
Amritanada Upanishad

அம்ரு'தநாதோ³பநிஷத் 21

Document Information



Text title : Amritanada Upanishad

File name : amritanada.itx

Category : upanishhat

Location : doc_upanishhat

Author : Vedic Tradition

Transliterated by : S.

Proofread by : S.

Description-comments : 21/108; Krishna-Yajur-Veda, Yoga Upanishad

Latest update : October 12, 1999

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**.

April 1, 2025

sanskritdocuments.org



அம்ரு¹தநாதோ³பநிஷத்ப்ரதிபாத்³யம் பராக்கூரம் |
த்ரைபதா³நந்த³ஸாம்ராஜ்யம் ஹ்ரு¹தி³ மே பா⁴து ஸந்ததம் ||
ஓ ஸஹ நாவவது | ஸஹ நௌ பு⁴நக்கு | ஸஹ வீர்யம் கரவாவஹை |
தேஜஸ்விநாவதீ⁴தமஸ்து மா வித்³விஷாவஹை ||
ஓ ஶாந்தி: ஶாந்தி: ஶாந்தி: ||
ஸாஸ்த்ராண்யதீ⁴த்ய மேதா⁴வீ அப்⁴யஸ்ய ச புந: புந: |
பரமம் ப்³ரஹம் விஜ்ஞாய உல்காவத்தாந்யதோ²த்ஸ்ரு¹ஜேத் || 1 ||
ஓங்காரம் ரத²மாருஹ்ய விஷ்ணும் க்ரு¹த்வாத² ஸாரதி²ம் |
ப்³ரஹ்மலோகபதா³ந்வேஷீ ருத்³ராராத⁴நதத்பர: || 2 ||
தாவத்³ரதே²ந க³ந்தவ்யம் யாவத்³ரத²பதி² ஸ்தி²த: |
ஸ்தி²த்வா ரத²பத²ஸ்தா²நம் ரத²முத்ஸ்ரு¹ஜ்ய க³ச்ச²தி || 3 ||
மாத்ராவிங்க³பத³ம் த்யக்த்வா ஶப்³த³வ்யஞ்ஜநவ்³ஜிதம் |
அஸ்வரேண மகாரேண பத³ம் ஸுகூக்ஷமம் ச க³ச்ச²தி || 4 ||
ஸப்³தா³தி³விஷயா: பஞ்ச மநஸ்சைவாதிசஞ்சலம் |
சிந்தயேதா³த்மநோ ரஸ்மீந்ப்ரத்யாஹார: ஸ உச்சயதே || 5 ||
ப்ரத்யாஹாரஸ்ததா² த்⁴யாநம் ப்ராணயாமோ⁵த² தா⁴ரணை |
தர்கஸ்சைவ ஸமாதி⁴ஸ்ச ஷட³ங்கோ³ யோக³ உச்சயதே || 6 ||
யதா² பர்வததா⁴தூநாம் த³ஹ்யந்தே த⁴மநாந்மலா: |
ததே²நத்³நியக்ரு¹தா தோ³ஷா த³ஹ்யந்தே ப்ராணநிக்³ரஹாத் || 7 ||
ப்ராணயாமைர்த³ஹேத்³தோ³ஷாந்தா⁴ரணபி⁴ஸ்ச கில்பி³ஷம் |
ப்ரத்யாஹாரேண ஸம்ஸர்கா³த்³த்⁴யாநேநாநீஸ்வராந்³கு³ணை || 8 ||
கில்பி³ஷம் ஹி கூடியம் நீத்வா ருசிரம் சைவ சிந்தயேத் || 9 ||

ருசிரம் ரேசகம் சைவ வாயோராகர்ஷணம் ததா² |
 ப்ராணயாமஸ்த்ரய: ப்ரோக்தா ரேசபூரககும்ப⁴கா: || 10 ||
 ஸவ்யாஹ்ரு³திம் ஸப்ரணவாம் கா³யத்ரீம் ஸிரஸா ஸஹ |
 த்ரி: பட்²தா³யதப்ராண: ப்ராணயாம: ஸ உச்யதே || 11 ||
 உத்க்ஷிப்ய வாயுமாகாஸம் ஸூந்யம் க்ரு³த்வா நிராத்மகம் |
 ஸூந்யபா⁴வேந யுஞ்ஜீயாத்³ரேசகஸ்யேதி லக்ஷணம் || 12 ||
 வக்த்ரேணோத்பலநாலேந தோயமாகர்ஷயேந்நர: |
 ஏவம் வாயுர்க்³ரஹீதவ்ய: பூரகஸ்யேதி லக்ஷணம் || 13 ||
 நோச்ச்²வஸேந்ந ச நிஸ்வாஸேத் கா³த்ராணி நைவ சாலயேத் |
 ஏவம் பா⁴வம் நியுஞ்ஜீயாத் கும்ப⁴கஸ்யேதி லக்ஷணம் || 14 ||
 அந்த⁴வத்பஸ்ய ரூபாணி ஸப்³த³ம் ப³தி⁴ரவத் ஸ்ரு³ணு |
 காஷ்ட²வத்பஸ்ய தே தே³ஹம் ப்ரஸாந்தஸ்யேதி லக்ஷணம் || 15 ||
 மந: ஸங்கல்பகம் த⁴யாத்வா ஸங்க்ஷிப்யாத்மநி பு³த்³தி⁴மாந் |
 தா⁴ரயித்வா ததா²SSத்மாநம் தா⁴ரண பரிகீர்திதா || 16 ||
 ஆக³மஸ்யாவிரோதே⁴ந ஊஹநம் தர்க உச்யதே |
 ஸமம் மந்யேத யம் லப்³த்⁴வா ஸ ஸமாதி:⁴ ப்ரகீர்தித: || 17 ||
 பூ⁴மிபா⁴கே³ ஸமே ரம்யே ஸர்வதோ³ஷவிவர்ஜிதே |
 க்ரு³த்வா மநோமயீம் ரக்ஷாம் ஜப்த்வா சைவாத²மண்ட³லே || 18 ||
 பத்³மகம் ஸ்வஸ்திகம் வாபி ப⁴த்³ராஸநமதா²பி வா |
 ப³த்³த்⁴வா யோகா³ஸநம் ஸம்யகு³த்தராபி⁴முக:² ஸ்தி²த: || 19 ||
 நாளிகாபுடமங்கு³ல்யா பிதா⁴யைகேந மாருதம் |
 ஆக்ரு³ஷ்ய தா⁴ரயேத³க்³நிம் ஸப்³த³மேவாபி⁴சிந்தயேத் || 20 ||
 ஓமித்யேகாக்ஷரம் ப்³ரஹ்ம ஓமித்யேகேந ரேசயேத் |
 தி³வ்யமந்த்ரேண ப்³ஹுஸ: குர்யாதா³த்மமலச்யுதிம் || 21 ||
 பஸ்சாத்³த்⁴யாயீத பூர்வோக்தக்ரமஸோ மந்த்ரவித்³பு³த்⁴: |
 ஸ்தூ²லாதிஸ்தூ²லமாத்ராயம் நாபே⁴ரூர்த்⁴வருபக்ரம: || 22 ||
 திர்யக்ஷ³ர்த்⁴வமதோ⁴ த்³ரு³ஷ்டிம் விஹாய ச மஹாமதி: |
 ஸ்தி²ரஸ்தா²யீ விநிஷ்கம்ப: ஸதா³ யோக³ம் ஸமப்⁴யஸேத் || 23 ||

தாலமாத்ராவிநிஷ்கம்போ தா⁴ரணயோஜநம் ததா² ।

த³வாத³ஸமாத்ரோ யோக³ஸ்து காலதோ நியம: ஸ்ம்ரு'த: || 24 ||

அகோ⁴ஷமவ்யஞ்ஜநமஸ்வரம் ச அகண்ட²தால்வோஷ்ட²மநாஸிகம் ச ।

அரேப²ஜாதமுப⁴யோஷ்மவர'ஜிதம் யத³க்ஷரம் ந க்ஷரதே கதா³சித்
|| 25 ||

யேநாஸௌ பஸ்யதே மார்க³ம் ப்ராணஸ்தேந ஹி க³ச்ச²தி ।

அதஸ்தமப⁴யஸேந்நித்யம் ஸந்மார்க³க³மநாய வை || 26 ||

ஹ்ரு'த்³த்³வாரம் வாயுத்³வாரம் ச மூர்த⁴த்³வாரமத: பரம் ।

மோக்ஷத்³வாரம் பி³லம் சைவ ஸுஷிரம் மண்ட³லம் விது:³ || 27 ||

ப⁴யம் க்ரோத⁴மதா²லஸ்யமதிஸ்வப்நாதிஜாக³ரம் ।

அத்யாஹரமநாஹரம் நித்யம் யோக³ விவர'ஜயேத் || 28 ||

அநேந விதி⁴நா ஸம்யங்நித்யமப⁴யஸத: க்ரமாத் ।

ஸ்வயமுத்பத்³யதே ஜ்ஞாநம் த்ரிபி⁴ர்மாஸைர்ந ஸம்ஸய: || 29 ||

சதுர்பி:⁴ பஸ்யதே தே³வாந்பஞ்சபி⁴ஸ்துல்யவிக்ரம: ।

இச்ச²யாப்நோதி கைவல்யம் ஷஷ்டே² மாஸி ந ஸம்ஸய: || 30 ||

பார்தி²வ: பஞ்சமாத்ரஸ்து சதுர்மாத்ராணி வாருண: ।

ஆக³நேயஸ்து த்ரிமாத்ரோ⁵ஸௌ வாயவ்யஸ்து த்³விமாத்ரக: || 31 ||

ஏகமாத்ரஸ்ததா²காஸோ ஹ்யர்த⁴மாத்ரம் து சிந்தயேத் ।

ஸித்³தி⁴ம் க்ரு'த்வா து மநஸா சிந்தயேதா³த்மநாத்மநி || 32 ||

த்ரிம்ஸத்பர்வாங்கு³ல: ப்ராணே யத்ர ப்ராண: ப்ரதிஷ்டி²த: ।

ஏஷ ப்ராண இதி க்யாதோ பா³ஹ்யப்ராணஸ்ய கோ³சர: || 33 ||

அபு¹திஸ்ச ஸதம் சைவ ஸஹஸ்ராணி த்ரயோத³ஸ ।

லக்ஷஸ்சைகோநநி:ஸ்வாஸ அஹோராத்ரப்ரமாணத: || 34 ||

ப்ராண ஆத்³யோ ஹ்ரு'தி³ஸ்தா²நே அபாநஸ்து புநர்கு³தே³ ।

ஸமானோ நாபி⁴தே³ஸே து உதா³ந: கண்ட²மாஸ்ரித: || 35 ||

வ்யாந: ஸர்வேஷு சாங்கே³ஷு ஸதா³ வ்யாவ்ரு'த்ய திஷ்ட²தி ।

அத² வர்ணஸ்து பஞ்சாநாம் ப்ராணா³நாமநுக்ரமாத் || 36 ||

ரக்தவர்²நோ மணிப்ரக்²ய: ப்ரா²ணோ வாயு: ப்ரகீ²ர்தித: |

அபாநஸ்தஸ்ய மத்⁴யே து இந்த³ரகோ³பஸமப்ரப:⁴ || 37 ||

ஸமாநஸ்து த்³வயோர்மத்⁴யே கோ³க்ஷீரத⁴வளப்ரப:⁴ |

ஆபாண்ட³ர உதா³நஸ்ச வ்யா²நோ ஹ்யர்சிஸ்ஸமப்ரப:⁴ || 38 ||


யஸ்யேத³ம் மண்ட³லம் பி⁴த்வா மாரு²தோ யாதி மூ⁴ர்த⁴நி |

யத்ர தத்ர ம்ரியேத்³வாபி ந ஸ பூ⁴யோ⁵பி³ஜாயதே |


ந ஸ பூ⁴யோ⁵பி⁴ஜாயத இத்யுபநிஷத் || 39 ||

ஓ ஸஹ நாவவத்விதி ஶாந்தி: ||

|| இதி க்ரு'ஷ்ணயஜுர்வேதீ³ய அம்ரு'தநாதோ³பநிஷத்ஸமாப்தா ||

——
Amritanada Upanishad

pdf was typeset on April 1, 2025

——
Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

