మైత్రేయ్యుపనిషత్తు

– డా. పైడిపాటి వేంకటా చలపతి

ఉపోద్ఘాతము :

సామవేదాంతర్గతమైన మైత్రేయ్యుపనిషత్ మూడు అధ్యాయలు కలిగినది. ప్రథమాధ్యాయం బృహద్రథుని వైరాగ్యము, ద్వితీయాధ్యాయం మైత్రేయ పరమేశ్వర సంవాదం, తృతీయాధ్యాయం స్వస్వరూపసందర్శనగానమును తెలియజేస్తాయి. నిత్యసత్యమైన ఆత్మతత్త్వము నందు జాగరూకులై ఉన్న మునులు శ్రుతుల, ఆచార్యుల ఉపదేశముల సాక్షిగా ఏ పదమును దర్శింపజేస్తున్నారో అట్టి పరమపదము యొక్క సిద్ధిచే బ్రహ్మమే నేను అను నిత్యభావనను మనము పొందెదముగాక అన్న విషయంతో ఈ ఉపనిషత్ ప్రారంభమౌతున్నది.

ప్రథమాధ్యాయము

ఇక్ష్వాకు వంశస్థుడైన బృహద్రథుడు మహాప్రాజ్ఞుడు, ధర్మనిరతుడు. ఇంద్రియములు, ఇంద్రియవిషయములతో కూడిన దేహము తనను విడువక ముందే మనసుతో ఈ దేహాన్ని విడవడం అభ్యసించాలని తన పెద్ద కుమారుని రాజుగా చేసి **ఇదమ్ అశాశ్వతం మన్యమానః శరీరం వైరాగ్యమ్ ఉపేతః అరణ్యం నిర్జగామ**. ఈ దేహము శాశ్వతము కానే కాదని తలచి, విరాగి అయి అరణ్యవాసాన్ని స్వీకరించాడు. తన ఇష్టదైవమైన సూర్యభగవానుని యందు దృష్టిని నిలిపి సహస్రారమునకు ఆవల బుద్ధిని నిలిపి గొప్పతపస్సును అత్యంతశ్రద్ధతో ప్రారంభించారు. ఆత్మజ్ఞానం చేత ప్రకాశిస్తున్న శాకాయన్యుల వారు బృహద్రథుని ముందు నిలచి వరం కోరుకొమ్మని అడుగగా, తనకు తత్త్వజ్ఞానాన్ని ప్రసాదించమని వినమ్రుడై ప్రార్థించాడు. తత్త్వజ్ఞానము సంక్లిష్టమైనది, బోధించడానికి వీలుపడనిది మరేదైనా కోరుకోమని శాకాయన్యుల వారు పలుకగా, శాకాయన్యుని పాదములకు నమస్కరించి బృహద్రథుడు ఇలా ప్రార్థిస్తూ –

స్వామి, మహాసముద్రాలే ఇంకిపోతున్నాయి, మహావృక్షాలు నేలకూలిపోతున్నాయి, దేవతల వంటి వారు స్థానాలు కోల్పోతున్నారు, సంసారంలో **అంధ ఉదపానస్థో భేక ఇవ** చీకటి నూతిలోని కప్ప వలె అజ్ఞానమనే చీకటి నూతిలో బెకబెక లాడుతూ దేహదేహాంతరాలు గడుపుతూ జన్మ–జరా–మృత్యుచక్రంలో ఇరుక్కొని దిక్కుతోచక ఉన్నాను. పాంచభౌతికమైన ఈ దేహము స్త్రీ పురుషుల కలయిక కారణంగా రూపుదిద్దుకొని భూమిపైకి వచ్చినదై, ఎముకలు, మాంసము, మలమూత్రములు, రక్తము, వాత, కఫ, పిత్తములువంటి మలినపదార్థములతో నిండినదైన దేహంమీద మమకారంతో సంసారబద్ధుడయున్నాను. దీనికి ఆత్మవిద్యయే మందు. కనుక తత్త్వజ్ఞానాన్ని అనుగ్రహించమని ప్రార్థించాడు.

బృహద్రథుని మాటల చేత సంతోషాన్ని పొందిన శాకాయన్యుల వారు తపస్సు ద్వారా ఆత్మానుభూతిని పొందడం, సత్త్వగుణాన్ని పెంచుకోవడం, చిత్తశమనం, కర్మవశంగా కనబడే సర్వపదార్థముల మిథ్యాభావం, సనాతనమైన చిత్ ఆత్మస్వరూపంగా ప్రకాశించు రహస్యం, హృదయపద్మము నందు సర్వదా వేంచేసి ఉన్న పరమాత్మస్థానవిశేషం. పరమాత్మను అర్థం చేసుకోవడానికి చెప్పిన పదునాలుగు లక్షణాలు. చిత్తము శమించగా మిగిలిన చిద్రూప పరమేశ్వరస్థానం. పరస్వరూపమే నేను. ఆత్మకు సంబంధించని లోకసంబంధమైన వర్ణాశ్రమ ధర్మాలు, ఆచారాలు ఎవరికి ? అన్న విషయాలను వివరిస్తూ **పుత్రాది దేహేషు అభిమానశూన్యం** – నా బంధువులు, నా పుత్రులు, నా కుటుంబం ఇటువంటి దేహాభిమానరహితులైన వారు శాశ్వతమైన మహదానందము నందు స్థానమును పొందుతారని తెలియజేశాడు.

ద్వితీయాధ్యాయము

రెండవ అధ్యాయంలో శాకాయన్యుల వారు జగద్గురువు, జగదీశ్వరుడైన మహాదేవునికి మైత్రేయమహర్షికి మధ్య జరిగిన తత్త్వశాస్త్రవిశేషములతో కూడిన సంవాదమును బృహద్రథునికి తెలుపుతున్నారు.

ముందుగా పరమాత్మస్థానాన్ని ప్రస్తావిస్తూ **దేహో దేవాలయః ప్రోక్తః** అని దేహమే దేవాలయము. దేహములోని జీవుడే శివుడు. అజ్ఞానమనే నిర్మాల్యాన్ని తొలగించి **సోఽహం** భావనతో స్వస్వరూపాత్మ పరమేశ్వరుని పూజించు విధానం. దేహాంతర్గతుడైన దేహిని శివస్వరూపంగా ఉపాసించి ముక్తిని పొందడానికి అభేద దర్శనమనే జ్ఞానము, ఆత్మభావనను అనుసంధానము చేయడానికి ధ్యానము, నిర్మలమైన ఆత్మదృష్టి కోసం స్నానము, ఇంద్రియనిగ్రము కొరకు శౌచము, బ్రహ్మతత్త్వమనే పానము, పరతత్త్వసాధనకు ఉపకరించటు దేహరక్షణకు మాత్రమే ఆహారము, పరమాత్మతో వాసమే ఏకాంతము అన్న మార్గాల అవశ్యకత. అనేక వికారాలతో నిర్మితమైన పాంచభౌతికమైన దేహనిర్మాణవిశేషం. కాలంతోపుట్టి, కాలంలో నశించు భౌతికదేహంతో సంబంధం మలసదృశం కనుక జనన-మరణ సందర్భాలలో విధించిన స్నానముయొక్క అంతరార్థం. వాసనాత్రయములను తొలగించ గల శుద్ధశౌచవిధానం. **అద్వైతభావనా భైక్ష్యం** అన్న వాక్యం ద్వారా నిజమైన ఆహార ప్రాముఖ్యం. దృశ్యసంబంధమైన సర్వము మనసుతో త్యజించడం. సత్ ను మాత్రమే మనస్సుతో దృష్టి యందు ఆశ్రయించి ఉండడం. అహంకారమనే కుమారుని, ధనము-సంపదల పట్ల ఉన్న మోహమనే సోదరుని, ఆశ అనే భార్యను త్యజించడం. సన్న్యాసము అనగా ఏమి ? ఉభయభ్రష్టుడు ఎవడు ? ఉత్తమోత్తమ-మధ్యమ-అధమ-అధమాధమ-చింతనలు ఏవి ? ఎవడు ముక్తుడు ? ఆత్మజ్ఞానవృద్ధుని శ్రేష్ఠత్వం. పునర్జన్మల పొడగింపునకు ఏది కారణం. పూర్ణకుంభము, శూన్యకుంభములవలె బయట, లోపల నిర్విషయచిందానందంగా ప్రకాశిస్తున్న ఆత్మతత్త్వం. చూచువాడు — చూడటము — చూడబడునది. త్రిపుటి అనబడే ఈ మూడింటిని వాటి వాటి సంబంధమైన సంస్కారవాసనలతో సహా అధిగమించి ఆత్మరూపమును ఉపాసిస్తూ తన్మయుడవై ప్రకాశించమని మహేశ్వరుడు మైత్రేయమహర్షికి ఆత్మజ్ఞానమును విశదపరిచారు.

తృతీయాధ్యాయము

ఆ అధ్యాయములో శాకాయన్యమహర్షి శ్రోత యొక్క స్వసహజాత్మరూప ధ్యానమను గానమును తెలుపుతున్నాడు. సర్వమునకు అవల ఉండి, ఉన్నది కూడా నేనే. బ్రహ్మము అని చెప్పబడుతున్న నేనే సమస్త జగత్తులుగా ప్రభవిస్తూ ఉన్నాను. సర్వము ప్రకాశింపజేస్తున్న పరబ్రహ్మను నేనే. నేను సిద్ధుడను, మలరహితుడను, సదాశివుడను, నిర్మలుడను, నిర్విషయుడను, తెలుసుకునేవాడిని, తెలియబడే విశేషము, సర్వశుభకరుడను, శోకహీనుడను, మానావమానహీనుడను, నిర్గుణుడను, ద్వంద్వహీనుడను, భావాభావవిహీనుడను, సమస్తమును భాసింపజేయువాడను, శూన్య–పూర్ణస్వరూపుడను, నిత్యశుద్ధుడను, జీవాత్మగా ఉన్న పరమాత్మను, పరమాత్మయే అయి ఉన్న జీవాత్మను, శుద్ధసాత్త్వికుడను, ఉభయత్ర ఏకస్వరూపుడను, ఆధారరహితుడను, ఆత్మానాత్మభేదము లేనివాడను, శుద్ధబ్రహ్మమును, నిర్విచారస్వరూపుడను, చిదానందరూపుడను, అకార – ఉకార రూపమైన పరమాత్మను, మకారమగు సనాతన ఇహస్వరూపుడను, పూర్ణస్వరూపుడను, సచ్చిదానందస్వరూపుడను, సర్వతీర్థస్వరూపుడను, శివానందస్వరూపుడను, అప్రమేయుడను, ప్రబోధస్వరూపుడను, నిత్యచిన్మాత్రరూపుడను, షడ్వికారరహితుడను, షట్ కోశరహితుడను, అఖండాకాశస్వరూపుడను, కాలత్రయవిముక్తుడను, విదేహుడను, సర్వదా సమరూపుడను, పరమశాంతుడను, పురుషోత్తముడను. ఈ పరమేశ్వరస్వరూపవిశేషాలు ఎవరికి స్వానుభవం అవుతున్నాయో అదియే నేను. ఈ సమస్తమూ నేనే. నేను కానిది ఏదీ లేదు. అందులో ఏ సందేహము లేదు అని పరమేశ్వరుడు మైత్రేయమహర్షికి బోధించిన శివభావనను శాకాయన్యుల వారు బృహద్రథునికి తెలియజేశారు.

స్వస్తి

మైత్రేయ్యుపనిషత్

శ్లో. శ్రుత్యాచార్యోపదేశేన మునయో యత్పదం యయుః ।
తత్స్వానుభూతిసంసిద్ధం స్వమాత్రం బ్రహ్మ భావయే ॥

ఓం ఆప్యాయంతు మమాంగాని వాక్ప్రాణశ్చక్షుః శ్రోత్రం ।
అథో బలమింద్రియాణి చ సర్వాణి సర్వం బ్రహ్మోపనిషదం
మాహం బ్రహ్మ నిరాకుర్యాం । మా మా బ్రహ్మ నిరాకరో
దనిరాకరణమస్తు । అనిరాకరణం మేఽస్తు । తదాత్మని నిరతే
య ఉపనిషత్సు ధర్మాస్తే మయి సంతు తే మయి సంతు ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

అథ మైత్రేయ్యుపనిషత్ ప్రారంభః

ఓం బృహద్రథో వై నామ రాజా రాజ్యే జ్యేష్ఠం పుత్రం నిధాపయిత్వేదమశాశ్వతం మన్యమానః శరీరం వైరాగ్యముపేతోఽరణ్యం నిర్జగామ. స తత్ర పరమం తప ఆస్థాయాదిత్యమీక్షమాణ ఊర్ధ్వ బాహుస్తిష్ఠత్యంతే సహస్రస్య మునిరంతికమాజగామ అగ్నిరివాధూమకస్తేజసా నిర్దహన్నివాత్మ విద్భగ వాంఛాకాయన్య ఉత్తిష్ఠోత్తిష్ఠ వరం వృణీష్వేతి రాజానమబ్రవీత్స తస్మై నమస్కృత్యోవాచ భగవన్నాహమాత్మవిత్త్వం తత్త్వవిచ్ఛృణుమో వయం స త్వం నో బ్రూహీత్యేతద్వృత్తం పురస్తాదశక్యం మా పృచ్ఛ ప్రశ్నమైక్ష్వాకాన్యాన్కామాన్వృణీష్వేతి శాకాయన్యస్య చరణావభిమృశ్యమానో రాజేమాం గాథాం జగాద ॥ ॥ 1 ॥

అథ కిమేతైర్వాన్యానాం శోషణం మహార్ణవానాం శిఖరిణాం ప్రపతనం ధ్రువస్య ప్రచలనం స్థానం వా తరూణాం నిమజ్జనం పృథివ్యాః స్థానాదపసరణం సురాణాం

సోఽహమిత్యేతద్విధేఽస్మిన్సంసారే కిం కామోపభోగైర్యైరేవాశ్రితస్యాసకృదుపావర్తనం దృశ్యత ఇత్యుద్ధర్తుమర్హసీత్యంధోదపానస్థో భేక ఇవాహమస్మిన్సంసారే భగవంస్త్వం నో గతిరితి ॥ ॥ 2 ॥

భగవఞ్ఛరీరమిదం మైథునాదేవోద్భూతం సంవిదపేతం నిరయ ఏవ మూత్రద్వారేణ నిష్క్రాంత మస్థిభిశ్చితం మాంసేనానులిప్తం చర్మణావబద్ధం విణ్మూత్ర వాతపిత్తకఫ మజ్జామేదోవ సాభిరన్యైశ్చ మలైర్బహుభిః పరిపూర్ణమేతాదృశే శరీరే వర్తమానస్య భగవంస్త్వం నో గతిరితి ॥ ॥ 3 ॥

అథ భగవాంఛకాయన్యః సుప్రీతోఽబ్రవీద్రాజానం మహారాజ బృహద్రథేక్ష్వా కుర్వంశధ్వజశీర్షాత్మజ్ఞః కృతకృత్యస్త్వం మరున్నామ్నో విశ్రుతోఽసీత్యయం ఖల్వాత్మా తే కతమో భగవాన్వర్ణ్య ఇతి తం హోవాచ॥

శబ్దస్పర్శమయా యేఽర్థా అనర్థా ఇవ తే స్థితాః ।
యేషాం సక్తస్తు భూతాత్మా న స్మరేచ్చ పరం పదమ్ ॥ ॥ 1 ॥

తపసా ప్రాప్యతే సత్త్వం సత్త్వాత్సంప్రాప్యతే మనః ।
మనసా ప్రాప్యతే హ్యాత్మా హ్యాత్మాపత్త్యా నివర్తతే ॥ ॥ 2 ॥

యథా నిరింధనో వహ్నిః స్వయోనావుపశామ్యతి ।
తథా వృత్తిక్షయాచ్చిత్తం స్వయోనావుపశామ్యతి ॥ ॥ 3 ॥

స్వయోనావుపశాంతస్య మనసః సత్యగామినః ।
ఇంద్రియార్థవిమూఢస్యానృతాః కర్మవశానుగాః ॥ ॥ 4 ॥

చిత్తమేవ హి సంసారస్తత్ప్రయత్నేన శోధయేత్ ।
యచ్చిత్తస్తన్మయో భవతి గుహ్యమేతత్సనాతనమ్ ॥ ॥ 5 ॥

చిత్తస్య హి ప్రసాదేన హంతి కర్మ శుభాశుభం ।
ప్రసన్నాత్మాత్మని స్థిత్వా సుఖమక్షయమశ్నుతే ॥ ॥ 6 ॥

సమాసక్తం యదా చిత్తం జంతోర్విషయగోచరం ।
యద్యేవం బ్రహ్మణి స్యాత్తత్కో న ముచ్యేత బంధనాత్ ॥ ॥ 7 ॥

హృత్పుండరీకమధ్యే తు భావయేత్పరమేశ్వరం ।
సాక్షిణం బుద్ధివృత్తస్య పరమప్రేమగోచరమ్ ॥ ॥ 8 ॥

అగోచరం మనోవాచామవధూతాదిసంప్లవం ।
సత్తామాత్రప్రకాశైకప్రకాశం భావనాతిగమ్ ॥ ॥ 9 ॥

అహేయమనుపాదేయమసామాన్యవిశేషణం ।
ధ్రువం స్తిమితగంభీరం న తేజో న తమస్తతం ।
నిర్వికల్పం నిరాభాసం నిర్వాణమయసంవిదమ్ ॥ ॥ 10 ॥

నిత్యశ్శుద్ధో బుద్ధముక్తస్వభావః సత్యస్సూక్ష్మస్సంవిభుశ్చాద్వితీయః ।
ఆనందాబ్ధిర్యః పరః సోఽహమస్మి ప్రత్యగ్ధాతుర్నాత్ర సంశీతిరస్తి ॥ ॥ 11 ॥

ఆనందమంతర్నిజమాశ్రయం తమాశాపిశాచీమవమానయంతమ్ ।
ఆలోకయంతం జగదింద్రజాలమాపత్కథం మాం ప్రవిశేదసంగమ్ ॥ ॥ 12 ॥

వర్ణాశ్రమాచారయుతా విమూఢాః కర్మానుసారేణ ఫలం లభంతే ।
వర్ణాదిధర్మం హి పరిత్యజన్తః స్వానందతృప్తాః పురుషా భవంతి ॥ ॥ 13 ॥

వర్ణాశ్రమం సావయవం స్వరూప మాద్యంతయుక్తం హ్యతికృచ్ఛ్రమాత్రం ।
పుత్రాదిదేహేష్వభిమానశూన్యం భూత్వా వసేత్సౌఖ్యతమే హ్యనంత ఇతి ॥ ॥ 14 ॥

ఇతి మైత్రేయ్యుపనిషత్సు ప్రథమోఽధ్యాయః

ద్వితీయోఽధ్యాయః

అథ భగవాన్మైత్రేయః కైలాసం జగామ తం గత్వోవాచ
భో భగవన్పరమత తత్త్వరహస్యమనుబ్రూహీతి ॥
స హోవాచ మహాదేవః ॥

దేహో దేవాలయః ప్రోక్తస్స జీవః కేవలశ్శివః ।
త్యజేదజ్ఞాననిర్మాల్యం సోఽహంభావేన పూజయేత్ ॥ ॥ 1 ॥

అభేదదర్శనం జ్ఞానం ధ్యానం నిర్విషయం మనః.
స్నానం మనోమలత్యాగః శౌచమింద్రియనిగ్రహః ॥ ॥ 2 ॥

బ్రహ్మామృతం పిబేద్భైక్షమాచరేద్దేహరక్షణే ।
వసేదేకాంతికో భూత్వా చైకాంతే ద్వైతవర్జితే ।
ఇత్యేవమాచరేద్ధీమాన్స ఏవం ముక్తిమాప్నుయాత్ ॥ ॥ 3 ॥

జాతం మృతమిదం దేహం మాతాపితృమలాత్మకమ్ ।
సుఖదుఃఖాలయామేధ్యం స్పృష్ట్వా స్నానం విధీయతే ॥ ॥ 4 ॥

ధాతుబద్ధం మహారోగం పాపమందిరమధ్రువమ్ ।
వికారాకారవిస్తీర్ణం స్పృష్ట్వా స్నానం విధీయతే ॥ ॥ 5 ॥

నవద్వారమలస్రావం సదా కాలే స్వభావజమ్ ।
దుర్గంధం దుర్మలోపేతం స్పృష్ట్వా స్నానం విధీయతే ॥ ॥ 6 ॥

మాతృసూతకసంబంధం సూతకే సహ జాయతే ।
మృతసూతకజం దేహం స్పృష్ట్వా స్నానం విధీయతే ॥ ॥ 7 ॥

అహమ్మమేతి విణ్మూత్రలేపగంధాదిమోచనమ్ ।
శుద్ధశౌచమితి ప్రోక్తం మృజ్జలాభ్యాం తు లౌకికమ్ ॥ ॥ 8 ॥

చిత్తశుద్ధికరం శౌచం వాసనాత్రయనాశనమ్ ।
జ్ఞానవైరాగ్యమృత్తోయైః క్షాలనాచ్ఛౌచముచ్యతే ॥ ॥ 9 ॥

అద్వైతభావనాభైక్షమభక్ష్యం ద్వైతభావనమ్ ।
గురుశాస్త్రోక్తభావేన భిక్షోర్భైక్షం విధీయతే ॥ ॥ 10 ॥

విద్వాన్స్వదేశముత్సృజ్య సన్న్యాసానంతరం స్వతః ।
కారాగారవినిర్ముక్తచోరవద్దూరతో వసేత్ ॥ ॥ 11 ॥

అహంకారసుతం విత్తభ్రాతరం మోహమందిరమ్ ।
ఆశాపత్నీం త్యజేద్యావత్తావన్ముక్తో న సంశయః ॥ ॥ 12 ॥

మృతా మోహమయీ మాతా జాతో బోధమయస్సుతః ।
సూతకద్వయసంప్రాప్తౌ కథం సంధ్యాముపాస్మహే ॥ ॥ 13 ॥

హృదాకాశే చిదాదిత్యః సదా భాసతి భాసతి ।
నాస్తమేతి న చోదేతి కథం సంధ్యాముపాస్మహే ॥ ॥ 14 ॥

ఏకమేవాద్వితీయం యద్గురోర్వాక్యేన నిశ్చితమ్ ।
ఏతదేకాంతమిత్యుక్తం న మఠో న వనాంతరమ్ ॥ ॥ 15 ॥

అసంశయవతాం ముక్తిః సంశయావిష్టచేతసామ్ ।
న ముక్తిర్జన్మజన్మాంతే తస్మాద్విశ్వాసమాప్నుయాత్ ॥ ॥ 16 ॥

కర్మత్యాగాన్న సన్న్యాసో న ప్రేషోచ్చారణేన తు ।
సంధౌ జీవాత్మనోరైక్యం సన్న్యాసః పరికీర్తితః ॥ ॥ 17 ॥

వమనాహారవద్యస్య భాతి సర్వేషణాదిషు.
తస్యాధికారః సన్న్యాసే త్యక్తదేహాభిమానినః ॥ ॥ 18 ॥

యదా మనసి వైరాగ్యం జాతం సర్వేషు వస్తుషు.
తదైవ సన్న్యసేద్విద్వానన్యథా పతితో భవేత్ ॥ ॥ 19 ॥

ద్రవ్యార్థమన్నవస్త్రార్థం యః ప్రతిష్ఠార్థమేవ వా.
సన్న్యసేదుభయభ్రష్టః స ముక్తిం నాప్తుమర్హతి ॥ ॥ 20 ॥

ఉత్తమా తత్త్వచింతైవ మధ్యమం శాస్త్రచింతనమ్ ।
అధమా మంత్రచింతా చ తీర్థభ్రాంత్యధమాధమా ॥ ॥ 21 ॥

అనుభూతిం వినా మూఢో వృథా బ్రహ్మణి మోదతే ।
ప్రతిబింబితశాఖాగ్రఫలాస్వాదనమోదవత్ ॥ ॥ 22 ॥

న త్యజేచ్చేద్యతిర్ముక్తో యో మాధుకరమాతరమ్ ।
వైరాగ్యజనకం శ్రద్ధాకలత్రం జ్ఞాననందనమ్ ॥ ॥ 23 ॥

ధనవృద్ధా వయోవృద్ధా విద్యావృద్ధాస్తథైవ చ ।
తే సర్వే జ్ఞానవృద్ధస్య కింకరాశ్శిష్యకింకరాః ॥ ॥ 24 ॥

యన్మాయయా మోహితచేతసో మామాత్మానమాపూర్ణమలబ్ధవంతః ।
పరం విదగ్దోధరపూరణాయ భ్రమంతి కాకా ఇవ సూరయోఽపి ॥॥ 25 ॥

పాషాణలోహమణిమృణ్మయవిగ్రహేషు
పూజా పునర్జననభోగకరీ ముముక్షోః ।
తస్మాద్యతిః స్వహృదయార్చనమేవ కుర్యా
ద్బాహ్యార్చనం పరిహరేదపునర్భవాయ ॥ ॥ 26 ॥

అంతఃపూర్ణో బహిఃపూర్ణః పూర్ణకుంభ ఇవార్ణవే ।
అంతఃశూన్యో బహిశ్శూన్యః శూన్యకుంభ ఇవాంబరే ॥ ॥27 ॥

మా భవ గ్రాహ్యభావాత్మా గ్రాహకాత్మా చ మా భవ ।
భావనామఖిలం త్యక్త్వా యచ్ఛిష్టం తన్మయో భవ ॥ ॥ 28 ॥

ద్రష్టృదర్శనదృశ్యాని త్యక్త్వా వాసనయా సహ ।
దర్శనప్రథమాభాసమాత్మానం కేవలం భజ ॥ ॥ 29 ॥

సంశాంతసర్వసంకల్పా యా శిలావదవస్థితిః ।
జాగ్రన్నిద్రావినిర్ముక్తా సా స్వరూపస్థితిః పరా ॥ ॥ 30 ॥

ఇతి మైత్రేయ్యుపనిషత్సు ద్వితీయోఽధ్యాయః

తృతీయోఽధ్యాయః

అహమస్మి పరశ్చాస్మి బ్రహ్మాస్మి ప్రభవోఽస్మ్యహమ్ ।
సర్వలోకగురుశ్చాస్మి సర్వలోకేఽస్మి సోఽస్మ్యహమ్ ॥ ॥ 1 ॥

అహమేవాస్మి సిద్ధోఽస్మి శుద్ధోఽస్మి పరమోఽస్మ్యహమ్ ।
అహమస్మి సోమోఽస్మి నిత్యోఽస్మి విమలోఽస్మ్యహమ్ ॥ ॥ 2 ॥

విజ్ఞానోఽస్మి విశేషోఽస్మి సోమోఽస్మి సకలోఽస్మ్యహమ్ ।
శుభోఽస్మి శోకహీనోఽస్మి చైతన్యోఽస్మి సమోఽస్మ్యహమ్ ॥ ॥ 3 ॥

మానావమానహీనోఽస్మి నిర్గుణోఽస్మి శివోఽస్మ్యహమ్ ।
ద్వైతాద్వైతవిహీనోఽస్మి ద్వంద్వహీనోఽస్మి సోఽస్మ్యహమ్ ॥ ॥ 4 ॥

భావాభావవిహీనోఽస్మి భాసాహీనోఽస్మి భాస్మ్యహమ్ ।
శూన్యాశూన్యప్రభావోఽస్మి శోభనాశోభనోఽస్మ్యహమ్ ॥ ॥ 5 ॥

తుల్యాతుల్యవిహీనోఽస్మి నిత్యశ్శుద్ధస్సదాశివః ।
సర్వాసర్వవిహీనోఽస్మి సాత్త్వికోఽస్మి సదాస్మ్యహమ్ ॥ ॥ 6 ॥

ఏకసంఖ్యావిహీనోఽస్మి ద్విసంఖ్యావాహనం న చ ।
సదసద్భేదహీనోఽస్మి సంకల్పరహితోస్మ్యహమ్ ॥ ॥ 7 ॥

నానాత్మభేదహీనోఽస్మి హ్యఖండానందవిగ్రహః ।
నాహమస్మి న చాన్యోఽస్మి దేహాదిరహితోఽస్మ్యహమ్ ॥ ॥ 8 ॥

ఆశ్రయాశ్రయహీనోఽస్మి ఆధారరహితోఽస్మ్యహమ్ ।
బంధమోక్షాదిహీనోఽస్మి శుద్ధబ్రహ్మాస్మి సోఽస్మ్యహమ్ ॥ ॥ 9 ॥

చిత్తాదిసర్వహీనోఽస్మి పరమోఽస్మి పరాత్పరః ।
సదా విచారరూపోఽస్మి నిర్విచారోఽస్మి సోఽస్మ్యహమ్ ॥ ॥ 10 ॥

అకారోకారరూపోఽస్మి మకారోఽస్మి సనాతనః ।
ధాతృధ్యానవిహీనోఽస్మి ధ్యేయహీనోఽస్మి సోఽస్మ్యహమ్ ॥ ॥ 11 ॥

సర్వపూర్ణస్వరూపోఽస్మి సచ్చిదానందలక్షణః ।
సర్వతీర్థస్వరూపోఽస్మి పరమాత్మాస్మ్యహం శివః ॥ ॥ 12 ॥

లక్ష్యాలక్ష్యవిహీనోఽస్మి లయహీనరసోఽస్మ్యహమ్ ।
మాతృమానవిహీనోఽస్మి మేయహీనశ్శివోఽస్మ్యహమ్ ॥ ॥ 13 ॥

న జగత్సర్వద్రష్టాస్మి నేత్రాదిరహితోస్మ్యహమ్ ।
ప్రవృద్ధోఽస్మి ప్రబుద్ధోఽస్మి ప్రసన్నోఽస్మి పరోఽస్మ్యహమ్ ॥ ॥ 14 ॥

సర్వేంద్రియవిహీనోఽస్మి సర్వకర్మకృదప్యహమ్ ।
సర్వవేదాంతతృప్తోఽస్మి సర్వదా సులభోఽస్మ్యహమ్ ॥ ॥ 15 ॥

ముదితాముదితాఖ్యోఽస్మి సర్వమౌనఫలోఽస్మ్యహమ్ ।
నిత్యచిన్మాత్రరూపోఽస్మి సదా సచ్చిన్మయోఽస్మ్యహమ్ ॥ ॥ 16 ॥

యత్కించిదపి హీనోఽస్మి స్వల్పమప్యతి నాస్మ్యహమ్ ।
హృదయగ్రంథిహీనోఽస్మి హృదయాంభోజమధ్యగః ॥ ॥ 17 ॥

షడ్వికారవిహీనోఽస్మి షట్కోశరహితోఽస్మ్యహమ్ ।
అరిషడ్వర్గముక్తోఽస్మి అంతరాదంతరోఽస్మ్యహమ్ ॥ ॥ 18 ॥

దేశకాలవిముక్తోఽస్మి దిగంబరసుఖోఽస్మ్యహమ్ ।
నాస్తి నాస్తి విముక్తోఽస్మి నకారరహితోఽస్మ్యహమ్ ॥ ॥ 19 ॥

అఖండాకాశరూపోఽస్మి హ్యఖండాకారమస్మ్యహమ్ ।
ప్రపంచముక్తచిత్తోఽస్మి ప్రపంచరహితోఽస్మ్యహమ్ ॥ ॥ 20 ॥

సర్వప్రకాశరూపోఽస్మి చిన్మాత్రజ్యోతిరస్మ్యహమ్ ।
కాలత్రయవిముక్తోఽస్మి కామాదిరహితోఽస్మ్యహమ్ ॥ ॥ 21 ॥

కాయికాదివిముక్తోఽస్మి నిర్గుణః కేవలోఽస్మ్యహమ్ ।
ముక్తిహీనోఽస్మి ముక్తోఽస్మి మోక్షహీనోఽస్మ్యహం సదా ॥ ॥ 22 ॥

సత్యాసత్యాదిహీనోఽస్మి సన్మాత్రాన్నాస్మ్యహం సదా ।
గంతవ్యదేశహీనోఽస్మి గమనాదివివర్జితః ॥ ॥ 23 ॥

సర్వదా సమరూపోఽస్మి శాంతోఽస్మి పురుషోత్తమః ।
ఏవం స్వానుభవో యస్య సోఽహమస్మి న సంశయః ॥ ॥ 24 ॥

యః శృణోతి సకృద్వాపి బ్రహ్మైవ భవతి స్వయమిత్యుపనిషత్ ॥

ఇతి మైత్రేయ్యుపనిషత్ తృతీయోఽధ్యాయః

ఓం ఆప్యాయంతు మమాంగాని వాక్ప్రాణశ్చక్షుః శ్రోత్రం ।
అథో బలమింద్రియాణి చ సర్వాణి సర్వం బ్రహ్మోపనిషదం
మాహం బ్రహ్మ నిరాకుర్యాం । మా మా బ్రహ్మ నిరాకరో
దనిరాకరణమస్తు । అనిరాకరణం మేఽస్తు । తదాత్మని నిరతే
య ఉపనిషత్సు ధర్మాస్తే మయి సంతు తే మయి సంతు ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఇతి మైత్రేయ్యుపనిషత్సమాప్తః