

---

## Adhyatma Upanishad

அத்<sup>4</sup>யாத்மோபநிஷத்

### 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](mailto: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*

---

## Adhyatma Upanishad

அத்யாத்மோபநிஷத்



யத்ராந்தர்யாம்யாதி<sup>3</sup>பே<sup>4</sup>த<sup>3</sup>ஸ்தத்த்வதோ ந ஹி யுஜ்யதே |  
நிர்<sup>3</sup>பே<sup>4</sup>த<sup>3</sup>ம் பரமாத்<sup>3</sup>வைதம் ஸ்வமாத்ரமவஸிஷ்யதே ||

ஓ பூர்ணமத:<sup>3</sup> பூர்ணமித<sup>3</sup>ம் பூர்ணாற்பூர்ணமுத<sup>3</sup>ச்யதே |  
பூர்ணஸ்ய பூர்ணமாதா<sup>3</sup>ய பூர்ணமேவாவஸிஷ்யதே ||

ஓ ஶாந்தி: ஶாந்தி: ஶாந்தி: ||

ஹி: ஓ || அந்த:ஸரீரே நிஹிதோ கு<sup>3</sup>ஹாயாமஜ ஏகோ நித்யமஸ்ய  
ப்ரு<sup>3</sup>தி<sup>2</sup>வீ ஶரீரம் ய: ப்ரு<sup>3</sup>தி<sup>2</sup>வீமந்தரே ஸஞ்சரந்யம் ப்ரு<sup>3</sup>தி<sup>2</sup>வீ ந வேத<sup>3</sup> |  
யஸ்யாப:ஸரீரம் யோ அபோ<sup>3</sup>ந்தரே ஸஞ்சரந்யமாபோ ந விது:<sup>3</sup> |  
யஸ்ய தேஜ: ஶரீரம் யஸ்தேஜோ<sup>3</sup>ந்தரே ஸஞ்சரந்யம் தேஜோ ந வேத<sup>3</sup> |  
யஸ்ய வாயு: ஶரீரம் யோ வாயுமந்தரே ஸஞ்சரந்யம் வாயுந் வேத<sup>3</sup> |  
யஸ்யாகாஸ: ஶரீரம் ய ஆகாஸமந்தரே ஸஞ்சரந்யமாகாஸோ ந வேத<sup>3</sup> |  
யஸ்ய மந: ஶரீரம் யோ மநோ<sup>3</sup>ந்தரே ஸஞ்சரந்யம் மநோ ந வேத<sup>3</sup> |  
யஸ்ய பு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தி:<sup>4</sup> ஶரீரம் யோ பு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>மந்தரே ஸஞ்சரந்யம் பு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>ந் வேத<sup>3</sup> |  
யஸ்யாஹங்கார: ஶரீரம் யோ<sup>3</sup>ஹங்காரமந்தரே ஸஞ்சரந்யமஹங்காரோ ந வேத<sup>3</sup> |  
யஸ்ய சித்தம் ஶரீரம் யஸ்சித்தமந்தரே ஸஞ்சரந்யம் சித்தம் ந வேத<sup>3</sup> |  
யஸ்யாவ்யக்தம் ஶரீரம் யோ<sup>3</sup>வ்யக்தமந்தரே ஸஞ்சரந்யமவ்யக்தம் ந வேத<sup>3</sup> |  
யஸ்யாக்ஷரம் ஶரீரம் யோ<sup>3</sup>க்ஷரமந்தரே ஸஞ்சரந்யங்க்ஷரம் ந வேத<sup>3</sup> |  
யஸ்ய ம்ரு<sup>3</sup>யு: ஶரீரம் யோ ம்ரு<sup>3</sup>த்யுமந்தரே ஸஞ்சரந்யம் ம்ரு<sup>3</sup>த்யுந் வேத<sup>3</sup> |  
ஸ ஏஷ ஶர்வபூ<sup>4</sup>தாந்தராத்மாபஹதபாப்மா தி<sup>3</sup>வ்யோ தே<sup>3</sup>வ ஏகோ நாராயண: |  
அஹம் மமேதி யோ பா<sup>4</sup>வோ தே<sup>3</sup>ஹாக்ஷாதா<sup>3</sup>வநாத்மநி | அத்யாஸோ<sup>3</sup>யம்  
நிரஸ்தவ்யோ

விது<sup>3</sup>ஷா ப்<sup>3</sup>ரஹ்மநிஷ்ட<sup>2</sup>யா || 1 ||

ஜ்ஞாத்வா ஸ்வம் ப்ரத்யகா<sup>3</sup>த்மாநம் பு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>தத்<sup>3</sup>வ்ரு<sup>3</sup>த்திஸாக்ஷிணம் |  
ஸோ<sup>3</sup>ஹமித்யேவ தத்<sup>3</sup>வ்ரு<sup>3</sup>த்த்யா ஸ்வாந்யத்ராத்மயமாத்மந: || 2 ||

லோகாநுவர்தநம் த்யக்த்வா த்யக்த்வா தே<sup>3</sup>ஹாநுவர்தநம் |

ஸாஸ்த்ராநுவர்தநம் த்யக்த்வா ஸ்வாத்யாஸாபநயம் குரு || 3 ||

ஸ்வாத்மந்யேவ ஸதா<sup>3</sup> ஸ்தி<sup>2</sup>த்யா மநோ நஸ்யதி யோகி<sup>3</sup>ந: |

யுக்த்யா ஸ்ருத்யா ஸ்வாநுபூ<sup>4</sup>த்யா ஜ்ஞாத்வா ஸார்வாத்மயமாத்மந: || 4 ||

நித<sup>3</sup>ராயா லோகவார்தாயா: ஸப<sup>3</sup>தாதே<sup>3</sup>ராத்மவிஸ்மரு<sup>3</sup>தே: |

க்வசிந்நவஸரம் த<sup>3</sup>த்த்வா சிந்தயாத்மாநமாத்மநி || 5 ||

மாதாபித்ரோர்மலோத்பூ<sup>4</sup>தம் மலமாம்ஸமயம் வபு: |

த்யக்த்வா சண்டா<sup>3</sup>லவத்<sup>3</sup>தூ<sup>3</sup>ரம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்மபூ<sup>4</sup>ய க்ரு<sup>3</sup>தீ ப<sup>4</sup>வ || 6 ||

க<sup>4</sup>டாகாஸம் மஹாகாஸ இவாத்மாநம் பராத்மநி |

விலாப்யாக<sup>2</sup>ண்ட<sup>3</sup>பா<sup>4</sup>வேந தூஷ்ணீம் ப<sup>4</sup>வ ஸதா<sup>3</sup> முநே || 7 ||

ஸ்வப்ரகாஸமதி<sup>4</sup>ஷ்டா<sup>2</sup>நம் ஸ்வயம்பூ<sup>4</sup>ய ஸதா<sup>3</sup>த்மநா |

ப்<sup>3</sup>ரஹ்மாண்ட<sup>3</sup>மபி பிண்டா<sup>3</sup>ண்ட<sup>3</sup>ம் த்யஜ்யதாம் மலபா<sup>4</sup>ண்ட<sup>3</sup>வத் || 8 ||

சிதா<sup>3</sup>த்மநி ஸதா<sup>3</sup>நந்தே<sup>3</sup> தே<sup>3</sup>ஹ்ருடா<sup>4</sup>மஹந்தி<sup>4</sup>யம் |

நிவேஸ்ய விங்க<sup>3</sup>முத்ஸ்ரு<sup>3</sup>ஜ்ய கேவலோ ப<sup>4</sup>வ ஸர்வதா<sup>3</sup> || 9 ||

யத்ரைஷ ஜக<sup>3</sup>தா<sup>3</sup>பா<sup>4</sup>ஸோ த<sup>3</sup>ர்ப்<sup>3</sup>ணந்த:புரம் யதா<sup>2</sup> |

தத்<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ரஹ்மாஹமிதி ஜ்ஞாத்வா க்ரு<sup>3</sup>தக்ரு<sup>3</sup>த்யோ ப<sup>4</sup>வாநக<sup>4</sup> || 10 ||

அஹங்காரக்<sup>3</sup>ரஹாந்முக்த: ஸ்வரூபமுபபத்யதே |

சந்த<sup>3</sup>ரவத்<sup>3</sup>விமல: பூ<sup>3</sup>ண்: ஸதா<sup>3</sup>நந்த:<sup>3</sup> ஸ்வயம்ப்ரப:<sup>4</sup> || 11 ||

க்ரியாநாஸாத்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>வேச்சிந்தாநாஸோ<sup>5</sup>ஸமாத்<sup>3</sup>வாஸநாக்ஷய: |

வாஸநாப்ரக்ஷயோ மோக்ஷ: ஸா ஜீவந்முக்திரிஷ்யதே || 12 ||

ஸர்வத்ர ஸர்வத: ஸர்வப்<sup>3</sup>ரஹ்மமாத்ராவலோகநம் |

ஸத்<sup>3</sup>பா<sup>4</sup>வபா<sup>4</sup>வாநாதா<sup>3</sup>ட<sup>4</sup>யாத்<sup>3</sup>வாஸநாலயமஸ்ரு<sup>3</sup>தே || 13 ||

ப்ரமாதோ<sup>3</sup> ப்<sup>3</sup>ரஹ்மநிஷ்டா<sup>2</sup>யாம் ந கர்தவ்யஜ: கதா<sup>3</sup>சந |

ப்ரமாதோ<sup>3</sup> ம்ரு<sup>3</sup>த்யுரித்யாஹூர்வித்<sup>3</sup>யாயாம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவாதி<sup>3</sup>ந: || 14 ||

யதா<sup>2</sup>பக்ரு<sup>3</sup>ஷ்டம் ஸைவாலம் க்ஷணமாத்ரம் ந திஷ்ட<sup>2</sup>தி |

ஆவ்ரு<sup>3</sup>ணோதி ததா<sup>2</sup> மாயா ப்ராஜ்ஞம் வாபி பராங்கும<sup>2</sup>ம் || 15 ||

ஜீவதோ யஸ்ய கைவல்யம் விதே<sup>3</sup>ஹோ<sup>5</sup>பி ஸ கேவல: |

ஸமாதி<sup>4</sup>நிஷ்ட<sup>2</sup>தாமேத்ய நிர்விகல்போ ப<sup>4</sup>வாநக<sup>4</sup> || 16 ||

அஜ்ஞாநஹ்ரு'த்யக்'ரந்தே'ர்நி:ஸேஷவிலயஸ்ததா<sup>3</sup> |  
 ஸமாதி<sup>4</sup>நா விகல்பேந யதா<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>வைதாத்மத<sup>3</sup>ர்ஸநம் || 17 ||  
 அத்ராத்மத்வம் த்<sup>3</sup>ரு'உ<sup>4</sup>குர்வந்நஹுமாதி<sup>3</sup>ஷு ஸந்த்யஜந் |  
 உதா<sup>3</sup>ஸீந்தயா தேஷு திஷ்டே<sup>2</sup>த்<sup>3</sup>க<sup>4</sup>டபடாதி<sup>3</sup>வத் || 18 ||  
 ப்<sup>3</sup>ரஹ்மாதி<sup>3</sup>ஸ்தம்ப்<sup>3</sup>பர்யந்தம் ம்ரு'ஷாமாத்ரா உபாத<sup>4</sup>ய: |  
 தத: பூர்ணம் ஸ்வமாத்மாநம் பஸ்யேதே<sup>3</sup>காத்மநா ஸ்தி<sup>2</sup>தம் || 19 ||  
 ஸ்வயம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்மா ஸ்வயம் விஷ்ணு: ஸ்வயமிந்த்<sup>3</sup>ர: ஸ்வயம் ஸிவ: |  
 ஸ்வயம் விஸ்வமித<sup>3</sup>ம் ஸர்வம் ஸ்வஸ்மாத<sup>3</sup>ந்யந்ந கிஞ்சந || 20 ||  
 ஸ்வாத்மந்யாரோபிதா ஸேஷாபா<sup>4</sup>ஸவஸ்துநிராஸத: |  
 ஸ்வயமேவ பரம்ப்<sup>3</sup>ரஹ்ம பூர்ணமத்<sup>3</sup>வயமக்ரியம் || 21 ||  
 அஸத்கல்போ விகல்போ<sup>5</sup>யம் விஸ்வமித்யேகவஸ்துநி |  
 நிர்விகாரே நிராகாரே நிர்விஸேஷே பி<sup>4</sup>தா<sup>3</sup> குத: || 22 ||  
 த்<sup>3</sup>ர்ஷ்ட்ரு'த<sup>3</sup>ர்ஸநத்<sup>3</sup>ரு'ஸ்யாதி<sup>3</sup>பா<sup>4</sup>வஸூந்யே நிராமயே |  
 கல்பார்ணவ இவாத்யந்தம் பரிபூர்ணே சிதா<sup>3</sup>த்மநி || 23 ||  
 தேஜஸீவ தமோ யத்ர விஸீநம் ப்<sup>4</sup>ராந்திகாரணம் |  
 அத்<sup>3</sup>விதீயே பரே தத்தவே நிர்விஸேஷே பி<sup>4</sup>தா<sup>3</sup> குத: || 24 ||  
 ஏகாத்மகே பரே தத்தவே பே<sup>4</sup>த<sup>3</sup>கர்தா கத<sup>2</sup>ம் வஸேத் |  
 ஸுஷுப்தௌ ஸுக<sup>2</sup>மாத்ராயாம் பே<sup>4</sup>த:<sup>3</sup> கேநாவலோகித: || 25 ||  
 சித்தமூலோ விகல்போ<sup>5</sup>யம் சித்தாபா<sup>4</sup>வே ந கஸ்சந |  
 அதஸ்சித்தம் ஸமாதே<sup>4</sup>யி ப்ரத்யக்<sup>3</sup>ருபே பராத்மநி || 26 ||  
 அக<sup>2</sup>ண்டா<sup>3</sup>நந்த<sup>3</sup>மாத்மாநம் விஜ்ஞாய ஸ்வஸ்வரூபத: |  
 ப்<sup>3</sup>ஹிரந்த: ஸதா<sup>3</sup>நந்த<sup>3</sup>ரஸாஸ்வாத<sup>3</sup>நமாத்மநி || 27 ||  
 வைராக்<sup>3</sup>யஸ்ய ப<sup>2</sup>லம் போ<sup>3</sup>தோ<sup>4</sup> போ<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ஸ்யோபரதி: ப<sup>2</sup>லம் |  
 ஸ்வாநந்தா<sup>3</sup>ருப<sup>4</sup>வச்சா<sup>2</sup>ந்திரேஷைவோபரதே: ப<sup>2</sup>லம் || 28 ||  
 யத்<sup>3</sup>யுத்தரோத்தராபா<sup>4</sup>வே பூர்வரூபம் து நிஷ்ப<sup>2</sup>லம் |  
 நிங்ரு'த்தி: பரமா த்ரு'ப்திராநந்தோ<sup>3</sup>நூபம: ஸ்வத: || 29 ||  
 மாயோபாதி<sup>4</sup>ர்ஜக<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>யோநி: ஸர்வஜ்ஞாத்வாதி<sup>3</sup>லக்ஷண: |  
 பாரோக்ஷயஸு<sup>3</sup>ல: ஸத்யாத்<sup>3</sup>யாத்மகஸ்தத்பதா<sup>3</sup>பி<sup>4</sup>த:<sup>4</sup> || 30 ||

ஆலம்ப<sup>3</sup>நதயா பா<sup>4</sup>தி யோ<sup>5</sup>ஸ்மத்ப்ரத்யயஸப்<sup>3</sup>த<sup>3</sup>யோ: |

அந்த:கரணஸம்பி<sup>4</sup>ந்நபோ<sup>3</sup>த:<sup>4</sup> ஸ த்வம்பதா<sup>3</sup>பி<sup>4</sup>த:<sup>4</sup> || 31 ||

மாயாவித்<sup>3</sup>யே விஹாயைவ உபாதீ<sup>4</sup> பரஜீவயோ: |

அக<sup>2</sup>ண்ட<sup>3</sup>ம் ஸச்சிதா<sup>3</sup>நந்த<sup>3</sup>ம் பரம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்ம விலக்ஷயதே || 32 ||

இத்த<sup>2</sup>ம் வாக்க்யைஸ்ததா<sup>2</sup>ர்தா<sup>2</sup>நுஸந்தா<sup>4</sup>நம் ஸ்ரவணம் ப<sup>4</sup>வேத் |

யுக்த்யா ஸம்பா<sup>4</sup>விதத்வாநுஸந்தா<sup>4</sup>நம் மநநம் து தத் || 33 ||

தாப்<sup>4</sup>யம் நிர்விசிகித்ஸே<sup>5</sup>ர்தே<sup>2</sup> சேதஸ: ஸ்தா<sup>2</sup>பிதஸ்ய யத் |

ஏகதாநத்வமேதத்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup> நிதி<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>யாஸநமுச்சயதே || 34 ||

த்<sup>4</sup>யாத்ரு<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>யாநே பரித்யஜ்ய க்ரமாத்த<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>யேயைககோ<sup>3</sup>சரம் |

நிவாததீ<sup>3</sup>பவச்சித்தம் ஸமாதிரபி<sup>4</sup>தீ<sup>4</sup>யதே || 35 ||

வ்ரு<sup>3</sup>த்தயஸ்து ததா<sup>3</sup>நீமப்யஜ்ஞாதா ஆத்மகோ<sup>3</sup>சரா: |

ஸ்மரணாத்<sup>3</sup>நுமீயந்தே வ்யுத்தி<sup>2</sup>தஸ்ய ஸமுத்தி<sup>2</sup>தா: || 36 ||

அநாதா<sup>3</sup>விஹ ஸம்ஸாரே ஸஞ்சிதா: கர்மகோடய: |

அநேந விலயம் யாந்தி ஸூத்<sup>3</sup>தோ<sup>4</sup> த<sup>4</sup>ர்மோ விவர்த<sup>4</sup>தே || 37 ||

த<sup>4</sup>ர்மமேக<sup>4</sup>மிமம் ப்ராஹு: ஸமாதி<sup>4</sup>ம் யோக<sup>3</sup>வித்தமா: |

வர்ஷத்த்யேஷ யதா<sup>2</sup> த<sup>4</sup>ர்மாம்ரு<sup>3</sup>ததா<sup>4</sup>ரா: ஸஹஸ்ரஸ: || 38 ||

அமுநா வாஸநாஜாலே நி:ஸேஷம் ப்ரவிலாபிதே |

ஸமூலோந்மூலிதே புண்யபாபாக்<sup>2</sup>யே கர்மஸஞ்சயே || 39 ||

வாக்யமப்ரதிப<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ம் ஸத்ப்ராக்பரோக்ஷாவபா<sup>4</sup>ஸிதே |

கராமலகமவத்<sup>3</sup>போ<sup>3</sup>த<sup>4</sup>பரோக்ஷம் ப்ரஸூயதே || 40 ||

வாஸநாநுத<sup>3</sup>யோ போ<sup>4</sup>க்<sup>3</sup>யே வைராக்<sup>3</sup>யஸ்ய ததா<sup>3</sup>வதி:<sup>4</sup> |

அஹம்பா<sup>4</sup>வோத<sup>3</sup>யாபா<sup>4</sup>வோ போ<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ஸ்ய பரமாவதி:<sup>4</sup> || 41 ||

லீநவ்ரு<sup>3</sup>த்தேரநுத்பத்திர்மர்யாதோ<sup>3</sup>பரதேஸ்து ஸா |

ஸ்தி<sup>2</sup>தப்ரஜ்ஞோ யதிரயம் ய: ஸதா<sup>3</sup>நந்த<sup>3</sup>ம்ஸ்நுதே || 42 ||

ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண்யேவ விலீநாத்மா நிர்விகாரோ விநிஷ்க்ரிய: |

ப்<sup>3</sup>ரஹ்மாத்த்மநோ: ஸோதி<sup>4</sup>தயோரேகபா<sup>4</sup>வாவகா<sup>3</sup>ஹிநி || 43 ||

நிர்விகல்பா ச சிந்மாத்ரா வ்ரு<sup>3</sup>த்தி: ப்ரஜ்ஞேதி கத்<sup>2</sup>யதே |

ஸா ஸர்வதா<sup>3</sup> ப<sup>4</sup>வேத்<sup>3</sup>யஸ்ய ஸ ஜீவந்முக்<sup>3</sup>த இஷ்யதே || 44 ||

தே<sup>3</sup>ஹேந்த்<sup>3</sup>ரியேஷ்வஹம்பா<sup>4</sup>வ இத<sup>3</sup>ம்பா<sup>4</sup>வஸ்தத<sup>3</sup>ந்யகே |  
யஸ்ய நோ ப<sup>4</sup>வத: க்வாபி ஸ ஜீவந்முக்<sup>3</sup>த இஷ்யதே || 45 ||

ந ப்ரத்யக்<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ரஹ்மணோ<sup>3</sup>பே<sup>4</sup>த<sup>3</sup>ம் கதா<sup>3</sup>பி ப்<sup>3</sup>ரஹ்மஸர்க<sup>3</sup>யோ: |  
ப்ரஜூயா யோ விஜாநாதி ஸ ஜீவந்முக்<sup>3</sup>த இஷ்யதே || 46 ||

ஸாதூ<sup>4</sup>பி:<sup>4</sup> பூஜ்யமாநே<sup>5</sup>ஸ்மிந்பீ<sup>3</sup>யமாநே<sup>5</sup>பி து<sup>3</sup>ர்ஜரை: |  
ஸமபா<sup>4</sup>வோ ப<sup>4</sup>வேத்<sup>3</sup>யஸ்ய ஸ ஜீவந்முக்<sup>3</sup>த இஷ்யதே || 47 ||

விஜ்ஞாதப்<sup>3</sup>ரஹ்மதத்த்வஸ்ய யதா<sup>2</sup>பூர்வம் ந ஸம்ஸ்ரு<sup>3</sup>தி: |  
அஸ்தி சேந்ந ஸ விஜ்ஞாதப்<sup>3</sup>ரஹ்மபா<sup>4</sup>வோ ப<sup>3</sup>ஹிர்முக்:<sup>2</sup> || 48 ||

ஸுகா<sup>2</sup>த்<sup>3</sup>யநுப<sup>4</sup>வோ யாவத்தாவத்ப்ராரப்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>மிஷ்யதே |  
ப<sup>2</sup>லோத<sup>3</sup>ய: க்ரியாபூர்வோ நிஷ்க்ரியோ நஹி குத்ரசித் || 49 ||

அஹம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்மேதி விஜ்ஞாநாத்கல்பகோடிஸதார்ஜிதம் |  
ஸஞ்சிதம் விலயம் யாதி ப்ரபோ<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>த்ஸ்வப்நகர்மவத் || 50 ||

ஸ்வமஸங்க<sup>3</sup>முதா<sup>3</sup>ஸீநம் பரிஜ்ஞாய நபோ<sup>4</sup> யதா<sup>2</sup> |  
ந ஸ்விஷ்யதே யதி: கிஞ்சித்தகதா<sup>3</sup>சித்<sup>3</sup>பா<sup>4</sup>விகர்மபி:<sup>4</sup> || 51 ||

ந நபோ<sup>4</sup> க<sup>4</sup>டயோகே<sup>3</sup>ந ஸுராக<sup>3</sup>ந்தே<sup>4</sup>ந விப்யதே |  
ததா<sup>2</sup>த்மோபாதி<sup>4</sup>யோகே<sup>3</sup>ந தத்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ர்மே நைவ விப்யதே || 52 ||

ஜ்ஞானோத<sup>3</sup>யாதுப்ராரப்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ம் கர்ம ஜ்ஞாநாந்ந நஸ்யதி |  
அத<sup>3</sup>த்த்வா ஸ்வப<sup>2</sup>லம் லக்ஷயமுத்<sup>3</sup>தி<sup>3</sup>ஸ்யோத்ஸ்ரு<sup>3</sup>ஷ்டபா<sup>3</sup>ணவத் || 53 ||

வ்யாக்<sup>4</sup>ரபு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>யா விநிர்முக்<sup>3</sup>தோ பா<sup>3</sup>ண: பஸ்சாத்து கோ<sup>3</sup>மதௌ |  
ந திஷ்ட<sup>2</sup>தி பி<sup>4</sup>நத்த்யேவ லக்ஷயம் வேகே<sup>3</sup>ந நிர்<sup>4</sup>ரம் || 54 ||

அஜ்ஜோ<sup>5</sup>ஸ்ம்யமரோ<sup>5</sup>ஸ்மீதி ய ஆத்மாநம் ப்ரபத்<sup>3</sup>யதே |  
ததா<sup>3</sup>த்மநா திஷ்ட<sup>2</sup>தோ<sup>5</sup>ஸ்ய குத: ப்ராரப்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>கல்பநா || 55 ||

ப்ராரப்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ம் ஸித்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>யதி ததா<sup>3</sup> யதா<sup>3</sup> தே<sup>3</sup>ஹாத்மநா ஸ்தி<sup>2</sup>தி: |  
தே<sup>3</sup>ஹாத்மபா<sup>4</sup>வோ நைவேஷ்ட: ப்ராரப்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ம் த்யஜ்யதாமத: || 56 ||

ப்ராரப்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>கல்பநாப்யஸ்ய தே<sup>3</sup>ஹஸ்ய ப்<sup>4</sup>ராந்திரேவ ஹி || 57 ||  
அத்யஸ்தஸ்ய குதஸ்தத்த்வமஸத்யஸ்ய குதோ ஜநி: |

அஜாதஸ்ய குதோ நாஸ: ப்ராரப்தமஸத: குத: || 58 ||

ஜ்ஞாநோஜ்ஞாநகார்யஸ்ய ஸமூலஸ்ய லயோ யதி<sup>3</sup> |  
திஷ்ட<sup>2</sup>த்யயம் கத<sup>2</sup>ம் தே<sup>3</sup>ஹ இதி ஸங்காவதோ ஜடா<sup>3</sup>ந் |  
ஸமாதா<sup>4</sup>தும் பா<sup>3</sup>ஹ்யத்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஷ்ட்யா ப்ராரப்த<sup>4</sup>ம் வத<sup>3</sup>தி ஸ்ருதி: || 59 ||

ந து தே<sup>3</sup>ஹாதி<sup>3</sup>ஸத்யத்வபோ<sup>3</sup>த<sup>4</sup>நாய விபஸ்சிதாம் |  
பரிபூர்ணமநாத<sup>3</sup>யந்தமப்ரமேயமவிக்ரியம் || 60 ||

ஸத<sup>3</sup>க<sup>4</sup>நம் சித்<sup>3</sup>க<sup>4</sup>நம் நித்யமாநந்த<sup>3</sup>க<sup>4</sup>நமவ்யயம் |  
ப்ரத்யகே<sup>3</sup>கரஸம் பூர்ணமநந்தம் ஸர்வதோமுக<sup>2</sup>ம் || 61 ||

அஹேயமநுபாதே<sup>3</sup>யமநாதே<sup>3</sup>யமநாஸ்ரயம் |  
நிர்கு<sup>3</sup>ணம் நிஷ்க்ரியம் ஸுக்ஷமம் நிர்விகல்பம் நிரஞ்ஜநம் || 62 ||

அநிரூப்யஸ்வரூபம் யந்மநோவாசாமகோ<sup>3</sup>சரம் |  
ஸதஸம்ரு<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>த<sup>4</sup>ம் ஸ்வத:ஸித்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ம் ஸூத்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ம் பு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>மநோத்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஸம் || 63 ||

ஸ்வாநுபூ<sup>4</sup>த்யா ஸ்வயம் ஜ்ஞாத்வா ஸ்வமாத்மாநமக<sup>2</sup>ண்டி<sup>3</sup>தம் |  
ஸ ஸித்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>: ஸுஸுக<sup>2</sup>ம் திஷ்ட<sup>2</sup> நிர்விகல்பாத்மாநாத்மநி || 64 ||

க்வ க<sup>3</sup>தம் கேந வா நீதம் குத்ர லீநமித<sup>3</sup>ம் ஜக<sup>3</sup>த் |  
அது<sup>4</sup>நைவ மயா த்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஷ்டம் நாஸ்தி கிம் மஹத்<sup>3</sup>த<sup>3</sup>பு<sup>4</sup>தம் || 65 ||

கிம் ஹேயம் கிமுபாதே<sup>3</sup>யம் கிமந்யத்கிம் விலக்ஷணம் |  
அக<sup>2</sup>ண்டா<sup>3</sup>நந்த<sup>3</sup>பீயூஷ்பூர்ணப்<sup>3</sup>ரஹ்மமஹார்ணவே || 66 ||

ந கிஞ்சித்<sup>3</sup>த்ர பஸ்யாமி ந ஸ்ரு<sup>3</sup>ணோமி ந வேத்<sup>3</sup>ம்யஹம் |  
ஸ்வாத்மநைவ ஸதா<sup>3</sup>நந்த<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>பேணாஸ்மி ஸ்வலக்ஷண: || 67 ||

அஸங்கோ<sup>3</sup>ஹமநங்கோ<sup>3</sup>ஹமலிங்கோ<sup>3</sup>ஹம் ஹரி: |  
ப்ரஸாந்தோ<sup>3</sup>ஹமநந்தோ<sup>3</sup>ஹம் பரிபூர்ணஸ்சிரந்தந: || 68 ||

அகர்தாஹமபோ<sup>4</sup>க்தாஹமவிகாரோ<sup>3</sup>ஹமவ்யய: |  
ஸூத்<sup>3</sup>த<sup>4</sup> போ<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ஸ்வரூபோ<sup>3</sup>ஹம் கேவலோ<sup>3</sup>ஹம் ஸதா<sup>3</sup>ஸிவ: || 69 ||

ஏதாம் வித்<sup>3</sup>யாமபாந்தரதமாய த<sup>3</sup>தௌ<sup>3</sup> | அபாந்தரதமோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மணே த<sup>3</sup>தௌ<sup>3</sup> |  
ப்<sup>3</sup>ரஹ்மா கோ<sup>4</sup>ராங்கி<sup>3</sup>ரஸே த<sup>3</sup>தௌ<sup>3</sup> | கோ<sup>4</sup>ராங்கி<sup>3</sup>ரா ரைக்வாய த<sup>3</sup>தௌ<sup>3</sup> | ரைக்வோ  
ராமாய த<sup>3</sup>தௌ<sup>3</sup> |

ராம: ஸர்வேப்<sup>4</sup>யோ பூ<sup>4</sup>தேப்<sup>4</sup>யோ த<sup>3</sup>தா<sup>3</sup>வித்யேதந்நிர்வாணநுஸாஸநம்

வேதா<sup>3</sup>நுஸாஸநம் வேதா<sup>3</sup>நுஸாஸநமித்யுபநிஷத் ॥

ஓ பூர்ணமத:<sup>3</sup> பூர்ணமித<sup>3</sup>ம் பூர்ணாற்பூர்ணமுத<sup>3</sup>ச்யதே ।  
பூர்ணஸ்ய பூர்ணமாதா<sup>3</sup>ய பூர்ணமேவாவஸிஷ்யதே ॥

ஓ சாந்தி: சாந்தி: சாந்தி: ॥ ஹரி: ஓ தத்ஸத் ॥

இதி அத்<sup>4</sup>யாத்மோபநிஷத்ஸமாப்தா ॥

Encoded by Sunder Hattangadi

---



*Adhyatma Upanishad*

pdf was typeset on September 16, 2023



Please send corrections to [sanskrit@cheerful.com](mailto:sanskrit@cheerful.com)

