आत्मोपनिषत्

ॐ अथैवाङ्गिरास्त्रिविधः पुरुषस्तद्यथा बाह्यात्माऽन्तरात्मा परमात्मा चेति । त्वक्चर्मनखमांसरोमाङ्गुल्यङ्गुष्टपृष्टवंशनखनुल्प ह्रोदरनाभिमेढ्रकट्यूरुकपोलभ्रललाटबाहु पार्श्वशिरोधमनिकाक्षीणि स्रोत्राणि भवन्ति जायते म्रियत इत्येष बाह्यात्मा नाम ॥१॥

अथान्तरात्मा नाम पृथिव्यप्तेजोवाय्वाकाशेच्छाद्वेषसुखदुःखकाममोहविकल्पनादिभिःस्मृति लिङ्गौदात्तानुदात्तह्रस्वदीर्घप्लुतस्खलितगर्जितस्पुटितमुदितनृत्यगीतव अदित्रप्रल यदिजृम्भितादिभिः श्रोता घ्राता रसयिता मन्ता बोद्धा कर्ता विज्ञानात्मा पुरुषः न्यायोमीमांसा धर्मशास्त्राणीति श्रवणघ्राणाकर्षणकर्मविशेषणं करोत्येषोऽन्तरात्मा नाम ॥२॥

अथ परमात्मा नाम यथाक्षरमुपासनीयः । स च प्राणायामप्रत्याहारसमाधियोगानुमानाध्यात्मचिन्तकं वटकणिका श्यामाकथण्डुलो बालाग्रशतसहस्त्रविकल्पनादिभिर्न लभ्यते नोपलभ्यते । न जायते भ्रियते न शुध्यते न दह्यति न कम्पते न भिद्यते न च्छिद्यते निर्गुणः साक्षीभूतः । शुद्धो निरवयवात्मा केवलः सूक्ष्मो निष्कलो निरञ्जनो निरभिमानः शब्दस्पर्शरसरूपगन्धवर्जितो निर्विकल्पो निराकाङ्क्षः सर्वव्यापी सोऽचिन्त्योऽवर्ण्यश्चपुनात्यशुद्धान्यपूतानि निष्क्रियः संस्कारो नास्ति संस्करो नास्त्योष परमात्मा पुरुषो नाम ॥ ३ ॥

इत्यथर्ववेद आत्मोपनिषत्समाप्ता॥

Ātma Upaniṣad
transliterated by: Anshuman Pandey [*apandey@u.washington.edu*]
16 April 1996