NADA BINDU UPANISHAD

Malayalam
Nada Bindu Upanishad

First Edition: 2025
Publishers: Thapobhoomi Publications, Thrissur, Kerala, India.
Tel: +91 7736033350
Web: www.hathavidya.org Email: info@thapobhoomi.com
Cover Design: Yogada Global Digital Solutions
Illustration: Art Cafe.
Printed at:
ISBN:

© All rights reserved. This work should not be translated or copied in whole or in part, whether in print, electronic or other form, without the written permission of the publishers.

അവതാരിക

നാദബിന്ദു ഉപനിഷദ്

അനശ്വരമായ സനാതന സംസ്കൃതിയുടെ ആധാരമായിട്ടുള്ള പുണ്യഗ്രന്ഥങ്ങളാണ് വേദങ്ങൾ. ഇവയുടെ അന്തസ്സത്ത ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഉപസംഹാര ഭാഗങ്ങളാണ് ഉപനിഷത്തുകൾ. അതിനാൽ ഇവ വേദാംഗങ്ങൾ എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു.

മുക്തിക ഉപനിഷത്തിൽ പരാമർശിച്ചിട്ടുള്ള 108 ഉപനിഷത്തുകളിൽ യോഗയെ സംബന്ധിക്കുന്ന ഏറ്റവും പ്രസക്തമായ ഉപനിഷത്തുകളിൽ ഒന്നാണ് നാദബിന്ദു ഉപനിഷദ്. നാദ സാധനയിലൂടെ ആത്മ സാക്ഷാത്കാരത്തിലേക്കുള്ള വാതിൽ തുറന്നു തരികയാണ് ഈ ഉപനിഷദ്.

ഋഗ്വേദീയ ഉപനിഷത്തായ ഇതിൽ വിശ്വോൽപ്പത്തിക്ക് കാരണഭൂതമായ പ്രണവമന്ത്രത്തെക്കുറിച്ച് ആഴത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നു. ഇവിടെ നാദം എന്നത് ഓംകാരത്തെ കുറിക്കുന്നു

വൈരാജപ്രണവം എന്ന വിരാട് പുരുഷ ഭാവമായിട്ടുള്ള ഓംകാരത്തെ കുറിച്ച് വിശദീകരിച്ചു കൊണ്ട് ആരംഭിക്കുന്ന കൃതി, അതിന്റെ മൂന്ന് ഭാഗങ്ങൾ, അർധമാത്ര, വൈരാജപ്രണവത്തിന്റെ ഹംസകല്പന എന്നിവയെ വിശദീകരിക്കുന്നു. ബ്രഹ്മജ്ഞാനമാണ് ഇതിലെ മുഖ്യ പ്രതിപാദ്യം.ലഘുവെങ്കിലും ഗഹനമായ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിലെ താളുകളിൽ മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന അനന്യമായ വിജ്ഞാനം പ്രപഞ്ച സത്യത്തെയും ഓരോ മനുഷ്യന്റെ നിലനില്പിനെയും സംബന്ധിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരമാണ്.

മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ ആത്യന്തികമായ ലക്ഷ്യം ഈശ്വര സാക്ഷാത്കാരമാണ്. അതിലേക്കുള്ള യാത്രയിൽ നാം വഴിയറിയാതെ ഉഴറുമ്പോൾ നമുക്ക് മാർഗ ദർശനമായി നിൽക്കുന്ന വിശിഷ്ടപ്രഭയാണ് ഈ അമൂല്യ ഗ്രന്ഥം.

ഈ അമൃത മന്ത്രങ്ങളിൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ആധ്യാത്മിക രഹസ്യങ്ങളെ ലളിതമായ ഭാഷയിൽ അനുവാചകരിലേക്ക് എത്തിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിന്റെ ഒരു എളിയ ശ്രമമാണ് ഈ പുസ്തകം. ഈ മലയാള തർജ്ജമ മൂലഗ്രന്ഥത്തോട് നീതിപുലർത്തുകയും അതുവഴി അനുവാചകർക്ക് ആധ്യാത്മിക പാതയിൽ ഉപകരിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

ओ३म्
नादबिन्दूपनिषद्।

वैराजात्मोपासनया सञ्जातज्ञानवह्निना ।
दग्ध्वा कर्मत्रयं योगी यत्पदं याति तद्भजे ॥

वैराजात्मोपासनया सञ्जातज्ञानवह्निना कर्मत्रयं दग्ध्वा योगी यत्पदं याति अहं तत् (पदं) भजे ॥

വൈരാജാത്മോപാസനയാ സഞ്ജാതജ്ഞാനവഹ്നിനാ

ദഗ്ധ്വാ കർമ്മത്രയം യോഗീ യത്പദം യാതി തദ്ഭജേ.

വൈരാജാത്മോപാസനയിലൂടെ ഉണ്ടായ ജ്ഞാനാഗ്നിയാൽ കർമ്മത്രയങ്ങളേയും ദഹിപ്പിച്ചിട്ട് ഏത് പദത്തെയാണോ ഒരു യോഗി പ്രാപിക്കുന്നത് ആ പദത്തെ ഞാൻ സേവിക്കുന്നു.

ॐ अकारो दक्षिणः पक्ष उकारस्तूत्तरः स्मृतः ।
मकारं पुच्छमित्याहुरर्धमात्रा तु मस्तकम् ॥ १॥

अकारः दक्षिणः पक्षः (भवति) उकारः तु उत्तरः (पक्षः इति) स्मृतः (भवति)।
मकारं पुच्छम् इति आहुः अर्धमात्रा तु मस्तकम् (भवति)।

ഓം അകാരോ ദക്ഷിണഃ പക്ഷ ഉകാരസ്തൂത്തരഃ സ്മൃതഃ
മകാരം പുച്ഛമിത്യാഹുരർധമാത്രാ തു മസ്തകം. 01

അകാരം വലതു ചിറകാകുന്നു. ഉകാരം ഇടതു ചിറകായും ഓർമ്മിക്കപ്പെടുന്നു. മകാരത്തെ വാലെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. അർധമാത്ര മസ്തകമാകുന്നു.

അന്തസ്ഥമായും വിരാടഭാവത്തിലും ശോഭിക്കുന്ന പ്രണവഭാവങ്ങളെ ഒന്നായി കണ്ടുകൊണ്ട് പന്ത്രണ്ട് മാത്രകളോട് കൂടിയ മഹാവൈരാജപ്രണവത്തെക്കുറിച്ചാണ് പറയുന്നത്. ഒരു ഹംസഭാവത്തിലാണ് അതിനെ കല്പിച്ചിരിക്കുന്നത്.

ആ ഹംസത്തിന്റെ വലതും ഇടതും ചിറകുകളായി അഉ മാത്രകളെ പറയുന്നു. ഇവ സ്ഥൂല സൂക്ഷ്മ പ്രപഞ്ചങ്ങളേയും സൂചിപ്പിക്കുന്നു. മകാരത്തെ വാലായും അർധമാത്രയെ തലയായും സങ്കല്പിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇവയിലെ വാലിനെ ബീജപ്രപഞ്ചമായും പറയുന്നു.

पादादिकं गुणास्तस्य शरीरं तत्त्वमुच्यते ।
धर्मोऽस्य दक्षिणश्चक्षुरधर्मो योऽपरः स्मृतः ॥ २॥

तस्य पादादिकं गुणाः (भवन्ति)। (तस्य) शरीरं तत्त्वम् उच्यते । अस्य
दक्षिणः यः चक्षुः धर्मः अपरः अधर्मः स्मृतः।

പാദാദികം ഗുണാസ്തസ്യ ശരീരം തത്ത്വമുച്യതേ
ധർമോഽസ്യ ദക്ഷിണശ്ചക്ഷുരധർമോ യോഽപരഃ സ്മൃതഃ.02.

അതിന്റെ പാദം മുതലായവ ഗുണങ്ങളാണ്. ശരീരം തത്ത്വവുമാണെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. ഇതിന്റെ വലതു ഭാഗത്തുള്ള കണ്ണ് ധർമ്മവും മറ്റേത് അധർമ്മവുമാണ്.

ഹംസമായി കല്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന വിരാട്പ്രണവത്തിന്റെ കാലുകൾ തമോഗുണവും രജോഗുണവും ആണ്. അരക്ക് മുകളിലേക്കുള്ള ഭാഗം സത്വഗുണാത്മകവുമാണ്. ശ്രീ ഉപനിഷദ് ബ്രഹ്മയോഗിയുടെ വ്യാഖ്യാനത്തിൽ തത്വമെന്നതിന് വരാഹോപനിഷത്തിൽ പറഞ്ഞിനിക്കുന്ന 66 തത്വങ്ങളെന്നർഥം കല്പിച്ചിരിക്കുന്നു. “തസ്യ വിശിഷ്ടാവയവസമ്പന്നം ശരീരം തു വരാഹോപനിഷദുക്തഷണ്ണവതിതത്ത്വജാതം ഉച്യതേ.” ആ അറുപത്തിയാറ് തത്ത്വങ്ങളിൽ നിന്നും ജനിച്ച ശരീരമാണത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.

भूर्लोकः पादयोस्तस्य भुवर्लोकस्तु जानुनि ।
सुवर्लोकः कटीदेशे नाभिदेशे महर्जगत् ॥ ३॥
जनोलोकस्तु हृद्देशे कण्ठे लोकस्तपस्ततः ।
भ्रुवोर्ललाटमध्ये तु सत्यलोको व्यवस्थितः ॥ ४॥

तस्य पादयोः भूर्लोकः। जानुनि तु भुवर्लोकः। कटीदेशे सुवर्लोकः नाभिदेशे
महर्जगत्। हृद्देशे जनः लोकः ततः कण्ठे तपः लोकः। भ्रुवोः ललाटमध्ये तु
सत्यलोकः व्यवस्थितः।

ഭൂർലോകഃ പാദയോസ്തസ്യ ഭുവർലോകസ്തു ജാനുനി
സുവർലോകഃ കടീദേശേ നാഭിദേശേ മഹർജഗത്.03.
ജനോലോകസ്തു ഹൃദ്ദേശേ കണ്ഠേ ലോകസ്തപസ്തതഃ
ഭ്രുവോർലലാടമധ്യേ തു സത്യലോകോ വ്യവസ്ഥിതഃ.04.

അതിന്റെ ഇരുകാലുകളിലുമായി ഭൂലോകവും കാല്മുട്ടുകളിലായി ഭുവർലോകവും അരയിൽ സുവർലോകവും നാഭിയിൽ മഹർലോകവും ഹൃദയഭാഗത്ത് ജനലോകവും തുടർന്ന് കണ്ഠത്തിൽ തപോ ലോകവും ഇരുപുരികങ്ങൾക്കുമിടയിൽ നെറ്റിയുടെ നടുക്കായി സത്യലോകവും സ്ഥിതിചെയ്യപ്പെടുന്നു.

വൈരാജപ്രണവത്തിൽ അഥവാ ഹംസത്തിന്റെ വിരാടകല്പനയിൽ ഏഴു ലോകങ്ങളുടേയും വിന്യാസത്തെ പറയുകയാണിവിടെ. ആപാദമസ്തകം വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന ലോകങ്ങൾ ഏഴിന്റെയും സ്ഥാനങ്ങളെ ഗ്രഹിക്കുക.

सहस्रार्णमती वात्र मन्त्र एष प्रदर्शितः ।
एवमेतां समारूढो हंसयोगविचक्षणः ॥ ५॥
न भिद्यते कर्मचारैः पापकोटिशतैरपि । ६।

अत्र सहस्रार्णमती वा एषः मन्त्रः प्रदर्शितः (अस्ति) । एवमेतां समारूढो हंसयोगविचक्षणः कर्मचारैः पापकोटिशतैरपि न भिद्यते ।

സഹസ്രാർണമതീ വാത്ര മന്ത്ര ഏഷ പ്രദർശിതഃ
ഏവമേതാം സമാരൂഢോ ഹംസയോഗവിചക്ഷണഃ.05.
ന ഭിദ്യതേ കർമ്മചാരൈഃ പാപകോടിശതൈരപി.06

സഹസ്രാർണങ്ങളോടുകൂടിയാണല്ലോ ഈ മന്ത്രത്തെ കാണിച്ചുതന്നിരിക്കുന്നത്. ഇതിൽ സമാരൂഢനായി ഹംസയോഗത്തെ ശരിയായി അറിയുന്നവൻ കർമ്മങ്ങളിൽ നിന്നുമുണ്ടാകുന്ന അനേകപാപങ്ങളാലും ബാധിക്കപ്പെടുന്നില്ല

വൈരാജപ്രണവവിദ്യയുടെ ഫലമാണ് ഇവിടെ പറയുന്നത്. അർണമെന്നവാക്കിന് അക്ഷരം എന്നർഥമാണ്. "അകാര-ഃ സഹസ്രാവയവാന്വിത-ഃ" എന്നാണ് പ്രമാണം. അങ്ങനെയുള്ള അകാരത്തോടുകൂടിയ പ്രണവമന്ത്രം വെളിപ്പെടുത്തപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

"സ്വതത്ത്വജ്ഞാനേന സ്വാതിരിക്തകലനാം ഹന്തീതി ഹംസഃ". ആത്മജ്ഞാനത്താൽ അതല്ലാത്തതിനെയെല്ലാം ഇല്ലാതാക്കുന്നവനാണ് ഹംസം. ഈ ജ്ഞാനയോഗത്തെ ശരിയായി അറിഞ്ഞാൽ പിന്നെ അവനെ ഒരു പാപവും ഏശില്ല.

आग्नेयी प्रथमा मात्रा वायव्येषा तथापरा ॥ ६॥
भानुमण्डलसंकाशा भवेन्मात्रा तथोत्तरा ।
परमा चार्धमात्रा या वारुणीं तां विदुर्बुधाः ॥ ७॥

प्रथमा मात्रा आग्नेयी (भवति) । तथा एषा अपरा वायवी । तथा उत्तरा मात्रा
भानुमण्डलसंकाशा भवेत् । परमा या अर्धमात्रा तां बुधाः वारुणीं विदुः ।

ആഗ്നേയീ പ്രഥമാ മാത്രാ വായവ്യേഷാ തഥാപരാ.06
ഭാനുമണ്ഡലസംകാശാ ഭവേന്മാത്രാ തഥോത്തരാ
പരമാ ചാർധമാത്രാ യാ വാരുണീം താം വിദുർബുധാഃ.07

ആദ്യത്തെ മാത്രാ ആഗ്നിസംബന്ധിയാകുന്നു. അതുപോലെ അടുത്തത് വായുസംബന്ധിയും തുടർന്നു വരുന്ന മാത്ര സൂര്യമണ്ഡലംപോലെ പ്രകാശിക്കുന്നതും ആകുന്നു. അവസാനത്തേതായ അർധമാത്രയെ വരുണസംബന്ധിയാണെന്ന് പണ്ഡിതന്മാർ അറിയുന്നു.

പ്രണവത്തിന്റെ പ്രധാനപ്പെട്ട നാലു മാത്രകളെപറ്റി പറയുന്നു. അ, ഉ, മ, അർഥമാത്ര (അനുസ്വാരം) എന്നിവയാണവ. അഗ്നി ദേവതയായുള്ള ആദ്യ മാത്രക്ക് വൈരാജകാരനെന്നും പേരുണ്ട്. രണ്ടാമത്തെ മാത്ര സൂത്രാത്മനാണ്. "വായുർവൈ ഗൌതമ തത് സൂത്രം" എന്ന് ശ്രുതി. "സമ്യക് കാശതേ" നന്നായി പ്രകാശിക്കുന്നത് സങ്കാശം. സദൃശമെന്നും അർഥമുണ്ട്. സൂര്യനെപോലെ പ്രകാശിക്കുന്ന മകാരമെന്ന മൂന്നാമത്തെ മാത്ര ബീജാത്മാ എന്നും പറയപ്പെടുന്നു. എവിടെയും തന്റെ രൂപംകൊണ്ട് വ്യാപിക്കുന്നവൻ എന്നാണ് വരുണശബ്ദത്തിനർഥം. വരുണഭാവത്തിലുള്ള അഥവാ വരുണൻ ദേവതയായുള്ള അർഥമാത്രയാണ് പരമമായുള്ളത്.

कालत्रयेऽपि यत्रेमा मात्रा नूनं प्रतिष्ठिताः ।
एष ओङ्कार आख्यातो धारणाभिर्निबोधत ॥ ८॥

एषः आख्यातः ओङ्कारः यत्र इमाः मात्राः कालत्रये अपि प्रतिष्ठिताः (भवन्ति)। (तं) धारणाभिः निबोधत।

കാലത്രയേऽപി യത്രേമാ മാത്രാ നൂനം പ്രതിഷ്ഠിതാഃ

ഏഷ ഓങ്കാര ആഖ്യാതോ ധാരണാഭിർനിബോധത.08

വൈരാജാത്മോപാസനയിലൂടെ ഉണ്ടായ ജ്ഞാനാഗ്നിയാൽ കർമ്മത്രയങ്ങളേയും ദഹിപ്പിച്ചിട്ട് ഏത് പദത്തെയാണോ ഒരു യോഗി പ്രാപിക്കുന്നത് ആ പദത്തെ ഞാൻ സേവിക്കുന്നു.

घोषिणी प्रथमा मात्रा विद्युन्मात्रा तथाऽपरा ।
पतङ्गिनी तृतीया स्याच्चतुर्थी वायुवेगिनी ॥ ९॥
पञ्चमी नामधेया तु षष्ठी चैन्द्र्यभिधीयते ।
सप्तमी वैष्णवी नाम अष्टमी शाङ्करीति च ॥ १०॥
नवमी महती नाम धृतिस्तु दशमी मता ।
एकादशी भवेन्नारी ब्राह्मी तु द्वादशी परा ॥ ११॥

प्रथमा मात्रा घोषिणी। तथा अपरा विद्युन्मात्रा। तृतीया पतङ्गिनी स्यात् । चतुर्थी वायुवेगिनी (स्यात्)। पञ्चमी तु नामधेया षष्ठी ऐन्द्री (इति) च अभिधीयते । सप्तमी वैष्णवी नाम अष्टमी शाङ्करी इति च (अभिधीयते)। नवमी महती नाम दशमी तु धृतिः मता। एकादशी नारी भवेत् परा द्वादशी तु ब्राह्मी (इति च अभिधीयते)।

ഘോഷിണീ പ്രഥമാ മാത്രാ വിദ്യുന്മാത്രാ തഥാപരാ

പതങ്ഗിനീ തൃതീയാ സ്യാച്ചതുർഥീ വായുവേഗിനീ.09

പഞ്ചമീ നാമധേയാ തു ചൈന്ദ്ര്യഭിധീയതേ

സപ്തമീ വൈഷ്ണവീ നാമ അഷ്ടമീ ശാങ്കരീതി ച.10

നവമീ മഹതീ നാമ ധൃതിസ്തു ദശമീ മതാ

ഏകാദശീ ഭവേന്നാരീ ബ്രാഹ്മീ തു ദ്വാദശീ പരാ.11

ഒന്നാമത്തെ മാത്ര ഘോഷിണി, അതുപോലെ തുടർന്നുവരുന്നത് വിദ്യുന്മാത്രാ. മൂന്നാമത്തേത് പതങ്ഗിനി ആകുന്നു. നാലാമത്താത് വായുവേഗിനി ആകുന്നു. അഞ്ചാമത്തേത് നാമധേയയും ആറാമത്തേത് ഐന്ദ്രീ എന്നും വിളിക്കപ്പെടുന്നു. ഏഴാമത്തേത് വൈഷ്ണവീ എന്ന് പേരുള്ളതും എട്ടാമത്തേത് ശാങ്കരിയും ആണ്. ഒമ്പതാമത്തേത് മഹതീ എന്നു പേരുള്ളതും പത്താമത്തേത് ധൃതി എന്നും അറിയണം. പതിനൊന്നാമത്തേത് നാരിയും ആകുന്നു. അവസാനമായി പന്ത്രണ്ടാമത്തേത് ബ്രാഹ്മീ എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു.

പ്രണവത്തിന്റെ പന്ത്രണ്ട് മാത്രാ ഭേദങ്ങളെയാണ് ഇവിടെ പ്രസ്താവിച്ചത്. ഈ കല്പന സമഷ്ടിവ്യഷ്ടിഭേദത്തോടുകൂടിയതാണ്. ആദ്യം പറഞ്ഞ നാലു മാത്രകളിലോരോന്നും ഉദാത്തഅനുദാത്തസ്വരിത ഭേദങ്ങളോടെ മൂന്നായി തിരിക്കുന്നു, അങ്ങനെ പന്ത്രണ്ടു മാത്രകൾ.

प्रथमायां तु मात्रायां यदि प्राणैर्वियुज्यते ।
भारते वर्षराजाऽसौ सार्वभौमः प्रजायते ॥ १२॥

यदि प्रथमायां मात्रायां प्राणैः वियुज्यते तु असौ वर्षराजा सार्वभौम
(इति) भारते प्रजायते।

പ്രഥമായാം തു മാത്രായാം യദി പ്രാണൈർവിയുജ്യതേ
ഭാരതേ വർഷരാജാഽസൗ സാർവഭൌമഃ പ്രജായതേ.12

ആദ്യ മാത്രയിൽ പ്രാണവിയോഗം സംഭവിച്ചാൽ അവൻ ഭാരതത്തിൽ രാജാവായി ചക്രവർത്തിയായി ജനിക്കുന്നു.

അറുപതു നാഴികകളെ പന്ത്രണ്ടു മാത്രകളായി വിഭജിച്ചാൽ ഓരോ മാത്രകളും അഞ്ചു നാഴിക(രണ്ടു മണിക്കൂർ) നേരം ഉപാസ്യങ്ങളാകുന്നു. ഓരോ മാത്രകളുടേയും ഉപാസനാവേളകളിൽ പ്രാണനെ വെടിഞ്ഞാൽ അതിന്റെ ഫലങ്ങളെ കുറിച്ചു പറയുന്നു.

द्वितीयायां समुत्क्रान्तो भवेद्यक्षो महात्मवान् ।
विद्याधरस्तृतीयायां गान्धर्वस्तु चतुर्थिका ॥ १३॥
पञ्चम्यामथ मात्रायां यदि प्राणैर्वियुज्यते ।

उषितः सह देवत्वं सोमलोके महीयते ॥ १४॥
षष्ठ्यामिन्द्रस्य सायुज्यं सप्तम्यां वैष्णवं पदम् ।
अष्टम्यां व्रजते रुद्रं पशूनां च पतिं तथा ॥ १५॥
नवम्यां तु महर्लोकं दशम्यां तु जनं व्रजेत् ।
एकादश्यां तपोलोकं द्वादश्यां ब्रह्म शाश्वतम् ॥ १६॥

द्वितीयायां समुत्क्रान्तः (चेत्) महात्मवान् यक्षः भवेत्। तृतीयायां विद्याधरः (भवेत्) चतुर्थिका तु गान्धर्वः (भवेत्)। अथ पञ्चम्यां मात्रायां यदि प्राणैः वियुज्यते सह देवत्वं सोमलोके उषितः महीयते। षष्ठ्याम् इन्द्रस्य सायुज्यं सप्तम्यां वैष्णवं पदम् । तथा अष्टम्यां पशूनां च पतिं रुद्रं व्रजते। नवम्यां तु महर्लोकं (व्रजेत्) दशम्यां तु जनं व्रजेत् । एकादश्यां तपोलोकं द्वादश्यां ब्रह्म शाश्वतम् च (व्रजेत्)।

ദ്വിതീയായാം സമുത്ക്രാന്തോ ഭവേദ്യക്ഷോ മഹാത്മവാൻ
വിദ്യാധരസ്തൃതീയായാം ഗാന്ധർവസ്തു ചതുർഥികാ.13

പഞ്ചമ്യാമഥ മാത്രായാം യദി പ്രാണൈർവിയുജ്യതേ
ഉഷിതഃ സഹ ദേവത്വം സോമലോകേ മഹീയതേ.14

ഷഷ്ഠ്യാമിന്ദ്രസ്യ സായുജ്യം സപ്തമ്യാം വൈഷ്ണവം പദം
അഷ്ടമ്യാം വ്രജതേ രുദ്രം പശൂനാം ച പതിം തഥാ.15

നവമ്യാം തു മഹർലോകം ദശമ്യാം തു ജനം വ്രജേത്
ഏകാദശ്യാം തപോലോകം ദ്വാദശ്യാം ബ്രഹ്മ ശാശ്വതം.16

രണ്ടാമത്തേതിൽ കടന്നുപോകുന്നവൻ മഹാത്മാവായ യക്ഷനായിത്തീരുന്നു. മൂന്നാമത്തേതിൽ വിദ്യാധരനും നാലിലെങ്കിൽ ഗന്ധർവസമനാകുന്നു. അനന്തരം അഞ്ചാമത്തെ മാത്രയിലാണ് പ്രാണനെ വിടുന്നതെങ്കിൽ ദേവനു സമമാകുന്നതോടൊപ്പം ചന്ദ്രലോകത്തിൽ താമസിക്കുന്നവനാകുന്നു. ആറാമത്തേതിൽ ഇന്ദ്രസായൂജ്യവും ഏഴാമത്തേതിൽ വിഷ്ണുപദപ്രാപ്തിയും ഉണ്ടാകുന്നു. അപ്രകാരം എട്ടാമത്തേതിൽ പശുപതിയായ രുദ്രനിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുന്നു. ഒമ്പതാമത്തേതിൽ മഹർലോകത്തും പത്താമത്തേതിൽ ജനലോകത്തും പതിനൊന്നാമത്തേതിൽ തപോലോകത്തും പന്ത്രണ്ടാമത്തേതിൽ ശാശ്വതമായ ബ്രഹ്മത്തേയും പ്രാപിക്കുന്നു.

ततः परतरं शुद्धं व्यापकं निर्मलं शिवम् ।
सदोदितं परं ब्रह्म ज्योतिषामुदयो यतः ॥ १७॥

ततः परतरं शुद्धं व्यापकं निर्मलं शिवं यतः ज्योतिषामुदयः (तं) सदोदितं परं ब्रह्म (आश्रयेत्)।

തതഃ പരതരം ശുദ്ധം വ്യാപകം നിർമലം ശിവം
സദോദിതം പരം ബ്രഹ്മ ജ്യോതിഷാമുദയോ യതഃ.17

അതിനെ തുടർന്ന് മറ്റെന്തിനേക്കാളും ശുദ്ധവും വ്യാപകവും നിർമ്മലവും മംഗളപ്രദവുമായിരിക്കുന്നതും എപ്പോഴും ഉദിച്ചു നിൽക്കുന്നതും എല്ലാ ജ്യോതികളുടേയും ഉദയത്തിനു കാരണമായിരിക്കുന്നതും ആയ പരബ്രഹ്മത്തെ ആശ്രയിക്കണം.

വൈരാജപ്രണവത്തിന്റെ അറിവും ധ്യാനരീതികളും പറഞ്ഞതിനു ശേഷം അതിനെല്ലാമുപരിയായ ബ്രഹ്മജ്ഞാനത്തേക്കുറിച്ച് പറയുന്നു.

अतीन्द्रियं गुणातीतं मनो लीनं यदा भवेत् ।
अनूपमं शिवं शान्तं योगयुक्तं सदा विशेत् ॥ १८॥

मनः यदा अतीन्द्रियं गुणातीतं लीनं भवेत् (तदा) सदा अनूपमं शिवं शान्तं योगयुक्तं विशेत्।

അതീതിന്ദ്രിയം ഗുണാതീതം മനോ ലീനം യദാ ഭവേത്
അനൂപമം ശിവം ശാന്തം യോഗയുക്തം സദാ വിശേത്.18

മനസ്സ് എപ്പോഴാണോ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ അതിജീവിച്ച് ഗുണങ്ങൾക്കുമപ്പുറം ലീനമായിത്തീരുന്നത് (അപ്പോൾ) എപ്പോഴും അനുപമവും മംഗളവും ശാന്തവും യോഗത്തോടുകൂടിയതും ആയ ഒന്നിലേക്ക് പ്രവേശിക്കണം.

ബ്രഹ്മസാധനയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കാൻ മനസ്സിനെ സജ്ജമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കും ഗുണങ്ങൾക്കുമതീതമായ ലീനമായ അവസ്ഥയിലെത്തിക്കുകയാണ് ആദ്യം വേണ്ടത്. ആചാര്യന്റെ നിർദ്ദേശാനുഗ്രഹങ്ങൾക്ക് അനുസൃതമായി കൂടുതൽ ഉയർന്ന തലത്തിലേക്ക് അതിനെ പ്രവേശിപ്പിക്കണം.

तद्युक्तस्तन्मयो जन्तुः शनैर्मुञ्चेत्कलेवरम् ।
संस्थितो योगचारेण सर्वसङ्गविवर्जितः ॥ १९॥

जन्तुः योगचारेण सर्वसङ्गविवर्जितः संस्थितः (सन्) तद्युक्तः तन्मयः शनैः कलेवरम् मुञ्चेत्।

തദ്യുക്തസ്തന്മയോ ജന്തുഃ ശനൈർമുഞ്ചേത്കലേവരം
സംസ്ഥിതോ യോഗചാരേണ സർവസങ്ഗവിവർജിതഃ.19

ജന്തു യോഗാഭ്യാസത്താൽ എല്ലാ ബന്ധങ്ങളേയും ഉപേക്ഷിച്ചവനായി നിലയുറപ്പിച്ചവനായിട്ട് അതിനോടുചേർന്നവനും അതുമായി തീർന്നിട്ട് പതുക്കെ ശരീരത്തെ മോചിപ്പിക്കണം.

ജായതേ ഉദ്ഭവതീതി ജന്തു. പ്രാണീ എന്നർഥം. ആചാര്യന്റെ നിർദ്ദേശാനുസാരം യോഗാഭ്യാസത്തിലൂടെ വേണം അവിടേക്ക് പ്രവേശിക്കുവാൻ. ശരിയായ സ്ഥിതിയെ പ്രാപിക്കുവാനാണ് യോഗാഭ്യാസം. മുൻ ശ്ലോകങ്ങളിൽ പറഞ്ഞ ആ ബ്രഹ്മത്തോടു ചേർന്ന് തദ്ഭാവത്തെയും പ്രാപിച്ചവനായി ശരീരത്തെ ഉപേക്ഷിക്കണം.

ततो विलीनपाशोऽसौ विमलः कमलाप्रभुः ।
तेनैव ब्रह्मभावेन परमानन्दमश्नुते ॥ २०॥

ततः असौ विलीनपाशः विमलः कमलाप्रभुः तेन ब्रह्मभावेन एव परमानन्दम् अश्नुते।

തതോ വിലീനപാശോഽസൗ വിമലഃ കമലാപ്രഭുഃ
തേനൈവ ബ്രഹ്മഭാവേന പരമാനന്ദമശ്നുതേ.20

അതിനുശേഷം അവൻ കെട്ടുകളെല്ലാം നശിച്ചവനായി ശുദ്ധനായി ഐശ്വര്യങ്ങളെനേടിയവനായി ആ ബ്രഹ്മഭാവത്താൽ തന്നെ പരമാനന്ദത്തെ നേടുന്നു.

കമലാപ്രഭു-കമലാ എന്നാൽ ലക്ഷ്മി, ഐശ്വര്യം എന്നർഥം. അതിനെ കൈവശം വെക്കുന്നവൻ കമലാപ്രഭു. എല്ലാ ഐശ്വര്യങ്ങളേയും നേടിയവൻ എന്നർഥം.

आत्मानं सततं ज्ञात्वा कालं नय महामते ।
प्रारब्धमखिलं भुञ्जन्नोद्वेगं कर्तुमर्हसि ॥ २१॥

महामते, आत्मानं सततं ज्ञात्वा कालं नय। अखिलं प्रारब्धं भुञ्जन् न उद्वेगं कर्तुमर्हसि ।

ആത്മാനം സതതം ജ്ഞാത്വാ കാലം നയ മഹാമതേ
പ്രാരബ്ധമഖിലം ഭുഞ്ജന്നോദ്വേഗം കർത്തുമർഹസി.21

അല്ലയോ മഹാബുദ്ധിശാലിയായവനേ, ആത്മനെ ശരിയായി അറിഞ്ഞിട്ട് കാലം നയിച്ചാലും. പൂർവ്വകർമ്മഫലങ്ങളെ അനുഭവിക്കുമ്പോഴും ഉത്കണ്ഠയേതും വേണ്ട.

ആത്മജ്ഞാനം നേടിയതിനുശേഷവും മുജ്ജന്മകർമ്മഫലങ്ങൾ അനുഭവിക്കേണ്ടതായി വന്നേക്കാം, "പ്രാരബ്ധകർമ്മാണാം ഭോഗാദേവ ക്ഷയ-ഃ" എന്ന് സ്മൃതി പ്രമാണമാണ്. എന്നാൽ അത് ആനന്ദാവസ്ഥയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നില്ല.

उत्पन्ने तत्त्वविज्ञाने प्रारब्धं नैव मुञ्चति ।
तत्त्वज्ञानोदयादूर्ध्वं प्रारब्धं नैव विद्यते ॥ २२॥
देहादीनामसत्त्वात्तु यथा स्वप्ने विबोधतः । २३

तत्त्वविज्ञाने उत्पन्ने प्रारब्धं न मुञ्चति एव। तत्त्वज्ञानोदयाद् ऊर्ध्वं प्रारब्धं नैव विद्यते यथा स्वप्ने (विद्यमानानां) देहादीनां तु विबोधतः असत्त्वात्।

ഉത്പന്നേ തത്ത്വവിജ്ഞാനേ പ്രാരബ്ധം നൈവ മുഞ്ചതി.
തത്ത്വജ്ഞാനോദയാദൂർധ്വം പ്രാരബ്ധം നൈവ വിദ്യതേ.22
ദേഹാദീനാമസത്ത്വാത്തു യഥാ സ്വപ്നോ വിബോധതഃ 23

ശരിയായ തത്ത്വബോധം ഉദിച്ചാലും പ്രാരബ്ധം അവനെ ഉപേക്ഷിക്കുന്നില്ല. എപ്രകാരമാണോ സ്വപ്നത്തിലറിയുന്ന ദേഹാദികൾ ഉണരുമ്പോൾ അയഥാർഥങ്ങളാകുന്നത് അപ്രകാരം തത്ത്വ ജ്ഞാനോദയത്തിനു ശേഷം പ്രാരബ്ധം നിലനിൽക്കില്ല.

പ്രാരബ്ധം അയഥാർഥബോധമായി മാത്രം നിലനിൽക്കുന്നു, യാഥാർഥ്യമായ ബ്രഹ്മത്തിൽ മാത്രം തന്റെ ബോധത്തെ ഉറപ്പിച്ചവനെ അത് ബാധിക്കുന്നില്ല എന്ന് സാരം.

कर्म जन्मान्तरीयं यत्प्रारब्धमिति कीर्तितम् ॥ २३॥
तत्तु जन्मान्तराभावात्पुंसो नैवास्ति कर्हिचित् । २४।

प्रारब्धम् इति कीर्तितम् यत् जन्मान्तरीयं कर्म (अस्ति) तत् जन्मान्तराभावात् पुंसः कर्हिचित् एव न अस्ति ।

കർമജന്മാന്തരീയം യത്പ്രാരബ്ധമിതി കീർത്തിതം.23
തത്തു ജന്മാന്തരാഭാവാത്പുംസോ നൈവാസ്തി
കർഹിചിത് 24

പ്രാരബ്ധമെന്ന അറിയപ്പെടുന്ന മറ്റു ജന്മങ്ങളിലെ കർമ്മങ്ങളായി യാതൊന്നുണ്ടോ, അവ മറ്റു ജന്മങ്ങളില്ലാത്തതിനാൽ അവന് (ബ്രഹ്മജ്ഞാനിക്ക്) ഒരു കാലത്തും ഇല്ല.

കാലങ്ങൾക്കും കാലഗണനകൾക്കും അതീതനാകുമ്പോൾ ജന്മാന്തരങ്ങളെന്നത് മിഥ്യയാകുമ്പോൾ, ജന്മാന്തരഫലങ്ങളെന്നതും – അതാണല്ലോ പ്രാരബ്ധമെന്ന് അറിയപ്പെടുന്നത് – മിഥ്യയാകുന്നു.

स्वप्नदेहो यथाध्यस्तस्तथैवायं हि देहकः ॥ २४॥
अध्यस्तस्य कुतो जन्म जन्माभावे कुतः स्थितिः । २५।

यथा स्वप्नदेहः अध्यस्तः तथा एव अयं देहकः हि । अध्यस्तस्य कुतः जन्म जन्माभावे कुतः स्थितिः ।

സ്വപ്നദേഹോ യഥാധ്യസ്തസ്തഥൈവായം ഹി ദേഹകഃ.24
അധ്യസ്തസ്യ കുതോ ജന്മ ജന്മാഭാവേ കുത-ഃ സ്ഥിതിഃ 25

എപ്രകാരമാണോ (യഥാർഥബോധത്തിൽ) സ്വപ്നദേഹം അസ്തമിക്കുന്നത്. അപ്രകാരം തന്നെയാണ് ദേഹബോധവും. (ദേഹബോധം) അസ്തമിച്ചവന് എവിടുന്നാണ് ജന്മം, ജന്മമില്ലാത്തവന് എവിടുന്നാണ് സ്ഥിതി.

उपादानं प्रपञ्चस्य मृद्भाण्डस्येव पश्यति ॥ २५॥
अज्ञानं चेति वेदान्तैस्तस्मिन्नष्टे क्व विश्वता ।
यथा रज्जुं परित्यज्य सर्पं गृह्णाति वै भ्रमात् ॥ २६॥
तद्वत्सत्यमविज्ञाय जगत्पश्यति मूढधीः । २७।

प्रपञ्चस्य उपादानं मृद्भाण्डस्य इव पश्यति। वेदान्तैः अज्ञानम् इति च उच्यते। तस्मिन् नष्टे विश्वता क्व? यथा भ्रमात् रज्जुं परित्यज्य सर्पं गृह्णाति वै तद्वत् मूढधीः सत्यम् अविज्ञाय जगत् पश्यति। रज्जुखण्डे परिज्ञाते सर्परूपं न तिष्ठति।

ഉപാദാനം പ്രപഞ്ചസ്യ മൃദ്ഭാണ്ഡസ്യേവ പശ്യതി.25
അജ്ഞാനം ചേതി വേദാന്തൈസ്തസ്മിന്നഷ്ടേ ക്വ വിശ്വതാ
യഥാ രജ്ജും പരിത്യജ്യ സർപം ഗൃഹ്ണാതി വൈ ഭ്രമാത്.26
തദ്വത് സത്യമവിജ്ഞായ ജഗത് പശ്യതി മൂഢധീഃ.27

പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ ഉപാദാനകാരണത്തെ മൺകൂനമാത്രമെന്ന പോലെ കാണുന്നു. വേദാന്തങ്ങളാൽ അജ്ഞാനമെന്നും പറയപ്പെടുന്നു. അതില്ലാതായാൽ വിശ്വമെന്നതു പിന്നെവിടെ? എപ്രകാരമാണോ ഭ്രമം കാരണം കയറിനെ വിട്ട് പാമ്പിനെ പിടിക്കുന്നത് അപ്രകാരം മൂഢൻ സത്യത്തെ മനസ്സിലാക്കാതെ ജഗത്തിനെ കാണുന്നു.

വേദാന്തമെന്നാൽ ഉപനിഷദാദി ശാസ്ത്രങ്ങളെന്നർഥം. ശാസ്ത്രജ്ഞാനമാർജ്ജിക്കുന്നതിലൂടെ പ്രാപഞ്ചികബോധത്തിനു കാരണം അജ്ഞാനമെന്ന് മനസ്സിലാകുന്നു. വെളിച്ചക്കുറവുള്ളപ്പോൾ കയറിനെ പാമ്പെന്ന് ധരിക്കും, വെളിച്ചം വരുമ്പോൾ കയറെന്ന യാഥാർഥ്യം ബോധ്യമാകും. അതുപോലെ അറിവിന്റെ തെളിച്ചത്തിൽ പ്രാപഞ്ചികബോധം ഇല്ലാതാവുന്നു. അപ്പോൾ പ്രപഞ്ചമെന്ന ബോധ്യത്തിനു കാരണം അറിവില്ലായ്ക അഥവാ അജ്ഞാനമാകുന്നു. പ്രാപഞ്ചികബോധത്തെ അജ്ഞാനം അവിദ്യ എന്നെല്ലാം വേദാന്തദർശനങ്ങളിൽ പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

रज्जुखण्डे परिज्ञाते सर्परूपं न तिष्ठति ॥ २७॥
अधिष्ठाने तथा ज्ञाते प्रपञ्चे शून्यतां गते ।
देहस्यापि प्रपञ्चत्वात्प्रारब्धावस्थितिः कुतः ॥ २८॥

रज्जुखण्डे परिज्ञाते सर्परूपं न तिष्ठति। तथा अधिष्ठाने ज्ञाते प्रपञ्चे शून्यतां गते, देहस्यापि प्रपञ्चत्वात् प्रारब्धावस्थितिः कुतः।

രജ്ജുഖണ്ഡേ പരിജ്ഞാതേ സർപരൂപം ന തിഷ്ഠതി.27

അധിഷ്ഠാനേ തഥാ ജ്ഞാതേ പ്രപഞ്ചേ ശൂന്യതാം ഗതേ
ദേഹസ്യാപി പ്രപഞ്ചത്വാത്പ്രാരബ്ധാവസ്ഥിതിഃ കൃതഃ.28

കയറിൻകഷ്ണത്തെ തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ സർപ്പരൂപത്തിന് നിലനിൽപ്പില്ല. അപ്രകാരം ശരിയായതിനെ അറിഞ്ഞുകഴിഞ്ഞാൽ പ്രപഞ്ചവും ഇല്ലാതായാൽ, ദേഹത്തിനും പ്രപഞ്ചസ്വഭാവമുള്ളതിനാൽ പ്രാരബ്ധത്തിന് നിലനിൽപ്പെവിടുന്ന്.

ഈ പ്രപഞ്ചവും ദേഹവും പ്രാരബ്ധവും എല്ലാം അധ്യാസങ്ങളാണ്. കല്പിതങ്ങൾ മാത്രമാണ്. പ്രപഞ്ചവും ദേഹവുമെല്ലാം പഞ്ചഭൂതാത്മകമാകയാൽ തത്വജ്ഞാനത്താൽ അവ ഒന്നു തന്നെ. ആത്മജ്ഞാനത്താൽ സോഹം – അത് ഞാൻ തന്നെ എന്നബോധത്താൽ അതിനും മുകളിലെത്തുന്നു. അപ്പോൾ പ്രാപഞ്ചികമായതെല്ലാം അധ്യാസങ്ങളാകുന്നു.

अज्ञानजनबोधार्थं प्रारब्धमिति चोच्यते ।
ततः कालवशादेव प्रारब्धे तु क्षयं गते ॥ २९॥

अज्ञानजनबोधार्थं प्रारब्धम् इति उच्यते च । ततः कालवशात् प्रारब्धे तु क्षयं गते एव ।

അജ്ഞാനജനബോധാർധം പ്രാരബ്ധമിതി ചോച്യതേ
തത-ഃ കാലവശാദേവ പ്രാരബ്ധേ തു ക്ഷയം ഗതേ.29

ജ്ഞാനിയല്ലാത്തവനെ മനസ്സിലാക്കിക്കുവാൻ വേണ്ടിയാണ് പ്രാരബ്ധം എന്ന് പറയുന്നത് തന്നെ. പിന്നീട് കാലക്രമത്തിൽ പ്രാരബ്ധം ഇല്ലാതാകുമ്പോൾ.

തതഃ – പിന്നീട് അഥവാ യഥാർഥജ്ഞാനം നേടിയതിനെ തുടർന്ന് എന്നാശയം

ब्रह्मप्रणवसन्धानं नादो ज्योतिर्मयः शिवः ।
स्वयमाविर्भवेदात्मा मेघापायेऽशुमानिव ॥ ३०॥

ब्रह्मप्रणवसन्धानं (भवति) । नादो ज्योतिर्मयः शिवः आत्मा मेघापाये अंशुमान् इव स्वयम् आविर्भवेत् ।

ബ്രഹ്മപ്രണവസന്ധാനം നാദോ ജ്യോതിർമയഃ ശിവഃ
സ്വയമാവിർഭവേദാത്മാ മേഘാപായേംശുമാനിവ. 30

ബ്രഹ്മപ്രണവ സന്ധാനം ഉണ്ടാകുന്നു. നാദമാകുന്ന പ്രകാശസ്വരൂപമായ മംഗളകരനായ ആത്മാവ് മേഘങ്ങളൊഴിയുമ്പോൾ സൂര്യനെന്നപോലെ സ്വയം ആവിർഭവിക്കുന്നു.

सिद्धासने स्थितो योगी मुद्रां सन्धाय वैष्णवीम् ।
शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं सदा ॥ ३१॥

योगी सिद्धासने स्थितः वैष्णवीं मुद्रां सन्धाय दक्षिणे कर्णे अन्तर्गतं नादं सदा शृणुयात् ।

സിദ്ധാസനേ സ്ഥിതോ യോഗീ മുദ്രാം സന്ധായ വൈഷ്ണവീം
ശൃണുയാദ്ദക്ഷിണേ കർണ്ണേ നാദമന്തർഗതം സദാ.31.

യോഗി സിദ്ധാസനത്തിൽ ഇരുന്ന് വൈഷ്ണവീ മുദ്രയെ ബന്ധിച്ച് അകത്തുള്ള നാദത്തെ വലതു ചെവിയിൽ എല്ലായ്പ്പോഴും കേൾക്കണം.

എൾപത്തിനാല് ആസനങ്ങൾ ശിവപ്രോക്തങ്ങളായുണ്ടെന്നും അവയിൽ നാലെണ്ണമാണ് പ്രധാനങ്ങളെന്നും. അവ സിദ്ധം, പദ്മം, സിംഹം, ഭദ്രം എന്നിവയാണെന്നും ഹഠയോഗപ്രദീപികയിൽ പറയുന്നുണ്ട്. (ഹഠയോഗപ്രദീപിക 1-36,37). തുടർന്ന് വരുന്ന ശ്ലോകങ്ങളിൽ അത് ചെയ്യേണ്ടതെങ്ങനെയെന്നും വജ്രാസനം എന്നെല്ലാം മറ്റുപേരുകളിലും ഇതറിയപ്പെടുന്നു എന്നും പറയുന്നു. കണ്ണുകൾ നല്ലപോലെ തുറന്ന് ഇമ ചിമ്മാതെ ഇരിക്കുന്നതാണ് വൈഷ്ണവീ മുദ്രയെന്ന് ചില വ്യാഖ്യാനങ്ങളിൽ കാണുന്നു. പ്രാണായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ വലതുകൈയ്യിലെ ചൂണ്ടുവിരലും നടുവിരലും മടക്കി മറ്റു മൂന്നു വിരലുകൾ നിവർത്തി പിടിക്കാറുണ്ടല്ലോ, അതാണ് വിഷ്ണുമുദ്ര അഥവാ വൈഷ്ണവീമുദ്രയെന്നും പറയപ്പെടുന്നു. രണ്ടഭിപ്രായം വരുമ്പോൾ ഗുരുമതം പ്രമാണമാക്കാം.

अभ्यस्यमानो नादोऽयं बाह्यमावृणुते ध्वनिम् ।
पक्षाद्विपक्षमखिलं जित्वा तुर्यपदं व्रजेत् ॥ ३२॥

अभ्यस्यमानो अयं नादः बाह्यं ध्वनिम् आवृणुते। पक्षात् अखिलं विपक्षं जित्वा तुर्यपदं व्रजेत्।

അഭ്യസ്യമാനോ നാദോയം ബാഹ്യമാവൃതേ ധ്വനിം
പക്ഷാദ്വിപക്ഷമഖിലം ജിത്വാ തുര്യപദം വ്രജേത്.32

ഇപ്രകാരം അഭ്യസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കെ ഈ നാദം പുറത്തുനിന്നുള്ള എല്ലാ ശബ്ദങ്ങളേയും ആവരണം ചെയ്യുന്നു. പക്ഷം ഹേതുവായിട്ട് മുഴുവൻ വിപക്ഷത്തേയും ജയിച്ചിട്ട് തുര്യപദത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു.

പതിനഞ്ചു ദിവസത്തെ അഭ്യാസമാണ് ആചാര്യന്മാർ നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്. പുറത്തുനിന്നുള്ള ശബ്ദങ്ങളാണ് വിപക്ഷങ്ങൾ അവയെ എല്ലാം പരാജയപ്പെടുത്തി അന്തർഗതമായ നാദം മാത്രം നിലനിൽക്കുന്നു. അപ്രകാരം അനുഷ്ഠിച്ചിട്ട് തുര്യപദത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു. സമാധിതുര്യ ശബ്ദങ്ങൾ സമാനാർഥകങ്ങളാണെന്ന് ആചാര്യൻ പറയുന്നു (ഹഠയോഗപ്രദീപിക – 4–3,4). ഭ്രൂമധ്യത്തിലെ ശിവസ്ഥാനത്ത് മനസ്സ് വിലയിക്കുന്നതാണ് തുര്യം എന്ന് ഹഠയോഗപ്രദീപികയിൽ പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

श्रूयते प्रथमाभ्यासे नादो नानाविधो महान् ।
वर्धमानस्तथाभ्यासे श्रूयते सूक्ष्मसूक्ष्मतः ॥ ३३॥

प्रथमाभ्यासे नानाविधः महान् नादः श्रूयते। अभ्यासे तथा वर्धमानः सूक्ष्मतः सूक्ष्म (शब्दः) श्रूयते।

ശ്രൂയതേ പ്രഥമാഭ്യാസേ നാദോ നാനാവിധോ മഹാൻ
വർധമാനസ്തഥാഭ്യാസേ ശ്രൂയതേ സൂക്ഷ്മസൂക്ഷ്മതഃ .33

ആദ്യത്തെ അഭ്യാസത്തിൽ പലവിധത്തിലുള്ള വലിയനാദങ്ങൾ കേൾക്കപ്പെടുന്നു. അഭ്യാസത്തിൽ അങ്ങനെ മുന്നോട്ട് പോകുമ്പോൾ സൂക്ഷ്മത്തിനേക്കാൾ സൂക്ഷ്മമായ ശബ്ദം കേൾക്കപ്പെടുന്നു.

आदौ जलधिजीमूतभेरीनिर्झरसम्भवः ।
मध्ये मर्दलशब्दाभो घण्टाकाहलजस्तथा ॥ ३४॥

आदौ जलधिजीमूतभेरीनिर्झरसम्भवः। तथा मध्ये मर्दलशब्दाभो घण्टाकाहलजः।

ആദൌ ജലധിജീമൂതഭേരിനിർഝരസംഭവഃ
മധ്യേ മർദലശബ്ദാഭോ ഘണ്ടാകാഹലജസ്തഥാ.34

ആദ്യത്തിൽ സമുദ്രം മേഘം പെരുമ്പറ വെള്ളച്ചാട്ടം മുതലായവയിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന പോലെയും. മധ്യത്തിൽ മദ്ദളത്തിന്റെയും വലിയ മണി കാഹളം മുതലായവയപംടേയും ശബ്ദം പോലെയും.

अन्ते तु किङ्किणीवंशवीणाभ्रमरनिःस्वनः ।
इति नानाविधा नादाः श्रूयन्ते सूक्ष्मसूक्ष्मतः ॥ ३५॥

अन्ते तु किङ्किणीवंशवीणाभ्रमरनिःस्वनः इति नानाविधाः नादाः सूक्ष्मसूक्ष्मतः श्रूयन्ते ।

അന്തേ കിങ്കിണീവംശവീണാഭ്രമരനിഃ സ്വനഃ
ഇതി നാനാവിധാ നാദാഃ ശ്രൂയന്തേ സൂക്ഷ്മസൂക്ഷ്മതഃ.35

അവസാനത്തിൽ കിങ്ങിണി, ഓടക്കുഴൽ, വീണാ, വണ്ട് എന്നിവയുടെ ശബ്ദം പോലെ പല ശബ്ദങ്ങളും ഏറ്റവും സൂക്ഷ്മമായി കേൾക്കപ്പെടുന്നു.

महति श्रूयमाणे तु महाभेर्यादिकध्वनौ ।
तत्र सूक्ष्मं सूक्ष्मतरं नादमेव परामृशेत् ॥ ३६॥

महाभेर्यादिकध्वनौ महति श्रूयमाणे तु तत्र सूक्ष्मं सूक्ष्मतरं नादम् एव परामृशेत् ।

മഹതി ശ്രൂയമാണേ തു മഹാഭേര്യാദികധ്വനൌ
തത്ര സൂക്ഷ്മം സൂക്ഷ്മതരം നാദമേവ പരാമൃശേത്. 36

വലിയ പെരുമ്പറയുടെ വലിയ ശബ്ദം കേൾക്കുമ്പോഴും സൂക്ഷ്മവും കൂടുതൽ സൂക്ഷ്മവും ആയ നാദത്തെ അനുഭവിക്കണം.

घनमुत्सृज्य वा सूक्ष्मे सूक्ष्ममुत्सृज्य वा घने ।
रममाणमपि क्षिप्तं मनो नान्यत्र चालयेत् ॥ ३७॥

घनम् उत्सृज्य सूक्ष्मे वा सूक्ष्मम् उत्सृज्य घने वा क्षिप्तं रममाणम् अपि मनः अन्यत्र न चालयेत्।

ഘനമുത്സൃജ്യ വാ സൂക്ഷ്മേ സൂക്ഷ്മമുത്സൃജ്യ വാ ഘനേ
രമമാണമപി ക്ഷിപ്തം മനോ നാന്യത്ര ചാലയേത്.37

സാന്ദ്രതയേറിതിനെ (ശബ്ദത്തെ) വിട്ട് സൂക്ഷ്മത്തിലോ സൂക്ഷ്മത്തെ വിട്ട് സാന്ദ്രത്തിലോ വീണ് രമിക്കുന്നതാകിലും മനസ്സ് മറ്റൊരിടത്തേക്ക് ചലിപ്പിക്കപ്പെടരുത്.

വലിയ ശബ്ദം കേൾക്കുമ്പോൾ അതിലെ തന്നെ സൂക്ഷ്മമായ ശബ്ദം മനസ്സിന് അനുഭവവേദ്യമാകണമെന്ന് പറഞ്ഞല്ലോ, എന്നാൽ പ്രായോഗിക തലത്തിൽ അത് ക്ലിഷ്ടമായേക്കാം. സൂക്ഷ്മത്തിലോ സാന്ദ്രത്തിലോ ആയിക്കൊള്ളട്ടെ ആ ശബ്ദത്തിൽ തന്നെ മനസ്സ് നിർത്തണം. ശബ്ദഭിന്നമായ മറ്റൊന്നിലേക്കും പോകരുത്.

यत्र कुत्रापि वा नादे लगति प्रथमं मनः ।
तत्र तत्र स्थिरीभूत्वा तेन सार्धं विलीयते ॥ ३८॥

मनः यत्र कुत्रापि वा नादे प्रथमं लगति तत्र तत्र स्थिरीभूत्वा तेन सार्धं विलीयते ।

യത്ര കുത്രാപി വാ നാദേ ലഗതി പ്രഥമം മനഃ
തത്ര തത്ര സ്ഥിരീഭൂത്വാ തേന സാർധം വിലീയതേ.38

മനസ്സ് എവിടെയുള്ള നാദത്തിലാണോ ആദ്യം പറ്റിച്ചേരുന്നത്, അവിടെതന്നെ സ്ഥിരമായി അതിനോടൊപ്പം ലയിച്ചുചേരുന്നു

विस्मृत्य सकलं बाह्यं नादे दुग्धाम्बुवन्मनः ।
एकीभूयाथ सहसा चिदाकाशे विलीयते ॥ ३९॥

अथ बाह्यं सकलं विस्मृत्य नादे मनः दुग्धाम्बुवत् एकीभूय सहसा चिदाकाशे विलीयते।

വിസ്മൃത്യ സകലം ബാഹ്യം നാദേ ദുഗ്ധാംബുവന്മനഃ
ഏകീഭൂയാഥ സഹസാ ചിദാകാശേ വിലീയതേ.39

അനന്തരം ബാഹ്യമായ എല്ലാത്തിനേയും മറന്ന്, പാലിൽ വെള്ളമെന്നതുപോലെ ആ നാദത്തിൽ മനസ്സ് ഒന്നായിതീർന്ന് പെട്ടെന്ന് തന്നെ ചിദാകാശത്തിൽ വിലയിക്കുന്നു.

നാദാനുസന്ധാനത്തിലൂടെ സമാധി അവസ്ഥയെ പ്രാപിക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്നാണ് പറയുന്നത്. ഇതേകാര്യം ഹഠരത്നാവലിയിൽ, "കർണ്ണൌ പിധായ തൂലേന യഃ ശൃണോതി ധ്വനിം യമീ, തത്ര ചിത്തം സ്ഥിരം കുര്യാത് യാവത് സ്ഥിരപദം ലഭേത്". എന്ന് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

उदासीनस्ततो भूत्वा सदाभ्यासेन संयमी ।
उन्मनीकारकं सद्यो नादमेवावधारयेत् ॥ ४०॥

ततः उदासीनः भूत्वा (सः) संयमी सदा अभ्यासेन उन्मनीकारकं नादमेव सद्यः अवधारयेत् ।

ഉദാസീനസ്തതോ ഭൂത്വാ സദാഭ്യാസേന സംയമീ
ഉന്മനീകാരകം സദ്യോ നാദമേവാവധാരയേത്.40

അതിനുശേഷം നിസ്സംഗനായി തീർന്നിട്ട് ആ സംയമി എല്ലായ്പ്പോഴും അഭ്യാസത്താൽ മനോവൃത്തികളെ അതിജീവിക്കുന്ന നാദത്തെ തന്നെ വേഗത്തിൽ ധാരണം ചെയ്യണം.

सर्वचिन्तां समुत्सृज्य सर्वचेष्टाविवर्जितः ।
नादमेवानुसंदध्यान्नादे चित्तं विलीयते ॥ ४१॥

सर्वचिन्तां समुत्सृज्य सर्वचेष्टाविवर्जितः नादमेवानुसंदध्यात्। नादे चित्तं विलीयते।

സർവചിന്താം സമുത്സൃജ്യ സർവചേഷ്ടാ വിവർജിതഃ
നാദമേവാനുസംദധ്യാന്നാദേ ചിത്തം വിലീയതേ.41

എല്ലാ ചിന്തകളേയും ഉപേക്ഷിച്ചിട്ട്, എല്ലാ പ്രവൃത്തികളിൽ നിന്നും മുക്തനായിട്ട് നാദത്തെ തന്നെ അനുസന്ധാനം ചെയ്യണം. ആ നാദത്തിൽ ചിത്തം വിലയിക്കുന്നു.

मकरन्दं पिबन्भृङ्गो गन्धान्नापेक्षते तथा ।
नादासक्तं सदा चित्तं विषयं न हि काङ्क्षति ॥ ४२॥

भृङ्गः मकरन्दं पिबन् गन्धान् न अपेक्षते तथा सदा नादासक्तं चित्तं विषयं न हि काङ्क्षति।

മകരന്ദം പിബൻഭൃങ്ഗോ ഗന്ധാൻ നാപേക്ഷതേ തഥാ
നാദാസക്തം സദാ ചിത്തം വിഷയം ന ഹി കാംക്ഷതി.42

വണ്ട് തേൻ കുടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കെ ഗന്ധത്തെ ശ്രദ്ധിക്കുന്നില്ല. അപ്രകാരം എപ്പോഴും നാദത്തിൽ മുഴുകിയിരിക്കുന്ന മനസ്സ് വിഷയത്തെ (ഇന്ദ്രിയ വിഷയങ്ങളെ) ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല.

बद्धः सुनादगन्धेन सद्यः संत्यक्तचापलः ।
नादग्रहणतश्चित्तमन्तरङ्गभुजङ्गमः ॥ ४३॥
विस्मृत्य विश्वमेकाग्रः कुत्रचिन्न हि धावति ।४४।

बद्धः सुनादगन्धेन सद्यः संत्यक्तचापलः (भवति) । नादग्रहणतः अन्तरङ्गभुजङ्गमः
चित्तम् विश्वं विस्मृत्य एकाग्रः कुत्रचिन्न हि धावति ।

ബദ്ധഃ സുനാദഗന്ധേന സദ്യഃ സംത്യക്തചാപലഃ
നാദഗ്രഹണതശ്ചിത്തമന്തരങ്ഗഭുജങ്ഗമഃ.43
വിസ്മൃത്യവിശ്വമേകാഗ്രഃ കുത്രചിന്നഹി ധാവതി.44

മനോഹരനാദമാകുന്ന ഗന്ധത്താൽ പെട്ടെന്ന് തന്നെ ചാപല്യങ്ങളെ ത്യജിച്ചവനാകുന്നു. നാദത്തെ ഗ്രഹിക്കുന്നതിലൂടെ അന്തരംഗസർപ്പമാകുന്ന ചിത്തം വിശ്വത്തെ വിസ്മരിച്ച് ഏകാഗ്രമായി മറ്റൊരിടത്തേക്കും ഓടുന്നില്ല

मनोमत्तगजेन्द्रस्य विषयोद्यानचारिणः ॥ ४४॥
नियामनसमर्थोऽयं निनादो निशिताङ्कुशः ।४५।

अयं निनादः विषयोद्यानचारिणः मनोमत्तगजेन्द्रस्य नियामनसमर्थः
निशिताङ्कुशः (भवति) ।

മനോമത്തഗജേന്ദ്രസ്യ വിഷയോദ്യാനചാരിണഃ.44
നിയാമനസമർഥോയം നിനാദോ നിശിതാങ്കുശഃ.45

ഈ ശബ്ദം വിഷയങ്ങൾ നിറഞ്ഞ ഉദ്യാനത്തിൽ ചരിക്കുന്ന മനസ്സാകുന്ന മദഗജത്തെ നിയന്ത്രിക്കാനുതകുന്ന മൂർച്ചയുള്ള തോട്ടിയായി ഭവിക്കുന്നു.

नादोऽन्तरङ्गसारङ्गबन्धने वागुरायते ॥ ४५॥

नादः अन्तरङ्गसारङ्गबन्धने वागुरायते।

നാദോന്തരങ്ഗസാരങ്ഗബന്ധനേ വാഗുരായതേ.45

നാദം അന്തരംഗമാകുന്ന മാനിനെ ബന്ധിക്കാനുള്ള വലയാകുന്നു. വാഗുരാ – മൃഗബന്ധനാർഥജാലവിശേഷഃ എന്ന് ശബ്ദകല്പദ്രുമം.

अन्तरङ्गसमुद्रस्य रोधे वेलायतेऽपि च ।
ब्रह्मप्रणवसंलग्ननादो ज्योतिर्मयात्मकः ॥ ४६॥

अन्तरङ्गसमुद्रस्य रोधे वेलायतेऽपि च। ब्रह्मप्रणवसंलग्ननादो ज्योतिर्मयात्मकः।

അന്തരങ്ഗസമുദ്രസ്യ രോധേ വേലായതേऽപി ച
ബ്രഹ്മപ്രണവസംലഗ്നനാദോ ജ്യോതിർമയാത്മകഃ.46

അന്തരംഗസമുദ്രത്തിനെ തടയുന്ന കരയായും പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ബ്രഹ്മപ്രണവയോഗത്തിൽ നിന്നുള്ള ആ നാദം ജ്യോതിർമയമായതാണ്.

मनस्तत्र लयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ।
तावदाकाशसङ्कल्पो यावच्छब्दः प्रवर्तते ॥ ४७॥

तत् विष्णोः परमं पदम् (भवति) मनः तत्र लयं याति । यावच्छब्दः प्रवर्तते तावत् आकाशसङ्कल्पः (भवति)।

മനസ്തത്ര ലയം യാതി തദ്വിഷ്ണോഃ പരമം പദം
താവദാകാശസങ്കല്പോ യാവച്ഛബ്ദഃ പ്രവർതതേ.47

അത് വിഷ്ണുവിന്റെ പരമമായ സ്ഥാനമാണ്. മനസ്സ് അവിടെ ലയിക്കുന്നു. ഏതുവരെ ശബ്ദം പ്രവർത്തിക്കുന്നുവോ അതുവരെ ആകാശ സങ്കല്പം ഉണ്ട്.

വിഷ്ണു എന്നാൽ വിശ്വം മുഴുവൻ വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നവൻ എന്നർഥം. പരബ്രഹ്മ വാചിയാണ് ഈ ശബ്ദം.

निःशब्दं तत्परं ब्रह्म परमात्मा समीर्यते ।
नादो यावन्मनस्तावन्नादान्तेऽपि मनोन्मनी ॥ ४८॥

तत् परं निःशब्दं ब्रह्म परमात्मा समीर्यते । यावत् नादः तावत् मनः नादान्ते अपि मनोन्मनी।

നിഃശബ്ദം തത്പരം ബ്രഹ്മ പരമാത്മാ സമീര്യതേ.
നാദോ യാവന്മനസ്താവന്നാദാന്തേഽപി മനോന്മനീ.48.

അതിനുപരി നിശ്ശബ്ദമാകുന്ന ബ്രഹ്മഭാവം പരമാത്മാവായി വെളിപ്പെടുന്നു. നാദമുള്ളിടത്തോളം മനസ്സ് ഉണ്ട്. നാദമവസാനിക്കുമ്പോൾ മനസ്സ് ഉന്മനീഭാവത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു.

രാജയോഗഃ സമാധിശ്ച ഉന്മനീ ച മനോന്മനീ, എന്ന് ആചാര്യൻ പറയപന്നു. സാമാധി തന്നെയാണ് ഉന്മനീ. നാദത്തെ അനുസന്ധാനം ചെയ്യുമ്പോൾ മനസ്സ് ഉണ്ട്. അതിൽ ലയിക്കുന്ന മനസ്സ് നാദം അവസാനിക്കുമ്പോൾ പൂർണ്ണമായ ലയത്തിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുന്നു.

स शब्दश्चाक्षरे क्षीणे निःशब्दं परमं पदम् ।
सदा नादानुसन्धानात्संक्षीणा वासना भवेत् ॥ ४९॥

अक्षरे च क्षीणे सशब्दः(सः) निःशब्दं परमं पदम् (भवति)। सदा नादानुसन्धानात् वासना संक्षीणा भवेत्।

സ ശബ്ദശ്ചാക്ഷരേ ക്ഷീണേ നിഃശബ്ദം പരമം പദം
സദാ നാദാനുസന്ധാനാത് സംക്ഷീണാ വാസനാ ഭവേത്.49

അക്ഷരങ്ങൾ സൂക്ഷ്മമാകുമ്പോൾ ശബ്ദത്തോടുകൂടിയ (ആ നാദം) നിശ്ശബ്ദവും പരമമായ സ്ഥാനവുമാകുന്നു. എപ്പോഴും നാദാനുസന്ധാനം ചെയ്യുന്നതുകാരണം വാസനകൾ ദുർബ്ബലങ്ങളാകുന്നു.

ആ ശബ്ദമെന്നാൽ പ്രണവം. ആ പ്രണവനാദം അക്ഷരങ്ങളോടു കൂടിയിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ സ്ഥൂലമാണ്. പ്രണവത്തിന്റെ സൂക്ഷ്മാവസ്ഥയിൽ അത് നിശ്ശബ്ദവുമാണെന്ന് ആചാര്യൻ പറയുന്നു. വാസനകൾ പൂർവ്വജൻമാർജ്ജിതസംസ്കാരങ്ങളാണ്.

निरञ्जने विलीयेते मनोवायू न संशयः ।
नादकोटिसहस्राणि बिन्दुकोटिशतानि च ॥ ५०॥
सर्वे तत्र लयं यान्ति ब्रह्मप्रणवनादके । ५१

मनोवायू निरञ्जने विलीयेते न संशयः । नादकोटिसहस्राणि बिन्दुकोटिशतानि च सर्वे तत्र ब्रह्मप्रणवनादके लयं यान्ति ।

നിരഞ്ജനേ വിലീയേതേ മനോവായൂ ന സംശയഃ
നാദകോടിസഹസ്രാണി ബിന്ദുകോടിശതാനി ച.50
സർവേ തത്ര ലയം യാന്തി ബ്രഹ്മപ്രണവനാദകേ 51

മനസ്സും വായുവും നിരഞ്ജനനായ ബ്രഹ്മനിൽ ലയിക്കുന്നു, സംശയമില്ല. ആയിരകണക്കായ നാദങ്ങളും നൂറുകണക്കായ ബിന്ദുക്കളും എല്ലാം ആ ബ്രഹ്മപ്രണവനാദത്തിൽ ലയം പ്രാപിക്കുന്നു.

सर्वावस्थाविनिर्मुक्तः सर्वचिन्ताविवर्जितः ॥ ५१॥
मृतवत्तिष्ठते योगी स मुक्तो नात्र संशयः ।
शङ्खदुन्दुभिनादं च न श्रुणोति कदाचन ॥ ५२॥

सर्वावस्थाविनिर्मुक्तः सर्वचिन्ताविवर्जितः योगी मृतवत् तिष्ठते । स मुक्तः अत्र न संशयः । कदाचन शङ्खदुन्दुभिनादं च न श्रुणोति ।

സർവാവസ്ഥാവിനിർമുക്തഃ സർവചിന്താവിവർജിതഃ.51
മൃതവത്തിഷ്ഠതേ യോഗീ സ മുക്തോ നാത്ര സംശയഃ
ശങ്ഖദുന്ദുഭിനാദം ച ന ശൃണോതി കദാചന.52

എല്ലാ അവസ്ഥകളിൽ നിന്നും മുക്തനായ എല്ലാ ചിന്തകളുമൊഴിഞ്ഞ യോഗി മരിച്ചവനെപ്പോലെ നിൽക്കുന്നു. അവൻ മുക്തനാണെന്നതിൽ സംശയമേതുമില്ല. ചിലപ്പോൾ ശംഖ ദുന്ദുഭി നാദവും കേൾക്കുന്നില്ല.

काष्ठवज्ज्ञायते देह उन्मन्यावस्थया ध्रुवम् ।
न जानाति स शीतोष्णं न दुःखं न सुखं तथा ॥ ५३॥

देहः उन्मन्यावस्थया ध्रुवम् काष्ठवद् ज्ञायते । तथा स शीतोष्णं न दुःखं न सुखं न जानाति ।

കാഷ്ഠവജ്ജ്ഞായതേ ദേഹ ഉന്മന്യാവസ്ഥയാ ധ്രുവം
ന ജാനാതി സ ശീതോഷ്ണം ന ദുഖം ന സുഖം തഥാ.53

മനസ്സിനതീതമായ അവസ്ഥയാൽ ശരീരം സ്ഥിരവും മരക്കഷ്ണം പോലെയായും അറിയുന്നു. അവൻ ശീതോഷ്ണങ്ങളേയോ സുഖ ദുഖങ്ങളേയോ അറിയുന്നില്ല.

ഏവം മിഥഃ സമാധിഃ സ്യാത് സർവസങ്കല്പവർജ്ജിതഃ എന്ന് ഘേരണ്ഡസംഹിതയിൽ പറയുന്നതും ഈ അവസ്ഥ തന്നെ.

न मानं नावमानं च संत्यक्त्वा तु समाधिना ।
अवस्थात्रयमन्वेति न चित्तं योगिनः सदा ॥ ५४॥
जाग्रन्निद्राविनिर्मुक्तः स्वरूपावस्थतामियात् ॥ ५५॥

न मानं नावमानं च (न जानाति)। सदा योगिनः चित्तं तु समाधिना संत्यक्त्वा
अवस्थात्रयम् न अन्वेति। जाग्रन्निद्राविनिर्मुक्तः स्वरूपावस्थताम् इयात्।

ന മാനം നാവമാനം ച സംത്യക്ത്വാ തു സമാധിനാ
അവസ്ഥാത്രയമന്വേതി ന ചിത്തം യോഗിന-ഃ സദാ.54
ജാഗ്രന്നിദ്രാവിനിർമുക്ത-ഃ സ്വരൂപാവസ്ഥതാമിയാത്.55

മാനത്തെയോ അവമാനത്തെയോ അറിയുന്നില്ല. എപ്പോഴും യോഗികളുടെ ചിത്തം സമാധിയാൽ എല്ലാത്തിനേയും സംത്യജിച്ചിട്ട് അവസ്ഥാത്രയങ്ങളോടും (ജാഗ്രത് – സ്വപ്ന – സുഷുപ്തി) ചേരാത്തതാകുന്നു.ഉണർവും ഉറക്കവും വിട്ടകന്ന് സ്വരൂപാവസ്ഥയെ പ്രാപിക്കുന്നു.

दृष्टिः स्थिरा यस्य विना सदृश्यं
वायुः स्थिरो यस्य विना प्रयत्नम् ।
चित्तं स्थिरं यस्य विनावलम्बं
स ब्रह्मतारान्तरनादरूपः ॥ ५६॥

यस्य दृष्टिः सदृश्यं विना स्थिरा (भवति)। प्रयत्नं विना यस्य वायुः स्थिरः(भवति)।
यस्य चित्तं अवलम्बं विना स्थिरं (भवति)। सः ब्रह्मतारान्तरनादरूपः (भवति)।

ദൃഷ്ടിഃ സ്ഥിരാ യസ്യ വിനാ സദൃശ്യം
വായുഃ സ്ഥിരോ യസ്യ വിനാ പ്രയത്നം
ചിത്തം സ്ഥിരം യസ്യ വിനാവലംബം
സ ബ്രഹ്മതാരാന്തരനാദരൂപഃ.56

ഏതൊരാളുടെ ദൃഷ്ടിയാണോ ദൃശ്യമില്ലാതെ സ്ഥിരമായിരിക്കുന്നത്. പ്രയത്നമില്ലാതെ വായു സ്ഥിരമായിരിക്കുന്നത്. ആശ്രയമില്ലാതെ ചിത്തം സ്ഥിരമായിരിക്കുന്നത്. അവൻ ബ്രഹ്മപ്രണവാന്തർഗതമായ നാദരൂപമാകുന്നു.

ദൃഷ്ടിയും വായുവും ചിത്തവും എല്ലാം സ്ഥിരതയെ പ്രാപിക്കുന്നതു വരെ അഭ്യാസം ചെയ്യണം. അഭ്യാസം ചെയ്യുമ്പോൾ ആദ്യം അവലംബം ആവശ്യമാണ്. എന്നാൽ സ്ഥിരതയെ പ്രാപിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ അവലംബമോതും ആവശ്യമില്ല തന്നെ.

इत्युपनिषत् इति शम् । ഇത്യുപനിഷദിതി ശം.