



ഉപനിഷത്തുകൾ - 31



**കുഴരിക്കോപനിഷദ്**

കൃഷ്ണ യജുർവേദം

**യോഗ ഉപനിഷദ്**

താളിളക്കം

2020

പേര്: ക്ഷുരികോപനിഷദ്

ഭാഷ Malayalam

വിഭാഗം: ഉപനിഷത്ത്

പ്രസാധകർ: താളിളക്കം

ഡിസംബർ 2020

Layout Design: പ്രവീൺ വർമ്മ

Copyleft:

ലാടെക്കിൽ നിർമ്മിച്ചതാണിത്.  
ഓൺലൈൻ വായനയ്ക്ക് വേണ്ടി.  
ഉബുണ്ടു ഓപ്പറേറ്റിങ്ങ് സിസ്റ്റത്തിലൂടെ.  
കടപ്പാട്: വിക്സിപ്പീഡിയ.

# ക്ഷുരികോപനിഷദ്

## കൃഷ്ണ യജുർവേദം

### യോഗ ഉപനിഷദ്

കൈവല്യനാഡീകാന്തസ്ഥപരാഭ്രമിനിവാസിനം .

ക്ഷുരികോപനിഷദ്യോഗഭാസുരം രാമമാശ്രയേ ..

ഓം സഹനാവതു .. സഹ നൗ ഭൂനജു .. സഹ വിര്യം കരവാവഹൈ

..

തേജസിനാവധീതമസ്തു മാ വിദ്വിഷാവഹൈ ..

ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ..

ഓം ക്ഷുരികാം സമ്പ്രവക്ഷ്യാമി ധാരണാം യോഗസിദ്ധയേ .

യം പ്രാപ്യ ന പുനർജന്മ യോഗയുക്തസ്യ ജായതേ .. 1..

വേദതത്ത്വാർഥവിഹിതം യഥോക്തം ഹി സ്വയാംഭവം .

നിഃശബ്ദം ദേശമാസ്ഥായ തത്രാസനമവസ്ഥിതഃ .. 2..

കൂർമോഽംഗാനീവ സംഹൃത്യ മനോ ഹൃദി നിത്യ്യ ച .

മാത്രാദ്വാദശയോഗേന പ്രണവേന ശനൈഃ ശനൈഃ .. 3..

പൂരയേത്സർവമാത്മാനം സർവദ്വാരം നിത്യ്യ ച .

ഉരോമുഖകടിഗ്രീവം കിഞ്ചിദ്ഭൂദയമുന്നതം .. 4..

പ്രാണാൻസന്ധാരയേത്തസ്തിനാസാഭ്യന്തരചാരിണഃ .

ഭൂത്വാ തത്ര ഗതഃ പ്രാണഃ ശനൈരഥ സമുത്സൃജേത് .. 5..

സ്ഥിരമാത്രാദ്വഃ കൃത്വാ അംഗുഷ്ഠേന സമാഹിതഃ .

ദ്വേ ഗുൽഫേ തു പ്രകർവീത ജംഘേ ചൈവ ത്രയസ്തയഃ .. 6..

ദ്വേ ജാനനീ തഥോരുദ്യാം ഗുദേ ശിശ്നേ ത്രയസ്തയഃ .

വായോരായതനം ചാത്ര നാഭിദേശേ സമാശ്രയേത് .. 7..

തത്ര നാഡീ സുഷുപ്താ തു നാഡീഭിർബഹുഭിർവൃതാ ..

അണ രക്തശ്ച പീതാശ്ച കൃഷ്ണാസ്താഗ്രാ വിലോഹിതാഃ .. 8..

അതിസൂക്ഷ്മാ ച തനീം ച ശുക്ലാം നാഡീം സമാശ്രയേത് .

തത്ര സഞ്ചാരയേത്പ്രാണാന്തർണനാഭീവ തത്തനാ .. 9..

തതോ രക്തോത്പലാഭാസം പുരുഷായതനം മഹത്

ദഹരം പുണ്യരീകം തദ്ദേദാന്തേഷു നിഗദ്യതേ .. 10..  
 തദ്ദിത്താ കണ്ണമായാതി താം നാഡീം പുരയന്യതഃ .  
 മനസസ്തു ക്ഷുരം ഗൃഹ്യ സുതീക്ഷ്ണം ബുദ്ധിനിർമലം .. 11..  
 പാദസ്യാപരി യന്മധ്യേ തദ്രൂപം നാമ കൃന്തയേത് .  
 മനോദ്വാരേണ തീക്ഷ്ണേന യോഗമാശ്രിത്യ നിത്യശഃ .. 12..  
 ഇദ്രവജ്ജ ഇതി പ്രോക്തം മർമജംഘാനകീർതനം .  
 തദ്യുക്തബലയോഗേന ധാരണാഭിർനികൃന്തയേത് .. 13..  
 ഊർവ്വോർമധ്യേ തു സംസ്ഥാപ്യ മർമപ്രാണവിമോചനം .  
 ചതുരദ്യാസയോഗേന ഛിന്ദേദനഭിശക്തിഃ ..14..  
 തതഃ കണ്യാന്തരേ യോഗീ സമൂഹന്നാഡിസഞ്ചയം .  
 ഏകോത്തരം നാഡീശതം താസാം മധ്യേ വരാഃ സ്മൃതാഃ .. 15..  
 സൃഷ്ട്വാ തു പരേ ലീനാ വിരജാ ബ്രഹ്മരൂപിണീ .  
 ഇഥാ തിഷ്ഠതി വാമേന പിംഗലാ ദക്ഷിണേന ച .. 16..  
 തയോർമധ്യേ വരം സ്ഥാനം യസ്തം വേദ സ വേദവിത് .  
 ദ്വാസപ്തതിസഹസ്രാണി പ്രതിനാഡീഷു തൈതിലം .. 17..  
 ഛിദ്യതേ ധ്യാനയോഗേന സൃഷ്ട്വൈകാ ന ഛിദ്യതേ .  
 യോഗനിർമലധാരേണ ക്ഷുരേണാനലവർചസാ .. 18..  
 ഛിന്ദേന്നാഡീശതം ധീരഃ പ്രഭാവദിഹ ജന്മനി .  
 ജാതീപുഷ്പസമായോഗൈര്യഥാ വാസ്യതി തൈതിലം .. 19..  
 ഏവം ശുഭാശുഭൈർഭാവൈഃ സാ നാഡീതി വിഭാവയേത് .  
 തദ്ഭാവീതാഃ പ്രപദ്യന്തേ പുനർജന്മവിവർജിതാഃ .. 20..  
 തപോവിജിതചിത്തസ്തു നിഃശബ്ദം ദേശമാസ്ഥിതഃ .  
 നിഃസംഗതത്ത്വയോഗജ്ഞോ നിരപേക്ഷഃ ശന്നൈഃ ശന്നൈഃ .. 21..  
 പാശം ഛിത്താ യഥാ ഹംസോ നിർവിശങ്കം ഖമുതക്രമേത് .  
 ഛിന്നപാശസ്തഥാ ജീവഃ സംസാരം തരതേ സദാ .. 22..  
 യഥാ നിർവാണകാലേ തു ദീപോ ദഗ്ധ്യാ ലയം വ്രജേത് .  
 തഥാ സർവാണി കർമാണി യോഗീ ദഗ്ധ്യാ ലയം വ്രജേത് .. 23..  
 പ്രാണായാമസുതീക്ഷ്ണേന മാത്രാധാരേണ യോഗവിത് .  
 വൈരാഗ്യോപലഘ്യേഷ്യേന ഛിത്താ തം തു ന ബധ്യതേ .. 24..  
 അമൃതത്വം സമാപ്നോതി യദാ കാമാത്സ മുച്യതേ .  
 സർവേഷണാവിനിർമുക്തശ്ചിത്താ തം തു ന ബധ്യത ഇത്യപനിഷത് ..

ഓം സഹ നാവവതു .. സഹ നൗ ഭൂനജതു .. സഹ വീര്യം കരവാവഹൈ

..

തേജസ്വിനാവധീതമസ്തു മാ വിദ്വിഷാവഹൈ ..

ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ..

.. ഇതി ക്ഷുരികോപനിഷത്തുമാപ്തം ..



പ്രസാധകർ

നാളിളക്കം

