

# దర్శనోపనిషత్తు

- (1) సాంకృతే శృణు వక్ష్యామి యోగం సాష్టాంగదర్శనమ్.  
యమశ్చ నియమశ్చైవ తథై వాసన మేవ చ.
- (2) ప్రాణాయామ స్తథా బ్రహ్మీ ప్రత్యాహార స్తతః పరమ్.  
ధారణా చ తథా ధ్యానం సమాధిశ్చాష్టమం మునే.
- (3) అహింసా సత్య మస్తేయం బ్రహ్మచర్యం దయార్థవమ్  
క్షమా ధృతి ర్మితాహారః శౌచం చేతి యమా దశ.
- (4) ఆత్మా సర్వగాతో 2చ్ఛేద్యో న గ్రాహ్య ఇతి యా మతిః,  
సా చాహింసా వరా ప్రోక్తా మునే వేదా న్తవాదిభిః.
- (5) సర్వం సత్యం పరంబ్రహ్మ న చాన్యదితి యా మతిః,  
తచ్ఛ సత్యం వరం ప్రోక్తం వేదాన్తజ్ఞానపారగైః.
- (6) ఆత్మ న్యనాత్మ భావేన వ్యవహారవివర్జితమ్,  
య త్తదస్తేయ మిత్యుక్త మాత్మవిద్భి ర్మహామతే.
- (7) బ్రహ్మభావే మనశ్చారం బ్రహ్మచర్యం పర న్తప.

To Listen discourses, Please visit **Discourses** Section of our Website <http://www.srichalapathirao.com>

Email : [care@srichalapathirao.com](mailto:care@srichalapathirao.com)

Ph : +91 9886265225 / +91 8008539770

- (8) స్వాత్మవ త్వర్వభూతేషు కాయేన మనసా గిరా,  
అనుజ్ఞా యా దయా సైవ ప్రోక్తా వేదా న్తవెదిభిః.
- (9) పుత్రే మిత్రే కలత్రే చ రిపా స్వాత్మని సంతతమ్,  
ఏకరూపం మునే యత్ర దార్ఢవం ప్రోచ్యతే మయా.
- (10) కాయేన మనసా వాచా శత్రుభిః పరిపీడితే,  
బుద్ధికోభనివృత్తి ర్యా క్షమా సా మునిపుంగవ
- (11) వేదాదేవ వినిరోక్షః సంసారస్య న చాన్యథా,  
ఇతి విజ్ఞాన నిష్పత్తి ర్దుత్తిః ప్రోక్తా హి వైదికైః.  
అహ మాత్మా న చాన్యో 2స్మీ త్యేవ మప్రచ్యుతా మతిః
- (12) అల్పమృష్టాశనాభ్యాం చ చతుర్థాంశావశేషకమ్,  
తస్మా ద్యోగానుగుణ్యేన భోజనం మితభోజనమ్.
- (13) స్వదేహ మలనిరోక్షో మృజ్జలాభ్యాం మహామునే,  
యత్ర చ్ఛౌచం భావే ద్బాహ్యం మానసం మననం విదుః,  
అహం శుద్ధ ఇతి జ్ఞానం శౌచ మాహూ ర్మనీపిణః
- (14) తస్మా త్వర్వ ప్రయత్నేన మునే2హింసాదిసాధనైః,  
ఆత్మాన మక్షరం బ్రహ్మ విద్ధి జ్ఞానాత్తు వేదనాత్.

- (15) తప స్సంతోష మాస్తిక్యం దాన మీశ్వరపూజనమ్,  
సిద్ధాంత శ్రవణం చైవ హ్రీ ర్మతిశ్చ జపో వ్రతమ్
- (16) ఏతే చ నియామాః ప్రోక్తా స్తా న్వక్ష్యామి క్రమాచ్ఛ్రణు.
- (17) కో వా మోక్షః కథం తేన సంసారం ప్రతిపన్నవాన్,  
ఇత్యాలోచన మర్థజ్ఞా స్తపః శంసంతి పండితాః.
- (18) బ్రహ్మాదిలోకపర్యంతా ద్విరక్త్యా యల్లభే త్స్పయమ్,  
సర్వత్ర విగత స్నేహః సంతోషం పరమం విదుః.
- శౌతే స్మార్తే చ విశ్వాసో య త్తదా స్తిక్య ముచ్యతే,
- (19) న్యాయార్జితధనం శ్రాన్తే శ్రద్ధయా వైదికే జనే,  
అన్యద్వా యత్ప్రదీయ న్తే తద్దానం ప్రోచ్యతే మయా.
- (20) రాగాద్యపేతం హృదయం వాగదుష్టాన్మతాదినా.  
హింసాదిరహితం కర్మ యత్త దీశ్వరపూజనమ్.
- (21) సత్యం జ్ఞాన మన న్తం చ పరానన్దం పరం ద్రువమ్,  
ప్రత్యగిత్యవగన్తవ్యం వేదాన్తశ్రవణం బుధాః.
- (22) వేదలౌకికమార్గేషు కుత్సికం కర్మ యద్భవేత్,  
తస్మి న్భవతి యా లజ్జా హ్రీః సైవేతి ప్రకీర్తితా  
వైదికేషు చ సర్వేషు శ్రద్ధా యా సా మతిర్భవేత్.

- (23) వేదోక్తేనైవ మార్గేణ మంత్రాభ్యాసో జపః స్మృతః,
- (24) కల్పసూత్రే తథా వేదే ధర్మ శాస్త్రే పురాణకే,  
ఇతిహాసే చ వృత్తి ర్యా స జపః ప్రోచ్యతే మయా.
- (25) స్వస్తికం గోముఖం పద్మం వీరం సింహాసనం తథా,  
భద్రం ముక్తాసనం చైవ మయూరాసన మేవ చ,  
సుఖాసనసమాఖ్యం చ నవమం మునిపుంగవ.
- (26) ఆసనం విజితం యేన జితం తేన జగ త్త్యయమ్,  
అనేన విధినా యు క్తః ప్రాణాయామం సదా కురు.
- (27) ఆత్మతీర్థం సముత్సజ్య బహి స్తీర్థాని యో వ్రజేత్,  
క రస్థం స మహారత్నం త్యక్త్వా కాచం విమార్గతే.
- (28) చిత్త మస్తర్గతం దుష్టం తీర్థస్నానైర్న శుద్ధ్యతి,  
శతశో2పి జాలై ర్ధౌతం సురాభాండమి వాశుచి.
- (29) అంతఃస్థం మాం పరిత్యజ బహిష్ఠం యస్తు సేవతే,  
హస్తస్థం పిండ ముత్సజ్య లిహే త్యూర్పర మాత్మనః.
- (30) శివ మాత్మని పశ్యన్తి ప్రతిమాను స యోగినః,  
అజ్ఞానాం భావనార్థాయ ప్రతిమోః పరికల్పితాః.

- (31) అపూర్వ మపరం బ్రహ్మ స్వాత్మానం సత్య మద్వయమ్,  
ప్రజ్ఞానఘన మానందం యః పశ్యతి స పశ్యతి.
- (32) నాడీపుంజం సదా 2 సారం నరభారం మహామునే,  
సముత్స్న జ్యోత్మనాత్మాన మహ మిత్యేవ ధారయ.
- (33) అశరీరం శరీరేషు మహాంతం విభు మీశ్వరమ్,  
ఆనంద మక్షరం సాక్షా న్మత్వా ధీరో న శోచతి.
- (34) ప్రాణాయామేన చిత్తం తు శుద్ధం భవతి సువ్రత,  
చిత్తే శుద్ధే శుచిః సాక్షా త్పుత్యగ్జ్యోతి ర్వ్యవస్థితః.
- (35) నష్టి పాపే విశుద్ధం స్యా చ్చిత్తదర్పణ మద్భుతమ్,  
పూన ర్భూహ్మదిభోగేభ్యో వైరాగ్యం జాయతే హృది.
- (36) విరక్తస్య తు సంసారాత్ జ్ఞానం కైవల్యసాధనమ్,  
తేన పాపాపహాని స్వాత్ జ్ఞాత్వా దేవం సదాశివమ్.
- (37) జ్ఞానామృతరసో యేన సకృదాస్వాదితో భవేత్,  
న సర్వకార్య ముత్సృజ్య తత్రైవ పరిధావతి.
- (38) ఇంద్రియాణాం విచరతాం విషయేషు స్వభావతః  
బలా దాహరణం తేషాం ప్రత్యాహార స్స ఉచ్యతే.

- (39) య త్వశ్యతి తు తత్సర్వం బ్రహ్మ పశ్య న్నమా హితః,  
ప్రత్యాహారో భవే దేష బ్రహ్మవిద్భిః పురోదితః.
- (40) ఏవ మభ్యాసయు క్తస్య పురుషస్య మహాత్మనః,  
సర్వపాపాని నశ్యన్తి భవరోగశ్చ సువ్రత
- (41) దేహీ త్వాత్మమతిం విద్వాన్ సమాకృప్య సమాహితః,  
ఆత్మనాత్మని నిర్ద్వంద్వే నిర్వికల్పే నిరోధయేత్.
- (42) పురుషే సర్వశాస్తారం బోధానందమయం శివమ్,  
ధారయే ద్బుద్ధిమాన్నిత్యం సర్వపాపవిశుద్ధయే.
- (43) సాక్షాదాత్మని సంపూర్ణే ధారయే త్ప్రణవే నరః,  
ఇంద్రియాణి సమాహృత్య మనసాత్మని యోజయేత్.
- (44) అథాతః సంప్రవక్ష్యామి ధ్యానం సంసారనాశనమ్,  
ఋతం సత్యం పరం బ్రహ్మ సర్వసంసారభేషజమ్.
- (45) ఊర్ధ్వరేతం విరూపాక్షం విశ్వరూపం మహేశ్వరమ్.  
సో2హ మిత్యాదరేణైవ ధ్యాయే ద్యోగీశ్వరేశ్వరమ్.
- (46) ఆత్మానం సచ్చిదానంద మనంతం బ్రహ్మ సువ్రత,  
అహమస్మీ త్యభిధ్యాయే ధ్యేయాతీతం మిముక్తయే.

To Listen discourses, Please visit **Discourses** Section of our Website <http://www.srichalapathirao.com>

Email : [care@srichalapathirao.com](mailto:care@srichalapathirao.com)

Ph : +91 9886265225 / +91 8008539770

- (47) అథాతః సంప్రవక్ష్యామి సమాధిం భవనాశనమ్,  
సమాధి స్సంవిదుత్పత్తిః పరజీవై కతాం ప్రతి.
- (48) నిత్యః సర్వగతో హ్యత్యా కూటస్థో దోష వర్జితః  
ఏక స్సన్ భిద్యతే బ్రాన్త్యా మాయయా న స్వరూపఃత,  
తస్మా దద్వైత మేవాస్తి న ప్రపంచో న సంస్కృతిః.
- (49) నాహం దేహో న చ ప్రాణో నేంద్రియాణి మనోనహి,  
సదా సాక్షి స్వరూపత్వా చ్ఛివ ఏవాస్మి కేవలః.
- (50) ఇతి ధీ ర్యా మునిశ్రేష్ఠ సా సమాధి రిహోచ్యతే,  
సో2హం బ్రహ్మ న సంసారీ న మత్తో2న్యః కదాచన.
- (51) యథా ఫేనతరంగాది సముద్రా దుత్థితం పునః,  
సముద్రే లీయతే తద్వ జ్జగ న్మయ్యనులీయతే,
- (52) యదా మనసి చైతన్యం భాతి సర్వత్రగం సదా,  
యోగినో2వ్యవధానేన తదా సంపద్యతే స్వయమ్.