Yogachudamani Upanishad

યોગચૂડામણ્યુપનિષત્

Document Information

Text title : Yogachudamani Upanishad

File name : yogachud.itx

Category : upanishhat

Location : doc_upanishhat

Author : Vedic tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 46 / 108; Sama veda - Yoga upanishad

Latest update : Mar. 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**.

April 1, 2025

sanskritdocuments.org

યોગચૂડામણ્યુપનિષત્

મૂલાધારાદિષટ્ચક્રં સહસ્રારોપરિ સ્થિતમ્ ।
યોગજ્ઞાનૈક ફલકં રામચન્દ્રપદં ભજે ॥

ૐ આપ્યાયન્તુ મમાઙ્ગાનિ વાક્પ્રાણશ્ચક્ષુઃ
શ્રોત્રમથો બલમિન્દ્રિયાણિ ચ ॥ સર્વાણિ સર્વં
બ્રહ્મોપનિષદં માહં બ્રહ્મ નિરાકુર્યાં મા મા
બ્રહ્મ નિરાકરોદનિરાકરણમસ્ત્વનિરાકરણં મેસ્તુ
તદાત્મનિ નિરતે ય ઉપનિષત્સુ ધર્માસ્તે મયિ સન્તુ
તે મયિ સન્તુ ॥ ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ॥

ૐ યોગચૂડામણિં વક્ષ્યે યોગિનાં હિતકામ્યયા ।
કૈવલ્યસિદ્ધિદં ગૂઢં સેવિતં યોગવિત્તમૈઃ ॥ ૧॥

આસનં પ્રાણસંરોધઃ પ્રત્યાહારશ્ચ ધારણા ।
ધ્યાનં સમાધિરેતાનિ યોગાઙ્ગાનિ ભવન્તિ ષટ્ ॥ ૨॥

એકં સિદ્ધાસનં પ્રોક્તં દ્વિતીયં કમલાસનમ્ ।
ષટ્ચક્રં ષોડશાધારં ત્રિલક્ષ્યં વ્યોમપઞ્ચકમ્ ॥ ૩॥

સ્વદેહે યો ન જાનાતિ તસ્ય સિદ્ધિઃ કથં ભવેત્ ।
ચતુર્દલં સ્યાદાધારં સ્વાધિષ્ઠાનં ચ ષડ્દલમ્ ॥ ૪॥

નાભૌ દશદલં પદ્મં હૃદયે દ્વાદશારકમ્ ।
ષોડશારં વિશુદ્ધાખ્યં ભ્રૂમધ્યે દ્વિદલં તથા ॥ ૫॥

સહસ્રદલસઙ્ખ્યાતં બ્રહ્મરન્ધ્રે મહાપથિ ।
આધારં પ્રથમં ચક્રં સ્વાધિષ્ઠાનં દ્વિતીયકમ્ ॥ ૬॥

યોનિસ્થાનં દ્વયોર્મધ્યે કામરૂપં નિગદ્યતે ।
કામાખ્યં તુ ગુદસ્થાને પઙ્કજં તુ ચતુર્દલમ્ ॥ ૭॥

તન્મધ્યે પ્રોચ્યતે યોનિઃ કામાખ્યા સિદ્ધવન્દિતા ।
તસ્ય મધ્યે મહાલિઙ્ગં પશ્ચિમાભિમુખં સ્થિતમ્ ॥ ૮॥

નાભૌ તુ મણિવદ્બિમ્બં યો જાનાતિ સ યોગવિત્ ।
તપ્તચામીકરાભાસં તડિલ્લેખેવ વિસ્ફુરત્ ॥ ૯॥

ત્રિકોણં તત્પુરં વહ્નેરધોમેઢ્રાત્પ્રતિષ્ઠિતમ્ ।
સમાધૌ પરમં જ્યોતિરનન્તં વિશ્વતોમુખમ્ ॥ ૧૦॥

તસ્મિન્દૃષ્ટે મહાયોગે યાતાયાતો ન વિદ્યતે ।
સ્વશબ્દેન ભવેત્પ્રાણઃ સ્વાધિષ્ઠાનં તદાશ્રયઃ ॥ ૧૧॥

સ્વાધિષ્ઠાશ્રયાદસ્માન્મેઢ્રમેવભિધીયતે ।
તન્તુના મણિવત્પ્રોતો યોઽત્ર કન્દઃ સુષુમ્નયા ॥ ૧૨॥

તન્નાભિમણ્ડલે ચક્રં પ્રોચ્યતે મણિપૂરકમ્ ।
દ્વાદશારે મહાચક્રે પુણ્યપાપવિવર્જિતે ॥ ૧૩॥

તાવજ્જીવો ભ્રમત્યેવં યાવત્તત્ત્વં ન વિન્દતિ ।
ઊર્ધ્વં મેઢ્રાદધો નાભેઃ કન્દે યોનિઃ ખગાણ્ડવત્ ॥ ૧૪॥

તત્ર નાડ્યઃ સમુત્પન્નાઃ સહસ્રાણાં દ્વિસપ્તતિઃ ।
તેષુ નાડીસહસ્રેષુ દ્વિસપ્તતિરુદાહૃતા ॥ ૧૫॥

પ્રધાનાઃ પ્રાણવાહિન્યો ભૂયસ્તાસુ દશસ્મૃતાઃ ।
ઇડા ચ પિઙ્ગલા ચૈવ સુષુમ્ના ચ તૃતીયગા ॥ ૧૬॥

ગાન્ધારી હસ્તિજિહ્વા ચ પૂષા ચૈવ યશસ્વિની ।
અલમ્બુસા કુહૂશ્ચૈવ શઙ્ખિની દશમી સ્મૃતા ॥ ૧૭॥

એતન્નાડીમહાચક્રં જ્ઞાતવ્યં યોગિભિઃ સદા ।
ઇડા વામે સ્થિતા ભાગે દક્ષિણે પિઙ્ગલા સ્થિતા ॥ ૧૮॥

સુષુમ્ના મધ્યદેશે તુ ગાન્ધારી વામચક્ષુષિ ।
દક્ષિણે હસ્તિજિહ્વા ચ પૂષા કર્ણે ચ દક્ષિણે ॥ ૧૯॥

યશસ્વિની વામકર્ણે ચાનને ચાપુઅલમ્બુસા ।
કુહૂશ્ચ લિઙ્ગદેશે તુ મૂલસ્થાને તુ શઙ્ખિની ॥ ૨૦॥

એવં દ્વારં સમાશ્રિત્ય તિષ્ઠન્તે નાડયઃ ક્રમાત્ ।
ઇડાપિઙ્ગલાસૌષુમ્નાઃ પ્રાણમાર્ગે ચ સંસ્થિતાઃ ॥ ૨૧॥

સતતં પ્રાણવાહિન્યઃ સોમસૂર્યાગ્નિદેવતાઃ ।
પ્રાણાપાનસમાનાખ્યા વ્યાનોદાનૌ ચ વાયવઃ ॥ ૨૨॥

નાગઃ કૂર્મોઽથ કૃકરો દેવદત્તો ધનઞ્જયઃ ।
હૃદિ પ્રાણઃ સ્થિતો નિત્યમપાનો ગુદમણ્ડલે ॥ ૨૩॥

સમાનો નાભિદેશે તુ ઉદાનઃ કણ્ઠમધ્યગઃ ।
વ્યાનઃ સર્વશરીરે તુ પ્રધાનાઃ પઞ્ચવાયવઃ ॥ ૨૪॥

ઉદ્ગારે નાગ આખ્યાતઃ કૂર્મ ઉન્મીલને તથા ।
કૃકરઃ ક્ષુત્કરો જ્ઞેયો દેવદત્તો વિજૃમ્ભણે ॥ ૨૫॥

ન જહાતિ મૃતં વાપિ સર્વવ્યાપી ધનઞ્જયઃ ।
એતે નાડીષુ સર્વાસુ ભ્રમન્તે જીવજન્તવઃ ॥ ૨૬॥

આક્ષિપ્તો ભુજદણ્ડેન યથા ચલતિ કન્દુકઃ ।
પ્રાણાપાનસમાક્ષિપ્તસ્તથા જીવો ન તિષ્ઠતિ ॥ ૨૭॥

પ્રાણાપાનવશો જીવો હ્યધશ્ચોર્ધ્વં ચ ધાવતિ ।
વામદક્ષિણમાર્ગાભ્યાં ચઞ્ચલત્વાન્ન દૃશ્યતે ॥ ૨૮॥

રજ્જુબદ્ધો યથા શ્યેનો ગતોઽપ્યાકૃષ્યતે પુનઃ ।
ગુણબદ્ધસ્તથા જીવઃ પ્રાણાપાનેન કર્ષતિ ॥ ૨૯॥

પ્રાણાપાનવશો જીવો હ્યધશ્ચોર્ધ્વં ચ ગચ્છતિ ।
અપાનઃ કર્ષતિ પ્રાણં પ્રાણોઽપાનં ચ કર્ષતિ ॥ ૩૦॥

ઊર્ધ્વાધઃસંસ્થિતાવેતૌ યો જાનાતિ સ યોગવિત્ ।
હકારેણ બહિર્યાતિ સકારેણ વિશેત્પુનઃ ॥ ૩૧॥

હંસહંસેત્યમું મન્ત્રં જીવો જપતિ સર્વદા ।
ષટ્શતાનિ દિવારાત્રૌ સહસ્રાણ્યેકવિંશતિઃ ॥ ૩૧॥

એતત્સઙ્ખ્યાન્વિતં મન્ત્રં જીવો જપતિ સર્વદા ।
અજપાનામ ગાયત્રી યોગિનાં મોક્ષદા સદા ॥ ૩૩॥

અસ્યાઃ સઙ્કલ્પમાત્રેણ સર્વપાપૈઃ પ્રમુચ્યતે ।
અનયા સદૃશી વિદ્યા અનયા સદૃશો જપઃ ॥ ૩૪॥

અનયા સદૃશં જ્ઞાનં ન ભૂતં ન ભવિષ્યતિ ।

કુણ્ડલિન્યા સમુદ્ભૂતા ગાયત્રી પ્રાણધારિણી ॥ ૩૫॥

પ્રાણવિદ્યા મહાવિદ્યા યસ્તાં વેત્તિ સ વેદવિત્ ।
કન્દોર્ધ્વે કુણ્ડલીશક્તિરષ્ટધા કુણ્ડલાકૃતિઃ ॥ ૩૬॥

બ્રહ્મદ્વારમુખં નિત્યં મુખેનાચ્છાય તિષ્ઠતિ ।
યેન દ્વારેણ ગન્તવ્યં બ્રહ્મદ્વારમનામયમ્ ॥ ૩૭॥

મુખેનાચ્છાદ્ય તદ્વારં પ્રસુપ્તા પરમેશ્વરી ।
પ્રબુદ્ધા વહ્નિયોગેન મનસા મરુતા સહ ॥ ૩૮॥

સૂચિવદ્ગાત્રમાદાય વ્રજત્યૂર્ધ્વં સુષુમ્નયા ।
ઉદ્ઘાટયેત્કવાટં તુ યથાકુઞ્ચિકયા ગૃહમ્ ।
કુણ્ડલિન્યાં તથા યોગી મોક્ષદ્વારં પ્રભેદયેત્ ॥ ૩૯॥

કૃત્વા સમ્પુટિતૌ કરૌ દૃઢતરં બધ્વા તુ પદ્માસનં
 ગાઢં વક્ષસિ સંનિધાય ચુબુકં ધ્યાનં ચ તચ્ચેષ્ટિતમ્ ।
વારંવારમપાનમૂર્ધ્વમનિલં પ્રોચ્છારયેત્પૂરિતં
 મુઞ્ચન્પ્રાણમુપૈતિ બોધમતુલં શક્તિપ્રભાવાન્નરઃ ॥ ૪૦॥

અઙ્ગાનાં મર્દનં કૃત્વા શ્રમસંજાતવારિણા ।
કટ્વમ્લલવણત્યાગી ક્ષીરભોજનમાચરેત્ ॥ ૪૧॥

બ્રહ્મચારી મિતાહારી યોગી યોગપરાયણઃ ।
અબ્દાદૂર્ધ્વં ભવેત્સિદ્ધો નાત્ર કાર્યા વિચારણા ॥ ૪૨॥

સુસ્નિગ્ધમધુરાહારશ્ચતુર્થાંશવિવર્જિતઃ ।
ભુઞ્જતે શિવસમ્પ્રીત્યા મિતાહારી સ ઉચ્યતે ॥ ૪૩॥

કન્દોર્ધ્વે કુણ્ડલીશક્તિરષ્ટધા કુણ્ડલીકૃતિઃ ।
બન્ધનાય ચ મૂઢાનાં યોગિનાં મોક્ષદા સદા ॥ ૪૪॥

મહામુદ્રા નભોમુદ્રા ઓડ્યાણં ચ જલન્ધરમ્ ।
મૂલબન્ધં ચ યો વેત્તિ સ યોગી મુક્તિભાજનમ્ ॥ ૪૫॥

પાર્ષ્ણિઘાતેન સમ્પીડ્ય યોનિમાકુઞ્ચયેદ્દૃઢમ્ ।
અપાનમૂર્ધ્વમાકૃષ્ય મૂલબન્ધો વિધીયતે ॥ ૪૬॥

અપાનપ્રાણયોરૈક્યં ક્ષયાન્મૂત્રપુરીષયોઃ ।
યુવા ભવતિ વૃદ્ધોઽપિ સતતં મૂલબન્ધનાત્ ॥ ૪૭॥

ઓડ્યાણં કુરુતે યસ્માદવિશ્રાન્તં મહાખગઃ ।
ઓડ્ડિયાણં તદેવ સ્યાન્મૃત્યુમાતઙ્ગકેસરી ॥ ૪૮॥

ઉદરાત્પશ્ચિમં તાણમધો નાભેર્નિગદ્યતે ।
ઓડ્યાણમુદરે બન્ધસ્તત્ર બન્ધો વિધીયતે ॥ ૪૯॥

બધ્નાતિ હિ શિરોજાતમધોગામિ નભોજલમ્ ।
તતો જાલન્ધરો બન્ધઃ કષ્ટદુઃખૌઘનાશનઃ ॥ ૫૦॥

જાલન્ધરે કૃતે બન્ધે કણ્ઠસઙ્કોચલક્ષણે ।
ન પીયૂષં પતત્યગ્નૌ ન ચ વાયુઃ પ્રધાવતિ ॥ ૫૧॥

કપાલકુહરે જિહ્વા પ્રવિષ્ટા વિપરીતગા ।
ભ્રુવોરન્તર્ગતા દૃષ્ટિર્મુદ્રા ભવતિ ખેચરી ॥ ૫૨॥

ન રોગો મરણં તસ્ય ન નિદ્રા ન ક્ષુધા તૃષા ।
ન ચ મૂર્ચ્છા ભવેત્તસ્ય યો મુદ્રાં વેત્તિ ખેચરીમ્ ॥ ૫૩॥

પીડ્યતે ન ચ રોગેણ લિપ્યતે ન સ કર્મભિઃ ।
બાધ્યતે ન ચ કેનાપિ યો મુદ્રાં વેત્તિ ખેચરીમ્ ॥ ૫૪॥

ચિત્તં ચરતિ ખે યસ્માજ્જિહ્વા ચરતિ ખે યતઃ ।
તેનેયં ખેચરી મુદ્રા સર્વસિદ્ધનમસ્કૃતા ॥૫૫॥

બિન્દુમૂલશરીરણિ શિરાસ્તત્ર પ્રતિષ્ઠિતાઃ ।
ભાવયન્તી શરીરાણિ આપાદતલમસ્તકમ્ ॥ ૫૬॥

ખેચર્યા મુદ્રિતં યેન વિવરં લમ્બિકોર્ધ્વતઃ ।
ન તસ્ય ક્ષીયતે બિન્દુઃ કામિન્યાલિઙ્ગિતસ્ય ચ ॥ ૫૭॥

યાવદ્બિન્દુઃ સ્થિતો દેહે તાવન્મૃત્યુભયં કુતઃ ।
યાવદ્બદ્ધા નભોમુદ્રા તાવદ્બિન્દુર્ન ગચ્છતિ ॥ ૫૮॥

જ્વલિતોઽપિ યથા બિન્દુઃ સમ્પ્રાપ્તશ્ચ હુતાશનમ્ ।
વ્રજત્યૂર્ધ્વં ગતઃ શક્ત્યા નિરુદ્ધો યોનિમુદ્રયા ॥ ૫૯॥

સ પુનર્દ્વિવિધો બિન્દુઃ પાણ્ડરો લોહિતસ્તથા ।
પાણ્ડરં શુક્લમિત્યાહુર્લોહિતાખ્યં મહારજઃ ॥ ૬૦॥

સિન્દૂરવ્રાતસઙ્કાશં રવિસ્થાનસ્થિતં રજઃ ।
શશિસ્થાનસ્થિતં શુક્લં તયોરૈક્યં સુદુર્લભમ્ ॥ ૬૧॥

બિન્દુર્બ્રહ્મા રજઃ શક્તિર્બિન્દુરિન્દૂ રજો રવિઃ ।
ઉભયોઃ સઙ્ગમાદેવ પ્રાપ્યતે પરમં પદમ્ ॥ ૬૨॥

વાયુના શક્તિચાલેન પ્રેરિતં ચ યથા રજઃ ।
યાતિ બિન્દુઃ સદૈકત્વં ભવેદ્દિવ્યવપુસ્તદા ॥ ૬૩॥

શુક્લં ચન્દ્રેણ સંયુક્તં રજઃ સૂર્યેણ સઙ્ગતમ્ ।
તયોઃ સમરસૈકત્વં યો જાનાતિ સ યોગવિત્ ॥ ૬૪॥

શોધનં નાડિજાલસ્ય ચાલનં ચન્દ્રસૂર્યયોઃ ।
રસાનાં શોષણં ચૈવ મહામુદ્રાભિધીયતે ॥ ૬૫॥

વક્ષોન્યસ્તહનુઃ પ્રપીડ્ય સુચિરં યોનિં ચ વામાઙ્ગિણા
હસ્તાભ્યામનુધારયન્પ્રસરિતં પાદં તથા દક્ષિણમ્ ।
આપૂર્ય શ્વસનેન કુક્ષિયુગલં બધ્વા શનૈ રેચયે-
ત્સેયં વ્યાધિવિનાશિની સુમહતી મુદ્રા નૃણાં કથ્યતે ॥ ૬૬॥

ચન્દ્રાંશેન સમભ્યસ્ય સૂર્યાંશેનાભ્યસેત્પુનઃ ।
યા તુલ્યા તુ ભવેત્સઙ્ખ્યા તતો મુદ્રાં વિસર્જયેત્ ॥ ૬૭॥

નહિ પથ્યમપથ્યં વા રસાઃ સર્વેઽપિ નીરસાઃ ।
અતિભુક્તં વિષં ઘોરં પીયૂષમિવ જીર્યતે ॥ ૬૮॥

ક્ષયકુષ્ઠગુદાવર્તગુલ્માજીર્ણપુરોગમાઃ ।
તસ્ય રોગાઃ ક્ષયં યાન્તિ મહામુદ્રાં તુ યોઽભ્યસેત્ ॥ ૬૯॥

કથિતેયં મહામુદ્રા મહાસિદ્ધિકરી નૃણામ્ ।
ગોપનીયા પ્રયત્નેન ન દેયા યસ્ય કસ્યચિત્ ॥ ૭૦॥

પદ્માસનં સમારુહ્ય સમકાયશિરોધરઃ ।
નાસાગ્રદૃષ્ટિરેકાન્તે જપેદોઙ્કારમવ્યયમ્ ॥ ૭૧॥

ૐ નિત્યં શુદ્ધં બુદ્ધં નિર્વિકલ્પં નિરઞ્જનં
નિરાખ્યાતમનાદિનિધનમેકં તુરીયં યદ્ભૂતં
ભવદ્ભવિષ્યત્પરિવર્તમાનં સર્વદાઽનવચ્છિન્નં
પરંબ્રહ્મ તસ્માજ્જાતા પરા શક્તિઃ સ્વયં જ્યોતિરાત્મિકા ।
આત્મન આકાશઃ સંભૂતઃ । આકાશાદ્વાયુઃ । વાયોરગ્નિઃ ।
અગ્નેરાપઃ । અદ્ભ્યઃ પૃથિવી । એતેષાં પઞ્ચભૂતાનાં

પતયઃ પઞ્ચ સદાશિવેશ્વરરુદ્રવિષ્ણુબ્રહ્માણશ્ચેતિ ।
તેષાં બ્રહ્મવિષ્ણુરુદ્રાશ્ચોત્પત્તિસ્થિતિલયકર્તારઃ ।
રાજસો બ્રહ્મા સાત્વિકો વિષ્ણુસ્તામસો રુદ્ર ઇતિ એતે ત્રયો ગુણયુક્તાઃ ।
બ્રહ્મા દેવાનાં પ્રથમઃ સંબભૂવ । ધાતા ચ સૃષ્ટૌ
વિષ્ણુશ્ચ સ્થિતૌ રુદ્રશ્ચ નાશે ભોગાય ચન્દ્ર ઇતિ
પ્રથમજા બભૂવુઃ । એતેષાં બ્રહ્મણો લોકા દેવતિર્યઙ્ગ-
રસ્થાવરાશ્ચ જાયન્તે । તેષાં મનુષ્યાદીનાં
પઞ્ચભૂતસમવાયઃ શરીરમ્ । જ્ઞાનકર્મેન્દ્રિયૈ-
ર્જ્ઞાનવિષયૈઃ પ્રાણાદિપઞ્ચવાયુમનોબુદ્ધિચિત્તાહઙ્કારૈઃ
સ્થૂલકલ્પિતૈઃ સોઽપિ સ્થૂલપ્રકૃતિરિત્યુચ્યતે । જ્ઞાનકર્મેન્દ્રિયૈ-
ર્જ્ઞાનવિષયૈઃ પ્રાણાદિપઞ્ચવાયુમનોબુદ્ધિભિશ્ચ
સૂક્ષ્મસ્થોઽપિ લિઙ્ગમેવેત્યુચ્યતે । ગુણત્રયયુક્તં કારણમ્ ।
સર્વેષામેવં ત્રીણિ શરીરાણિ વર્તન્તે । જાગ્રત્સ્વપ્નસુષુપ્તિ-
તુરીયાશ્ચેત્યવસ્થાશ્ચતસ્રઃ તાસામવસ્થાનામધિપતય-
શ્ચત્વારઃ પુરુષા વિશ્વતૈજસપ્રાજ્ઞાત્માનશ્ચેતિ ।
વિશ્વો હિ સ્થૂલભુઙ્નિત્યં તૈજસઃ પ્રવિવિક્તભુક્ ।
આનન્દભુક્તયા પ્રાજ્ઞઃ સર્વસાક્ષીત્યતઃ પરઃ ॥ ૭૨॥

પ્રણતઃ સર્વદા તિષ્ઠેત્સર્વજીવેષુ ભોગતઃ ।
અભિરામસ્તુ સર્વાસુ હ્યવસ્થાસુ હ્યધોમુખઃ ॥ ૭૩॥

અકાર ઉકારો મકારશ્ચેતિ વેદાસ્ત્રયો લોકાસ્ત્રયો
ગુણાસ્ત્રીણ્યક્ષરાણિ ત્રયઃ સ્વરા એવં પ્રણવઃ પ્રકાશતે ।
અકારો જાગ્રતિ નેત્રે વર્તતે સર્વજન્તુષુ ।
ઉકારઃ કણ્ઠતઃ સ્વપ્ને મકારો હૃદિ સુપ્તિતઃ ॥ ૭૪॥

વિરાડ્વિશ્વઃ સ્થૂલશ્ચાકારઃ ।
હિરણ્યગર્ભસ્તૈજસઃ સૂક્ષ્મશ્ચ ઉકારઃ ।
કારણાવ્યાકૃતપ્રાજ્ઞશ્ચ મકારઃ ।
અકારો રાજસો રક્તો બ્રહ્મ ચેતન ઉચ્યતે ।
ઉકારઃ સાત્ત્વિકઃ શુક્લો વિષ્ણુરિત્યભિધીયતે ॥ ૭૫॥

મકારસ્તામસઃ કૃષ્ણો રુદ્રશ્ચેતિ તથોચ્યતે ।
પ્રણવાત્પ્રભવો બ્રહ્મા પ્રણવાત્પ્રભવો હરિઃ ॥ ૭૬॥

પ્રણવાત્પ્રભવો રુદ્રઃ પ્રણવો હિ પરો ભવેત્ ।
અકારે લીયતે બ્રહ્મા હ્યુકારે લીયતે હરિઃ ॥ ૭૭॥

મકારે લીયતે રુદ્રઃ પ્રણવો હિ પ્રકાશતે ।
જ્ઞાનિનામૂર્ધ્વગો ભૂયાદજ્ઞાને સ્યાદધોમુખઃ ॥ ૭૮॥

એવં વૈ પ્રણવસ્તિષ્ઠેદ્યસ્તં વેદ સ વેદવિત્ ।
અનાહતસ્વરૂપેણ જ્ઞાનિનામૂર્ધ્વગો ભવેત્ ॥ ૭૯॥

તૈલધારામિવાચ્છિન્નં દીર્ઘઘણ્ટાનિનાદવત્ ।
પ્રણવસ્ય ધ્વનિસ્તદ્વત્તદગ્રં બ્રહ્મ ચોચ્યતે ॥ ૮૦॥ જ્યોતિર્મયં તદગ્રં સ્યાદવાચ્યં બુદ્ધિસૂક્ષ્મતઃ ।
દદૃશુર્યે મહાત્માનો યસ્તં વેદ સ વેદવિત્ ॥ ૮૧॥

જાગ્રન્નેત્રદ્વયોર્મધ્યે હંસ એવ પ્રકાશતે ।
સકારઃ ખેચરી પ્રોક્તસ્ત્વંપદં ચેતિ નિશ્ચિતમ્ ॥ ૮૨॥

હકારઃ પરમેશઃ સ્યાત્તત્પદં ચેતિ નિશ્ચિતમ્ ।
સકારો ધ્યાયતે જન્તુર્હકારો હિ ભવેદ્ધ્રુવમ્ ॥ ૮૩॥

ઇન્દ્રિયૈર્બધ્યતે જીવ આત્મા ચૈવ ન બધ્યતે ।
મમત્વેન ભવેજ્જીવો નિર્મમત્વેન કેવલઃ ॥ ૮૪॥

ભૂર્ભુવઃ સ્વરિમે લોકાઃ સોમસૂર્યાગ્નિદેવતાઃ ।
યસ્ય માત્રાસુ તિષ્ઠન્તિ તત્પરં જ્યોતિરોમિતિ ॥ ૮૫॥

ક્રિયા ઇચ્છા તથા જ્ઞાનં બ્રાહ્મી રૌદ્રી ચ વૈષ્ણવી ।
ત્રિધા માત્રાસ્થિતિર્યત્ર તત્પરં જ્યોતિરોમિતિ ॥ ૮૬॥

વચસા તજ્જપેન્નિત્યં વપુષા તત્સમભ્યસેત્ ।
મનસા તજ્જપેન્નિત્યં તત્પરં જ્યોતિરોમિતિ ॥ ૮૭॥

શુચિર્વાપ્યશુચિર્વાપિ યો જપેત્પ્રણવં સદા ।
ન સ લિપ્યતિ પાપેન પદ્મપત્રમિવામ્ભસા ॥ ૮૮॥

ચલે વાતે ચલો બિન્દુર્નિશ્ચલે નિશ્ચલો ભવેત્ ।
યોગી સ્થાણુત્વમાપ્નોતિ તતો વાયું નિરુન્ધયેત્ ॥ ૮૯॥

યાવદ્વાયુઃ સ્થિતો દેહે તાવજ્જીવો ન મુઞ્ચતિ ।
મરણં તસ્ય નિષ્ક્રાન્તિસ્તતો વાયું નિરુન્ધયેત્ ॥ ૯૦॥

યાવદ્વાયુઃ સ્થિતો દેહે તાવજ્જીવો ન મુઞ્ચતિ ।

યાવદ્દૃષ્ટિર્ભ્રુવોર્મધ્યે તાવત્કાલં ભયં કુતઃ ॥ ૯૧॥

અલ્પકાલભયાદ્બ્રહ્મન્પ્રાણાયમપરો ભવેત્ ।
યોગિનો મુનશ્ચૈવ તતઃ પ્રાણાન્નિરોધયેત્ ॥ ૯૨॥

ષડ્વિંશદઙ્ગુલિર્હંસઃ પ્રયાણં કુરુતે બહિઃ ।
વામદક્ષિણમાર્ગેણ પ્રાણાયામો વિધીયતે ॥ ૯૩॥

શુદ્ધિમેતિ યદા સર્વં નાડીચક્રં મલાકુલમ્ ।
તદૈવ જાયતે યોગી પ્રાણસંગ્રહણક્ષમઃ ॥ ૯૪॥

બદ્ધપદ્માસનો યોગી પ્રાણં ચન્દ્રેણ પૂરયેત્ ।
ધારયેદ્વા યથાશક્ત્યા ભૂયઃ સૂર્યેણ રેચયેત્ ॥ ૯૫॥

અમૃતોદધિસંકાશં ગોક્ષીરધવલોપમમ્ ।
ધ્યાત્વા ચન્દ્રમસં બિમ્બં પ્રાણાયામે સુખી ભવેત્ ॥ ૯૬॥

સ્ફુરત્પ્રજ્વલસંજ્વાલાપૂજ્યમાદિત્યમણ્ડલમ્ ।
ધ્યાત્વા હૃદિ સ્થિતં યોગી પ્રાણાયામે સુખી ભવેત્ ॥ ૯૭॥

પ્રાણં ચેદિડયા પિબેન્નિયમિતં ભૂયોઽન્યથા રેચયે-
ત્પીત્વા પિઙ્ગલયા સમીરણમથો બદ્ધ્વા ત્યજેદ્વામયા ।
સૂર્યાચન્દ્રમસોરનેન વિધિના બિન્દુદ્વયં ધ્યાયતઃ
શુદ્ધા નાડિગણા ભવન્તિ યમિનો માસદ્વયાદૂર્ધ્વતઃ ॥ ૯૮॥

યથેષ્ટધારણં વાયોરનલસ્ય પ્રદીપનમ્ ।
નાદાભિવ્યક્તિરારોગ્યં જાયતે નાડિશોધનાત્ ॥ ૯૯॥

પ્રાણો દેહસ્થિતો યાવદપાનં તુ નિરુન્ધયેત્ ।
એકશ્વાસમયી માત્રા ઊર્ધ્વાધો ગગને ગતિઃ ॥ ૧૦૦॥

રેચકઃ પૂરકશ્ચૈવ કુમ્ભકઃ પ્રણવાત્મકઃ ।
પ્રાણાયામો ભવેદેવં માત્રાદ્વાદશસંયુતઃ ॥ ૧૦૧॥

માત્રાદ્વાદશસંયુક્તૌ દિવાકરનિશાકરૌ ।
દોષજાલમબધ્નન્તૌ જ્ઞાતવ્યૌ યોગિભિઃ સદા ॥ ૧૦૨॥

પૂરકં દ્વાદશં કુર્યાત્કુમ્ભકં ષોડશં ભવેત્ ।
રેચકં દશ ચોઙ્કારઃ પ્રાણાયામઃ સ ઉચ્યતે ॥ ૧૦૩॥

અધમે દ્વાદશમાત્રા મધ્યમે દ્વિગુણા મતા ।

ઉત્તમે ત્રિગુણા પ્રોક્તા પ્રાણાયામસ્ય નિર્ણયઃ ॥ ૧૦૪॥

અધમે સ્વેદજનનં કમ્પો ભવતિ મધ્યમે ।
ઉત્તમે સ્થાનમાપ્નોતિ તતો વાયું નિરુન્ધયેત્ ॥ ૧૦૫॥

બદ્ધપદ્માસનો યોગી નમસ્કૃત્ય ગુરું શિવમ્ ।
નાસાગ્રદૃષ્ટિરેકાકી પ્રાણાયામં સમભ્યસેત્ ॥ ૧૦૬॥

દ્વારાણાં નવ સંનિરુધ્ય મરુતં બધ્વા દૃઢાં ધારણાં
  નીત્વા કાલમપાનવહ્નિસહિતં શક્ત્યા સમં ચાલિતમ્ ।
આત્મધ્યાનયુતસ્ત્વનેન વિધિના વિન્યસ્ય મૂર્ધ્નિ સ્થિરં
  યાવત્તિષ્ઠતિ તાવદેવ મહતાં સઙ્ગો ન સંસ્તૂયતે ॥ ૧૦૭॥

પ્રાણાયામો ભવેદેવં પાતકેન્ધનપાવકઃ ।
ભવોદધિમહાસેતુઃ પ્રોચ્યતે યોગિભિઃ સદા ॥ ૧૦૮॥

આસનેન રુજં હન્તિ પ્રાણાયામેન પાતકમ્ ।
વિકારં માનસં યોગી પ્રત્યાહારેણ મુઞ્ચતિ ॥ ૧૦૯॥

ધારણાભિર્મનોધૈર્યં યાતિ ચૈતન્યમદ્ભુતમ્ ।
સમાધૌ મોક્ષમાપ્નોતિ ત્યક્ત્વા કર્મ શુભાશુભમ્ ॥ ૧૧૦॥

પ્રાણાયામદ્વિષટ્કેન પ્રત્યાહારઃ પ્રકીર્તિતઃ ।
પ્રત્યાહારદ્વિષટ્કેન જાયતે ધારણા શુભા ॥ ૧૧૧॥

ધારણાદ્વાદશ પ્રોક્તં ધ્યાનં યોગવિશારદૈઃ ।
ધ્યાનદ્વાદશકેનૈવ સમાધિરભિધીયતે ॥ ૧૧૨॥

યત્સમાધૌ પરંજ્યોતિરનન્તં વિશ્વતોમુખમ્ ।
તસ્મિન્દૃષ્ટે ક્રિયાકર્મ યાતાયાતો ન વિદ્યતે ॥ ૧૧૩॥

સંબદ્ધાસનમેઢ્રમઙ્ઘ્રિયુગલં કર્ણાક્ષિનાસાપુટ-
  દ્વારાદ્યઙ્ગુલિભિર્નિયમ્ય પવનં વક્ત્રેણ વા પૂરિતમ્ ।
બધ્વા વક્ષસિ બહ્વયાનસહિતં મૂર્ધ્નિ સ્થિરં ધારયે-
  દેવં યાન્તિ વિશેષતત્ત્વસમતાં યોગીશ્વરાસ્તન્મનઃ ॥ ૧૧૪॥

ગગનં પવને પ્રાપ્તે ધ્વનિરુત્પદ્યતે મહાન્ ।
ઘણ્ટાદીનાં પ્રવાદ્યાનાં નાદસિદ્ધિરુદીરિતા ॥ ૧૧૫॥

પ્રાણાયામેન યુક્તેન સર્વરોગક્ષયો ભવેત્ ।

પ્રાણાયામવિયુક્તેભ્યઃ સર્વરોગસમુદ્ભવઃ ॥ ૧૧૬॥

હિક્કા કાસસ્તથા શ્વાસઃ શિરઃકર્ણાક્ષિવેદનાઃ ।
ભવન્તિ વિવિધા રોગાઃ પવનવ્યત્યયક્રમાત્ ॥ ૧૧૭॥

યથા સિંહો ગજો વ્યાઘ્રો ભવેદ્વશ્યઃ શનૈઃ શનૈઃ ।
તથૈવ સેવિતો વાયુરન્યથા હન્તિ સાધકમ્ ॥ ૧૧૮॥

યુક્તંયુક્તં ત્યજેદ્વાયું યુક્તંયુક્તં પ્રપૂરયેત્ ।
યુક્તંયુક્તં પ્રબધ્નીયાદેવં સિદ્ધિમવાપ્નુયાત્ ॥ ૧૧૯॥

ચરતાં ચક્ષુરાદીનાં વિષયેષુ યથાક્રમમ્ ।
યત્પ્રત્યાહરણં તેષાં પ્રત્યાહરઃ સ ઉચ્યતે ॥ ૧૨૦॥

યથા તૃતીયકાલે તુ રવિઃ પ્રત્યાહરેત્પ્રભામ્ ।
તૃતીયઙ્ગસ્થિતો યોગી વિકારં મનસં હરેદીત્યુપનિષત્ ।
ૐ આપ્યાયન્તુ મમાઙ્ગાનિ વાક્પ્રાણશ્ચક્ષુઃ
શ્રોત્રમથો બલમિન્દ્રિયાણિ ચ સર્વાણિ સર્વં બ્રહ્મોપનિષદં
માહં બ્રહ્મ નિરાકુર્યાં મા મા બ્રહ્મ નિરાકરોદનિરાકરણ-
મસ્ત્વનિરાકરણં મેસ્તુ તદાત્મનિ નિરતે ય ઉપનિષત્સુ
ધર્માસ્તે મયિ સન્તુ તે મયિ તે મયિ સન્તુ ॥

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ॥

ઇતિ યોગચૂડામણ્યુપનિષત્સમાપ્તા ॥

Encoded by Sunder Hattangadi

Yogachudamani Upanishad
pdf was typeset on April 1, 2025

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*