



ഉപനിഷത്തുകൾ -21



## അമൃതനാരോപനിഷദ്

കൃഷ്ണ യജുർവേദം

യോഗ ഉപനിഷദ്

താളിളക്കം

2020

പേര്: അതുതനാദോപനിഷദ്

ഭാഷ Malayalam

വിഭാഗം: ഉപനിഷത്ത്

പ്രസാധകർ: താളിളക്കം

ഡിസംബർ 2020

Layout Design: പ്രവീൺ വർമ്മ

Copyleft:

ലാടെക്കിൽ നിർമ്മിച്ചതാണിത്.  
ഓൺലൈൻ വായനയ്ക്ക് വേണ്ടി.  
ഉബുണ്ടു ഓപ്പറേറ്റിങ് സിസ്റ്റത്തിലൂടെ.  
കുടപ്പാട്: വികിപീഡിയ.

# അമൃതനാരോപനിഷദ്

## കൃഷ്ണ യജുർവേദം

### യോഗ ഉപനിഷദ്

അമൃതനാരോപനിഷത്പ്രതിപാദ്യം പരാക്ഷരം .  
 ത്രൈപദാനന്ദസാമ്രാജ്യം ഹൃദി മേ ഭാതു സന്തതം ..  
 ഓം സഹ നാവവതു . സഹ നൗ ഭൂനജു . സഹ വീര്യം കരവാവഹൈ .  
 തേജസിനാവധീതമസ്തു മാ വിദ്വിഷാവഹൈ ..  
 ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ..  
 ശാസ്താണ്യധീത്യ മേധാവി അഭ്യസ്യ ച പുനഃ പുനഃ .  
 പരമം ബ്രഹ്മ വിജ്ഞായ ഉൽകാവത്താന്യമോത്സ്യജേത് .. 1..  
 ഓങ്കാരം രഥമാരുഹ്യ വിഷ്ണു കൃത്യാഥ സാരഥിം .  
 ബ്രഹ്മലോകപദാന്വേഷി ഭദ്രാരാധനതത്പരഃ .. 2..  
 താവദ്രഥേന ഗന്തവ്യം യാവദ്രഥപഥി സമിതഃ .  
 സമിത്യാ രഥപഥസമാനം രഥമുത്സ്യത്യ ഗച്ഛതി .. 3..  
 മാത്രാലിംഗപദം ത്യക്ത്വാ ശബ്ദവ്യഞ്ജനവർജിതം .  
 അന്യരേണ മകാരേണ പദം സൂക്ഷ്മം ച ഗച്ഛതി .. 4..  
 ശബ്ദാദിവിഷയാഃ പഞ്ച മനശ്ചൈവതിചഞ്ചലം .  
 ചിന്തയേദാത്മനോ രശ്മീൻപ്രത്യഹാരഃ സ ഉച്യതേ .. 5..  
 പ്രത്യഹാരസ്ഥമാ ധ്യാനം പ്രാണായാമോഽഥ ധാരണാ .  
 തർകശ്ചൈവ സമാധിശ്ച ഷഡംഗോ യോഗ ഉച്യതേ .. 6..  
 യഥാ പർവതധാന്യനാം ദഹ്യന്തേ ധമനാന്മലാഃ .  
 തഥേന്ദ്രിയകൃതാ ദോഷാ ദഹ്യന്തേ പ്രാണനിഗ്രഹാത് .. 7..  
 പ്രാണായാമൈർദഹേദ്ദോഷാസ്ധാരണാഭിശ്ച കിൽബിഷം .  
 പ്രത്യഹാരേണ സംസർഗാദ്ധ്യാനേനാനീശ്വരാൻമുണാൻ .. 8..  
 കിൽബിഷം ഹി ക്ഷയം നീത്യാ ത്ചിരം ചൈവ ചിന്തയേത് .. 9..  
 ത്ചിരം രേചകം ചൈവ വായോരാകർഷണം തഥാ .  
 പ്രാണായാമസ്തുയഃ പ്രോക്താ രേചപുരകകംകോഃ .. 10..  
 സവ്യാഹൃതിം സപ്രണവാം ഗായത്രീം ശിരസാ സഹ .  
 ത്രിഃ പദോദായത്രപ്രാണഃ പ്രാണായാമഃ സ ഉച്യതേ .. 11..  
 ഉൽക്ഷിപ്യ വായുമാകാശം ശൂന്യം കൃത്യാ നിരാത്മകം .

ശൂന്യഭാവേന യുജ്ജീയാദ്രോചകസ്യേതി ലക്ഷണം .. 12..  
 വക്ത്രേണോത്പലനാലേന തോയമാകർഷയേന്നരഃ .  
 ഏവം വായുർഗ്രഹീതവ്യഃ പൂരകസ്യേതി ലക്ഷണം .. 13..  
 നോച്ഛസേന ച നിശ്വാസേത് ഗാത്രാണി നൈവ ചാലയേത് .  
 ഏവം ഭാവം നിയുജ്ജീയാത് കംഭകസ്യേതി ലക്ഷണം .. 14..  
 അന്ധവത്പശ്യ രൂപാണി ശബ്ദം ബധിരവത് ശൃണു .  
 കാഷ്ടവത്പശ്യ തേ ദേഹം പ്രശാന്തസ്യേതി ലക്ഷണം .. 15..  
 മനഃ സങ്കൽപകം ധ്യാത്വാ സങ്ക്ഷിപ്യാത്മനി ബുദ്ധിമാൻ .  
 ധാരയിത്വാ തഥാർത്ഥാനം ധാരണാ പരികീർത്തിതാ .. 16..  
 ആഗമസ്യോവിരോധേന ഊഹനം തർക ഉച്യതേ .  
 സമം മന്യേത യം ലബ്ധ്വാ സ സമാധിഃ പ്രകീർത്തിതഃ .. 17..  
 ഭൂമിഭാഗേ സമേ രമ്യേ സർവദോഷവിവർജ്ജിതേ .  
 കൃത്വാ മനോമയീം രക്ഷാം ജപ്താ ചൈവാഥ മണ്ഡലേ .. 18..  
 പദ്മകം സ്വസ്തികം വാപി ഭദ്രാസനമഥാപി വാ .  
 ബദ്ധ്വാ യോഗാസനം സമ്യഗ്ത്തരാഭിമുഖഃ സ്ഥിതഃ .. 19..  
 നാസികാപുടമംഗുല്യാ പിധായൈകേന മാരുതം .  
 ആകൃഷ്ട ധാരയേദഗ്നിം ശബ്ദമേവാഭിചിന്തയേത് .. 20..  
 ഓമിത്യേകാക്ഷരം ബ്രഹ്മ ഓമിത്യേകേന രേചയേത് .  
 ദിവ്യമന്ത്രേണ ബഹുശഃ കുര്യാദാത്മമലച്യുതിം .. 21..  
 പശ്ചാദ്ധ്യായിത പൂർവോക്തക്രമശോ മന്ത്രവിദ്ബുധഃ .  
 സ്മൃലാതിസ്മൃലമാത്രായം നാഭേരൂർധ്വരൂപക്രമഃ .. 22..  
 തിര്യഗൂർധ്വമധോ ദൃഷ്ടിം വിഹായ ച മഹാമതിഃ .  
 സ്ഥിരസ്ഥായി വിനിഷ്കമ്പഃ സദാ യോഗം സമഭ്യസേത് .. 23..  
 താലമാത്രാവിനിഷ്കമ്പോ ധാരണായോജനം തഥാ .  
 ദ്വാദശമാത്രോ യോഗസ്തു കാലതോ നിയമഃ സ്യുതഃ .. 24..  
 അഘോഷമവ്യഞ്ജനമസ്വരം ച അകണ്ഠതാലോഷ്ടമനാസികം ച .  
 അരേഹജാതമുദയോഷ്ടവിർജ്ജിതം യദക്ഷരം ന ക്ഷരതേ കദാചിത്  
 .. 25..  
 യേനാസൗ പശ്യതേ മാർഗം പ്രാണസ്തേന ഹി ഗച്ഛതി .  
 അതസ്തമഭ്യസേന്നിത്യം സന്മാർഗഗമനായ വൈ .. 26..  
 ഹൃദ്യാരം വായുദ്വാരം ച മൂർധ്വദ്വാരമതഃ പരം .  
 മോക്ഷദ്വാരം ബിലം ചൈവ സുഷിരം മണ്ഡലം വിദ്ഃ .. 27..  
 ഭയം ക്രോധമഥാലസ്യമതിസ്വപ്നാതിജാഗരം .

അത്യാഹരമനാഹരം നിത്യം യോഗീ വിവർജയേത് .. 28..  
അനേന വിധിനാ സമൃങ്നിത്യമഭ്യസതഃ ക്രമാത് .  
സ്വയമുത്പദ്യതേ ജ്ഞാനം ത്രിഭിർമാസൈരന സംശയഃ .. 29..  
ചതുർഭിഃ പശ്യതേ ദേവാൻപഞ്ചഭിസ്തുല്യവിക്രമഃ .  
ഇച്ഛയാപ്നോതി കൈവല്യം ഷഷ്ടേ മാസി ന സംശയഃ .. 30..  
പാർഥിവഃ പഞ്ചമാത്രസ്തു ചതുർമാത്രാണി വാരണഃ .  
ആഗേയസ്തു ത്രിമാത്രോഽസൗ വായവ്യസ്തു ദ്വിമാത്രകഃ .. 31..  
ഏകമാത്രസ്തഥാകാശോ ഹൃദയമാത്രം തു ചിന്തയേത് .  
സിദ്ധിം കൃത്വാ തു മനസാ ചിന്തയേദാത്മനാത്മനി .. 32..  
ത്രിംശത്പർവാംഗുലഃ പ്രാണോ യത്ര പ്രാണഃ പ്രതിഷ്ഠിതഃ .  
ഏഷ പ്രാണ ഇതി ഖ്യാതോ ബാഹ്യപ്രാണസ്യ ഗോചരഃ .. 33..  
അശീതിശ്ച ശതം ചൈവ സഹസ്രാണി ത്രയോദശ .  
ലക്ഷശ്ചൈകോനനിഃശ്യാസ അഹോരാത്രപ്രമാണതഃ .. 34..  
പ്രാണ ആദ്യോ ഹൃദിസ്ഥാനേ അപാനസ്തു പുനർഗുദേ .  
സമാനോ നാഭിദേശേ തു ഉദാനഃ കണ്ഠമാശ്രിതഃ .. 35..  
വ്യാനഃ സർവേഷു ചാംഗേഷു സദാ വ്യാവൃത്യ തിഷ്ഠതി .  
അഥ വർണാസ്തു പഞ്ചാനാം പ്രാണാദീനാമനുക്രമാത് .. 36..  
രക്തവർണോ മണിപ്രഖ്യഃ പ്രാണോ വായുഃ പ്രകീർത്തിതഃ .  
അപാനസ്തസ്യ മധ്യേ തു ഇന്ദ്രഗോപസമപ്രഭഃ .. 37..  
സമാനസ്തു ദ്വയോർമധ്യേ ഗോക്ഷീരധവലപ്രഭഃ .  
ആപാഞ്ചര ഉദാനശ്ച വ്യാനോ ഹൃദിചിസ്തമപ്രഭഃ .. 38..  
യസ്യേദം മണ്ഡലം ഭിത്വാ മാരുതോ യാതി മൂർധനി .  
യത്ര തത്ര ത്രിയേദ്വാപി ന സ ഭൂയോഽബിജായതേ .  
ന സ ഭൂയോഽഭിജായത ഇത്യുപനിഷത് .. 39..  
ഓം സഹ നാവവതൃതി ശാന്തിഃ ..  
.. ഇതി കൃഷ്ണയജുർവേദീയ അമൃതനാരോപനിഷത്സമാപ്തം ..



പ്രസാധകർ

അല്ലിളക്തം

