



ഉപനിഷത്തുകൾ - 39



# ധ്യാനബിന്ദുപനിഷദ്

കൃഷ്ണ യജുർവേദം

യോഗ ഉപനിഷദ്

താളിളക്കം

2020

പേര്: ധ്യാനബിന്ദുപനീഷദ്

ഭാഷ: മലയാളം

വിഭാഗം: ഉപനിഷത്ത്

പ്രസാധകർ: താളിളക്കം

ഡിസംബർ 2020

Layout Design: പ്രവീൺ വർമ്മ

Copyleft:

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

# ധ്യാനബിന്ദുപനിഷദ്

## കൃഷ്ണ യജുർവേദം

### യോഗ ഉപനിഷദ്

ധ്യാതാ യദ്ബ്രഹ്മമാത്രം തേ സ്വാവശേഷധിയാ യയുഃ .  
 യോഗതത്ത്വജ്ഞാനഫലം തത്ത്വമാത്രം വിചിന്തയേ ..  
 ഓം സഹ നാവവതു .. സഹ നൗ ഭൂനജ്ഞു ..  
 സഹ വീര്യം കരവാവഹൈ ..  
 തേജസിനാവധീതമസ്തു മാ വിദ്വിഷാവഹൈ ..  
 ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ..  
 യദി ശൈലസമം പാപം വിസ്തീർണം ബഹുയോജനം .  
 ഭിദ്യതേ ധ്യാനയോഗേന നാന്യോ ഭേദോ കദാചന .. 1..  
 ബിജാക്ഷരം പരം ബിന്ദും നാദോ തസ്യോപരി സ്ഥിതം .  
 സശബ്ദം ചാക്ഷരേ ക്ഷിണേ നിഃശബ്ദം പരമം പദം .. 2..  
 അനാഹതം തു യച്ഛബ്ദം തസ്യ ശബ്ദസ്യ യത്പരം .  
 തത്പരം വിന്ദതേ യസ്തു സ യോഗീ ചിന്നസംശയഃ .. 3..  
 വാലാഗ്രശതസാഹസ്രം തസ്യ ഭാഗസ്യ ഭാഗിനഃ .  
 തസ്യ ഭാഗസ്യ ഭാഗാർധം തത്ക്ഷയേ തു നിരഞ്ജനം .. 4..  
 പുഷ്പമധ്യേ യഥാ ഗന്ധഃ പയോമധ്യേ യഥാ ഘൃതം .  
 തിലമധ്യേ യഥാ തൈലം പാഷാണാഷ്ടിവാ കാഞ്ചനം .. 5..  
 ഏവം സർവാണി ഭൂതാനി മണൗ സൂത്ര ഇവാത്മനി .  
 സ്ഥിരബുദ്ധിരസംമൂഢോ ബ്രഹ്മവിദ്ബ്രഹ്മണിസ്ഥിതഃ .. 6..  
 തിലാനാം തു യഥാ തൈലം പുഷ്പേ ഗന്ധ ഇവാശ്രിതഃ .  
 പുരുഷസ്യ ശരീരേ തു സബാഹ്യാഭ്യന്തരേ സ്ഥിതഃ .. 7..  
 വൃക്ഷം തു സകലം വിദ്യാച്ഛായാ തസ്യൈവ നിഷ്ഠലം .  
 സകലേ നിഷ്ഠലേ ഭാവേ സർവത്രാത്മാ വ്യവസ്ഥിതഃ .. 8..  
 ഓമിത്യേകാക്ഷരം ബ്രഹ്മ ധ്യേയം സർവമുക്ഷിഭിഃ .  
 പൃഥിവ്യഗ്നിശ്ച ജഗേദോ ഭൂരിത്യേവ പിതാമഹഃ .. 9..  
 അകാരേ തു ലയം പ്രാപ്തേ പ്രഥമേ പ്രണവാംശകേ .  
 അന്തരിക്ഷം യജുർവായുർഭൂവോ വിഷ്ണുർജനാർദനഃ .. 10..  
 ഉകാരേ തു ലയം പ്രാപ്തേ ദ്വിതീയേ പ്രണവാംശകേ .

ദൃഢഃ സൂര്യഃ സാമവേദശ്ച സ്വരീത്യേവ മഹേശ്വരഃ .. 11..  
 മകാരേ തു ലയം പ്രാപ്തേ തൃതീയേ പ്രണവാംശകേ .  
 അകാരഃ പീതവർണ്ണഃ സ്യാദ്രജോഗുണ ഉദീരീതഃ .. 12..  
 ഉകാരഃ സാത്ത്വികഃ ശുക്ലോ മകാരഃ കൃഷ്ണതാമസഃ .  
 അഷ്ടാംഗം ച ചതുഷ്ചാദം ത്രിസ്ഥാനം പഞ്ചദൈവതം .. 13..  
 ഓങ്കാരം യോ ന ജാനാതി ബ്രഹ്മണോ ന ഭവേത്തു സഃ .  
 പ്രണവോ ധനുഃ ശരോ ഹ്യാത്മാ ബ്രഹ്മ തല്പ്രകൃഷ്ടമുച്യതേ .. 14..  
 അപ്രമത്തേന വേദവ്യം ശരവത്തന്മയോ ഭവേത് .  
 നിവർത്തന്തേ ക്രിയഃ സർവാസ്തസ്മിന്ദൃഷ്ടേ പരാവരേ .. 15..  
 ഓങ്കാരപ്രഭവാ ദേവാ ഓങ്കാരപ്രഭവാഃ സ്വരാഃ .  
 ഓങ്കാരപ്രഭവം സർവം ത്രൈലോക്യം സചരാചരം .. 16..  
 ഹ്രസോ ദഹതി പാപാനി ദീർഘഃ സമ്പത്പ്രദോഽവ്യയഃ .  
 അർധമാത്രാ സമായുക്തഃ പ്രണവോ മോക്ഷദായകഃ .. 17..  
 തൈലധാരാമീവാച്ഛിന്നം ദീർഘഃ പാണ്ഡിത്യം നീലവത് .  
 അവാച്യം പ്രണവസ്യാഗ്രം യസ്തം വേദ സ വേദവിത് .. 18..  
 എത്പദ്മകർണികാമധ്യേ സ്ഥിരദീപനീഭാകൃതിം .  
 അംഗുഷ്ഠമാത്രമചലം ധ്യായേദോങ്കാരമീശ്വരം .. 19..  
 ഇഡയാ വായുമാപുര്യ പൂരയിത്യോദരസ്ഥിതം .  
 ഓങ്കാരം ദേഹമധ്യസ്ഥം ധ്യായേജ്ജ്വാലവലീവൃതം .. 20..  
 ബ്രഹ്മാ പൂരക ഇത്യുക്തോ വിഷ്ണുഃ കംഭക ഉച്യതേ .  
 രേചോ അദ്ര ഇതി പ്രോക്തഃ പ്രാണായാമസ്യ ദേവതാഃ .. 21..  
 ആത്മാനമരണിം കൃത്യാ പ്രണവം ചോത്തരാദരണിം .  
 ധ്യാനനിർമ്മഥനാഭ്യാസാദേവ പശ്യേന്നിഗുഭവേത് .. 22..  
 ഓങ്കാരധ്വനിനാദേന വായോഃ സംഹരണാന്തികം .  
 യാവദ്ബലം സമാദധ്യാത്സമ്യുങ്നാദലയാവധി .. 23..  
 ഗമാഗമസ്ഥം ഗമനാദിശൂന്യ-  
 മോങ്കാരമേകം രവികോടിദീപ്തിം .  
 പശ്യന്തി യേ സർവജനാന്തരസ്ഥം  
 ഹംസാത്മകം തേ വിരജാ ഭവന്തി .. 24..  
 യന്മനസ്ത്വിജഗത്പൃഷ്ടിസ്ഥിതിവ്യസനകർമ്മകൃത് .  
 തന്മനോ വിലയം യാതി തദിഷ്ടോഃ പരമം പദം .. 25..  
 അഷ്ടപത്രം തു എത്പദ്മം ദ്യാത്രിംശത്കേസരാനിതം .  
 തസ്യ മധ്യേ സ്ഥിതോ ഭാനുർഭാനുമധ്യഗതഃ ശശീ .. 26..

ശശിമധ്യഗതോ വഹനിർവഹനിമധ്യഗതാ പ്രഭാ .  
 പ്രഭാമധ്യഗതം പീഠം നാനാരതപ്രവേഷിതം .. 27..  
 തസ്യ മധ്യഗതം ദേവം വാസുദേവം നിരഞ്ജനം .  
 ത്രിവത്സകൗസ്തുഭോരസ്തം മുക്താമണിവിഭൂഷിതം .. 28..  
 ശുദ്ധസ്തുകിസങ്കാശം ചന്ദ്രകോടിസമപ്രഭം .  
 ഏവം ധ്യായേന്മഹാവിഷ്ണുമേവം വാ വിനയാന്വിതഃ .. 29..  
 അതസീപുഷ്പസങ്കാശം നാഭിസ്ഥാനേ പ്രതിഷ്ഠിതം .  
 ചതുർഭുജം മഹാവിഷ്ണു പൂരകേണ വിചിന്തയേത് .. 30..  
 കംഭകേണ ഹൃദിസ്ഥാനേ ചിന്തയേത്കമലാസനം .  
 ബ്രഹ്മാണം രക്തഗൗരാഭം ചതുർവക്ത്രം പിതാമഹം .. 31..  
 രേചകേണ തു വിദ്യാത്മാ ലലാടസ്ഥം ത്രിലോചനം .  
 ശുദ്ധസ്തുകിസങ്കാശം നിഷ്കലം പാപനാശനം .. 32..  
 അഞ്ജപത്രമധഃപുഷ്പമൂർധ്വനാലമധോമുഖം .  
 കദലീപുഷ്പസങ്കാശം സർവവേദമയം ശിവം .. 33..  
 ശതാരം ശതപത്രാഭ്യം വികീർണാംബുജകർണികം .  
 തത്രാർകചന്ദ്രവഹ്നിനാമുപരൂപരി ചിന്തയേത് .. 34..  
 പദ്മസ്യോദ്ഘാടനം കൃത്യാ ബോധചന്ദ്രാഗ്നിസൂര്യകം .  
 തസ്യ ഹൃദ്ബീജമാഹൃത്യ ആത്മാനം ചരതേ ധ്രുവം .. 35..  
 ത്രിസ്ഥാനം ച ത്രിമാത്രം ച ത്രിബ്രഹ്മ ച ത്രയാക്ഷരം .  
 ത്രിമാത്രമർശയാത്രം വാ യസ്തം വേദ സ വേദവിത് .. 36..  
 തൈലധാരമിവാച്ഛിന്നദീർഘലണാണിനാദവത് .  
 ബിന്ദുനാദകലാതീതം യസ്തം വേദ സ വേദവിത് .. 37..  
 യഥൈവത്പലനാലേന തോയമാകർഷയേന്നരഃ .  
 തഥൈവദാത്കർഷയേദ്വായം യോഗീ യോഗപഥേ സ്ഥിതഃ .. 38..  
 അർശയാത്രാത്മകം കൃത്യാ കോശീഭൂതം തു പങ്കജം .  
 കർഷയേന്നലമാത്രേണ ഭൂവോർമധ്യേ ലയം നയേത് .. 39..  
 ഭൂവോർമധ്യേ ലലാടേ തു നാസികായാസ്തു മൂലതഃ .  
 ജാനിയാദമൃതം സ്ഥാനം തദ്ബ്രഹ്മായതനം മഹത് .. 40..  
 ആസനം പ്രാണസംരോധഃ പ്രത്യാഹാരശ്ച ധാരണാ .  
 ധ്യാനം സമാധിരേതാനി യോഗാംഗാനി ഭവന്തി ഷ്ട് .. 41..  
 ആസനാനി ച താവന്തി യാവന്ത്യോ ജീവജാതയഃ .  
 ഏതേഷാനതുലാൻഭേദാനിജാനാതി മഹേശ്വരഃ .. 42..  
 ഛിദ്രം ഭദ്രം തഥാ സിംഹം പദ്മം ചേതി ചതുഷ്ടയം .

ആധാരം പ്രഥമം ചക്രം സ്വാധിഷ്ഠാനം ദ്വിതീയകം .. 43..  
 യോനിസ്ഥാനം തയോർമധ്യേ കാമരൂപം നിഗദ്യതേ .  
 ആധാരാവ്യേ ഗുദസ്ഥാനേ പങ്കജം യച്ചതുർദലം .. 44..  
 തന്മധ്യേ പ്രോച്യതേ യോനിഃ കാമാഖ്യാ സിദ്ധവന്ദിതാ .  
 യോനിമധ്യേ സ്ഥിതം ലിംഗം പശ്ചിമാഭിമുഖം തഥാ .. 45..  
 മസ്തകേ മണിവദ്ഭിനം യോ ജാനാതി സ യോഗവിത് .  
 തപ്തചാമീകരാകാരം തഡില്ലേഖേവ വിസ്മരത് .. 46..  
 ചതുരസ്രമുപര്യഗേരധോ മേശ്രോത്പ്രതിഷ്ഠിതം .  
 സ്വശബ്ദേണ ഭവേത്പ്രാണഃ സ്വാധിഷ്ഠാനം തദാശ്രയം .. 47..  
 സ്വാധിഷ്ഠാനം തതശ്ചക്രം മേശ്രമേവ നിഗദ്യതേ .  
 മണിവത്തതുനാ യത്ര വായുനാ പൂരിതം വപുഃ .. 48..  
 തന്നാഭിമണ്ഡലം ചക്രം പ്രോച്യതേ മണിപുരകം .  
 ദ്വാദശാരമഹാചക്രേ പുണ്യപാപനിയന്ത്രിതഃ .. 49..  
 താവജ്ജീവോ ഭ്രമത്യേവം യാവത്തത്ത്വം ന വിന്ദതി .  
 ഊർധ്വം മേശ്രോദഥോ നാഭഃ കന്ദോ യോസ്തി ഖഗാണധവത് .. 50..  
 തത്ര നാഡ്യഃ സമുത്പന്നാഃ സഹസ്രാണി ദ്വിസപ്തതിഃ .  
 തേഷു നാഡീസഹസ്രേഷു ദ്വിസപ്തതിഃദാഹൃതഃ .. 51..  
 പ്രധാനാഃ പ്രാണവാഹിന്യോ ഭൂയസ്തത്ര ദശ സ്മൃതഃ .  
 ഇഥാ ച പിംഗലാ ചൈവ സുഷുപ്താ ച തൃതീയകാ .. 52..  
 ഗാന്ധാരി ഹസ്തിജീഹ്വാ ച പൃഷ്ഠാ ചൈവ യശസിനി .  
 അലംബുസാ ക്ഷുദ്രരത്ര ശംഖിനീ ദശമീ സ്മൃതാ .. 53..  
 ഏവം നാഡീമയം ചക്രം വിജേന്തയം യോഗിനാ സദാ .  
 സതതം പ്രാണവാഹിന്യഃ സോമ സൂര്യാഗ്നിദേവതഃ .. 54..  
 ഇഥാപിംഗലാസുഷുപ്താസ്തിസ്രോ നാഡ്യഃ പ്രകീർത്തിതഃ .  
 ഇഥാ വാമേ സ്ഥിതാ ഭാഗേ പിംഗലാ ദക്ഷിണേ സ്ഥിതാ .. 55..  
 സുഷുപ്താ മധ്യദേശേ ഇ പ്രാണമാർഗാസ്തയഃ സ്മൃതഃ .  
 പ്രാണോപാനഃ സമാനശ്ചോദാനോ വ്യാനസ്തഥൈവ ച .. 56..  
 നാഗഃ കൂർമഃ കൃകരകോ ദേവദന്തോ ധനഞ്ജയഃ .  
 പ്രാണാദ്യാഃ പഞ്ച വിഖ്യാതാ നാഗാദ്യാഃ പഞ്ച വായവഃ .. 57..  
 ഏതേ നാഡീസഹസ്രേഷു വർതന്തേ ജീവരൂപിണഃ .  
 പ്രാണാപാനവശോ ജീവോ ഹ്യയശ്ചോർധ്വം പ്രധാവതി .. 58..  
 വാമദക്ഷിണമാർഗേണ ചഞ്ചലത്വാന ദൃശ്യതേ .  
 ആക്ഷിപ്തോ ഭുജദണ്ഡേന യഥോച്ഛലതി കന്ദുകഃ .. 59..

പ്രാണാപാനസമാക്ഷിപ്തസ്തദ്വജീവോ ന വിശ്രമേത് .  
 അപാനാത്കർഷതി പ്രാണോഽപാനഃ പ്രാണാച്ച കർഷതി .. 60..  
 ഖഗരജജ്ജവദിത്യേതദ്യോ ജാനാതി സ യോഗവിത് .  
 ഹകാരേണ ബഹിര്യാതി സകാരേണ വിശേത്പുനഃ .. 61..  
 ഹംസഹംസേത്യമം മന്ത്രം ജീവോ ജപതി സർവദാ .  
 ശതാനി ഷട്ദിവാരാന്ത്രം സഹസ്രാണേകവിംശതിഃ .. 62..  
 ഏതൻസംഖ്യാന്വിതം മന്ത്രം ജീവോ ജപതി സർവദാ .  
 അജപാ നാമ ഗായത്രി യോഗിനാം മോക്ഷദാ സദാ .. 63..  
 അസ്യാഃ സങ്കൽപമാത്രേണ നരഃ പാപൈഃ പ്രമുച്യതേ .  
 അനയാ സദൃശീ വിദ്യാ അനയാ സദൃശോ ജപഃ .. 64..  
 അനയാ സദൃശം പുണ്യം ന ഭൂതം ന ഭവിഷ്യതി .  
 യേന മാർഗേണ ഗന്തവ്യം ബ്രഹ്മസ്ഥാനം നിരായം .. 65..  
 മുഖേനാച്ഛാദ്യ തദ്ദാരം പ്രസൃച്ഛാ പരമേശ്വരീ .  
 പ്രബുദ്ധാ വഹ്നിയോഗേന മനസാ മരുതാ സഹ .. 66..  
 സൂചിവദ്ഗുണമായ വ്രജത്യർധം സൃഷ്ടമ്യാ .  
 ഉദ്ഘാടയേത്കപാടം തു യഥാ കഞ്ചികയാ ഹാത് .. 67..  
 കണ്ഡലിന്യാ തയാ യോഗീ മോക്ഷദാരം വിഭേദയേത് .. 68..  
 കൃത്യാ സമ്പുടിതൗ കരൗ ദൃഢതരം ബധ്യാഥ പദ്മാസനം .  
 ഗാന്ധം വക്ഷസി സന്നിധായ ചുബ്ബകം ധ്യാനം ച തച്ചേതസി ..  
 വാരംവാരമപാതമൂർധ്വമനിലം പ്രോച്ഛാരയൻപുരിതം .  
 മുഞ്ചൻപ്രാണമുപൈതി ബോധമതുലം ശക്തിപ്രഭാവാനരഃ .. 69..  
 പദ്മാസനസ്ഥിതോ യോഗീ നാഡീദ്വാരേഷു പൂരയൻ .  
 മാരുതം കംഭയന്ത്യസ്തു സ മുക്തോ നാന്ത്ര സംശയഃ .. 70..  
 അംഗാനാം മർദ്ദനം കൃത്യാ ശ്രമജാതേന വാരിണാ .  
 കടമ്ബുലവണത്യാഗീ ക്ഷീരപാനരതഃ സുഖീ .. 71..  
 ബ്രഹ്മചാരീ മിതാഹാരീ യോഗീ യോഗപരായണഃ .  
 അബ്യാദൂർധ്വം ഭവേത്സിദ്ധോ നാന്ത്ര കാര്യാം വിചാരണാ .. 72..  
 കന്ദോർധ്വകണ്ഡലീ ശക്തിഃ സ യോഗീ സിദ്ധിഭാജനം .  
 അപാനപ്രാണയോരൈക്യം ക്ഷയന്തുപ്രപുരീഷയോഃ .. 73..  
 യുവാ ഭവതി വൃദ്ധോഽപി സതതം മൂലബന്ധനാത് .  
 പാർഷ്ണിഭാഗേന സമ്പീഡ്യ യോനിമാകഞ്ചയേദ്ഗുരഃ .. 74..  
 അപാനമൂർധ്വമുത്കൃഷ്ട്യ മൂലബന്ധോഽയമുച്യതേ .  
 ഉധ്യാണം കരുതേ യസ്താദവിശ്രാന്തമഹാവഗഃ .. 75..



ഉണ്ണിയാണം തദേവ സ്യാത്തത്ര ബന്ധോ വിധീയതേ .  
 ഉദരേ പശ്ചിമം താണം നാഭോരൂർധ്വം തു കാരയേത് .. 76..  
 ഉണ്ണിയാണോഽപ്യയം ബന്ധോ മൃത്യുമാതംഗകേസരീ .  
 ബഹ്ലാതി ഹി ശിരോജാതമധോഗാമിനഭോജലം .. 77..  
 തതോ ജാലസരോ ബന്ധഃ കർമ്മദുഃഖൗഘനാശനഃ .  
 ജാലസരേ കൃതേ ബന്ധേ കർണസങ്കോചലക്ഷണേ .. 78..  
 ന പീയുഷം പതത്യഗൗ ന ച വായുഃ പ്രയാവതി .  
 കപാലകഹരേ ജിഹ്വാ പ്രവിഷ്ട്യാ വിപരീതഗാ .. 79..  
 ഭ്രുവോരന്തർഗതാ ദൃഷ്ടീർമുദ്രാ ഭവതി ഖേചരീ .  
 ന രോഗോ മരണം തസ്യ ന നിദ്രാ ന ക്ഷയാ തൃഷാ .. 80..  
 ന ച മൂർച്ഛാ ഭവേത്തസ്യ യോ മുദ്രാം വേത്തി ഖേചരീം .  
 പീഡ്യതേ ന ച രോഗേണ ലിപ്യതേ ന ച കർമ്മണാ .. 81..  
 ബധ്യതേ ന ച കാലേന യസ്യ മുദ്രസ്തി ഖേചരീ .  
 ചിത്തം ചരതി ഖേ യസ്മാജ്ജിഹ്വാ ഭവതി ഖേഗതാ .. 82..  
 തേനൈഷാ ഖേചരീ നാമ മുദ്രാ സിദ്ധനമസ്തതാ .  
 ഖേചര്യോ മുദ്രയാ യസ്യ വിവരം ലംബികോർധ്വതഃ .. 83..  
 ബിന്ദുഃ ക്ഷരതി നോ യസ്യ കാമിന്യാലിംഗിതസ്യ ച .  
 യാവദ്ബിന്ദുഃ സ്ഥിതോ ദേഹേ താവന്തുത്യയം കതഃ .. 84..  
 യാവദ്ബന്ധാ നഭോമുദ്രാ താവദ്ബിന്ദുർന ഗച്ഛതി .  
 ഗലിതോഽപി യദാ ബിന്ദുഃ സമ്പ്രാപ്നോ യോനിമണ്ഡലേ .. 85..  
 വ്രജത്യർധ്വം ഹാഽച്ഛക്ത്യാ നിബദ്ധോ യോനീമുദ്രയാ .  
 സ ഏവ ദ്വിവിധോ ബിന്ദുഃ പാണ്ഡരോ ലോഹിതസ്തഥാ .. 86..  
 പാണ്ഡരം ശുക്രമിത്യാഹുർലോഹിതാവ്യം മഹാരജഃ .  
 വിദ്രുമദ്രുമസങ്കാശം യോനിസ്ഥാനേ സ്ഥിതം രജഃ .. 87..  
 ശശിസ്ഥാനേ വസേദ്ബിന്ദുഃസ്തയോരൈരക്യം സുദൂർലഭം .  
 ബിന്ദുഃ ശിവോ രജഃ ശക്തിർബിന്ദുരിന്ദു രജോ രവിഃ .. 88..  
 ഉഭയഃ സംഗമാദേവ പ്രാപ്യതേ പരമം വപുഃ .  
 വായുനാ ശക്തിചാലേന പ്രേരിതം ഖേ യഥാ രജഃ .. 89..  
 രവിനൈകത്വമായാതി ഭവേദ്ദിവ്യം വപുസ്തദാ .  
 ശുക്ലം ചന്ദ്രേണ സംയുക്തം രജഃ സൂര്യസമന്വിതം .. 90..  
 ദ്വയോഃ സമരസീഭാവം യോ ജാനാതി സ യോഗവിത് .  
 ശോധനം മലജാലാനാം ഘടനം ചന്ദ്രസൂര്യയോഃ .. 91..  
 രസാനാം ശോഷണം സമ്യങ്മഹാമുദ്രാഭിധീയതേ .. 92..

വക്ഷോന്യസ്തഹനരനിപീഡ്യ സൃഷിരം യോനേഷ്വ വാമാംബ്രിണാ  
ഹസ്താഭ്യാമനധാരയൻപ്രവിതതം പാദം തഥാ ദക്ഷിണം ..

ആപുര്യ ശ്വസനേന കക്ഷിയുഗലം ബധ്യാ ശന്നൈരേചയേ-  
ദേഷാ പാതകനാശിനീ നന്ദ മഹാമുദ്രാ നൃണാം പ്രോച്യതേ .. 93..  
അഥാത്മനിർണയം വ്യാഖ്യാസ്യേ ..

ഘട്ടിസ്ഥാനേ അഷ്ടദലപദ്മം വർത്തതേ തന്മധ്യേ രേഖാവലയം  
കൃത്യാ ജീവാത്മരൂപം ജ്യോതീരൂപമണമാത്രം വർത്തതേ തസ്മിൻസർവം  
പ്രതിഷ്ഠിതം ഭവതി സർവം ജാനാതി സർവം കരോതി സർവമേതച്ചരിതമഹം  
കർത്വാഹം ഭോക്താ സുഖീ ദുഃഖീ കാണഃ ഖണ്ഡോ ബധിരോ മൂകഃ ക്രൂശഃ  
സ്വപ്നലോഭനേന പ്രകാരേണ സ്വതന്ത്രവാദേന വർത്തതേ ..

പൂർവദലേ വിശ്രമതേ പൂർവം ദലം ശ്വേതവർണം തദാ ഭക്തിപുരഃസരം  
ധർമ്മേ മതിർഭവതി ..

യദാദ്ഗ്നേയദലേ വിശ്രമതേ തദാദ്ഗ്നേയദലം രക്തവർണം തദാ നിദ്രാലസ്യ  
മതിർഭവതി ..

യദാ ദക്ഷിണദലേ വിശ്രമതേ തദദക്ഷിണദലം കൃഷ്ണവർണം തദാ  
ദ്വേഷകോപമതിർഭവതി ..

യദാ നൈതൃതദലേ വിശ്രമതേ തന്നൈതൃതദലം നീലവർണം തദാ  
പാപകർമ്മഹിംസാമതിർഭവതി ..

യദാ പശ്ചിമദലേ വിശ്രമതേ തത്പശ്ചിമദലം സ്നേഹവർണം തദാ  
ക്രീഡാവിനോദേ മതിർഭവതി ..

യദാ വായുവ്യദലേ വിശ്രമതേ വായുവ്യദലം മാണിക്യവർണം തദാ  
ഗമനചലനവൈരാഗ്യമതിർഭവതി ..

യദോത്തരദലേ വിശ്രമതേ തദുത്തരദലം പീതവർണം തദാ സുഖശ്രംഗാര-  
മതിർഭവതി ..

യദേശാനദലേ വിശ്രമതേ തദീശാനദലം വൈസ്മ്യവർണം തദാ  
ദാനാദികൃപാമതിർഭവതി ..

യദാ സന്ധിസന്ധിഷു മതിർഭവതി തദാ വാതപിത്തശ്ലേഷ്മഹാവ്യാധി-  
പ്രകോപോ ഭവതി ..

യദാ മധ്യേ തിഷ്ഠതി തദാ സർവം ജാനാതി ഗായതി നൃത്യതി പഠത്യാനന്ദം  
കരോതി ..

യദാ നേത്രശ്രമോ ഭവതി ശ്രമനിർഭരണാർഥം പ്രഥമരേഖാവലയം  
കൃത്യാ മധ്യേ നിമജ്ജനം കരുതേ പ്രഥമരേഖാബന്ധുകപുഷ്പവർണം  
തദാ നിദ്രാവസ്ഥാ ഭവതി ..

നിദ്രാവസ്ഥാമധ്യേ സ്വപ്നാവസ്ഥാ ഭവതി ..  
സ്വപ്നാവസ്ഥാമധ്യേ ദൃഷ്ടം ശ്രുതമനുമാനസംഭവവാർത്താ  
ഇത്യാദികൽപനാം കരോതി തദാദിശ്രമോ ഭവതി ..  
ശ്രമനിർഹരണാർത്ഥം ദ്വിതീയരേഖാവലയം കൃത്വാ മധ്യേ  
നിമജ്ജനം കരതേ ദ്വിതീയരേഖാ ഇന്ദ്രകോപവർണം തദാ  
സുഷുപ്താവസ്ഥാ ഭവതി സുഷുപ്തം കേവലപരമേശ്വരസംബന്ധിനി  
ബുദ്ദിർഭവതി നിത്യബോധസ്വരൂപാ ഭവതി പശ്ചാത്പരമേശ്വര-  
സ്വരൂപേണ പ്രാപ്തീർഭവതി ..  
തൃതീയരേഖാവലയം കൃത്വാ മധ്യേ നിമജ്ജനം കരതേ തൃതീയരേഖാ  
പദ്മരാഗവർണം തദാ തുരീയാവസ്ഥാ ഭവതി തുരീയേ കേവലപരമാത്മ-  
സംബന്ധിനി ഭവതി നിത്യബോധസ്വരൂപാ ഭവതി തദാ ശന്നൈഃ  
ശന്നൈരപരമേദ്ബുദ്ധ്യാ യുതിഗൃഹീതയാത്മസംസ്ഥം മനഃ  
കൃത്വാ ന കിഞ്ചിദപി ചിന്തയേത്തദാ പ്രാണാപാനയോരൈരക്യം കൃത്വാ  
സർവം വിശ്വമാത്മസ്വരൂപേണ ലക്ഷ്യം ധാരയതി . യദാ  
തുരീയാതീതാവസ്ഥാ തദാ സർവേഷാമാനന്ദസ്വരൂപോ ഭവതി  
ദ്വന്ദ്വാതീതോ ഭവതി യാവദ്ദേഹധാരണാ വർത്തതേ താവത്തിഷ്ഠതി  
പശ്ചാത്പരമാത്മസ്വരൂപേണ പ്രാപ്തീർഭവതി ഇത്യനേന പ്രകാരേണ  
മോക്ഷോ ഭവതീദമേവാത്മദർശനോപായം ഭവതി ..  
ചതുഷ്ഠമസമായുക്തമഹാദ്വാരഗവായുനാ .  
സഹ സ്ഥിതത്രികോണാർധഗമനേ ദൃശ്യത്വേച്ഛൃതഃ .. 94..  
പൂർവോക്തത്രികോണസ്ഥാനാദുപരി പൃഥിവ്യാദിപഞ്ചവർണകം ധ്യേയം .  
പ്രാണാദിപഞ്ചവായുശ്ച ബീജം വർണം ച സ്ഥാനകം .  
യകാരം പ്രാണബീജം ച നീലജീമൂതസന്നിഭം .  
രകാരമഗ്നിബീജം ച അപാനാദിത്യസംനിഭം .. 95..  
ലകാരം പൃഥിവീരൂപം വ്യാനം ബന്ധുകസംനിഭം .  
വകാരം ജീവബീജം ച ഉദാനം ശംഖവർണകം .. 96..  
ഹകാരം വിയത്സ്വരൂപം ച സമാനം സൂടികപ്രഭം .  
ഏന്നാഭിനാസാകർണം ച പാദാംഗുഷ്ഠാദിസംസ്ഥിതം .. 97..  
ദ്വിസപ്തതിസഹസ്രാണി നാഡീമാർഗേഷു വർത്തതേ .  
അഷ്ടാവിംശതികോടിഷു രോമകൂപേഷു സംസ്ഥിതാഃ .. 98..  
സമാനപ്രാണ ഏകസ്തു ജീവഃ സ ഏക ഏവ ഹി .  
രേചകാദി ത്രയം കര്യാദൃശചിത്തഃ സമാഹിതഃ .. 99..  
ശന്നൈഃ സമസ്തമാകൃഷ്ട എതസരോരഹകോടരേ .

പ്രാണാപാനൗ ച ബധ്യാ തു പ്രണവേന സമുച്ചരേത് .. 100..  
 കർണസങ്കോചനം കൃത്യാ ലിംഗസങ്കോചനം തഥാ .  
 മൂലാധാരാത്സുഷ്ണാ ച പദ്മതന്തുനിഭാ ശുഭാ .. 101..  
 അമൃർതോ വർതതേ നാദോ വീണാദണ്ഡസമൃതമിതഃ .  
 ശംഖനാദിഭിശ്ചൈവ മധ്യമേവ ധ്വനിര്യഥാ .. 102..  
 വ്യോമരസ്രഗതോ നാദോ മായൂരം നാദമേവ ച .  
 കപാലകഹരേ മധ്യേ ചതുർദ്വാരസ്യ മധ്യമേ .. 103..  
 തദാത്ഥാ രാജതേ തത്ര യഥാ വ്യോമ്നി ദിവാകരഃ .  
 കോദണ്ഡദ്വയമധ്യേ തു ബ്രഹ്മരസ്രേഷു ശക്തിതഃ .. 104..  
 സ്വാത്മാനം പുരുഷം പശ്യേന്മനസ്സത്ര ലയം ഗതം .  
 രത്നാനി ജ്യോത്സ്വിനാദം തു ബിന്ദുമാഹേഷ്വരം പദം .  
 യ ഏവം വേദ പുരുഷഃ സ കൈവല്യം സമസ്തത ഇത്യുപനിഷത് .. 105..  
 ഓം സഹ നാവവതു .. സഹ നൗ ഭൂനതു ..  
 സഹ വീര്യം കരവാവഹൈ ..  
 തേജസിനാവധീതമസ്തു മാ വിദ്വിഷാവഹൈ ..  
 ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ..  
 ഇതി ധ്യാനബിന്ദുപനിഷത്സമാപ്തം ..



പ്രസാധകർ

നാളിളക്കം

