॥ अमृतनादोपनिषत् ॥
|| amṛtanādopaniṣat ||

Informazioni:

Titolo: Amritanada Upanishad
Nome file: amritanada_upanishad
Categoria: Upanishhat, Svara, Devii, Annapurna
Locazione: http://www.culturavedica.org/sanscrito-sanskrit
Autore: Tradizione vedica
Linguaggio: Sanscrito
Soggetto: Filosofia/Religione/Induismo
Translitterazione: http://www.culturavedica.org
Correzione: http://www.culturavedica.org
Descrizione: 21 di 108, Krishna-Yajur-Veda, Yoga Upanishad
Ultima revisione: 11 maggio 2018
Accesso: http://www.culturavedica.org/pdf/amritanada_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

॥ अमृतनादोपनिषत् ॥

अमृतनादोपनिषत्प्रतिपाद्यं पराक्षरम् ।
त्रैपदानन्दसाम्राज्यं हृदि मे भातु सन्ततम् ॥
ॐ सह नाववतु ।
सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥
शास्त्राण्यधीत्य मेधावी अभ्यस्य च पुनः पुनः ।
परमं ब्रह्म विज्ञाय उल्कावत्तान्यथोत्सृजेत् ॥१॥
ओङ्कारं रथमारुह्य विष्णुं कृत्वाथ सारथिम् ।
ब्रह्मलोकपदान्वेषी रुद्राराधनतत्परः ॥२॥
तावद्रथेन गन्तव्यं यावद्रथपथि स्थितः ।
स्थित्वा रथपथस्थानं रथमुत्सृज्य गच्छति ॥३॥
मात्रालिङ्गपदं त्यक्त्वा शब्दव्यञ्जनवर्जितम् ।
अस्वरेण मकारेण पदं सूक्ष्मं च गच्छति ॥४॥
शब्दादिविषयाः पञ्च मनश्चैवातिचञ्चलम् ।
चिन्तयेदात्मनो रश्मीन्प्रत्याहारः स उच्यते ॥५॥
प्रत्याहारस्तथा ध्यानं प्राणायामोऽथ धारणा ।
तर्कश्चैव समाधिश्च षडङ्गो योग उच्यते ॥६॥
यथा पर्वतधातूनां दह्यन्ते धमनान्मलाः ।
तथेन्द्रियकृता दोषा दह्यन्ते प्राणनिग्रहात् ॥७॥
प्राणायामैर्दहेद्दोषान्धारणाभिश्च किल्बिषम् ।
प्रत्याहारेण संसर्गाद्ध्यानेनानीश्वरान्गुणान् ॥८॥
किल्बिषं हि क्षयं नीत्वा रुचिरं चैव चिन्तयेत् ॥९॥
रुचिरं रेचकं चैव वायोराकर्षणं तथा ।
प्राणायामास्त्रयः प्रोक्ता रेचपूरककुम्भकाः ॥१०॥
सव्याहृतिं सप्रणवां गायत्रीं शिरसा सह ।
त्रिः पठेदायतप्राणः प्राणायामः स उच्यते ॥११॥
उत्क्षिप्य वायुमाकाशं शून्यं कृत्वा निरात्मकम् ।
शून्यभावेन युञ्जीयाद्रेचकस्येति लक्षणम् ॥१२॥
वक्त्रेणोत्पलनालेन तोयमाकर्षयेन्नरः ।
एवं वायुर्ग्रहीतव्यः पूरकस्येति लक्षणम् ॥१३॥
नोच्छ्वसेन्न च निश्वासेत् गात्राणि नैव चालयेत् ।
एवं भावं नियुञ्जीयात् कुम्भकस्येति लक्षणम् ॥१४॥
अन्धवत्पश्य रूपाणि शब्दं बधिरवत् शृणु ।
काष्ठवत्पश्य ते देहं प्रशान्तस्येति लक्षणम् ॥१५॥
मनः सङ्कल्पकं ध्यात्वा संक्षिप्यात्मनि बुद्धिमान् ।
धारयित्वा तथाऽऽत्मानं धारणा परिकीर्तिता ॥१६॥
आगमस्याविरोधेन ऊहनं तर्क उच्यते ।
समं मन्येत यं लब्ध्वा स समाधिः प्रकीर्तितः ॥१७॥
भूमिभागे समे रम्ये सर्वदोषविवर्जिते ।
कृत्वा मनोमयीं रक्षां जप्त्वा चैवाथ मण्डले ॥१८॥
पद्मकं स्वस्तिकं वापि भद्रासनमथापि वा ।
बद्ध्वा योगासनं सम्यगुत्तराभिमुखः स्थितः ॥१९॥
नासिकापुटमङ्गुल्या पिधायैकेन मारुतम् ।
आकृष्य धारयेदग्निं शब्दमेवाभिचिन्तयेत् ॥२०॥
ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म ओमित्येकेन रेचयेत् ।
दिव्यमन्त्रेण बहुशः कुर्यादात्ममलच्युतिम् ॥२१॥
पश्चाद्ध्यायीत पूर्वोक्तक्रमशो मन्त्रविद्बुधः ।
स्थूलातिस्थूलमात्रायं नाभेरूर्ध्वरुपक्रमः ॥२२॥
तिर्यगूर्ध्वमधो दृष्टिं विहाय च महामतिः ।
स्थिरस्थायी विनिष्कम्पः सदा योगं समभ्यसेत् ॥२३॥
तालमात्राविनिष्कम्पो धारणायोजनं तथा ।

|| amṛtanādopaniṣat ||

amṛtanādopaniṣatpratipādyaṃ parākṣaram |
traipadānandasāmrājyaṃ hṛdi me bhātu santatam ||
oṁ saha nāvavatu |
saha nau bhunaktu |
saha vīryaṃ karavāvahai |
tejasvināvadhītamastu mā vidviṣāvahai ||
oṁ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||
śāstrāṇyadhītya medhāvī abhyasya ca punaḥ punaḥ |
paramaṃ brahma vijñāya ulkāvattānyathotsṛjet ||1||
oṅkāraṃ rathamāruhya viṣṇuṃ kṛtvātha sārathim |
brahmalokapadānveṣī rudrārādhanatatparaḥ ||2||
tāvadrathena gantavyaṃ yāvadrathapathi sthitaḥ |
sthitvā rathapathasthānaṃ rathamutsṛjya gacchati ||3||
mātrāliṅgapadaṃ tyaktvā śabdavyañjanavarjitam |
asvareṇa makāreṇa padaṃ sūkṣmaṃ ca gacchati ||4||
śabdādiviṣayāḥ pañca manaścaivāticañcalam |
cintayedātmano raśmīnpratyāhāraḥ sa ucyate ||5||
pratyāhārastathā dhyānaṃ prāṇāyāmo:'tha dhāraṇā |
tarkaścaiva samādhiśca ṣaḍaṅgo yoga ucyate ||6||
yathā parvatadhātūnāṃ dahyante dhamanānmalāḥ |
tathendriyakṛtā doṣā dahyante prāṇanigrahāt ||7||
prāṇāyāmairdaheddoṣāndhāraṇābhiśca kilbiṣam |
pratyāhāreṇa saṃsargāddhyānenānīśvarānguṇān ||8||
kilbiṣaṃ hi kṣayaṃ nītvā ruciraṃ caiva cintayet ||9||
ruciraṃ recakaṃ caiva vāyorākarṣaṇaṃ tathā |
prāṇāyāmastrayaḥ proktā recapūrakakumbhakāḥ ||10||
savyāhṛtiṃ sapraṇavāṃ gāyatrīṃ śirasā saha |
triḥ paṭhedāyataprāṇaḥ prāṇāyāmaḥ sa ucyate ||11||
utkṣipya vāyumākāśaṃ śūnyaṃ kṛtvā nirātmakam |
śūnyabhāvena yuñjīyādrecakasyeti lakṣaṇam ||12||
vaktreṇotpalanālena toyamākarṣayennaraḥ |
evaṃ vāyurgrahītavyaḥ pūrakasyeti lakṣaṇam ||13||
nocchvasenna ca niśvāset gātrāṇi naiva cālayet |
evaṃ bhāvaṃ niyuñjīyāt kumbhakasyeti lakṣaṇam ||14||
andhavatpaśya rūpāṇi śabdaṃ badhiravat śṛṇu |
kāṣṭhavatpaśya te dehaṃ praśāntasyeti lakṣaṇam ||15||
manaḥ saṅkalpakaṃ dhyātvā saṃkṣipyātmani buddhimān |
dhārayitvā tathā:':'tmānaṃ dhāraṇā parikīrtitā ||16||
āgamasyāvirodhena ūhanaṃ tarka ucyate |
samaṃ manyeta yaṃ labdhvā sa samādhiḥ prakīrtitaḥ ||17||
bhūmibhāge same ramye sarvadoṣavivarjite |
kṛtvā manomayīṃ rakṣāṃ japtvā caivātha maṇḍale ||18||
padmakaṃ svastikaṃ vāpi bhadrāsanamathāpi vā |
baddhvā yogāsanaṃ samyaguttarābhimukhaḥ sthitaḥ ||19||
nāsikāpuṭamaṅgulyā pidhāyaikena mārutam |
ākṛṣya dhārayedagniṃ śabdamevābhicintayet ||20||
omityekākṣaraṃ brahma omityekena recayet |
divyamantreṇa bahuśaḥ kuryādātmamalacyutim ||21||
paścāddhyāyīta pūrvoktakramaśo mantravidbudhaḥ |
sthūlātisthūlamātrāyaṃ nābherūrdhvarupakramaḥ ||22||
tiryagūrdhvamadho dṛṣṭiṃ vihāya ca mahāmatiḥ |
sthirasthāyī viniṣkampaḥ sadā yogaṃ samabhyaset ||23||
tālamātrāviniṣkampo dhāraṇāyojanaṃ tathā |

द्वादशमात्रो योगस्तु कालतो नियमः स्मृतः ॥२४॥
अघोषमव्यञ्जनमस्वरं च अकण्ठताल्वोष्ठमनासिकं च ।
अरेफजातमुभयोष्मवर्जितं यदक्षरं न क्षरते कदाचित् ॥२५॥
येनासौ पश्यते मार्गं प्राणस्तेन हि गच्छति ।
अतस्तमभ्यसेन्नित्यं सन्मार्गगमनाय वै ॥२६॥
हृद्वारं वायुद्वारं च मूर्धद्वारमतः परम् ।
मोक्षद्वारं बिलं चैव सुषिरं मण्डलं विदुः ॥२७॥
भयं क्रोधमथालस्यमतिस्वप्नातिजागरम् ।
अत्याहरमनाहरं नित्यं योगी विवर्जयेत् ॥२८॥
अनेन विधिना सम्यङ्नित्यमभ्यसतः क्रमात् ।
स्वयमुत्पद्यते ज्ञानं त्रिभिर्मासैर्न संशयः ॥२९॥
चतुर्भिः पश्यते देवान्पञ्चभिस्तुल्यविक्रमः ।
इच्छयाप्नोति कैवल्यं षष्ठे मासि न संशयः ॥३०॥
पार्थिवः पञ्चमात्रस्तु चतुर्मात्राणि वारुणः ।
आग्नेयस्तु त्रिमात्रोऽसौ वायव्यस्तु द्विमात्रकः ॥३१॥
एकमात्रस्तथाकाशो ह्यर्धमात्रं तु चिन्तयेत् ।
सिद्धिं कृत्वा तु मनसा चिन्तयेदात्मनात्मनि ॥३२॥
त्रिंशत्पर्वाङ्गुलः प्राणो यत्र प्राणः प्रतिष्ठितः ।
एष प्राण इति ख्यातो बाह्यप्राणस्य गोचरः ॥३३॥
अशीतिश्च शतं चैव सहस्राणि त्रयोदश ।
लक्षश्चैकोननिःश्वास अहोरात्रप्रमाणतः ॥३४॥
प्राण आद्यो हृदिस्थाने अपानस्तु पुनर्गुदे ।
समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठमाश्रितः ॥३५॥
व्यानः सर्वेषु चाङ्गेषु सदा व्यावृत्य तिष्ठति ।
अथ वर्णास्तु पञ्चानां प्राणादीनामनुक्रमात् ॥३६॥
रक्तवर्णो मणिप्रख्यः प्राणो वायुः प्रकीर्तितः ।
अपानस्तस्य मध्ये तु इन्द्रगोपसमप्रभः ॥३७॥
समानस्तु द्वयोर्मध्ये गोक्षीरधवलप्रभः ।
आपाण्डर उदानश्च व्यानो ह्यर्चिस्समप्रभः ॥३८॥
यस्येदं मण्डलं भित्वा मारुतो याति मूर्धनि ।
यत्र तत्र म्रियेद्वापि न स भूयोऽबिजायते ।
न स भूयोऽभिजायत इत्युपनिषत् ॥३९॥
ॐ सह नाववत्विति शान्तिः ॥
॥ इति कृष्णयजुर्वेदीय अमृतनादोपनिषत्समाप्ता ॥

dvādaśamātro yogastu kālato niyamaḥ smṛtaḥ ||24||
aghoṣamavyañjanamasvaraṃ ca akaṇṭhatālvoṣṭhamanāsikaṃ ca |
arephajātamubhayoṣmavarjitaṃ yadakṣaraṃ na kṣarate kadācit ||25||
yenāsau paśyate mārgaṃ prāṇastena hi gacchati |
atastamabhyasennityaṃ sanmārgagamanāya vai ||26||
hṛddvāraṃ vāyudvāraṃ ca mūrdhadvāramataḥ param |
mokṣadvāraṃ bilaṃ caiva suṣiraṃ maṇḍalaṃ viduḥ ||27||
bhayaṃ krodhamathālasyamatisvapnātijāgaram |
atyāharamanāharaṃ nityaṃ yogī vivarjayet ||28||
anena vidhinā samyaṅnityamabhyasataḥ kramāt |
svayamutpadyate jñānaṃ tribhirmāsairna saṃśayaḥ ||29||
caturbhiḥ paśyate devānpañcabhistulyavikramaḥ |
icchayāpnoti kaivalyaṃ ṣaṣṭhe māsi na saṃśayaḥ ||30||
pārthivaḥ pañcamātrastu caturmātrāṇi vāruṇaḥ |
āgneyastu trimātro:'sau vāyavyastu dvimātrakaḥ ||31||
ekamātrastathākāśo hyardhamātraṃ tu cintayet |
siddhiṃ kṛtvā tu manasā cintayedātmanātmani ||32||
triṃśatparvāṅgulaḥ prāṇo yatra prāṇaḥ pratiṣṭhitaḥ |
eṣa prāṇa iti khyāto bāhyaprāṇasya gocaraḥ ||33||
aśītiśca śataṃ caiva sahasrāṇi trayodaśa |
lakṣaścaikonaniḥśvāsa ahorātrapramāṇataḥ ||34||
prāṇa ādyo hṛdisthāne apānastu punargude |
samāno nābhideśe tu udānaḥ kaṇṭhamāśritaḥ ||35||
vyānaḥ sarveṣu cāṅgeṣu sadā vyāvṛtya tiṣṭhati |
atha varṇāstu pañcānāṃ prāṇādīnāmanukramāt ||36||
raktavarno maṇiprakhyaḥ prāṇo vāyuḥ prakīrtitaḥ |
apānastasya madhye tu indragopasamaprabhaḥ ||37||
samānastu dvayormadhye gokṣīradhavalaprabhaḥ |
āpāṇḍara udānaśca vyāno hyarcissamaprabhaḥ ||38||
yasyedaṃ maṇḍalaṃ bhitvā māruto yāti mūrdhani |
yatra tatra mriyedvāpi na sa bhūyo:'bijāyate |
na sa bhūyo:'bhijāyata ityupaniṣat ||39||
oṁ saha nāvavatviti śāntiḥ ||
|| iti kṛṣṇayajurvedīya amṛtanādopaniṣatsamāptā ||

CULTURALINDIA