



ഉപനിഷത്തുകൾ -44



ത്രിശിഖിബ്രാഹ്മണോപനിഷദ്

ശുക്ല യജുർവേദം

യോഗ ഉപനിഷദ്

താളിളക്കം

2020

പേര്: **ത്രിശിഖിബ്രാഹ്മണോപനിഷദ്**

ഭാഷ: മലയാളം

വിഭാഗം: ഉപനിഷത്ത്

പ്രസാധകർ: **താളിളക്കം**

ഡിസംബർ 2020

Layout Design: പ്രവീൺ വർമ്മ

Copyleft:

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

ത്രിശിഖിബ്രാഹ്മണോപനിഷദ്

ശുക്ല യജുർവേദം

യോഗ ഉപനിഷദ്

യോഗജ്ഞാനൈകസംസിദ്ധശിവതത്ത്വതയോജ്ജ്വലം .
 പ്രതിയോഗിവിനിർമൂക്തം പരംബ്രഹ്മ ഭവാമ്യഹം ..
 ഓം പൂർണമദഃ പൂർണമിദം പൂർണാത്പൂർണമുദച്ച്യതേ .
 പൂർണസ്യ പൂർണമാദായ പൂർണമേവാവശിഷ്യതേ ..
 ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ..
 ഓം ത്രിശിഖി ബ്രാഹ്മണ ആദിത്യലോകം ജഗാമ തം ഗത്യോവാച .
 ഭഗവൻ കിം ദേഹഃ കിം പ്രാണഃ കിം കാരണ കിമാത്മാ സ
 ഹോവാച സർവമിദം ശിവ ഏവ വിജാനീഹി . കിതു നിത്യഃ ശുദ്ധോ
 നിരഞ്ജനോ വിഭൂദധയഃ ശിവ ഏകഃ സ്വേന ഭാസേദം സർവം
 ദൃഷ്ട്വാ തപ്തായഃപിണ്ഡവദേകം ഭിന്നവദവഭാസതേ .
 തദ്ഭാസകം കിമിതി ചേദുച്യതേ . സച്ഛബ്ദവാച്യ-
 മവിദ്യാശബലം ബ്രഹ്മ . ബ്രഹ്മണോഽവ്യക്തം . അവ്യക്താന്മഹത് .
 മഹതോഽഹങ്കാരഃ . അഹങ്കാരാത്പഞ്ചതന്മാത്രാണി .
 പഞ്ചതന്മാത്രേഭ്യഃ പഞ്ചമഹാഭൂതാനി .
 പഞ്ചമഹാഭൂതേഭ്യോഽഖിലം ജഗത് ..
 തദഖിലം കിമിതി . ഭൂതവികാരവിഭാഗാദിരിതി . ഏകസ്മിൻപിണ്ഡേ
 കഥം ഭൂതവികാരവിഭാഗ ഇതി . തത്തത്കാര്യകാരണഭേദരൂപേ-
 ണാംശതത്ത്വവാചകവാച്യസ്ഥാനഭേദവിഷയഭേവതാകോശ-
 ഭേദവിഭാഗാ ഭവന്തി . അഥാകാശോഽന്തഃകരണമനോബുദ്ധി-
 ചിതാഹങ്കാരഃ . വായുഃ സമാനോദാനവ്യാനാപാനപ്രാണാഃ .
 വഹ്നിഃ ശ്രോത്രത്വക്ചക്ഷുർജിഹ്വാഘ്രാണാനി . ആപഃ ശബ്ദസ്പർശ-
 രൂപരസഗന്ധാഃ . പൃഥിവീ വാക്പാണിപാദപായുപസ്ഥാഃ .
 ജ്ഞാനസങ്കൽപനിശ്ചയാനസന്ധാനാഭിമാനാ ആകാശ-
 കാര്യാന്തഃകരണവിഷയാഃ . സമീകരണോന്നന്യനഗ്രഹണ-
 ശ്രവണോച്ഛ്വാസാ വായുകാര്യപ്രാണാദിവിഷയാഃ .
 ശബ്ദസ്പർശരൂപരസഗന്ധാ അഗ്നികാര്യജ്ഞാനേന്ദ്രിയ-
 വിഷയാ അബാശ്രിതാഃ . വചനാദാനഗമനവിസർഗാനന്ദാഃ

പൂമിവികാര്യകർമ്മേന്ദ്രിയവിഷയാഃ . കർമ്മജ്ഞാനേന്ദ്രിയ-
 വിഷയേഷു പ്രാണതന്മാത്രവിഷയാ അന്തർഭൂതാഃ .
 മനോബുദ്ധ്യോശ്ചിത്താഹങ്കാരൗ ചാന്തർഭൂതൗ .
 അവകാശവിധൂതദർശനപിണ്ഡീഹൂകരണധാരണാഃ സൂക്ഷ്മതമാ
 ജൈവതന്മാത്രവിഷയാഃ . ഏവം ദ്വാദശാംഗാനി
 ആധ്യാത്മികാന്യാധിഭൂതികാന്യാധിദൈവികാനി . അത്ര
 നിശാകരചതുർമുഖദിഗ്ഗാതാർകവരണാശ്ച്യുഗ്നീന്ദ്രോപേന്ദ്ര-
 പ്രജാപതിയഥാ ഇത്യക്ഷായിദേവതാരൂപൈർദ്വാദശ-
 നാഡ്യന്തഃപ്രവൃത്താഃ പ്രാണാ ഏവാംഗാനി അംഗജ്ഞാനം
 തദേവ ജ്ഞാതേതി . അഥ വ്യോമാനിലാനലജലാനാനാം
 പഞ്ചികരണമിതി . ജ്ഞാതൃത്വം സമാനയോഗേന ശ്രോത്രദ്വാരാ
 ശബ്ദഗുണോ വാഗധിഷ്ഠിത ആകാശേ തിഷ്ഠതി ആകാശസ്തിഷ്ഠതി .
 മനോവ്യാനയോഗേന ത്വദ്വാരാ സ്സർശഗുണഃ പാണ്ഡ്യധിഷ്ഠിതോ
 വായു തിഷ്ഠതി വായുസ്തിഷ്ഠതി . ബുദ്ധിജ്ഞാനയോഗേന
 ചക്ഷുർദ്വാരാ രൂപഗുണഃ പാദധിഷ്ഠിതോഽഗ്നുഃ
 തിഷ്ഠത്യഗ്നിസ്തിഷ്ഠതി . ചിത്തമപാനയോഗേന ജിഹ്വാദ്വാരാ
 രസഗുണ ഉപസ്ഥധിഷ്ഠിതോഽപ്സു തിഷ്ഠത്യുപസ്തിഷ്ഠതി .
 അഹങ്കാരഃ പ്രാണയോഗേന ഘ്രാണദ്വാരാ ഗന്ധഗുണോ
 ഗുദധിഷ്ഠിതഃ പൂമിദ്വയാ തിഷ്ഠതി പൂമിവി തിഷ്ഠതി
 യ ഏവം വേദ . അത്രൈതേ ശ്ലോകാ ഭവന്തി .
 പൂമഗ്ഭൂതേ ഷോഡശ കലാഃ സ്വായംഭുവാൻപരാൻക്രമാത് .
 അന്തഃകരണവ്യാനാക്ഷിരസപായനഭഃക്രമാത് .. 1..
 മുഖ്യാത്പൂർവോത്തരൈർഭാഗൈർഭൂതേഭൂതേ ചതുശ്ചതുഃ .
 പൂർവമാകാശമാശ്രിത്യ പൂമിദ്വയാദിഷു സംസ്ഥിതാഃ .. 2..
 മുഖ്യാദുർധ്വേഷ്വേ പരാ ജ്ഞേയാ ന പരാനന്തരാന്വിദുഃ .
 ഏവമംശോ ഹൃദ്രത്തസ്താത്തേദ്യുഷ്യാംശോ ഹൃദ്രത്തഥാ .. 3..
 തസ്താദന്വ്യാനമാശ്രിത്യ ഹൃദയാതം പ്രോതമന്തക്രമാത് .
 പഞ്ചഭൂതമയീ ഭൂമിഃ സാ ചേതനസമന്വിതാ .. 4..
 തത ഓഷധയോഽന്നം ച തതഃ പിണ്ഡാശ്ചതുർവിധാഃ .
 രസാന്വണ്മാംസമേദോഽസ്മിമജ്ജാശുക്രാണി ധാതവഃ .. 5..
 കേചിത്തദ്യോഗതഃ പിണ്ഡാ ഭൂതേദ്യുഃ സംഭവാഃ ക്വചിത് .
 തസ്തിന്നനമയഃ പിണ്ഡോ നാഭിമണ്ഡലസംസ്ഥിതാഃ .. 6..
 അസ്യ മധ്യേഽസ്തി ഹൃദയം സനാലം പദ്മകോശവത് .

സത്യാന്തർവർതിനോ ദേവാഃ കർത്രഹങ്കാരചേതനാഃ .. 7..
അസ്യ ബീജം തമഃപിണ്ഡം മോഹരൂപം ജഡം ഘനം .
വർതതേ കണ്ണമാശ്രിത്യ മിശ്രിഭൃതമിദം ജഗത് .. 8..
പ്രത്യഗാനന്ദരൂപാത്മാ മുർധ്നി സ്ഥാനേ പരേ പദേ .
അനന്തശക്തിസംയുക്തോ ജഗദ്രൂപേണ ഭാസതേ .. 9..
സർവത്ര വർതതേ ജാഗ്രത്സ്വപ്നം ജാഗ്രതി വർതതേ .
സൃഷ്ട്വം ച തുരീയം ച നാന്യാവസ്ഥാസു കത്രചിത് .. 10..
സർവദേശേഷ്വനസ്യുതശ്ചതുരൂപഃ ശിവാത്മകഃ .
യഥാ മഹാഫലേ സർവേ രസാഃ സർവപ്രവർതകാഃ .. 11..
തഥൈവാനന്ദമയേ കോശേ കോശാസ്തിഷ്ഠന്തി ചാന്തരേ .
യഥാ കോശസ്ഥാ ജീവോ യഥാ ജീവസ്ഥാ ശിവഃ .. 12..
സവീകാരസ്ഥാ ജീവോ നിർവീകാരസ്ഥാ ശിവഃ .
കോശാസ്തസ്യ വികാരാസ്തേ ഹ്യവസ്ഥാസു പ്രവർതകാഃ .. 13..
യഥാ രസാശയേ ഫേനം മഥനാദേവ ജായതേ .
മനോ നിർമഥനാദേവ വികൽപാ ബഹവസ്ഥാ .. 14..
കർമ്മണാ വർതതേ കർമ്മീ തത്ത്യാഗാച്ഛാന്തിമാപ്ലയാത് .
അയനേ ദക്ഷിണേ പ്രാപ്തേ പ്രപഞ്ചാഭിമുഖം ഗതഃ .. 15..
അഹങ്കാരാഭിമാനേന ജീവഃ സ്യാദ്ധി സദാശിവഃ .
സ ചാവിവേകപ്രകൃതിസംഗത്യാ തത്ര മുഹ്യതേ .. 16..
നാനായോനിശതം ഗത്വാ ശേതേഴ്സൗ വാസനാവശാത് .
വിമോക്ഷാത്സഞ്ചരത്യേവ മത്സ്യഃ ക്ഷലദ്വയം യഥാ .. 17..
തതഃ കാലവശാദേവ ഹ്യാത്മജ്ഞാനവിവേകതഃ .
ഉത്തരാഭിമുഖോ ഭൂത്വാ സ്ഥാനാത്ഥാനാന്തരം ക്രമാത് .. 18..
മുർധ്വായായാത്മനഃ പ്രാണാന്യോഗാഭ്യാസം സ്ഥിതശ്ചരൻ .
യോഗാത്സഞ്ചായതേ ജ്ഞാനം ജ്ഞാനാദ്യോഗഃ പ്രവർതതേ .. 19..
യോഗജ്ഞാനപരോ നിത്യം സ യോഗീ ന പ്രണശ്യതി .
വികാരസ്ഥം ശിവം പശ്യേദ്വികാരശ്ച ശിവേന തു .. 20..
യോഗപ്രകാശകം യോഗൈർധ്യായേച്ഛാനന്യ ഭാവനഃ .
യോഗജ്ഞാനേ ന വിദ്യേതേ തസ്യ ഭാവോ ന സിദ്ധ്യതി .. 21..
തസ്യാദഭ്യാസയോഗേന മനഃപ്രാണാനിരോധയേത് .
യോഗീ നിശിതയാരേണ ക്ഷരേണൈവ നികൃതയേത് .. 22..
ശിഖാ ജ്ഞാനമയീ വൃത്തിര്യമാദ്യഷ്ടാംഗസാധനൈഃ .
ജ്ഞാനയോഗഃ കർമ്മയോഗ ഇതി യോഗോ ദ്വിധാ മതഃ .. 23..

ക്രിയായോഗമഥേദാനീം ശ്രുണു ബ്രാഹ്മണസത്തമ .
 അവ്യക്തസ്യ ചിത്തസ്യ ബന്ധനം വിഷയേ ക്വചിത് .. 24..
 യസംയോഗോ ദ്വിജശ്രേഷ്ഠ സ ച ദൈവവിധ്യമശ്നതേ .
 കർമ്മ കർതവ്യമിത്യേവ വിഹിതേഷ്യേവ കർമ്മസു .. 25..
 ബന്ധനം മനസോ നിത്യം കർമ്മയോഗഃ സ ഉച്യതേ .
 യത്ത ചിത്തസ്യ സതതമർഥേ ശ്രേയസി ബന്ധനം .. 26..
 ജ്ഞാനയോഗഃ സ വിജ്ഞായഃ സർവസിദ്ധികരഃ ശിവഃ .
 യസ്യോക്തലക്ഷണേ യോഗേ ദ്വിവിധേഽപ്യവ്യയം മനഃ .. 27..
 സ യാതി പരമം ശ്രേയോ മോക്ഷലക്ഷണമഞ്ജസാ .
 ദേഹേന്ദ്രിയേഷു വൈരാഗ്യം യമ ഇത്യുച്യതേ ബുധൈഃ .. 28..
 അനുരക്തിഃ പരേ തത്ത്വേ സതതം നിയമഃ സ്മൃതഃ .
 സർവവസ്തുന്യാദാസീനഭാവമാസനമുത്തമം .. 29..
 ജഗത്സർവമിദം മിഥ്യാപ്രതീതിഃ പ്രാണസംയമഃ .
 ചിത്തസ്യാന്തർമുഖീഭാവഃ പ്രത്യാഹാരസ്തു സത്തമ .. 30..
 ചിത്തസ്യ നിശ്ചലീഭാവോ ധാരണാ ധാരണം വിദുഃ .
 സോഽഹം ചിന്താത്രമേവേതി ചിന്തനം ധ്യാനമുച്യതേ .. 31..
 ധ്യാനസ്യ വിസ്മൃതിഃ സമ്യക്ലമാധിരഭിധീയതേ .
 അഹിംസാ സത്യമസ്തേയം ബ്രഹ്മചര്യം ദയാർജവം .. 32..
 ക്ഷമാ ധൃതിർമിതാഹാരഃ ശൗചം ചേതി യമാദശ .
 തപഃസത്തുഷ്ടിരാസ്തിക്യം ദാനമാരാധനം ഹരേഃ .. 33..
 വേദാന്തശ്രവണം ചൈവ ഹ്രീർമതിശ്ച ജപോ വ്രതം .. ഇതി .
 ആസനാനി തദംഗാനി സ്വസ്തികാദീനി വൈ ദ്വിജ .. 34..
 വർണ്യന്തേ സ്വസ്തികം പാദതലയോരുദയോരപി .
 പൂർവോത്തരേ ജാനനീ ദ്വേ കൃത്യാസനമുദീരിതം .. 35..
 സവ്യേ ദക്ഷിണഗുൽഫം ഇ പൃഷ്ഠപാർശ്വേ നിയോജയേത് .
 ദക്ഷിണേഽപി തഥാ സവ്യം ഗോമുഖം ഗോർമുഖം യഥാ .. 36..
 ഏകം ചരണമന്യസ്മിന്നുരാവാാരോപ്യ നിശ്ചലഃ .
 ആസ്തേ യദിദമേനോഽപ്ലം വീരാസനമുദീരിതം .. 37..
 ഗുദം നിയമ്യ ഗുൽഫാഭ്യാം വ്യുത്ക്രമേണ സമാഹിതഃ .
 യോഗാസനം ഭവേദേതദിതി യോഗവിദോ വിദുഃ .. 38..
 ഉപർവോരപരിവൈ ധത്തേ യദാ പാദതലേ ഉഭേ .
 പദ്മാസനം ഭവേദേതത്സർവവ്യധിവിഷാപഹം .. 39..
 പദ്മാസനം സുസംസ്ഥാപ്യ തദംഗുഷ്ഠദ്വയം പുനഃ .

വ്യക്തമേനൈവ ഹസ്താഭ്യാം ബദ്ധപദ്മാസനം ഭവേത് .. 40..
 പദ്മാസനം സുസംസ്ഥാപ്യ ജാന്തർവോരന്തരേ കരൗ .
 നിവേശ്യ ഭൂമാവാതിഷ്ഠേദ്യോമസ്ഥഃ ക്കടാസനഃ .. 41..
 ക്കടാസനബന്ധസേഥാ ദോർഭ്യാം സംബധ്യ കന്ധരം .
 ശേതേ കൂർമവദന്താന ഏതദന്താനകൂർമകം .. 42..
 പാദാംഗുഷ്ഠൗ തു പാണിഭ്യാം ഗൃഹീത്യാ ശ്രവണാവധി .
 ധന്തരാകർഷകാകൃഷ്ടം ധന്തരാസനമീരിതം .. 43..
 സീവനീം ഗുൽഫദേശാഭ്യാം നിപീഡ്യ വ്യക്തമേണ തു .
 പ്രസാര്യ ജാനന്തോർഹസ്താവ്യാസനം സിംഹരൂപകം .. 44..
 ഗുൽഫൗ ച വൃഷണസ്യാധഃ സീവന്യുഭയപാർശ്വയോഃ .
 നിവേശ്യ പാദൗ ഹസ്താഭ്യാം ബധ്യാ ഭദ്രാസനം ഭവേത് .. 45..
 സീവനീപാർശ്വമുഭയം ഗുൽഫാഭ്യാം വ്യക്തമേണ തു .
 നിപീഡ്യാസനമേതച്ച മുക്താസനമുദീരിതം .. 46..
 അവഷ്ട്യേ ധരാം സമ്യക്തലാഭ്യാം ഹസ്തയോർദ്വയോഃ .
 കൂർപരൗ നാദീപാർശ്വേ തു സ്ഥാപയിത്യാ മയൂരവത് .. 47..
 സമുനതശീരഃപാദം മയൂരാസനമീഷ്യതേ .
 വാമോരുമുലേ ദക്ഷാംഘ്രിം ജാന്യോർവേഷ്മിതപാണിനാ .. 48..
 വാമേന വാമാംഗുഷ്ഠൗ തു ഗൃഹീതം മത്സ്യപീഠകം .
 യോനിം വാമേന സമ്പീഡ്യ മേശ്രോദുപരി ദക്ഷിണം .. 49..
 ഋജുകായഃ സമാസീനഃ സിദ്ധാസനമുദീരിതം .
 പ്രസാര്യ ഭൂവി പാദൗ തു ദോർഭ്യാംഗുഷ്ഠമാദരാത് .. 50..
 ജാന്തപരി ലലാടം തു പശ്ചിമം താനമുച്യതേ .
 യേനകേന പ്രകാരേണ സുഖം ധാര്യം ച ജായതേ .. 51..
 തത്സുഖാസനമിത്യക്തമശതസ്തത്സമാചരേത് .
 ആസനം വിജിതം യേന ജിതം തേന ജഗന്ത്രയം .. 52..
 യമൈശ്ച നിയമൈശ്ചൈവ ആസനൈശ്ച സുസംയതഃ .
 നാഡീശുദ്ധിം ച കൃത്യാദൗ പ്രാണായാമം സമാചരേത് .. 53..
 ദേഹമാനം സ്വാംഗുലിഭിഃ ഷണ്ണവത്യംഗുലായതം .
 പ്രാണഃ ശരീരാദധികോ ദ്വാദശാംഗുലമാനതഃ .. 54..
 ദേഹസ്ഥമനിലം ദേഹസമുദ്ഭൂതേന വഹ്നിനാ .
 ന്യൂനം സമം വാ യോഗേന കർവൻബ്രഹ്മവിദിഷ്യതേ .. 55..
 ദേഹമധ്യേ ശിഖിസ്ഥാനം തപ്തജാംബുനദപ്രഭം .
 ത്രികോണം ദ്വിപദമന്യച്ചതുരന്ത്രം ചതുഷ്പദം .. 56..

വൃത്തം വിഹംഗമാനാം തു ഷഡസ്രം സർപജന്മനാം .
 അഷ്ടാസ്രം സ്വേദജാനാം തു തസ്മിന്ദീപവദുജ്ജലം .
 കന്ദസ്ഥാനം മനുഷ്യാണാം ദേഹമധ്യം നവാംഗുലം .
 ചതുരംഗുലമുത്സേധം ചതുരംഗുലമായതം .. 57..
 അണ്ഡാകൃതി തിരശ്ചാം ച ദ്വിജാനാം ച ചതുഷ്പദാം .
 തുന്ദമധ്യം തദിഷ്ടം വൈ തന്മധ്യം നാദിരിപ്യതേ .. 58..
 തത്ര ചക്രം ദ്വാദശാരം തേഷു വിഷ്ണുദിമൂർത്തയഃ .
 അഹം തത്ര സ്ഥിതശ്ചക്രം ദ്രാമയാമി സ്വമായയാ .. 59..
 അരേഷു ഭ്രമതേ ജീവഃ ക്രമേണ ദ്വിജസത്തമ .
 തന്തുപഞ്ജരമധ്യസ്ഥാ യഥാ ഭ്രമതി ലൃതികാ .. 60..
 പ്രാണാധിരൂപശ്ചരതി ജീവന്തേന വിനാ നഹി .
 തസ്യോർധ്യേ കണ്ഡലീസ്ഥാനം നാഭേസ്തീര്യഗമോർധ്വതഃ .. 61..
 അഷ്ടപ്രകൃതിരൂപാ സാ ചാഷ്ടയാ കണ്ഡലീകൃതാ .
 യഥാവദായുസാരം ച ജ്വലനാദി ച നിത്യശഃ .. 62
 പരിതഃ കന്ദപാർശ്വേ തു നിരുദ്യേവ സദാ സ്ഥിതാ .
 മുഖേനൈവ സമാവേഷ്ട്യ ബ്രഹ്മരന്ദ്രമുഖം തഥാ .. 63..
 യോഗകാലേന മരുതാ സാഗ്നിനാ ബോധിതാ സതീ .
 സ്തീതാ ഹൃദയാകാശേ നാഗരൂപാ മഹോജ്ജ്വലാ .. 64..
 അപനാദൃയംഗുലാദുർധ്വമധോ മേഘ്രസ്യ താവതാ .
 ദേഹമധ്യം മനുഷ്യാണാം ഹൃന്മധ്യം തു ചതുഷ്പദാം .. 65..
 ഇതരേഷാം തുന്ദമധ്യേ പ്രാണാപാനസമായുതഃ .
 ചതുഷ്പകാരദ്വയേതേ ദേഹമധ്യേ സുഷുമ്നയാ .. 66..
 കന്ദമധ്യേ സ്ഥിതാ നാഡീ സുഷുമ്നാ സുപ്രതിഷ്ഠിതാ .
 പദ്മസൂത്രപ്രതീകാശാ ഋജുരൂർധ്വപ്രവർത്തിനീ .. 67..
 ബ്രഹ്മണോ വിവരം യാവദിദ്വദാഭാസനാലകം .
 വൈഷ്ണവീ ബ്രഹ്മനാഡീ ച നിർവാണപ്രാപ്തിപദ്ധതിഃ .. 68..
 ഇഥാ ച പിംഗലാ ചൈവ തസ്യഃ സവ്യേതരേ സ്ഥിതേ .
 ഇഥാ സമുത്ഥിതാ കന്ദാദ്വാമനാസാപുടാവധി .. 69..
 പിംഗലാ ചോത്ഥിതാ തസ്മാദുക്ഷനാസാപുടാവധി .
 ഗാന്ധാതീ ഹസ്തിജീഹ്വാ ച ദ്വേ ചാന്യേ നാഡീകേ സ്ഥിതേ .. 70..
 പുരതഃ പുഷ്പതസ്തസ്യ വാമേതരദൃശൗ പ്രതി .
 പുഷാ യശസിനീ നാഡ്യൗ തസ്മാദേവ സമുത്ഥിതേ .. 71..
 സവ്യേതരശ്രുത്യവധി പായുമുലാദലംബുഅസാ .

അധോഗതാ ശുഭാ നാഡീ മേശ്രോന്താവധിരായതാ .. 72..
 പാദാംഗുഷ്ഠാവധിഃ കന്ദാദധോയാതാ ച കൗശികീ .
 ദശപ്രകാരഭൂതാസ്താഃ കമിതാഃ കന്ദസംഭവാഃ .. 73..
 തന്മൂലാ ബഹവോ നാഡ്യഃ സ്മൂലസൂക്ഷ്യാശ്ച നാഡികാഃ .
 ദ്വാസപ്തതിസഹസ്രാണി സ്മൂലാഃ സൂക്ഷ്യാശ്ച നാഡയഃ .. 74..
 സംഖ്യാതും ന ശക്യന്തേ സ്മൂലമൂലാഃ പൃഥഗ്വിധാഃ .
 യഥാശ്ചത്ഥദലേ സൂക്ഷ്യാഃ സ്മൂലാശ്ച വിതതാസ്തഥാ .. 75..
 പ്രാണാപാനൗ സമാനശ്ച ഉദാനോ വ്യാന ഏവ ച .
 നാഗഃ കൂർമശ്ച കൃകരോ ദേവദന്തോ ധനഞ്ജയഃ .. 76..
 ചരന്തി ദശനാഡീഷു ദശ പ്രാണാദിവായവഃ .
 പ്രാണാദിപഞ്ചകം തേഷു പ്രധാനം തത്ര ച ദ്വയം .. 77..
 പ്രാണ ഏവാഥവാ ജ്യേഷ്ഠോ ജീവാത്മാനം ബിഭർതി യഃ .
 ആസ്യനാസികയോർമധ്യം ഹൃദയം നാഭീമണ്ഡലം .. 78..
 പാദാംഗുഷ്ഠമിതി പ്രാണസ്ഥാനാനി ദ്വിജസത്ത്വമ .
 അപാനശ്ചരതി ബ്രഹ്മൻഗുദമേശ്രോതജാനഷു .. 79..
 സമാനഃ സർവഗാത്രേഷു സർവവ്യാപി വ്യവസ്ഥിതഃ .
 ഉദാനഃ സർവസന്ധിസ്ഥഃ പാദയോർഹസ്തയോരപി .. 80..
 വ്യാനഃ ശ്രോത്രോരുകട്യാം ച ഗുൽഫസ്തസഗലേഷു ച .
 നാഗാദിവായവഃ പഞ്ച ത്വഗസ്ഥാദിഷു സംസ്ഥിതാഃ .. 81..
 തുന്ദസ്ഥജലമനം ച രസാദിനി സമീകൃതം .
 തുന്ദമധ്യഗതഃ പ്രാണസ്താനി കര്യാത്പൃഥക്പൃഥക് .. 82..
 ഇത്യാദിചേഷ്ടനം പ്രാണഃ കരോതി ച പൃഥക്ക്ലിഥിതം .
 അപാനവായുർമൂത്രാദേഃ കരോതി ച വിസർജനം .. 83..
 പ്രാണാപാനാദിചേഷ്ടാദി ക്രിയതേ വ്യാനവായുനാ .
 ഉജ്ജീര്യതേ ശരീരസ്ഥമുദാനേന നഭസ്വതാ .. 84..
 പോഷണാദിശരീരസ്യ സമാനഃ കരുതേ സദാ .
 ഉദ്ഗാരാദിക്രിയോ നാഗഃ കൂർമോക്ഷാദിനിമീലനഃ .. 85..
 കൃകരഃ ക്ഷുതയോഃ കർതാ ദന്തോ നിദ്രാദികർമകൃത് .
 മൃതഗാത്രസ്യ ശോഭാദേർധനഞ്ജയ ഉദാഹൃതഃ .. 86..
 നാഡീഭേദം മന്ദദ്ഭേദം മന്ദതാം സ്ഥാനമേവ ച .
 ചേഷ്ടാശ്ച വിവിധാന്വേഷാമ് അതാത്ത്വേവ നിജസത്ത്വമ .. 87..
 ശുദ്ധൗ യതേത നാഡീനാം പൂർവോക്തജ്ഞാനസംയുതഃ .
 വിവിക്തദേശമാസാദ്യ സർവസംബന്ധവർജിതഃ .. 88..

യോഗാംഗദ്രവ്യസമ്പൂർണം തത്ര ദാരുമയേ ശുഭേ .
 ആസനേ കൽപിതേ ദർഭകേശകൃഷ്ണാജിനാദിഭിഃ .. 89..
 താവദാസനമുത്സേധേ താവദ്രയസമായതേ .
 ഉപവിശ്യാസനം സമ്യക്പൃസ്തികാദി യഥാഭചി .. 90..
 ബധ്യാ പ്രാഗാസനം വിപ്രോ ഋജുകായഃ സമാഹിതഃ .
 നാസാഗ്രന്യസ്തനയനോ ദന്തൈർദന്താനസംസ്പൃശൻ .. 91..
 രസനാം താലുനി ന്യസ്യ സ്വസ്ഥചിത്തോ നിരാമയഃ .
 ആകഞ്ചിതശിരഃ കിഞ്ചിന്നിബധ്നന്യോഗമുദ്രയാ .. 92..
 ഹസ്തൗ യഥോക്തവിധിനാ പ്രാണായാമം സമാചരേത് .
 രോചനം പൂരണം വായോഃ ശോധനം രോചനം തഥാ .. 93..
 ചതുർഭിഃ ക്ലേശനം വായോഃ പ്രാണായാമ ഉദീര്യതേ .
 ഹസ്തേന ദക്ഷിണേനൈവ പീഡയേന്നാസികാപുടം .. 94..
 ശന്നൈഃ ശന്നൈരഥ ബഹിഃ പ്രക്ഷിപേത്പിംഗലാനിലം .
 ഇഡയാ വായുമാപുര്യ ബ്രഹ്മൻഷോഡശമാത്രയാ .. 95..
 പുരിതം കുഭയേത്പശ്ചാച്ചതുഃഷഷ്ട്യാ തു മാത്രയാ .
 ദ്വാത്രീംശമാത്രയാ സമ്യഗ്രേചയേത്പിംഗലാനിലം .. 96..
 ഏവം പുനഃ പുനഃ കാര്യം വ്യുക്ത്രമാനുക്രമേണ തു .
 സമ്പൂർണകുഭവദ്ദേഹം കുഭയേന്മാതരിശ്യാനാ .. 97..
 പൂരണാനാഡയഃ സർവാഃ പൂര്യന്തേ മാതരിശ്യാനാ .
 ഏവം കൃതേ സതി ബ്രഹ്മംശ്ചരന്തി ദശ വായവഃ .. 98..
 ഹൃദയാംഭോരുഹം ചാപി വ്യാകോചം ഭവതി സ്പുടം .
 തത്ര പശ്യേത്പരാത്മാനം വാസുദേവമകൽമഷം .. 99..
 പ്രാതർമധ്യന്ദിനേ സായമർധരാത്രേ ച കുഭകാൻ .
 ശന്നൈരശീതിപര്യന്തം ചതുർവാറം സമഭ്യസേത് .. 100..
 ഏകാഹമാത്രം കുർവാണഃ സർവപാപൈഃ പ്രമുച്യതേ .
 സംവത്സരത്രയാദുർദ്ധ്യാം പ്രാണായാമപരോ നരഃ .. 101..
 യോഗസിദ്ധോ ഭവേദ്യോഗീ വായുജിദ്വിജിതേന്ദ്രിയഃ .
 അൽപാശീ സ്വൽപനിദ്രശ്ച തേജസ്വി ബലവാൻഭവേത് .. 102..
 അപമൃതുമതിക്രമ്യ ദീർഘമായുരവാപ്നയാത് .
 പ്രസേദജനനം യസ്യ പ്രാണായാമസ്തു സോഽധമഃ .. 103..
 കമ്പനം വപുഷോ യസ്യ പ്രാണായാമേഷു മധ്യമഃ .
 ഉത്ഥാനം വപുഷോ യസ്യ സ ഉത്തമ ഉദാഹൃതഃ .. 104..
 അധമേ വ്യാധിപാപാനാം നാശഃ സ്യാന്മധ്യമേ പുനഃ .

പാപരോഗമഹാവ്യാധിനാശഃ സ്യാദുത്തമേ പുനഃ .. 105..
 അൽപമുത്രോക്തംപവിഷ്യശ്ച ലഘുഭേദോ മിതാശനഃ .
 പടിന്ദ്രിയഃ പടുമതിഃ കാലത്രയവിദാത്മവാൻ .. 106..
 രേചകം പൂരകം മുക്ത്യാ കംഭീകരണമേവ യഃ .
 കരോതി ത്രിഷു കാലേഷു നൈവ തസ്യാസ്തി ദുർലഭഃ .. 107..
 നാദീകന്ദേ ച നാസാഗ്രേ പാദാംഗുഷ്ഠേ ച യത്നവാൻ .
 ധാരയേന്മനസാ പ്രാണാൻസസ്യുകാലേഷു വാ സദാ .. 108..
 സർവരോഗൈരവിനിർമൂക്തോ ജീവേദ്യോഗീ ഗതക്ലമഃ .
 കക്ഷിരോഗവിനാശഃ സ്യന്നാദീകന്ദേഷു ധാരണാത് .. 109..
 നാസാഗ്രേ ധാരണാദ്ദിർഘമായഃ സ്യാദ്ദേഹലഘവം .
 ബ്രാഹ്മേ മുഹൂർത്തേ സമ്പ്രാപ്തേ വായുമാകൃഷ്ടു ജീഹ്വയാ .. 110..
 പിബതസ്ത്രിഷു മാസേഷു വാക്ലിമിർമഹതീ ഭവേത് .
 അദ്യാസതശ്ച ഷണ്മാസാന്മഹാരോഗവിനാശനം .. 111..
 യത്ര യത്ര ധൃതോ വായുരംഗേ രോഗാദിദൃഷ്ടിതേ .
 ധാരണാദേവ മരുതസ്തന്തദാരോഗ്യമശ്നതേ .. 112..
 മനസോ ധാരണാദേവ പവനോ ധാരിതോ ഭവേത് .
 മനസഃ സ്ഥാപനേ ഹേതുരുച്യതേ ദ്വിജപുംഗവ .. 113..
 കരണാനി സമാഹൃത്യ വിഷയേഭ്യഃ സമാഹിതഃ .
 അപാനമൂർധ്വമാകൃഷ്ട്യേദുദരോപരി ധാരയേത് .. 114..
 ബന്ധൻകരാദ്യാം ശ്രോത്രാദികരണാനി യഥാതഥം .
 യുജ്ജാനസ്യ യഥോക്തേന വർത്തനാ സ്വവശം മനഃ .. 115..
 മനോവശാത്പ്രാണവായുഃ സ്വവശേ സ്ഥാപ്യതേ സദാ .
 നാസികാപുടയോഃ പ്രാണഃ പര്യായേണ പ്രവർത്തതേ .. 116..
 തിസ്രശ്ച നാഡികാസ്താസു സ യാവന്തം ചരത്യയം .
 ശംഖിനീവിവരേ യാമ്യേ പ്രാണഃ പ്രാണദ്വതാം സതാം .. 117..
 താവന്തം ച പുനഃ കാലം സൗമ്യേ ചരതി സന്തതം .
 ഇന്ദ്രം ക്രമേണ ചരതാ വായുനാ വായുജീനരഃ .. 118..
 അഹശ്ച രാത്രിം പക്ഷം ച മാസമൃത്യയനാദികം .
 അന്തർമുഖോ വിജാനീയാത്കാലഭേദം സമാഹിതഃ .. 119..
 അംഗുഷ്ഠാദിസ്വാവയവസ്പുരണാദശനേരപി .
 അരിഷ്ടേർജീവിതസ്യാപി ജാനീയാത്ക്ഷയമാത്മനഃ ..120..
 ജ്ഞാത്യാ യതേത കൈവല്യപ്രാപ്തയേ യോഗവിത്തമഃ .
 പാദാംഗുഷ്ഠേ കരാംഗുഷ്ഠേ സ്തൂരണം യസ്യ ന ശ്രുതിഃ .. 121..

തസ്യ സംവത്സരാദൂർധ്വം ജീവിതസ്യ ക്ഷയോ ഭവേത് .
 മണിബന്ധേ തഥാ ഗുൽഫേ സ്തൂരണം യസ്യ നശ്യതി .. 122..
 ഷബ്ദാസാവധിരേതസ്യ ജീവിതസ്യ സ്ഥിതിർഭവേത് .
 കൂർപരേ സ്തൂരണം യസ്യ തസ്യ ത്രൈമാസികീ സ്ഥിതിഃ .. 123..
 കക്ഷിമേഹനപാർശ്വേ ച സ്തൂരണാനുപലംഭനേ .
 മാസാവധിർജീവിതസ്യ തദർധസ്യ തു ദർശനേ .. 124..
 ആശ്രിതേ ജാരദ്വാരേ ദിനാനി ദശ ജീവിതം .
 ജ്യോതിഃ ഖദ്യോതവദ്യസ്യ തദർധം തസ്യ ജീവിതം .. 125..
 ജിഹ്വാഗ്രാദർശനേ ത്രീണി ദിനാനി സ്ഥിതിരാത്മനഃ .
 ജ്വാലായാ ദർശനേ മൃത്യുർദിദിനേ ഭവതി ധ്രുവം .. 126..
 ഏവമാദീന്യരിഷ്ടാനി ദൃഷ്ടായുഃക്ഷയകാരണം .
 നിഃശ്രേയസായ യുജ്ജീത ജപധ്യാനപരായണഃ .. 127..
 മനസാ പരമാത്മാനം ധ്യാത്വാ തദ്രൂപതാമിയാത് .
 യദ്യഷ്ടാദശഭേദേഷു മർമസ്ഥാനേഷു ധാരണം .. 128..
 സ്ഥാനാത്ഥാനം സമാക്രഷ്യ പ്രത്യഹാരഃ സ ഉച്യതേ .
 പാദാഗുഷ്ടം തഥാ ഗുൽഫം ജംഗാമധ്യം തഥൈവ ച .. 129..
 മധ്യമൂർഖോശ്ച മൂലം പായുർഹൃദയമേവ ച .
 മേഹനം ദേഹമധ്യം ച നാഭിം ച ഗലകൂർപരം .. 130..
 താലുമൂലം ച മൂലം ച ഘ്രാണസ്യോക്ലേഷ്യാശ്ച മണ്ഡലം .
 ഭ്രുവോർമധ്യേ ലലാടം ച മൂലമൂർധ്വം ച ജാനനീ .. 131..
 മൂലം ച കരയോർമൂലം മഹാന്ത്യേതാനി വൈ ദ്വിജ .
 പഞ്ചഭ്രതമയേ ദേഹേ ഭ്രതേഷ്യതേഷു പഞ്ചസു .. 132..
 മനസോ ധാരണം യത്യദ്യുക്തസ്യ ച യമാദിഭിഃ .
 ധാരണാ സാ ച സംസാരസാഗരോത്തരകാരണം .. 133..
 ആജാനപാദപര്യന്തം പൃഥിവിസ്ഥാനമിഷ്യതേ .
 പിത്തലാ ചതുരസ്രാ ച വസുധാ വജ്രലാഞ്ചിതാ .. 134..
 സൂർതവ്യാ പഞ്ചഘടികാസ്തത്രാരോപ്യപ്രഭഞ്ജനം .
 ആജാനകടിപര്യന്തമപാം സ്ഥാനം പ്രകീർത്തിതം .. 135..
 അർധചന്ദ്രസമാകാരം ശ്വേതമർജ്ജനലാഞ്ചിതം .
 സൂർതവ്യമംഭുഗ്രസനമാരോപ്യ ദശനാഡികാഃ .. 136..
 ആദേഹമധ്യകട്യന്തമഗ്നിസ്ഥാനമുദാഹൃതം .
 തത്ര സിന്ധുവർണോഽഗ്നിർജ്വലനം ദശപഞ്ച ച .. 137..
 സൂർതവ്യോ നാഡികാഃ പ്രാണം കൃത്വാ കുംഭേ തഥേരിതം .

നാഭേപരി നാസാന്തം വായുസ്ഥാനം തു തത്ര വൈ .. 138..
 വേദികാകാരവജുശ്ചോ ബലവാൻഭൂതമാരുതഃ .
 സ്മൃതവ്യഃ കുംഭേനൈവ പ്രാണമാരോപ്യ മാരുതം .. 139..
 ഘടികാവിംശതിസ്തസ്മാദ്ഘ്രാണാദ്ബ്രഹ്മബിലാവധി .
 വ്യോമസ്ഥാനം നഭസ്തത്ര ഭിന്നാഞ്ജനസമപ്രഭം .. 140..
 വ്യോമി മാരുതമാരോപ്യ കുംഭേനൈവ യത്നവാൻ .
 പൃഥിവ്യംശേ തു ദേഹസ്യ ചതുർബാഹുഃ കിരീടിനം .. 141..
 അനിരുദ്ധം ഹരിം യോഗീ യതേത ഭവമുക്തയേ .
 അബംശേ പൂരയേദ്യോഗീ നാരായണമുദഗ്രയിഃ .. 142..
 പ്രദ്യുമ്മഗൗ വായാശേ സങ്കർഷണമതഃ പരം .
 വ്യോമാംശേ പരമാത്മാനം വാസുദേവം സദാ സ്തരേത് .. 143..
 അചിരാദേവ തത്പ്രാപ്തീര്യഞ്ജാനസ്യ ന സംശയഃ .
 ബധ്യാ യോഗാസനം പൂർവം ഹൃദ്രേശേ ഹൃദയാഞ്ജലിഃ .. 144..
 നാസാഗ്രന്യസ്തനയനോ ജിഹ്വാം കൃത്യാ ച താലുനി .
 ദന്തൈർദന്താനസംസൃശ്യ ഊർധ്വകായഃ സമാഹിതഃ .. 145..
 സംയമേച്ഛേദ്രിയഗ്രാമമാത്മബുദ്ധ്യാ വിശുദ്ധയാ .
 ചിത്തനം വാസുദേവസ്യ പരസ്യ പരമാത്മനഃ .. 146..
 സ്വരൂപവ്യാപ്തരൂപസ്യ ധ്യാനം കൈവല്യസിദ്ധിദം .
 യാമമാത്രം വാസുദേവം ചിന്തയേത്കുംഭകേന യഃ .. 147..
 സപ്തജന്മാർജിതം പാപം തസ്യ നശ്യതി യോഗിനഃ .
 നാഭികന്ദാത്മമാരഭ്യ യാവജുദയഗോചരം .. 148..
 ജാഗ്രദ്യുത്തിം വിജാനീയാത്കണ്ഠസ്ഥം സ്വപ്നവർത്തനം .
 സുഷുപ്തം താലുമധ്യസ്ഥം തുര്യം ഭൂമധ്യസംസ്ഥിതം .. 149..
 തുര്യാതിതം പരം ബ്രഹ്മ ബ്രഹ്മരസ്യേ തു ലക്ഷയേത് .
 ജാഗ്രദ്യുത്തിം സമാരഭ്യ യാവദ്ബ്രഹ്മബിലാന്തരം .. 150..
 തത്രാത്മായം തരീയസ്യ തുര്യാന്തേ വിഷ്ണുരൂപ്യതേ .
 ധ്യാനേനൈവ സമായുക്തോ വ്യോമി ചാത്യന്തനിർമലേ .. 151..
 സൂര്യകോടിദ്യുതിരഥം നിത്യോദിതമയോക്ഷജം .
 ഹൃദയാംബുരഹാസീനം ധ്യായേദ്യാ വിശ്വരൂപിണം .. 152..
 അനേകാകാരഖചിതമനേകവദനാനിതം .
 അനേകളജസംയുക്തമനേകായുധമണ്ഡിതം .. 153..
 നനാവർണ്ണധരം ദേവം ശാതമുഗ്രമുദായം .
 അനേകനയാനാകീർണം സൂര്യകോടിസമപ്രഭം .. 154..

ധ്യായതോ യോഗിനഃ സർവമനോവൃത്തിർവിനശ്യതി .
 ഹൃത്പുണ്ഡരീകമധ്യസ്ഥം ചൈതന്യജ്യോതിരവ്യയം .. 155..
 കദംബഗോലകാകാരം തുര്യതീതം പരാത്പരം .
 അനന്തമാനന്ദമയം ചിന്മയം ഭാസ്കരം വിഭൂം .. 156..
 നിവാതദീപസദ്രശമക്രത്രിമമണിപ്രഭം .
 ധ്യായതോ യോഗിനസ്തസ്യ മുക്തിഃ കരതലേ സ്ഥിതാ .. 157..
 വിശ്വരൂപസ്യ ദേവസ്യ രൂപം യത്കിഞ്ചിദേവ ഹി .
 സ്ഥവിയഃ സൂക്ഷ്മന്യദാ പശ്യൻഹൃദയപങ്കജേ .. 158..
 ധ്യായതോ യോഗിനോ യസ്തു സാക്ഷാദേവ പ്രകാശതേ .
 അണിമാദിഫലം ചൈവ സുഖേനൈവോപജായതേ .. 159..
 ജീവാത്മനഃ പരസ്യാപി യദ്ദേവമുദ്യേരപി .
 അഹമേവ പരംബ്രഹ്മ ബ്രഹ്മാഹമിതി സംസ്ഥിതിഃ .. 160..
 സമാധിഃ സ തു വിജേന്തയഃ സർവവൃത്തിവിവർജിതഃ .
 ബ്രഹ്മ സമ്പദ്യതേ യോഗീ ന ഭൂയഃ സംസ്ൃതിം വ്രജേത് .. 161..
 ഏവം വിശോധ്യ തത്ത്യാനി യോഗീ നിഃസ്പഹചേതസാ .
 യഥാ നിരിന്ധനോ വഹ്നിഃ സ്വയമേവ പ്രശാമ്യതി .. 162..
 ഗ്രാഹ്യാഭാവേ മനഃ പ്രാണോ നിശ്ചയജ്ഞാനസംയുതഃ .
 ശുദ്ധസത്ത്വേ പരേ ലീനോ ജീവഃ സൈന്ധവപിണ്ഡവത് .. 163..
 മോഹജാലകസംഘാതോ വിശ്വം പശ്യതി സ്വപ്നവത് .
 സുഷുപ്തിവദ്യശ്ചരതി സ്വഭാവപരിനിശ്ചലഃ .. 164..
 നിർവാണപദമാശ്രിത്യ യോഗീ കൈവല്യമശ്നത ഇത്യപനിഷത് ..
 ഓം പൂർണമദഃ പൂർണമിദം പൂർണാത്പൂർണമുദ്ഭവ്യതേ .
 പൂർണസ്യ പൂർണമാദായ പൂർണമേവാവശിഷ്യതേ ..
 ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ..
 ഇതി ത്രിശിഖിബ്രാഹ്മണോപനിഷത്സമാപ്താ ..



പ്രസാധകർ

നാളിളകം

