परमहंसोपनिषत्

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवंसस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः ।
स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ।
स्वस्ति नस्ताक्ष्योऽरिष्टनेमिः स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।
हरिः ॐ॥

अथ योगिनं परमहंसनं कोऽयं मार्नस्तेषं का स्थितिरिति नारदो भगवन्तमुपगत्योवाच ।तं भगवानाः ।योऽयं परमहंसमार्गो लोके दुर्लभतरो न तु बाहुल्यो यद्येको भवति स एव नित्यपूतस्थः स एव वेदपुरुष इति विदुषो मन्यन्ते महापुरुषो यच्चित्तं तत्सर्वदा मय्येवावतिष्टते तस्मादहं च तस्मिन्नेवावस्थीयते । असौ स्वपुत्रमित्रकलत्रबन्ध्वादीञ्शिखायज्ञोपवीते स्वाध्यायं च सर्वकर्माणि संन्यस्यायं ब्रह्माण्डं च हित्वा कौपीनं दण्डमाच्छादनं च स्वशरीरोपभोगार्थाय च लोकस्योपकारार्थाय च परिग्रहेत्तच्च न मुख्योऽस्ति कोऽयं मुख्य इति चेदयं मुख्यः ॥१॥

न दण्डं न शिखं न यज्ञोपवीतं न चाच्छादनं चरति परमहंसः । न शितं न चोष्णं न सुखं न दुःखं न मानावमाने च षड्मिवर्जं निन्दागर्वमत्सरदम्मदर्पेच्छाद्वेषसुखदुःखकामकोधलोभमोहहर्षसु उयाहंकारादींश्च हित्वा स्ववपुः कुणपमिव दृष्यते यतस्तद्वपुरपध्वस्तं संशयविपरीतमिथ्याज्ञानानां यो हेतुस्तेन नित्यनिवृत्तस्तन्नित्यबोधस्तत्स्वयमेवावस्थितिस्तं शन्तमचलमद्वयानन्दविज्ञानघन एवास्मि । तदेव मम परम्धाम तदेव शिखा च तदेवोपवीत च । परमात्मात्मनोरेकत्वज्ञानेन तयोर्भेद एव विभग्नः सा सध्या ॥२॥

सर्वान्कामान्परित्यज्य अद्वैते परमस्थितिः ।
ज्ञानदण्डो धृतो येन एकदण्डो स उच्यते ॥
काष्ठदण्डो धृतो येन सर्वाशि ज्ञानवर्जितः ।

स याति नरकान्धोरान्महारौरवसंज्ञकान ॥
इदमन्तरं ज्ञात्वा स परमहंसः ॥ ३॥

आशाम्बरो न नमर्कारो न स्वधाकारो न निन्दा न स्तुतिर्यादृच्छिको
भवेद्भिक्षुर्नाऽऽवाहनं न विसर्जनं न मन्त्रं न ध्यानं
नोपासनं च न लक्ष्यं नाकक्ष्यं न पृथग्नापृथगहं
न न त्वं न सर्वं चानिकेतस्थितिरेव भिक्षुः सौवर्णादीनं
नैव परिग्नहेन्न लोकं नावलोकं चाऽऽबाधकं क इति
चेद्बाधकोऽस्त्येव यस्माद्भिक्षुर्हिरण्यं रसेन दृष्टं
च स ब्रह्महा भवेत् ।
यस्माद्भिक्षुर्हिरण्यं रसेन ग्राह्यं च स आत्महा भवेत् ।
तस्माद्भिक्षुर्हिरण्यं रसेन न दृष्टं च न
स्पृष्टं च न ग्राह्यं च ।सर्वे कामा मनोगता
व्यावर्तन्ते ।दुःखे नोद्विग्नः सुखे न स्पृहा त्यागो रागे सर्वत्र
शुभाशुभयोरनभिस्नेहो न द्वेष्टि न मोदं च ।सर्वेषामिन्द्रियाणां
गतिरुपरमते य आत्मन्येवावस्थीयते
यत्पूर्णानन्दैकबोधस्तदब्रह्माहमस्मीति
कृतकृत्यो भवति कृतकृत्यो भवति ॥ ४॥

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवंसस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः ।
स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ।
स्वस्ति नस्तार्क्ष्योऽरिष्टनेमिः स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।
हरिः ॐ॥

इति श्रीपरमहंसोपनिषत्समाप्ता ॥

Paramahaṃsa Upaniṣad
transliterated by: Anshuman Pandey [*apandey@u.washington.edu*]
16 April 1996