तद्योऽहं सोऽसौ योऽसौ सोऽहम्

जो मैं हूँ सो वह है जो वह है सो मैं हूँ।

अष्टोत्तरशत मन्त्रमाला

प्रकाशक

श्री भगवद् भक्ति आश्रम, जींद

सवत्
२०५३

तृतीयावृत्ति
११००

❋ भूमिका ❋

लगभग सन् १६२५ की बात है, लाहौर निवासी लाला प्रेमलाल बार–ऐट–लॉ श्री महाराज जी की सेवा में आया करते थे। वह गीता तथा उपनिषदों का स्वाध्याय किया करते थे। एक बार उन्होंने श्री महाराज जी से प्रार्थना की 'महाराज जी, उपनिषदों की तथा गीता की बहुत बड़ी–बड़ी टीकाएं हैं, और भिन्न–भिन्न विद्वानों द्वारा लिखित भाष्यों में भी अन्तर है। इस कारण इनका सार समझने में कठिनाई होती है, साथ ही विस्तार अधिक होने के कारण भी सारवस्तु बहुत कम ही हाथ लग पाती है। अतः आप कृपा करके संक्षेप में और सरल भाषा में इनका सार–रूप लिखवा दीजिए जिसका प्रतिदिन पाठ किया जा सके और जिससे सरलता से इनका रहस्य समझा जा सके।

तभी श्री महाराज जी ने गीता तथा उपनिषदों में से एक सौ आठ मन्त्र छाँटकर व्याख्या सहित यह 'अष्टोत्तरशत मन्त्र–माला' लिखवाई थी। गीता और उपनिषदों की साररूपा वही छोटी सी पुस्तिका विद्वानों की सेवा में प्रस्तुत है। आशा है तत्वदर्शी विद्वज्जन इससे स्वयं लाभान्वित होंगे और दूसरों को लाभान्वित करेंगे।

विनीत–

शंकरानन्द

* ओ३म् *

अष्टोत्तरशत-मन्त्र-माला॥

मंगलाचरण

तुभ्यं मह्यमनन्ताय मह्यं तुभ्यं चिदात्मने।
नमस्तुभ्यं परेशाय नमो मह्यं शिवाय च ।। १

अनन्त तुझको और अनन्त मुझको चिदात्मन् तुझको और चिदात्मन् मुझको नमस्कार हो तुझ परेश के लिये और मुझ शिव के लिये नमस्कार हो।।१।।

सूर्याद्भवन्ति भूतानि सूर्येण पालितानि तु।
सूर्ये लयं प्राप्नुवन्ति यः सूर्यः सोऽहमेव च।।२

सूर्य से प्राणी उत्पन्न होते हैं सूर्य ही पालन करता है। सूर्य में ही लय हो जाते हैं जो यह सूर्य है सो मैं हूँ।।२।।

अद्वैतं परमानन्दं शिवं याति तु केवलम्।
अधिष्ठानं समस्तस्य जगतः सत्यचिद्घनम्।।१

समस्त जगत् के अधिष्ठान सच्चिद्घन स्वरूप अद्वैत परमानन्द केवल शिव को प्राप्त होता है।।१।।

अहमस्मीति निश्चित्य वीतशोको भवेन्मुनिः
स्वशरीरे स्वयंज्योतिः स्वरूपं सर्वसाक्षिणम्।। २

अपने शरीर में स्वयं ज्योति स्वरूप सबके साक्षी को मैं ही हूँ ऐसा निश्चय करके मुनि वीत शोक होवे।।२।।

नित्योहं निरवद्योहं निष्क्रियोऽस्मि निरंजनः।
निर्मलो निर्विकल्पोहं निराख्यातोस्मि निर्मल।। ३

मैं नित्य, पाप रहित, निष्क्रिय, निरंजन, निर्मल, निर्विकल्प और निराख्यात हूँ।।३।।

निर्विकारो नित्यपूतो निर्गुणो निस्पृहोस्म्यहम्।
निरिन्द्रियो नियन्ताहं निरपेक्षोस्मि निष्कलः।। ४

मैं विकार से रहित, नित्य पवित्र निर्गुण, इच्छा से रहित इन्द्रियातीत सबका नियन्ता, निरपेक्ष और निष्कल हूँ।।४।।

पुरुषः परमात्माहं पुराणः परमोऽस्म्यहम्।
परावरोस्म्यहं प्राज्ञः प्रपंचोपशमोऽस्म्यहम्।।५

मैं पुरुष, परमात्मा तथा परम पुराण हूँ, परावर और प्राज्ञ, और प्रपंच को शान्त करने वाला हूँ।।५।।

परामृतोस्म्यहं पूर्णः प्रभुरस्मि पुरातनः।
पूर्णानन्दैकबोधोहं प्रत्यगेकरसोस्म्यहम्।। ६

मृत्यु से परे, पूर्ण, प्रभु, पुरातन पूर्णनन्दैकबोध, प्रत्यक् और एक रस हूँ।।६।।

प्रज्ञातोहं प्रशान्तोहं प्रकाशः परमेश्वरः।
एकधाचिन्त्यमानोहं द्वैताद्वैत-विलक्षणः।। ७

मैं प्रज्ञात, प्रशान्त, प्रकाश स्वरूप, परमेश्वर निश्चय चितवन किया हुआ द्वैत अद्वैत से विचित्र हूँ।।७।।

बुद्धोहं भूतपालोहं भारूपो भगवानहम्।
महादेवो महानस्मि महाज्ञेयो महेश्वरः।। ८

मैं बुद्ध, भूत पाल, प्रकाश स्वरूप, ऐश्वर्यवान्, महादेव, महान महाज्ञेय और महेश्वर हूँ।।८।।

विमुक्तोहं विभुरहं वरेण्यो व्यापकोस्म्यहम्।
वैश्वानरो वासुदेवः विश्वतच्चक्षु रस्म्यहम्।।९

मैं मुक्ति रहित, विभु, श्रेष्ठ, व्यापक, वैश्वानर, वासुदेव और विश्व का चक्षु हूँ।।९।।

विश्वाधिकोऽहं विशदो विष्णुर्विश्वकृदस्म्यहम्।
शुद्धोस्मि शुक्रशांतोस्मि शाश्वतोरिमशिवोऽस्म्यहम।।१०

मैं विश्व से पृथक् रहने वाला, निर्मल, विश्व के करने वाला, विष्णु, शुद्ध, शुक्र, शान्त, सदा रहने वाला, और शिवस्वरूप हूँ।।१०।।

नाहं देहो जन्ममृत्यू कुतो मे नाहंप्राणः क्षुत्पिपासे कुतो मे।
नाहं चेतः शोकमोहौ कुतो मे नाहं कर्त्ता बंधमोक्षौ कुतो मे।।११

मैं देह नहीं हूँ अतः मेरा जन्म मृत्यु नहीं हो सकता है। मैं प्राण नहीं हूँ अतः भूख–प्यास रहित हूँ। मैं चित्त से रहित होने से शोक मोह से रहित हूँ। मैं कर्त्ता न होने से बन्ध–मोक्ष से रहित हूँ।।११।।

केवलं शांतरूपोहं केवलं चिन्मयोस्म्यहम्।
केवलं नित्यरूपोहं केवलं शाश्वतोस्म्यहम्।।१२

मैं केवल शान्त रूप, केवल चिन्मय, केवल नित्यस्वरूप और केवल सदा रहने वाला हूँ।।१२।।

सच्चिदानंदपूर्णात्मा सर्वप्रेमास्पदोस्म्यहम्।
सच्चिदानंदमात्रोऽहं स्वप्रकाशोस्मि चिद्घनः।।१३

मैं सच्चिदानन्द, पूर्ण आत्मा, सम्पूर्ण प्रेमों का स्थान, सच्चिदानन्द मात्र, स्वयं प्रकाशस्वरूप और चिद्घन हूँ।।१३।।

अहं ब्रह्मचिदाकाशं नित्यं ब्रह्मनिरंजनम्।
शुद्धं बुद्धं सदामुक्तमनामकमरूपकम्।।१४

मैं ब्रह्म, चिदाकाश, नित्य, ब्रह्म, निरंजन, शुद्ध, बुद्ध, सदा मुक्त, नाम और रूप से रहित हूँ।।१४।।

सत्यानंदस्वरूपोहं ज्ञानानंदघनोस्म्यहम्।
विज्ञानमात्ररूपोऽहं सच्चिदानंदलक्षणः।।१५

मैं सत्यानन्दस्वरूप, ज्ञानानन्दघन, विज्ञानमात्रस्वरूप, और सच्चिदानन्द लक्षण हूँ।।१५।।

सर्वप्रकाशरूपोहं परावरसुखोऽस्म्यहम्।
सत्तामात्रस्वरूपोऽहं शुद्धमोक्षस्वरूपवान्।।१६

मैं सर्व प्रकाशरूप, परावरसुख स्वरूप सत्तामात्र और शुद्ध मोक्षस्वरूप हूँ।।१६।।

ब्रह्ममात्रमिदं सर्वं ब्रह्मणोऽन्यत्र न किंचन।
तदेवाहं सदानंदं ब्रह्मैवाहं सनातनम्।।१७

यह सब ब्रह्म ही है ब्रह्म से अतिरिक्त और कुछ भी नहीं है। वही सदानन्द सनातन ब्रह्म मैं हूँ।।१७।।

सर्वभूतांतरात्माहमहमस्मि सनातनः।
अहं सकृद्विभातोस्मि स्वे महिम्नि सदा स्थितः।। १८

मैं सब भूतों का अन्तरात्मा हूँ और मैं ही इसमें सनातन हूँ। एक समान प्रकाशरूप मैं सदा अपनी महिमा में स्थित रहता हूँ।।१८।।

सर्वान्तरः स्वयंज्योतिः सर्वाधिपतिरस्म्यहम्।
सर्वभूतादिवासोऽहं सर्वव्यापिस्वराडहम्।।१९

मैं सर्वान्तर्यामी, स्वयं ज्योति, सबका अधिपति, सब भूतों का निवास, सर्वव्यापी और स्वराड् (स्वयं प्रकाश) हूँ।।१९।।

समस्तसाक्षि सर्वात्मा सर्वभूतगुहाशयः।
सर्वेन्द्रियगुणाभासः सर्वेन्द्रियविवर्जितः।।२०

मैं सब का साक्षी, सबकी आत्मा सब भूतों का अधिष्ठान समस्त इन्द्रियों और गुणों का प्रकाशक तथा सब इन्द्रियों से रहित हूँ।।२०।।

स्थानत्रयव्यतीतोऽहं सर्वानुग्राहकोस्म्यहम्।
सच्चिदानंदपूर्णात्मा सर्वप्रेमास्पदोस्म्यहम्।।२१

मैं तीनों स्थानों से अतीत, सब पर कृपा करने वाला, सच्चिदानन्द, पूर्णात्मा और सबके प्रेम का आश्रय हूँ।।२१।।

सर्वाधिष्ठानसन्मात्रः स्वात्मबंधहरोस्म्यहम्।
सच्चिदानंदमात्रोऽहं स्वप्रकाशोऽस्मिचिघनः ।।२२

मैं सब का अधिष्ठान, सन्मात्र, अपनी आत्मा के बन्धन को दूर करने वाला सच्चिदानन्द स्वरूप स्वप्रकाश और चिघन हूँ।।२२।।

परमात्मा परंज्योतिः परंधामपरागतिः।
सर्ववेदांतसारोहं सर्वशास्त्रसुनिश्चितः।।२३

मैं परमात्मा, परमज्योति, परमधाम, परागति, सब वेदान्त का सार और सब शास्त्रों से विनिश्चित हूँ।।२३।।

योगानंदस्वरूपोहं मुख्यानन्दमहोदयः।
सर्वज्ञानप्रकाशोस्मि मुख्यविज्ञानविग्रहः।।२४

मैं योगानन्द स्वरूप, मुख्य आनन्द का महान् उदय, सब ज्ञानों का प्रकाश और प्रधान विज्ञान स्वरूप हूँ।।२४।।

चिदाकारं चिदाकाशं चिदेव परमं सुखम्।
आत्मैवाहमसन्नाहं कूटस्थोहं गुरुः परः।।२५

मैं चिदाकार, चिदाकाश, केवल चित् परम सुख, और आत्मा ही हूँ। मैं, असत् नहीं हूँ। मैं कूटस्थ, और परम गुरु हूँ।।२५।।

निर्गुणः केवलात्मास्मि निराकारोस्म्यहं सदा।
केवलं ब्रह्ममात्रोस्मि ह्यजरो ह्यमरोस्म्यहम्।।२६

मैं निर्गुण केवल आत्मा, सदा निराकार, केवल ब्रह्ममात्र, अजर और अमर हूँ।।२६।।

ब्रह्मानंदरसासक्तो ब्रह्मामृतरसः स्वयम्।
ब्रह्मामृतरसे मग्नो ब्रह्मानंदशिवार्चनः।।२७

मैं ब्रह्मानन्द रस में लीन और स्वयं ब्रह्मानन्द रस हूँ। ब्रह्मामृतरस में निमग्न तथा ब्रह्मानन्दस्वरूप शिव का अर्चक हूँ।।२७।।

ब्रह्मानंद शिवानंद ब्रह्मानंदरसः प्रभुः।
ब्रह्मानंद परंज्योतिः ब्रह्मानंदनिरंतरः।।२८

मैं ब्रह्मानन्द, शिवानन्द, ब्रह्मानन्द रसस्वरूप, प्रभु ब्रह्मानन्द, परम ज्योति और निरन्तर ब्रह्मानन्द हूँ।।२८।।

अखण्डैकरसं दृश्यमखण्डैकरसं जगत्।
अखण्डैकरसं भावमखण्डैकरसं स्वयम्।।२६

यह सब दृश्य जगत् अखंड एक रस है अखंड एक रस भाव, और अखंड एक रस स्वयं है। जीव अज, ब्रह्मा, और हरि अखंड एक रस हैं रुद्र अखंड एक रस है। मैं, अखंड एक रस हूँ द्रव्य, काल, ज्ञान, और ज्ञेय (सब) चिन्मात्र ही है।।२६।।

अखण्डैकरसो जीवः अखण्डैकरसो ह्यजः।
अखण्डैकरसो ब्रह्मा अखण्डैकरसो हरिः।।३०

मैं अखण्ड एक रस जीव और अखंड एक रस (जन्म रहित) अखण्ड एक रस ब्रह्मा अखण्ड एक रस हरि हूँ।।३०।।

अखण्डैकरसो रुद्रः अखण्डैकरसोस्म्यहम्।
द्रव्यं कालं च चिन्मात्रं ज्ञानं ज्ञेयं चिदेव हि ।।३१

मैं अखण्ड एक रस रुद्र अखण्ड एक रस हूँ द्रव्य काल चिन्मात्र ज्ञान और ज्ञान का विषय निश्चय से हूँ।।३१।।

ज्ञाता चिन्मात्ररूपश्च सर्वं चिन्मयमेव हि।
नित्यशुद्धचिदानंद-सत्तामात्रोऽहमव्ययः ।।३२

मैं ज्ञाता और चित्स्वरूप हूँ। सब चिन्मय है। मैं नित्य, शुद्ध चिदानन्द, सत्तामात्र, और अव्यय हूँ।।३२।।

नित्यबुद्धविशुद्धैक सच्चिदानंदमस्म्यहम्।
सर्वशून्यस्वरूपोऽहं सकलागमगोचरः ।।३३

मैं नित्यशुद्ध, विशुद्ध, एक सच्चिदानन्द, सर्व शून्यस्वरूप, और सब आगमों का विषय हूँ।।३३।।

मुक्तोहं मोक्षरूपोहं निर्वाणसुखरूपवान्।
तुर्यातुर्यप्रकाशोऽस्मि तुर्यातुर्याद्विवर्जितः ।।३४

मैं मुक्त, मोक्षस्वरूप, निर्वाण सुखस्वरूप और तुर्य्या तुर्य्य का प्रकाशक और तुर्य्यातुर्य्य से वर्जि हूँ।।३४।।

चिदक्षरोहं सत्योहं वासुदेवोऽजरोऽमरः।
ज्ञानाकारमिदं सर्वं ज्ञानानंदोऽहमद्वयः।।३५

मैं चिद्, अक्षर, सत्य, वासुदेव, अजर, अमर, ज्ञानानन्द और अद्वैत हूँ। पर सब ज्ञानाकार है।।३५।।

अहमेव हरिः साक्षादहमेव सदाशिवः।
सर्वं ब्रह्मैव सततं सर्वं ब्रह्मैव चेतनम्।।३६

मैं ही साक्षात् हरि और सदाशिव हूँ सब सदा ब्रह्म ही है और सब चेतन ब्रह्म ही है।।३६।।

ब्रह्ममात्रं श्रुतं सर्वं स्वयं ब्रह्मैव केवलम्।
अहमेव गुणातीतः अहमेव परात्परः।।३७

सब कुछ ब्रह्म मात्र ही सुना गया है। स्वयं ब्रह्म केवल ही है मैं ही गुणातीत और परात्पर हूँ।।३७।।

अहमेव परंब्रह्म अहमेव गुरोर्गुरुः।
अहमेवाखिलाधारः अहमेव सुखात्सुखम्।।३८

मैं ही परब्रह्म गुरु का भी गुरु सब का आधार और सब सुखों से बढ़ कर सुख हूँ।।३८।।

ब्रह्मैवाहं न जीवोहं ब्रह्मैवाहं न भेदभूः।
ब्रह्मैवाहं न संसारी ब्रह्मैवाहं न मे मनः।।३९

मैं ब्रह्म ही हूँ जीव नहीं मैं ब्रह्म हूँ भेद स्थान नहीं मैं ब्रह्म ही हूँ, संसारी नहीं। मैं ब्रह्म ही हूँ मेरे मन नहीं है।।३९।।

ब्रह्मैवाहं न मे बुद्धिर्ब्रह्मैवाहं न चेन्द्रियः।
ब्रह्मैवाहं न देहोहं ब्रह्मैवाहं न गोचरः।।४०

मैं ब्रह्म ही हूँ, मेरे बुद्धि नहीं। मैं ब्रह्म ही हूँ, इन्द्रिय, देह और गोचर नहीं।।४०।।

जीव एव सदाब्रह्म सच्चिदानन्दमस्म्यहम्।
आनन्दं परमानन्दमन्यत्किंचिन्न किंचन।।४१

जीव ही सदा ब्रह्म है। मैं सच्चिदानन्द, आनन्द और परमानन्द हूँ और कुछ नहीं है कुछ नहीं है।।४१।।

चैतन्यमात्रमोङ्कारं ब्रह्मैवं सकलं स्वयम्।
अहमेव जगत्सर्वमहमेव परं पदम्।।४२

मैं चैतन्यमात्र, ओंकार और स्वयं सकल ब्रह्म हूँ। मैं ही सम्पूर्ण जगत् और परम पद हूँ।।४२।।

तदेवाहं तदेवाहं ब्रह्मैवाहं सनातनम्।
न विश्व तैजसप्राज्ञो विराट्सूत्रात्मकेश्वराः।।४३

मैं वही हूँ, वही हूँ। मैं सनातन ब्रह्म ही हूँ। मैं विश्व, तैजस, प्राज्ञ, विराट् सूत्रात्मक ईश्वर नहीं हूँ।।४३।।

न गमागमचेष्टा च न नष्टं न प्रयोजनम्।
सच्चिदानन्दरूपोऽहं सच्चिदानन्दमेववाहम्।।४४

मेरे गमनागमन की चेष्टा, नष्ट और प्रयोजन नहीं है। मैं सच्चिदानन्दरूप और सच्चिदानन्द ही हूँ।।४४।।

सच्चिदानन्दमद्वैतं सच्चिदानन्दमन्यकम्।
सच्चिदानन्दमेव त्वं सच्चिदानन्दकोस्म्यहम्।।४५

मैं सच्चिदानन्द और अद्वैत हूँ। तू सच्चिदानन्द ही है और मैं सच्चिदानन्द ही हूँ।।४५।।

रक्षकोविष्णुरित्यादि ब्रह्मा सृष्टेस्तु कारणम्।
संहारे रुद्रइत्येव सर्वमिथ्येति निश्चिनु।।४६

सृष्टि के पालन में विष्णु, रचने में ब्रह्मा, और संहार करने में रुद्र की मिथ्या ही निश्चय कर।।४६।।

वेदशास्त्रं पुराणं च कार्य कारणमीश्वरः।
लोकभूतं जनस्त्वैक्यं सर्व मिथ्या न संशयः।।४७

वेद, शास्त्र, पुराण, कार्य, कारण, ईश्वर, लोक, भूत, जन ऐक्य, यह सब मिथ्या ही है, इसमें सन्देह नहीं।।४७।।

निष्कलात्मा निर्मलात्मा बुद्धात्मापुरुषात्मकः।
नित्यप्रत्यक्षरूपात्मा नित्यप्रत्यक्षनिर्णयः।।४८

कालत्रयस्वरूपात्मा कालत्रयविवर्जितः।
आनन्दकोशहीनात्मा पंचकोशविवर्जितः।।४६

आत्मा निष्कल, निर्मल, बुद्ध, पुरुषात्मक, नित्य प्रत्यक्ष रूप, नित्य प्रत्यक्ष निर्णय तीनों कालों से वर्जित आनन्द कोश से हीन और पञ्च कोशों से वर्जित है।।४८, ४६।।

ओङ्कारवाच्य हीनात्मा सर्ववाच्यविवर्जितः।
अवस्थात्रयहीनात्मा सर्ववाच्यविवर्जितः।।५०

आत्मा ओंकार वाच्य से हीन और सर्व वाच्यों से वर्जित है। यह तीनों अवस्थाओं से हीन और सब वाच्यों से वर्जित है।।५०।।

अवस्थात्रयहीनात्मा अक्षरात्मा चिदात्मकः।
सच्चिदानन्दहीनोयं एषैवात्मा सनातनः।।५१

अवस्थात्रय से हीन, अक्षरात्मा, चिदात्मक, सच्चिदानन्द हीन यह आत्मा सनातन है।।५१।।

यस्य लिङ्ग प्रपंचं वा ब्रह्मैवात्मा न संशयः।
सर्वकारणकार्यात्मा कार्यकारणवर्जितः।।५२

जिसका लिंग प्रपञ्च है, व आत्मा ही ब्रह्म है इसमें सन्देह नहीं। वह सब कारण और कार्यात्मक है तथा कार्य और कारण से वर्जित है।।५२।।

सर्व संकल्परहितः सर्वनादमयः शिवः।
द्वैताद्वैतस्वरूपात्मा द्वैताद्वैतविवर्जितः।।५३

वह सब संकल्पों से रहित, सर्वनादमय, शिव, द्वैताद्वैत स्वरूप और द्वैताद्वैत से वर्जित है।।५३।।

स्वस्वरूपे स्वयंज्योतिः स्वस्वरूपे स्वयंरतिः।
सर्ववृत्तिविहीनात्मा वैदेही मुक्त एवं सः।।५४

वह अपने रूप में स्वयं ज्योति, और अपने स्वरूप ही में स्वयं रति है। वह आत्मा सर्व वृत्तियों स वर्जित और विदेह मुक्त है।।५४।।

केवलः परमात्माहं केवलो ज्ञानविग्रहः।
सत्तामात्रस्वरूपात्मा नान्यत्किंचित् जगद्भयम् ।।५५

मैं केवल परमात्मा, ज्ञान विग्रह, और सत्तामात्र हूँ। और कुछ नहीं है। ससार भय है।।५५।।

परमात्मागुणातीतः सर्वात्माभूतभावनः।
कालभेदं वस्तुभेदं देशभेदं सुभेदकम्।।५६

परमात्मा गुणातीत, सर्वात्मा, भूतभावन, देश, काल, वस्तु भेद का भेदक है।।५६।।

परमात्मागुणातीतः सर्वात्माभूतभावनः।
नामरूपविहीनात्मा परसंवित् सुखात्मकः।।५७

परमात्मा गुणातीत, सर्वात्मा, भूतभावन, नामरूपविहीन, पर संवित् पर संवित् और सुखात्मक है।।५७।।

किंचित् भेदो न तस्यास्ति किंचिद्वापि न विद्यते।
अहं तं तदिदं सोऽयं कालात्मा कालहीनकः।।५८

उसका कुछ भेद नहीं, और कुछ भी नहीं है। वही मैं हूँ, वही यह कालात्मा काल से हीन है।।५८।।

अपरिच्छिन्नरूपात्मा अणुस्थूलादिवर्जितः।
तुर्यातीतरूपात्मा शुभाऽशुभविवर्जितः।।५६

परिच्छेद शून्य स्वरूप, अणु और स्थूलादि परिमाण वर्जित तुर्य्यातीतरूप और शुभाशुभ से वर्जित है।।५६।।

सर्वमात्माहमात्मास्मि परमात्मापरात्मकः।
नित्यानन्दस्वरूपात्मा वैदेहो मुक्त एव सः।।६०

वह सब की आत्मा, परमात्मा, परात्मक, नित्यानन्दस्वरूप और विदेह मुक्त है।।६०।।

अहं ब्रह्मास्म्यहं ब्रह्मास्म्यहं ब्रह्मेति निश्चयः।
चिदहं चिदहं चेति स जोवन्मुक्त उच्यते।।६१

मैं ब्रह्म हूँ, मैं ब्रह्म हूँ, मैं ब्रह्म हूँ, मैं चिद हूँ, मै चिद हूँ, ऐसा जिसका निश्चय हो, उसे जीवन–मुक्त कहते हैं।।६१।।

चिदात्माहं परात्माहं निर्गुणोहं परात्परः।
आत्ममात्रेण यस्तिष्ठेत् स जीवन्मुक्त उच्यते।।६२

मैं चिदात्मा, परमात्मा, निर्गुण और पर से पर हूँ। आत्म मात्र से जिसकी स्थिति हो वह जीवन–मुक्त कहलाता है।।६२।।

देहत्रयातिरिक्तोहं शुद्धचैतन्यमस्म्यहम्।
ब्रह्माहमिति यस्यान्तः स जीवन्मुक्त उच्यते।।६३

मैं तीनों देहों से अतिरिक्त शुद्ध चेतन ब्रह्म हूँ ऐसा ज्ञान जिसके अन्तःकरण में है उसे जीवन् मुक्त कहते हैं।।६३।।

आनन्दघनरूपोस्मि परानन्द घनोरम्यहम्।
यस्य देहादिकं नास्ति यस्य ब्रह्मेति निश्चयः।।६४

मैं आनन्दघन, परानन्दघन हूँ, जिसके देहादिक नहीं, वह निश्चय ब्रह्म ही है।।६४।।

परमान्दपूर्णोयं स जीवन्मुक्त उच्यते।
अहं ब्रह्मास्मि मंत्रोयं सर्वशोक विनाशयेत्।।६५

वही यह परमानन्द और पूर्ण जीवन् मुक्त कहा जाता है "अहं ब्रह्मास्मि" यह मंत्र सब शोकों को दूर करता है।।६५।।

असङ्गोऽहमनङ्गोऽहमलिङ्गोहमहं हरिः।
प्रशान्तोऽहमनन्तोऽहं परिपूर्णश्चिरन्तनः।।६६

मैं संग–रहित अङ्ग–रहित अलङ्कार चिह्न रहित हरि, सदा अनन्त परिपूर्ण पुरातन चिरन्तन पुरुष हूँ।।६६।।

अकर्ताहमभोक्ताहमविकारोऽहमव्ययः।
शुद्धो बोधस्वरूपोऽहं केवलोऽहं सदाशिवः।। ६७

मैं अकर्ता, पाप पुण्य को न भोगने वाला, विकार रहित, नित्य शुद्ध बोधस्वरूप केवल सदा शिव स्वरूप हूँ।।६७।।

निष्क्रियोऽस्म्यविकारोऽस्मि निष्कलोस्मि निराकृतिः!
निर्विकल्पोस्मि नित्योस्मि निरालम्बोस्मि निर्द्वयः।।६८

मैं क्रिया रहित तथा विकार रहित निष्कल (पाशों से रहित, आकृतिरहित निर्विकल्प नित्य अनाश्रय अद्वैत हूँ।।६८।।

सर्वात्मकोहं सर्वोहं सर्वातीतोहमद्वयः।
केवलाखण्डबोधोहं स्वानन्दोहं निरन्तरः।।६६

मैं सब प्राणिमात्र का आत्मा सबमें व्यापक सबसे अतीत अद्वैत केवल अखण्ड बोध निरन्तर आनन्द स्वरूप हूँ।।६६।।

स्वमेव सर्वतः पश्यत् मन्यमानः स्वमद्वयम्।
स्वानन्दमभुञ्जनो निर्विकल्पो भवाम्यहम्।।७०

मैं चारों तरफ अपने को देखता हुआ और अपने को अद्वैव मानता हुआ आनन्द को न भोगता हुआ विकल्प से रहित हूँ।।७०।।

मत्तः परतरं नान्यत्किञ्चिदस्ति धनञ्जय।
मयि सर्वमिदं प्रोतं सूत्रे मणिगणा इव।।७१

हे धनंजय! मेरे सदृश अर्थात् मुझ से सूक्ष्म वा भिन्न कोई नहीं है मुझ में सूत्र में मणि की भांति सब कुछ पिरोये हुए हैं।।७१।।

रसोऽहमप्सुकौन्तेय प्रभाऽस्मि शशिसूर्ययोः।
प्रणवः सर्ववेदेषु शब्दः खे पौरुषं नृषु।।७२

हे कुंति पुत्र मैं जल में रस हूँ सूर्य चन्द्रमा में प्रभा हूँ, वेदों में मैं ओंकार रूप हूँ आकाश में शब्द और मनुष्यों में जो पौरुष है वह मैं हूँ।।७२।।

पुण्योगन्धः पृथिव्यां च तेजश्चास्मि विभावसौ।
जीवनं सर्वभूतेषु तपश्चास्मि तपस्विषु।।७३

मैं ही पृथ्वी में गंध रूप, अग्नि में तेज रूप, सब प्राणियों में जीवन रूप और अन्तरिक्ष में तप रूप हूँ।।७३।।

बीजं मां सर्वभूतानां विद्धि पार्थ सनातनम्।
बुद्धिर्बुद्धिमतामस्मि तेजस्तेजस्विनामहम्।।७४

हे कुंतिपुत्र! सर्व भूतों का सनातन बीज मुझ को ही जान, मैं बुद्धिमानों में बुद्धि रूप और तेजस्वियों में तेज रूप हूँ।।७४।।

बलं बलवतां चाहं कामरागविवर्जितम्।
धर्माविरुद्धो भूतेषु कामोऽस्मि भरतर्षभ।।७५

और बलवानों में काम और राग से रहित मैं हूँ। हे भरत कुल में श्रेष्ठ! सम्पूर्ण प्राणियों मे धर्म से अविरुद्ध काम मैं ही हूँ।।७५।।

पिताहमस्य जगतो माता धाता पितामहः।
वेद्यं पवित्रमोङ्कार ऋक् साम यजुरेव च।।७६

मैं इस जगत का माता, धाता और पितामह हूँ और जानने योग्य पवित्र ओंकार तथा ऋक् साम और यजु मैं ही हूँ।।७६।।

गतिर्भर्ता प्रभुः साक्षी निवासः शरणं सुहृत्।
प्रभवः प्रलयः स्थानं निधानं बीजमव्ययम्।।७७

गति, भर्ता, प्रभु, साक्षि, निवास स्थान, शरण, मित्र, उत्पत्तिस्थान प्रलय स्थान, निधान, और अविनाशी बीज, सब कुछ मैं ही हूँ।।७७।।

तपाम्यहमहं वर्षं निगृह्णाम्युत्सृजामि च।
अमृतं चैव मृत्युश्च सदसच्चाहमर्जुन।।७८

मैं ही तपाता, मैं ही वर्षा को आकर्षित करता और छोड़ता हूँ। मैं ही मृत्यु मैं ही सत् और असत् अर्थात् सब कुछ मैं ही मैं हूँ।।७८।।

अहं क्रतुरहं यज्ञः स्वधाहमहमौषधम्।
मन्त्रोहमहमेवाज्यमहमग्निरहं हुतम्।।७९

मैं करने वाला, मैं ही यज्ञ, मैं ही स्वधा, मैं ही औषध, मैं ही मन्त्र, मैं ही घी, मैं ही अग्नि और मैं ही हुत हूँ।।७६।।

अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः।
प्राणापानसमायुक्तो पचाम्यन्नं चतुर्विधम्।।८०

मैं वैश्वानर अग्नि होकर प्राणियों के शरीर में स्थित हो चार प्रकार के अन्न को पचाता हूँ।।८०।।

अहमात्मा गुडाकेश सर्वभूताशयस्थितः।
अहमादिश्च मध्यं च भूतानामन्त एव च ।।८१

हे गुडाकेश, मैं सब भूत मात्र के हृदय में स्थित आत्मा हूँ और मैं सब भूतों का आदि और मध्य और अन्त भी हूँ।।८१।।

आदित्यानामहं विष्णुर्ज्योतिषां रविरंशुमान्।
मरीचिर्मरुतामस्मि नक्षत्राणामहं शशी।।८२

आदित्यों में विष्णु, ज्योति वालों में किरणों वाला सूर्य, मरुतों में मरीचि, और नक्षत्रों में चंद्रमा मैं हूँ।।८२।।

वेदानां सामवेदोऽस्मि देवानामस्मि वासवः।
इन्द्रियाणां मनश्चास्मि भूतानामस्मि चेतना।।८३

मैं वेदों में साम वेद हूँ, देवताओं में इन्द्र हूँ, इन्द्रियों में मन हूँ और भूतों में चेतना हूँ।।८३।।

रुद्राणां शंङ्करश्चास्मि वित्तेशो यक्षरक्षसाम्।
वसूनां पावकश्चास्मि मेरुः शिखरिणामहम्।।८४

मैं रुद्रों में शंकर हूँ और यक्षों और राक्षसों में मैं कुबेर हूँ, वसुओं में अग्नि हूँ और पर्वतों में सुमेरु हूँ।।८४।।

पुरोधसां च मुख्यं मां विद्धि पार्थ वृहस्पतिम्।
सेन्नानीनामहं स्कन्दः सरसामस्मि सागरः।।८५

हे पृथा के पुत्र, मुझको पुरोहितों में मुख्य बृहस्पति जानो। सेनापतियों में स्वामि कार्तिक मैं हूं और जलाशयों में समुद्र मैं हूँ।।८५।।

महर्षीणां भृगुरहं गिरामस्म्येकमक्षरम्।
यज्ञानां जपयज्ञोस्मि स्थावराणां हिमालयः।।८६

महार्षियों मैं भृगु मैं हूँ, वाणियों एक अक्षर ओड़्कार मैं हूँ, यज्ञों में जप़यज्ञ मैं हूँ, और स्थिर वस्तुओं में हिमालय मैं हूँ।।८६।।

अश्वत्थः सर्ववृक्षाणां देवर्षीणां च नारदः।
गन्धर्वाणां चित्ररथः सिद्धानां कपिलो मुनिः।।८७

सब वृक्षों में पीपल, देवर्षियों में नारद, गन्धर्वो में चित्ररथ और सिद्धों में कपिल मुनि मैं हूँ।।८७।।

उच्चैःश्रवसमश्वानां विद्धि माममृतोद्भवम्।
ऐरावतं गजेन्द्राणां नराणां च नराधिपम्।।८८

अश्वों में मुझ को अमृत से उत्पन्न हुआ। उच्चैःश्रवा जानो हाथियों में ऐरावत जानो और मनुष्यों में मुझे राजा जानो।।८८।।

आयुधानामहं वज्रं धेनूनामस्मि कामधुक्।
प्रजनश्चास्मि कन्दर्पः सर्पाणामस्मि वासुकिः।।८९

हथियारों में वज्र मैं हूँ, गाँवों में कामधेनु मैं हूँ, सन्तानोत्पत्ति कर्ताओं में काम देव, और सर्पो में वासुकि मैं हूँ।।८९।।

अनन्तश्चास्मि नागानां वरुणो यादसामहम्।
पितृ णामर्यमा चास्मि यमः संयमतामहम्।।९०

नागों में शेषनाग, जलचरों में वरुण, पितरों में अर्यमा तथा शासकों में यम मैं हूँ।।६०।।

प्रह्लादश्चास्मि दैत्यानां कालः कलयतामहम्।
मृगाणां च मृगेन्द्रोऽहं वैनतेयश्च पक्षिणाम्।।६१

दैत्यों में प्रहलाद, गिनने वालों में काल, पशुओं में सिंह, और पक्षियों में गरुड़ मैं हूँ।।६१।।

पवनः पवतामस्मि रामः शस्त्रभृतामहम्।
झषाणां मकरश्चास्मि स्रोतसामस्मि जाह्नवी।।६२

पवित्र करने वालों में मैं पवन हूँ शस्त्र धारियों में राम, मछलियों में मगर और नदियों में गंगा मैं हूं।।६२।।

अक्षराणामकारोऽस्मि द्वन्द्वः सामासिकस्य च।
अहमेवाक्षयः कालो धाताहं विश्वतोमुखः।।६३

मैं अक्षरों में आकार हूँ, समासों में द्वन्द्व हूँ, और मैं ही अविनाशी काल हूँ। मैं सब ओर मुख रखने वाला तथा सबको धारण करने वाला हूँ।।६३।।

सर्गाणामादिरन्तश्च मध्यश्चैवाहमर्जुन।
अध्यात्मविद्या विद्यानां वादः प्रवदतामहम्।।६४

हे अर्जुन ! सृष्टियों का आदि और मध्य और अन्त भी मैं हूँ। विद्याओं में अध्यात्म विद्या वक्ताओं में बाद मैं हूँ।।६४।।

मृत्युः सर्वहरश्चाहमहमुद्भवश्च भविष्यताम्।
कीर्तिः श्रीर्वाक् च नारीणां स्मृतिर्मेधा धृतिः क्षमा।।६५

सब के मारने वाली मौत और होने वालों में उत्पत्ति रूप मैं हूँ और स्त्रियों में कीर्ति, लक्ष्मी, वाणी, स्मृति, बुद्धि, धृति, तथा क्षमा मैं हूँ।।६५।।

बृहत्साम तथा साम्नां गायत्री छन्दसामहम्।
मासानां मार्गशीर्षोऽहमृतूनां कुसुमाकरः।।६६

सामगानों में बृहत्साम, छन्दों में गायत्री, महीनों में मार्गशीर्ष और ऋतुओं में वसन्त मैं हूँ।।६६।।

द्यूतं छलयतामस्मि तेजस्तेजस्विनामहम्।
जयोऽस्मि व्यवसायोऽस्मि सत्वं सत्ववतामहम्।।६७

छलियों में मैं जुआ, तेजस्वियों में तेज, जय, दृढ़ निश्चय, सच्चों में सच्चाई मैं हूँ।।६७।।

वृष्णीनां वासुदेवोऽस्मि पाण्डवानां धनञ्जयः।
मुनीनामप्यहं व्यासः कवीनामुशना कविः।।६८

यदुवंशियों में कृष्ण, पाण्डवों में अर्जुन, मुनियों में व्यास, कवियों में शुक्राचार्य मैं हूँ।।६८।।

दण्डो दमयतामस्मि नीतिरस्मि जिगीषताम्।
मौनं चैवास्मि गुह्यानां ज्ञानं ज्ञानवतामहम्।।६९

दमन करने वालों में दण्ड, विजय की इच्छा करने वालों में नीति और गुप्त रखने योग्य पदार्थों में मौन भी मैं हूँ। ज्ञान वालों में ज्ञान मैं हूँ।।६९।।

यच्चापि सर्वभूतानां बीजं तदहमर्जुन।
न तदस्ति विना यत्स्यान्मया भूतं चराचरम्।।१००

हे अर्जुन और जो कुछ भी सर्व भूतों का बीज है वह मैं हूँ। चराचर भूत उत्पत्तिमान पदार्थ वह नहीं है जो मेरे बिना हो, अर्थात् सब में मैं हूँ।।१००।।

नान्तोऽस्ति मम दिव्यानां विभूतीनां परंतप।
एषतूद्देशतः प्रोक्तो विभूतेर्विस्तरो मया।।१०१

हे शत्रुतापी! मेरी अलौकिक विभूतियों का अन्त नहीं। यह विभूति का विस्तार तो मैंने संक्षेप रीति से कहा है।।१०१।।

यद्यद्विभूतिमत्सत्वं श्रीमदूर्जितमेव वा।
तत्तदेवावगच्छ त्वं मम तेजोंऽशसम्भवम्।।१०२

जो जो पदार्थ ऐश्वर्य वाला शोभा वाला अधिक शक्ति वाला है, उस को मेरे तेज के अंश से उत्पन्न हुआ ही जान।।१०२।।

अथवा बहुनैतेन किं ज्ञातेन तवार्जुन।
विष्टभ्याहमिदं कृत्स्नमेकांशेन स्थितो जगत्।।१०३

अथवा हे अर्जुन ! तुझको इस बहुत जताने से क्या है, मैं इस सब जगत् को एक अंश से थाम कर बैठा हूँ।।१०३।।

मच्चित्तः सर्वदुर्गाणि मत्प्रसादात्तरिष्यसि।
अथ चेत्वमहङ्करान्न श्रोष्यसि विनंक्ष्यसि।।१०४

मुझ पर चित्त लगाता हुआ मेरी कृपा से सब कठिनाईयों को तू तर जायगा और यदि घमण्ड से तू नहीं सुनेगा तो नष्ट हो जायेगा।।१०४।।

मन्मना भव मद्भदक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु।
मामेवैष्यसि सत्यं ते प्रतिजाने प्रियोऽसि मे।।१०५

मुझमें मन लगाने वाला मेरा भक्त मेरी पूजा करने वाला हो। मुझको नमस्कार कर निश्चयकर मुझको प्राप्त हो जावेगा यह तुझ से सच्ची प्रतिज्ञा करता हूँ। तू मेरा प्यारा है।।१०५।।

सर्वधर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज।
अहंत्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः।।१०६

सब धर्मों को छोड़कर एक मेरी शरण को प्राप्त हो मैं तुझको सब पापों से बचा दूँगा। तू शोक मत कर।।१०६।।

इदं ते नातपस्काय नाभक्ताय कदाचन।
न चाशुश्रूषवे वाच्यं न च मां योऽभ्यसूयति।।१०७

यह बात तुझ को तप न करने वालों से नहीं कहनी चाहिये भक्ति शून्य से कभी नहीं कहनी चाहिये, जो सुनना नहीं चाहता उसको भी नहीं और जो मेरी निन्दा करता है उसको भी नहीं।।१०७।।

सर्वभूतान्तरस्थाय नित्यमुक्तचिदात्मने।
प्रत्यक्चैतन्यरूपाय मह्यमेव नमो नमः।।१०८

सर्व भूतों के मध्य में स्थित, नित्य मुक्त चिदात्मन, प्रत्यक् चैतन्य रूप मेरे स्वरूप को मेरी नमस्कार हो।।१०८।।

जो इस अष्टोत्तरशत–मन्त्रमाला का नित्य प्रति पाठ करेगा वह ब्रह्म ज्ञान में लीन होकर संसार के बन्धनों से मुक्त होकर स्वयं ज्योति स्वरूप परब्रह्म को प्राप्त हो जावेगा।।१०८।।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

इति अष्टोत्तरशत मन्त्र–माला समाप्ता।।

आश्रम के उद्देश्य

१—श्री भगवान् की भक्ति का प्रचार करना।

२—गौ-रक्षा और उसके लिए गोचर भूमि छुड़वाना।

३—जंगलों में वृक्ष लगवाना और उसके बीच में जलाश्य बनवाना।

४—शिक्षा का प्रचार करना जिसमें मनुष्यमात्र विद्या लाभ कर सकें, और प्राचीन प्रथा को फिर प्रचलित करना।

५—बीमारियों के अवसर पर दवाई बाँटना।

६—आस पास के ग्रामों में परस्पर के झगड़े और वैमनस्य मिटाकर शान्ति और प्रेम बढ़ाना।

७—सब संस्थाओं में भगवद्-भक्ति और धर्म का भाव जाग्रत करना।

८—राजा और प्रजा सब हो का हित चिन्तन करना।

जमना प्रिंटिंग वर्क्स, पीपल महादेव, हौज काजी, दिल्ली-110006
दूरभाष : 3284911