Dhyanabindu Upanishad

ધ્યાનબિન્દૂપનિષત્

Document Information

Text title : Dhyanabindu Upanishad

File name : dhyanabindu.itx

Category : upanishhat

Location : doc_upanishhat

Author : Vedic Tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 39/108; Krishna Yajurveda, Yoga Upanishad

Latest update : February 11, 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

ધ્યાનબિન્દૂપનિષત્

ધ્યાત્વા યદ્બ્રહ્મમાત્રં તે સ્વાવશેષધિયા યયુઃ ।
યોગતત્ત્વજ્ઞાનફલં તત્સ્વમાત્રં વિચિન્તયે ॥

ૐ સહ નાવવતુ ॥ સહ નૌ ભુનક્તુ ॥

સહ વીર્યં કરવાવહૈ ॥

તેજસ્વિનાવધીતમસ્તુ મા વિદ્વિષાવહૈ ॥

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ॥

યદિ શૈલસમં પાપં વિસ્તીર્ણં બહુયોજનમ્ ।
ભિદ્યતે ધ્યાનયોગેન નાન્યો ભેદઃ કદાચન ॥ ૧॥

બીજાક્ષરં પરં બિન્દું નાદો તસ્યોપરિ સ્થિતમ્ ।
સશબ્દં ચાક્ષરે ક્ષીણે નિઃશબ્દં પરમં પદમ્ ॥ ૨॥

અનાહતં તુ યચ્છબ્દં તસ્ય શબ્દસ્ય યત્પરમ્ ।
તત્પરં વિન્દતે યસ્તુ સ યોગી છિન્નસંશયઃ ॥ ૩॥

વાલાગ્રશતસાહસ્રં તસ્ય ભાગસ્ય ભાગિનઃ ।
તસ્ય ભાગસ્ય ભાગાર્ધં તત્ક્ષયે તુ નિરઞ્જનમ્ ॥ ૪॥

પુષ્પમધ્યે યથા ગન્ધઃ પયોમધ્યે યથા ઘૃતમ્ ।
તિલમધ્યે યથા તૈલં પાષાણાષ્વિવ કાઞ્ચનમ્ ॥ ૫॥

એવં સર્વાણિ ભૂતાનિ મણૌ સૂત્ર ઇવાત્મનિ ।
સ્થિરબુદ્ધિરસંમૂઢો બ્રહ્મવિદ્બ્રહ્મણિસ્થિતઃ ॥ ૬॥

તિલાનાં તુ યથા તૈલં પુષ્પે ગન્ધ ઇવાશ્રિતઃ ।
પુરુષસ્ય શરીરે તુ સબાહ્યાભ્યન્તરે સ્થિતઃ ॥ ૭॥

વૃક્ષં તુ સકલં વિદ્યાચ્છાયા તસ્યૈવ નિષ્કલા ।

સકલે નિષ્કલે ભાવે સર્વત્રાત્મા વ્યવસ્થિતઃ ॥ ૮॥

ઓમિત્યેકાક્ષરં બ્રહ્મ ધ્યેયં સર્વમુમુક્ષિભિઃ ।
પૃથિવ્યગ્નિશ્ચ ઋગ્વેદો ભૂરિત્યેવ પિતામહઃ ॥ ૯॥

અકારે તુ લયં પ્રાપ્તે પ્રથમે પ્રણવાંશકે ।
અન્તરિક્ષં યજુર્વાયુર્ભુવો વિષ્ણુર્જનાર્દનઃ ॥ ૧૦॥

ઉકારે તુ લયં પ્રાપ્તે દ્વિતીયે પ્રણવાંશકે ।
દ્યૌઃ સૂર્યઃ સામવેદશ્ચ સ્વરિત્યેવ મહેશ્વરઃ ॥ ૧૧॥

મકારે તુ લયં પ્રાપ્તે તૃતીયે પ્રણવાંશકે ।
અકારઃ પીતવર્ણઃ સ્યાદ્રજોગુણ ઉદીરિતઃ ॥ ૧૨॥

ઉકારઃ સાત્ત્વિકઃ શુક્લો મકારઃ કૃષ્ણતામસઃ ।
અષ્ટાઙ્ગં ચ ચતુષ્પાદં ત્રિસ્થાનં પઞ્ચદૈવતમ્ ॥ ૧૩॥

ઓઙ્કારં યો ન જાનાતિ બ્રાહ્મણો ન ભવેત્તુ સઃ ।
પ્રણવો ધનુઃ શરો હ્યાત્મા બ્રહ્મ તલ્લક્ષ્યમુચ્યતે ॥ ૧૪॥

અપ્રમત્તેન વેદ્ધવ્યં શરવત્તન્મયો ભવેત્ ।
નિવર્તન્તે ક્રિયાઃ સર્વાસ્તસ્મિન્દૃષ્ટે પરાવરે ॥ ૧૫॥

ઓઙ્કારપ્રભવા દેવા ઓઙ્કારપ્રભવાઃ સ્વરાઃ ।
ઓઙ્કારપ્રભવં સર્વં ત્રૈલોક્યં સચરાચરમ્ ॥ ૧૬॥

હ્રસ્વો દહતિ પાપાનિ દીર્ઘઃ સમ્પત્પ્રદોઽવ્યયઃ ।
અર્ધમાત્રા સમાયુક્તઃ પ્રણવો મોક્ષદાયકઃ ॥ ૧૭॥

તૈલધારામિવાચ્છિન્નં દીર્ઘઘણ્ટાનિનાદવત્ ।
અવાચ્યં પ્રણવસ્યાગ્રં યસ્તં વેદ સ વેદવિત્ ॥ ૧૮॥

હૃત્પદ્મકર્ણિકામધ્યે સ્થિરદીપનિભાકૃતિમ્ ।
અઙ્ગુષ્ઠમાત્રમચલં ધ્યાયેદોઙ્કારમીશ્વરમ્ ॥ ૧૯॥

ઇડયા વાયુમાપુર્ય પૂરયિત્વોદરસ્થિતમ્ ।
ઓઙ્કારં દેહમધ્યસ્થં ધ્યાયેજ્જ્વાલવલીવૃતમ્ ॥ ૨૦॥

બ્રહ્મા પૂરક ઇત્યુક્તો વિષ્ણુઃ કુમ્ભક ઉચ્યતે ।
રેચો રુદ્ર ઇતિ પ્રોક્તઃ પ્રાણાયામસ્ય દેવતાઃ ॥ ૨૧॥

આત્માનમરણિં કૃત્વા પ્રણવં ચોત્તરારણિમ્ ।
ધ્યાનનિર્મથનાભ્યાસાદેવ પશ્યેન્નિગૂઢવત્ ॥ ૨૨॥

ઓઙ્કારધ્વનિનાદેન વાયોઃ સંહરણાન્તિકમ્ ।
યાવદ્બલં સમાદધ્યાત્સમ્યઙ્નાદલયાવધિ ॥ ૨૩॥

ગમાગમસ્થં ગમનાદિશૂન્ય-
મોઙ્કારમેકં રવિકોટિદીપ્તિમ્ ।
પશ્યન્તિ યે સર્વજનાન્તરસ્થં
હંસાત્મકં તે વિરજા ભવન્તિ ॥ ૨૪॥

યન્મનસ્ત્રિજગત્સૃષ્ટિસ્થિતિવ્યસનકર્મકૃત્ ।
તન્મનો વિલયં યાતિ તદ્વિષ્ણોઃ પરમં પદમ્ ॥ ૨૫॥

અષ્ટપત્રં તુ હૃત્પદ્મં દ્વાત્રિંશત્કેસરાન્વિતમ્ ।
તસ્ય મધ્યે સ્થિતો ભાનુર્ભાનુમધ્યગતઃ શશી ॥ ૨૬॥

શશિમધ્યગતો વહ્નિર્વહ્નિમધ્યગતા પ્રભા ।
પ્રભામધ્યગતં પીઠં નાનારત્નપ્રવેષ્ટિતમ્ ॥ ૨૭॥

તસ્ય મધ્યગતં દેવં વાસુદેવં નિરઞ્જનમ્ ।
શ્રીવત્સકૌસ્તુભોરસ્કં મુક્તામણિવિભૂષિતમ્ ॥ ૨૮॥

શુદ્ધસ્ફટિકસંકાશં ચન્દ્રકોટિસમપ્રભમ્ ।
એવં ધ્યાયેન્મહાવિષ્ણુમેવં વા વિનયાન્વિતઃ ॥ ૨૯॥

અતસીપુષ્પસંકાશં નાભિસ્થાને પ્રતિષ્ઠિતમ્ ।
ચતુર્ભુજં મહાવિષ્ણું પૂરકેણ વિચિન્તયેત્ ॥ ૩૦॥

કુમ્ભકેન હૃદિસ્થાને ચિન્તયેત્કમલાસનમ્ ।
બ્રહ્માણં રક્તગૌરાભં ચતુર્વક્ત્રં પિતામહમ્ ॥ ૩૧॥

રેચકેન તુ વિદ્યાત્મા લલાટસ્થં ત્રિલોચનમ્ ।
શુદ્ધસ્ફટિકસંકાશં નિષ્કલં પાપનાશનમ્ ॥ ૩૨॥

અઞ્જપત્રમધઃપુષ્પમૂર્ધ્વનાલમધોમુખમ્ ।
કદલીપુષ્પસંકાશં સર્વવેદમયં શિવમ્ ॥ ૩૩॥

શતારં શતપત્રાઢ્યં વિકીર્ણામ્બુજકર્ણિકમ્ ।
તત્રાર્કચન્દ્રવહ્નીનામુપર્યુપરિ ચિન્તયેત્ ॥ ૩૪॥

પદ્મસ્યોદ્ઘાટનં કૃત્વા બોધચન્દ્રાગ્નિસૂર્યકમ્ ।
તસ્ય હૃદ્બીજમાહૃત્ય આત્માનં ચરતે ધ્રુવમ્ ॥ ૩૫॥

ત્રિસ્થાનં ચ ત્રિમાત્રં ચ ત્રિબ્રહ્મ ચ ત્રયાક્ષરમ્ ।
ત્રિમાત્રમર્ધમાત્રં વા યસ્તં વેદ સ વેદવિત્ ॥ ૩૬॥

તૈલધારમિવાચ્છિન્નદીર્ઘઘણ્ટાનિનાદવત્ ।
બિન્દુનાદકલાતીતં યસ્તં વેદ સ વેદવિત્ ॥ ૩૭॥

યથૈવત્પલનાલેન તોયમાકર્ષયેન્નરઃ ।
તથૈવઓત્કર્ષયેદ્વાયું યોગી યોગપથે સ્થિતઃ ॥ ૩૮॥

અર્ધમાત્રાત્મકં કૃત્વા કોશીભૂતં તુ પઙ્કજમ્ ।
કર્ષયેન્નલમાત્રેણ ભ્રુવોર્મધ્યે લયં નયેત્ ॥ ૩૯॥

ભ્રુવોર્મધ્યે લલાટે તુ નાસિકાયાસ્તુ મૂલતઃ ।
જાનીયાદમૃતં સ્થાનં તદ્બ્રહ્માયતનં મહત્ ॥ ૪૦॥

આસનં પ્રાણસંરોધઃ પ્રત્યાહારશ્ચ ધારણા ।
ધ્યાનં સમાધિરેતાનિ યોગાઙ્ગાનિ ભવન્તિ ષટ્ ॥ ૪૧॥

આસનાનિ ચ તાવન્તિ યાવન્ત્યો જીવજાતયઃ ।
એતેષાનતુલાન્ભેદાન્વિજાનાતિ મહેશ્વરઃ ॥ ૪૨॥

છિદ્રં ભદ્રં તથા સિંહં પદ્મં ચેતિ ચતુષ્ટયમ્ ।
આધારં પ્રથમં ચક્રં સ્વાધિષ્ઠાનં દ્વિતીયકમ્ ॥ ૪૩॥

યોનિસ્થાનં તયોર્મધ્યે કામરૂપં નિગદ્યતે ।
આધારાખ્યે ગુદસ્થાને પઙ્કજં યચ્ચતુર્દલમ્ ॥ ૪૪॥

તન્મધ્યે પ્રોચ્યતે યોનિઃ કામાખ્યા સિદ્ધવન્દિતા ।
યોનિમધ્યે સ્થિતં લિઙ્ગં પશ્ચિમાભિમુખં તથા ॥ ૪૫॥

મસ્તકે મણિવદ્ભિન્નં યો જાનાતિ સ યોગવિત્ ।
તપ્તચામીકરાકારં તડિલ્લેખેવ વિસ્ફુરત્ ॥ ૪૬॥

ચતુરસ્રમુપર્યગ્નેરધો મેઢ્રાત્પ્રતિષ્ઠિતમ્ ।
સ્વશબ્દેન ભવેત્પ્રાણઃ સ્વાધિષ્ઠાનં તદાશ્રયમ્ ॥ ૪૭॥

સ્વાધિષ્ઠાનં તતશ્ચક્રં મેઢ્રમેવ નિગદ્યતે ।
મણિવત્તન્તુના યત્ર વાયુના પૂરિતં વપુઃ ॥ ૪૮॥

તન્નાભિમણ્ડલં ચક્રં પ્રોચ્યતે મણિપૂરકમ્ ।
દ્વાદશારમહાચક્રે પુણ્યપાપનિયન્ત્રિતઃ ॥ ૪૯॥

તાવજ્જીવો ભ્રમત્યેવં યાવત્તત્ત્વં ન વિન્દતિ ।
ઊર્ધ્વં મેઢ્રાદધો નાભેઃ કન્દો યોઽસ્તિ ખગાણ્ડવત્ ॥ ૫૦॥

તત્ર નાડ્યઃ સમુત્પન્નાઃ સહસ્રાણિ દ્વિસપ્તતિઃ ।
તેષુ નાડીસહસ્રેષુ દ્વિસપ્તતિરુદાહૃતાઃ ॥ ૫૧॥

પ્રધાનાઃ પ્રાણવાહિન્યો ભૂયસ્તત્ર દશ સ્મૃતાઃ ।
ઇડા ચ પિઙ્ગલા ચૈવ સુષુમ્ના ચ તૃતીયકા ॥ ૫૨॥

ગાન્ધારી હસ્તિજિહ્વા ચ પૂષા ચૈવ યશસ્વિનિ ।
અલમ્બુસા કુહૂરત્ર શઙ્ખિની દશમી સ્મૃતા ॥ ૫૩॥

એવં નાડીમયં ચક્રં વિજ્ઞેયં યોગિના સદા ।
સતતં પ્રાણવાહિન્યઃ સોમ સૂર્યાગ્નિદેવતાઃ ॥ ૫૪॥

ઇડાપિઙ્ગલાસુષુમ્નાસ્તિસ્રો નાડ્યઃ પ્રકીર્તિતાઃ ।
ઇડા વામે સ્થિતા ભાગે પિઙ્ગલા દક્ષિણે સ્થિતા ॥ ૫૫॥

સુષુમ્ના મધ્યદેશે તુ પ્રાણમાર્ગાસ્ત્રયઃ સ્મૃતાઃ ।
પ્રાણોઽપાનઃ સમાનશ્ચોદાનો વ્યાનસ્તથૈવ ચ ॥ ૫૬॥

નાગઃ કૂર્મઃ કૃકરકો દેવદત્તો ધનઞ્જયઃ ।
પ્રાણાદ્યાઃ પઞ્ચ વિખ્યાતા નાગાદ્યાઃ પઞ્ચ વાયવઃ ॥ ૫૭॥

એતે નાડીસહસ્રેષુ વર્તન્તે જીવરૂપિણઃ ।
પ્રાણાપાનવશો જીવો હ્યધશ્ચોર્ધ્વં પ્રધાવતિ ॥ ૫૮॥

વામદક્ષિણમાર્ગેણ ચઞ્ચલત્વાન્ન દૃશ્યતે ।
આક્ષિપ્તો ભુજદણ્ડેન યથોચ્ચલતિ કન્દુકઃ ॥ ૫૯॥

પ્રાણાપાનસમાક્ષિપ્તસ્તદ્વજ્જીવો ન વિશ્રમેત્ ।
અપાનાત્કર્ષતિ પ્રાણોઽપાનઃ પ્રાણાચ્ચ કર્ષતિ ॥ ૬૦॥

ખગરજ્જુવદિત્યેતદ્યો જાનાતિ સ યોગવિત્ ।
હકારેણ બહિર્યાતિ સકારેણ વિશેત્પુનઃ ॥ ૬૧॥

હંસહંસેત્યમં મન્ત્રં જીવો જપતિ સર્વદા ।

શતાનિ ષટ્દિવારાત્રં સહસ્રાણ્યેકવિંશતિઃ ॥ ૬૨॥

એતત્સઙ્ખ્યાન્વિતં મન્ત્રં જીવો જપતિ સર્વદા ।
અજપા નામ ગાયત્રી યોગિનાં મોક્ષદા સદા ॥ ૬૩॥

અસ્યાઃ સઙ્કલ્પમાત્રેણ નરઃ પાપૈઃ પ્રમુચ્યતે ।
અનયા સદૃશી વિદ્યા અનયા સદૃશો જપઃ ॥ ૬૪॥

અનયા સદૃશં પુણ્યં ન ભૂતં ન ભવિષ્યતિ ।
યેન માર્ગેણ ગન્તવ્યં બ્રહ્મસ્થાનં નિરામયમ્ ॥ ૬૫॥

મુખેનાચ્છાદ્ય તદ્વારં પ્રસુપ્તા પરમેશ્વરી ।
પ્રબુદ્ધા વહ્નિયોગેન મનસા મરુતા સહ ॥ ૬૬॥

સૂચિવદ્ગુણમાદાય વ્રજત્યૂર્ધ્વં સુષુમ્નયા ।
ઉદ્ઘાટયેત્કપાટં તુ યથા કુઞ્ચિકયા હઠાત્ ॥ ૬૭॥

કુણ્ડલિન્યા તયા યોગી મોક્ષદ્વારં વિભેદયેત્ ॥ ૬૮॥

કૃત્વા સમ્પુટિતૌ કરૌ દૃઢતરં બધ્વાથ પદ્માસનમ્ ।
ગાઢં વક્ષસિ સન્નિધાય ચુબુકં ધ્યાનં ચ તચ્ચેતસિ ॥

વારંવારમપાનમૂર્ધ્વમનિલં પ્રોચ્ચારયન્પૂરિતમ્ ।
મુઞ્ચન્પ્રાણમુપૈતિ બોધમતુલં શક્તિપ્રભાવાન્નરઃ ॥ ૬૯॥

પદ્માસનસ્થિતો યોગી નાડીદ્વારેષુ પૂરયન્ ।
મારુતં કુમ્ભયન્યસ્તુ સ મુક્તો નાત્ર સંશયઃ ॥ ૭૦॥

અઙ્ગાનાં મર્દનં કૃત્વા શ્રમજાતેન વારિણા ।
કટ્વમ્લલવણત્યાગી ક્ષીરપાનરતઃ સુખી ॥ ૭૧॥

બ્રહ્મચારી મિતાહારી યોગી યોગપરાયણઃ ।
અબ્દાદૂર્ધ્વં ભવેત્સિદ્ધો નાત્ર કાર્યા વિચારણા ॥ ૭૨॥

કન્દોર્ધ્વકુણ્ડલી શક્તિઃ સ યોગી સિદ્ધિભાજનમ્ ।
અપાનપ્રાણયોરૈક્યં ક્ષયન્મૂત્રપુરીષયોઃ ॥ ૭૩॥

યુવા ભવતિ વૃદ્ધોઽપિ સતતં મૂલબન્ધનાત્ ।
પાર્ષ્ણિભાગેન સમ્પીડ્ય યોનિમાકુઞ્ચયેદ્ગુદમ્ ॥ ૭૪॥

અપાનમૂર્ધ્વમુત્કૃષ્ય મૂલબન્ધોઽયમુચ્યતે ।

ઉડ્યાણં કુરુતે યસ્માદવિશ્રાન્તમહાખગઃ ॥ ૭૫॥

ઉડ્ડિયાણં તદેવ સ્યાત્તત્ર બન્ધો વિધીયતે ।
ઉદરે પશ્ચિમં તાણં નાભેરૂર્ધ્વં તુ કારયેત્ ॥ ૭૬॥

ઉડ્ડિયાણોઽપ્યયં બન્ધો મૃત્યુમાતઙ્ગકેસરી ।
બધ્નાતિ હિ શિરોજાતમધોગામિનભોજલમ્ ॥ ૭૭॥

તતો જાલન્ધરો બન્ધઃ કર્મદુઃખૌઘનાશનઃ ।
જાલન્ધરે કૃતે બન્ધે કર્ણસંકોચલક્ષણે ॥ ૭૮॥

ન પીયૂષં પતત્યગ્નૌ ન ચ વાયુઃ પ્રધાવતિ ।
કપાલકુહરે જિહ્વા પ્રવિષ્ટા વિપરીતગા ॥ ૭૯॥

ભ્રુવોરન્તર્ગતા દૃષ્ટિર્મુદ્રા ભવતિ ખેચરી ।
ન રોગો મરણં તસ્ય ન નિદ્રા ન ક્ષુધા તૃષા ॥ ૮૦॥

ન ચ મૂર્છા ભવેત્તસ્ય યો મુદ્રાં વેત્તિ ખેચરીમ્ ।
પીડ્યતે ન ચ રોગેણ લિપ્યતે ન ચ કર્મણા ॥ ૮૧॥

બધ્યતે ન ચ કાલેન યસ્ય મુદ્રસ્તિ ખેચરી ।
ચિત્તં ચરતિ ખે યસ્માજ્જિહ્વા ભવતિ ખેગતા ॥ ૮૨॥

તેનૈષા ખેચરી નામ મુદ્રા સિદ્ધનમસ્કૃતા ।
ખેચર્યા મુદ્રયા યસ્ય વિવરં લમ્બિકોર્ધ્વતઃ ॥ ૮૩॥

બિન્દુઃ ક્ષરતિ નો યસ્ય કામિન્યાલિઙ્ગિતસ્ય ચ ।
યાવદ્બિન્દુઃ સ્થિતો દેહે તાવન્મૃત્યુભયં કુતઃ ॥ ૮૪॥

યાવદ્બદ્ધા નભોમુદ્રા તાવદ્બિન્દુર્ન ગચ્છતિ ।
ગલિતોઽપિ યદા બિન્દુઃ સમ્પ્રાપ્તો યોનિમણ્ડલે ॥ ૮૫॥

વ્રજત્યૂર્ધ્વં હઠાચ્છક્ત્યા નિબદ્ધો યોનિમુદ્રયા ।
સ એવ દ્વિવિધો બિન્દુઃ પાણ્ડરો લોહિતસ્તથા ॥ ૮૬॥

પાણ્ડરં શુક્રમિત્યાહુર્લોહિતાખ્યં મહારજઃ ।
વિદ્રુમદ્રુમસંકાશં યોનિસ્થાને સ્થિતં રજઃ ॥ ૮૭॥

શશિસ્થાને વસેદ્બિન્દુઃસ્તયોરૈક્યં સુદુર્લભમ્ ।
બિન્દુઃ શિવો રજઃ શક્તિર્બિન્દુરિન્દૂ રજો રવિઃ ॥ ૮૮॥

ઉભયઓઃ સઙ્ગમાદેવ પ્રાપ્યતે પરમં વપુઃ ।
વાયુના શક્તિચાલેન પ્રેરિતં ખે યથા રજઃ ॥ ૮૯॥

રવિણૈકત્વમાયાતિ ભવેદ્દિવ્યં વપુસ્તદા ।
શુક્લં ચન્દ્રેણ સંયુક્તં રજઃ સૂર્યસમન્વિતમ્ ॥ ૯૦॥

દ્વયોઃ સમરસીભાવં યો જાનાતિ સ યોગવિત્ ।
શોધનં મલજાલાનાં ઘટનં ચન્દ્રસૂર્યયોઃ ॥ ૯૧॥

રસાનાં શોષણં સમ્યઙ્મહામુદ્રાભિધીયતે ॥ ૯૨॥

વક્ષોન્યસ્તહનુર્નિપીડ્ય સુષિરં યોનેશ્ચ વામાઙ્ઘ્રિણા
હસ્તાભ્યામનુધારયન્પ્રવિતતં પાદં તથા દક્ષિણમ્ ॥

આપૂર્ય શ્વસનેન કુક્ષિયુગલં બધ્વા શનૈરેચયે-
દેષા પાતકનાશિની નનુ મહામુદ્રા નૃણાં પ્રોચ્યતે ॥ ૯૩॥

અથાત્મનિર્ણયં વ્યાખ્યાસ્યે ॥

હૃદિસ્થાને અષ્ટદલપદ્મં વર્તતે તન્મધ્યે રેખાવલયં
કૃત્વા જીવાત્મરૂપં જ્યોતીરૂપમણુમાત્રં વર્તતે તસ્મિન્સર્વં
પ્રતિષ્ઠિતં ભવતિ સર્વં જાનાતિ સર્વં કરોતિ સર્વમેતચ્ચરિતમહં
કર્તાઽહં ભોક્તા સુખી દુઃખી કાણઃ ખઞ્જો બધિરો મૂકઃ કૃશઃ
સ્થૂલોઽનેન પ્રકારેણ સ્વતન્ત્રવાદેન વર્તતે ॥

પૂર્વદલે વિશ્રમતે પૂર્વં દલં શ્વેતવર્ણં તદા ભક્તિપુરઃસરં
ધર્મે મતિર્ભવતિ ॥

યદાઽગ્નેયદલે વિશ્રમતે તદાગ્નેયદલં રક્તવર્ણં તદા નિદ્રાલસ્ય
મતિર્ભવતિ ॥

યદા દક્ષિણદલે વિશ્રમતે તદ્દક્ષિણદલં કૃષ્ણવર્ણં તદા
દ્વેષકોપમતિર્ભવતિ ॥

યદા નૈરૃતદલે વિશ્રમતે તન્નૈરૃતદલં નીલવર્ણં તદા
પાપકર્મહિંસામતિર્ભવતિ ॥

યદા પશ્ચિમદલે વિશ્રમતે તત્પશ્ચિમદલં સ્ફટિકવર્ણં તદા
ક્રીડાવિનોદે મતિર્ભવતિ ॥

યદા વાયવ્યદલે વિશ્રમતે વાયવ્યદલં માણિક્યવર્ણં તદા

ગમનચલનવૈરાગ્યમતિર્ભવતિ ॥

યદોત્તરદલે વિશ્રમતે તદુત્તરદલં પીતવર્ણં તદા સુખશૃઙ્ગાર-
મતિર્ભવતિ ॥

યદેશાનદલે વિશ્રમતે તદીશાનદલં વૈડૂર્યવર્ણં તદા
દાનાદિકૃપામતિર્ભવતિ ॥

યદા સન્ધિસન્ધિષુ મતિર્ભવતિ તદા વાતપિત્તશ્લેષ્મમહાવ્યાધિ-
પ્રકોપો ભવતિ ॥

યદા મધ્યે તિષ્ઠતિ તદા સર્વં જાનાતિ ગાયતિ નૃત્યતિ પઠત્યાનન્દં
કરોતિ ॥

યદા નેત્રશ્રમો ભવતિ શ્રમનિર્ભરણાર્થં પ્રથમરેખાવલયં
કૃત્વા મધ્યે નિમજ્જનં કુરુતે પ્રથમરેખાબન્ધૂકપુષ્પવર્ણં
તદા નિદ્રાવસ્થા ભવતિ ॥

નિદ્રાવસ્થામધ્યે સ્વપ્નાવસ્થા ભવતિ ॥

સ્વપ્નાવસ્થામધ્યે દૃષ્ટં શ્રુતમનુમાનસમ્ભવવાર્તા
ઇત્યાદિકલ્પનાં કરોતિ તદાદિશ્રમો ભવતિ ॥

શ્રમનિર્હરણાર્થં દ્વિતીયરેખાવલયં કૃત્વા મધ્યે
નિમજ્જનં કુરુતે દ્વિતીયરેખા ઇન્દ્રકોપવર્ણં તદા
સુષુપ્ત્યવસ્થા ભવતિ સુષુપ્તૌ કેવલપરમેશ્વરસમ્બન્ધિની
બુદ્ધિર્ભવતિ નિત્યબોધસ્વરૂપા ભવતિ પશ્ચાત્પરમેશ્વર-
સ્વરૂપેણ પ્રાપ્તિર્ભવતિ ॥

તૃતીયરેખાવલયં કૃત્વા મધ્યે નિમજ્જનં કુરુતે તૃતીયરેખા
પદ્મરાગવર્ણં તદા તુરીયાવસ્થા ભવતિ તુરીયે કેવલપરમાત્મ-
સમ્બન્ધિની ભવતિ નિત્યબોધસ્વરૂપા ભવતિ તદા શનૈઃ
શનૈરુપરમેદ્બુદ્ધ્યા ધૃતિગૃહીતયાત્મસંસ્થં મનઃ
કૃત્વા ન કિઞ્ચિદપિ ચિન્તયેત્તદા પ્રાણાપાનયોરૈક્યં કૃત્વા
સર્વં વિશ્વમાત્મસ્વરૂપેણ લક્ષ્યં ધારયતિ । યદા
તુરીયાતીતાવસ્થા તદા સર્વેષામાનન્દસ્વરૂપો ભવતિ
દ્વન્દ્વાતીતો ભવતિ યાવદ્દેહધારણા વર્તતે તાવત્તિષ્ઠતિ
પશ્ચાત્પરમાત્મસ્વરૂપેણ પ્રાપ્તિર્ભવતિ ઇત્યનેન પ્રકારેણ

મોક્ષો ભવતીદમેવાત્મદર્શનોપાયં ભવન્તિ ॥

ચતુષ્પથસમાયુક્તમહાદ્વારગવાયુના ।
સહ સ્થિતત્રિકોણાર્ધગમને દૃશ્યતેઽચ્યુતઃ ॥ ૯૪॥

પૂર્વોક્તત્રિકોણસ્થાનાદુપરિ પૃથિવ્યાદિપઞ્ચવર્ણકં ધ્યેયમ્ ।
પ્રાણાદિપઞ્ચવાયુશ્ચ બીજં વર્ણં ચ સ્થાનકમ્ ।
યકારં પ્રાણબીજં ચ નીલજીમૂતસન્નિભમ્ ।
રકારમગ્નિબીજં ચ અપાનાદિત્યસંનિભમ્ ॥ ૯૫॥

લકારં પૃથિવીરૂપં વ્યાનં બન્ધૂકસંનિભમ્ ।
વકારં જીવબીજં ચ ઉદાનં શઙ્ખવર્ણકમ્ ॥ ૯૬॥

હકારં વિયત્સ્વરૂપં ચ સમાનં સ્ફટિકપ્રભમ્ ।
હૃન્નાભિનાસાકર્ણં ચ પાદાઙ્ગુષ્ઠાદિસંસ્થિતમ્ ॥ ૯૭॥

દ્વિસપ્તતિસહસ્રાણિ નાડીમાર્ગેષુ વર્તતે ।
અષ્ટાવિંશતિકોટીષુ રોમકૂપેષુ સંસ્થિતાઃ ॥ ૯૮॥

સમાનપ્રાણ એકસ્તુ જીવઃ સ એક એવ હિ ।
રેચકાદિ ત્રયં કુર્યાદ્દૃઢચિત્તઃ સમાહિતઃ ॥ ૯૯॥

શનૈઃ સમસ્તમાકૃષ્ય હૃત્સરોરુહકોટરે ।
પ્રાણાપાનૌ ચ બધ્વા તુ પ્રણવેન સમુચ્ચરેત્ ॥ ૧૦૦॥

કર્ણસઙ્કોચનં કૃત્વા લિઙ્ગસઙ્કોચનં તથા ।
મૂલાધારાત્સુષુમ્ના ચ પદ્મતન્તુનિભા શુભા ॥ ૧૦૧॥

અમૂર્તો વર્તતે નાદો વીણાદણ્ડસમુત્થિતઃ ।
શઙ્ખનાદિભિશ્ચૈવ મધ્યમેવ ધ્વનિર્યથા ॥ ૧૦૨॥

વ્યોમરન્ધ્રગતો નાદો માયૂરં નાદમેવ ચ ।
કપાલકુહરે મધ્યે ચતુર્દ્વારસ્ય મધ્યમે ॥ ૧૦૩॥

તદાત્મા રાજતે તત્ર યથા વ્યોમ્નિ દિવાકરઃ ।
કોદણ્ડદ્વયમધ્યે તુ બ્રહ્મરન્ધ્રેષુ શક્તિતઃ ॥ ૧૦૪॥

સ્વાત્માનં પુરુષં પશ્યેન્મનસ્તત્ર લયં ગતમ્ ।
રત્નાનિ જ્યોત્સ્નિનાદં તુ બિન્દુમાહેશ્વરં પદમ્ ।
ય એવં વેદ પુરુષઃ સ કૈવલ્યં સમશ્નુત ઇત્યુપનિષત્ ॥ ૧૦૫॥

ૐ સહ નાવવતુ ॥ સહ નૌ ભુનક્તુ ॥

સહ વીર્યં કરવાવહૈ ॥

તેજસ્વિનાવધીતમસ્તુ મા વિદ્વિષાવહૈ ॥

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ॥

ઇતિ ધ્યાનબિન્દૂપનિષત્સમાપ્તા ॥

Encoded by Sunder Hattangadi

Dhyanabindu Upanishad

pdf was typeset on April 1, 2025

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*