Yogashikha Upanishad

યોગશિખોપનિષત્

Document Information

Text title : Yogashikha Upanishad

File name : yogashikha.itx

Category : upanishhat

Location : doc_upanishhat

Author : Vedic tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 63 / 108; Krishna Yajurveda - Yoga upanishad

Latest update : July 13, 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

યોગશિખોપનિષત્

યોગજ્ઞાને યત્પદાપ્તિસાધનત્વેન વિશ્રુતે ।
તત્રૈપદં બ્રહ્મતત્ત્વં સ્વમાત્રમવશિષ્યતે ॥

ૐ સહ નાવવતુ સહ નૌ ભુનક્તુ સહ વીર્યં કરવાવહૈ ।
તેજસ્વિનાવધીતમસ્તુ મા વિદ્વિષાવહૈ ॥ ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ॥

સર્વે જીવાઃ સુખૈર્દુઃખૈર્માયાજાલેન વેષ્ટિતાઃ ।
તેષાં મુક્તિઃ કથં દેવ કૃપયા વદ શઙ્કર ॥ ૧॥

સર્વસિદ્ધિકરં માર્ગં માયાજાલનિકૃન્તનમ્ ।
જન્મમૃત્યુજરાવ્યાધિનાશનં સુખદં વદ ॥ ૨॥

ઇતિ હિરણ્યગર્ભઃ પપ્રચ્છ સ હોવાચ મહેશ્વરઃ ।
નાનામાર્ગૈસ્તુ દુષ્પ્રાપં કૈવલ્યં પરમં પદમ્ ॥ ૩॥

સિદ્ધિમાર્ગેણ લભતે નાન્યથા પદ્મસંભવ ।
પતિતાઃ શાસ્ત્રજાલેષુ પ્રજ્ઞયા તેન મોહિતાઃ ॥ ૪॥

સ્વાત્મપ્રકાશરૂપં તત્કિં શાસ્ત્રેણ પ્રકાશ્યતે ।
નિષ્કલં નિર્મલં શાન્તં સર્વાતીતં નિરામયમ્ ॥ ૫॥

તદેવ જીવરૂપેણ પુણ્યપાપફલૈર્વૃતમ્ ।
પરમાત્મપદં નિત્યં તત્કથં જીવતાં ગતમ્ ॥ ૬॥

તત્ત્વાતીતં મહાદેવ પ્રસાદાત્કથયેશ્વર ।
સર્વભાવપદાતીતં જ્ઞાનરૂપં નિરઞ્જનમ્ ॥ ૭॥

વાયુવત્સ્ફુરિતં સ્વસ્મિંસ્તત્રાહંકૃતિરુત્થિતા ।
પઞ્ચાત્મકમભૂત્પિણ્ડં ધાતુબદ્ધં ગુણાત્મકમ્ ॥ ૮॥

સુખદુઃખૈઃ સમાયુક્તં જીવભાવનયા કુરુ ।
તેન જીવાભિધા પ્રોક્તા વિશુદ્ધે પરમાત્મનિ ॥ ૯॥

કામક્રોધભયં ચાપિ મોહલોભમથો રજઃ ।
જન્મ મૃત્યુશ્ચ કાર્પણ્યં શોકસ્તન્દ્રા ક્ષુધા તૃષા ॥ ૧૦॥

તૃષ્ણા લજ્જા ભયં દુઃખં વિષાદો હર્ષ એવ ચ ।
એભિર્દોષૈર્વિનિર્મુક્તઃ સ જીવઃ શિવ ઉચ્યતે ॥ ૧૧॥

તસ્માદ્દોષવિનાશાર્થમુપાયં કથયામિ તે ।
જ્ઞાનં કેચિદ્વદન્ત્યત્ર કેવલં તન્ન સિદ્ધયે ॥ ૧૨॥

યોગહીનં કથં જ્ઞાનં મોક્ષદં ભવતીહ ભોઃ ।
યોગોઽપિ જ્ઞાનહીનસ્તુ ન ક્ષમો મોક્ષકર્મણિ ॥ ૧૩॥

તસ્માજ્જ્ઞાનં ચ યોગં ચ મુમુક્ષુર્દૃઢમભ્યસેત્ ।
જ્ઞાનસ્વરૂપમેવાદૌ જ્ઞેયં જ્ઞાનૈકસાધનમ્ ॥ ૧૪॥

અજ્ઞાનં કીદૃશં ચેતિ પ્રવિચાર્યં મુમુક્ષુણા ।
જ્ઞાતં યેન નિજં રૂપં કૈવલ્યં પરમં પદમ્ ॥ ૧૫॥

અસૌ દોષૈર્વિનિર્મુક્તઃ કામક્રોધભયાદિભિઃ ।
સર્વદોષૈર્વૃતો જીવઃ કથં જ્ઞાનેન મુચ્યતે ॥ ૧૬॥

સ્વાત્મરૂપં યથા જ્ઞાનં પૂર્ણં તદ્વ્યાપકં તથા ।
કામક્રોધાદિદોષાણાં સ્વરૂપાન્નાસ્તિ ભિન્નતા ॥ ૧૭॥

પશ્ચાત્તસ્ય વિધિઃ કિંનુ નિષેધોઽપિ કથં ભવેત્ ।
વિવેકી સર્વદા મુક્તઃ સંસારભ્રમવર્જિતઃ ॥ ૧૮॥

પરિપૂર્ણં સ્વરૂપં તત્સત્યં કમલસંભવ ।
સકલં નિષ્કલં ચૈવ પૂર્ણત્વાચ્ચ તદેવ હિ ॥ ૧૯॥

કલિના સ્ફૂર્તિરૂપેણ સંસારભ્રમતાં ગતમ્ ।
નિષ્કલં નિર્મલં સાક્ષાત્સકલં ગગનોપમમ્ ॥ ૨૦॥

ઉત્પત્તિસ્થિતિસંહારસ્ફૂર્તિજ્ઞાનવિવર્જિતમ્ ।
એતદ્રૂપં સમાયાતઃ સ કથં મોહસાગરે ॥ ૨૧॥

નિમજ્જતિ મહાબાહો ત્યક્ત્વા વિદ્યાં પુનઃ પુનઃ ।
સુખદુઃખાદિમોહેષુ યથા સંસારિણાં સ્થિતિઃ ॥ ૨૨॥

તથા જ્ઞાની યદા તિષ્ઠેદ્વાસનાવાસિતસ્તદા ।
તયોર્નાસ્તિ વિશેષોઽત્ર સમા સંસારભાવના ॥ ૨૩॥

જ્ઞાનં ચેદીદૃશં જ્ઞાતમજ્ઞાનં કીદૃશં પુનઃ ।
જ્ઞાનનિષ્ઠો વિરક્તોઽપિ ધર્મજ્ઞો વિજિતેન્દ્રિયઃ ॥ ૨૪॥

વિના દેહેન યોગેન ન મોક્ષં લભતે વિધે ।
અપક્વાઃ પરિપક્વાશ્ચ દેહિનો દ્વિવિધાઃ સ્મૃતાઃ ॥ ૨૫॥

અપક્વા યોગહીનાસ્તુ પક્વા યોગેન દેહિનઃ ।
સર્વો યોગાગ્નિના દેહો હ્યજડઃ શોકવર્જિતઃ ॥ ૨૬॥

જડસ્તુ પાર્થિવો જ્ઞેયો હ્યપક્વો દુઃખદો ભવેત્ ।
ધ્યાનસ્થોઽસૌ તથાપ્યેવમિન્દ્રિયૈર્વિવશો ભવેત્ ॥ ૨૭॥

તાનિ ગાઢં નિયમ્યાપિ તથાપ્યન્યૈઃ પ્રબાધ્યતે ।
શીતોષ્ણસુખદુઃખાદ્યૈર્વ્યાધિભિર્માનસૈસ્તથા ॥ ૨૮॥

અન્યૈર્નાનાવિધૈર્જીવૈઃ શસ્ત્રાગ્નિજલમારુતૈઃ ।
શરીરં પીડ્યતે તૈસ્તૈશ્ચિત્તં સંક્ષુભ્યતે તતઃ ॥ ૨૯॥

તથા પ્રાણવિપત્તૌ તુ ક્ષોભમાયાતિ મારુતઃ ।
તતો દુઃખશતૈર્વ્યાપતં ચિત્તં ક્ષુબ્ધં ભવેન્નૃણામ્ ॥ ૩૦॥

દેહાવસાનસમયે ચિત્તે યદ્યદ્વિભાવયેત્ ।
તત્તદેવ ભવેજ્જીવ ઇત્યેવં જન્મકારણમ્ ॥ ૩૧॥

દેહાન્તે કિં ભવેજ્જન્મ તન્ન જાનન્તિ માનવાઃ ।
તસ્માજ્જ્ઞાનં ચ વૈરાગ્યં જીવસ્ય કેવલં શ્રમઃ ॥ ૩૨॥

પિપીલિકા યથા લગ્ના દેહે ધ્યાનાદ્વિમુચ્યતે ।
અસૌ કિં વૃશ્ચિકૈર્દ્રષ્ટો દેહાન્તે વા કથં સુખી ॥ ૩૩॥

તસ્માન્મૂઢા ન જાનન્તિ મિથ્યાતર્કેણ વેષ્ટિતાઃ ।
અહંકૃતિર્યદા યસ્ય નષ્ટા ભવતિ તસ્ય વૈ ॥ ૩૪॥

દેહસ્ત્વપિ ભવેન્નષ્ટો વ્યાધયશ્ચાસ્ય કિં પુનઃ ।
જલાગ્નિશસ્ત્રઘાતાદિબાધા કસ્ય ભવિષ્યતિ ॥ ૩૫॥

યદા યદા પરિક્ષીણા પુષ્ટા ચાહંકૃતિર્ભવેત્ ।
તમનેનાસ્ય નશ્યન્તિ પ્રવર્તન્તે રુગાદયઃ ॥ ૩૬॥

કારણેન વિના કાર્યં ન કદાચન વિદ્યતે ।

અહંકારં વિના તદ્વદ્દેહે દુઃખં કથં ભવેત્ ॥ ૩૭॥

શરીરેણ જિતાઃ સર્વે શરીરં યોગિભિર્જિતમ્ ।
તત્કથં કુરુતે તેષાં સુખદુઃખાદિકં ફલમ્ ॥ ૩૮॥

ઇન્દ્રિયાણિ મનો બુદ્ધિઃ કામક્રોધાદિકં જિતમ્ ।
તેનૈવ વિજિતં સર્વં નાસૌ કેનાપિ બાધ્યતે ॥ ૩૯॥

મહાભૂતાનિ તત્ત્વાનિ સંહૃતાનિ ક્રમેણ ચ ।
સપ્તધાતુમયો દેહો દગ્ધા યોગાગ્નિના શનૈઃ ॥ ૪૦॥

દેવૈરપિ ન લક્ષ્યેત યોગિદેહો મહાબલઃ ।
ભેદબન્ધવિનિર્મુક્તો નાનાશક્તિધરઃ પરઃ ॥ ૪૧॥

યથાકાશસ્તથા દેહ આકાશાદપિ નિર્મલઃ ।
સૂક્ષ્માત્સૂક્ષ્મતરો દૃશ્યઃ સ્થૂલાત્સ્થૂલો જડાજ્જડઃ ॥ ૪૨॥

ઇચ્છારૂપો હિ યોગીન્દ્રઃ સ્વતન્ત્રસ્ત્વજરામરઃ ।
ક્રીડતે ત્રિષુ લોકેષુ લીલયા યત્રકુત્રચિત્ ॥ ૪૩॥

અચિન્ત્યશક્તિમાન્યોગી નાનારૂપાણિ ધારયેત્ ।
સંહરેચ્ચ પુનસ્તાનિ સ્વેચ્છયા વિજિતેન્દ્રિયઃ ॥ ૪૪॥

નાસૌ મરણમાપ્નોતિ પુનર્યોગબલેન તુ ।
હઠેન મૃત એવાસૌ મૃતસ્ય મરણં કુતઃ ॥ ૪૫॥

મરણં યત્ર સર્વેષાં તત્રાસૌ પરિજીવતિ ।
યત્ર જીવન્તિ મૂઢાસ્તુ તત્રાસૌ મૃત એવ વૈ ॥ ૪૬॥

કર્તવ્યં નૈવ તસ્યાસ્તિ કૃતેનાસૌ ન લિપ્યતે ।
જીવન્મુક્તઃ સદા સ્વચ્છઃ સર્વદોષવિવર્જિતઃ ॥ ૪૭॥

વિરક્તા જ્ઞાનિનશ્ચાન્યે દેહેન વિજિતાઃ સદા ।
તે કથં યોગિભિસ્તુલ્યા માંસપિણ્ડાઃ કુદેહિનઃ ॥ ૪૮॥

દેહાન્તે જ્ઞાનિભિઃ પુણ્યાત્પાપાચ્ચ ફલમાપ્યતે ।
ઈદૃશં તુ ભવેત્તત્તદ્ભુક્ત્વા જ્ઞાની પુનર્ભવેત્ ॥ ૪૯॥

પશ્ચાત્પુણ્યેન લભતે સિદ્ધેન સહ સઙ્ગતિમ્ ।
તતઃ સિદ્ધસ્ય કૃપયા યોગી ભવતિ નાન્યથા ॥ ૫૦॥

તતો નશ્યતિ સંસારો નાન્યથા શિવભાષિતમ્ ।
યોગેન રહિતં જ્ઞાનં ન મોક્ષાય ભવેદ્વિધે ॥ ૫૧॥

જ્ઞાનેનૈવ વિના યોગો ન સિદ્ધ્યતિ કદાચન ।
જન્માન્તરૈશ્ચ બહુભિર્યોગો જ્ઞાનેન લભ્યતે ॥ ૫૨॥

જ્ઞાનં તુ જન્મનૈકેન યોગાદેવ પ્રજાયતે ।
તસ્માયોગાત્પરતરો નાસ્તિ માર્ગસ્તુ મોક્ષદઃ ॥ ૫૩॥

પ્રવિચાર્ય ચિરં જ્ઞાનં મુક્તોઽહમિતિ મન્યતે ।
કિમસૌ મનનાદેવ મુક્તો ભવતિ તત્ક્ષણાત્ ॥ ૫૪॥

પશ્ચાજ્જન્મશન્તાન્તરૈર્યોગાદેવ વિમુચ્યતે ।
ન તથા ભવતો યોગાજ્જન્મમૃત્યૂ પુનઃ પુનઃ ॥ ૫૫॥

પ્રાણાપાનસમાયોગાચ્ચન્દ્રસૂર્યૈકતા ભવેત્ ।
સપ્તધાતુમયં દેહમગ્નિના રઞ્જયેદ્ધ્રુવમ્ ॥ ૫૬॥

વ્યાધયસ્તસ્ય નશ્યન્તિ ચ્છેદખાતાદિકાસ્તથા ,
તદાસૌ પરમાકાશરૂપો દેહ્યવતિષ્ઠતિ ॥ ૫૭॥

કિં પુનર્બહુનોક્તેન મરણં નાસ્તિ તસ્ય વૈ ।
દેહીવ દૃશ્યતે લોકે દગ્ધકર્પૂરવત્સ્વયમ્ ॥ ૫૮॥

ચિત્તં પ્રાણેન સંબદ્ધં સર્વજીવેષુ સંસ્થિતમ્ ।
રજ્જ્વા યદ્વત્સુસંબદ્ધઃ પક્ષી તદ્વદિદં મનઃ ॥ ૫૯॥

નાનાવિધૈર્વિચારૈસ્તુ ન બાધ્યં જાયતે મનઃ ।
તસ્માત્તસ્ય જયોપાયઃ પ્રાણ એવ હિ નાન્યથા ॥ ૬૦॥

તર્કૈર્જલ્પૈઃ શાસ્ત્રજાલૈર્યુક્તિભિર્મન્ત્રભેષજૈઃ ।
ન વશો જાયતે પ્રાણઃ સિદ્ધોપાયં વિના વિધે ॥ ૬૧॥

ઉપાયં તમવિજ્ઞાય યોગમાર્ગે પ્રવર્તતે ।
ખણ્ડજ્ઞાનેન સહસા જાયતે ક્લેશવત્તરઃ ॥ ૬૨॥

યો જિત્વા પવનં મોહાદ્યોગમિચ્છતિ યોગિનામ્ ।
સોઽપક્વં કુમ્ભમારુહ્ય સાગરં તર્તુમિચ્છતિ ॥ ૬૩॥

યસ્ય પ્રાણો વિલીનોઽન્તઃ સાધકે જીવિતે સતિ ।
પિણ્ડો ન પતિતસ્તસ્ય ચિત્તં દોષૈઃ પ્રબાધતે ॥ ૬૪॥

શુદ્ધે ચેતસિ તસ્યૈવ સ્વાત્મજ્ઞાનં પ્રકાશતે ।
તસ્માજ્જ્ઞાનં ભવેદ્યોગાજ્જન્મનૈકેન પદ્મજ ॥ ૬૫॥

તસ્માદ્યોગં તમેવાદૌ સાધકો નિત્યમભ્યસેત્ ।
મુમુક્ષુભિઃ પ્રાણજયઃ કર્તવ્યો મોક્ષહેતવે ॥ ૬૬॥

યોગાત્પરતરં પુણ્યં યોગાત્પરતરં શિવમ્ ।
યોગાત્પરતરં સૂક્ષ્મં યોગાત્પરતરં નહિ ॥ ૬૭॥

યોઽપાનપ્રાણયોરૈક્યં સ્વરજોરેતસોસ્તથા ।
સૂર્યાચન્દ્રમસોર્યોગો જીવાત્મપરમાત્મનોઃ ॥ ૬૮॥

એવં તુ દ્વન્દ્વજાલસ્ય સંયોગો યોગ ઉચ્યતે ।
અથ યોગશિખાં વક્ષ્યે સર્વજ્ઞાનેષુ ચોત્તમામ્ ॥ ૬૯॥

યદાનુધ્યાયતે મન્ત્રં ગાત્રકમ્પોઽથ જાયતે ।
આસનં પદ્મકં બદ્ધ્વા યચ્ચાન્યદપિ રોચતે ॥ ૭૦॥

નાસાગ્રે દૃષ્ટિમારોપ્ય હસ્તપાદૌ ચ સંયતૌ ।
મનઃ સર્વત્ર સંગૃહ્ય ૐકારં તત્ર ચિન્તયેત્ ॥ ૭૧॥

ધ્યાયતે સતતં પ્રાજ્ઞો હૃત્કૃત્વા પરમેશ્વરમ્ ।
એકસ્તમ્ભે નવદ્વારે ત્રિસ્થૂણે પઞ્ચદૈવતે ॥ ૭૨॥

ઈદૃશે તુ શરીરે વા મતિમાન્નોપલક્ષયેત્ ।
આદિત્યમણ્ડલાકારં રશ્મિજ્વાલાસમાકુલમ્ ॥ ૭૩॥

તસ્ય મધ્યગતં વહ્નિં પ્રજ્વલેદ્દીપવર્તિવત્ ।
દીપશિખા તુ યા માત્રા સા માત્રા પરમેશ્વરે ॥ ૭૪॥

ભિન્દન્તિ યોગિનઃ સૂર્યં યોગાભ્યાસેન વૈ પુનઃ ।
દ્વિતીયં સુષુમ્નાદ્વારં પરિશુભ્રં સમર્પિતમ્ ॥ ૭૫॥

કપાલસમ્પુટં પીત્વા તતઃ પશ્યતિ તત્પદમ્ ।
અથ ન ધ્યાયતે જન્તુરાલસ્યાચ્ચ પ્રમાદતઃ ॥ ૭૬॥

યદિ ત્રિકાલમાગચ્છેત્સ ગચ્છેત્પુણ્યસમ્પદમ્ ।
પુણ્યમેતત્સમાસાદ્ય સંક્ષિપ્ય કથિતં મયા ॥ ૭૭॥

લબ્ધયોગોઽથ બુદ્ધ્યેત પ્રસન્નં પરમેશ્વરમ્ ।

જન્માન્તરસહસ્રેષુ યદા ક્ષીણં તુ કિલ્બિષમ્ ॥ ૭૮॥

તદા પશ્યતિ યોગેન સંસારોચ્છેદનં મહત્ ।
અધુના સમ્પ્રવક્ષ્યામિ યોગાભ્યાસસ્ય લક્ષણમ્ ॥ ૭૯॥

મરુજ્જયો યસ્ય સિદ્ધઃ સેવયેત્તં ગુરું સદા ।
ગુરુવસ્ત્રપ્રસાદેન કુર્યાત્પ્રાણજયં બુધઃ ॥ ૮૦॥

વિતસ્તિપ્રમિતં દૈર્ઘ્યં ચતુરઙ્ગુલવિસ્તૃતમ્ ।
મૃદુલં ધવલં પ્રોક્તં વેષ્ટનામ્બરલક્ષણમ્ ॥ ૮૧॥

નિરુધ્ય મારુતં ગાઢં શક્તિચાલનયુક્તિતઃ ।
અષ્ટધા કુણ્ડલીભૂતામૃજ્વીં કુર્યાત્તુ કુણ્ડલીમ્ ॥ ૮૨॥

પાયોરાકુઞ્ચનં કુર્યાત્કુણ્ડલીં ચાલયેત્તદા ।
મૃત્યુચક્રગતસ્યાપિ તસ્ય મૃત્યુભયં કુતઃ ॥ ૮૩॥

એતદેવ પરં ગુહ્યં કથિતં તુ મયા તવ ।
વજ્રાસનગતો નિત્યમૂર્ધ્વાકુઞ્ચનમભ્યસેત્ ॥ ૮૪॥

વાયુના જ્વલિતો વહ્નિઃ કુણ્ડલીમનિશં દહેત્ ।
સન્તપ્તા સાગ્નિના જીવશક્તિસ્ત્રૈલોક્યમોહિની ॥ ૮૫॥

પ્રવિશેચ્ચન્દ્રતુણ્ડે તુ સુષુમ્નાવદનાન્તરે ।
વાયુના વહ્નિના સાર્ધં બ્રહ્મગ્રન્થિં ભિનત્તિ સા ॥ ૮૬॥

વિષ્ણુગ્રન્થિં તતો ભિત્ત્વા રુદ્રગ્રન્થૌ ચ તિષ્ઠતિ ।
તતસ્તુ કુમ્ભકૈર્ગાઢં પૂરયિત્વા પુનઃપુનઃ ॥ ૮૭॥

અથાભ્યસેત્સૂર્યભેદમુજ્જાયીં ચાપિ શીતલીમ્ ।
ભસ્ત્રાં ચ સહિતો નામ સ્યાચ્ચતુષ્ટયકુમ્ભકઃ ॥ ૮૮॥

બન્ધત્રયેણ સંયુક્તઃ કેવલપ્રાપ્તિકારકઃ ।
અથાસ્ય લક્ષણં સમ્યક્કથયામિ સમાસતઃ ॥ ૮૯॥

એકાકિના સમુપગમ્ય વિવિક્તદેશં
    પ્રાણાદિરૂપમમૃતં પરમાર્થતત્ત્વમ્ ।
લઘ્વાશિના ધૃતિમતા પરિભાવિતવ્યં
    સંસારરોગહરમૌષધમદ્વિતીયમ્ ॥ ૯૦॥

સૂર્યનાડ્યા સમાકૃષ્ય વાયુમભ્યાસયોગિના ।

વિધિવત્કુમ્ભકં કૃત્વા રેચયેચ્છીતરશ્મિના ॥ ૯૧॥

ઉદરે બહુરોગઘ્નં ક્રિમિદોષં નિહન્તિ ચ ।
મુહુર્મુહુરિદં કાર્યં સૂર્યભેદમુદાહૃતમ્ ॥ ૯૨॥

નાડીભ્યાં વાયુમાકૃષ્ય કુણ્ડલ્યાઃ પાર્શ્વયોઃ ક્ષિપેત્ ।
ધારયેદુદરે પશ્ચાદ્રેચયેદિડયા સુધીઃ ॥ ૯૩॥

કણ્ઠે કફાદિ દોષઘ્નં શરીરાગ્નિવિવર્ધનમ્ ।
નાડીજલાપહં ધાતુગતદોષવિનાશનમ્ ॥ ૯૪॥

ગચ્છતસ્તિષ્ઠતઃ કાર્યમુજ્જાયાખ્યં તુ કુમ્ભકમ્ ।
મુખેન વાયું સંગૃહ્ય ઘ્રાણરન્ધ્રેણ રેચયેત્ ॥ ૯૫॥

શીતલીકરણં ચેદં હન્તિ પિત્તં ક્ષુધાં તૃષમ્ ।
સ્તનયોરથ ભસ્ત્રેવ લોહકારસ્ય વેગતઃ ॥ ૯૬॥

રેચયેત્પૂરયેદ્વાયુમાશ્રમં દેહગં ધિયા ।
યથા શ્રમો ભવેદ્દેહે તથા સૂર્યેણ પૂરયેત્ ॥ ૯૭॥

કણ્ઠસંકોચનં કૃત્વા પુનશ્ચન્દ્રેણ રેચયેત્ ।
વાતપિત્તશ્લેષ્મહરં શરીરાગ્નિવિવર્ધનમ્ ॥ ૯૮॥

કુણ્ડલીબોધકં વક્ત્રદોષઘ્નં શુભદં સુખમ્ ।
બ્રહ્મનાડીમુખાન્તસ્થકફાદ્યર્ગલનાશનમ્ ॥ ૯૯॥

સમ્યગ્બન્ધુસમુદ્ભૂતં ગ્રન્થિત્રયવિભેદકમ્ ।
વિશેષેણૈવ કર્તવ્યં ભસ્ત્રાખ્યં કુમ્ભકં ત્વિદમ્ ॥ ૧૦૦॥

બન્ધત્રયમથેદાનીં પ્રવક્ષ્યામિ યથાક્રમમ્ ।
નિત્યં કૃતેન તેનાસૌ વાયોર્જયમવાપ્નુયાત્ ॥ ૧૦૧॥

ચતુર્ણામપિ ભેદાનાં કુમ્ભકે સમુપસ્થિતે ।
બન્ધત્રયમિદં કાર્યં વક્ષ્યમાણં મયહિ તત્ ॥ ૧૦૨॥

પ્રથમો મૂલબન્ધસ્તુ દ્વિતીયોડ્ડીયનાભિધઃ ।
જાલન્ધારસ્તૃતીયસ્તુ લક્ષણં કથયામ્યહમ્ ॥ ૧૦૩॥

ગુદં પાષ્ણ્યા તુ સમ્પીડ્ય પાયુમાકુઞ્ચલેદ્બલાત્ ।
વારંવારં યથા ચોર્ધ્વં સમાયાતિ સમીરણઃ ॥ ૧૦૪॥

પ્રાણાપાનૌ નાદબિન્દૂ મૂલબન્ધેન ચૈકતામ્ ।
ગત્વા યોગસ્ય સંસિદ્ધિં યચ્છતો નાત્ર સંશયઃ ॥ ૧૦૫॥

કુમ્ભકાન્તે રેચકાદૌ કર્તવ્યસ્તૂડ્ડિયાનકઃ ।
બન્ધો યેન સુષુમ્નાયાં પ્રાણસ્તૂડ્ડીયતે યતઃ ॥ ૧૦૬
તસ્માદુડ્ડીયનાખ્યોઽયં યોગિભિઃ સમુદાહૃતઃ ।
ઉડ્ડિયાનં તુ સહજં ગુરુણા કથિતં સદા ॥ ૧૦૭॥

અભ્યસેત્તદતન્દ્રસ્તુ વૃદ્ધોઽપિ તરુણો ભવેત્ ।
નાભેરૂર્ધ્વમધશ્ચાપિ ત્રાણં કુર્યાત્પ્રયત્નતઃ ॥ ૧૦૮॥

ષાણ્માસમભ્યસેન્મૃત્યું જયત્યેવ ન સંશયઃ ।
પૂરકાન્તે તુ કર્તવ્યો બન્ધો જાલન્ધરાભિધઃ ॥ ૧૦૯॥

કણ્ઠસંકોચરૂપોઽસૌ વાયુમાર્ગનિરોધકઃ ।
કણ્ઠમાકુઞ્ચ્ય હૃદયે સ્થાપયેદ્દૃઢમિચ્છયા ॥ ૧૧૦॥

બન્ધો જાલન્ધરાખ્યોઽયમમૃતાપ્યાયકારકઃ ।
અધસ્તાત્કુઞ્ચનેનાશુ કણ્ઠસંકોચને કૃતે ॥ ૧૧૧॥

મધ્યે પશ્ચિમતાનેન સ્યાત્પ્રાણો બ્રહ્મનાડિગઃ ।
વજ્રાસનસ્થિતો યોગી ચાલયિત્વા તુ કુણ્ડલીમ્ ॥ ૧૧૨॥

કુર્યાદનન્તરં ભસ્ત્રીં કુણ્ડલીમાશુ બોધયેત્ ।
ભિદ્યન્તે ગ્રન્થયો વંશે તપ્તલોહશલાકયા ॥ ૧૧૩॥

તથૈવ પૃષ્ઠવંશઃ સ્યાદ્ગ્રન્થિભેદસ્તુ વાયુના ।
પિપીલિકાયાં લગ્નાયાં કણ્ડૂસ્તત્ર પ્રવર્તતે ॥ ૧૧૪॥

સુષુમ્નાયાં તથાભ્યાસાત્સતતં વાયુના ભવેત્ ।
રુદ્રગ્રન્થિં તતો ભિત્ત્વા તતો યાતિ શિવાત્મકમ્ ॥ ૧૧૫॥

ચન્દ્રસૂર્યૌ સમૌ કૃત્વા તયોર્યોગઃ પ્રવર્તતે ।
ગુણત્રયમતીતં સ્યાદ્ગ્રન્થિત્રયવિભેદનાત્ ॥ ૧૧૬॥

શિવશક્તિસમાયોગે જાયતે પરમા સ્થિતિઃ ।
યથા કરી કરેણૈવ પાનીયં પ્રપિબેત્સદા ॥ ૧૧૭॥

સુષુમ્નાવજ્રનાલેન પવમાનં ગ્રસેત્તથા ।
વજ્રદણ્ડસમુદ્ભૂતા મણયશ્ચૈકવિંશતિઃ ॥ ૧૧૮॥

સુષુમ્નાયાં સ્થિતઃ સર્વે સૂત્રે મણિગણા ઇવ ।
મોક્ષમાર્ગે પ્રતિષ્ઠાનાત્સુષુમ્ના વિશ્વરૂપિણી ॥ ૧૧૯ ॥

યથૈવ નિશ્ચિતઃ કાલશ્ચન્દ્રસૂર્યનિબન્ધનાત્ ।
આપૂર્ય કુમ્ભિતો વાયુર્બહિર્નો યાતિ સાધકે ॥ ૧૨૦ ॥

પુનઃપુનસ્તદ્વદેવ પશ્ચિમદ્વારલક્ષણમ્ ।
પૂરિતસ્તુ સ તદ્દ્વારૈરીષત્કુમ્ભકતાં ગતઃ ॥ ૧૨૧ ॥

પ્રવિશેત્સર્વગાત્રેષુ વાયુઃ પશ્ચિમમાર્ગતઃ ।
રેચિતઃ ક્ષીણતાં યાતિ પૂરિતઃ પોષયેત્તતઃ ॥ ૧૨૨ ॥

યત્રૈવ જાતં સકલેવરં મન-
    સ્તત્રૈવ લીનં કુરુતે સ યોગાત્ ।
સ એવ મુક્તો નિરહંકૃતિઃ સુખી
    મૂઢા ન જાનન્તિ હિ પિણ્ડપાતિનઃ ॥ ૧૨૩ ॥

ચિત્તં વિનિષ્ટં યદિ ભાસિતં સ્યા-
    ત્તત્ર પ્રતીતો મરુતોઽપિ નાશઃ ।
ન ચેદ્યદિ સ્યાન્ન તુ તસ્ય શાસ્ત્રં
    નાત્મપ્રતીતિર્ન ગુરુર્ન મોક્ષઃ ॥ ૧૨૪ ॥

જલૂકા રુધિરં યદ્વદ્બલાદાકર્ષતિ સ્વયમ્ ।
બ્રહ્મનાડી તથા ધાતૂન્સન્તતાભ્યાસયોગતઃ ॥ ૧૨૫ ॥

અનેનાભ્યાસયોગેન નિત્યમાસનબન્ધતઃ ।
ચિત્તં વિલીનતામેતિ બિન્દુર્નો યાત્યધસ્તથા ॥ ૧૨૬ ॥

રેચકં પૂરકં મુક્ત્વા વાયુના સ્થીયતે સ્થિરમ્ ।
નાના નાદાઃ પ્રવર્તન્તે સંસ્રવેચ્ચન્દ્રમણ્ડલમ્ ॥ ૧૨૭ ॥

નશ્યન્તિ ક્ષુત્પિપાસાદ્યાઃ સર્વદોષાસ્તતસ્તદા ।
સ્વરૂપે સચ્ચિદાનન્દે સ્થિતિમાપ્નોતિ કેવલમ્ ॥ ૧૨૮ ॥

કથિતં તુ તવ પ્રીત્યા હ્યેતદભ્યાસલક્ષણમ્ ।
મન્ત્રો લયો હઠો રાજયોગોઽન્તર્ભૂમિકાઃ ક્રમાત્ ॥ ૧૨૯ ॥

એક એવ ચતુર્ધાઽયં મહાયોગોઽભિધીયતે ।
હકારેણ બહિર્યાતિ સકારેણ વિશેત્પુનઃ ॥ ૧૩૦ ॥

હંસહંસેતિ મન્ત્રોઽયં સર્વૈર્જીવૈશ્ચ જપ્યતે ।
ગુરુવાક્યાત્સુષુમ્નાયાં વિપરીતો ભવેજ્જપઃ ॥ ૧૩૧॥

સોઽહંસોઽહમિતિ પ્રોક્તો મન્ત્રયોગઃ સ ઉચ્યતે ।
પ્રતીતિર્મન્ત્રયોગાચ્ચ જાયતે પશ્ચિમે પથિ ॥ ૧૩૨॥

હકારેણ તુ સૂર્યઃ સ્યાત્સકારેણેન્દુરુચ્યતે ।
સૂર્યાચન્દ્રમસોરૈક્યં હઠ ઇત્યભિધીયતે ॥ ૧૩૩॥

હઠેન ગ્રસ્યતે જાડ્યં સર્વદોષસમુદ્ભવમ્ ।
ક્ષેત્રજ્ઞઃ પરમાત્મા ચ તયોરૈક્યં યદા ભવેત્ ॥ ૧૩૪॥

તદૈક્યે સાધિતે બ્રહ્મંશ્ચિત્તં યાતિ વિલીનતામ્ ।
પવનઃ સ્થૈર્યમાયાતિ લયયોગોદયે સતિ ॥ ૧૩૫॥

લયાત્સમ્પ્રાપ્યતે સૌખ્યં સ્વાત્માનદં પરં પદમ્ ।
યોનિમધ્યે મહાક્ષેત્રે જપાબન્ધૂકસંનિભમ્ ॥ ૧૩૬॥

રજો વસતિ જન્તૂનાં દેવીતત્ત્વં સમાવૃતમ્ ।
રજસો રેતસો યોગાદ્રાજયોગ ઇતિ સ્મૃતઃ ॥ ૧૩૭॥

અણિમાદિપદં પ્રાપ્ય રાજતે રાજયોગતઃ ।
પ્રાણાપાનસમાયોગો જ્ઞેયં યોગચતુષ્ટયમ્ ॥ ૧૩૮॥

સંક્ષેપાત્કથિતં બ્રહ્મન્નાન્યથા શિવભાષિતમ્ ।
ક્રમેણ પ્રાપ્યતે પ્રાપ્યમભ્યાસાદેવ નાન્યથા ॥ ૧૩૯॥

એકેનૈવ શરીરેણ યોગાભ્યાસાચ્છનૈઃશનૈઃ ।
ચિરાત્સમ્પ્રાપ્યતે મુક્તિર્મર્કટક્રમ એવ સઃ ॥ ૧૪૦॥

યોગસિદ્ધિં વિના દેહઃ પ્રમાદાદ્યદિ નશ્યતિ ।
પૂર્વવાસનયા યુક્તઃ શરીરં ચાન્યદાપ્નુયાત્ ॥ ૧૪૧॥

તતઃ પુણ્યવશાત્સિદ્ધો ગુરુણા સહ સંગતઃ ।
પશ્ચિમદ્વારમાર્ગેણ જાયતે ત્વરિતં ફલમ્ ॥ ૧૪૨॥

પૂર્વજન્મકૃતાભ્યાસાત્સત્ત્વરં ફલમશ્નુતે ।
એતદેવ હિ વિજ્ઞેયં તત્કાકમતમુચ્યતે ॥ ૧૪૩॥

નાસ્તિ કાકમતાદન્યદભ્યાસાખ્યમતઃ પરમ્ ।
તેનૈવ પ્રાપ્યતે મુક્તિર્નાન્યથા શિવભાષિતમ્ ॥ ૧૪૪॥

હઠયોગક્રમાત્કાષ્ઠાસહજીવલયાદિકમ્ ।
નાકૃતં મોક્ષમાર્ગં સ્યાત્પ્રસિદ્ધાં પશ્ચિમં વિના ॥ ૧૪૫॥

આદૌ રોગાઃ પ્રણશ્યન્તિ પશ્ચાજ્જાડ્યં શરીરજમ્ ।
તતઃ સમરસો ભૂત્વા ચન્દ્રો વર્ષત્યનારતમ્ ॥ ૧૪૬॥

ધાતૂંશ્ચ સંગ્રહેદ્વહ્નિઃ પવનેન સમન્તતઃ ।
નાના નાદાઃ પ્રવર્તન્તે માર્દવં સ્યાત્કલેવરે ॥ ૧૪૭॥

જિત્વા વૃષ્ટ્યાદિકં જાડ્યં ખેચરઃ સ ભવેન્નરઃ ।
સર્વજ્ઞોસૌ ભવેત્કામરૂપઃ પવનવેગવાન્ ॥ ૧૪૮॥

ક્રીડતે ત્રિષુ લિકેષુ જાયન્તે સિદ્ધયોઽખિલાઃ ।
કર્પૂરે લીયમાને કિં કાઠિન્યં તત્ર વિદ્યતે ॥ ૧૪૯॥

અહંકારક્ષયે તદ્વદ્દેહે કઠિના કુતઃ ।
સર્વકર્તા ચ યોગીન્દ્રઃ સ્વતન્ત્રોઽનન્તરૂપવાન્ ॥ ૧૫૦॥

જીવન્મુક્તો મહાયોગી જાયતે નાત્ર સંશયઃ ।
દ્વિવિધાઃ સિદ્ધયો લોકે કલ્પિતાઽકલ્પિતાસ્તથા ॥ ૧૫૧॥

રસૌષધિક્રિયાજાલમન્ત્રાભ્યાસાધિસાધનાત્ ।
સિદ્ધ્યન્તિ સિદ્ધયો યાસ્તુ કલ્પિતાસ્તાઃ પ્રકીર્તિતાઃ ॥ ૧૫૨॥

અનિત્યા અલ્પવીર્યાસ્તાઃ સિદ્ધયઃ સાધનોદ્ભવાઃ ।
સાધનેન વિનાપ્યેવં જાયન્તે સ્વત એવ હિ ॥ ૧૫૩॥

સ્વાત્મયોગૈકનિષ્ઠેષુ સ્વાતન્ત્ર્યાદીશ્વરપ્રિયાઃ ।
પ્રભૂતાઃ સિદ્ધયો યાસ્તાઃ કલ્પનારહિતાઃ સ્મૃતાઃ ॥ ૧૫૪।
સિદ્ધાનિત્યા મહાવીર્યા ઇચ્છારૂપાઃ સ્વયોગજાઃ ।
ચિરકાલાત્પ્રજાયન્તે વાસનારહિતેષુ ચ ॥ ૧૫૫॥

તાસ્તુ ગોપ્યા મહાયોગાત્પરમાત્મપદેઽવ્યયે ।
વિના કાર્યં સદા ગુપ્તં યોગસિદ્ધસ્ય લક્ષણમ્ ॥ ૧૫૬॥

યથાકાશં સમુદ્દિશ્ય ગચ્છદ્ભિઃ પથિકૈઃ પથિ ।
નાના તીર્થાનિ દૃશ્યન્તે નાનામાર્ગાસ્તુ સિદ્ધયઃ ॥ ૧૫૭॥

સ્વયમેવ પ્રજાયન્તે લાભાલાભવિવર્જિતે ।

યોગમાર્ગે તથૈવેદં સિદ્ધિજાલં પ્રવર્તતે ॥ ૧૫૮॥

પરીક્ષકૈઃ સ્વર્ણકારૈર્હેમ સમ્પ્રોચ્યતે યથા ।
સિધિભિર્લક્ષયેત્સિદ્ધં જીવન્મુક્તં તથૈવ ચ ॥ ૧૫૯॥

અલૌકિકગુણસ્તસ્ય કદાચિદૃશ્યતે ધ્રુવમ્ ।
સિદ્ધિભિઃ પરિહીનં તુ નરં બદ્ધં તુ લક્ષયેત્ ॥ ૧૬૦॥

અજરામરપિણ્ડો યો જીવન્મુક્તઃ સ એવ હિ ।
પશુકુક્કુટકીટાદ્યા મૃતિં સમ્પ્રાપ્નુવન્તિ વૈ ॥ ૧૬૧॥

તેષાં કિં પિણ્ડપાતેન મુક્તિર્ભવતિ પદ્મજ ।
ન બહિઃ પ્રાણ આયાતિ પિણ્ડસ્ય પતનં કુતઃ ॥ ૧૬૨॥

પિણ્ડપાતેન યા મુક્તિઃ સા મુક્તિર્ન તુ હન્યતે ।
દેહે બ્રહ્મત્વમાયાતે જલાનાં સૈન્ધવં યથા ॥ ૧૬૩॥

અનન્યતાં યદા યાતિ તદા મુક્તઃ સ ઉચ્યતે ।
વિમતાનિ શરીરાણિ ઇન્દ્રિયાણિ તથૈવ ચ ॥ ૧૬૪॥

બ્રહ્મ દેહત્વમાપન્નં વારિ બુદ્બુદતામિવ ।
દશદ્વાર પુરં દેહં દશનાડીમહાપથમ્ ॥ ૧૬૫॥

દશભિર્વાયુભિર્વ્યાપ્તં દશેન્દ્રિયપરિચ્છદમ્ ।
ષડાધારાપવરકં ષડન્વયમહાવનમ્ ॥ ૧૬૬॥

ચતુઃપીઠસમાકીર્ણં ચતુરામ્નાયદીપકમ્ ।
બિન્દુનાદમહાલિઙ્ગં શિવશક્તિનિકેતનમ્ ॥ ૧૬૭॥

દેહં શિવાલયં પ્રોક્તં સિદ્ધિદં સર્વદેહિનામ્ ।
ગુદમેઢ્રાન્તરાલસ્થં મૂલાધારં ત્રિકોણકમ્ ॥ ૧૬૮॥

શિવસ્ય જીવરૂપસ્ય સ્થાનં તદ્ધિ પ્રચક્ષતે ।
યત્ર કુણ્ડલિનીનામ પરા શક્તિઃ પ્રતિષ્ઠિતા ॥ ૧૬૯॥

યસ્માદુત્પદ્યતે વાયુર્યસ્માદ્વહ્નિઃ પ્રવર્તતે ।
યસ્માદુત્પદ્યતે બિન્દુર્યસ્માન્નાદઃ પ્રવર્તતે ॥ ૧૭૦॥

યસ્માદુત્પદ્યતે હંસો યસ્માદુત્પદ્યતે મનઃ ।
તદેતત્કામરૂપાખ્યં પીઠં કામફલપ્રદમ્ ॥ ૧૭૧॥

સ્વાધિષ્ઠાનાહ્વયં ચક્રં લિઙ્ગમૂલે ષડસ્રકે ।
નાભિદેશે સ્થિતં ચક્રં દશારં મણિપૂરકમ્ ॥ ૧૭૨॥

દ્વાદશારં મહાચક્રં હૃદયે ચાપ્યનાહતમ્ ।
તદેતત્પૂર્ણગિર્યાખ્યં પીઠં કમલસંભવ ॥ ૧૭૩॥

કણ્ઠકૂપે વિશુદ્ધ્યાખ્યં યચ્ચક્રં ષોડશાસ્રકમ્ ।
પીઠં જાલન્ધર નામ તિષ્ઠત્યત્ર સુરેશ્વર ॥ ૧૭૪॥

આજ્ઞા નામ ભ્રુવોર્મધ્યે દ્વિદલં ચક્રમુત્તમમ્ ।
ઉડ્યાનાખ્યં મહાપીઠમુપરિષ્ટાત્પ્રતિષ્ઠિતમ્ ॥ ૧૭૫॥

ચતુરસ્રં ધરણ્યાદૌ બ્રહ્મા તત્રાધિદેવતા ।
અર્ધચન્દ્રાકૃતિ ચલં વિષ્ણુસ્તસ્યાધિદેવતા ॥ ૧૭૬॥

ત્રિકોણમણ્ડલં વહ્ની રુદ્રસ્તસ્યાધિદેવતા ।
વાયોર્બિમ્બં તુ ષટ્કોણમીશ્વરોઽસ્યાધિદેવતા ॥ ૧૭૭॥

આકાશમણ્ડલં વૃત્તં દેવતાસ્ય સદાશિવઃ ।
નાદરૂપં ભ્રુવોર્મધ્યે મનસો મણ્ડલં વિદુઃ ॥ ૧૭૮॥

ઇતિ પ્રથમોઽધ્યાયઃ ॥ ૧॥

પુનર્યોગસ્ય માહાત્મ્યં શ્રોતુમિચ્છામિ શઙ્કર ।
યસ્ય વિજ્ઞાનમાત્રેણ ખેચરીસમતાં વ્રજેત્ ॥ ૧॥

શ ૃણુ બ્રહ્મન્પ્રવક્ષ્યામિ ગોપનીયં પ્રયત્નતઃ ।
દ્વાદશાબ્દં તુ શુશ્રૂષાં યઃ કુર્યાદપ્રમાદતઃ ॥ ૨॥

તસ્મૈ વાચ્યં યથાતથ્યં દાન્તાય બ્રહ્મચારિણે ।
પાણ્ડિત્યાદર્થલોભાદ્વા પ્રમાદાદ્વા પ્રયચ્છતિ ॥ ૩॥

તેનાધીતં શ્રુતં તેન તેન સર્વમનુષ્ઠિતમ્ ।
મૂલમન્ત્રં વિજાનાતિ યો વિદ્વાન્ગુરુદર્શિતમ્ ॥ ૪॥

શિવશક્તિમયં મન્ત્રં મૂલાધારાત્સમુત્થિતમ્ ।
તસ્ય મન્ત્રસ્ય વૈ બ્રહ્મઞ્છ્રોતા વક્તા ચ દુર્લભઃ ॥ ૫॥

એતત્પીઠમિતિ પ્રોક્તં નાદલિઙ્ગં ચિદાત્મકમ્ ।
તસ્ય વિજ્ઞાનમાત્રેણ જીવન્મુક્તો ભવેજ્જનઃ ॥ ૬॥

અણિમાદિકમૈશ્વર્યમચિરાદેવ જાયતે ।
મનનાત્પ્રાણનાચ્ચૈવ મદ્રૂપસ્યાવબોધનાત્ ॥ ૭॥

મન્ત્રમિત્યુચ્યતે બ્રહ્મન્મદધિષ્ઠાનતોઽપિ વા ।
મૂલત્વાત્સર્વમન્ત્રાણાં મૂલાધારાત્સમુદ્ભવાત્ ॥ ૮॥

મૂલસ્વરૂપલિઙ્ગત્વાન્મૂલમન્ત્ર ઇતિ સ્મૃતઃ ।
સૂક્ષ્મત્વાત્કારણાત્વાચ્ચ લયનાદ્ગમનાદપિ ॥ ૯॥

લક્ષણાત્પરમેશસ્ય લિઙ્ગમિત્યભિધીયતે ।
સંનિધાનાત્સમસ્તેષુ જન્તુષ્વપિ ચ સન્તતમ્ ॥ ૧૦॥

સૂચકત્વાચ્ચ રૂપસ્ય સૂત્રમિત્યભિધીયતે ।
મહામાયા મહાલક્ષ્મીર્મહાદેવી સરસ્વતી ॥ ૧૧॥

આધારશક્તિરવ્યક્તા યયા વિશ્વં પ્રવર્તતે ।
સૂક્ષ્માભા બિન્દુરૂપેણ પીઠરૂપેણ વર્તતે ॥ ૧૨॥

બિન્દુપીઠં વિનિર્ભિદ્ય નાદલિઙ્ગમુપસ્થિતમ્ ।
પ્રાણેનોચ્ચાર્યતે બ્રહ્મન્ષણ્મુખીકરણેન ચ ॥ ૧૩॥

ગુરૂપદેશમાર્ગેણ સહસૈવ પ્રકાશતે ।
સ્થૂલં સૂક્ષ્મં પરં ચેતિ ત્રિવિધં બ્રહ્મણો વપુઃ ॥ ૧૪॥

પઞ્ચબ્રહ્મમયં રૂપં સ્થૂલં વૈરાજમુચ્યતે ।
હિરણ્યગર્ભં સૂક્ષ્મં તુ નાદં બીજત્રયાત્મકમ્ ॥ ૧૫॥

પરં બ્રહ્મ પરં સત્યં સચ્ચિદાનન્દલક્ષણમ્ ।
અપ્રમેયમનિર્દેશ્યમવાઙ્મનસગોચરમ્ ॥ ૧૬॥

શુદ્ધં સૂક્ષ્મં નિરાકારં નિર્વિકારં નિરઞ્જનમ્ ।
અનન્તમપરિચ્છેદ્યમનૂપમમનામયમ્ ॥ ૧૭॥

આત્મમન્ત્રસદાભ્યાસાત્પરતત્ત્વં પ્રકાશતે ।
તદભિવ્યક્તચિહ્નાનિ સિદ્ધિદ્વારાણિ મે શ◌ૃણુ ॥ ૧૮॥

દીપજ્વાલેન્દુખદ્યોતવિદ્યુન્નક્ષત્રભાસ્વરાઃ ।
દૃશ્યન્તે સૂક્ષ્મરૂપેણ સદા યુક્તસ્ય યોગિનઃ ॥ ૧૯॥

અણિમાદિકમૈશ્વર્યમચિરાત્તસ્ય જાયતે ।
નાસ્તિ નાદાત્પરો મન્ત્રો ન દેવઃ સ્વાત્મનઃ પરઃ ॥ ૨૦॥

નાનુસન્ધેઃ પરા પૂજા ન હિ તૃપ્તેઃ પરં મુખમ્ ।
ગોપનીયં પ્રયત્નેન સર્વદા સિદ્ધિમિચ્છતા ।
મદ્ભક્ત એતદ્વિજ્ઞાય કૃત કૃત્યઃ સુખી ભવેત્ ॥ ૨૧॥

યસ્ય દેવે પરા ભક્તિર્યથા દેવે તથા ગુરૌ ।
તસ્યૈતે કથિતા હ્યર્થાઃ પ્રકાશન્તે મહાત્મનઃ ॥ ૨૨॥ ઇતિ ॥

ઇતિ દ્વિતીયોઽધ્યાયઃ ॥ ૨॥

યન્નમસ્યં ચિદાખ્યાતં યત્સિદ્ધીનાં ચ કારણમ્ ।
યેન વિજ્ઞાતમાત્રેણ જન્મબન્ધાત્પ્રમુચ્યતે ॥ ૧॥

અક્ષરં પરમો નાદઃ શબ્દબ્રહ્મેતિ કથ્યતે ।
મૂલાધારગતા શક્તિઃ સ્વાધારા બિન્દુરૂપિણી ॥ ૨॥

તસ્યામુત્પદ્યતે નાદઃ સૂક્ષ્મબીજાદિવાઙ્કુરઃ ।
તાં પશ્યન્તીં વિદુર્વિશ્વં યયા પશ્યન્તિ યોગિનઃ ॥ ૩॥

હૃદયે વ્યજ્યતે ઘોષો ગર્જત્પર્જન્યસંનિભઃ ।
તત્ર સ્થિતા સુરેશાન મધ્યમેત્યભિધીયતે ॥ ૪॥

પ્રાણેન ચ સ્વરાખ્યેન પ્રથિતા વૈખરી પુનઃ ।
શાખાપલ્લવરૂપેણ તાલ્વાદિસ્થાનઘટ્ટનાત્ ॥ ૫॥

અકારાદિક્ષકારાન્તાન્યક્ષરાણિ સમીરયેત્ ।
અક્ષરેભ્યઃ પદાનિ સ્યુઃ પદેભ્યો વાક્યસંભવઃ ॥ ૬॥

સર્વે વાક્યાત્મકા મન્ત્રા વેદશાસ્ત્રાણિ કૃત્સ્નશઃ ।
પુરાણાનિ ચ કાવ્યાનિ ભાષાશ્ચ વિવિધા અપિ ॥ ૭॥

સપ્તસ્વરાશ્ચ ગાથાશ્ચ સર્વે નાદસમુદ્ભવાઃ ।
એષા સરસ્વતી દેવી સર્વભૂતગુહાશ્રયા ॥ ૮॥

વાયુના વહ્નિયુક્તેન પ્રેર્યમાણા શનૈઃ શનૈઃ ।
તદ્વિવર્તપદૈર્વાક્યૈરિત્યેવં વર્તતે સદા ॥ ૯॥

ય ઇમાં વૈખરી શક્તિં યોગી સ્વાત્મનિ પશ્યતિ ।
સ વાક્સિદ્ધિમવાપ્નોતિ સરસ્વત્યાઃ પ્રસાદતઃ ॥ ૧૦॥

વેદશાસ્ત્રપુરાણાનાં સ્વયં કર્તા ભવિષ્યતિ ।

યત્ર બિન્દુશ્ચ નાદશ્ચ સોમસૂર્યાગ્નિવાયવઃ ॥ ૧૧॥

ઇન્દ્રિયાણિ ચ સર્વાણિ લયં ગચ્છન્તિ સુવ્રત ।
વાયવો યત્ર લીયન્તે મનો યત્ર વિલીયતે ॥ ૧૨॥

યં લબ્ધ્વા ચાપરં લાભં મન્યતે નાધિકં તતઃ ।
યસ્મિંસ્થિતો ન દુઃખેન ગુરુણાપિ વિચાલ્યતે ॥ ૧૩॥

યત્રોપરમતે ચિત્તં નિરુદ્ધં યોગસેવયા ।
યત્ર ચૈવાત્મનાત્માનં પશ્યન્નાત્મનિ તુષ્યતિ ॥ ૧૪॥

સુખમાત્યન્તિકં યત્તદ્બુદ્ધિગ્રાહ્યમતીન્દ્રિયમ્ ।
એતત્ક્ષરાક્ષરાતીતમનક્ષરમિતીર્યતે ॥ ૧૫॥

ક્ષરઃ સર્વાણિ ભૂતાનિ સૂત્રાત્માઽક્ષર ઉચ્યતે ।
અક્ષરં પરમં બ્રહ્મ નિર્વિશેષં નિરઞ્જનમ્ ॥ ૧૬॥

અલક્ષણમલક્ષ્યં તદપ્રતર્ક્યમનૂપમમ્ ।
અપારપારમચ્છેદ્યમચિન્ત્યમતિનિર્મલમ્ ॥ ૧૭॥

આધારં સર્વભૂતાનામનાધારમનામયમ્ ।
અપ્રમાણમનિર્દેશ્યમપ્રમેયમતીન્દ્રિયમ્ ॥ ૧૮॥

અસ્થૂલમનણુહ્રસ્વમદીર્ઘમજમવ્યયમ્ ।
અશબ્દમસ્પર્શરૂપમચક્ષુઃશ્રોત્રનામકમ્ ॥ ૧૯॥

સર્વજ્ઞં સર્વગં શાન્તં સર્વેષાં હૃદયે સ્થિતમ્ ।
સુસંવેદ્યં ગુરુમતાત્સુદુર્બોધમચેતસામ્ ॥ ૨૦॥

નિષ્કલં નિર્ગુણં શાન્તં નિર્વિકારં નિરાશ્રયમ્ ।
નિર્લેપકં નિરાપાયં કૂટસ્થમચલં ધ્રુવમ્ ॥ ૨૧॥

જ્યોતિષામપિ તજ્જ્યોતિસ્તમઃપારે પ્રતિષ્ઠિતમ્ ।
ભાવાભાવવિનિર્મુક્તં ભાવનામાત્રગોચરમ્ ॥ ૨૨॥

ભક્તિગમ્યં પરં તત્ત્વમન્તર્લીનેન ચેતસા ।
ભાવનામાત્રમેવાત્ર કારણં પદ્મસંભવ ॥ ૨૩॥

યથા દેહાન્તરપ્રાપ્તેઃ કારણં ભાવના નૃણામ્ ।
વિષયં ધ્યાયતઃ પુંસો વિષયે રમતે મનઃ ॥ ૨૪॥

મામનુસ્મરતશ્ચિત્તં મય્યેવાત્ર વિલીયતે ।
સર્વજ્ઞત્વં પરેશત્વં સર્વસમ્પૂર્ણશક્તિતા ।
અનન્તશક્તિમત્ત્વં ચ મદનુસ્મરણાદ્ભવેત્ ॥ ૨૫॥ ઇતિ॥

ઇતિ તૃતીયોઽધ્યાયઃ ॥ ૩॥

ચૈતનસ્યૈકરૂપત્વદ્ભેદો યુક્તો ન કર્હિચિત્ ।
જીવત્વં ચ તથા જ્ઞેયં રજ્જ્વાં સર્પગ્રહો યથા ॥ ૧॥

રજ્જ્વજ્ઞાનાત્ક્ષણેનૈવ યદ્વદ્રજ્જુર્હિ સર્પિણી ।
ભાતિ તદ્વચ્ચિતિઃ સાક્ષાદ્વિશ્વાકારેણ કેવલા ॥ ૨॥

ઉપાદાનં પ્રપઞ્ચસ્ય બ્રહ્મણોઽન્યન્ન વિદ્યતે ।
તસ્માત્સર્વપ્રપઞ્ચોઽયં બ્રહ્મૈવાસ્તિ ન ચેતરત્ ॥ ૩॥

વ્યાપ્યવ્યાપ્યકતા મિથ્યા સર્વમાત્મેતિ શાસનાત્ ।
ઇતિ જ્ઞાતે પરે તત્ત્વે ભેદસ્યાવસરઃ કુતઃ ॥ ૪॥

બ્રહ્મણઃ સર્વભૂતાનિ જાયન્તે પરમાત્મનઃ ।
તસ્માદેતાનિ બ્રહ્મૈવ ભવન્તીતિ વિચિન્તય ॥ ૫॥

બ્રહ્મૈવ સર્વનામાનિ રૂપાણિ વિવિધાનિ ચ ।
કર્માણ્યપિ સમગ્રાણિ બિભર્તીતિ વિભાવય ॥ ૬॥

સુવર્ણાજ્જાયમાનસ્ય સુવર્ણત્વં ચ શાશ્વતમ્ ।
બ્રહ્મણો જાયમાનસ્ય બ્રહ્મત્વં ચ તથા ભવેત્ ॥ ૭॥

સ્વલ્પમપ્યન્તરં કૃત્વા જીવાત્મપરમાત્મનોઃ ।
યસ્તિષ્ઠતિ વિમૂઢાત્મા ભયં તસ્યાપિ ભાષિતમ્ ॥ ૮॥

યદજ્ઞાનદ્ભવેદ્દ્વૈતમિતરત્તત્પ્રપશ્યતિ ।
આત્મત્વેન તદા સર્વં નેતરત્તત્ર ચાણ્વપિ ॥ ૯॥

અનુભૂતોઽપ્યયં લોકો વ્યવહારક્ષમોઽપિ સન્ ।
અસદ્રૂપો યથા સ્વપ્ન ઉત્તરક્ષણબાધિતઃ ॥ ૧૦॥

સ્વપ્ને જાગરિતં નાસ્તિ જાગરે સ્વપ્નતા નહિ ।
દ્વયમેવ લયે નાસ્તિ લયોઽપિ હ્યનયોર્ન ચ ॥ ૧૧॥

ત્રયમેવ ભવેન્મિથ્યા ગુણત્રયવિનિર્મિતમ્ ।
અસ્ય દ્રષ્ટા ગુણાતીતો નિત્યો હ્યેષ ચિદાત્મકઃ ॥ ૧૨॥

યદ્વન્મૃદિ ઘટભ્રાન્તિઃ શુક્તૌ હિ રજતસ્થિતિઃ ।
તદ્વદ્બ્રહ્મણિ જીવત્વં વીક્ષમાણે વિનશ્યતિ ॥ ૧૩॥

યથા મૃદિ ઘટો નામ કનકે કુણ્ડલાભિધા ।
શુક્તૌ હિ રજતખ્યાતિર્જીવશબ્દસ્તથા પરે ॥ ૧૪॥

યથૈવ વ્યોમ્નિ નીલત્વં યથા નીરં મરુસ્થલે ।
પુરુષત્વં યથા સ્થાણૌ તદ્વદ્વિશ્વં ચિદાત્મનિ ॥ ૧૫॥

યથૈવ શૂન્યો વેતાલો ગન્ધર્વાણં પુરં યથા ।
યથાકાશે દ્વિચન્દ્રત્વં તદ્વત્સત્યે જગત્સ્થિતિઃ ॥ ૧૬॥

યથા તરઙ્ગકલ્લોલૈર્જલમેવ સ્ફુરત્યલમ્ ।
ઘટનામ્ના યથા પૃથ્વી પટનામ્ના હિ તન્તવઃ ॥ ૧૭॥

જગન્નામ્ના ચિદાભાતિ સર્વં બ્રહ્મૈવ કેવલમ્ ।
યથા વન્ધ્યાસુતો નાસ્તિ યથા નસ્તિ મરૌ જલમ્ ॥ ૧૮॥

યથા નાસ્તિ નભોવૃક્ષસ્તથા નાસ્તિ જગત્સ્થિતિઃ ।
ગૃહ્યમાને ઘટે યદ્વન્મૃત્તિકા ભાતિ વૈ બલાત્ ॥ ૧૯॥

વીક્ષ્યમાણે પ્રપઞ્ચે તુ બ્રહ્મૈવાભાતિ ભાસુરમ્ ।
સદૈવાત્મા વિશુદ્ધોઽસ્મિ હ્યશુદ્ધો ભાતિ વૈ સદા ॥ ૨૦॥

યથૈવ દ્વિવિધા રજ્જુર્જ્ઞાનિનોઽજ્ઞાનિનોઽનિશમ્ ।
યથૈવ મૃન્મયઃ કુંભસ્તદ્વદ્દેહોઽપિ ચિન્મયઃ ॥ ૨૧॥

આત્માનાત્મવિવેકોઽયં મુધૈવ ક્રિયતે બુધૈઃ ॥

સર્પત્વેન યથા રજ્જૂ રજતત્વેન શુક્તિકા ॥ ૨૨॥

વિનિર્ણીતા વિમૂઢેન દેહત્વેન તથાત્મતા ।
ઘટત્વેન યથા પૃથ્વી જલત્વેન મરીચિકા ॥ ૨૩॥

ગૃહત્વેન હિ કાષ્ઠાનિ ખડ્ગત્વેન હિ લોહતા ।
તદ્વદાત્મનિ દેહત્વં પશ્યત્યજ્ઞાનયોગતઃ ॥ ૨૪॥ ઇતિ॥

ઇતિ ચતુર્થોઽધ્યાયઃ ॥ ૪॥

પુનર્યોગં પ્રવક્ષ્યામિ ગુહ્યં બ્રહ્મસ્વરૂપકમ્ ।

સમાહિતમના ભૂત્વા શ ृણુ બ્રહ્મન્યથાક્રમમ્ ॥ ૧॥

દશદ્વારપુરં દેહં દશનાડીમહાપથમ્ ।
દશભિર્વાયુભિર્વ્યાપ્તં દશેન્દ્રિયપરિચ્છદમ્ ॥ ૨॥

ષડાધારાપવરકં ષડન્વયમહાવનમ્ ।
ચતુઃપીઠસમાકીર્ણં ચતુરામ્નાયદીપકમ્ ॥ ૩॥

બિન્દુનાદમહાલિઙ્ગવિષ્ણુલક્ષ્મીનિકેતનમ્ ।
દેહં વિષ્ણવાલયં પ્રોક્તં સિદ્ધિદં સર્વદેહિનામ્ ॥ ૪॥

ગુદમેઢ્રાન્તરાલસ્થં મૂલાધારં ત્રિકોણકમ્ ।
શિવસ્ય જીવરૂપસ્ય સ્થાનં તદ્ધિ પ્રચક્ષતે ॥ ૫॥

યત્ર કુણ્ડલિની નામ પરા શક્તિઃ પ્રતિષ્ઠિતા ।
યસ્માદુત્પદ્યતે વાયુર્યસ્માદ્વહ્નિઃ પ્રવર્તતે ॥ ૬॥

યસ્માદુત્પદ્યતે બિન્દુર્યસ્માન્નાદઃ પ્રવર્તતે ।
યસ્માદુત્પદ્યતે હંસો યસ્માદુત્પદ્યતે મનઃ ॥ ૭॥

તદેતત્કામરૂપાખ્યં પીઠં કામફલપ્રદમ્ ।
સ્વાધિષ્ઠાનહ્વયં ચક્રં લિઙ્ગમૂલે ષડસ્રકમ્ ॥ ૮॥

નાભિદેશે સ્થિતં ચક્રં દશાસ્રં મણિપૂરકમ્ ।
દ્વાદશારં મહાચક્રં હૃદયે ચાપ્યનાહતમ્ ॥ ૯॥

તદેતત્પૂર્ણગિર્યાખ્યં પીઠં કમલસંભવ ।
કણ્ઠકૂપે વિશુદ્ધાખ્યં યચ્ચક્રં ષોડશાસ્રકમ્ ॥ ૧૦॥

પીઠં જાલન્ધરં નામ તિષ્ઠત્યત્ર ચતુર્મુખ ।
આજ્ઞા નામ ભ્રુવોર્મધ્યે દ્વિદલં ચક્રમુત્તમમ્ ॥ ૧૧॥

ઉડ્યાનાખ્યં મહાપીઠમુપરિષ્ટાત્પ્રતિષ્ઠિતમ્ ।
સ્થાનાન્યેતાનિ દેહેઽસ્મિઞ્છક્તિરૂપં પ્રકાશતે ॥ ૧૨॥

ચતુરસ્રધરણ્યાદૌ બ્રહ્મા તત્રાધિદેવતા ।
અર્ધચન્દ્રાકૃતિ જલં વિષ્ણુસ્તસ્યાધિદેવતા ॥ ૧૩॥

ત્રિકોણમણ્ડલં વહ્ની રુદ્રસ્તસ્યાધિદેવતા ।
વાયોર્બિંબં તુ ષટ્કોણં સંકર્ષોઽત્રાધિદેવતા ॥ ૧૪॥

આકાશમણ્ડલં વૃત્તં શ્રીમન્નારાયણોઽત્રાધિદેવતા ।
નાદરૂપં ભ્રુવોર્મધ્યે મનસો મણ્ડલં વિદુઃ ॥ ૧૫॥

શાંભવસ્થાનમેતત્તે વર્ણિતં પદ્મસંભવ ।
અતઃ પરં પ્રવક્ષ્યામિ નાડીચક્રસ્ય નિર્ણયમ્ ॥ ૧૬॥

મૂલાધારત્રિકોણસ્થા સુષુમ્ના દ્વાદશાઙ્ગુલા ।
મૂલાર્ધચ્છિન્નવંશાભા બ્રહ્મનાડીતિ સા સ્મૃતા ॥ ૧૭॥

ઇડા ચ પિઙ્ગલા ચૈવ તસ્યાઃ પાર્શ્વદ્વયે ગતે ।
વિલંબિન્યામનુસ્યૂતે નાસિકાન્તમુપાગતે ॥ ૧૮॥

ઇડાયાં હેમરૂપેણ વાયુર્વામેન ગચ્છતિ ।
પિઙ્ગલાયાં તુ સૂર્યાત્મા યાતિ દક્ષિણપાર્શ્વતઃ ॥ ૧૯॥

વિલંબિનીતિ યા નાડી વ્યક્તા નાભૌ પ્રતિષ્ઠિતા ।
તત્ર નાડ્યઃ સમુત્પન્નાસ્તિર્યગૂર્ધ્વમધોમુખાઃ ॥ ૨૦॥

તન્નાભિચક્રમિત્યુક્તં કુક્કુટાણ્ડમિવ સ્થિતમ્ ।
ગાન્ધારી હસ્તિજિહ્વા ચ તસ્માન્નેત્રદ્વયં ગતે ॥ ૨૧॥

પૂષા ચાલમ્બુસા ચૈવ શ્રોત્રદ્વયમુપાગતે ।
શૂરા નામ મહાનાડી તસ્માદ્ભ્રૂમધ્યમાશ્રિતા ॥ ૨૨॥

વિશ્વોદરી તુ યા નાડી સા ભુઙ્ક્તેઽન્નં ચતુર્વિધમ્ ।
સરસ્વતી તુ યા નાડી સા જિહ્વાન્તં પ્રસર્પતિ ॥ ૨૩॥

રાકાહ્વયા તુ યા નાડી પીત્વા ચ સલિલં ક્ષણાત્ ।
ક્ષુતમુત્પાદયેદ્ ઘ્રાણે શ્લેષ્માણં સંચિનોતિ ચ ॥ ૨૪॥

કણ્ઠકૂપોદ્ભવા નાડી શઙ્ખિનાખ્યા ત્વધોમુખી ।
અન્નસારં સમાદાય મૂર્ધ્નિ સંચિનુતે સદા ॥ ૨૫॥

નાભેરધોગતાસ્તિસ્રો જાડ્યઃ સ્યુરધોમુખઃ ।
મલં ત્યજેત્કુહૂર્નાડી મૂત્રં મુઞ્ચતિ વારુણી ॥ ૨૬॥

ચિત્રાખ્યા સીવિનિ નાડી શુક્લમોચનકારણી ।
નાડીચક્રમિતિ પ્રોક્તં બિન્દુરૂપમતઃ શ૱ણુ ॥ ૨૭॥

સ્થૂલં સૂક્ષ્મં પરં ચેતિ ત્રિવિધં બ્રહ્મણો વપુઃ ।
સ્થૂલં શુક્લાત્મકં બિન્દુઃ સૂક્ષ્મં પઞ્ચાગ્નિરૂપકમ્ ॥ ૨૮॥

સોમાત્મકઃ પરઃ પ્રોક્તઃ સદા સાક્ષી સદાચ્યુતઃ ।
પાતાલાનામધોભાગે કાલાગ્નિર્યઃ પ્રતિષ્ઠિતઃ ॥ ૨૯॥

સમૂલાગ્નિઃ શરીરેઽગ્નિર્યસ્માન્નાદઃ પ્રજાયતે ।
વડવાગ્નિઃ શરીરસ્થો હ્યસ્થિમધ્યે પ્રવર્તતે ॥ ૩૦॥

કાષ્ઠપાષાણયોર્વહ્નિર્હ્યસ્થિમધ્યે પ્રવર્તતે ।
કાષ્ઠપાષણજો વહ્નિઃ પાર્થિવો ગ્રહણીગતઃ ॥ ૩૧॥

અન્તરિક્ષગતો વહ્નિર્વૈદ્યુતઃ સ્વાન્તરાત્મકઃ ।
નભસ્થઃ સૂર્યરૂપોઽગ્નિર્નાભિમણ્ડલમાશ્રિતઃ ॥ ૩૨॥

વિષં વર્ષતિ સૂર્યોઽસૌ સ્રવત્યમૃતમુન્મુખઃ ।
તાલુમૂલે સ્થિતશ્ચન્દ્રઃ સુધાં વર્ષત્યધોમુખઃ ॥ ૩૩॥

ભ્રૂમધ્યનિલયો બિન્દુઃ શુદ્ધસ્ફટિકસંનિભઃ ।
મહાવિષ્ણોશ્ચ દેવસ્ય તત્સૂક્ષ્મં રૂપમુચ્યતે ॥ ૩૪॥

એતત્પઞ્ચાગ્નિરૂપં યો ભાવયેદ્બુદ્ધિમાન્ધિયા ।
તેન ભુક્તં ચ પીતં ચ હુતમેવ ન સંશયઃ ॥ ૩૫॥

સુખસંસેવિતં સ્વપ્નં સુજીર્ણમિતભોજનમ્ ।જ્ ।
શરીરશુદ્ધિં કૃત્વાદૌ સુખમાસનમાસ્થિતઃ ॥ ૩૬॥

પ્રાણસ્ય શોધયેન્માર્ગં રેચપૂરકકુમ્ભકૈઃ ।
ગુદમાકુઞ્ચ્ય યત્નેન મૂલશક્તિં પ્રપૂજયેત્ ॥ ૩૭॥

નાભૌ લિઙ્ગસ્ય મધ્યે તુ ઉડ્યાનાખ્યં ચ બન્ધયેત્ ।
ઉડ્ડીય યાતિ તેનૈવ શક્તિતોઽડ્યાનપીઠકમ્ ॥ ૩૮॥

કણ્ઠં સઙ્કોચયેત્કિંચિદ્બન્ધો જાલન્ધરિ હ્યયમ્ ।
બન્ધયેત્ખેચરિ મુદ્રાં દૃઢચિત્તઃ સમાહિતઃ ॥ ૩૯॥

કપાલવિવરે જિહ્વા પ્રવિષ્ટા વિપરીતગા ।
ભ્રુવોરન્તર્ગતા દૃષ્ટિર્મુદ્રા ભવતિ ખેચરી ॥ ૪૦॥

ખેચર્યા મુદ્રિતં યેન વિવરં લમ્બિકોર્ધ્વતઃ ।
ન પીયૂષં પતત્યગ્નૌ ન ચ વાયુઃ પ્રધાવતિ ॥ ૪૧॥

ન ક્ષુધા ન તૃષા નિદ્રા નૈવાલસ્યં પ્રજાયતે ।

ન ચ મૃત્યુર્ભવેત્તસ્ય યો મુદ્રાં વેત્તિ ખેચરીમ્ ॥ ૪૨॥

તતઃ પૂર્વાપરે વ્યોમ્નિ દ્વાદશાન્તેઽચ્યુતાત્મકે ।
ઉડ્યાનપીઠે નિર્દ્વન્દ્વે નિરાલમ્બે નિરઞ્જને ॥ ૪૩॥

તતઃ પઙ્કજમધ્યસ્થં ચન્દ્રમણ્ડલમધ્યગમ્ ।
નારાયણમનુધ્યાયેત્સ્રવતમમૃતં સદા ॥ ૪૪॥

ભિદ્યતે હૃદયગ્રન્થિશ્છિદ્યન્તે સર્વસંશયાઃ ।
ક્ષીયન્તે ચાસ્ય કર્માણિ તસ્મિન્દૃષ્ટે પરાવરે ॥ ૪૫॥

અથ સિદ્ધિં પ્રવક્ષ્યામિ સુખોપાયં સુરેશ્વર ।
જિતેન્દ્રિયાણાં શાન્તાનાં જિતશ્વાસવિચેતસામ્ ॥ ૪૬॥

નાદે મનોલયં બ્રહ્મન્દૂરશ્રવણકારણમ્ ।
બિન્દૌ મનોલયં કૃત્વા દૂરદર્શનમાપ્નુયાત્ ॥ ૪૭॥

કાલાત્મનિ મનો લીનં ત્રિકાલજ્ઞાનકારણમ્ ।
પરકાયમનોયોગઃ પરકાયપ્રવેશકૃત્ ॥ ૪૮॥

અમૃતં ચિન્તયેન્મૂર્ધ્નિ ક્ષુત્તૃષાવિષશાન્તયે ।
પૃથિવ્યાં ધારયેચ્ચિત્તં પાતાલગમનં ભવેત્ ॥ ૪૯॥

સલિલે ધારયેચ્ચિત્તં નામ્ભસા પરિભૂયતે ।
અગ્નૌ સન્ધારયેચ્ચિત્તમગ્નિના દહ્યતે ન સઃ ॥ ૫૦॥

વાયૌ મનોલયં કુર્યાદાકાશગમનં ભવેત્ ।
આકાશે ધારયેચ્ચિત્તમણિમાદિકમાપ્નુયાત્ ॥ ૫૧॥

વિરાડ્રૂપે મનો યુઞ્જન્મહિમાનમવાપ્નુયાત્ ।
ચતુર્મુખે મનો યુઞ્જઞ્જગત્સૃષ્ટિકરો ભવેત્ ॥ ૫૨॥

ઇન્દ્રરૂપિણમાત્માનં ભાવયન્મર્ત્યભોગવાન્ ।
વિષ્ણુરૂપે મહાયોગી પાલયેદખિલં જગત્ ॥ ૫૩॥

રુદ્રરૂપે મહાયોગી સંહરત્યેવ તેજસા ।
નારાયણે મનો યુઞ્જન્સર્વસિદ્ધિમવાપ્નુયાત્ ॥ ૫૪॥

યથા સંકલ્પયેદ્યોગી યોગયુક્તો જિતેન્દ્રિયઃ ।
તથા તત્તદવાપ્નોતિ ભાવ એવાત્ર કારણમ્ ॥ ૫૫॥

ગુરુર્બ્રહ્મા ગુરુર્વિષ્ણુર્ગુરુર્દેવઃ સદાચ્યુતઃ ।
ન ગુરોરધિકઃ કશ્ચિત્ત્રિષુ લોકેષુ વિદ્યતે ॥ ૫૬॥

દિવ્યજ્ઞાનોપદેષ્ટારં દેશિકં પરમેશ્વરમ્ ।
પૂજયેત્પરયા ભક્ત્યા તસ્ય જ્ઞાનફલં ભવેત્ ॥ ૫૭॥

યથા ગુરુસ્તથૈવેશો યથૈવેશોસ્તથા ગુરુઃ ।
પૂજનીયો મહાભક્ત્યા ન ભેદો વિદ્યતેઽનયોઃ ॥ ૫૮॥

નાદ્વૈતવાદં કુર્વીત ગુરુણા સહ કુત્રચિત્ ।
અદ્વૈતં ભાવયેદ્ભક્ત્યા ગુરોર્દેવસ્ય ચાત્મનઃ ॥ ૫૯॥

યોગશિખાં મહાગુહ્યં યો જાનાતિ મહામતિઃ ।
ન તસ્ય કિંચિદજ્ઞાતં ત્રિષુ લોકેષુ વિદ્યતે ॥ ૬૦॥

ન પુણ્યપાપે નાસ્વસ્થો ન દુઃખં ન પરાજયઃ ।
ન ચાસ્તિ પુનરાવૃત્તિરસ્મિન્સંસારમણ્ડલે ॥ ૬૧॥

સિદ્ધૌ ચિત્તં ન કુર્વીત ચઞ્ચલત્વેન ચેતસઃ ।
તથા વિજ્ઞાતતત્ત્વોઽસૌ મુક્ત એવ ન સંશયઃ ॥ ૬૨॥

ઇત્યુપનિષત્ ॥ ઇતિ પઞ્ચમોઽધ્યાયઃ ॥ ૫॥

ઉપાસનાપ્રકારં મે બ્રૂહિ ત્વં પરમેશ્વર ।
યેન વિજ્ઞાતમાત્રેણ મુક્તો ભવતિ સંસૃતેઃ ॥ ૧॥

ઉપાસનાપ્રકારં તે રહસ્યં શ્રુતિસારકમ્ ।
હિરણ્યગર્ભ વક્ષ્યામિ શ્રુત્વા સમ્યગુપાસય ॥ ૨॥

સુષુમ્નાયૈ કુણ્ડલીન્યૈ સુધાયૈ ચન્દ્રમણ્ડલાત્ ।
મનોન્મન્યૈ નમસ્તુભ્યં મહાશક્ત્યૈ ચિદાત્મને ॥ ૩॥

શતં ચૈકા ચ હૃદયસ્ય નાડ્ય-
    સ્તાસાં મૂર્ધાનમભિનિઃસૃતૈકા ।
તયોર્ધ્વમાયન્નમૃતત્વમેતિ
    વિશ્વઙ્ઙ્ન્યા ઉત્ક્રમણે ભવન્તિ ॥ ૪॥

એકોત્તરં નાડિશતં તાસાં મધ્યે પરા સ્મૃતા ।
સુષુમ્ના તુ પરે લીના વિરજા બ્રહ્મરૂપિણી ॥ ૫॥

ઇડા તિષ્ઠતિ વામેન પિઙ્ગલા દક્ષિણેન તુ ।

તયોર્મધ્યે પરં સ્થાનં યસ્તદ્વેદ સ વેદવિત્ ॥ ૬॥

પ્રાણાન્સન્ધારયેત્તસ્મિન્નાસાભ્યાન્તરચારિણઃ ।
ભૂત્વા તત્રાયતપ્રાણઃ શનૈરેવ સમભ્યસેત્ ॥ ૭॥

ગુદસ્ય પૃષ્ઠભાગેઽસ્મિન્વીણાદણ્ડઃ સ દેહભૃત્ ।
દીર્ઘાસ્તિદેહપર્યન્તં બ્રહ્મનાડીતિ કથ્યતે ॥ ૮॥

તસ્યાન્તે સુષિરં સૂક્ષ્મં બ્રહ્મનાડીતિ સૂરભિઃ ।
ઇડાપિઙ્ગલયોર્મધ્યે સુષુમ્ના સૂર્યરૂપિણી ॥ ૯॥

સર્વં પ્રતિષ્ઠિતં તસ્મિન્સર્વગં વિશ્વતોમુખમ્ ।
તસ્ય મધ્યગતાઃ સૂર્યસોમાગ્નિપરમેશ્વરાઃ ॥ ૧૦॥

ભૂતલોકા દિશઃ ક્ષેત્રાઃ સમુદ્રાઃ પર્વતાઃ શિલાઃ ।
દ્વીપાશ્ચ નિમ્નગા વેદાઃ શાસ્ત્રવિદ્યાકલાક્ષરાઃ ॥ ૧૧॥

સ્વરમન્ત્રપુરાણાનિ ગુણાશ્ચૈતે ચ સર્વશઃ ।
બીજં બીજાત્મકસ્તેષાં ક્ષેત્રજ્ઞઃ પ્રાણવાયવઃ ॥ ૧૨॥

સુષુમ્નાન્તર્ગતં વિશ્વં તસ્મિન્સર્વં પ્રતિષ્ઠિતમ્ ।
નાનાનાડીપ્રસવગં સર્વભૂતાન્તરાત્મનિ ॥ ૧૩॥

ઊર્ધ્વમૂલમધઃશાખં વાયુમાર્ગેણ સર્વગમ્ ।
દ્વિસપ્તતિસહસ્રાણિ નાડ્યઃ સ્યુર્વાયુગોચરાઃ ॥ ૧૪॥

સર્વમાર્ગેણ સુષિરાસ્તિર્યઞ્ચઃ સુષિરાત્મતાઃ ।
અધશ્ચોર્ધ્વં ચ કુણ્ડલ્યાઃ સર્વદ્વારનિરોધનાત્ ॥ ૧૫॥

વાયુના સહ જીવોર્ધ્વજ્ઞાનાન્મોક્ષમવાપ્નુયાત્ ।
જ્ઞાત્વા સુષુમ્નાં તદ્ભેદં કૃત્વા પાયું ચ મધ્યગમ્ ॥ ૧૬॥

કૃત્વા તુ ચૈન્દવસ્થાને ઘ્રાણરન્ધ્રે નિરોધયેત્ ।
દ્વિસપ્તતિસહસ્રાણિ નાડીદ્વારાણિ પઞ્જરે ॥ ૧૭॥

સુષુમ્ના શામ્ભવી શક્તિઃ શેષાસ્ત્વન્યે નિરર્થકાઃ ।
હૃલ્લેખે પરમાનન્દે તાલુમૂલે વ્યવસ્થિતે ॥ ૧૮॥

અત ઊર્ધ્વં નિરોધે તુ મધ્યમં મધ્યમધ્યમમ્ ।
ઉચ્ચારયેત્પરાં શક્તિં બ્રહ્મરન્ધ્રનિવાસિનીમ્ ।
યદિ ભ્રમરસૃષ્ટિઃ સ્યાત્સંસારભ્રમણં ત્યજેત્ ॥ ૧૯॥

ગમાગમસ્થં ગમનાદિશૂન્યં
    ચિદ્રૂપદીપં તિમિરાન્ધનાશમ્ ।
પશ્યામિ તં સર્વજનાન્તરસ્થં
    નમામિ હંસં પરમાત્મરૂપમ્ ॥ ૨૦॥

અનાહતસ્ય શબ્દસ્ય તસ્ય શબ્દસ્ય યો ધ્વનિઃ ।
ધ્વનેરન્તર્ગતં જ્યોતિર્જ્યોતિષોઽન્તર્ગતં મનઃ ।
તન્મનો વિલયં યાતિ તદ્વિષ્ણોઃ પરમં પદમ્ ॥ ૨૧॥

કેચિદ્વદન્તિ ચાધારં સુષુમ્ના ચ સરસ્વતી ।
આધારાજ્જાયતે વિશ્વં વિશ્વં તત્રૈવ લીયતે ॥ ૨૨॥

તસ્માત્સર્વપ્રયત્નેન ગુરુપાદં સમાશ્રયેત્ ।
આધારશક્તિનિદ્રાયાં વિશ્વં ભવતિ નિદ્રયા ॥ ૨૩॥

તસ્યાં શક્તિપ્રબોધેન ત્રૈલોક્યં પ્રતિબુધ્યતે ।
આધારં યો વિજાનાતિ તમસઃ પરમશ્નુતે ॥ ૨૪॥

તસ્ય વિજ્ઞાનમાત્રેણ નરઃ પાપૈઃ પ્રમુચ્યતે ॥ ૨૫॥

આધારચક્રમહસા વિદ્યુત્પુઞ્જસમપ્રભા ।
તદા મુક્તિર્ન સન્દેહો યદિ તુષ્ટઃ સ્વયં ગુરુઃ ॥ ૨૬॥

આધારચક્રમહસા પુણ્યપાપે નિકૃન્તયેત્ ।
આધારવાતરોધેન લીયતે ગગનાન્તરે ॥ ૨૭॥

આધારવાતરોધેન શરીરં કંપતે યદા ।
આધારવાતરોધેન યોગી નૃત્યતિ સર્વદા ॥ ૨૮॥

આધારવાતરોધેન વિશ્વં તત્રૈવ દૃશ્યતે ।
સૃષ્ટિમાધારમાધારમાધારે સર્વદેવતાઃ ।
આધારે સર્વવેદાશ્ચ તસ્માદાધારમાશ્રયેત્ ॥ ૨૯॥

આધારે પશ્ચિમે ભાગે ત્રિવેણીસઙ્ગમો ભવેત્ ।
તત્ર સ્નાત્વા ચ પીત્વા ચ નરઃ પાપાત્પ્રમુચ્યતે ॥ ૩૦॥

આહારે પશ્ચિમં લિઙ્ગં કવાટં તત્ર વિદ્યતે ।
તસ્યોદ્ઘાટનમાત્રેણ મુચ્યતે ભવબન્ધનાત્ ॥ ૩૧॥

આધારપશ્ચિમે ભાગે ચન્દ્રસૂર્યૌ સ્થિરૌ યદિ ।
તત્ર તિષ્ઠતિ વિશ્વેશો ધ્યાત્વા બ્રહ્મમયો ભવેત્ ॥ ૩૨॥

આધારપશ્ચિમે ભાગે મૂર્તિસ્તિષ્ઠતિ સંજ્ઞયા ।
ષટ્ ચક્રાણિ ચ નિર્ભિદ્ય બ્રહ્મરન્ધ્રાદ્બહિર્ગતમ્ ॥ ૩૩॥

વામદક્ષે નિરુન્ધન્તિ પ્રવિશન્તિ સુષુમ્નયા ।
બ્રહ્મરન્ધ્રં પ્રવિશ્યાન્તસ્તે યાન્તિ પરમાં ગતિમ્ ॥ ૩૪॥

સુષુમ્નાયાં યદા હંસસ્ત્વધ ઊર્ધ્વં પ્રધાવતિ ।
સુષુમ્નાયાં યદા પ્રાણં ભ્રામયેદ્યો નિરન્તરમ્ ॥ ૩૫॥

સુષુમ્નાયાં યદા પ્રાણઃ સ્થિરો ભવતિ ધીમતામ્ ।
સુષુમ્નાયાં પ્રવેશેન ચન્દ્રસૂર્યૌ લયં ગતૌ ॥ ૩૬॥

તદા સમરસં ભાવં યો જાનાતિ સ યોગવિત્ ।
સુષુમ્નાયાં યદા યસ્ય મ્રિયતે મનસો રયઃ ॥ ૩૭॥

સુષુમ્નાયાં યદા યોગી ક્ષણૈકમપિ તિષ્ટતિ ।
સુષુમ્નાયાં યદા યોગી ક્ષણાર્ધમપિ તિષ્ઠતિ ॥ ૩૮॥

સુષુમ્નાયાં યદા યોગી સુલગ્નો લવણામ્બુવત્ ।
સુષુમ્નાયાં યદા યોગી લીયતે ક્ષીરનીરવત્ ॥ ૩૯॥

ભિદ્યતે ચ તદા ગ્રન્થિશ્છિદ્યન્તે સર્વસંશયાઃ ।
ક્ષીયન્તે પરમાકાશે તે યાન્તિ પરમાં ગતિમ્ ॥ ૪૦॥

ગઙ્ગાયાં સાગરે સ્નાત્વા નત્વા ચ મણિકર્ણિકામ્ ।
મધ્યનાડીવિચારસ્ય કલાં નાર્હન્તિ ષોડશીમ્ ॥ ૪૧॥

શ્રીશૈલદર્શનાન્મુક્તિર્વારાણસ્યાં મૃતસ્ય ચ ।
કેદારોદકપાનેન મધ્યનાડીપ્રદર્શનાત્ ॥ ૪૨॥

અશ્વમેધસહસ્રાણિ વાજપેયશતાનિ ચ ।
સુષુમ્નાધ્યાનયોગસ્ય કલાં નાર્હન્તિ ષોડશીમ્ ॥ ૪૩॥

સુષુમ્નાયાં સદા ગોષ્ઠીં યઃ કશ્ચિત્કુરુતે નરઃ ।
સ મુક્તઃ સર્વપાપેભ્યો નિશ્રેયસમવાપ્નુયાત્ ॥ ૪૪॥

સુષુમ્નૈવ પરં તીર્થં સુષુમ્નૈવ પરં જપઃ ।
સુષુમ્નૈવ પરં ધ્યાનં સુષુમ્નૈવ પરા ગતિઃ ॥ ૪૫॥

અનેકયજ્ઞદાનાનિ વ્રતાનિ નિયમાસ્તથા ।
સુષુમ્નાધ્યાનલેશસ્ય કલાં નાર્હન્તિ ષોડશીમ્ ॥ ૪૬॥

બ્રહ્મરન્ધ્રે મહાસ્થાને વર્તતે સતતં શિવા ।
ચિચ્છક્તિઃ પરમાદેવી મધ્યમે સુપ્રતિષ્ઠિતા ॥ ૪૭॥

માયાશક્તિર્લલાટાગ્રભાગે વ્યોમામ્બુજે તથા ।
નાદરૂપા પરાશક્તિર્લલાટસ્ય તુ મધ્યમે ॥ ૪૮॥

ભાગે બિન્દુમયી શક્તિર્લલાટસ્યાપરાંશકે ।
બિન્દુમધ્યે ચ જીવાત્મા સૂક્ષ્મરૂપેણ વર્તતે ॥ ૪૯॥

હૃદયે સ્થૂલરૂપેણ મધ્યમેન તુ મધ્યગે ॥ ૫૦॥

પ્રાણાપાનવશો જીવો હ્યધશ્ચોર્ધ્વં ચ ધાવતિ ।
વામદક્ષિણમાર્ગેણ ચઞ્ચલત્વાન્ન દૃશ્યતે ॥ ૫૧॥

આક્ષિપ્તો ભુજદણ્ડેન યથોચ્ચલતિ કન્દુકઃ ।
પ્રાણાપાનસમાક્ષિપ્તસ્તથા જીવો ન વિશ્રમેત્ ॥ ૫૨॥

અપાનઃ કર્ષતિ પ્રાણં પ્રાણોઽપાનં ચ કર્ષતિ ।
હકારેણ બહિર્યાતિ સકારેણ વિશેત્પુનઃ ॥ ૫૩॥

હંસહંસેત્યમું મન્ત્રં જીવો જપતિ સર્વદા ।
તદ્વિદ્વાનક્ષરં નિત્યં યો જાનાતિ સ યોગવિત્ ॥ ૫૪॥

કન્દોર્ધ્વે કુણ્ડલીશક્તિર્મુક્તિરૂપા હિ યોગિનામ્ ।
બન્ધનાય ચ મૂઢાનાં યસ્તાં વેત્તિ સ યોગવિત્ ॥ ૫૫॥

ભૂર્ભુવઃસ્વરિમે લોકાશ્ચન્દ્રસૂર્યાઽગ્નિદેવતાઃ ।
યાસુ માત્રાસુ તિષ્ઠન્તિ તત્પરં જ્યોતિરોમિતિ ॥ ૫૬॥

ત્રયઃ કાલાસ્ત્રયો દેવાસ્ત્રયો લોકાસ્ત્રયઃ સ્વરાઃ ।
ત્રયો વેદાઃ સ્થિતા યત્ર તત્પરં જ્યોતિરોમિતિ ॥ ૫૭॥

ચિત્તે ચલતિ સંસારો નિશ્ચલં મોક્ષ ઉચ્યતે ।
તસ્માચ્ચિત્તં સ્થિરીકુર્યાત્પ્રજ્ઞયા પરયા વિધે ॥ ૫૮॥

ચિત્તં કારણમર્થાનાં તસ્મિન્સતિ જગત્ત્રયમ્ ।
તસ્મિન્ક્ષીણે જગત્ક્ષીણં તચ્ચિકિત્સ્યં પ્રયત્નતઃ ॥ ૫૯॥

મનોહં ગગનાકારં મનોહં સર્વતોમુખમ્ ।
મનોહં સર્વમાત્મા ચ ન મનઃ કેવલઃ પરઃ ॥ ૬૦॥

મનઃ કર્માણિ જાયન્તે મનો લિપ્યતિ પાતકૈઃ ।
મનશ્ચેદુન્મનીભૂયાન્ન પુણ્યં ન ચ પાતકમ્ ॥ ૬૧॥

મનસા મન આલોક્ય વૃત્તિશૂન્યં યદા ભવેત્ ।
તતઃ પરં પરબ્રહ્મ દૃશ્યતે ચ સુદુર્લભમ્ ॥ ૬૨॥

મનસા મન આલોક્ય મુક્તો ભવતિ યોગવિત્ ।
મનસા મન આલોક્ય ઉન્મન્યન્તં સદા સ્મરેત્ ॥ ૬૩॥

મનસા મન આલોક્ય યોગનિષ્ઠઃ સદા ભવેત્ ।
મનસા મન આલોક્ય દૃશ્યન્તે પ્રત્યયા દશ ॥ ૬૪॥

યદા પ્રત્યયા દૃશ્યન્તે તદા યોગીશ્વરો ભવેત્ ॥ ૬૫॥

બિન્દુનાદકલાજ્યોતીરવીન્દુધ્રુવતારકમ્ ।
શાન્તં ચ તદતીતં ચ પરંબ્રહ્મ તદુચ્યતે ॥ ૬૬॥

હસત્યુલ્લસતિ પ્રીત્યા ક્રીડતે મોદતે તદા ।
તનોતિ જીવનં બુદ્ધ્યા બિભેતિ સર્વતોભયાત્ ॥ ૬૭॥

રોધ્યતે બુધ્યતે શોકે મુહ્યતે ન ચ સમ્પદા ।
કંપતે શત્રુકાર્યેષુ કામેન રમતે હસન્ ॥ ૬૮॥

સ્મૃત્વા કામરતં ચિત્તં વિજાનીયાત્કલેવરે ।
યત્ર દેશે વસેદ્વાયુશ્ચિત્તં તદ્વસતિ ધ્રુવમ્ ॥ ૬૯॥

મનશ્ચન્દ્રો રવિર્વાયુર્દૃષ્ટિરગ્નિરુદાહૃતઃ ।
બિન્દુનાદકલા બ્રહ્મન્ વિષ્ણુબ્રહ્મેશદેવતાઃ ॥ ૭૦॥

સદા નાદાનુસન્ધાનાત્સંક્ષીણા વાસના ભવેત્ ।
નિરઞ્જને વિલીયેત મરુન્મનસિ પદ્મજ ॥ ૭૧॥

યો વૈ નાદઃ સ વૈ બિન્દુસ્તદ્વૈ ચિત્તં પ્રકીર્તિતમ્ ।
નાદો બિન્દુશ્ચ ચિત્તં ચ ત્રિભિરૈક્યં પ્રસાદયેત્ ॥ ૭૨॥

મન એવ હિ બિન્દુશ્ચ ઉત્પત્તિસ્થિતિકારણમ્ ।
મનસોત્પદ્યતે બિન્દુર્યથા ક્ષીરં ઘૃતાત્મકમ્ ॥ ૭૩॥

ષટ્ ચક્રાણિ પરિજ્ઞાત્વા પ્રવિશેત્સુખમણ્ડલમ્ ।
પ્રવિશેદ્વાયુમાકૃષ્ય તથૈવોર્ધ્વં નિયોજયેત્ ॥ ૭૪॥

વાયું બિન્દું તથા ચક્રં ચિત્તં ચૈવ સમભ્યસેત્ ।
સમાધિમેકેન સમમમૃતં યાન્તિ યોગિનઃ ॥ ૭૫॥

યથાગ્નિર્દારુમધ્યસ્થો નોત્તિષ્ઠેન્મથનં વિના ।
વિના ચાભ્યાસયોગેન જ્ઞાનદીપસ્તથા નહિ ॥ ૭૬॥

ઘટમધ્યે યથા દીપો બાહ્યે નૈવ પ્રકાશતે ।
ભિન્ને તસ્મિન્ ઘટે ચૈવ દીપજ્વાલા ચ ભાસતે ॥ ૭૭॥

સ્વકાયં ઘટમિત્યુક્તં યથા જીવો હિ તત્પદમ્ ।
ગુરુવાક્યસમાભિન્ને બ્રહ્મજ્ઞાનં પ્રકાશતે ॥ ૭૮॥

કર્ણધારં ગુરું પ્રાપ્ય તદ્વાક્યં પ્લવવદ્દૃઢમ્ ।
અભ્યાસવાસનાશક્ત્યા તરન્તિ ભવસાગરમ્ ॥ ૭૯॥

ઇત્યુપનિષત્ । ઇતિ યોગશિખોપનિષદિ ષષ્ઠોઽધ્યાયઃ ॥ ૬॥

ૐ સહ નાવવતુ સહ નૌ ભુનક્તુ સહ વીર્યં કરવાવહૈ ।
તેજસ્વિનવધીતમસ્તુ મા વિદ્વિષાવહૈ ॥

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ॥ ૐ તત્સત્ ॥

ઇતિ યોગશિખોપનિષત્સમાપ્તા ॥

Encoded by Sunder Hattangadi

Yogashikha Upanishad

pdf was typeset on December 22, 2023

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*