॥ॐ॥
॥श्री परमात्मने नमः ॥
॥श्री गणेशाय नमः॥

॥ श्री आत्मचिन्तनम ॥

विषय सूची

॥ अथ श्रीआत्मचिन्तनम ॥ 3

भवदीय :

श्री मनीष त्यागी

संस्थापक एवं अध्यक्ष
श्री हिंदू धर्म वैदिक एजुकेशन फाउंडेशन

www.shdvef.com

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय: ॥

॥ श्री हरि ॥
॥ श्री गणेशाय नमः ॥

॥ अथ श्रीआत्मचिन्तनम ॥

श्रीमद भगवत पूज्यपाद आद्य शङ्कराचार्य प्रणीतम्

अनुष्टुप् छन्दः

॥ अहं ब्रह्मास्मीत्यनुभवं वदति शिष्यः ॥

'मैं ब्रह्म हूँ' इस आत्मानुभव का शिष्य वर्णन करता है:

अहमेव परं ब्रह्म वासुदेवख्यमव्ययम् ।
इति स्यान्निश्चयान्मुक्तो बद्ध एवान्यथा भवेत् ॥१॥

वासुदेव नामवाला अव्यय (घटने बढ़ने से रहित) परब्रह्म मैं ही हूँ'– ऐसा निश्चय करने से मुक्ति प्राप्त होगी, अन्यथा संसार बंधन में ही बंधा रहेगा ॥ १ ॥

अहमेव परं ब्रह्म न चाहं ब्रह्मणः पृथक् ।
इत्येवं समुपासीत ब्राह्मणो ब्रह्मणि स्थितः ॥२॥

"मैं ही परब्रह्म हैं, मैं ब्रह्म से पृथक् नहीं हूँ"–इस प्रकार ब्रह्म में स्थित ब्राह्मण, ब्रह्ममय होने की इच्छावाले मुमुक्षु विचार करते हुए सम्यक् प्रकार से उपासना करनी चाहिए ॥२॥

अहमेव परं ब्रह्म निश्चितं चित्त चिंत्यताम् ।
चिद्रूपत्वादसङ्गत्वाबाध्यत्वात्प्रयत्नतः ॥३॥

हे चित्त ! चिद्रूप, असंग और प्रयत्नद्वारा अबाध्य होने के कारण "मैं ही परब्रह्म निश्चित हूँ" इस प्रकार से तुम्हे चिन्तन करना चाहिए ॥३॥

सर्वोपाधिविनिर्मुक्तं चैतन्यं च निरन्तरम्।
तद्ब्रह्माहमिति ज्ञात्वा कथं वर्णाश्रमी भवेत् ॥४॥

सब उपाधियों से रहित, चैतन्य और निरन्तर भेदरहित ब्रह्म मैं ही हूँ—ऐसा जान लेने पर किस प्रकार वर्णाश्रमी हुआ जा सकता है ? अर्थात किसी भी प्रकार वर्ण आश्रम धर्म में बंधना संभव नहीं है ॥४॥

अहं ब्रह्मासि यो वेद स सर्व भवति त्विदम् ।
नाभूत्या ईशते देवास्तस्यात्मैषां भवेद्धि सः ॥५॥

"मैं ब्रह्म हूँ" इस प्रकार जो जातना है, वह सर्वात्मा हो जाता है। उसका नाश करने में देवता भी समर्थ नहीं हैं। वह ज्ञानी देवताओं का भी आत्मा होता है ॥५॥

अन्योऽसावहमन्योऽसीत्युपास्ते योऽन्यदेवताम्।
न स वेद नरो ब्रह्म स देवानां यथा पशुः ॥६॥

"यह अन्य है, मैं अन्य हैं। इस प्रकार विचार करता हुआ जो व्यक्ति अपने से भिन्न देवता की उपासना करता है वह मनुष्य ब्रह्म को नहीं जानता, अपितु वह देवताओं के पशु के समान रहता है॥ ६ ॥

अहं देवो न चान्योऽस्मि ब्रह्मैवाहं न शोकभाक् ।
सच्चिदानन्दरूपोऽहं निर्विकल्पस्वभाववान् ॥७॥

मैं देव हूँ, अन्य नहीं हूँ, मैं ब्रह्म ही हूँ, शोकातुर नहीं हैं। किन्तु मैं निर्विकल्पस्वभाववाला सच्चिदानन्दरूप ब्रह्म हूँ ॥७॥

आत्मानं सततं ब्रह्म संभाव्य विहरन्ति ये ।
न तेषां दुष्कृतं किंचिदुष्कृतोत्था न चापदः ॥८॥

जो व्यक्ति आत्मा को निरन्तर ब्रह्मरूप जानकर विचरण करते हैं उनको किसी भी प्रकार का पाप नहीं लगता और पापों से उत्पन्न हुई आपत्तियां भी नहीं सतातीं ॥८॥

आत्मानं सततं ब्रह्म संभाव्य विहरेत्सुखम्।
संसारे गतसारे यस्तस्य दुःखं न जायते ॥९॥

जो पुरुष आत्मा को निरन्तर ब्रह्मरूप जानकर सुखपूर्वक | विचरण करता है उसको इस असार संसार में किसी भी प्रकार का दुःख नहीं होता ॥९॥

क्षणं ब्रह्माहमस्मीति यः कुर्यादात्मचिन्तनम् ।
स महापातकं हन्यात्तमः सूर्योदयो यथा ॥ १० ॥

"मैं ब्रह्म हूँ इस प्रकार जो क्षणमात्र भी आत्मचिन्तन करता है वह इस प्रकार महान् पापों का नाश कर देता है जैसे सूर्य का उदय अन्धकार का नाश कर देता है ॥१०॥

अज्ञानाद्ब्रह्मणो जातमाकाशं बुद्दोपमम् ।
आकाशाद्वायुरुत्पन्नो वायोस्तेजस्ततः पयः॥
अम्भसः पृथिवी जाता ततो व्रीहियवादिकम् ॥११॥

ब्रह्म के अज्ञान से बुद्द की उपमावाला आकाश उत्पन्न हुआ, आकाश से वायु, वायु से तेज, तेज से जल, जल से पृथ्वी और पृथ्वी से अन्न उत्पन्न हुआ ॥ ११ ॥

पृथिव्यप्सु पयो वह्नौ वह्निवयौ नभस्यसौ ।
नभोऽप्यव्याकृते तच्च शुद्धे शुद्धोऽस्म्यहं हरिः ॥१२॥

पृथ्वी जल में, जल अग्नि में, अग्नि वायु में, वायु आकाश में, आकाश अव्याकृत में, और वह अज्ञान शुद्ध में कल्पित है। वह शुद्ध हरि मैं हूँ ॥१२॥

अहं विष्णुरहं विष्णुरहं विष्णुरहं हरिः ।
कर्तभोक्रादिकं सर्वं तदविद्योत्थमेव च ॥ १३ ॥

मैं विष्णु हूँ, मैं विष्णु हूँ, मैं विष्णु हूँ और मैं हरि हूँ। कर्ता भोक्ता आदि सब उसकी उपाधि से उत्पन्न हुए हैं ॥ १३ ॥

अच्युतोऽहमनंतोऽहं गोविन्दोऽहमहं हरिः ।
आनन्दोऽहमशेषोऽहमजोऽहममृतोऽस्म्यहम् ॥ १४ ॥

मैं अच्युत हूँ, अनन्त हुँ, गोविन्द हूँ, हरि हूँ, आनन्दरूप हूँ, अशेष हूँ, अजन्मा हूँ, और अमृतरूप हूँ ॥१४॥

नित्योऽहं निर्विकल्पोऽहं निराकारोऽहमव्ययः । सच्चिदानन्दसंदोहः
पररूपोऽस्म्यहं सदा ॥ १५ ॥

मैं नित्य हूँ, निर्विकल्प हूँ, निराकार हूँ, और अव्यय, सत्, पूर्य अर्थात पूर्ण करने योग्य का चित्, तथा आनन्द का समूह परब्रह्मरूप सदा मैं हूँ ॥१५॥

ब्रह्मैवाहं न संसारी मुक्तोऽहमिति भावयेत् ।
अशक्नुवन् भावयितुं वाक्यमेतत् सदाभ्यसेत् ॥ १६ ॥

मैं ब्रह्म ही हूँ, संसारी नहीं हूँ। मैं मुक्त हूँ-ऐसी भावना करनी चाहिये। भावना करने में असमर्थ होने पर मनुष्य को सदा इसका अभ्यास करना चाहिये ॥१६॥

ध्यानयोगेनैकमासाद्ब्रह्महत्यां व्यपोहति ।
पण्मासाभ्यासयोगेन सर्वं पापं व्यपोहति ॥१७॥

एक मास के ध्यानयोग से साधक ब्रह्महत्या को दूर कर सकता है, और छः मासके अभ्यासयोगसे पापों की निवृत्ति होती है ॥१७॥

आकाश संवत्सरकृताभ्यासात्सिद्ध्यष्टकमवाप्नुयात् त है। यावज्जीवं
सदाभ्यासाज्जीवन्मुक्तो न संशयः ॥१८॥

एक संवत्सर (वर्ष) पर्यन्त अभ्यास करनेसे साधक अणिमादि अष्ट सिद्धियोंको प्राप्त करताहै और जीवनपर्यन्त सदा अभ्यास करनेसे जीवन्मुक्त हो जाता है, इसमें कोई संशय नहीं है ॥१८॥

नाहं देहो न च प्राणो नेन्द्रियाणि तथैव च ।
न मनोऽहं न बुद्धिश्च नैव चित्तमहंकृतिः ॥ १९ ॥

मैं देह नहीं हूँ, प्राण नहीं हूँ इन्द्रिय नहीं हैं, तथा मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार भी नहीं हूँ ॥ १९ ॥

नाहं पृथ्वी न सलिलं न च वह्निस्तथानिलः।
दुरूप न चाकाशो न शब्दश्च न च स्पर्शस्तथा रसः ॥२०॥

मैं पृथ्वी नहीं हैं, जल नहीं हैं, अग्नि तथा वायु नहीं हूँ, आकाश नहीं हूँ और शब्द, स्पर्श तथा रस भी नहीं हूँ ॥ २० ॥

नाहं गन्धो न रूपं च न मायाहं न संसृतिः । सदा
साक्षिस्वरूपत्वाच्छिव एवामि केवलम् ॥२१॥

मैं गन्ध नहीं हूँ, रूप नहीं हूँ, माया और सृष्टि भी नहीं ब्रह्म हूँ। मैं तो सदा साक्षीस्वरूप होनेसे केवल शिव ही हूँ ॥२१॥

अकर्ताहमभोक्ताहमसंगः परमेश्वरः ।
सदा मत्सन्निधानेन चेष्टते सर्वमिन्द्रियम् ॥ २२ ॥

मैं अकर्ता हूँ, अभोक्ता हूँ और सदा संग से रहित परमेश्वर हूँ। मेरे ही सन्निधान से सब इन्द्रिय कार्य करती हैं ॥ २२ ॥

आदिमध्यान्तमुक्तोऽहं न बद्धोऽहं कदाचन ।
स्वभावनिर्मलः शुद्धः स एवाहं न संशयः ॥२३॥

मैं आदि, मध्य और अन्त से रहित हैं तथा किसी भी प्रकार से बद्ध नहीं हूँ। जो ब्रह्म स्वभावसे निर्मल और शुद्ध है वही ब्रह्म मैं हूँ, इसमें कोई संदेह नहीं है ॥२३॥

सर्वज्ञोऽहमनन्तोऽहं सर्वगः सर्वशक्तिमान् ।
आनन्दः सत्यबोधोऽहमिति ब्रह्मानुचिन्तनम् ॥ २४ ॥

मैं सर्वज्ञ हूँ अनंत हूँ सर्वगत सर्वशक्तिमान् और सत्यबोधरूप हूँ, सर्वदा इसी प्रकार के विचार में मग्न रहनेका ही नाम ब्रह्मचिन्तन कहा गया है ॥ २४ ॥

अयं प्रपञ्चो मिथ्यैव सत्यं ब्रह्माहमद्वयम् ।

अत्र प्रमाणं वेदान्ता गुरवोऽनुभवस्तथा ॥ २५ ॥

यह सब प्रपञ्च मिथ्या है और मैं सत्य तथा अद्य ब्रह्म हूँ। इस विचार की पुष्टि करनेके लिये वेदान्त गुरुवाक्य तथा अपना अनुभव प्रमाण हैं ॥२५॥

मय्येव सकलं जातं मयि सर्वं प्रतिष्ठितम् ।
मयि सर्वं लयं याति तद्ब्रह्माद्वयमस्म्यहम् ॥ २६ ॥

मुझसे सबकी उत्पत्ति होती है मुझसे ही सब की स्थिति पालन है और मुझमें ही सब लयको प्राप्त होते हैं, मैं ही ऐसा अद्य भी नहीं ब्रह्म हूँ ॥२६॥

ब्रह्मैवाहं न संसारी न चाहं ब्रह्मणः पृथक्
नाहं देहो न मे देहः केवलोऽहं सनातनः ॥ २७॥

मैं ब्रह्म ही हूँ, संसार के बन्धनों में बन्धाहुआ जीव नहीं हैं। और ब्रह्म से पृथक् कभी नहीं हूँ। मैं देह नहीं हूँ और देह मेरे नहीं है। मैं तो केवल और सनातन ब्रह्मस्वरूप हूँ ॥ २७ ॥

॥ इति संक्षिप्तभाषाटीकासहितं श्रीमदात्मचिन्तनं समाप्तम् ॥

हरिः ॐ तत्सत्-ॐ शान्तिः ! शान्तिः !! शान्तिः !!!