॥ अध्यात्मोपनिषत् ॥

|| adhyātmopaniṣat ||

Informazioni:
Titolo: Adhyatma Upanishad
Nome file: adhyatma_upanishad
Categoria: Upanishhad
Locazione: http://www.culturavedica.org
Autore: Tradizione vedica
Linguaggio: Sanscrito
Soggetto: Filosofia/Induismo
Translitterazione: http://www.culturavedica.org
Correzione: http://www.culturavedica.org
Descrizione: 73 di 108, Shukla Yajur Veda, Samanya Upanishad
Ultima revisione: 10 maggio 2018
Accesso: http://www.culturavedica.org/pdf/adhyatma_upanishad
Mail: info@culturavedica.org
Font: Sanskrit 2003
Testo editabile disponibile: info@culturavedica.org

© Quest'opera è stata digitalizzata e messa a disposizione da "CulturaVedica", può essere usata per la ricerca e lo studio personale. Non può essere usata (senza permesso) per scopo promozionale o commerciale.

Aiutate a mantenere il rispetto e lo spirito del sito.

CULTURA VEDICA

॥ अध्यात्मोपनिषत् ॥

यत्रान्तर्याम्यादिभेदस्तत्त्वतो न हि युज्यते ।
निर्भेदं परमाद्वैतं स्वमात्रमवशिष्यते ॥
ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥
हरिः ॐ ॥ अन्तःशरीरे निहितो गुहायामज एको नित्यमस्य
पृथिवी शरीरं यः पृथिवीमन्तरे संचरन्यं पृथिवी न वेद ।
यस्यापःशरीरं यो अपोऽन्तरे संचरन्यमापो न विदुः ।
यस्य तेजः शरीरं यस्तेजोऽन्तरे संचरन्यं तेजो न वेद ।
यस्य वायुः शरीरं यो वायुमन्तरे संचरन्यं वायुर्न वेद ।
यस्याकाशः शरीरं य आकाशमन्तरे संचरन्यमाकाशो न वेद ।
यस्य मनः शरीरं यो मनोऽन्तरे संचरन्यं मनो न वेद ।
यस्य बुद्धिः शरीरं यो बुद्धिमन्तरे संचरन्यं बुद्धिर्न वेद ।
यस्याहंकारः शरीरं योऽहंकारमन्तरे संचरन्यमहंकारो न वेद ।
यस्य चित्तं शरीरं यश्चित्तमन्तरे संचरन्यं चित्तं न वेद ।
यस्याव्यक्तं शरीरं योऽव्यक्तमन्तरे संचरन्यमव्यक्तं न वेद ।
यस्याक्षरं शरीरं योऽक्षरमन्तरे संचरन्यम्क्षरं न वेद ।
यस्य मृयुः शरीरं यो मृत्युमन्तरे संचरन्यं मृत्युर्न वेद ।
स एष सर्वभूतान्तरात्मापहतपाप्मा दिव्यो देव एको नारायणः ।
अहं ममेति यो भावो देहाक्षादावनात्मनि । अध्यासोऽयं निरस्तव्यो
विदुषा ब्रह्मनिष्ठया ॥१॥
ज्ञात्वा स्वं प्रत्यगात्मानं बुद्धितद्वृत्तिसाक्षिणम् ।
सोऽहमित्येव तद्वृत्त्या स्वान्यत्रात्म्यमात्मनः ॥२॥
लोकानुवर्तनं त्यक्त्वा त्यक्त्वा देहानुवर्तनम् ।
शास्त्रानुवर्तनं त्यक्त्वा स्वाध्यासापनयं कुरु ॥३॥
स्वात्मन्येव सदा स्थित्या मनो नश्यति योगिनः ।
युक्त्या श्रुत्या स्वानुभूत्या ज्ञात्वा सार्वात्म्यमात्मनः ॥४॥
निद्राया लोकवार्तायाः शब्दादेरात्मविस्मृतेः ।
क्वचिन्नवसरं दत्त्वा चिन्तयात्मानमात्मनि ॥५॥
मातापित्रोर्मलोद्भूतं मलमांसमयं वपुः ।
त्यक्त्वा चण्डालवद्दूरं ब्रह्मभूय कृती भव ॥६॥
घटाकाशं महाकाश इवात्मानं परात्मनि ।
विलाप्याखण्डभावेन तूष्णीं भव सदा मुने ॥७॥
स्वप्रकाशमधिष्ठानं स्वयंभूय सदात्मना ।
ब्रह्माण्डमपि पिण्डाण्डं त्यज्यतां मलभाण्डवत् ॥८॥
चिदात्मनि सदानन्दे देहरूढामहंधियम् ।
निवेश्य लिङ्गमुत्सृज्य केवलो भव सर्वदा ॥९॥
यत्रैष जगदाभासो दर्पणान्तःपुरं यथा ।
तद्ब्रह्माहमिति ज्ञात्वा कृतकृत्यो भवानघ ॥१०॥
अहंकारग्रहान्मुक्तः स्वरूपमुपपद्यते ।
चन्द्रवद्विमलः पूर्णः सदानन्दः स्वयंप्रभः ॥११॥
क्रियानाशाद्भवेच्चिन्तानाशोऽस्माद्वासनाक्षयः ।
वासनाप्रक्षयो मोक्षः सा जीवन्मुक्तिरिष्यते ॥१२॥
सर्वत्र सर्वतः सर्वब्रह्ममात्रावलोकनम् ।
सद्भावभावानादाढ्याद्वासनालयमश्नुते ॥१३॥
प्रमादो ब्रह्मनिष्ठायां न कर्तव्यज़् कदाचन ।
प्रमादो मृत्युरित्याहुर्विद्यायां ब्रह्मवादिनः ॥१४॥
यथापकृष्टं शैवालं क्षणमात्रं न तिष्ठति ।
आवृणोति तथा माया प्राज्ञं वापि पराङ्मुखम् ॥१५॥
जीवतो यस्य कैवल्यं विदेहोऽपि स केवलः ।
समाधिनिष्ठतामेत्य निर्विकल्पो भवानघ ॥१६॥
अज्ञानहृदयग्रन्थेर्निःशेषविलयस्तदा ।
समाधिना विकल्पेन यदाद्वैतात्मदर्शनम् ॥१७॥

|| adhyātmopaniṣat ||

yatrāntaryāmyādibhedastattvato na hi yujyate |
nirbhedaṃ paramādvaitaṃ svamātramavaśiṣyate ||
oṁ pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṃ pūrṇātpūrṇamudacyate |
pūrṇasya pūrṇamādāya pūrṇamevāvaśiṣyate ||
oṁ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||
hariḥ oṁ || antaḥśarīre nihito guhāyāmaja eko nityamasya
pṛthivī śarīraṃ yaḥ pṛthivīmantare saṃcaranyaṃ pṛthivī na veda |
yasyāpaḥśarīraṃ yo apo:'ntare saṃcaranyamāpo na viduḥ |
yasya tejaḥ śarīraṃ yastejo:'ntare saṃcaranyaṃ tejo na veda |
yasya vāyuḥ śarīraṃ yo vāyumantare saṃcaranyaṃ vāyurna veda |
yasyākāśaḥ śarīraṃ ya ākāśamantare saṃcaranyamākāśo na veda |
yasya manaḥ śarīraṃ yo mano:'ntare saṃcaranyaṃ mano na veda |
yasya buddhiḥ śarīraṃ yo buddhimantare saṃcaranyaṃ buddhirna veda |
yasyāhaṃkāraḥ śarīraṃ yo:'haṃkāramantare saṃcaranyamahaṃkāro na veda |
yasya cittaṃ śarīraṃ yaścittamantare saṃcaranyaṃ cittaṃ na veda |
yasyāvyaktaṃ śarīraṃ yo:'vyaktamantare saṃcaranyamavyaktaṃ na veda |
yasyākṣaraṃ śarīraṃ yo:'kṣaramantare saṃcaranyamkṣaraṃ na veda |
yasya mṛyuḥ śarīraṃ yo mṛtyumantare saṃcaranyaṃ mṛtyurna veda |
sa eṣa sarvabhūtāntarātmāpahatapāpmā divyo deva eko nārāyaṇaḥ |
ahaṃ mameti yo bhāvo dehākṣādāvanātmani | adhyāso:'yaṃ nirastavyo
viduṣā brahmaniṣṭhayā ||1||
jñātvā svaṃ pratyagātmānaṃ buddhitadvṛttisākṣiṇam |
so:'hamityeva tadvṛttyā svānyatrātmyamātmanaḥ ||2||
lokānuvartanaṃ tyaktvā tyaktvā dehānuvartanam |
śāstrānuvartanaṃ tyaktvā svādhyāsāpanayaṃ kuru ||3||
svātmanyeva sadā sthityā mano naśyati yoginaḥ |
yuktyā śrutyā svānubhūtyā jñātvā sārvātmyamātmanaḥ ||4||
nidrāyā lokavārtāyāḥ śabdāderātmavismṛteḥ |
kvacinnavasaraṃ dattvā cintayātmānamātmani ||5||
mātāpitrormalodbhūtaṃ malamāṃsamayaṃ vapuḥ |
tyaktvā caṇḍālavaddūraṃ brahmabhūya kṛtī bhava ||6||
ghaṭākāśaṃ mahākāśa ivātmānaṃ parātmani |
vilāpyākhaṇḍabhāvena tūṣṇīṃ bhava sadā mune ||7||
svaprakāśamadhiṣṭhānaṃ svayaṃbhūya sadātmanā |
brahmāṇḍamapi piṇḍāṇḍaṃ tyajyatāṃ malabhāṇḍavat ||8||
cidātmani sadānande deharūḍhāmahaṃdhiyam |
niveśya liṅgamutsṛjya kevalo bhava sarvadā ||9||
yatraiṣa jagadābhāso darpaṇāntaḥpuraṃ yathā |
tadbrahmāhamiti jñātvā kṛtakṛtyo bhavānagha ||10||
ahaṃkāragrahānmuktaḥ svarūpamupapadyate |
candravadvimalaḥ pūrṇaḥ sadānandaḥ svayaṃprabhaḥ ||11||
kriyānāśādbhaveccintānāśo:'smādvāsanākṣayaḥ |
vāsanāprakṣayo mokṣaḥ sā jīvanmuktiriṣyate ||12||
sarvatra sarvataḥ sarvabrahmamātrāvalokanam |
sadbhāvabhāvānādāḍhyādvāsanālayamaśnute ||13||
pramādo brahmaniṣṭhāyāṃ na kartavyaz kadācana |
pramādo mṛtyurityāhurvidyāyāṃ brahmavādinaḥ ||14||
yathāpakṛṣṭaṃ śaivālaṃ kṣaṇamātraṃ na tiṣṭhati |
āvṛṇoti tathā māyā prājñaṃ vāpi parāṅmukham ||15||
jīvato yasya kaivalyaṃ videho:'pi sa kevalaḥ |
samādhiniṣṭhatāmetya nirvikalpo bhavānagha ||16||
ajñānahṛdayagrantherniḥśeṣavilayastadā |
samādhinā vikalpena yadādvaitātmadarśanam ||17||

अत्रात्मत्वं दृढीकुर्वन्नहमादिषु संत्यजन् ।
उदासीनतया तेषु तिष्ठेद्घटपटादिवत् ॥१८॥
ब्रह्मादिस्तम्बपर्यन्तं मृषामात्रा उपाधयः ।
ततः पूर्णं स्वमात्मानं पश्येदेकात्मना स्थितम् ॥१९॥
स्वयं ब्रह्मा स्वयं विष्णुः स्वयमिन्द्रः स्वयं शिवः ।
स्वयं विश्वमिदं सर्वं स्वस्मादन्यन्न किंचन ॥२०॥
स्वात्मन्यारोपिता शेषाभासवस्तुनिरासतः ।
स्वयमेव परंब्रह्म पूर्णमद्वयमक्रियम् ॥२१॥
असत्कल्पो विकल्पोऽयं विश्वमित्येकवस्तुनि ।
निर्विकारे निराकारे निर्विशेषे भिदा कुतः ॥२२॥
द्रष्टृदर्शनदृश्यादिभावशून्ये निरामये ।
कल्पार्णव इवात्यन्तं परिपूर्णे चिदात्मनि ॥२३॥
तेजसीव तमो यत्र विलीनं भ्रान्तिकारणम् ।
अद्वितीये परे तत्त्वे निर्विशेषे भिदा कुतः ॥२४॥
एकात्मके परे तत्त्वे भेदकर्ता कथं वसेत् ।
सुषुप्तौ सुखमात्रायां भेदः केनावलोकितः ॥२५॥
चित्तमूलो विकल्पोऽयं चित्ताभावे न कश्चन ।
अतश्चित्तं समाधेयि प्रत्यग्रूपे परात्मनि ॥२६॥
अखण्डानन्दमात्मानं विज्ञाय स्वस्वरूपतः ।
बहिरन्तः सदानन्दरसास्वादनमात्मनि ॥२७॥
वैराग्यस्य फलं बोधो बोधस्योपरतिः फलम् ।
स्वानन्दानुभवच्छान्तिरेषैवोपरतेः फलम् ॥२८॥
यद्युत्तरोत्तराभावे पूर्वरूपं तु निष्फलम् ।
निवृत्तिः परमा तृप्तिरानन्दोऽनुपमः स्वतः ॥ २९॥
मायोपाधिर्जगद्योनिः सर्वज्ञत्वादिलक्षणः ।
पारोक्ष्यशबलः सत्याद्यात्मकस्तत्पदाभिधः ॥३०॥
आलम्बनतया भाति योऽस्मत्प्रत्ययशब्दयोः ।
अन्तःकरणसंभिन्नबोधः स त्वंपदाभिधः ॥३१॥
मायाविद्ये विहायैव उपाधी परजीवयोः ।
अखण्डं सच्चिदानन्दं परं ब्रह्म विलक्ष्यते ॥३२॥
इत्थं वाक्यैस्तथार्थानुसन्धानं श्रवणं भवेत् ।
युक्त्या संभावितत्वानुसन्धानं मननं तु तत् ॥३३॥
ताभ्यं निर्विचिकित्सेऽर्थे चेतसः स्थापितस्य यत् ।
एकतानत्वमेतद्धि निदिध्यासनमुच्यते ॥३४॥
ध्यातृध्याने परित्यज्य क्रमाद्ध्येयैकगोचरम् ।
निवातदीपवच्चित्तं समाधिरभिधीयते ॥३५॥
वृत्तयस्तु तदानीमप्यज्ञाता आत्मगोचराः ।
स्मरणादनुमीयन्ते व्युत्थितस्य समुत्थिताः ॥३६॥
अनादाविह संसारे संचिताः कर्मकोटयः ।
अनेन विलयं यान्ति शुद्धो धर्मो विवर्धते ॥३७॥
धर्ममेघमिमं प्राहुः समाधिं योगवित्तमाः ।
वर्षत्येष यथा धर्मामृतधाराः सहस्रशः ॥३८॥
अमुना वासनाजाले निःशेषं प्रविलापिते ।
समूलोन्मूलिते पुण्यपापाख्ये कर्मसंचये ॥३९॥
वाक्यमप्रतिबद्धं सत्प्राक्परोक्षावभासिते ।
करामलकमवद्बोधपरोक्षं प्रसूयते ॥४०॥
वासनानुदयो भोग्ये वैराग्यस्य तदावधिः ।
अहंभावोदयाभावो बोधस्य परमावधिः ॥४१॥
लीनवृत्तेरनुत्पत्तिर्मर्यादोपरतेस्तु सा ।
स्थितप्रज्ञो यतिरयं यः सदानन्दमश्नुते ॥४२॥
ब्रह्मण्येव विलीनात्मा निर्विकारो विनिष्क्रियः ।
ब्रह्मात्मनोः शोधितयोरेकभावावगाहिनि ॥४३॥
निर्विकल्पा च चिन्मात्रा वृत्तिः प्रज्ञेति कथ्यते ।
सा सर्वदा भवेद्यस्य स जीवन्मुक्त इष्यते ॥४४॥
देहेन्द्रियेष्वहंभाव इदंभावस्तदन्यके ।
यस्य नो भवतः क्वापि स जीवन्मुक्त इष्यते ॥४५॥

atrātmatvaṃ dṛḍhīkurvannahamādiṣu saṃtyajan |
udāsīnatayā teṣu tiṣṭhedghaṭapaṭādivat ||18||
brahmādistambaparyantaṃ mṛṣāmātrā upādhayaḥ |
tataḥ pūrṇaṃ svamātmānaṃ paśyedekātmanā sthitam ||19||
svayaṃ brahmā svayaṃ viṣṇuḥ svayamindraḥ svayaṃ śivaḥ |
svayaṃ viśvamidaṃ sarvaṃ svasmādanyanna kiṃcana ||20||
svātmanyāropitā śeṣābhāsavastunirāsataḥ |
svayameva paraṃbrahma pūrṇamadvayamakriyam ||21||
asatkalpo vikalpo:'yaṃ viśvamityekavastuni |
nirvikāre nirākāre nirviśeṣe bhidā kutaḥ ||22||
draṣṭṛdarśanadṛśyādibhāvaśūnye nirāmaye |
kalpārṇava ivātyantaṃ paripūrṇe cidātmani ||23||
tejasīva tamo yatra vilīnaṃ bhrāntikāraṇam |
advitīye pare tattve nirviśeṣe bhidā kutaḥ ||24||
ekātmake pare tattve bhedakartā kathaṃ vaset |
suṣuptau sukhamātrāyāṃ bhedaḥ kenāvalokitaḥ ||25||
cittamūlo vikalpo:'yaṃ cittābhāve na kaścana |
ataścittaṃ samādheyi pratyagrūpe parātmani ||26||
akhaṇḍānandamātmānaṃ vijñāya svasvarūpataḥ |
bahirantaḥ sadānandarasāsvādanamātmani ||27||
vairāgyasya phalaṃ bodho bodhasyoparatiḥ phalam |
svānandānubhavacchāntireṣaivoparateḥ phalam ||28||
yadyuttarottarābhāve pūrvarūpaṃ tu niṣphalam |
nivṛttiḥ paramā tṛptirānando:'nupamaḥ svataḥ ||29||
māyopādhirjagadyoniḥ sarvajñatvādilakṣaṇaḥ |
pārokṣyaśabalaḥ satyādyātmakastatpadābhidhaḥ || 30||
ālambanatayā bhāti yo:'smatpratyayaśabdayoḥ |
antaḥkaraṇasaṃbhinnabodhaḥ sa tvaṃpadābhidhaḥ ||31||
māyāvidye vihāyaiva upādhī parajīvayoḥ |
akhaṇḍaṃ saccidānandaṃ paraṃ brahma vilakṣyate ||32||
itthaṃ vākyaistathārthānusandhānaṃ śravaṇaṃ bhavet |
yuktyā saṃbhāvitatvānusandhānaṃ mananaṃ tu tat ||33||
tābhyaṃ nirvicikitse:'rthe cetasaḥ sthāpitasya yat |
ekatānatvametaddhi nididhyāsanamucyate ||34||
dhyātṛdhyāne parityajya kramāddhyeyaikagocaram |
nivātadīpavaccittaṃ samādhirabhidhīyate ||35||
vṛttayastu tadānīmapyajñātā ātmagocarāḥ |
smaraṇādanumīyante vyutthitasya samutthitāḥ ||36||
anādāviha saṃsāre saṃcitāḥ karmakoṭayaḥ |
anena vilayaṃ yānti śuddho dharmo vivardhate ||37||
dharmameghamimaṃ prāhuḥ samādhiṃ yogavittamāḥ |
varṣatyeṣa yathā dharmāmṛtadhārāḥ sahasraśaḥ ||38||
amunā vāsanājāle niḥśeṣaṃ pravilāpite |
samūlonmūlite puṇyapāpākhye karmasaṃcaye ||39||
vākyamapratibaddhaṃ satprākparokṣāvabhāsite |
karāmalakamavadbodhaparokṣaṃ prasūyate ||40||
vāsanānudayo bhogye vairāgyasya tadāvadhiḥ |
ahaṃbhāvodayābhāvo bodhasya paramāvadhiḥ ||41||
līnavṛtteranutpattirmaryādoparatestu sā |
sthitaprajño yatirayaṃ yaḥ sadānandamaśnute ||42||
brahmaṇyeva vilīnātmā nirvikāro viniṣkriyaḥ |
brahmātmanoḥ śodhitayorekabhāvāvagāhini ||43||
nirvikalpā ca cinmātrā vṛttiḥ prajñeti kathyate |
sā sarvadā bhavedyasya sa jīvanmukta iṣyate ||44||
dehendriyeṣvahaṃbhāva idaṃbhāvastadanyake |
yasya no bhavataḥ kvāpi sa jīvanmukta iṣyate ||45||

न प्रत्यग्ब्रह्मणोर्भेदं कदापि ब्रह्मसर्गयोः ।	na pratyagbrahmaṇorbhedaṃ kadāpi brahmasargayoḥ |
प्रज्ञया यो विजानाति स जीवन्मुक्त इष्यते ॥४६॥	prajñayā yo vijānāti sa jīvanmukta iṣyate ||46||
साधुभिः पूज्यमानेऽस्मिन्पीड्यमानेऽपि दुर्जनैः ।	sādhubhiḥ pūjyamāne:'sminpīḍyamāne:'pi durjanaiḥ |
समभावो भवेद्यस्य स जीवन्मुक्त इष्यते ॥४७॥	samabhāvo bhavedyasya sa jīvanmukta iṣyate ||47||
विज्ञातब्रह्मतत्त्वस्य यथापूर्वं न संसृतिः ।	vijñātabrahmatattvasya yathāpūrvaṃ na saṃsṛtiḥ |
अस्ति चेन्न स विज्ञातब्रह्मभावो बहिर्मुखः ॥४८॥	asti cenna sa vijñātabrahmabhāvo bahirmukhaḥ ||48||
सुखाद्यनुभवो यावत्तावत्प्रारब्धमिष्यते ।	sukhādyanubhavo yāvattāvatprārabdhamiṣyate |
फलोदयः क्रियापूर्वो निष्क्रियो नहि कुत्रचित् ॥४९॥	phalodayaḥ kriyāpūrvo niṣkriyo nahi kutracit ||49||
अहं ब्रह्मेति विज्ञानात्कल्पकोटिशतार्जितम् ।	ahaṃ brahmeti vijñānātkalpakoṭiśatārjitam |
संचितं विलयं याति प्रबोधात्स्वप्नकर्मवत् ॥५०॥	saṃcitaṃ vilayaṃ yāti prabodhātsvapnakarmavat ||50||
स्वमसङ्गमुदासीनं परिज्ञाय नभो यथा ।	svamasaṅgamudāsīnaṃ parijñāya nabho yathā |
न श्लिष्यते यतिः किंचित्कदाचिद्भाविकर्मभिः ॥५१॥	na śliṣyate yatiḥ kiṃcitkadācidbhāvikarmabhiḥ ||51||
न नभो घटयोगेन सुरागन्धेन लिप्यते ।	na nabho ghaṭayogena surāgandhena lipyate |
तथात्मोपाधियोगेन तद्धर्मे नैव लिप्यते ॥५२॥	tathātmopādhiyogena taddharme naiva lipyate ||52||
ज्ञानोदयात्पुरारब्धं कर्म ज्ञानान्न नश्यति ।	jñānodayātpurārabdhaṃ karma jñānānna naśyati |
अदत्त्वा स्वफलं लक्ष्यमुद्दिश्योत्सृष्टबाणवत् ॥ ५३॥	adattvā svaphalaṃ lakṣyamuddiśyotsṛṣṭabāṇavat ||53||
व्याघ्रबुद्ध्या विनिर्मुक्तो बाणः पश्चात्तु गोमतौ ।	vyāghrabuddhyā vinirmukto bāṇaḥ paścāttu gomatau |
न तिष्ठति भिनत्त्येव लक्ष्यं वेगेन निर्भरम् ॥५४॥	na tiṣṭhati bhinattyeva lakṣyaṃ vegena nirbharam ||54||
अजरोऽस्म्यमरोऽस्मीति य आत्मानं प्रपद्यते ।	ajaro:'smyamaro:'smīti ya ātmānaṃ prapadyate |
तदात्मना तिष्ठतोऽस्य कुतः प्रारब्धकल्पना ॥५५॥	tadātmanā tiṣṭhato:'sya kutaḥ prārabdhakalpanā ||55||
प्रारब्धं सिध्यति तदा यदा देहात्मना स्थितिः ।	prārabdhaṃ siddhyati tadā yadā dehātmanā sthitiḥ |
देहात्मभावो नैवेष्टः प्रारब्धं त्यज्यतामतः ॥५६॥	dehātmabhāvo naiveṣṭaḥ prārabdhaṃ tyajyatāmataḥ ||56||
प्रारब्धकल्पनाप्यस्य देहस्य भ्रान्तिरेव हि ॥५७॥	prārabdhakalpanāpyasya dehasya bhrāntireva hi ||57||
अध्यस्तस्य कुतस्तत्त्वमसत्यस्य कुतो जनिः ।	adhyastasya kutastattvamasatyasya kuto janiḥ |
अजातस्य कुतो नाशः प्रारब्धमसतः कुतः ॥५८॥	ajātasya kuto nāśaḥ prārabdhamasataḥ kutaḥ ||58||
ज्ञानेनाज्ञानकार्यस्य समूलस्य लयो यदि ।	jñānenājñānakāryasya samūlasya layo yadi |
तिष्ठत्ययं कथं देह इति शङ्कावतो जडान् ।	tiṣṭhatyayaṃ kathaṃ deha iti śaṅkāvato jaḍān |
समाधातुं बाह्यदृष्ट्या प्रारब्धं वदति श्रुतिः ॥५९॥	samādhātuṃ bāhyadṛṣṭyā prārabdhaṃ vadati śrutiḥ ||59||
न तु देहादिसत्यत्वबोधनाय विपश्चिताम् ।	na tu dehādisatyatvabodhanāya vipaścitām |
परिपूर्णमनाद्यन्तमप्रमेयमविक्रियम् ॥६०॥	paripūrṇamanādyantamaprameyamavikriyam ||60||
सद्घनं चिद्घनं नित्यमानन्दघनमव्ययम् ।	sadghanaṃ cidghanaṃ nityamānandaghanamavyayam |
प्रत्यगेकरसं पूर्णमनन्तं सर्वतोमुखम् ॥६१॥	pratyagekarasaṃ pūrṇamanantaṃ sarvatomukham ||61||
अहेयमनुपादेयमनाधेयमनाश्रयम् ।	aheyamanupādeyamanādheyamanāśrayam |
निर्गुणं निष्क्रियं सूक्ष्मं निर्विकल्पं निरञ्जनम् ॥६२॥	nirguṇaṃ niṣkriyaṃ sūkṣmaṃ nirvikalpaṃ nirañjanam ||62||
अनिरूप्यस्वरूपं यन्मनोवाचामगोचरम् ।	anirūpyasvarūpaṃ yanmanovācāmagocaram |
सत्समृद्धं स्वतःसिद्धं शुद्धं बुद्धमनोदृशम् ॥६३॥	satsamṛddhaṃ svataḥsiddhaṃ śuddhaṃ buddhamanodṛśam ||63||
स्वानुभूत्या स्वयं ज्ञात्वा स्वमात्मानमखण्डितम् ।	svānubhūtyā svayaṃ jñātvā svamātmānamakhaṇḍitam |
स सिद्धः सुसुखं तिष्ठ निर्विकल्पात्मनात्मनि ॥६४॥	sa siddhaḥ susukhaṃ tiṣṭha nirvikalpātmanātmani ||64||
क्व गतं केन वा नीतं कुत्र लीनमिदं जगत् ।	kva gataṃ kena vā nītaṃ kutra līnamidaṃ jagat |
अधुनैव मया दृष्टं नास्ति किं महदद्भुतम् ॥६५॥	adhunaiva mayā dṛṣṭaṃ nāsti kiṃ mahadadbhutam ||65||
किं हेयं किमुपादेयं किमन्यत्किं विलक्षणम् ।	kiṃ heyaṃ kimupādeyaṃ kimanyatkiṃ vilakṣaṇam |
अखण्डानन्दपीयूषपूर्णब्रह्ममहार्णवे ॥६६॥	akhaṇḍānandapīyūṣapūrṇabrahmamahārṇave ||66||
न किंचिदत्र पश्यामि न शृणोमि न वेद्म्यहम् ।	na kiṃcidatra paśyāmi na śṛṇomi na vedmyaham |
स्वात्मनैव सदानन्दरूपेणास्मि स्वलक्षणः ॥६७॥	svātmanaiva sadānandarūpeṇāsmi svalakṣaṇaḥ ||67||
असङ्गोऽहमनङ्गोऽहमलिङ्गोऽहं हरिः ।	asaṅgo:'hamanaṅgo:'hamaliṅgo:'haṃ hariḥ |
प्रशान्तोऽहमनन्तोऽहं परिपूर्णश्चिरन्तनः ॥६८॥	praśānto:'hamananto:'haṃ paripūrṇaścirantanaḥ ||68||
अकर्ताहमभोक्ताहमविकारोऽहमव्ययः ।	akartāhamabhoktāhamavikāro:'hamavyayaḥ |
शुद्ध बोधस्वरूपोऽहं केवलोऽहं सदाशिवः ॥६९॥	śuddha bodhasvarūpo:'haṃ kevalo:'haṃ sadāśivaḥ ||69||
एतां विद्यामपान्तरतमाय ददौ ।	etāṃ vidyāmapāntaratamāya dadau |
अपान्तरतमो ब्रह्मणे ददौ ।	apāntaratamo brahmaṇe dadau |
ब्रह्मा घोराङ्गिरसे ददौ ।	brahmā ghorāṅgirase dadau |
घोराङ्गिरा रैक्वाय ददौ ।	ghorāṅgirā raikvāya dadau |
रैक्वो रामाय ददौ ।	raikvo rāmāya dadau |
रामः सर्वेभ्यो भूतेभ्यो ददावित्येतन्निर्वाणानुशासनं	rāmaḥ sarvebhyo bhūtebhyo dadāvityetannirvāṇānuśāsanaṃ
वेदानुशासनं वेदानुशासनमित्युपनिषत् ॥	vedānuśāsanaṃ vedānuśāsanamityupaniṣat ||
ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।	oṃ pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṃ pūrṇātpūrṇamudacyate |

पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥
हरिः ॐ तत्सत् ॥
इति अध्यात्मोपनिषत्समाप्ता ॥

pūrṇasya pūrṇamādāya pūrṇamevāvaśiṣyate ||
oṁ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||
hariḥ oṁ tatsat ||
iti adhyātmopaniṣatsamāptā ||

CULTURA VEDICA