Atma Upanishad

॥ आत्मोपनिषत् ॥ ॥

यत्र नात्मप्रपञ्चोऽयमपह्नवपदं गतः ।
प्रतियोगिविनिर्मुक्तः परमात्मावशिष्यते ॥
ॐ भद्रं कर्णेभिः श्रुणुयाम देवाः । भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाꣳसस्तनूभिः । व्यशेम देवहितं यदायुः ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥
ॐ अथाङ्गिरास्त्रिविधः पुरुषोऽजायतात्मान्तरात्मा परमात्मा चेति ।
त्वक्चर्ममांसरोमाङ्गुष्ठाङ्गुल्यः पृष्ठवंशनखगुल्फोदर-
नाभिमेढ्रकटूरुकपोलश्रोत्रभ्रूललाटबाहुपार्श्वशिरोऽक्षीणि भवन्ति
जायते म्रियत इत्येष आत्मा ।
अथान्तरात्मानाम पृथिव्यापस्तेजोवायुराकाशमिच्छाद्वेषसुखदुःख-
काममोहविकल्पानादिस्मृतिलिङ्गोदात्तानुदात्तह्रस्वदीर्घप्लुतः
खलितगर्जितस्फुटितमुदितनृत्तगीतवादित्रप्रलयविजृम्भितादिभिः
श्रोता घ्राता रसयिता नेता कर्ता विज्ञानात्मा पुरुषः
पुराणन्यायमीमांसाधर्मशास्त्राणीति श्रवणघ्राणाकर्षणकर्मविशेषणं
करोत्येषोऽन्तरात्मा ।
अथ परमात्मा नाम यथाक्षर उपासनीयः ।
स च प्राणायामप्रत्याहारधार्णाध्यानसमाधियोगानुमानात्मचिन्तकवटकणिका
वा श्यामाकतण्डुलो वा वालाग्रशतसहस्रविकल्पनाभिः स लभ्यते
नोपलभ्यते न जायते न म्रियते न शुष्यति न क्लिद्यते न दह्यते न कम्पते
न भिद्यते न च्छिद्यते निर्गुणः साक्षिभूतः शुद्धो निरवयवात्मा केवलः
सूक्ष्मो निर्ममो निरञ्जनो निर्विकारः शब्दस्पर्शरूपरसगन्धवर्जितो निर्विकल्पो
निराकाङ्क्षः सर्वव्यापी सोऽचिन्त्यो निर्वर्ण्यश्च पुनात्यशुद्धान्यपूतानि ।
निष्क्रियस्तस्य संसारो नास्ति ।
आत्मसंज्ञः शिवः शुद्ध एक एवाद्वयः सदा ।
ब्रह्मरूपतया ब्रह्म केवलं प्रतिभासते ॥ १॥
जगद्रूपतयाप्येतद्ब्रह्मैव प्रतिभासते ।
विद्याविद्यादिभेदेन भावाभावादिभेदतः ॥ २॥
गुरुशिष्यादिभेदेन ब्रह्मैव प्रतिभासते ।
ब्रह्मैव केवलं शुद्धं विद्यते तत्त्वदर्शने ॥ ३॥
न च विद्या न चाविद्या न जगच्च न चापरम् ।
सत्यत्वेन जगद्भानं संसारस्य प्रवर्तकम् ॥ ४॥
असत्यत्वेन भानं तु संसारस्य निवर्तकम् ।

घटोऽयमिति विज्ञातुं नियमः कोन्वपेक्षते ॥ ५॥
विना प्रमाणसुष्ठुत्वं यस्मिन्सति पदार्थधीः ।
अयमात्मा नित्यसिद्धः प्रमाणे सति भासते ॥ ६॥
न देशं नापि कालं वा न शुद्धिं वाप्यपेक्षते ।
देवदत्तोऽहमित्येतद्विज्ञानं निरपेक्षकम् ॥ ७॥
तद्वद्ब्रह्मविदोऽप्यस्यब्रह्माहमिति वेदनम् ।
भानुनेव जगत्सर्वं भास्यते यस्य तेजसा ॥ ८॥
अनात्मकमसत्तुच्छं किं नु तस्यावभासकम् ।
वेदशास्त्रपुराणानि भूतानि सकलान्यपि ॥ ९॥
येनार्थवन्ति तं किं नु विज्ञातारं प्रकाशयेत् ।
क्षुधां देहव्यथां त्यक्त्वा बालः क्रीडति वस्तुनि ॥ १०॥
तथैव विद्वान्रमते निर्ममो निरहं सुखी ।
कामान्निष्कामरूपी संचरत्येकचरो मुनिः ॥ ११॥
स्वात्मनैव सदा तुष्टः स्वयं सर्वात्मना स्थितः ।
निर्धनोऽपि सदा तुष्टोऽप्यसहायो महाबलः ॥ १२॥
नित्यतृप्तोऽप्यभुञ्जानोऽप्यसमः समदर्शनः ।
कुर्वन्नपि न कुर्वाणश्चाभोक्ता फलभोग्यपि ॥ १३॥
शरीर्यप्यशरीर्येष परिच्छिन्नोऽपि सर्वगः ।
अशरीरं सदा सन्तमिदं ब्रह्मविदं क्वचित् ॥ १४॥
प्रियाप्रिये न स्पृशतस्तथैव च शुभा शुभे ।
तमसा ग्रस्तवज्ञानादग्रस्तोऽपि रविर्जनैः ॥ १५॥
ग्रस्त इत्युच्यते भ्रान्त्या ह्यज्ञात्वा वस्तुलक्षणम् ।
तद्वद्देहादिबन्धेभ्यो विमुक्तं ब्रह्मवित्तमम् ॥ १६॥
पश्यन्ति देहिवन्मूढाः शरीराभासदर्शनात् ।
अहिनिर्ल्वयनीवायं मुक्तदेहस्तु तिष्ठति ॥ १७॥
इतस्ततश्चाल्यमानो यत्किञ्चित्प्राणवायुना ।
स्रोतसा नीयते दारु यथा निम्नोन्नतस्थलम् ॥ १८॥
दैवेन नीयते देहो यथा कालोपभुक्तिषु ।
लक्ष्यालक्ष्यगतिं त्यक्त्वा यस्तिष्ठेत्केवलात्मना ॥ १९॥
शिव एव स्वयं साक्षादयं ब्रह्मविदुत्तमः ।
जीवन्नेव सदा मुक्तः कृतार्थो ब्रह्मवित्तमः ॥ २०॥
उपाधिनाशाद्ब्रह्मैव सद्ब्रह्माप्येति निर्द्वयम् ।
शैलूषो वेषसद्भावाभावयोश्च यथा पुमान् ॥ २१॥
तथैव ब्रह्मविच्छ्रेष्ठः सदा ब्रह्मैव नापरः ।
घटे नष्टे यथा व्योम व्योमैव भवति स्वयम् ॥ २२॥
तथैवोपाधिविलये ब्रह्मैव ब्रह्मवित्स्वयम् ।

क्षीरं क्षीरे यथा क्षिप्तं तैलं तैले जलं जले ॥ २३॥
संयुक्तमेकतां याति तथात्मन्यात्मविन्मुनिः ।
एवं विदेहकैवल्यं सन्मात्रत्वमखण्डितम् ॥ २४॥
ब्रह्मभावं प्रपद्यैष यतिर्नावर्तते पुनः ।
सदात्मकत्वविज्ञानदग्धा विद्यादिवर्ष्मणः ॥ २५॥
अमुष्य ब्रह्मभूतत्त्वाद्ब्रह्मणः कुत उद्भवः ।
मायाक्लृप्तौ बन्धमोक्षौ न स्तः स्वात्मनि वस्तुतः ॥ २६॥
यथा रज्जौ निष्क्रियायां सर्पाभासविनिर्गमौ ।
अवृतेः सदसत्त्वाभ्यां वक्तव्ये बन्धमोक्षणे ॥ २७॥
नावृत्तिर्ब्रह्मणः क्वाचिदन्याभावादनावृतम् ।
अस्तीति प्रत्ययो यश्च यश्च नास्तीति वस्तुनि ॥ २८॥
बुद्धेरेव गुणावेतौ न तु नित्यस्य वस्तुनः ।
अतस्तौ मायया क्लृप्तौ बन्धमोक्षौ न चात्मनि ॥ २९॥
निष्कले निष्क्रिये शान्ते निरवद्ये निरंजने ।
अद्वितीये परे तत्त्वे व्योमवत्कल्पना कुतः ॥ ३०॥
न निरोधो न चोत्पत्तिर्न बद्धो न च साधकः ।
न मुमुक्षुर्न वै मुक्त इत्येषा परमार्थता ॥ ३१॥
इत्युपनिषत् ॥
ॐ भद्रं कर्णेभिः श्रुणुयाम देवाः । भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाँ सस्तनूभिः । व्यशेम देवहितं यदायुः ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥
॥ हरिः ॐ तत्सत् ॥

Please send corrections to sanskrit@cheerful.com
Last updated June 19, 2003