Atmabodha Upanishad

આત્મબોધોપનિષત્

Document Information

Text title : Atmabodha Upanishad

File name : aatmabodha_upan.itx

Category : upanishhat

Location : doc_upanishhat

Author : Vedic Tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 42/108; RigVeda, Samanya Upanishad

Latest update : September 25, 1999

Send corrections to : sanskrit@cheerful.com

This text is prepared by volunteers and is to be used for personal study and research. The file is not to be copied or reposted without permission, for promotion of any website or individuals or for commercial purpose.

Please help to maintain respect for volunteer spirit.

Please note that proofreading is done using Devanagari version and other language/scripts are generated using **sanscript**.

August 13, 2022

sanskritdocuments.org

આત્મબોધોપનિષત્

॥ આત્મબોધોપનિષત્ અથવા આત્મપ્રબોધોપનિષત્ 42
શ્રીમન્નારાયણાકારમષ્ટાક્ષરમહાશયમ્ ।
સ્વમાત્રાનુભવાત્સિદ્ધમાત્મબોધં હરિં ભજે ॥

ૐ વાઙ્મે મનસીતિ શાન્તિઃ ॥

ૐ પ્રત્યગાનન્દં બ્રહ્મપુરુષં પ્રણવસ્વરૂપં અકાર ઉકાર મકાર ઇતિ ત્ર્યક્ષરં પ્રણવં તદેતદોમિતિ । યમુક્ત્વા મુચ્યતે યોગી જન્મસંસારબન્ધનાત્ । ૐ નમો નારાયણાય શઙ્ખચક્રગદાધરાય તસ્માત્ ૐ નમો નારાયણાયેતિ મન્ત્રોપાસકો વૈકુણ્ઠભવનં ગમિષ્યતિ । અથ યદિદં બ્રહ્મપુરં પુણ્ડરીકં તસ્માત્તડિતાભમાત્રં દીપવત્પ્રકાશમ્ ॥

બ્રહ્મણ્યો દેવકીપુત્રો બ્રહ્મણ્યો મધુસૂદનઃ ।
બ્રહ્મણ્યઃ પુણ્ડરીકાક્ષો બ્રહ્મણ્યો વિષ્ણુરચ્યુતઃ ॥

સર્વભૂતસ્થમેકં નારાયણં કારણપુરુષમકારણં પરં બ્રહ્મોમ્ । શોકમોહવિનિર્મુક્તો વિષ્ણું ધ્યાયન્ન સીદતિ । દ્વૈતાદ્વૈતમભયં ભવતિ । મૃત્યોઃ સ મૃત્યુમાપ્નોતિ ય ઇહ નાનેવ પશ્યતિ । હૃત્પદ્મમધ્યે સર્વં યત્તત્પ્રજ્ઞાને પ્રતિષ્ઠિતમ્ । પ્રજ્ઞાનેત્રો લોકઃ પ્રજ્ઞા પ્રતિષ્ઠા પ્રજ્ઞાનં બ્રહ્મ । સ એતેન પ્રજ્ઞેનાત્મનાસ્માલ્લોકાદુત્ક્રમ્યામુષ્મિન્સ્વર્ગે લોકે સર્વાન્કામાનાપ્ત્વાઽમૃતઃ સમભવદમૃતઃ સમભવત્ । યત્ર જ્યોતિરજસ્રં યસ્મિંલ્લોકેઽભ્યર્હિતમ્ । તસ્મિન્માં દેહિ સ્વમાનમૃતે લોકે અક્ષતે અચ્યુતે લોકે અક્ષતે અમૃતત્વં ચ ગચ્છત્યોં નમઃ ॥ ૧॥

પ્રગલિતનિજમાયોઽહં નિસ્તુલદૃશિરૂપવસ્તુમાત્રોઽહમ્ ।
અસ્તમિતાહન્તોઽહં પ્રગલિતજગદીશજીવભેદોઽહમ્ ॥ ૧॥

પ્રત્યગભિન્નપરોઽહં વિધ્વસ્તાશેષવિધિનિષેધોઽહમ્ ।
સમુદસ્તાશ્રમિતોઽહં પ્રવિતતસુખપૂર્ણસંવિદેવાહમ્ ॥ ૨॥

સાક્ષ્યહમનપેક્ષોઽહં નિજમહિમ્નિ સંસ્થિતોઽહમચલોઽહમ્ ।
અજરોઽહમવ્યયોઽહં પક્ષવિપક્ષાદિભેદવિધુરોઽહમ્ ॥ ૩॥

અવબોધૈકરસોઽહં મોક્ષાનન્દૈકસિન્ધુરેવાહમ્ ।
સૂક્ષ્મોઽહમક્ષરોઽહં વિગલિતગુણજાલકેવલાત્માઽહમ્ ॥ ૪॥

નિસ્ત્રૈગુણ્યપદોઽહં કુક્ષિસ્થાનેકલોકકલનોઽહમ્ ।
કૂટસ્થચેતનોઽહં નિષ્ક્રિયધામાહમપ્રતર્ક્યોઽહમ્ ॥ ૫॥

એકોઽહમવિકલોઽહં નિર્મલનિર્વાણમૂર્તિરેવાહમ્ ।
નિરવયોઽહમજોઽહં કેવલસન્માત્રસારભૂતોઽહમ્ ॥ ૬॥

નિરવધિનિજબોધોઽહં શુભતરભાવોઽહમપ્રભેદ્યોઽહમ્ ।
વિભુરહમનવદ્યોઽહં નિરવધિનિઃસીમતત્ત્વમાત્રોઽહમ્ ॥ ૭॥

વેદ્યોઽહમગમાસ્તૈરારાધ્યોઽહં સકલભુવનહૃદ્યોઽહમ્ ।
પરમાનન્દઘનોઽહમ્ પરમાનન્દૈકભૂમરૂપોઽહમ્ ॥ ૮॥

શુદ્ધોઽહમદ્વયોઽહં સન્તતભાવોઽહમાદિશૂન્યોઽહમ્ ।
શમિતાન્તત્રિતયોઽહં બદ્ધો મુક્તોઽહમદ્ભુતાત્માહમ્ ॥ ૯॥

શુદ્ધોઽહમાન્તરોઽહં શાશ્વતવિજ્ઞાનસમરસાત્માહમ્ ।
શોધિતપરતત્ત્વોઽહં બોધાનન્દૈકમૂર્તિરેવાહમ્ ॥ ૧૦॥

વિવેકયુક્તિબુદ્ધ્યાહં જાનામ્યાત્માનમદ્વયમ્ ।
તથાપિ બન્ધમોક્ષાદિવ્યવહારઃ પ્રતીયતે ॥ ૧૧॥

નિવૃત્તોઽપિ પ્રપઞ્ચો મે સત્યવદ્ભાતિ સર્વદા ।
સર્પાદૌ રજ્જુસત્તેવ બ્રહ્મસત્તૈવ કેવલમ્ ।
પ્રપઞ્ચાધારરૂપેણ વર્તતેઽતો જગન્ન હિ ॥ ૧૨॥

યથેક્ષુરસસંવ્યાપ્તા શર્કરા વર્તતે તથા ।
અદ્વયબ્રહ્મરૂપેણ વ્યાપ્તોઽહં વૈ જગત્ત્રયમ્ ॥ ૧૩॥

બ્રહ્માદિકીટપર્યન્તાઃ પ્રાણિનો મયિ કલ્પિતાઃ ।

બુદ્બુદાદિવિકારાન્તસ્તરઙ્ગઃ સાગરે યથા ॥ ૧૪॥

તરઙ્ગસ્થં દ્રવં સિન્ધુર્ન વાઞ્છતિ યથા તથા ।
વિષયાનન્દવાઞ્છા મે મા ભૂદાનન્દરૂપતઃ ॥ ૧૫॥

દારિદ્ર્યાશા યથા નાસ્તિ સમ્પન્નસ્ય તથા મમ ।
બ્રહ્માનન્દે નિમગ્નસ્ય વિષયાશા ન તદ્ભવેત્ ॥ ૧૬॥

વિષં દૃષ્ટ્વાઽમૃતં દૃષ્ટ્વા વિષં ત્યજતિ બુદ્ધિમાન્ ।
આત્માનમપિ દૃષ્ટ્વાહમનાત્માનં ત્યજામ્યહમ્ ॥ ૧૭॥

ઘટાવભાસકો ભાનુર્ઘટનાશે ન નશ્યતિ ।
દેહાવભાસકઃ સાક્ષી દેહનાશે ન નશ્યતિ ॥ ૧૮॥

ન મે બન્ધો ન મે મુક્તિર્ન મે શાસ્ત્રં ન મે ગુરુઃ ।
માયામાત્રવિકાસત્વાન્માયાતીતોઽહમદ્વયઃ ॥ ૧૯॥

પ્રાણાશ્ચલન્તુ તદ્ધર્મૈઃ કામૈર્વા હન્યતાં મનઃ ।
આનન્દબુદ્ધિપૂર્ણસ્ય મમ દુઃખં કથં ભવેત્ ॥ ૨૦॥

આત્માનમઞ્જસા વેદ્મિ ક્વાપ્યજ્ઞાનં પલાયિતમ્ ।
કર્તૃત્વમદ્ય મે નષ્ટં કર્તવ્યં વાપિ ન ક્વચિત્ ॥ ૨૧॥

બ્રાહ્મણ્યં કુલગોત્રે ચ નામસૌન્દર્યજાતયઃ ।
સ્થૂલદેહગતા એતે સ્થૂલાદ્ભિન્નસ્ય મે નહિ ॥ ૨૨॥

ક્ષુત્પિપાસાન્ધ્યબાધિર્યકામક્રોધાદયોઽખિલાઃ ।
લિઙ્ગદેહગતા એતે હ્યલિઙ્ગસ્ય ન સન્તિ હિ ॥ ૨૩॥

જડત્વપ્રિયમોદત્વધર્માઃ કારણદેહગાઃ ।
ન સન્તિ મમ નિત્યસ્ય નિર્વિકારસ્વરૂપિણઃ ॥ ૨૪॥

ઉલૂકસ્ય યથા ભાનુરન્ધકારઃ પ્રતીયતે ।
સ્વપ્રકાશે પરાનન્દે તમો મૂઢસ્ય જાયતે ॥ ૨૫॥

ચક્ષુર્દૃષ્ટિનિરોધેઽભ્રૈઃ સૂર્યો નાસ્તીતિ મન્યતે ।
તથાઽજ્ઞાનાવૃતો દેહી બ્રહ્મ નાસ્તીતિ મન્યતે ॥ ૨૬॥

યથામૃતં વિષાદ્ભિન્નં વિષદોષૈર્ન લિપ્યતે ।
ન સ્પૃશામિ જડાદ્ભિન્નો જડદોષાન્પ્રકાશતઃ ॥ ૨૭॥

સ્વલ્પાપિ દીપકણિકા બહુલં નાશયેત્તમઃ ।
સ્વલ્પોઽપિ બોધો નિબિડે બહુલં નાશયેત્તમઃ ॥ ૨૮॥

કાલત્રયે યથા સર્પો રજ્જૌ નાસ્તિ તથા મયિ ।
અહઙ્કારાદિદેહાન્તં જગન્નાસ્ત્યહમદ્વયઃ ॥ ૨૯॥

ચિદ્રૂપત્વાન્ન મે જાડ્યં સત્યત્વાન્નાનૃતં મમ ।
આનન્દત્વાન્ન મે દુઃખમજ્ઞાનાદ્ભાતિ સત્યવત્ ॥ ૩૦॥

આત્મપ્રબોધોપનિષદં મુહૂર્તમુપાસિત્વા ન સ પુનરાવર્તતે ન
સ પુનરાવર્તત ઇત્યુપનિષત્ ॥

ૐ વાઙ્મે મનસીતિ શાન્તિઃ ॥

ઇતિ આત્મબોધોપનિષત્સમાપ્તા ॥

Encoded by Sunder Hattangadi

Atmabodha Upanishad

pdf was typeset on August 13, 2022

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*