



ഉപനിഷത്തുകൾ - 38



നാദബിന്ദുപനിഷദ്

ഋഗ്വേദം

യോഗ ഉപനിഷദ്

താളിളക്കം

2020

പേര്: നാദബിന്ദുപനീഷദ്

ഭാഷ: മലയാളം

വിഭാഗം: ഉപനിഷത്ത്

പ്രസാധകർ: താളിളക്കം

ഡിസംബർ 2020

Layout Design: പ്രവീൺ വർമ്മ

Copyleft:

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

# നാദബിന്ദുപനിഷദ്

## ഋഗ്വേദം

### യോഗ ഉപനിഷദ്

വൈരാജാത്മാപാസനയാ സഞ്ജാതജ്ഞാനവഹ്നിനാ .  
ദഗ്ധാ കർമ്മത്രയം യോഗീ യത്പദം യാതി തദ്ഭജേ ..

ഓം വാങ്മേ മനസി പ്രതിഷ്ഠിതാ . മനോ മേ വാചി പ്രതിഷ്ഠിതം .  
ആവിരാവീർമ ഏധി . വേദസ്യ മാ ആണീസമഃ .ശ്രുതം മേ മാ  
പ്രഹാസീഃ .

അനേനാധീതേനാഹോരാത്രാൻസന്ദധാമി .

ഋതം വദിഷ്യാമി . സത്യം വദിഷ്യാമി .

തന്മാമവതു . തദ്ദക്താരമവതു .

അവതു മാമവതു വക്താരം ..

ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ..

ഓം അകാരോ ദക്ഷിണഃ പക്ഷ ഉകാരസ്തുത്തരഃ സ്മൃതഃ .

മകാരം പച്ഛമിത്യാഹുരർധമാത്രാ തു മസ്തകം .. 1..

പാദാദികം ഗുണാസ്തസ്യ ശരീരം തത്ത്വമുച്യതേ .

ധർമ്മോസ്യ ദക്ഷിണശ്ചക്ഷുരധർമ്മോ യോപരഃ സ്മൃതഃ .. 2..

ഭൂർലോകഃ പാദയോസ്തസ്യ ഭൂവർലോകസ്തു ജാനന്തി .

സുവർലോകഃ കടീദേശേ നാഭീദേശേ മഹർജഗത് .. 3..

ജനോലോകസ്തു ഹൃദേശേ കണ്ഠേ ലോകസ്തപസ്തതഃ .

ഭൂവോർലലാടമധ്യേ തു സത്യലോകോ വ്യവസ്ഥിതഃ .. 4..

സഹസ്രാർണമതീവാത്ര മന്ത്ര ഏഷ പ്രദർശിതഃ .

ഏവമേതാം സമാത്രഭൂധോ ഹംസയോഗവിചക്ഷണഃ .. 5..

ന ഭിദ്യതേ കർമ്മചാരൈഃ പാപകോടിശതൈരപി .

ആഗേയി പ്രഥമാ മാത്രാ വായവ്യേഷാ തഥാപരാ .. 6..

ഭാനമണ്ഡലസങ്കാശാ ഭവേന്മാത്രാ തഥോത്തരാ .

പരമാ ചാർധമാത്രാ യാ വാരുണീം താം വിദുർബുധാഃ .. 7..

കാലത്രയേപി യത്രേമാ മാത്രാ നൃണം പ്രതിഷ്ഠിതാഃ .

ഏഷ ഓങ്കാര ആഖ്യാതോ ധാരണാഭിർനിബോധത .. 8..  
 ഘോഷിണീ പ്രഥമാ മാത്രാ വിദ്യന്മാത്രാ തഥാപരാ .  
 പതംഗിനീ തൃതീയാ സ്യാച്ചതുർഥീ വായുവേഗിനീ .. 9..  
 പഞ്ചമീ നാമധേയാ തു ഷഷ്ഠീ ചൈന്ദ്ര്യഭിധിയതേ .  
 സപ്തമീ വൈഷ്ണവീ നാമ അഷ്ടമീ ശാങ്കരിതി ച .. 10..  
 നവമീ മഹതീ നാമ ധൃതിസ്തു ദശമീ മതാ .  
 ഏകാദശീ ഭവേന്നാരി ബ്രഹ്മീ തു ദ്വാദശീ പരാ .. 11..  
 പ്രഥമായാം തു മാത്രായാം യദി പ്രാണൈർവിയുജ്യതേ .  
 ഭരതേ വർഷരാജാസൗ സാർവഭൗമഃ പ്രജായതേ .. 12..  
 ദ്വിതീയായാം സമുത്ക്രാന്തോ ഭവേദ്യക്ഷോ മഹാത്മവാൻ .  
 വിദ്യാധരസ്തുതീയായാം ഗാന്ധർവസ്തു ചതുർഥികാ .. 13..  
 പഞ്ചമ്യാമഥ മാത്രായാം യദി പ്രാണൈർവിയുജ്യതേ .  
 ഉഷിതഃ സഹ ദേവത്വം സോമലോകേ മഹീയതേ .. 14..  
 ഷഷ്ഠ്യാമിന്ദ്രസ്യ സായുജ്യം സപ്തമ്യാം വൈഷ്ണവം പദം .  
 അഷ്ടമ്യാം വ്രജതേ രുദ്രം പശുനാം ച പതിം തഥാ .. 15..  
 നവമ്യാം തു മഹർലോകം ദശമ്യാം തു ജനം വ്രജേത് .  
 ഏകാദശ്യാം തപോലോകം ദ്വാദശ്യാം ബ്രഹ്മ ശാശ്വതം .. 16..  
 തതഃ പരതരം ശുദ്ധം വ്യാപകം നിർമലം ശിവം .  
 സദോദിതം പരം ബ്രഹ്മ ജ്യോതിഷാമുദയോ യതഃ .. 17..  
 അതീന്ദ്രിയം ഗുണാതീതം മനോ ലീനം യദാ ഭവേത് .  
 അന്യപഥം ശിവം ശാന്തം യോഗയുക്തം സദാ വിശേത് .. 18..  
 തദ്യുക്തസ്തുമയോ ജന്തുഃ ശന്നൈർമുഞ്ചേത്കലേവരം .  
 സംസ്ഥിതോ യോഗചാരണേ സർവസംഗവിവർജിതഃ .. 19..  
 തതോ വിലീനപാശോഽസൗ വിമലഃ കമലാപ്രഭഃ .  
 തേനൈവ ബ്രഹ്മഭാവേന പരമാനന്ദമശ്നതേ .. 20..  
 ആത്മാനം സതതം ജ്ഞാത്യാ കാലം നയ മഹാമതേ .  
 പ്രാരബ്ധമഖിലം ഭുജ്ജനോദ്ദേശം കർതുമർഹസി .. 21..  
 ഉത്പന്നേ തത്ത്വവിജ്ഞാനേ പ്രാരബ്ധം നൈവ മുഞ്ചതി .  
 തത്ത്വജ്ഞാനോദയാദുർദ്ധ്യം പ്രാരബ്ധം നൈവ വിദ്യതേ .. 22..  
 ദേഹാദീനാമസത്താന്തു യഥാ സ്വപ്നോ വിബോധതഃ .  
 കർമ്മ ജന്മാന്തരീയം യത്പ്രാരബ്ധമിതി കീർതിതം .. 23..  
 തന്തു ജന്മാന്തരാഭാവത്പുംസോ നൈവാസ്തി കർഹിചിത് .  
 സ്വപ്നദേഹോ യഥാധ്യസ്തസ്തുമൈവായം ഹി ദേഹകഃ .. 24..

അധ്യസ്തസ്യ കതോ ജന്മ ജന്മാഭാവേ കതഃ സ്ഥിതിഃ .  
ഉപാദാനം പ്രപഞ്ചസ്യ മുദ്ഭാഞ്ചസ്യേവ പശ്യതി .. 25..  
അജ്ഞാനം ചേതി വേദാന്തൈസ്സ്മിന്നഷ്ടേ ക്വ വിശ്വതാ .  
യഥാ രജ്ജുഅം പരിത്യജ്യ സർപം ഗൃഹ്ണാതി വൈ ഭ്രമാത് .. 26..  
തദ്വത്സത്യമവിജ്ഞായ ജഗത്പശ്യതി മുഢധീഃ .  
രജ്ജുഖണ്ഡേ പരിജ്ഞാതേ സർപരൂപം ന തിഷ്ഠതി .. 27..  
അധിഷ്ഠാനേ തഥാ ജ്ഞാതേ പ്രപഞ്ചേ ശൂന്യതാം ഗതേ .  
ദേഹസ്യാപി പ്രപഞ്ചത്വാത്പ്രാർണ്ണാവസ്ഥിതിഃ കൃതഃ .. 28..  
അജ്ഞാനജനബോധാർഥം പ്രാർണ്ണമിതി ചോച്യതേ .  
തതഃ കാലവശാദേവ പ്രാർണ്ണേ തു ക്ഷയം ഗതേ .. 29..  
ബ്രഹ്മപ്രണവസന്ധാനം നാദോ ജ്യോതിർമയഃ ശിവഃ .  
സ്വയമാവിർഭവേദാത്മാ മേഘാഹായേഽശ്രുമാനിവ .. 30..  
സിദ്ധാസനേ സ്ഥിതോ യോഗീ മുദ്രാം സന്ധായ വൈഷ്ണവീം .  
ശൃണയാദുക്ഷിണേ കർണേ നാദമന്തർഗതം സദാ .. 31..  
അഭ്യസ്തമാനോ നാദോഽയം ബാഹ്യമാവൃണതേ ധ്വനിം .  
പക്ഷാദിപക്ഷമഖിലം ജിത്വാ തുര്യപദം വ്രജേത് .. 32..  
ശ്രൂയതേ പ്രഥമാദ്യാസേ നാദോ നാനാവിധോ മഹാൻ .  
വർധമാനസ്തഥാദ്യാസേ ശ്രൂയതേ സൂക്ഷ്മസൂക്ഷ്മതഃ .. 33..  
ആദ്യം ജലധിമൃതഭേദീനിർത്ഥരസംഭവഃ .  
മധ്യേ മർദ്ദലഗ്നാഭോ ഘണ്ടാകാഹലജസ്തഥാ .. 34..  
അന്തേ തു കീകിണീവംശവീണാഭ്രമരനിഃസ്വനഃ .  
ഇതി നാനാവിധാ നാദാഃ ശ്രൂയന്തേ സൂക്ഷ്മസൂക്ഷ്മതഃ .. 35..  
മഹതി ശ്രൂയമാണേ തു മഹാഭേദ്യാദികധ്വനൗ .  
തത്ര സൂക്ഷ്മം സൂക്ഷ്മതരം നാദമേവ പരാമൃശേത് .. 36..  
ഘനമുത്സൃജ്യ വാ സൂക്ഷ്മേ സൂക്ഷ്മമുത്സൃജ്യ വാ ഘനേ .  
രഥമാണമപി ക്ഷിപ്തം മനോ നാന്യത്ര ചാലയേത് .. 37..  
യത്ര കത്രാപി വാ നാദേ ലഗതി പ്രഥമം മനഃ .  
തത്ര തത്ര സ്ഥിതീഭൂത്വാ തേന സാർദ്ധം വിലീയതേ .. 38..  
വിസ്മൃത്യ സകലം ബാഹ്യം നാദേ ദുഗ്ധാംബുവന്ദനഃ .  
ഏകീഭൂയാഥ സഹസാ ചിദാകാശേ വിലീയതേ .. 39..  
ഉദാസീനസ്തതോ ഭൂത്വാ സദാദ്യാസേന സംയമീ .  
ഉന്മനീകാരകം സദ്യോ നാദമേവാവധാരയേത് .. 40..  
സർവചിന്താം സമുത്സൃജ്യ സർവചേഷ്ടാവിവർജ്ജിതഃ .

നാദമേവാനസന്ധ്യാനാദേ ചിത്തം വിലീയതേ .. 41..  
 മകരന്ദം പിബന്ദുഗോ ഗന്ധാനാപേക്ഷതേ തഥാ .  
 നാദാസക്തം സദാ ചിത്തം വിഷയം ന ഹി കാക്ഷതി .. 42..  
 ബദ്ധഃ സുനാദഗന്ധേന സദ്യഃ സന്ത്യക്തചാപലഃ .  
 നാദഗ്രഹണതശ്ചിത്തമന്തരംഗഭൃജംഗമഃ .. 43..  
 വിസ്മൃത്യ വിശ്വമേകാഗ്രഃ കത്രചിന്ന ഹി ധാവതി .  
 മനോമത്തഗജേന്ദ്രസ്യ വിഷയോദ്യാനചാരിണഃ .. 44..  
 നിയാമനസമർഥോഽയം നിനാദോ നിശിതാങ്കുശഃ .  
 നാദോഽന്തരംഗസാരംഗബന്ധനേ വാഗ്മരായതേ .. 45..  
 അന്തരംഗസമുദ്രസ്യ രോധേ വേലായതേഽപി ച .  
 ബ്രഹ്മപ്രണവസംലഗ്നനാദോ ജ്യോതിർമയാത്തകഃ .. 46..  
 മനസ്തത്ര ലയം യാതി തദ്വിഷ്ണോഃ പരമം പദം .  
 താവദാകാശസങ്കൽപോ യാവച്ഛബ്ദഃ പ്രവതതേ .. 47..  
 നിഃശബ്ദം തത്പരം ബ്രഹ്മ പരമാത്മാ സമീര്യതേ .  
 നാദോ യാവന്മനസ്സാവന്നാദാന്തേഽപി മനോന്മനീ .. 48..  
 സശബ്ദശ്ചാക്ഷരേ ക്ഷീണേ നിഃശബ്ദം പരമം പദം .  
 സദാ നാദാനസന്ധാനാത്സക്ഷീണാ വാസനാ ഭവേത് .. 49..  
 നിരഞ്ജനേ വിലീയേതേ മനോവായു ന സംശയഃ .  
 നാദകോടിസഹസ്രാണി ബിന്ദുകോടിശതാനി ച .. 50..  
 സർവേ തത്ര ലയം യാന്തി ബ്രഹ്മപ്രണവനാദകേ .  
 സർവാവസ്ഥാവിനിർമൂക്തഃ സർവചിന്താവിവർജിതഃ .. 51..  
 മൃതവത്തിഷ്യതേ യോഗീ സ മൂക്തോ നാത്ര സംശയഃ .  
 ശംഖദുന്ദുഭിനാദം ച ന ശ്രുണോതി കദാചന .. 52..  
 കാഷ്ടവജ്ജ്ഞായതേ ദേഹ ഉന്മന്യാവസ്ഥയാ ധ്രുവം .  
 ന ജാനാതി സ ശീതോഷ്ണം ന ദുഃഖം ന സുഖം തഥാ .. 53..  
 ന മാനം നാവമാനം ച സത്യക്ത്വാ തു സമാധിനാ .  
 അവസ്ഥാത്രയമന്വേതി ന ചിത്തം യോഗിനഃ സദാ .. 54..  
 ജാഗ്രന്നിദ്രാവിനിർമൂക്തഃ സ്വരൂപാവസ്ഥതാമിയാത് .. 55..  
 ദൃഷ്ടിഃ സ്ഥിരാ യസ്യ വിനാ സദൃശ്യം  
 വായുഃ സ്ഥിരോ യസ്യ വിനാ പ്രയത്നം .  
 ചിത്തം സ്ഥിരം യസ്യ വിനാവലംബം  
 സ ബ്രഹ്മതാരാന്തരനാദരൂപഃ .. 56..  
 ഇത്യുപനിഷത് ..

ഓം വാങ്മേ മനസിതി ശാന്തി: ..

ഇതി നാഭിരൂപനിഷത്തുമാപ്തം ..





പ്രസാധകർ

സാജിഭക്തം

