
Adhyatma Upanishad

అధ్యాత్మోపనిషత్

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

అధ్యాత్మోపనిషత్



యత్రాస్త్రామ్యాదిభేదస్తత్వతో న హి యుజ్యతే ।
నిర్భేదం పరమాద్వైతం స్వమాత్రమవశిష్యతే ॥

ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం పూర్ణాత్పూర్ణముదచ్యతే ।
పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ పూర్ణమేవావశిష్యతే ॥

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥

హరిః ఓం ॥ అస్తఃశరీరే నిహితో గుహాయామజ ఏకో నిత్యమస్య
పృథివీ శరీరం యః పృథివీమస్తరే సంచరన్యం పృథివీ న వేద ।
యస్యాపఃశరీరం యో అపోఽస్తరే సంచరన్యమాపో న విదుః ।
యస్య తేజః శరీరం యస్నేజోఽస్తరే సంచరన్యం తేజో న వేద ।
యస్య వాయుః శరీరం యో వాయుమస్తరే సంచరన్యం వాయుర్న వేద ।
యస్యాకాశః శరీరం య ఆకాశమస్తరే సంచరన్యమాకాశో న వేద ।
యస్య మనః శరీరం యో మనోఽస్తరే సంచరన్యం మనో న వేద ।
యస్య బుద్ధిః శరీరం యో బుద్ధిమస్తరే సంచరన్యం బుద్ధిర్న వేద ।
యస్యాహంకారః శరీరం యోఽహంకారమస్తరే సంచరన్యమహంకారో న వేద ।
యస్య చిత్తం శరీరం యశ్చిత్తమస్తరే సంచరన్యం చిత్తం న వేద ।
యస్యావ్యక్తం శరీరం యోఽవ్యక్తమస్తరే సంచరన్యమవ్యక్తం న వేద ।
యస్యాక్షరం శరీరం యోఽక్షరమస్తరే సంచరన్యమక్షరం న వేద ।
యస్య మృయుః శరీరం యో మృత్యుమస్తరే సంచరన్యం మృత్యుర్న వేద ।
స ఏష సర్వభూతాస్తరాత్మాపహతపాప్మా దివ్యో దేవ ఏకో నారాయణః ।
అహం మమేతి యో భావో దేహాక్షాదావనాత్మని । అధ్యాసోఽయం నిరస్తవ్యో
విదుషా బ్రహ్మనిష్ఠయా ॥ ౧ ॥

జ్ఞాత్వా స్వం ప్రత్యగాత్మానం బుద్ధితద్వృత్తిసాక్షిణమ్ ।
సోఽహమిత్యేవ తదప్వృత్త్యా స్వాన్యత్రాత్యమాత్మనః ॥ ౨ ॥

లోకానువర్తనం త్యక్త్వా త్యక్త్వా దేహానువర్తనమ్ ।

శాస్త్రానువర్తనం త్యక్త్వా స్వాధ్యాసాపనయం కురు ॥ ౩॥

స్వాత్మనేవ సదా స్థిత్యా మనో నశ్యతి యోగినః ।

యుక్త్వా శ్రుత్యా స్వానుభూత్యా జ్ఞాత్వా సారాత్మ్యమాత్మనః ॥ ౪॥

నిద్రాయా లోకవార్తాయాః శబ్దాదేరాత్మవిస్మృతేః ।

క్వచిన్నవసరం దత్త్వా చింతయాత్మానమాత్మని ॥ ౫॥

మాతాపిత్రోర్మలోద్భూతం మలమాంసమయం వపుః ।

త్యక్త్వా చణ్డాలవద్దూరం బ్రహ్మభూయ కృతీ భవ ॥ ౬॥

ఘటాకాశం మహాకాశ ఇవాత్మానం పరాత్మని ।

విలాప్యాఖణ్డభావేన తూష్టిం భవ సదా మునే ॥ ౭॥

స్వప్రకాశమధిష్ఠానం స్వయంభూయ సదాత్మనా ।

బ్రహ్మణ్డమపి పిణ్డాణ్డం త్యజ్యతాం మలభాణ్డవత్ ॥ ౮॥

చిదాత్మని సదానన్దే దేహరూఢామహంధియమ్ ।

నివేశ్య లిజ్జముత్స్పృజ్య కేవలో భవ సర్వదా ॥ ౯॥

యత్రైష జగదాభాసో దర్పణాన్తఃపురం యథా ।

తద్బ్రహ్మహామితి జ్ఞాత్వా కృతకృత్యో భవానఘ ॥ ౧౦॥

అహంకారగ్రహాన్ముక్తః స్వరూపముపపద్యతే ।

చన్ద్రవద్విమలః పూర్ణః సదానన్దః స్వయంప్రభః ॥ ౧౧॥

క్రియానాశాద్భవేచ్ఛిన్తానాశోఽస్మాద్వాసనాక్షయః ।

వాసనాప్రక్షయో మోక్షః సా జీవన్ముక్తిరిష్యతే ॥ ౧౨॥

సర్వత్ర సర్వతః సర్వబ్రహ్మమాత్రావలోకనమ్ ।

సద్భావభావానాదాఢ్యాద్వాసనాలయమశ్నుతే ॥ ౧౩॥

ప్రమాదో బ్రహ్మనిష్ఠాయాం న కర్తవ్యః కదాచన ।

ప్రమాదో మృత్యురిత్యాహుర్విద్యాయాం బ్రహ్మవాదినః ॥ ౧౪॥

యథాపకృష్టం చైవాలం క్షణమాత్రం న తిష్ఠతి ।

ఆవృణోతి తథా మాయా ప్రాజ్ఞం వాపి పరాజ్యుఖమ్ ॥ ౧౫॥

జీవతో యస్య కైవల్యం విదేహోఽపి స కేవలః ।

సమాధినిష్ఠతామేత్య నిర్వికల్పో భవానఘ ॥ ౧౬॥

అజ్ఞానహృదయగ్రనేర్ఘ్నిశేషవిలయస్తదా ।

సమాధీనా వికల్పేన యదాద్వైతాత్మదర్శనమ్ ॥ ౧౭॥

అత్రాత్మత్వం దృఢీకుర్వన్నహమాదిషు సంత్యజన్ ।

ఉదాసీనతయా తేషు తిష్ఠేద్ధటపటాదివత్ ॥ ౧౮॥

బ్రహ్మాదిస్తమ్భపర్యంతం మృషామాత్రా ఉపాధయః ।

తతః పూర్ణం స్వమాత్మానం పశ్యేదేకాత్మనా స్థితమ్ ॥ ౧౯॥

స్వయం బ్రహ్మ స్వయం విష్ణుః స్వయమింద్రః స్వయం శివః ।

స్వయం విశ్వమిదం సర్వం స్వస్మాదన్యన్న కించన ॥ ౨౦॥

స్వాత్మన్యారోపితా శేషాభాసవస్తునిరాసతః ।

స్వయమేవ పరంబ్రహ్మ పూర్ణమద్వయమక్రియమ్ ॥ ౨౧॥

అసత్కల్పో వికల్పోఽయం విశ్వమిత్యేకవస్తుని ।

నిర్వికారే నిరాకారే నిర్విశేషే భిదా కుతః ॥ ౨౨॥

ద్రష్టృదర్శనదృశ్యాదిభావశూన్యే నిరామయే ।

కల్పార్ణవ ఇవాత్మ్యంతం పరిపూర్ణే చిదాత్మని ॥ ౨౩॥

తేజసీవ తమో యత్ర విలీనం భ్రాన్తికారణమ్ ।

అద్వితీయే పరే తత్త్వే నిర్విశేషే భిదా కుతః ॥ ౨౪॥

ఏకాత్మకే పరే తత్త్వే భేదకర్తా కథం వసేత్ ।

సుషుప్తౌ సుఖమాత్రాయాం భేదః కేనావలోకితః ॥ ౨౫॥

చిత్తమూలో వికల్పోఽయం చిత్తాభావే న కశ్చన ।

అతశ్చిత్తం సమాధేయ ప్రత్యగ్రూపే పరాత్మని ॥ ౨౬॥

అఖణ్డానందమాత్మానం విజ్ఞాయ స్వస్వరూపతః ।

బహిరన్తః సదానన్దరసాస్వాదనమాత్మని ॥ ౨౭॥

వైరాగ్యస్య ఫలం బోధో బోధస్యోపరతిః ఫలమ్ ।

స్వానన్దానుభవచ్ఛాన్తిరేషైవోపరతేః ఫలమ్ ॥ ౨౮॥

యద్యుత్తరోత్తరాభావే పూర్వరూపం తు నిష్ఫలమ్ ।

నివృత్తిః పరమా తృప్తిరానన్దోఽనుపమః స్వతః ॥ ౨౯॥

మాయోపాధిర్ణగద్యోనిః సర్వజ్ఞత్వాదిలక్షణః ।

పారోక్ష్యశబలః సత్యాద్యాత్మకస్తత్పదాభిధః ॥ ౩౦॥

ఆలంబనతయా భాతి యోఽస్మత్ప్రత్యయశబ్దయోః ।
అన్తఃకరణసంభిన్నబోధః స త్వంపదాభిధః ॥ ౩౧॥

మాయావిద్యే విహాయైవ ఉపాధీ పరజీవయోః ।
అఖణ్ణం సచ్చిదానందం పరం బ్రహ్మ విలక్ష్యతే ॥ ౩౨॥

ఇత్థం వాక్యైస్తథార్థానుసన్ధానం శ్రవణం భవేత్ ।
యుక్త్యా సంభావితత్వానుసన్ధానం మననం తు తత్ ॥ ౩౩॥

తాభ్యం నిర్విచికిత్సేఽర్థే చేతసః స్థాపితస్య యత్ ।
ఏకతానత్వమేతద్ధి నిదిధ్యాసనముచ్యతే ॥ ౩౪॥

ధ్యాత్ప్రధ్యానే పరిత్యజ్య క్రమార్ద్యయైకగోచరమ్ ।
నివాతదీపవచ్చిత్తం సమాధిరభిధీయతే ॥ ౩౫॥

వృత్తయస్తు తదానీమప్యజ్ఞాతా ఆత్మగోచరాః ।
స్మరణాదనుమీయన్తే వ్యుత్థితస్య సముత్థితాః ॥ ౩౬॥

అనాదావిహ సంసారే సంచితాః కర్మకోటయః ।
అనేన విలయం యాన్తి శుద్ధో ధర్మో వివర్ధతే ॥ ౩౭॥

ధర్మమేఘమిమం ప్రాచుః సమాధిం యోగవిత్తమాః ।
వర్షత్యేష యథా ధర్మామృతధారాః సహస్రశః ॥ ౩౮॥

అమునా వాసనాజాలే నిఃశేషం ప్రవిలాపితే ।
సమూలోన్మూలితే పుణ్యపాపాభ్యే కర్మసంచయే ॥ ౩౯॥

వాక్యమప్రతిబద్ధం సత్ప్రాకృరోజ్జావభాసితే ।
కరామలకమవద్భోధపరోక్షం ప్రసూయతే ॥ ౪౦॥

వాసనానుదయో భోగ్యే వైరాగ్యస్య తదావధిః ।
అహంభావోదయాభావో బోధస్య పరమావధిః ॥ ౪౧॥

లీనవృత్తేరనుత్పత్తిర్మర్యాదోపరతేస్తు సా ।
స్థితప్రజ్ఞో యతిరయం యః సదానందమశ్నుతే ॥ ౪౨॥

బ్రహ్మణ్యేవ విలీనాత్మా నిర్వికారో వినిష్క్రియః ।
బ్రహ్మాత్మనోః శోధితయోరేకభావావగాహిని ॥ ౪౩॥

నిర్వికల్పా చ చిన్మాత్రా వృత్తిః ప్రజ్ఞేతి కథ్యతే ।
 సా సర్వదా భవేద్యస్య స జీవన్ముక్త ఇష్యతే ॥ ౪౪॥
 దేహేన్ద్రియేష్వహంభావ ఇదంభావస్తదన్యకే ।
 యస్య నో భవతః క్వాపి స జీవన్ముక్త ఇష్యతే ॥ ౪౫॥
 న ప్రత్యగ్బ్రహ్మణోర్భేదం కదాపి బ్రహ్మసర్గయోః ।
 ప్రజ్ఞాయా యో విజ్ఞానాతి స జీవన్ముక్త ఇష్యతే ॥ ౪౬॥
 సాధుభిః పూజ్యమానేఽస్మిన్పిడ్యమానేఽపి దుర్జనైః ।
 సమభావో భవేద్యస్య స జీవన్ముక్త ఇష్యతే ॥ ౪౭॥
 విజ్ఞాతబ్రహ్మతత్త్వస్య యథాపూర్వం న సంసృతిః ।
 ఆస్తి చేన్న స విజ్ఞాతబ్రహ్మభావో బహిర్ముఖః ॥ ౪౮॥
 సుఖాద్యనుభవో యావత్తావత్ప్రార్థమిష్యతే ।
 ఫలోదయః క్రియాపూర్వో నిష్క్రియో నహి కుత్రచిత్ ॥ ౪౯॥
 అహం బ్రహ్మేతి విజ్ఞానాత్కల్పకోటిశతార్జితమ్ ।
 సంచితం విలయం యాతి ప్రబోధాత్స్వప్నకర్మవత్ ॥ ౫౦॥
 స్వమసంకముదాసీనం పరిజ్ఞాయ నభో యథా ।
 న శ్లిష్యతే యతిః కించిత్కదాచిద్భావికర్మభిః ॥ ౫౧॥
 న నభో ఘటయోగేన సురాగ్ధేన లిష్యతే ।
 తథాత్మోపాధియోగేన తద్ధర్మే నైవ లిష్యతే ॥ ౫౨॥
 జ్ఞానోదయాత్పురారబ్ధం కర్మ జ్ఞానాన్న నశ్యతి ।
 అదత్త్వా స్వఫలం లక్ష్యముద్దిశ్యోత్సుష్టబాణవత్ ॥ ౫౩॥
 వ్యాఘ్రబుద్ధ్యా వినిర్ముక్తో బాణః పశ్చాత్తు గోమతా ।
 న తిష్ఠతి భినత్త్యేవ లక్ష్యం వేగేన నిర్భరమ్ ॥ ౫౪॥
 అజరోఽస్యమరోఽస్మితి య ఆత్మానం ప్రపద్యతే ।
 తదాత్మనా తిష్ఠతోఽస్య కుతః ప్రారబ్ధకల్పనా ॥ ౫౫॥
 ప్రారబ్ధం సిద్ధ్యతి తదా యదా దేహాత్మనా స్థితిః ।
 దేహాత్మభావో నైవేష్టః ప్రారబ్ధం త్యజ్యతామతః ॥ ౫౬॥
 ప్రారబ్ధకల్పనాప్యస్య దేహస్య భ్రాన్తిరేవ హి ॥ ౫౭॥

అధ్యస్తస్య కుతస్తత్త్వమసత్యస్య కుతో జనిః ।

అజాతస్య కుతో నాశః ప్రారబ్ధమసతః కుతః ॥ ౫౮॥

జ్ఞానేనాజ్ఞానకార్యస్య సమూలస్య లయో యది ।

తిష్ఠత్యయం కథం దేహ ఇతి శక్ష్మావతో జడాన్ ।

సమాధాతుం బాహ్యదృష్ట్యా ప్రారబ్ధం వదతి శ్రుతిః ॥ ౫౯॥

న తు దేహోదిసత్యత్వబోధనాయ విపశ్చితామ్ ।

పరిపూర్ణమనాద్యస్తమప్రమేయమవిక్రియమ్ ॥ ౬౦॥

సద్ధనం చిద్ధనం నిత్యమానన్దఘనమవ్యయమ్ ।

ప్రత్యగేకరసం పూర్ణమనన్తం సర్వతోముఖమ్ ॥ ౬౧॥

అహేయమనుపాదేయమనాధేయమనాశ్రయమ్ ।

నిర్గుణం నిష్క్రియం సూక్ష్మం నిర్వికల్పం నిరజ్ఞానమ్ ॥ ౬౨॥

అనిరూప్యస్వరూపం యన్మనోవాచామగోచరమ్ ।

సత్యమృద్ధం స్వతఃసిద్ధం శుద్ధం బుద్ధమనోదృశమ్ ॥ ౬౩॥

స్వానుభూత్యా స్వయం జ్ఞాత్వా స్వమాత్మానమఖణ్డితమ్ ।

స సిద్ధః సుసుఖం తిష్ఠ నిర్వికల్పాత్మనాత్మని ॥ ౬౪॥

క్వ గతం కేన వా నీతం కుత్ర లీనమిదం జగత్ ।

అధునైవ మయా దృష్టం నాస్తి కిం మహదద్భుతమ్ ॥ ౬౫॥

కిం హేయం కిముపాదేయం కిమన్యత్కిం విలక్షణమ్ ।

అఖణ్డానన్దపీయూషపూర్ణబ్రహ్మమహార్ణవే ॥ ౬౬॥

న కించిదత్ర పశ్యామి న శృణోమి న వేద్మ్యహమ్ ।

స్యాత్మనైవ సదానన్దరూపేణాస్మి స్వలక్షణః ॥ ౬౭॥

అసంక్లోఽహమనంక్లోఽహమలింకోఽహం హరిః ।

ప్రశాంతోఽహమనంతోఽహం పరిపూర్ణశ్చిరన్తనః ॥ ౬౮॥

అకర్తాహమభోక్తాహమవికారోఽహమవ్యయః ।

శుద్ధ బోధస్వరూపోఽహం కేవలోఽహం సదాశివః ॥ ౬౯॥

ఏతాం విద్యామపాన్తరతమాయ దదౌ । అపాన్తరతమో బ్రహ్మణే దదౌ ।

బ్రహ్మ ఘోరాఙ్గిరసే దదౌ । ఘోరాఙ్గిరా రైక్వాయ దదౌ । రైక్వో రామాయ దదౌ ।

రామః సర్వేభ్యో భూతేభ్యో దదావిత్యేతన్నిర్వాణానుశాసనం

వేదానుశాసనం వేదానుశాసనమిత్యపనిషత్ ॥


ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం పూర్ణాత్పూర్ణముదచ్యతే ।

పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ పూర్ణమేవావశిష్యతే ॥


ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥ హరిః ఓం తత్సత్ ॥

ఇతి అధ్యాత్మోపనిషత్సమాప్తా ॥

Encoded by Sunder Hattangadi

——
Adhyatma Upanishad

pdf was typeset on September 16, 2023

——
Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

