
Shariraka Upanishad

ശരീരകോപநிஷத்

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

Shariraka Upanishad

ஸாரீரகோபநிஷத்



தத்த்வக்³ராமோபாயஸித்³த⁴ம் பரதத்த்வஸ்வரூபகம் |
ஸாரீரோபநிஷத்³வேத்³யம் ஸ்ரீராமப்³ரஹ்ம மே க³தி: ||

ஓ ஸஹ நாவவது | ஸஹ நௌ பு⁴நக்கு | ஸஹ வீர்யம் கரவாவஹை |
தேஜஸ்வி நாவதீ⁴தமஸ்து | மா வித்³விஷாவஹை ||

ஓ ஸாந்தி: ஸாந்தி: ஸாந்தி: ||

ஓ அதா²த: ப்ரு²தி²வ்யாதி³மஹாபூ⁴தாநாம் ஸமவாயம் ஸாரீரம் |
யத்கடி²நம் ஸா ப்ரு²தி²வீ யத்³த³ரவம் ததா³போ யது³ஷ்ணம் தத்தேஜோ யத்ஸஞ்சரதி
ஸ வாயுர்யத்ஸுஷிஅரம் ததா³காஸம்
ஸ்ரோத்ராதி³நி ஜ்ஞானேந்தி³ரியாணி | ஸ்ரோத்ரமாகாஸே வாயௌ த்வக்³க்³நௌ
சக்ஷுரப்ஸு

ஜிஹ்வா ப்ரு²தி²வ்யாம் க⁴ராணமிதி |

ஏவமிந்த³ரியாணாம் யதா²க்ரமேண ஸப்³த³ஸ்பர்ஸுரூபஸக³ந்தா⁴ஸ்சைதே
விஷயா: ப்ரு²தி²வ்யாதி³மஹாபூ⁴தேஷு க்ரமேணோத்பநா: |

வாக்பாணிபாத³பாயுபஸ்தா²க்²யாநி கர்மேந்த³ரியாணி |

தேஷாம் க்ரமேண வசநாதா³நக³மநவிஸர்கா³நந்த³ஸ்சைதே விஷயா:

ப்ரு²தி²வ்யாதி³மஹாபூ⁴தேஷு க்ரமேணோத்பநா: |

மனோபு³த்³தி⁴ரஹங்காரஸ்சித்தமத்யந்த:கரணசதுஷ்டயம் |

தேஷாம் க்ரமேண ஸங்கல்பவிகல்பாத⁴யவஸாயாபி⁴மாநாவதா⁴ரணஸ்வரூபஸ்சைதே
விஷயா: |

மந:ஸ்தா²நம் க³லாந்தம் பு³த்³தே⁴ர்வத³நமஹங்காரஸ்ய ஹ்ரு²த³யம் சித்தஸ்ய
நாபி⁴நிதி |

அஸ்தி²சர்மநா³ரோமமாம்ஸாஸ்சேதி ப்ரு²தி²வ்யம்ஸா: |

மூத்ரஸ்ஸைஷ்மரக்தஸூக்ரஸ்வேதா³ அபி³ம்ஸா: |

க்ஷுத்த்ரு²ஷ்ணூலஸ்யமோஹமைது²நாந்யக்³நே: |

ப்ரசாரணவிலேக²நஸ்தூ²லாக்ஷயுந்மேஷநிமேஷாதி³ வாயோ: |

காமக்ரோத⁴லோப⁴மோஹ⁴யாந்யாகாஸஸ்ய |

ஸப்³த³ஸ்பர்ஸநுபரஸக³ந்தா⁴ ப்ரு²தி²வீகு³ணை: |

ஸப்³த³ஸ்பர்ஸநுபரஸாஸ்சாபாம் கு³ணை: |

ஸப்³த³ஸ்பர்ஸநுபாண்யக்³நிகு³ணை: |

ஸப்³த³ஸ்பர்ஷாவிதி வாயுகு³ணை |

ஸப்³த³ ஏக ஆகாஸஸ்ய |

ஸாத்³விகராஜஸதாமஸலக்ஷணநி த்ரயோ கு³ணை: ||

அஹிம்ஸா ஸத்யமஸ்தேயப்³ரஹ்மசர்யாபரிக்³ரஹா: |

அக்ரோதோ⁴ கு³ருஸாஸ்ருஷா ஸௌசம் ஸந்தோஷ ஆர்ஜவம் || 1 ||

அமாநித்வமத³ம்பி⁴த்வமாஸ்திகத்வமஹிம்ஸ்ரதா |

ஏதே ஸர்வே கு³ண ஜ்ஞேயா: ஸாத்³விகஸ்ய விஸேஷத: || 2 ||

அஹம் கர்தா⁵ஸம்யஹம் போ⁴க்தா⁵ஸம்யஹம் வக்தா⁵பி⁴மாநவாந் |

ஏதே கு³ண ராஜஸஸ்ய ப்ரோச்யந்தே ப்³ரஹ்மவித்தமை: || 3 ||

நித்³ராலஸ்யே மோஹராகௌ³ மைது²நம் செளர்யமேவ ச |

ஏதே கு³ணஸ்தாமஸஸ்ய ப்ரோச்யந்தே ப்³ரஹ்மவாதி³பி: || 4 ||

ஊர்த⁴வே ஸாத்³விகோ மத்⁴யே ரஜஸோ⁵த⁴ஸ்தாமஸ இதி |

ஸத்யஜ்ஞாநம் ஸாத்³விகம் | த⁴ர்மஜ்ஞாநம் ராஜஸம் | திமிராந்த⁴ம் தாமஸமிதி |

ஜாக்³ரத்ஸ்வப்நஸுஷுப்திதுரீயமிதி சதுர்விதா⁴ அவஸ்தா: ² |

ஜ்ஞாநேந்த்³ரியகர்மேந்த்³ரியாந்த: கரணசதுஷ்டயம் சதுர்த³ஸகரணயுக்தம் ஜாக்³ரத் |

அந்த: கரணசதுஷ்டயேரேவ ஸம்யுக்த: ஸ்வப்ந: |

சித்தைககரண ஸுஷுப்தி: |

கேவலஜீவயுக்தமேவ துரீயமிதி |

உந்மீவிதநிமீவிதமத்⁴யஸ்த²ஜீவபரமாத்மநோர்மத்⁴யே ஜீவாத்மா க்ஷேத்ரஜ்ஞ இதி

விஜ்ஞாயதே ||

பு³த்³தி⁴கர்மேந்த்³ரியப்ராணபஞ்சகைர்மநஸா தி⁴யா |

ஸாரீரம் ஸப்தத³ஸபி: ⁴ ஸுக்ஷமம் தல்விங்க³முச்யதே || 5 ||

மநோ பு³த்³தி⁴ரஹங்கார: கா²நிலாக்³நிஜலாநி பூ: ⁴ |

ஏதா: ப்ரக்ரு²த்யஸ்த்வஷ்டௌ விகாரா: ஷோட³ஸாபரே || 6 ||

ஸ்ரோத்ரம் த்வக்³க்ஷுஷீ ஜிஹ்வா க்⁴ராணம் சைவ து பஞ்சமம் |

பாயுபஸ்தௌ² கரௌ பாதௌ³ வாக்கைவ த³ஸமீ மதா || 7 ||

ஸப்³த:³ ஸ்பர்ஸஸ்ச ரூபம் ச ரஸோ க³ந்த⁴ஸ்ததை²வ ச |

த்ரயோவிம்ஸதிரேதாநி தத்த்வாநி ப்ரக்ரு'தாநி து |

சதுர்விம்ஸதிரவ்யக்தம் ப்ரதா⁴நம் புருஷை: பர: || 8 ||


இத்யுபநிஷத் ||

ஓ ஸஹ நாவவது | ஸஹ நௌ பு⁴நக்து | ஸஹ வீர்யம் கரவாவஹை |


தேஜஸ்வி நாவதீ⁴தமஸ்து | மா வித்³விஷாவஹை ||

ஓ ஸாந்தி: ஸாந்தி: ஸாந்தி: ||

|| இதி க்ரு'ஷ்ணயஜுர்வேத³ய ஸாரீரகோபநிஷத்ஸமாப்தா ||

——
Shariraka Upanishad

pdf was typeset on April 1, 2025

——
Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

