.

అపాణిపాదోహ మచింత్యశక్తిః
పశ్యామ్యచక్షుః స శృణోమ్యకర్ణః।
అహం విజానామి వివిక్తరూపో
న చాస్తి వేత్తామమ చిత్సదాహమ్ 21

నాకు కాళ్ళు చేతులు వుండవు అయినా జగద్వ్యాపారములన్ని చేయు చుందును. నా శక్తి ఆలోచనకి అందనిది. కళ్ళులేకుండానే నేను చూచుచుం దును. చెవులు లేకుండా వినుచున్నాను. సమస్తము నాకు విదితము. నన్ను పూర్తిగా తెలుసుకొన్నవాడు లేడు. నేను సదా చైతన్యస్వరూపుడను.

వేదైరనేకై రహమేవ వేద్యో
వేదాంతకృద్వే దవిదేవ చాహమ్।
న పుణ్య పాపే మమ నాస్తినాశో
న జన్మదేహేంద్రియ బుద్ధిరస్తి 22

సమస్త వేదములచేత తెలియబడుబ్రహ్మను నేనే, వేదములను, వేదాంత ములైన ఉపనిషత్తులను శ్రుతిగా అందించినది నేనే. వేదవిదుడను నేనే. నాకు పుణ్యము, పాపములు లేవు. నాకు నాశములేదు. జన్మలేదు. నాకు దేహేంద్రియ భావములు లేవు.

నభూమిరాపో న చ వహ్నిరస్తి
న చాఽనిలో మేఽస్తి న చాంబరం చ ।
ఏవం విదిత్వా పరమాత్మ రూపం
గుహాశయం నిష్కల మద్వితీయమ్ ॥ 23

సమస్త సాక్షిం సదసద్విహీనం
ప్రయాతి శుద్ధం పరమాత్మ రూపమ్॥ 24

నాకు భూమి, నీరు, అగ్ని, ఆకాశము, వాయువు ఏదీలేదు. నిష్కళుడను. అద్వితీయుడను, సర్వసాక్షిని, సదసద్విహీనుడను, అట్టి నన్ను సంపూర్ణముగా తెలుసుకొన్నవాడు, శుద్ధమగు నారూపమునే పొందుచున్నాడు.

యశ్శతరుద్రీయమదీతే
సోఽగ్నిపూతే పూతో భవతి । సురాపానాత్ పూతో భవతి ।
బ్రహ్మహత్యాత్ పూతో భవతి। కృత్యాకృత్యాత్
పూతో భవతి । తస్మాదవిముక్త మాశ్రితో భవతి।
అత్యాశ్రమీ సర్వదా సకృద్వా జపేత్ ॥ 1

ఈ కైవల్యోపనిషత్తును ఎవరు అధ్యయనమొనరించుచున్నాడో, నూరు మార్లు రుద్రపారాయణ చేసిన వాడగుచున్నాడు. అతడు అగ్నిపూతుడగు చున్నాడు. సురాపాన దోషము నుండి పవిత్రుడగు చున్నాడు. బ్రహ్మహత్యా దోషమునుండి విముక్తుడగుచున్నాడు. కృత్యాకృత్యముల నుండి పవిత్రుడగుచున్నాడు. కాబట్టి అట్టివాడు ఆ చైతన్య తత్త్వమును వదలకుండా ఉండేవానిని ఆశ్రయిస్తున్నాడు. ఆశ్రమాలకు అతీతుడై ఈ కైవల్యోపనిషత్ను సదా జపించవలెను.

అనేన జ్ఞానమాప్నోతి సంసారార్ణవ నాశనమ్
తస్మాదేవం విదిత్వైవం కైవల్యం
ఫలమశ్నుతే, కైవల్యం ఫలమశ్నుత ఇతి॥ 2

దీని వల్ల భవసాగరమును దాటే జ్ఞానమును పొందుచున్నాడు. ఈ విధంగా ఆత్మానుభూతిపొంది కైవల్యమును పొందుచున్నాడు.

For further study and deep understanding Read Kaivalya Upanishad by Swamy Chinmayananda.

The book is Available in all center of Chinmaya Mission Trust.

Published by
Central Chinmaya Mission Trust
Sandeepany Sandhyalaya
Saki Vihar Road
Mumbai 400072

Maharastra Inidia
Tel: 022 2857 2367/ 28575806
Email: ccmt@vsnl.com
www.chinmayamission.com

The Telugu Translation of this book is available at
Chinmayaranyam Publication Trust
Padmini Jewelers Main Road
Bhimavaram 534201 W.G.Dt
Andhra Pradesh India
Tel: 08816 234258