Shandilya Upanishad

શાણ્ડિલ્યોપનિષત્

Document Information

Text title : Shandilya Upanishad

File name : shandilya.itx

Category : upanishhat, svara

Location : doc_upanishhat

Author : Vedic tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 58 / 108; Atharva Veda - Yoga upanishad

Latest update : February 10, 2025

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

Shandilya Upanishad

શાણ્ડિલ્યોપનિષત્

શાણ્ડિલ્યોપનિષત્પ્રોક્તયમાદ્યષ્ટાઙ્ગયોગિનઃ ।
યદ્બોધાદ્યાન્તિ કૈવલ્યં સ રામો મે પરા ગતિઃ ॥

ૐ ભદ્રં કર્ણેભિઃ શ્રુણુયામ દેવા ભદ્રં પશ્યેમાક્ષભિર્યજત્રાઃ ।
સ્થિરૈરઙ્ગૈસ્તુષ્ટુવાꣳ સસ્તનૂભિર્વ્યશેમ દેવહિતં યદાયુઃ ॥

સ્વસ્તિ ન ઇન્દ્રો વૃદ્ધશ્રવાઃ સ્વસ્તિ નઃ પૂષા વિશ્વવેદાઃ ।
સ્વસ્તિ નસ્તાર્ક્ષ્યો અરિષ્ટનેમિઃ સ્વસ્તિ નો બૃહસ્પતિર્દધાતુ ॥

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ॥

૧

શાણ્ડિલ્યો હ વા અથર્વાણં પપ્રચ્છાત્મલાભોપાયભૂતમષ્ટાઙ્ગયોગમનુબ્રૂહીતિ । સ હોવાચાથર્વા યમનિયમાસનપ્રાણાયામપ્રત્યાહારધારણાધ્યાનસમાધયોઽષ્ટાઙ્ગાનિ । તત્ર દશ યમાઃ । તથા નિયમાઃ । આસનાન્યષ્ટૌ । ત્રયઃપ્રાણાયામાઃ । પઞ્ચપ્રત્યાહારાઃ । તથા ધારણા । દ્વિપ્રકારં ધ્યાનમ્ । સમાધિસ્ત્વેકરૂપઃ । તત્રાહિંસાસત્યાસ્તેયબ્રહ્મચર્યદયાજપક્ષમાધૃતિમિતાહારશૌચાનિ ચેતિ યમાદશ । તત્ર હિંસા નામ મનોવાક્કાયકર્મભિઃ સર્વભૂતેષુ સર્વદા ક્લેશજનનમ્ । સત્યં નામ મનોવાક્કાયકર્મભિર્ભૂતહિતયથાર્થાભિભાષણમ્ । અસ્તેયં નામ મનોવાક્કાયકર્મભિઃ પરદ્રવ્યેષુ નિઃસ્પૃહા । બ્રહ્મચર્યં નામ સર્વાવસ્થાસુ મનોવાક્કાયકર્મભિઃ સર્વત્ર મૈથુનત્યાગઃ । દયા નામ સર્વભૂતેષુ સર્વત્રાનુગ્રહઃ । આર્જવં નામ મનોવાક્કાયકર્મણાં વિહિતાવિહિતેષુ જનેષુ પ્રવૃત્તૌ નિવૃત્તૌ વા એકરૂપત્વમ્ । ક્ષમા નામ પ્રિયાપ્રિયેષુ સર્વેષુ તાડનપૂજનેષુ સહનમ્ । ધૃતિર્નામાર્થહાનૌ સ્વેષ્ટબન્ધુવિયોગે તત્પ્રાપ્તૌ સર્વત્ર ચેતઃ સ્થાપનમ્ । મિતાહારો નામ ચતુર્થાંશાવશેષકસુસ્નિગ્ધમધુરાહારઃ । શૌચં નામ દ્વિવિધં બાહ્યમાન્તરં ચેતિ । તત્ર મૃજ્જલાભ્યાં બાહ્યમ્ । મનઃશુદ્ધિરાન્તરમ્ । તદધ્યાત્મવિદ્યયા લભ્યમ્ ॥ ૧॥

તપઃસન્તોષાસ્તિક્યદાનેશ્વરપૂજનસિદ્ધાન્તશ્રવણહ્રીમતિજપો વ્રતાનિ દશ નિયમાઃ । તત્ર તપો નામ વિધ્યુક્તકૃચ્છ્રચાન્દ્રાયણાદિભિઃ શરીરશોષણમ્ । સન્તોષો નામ યદૃચ્છાલાભસન્તુષ્ટિઃ । આસ્તિક્યં નામ વેદોક્તધર્માધર્મેષુ વિશ્વાસઃ । દાનં નામ ન્યાયાર્જિતસ્ય ધનધાન્યાદિઃ શ્રદ્ધયાર્હ્તિભ્યઃ પ્રદાનમ્ ।

ઈશ્વરપૂજનં નામ પ્રસન્નસ્વભાવેન યથાશક્તિ વિષ્ણુરુદ્રાદિ પૂજનમ્ । સિદ્ધાન્તશ્રવણં નામ વેદાન્તાર્થવિચારઃ । હ્રીર્નામ વેદલૌકિકમાર્ગકુત્સિતકર્મણિ લજ્જા । મતિર્નામ વેદવિહિતકર્મમાર્ગેષુ શ્રદ્ધા । જપો નામ વિધિવદ્ગુરૂપદિષ્ટવેદાવિરુદ્ધમન્ત્રાભ્યાસઃ । તદ્દ્વિવિધં વાચિકં માનસં ચેતિ । માનસં તુ મનસા ધ્યાનયુક્તમ્ । વાચિકં દ્વિવિધમુચ્ચૈરુપાંશુભેદેન । ઉચ્ચૈરુચ્ચારણં યથોક્તફલમ્ । ઉપાંશુ સહસ્રગુણમ્ । માનસં કોટિગુણમ્ । વ્રતં નામ વેદોક્તવિધિનિષેધાનુષ્ઠાનનૈયત્યમ્ ॥ ૨॥

સ્વસ્તિકગોમુખપદ્મવીરસિંહભદ્રમુક્તમયૂરાખ્યાન્યાસનાન્યષ્ટૌ ।
સ્વસ્તિકં નામ-જાનૂર્વોન્તરે સમ્યક્કૃત્વા પાદતલે ઉભે ।
ઋજુકાયઃ સમાસીનઃ સ્વસ્તિકં તત્પ્રચક્ષતે ॥ ૧॥

સવ્યે દક્ષિણગુલ્ફં તુ પૃષ્ઠપાર્શ્વે નિયોજયેત્ ।
દક્ષિણેઽપિ તથા સવ્યં ગોમુખં ગોમુખં યથા ॥ ૨॥

અઙ્ગુષ્ઠેન નિબધ્નીયાદ્ધસ્તાભ્યાં વ્યુત્ક્રમેણ ચ ।
ઊર્વોરુપરિ શાણ્ડિલ્ય કૃત્વા પાદતલે ઉભે ।
પદ્માસનં ભવેદેતત્સર્વેષામપિ પૂજિતમ્ ॥ ૩॥

એકં પાદમથૈકસ્મિન્વિન્યસ્યોરુણિ સંસ્થિતઃ ।
ઇતરસ્મિંસ્તથા ચોરું વીરાસનમુદીરિતમ્ ॥ ૪॥

દક્ષિણં સવ્યગુલ્ફેન દક્ષિણેન તથેતરમ્ ।
હસ્તૌ ચ જાન્વોઃ સંસ્થાપ્ય સ્વાઙ્ગુલીશ્ચ પ્રસાર્ય ચ ॥ ૫॥

વ્યક્તવક્ત્રો નિરીક્ષેત નાસાગ્રં સુસમાહિતઃ ।
સિંહાસનં ભવેદેતત્પૂજિતં યોગિભિઃ સદા ॥ ૬॥

યોનીં વામેન સમ્પીડ્ય મેઢ્રાદુપરિ દક્ષિણમ્ ।
ભ્રૂમધ્યે ચ મનોલક્ષ્યં સિદ્ધાસનમિદં ભવેત્ ॥ ૭॥

ગુલ્ફૌ તુ વૃષણસ્યાધઃ સીવન્યાઃ પાર્શ્વયોઃ ક્ષિપેત્ ।
પાદપાર્શ્વે તુ પાણિભ્યાં દૃઢં બધ્વા સુનિશ્ચલમ્ ।
ભદ્રાસનં ભવેદેતત્સર્વવ્યાધિવિષાપહમ્ ॥ ૮॥

સમ્પીડ્ય સીવિનીં સૂક્ષ્માં ગુલ્ફેનૈવ તુ સવ્યતઃ ।
સવ્યં દક્ષિણગુલ્ફેન મુક્તાસનમુદીરિતમ્ ॥ ૯॥

અવષ્ટભ્ય ધરાં સમ્યક્તલાભ્યાં તુ કરદ્વયોઃ ।
હસ્તયોઃ કૂર્પરૌ ચાપિ સ્થાપયેન્નાભિપાર્શ્વયઓઃ ॥ ૧૦॥

સમુન્નતશિરઃપાદો દણ્ડવદ્વ્યોમ્નિ સંસ્થિતઃ ।
મયૂરાસનમેતત્તુ સર્વપાપપ્રણાશનમ્ ॥ ૧૧॥

શરીરાન્તર્ગતાઃ સર્વે રોગા વિનશ્યન્તિ । વિષાણિ જીર્યન્તે । યેન કેનાસનેન સુખધારણં ભવત્યશક્તસ્તત્સમાચરેત્ । યેનાસનં વિજિતં જગત્ત્રયં તેન વિજિતં ભવતિ । યમનિયમાભ્યાં સંયુક્તઃ પુરુષઃ પ્રાણાયામં ચરેત્ । તેન નાડ્યઃ શુદ્ધા ભવન્તિ ॥ ૩॥

અથ હૈનમથર્વાણં શાણ્ડિલ્યઃ પપ્રચ્છ કેનોપાયેન નાડ્યઃ શુદ્ધાઃ સ્યુઃ । નાડ્યઃ કતિસંખ્યાકાઃ । તાસામુત્પત્તિઃ કીદૃશી । તાસુ કતિ વયવસ્તિષ્ઠન્તિ । તેષાં કાનિ સ્થાનાનિ । તત્કર્માણિ કાનિ । દેહે યાનિ યાનિ વિજ્ઞાતવ્યાનિ તત્સર્વં મે બ્રૂહીતિ । સ હોવાચ અથર્વાણ અથેદં શરીરં ષણ્ણવત્યઙ્ગુલાત્મકં ભવતિ । શરીરાત્પ્રાણો દ્વાદશાઙ્ગુલાધિકો ભવતિ । શરીરસ્થં પ્રાણમગ્નિના સહ યોગાભ્યાસેન સમં ન્યૂનં વા યઃ કરોતિ સ યોગિપુઙ્ગવો ભવતિ । દેહમધ્યે શિખિસ્થાનં ત્રિકોણં તપ્તજામ્બૂનદપ્રભં મનુષ્યાણામ્ । ચતુષ્પદાં ચતુરસ્રમ્ । વિહઙ્ગાનાં વૃત્તાકારમ્ । તન્મધ્યે શુભા તન્વી પાવકી શિખા તિષ્ઠતિ । ગુદાદ્વ્યઙ્ગુલાદૂર્ધ્વં મેઢ્રાદ્વ્યઙ્ગુલાદધો દેહમધ્યં મનુષ્યાણાં ભવતિ । ચતુષ્પદાં હૃન્મધ્યમ્ । વિહઙ્ગાનાં તુઙ્ગમધ્યમ્ । દેહમધ્યં નવાઙ્ગુલં ચતુરઙ્ગુલમુત્સેધાયતમણ્ડાકૃતિ । તન્મધ્યે નાભિઃ । તત્ર દ્વાદશારયુતં ચક્રમ્ । તચ્ચક્રમધ્યે પુણ્યપાપપ્રચોદિતો જીવો ભ્રમતિ । તન્તુપઞ્જરમધ્યસ્થલૂતિકા યથા ભ્રમતિ તથા ચાસૌ તત્ર પ્રાણશ્ચરતિ । દેહેઽસ્મિઞ્જીવઃ પ્રાણારૂઢો ભવેત્ । નાભેસ્તિર્યગધઊર્ધ્વં કુણ્ડલિનીસ્થાનમ્ । અષ્ટપ્રકૃતિરૂપાષ્ટધા કુણ્ડલીકૃતા કુણ્ડલિની શક્તિર્ભવતિ । યથાવદ્વાયુસંચારં જલાન્નાદીનિ પરિતઃ સ્કન્ધઃ પાર્શ્વેષુ નિરુધ્યૈનં મુખેનૈવ સમાવેષ્ટ્ય બ્રહ્મરન્ધ્રં યોગકાલે ચાપાનેનાગ્નિના ચ સ્ફુરતિ । હૃદયાકાશે મહોજ્જ્વલા જ્ઞાનરૂપા ભવતિ । મધ્યસ્થકુણ્ડલિનીમાશ્રિત્ય મુખ્યા નાડ્યશ્ચતુર્દશ ભવન્તિ । ઇડા પિઙ્ગલા સુષુમ્ના સરસ્વતી વારુણી પૂષા હસ્તિજિહ્વા યશસ્વિની વિશ્વોદરી કુહૂઃ શઙ્ખિની પયસ્વિની અલમ્બુસા ગાન્ધારીતિ નાડ્યચતુર્દશ ભવન્તિ । તત્ર સુષુમ્ના વિશ્વધારિણી મોક્ષમાર્ગેતિ ચાચક્ષતે । ગુદસ્ય પૃષ્ઠભાગે વીણાદણ્ડાશ્રિતા મૂર્ધપર્યન્તં બ્રહ્મરન્ધ્રે વિજ્ઞેયા વ્યક્તા સૂક્ષ્મા વૈષ્ણવી ભવતિ । સુષુમ્નાયાઃ સવ્યભાગે ઇડા તિષ્ઠતિ । દક્ષિણભાગે પિઙ્ગલા ઇડાયાં ચન્દ્રશ્ચરતિ । પિઙ્ગલાયાં રવિઃ । તમોરૂપશ્ચન્દ્રઃ । રજોરૂપો રવિઃ । વિષભાગો રવિઃ । અમૃતભાગશ્ચન્દ્રમાઃ । તાવેવ સર્વકાલં ધત્તે । સુષુમ્ના કાલભોક્ત્રી ભવતિ । સુષુમ્ના પૃષ્ઠપાર્શ્વયોઃ સરસ્વતીકુહૂ ભવતઃ । યશસ્વિનીકુહૂમધ્યે વારુણી પ્રતિષ્ઠિતા ભવતિ । પૂષાસરસ્વતીમધ્યે પયસ્વિની ભવતિ । ગાન્ધારીસરસ્વતિમધ્યે યશસ્વિની ભવતિ । કન્દમયેઽલમ્બુસા ભવતિ। સુષુમ્નાપૂર્વભાગે મેઢ્રાન્તં કુહૂર્ભવતિ । કુણ્ડલિન્યા અધશ્ચોર્ધ્વં વારુણી સર્વગામિની ભવતિ । યશસ્વિની સૌમ્યા ચ પાદાઙ્ગુષ્ઠાન્તમિષ્યતે । પિઙ્ગલા ચોર્ધ્વગા યામ્યનાસાન્તં ભવતિ । પિઙ્ગલાયાઃ પૃષ્ઠતો યામ્યનેત્રાનતં પૂષા ભવતિ । યામ્યકર્ણાન્તં યશસ્વિની ભવતિ । જિહ્વાયા ઊર્ધ્વાનતં સરસ્વતી ભવતિ । આસવ્યકર્ણાન્તમૂર્ધ્વગા શઙ્ખિની ભવતિ । ઇડાપૃષ્ઠભાગાત્સવ્યનેત્રાન્તગા ગાન્ધારી ભવતિ । પાયુમૂલાદધોર્ધ્વગાલમ્બુસા ભવતિ । એતાશ્ચ ચતુર્દશસુ નાડીષ્વન્યા નાડ્યઃ સંભવન્તિ । તાસ્વન્યાસ્તાસ્વન્યા ભવન્તીતિ વિજ્ઞેયાઃ ॥ યથાશ્વત્થાદિપત્રં શિરાભિર્વ્યાપ્તમેવં શરીરં નાડીભિર્વ્યાપ્તમ્ । પ્રાણાપાનસમાનોદાનવ્યાના નાગકૂર્મકૃકરદેવદત્તધનઞ્જયા એતે દશ વાયવઃ સર્વાસુ નાડીષુ ચરન્તિ । આસ્યનાસિકાકણ્ઠનાભિપાદાઙ્ગુષ્ઠદ્વયકુણ્ડલ્યધશ્ચોર્ધ્વભાગેષુ પ્રાણઃ સંચરતિ । શ્રોત્રાક્ષિકટિગુલ્ફઘ્રાણગલસ્ફિગ્દેશેષુ વ્યાનઃ સંચરતિ । ગુદમેઢ્રોરુજાનૂદરવૃષણકટિજઙ્ઘાનાભિગુદાગ્ન્યગારેષ્વપાનઃ

સંચરતિ । સર્વસન્ધિસ્થ ઉદાનઃ । પાદહસ્તયોરપિ સર્વગાત્રેષુ સર્વવ્યાપી સમાનઃ । ભુક્તાન્નરસાદિકં ગાત્રેઽગ્નિના સહ વ્યાપયન્દ્વિસપ્તતિસહસ્રેષુ નાડીમાર્ગેષુ ચરન્સમાનવાયુરગ્નિના સહ સાઙ્ગોપાઙ્ગકલેવરં વ્યાપ્નોતિ । નાગાદિવાયવઃ પઞ્ચત્વગસ્થ્યાદિસંભવાઃ । તુન્દસ્થં જલમન્નં ચ રસાદિષુ સમીરિતં તુન્દમધ્યગતઃ પ્રાગસ્તાનિ પૃથક્કુર્યાત્ । અગ્નેરુપરિ જલં સ્થાપ્ય જલોપર્યન્નાદીનિ સંસ્થાપ્ય સ્વયમપાનં સમ્પ્રાપ્ય તેનૈવ સહ મારુતઃ પ્રયાતિ દેહમધ્યગતં જ્વલનમ્ । વાયુના પાલિતો વહ્નિરપાનેન શનૈર્દેહમધ્યે જ્વલતિ । જ્વલનો જ્વાલાભિઃ પ્રાણેન કોષ્ઠમધ્યગતં જલમત્યુષ્ણમકરોત્ । જલોપરિ સમર્પિતવ્યઞ્જનસંયુક્તમન્નં વહ્નિસંયુક્તવારિણા પક્વમકરોત્ । તેન સ્વેદમૂત્રજલરક્તવીર્યરૂપરસપુરીષાદિકં પ્રાણઃ પૃથક્કુર્યાત્ । સમાનવાયુના સહ સર્વાસુ નાડીષુ રસં વ્યાપયઞ્છ્વાસરૂપેણ દેહે વાયુશ્ચરતિ । નવભિર્વ્યોમરન્ધ્રૈઃ શરીરસ્ય વાયવઃ કુર્વન્તિ વિણ્મૂત્રાદિવિસર્જનમ્ । નિશ્વાસોચ્છ્વાસકાસશ્ચ પ્રાણકર્મોચ્યતે । વિણ્મૂત્રાદિવિસર્જનમપાનવાયુકર્મ । હાનોપાદાનચેષ્ટાદિ વ્યાનકર્મ । દેહસ્યોન્નયનાદિકમુદાનકર્મ । શરીરપોષણાદિકં સમાનકર્મ । ઉદ્ગારાદિ નાગકર્મ । નિમીલનાદિ કૂર્મકર્મ । ક્ષુત્કરણં કૃકરકર્મ । તન્દ્રા દેવદત્તકર્મ । શ્લેષ્માદિ ધનઞ્જયકર્મ । એવં નાડીસ્થાનં વાયુસ્થાનં તત્કર્મ ચ સમ્યગ્જ્ઞાત્વા નાડીસંશોધનં કુર્યાત્ ॥ ૪॥

યમનિયમયુતઃ પુરુષઃ સર્વસઙ્ગવિવર્જિતઃ કૃતવિદ્યઃ સત્યધર્મરતો જિતક્રોધો ગુરુશુશ્રૂષાનિરતઃ પિતૃમાતૃવિધેયઃ સ્વાશ્રમોક્તસદાચારવિદ્વચ્છિક્ષિતઃ ફલમૂલોદકાન્વિતં તપોવનં પ્રાપ્ય રમ્યદેશે બ્રહ્મઘોષસમન્વિતે સ્વધર્મનિરતબ્રહ્મવિત્સમાવૃતે ફલમૂલપુષ્પવારિભિઃ સુસમ્પૂર્ણે દેવાયતને નદીતીરે ગ્રામે નગરે વાપિ સુશોભનમઠં નાત્યુચ્ચનીચાયતમલ્પદ્વારં ગોમયાદિલિપ્તં સર્વરક્ષાસમન્વિતં કૃત્વા તત્ર વેદાન્તશ્રવણં કુર્વન્યોગં સમારભેત્ । આદૌ વિનાયકં સમ્પૂજ્ય સ્વેષ્ટદેવતાં નત્વા પૂર્વોક્તાસને સ્થિત્વા પ્રાઙ્મુખ ઉદઙ્મુખો વાપિ મૃદ્વાસનેષુ જિતાસનગતો વિદ્વાન્સમગ્રીવશિરોનાસાગ્રદૃગ્ભ્રૂમધ્યે શશભૃદ્બિંબં પશ્યન્નેત્રાભ્યામમૃતં પિબેત્ । દ્વાદશમાત્રયા ઇડયા વાયુમાપૂર્યોદરે સ્થિતં જ્વાલાવલીયુતં રેફબિન્દુયુક્તમગ્નિમણ્ડલયુતં ધ્યાયેદ્રેચયેત્પિઙ્ગલયા । પુનઃ પિઙ્ગલયાપૂર્ય કુમ્ભિત્વા રેચયેદિડયા । ત્રિચતુસ્ત્રિચતુઃસપ્તત્રિચાતુર્માસપર્યન્તં ત્રિસન્ધિષુ તદન્તરાલેષુ ચ ષટ્કૃત્વ આચરેન્નાડીશુદ્ધિર્ભવતિ । તતઃ શરીરે લઘુદીપ્તિવહ્નિવૃદ્ધિનાદાભિવ્યક્તિર્ભવતિ ॥ ૫॥

પ્રાણાપાનસમાયોગઃ પ્રાણાયામો ભવતિ । રેચકપૂરકકુમ્ભકભેદેન સ ત્રિવિધઃ । તે વર્ણાત્મકાઃ । તસ્માત્પ્રણવ એવ પ્રાણાયામઃ પદ્માદ્યાસનસ્થઃ પુમાન્નાસાગ્રે શશભૃદ્બિમ્બજ્યોત્સ્નાજાલવિતાનિતાકારમૂર્તી રક્તાઙ્ગી હંસવાહિની દણ્ડહસ્તા બાલા ગાયત્રી ભવતિ । ઉકારમૂર્તિઃ શ્વેતાઙ્ગી તાર્ક્ષ્યવાહિની યુવતી ચક્રહસ્તા સાવિત્રી ભવતિ । મકારમૂર્તિઃ કૃષ્ણાઙ્ગી વૃષભવાહિની વૃદ્ધા ત્રિશૂલધારિણી સરસ્વતી ભવતિ । અકારાદિત્રયાણાં સર્વકારણમેકાક્ષરં પરંજ્યોતિઃ પ્રણવં ભવતીતિ ધ્યાયેત્ । ઇડયા બાહ્યાદ્વાયુમાપૂર્ય ષોડશમાત્રાભિરકારં ચિન્તયન્પૂરિતં વાયું ચતુઃષષ્ટિમાત્રાભિઃ કુમ્ભયિત્વોકારં ધ્યાયન્પૂરિતં પિઙ્ગલયા દ્વાત્રિંશન્માત્રયા મકારમૂર્તિધ્યાનેનૈવં ક્રમેણ પુનઃ પુનઃ કુર્યાત્ ॥ ૬॥

અથાસનદૃઢો યોગી વશી મિતહિતાશનઃ
સુષુમ્નાનાડીસ્થમલશોષાર્થં યોગી
બદ્ધપદ્માસનો વાયું ચન્દ્રેણાપૂર્ય

યથાશક્તિ કુમ્ભયિત્વા સૂર્યેણ રેચયિત્વા
પુનઃ સૂર્યેણાપૂર્ય કુમ્ભયિત્વા ચન્દ્રેણ
વિરેચ્ય યયા ત્યજેત્તયા સમ્પૂર્ય ધારયેત્ ।
તદેતે શ્લોકા ભવન્તિ ।
પ્રાણં પ્રાગિડયા પિબેન્નિયમિતં ભૂયોઽન્યયા રેચયેત્પીત્વા પિઙ્ગલયા સમીરણમથો બદ્ધ્વા ત્યજેદ્વામયા ।
સૂર્યાચન્દ્રમસોરનેન વિધિનાઽભ્યાસં સદા તન્વતાં
શુદ્ધા નાડિગણા ભવન્તિ યમિનાં માસત્રયાદૂર્ધ્વતઃ ॥ ૧॥

પ્રાતર્મધ્યન્દિને સાયમર્ધરાત્રે તુ કુમ્ભકાન્ ।
શનૈરશીતિપર્યન્તં ચતુર્વારં સમભ્યસેત્ ॥ ૨॥

કનીયસિ ભવેત્સ્વેદઃ કંપો ભવતિ મધ્યમે ।
ઉત્તિષ્ઠત્ત્યુત્તમે પ્રાણરોધે પદ્માસનં મહત્ ॥ ૩॥

જલેન શ્રમજાતેન ગાત્રમર્દનમાચરેત્ ।
દૃઢતા લઘુતા ચાપિ તસ્ય ગાત્રસ્ય જાયતે ॥ ૪॥

અભ્યાસકાલે પ્રથમં શસ્તં ક્ષીરાજ્યભોજનમ્ ।
તતોઽભ્યાસે સ્થિરીભૂતે ન તાવન્નિયમગ્રહઃ ॥ ૫॥

યથા સિંહો ગજો વ્યાઘ્રો ભવેદ્વશ્યઃ શનૈઃ શનૈઃ ।
તથૈવ સેવિતો વાયુરન્યથા હન્તિ સાધકમ્ ॥ ૬॥

યુક્તં યુક્તં ત્યજેદ્વાયું યુક્તં યુક્તં ચ પૂરયેત્ ।
યુક્તં યુક્તં ચ બધ્નીયાદેવં સિદ્ધિમવાપ્નુયાત્ ॥ ૭॥

યથેષ્ટધારણાદ્વાયોરનલસ્ય પ્રદીપનમ્ ।
નાદાભિવ્યક્તિરારોગ્યં જાયતે નાડિશોધનાત્ ॥ ૮॥

વિધિવત્પ્રાણસંયામૈર્નાડીચક્રે વિશોધિતે ।
સુષુમ્નાવદનં ભિત્ત્વા સુખાદ્વિશતિ મારુતઃ ॥ ૯॥

મારુતે મધ્યસંચારે મનઃસ્થૈર્યં પ્રજાયતે ।
યો મનઃસુસ્થિરો ભાવઃ સૈવાવસ્થા મનોન્મની ॥ ૧૦॥

પૂરકાન્તે તુ કર્તવ્યો બન્ધો જાલન્ધરાભિધઃ ।
કુમ્ભકાન્તે રેચકાદૌ કર્તવ્યસ્તૂડ્ડિયાણકઃ ॥ ૧૧॥

અધસ્તાત્કુઞ્ચનેમાશુ કણ્ઠસઙ્કોચને કૃતે ।

મધ્યે પશ્ચિમતાનેન સ્યાત્પ્રાણો બ્રહ્મનાડિગઃ ॥ ૧૨॥

અપાનમૂર્ધ્વમુત્થાપ્ય પ્રાણં કણ્ઠાદધો નયન્ ।
યોગી જરાવિનિર્મુક્તઃ ષોડશો વયસા ભવેત્ ॥૧૩॥

સુખાસનસ્થો દક્ષનાડ્યા બહિસ્થં પવનં સમાકૃષ્યાકેશમાનખાગ્રં કુમ્ભયિત્વા સવ્યનાડ્યા રેચયેત્ । તેન કપાલશોધનં વાતનાડીગતસર્વરોગસર્વવિનાશનં ભવતિ । હૃદયાદિકણ્ઠપર્યન્તં સસ્વનં નાસાભ્યાં શનૈઃ પવનમાકૃષ્ય યથાશક્તિ કુમ્ભયિત્વા ઇડયા વિરેચ્ય ગચ્છંસ્તિષ્ઠન્કુર્યાત્ । તેન શ્લેષ્મહરં જઠરાગ્નિવર્ધનં ભવતિ । વક્ત્રેણ સીત્કારપૂર્વકં વાયું ગૃહીત્વા યથાશક્તિ કુમ્ભયિત્વા નાસાભ્યાં રેચયેત્ । તેન ક્ષુત્તૃષ્ણાલસ્યનિદ્રા ન જાયતે । જિહ્વયા વાયું ગૃહીત્વા યથાશક્તિ કુમ્ભયિત્વા નાસાભ્યાં રેચયેત્ । તેન ગુલ્મપ્લીહજ્વરપિત્તક્ષુધાદીનિ નશ્યન્તિ ॥ અથ કુમ્ભકઃ । સ દ્વિવિધઃ સહિતઃ કેવલશ્ચેતિ । રેચકપૂરકયુક્તઃ સહિતઃ તદ્વિવર્જિતઃ કેવલઃ । કેવલસિદ્ધિપર્યન્તં સહિતમભ્યસેત્ । કેવલકુમ્ભકે સિદ્ધે ત્રિષુ લોકેષુ ન તસ્ય દુર્લભં ભવતિ । કેવલકુમ્ભકાત્કુણ્ડલિનીબોધો જાયતે । તતઃ કૃશવપુઃ પ્રસન્નવદનો નિર્મલલોચનોઽભિવ્યક્તનાદો નિર્મુક્તરોગજાલો જિતબિન્દુઃ પટ્વગ્નિર્ભવતિ । અન્તર્લક્ષ્યં બહિર્દૃષ્ટિર્નિમેષોન્મેષવર્જિતા । એષા સા વૈષ્ણવી મુદ્રા સર્વતન્ત્રેષુ ગોપિતા ॥ ૧૪॥

અન્તર્લક્ષ્યવિલીનચિત્તપવનો યોગી સદા વર્તતે
દૃષ્ટ્યા નિશ્ચલતારયા બહિરધઃ પશ્યન્નપશ્યન્નપિ ।
મુદ્રેયં ખલુ ખેચરી ભવતિ સા લક્ષ્યૈકતાના શિવા
શૂન્યાશૂન્યવિવર્જિતં સ્ફુરતિ સા તત્ત્વં પદં વૈષ્ણવી ॥ ૧૫॥

અર્ધોન્મીલિતલોચનઃ સ્થિરમના નાસાગ્રદત્તેક્ષણશ્ચન્દ્રાર્કાવપિ
લીનતામુપનયન્નિષ્પન્દભાવોત્તરમ્ ।
જ્યોતીરૂપમશીષબાહ્યરહિતં દેદીપ્યમાનં પરં
તત્ત્વં તત્પરમસ્તિ વસ્તુવિષયં શાણ્ડિલ્ય વિદ્ધીહ તત્ ॥ ૧૬॥

તારં જ્યોતિષિ સંયોજ્ય કિઞ્ચિદુન્નમયન્ભ્રુવૌ ।
પૂર્વાભ્યાસસ્ય માર્ગોઽયમુન્મનીકારકઃ ક્ષણાત્ ॥ ૧૭॥

તસ્માત્ખેચરીમુદ્રામભ્યસેત્ । તત ઉન્મની ભવતિ ।
તતો યોગનિદ્રા ભવતિ । લબ્ધયોગનિદ્રસ્ય યોગિનઃ કાલો નાસ્તિ ।
શક્તિમધ્યે મનઃ કૃત્વા શક્તિં માનસમધ્યગામ્ ।
મનસા મન આલોક્ય શાણ્ડિલ્ય ત્વં સુખી ભવ ॥ ૧૮॥

ખમધ્યે કુરુ ચાત્માનમાત્મમધ્યે ચ ખં કુરુ ।
સર્વં ચ ખમયં કૃત્વા ન કિઞ્ચિદપિ ચિન્તય ॥ ૧૯॥

બાહ્યચિન્તા ન કર્તવ્યા તથૈવાન્તરચિન્તિકા ।

સર્વચિન્તાં પરિત્યજ્ય ચિન્માત્રપરમો ભવ ॥ ૨૦॥

કર્પૂરમનલે યદ્વત્સૈન્ધવં સલિલે યથા ।
તથા ચ લીયમાનં ચ મનસ્તત્ત્વે વિલીયતે ॥ ૨૧॥

જ્ઞેયં સર્વપ્રતીતં ચ તજ્જ્ઞાનં મન ઉચ્યતે ।
જ્ઞાનં જ્ઞેયં સમં નષ્ટં નાન્યઃ પન્થા દ્વિતીયકઃ ॥ ૨૨॥

જ્ઞેયવસ્તુપરિત્યાગાદ્વિલયં યાતિ માનસમ્ ।
માનસે વિલયં યાતે કૈવલ્યમવશિષ્યતે ॥ ૨૩॥

દ્વૌ ક્રમૌ ચિત્તનાશસ્ય યોગો જ્ઞાનં મુનીશ્વર ।
યોગસ્તદ્વૃત્તિરોધો હિ જ્ઞાનં સમ્યગવેક્ષણમ્ ॥ ૨૪॥

તસ્મિન્નિરોધિતે નૂનમુપશાન્તં મનો ભવેત્ ।
મનઃસ્પન્દોપશાન્તાયં સંસારઃ પ્રવિલીયતે ॥ ૨૫॥

સૂર્યાલોકપરિસ્પન્દશાન્તૌ વ્યવહૃતિર્યથા ।
શાસ્ત્રસજ્જનસમ્પર્કવૈરાગ્યાભ્યાસયોગતઃ ॥ ૨૬॥

અનાસ્થાયાં કૃતાસ્થાયાં પૂર્વં સંસારવૃત્તિષુ ।
યથાભિવાઞ્છિતધ્યાનાચ્ચિરમેકતયોહિતાત્ ॥ ૨૭॥

એકતત્ત્વદૃઢાભ્યાસાત્પ્રાણસ્પન્દો નિરુધ્યતે ।
પૂરકાદ્યનિલાયામાદૃઢાભ્યાસદખેદજાત્ ॥ ૨૮॥

એકાન્તધ્યાનયોગાચ્ચ મનઃસ્પન્દો નિરુધ્યતે ।
ઓઙ્કારોચ્ચારણપ્રાન્તશબ્દતત્ત્વાનુભાવનાત્ ।
સુષુપ્તે સંવિદા જ્ઞાતે પ્રાણસ્પન્દો નિરુધ્યતે ॥ ૨૯॥

તાલુમૂલગતાં યત્નાજ્જિહ્વયાક્રમ્ય ઘણ્ટિકામ્ ।
ઊર્ધ્વરન્ધ્રં ગતે પ્રાણે પ્રાણસ્પન્દો નિરુધ્યતે ॥ ૩૦॥

પ્રાણે ગલિતસંવિત્તૌ તાલૂર્ધ્વં દ્વાદશાન્તગે ।
અભ્યાસાદૂર્ધ્વરન્ધ્રેણ પ્રાણસ્પન્દો નિરુધ્યતે ॥ ૩૧॥

દ્વાદશાઙ્ગુલપર્યન્તે નાસાગ્રે વિમલેઽમ્બરે ।
સંવિદૃશિ પ્રશામ્યન્ત્યાં પ્રાણસ્પન્દો નિરુધ્યતે ॥ ૩૨॥

ભ્રૂમધ્યે તારકાલોકશાન્તાવન્તમુપાગતે ।
ચેતનૈકતને બદ્ધે પ્રાણસ્પન્દો નિરુધ્યતે ॥ ૩૩॥

ઓમિત્યેવ યદુદ્ભૂતં જ્ઞાનં જ્ઞેયાત્મકં શિવમ્ ।
અસંસ્પૃષ્ટવિકલ્પાંશં પ્રાણસ્પન્દો નિરુધ્યતે ॥ ૩૪॥

ચિરકાલં હૃદેકાન્તવ્યોમસંવેદનાન્મુને ।
અવાસનમનોધ્યાનાત્પ્રાણસ્પન્દો નિરુધ્યતે ॥ ૩૫॥

એભિઃ ક્રમૈસ્તથાન્યૈશ્ચ નાનાસંકલ્પકલ્પિતૈઃ ।
નાનાદેશિકવક્ત્રસ્થૈઃ પ્રાણસ્પન્દો નિરુધ્યતે ॥ ૩૬॥

આકુઞ્ચનેન કુણ્ડલિન્યાઃ કવાટમુદ્ઘાટ્ય મોક્ષદ્વારં વિભેદયેત્ । યેન માર્ગેણ ગન્તવ્યં તદ્દ્વારં મુખેનાચ્છાદ્ય પ્રસુપ્તા કુણ્ડલિની કુટિલાકારા સર્પવદ્વેષ્ટિતા ભવતિ । સા શક્તિર્યેન ચાલિતા સ્યાત્સ તુ મુક્તો ભવતિ । સા કુણ્ડલિની કણ્ઠોર્ધ્વભાગે સુપ્તા ચેદ્યોગિનાં મુક્તયે ભવતિ । બન્ધનાયાધો મૂઢાનામ્ । ઇડાદિમાર્ગદ્વયં વિહાય સુષુમ્નામાર્ગેણાગચ્છેત્તદ્વિષ્ણોઃ પરમં પદમ્ । મરુદભ્યસનં સર્વં મનોયુક્તં સમભ્યસેત્ ઇતરત્ર ન કર્તવ્યા મનોવૃત્તિર્મનીષિણા ॥ ૩૭॥

દિવા ન પૂજયેદ્વિષ્ણું રાત્રૌ નૈવ પ્રપૂજયેત્ ।
સતતં પૂજયેદ્વિષ્ણું દિવારાત્રં ન પૂજયેત્ ॥ ૩૮॥

સુષિરો જ્ઞાનજનકઃ પઞ્ચસ્રોતઃસમન્વિતઃ ।
તિષ્ઠતે ખેચરી મુદ્રા તસ્મિન્સ્થાને ન સંશયઃ ॥ ૩૯॥

સવ્યદક્ષિણનાડીસ્થો મધ્યે ચરતિ મારુતઃ ।
તિષ્ઠતઃ ખેચરી મુદ્રા તસ્મિન્સ્થાને ન સંશયઃ ॥ ૪૦॥

ઇડાપિઙ્ગલયોર્મધ્યે શૂન્યં ચૈવાનિલં ગ્રસેત્ ।
તિષ્ઠન્તી ખેચરી મુદ્રા તત્ર સત્યં પ્રતિષ્ઠિતમ્ ॥ ૪૧॥

સોમસૂર્યદ્વયોર્મધ્યે નિરાલમ્બતલે પુનઃ ।
સંસ્થિતા વ્યોમચક્રે સા મુદ્રા નામ્ના ચ ખેચરી ॥ ૪૨॥

છેદનચાલનદાહૈઃ ફલાં પરાં જિહ્વાં કૃત્વા દૃષ્ટિં ભ્રૂમધ્યે સ્થાપ્ય કપાલકુહરે જિહ્વા વિપરીતગા યદા ભવતિ તદા ખેચરી મુદ્રા જાયતે । જિહ્વા ચિત્તં ચ ખે ચરતિ તેનોર્ધ્વજિહ્વઃ પુમાનમૃતો ભવતિ । વામપાદમૂલેન યોનિં સમ્પીડ્ય દક્ષિણપાદં પ્રસાર્ય તં કરાભ્યાં ધૃત્વા નાસાભ્યાં વાયુમાપૂર્ય કણ્ઠબન્ધં સમારોપ્યોર્ધ્વતો વાયું ધારયેત્ । તેન સર્વક્લેશહાનિઃ । તતઃ પીયૂષમિવ વિષં જીર્યતે । ક્ષયગુલ્મગુદાવર્તજીર્ણત્વગાદિદોષા નશ્યન્તિ । એષ પ્રાણજયોપાયઃ સર્વમૃત્યૂપઘાતકઃ । વામપાદપાર્ષ્ણિં યોનિસ્થાને નિયોજ્ય દક્ષિણચરણં વામોરૂપરિ સંસ્થાપ્ય વાયુમાપૂર્ય હૃદયે ચુબુકં નિધાય યોનિમાકુઞ્ચ્ય મનોમધ્યે યથાશક્તિ ધારયિત્વા સ્વાત્માનં ભાવયેત્ । તેનાપરોક્ષસિદ્ધિઃ ।

બાહ્યાત્પ્રાણં સમાકૃષ્ય પૂરયિત્વોદરે સ્થિતમ્ ।
નાભિમધ્યે ચ નાસાગ્રે પદાઙ્ગુષ્ઠે ચ યત્નતઃ ॥ ૪૩॥

ધારયેન્મનસા પ્રાણં સન્ધ્યાકાલેષુ વા સદા ।
સર્વરોગવિનિર્મુક્તો ભવેદ્યોગી ગતક્લમઃ ॥ ૪૪॥

નાસાગ્રે વાયુવિજયં ભવતિ । નાભિમધ્યે સર્વરોગવિનાશઃ ।
પાદાઙ્ગુષ્ઠદારણાચ્છરીરલઘુતા ભવતિ ।
રસનાદ્વાયુમાકૃષ્ય યઃ પિબેત્સતતતં નરઃ ।
શ્રમદાહૌ તુ ન સ્યાતાં નશ્યન્તિ વ્યાધયસ્તથા ॥ ૪૫॥

સન્ધ્યયોર્બ્રાહ્મણઃ કાલે વાયુમાકૃષ્ય યઃ પિબેત્ ।
ત્રિમાસાત્તસ્ય કલ્યાણી જાયતે વાક્ સરસ્વતી ॥ ૪૬॥

એવં ષણ્માસાભ્યાસાત્સર્વરોગનિવૃત્તિઃ ।
જિહ્વયા વાયુમાનીય જિહ્વામૂલે નિરોધયેત્ ।
યઃ પિબેદમૃતં વિદ્વાન્સકલં ભદ્રમશ્નુતે ॥ ૪૭॥

આત્મન્યાત્માનમિડયા ધારયિત્વા ભ્રુવોન્તરે ।
વિભેદ્ય ત્રિદશાહારં વ્યાધિસ્થોઽપિ વિમુચ્યતે ॥ ૪૮॥

નાડીભ્યાં વાયુમારોપ્ય નાભૌ તુન્દસ્ય પાર્શ્વયોઃ ।
ઘટિકૈકાં વહેદ્યસ્તુ વ્યાધિભિઃ સ વિમુચ્યતે ॥ ૪૯॥

માસમેકં ત્રિસન્ધ્યં તુ જિહ્વયારોપ્ય મારુતમ્ ।
વિભેદ્ય ત્રિદશાહારં ધારયેત્તુન્દમધ્યમે ॥ ૫૦॥

જ્વરાઃ સર્વેઽપિ નશ્યન્તિ વિષાણિ વિવિધાનિ ચ ।
મુહૂર્તમપિ યો નિત્યં નાસાગ્રે મનસા સહ ॥ ૫૧॥

સર્વં તરતિ પાપ્માનં તસ્ય જન્મ શતાર્જિતમ્ ।
તારસંયમાત્સકલવિષયજ્ઞાનં ભવતિ ।
નાસાગ્રે ચિત્તસંયમાદિન્દ્રલોકજ્ઞાનમ્ ।
તદધશ્ચિત્તસંયમાદગ્નિલોકજ્ઞાનમ્ ।
ચક્ષુષિ ચિત્તસંયમાત્સર્વલોકજ્ઞાનમ્ ।
શ્રોત્રે ચિત્તસ્ય સંયમાદ્યમલોકજ્ઞાનમ્ ।
તત્પાર્શ્વે સંયમાન્નિરૃતિલોકજ્ઞાનમ્ ।
પૃષ્ઠભાગે સંયમાદ્વરુણલોકજ્ઞાનમ્ ।

વામકર્ણે સંયમાદ્વાયુલોકજ્ઞાનમ્ ।
કણ્ઠે સંયમાત્સોમલોકજ્ઞાનમ્ ।
વામચક્ષુષિ સંયમાચ્છિવલોકજ્ઞાનમ્ ।
મૂર્ધ્નિ સંયમાદ્બ્રહ્મલોકજ્ઞાનમ્ ।
પાદાદોભાગે સંયમાદતલલોકજ્ઞાનમ્ ।
પાદે સંયમાદ્વિતલલોકજ્ઞાનમ્ ।
પાદસન્ધૌ સંયમાન્નિતલલોકજ્ઞાનમ્ ।
જઙ્ઘે સંયમાત્સુતલલોકજ્ઞાનમ્ ।
જાનૌ સંયમાન્મહાતલલોકજ્ઞાનમ્ ।
ઊરૌ ચિત્તસંયમાદ્રસાતલલોકજ્ઞાનમ્ ।
કટૌ ચિત્તસંયમાત્તલાતલલોકજ્ઞાનમ્ ।
નાભૌ ચિત્તસંયમાદ્ભૂલોકજ્ઞાનમ્ ।
કુક્ષૌ સંયમાદ્ભુવર્લોકજ્ઞાનમ્ ।
હૃદિ ચિત્તસ્ય સંયમાત્સ્વર્લોકજ્ઞાનમ્ ।
હૃદયોર્ધ્વભાગે ચિત્તસંયમાન્મહર્લોકજ્ઞાનમ્ ।
કણ્ઠે ચિત્તસંયમાજ્જનોલોકજ્ઞાનમ્ ।
ભ્રૂમધ્યે ચિત્તસંયમાત્તપોલોકજ્ઞાનમ્ ।
મૂર્ધ્નિ ચિત્તસંયમાત્સત્યલોકજ્ઞાનમ્ ।
ધર્માધર્મસંયમાદતીતાનાગતજ્ઞાનમ્ ।
તત્તજ્જન્તુધ્વનૌ ચિત્તસંયમાત્સર્વજન્તુરુતજ્ઞાનમ્ ।
સંચિતકર્મણિ ચિત્તસંયમાત્પૂર્વજાતિજ્ઞાનમ્ ।
પરચિત્તે ચિત્તસંયમાત્પરચિત્તજ્ઞાનમ્ ।
કાયરૂપે ચિત્તસંયમાદન્યાદૃશ્યરૂપમ્ ।
બલે ચિત્તસંયમાદ્ધનુમદાદિબલમ્ ।
સૂર્યે ચિત્તસંયમાદ્ભુવનજ્ઞાનમ્ ।
ચન્દ્રે ચિત્તસંયમાત્તારાવ્યૂહજ્ઞાનમ્ ।
ધ્રુવે તદ્ગતિદર્શનમ્ । સ્વાર્થસંયમાત્પુરુષજ્ઞાનમ્ ।
નાભિચક્રે કાયવ્યૂહજ્ઞાનમ્ । કણ્ઠકૂપે ક્ષુત્પિપાસા નિવૃત્તિઃ ।
કૂર્મનાડ્યાં સ્થૈર્યમ્ । તારે સિદ્ધદર્શનમ્ ।
કાયાકાશસંયમાદાકાશગમનમ્ ।
તત્તત્સ્થાને સંયમાત્તત્તત્સિદ્ધયો ભવન્તિ ॥ ૭॥

અથ પ્રત્યાહારઃ । સ પઞ્ચવિધઃ વિષયેષુ વિચરતામિન્દ્રિયાણાં બલાદાહરણં પ્રત્યાહરઃ । યદ્યત્પશ્યતિ તત્સર્વમામેતિ પ્રત્યાહારઃ । નિત્યવિહિતકર્મફલત્યાગઃ પ્રત્યાહારઃ । સર્વવિષયપરાઙ્મુખત્વં પ્રત્યાહારઃ । અષ્ટાદશસુ મર્મસ્થાનેષુ ક્રમાદ્ધારણં પ્રત્યાહારઃ । પાદાઙ્ગુષ્ઠગુલ્ફજઙ્ઘાજાનૂરુપાયુમેઢ્રનાભિહૃદયકણ્ઠકૂપતાલુનાસાક્ષિભ્રૂમધ્યલલાટમૂર્ધ્નિ સ્થાનાનિ । તેષુ ક્રમાદારોહાવરોહક્રમેણ પ્રત્યાહરેત્ ॥ ૮॥

અથ ધારણા । સા ત્રિવિધા । આત્મનિ મનોધારણં દહરાકાશે બાહ્યાકાશધારણં પૃથિવ્યપ્તેજોવાય્વાકાશેષુ પઞ્ચમૂર્તિધારણં ચેતિ ॥ ૯॥

અથ ધ્યાનમ્ । તદ્દ્વિવિધં સગુણં નિર્ગુણં ચેતિ ।
સગુણં મૂર્તિધ્યાનમ્ । નિર્ગુણમાત્મયાથાત્મ્યમ્ ॥ ૧૦॥

અથ સમાધિઃ । જીવાત્મપરમાત્મૈક્યાવસ્થાત્રિપુટીરહિતા
પરમાનન્દસ્વરૂપા શુદ્ધચૈતન્યાત્મિકા ભવતિ ॥ ૧૧॥

ઇતિ પ્રથમોઽધ્યાયઃ ॥ ૧॥

૨

અથ હ શાણ્ડિલ્યો હ વૈ બ્રહ્મઋષિશ્ચતુર્ષુ વેદેષુ
બ્રહ્મવિદ્યામલભમાનઃ કિં નામેત્યથર્વાણં
ભગવન્તમુપસન્નઃ પપ્રચ્છાધીહિ ભગવન્ બ્રહ્મવિદ્યાં
યેન શ્રેયોઽવાપ્સ્યામીતિ । સ હોવાચાથર્વા શાણ્ડિલ્ય સત્યં
વિજ્ઞાનમનન્તં બ્રહ્મ યસ્મિન્નિદમોતં ચ પ્રોતં ચ ।
યસ્મિન્નિદં સં ચ વિચૈતિ સર્વં યસ્મિન્વિજ્ઞાતે સર્વમિદં
વિજ્ઞાતં ભવતિ । તદપાણિપાદમચક્ષુઃશ્રોત્રમજિહ્વમશરીરમગ્રાહ્યમનિર્દેશ્યમ્ । યતો વાચો નિવર્તન્તે । અપ્રાપ્ય મનસા
સહ । યત્કેવલં જ્ઞાનગમ્યમ્ । પ્રજ્ઞા ચ યસ્માત્પ્રસૃતા
પુરાણી । યદેકમદ્વિતીયમ્ । આકાશવત્સર્વગતં સુસૂક્ષ્મં
નિરઞ્જનં નિષ્ક્રિયં સન્માત્રં ચિદાનન્દૈકરસં શિવં
પ્રશાન્તમમૃતં તત્પરં ચ બ્રહ્મ । તત્ત્વમસિ । તજ્જ્ઞાનેન હિ
વિજાનીહિ ય એકો દેવ આત્મશક્તિપ્રધાનઃ સર્વજ્ઞઃ સર્વેશ્વરઃ
સર્વભૂતાન્તરાત્મા સર્વભૂતાધિવાસઃ સર્વભૂતનિગૂઢો
ભૂતયોનિર્યોગૈકગમ્યઃ । યશ્ચ વિશ્વં સૃજતિ વિશ્વં બિભર્તિ
વિશ્વં ભુઙ્ક્તે સ આત્મા । આત્મનિ તં તં લોકં વિજાનીહિ । મા
શોચીરાત્મવિજ્ઞાની શોકસ્યાન્તં ગમિષ્યતિ ॥

ઇતિ દ્વિતીયોઽધ્યાયઃ ॥ ૨॥

૩

અથૈનં શાણ્ડિલ્યોઽથર્વાણં પપ્રચ્છ યદેકમક્ષરં
નિષ્ક્રિયં શિવં સન્માત્રં પરંબ્રહ્મ । તસ્માત્કથમિદં
વિશ્વં જાયતે કથં સ્થીયતે કથમસ્મિંલ્લીયતે । તન્મે સંશયં
છેત્તુમર્હસીતિ । સ હોવાચાથર્વા સત્યં શાણ્ડિલ્ય પરંબ્રહ્મ
નિષ્ક્રિયમક્ષરમિતિ । અથાપ્યસ્યારૂપસ્ય બ્રહ્મણસ્ત્રીણિ
રૂપાણિ ભવન્તિ સકલં નિષ્કલં સકલનિષ્કલં ચેતિ ।
યત્સત્યં વિજ્ઞાનમાનન્દં નિષ્ક્રિયં નિરઞ્જનં સર્વગતં
સુસૂક્ષ્મં સર્વતોમુખમનિર્દેશ્યમમૃતમસ્તિ તદિદં નિષ્કલં
રૂપમ્ । અથાસ્ય યા સહજાસ્ત્યવિદ્યા મૂલપ્રકૃતિર્માયા
લોહિતશુક્લકૃષ્ણા । તયા સહાયવાન્ દેવઃ કૃષ્ણપિઙ્ગલો
મમેશ્વર ઈષ્ટે । તદિદમસ્ય સકલનિષ્કલં રૂપમ્ ॥ અથૈષ
જ્ઞાનમયેન તપસા ચીયમાનોઽકામયત બહુ સ્યાં પ્રજાયેયેતિ ।
અથૈતસ્માત્તપ્યમાનાત્સત્યકામાત્ત્રીણ્યક્ષરાણ્યજાયન્ત । તિસ્રો
વ્યાહૃતયસ્ત્રિપદા ગાયત્રી ત્રયો વેદાસ્ત્રયો દેવાસ્ત્રયો વર્ણાસ્ત્રયોઽગ્નયશ્ચ
જાયન્તે । યોઽસૌ દેવો ભગવાન્સર્વૈશ્વર્યસમ્પન્નઃ સર્વવ્યાપી
સર્વભૂતાનાં હૃદયે સંનિવિષ્ટો માયાવી માયયા ક્રીડતિ સ બ્રહ્મા
સ વિષ્ણુઃ સ રુદ્રઃ સ ઇન્દ્રઃ સ સર્વે દેવાઃ સર્વાણિ ભૂતાનિ સ એવ
પુરસ્તાત્સ એવ પશ્ચાત્સ એવોત્તરતઃ સ એવ દક્ષિણતઃ સ એવાધસ્તાત્સ
એવોપરિષ્ટાત્સ એવ સર્વમ્ । અથાસ્ય દેવસ્યાત્મશક્તેરાત્મક્રીડસ્ય
ભક્તાનુકંપિનો દત્તાત્રેયરૂપા સુરૂપા તનૂરવાસા ઇન્દીવરદલપ્રખ્યા
ચતુર્બાહુરઘોરાપાપકશિની । તદિદમસ્ય સકલં રૂપમ્ ॥ ૧॥

અથ હૈનમથર્વાણં શાણ્ડિલ્યઃ પપ્રચ્છ ભગવન્સન્માત્રં
ચિદાનન્દૈકરસં કસ્માદુચ્યતે પરં બ્રહ્મેતિ । સ હોવાચાથર્વા
યસ્માચ્ચ બૃહતિ બૃંહયતિ ચ સર્વં તસ્માદુચ્યતે પરંબ્રહ્મેતિ ।
અથ કસ્માદુચ્યતે આત્મેતિ । યસ્માત્સર્વમાપ્નોતિ સર્વમાદત્તે સર્વમત્તિ
ચ તસ્માદુચ્યતે આત્મેતિ । અથ કસ્માદુચ્યતે મહેશ્વર ઇતિ । યસ્માન્મહત
ઈશઃ શબ્દધ્વન્યા ચાત્મશક્ત્યા ચ મહત ઈશતે તસ્માદુચ્યતે

મહેશ્વર ઇતિ । અથ કસ્માદુચ્યતે દત્તાત્રેય ઇતિ । યસ્માત્સુદુશ્ચરં
તપસ્તપ્યમાનાયાત્રયે પુત્રકામાયાતિતરાં તુષ્ટેન ભગવતા
જ્યોતિર્મયેનાત્મૈવ દત્તો યસ્માચ્ચાનસૂયાયામત્રેસ્તનયોઽભવત્તસ્માદુચ્યતે દત્તાત્રેય ઇતિ । અથ યોઽસ્ય નિરુક્તાનિ
વેદ સ સર્વં વેદ ।
અથ યો હ વૈ વિદ્યયૈનં પરમુપાસ્તે સોઽહમિતિ સ બ્રહ્મવિદ્ભવતિ ॥

અત્રૈતે શ્લોકા ભવન્તિ ॥

દત્તાત્રેયં શિવં શાન્તમિન્દ્રનીલનિભં પ્રભુમ્ ।
આત્મમાયારતં દેવમવધૂતં દિગમ્બરમ્ ॥ ૧॥

ભસ્મોદ્ધૂલિતસર્વાઙ્ગં જટાજૂટધરં વિભુમ્ ।
ચતુર્બાહુમુદારાઙ્ગં પ્રફ઼ુલ્લકમલેક્ષણમ્ ॥ ૨॥

જ્ઞાનયોગનિધિં વિશ્વગુરું યોગિજનપ્રિયમ્ ।
ભક્તાનુકંપિનં સર્વસાક્ષિણં સિદ્ધસેવિતમ્ ॥ ૩॥

એવં યઃ સતતં ધ્યાયેદ્દેવદેવં સનાતનમ્ ।
સ મુક્તઃ સર્વપાપેભ્યો નિઃશ્રેયસમવાપ્નુયાત્ ॥ ૪॥

ઇત્યોં સત્યમિત્યુપનિષત્ ॥

ઇતિ તૃતીયોઽધ્યાયઃ ॥ ૩॥

ૐ ભદ્રં કર્ણેભિઃ શ્રુણુયામ દેવા ભદ્રં પશ્યેમાક્ષભિર્યજત્રાઃ ।
સ્થિરૈરઙ્ગૈસ્તુષ્ટુવાँ સસ્તનૂભિર્વ્યશેમ દેવહિતં યદાયુઃ ।
સ્વસ્તિ ન ઇન્દ્રો વૃદ્ધશ્રવાઃ । સ્વસ્તિ નઃ પૂષા વિશ્વવેદાઃ ।
સ્વસ્તિ નસ્તાર્ક્ષ્યો અરિષ્ટનેમિઃ સ્વસ્તિ નો બૃહસ્પતિર્દધાતુ ॥

ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ॥

ઇતિ શાણ્ડિલ્યોપનિષત્સમાપ્તા ॥

Encoded by Sunder Hattangadi

Shandilya Upanishad

pdf was typeset on April 1, 2025

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*