



ഉപനിഷത്തുകൾ -29



മൈത്രേയ്യപനിഷദ്

സാമവേദം

സന്യാസ ഉപനിഷദ്

താളിളക്കം

2020

പേര്: മൈത്രേയ്യപനിഷദ്

ഭാഷ Malayalam

വിഭാഗം: ഉപനിഷത്ത്

പ്രസാധകർ: താളിളക്കം

ഡിസംബർ 2020

Layout Design: പ്രവീൺ വർമ്മ

Copyleft:

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

# മൈത്രേയ്യപനിഷദ്

## സാമവേദം

### സന്യാസ ഉപനിഷദ്

ശ്രുത്യാചാര്യോപദേശേന മൂനയോ യത്പദം യയഃ .  
തത്സാന്ദ്രഭൃതിസംസിദ്ധം സ്വമാത്രം ബ്രഹ്മ ഭാവയേ ..

ഓം ആപ്യായതു മമാംഗാനി വാക്പ്രാണശ്ചക്ഷുഃ ശ്രോത്രം .  
അഥോ ബലമിന്ദ്രിയാണി ച സർവാണി സർവം ബ്രഹ്മോപനിഷദം  
മാഹം ബ്രഹ്മ നിരാകുര്യാം . മാ മാ ബ്രഹ്മ നിരാകരോ-  
ദനിരാകരണമസ്തു . അനിരാകരണം മേഘ്സു . തദാത്മനി നിരതേ  
യ ഉപനിഷത്സു ധർമ്മാസ്തേ മയി സതു തേ മയി സതു ..

ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ..

ഓം ബൃഹദ്രഥോ വൈ നാമ രാജാ രാജ്യേ ജ്യേഷ്ഠം  
പുത്രം നിധാപയിത്യേദമശാശ്വതം മന്യമാനഃ  
ശരീരം വൈരാഗ്യമുപേതോഽരണ്യം നിർജ്ജഗാമ . സ തത്ര  
പരമം തപ ആസ്ഥായാദിത്യമീക്ഷമാണ ഊർധ്വബാഹു-  
സ്തിഷ്ഠത്യന്തേ സഹസ്രസ്യ മുനിരന്തികമാജഗാമാഗ്നി  
രിവാധൂമകസ്തേജസാ നിർദഹന്നിവാത്മവിദ്ഗേവാഞ്ചമാ-  
കായന്യ ഉത്തിഷ്ടോത്തിഷ്ഠ വരം വൃണീശ്വേതി  
രാജാനമബ്രവീത് തസ്മൈ നമസ്തുത്യോവാച  
ഭഗവന്നാഹമാത്മവിത്ത്വം തത്ത്വവിച്ഛിന്നമോ വയം  
സ ത്വം നോ ബ്രൂഹീത്യേതദ്വൃത്തം പുരസ്താദശക്യം മാ  
പുച്ഛ പ്രശ്നമൈക്ഷ്യാകാന്യാൻകാമാന്വണീശ്വേതി  
ശാകായന്യസ്യ ചരണാവഭിമുശ്യമാനോ  
രാജേമാം ഗാഥാം ജഗാദ .. 1..

അഥ കിമഹ്ലതൈർമാന്യനാം ശോഷണം മഹാർണവാനാം  
ശിഖരിണാം പ്രപതനം ധ്രുവസ്യ പ്രചലനം സ്ഥാനം

വാ തത്രണാം നിമജ്ജനം പൃഥിവ്യാഃ സ്ഥാനാദപസരണം  
സുരാണാം സോഘ്മമിത്യേതദിയേസ്മിൻസംസാരേ കിം  
കാമോപഭോഗൈര്യൈരേവാശ്രിതസ്യാസക്രൂഢപാവർത്തനം  
ദൃശ്യത ഇത്യുദ്ധർത്തമർഹസീത്യന്ധോദപാനസ്ഥോ ഭേക  
ഇവാഹമസ്മിൻസംസാരേ ഭഗവംസ്ത്വം നോ ഗതിരിതി .. 2..

ഭഗവത്ശരീരമിദം മൈഥുനാദേവോദ്ഭൂതം സംവിദപേതം  
നിരയ ഏവ മൂത്രദ്വാരേണ നിഷ്ക്രാന്തമസ്ഥിഭിശ്ചിതം  
മാംസേനാനലിപ്തം ചർമ്മണാവബദ്ധം വിണ്മൂത്രവാതപിത്ത-  
കഫമജ്ജാമേദോവസാദിരന്യൈശ്ച മലൈർബഹുഭിഃ  
പരിപൂർണമേതാദൃശേ ശരീരേ വർത്തമാനസ്യ ഭഗവംസ്ത്വം  
നോ ഗതിരിതി .. 3..

അഥ ഭഗവാഞ്ചൈകായന്യഃ സുപ്രീതോബ്രവീദ്രാജാനം  
മഹാരാജ ബൃഹദ്രഥേക്ഷ്യാകർവംശധ്വജശീർഷാത്മജ്ഞഃ  
കൃതകൃത്യസ്തം മരണാജ്ഞോ വിശ്രുതോഽസീത്യയം  
ഖലയാത്മാ തേ കതമോ ഭഗവാന്വർണ്യ ഇതി തം ഹോവാച ..

ശബ്ദസ്പർശമയാ യേർഥമാ അനർഥമാ ഇവ തേ സ്ഥിതാഃ .  
യേഷാം സക്തസ്തു ഭൂതാത്മാ ന സ്മരേച്ച പരം പദം .. 1..

തപസാ പ്രാപ്യതേ സത്ത്വം സത്ത്വാത്സത്യാപ്യതേ മനഃ .  
മനസാ പ്രാപ്യതേ ഹ്യാത്മാ ഹ്യാത്മാപത്ത്യാ നിവർത്തതേ .. 2..

യഥാ നിരിന്ധനോ വഹ്നിഃ സ്വയോനാവുപശാമ്യതി .  
തഥാ വൃത്തിക്ഷയച്ചിത്തം സ്വയോനാവുപശാമ്യതി .. 3..

സ്വയോനാവുപശാന്തസ്യ മനസഃ സത്യഗാമിനഃ .  
ഇന്ദ്രിയാർഥവിമൂഢസ്യോന്തതാഃ കർമ്മവശാനഗാഃ .. 4..

ചിത്തമേവ ഹി സംസാരസ്തത്പ്രയത്നേന ശോധയേത് .  
യച്ചിത്തസ്തന്മയോ ഭവതി ഗുഹ്യമേതത്സനാതനം .. 5..

ചിത്തസ്യ ഹി പ്രസാദേന ഹന്തി കർമ്മ ശുഭാശുഭം .  
പ്രസന്നാത്മാത്മനി സ്ഥിത്യാ സുഖമക്ഷയമസ്തതേ .. 6..

സമാസക്തം യദാ ചിത്തം ജ്ഞോർവിഷയഗോചരം .  
യദ്ഭ്യേവം ബ്രഹ്മണി സ്യാത്തത്കോ ന മുച്യേത ബന്ധനാത് .. 7..

ഏത്പുണ്യരീകമധ്യേ തു ഭാവയേത്പരമേശ്വരം .  
സാക്ഷിണം ബുദ്ധിവൃത്തസ്യ പരമപ്രേമഗോചരം .. 8..

അഗോചരം മനോവാചാമവധൂതാദിസസ്സുഖം .  
സത്താമാത്രപ്രകാശൈകപ്രകാശം ഭാവനാതിഗം .. 9..

അഹേയമനുപാദേയമസാമാന്യവിശേഷണം .  
ധ്രുവം സ്തീമിതഗംഭീരം ന തേജോ ന തമസ്തതം .  
നിർവികൽപം നിരാഭാസം നിർവാണമയസംവിദം .. 10..

നിത്യഃ ശുദ്ധോ ബുദ്ധമുക്തസ്വഭാവഃ  
സത്യഃ സൂക്ഷ്മഃ സംവിഭൂഷാദിതീയഃ .  
ആനന്ദാബ്ധിര്യഃ പരഃ സോഹ-  
മസ്മി പ്രത്യഗ്ധാതുർനാത്ര സംശീതിരസ്മി .. 11..

ആനന്ദമന്തർനിജമാശ്രയം ത-  
മാശാപിശാചീമവമനയന്തം .  
ആലോകയന്തം ജഗദിന്ദ്രജാല-  
മാപത്കഥം മാം പ്രവിശേദസംഗം .. 12..

വർണാശ്രമാചാരയുതാ വിമൂഢഃ  
കർമാനുസാരേണ ഫലം ലഭന്തേ .  
വർണാദിധർമ്മം ഹി പരിത്യജന്തഃ  
സ്വാന്നന്ദതുപ്തഃ പുരുഷാ ഭവന്തി .. 13..

വർണാശ്രമം സാവയവം സ്വരൂപ-  
മാദ്യന്തയുക്തം ഹൃതികൃച്ഛമാത്രം .

പുത്രാദിദേഹേഷ്യഭിമാനശൂന്യം  
ഭൂത്യാ വസേത്സൗഖ്യതമേ ഹ്യനന്ത ഇതി .. 14.. 4..

ഇതി പ്രഥമോദ്യായഃ .. 1..

അഥ ഭഗവാൻമൈത്രേയഃ കൈലാസം ജഗാമ തം ഗത്യാവാച  
ഭോ ഭഗവൻപരമതത്ത്വരഹസ്യമനുബ്രൂഹീതി ..

സ ഹോവാച മഹാദേവഃ ..

ദേഹോ ദേവായഃ പ്രോക്തഃ സ ജീവഃ കേവലഃ ശിവഃ .  
ത്യജേദജ്ഞാനനിർമാല്യം സോഽഹംഭാവേന പുജയേത് .. 1..

അദ്ദേദദർശനം ജ്ഞാനം ധ്യാനം നിർവിഷയം മനഃ.  
സ്നാനം മനോമലത്യാഗഃ ശൗചമിന്ദ്രിയനിഗ്രഹഃ .. 2..

ബ്രഹ്മാമൃതം പിബേദ്ദൈക്ഷമാചരേദ്ദേഹരക്ഷണേ .  
വസേദേകാന്തികോ ഭൂത്യാ ചൈകാന്തേ ദ്വൈതവർജിതേ .  
ഇത്യേവമാചരേദ്ധീമാൻസ ഏവം മുക്തിമാപ്സയാത് .. 3..

ജാതം മൃതമിദം ദേഹം മാതാപിതൃമലാത്മകം .  
സുഖദുഃഖാലയാമേധ്യം സ്പഷ്ട്യാ സ്നാനം വിധീയതേ .. 4..

ധാതുബദ്ധം മഹാരോഗം പാപമന്ദിരമധ്രുവം .  
വികാരാകാരവിസ്തീർണം സ്പഷ്ട്യാ സ്നാനം വിധീയതേ .. 5..

നവദ്വാരമലസ്രാവം സദാ കാലേ സ്വഭാവജം .  
ദുർഗന്ധം ദുർമലോപേതം സ്പഷ്ട്യാ സ്നാനം വിധീയതേ .. 6..

മാതൃസുതകസംബന്ധം സുതകേ സഹ ജായതേ .  
മൃതസുതകജം ദേഹം സ്പഷ്ട്യാ സ്നാനം വിധീയതേ .. 7..

അഹംമമേതി വിബൃത്രലേപഗന്ധാദിമോചനം .

ശ്രദ്ധശൗചമിതി പ്രോക്തം മൃജ്ജലാഭ്യാം തു ലൗകികം .. 8..

ചിത്തശുദ്ധികരം ശൗചം വാസനാന്ത്രയനാശനം .  
ജ്ഞാനവൈരാഗ്യമൃത്തോയൈഃ ക്ഷാലനാച്ഛൗചമുച്യതേ .. 9..

അദ്വൈതഭാവനാഭൈക്ഷമഭക്ഷ്യം ദ്വൈതഭാവനം .  
ഗുരുശാസ്ത്രോക്തഭാവേന ഭിക്ഷോർഭൈക്ഷം വിധീയതേ .. 10..

വിദ്വാൻസ്വദേശമുത്സൃജ്യ സംന്യാസാനന്തരം സ്വതഃ .  
കാരാഗാരവിനിർമൂക്തചോരവദൂരതോ വസേത് .. 11..

അഹങ്കാരസൂതം വിത്തദ്രാതരം മോഹമന്ദിരം .  
ആശാപത്നീ ത്യജേദ്യാവത്താവന്മുക്തോ ന സംശയഃ .. 12..

മൃതാ മോഹമയീ മാതാ ജാതോ ബോധമയഃ സുതഃ .  
സൂതകദ്വയസമ്പ്രാപ്തൗ കഥം സന്ധ്യാമുപാസ്മഹേ .. 13..

ഏദാകാശേ ചിദാദിത്യഃ സദാ ഭാസതി ഭാസതി .  
നാസ്തമേതി ന ചോദേതി കഥം സന്ധ്യാമുപാസ്മഹേ .. 14..

ഏകമേവാദിതീയം യദ്ഗുരോർവാക്യേന നിശ്ചിതം .  
ഏതദേകാന്തമിത്യുക്തം ന മദോ ന വനാന്തരം .. 15..

അസംശയവതാം മുക്തിഃ സംശയാവിഷ്ടചേതസാം .  
ന മുക്തിർജന്മജന്മാന്തേ തസ്താദിശ്യാസമാപ്തയാത് .. 16..

കർമ്മത്യാഗാന സംന്യാസോ ന പ്രേഷോച്ചാരണേന തു .  
സന്ധൗ ജീവാത്മനോരൈക്യം സംന്യാസഃ പരികീർത്തിതഃ .. 17..

വമനാഹാരവദ്യസ്യ ഭാതി സർവേഷണാദിഷു .  
തന്ധ്യാധികാരഃ സംന്യാസേ ത്യക്തദേഹാഭിമാനിനഃ .. 18..

യദാ മനസി വൈരാഗ്യം ജാതം സർവേഷു വസ്തുഷു .



തദൈവ സംന്യസേദ്വിദ്വാനന്യഥാ പതിതോ ഭവേത് .. 19..

ദ്രവ്യാർഥമനവസ്താർഥം യഃ പ്രതിഷ്ഠാർഥമേവ വാ .  
സംന്യസേദ്ദുഭയദ്രഷ്ടഃ സ മുക്തിം നാപ്തുമർഹതി .. 20..

ഉത്തമാ തത്ത്വചിന്തൈവ മധ്യമം ശാസ്ത്രചിന്തനം .  
അധമാ മന്ത്രചിന്താ ച തീർഥദ്രാന്ത്യധമാധമാ .. 21..

അനുഭൂതിം വിനാ മൂഢോ വൃഥാ ബ്രഹ്മണി മോദതേ .  
പ്രതിബിംബിതശാഖാഗ്രഹലാസ്യാദനമോദവത് .. 22..

ന ത്യജേച്ഛേദ്യതിർമുക്തോ യോ മാധുകരമാതരം .  
വൈരാഗ്യജനകം ശ്രദ്ധാകലത്രം ജ്ഞാനനന്ദനം .. 23..

ധനവൃദ്ധാ വയോവൃദ്ധാ വിദ്യാവൃദ്ധാസ്തഥൈവ ച .  
തേ സർവേ ജ്ഞാനവൃദ്ധസ്യ കിങ്കരഃ ശിഷ്യകിങ്കരഃ .. 24..

യന്മായയാ മോഹിതചേതസോ മാ-  
മാത്മാനമാപൂർണ്ണമലസ്സവന്തഃ .  
പരം വിദശോധരപൂരണായ  
ഭ്രമന്തി കാകാ ഇവ സൂരയോഽപി .. 25..

പാഷാണലോഹമണിമൃണയവിഗ്രഹേഷു  
പൂജാ പുനർജനനഭോഗകരീ മുമുക്ഷുഃ .  
തസ്താദ്യതിഃ സ്വഹൃദയാർചനമേവ കര്യാ-  
ദ്ബാഹ്യാർചനം പരിഹരേദപുനർഭവായ .. 26..

അന്തഃപൂർണോ ബഹിഃപൂർണ്ണഃ പൂർണ്ണകുംഭ ഇവാർണവേ .  
അന്തഃശൂന്യോ ബഹിഃശൂന്യഃ ശൂന്യകുംഭ ഇവാംബരേ ..27..

മാ ഭവ ഗ്രാഹ്യഭാവാരത്ഥാ ഗ്രാഹകാരത്ഥാ ച മാ ഭവ .  
ഭാവനാമഖിലം ത്യക്ത്വാ യച്ഛിഷ്യം തന്മയോ ഭവ .. 28..

ദ്രഷ്ടദർശനദൃശ്യാനി തൃക്ത്വാ വാസനയാ സഹ .  
ദർശനപ്രഥമാഭാസമാത്മാനം കേവലം ഭജ .. 29..

സംശാന്തസർവസങ്കൽപാ യാ ശിലാവദവസ്ഥിതിഃ .  
ജാഗ്രന്നിദ്രാവിനിർമൂക്താ സാ സ്വരൂപസ്ഥിതിഃ പരാ .. 30..

ഇതി ദ്വിതീയോദ്യായഃ .. 2..

അഹമസ്തി പരശ്ചാസ്തി ബ്രഹ്മാസ്തി പ്രഭവോദ്യോഗം .  
സർവലോകഹൃത്ശ്ചാമി സർവലോകേദ്യോഗീ സോദ്യോഗം .. 1..

അഹമേവാസ്തി സിദ്ധോദ്യോഗീ ശുദ്ധോദ്യോഗീ പരമോദ്യോഗം .  
അഹമസ്തി സോമോദ്യോഗീ നിത്യോദ്യോഗീ വിമലോദ്യോഗം .. 2..

വിജ്ഞാനോദ്യോഗീ വിശേഷോദ്യോഗീ സോമോദ്യോഗീ സകലോദ്യോഗം .  
ശുഭോദ്യോഗീ ശോകഹിനോദ്യോഗീ ചൈതന്യോദ്യോഗീ സമോദ്യോഗം .. 3..

മാനാവമാനഹിനോദ്യോഗീ നിർഗുണോദ്യോഗീ ശിവോദ്യോഗം .  
ദൈവതദൈവതവിഹിനോദ്യോഗീ ദ്വന്ദ്വഹിനോദ്യോഗീ സോദ്യോഗം .. 4..

ഭാവാഭാവവിഹിനോദ്യോഗീ ഭാസാഹിനോദ്യോഗീ ഭാസ്ത്യോഗം .  
ശൂന്യാശൂന്യപ്രഭവോദ്യോഗീ ശോഭനാശോഭനോദ്യോഗം .. 5..

തുല്യാതുല്യവിഹിനോദ്യോഗീ നിത്യഃ ശുദ്ധഃ സദാശിവഃ .  
സർവാസർവവിഹിനോദ്യോഗീ സാത്ത്വികോദ്യോഗീ സദാസ്ത്യോഗം .. 6..

ഏകസംഖ്യാവിഹിനോദ്യോഗീ ദ്വിസംഖ്യാവാഹനം ന ച .  
സദസദ്ഭേദഹിനോദ്യോഗീ സങ്കൽപ്പഹിതോദ്യോഗം .. 7..

നാനാത്മഭേദഹിനോദ്യോഗീ ഹൃദ്യഞ്ജനാനന്ദവിഗ്രഹഃ .  
നാഹമസ്തി ന ചാന്യോദ്യോഗീ ദേഹാദിരഹിതോദ്യോഗം .. 8..

ആശ്രയാശ്രയഹിനോദ്യോഗീ ആധാരരഹിതോദ്യോഗം .

ബന്ധമോക്ഷാദിഹീനോസ്തി ശുദ്ധബ്രഹ്മാസ്തി സോസ്ത്യഹം .. 9..

ചിത്താദിസർവഹീനോസ്തി പരമോസ്തി പരാത്പരഃ .  
സദാ വിചാരരൂപോസ്തി നിർവിചാരോസ്തി സോസ്ത്യഹം .. 10..

അകാരോകാരരൂപോസ്തി മകരോസ്തി സനാതനഃ .  
ധാതുധ്യാനവിഹീനോസ്തി ധ്യേയഹീനോസ്തി സോസ്ത്യഹം .. 11..

സർവപൂർണ്ണസ്വരൂപോസ്തി സച്ചിദാനന്ദലക്ഷണഃ .  
സർവതീർഥസ്വരൂപോസ്തി പരമാത്മാസ്ത്യഹം ശിവഃ .. 12..

ലക്ഷ്യാലക്ഷ്യവിഹീനോസ്തി ലയഹീനരസോസ്ത്യഹം .  
മാതൃമാനവിഹീനോസ്തി മേയഹീനഃ ശിവോസ്ത്യഹം .. 13..

ന ജഗത്സർവദൃഷ്ടാസ്തി നേത്രാദിരഹിതോസ്ത്യഹം .  
പ്രവൃദ്ധോസ്തി പ്രബുദ്ധോസ്തി പ്രസന്നോസ്തി പരോസ്ത്യഹം .. 14..

സർവേന്ദ്രിയവിഹീനോസ്തി സർവകർമ്മകൃദപ്യഹം .  
സർവവേദാന്തത്രപ്ലോസ്തി സർവദാ സുലഭോസ്ത്യഹം .. 15..

മുദിതാമുദിതാവ്യോസ്തി സർവമൗനഹലോസ്ത്യഹം .  
നിത്യചിന്മാത്രരൂപോസ്തി സദാ സച്ചിന്മയോസ്ത്യഹം .. 16..

യത്കിഞ്ചിദപി ഹീനോസ്തി സ്വൽപമപ്യതി നാസ്ത്യഹം .  
ഏദയഗ്രന്ഥിഹീനോസ്തി ഏദയാംഭോജമധ്യഗഃ .. 17..

ഷഡ്ധികാരവിഹീനോസ്തി ഷട്കോഷരഹിതോസ്ത്യഹം .  
അരിഷഡ്ധർശമുഷേതോസ്തി അന്തരാദന്തരോസ്ത്യഹം .. 18..

ദേശകാലവിമുഷേതോസ്തി ദിഗംബരസുഖോസ്ത്യഹം .  
നാസ്തി നാസ്തി വിമുഷേതോസ്തി നകാരഹിതോസ്ത്യഹം .. 19..

അഖണ്ഡാകാശരൂപോസ്തി ഹൃഖണ്ഡാകാരമസ്ത്യഹം .

പ്രപഞ്ചമുക്തചിത്തോസ്തി പ്രപഞ്ചരഹിതോസ്ത്യഹം .. 20..

സർവപ്രകാശരൂപോസ്തി ചിന്മാത്രജ്യോതിരസ്ത്യഹം .  
കാലത്രയവിമുക്തോസ്തി കാമാദിരഹിതോസ്ത്യഹം .. 21..

കായികാദിവിമുക്തോസ്തി നിർഗുണം കേവലോസ്ത്യഹം .  
മുക്തിഹീനോസ്തി മുക്തോസ്തി മോക്ഷഹീനോസ്ത്യഹം സദാ .. 22..

സത്യസത്യാദിഹീനോസ്തി സന്മാത്രാനാസ്ത്യഹം സദാ .  
ഗതവ്യദേശഹീനോസ്തി ഗമനാദിവിവർജിതഃ .. 23..

സർവദാ സമരൂപോസ്തി ശാന്തോസ്തി പുരുഷോത്തമഃ .  
ഏവം സ്വാന്ദവോ യസ്യ സോഹമസ്തി ന സംശയഃ .. 24..

യഃ ശ്രണോതി സകൃദാപി ബ്രഹ്മൈവ ഭവതി സ്വയമിത്യപനിഷത് ..

ഇതി തൃതീയോദ്യായഃ .. 3..

ഓം ആപ്യാതു മാമാംഗാനി വാക്പ്രാണശ്ചക്ഷുഃ ശ്രോത്ര-  
മഥോ ബലമിന്ദ്രിയാണി ച . സർവ്വാണി സർവം ബ്രഹ്മോപനിഷദം  
മാഹം ബ്രഹ്മ നിരാകര്യാം മാ മാ ബ്രഹ്മ നിരാകരോ-  
ദനിരാകരണമസ്തനിരാകരണം മേന്തു തദാത്മനി നിരതേ യ  
ഉപനിഷത്സു ധർമാന്യേ മയി സതു തേ മയി സതു ..

ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ..

ഇതി മൈത്രേയ്യപനിഷത്സമാപ്താ ..



പ്രസാധകർ

അല്ലിളക്തം

