Mandalabrahmana Upanishad

मण्डलब्राह्मणोपनिषत्

Document Information

Text title : Mandalabrahmana Upanishad

File name : mandala.itx

Category : upanishhat

Location : doc_upanishhat

Author : Vedic tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 48 / 108; Shukla Yajurveda - Yoga upanishad

Latest update : Mar. 17, 2000

Send corrections to : sanskrit at cheerful dot c om

This text is prepared by volunteers and is to be used for personal study and research. The file is not to be copied or reposted without permission, for promotion of any website or individuals or for commercial purpose.

Please help to maintain respect for volunteer spirit.

Please note that proofreading is done using Devanagari version and other language/scripts are generated using **sanscript**.

April 1, 2025

sanskritdocuments.org

मण्डलब्राह्मणोपनिषत्

बाह्यान्तस्तारकाकारं व्योमपञ्चकविग्रहम् ।
राजयोगैकसंसिद्धं रामचन्द्रमुपास्महे ॥

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ॐ याज्ञवल्क्यो ह वै महामुनिरादित्यलोकं जगाम ।
तमादित्यं नत्वा भो भगवन्नादित्यात्मतत्त्वमनुब्रूहीति ।
सहोवाच नारायणः ।
ज्ञानयुक्तयमाद्यष्टाङ्गयोग उच्यते ।
शीतोष्णाहारनिद्राविजयः सर्वदा शान्तिर्निश्चलत्वं
विषयेन्द्रियनिग्रहश्चैते यमाः ।
गुरुभक्तिः सत्यमार्गानुरक्तिः सुखागतवस्त्वनुभवश्च
तद्वस्त्वनुभवेन तुष्टिर्निःसङ्गता एकान्तवासो मनोनिवृत्तिः
फलानभिलाषो वैराग्यभावश्च नियमाः ।
सुखासनवृत्तिश्चीरवासाश्चैवमासननियमो भवति ।
पूरककुम्भकरेचकैः षोडशचतुष्षष्टि-
द्वात्रिऽन्शत्सङ्ख्या यथाक्रमं प्राणायामः ।
विषयेभ्य इन्द्रियार्थेभ्यो मनोनिरोधनं प्रत्याहारः ।
सर्वशरीरेषु चैतन्यैकतानता ध्यानम् ।
विषयव्यावर्तनपूर्वकं चैतन्ये चेतःस्थापनं
धारणं भवति ।
ध्यानविस्मृतिः समाधिः ।
एवं सूक्ष्माङ्गानि । य एवं वेद स मुक्तिभाग्भवति ॥ १॥

देहस्य पञ्चदोषा भवन्ति कामक्रोधनिःश्वासभयनिद्राः ।

तन्निरासस्तु निःसङ्कल्पक्षमालघ्वाहारप्रमादतातत्त्वसेवनम् ।
निद्राभयसरीसृपं हिंसादितरङ्गं तृष्णावर्तं
दारपङ्कं संसारवार्धिं तर्तुं सूक्ष्ममार्गमवलम्ब्य
सत्त्वादिगुणानतिक्रम्य तारमवलोकयेत् ।
भ्रूमध्ये सच्चिदानन्दतेजःकूटरूपं तारकं ब्रह्म ।
तदुपायं लक्ष्यत्रयावलोकनम् ।
मूलाधारादारभ्य ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तं सुषुम्ना सूर्याभा ।
मृणालतन्तुसूक्ष्मा कुण्डलिनी । ततो तमोनिवृत्तिः ।
तद्दर्शनात्सर्वपापनिवृत्तिः । तर्जन्यग्रोन्मीलितकर्णरन्ध्रद्वये
फूत्कारशब्दो जायते । तत्र स्थिते मनसि चक्षुर्मध्य नीलज्योतिः
पश्यति । एवं हृदयेऽपि । बहिर्लक्ष्यं तु नासाग्रे चतुः-
षडष्टदशद्वादशाङ्गुलीभिः क्रमान्नीलद्युतिश्यामत्व-
सदृग्रक्तभङ्गीस्फुरत्पीतवर्णद्वयोपेतं व्योमत्वं पश्यति
स तु योगी चलनदृष्ट्या व्योमभागवीक्षितुः पुरुषस्य
दृष्ट्यग्रे ज्योतिर्मयूखा वर्तन्ते । तद्दृष्टिः स्थिरा भवति ।
शीर्षोपरि द्वादशाङ्गुलिमानज्योतिः पश्यति तदाऽमृतत्वमेति ।
मध्यलक्ष्यं तु प्रातश्चित्रादिवर्णसूर्यचन्द्रवह्निज्वाला-
वलीवत्तद्विहीनान्तरिक्षवत्पश्यति ।
तदाकाराकारी भवति । अभ्यासान्निर्विकारं
गुणरहिताकाशं भवति । विस्फुरत्तारकाकारगाढ-
तमोपमं पराकाशं भवति । कालानलसमं
द्योतमानं महाकाशं भवति । सर्वोत्कृष्ट-
परमाद्वितीयप्रद्योतमानं तत्त्वाकाशं भवति ।
कोटिसूर्यप्रकाशं सूर्याकाशं भवति ।
एवमभ्यासात्तन्मयो भवति । य एवं वेद ॥ २॥

तद्योगं च द्विधा विद्धि पूर्वोत्तरविभागतः ।
पूर्वं तु तारकं विद्यादमनस्कं तदुत्तरमिति ।
तारकं द्विविधम् । मूर्तितारकममूर्तितारकमिति ।
यदिन्द्रियान्तं तन्मूर्तितारकम् । यद्भ्रूयुगातीतं
तदमूर्तितारकमिति । उभयमपि मनोयुक्तमभ्यसेत् ।
मनोयुक्तान्तरदृष्टिस्तारकप्रकाशाय भवति ।

भ्रूयुगमध्यबिले तेजस आविर्भावः । एतत्पूर्वतारकम् ।
उत्तरं त्वमनस्कम् । तालुमूलोर्ध्वभागे महाज्योतिर्विद्यते ।
तद्दर्शनादणिमादिसिद्धिः । लक्ष्येऽन्तर्बाह्यायां
दृष्टौ निमेषोन्मेषवर्जितायां च इयं शाम्भवी
मुद्रा भवति । सर्वतन्त्रेषु गोप्यमहाविद्या भवति ।
तज्ज्ञानेन संसारनिवृत्तिः । तत्पूजनं मोक्षफलदम् ।
अन्तर्लक्ष्यं जलज्योतिःस्वरूपं भवति । महर्षिवेद्यं
अन्तर्बाह्येन्द्रियैरदृश्यम् ॥ ३॥

सहस्रारे जलज्योतिरन्तर्लक्ष्यम् । बुद्धिगुहायां
सर्वाङ्गसुन्दरं पुरुषरूपमन्तर्लक्ष्यमित्यपरे ।
शीर्षान्तर्गतमण्डलमध्यगं पञ्चवक्त्रमुमासहायं
नीलकण्ठं प्रशान्तमन्तर्लक्ष्यमिति केचित् ।
अङ्गुष्ठमात्रः पुरुषोऽन्तर्लक्ष्यमित्येके ।
उक्तविकल्पं सर्वमात्मैव । तल्लक्ष्यं शुद्धात्मदृष्ट्या
वा यः पश्यति स एव ब्रह्मनिष्ठो भवति । जीवः
पञ्चविंशकः स्वकल्पितचतुर्विंशतितत्त्वं परित्यज्य
षड्विंशः परमात्माहमिति निश्चयाज्जीवन्मुक्तो भवति ।
एवमन्तर्लक्ष्यदर्शनेन जीवन्मुक्तिदशायां स्वयमन्तर्लक्ष्यो
भूत्वा परमाकाशाखण्डमण्डलो भवति ॥ ४॥

इति प्रथमं ब्राह्मणम् ॥

अथ ह याज्ञवल्क्य आदित्यमण्डलपुरुषं पप्रच्छ ।
भगवन्नन्तर्लक्ष्यादिकं बहुधोक्तम् । मया तन्न
ज्ञातम् । तद्ब्रूहि मह्यम् । तदुहोवाच पञ्चभूत-
कारणं तडित्कूटाभं तद्वच्चतुःपीठम् । तन्मध्ये
तत्त्वप्रकाशो भवति । सोऽतिगूढ अव्यक्तश्च ।
तज्ज्ञानप्लवाधिरूढेन ज्ञेयम् । तद्बाह्याभ्यन्तर्लक्ष्यम् ।
तन्मध्ये जगल्लीनम् । तन्नादबिन्दुकलातीतमखण्डमण्डलम् ।
तत्सगुणनिर्गुणस्वरूपम् । तद्वेत्ता विमुक्तः । आदावग्निमण्डलम् ।
तदुपरि सूर्यमण्डलम् । तन्मध्ये सुधाचन्द्रमण्डलम् ।
तन्मध्येऽखण्डब्रह्मतेजोमण्डलम् । तद्विद्युल्लेखावच्छुक्ल-
भास्वरम् । तदेव शाम्भवीलक्षणम् । तद्दर्शने तिस्रो मूर्तय

अमा प्रतिपत्पूर्णिमा चेति । निमीलितदर्शनममादृष्टिः ।
अर्धोन्मीलितं प्रतिपत् । सर्वोन्मीलनं पूर्णिमा भवति । तासु
पूर्णिमाभ्यासः कर्तव्यः तल्लक्ष्यं नासाग्रम् । तदा
तालुमूले गाढतमो दृश्यते । तदभ्यासादखण्डमण्डलाकार-
ज्योतिर्दृश्यते । तदेव सच्चिदानन्दं ब्रह्म भवति । एवं
सहजानन्दे यदा मनो लीयते तदा शान्तो भवी भवति । तामेव
खेचरीमाहुः । तदभ्यासान्मनःस्थैर्यम् । ततो वायुस्थैर्यम् ।
तच्चिह्नानि । आदौ तारकवद्दृश्यते । ततो वज्रदर्पणम् । तत
उपरि पूर्णचन्द्रमण्डलम् । ततो वह्निशिखामण्डलं क्रमाद्दृश्यते ॥ १॥

तदा पश्चिमाभिमुखप्रकाशः स्फटिकधूम्र-
बिन्दुनादकलानक्षत्रखद्योतदीपनेत्रसवर्णनव-
रत्नादिप्रभा दृश्यन्ते । तदेव प्रणवस्वरूपम् ।
प्राणापानयोरैक्यं कृत्वा धृतकुम्भको नासाग्र-
दर्शनदृढभावनया द्विकराङ्गुलिभिः षण्मुखी-
करणेन प्रणवध्वनिं निशम्य मनस्तत्र लीनं भवति ।
तस्य न कर्मलेपः । रवेरुदयास्तमययोः किल कर्म
कर्तव्यम् । एवंविदश्चिदादित्यस्योदयास्तमयाभावा-
त्सर्वकर्माभावः । शब्दकाललयेन दिवारात्र्यतीतो भूत्वा
सर्वपरिपूर्णज्ञानेनोन्यान्यवस्थावशेन ब्रह्मैक्यं
भवति । उन्मन्या अमनस्कं भवति । तस्य निश्चिन्ता
ध्यानम् । सर्वकर्मनिराकरणमावाहनम् ।
निश्चयज्ञानमासनम् । उन्मनीभावः पाद्यम् ।
सदाऽमनस्कमर्घ्यम् । सदादीप्तिरपारामृतवृत्तिः
स्नानम् । सर्वत्र भावना गन्धः । दृक्स्वरूपावस्थान-
मक्षताः । चिदाप्तिः पुष्पम् । चिदग्निस्वरूपं धूपः ।
चिदादित्यस्वरूपं दीपः । परिपूर्णचन्द्रामृतरसस्यैकीकरणं
नैवेद्यम् । निश्चलत्वं प्रदक्षिणम् । सोहंभावो नमस्कारः ।
मौनं स्तुतिः । सर्वसन्तोषो विसर्जनमिति य एवं वेद । ॥ २॥

एवं त्रिपुट्यां निरस्तायां निस्तरङ्गसमुद्रवन्निवात-
स्थितदीपवदचलसम्पूर्णभावाभावविहीनकैवल्यद्योतिर्भवति ।
जाग्रन्निन्द्रान्तःपरिज्ञानेन ब्रह्मविद्भवति ।

सुषुप्तिसमाध्योर्मनोलयाविशेषेऽपि महदस्त्युभयो-
र्भेदस्तमसि लीनत्वान्मुक्तिहेतुत्वाभावाच्च । समाधौ
मृदिततमोविकारस्य तदाकाराकारिताखण्डाकार-
वृत्त्यात्मकसाक्षिचैतन्ये प्रपञ्चलयः सम्पद्यते
प्रपञ्चस्य मनःकल्पितत्वात् । ततो भेदाभावात्कदाचि-
द्बहिर्गतेऽपि मिथ्यात्वभानात् । सकृद्विभातसदानन्दा-
नुभवैकगोचरो ब्रह्मवित्तदेव भवति । यस्य सङ्कल्पनाशः
स्यात्तस्य मुक्तिः करे स्थिता । तस्माद्भावाभावौ परित्यज्य
परमात्मध्यानेन मुक्तो भवति । पुनःपुनः सर्वावस्थासु
ज्ञानज्ञेयौ ध्यानध्येयौ लक्ष्यालक्ष्ये दृश्यादृश्ये
चोहापोहादि परित्यज्य जीवन्मुक्तो भवेत् । य एवं वेद ॥ ३॥

पञ्चावस्थाः जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तितुरीयतुरीयातीताः ।
जाग्रति प्रवृत्तो जीवः प्रवृत्तिमार्गासक्तः ।
पापफलनरकादिमांस्तु शुभकर्मफलस्वर्गमस्त्विति
काङ्क्षते । स एव स्वीकृतवैराग्यात्कर्मफलजन्माऽलं
संसारबन्धनमलमिति विमुक्त्यभिमुखो निवृत्तिमार्ग-
प्रवृत्तो भवति । स एव संसारतारणाय गुरुमाश्रित्य
कामादि त्यक्त्वा विहितकर्माचरन्साधनचतुष्टयसम्पन्नो
हृदयकमलमध्ये भगवत्सत्तामात्रान्तर्लक्ष्यरूपमासाद्य
सुषुप्त्यवस्थाया मुक्तब्रह्मानन्दस्मृतिं लब्ध्वा
एक एवाहमद्वितीयः कञ्चित्कालमज्ञानवृत्त्या
विस्मृतजाग्रद्वासनानुफलेन तैजसोऽस्मीति तदुभयनिवृत्त्या
प्राज्ञ इदानीमस्मीत्यहमेक एव स्थानभेदादवस्थाभेदस्य
परंतु नहि मदन्यदिति जातविवेकः शुद्धाद्वैतब्रह्माहमिति
भिदागन्धं निरस्य स्वान्तर्विजृम्भितभानुमण्डलध्यान-
तदाकाराकारितपरंब्रह्माकारितमुक्तिमार्गमारूढः
परिपक्वो भवति । सङ्कल्पादिकं मनो बन्धहेतुः । तद्वियुक्तं
मनो मोक्षाय भवति । तद्वांश्चक्षुरादिबाह्यप्रपञ्चरतो
विगतप्रपञ्चगन्धः सर्वजगदात्मत्वेन पश्यंस्त्यक्ताहङ्कारो
ब्रह्माहमस्मीति चिन्तयन्निदं सर्वं यदयमात्मेति
भावयन्कृतकृत्यो भवति ॥ ४॥

सर्वपरिपूर्णतुरीयातीतब्रह्मभूतो योगी भवति ।
तं ब्रह्मेति स्तुवन्ति । सर्वलोकस्तुतिपात्रः सर्वदेश-
संचारशीलः परमात्मगगने बिन्दुं निक्षिप्य
शुद्धाद्वैताजाड्यसहजामनस्कयोगनिद्राखण्डा-
नन्दपदानुवृत्त्या जीवन्मुक्तो भवति । तच्चानन्द-
समुद्रमग्ना योगिनो भवन्ति । तदपेक्षया इन्द्रादयः
स्वल्पानन्दाः । एवं प्राप्तानन्दः परमयोगी भवतीत्युपनिषत् ॥ ५॥

इति द्वितीयं ब्राह्मणम् ॥ २॥

याज्ञवल्क्यो महामुनिर्मण्डलपुरुषं पप्रच्छ
स्वामिन्नमनस्कलक्षणमुक्तमपि विस्मृतं
पुनस्तल्लक्षणं ब्रूहीति । तथेति मण्डलपुरुषोऽब्रवीत् ।
इदममनस्कमतिरहस्यम् । यज्ज्ञानेन कृतार्थो
भवति तन्नित्यं शांभवीमुद्रान्वितम् । परमात्मदृष्ट्या
तत्प्रत्ययलक्ष्याणि दृष्ट्वा तदनु सर्वेशमप्रमेयमजं
शिवं परमाकाशं निरालम्बमद्वयं ब्रह्मविष्णुरुद्रादीना-
मेकलक्ष्यं सर्वकारणं परंब्रह्मात्मन्येव पश्यमानो
गुहाविहरणमेव निश्चयेन ज्ञात्वा भावाभावादिद्वन्द्वातीतः
संविदितमनोन्मन्यनुभवस्तदनन्तरमखिलेन्द्रियक्षयवशादमनस्क-
सुखब्रह्मानन्दसमुद्रे मनःप्रवाहयोगरूपनिवातस्थितदीपवदचलं
परंब्रह्म प्राप्नोति । ततः शुष्कवृक्षवन्मूर्च्छानिद्रामय-
निःश्वासोच्छ्वासाभावान्नष्टद्वन्द्वः सदाचञ्चलगात्रः
परमशान्तिं स्वीकृत्य मनः प्रचारशून्यं परमात्मनि लीनं भवति ।
पयस्रावानन्तरं धेनुस्तनक्षीरमिव सर्वेन्द्रियवर्गे परिनष्टे
मनोनाशं भवति तदेवामनस्कम् । तदनु नित्यशुद्धः
परमात्माहमेवेति तत्त्वमसीत्युपदेशेन त्वमेवाहमहमेव
त्वमिति तारकयोगमार्गेणाखण्डानन्दपूर्णः कृतार्थो भवति ॥ १॥

परिपूर्णपराकाशमग्नमनाः प्राप्तोन्मन्यवस्थः
संन्यस्तसर्वेन्द्रियवर्गः अनेकजन्मार्जितपुण्यपुञ्जपक्क-
कैवल्यफलोऽखण्डानन्दनिरस्तसर्वक्लेशकश्मलो ब्रह्माहमस्मीति
कृतकृत्यो भवति । त्वमेवाहं न भेदोऽस्ति पूर्णत्वात्परमात्मनः ।
इत्युच्चरन्त्समालिङ्ग्य शिष्यं ज्ञप्तिमनीनयत् ॥ २॥

इति तृतीयं ब्राह्मणम् ॥ ३॥

अथ ह याज्ञवल्क्यो मण्डलपुरुषं पप्रच्छ
व्योमपञ्चकलक्षणं विस्तरेणानुब्रूहीति । स
होवाचाकाशं पराकाशं महाकाशं
सूर्याकाशं परमाकाशमिति पञ्च भवन्ति ।
बाह्याभ्यन्तरमन्धकारमयमाकाशम् ।
बाह्यस्याभ्यन्तरे कालानलसदृशं पराकाशम् ।
सबाह्याभ्यन्तरेऽपरिमितद्युतिनिभं तत्त्वं महाकाशम् ।
सबाह्याभ्यन्तरे सूर्यनिभं सूर्याकाशम् ।
अनिर्वचनीयज्योतिः सर्वव्यापकं निरतिशयानन्दलक्षणं
परमाकाशम् । एवं तत्तल्लक्ष्यदर्शनात्तत्तद्रूपो भवति ।
नवचक्रं षडाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपञ्चकम् ।
सम्यगेतन्न जानाति स योगी नामतो भवेत् ॥ १॥

इति चतुर्थं ब्राह्मणम् ॥ ४॥

सविषयं मनो बन्धाय निर्विषयं मुक्तये भवति ।
अतः सर्वं जगच्चित्तगोचरम् । तदेव चित्तं निराश्रयं
मनोन्मन्यवस्थापरिपक्कं लययोग्यं भवति । तल्लयं
परिपूर्णे मयि समभ्यसेत् । मनोलयकारणमहमेव ।
अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ।
ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिरन्तर्गतं मनः ।
यन्मनस्त्रिजगत्सृष्टिस्थितिव्यसनकर्मकृत् ।
तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ।
तल्लयाच्छुद्धाद्वैतसिद्धिर्भेदाभावात् ।
एतदेव परमतत्त्वम् । स तज्ज्ञो बालोन्मत्त-
पिशाचवज्जडवृत्त्या लोकमाचरेत् एवममनस्काभ्यासेनैव
नित्यतृप्तिरल्पमूत्रपुरीषमितभोजनदृढाङ्ग-
जाड्यनिद्रादृग्वायुचलनाभावब्रह्मदर्शनाज्ज्ञात-
सुखस्वरूपसिद्धिर्भवति । एवं चिरसमाधिजनित-
ब्रह्मामृतपानपरायणोऽसौ संन्यासी परमहंस
अवधूतो भवति । तद्दर्शनेन सकलं जगत्पवित्रं भवति ।

तत्सेवापरोऽज्ञोऽपि मुक्तो भवति । तत्कुलमेकोत्तरशतं तारयति ।
तन्मातृपितृजायापत्यवर्गं च मुक्तं भवतीत्युपनिषत् ॥

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

इति मण्डलब्राह्मणोपनिषत्समाप्ता ॥

Encoded by Sunder Hattangadi

Mandalabrahmana Upanishad

pdf was typeset on April 1, 2025

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*