
Atma Upanishad

ఆత్మోపనిషత్

Document Information

Text title : Atma Upanishad

File name : atma.itx

Category : upanishhat, svara

Location : doc_upanishhat

Author : traditional

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Translated by : -

Description-comments : Atharva-veda - Samanya Upanishad 76

Latest update : May 3, 2003

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

ఆత్మోపనిషత్



యత్ర నాత్మప్రపంచోఽయమపహ్నావపదం గతః ।

ప్రతియోగీవినిర్ముక్తః పరమాత్మావశిష్యతే ॥

ఓం భద్రం కర్ణభిః శ్రుణుయామ దేవాః । భద్రం పశ్యేమాక్షభిర్యజత్రాః ।

స్థిరైరజ్ఞస్త్పష్టవాఽసస్తనూభిః । వ్యశేమ దేవహితం యదాయుః ॥

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥

ఓం అథాఙ్గిరాస్త్రివిధః పురుషోఽజాయతాత్మాన్తరాత్మా పరమాత్మా చేతి ।

త్వక్చర్మమాంసరోమాఙ్గుష్ఠాఙ్గుల్యః పృష్ఠవంశనఖగుల్ఫోద్దర-

నాభిమేథ్రకటూరుకపోలశ్రోత్రభ్రూలలాటబాహుపార్శ్వశిరోఽక్షిణి భవన్తి

జాయతే మ్రియత ఇత్యేష ఆత్మా ।

అథాన్తరాత్మానామ పృథివ్యాపస్తేజోవాయురాకాశమిచ్ఛాద్వేషసుఖదుఃఖ-

కామమోహవికల్పానాదిస్మృతిలిఙ్గోదాత్తానుదాత్తప్రాన్సదీర్ఘప్లుతః

ఖలితగరితస్ఫుటితముదితనృత్తగీతవాదిత్రప్రలయవిజృమ్భితాదిభిః

శ్రోతా స్పూతా రసయితా నేతా కర్తా విజ్ఞానాత్మా పురుషః

పురాణన్యాయమీమాంసాధర్మశాస్త్రాణీతి శ్రవణస్పూఞాకర్షణకర్మవిశేషణం

కరోత్యేషోఽన్తరాత్మా ।

అథ పరమాత్మా నామ యథాక్షర ఉపాసనీయః ।

స చ ప్రాణాయామప్రత్యాహారధార్ధ్యానసమాధియోగానుమానాత్మచిన్తకవటకణికా

వా శ్యామాకతణ్డులో వా వాలాగ్రశతసహస్రవికల్పనాభిః స లభ్యతే

నోపలభ్యతే న జాయతే న మ్రియతే న శుష్యతి న క్లిద్యతే న దహ్యతే న కమ్పతే

న భిద్యతే న చిద్యతే నిర్గుణః సాక్షిభూతః శుద్ధో నిరవయవాత్మా కేవలః

సూక్ష్మో నిర్మమో నిరజ్ఞానో నిర్వికారః శబ్దస్పర్శరూపరసగంధవర్జితో నిర్వికల్పో

నిరాకాఙ్గః సర్వవ్యాపీ సోఽచిన్తో నిర్వర్ణ్యశ్చ పునాత్యశుద్ధాన్యపూతాని ।

నిష్క్రియస్తస్య సంసారో నాస్తి ।

ఆత్మసంజ్ఞః శివః శుద్ధ ఏక ఏవాద్వయః సదా ।

బ్రహ్మరూపతయా బ్రహ్మ కేవలం ప్రతిభాసతే ॥ ౧ ॥

జగద్రూపతయాప్యేతద్బ్రహ్మైవ ప్రతిభాసతే ।
 విద్యావిద్యాదిభేదేన భావాభావాదిభేదతః ॥ ౨॥
 గురుశిష్యాదిభేదేన బ్రహ్మైవ ప్రతిభాసతే ।
 బ్రహ్మైవ కేవలం శుద్ధం విద్యతే తత్త్వదర్శనే ॥ ౩॥
 న చ విద్యా న చావిద్యా న జగచ్చ న చాపరమ్ ।
 సత్యత్వేన జగద్భానం సంసారస్య ప్రవర్తకమ్ ॥ ౪॥
 అసత్యత్వేన భానం తు సంసారస్య నివర్తకమ్ ।
 ఘటోఽయమితి విజ్ఞాతుం నియమః కోన్వపేక్షతే ॥ ౫॥
 వినా ప్రమాణసుష్టుత్వం యస్మిన్నతి పదార్థధీః ।
 అయమాత్మా నిత్యసిద్ధః ప్రమాణే సతి భాసతే ॥ ౬॥
 న దేశం నాపి కాలం వా న శుద్ధిం వాప్యపేక్షతే ।
 దేవదత్తోఽహమిత్యేతద్విజ్ఞానం నిరపేక్షకమ్ ॥ ౭॥
 తద్వద్బ్రహ్మవిదోఽప్యస్యబ్రహ్మహమితి వేదనమ్ ।
 భానునేవ జగత్సర్వం భాస్యతే యస్య తేజసా ॥ ౮॥
 అనాత్మకమసత్తుచ్ఛం కిం ను తస్యావభాసకమ్ ।
 వేదశాస్త్రపురాణాని భూతాని సకలాన్యపి ॥ ౯॥
 యేనార్థవన్తి తం కిం ను విజ్ఞాతారం ప్రకాశయేత్ ।
 క్షుధాం దేహవ్యథాం త్యక్త్వా బాలః క్రీడతి వస్తుని ॥ ౧౦॥
 తథైవ విద్వాన్తమతే నిర్మమో నిరహం సుఖీ ।
 కామాన్నిష్కామరూపీ సంవరత్యేకచరో మునిః ॥ ౧౧॥
 స్వాత్మనైవ సదా తుష్టః స్వయం సర్వాత్మనా స్థితః ।
 నిర్ధనోఽపి సదా తుష్టోఽప్యసహాయో మహాబలః ॥ ౧౨॥
 నిత్యత్వప్రోఽప్యభుజ్ఞానోఽప్యసమః సమదర్శనః ।
 కుర్వన్నపి న కుర్వాణశ్చాభోక్తా ఫలభోగ్యపి ॥ ౧౩॥
 శరీర్యప్యశరీర్యేష పరిచ్ఛిన్నోఽపి సర్వగః ।
 ఆశరీరం సదా సన్తమిదం బ్రహ్మవిదం క్వచిత్ ॥ ౧౪॥

ప్రియాప్రియే న స్పృశతస్తథైవ చ శుభా శుభే ।
 తమసా గ్రస్తవదాభినాదగ్రస్తోఽపి రవిర్జనైః ॥ ౧౫॥
 గ్రస్త ఇత్యుచ్యతే భ్రాన్త్యా హ్యజ్ఞాత్వా వస్తులక్షణమ్ ।
 తద్వద్దిహోదిబద్ధేభ్యో విముక్తం బ్రహ్మవిత్తమమ్ ॥ ౧౬॥
 పశ్యన్తి దేహివన్మాథాః శరీరాభాసదర్శనాత్ ।
 అహినిర్లయనీవాయం ముక్తదేహస్తు తిష్ఠతి ॥ ౧౭॥
 ఇతస్తతశ్చాల్యమానో యత్కించ్చిత్ప్రాణవాయునా ।
 స్రోతసా నీయతే దారు యథా నిమ్నోన్నతస్థలమ్ ॥ ౧౮॥
 దైవేన నీయతే దేహో యథా కాలోపభుక్తిషు ।
 లక్ష్మ్యోలక్ష్మ్యగతిం త్యక్త్వా యస్తిష్ఠేత్కేవలాత్మనా ॥ ౧౯॥
 శివ ఏవ స్వయం సాక్షాదయం బ్రహ్మవిదుత్తమః ।
 జీవన్నేవ సదా ముక్తః కృతార్థో బ్రహ్మవిత్తమః ॥ ౨౦॥
 ఉపాధిసాశాదబ్ధిహైవ సద్బ్రహ్మోపేష్యతి నిర్దయమ్ ।
 శైలూషో వేషసదాభావభావయోశ్చ యథా పుమాన్ ॥ ౨౧॥
 తథైవ బ్రహ్మవిచ్ఛేష్ఠః సదా బ్రహ్మైవ నాపరః ।
 ఘటే నష్టే యథా వ్యోమ వ్యోమైవ భవతి స్వయమ్ ॥ ౨౨॥
 తథైవోపాధివిలయే బ్రహ్మైవ బ్రహ్మవిత్స్వయమ్ ।
 క్షీరం క్షీరే యథా క్షిప్తం తైలం తైలే జలం జలే ॥ ౨౩॥
 సంయుక్తమేకతాం యాతి తథాత్మన్యాత్మవిన్మునిః ।
 ఏవం విదేహకైవల్యం సన్మాత్రత్వమఖణితమ్ ॥ ౨౪॥
 బ్రహ్మభావం ప్రపద్యైష యతిర్నావర్తతే పునః ।
 సదాత్మకత్వవిజ్ఞానదగ్ధా విద్యాదివర్తణః ॥ ౨౫॥
 అముష్య బ్రహ్మభూతత్వాదబ్ధిహ్మణః కుత ఉదభవః ।
 మాయాక్లృప్తౌ బన్ధమోక్షో న స్తః స్యాత్మని వస్తుతః ॥ ౨౬॥
 యథా రజ్జౌ నిష్క్రియాయాం సర్పాభాసవినిర్గమౌ ।
 అవృతేః సదసత్త్వాభ్యాం వక్తవ్యే బన్ధమోక్షణే ॥ ౨౭॥
 నావృత్తిర్బ్రహ్మణః క్వాచిదన్యాభావాదనావృతమ్ ।
 అస్తీతి ప్రత్యయో యశ్చ యశ్చ నాస్తీతి వస్తుని ॥ ౨౮॥

బుద్ధేరేవ గుణావేతౌ న తు నిత్యస్య వస్తునః ।
అతస్తౌ మాయయా క్షృప్తౌ బన్ధమోక్షౌ న చాత్మని ॥ ౨౯ ॥

నిష్కలే నిష్క్రియే శాస్తే నిరవద్యే నిరంజనే ।
అద్వితీయే పరే తత్త్వే వ్యోమవత్కల్పనా కుతః ॥ ౩౦ ॥

న నిరోధో న చోత్పత్తిర్న బద్ధో న చ సాధకః ।
న ముముక్షుర్న వై ముక్త ఇత్యేషా పరమార్థతా ॥ ౩౧ ॥

ఇత్యుపనిషత్ ॥

ఓం భద్రం కర్ణభిః శ్రుణుయామ దేవాః । భద్రం పశ్యేమాక్షభిర్యజత్రాః ।
స్థిరైరజ్జెస్తుష్టువాఽనస్తనూభిః । వ్యశేమ దేవహితం యదాయుః ॥

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥

॥ హరిః ఓం తత్సత్ ॥



Atma Upanishad

pdf was typeset on September 16, 2023



Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

