

---

## Atma Upanishad

ஆத்மோபநிஷத்

### 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

ஆத்மோபநிஷத்



யத்ர நாத்மப்ரபஞ்சோ஽யமபஹ்நவபத்<sup>3</sup>ம் க<sup>3</sup>த: |

ப்ரதியோகி<sup>3</sup>விநிர்முக்த: பரமாத்மாவஸிஷ்யதே ||

ஓ ப<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>ரம் கர்ணேபி:<sup>4</sup> ஸ்ருணுயாம் தே<sup>3</sup>வா: | ப<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>ரம் பஸ்யேமாஶுபி<sup>4</sup>ர்யஜத்ரா: |

ஸ்தி<sup>2</sup>ரரைரங்கை<sup>3</sup>ஸ்துஷ்டுவா ஶஸ்தநூபி:<sup>4</sup> | வ்யஸேம தே<sup>3</sup>வஹிதம் யதா<sup>3</sup>யு: ||

ஓ ஶாந்தி: ஶாந்தி: ஶாந்தி: ||

ஓ அதா<sup>2</sup>ங்கி<sup>3</sup>ராஸ்த்ரிவித:<sup>4</sup> புருஷோ஽ஜாயதாத்மாந்தராத்மா பரமாத்மா சேதி |

த்வக்ஸர்மமாம்ஸரோமாங்கு<sup>3</sup>ஷ்டா<sup>2</sup>ங்கு<sup>3</sup>ல்ய: ப்ரு<sup>3</sup>ஷ்ட<sup>2</sup>வம்ஸநக<sup>2</sup>கு<sup>3</sup>ல்போ<sup>2</sup>த்<sup>3</sup>ர-

நாபி<sup>4</sup>மேட<sup>4</sup>ரக<sup>4</sup>ருக<sup>4</sup>போலஸ்ரோத்ரப்<sup>4</sup>ருலலாடபா<sup>3</sup>ஹுபார்ஸ்வஸிரோ஽ஶு<sup>3</sup>ணி ப<sup>4</sup>வந்தி

ஜாயதே ம்ரியத இத்யேஷ ஆத்மா |

அதா<sup>2</sup>ந்தராத்மாநாம ப்ரு<sup>3</sup>தி<sup>2</sup>வ்யாபஸ்தேஜோவாயுராகாஸமிச்சா<sup>2</sup>த்<sup>3</sup>வேஷஸுக<sup>2</sup>து:<sup>3</sup>க<sup>2</sup>-

காமமோஹவிகல்பாநாதி<sup>3</sup>ஸம்ரு<sup>3</sup>திவிங்கோ<sup>3</sup>தா<sup>3</sup>த்தநாநா<sup>3</sup>த்தஹர்ஸ்வதீ<sup>3</sup>ர்க<sup>4</sup>ப்லுத:

க<sup>2</sup>லிதக<sup>3</sup>ர்ஜிதஸ்பு<sup>2</sup>டிதமுதி<sup>3</sup>தந்ரு<sup>3</sup>த்தக<sup>3</sup>தவாதி<sup>3</sup>த்ரப்ரலயவிஜ்ரு<sup>3</sup>ம்பி<sup>4</sup>தாதி<sup>3</sup>பி:<sup>4</sup>

ஸ்ரோதா க்<sup>4</sup>ராதா ரஸயிதா நேதா கர்தா விஜ்ஞாநாத்மா புருஷ:

புராணந்யாயமீமாம்ஸாத்<sup>4</sup>ர்மஸாஸ்த்ராணீதி ஸ்ரவணக்<sup>4</sup>ராணாகர்ஷணகர்மவிஸேஷணம்

கரோத்யேஷோ஽ந்தராத்மா |

அத<sup>2</sup> பரமாத்மா நாம யதா<sup>2</sup>ஶுர உபாஸநீய: |

ஸ ச ப்ராணுயாமப்ரத்யாஹாரதா<sup>4</sup>ர்ணாத்<sup>4</sup>யாநஸமாதி<sup>4</sup>யோகா<sup>3</sup>நுமாநாத்மசிந்தகவடகணிகா

வா ஸ்யாமாகதண்டு<sup>3</sup>லோ வா வாலாக்<sup>3</sup>ரஸதஸஹஸ்ரவிகல்பநாபி:<sup>4</sup> ஸ லப்<sup>4</sup>யதே

நோபலப்<sup>4</sup>யதே ந ஜாயதே ந ம்ரியதே ந ஶுஷ்யதி ந க்லித்<sup>3</sup>யதே ந த<sup>3</sup>ஹ்யதே ந கம்பதே

ந பி<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>யதே ந ச்சி<sup>2</sup>த்<sup>3</sup>யதே நிர்கு<sup>3</sup>ண: ஶாக்ஷிபூ<sup>4</sup>த: ஶு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தோ<sup>4</sup> நிரவயவாத்மா கேவல:

ஸுக்ஷமோ நிர்மமோ நிரஞ்ஜநோ நிர்விகார: ஶப்<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>ஸ்பர்ஸருபரஸக<sup>3</sup>ந்த<sup>4</sup>வர்ஜிதோ

நிர்விகல்போ

நிராகாங்குஷ: ஸர்வவ்யாபீ ஶோ஽சிந்த்யோ நிர்வர்ண்யஸ்ச புநாத்யஸு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>ந்யபூதாநி

|

நிஷக்<sup>3</sup>ரியஸ்தஸ்ய ஸம்ஸாரோ நாஸ்தி |

ஆத்மஸம்ஜ்ஞ: ஸிவ: ஸூத்<sup>3</sup>த<sup>4</sup> ஏக ஏவாத்<sup>3</sup>வய: ஸதா<sup>3</sup> |  
 ப்<sup>3</sup>ரஹ்மருபதயா ப்<sup>3</sup>ரஹ்ம கேவலம் ப்ரதிபா<sup>4</sup>ஸதே || 1 ||

ஜக<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>ருபதயாப்யேதத்<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ரஹ்மைவ ப்ரதிபா<sup>4</sup>ஸதே |  
 வித்<sup>3</sup>யாவித்<sup>3</sup>யாதி<sup>3</sup>பே<sup>4</sup>தே<sup>3</sup>ந பா<sup>4</sup>வாபா<sup>4</sup>வாதி<sup>3</sup>பே<sup>4</sup>த<sup>3</sup>: || 2 ||

கு<sup>3</sup>ருஸிஷ்யாதி<sup>3</sup>பே<sup>4</sup>தே<sup>3</sup>ந ப்<sup>3</sup>ரஹ்மைவ ப்ரதிபா<sup>4</sup>ஸதே |  
 ப்<sup>3</sup>ரஹ்மைவ கேவலம் ஸூத்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ம் வித்<sup>3</sup>யதே தத்த்வத<sup>3</sup>ர்ஸநே || 3 ||

ந ச வித்<sup>3</sup>யா ந சாவித்<sup>3</sup>யா ந ஜக<sup>3</sup>ச்ச ந சாபரம் |  
 ஸத்யத்வேந ஜக<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>பா<sup>4</sup>நம் ஸம்ஸாரஸ்ய ப்ரவர்தகம் || 4 ||

அஸத்யத்வேந பா<sup>4</sup>நம் து ஸம்ஸாரஸ்ய நிவர்தகம் |  
 க<sup>4</sup>டோ<sup>5</sup>யமிதி விஜ்ஞாதும் நியம: கோந்வபேக்ஷதே || 5 ||

விநா ப்ரமாணஸுஷ்<sup>6</sup>த்வம் யஸ்மிந்ஸதி பதா<sup>3</sup>ர்த<sup>2</sup>த<sup>4</sup>: |  
 அயமாத்மா நித்யஸித்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>: ப்ரமாணே ஸதி பா<sup>4</sup>ஸதே || 6 ||

ந தே<sup>3</sup>ஸம் நாபி காலம் வா ந ஸூத்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>ம் வாப்யபேக்ஷதே |  
 தே<sup>3</sup>வத<sup>3</sup>த்தோ<sup>5</sup>ஹமித்யேதத்<sup>3</sup>விஜ்ஞாநம் நிரபேக்ஷகம் || 7 ||

தத்<sup>3</sup>வத்<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவிதோ<sup>3</sup>ஶ்யஸ்யப்<sup>3</sup>ரஹ்மாஹமிதி வேத<sup>3</sup>நம் |  
 பா<sup>4</sup>நுநேவ ஜக<sup>3</sup>த்ஸர்வம் பா<sup>4</sup>ஸ்யதே யஸ்ய தேஜஸா || 8 ||

அநாத்மகமஸத்துச்ச<sup>2</sup>ம் கிம் நு தஸ்யாவபா<sup>4</sup>ஸகம் |  
 வேத<sup>3</sup>ஸாஸ்த்ரபுராணாநி பூ<sup>4</sup>தாநி ஸகலாந்யபி || 9 ||

யேநார்த<sup>2</sup>வந்தி தம் கிம் நு விஜ்ஞாதாரம் ப்ரகாஸயேத் |  
 க்ஷுதா<sup>4</sup>ம் தே<sup>3</sup>ஹவ்யதா<sup>2</sup>ம் த்யக்த்வா பா<sup>3</sup>ல: க்ரீ<sup>3</sup>தி வஸ்துநி || 10 ||

ததை<sup>2</sup>வ வித்<sup>3</sup>வாந்ரமதே நிர்மமோ நிரஹம் ஸுகீ<sup>2</sup> |  
 காமாந்நிஷ்காமரூபீ ஸஞ்சரத்யேகசரோ முநி: || 11 ||

ஸ்வாத்மநைவ ஸதா<sup>3</sup> துஷ்ட: ஸ்வயம் ஸர்வாத்மநா ஸ்தி<sup>2</sup>த: |  
 நிர்<sup>4</sup>நோ<sup>5</sup>ஶி ஸதா<sup>3</sup> துஷ்டோ<sup>5</sup>ஶ்யஸஹாயோ மஹாப<sup>3</sup>ல: || 12 ||

நித்யத்ரு<sup>2</sup>ப்தோ<sup>5</sup>ஶ்யபு<sup>4</sup>ஞ்ஜாநோ<sup>5</sup>ஶ்யஸம: ஸமத<sup>3</sup>ர்ஸந: |  
 குர்வந்நபி ந குர்வாணஸ்சாபோ<sup>4</sup>க்தா ப<sup>2</sup>லபோ<sup>4</sup>க்<sup>3</sup>யபி || 13 ||

ஸரீர்யப்யஸரீர்யேஷ பரிச்சி<sup>2</sup>ந்நோ<sup>5</sup>ஶி ஸர்வக:<sup>3</sup> |  
 அஸரீர்ம் ஸதா<sup>3</sup> ஸந்தமித<sup>3</sup>ம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவித<sup>3</sup>ம் க்வசித் || 14 ||

ப்ரியாப்ரியே ந ஸ்ப்ரு<sup>3</sup>ஸதஸ்ததை<sup>2</sup>வ ச ஸுபா<sup>4</sup> ஸுபே<sup>4</sup> |

தமஸா க்<sup>3</sup>ரஸ்தவத்<sup>3</sup>பா<sup>4</sup>நாத<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>ரஸ்தோ<sup>5</sup>பி ரவிர்ஜறை: || 15 ||

க்<sup>3</sup>ரஸ்த இத்யுச்சயதே ப்<sup>4</sup>ராந்த்யா ஹ்யஜ்ஞாத்வா வஸ்துலக்ஷணம் |

தத்<sup>3</sup>வத்<sup>3</sup>தே<sup>3</sup>ஹாதி<sup>3</sup>ப<sup>3</sup>ந்தே<sup>4</sup>ப்யோ விமுத்தம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவித்தமம் || 16 ||

பய்யந்தி தே<sup>3</sup>ஹிவந்முடா:<sup>4</sup> ஸா<sup>4</sup>ராபா<sup>4</sup>ஸத<sup>3</sup>ர்ஸநாத |

அஹிநிர்ல்வயநீவாயம் முத்ததே<sup>3</sup>ஹஸ்து திஷ்ட<sup>2</sup>தி || 17 ||

இதஸ்தததர்ஸால்யமானோ யத்கிஞ்சித்ப்ராணவாயுநா |

ஸ்ரோதஸா நீயதே தா<sup>3</sup>ரு யதா<sup>2</sup> நிம்நோந்நதஸ்த<sup>2</sup>லம் || 18 ||

தை<sup>3</sup>வேந நீயதே தே<sup>3</sup>ஹோ யதா<sup>2</sup> காலோபபு<sup>4</sup>க்திஷு |

லக்ஷயாலக்ஷயக<sup>3</sup>திம் த்யக்த்வா யஸ்திஷ்டே<sup>2</sup>த்<sup>3</sup>கேவலாத்மநா || 19 ||

ஸிவ ஏவ ஸ்வயம் ஸாக்ஷாத<sup>3</sup>யம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவிது<sup>3</sup>த்தம: |

ஜீவந்நேவ ஸதா<sup>3</sup> முத்த: க்ரு<sup>3</sup>தார்தோ<sup>2</sup> ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவித்தம: || 20 ||

உபாதி<sup>4</sup>நாஸாத்<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ரஹ்மைவ ஸத்<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ரஹ்மாப்யேதி நிர்<sup>3</sup>த<sup>3</sup>வ்யம் |

ஸைலூஷோ வேஷஸத்<sup>3</sup>பா<sup>4</sup>வாபா<sup>4</sup>வயோஸ்ச யதா<sup>2</sup> புமாந் || 21 ||

ததை<sup>2</sup>வ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவிச்ச<sup>2</sup>ரேஷ்ட: <sup>2</sup>ஸதா<sup>3</sup> ப்<sup>3</sup>ரஹ்மைவ நாபர: |

க<sup>4</sup>டே நஷ்டே யதா<sup>2</sup> வ்யோம வ்யோமைவ ப<sup>4</sup>வதி ஸ்வயம் || 22 ||

ததை<sup>2</sup>வோபாதி<sup>4</sup>விலயே ப்<sup>3</sup>ரஹ்மைவ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவித்ஸ்வயம் |

க்ஷீரம் க்ஷீரே யதா<sup>2</sup> க்ஷிப்தம் தைலம் தைலே ஜலம் ஜலே || 23 ||

ஸம்யுக்தமேகதாம் யாதி ததா<sup>2</sup>த்மந்யாத்மவிந்முநி: |

ஏவம் விதே<sup>3</sup>ஹகைவல்யம் ஸந்மாத்தரத்வமக<sup>2</sup>ண்டி<sup>3</sup>தம் || 24 ||

ப்<sup>3</sup>ரஹ்மபா<sup>4</sup>வம் ப்ரபத்<sup>3</sup>யைஷ யதிர்நாவர்ததே புந: |

ஸதா<sup>3</sup>த்மகத்வவிஜ்ஞாநத<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup> வித்<sup>3</sup>யாதி<sup>3</sup>வர்ஷ்மண: || 25 ||

அமுஷ்ய ப்<sup>3</sup>ரஹ்மபூ<sup>4</sup>தத்தவாத்<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண: குத உத்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>வ: |

மாயாக்ஸ்ரு<sup>3</sup>ப்தௌ ப்<sup>3</sup>ந்த<sup>4</sup>மோக்ஷௌ ந ஸ்த: ஸ்வாத்மநி வஸ்துத: || 26 ||

யதா<sup>2</sup> ரஜ்ஜௌ நிஷ்க்ரியாயாம் ஸர்பாபா<sup>4</sup>ஸவிநிர்க<sup>3</sup>மௌ |

அவ்ரு<sup>3</sup>தே: ஸத<sup>3</sup>ஸத்தவாப்யாம் வக்தவ்யே ப்<sup>3</sup>ந்த<sup>4</sup>மோக்ஷணே || 27 ||

நாவ்ரு<sup>3</sup>த்திர்ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண: க்வாசித<sup>3</sup>ந்யாபா<sup>4</sup>வாத<sup>3</sup>நாவ்ரு<sup>3</sup>தம் |

அஸ்தீதி ப்ரத்யயோ யஸ்ச யஸ்ச நாஸ்தீதி வஸ்துநி || 28 ||

பு<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>ரேவ கு<sup>3</sup>ணவேதௌ ந து நித்யஸ்ய வஸ்துந: |

அதஸ்தௌ மாயயா க்ஸ்ரு<sup>3</sup>ப்தௌ ப<sup>3</sup>ந்த<sup>4</sup>மோக்ஷௌ ந சாத்மநி || 29 ||

நிஷ்கலே நிஷ்க்ரியே ஸாந்தே நிரவத்<sup>3</sup>யே நிரஞ்ஜநே |

அத்<sup>3</sup>விதீயே பரே தத்தவே வ்யோமவத்கல்பநா குத: || 30 ||

ந நிரோதோ<sup>4</sup> ந சோத்பத்திர்ந ப<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தோ<sup>4</sup> ந ச ஸாத<sup>4</sup>க: |

ந முக்ஷு<sup>3</sup>ர்ந வை முக்த இத்யேஷா பரமார்த<sup>2</sup>தா || 31 ||

இத்யுபநிஷத் ||

ஓ ப<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>ரம் கர்ணேபி:<sup>4</sup> ஸ்ருணயாம தே<sup>3</sup>வா: | ப<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>ரம் பஸ்யேமாக்ஷபி<sup>4</sup>ர்யஜத்ரா: |

ஸ்தி<sup>2</sup>ரைரங்கை<sup>3</sup>ஸ்துஷ்டுவா<sup>3</sup> ஸஸ்தநூபி:<sup>4</sup> | வ்யஸேம தே<sup>3</sup>வஹிதம் யதா<sup>3</sup>யு: ||

ஓ ஸாந்தி: ஸாந்தி: ஸாந்தி: ||

|| ஹரி: ஓ தத்ஸத் ||



*Atma Upanishad*

pdf was typeset on September 16, 2023



Please send corrections to [sanskrit@cheerful.com](mailto:sanskrit@cheerful.com)

