Adhyatma Upanishad

અધ્યાત્મોપનિષત્

Document Information

Text title : Adhyatma Upanishad

File name : adhyatmaupan.itx

Category : upanishhat

Location : doc_upanishhat

Author : Vedic tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 73 / 108; Shukla Yajurveda - Samanya upanishad

Latest update : August 11, 2000

Send corrections to : sanskrit at cheerful dot c om

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**.

September 16, 2023

sanskritdocuments.org

અધ્યાત્મોપનિષત્

યત્રાન્તર્યામ્યાદિભેદસ્તત્ત્વતો ન હિ યુજ્યતે ।
નિર્ભેદં પરમાદ્વૈતં સ્વમાત્રમવશિષ્યતે ॥

ૐ પૂર્ણમદઃ પૂર્ણમિદં પૂર્ણાત્પૂર્ણમુદચ્યતે ।
પૂર્ણસ્ય પૂર્ણમાદાય પૂર્ણમેવાવશિષ્યતે ॥

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ॥

હરિઃ ૐ ॥ અન્તઃશરીરે નિહિતો ગુહાયામજ એકો નિત્યમસ્ય
પૃથિવી શરીરં યઃ પૃથિવીમન્તરે સંચરન્યં પૃથિવી ન વેદ ।
યસ્યાપઃશરીરં યો અપોઽન્તરે સંચરન્યમાપો ન વિદુઃ ।
યસ્ય તેજઃ શરીરં યસ્તેજોઽન્તરે સંચરન્યં તેજો ન વેદ ।
યસ્ય વાયુઃ શરીરં યો વાયુમન્તરે સંચરન્યં વાયુર્ન વેદ ।
યસ્યાકાશઃ શરીરં ય આકાશમન્તરે સંચરન્યમાકાશો ન વેદ ।
યસ્ય મનઃ શરીરં યો મનોઽન્તરે સંચરન્યં મનો ન વેદ ।
યસ્ય બુદ્ધિઃ શરીરં યો બુદ્ધિમન્તરે સંચરન્યં બુદ્ધિર્ન વેદ ।
યસ્યાહંકારઃ શરીરં યોઽહંકારમન્તરે સંચરન્યમહંકારો ન વેદ ।
યસ્ય ચિત્તં શરીરં યશ્ચિત્તમન્તરે સંચરન્યં ચિત્તં ન વેદ ।
યસ્યાવ્યક્તં શરીરં યોઽવ્યક્તમન્તરે સંચરન્યમવ્યક્તં ન વેદ ।
યસ્યાક્ષરં શરીરં યોઽક્ષરમન્તરે સંચરન્યમક્ષરં ન વેદ ।
યસ્ય મૃયુઃ શરીરં યો મૃત્યુમન્તરે સંચરન્યં મૃત્યુર્ન વેદ ।
સ એષ સર્વભૂતાન્તરાત્માપહતપાપ્મા દિવ્યો દેવ એકો નારાયણઃ ।
અહં મમેતિ યો ભાવો દેહાક્ષાદાવનાત્મનિ । અધ્યાસોઽયં નિરસ્તવ્યો
વિદુષા બ્રહ્મનિષ્ઠયા ॥ ૧॥

જ્ઞાત્વા સ્વં પ્રત્યગાત્માનં બુદ્ધિતદ્વૃત્તિસાક્ષિણમ્ ।
સોઽહમિત્યેવ તદ્વૃત્ત્યા સ્વાન્યત્રાત્મમાત્મનઃ ॥ ૨॥

લોકાનુવર્તનં ત્યક્ત્વા ત્યક્ત્વા દેહાનુવર્તનમ્ ।

શાસ્ત્રાનુવર્તનં ત્યક્ત્વા સ્વાધ્યાસાપનયં કુરુ ॥ ૩॥

સ્વાત્મન્યેવ સદા સ્થિત્યા મનો નશ્યતિ યોગિનઃ ।
યુક્ત્યા શ્રુત્યા સ્વાનુભૂત્યા જ્ઞાત્વા સાર્વાત્મ્યમાત્મનઃ ॥ ૪॥

નિદ્રાયા લોકવાર્તાયાઃ શબ્દાદેરાત્મવિસ્મૃતેઃ ।
ક્વચિન્નાવસરં દત્ત્વા ચિન્તયાત્માનમાત્મનિ ॥ ૫॥

માતાપિત્રોર્મલોદ્ભૂતં મલમાંસમયં વપુઃ ।
ત્યક્ત્વા ચણ્ડાલવદ્દૂરં બ્રહ્મભૂય કૃતી ભવ ॥ ૬॥

ઘટાકાશં મહાકાશ ઇવાત્માનં પરાત્મનિ ।
વિલાપ્યાખણ્ડભાવેન તૂષ્ણીં ભવ સદા મુને ॥ ૭॥

સ્વપ્રકાશમધિષ્ઠાનં સ્વયંભૂય સદાત્મના ।
બ્રહ્માણ્ડમપિ પિણ્ડાણ્ડં ત્યજ્યતાં મલભાણ્ડવત્ ॥ ૮॥

ચિદાત્મનિ સદાનન્દે દેહરૂઢામહંધિયમ્ ।
નિવેશ્ય લિઙ્ગમુત્સૃજ્ય કેવલો ભવ સર્વદા ॥ ૯॥

યત્રૈષ જગદાભાસો દર્પણાન્તઃપુરં યથા ।
તદ્બ્રહ્માહમિતિ જ્ઞાત્વા કૃતકૃત્યો ભવાનઘ ॥ ૧૦॥

અહંકારગ્રહાન્મુક્તઃ સ્વરૂપમુપપદ્યતે ।
ચન્દ્રવદ્વિમલઃ પૂર્ણઃ સદાનન્દઃ સ્વયંપ્રભઃ ॥ ૧૧॥

ક્રિયાનાશાદ્ભવેચ્ચિન્તાનાશોઽસ્માદ્વાસનાક્ષયઃ ।
વાસનાપ્રક્ષયો મોક્ષઃ સા જીવન્મુક્તિરિષ્યતે ॥ ૧૨॥

સર્વત્ર સર્વતઃ સર્વબ્રહ્મમાત્રાવલોકનમ્ ।
સદ્ભાવભાવનાદાઢ્યાદ્વાસનાલયમશ્નુતે ॥ ૧૩॥

પ્રમાદો બ્રહ્મનિષ્ઠાયાં ન કર્તવ્યજ઼્ કદાચન ।
પ્રમાદો મૃત્યુરિત્યાહુર્વિદ્યાયાં બ્રહ્મવાદિનઃ ॥ ૧૪॥

યથાપકૃષ્ટં શૈવાલં ક્ષણમાત્રં ન તિષ્ઠતિ ।
આવૃણોતિ તથા માયા પ્રાજ્ઞં વાપિ પરાઙ્મુખમ્ ॥ ૧૫॥

જીવતો યસ્ય કૈવલ્યં વિદેહોઽપિ સ કેવલઃ ।
સમાધિનિષ્ઠતામેત્ય નિર્વિકલ્પો ભવાનઘ ॥ ૧૬॥

અજ્ઞાનહૃદયગ્રન્થેર્નિઃશેષવિલયસ્તદા ।
સમાધિના વિકલ્પેન યદાદ્વૈતાત્મદર્શનમ્ ॥ ૧૭॥

અત્રાત્મત્વં દૃઢીકુર્વન્નહમાદિષુ સંત્યજન્ ।
ઉદાસીનતયા તેષુ તિષ્ઠેદ્ઘટપટાદિવત્ ॥ ૧૮॥

બ્રહ્માદિસ્તમ્બપર્યન્તં મૃષામાત્રા ઉપાધયઃ ।
તતઃ પૂર્ણં સ્વમાત્માનં પશ્યેદેકાત્મના સ્થિતમ્ ॥ ૧૯॥

સ્વયં બ્રહ્મા સ્વયં વિષ્ણુઃ સ્વયમિન્દ્રઃ સ્વયં શિવઃ ।
સ્વયં વિશ્વમિદં સર્વં સ્વસ્માદન્યન્ન કિંચન ॥ ૨૦॥

સ્વાત્મન્યારોપિતા શેષાભાસવસ્તુનિરાસતઃ ।
સ્વયમેવ પરંબ્રહ્મ પૂર્ણમદ્વયમક્રિયમ્ ॥ ૨૧॥

અસત્કલ્પો વિકલ્પોઽયં વિશ્વમિત્યેકવસ્તુનિ ।
નિર્વિકારે નિરાકારે નિર્વિશેષે ભિદા કુતઃ ॥ ૨૨॥

દ્રષ્ટ્દર્શનદૃશ્યાદિભાવશૂન્યે નિરામયે ।
કલ્પાર્ણવ ઇવાત્યન્તં પરિપૂર્ણે ચિદાત્મનિ ॥ ૨૩॥

તેજસીવ તમો યત્ર વિલીનં ભ્રાન્તિકારણમ્ ।
અદ્વિતીયે પરે તત્ત્વે નિર્વિશેષે ભિદા કુતઃ ॥ ૨૪॥

એકાત્મકે પરે તત્ત્વે ભેદકર્તા કથં વસેત્ ।
સુષુપ્તૌ સુખમાત્રાયાં ભેદઃ કેનાવલોકિતઃ ॥ ૨૫॥

ચિત્તમૂલો વિકલ્પોઽયં ચિત્તાભાવે ન કશ્ચન ।
અતશ્ચિત્તં સમાધેયિ પ્રત્યગ્રૂપે પરાત્મનિ ॥ ૨૬॥

અખણ્ડાનન્દમાત્માનં વિજ્ઞાય સ્વસ્વરૂપતઃ ।
બહિરન્તઃ સદાનન્દરસાસ્વાદનમાત્મનિ ॥ ૨૭॥

વૈરાગ્યસ્ય ફલં બોધો બોધસ્યોપરતિઃ ફલમ્ ।
સ્વાનન્દાનુભવચ્છાન્તિરેષૈવોપરતેઃ ફલમ્ ॥ ૨૮॥

યદ્યુત્તરોત્તરાભાવે પૂર્વરૂપં તુ નિષ્ફલમ્ ।
નિવૃત્તિઃ પરમા તૃપ્તિરાનન્દોઽનુપમઃ સ્વતઃ ॥ ૨૯॥

માયોપાધિર્જગદ્યોનિઃ સર્વજ્ઞત્વાદિલક્ષણઃ ।
પારોક્ષ્યશબલઃ સત્યાદ્યાત્મકસ્તત્પદાભિધઃ ॥ ૩૦॥

આલમ્બનતયા ભાતિ યોઽસ્મત્પ્રત્યયશબ્દયોઃ ।
અન્તઃકરણસંભિન્નબોધઃ સ ત્વંપદાભિધઃ ॥ ૩૧॥

માયાવિદ્યે વિહાયૈવ ઉપાધી પરજીવયોઃ ।
અખણ્ડં સચ્ચિદાનન્દં પરં બ્રહ્મ વિલક્ષ્યતે ॥ ૩૨॥

ઇત્થં વાક્યૈસ્તથાર્થાનુસન્ધાનં શ્રવણં ભવેત્ ।
યુક્ત્યા સંભાવિતત્વાનુસન્ધાનં મનનં તુ તત્ ॥ ૩૩॥

તાભ્યં નિર્વિચિકિત્સેઽર્થે ચેતસઃ સ્થાપિતસ્ય યત્ ।
એકતાનત્વમેતદ્ધિ નિદિધ્યાસનમુચ્યતે ॥ ૩૪॥

ધ્યાતૃધ્યાને પરિત્યજ્ય ક્રમાદ્ધ્યેયૈકગોચરમ્ ।
નિવાતદીપવચ્ચિત્તં સમાધિરભિધીયતે ॥ ૩૫॥

વૃત્તયસ્તુ તદાનીમજ્ઞાતા આત્મગોચરાઃ ।
સ્મરણાદનુમીયન્તે વ્યુત્થિતસ્ય સમુત્થિતાઃ ॥ ૩૬॥

અનાદાવિહ સંસારે સંચિતાઃ કર્મકોટયઃ ।
અનેન વિલયં યાન્તિ શુદ્ધો ધર્મો વિવર્ધતે ॥ ૩૭॥

ધર્મમેઘમિમં પ્રાહુઃ સમાધિં યોગવિત્તમાઃ ।
વર્ષત્યેષ યથા ધર્મામૃતધારાઃ સહસ્રશઃ ॥ ૩૮॥

અમુના વાસનાજાલે નિઃશેષં પ્રવિલાપિતે ।
સમૂલોન્મૂલિતે પુણ્યપાપાખ્યે કર્મસંચયે ॥ ૩૯॥

વાક્યમપ્રતિબદ્ધં સત્પ્રાક્પરોક્ષાવભાસિતે ।
કરામલકમવદ્બોધપરોક્ષં પ્રસૂયતે ॥ ૪૦॥

વાસનાનુદયો ભોગ્યે વૈરાગ્યસ્ય તદાવધિઃ ।
અહંભાવોદયાભાવો બોધસ્ય પરમાવધિઃ ॥ ૪૧॥

લીનવૃત્તેરનુત્પત્તિર્મર્યાદોપરતેસ્તુ સા ।
સ્થિતપ્રજ્ઞો યતિરયં યઃ સદાનન્દમશ્નુતે ॥ ૪૨॥

બ્રહ્મણ્યેવ વિલીનાત્મા નિર્વિકારો વિનિષ્ક્રિયઃ ।
બ્રહ્માત્મનોઃ શોધિતયોરેકભાવાવગાહિનિ ॥ ૪૩॥

નિર્વિકલ્પા ચ ચિન્માત્રા વૃત્તિઃ પ્રજ્ઞેતિ કથ્યતે ।

સા સર્વદા ભવેદ્યસ્ય સ જીવન્મુક્ત ઇષ્યતે ॥ ૪૪॥

દેહેન્દ્રિયેષ્વહંભાવ ઇદંભાવસ્તદન્યકે ।
યસ્ય નો ભવતઃ ક્વાપિ સ જીવન્મુક્ત ઇષ્યતે ॥ ૪૫॥

ન પ્રત્યગ્બ્રહ્મણોર્ભેદં કદાપિ બ્રહ્મસર્ગયોઃ ।
પ્રજ્ઞયા યો વિજાનાતિ સ જીવન્મુક્ત ઇષ્યતે ॥ ૪૬॥

સાધુભિઃ પૂજ્યમાનેઽસ્મિન્પીડ્યમાનેઽપિ દુર્જનૈઃ ।
સમભાવો ભવેદ્યસ્ય સ જીવન્મુક્ત ઇષ્યતે ॥ ૪૭॥

વિજ્ઞાતબ્રહ્મતત્ત્વસ્ય યથાપૂર્વં ન સંસૃતિઃ ।
અસ્તિ ચેન્ન સ વિજ્ઞાતબ્રહ્મભાવો બહિર્મુખઃ ॥ ૪૮॥

સુખાદ્યનુભવો યાવત્તાવત્પ્રારબ્ધમિષ્યતે ।
ફલોદયઃ ક્રિયાપૂર્વો નિષ્ક્રિયો નહિ કુત્રચિત્ ॥ ૪૯॥

અહં બ્રહ્મેતિ વિજ્ઞાનાત્કલ્પકોટિશતાર્જિતમ્ ।
સંચિતં વિલયં યાતિ પ્રબોધાત્સ્વપ્નકર્મવત્ ॥ ૫૦॥

સ્વમસઙ્ગમુદાસીનં પરિજ્ઞાય નભો યથા ।
ન શ્લિષ્યતે યતિઃ કિંચિત્કદાચિદ્ભાવિકર્મભિઃ ॥ ૫૧॥

ન નભો ઘટયોગેન સુરાગન્ધેન લિપ્યતે ।
તથાત્મોપાધિયોગેન તદ્ધર્મૈ નૈવ લિપ્યતે ॥ ૫૨॥

જ્ઞાનોદયાત્પુરારબ્ધં કર્મ જ્ઞાનાન્ન નશ્યતિ ।
અદત્ત્વા સ્વફલં લક્ષ્યમુદ્દિશ્યોત્સૃષ્ટબાણવત્ ॥ ૫૩॥

વ્યાઘ્રબુદ્ધ્યા વિનિર્મુક્તો બાણઃ પશ્ચાત્તુ ગોમતૌ ।
ન તિષ્ઠતિ ભિનત્ત્યેવ લક્ષ્યં વેગેન નિર્ભરમ્ ॥ ૫૪॥

અજરોઽસ્મ્યમરોઽસ્મીતિ ય આત્માનં પ્રપદ્યતે ।
તદાત્મના તિષ્ઠતોઽસ્ય કુતઃ પ્રારબ્ધકલ્પના ॥ ૫૫॥

પ્રારબ્ધં સિદ્ધ્યતિ તદા યદા દેહાત્મના સ્થિતિઃ ।
દેહાત્મભાવો નૈવેષ્ટઃ પ્રારબ્ધં ત્યજ્યતામતઃ ॥ ૫૬॥

પ્રારબ્ધકલ્પનાપ્યસ્ય દેહસ્ય ભ્રાન્તિરેવ હિ ॥ ૫૭॥

અધ્યસ્તસ્ય કુતસ્તત્ત્વમસત્યસ્ય કુતો જનિઃ ।

અજાતસ્ય કુતો નાશઃ પ્રારબ્ધમસતઃ કુતઃ ॥ ૫૮॥

જ્ઞાનેનાજ્ઞાનકાર્યસ્ય સમૂલસ્ય લયો યદિ ।
તિષ્ઠત્યયં કથં દેહ ઇતિ શઙ્કાવતો જડાન્ ।
સમાધાતું બાહ્યદૃષ્ટ્યા પ્રારબ્ધં વદતિ શ્રુતિઃ ॥ ૫૯॥

ન તુ દેહાદિસત્યત્વબોધનાય વિપશ્ચિતામ્ ।
પરિપૂર્ણમનાદ્યન્તમપ્રમેયમવિક્રિયમ્ ॥ ૬૦॥

સદ્ઘનં ચિદ્ઘનં નિત્યમાનન્દઘનમવ્યયમ્ ।
પ્રત્યગેકરસં પૂર્ણમનન્તં સર્વતોમુખમ્ ॥ ૬૧॥

અહેયમનુપાદેયમનાધેયમનાશ્રયમ્ ।
નિર્ગુણં નિષ્ક્રિયં સૂક્ષ્મં નિર્વિકલ્પં નિરઞ્જનમ્ ॥ ૬૨॥

અનિરૂપ્યસ્વરૂપં યન્મનોવાચામગોચરમ્ ।
સત્સમૃદ્ધં સ્વતઃસિદ્ધં શુદ્ધં બુદ્ધમનોદૃશમ્ ॥ ૬૩॥

સ્વાનુભૂત્યા સ્વયં જ્ઞાત્વા સ્વમાત્માનમખણ્ડિતમ્ ।
સ સિદ્ધઃ સુસુખં તિષ્ઠ નિર્વિકલ્પાત્મનાત્મનિ ॥ ૬૪॥

ક્વ ગતં કેન વા નીતં કુત્ર લીનમિદં જગત્ ।
અધુનૈવ મયા દૃષ્ટં નાસ્તિ કિં મહદદ્ભુતમ્ ॥ ૬૫॥

કિં હેયં કિમુપાદેયં કિમન્યત્કિં વિલક્ષણમ્ ।
અખણ્ડાનન્દપીયૂષપૂર્ણબ્રહ્મમહાર્ણવે ॥ ૬૬॥

ન કિંચિદત્ર પશ્યામિ ન શ‍ૃણોમિ ન વેદ્મ્યહમ્ ।
સ્વાત્મનૈવ સદાનન્દરૂપેણાસ્મિ સ્વલક્ષણઃ ॥ ૬૭॥

અસઙ્ગોઽહમનઙ્ગોઽહમલિઙ્ગોઽહં હરિઃ ।
પ્રશાન્તોઽહમનન્તોઽહં પરિપૂર્ણશ્ચિરન્તનઃ ॥ ૬૮॥

અકર્તાહમભોક્તાહમવિકારોઽહમવ્યયઃ ।
શુદ્ધ બોધસ્વરૂપોઽહં કેવલોઽહં સદાશિવઃ ॥ ૬૯॥

એતાં વિદ્યામપાન્તરતમાય દદૌ । અપાન્તરતમો બ્રહ્મણે દદૌ ।
બ્રહ્મા ઘોરાઙ્ગિરસે દદૌ । ઘોરાઙ્ગિરા રૈક્વાય દદૌ । રૈક્વો રામાય દદૌ ।
રામઃ સર્વેભ્યો ભૂતેભ્યો દદાવિત્યેતન્નિર્વાણાનુશાસનં
વેદાનુશાસનં વેદાનુશાસનમિત્યુપનિષત્ ॥

ૐ પૂર્ણમદઃ પૂર્ણમિદં પૂર્ણાત્પૂર્ણમુદચ્યતે ।
પૂર્ણસ્ય પૂર્ણમાદાય પૂર્ણમેવાવશિષ્યતે ॥

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ॥ હરિઃ ૐ તત્સત્ ॥

ઇતિ અધ્યાત્મોપનિષત્સમાપ્તા ॥

Encoded by Sunder Hattangadi

Adhyatma Upanishad
pdf was typeset on September 16, 2023

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*