Yogatatva Upanishad

યોગતત્ત્વોપનિષત્

Document Information

Text title : Yogatattva Upanishad

File name : yogatatva.itx

Category : upanishhat, upanishad

Location : doc_upanishhat

Author : Vedic tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 41/108; Krishna Yajurveda, Yog upanishad

Latest update : Feb. 18, 2000

Send corrections to : Sanskrit@cheerful.com

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**.

August 20, 2021

sanskritdocuments.org

યોગતત્ત્વોપનિષત્

યોગૈશ્વર્યં ચ કૈવલ્યં જાયતે યત્પ્રસાદતઃ ।
તદ્વૈષ્ણવં યોગતત્ત્વં રામચન્દ્રપદં ભજે ॥

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

યોગતત્ત્વં પ્રવક્ષ્યામિ યોગિનાં હિતકામ્યયા ।
યચ્છ્રુત્વા ચ પઠિત્વા ચ સર્વપાપૈઃ પ્રમુચ્યતે ॥ ૧॥

વિષ્ણુર્નામ મહાયોગી મહાભૂતો મહાતપાઃ ।
તત્ત્વમાર્ગે યથા દીપો દૃશ્યતે પુરુષોત્તમઃ ॥ ૨॥

તમારાધ્ય જગન્નાથં પ્રણિપત્ય પિતામહઃ ।
પપ્રચ્છ યોગતત્ત્વં મે બ્રૂહિ ચાષ્ટાઙ્ગસંયુતમ્ ॥ ૩॥

તમુવાચ હૃષીકેશો વક્ષ્યામિ શ◌ૃણુ તત્ત્વતઃ ।
સર્વે જીવાઃ સુખૈર્દુઃખૈર્માયાજાલેન વેષ્ટિતાઃ ॥ ૪॥

તેષાં મુક્તિકરં માર્ગં માયાજાલનિકૃન્તનમ્ ।
જન્મમૃત્યુજરાવ્યાધિનાશનં મૃત્યુતારકમ્ ॥ ૫॥

નાનામાર્ગૈસ્તુ દુષ્પ્રાપં કૈવલ્યં પરમં પદમ્ ।
પતિતાઃ શાસ્ત્રજાલેષુ પ્રજ્ઞયા તેન મોહિતાઃ ॥ ૬॥

અનિર્વાચ્યં પદં વક્તું ન શક્યં તૈઃ સુરૈરપિ ।
સ્વાત્મપ્રકાશરૂપં તત્કિં શાસ્ત્રેણ પ્રકાશતે ॥ ૭॥

નિષ્કલં નિર્મલં શાન્તં સર્વાતીતં નિરામયમ્ ।
તદેવ જીવરૂપેણ પુણ્યપાપફલૈર્વૃતમ્ ॥ ૮॥

પરમાત્મપદં નિત્યં તત્કથં જીવતાં ગતમ્ ।

સર્વભાવપદાતીતં જ્ઞાનરૂપં નિરઞ્જનમ્ ॥ ૯॥

વારિવત્સ્ફુરિતં તસ્મિંસ્તત્રાહંકૃતિરુત્થિતા ।
પઞ્ચાત્મકમભૂત્પિણ્ડં ધાતુબદ્ધં ગુણાત્મકમ્ ॥ ૧૦॥

સુખદુઃખૈઃ સમાયુક્તં જીવભાવનયા કુરુ ।
તેન જીવાભિધા પ્રોક્તા વિશુદ્ધૈઃ પરમાત્મનિ ॥ ૧૧॥

કામક્રોધભયં ચાપિ મોહલોભમદો રજઃ ।
જન્મમૃત્યુશ્ચ કાર્પણ્યં શોકસ્તન્દ્રા ક્ષુધા તૃષા ॥ ૧૨॥

તૃષ્ણા લજ્જા ભયં દુહ્ખં વિષાદો હર્ષ એવ ચ ।
એભિર્દોષૈર્વિનિર્મુક્તઃ સ જીવઃ કેવલો મતઃ ॥ ૧૩॥

તસ્માદ્દોષવિનાશાર્થમુપાયં કથયામિ તે ।
યોગહીનં કથં જ્ઞાનં મોક્ષદં ભવતિ ધ્રુવમ્ ॥ ૧૪॥

યોગો હિ જ્ઞાનહીનસ્તુ ન ક્ષમો મોક્ષકર્મણિ ।
તસ્માજ્જ્ઞાનં ચ યોગં ચ મુમુક્ષુર્દૃઢમભ્યસેત્ ॥ ૧૫॥

અજ્ઞાનાદેવ સંસારો જ્ઞાનાદેવ વિમુચ્યતે ।
જ્ઞાનસ્વરૂપમેવાદૌ જ્ઞાનં જ્ઞેયૈકસાધનમ્ ॥ ૧૬॥

જ્ઞાતં યેન નિજં રૂપં કૈવલ્યં પરમં પદમ્ ।
નિષ્કલં નિર્મલં સાક્ષાત્સચ્ચિદાનન્દરૂપકમ્ ॥ ૧૭॥

ઉત્પત્તિસ્થિતિસંહારસ્ફૂર્તિજ્ઞાનવિવર્જિતમ્ ।
એતજ્જ્ઞાનમિતિ પ્રોક્તમથ યોગં બ્રવીમિ તે ॥ ૧૮॥

યોગો હિ બહુધા બ્રહ્મન્ભિદ્યતે વ્યવહારતઃ ।
મન્ત્રયોગો લયશ્ચૈવ હઠોऽસૌ રાજયોગતઃ ॥ ૧૯॥

આરમ્ભશ્ચ ઘટશ્ચૈવ તથા પરિચયઃ સ્મૃતઃ ।
નિષ્પત્તિશ્ચેત્યવસ્થા ચ સર્વત્ર પરિકીર્તિતા ॥ ૨૦॥

એતેષાં લક્ષણં બ્રહ્મન્વક્ષ્યે શ ૃણુ સમાસતઃ ।
માતૃકાદિયુતં મન્ત્રં દ્વાદશાબ્દં તુ યો જપેત્ ॥ ૨૧॥

ક્રમેણ લભતે જ્ઞાનમણિમાદિગુણાન્વિતમ્ ।
અલ્પબુદ્ધિરિમં યોગં સેવતે સાધકાધમઃ ॥ ૨૨॥

લયયોગશ્ચિત્તલયઃ કોટિશઃ પરિકીર્તિતઃ ।
ગચ્છંસ્તિષ્ઠન્સ્વપન્ભુઞ્જન્ધ્યાયેન્નિષ્કલમીશ્વરમ્ ॥ ૨૩॥

સ એવ લયયોગઃ સ્યાદ્ધઠયોગમતઃ શ‍ૃણુ ।
યમશ્ચ નિયમશ્ચૈવ આસનં પ્રાણસંયમઃ ॥ ૨૪॥

પ્રત્યાહારો ધારણા ચ ધ્યાનં ભ્રૂમધ્યમે હરિમ્ ।
સમાધિઃ સમતાવસ્થા સાષ્ટાઙ્ગો યોગ ઉચ્યતે ॥ ૨૫॥

મહામુદ્રા મહાબન્ધો મહાવેધશ્ચ ખેચરી ।
જાલન્ધરોડ્ડિયાણશ્ચ મૂલબન્ધૈસ્તથૈવ ચ ॥ ૨૬॥

દીર્ઘપ્રણવસન્ધાનં સિદ્ધાન્તશ્રવણં પરમ્ ।
વજ્રોલી ચામરોલી ચ સહજોલી ત્રિધા મતા ॥ ૨૭॥

એતેષાં લક્ષણં બ્રહ્મન્પ્રત્યેકં શ‍ૃણુ તત્ત્વતઃ ।
લઘ્વાહારો યમેષ્વેકો મુખ્યા ભવતિ નેતરઃ ॥ ૨૮॥

અહિંસા નિયમેષ્વેકા મુખ્યા વૈ ચતુરાનન ।
સિદ્ધં પદ્મં તથા સિંહં ભદ્રં ચેતિ ચતુષ્ટયમ્ ॥ ૨૯॥

પ્રથમાભ્યાસકાલે તુ વિઘ્નાઃ સ્યુશ્ચતુરાનન ।
આલસ્યં કત્થનં ધૂર્તગોષ્ઠી મન્ત્રાદિસાધનમ્ ॥ ૩૦॥

ધાતુસ્ત્રીલૌલ્યકાદીનિ મૃગતૃષ્ણામયાનિ વૈ ।
જ્ઞાત્વા સુધીસ્ત્યજેત્સર્વાન્વિઘ્નાન્પુણ્યપ્રભાવતઃ ॥ ૩૧॥

પ્રાણાયામં તતઃ કુર્યાત્પદ્માસનગતઃ સ્વયમ્ ।
સુશોભનં મઠં કુર્યાત્સૂક્ષ્મદ્વારં તુ નિર્વ્રણમ્ ॥ ૩૨॥

સુષ્ઠુ લિપ્તં ગોમયેન સુધયા વા પ્રયત્નતઃ ।
મત્કુણૈર્મશકૈર્લૂતૈર્વર્જિતં ચ પ્રયત્નતઃ ॥ ૩૩॥

દિને દિને ચ સંમૃષ્ટં સંમાર્જન્યા વિશેષતઃ ।
વાસિતં ચ સુગન્ધેન ધૂપિતં ગુગ્ગુલાદિભિઃ ॥ ૩૪॥

નાત્યુચ્છ્રિતં નાતિનીચં ચૈલાજિનકુશોત્તરમ્ ।
તત્રોપવિશ્ય મેધાવી પદ્માસનસમન્વિતઃ ॥ ૩૫॥

ઋજુકાયઃ પ્રાઞ્જલિશ્ચ પ્રણમેદિષ્ટદેવતામ્ ।
તતો દક્ષિણહસ્તસ્ય અઙ્ગુષ્ઠેનૈવ પિઙ્ગલામ્ ॥ ૩૬॥

નિરુધ્ય પૂરયેદ્વાયુમિડયા તુ શનૈઃ શનૈઃ ।
યથાશક્ત્યવિરોધેન તતઃ કુર્યાચ્ચ કુમ્ભકમ્ ॥ ૩૭॥

પુનસ્ત્યજેત્પિઙ્ગલયા શનૈરેવ ન વેગતઃ ।
પુનઃ પિઙ્ગલયાપૂર્ય પૂરયેદુદરં શનૈઃ ॥ ૩૮॥

ધારયિત્વા યથાશક્તિ રેચયેદિડયા શનૈઃ ।
યયા ત્યજેત્તયાપૂર્ય ધારયેદવિરોધતઃ ॥ ૩૯॥

જાનુ પ્રદક્ષિણીકૃત્ય ન દ્રુતં ન વિલમ્બિતમ્ ।
અઙ્ગુલિસ્ફોટનં કુર્યાત્સા માત્રા પરિગીયતે ॥ ૪૦॥

ઇડયા વાયુમારોપ્ય શનૈઃ ષોડશમાત્રયા ।
કુમ્ભયેત્પૂરિતં પશ્ચાચ્ચતુઃષષ્ટ્યા તુ માત્રયા ॥ ૪૧॥

રેચયેત્પિઙ્ગલાનાડ્યા દ્વાત્રિંશન્માત્રયા પુનઃ ।
પુનઃ પિઙ્ગલયાપૂર્ય પૂર્વવત્સુસમાહિતઃ ॥ ૪૨॥

પ્રાતર્મધ્યન્દિને સાયમર્ધરાત્રે ચ કુમ્ભકાન્ ।
શનૈરશીતિપર્યન્તં ચતુર્વારં સમભ્યસેત્ ॥ ૪૩॥

એવં માસત્રયાભ્યાસાન્નાડીશુદ્ધિસ્તતો ભવેત્ ।
યદા તુ નાડીશુદ્ધિઃ સ્યાત્તદા ચિહ્નાનિ બાહ્યતઃ ॥ ૪૪॥

જાયન્તે યોગિનો દેહે તાનિ વક્ષ્યામ્યશેષતઃ ।
શરીરલઘુતા દીપ્તિર્જાઠરાગ્નિવિવર્ધનમ્ ॥ ૪૫॥

કૃશત્વં ચ શરીરસ્ય તદા જાયેત નિશ્ચિતમ્ ।
યોગાવિઘ્નકરાહારં વર્જયેદ્યોગવિત્તમઃ ॥ ૪૬॥

લવણં સર્ષપં ચામ્લમુષ્ણં રૂક્ષં ચ તીક્ષ્ણકમ્ ।
શાકજાતં રામઠાદિ વહ્નિસ્ત્રીપથસેવનમ્ ॥ ૪૭॥

પ્રાતઃસ્નાનોપવાસાદિકાયક્લેશાંશ્ચ વર્જયેત્ ।
અભ્યાસકાલે પ્રથમં શસ્તં ક્ષીરાજ્યભોજનમ્ ॥ ૪૮॥

ગોધૂમમુદ્ગશાલ્યન્નં યોગવૃદ્ધિકરં વિદુઃ ।
તતઃ પરં યથેષ્ટં તુ શક્તઃ સ્યાદ્વાયુધારણે ॥ ૪૯॥

યથેષ્ટવાયુધારણાદ્વાયોઃ સિદ્ધ્યેત્કેવલકુમ્ભકઃ ।

કેવલે કુમ્ભક સિદ્ધે રેચપૂરવિવર્જિતે ॥ ૫૦॥

ન તસ્ય દુર્લભં કિઞ્ચિત્ત્રિષુ લોકેષુ વિદ્યતે ।
પ્રસ્વેદો જાયતે પૂર્વં મર્દનં તેન કારયેત્ ॥ ૫૧॥

તતોઽપિ ધારણાદ્વાયોઃ ક્રમેણૈવ શનૈઃ શનૈઃ ।
કમ્પો ભવતિ દેહસ્ય આસનસ્થસ્ય દેહિનઃ ॥ ૫૨॥

તતોઽધિકતરાભ્યાસાદ્દાર્દુરી સ્વેન જાયતે ।
યથા ચ દર્દુરો ભાવ ઉત્પ્લુત્યોત્પ્લુત્ય ગચ્છતિ ॥ ૫૩॥

પદ્માસનસ્થિતો યોગી તથા ગચ્છતિ ભૂતલે ।
તતોઽધિકતરભ્યાસાદ્ભૂમિત્યાગશ્ચ જાયતે ॥ ૫૪॥

પદ્માસનસ્થ એવાસૌ ભૂમિમુત્સૃજ્ય વર્તતે ।
અતિમાનુષચેષ્ટાદિ તથા સામર્થ્યમુદ્ભવેત્ ॥ ૫૫॥

ન દર્શયેચ્ચ સામર્થ્યં દર્શનં વીર્યવત્તરમ્ ।
સ્વલ્પં વા બહુધા દુઃખં યોગી ન વ્યથતે તદા ॥ ૫૬॥

અલ્પમૂત્રપુરીષશ્ચ સ્વલ્પનિદ્રશ્ચ જાયતે ।
કીલવો દૃષિકા લાલા સ્વેદદુર્ગન્ધતાનને ॥ ૫૭॥

એતાનિ સર્વથા તસ્ય ન જાયન્તે તતઃ પરમ્ ।
તતોઽધિકતરાભ્યાસાદ્બલમુત્પદ્યતે બહુ ॥ ૫૮॥

યેન ભૂચર સિદ્ધિઃ સ્યાદ્ભૂચરાણાં જયે ક્ષમઃ ।
વ્યાઘ્રો વા શરભો વ્યાપિ ગજો ગવય એવ વા ॥ ૫૯॥

સિંહો વા યોગિના તેન મ્રિયન્તે હસ્તતાડિતાઃ ।
કન્દર્પસ્ય યથા રૂપં તથા સ્યાદપિ યોગિનઃ ॥ ૬૦॥

તદ્રૂપવશગા નાર્યઃ કાઙ્ક્ષન્તે તસ્ય સઙ્ગમમ્ ।
યદિ સઙ્ગં કરોત્યેષ તસ્ય બિન્દુક્ષયો ભવેત્ ॥ ૬૧॥

વર્જયિત્વા સ્ત્રિયાઃ સઙ્ગં કુર્યાદભ્યાસમાદરાત્ ।
યોગિનોઽઙ્ગે સુગન્ધશ્ચ જાયતે બિન્દુધારણાત્ ॥ ૬૨॥

તતો રહસ્યુપાવિષ્ટઃ પ્રણવં પ્લુતમાત્રયા ।
જપેત્પૂર્વાર્જિતાનાં તુ પાપાનાં નાશહેતવે ॥ ૬૩॥

સર્વવિઘ્નહરો મન્ત્રઃ પ્રણવઃ સર્વદોષહા ।
એવમભ્યાસયોગેન સિદ્ધિરારમ્ભસમ્ભવા ॥ ૬૪॥

તતો ભવેદ્ધઠાવસ્થા પવનાભ્યાસતત્પરા ।
પ્રાણોઽપાનો મનો બુદ્ધિર્જીવાત્મપરમાત્મનોઃ ॥ ૬૫॥

અન્યોન્યસ્યાવિરોધેન એકતા ઘટતે યદા ।
ઘટાવસ્થેતિ સા પ્રોક્તા તચ્ચિહ્નાનિ બ્રવીમ્યહમ્ ॥ ૬૬॥

પૂર્વં યઃ કથિતોઽભ્યાસશ્ચતુર્થાંશં પરિગ્રહેત્ ।
દિવા વા યદિ વા સાયં યામમાત્રં સમભ્યસેત્ ॥ ૬૭॥

એકવારં પ્રતિદિનં કુર્યાત્કેવલકુમ્ભકમ્ ।
ઇન્દ્રિયાણીન્દ્રિયાર્થેભ્યો યત્પ્રત્યાહરણં સ્ફુટમ્ ॥ ૬૮॥

યોગી કુમ્ભકમાસ્થાય પ્રત્યાહારઃ સ ઉચ્યતે ।
યદ્યત્પશ્યતિ ચક્ષુર્ભ્યાં તત્તદાત્મેતિ ભાવયેત્ ॥ ૬૯॥

યદ્યચ્છૃણોતિ કર્ણાભ્યાં તત્તદાત્મેતિ ભાવયેત્ ।
લભતે નાસયા યદ્યત્તત્તદાત્મેતિ ભાવયેત્ ॥ ૭૦॥

જિહ્વયા યદ્રસં હ્યત્તિ તત્તદાત્મેતિ ભાવયેત્ ।
ત્વચા યદ્યત્સ્પૃશેદ્યોગી તત્તદાત્મેતિ ભાવયેત્ ॥ ૭૧॥

એવં જ્ઞાનેન્દ્રિયાણાં તુ તત્તત્સૌખ્યં સુસાધયેત્ ।
યામમાત્રં પ્રતિદિનં યોગી યત્નાદતન્દ્રિતઃ ॥ ૭૨॥

યથા વા ચિત્તસામર્થ્યં જાયતે યોગિનો ધ્રુવમ્ ।
દૂરશ્રુતિર્દૂરદૃષ્ટિઃ ક્ષણાદ્દૂરગમસ્તથા ॥ ૭૩॥

વાક્સિદ્ધિઃ કામરૂપત્વમદૃશ્યકરણી તથા ।
મલમૂત્રપ્રલેપેન લોહાદેઃ સ્વર્ણતા ભવેત્ ॥ ૭૪॥

ખે ગતિસ્તસ્ય જાયેત સન્તતાભ્યાસયોગતઃ ।
સદા બુદ્ધિમતા ભાવ્યં યોગિના યોગસિદ્ધયે ॥ ૭૫॥

એતે વિઘ્ના મહાસિદ્ધેર્ન રમેત્તેષુ બુદ્ધિમાન્ ।
ન દર્શયેત્સ્વસામર્થ્યં યસ્યકસ્યાપિ યોગિરાટ્ ॥ ૭૬॥

યથા મૂઢો યથા મૂર્ખો યથા બધિર એવ વા ।
તથા વર્તેત લોકસ્ય સ્વસામર્થ્યસ્ય ગુપ્તયે ॥ ૭૭॥

શિષ્યાશ્ચ સ્વસ્વકાર્યેષુ પ્રાર્થયન્તિ ન સંશયઃ ।
તત્તત્કર્મકરવ્યગ્રઃ સ્વાભ્યાસેઽવિસ્મૃતો ભવેત્ ॥ ૭૮॥

અવિસ્મૃત્ય ગુરોર્વાક્યમભ્યસેત્તદહર્નિશમ્ ।
એવં ભવેદ્ઘઠાવસ્થા સન્તતાભ્યાસયોગતઃ ॥ ૭૯॥

અનભ્યાસવતશ્ચૈવ વૃથાગોષ્ઠ્યા ન સિદ્ધ્યતિ ।
તસ્માત્સર્વપ્રયત્નેન યોગમેવ સદાભ્યસેત્ ॥ ૮૦॥

તતઃ પરિચયાવસ્થા જાયતેઽભ્યાસયોગતઃ ।
વાયુઃ પરિચિતો યત્નાદગ્નિના સહ કુણ્ડલીમ્ ॥ ૮૧॥

ભાવયિત્વા સુષુમ્નાયાં પ્રવિશેદનિરોધતઃ ।
વાયુના સહ ચિત્તં ચ પ્રવિશેચ્ચ મહાપથમ્ ॥ ૮૨॥

યસ્ય ચિત્તં સ્વપવનં સુષુમ્નાં પ્રવિશેદિહ ।
ભૂમિરાપોઽનલો વાયુરાકાશશ્ચેતિ પઞ્ચકઃ ॥ ૮૩॥

યેષુ પઞ્ચસુ દેવાનાં ધારણા પઞ્ચધોદ્યતે ।
પાદાદિજાનુપર્યન્તં પૃથિવીસ્થાનમુચ્યતે ॥ ૮૪॥

પૃથિવી ચતુરસ્રં ચ પીતવર્ણં લવર્ણકમ્ ।
પાર્થિવે વાયુમારોપ્ય લકારેણ સમન્વિતમ્ ॥ ૮૫॥

ધ્યાયંશ્ચતુર્ભુજાકારં ચતુર્વક્ત્રં હિરણ્મયમ્ ।
ધારયેત્પઞ્ચઘટિકાઃ પૃથિવીજયમાપ્નુયાત્ ॥ ૮૬॥

પૃથિવીયોગતો મૃત્યુર્ન ભવેદસ્ય યોગિનઃ ।
આજાનોઃ પાયુપર્યન્તમપાં સ્થાનં પ્રકીર્તિતમ્ ॥ ૮૭॥

આપોઽર્ધચન્દ્રં શુક્લં ચ વંબીજં પરિકીર્તિતમ્ ।
વારુણે વાયુમારોપ્ય વકારેણ સમન્વિતમ્ ॥ ૮૮॥

સ્મરન્નારાયણં દેવં ચતુર્બાહું કિરીટિનમ્ ।
શુદ્ધસ્ફટિકસઙ્કાશં પીતવાસસમચ્યુતમ્ ॥ ૮૯॥

ધારયેત્પઞ્ચઘટિકાઃ સર્વપાપૈઃ પ્રમુચ્યતે ।
તતો જલાદ્ભયં નાસ્તિ જલે મૃત્યુર્ન વિદ્યતે ॥ ૯૦॥

આપાયોર્હૃદયાન્તં ચ વહ્નિસ્થાનં પ્રકીર્તિતમ્ ।

વહ્નિસ્ત્રિકોણં રક્તં ચ રેફાક્ષરસમુદ્ભવમ્ ॥ ૯૧॥

વહ્નૌ ચાનિલમારોપ્ય રેફાક્ષરસમુજ્જ્વલમ્ ।
ત્રિયક્ષં વરદં રુદ્રં તરુણાદિત્યસંનિભમ્ ॥ ૯૨॥

ભસ્મોદ્ધૂલિતસર્વાઙ્ગં સુપ્રસન્નમનુસ્મરન્ ।
ધારયેત્પઞ્ચઘટિકા વહ્નિનાસૌ ન દાહ્યતે ॥ ૯૩॥

ન દહ્યતે શરીરં ચ પ્રવિષ્ટસ્યાગ્નિમણ્ડલે ।
આહૃદયાદ્ભ્રુવોર્મધ્યં વાયુસ્થાનં પ્રકીર્તિતમ્ ॥ ૯૪॥

વાયુઃ ષટ્કોણકં કૃષ્ણં યકારાક્ષરભાસુરમ્ ।
મારુતં મરુતાં સ્થાને યકારાક્ષરભાસુરમ્ ॥ ૯૫॥

ધારયેત્તત્ર સર્વજ્ઞમીશ્વરં વિશ્વતોમુખમ્ ।
ધારયેત્પઞ્ચઘટિકા વાયુવદ્વ્યોમગો ભવેત્ ॥ ૯૬॥

મરણં ન તુ વાયોશ્ચ ભયં ભવતિ યોગિનઃ ।
આભ્રૂમધ્યાત્તુ મૂર્ધાન્તમાકાશસ્થાનમુચ્યતે ॥ ૯૭॥

વ્યોમ વૃત્તં ચ ધૂમ્રં ચ હકારાક્ષરભાસુરમ્ ।
આકાશે વાયુમારોપ્ય હકારોપરિ શઙ્કરમ્ ॥ ૯૮॥

બિન્દુરૂપં મહાદેવં વ્યોમાકારં સદાશિવમ્ ।
શુદ્ધસ્ફટિકસઙ્કાશં ધૃતબાલેન્દુમૌલિનમ્ ॥ ૯૯॥

પઞ્ચવક્ત્રયુતં સૌમ્યં દશબાહું ત્રિલોચનમ્ ।
સર્વાયુધૈર્ધૃતાકારં સર્વભૂષણભૂષિતમ્ ॥ ૧૦૦॥

ઉમાર્ધદેહં વરદં સર્વકારણકારણમ્ ।
આકાશધારણાત્તસ્ય ખેચરત્વં ભવેદ્ધ્રુવમ્ ॥ ૧૦૧॥

યત્રકુત્ર સ્થિતો વાપિ સુખમત્યન્તમશ્નુતે ।
એવં ચ ધારણાઃ પઞ્ચ કુર્યાદ્યોગી વિચક્ષણઃ ॥ ૧૦૨॥

તતો દૃઢશરીરઃ સ્યાન્મૃત્યુસ્તસ્ય ન વિદ્યતે ।
બ્રહ્મણઃ પ્રલયેનાપિ ન સીદતિ મહામતિઃ ॥ ૧૦૩॥

સમભ્યસેત્તથા ધ્યાનં ઘટિકાષષ્ટિમેવ ચ ।
વાયું નિરુધ્ય ચાકાશે દેવતામિષ્ટદામિતિ ॥ ૧૦૪॥

સગુણં ધ્યાનમેતત્સ્યાદણિમાદિગુણપ્રદમ્ ।
નિર્ગુણધ્યાનયુક્તસ્ય સમાધિશ્ચ તતો ભવેત્ ॥ ૧૦૫॥

દિનદ્વાદશકેનૈવ સમાધિં સમવાપ્નુયાત્ ।
વાયું નિરુધ્ય મેધાવી જીવન્મુક્તો ભવત્યયમ્ ॥ ૧૦૬॥

સમાધિઃ સમતાવસ્થા જીવાત્મપરમાત્મનોઃ ।
યદિ સ્વદેહમુત્સ્રષ્ટુમિચ્છા ચેદુત્સૃજેત્સ્વયમ્ ॥ ૧૦૭॥

પરબ્રહ્મણિ લીયેત ન તસ્યોત્ક્રાન્તિરિષ્યતે ।
અથ નો ચેત્સમુત્સ્રષ્ટું સ્વશરીરં પ્રિયં યદિ ॥ ૧૦૮॥

સર્વલોકેષુ વિહરન્નણિમાદિગુણાન્વિતઃ ।
કદાચિત્સ્વેચ્છયા દેવો ભૂત્વા સ્વર્ગે મહીયતે ॥ ૧૦૯॥

મનુષ્યો વાપિ યક્ષો વા સ્વેચ્છયાપીક્ષણાદ્ભવેત્ ।
સિંહો વ્યાઘ્રો ગજો વાશ્વઃ સ્વેચ્છયા બહુતામિયાત્ ॥ ૧૧૦॥

યથેષ્ટમેવ વર્તેત યદ્વા યોગી મહેશ્વરઃ ।
અભ્યાસભેદતો ભેદઃ ફલં તુ સમમેવ હિ ॥ ૧૧૧॥

પાર્ષ્ણિં વામસ્ય પાદસ્ય યોનિસ્થાને નિયોજયેત્ ।
પ્રસાર્ય દક્ષિણં પાદં હસ્તાભ્યાં ધારયેદ્દૃઢમ્ ॥ ૧૧૨॥

ચુબુકં હૃદિ વિન્યસ્ય પૂરયેદ્વાયુના પુનઃ ।
કુમ્ભકેન યથાશક્તિ ધારયિત્વા તુ રેચયેત્ ॥ ૧૧૩॥

વામાઙ્ગેન સમભ્યસ્ય દક્ષાઙ્ગેન તતોઽભ્યસેત્ ।
પ્રસારિતસ્તુ યઃ પાદસ્તમૂરૂપરિ નામયેત્ ॥ ૧૧૪॥

અયમેવ મહાબન્ધ ઉભયત્રૈવમભ્યસેત્ ।
મહાબન્ધસ્થિતો યોગી કૃત્વા પૂરકમેકધીઃ ॥ ૧૧૫॥

વાયુના ગતિમાવૃત્ય નિભૃતં કર્ણમુદ્રયા ।
પુટદ્વયં સમાક્રમ્ય વાયુઃ સ્ફુરતિ સત્વરમ્ ॥ ૧૧૬॥

અયમેવ મહાવેધઃ સિદ્ધૈરભ્યસ્યતેઽનિશમ્ ।
અન્તઃ કપાલકુહરે જિહ્વાં વ્યાવૃત્ય ધારયેત્ ॥ ૧૧૭॥

ભ્રૂમધ્યદૃષ્ટિરપ્યેષા મુદ્રા ભવતિ ખેચરી ।
કણ્ઠમાકુઞ્ચ્ય હૃદયે સ્થાપયેદ્દૃઢયા ધિયા ॥ ૧૧૮॥

બન્ધો જાલન્ધરાખ્યોઽયં મૃત્યુમાતઙ્ગકેસરી ।
બન્ધો યેન સુષુમ્નાયાં પ્રાણસ્તૂડ્ડીયતે યતઃ ॥ ૧૧૯॥

ઉડ્યાનાખ્યો હિ બન્ધોઽયં યોગિભિઃ સમુદાહૃતઃ ।
પાર્ષ્ણિભાગેન સમ્પીડ્ય યોનિમાકુઞ્ચયેદ્દૃઢમ્ ॥ ૧૨૦॥

અપાનમૂર્ધ્વમુત્થાપ્ય યોનિબન્ધોઽયમુચ્યતે ।
પ્રાણાપાનૌ નાદબિન્દૂ મૂલબન્ધેન ચૈકતામ્ ॥ ૧૨૧॥

ગત્વા યોગસ્ય સંસિદ્ધિં યચ્છતો નાત્ર સંશયઃ ।
કરણી વિપરીતાખ્યા સર્વવ્યાધિવિનાશિની ॥ ૧૨૨॥

નિત્યમભ્યાસયુક્તસ્ય જાઠરાગ્નિવિવર્ધની ।
આહારો બહુલસ્તસ્ય સમ્પાદ્યઃ સાધકસ્ય ચ ॥ ૧૨૩॥

અલ્પાહારો યદિ ભવેદગ્નિર્દેહં હરેત્ક્ષણાત્ ।
અધઃશિરશ્ચોર્ધ્વપાદઃ ક્ષણં સ્યાત્પ્રથમે દિને ॥ ૧૨૪॥

ક્ષણાચ્ચ કિઞ્ચિદધિકમભ્યસેત્તુ દિનેદિને ।
વલી ચ પલિતં ચૈવ ષણ્માસાર્ધાન્ન દૃશ્યતે ॥ ૧૨૫॥

યામમાત્રં તુ યો નિત્યમભ્યસેત્સ તુ કાલજિત્ ।
વજ્રોલીમભ્યસેદ્યસ્તુ સ યોગી સિદ્ધિભાજનમ્ ॥ ૧૨૬॥

લભ્યતે યદિ તસ્યૈવ યોગસિદ્ધિઃ કરે સ્થિતા ।
અતીતાનાગતં વેત્તિ ખેચરી ચ ભવેદ્ધ્રુવમ્ ॥ ૧૨૭॥

અમરીં યઃ પિબેન્નિત્યં નસ્યં કુર્વન્દિને દિને ।
વજ્રોલીમભ્યસેન્નિત્યમમરોલીતિ કથ્યતે ॥ ૧૨૮॥

તતો ભવેદ્રાજયોગો નાન્તરા ભવતિ ધ્રુવમ્ ।
યદા તુ રાજયોગેન નિષ્પન્ના યોગિભિઃ ક્રિયા ॥ ૧૨૯॥

તદા વિવેકવૈરાગ્યં જાયતે યોગિનો ધ્રુવમ્ ।
વિષ્ણુર્નામ મહાયોગી મહાભૂતો મહાતપાઃ ॥ ૧૩૦॥

તત્ત્વમાર્ગે યથા દીપો દૃશ્યતે પુરુષોત્તમઃ ।
યઃ સ્તનઃ પૂર્વપીતસ્તં નિષ્પીડ્ય મુદમશ્નુતે ॥ ૧૩૧॥

યસ્માજ્જાતો ભગાત્પૂર્વં તસ્મિન્નેવ ભગે રમન્ ।

યા માતા સા પુનર્ભાર્યા યા ભાર્યા માતરેવ હિ ॥ ૧૩૨॥

યઃ પિતા સ પુનઃ પુત્રો યઃ પુત્રઃ સ પુનઃ પિતા ।
એવં સંસારચક્રં કૂપચક્રેણ ઘટા ઇવ ॥ ૧૩૩॥

ભ્રમન્તો યોનિજન્માનિ શ્રુત્વા લોકાન્સમશ્નુતે ।
ત્રયો લોકાસ્ત્રયો વેદાસ્તિસ્રઃ સન્ધ્યાસ્ત્રયઃ સ્વરાઃ ॥ ૧૩૪॥

ત્રયોઽગ્નયશ્ચ ત્રિગુણાઃ સ્થિતાઃ સર્વે ત્રયાક્ષરે ।
ત્રયાણામક્ષરાણાં ચ યોઽધીતેઽપ્યર્ધમક્ષરમ્ ॥ ૧૩૫॥

તેન સર્વમિદં પ્રોતં તત્સત્યં તત્પરં પદમ્ ।
પુષ્પમધ્યે યથા ગન્ધઃ પયોમધ્યે યથા ઘૃતમ્ ॥ ૧૩૬॥

તિલમધ્યે યથા તૈલં પાષાણેષ્વિવ કાઞ્ચનમ્ ।
હૃદિ સ્થાને સ્થિતં પદ્મં તસ્ય વક્ત્રમધોમુખમ્ ॥ ૧૩૭॥

ઊર્ધ્વનાલમધોબિન્દુસ્તસ્ય મધ્યે સ્થિતં મનઃ ।
અકારે રેચિતં પદ્મમુકારેણૈવ ભિદ્યતે ॥ ૧૩૮॥

મકારે લભતે નાદમર્ધમાત્રા તુ નિશ્ચલા ।
શુદ્ધસ્ફટિકસઙ્કાશં નિષ્કલં પાપનાશનમ્ ॥ ૧૩૯॥

લભતે યોગયુક્તાત્મા પુરુષસ્તત્પરં પદમ્ ।
કૂર્મઃ સ્વપાણિપાદાદિશિરશ્ચાત્મનિ ધારયેત્ ॥ ૧૪૦॥

એવં દ્વારેષુ સર્વેષુ વાયુપૂરિતરેચિતઃ ।
નિષિદ્ધં તુ નવદ્વારે ઊર્ધ્વં પ્રાઙ્નિશ્વસંસ્તથા ॥ ૧૪૧॥

ઘટમધ્યે યથા દીપો નિવાતં કુમ્ભકં વિદુઃ ।
નિષિદ્ધૈર્નવભિર્દ્વારૈર્નિર્જને નિરુપદ્રવે ॥ ૧૪૨॥

નિશ્ચિતં ત્વાત્મમાત્રેણાવશિષ્ટં યોગસેવયેત્યુપનિષત્ ॥

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

ઇતિ યોગતત્ત્વોપનિષત્ સમાપ્તા ॥

Encoded and proofread by Sunder Hattangadi

Yogatatva Upanishad

pdf was typeset on August 20, 2021

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*