

॥ प्राणाग्निहोत्रोपनिषत् ॥

शरीरयज्ञसंशुद्धचित्तसंजातबोधतः ।  
मुनयो यत्पदं यान्ति तद्गामपदमाश्रये ॥  
ॐ सह नाववतु ॥ सह नौ भुनक्तु ॥ सह वीर्यं  
करवावहै ॥ तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥  
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥  
हरिः ॐ ॥ अथातः सर्वोपनिषत्सारं संसारज्ञानातीत-  
मन्त्रसूक्तं शारीरयज्ञं व्याख्यास्यामः । यस्मिन्नेव  
पुरुषः शरीरे विनाप्यग्निहोत्रेण विनापि सांख्ययोगेन  
संसारविमुक्तिर्भवतीति । स्वेन विधिनान्नं भूमौ निक्षिप्य  
या ओषधीः सोमराज्ञीरिति तिसृभिरन्नपत इति द्वाभ्या-  
मनुमन्त्रयते । या ओषधयः सोमराज्ञीर्बह्वीः शतविचक्षणाः ।  
बृहस्पतिप्रसूतास्ता नो मुञ्चत्वंहसः ॥ १ ॥  
याः फलिनीर्या अफला अपुष्पा याश्च पुष्पिणीः ।  
बृहस्पतिप्रसूतास्ता नो मुञ्चत्वंहसः ॥ २ ॥  
जीवला नघारिषां माते बध्नामोषधिम् ।  
यातयायु रूपाहरादप रक्षांसि चातयात् ॥ ३ ॥  
अन्नपतेऽन्नस्य नो वेह्यनमीवस्य शुष्मिणः ।  
प्रप्रदातारं तारिष ऊर्जं नो धेहि द्विपदे चतुष्पदे ॥ ४ ॥  
यदन्नमग्निर्बहुधा विराद्धि  
रुद्रैः प्रजग्धं यदि वा पिशाचैः ।  
सर्वं तदीशानो अभयं कृणोतु  
शिवमीशानाय स्वाहा ॥ ५ ॥  
अन्तश्चरसि भूतेषु गुहायां विश्वतोमुखः ।  
त्वं यज्ञस्त्वं ब्रह्मा त्वं रुद्रस्त्वं विष्णुस्त्वं वषट्कार  
आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः सुवरोनमः ।  
आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता पुनातु माम् ।  
पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्मपूता पुनातु माम् ।  
यदुच्छिष्टमभोज्यं यद्वा दुश्चरितं मम ।  
सर्वं पुनन्तु मामापोऽसतां च प्रतिग्रहं स्वाहा ।  
अमृतमस्य मृतोपस्तरणमस्यमृतं प्राणे जुहोम्यमाशिष्यान्तोऽसि ।  
प्राणाय स्वाहा । अपानाय स्वाहा । व्यानाय स्वाहा । उदानाय स्वाहा ।  
समानाय स्वाहा । इति कनिष्ठिकाङ्गुल्याङ्गुष्ठेन च प्राणे जुहोति ।

अनामिकयापाने । मध्यमया व्याने । सर्वाभिरुदाने । प्रदेशिन्या समाने ।  
तूष्णीमेकामेकऋषौ जुहोति । द्वे आहवनीये ।  
एकां दक्षिणाग्नौ । एकां गार्हपत्ये । एकां सर्वप्रायश्चित्तीये ॥  
अथापिधानमस्यमृतत्वायोपस्पृश्य पुनरादाय पुनरुपस्पृशेत् ।  
स ते प्राणा वाऽऽपो गृहीत्वा हृदयमन्वालभ्य जपेत् ।  
प्राणो अग्निः परमात्मा पञ्चवायुभिरावृतः ।  
अभयं सर्वभूतेभ्यो न मे भीतिः कदाचन ॥ १ ॥

इति प्रथमः खण्डः ॥ १ ॥

विश्वोऽसि वैश्वानरो विश्वरूपं त्वया धार्यते  
जायमानम् । विश्वं त्वाहुतथः सर्वा यत्र  
ब्रह्माऽमृतोऽसि । महानवोऽयं पुरुषो  
योऽङ्गुष्ठाग्रे प्रतिष्ठितः । तमद्भिः परिषिञ्चामि  
सोऽस्यान्ते अमृताय च । अनावित्येष बाह्यात्मा  
ध्यायेताग्निहोत्रं जोहोमीति । सर्वेषामेव सूनुर्भवति ।  
अस्य यज्ञपरिवृता आहुतीर्होमयति । स्वशरीरे यज्ञं  
परिवर्तयामीति । चत्वारोऽग्नयस्ते किंभागधेयाः ।  
तत्रसूर्योऽग्निर्नाम सूर्यमण्डलाकृतिः सहस्ररश्मि-  
परिवृत एकऋषिर्भूत्वा मूर्धनि तिष्ठति । यस्मादुक्तो  
दर्शनाग्निर्नाम चतुराकृतिराहवनीयो भूत्वा मुखे तिष्ठति ।  
शारीरोग्निर्नाम जराप्रणुदा हविरवस्कन्दति । अर्धचन्द्राकृति-  
र्दक्षिणाग्निर्भूत्वा हृदये तिष्ठति तत्र कोष्ठाग्निरिति ।  
कोष्ठाग्निर्नामाशितपीतलीढखादितानि सम्यग्व्यष्ट्यां  
श्रपयित्वा गार्हपत्यो भूत्वा नाभ्यां तिष्ठति ।  
प्रायश्चित्तयस्त्वधस्तात्तिर्यक् तिस्रो हिमांशुप्रभाभिः  
प्रजननकर्मा ॥

इति द्वितीयः खण्डः ॥ २ ॥

अस्य शरीरयज्ञस्य यूपरशनाशोभितस्य  
को यजमानः । का पत्नी । के ऋत्विजः । के सदस्याः ।  
कानि यज्ञपात्राणि । कानि हवींषि । का वेदिः ।  
कोत्तरवेदिः । को द्रोणकलशः । को रथः । कः पशुः ।  
कोऽध्वर्युः । को होता । को ब्राह्मणाच्छंसी ।  
कः प्रतिप्रस्थाता । कः प्रस्तोता । को मैत्रावरुणः ।  
क उद्गाता । का धारापोता । के दर्भाः । कः सुवः ।  
काज्यस्थाली । कावाघारौ । कावाज्यभागौ । केऽत्र  
याजाः । के अनुयाजाः । केडा । कः सूक्तवाकः ।  
कः शंयोर्वाकः । का हिंसा । के पत्नीसंयाजाः ।

को यूपः । का रशना । का इष्टयः । का दक्षिणा ।  
 किमवभृतमिति ॥  
 इति तृतीयः खण्डः ॥ ३ ॥  
 अस्य शारीरयज्ञस्य यूपरशनाशोभितस्यात्मा यजमानः ।  
 बुद्धिः पत्नी । वेदा महर्त्विजः । अहङ्कारोऽध्वर्युः । चित्तं  
 होता । प्राणो ब्राह्मणच्छंसी । अपानः प्रतिप्रस्थाता ।  
 व्यानः प्रस्तोता । उदान उद्गाता । समानो मैत्रवरुणः ।  
 शरीरं वेदिः । नासिकोत्तरवेदिः । मूर्धा द्रोणकलशः ।  
 पादो रथः । दक्षिणहस्तः सुवः । सव्यहस्त आज्यस्थाली ।  
 श्रोत्रे आघारौ । चक्षुषी आज्यभागौ । ग्रीवा धारापोता ।  
 तन्मात्राणि सदस्याः । महाभूतानि प्रयाजाः । भूतानि  
 गुणा अनुयाजाः । जिह्वेडा । दन्तोष्ठौ सूक्तवाकः । तालुः  
 शंयोर्वाकः । स्मृतिर्दया क्षान्तिरहिंसा पत्नीसंयाजाः ।  
 ओङ्कारो यूपः । आशा रशना । मनो रथः । कामः पशुः ।  
 केशा दर्भाः । बुद्धीन्द्रियाणि यज्ञपात्राणि । कर्मेन्द्रियाणि  
 हवींषि । अहिंसा इष्टयः । त्यागो दक्षिणा । अवभृतं  
 मरणात् । सर्वा ह्यस्मिन्देवताः शरीरेऽधिसमाहिताः ।  
 वाराणस्यां मृतो वापि इदं वा ब्रह्म यः पठेत् । एकेन  
 जन्मना जन्तुर्मोक्षं च प्राप्नुयादिति मोक्षं च  
 प्राप्नुयादित्युपनिषत् ॥ ३ ॥  
 ॐ सह नाववतु ॥ सह नौ भुनक्तु ॥ सह वीर्यं करवावहै ॥  
 तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥  
 ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥  
 हरिः ॐ तत्सत् ॥  
 इति प्राणाग्निहोत्रोपनिषत्समाप्ता ॥

---

Please send corrections to [sanskrit@cheerful.com](mailto:sanskrit@cheerful.com)  
 Last updated April 25, 2000