

---

Paramahansopanishat

परमहंसोपनिषत्

Document Information

---

Text title : paramaha.nsopaniShat

File name : paramahamsa\_upan.itx

Category : upanishhat

Location : doc\_upanishhat

Transliterated by : Anshuman Pandey pandey at umich.edu

Proofread by : Anshuman Pandey pandey at umich.edu

Latest update : April 16, 1996

Send corrections to : sanskrit at cheerful dot c om

---

This text is prepared by volunteers and is to be used for personal study and research. The file is not to be copied or reposted without permission, for promotion of any website or individuals or for commercial purpose.

**Please help to maintain respect for volunteer spirit.**

---

Please note that proofreading is done using Devanagari version and other language/scripts are generated using **sanscript**.

---

April 1, 2025

*sanskritdocuments.org*

---

परमहंसोपनिषत्



ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवा भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।  
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवांसस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः ।  
स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ।  
स्वस्ति नस्तार्क्ष्योऽरिष्टनेमिः स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

हरिः ॐ ॥

अथ योगिनं परमहंसनं कोऽयं मानस्तेषं का स्थितिरिति नारदो  
भगवन्तमुपगत्योवाच । तं भगवानाः । योऽयं परमहंसमार्गो  
लोके दुर्लभतरो न तु बाहुल्यो यद्येको भवति स एव नित्यपूतस्थः  
स एव वेदपुरुष इति विदुषो मन्यन्ते महापुरुषो यच्चित्तं  
तत्सर्वदा मय्येवावतिष्ठते तस्मादहं च तस्मिन्नेवावस्थीयते ।  
असौ स्वपुत्रमित्रकलत्रबन्वादीञ्छिखायज्ञोपवीते  
स्वाध्यायं च सर्वकर्माणि  
संन्यस्यायं ब्रह्माण्डं च हित्वा कौपीनं दण्डमाच्छादनं च  
स्वशरीरोपभोगार्थाय च लोकस्योपकारार्थाय च परिग्रहेत्तच्च न  
मुख्योऽस्ति कोऽयं मुख्य इति चेदयं मुख्यः ॥ १ ॥

न दण्डं न शिखं न यज्ञोपवीतं न चाच्छादनं चरति परमहंसः ।  
न शितं न चोष्णं न सुखं न दुःखं न मानावमाने च षडूर्ध्ववर्जं  
निन्दागर्वमत्सरदम्भदर्पेच्छाद्वेषसुखदुःखकामकोधलोभमोहहर्षसु  
उयाहंकारादींश्च हित्वा स्ववपुः कुणपमिव दृष्यते  
यतस्तद्वपुरपध्वस्तं संशयविपरीतमिथ्याज्ञानानां यो हेतुस्तेन  
नित्यनिवृत्तस्तन्नित्यबोधस्तत्स्वयमेवावस्थितिस्तं  
शन्तमचलमद्वयानन्दविज्ञानघन एवास्मि ।  
तदेव मम परमधाम तदेव शिखा च तदेवोपवीत च ।

परमात्मात्मनोरेकत्वज्ञानेन तयोर्भेद एव विभग्नः सा सध्या ॥ २ ॥

सर्वान्कामान्परित्यज्य अद्वैते परमस्थितिः ।

ज्ञानदण्डो धृतो येन एकदण्डो स उच्यते ॥

काष्ठदण्डो धृतो येन सर्वांशि ज्ञानवर्जितः ।

स याति नरकान्धोरान्महारौरवसञ्ज्ञकान् ॥

इदमन्तरं ज्ञात्वा स परमहंसः ॥ ३ ॥

आशाम्बरो न नमर्कारो न स्वधाकारो न निन्दा न स्तुतिर्यादृच्छिको

भवेद्भिक्षुर्नाऽऽवाहनं न विसर्जनं न मन्त्रं न ध्यानं

नोपासनं च न लक्ष्यं नाकक्ष्यं न पृथग्नापृथगहं

न न त्वं न सर्वं चानिकेतस्थितिरेव भिक्षुः सौवर्णादीनां

नैव परिग्रहेन्न लोकं नावलोकं चाऽऽबाधकं क इति

चेद्बाधकोऽस्त्येव यस्माद्भिक्षुर्हिरण्यं रसेन दृष्टं

च स ब्रह्महा भवेत् ।

यस्माद्भिक्षुर्हिरण्यं रसेन ग्राह्यं च स आत्महा भवेत् ।

तस्माद्भिक्षुर्हिरण्यं रसेन न दृष्टं च न

स्पृष्टं च न ग्राह्यं च । सर्वे कामा मनोगता

व्यावर्तन्ते । दुःखे नोद्विग्नः सुखे न स्पृहा त्यागो रागे सर्वत्र

शुभाशुभयोरनभिस्त्रेहो न द्वेष्टि न मोदं च । सर्वेषामिन्द्रियाणां

गतिरुपरमते य आत्मन्येवावस्थीयते

यत्पूर्णानन्दैकबोधस्तद्ब्रह्माहमस्मीति

कृतकृत्यो भवति कृतकृत्यो भवति ॥ ४ ॥

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवा भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।

स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवंसस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः ।

स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ।

स्वस्ति नस्तार्क्ष्योऽरिष्टनेमिः स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

हरिः ॐ ॥

इति श्रीपरमहंसोपनिषत्समाप्ता ॥

*Paramahansopanishat*

pdf was typeset on April 1, 2025

Please send corrections to [sanskrit@cheerful.com](mailto:sanskrit@cheerful.com)

