

---

Shariraka Upanishad

शारीरकोपनिषत्

Document Information



---

Text title : Shariraka Upanishad

File name : shaariiraka.itx

Category : upanishhat

Location : doc\_upanishhat

Author : Vedic Tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 62/108; Krishna-Yajurveda; Samanya Upanishad

Latest update : October 20, 1999

Send corrections to : [sanskrit@cheerful.com](mailto: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 30, 2023

*sanskritdocuments.org*

---

శారీరకోపనిషత్



తత్త్వగ్రామోపాయసిద్ధం పరతత్త్వస్వరూపకమ్ |

శారీరోపనిషద్వేద్యం శ్రీరామబ్రహ్మ మే గతిః ||

ఓం సహ నావవతు | సహ నౌ భునక్తు | సహ వీర్యం కరవావహై |

తేజస్వి నావధీతమస్తు | మా విద్విషావహై ||

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ||

ఓం అథాతః పృథివ్యాదిమహాభూతానాం సమవాయం శరీరమ్ |

యత్కృతినం సా పృథివీ యద్ధృవం తదాపో యదుష్ణం తత్తేజో యత్సంచరతి

స వాయుర్యత్సుషిఅరం తదాకాశమ్

శ్రోత్రాదీని జ్ఞానేన్ద్రియాణి | శ్రోత్రమాకాశే వాయౌ త్వగగ్నౌ చక్షురపు

జిహ్వో పృథివ్యాం స్పృణమితి |

ఏవమిన్ద్రియాణాం యథాక్రమేణ శబ్దస్పర్శరూపరసగన్ధాశ్చైతే

విషయాః పృథివ్యాదిమహాభూతేషు క్రమేణోత్పన్నాః |

వాక్పాణిపాదపాయూపస్థాఖ్యాని కర్మేన్ద్రియాణి |

తేషాం క్రమేణ వచనాదానగమనవిసర్గానస్తశ్చైతే విషయాః

పృథివ్యాదిమహాభూతేషు క్రమేణోత్పన్నాః |

మనోబుద్ధిరహజ్కారశ్చిత్తమత్యన్తఃకరణచతుష్టయమ్ |

తేషాం క్రమేణ సజ్కల్పవికల్పాధ్యవసాయాభిమానావధారణాస్వరూపశ్చైతే

విషయాః |

మనఃస్థానం గలాన్తం బుద్ధిర్వదనమహజ్కారస్య హృదయం చిత్తస్య నాభిరితి |

అస్థివర్మనాడిరోమమాంసాశ్చేతి పృథివ్యంశాః |

మూత్రశ్లేష్మరక్తశుక్రస్వేదా అబంశాః |

క్షుత్ప్రష్ణాలస్యమోహమైథునాన్యగ్నైః |

ప్రచారణవిలేఖనస్థూలాక్ష్యన్మేషనిమేషాది వాయోః |

కామక్రోధతోభమోహభయాన్యకాశస్య |

శబ్దస్పర్శరూపరసగంధాః పృథివీగుణాః ।

శబ్దస్పర్శరూపరసాశ్చాపాం గుణాః ।

శబ్దస్పర్శరూపాణ్యగ్నిగుణాః ।

శబ్దస్పర్శావితీ వాయుగుణౌ ।

శబ్ద ఏక ఆకాశస్య ।

సాత్త్వికరాజసతామసలక్షణాని త్రయో గుణాః ॥

అహింసా సత్యమస్తేయబ్రహ్మచర్యాపరిగ్రహాః ।

ఆక్రోధో గురుశుశ్రుషా శౌచం సంతోష ఆర్జవమ్ ॥ ౧ ॥

అమానిత్వమదమ్భిత్యమాస్తికత్వమహింసతా ।

ఏతే సర్వే గుణా జ్ఞేయాః సాత్త్వికస్య విశేషతః ॥ ౨ ॥

అహం కర్తాఽస్మ్యహం భోక్తాఽస్మ్యహం వక్తాఽభిమానవాన్ ।

ఏతే గుణా రాజసస్య ప్రోచ్యన్తే బ్రహ్మవిత్తమైః ॥ ౩ ॥

నిద్రాలస్యే మోహరాగౌ మైథునం చౌర్యమేవ చ ।

ఏతే గుణస్తామసస్య ప్రోచ్యన్తే బ్రహ్మవాదిభిః ॥ ౪ ॥

ఊర్ధ్వే సాత్త్వికో మధ్యే రజసోఽధస్తామస ఇతి ।

సత్యజ్ఞానం సాత్త్వికమ్ । ధర్మజ్ఞానం రాజసమ్ । తిమిరాన్ధం తామసమితి ।

జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్తితురీయమితి చతుర్విధా అవస్థాః ।

జ్ఞానేన్ద్రియకర్మేన్ద్రియాన్తఃకరణచతుష్టయం చతుర్దశకరణయుక్తం జాగ్రత్ ।

ఆన్తఃకరణచతుష్టయైరేవ సంయుక్తః స్వప్నః ।

చిత్తైకకరణా సుషుప్తిః ।

కేవలజీవయుక్తమేవ తురీయమితి ।

ఉన్మీలితనిమీలితమధ్యస్థజీవపరమాత్మనోర్మధ్యే జీవాత్మా క్షేత్రజ్ఞ ఇతి విజ్ఞాయతే ॥

బుద్ధికర్మేన్ద్రియప్రాణపంచైర్మనసా ధియా ।

శరీరం సప్తదశభిః సూక్ష్మం తల్లిజ్గముచ్యతే ॥ ౫ ॥

మనో బుద్ధిరహజ్కారః ఖానిలాగ్నిజలాని భూః ।

ఏతాః ప్రకృతయస్త్యష్టౌ వికారాః షోడశాపరే ॥ ౬ ॥

శ్రోత్రం త్వక్చక్షుషీ జిహ్వ స్పూణం చైవ తు పంచుమమ్ ।

పాయూపస్థౌ కరో పాదౌ వాక్చైవ దశమీ మతా ॥ ౭ ॥

శబ్దః స్పర్శశ్చ రూపం చ రసో గంధస్తథైవ చ ।

త్రయోవింశతిరేతాని తత్త్వాని ప్రకృతాని తు ।  
చతుర్వింశతిరవ్యక్తం ప్రధానం పురుషః పరః ॥ ౮॥


ఇత్యుపనిషత్ ॥

ఓం సహ నావవతు । సహ నౌ భునక్తు । సహ వీర్యం కరవావహై ।  
తేజస్వి నావధీతమస్తు । మా విద్విషావహై ॥


ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥

॥ ఇతి కృష్ణయజుర్వేదీయ శారీరకోపనిషత్సమాప్తా ॥

---

——  
*Shariraka Upanishad*

pdf was typeset on August 30, 2023

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

