



---

Yogatatva Upanishad

——  
యోగతత్వోపనిషత్

——  
Document Information



---

Text title : Yogatattva Upanishad

File name : yogatatva.itx

Category : upanishhat, upanishad

Location : doc\_upanishhat

Author : Vedic tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 41/108; Krishna Yajurveda, Yog upanishad

Latest update : Feb. 18, 2000

Send corrections to : Sanskrit@cheerful.com

---

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

**Please help to maintain respect for volunteer spirit.**

---


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

---

August 20, 2021

*sanskritdocuments.org*

---



యోగతత్వోపనిషత్



యోగైశ్వర్యం చ కైవల్యం జాయతే యత్ప్రసాదతః ।  
తద్దైష్ట్యవం యోగతత్త్వం రామచన్ద్రపదం భజే ॥

ఓం సహ నావవతు । సహ నౌ భునక్తు । సహ వీర్యం కరవావహై ।  
తేజస్వినావధీతమస్తు మా విద్విషావహై ।  
ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥

యోగతత్త్వం ప్రవక్ష్యామి యోగినాం హితకామ్యయా ।  
యచ్ఛుత్వా చ పఠిత్వా చ సర్వపాపైః ప్రముచ్యతే ॥ ౧ ॥

విష్ణుర్నామ మహాయోగీ మహాభూతో మహాతపాః ।  
తత్త్వమార్గే యథా దీపో దృశ్యతే పురుషోత్తమః ॥ ౨ ॥

తమారాధ్య జగన్నాథం ప్రణిపత్య పితామహాః ।  
పప్రచ్ఛ యోగతత్త్వం మే బ్రూహి చాష్టాఙ్గసంయుతమ్ ॥ ౩ ॥

తమువాచ హృషీకేశో వక్ష్యామి శ్శ్రీణు తత్త్వతః ।  
సర్వే జీవాః సుఖైర్దుఖైర్మాయాజాలేన వేష్టితాః ॥ ౪ ॥

తేషాం ముక్తికరం మార్గం మాయాజాలనికృన్దనమ్ ।  
జన్మమృత్యుజరావ్యాధినాశనం మృత్యుతారకమ్ ॥ ౫ ॥

నానామార్గైస్తు దుష్ప్రాపం కైవల్యం పరమం పదమ్ ।  
పఠితాః శాస్త్రజాలేషు ప్రజ్ఞయా తేన మోహితాః ॥ ౬ ॥

అనిర్వాచ్యం పదం వక్తుం న శక్యం తైః సురైరపి ।  
స్వాత్మప్రకాశరూపం తత్కీం శాస్త్రేణ ప్రకాశతే ॥ ౭ ॥

నిష్కలం నిర్మలం శాన్తం సర్వాతీతం నిరామయమ్ ।  
తదేవ జీవరూపేణ పుణ్యపాపఫలైర్వృతమ్ ॥ ౮ ॥

పరమాత్మపదం నిత్యం తత్కథం జీవతాం గతమ్ ।  
సర్వభావపదాతీతం జ్ఞానరూపం నిరజ్ఞానమ్ ॥ ౯ ॥

వారివత్సురితం తస్మింస్తత్రాహంకృతిరుత్థితా ।  
 పఞ్చాత్మకమభూత్పిణ్ణం ధాతుబద్ధం గుణాత్మకమ్ ॥ ౧౦॥  
 సుఖదుఃఖైః సమాయుక్తం జీవభావనయా కురు ।  
 తేన జీవాభిధా ప్రోక్తా విశుద్ధైః పరమాత్మని ॥ ౧౧॥  
 కామక్రోధభయం చాపి మోహలోభమదో రజః ।  
 జన్మమృత్యుశ్చ కార్పణ్యం శోకస్తన్ద్రా క్షుధా తృషా ॥ ౧౨॥  
 తృష్ణా లజ్జా భయం దుఃఖం విషాదో హర్ష ఏవ చ ।  
 ఏభిర్దోషైర్వినిర్ముక్తః స జీవః కేవలో మతః ॥ ౧౩॥  
 తస్మాద్దోషవిनाశార్థముపాయం కథయామి తే ।  
 యోగహీనం కథం జ్ఞానం మోక్షదం భవతి ద్రువమ్ ॥ ౧౪॥  
 యోగో హి జ్ఞానహీనస్తు న క్షమో మోక్షకర్మణి ।  
 తస్మాజ్ఞానం చ యోగం చ ముముక్షుర్బృథమభ్యసేత్ ॥ ౧౫॥  
 అజ్ఞానాదేవ సంసారో జ్ఞానాదేవ విముచ్యతే ।  
 జ్ఞానస్వరూపమేవాదౌ జ్ఞానం జ్ఞేయైకసాధనమ్ ॥ ౧౬॥  
 జ్ఞాతం యేన నిజం రూపం కైవల్యం పరమం పదమ్ ।  
 నిష్కలం నిర్మలం సాక్షాత్సచ్చిదానందరూపకమ్ ॥ ౧౭॥  
 ఉత్పత్తిస్థితిసంహారస్ఫూర్తిజ్ఞానవివర్జితమ్ ।  
 ఏతజ్ఞానమితి ప్రోక్తమథ యోగం బ్రవీమి తే ॥ ౧౮॥  
 యోగో హి బహుధా బ్రహ్మన్పిద్యతే వ్యవహారతః ।  
 మన్తయోగో లయశ్చైవ హఠోఽసౌ రాజయోగతః ॥ ౧౯॥  
 ఆరమ్భశ్చ ఘటశ్చైవ తథా పరిచయః స్మృతః ।  
 నిష్పత్తిశ్చేత్యవస్థా చ సర్వత్ర పరికీర్తితా ॥ ౨౦॥  
 ఏతేషాం లక్షణం బ్రహ్మాన్వక్ష్యే శృణు సమాసతః ।  
 మాతృకాదియుతం మన్తం ద్వాదశాబ్దం తు యో జపేత్ ॥ ౨౧॥  
 క్రమేణ లభతే జ్ఞానమణిమాదిగుణాన్వితమ్ ।  
 అల్పబుద్ధిరమం యోగం సేవతే సాధకాధమః ॥ ౨౨॥  
 లయయోగశ్చిత్తలయః కోటిశః పరికీర్తితః ।

గచ్ఛంస్తిష్ఠన్స్వపన్పుష్టాన్ధ్యాయేన్నిష్కలమీశ్వరమ్ || ౨౩||

స ఏవ లయయోగః స్యాద్ధృతయోగమతః శృణు |

యమశ్చ నియమశ్చైవ ఆసనం ప్రాణసంయమః || ౨౪||

ప్రత్యాహారో ధారణా చ ధ్యానం భ్రూమధ్యమే హరిమ్ |

సమాధిః సమతావస్థా సాష్టాంగో యోగ ఉచ్యతే || ౨౫||

మహాముద్రా మహాబంధో మహావేదశ్చ ఖేచరీ |

జాలంధరోడ్డియాణశ్చ మూలబంధైస్తథైవ చ || ౨౬||

దీర్ఘప్రణవసంధానం సిద్ధాంతశ్రవణం పరమ్ |

వజ్రోలీ చామరోలీ చ సహజోలీ త్రిధా మతా || ౨౭||

ఏతేషాం లక్షణం బ్రహ్మన్ప్రత్యేకం శృణు తత్త్వతః |

లఘ్వాహారో యమేష్వేకో ముఖ్యా భవతి నేతరః || ౨౮||

అహింసా నియమేష్వేకా ముఖ్యా వై చతురానన |

సిద్ధం పద్మం తథా సింహం భద్రం చేతి చతుష్టయమ్ || ౨౯||

ప్రథమాభ్యాసకాలే తు విఘ్నః స్యుశ్చతురానన |

ఆలస్యం కత్థనం ధూర్తగోష్ఠీ మన్త్రాదిసాధనమ్ || ౩౦||

ధాతుస్త్రీతౌల్యకాదీని మృగతృష్ణామయాని వై |

జ్ఞాత్వా సుధీప్త్యజేత్సర్వాన్విఘ్నాన్పుణ్యప్రభావతః || ౩౧||

ప్రాణాయామం తతః కుర్యాత్పద్మాసనగతః స్వయమ్ |

సుశోభనం మఠం కుర్యాత్సూక్ష్మద్వారం తు నిర్వృణమ్ || ౩౨||

సుష్ఠు లిప్తం గోమయేన సుధయా వా ప్రయత్నతః |

మత్కుశ్చైర్మశక్తైర్లూతైర్వర్జితం చ ప్రయత్నతః || ౩౩||

దినే దినే చ సంమృష్టం సంమార్జన్యా విశేషతః |

వాసితం చ సుగంధేన ధూపితం గుగ్గులాదిభిః || ౩౪||

నాత్యుచ్ఛ్రితం నాతినీచం చైలాజినకుశోత్తరమ్ |

తత్రోపవిశ్య మేధావీ పద్మాసనసమన్వితః || ౩౫||

ఋజుకాయః ప్రాజ్ఞాలిశ్చ ప్రణమేదిష్టదేవతామ్ |

తతో దక్షిణహస్తస్య అఙ్గుష్ఠేనైవ పిఙ్గలామ్ || ౩౬||

నిరుధ్య పూరయేద్వాయుమిడయా తు శనైః శనైః ।  
 యథాశక్త్యవిరోధేన తతః కుర్యాచ్చ కుమ్భకమ్ ॥ 3౭॥  
 పునస్స్యజేత్పిఙ్గలయా శనైరేవ న వేగతః ।  
 పునః పిఙ్గలయాపూర్య పూరయేదుదరం శనైః ॥ ౩౮॥  
 ధారయిత్వా యథాశక్తి రేచయేదిడయా శనైః ।  
 యయా త్యజేత్తయాపూర్య ధారయేదవిరోధతః ॥ ౩౯॥  
 జాను ప్రదక్షిణీకృత్య న ద్రుతం న విలమ్బితమ్ ।  
 అఙ్గలిసోఘనం కుర్యాత్సా మాత్రా పరిగీయతే ॥ ౪౦॥  
 ఇడయా వాయుమారోప్య శనైః షోడశమాత్రయా ।  
 కుమ్భయేత్పూరితం పశ్చాచ్చతుఃషష్ఠ్యా తు మాత్రయా ॥ ౪౧॥  
 రేచయేత్పిఙ్గలనాడ్యా ద్వాత్రింశన్నాత్రయా పునః ।  
 పునః పిఙ్గలయాపూర్య పూర్వవత్సుసమాహితః ॥ ౪౨॥  
 ప్రాతర్మధ్యన్తినే సాయమర్ధరాత్రే చ కుమ్భకాన్ ।  
 శనైరశితిపర్వంతం చతుర్వారం సమభ్యసేత్ ॥ ౪౩॥  
 ఏవం మాసత్రయాభ్యాసాన్నాడీశుద్ధిస్తతో భవేత్ ।  
 యదా తు నాడీశుద్ధిః స్యాత్తదా చిహ్నాని బాహ్యతః ॥ ౪౪॥  
 జాయంతే యోగినో దేహే తాని వక్ష్యామ్యశేషతః ।  
 శరీరలఘుతా దీప్తిర్జాతరాగ్నివివర్ధనమ్ ॥ ౪౫॥  
 కృశత్వం చ శరీరస్య తదా జాయేత నిశ్చితమ్ ।  
 యోగావిఘ్నకరాహారం వర్జయేద్యోగవిత్తమః ॥ ౪౬॥  
 లవణం సర్షపం చామలముష్ణం రూక్షం చ తీక్ష్ణకమ్ ।  
 శాకజాతం రామతాది వహ్నిస్త్రీపథసేవనమ్ ॥ ౪౭॥  
 ప్రాతఃస్నానోపవాసాదికాయక్లేశాంశ్చ వర్జయేత్ ।  
 అభ్యాసకాలే ప్రథమం శస్తం క్షీరాజ్యభోజనమ్ ॥ ౪౮॥  
 గోధూమముద్గశాల్యన్నం యోగవృద్ధికరం విదుః ।  
 తతః పరం యథేష్టం తు శక్తః స్యాద్వాయుధారణే ॥ ౪౯॥  
 యథేష్టవాయుధారణాద్వాయోః సిద్ధ్యేత్కేవలకుమ్భకః ।

కేవలే కుమ్భక సిద్ధి రేచపూరవివర్జితే || ౫౦||  
 న తస్య దుర్లభం కిఞ్చత్త్రిషు లోకేషు విద్యతే |  
 ప్రస్వేదో జాయతే పూర్వం మర్దనం తేన కారయేత్ || ౫౧||  
 తతోఽపి ధారణాద్వాయోః క్రమేణైవ శనైః శనైః |  
 కమ్పా భవతి దేహస్య ఆసనస్థస్య దేహినః || ౫౨||  
 తతోఽధికతరాభ్యాసాద్ధార్దురీ స్వేన జాయతే |  
 యథా చ దర్దురో భావ ఉత్పన్నోత్పత్త్య గచ్ఛతి || ౫౩||  
 పద్మాసనస్థితో యోగీ తథా గచ్ఛతి భూతలే |  
 తతోఽధికతరభ్యాసాద్భూమిత్యాగశ్చ జాయతే || ౫౪||  
 పద్మాసనస్థ ఏవాసౌ భూమిముత్సృజ్య వర్తతే |  
 అతిమానుషచేష్టాది తథా సామర్థ్యముద్భవేత్ || ౫౫||  
 న దర్శయేచ్ఛ సామర్థ్యం దర్శనం వీర్యవత్తరమ్ |  
 స్వల్పం వా బహుథా దుఃఖం యోగీ న వ్యథతే తదా || ౫౬||  
 అల్పమూత్రపురీషశ్చ స్వల్పనిద్రశ్చ జాయతే |  
 కీలవో దృషికా లాలా స్వేదదుర్గన్ధతాననే || ౫౭||  
 ఏతాని సర్వథా తస్య న జాయంతే తతః పరమ్ |  
 తతోఽధికతరాభ్యాసాద్బలముత్పద్యతే బహు || ౫౮||  
 యేన భూచర సిద్ధిః స్యాద్భూచరాణాం జయే క్షమః |  
 వ్యాఘ్రో వా శరభో వ్యాపి గజో గవయ ఏవ వా || ౫౯||  
 సింహో వా యోగినా తేన మ్రియంతే హస్తతాడితాః |  
 కన్దర్పస్య యథా రూపం తథా స్యాదపి యోగినః || ౬౦||  
 తద్రూపవశగా నార్యః కాఙ్క్షంతే తస్య సజ్గమమ్ |  
 యది సజ్గం కరోత్యేష తస్య బిన్దుక్షయో భవేత్ || ౬౧||  
 వర్ణయిత్వా స్త్రియాః సజ్గం కుర్యాదభ్యాసమాదరాత్ |  
 యోగినోఽక్లే సుగన్ధశ్చ జాయతే బిన్దుధారణాత్ || ౬౨||  
 తతో రహస్యపావిష్టః ప్రణవం ప్లుతమాత్రయా |  
 జపేత్పూర్వార్జితానాం తు పాపానాం నాశహేతవే || ౬౩||

సర్వవిఘ్నహరో మన్తః ప్రణవః సర్వదోషహా ।  
 ఏవమభ్యాసయోగేన సిద్ధిరారమ్భసమ్భవా ॥ ౬౪ ॥  
 తతో భవేద్ధరావస్థా పవనాభ్యాసతత్పరా ।  
 ప్రాణోఽపానో మనో బుద్ధిర్జీవాత్మపరమాత్మనోః ॥ ౬౫ ॥  
 ఆనోన్యస్యావిరోధేన ఏకతా ఘటతే యదా ।  
 ఘటావస్థతి సా ప్రోక్తా తచ్చిహ్నాని బ్రవీమ్యహమ్ ॥ ౬౬ ॥  
 పూర్వం యః కథితోఽభ్యాసశ్చతుర్థాంశం పరిగ్రహేత్ ।  
 దివా వా యది వా సాయం యామమాత్రం సమభ్యసేత్ ॥ ౬౭ ॥  
 ఏకవారం ప్రతిదినం కుర్యాత్కేవలకుమ్భకమ్ ।  
 ఇన్ద్రియాణీన్ద్రియార్థేభ్యో యత్ప్రత్యాహరణం స్ఫుటమ్ ॥ ౬౮ ॥  
 యోగీ కుమ్భకమాస్థాయ ప్రత్యాహారః స ఉచ్యతే ।  
 యద్యత్ప్రత్యతి చక్షుర్భ్యాం తత్తదాత్మేతి భావయేత్ ॥ ౬౯ ॥  
 యద్యచ్ఛ్రోణోతి కర్ణాభ్యాం తత్తదాత్మేతి భావయేత్ ।  
 లభతే నాసయా యద్యత్తత్తదాత్మేతి భావయేత్ ॥ ౭౦ ॥  
 జిహ్వాయా యద్రసం హృత్తి తత్తదాత్మేతి భావయేత్ ।  
 త్వచా యద్యత్స్పృశేద్యోగీ తత్తదాత్మేతి భావయేత్ ॥ ౭౧ ॥  
 ఏవం జ్ఞానేన్ద్రియాణాం తు తత్తత్సౌఖ్యం సుసాధయేత్ ।  
 యామమాత్రం ప్రతిదినం యోగీ యత్నాదతన్ప్రీతః ॥ ౭౨ ॥  
 యథా వా చిత్తసామర్థ్యం జాయతే యోగినో ధ్రువమ్ ।  
 దూరశ్రుతిర్దూరదృష్టిః క్షణాద్దూరగమస్తథా ॥ ౭౩ ॥  
 వాక్సిద్ధిః కామరూపత్వమదృశ్యకరణీ తథా ।  
 మలమూత్రప్రలేపేన లోహాదేః స్వర్ణతా భవేత్ ॥ ౭౪ ॥  
 ఖే గతిస్తస్య జాయేత సస్తతాభ్యాసయోగతః ।  
 సదా బుద్ధిమతా భావ్యం యోగినా యోగసిద్ధయే ॥ ౭౫ ॥  
 ఏతే విఘ్నా మహాసిద్ధిర్న రమేత్తేషు బుద్ధిమాన్ ।  
 న దర్శయేత్స్వసామర్థ్యం యస్యకస్యాపి యోగిరాట్ ॥ ౭౬ ॥  
 యథా మూఢో యథా మూర్ఖో యథా బధిర ఏవ వా ।

తథా వరేత లోకస్య స్వసామర్థ్యస్య గుప్తయే || ౭౭||  
 శిష్యాశ్చ స్వస్వకార్యేషు ప్రార్థయన్తి న సంశయః |  
 తత్తత్కర్మకరవ్యగ్రః స్వాభ్యాసేఽవిస్మృతో భవేత్ || ౭౮||  
 అవిస్మృత్య గురోర్వాక్యమభ్యసేత్తదహర్నిశమ్ |  
 ఏవం భవేద్ధరావస్థా సంతతాభ్యాసయోగతః || ౭౯||  
 అనభ్యాసవత్తచ్చైవ వృథాగోష్ఠ్యా న సిద్ధ్యతి |  
 తస్మాత్సర్వప్రయత్నేన యోగమేవ సదాభ్యసేత్ || ౮౦||  
 తతః పరిచయావస్థా జాయతేఽభ్యాసయోగతః |  
 వాయుః పరిచితో యత్నాదగ్నినా సహ కుణ్డలీమ్ || ౮౧||  
 భావయిత్వా సుషుమ్నాయాం ప్రవిశేదనిరోధతః |  
 వాయునా సహ చిత్తం చ ప్రవిశేచ్ఛ మహాపథమ్ || ౮౨||  
 యస్య చిత్తం స్వపవనం సుషుమ్నాం ప్రవిశేదిహ |  
 భూమిరాపోఽనలో వాయురాకాశశ్చేతి పఞ్చకః || ౮౩||  
 యేషు పఞ్చసు దేవానాం ధారణా పఞ్చాధోద్యతే |  
 పాదాదిజానుపర్యంతం పృథివీస్థానముచ్యతే || ౮౪||  
 పృథివీ చతురస్రం చ పీతవర్ణం లవర్ణకమ్ |  
 పార్థివే వాయుమారోప్య లకారేణ సమన్వితమ్ || ౮౫||  
 ధ్యాయంశ్చతుర్భుజాకారం చతుర్వక్త్రం హిరణ్మయమ్ |  
 ధారయేత్పఞ్చఘటికాః పృథివీజయమాప్పుయాత్ || ౮౬||  
 పృథివీయోగతో మృత్యుర్న భవేదస్య యోగినః |  
 ఆజానోః పాయుపర్యంతమపాం స్థానం ప్రకీర్తితమ్ || ౮౭||  
 ఆపోఽర్ధచన్ద్రం శుక్లం చ వంటీజం పరికీర్తితమ్ |  
 వారుణే వాయుమారోప్య వకారేణ సమన్వితమ్ || ౮౮||  
 స్మరన్నారాయణం దేవం చతుర్భుజం కిరీటినమ్ |  
 శుద్ధస్ఫటికసజ్కాశం పీతవాససమచ్యుతమ్ || ౮౯||  
 ధారయేత్పఞ్చఘటికాః సర్వపాపైః ప్రముచ్యతే |  
 తతో జలాద్భయం నాస్తి జలే మృత్యుర్న విద్యతే || ౯౦||



ఆపాయోర్బదయాస్తం చ వహ్నిస్థానం ప్రకీర్తితమ్ ।  
 వహ్నిస్త్రీకోణం రక్షం చ రేఫాక్షరసముద్భవమ్ ॥ ౯౧॥  
 వహ్నా చానిలమారోప్య రేఫాక్షరసముజ్జ్వలమ్ ।  
 త్రియక్షం వరదం రుద్రం తరుణాదిత్యసంనిభమ్ ॥ ౯౨॥  
 భస్మోద్ధూలితసర్వాఙ్గం సుప్రసన్నమనుస్మరన్ ।  
 ధారయేత్పఞ్చఘటికా వహ్నినాసౌ న దాహ్యతే ॥ ౯౩॥  
 న దహ్యతే శరీరం చ ప్రవిష్టస్యాగ్నిమణ్డలే ।  
 ఆహృదయాద్భ్రువోర్మధ్యం వాయుస్థానం ప్రకీర్తితమ్ ॥ ౯౪॥  
 వాయుః షట్కోణకం కృష్ణం యకారాక్షరభాసురమ్ ।  
 మారుతం మరుతాం స్థానే యకారాక్షరభాసురమ్ ॥ ౯౫॥  
 ధారయేత్తత్ర సర్వఙ్గమీశ్వరం విశ్వతోముఖమ్ ।  
 ధారయేత్పఞ్చఘటికా వాయువద్వ్యోమగో భవేత్ ॥ ౯౬॥  
 మరణం న తు వాయోశ్చ భయం భవతి యోగినః ।  
 ఆభ్రూమధ్యాత్తు మూర్ధాన్తమాకాశస్థానముచ్యతే ॥ ౯౭॥  
 వ్యోమ వృత్తం చ ధూమ్రం చ హకారాక్షరభాసురమ్ ।  
 ఆకాశే వాయుమారోప్య హకారోపరి శక్యరమ్ ॥ ౯౮॥  
 బిస్టరూపం మహాదేవం వ్యోమాకారం సదాశివమ్ ।  
 శుద్ధస్ఫటికసఙ్కాశం ధృతబాలేస్తమాలినమ్ ॥ ౯౯॥  
 పఞ్చవక్త్రయుతం సౌమ్యం దశబాహుం త్రిలోచనమ్ ।  
 సర్వాయుధైర్ధృతాకారం సర్వభూషణభూషితమ్ ॥ ౧౦౦॥  
 ఉమార్ధదేహం వరదం సర్వకారణకారణమ్ ।  
 ఆకాశధారణాత్తస్య ఖేచరత్వం భవేద్భ్రువమ్ ॥ ౧౦౧॥  
 యత్రకుత్ర స్థితో వాపి సుఖమత్యంతమశ్నుతే ।  
 ఏవం చ ధారణాః పఞ్చ కుర్యాద్వ్యోగీ విచక్షణః ॥ ౧౦౨॥  
 తతో దృఢశరీరః స్యాన్మృత్యుస్తస్య న విద్యతే ।  
 బ్రహ్మణః ప్రలయేనాపి న సీదతి మహామతిః ॥ ౧౦౩॥  
 సమభ్యసేత్తథా ధ్యానం ఘటికాషష్టిమేవ చ ।

వాయుం నిరుధ్య చాకాశే దేవతామిష్టదామితి || ౧౦౪||  
 సగుణం ధ్యానమేతత్స్వాదణిమాదిగుణప్రదమ్ |  
 నిర్గుణధ్యానయుక్తస్య సమాధిశ్చ తతో భవేత్ || ౧౦౫||  
 దిన్ద్వాదశకేనైవ సమాధిం సమవాప్నుయాత్ |  
 వాయుం నిరుధ్య మేధావీ జీవన్ముక్తో భవత్యయమ్ || ౧౦౬||  
 సమాధిః సమతావస్థా జీవాత్మపరమాత్మనోః |  
 యది స్వదేహముత్సృష్టుమిచ్ఛా చేదుత్సృజేత్స్వయమ్ || ౧౦౭||  
 పరబ్రహ్మణి లీయేత న తస్యోత్కాన్తిరిష్యతే |  
 అథ నో చేత్యముత్సృష్టుం స్వశరీరం ప్రియం యది || ౧౦౮||  
 సర్వలోకేషు విహరన్నణిమాదిగుణాన్వితః |  
 కదాచిత్స్వేచ్ఛయా దేవో భూత్వా స్వర్గే మహీయతే || ౧౦౯||  
 మనుష్యో వాపి యక్షో వా స్వేచ్ఛయాపీక్షణద్భవేత్ |  
 సింహో వ్యాఘ్రో గజో వాశ్వః స్వేచ్ఛయా బహుతామియాత్ || ౧౧౦||  
 యథేష్టమేవ వర్తేత యద్వా యోగీ మహేశ్వరః |  
 అభ్యాసభేదతో భేదః ఫలం తు సమమేవ హి || ౧౧౧||  
 పార్థిం వామస్య పాదస్య యోనిస్థానే నియోజయేత్ |  
 ప్రసార్య దక్షిణం పాదం హస్తాభ్యాం ధారయేద్దృఢమ్ || ౧౧౨||  
 చుబుకం హృది విన్యస్య పూరయేద్వాయునా పునః |  
 కుమ్భకేన యథాశక్తి ధారయిత్వా తు రేచయేత్ || ౧౧౩||  
 వామాశ్లేన సమభ్యస్య దక్షాశ్లేన తతోఽభ్యసేత్ |  
 ప్రసారితస్తు యః పాదస్తమూరూపరి నామయేత్ || ౧౧౪||  
 ఆయమేవ మహాబన్ధ ఉభయత్రైవమభ్యసేత్ |  
 మహాబన్ధస్థితో యోగీ కృత్వా పూరకమేకధీః || ౧౧౫||  
 వాయునా గతిమావృత్య నిభృతం కర్ణముద్రయా |  
 పుటద్వయం సమాక్రమ్య వాయుః స్ఫురతి సత్స్వరమ్ || ౧౧౬||  
 ఆయమేవ మహావేధః సిద్ధైరభ్యస్యతేఽనిశమ్ |  
 అన్తః కపాలకుహరే జిహ్వాం వ్యావృత్య ధారయేత్ || ౧౧౭||

భూమధ్యద్వష్టిరప్యేషా ముద్రా భవతి ఖేచరీ ।  
 కణ్ఠమాకుఞ్చ్య హృదయే స్థాపయేద్దృఢయా ధియా ॥ ౧౧౮ ॥  
 బన్ధో జాలన్ధరాఖ్యోఽయం మృత్యుమాతఙ్గకేసరీ ।  
 బన్ధో యేన సుషుమ్నాయాం ప్రాణస్తూడ్డీయతే యతః ॥ ౧౧౯ ॥  
 ఉడ్యానాఖ్యో హి బన్ధోఽయం యోగిభిః సముదాహృతః ।  
 పార్శ్వాభాగేన సప్పీడ్య యోనిమాకుఞ్చయేద్దృఢమ్ ॥ ౧౨౦ ॥  
 అపానమూర్ధ్వముత్థాప్య యోనిబన్ధోఽయముచ్యతే ।  
 ప్రాణాపానౌ నాదబిన్ధూ మూలబిన్ధేన చైకతామ్ ॥ ౧౨౧ ॥  
 గత్వా యోగస్య సంసిద్ధిం యచ్ఛతో నాత్ర సంశయః ।  
 కరణీ విపరీతాఖ్యా సర్వవ్యాధివినాశినీ ॥ ౧౨౨ ॥  
 నిత్యమభ్యాసయుక్తస్య జాతరాగ్నివివర్ధనీ ।  
 ఆహారో బహులస్తస్య సమ్పాద్యః సాధకస్య చ ॥ ౧౨౩ ॥  
 అల్పాహారో యది భవేదగ్నిర్దేహం హరేత్క్షణాత్ ।  
 అధఃశిరశ్చోర్ధ్వపాదః క్షణం స్యాత్ప్రథమే దినే ॥ ౧౨౪ ॥  
 క్షణాచ్ఛ కిచ్ఛేదధికమభ్యసేత్తు దినేదినే ।  
 వలీ చ పలితం చైవ షణ్మాసార్ధాన్న దృశ్యతే ॥ ౧౨౫ ॥  
 యామమాత్రం తు యో నిత్యమభ్యసేత్స తు కాలజిత్ ।  
 వజ్రోలీమభ్యసేద్యస్త స యోగీ సిద్ధిభాజనమ్ ॥ ౧౨౬ ॥  
 లభ్యతే యది తస్యైవ యోగసిద్ధిః కరే స్థితా ।  
 అతీతానాగతం వేత్తి ఖేచరీ చ భవేద్ధ్రువమ్ ॥ ౧౨౭ ॥  
 ఆమరీం యః పిబేన్నిత్యం నస్యం కుర్వన్దినే దినే ।  
 వజ్రోలీమభ్యసేన్నిత్యమమరోలీతి కథ్యతే ॥ ౧౨౮ ॥  
 తతో భవేద్రాజయోగో నాన్తరా భవతి ధ్రువమ్ ।  
 యదా తు రాజయోగేన నిష్పన్నా యోగిభిః క్రియా ॥ ౧౨౯ ॥  
 తదా వివేకవైరాగ్యం జాయతే యోగినో ధ్రువమ్ ।  
 విష్ణుర్నామ మహాయోగీ మహాభూతో మహాతపాః ॥ ౧౩౦ ॥  
 తత్త్వమార్ఘే యథా దీపో దృశ్యతే పురుషోత్తమః ।

యః స్తనః పూర్వపీతస్తం నిష్పిడ్య ముదమక్షుతే || ౧౩౧||

యస్మాజ్జాతో భగాత్పూర్వం తస్మిన్నేవ భగే రమన్ |

యా మాతా సా పునర్భార్యా యా భార్యా మాతరేవ హి || ౧౩౨||

యః పితా స పునః పుత్రో యః పుత్రః స పునః పితా |

ఏవం సంసారచక్రం కూపచక్రేణ ఘటా ఇవ || ౧౩౩||

భ్రమంతో యోనిజన్మాని శ్రుత్వా లోకాన్సమక్షుతే |

త్రయో లోకాస్త్రయో వేదాస్తిన్రః సన్ధ్యాస్త్రయః స్వరాః || ౧౩౪||

త్రయోఽగ్నయశ్చ త్రిగుణాః స్థితాః సర్వే త్రయాక్షరే |

త్రయాణామక్షరాణాం చ యోఽధీతేఽప్యర్థమక్షరమ్ || ౧౩౫||

తేన సర్వమిదం ప్రోతం తత్సత్యం తత్పరం పదమ్ |

పుష్పమధ్యే యథా గన్ధః పయోమధ్యే యథా ఘృతమ్ || ౧౩౬||

తిలమధ్యే యథా తైలం పాషాణేష్యివ కాఞ్చనమ్ |

హృది స్థానే స్థితం పద్మం తస్య వక్త్రమధోముఖమ్ || ౧౩౭||

ఊర్ధ్వనాలమధోబిన్దుస్తస్య మధ్యే స్థితం మనః |

అకారే రేచితం పద్మముకారేణైవ భిద్యతే || ౧౩౮||

మకారే లభతే నాదమర్థమాత్రా తు నిశ్చలా |

శుద్ధస్ఫటికసజ్కాశం నిష్కలం పాపనాశనమ్ || ౧౩౯||

లభతే యోగయుక్తాత్మా పురుషస్తత్పరం పదమ్ |

కూర్మః స్వపాణిపాదాదిశిరశ్చాత్మని ధారయేత్ || ౧౪౦||

ఏవం ద్వారేషు సర్వేషు వాయుపూరితరేచితః |

నిషిద్ధం తు నవద్వారే ఊర్ధ్వం ప్రాజ్ఞీశ్వసంస్తథా || ౧౪౧||

ఘటమధ్యే యథా దీపో నివాతం కుమ్భకం విదుః |

నిషిద్ధైర్నవభిర్ద్వారైర్నిర్జనే నిరుపద్రవే || ౧౪౨||

నిశ్చితం త్వాత్మమాత్రేణావశిష్టం యోగసేవయేతు్యపనిషత్ ||

ఓం సహ నావవతు | సహ నౌ భునక్తు | సహ వీర్యం కరవావహై |


తేజస్వినావధీతమస్తు మా విద్విషావహై |

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ||


ఇతి యోగతత్వోపనిషత్ సమాప్తా ॥

Encoded and proofread by Sunder Hattangadi

---

——  
*Yogatatva Upanishad*

pdf was typeset on August 20, 2021

——  
Please send corrections to [sanskrit@cheerful.com](mailto:sanskrit@cheerful.com)

