



ഉപനിഷത്തുകൾ -62



ശാരിരകോപനിഷദ്

കൃഷ്ണ യജുർവേദം

സാമാന്യ ഉപനിഷദ്

താളിളക്കം

2020

പേര്: ശാരീരകോപനിഷദ്

ഭാഷ Malayalam

വിഭാഗം: ഉപനിഷത്ത്

പ്രസാധകർ: താളിളക്കം

ഡിസംബർ 2020

Layout Design: പ്രവീൺ വർമ്മ

Copyleft:

ലാടെക്കിൽ നിർമ്മിച്ചതാണിത്.
ഓൺലൈൻ വായനയ്ക്ക് വേണ്ടി.
ഉബുണ്ടു ഓപ്പറേറ്റിങ്ങ് സിസ്റ്റത്തിലൂടെ.
കടപ്പാട്: വിക്സിപീഡിയ.

ശാരീരകോപനിഷദ്

കൃഷ്ണ യജുർവേദം

സാമാന്യ ഉപനിഷദ്

തത്ത്വഗ്രാഹോപായസിദ്ധം പരതത്ത്വസ്വരൂപകം .
 ശാരീരകോപനിഷദ്ദേവ്യം ശ്രീരാമബ്രഹ്മ മേ ഗതിഃ ..
 ഓം സഹ നാവതതു . സഹ നൗ ഭൂനജു . സഹ വീര്യം കരവാവഹൈ .
 തേജസി നാവധീതമസ്മു . മാ വിദിഷാവഹൈ ..
 ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ..
 ഓം അഥാതഃ പൃഥിവ്യാദിമഹാഭൂതാനാം സമവായം ശരീരം .
 യത്കാനിം സാ പൃഥിവീ യദ്രവം തദാപോ യദുഷ്ണം തത്തേജോ യത്സഞ്ചരതി
 സ വായുര്യത്സുഷിഅരം തദാകാശം
 ശ്രോത്രാദീനി ജ്ഞാനേന്ദ്രിയാണി . ശ്രോത്രമാകാശേ വായൗ ത്വഗ്ഗൗ ചക്ഷുര
 പ്ല
 ജിഹ്വാ പൃഥിവ്യാം പ്രാണമിതി .
 ഏവമിന്ദ്രിയാണാം യഥാക്രമേണ ശബ്ദസ്പർശരൂപരസഗന്ധാശ്ചൈതേ
 വിഷയാഃ പൃഥിവ്യാദിമഹാഭൂതേഷു ക്രമേണോത്പന്നാഃ .
 വാക്പാണിപാദപായുപസ്ഥാഖ്യാനി കർമ്മേന്ദ്രിയാണി .
 തേഷാം ക്രമേണ വചനാദാനഗമനവിസർഗാനന്ദശ്ചൈതേ വിഷയാഃ
 പൃഥിവ്യാദിമഹാഭൂതേഷു ക്രമേണോത്പന്നാഃ .
 മനോബുദ്ധിരഹങ്കാരശ്ചിത്തമത്യന്തഃകരണചതുഷ്ടയം .
 തേഷാം ക്രമേണ സങ്കൽപവികൽപാധ്യവസായാദിമാനാവധാരണാസ്വരൂപ
 ശ്ചൈതേ
 വിഷയാഃ .
 മനഃസ്ഥാനം ഗലാന്തം ബുദ്ധേർവദനമഹങ്കാരസ്യ ഏദ്രയം ചിത്തസ്യ നാദിരിതി
 .
 അസ്ഥിചർമ്മനാഡീരോമമാംസാശ്ചേതി പൃഥിവ്യംശാഃ .
 മൂത്രശ്ലേഷ്മരക്തശുക്രസ്പേദാ അബംശാഃ .
 ക്ഷുത്തൃഷ്ണാലസ്യമോഹമൈഥുനാന്യന്യേഃ .
 പ്രചാരണവിലേഖനസ്ഫുലാക്ഷ്യന്മേഷനിമേഷാദി വായോഃ .
 കാമക്രോധലോഭമോഹയോന്യാകാശസ്യ .

ശബ്ദസ്പർശരൂപരസഗന്ധാഃ പൃഥിവീഗുണാഃ .
 ശബ്ദസ്പർശരൂപരസാശ്ചാപാം ഗുണാഃ .
 ശബ്ദസ്പർശരൂപാണൃഗ്നിഗുണാഃ .
 ശബ്ദസ്പർഷാവിതി വായുഗുണൗ .
 ശബ്ദ ഏക ആകാശസ്യ .
 സാത്തപികരാജസതാമസലക്ഷണാനി രൂപോ ഗുണാഃ ..
 അഹിംസാ സത്യമന്വേദബ്രഹ്മചര്യപരിഗ്രഹാഃ .
 അക്രോധോ ഗുരുശുശ്രൂഷാ ശൗചം സന്തോഷ ആർജവം .. 1..
 അമാനിത്വമദംഭിത്വമാസ്തികത്വമഹിംസ്രതാ .
 ഏതേ സർവേ ഗുണാ ജേതയാഃ സാത്തപികസ്യ വിശേഷതഃ .. 2..
 അഹം കർതാസ്ത്യഹം ഭോക്താസ്ത്യഹം വക്താഭിമാനവാൻ .
 ഏതേ ഗുണാ രാജസസ്യ പ്രോച്യന്തേ ബ്രഹ്മവിത്തമൈഃ .. 3..
 നിദ്രാലസ്യേ മോഹരാഗൗ മൈഥുനം ചൗര്യമേവ ച .
 ഏതേ ഗുണസ്താമസസ്യ പ്രോച്യന്തേ ബ്രഹ്മവാദിഭിഃ .. 4..
 ഊർധ്വേ സാത്വികോ മധ്യേ രജസോഽധസ്താമസ ഇതി .
 സത്യജ്ഞാനം സാത്വികം . ധർമ്മജ്ഞാനം രാജസം . തിമിരാനന്ദം താമസമി
 തി .
 ജാഗ്രത്സപ്തസുഷുപ്തിതുരീയമിതി ചതുർവിധാ അവസ്ഥാഃ .
 ജ്ഞാനേന്ദ്രിയകർമ്മേന്ദ്രിയാന്തഃകരണചതുഷ്ടയം ചതുർദശകരണയുക്തം ജാഗ്രത്
 .
 അന്തഃകരണചതുഷ്ടയൈരേവ സംയുക്തഃ സ്വപ്നഃ .
 ചിന്തൈകകരണാ സുഷുപ്തിഃ .
 കേവലജീവയുക്തമേവ തുരീയമിതി .
 ഉന്മീലിതനിമീലിതമധ്യസ്ഥജീവപരമാത്മനോർമധ്യേ ജീവാത്മാ ക്ഷേത്രജ്ഞ
 ഇതി വിജ്ഞായതേ ..
 ബുദ്ധികർമ്മേന്ദ്രിയപ്രാണപഞ്ചകൈർമ്മനസാ ധിയാ .
 ശരീരം സപ്തദശഭിഃ സൂക്ഷ്മം തല്പിംഗമുച്യതേ .. 5..
 മനോ ബുദ്ധിരഹങ്കാരഃ ഖാനിലാഗ്നിജ്ലാനി ഭൂഃ .
 ഏതാഃ പ്രകൃതയസ്ത്വഷ്ടൗ വികാരാഃ ഷോഡശാപരേ .. 6..
 ശ്രോത്രം ത്വക്ചക്ഷുഷീ ജിഹ്വാ ഘ്രാണം ചൈവ തു പഞ്ചമം .
 പായുപസ്ഥൗ കരൗ പാദൗ വാക്ചൈവ ദശമീ മതാ .. 7..
 ശബ്ദഃ സ്പർശശ്ച രൂപം ച രസോ ഗന്ധസ്തമൈവ ച .
 രൂപോഽഹിംശതിരേതാനി തത്ത്വാനി പ്രകൃതാനി തു .

ചതുർവിംശതിരവ്യക്തം പ്രധാനം പുരുഷഃ പരഃ .. 8..

ഇത്യുപനിഷത് ..

ഓം സഹ നാവവതു . സഹ നൗ ഭുനജ്തു . സഹ വീര്യം കരവാവഹൈ .

തേജസ്യി നാവധീതമസ്മു . മാ വിദ്വിഷാവഹൈ ..

ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ..

.. ഇതി കൃഷ്ണയജുർവേദീയ ശാരീരകോപനിഷത്സമാപ്തം ..



പ്രസാധകർ

നാളിളക്കം

