
ShriJabaladarshana Upanishad

शुडलदरशुनलडुनलषदु

Document Information

Text title : Shri Jabaladarshana Upanishad or Darshana Upanishad

File name : jabaladarshana.itx

Category : upanishhat

Location : doc_upanishhat

Author : Vedic tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 90 / 108; Sama Veda - Yoga upanishad

Latest update : April 15, 2021

Send corrections to : sanskrit@cheerful.com

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**.

December 6, 2022

sanskritdocuments.org

ShriJabaladarshana Upanishad

જાબાલદર્શનોપનિષત્



યમાદષ્ટાઙ્ગયોગેદ્દં બ્રહ્મમાત્રપ્રબોધતઃ ।

યોગિનો યત્યદં યાન્તિ તત્તૈવલ્પપદં ભજે ॥

ૐ આપ્યાયન્તુ મમાઙ્ગાનિ વાક્રપ્રાણશ્ચક્ષુઃ શ્રોત્રમથો બલમિન્દ્રિયાણિ ચ ॥

સર્વાણિ સર્વં બ્રહ્મોપનિષદં માહં બ્રહ્મ નિરાકુર્યાં મા મા બ્રહ્મ

નિરાકરોદનિરાકરણમસ્ત્વનિરાકરણં મેસ્તુ તદાત્મનિ નિરતે ચ ઉપનિષત્સુ

ધર્માસ્તે મયિ સન્તુ તે મયિ સન્તુ ॥

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ॥

હરિઃ ૐ ॥ દત્તાત્રેયો મહાયોગી ભગવાન્ભૂતભાવનઃ ।

ચતુર્ભુજો મહાવિષ્ણુર્યોગસામ્રાજ્યવીક્ષિતઃ ॥ ૧ ॥

તસ્ય શિષ્યો મુનિવરઃ સાંકૃતિર્નામ ભક્તિમાન્ ।

પપ્રચ્છ ગુરુમેકાન્તે પ્રાજ્ઞલિર્વિનયાન્વિતઃ ॥ ૨ ॥

ભગવન્બ્રહ્મિ મે યોગં સાષ્ટાઙ્ગં સપ્રપચ્ચકમ્ ।

યેન વિજ્ઞાતમાત્રેણ જીવન્મુક્તો ભવામ્યહમ્ ॥ ૩ ॥

સાંકૃતે શ્રુણુ વક્ષ્યામિ યોગં સાષ્ટાઙ્ગદર્શનમ્ ।

યમશ્ચ નિયમશ્ચૈવ તથૈવાસનમેવ ચ ॥ ૪ ॥

પ્રાણાયામસ્તથા બ્રહ્મન્પ્રત્યાહારસ્તતઃ પરમ્ ।

ધારણા ચ તથા ધ્યાનં સમાધિશ્ચાષ્ટમં મુને ॥ ૫ ॥

અહિંસા સત્યમસ્તેયં બ્રહ્મચર્યં દ્યાર્જવમ્ ।

ક્ષમા ધૃતિર્મિતાહારઃ શૌચં ચૈવ યમા દશ ॥ ૬ ॥

વેદોક્તેન પ્રકારેણ વિના સત્યં તપોધન ।

કાયેન મનસા વાચા હિંસાહિંસા ન ચાન્યથા ॥ ૭ ॥

આત્મા સર્વગતોઽચ્છેદ્યો ન ગ્રાહ્ય ઇતિ મે મતિઃ ।

સ ચાહિંસા વરા પ્રોક્તા મુને વેદાન્તવેદિભિઃ ॥ ૮ ॥

ચક્ષુરાદીન્દ્રિયૈર્દૃષ્ટં શ્રુતં ઘ્રાતં મુનીશ્વર ।

તસ્યૈવોક્તિર્ભવેત્સત્યં વિપ્ર તન્નાન્યથા ભવેત્ ॥ ૯ ॥

સર્વં સત્યં પરં બ્રહ્મ ન ચાન્યદિતિ યા મતિઃ ।

તસ્ય સત્યં વરં પ્રોક્તં વેદાન્તજ્ઞાનપારગૈઃ ॥ ૧૦ ॥

અન્યદીયે તૃણે રત્ને કાઞ્ચને મૌક્તિકેડપિ ચ ।

મનસા વિનિવૃત્તિર્યા તદસ્તેયં વિદુર્બુધાઃ ॥ ૧૧ ॥

આત્મન્યનાત્મભાવેન વ્યવહારવિવર્જિતમ્ ।

યત્તદસ્તેયમિત્યુક્તમાત્મવિદ્ભિર્મહામતે ॥ ૧૨ ॥

કાયેન વાચા મનસા સ્ત્રીણાં પરિવિવર્જનમ્ ।

ઋતૌ ભાર્યા તદા સ્વસ્ય બ્રહ્મચર્યં તદુચ્યતે ॥ ૧૩ ॥

બ્રહ્મભાવે મનશ્ચારં બ્રહ્મચર્યં પરન્તપ ॥ ૧૪ ॥

સ્વાત્મવત્સર્વભૂતેષુ કાયેન મનસા ગિરા ।

અનુજ્ઞા યા દયા સૈવ પ્રોક્તા વેદાન્તવેદિભિઃ ॥ ૧૫ ॥

પુત્રે મિત્રે કલત્રે ચ સિપૌ સ્વાત્મનિ સન્તતમ્ ।

એકરૂપં મુને યત્તદાર્જવં પ્રોચ્યતે મયા ॥ ૧૬ ॥

કાયેન મનસા વાચા શત્રુભિઃ પરિપીડિતે ।

બુદ્ધિક્ષોભનિવૃત્તિર્યા ક્ષમા સા મુનિપુઙ્ગવ ॥ ૧૭ ॥

વેદાદેવ વિનિર્મોક્ષઃ સંસારસ્ય ન ચાન્યથા ।

ઇતિ વિજ્ઞાનનિષ્પત્તિર્ધૃતિઃ પ્રોક્તા હિ વૈદિકૈઃ ।

અહમાત્મા ન ચાન્યોડસ્મીત્યેવમપ્રચ્યુતા મતિઃ ॥ ૧૮ ॥

અલ્પમૃષ્ટાશનાભ્યાં ચ ચતુર્થાશાવશેષકમ્ ।

તસ્માદ્યોગાનુગુણ્યેન ભોજનં મિતભોજનમ્ ॥ ૧૯ ॥

સ્વદેહમલનિર્મોક્ષો મૃજ્જલાભ્યાં મહામુને ।

યત્તચ્છૌચં ભવેદ્બાહ્યં માનસં મનનં વિદુઃ ।

અહં શુદ્ધ ઇતિ જ્ઞાનં શૌચમાહુર્મનીષિણઃ ॥ ૨૦ ॥

અત્યન્તમવિનો દેહો દેહી ચાત્યન્તનિર્મલઃ ।

ઉભયોરન્તરં જ્ઞાત્વા કસ્ય શૌચં વિધીયતે ॥ ૨૧ ॥

જ્ઞાનશૌચં પરિત્યજ્ય બાહ્યે ચો રમતે નરઃ ।
 સ મૂઢઃ કાઞ્ચનં ત્યક્ત્વા લોષ્ટે ગૃહ્ણાતિ સુવ્રત ॥ ૨૨ ॥
 જ્ઞાનામૃતેન તૃપ્તસ્ય કૃતકૃત્યસ્ય યોગિનઃ ।
 ન યાસ્તિ કિંચિત્કર્તવ્યમસ્તિ ચેન્ન સ તત્ત્વવિત્ ॥ ૨૩ ॥
 લોકત્રયેઽપિ કર્તવ્યં કિંચિન્નાસ્ત્યાત્મવેદિનામ્ ॥ ૨૪ ॥
 તસ્માત્સર્વપ્રયત્નેન મુનેઽહિંસાદિસાધનૈઃ ।
 આત્માનમક્ષરં બ્રહ્મ વિદ્ધિ જ્ઞાનાત્તુ વેદનાત્ ॥ ૨૫ ॥
 ઇતિ પ્રથમઃ ખણ્ડઃ ॥ ૧ ॥
 તપઃ સન્તોષમાસ્તિક્યં દાનમીશ્વરપૂજનમ્ ।
 સિદ્ધાન્તશ્રવણં ચૈવ હ્રીર્મતિશ્ચ જપો વ્રતમ્ ॥ ૧ ॥
 એતે ચ નિયમાઃ પ્રોક્તાસ્તાન્વક્ષ્યામિ ક્રમાચ્છૃણુ ॥ ૨ ॥
 વેદોક્તેન પ્રકારેણ કૃચ્છ્રયાન્દ્રયણાદિભિઃ ।
 શરીરશોષણં યત્તત્પ ઇત્યુચ્યતે બુધૈઃ ॥ ૩ ॥
 કો વા મોક્ષઃ કથં તેન સંસારં પ્રતિપન્નવાન્ ।
 ઇત્યાલોકનમર્થજ્ઞાસ્તપઃ શંસન્તિ પણ્ડિતાઃ ॥ ૪ ॥
 યદૃચ્છાલાભતો નિત્યં પ્રીતિર્યાં જાયતે નૃણામ્ ।
 તત્સન્તોષં વિદુઃ પ્રાજ્ઞાઃ પરિજ્ઞાનૈકતત્પરાઃ ॥ ૫ ॥
 બ્રહ્માદિલોકપર્યન્તાદ્ધિરક્ત્યા યલ્લભેત્પ્રિયમ્ ।
 સર્વત્ર વિગતસ્નેહઃ સંતોષં પરમં વિદુઃ ।
 શ્રૌતે સ્માર્તે ચ વિશ્વાસો યત્તદાસ્તિક્યમુચ્યતે ॥ ૬ ॥
 ન્યાયાર્જિતધનં શ્રાન્તે શ્રદ્ધયા વૈદિકે જને ।
 અન્યદ્રા યત્પ્રદીયન્તે તદ્દાનં પ્રોચ્યતે મયા ॥ ૭ ॥
 રાગાદ્યપેતં હૃદયં વાગદુષ્ટાનૃતાદિના ।
 હિંસાદિરહિતં કર્મ યત્તદીશ્વરપૂજનમ્ ॥ ૮ ॥
 સત્યં જ્ઞાનમનન્તં ચ પરાનન્દં પરં ધ્રુવમ્ ।
 પ્રત્યગિત્યવગન્તવ્યં વેદાન્તશ્રવણં બુધાઃ ॥ ૯ ॥

વેદલૌકિકમાર્ગેષુ કુત્સિતં કર્મ ચદ્ભવેત્ ।
 તસ્મિન્ભવતિ યા લજ્જા હ્રીઃ સૈવેતિ પ્રકીર્તિતા ।
 વૈદિકેષુ ચ સર્વેષુ શ્રદ્ધા યા સા મતિર્ભવેત્ ॥ ૧૦ ॥
 ગુરુણા ચોપદિષ્ટોઽપિ તત્ર સંબન્ધવર્જિતઃ ।
 વેદોક્તેનૈવ માર્ગેણ મન્ત્રાભ્યાસો જપઃ સ્મૃતઃ ॥ ૧૧ ॥
 કલ્પસૂત્રે તથા વેદે ધર્મશાસ્ત્રે પુરાણકે ।
 ઇતિહાસે ચ વૃત્તિર્થા સ જપઃ પ્રોચ્યતે મથા ॥ ૧૨ ॥
 જપસ્તુ દ્વિવિધઃ પ્રોક્તો વાચિકો માનસસ્તથા ॥ ૧૩ ॥
 વાચિકોપાંશુરુચ્યૈશ્ચ દ્વિવિધઃ પરિકીર્તિતઃ ।
 માનસોમનનધ્યાનભેદાદ્દૈવૈવિધ્યમાશ્રિતઃ ॥ ૧૪ ॥
 ઉચ્યૈર્જપાદુપાંશુશ્ચ સહસ્રગુણમુચ્યતે ।
 માનસશ્ચ તથોપાંશોઃ સહસ્રગુણમુચ્યતે ॥ ૧૫ ॥
 ઉચ્યૈર્જપશ્ચ સર્વેષાં યથોક્તફલદો ભવેત્ ।
 નીચૈઃશ્રોત્રેણ ચેન્મન્ત્રઃ શ્રુતશ્ચેન્નિષ્ફલં ભવેત્ ॥ ૧૬ ॥ ઇતિ ॥
 ઇતિ દ્વિતીયઃ ખણ્ડઃ ॥ ૨ ॥
 સ્વસ્તિકં ગોમુખં પદ્મં વીરસિંહાસને તથા ।
 ભદ્રં મુક્તાસનં ચૈવ મયૂરાસનમેવ ચ ॥ ૧ ॥
 સુખાસનસમાખ્યં ચ નવમં મુનિપુડ્ગવ ।
 જાનૂર્વોરન્તરે કૃત્વા સમ્યક્ પાદતલે ઉભે ॥ ૨ ॥
 સમગ્રીવશિરઃકાયઃ સ્વસ્તિકં નિત્યમભ્યસેત્ ।
 સવ્યે દક્ષિણગુહ્લં તુ પૃષ્ઠપાર્શ્વે નિયોજયેત્ ॥ ૩ ॥
 દક્ષિણેઽપિ તથા સવ્યં ગોમુખં તત્પ્રચક્ષતે ।
 અડ્ગુષ્ઠાવધિ ગૃહ્ણીયાદ્દસ્તાભ્યાં વ્યુહ્તમેણ તુ ॥ ૪ ॥
 ઊર્વોરુપરિ વિપ્રેન્દ્ર કૃત્વા પાદતલદ્વયમ્ ।
 પદ્માસનં ભવેત્પ્રાણ સર્વરોગભયાપહમ્ ॥ ૫ ॥
 દક્ષિણેતરપાદં તુ દક્ષિણોરુણિ વિન્યસેત્ ।
 ઋજુકાયઃ સમાસીનો વીરાસનમુદાહૃતમ્ ॥ ૬ ॥

ગુલ્ફૌ તુ વૃષણસ્થાધઃ સીવન્યાઃ પાર્શ્વયોઃ ક્ષિપેત્ ।
પાર્શ્વપાદૌ ચ પાણિભ્યાં દૃઢં બદ્ધ્વા સુનિશ્ચલમ્ ।
ભદ્રાસનં ભવેદેતદ્વિષરોગવિનાશનમ્ ॥ ૭ ॥

નિપીડ્ય સીવનીં સૂક્ષ્મં દક્ષિણેતરગુલ્ફતઃ ।
વામં ચામ્યેન ગુલ્ફેન મુક્તાસનમિદં ભવેત્ ॥ ૮ ॥

મેઢ્ઢાદુપરિ નિક્ષિપ્ય સવ્યં ગુલ્ફં તતોપરિ ।
ગુલ્ફાન્તરં ચ સંક્ષિપ્ય મુક્તાસનમિદં મુને ॥ ૯ ॥

કૂર્પરાગ્રે મુનિશ્રેષ્ઠ નિક્ષિપેન્નાભિપાર્શ્વયોઃ ।
ભૂમ્યાં પાણિતલદ્વન્દ્રં નિક્ષિપ્યૈકાગ્રમાનસઃ ॥ ૧૦ ॥

સમુન્નતશિરઃપાદો દણ્ડવદ્વ્યોમ્નિસંસ્થિતઃ ।
મયૂરાસનમેતત્સ્થાત્સર્વપાપપ્રણાશનમ્ ॥ ૧૧ ॥

યેન કેન પ્રકારેણ સુખં ઘૈર્યં ચ જાયતે ।
તત્સુખાસનમિત્યુક્તમશક્તસ્તત્સમાશ્રયેત્ ॥ ૧૨ ॥

આસનં વિજિતં યેન જિતં તેન જગત્રયમ્ ।
અનેન વિધિના યુક્તઃ પ્રાણાયામં સદા કુરુ ॥ ૧૩ ॥ ઇતિ ॥

ઇતિ તૃતીયઃ ખણ્ડઃ ॥ ૩ ॥

શરીરં તાવદેવ સ્થાત્ષણ્ણવત્યઙ્ગુલાત્મકમ્ ।
દેહમધ્યે શિખિસ્થાનં તમજામ્બૂનદપ્રભમ્ ॥ ૧ ॥

ત્રિકોણં મનુજાનાં તુ સત્યમુક્તં હિ સાંકૃતે ।
ગુદાતુ દ્વ્યઙ્ગુલાદૂર્ધ્વં મેઢ્ઢાતુ દ્વ્યઙ્ગુલાદધઃ ॥ ૨ ॥

દેહમધ્યં મુનિપ્રોક્તમનુજાનીહિ સાંકૃતે ।
કન્દસ્થાનં મુનિશ્રેષ્ઠ મૂલાધારાન્નવાઙ્ગુલમ્ ॥ ૩ ॥

ચતુરઙ્ગુલમાયામવિસ્તારં મુનિપુઙ્ગવ ।
કુક્કુટાણ્ડસમાકારં ભૂષિતં તુ ત્વગાદિભિઃ ॥ ૪ ॥

તન્મધ્યે નાભિરિત્યુક્તં યોગઙ્ઘૈર્મુનિપુઙ્ગવ ।
કન્દમધ્યસ્થિતા નાડી સુષુમ્નેતિ પ્રકીર્તિતા ॥ ૫ ॥

તિષ્ઠન્તિ પરિતસ્તસ્થા નાડયો મુનિપુઙ્ગવ ।
દ્વિસમતિસહસ્રાણિ તાસાં મુખ્યાશ્ચતુર્દશ ॥ ૬ ॥

સુષુમ્ના પિડ્ગલા તદ્દદિડા ચૈવ સરસ્વતી ।
 પૂષા ચ વરુણા ચૈવ હસ્તિજિહ્વા યશસ્વિની ॥ ૭ ॥
 અલમ્બુસા કુલુશ્ચૈવ વિશ્વોદરી તપસ્વિની ।
 શડ્ખિની ચૈવ ગાન્ધારા ઇતિ મુખ્યાશ્ચતુર્દશ ॥ ૮ ॥
 તાસાં મુખ્યતમાસ્તિસસ્તિસૃષ્વેકોત્તમોત્તમા ।
 બ્રહ્મનાડીતિ સા પ્રોક્તા મુને વેદાન્તવેદિભિઃ ॥ ૯ ॥
 પૃષ્ઠમધ્યસ્થિતેનાસ્થા વીણાદણ્ડેન સુવ્રત ।
 સહ મસ્તકપર્યન્તં સુષુમ્ના સુપ્રતિષ્ઠિતા ॥ ૧૦ ॥
 નાભિકન્દાદધઃ સ્થાનં કુણ્ડલ્યા દ્યવ્યડ્ગુલં મુને ।
 અષ્ટપ્રકૃતિરૂપા સા કુણ્ડલી મુનિસત્તમ ॥ ૧૧ ॥
 યથાવદ્વાયુચેષ્ટાં ચ જલાન્નાદીનિ નિત્યશઃ ।
 પરિતઃ કન્દપાર્શ્વેષુ નિરુદ્ધૈવ સદા સ્થિતા ॥ ૧૨ ॥
 સ્વમુખેન સમાવેષ્ટ્ય બ્રહ્મરન્નમુખં મુને ।
 સુષુમ્નાયા ઇડા સવ્યે દક્ષિણે પિડ્ગલા સ્થિતા ॥ ૧૩ ॥
 સરસ્વતી કુલુશ્ચૈવ સુષુમ્નાપાર્શ્વયોઃ સ્થિતે ।
 ગાન્ધારા હસ્તિજિહ્વા ચ ઇડાયાઃ પૃષ્ઠપાર્શ્વયોઃ ॥ ૧૪ ॥
 પૂષા યશસ્વિની ચૈવ પિડ્ગલા પૃષ્ઠપૂર્વયોઃ ।
 કુલોશ્ચ હસ્તિજિહ્વાયા મધ્યે વિશ્વોદરી સ્થિતા ॥ ૧૫ ॥
 યશસ્વિન્યાઃ કુલોર્મધ્યે વરુણા સુપ્રતિષ્ઠિતા ।
 પૂષાશ્ચ સરસ્વત્યા મધ્યે પ્રોક્તા યશસ્વિની ॥ ૧૬ ॥
 ગાન્ધારાયાઃ સરસ્વત્યા મધ્યે પ્રોક્તા ચ શડ્ખિની ।
 અલમ્બુસા સ્થિતા પાયુપર્યન્તં કન્દમધ્યગા ॥ ૧૭ ॥
 પૂર્વભાગે સુષુમ્નાયા રાકાયાઃ સંસ્થિતા કુલુઃ ।
 અધશ્ચોર્ધ્વં સ્થિતા નાડી યામ્યનાસાન્તમિષ્યતે ॥ ૧૮ ॥
 ઇઅડા તુ સવ્યનાસાન્તં સંસ્થિતા મુનિપુડ્ગવ ।
 યશસ્વિની ચ વામસ્ય પાદાડ્ગુષ્ઠાન્તમિષ્યતે ॥ ૧૯ ॥
 પૂષા વામાક્ષિપર્યન્તા પિડ્ગલાયાસ્તુ પૃષ્ઠતઃ ।

પચસ્વિની ચ ચામ્યસ્ય કર્ણાન્તં પ્રોચ્યતે બુધૈઃ ॥ ૨૦ ॥

સરસ્વતી તથા ચોર્ધ્વગતા જિહ્વા તથા મુને ।

હસ્તિજિહ્વા તથા સવ્યપાદાડ્ગુષ્ઠાન્તમિષ્યતે ॥ ૨૧ ॥

શડ્ધિની નામ યા નાડી સવ્યકર્ણાન્તમિષ્યતે ।

ગાન્ધારા સવ્યનેત્રાન્તા પ્રોક્તા વેદાન્તવેદિભિઃ ॥ ૨૨ ॥

વિશ્વોદરાભિધા નાડી કન્દમધ્યે વ્યવસ્થિતા ।

પ્રાણોડપાનસ્તથા વ્યાનઃ સમાનોદાન એવ ચ ॥ ૨૩ ॥

નાગઃ કૂર્મશ્ચ કૃકરો દેવદત્તો ધનઞ્જયઃ ।

એતે નાડીષુ સર્વાસુ ચરન્તિ દશ વાયવઃ ॥ ૨૪ ॥

તેષુ પ્રાણાદયઃ પચ્ચ મુખ્યાઃ પચ્ચસુ સુવ્રત ।

પ્રાણસંજ્ઞાસ્તથાપાનઃ પૂજ્યઃ પ્રાણસ્તયોર્મુને ॥ ૨૫ ॥

આસ્યનાસિકયોર્મધ્યે નાભિમધ્યે તથા હૃદિ ।

પ્રાણસંજ્ઞોડનિવો નિત્યં વર્તતે મુનિસત્તમ ॥ ૨૬ ॥

અપાનો વર્તતે નિત્યં ગુદમધ્યોરુજાનુષુ ।

ઉદરે સકલે કટયાં નાભૌ જડ્ધે ચ સુવ્રત ॥ ૨૭ ॥

વ્યાનઃ શ્રોત્રાક્ષિમધ્યે ચ કુકુભ્યાં ગુલ્ફયોરપિ ।

પ્રાણસ્થાને ગલે ચૈવ વર્તતે મુનિપુડ્ગવ ॥ ૨૮ ॥

ઉદાનસંજ્ઞો વિજ્ઞેયઃ પાદયોર્હસ્તયોરપિ ।

સમાનઃ સર્વદેહેષુ વ્યાપ્ય તિષ્ઠત્યસંશયઃ ॥ ૨૯ ॥

નાગાદિવાયવઃ પચ્ચત્વગસ્થ્યાદિષુ સંસ્થિતાઃ ।

નિઃશ્વાસોચ્ચ્વાસકાસાશ્ચ પ્રાણકર્મ હિ સાંકૃતે ॥ ૩૦ ॥

અપાનાખ્યસ્ય વાયોસ્તુ વિણ્મૂત્રાદિવિસર્જનમ્ ।

સમાનઃ સર્વસામીપ્યં કરોતિ મુનિપુડ્ગવ ॥ ૩૧ ॥

ઉદાન ઊર્ધ્વગમનં કરોત્યેવ ન સંશયઃ ।

વ્યાનો વિવાદકૃત્પ્રોક્તો મુને વેદાન્તવેદિભિઃ ॥ ૩૨ ॥

ઉદ્ગારાદિગુણઃ પ્રોક્તો વ્યાનાખ્યસ્ય મહામુને ।

ધનઞ્જયસ્ય શોભાદિ કર્મ પ્રોક્તં હિ સાંકૃતે ॥ ૩૩ ॥

નિમીલનાદિ કૂર્મસ્ય ક્ષુધા તુ કૃકરસ્ય ચ ।
 દેવદત્તસ્ય વિપ્રેન્દ્ર તન્દ્રીકર્મ પ્રકીર્તિતમ્ ॥ ૩૪ ॥
 સુષુમ્નાયાઃ શિવો દેવ ઇડાયા દેવતા હરિઃ ।
 પિડ્ગલાયા વિરગ્નિઃ સ્યાત્સરસ્વત્યા વિરાણમુને ॥ ૩૫ ॥
 પૂષાધિદેવતા પ્રોક્તા વરુણા વાયુદેવતા ।
 હસ્તિજિહ્વાભિધાયાસ્તુ વરુણો દેવતા ભવેત્ ॥ ૩૬ ॥
 યશસ્વિન્યા મુનિશ્રેષ્ઠ ભગવાન્ભાસ્કરસ્તથા ।
 અલમ્બુસાયા અબાત્મા વરુણઃ પરિકીર્તિતઃ ॥ ૩૭ ॥
 કુહોઃ ક્ષુદ્રેવતા પ્રોક્તા ગાન્ધારી ચન્દ્રદેવતા ।
 શડ્મિન્યાશ્વન્દ્રમાસ્તદ્રત્પયસ્વિન્યાઃ પ્રજાપતિઃ ॥ ૩૮ ॥
 વિશ્વોદરાભિધાયાસ્તુ ભગવાન્પાવકઃ પતિઃ ।
 ઇડાયાં ચન્દ્રમા નિત્યં ચરત્યેવ મહામુને ॥ ૩૯ ॥
 પિડ્ગલાયાં રવિસ્તદ્રમુને વેદવિદાં વર ।
 પિડ્ગલાયામિડાયાં તુ વાયોઃ સંક્રમણં તુ યત્ ॥ ૪૦ ॥
 તદ્દુત્તરાયણં પ્રોક્તં મુને વેદાન્તવેદિભિઃ ।
 ઇડાયાં પિડ્ગલાયાં તુ પ્રાણસંક્રમણં મુને ॥ ૪૧ ॥
 દક્ષિણાયનમિત્યુક્તં પિડ્ગલાયામિતિ શ્રુતિઃ ।
 ઇડાપિડ્ગલયોઃ સંધિં યદા પ્રાણઃ સમાગતઃ ॥ ૪૨ ॥
 અમાવાસ્યા તદા પ્રોક્તા દેહે દેહભૃતાં વર ।
 મૂલાધારં યદા પ્રાણઃ પ્રવિષ્ટઃ પણ્ડિતોત્તમ ॥ ૪૩ ॥
 તદાદ્યં વિષુવં પ્રોક્તં તપસૈસ્તાપતોત્તમ ।
 પ્રાણસંહો મુનિશ્રેષ્ઠ મૂર્ધાનં પ્રાવિશદ્યદા ॥ ૪૪ ॥
 તદન્યં વિષુવં પ્રોક્તં તાપસૈસ્તત્ત્વચિન્તકૈઃ ।
 નિઃશ્વાસોચ્છ્વાસનં સર્વં માસાનાં સંક્રમો ભવેત્ ॥ ૪૫ ॥
 ઇડાયાઃ કુણ્ડલીસ્થાનં યદા પ્રાણઃ સમાગતઃ ।
 સોમગ્રહણમિત્યુક્તં તદા તત્ત્વવિદાં વર ॥ ૪૬ ॥
 યદા પિડ્ગલયા પ્રાણઃ કુણ્ડલીસ્થાનમાગતઃ ।
 તદાતદા ભવેત્સૂર્યગ્રહણ મુનિપુડ્ગવ ॥ ૪૭ ॥

શ્રીપર્વતં શિરઃસ્થાને કેદારં તુ લલાટકે ।
 વારાણસી મહાપ્રાણ ભ્રુવોર્ધ્વાણસ્ય મધ્યમે ॥ ૪૮ ॥
 કુરુક્ષેત્રં કુચસ્થાને પ્રયાગં હૃત્સરોરુહે ।
 ચિદમ્બરં તુ હૃન્મધ્યે આધારે કમલાલયમ્ ॥ ૪૯ ॥
 આત્મતીર્થં સમુત્સૃજ્ય બહિસ્તીર્થાનિ યો વ્રજેત્ ।
 કરસ્થં સ મહારત્નં ત્યક્ત્વા કાચં વિમાર્ગતે ॥ ૫૦ ॥
 ભાવતીર્થં પરં તીર્થં પ્રમાણં સર્વકર્મસુ ।
 અન્યથાલિડ્ગ્યતે કાન્તા અન્યથાલિડ્ગ્યતે સુતા ॥ ૫૧ ॥
 તીર્થાનિ તોયપૂર્ણાનિ દેવાન્કાષ્ટાદિનિર્મિતાન્ ।
 યોગિનો ન પ્રપૂજ્યન્તે સ્વાત્મપ્રત્યયકારણાત્ ॥ ૫૨ ॥
 બહિસ્તીર્થાત્પરં તીર્થમન્તસ્તીર્થં મહામુને ।
 આત્મતીર્થં મહાતીર્થમન્યતીર્થં નિરર્થકમ્ ॥ ૫૩ ॥
 ચિત્તમન્તર્ગતં દુષ્ટં તીર્થસ્નાનૈર્ન શુદ્ધ્યતિ ।
 શતશોડપિ જલૈર્ધૌતં સુરાભાણ્ડમિવશુચિ ॥ ૫૪ ॥
 વિષુવાયનકાલેષુ ગ્રહણે ચાન્તરે સદા ।
 વારાણસ્યાદિકે સ્થાને સ્નાત્વા શુદ્ધો ભવેન્નરઃ ॥ ૫૫ ॥
 જ્ઞાનયોગપરાણાં તુ પાદપ્રક્ષાલિતં જલમ્ ।
 ભાવશુદ્ધ્યર્થમજ્ઞાનાં તત્તીર્થં મુનિપુડ્ગવ ॥ ૫૬ ॥
 તીર્થે જ્ઞાને જપે યજ્ઞે કાષ્ઠે પાષાણકે સદા ।
 શિવં પશ્યતિ મૂઢાત્મા શિવે દેહે પ્રતિષ્ઠિતે ॥ ૫૭ ॥
 અન્તસ્થં માં પરિત્યજ્ય બહિષ્ઠં યસ્તુ સેવતે ।
 હસ્તસ્થં પિણ્ડમુત્સૃજ્ય લિહેત્કૂર્પરમાત્મનઃ ॥ ૫૮ ॥
 શિવમાત્મનિ પશ્યન્તિ પ્રતિમાસુ ન યોગિનઃ ।
 અજ્ઞાનં ભાવનાર્થાય પ્રતિમાઃ પરિકલ્પિતાઃ ॥ ૫૯ ॥
 અપૂર્વમપરં બ્રહ્મ સ્વાત્માનં સત્યમદ્વયમ્ ।
 પ્રજ્ઞાનઘનમાનન્દં યઃ પશ્યતિ સ પશ્યતિ ॥ ૬૦ ॥
 નાડીપુગ્જં સદા સારં નરભાવં મહામુને ।

समुत्सृज्यात्मनात्मानमलमित्येव धारय ॥ ६१ ॥

अशरीरं शरीरेषु मलान्तं विभुमीश्वरम् ।

आनन्दमक्षरं साक्षात्भवा धीरो न शोचति ॥ ६२ ॥

विभेदजनके ज्ञाने नष्टे ज्ञानभवान्मुने ।

आत्मनो ब्रह्मणो भेदमसन्तं किं कश्चिदिति ॥ ६३ ॥ इति ॥

इति चतुर्थः भागः ॥ ४ ॥

सम्यक्कथय मे ब्रह्मनाडीशुद्धिं समासतः ।

यथा शुद्ध्या सदा ध्यायन्नुपभुक्तो भवाम्यहम् ॥ १ ॥

सांडुते श्रुणु वक्ष्यामि नाडीशुद्धिं समासतः ।

विध्युक्तकर्मसंयुक्तः कामसंकल्पवर्जितः ॥ २ ॥

यमाद्यष्टाङ्गसंयुक्तः शान्तः सत्यपरायणः ।

स्वात्मन्यवस्थितः सम्यग्ज्ञानिभिश्च सुशिक्षितः ॥ ३ ॥

पर्वताग्रे नदीतीरे बिल्वमूले वनेऽथवा ।

मनोरमे शुचौ देशे मठं कृत्वा समाहितः ॥ ४ ॥

आरभ्य यासनं पश्चात्प्राङ्मुष्पोदङ्मुष्पोऽपि वा ।

समग्रीवशिरःकायः संवृतास्थः सुनिश्चलः ॥ ५ ॥

नासाग्रे शशभृद्धिम्भे बिन्दुमध्ये तुरीयकम् ।

स्रवन्तममृतं पश्येन्नेत्राभ्यां सुसमाहितः ॥ ६ ॥

इत्या प्राणमाहृष्य पूरयित्त्वोदरे स्थितम् ।

ततोऽग्निं देहमध्यस्थं ध्यायन्ज्वालावलीयुतम् ॥ ७ ॥

बिन्दुनादसमायुक्तमग्निबीजं विचिन्तयेत् ।

पश्चाद्धिरेययेत्सम्यक्प्राणं पिङ्गलया बुधः ॥ ८ ॥

पुनः पिङ्गलयापूर्य वह्निबीजमनुस्मरेत् ।

पुनर्विरययेद्ध्रीमानिऽयैव शनैः शनैः ॥ ९ ॥

त्रियतुर्वासरं वाथ त्रियतुर्वारमेव च ।

षट्कृत्वा विरयेन्नित्यं रजस्येवं त्रिसन्धिषु ॥ १० ॥

नाडीशुद्धिमवाप्नोति पृथक् चिह्नोपलक्षितः ।

શરીરલઘુતા દીપ્તિર્લક્ષ્મીઠરવર્તિનઃ ॥ ૧૧ ॥

નાદાભિવ્યક્તિરિત્યેતચ્ચિહ્નં તત્સિદ્ધિસૂચકમ્ ।

યાવદેતાનિ સમ્પશ્યેત્તાવદેવં સમાચરેત્ ॥ ૧૨ ॥

અથવૈતત્પરિત્યજ્ય સ્વાત્મશુદ્ધિં સમાચરેત્ ।

આત્મા શુદ્ધઃ સદા નિત્યઃ સુખરૂપઃ સ્વયંપ્રભઃ ॥ ૧૩ ॥

અજ્ઞાનાન્મલિનો ભાતિ જ્ઞાનચ્છુદ્ધો ભવત્યયમ્ ।

અજ્ઞાનમલપદ્મું યઃ ક્ષાલયેજ્જ્ઞાનતો યતઃ ।

સ એવ સર્વદા શુદ્ધો નાન્યઃ કર્મરતો હિ સઃ ॥ ૧૪ ॥ ઇતિ ॥

ઇતિ પગ્ચમઃ ખણ્ડઃ ॥ ૫ ॥

પ્રાણાયામક્રમં વક્ષ્યે સાંકૃતે શ્રુણુ સાદરમ્ ।

પ્રાણાયામ ઇતિ પ્રોક્તો રેચપૂરકકુમ્ભકૈઃ ॥ ૧ ॥

વાર્ણત્રયાત્મકાઃ પ્રોક્તા રેચપૂરકકુમ્ભકાઃ ।

સ એષ પ્રણવઃ પ્રોક્તઃ પ્રાણાયામસ્તુ તન્મયઃ ॥ ૨ ॥

ઇડયા વાયુમાકૃષ્ણ પૂરયિત્વોદરે સ્થિતમ્ ।

શનૈઃ ષોડશભિમત્રૈરકારં તત્ર સંસ્મરેત્ ॥ ૩ ॥

પૂરિતં ધારયેત્પશ્ચાચ્યતુષ્ણયા તુ માત્રયા ।

ઉકારમૂર્તિમન્ત્રાપિ સંસ્મરન્પ્રણવં જપેત્ ॥ ૪ ॥

યાવદ્ધા શક્યતે તાવદ્ધારયેજ્જપતત્પરઃ ।

પૂરિતં રેચયેત્પશ્ચાન્મકારેણાનિલં બુધઃ ॥ ૫ ॥

શનૈઃ પિડ્ગલયા તત્ર દ્વાત્રિંશન્માત્રયા પુનઃ ।

પ્રાણાયામો ભવેદેવં તતશ્ચૈવં સમભ્યસેત્ ॥ ૬ ॥

પુનઃ પિડ્ગલયાપૂર્યં માત્રૈઃ ષોડશભિસ્તથા ।

અકારમૂર્તિમન્ત્રાપિ સ્મરેદેકાગ્રમાનસઃ ॥ ૭ ॥

ધારયેત્પૂરિતં વિદ્વાન્પ્રણવં સંજપન્વશી ।

ઉકારમૂર્તિં સ ધ્યાયંશ્ચતુષ્ણયા તુ માત્રયા ॥ ૮ ॥

મકારં તુ સ્મરન્પશ્ચાદ્રેચયેદિડયાનિલમ્ ।

એવમેવ પુનઃ કુર્યાદિડયાપૂર્યં બુદ્ધિમાન્ ॥ ૯ ॥

अेव समभ्यसेन्नित्यं प्राणायामं मुनीश्वर ।
 अेवमभ्यासतो नित्यं षण्मासाद्यत्नवान्भवेत् ॥ १० ॥
 वत्सराद्भ्रमविद्वान्स्यात्तस्मान्नित्यं समभ्यसेत् ।
 योगाभ्यासरतो नित्यं स्वधर्मनिरतश्च यः ॥ ११ ॥
 प्राणसंयमनेनैव ज्ञानान्मुक्तो भविष्यति ।
 बाह्यादापूरणं वायोःरुदरे पूरको छि सः ॥ १२ ॥
 सम्पूर्णाकुम्भवद्वायोर्धारणं कुम्भको भवेत् ।
 बछिर्विरयनं वायोरुदराद्रयेकः स्मृतः ॥ १३ ॥
 प्रस्वेदजनको यस्तु प्राणायामेषु सोऽधमः ।
 कंपनं मध्यमं विधाद्युत्थानं योत्तमं विदुः ॥ १४ ॥
 पूर्वपूर्वं प्रकुर्वीत यावद्युत्थानसंभवः ।
 संभवत्युत्तमे प्राणः प्राणायामे सुभी भवेत् ॥ १५ ॥
 प्राणायमेन चित्तं तु शुद्धं भवति सुप्रत ।
 चित्ते शुद्धे शुचिः साक्षात्प्रत्यग्ज्योतिर्व्यवस्थितः ॥ १६ ॥
 प्राणश्चित्तेन संयुक्तः परमात्मनि तिष्ठति ।
 प्राणायामपरस्यास्य पुरुषस्य मडात्मनः ॥ १७ ॥
 देहश्चोत्तिष्ठते तेन किञ्चिज्ज्ञानाद्भिमुक्तता ।
 रेयकं पूरकं मुक्त्वा कुम्भकं नित्यमभ्यसेत् ॥ १८ ॥
 सर्वपापविनिर्मुक्तः सम्यग्ज्ञानमवाप्नुयात् ।
 मनोजवत्वमाप्नोति पवितादि य नश्यति ॥ १९ ॥
 प्राणायामैकनिष्ठस्य न किञ्चिदपि दुर्लभम् ।
 तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्राणायामान्समभ्यसेत् ॥ २० ॥
 विनियोगान्प्रवक्ष्यामि प्राणायामस्य सुप्रत ।
 सन्ध्योर्ब्राह्मकालेऽपि मध्याह्ने वाथवा सदा ॥ २१ ॥
 बाह्यं प्राणं समाकृष्य पूरयित्त्वोदरेण य ।
 नासात्रे नाभिमध्ये य पादाङ्गुष्ठे य धारयेत् ॥ २२ ॥
 सर्वरोगविनिर्मुक्तो ज्वेद्वर्षशतं नरः ।
 नासाग्रधारणाद्वापि जितो भवति सुप्रत ॥ २३ ॥

સર્વરોગનિવૃત્તિઃ સ્થાનાભિમધ્યે તુ ધારણાત્ ।
 શરીરલઘુતા વિપ્ર પાદાડ્ગુષ્ઠનિરોધનાત્ ॥ ૨૪ ॥
 જિહ્વા વાયુમાકૃષ્ય યઃ પિબેત્સતતં નરઃ ।
 શ્રમદાહવિનિર્મુક્તો યોગી નીરોગતામિયાત્ ॥ ૨૫ ॥
 જિહ્વા વાયુમાકૃષ્ય જિહ્વામૂલે નિરોધયેત્ ।
 પિબેદમૃતમવ્યગ્રં સકલં સુખમાપ્નુયાત્ ॥ ૨૬ ॥
 ઇડયા વાયુમાકૃષ્ય ભુવોર્મધ્યે નિરોધયેત્ ।
 યઃ પિબેદમૃતં શુદ્ધં વ્યાધિભિર્મુચ્યતે હિ સઃ ॥ ૨૭ ॥
 ઇડયા વેદતત્વજ્ઞસ્તથા પિડ્ગલયૈવ ચ ।
 નાભૌ નિરોધયેત્તેન વ્યાધિભિર્મુચ્યતે નરઃ ॥ ૨૮ ॥
 માસમાત્રં ત્રિસન્ધ્યાયાં જિહ્વારોપ્ય મારુતમ્ ।
 અમૃતં ચ પિબેન્નાભૌ મન્દમન્દં નિરોધયેત્ ॥ ૨૯ ॥
 વાતજાઃ પિત્તજા દોષા નશ્યન્ત્યેવ ન સંશયઃ ।
 નાસાભ્યાં વાયુમાકૃષ્ય નેત્રદ્વદ્વે નિરોધયેત્ ॥ ૩૦ ॥
 નેત્રરોગા વિનશ્યન્તિ તથા શ્રોત્રનિરોધનાત્ ।
 તથા વાયું સમારોપ્ય ધારયેચ્છિરસિ સ્થિતમ્ ॥ ૩૧ ॥
 શિરોરોગા વિનશ્યન્તિ સત્યમુક્તં હિ સાંકૃતે ।
 સ્વસ્તિકાસનમાસ્થાય સમાહિતમનાસ્તથા ॥ ૩૨ ॥
 અપાનમૂર્ધ્વમુત્થાપ્ય પ્રણવેન શનૈઃ શનૈઃ ।
 હસ્તાભ્યાં ધારયેત્સમ્યક્કર્ણાદિકરણાનિ ચ ॥ ૩૩ ॥
 અડ્ગુષ્ઠાભ્યાં મુને શ્રોત્રે તર્જનીભ્યાં તુ ચક્ષુષી ।
 નાસાપુટવધાનાભ્યાં પ્રચ્છાદ્ય કરણાનિ વૈ ॥ ૩૪ ॥
 આનન્દાવિર્ભવો યાવત્તાવન્મૂર્ધનિ ધારણાત્ ।
 પ્રાણઃ પ્રયાત્યનેનૈવ બ્રહ્મરન્ધ્રં મહામુને ॥ ૩૫ ॥
 બ્રહ્મરન્ધ્રં ગતે વાયૌ નાદશ્ચોત્પદ્યતેડનઘ ।
 શડ્બધ્વનિભિશ્ચાદૌ મધ્યે મેઘધ્વનિર્યથા ॥ ૩૬ ॥
 શિરોમધ્યગતે વાયૌ ગિરિપ્રસ્રવણં યથા ।

पश्चात्प्रीतो मडाप्राज्ञः साक्षादात्मोन्मुषो भवेत् ॥ ३७ ॥

पुनस्तज्ज्ञाननिष्पत्तिर्योगात्संसारनिहृतिः ।

दक्षिणोत्तरगुल्फेन सीविनी पीडयेत्स्थिरम् ॥ ३८ ॥

सत्येतरौण गुल्फेन पीडयेद्बुद्धिमात्ररः ।

जान्वोरधः स्थितां सन्धिं स्मृत्वा देवं त्रियम्भकम् ॥ ३९ ॥

विनायकं य संस्मृत्य तथा वागीश्वरीं पुनः ।

विङ्गनालात्समाकृष्य वायुमध्यगतो मुने ॥ ४० ॥

प्राणवेन नियुक्तेन बिन्दुयुक्तेन बुद्धिमान् ।

मूलाधारस्य विप्रेन्द्र मध्ये तं तु निरोधयेत् ॥ ४१ ॥

निरुध्य वायुना दीप्तो वह्निरुडति कुण्डलीम् ।

पुनः सुषुम्नया वायुर्वह्निना सल गच्छति ॥ ४२ ॥

येवमभ्यासतस्तस्य जितो वायुर्भवेद्भृशम् ।

प्रस्वेदः प्रथमः पश्चात्कम्पनं मुनिपुङ्गव ॥ ४३ ॥

उत्थानं य शरीरस्य चिह्नमेतज्जितेऽनले ।

येवमभ्यासतस्तस्य मूलरोगो विनश्यति ॥ ४४ ॥

भगन्दरं य नष्टं स्यात्सर्वरोगाश्च सांभृते ।

पातकानि विनश्यन्ति क्षुद्राणि य मडान्ति य ॥ ४५ ॥

नष्टे पापे विशुद्धं स्याच्चित्तदर्पाशमद्भुतम् ।

पुनर्भ्रामाद्विभोगेभ्यो वैराग्यं जयते हृदि ॥ ४६ ॥

विरक्तस्य तु संसाराज्ज्ञानं कैवल्यसाधनम् ।

तेन पापापडानिः स्याज्ज्ञात्वा देवं सदाशिवम् ॥ ४७ ॥

ज्ञानामृतरसो येन सकृदास्वादितो भवेत् ।

स सर्वकार्यमुत्सृज्य तत्रैव परिधावति ॥ ४८ ॥

ज्ञानस्वरूपमेवाहुर्जगदेतद्विलक्षणम् ।

अर्थस्वरूपमज्ञानात्पश्यन्त्यन्ये कुदृष्टयः ॥ ४९ ॥

आत्मस्वरूपविज्ञानाद्ज्ञानस्य परिक्षयः ।

क्षीणोऽज्ञाने मडाप्राज्ञ रागादीनां परिक्षयः ॥ ५० ॥

રાગાદ્યસંભવે પ્રાજ્ઞા પુણ્યપાપવિમર્દનમ્ ।
 તથોર્નાશો શરીરેણ ન પુનઃ સમ્પ્રયુજ્યતે ॥ ૫૧ ॥ ઇતિ ॥
 ઇતિ ષષ્ઠઃ ખણ્ડઃ ॥ ૬ ॥
 અથાતઃ સમ્પ્રવક્ષ્યામિ પ્રત્યાહારં મહામુને ।
 ઇન્દ્રિયાણાં વિચરતાં વિષયેષુ સ્વભાવતઃ ॥ ૧ ॥
 બલાદાહરણાં તેષાં પ્રત્યાહારઃ સ ઉચ્યતે ।
 યત્પશ્યતિ તુ તત્સર્વં બ્રહ્મ પશ્યન્સમાહિતઃ ॥ ૨ ॥
 પ્રત્યાહારો ભવેદેષ બ્રહ્મવિદ્ભિઃ પુરોદિતઃ ।
 યદ્યચ્છુદ્ધમશુદ્ધં વા કરોત્યામરણાન્તિકમ્ ॥ ૩ ॥
 તત્સર્વં બ્રહ્મણો કુર્યાત્પ્રત્યાહારઃ સ ઉચ્યતે ।
 અથવા નિત્યકર્માણિ બ્રહ્મારાધનબુદ્ધિતઃ ॥ ૪ ॥
 કામ્યાનિ ચ તથા કુર્યાત્પ્રત્યાહારઃ સ ઉચ્યતે ।
 અથવા વાયુમાકૃષ્ય સ્થાનાત્સ્થાનં નિરોધયેત્ ॥ ૫ ॥
 દન્તમૂલાત્તથા કણ્ઠે કણ્ઠાદુરસિ મારુતમ્ ।
 ઉરોદેશાત્સમાકૃષ્ય નાભિદેશે નિરોધયેત્ ॥ ૬ ॥
 નાભિદેશાત્સમાકૃષ્ય કુણ્ડલ્યાં તુ નિરોધયેત્ ।
 કુણ્ડલીદેશતો વિદ્વાન્મૂલાધારે નિરોધયેત્ ॥ ૭ ॥
 અથાપાનાત્કટિદ્રન્દ્રે તથોરો ચ સુમધ્યમે ।
 તસ્માજ્જાનુદ્રયે જડ્ઘે પાદાડ્ગુષ્ઠે નિરોધયેત્ ॥ ૮ ॥
 પ્રત્યાહારોડયમુક્તસ્તુ પ્રત્યાહારસ્મરૈઃ પુરા ।
 એવમભ્યાસયુક્તસ્ય પુરુષસ્ય મહાત્મનઃ ॥ ૯ ॥
 સર્વપાપાનિ નશ્યન્તિ ભવરોગશ્ચ સુપ્રત ।
 નાસાભ્યાં વાયુમાકૃષ્ય નિશ્ચલઃ સ્વસ્તિકાસનઃ ॥ ૧૦ ॥
 પૂર્યેદનિલં વિદ્વાનાપાદતલમસ્તકમ્ ।
 પશ્ચાત્પાદદ્રયે તદ્વાન્મૂલાધરે તથૈવ ચ ॥ ૧૧ ॥
 નાભિકન્ઠે ચ હૃન્મધ્યે કણ્ઠમૂલે ચ તાલુકે ।
 ભ્રુવોર્મધ્યે લલાટે ચ તથા મૂર્ધનિ ધારયેત્ ॥ ૧૨ ॥

દેહે સ્વાત્મમતિં વિદ્વાન્સમાકૃષ્ય સમાહિતઃ ।
 આત્મનાત્મનિ નિર્દ્વન્દ્વે નિર્વિકલ્પે નિરોધયેત્ ॥ ૧૩ ॥
 પ્રત્યાહારઃ સમાખ્યાતઃ સાક્ષાદ્વેદાન્તવેદિભિઃ ।
 એવમભ્યસતસ્તસ્ય ન કિંચિદપિ દુર્લભમ્ ॥ ૧૪ ॥ ઇતિ ॥
 ઇતિ સમમઃ ખણ્ડઃ ॥ ૭ ॥
 અથાતઃ સમ્પ્રવક્ષ્યામિ ધારણાઃ પચ્ચ સુવ્રત ।
 દેહમધ્યગતે વ્યોમ્નિ બાહ્યાકાશં તુ ધારયેત્ ॥ ૧ ॥
 પ્રાણે બાહ્યાનિલં તદ્ભજ્જવલને ચાગ્નિમૌદરે ।
 તોયં તોયાંશકે ભૂમિં ભૂમિભાગે મહામુને ॥ ૨ ॥
 હયવરલકારાખ્યં મન્ત્રમુચ્યારયેત્ક્રમાત્ ।
 ધારણૈષા પરા પ્રોક્તા સર્વપાપવિશોધિની ॥ ૩ ॥
 જાન્વન્તં પૃથિવી હ્યંશો હ્યપાં પચ્યન્તમુચ્યતે ।
 હૃદયાંશસ્તથાગ્રંશો ભૂમધ્યાન્તોઽનિલાંશકઃ ॥ ૪ ॥
 આકાશાંશસ્તથા પ્રાણ મૂર્ધાંશઃ પરિકીર્તિતઃ ।
 બ્રહ્માણં પૃથિવીભાગે વિષ્ણું તોયાંશકે તથા ॥ ૫ ॥
 અચ્યંશે ચે મહેશાનમીશ્વરં ચાનિલાંશકે ।
 આકાશાંશે મહાપ્રાણ ધારયેતુ સદાશિવમ્ ॥ ૬ ॥
 અથવા તવ વક્ષ્યામિ ધારણાં મુનિપુણ્ડગવ ।
 પુરુષે સર્વશાસ્તારં બોધાનન્દમયં શિવમ્ ॥ ૭ ॥
 ધારયેદ્બુદ્ધિમાન્નિત્યં સર્વપાપવિશુદ્ધયે ।
 બ્રહ્માદિકાર્યરૂપાણિ સ્વે સ્વે સંહૃત્ય કારણે ॥ ૮ ॥
 સર્વકારણમવ્યક્તમનિરુપ્યમચેતનમ્ ।
 સાક્ષાદાત્મનિ સમ્પૂર્ણે ધારયેત્પ્રણવેન તુ ।
 ઇન્દ્રિયાણિ સમાહૃત્ય મનસાત્મનિ યોજયેત્ ॥ ૯ ॥ ઇતિ ॥
 ઇત્યષ્ટમઃ ખણ્ડઃ ॥ ૮ ॥
 અથાતઃ સમ્પ્રવક્ષ્યામિ ધ્યાનં સંસારનાશનમ્ ।
 ઋતં સત્યં પરં બ્રહ્મ સર્વસંસારભેષજમ્ ॥ ૧ ॥

ઊર્ધ્વરેતં વિશ્વરૂપં વિરૂપાક્ષં મહેશ્વરમ્ ।
 સોડહમિત્યાદરેણૈવ ધ્યાયેદોગીશ્વરેશ્વરમ્ ॥ ૨ ॥
 અથવા સત્યમીશાનં જ્ઞાનમાનન્દમદ્વયમ્ ।
 અત્યર્થમચલં નિત્યમાદિમધ્યાન્તવર્જિતમ્ ॥ ૩ ॥
 તથા સ્થૂલમનાકાશમસંસ્પૃશ્યમચાક્ષુષમ્ ।
 ન રસં ન ચ ગન્ધાખ્યમપ્રમેયમનૂપમમ્ ॥ ૪ ॥
 આત્માનં સચ્ચિદાનન્દમનન્તં બ્રહ્મ સુવ્રત ।
 અહમસ્મીત્યભિધ્યાયેદ્ધ્યેયાતીતં વિમુક્તયે ॥ ૫ ॥
 એવમભ્યાસયુક્તસ્ય પુરુષસ્ય મહાત્મનઃ ।
 ક્રમાદ્દેદાન્તવિજ્ઞાનં વિજાયેત ન સંશયઃ ॥ ૬ ॥ ઇતિ ॥
 ઇતિ નવમઃ ખણ્ડઃ ॥ ૯ ॥
 અથાતઃ સમ્પ્રવક્ષ્યામિ સમાધિં ભવનાશનમ્ ।
 સમાધિઃ સંવિદ્યુત્પત્તિઃ પરજીવૈકતાં પ્રતિ ॥ ૧ ॥
 નિત્યઃ સર્વગતો હ્યાત્મા કૂટસ્થો દોષવર્જિતઃ ।
 એકઃ સન્ભિદ્યતે બ્રાન્ત્યા માયયા ન સ્વરૂપતઃ ॥ ૨ ॥
 તસ્માદદ્વૈતમેવાસ્તિ ન પ્રપગ્ચો ન સંસૃતિઃ ।
 યથાકાશો ઘટાકાશો મઠાકાશ ઇતીરિતઃ ॥ ૩ ॥
 તથા બ્રાન્તૈર્દ્વિધા પ્રોક્તો હ્યાત્મા જીવેશ્વરાત્મના ।
 નાહં દેહો ન ચ પ્રાણો નેન્દ્રિયાણિ મનો નહિ ॥ ૪ ॥
 સદા સાક્ષિસ્વરૂપત્વાચ્છિવ એવાસ્મિ કેવલઃ ।
 ઇતિ ધીર્યા મુનિશ્રેષ્ઠ સા સમાધિરિહોચ્ચયતે ॥ ૫ ॥
 સાહં બ્રહ્મ ન સંસારી ન મત્તોડન્યઃ કદાચન ।
 યથા ફેનતરડ્ગાદિ સમુદ્રાદુત્થિતં પુનઃ ॥ ૬ ॥
 સમુદ્રે લીયતે તદ્બ્રજગન્મચ્ચનુલીયતે ।
 તસ્માન્મનઃ પૃથક્ નાસ્તિ જગન્માયા ચ નાસ્તિ હિ ॥ ૭ ॥
 યસ્યૈવં પરમાત્માયં પ્રત્યગ્ભૂતઃ પ્રકાશિતઃ ।
 સ તુ યાતિ ચ પુંભાવં સ્વયં સાક્ષાત્પરામૃતમ્ ॥ ૮ ॥

यदल डनसल शूतनुडतु डलतल सरुवतुरगु सदल ।
डूगलनुडलडुवुडधलनेन तदल सडुडधते सुवतडु ॥ ॢ ॥
यदल सरुवललुडल डूतलनल सुवलतुडनुडेव डुडलडुशुतल ।
सरुवलडूतेडु डलतुडलनं डुरडुड सडुडधते तदल ॥ १० ॥
यदल सरुवललुडल डूतलनल सडुडधलसुथू न डुशुतल ।
अेकीडूतुः डुरेणुडलडुसू तदल डुवतल डेववः ॥ ११ ॥
यदल डुशुतल डलतुडलनं डेवलं डुरडुडधतुः ।
डुडलडुडलतुरं डुगलतुतुसुनं तदल डुवतल नलरुवतुः ॥ १ॢ ॥
अेवडुडुतुवल स डुगवलनुदतुतुरेथू डुडलडुडनलः ।
सलंडुतुः सुवसुवतुडेणु सुडुडडुडलसुतेडतुनलरुडतुः ॥ १ॣ ॥ डतल ॥
डतल दशडुः डलडुडः ॥ १० ॥
ॐ आडुडलडनुतु डडुडगलनल वलकुरलणुशुडुः शुरूतुरडुथू डुवलडुनलदुरलडुडल ड ॥
सरुवललुडल सरुवल डुरडुडडुडनलडुडदं डलडं डुरडुड नलरलडुडरुडल डल डल डुरडुड
नलरलडुडरूेदनलरलडुडरलडुडसुतुवनलरलडुडरलणं डेसुतु तदलतुडलनल नलरते ड डुडनलडुडतुसु
धडुडलसुते डडुडल सनुतु ते डडुडल सनुतु ॥
ॐ शलनुतुः शलनुतुः शलनुतुः ॥ डरुः ॐ ततुसतु ॥
डतल शुरूशुबलदरुशुनूडनूडतुसडुडलडुडल ॥

Encoded by Sunder Hattangadi

—
ShriJabaladarshana Upanishad
pdf was typeset on December 6, 2022
—

Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

