Yogakundalini Upanishad

યોગકુણ્ડલિન્યુપનિષત્

Document Information

Text title : Yogakundalini Upanishad

File name : yogakund.itx

Category : upanishhat, yoga

Location : doc_upanishhat

Author : Vedic tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi, PSA Easwaran

Description-comments : 86 / 108; Krishna Yajurveda - Yoga upanishad

Latest update : August 20, 2000, December 9, 2017

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

યોગકુણ્ડલિન્યુપનિષત્

યોગકુણ્ડલ્યુપનિષદ્યોગસિદ્ધિહૃદાસનમ્ ।
નિર્વિશેષબ્રહ્મતત્ત્વં સ્વમાત્રમિતિ ચિન્તયે ॥

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

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ॥

હરિઃ ૐ ॥ હેતુદ્વયં હિ ચિત્તસ્ય વાસના ચ સમીરણઃ ।
તયોર્વિનષ્ટ એકસ્મિંસ્તદ્દ્વાવપિ વિનશ્યતઃ ॥ ૧॥

તયોરાદૌ સમીરસ્ય જયં કુર્યાન્નરઃ સદા ।
મિતાહારશ્ચાસનં ચ શક્તિશ્ચાલસ્તૃતીયકઃ ॥ ૨॥

એતેષાં લક્ષણં વક્ષ્યે શ‍ૃણુ ગૌતમ સાદરમ્ ।
સુસ્નિગ્ધમધુરાહારશ્ચતુર્થાંશવિવર્જિતઃ ॥ ૩॥

ભુજ્યતે શિવસમ્પ્રીત્યૈ મિતાહારઃ સ ઉચ્યતે ।
આસનં દ્વિવિધં પ્રોક્તં પદ્મં વજ્રાસનં તથા ॥ ૪॥

ઊર્વોરુપરિ ચેદ્ધત્તે ઉભે પાદતલે યથા ।
પદ્માસનં ભવેદેતત્સર્વપાપપ્રણાશનમ્ ॥ ૫॥

વામાઙ્ઘ્રિમૂલકન્દાધો હ્યન્યં તદુપરિ ક્ષિપેત્ ।
સમગ્રીવશિરઃકાયો વજ્રાસનમિતીરિતમ્ ॥ ૬॥

કુણ્ડલ્યેવ ભવેચ્છક્તિસ્તાં તુ સઞ્ચાલયેદ્બુધઃ ।
સ્વસ્થાનાદાભ્રુવોર્મધ્યં શક્તિચાલનમુચ્યતે ॥ ૭॥

તત્સાધને દ્વયં મુખ્યં સરસ્વત્યાસ્તુ ચાલનમ્ ।
પ્રાણરોધમથાભ્યાસાદૃજ્વી કુણ્ડલિની ભવેત્ ॥ ૮॥

તયોરાદૌ સરસ્વત્યાશ્ચાલનં કથયામિ તે ।

અરુન્ધત્યેવ કથિતા પુરાવિદ્ભિઃ સરસ્વતી ॥ ૯॥

યસ્યાઃ સઞ્ચાલનેનૈવ સ્વયં ચલતિ કુણ્ડલી ।
ઇડાયાં વહતિ પ્રાણે બદ્ધ્વા પદ્માસનં દૃઢમ્ ॥ ૧૦॥

દ્વાદશાઙ્ગુલદૈર્ઘ્યં ચ અમ્બરં ચતુરઙ્ગુલમ્ ।
વિસ્તીર્ય તેન તન્નાડીં વેષ્ટયિત્વા તતઃ સુધીઃ ॥ ૧૧॥

અઙ્ગુષ્ઠતર્જનીભ્યાં તુ હસ્તાભ્યાં ધારયેદ્દૃઢમ્ ।
સ્વશક્ત્યા ચાલયેદ્વામે દક્ષિણેન પુનઃપુનઃ ॥ ૧૨॥

મુહૂર્તદ્વયપર્યન્તં નિર્ભયાચ્ચાલયેત્સુધીઃ ।
ઊર્ધ્વમાકર્ષયેત્કિઞ્ચિત્સુષુમ્નાં કુણ્ડલીગતામ્ ॥ ૧૩॥

તેન કુણ્ડલિની તસ્યાઃ સુષુમ્નાયા મુખં વ્રજેત્ ।
જહાતિ તસ્માત્પ્રાણોઽયં સુષુમ્નાં વ્રજતિ સ્વતઃ ॥ ૧૪॥

તુન્દે તુ તાનં કુર્યાચ્ચ કણ્ઠસઙ્કોચને કૃતે ।
સરસ્વત્યાં ચાલનેન વક્ષસશ્ચોર્ધ્વગો મરુત્ ॥ ૧૫॥

સૂર્યેણ રેચયેદ્વાયું સરસ્વત્યાસ્તુ ચાલને ।
કણ્ઠસઙ્કોચનં કૃત્વા વક્ષસશ્ચોર્ધ્વગો મરુત્ ॥ ૧૬॥

તસ્માત્સઞ્ચાલયેન્નિત્યં શબ્દગર્ભાં સરસ્વતીમ્ ।
યસ્યાઃ સઞ્ચાલનેનૈવ યોગી રોગૈઃ પ્રમુચ્યતે ॥ ૧૭॥

ગુલ્મં જલોદરઃ પ્લીહા યે ચાન્યે તુન્દમધ્યગાઃ ।
સર્વે તે શક્તિચાલેન રોગા નશ્યન્તિ નિશ્ચયમ્ ॥ ૧૮॥

પ્રાણરોધમથેદાનીં પ્રવક્ષ્યામિ સમાસતઃ ।
પ્રાણશ્ચ દહનો વાયુરાયામઃ કુમ્ભકઃ સ્મૃતઃ ॥ ૧૯॥

સ એવ દ્વિવિધઃ પ્રોક્તઃ સહિતઃ કેવલસ્તથા ।
યાવત્કેવલસિદ્ધિઃ સ્યાત્તાવત્સહિતમભ્યસેત્ ॥ ૨૦॥

સૂર્યોજ્જાયી શીતલી ચ ભસ્ત્રી ચૈવ ચતુર્થિકા ।
ભેદૈરેવ સમં કુમ્ભો યઃ સ્યાત્સહિતકુમ્ભકઃ ॥ ૨૧॥

પવિત્રે નિર્જને દેશે શર્કરાદિવિવર્જિતે ।
ધનુઃપ્રમાણપર્યન્તે શીતાગ્નિજલવર્જિતે ॥ ૨૨॥

પવિત્રે નાત્યુચ્ચનીચે હ્યાસને સુખદે સુખે ।
બદ્ધ્વપદ્માસનં કૃત્વા સરસ્વત્યાસ્તુ ચાલનમ્ ॥ ૨૩॥

દક્ષનાડ્યા સમાકૃષ્ય બહિષ્ઠં પવનં શનૈઃ ।
યથેષ્ટં પૂરયેદ્વાયું રેચયેદિડયા તતઃ ॥ ૨૪॥

કપાલશોધને વાપિ રેચયેત્પવનં શનૈઃ ।
ચતુષ્કં વાતદોષં તુ કૃમિદોષં નિહન્તિ ચ ॥ ૨૫॥

પુનઃ પુનરિદં કાર્યં સૂર્યભેદમુદાહૃતમ્ ।
મુખં સંયમ્ય નાડિભ્યામાકૃષ્ય પવનં શનૈઃ ॥ ૨૬॥

યથા લગતિ કણ્ઠાત્તુ હૃદયાવધિ સસ્વનમ્ ।
પૂર્વવત્કુમ્ભયેત્પ્રાણં રેચયેદિડયા તતઃ ॥ ૨૭॥

શીર્ષોદિતાનલહરં ગલશ્લેષ્મહરં પરમ્ ।
સર્વરોગહરં પુણ્યં દેહાનલવિવર્ધનમ્ ॥ ૨૮॥

નાડીજલોદરં ધાતુગતદોષવિનાશનમ્ ।
ગચ્છતસ્તિષ્ઠતઃ કાર્યમુજ્જાય્યાખ્યં તુ કુમ્ભકમ્ ॥ ૨૯॥

જિહ્વયા વાયુમાકૃષ્ય પૂર્વવત્કુમ્ભકાદનુ ।
શનૈસ્તુ ઘ્રાણરન્ધ્રાભ્યાં રેચયેદનિલં સુધીઃ ॥ ૩૦॥

ગુલ્મપ્લીહાદિકાન્દોષાન્ક્ષયં પિત્તં જ્વરં તૃષામ્ ।
વિષાણિ શીતલી નામ કુમ્ભકોઽયં નિહન્તિ ચ ॥ ૩૧॥

તતઃ પદ્માસનં બદ્ધ્વા સમગ્રીવોદરઃ સુધીઃ ।
મુખં સંયમ્ય યત્નેન પ્રાણં ઘ્રાણેન રેચયેત્ ॥ ૩૨॥

યથા લગતિ કણ્ઠાત્તુ કપાલે સસ્વનં તતઃ ।
વેગેન પૂરયેત્કિઞ્ચિદ્ધૃત્પદ્માવધિ મારુતમ્ ॥ ૩૩॥

પુનર્વિરેચયેત્તદ્વત્પૂરયેચ્ચ પુનઃ પુનઃ ।
યથૈવ લોહકારાણાં ભસ્ત્રા વેગેન ચાલ્યતે ॥ ૩૪॥

તથૈવ સ્વશરીરસ્થં ચાલયેત્પવનં શનૈઃ ।
યથા શ્રમો ભવેદ્દેહે તથા સૂર્યેણ પૂરયેત્ ॥ ૩૫॥

યથોદરં ભવેત્પૂર્ણં પવનેન તથા લઘુ ।
ધારયન્નાસિકામધ્યં તર્જનીભ્યાં વિના દૃઢમ્ ॥ ૩૬॥

કુમ્ભકં પૂર્વવત્કૃત્વા રેચયેદિડયાનિલમ્ ।
કણ્ઠોત્થિતાનલહરં શરીરાગ્નિવિવર્ધનમ્ ॥ ૩૭॥

કુણ્ડલીબોધકં પુણ્યં પાપઘ્નં શુભદં સુખમ્ ।
બ્રહ્મનાડીમુખાન્તસ્થકફાદ્યર્ગલનાશનમ્ ॥ ૩૮॥

ગુણત્રયસમુદ્ભૂતગ્રન્થિત્રયવિભેદકમ્ ।
વિશેષેણૈવ કર્તવ્યં ભસ્ત્રાખ્યં કુમ્ભકં ત્વિદમ્ ॥ ૩૯॥

ચતુર્ણામપિ ભેદાનાં કુમ્ભકે સમુપસ્થિતે ।
બન્ધત્રયમિદં કાર્યં યોગિભિર્વીતકલ્મષૈઃ ॥ ૪૦॥

પ્રથમો મૂલબન્ધસ્તુ દ્વિતીયોડ્ડીયણાભિધઃ ।
જાલન્ધરસ્તૃતીયસ્તુ તેષાં લક્ષણમુચ્યતે ॥ ૪૧॥

અધોગતિમપાનં વૈ ઊર્ધ્વગં કુરુતે બલાત્ ।
આકુઞ્ચનેન તં પ્રાહુર્મૂલબન્ધોઽયમુચ્યતે ॥ ૪૨॥

અપાને ચોર્ધ્વગે યાતે સમ્પ્રાપ્તે વહ્નિમણ્ડલે ।
તતોઽનલશિખા દીર્ઘા વર્ધતે વાયુનાઽઽહતા ॥ ૪૩॥

તતો યાતૌ વહ્ન્યપાનૌ પ્રાણમુષ્ણસ્વરૂપકમ્ ।
તેનાત્યન્તપ્રદીપ્તેન જ્વલનો દેહજસ્તથા ॥ ૪૪॥

તેન કુણ્ડલિની સુપ્તા સન્તપ્તા સમ્પ્રબુધ્યતે ।
દણ્ડાહતભુજઙ્ગીવ નિઃશ્વસ્ય ઋજુતાં વ્રજેત્ ॥ ૪૫॥

બિલપ્રવેશતો યત્ર બ્રહ્મનાડ્યન્તરં વ્રજેત્ ।
તસ્માન્નિત્યં મૂલબન્ધઃ કર્તવ્યો યોગિભિઃ સદા ॥ ૪૬॥

કુમ્ભકાન્તે રેચકાદૌ કર્તવ્યસ્તૂડ્ડિયાણકઃ ।
બન્ધો યેન સુષુમ્નાયાં પ્રાણસ્તૂડ્ડીયતે યતઃ ॥ ૪૭॥

તસ્માદુડ્ડીયણાખ્યોઽયં યોગિભિઃ સમુદાહૃતઃ ।
સતિ વજ્રાસને પાદૌ કરાભ્યાં ધારયેદ્દૃઢમ્ ॥ ૪૮॥

ગુલ્ફદેશસમીપે ચ કન્દં તત્ર પ્રપીડયેત્ ।
પશ્ચિમં તાનમુદરે ધારયેદ્-હૃદયે ગલે ॥ ૪૯॥

શનૈઃ શનૈર્યદા પ્રાણસ્તુન્દસન્ધિં નિગચ્છતિ ।

તુન્દદોષં વિનિર્ધૂય કર્તવ્યં સતતં શનૈઃ ॥ ૫૦॥

પૂરકાન્તે તુ કર્તવ્યો બન્ધો જાલન્ધરાભિધઃ ।
કણ્ઠસઙ્કોચરૂપોઽસૌ વાયુમાર્ગનિરોધકઃ ॥ ૫૧॥

અધસ્તાત્કુઞ્ચનેનાશુ કણ્ઠસઙ્કોચને કૃતે ।
મધ્યે પશ્ચિમતાનેન સ્યાત્પ્રાણો બ્રહ્મનાડિગઃ ॥ ૫૨॥

પૂર્વોક્તેન ક્રમેણૈવ સમ્યગાસનમાસ્થિતઃ ।
ચાલનં તુ સરસ્વત્યાઃ કૃત્વા પ્રાણં નિરોધયેત્ ॥ ૫૩॥

પ્રથમે દિવસે કાર્યં કુમ્ભકાનાં ચતુષ્ટયમ્ ।
પ્રત્યેકં દશસઙ્ખ્યાકં દ્વિતીયે પઞ્ચભિસ્તથા ॥ ૫૪॥

વિંશત્યલં તૃતીયેઽહ્નિ પઞ્ચવૃદ્ધ્યા દિને દિને ।
કર્તવ્યઃ કુમ્ભકો નિત્યં બન્ધત્રયસમન્વિતઃ ॥ ૫૫॥

દિવા સુપ્તિર્નિશાયાં તુ જાગરાદતિમૈથુનાત્ ।
બહુસઙ્ક્રમણં નિત્યં રોધાન્મૂત્રપુરીષયોઃ ॥ ૫૬॥

વિષમાશનદોષાચ્ચ પ્રયાસપ્રાણચિન્તનાત્ ।
શીઘ્રમુત્પદ્યતે રોગઃ સ્તમ્ભયેદ્યદિ સંયમી ॥ ૫૭॥

યોગાભ્યાસેન મે રોગ ઉત્પન્ન ઇતિ કથ્યતે ।
તતોઽભ્યાસં ત્યજેદેવં પ્રથમં વિઘ્ન ઉચ્યતે ॥ ૫૮॥

દ્વિતીયં સંશયાખ્યં ચ તૃતીયં ચ પ્રમત્તતા ।
આલસ્યાખ્યં ચતુર્થં ચ નિદ્રારૂપં તુ પઞ્ચમમ્ ॥ ૫૯॥

ષષ્ઠં તુ વિરતિર્ભ્રાન્તિઃ સપ્તમં પરિકીર્તિતમ્ ।
વિષમં ચાષ્ટમં ચૈવ અનાખ્યં નવમં સ્મૃતમ્ ॥ ૬૦॥

અલબ્ધિર્યોગતત્ત્વસ્ય દશમં પ્રોચ્યતે બુધૈઃ ।
ઇત્યેતદ્વિઘ્નદશકં વિચારેણ ત્યજેદ્બુધઃ ॥ ૬૧॥

પ્રાણાભ્યાસસ્તતઃ કાર્યો નિત્યં સત્ત્વસ્થયા ધિયા ।
સુષુમ્ના લીયતે ચિત્તં તથા વાયુઃ પ્રધાવતિ ॥ ૬૨॥

શુષ્કે મલે તુ યોગી ચ સ્યાદ્ગતિશ્ચલિતા તતઃ ।
અધોગતિમપાનં વૈ ઊર્ધ્વગં કુરુતે બલાત્ ॥ ૬૩॥

આકુઞ્ચનેન તં પ્રાહુર્મૂલબન્ધોઽયમુચ્યતે ।
અપાનશ્ચોર્ધ્વગો ભૂત્વા વહ્નિના સહ ગચ્છતિ ॥ ૬૪॥

પ્રાણસ્થાનં તતો વહ્નિઃ પ્રાણાપાનૌ ચ સત્વરમ્ ।
મિલિત્વા કુણ્ડલીં યાતિ પ્રસુપ્તા કુણ્ડલાકૃતિઃ ॥ ૬૫॥

તેનાગ્નિના ચ સન્તપ્તા પવનેનૈવ ચાલિતા ।
પ્રસાર્ય સ્વશરીરં તુ સુષુમ્ના વદનાન્તરે ॥ ૬૬॥

બ્રહ્મગ્રન્થિં તતો ભિત્ત્વા રજોગુણસમુદ્ભવમ્ ।
સુષુમ્ના વદને શીઘ્રં વિદ્યુલ્લેખેવ સંસ્ફુરેત્ ॥ ૬૭॥

વિષ્ણુગ્રન્થિં પ્રયાત્યુચ્ચૈઃ સત્વરં હૃદિ સંસ્થિતા ।
ઊર્ધ્વં ગચ્છતિ યચ્ચાસ્તે રુદ્રગ્રન્થિં તદુદ્ભવમ્ ॥ ૬૮॥

ભ્રુવોર્મધ્યે તુ સંભિદ્ય યાતિ શીતાંશુમણ્ડલમ્ ।
અનાહતાખ્યં યચ્ચક્રં દલૈઃ ષોડશભિર્યુતમ્ ॥ ૬૯॥

તત્ર શીતાંશુસઞ્જાતં દ્રવં શોષયતિ સ્વયમ્ ।
ચલિતે પ્રાણવેગેન રક્તં પીતં રવેર્ગ્રહાત્ ॥ ૭૦॥

યાતેન્દુચક્રં યત્રાસ્તે શુદ્ધશ્લેષ્મદ્રવાત્મકમ્ ।
તત્ર સિક્તં ગ્રસત્યુષ્ણં કથં શીતસ્વભાવકમ્ ॥ ૭૧॥

તથૈવ રભસા શુક્લં ચન્દ્રરૂપં હિ તપ્યતે ।
ઊર્ધ્વં પ્રવહતિ ક્ષુબ્ધા તદૈવં ભ્રમતેતરામ્ ॥ ૭૨॥

તસ્યાસ્વાદવશાચ્ચિત્તં બહિષ્ઠં વિષયેષુ યત્ ।
તદેવ પરમં ભુક્ત્વા સ્વસ્થઃ સ્વાત્મરતો યુવા ॥ ૭૩॥

પ્રકૃત્યષ્ટકરૂપં ચ સ્થાનં ગચ્છતિ કુણ્ડલી ।
ક્રોડીકૃત્ય શિવં યાતિ ક્રોડીકૃત્ય વિલીયતે ॥ ૭૪॥

ઇત્યધોર્ધ્વરજઃ શુક્લં શિવે તદનુ મારુતઃ ।
પ્રાણાપાનૌ સમૌ યાતિ સદા જાતૌ તથૈવ ચ ॥ ૭૫॥

ભૂતેઽલ્પે ચાપ્યનલ્પે વા વાચકે ત્વતિવર્ધતે ।
ધવયત્યખિલા વાતા અગ્નિમૂષાહિરણ્યવત્ ॥ ૭૬॥

આધિભૌતિકદેહં તુ આધિદૈવિકવિગ્રહે ।
દેહોઽતિવિમલં યાતિ ચાતિવાહિકતામિયાત્ ॥ ૭૭॥

જાડ્યભાવવિનિર્મુક્તમમલં ચિન્મયાત્મકમ્ ।
તસ્યાતિવાહિકં મુખ્યં સર્વેષાં તુ મદાત્મકમ્ ॥ ૭૮॥

જાયાભવવિનિર્મુક્તિઃ કાલરૂપસ્ય વિભ્રમઃ ।
ઇતિ તં સ્વસ્વરૂપા હિ મતી રજ્જુભુજઙ્ગવત્ ॥ ૭૯॥

મૃષૈવોદેતિ સકલં મૃષૈવ પ્રવિલીયતે ।
રૌપ્યબુદ્ધિઃ શુક્તિકાયાં સ્ત્રીપુંસોર્ભ્રમતો યથા ॥ ૮૦॥

પિણ્ડબ્રહ્માણ્ડયોરૈક્યં લિઙ્ગસૂત્રાત્મનોરપિ ।
સ્વાપાવ્યાકૃતયોરૈક્યં સ્વપ્રકાશચિદાત્મનોઃ ॥ ૮૧॥

શક્તિઃ કુણ્ડલિની નામ બિસતન્તુનિભા શુભા ।
મૂલકન્દં ફણાગ્રેણ દૃષ્ટ્વા કમલકન્દવત્ ॥ ૮૨॥

મુખેન પુચ્છં સંગૃહ્ય બ્રહ્મરન્ધ્રસમન્વિતા ।
પદ્માસનગતઃ સ્વસ્થો ગુદમાકુઞ્ચ્ય સાધકઃ ॥ ૮૩॥

વાયુમૂર્ધ્વગતં કુર્વન્કુમ્ભકાવિષ્ટમાનસઃ ।
વાય્વાઘાતવશાદગ્નિઃ સ્વાધિષ્ઠાનગતો જ્વલન્ ॥ ૮૪॥

જ્વલનાઘાતપવનાઘાતોરૂન્નિદ્રિતોઽહિરાટ્ ।
બ્રહ્મગ્રન્થિં તતો ભિત્ત્વા વિષ્ણુગ્રન્થિં ભિનત્ત્યતઃ ॥ ૮૫॥

રુદ્રગ્રન્થિં ચ ભિત્ત્વૈવ કમલાનિ ભિનત્તિ ષટ્ ।
સહસ્રકમલે શક્તિઃ શિવેન સહ મોદતે ॥ ૮૬॥

સૈવાવસ્થા પરા જ્ઞેયા સૈવ નિર્વૃતિકારિણી ઇતિ ॥

ઇતિ પ્રથમોઽધ્યાયઃ ॥ ૧॥

અથાહં સમ્પ્રવક્ષ્યામિ વિદ્યાં ખેચરિસંજ્ઞિકામ્ ।
યથા વિજ્ઞાનવાનસ્યા લોકેઽસ્મિન્નજરોઽમરઃ ॥ ૧॥

મૃત્યુવ્યાધિજરાગ્રસ્તો દૃષ્ટ્વા વિદ્યામિમાં મુને ।
બુદ્ધિં દૃઢતરાં કૃત્વા ખેચરીં તુ સમભ્યસેત્ ॥ ૨॥

જરામૃત્યુગદઘ્નો યઃ ખેચરીં વેત્તિ ભૂતલે ।
ગ્રન્થતશ્ચાર્થતશ્ચૈવ તદભ્યાસપ્રયોગતઃ ॥ ૩॥

તં મુને સર્વભાવેન ગુરું મત્વા સમાશ્રયેત્ ।
દુર્લભા ખેચરી વિદ્યા તદભ્યાસોઽપિ દુર્લભઃ ॥ ૪॥

અભ્યાસં મેલનં ચૈવ યુગપન્નૈવ સિધ્યતિ ।
અભ્યાસમાત્રનિરતા ન વિન્દન્તે હ મેલનમ્ ॥ ૫॥

અભ્યાસં લભતે બ્રહ્મઞ્જન્મજન્માન્તરે ક્વચિત્ ।
મેલનં તુ જન્મનાં શતાન્તેઽપિ ન લભ્યતે ॥ ૬॥

અભ્યાસં બહુજન્માન્તે કૃત્વા તદ્ભાવસાધિતમ્ ।
મેલનં લભતે કશ્ચિદ્યોગી જન્માન્તરે ક્વચિત્ ॥ ૭॥

યદા તુ મેલનં યોગી લભતે ગુરુવક્ત્રતઃ ।
તદા તત્સિદ્ધિમાપ્નોતિ યદુક્તા શાસ્ત્રસન્તતૌ ॥ ૮॥

ગ્રન્થતશ્ચાર્થતશ્ચૈવ મેલનં લભતે યદા ।
તદા શિવત્વમાપ્નોતિ નિર્મુક્તઃ સર્વસંસૃતેઃ ॥ ૯॥

શાસ્ત્રં વિનાપિ સંબોદ્ધું ગુરવોઽપિ ન શક્નુયુઃ ।
તસ્માત્સુદુર્લભતરં લભ્યં શાસ્ત્રમિદં મુને ॥ ૧૦॥

યાવન્ન લભ્યતે શાસ્ત્રં તાવદ્ગાં પર્યટેદ્યતિઃ ।
યદા સંલભ્યતે શાસ્ત્રં તદા સિદ્ધિઃ કરે સ્થિતા ॥ ૧૧॥

ન શાસ્ત્રેણ વિના સિદ્ધિર્દૃષ્ટા ચૈવ જગત્રયે ।
તસ્માન્મેલનદાતારં શાસ્ત્રદાતારમચ્યુતમ્ ॥ ૧૨॥

તદભ્યાસપ્રદાતારં શિવં મત્વા સમાશ્રયેત્ ।
લબ્ધ્વા શાસ્ત્રમિદં મહ્યમન્યેષાં ન પ્રકાશયેત્ ॥ ૧૩॥

તસ્માત્સર્વપ્રયત્નેન ગોપનીયં વિજાનતા ।
યત્રાસ્તે ચ ગુરુર્બ્રહ્મન્દિવ્યયોગપ્રદાયકઃ ॥ ૧૪॥

તત્ર ગત્વા ચ તેનોક્તવિદ્યાં સંગૃહ્ય ખેચરીમ્ ।
તેનોક્તઃ સમ્યગભ્યાસં કુર્યાદાદાવતન્દ્રિતઃ ॥ ૧૫॥

અનયા વિદ્યયા યોગી ખેચરીસિદ્ધિભાગ્ભવેત્ ।
ખેચર્યા ખેચરીં યુઞ્જન્ખેચરીબીજપૂરયા ॥ ૧૬॥

ખેચરાધિપતિર્ભૂત્વા ખેચરેષુ સદા વસેત્ ।
ખેચરાવસથં વહ્નિમમ્બુમણ્ડલભૂષિતમ્ ॥ ૧૭॥

આખ્યાતં ખેચરીબીજં તેન યોગઃ પ્રસિધ્યતિ ।
સોમાંશનવકં વર્ણં પ્રતિલોમેન ચોદ્ધરેત્ ॥ ૧૮॥

તસ્માત્ત્ર્યંશકમાખ્યાતમક્ષરં ચન્દ્રરૂપકમ્ ।
તસ્માદપ્યષ્ટમં વર્ણં વિલોમેન પરં મુને ॥ ૧૯॥

તથા તત્પરમં વિદ્ધિ તદાદિરપિ પઞ્ચમી ।
ઇન્દોશ્ચ બહુભિન્ને ચ કૂટોઽયં પરિકીર્તિતઃ ॥ ૨૦॥

ગુરૂપદેશલભ્યં ચ સર્વયોગપ્રસિદ્ધિદમ્ ।
યત્તસ્ય દેહજા માયા નિરુદ્ધકરણાશ્રયા ॥ ૨૧॥

સ્વપ્નેઽપિ ન લભેત્તસ્ય નિત્યં દ્વાદશજપ્યતઃ ।
ય ઇમાં પઞ્ચ લક્ષાણિ જપેદપિ સુયન્ત્રિતઃ ॥ ૨૨॥

તસ્ય શ્રીખેચરીસિદ્ધિઃ સ્વયમેવ પ્રવર્તતે ।
નશ્યન્તિ સર્વવિઘ્નાનિ પ્રસીદન્તિ ચ દેવતાઃ ॥ ૨૩॥

વલીપલિતનાશશ્ચ ભવિષ્યતિ ન સંશયઃ ।
એવં લબ્ધ્વા મહાવિદ્યામભ્યાસં કારયેત્તતઃ ॥ ૨૪॥

અન્યથા ક્લિશ્યતે બ્રહ્મન્ન સિદ્ધિઃ ખેચરીપથે ।
યદભ્યાસવિધૌ વિદ્યાં ન લભેદ્યઃ સુધામયીમ્ ॥ ૨૫॥

તતઃ સંમેલકાદૌ ચ લબ્ધ્વા વિદ્યાં સદા જપેત્ ।
નાન્યથા રહિતો બ્રહ્મન્ન કિઞ્ચિત્સિદ્ધિભાગ્ભવેત્ ॥ ૨૬॥

યદિદં લભ્યતે શાસ્ત્રં તદા વિદ્યાં સમાશ્રયેત્ ।
તતસ્તદોદિતાં સિદ્ધિમાશુ તાં લભતે મુનિઃ ॥ ૨૭॥

તાલુમૂલં સમુત્કૃષ્ય સપ્તવાસરમાત્મવિત્ ।
સ્વગુરૂક્તપ્રકારેણ મલં સર્વં વિશોધયેત્ ॥ ૨૮॥

સ્નુહિપત્રનિભં શસ્ત્રં સુતીક્ષ્ણં સ્નિગ્ધનિર્મલમ્ ।
સમાદાય તતસ્તેન રોમમાત્રં સમુચ્છિનેત્ ॥ ૨૯॥

હિત્વા સૈન્ધવપથ્યાભ્યાં ચૂર્ણિતાભ્યાં પ્રકર્ષયેત્ ।
પુનઃ સપ્તદિને પ્રાપ્તે રોમમાત્રં સમુચ્છિનેત્ ॥ ૩૦॥

એવં ક્રમેણ ષણ્માસં નિત્યોદ્યુક્તઃ સમાચરેત્ ।

ષણ્માસાદ્રસનામૂલં સિરાબદ્ધં પ્રણશ્યતિ ॥ ૩૧॥

અથ વાગીશ્વરીધામ શિરો વસ્ત્રેણ વેષ્ટયેત્ ।
શનૈરુત્કર્ષયેદ્યોગી કાલવેલાવિધાનવિત્ ॥ ૩૨॥

પુનઃ ષણ્માસમાત્રેણ નિત્યં સઙ્ઘર્ષણાન્મુને ।
ભ્રૂમધ્યાવધિ ચાપ્યેતિ તિર્યક્કણબિલાવધિઃ ॥ ૩૩॥

અધશ્ચ ચુબુકં મૂલં પ્રયાતિ ક્રમચારિતા ।
પુનઃ સંવત્સરાણાં તુ તૃતીયાદેવ લીલયા ॥ ૩૪॥

કેશાન્તમૂર્ધ્વં ક્રમતિ તિર્યક્ શાખાવધિર્મુને ।
અધસ્તાત્કણ્ઠકૂપાન્તં પુનર્વર્ષત્રયેણ તુ ॥ ૩૫॥

બ્રહ્મરન્ધ્રં સમાવૃત્ય તિષ્ઠેદેવ ન સંશયઃ ।
તિર્યક્ ચૂલિતલં યાતિ અધઃ કણ્ઠબિલાવધિ ॥ ૩૬॥

શનૈઃ શનૈર્મસ્તકાચ્ચ મહાવજ્રકપાટભિત્ ।
પૂર્વં બીજયુતા વિદ્યા હ્યાખ્યાતા યતિદુર્લભા ॥ ૩૭॥

તસ્યાઃ ષડઙ્ગં કુર્વીત તયા ષટ્સ્વરભિન્નયા ।
કુર્યાદેવં કરન્યાસં સર્વસિદ્ધ્યાદિહેતવે ॥ ૩૮॥

શનૈરેવં પ્રકર્તવ્યમભ્યાસં યુગપન્નહિ ।
યુગપદ્વર્તતે યસ્ય શરીરં વિલયં વ્રજેત્ ॥ ૩૯॥

તસ્માચ્છનૈઃ શનૈઃ કાર્યમભ્યાસં મુનિપુઙ્ગવ ।
યદા ચ બાહ્યમાર્ગેણ જિહ્વા બ્રહ્મબિલં વ્રજેત્ ॥ ૪૦॥

તદા બ્રહ્માર્ગલં બ્રહ્મન્દુર્ભેદ્યં ત્રિદશૈરપિ ।
અઙ્ગુલ્યગ્રેણ સંઘૃષ્ય જિહ્વામાત્રં નિવેશયેત્ ॥ ૪૧॥

એવં વર્ષત્રયં કૃત્વા બ્રહ્મદ્વારં પ્રવિશ્યતિ ।
બ્રહ્મદ્વારે પ્રવિષ્ટે તુ સમ્યઙ્મથનમાચરેત્ ॥ ૪૨॥

મથનેન વિના કેચિત્સાધયન્તિ વિપશ્ચિતઃ ।
ખેચરીમન્ત્રસિદ્ધસ્ય સિધ્યતે મથનં વિના ॥ ૪૩॥

જપં ચ મથનં ચૈવ કૃત્વા શીઘ્રં ફલં લભેત્ ।
સ્વર્ણજાં રૌપ્યજાં વાપિ લોહજાં વા શલાકિકામ્ ॥ ૪૪॥

નિયોજ્ય નાસિકારન્ધ્રં દુગ્ધસિક્તેન તન્તુના ।
પ્રાણાન્નિરુધ્ય હૃદયે સુખમાસનમાત્મનઃ ॥ ૪૫॥

શનૈઃ સુમથનં કુર્યાદ્ભ્રૂમધ્યે ન્યસ્ય ચક્ષુષી ।
ષણ્માસં મથનાવસ્થા ભાવેનૈવ પ્રજાયતે ॥ ૪૬॥

યથા સુષુપ્તિર્બાલાનાં યથા ભાવસ્તથા ભવેત્ ।
ન સદા મથનં શસ્તં માસે માસે સમાચરેત્ ॥ ૪૭॥

સદા રસનયા યોગી માર્ગં ન પરિસંક્રમેત્ ।
એવં દ્વાદશવર્ષાન્તે સંસિદ્ધિર્ભવતિ ધ્રુવા ॥ ૪૮॥

શરીરે સકલં વિશ્વં પશ્યત્યાત્માવિભેદતઃ ।
બ્રહ્માણ્ડોઽયં મહામાર્ગો રાજદન્તોર્ધ્વકુણ્ડલી ॥ ૪૯॥ ઇતિ॥

ઇતિ દ્વિતીયોઽધ્યાયઃ ॥ ૨॥

મેલનમનુઃ । હ્રીં ભં સં પં ફં સં ક્ષમ્ । પદ્મજ ઉવાચ ।
અમાવાસ્યા ચ પ્રતિપત્પૌર્ણમાસી ચ શઙ્કર ।
અસ્યાઃ કા વર્ણ્યતે સંજ્ઞા એતદાખ્યાહિ તત્ત્વતઃ ॥ ૧॥

પ્રતિપદ્દિનતોઽકાલે અમાવાસ્યા તથૈવ ચ ।
પૌર્ણમાસ્યાં સ્થિરીકુર્યાત્સ ચ પન્થા હિ નાન્યથા ॥ ૨॥

કામેન વિષયાકાઙ્ક્ષી વિષયાત્કામમોહિતઃ ।
દ્વાવેવ સન્ત્યજેન્નિત્યં નિરઞ્જનમુપાશ્રયેત્ ॥ ૩॥

અપરં સન્ત્યજેત્સર્વં યદિચ્છેદાત્મનો હિતમ્ ।
શક્તિમધ્યે મનઃ કૃત્વા મનઃ શક્તેશ્ચ મધ્યગમ્ ॥ ૪॥

મનસા મન આલોક્ય તત્ત્યજેત્પરમં પદમ્ ।
મન એવ હિ બિન્દુશ્ચ ઉત્પત્તિસ્થિતિકારણમ્ ॥ ૫॥

મનસોત્પદ્યતે બિન્દુર્યથા ક્ષીરં ઘૃતાત્મકમ્ ।
ન ચ બન્ધનમધ્યસ્થં તદ્વૈ કારણમાનસમ્ ॥ ૬॥

ચન્દ્રાર્કમધ્યમા શક્તિર્યત્રસ્થા તત્ર બન્ધનમ્ ।
જ્ઞાત્વા સુષુમ્નાં તદ્ભેદં કૃત્વા વાયું ચ મધ્યગમ્ ॥ ૭॥

સ્થિત્વાસૌ બૈન્દવસ્થાને ઘ્રાણરન્ધ્રે નિરોધયેત્ ।
વાયું બિન્દું સમાખ્યાતં સત્ત્વં પ્રકૃતિમેવ ચ ॥ ૮॥

ષટ્ ચક્રાણિ પરિજ્ઞાત્વા પ્રવિશેત્સુખમણ્ડલમ્ ।
મૂલાધારં સ્વાધિષ્ઠાનં મણિપૂરં તૃતીયકમ્ ॥ ૯॥

અનાહતં વિશુદ્ધં ચ આજ્ઞાચક્રં ચ ષષ્ઠકમ્ ।
આધારં ગુદમિત્યુક્તં સ્વાધિષ્ઠાનં તુ લૈઙ્ગિકમ્ ॥ ૧૦॥

મણિપૂરં નાભિદેશં હૃદયસ્થમનાહતમ્ ।
વિશુદ્ધિઃ કણ્ઠમૂલે ચ આજ્ઞાચક્રં ચ મસ્તકમ્ ॥ ૧૧॥

ષટ્ ચક્રાણિ પરિજ્ઞાત્વા પ્રવિશેત્સુખમણ્ડલે ।
પ્રવિશેદ્વાયુમાકૃષ્ય તયૈવોર્ધ્વં નિયોજયેત્ ॥ ૧૨॥

એવં સમભ્યસેદ્વાયું સ બ્રહ્માણ્ડમયો ભવેત્ ।
વાયું બિન્દું તથા ચક્રં ચિત્તં ચૈવ સમભ્યસેત્ ॥ ૧૩॥

સમાધિમેકેન સમમમૃતં યાન્તિ યોગિનઃ ।
યથાગ્નિર્દારુમધ્યસ્થો નોત્તિષ્ઠેન્મથનં વિના ॥ ૧૪॥

વિના ચાભ્યાસયોગેન જ્ઞાનદીપસ્તથા ન હિ ।
ઘટમધ્યગતો દીપો બાહ્યે નૈવ પ્રકાશતે ॥ ૧૫॥

ભિન્ને તસ્મિન્ઘટે ચૈવ દીપજ્વાલા ચ ભાસતે ।
સ્વકાયં ઘટમિત્યુક્તં યથા દીપો હિ તત્પદમ્ ॥ ૧૬॥

ગુરુવાક્યસમાભિન્ને બ્રહ્મજ્ઞાનં સ્ફુટીભવેત્ ।
કર્ણધારં ગુરું પ્રાપ્ય કૃત્વા સૂક્ષ્મં તરન્તિ ચ ॥ ૧૭॥

અભ્યાસવાસનાશક્ત્યા તરન્તિ ભવસાગરમ્ ।
પરાયામઙ્કુરીભૂય પશ્યન્તાં દ્વિદલીકૃતા ॥ ૧૮॥

મધ્યમાયાં મુકુલિતા વૈખર્યાં વિકસીકૃતા ।
પૂર્વં યથોદિતા યા વાગ્વિલોમેનાસ્તગા ભવેત્ ॥ ૧૯॥

તસ્યા વાચઃ પરો દેવઃ કૂટસ્થો વાક્પ્રબોધકઃ ।
સોઽહમસ્મીતિ નિશ્ચિત્ય યઃ સદા વર્તતે પુમાન્ ॥ ૨૦॥

શબ્દૈરુચ્ચાવચૈર્નીચૈર્ભાષિતોઽપિ ન લિપ્યતે ।
વિશ્વશ્ચ તૈજસશ્ચૈવ પ્રાજ્ઞશ્ચેતિ ચ તે ત્રયઃ ॥ ૨૧॥

વિરાડ્ઢિરણ્યગર્ભશ્ચ ઈશ્વરશ્ચેતિ તે ત્રયઃ ।

બ્રહ્માણ્ડં ચૈવ પિણ્ડાણ્ડં લોકા ભૂરાદયઃ ક્રમાત્ ॥ ૨૨॥

સ્વસ્વોપાધિલયાદેવ લીયન્તે પ્રત્યગાત્મનિ ।
અણ્ડં જ્ઞાનાગ્નિના તપ્તં લીયતે કારણૈઃ સહ ॥ ૨૩॥

પરમાત્મનિ લીનં તત્પરં બ્રહ્મૈવ જાયતે ।
તતઃ સ્તિમિતગમ્ભીરં ન તેજો ન તમસ્તતમ્ ॥ ૨૪॥

અનાખ્યમનભિવ્યક્તં સત્કિઞ્ચિદવશિષ્યતે ।
ધ્યાત્વા મધ્યસ્થમાત્માનં કલશાન્તરદીપવત્ ॥ ૨૫॥

અઙ્ગુષ્ઠમાત્રમાત્માનમધૂમજ્યોતિરૂપકમ્ ।
પ્રકાશયન્તમન્તસ્થં ધ્યાયેત્કૂટસ્થમવ્યયમ્ ॥ ૨૬॥

વિજ્ઞાનાત્મા તથા દેહે જાગ્રત્સ્વપ્નસુષુપ્તિતઃ ।
માયયા મોહિતઃ પશ્ચાદ્બહુજન્માન્તરે પુનઃ ॥ ૨૭॥

સત્કર્મપરિપાકાત્તુ સ્વવિકારં ચિકીર્ષતિ ।
કોઽહં કથમયં દોષઃ સંસારાખ્ય ઉપાગતઃ ॥ ૨૮॥

જાગ્રત્સ્વપ્ને વ્યવહરન્ત્સુષુપ્તૌ ક્વ ગતિર્મમ ।
ઇતિ ચિન્તાપરો ભૂત્વા સ્વભાસા ચ વિશેષતઃ ॥ ૨૯॥

અજ્ઞાનાત્તુ ચિદાભાસો બહિસ્તાપેન તાપિતઃ ।
દગ્ધં ભવત્યેવ તદા તૂલપિણ્ડમિવાગ્નિના ॥ ૩૦॥

દહરસ્થઃ પ્રત્યગાત્મા નષ્ટે જ્ઞાને તતઃ પરમ્ ।
વિતતો વ્યાપ્ય વિજ્ઞાનં દહત્યેવ ક્ષણેન તુ ॥ ૩૧॥

મનોમયજ્ઞાનમયાન્સમ્યગ્દગ્ધ્વા ક્રમેણ તુ ।
ઘટસ્થદીપવચ્છશ્વદન્તરેવ પ્રકાશતે ॥ ૩૨॥

ધ્યાયન્નાસ્તે મુનિશ્ચૈવમાસુપ્તેરામૃતેસ્તુ યઃ ।
જીવન્મુક્તઃ સ વિજ્ઞેયઃ સ ધન્યઃ કૃતકૃત્યવાન્ ॥ ૩૩॥

જીવન્મુક્તપદં ત્યક્ત્વા સ્વદેહે કાલસાત્કૃતે ।
વિશત્યદેહમુક્તત્વં પવનોઽસ્પન્દતામિવ ॥ ૩૪॥

અશબ્દમસ્પર્શમરૂપમવ્યયં
    તથારસં નિત્યમગન્ધવચ્ચ યત્ ।
અનાદ્યનન્તં મહતઃ પરં ધ્રુવં

તદેવ શિષ્યત્યમલં નિરામયમ્ ॥ ૩૫॥ ઇત્યુપનિષત્ ॥

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

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ॥ હરિઃ ૐ તત્સત્ ॥

ઇતિ યોગકુણ્ડલિન્યુપનિષત્સમાપ્તા ॥

Encoded by Sunder Hattangadi
Proofread by Sunder Hattangadi, PSA Easwaran

Yogakundalini Upanishad
pdf was typeset on April 1, 2025

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*