श्रुत्याचार्योपदेशेन मुनयो यत्पदं ययुः ।
तत्स्वानुभूतिसंसिद्धं स्वमात्रं ब्रह्म भावये ॥
ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि वाक्प्राणश्चक्षुः श्रोत्रम् ।
अथो बलमिन्द्रियाणि च सर्वाणि सर्वं ब्रह्मोपनिषदं
माहं ब्रह्म निराकुर्याम् । मा मा ब्रह्म निराकरो-
दनिराकरणमस्तु । अनिराकरणं मेऽस्तु । तदात्मनि निरते
य उपनिषत्सु धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥
ॐ बृहद्रथो वै नाम राजा राज्ये ज्येष्ठं
पुत्रं निधापयित्वेदमशाश्वतं मन्यमानः
शरीरं वैराग्यमुपेतोऽरण्यं निर्जगाम । स तत्र
परमं तप आस्थायादित्यमीक्षमाण ऊर्ध्वबाहु-
स्तिष्ठत्यन्ते सहस्रस्य मुनिरन्तिकमाजगामाग्नि
रिवाधूमकस्तेजसा निर्दहन्निवात्मविद्भगवाञ्छा-
कायन्य उत्तिष्ठोत्तिष्ठ वरं वृणीश्वेति
राजानमब्रवीत्स तस्मै नमस्कृत्योवाच
भगवन्नाहमात्मवित्त्वं तत्त्वविच्छ्रुणुमो वयं
स त्वं नो ब्रूहीत्येतद्वृत्तं पुरस्तादशक्यं मा
पृच्छ प्रश्नमैक्ष्वाकान्यान्कामान्वृणीश्वेति
शाकायन्यस्य चरणावभिमृश्यमानो
राजेमां गाथां जगाद ॥ १॥
अथ किमएतैर्मान्यनां शोषणं महार्णवानां
शिखरिणां प्रपतनं ध्रुवस्य प्रचलनं स्थानं
वा तरूणां निमज्जनं पृथिव्याः स्थानादपसरणं
सुराणां सोऽहमित्येतद्विधेऽस्मिन्संसारे किं
कामोपभोगैर्यैरेवाश्रितस्यासकृदुपावर्तनं
दृश्यत इत्युद्धर्तुमर्हसीत्यन्धोदपानस्थो भेक
इवाहमस्मिन्संसारे भगवंस्त्वं नो गतिरिति ॥ २॥
भगवञ्शरीरमिदं मैथुनादेवोद्भूतं संविदपेतं
निरय एव मूत्रद्वारेण निष्क्रान्तमस्थिभिश्चितं
मांसेनानुलिप्तं चर्मणावबद्धं विण्मूत्रवातपित्त-
कफमज्जामेदोवसाभिरन्यैश्च मलैर्बहुभिः

परिपूर्णमेतादृशे शरीरे वर्तमानस्य भगवंस्त्वं
नो गतिरिति ॥ ३॥
अथ भगवाञ्छकायन्यः सुप्रीतोऽब्रवीद्राजानं
महाराज बृहद्रथेक्ष्वाकुवंशध्वजशीर्षात्मज्ञः
कृतकृत्यस्त्वं मरुन्नाम्नो विश्रुतोऽसीत्ययं
खल्वात्मा ते कतमो भगवान्वर्ण्य इति तं होवाच ॥
शब्दस्पर्शमया येऽर्था अनर्था इव ते स्थिताः ।
येषां सक्तस्तु भूतात्मा न स्मरेच्च परं पदम् ॥ १॥
तपसा प्राप्यते सत्त्वं सत्त्वात्संप्राप्यते मनः ।
मनसा प्राप्यते ह्यात्मा ह्यात्मापत्त्या निवर्तते ॥ २॥
यथा निरिन्धनो वह्निः स्वयोनावुपशाम्यति ।
तथा वृत्तिक्षयच्चित्तं स्वयोनावुपशाम्यति ॥ ३॥
स्वयोनावुपशान्तस्य मनसः सत्यगामिनः ।
इन्द्रियार्थविमूढस्यानृताः कर्मवशानुगाः ॥ ४॥
चित्तमेव हि संसारस्तत्प्रयत्नेन शोधयेत् ।
यच्चित्तस्तन्मयो भवति गुह्यमेतत्सनातनम् ॥ ५॥
चित्तस्य हि प्रसादेन हन्ति कर्म शुभाशुभम् ।
प्रसन्नात्मात्मनि स्थित्वा सुखमक्षयमश्नुते ॥ ६॥
समासक्तं यदा चित्तं जन्तोर्विषयगोचरम् ।
यद्येवं ब्रह्मणि स्यात्तत्को न मुच्येत बन्धनात् ॥ ७॥
हृत्पुण्डरीकमध्ये तु भावयेत्परमेश्वरम् ।
साक्षिणं बुद्धिवृत्तस्य परमप्रेमगोचरम् ॥ ८॥
अगोचरं मनोवाचामवधूतादिसंप्लवम् ।
सत्तामात्रप्रकाशैकप्रकाशं भावनातिगम् ॥ ९॥
अहेयमनुपादेयमसामान्यविशेषणम् ।
ध्रुवं स्तिमितगंभीरं न तेजो न तमस्ततम् ।
निर्विकल्पं निराभासं निर्वाणमयसंविदम् ॥ १०॥
नित्यः शुद्धो बुद्धमुक्तस्वभावः
सत्यः सूक्ष्मः संविभुश्चाद्वितीयः ।
आनन्दाब्धिर्यः परः सोऽह-
मस्मि प्रत्यग्धातुर्नात्र संशीतिरस्ति ॥ ११॥
आनन्दमन्तर्निजमाश्रयं त-
माशापिशाचीमवमनयन्तम् ।
आलोकयन्तं जगदिन्द्रजाल-
मापत्कथं मां प्रविशेदसङ्गम् ॥ १२॥
वर्णाश्रमाचारयुता विमूढाः

कर्मानुसारेण फलं लभन्ते ।
वर्णादिधर्मं हि परित्यजन्तः
स्वानन्दतृप्ताः पुरुषा भवन्ति ॥ १३॥
वर्णाश्रमं सावयवं स्वरूप-
माद्यन्तयुक्तं ह्यतिकृच्छ्रमात्रम् ।
पुत्रादिदेहेष्वभिमानशून्यं
भूत्वा वसेत्सौख्यतमे ह्यनन्त इति ॥ १४॥ ४॥
इति प्रथमोऽध्यायः ॥ १॥
अथ भगवान्मैत्रेयः कैलासं जगाम तं गत्वोवाच
भो भगवन्परमतत्त्वरहस्यमनुब्रूहीति ॥
स होवाच महादेवः ॥
देहो देवालयः प्रोक्तः स जीवः केवलः शिवः ।
त्यजेदज्ञाननिर्माल्यं सोऽहंभावेन पूजयेत् ॥ १॥
अभेददर्शनं ज्ञानं ध्यानं निर्विषयं मनः ।
स्नानं मनोमलत्यागः शौचमिन्द्रियनिग्रहः ॥ २॥
ब्रह्मामृतं पिबेद्भैक्षमाचरेद्देहरक्षणे ।
वसेदेकान्तिको भूत्वा चैकान्ते द्वैतवर्जिते ।
इत्येवमाचरेद्धीमान्स एवं मुक्तिमाप्नुयात् ॥ ३॥
जातं मृतमिदं देहं मातापितृमलात्मकम् ।
सुखदुःखालयामेध्यं स्पृष्ट्वा स्नानं विधीयते ॥ ४॥
धातुबद्धं महारोगं पापमन्दिरमध्रुवम् ।
विकाराकारविस्तीर्णं स्पृष्ट्वा स्नानं विधीयते ॥ ५॥
नवद्वारमलस्रावं सदा काले स्वभावजम् ।
दुर्गन्धं दुर्मलोपेतं स्पृष्ट्वा स्नानं विधीयते ॥ ६॥
मातृसूतकसम्बन्धं सूतके सह जायते ।
मृतसूतकजं देहं स्पृष्ट्वा स्नानं विधीयते ॥ ७॥
अहंममेति विण्मूत्रलेपगन्धादिमोचनम् ।
शुद्धशौचमिति प्रोक्तं मृज्जलाभ्यां तु लौकिकम् ॥ ८॥
चित्तशुद्धिकरं शौचं वासनात्रयनाशनम् ।
ज्ञानवैराग्यमृत्तोयैः क्षालनाच्छौचमुच्यते ॥ ९॥
अद्वैतभावनाभैक्षमभक्ष्यं द्वैतभावनम् ।
गुरुशास्त्रोक्तभावेन भिक्षोर्भैक्षं विधीयते ॥ १०॥
विद्वान्स्वदेशमुत्सृज्य संन्यासानन्तरं स्वतः ।
कारागारविनिर्मुक्तचोरवद्दूरतो वसेत् ॥ ११॥
अहङ्कारसुतं वित्तभ्रातरं मोहमन्दिरम् ।
आशापत्नी त्यजेद्यावत्तावन्मुक्तो न संशयः ॥ १२॥

मृता मोहमयी माता जातो बोधमयः सुतः ।
सूतकद्वयसंप्राप्तौ कथं सन्ध्यामुपास्महे ॥ १३ ॥
हृदाकाशे चिदादित्यः सदा भासति भासति ।
नास्तमेति न चोदेति कथं सन्ध्यामुपास्महे ॥ १४ ॥
एकमेवाद्वितीयं यद्गुरोर्वाक्येन निश्चितम् ।
एतदेकान्तमित्युक्तं न मठो न वनान्तरम् ॥ १५ ॥
असंशयवतां मुक्तिः संशयाविष्टचेतसाम् ।
न मुक्तिर्जन्मजन्मान्ते तस्माद्विश्वासमाप्नुयात् ॥ १६ ॥
कर्मत्यागान्न संन्यासो न प्रेषोच्चारणेन तु ।
सन्धौ जीवात्मनोरैक्यं संन्यासः परिकीर्तितः ॥ १७ ॥
वमनाहारवद्यस्य भाति सर्वेषणादिषु ।
तस्याधिकारः संन्यासे त्यक्तदेहाभिमानिनः ॥ १८ ॥
यदा मनसि वैराग्यं जातं सर्वेषु वस्तुषु ।
तदैव संन्यसेद्विद्वानन्यथा पतितो भवेत् ॥ १९ ॥
द्रव्यार्थमन्नवस्त्रार्थं यः प्रतिष्ठार्थमेव वा ।
संन्यसेदुभयभ्रष्टः स मुक्तिं नाप्तुमर्हति ॥ २० ॥
उत्तमा तत्त्वचिन्तैव मध्यमं शास्त्रचिन्तनम् ।
अधमा मन्त्रचिन्ता च तीर्थभ्रान्त्यधमाधमा ॥ २१ ॥
अनुभुतिं विना मूढो वृथा ब्रह्मणि मोदते ।
प्रतिबिम्बितशाखाग्रफलास्वादनमोदवत् ॥ २२ ॥
न त्यजेच्चेद्यतिर्मुक्तो यो माधुकरमातरम् ।
वैराग्यजनकं श्रद्धाकलत्रं ज्ञाननन्दनम् ॥ २३ ॥
धनवृद्धा वयोवृद्धा विद्यावृद्धास्तथैव च ।
ते सर्वे ज्ञानवृद्धस्य किंकराः शिष्यकिंकराः ॥ २४ ॥
यन्मायया मोहितचेतसो मा-
मात्मानमापूर्णमलब्धवन्तः ।
परं विदग्दोधरपूरणाय
भ्रमन्ति काका इव सूरयोऽपि ॥ २५ ॥
पाषाणलोहमणिमृण्मयविग्रहेषु
पूजा पुनर्जननभोगकरी मुमुक्षोः ।
तस्माद्यतिः स्वहृदयार्चनमेव कुर्या-
द्बाह्यार्चनं परिहरेदपुनर्भवाय ॥ २६ ॥
अन्तःपूर्णो बहिःपूर्णः पूर्णकुम्भ इवार्णवे ।
अन्तःशून्यो बहिःशून्यः शून्यकुम्भ इवाम्बरे ॥२७ ॥
मा भव ग्राह्यभावात्मा ग्राहकात्मा च मा भव ।
भावनामखिलं त्यक्त्वा यच्छिष्टं तन्मयो भव ॥ २८ ॥

द्रष्टृदर्शनदृश्यानि त्यक्त्वा वासनया सह ।
दर्शनप्रथमाभासमात्मानं केवलं भज ॥ २९॥
संशान्तसर्वसंकल्पा या शिलावदवस्थितिः ।
जाग्रन्निद्राविनिर्मुक्ता सा स्वरूपस्थितिः परा ॥ ३०॥
इति द्वितीयोऽध्यायः ॥ २॥
अहमस्मि परश्चास्मि ब्रह्मास्मि प्रभवोऽस्म्यहम् ।
सर्वलोकगुरुश्चामि सर्वलोकेऽस्मि सोऽस्म्यहम् ॥ १॥
अहमेवास्मि सिद्धोऽस्मि शुद्धोऽस्मि परमोऽस्म्यहम् ।
अहमस्मि सोमोऽस्मि नित्योऽस्मि विमलोऽस्म्यहम् ॥ २॥
विज्ञानोऽस्मि विशेषोऽस्मि सोमोऽस्मि सकलोऽस्म्यहम् ।
शुभोऽस्मि शोकहीनोऽस्मि चैतन्योऽस्मि समोऽस्म्यहम् ॥ ३॥
मानावमानहीनोऽस्मि निर्गुणोऽस्मि शिवोऽस्म्यहम् ।
द्वैताद्वैतविहीनोऽस्मि द्वन्द्वहीनोऽस्मि सोऽस्म्यहम् ॥ ४॥
भावाभावविहीनोऽस्मि भासाहीनोऽस्मि भास्म्यहम् ।
शून्याशून्यप्रभावोऽस्मि शोभनाशोभनोऽस्म्यहम् ॥ ५॥
तुल्यातुल्यविहीनोऽस्मि नित्यः शुद्धः सदाशिवः ।
सर्वासर्वविहीनोऽस्मि सात्त्विकोऽस्मि सदास्म्यहम् ॥ ६॥
एकसङ्ख्याविहीनोऽस्मि द्विसङ्ख्यावाहनं न च ।
सदसद्भेदहीनोऽस्मि सङ्कल्पस्रहितोस्म्यहम् ॥ ७॥
नानात्मभेदहीनोऽस्मि ह्यखण्डानन्दविग्रहः ।
नाहमस्मि न चान्योऽस्मि देहादिरहितोऽस्म्यहम् ॥ ८॥
आश्रयाश्रयहीनोऽस्मि आधाररहितोऽस्म्यहम् ।
बन्धमोक्षादिहीनोऽस्मि शुद्धब्रह्मास्मि सोऽस्म्यहम् ॥ ९॥
चित्तादिसर्वहीनोऽस्मि परमोऽस्मि परात्परः ।
सदा विचाररूपोऽस्मि निर्विचारोऽस्मि सोऽस्म्यहम् ॥ १०॥
अकारोकाररूपोऽस्मि मकरोऽस्मि सनातनः ।
धातृध्यानविहीनोऽस्मि ध्येयहीनोऽस्मि सोऽस्म्यहम् ॥ ११॥
सर्वपूर्णस्वरूपोऽस्मि सच्चिदानन्दलक्षणः ।
सर्वतीर्थस्वरूपोऽस्मि परमात्मास्म्यहं शिवः ॥ १२॥
लक्ष्यालक्ष्यविहीनोऽस्मि लयहीनरसोऽस्म्यहम् ।
मातृमानविहीनोऽस्मि मेयहीनः शिवोऽस्म्यहम् ॥ १३॥
न जगत्सर्वद्रष्टास्मि नेत्रादिरहितोस्म्यहम् ।
प्रवृद्धोऽस्मि प्रबुद्धोऽस्मि प्रसन्नोऽस्मि परोऽस्म्यहम् ॥ १४॥
सर्वेन्द्रियविहीनोऽस्मि सर्वकर्मकृदप्यहम् ।
सर्ववेदान्ततृप्तोऽस्मि सर्वदा सुलभोऽस्म्यहम् ॥ १५॥
मुदितामुदिताख्योऽस्मि सर्वमौनफलोऽस्म्यहम् ।

नित्यचिन्मात्ररूपोऽस्मि सदा सच्चिन्मयोऽस्म्यहम् ॥ १६॥
यत्किञ्चिदपि हीनोऽस्मि स्वल्पमप्यति नास्म्यहम् ।
हृदयग्रन्थिहीनोऽस्मि हृदयाम्भोजमध्यगः ॥ १७॥
षड्विकारविहीनोऽस्मि षट्कोषरहितोऽस्म्यहम् ।
अरिषड्वर्गमुक्तोऽस्मि अन्तरादन्तरोऽस्म्यहम् ॥ १८॥
देशकालविमुक्तोऽस्मि दिगम्बरसुखोऽस्म्यहम् ।
नास्ति नास्ति विमुक्तोऽस्मि नकाररहितोऽस्म्यहम् ॥ १९॥
अखण्डाकाशरूपोऽस्मि ह्यखण्डाकारमस्म्यहम् ।
प्रपञ्चमुक्तचित्तोऽस्मि प्रपञ्चरहितोऽस्म्यहम् ॥ २०॥
सर्वप्रकाशरूपोऽस्मि चिन्मात्रज्योतिरस्म्यहम् ।
कालत्रयविमुक्तोऽस्मि कामादिरहितोऽस्म्यहम् ॥ २१॥
कायिकादिविमुक्तोऽस्मि निर्गुणः केवलोऽस्म्यहम् ।
मुक्तिहीनोऽस्मि मुक्तोऽस्मि मोक्षहीनोऽस्म्यहम् सदा ॥ २२॥
सत्यासत्यादिहीनोऽस्मि सन्मात्रान्नास्म्यहं सदा ।
गन्तव्यदेशहीनोऽस्मि गमनादिविवर्जितः ॥ २३॥
सर्वदा समरूपोऽस्मि शान्तोऽस्मि पुरुषोत्तमः ।
एवं स्वानुभवो यस्य सोऽहमस्मि न संशयः ॥ २४॥
यः शृणोति सकृद्वापि ब्रह्मैव भवति स्वयमित्युपनिषत् ॥
इति तृतीयोऽध्यायः ॥ ३॥
ॐ आप्यान्तु मामाङ्गानि वाक्प्राणश्चक्षुः श्रोत्र-
मथो बलमिन्द्रियाणि च ।सर्वाणि सर्वं ब्रह्मोपनिषदं
माहं ब्रह्म निराकुर्यां मा मा ब्रह्म निराकरो-
दनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेस्तु तदात्मनि निरते य
उपनिषत्सु धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥
इति मैत्रेय्युपनिषत्समाप्ता ॥

Please send corrections to sanskrit@cheerful.com
Last updated January 5, 2000