



ഉപനിഷത്തുകൾ -24



മൈത്രായണ്യപനിഷദ്

സാമവേദം

സാമാന്യ ഉപനിഷദ്

താളിളക്കം

2020

പേര്: മൈത്രായണ്യപനീഷദ്

ഭാഷ Malayalam

വിഭാഗം: ഉപനിഷത്ത്

പ്രസാധകർ: താളിളക്കം

ഡിസംബർ 2020

Layout Design: പ്രവീൺ വർമ്മ

Copyleft:

ലാടെക്കിൽ നിർമ്മിച്ചതാണിത്.  
ഓൺലൈൻ വായനയ്ക്ക് വേണ്ടി.  
ഉബുണ്ടു ഓപ്പറേറ്റിങ് സിസ്റ്റത്തിലൂടെ.  
കുടപ്പാട്: വിക്സിപ്പീഡിയ.

# മൈത്രായണ്യപനിഷദ്

## സാമവേദം

### സാമാന്യ ഉപനിഷദ്

സാമവേദിയ സാമാന്യ ഉപനിഷത് ..

വൈരാഗ്യോത്ഥമഭേതിയുക്തബ്രഹ്മമാത്രപ്രബോധതഃ .

യത്പദം മൂനയോ യാന്തി തന്ത്രൈപദമഹം മഹഃ ..

ഓം ആപ്യായതു മമാംഗാനി വാക്പ്രാണശ്ചക്ഷുഃ ശ്രോതമഥോ  
ബലമിന്ദ്രിയാണി ച .

സർവാണി സർവം ബ്രഹ്മോപനിഷദം മാഹം ബ്രഹ്മ നിരാകര്യം  
മാ മാ ബ്രഹ്മ

നിരാകരോദനിരാകരണമസ്തിനിരാകരണം മേസ്തു തദാത്മനി നിരതേ യ  
ഉപനിഷത്സു

ധർമാസ്തേ മയി സതു തേ മയി സതു ..

ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ..

മൈത്രായണീ കൗഷിതകീ ബൃഹജ്ജാബാലതാപനീ .

കാലാഗ്നിതദ്രമൈത്രേയീ സുബാലക്ഷ്മരമന്ത്രികാ .

ഓം ബൃഹദ്രഥോ ഹ വൈ നാമ രാജാ രാജ്യേ ജ്യേഷ്ഠം പുത്രം

നിധാപയിത്യേദമശാശ്വതം മന്യമാനഃ ശാരീരം

വൈരാഗ്യമുപേതോരണ്യം നിർജഗാമ സ തത്ര പരമം തപ

ആസ്ഥായാദിത്യമീക്ഷമാണ ഊർധ്വബാഹുസ്തിഷ്ഠത്യന്തേ സഹസ്രസ്യ

മുനിരന്തികമാജഗാമാഗ്നിരിവാധ്യമകസ്തേജസാ

നിർദഹന്നിവാത്മവിദ്ഭഗവഞ്ചരാകായന്യ ഉത്തിഷ്ടോത്തിഷ്ട വരം

വൃണീശ്യേതി രാജാനമബ്രവീത്സ തസ്മൈ നമസ്കൃത്യോവാച

ഭഗവന്നാഹമാത്മവിത്ത്വം തത്ത്വവിച്ഛിന്നമോ വയം സ ത്വം നോ

ബൃഹീത്യേതദ്വ്യതം പുരസ്താദശക്യം മാ പൃച്ഛ

പ്രശ്നമൈക്ഷ്യാകാന്യാൻകാമാന്യുണീശ്യേതി ശാകായന്യസ്യ

ചരണവദിമൃഗ്യമാനോ രാജേമാം ഗാഥാം ജഗാദ .. 1..

ഭഗവന്നസ്ഥിചർമസ്തായുമജ്ജാമാംസശൂക്രശോണിതശ്ലേഷ്കാശ്രുദ്ര

ഷിതേ വിബൃത്രവതപിത്തകഫസംഘാതേ ദുർഗന്ധേ

നിഃസാരോസ്തിഞ്ചരീരേ കിം കാമോപഭോസൈഃ .. 2..

കാമക്രോധലോഭഭയവിഷാദേദർഷ്യേഷ്യവിയോഗാനിഷ്ടസമ്പ്രയോഗക്ഷ്യ  
ത്പിപാസാജരാമൃത്യരോഗശോകാദ്യൈരഭിഹതേന്ദ്രിയൈരഭിഹതേ കിം  
കാമോപഭോഗൈഃ .. 3..

സർവം ചേദം ക്ഷയിഷ്ണു പശ്യാമോ യഥേമേ  
ദംശമശകാദയസ്മിന്നവനസ്യതയോദ്ഭൂതപ്രധ്യാസിനഃ .. 4..

അഥ കിമേതൈർവാ പരേന്യേ മഹായന്തീരാശ്ചക്രവർതിനഃ  
കേചിത്സുദ്യുക്തഭൂരിദ്യുക്തേന്ദ്രദ്യുക്തകവലയാശ്ചയാവനാശ്ചവചിയാ  
ശ്യാശ്ചപതിഃ ശശബിന്ദുർഹാരിശ്ചന്ദ്രോബരീഷോ  
നന്ദാശ്ചസ്വയാതിര്യയാതിനരണ്യോക്ഷസേനോത്ഥമത്തഭരതപ്രഭൃതയോ  
രാജാനോ മിഷതോ ബന്ധുവർഗസ്യ മഹതീം ശ്രീയം  
ത്യക്ത്വാസ്താപ്ലോകാദമം ലോകം പ്രയാന്തി .. 5..

അഥ കിമേതൈർവാ പരേന്യേ  
ഗന്ധർവാസുരയക്ഷരാക്ഷസഭൂതഗണപിശാചോരഗഗ്രഹാദീനാം  
നീരോധനം പശ്യാമഃ .. 6..

അഥ കിമേതൈർവാന്യാനാം ശോഷണം മഹർണവാനാം ശിഖരിണാം  
പ്രപതനം ധ്രുവസ്യ പ്രചലനം സ്ഥാനം വാ തരൂണാം  
നിമജ്ജനം പൃഥിവ്യാഃ സ്ഥാനാദപസരണം സുരാണം  
സോഹമിത്യേതദ്വിധേന്ദ്രീന്ദ്രസംസാരേ കിം  
കാമോപഭോഗൈര്യൈരേവാശ്രിതസ്യാസക്തദിഹാവർത്തനം ദൃശ്യത  
ഇത്യുദ്ധർമ്മർഹസീത്യന്യോദപാനസേഥാ ഭേദേ ഇവാഹമന്ദ്രീന്ദ്രസംസാരേ  
ഭഗവംസ്ത്വം നോ ഗതിസ്ത്വം നോ ഗതിഃ .. 7.. ഇതി പ്രഥമഃ  
പ്രപാഠകഃ ..

അഥ ഭഗവാൻമാകായന്യഃ സുപ്രീതോബ്രവീദ്രാജാനം മഹാരാജ  
ബൃഹദ്രഥേക്ഷ്യാകവംശധ്വജശീർഷാത്മജഃ കൃതകൃത്യസ്ത്വം  
മരണാത്നോ വിശ്രുതോസീത്യയം വാ വ ചലയാത്മാ തേ കതമോ  
ഭഗവാന്വർണ്യ ഇതി തം ഹോവാച ഇതി .. 1..

യ ഏഷോ ബാഹ്യാവഷ്ടംഭനേനോർധമുത്ക്രാന്തോ  
വ്യഥമാനോവ്യഥമാനസ്തമഃ പ്രണദത്യേഷ ആത്മേത്യാഹ  
ഭഗവാനഥ യ ഏഷ സമ്പ്രസാദോസ്സാൻമരീരാത്സമുതമായ  
പരം ജ്യോതിരപസമ്പദ്യ സ്വേന രൂപേണാഭിനിഷ്ഠദ്യുത ഏഷ ആത്മേതി  
ഹോവാചൈതദമൃതമഭയമേതദ്ബ്രഹ്മേതി .. 2..

അഥ ചലിയം ബ്രഹ്മവിദ്യാ സർവോപനിഷദ്വിദ്യാ വാ രാജനസ്താകം  
ഭഗവതാ മൈത്രേയേണ വ്യാഖ്യാതാഹം തേ

കഥയിഷ്ടയാമിത്യഥാപഹതപാപ്മാനസ്തിശതേജസ ഉൗർധ്വരേതസോ  
 വാലഖിലയാ ഇതി ശ്രുയന്തേഫമൈതേ  
 പ്രജാപതിമബ്രുവൻഭഗവൺശകടമിവാചേതനമിദം ശരീരം  
 കസ്യൈഷ ഖലുദൃശോ മഹിമാതീന്ദ്രിയഭൂതസ്യ  
 യേനൈതദദിധമിദം ചേതനവത്പ്രതിഷ്ഠാപിതം പ്രചോദയിതാസ്യ കോ  
 ഭഗവന്നേതദസ്താകം ബ്രഹ്മീതി താൻഹോവാച .. 3..

യോ ഹ ഖലു വാചോപരിസഥഃ ശ്രുയതേ സ ഏവ വാ ഏഷ ശുദ്ധഃ  
 പുതഃ ശൂന്യഃ ശാന്തോ പ്രാണോന്നിശത്മാന്തോന്മാക്ഷയഃ സ്ഥിരഃ  
 ശാശ്വതോന്മാജഃ സ്വതന്ത്രഃ സ്വേ മഹിമ്നീ തിഷ്ഠത്യനേനേദം ശരീരം  
 ചേതനവത്പ്രതിഷ്ഠാപിതം പ്രചോദയിതാ ചൈഷോന്മസ്യേതി തേ  
 ഹോചുർഭഗവൻകഥമനേനേദശേനാനിച്ഛേനൈതദദിധമിദം  
 ചേതനവത്പ്രതിഷ്ഠാപിതം പ്രചോദയിതാ ചൈഷോന്മസ്യേതി കഥമിതി  
 താൻഹോവാച .. 4..

സ വാ ഏഷ സുക്ഷ്മോന്മഹോന്മാന്മസ്യഃ പുരുഷസഞ്ജ്ഞകോ  
 ബുദ്ധിപൂർവമിഹൈവാവർതതോന്മസേന സുഷുപ്തസ്യൈവ ബുദ്ധിപൂർവം  
 നിബോധയത്യഥ യോഹ ഖലു വാവായുതസ്യാംശോര്യാം  
 യശ്ചേതനമാത്രഃ പ്രതിപുരുഷം ക്ഷേത്രജ്ഞഃ  
 സകൽപായുവസായാദിമാനലിംഗഃ പ്രജാപതിർവിശ്വക്ഷന്തേന  
 ചേതനേനേദം ശരീരം ചേതനവത്പ്രതിഷ്ഠാപിതം പ്രചോദയിതാ  
 ചൈഷോന്മസ്യേതി തേ ഹോചുർഭഗവന്നീദൃശസ്യ കഥമംശേന  
 വർതനമിതി താൻഹോവാച .. 5..

പ്രജാപതിർവാ ഏഷോന്മഗ്രേതിഷ്ഠിതസു നാരമതൈകഃ സ  
 ആത്മനമദിധായദ്ബവഹീഃ പ്രജാ അസൃജത്ത അസ്യൈവായുപ്രബുദ്ധാ  
 അപ്രാണാ സ്ഥാണരിവ തിഷ്ഠമാനാ അപശ്യതസു നാരമത  
 സോമന്മസ്യൈതതാസം പ്രതിബോധനായാഭ്യന്തരം പ്രാവിശാനീത്യഥ സ  
 വായുമിവാത്മാനം കൃത്യാഭ്യന്തരം പ്രാവിശസു ഏകോ നാവിശസു  
 പഞ്ചധാത്മാനം പ്രവിഭജ്യോച്യതേ യഃ പ്രാണോന്മാനഃ സമാന  
 ഉദാനോ വ്യാന ഇതി .. 6..

അഥ യോന്മമൂർധ്വമുത്ക്രാമതീത്യേഷ വാവ സ പ്രാണോന്മാ  
 യോയമാവഞ്ചം സക്രാമത്യേഷ വാവ സോന്മാനോന്മാ യോയം  
 സ്ഥവിഷ്ഠമനയാതുമപാനേ സ്ഥാപയത്യണിഷ്ഠം ചാംഗോംഗേ  
 സമം നയത്യേഷ വാവ സ സമാനോന്മാ യോന്മാ പീതാശിതമുദ്ഗീരതി  
 നിഗിരതിതി ചൈഷ വാവ സ ഉദാനോന്മാ യേനൈതാഃ ശിര

അനുവ്യാപ്താ ഏഷ വാവ സ വ്യാനഃ .. 7..

അഥോപാംശൂരന്തര്യാമ്യമിഭവത്യന്തര്യാമമുപാംശൂമേതയോരന്തരാലേ  
ചൗഷ്ഠ്യം മാസവദൗഷ്ഠ്യം സ പുരുഷോഫഥ യഃ പുരുഷഃ  
സോഴ്ണിർവൈശ്യാനരോഽപ്യന്യത്രാപ്യക്തമയശിർവൈശ്യാനരോ  
യോഽയമനന്തഃ പുരുഷോ യേനേദമനം പച്യതേ യദിദമദ്യതേ  
തസ്യൈഷ ഘോഷോ ഭവതി യദേതത്കർണാവഹിയാ യ ശൃണോതി സ  
യദോത്ക്രമിഷ്യൻഭവതി നൈനം ഘോഷം ശൃണോതി .. 8..

സ വാ ഏഷ പഞ്ചധാത്മാനം പ്രവിഭജ്യ നിഹിതോ ഗുഹായാം  
മനോമയഃ പ്രാണശരീരോ ബഹുരൂപഃ സത്യസം കൽപ ആത്മേതി സ വാ  
ഏഷോഽസ്യ ഹൃദന്തരേ തിഷ്ണക്തതാർഥോഽമന്യതാർഥാനസാനി  
തത്ത്യാനീമാനി ഭിത്തോദിതഃ പഞ്ചഭി രശ്മിഭിർവിഷയാനത്തിതി  
ബുദ്ധീന്ദ്രിയാണി യാനീമാന്യേതാന്യസ്യ രശ്മയഃ കർമ്മേന്ദ്രിയാണ്യസ്യ  
ഹയാ രഥഃ ശരീരം മനോ നിയന്താ പ്രകൃതിമയോസ്യ പ്രതോദനേന  
ഖലിരിതം പരിഭ്രമതീദം ശരീരം ചക്രമിവ മൃതേ ച  
നേദം ശരീരം ചേതനവത്പ്രതിഷ്ഠാപിതം പ്രചോദയിതാ  
ചൈഷോഽസ്യേതി .. 9..

സ വാ ഏഷ ആത്മേത്യദോ വശം നീത ഇവ സിതാസിന്തൈഃ  
കർമ്മഫലൈരഭിഭൂയമാന ഇവ പ്രതിശരീരേഷു  
ചരത്യവ്യക്തതാന്യക്ഷുത്യാദദൃശ്യത്യാദഗ്രാഹ്യത്യാനിർമ്മത്യാ  
ച്ചാനവസ്ഥോഽകർതാ കർത്തേവാവസ്ഥിതഃ .. 10..

സ വാ ഏഷ ശുദ്ധഃ സ്ഥിരോഽലശ്യാലേപോഽവ്യഗ്രോ നിഃസ്പഹഃ  
പ്രേക്ഷകവദവസ്ഥിതഃ സ്വസ്യ ചരിതഭൂണ്ണമയേന  
പടേനാത്മാനമന്തർധീയാവസ്ഥിത ഇത്യവസ്ഥിത ഇതി .. 11.. ഇതി  
ദ്വിതീയഃ പ്രപാഠകഃ ..

തേ ഹോച്ഛർഭഗവന്യദ്വേവമസ്യാത്മനോ മഹിമാനം സുചയസീത്യന്യോ  
വാ പരഃ കോഽയമാത്മാ സിതാസിന്തൈഃ കർമ്മഫലൈരഭിഭൂയമാനഃ  
സദസദ്യോനിമാപദ്യത ഇത്യവാചീം വോർധ്യാം വാ ഗതം  
ദ്വന്വൈരഭിഭൂയമാനഃ പരിഭ്രമതീതി കതമ ഏഷ ഇതി  
താൻഹോവാച .. 1..

അസ്തി ഖലന്യോഽപരോ ഭൂതാത്മാ യോഽയം സിതാസിന്തൈഃ  
കർമ്മഫലൈരഭിഭൂയമാനഃ സദസദ്യോനിമാപദ്യത ഇത്യവാചീം  
വോർധ്യാം ഗതിം ദ്വന്വൈരഭിഭൂയമാനഃ  
പരിഭ്രമതീത്യന്യോപവ്യാഖ്യാനം പഞ്ച തന്മാത്രാണി

ഭൂതശബ്ദേനോച്യന്തേ പഞ്ച മഹാഭൂതാനി  
 ഭൂതശബ്ദേനോച്യന്തേഽഥ തേഷാം യഃ സമുദായഃ  
 ശരീരമിത്യുക്തമഥ യോ ഹ ഖലു വാവ ശരീരമിത്യുക്തം സ  
 ഭൂതാരേത്യുക്തമഥാസ്തി തസ്യാരമാ ബിന്ദുരീവ പൃഷ്ഠര ഇതി സ വാ  
 ഏഷോദ്ഭിഭൂതഃ  
 പ്രാകൃത്യൈർമുഖൈരീത്യേതോദ്ഭിഭൂതത്വാത്സംമൂഢത്വം  
 പ്രയാത്യസംമൂഢസ്ത്വാരാത്മസഥം പ്രഭ്രം ഭഗവന്തം  
 കാരയിതാരം നാപശ്യദ്ഗുണൗഘൈസ്സുപ്യമാനഃ  
 കല്പഷികൃതാസ്ഥിരശ്ചഞ്ചലോ ലോലുപ്യമാനഃ സസ്പഹോ  
 വ്യഗ്രശ്ചാഭിമാനത്വം പ്രയാത ഇത്യഹം സോ മമേദമിത്യേവം  
 മന്യമാനോ നിബധ്യാത്യാത്മനാരാത്മാനം ജാലേനൈവ ഖചരഃ  
 കൃതസ്യാനഹലൈരഭിഭൂയമാനഃ പരിഭ്രമതീതി .. 2..  
 അഥാന്യത്രാപ്യുക്തം യഃ കർതാ സോദ്യം വൈ ഭൂതാരമാ കരണൈഃ  
 കാരയിതാനഃപുരുഷോഽഥ യഥാഗ്നിനായഃപിണ്ഡോ വാഭിഭൂതഃ  
 കർതൃഭിർഹന്യമാനോ നാനാത്വമുപൈത്യേവം വാവ ഖലുസൗ  
 ഭൂതാരാത്മാനഃപുരുഷേണാഭിഭൂതോ ഗുണൈർഹന്യമാനോ  
 നാനാത്വമുപൈത്യഥ യന്ത്രിഗുണം ചതുരശീതിലക്ഷയോനിപരിണതം  
 ഭൂതത്രീഗുണമേതദ്വൈ നാനാത്വസ്യ രൂപം താനി ഹ വാ ഇമാനി  
 ഗുണാനി പുരുഷേണേരിതാനി ചക്രമീവ ചക്രിണേത്യഥ യഥായഃപിണ്ഡേ  
 ഹന്യമാനേ നാഗ്നിരഭിഭൂയത്യേവം നാഭിഭൂയത്യസൗ  
 പുരുഷോദ്ഭിഭൂയത്യയം ഭൂതാരേമാപസംശ്ലിഷ്ടത്വാദിതി .. 3..  
 അഥാന്യത്രാപ്യുക്തം ശരീരമിദം മൈഥുനാദേവോദ്ഭൂതം  
 സംവിദപേതം നിരയ ഏവ മൃത്രദ്വാരേണ  
 നിഷ്ക്രാമന്തമസ്ഥിഭിശ്ചിതം മാംസേനാനലിപ്തം  
 ചർമ്മണാവബദ്ധം വിബുരൂപിത്തകഫമജ്ജാമേദോവസാഭിരന്യൈശ്ച  
 മലൈർബഹുഭിഃ പരിപൂർണം കോശ ഇവാവസന്നേതി .. 4..  
 അഥാന്യത്രാപ്യുക്തം സംമോഹോ ഭയം വിഷാദോ നിദ്രാ തന്ദ്രീ വ്രണോ  
 ജരാ ശോകഃ ക്ഷുത്പിപാസാ കാർപണ്യം ക്രോധോ നാസ്തികൃമജ്ജനാനം  
 മാത്സര്യം വൈകാരുണ്യം മൂഢത്വം നിർവ്രീഡത്വം  
 നികൃതത്വമുദ്ധാതത്വമസമത്വമിതി താമസാനിതസ്തുഷ്ണാ സ്പേഹോ  
 രാഗോ ലോഭോ ഹിംസാ രതിർദൃഷ്ടീവ്യാപൃതത്വമീർഷ്യാ  
 കാമമവസ്ഥിതത്വം ചഞ്ചലത്വം ജിഹ്വീർഷാർഥോപാർജ്ജനം  
 മിത്രാനഗ്രഹണം പരിഗ്രഹാവലംബോനിഷ്ടേഷിന്ദ്രിയാർഥേഷു



ദിഷ്ടിരിഷ്ടേഷുശ്ചിഷംഗ ഇതി രാജസാനിതൈഃ പരിപൂർണ  
ഏതൈരഭിഭൂത ഇത്യയം ഭൂതാത്മാ  
തസ്മാനാനാരൂപാണയാപ്നോതീത്യാപ്നോതീതി .. 5.. തൃതീയഃ  
പ്രപാഠകഃ ..

തേ ഹ ഖലുലോർധരേതസോതിവിസ്മിതാ അതിസമേത്യോച്ചർഭഗവന്നമസ്തേ  
ത്വം നഃ ശാധി ത്വമസ്മാകം ഗതിരന്യാ ന വിദ്യത ഇത്യസ്യ  
കോതിമിർഭൂതാത്മനോ യേനേദം ഹിത്വമന്യേവ സായുജ്യമുപൈതി  
താൻഹോവാച .. 1..

അഥാന്യത്രാപ്യുക്തം മഹാനദിഷൂർമയ ഇവ നിവർതകമസ്യ  
യത്പരാക്രതം സമുദ്രവേലേവ ദുർനിവാര്യമസ്യ മൃത്യോരാഗമനം  
സദസത്ഫലമയൈർഹി പാശൈഃ പശുരിവ ബദ്ധം  
ബന്ധനസ്ഥസ്യേവാസ്പാതന്ത്ര്യം യമവിഷയസ്ഥസൈവ  
ബഹുഭയോവസ്ഥം മദിരോന്മത്ത ഇവാമോദമദിരോന്മത്തം പാപ്മനാ  
ഗൃഹിത ഇവ ഭ്രാമ്യമാണം മഹോരഗദഷു ഇവ വിപദഷുഃ  
മഹാസകാര ഇവ രാഗാസമിദ്രജാലമിവ മായാമയം സ്വപ്നമിവ  
മിഥ്യാദർശനം കദലീഗർഭ ഇവാസാരം നട ഇവ ക്ഷണവേഷം  
ചിത്രഭിത്തിരിവ മിഥ്യാമനോരമമിത്യഥോക്തം .. ശബ്ദസ്പർശാദയോ  
യേർമിഥാ അനർമിഥാ ഇവ തേ സ്ഥിതാഃ . യേഷ്ചാസക്തസ്തു ഭൂതാത്മാ ന  
സ്മരേച്ച പരം പദം .. 2..

അയം വാ വ ഖലുസ്യ പ്രതിവിധിർഭൂതാത്മനോ യദ്യേവ  
വിദ്യാധിഗമസ്യ ധർമസ്യാനുചരണം സ്വാശ്രമേഷ്ചാനുക്രമണം  
സ്വധർമ ഏവ സർവം ധത്തേ  
സ്മംശോഖേവേതരാണ്യനേനോർധഭാഗ്ഭവത്യന്യഥഃ പതത്യേഷ  
സ്വധർമാഭിഭൂതോ യോ വേദേഷു ന സ്വധർമാതിക്രമേണാശ്രമീ  
ഭവത്യാശ്രമേഷ്ചോവാവസ്ഥിതസ്തപസീ ചേത്യുച്യത ഏതദപ്യുക്തം  
നാതപസ്തസ്യാത്മധ്യാനേഴ്ധിഗമഃ കർമ്മശുചിർവേത്യേവം ഹ്യാഹ ..  
തപസാ പ്രാപ്യതേ സത്തം സത്ത്യാത്സന്ത്യാപ്യതേ മനഃ .  
മനസാ പ്രാപ്യതേ ത്യാത്മാ ഹ്യാത്മാപത്ത്യാ നിവർതത ഇതി .. 3..  
അത്രൈതേ ശ്ലോകാ ഭവന്തി ..

യഥാ നിരിന്ധനോ വഹ്നിഃ സ്വയോനാവുപശാമ്യതി .  
തഥാ വൃത്തിക്ഷയാച്ചിത്തം സ്വയോനാവുപശാമ്യതി .. 1..  
സ്വയോനാവുപശാന്തസ്യ മനസഃ സത്യഗാമിനഃ .  
ഇന്ദ്രിയാർഥാവിമൂഢസ്യാന്തതഃ കർമ്മവശാനഗഃ .. 2..

ചിത്തമേവ ഹി സംസാരസ്തപ്രയതേന ശോധയേത് .  
 യച്ചിത്തസ്തന്മയോ ഭവതി ഗുഹ്യമേതസനാതനം .. 3..  
 ചിത്തസ്യ ഹി പ്രസാദേന ഹന്തി കർമ്മ ശുഭാശുഭം .  
 പ്രസന്നാത്മാത്മനി സ്ഥിത്വാ സുഖമവ്യയമശ്നതേ.. 4..  
 സമാസക്തം യദാ ചിത്തം ജ്ഞോർവിഷയഗോചരേ .  
 യദ്യേവം ബ്രഹ്മണി സ്യാത്തത്കോ ന മുച്യേത ബന്ധനാത് .. 5..  
 മനോ ഹി ദ്വിവിധം പ്രോക്തം ശുദ്ധം ചാശുദ്ധമേവ ച .  
 അശുദ്ധം കാമസങ്കല്പം ശുദ്ധം കാമവിവർജ്ജിതം .. 6..  
 ലയവിക്ഷേപരഹിതം മനഃ കൃത്യാ സുനിശ്ചലം .  
 യദാ യാത്യമനീഭാവം തദാ തത്പരം പദം .. 7..  
 താവദേവ നിരോദ്ധവ്യം ഹൃദി യാവത്ക്ഷയം ഗതം .  
 ഏതജ്ജ്ഞാനം ച മോക്ഷം ച ശേഷാസ്തു ഗ്രന്ഥവിസ്താരഃ .. 8..  
 സമാധിനിർദ്യൂതമലസ്യ ചേതസോ  
 നിവേശിതസ്യാത്മനി യസുഖം ലഭേത് .  
 ന ശക്യതേ വർണയിതും ഗിരാ തദാ  
 സ്വയം തദന്തഃകരണേന ഗൃഹ്യതേ .. 9..  
 അപാമപോഷ്ണിരഗൗ വാ വ്യോമ്നി വ്യോമ ന ലക്ഷയേത് .  
 ഏവമന്തർഗതം ചിത്തം പുരുഷഃ പ്രതിമുച്യതേ .. 10..  
 മന ഏവ മനുഷ്യാണാം കാരണം ബന്ധമോക്ഷയോഃ .  
 ബന്ധായ വിഷയാസക്തം മുക്തൈസ്ത നിർവിഷയം സ്മൃതമിതി .. 11..  
 അഥ യഥേയം കൗത്സായനിസ്തുതിഃ ..  
 ത്വം ബ്രഹ്മാ ത്വം ച വൈ വിഷ്ണുസ്തം ഭദ്രസ്തം പ്രജാപതിഃ .  
 ത്വമഗ്നിർവരണോ വായുസ്തമിന്ദ്രസ്തം നിശാകരഃ .. 12..  
 ത്വം മനുസ്തം യമശ്ച ത്വം പൃഥിവീ ത്വമമാച്യുതഃ .  
 സ്വാർഥേ സ്വാഭാവികേഴ്ഥേ ച ബഹുധാ തിഷ്ടസേ ദിവി .. 13..  
 വിശ്വേശ്വര നമസ്തുഭ്യം വിശ്വാത്മാ വിശ്വകർമ്മകൃത് .  
 വിശ്വഭൃഗ്വിശ്വായസ്തം വിശ്വക്രീഡാരതിഃ പ്രഭുഃ .. 14..  
 നമഃ ശാന്താത്മനേ തുഭ്യം നമോ ഗുഹ്യതമായ ച .  
 അചിന്ത്യായാപ്രമേയായ അനാദിനിയനായ ചേതി .. 15.. .. 4..  
 തമോ വാ ഇദമേകമാസ തത്പശ്ചാത്പരേണേരിതം വിഷയത്വം  
 പ്രയാത്യേതദ്വൈ രജസോ രൂപം തദ്രജഃ ഖലപിരിതം വിഷമത്വം  
 പ്രയാത്യേതദ്വൈ തമസോ രൂപം തത്തമഃ ഖലപിരിതം തമസഃ  
 സബ്രാസ്രവത്യേതദ്വൈ സത്ത്വസ്യ രൂപം തത്സത്ത്വമേവേരിതം

തത്സത്യാത്സബ്രാഹ്മണസോഽശോഽയം യശ്ചേതനമാത്രം  
 പ്രതിപുരുഷം ക്ഷേത്രജ്ഞഃ സങ്കൽപാധ്യവസായാഭിമാനലിംഗഃ  
 പ്രജാപതിസ്തസ്യ പ്രോക്താ അഗ്രയാസ്തനവോ ബ്രഹ്മാ ഭദ്രോ വിഷ്ണുരിത്യഥ  
 യോ ഹ ഖലു വാവാസ്യ രാജസോഽശോഽസൗ സ യോഽയം ബ്രഹ്മാഥ യോ ഹ  
 ഖലു വാവാസ്യ താമസോഽശോഽസൗ സ യോഽയം ഭദ്രോഽഥ യോ ഹ  
 ഖലു വാവാസ്യ സാത്വികോഽശോഽസൗ സ ഏവം വിഷ്ണുഃ സ വാ ഏഷ  
 ഏകസ്ത്രിയാഭൂതോഽഷ്ടയൈകാദശധാ ദ്വാദശധാപരിമിതധാ  
 ചോദ്ഭൂത ഉദ്ഭൂതത്വാദ്ഭൂതേഷു ചരതി പ്രതിഷ്ഠാ  
 സർവഭൂതാനാമധിപതിർബഭൂവേത്യസാവാത്മാന്തർബഹിഷ്യാന്തർബഹിസ്  
 ഹ്ച .. 5.. ചതുർഥഃ പ്രപാഠകഃ ..

ദ്വിധാ വാ ഏഷ ആത്മാനം ബിഭേത്യയം യഃ പ്രാണോ  
 യശ്ചാസാവാദിത്യോഽഥ ദ്വൗ വാ ഏതാവാസ്താം പഞ്ചധാ  
 നാമാന്തർബഹിഷ്യാഹോരാത്രേ തൗ വ്യാവർതേതേ അസൗ വാ ആദിത്യോ  
 ബഹിരാത്മാന്തരാത്മാ പ്രാണോ ബഹിരാത്മാ ഗത്യാന്തരാത്മാനാനമീയതേ  
 . ഗതിരിത്യേവം ഹ്യാഹ യഃ

കശ്ചിദ്വിദ്വാനപഹതപാപ്താധ്യക്ഷേഽവദാതമനാസ്തന്നിഷ്യ  
 ആവൃത്തചക്ഷുഃ സോഽന്തരാത്മാഗത്യാ ബഹിരാത്മനോഽന്തമീയതേ  
 ഗതിരിത്യേവം ഹ്യാഹാഥ യ ഏഷോഽന്തരാദിത്യേ ഹിരണ്മയഃ പുരുഷോ  
 യഃ പശ്യതി മാം ഹിരണ്യവത്സ ഏഷോഽന്തരേ ഹൃത്പുഷ്കര  
 ഏവാശ്രിതോഽന്നമത്തി .. 1..

അഥ യ ഏഷോഽന്തരേ ഹൃത്പുഷ്കര ഏവാശ്രിതോഽന്നമത്തി സ  
 ഏഷോഽഗ്നിർദിവി ശ്രുതിഃ സൗരഃ കാലാഖ്യോഽദൃശ്യഃ  
 സർവഭൂതാനമത്തി കഃ പുഷ്കരഃ കിമയം വേദ വാ വ  
 തത്പുഷ്കരം യോഽയമാകാശോഽസ്യേമാശ്ചതസ്രോ ദിശശ്ചതസ്ര  
 ഉപദിശഃ സംസ്ഥാ അയമർവാഗഗ്നിഃ പരത ഏതൗ  
 പ്രാണാദിത്യാവേതാവുപാസീതോമിത്യക്ഷരേണ വ്യാഹൃതിഭിഃ സാവിത്ര്യാ  
 ചേതി .. 2..

ദ്വേ വാ വ ബ്രഹ്മണോ രൂപേ മൂർതം ചാമൂർതം ചാഥ യന്മൂർതം  
 തദസത്യം യദമൂർതം തത്സത്യം തദ്ബ്രഹ്മ യദ്ബ്രഹ്മ  
 തജ്ജ്യോതിര്യജ്ജ്യോതിഃ സ ആദിത്യഃ സ വാ ഏഷ ഓമിത്യേതദാത്മാ സ  
 ത്രോധാത്മാനം വ്യകുരുത ഓമിതി തിസ്രോ മാത്രാ ഏതാഭിഃ സർവമിദമോതം  
 പ്രോതം ചൈവാസ്മിന്നിത്യേവം ഹ്യാഹൈതദ്വാ ആദിത്യ ഓമിത്യേവം  
 ധ്യായംസ്തഥാത്മാനം യുഞ്ജീതേതി .. 3..

അഥാന്യത്രാപ്യക്തമമ ഖലു യ ഉദ്ഗീമഃ സ പ്രണവോ യഃ പ്രണവഃ  
 സ ഉദ്ഗീമ ഇത്യസാവാദിത്യ ഉദ്ഗീമ ഏവ പ്രണവ ഇത്യേവം  
 ഹ്യാഹോദ്ഗീമഃ പ്രണവാഖ്യം പ്രണേതാരം നാമരൂപം വിഗതനിദ്രം  
 വിജരമവിമൃത്യം പുനഃ പഞ്ചധാ ജേതയം നിഹിതം  
 ഗുഹായാമിത്യേവം ഹ്യാഹോർധമൂലം വാ ആബ്രഹ്മശാഖാ  
 ആകാശവായുഗ്നുകഭ്രമ്യാദയ ഏകേനാത്തമേതദ്ബ്രഹ്മ  
 തത്തസ്യേതത്തേ യദസാവാദിത്യ ഓമിത്യേതദക്ഷരസ്യ  
 ചൈതത്തസ്താദോമിത്യനേനൈതദുപാസീതാജസ്രമിത്യേകോഽസ്യ രസം  
 ബോധയിത ഇത്യേവം ഹ്യാഹൈതദേവാക്ഷരം പുണ്യമേതദേവാക്ഷരം  
 ജജ്ഞാത്യാ യോ യദിച്ചതി തസ്യ തത് .. 4..

അഥാന്യത്രാപ്യക്തം സ്തനയത്യേപാസ്യ തന്തര്യാ ഓമിതി  
 സ്തീപുംനപുംസകമിതി ലിംഗവത്യേഷാമാഗ്നിർവായുരാദിത്യ ഇതി  
 ഭാസ്യത്യേഷാമ അദ്രോ വിഷ്ണുരിത്യധിപതിരിത്യേഷാമ ഗാർഹപത്യോ  
 ദക്ഷണാഗ്നിരാഹവനീയ ഇതി മുഖവത്യേഷാമ ഗൃഗുജ്ജഃസാമേതി  
 വിജാനാത്യേഷാമ ഭൂർഭുവസ്വരിതി ലോകവത്യേഷാമ ഭൂതം  
 ഭവ്യം ഭവിഷ്യദിതി കാലവത്യേഷാമ പ്രാണോഽഗ്നിഃ സൂര്യഃ ഇതി  
 പ്രതാപവത്യേഷാമാന്നമാപശ്വരൂമാ ഇത്യാപ്യായനവത്യേഷാമ  
 ബുദ്ധിർമനോഽഹങ്കാര ഇതി ചേതനവത്യേഷാമ പ്രാണോഽപാനോ വ്യാന  
 ഇതി പ്രാണവത്യേകേ ത്യജാമിത്യുക്തൈതാഹ പ്രസ്തോതാർഹിതാ  
 ഭവതീത്യേവം ഹ്യാഹൈതദൈദ്ര സത്യകാമ പരം ചാപരം ച  
 യദോമിത്യേതദക്ഷരമിതി .. 5..

അഥ വ്യാത്തം വാ ഇദമാസീത്സത്യം പ്രജാപതിസ്തപസ്തപ്താ  
 അനവ്യാഹരദ്ഭൂർഭുവഃസ്വരിത്യേഷാ ഹാഥ പ്രജാപതേഃ സ്ഥവിഷ്യാ  
 തന്തർവാ ലോകവതീതി സ്വരിത്യസ്യഃ ശിരോ നാദിർഭുവോ ഭൂഃ പാദാ  
 ആദിത്യശ്ചക്ഷുരായത്തഃ പുരുഷസ്യ മഹതോ മാത്രാശ്ചക്ഷുഷാ  
 ഹ്യയം മാത്രാശ്ചരിതി സത്യം വൈ ചക്ഷുരക്ഷിണ്യപസ്ഥിതോ ഹി  
 പുരുഷഃ സർവാർഥേഷു  
 വദത്യേതസ്താദ്ഭൂർഭുവഃസ്വരിത്യുപാസീതാനം ഹി  
 പ്രജാപതിർവിശ്വാതമാ വിശ്വചക്ഷുരിവോപാസീതോ ഭവതീത്യേവം  
 ഹ്യാഹൈഷാ വൈ പ്രജാപതിർവിശ്വദത്തന്തരേതസ്യാമിദം  
 സർവമന്തർഹിതമസ്തീംശ്ച സർവസ്തീനേഷാന്തർഹിതേതി  
 തസ്താദേഷോപാസീതേതി .. 6..

തസവിതൂർവരേണ്യമിത്യസൗ വാ ആദിത്യഃ സവിതാ സ വാ ഏവം

പ്രവരണായ ആത്മകാമേനേത്യാഹുർബ്രഹ്മവാദിനോഫിമ ഭർഗോ ദേവസ്യ  
 ധീമഹിതി സവിതാ വൈ ത്വേവസ്ഥിതാ യോഽസ്യ ഭർഗഃ കം  
 സഞ്ചിതയാമീത്യാഹുർബ്രഹ്മവാദിനോഫിമ ധിയോ യോ നഃ പ്രചോദയാദിതി  
 ബുദ്ധയോ വൈ ധിയസ്താ യോഽസ്താകം  
 പ്രചോദയാദിത്യാഹുർബ്രഹ്മവാദിനോഫിമ ഭർഗ ഇതി യോ ഹ വാ  
 അസ്തിനാദിത്യേ നിഹിതസ്താരകേക്ഷിണി ചൈഷ ഭർഗാവ്യോ  
 ഭാഭിർഗതിരസ്യ ഹിതി ഭർഗോ ഭർജതി വൈഷ ഭർഗ ഇതി  
 ബ്രഹ്മവാദിനോഫിമ ഭർഗ ഇതി ഭാസയതീമാംഘോകാനിതി  
 രഞ്ജയതീമാനി ഭൂതാനി ഗച്ഛത ഇതി  
 ഗച്ഛത്യസ്തിനാഗച്ഛത്യസ്മാ ഇമാഃ  
 പ്രജാസ്തസ്മാദ്ഭാരകത്വാദ്ഭർഗഃ ശത്രുൻസ്യയമാനത്വാത്സുര്യഃ  
 സവ്നാത്സവിതാ ദാനാദാദിത്യഃ  
 പവനാത്പാവമാനോഫിമായോഫിമായനാദാദിത്യ ഇത്യേവം ഹ്യാഹ  
 ചലയാത്മനാത്മാമൃതാവ്യശ്ചേതാ മന്താ ഗന്താ സ്രഷ്ടാ  
 നന്ദയിതാ കർതാ വക്താ രസയിതാ പ്രോതാ സ്മർശയിതാ ച  
 വിഭുവിഗ്രഹേ സന്നിഷ്ടാ ഇത്യേവം ഹ്യാഹാഥ യത്ര ദൈവതീഭൂതം  
 വിജ്ഞാനം തത്ര ഹി ശൃണോതി പശ്യതി ജിഹ്വതീതി രസയതേ ചൈവ  
 സ്മർശയതി സർവമാത്മാ ജാനീതേതി യത്രാദൈവതീഭൂതം വിജ്ഞാനം  
 കാര്യകാരണനിർമുക്തം നിർവചനമനൗപമ്യം നിരുപാവ്യം കിം  
 തദഗ വാച്യം .. 7..  
 ഏഷ ഹി ചലയാത്മേശാനഃ ശംഭുർഭവോ രുദ്രഃ  
 പ്രജാപതിർവിശ്വസൃസ്തൃരണ്യഗർഭഃ സത്യം പ്രാണോ ഹംസഃ ശാന്തോ  
 വിഷ്ണുർനാരായണോഽർകഃ സവിതാ ധാതാ സമ്രാധിദ്രു ഇന്ദുദിതി യ  
 ഏഷ തപത്യഗ്നിനാ പിഹിതഃ സഹസ്രാക്ഷേണ ഹിരണ്മയേനാനന്ദേനൈഷ  
 വാവ വിജിജ്ഞാസിതവ്യോഽനേഷ്ടവ്യഃ സർവഭൂതേഭ്യോഽഭയം  
 ദത്താദണ്യം ഗത്യാഥ  
 ബഹിഃകൃതേന്ദ്രിയാർഥാൻസ്വശരീരാദുപലഭതേഫൈമനമിതി  
 വിശ്വരൂപം ഹരിണം ജാതവേദസം പരായണം ജ്യോതിരേകം  
 തപന്തം . സഹസ്രരശ്മിഃ ശതധാ വർത്തമാനഃ പ്രാണഃ  
 പ്രജാനാമുദയത്യേഷ സൂര്യഃ .. 8.. ഇതി പഞ്ചമഃ പ്രപാഠകഃ ..  
 ഓം ആപ്യായന്തിതി ശാന്തിഃ ..  
 ഇതി മൈത്രായണ്യപനിഷത്സമാപ്താ ..



പ്രസാധകർ

നാളിളകിം

