



ഉപനിഷത്തുകൾ - 76



ആത്മാപനിഷദ്

അഥർവ്വവേദം

സാമാന്യ ഉപനിഷദ്

താളിളക്കം

2020

പേര്: ആത്മാപനിഷദ്

ഭാഷ Malayalam

വിഭാഗം: ഉപനിഷത്ത്

പ്രസാധകർ: താളിളക്കം

ഡിസംബർ 2020

Layout Design: പ്രവീൺ വർമ്മ

Copyleft:

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

ആത്മോപനിഷദ്

അഥർവ്വവേദം

സാമാന്യ ഉപനിഷദ്

യത്ര നാത്മപ്രപഞ്ചോഽയമപന്നവപദം ഗതഃ .

പ്രതിയോഗിവിനിർമൂക്തഃ പരമാത്മാവശിഷ്യതേ ..

ഓം ഭദ്രം കർണേഭിഃ ശ്രുണയാമ ദേവാഃ . ഭദ്രം പശ്യേമാക്ഷഭിര്യജത്രാഃ .

സ്ഥിരൈരമംഗൈസ്തൃഷ്ടുവാ+സസ്തന്ത്രഭിഃ . വ്യശേമ ദേവഹിതം യദായുഃ ..

ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ..

ഓം അഥാംഗിരാസ്ത്രിവിധഃ പുരുഷോഽജായതാത്മാന്തരാത്മാ പരമാത്മാ ചേതി .

ത്വച്ഛർമ്മമാംസരോമാംഗുഷ്ഠാംഗുല്യഃ പുഷ്പവംശനഖഗുൽഫോദര

നാഭിമേന്ദ്രകടുതകപോലശ്രോത്രദ്രുലലാടബാഹുപാർശ്വശിരോഽക്ഷിണി ഭവ
ന്തി

ജായതേ ത്രിയത ഇത്യേഷ ആത്മാ .

അഥാന്തരാത്മാനാമ പൃഥിവ്യാപന്യോജോവായുരാകാശമിച്ഛാദേഷസുഖദുഃഖ

കാമമോഹവികൽപാനാദിസ്മൃതിലിംഗോദാന്താനദാന്തഹ്ർസ്വദീർഘപൃതഃ

ഖലിതഗർജ്ജിതസ്മൃതിമുദിതസ്തൃഗീതവാദിത്രപ്രലയവിജുംഭിതാദിഭിഃ

ശ്രോതാ ഘ്രോതാ രസയിതാ നേതാ കർതാ വിജ്ഞാനാത്മാ പുരുഷഃ

പുരാണന്യായമീമാംസാധർമ്മശാസ്ത്രാണീതി ശ്രവണഘ്രോണാകർഷണകർമ്മവി
ശേഷണം

കരോത്യേഷോഽന്തരാത്മാ .

അഥ പരമാത്മാ നാമ യഥാക്ഷര ഉപാസനീയഃ .

സ ച പ്രാണായാമപ്രത്യാഹാരധാർണാധ്യാനസമാധിയോഗാനമാനാത്മചിന്ത
കവടകണികാ

വാ ശ്യാമാകതണ്ഡുലോ വാ വാലാഗ്രശതസഹസ്രവികൽപനാഭിഃ സ ലഭ്യതേ

നോപലഭ്യതേ ന ജായതേ ന ത്രിയതേ ന ശുഷ്യതി ന ക്ലിദ്യതേ ന ദഹ്യതേ ന
കമ്പതേ

ന ഭിദ്യതേ ന ഛിദ്യതേ നിർമൂഢഃ സാക്ഷിഭൂതഃ ശുദ്ധോ നിരവയവാത്മാ കേവലഃ

സുകേഷ്ഠാ നിർമ്മമോ നിരഞ്ജനോ നിർവികാരഃ ശബ്ദസ്പർശരൂപരസഗന്ധവർജ്ജി
തോ നിർവികൽപോ

നിരാകാങ്ക്ഷഃ സർവ്വവ്യാപി സോഽചിന്ത്യോ നിർവർണ്യശ്ച പുനാത്യശുദ്ധാന്യ

പുതാനി .

നിഷ്ഠിയസ്സു സംസാരോ നാസ്തി .

ആത്മസഞ്ജ്ഞഃ ശിവഃ ശുദ്ധ ഏക ഏവാദ്യയഃ സദാ .

ബ്രഹ്മരൂപതയാ ബ്രഹ്മ കേവലം പ്രതിഭാസതേ .. 1..

ജഗദ്രൂപതയാപ്യേതദ്ബ്രഹ്മൈവ പ്രതിഭാസതേ .

വിദ്യാവിദ്യാദിഭേദേന ഭാവാഭാവാദിഭേദതഃ .. 2..

ഗുരുശിഷ്യാദിഭേദേന ബ്രഹ്മൈവ പ്രതിഭാസതേ .

ബ്രഹ്മൈവ കേവലം ശുദ്ധം വിദ്യതേ തത്ത്വദർശനേ .. 3..

ന ച വിദ്യാ ന ചാവിദ്യാ ന ജഗച്ച ന ചാപരം .

സത്യത്വേന ജഗദ്ഭാനം സംസാരസ്യ പ്രവർതകം .. 4..

അസത്യത്വേന ഭാനം തു സംസാരസ്യ നിവർതകം .

ഘടോഽയമിതി വിജ്ഞാതും നിയമഃ കോന്യപേക്ഷതേ .. 5..

വിനാ പ്രമാണസൃഷ്ടത്വം യസ്തിൻസതി പദാർഥധീഃ .

അയമാത്മാ നിത്യസിദ്ധഃ പ്രമാണേ സതി ഭാസതേ .. 6..

ന ദേശം നാപി കാലം വാ ന ശുദ്ധിം വാപ്യപേക്ഷതേ .

ദേവദത്തോഽഹമിത്യേതദ്വിജ്ഞാനം നിരപേക്ഷകം .. 7..

തദ്ദ്വദ്ബ്രഹ്മവിദ്യോഽപ്യസ്യബ്രഹ്മാഹമിതി വേദനം .

ഭാനനേവ ജഗത്സർവം ഭാസ്യതേ യസ്യ തേജസാ .. 8..

അനാത്മകമസത്തുച്ഛം കിം ന തസ്യാവഭാസകം .

വേദശാസ്ത്രപുരാണാനി ഭൂതാനി സകലാന്യപി .. 9..

യേനാർഥവന്തി തം കിം ന വിജ്ഞാതാരം പ്രകാശയേത് .

ക്ഷയാം ദേഹവ്യഥാമം തൃക്ത്വാ ബാലഃ ക്രീഡതി വസ്തുനി .. 10..

തഥൈവ വിദ്യാഗ്രമതേ നിർമ്മമോ നിരഹം സുഖി .

കാമാന്നിഷ്ഠാമരൂപീ സഞ്ചരത്യേകചരോ മുനിഃ .. 11..

സ്വാത്മനൈവ സദാ തുഷ്ടഃ സ്വയം സർവാത്മനാ സ്ഥിതഃ .

നിർധനോഽപി സദാ തുഷ്ടോഽപ്യസഹായോ മഹാബലഃ .. 12..

നിത്യതുഷ്ടോഽപ്യഭജാനോഽപ്യസമഃ സമദർശനഃ .

കർവന്നപി ന കർവാണശ്ചാഭോക്താ ഫലഭോഗ്യപി .. 13..

ശരീര്യപ്യശരീര്യേഷ പരിച്ഛിന്നോഽപി സർവഗഃ .

അശരീരം സദാ സന്തമിദം ബ്രഹ്മവിദം ക്വചിത് .. 14..

പ്രിയാപ്രിയേ ന സ്പൃശതസ്തഥൈവ ച ശുഭാ ശുഭേ .

തമസാ ഗ്രസ്തവദ്ഭാനാദഗ്രസ്തോഽപി രവിർജ്ജനൈഃ .. 15..

ഗ്രസ്ത ഇത്യച്യതേ ഭ്രാന്ത്യാ ഹൃജ്ഞാത്യാ വസ്തുലക്ഷണം .

തദ്വദ്ദേഹാദിബന്ധേഭ്യോ വിമുക്തം ബ്രഹ്മവിത്തമം .. 16..
 പശ്യന്തി ദേഹിവന്തുഃശഃ ശരീരാഭാസദർശനാത് .
 അഹിനിർലയനീവായം മുക്തദേഹസ്തു തിഷ്ഠതി .. 17..
 ഇതസ്തുതശ്ചാല്യമാനോ യത്കിഞ്ചിത്പ്രാണവായുനാ .
 സ്രോതസാ നീയതേ ദാരു യഥാ നിണ്ണോന്നതസ്ഥലം .. 18..
 ദൈവേന നീയതേ ദേഹോ യഥാ കാലോപഭൃഷ്ടിഷു .
 ലക്ഷ്യാലക്ഷ്യഗതിം ത്യക്ത്വാ യസ്തിഷ്ഠേത്കേവലാത്മനാ .. 19..
 ശിവ ഏവ സ്വയം സാക്ഷാദയം ബ്രഹ്മവിദുത്തമഃ .
 ജീവന്നേവ സദാ മുക്തഃ കൃതാർഥോ ബ്രഹ്മവിത്തമഃ .. 20..
 ഉപാധിനാശാദ്ബ്രഹ്മൈവ സദ്ബ്രഹ്മാപ്യേതി നിർദ്വയം .
 ശൈലുഷോ വേഷസദ്ഭാവാഭാവയോശ്ച യഥാ പൂമാൻ .. 21..
 തഥൈവ ബ്രഹ്മവിഷ്ടേഷുഃ സദാ ബ്രഹ്മൈവ നാപരഃ .
 ഘഭേ നഷ്ടേ യഥാ വ്യോമ വ്യോമൈവ ഭവതി സ്വയം .. 22..
 തഥൈവോപാധിവിലയേ ബ്രഹ്മൈവ ബ്രഹ്മവിത്സ്വയം .
 ക്ഷീരം ക്ഷീരേ യഥാ ക്ഷീപ്തം തൈലം തൈലേ ജലം ജലേ .. 23..
 സംയുക്തമേകതാം യാതി തഥാത്മന്യാത്മവിന്യുനിഃ .
 ഏവം വിദേഹകൈവല്യം സന്മാത്രത്വമഖണ്ഡിതം .. 24..
 ബ്രഹ്മഭാവം പ്രപദ്യേഷ യതിർനാവർത്തതേ പുനഃ .
 സദാത്മകത്വവിജ്ഞാനദഗ്ധാ വിദ്യാദിവർഷ്ണഃ .. 25..
 അമൃഷ്യ ബ്രഹ്മഭൂതത്വാദ്ബ്രഹ്മണഃ കൃത ഉദ്ഭവഃ .
 മായാക്ലൃപ്തൗ ബന്ധമോക്ഷൗ ന സ്തുഃ സ്വാത്മനി വസ്തുതഃ .. 26..
 യഥാ രജജൗ നിഷ്ഠിയായാം സർപാഭാസവിനിർഗമൗ .
 അവൃതേഃ സദസത്ത്വാഭ്യോം വക്തവ്യേ ബന്ധമോക്ഷണേ .. 27..
 നാവൃത്തിർബ്രഹ്മണഃ ക്വാചിദന്യാഭാവാദനാവൃതം .
 അസ്തീതി പ്രത്യയോ യശ്ച യശ്ച നാസ്തീതി വസ്തുനി .. 28..
 ബുദ്ധേരേവ ഗുണാവേതൗ ന ഇ നിത്യസ്യ വസ്തുനഃ .
 അതസ്തു മായയാ ക്ലൃപ്തൗ ബന്ധമോക്ഷൗ ന ചാത്മനി .. 29..
 നിഷ്ഠലേ നിഷ്ഠിയേ ശാന്തേ നിരവദ്യേ നിരഞ്ജനേ .
 അദ്വിതിയേ പരേ തത്ത്വേ വ്യോമവത്കൽപനാ കൃതഃ .. 30..
 ന നിരോധോ ന ചോത്പത്തിർന ബദ്ധോ ന ച സാധകഃ .
 ന മുക്തപുർന വൈ മുക്ത ഇത്യേഷാ പരമാർഥതാ .. 31..
 ഇത്യുപനിഷത് ..
 ഓം ഭദ്രം കർണേഭിഃ ശ്രുണുയാമ ദേവാഃ . ഭദ്രം പശ്യേമാക്ഷഭിര്യജത്രാഃ .

സ്ഥിരൈരംഗൈസ്സുഷ്ടവാ+സസ്തന്തദിഃ . വ്യശേമ ദേവഹിതം യദായുഃ ..
ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ..
.. ഹരിഃ ഓം തത്സത് ..



പ്രസാധകർ

സാജിഭക്തം

