Shariraka Upanishad

શારીરકોપનિષત્

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 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

શારીરકોપનિષત્

તત્ત્વગ્રામોપાયસિદ્ધં પરતત્ત્વસ્વરૂપકમ્ ।
શારીરોપનિષદ્વેદ્યં શ્રીરામબ્રહ્મ મે ગતિઃ ॥

ૐ સહ નાવવતુ । સહ નૌ ભુનક્તુ । સહ વીર્યં કરવાવહૈ ।
તેજસ્વિ નાવધીતમસ્તુ । મા વિદ્વિષાવહૈ ॥

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ॥

ૐ અથાતઃ પૃથિવ્યાદિમહાભૂતાનાં સમવાયં શરીરમ્ ।
યત્કઠિનં સા પૃથિવી યદ્દ્રવં તદાપો યદુષ્ણં તત્તેજો યત્સંચરતિ
સ વાયુર્યત્સુષિઅરં તદાકાશમ્
શ્રોત્રાદીનિ જ્ઞાનેન્દ્રિયાણિ । શ્રોત્રમાકાશે વાયૌ ત્વગગ્નૌ ચક્ષુરપ્સુ
જિહ્વા પૃથિવ્યાં ઘ્રાણમિતિ ।
એવમિન્દ્રિયાણાં યથાક્રમેણ શબ્દસ્પર્શરૂપરસગન્ધાશ્ચૈતે
વિષયાઃ પૃથિવ્યાદિમહાભૂતેષુ ક્રમેણોત્પન્નાઃ ।
વાક્પાણિપાદપાયૂપસ્થાખ્યાનિ કર્મેન્દ્રિયાણિ ।
તેષાં ક્રમેણ વચનાદાનગમનવિસર્ગાનન્દશ્ચૈતે વિષયાઃ
પૃથિવ્યાદિમહાભૂતેષુ ક્રમેણોત્પનાઃ ।
મનોબુદ્ધિરહઙ્કારશ્ચિત્તમત્યન્તઃકરણચતુષ્ટયમ્ ।
તેષાં ક્રમેણ સઙ્કલ્પવિકલ્પાધ્યવસાયાભિમાનાવધારણાસ્વરૂપશ્ચૈતે
વિષયાઃ ।
મનઃસ્થાનં ગલાન્તં બુદ્ધેર્વદનમહઙ્કારસ્ય હૃદયં ચિત્તસ્ય નાભિરિતિ ।
અસ્થિચર્મનાડીરોમમાંસાશ્ચેતિ પૃથિવ્યંશાઃ ।
મૂત્રશ્લેષ્મરક્તશુક્રસ્વેદા અબંશાઃ ।
ક્ષુત્તૃષ્ણાલસ્યમોહમૈથુનાન્યગ્નેઃ ।
પ્રચારણવિલેખનસ્થૂલાક્ષ્યુન્મેષનિમેષાદિ વાયોઃ ।
કામક્રોધલોભમોહભયાન્યાકાશસ્ય ।

શબ્દસ્પર્શરૂપરસગન્ધાઃ પૃથિવીગુણાઃ ।
શબ્દસ્પર્શરૂપરસાશ્ચાપાં ગુણાઃ ।
શબ્દસ્પર્શરૂપાણ્યગ્નિગુણાઃ ।
શબ્દસ્પર્ષાવિતિ વાયુગુણૌ ।
શબ્દ એક આકાશસ્ય ।
સાત્ત્વિકરાજસતામસલક્ષણાનિ ત્રયો ગુણાઃ ॥

અહિંસા સત્યમસ્તેયબ્રહ્મચર્યાપરિગ્રહાઃ ।
અક્રોધો ગુરુશુશ્રુષા શૌચં સન્તોષ આર્જવમ્ ॥ ૧॥

અમાનિત્વમદમ્ભિત્વમાસ્તિકત્વમહિંસ્રતા ।
એતે સર્વે ગુણા જ્ઞેયાઃ સાત્ત્વિકસ્ય વિશેષતઃ ॥ ૨॥

અહં કર્તાઽસ્મ્યહં ભોક્તાઽસ્મ્યહં વક્તાઽભિમાનવાન્ ।
એતે ગુણા રાજસસ્ય પ્રોચ્યન્તે બ્રહ્મવિત્તમૈઃ ॥ ૩॥

નિદ્રાલસ્યે મોહરાગૌ મૈથુનં ચૌર્યમેવ ચ ।
એતે ગુણસ્તામસસ્ય પ્રોચ્યન્તે બ્રહ્મવાદિભિઃ ॥ ૪॥

ઊર્ધ્વે સાત્વિકો મધ્યે રજસોઽધસ્તામસ ઇતિ ।
સત્યજ્ઞાનં સાત્ત્વિકમ્ । ધર્મજ્ઞાનં રાજસમ્ । તિમિરાન્ધં તામસમિતિ ।
જાગ્રત્સ્વપ્નસુષુપ્તિતુરીયમિતિ ચતુર્વિધા અવસ્થાઃ ।
જ્ઞાનેન્દ્રિયકર્મેન્દ્રિયાન્તઃકરણચતુષ્ટયં ચતુર્દશકરણયુક્તં જાગ્રત્ ।
અન્તઃકરણચતુષ્ટયૈરેવ સંયુક્તઃ સ્વપ્નઃ ।
ચિત્તૈકકરણા સુષુપ્તિઃ ।
કેવલજીવયુક્તમેવ તુરીયમિતિ ।
ઉન્મીલિતનિમીલિતમધ્યસ્થજીવપરમાત્મનોર્મધ્યે જીવાત્મા ક્ષેત્રજ્ઞ ઇતિ વિજ્ઞાયતે ॥

બુદ્ધિકર્મેન્દ્રિયપ્રાણપઞ્ચકૈર્મનસા ધિયા ।
શરીરં સપ્તદશભિઃ સૂક્ષ્મં તલ્લિઙ્ગમુચ્યતે ॥ ૫॥

મનો બુદ્ધિરહઙ્કારઃ ખાનિલાગ્નિજલાનિ ભૂઃ ।
એતાઃ પ્રકૃતયસ્ત્વષ્ટૌ વિકારાઃ ષોડશાપરે ॥ ૬॥

શ્રોત્રં ત્વક્ચક્ષુષી જિહ્વા ઘ્રાણં ચૈવ તુ પઞ્ચમમ્ ।
પાયૂપસ્થૌ કરૌ પાદૌ વાક્ચૈવ દશમી મતા ॥ ૭॥

શબ્દઃ સ્પર્શશ્ચ રૂપં ચ રસો ગન્ધસ્તથૈવ ચ ।

ત્રયોવિંશતિરેતાનિ તત્ત્વાનિ પ્રકૃતાનિ તુ ।
ચતુર્વિંશતિરવ્યક્તં પ્રધાનં પુરુષઃ પરઃ ॥ ૮॥

ઇત્યુપનિષત્ ॥

ૐ સહ નાવવતુ । સહ નૌ ભુનક્તુ । સહ વીર્યં કરવાવહૈ ।
તેજસ્વિ નાવધીતમસ્તુ । મા વિદ્વિષાવહૈ ॥

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ॥

॥ ઇતિ કૃષ્ણયજુર્વેદીય શારીરકોપનિષત્સમાપ્તા ॥

Shariraka Upanishad

pdf was typeset on April 1, 2025

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*