Yogashikha Upanishad

योगशिखोपनिषत्

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

योगशिखोपनिषत्

योगज्ञाने यत्पदाप्तिसाधनत्वेन विश्रुते ।
तत्रैपदं ब्रह्मतत्त्वं स्वमात्रमवशिष्यते ॥

ॐ सह नाववतु सह नौ भुनक्तु सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

सर्वे जीवाः सुखैर्दुःखैर्मायाजालेन वेष्टिताः ।
तेषां मुक्तिः कथं देव कृपया वद शङ्कर ॥ १॥

सर्वसिद्धिकरं मार्गं मायाजालनिकृन्तनम् ।
जन्ममृत्युजराव्याधिनाशनं सुखदं वद ॥ २॥

इति हिरण्यगर्भः पप्रच्छ स होवाच महेश्वरः ।
नानामार्गैस्तु दुष्प्रापं कैवल्यं परमं पदम् ॥ ३॥

सिद्धिमार्गेण लभते नान्यथा पद्मसंभव ।
पतिताः शास्त्रजालेषु प्रज्ञया तेन मोहिताः ॥ ४॥

स्वात्मप्रकाशरूपं तत्किं शास्त्रेण प्रकाश्यते ।
निष्कलं निर्मलं शान्तं सर्वातीतं निरामयम् ॥ ५॥

तदेव जीवरूपेण पुण्यपापफलैर्वृतम् ।
परमात्मपदं नित्यं तत्कथं जीवतां गतम् ॥ ६॥

तत्त्वातीतं महादेव प्रसादात्कथयेश्वर ।
सर्वभावपदातीतं ज्ञानरूपं निरञ्जनम् ॥ ७॥

वायुवत्स्फुरितं स्वस्मिंस्तत्राहंकृतिरुत्थिता ।
पञ्चात्मकमभूत्पिण्डं धातुबद्धं गुणात्मकम् ॥ ८॥

सुखदुःखैः समायुक्तं जीवभावनया कुरु ।
तेन जीवाभिधा प्रोक्ता विशुद्धे परमात्मनि ॥ ९॥

कामक्रोधभयं चापि मोहलोभमथो रजः ।
जन्म मृत्युश्च कार्पण्यं शोकस्तन्द्रा क्षुधा तृषा ॥ १०॥

तृष्णा लज्जा भयं दुःखं विषादो हर्ष एव च ।
एभिर्दोषैर्विनिर्मुक्तः स जीवः शिव उच्यते ॥ ११॥

तस्माद्दोषविनाशार्थमुपायं कथयामि ते ।
ज्ञानं केचिद्वदन्त्यत्र केवलं तन्न सिद्धये ॥ १२॥

योगहीनं कथं ज्ञानं मोक्षदं भवतीह भोः ।
योगोऽपि ज्ञानहीनस्तु न क्षमो मोक्षकर्मणि ॥ १३॥

तस्माज्ज्ञानं च योगं च मुमुक्षुर्दृढमभ्यसेत् ।
ज्ञानस्वरूपमेवादौ ज्ञेयं ज्ञानैकसाधनम् ॥ १४॥

अज्ञानं कीदृशं चेति प्रविचार्यं मुमुक्षुणा ।
ज्ञातं येन निजं रूपं कैवल्यं परमं पदम् ॥ १५॥

असौ दोषैर्विनिर्मुक्तः कामक्रोधभयादिभिः ।
सर्वदोषैर्वृतो जीवः कथं ज्ञानेन मुच्यते ॥ १६॥

स्वात्मरूपं यथा ज्ञानं पूर्णं तद्व्यापकं तथा ।
कामक्रोधादिदोषाणां स्वरूपान्नास्ति भिन्नता ॥ १७॥

पश्चात्तस्य विधिः किंनु निषेधोऽपि कथं भवेत् ।
विवेकी सर्वदा मुक्तः संसारभ्रमवर्जितः ॥ १८॥

परिपूर्णं स्वरूपं तत्सत्यं कमलसंभव ।
सकलं निष्कलं चैव पूर्णत्वाच्च तदेव हि ॥ १९॥

कलिना स्फूर्तिरूपेण संसारभ्रमतां गतम् ।
निष्कलं निर्मलं साक्षात्सकलं गगनोपमम् ॥ २०॥

उत्पत्तिस्थितिसंहारस्फूर्तिज्ञानविवर्जितम् ।
एतद्रूपं समायातः स कथं मोहसागरे ॥ २१॥

निमज्जति महाबाहो त्यक्त्वा विद्यां पुनः पुनः ।
सुखदुःखादिमोहेषु यथा संसारिणां स्थितिः ॥ २२॥

तथा ज्ञानी यदा तिष्ठेद्वासनावासितस्तदा ।
तयोर्नास्ति विशेषोऽत्र समा संसारभावना ॥ २३॥

ज्ञानं चेदीदृशं ज्ञातमज्ञानं कीदृशं पुनः ।
ज्ञाननिष्ठो विरक्तोऽपि धर्मज्ञो विजितेन्द्रियः ॥ २४॥

विना देहेन योगेन न मोक्षं लभते विधे ।
अपक्वाः परिपक्वाश्च देहिनो द्विविधाः स्मृताः ॥ २५॥

अपक्वा योगहीनास्तु पक्वा योगेन देहिनः ।
सर्वो योगाग्निना देहो ह्यजडः शोकवर्जितः ॥ २६॥

जडस्तु पार्थिवो ज्ञेयो ह्यपक्वो दुःखदो भवेत् ।
ध्यानस्थोऽसौ तथाप्येवमिन्द्रियैर्विवशो भवेत् ॥ २७॥

तानि गाढं नियम्यापि तथाप्यन्यैः प्रबाध्यते ।
शीतोष्णसुखदुःखाद्यैर्व्याधिभिर्मानसैस्तथा ॥ २८॥

अन्यैर्नानाविधैर्जीवैः शस्त्राग्निजलमारुतैः ।
शरीरं पीड्यते तैस्तैश्चित्तं संक्षुभ्यते ततः ॥ २९॥

तथा प्राणविपत्तौ तु क्षोभमायाति मारुतः ।
ततो दुःखशतैर्व्यापतं चित्तं क्षुब्धं भवेन्नृणाम् ॥ ३०॥

देहावसानसमये चित्ते यद्यद्विभावयेत् ।
तत्तदेव भवेज्जीव इत्येवं जन्मकारणम् ॥ ३१॥

देहान्ते किं भवेज्जन्म तन्न जानन्ति मानवाः ।
तस्माज्ज्ञानं च वैराग्यं जीवस्य केवलं श्रमः ॥ ३२॥

पिपीलिका यथा लग्ना देहे ध्यानाद्विमुच्यते ।
असौ किं वृश्चिकैर्द्रष्टो देहान्ते वा कथं सुखी ॥ ३३॥

तस्मान्मूढा न जानन्ति मिथ्यातर्केण वेष्टिताः ।
अहंकृतिर्यदा यस्य नष्टा भवति तस्य वै ॥ ३४॥

देहस्त्वपि भवेन्नष्टो व्याधयश्चास्य किं पुनः ।
जलाग्निशस्त्रखातादिबाधा कस्य भविष्यति ॥ ३५॥

यदा यदा परिक्षीणा पुष्टा चाहंकृतिर्भवेत् ।
तमनेनास्य नश्यन्ति प्रवर्तन्ते रुगादयः ॥ ३६॥

कारणेन विना कार्यं न कदाचन विद्यते ।

अहंकारं विना तद्वद्देहे दुःखं कथं भवेत् ॥ ३७॥

शरीरेण जिताः सर्वे शरीरं योगिभिर्जितम् ।
तत्कथं कुरुते तेषां सुखदुःखादिकं फलम् ॥ ३८॥

इन्द्रियाणि मनो बुद्धिः कामक्रोधादिकं जितम् ।
तेनैव विजितं सर्वं नासौ केनापि बाध्यते ॥ ३९॥

महाभूतानि तत्त्वानि संहृतानि क्रमेण च ।
सप्तधातुमयो देहो दग्धा योगाग्निना शनैः ॥ ४०॥

देवैरपि न लक्ष्येत योगिदेहो महाबलः ।
भेदबन्धविनिर्मुक्तो नानाशक्तिधरः परः ॥ ४१॥

यथाकाशस्तथा देह आकाशादपि निर्मलः ।
सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरो दृश्यः स्थूलात्स्थूलो जडाज्जडः ॥ ४२॥

इच्छारूपो हि योगीन्द्रः स्वतन्त्रस्त्वजरामरः ।
क्रीडते त्रिषु लोकेषु लीलया यत्रकुत्रचित् ॥ ४३॥

अचिन्त्यशक्तिमान्योगी नानारूपाणि धारयेत् ।
संहरेच्च पुनस्तानि स्वेच्छया विजितेन्द्रियः ॥ ४४॥

नासौ मरणमाप्नोति पुनर्योगबलेन तु ।
हठेन मृत एवासौ मृतस्य मरणं कुतः ॥ ४५॥

मरणं यत्र सर्वेषां तत्रासौ परिजीवति ।
यत्र जीवन्ति मूढास्तु तत्रासौ मृत एव वै ॥ ४६॥

कर्तव्यं नैव तस्यास्ति कृतेनासौ न लिप्यते ।
जीवन्मुक्तः सदा स्वच्छः सर्वदोषविवर्जितः ॥ ४७॥

विरक्ता ज्ञानिनश्चान्ये देहेन विजिताः सदा ।
ते कथं योगिभिस्तुल्या मांसपिण्डाः कुदेहिनः ॥ ४८॥

देहान्ते ज्ञानिभिः पुण्यात्पापाच्च फलमाप्यते ।
ईदृशं तु भवेत्तत्तद्भुक्त्वा ज्ञानी पुनर्भवेत् ॥ ४९॥

पश्चात्पुण्येन लभते सिद्धेन सह सङ्गतिम् ।
ततः सिद्धस्य कृपया योगी भवति नान्यथा ॥ ५०॥

ततो नश्यति संसारो नान्यथा शिवभाषितम् ।
योगेन रहितं ज्ञानं न मोक्षाय भवेद्विधे ॥ ५१॥

ज्ञानेनैव विना योगो न सिध्यति कदाचन ।
जन्मान्तरैश्च बहुभिर्योगो ज्ञानेन लभ्यते ॥ ५२॥

ज्ञानं तु जन्मनैकेन योगादेव प्रजायते ।
तस्मायोगात्परतरो नास्ति मार्गस्तु मोक्षदः ॥ ५३॥

प्रविचार्य चिरं ज्ञानं मुक्तोऽहमिति मन्यते ।
किमसौ मननादेव मुक्तो भवति तत्क्षणात् ॥ ५४॥

पश्चाज्जन्मशतान्तान्तरैर्योगादेव विमुच्यते ।
न तथा भवतो योगाज्जन्ममृत्यू पुनः पुनः ॥ ५५॥

प्राणापानसमायोगाच्चन्द्रसूर्यैकता भवेत् ।
सप्तधातुमयं देहमग्निना रञ्जयेद्ध्रुवम् ॥ ५६॥

व्याधयस्तस्य नश्यन्ति च्छेदखातादिकास्तथा ,
तदासौ परमाकाशरूपो देह्यवतिष्ठति ॥ ५७॥

किं पुनर्बहुनोक्तेन मरणं नास्ति तस्य वै ।
देहीव दृश्यते लोके दग्धकर्पूरवत्स्वयम् ॥ ५८॥

चित्तं प्राणेन संबद्धं सर्वजीवेषु संस्थितम् ।
रज्ज्वा यद्वत्सुसंबद्धः पक्षी तद्वदिदं मनः ॥ ५९॥

नानाविधैर्विचारैस्तु न बाध्यं जायते मनः ।
तस्मात्तस्य जयोपायः प्राण एव हि नान्यथा ॥ ६०॥

तर्कैर्जल्पैः शास्त्रजालैर्युक्तिभिर्मन्त्रभेषजैः ।
न वशो जायते प्राणः सिद्धोपायं विना विधे ॥ ६१॥

उपायं तमविज्ञाय योगमार्गे प्रवर्तते ।
खण्डज्ञानेन सहसा जायते क्लेशवत्तरः ॥ ६२॥

यो जित्वा पवनं मोहाद्योगमिच्छति योगिनाम् ।
सोऽपक्वं कुम्भमारुह्य सागरं तर्तुमिच्छति ॥ ६३॥

यस्य प्राणो विलीनोऽन्तः साधके जीविते सति ।
पिण्डो न पतितस्तस्य चित्तं दोषैः प्रबाधते ॥ ६४॥

शुद्धे चेतसि तस्यैव स्वात्मज्ञानं प्रकाशते ।
तस्माज्ज्ञानं भवेद्योगाज्जन्मनैकेन पद्मज ॥ ६५॥

तस्माद्योगं तमेवादौ साधको नित्यमभ्यसेत् ।
मुमुक्षुभिः प्राणजयः कर्तव्यो मोक्षहेतवे ॥ ६६॥

योगात्परतरं पुण्यं योगात्परतरं शिवम् ।
योगात्परतरं सूक्ष्मं योगात्परतरं नहि ॥ ६७॥

योऽपानप्राणयोरैक्यं स्वरजोरेतसोस्तथा ।
सूर्याचन्द्रमसोर्योगो जीवात्मपरमात्मनोः ॥ ६८॥

एवं तु द्वन्द्वजालस्य संयोगो योग उच्यते ।
अथ योगशिखां वक्ष्ये सर्वज्ञानेषु चोत्तमाम् ॥ ६९॥

यदानुध्यायते मन्त्रं गात्रकम्पोऽथ जायते ।
आसनं पद्मकं बद्ध्वा यच्चान्यदपि रोचते ॥ ७०॥

नासाग्रे दृष्टिमारोप्य हस्तपादौ च संयतौ ।
मनः सर्वत्र संगृह्य ॐकारं तत्र चिन्तयेत् ॥ ७१॥

ध्यायते सततं प्राज्ञो हृत्कृत्वा परमेश्वरम् ।
एकस्तम्भे नवद्वारे त्रिस्थूणे पञ्चदैवते ॥ ७२॥

ईदृशे तु शरीरे वा मतिमान्नोपलक्षयेत् ।
आदित्यमण्डलाकारं रश्मिज्वालासमाकुलम् ॥ ७३॥

तस्य मध्यगतं वह्निं प्रज्वलेद्दीपवर्तिवत् ।
दीपशिखा तु या मात्रा सा मात्रा परमेश्वरे ॥ ७४॥

भिन्दन्ति योगिनः सूर्यं योगाभ्यासेन वै पुनः ।
द्वितीयं सुषुम्नाद्वारं परिशुभ्रं समर्पितम् ॥ ७५॥

कपालसम्पुटं पीत्वा ततः पश्यति तत्पदम् ।
अथ न ध्यायते जन्तुरालस्याच्च प्रमादतः ॥ ७६॥

यदि त्रिकालमागच्छेत्स गच्छेत्पुण्यसम्पदम् ।
पुण्यमेतत्समासाद्य संक्षिप्य कथितं मया ॥ ७७॥

लब्धयोगोऽथ बुध्येत प्रसन्नं परमेश्वरम् ।

जन्मान्तरसहस्रेषु यदा क्षीणं तु किल्बिषम् ॥ ७८॥

तदा पश्यति योगेन संसारोच्छेदनं महत् ।
अधुना सम्प्रवक्ष्यामि योगाभ्यासस्य लक्षणम् ॥ ७९॥

मरुज्जयो यस्य सिद्धः सेवयेत्तं गुरुं सदा ।
गुरुवक्त्रप्रसादेन कुर्यात्प्राणजयं बुधः ॥ ८०॥

वितस्तिप्रमितं दैर्घ्यं चतुरङ्गुलविस्तृतम् ।
मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टनाम्बरलक्षणम् ॥ ८१॥

निरुध्य मारुतं गाढं शक्तिचालनयुक्तितः ।
अष्टधा कुण्डलीभूतामृज्वीं कुर्यात्तु कुण्डलीम् ॥ ८२॥

पायोराकुञ्चनं कुर्यात्कुण्डलीं चालयेत्तदा ।
मृत्युचक्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ॥ ८३॥

एतदेव परं गुह्यं कथितं तु मया तव ।
वज्रासनगतो नित्यमूर्ध्वाकुञ्चनमभ्यसेत् ॥ ८४॥

वायुना ज्वलितो वह्निः कुण्डलीमनिशं दहेत् ।
सन्तप्ता साग्निना जीवशक्तिस्त्रैलोक्यमोहिनी ॥ ८५॥

प्रविशेच्चन्द्रतुण्डे तु सुषुम्नावदनान्तरे ।
वायुना वह्निना सार्धं ब्रह्मग्रन्थिं भिनत्ति सा ॥ ८६॥

विष्णुग्रन्थिं ततो भित्त्वा रुद्रग्रन्थौ च तिष्ठति ।
ततस्तु कुम्भकैर्गाढं पूरयित्वा पुनःपुनः ॥ ८७॥

अथाभ्यसेत्सूर्यभेदमुज्जायीं चापि शीतलीम् ।
भस्त्रां च सहितो नाम स्याच्चतुष्टयकुम्भकः ॥ ८८॥

बन्धत्रयेण संयुक्तः केवलप्राप्तिकारकः ।
अथास्य लक्षणं सम्यक्कथयामि समासतः ॥ ८९॥

एकाकिना समुपगम्य विविक्तदेशं
    प्राणादिरूपममृतं परमार्थतत्त्वम् ।
लघ्वाशिना धृतिमता परिभावितव्यं
    संसाररोगहरमौषधमद्वितीयम् ॥ ९०॥

सूर्यनाड्या समाकृष्य वायुमभ्यासयोगिना ।

विधिवत्कुम्भकं कृत्वा रेचयेच्छीतरश्मिना ॥ ९१॥

उदरे बहुरोगघ्नं क्रिमिदोषं निहन्ति च ।
मुहुर्मुहुरिदं कार्यं सूर्यभेदमुदाहृतम् ॥ ९२॥

नाडीभ्यां वायुमाकृष्य कुण्डल्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।
धारयेदुदरे पश्चाद्रेचयेदिडया सुधीः ॥ ९३॥

कण्ठे कफादि दोषघ्नं शरीराग्निविवर्धनम् ।
नाडीजलापहं धातुगतदोषविनाशनम् ॥ ९४॥

गच्छतस्तिष्ठतः कार्यमुज्जायाख्यं तु कुम्भकम् ।
मुखेन वायुं संगृह्य घ्राणरन्ध्रेण रेचयेत् ॥ ९५॥

शीतलीकरणं चेदं हन्ति पित्तं क्षुधां तृषम् ।
स्तनयोरथ भस्त्रेव लोहकारस्य वेगतः ॥ ९६॥

रेच्येत्पूरयेद्वायुमाश्रमं देहगं धिया ।
यथा श्रमो भवेद्देहे तथा सूर्येण पूरयेत् ॥ ९७॥

कण्ठसंकोचनं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ।
वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्धनम् ॥ ९८॥

कुण्डलीबोधकं वक्रदोषघ्नं शुभदं सुखम् ।
ब्रह्मनाडीमुखान्तस्थकफाद्यर्गलनाशनम् ॥ ९९॥

सम्यग्बन्धुसमुद्भूतं ग्रन्थित्रयविभेदकम् ।
विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदम् ॥ १००॥

बन्धत्रयमथेदानीं प्रवक्ष्यामि यथाक्रमम् ।
नित्यं कृतेन तेनासौ वायोर्जयमवाप्नुयात् ॥ १०१॥

चतुर्णामपि भेदानां कुम्भके समुपस्थिते ।
बन्धत्रयमिदं कार्यं वक्ष्यमाणं मयहि तत् ॥ १०२॥

प्रथमो मूलबन्धस्तु द्वितीयोड्डीयनाभिधः ।
जालन्धारस्तृतीयस्तु लक्षणं कथयाम्यहम् ॥ १०३॥

गुदं पार्ष्ण्या तु सम्पीड्य पायुमाकुञ्चलेद्बलात् ।
वारंवारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ १०४॥

प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम् ।
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥ १०५॥

कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियानकः ।
बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ॥ १०६
तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ।
उड्डियानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ॥ १०७॥

अभ्यसेत्तदतन्द्रस्तु वृद्धोऽपि तरुणो भवेत् ।
नाभेरूर्ध्वमधश्चापि त्राणं कुर्यात्प्रयत्नतः ॥ १०८॥

षाण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ।
पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः ॥ १०९॥

कण्ठसंकोचरूपोऽसौ वायुमार्गनिरोधकः ।
कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेद्दृढमिच्छया ॥ ११०॥

बन्धो जालन्धराख्योऽयममृताप्यायकारकः ।
अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठसंकोचने कृते ॥ १११॥

मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ।
वज्रासनस्थितो योगी चालयित्वा तु कुण्डलीम् ॥ ११२॥

कुर्यादनन्तरं भस्त्रीं कुण्डलीमाशु बोधयेत् ।
भिद्यन्ते ग्रन्थयो वंशे तप्तलोहशलाकया ॥ ११३॥

तथैव पृष्ठवंशः स्याद्ग्रन्थिभेदस्तु वायुना ।
पिपीलिकायां लग्नायां कण्डूस्तत्र प्रवर्तते ॥ ११४॥

सुषुम्नायां तथाभ्यासात्सततं वायुना भवेत् ।
रुद्रग्रन्थिं ततो भित्त्वा ततो याति शिवात्मकम् ॥ ११५॥

चन्द्रसूर्यौ समौ कृत्वा तयोर्योगः प्रवर्तते ।
गुणत्रयमतीतं स्याद्ग्रन्थित्रयविभेदनात् ॥ ११६॥

शिवशक्तिसमायोगे जायते परमा स्थितिः ।
यथा करी करेणैव पानीयं प्रपिबेत्सदा ॥ ११७॥

सुषुम्नावज्रनालेन पवमानं ग्रसेत्तथा ।
वज्रदण्डसमुद्भूता मणयश्चैकविंशतिः ॥ ११८॥

सुषुम्नायां स्थितः सर्वे सूत्रे मणिगणा इव ।
मोक्षमार्गे प्रतिष्ठानात्सुषुम्ना विश्वरूपिणी ॥ ११९॥

यथैव निश्चितः कालश्चन्द्रसूर्यनिबन्धनात् ।
आपूर्य कुम्भितो वायुर्बहिर्नो याति साधके ॥ १२०॥

पुनःपुनस्तद्वदेव पश्चिमद्वारलक्षणम् ।
पूरितस्तु स तद्वारैरीषत्कुम्भकतां गतः ॥ १२१॥

प्रविशेत्सर्वगात्रेषु वायुः पश्चिममार्गतः ।
रेचितः क्षीणतां याति पूरितः पोषयेत्ततः ॥ १२२॥

यत्रैव जातं सकलेवरं मन-
स्तत्रैव लीनं कुरुते स योगात् ।
स एव मुक्तो निरहंकृतिः सुखी
मूढा न जानन्ति हि पिण्डपातिनः ॥ १२३॥

चित्तं विनिष्टं यदि भासितं स्या-
त्तत्र प्रतीतो मरुतोऽपि नाशः ।
न चेद्यदि स्यान्न तु तस्य शास्त्रं
नात्मप्रतीतिर्न गुरुर्न मोक्षः ॥ १२४॥

जलूका रुधिरं यद्वद्बलादाकर्षति स्वयम् ।
ब्रह्मनाडी तथा धातून्सन्तताभ्यासयोगतः ॥ १२५॥

अनेनाभ्यासयोगेन नित्यमासनबन्धतः ।
चित्तं विलीनतामेति बिन्दुर्नो यात्यधस्तथा ॥ १२६॥

रेचकं पूरकं मुक्त्वा वायुना स्थीयते स्थिरम् ।
नाना नादाः प्रवर्तन्ते संस्रवेच्चन्द्रमण्डलम् ॥ १२७॥

नश्यन्ति क्षुत्पिपासाद्याः सर्वदोषास्ततस्तदा ।
स्वरूपे सच्चिदानन्दे स्थितिमाप्नोति केवलम् ॥ १२८॥

कथितं तु तव प्रीत्या ह्येतदभ्यासलक्षणम् ।
मन्त्रो लयो हठो राजयोगोऽन्तर्भूमिकाः क्रमात् ॥ १२९॥

एक एव चतुर्धाऽयं महायोगोऽभिधीयते ।
हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः ॥ १३०॥

हंसहंसेति मन्त्रोऽयं सर्वैर्जीवैश्च जप्यते ।
गुरुवाक्यात्सुषुम्नायां विपरीतो भवेज्जपः ॥ १३१॥

सोऽहंसोऽहमिति प्रोक्तो मन्त्रयोगः स उच्यते ।
प्रतीतिर्मन्त्रयोगाच्च जायते पश्चिमे पथि ॥ १३२॥

हकारेण तु सूर्यः स्यात्सकारेणेन्दुरुच्यते ।
सूर्याचन्द्रमसोरैक्यं हठ इत्यभिधीयते ॥ १३३॥

हठेन ग्रस्यते जाड्यं सर्वदोषसमुद्भवम् ।
क्षेत्रज्ञः परमात्मा च तयोरैक्यं यदा भवेत् ॥ १३४॥

तदैक्ये साधिते ब्रह्मंश्चित्तं याति विलीनताम् ।
पवनः स्थैर्यमायाति लययोगोदये सति ॥ १३५॥

लयात्सम्प्राप्यते सौख्यं स्वात्मानदं परं पदम् ।
योनिमध्ये महाक्षेत्रे जपाबन्धूकसंनिभम् ॥ १३६॥

रजो वसति जन्तूनां देवीतत्त्वं समावृतम् ।
रजसो रेतसो योगाद्राजयोग इति स्मृतः ॥ १३७॥

अणिमादिपदं प्राप्य राजते राजयोगतः ।
प्राणापानसमायोगो ज्ञेयं योगचतुष्टयम् ॥ १३८॥

संक्षेपात्कथितं ब्रह्मन्नान्यथा शिवभाषितम् ।
क्रमेण प्राप्यते प्राप्यमभ्यासादेव नान्यथा ॥ १३९॥

एकेनैव शरीरेण योगाभ्यासाच्छनैःशनैः ।
चिरात्सम्प्राप्यते मुक्तिर्मर्कटक्रम एव सः ॥ १४०॥

योगसिद्धिं विना देहः प्रमादाद्यदि नश्यति ।
पूर्ववासनया युक्तः शरीरं चान्यदाप्नुयात् ॥ १४१॥

ततः पुण्यवशात्सिद्धो गुरुणा सह संगतः ।
पश्चिमद्वारमार्गेण जायते त्वरितं फलम् ॥ १४२॥

पूर्वजन्मकृताभ्यासात्सत्त्वरं फलमश्नुते ।
एतदेव हि विज्ञेयं तत्काकमतमुच्यते ॥ १४३॥

नास्ति काकमतादन्यदभ्यासाख्यमतः परम् ।
तेनैव प्राप्यते मुक्तिर्नान्यथा शिवभाषितम् ॥ १४४॥

हठयोगक्रमात्काष्ठासहजीवलयादिकम् ।
नाकृतं मोक्षमार्गं स्यात्प्रसिद्धां पश्चिमं विना ॥ १४५॥

आदौ रोगाः प्रणश्यन्ति पश्चाज्जाड्यं शरीरजम् ।
ततः समरसो भूत्वा चन्द्रो वर्षत्यनारतम् ॥ १४६॥

धातूंश्च संग्रहेद्वह्निः पवनेन समन्ततः ।
नाना नादाः प्रवर्तन्ते मार्दवं स्यात्कलेवरे ॥ १४७॥

जित्वा वृष्ट्यादिकं जाड्यं खेचरः स भवेन्नरः ।
सर्वज्ञोसौ भवेत्कामरूपः पवनवेगवान् ॥ १४८॥

क्रीडते त्रिषु लिकेषु जायन्ते सिद्धयोऽखिलाः ।
कर्पूरे लीयमाने किं काठिन्यं तत्र विद्यते ॥ १४९॥

अहंकारक्षये तद्वद्देहे कठिना कुतः ।
सर्वकर्ता च योगीन्द्रः स्वतन्त्रोऽनन्तरूपवान् ॥ १५०॥

जीवन्मुक्तो महायोगी जायते नात्र संशयः ।
द्विविधाः सिद्धयो लोके कल्पिताऽकल्पितास्तथा ॥ १५१॥

रसौषधिक्रियाजालमन्त्राभ्यासाधिसाधनात् ।
सिद्ध्यन्ति सिद्धयो यास्तु कल्पितास्ताः प्रकीर्तिताः ॥ १५२॥

अनित्या अल्पवीर्यास्ताः सिद्धयः साधनोद्भवाः ।
साधनेन विनाप्येवं जायन्ते स्वत एव हि ॥ १५३॥

स्वात्मयोगैकनिष्ठेषु स्वातन्त्र्यादीश्वरप्रियाः ।
प्रभूताः सिद्धयो यास्ताः कल्पनारहिताः स्मृताः ॥ १५४।
सिद्धानित्या महावीर्या इच्छारूपाः स्वयोगजाः ।
चिरकालात्प्रजायन्ते वासनारहितेषु च ॥ १५५॥

तास्तु गोप्या महायोगात्परमात्मपदेऽव्यये ।
विना कार्यं सदा गुप्तं योगसिद्धस्य लक्षणम् ॥ १५६॥

यथाकाशं समुद्दिश्य गच्छद्भिः पथिकैः पथि ।
नाना तीर्थानि दृश्यन्ते नानामार्गास्तु सिद्धयः ॥ १५७॥

स्वयमेव प्रजायन्ते लाभालाभविवर्जिते ।

योगमार्गे तथैवेदं सिद्धिजालं प्रवर्तते ॥ १५८॥

परीक्षकैः स्वर्णकारैर्हेम सम्प्रोच्यते यथा ।
सिधिभिर्लक्षयेत्सिद्धं जीवन्मुक्तं तथैव च ॥ १५९॥

अलौकिकगुणस्तस्य कदाचिद्दृश्यते ध्रुवम् ।
सिद्धिभिः परिहीनं तु नरं बद्धं तु लक्षयेत् ॥ १६०॥

अजरामरपिण्डो यो जीवन्मुक्तः स एव हि ।
पशुकुक्कुटकीटाद्या मृतिं सम्प्राप्नुवन्ति वै ॥ १६१॥

तेषां किं पिण्डपातेन मुक्तिर्भवति पद्मज ।
न बहिः प्राण आयाति पिण्डस्य पतनं कुतः ॥ १६२॥

पिण्डपातेन या मुक्तिः सा मुक्तिर्न तु हन्यते ।
देहे ब्रह्मत्वमायाते जलानां सैन्धवं यथा ॥ १६३॥

अनन्यतां यदा याति तदा मुक्तः स उच्यते ।
विमतानि शरीराणि इन्द्रियाणि तथैव च ॥ १६४॥

ब्रह्म देहत्वमापन्नं वारि बुद्बुदतामिव ।
दशद्वार पुरं देहं दशनाडीमहापथम् ॥ १६५॥

दशभिर्वायुभिर्व्याप्तं दशेन्द्रियपरिच्छदम् ।
षडाधारापवरकं षडन्वयमहावनम् ॥ १६६॥

चतुःपीठसमाकीर्णं चतुराम्नायदीपकम् ।
बिन्दुनादमहालिङ्गं शिवशक्तिनिकेतनम् ॥ १६७॥

देहं शिवालयं प्रोक्तं सिद्धिदं सर्वदेहिनाम् ।
गुदमेढ्रान्तरालस्थं मूलाधारं त्रिकोणकम् ॥ १६८॥

शिवस्य जीवरूपस्य स्थानं तद्धि प्रचक्षते ।
यत्र कुण्डलिनीनाम परा शक्तिः प्रतिष्ठिता ॥ १६९॥

यस्मादुत्पद्यते वायुर्यस्माद्वह्निः प्रवर्तते ।
यस्मादुत्पद्यते बिन्दुर्यस्मान्नादः प्रवर्तते ॥ १७०॥

यस्मादुत्पद्यते हंसो यस्मादुत्पद्यते मनः ।
तदेतत्कामरूपाख्यं पीठं कामफलप्रदम् ॥ १७१॥

स्वाधिष्ठानाह्वयं चक्रं लिङ्गमूले षडस्रके ।
नाभिदेशे स्थितं चक्रं दशारं मणिपूरकम् ॥ १७२॥

द्वादशारं महाचक्रं हृदये चाप्यनाहतम् ।
तदेतत्पूर्णगिर्याख्यं पीठं कमलसंभव ॥ १७३॥

कण्ठकूपे विशुद्ध्याख्यं यच्चक्रं षोडशास्रकम् ।
पीठं जालन्धर नाम तिष्ठत्यत्र सुरेश्वर ॥ १७४॥

आज्ञा नाम भ्रुवोर्मध्ये द्विदलं चक्रमुत्तमम् ।
उड्यानाख्यं महापीठमुपरिष्टात्प्रतिष्ठितम् ॥ १७५॥

चतुरस्रं धरण्यादौ ब्रह्मा तत्राधिदेवता ।
अर्धचन्द्राकृति चलं विष्णुस्तस्याधिदेवता ॥ १७६॥

त्रिकोणमण्डलं वह्नी रुद्रस्तस्याधिदेवता ।
वायोर्बिम्बं तु षट्कोणमीश्वरोऽस्याधिदेवता ॥ १७७॥

आकाशमण्डलं वृत्तं देवतास्य सदाशिवः ।
नादरूपं भ्रुवोर्मध्ये मनसो मण्डलं विदुः ॥ १७८॥

इति प्रथमोऽध्यायः ॥ १॥

पुनर्योगस्य माहात्म्यं श्रोतुमिच्छामि शङ्कर ।
यस्य विज्ञानमात्रेण खेचरीसमतां व्रजेत् ॥ १॥

शृणु ब्रह्मन्प्रवक्ष्यामि गोपनीयं प्रयत्नतः ।
द्वादशाब्दं तु शुश्रूषां यः कुर्यादप्रमादतः ॥ २॥

तस्मै वाच्यं यथातथ्यं दान्ताय ब्रह्मचारिणे ।
पाण्डित्यादर्थलोभाद्वा प्रमादाद्वा प्रयच्छति ॥ ३॥

तेनाधीतं श्रुतं तेन तेन सर्वमनुष्ठितम् ।
मूलमन्त्रं विजानाति यो विद्वान्गुरुदर्शितम् ॥ ४॥

शिवशक्तिमयं मन्त्रं मूलाधारात्समुत्थितम् ।
तस्य मन्त्रस्य वै ब्रह्मञ्छ्रोता वक्ता च दुर्लभः ॥ ५॥

एतत्पीठमिति प्रोक्तं नादलिङ्गं चिदात्मकम् ।
तस्य विज्ञानमात्रेण जीवन्मुक्तो भवेज्जनः ॥ ६॥

अणिमादिकमैश्वर्यमचिरादेव जायते ।
मननात्प्राणनाच्चैव मद्रूपस्यावबोधनात् ॥ ७॥

मन्त्रमित्युच्यते ब्रह्मन्मदधिष्ठानतोऽपि वा ।
मूलत्वात्सर्वमन्त्राणां मूलाधारात्समुद्भवात् ॥ ८॥

मूलस्वरूपलिङ्गत्वान्मूलमन्त्र इति स्मृतः ।
सूक्ष्मत्वात्कारणात्वाच्च लयनाद्गमनादपि ॥ ९॥

लक्षणात्परमेशस्य लिङ्गमित्यभिधीयते ।
संनिधानात्समस्तेषु जन्तुष्वपि च सन्ततम् ॥ १०॥

सूचकत्वाच्च रूपस्य सूत्रमित्यभिधीयते ।
महामाया महालक्ष्मीर्महादेवी सरस्वती ॥ ११॥

आधारशक्तिरव्यक्ता यया विश्वं प्रवर्तते ।
सूक्ष्माभा बिन्दुरूपेण पीठरूपेण वर्तते ॥ १२॥

बिन्दुपीठं विनिर्भिद्य नादलिङ्गमुपस्थितम् ।
प्राणेनोच्चार्यते ब्रह्मन्षण्मुखीकरणेन च ॥ १३॥

गुरूपदेशमार्गेण सहसैव प्रकाशते ।
स्थूलं सूक्ष्मं परं चेति त्रिविधं ब्रह्मणो वपुः ॥ १४॥

पञ्चब्रह्ममयं रूपं स्थूलं वैराजमुच्यते ।
हिरण्यगर्भं सूक्ष्मं तु नादं बीजत्रयात्मकम् ॥ १५॥

परं ब्रह्म परं सत्यं सच्चिदानन्दलक्षणम् ।
अप्रमेयमनिर्देश्यमवाङ्मनसगोचरम् ॥ १६॥

शुद्धं सूक्ष्मं निराकारं निर्विकारं निरञ्जनम् ।
अनन्तमपरिच्छेद्यमनूपममनामयम् ॥ १७॥

आत्ममन्त्रसदाभ्यासात्परतत्त्वं प्रकाशते ।
तदभिव्यक्तचिह्नानि सिद्धिद्वाराणि मे शृणु ॥ १८॥

दीपज्वालेन्दुखद्योतविद्युन्नक्षत्रभास्वराः ।
दृश्यन्ते सूक्ष्मरूपेण सदा युक्तस्य योगिनः ॥ १९॥

अणिमादिकमैश्वर्यमचिरात्तस्य जायते ।
नास्ति नादात्परो मन्त्रो न देवः स्वात्मनः परः ॥ २०॥

नानुसन्धेः परा पूजा न हि तृप्तेः परं सुखम् ।
गोपनीयं प्रयत्नेन सर्वदा सिद्धिमिच्छता ।
मद्भक्त एतद्विज्ञाय कृत कृत्यः सुखी भवेत् ॥ २१॥

यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा गुरौ ।
तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशन्ते महात्मनः ॥ २२॥ इति ॥

इति द्वितीयोऽध्यायः ॥ २॥

यन्नमस्यं चिदाख्यातं यत्सिद्धीनां च कारणम् ।
येन विज्ञातमात्रेण जन्मबन्धात्प्रमुच्यते ॥ १॥

अक्षरं परमो नादः शब्दब्रह्मेति कथ्यते ।
मूलाधारगता शक्तिः स्वाधारा बिन्दुरूपिणी ॥ २॥

तस्यामुत्पद्यते नादः सूक्ष्मबीजादिवाङ्कुरः ।
तां पश्यन्तीं विदुर्विश्वं यया पश्यन्ति योगिनः ॥ ३॥

हृदये व्यज्यते घोषो गर्जत्पर्जन्यसंनिभः ।
तत्र स्थिता सुरेशान मध्यमेत्यभिधीयते ॥ ४॥

प्राणेन च स्वराख्येन प्रथिता वैखरी पुनः ।
शाखापल्लवरूपेण ताल्वादिस्थानघट्टनात् ॥ ५॥

अकारादिक्षकारान्तान्यक्षराणि समीरयेत् ।
अक्षरेभ्यः पदानि स्युः पदेभ्यो वाक्यसंभवः ॥ ६॥

सर्वे वाक्यात्मका मन्त्रा वेदशास्त्राणि कृत्स्नशः ।
पुराणानि च काव्यानि भाषाश्च विविधा अपि ॥ ७॥

सप्तस्वराश्च गाथाश्च सर्वे नादसमुद्भवाः ।
एषा सरस्वती देवी सर्वभूतगुहाश्रया ॥ ८॥

वायुना वह्नियुक्तेन प्रेर्यमाणा शनैः शनैः ।
तद्विवर्तपदैर्वाक्यैरित्येवं वर्तते सदा ॥ ९॥

य इमां वैखरी शक्तिं योगी स्वात्मनि पश्यति ।
स वाक्सिद्धिमवाप्नोति सरस्वत्याः प्रसादतः ॥ १०॥

वेदशास्त्रपुराणानां स्वयं कर्ता भविष्यति ।

यत्र बिन्दुश्च नादश्च सोमसूर्याग्निवायवः ॥ ११॥

इन्द्रियाणि च सर्वाणि लयं गच्छन्ति सुव्रत ।
वायवो यत्र लीयन्ते मनो यत्र विलीयते ॥ १२॥

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।
यस्मिंस्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥ १३॥

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।
यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥ १४॥

सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ।
एतत्क्षराक्षरातीतमनक्षरमितीर्यते ॥ १५॥

क्षरः सर्वाणि भूतानि सूत्रात्माऽक्षर उच्यते ।
अक्षरं परमं ब्रह्म निर्विशेषं निरञ्जनम् ॥ १६॥

अलक्षणमलक्षं तदप्रतर्क्यमनूपमम् ।
अपारपारमच्छेद्यमचिन्त्यमतिनिर्मलम् ॥ १७॥

आधारं सर्वभूतानामनाधारमनामयम् ।
अप्रमाणमनिर्देश्यमप्रमेयमतीन्द्रियम् ॥ १८॥

अस्थूलमनणुह्रस्वमदीर्घमजमव्ययम् ।
अशब्दमस्पर्शरूपमचक्षुःश्रोत्रनामकम् ॥ १९॥

सर्वज्ञं सर्वगं शान्तं सर्वेषां हृदये स्थितम् ।
सुसंवेद्यं गुरुमतात्सुदुर्बोधमचेतसाम् ॥ २०॥

निष्कलं निर्गुणं शान्तं निर्विकारं निराश्रयम् ।
निर्लेपकं निरापायं कूटस्थमचलं ध्रुवम् ॥ २१॥

ज्योतिषामपि तज्ज्योतिस्तमःपारे प्रतिष्ठितम् ।
भावाभावविनिर्मुक्तं भावनामात्रगोचरम् ॥ २२॥

भक्तिगम्यं परं तत्त्वमन्तर्लीनेन चेतसा ।
भावनामात्रमेवात्र कारणं पद्मसंभव ॥ २३॥

यथा देहान्तरप्राप्तेः कारणं भावना नृणाम् ।
विषयं ध्यायतः पुंसो विषये रमते मनः ॥ २४॥

मामनुस्मरतश्चित्तं मय्येवात्र विलीयते ।
सर्वज्ञत्वं परेशत्वं सर्वसम्पूर्णशक्तिता ।
अनन्तशक्तिमत्त्वं च मदनुस्मरणाद्भवेत् ॥ २५॥ इति॥

इति तृतीयोऽध्यायः ॥ ३॥

चैतनस्यैकरूपत्वद्भेदो युक्तो न कर्हिचित् ।
जीवत्वं च तथा ज्ञेयं रज्ज्वां सर्पग्रहो यथा ॥ १॥

रज्ज्वज्ञानात्क्षणेनैव यद्वद्रज्जुर्हि सर्पिणी ।
भाति तद्वच्चितिः साक्षाद्विश्वाकारेण केवला ॥ २॥

उपादानं प्रपञ्चस्य ब्रह्मणोऽन्यन्न विद्यते ।
तस्मात्सर्वप्रपञ्चोऽयं ब्रह्मैवास्ति न चेतरत् ॥ ३॥

व्याप्यव्याप्यकता मिथ्या सर्वमात्मेति शासनात् ।
इति ज्ञाते परे तत्त्वे भेदस्यावसरः कुतः ॥ ४॥

ब्रह्मणः सर्वभूतानि जायन्ते परमात्मनः ।
तस्मादेतानि ब्रह्मैव भवन्तीति विचिन्तय ॥ ५॥

ब्रह्मैव सर्वनामानि रूपाणि विविधानि च ।
कर्माण्यपि समग्राणि बिभर्तीति विभावय ॥ ६॥

सुवर्णाज्जायमानस्य सुवर्णत्वं च शाश्वतम् ।
ब्रह्मणो जायमानस्य ब्रह्मत्वं च तथा भवेत् ॥ ७॥

स्वल्पमप्यन्तरं कृत्वा जीवात्मपरमात्मनोः ।
यस्तिष्ठति विमूढात्मा भयं तस्यापि भाषितम् ॥ ८॥

यदज्ञानद्भवेद्द्वैतमितरत्तत्प्रपश्यति ।
आत्मत्वेन तदा सर्वं नेतरत्तत्र चाण्वपि ॥ ९॥

अनुभूतोऽप्ययं लोको व्यवहारक्षमोऽपि सन् ।
असद्रूपो यथा स्वप्न उत्तरक्षणबाधितः ॥ १०॥

स्वप्ने जागरितं नास्ति जागरे स्वप्नता नहि ।
द्वयमेव लये नास्ति लयोऽपि ह्यनयोर्न च ॥ ११॥

त्रयमेव भवेन्मिथ्या गुणत्रयविनिर्मितम् ।
अस्य द्रष्टा गुणातीतो नित्यो ह्येष चिदात्मकः ॥ १२॥

यद्वन्मृदि घटभ्रान्तिः शुक्तौ हि रजतस्थितिः ।
तद्वद्ब्रह्मणि जीवत्वं वीक्षमाणे विनश्यति ॥ १३॥

यथा मृदि घटो नाम कनके कुण्डलाभिधा ।
शुक्तौ हि रजतख्यातिर्जीवशब्दस्तथा परे ॥ १४॥

यथैव व्योम्नि नीलत्वं यथा नीरं मरुस्थले ।
पुरुषत्वं यथा स्थाणौ तद्वद्विश्वं चिदात्मनि ॥ १५॥

यथैव शून्यो वेतालो गन्धर्वाणं पुरं यथा ।
यथाकाशे द्विचन्द्रत्वं तद्वत्सत्ये जगत्स्थितिः ॥ १६॥

यथा तरङ्गकल्लोलैर्जलमेव स्फुरत्यलम् ।
घटनाम्ना यथा पृथ्वी पटनाम्ना हि तन्तवः ॥ १७॥

जगन्नाम्ना चिदाभाति सर्वं ब्रह्मैव केवलम् ।
यथा वन्ध्यासुतो नास्ति यथा नस्ति मरौ जलम् ॥ १८॥

यथा नास्ति नभोवृक्षस्तथा नास्ति जगत्स्थितिः ।
गृह्यमाने घटे यद्वन्मृत्तिका भाति वै बलात् ॥ १९॥

वीक्ष्यमाणे प्रपञ्चे तु ब्रह्मैवाभाति भासुरम् ।
सदैवात्मा विशुद्धोऽस्मि ह्यशुद्धो भाति वै सदा ॥ २०॥

यथैव द्विविधा रज्जुर्ज्ञानिनोऽज्ञानिनोऽनिशम् ।
यथैव मृन्मयः कुंभस्तद्वद्देहोऽपि चिन्मयः ॥ २१॥

आत्मानात्मविवेकोऽयं मुधैव क्रियते बुधैः ॥

सर्पत्वेन यथा रज्जू रजतत्वेन शुक्तिका ॥ २२॥

विनिर्णीता विमूढेन देहत्वेन तथात्मता ।
घटत्वेन यथा पृथ्वी जलत्वेन मरीचिका ॥ २३॥

गृहत्वेन हि काष्ठानि खड्गत्वेन हि लोहता ।
तद्वदात्मनि देहत्वं पश्यत्यज्ञानयोगतः ॥ २४॥ इति॥

इति चतुर्थोऽध्यायः ॥ ४॥

पुनर्योगं प्रवक्ष्यामि गुह्यं ब्रह्मस्वरूपकम् ।

समाहितमना भूत्वा शृणु ब्रह्मन्यथाक्रमम् ॥ १॥

दशद्वारपुरं देहं दशनाडीमहापथम् ।
दशभिर्वायुभिर्व्याप्तं दशेन्द्रियपरिच्छदम् ॥ २॥

षडाधारापवरकं षडन्वयमहावनम् ।
चतुःपीठसमाकीर्णं चतुराम्नायदीपकम् ॥ ३॥

बिन्दुनादमहालिङ्गविष्णुलक्ष्मीनिकेतनम् ।
देहं विष्ण्वालयं प्रोक्तं सिद्धिदं सर्वदेहिनाम् ॥ ४॥

गुदमेढ्रान्तरालस्थं मूलाधारं त्रिकोणकम् ।
शिवस्य जीवरूपस्य स्थानं तद्धि प्रचक्षते ॥ ५॥

यत्र कुण्डलिनी नाम परा शक्तिः प्रतिष्ठिता ।
यस्मादुत्पद्यते वायुर्यस्माद्वह्निः प्रवर्तते ॥ ६॥

यस्मादुत्पद्यते बिन्दुर्यस्मान्नादः प्रवर्तते ।
यस्मादुत्पद्यते हंसो यस्मादुत्पद्यते मनः ॥ ७॥

तदेतत्कामरूपाख्यं पीठं कामफलप्रदम् ।
स्वाधिष्ठानाह्वयं चक्रं लिङ्गमूले षडस्रकम् ॥ ८॥

नाभिदेशे स्थितं चक्रं दशास्रं मणिपूरकम् ।
द्वादशारं महाचक्रं हृदये चाप्यनाहतम् ॥ ९॥

तदेतत्पूर्णगिर्याख्यं पीठं कमलसंभव ।
कण्ठकूपे विशुद्धाख्यं यच्चक्रं षोडशास्रकम् ॥ १०॥

पीठं जालन्धरं नाम तिष्ठत्यत्र चतुर्मुख ।
आज्ञा नाम भ्रुवोर्मध्ये द्विदलं चक्रमुत्तमम् ॥ ११॥

उड्यानाख्यं महापीठमुपरिष्टात्प्रतिष्ठितम् ।
स्थानान्येतानि देहेऽस्मिञ्छक्तिरूपं प्रकाशते ॥ १२॥

चतुरस्रधरण्यादौ ब्रह्मा तत्राधिदेवता ।
अर्धचन्द्राकृति जलं विष्णुस्तस्याधिदेवता ॥ १३॥

त्रिकोणमण्डलं वह्नी रुद्रस्तस्याधिदेवता ।
वायोर्बिंबं तु षट्कोणं संकर्षोऽत्राधिदेवता ॥ १४॥

आकाशमण्डलं वृत्तं श्रीमन्नारायणोऽत्राधिदेवता ।
नादरूपं भ्रुवोर्मध्ये मनसो मण्डलं विदुः ॥ १५॥

शांभवस्थानमेतत्ते वर्णितं पद्मसंभव ।
अतः परं प्रवक्ष्यामि नाडीचक्रस्य निर्णयम् ॥ १६॥

मूलाधारत्रिकोणस्था सुषुम्ना द्वादशाङ्गुला ।
मूलार्धच्छिन्नवंशाभा ब्रह्मनाडीति सा स्मृता ॥ १७॥

इडा च पिङ्गला चैव तस्याः पार्श्वद्वये गते ।
विलंबिन्यामनुस्यूते नासिकान्तमुपागते ॥ १८॥

इडायां हेमरूपेण वायुर्वामेन गच्छति ।
पिङ्गलायां तु सूर्यात्मा याति दक्षिणपार्श्वतः ॥ १९॥

विलंबिनीति या नाडी व्यक्ता नाभौ प्रतिष्ठिता ।
तत्र नाड्यः समुत्पन्नास्तिर्यगूर्ध्वमधोमुखाः ॥ २०॥

तन्नाभिचक्रमित्युक्तं कुक्कुटाण्डमिव स्थितम् ।
गान्धारी हस्तिजिह्वा च तस्मान्नेत्रद्वयं गते ॥ २१॥

पूषा चालम्बुसा चैव श्रोत्रद्वयमुपागते ।
शूरा नाम महानाडी तस्माद्भ्रूमध्यमाश्रिता ॥ २२॥

विश्वोदरी तु या नाडी सा भुङ्क्तेऽन्नं चतुर्विधम् ।
सरस्वती तु या नाडी सा जिह्वान्तं प्रसर्पति ॥ २३॥

राकाह्वया तु या नाडी पीत्वा च सलिलं क्षणात् ।
क्षुतमुत्पादयेद् घ्राणे श्लेष्माणं संचिनोति च ॥ २४॥

कण्ठकूपोद्भवा नाडी शङ्खिनाख्या त्वधोमुखी ।
अन्नसारं समादाय मूर्ध्नि संचिनुते सदा ॥ २५॥

नाभेरधोगतास्तिस्रो नाडयः स्युरधोमुखः ।
मलं त्यजेत्कुहूर्नाडी मूत्रं मुञ्चति वारुणी ॥ २६॥

चित्राख्या सीविनि नाडी शुक्लमोचनकारणी ।
नाडीचक्रमिति प्रोक्तं बिन्दुरूपमतः शृणु ॥ २७॥

स्थूलं सूक्ष्मं परं चेति त्रिविधं ब्रह्मणो वपुः ।
स्थूलं शुक्लात्मकं बिन्दुः सूक्ष्मं पञ्चाग्निरूपकम् ॥ २८॥

सोमात्मकः परः प्रोक्तः सदा साक्षी सदाच्युतः ।
पातालानामधोभागे कालाग्निर्यः प्रतिष्ठितः ॥ २९॥

समूलाग्निः शरीरेऽग्निर्यस्मान्नादः प्रजायते ।
वडवाग्निः शरीरस्थो ह्यस्थिमध्ये प्रवर्तते ॥ ३०॥

काष्ठपाषाणयोर्वह्निर्ह्यस्थिमध्ये प्रवर्तते ।
काष्ठपाषणजो वह्निः पार्थिवो ग्रहणीगतः॥ ३१॥

अन्तरिक्षगतो वह्निर्वैद्युतः स्वान्तरात्मकः ।
नभस्थः सूर्यरूपोऽग्निर्नाभिमण्डलमाश्रितः ॥ ३२॥

विषं वर्षति सूर्योऽसौ स्रवत्यमृतमुन्मुखः ।
तालुमूले स्थितश्चन्द्रः सुधां वर्षत्यधोमुखः ॥ ३३॥

भ्रूमध्यनिलयो बिन्दुः शुद्धस्फटिकसंनिभः ।
महाविष्णोश्च देवस्य तत्सूक्ष्मं रूपमुच्यते ॥ ३४॥

एतत्पञ्चाग्निरूपं यो भावयेद्बुद्धिमान्धिया ।
तेन भुक्तं च पीतं च हुतमेव न संशयः ॥ ३५॥

सुखसंसेवितं स्वप्नं सुजीर्णमितभोजनम्।ज् ।
शरीरशुद्धिं कृत्वादौ सुखमासनमास्थितः ॥ ३६॥

प्राणस्य शोधयेन्मार्गं रेचपूरककुम्भकैः ।
गुदमाकुञ्च्य यत्नेन मूलशक्तिं प्रपूजयेत् ॥ ३७॥

नाभौ लिङ्गस्य मध्ये तु उड्यानाख्यं च बन्धयेत् ।
उड्डीय याति तेनैव शक्तितोड्यानपीठकम् ॥ ३८॥

कण्ठं सङ्कोचयेत्किंचिद्बन्धो जालन्धरि ह्ययम् ।
बन्धयेत्खेचरि मुद्रां दृढचित्तः समाहितः ॥ ३९॥

कपालविवरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ ४०॥

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ॥ ४१॥

न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते ।

न च मृत्युर्भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ४२॥

ततः पूर्वापरे व्योम्नि द्वादशान्तेऽच्युतात्मके ।
उड्ड्यानपीठे निर्द्वन्द्वे निरालम्बे निरञ्जने ॥ ४३॥

ततः पङ्कजमध्यस्थं चन्द्रमण्डलमध्यगम् ।
नारायणमनुध्यायेत्स्रवतममृतं सदा ॥ ४४॥

भिद्यते हृदयग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः ।
क्षीयन्ते चास्य कर्माणि तस्मिन्दृष्टे परावरे ॥ ४५॥

अथ सिद्धिं प्रवक्ष्यामि सुखोपायं सुरेश्वर ।
जितेन्द्रियाणां शान्तानां जितश्वासविचेतसाम् ॥ ४६॥

नादे मनोलयं ब्रह्मन्दूरश्रवणकारणम् ।
बिन्दौ मनोलयं कृत्वा दूरदर्शनमाप्नुयात् ॥ ४७॥

कालात्मनि मनो लीनं त्रिकालज्ञानकारणम् ।
परकायमनोयोगः परकायप्रवेशकृत् ॥ ४८॥

अमृतं चिन्तयेन्मूर्ध्नि क्षुत्तृषाविषशान्तये ।
पृथिव्यां धारयेच्चित्तं पातालगमनं भवेत् ॥ ४९॥

सलिले धारयेच्चित्तं नाम्भसा परिभूयते ।
अग्नौ सन्धारयेच्चित्तमग्निना दह्यते न सः ॥ ५०॥

वायौ मनोलयं कुर्यादाकाशगमनं भवेत् ।
आकाशे धारयेच्चित्तमणिमादिकमाप्नुयात् ॥ ५१॥

विराड्रूपे मनो युञ्जन्महिमानमवाप्नुयात् ।
चतुर्मुखे मनो युञ्जञ्जगत्सृष्टिकरो भवेत् ॥ ५२॥

इन्द्ररूपिणमात्मानं भावयन्मर्त्यभोगवान् ।
विष्णुरूपे महायोगी पालयेदखिलं जगत् ॥ ५३॥

रुद्ररूपे महायोगी संहरत्येव तेजसा ।
नारायणे मनो युञ्जन्सर्वसिद्धिमवाप्नुयात् ॥ ५४॥

यथा संकल्पयेद्योगी योगयुक्तो जितेन्द्रियः ।
तथा तत्तदवाप्नोति भाव एवात्र कारणम् ॥ ५५॥

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुर्देवः सदाच्युतः ।
न गुरोरधिकः कश्चित्त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥ ५६॥

दिव्यज्ञानोपदेष्टारं देशिकं परमेश्वरम् ।
पूजयेत्परया भक्त्या तस्य ज्ञानफलं भवेत् ॥ ५७॥

यथा गुरुस्तथैवेशो यथैवेशोस्तथा गुरुः ।
पूजनीयो महाभक्त्या न भेदो विद्यतेऽनयोः ॥ ५८॥

नाद्वैतवादं कुर्वीत गुरुणा सह कुत्रचित् ।
अद्वैतं भावयेद्भक्त्या गुरोर्देवस्य चात्मनः ॥ ५९॥

योगशिखां महागुह्यं यो जानाति महामतिः ।
न तस्य किंचिदज्ञातं त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥ ६०॥

न पुण्यपापे नास्वस्थो न दुःखं न पराजयः ।
न चास्ति पुनरावृत्तिरस्मिन्संसारमण्डले ॥ ६१॥

सिद्धौ चित्तं न कुर्वीत चञ्चलत्वेन चेतसः ।
तथा विज्ञाततत्त्वोऽसौ मुक्त एव न संशयः ॥ ६२॥

इत्युपनिषत् ॥ इति पञ्चमोऽध्यायः ॥ ५॥

उपासनाप्रकारं मे ब्रूहि त्वं परमेश्वर ।
येन विज्ञातमात्रेण मुक्तो भवति संसृतेः ॥ १॥

उपासनाप्रकारं ते रहस्यं श्रुतिसारकम् ।
हिरण्यगर्भ वक्ष्यामि श्रुत्वा सम्यगुपासय ॥ २॥

सुषुम्नायै कुण्डलीन्यै सुधायै चन्द्रमण्डलात् ।
मनोन्मन्यै नमस्तुभ्यं महाशक्त्यै चिदात्मने ॥ ३॥

शतं चैका च हृदयस्य नाड्य-
    स्तासां मूर्धानमभिनिःसृतैका ।
तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति
    विश्वङ्ङ्घा उत्क्रमणे भवन्ति ॥ ४॥

एकोत्तरं नाडिशतं तासां मध्ये परा स्मृता ।
सुषुम्ना तु परे लीना विरजा ब्रह्मरूपिणी ॥ ५॥

इडा तिष्ठति वामेन पिङ्गला दक्षिणेन तु ।

तयोर्मध्ये परं स्थानं यस्तद्वेद स वेदवित् ॥ ६॥

प्राणान्सन्धारयेत्तस्मिन्नासाभ्यान्तरचारिणः ।
भूत्वा तत्रायतप्राणः शनैरेव समभ्यसेत् ॥ ७॥

गुदस्य पृष्ठभागेऽस्मिन्वीणादण्डः स देहभृत् ।
दीर्घास्तिदेहपर्यन्तं ब्रह्मनाडीति कथ्यते ॥ ८॥

तस्यान्ते सुषिरं सूक्ष्मं ब्रह्मनाडीति सूरिभिः ।
इडापिङ्गलयोर्मध्ये सुषुम्ना सूर्यरूपिणी ॥ ९॥

सर्वं प्रतिष्ठितं तस्मिन्सर्वगं विश्वतोमुखम् ।
तस्य मध्यगताः सूर्यसोमाग्निपरमेश्वराः ॥ १०॥

भूतलोका दिशः क्षेत्राः समुद्राः पर्वताः शिलाः ।
द्वीपाश्च निम्नगा वेदाः शास्त्रविद्याकलाक्षराः ॥ ११॥

स्वरमन्त्रपुराणानि गुणाश्चैते च सर्वशः ।
बीजं बीजात्मकस्तेषां क्षेत्रज्ञः प्राणवायवः ॥ १२॥

सुषुम्नान्तर्गतं विश्वं तस्मिन्सर्वं प्रतिष्ठितम् ।
नानानाडीप्रसवगं सर्वभूतान्तरात्मनि ॥ १३॥

ऊर्ध्वमूलमधःशाखं वायुमार्गेण सर्वगम् ।
द्विसप्ततिसहस्राणि नाड्यः स्युर्वायुगोचराः ॥ १४॥

सर्वमार्गेण सुषिरास्तिर्यञ्चः सुषिरात्मताः ।
अधश्चोर्ध्वं च कुण्डल्याः सर्वद्वारनिरोधनात् ॥ १५॥

वायुना सह जीवोर्ध्वज्ञानान्मोक्षमवाप्नुयात् ।
ज्ञात्वा सुषुम्नां तद्भेदं कृत्वा पायुं च मध्यगम् ॥ १६॥

कृत्वा तु चैन्दवस्थाने घ्राणरन्ध्रे निरोधयेत् ।
द्विसप्ततिसहस्राणि नाडीद्वाराणि पञ्जरे ॥ १७॥

सुषुम्ना शाम्भवी शक्तिः शेषास्त्वन्ये निरर्थकाः ।
हृल्लेखे परमानन्दे तालुमूले व्यवस्थिते ॥ १८॥

अत ऊर्ध्वं निरोधे तु मध्यमं मध्यमध्यमम् ।
उच्चारयेत्परां शक्तिं ब्रह्मरन्ध्रनिवासिनीम् ।
यदि भ्रमरसृष्टिः स्यात्संसारभ्रमणं त्यजेत् ॥ १९॥

गमागमस्थं गमनादिशून्यं
चिद्रूपदीपं तिमिरान्धनाशम् ।
पश्यामि तं सर्वजनान्तरस्थं
नमामि हंसं परमात्मरूपम् ॥ २०॥

अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ।
ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिषोऽन्तर्गतं मनः ।
तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ २१॥

केचिद्वदन्ति चाधारं सुषुम्ना च सरस्वती ।
आधाराज्जायते विश्वं विश्वं तत्रैव लीयते ॥ २२॥

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन गुरुपादं समाश्रयेत् ।
आधारशक्तिनिद्रायां विश्वं भवति निद्रया ॥ २३॥

तस्यां शक्तिप्रबोधेन त्रैलोक्यं प्रतिबुध्यते ।
आधारं यो विजानाति तमसः परमश्नुते ॥ २४॥

तस्य विज्ञानमात्रेण नरः पापैः प्रमुच्यते ॥ २५॥

आधारचक्रमहसा विद्युत्पुञ्जसमप्रभा ।
तदा मुक्तिर्न सन्देहो यदि तुष्टः स्वयं गुरुः ॥ २६॥

आधारचक्रमहसा पुण्यपापे निकृन्तयेत् ।
आधारवातरोधेन लीयते गगनान्तरे ॥ २७॥

आधारवातरोधेन शरीरं कंपते यदा ।
आधारवातरोधेन योगी नृत्यति सर्वदा ॥ २८॥

आधारवातरोधेन विश्वं तत्रैव दृश्यते ।
सृष्टिमाधारमाधारमाधारे सर्वदेवताः ।
आधारे सर्ववेदाश्च तस्मादाधारमाश्रयेत् ॥ २९॥

आधारे पश्चिमे भागे त्रिवेणीसङ्गमो भवेत् ।
तत्र स्नात्वा च पीत्वा च नरः पापात्प्रमुच्यते ॥ ३०॥

आहारे पश्चिमं लिङ्गं कवाटं तत्र विद्यते ।
तस्योद्घाटनमात्रेण मुच्यते भवबन्धनात् ॥ ३१॥

आधारपश्चिमे भागे चन्द्रसूर्यौ स्थिरौ यदि ।
तत्र तिष्ठति विश्वेशो ध्यात्वा ब्रह्ममयो भवेत् ॥ ३२॥

आधारपश्चिमे भागे मूर्तिस्तिष्ठति संज्ञया ।
षट् चक्राणि च निर्भिद्य ब्रह्मरन्ध्राद्बहिर्गतम् ॥ ३३॥

वामदक्षे निरुन्धन्ति प्रविशन्ति सुषुम्नया ।
ब्रह्मरन्ध्रं प्रविश्यान्तस्ते यान्ति परमां गतिम् ॥ ३४॥

सुषुम्नायां यदा हंसस्त्वध ऊर्ध्वं प्रधावति ।
सुषुम्नायां यदा प्राणं भ्रामयेद्यो निरन्तरम् ॥ ३५॥

सुषुम्नायां यदा प्राणः स्थिरो भवति धीमताम् ।
सुषुम्नायां प्रवेशेन चन्द्रसूर्यौ लयं गतौ ॥ ३६॥

तदा समरसं भावं यो जानाति स योगवित् ।
सुषुम्नायां यदा यस्य म्रियते मनसो रयः ॥ ३७॥

सुषुम्नायां यदा योगी क्षणैकमपि तिष्ठति ।
सुषुम्नायां यदा योगी क्षणार्धमपि तिष्ठति ॥ ३८॥

सुषुम्नायां यदा योगी सुलग्नो लवणाम्बुवत् ।
सुषुम्नायां यदा योगी लीयते क्षीरनीरवत् ॥ ३९॥

भिद्यते च तदा ग्रन्थिश्छिद्यन्ते सर्वसंशयाः ।
क्षीयन्ते परमाकाशे ते यान्ति परमां गतिम् ॥ ४०॥

गङ्गायां सागरे स्नात्वा नत्वा च मणिकर्णिकाम् ।
मध्यनाडीविचारस्य कलां नार्हन्ति षोडशीम् ॥ ४१॥

श्रीशैलदर्शनान्मुक्तिर्वाराणस्यां मृतस्य च ।
केदारोदकपानेन मध्यनाडीप्रदर्शनात् ॥ ४२॥

अश्वमेधसहस्राणि वाजपेयशतानि च ।
सुषुम्नाध्यानयोगस्य कलां नार्हन्ति षोडशीम् ॥ ४३॥

सुषुम्नायां सदा गोष्ठीं यः कश्चित्कुरुते नरः ।
स मुक्तः सर्वपापेभ्यो निश्रेयसमवाप्नुयात् ॥ ४४॥

सुषुम्नैव परं तीर्थं सुषुम्नैव परं जपः ।
सुषुम्नैव परं ध्यानं सुषुम्नैव परा गतिः ॥ ४५॥

अनेकयज्ञदानानि व्रतानि नियमास्तथा ।
सुषुम्नाध्यानलेशस्य कलां नार्हन्ति षोडशीम् ॥ ४६ ॥

ब्रह्मरन्ध्रे महास्थाने वर्तते सततं शिवा ।
चिच्छक्तिः परमादेवी मध्यमे सुप्रतिष्ठिता ॥ ४७ ॥

मायाशक्तिर्ललाटाग्रभागे व्योमाम्बुजे तथा ।
नादरूपा पराशक्तिर्ललाटस्य तु मध्यमे ॥ ४८ ॥

भागे बिन्दुमयी शक्तिर्ललाटस्यापरांशके ।
बिन्दुमध्ये च जीवात्मा सूक्ष्मरूपेण वर्तते ॥ ४९ ॥

हृदये स्थूलरूपेण मध्यमेन तु मध्यगे ॥ ५० ॥

प्राणापानवशो जीवो ह्यधश्चोर्ध्वं च धावति ।
वामदक्षिणमार्गेण चञ्चलत्वान्न दृश्यते ॥ ५१ ॥

आक्षिप्तो भुजदण्डेन यथोच्चलति कन्दुकः ।
प्राणापानसमाक्षिप्तस्तथा जीवो न विश्रमेत् ॥ ५२ ॥

अपानः कर्षति प्राणं प्राणोऽपानं च कर्षति ।
हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः ॥ ५३ ॥

हंसहंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ।
तद्विद्वानक्षरं नित्यं यो जानाति स योगवित् ॥ ५४ ॥

कन्दोर्ध्वे कुण्डलीशक्तिर्मुक्तिरूपा हि योगिनाम् ।
बन्धनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥ ५५ ॥

भूर्भुवःस्वरिमे लोकाश्चन्द्रसूर्योऽग्निदेवताः ।
यासु मात्रासु तिष्ठन्ति तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ५६ ॥

त्रयः कालास्त्रयो देवास्त्रयो लोकास्त्रयः स्वराः ।
त्रयो वेदाः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ५७ ॥

चित्ते चलति संसारो निश्चलं मोक्ष उच्यते ।
तस्माच्चित्तं स्थिरीकुर्यात्प्रज्ञया परया विधे ॥ ५८ ॥

चित्तं कारणमर्थानां तस्मिन्सति जगत्त्रयम् ।
तस्मिन्क्षीणे जगत्क्षीणं तच्चिकित्स्यं प्रयत्नतः ॥ ५९ ॥

मनोहं गगनाकारं मनोहं सर्वतोमुखम् ।
मनोहं सर्वमात्मा च न मनः केवलः परः ॥ ६० ॥

मनः कर्माणि जायन्ते मनो लिप्यति पातकैः ।
मनश्चेदुन्मनीभूयान्न पुण्यं न च पातकम् ॥ ६१ ॥

मनसा मन आलोक्य वृत्तिशून्यं यदा भवेत् ।
ततः परं परब्रह्म दृश्यते च सुदुर्लभम् ॥ ६२ ॥

मनसा मन आलोक्य मुक्तो भवति योगवित् ।
मनसा मन आलोक्य उन्मन्यन्तं सदा स्मरेत् ॥ ६३ ॥

मनसा मन आलोक्य योगनिष्ठः सदा भवेत् ।
मनसा मन आलोक्य दृश्यन्ते प्रत्यया दश ॥ ६४ ॥

यदा प्रत्यया दृश्यन्ते तदा योगीश्वरो भवेत् ॥ ६५ ॥

बिन्दुनादकलाज्योतीरवीन्दुध्रुवतारकम् ।
शान्तं च तदतीतं च परंब्रह्म तदुच्यते ॥ ६६ ॥

हसत्युल्लसति प्रीत्या क्रीडते मोदते तदा ।
तनोति जीवनं बुद्ध्या बिभेति सर्वतोभयात् ॥ ६७ ॥

रोध्यते बुध्यते शोके मुह्यते न च सम्पदा ।
कंपते शत्रुकार्येषु कामेन रमते हसन् ॥ ६८ ॥

स्मृत्वा कामरतं चित्तं विजानीयात्कलेवरे ।
यत्र देशे वसेद्वायुश्चित्तं तद्वसति ध्रुवम् ॥ ६९ ॥

मनश्चन्द्रो रविर्वायुर्दृष्टिरग्निरुदाहृतः ।
बिन्दुनादकला ब्रह्मन् विष्णुब्रह्मेशदेवताः ॥ ७० ॥

सदा नादानुसन्धानात्संक्षीणा वासना भवेत् ।
निरञ्जने विलीयेत मरुन्मनसि पद्मज ॥ ७१ ॥

यो वै नादः स वै बिन्दुस्तद्वै चित्तं प्रकीर्तितम् ।
नादो बिन्दुश्च चित्तं च त्रिभिरैक्यं प्रसादयेत् ॥ ७२ ॥

मन एव हि बिन्दुश्च उत्पत्तिस्थितिकारणम् ।
मनसोत्पद्यते बिन्दुर्यथा क्षीरं घृतात्मकम् ॥ ७३ ॥

षट् चक्राणि परिज्ञात्वा प्रविशेत्सुखमण्डलम् ।
प्रविशेद्वायुमाकृष्य तथैवोर्ध्वं नियोजयेत् ॥ ७४॥

वायुं बिन्दुं तथा चक्रं चित्तं चैव समभ्यसेत् ।
समाधिमेकेन सममममृतं यान्ति योगिनः ॥ ७५॥

यथाग्निर्दारुमध्यस्थो नोत्तिष्ठेन्मथनं विना ।
विना चाभ्यासयोगेन ज्ञानदीपस्तथा नहि ॥ ७६॥

घटमध्ये यथा दीपो बाह्ये नैव प्रकाशते ।
भिन्ने तस्मिन् घटे चैव दीपज्वाला च भासते ॥ ७७॥

स्वकायं घटमित्युक्तं यथा जीवो हि तत्पदम् ।
गुरुवाक्यसमाभिन्ने ब्रह्मज्ञानं प्रकाशते ॥ ७८॥

कर्णधारं गुरुं प्राप्य तद्वाक्यं प्लववद्दृढम् ।
अभ्यासवासनाशक्त्या तरन्ति भवसागरम् ॥ ७९॥

इत्युपनिषत् । इति योगशिखोपनिषदि षष्ठोऽध्यायः ॥ ६॥

ॐ सह नाववतु सह नौ भुनक्तु सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनवधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥ ॐ तत्सत् ॥

इति योगशिखोपनिषत्समाप्ता ॥

Encoded by Sunder Hattangadi

Yogashikha Upanishad

pdf was typeset on December 22, 2023

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*