Amritanada Upanishad

અમૃતનાદોપનિષત્ ૨૧

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

અમૃતનાદોપનિષત્ ૨૧

અમૃતનાદોપનિષત્પ્રતિપાદ્યં પરાક્ષરમ્ ।
ત્રૈપદાનન્દસામ્રાજ્યં હૃદિ મે ભાતુ સન્તતમ્ ॥

ૐ સહ નાવવતુ । સહ નૌ ભુનક્તુ । સહ વીર્યં કરવાવહૈ ।
તેજસ્વિનાવધીતમસ્તુ મા વિદ્વિષાવહૈ ॥

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ॥

શાસ્ત્રાણ્યધીત્ય મેધાવી અભ્યસ્ય ચ પુનઃ પુનઃ ।
પરમં બ્રહ્મ વિજ્ઞાય ઉલ્કાવત્તાન્યથોત્સૃજેત્ ॥ ૧॥

ઓઙ્કારં રથમારુહ્ય વિષ્ણું કૃત્વાથ સારથિમ્ ।
બ્રહ્મલોકપદાન્વેષી રુદ્રારાધનતત્પરઃ ॥ ૨॥

તાવદ્રથેન ગન્તવ્યં યાવદ્રથપથિ સ્થિતઃ ।
સ્થિત્વા રથપથસ્થાનં રથમુત્સૃજ્ય ગચ્છતિ ॥ ૩॥

માત્રાલિઙ્ગપદં ત્યક્ત્વા શબ્દવ્યઞ્જનવર્જિતમ્ ।
અસ્વરેણ મકારેણ પદં સૂક્ષ્મં ચ ગચ્છતિ ॥ ૪॥

શબ્દાદિવિષયાઃ પઞ્ચ મનશ્ચૈવાતિચઞ્ચલમ્ ।
ચિન્તયેદાત્મનો રશ્મીન્પ્રત્યાહારઃ સ ઉચ્યતે ॥ ૫॥

પ્રત્યાહારસ્તથા ધ્યાનં પ્રાણાયામોઽથ ધારણા ।
તર્કશ્ચૈવ સમાધિશ્ચ ષડઙ્ગો યોગ ઉચ્યતે ॥ ૬॥

યથા પર્વતધાતૂનાં દહ્યન્તે ધમનાન્મલાઃ ।
તથેન્દ્રિયકૃતા દોષા દહ્યન્તે પ્રાણનિગ્રહાત્ ॥ ૭॥

પ્રાણાયામૈર્દહેદ્દોષાન્ધારણાભિશ્ચ કિલ્બિષમ્ ।
પ્રત્યાહારેણ સંસર્ગાદ્ધ્યાનેનાનીશ્વરાન્ગુણાન્ ॥ ૮॥

કિલ્બિષં હિ ક્ષયં નીત્વા રુચિરં ચૈવ ચિન્તયેત્ ॥ ૯॥

રુચિરં રેચકં ચૈવ વાયોરાકર્ષણં તથા ।
પ્રાણાયામસ્ત્રયઃ પ્રોક્તા રેચપૂરકકુમ્ભકાઃ ॥ ૧૦॥

સવ્યાહૃતિં સપ્રણવાં ગાયત્રીં શિરસા સહ ।
ત્રિઃ પઠેદાયતપ્રાણઃ પ્રાણાયામઃ સ ઉચ્યતે ॥ ૧૧॥

ઉત્ક્ષિપ્ય વાયુમાકાશં શૂન્યં કૃત્વા નિરાત્મકમ્ ।
શૂન્યભાવેન યુઞ્જીયાદ્રેચકસ્યેતિ લક્ષણમ્ ॥ ૧૨॥

વક્ત્રેણોત્પલનાલેન તોયમાકર્ષયેન્નરઃ ।
એવં વાયુર્ગ્રહીતવ્યઃ પૂરકસ્યેતિ લક્ષણમ્ ॥ ૧૩॥

નોચ્છ્વસેન્ન ચ નિશ્વાસેત્ ગાત્રાણિ નૈવ ચાલયેત્ ।
એવં ભાવં નિયુઞ્જીયાત્ કુમ્ભકસ્યેતિ લક્ષણમ્ ॥ ૧૪॥

અન્ધવત્પશ્ય રૂપાણિ શબ્દં બધિરવત્ શ ૃણુ ।
કાષ્ઠવત્પશ્ય તે દેહં પ્રશાન્તસ્યેતિ લક્ષણમ્ ॥ ૧૫॥

મનઃ સઙ્કલ્પકં ધ્યાત્વા સંક્ષિપ્યાત્મનિ બુદ્ધિમાન્ ।
ધારયિત્વા તથાઽઽત્માનં ધારણા પરિકીર્તિતા ॥ ૧૬॥

આગમસ્યાવિરોધેન ઊહનં તર્ક ઉચ્યતે ।
સમં મન્યેત યં લબ્ધ્વા સ સમાધિઃ પ્રકીર્તિતઃ ॥ ૧૭॥

ભૂમિભાગે સમે રમ્યે સર્વદોષવિવર્જિતે ।
કૃત્વા મનોમયીં રક્ષાં જપ્ત્વા ચૈવાથ મણ્ડલે ॥ ૧૮॥

પદ્મકં સ્વસ્તિકં વાપિ ભદ્રાસનમથાપિ વા ।
બદ્ધ્વા યોગાસનં સમ્યગુત્તરાભિમુખઃ સ્થિતઃ ॥ ૧૯॥

નાસિકાપુટમઙ્ગુલ્યા પિધાયૈકેન મારુતમ્ ।
આકૃષ્ય ધારયેદગ્નિં શબ્દમેવાભિચિન્તયેત્ ॥ ૨૦॥

ઓમિત્યેકાક્ષરં બ્રહ્મ ઓમિત્યેકેન રેચયેત્ ।
દિવ્યમન્ત્રેણ બહુશઃ કુર્યાદાત્મમલચ્યુતિમ્ ॥ ૨૧॥

પશ્ચાદ્ધ્યાયીત પૂર્વોક્તક્રમશો મન્ત્રવિદ્બુધઃ ।
સ્થૂલાતિસ્થૂલમાત્રાયં નાભેરૂર્ધ્વરુપક્રમઃ ॥ ૨૨॥

તિર્યગૂર્ધ્વમધો દૃષ્ટિં વિહાય ચ મહામતિઃ ।

સ્થિરસ્થાયી વિનિષ્કમ્પઃ સદા યોગં સમભ્યસેત્ ॥ ૨૩॥

તાલમાત્રાવિનિષ્કમ્પો ધારણાયોજનં તથા ।
દ્વાદશમાત્રો યોગસ્તુ કાલતો નિયમઃ સ્મૃતઃ ॥ ૨૪॥

અઘોષમવ્યઞ્જનમસ્વરં ચ અકણ્ઠતાલ્વોષ્ઠમનાસિકં ચ ।
અરેફજાતમુભયોષ્મવર્જિતં યદક્ષરં ન ક્ષરતે કદાચિત્
॥ ૨૫॥

યેનાસૌ પશ્યતે માર્ગં પ્રાણસ્તેન હિ ગચ્છતિ ।
અતસ્તમભ્યસેન્નિત્યં સન્માર્ગગમનાય વૈ ॥ ૨૬॥

હૃદ્વારં વાયુદ્વારં ચ મૂર્ધદ્વારમતઃ પરમ્ ।
મોક્ષદ્વારં બિલં ચૈવ સુષિરં મણ્ડલં વિદુઃ ॥ ૨૭॥

ભયં ક્રોધમથાલસ્યમતિસ્વપ્નાતિજાગરમ્ ।
અત્યાહરમનાહરં નિત્યં યોગી વિવર્જયેત્ ॥ ૨૮॥

અનેન વિધિના સમ્યઙ્નિત્યમભ્યસતઃ ક્રમાત્ ।
સ્વયમુત્પદ્યતે જ્ઞાનં ત્રિભિર્માસૈર્ન સંશયઃ ॥ ૨૯॥

ચતુર્ભિઃ પશ્યતે દેવાન્પઞ્ચભિસ્તુલ્યવિક્રમઃ ।
ઇચ્છયાપ્નોતિ કૈવલ્યં ષષ્ઠે માસિ ન સંશયઃ ॥ ૩૦॥

પાર્થિવઃ પઞ્ચમાત્રસ્તુ ચતુર્માત્રાણિ વારુણઃ ।
આગ્નેયસ્તુ ત્રિમાત્રોઽસૌ વાયવ્યસ્તુ દ્વિમાત્રકઃ ॥ ૩૧॥

એકમાત્રસ્તથાકાશો હ્યર્ધમાત્રં તુ ચિન્તયેત્ ।
સિદ્ધિં કૃત્વા તુ મનસા ચિન્તયેદાત્મનાત્મનિ ॥ ૩૨॥

ત્રિંશત્પર્વાઙ્ગુલઃ પ્રાણો યત્ર પ્રાણઃ પ્રતિષ્ઠિતઃ ।
એષ પ્રાણ ઇતિ ખ્યાતો બાહ્યપ્રાણસ્ય ગોચરઃ ॥ ૩૩॥

અશીતિશ્ચ શતં ચૈવ સહસ્રાણિ ત્રયોદશ ।
લક્ષશ્ચૈકોનનિઃશ્વાસ અહોરાત્રપ્રમાણતઃ ॥ ૩૪॥

પ્રાણ આદ્યો હૃદિસ્થાને અપાનસ્તુ પુનર્ગુદે ।
સમાનો નાભિદેશે તુ ઉદાનઃ કણ્ઠમાશ્રિતઃ ॥ ૩૫॥

વ્યાનઃ સર્વેષુ ચાઙ્ગેષુ સદા વ્યાવૃત્ય તિષ્ઠતિ ।
અથ વર્ણાસ્તુ પઞ્ચાનાં પ્રાણાદીનામનુક્રમાત્ ॥ ૩૬॥

રક્તવર્ણો મણિપ્રખ્યઃ પ્રાણો વાયુઃ પ્રકીર્તિતઃ ।
અપાનસ્તસ્ય મધ્યે તુ ઇન્દ્રગોપસમપ્રભઃ ॥ ૩૭॥

સમાનસ્તુ દ્વયોર્મધ્યે ગોક્ષીરધવલપ્રભઃ ।
આપાણ્ડર ઉદાનશ્ચ વ્યાનો હ્યર્ચિસ્સમપ્રભઃ ॥ ૩૮॥

યસ્યેદં મણ્ડલં ભિત્વા મારુતો યાતિ મૂર્ધનિ ।
યત્ર તત્ર મ્રિયેદ્વાપિ ન સ ભૂયોઽભિજાયતે ।
ન સ ભૂયોઽભિજાયત ઇત્યુપનિષત્ ॥ ૩૯॥

ૐ સહ નાવવત્વિતિ શાન્તિઃ ॥

॥ ઇતિ કૃષ્ણયજુર્વેદીય અમૃતનાદોપનિષત્સમાપ્તા ॥

Amritanada Upanishad

pdf was typeset on April 1, 2025

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*