अथर्वशिरउपनिषत्

शिवगीता में कहा गया है कि निष्काम एवं जितेन्द्रिय होकर शिवजी का ध्यान करते हुए नित्य अथर्वशिर(उपनिषत्), षडक्षर तथा प्रणव आदि का जप करनेवाला निश्चितरूप से शिवस्वरूप को प्राप्त कर लेता है।

यस्तु रुद्रं जपेन्नित्यं ध्यायमानो ममाकृतिम् ।
षडक्षरं वा प्रणवं निष्कामो विजितेन्द्रियः ।।
तथाथर्वशिरोमन्त्रं कैवल्यं वा रघुत्तम ।
स तेनैव च देहेन शिवः संजायते स्वयम् ।। (शिवगीता 16/59-60)

शिवगीता के उपर्युक्त उद्धरण से 'अथर्वशिरउपनिषत्' का माहात्म्य स्पष्ट हो जाता है। इसीलिये हम यहाँ पर 'अर्थर्वशिरउपनिषत्' का मूलपाठ प्रस्तुत कर रहे हैं जिससे पाठक लाभ उठा सकें। इस उपनिषद् के अन्त में भी इसके पाठ का फल बताते हुए कहा गया है कि अश्रोत्रिय श्रोत्रिय तथा अनुपनीत उपनीत हो जाता है। उसे वेदादि सभी शास्त्रों के पाठ तथा तीर्थों के स्नान का फल प्राप्त हो जाता है।

अथर्वशिरउपनिषत् का मूल पाठ

अथर्वशिरसामर्थमनर्थप्रोतवाचकम्।
सर्वाधारमनाधारं स्वमात्रत्रैपदाक्षरम्।।
ॐ भद्रं कर्णेभिरिति शान्तिः ।।

ॐ देवा ह वै स्वर्गं लोकमायँस्ते रुद्रमपृच्छन्को भवानिति। सोऽब्रवीदहमेकः प्रथममासं वर्तामि च भविष्यामि च नान्यः कश्चिन्मत्तो व्यतिरिक्त इति। सोऽन्तरादन्तरं प्राविशत् दिशश्चान्तरं प्राविशत् सोऽहं नित्यानित्योऽहं व्यक्ताव्यक्तो ब्रह्माब्रह्माहं प्राञ्चः प्रत्यञ्चोऽहं दक्षिणाञ्च उदञ्चोहं अधश्चोर्ध्वं चाहं दिशश्च प्रतिदिशश्चाहं पुमानपुमान् स्त्रियश्चाहं गायत्र्यहं सावित्र्यहं त्रिष्टुब्जगत्यनुष्टुप्चाहं छन्दोऽहं गार्हपत्यो दक्षिणाग्निराहवनीयोऽहं सत्योऽहं गौरहं गौर्यहमृगहं यजुरहं सामाहमथर्वाङ्गिरसोऽहं ज्येष्ठोऽहं श्रेष्ठोऽहं वरिष्ठोऽहमापोऽहं तेजोऽहं गुह्योऽहमरण्योऽहमक्षरमहं क्षरमहं पुष्करमहं पवित्रमहमुग्रं च मध्यं च बहिश्च पुरस्ताज्जोतिरित्यहमेव सर्वेभ्यो मामेव स सर्वः स मां यो मां वेद स सर्वान्देवान्वेद सर्वांश्च वेदान्साङ्गानपि ब्रह्म ब्राह्मणैश्च गां गोभिर्ब्राह्मणान्ब्राह्मणेन हविर्हविषा आयुरायुषा सत्येन सत्यं धर्मेण धर्मं तर्पयामि स्वेन तेजसा। ततो ह वै ते देवा रुद्रमपृच्छन् ते देवा रुद्रमपश्यन्। ते देवा रुद्रमध्यायन् ततो देवा ऊर्ध्वबाहवो रुद्रं स्तुवन्ति ।। 1 ।।

ॐ यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च ब्रह्मा तस्मै वै नमोनमः ।। 1 ।। यो वै रुद्रः स भगवान् यश्च विष्णुस्तस्मै वै नमोनमः ।। 2 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च स्कन्दस्तस्मै वै नमोनमः ।। 3 ।। यो वै रुद्रः

स भगवान्यश्चेन्द्रस्तस्मै वै नमोनमः ।। 4 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्यश्चाग्निस्तस्मै वै नमोनमः ।। 5 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च वायुस्तस्मै वै नमोनमः ।। 6 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च सूर्यस्तस्मै वै नमोनमः ।। 7 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च सोमस्तस्मै वै नमोनमः ।। 8 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्ये चाष्टौ ग्रहास्तस्मै वै नमोनमः ।। 9 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्ये चाष्टौ प्रतिग्रहास्तस्मै वै नमोनमः ।। 10 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च भूस्तस्मै वै नमोनमः ।। 11 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च भुवस्तस्मै वै नमोनमः ।। 12 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च महस्तस्मै वै नमोनमः ।। 13 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च महस्तस्मै वै नमोनमः ।। 14 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्या च पृथिवी तस्मै वै नमोनमः ।। 15 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्यच्चान्तरिक्षं तस्मै वै नमोनमः ।। 16 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्या च द्यौस्तस्मै वै नमोनमः ।। 17 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्याश्चापस्तस्मै वै नमोनमः ।। 18 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च तेजस्तस्मै वै नमोनमः ।। 19 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च कालस्तस्मै वै नमोनमः ।। 20 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च यमस्तस्मै वै नमोनमः ।। 21 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च मृत्युस्तस्मै वै नमोनमः ।। 22 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्यच्चामृतं तस्मै वै नमोनमः ।। 23 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्यच्चाकाशं तस्मै वै नमोनमः ।। 24 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च विश्वं तस्मै वै नमोनमः ।। 25 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च स्थूलं तस्मै वै नमोनमः ।। 26 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च सूक्ष्मं तस्मै वै नमोनमः ।। 27 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च शुक्लं तस्मै वै नमोनमः ।। 28 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च कृष्णं तस्मै वै नमो नमः ।। 29 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च कृत्स्नं तस्मै वै नमोनमः ।। 30 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च सत्यं तस्मै वै नमोनमः ।। 31 ।। यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च सर्वं तस्मै वै नमोनमः ।। 32 ।। ।। 2 ।।

भूस्ते आदिर्मध्यं भुवः स्वस्ते शीर्षं विश्वरूपोऽसि ब्रह्मैकस्त्वं द्विधा त्रिधा वृद्धिस्त्वं शान्तिस्त्वं पुष्टिस्त्वं हुतमहुतं दत्तमदत्तं सर्वमसर्वं विश्वमविश्वं कृतमकृतं परमपरं परायणं च त्वम्। अपाम सोमममृता अभूमागन्म ज्योतिरविदाम देवान्। किं नूनमस्मान्कृणवदरातिः किमु धूर्तिरमृतं मार्त्यस्य। सोमसूर्यपुरस्तात् सूक्ष्मः पुरुषः। सर्वं जगद्धितं वा एतदक्षरं प्राजापत्यं सूक्ष्मं सौम्यं पुरुषं ग्राह्यमग्राह्येण भावं भावेन सौम्यं सौम्येन सूक्ष्मं सूक्ष्मेण वायव्यं वायव्येन ग्रसति स्वे न तेजसा तस्मादुपसंहर्त्रे महाग्रासाय वै नमो नमः। हृदिस्था देवताः सर्वा हृदि प्राणाः प्रतिष्ठिताः। हृदि त्वमसि यो नित्यं तिस्रो मात्राः परस्तु सः। तस्योत्तरतः शिरो दक्षिणतः पादौ य उत्तरतः स ओङ्कारः य ओङ्कारः स प्रणवः यः प्रणवः स सर्वव्यापी यः सर्वव्यापी सोऽनन्तः योऽनन्तस्तत्तारं यत्तारं तत्सूक्ष्मं यत्सूक्ष्मं तच्छुक्लं यच्छुक्लं तद्वैद्युतं यद्वैद्युतं तत्परं ब्रह्म यत्परं ब्रह्म स एकः य एकः स रुद्रः यो रुद्रः स ईशानः य ईशानः स भगवान् महेश्वरः ।। 3 ।।

अथ कस्मादुच्यत ओङ्कारो यस्मादुच्चार्यमाण एव प्राणानूर्ध्वमुत्क्रामयति तस्मादुच्यते ओङ्कारः। अथ कस्मादुच्यते प्रणवः यस्मादुच्चार्यमाण एव ऋग्यजुःसामाथर्वाङ्गिरसं ब्रह्म ब्राह्मणेभ्यः प्रणामयति नामयति च तस्मादुच्यते प्रणवः। अथ कस्मादुच्यते सर्वव्यापी यस्मादुच्चार्यमाण एव सर्वांलोकान्व्याप्नोति

स्नेहो यथा पललपिण्डमिव शान्तरूपमोतप्रोतमनुप्राप्तो व्यतिषक्तश्च तस्मादुच्यते सर्वव्यापी। अथ कस्मादुच्यतेऽनन्तो यस्मादुच्चार्यमाण एव तिर्यगूर्ध्वमधस्ताच्चास्यान्तो नोपलभ्यते तस्मादुच्यतेऽनन्तः। अथ कस्मादुच्यते तारं यस्मादुच्चार्यमाण एव गर्भजन्मव्याधिजरामरणसंसारमहाभयात्तारयति त्रायते च तस्मादुच्यते तारम्। अथ कस्मादुच्यते शुक्लं यस्मादुच्चार्यमाण एव क्लन्दते क्लामयति च तस्मादुच्यते शुक्लम्। अथ कस्मादुच्यते सूक्ष्मं यस्मादुच्चार्यमाण एव सूक्ष्मो भूत्वा शरीराण्यधितिष्ठति सर्वाणि चाङ्गान्यभिमृशति तस्मादुच्यते सूक्ष्मम्। अथ कस्मादुच्यते वैद्युतं यस्मादुच्चार्यमाण एव व्यक्ते महसि तमसि द्योतयति तस्मादुच्यते वैद्युतम्। अथ कस्मादुच्यते परं ब्रह्म यस्मात्परमपरं परायणं च बृहद्बृहत्या बृंहयति तस्मादुच्यते परं ब्रह्म। अथ कस्मादुच्यते एकः यः सर्वान्प्राणान्संभक्ष्य संभक्षणेनाजः संसृजति विसृजति तीर्थमेके व्रजन्ति तीर्थमेके दक्षिणाः प्रत्यञ्च उदञ्चः प्राञ्चोऽभिव्रजन्त्येके तेषां सर्वेषामिह सद्गतिः। साकं स एको भूतश्चरति व्रजानां तस्मादुच्यत एकः। अथ कस्मादुच्यते रुद्रः यस्मादृषिभिर्नान्यैर्भक्तैर्द्रुतमस्य रूपमुपलभ्यते तस्मादुच्यते रुद्रः। अथ कस्मादुच्यते ईशानः यः सर्वान्देवानीशते ईशानीभिर्जननीभिश्च परमशक्तिभिः। अभित्वा शूर णो नुमो दुग्धा इव धेनवः। ईशानमस्य जगतः स्वर्दृशमीशानमिन्द्र तस्थुष इति तस्मादुच्यते ईशानः। अथ कस्मादुच्यते भगवान्महेश्वरः यस्माद्भक्ता ज्ञानेन भजन्त्यनुगृह्णाति च वाचं संसृजति विसृजति च सर्वान्भावान्परित्यज्यात्मज्ञानेन योगैश्वर्येण महति महीयते तस्मादुच्यते भगवान्महेश्वरः। तदेतद्रुद्रचरितम् ॥ 4 ॥

एको ह देवः प्रदिशो नु सर्वाः पूर्वो ह जातः स उ गर्भे अन्तः। स एव जातः स जनिष्यमाणः प्रत्यङ्जनास्तिष्ठति सर्वतोमुखः। एको रुद्रो न द्वितीयाय तस्मै य इमाँल्लोकानीशत ईशनीभिः। प्रत्यङ्जनास्तिष्ठति संचुकोचान्तकाले संसृज्य विश्वा भुवनानि गोप्ता। यो योनिं योनिमधितिष्ठत्येको येनेदं सर्वं विचरति सर्वम्। तमीशानं पुरुषं देवामीड्यं निचाय्येमां शान्तिमत्यन्तमेति। क्षमां हित्वा हेतुजालस्य मृत्यं बुद्ध्या संचितं स्थापयित्वा तु रुद्रे। रुद्रमेकत्वमाहुः शाश्वतं वै पुराणमिषमूर्जेण पशवोऽनुनामयन्तं मृत्युपाशान्। तदेतेनात्मन्नेतेनार्थचतुर्थेन मात्रेण शान्तिं संसृजन्ति पशुपाशविमोक्षणम्। या सा प्रथमा मात्रा ब्रह्मदेवत्या रक्ता वर्णेन यस्तां ध्यायते नित्यं स गच्छेद्ब्रह्मपदम्। या सा द्वितीया मात्रा विष्णुदेवत्या कृष्णा वर्णेन यस्तां ध्यायते नित्यं स गच्छेद्वैष्णवं पदम्। या सा तृतीया मात्रा ईशानदेवत्या कपिला वर्णेन यस्तां ध्यायते नित्यं स गच्छेदैशानं पदम्। या सार्धचतुर्थी मात्रा सर्वदेवत्याऽव्यक्तीभूता खं विचरति शुद्धा स्फटिकसन्निभा वर्णेन यस्तां ध्यायते नित्यं स गच्छेत्पदमनामयम्। तदेतदुपासीत मुनयो वाग्वदन्ति न तस्य ग्रहणमयं पन्था विहित उत्तरेण येन देवा यान्ति येन पितरो येन ऋषयः परमपरं परायणं चेति। वालाग्रमात्रं हृदयस्य मध्ये विश्वं देवं जातरूपं वरेण्यम्। तमात्मस्थं येनु पश्यन्ति धीरास्तेषां शान्तिर्भवति नेतरेषाम्। यस्मिन्क्रोधं यां च तृष्णां क्षमां चाक्षमां हित्वा हेतुजालस्य मूलम्। बुद्ध्या संचितं स्थापयित्वा तु रुद्रे रुद्रमेकत्वमाहुः। रुद्रो हि शाश्वतेन वै पुराणेनेषमूर्जेण तपसा नियन्ता। अग्निरिति भस्म वायुरिति भस्म जलमिति भस्म स्थलमिति भस्म

व्योमेति भस्म सर्वꣳह वा इदं भस्म मन एतानि चक्षूंषि यस्माद्व्रतमिदं पाशुपतं यद्भस्म नाङ्गानि संस्पृशेत्तस्माद्ब्रह्म तदेतत्पाशुपतं पशुपाशविमोक्षणाय ।। 5 ।।

योऽग्नौ रुद्रो योऽप्स्वन्तर्य ओषधीर्वीरुध आविवेश। य इमा विश्वा भुवनानि चक्लृपे तस्मै रुद्राय नमोऽस्त्वग्नये। यो रुद्रोऽग्नौ यो रुद्रोऽप्स्वन्तर्यो रुद्र ओषधीर्वीरुध आविवेश। यो रुद्र इमा विश्वा भुवनानि चक्लृपे तस्मै रुद्राय नमोनमः। यो रुद्रोऽप्सु यो रुद्र ओषधीषु यो रुद्रो वनस्पतिषु। येन रुद्रेण जगदूर्ध्वं धारितं पृथिवी द्विधा त्रिधा धर्ता धारिता नागा येऽन्तरिक्षे तस्मै रुद्राय वै नमोनमः। मूर्धानमस्य संसेव्याप्यथर्वा हृदयं च यत्। मस्तिष्कादूर्ध्वं प्रेरयत्यवमानोऽधिशीर्षतः। तद्वा अथर्वणः शिरो देवकोशः समुज्झितः। तत्प्राणोऽभिरक्षति शिरोऽन्तमथो मनः। न च दिवो देवजनेन गुप्ता न चान्तरिक्षाणि न च भूम इमाः। यस्मिन्निदं सर्वनोतप्रोतं तस्मादन्यन्न परं किंचनास्ति। न तस्मात्पूर्वं न परं तदस्ति न भूत नोत भव्यं यदासीत्। सहस्रपादेकमूर्ध्ना व्याप्तं स एवेदमावरीवर्ति भूतम्। अक्षरात्संजायते कालः कालद्व्यापक उच्यते। व्यापको हि भगवान्रुद्रो भोगायमानो यदा शेते रुद्रस्तदा संहार्यते प्रजाः। उच्छ्वासिते तमो भवति तमस आपोऽप्स्वङ्गुल्या मथिते मथितं शिशिरे शिशिरं मथ्यमानं फेनं भवति फेनादण्डं भवत्यण्डाद्ब्रह्मा भवति ब्रह्मणो वायुः वायोरोंकारः ॐकारात्सावित्री सावित्र्या गायत्री गायत्र्या लोका भवन्ति। अर्चयन्ति तपः सत्यं मधु क्षरन्ति यद्भुवम्। एतद्धि परमं तपः आपोज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरों नम इति ।। 6 ।।

य इदमथर्वशिरो ब्राह्मणोऽधीते अश्रोत्रियः श्रोत्रियो भवति अनुपनीत उपनीतो भवति सोऽग्निपूतो भवति स वायुपूतो भवति स सूर्यपूतो भवति स सोमपूतो भवति स सत्यपूतो भवति स सर्वैर्देवैर्ज्ञातो भवति स सर्वैर्वेदैरनुध्यातो भवति स सर्वेषु तीर्थेषु स्नातो भवति तेन सर्वैः क्रतुभिरिष्टं भवति गायत्र्याः षष्टिसहस्राणि जप्तानि भवन्ति इतिहासपुराणानां रुद्राणां शतसहस्राणि जप्तानि भवन्ति। प्रणवानामयुतं जप्तं भवति। स चक्षुषः पङ्क्तिं पुनाति। आ सप्तमात्पुरुषयुगान्पुनातीत्याह भगवानथर्वशिरः सकृज्जप्त्वैव शुचिः स पूतः कर्मण्यो भवति। द्वितीयं जप्त्वा गणाधिपत्यमवाप्नोति। तृतीयं जप्त्वैवमेवानुप्रविशत्यों सत्यमों सत्यमों सत्यम् ।। 7 ।।

इत्यथर्वशिरउपनिषत्समाप्ता।।

❁❁❁❁❁❁

परनिन्दा महापापं परनिन्दा महाभयम्।
परनिन्दा महाद्दुःखं न तस्याः पातकं परम्।।

(संक्षिप्त स्कन्दपुराणांक ब्राह्मख. चातुर्मास-माहात्म्य 4/25 पृ. 491)

पर-निन्दा महान् पाप है, परनिन्दा महान् भय है, परनिन्दा महान् दुःख है और परनिन्दा से बढ़कर दूसरा कोई पातक नहीं है।