मधो दृष्टिं विनिर्धार्य महामतिः । स्थिरः स्थायी विनिष्कम्पं तदा योगं समभ्यसेत् ॥ २३ ॥ ताला मात्रा तथा योगो धारणा योजनं तथा । द्वादशमात्रो योगस्तु कालतो नियतः स्मृतः ॥ २४ ॥ अघोषमव्यञ्जनमस्वरं च अकण्ठताल्वोष्ठमनासिकं च । अरेफजातमुभयोष्ठवर्जितं यदक्षरं न क्षरते कदाचित् ॥ २५ ॥ येनासौ पश्यते मार्गं प्राणस्तेन हि गच्छति । अतस्समभ्यसेन्नित्यं सन्मार्गगमनाय वै ॥ २६ ॥ हृद्द्वारं वायुद्वारं च ऊर्ध्वद्वारमतः परम् । मोक्षद्वारं बिलं चैव सुषिरं मण्डलं विदुः ॥ २७ ॥ भयं क्रोधमथालस्यमतिस्वप्नातिजागरम् । अत्याहारमनाहारं नित्यं योगी विवर्जयेत् ॥ २८ ॥ अनेन विधिना सम्यङ्नित्यमभ्यसतः क्रमात् । स्वयमुत्पद्यते ज्ञानं त्रिभिर्मासैर्न संशयः ॥ २९ ॥ चतुर्भिः पश्यते देवान्पञ्चभिस्तुल्यविक्रमः । इच्छयाप्नोति कैवल्यं षष्ठे मासि न संशयः ॥ ३० ॥ पार्थिवः पञ्चमात्राणि चतुर्मात्राणि वारुणः । आग्नेयस्तु त्रिमात्राणि वायव्यस्तु द्विमात्रकः ॥ ३१ ॥ एकमात्रस्तथाकाशो ह्यर्धमात्रं तु चिन्तयेत् । सिद्धिं कृत्वा तु मनसा चिन्तयेदात्मनात्मनि ॥ ३२ ॥ त्रिंशत्पर्वाङ्गुलः प्राणो यत्र प्राणः प्रतिष्ठितः । एष प्राण इति ख्यातो बाह्यप्राणः स गोचरः ॥ ३३ ॥ अशीतिःट्ष शतं चैव सहस्राणि त्रयोदश । लक्षश्चैकोऽपि निःश्वास अहोरात्रप्रमाणतः ॥ ३४ ॥ प्राण आद्यो हृदि स्थाने अपानस्तु पुनर्गुदे । समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठमाश्रितः ॥ ३५ ॥ व्यानः सर्वेषु चाङ्गेषु सदा व्यावृत्य तिष्ठति । अथ वर्णास्तु पञ्चानां प्राणादीनामनुक्रमात् ॥ ३६ ॥ रक्तवर्णमणिप्रख्यः प्राणो वायुः प्रकीर्तितः । अपानस्तस्य मध्ये तु इन्द्रगोपसमप्रभः ॥ ३७ ॥ समानस्तस्य मध्ये तु गोक्षीरधवलप्रभः । अपाण्डुर उदानश्च व्यानो ह्यर्चिःसमप्रभः ॥ ३८ ॥ यस्यैष मण्डलं भित्त्वा मारुतो याति मूर्धनि । यत्र तत्र म्रियेद्वापि न स भूयोऽभिजायते न स भूयोऽभिजायत इत्युपनिषत् ॥ ३९ ॥ ॐ सह नाववत्विति शान्तिः ॥

इत्यमृतनादोपनिषत्समाप्ता ॥

अथर्वशिरउपनिषत् ॥ २३ ॥

अथर्वशिरसामर्थमनर्थप्रोतवाचकम् ।
सर्वाधारमनाधारं स्वमात्रत्रैपदाक्षरम् ॥

ॐ भद्रं कर्णेभिरिति शान्तिः ॥

ॐ देवा ह वै स्वर्गं लोकमायँस्ते रुद्रमपृच्छन्को भवानिति । सोऽब्रवीद-

हमेकः प्रथममासीद्वर्तामि च भविष्यामि च नान्यः कश्चिन्मत्तो व्यतिरिक्त इति । सोऽन्तरादन्तरं प्राविशत् दिशो व्यन्तरं प्राविशत् सोऽहं नित्यानित्यो व्यक्ताव्यक्तो ब्रह्माहं ब्रह्माहं प्राञ्चः प्रत्यञ्चोऽहं दक्षिणाञ्च उदञ्चोऽहं अधश्चोर्ध्वं चाहं दिशश्च प्रतिदिशश्चाहं पुमानपुमान् स्त्रियश्चाहं गायत्र्यहं सावित्र्यहं त्रिष्टुब्जगत्यनुष्टुप् चाहं छन्दोऽहं गार्हपत्यो दक्षिणाग्निराहवनीयोऽहं सत्योऽहं गौरहं गौर्यहमृगहं यजुरहं सामाहमथर्वाङ्गिरसोऽहं ज्येष्ठोऽहं श्रेष्ठोऽहं वरिष्ठोऽहमापोऽहं तेजोऽहं गुह्योऽहमरण्योऽहमक्षरमहं क्षरमहं पुष्करमहं पवित्रमहमग्रं च मध्यं च बहिश्च पुरस्ताज्ज्योतिरित्यहमेव सर्वं व्योममेव स सर्वं समा यो मां वेद स देवान्वेद स सर्वांश्च वेदान्साङ्गानपि ब्रह्म ब्राह्मणैश्च गां गोभिर्ब्राह्मगान्ब्राह्मण्येन हविर्हविषा आयुरायुषा सत्येन सत्यं धर्मेण धर्मं तर्पयामि स्वेन तेजसा । ततो ह वै ते देवा रुद्रमपृच्छन् ते देवा रुद्रमपश्यन् । ते देवा रुद्रमध्याशंसते देवा ऊर्ध्वबाहवो रुद्रं स्तुन्वन्ति ॥ १ ॥ ॐ यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च ब्रह्मा तस्मै वै नमो नमः ॥ १ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च विष्णुस्तस्मै वै नमो नमः ॥ २ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च स्कन्दस्तस्मै वै नमो नमः ॥ ३ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यश्चेन्द्रस्तस्मै वै नमो नमः ॥ ४ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यश्चाग्निस्तस्मै वै नमो नमः ॥ ५ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च वायुस्तस्मै वै नमो नमः ॥ ६ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च सूर्यस्तस्मै वै नमो नमः ॥ ७ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च सोमस्तस्मै वै नमो नमः ॥ ८ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्ये चाष्टौ ग्रहास्तस्मै वै नमो नमः ॥ ९ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्ये चाष्टौ प्रतिग्रहास्तस्मै वै नमो नमः ॥ १० ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्या च भूस्तस्मै वै नमो नमः ॥ ११ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्या च भुवस्तस्मै वै नमो नमः ॥ १२ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्या च स्वस्तस्मै वै नमो नमः ॥ १३ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च महस्तस्मै वै नमो नमः ॥ १४ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्या च पृथिवी तस्मै वै नमो नमः ॥ १५ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यश्चान्तरिक्षं तस्मै वै नमो नमः ॥ १६ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्या च द्यौस्तस्मै वै नमो नमः ॥ १७ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्याश्चापस्तस्मै वै नमो नमः ॥ १८ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च तेजस्तस्मै वै नमो नमः ॥ १९ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यश्चाकाशं तस्मै वै नमो नमः ॥ २० ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च कालस्तस्मै वै नमो नमः ॥ २१ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यश्च यमस्तस्मै वै नमो नमः ॥ २२ ॥ यो वै रुद्रः स

भगवान्यश्च मृत्युस्तस्मै वै नमो नमः ॥ २३ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यच्चामृतं तस्मै वै नमो नमः ॥ २४ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च विश्वं तस्मै वै नमो नमः ॥ २५ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च स्थूलं तस्मै वै नमो नमः ॥ २६ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च सूक्ष्मं तस्मै वै नमो नमः ॥ २७ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च शुक्लं तस्मै वै नमो नमः ॥ २८ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च कृष्णं तस्मै वै नमो नमः ॥ २९ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च कृत्स्नं तस्मै वै नमो नमः ॥ ३० ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च सत्यं तस्मै वै नमो नमः ॥ ३१ ॥ यो वै रुद्रः स भगवान्यच्च सर्वं तस्मै वै नमो नमः ॥ ३२ ॥ २ ॥ भूस्ते आदिर्मध्यं भुवस्ते स्वस्ते शीर्षं विश्वरूपोऽसि ब्रह्मैकस्त्वं द्विधा त्रिधा बद्धस्त्वं शान्तिस्त्वं पुष्टिस्त्वं हुतमहुतं दत्तमदत्तं सर्वमसर्वं विश्वमविश्वं कृतमकृतं परमपरं परायणं च त्वम् । अपाम सोममभृता अभूमागन्म ज्योतिरविदाम देवान् । किमस्मान्कृणवदरातिः किमु धूर्तिरमृतं मर्त्यं च । सोमसूर्यः पुरस्तात् सूक्ष्मः पुरुषः । सर्वं जगद्धितं वा एतदक्षरं प्राजापत्यं सौम्यं सूक्ष्मं पुरुषं ग्राह्यमग्राह्येण भावं भावेन सौम्यं सौम्येन सूक्ष्मं सूक्ष्मेण वायव्यं वायव्येन ग्रसति तस्मै महाग्रासाय वै नमो नमः । हृदिस्था देवताः सर्वा हृदि प्राणे प्रतिष्ठिताः । हृदि त्वमसि यो नित्यं तिस्रो मात्राः परस्तु सः । तस्योत्तरतः शिरो दक्षिणतः पादौ य उत्तरतः स ओङ्कारः य ओङ्कारः स प्रणवः यः प्रणवः स सर्वव्यापी यः सर्वव्यापी सोऽनन्तो योऽनन्तस्तत्तारं यत्तारं तच्छुक्लं यच्छुक्लं तत्सूक्ष्मं यत्सूक्ष्मं तद्वैद्युतं यद्वैद्युतं तत्परं ब्रह्म यत्परं ब्रह्म स एकः य एकः स रुद्रो यो रुद्रः स ईशानो य ईशानः स भगवान् महेश्वरः ॥ ३ ॥ अथ कस्मादुच्यत ओङ्कारो यस्मादुच्चार्यमाण एव प्राणानूर्ध्वमुत्क्रामयति तस्मादुच्यते ओङ्कारः । अथ कस्मादुच्यते प्रणवः यस्मादुच्चार्यमाण एव ऋग्यजुःसामाथर्वाङ्गिरसो ब्रह्म ब्राह्मणेभ्यः प्रणामयति नामयति च तस्मादुच्यते प्रणवः । अथ कस्मादुच्यते सर्वव्यापी यस्मादुच्चार्यमाण एव यथा पललपिण्डमिव शान्तरूपमोतप्रोतमनुप्राप्तो व्यतिसृष्टश्च तस्मादुच्यते सर्वव्यापी । अथ कस्मादुच्यतेऽनन्तो यस्मादुच्चार्यमाण एव तिर्यगूर्ध्वमधस्ताच्चास्यान्तो नोपलभ्यते तस्मादुच्यतेऽनन्तः । अथ कस्मादुच्यते तारं यस्मादुच्चार्यमाण एव गर्भजन्मव्याधिजरामरणसंसारमहाभयात्तारयति त्रायते च तस्मादुच्यते तारम् । अथ कस्मादुच्यते शुक्लं यस्मादुच्चार्यमाण एव क्लन्दते क्लामयते च तस्मादुच्यते शुक्लम् । अथ कस्मादुच्यते सूक्ष्मं यस्मादुच्चार्यमाण

एव सूक्ष्मो भूत्वा शरीराण्यधितिष्ठति सर्वाणि चाङ्गान्यभिमृशति तस्मादुच्यते सूक्ष्मम् । अथ कस्मादुच्यते वैद्युतं यस्मादुच्चार्यमाण एवाव्यक्ते महति तमसि द्योतयते तस्मादुच्यते वैद्युतम् । अथ कस्मादुच्यते परं ब्रह्म यस्मात्परमपरं परायणं च बृहद्बृहत्या बृंहयति तस्मादुच्यते परं ब्रह्म । अथ कस्मादुच्यते एको यः सर्वान्प्राणान्संभक्ष्य संभक्षणेनाजः संसृजति विसृजति च । तीर्थमेके व्रजन्ति तीर्थमेके दक्षिणाः प्रत्यञ्च उदञ्चः प्राञ्चोऽभिव्रजन्त्येके तेषां सर्वेषामिह संगतिः । साकं स एको भूतश्चरति प्रजानंस्तस्मादुच्यत एकः । अथ कस्मादुच्यते रुद्रः यस्मादृषिभिर्नान्यैर्भक्तैर्द्रुतमस्य रूपमुपलभ्यते तस्मादुच्यते रुद्रः । अथ कस्मादुच्यते ईशानः यः सर्वान्देवानीशते ईशनीभिर्जननीभिश्च शक्तिभिः । अभि त्वा शूर नोनुमो दुग्धा इव धेनवः । ईशानमस्य जगतः स्वर्दृशमीशानमिन्द्र तस्थुष इति तस्मादुच्यत ईशानः । अथ कस्मादुच्यते भगवान्महेश्वरः यस्माद्भक्ताज्ज्ञानेन भजत्यनुगृह्णाति च वाचं संसृजति विसृजति च सर्वान्भावान्परित्यज्यात्मज्ञानेन योगैश्वर्येण महति महीयते तस्मादुच्यते भगवान्महेश्वरः । तदेतद्वृद्धचरितम् ॥ ४ ॥ एषो ह देवः प्रदिशो नु सर्वाः पूर्वो ह जातः स उ गर्भे अन्तः । स एव जातः स जनिष्यमाणः प्रत्यङ्जनास्तिष्ठति सर्वतोमुखः । एको रुद्रो न द्वितीयाय तस्थे य इमाँल्लोकानीशत ईशनीभिः । प्रत्यङ्जनास्तिष्ठति संचुकोचान्तकाले संसृज्य विश्वा भुवनानि गोपाः । यो योनिं योनिमधितिष्ठत्येको येनेदं संचरति विचरति सर्वम् । तमीशानं वरदं देवमीड्यं निचाय्येमां शान्तिमत्यन्तमेति । क्षमां हित्वा हेतुजालस्य मूलं बुद्ध्या संचितं स्थापयित्वा तु रुद्रे रुद्रमेकत्वमाहुः । शाश्वतं वै पुराणमिषमूर्जेन पशवोऽनुनामयन्तं मृत्युपाशान् । तदेतेनात्मन्नेतेनार्धचतुर्थमात्रेण शान्तिं संसृजति पाशविमोक्षणम् । या सा प्रथमा मात्रा ब्रह्मदेवत्या रक्ता वर्णेन यस्तां ध्यायते नित्यं स गच्छेद्ब्राह्मं पदम् । या सा द्वितीया मात्रा विष्णुदेवत्या कृष्णा वर्णेन यस्तां ध्यायते नित्यं स गच्छेद्वैष्णवं पदम् । या सा तृतीया मात्रा ईशानदेवत्या कपिला वर्णेन यस्तां ध्यायते नित्यं स गच्छेदैशानं पदम् । या साऽर्धचतुर्थी मात्रा सर्वदेवत्याऽव्यक्तीभूता खं विचरति शुद्धस्फटिकसन्निभा वर्णेन यस्तां ध्यायते नित्यं स गच्छेत्पद्मनामकं तदेतमुपासीत मुनयोऽवाग्वदन्ति न तस्य ग्रहणमयं पन्था विहित उत्तरेण येन देवा यान्ति येन पितरो येन ऋषयः परमपरं परायणं चेति । वालाग्रमात्रं हृदयस्य मध्ये विश्वं देवं जातरूपं वरेण्यम् । तमात्मस्थं ये नु पश्यन्ति धीरास्तेषां शान्तिर्भवति नेतरेषाम् । यस्मिन्क्रोधं या च तृष्णा क्षमां च तृष्णां हित्वा हेतुजालस्य मूलम् । बुद्ध्या

संचितं स्थापयित्वा तु रुद्रे रुद्रमेकत्वमाहुः । रुद्रो हि शाश्वतेन वै पुराणेनेषमूर्जेण तपसा नियन्ता । अग्निरिति भस्म वायुरिति भस्म जलमिति भस्म स्थलमिति भस्म व्योमेति भस्म सर्वꣳह वा इदं भस्म मन एतानि चक्षूंषि यस्माद्व्रतमिदं पाशुपतं यन्नस्मनाङ्गानि संस्पृशेत्तस्माद्ब्रह्म तदेतत्पाशुपतं पशुपाशविमोक्षणाय ॥ ५ ॥ योऽग्नौ रुद्रो योऽप्स्वन्तर्य ओषधीर्वीरुध आविवेश । य इमा विश्वा भुवनानि चाक्लृपे तस्मै रुद्राय नमोऽस्त्वग्नये । यो रुद्रोऽग्नौ यो रुद्र ओषधीर्वीरुध आविवेश । यो रुद्र इमा विश्वा भुवनानि चाक्लृपे तस्मै रुद्राय वै नमो नमः । यो रुद्रोऽप्सु यो रुद्र ओषधीषु यो रुद्रो वनस्पतिषु । येन रुद्रेण जगदूर्ध्वं धारितं पृथिवी द्विधा त्रिधर्ता धारिता नागा येऽन्तरिक्षे तस्मै रुद्राय वै नमो नमः । मूर्धानमस्य संसीव्याथर्वा हृदयं च यत् । मस्तिष्कादूर्ध्वः प्रैरयत्पवमानोऽधि शीर्षतः । तद्वा अथर्वणः शिरो देवकोशः समुब्जितः । तत्प्राणोऽभिरक्षति शिरोऽन्नमथो मनः । न च दिवो देवजनेन गुप्ता नवान्तरिक्षाणि नव भूम इमाः । यस्मिन्निदं सर्वमोतप्रोतं यस्मादन्यन्न परं किंचनास्ति । न तस्मात्पूर्वं न परं तदस्ति न भूतं नोत भव्यं यदासीत् । सहस्रपादेकमूर्धा व्यासं स एवेदमावरीवर्ति भूतम् । अक्षरात्संजायते कालः कालाद्व्यापक उच्यते । व्यापको हि भगवान्रुद्रो भोगायमानो यदा शेते रुद्रस्तदा संहार्यते प्रजाः । उच्छ्वसिते तमो भवति तमस आपोऽप्स्वङ्गुल्या मथिते मथितं शिशिरे शिशिरं मथ्यमानं फेनो भवति, फेनादण्डं भवत्यण्डाद्ब्रह्मा भवति, ब्रह्मणो वायुः वायोरोंकार ॐकारात्सावित्री सावित्र्या गायत्री गायत्र्या लोका भवन्ति । अर्चयन्ति तपः सत्यं मधु क्षरन्ति यद्ध्रुवम् । एतद्धि परमं तप आपो ज्योतीरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरों नम इति ॥ ६ ॥ य इदमथर्वशिरो ब्राह्मणोऽधीते अश्रोत्रियः श्रोत्रियो भवति अनुपनीत उपनीतो भवति सोऽग्निपूतो भवति स वायुपूतो भवति स सूर्यपूतो भवति स सोमपूतो भवति स सत्यपूतो भवति स सर्वपूतो भवति स सर्वैर्देवैर्ज्ञातो भवति स सर्वैर्वेदैरनुध्यातो भवति स सर्वेषु तीर्थेषु स्नातो भवति तेन सर्वैः क्रतुभिरिष्टं भवति गायत्र्याः षष्टिसहस्राणि जप्तानि भवन्ति इतिहासपुराणानां रुद्राणां शतसहस्राणि जप्तानि भवन्ति । प्रणवानामयुतं जप्तं भवति । आ चक्षुषः पङ्क्तिं पुनाति । आ सप्तमात्पुरुषयुगान्पुनातीत्याह भगवानथर्वशिरः सकृज्जप्त्वैव शुचिः स पूतः कर्मण्यो भवति । द्वितीयं जप्त्वा गणाधिपत्यमवाप्नोति । तृतीयं जप्त्वैवमेवानुप्रविशत्यों सत्यमों सत्यम् ॥ ७ ॥ ॐ स ह नाववत्विति शान्तिः ॥

इत्यथर्ववेदेऽथर्वशिरउपनिषत्समाप्ता ॥