



ഉപനിഷത്തുകൾ -42



ആത്മബോധോപനിഷദ്

ഋഗ്വേദം

സാമാന്യ ഉപനിഷദ്

താളിളക്കം

2020

പേര്: ആത്മബോധോപനിഷദ്

ഭാഷ: മലയാളം

വിഭാഗം: ഉപനിഷത്ത്

പ്രസാധകർ: താളിളക്കം

ഡിസംബർ 2020

Layout Design: പ്രവീൺ വർമ്മ

Copyleft:

ലാടെക്കിൽ നിർമ്മിച്ചതാണിത്.
ഓൺലൈൻ വായനയ്ക്ക് വേണ്ടി.
ഉബുണ്ടു ഓപ്പറേറ്റിങ്ങ് സിസ്റ്റത്തിലൂടെ.
കുടപ്പാട്: വികിപീഡിയ.

ആത്മബോധോപനിഷദ്

ഋഗ്വേദം

സാമാന്യ ഉപനിഷദ്

ശ്രീമന്നാരായണാകാരമഷ്ടാക്ഷരമഹാശയം .

സ്വമാത്രാനുഭവാത്സിദ്ധമാത്മബോധം ഹരിം ഭജേ ..

ഓം വാങ്മേ മനസിതി ശാന്തിഃ ..

ഓം പ്രത്യഗാനന്ദം ബ്രഹ്മപുരുഷം പ്രണവസ്വരൂപം അകാര ഉകാര മകാര ഇതി ത്ര്യക്ഷരം പ്രണവം തദേതദേദോമിതി . യമുക്ത്വാ മൂച്യതേ യോഗീ ജന്മസംസാരബന്ധനാത് . ഓം നമോ നാരായണായ ശംഖചക്രഗദാധരായ തസ്മാത് ഓം നമോ നാരായണായേതി മന്ത്രോപാസകോ വൈകുണ്ഠഭവനം ഗമീഷ്യതി . അഥ യദിദം ബ്രഹ്മപുരം പുണ്യരീകം തസ്മാത്തഡിതാഭമാത്രം ദീപവത്പ്രകാശം ..

ബ്രഹ്മണ്യോ ദേവകീപുത്രോ ബ്രഹ്മണ്യോ മധുസൂദനഃ .

ബ്രഹ്മണ്യഃ പുണ്യരീകാക്ഷോ ബ്രഹ്മണ്യോ വിഷ്ണുഃ ..

സർവഭൂതസ്ഥമേകം നാരായണം കാരണപുരുഷമകാരണം പരം ബ്രഹ്മണം . ശോകമോഹവിനിർമുക്തോ വിഷ്ണുഃ ധ്യായന്ന സീദതി . ദൈവതാദൈവതമഭയം ഭവതി . മൃത്യോഃ സ മൃത്യുമാപ്നോതി യ ഇഹ നാനേവ പശ്യതി . എത്പദ്മമധ്യേ സർവം യത്തത്പ്രജ്ഞാനേ പ്രതിഷ്ഠിതം . പ്രജ്ഞാനേത്രോ ലോകഃ പ്രജ്ഞാ പ്രതിഷ്ഠാ പ്രജ്ഞാനം ബ്രഹ്മ . സ ഏതേന

പ്രജ്ഞാനാത്മനാസ്താല്ലോകാദുൽക്രമ്യമുഷ്ണിൻസർവഗേ ലോകേ സർവാൻകാമാനാപ്നാദ്മൃതഃ സമഭവദ്മൃതഃ സമഭവത് .

യത്ര ജ്യോതിരജസ്രം യസ്മിൻല്ലോകേദ്ഭ്യർഹിതം . തസ്മിന്മാം ദേഹി സ്വമാനമൃതേ ലോകേ അക്ഷതേ അച്യുതേ ലോകേ അക്ഷതേ അമൃതത്വം ച ഗച്ഛത്യോം നമഃ .. 1..

പ്രഗലിതനിജമായോർഹം നിസ്തുലദശിരൂപവസ്തുമാത്രോർഹം . അസ്തമിതാഹനോർഹം പ്രഗലിതജഗദീശജീവദേദോർഹം .. 1..

പ്രത്യഗഭിന്നപരോർഹം വിധസ്താശേഷവിധിനിഷേധോർഹം . സമുദസ്താശ്രമിതോർഹം പ്രവിതതസുഖപൂർണസംവിദേവാഹം .. 2..

സാക്ഷ്യഹമനപേക്ഷോഽഹം നിജമഹിമി സംസദിതോഽഹമചലോഽഹം .
അജരോഽഹമവ്യയോഽഹം പക്ഷവിപക്ഷാദിഭേദവിധുരോഽഹം .. 3..
അവബോധൈകരസോഽഹം മോക്ഷാനന്ദൈകസിന്ധുരോഽഹം .
സുക്ഷോഽഹമക്ഷരോഽഹം വിഗലിതഗുണജാലകേവലാത്മാഽഹം .. 4..
നിസ്സ്രേഗുണ്യപദോഽഹം ക്ഷിപ്രമാനേകലോകകലനോഽഹം .
കൂടന്മചേതനോഽഹം നിഷ്ഠിയധാമാഹമപ്രതർക്യോഽഹം .. 5..
ഏകോഽഹമവികലോഽഹം നിർമലനിർവാണമൂർതിരോഽഹം .
നിരവയോഽഹമജോഽഹം കേവലസന്മാത്രസാരഭൂതോഽഹം .. 6..
നിരവധിനിജബോധോഽഹം ശുഭ്രതഭാവോഽഹമപ്രഭേദ്യോഽഹം .
വിഭ്രഹമനവദ്യോഽഹം നിരവധിനിഃസീമതത്ത്വമാത്രോഽഹം .. 7..
വേദ്യോഽഹമഗാഢൈസ്സരാധ്യോഽഹം സകലഭവനഹൃദ്യോഽഹം .
പരമാനന്ദനോഽഹം പരമാനന്ദൈകഭൂമരൂപോഽഹം .. 8..
ശുദ്ധോഽഹമദ്യയോഽഹം സന്തതഭാവോഽഹമാദിശൂന്യോഽഹം .
ശമിതാന്ത്രീതയോഽഹം ബദ്ധോ മുക്തോഽഹമദ്ഭിതാത്മാഹം .. 9..
ശുദ്ധോഽഹമാന്തരോഽഹം ശാശ്വതവിജ്ഞാനസമരസാത്മാഹം .
ശോധിതപരതത്ത്വോഽഹം ബോധാനന്ദൈകമൂർതിരോഽഹം .. 10..
വിവേകയുക്തിബുദ്ധ്യഹം ജാനാമ്യാത്മാനമദ്യം .
തഥാപി ബന്ധമോക്ഷാദിവ്യവഹാരഃ പ്രതീയതേ .. 11..
നിവൃത്തോഽപി പ്രപഞ്ചോ മേ സത്യവദ്ഭാതി സർവദാ .
സർപാദൗ രജ്ജുസത്തേവ ബ്രഹ്മസത്തൈവ കേവലം .
പ്രപഞ്ചാധാരരൂപേണ വർതതേതോ ജഗന്ന ഹി .. 12..
യഥേക്ഷരസസംവ്യാപ്താ ശർകരാ വർതതേ തഥാ .
അദ്വയബ്രഹ്മരൂപേണ വ്യാപ്തോഽഹം വൈ ജഗത്തായം .. 13..
ബ്രഹ്മാദികീടപര്യന്താഃ പ്രാണിനോ മയി കൽപിതാഃ .
ബുദ്ബുദാദിവികാരാന്തസ്തരംഗഃ സാഗരേ യഥാ .. 14..
തരംഗസമം ദ്രവം സിന്ധുർന വാഞ്ചതി യഥാ തഥാ .
വിഷയാനന്ദവാഞ്ചാ മേ മാ ഭൂദാനന്ദരൂപതഃ .. 15..
ദാരിദ്ര്യാശാ യഥാ നാസ്തി സമ്പന്നസ്യ തഥാ മമ .
ബ്രഹ്മാനന്ദേ നിമഗ്നസ്യ വിഷയാശാ ന തദ്ഭവേത് .. 16..
വിഷം ദൃഷ്ട്യാമൃതം ദൃഷ്ട്യാ വിഷം ത്യജതി
ബുദ്ധിമാൻ .
ആത്മാനമപി ദൃഷ്ട്യാഹമനാത്മാനം ത്യജാമ്യഹം .. 17..
ഘടാവദാസകോ ഭാനരഘടനാശേ ന നശ്യതി .

ദേഹാവഭാസകഃ സാക്ഷീ ദേഹനാശേ ന നശ്യതി .. 18..
 ന മേ ബന്ധോ ന മേ മുക്തിരന മേ ശാസ്ത്രം ന മേ ഗുരുഃ .
 മായമാത്രവികാസത്യാന്മാതീതോഽഹമദ്വയഃ .. 19..
 പ്രാണാശ്ചലന്തു തലർഭൈഃ കാമൈർവാ ഹന്യതാം മനഃ .
 ആനന്ദബുദ്ധിപൂർണ്ണസ്യ മമ ദുഃഖം കഥം ഭവേത് .. 20..
 ആത്മാനമഞ്ജസാ വേദ്മി ക്വാപ്യജ്ഞാനം പലായിതം .
 കർതൃത്വമദ്യ മേ നഷ്ടം കർതവ്യം വാപി ന ക്വചിത് .. 21..
 ബ്രാഹ്മണ്യം കലഗോത്രേ ച നാമസൗന്ദര്യജാതയഃ .
 സ്മുലദേഹഗതാ ഏതേ സ്മുലാദിന്നസ്യ മേ നഹി .. 22..
 ക്ഷത്പിപാസാസ്യബാധിര്യകാമക്രോധാദയോഽഖിലാഃ .
 ലിംഗദേഹഗതാ ഏതേ ഹൃലിംഗസ്യ ന സന്തി ഹി .. 23..
 ജഡത്വപ്രിയമോദത്വധർമ്മാഃ കാരണദേഹഗാഃ .
 ന സന്തി മമ നിത്യസ്യ നിർവികാരസ്വരൂപിണഃ .. 24..
 ഉല്പകസ്യ യഥാ ഭാനരന്ധകാരഃ പ്രതീയതേ .
 സ്വപ്രകാശേ പരാനന്ദേ തമോ മൂഢസ്യ ജായതേ .. 25..
 ചക്ഷുർദ്ദൃഷ്ടിനിരോധേഽഭൈഃ സൂര്യോ നാസ്തീതി മന്യതേ .
 തഥാഽജ്ഞാനാവൃതോ ദേഹീ ബ്രഹ്മ നാസ്തീതി മന്യതേ .. 26..
 യഥാമൃതം വിഷാദിനം വിഷദോഷൈർന ലിപ്യതേ .
 ന സ്തൃഗാമി ജഡാദിന്നോ ജഡദോഷാൻപ്രകാശതഃ .. 27..
 സ്വൽപാപി ദീപകണികാ ബഹുലം നാശയേത്തമഃ .
 സ്വൽപോഽപി ബോധോ നിബിഡേ ബഹുലം നാശയേത്തമഃ .. 28..
 കാലത്രയേ യഥാ സർപോ രജജു നാസ്തി തഥാ മയി .
 അഹങ്കാരാദിദേഹാന്തം ജഗന്നാസ്ത്യഹമദ്വയഃ .. 29..
 ചിദ്രൂപത്വാന മേ ജാഡ്യം സത്യത്വാനാന്തം മമ .
 ആനന്ദത്വാന മേ ദുഃഖമജ്ഞാനാദഭാതി സത്യവത് .. 30..
 ആത്മപ്രബോധോപനിഷദഃ മുഹൂർത്തമുപാസിത്വാ ന സ പുനരാവർത്തതേ ന
 സ പുനരാവർത്തത ഇത്യുപനിഷത് ..
 ഓം വാങ്മേ മനസീതി ശാന്തിഃ ..
 ഇതി ആത്മബോധോപനിഷത്സമാപ്താ ..



പ്രസാധകർ

അല്ലിളക്തം

