# Kshurika Upanishad

# ક્ષુરિકોપનિષત્

## Document Information

Text title : Kshurika Upanishad

File name : kshurika.itx

Category : upanishhat

Location : doc_upanishhat

Author : Vedic Rishis

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 31/108; Krishna Yajurveda Ypga Upanishad

Latest update : Jan. 8, 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*

# ક્ષુરિકોપનિષત્

કૈવલ્યનાડીકાન્તસ્થપરાભૂમિનિવાસિનમ્ ।
ક્ષુરિકોપનિષદ્યોગભાસુરં રામમાશ્રયે ॥

ૐ સહનાવવતુ ॥ સહ નૌ ભુનક્તુ ॥ સહ વીર્યં કરવાવહૈ ॥

તેજસ્વિનાવધીતમસ્તુ મા વિદ્વિષાવહૈ ॥

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ॥

ૐ ક્ષુરિકાં સમ્પ્રવક્ષ્યામિ ધારણાં યોગસિદ્ધયે ।
યં પ્રાપ્ય ન પુનર્જન્મ યોગયુક્તસ્ય જાયતે ॥ ૧॥

વેદતત્ત્વાર્થવિહિતં યથોક્તં હિ સ્વયંભુવા ।
નિઃશબ્દં દેશમાસ્થાય તત્રાસનમવસ્થિતઃ ॥ ૨॥

કૂર્મોઽઙ્ગાનીવ સંહૃત્ય મનો હૃદિ નિરુધ્ય ચ ।
માત્રાદ્વાદશયોગેન પ્રણવેન શનૈઃ શનૈઃ ॥ ૩॥

પૂરયેત્સર્વમાત્માનં સર્વદ્વારં નિરુધ્ય ચ ।
ઉરોમુખકટિગ્રીવં કિઞ્ચિદ્ભૂદયમુન્નતમ્ ॥ ૪॥

પ્રાણાન્સન્ધારયેત્તસ્મિનાસાભ્યન્તરચારિણઃ ।
ભૂત્વા તત્ર ગતઃ પ્રાણઃ શનૈરથ સમુત્સૃજેત્ ॥ ૫॥

સ્થિરમાત્રાદૃઢં કૃત્વા અઙ્ગુષ્ઠેન સમાહિતઃ ।
દ્વે ગુલ્ફે તુ પ્રકુર્વીત જઙ્ઘે ચૈવ ત્રયસ્ત્રયઃ ॥ ૬॥

દ્વે જાનુની તથોરુભ્યાં ગુદે શિશ્ને ત્રયસ્ત્રયઃ ।
વાયોરાયતનં ચાત્ર નાભિદેશે સમાશ્રયેત્ ॥ ૭॥

તત્ર નાડી સુષુમ્ના તુ નાડીભિર્બહુભિર્વૃતા ॥

અણુ રક્તશ્ચ પીતાશ્ચ કૃષ્ણાસ્તામ્રા વિલોહિતાઃ ॥ ૮॥

અતિસૂક્ષ્માં ચ તન્વીં ચ શુક્લાં નાડીં સમાશ્રયેત્ ।
તત્ર સંચારયેત્પ્રાણાનૂર્ણનાભીવ તન્તુના ॥ ૯॥

તતો રક્તોત્પલાભાસં પુરુષાયતનં મહત્
દહરં પુણ્ડરીકં તદ્વેદાન્તેષુ નિગદ્યતે ॥ ૧૦॥

તદ્ભિત્ત્વા કણ્ઠમાયાતિ તાં નાડીં પૂરયન્યતઃ ।
મનસસ્તુ ક્ષુરં ગૃહ્ય સુતીક્ષ્ણં બુદ્ધિનિર્મલમ્ ॥ ૧૧॥

પાદસ્યોપરિ યન્મધ્યે તદ્રૂપં નામ કૃન્તયેત્ ।
મનોદ્વારેણ તીક્ષ્ણેન યોગમાશ્રિત્ય નિત્યશઃ ॥ ૧૨॥

ઇન્દ્રવજ્ર ઇતિ પ્રોક્તં મર્મજઙ્ઘાનુકીર્તનમ્ ।
તદ્ધ્યાનબલયોગેન ધારણાભિર્નિકૃન્તયેત્ ॥ ૧૩॥

ઊર્વોર્મધ્યે તુ સંસ્થાપ્ય મર્મપ્રાણવિમોચનમ્ ।
ચતુરભ્યાસયોગેન છિન્દેદનભિશઙ્કિતઃ ॥૧૪॥

તતઃ કણ્ઠાન્તરે યોગી સમૂહન્નાડિસઞ્ચયમ્ ।
એકોત્તરં નાડિશતં તાસાં મધ્યે વરાઃ સ્મૃતાઃ ॥ ૧૫॥

સુષુમ્ના તુ પરે લીના વિરજા બ્રહ્મરૂપિણી ।
ઇડા તિષ્ઠતિ વામેન પિઙ્ગલા દક્ષિણેન ચ ॥ ૧૬॥

તયોર્મધ્યે વરં સ્થાનં યસ્તં વેદ સ વેદવિત્ ।
દ્વાસપ્તતિસહસ્રાણિ પ્રતિનાડીષુ તૈતિલમ્ ॥ ૧૭॥

છિદ્યતે ધ્યાનયોગેન સુષુમ્નૈકા ન છિદ્યતે ।
યોગનિર્મલધારેણ ક્ષુરેણાનલવર્ચસા ॥ ૧૮॥

છિન્દેન્નાડીશતં ધીરઃ પ્રભાવાદિહ જન્મનિ ।
જાતીપુષ્પસમાયોગૈર્યથા વાસ્યતિ તૈતિલમ્ ॥ ૧૯॥

એવં શુભાશુભૈર્ભાવૈઃ સા નાડીતિ વિભાવયેત્ ।
તદ્ભાવિતાઃ પ્રપદ્યન્તે પુનર્જન્મવિવર્જિતાઃ ॥ ૨૦॥

તપોવિજિતચિત્તસ્તુ નિઃશબ્દં દેશમાસ્થિતઃ ।
નિઃસઙ્ગતત્ત્વયોગજ્ઞો નિરપેક્ષઃ શનૈઃ શનૈઃ ॥ ૨૧॥

પાશં છિત્ત્વા યથા હંસો નિર્વિશઙ્કં ખમુત્ક્રમેત્ ।
છિન્નપાશસ્તથા જીવઃ સંસારં તરતે સદા ॥ ૨૨॥

યથા નિર્વાણકાલે તુ દીપો દગ્ધ્વા લયં વ્રજેત્ ।
તથા સર્વાણિ કર્માણિ યોગી દગ્ધ્વા લયં વ્રજેત્ ॥ ૨૩॥

પ્રાણાયામસુતીક્ષ્ણેન માત્રાધારેણ યોગવિત્ ।
વૈરાગ્યોપલઘૃષ્ટેન છિત્ત્વા તં તુ ન બધ્યતે ॥ ૨૪॥

અમૃતત્વં સમાપ્નોતિ યદા કામાત્સ મુચ્યતે ।
સર્વેષણાવિનિર્મુક્તશ્છિત્ત્વા તં તુ ન બધ્યત ઇત્યુપનિષત્ ॥

ૐ સહ નાવવતુ ॥ સહ નૌ ભુનક્તુ ॥ સહ વીર્યં કરવાવહૈ ॥

તેજસ્વિનાવધીતમસ્તુ મા વિદ્વિષાવહૈ ॥

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ॥

॥ ઇતિ ક્ષુરિકોપનિષત્સમાપ્તા ॥

Encoded by Sunder Hattangadi

*Kshurika Upanishad*

pdf was typeset on April 1, 2025

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*