



ഉപനിഷത്തുകൾ -46



യോഗചൂഡാമണ്ഡൂപനിഷദ്

സാമവേദം

യോഗ ഉപനിഷദ്

താളിളക്കം

2020

പേര്: യോഗച്ചന്ദ്രശങ്കരപ്രസാദ്

ഭാഷ: Malayalam

വിഭാഗം: ഉപനിഷത്ത്

പ്രസാധകർ: താളിശ്ശെരി

ഡിസംബർ 2020

Layout Design: പ്രവീൺ വർമ്മ

Copyleft:

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

യോഗചൂഡാമണ്ഡൂപനിഷദ്

സാമവേദം

യോഗ ഉപനിഷദ്

മൂലാധാരാദിഷ്ട്ചക്രം സഹസ്രാരോപരി സ്ഥിതം .
 യോഗജ്ഞാനൈക ഫലകം രാമചന്ദ്രപദം ഭജേ ..
 ഓം ആപ്യായതു മമാംഗാനി വാക്പ്രാണശ്ചക്ഷുഃ
 ശ്രോത്രമഥോ ബലമിന്ദ്രിയാണി ച .. സർവ്വാനി സർവ്വം
 ബ്രഹ്മോപനിഷദം മാഹം ബ്രഹ്മ നിരാകുര്യാം മാ മാ
 ബ്രഹ്മ നിരാകരോദനിരാകരണമസ്സുനിരാകരണം മേസ്തു
 തദാത്മനി നിരതേ യ ഉപനിഷത്സു ധർമ്മാസ്തേ മയി സതു
 തേ മയി സതു .. ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ..
 ഓം യോഗചൂഡാമണ്ഡിം വക്ഷ്യേ യോഗിനാം ഹിതകാമ്യയാ .
 കൈവല്യസിദ്ധിദം ശുഭം സേവിതം യോഗവിത്തമൈഃ .. 1..
 ആസനം പ്രാണസംരോധഃ പ്രത്യുഹാരശ്ച ധാരണാ .
 ധ്യാനം സമാധിരേതാനി യോഗാംഗാനി ഭവന്തി ഷ്ട് .. 2..
 ഏകം സിദ്ധാസനം പ്രോക്തം ദ്വിതീയം കമലാസനം .
 ഷ്ട്ചക്രം ഷോഡശാധാരം ത്രിലക്ഷ്യം വ്യോമപഞ്ചകം .. 3..
 സ്വദേഹേ യോ ന ജാനാതി തസ്യ സിദ്ധിഃ കഥം ഭവേത് .
 ചതുർദലം സ്യാദധാരം സ്വാധിഷ്ഠാനം ച ഷഡ്ദലം .. 4..
 നാഭൗ ദശദലം പദ്മം ഹൃദയേ ദ്വാദശാശരകം .
 ഷോഡശാരം വിശുദ്ധാഖ്യം ഭൂമധ്യേ ദ്വിദലം തഥാ .. 5..
 സഹസ്രദലസംഖ്യാതം ബ്രഹ്മരന്ദ്രേ മഹാപഥി .
 ആധാരം പ്രഥമം ചക്രം സ്വാധിഷ്ഠാനം ദ്വിതീയകം .. 6..
 യോനിസ്ഥാനം ദ്വയോർമധ്യേ കാമരൂപം നിഗദ്യതേ .
 കാമാഖ്യം തു ഗുരുസ്ഥാനേ പങ്കജം തു ചതുർദലം .. 7..
 തന്മധ്യേ പ്രോച്യതേ യോനിഃ കാമാഖ്യാ സിദ്ധവന്ദിതാ .
 തസ്യ മധ്യേ മഹാലിംഗം പശ്ചിമാഭിമുഖം സ്ഥിതം .. 8..
 നാഭൗ തു മണിവദ്ബിംബം യോ ജാനാതി സ യോഗവിത് .
 തപ്തചാമീകരാഭാസം തഡില്ലേഖേവ വിസ്തരത് .. 9..
 ത്രികോണം തത്പുരം വഹേരധോമേശ്രോത്പ്രതിഷ്ഠിതം .

സമാധൗ പരമം ജ്യോതിരനന്തം വിശ്വതോമുഖം .. 10..
 തസ്തിന്ദൃഷ്ടേ മഹായോഗേ യാതായാതോ ന വിദ്യതേ .
 സ്വശബ്ദേന ഭവേത്പ്രാണഃ സ്വാധിഷ്ഠാനം തദാശ്രയഃ .. 11..
 സ്വാധിഷ്ഠാശ്രയാദസ്താനേന്ദ്രമേവഭിധീയതേ .
 തത്തുനാ മണിവത്പ്രോതോ യോഽത്ര കന്ദഃ സുഷുപ്തയാ .. 12..
 തന്നാഭിമണ്ഡലേ ചക്രം പ്രോച്യതേ മണിപൂരകം .
 ദ്വാദശാരേ മഹാചക്രേ പുണ്യപാപവിവർജിതേ .. 13..
 താവജ്ജീവോ ഭ്രമത്യേവം യാവത്തത്ത്വം ന വിന്ദതി .
 ഊർധ്വം മേന്ദ്രോദധോ നാഭഃ കന്ദേ യോനിഃ ഖഗാണവത് .. 14..
 തത്ര നാഡ്യഃ സമുത്പന്നാഃ സഹസ്രാണാം ദ്വിസപ്തതിഃ .
 തേഷു നാഡീസഹസ്രേഷു ദ്വിസപ്തതിരദാഹൃതാ .. 15..
 പ്രധാനാഃ പ്രാണവാഹിന്യോ ഭൂതസ്താസു ദശസ്മൃതാഃ .
 ഇഥാ ച പിംഗലാ ചൈവ സുഷുപ്താ ച തൃതീയഗാ .. 16..
 ഗാന്ധാരി ഹസ്തിജിഹ്വാ ച പൃഷ്ഠാ ചൈവ യശസിനി .
 അലംബുസാ ക്ഷുദ്രശ്ചൈവ ശംഖിനീ ദശമീ സ്മൃതാ .. 17..
 ഏതന്നാഡീമഹാചക്രം ജ്ഞാതവ്യം യോഗിഭിഃ സദാ .
 ഇഥാ വാമേ സ്ഥിതാ ഭാഗേ ദക്ഷിണേ പിംഗലാ സ്ഥിതാ .. 18..
 സുഷുപ്താ മധ്യദേശേ തു ഗാന്ധാരി വാമചക്ഷുഷി .
 ദക്ഷിണേ ഹസ്തിജിഹ്വാ ച പൃഷ്ഠാ കർണേ ച ദക്ഷിണേ .. 19..
 യശസിനീ വാമകർണേ ചാനനേ ചാപഅലംബുസാ .
 ക്ഷുദ്രശ്ച ലിംഗദേശേ തു മൂലസ്ഥാനേ തു ശംഖിനീ .. 20..
 ഏവം ദ്വാദശം സമാശ്രിത്യ തിഷ്ഠന്തേ നാഡയഃ ക്രമാത് .
 ഇഥാപിംഗലാസുഷുപ്താഃ പ്രാണമാർഗ്ഗേ ച സംസ്ഥിതാഃ .. 21..
 സതതം പ്രാണവാഹിന്യഃ സോമസൂര്യാഗ്നിദേവതാഃ .
 പ്രാണാപാനസമാനാഖ്യാ വ്യാനോദാനൗ ച വായവഃ .. 22..
 നാഗഃ കൂർമോഽഥ കൃകരോ ദേവദത്തോ ധനഞ്ജയഃ .
 ഹൃദി പ്രാണഃ സ്ഥിതോ നിത്യമപാനോ ഗുദമണ്ഡലേ .. 23..
 സമാനോ നാഭിദേശേ തു ഉദാനഃ കണ്ഠമധ്യഗഃ .
 വ്യാനഃ സർവശരീരേ തു പ്രധാനാഃ പഞ്ചവായവഃ .. 24..
 ഉദ്ഗാരേ നാഗ ആഖ്യാതഃ കൂർമ ഉന്മീലനേ തഥാ .
 കൃകരഃ ക്ഷുത്കരോ ജേന്തയോ ദേവദത്തോ വിജുംഭണേ .. 25..
 ന ജഹാതി മൃതം വാപി സർവവ്യാപീ ധനഞ്ജയഃ .
 ഏതേ നാഡീഷു സർവാസു ഭ്രമന്തേ ജീവജന്തവഃ .. 26..

ആക്ഷിപ്തോ ഭുജദണ്ഡേന യഥാ ചലതി കന്ദുകഃ .
 പ്രാണാപാനസമാക്ഷിപ്തസ്തഥാ ജീവോ ന തിഷ്ഠതി .. 27..
 പ്രാണാപാനവശോ ജീവോ ഹ്യയശ്ചോർധ്വം ച യാവതി .
 വാമദക്ഷിണമാർഗാഭ്യം ചഞ്ചലത്യാന ദൃശ്യതേ .. 28..
 രജ്ജുബദ്ധോ യഥാ ശ്യേനോ ഗതോഽപ്യാകൃഷ്ടതേ പുനഃ .
 ഗുണബദ്ധസ്തഥാ ജീവഃ പ്രാണാപാനേന കർഷതി .. 29..
 പ്രാണാപാനവശോ ജീവോ ഹ്യയശ്ചോർധ്വം ച ഗച്ഛതി .
 അപാനഃ കർഷതി പ്രാണം പ്രാണോഽപാനം ച കർഷതി .. 30..
 ഊർധ്വാധഃസംസ്ഥിതാവേതൗ യോ ജാനാതി സ യോഗവിത് .
 ഹകാരേണ ബഹിര്യാതി സകാരേണ വിശേത്പുനഃ .. 31..
 ഹംസഹംസേത്യമം മന്ത്രം ജീവോ ജപതി സർവദാ .
 ഷട്ശതാനി ദിവാരാന്ത്രൗ സഹസ്രാന്യേകവിംശതിഃ .. 31..
 ഏതസംഖ്യാനീതം മന്ത്രം ജീവോ ജപതി സർവദാ .
 അജപാനമ ഗായത്രി യോഗിനാം മോക്ഷദാ സദാ .. 33..
 അസ്യഃ സങ്കൽപമാത്രേണ സർവപാപൈഃ പ്രമുച്യതേ .
 അനയാ സദൃശീ വിദ്യാ അനയാ സദൃശോ ജപഃ .. 34..
 അനയാ സദൃശം ജ്ഞാനം ന ഭൂതം ന ഭവിഷ്യതി .
 കണ്ഡലിന്യാ സമുദ്ഭൂതാ ഗായത്രി പ്രാണധാരിണീ ..35..
 പ്രാണവിദ്യാ മഹാവിദ്യാ യസ്താം വേത്തി സ വേദവിത് .
 കന്ദോർധ്വേ കണ്ഡലീശക്തിരഷ്ടയാ കണ്ഡലാകൃതിഃ .. 36..
 ബ്രഹ്മദാരമുഖം നിത്യം മുഖേനാച്ഛായ തിഷ്ഠതി .
 യേന ദ്വാരേണ ഗന്തവ്യം ബ്രഹ്മദാരമനാമയം .. 37..
 മുഖേനാച്ഛാദ്യ തദ്വാരം പ്രസൂപ്പാ പരമേശ്വരീ .
 പ്രബുദ്ധാ വഹിയോഗേന മനസാ മന്ദതാ സഹ .. 38..
 സൂചിവദ്ഗാന്ത്രമാദായ വ്രജത്യർധ്വം സൃഷ്ടിമ്നയാ .
 ഉദ്ഘാടയേത്കവാടം തു യഥാകഞ്ചികയാ ഗൃഹം .
 കണ്ഡലിന്യാം തഥാ യോഗീ മോക്ഷദ്വാരം പ്രഭേദയേത് .. 39..
 കൃത്വാ സമ്പുടിതൗ കരൗ ദൃശേതരം ബധ്യാ തു പദ്മാസനം
 ഗാന്ധം വക്ഷസി സംനിയായ ചുബ്ബകം ധ്യാനം ച തച്ചേഷ്ടിതം .
 വാരംവാരമപാനമൂർധ്വമനിലം പ്രോച്ഛാരയേത്പുരിതം
 മുഞ്ചൻപ്രാണമുപൈതി ബോധമതുലം ശക്തിപ്രഭാവാനരഃ .. 40..
 അംഗാനാം മർദ്ദനം കൃത്വാ ശ്രമസഞ്ചാതവാരിണാ .
 കടമൂലവണത്യാഗീ ക്ഷീരഭോജനമാചരേത് ..41..

ബ്രഹ്മചാരി മിതാഹാരി യോഗീ യോഗപരായണഃ .
 അബ്യാദൂർധ്വം ഭവേത്സിദ്ധോ നാത്ര കാര്യം വിചാരണാ .. 42..
 സുസ്ഥിഗ്ധമധുരാഹാരശ്ചതുർഥാംശവിവർജിതഃ .
 ഭുജന്തേ ശിവസമ്പ്രിത്യാ മിതാഹാരി സ ഉച്യതേ .. 43..
 കന്ദോർധ്യേ കണ്ഡലീശക്തിരഷ്ടയാ കണ്ഡലീകൃതിഃ .
 ബന്ധനായ ച മൂഢാനാം യോഗിനാം മോക്ഷദാ സദാ .. 44..
 മഹാമുദ്രാ നഭോമുദ്രാ ഓഡ്യാണം ച ജലന്ധരം .
 മൂലബന്ധം ച യോ വേത്തി സ യോഗീ മുക്തിഭാജനം .. 45..
 പാർഷ്ണിഹാരേണ സമ്പീഡ്യ യോനിമാകഞ്ചയേദ്രവം .
 അപാനമൂർധ്വമാകൃഷ്ട്യ മൂലബന്ധോ വിധീയതേ .. 46..
 അപാനപ്രാണയോരൈക്യം ക്ഷയാന്തുരൂപരീഷയോഃ .
 യവാ ഭവതി വൃദ്ധോഽപി സതതം മൂലബന്ധനാത് .. 47..
 ഓഡ്യാണം കരുതേ യസ്യാദവിശ്രാന്തം മഹാഖരം .
 ഓസ്ഥിയാണം തദേവ സ്യാത്യത്യാമാതംഗകേസരി .. 48..
 ഉദരാത്പശ്ചിമം താണമധോ നാഭേർനിഗദ്യതേ .
 ഓഡ്യാണമുദരേ ബന്ധസ്തുത്ര ബന്ധോ വിധീയതേ .. 49..
 ബധ്നാതി ഹി ശിരോജാതമധോഗാമി നഭോജലം .
 തതോ ജാലന്ധരോ ബന്ധഃ കഷ്ടദുഃഖൗഘനാഗനഃ .. 50..
 ജാലന്ധരേ കൃതേ ബന്ധേ കണ്ഠസങ്കോചലക്ഷണേ .
 ന പീയൂഷം പതത്യഗൗ ന ച വായുഃ പ്രയാവതി .. 51..
 കപാലകഹരേ ജിഹ്വാ പ്രവിഷ്ടാ വിപരീതഗാ .
 ഭ്രുവോരന്തർഗതാ ദൃഷ്ടിർമുദ്രാ ഭവതി ഖേചരീ .. 52..
 ന രോഗോ മരണം തസ്യ ന നിദ്രാ ന ക്ഷയാ തൃഷാ .
 ന ച മൂർച്ഛാ ഭവേത്തസ്യ യോ മുദ്രാം വേത്തി ഖേചരീം .. 53..
 പീഡ്യതേ ന ച രോഗേണ ലിഖ്യതേ ന സ കർമ്മഭിഃ .
 ബാധ്യതേ ന ച കേനാപി യോ മുദ്രാം വേത്തി ഖേചരീം .. 54..
 ചിത്തം ചരതി ഖേ യസ്താജ്ജിഹ്വാ ചരതി ഖേ യതഃ .
 തേനേയം ഖേചരീ മുദ്രാ സർവസിദ്ധനമസ്തതാ ..55..
 ബിന്ദുമൂലശരീരണി ശിരാസ്തുത്ര പ്രതിഷ്ഠിതഃ .
 ഭാവയന്തി ശരീരണി ആപാദതലമസ്തകം .. 56..
 ഖേചര്യോ മുദ്രിതം യേന വിവരം ലംബികോർധ്യതഃ .
 ന തസ്യ ക്ഷീയതേ ബിന്ദുഃ കാമിന്യാലിംഗിതസ്യ ച .. 57..
 യാവദ്ബിന്ദുഃ സ്ഥിതോ ദേഹേ താവന്തുത്യയേം കതഃ .

യാവദ്ബദ്ധാ നഭോമുദ്രാ താവദ്ബിന്ദൂർന ഗച്ഛതി .. 58..
 ജലിതോപി യഥാ ബിന്ദുഃ സന്ദ്രാപ്തശ്ച ഹതാശനം .
 രുജത്യൂർധ്വം ഗതഃ ശക്ത്യാ നിരുദ്ധോ യോനീമുദ്രയാ .. 59..
 സ പുനർദ്ദിവിധോ ബിന്ദുഃ പാണ്ഡരോ ലോഹിതസ്തഥാ .
 പാണ്ഡരം ശുക്ലമിത്യാഹുർലോഹിതാവ്യം മഹാരജഃ .. 60..
 സിന്ദൂരവ്രാതസങ്കാശം രവിസ്ഥാനസ്ഥിതം രജഃ .
 ശശിസ്ഥാനസ്ഥിതം ശുക്ലം തയോരൈക്യം സുദുർലഭം .. 61..
 ബിന്ദുർബ്രഹ്മാ രജഃ ശക്തിർബിന്ദുരിന്ദു രജോ രവിഃ .
 ഉഭയോഃ സംഗമാദേവ പ്രാപ്യതേ പരമം പദം .. 62..
 വായുനാ ശക്തിചാലേന പ്രേരിതം ച യഥാ രജഃ .
 യാതി ബിന്ദുഃ സദൈകത്വം ഭവേദ്ദിവ്യവപുസ്സദാ .. 63..
 ശുക്ലം ചന്ദ്രേണ സംയുക്തം രജഃ സൂര്യേണ സംഗതം .
 തയോഃ സമരസൈകത്വം യോ ജാനാതി സ യോഗവിത് .. 64..
 ശോധനം നാഡിജാലസ്യ ചാലനം ചന്ദ്രസൂര്യയോഃ .
 രസാനാം ശോഷണം ചൈവ മഹാമുദ്രാഭിധീയതേ .. 65..
 വക്ഷോന്യസ്തഹനഃ പ്രപീഡ്യ സുചിരം യോനിം ച വാമാംഗിണാ
 ഹസ്താഭ്യാമന്ധാരയന്പ്രസരിതം പാദം തഥാ ദക്ഷിണം .
 ആപൂര്യ ശ്വസനേന കക്ഷിയുഗലം ബധ്യാ ശ്വൈരേചയേ-
 ത്സേയം വ്യാധിവിനാശിനീ സുമഹതീ മുദ്രാ നൃണാം കഥ്യതേ .. 66..
 ചന്ദ്രാംശേന സമഭ്യസ്യ സൂര്യാംശേനാഭ്യസേത്പുനഃ .
 യാ ഇല്യാ ഇ ഭവേത്സംഖ്യാ തതോ മുദ്രാം വിസർജയേത് .. 67..
 നഹി പഥ്യമപഥ്യം വാ രസാഃ സർവ്വേപി നീരസാഃ .
 അതിഭക്തം വിഷം ഘോരം പീയൂഷമിവ ജീര്യതേ .. 68..
 ക്ഷയകഷ്ടഗുദാവർതഗുൽമാജീർണ്ണപുരോഗമാഃ .
 തസ്യ രോഗാഃ ക്ഷയം യാന്തി മഹാമുദ്രാം ഇ യോദ്ഭ്യസേത് .. 69..
 കഥിതേയം മഹാമുദ്രാ മഹാസിദ്ധികരീ നൃണാം .
 ഗോപനീയാ പ്രയത്നേന ന ദേയാ യസ്യ കസ്യചിത് .. 70..
 പദ്മാസനം സമാരൂഹ്യ സമകായശിരോധരഃ .
 നാസാഗ്രദൃഷ്ടിരേകാന്തേ ജപേദോങ്കാരമവ്യയം .. 71..
 ഓം നിത്യം ശുദ്ധം ബുദ്ധം നിർവികൽപം നിരഞ്ജനം
 നിരാഖ്യാതമനാദിനിധനമേകം തരീയം യദ്ഭൂതം
 ഭവദ്ഭവിഷ്യത്പരിവർത്തമാനം സർവ്വദാർവച്ഛിന്നം
 പരംബ്രഹ്മ തസ്മാജ്ജാതാ പരാ ശക്തിഃ സ്വയം ജ്യോതിരാത്മികാ .

ആത്മന ആകാശഃ സംഭൂതഃ . ആകാശാദ്വായഃ . വായോരഗ്നിഃ .
 അഗ്നേരാപഃ . അദ്ഭ്യഃ പൃഥിവീ . ഏതേഷാം പഞ്ചഭൂതാനാം
 പതയഃ പഞ്ച സദാശിവേശ്വരരുദ്രവിഷ്ണുബ്രഹ്മാണശ്ചേതി .
 തേഷാം ബ്രഹ്മവിഷ്ണുരുദ്രാശ്ചോത്പത്തിസ്ഥിതിലയകർതാരഃ .
 രാജസോ ബ്രഹ്മാ സാത്വികോ വിഷ്ണുസ്താമസോ രുദ്ര ഇതി ഏതേ ത്രയോ
 ഗുണയുക്താഃ .

ബ്രഹ്മാ ദേവാനാം പ്രഥമഃ സംബഭൂവ . ധാതാ ച സൃഷ്ടൗ
 വിഷ്ണുശ്ച സ്ഥിതൗ രുദ്രശ്ച നാശേ ഭോഗായ ചന്ദ്ര ഇതി
 പ്രഥമജാ ബഭൂവഃ . ഏതേഷാം ബ്രഹ്മണോ ലോകാ ദേവതിദ്യംഗ-
 രസ്ഥാവരാശ്ച ജായന്തേ . തേഷാം മനുഷ്യാദീനാം
 പഞ്ചഭൂതസമവായഃ ശരീരം . ജ്ഞാനകർമ്മേന്ദ്രിയൈ-
 ര്ജ്ഞാനവിഷയൈഃ പ്രാണാദിപഞ്ചവായുമനോബുദ്ധിചിത്താഹങ്കാരൈഃ
 സ്മൃലകൽപിതൈഃ സോപി സ്മൃലപ്രകൃതിരിത്യച്യുതേ . ജ്ഞാനകർമ്മേന്ദ്രി-
 യൈ-

ർജ്ഞാനവിഷയൈഃ പ്രാണാദിപഞ്ചവായുമനോബുദ്ധിഭിശ്ച
 സൃഷ്ടുസോപി ലിംഗമേവേത്യച്യുതേ . ഗുണത്രയയുക്തം കാരണം .
 സർവേഷാമേവം ത്രീണി ശരീരാണി വർതന്തേ . ജാഗ്രത്സ്വപ്നസുഷുപ്തി-
 തുരീയാശ്ചേത്യവസ്ഥാശ്ചതന്ത്രഃ താസാമവസ്ഥാനാമധിപതയ-
 ശ്ചത്വാരഃ പുരുഷാ വിശ്വതൈജസപ്രാജ്ഞാത്മാനശ്ചേതി .
 വിശ്വോ ഹി സ്മൃലഭുങ്നിത്യം തൈജസഃ പ്രവിവിക്തളക് .
 ആനന്ദഭൂതയാ പ്രാജ്ഞഃ സർവസാക്ഷീത്യതഃ പരഃ .. 72..

പ്രണതഃ സർവദാ തിഷ്ഠേത്സർവജീവേഷു ഭോഗതഃ .
 അഭിരാമസ്തു സർവ്വാസു ഹ്യവസ്ഥാസു ഹ്യയോമുഖഃ .. 73..
 അകാര ഉകാരോ മകാരശ്ചേതി വേദാസ്ത്രയോ ലോകാസ്ത്രയോ
 ഗുണാസ്ത്രീണുക്ഷരാണി ത്രയഃ സ്വരാ ഏവം പ്രണവഃ പ്രകാശതേ .
 അകാരോ ജാഗ്രതി നേത്രേ വർതതേ സർവജ്ജ്ഞേഷു .
 ഉകാരഃ കണ്ഠതഃ സ്വപ്നേ മകാരോ ഹൃദി സുഷുപ്തഃ .. 74..
 വിരാഡിശഃ സ്മൃലശ്ചാകാരഃ .

ഹിരണ്യഗർഭൈസ്തേഷുസഃ സൃഷ്ടുശ്ച ഉകാരഃ .
 കാരണാവ്യാകൃതപ്രാജ്ഞശ്ച മകാരഃ .
 അകാരോ രാജസോ രക്തോ ബ്രഹ്മ ചേതന ഉച്യുതേ .
 ഉകാരഃ സാത്തവികഃ ശുക്ലോ വിഷ്ണുരിത്യഭിധീയതേ .. 75..
 മകാരസ്താമസഃ കൃഷ്ണോ രുദ്രശ്ചേതി തഥോച്യുതേ .

പ്രണവാത്പ്രഭവോ ബ്രഹ്മാ പ്രണവാത്പ്രഭവോ ഹരിഃ .. 76..
 പ്രണവാത്പ്രഭവോ രുദ്രഃ പ്രണവോ ഹി പരോ ഭവേത് .
 അകാരേ ലീയതേ ബ്രഹ്മാ ഹൃകാരേ ലീയതേ ഹരിഃ .. 77..
 മകാരേ ലീയതേ രുദ്രഃ പ്രണവോ ഹി പ്രകാശതേ .
 ജ്ഞാനിനാമൂർധഗോ ഭൂയാദജ്ഞാനേ സ്യാദധോമുഖഃ .. 78..
 ഏവം വൈ പ്രണവസ്തിഷ്ഠേദ്യസ്മം വേദ സ വേദവിത് .
 അനാഹതസ്വരൂപേണ ജ്ഞാനിനാമൂർധഗോ ഭവേത് .. 79..
 തൈലയാരാമിവാച്ഛിന്നം ദീർഘഘണ്ടാനിനാദവത് .
 പ്രണവസ്യ ധ്വനിസ്തദ്വന്ദദഗ്രം ബ്രഹ്മ ചോച്യതേ .. 80..ജ്യോതിർമയം തദഗ്രം
 സ്യാദവാച്യം ബുദ്ധിസൂക്ഷ്മതഃ .
 ദദഗ്രേ മഹാത്മാനോ യസ്മം വേദ സ വേദവിത് .. 81..
 ജാഗ്രന്നേത്രദയോർമധ്യേ ഹംസ ഏവ പ്രകാശതേ .
 സകാരഃ ഖേചരീ പ്രോക്തസ്ത്വവദം ചേതി നിശ്ചിതം .. 82..
 ഹകാരഃ പരമേശഃ സ്യാത്തത്പദം ചേതി നിശ്ചിതം .
 സകാരോ ധ്യായതേ ജന്തുർഹകാരോ ഹി ഭവേദ്ബുധം .. 83..
 ഇന്ദ്രിയൈർബധ്യതേ ജീവ ആത്മാ ചൈവ ന ബധ്യതേ .
 മമത്യേന ഭവേജ്ജീവോ നിർമ്മത്യേന കേവലഃ .. 84..
 ഭൂർഭുവഃ സ്വരിമേ ലോകാഃ സോമസൂര്യാഗ്നിദേവതാഃ .
 യസ്യ മാത്രാസു തിഷ്ഠന്തി തത്പരം ജ്യോതിരോമിതി .. 85..
 ക്രിയാ ഇച്ഛാ തഥാ ജ്ഞാനം ബ്രാഹ്മി രൗദ്രീ ച വൈഷ്ണവീ .
 ത്രിയാ മാത്രാസ്ഥിതിര്യത്ര തത്പരം ജ്യോതിരോമിതി .. 86..
 വചസാ തജ്ജപേന്നിത്യം വപുഷാ തത്സമഭ്യസേത് .
 മനസാ തജ്ജപേന്നിത്യം തത്പരം ജ്യോതിരോമിതി .. 87..
 ശുചിർവാപ്യശുചിർവാപി യോ ജപേത്പ്രണവം സദാ .
 ന സ ലിപ്യതി പാപേന പദ്മപത്രമിവാംഭസോ .. 88..
 ചലേ വാതേ ചലോ ബിന്ദുർനിശ്ചലേ നിശ്ചലോ ഭവേത് .
 യോഗീ സ്ഥാണത്യാമാപ്നോതി തതോ വായം നിരുന്ധയേത് .. 89..
 യാവദായുഃ സ്ഥിതോ ദേഹേ താവജ്ജീവോ ന മുഞ്ചതി .
 മരണം തസ്യ നിഷ്ഠാന്തിസ്തതോ വായം നിരുന്ധയേത് .. 90..
 യാവദായുഃ സ്ഥിതോ ദേഹേ താവജ്ജീവോ ന മുഞ്ചതി .
 യാവദുഷ്ടീർഭൂവോർമധ്യേ താവത്കാലം ഭയം കൃതഃ .. 91..
 അൽപകാലഭയാദ്ബ്രഹ്മൻപ്രാണായമപരോ ഭവേത് .
 യോഗിനോ മുനശ്ചൈവ തതഃ പ്രാണാനിരോധയേത് .. 92..

ഷഡധിംശദംഗുലിർഹംസഃ പ്രയാണം കരുതേ ബഹിഃ .
 വാമദക്ഷിണമാർഗേണ പ്രാണായാമോ വിധിയതേ .. 93..
 ശുദ്ധിമേതി യദാ സർവം നാഡീചക്രം മലാകലം .
 തദൈവ ജായതേ യോഗീ പ്രാണസംഗ്രഹണക്ഷമഃ .. 94..
 ബദ്ധപദ്മാസനോ യോഗീ പ്രാണം ചന്ദ്രേണ പൂരയേത് .
 ധാരയേദ്വാ യഥാശക്ത്യാ ഭൂയഃ സൂര്യേണ രേചയേത് .. 95..
 അമൃതോദധിസങ്കാശം ഗോക്ഷീരധവലോപമം .
 ധ്യാത്വാ ചന്ദ്രമസം ബിംബം പ്രാണായാമേ സുഖീ ഭവേത് .. 96..
 സ്മരത്പ്രജ്വലസഞ്ജാലാപുജ്യമാദിത്യമണ്ഡലം .
 ധ്യാത്വാ ഹൃദി സ്ഥിതം യോഗീ പ്രാണായാമേ സുഖീ ഭവേത് .. 97..
 പ്രാണം ചേദിധയാ പിബേന്നിയമിതം ഭൂയോന്യഥാ രേചയേ-
 ത്പീത്യാ പിംഗലയാ സമീരണമഥോ ബദ്ധ്യാ ത്യജേദ്വാമയാ .
 സൂര്യാചന്ദ്രമസോരന്തേന വിധിനാ ബിന്ദുദ്വയം ധ്യാതവഃ
 ശുദ്ധാ നാഡീഗ്ണാ ഭവന്തി യമിനോ മാസദ്വയാദൂർധ്വതഃ .. 98..
 യഥേഷ്ടധാരണം വായോരനലസ്യ പ്രദീപനം .
 നാദാഭിവൃത്തിരാരോഗ്യം ജായതേ നാഡീശോധനാത് .. 99..
 പ്രാണോ ദേഹസ്ഥിതോ യാവദപാനം തു നിരുന്ധയേത് .
 ഏകശ്വാസമയീ മാത്രാ ഊർധ്വായോ ഗഗനേ ഗതിഃ .. 100..
 രേചകഃ പൂരകശ്ചൈവ കംഭകഃ പ്രണവാത്മകഃ .
 പ്രാണായാമോ ഭവേദേവം മാത്രാദ്വാദശസംയുതഃ .. 101..
 മാത്രാദ്വാദശസംയുക്തൗ ദിവാകരനിശാകരൗ .
 ദോഷജാലമബധ്നന്തൗ ജ്ഞാതവ്യൗ യോഗിഭിഃ സദാ .. 102..
 പൂരകം ദ്വാദശം കര്യാത്കംഭകം ഷോഡശം ഭവേത് .
 രേചകം ദശ ചോങ്കാരഃ പ്രാണായാമഃ സ ഉച്യതേ .. 103..
 അധമേ ദ്വാദശമാത്രാ മധ്യമേ ദ്വിഗുണാ മതാ .
 ഉത്തമേ ത്രിഗുണാ പ്രോക്താ പ്രാണായാമസ്യ നിർണയഃ .. 104..
 അധമേ സ്വേദജനനം കമ്പോ ഭവതി മധ്യമേ .
 ഉത്തമേ സ്ഥാനമാപ്നോതി തതോ വായും നിരുന്ധയേത് .. 105..
 ബദ്ധപദ്മാസനോ യോഗീ നമസ്കൃത്യ ഗുരും ശിവം .
 നാസാഗ്രദൃഷ്ടിരേകാകീ പ്രാണായാമം സമദ്യസേത് .. 106..
 ദ്വാരാണാം നവ സംനിരുധ്യ മരുതം ബധ്യാ ദൃഢാം ധാരണാം
 നീത്യാ കാലമപാനവഹ്നിസഹിതം ശക്ത്യാ സമം ചാലിതം .
 ആത്മധ്യാനയുതസ്തന്നേന വിധിനാ ശ്രീനൃസ്യ മൂർധ്നി സ്ഥിരം

യാവത്തിഷ്ഠതി താവദേവ മഹതാം സംഗോ ന സംസ്തുയതേ .. 107..
 പ്രാണായാമോ ഭവേദേവം പാതകേന്ധനപാവകഃ .
 ഭവോദധിമഹാസേതുഃ പ്രോച്യതേ യോഗിഭിഃ സദാ .. 108..
 ആസന്നേന രജം ഹന്തി പ്രാണായാമേന പാതകം .
 വികാരം മാനസം യോഗീ പ്രത്യാഹാരേണ മുഞ്ചതി .. 109..
 ധാരണാഭിർമനോധൈര്യം യാതി ചൈതന്യമദ്ഭൂതം .
 സമാധൗ മോക്ഷമാപ്നോതി തൃക്താ കർമ്മ ശുഭാശുഭം .. 110..
 പ്രാണായാമദ്വിഷ്ട്കേന പ്രത്യാഹാരഃ പ്രകീർത്തിതഃ .
 പ്രത്യാഹാരദ്വിഷ്ട്കേന ജായതേ ധാരണാ ശുഭാ .. 111..
 ധാരണാദ്വാദശ പ്രോക്തം ധ്യാനം യോഗവിശാരദൈഃ .
 ധ്യാനദ്വാദശകേനൈവ സമാധിരഭിധീയതേ .. 112..
 യത്സമാധൗ പരഞ്ജ്യോതിരനന്തം വിശ്വതോമുഖം .
 തസ്തിന്ദൃഷ്ടേ ക്രിയാകർമ്മ യാതായാതോ ന വിദ്യതേ .. 113..
 സംബദ്ധാസനമേശ്രമംഭ്രിയിഗുലം കർണാക്ഷിനാസാപുട-
 ദ്വാദാദ്യംഗുലിഭിർനിയമ്യ പവനം വക്ത്രേണ വാ പൂരിതം .
 ബധ്യാ വക്ഷസി ബഹ്വയാനസഹിതം മൂർധ്നി സ്ഥിരം ധാരയേ-
 ദേവം യാന്തി വിശേഷതത്ത്വസമതാം യോഗീശ്വരാസ്തന്മനഃ .. 114..
 ഗഗനം പവനേ പ്രാപ്തേ ധ്വനിരത്പദ്യതേ മഹാൻ .
 ഘണ്ടാദീനാം പ്രവാദ്യാനാം നാദസിദ്ധിരദീർഘിതാ .. 115..
 പ്രാണായാമേന യുക്തേന സർവരോഗക്ഷയോ ഭവേത് .
 പ്രാണായാമവിയുക്തേഭ്യഃ സർവരോഗസമുദ്ഭവഃ .. 116..
 ഹിക്കാ കാസസ്തഥാ ശ്വാസഃ ശിരഃകർണാക്ഷിവേദനാഃ .
 ഭവന്തി വിവിധാ രോഗാഃ പവനവ്യത്യയക്രമാത് .. 117..
 യഥാ സിംഹോ ഗജോ വ്യാഘ്രോ ഭവേദ്വൃഗഃ ശന്നൈഃ ശന്നൈഃ .
 തഥൈവ സേവീതോ വായുരന്യഥാ ഹന്തി സാധകം .. 118..
 യുക്തംയുക്തം ത്യജേദ്വായം യുക്തംയുക്തം പ്രപൂരയേത് .
 യുക്തംയുക്തം പ്രബദ്ധ്വീയാദേവം സിദ്ധിമവാപ്നോത് .. 119..
 ചരതാം ചക്ഷരാദീനാം വിഷയേഷു യഥാക്രമം .
 യത്പ്രത്യാഹരണം തേഷാം പ്രത്യാഹരഃ സ ഉച്യതേ .. 120..
 യഥാ തൃതീയകാലേ തു രവിഃ പ്രത്യാഹരേത്പ്രഭാം .
 തൃതീയംഗന്ധിതോ യോഗീ വികാരം മനസം ഹരേദീത്യപനിഷത് .
 ഓം ആപ്യായതു മമാംഗാനി വാക്പ്രാണശ്ചക്ഷുഃ
 ശ്രോത്രമഥോ ബലമിന്ദ്രിയാണി ച സർവാണി സർവം ബ്രഹ്മോപനിഷദം

മാഹം ബ്രഹ്മ നിരാകര്യം മാ മാ ബ്രഹ്മ നിരാകരോദനിരാകരണ-
മസ്തുനിരാകരണം മേസ്തു തദാത്മനി നിരതേ യ ഉപനിഷതു
ധർമാന്യേ മയി സതു തേ മയി തേ മയി സതു ..
ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ..
ഇതി യോഗചൂഡാമണ്ഡൂപനിഷത്സമാപ്തം ..



പ്രസാധകർ

അല്ലിളക്കം

