



ഉപനിഷത്തുകൾ -41



യോഗതത്ത്വോപനിഷദ്

കൃഷ്ണ യജുർവേദം

യോഗ ഉപനിഷദ്

താളിളക്കം

2020

പേര്: യോഗതത്ത്വോപനിഷദ്

ഭാഷ: മലയാളം

വിഭാഗം: ഉപനിഷത്ത്

പ്രസാധകർ: താളിളക്കം

ഡിസംബർ 2020

Layout Design: പ്രവീൺ വർമ്മ

Copyleft:

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

# യോഗതത്ത്വോപനിഷദ്

## കൃഷ്ണ യജുർവേദം

### യോഗ ഉപനിഷദ്

യോഗൈശ്വര്യം ച കൈവല്യം ജായതേ യത്പ്രസാദതഃ .  
 തദ്വൈഷ്ണവം യോഗതത്ത്വം രാമചന്ദ്രപദം ഭജേ ..  
 ഓം സഹ നാവവതു .. സഹ നൗ ഭൂനജു .. സഹ വീര്യം കരവാവഹൈ ..  
 തേജസിനാവധീതമസ്മു മാ വിദ്വിഷാവഹൈ ..  
 ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ..  
 യോഗതത്ത്വം പ്രവക്ഷ്യാമി യോഗിനാം ഹിതകാമ്യയാ .  
 യച്ഛത്യാ ച പഠിത്യാ ച സർവപാപൈഃ പ്രമുച്യതേ .. 1..  
 വിഷ്ണുർനാമ മഹായോഗീ മഹാഭൂതോ മഹാതപഃ .  
 തത്ത്വമാർഗേ യഥാ ദീപോ ദൃശ്യതേ പുരുഷോത്തമഃ .. 2..  
 തമാരാധ്യ ജഗന്നാഥം പ്രണിപത്യ പിതാമഹഃ .  
 പപ്രച്ഛ യോഗതത്ത്വം മേ ബ്രൂഹി ചാഷ്ടാംഗസംയുതം .. 3..  
 തമുവാച ഹൃഷീകേശോ വക്ഷ്യാമി ശൃണു തത്ത്വതഃ .  
 സർവേ ജീവാഃ സുഖൈർദുഃഖൈർമായാജാലേന വേഷ്ടിതാഃ .. 4..  
 തേഷാം മുക്തികരം മാർഗം മായാജാലനികൃന്തനം .  
 ജന്മമൃത്യുജരാവ്യാധിനാശനം മൃത്യുതാരകം .. 5..  
 നാനാമാർഗൈസ്തു ദൃഷ്ട്വാപം കൈവല്യം പരമം പദം .  
 പതിതാഃ ശാസ്ത്രജാലേഷു പ്രജ്ഞയാ തേന മോഹിതാഃ .. 6..  
 അനിർവാച്യം പദം വജ്രം ന ശക്യം തൈഃ സുരൈരപി .  
 സ്വാത്മപ്രകാശരൂപം തത്കിം ശാസ്ത്രേണ പ്രകാശതേ .. 7..  
 നിഷ്കലം നിർമലം ശാന്തം സർവാതീതം നിരാമയം .  
 തദേവ ജീവരൂപേണ പുണ്യപാപഫലൈർവൃതം .. 8..  
 പരമാത്മപദം നിത്യം തത്കഥം ജീവതാം ഗതം .  
 സർവഭാവപദാതീതം ജ്ഞാനരൂപം നിരഞ്ജനം .. 9..  
 വാരിവത്സ്പുരിതം തസ്മിംസ്തുത്രാഹൃതിരുത്ഥിതാ .  
 പഞ്ചാത്മകമഭൂത്പിണ്ഡം ധാതുബദ്ധം ഗുണാത്മകം .. 10..  
 സുഖദുഃഖൈഃ സമായുക്തം ജീവഭാവനയാ കരു .  
 തേന ജീവാഭിധാ പ്രോക്താ വിശുദ്ധൈഃ പരമാത്മനി .. 11..

കാമക്രോധഭയം ചാപി മോഹലോഭമദോ രജഃ .  
 ജന്മമൃത്യുശ്ച കാർപണ്യം ശോകസ്തൂത്രാ ക്ഷുധാ തൃഷ്ണാ .. 12..  
 തൃഷ്ണാ ലജ്ജാ ഭയം ദുഹ്ഖം വിഷാദോ ഹർഷ ഏവ ച .  
 ഏദീർഭോദൈഷേർവിനിർമൂക്തഃ സ ജീവഃ കേവലോ മതഃ .. 13..  
 തസ്മാദ്ഭോഷവിനാശാർഥമുപായം കഥയാമി തേ .  
 യോഗഹീനം കഥം ജ്ഞാനം മോക്ഷദം ഭവതി ധ്രുവം .. 14..  
 യോഗോ ഹി ജ്ഞാനഹീനസ്തു ന ക്ഷമോ മോക്ഷകർമ്മണി .  
 തസ്മാജ്ജ്ഞാനം ച യോഗം ച മൂക്ഷ്യർദ്ദവശമഭ്യസേത് .. 15..  
 അജ്ഞാനാദേവ സംസാരോ ജ്ഞാനാദേവ വിമുച്യതേ .  
 ജ്ഞാനസ്വരൂപമേവാദൗ ജ്ഞാനം ജ്ഞേയൈകസാധനം .. 16..  
 ജ്ഞാതം യേന നിജം രൂപം കൈവല്യം പരമം പദം .  
 നിഷ്കലം നിർമലം സാക്ഷാത്സച്ചിദാനന്ദരൂപകം .. 17..  
 ഉത്പത്തിസ്ഥിതിസംഹാരസ്സ്മർതിജ്ഞാനവിവർജിതം .  
 ഏതജ്ജ്ഞാനമിതി പ്രോക്തമഥ യോഗം ബ്രഹ്മീമി തേ .. 18..  
 യോഗോ ഹി ബഹുധാ ബ്രഹ്മൻദിദ്യതേ വ്യവഹാരതഃ .  
 മന്ത്രയോഗോ ലയശ്ചൈവ ഹരോഽസൗ രാജയോഗതഃ .. 19..  
 ആരംഭശ്ച ഘടശ്ചൈവ തഥാ പരിചയഃ സ്മൃതഃ .  
 നിഷ്പത്തിശ്ചേത്യവസ്ഥാ ച സർവത്ര പരീകീർതിതാ .. 20..  
 ഏതേഷാം ലക്ഷണം ബ്രഹ്മന്ദക്ഷേപ്യ ശൃണു സമാസതഃ .  
 മാതൃകാദിയുതം മന്ത്രം ദ്വാദശാബ്ദം തു യോ ജപേത് .. 21..  
 ക്രമേണ ലഭതേ ജ്ഞാനമണിമാദിഗുണാനിതം .  
 അൽപബുദ്ധിരിമം യോഗം സേവതേ സാധകാധമഃ .. 22..  
 ലയയോഗശ്ചിത്തലയഃ കോടിശഃ പരീകീർതിതഃ .  
 ഗച്ഛംസ്തിഷ്ഠൻസ്വപൻഭുജന്യായേന്നിഷ്ഠലമീശ്വരം .. 23..  
 സ ഏവ ലയയോഗഃ സ്യാദ്ധായോഗമതഃ ശൃണു .  
 യമശ്ച നിയമശ്ചൈവ ആസനം പ്രാണസംയമഃ .. 24..  
 പ്രത്യഹാരോ ധാരണാ ച ധ്യാനം ഭൂമധ്യമേ ഹരിം .  
 സമാധിഃ സമതാവസ്ഥാ സാഷ്ടാംഗോ യോഗ ഉച്യതേ .. 25..  
 മഹാമുദ്രാ മഹാബന്ധോ മഹാവേദശ്ച ഖേചരീ .  
 ജാലസരോസ്സിയാണശ്ച മൂലബന്ധൈസ്സമൈവ ച .. 26..  
 ദീർഘപ്രണവസന്ധാനം സിദ്ധാന്തശ്രവണം പരം .  
 വജ്രോലീ ചാമരോലീ ച സഹജോലീ ത്രിധാ മതാ .. 27..  
 ഏതേഷാം ലക്ഷണം ബ്രഹ്മൻപ്രത്യേകം ശൃണു തത്ത്വതഃ .

ലഘ്യാഹാരോ യമേഷ്യേകോ മുഖ്യാ ഭവതി നേതഃ .. 28..  
അഹിംസാ നിയമേഷ്യേകാ മുഖ്യാ വൈ ചതുരാനന .  
സിദ്ധം പദ്മം തഥാ സിംഹം ഭദ്രം ചേതി ചതുഷ്ടയം .. 29..  
പ്രഥമാദ്യാസകാലേ തു വിഘ്നാഃ സ്യുശ്ചതുരാനന .  
ആലസ്യം കത്ഥനം ധൂർതഗോഷ്ടീ മന്ത്രാദിസാധനം .. 30..  
ധാതുസ്ത്രീലാല്യകാദീനി മൃഗതുഷ്ണാമയാനി വൈ .  
ജ്ഞാത്യാ സുധീസ്തുജ്ഞേതർവാന്വിഘ്നാൻപുണ്യപ്രഭാവതഃ .. 31..  
പ്രാണായാമം തതഃ കുര്യാത്പദ്മാസനഗതഃ സ്വയം .  
സുശോഭനം മാം കുര്യാത്സുക്ഷുദ്വാരം തു നിർവ്രണം .. 32..  
സുഷു ലിപ്തം ഗോമയേന സുധയാ വാ പ്രയത്തതഃ .  
മതഃകണൈർമശൈകൈർലൃണൈർവർജ്ജിതം ച പ്രയത്തതഃ .. 33..  
ദിനേ ദിനേ ച സമുഷ്ടം സാമാർജന്യാ വിശേഷതഃ .  
വാസിതം ച സുഗന്ധേന ധൂപിതം ഗുഗുലാദിഭിഃ .. 34..  
നാത്യച്ഛ്രിതം നാതിനീചം ചൈലാജിനകശോത്തരം .  
തത്രോപവിശ്യ മേധാവീ പദ്മാസനസമന്വിതഃ .. 35..  
ഋജുകായഃ പ്രാഞ്ജലിശ്ച പ്രണമേദിഷ്ടദേവതാം .  
തതോ ദക്ഷിണഹസ്തസ്യ അംഗുഷ്ടേനൈവ പിംഗലാം .. 36..  
നിര്യധ്യ പൂരയേദ്വായുമിഡയാ തു ശന്നൈഃ ശന്നൈഃ .  
യഥാശക്ത്യവീരോധേന തതഃ കുര്യാച്ച കംഭകം .. 37..  
പുനസ്തുജ്ഞേത്പിംഗലയാ ശന്നൈരേവ ന വേഗതഃ .  
പുനഃ പിംഗലയാപൂര്യ പൂരയേദ്ദുരദം ശന്നൈഃ .. 38..  
ധാരയിത്യാ യഥാശക്തി രേചയേദിഡയാ ശന്നൈഃ .  
യയാ ത്യജേത്തയാപൂര്യ ധാരയേദവീരോധതഃ .. 39..  
ജാനു പ്രദക്ഷിണീകൃത്യ ന ദ്രുതം ന വിലംബിതം .  
അംഗുലിസ്തോടനം കുര്യാത്സാ മാത്രാ പരിഗീയതേ .. 40..  
ഇഡയാ വായുമാരോപ്യ ശന്നൈഃ ഷോഡശമാത്രയാ .  
കംഭയേത്പുരിതം പശ്ചാച്ചതുഃഷഷ്ട്യാ തു മാത്രയാ .. 41..  
രേചയേത്പിംഗലാനാഡ്യാ ദ്വാത്രീംശമാത്രയാ പുനഃ .  
പുനഃ പിംഗലയാപൂര്യ പൂർവവത്സുസമാഹിതഃ .. 42..  
പ്രാതർമധ്യന്ദിനേ സായമർധരാത്രേ ച കംഭകാൻ .  
ശന്നൈരശീതിപര്യന്തം ചതുർവാരം സമദ്യസേത് .. 43..  
ഏവം മാസത്രയാദ്യാസാനാഡീശുദ്ധിസ്തതോ ഭവേത് .  
യദാ തു നാഡീശുദ്ധിഃ സ്യാത്തദാ ചിഹ്നാനി ബാഹ്യതഃ .. 44..

ജായന്തേ യോഗിനോ ദേഹേ താനി വക്ഷ്യാമ്യശേഷതഃ .  
 ശരീരലഘുതാ ദീപ്തിർജ്ജാരാനിവിവർധനം .. 45..  
 കൃശത്വം ച ശരീരസ്യ തദാ ജായേത നിശ്ചിതം .  
 യോഗവിഘ്നകരാഹാരം വർജയേദ്യോഗവിത്തമഃ .. 46..  
 ലവണം സർഷപം ചാമുദ്യുഷ്ണം രൂക്ഷം ച തീക്ഷ്ണകം .  
 ശാകജാതം രാമാദി വഹ്നിസ്ത്രിപഥസേവനം .. 47..  
 പ്രാതഃസ്നാനോപവാസാദികായക്ലേശാംശ്ച വർജയേത് .  
 അദ്യാസകാലേ പ്രഥമം ശസ്തം ക്ഷീരാജ്യഭോജനം .. 48..  
 ഗോധൂമമുദ്ഗശാല്യന്നം യോഗവൃദ്ധികരം വിദുഃ .  
 തതഃ പരം യഥേഷും തു ശക്തഃ സ്യാദ്വായുധാരണേ .. 49..  
 യഥേഷുവായുധാരണാദ്വായോഃ സിദ്ധ്യേത്കേവലകംഭകഃ .  
 കേവലേ കംഭകേ സിദ്ധേ രേചപുരവിവർജിതേ .. 50..  
 ന തസ്യ ദുർലഭം കിഞ്ചിത്ത്രിഷു ലോകേഷു വിദ്യതേ .  
 പ്രസ്വേദോ ജായതേ പൂർവം മർദ്ദനം തേന കാരയേത് .. 51..  
 തതോഽപി ധാരണാദ്വായോഃ ക്രമേണൈവ ശന്നൈഃ ശന്നൈഃ .  
 കമ്പോ ഭവതി ദേഹസ്യ ആസനസ്ഥസ്യ ദേഹിനഃ .. 52..  
 തതോഽധികതരാദ്യാസാദ്വാർദ്ദുരീ സ്വേന ജായതേ .  
 യഥാ ച ദർദ്ദുരോ ഭാവ ഉത്പ്ലന്യോത്പ്ലത്യ ഗച്ഛതി .. 53..  
 പദ്മാസനസ്ഥിതോ യോഗീ തഥാ ഗച്ഛതി ഭൂതലേ .  
 തതോഽധികതരാദ്യാസാദ്ഭൂമിത്യാഗശ്ച ജായതേ .. 54..  
 പദ്മാസനസ്ഥ ഏവാസൗ ഭൂമിമൃത്യുജ്യ വർത്തതേ .  
 അതിമാനഷചേഷ്ടാദി തഥാ സാമർഥ്യമുദ്ഭവേത് .. 55..  
 ന ദർശയേച്ഛ സാമർഥ്യം ദർശനം വിരൂപത്തരം .  
 സ്വൽപം വാ ബഹുധാ ദുഃഖം യോഗീ ന വ്യഥതേ തദാ .. 56..  
 അൽപമുത്രപുരീഷശ്ച സ്വൽപനിദ്രശ്ച ജായതേ .  
 കീലവോ ദൃഷ്ടികാ ലാലാ സ്വേദദുർഗന്ധതാനനേ .. 57..  
 ഏതാനി സർവഥാ തസ്യ ന ജായന്തേ തതഃ പരം .  
 തതോഽധികതരാദ്യാസാദ്ബലമുത്പദ്യതേ ബഹു .. 58..  
 യേന ഭൂചര സിദ്ധിഃ സ്യാദ്ഭൂചരാണാം ജയേ ക്ഷമഃ .  
 വ്യാഘ്രോ വാ ശരഭോ വ്യാപി ഗജോ ഗവയ ഏവ വാ .. 59..  
 സിംഹോ വാ യോഗിനാ തേന ഗ്രീയന്തേ ഹസ്തതാഡിതാഃ .  
 കന്ദർപസ്യ യഥാ രൂപം തഥാ സ്യാദപി യോഗിനഃ .. 60..  
 തദ്രൂപവശഗാ നാര്യഃ കാർഷ്വന്തേ തസ്യ സംഗമം .

യദി സംഗം കരോത്യേഷ തസ്യ ബിന്ദുക്ഷയോ ഭവേത് .. 61..  
 വർജയിത്യാ സ്ത്രിയാഃ സംഗം കര്യാദഭ്യാസമാദരാത് .  
 യോഗിനോഽഗേ സുഗന്ധശ്ച ജായതേ ബിന്ദുധാരണാത് .. 62..  
 തതോ രഹസ്യപാവിഷ്ടഃ പ്രണവം പൃതമാത്രയാ .  
 ജപേത്പൂർവാർജിതാനാം തു പാപാനാം നാശഹേതവേ .. 63..  
 സർവവിഘ്നഹരോ മത്രഃ പ്രണവഃ സർവദോഷഹാ .  
 ഏവമഭ്യാസയോഗേന സിദ്ധിരാശംഭസംഭവാ .. 64..  
 തതോ ഭവേദ്ധ്യാവസ്ഥാ പവനാഭ്യാസതത്പരാ .  
 പ്രാണോഽപാനോ മനോ ബുദ്ധിർജീവാത്മപരമാത്മനോഃ .. 65..  
 അന്യോന്യസ്യാവിരോധേന ഏകതാ ഘടതേ യദാ .  
 ഘടാവസ്ഥേതി സാ പ്രോക്താ തച്ചിഹാനി ബ്രവീമ്യഹം .. 66..  
 പൂർവം യഃ കഥിതോഽഭ്യാസശ്ചതുർമാംശം പരിഗ്രഹേത് .  
 ദിവാ വാ യദി വാ സായം യാമമാത്രം സമഭ്യസേത് .. 67..  
 ഏകവാരം പ്രതിദിനം കര്യാത്കേവലകംഭകം .  
 ഇന്ദ്രിയാണിന്ദ്രിയാർഥേഭ്യോ യത്പ്രത്യാഹരണം സ്തംഭം .. 68..  
 യോഗി കംഭകമാസ്ഥായ പ്രത്യാഹാരഃ സ ഉച്യതേ .  
 യദ്യത്പശ്യതി ചക്ഷുർഭ്യാം തത്തദാത്മേതി ഭാവയേത് .. 69..  
 യദ്യച്ഛ്ണോതി കർണാഭ്യാം തത്തദാത്മേതി ഭാവയേത് .  
 ലഭതേ നാസയാ യദ്യത്തത്തദാത്മേതി ഭാവയേത് .. 70..  
 ജിഹ്വയാ യദ്രസം ഹൃത്തി തത്തദാത്മേതി ഭാവയേത് .  
 തപച യദ്യത്സ്പൃശേദ്യോഗീ തത്തദാത്മേതി ഭാവയേത് .. 71..  
 ഏവം ജ്ഞാനേന്ദ്രിയാണാം തു തത്തസൗഖ്യം സുസാധയേത് .  
 യാമമാത്രം പ്രതിദിനം യോഗി യന്നാദതന്ദ്രിതഃ .. 72..  
 യഥാ വാ ചിത്തസാമർഥ്യം ജായതേ യോഗിനോ ധ്രുവം .  
 ദൂരശ്രുതിർദൂരദൃഷ്ടിഃ ക്ഷണാദൂരഗമസ്തഥാ .. 73..  
 വാക്സിദ്ധിഃ കാമരൂപത്വമദൃശ്യകരണീ തഥാ .  
 മലമൂത്രപ്രലേപേന ലോഹാദേഃ സ്വർണതാ ഭവേത് .. 74..  
 ഖേ ഗതിസ്തസ്യ ജായേത സന്തതാഭ്യാസയോഗതഃ .  
 സദാ ബുദ്ധിമതാ ഭാവ്യം യോഗിനാ യോഗസിദ്ധയേ .. 75..  
 ഏതേ വിഘ്നാ മഹാസിദ്ധേർന രമേത്തേഷു ബുദ്ധിമാൻ .  
 ന ദർശയേത്ത്വസാമർഥ്യം യസ്യകസ്യാപി യോഗിരാട് .. 76..  
 യഥാ മൃശോ യഥാ മൂർഖോ യഥാ ബധിര ഏവ വാ .  
 തഥാ വർത്തേത ലോകസ്യ സ്വസാമർഥ്യസ്യ ശുപ്ലയേ .. 77..



ശിഷ്യാശ്ച സ്വസ്വകാര്യേഷു പ്രാർഥയന്തി ന സംശയഃ .  
 തത്തത്കർമ്മകരവ്യഗ്രഃ സാഭ്യാസേവ്വിസ്മൃതോ ഭവേത് .. 78..  
 അവിസ്മൃത്യ ഗുരോർവാക്യമഭ്യസേത്തദഹർനിശം .  
 ഏവം ഭവേദ്ധാവസ്ഥാ സന്താഭ്യാസയോഗതഃ .. 79..  
 അനഭ്യാസവതശ്ചൈവ പൃഥാഗോഷ്ട്യാ ന സിദ്ധ്യതി .  
 തസ്മാത്സർവപ്രയത്നേന യോഗമേവ സദാഭ്യസേത് .. 80..  
 തതഃ പരിചയാവസ്ഥാ ജായതേദ്ഭ്യാസയോഗതഃ .  
 വായുഃ പരിചിതോ യത്താദഗ്നിനാ സഹ കണ്ഡലീം .. 81..  
 ഭാവയിത്യാ സുഷുപ്തായാം പ്രവിശേദനിരോധതഃ .  
 വായുനാ സഹ ചിത്തം ച പ്രവിശേച്ച മഹാപഥം .. 82..  
 യസ്യ ചിത്തം സ്വപവനം സുഷുപ്താം പ്രവിശേദിഹ .  
 ഭൂമിരാപോന്മലോ വായുരാകാശശ്ചേതി പഞ്ചകഃ .. 83..  
 യേഷു പഞ്ചസു ദേവാനാം ധാരണാ പഞ്ചധോദ്യതേ .  
 പാദാദിജാനപര്യന്തം പൃഥിവീസ്ഥാനമുച്യതേ .. 84..  
 പൃഥിവീ ചതുരസ്ത്രം ച പീതവർണം ലവർണകം .  
 പാർഥിവേ വായുമാരോപ്യ ലകാരേണ സമന്വിതം .. 85..  
 ധ്യായംശ്ചതുർഭുജാകാരം ചതുർവക്ത്രം ഹിരണ്യം .  
 ധാരയേത്പഞ്ചഘടികാഃ പൃഥിവീജയമാപ്ലയാത് .. 86..  
 പൃഥിവീയോഗതോ മൃത്യുർന ഭവേദസ്യ യോഗിനഃ .  
 ആജാനോഃ പായുപര്യന്തമപാം സ്ഥാനം പ്രകീർത്തിതം .. 87..  
 ആപോർധചന്ദ്രം ശുക്ലം ച വംബീജം പരീകീർത്തിതം .  
 വാരുണേ വായുമാരോപ്യ വകാരേണ സമന്വിതം .. 88..  
 സൂരന്നാരായണം ദേവം ചതുർബാഹുഃ കിരീടിനം .  
 ശുദ്ധസ്ഥിതികസങ്കാശം പീതവാസസമച്യുതം .. 89..  
 ധാരയേത്പഞ്ചഘടികാഃ സർവപാപൈഃ പ്രമുച്യതേ .  
 തതോ ജലാദ്യേം നാസ്തി ജലേ മൃത്യുർന വിദ്യതേ .. 90..  
 ആപായോർഹൃദയാന്തം ച വഹ്നിസ്ഥാനം പ്രകീർത്തിതം .  
 വഹ്നിസ്തീകോണം രക്തം ച രേഹാക്ഷരസമുദ്ഭവം .. 91..  
 വഹൗ ചാനിലമാരോപ്യ രേഹാക്ഷരസമുജ്ജ്വലം .  
 ത്രിയക്ഷം വരദം അദ്രം തരുണാദിത്യസംനിഭം .. 92..  
 ഭസ്മോച്ഛലിതസർവാംഗം സുപ്രസന്നമനസ്മരൻ .  
 ധാരയേത്പഞ്ചഘടികാ വഹ്നിനാസൗ ന ദാഹ്യതേ .. 93..  
 ന ദാഹ്യതേ ശരീരം ച പ്രവിഷ്ടസ്യാഗ്നിമണ്ഡലേ .

ആഹൃദയാദ്ഭവോർമ്മധ്യം വായുസ്ഥാനം പ്രകീർത്തിതം .. 94..  
 വായുഃ ഷട്കോണകം കൃഷ്ണം യകാരാക്ഷരഭാസുരം .  
 മാന്ദ്രതം മന്ദ്രതാം സ്ഥാനേ യകാരാക്ഷരഭാസുരം .. 95..  
 ധാരയേത്തത്ര സർവജ്ഞമീശ്വരം വിശ്വതോമുഖം .  
 ധാരയേത്പഞ്ചഘടികാ വായുവദ്വേദാമഗോ ഭവേത് .. 96..  
 മരണം ന തു വായോശ്ച ഭയം ഭവതി യോഗിനഃ .  
 ആഭ്രമധ്യാത്തു മുർധാന്തമാകാശസ്ഥാനമുച്യതേ .. 97..  
 വ്യോമ വൃത്തം ച ധൃതും ച ഹകാരാക്ഷരഭാസുരം .  
 ആകാശേ വായുമാരോപ്യ ഹകാരോപരി ശങ്കരം .. 98..  
 ബിന്ദുരൂപം മഹാദേവം വ്യോമാകാരം സദാശിവം .  
 ശുദ്ധസ്സദികസങ്കാശം ധൃതബാലേന്ദുമൗലിനം .. 99..  
 പഞ്ചവക്ത്രയുതം സൗമ്യം ദശബാഹും ത്രിലോചനം .  
 സർവായുഘൈർധൃതാകാരം സർവഭൂഷണഭൂഷിതം .. 100..  
 ഉമാർധദേഹം വരദം സർവകാരണകാരണം .  
 ആകാശധാരണാത്തസ്യ ഖേചരത്വം ഭവേദ്ഭൂവം .. 101..  
 യത്രകത്ര സ്ഥിതോ വാപി സുഖമത്യന്തമശ്നതേ .  
 ഏവം ച ധാരണാഃ പഞ്ച കര്യാദ്യോഗീ വിചക്ഷണഃ .. 102..  
 തതോ ദൃഢശരീരഃ സ്യാന്തുത്യസ്തസ്യ ന വിദ്യതേ .  
 ബ്രഹ്മണഃ പ്രലയേനാപി ന സീദതി മഹാമതിഃ .. 103..  
 സമദ്യസേത്തഥാ ധ്യാനം ഘടികാഷഷ്ടിമേവ ച .  
 വായും നിരുധ്യ ചാകാശേ ദേവതാമിഷ്ടദാമിതി .. 104..  
 സഗുണം ധ്യാനമേതത്സ്മാദഗ്നിമാദിഗുണപ്രദം .  
 നിർഗുണധ്യാനയുക്തസ്യ സമാധിശ്ച തതോ ഭവേത് .. 105..  
 ദിനദ്വാദശകേനൈവ സമാധിം സമവാപ്നയാത് .  
 വായും നിരുധ്യ മേധാവീ ജീവന്മുക്തോ ഭവത്യയം .. 106..  
 സമാധിഃ സമതാവസ്ഥാ ജീവാത്മപരമാത്മനോഃ .  
 യദി സ്വദേഹമന്ത്രസ്മൃതിച്ഛാ ചേദന്ത്യജേത്സ്യയം .. 107..  
 പരബ്രഹ്മണി ലീയേത ന തസ്യോക്താന്തിരിഷ്യതേ .  
 അഥ നോ ചേത്സമന്ത്രസ്മൃം സ്വശരീരം പ്രിയം യദി .. 108..  
 സർവലോകേഷു വിഹരന്നഗ്നിമാദിഗുണാനിതഃ .  
 കദാചിത്സേച്ഛയാ ദേവോ ഭൂത്വാ സ്വർഗേ മഹീയതേ .. 109..  
 മനുഷ്യോ വാപി യക്ഷോ വാ സ്വേച്ഛയാപീക്ഷണദ്ഭവേത് .  
 സിംഹോ വ്യാഘ്രോ ഗജോ വാശഃ സ്വേച്ഛയാ ബഹുതാമിയാത് .. 110..

യഥേഷ്ടമേവ വർത്തേ യദ്യാ യോഗീ മഹേശ്വരഃ .  
 അദ്യാസഭേദതോ ഭേദഃ ഫലം തു സമമേവ ഹി .. 111..  
 പാർഷ്ണിം വാമസ്യ പാദസ്യ യോനിസ്ഥാനേ നിയോജയേത് .  
 പ്രസാര്യ ദക്ഷിണം പാദം ഹസ്താഭ്യാം ധാരയേദ്ദൃശം .. 112..  
 ചുബ്ധകം ഹൃദി വിന്യസ്യ പുരയേദ്വായുനാ പുനഃ .  
 കംഭകേന യഥാശക്തി ധാരയിത്യാ തു രേചയേത് .. 113..  
 വാമാംഗേന സമദ്യസ്യ ദക്ഷാംഗേന തതോദ്ഭ്യസേത് .  
 പ്രസാരിതസ്തു യഃ പാദസ്തമൃത്രപരി നാമയേത് .. 114..  
 അയമേവ മഹാബന്ധ ഉഭയത്രൈവമദ്യസേത് .  
 മഹാബന്ധസ്ഥിതോ യോഗീ കൃത്യാ പുരകമേകധിഃ .. 115..  
 വായുനാ ഗതിമാവൃത്യ നിദ്രതം കർണമുദ്രയാ .  
 പുട്രധരം സമാക്രമ്യ വായുഃ സ്പൃരതി സത്വരം .. 116..  
 അയമേവ മഹാവേധഃ സിദ്ധൈരദ്യസ്യതേന്ദ്രിണിശം .  
 അന്തഃ കപാലകഹരേ ജിഹ്വാം വ്യാവൃത്യ ധാരയേത് .. 117..  
 ഭ്രൂമധ്യദൃഷ്ടിരപ്യേഷാ മുദ്രാ ഭവതി ഖേചരീ .  
 കണ്ഠമാകഞ്ച്യ ഹൃദയേ സ്ഥാപയേദ്ദൃശയാ ധിയാ .. 118..  
 ബന്ധോ ജാലന്ധരാഖ്യോഽയം മൃത്യുമാതംഗകേസരീ .  
 ബന്ധോ യേന സൃഷ്ട്വായാമം പ്രാണസ്തുസ്സീയതേ തതഃ .. 119..  
 ഉദ്യാനാഖ്യോ ഹി ബന്ധോഽയം യോഗിഭിഃ സമുദാഹൃതഃ .  
 പാർഷ്ണിഭാഗേന സമ്പീഡ്യ യോനിമാകഞ്ചയേദ്ദൃശം .. 120..  
 അപാനമൂർധ്വമുതഥാപ്യ യോനിബന്ധോഽയമുച്യതേ .  
 പ്രാണാപാനൗ നാദബിന്ദു മൂലബന്ധേന ചൈകതാം .. 121..  
 ഗത്യാ യോഗസ്യ സംസിദ്ധിം യച്ഛതോ നാത്ര സംശയഃ .  
 കരണീ വിപരീതാഖ്യാ സർവവ്യാധിവിനാശിനീ .. 122..  
 നിത്യമദ്യാസയുക്തസ്യ ജാരാഗ്നിവിവർധനീ .  
 ആഹാരോ ബഹുലസ്തസ്യ സമ്പാദ്യഃ സാധകസ്യ ച .. 123..  
 അൽപാഹാരോ യദി ഭവേദഗ്നിർഭേഹം ഹരേത്ക്ഷണാത് .  
 അധഃശിരശ്ചോർധപാദഃ ക്ഷണം സ്യാത്പ്രഥമേ ദിനേ .. 124..  
 ക്ഷണാച്ച കിഞ്ചിദധികമദ്യസേത്തു ദിനേദിനേ .  
 വലീ ച പലിതം ചൈവ ഷബ്ദാസാർധാന ദൃശ്യതേ .. 125..  
 യാമമാത്രം തു യോ നിത്യമദ്യസേതു തു കാലജിത് .  
 വജ്രോലീമദ്യസേദ്യസ്തു സ യോഗീ സിദ്ധിഭാജനം .. 126..  
 ലദ്യതേ യദി തസ്യൈവ യോഗസിദ്ധിഃ കരേ സ്ഥിതാ .

അതീതാനാഗതം വേത്തി ഖേചരീ ച ഭവേദ്ഭൂവം .. 127..  
അമരീം യഃ പിബേന്നിത്യം നസ്യം കർവന്തിനേ ദിനേ .  
വജ്രോലീമദ്യസേന്നിത്യമമരോലീതി കഥ്യതേ .. 128..  
തതോ ഭവേദ്രാജയോഗോ നാന്തരാ ഭവതി ധ്രുവം .  
യദാ തു രാജയോഗേന നിഷ്ണന്നാ യോഗിഭിഃ ക്രിയാ .. 129..  
തദാ വിവേകവൈരാഗ്യം ജായതേ യോഗിനോ ധ്രുവം .  
വിഷ്ണുർനാമ മഹായോഗീ മഹാഭൂതോ മഹാതപഃ .. 130..  
തത്ത്വമാർഗേ യഥാ ദീപോ ദൃശ്യതേ പുരുഷോത്തമഃ .  
യഃ സ്തനഃ പൂർവപീതസ്തം നിഷ്ഠിധ്യ മുദമസ്തതേ .. 131..  
യസ്താജ്ജാതോ ഭഗാത്പൂർവം തസ്മിന്നേവ ഭഗേ രമൻ .  
യാ മാതാ സാ പുനർഭാര്യാ യാ ഭാര്യാ മാതരേവ ഹി .. 132..  
യഃ പിതാ സ പുനഃ പുത്രോ യഃ പുത്രഃ സ പുനഃ പിതാ .  
ഏവം സംസാരചക്രം കൂപചക്രേണ ഘടാ ഇവ .. 133..  
ഭ്രമന്തോ യോനിജന്മാനി ശ്രുത്വാ ലോകാൻസമസ്തതേ .  
ത്രയോ ലോകാസ്ത്രയോ വേദാസ്തിസ്രഃ സന്ധ്യാസ്തയഃ സ്വരാഃ .. 134..  
ത്രയോഽഗ്നയശ്ച ത്രിമുണാഃ സ്ഥിതാഃ സർവേ ത്രയാക്ഷരേ .  
ത്രയാണാമക്ഷരാണാം ച യോഽധീതേഽപ്യർധമക്ഷരം .. 135..  
തേന സർവമിദം പ്രോതം തത്സത്യം തത്പരം പദം .  
പുഷ്പമധ്യേ യഥാ ഗന്ധഃ പയോമധ്യേ യഥാ ഘൃതം .. 136..  
തിലമധ്യേ യഥാ തൈലം പാഷാണേഷ്ഠിവാ കാഞ്ചനം .  
ഘൃദി സ്ഥാനേ സ്ഥിതം പദ്മം തസ്യ വക്ത്രമധോമുഖം .. 137..  
ഊർധ്വനാലമധോബിന്ദുസ്തസ്യ മധ്യേ സ്ഥിതം മനഃ .  
അകാരേ രേചിതം പദ്മമുകാരേണൈവ ഭിദ്യതേ .. 138..  
മകാരേ ലഭതേ നാദമർധമാത്രാ തു നിശ്ചലാ .  
ശുദ്ധസ്തദീകസങ്കാശം നിഷ്കലം പാപനാശനം .. 139..  
ലഭതേ യോഗയുക്താത്മാ പുരുഷസ്തത്പരം പദം .  
കൂർമഃ സ്വപാണിപാദാദിശിരശ്ചാത്മനി ധാരയേത് .. 140..  
ഏവം ദ്വാരേഷു സർവേഷു വായുപുരിതരേചിതഃ .  
നിഷിദ്ധം തു നവദ്വാരേ ഊർധ്വം പ്രാങ്നിശ്ചസംസ്ഥാ .. 141..  
ഘടമധ്യേ യഥാ ദീപോ നിവാതം കംഭകം വിദുഃ .  
നിഷിദ്ധൈർനവഭിർദ്വാരൈർനിർജനേ നിരുപദ്രവേ .. 142..  
നിശ്ചിതം ത്യാത്മമാത്രേണാവശിഷ്ടം യോഗസേവയേത്യുപനിഷത് ..  
ഓം സഹ നാവവതു .. സഹ നൗ ഭൂനജ്ജതു .. സഹ വീര്യം കരവാവഹൈ ..

തേജസ്വിനാവധീതമസ്തു മാ വിദ്വിഷാവഹൈ ..  
ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ..  
ഇതി യോഗതത്ത്വോപനിഷത് സമാപ്താ ..



പ്രസാധകർ

സാജിഭക്തം

