Trishikhibrahmana Upanishad

ત્રિશિખિબ્રાહ્મણોપનિષત્

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**.

April 1, 2025

sanskritdocuments.org

ત્રિશિખિબ્રાહ્મણોપનિષત્

યોગજ્ઞાનૈકસંસિદ્ધશિવતત્ત્વતયોજ્જ્વલમ્ ।
પ્રતિયોગિવિનિર્મુક્તં પરંબ્રહ્મ ભવામ્યહમ્ ॥

ૐ પૂર્ણમદઃ પૂર્ણમિદં પૂર્ણાત્પૂર્ણમુદચ્યતે ।
પૂર્ણસ્ય પૂર્ણમાદાય પૂર્ણમેવાવશિષ્યતે ॥

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ॥

ૐ ત્રિશિખી બ્રાહ્મણ આદિત્યલોકં જગામ તં ગત્વોવાચ ।
ભગવન્ કિં દેહઃ કિં પ્રાણઃ કિં કારણ કિમાત્મા સ
હોવાચ સર્વમિદં શિવ એવ વિજાનીહિ । કિંતુ નિત્યઃ શુદ્ધો
નિરઞ્જનો વિભુરદ્વયઃ શિવ એકઃ સ્વેન ભાસેદં સર્વં
દૃષ્ટ્વા તપ્તાયઃપિણ્ડવદેકં ભિન્નવદવભાસતે ।
તદ્ભાસકં કિમિતિ ચેદુચ્યતે । સચ્છબ્દવાચ્ય-
મવિદ્યાશબલં બ્રહ્મ । બ્રહ્મણોઽવ્યક્તમ્ । અવ્યક્તાન્મહત્ ।
મહતોઽહઙ્કારઃ । અહઙ્કારાત્પઞ્ચતન્માત્રાણિ ।
પઞ્ચતન્માત્રેભ્યઃ પઞ્ચમહાભૂતાનિ ।
પઞ્ચમહાભૂતેભ્યોઽખિલં જગત્ ॥

તદખિલં કિમિતિ । ભૂતવિકારવિભાગાદિરિતિ । એકસ્મિન્પિણ્ડે
કથં ભૂતવિકારવિભાગ ઇતિ । તત્તત્કાર્યકારણભેદરૂપે-
ણાંશતત્ત્વવાચકવાચ્યસ્થાનભેદવિષયદેવતાકોશ-
ભેદવિભાગા ભવન્તિ । અથાકાશોઽન્તઃકરણમનોબુદ્ધિ-
ચિતાહઙ્કારઃ । વાયુઃ સમાનોદાનવ્યાનાપાનપ્રાણાઃ ।
વહ્નિઃ શ્રોત્રત્વક્ચક્ષુર્જિહ્વાઘ્રાણાનિ । આપઃ શબ્દસ્પર્શ-
રૂપરસગન્ધાઃ । પૃથિવી વાક્પાણિપાદપાયૂપસ્થાઃ ।
જ્ઞાનસઙ્કલ્પનિશ્ચયાનુસન્ધાનાભિમાના આકાશ-
કાર્યાન્તઃકરણવિષયાઃ । સમીકરણોન્નયનગ્રહણ-

શ્રવણોચ્છ્વાસા વાયુકાર્યપ્રાણાદિવિષયાઃ ।
શબ્દસ્પર્શરૂપરસગન્ધા અગ્નિકાર્યજ્ઞાનેન્દ્રિય-
વિષયા અબાશ્રિતાઃ । વચનાદાનગમનવિસર્ગાનન્દાઃ
પૃથિવીકાર્યકર્મેન્દ્રિયવિષયાઃ । કર્મજ્ઞાનેન્દ્રિય-
વિષયેષુ પ્રાણતન્માત્રવિષયા અન્તર્ભૂતાઃ ।
મનોબુદ્ધ્યોશ્ચિત્તાહઙ્કારૌ ચાન્તર્ભૂતૌ ।
અવકાશવિધૂતદર્શનપિણ્ડીઈકરણધારણાઃ સૂક્ષ્મતમા
જૈવતન્માત્રવિષયાઃ । એવં દ્વાદશાઙ્ગાનિ
આધ્યાત્મિકાન્યાધિભૌતિકાન્યાધિદૈવિકાનિ । અત્ર
નિશાકરચતુર્મુખદિગ્વાતાર્કવરુણાશ્વ્યગ્નીન્દ્રોપેન્દ્ર-
પ્રજાપતિયમા ઇત્યક્ષાધિદેવતારૂપૈર્દ્વાદશ-
નાડ્યન્તઃપ્રવૃત્તાઃ પ્રાણા એવાઙ્ગાનિ અઙ્ગજ્ઞાનં
તદેવ જ્ઞાતેતિ । અથ વ્યોમાનિલાનલજલાન્નાનાં
પઞ્ચીકરણમિતિ । જ્ઞાતૃત્વં સમાનયોગેન શ્રોત્રદ્વારા
શબ્દગુણો વાગધિષ્ઠિત આકાશે તિષ્ઠતિ આકાશસ્તિષ્ઠતિ ।
મનોવ્યાનયોગેન ત્વગ્દ્વારા સ્પર્શગુણઃ પાણ્યધિષ્ઠિતો
વાયૌ તિષ્ઠતિ વાયુસ્તિષ્ઠતિ । બુદ્ધિરુદાનયોગેન
ચક્ષુર્દ્વારા રૂપગુણઃ પાદાધિષ્ઠિતોઽગ્નૌ
તિષ્ઠત્યગ્નિસ્તિષ્ઠતિ । ચિત્તમપાનયોગેન જિહ્વાદ્વારા
રસગુણ ઉપસ્થાધિષ્ઠિતોઽપ્સુ તિષ્ઠત્યાપસ્તિષ્ઠન્તિ ।
અહઙ્કારઃ પ્રાણયોગેન ઘ્રાણદ્વારા ગન્ધગુણો
ગુદાધિષ્ઠિતઃ પૃથિવ્યાં તિષ્ઠતિ પૃથિવી તિષ્ઠતિ
ય એવં વેદ । અત્રૈતે શ્લોકા ભવન્તિ ।
પૃથગ્ભૂતે ષોડશ કલાઃ સ્વાર્થભાગાન્પરાન્ક્રમાત્ ।
અન્તઃકરણવ્યાનાક્ષિરસપાયુનભઃક્રમાત્ ॥ ૧॥

મુખ્યાત્પૂર્વોત્તરૈર્ભાગૈર્ભૂતેભૂતે ચતુશ્ચતુઃ ।
પૂર્વમાકાશમાશ્રિત્ય પૃથિવ્યાદિષુ સંસ્થિતાઃ ॥ ૨॥

મુખ્યાદૂર્ધ્વે પરા જ્ઞેયા ન પરાનુત્તરાન્વિદુઃ ।
એવમંશો હ્યભૂત્તસ્માત્તેભ્યશ્ચાંશો હ્યભૂત્તથા ॥ ૩॥

તસ્માદન્યોન્યમાશ્રિત્ય હ્યોતં પ્રોતમનુક્રમાત્ ।
પઞ્ચભૂતમયી ભૂમિઃ સા ચેતનસમન્વિતા ॥ ૪॥

તત ઓષધયોઽન્નં ચ તતઃ પિણ્ડાશ્ચતુર્વિધાઃ ।
રસાસૃઙ્માંસમેદોઽસ્થિમજ્જાશુક્રાણિ ધાતવઃ ॥ ૫॥

કેચિત્તદ્યોગતઃ પિણ્ડા ભૂતેભ્યઃ સંભવાઃ ક્વચિત્ ।
તસ્મિન્નન્નમયઃ પિણ્ડો નાભિમણ્ડલસંસ્થિતાઃ ॥ ૬॥

અસ્ય મધ્યેઽસ્તિ હૃદયં સનાલં પદ્મકોશવત્ ।
સત્ત્વાન્તર્વર્તિનો દેવાઃ કર્ત્રહઙ્કારચેતનાઃ ॥ ૭॥

અસ્ય બીજં તમઃપિણ્ડં મોહરૂપં જડં ઘનમ્ ।
વર્તતે કણ્ઠમાશ્રિત્ય મિશ્રીભૂતમિદં જગત્ ॥ ૮॥

પ્રત્યગાનન્દરૂપાત્મા મૂર્ધ્નિ સ્થાને પરે પદે ।
અનન્તશક્તિસંયુક્તો જગદ્રૂપેણ ભાસતે ॥ ૯॥

સર્વત્ર વર્તતે જાગ્રત્સ્વપ્નં જાગ્રતિ વર્તતે ।
સુષુપ્તં ચ તુરીયં ચ નાન્યાવસ્થાસુ કુત્રચિત્ ॥ ૧૦॥

સર્વદેશેષ્વનુસ્યૂતશ્ચતૂરૂપઃ શિવાત્મકઃ ।
યથા મહાફલે સર્વે રસાઃ સર્વપ્રવર્તકાઃ ॥ ૧૧॥

તથૈવાન્નમયે કોશે કોશાસ્તિષ્ઠન્તિ ચાન્તરે ।
યથા કોશસ્તથા જીવો યથા જીવસ્તથા શિવઃ ॥ ૧૨॥

સવિકારસ્તથા જીવો નિર્વિકારસ્તથા શિવઃ ।
કોશાસ્તસ્ય વિકારાસ્તે હ્યવસ્થાસુ પ્રવર્તકાઃ ॥ ૧૩॥

યથા રસાશયે ફેનં મથનાદેવ જાયતે ।
મનો નિર્મથનાદેવ વિકલ્પા બહવસ્તથા ॥ ૧૪॥

કર્મણા વર્તતે કર્મી તત્ત્યાગાચ્છાન્તિમાપ્નુયાત્ ।
અયને દક્ષિણે પ્રાપ્તે પ્રપઞ્ચાભિમુખં ગતઃ ॥ ૧૫॥

અહઙ્કારાભિમાનેન જીવઃ સ્યાદ્ધિ સદાશિવઃ ।
સ ચાવિવેકપ્રકૃતિસઙ્ગત્યા તત્ર મુહ્યતે ॥ ૧૬॥

નાનાયોનિશતં ગત્વા શેતેઽસૌ વાસનાવશાત્ ।
વિમોક્ષાત્સંચરત્યેવ મત્સ્યઃ કૂલદ્વયં યથા ॥ ૧૭॥

તતઃ કાલવશાદેવ હ્યાત્મજ્ઞાનવિવેકતઃ ।

ઉત્તરાભિમુખો ભૂત્વા સ્થાનાત્સ્થાનાન્તરં ક્રમાત્ ॥ ૧૮॥

મૂર્ધ્ન્યાધાયાત્મનઃ પ્રાણાન્યોગાભ્યાસં સ્થિતશ્ચરન્ ।
યોગાત્સઞ્જાયતે જ્ઞાનં જ્ઞાનાદ્યોગઃ પ્રવર્તતે ॥ ૧૯॥

યોગજ્ઞાનપરો નિત્યં સ યોગી ન પ્રણશ્યતિ ।
વિકારસ્થં શિવં પશ્યેદ્વિકારશ્ચ શિવેન તુ ॥ ૨૦॥

યોગપ્રકાશકં યોગૈર્ધ્યાયેચ્ચાનન્ય ભાવનઃ ।
યોગજ્ઞાને ન વિદ્યેતે તસ્ય ભાવો ન સિદ્ધ્યતિ ॥ ૨૧॥

તસ્માદભ્યાસયોગેન મનઃપ્રાણાન્નિરોધયેત્ ।
યોગી નિશિતધારેણ ક્ષુરેણૈવ નિકૃન્તયેત્ ॥ ૨૨॥

શિખા જ્ઞાનમયી વૃત્તિર્યમાદ્યષ્ટાઙ્ગસાધનૈઃ ।
જ્ઞાનયોગઃ કર્મયોગ ઇતિ યોગો દ્વિધા મતઃ ॥ ૨૩॥

ક્રિયાયોગમથેદાનીં શ્રુણુ બ્રાહ્મણસત્તમ ।
અવ્યાકુલસ્ય ચિત્તસ્ય બન્ધનં વિષયે ક્વચિત્ ॥ ૨૪॥

યત્સંયોગો દ્વિજશ્રેષ્ઠ સ ચ દ્વૈવિધ્યમશ્નુતે ।
કર્મ કર્તવ્યમિત્યેવ વિહિતેષ્વેવ કર્મસુ ॥ ૨૫॥

બન્ધનં મનસો નિત્યં કર્મયોગઃ સ ઉચ્યતે ।
યત્ત ચિત્તસ્ય સતતમર્થે શ્રેયસિ બન્ધનમ્ ॥ ૨૬॥

જ્ઞાનયોગઃ સ વિજ્ઞેયઃ સર્વસિદ્ધિકરઃ શિવઃ ।
યસ્યોક્તલક્ષણે યોગે દ્વિવિધેઽપ્યવ્યયં મનઃ ॥ ૨૭॥

સ યાતિ પરમં શ્રેયો મોક્ષલક્ષણમઞ્જસા ।
દેહેન્દ્રિયેષુ વૈરાગ્યં યમ ઇત્યુચ્યતે બુધૈઃ ॥ ૨૮॥

અનુરક્તિઃ પરે તત્ત્વે સતતં નિયમઃ સ્મૃતઃ ।
સર્વવસ્તુન્યુદાસીનભાવમાસનમુત્તમમ્ ॥ ૨૯॥

જગત્સર્વમિદં મિથ્યાપ્રતીતિઃ પ્રાણસંયમઃ ।
ચિત્તસ્યાન્તર્મુખીભાવઃ પ્રત્યાહારસ્તુ સત્તમ ॥ ૩૦॥

ચિત્તસ્ય નિશ્ચલીભાવો ધારણા ધારણં વિદુઃ ।
સોઽહં ચિન્માત્રમેવેતિ ચિન્તનં ધ્યાનમુચ્યતે ॥ ૩૧॥

ધ્યાનસ્ય વિસ્મૃતિઃ સમ્યક્સમાધિરભિધીયતે ।
અહિંસા સત્યમસ્તેયં બ્રહ્મચર્યં દયાર્જવમ્ ॥ ૩૨॥

ક્ષમા ધૃતિર્મિતાહારઃ શૌચં ચેતિ યમાદશ ।
તપઃસન્તુષ્ટિરાસ્તિક્યં દાનમારાધનં હરેઃ ॥ ૩૩॥

વેદાન્તશ્રવણં ચૈવ હ્રીર્મતિશ્ચ જપો વ્રતમ્ ॥ ઇતિ ।
આસનાનિ તદઙ્ગાનિ સ્વસ્તિકાદીનિ વૈ દ્વિજ ॥ ૩૪॥

વર્ણ્યન્તે સ્વસ્તિકં પાદતલયોરુભયોરપિ ।
પૂર્વોત્તરે જાનુની દ્વે કૃત્વાસનમુદીરિતમ્ ॥ ૩૫॥

સવ્યે દક્ષિણગુલ્ફં તુ પૃષ્ઠપાર્શ્વે નિયોજયેત્ ।
દક્ષિણેઽપિ તથા સવ્યં ગોમુખં ગોર્મુખં યથા ॥ ૩૬॥

એકં ચરણમન્યસ્મિન્નૂરાવારોપ્ય નિશ્ચલઃ ।
આસ્તે યદિદમેનોઘ્નં વીરાસનમુદીરિતમ્ ॥ ૩૭॥

ગુદં નિયમ્ય ગુલ્ફાભ્યાં વ્યુત્ક્રમેણ સમાહિતઃ ।
યોગાસનં ભવેદેતદિતિ યોગવિદો વિદુઃ ॥ ૩૮॥

ઊર્વોરુપરિવૈ ધત્તે યદા પાદતલે ઉભે ।
પદ્માસનં ભવેદેતત્સર્વવ્યાધિવિષાપહમ્ ॥ ૩૯॥

પદ્માસનં સુસંસ્થાપ્ય તદઙ્ગુષ્ઠદ્વયં પુનઃ ।
વ્યુત્ક્રમેણૈવ હસ્તાભ્યાં બદ્ધપદ્માસનં ભવેત્ ॥ ૪૦॥

પદ્માસનં સુસંસ્થાપ્ય જાનૂર્વોરન્તરે કરૌ ।
નિવેશ્ય ભૂમાવાતિષ્ઠેદ્વ્યોમસ્થઃ કુક્કુટાસનઃ ॥ ૪૧॥

કુક્કુટાસનબન્ધસ્થો દોર્ભ્યાં સંબધ્ય કન્ધરમ્ ।
શેતે કૂર્મવદુત્તાન એતદુત્તાનકૂર્મકમ્ ॥ ૪૨॥

પાદાઙ્ગુષ્ઠૌ તુ પાણિભ્યાં ગૃહીત્વા શ્રવણાવધિ ।
ધનુરાકર્ષકાકૃષ્ટં ધનુરાસનમીરિતમ્ ॥ ૪૩॥

સીવનીં ગુલ્ફદેશાભ્યાં નિપીડ્ય વ્યુત્ક્રમેણ તુ ।
પ્રસાર્ય જાનુનોર્હસ્તાવાસનં સિંહરૂપકમ્ ॥ ૪૪॥

ગુલ્ફૌ ચ વૃષણસ્યાધઃ સીવન્યુભયપાર્શ્વયોઃ ।
નિવેશ્ય પાદૌ હસ્તાભ્યાં બધ્વા ભદ્રાસનં ભવેત્ ॥ ૪૫॥

સીવનીપાર્શ્વમુભયં ગુલ્ફાભ્યાં વ્યુત્ક્રમેણ તુ ।
નિપીડ્યાસનમેતચ્ચ મુક્તાસનમુદીરિતમ્ ॥ ૪૬॥

અવષ્ટભ્ય ધરાં સમ્યક્તલાભ્યાં હસ્તયોર્દ્વયોઃ ।
કૂર્પરૌ નાભિપાર્શ્વે તુ સ્થાપયિત્વા મયૂરવત્ ॥ ૪૭॥

સમુન્નતશિરઃપાદં મયૂરાસનમિષ્યતે ।
વામોરુમૂલે દક્ષાઙ્ઘ્રિં જાન્વોર્વેષ્ટિતપાણિના ॥ ૪૮॥

વામેન વામાઙ્ગુષ્ઠં તુ ગૃહીતં મત્સ્યપીઠકમ્ ।
યોનિં વામેન સમ્પીડ્ય મેઢ્રાદુપરિ દક્ષિણમ્ ॥ ૪૯॥

ઋજુકાયઃ સમાસીનઃ સિદ્ધાસનમુદીરિતમ્ ।
પ્રસાર્ય ભુવિ પાદૌ તુ દોર્ભ્યામઙ્ગુષ્ઠમાદરાત્ ॥ ૫૦॥

જાનૂપરિ લલાટં તુ પશ્ચિમં તાનમુચ્યતે ।
યેનકેન પ્રકારેણ સુખં ધાર્યં ચ જાયતે ॥ ૫૧॥

તત્સુખાસનમિત્યુક્તમશક્તસ્તત્સમાચરેત્ ।
આસનં વિજિતં યેન જિતં તેન જગત્ત્રયમ્ ॥ ૫૨॥

યમૈશ્ચ નિયમૈશ્ચૈવ આસનૈશ્ચ સુસંયતઃ ।
નાડીશુદ્ધિં ચ કૃત્વાદૌ પ્રાણાયામં સમાચરેત્ ॥ ૫૩॥

દેહમાનં સ્વાઙ્ગુલિભિઃ ષણ્ણવત્યઙ્ગુલાયતમ્ ।
પ્રાણઃ શરીરાદધિકો દ્વાદશાઙ્ગુલમાનતઃ ॥ ૫૪॥

દેહસ્થમનિલં દેહસમુદ્ભૂતેન વહ્નિના ।
ન્યૂનં સમં વા યોગેન કુર્વન્બ્રહ્મવિદિષ્યતે ॥ ૫૫॥

દેહમધ્યે શિખિસ્થાનં તપ્તજામ્બૂનદપ્રભમ્ ।
ત્રિકોણં દ્વિપદામન્યચ્ચતુરસ્રં ચતુષ્પદમ્ ॥ ૫૬॥

વૃત્તં વિહઙ્ગમાનાં તુ ષડસ્રં સર્પજન્મનામ્ ।
અષ્ટાસ્રં સ્વેદજાનાં તુ તસ્મિન્દીપવદુજ્જ્વલમ્ ।
કન્દસ્થાનં મનુષ્યાણાં દેહમધ્યં નવાઙ્ગુલમ્ ।
ચતુરઙ્ગુલમુત્સેધં ચતુરઙ્ગુલમાયતમ્ ॥ ૫૭॥

અણ્ડાકૃતિ તિરશ્ચાં ચ દ્વિજાનાં ચ ચતુષ્પદામ્ ।

તુન્દમધ્યં તદિષ્ટં વૈ તન્મધ્યં નાભિરિષ્યતે ॥ ૫૮॥

તત્ર ચક્રં દ્વાદશારં તેષુ વિષ્ણ્વાદિમૂર્તયઃ ।
અહં તત્ર સ્થિતશ્ચક્રં ભ્રામયામિ સ્વમાયયા ॥ ૫૯॥

અરેષુ ભ્રમતે જીવઃ ક્રમેણ દ્વિજસત્તમ ।
તન્તુપઞ્જરમધ્યસ્થા યથા ભ્રમતિ લૂતિકા ॥ ૬૦॥

પ્રાણાધિરૂઢશ્ચરતિ જીવસ્તેન વિના નહિ ।
તસ્યોર્ધ્વે કુણ્ડલીસ્થાનં નાભેસ્તિર્યગથોર્ધ્વતઃ ॥ ૬૧॥

અષ્ટપ્રકૃતિરૂપા સા ચાષ્ટધા કુણ્ડલીકૃતા ।
યથાવદ્વાયુસારં ચ જ્વલનાદિ ચ નિત્યશઃ ॥ ૬૨
પરિતઃ કન્દપાર્શ્વે તુ નિરુધ્યૈવ સદા સ્થિતા ।
મુખેનૈવ સમાવેષ્ટ્ય બ્રહ્મરન્ધ્રમુખં તથા ॥ ૬૩॥

યોગકાલેન મરુતા સાગ્નિના બોધિતા સતી ।
સ્ફુરિતા હૃદયાકાશે નાગરૂપા મહોજ્જ્વલા ॥ ૬૪॥

અપનાદ્દ્વયઙ્ગુલાદૂર્ધ્વમધો મેઢ્રસ્ય તાવતા ।
દેહમધ્યં મનુષ્યાણાં હૃન્મધ્યં તુ ચતુષ્પદામ્ ॥ ૬૫॥

ઇતરેષાં તુન્દમધ્યે પ્રાણાપાનસમાયુતાઃ ।
ચતુષ્પ્રકારદ્વ્યયુતે દેહમધ્યે સુષુમ્નયા ॥ ૬૬॥

કન્દમધ્યે સ્થિતા નાડી સુષુમ્ના સુપ્રતિષ્ઠિતા ।
પદ્મસૂત્રપ્રતીકાશા ઋજુરૂર્ધ્વપ્રવર્તિની ॥ ૬૭॥

બ્રહ્મણો વિવરં યાવદ્વિદ્યુદાભાસનાલકમ્ ।
વૈષ્ણવી બ્રહ્મનાડી ચ નિર્વાણપ્રાપ્તિપદ્ધતિઃ ॥ ૬૮॥

ઇડા ચ પિઙ્ગલા ચૈવ તસ્યાઃ સવ્યેતરે સ્થિતે ।
ઇડા સમુત્થિતા કન્દાદ્વામનાસાપુટાવધિ ॥ ૬૯॥

પિઙ્ગલા ચોત્થિતા તસ્માદ્દક્ષનાસાપુટાવધિ ।
ગાન્ધારી હસ્તિજિહ્વા ચ દ્વે ચાન્યે નાડિકે સ્થિતે ॥ ૭૦॥

પુરતઃ પૃષ્ઠતસ્તસ્ય વામેતરદૃશૌ પ્રતિ ।
પૂષા યશસ્વિની નાડ્યૌ તસ્માદેવ સમુત્થિતે ॥ ૭૧॥

સવ્યેતરશ્રુત્યવધિ પાયુમૂલાદલમ્બુઅસા ।

અધોગતા શુભા નાડી મેઢ્રાન્તાવધિરાયતા ॥ ૭૨॥

પાદાઙ્ગુષ્ઠાવધિઃ કન્દાદધોયાતા ચ કૌશિકી ।
દશપ્રકારભૂતાસ્તાઃ કથિતાઃ કન્દસમ્ભવાઃ ॥ ૭૩॥

તન્મૂલા બહવો નાડ્યઃ સ્થૂલસૂક્ષ્માશ્ચ નાડિકાઃ ।
દ્વાસપ્તતિસહસ્રાણિ સ્થૂલાઃ સૂક્ષ્માશ્ચ નાડયઃ ॥ ૭૪॥

સંખ્યાતું ન શક્યન્તે સ્થૂલમૂલાઃ પૃથગ્વિધાઃ ।
યથાશ્વત્થદલે સૂક્ષ્માઃ સ્થૂલાશ્ચ વિતતાસ્તથા ॥ ૭૫॥

પ્રાણાપાનૌ સમાનશ્ચ ઉદાનો વ્યાન એવ ચ ।
નાગઃ કૂર્મશ્ચ કૃકરો દેવદત્તો ધનઞ્જયઃ ॥ ૭૬॥

ચરન્તિ દશનાડીષુ દશ પ્રાણાદિવાયવઃ ।
પ્રાણાદિપઞ્ચકં તેષુ પ્રધાનં તત્ર ચ દ્વયમ્ ॥ ૭૭॥

પ્રાણ એવાથવા જ્યેષ્ઠો જીવાત્માનં બિભર્તિ યઃ ।
આસ્યનાસિકયોર્મધ્યં હૃદયં નાભિમણ્ડલમ્ ॥ ૭૮॥

પાદાઙ્ગુષ્ઠમિતિ પ્રાણસ્થાનાનિ દ્વિજસત્તમ ।
અપાનશ્ચરતિ બ્રહ્મન્ગુદમેઢ્રોરુજાનુષુ ॥ ૭૯॥

સમાનઃ સર્વગાત્રેષુ સર્વવ્યાપી વ્યવસ્થિતઃ ।
ઉદાનઃ સર્વસન્ધિસ્થઃ પાદયોર્હસ્તયોરપિ ॥ ૮૦॥

વ્યાનઃ શ્રોત્રોરુકટ્યાં ચ ગુલ્ફસ્કન્ધગલેષુ ચ ।
નાગાદિવાયવઃ પઞ્ચ ત્વગસ્થાદિષુ સંસ્થિતાઃ ॥ ૮૧॥

તુન્દસ્થજલમન્નં ચ રસાદીનિ સમીકૃતમ્ ।
તુન્દમધ્યગતઃ પ્રાણસ્તાનિ કુર્યાત્પૃથક્પૃથક્ ॥ ૮૨॥

ઇત્યાદિચેષ્ટનં પ્રાણઃ કરોતિ ચ પૃથક્સ્થિતમ્ ।
અપાનવાયુર્મૂત્રાદેઃ કરોતિ ચ વિસર્જનમ્ ॥ ૮૩॥

પ્રાણાપાનાદિચેષ્ટાદિ ક્રિયતે વ્યાનવાયુના ।
ઉજ્જીર્યતે શરીરસ્થમુદાનેન નભસ્વતા ॥ ૮૪॥

પોષણાદિશરીરસ્ય સમાનઃ કુરુતે સદા ।
ઉદ્ગારાદિક્રિયો નાગઃ કૂર્મોઽક્ષાદિનિમીલનઃ ॥ ૮૫॥

કૃકરઃ ક્ષુતયોઃ કર્તા દત્તો નિદ્રાદિકર્મકૃત્ ।
મૃતગાત્રસ્ય શોભાદેર્ધનઞ્જય ઉદાહૃતઃ ॥ ૮૬॥

નાડીભેદં મરુદ્ભેદં મરુતાં સ્થાનમેવ ચ ।
ચેષ્ટાશ્ચ વિવિધાસ્તેષાં જ્ઞાત્વૈવ નિજસત્તમ ॥ ૮૭॥

શુદ્ધૌ યતેત નાડીનાં પૂર્વોક્તજ્ઞાનસંયુતઃ ।
વિવિક્તદેશમાસાદ્ય સર્વસંબન્ધવર્જિતઃ ॥ ૮૮॥

યોગાઙ્ગદ્રવ્યસમ્પૂર્ણં તત્ર દારુમયે શુભે ।
આસને કલ્પિતે દર્ભકુશકૃષ્ણાજિનાદિભિઃ ॥ ૮૯॥

તાવદાસનમુત્સેધે તાવદ્દ્વયસમાયતે ।
ઉપવિશ્યાસનં સમ્યક્સ્વસ્તિકાદિ યથારુચિ ॥ ૯૦॥

બધ્વા પ્રાગાસનં વિપ્રો ઋજુકાયઃ સમાહિતઃ ।
નાસાગ્રન્યસ્તનયનો દન્તૈર્દન્તાનસંસ્પૃશન્ ॥ ૯૧॥

રસનાં તાલુનિ ન્યસ્ય સ્વસ્થચિત્તો નિરામયઃ ।
આકુઞ્ચિતશિરઃ કિંચિન્નિબધ્નન્યોગમુદ્રયા ॥ ૯૨॥

હસ્તૌ યથોક્તવિધિના પ્રાણાયામં સમાચરેત્ ।
રેચનં પૂરણં વાયોઃ શોધનં રેચનં તથા ॥ ૯૩॥

ચતુર્ભિઃ ક્લેશનં વાયોઃ પ્રાણાયામ ઉદીર્યતે ।
હસ્તેન દક્ષિણેનૈવ પીડયેન્નાસિકાપુટમ્ ॥ ૯૪॥

શનૈઃ શનૈરથ બહિઃ પ્રક્ષિપેત્પિઙ્ગલાનિલમ્ ।
ઇડયા વાયુમાપૂર્ય બ્રહ્મન્ષોડશમાત્રયા ॥ ૯૫॥

પૂરિતં કુમ્ભયેત્પશ્ચાચ્ચતુઃષષ્ટ્યા તુ માત્રયા ।
દ્વાત્રિંશન્માત્રયા સમ્યગ્રેચયેત્પિઙ્ગલાનિલમ્ ॥ ૯૬॥

એવં પુનઃ પુનઃ કાર્યં વ્યુત્ક્રમાનુક્રમેણ તુ ।
સમ્પૂર્ણકુમ્ભવદ્દેહં કુમ્ભયેન્માતરિશ્વના ॥ ૯૭॥

પૂરણાન્નાડયઃ સર્વાઃ પૂર્યન્તે માતરિશ્વના ।
એવં કૃતે સતિ બ્રહ્મંશ્ચરન્તિ દશ વાયવઃ ॥ ૯૮॥

હૃદયામ્ભોરુહં ચાપિ વ્યાકોચં ભવતિ સ્ફુટમ્ ।
તત્ર પશ્યેત્પરાત્માનં વાસુદેવમકલ્મષમ્ ॥ ૯૯॥

પ્રાતર્મધ્યન્દિને સાયમર્ધરાત્રે ચ કુમ્ભકાન્ ।
શનૈરશીતિપર્યન્તં ચતુર્વારં સમભ્યસેત્ ॥ ૧૦૦॥

એકાહમાત્રં કુર્વાણઃ સર્વપાપૈઃ પ્રમુચ્યતે ।
સંવત્સરત્રયાદૂર્ધ્વં પ્રાણાયામપરો નરઃ ॥ ૧૦૧॥

યોગસિદ્ધો ભવેદ્યોગી વાયુજિદ્વિજિતેન્દ્રિયઃ ।
અલ્પાશી સ્વલ્પનિદ્રશ્ચ તેજસ્વી બલવાન્ભવેત્ ॥ ૧૦૨॥

અપમૃત્યુમતિક્રમ્ય દીર્ઘમાયુરવાપ્નુયાત્ ।
પ્રસ્વેદજનનં યસ્ય પ્રાણાયામસ્તુ સોઽધમઃ ॥ ૧૦૩॥

કંપનં વપુષો યસ્ય પ્રાણાયામેષુ મધ્યમઃ ।
ઉત્થાનં વપુષો યસ્ય સ ઉત્તમ ઉદાહૃતઃ ॥ ૧૦૪॥

અધમે વ્યાધિપાપાનાં નાશઃ સ્યાન્મધ્યમે પુનઃ ।
પાપરોગમહાવ્યાધિનાશઃ સ્યાદુત્તમે પુનઃ ॥ ૧૦૫॥

અલ્પમૂત્રોઽલ્પવિષ્ઠશ્ચ લઘુદેહો મિતાશનઃ ।
પટ્વિન્દ્રિયઃ પટુમતિઃ કાલત્રયવિદાત્મવાન્ ॥ ૧૦૬॥

રેચકં પૂરકં મુક્ત્વા કુમ્ભીકરણમેવ યઃ ।
કરોતિ ત્રિષુ કાલેષુ નૈવ તસ્યાસ્તિ દુર્લભમ્ ॥ ૧૦૭॥

નાભિકન્દે ચ નાસાગ્રે પાદાઙ્ગુષ્ઠે ચ યત્નવાન્ ।
ધારયેન્મનસા પ્રાણાન્સન્ધ્યાકાલેષુ વા સદા ॥ ૧૦૮॥

સર્વરોગૈર્વિનિર્મુક્તો જીવેદ્યોગી ગતક્લમઃ ।
કુક્ષિરોગવિનાશઃ સ્યાન્નાભિકન્દેષુ ધારણાત્ ॥ ૧૦૯॥

નાસાગ્રે ધારણાદ્દીર્ઘમાયુઃ સ્યાદ્દેહલાઘવમ્ ।
બ્રાહ્મે મુહૂર્તે સમ્પ્રાપ્તે વાયુમાકૃષ્ય જિહ્વયા ॥ ૧૧૦॥

પિબતસ્ત્રિષુ માસેષુ વાક્સિદ્ધિર્મહતી ભવેત્ ।
અભ્યાસતશ્ચ ષણ્માસાન્મહારોગવિનાશનમ્ ॥ ૧૧૧॥

યત્ર યત્ર ધૃતો વાયુરઙ્ગે રોગાદિદૂષિતે ।
ધારણાદેવ મરુતસ્તત્તદારોગ્યમશ્નુતે ॥ ૧૧૨॥

મનસો ધારણાદેવ પવનો ધારિતો ભવેત્ ।

મનસઃ સ્થાપને હેતુરુચ્યતે દ્વિજપુઙ્ગવ ॥ ૧૧૩॥

કરણાનિ સમાહૃત્ય વિષયેભ્યઃ સમાહિતઃ ।
અપાનમૂર્ધ્વમાકૃષ્યેદુદરોપરિ ધારયેત્ ॥ ૧૧૪॥

બન્ધન્કરાભ્યાં શ્રોત્રાદિકરણાનિ યથાતથમ્ ।
યુઞ્જાનસ્ય યથોક્તેન વર્ત્મના સ્વવશં મનઃ ॥ ૧૧૫॥

મનોવશાત્પ્રાણવાયુઃ સ્વવશે સ્થાપ્યતે સદા ।
નાસિકાપુટયોઃ પ્રાણઃ પર્યાયેણ પ્રવર્તતે ॥ ૧૧૬॥

તિસ્રશ્ચ નાડિકાસ્તાસુ સ યાવન્તં ચરત્યયમ્ ।
શઙ્ખિનીવિવરે યામ્યે પ્રાણઃ પ્રાણભૃતાં સતામ્ ॥ ૧૧૭॥

તાવન્તં ચ પુનઃ કાલં સૌમ્યે ચરતિ સન્તતમ્ ।
ઇત્થં ક્રમેણ ચરતા વાયુના વાયુજિન્નરઃ ॥ ૧૧૮॥

અહશ્ચ રાત્રિં પક્ષં ચ માસમૃત્વયનાદિકમ્ ।
અન્તર્મુખો વિજાનીયાત્કાલભેદં સમાહિતઃ ॥ ૧૧૯॥

અઙ્ગુષ્ઠાદિસ્વાવયવસ્ફુરણાદશનેરપિ ।
અરિષ્ટૈર્જીવિતસ્યાપિ જાનીયાત્ક્ષયમાત્મનઃ ॥૧૨૦॥

જ્ઞાત્વા યતેત કૈવલ્યપ્રાપ્તયે યોગવિત્તમઃ ।
પાદાઙ્ગુષ્ઠે કરાઙ્ગુષ્ઠે સ્ફુરણં યસ્ય ન શ્રુતિઃ ॥ ૧૨૧॥

તસ્ય સંવત્સરાદૂર્ધ્વં જીવિતસ્ય ક્ષયો ભવેત્ ।
મણિબન્ધે તથા ગુલ્ફે સ્ફુરણં યસ્ય નશ્યતિ ॥ ૧૨૨॥

ષણ્માસાવધિરેતસ્ય જીવિતસ્ય સ્થિતિર્ભવેત્ ।
કૂર્પરે સ્ફુરણં યસ્ય તસ્ય ત્રૈમાસિકી સ્થિતિઃ ॥ ૧૨૩॥

કુક્ષિમેહનપાર્શ્વે ચ સ્ફુરણાનુપલમ્ભને ।
માસાવધિર્જીવિતસ્ય તદર્ધસ્ય તુ દર્શને ॥ ૧૨૪॥

આશ્રિતે જઠરદ્વારે દિનાનિ દશ જીવિતમ્ ।
જ્યોતિઃ ખદ્યોતવદ્યસ્ય તદર્ધં તસ્ય જીવિતમ્ ॥ ૧૨૫॥

જિહ્વાગ્રાદર્શને ત્રીણિ દિનાનિ સ્થિતિરાત્મનઃ ।
જ્વાલાયા દર્શને મૃત્યુર્દ્વિદિને ભવતિ ધ્રુવમ્ ॥ ૧૨૬॥

એવમાદીન્યરિષ્ટાનિ દૃષ્ટ્વાયુઃક્ષયકારણમ્ ।
નિઃશ્રેયસાય યુઞ્જીત જપધ્યાનપરાયણઃ ॥ ૧૨૭॥

મનસા પરમાત્માનં ધ્યાત્વા તદ્રૂપતામિયાત્ ।
યદ્યષ્ટાદશભેદેષુ મર્મસ્થાનેષુ ધારણમ્ ॥ ૧૨૮॥

સ્થાનાત્સ્થાનં સમાકૃષ્ય પ્રત્યાહારઃ સ ઉચ્યતે ।
પાદાઙ્ગુષ્ઠં તથા ગુલ્ફં જઙ્ગામધ્યં તથૈવ ચ ॥ ૧૨૯॥

મધ્યમૂર્વોશ્ચ મૂલં પાયુર્હૃદયમેવ ચ ।
મેહનં દેહમધ્યં ચ નાભિં ચ ગલકૂર્પરમ્ ॥ ૧૩૦॥

તાલુમૂલં ચ મૂલં ચ ઘ્રાણસ્યાક્ષ્ણોશ્ચ મણ્ડલમ્ ।
ભ્રુવોર્મધ્યે લલાટં ચ મૂલમૂર્ધ્વં ચ જાનુની ॥ ૧૩૧॥

મૂલં ચ કરયોર્મૂલં મહાન્ત્યેતાનિ વૈ દ્વિજ ।
પઞ્ચભૂતમયે દેહે ભૂતેષ્વેતેષુ પઞ્ચસુ ॥ ૧૩૨॥

મનસો ધારણં યત્યદ્યુક્તસ્ય ચ યમાદિભિઃ ।
ધારણા સા ચ સંસારસાગરોત્તરકારણમ્ ॥ ૧૩૩॥

આજાનુપાદપર્યન્તં પૃથિવીસ્થાનમિષ્યતે ।
પિત્તલા ચતુરસ્રા ચ વસુધા વજ્રલાઞ્છિતા ॥ ૧૩૪॥

સ્મર્તવ્યા પઞ્ચઘટિકાસ્તત્રારોપ્યપ્રભઞ્જનમ્ ।
આજાનુકટિપર્યન્તમપાં સ્થાનં પ્રકીર્તિતમ્ ॥ ૧૩૫॥

અર્ધચન્દ્રસમાકારં શ્વેતમર્જુનલાઞ્છિતમ્ ।
સ્મર્તવ્યમમ્ભઃશ્વસનમારોપ્ય દશનાડિકાઃ ॥ ૧૩૬॥

આદેહમધ્યકટ્યન્તમગ્નિસ્થાનમુદાહૃતમ્ ।
તત્ર સિન્દૂરવર્ણોઽગ્નિર્જ્વલનં દશપઞ્ચ ચ ॥ ૧૩૭॥

સ્મર્તવ્યો નાડિકાઃ પ્રાણં કૃત્વા કુમ્ભે તથેરિતમ્ ।
નાભેરુપરિ નાસાન્તં વાયુસ્થાનં તુ તત્ર વૈ ॥ ૧૩૮॥

વેદિકાકારવદ્ધૂમ્રો બલવાન્ભૂતમારુતઃ ।
સ્મર્તવ્યઃ કુમ્ભકેનૈવ પ્રાણમારોપ્ય મારુતમ્ ॥ ૧૩૯॥

ઘટિકાવિંશતિસ્તસ્માદ્ઘ્રાણાદ્બ્રહ્મબિલાવધિ ।
વ્યોમસ્થાનં નભસ્તત્ર ભિન્નાઞ્જનસમપ્રભમ્ ॥ ૧૪૦॥

વ્યોમ્નિ મારુતમારોપ્ય કુમ્ભકેનૈવ યત્નવાન્ ।
પૃથિવ્યંશે તુ દેહસ્ય ચતુર્બાહું કિરીટિનમ્ ॥ ૧૪૧॥

અનિરુદ્ધં હરિં યોગી યતેત ભવમુક્તયે ।
અબંશે પૂરયેદ્યોગી નારાયણમુદગ્રધીઃ ॥ ૧૪૨॥

પ્રદ્યુમ્નમગ્નૌ વાય્વંશે સંકર્ષણમતઃ પરમ્ ।
વ્યોમાંશે પરમાત્માનં વાસુદેવં સદા સ્મરેત્ ॥ ૧૪૩॥

અચિરાદેવ તત્પ્રાપ્તિર્યુઞ્જાનસ્ય ન સંશયઃ ।
બધ્વા યોગાસનં પૂર્વં હૃદ્દેશે હૃદયાઞ્જલિઃ ॥ ૧૪૪॥

નાસાગ્રન્યસ્તનયનો જિહ્વાં કૃત્વા ચ તાલુનિ ।
દન્તૈર્દન્તાનસંસ્પૃશ્ય ઊર્ધ્વકાયઃ સમાહિતઃ ॥ ૧૪૫॥

સંયમેચ્ચેન્દ્રિયગ્રામમાત્મબુદ્ધ્યા વિશુદ્ધયા ।
ચિન્તનં વાસુદેવસ્ય પરસ્ય પરમાત્મનઃ ॥ ૧૪૬॥

સ્વરૂપવ્યાપ્તરૂપસ્ય ધ્યાનં કૈવલ્યસિદ્ધિદમ્ ।
યામમાત્રં વાસુદેવં ચિન્તયેત્કુમ્ભકેન યઃ ॥ ૧૪૭॥

સપ્તજન્માર્જિતં પાપં તસ્ય નશ્યતિ યોગિનઃ ।
નાભિકન્દાત્સમારભ્ય યાવદ્ધૃદયગોચરમ્ ॥ ૧૪૮॥

જાગ્રદ્વૃત્તિં વિજાનીયાત્કણ્ઠસ્થં સ્વપ્નવર્તનમ્ ।
સુષુપ્તં તાલુમધ્યસ્થં તુર્યં ભ્રૂમધ્યસંસ્થિતમ્ ॥ ૧૪૯॥

તુર્યાતીતં પરં બ્રહ્મ બ્રહ્મરન્ધ્રે તુ લક્ષયેત્ ।
જાગ્રદ્વૃત્તિં સમારભ્ય યાવદ્બ્રહ્મબિલાન્તરમ્ ॥ ૧૫૦॥

તત્રાત્માયં તુરીયસ્ય તુર્યાન્તે વિષ્ણુરુચ્યતે ।
ધ્યાનેનૈવ સમાયુક્તો વ્યોમ્નિ ચાત્યન્તનિર્મલે ॥ ૧૫૧॥

સૂર્યકોટિદ્યુતિરથં નિત્યોદિતમધોક્ષજમ્ ।
હૃદયામ્બુરુહાસીનં ધ્યાયેદ્વા વિશ્વરૂપિણમ્ ॥ ૧૫૨॥

અનેકાકારખચિતમનેકવદનાન્વિતમ્ ।
અનેકભુજસંયુક્તમનેકાયુધમણ્ડિતમ્ ॥ ૧૫૩॥

નનાવર્ણધરં દેવં શાતમુગ્રમુદાયુધમ્ ।

અનેકનયાનાકીર્ણં સૂર્યકોટિસમપ્રભમ્ ॥ ૧૫૪॥

ધ્યાયતો યોગિનઃ સર્વમનોવૃત્તિર્વિનશ્યતિ ।
હૃત્પુણ્ડરીકમધ્યસ્થં ચૈતન્યજ્યોતિરવ્યયમ્ ॥ ૧૫૫॥

કદમ્બગોલકાકારં તુર્યાતીતં પરાત્પરમ્ ।
અનન્તમાનન્દમયં ચિન્મયં ભાસ્કરં વિભુમ્ ॥ ૧૫૬॥

નિવાતદીપસદૃશમકૃત્રિમમણિપ્રભમ્ ।
ધ્યાયતો યોગિનસ્તસ્ય મુક્તિઃ કરતલે સ્થિતા ॥ ૧૫૭॥

વિશ્વરૂપસ્ય દેવસ્ય રૂપં યત્કિઞ્ચિદેવ હિ ।
સ્થવીયઃ સૂક્ષ્મમન્યદ્વા પશ્યન્હૃદયપઙ્કજે ॥ ૧૫૮॥

ધ્યાયતો યોગિનો યસ્તુ સાક્ષાદેવ પ્રકાશતે ।
અણિમાદિફલં ચૈવ સુખેનૈવોપજાયતે ॥ ૧૫૯॥

જીવાત્મનઃ પરસ્યાપિ યદ્યેવમુભયોરપિ ।
અહમેવ પરંબ્રહ્મ બ્રહ્માહમિતિ સંસ્થિતિઃ ॥ ૧૬૦॥

સમાધિઃ સ તુ વિજ્ઞેયઃ સર્વવૃત્તિવિવર્જિતઃ ।
બ્રહ્મ સમ્પદ્યતે યોગી ન ભૂયઃ સંસૃતિં વ્રજેત્ ॥ ૧૬૧॥

એવં વિશોધ્ય તત્ત્વાનિ યોગી નિઃસ્પૃહચેતસા ।
યથા નિરિન્ધનો વહ્નિઃ સ્વયમેવ પ્રશામ્યતિ ॥ ૧૬૨॥

ગ્રાહ્યાભાવે મનઃ પ્રાણો નિશ્ચયજ્ઞાનસંયુતઃ ।
શુદ્ધસત્ત્વે પરે લીનો જીવઃ સૈન્ધવપિણ્ડવત્ ॥ ૧૬૩॥

મોહજાલકસંઘાતો વિશ્વં પશ્યતિ સ્વપ્નવત્ ।
સુષુપ્તિવદ્યશ્ચરતિ સ્વભાવપરિનિશ્ચલઃ ॥ ૧૬૪॥

નિર્વાણપદમાશ્રિત્ય યોગી કૈવલ્યમશ્નુત ઇત્યુપનિષત્ ॥

ૐ પૂર્ણમદઃ પૂર્ણમિદં પૂર્ણાત્પૂર્ણમુદચ્યતે ।
પૂર્ણસ્ય પૂર્ણમાદાય પૂર્ણમેવાવશિષ્યતે ॥

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ॥

ઇતિ ત્રિશિખિબ્રાહ્મણોપનિષત્સમાપ્તા ॥

Encoded by Sunder Hattangadi

Trishikhibrahmana Upanishad

pdf was typeset on April 1, 2025

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*