Atma Upanishad

આત્મોપનિષત્

Document Information

Text title : Atma Upanishad

File name : atma.itx

Category : upanishhat, svara

Location : doc_upanishhat

Author : traditional

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Translated by : -

Description-comments : Atharva-veda - Samanya Upanishad 76

Latest update : May 3, 2003

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**.

September 16, 2023

sanskritdocuments.org

Atma Upanishad

આત્મોપનિષત્

યત્ર નાત્મપ્રપઞ્ચોઽયમપહ્નવપદં ગતઃ ।
પ્રતિયોગિવિનિર્મુક્તઃ પરમાત્માવશિષ્યતે ॥

ૐ ભદ્રં કર્ણેભિઃ શ્રુણુયામ દેવાઃ । ભદ્રં પશ્યેમાક્ષભિર્યજત્રાઃ ।
સ્થિરૈરઙ્ગૈસ્તુષ્ટુવાँ સસ્તનૂભિઃ । વ્યશેમ દેવહિતં યદાયુઃ ॥

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ॥

ૐ અથાઙ્ગિરાસ્ત્રિવિધઃ પુરુષોઽજાયતાત્માન્તરાત્મા પરમાત્મા ચેતિ ।
ત્વક્ચર્મમાંસરોમાઙ્ગુષ્ઠાઙ્ગુલ્યઃ પૃષ્ઠવંશનખગુલ્ફોદર-
નાભિમેઢ્રકટૂરુકપોલશ્રોત્રભ્રૂલલાટબાહુપાર્શ્વશિરોઽક્ષીણિ ભવન્તિ
જાયતે મ્રિયત ઇત્યેષ આત્મા ।
અથાન્તરાત્માનામ પૃથિવ્યાપસ્તેજોવાયુરાકાશમિચ્છાદ્વેષસુખદુઃખ-
કામમોહવિકલ્પાનાદિસ્મૃતિલિઙ્ગોદાત્તાનુદાત્તહ્રસ્વદીર્ઘપ્લુતઃ
ખલિતગર્જિતસ્ફુટિતમુદિતનૃત્તગીતવાદિત્રપ્રલયવિજૃમ્ભિતાદિભિઃ
શ્રોતા ઘ્રાતા રસયિતા નેતા કર્તા વિજ્ઞાનાત્મા પુરુષઃ
પુરાણન્યાયમીમાંસાધર્મશાસ્ત્રાણીતિ શ્રવણઘ્રાણાકર્ષણકર્મવિશેષણં
કરોત્યેષોઽન્તરાત્મા ।
અથ પરમાત્મા નામ યથાક્ષર ઉપાસનીયઃ ।
સ ચ પ્રાણાયામપ્રત્યાહારધાર્ણાધ્યાનસમાધિયોગાનુમાનાત્મચિન્તકવટકણિકા
વા શ્યામાકતણ્ડુલો વા વાલાગ્રશતસહસ્રવિકલ્પનાભિઃ સ લભ્યતે
નોપલભ્યતે ન જાયતે ન મ્રિયતે ન શુષ્યતિ ન ક્લિદ્યતે ન દહ્યતે ન કમ્પતે
ન ભિદ્યતે ન છિદ્યતે નિર્ગુણઃ સાક્ષિભૂતઃ શુદ્ધો નિરવયવાત્મા કેવલઃ
સૂક્ષ્મો નિર્મમો નિરઞ્જનો નિર્વિકારઃ શબ્દસ્પર્શરૂપરસગન્ધવર્જિતો નિર્વિકલ્પો
નિરાકાઙ્ક્ષઃ સર્વવ્યાપી સોઽચિન્ત્યો નિર્વર્ણ્યશ્ચ પુનાત્યશુદ્ધાન્યપૂતાનિ ।
નિષ્ક્રિયસ્તસ્ય સંસારો નાસ્તિ ।
આત્મસંજ્ઞઃ શિવઃ શુદ્ધ એક એવાદ્વયઃ સદા ।

બ્રહ્મરૂપતયા બ્રહ્મ કેવલં પ્રતિભાસતે ॥ ૧॥

જગદ્રૂપતયાપ્યેતદ્બ્રહ્મૈવ પ્રતિભાસતે ।
વિદ્યાવિદ્યાદિભેદેન ભાવાભાવાદિભેદતઃ ॥ ૨॥

ગુરુશિષ્યાદિભેદેન બ્રહ્મૈવ પ્રતિભાસતે ।
બ્રહ્મૈવ કેવલં શુદ્ધં વિદ્યતે તત્ત્વદર્શને ॥ ૩॥

ન ચ વિદ્યા ન ચાવિદ્યા ન જગચ્ચ ન ચાપરમ્ ।
સત્યત્વેન જગદ્ભાનં સંસારસ્ય પ્રવર્તકમ્ ॥ ૪॥

અસત્યત્વેન ભાનં તુ સંસારસ્ય નિવર્તકમ્ ।
ઘટોઽયમિતિ વિજ્ઞાતું નિયમઃ કોન્વપેક્ષતે ॥ ૫॥

વિના પ્રમાણસુષ્ઠુત્વં યસ્મિન્સતિ પદાર્થધીઃ ।
અયમાત્મા નિત્યસિદ્ધઃ પ્રમાણે સતિ ભાસતે ॥ ૬॥

ન દેશં નાપિ કાલં વા ન શુદ્ધિં વાપ્યપેક્ષતે ।
દેવદત્તોઽહમિત્યેતદ્વિજ્ઞાનં નિરપેક્ષકમ્ ॥ ૭॥

તદ્વદ્બ્રહ્મવિદોઽપ્યસ્યબ્રહ્માહમિતિ વેદનમ્ ।
ભાનુનેવ જગત્સર્વં ભાસ્યતે યસ્ય તેજસા ॥ ૮॥

અનાત્મકમસત્તુચ્છં કિં નુ તસ્યાવભાસકમ્ ।
વેદશાસ્ત્રપુરાણાનિ ભૂતાનિ સકલાન્યપિ ॥ ૯॥

યેનાર્થવન્તિ તં કિં નુ વિજ્ઞાતારં પ્રકાશયેત્ ।
ક્ષુધાં દેહવ્યથાં ત્યક્ત્વા બાલઃ ક્રીડતિ વસ્તુનિ ॥ ૧૦॥

તથૈવ વિદ્વાન્રમતે નિર્મમો નિરહં સુખી ।
કામાન્નિષ્કામરૂપી સંચરત્યેકચરો મુનિઃ ॥ ૧૧॥

સ્વાત્મનૈવ સદા તુષ્ટઃ સ્વયં સર્વાત્મના સ્થિતઃ ।
નિર્ધનોઽપિ સદા તુષ્ટોઽપ્યસહાયો મહાબલઃ ॥ ૧૨॥

નિત્યતૃપ્તોઽપ્યભુઞ્જાનોઽપ્યસમઃ સમદર્શનઃ ।
કુર્વન્નપિ ન કુર્વાણશ્ચાભોક્તા ફલભોગ્યપિ ॥ ૧૩॥

શરીર્યપ્યશરીર્યેષ પરિચ્છિન્નોઽપિ સર્વગઃ ।
અશરીરં સદા સન્તમિદં બ્રહ્મવિદં ક્વચિત્ ॥ ૧૪॥

પ્રિયાપ્રિયે ન સ્પૃશતસ્તથૈવ ચ શુભા શુભે ।
તમસા ગ્રસ્તવદ્ભાનાદગ્રસ્તોઽપિ રવિર્જનૈઃ ॥ ૧૫॥

ગ્રસ્ત ઇત્યુચ્યતે ભ્રાન્ત્યા હ્યજ્ઞાત્વા વસ્તુલક્ષણમ્ ।
તદ્વદ્દેહાદિબન્ધેભ્યો વિમુક્તં બ્રહ્મવિત્તમમ્ ॥ ૧૬॥

પશ્યન્તિ દેહિવન્મૂઢાઃ શરીરાભાસદર્શનાત્ ।
અહિનિર્લ્વયનીવાયં મુક્તદેહસ્તુ તિષ્ઠતિ ॥ ૧૭॥

ઇતસ્તતશ્ચાલ્યમાનો યત્કિઞ્ચિત્પ્રાણવાયુના ।
સ્રોતસા નીયતે દારુ યથા નિમ્નોન્નતસ્થલમ્ ॥ ૧૮॥

દૈવેન નીયતે દેહો યથા કાલોપભુક્તિષુ ।
લક્ષ્યાલક્ષ્યગતિં ત્યક્ત્વા યસ્તિષ્ઠેત્કેવલાત્મના ॥ ૧૯॥

શિવ એવ સ્વયં સાક્ષાદયં બ્રહ્મવિદુત્તમઃ ।
જીવન્નેવ સદા મુક્તઃ કૃતાર્થો બ્રહ્મવિત્તમઃ ॥ ૨૦॥

ઉપાધિનાશાદ્બ્રહ્મૈવ સદ્બ્રહ્માપ્યેતિ નિર્દ્વયમ્ ।
શૈલૂષો વેષસદ્ભાવાભાવયોશ્ચ યથા પુમાન્ ॥ ૨૧॥

તથૈવ બ્રહ્મવિચ્છ્રેષ્ઠઃ સદા બ્રહ્મૈવ નાપરઃ ।
ઘટે નષ્ટે યથા વ્યોમ વ્યોમૈવ ભવતિ સ્વયમ્ ॥ ૨૨॥

તથૈવોપાધિવિલયે બ્રહ્મૈવ બ્રહ્મવિત્સ્વયમ્ ।
ક્ષીરં ક્ષીરે યથા ક્ષિપ્તં તૈલં તૈલે જલં જલે ॥ ૨૩॥

સંયુક્તમેકતાં યાતિ તથાત્મન્યાત્મવિન્મુનિઃ ।
એવં વિદેહકૈવલ્યં સન્માત્રત્વમખણ્ડિતમ્ ॥ ૨૪॥

બ્રહ્મભાવં પ્રપદ્યૈષ યતિર્નાવર્તતે પુનઃ ।
સદાત્મકત્વવિજ્ઞાનદગ્ધા વિદ્યાદિવર્ષ્મણઃ ॥ ૨૫॥

અમુષ્ય બ્રહ્મભૂતત્ત્વાદ્બ્રહ્મણઃ કુત ઉદ્ભવઃ ।
માયાક્લૃપ્તૌ બન્ધમોક્ષૌ ન સ્તઃ સ્વાત્મનિ વસ્તુતઃ ॥ ૨૬॥

યથા રજ્જૌ નિષ્ક્રિયાયાં સર્પાભાસવિનિર્ગમૌ ।
અવૃતેઃ સદસત્ત્વાભ્યાં વક્તવ્યે બન્ધમોક્ષણે ॥ ૨૭॥

નાવૃત્તિર્બ્રહ્મણઃ ક્વાચિદન્યાભાવાદનાવૃતમ્ ।
અસ્તીતિ પ્રત્યયો યશ્ચ યશ્ચ નાસ્તીતિ વસ્તુનિ ॥ ૨૮॥

બુદ્ધેરેવ ગુણાવેતૌ ન તુ નિત્યસ્ય વસ્તુનઃ ।
અતસ્તૌ માયયા ક્લૃપ્તૌ બન્ધમોક્ષૌ ન ચાત્મનિ ॥ ૨૯॥

નિષ્કલે નિષ્ક્રિયે શાન્તે નિરવદ્યે નિરંજને ।
અદ્વિતીયે પરે તત્ત્વે વ્યોમવત્કલ્પના કુતઃ ॥ ૩૦॥

ન નિરોધો ન ચોત્પત્તિર્ન બદ્ધો ન ચ સાધકઃ ।
ન મુમુક્ષુર્ન વૈ મુક્ત ઇત્યેષા પરમાર્થતા ॥ ૩૧॥

ઇત્યુપનિષત્ ॥

ૐ ભદ્રં કર્ણેભિઃ શ્રુણુયામ દેવાઃ । ભદ્રં પશ્યેમાક્ષભિર્યજત્રાઃ ।
સ્થિરૈરઙ્ગૈસ્તુષ્ટુવાꣳ સસ્તનૂભિઃ । વ્યશેમ દેવહિતં યદાયુઃ ॥

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ॥

॥ હરિઃ ૐ તત્સત્ ॥

Atma Upanishad

pdf was typeset on September 16, 2023

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*