

---

# 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

---

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*

---

शारीरकोपनिषत्



तत्त्वग्रामोपायसिद्धं परतत्त्वस्वरूपकम् ।

शारीरोपनिषद्वेद्यं श्रीरामब्रह्म मे गतिः ॥

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै ।

तेजस्वि नावधीतमस्तु । मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ॐ अथातः पृथिव्यादिमहाभूतानां समवायं शरीरम् ।

यत्कठिनं सा पृथिवी यद्द्रवं तदापो यदुष्णं तत्तेजो यत्संचरति

स वायुर्यत्सुषिअरं तदाकाशम्

श्रोत्रादीनि ज्ञानेन्द्रियाणि । श्रोत्रमाकाशे वायौ त्वगग्नौ चक्षुरप्सु

जिह्वा पृथिव्यां घ्राणमिति ।

एवमिन्द्रियाणां यथाक्रमेण शब्दस्पर्शरूपरसगन्धाश्चैते

विषयाः पृथिव्यादिमहाभूतेषु क्रमेणोत्पन्नाः ।

वाक्पाणिपादपायूपस्थारख्यानि कर्मेन्द्रियाणि ।

तेषां क्रमेण वचनादानगमनविसर्गानन्दश्चैते विषयाः

पृथिव्यादिमहाभूतेषु क्रमेणोत्पन्नाः ।

मनोबुद्धिरहङ्कारश्चित्तमत्यन्तःकरणचतुष्टयम् ।

तेषां क्रमेण सङ्कल्पविकल्पाध्यवसायाभिमानावधारणास्वरूपश्चैते

विषयाः ।

मनःस्थानं गलान्तं बुद्धेर्वदनमहङ्कारस्य हृदयं चित्तस्य नाभिरिति ।

अस्थिचर्मनाडीरोममांसाश्चेति पृथिव्यंशाः ।

मूत्रश्लेष्मरक्तशुक्रस्वेदा अबंशाः ।

क्षुत्तृष्णालस्यमोहमैथुनान्यग्नेः ।

प्रचारणविलेखनस्थूलाक्षुन्मेषनिमेषादि वायोः ।

कामक्रोधलोभमोहभयान्याकाशस्य ।

शब्दस्पर्शरूपरसगन्धाः पृथिवीगुणाः ।  
 शब्दस्पर्शरूपरसाश्चापां गुणाः ।  
 शब्दस्पर्शरूपाण्यग्निगुणाः ।  
 शब्दस्पर्शविति वायुगुणौ ।  
 शब्द एक आकाशस्य ।  
 सात्त्विकराजसतामसलक्षणानि त्रयो गुणाः ॥  
 अहिंसा सत्यमस्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहाः ।  
 अक्रोधो गुरुशुश्रुषा शौचं सन्तोष आर्जवम् ॥ १ ॥  
 अमानित्वमदम्भित्वमास्तिकत्वमहिंसा ।  
 एते सर्वे गुणा ज्ञेयाः सात्त्विकस्य विशेषतः ॥ २ ॥  
 अहं कर्ताऽस्म्यहं भोक्ताऽस्म्यहं वक्ताऽभिमानवान् ।  
 एते गुणा राजसस्य प्रोच्यन्ते ब्रह्मवित्तमैः ॥ ३ ॥  
 निद्रालस्ये मोहरागौ मैथुनं चौर्यमेव च ।  
 एते गुणस्तामसस्य प्रोच्यन्ते ब्रह्मवादिभिः ॥ ४ ॥  
 ऊर्ध्वं सात्त्विको मध्ये रजसोऽधस्तामस इति ।  
 सत्यज्ञानं सात्त्विकम् । धर्मज्ञानं राजसम् । तिमिरान्धं तामसमिति ।  
 जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तितुरीयमिति चतुर्विधा अवस्थाः ।  
 ज्ञानेन्द्रियकर्मेन्द्रियान्तःकरणचतुष्टयं चतुर्दशकरणयुक्तं जाग्रत् ।  
 अन्तःकरणचतुष्टयैरेव संयुक्तः स्वप्नः ।  
 चित्तैककरणा सुषुप्तिः ।  
 केवलजीवयुक्तमेव तुरीयमिति ।  
 उन्मीलितनिमीलितमध्यस्थजीवपरमात्मनोर्मध्ये जीवात्मा क्षेत्रज्ञ इति विज्ञायते  
 ॥  
 बुद्धिकर्मेन्द्रियप्राणपञ्चकैर्मनसा धिया ।  
 शरीरं सप्तदशभिः सूक्ष्मं तल्लिङ्गमुच्यते ॥ ५ ॥  
 मनो बुद्धिरहङ्कारः खानिलाग्निजलानि भूः ।  
 एताः प्रकृतयस्त्वष्टौ विकाराः षोडशापरे ॥ ६ ॥  
 श्रोत्रं त्वक्क्षुषी जिह्वा घ्राणं चैव तु पञ्चमम् ।  
 पायूपस्थौ करौ पादौ वाक्चैव दशमी मता ॥ ७ ॥

शब्दः स्पर्शश्च रूपं च रसो गन्धस्तथैव च ।  
त्रयोविंशतिरेतानि तत्त्वानि प्रकृतानि तु ।  
चतुर्विंशतिरव्यक्तं प्रधानं पुरुषः परः ॥ ८ ॥


इत्युपनिषत् ॥

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै ।  
तेजस्वि नावधीतमस्तु । मा विद्विषावहै ॥


ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

॥ इति कृष्णयजुर्वेदीय शारीरकोपनिषत्समाप्ता ॥

---

——  
*Shariraka Upanishad*

pdf was typeset on August 30, 2023

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

