

Trishikhibrahmana Upanishad

——
త్రిశిఖిబ్రాహ్మణోపనిషత్

——
Document Information



Text title : Trishikhibrahmana Upanishad

File name : trishikhi.itx

Category : upanishhat

Location : doc_upanishhat

Author : Vedic Tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 44 / 108; Shukla YajurVeda - Yoga upanishad

Latest update : Mar. 4, 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**.

December 22, 2023

sanskritdocuments.org



త్రిశిఖిబ్రాహ్మణోపనిషత్



యోగజ్ఞానైకసంసిద్ధశివతత్త్వతయోజ్జ్వలమ్ ।
ప్రతియోగివినిర్ముక్తం పరంబ్రహ్మ భవామ్యహమ్ ॥

ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం పూర్ణాత్పూర్ణముదచ్యతే ।
పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ పూర్ణమేవావశిష్యతే ॥

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥

ఓం త్రిశిఖీ బ్రాహ్మణ ఆదిత్యలోకం జగము తం గత్వోవాచ ।
భగవన్ కిం దేహః కిం ప్రాణః కిం కారణ కిమాత్మా స
హోవాచ సర్వమిదం శివ ఏవ విజానీహి । కింతు నిత్యః శుద్ధో
నిరజ్ఞానో విభురద్వయః శివ ఏకః స్వేన భాసేదం సర్వం
దృష్ట్వా తప్తాయఃపిణ్డవదేకం భిన్నవదవభాసతే ।
తద్భాసకం కిమితి చేదుచ్యతే । సచ్ఛబ్దవాచ్య-
మవిద్యాశబలం బ్రహ్మ । బ్రహ్మణోఽవ్యక్తమ్ । అవ్యక్తాన్మహత్ ।
మహతోఽహఙ్కారః । అహఙ్కారాత్పంచతన్మాత్రాణి ।
పంచతన్మాత్రేభ్యః పంచమహాభూతాని ।
పంచమహాభూతేభ్యోఽఖిలం జగత్ ॥

తదఖిలం కిమితి । భూతవికారవిభాగాదిరితి । ఏకస్మిన్నిణ్డే
కథం భూతవికారవిభాగ ఇతి । తత్తత్కార్యకారణభేదరూపే-
ణాంశతత్త్వవాచకవాచ్యస్థానభేదవిషయదేవతాకోశ-
భేదవిభాగా భవన్తి । అథాకాశోఽస్త్యకరణమనోబుద్ధి-
చితాహఙ్కారః । వాయుః సమానోదానవ్యానాపానప్రాణాః ।
వహ్నిః శ్రోత్రత్వకృక్షుర్విహ్వస్త్రాణాని । ఆపః శబ్దస్పర్శ-
రూపరసగంధాః । పృథివీ వాక్యాణిపాదపాయూపస్థాః ।
జ్ఞానసంకల్పనిశ్చయానుసంధానాభిమానా ఆకాశ-
కార్యాస్త్యకరణవిషయాః । సమీకరణోన్నయనగ్రహణ-
శ్రవణోచ్ఛాసా వాయుకార్యప్రాణాదివిషయాః ।

శబ్దస్పర్శరూపరసగంధా అగ్నికార్యజ్ఞానేన్ద్రియ-
 విషయా అబాశ్రితాః । వచనాదానగమనవిసర్గానన్దాః
 పృథివీకార్యకర్మేన్ద్రియవిషయాః । కర్మజ్ఞానేన్ద్రియ-
 విషయేషు ప్రాణతన్మాత్రవిషయా అన్తర్భూతాః ।
 మనోబుద్ధ్యోశ్చిత్తాహుక్కారౌ చాన్తర్భూతౌ ।
 అవకాశవిధూతదర్శనవిణ్ణీకకరణధారణాః సూక్ష్మతమా
 జైవతన్మాత్రవిషయాః । ఏవం ద్వాదశాఙ్గాని
 ఆధ్యాత్మికాన్యాధిభౌతికాన్యాధిదైవికాని । అత్ర
 నిశాకరచతుర్ముఖదిగ్వాతార్కవరుణాశ్వ్యగ్నీన్ద్రోపేన్ద్ర-
 ప్రజాపతియమా ఇత్యక్షాధిదేవతారూపైర్ద్వాదశ-
 నాడ్యన్తఃప్రవృత్తాః ప్రాణా ఏవాఙ్గాని అఙ్గాజ్ఞానం
 తదేవ జ్ఞాతేతి । అథ వ్యోమానిలానలజలాన్నానాం
 పంచీకరణమితి । జ్ఞాతృత్వం సమానయోగేన శ్రోత్రద్వారా
 శబ్దగుణో వాగధిష్ఠిత ఆకాశే తిష్ఠతి ఆకాశస్తిష్ఠతి ।
 మనోవ్యానయోగేన త్వద్ద్వారా స్పర్శగుణః పాణ్యధిష్ఠితో
 వాయౌ తిష్ఠతి వాయుస్తిష్ఠతి । బుద్ధిరుదానయోగేన
 చక్షుర్ద్వారా రూపగుణః పాదాధిష్ఠితోఽగ్నే
 తిష్ఠత్యగ్నిస్తిష్ఠతి । చిత్తమపానయోగేన జిహ్వద్వారా
 రసగుణ ఉపస్థాధిష్ఠితోఽపు తిష్ఠత్యాపస్తిష్ఠన్తి ।
 అహుక్కారః ప్రాణయోగేన పూణద్వారా గన్ధగుణో
 గుదాధిష్ఠితః పృథివ్యాం తిష్ఠతి పృథివీ తిష్ఠతి
 య ఏవం వేద । అత్రైతే శ్లోకా భవన్తి ।
 పృథగ్భూతే షోడశ కలాః స్వార్థభాగాన్పరాన్కృమాత్ ।
 అన్తఃకరణవ్యానాక్షిరసపాయునభఃక్రమాత్ ॥ ౧॥
 ముఖ్యాత్పూర్వోఽత్తరైర్భాగైర్భూతేభూతే చతుశ్చతుః ।
 పూర్వమాకాశమాశ్రిత్య పృథివ్యాదిషు సంస్థితాః ॥ ౨॥
 ముఖ్యాదూర్ధ్వే పరా జ్ఞేయా న పరానుత్తరాన్విదుః ।
 ఏవమంశో హ్యభూత్తస్మాత్తేభ్యశ్చాంశో హ్యభూత్తథా ॥ ౩॥
 తస్మాదన్యోన్యమాశ్రిత్య హ్యోతం ప్రోతమనుక్రమాత్ ।
 పంచభూతమయీ భూమిః సా చేతనసమన్వితా ॥ ౪॥

తత ఓషధయోఽన్నం చ తతః పిణ్డాశ్చతుర్విధాః ।
 రసాస్పృష్మాంసమేదోఽస్థిమజ్జాశుక్రాణి ధాతవః ॥ ౫॥
 కేచిత్తద్వ్యోగతః పిణ్డా భూతేభ్యః సంభవాః క్వచిత్ ।
 తస్మిన్నన్నమయః పిణ్డో నాభిమణ్డలసంస్థితాః ॥ ౬॥
 ఆస్య మధ్యేఽస్తి హృదయం సనాలం పద్మకోశవత్ ।
 సత్త్వాన్తర్వర్తినో దేవాః కర్తహజ్కారచేతనాః ॥ ౭॥
 ఆస్య బీజం తమఃపిణ్డం మోహరూపం జడం ఘనమ్ ।
 వర్తతే కణ్ణమాశ్రిత్య మిశ్రీభూతమిదం జగత్ ॥ ౮॥
 ప్రత్యగానన్దరూపాత్మా మూర్ధ్ని స్థానే పరే పదే ।
 ఆనన్తశక్తిసంయుక్తో జగద్ద్రూపేణ భాసతే ॥ ౯॥
 సర్వత్ర వర్తతే జాగ్రత్స్వప్నం జాగ్రతి వర్తతే ।
 సుషుప్తం చ తురీయం చ నాన్యవస్థాసు కుత్రచిత్ ॥ ౧౦॥
 సర్వదేశేష్వనున్యూతశ్చతూరూపః శివాత్మకః ।
 యథా మహాఫలే సర్వే రసాః సర్వప్రవర్తకాః ॥ ౧౧॥
 తథైవాన్నమయే కోశే కోశాస్తిష్ఠన్తి చాన్తరే ।
 యథా కోశస్తథా జీవో యథా జీవస్తథా శివః ॥ ౧౨॥
 సవికారస్తథా జీవో నిర్వికారస్తథా శివః ।
 కోశాస్తస్య వికారాస్తే హ్యవస్థాసు ప్రవర్తకాః ॥ ౧౩॥
 యథా రసాశయే ఫేనం మథనాదేవ జాయతే ।
 మనో నిర్మథనాదేవ వికల్పా బహవస్తథా ॥ ౧౪॥
 కర్మణా వర్తతే కర్మీ తత్త్వాగాచ్ఛాన్తిమాఘ్నయాత్ ।
 ఆయనే దక్షిణే ప్రాప్తే ప్రపజ్ఞాఞ్భిముఖం గతః ॥ ౧౫॥
 అహజ్కారాభిమానేన జీవః స్యాద్ధి సదాశివః ।
 స చావివేకప్రకృతిసంకల్యా తత్ర ముహ్యతే ॥ ౧౬॥
 నానాయోనిశతం గత్వా శేతేఽసౌ వాసనావశాత్ ।
 విమోక్షాత్సంచరత్యేవ మత్స్యః కూలద్వయం యథా ॥ ౧౭॥
 తతః కాలవశాదేవ హ్యోత్మజ్ఞానవివేకతః ।

ఉత్తరాభిముఖో భూత్వా స్థానాత్థానాన్తరం క్రమాత్ || ౧౮ ||

మూర్ధ్నాధాయాత్మనః ప్రాణాన్యోగాభ్యాసం స్థితశ్చరన్ |

యోగాత్పజ్ఞాయతే జ్ఞానం జ్ఞానాద్యోగః ప్రవర్తతే || ౧౯ ||

యోగజ్ఞానపరో నిత్యం స యోగీ న ప్రణశ్యతి |

వికారస్థం శివం పశ్యేద్వికారశ్చ శివేన తు || ౨౦ ||

యోగప్రకాశకం యోగైర్ధ్యాయేచ్ఛానస్య భావనః |

యోగజ్ఞానే న విద్యేతే తస్య భావో న సిద్ధ్యతి || ౨౧ ||

తస్మాదభ్యాసయోగేన మనఃప్రాణాన్నిరోధయేత్ |

యోగీ నిశితధారేణ క్షురేణైవ నికృన్తయేత్ || ౨౨ ||

శిఖా జ్ఞానమయీ వృత్తిర్యమాద్యష్టాఙ్గసాధనైః |

జ్ఞానయోగః కర్మయోగ ఇతి యోగో ద్విధా మతః || ౨౩ ||

క్రియాయోగమథేదాసీం శ్రుణు బ్రాహ్మణసత్తమ |

అవ్యాకులస్య చిత్తస్య బద్ధనం విషయే క్వచిత్ || ౨౪ ||

యత్సంయోగో ద్విజశ్రేష్ఠ స చ ద్వైవిధ్యమశ్నుతే |

కర్మ కర్తవ్యమిత్యేవ విహితేష్వేవ కర్మసు || ౨౫ ||

బద్ధనం మనసో నిత్యం కర్మయోగః స ఉచ్యతే |

యత్త చిత్తస్య సతతమర్థే శ్రేయసి బద్ధనమ్ || ౨౬ ||

జ్ఞానయోగః స విజ్ఞేయః సర్వసిద్ధికరః శివః |

యస్యోక్తలక్షణే యోగే ద్వివిధేఽప్యవ్యయం మనః || ౨౭ ||

స యాతి పరమం శ్రేయో మోక్షలక్షణమజ్ఞానా |

దేహేన్ద్రియేషు వైరాగ్యం యమ ఇత్యుచ్యతే బుధైః || ౨౮ ||

అనురక్తిః పరే తత్త్వే సతతం నియమః స్మృతః |

సర్వవస్తుస్యదాసీనభావమాసనముత్తమమ్ || ౨౯ ||

జగత్సర్వమిదం మిథ్యాప్రతీతిః ప్రాణసంయమః |

చిత్తస్యాన్తర్ముఖీభావః ప్రత్యాహారస్తు సత్తమమ్ || ౩౦ ||

చిత్తస్య నిశ్చలీభావో ధారణా ధారణం విదుః |

సోఽహం చిన్మాత్రమేవేతి చిన్తనం ధ్యానముచ్యతే || ౩౧ ||

ధ్యానస్య విస్మృతిః సమ్యక్సమాధిరభిధీయతే ।
 అహింసా సత్యమస్తేయం బ్రహ్మచర్యం దయార్జవమ్ ॥ 3౨॥
 క్షమా ధృతిర్మితాహారః శౌచం చేతి యమాదశ ।
 తపఃసన్తుష్టిరాస్తిక్యం దానమారాధనం హరేః ॥ 33॥
 వేదాన్తశ్రవణం చైవ ప్రీర్మతిశ్చ జపో వ్రతమ్ ॥ ఇతి ।
 ఆననాని తదజ్ఞాని స్వస్తికాదీని వై ద్విజ ॥ 3౪॥
 వర్ణ్యన్తే స్వస్తికం పాదతలయోరుభయోరపి ।
 పూర్వోత్తరే జానునీ ద్వే కృత్వాసనముదీరితమ్ ॥ 3౫॥
 సవ్యే దక్షిణగుల్ఫం తు పృష్ఠపార్శ్వే నియోజయేత్ ।
 దక్షిణేఽపి తథా సవ్యం గోముఖం గోర్ముఖం యథా ॥ 3౬॥
 ఏకం చరణమన్యస్మిన్నూరావారోప్య నిశ్చలః ।
 ఆస్తే యదిదమేనోఘ్నం వీరాసనముదీరితమ్ ॥ 3౭॥
 గుదం నియమ్య గుల్ఫాభ్యాం వ్యుత్క్రమేణ సమాహితః ।
 యోగాసనం భవేదేతదితి యోగవిదో విదుః ॥ 3౮॥
 ఊర్వోరుపరివై ధత్తే యదా పాదతలే ఉభే ।
 పద్మాసనం భవేదేతత్సర్వవ్యాధివిషాపహమ్ ॥ 3౯॥
 పద్మాసనం సుసంస్థాప్య తదజ్ఞుష్ఠద్వయం పునః ।
 వ్యుత్క్రమేణైవ హస్తాభ్యాం బద్ధపద్మాసనం భవేత్ ॥ ౪౦॥
 పద్మాసనం సుసంస్థాప్య జానూర్వోరన్తరే కరౌ ।
 నివేశ్య భూమావాత్సిషేద్వ్యోమస్థః కుక్కుటాసనః ॥ ౪౧॥
 కుక్కుటాసనబద్ధస్థో దోర్భ్యాం సంబధ్య కన్ధరమ్ ।
 శేతే కూర్మవదుత్తాన ఏతదుత్తానకూర్మకమ్ ॥ ౪౨॥
 పాదాఙ్గుష్ఠౌ తు పాణిభ్యాం గృహీత్వా శ్రవణావధి ।
 ధనురాకర్షకాకృష్టం ధనురాసనమీరితమ్ ॥ ౪3॥
 సీవనీం గుల్ఫదేశాభ్యాం నిపీడ్య వ్యుత్క్రమేణ తు ।
 ప్రసార్య జానునోర్హస్తావాసనం సింహరూపకమ్ ॥ ౪౪॥
 గుల్ఫౌ చ వృషణస్యాధః సీవన్యభయపార్శ్వయోః ।

నివేశ్య పాదౌ హస్తాభ్యాం బధ్వా భద్రాసనం భవేత్ || ౪౫||
 సీవనీపార్శ్వముభయం గుల్ఫాభ్యాం వ్యుత్క్రమేణ తు |
 నిపిడ్యాసనమేతచ్చ ముక్తాసనముదీరితమ్ || ౪౬||
 అవష్టభ్య ధరాం సమ్యక్తలాభ్యాం హస్తయోర్ద్వయోః |
 కూర్పరో నాభిపార్శ్వే తు స్థాపయిత్వా మయూరవత్ || ౪౭||
 సమున్నతశిరఃపాదం మయూరాసనమిష్యతే |
 వామోరుమూలే దక్షాఙ్గిం జాన్వోర్వేష్టితపాణినా || ౪౮||
 వామేన వామాఙ్గుష్ఠం తు గృహీతం మత్స్యపీఠకమ్ |
 యోనిం వామేన సమ్పిడ్య మేథ్రాదుపరి దక్షిణమ్ || ౪౯||
 ఋజుకాయః సమాసీనః సిద్ధాసనముదీరితమ్ |
 ప్రసార్య భువి పాదౌ తు దోర్భ్యామఙ్గుష్ఠమాదరాత్ || ౫౦||
 జానూపరి లలాటం తు పశ్చిమం తానముచ్యతే |
 యేనకేన ప్రకారేణ సుఖం ధార్యం చ జాయతే || ౫౧||
 తత్సఖాసనమిత్సుక్తమశక్తస్తత్సమాచరేత్ |
 ఆసనం విజితం యేన జితం తేన జగత్త్రయమ్ || ౫౨||
 యమైశ్చ నియమైశ్చైవ ఆసనైశ్చ సుసంయతః |
 నాడీశుద్ధిం చ కృత్వాదౌ ప్రాణాయామం సమాచరేత్ || ౫౩||
 దేహమానం స్వాఙ్గులిఖిః షణ్ణవత్యఙ్గులాయతమ్ |
 ప్రాణః శరీరాదధికో ద్వాదశాఙ్గులమానతః || ౫౪||
 దేహస్థమనిలం దేహసముద్భూతేన వహ్నినా |
 న్యూనం సమం వా యోగేన కుర్వన్బ్రహ్మవిదిష్యతే || ౫౫||
 దేహమధ్యే శిఖిస్థానం తప్తజామ్బూనదప్రభమ్ |
 త్రికోణం ద్విపదామన్యచ్చతురస్రం చతుష్పదమ్ || ౫౬||
 వృత్తం విహఙ్గమానాం తు షడస్రం సర్పజన్మనామ్ |
 ఆష్టాస్రం నేష్యదజానాం తు తస్మిన్ద్రిపవదుఙ్ఖ్యలమ్ |
 కన్దస్థానం మనుష్యాణాం దేహమధ్యం నవాఙ్గులమ్ |
 చతురఙ్గులముత్సేధం చతురఙ్గులమాయతమ్ || ౫౭||

అణ్ణాకృతి తిరశ్చాం చ ద్విజానాం చ చతుష్పదామ్ |
 తున్దమధ్యం తదిష్టం వై తన్మధ్యం నాభిరిప్యతే || ౫౮||
 తత్ర చక్రం ద్వాదశారం తేషు విష్ణ్వాదిమూర్తయః |
 అహం తత్ర స్థితశ్చక్రం భ్రామయామి స్వమాయయా || ౫౯||
 ఆరేషు భ్రమతే జీవః క్రమేణ ద్విజసత్తమ |
 తన్స్తపజ్ఞారమధ్యస్థా యథా భ్రమతి లూతికా || ౬౦||
 ప్రాణాధిరూఢశ్చరతి జీవన్తిన వినా నహి |
 తస్యోర్ధ్వే కుణ్డలీస్థానం నాభేస్తీర్యగఢోర్ధ్వతః || ౬౧||
 అష్టప్రకృతిరూపా సా చాష్టధా కుణ్డలీకృతా |
 యథావద్వాయుసారం చ జ్వలనాది చ నిత్యశః || ౬౨
 పరితః కన్దపార్శ్వే తు నిరుధ్యేవ సదా స్థితా |
 ముఖేనైవ సమావేష్ట్య బ్రహ్మారన్ధ్రముఖం తథా || ౬౩||
 యోగకాలేన మరుతా సాగ్నినా బోధితా సతీ |
 స్ఫురితా హృదయాకాశే నాగరూపా మహోజ్జ్వలా || ౬౪||
 అపనాద్వయక్లులాదూర్ధ్వమథో మేఢ్రస్య తావతా |
 దేహమధ్యం మనుష్యాణాం హృన్మధ్యం తు చతుష్పదామ్ || ౬౫||
 ఇతరోషాం తున్దమధ్యే ప్రాణాపానసమాయుతాః |
 చతుష్పుకారద్వయయతే దేహమధ్యే సుషుమ్నయా || ౬౬||
 కన్దమధ్యే స్థితా నాడీ సుషుమ్నా సుప్రతిష్ఠితా |
 పద్మసూత్రప్రతీకాశా ఋజురూర్ధ్వప్రవర్తినీ || ౬౭||
 బ్రహ్మణో వివరం యావద్విద్వదాభాసనాలకమ్ |
 వైష్ణవీ బ్రహ్మనాడీ చ నిర్వాణప్రాప్తిపద్ధతిః || ౬౮||
 ఇడా చ పిఙ్గలా బైవ తస్యాః సవ్యేతరో స్థితే |
 ఇడా సముత్థితా కన్దాద్వామనాసాపుటావధి || ౬౯||
 పిఙ్గలా చోత్థితా తస్మాద్దక్షనాసాపుటావధి |
 గాన్ధారీ హస్తీజిహ్వో చ ద్వే చాన్యే నాడికే స్థితే || ౭౦||
 పురతః పృష్ఠతస్తస్య వామేతరదృశౌ ప్రతి |
 పూషా యశస్విసీ నాడ్యో తస్మాదేవ సముత్థితే || ౭౧||

సవ్యేతరశ్రుత్యవధి పాయుమూలాదలమ్బుఅసా ।
 అధోగతా శుభా నాడి మేథ్రాంతావధిరాయతా ॥ ౭౨ ॥
 పాదాఙ్గుష్ఠావధిః కన్దాదధోయాతా చ కౌశికీ ।
 దశప్రకారభూతాస్తాః కథితాః కన్దసమ్భవాః ॥ ౭౩ ॥
 తన్మూలా బహవో నాడ్యః స్థూలసూక్ష్మాశ్చ నాడికాః ।
 ద్వాసప్తతిసహస్రాణి స్థూలాః సూక్ష్మాశ్చ నాడయః ॥ ౭౪ ॥
 సంఖ్యాతుం న శక్యస్తే స్థూలమూలాః పృథగ్విధాః ।
 యథాశ్వత్థదలే సూక్ష్మాః స్థూలాశ్చ వితతాస్తథా ॥ ౭౫ ॥
 ప్రాణాపానౌ సమానశ్చ ఉదానో వ్యాన ఏవ చ ।
 నాగః కూర్మశ్చ కృకరో దేవదత్తో ధనన్జాయః ॥ ౭౬ ॥
 చరన్తి దశనాడిషు దశ ప్రాణాదివాయవః ।
 ప్రాణాదిపఞ్చకం తేషు ప్రధానం తత్ర చ ద్వయమ్ ॥ ౭౭ ॥
 ప్రాణ ఏవాథవా జ్యేష్ఠో జీవాత్మానం బిభర్తి యః ।
 ఆస్యనాసికయోర్మధ్యం హృదయం నాభిమణ్డలమ్ ॥ ౭౮ ॥
 పాదాఙ్గుష్ఠమితి ప్రాణస్థానాని ద్విజనత్తమ్ ।
 అపానశ్చరతి బ్రహ్మీనుదమేథ్రోరుజానుషు ॥ ౭౯ ॥
 సమానః సర్వగాత్రేషు సర్వవ్యాపీ వ్యవస్థితః ।
 ఉదానః సర్వసన్నిధః పాదయోర్హస్తయోరపి ॥ ౮౦ ॥
 వ్యానః శ్రోత్రోరుకట్యాం చ గుల్ఫస్కన్ధగలేషు చ ।
 నాగాదివాయవః పఞ్చ త్వగస్థాదిషు సంస్థితాః ॥ ౮౧ ॥
 తున్దస్థజలమన్నం చ రసాదీని సమీకృతమ్ ।
 తున్దమధ్యగతః ప్రాణస్తాని కుర్యాత్పృథకప్ృథక్ ॥ ౮౨ ॥
 ఇత్యాదిచేష్టనం ప్రాణః కరోతి చ పృథక్స్థితమ్ ।
 అపానవాయుర్మాత్రాదేః కరోతి చ విసర్జనమ్ ॥ ౮౩ ॥
 ప్రాణాపానాదిచేష్టాది క్రియతే వ్యానవాయునా ।
 ఉజ్జిర్యతే శరీరస్థముదానేన నభస్వతా ॥ ౮౪ ॥
 పోషణాదిశరీరస్య సమానః కురుతే సదా ।

ఉద్గారాదిక్రియో నాగః కూర్మోఽఞ్చాదినిమీలనః ॥ ౮౫॥

కృకరః క్షుతయోః కర్తా దత్తో నిద్రాదికర్మకృత్ ।

మృతగాత్రస్య శోభాదేర్ధనజ్జాయ ఉదాహృతః ॥ ౮౬॥

నాడిభేదం మరుద్భేదం మరుతాం స్థానమేవ చ ।

చేష్టాశ్చ వివిధాస్తేషాం జ్ఞాత్వైవ నిజసత్తమ ॥ ౮౭॥

శుద్ధో యతేత నాడినాం పూర్వోక్తజ్ఞానసంయుతః ।

వివిక్తదేశమాసాద్య సర్వసంబంధవర్జితః ॥ ౮౮॥

యోగాఙ్గద్రవ్యసమ్పూర్ణం తత్ర దారుమయే శుభే ।

ఆసనే కల్పితే దర్భకుశకృష్ణాజినాదిభిః ॥ ౮౯॥

తావదాసనముత్సేధే తావద్ద్యయసమాయతే ।

ఉపవిశ్యాసనం సమ్యక్స్వస్తికాది యథారుచి ॥ ౯౦॥

బద్ధ్యా ప్రాగాసనం విప్రో బుజుకాయః సమాహితః ।

నాసాగ్రస్యస్తనయనో దస్తైర్దస్తానసంస్పృశన్ ॥ ౯౧॥

రసనాం తాలుని న్యస్య స్వస్థచిత్తో నిరామయః ।

ఆకుఞ్చితశిరః కించిన్నిబద్ధనోగముద్రయా ॥ ౯౨॥

హస్తా యథోక్తవిధినా ప్రాణాయామం సమాచరేత్ ।

రేచనం పూరణం వాయోః శోధనం రేచనం తథా ॥ ౯౩॥

చతుర్భిః క్లేశనం వాయోః ప్రాణాయామ ఉదీర్యతే ।

హస్తేన దక్షిణేనైవ పీడయేన్నాసికాపుటమ్ ॥ ౯౪॥

శనైః శనైరథ బహిః ప్రక్షిపేత్పిఙ్గలానిలమ్ ।

ఇడయా వాయుమాపూర్య బ్రహ్మన్తోడశమాత్రయా ॥ ౯౫॥

పూరితం కుమ్భయేత్పశ్చాచ్ఛుచ్ఛతుఃషష్ట్యా తు మాత్రయా ।

ద్వాత్రింశన్నాత్రయా సమ్యగ్రేవయేత్పిఙ్గలానిలమ్ ॥ ౯౬॥

ఏవం పునః పునః కార్యం వ్యుత్క్రమానుక్రమేణ తు ।

సమ్పూర్ణకుమ్భవద్దేహం కుమ్భయేన్మాతరిశ్వనా ॥ ౯౭॥

పూరణాన్నాడయః సర్వాః పూర్యన్తే మాతరిశ్వనా ।

ఏవం కృతే సతి బ్రహ్మాంశ్చరన్తి దశ వాయవః ॥ ౯౮॥

హృదయామోఘారుహం చాపి వ్యాకోచం భవతి స్ఫుటమ్ ।
 తత్ర పశ్యేత్పూర్వాత్మానం వాసుదేవమకల్మషమ్ ॥ ౯౯॥
 ప్రాతర్మధ్యన్తినే సాయమర్ధరాత్రే చ కుమ్భకాన్ ।
 శనైరశీతిపర్యంతం చతుర్వారం సమభ్యసేత్ ॥ ౧౦౦॥
 ఏకాహమాత్రం కుర్వాణః సర్వపాపైః ప్రముచ్యతే ।
 సంవత్సరత్రయాదూర్ధ్వం ప్రాణాయామపరో నరః ॥ ౧౦౧॥
 యోగసిద్ధో భవేద్యోగీ వాయుజిద్విజితేన్ద్రియః ।
 అల్పాశీ స్వల్పనిద్రశ్చ తేజస్వీ బలవాన్భవేత్ ॥ ౧౦౨॥
 అపమృత్యుమతిక్రమ్య దీర్ఘమాయురవాప్నుయాత్ ।
 ప్రస్వేదజననం యస్య ప్రాణాయామస్తు సోఽధమః ॥ ౧౦౩॥
 కంపనం వపుషో యస్య ప్రాణాయామేషు మధ్యమః ।
 ఉత్థానం వపుషో యస్య స ఉత్తమ ఉదాహృతః ॥ ౧౦౪॥
 అధమే వ్యాధిపాపానాం నాశః స్యాన్మధ్యమే పునః ।
 పాపరోగమహావ్యాధినాశః స్యాదుత్తమే పునః ॥ ౧౦౫॥
 అల్పమూత్రోఽల్పవిష్టశ్చ లఘుదేహో మితాశనః ।
 పట్వీన్ద్రియః పటుమతిః కాలత్రయవిదాత్మవాన్ ॥ ౧౦౬॥
 రేచకం పూరకం ముక్త్యా కుమ్భికరణమేవ యః ।
 కరోతి త్రిషు కాలేషు నైవ తస్యాన్తి దుర్లభమ్ ॥ ౧౦౭॥
 నాభికన్ఠే చ నాసాగ్రే పాదాఙ్గుష్ఠే చ యత్నవాన్ ।
 ధారయేన్మనసా ప్రాణాన్సన్ధ్యాకాలేషు వా సదా ॥ ౧౦౮॥
 సర్వరోగైర్వినిర్ముక్తో జీవేద్యోగీ గతక్లమః ।
 కుక్షిరోగవినాశః స్యాన్నాభికన్ఠేషు ధారణాత్ ॥ ౧౦౯॥
 నాసాగ్రే ధారణాద్దీర్ఘమాయుః స్యాద్దేహాలాఘవమ్ ।
 బ్రాహ్మే ముహూర్తే సమ్రాప్తే వాయుమాకృష్య జిహ్వాయా ॥ ౧౧౦॥
 పిబతస్త్రిషు మాసేషు వాక్సిద్ధిర్మృహతీ భవేత్ ।
 అభ్యాసతశ్చ షణ్మాసాన్మహారోగవినాశనమ్ ॥ ౧౧౧॥
 యత్ర యత్ర ధృతో వాయురజ్ఞే రోగాదిదూషితే ।

ధారణాదేవ మరుతస్తత్తదారోగ్యమశ్నుతే || ౧౧౨||

మనసో ధారణాదేవ పవనో ధారితో భవేత్ |

మనసః స్థాపనే హేతురుచ్యతే ద్విజపుంజవ || ౧౧౩||

కరణాని సమాహృత్య విషయేభ్యః సమాహితః |

అపానమూర్ధ్వమాకృష్యేదుదరోపరి ధారయేత్ || ౧౧౪||

బద్ధస్కరాభ్యాం శ్రోత్రాదికరణాని యథాతథమ్ |

యుజ్జ్ఞానస్య యథోక్తేన వర్తమాన్య స్వవశం మనః || ౧౧౫||

మనోవశాత్ప్రాణవాయుః స్వవశే స్థాప్యతే సదా |

నాసికాపుటయోః ప్రాణః పర్యాయేణ ప్రవర్తతే || ౧౧౬||

త్రిస్తశ్చ నాడికాస్తాసు స యావంతం చరత్యయమ్ |

శఙ్ఖనీవివరే యామ్యే ప్రాణః ప్రాణభృతాం సతామ్ || ౧౧౭||

తావంతం చ పునః కాలం సౌమ్యే చరతి సంతతమ్ |

ఇత్థం క్రమేణ చరతా వాయునా వాయుజిన్నరః || ౧౧౮||

అహశ్చ రాత్రిం పక్షం చ మాసమృత్వయనాదికమ్ |

అన్తర్ముఖో విజానీయాత్కాలభేదం సమాహితః || ౧౧౯||

అఙ్గుష్ఠాదిస్వావయవస్ఫురణాదశనేరపి |

అరెష్టైర్జీవితస్యాపి జానీయాత్క్షయమాత్మనః || ౧౨౦||

జ్ఞాత్వా యతేత కైవల్యప్రాప్తయే యోగవిత్తమః |

పాదాఙ్గుష్ఠే కరాఙ్గుష్ఠే స్ఫురణం యస్య న శ్రుతిః || ౧౨౧||

తస్య సంవత్సరాదూర్ధ్వం జీవితస్య క్షయో భవేత్ |

మణిబద్ధే తథా గుల్ఫే స్ఫురణం యస్య నశ్యతి || ౧౨౨||

షణ్మాసావధిరేతస్య జీవితస్య స్థితిర్భవేత్ |

కూర్పరే స్ఫురణం యస్య తస్య త్రైమాసికీ స్థితిః || ౧౨౩||

కుక్షిమేహనపార్శ్వే చ స్ఫురణానుపలమ్భనే |

మాసావధిర్జీవితస్య తదర్ధస్య తు దర్శనే || ౧౨౪||

ఆశ్రితే జఠరద్వారే దినాని దశ జీవితమ్ |

జ్యోతిః ఖద్యోతవద్యస్య తదర్ధం తస్య జీవితమ్ || ౧౨౫||

జిహ్వగ్రాదర్శనే శ్రీణి దినాని స్థితిరాత్మనః ।
 జ్ఞానాయా దర్శనే మృత్యుర్ద్విదినే భవతి ధ్రువమ్ ॥ ౧౨౬ ॥
 ఏవమాదీన్యరిష్టాని దృష్టాయుఃక్షయకారణమ్ ।
 నిఃశ్రేయసాయ యుజ్జీత జపధ్యానపరాయణః ॥ ౧౨౭ ॥
 మనసా పరమాత్మానం ధ్యాత్వా తద్రూపతామియాత్ ।
 యద్యష్టాదశభేదేషు మర్మస్థానేషు ధారణమ్ ॥ ౧౨౮ ॥
 స్థానాత్స్థానం సమాకృష్య ప్రత్యాహారః స ఉచ్యతే ।
 పాదాఙ్గష్ఠం తథా గుల్ఫం జఙ్గామధ్యం తదైవ చ ॥ ౧౨౯ ॥
 మధ్యమూర్వోశ్చ మూలం పాయుర్బృదయమేవ చ ।
 మేహనం దేహమధ్యం చ నాభిం చ గలకూర్పరమ్ ॥ ౧౩౦ ॥
 తాలుమూలం చ మూలం చ పూణస్యాక్షోశ్చ మణ్డలమ్ ।
 భ్రువోర్మధ్యే లలాటం చ మూలమూర్ధ్వం చ జానుసీ ॥ ౧౩౧ ॥
 మూలం చ కరయోర్మూలం మహాన్ద్రేయాని వై ద్విజ ।
 పఞ్చభూతమయే దేహే భూతేష్వేతేషు పఞ్చసు ॥ ౧౩౨ ॥
 మనసో ధారణం యత్యద్యుక్తస్య చ యమాదిభిః ।
 ధారణా సా చ సంసారసాగరోత్తరకారణమ్ ॥ ౧౩౩ ॥
 ఆజానుపాదపర్శస్తం పృథివీస్థానమిష్యతే ।
 పితృలా చతురస్రా చ వసుధా వజ్రలాఞ్చితా ॥ ౧౩౪ ॥
 స్మర్తవ్యా పఞ్చఘటికాస్తత్రారోప్యప్రభజ్జానమ్ ।
 ఆజానుకటిపర్శస్తమపాం స్థానం ప్రకీర్తితమ్ ॥ ౧౩౫ ॥
 అర్థచంద్రసమాకారం శ్వేతమర్జునలాఞ్చితమ్ ।
 స్మర్తవ్యమమృత్యుశ్చననమారోప్య దశనాడికాః ॥ ౧౩౬ ॥
 ఆదేహమధ్యకట్యస్తమగ్నిస్థానముదాహృతమ్ ।
 తత్ర సిందూరవర్ణోఽగ్నిర్జ్వలనం దశపఞ్చ చ ॥ ౧౩౭ ॥
 స్మర్తవ్యో నాడికాః ప్రాణం కృత్వా కుమ్భే తథేరితమ్ ।
 నాభేరుపరి నాసాస్తం వాయుస్థానం తు తత్ర వై ॥ ౧౩౮ ॥
 వేదికాకారవద్ధూమ్నో బలవాన్భూతమారుతః ।

స్మర్తవ్యః కుమ్భకేనైవ ప్రాణమారోప్య మారుతమ్ ॥ ౧౩౯ ॥

ఘటికావింశతిస్తస్మాద్ధ్యాణాదప్నిహ్మాబిలావధి ।

వ్యోమస్థానం నభస్తత్ర భిన్నాజ్ఞానసమప్రభమ్ ॥ ౧౪౦ ॥

వ్యోమ్ని మారుతమారోప్య కుమ్భకేనైవ యత్నవాన్ ।

పృథివ్యంశే తు దేహస్య చతుర్బాహుం కిరీటినమ్ ॥ ౧౪౧ ॥

అనిరుద్ధం హరిం యోగీ యతేత భవముక్తయే ।

అబంశే పూరయేద్యోగీ నారాయణముదగ్రధీః ॥ ౧౪౨ ॥

ప్రద్యుమ్నమగ్నో వాయ్వంశే సంకర్షణమతః పరమ్ ।

వ్యోమాంశే పరమాత్మానం వాసుదేవం సదా స్మరేత్ ॥ ౧౪౩ ॥

అచిరాదేవ తత్ప్రాప్తిర్యజ్ఞానస్య న సంశయః ।

బధ్వా యోగాసనం పూర్వం హృద్దేశే హృదయాజ్ఞానిః ॥ ౧౪౪ ॥

నాసాగ్రస్యస్తనయనో జిహ్వాం కృత్వా చ తాలుని ।

దన్తైర్దన్తానసంస్పృశ్య ఊర్ధ్వకాయః సమాహితః ॥ ౧౪౫ ॥

సంయమేచ్ఛేన్ద్రియగ్రామమాత్మబుద్ధ్యా విశుద్ధయా ।

చింతనం వాసుదేవస్య పరస్య పరమాత్మనః ॥ ౧౪౬ ॥

స్వరూపవ్యాప్తరూపస్య ధ్యానం కైవల్యసిద్ధిదమ్ ।

యామమాత్రం వాసుదేవం చింతయేత్కుమ్భకేన యః ॥ ౧౪౭ ॥

సప్తజన్మార్జితం పాపం తస్య నశ్యతి యోగినః ।

నాభికన్ధాత్పమారభ్య యావద్ధృదయగోచరమ్ ॥ ౧౪౮ ॥

జాగ్రద్స్వప్తిం విజానీయాత్కణ్ఠస్థం స్వప్నవర్తనమ్ ।

సుషుప్తం తాలుమధ్యస్థం తుర్యం భ్రూమధ్యసంస్థితమ్ ॥ ౧౪౯ ॥

తుర్యాతీతం పరం బ్రహ్మ బ్రహ్మారస్థే తు లక్షయేత్ ।

జాగ్రద్స్వప్తిం సమారభ్య యావద్బ్రహ్మాబిలాన్తరమ్ ॥ ౧౫౦ ॥

తత్రాత్మాయం తురీయస్య తుర్యాస్తే విష్ణురుచ్యతే ।

ధ్యానేనైవ సమాయుక్తో వ్యోమ్ని చాత్మన్తనిర్మలే ॥ ౧౫౧ ॥

సూర్యకోటిద్యుతిరథం నిత్యోదితమధోక్షజమ్ ।

హృదయామ్బురుహాసీనం ధ్యాయేద్వా విశ్వరూపిణమ్ ॥ ౧౫౨ ॥

అనేకాకారఖచితమనేకవదనాన్వితమ్ ।

అనేకభుజసంయుక్తమనేకాయుధమణ్డతమ్ ॥ ౧౫౩॥

ననావర్ణధరం దేవం శాతముగ్రముదాయుధమ్ ।

అనేకనయానాకీర్ణం సూర్యకోటిసమప్రభమ్ ॥ ౧౫౪॥

ధ్యాయతో యోగినః సర్వమనోవృత్తిర్విసశ్యతి ।

హృత్పుణ్డరీకమధ్యస్థం చైతన్యజ్యోతిరవ్యయమ్ ॥ ౧౫౫॥

కదమ్బగోలకాకారం తుర్యాతీతం పరాత్పరమ్ ।

అనన్తమానన్దమయం చిన్మయం భాస్కరం విభుమ్ ॥ ౧౫౬॥

నివాతదీపసదృశమకృత్రిమమణిప్రభమ్ ।

ధ్యాయతో యోగినస్తస్య ముక్తిః కరతలే స్థితా ॥ ౧౫౭॥

విశ్వరూపస్య దేవస్య రూపం యత్కించ్ఛిదేవ హి ।

స్థవీయః సూక్ష్మమన్యద్వా పశ్యన్స్తదయపఙ్కజే ॥ ౧౫౮॥

ధ్యాయతో యోగినో యస్తు సాక్షాదేవ ప్రకాశతే ।

అణిమాదిఫలం చైవ సుఖేనైవోపజాయతే ॥ ౧౫౯॥

జీవాత్మనః పరస్యాపి యద్యేవముఖయోరపి ।

అహమేవ పరంబ్రహ్మ బ్రహ్మాహమితి సంస్థితిః ॥ ౧౬౦॥

సమాధిః స తు విజ్ఞేయః సర్వవృత్తివివర్జితః ।

బ్రహ్మ సమృద్ధ్యతే యోగీ న భూయః సంస్కృతిం వ్రజేత్ ॥ ౧౬౧॥

ఏవం విశోధ్య తత్త్వాని యోగీ నిఃస్పృహచేతసా ।

యథా నిరిన్దనో వహ్నిః స్వయమేవ ప్రశామ్యతి ॥ ౧౬౨॥

గ్రాహ్యభావే మనః ప్రాణో నిశ్చయజ్ఞానసంయుతః ।

శుద్ధసత్త్వే పరే లీనో జీవః సైన్దవపిణ్డవత్ ॥ ౧౬౩॥

మోహజాలకసంఘాతో విశ్వం పశ్యతి స్వప్నవత్ ।

సుషుప్తివద్యశ్చరతి స్వభావపరినిశ్చలః ॥ ౧౬౪॥

నిర్వాణపదమాశ్రిత్య యోగీ కైవల్యమశ్నుత ఇత్యుపనిషత్ ॥


ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం పూర్ణాత్పూర్ణముదచ్యతే ।

పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ పూర్ణమేవావశిష్యతే ॥


ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥

ఇతి త్రిశిఖిబ్రాహ్మణోపనిషత్సమాప్తా ॥

Encoded by Sunder Hattangadi

——
Trishikhibrahmana Upanishad

pdf was typeset on December 22, 2023

——
Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

