



ഉപനിഷത്തുകൾ - 58



ശാബ്ദിച്ഛോപനിഷദ്

അദ്ധ്യായം

യോഗ ഉപനിഷദ്

താളിളക്കം

2020

പേര്: ശാബിജ്യോപനിഷദ്

ഭാഷ Malayalam

വിഭാഗം: ഉപനിഷത്ത്

പ്രസാധകർ: താളിളക്കം

ഡിസംബർ 2020

Layout Design: പ്രവീൺ വർമ്മ

Copyleft:

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

ശാബ്ദീലോപനിഷദ്

അഥർവ്വവേദം

യോഗ ഉപനിഷദ്

ശാബ്ദീലോപനിഷത്പ്രോക്തയമാദ്യഷ്ടാംഗയോഗിനഃ .
 യദ്ബോധാദ്യാന്തി കൈവല്യം സ രാമോ മേ പരാ ഗതിഃ ..
 ഓം ഭദ്രം കർണേഭിഃ ശ്രുണയാമ ദേവാ ഭദ്രം പശ്യേമാക്ഷഭിര്യജത്രാഃ .
 സ്ഥിരൈരംഗൈസ്തുഷ്ടുവാം സസ്തുന്ദിർവ്യശേമ ദേവഹിതം യദായുഃ ..
 സ്വസ്തി ന ഇന്ദ്രോ വൃദ്ധശ്രവാഃ സ്വസ്തി നഃ പുഷ്പാ വിശ്വവേദാഃ .
 സ്വസ്തി നസ്താർക്ഷ്യോ അരിഷ്ടനേമിഃ സ്വസ്തി നോ ബൃഹസ്തിതിർദധാതു ..
 ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ..
 ശാബ്ദീലോപനിഷദ്വാ അഥർവ്വവേദം പപ്രച്ഛാത്ഥലാഭോപായഭൂത-
 മഷ്ടാംഗയോഗമനുബ്രഹ്മഹിതി . സ ഹോവാചാഥർവ്വവേദം യഥാനിയാസന-
 പ്രാണായാമപ്രത്യാഹാരധാരണാധ്യാനസമാധയോഷ്ടാംഗാനി .
 തത്ര ദശ യമാഃ . തഥാ നിയമാഃ . ആസനാനുഷ്ഠ . ത്രയഃപ്രാണായാമാഃ .
 പഞ്ചപ്രത്യാഹാരാഃ . തഥാ ധാരണാ . ദ്വിപ്രകാരം ധ്യാനം .
 സമാധിസ്തേകരൂപഃ . തത്രാഹിംസാസത്യായബ്രഹ്മചര്യദയാജപ-
 ക്ഷമാധൃതിമിതാഹാരശൗചാനി ചേതി യമാദശ . തത്ര ഹിംസാ നാമ
 മനോവാക്കായകർമ്മഭിഃ സർവഭൂതേഷു സർവദാ ക്ലേശജനനം .
 സത്യം നാമ മനോവാക്കായകർമ്മഭിഃ ഭൂതഹിതയഥാർഥമാഭിഭാഷണം .
 അസ്തേയം നാമ മനോവാക്കായകർമ്മഭിഃ പരദ്രവ്യേഷു നിഃസ്പഹാ .
 ബ്രഹ്മചര്യം നാമ സർവാവസ്ഥാസു മനോവാക്കായകർമ്മഭിഃ സർവത്ര മൈഥുന
 ത്യാഗഃ .
 ദയാ നാമ സർവഭൂതേഷു സർവത്രാനുഗ്രഹഃ . ആർജവം നാമ മനോവാക്കായകർ
 മണാം
 വിഹിതാവിഹിതേഷു ജനേഷു പ്രവൃത്തൗ നിവൃത്തൗ വാ ഏകരൂപത്വം . ക്ഷമാ
 നാമ
 പ്രിയപ്രിയേഷു സർവേഷു താഡനപൂജനേഷു സഹനം . ധൃതിർനാമാർഥഹാനൗ
 സ്വേഷുബന്ധുവിയോഗേ തത്പ്രാപ്തൗ സർവത്ര ചേതഃ സ്ഥാപനം . മിതാഹാരോ
 നാമ
 ചതുർഥാംശാവശേഷകസുസ്തിഗ്ധമധുരാഹാരഃ . ശൗചം നാമ ദ്വിവിധം

ബാഹ്യമാന്തരം ചേതി . തത്ര മൃജലാഭ്യോ ബാഹ്യം . മനഃശുദ്ധിരാന്തരം . തദ്യയാത്മവിദ്യയാ ലഭ്യം .. 1..

തപഃസന്തോഷാസ്തികൃദാനേശ്വരപൂജനസിദ്ധാന്തശ്രവണഹ്രീമതിജപോ
വ്രതാനി ദശ നിയമാഃ . തത്ര തപോ നാമ വിധ്യുക്തക്ലൃപാദ്രായണാദിഭിഃ
ശരീരശോഷണം . സന്തോഷോ നാമ യദുച്ഛാലാഭസത്തുഷ്ടിഃ .
ആസ്തിക്യം നാമ വേദോക്തധർമ്മാധർമ്മേഷു വിശ്വാസഃ . ദാനം നാമ
ന്യായാർജ്ജിതസ്യ ധനധാന്യാദിഃ ശ്രദ്ധയാർഹ്വതിഭ്യഃ പ്രദാനം .
ഈശ്വരപൂജനം നാമ പ്രസന്നസ്വഭാവേന യഥാശക്തി വിഷ്ണുരൂപാദി
പൂജനം . സിദ്ധാന്തശ്രവണം നാമ വേദാന്താർത്ഥവിചാരഃ .
ഹ്രീർനാമ വേദലക്ഷികമാർഗ്ഗകൃത്യം തകർമ്മണി ലജ്ജാ . മതിർനാമ
വേദവിഹിതകർമ്മമാർഗ്ഗേഷു ശ്രദ്ധാ . ജപോ നാമ വിധിവാദ്യരൂപദീപ്ത-
വേദവിരുദ്ധമന്ത്രാഭ്യോഃ . തദ്ദിവിധം വാചികം മാനസം ചേതി .
മാനസം തു മനസാ ധ്യാനയുക്തം . വാചികം ദിവിധമുച്ചൈ-
ത്യാംശുഭേദേന . ഉച്ചൈത്യാരണം യഥോക്തമലം . ഉപാശ്ര
സഹസ്രഗുണം . മാനസം കോടിഗുണം . വ്രതം നാമ വേദോക്തവിധി-
നിഷേധാനുഷ്ഠാനനൈയത്യം .. 2..

സ്വസ്തികഗോമുഖപദ്മവീരസിംഹഭദ്രമുക്തമയുരാഖ്യാന്യാസനാന്യഷ്ടൗ .
സ്വസ്തികം നാമ-ജാന്തർവോന്തരേ സമ്യക്ത്യാ പാദതലേ ഉഭേ .
ഋജുകായഃ സമാസീനഃ സ്വസ്തികം തത്പ്രചക്ഷതേ .. 1..
സവ്യേ ദക്ഷിണഗുൽഫം തു പൃഷ്ഠപാർശ്വേ നിയോജയേത് .
ദക്ഷിണേഽപി തഥാ സവ്യം ഗോമുഖം ഗോമുഖം യഥാ .. 2..
അംഗുഷ്ഠേന നിബദ്ധ്വീയാദ്ധസ്താഭ്യോ വ്യുത്ക്രമേണ ച .
ഊർവോരൂപരി ശാബ്ദിയ്യ കൃത്യാ പാദതലേ ഉഭേ .
പദ്മാസനം ഭവേദേതസർവേഷാമപി പൂജിതം .. 3..
ഏകം പാദമൈകസ്തിമ്പിന്ദുസ്യോരണി സംസ്ഥിതഃ .
ഇതരസ്തിംസ്തഥാ ചോരൂം വീരസനമുദീരിതം .. 4..
ദക്ഷിണം സവ്യഗുൽഫേന ദക്ഷിണേന തഥേതരം .
ഹസ്തൗ ച ജാന്വോഃ സംസ്ഥാപ്യ സ്വാംഗുലീശ്ച പ്രസാര്യ ച .. 5..
വ്യക്തവക്ത്രോ നിരീക്ഷേത നാസാഗ്രം സുസമാഹിതഃ .
സിംഹാസനം ഭവേദേതത്പൂജിതം യോഗിഭിഃ സദാ .. 6..
യോനീം വാമേന സമ്പീഡ്യ മേശ്രോദ്രുപരി ദക്ഷിണം .
ഭൃമധ്യേ ച മനോലക്ഷ്യം സിദ്ധാസനമിദം ഭവേത് .. 7..
ഗുൽഫൗ തു വൃഷണസ്യാധഃ സീവന്യാഃ പാർശ്വയോഃ ക്ഷിപേത് .

പാദപാർശ്വേ തു പാണിഭ്യോ ദൃഢം ബധ്യാ സുനിശ്ചലം .
ഭദ്രാസനം ഭവേദേതത്സർവവ്യാധിവിഷാപഹം .. 8..
സമ്പീഡ്യ സീവിനീം സൂക്ഷ്മം ഗുൽഫേനൈവ തു സവ്യതഃ .
സവ്യം ദക്ഷിണഗുൽഫേന മുക്താസനമുദീരിതം .. 9..
അവഷ്ടഭ്യ ധരാം സമ്യക്തലാഭ്യോ തു കരദ്വയോഃ .
ഹസ്തയോഃ കൂർപരൗ ചാപി സ്ഥാപയേന്നാഭിപാർശ്വയദഃ .. 10..
സമുന്നതശിരഃപാദോ ദണ്ഡവദ്വ്യാഗ്നി സംസ്ഥിതഃ .
മയൂരാസനമേതത്തു സർവപാപപ്രണാശനം .. 11..
ശരീരാന്തർഗതഃ സർവേ രോഗാ വിനശ്യന്തി . വിഷാണി ജീര്യന്തേ .
യേന കേനാസനേന സുഖധാരണം ഭവത്യഗ്തസ്തുത്ഥമാചരേത് .
യേനാസനം വിജിതം ജഗത്തായം തേന വിജിതം ഭവതി .
യമനിയമാഭ്യോ സംയുക്തഃ പുരുഷഃ പ്രാണായാമം ചരേത് .
തേന നാഡ്യഃ ശുദ്ധാ ഭവന്തി .. 3..
അഥ ഹൈനമഥർവാണം ശാബ്ദില്യഃ പപ്രച്ഛ കേനോപായേന
നാഡ്യഃ ശുദ്ധാഃ സ്യുഃ . നാഡ്യഃ കതിസംഖ്യാകാഃ .
താസാമുത്പത്തിഃ കീദൃശീ . താസു കതി വയവസ്തിഷ്ണന്തി .
തേഷാം കാനി സ്ഥാനാനി . തത്കർമാണി കാനി .
ദേഹേ യാനി യാനി വിജ്ഞാതവ്യാനി തത്സർവം മേ ബ്രൂഹിതി .
സ ഹോവാച അഥർവാണ അഥേദം ശരീരം ഷണ്ണവത്യംഗുലാത്മകം
ഭവതി . ശരീരാത്പ്രാണോ ദ്വാദശാംഗുലാധികോ ഭവതി .
ശരീരസ്ഥം പ്രാണമഗ്നിനാ സഹ യോഗാഭ്യോസേന സമം ന്യൂനം വാ
യഃ കരോതി സ യോഗിപുംഗവോ ഭവതി . ദേഹമധ്യേ ശിഖിസ്ഥാനം
ത്രികോണം തപ്തജാംബുനദപ്രഭം മനുഷ്യാണാം .
ചതുഷ്പദം ചതുരസ്രം . വിഹംഗാനാം വൃത്താകാരം .
തന്മധ്യേ ശുഭ്രാ തന്വീ പാവകീ ശിഖാ തിഷ്ണതി .
ഗുദാദ്വ്യംഗുലാദൂർവ്വം മേന്ദ്രാദ്വ്യംഗുലാദയോ ദേഹമധ്യം
മനുഷ്യാണാം ഭവതി . ചതുഷ്പദം ഹൃന്മധ്യം .
വിഹംഗാനാം തുംഗമധ്യം . ദേഹമധ്യം നവാംഗുലം
ചതുരംഗുലമുന്മേധായതമണ്ഡാകൃതി . തന്മധ്യേ നാഭിഃ .
തത്ര ദ്വാദശാരയുതം ചക്രം . തച്ചക്രമധ്യേ
പുണ്യപാപപ്രചോദിതോ ജീവോ ഭ്രമതി . തത്തുപജന്മധ്യസ്ഥമൃതികാ
യഥാ ഭ്രമതി തഥാ ചാസൗ തത്ര പ്രാണശ്ചരതി . ദേഹേന്ദ്രിണജീവഃ
പ്രാണാന്ദ്രുശോ ഭവേത് . നാഭേന്ദ്രിര്യഗ്യഃ കണ്ഡലിനീസ്ഥാനം .

അഷ്ടപ്രകൃതിരൂപാഷ്ടയാ കണ്ഡലീകൃതാ കണ്ഡലിനി ശക്തിർഭവതി .
 യഥാവദ്വായസഞ്ചാരം ജലാനാദീനി പരിതഃ സ്തസഃ പാർശ്വേഷു
 നിരന്വയനം മുഖേനൈവ സമാവേഷ്യ ബ്രഹ്മരന്ധ്രം യോഗകാലേ
 ചാപാനേനാഗ്നിനാ ച സ്തൂരതി . ഹൃദയാകാശേ മഹോജ്ജ്വലാ
 ജ്ഞാനരൂപാ ഭവതി . മധ്യസ്ഥകണ്ഡലിനിമാശ്രിത്യ
 മുഖ്യാ നാഡ്യശ്ചതുർദശ ഭവന്തി . തത്ര സുഷുപ്താ
 വിശ്വധാരിണീ മോക്ഷമാർഗേതി ചാചക്ഷതേ .
 ഗുദസ്യ പൃഷ്ടഭാഗേ വീണാദണ്ഡാശ്രിതാ മൂർധപര്യന്തം
 ബ്രഹ്മരന്ധ്രേ വിജ്ഞേയാ വൃക്താ സൂക്ഷ്മാ വൈഷ്ണവി ഭവതി .
 സുഷുപ്തായഃ സവ്യഭാഗേ ഇധാ തിഷ്ഠതി . ദക്ഷിണഭാഗേ
 പിംഗലാ ഇധായാം ചന്ദ്രശ്ചരതി . പിംഗലായാം രവിഃ .
 തമോരൂപശ്ചന്ദ്രഃ . രജോരൂപോ രവിഃ . വിഷഭാഗോ രവിഃ .
 അമൃതഭാഗശ്ചന്ദ്രമാഃ . താവേവ സർവകാലം ധത്തേ .
 സുഷുപ്താ കാലഭോക്ത്രി ഭവതി . സുഷുപ്താ പൃഷ്ടപാർശ്വയോഃ
 സരസ്വതീകൂട്ട ഭവതഃ . യശസ്വിനീകൂട്ടമധ്യേ വാരുണീ പ്രതിഷ്ഠിതാ
 ഭവതി . പൃഷ്ഠാസരസ്വതീമധ്യേ പയസ്വിനീ ഭവതി . ഗാന്ധാരി-
 സരസ്വതീമധ്യേ യശസ്വിനീ ഭവതി . കന്ദമയേഴ്ലംബുസാ ഭവതി .
 സുഷുപ്താപൂർവഭാഗേ മേഘ്രാന്തം കൂട്ടർഭവതി . കണ്ഡലിന്യാ
 അധശ്ചോർധ്വം വാരുണീ സർവഗാമിനീ ഭവതി . യശസ്വിനീ സൗമ്യോ ച
 പാദാംഗുഷ്ഠാന്തമിഷ്യതേ . പിംഗലാ ചോർധ്വഗാ യാമ്യനാസാന്തം
 ഭവതി . പിംഗലായഃ പൃഷ്ടതോ യാമ്യനേത്രാന്തം പൃഷ്ഠാ ഭവതി .
 യാമ്യകർണാന്തം യശസ്വിനീ ഭവതി . ജിഹ്വായാ ഊർധ്വാന്തം സരസ്വതീ ഭവ
 തി .
 ആസവ്യകർണാന്തമൂർധ്വഗാ ശംഖിനീ ഭവതി . ഇധാപൃഷ്ടഭാഗാ-
 ത്സവ്യനേത്രാന്തഗാ ഗാന്ധാരി ഭവതി . പായുജ്വാദധോർധ്വഗാലംബുസാ
 ഭവതി . ഏതാശ്ച ചതുർദശസു നാഡീഷ്യന്ത്യാ നാഡ്യഃ സംഭവന്തി .
 താസ്വന്ത്യാസ്താസ്വന്ത്യാ ഭവന്തിതി വിജ്ഞേയാഃ ..
 യഥാശ്വത്ഥാദിപത്രം ശിരാഭിർവ്യാപ്തമേവം ശരീരം നാഡീഭിർവ്യാപ്തം .
 പ്രാണാപാനസമാനോദാനവ്യാനാ നാഗകൂർമകൃകരദേവദത്തധനഞ്ജയാ
 ഏതേ ദശ വായവഃ സർവാസു നാഡീഷ്യ ചരന്തി . ആസ്യനാസികാകണ്ണനാദി-
 പാദാംഗുഷ്ഠദ്വയകണ്ഡല്യധശ്ചോർധ്വഭാഗേഷു പ്രാണഃ സഞ്ചരതി .
 ശ്രോത്രാക്ഷികിടീമുൽഫലോണഗലസ്തിദേശേഷു വ്യാനഃ സഞ്ചരതി .
 ഗുദമേഘ്രോരുജ്ജന്തുദ്രവ്യേഷണകടിജംഘാനാദിഗുദാഗ്യാഗാരേഷ്വപാനഃ

സഞ്ചരതി . സർവസന്ധിസ്ഥ ഉദാനഃ . പാദഹസ്തയോരപി സർവഗാത്രേഷു സർവവ്യാപി

സമാനഃ . ഭൂതാനരസാദികം ഗാത്രേണിനാ സഹ വ്യാപയന്ദിസപ്തതിസഹസ്രേഷു

നാഡീമാർഗേഷു ചരൻസമാനവായുരണിനാ സഹ സാംഗോപാംഗകലേവരം വ്യാപ്നോതി . നാഗാദിവായവഃ പഞ്ചത്വഗസന്ധ്യാദിസംഭവഃ . തുന്ദസ്ഥം

ജലമനം ച രസാദിഷു സമീരിതം തുന്ദമധ്യഗതഃ പ്രാഗസ്താനി പൃഥക്കര്യാത് . അന്തേരപരി ജലം സ്ഥാപ്യ ജലോപര്യുന്നാദീനി സംസ്ഥാപ്യ സ്വയമപാനം

സന്ത്യാപ്യ

തേനൈവ സഹ മാരുതഃ പ്രയാതി ദേഹമധ്യഗതം ജലനം . വായുനാ പാലിതോ

വഹ്നിരപാനേന ശനൈർദേഹമധ്യേ ജലതി . ജലനോ ജ്വാലാഭിഃ പ്രാണേന കോഷുമധ്യഗതം

ജലമത്യുഷ്ണമകരോത് . ജലോപരി സമർപിതവ്യഞ്ജനസംയുക്തമനം വഹ്നിസംയുക്തവാരിണാ

പക്വമകരോത് . തേന സ്വേദമൃത്രജലരക്തവീര്യരൂപരസപുരീഷാദികം പ്രാണഃ പൃഥക്കര്യാത് . സമാനവായുനാ സഹ സർവാസു നാഡീഷു രസം വ്യാപയന്മാവാ

സത്രപേണ

ദേഹേ വായുശ്ചരതി . നവഭിർവ്യോമരന്ദ്രൈഃ ശരീരസ്യ വായവഃ കർവന്തി വിബ്ബുത്രാദിവിസർജനം .

നിശ്വാസോച്ഛ്വാസകാസശ്ച പ്രാണകർമ്മോച്യതേ . വിബ്ബുത്രാദിവിസർജനമപാനവായുകർമ്മ .

ഹാനോപാദാനചേഷ്ടാദി വ്യാനകർമ്മ . ദേഹസ്യോന്നയനാദികമുദാനകർമ്മ . ശരീരപോഷണാദികം സമാനകർമ്മ . ഉദ്ഗാരാദി നാഗകർമ്മ . നിമീലനാദി കൂർമ്മകർമ്മ .

ക്ഷുത്കരണം കൃകരകർമ്മ . തന്ദ്രാ ദേവദത്തകർമ്മ . ശ്ലേഷ്മാദി ധനഞ്ജയകർമ്മ . ഏവം നാഡീസ്ഥാനം വായുസ്ഥാനം തത്കർമ്മ ച സമ്യഗ്ജ്ഞാത്യാ നാഡീസംശോധനം കര്യാത്.. 4..

യമനിയമയുതഃ പുരുഷഃ സർവസംഗവിവർജിതഃ കൃതവിദ്യഃ സത്യധർമ്മരതോ ജിതക്രോധോ ഗുരുശ്രേഷ്ഠാണിരതഃ പിതൃമാതൃവിധേയഃ സ്വാശ്രമോക്തസദാചാരവിദ്വച്ഛിക്ഷിതഃ ഫലമൂലോദകാനിതം തപോവനം പ്രാപ്യ രമ്യദേശേ ബ്രഹ്മലോഷസമന്വൃതേ സ്വധർമ്മനിരതബ്രഹ്മവിത്സമാവൃതേ ഫലമൂലപുഷ്പവാരിഭിഃ

സുസമ്പൂർണ്ണേ ദേവായതനേ നദീതീരേ ഗ്രാമേ നഗരേ വാപി സുശോഭനമാം
 നാത്യച്ചനീചായതമൽപദ്വാരം ഗോമയാദിലിപ്തം സർവരക്ഷാസമന്വിതം
 കൃത്യാ തത്ര വേദാന്തശ്രവണം കർവന്യോഗം സമാരഭേത് . ആദ്യ
 വിനായകം സമ്പൂജ്യ സ്വേഷ്യദേവതാം നത്യാ പൂർവോക്താസനേ സ്ഥിത്യാ
 പ്രാങ്മുഖ ഉദങ്മുഖോ വാപി മൃദാസനേഷു ജിതാസനഗതോ
 വിദ്വാൻസമഗ്രീവശീരോനാസാഗ്രദൃശ്യേ ശശദ്രങ്ബിംബം
 പശ്യന്നേത്രാഭ്യോമമൃതം പിബേത് . ദ്വാദശമാത്രയാ ഇഡയാ
 വായുമാപൂര്യോദരേ സ്ഥിതം ജ്വാലാവലീയുതം രേഫബിന്ദുയുക്തമഗ്നിമണ്ഡലയു
 തം

ധ്യായേദ്ദേവയേത്പിംഗലയാ . പുനഃ പിംഗലയാപൂര്യ കംഭിത്യാ
 രേചയേദിഡയാ . ത്രിചതുസ്ത്രിചതുഃസപ്തത്രിചാതുർമാസപര്യന്തം ത്രിസന്ധിഷു
 തദന്തരാലേഷു ച ഷട്കൃത്യ ആചരേന്നാഡിശുദ്ധിർഭവതി . തതഃ
 ശരീരേ ലഘുദീപ്തിവഹ്നിവൃദ്ധിനാദാദിവൃക്തിർഭവതി .. 5..

പ്രാണാപാനസമായോഗഃ പ്രാണായാമോ ഭവതി .

രേചകപുരകകംഭകഭേദേന സ ത്രിവിധഃ .

തേ വർണാത്മകാഃ . തസ്മാത്പ്രണവ ഏവ പ്രാണായാമഃ

പദ്മാദ്യാസനസമഃ പുമാന്നാസാഗ്രേ

ശശദ്രങ്ബിംബജ്യോസ്താജ്വാലവിതാനിതാകാരമൂർതി രക്താംഗീ
 ഹംസവാഹിനീ ദണ്ഡഹസ്താ ബാലാ ഗായത്രി ഭവതി . ഉകാരമൂർതിഃ
 ശ്വേതാംഗീ താർക്ഷ്യവാഹിനീ യുവതി ചക്രഹസ്താ സാവിത്രി ഭവതി .

മകാരമൂർതിഃ കൃഷ്ണാംഗീ വൃഷഭവാഹിനീ വൃദ്ധാ

ത്രിശൂലധാരിണീ സരസ്വതി ഭവതി . അകാരാദിത്രയാണാം
 സർവകാരണമേകാക്ഷരം പരഞ്ജ്യോതിഃ പ്രണവം ഭവതിതി ധ്യായേത് .

ഇഡയാ ബാഹ്യാദ്വായുമാപൂര്യ ഷോഡശമാത്രാദിരകാരം

ചിന്തയൻപുരിതം വായു ചതുഃഷഷ്ടിമാത്രാദിഃ കംഭയിത്പ്രോകാരം

ധ്യായൻപുരിതം പിംഗലയാ ദ്വാത്രിംശമാത്രയാ മകാരമൂർതി-

ധ്യാനേനൈവം ക്രമേണ പുനഃ പുനഃ കുര്യാത് .. 6..

അമാസനദൃശോ യോഗീ വശീ മിതഹിതാശനഃ

സുഷുപ്താനാഡീസ്ഥമലശോഷാർഥം യോഗീ

ബദ്ധപദ്മാസനോ വായു ചന്ദ്രേണാപൂര്യ

യഥാശക്തി കംഭയിത്യാ സൂര്യേണ രേചയിത്യാ

പുനഃ സൂര്യേണാപൂര്യ കംഭയിത്യാ ചന്ദ്രേണ

വിരേച്യ യയാ ത്യജേത്തയാ സമ്പൂര്യ ധാരയേത് .

തദേതേ ശ്ലോകാ ഭവന്തി .
 പ്രാണം പ്രാഗിഡയാ പിബേന്നിയമിതം ഭൂയോന്യയാ രേചയേ-
 ത്പിത്വാ പിംഗലയാ സമീരണമഥോ ബദ്ധ്വാ ത്യജേദ്വായാ .
 സൂര്യാചന്ദ്രമസോരനേന വിധിനാദ്ഭ്യാസം സദാ തന്വതാം
 ശുദ്ധാ നാഡിഗണാ ഭവന്തി യമിനാം മാസത്രയാദൂർധ്വതഃ .. 1..
 പ്രാതർമധ്യന്ദിനേ സായമർധരാത്രേ തു കംകോൻ .
 ശന്നൈരശീതിപര്യന്തം ചതുർവാരം സമദ്യസേത് .. 2..
 കനീയസി ഭവേത്യേദഃ കമ്പോ ഭവതി മധ്യമേ .
 ഉത്തിഷ്ഠത്യുത്തമേ പ്രാണരോധേ പദ്മാസനം മഹത് .. 3..
 ജലേന ശ്രമജാതേന ഗാത്രമർദനമാചരേത് .
 ദൃശതാ ലഘുതാ ചാപി തസ്യ ഗാത്രസ്യ ജായതേ .. 4..
 അദ്യാസകാലേ പ്രഥമം ശസ്തം ക്ഷീരാജ്യഭോജനം .
 തതോദ്ഭ്യാസേ സമിരീഭൂതേ ന താവന്നിയമഗ്രഹഃ .. 5..
 യഥാ സിംഹോ ഗജോ വ്യാഘ്രോ ഭവേദ്വശ്യഃ ശന്നൈഃ ശന്നൈഃ .
 തഥൈവ സേവീതോ വായുരന്യഥാ ഹന്തി സാധകം .. 6..
 യുക്തം യുക്തം ത്യജേദ്വായം യുക്തം യുക്തം ച പൂരയേത് .
 യുക്തം യുക്തം ച ബധ്നീയാദേവം സിദ്ധിമവാപ്നയാത് .. 7..
 യഥേഷ്ടധാരണാദ്വായോരനലസ്യ പ്രദീപനം .
 നാദാഭിവ്യക്തിരാഭോഗ്യം ജായതേ നാഡിശോധനാത് .. 8..
 വിധിവത്പ്രാണസംയാമൈർനാഡീചക്രേ വിശോധിതേ .
 സുഷുപ്താവദനം ഭിത്ത്വാ സുഖാദ്വിശതി മാരുതഃ .. 9..
 മാരുതേ മധ്യസഞ്ചാരേ മനഃസൈന്ദര്യം പ്രജായതേ .
 യോ മനഃസുസ്ഥിരോ ഭാവഃ സൈവാവസ്ഥാ മനോന്മതി .. 10..
 പൂരകാന്തേ തു കർതവ്യോ ബന്ധോ ജാലന്ധരാഭിഃ .
 കംകോന്തേ രേചകാദൗ കർതവ്യസ്തുസ്ഥിയാണകഃ .. 11..
 അധസ്താത്കഞ്ചനേമാശു കണ്ഠസങ്കോചനേ കൃതേ .
 മധ്യേ പശ്ചിമതാനേന സ്യാത്പ്രാണോ ബ്രഹ്മനാഡിഗഃ .. 12..
 അപാനമൂർധ്വമുത്ഥാപ്യ പ്രാണം കണ്ഠാദധോ നയൻ .
 യോഗീ ജരാവിനിർമൂക്തഃ ഷോഡശോ വയസാ ഭവേത് ..13..
 സുഖാസനസ്ഥോ ദക്ഷനാഡ്യാ ബഹിസ്ഥം പവനം
 സമാകൃഷ്ട്യാകേശമാനഖാഗ്രം കംഭയിത്വാ സവ്യനാഡ്യാ
 രേചയേത് . തേന കപാലശോധനം വാതനാഡീഗതസർവരോഗ-
 സർവവിനാശനം ഭവതി . ഹൃദയാദികണ്ഠപര്യന്തം സസ്വനം

നാസാദ്യാം ശന്നൈഃ പവനമാകൃഷ്ട യഥാശക്തി
 കുംഭയിത്യാ ഇഡയാ വിരേച്യ ഗച്ഛംസ്തിഷ്ഠൻകര്യാത് .
 തേന ശ്ലേഷ്മഹരം ജഠരാഗ്നിവർധനം ഭവതി . വക്ത്രേണ
 സീതകാരപൂർവകം വായം ഗൃഹീത്യാ യഥാശക്തി കുംഭയിത്യാ
 നാസാദ്യാം രേചയേത് . തേന ക്ഷുത്തുഷ്ണാലസ്യനിദ്രാ ന ജായതേ .
 ജിഹ്വയാ വായം ഗൃഹീത്യാ യഥാശക്തി കുംഭയിത്യാ നാസാദ്യാം
 രേചയേത് . തേന ഗുൽമപ്ലീഹജ്വരപിത്തക്ഷയാദീനി നശ്യന്തി ..
 അഥ കുംഭകഃ . സ ദ്വിവിധഃ സഹിതഃ കേവലശ്ചേതി . രേചകപുരകയുക്തഃ
 സഹിതഃ തദ്ദിവർജിതഃ കേവലഃ . കേവലസിദ്ധിപര്യന്തം സഹിതമദ്യസേത് .
 കേവലകുംഭകേ സിലേ ത്രിഷു ലോകേഷു ന തസ്യ ദുർലഭം ഭവതി .
 കേവലകുംഭകാത്കണ്ഡലിനീബോധോ ജായതേ . തതഃ കൃശവപുഃ
 പ്രസന്നവദനോ നിർമലലോചനോഭിദ്വ്യക്തനാദോ നിർമുക്തരോഗജാലോ
 ജിതബിന്ദുഃ പദ്യഗ്നിർഭവതി .
 അന്തർലക്ഷ്യം ബഹിർദൃഷ്ടിർനിമേഷോന്മേഷവർജിതാ .
 ഏഷാ സാ വൈഷ്ണവി മുദ്രാ സർവതന്ത്രേഷു ഗോപിതാ .. 14..
 അന്തർലക്ഷ്യവിലീനചിത്തപവനോ യോഗീ സദാ വർതതേ
 ദൃഷ്ട്യാ നിശ്ചലതാരയാ ബഹിരധഃ പശ്യന്നപശ്യന്നപി .
 മുദ്രേയം ഖലു ഖേചരീ ഭവതി സാ ലക്ഷ്യകതാനാ ശിവാ
 ശൂന്യാശൂന്യവീവർജിതം സ്മരതി സാ തത്ത്വം പദം വൈഷ്ണവി .. 15..
 അർധോന്മീലിതലോചനഃ സ്ഥിരമനാ നാസാഗ്രദന്തേക്ഷണ-
 ശ്ചന്ദ്രാർകാവപി ലീനതാമുപനയന്നിഷ്ടന്ദാവോത്തരം .
 ജ്യോതീരൂപമശേഷബാഹ്യരഹിതം ദേദീപ്യമാനം പരം
 തത്ത്വം തത്പരമസ്തി വസ്തുവിഷയം ശാബ്ദില്യ വിദ്ധീഹ തത് .. 16..
 താരം ജ്യോതിഷി സംയോജ്യ കിഞ്ചിദുനമയൻഭ്രവാ .
 പൂർവാദ്യാസസ്യ മാർഗ്ഗോയമുന്മനീകാരകഃ ക്ഷണാത് .. 17..
 തസ്മാത്ഖേചരീമുദ്രാമദ്യസേത് . തത ഉന്മനീ ഭവതി .
 തതോ യോഗനിദ്രാ ഭവതി . ലബ്ധയോഗനിദ്രസ്യ യോഗിനഃ കാലോ നാസ്തി .
 ശക്തിമധ്യേ മനഃ കൃത്യാ ശക്തിം മാനസമധ്യഗാം .
 മനസാ മന ആലോക്യ ശാബ്ദില്യ ത്യാ സുഖീ ഭവ .. 18..
 ഖമധ്യേ കരു ചാന്താനമാത്മമധ്യേ ച ഖം കരു .
 സർവം ച ഖമയം കൃത്യാ ന കിഞ്ചിദപി ചിന്തയ .. 19..
 ബാഹ്യചിന്താ ന കർതവ്യാ തഥൈവാന്തരചിന്തികാ .
 സർവചിന്താം പരിത്യജ്യ ചിന്താരൂപരമോ ഭവ .. 20..

കർപൂരമനലേ യദൃസൈന്ധവം സലിലേ യഥാ .
 തഥാ ച ലീയമാനം ച മനസ്തന്ത്രേ വിലീയതേ .. 21.
 ജ്ഞേയം സർവപ്രതീതം ച തജ്ജ്ഞാനം മന ഉച്യതേ .
 ജ്ഞാനം ജ്ഞേയം സമം നഷ്ടം നാന്യഃ പഥാ ദ്വിതീയകഃ .. 22.
 ജ്ഞേയവസ്തുപരിത്യാഗാദിലയം യാതി മാനസം .
 മാനസേ വിലയം യാതേ കൈവല്യമവശിഷ്യതേ .. 23..
 ദ്വൗ ക്രമൗ ചിത്തനാശസ്യ യോഗോ ജ്ഞാനം മൂനീശ്വര .
 യോഗസ്തുദ്യുത്തിരോധോ ഹി ജ്ഞാനം സമൃഗവേക്ഷണം .. 24..
 തസ്മിന്നിരോധിതേ നൃനമുപശാന്തം മനോ ഭവേത് .
 മനഃസ്സന്ദോപശാന്തായം സംസാരഃ പ്രവിലീയതേ .. 25..
 സൂര്യാലോകപരിസ്സന്ദശാന്തൗ വ്യവഹൃതിര്യഥാ .
 ശാസ്ത്രസജ്ജനസമ്പർക്കവൈരാഗ്യാഭ്യാസയോഗതഃ .. 26..
 അനാസ്ഥായാം കൃതാസ്ഥായാം പൂർവം സംസാരവൃത്തിഷു .
 യഥാഭിവാഞ്ഛിത്യാനാചിരമേകതയോഹിതാത് .. 27..
 ഏകതത്ത്വദ്വയാഭ്യാസാത്പ്രാണസ്സന്ദോ നിര്യത്യേ .
 പൂരകാദ്യനിലായാമാദ്വയാഭ്യാസദഖേദജാത് .. 28..
 ഏകാന്തധ്യാനയോഗാച്ച മനഃസ്സന്ദോ നിര്യത്യേ .
 ഓങ്കാരോച്ചാരണപ്രാന്തശബ്ദതത്ത്വാനഭാവനാത് .
 സുഷുപ്തേ സംവിദാ ജ്ഞാതേ പ്രാണസ്സന്ദോ നിര്യത്യേ .. 29..
 താല്പമുലഗതാം യത്താജ്ജിഹ്വയാക്രമ്യ ഘണ്ടികാം .
 ഊർധ്വരന്ധ്രം ഗതേ പ്രാണേ പ്രാണസ്സന്ദോ നിര്യത്യേ .. 30..
 പ്രാണേ ഗലിതസംവിത്തൗ താല്പർധം ദ്വാദശാന്തഗേ .
 അഭ്യാസാദൂർധ്വരന്ധ്രേണ പ്രാണസ്സന്ദോ നിര്യത്യേ .. 31..
 ദ്വാദശാംഗുലപര്യന്തേ നാസാഗ്രേ വിമലേഫ്ബരേ .
 സംവിദ്വശി പ്രശാമ്യന്ത്യാം പ്രാണസ്സന്ദോ നിര്യത്യേ .. 32..
 ഭ്രൂമധ്യേ താരകാലോകശാന്താവന്തമുപാഗതേ .
 ചേതനൈകതനേ ബദ്ധേ പ്രാണസ്സന്ദോ നിര്യത്യേ .. 33..
 ഓമിത്യേവ യദുദ്ഭൃതം ജ്ഞാനം ജ്ഞേയാത്മകം ശിവം .
 അസംസൃഷ്ടവികൽപാംശം പ്രാണസ്സന്ദോ നിര്യത്യേ .. 34..
 ചിരകാലം ഹൃദേകാന്തവ്യോമസംവേദനാനുനേ .
 അവാസനമനോധ്യാനാത്പ്രാണസ്സന്ദോ നിര്യത്യേ .. 35..
 ഏഭിഃ ക്രമൈസ്തഥാന്നൈശ്ച നാനാസങ്കൽപകൽപിഭൈഃ .
 നാനാദേശികവക്ത്രൈഃ പ്രാണസ്സന്ദോ നിര്യത്യേ .. 36..

ആകുഞ്ചനേന കണ്ഡലിന്യാ: കവാടമുദ്ഘാട്യ മോക്ഷദാരം വിഭദേയേത് .
 യേന മാർഗേണ ഗതവ്യം തദ്വാരം മുഖേനാച്ഛാദ്യ പ്രസുപ്താ
 കണ്ഡലിനീ കുടിലാകാരാ സർപവദ്യേഷിതാ ഭവതി . സാ ശക്തിര്യേന
 ചാലിതാ സ്യാത്സ ഇ മുക്തോ ഭവതി . സാ കണ്ഡലിനീ കണ്ണോർധഭാഭേ
 സുപ്താ ചേദ്യോഗിനാം മുക്തയേ ഭവതി . ബന്ധനായായോ മൂഢാനാം .
 ഇന്ദ്രാദിമാർഗദ്വയം വിഹായ സുഷുപ്തമാർഗേണാഗച്ഛേത്തദിഷ്ടോഃ
 പരമം പദം .

മന്ദദൃസനം സർവം മനോയുക്തം സമദ്യസേത്
 ഇതരത്ര ന കർതവ്യാ മനോവൃത്തിർമനീഷിണാ .. 37..
 ദിവാ ന പുജയേദിഷ്ടം രാത്രൗ നൈവ പ്രപുജയേത് .
 സതതം പുജയേദിഷ്ടം ദിവാരാത്രം ന പുജയേത് .. 38..
 സുഷിരോ ജ്ഞാനജനകഃ പഞ്ചസ്ത്രോതഃസമനൃതഃ .
 തിഷ്ടതേ ഖേചരീ മുദ്രാ തസ്മിൻസ്ഥാനേ ന സംശയഃ .. 39..
 സവ്യദക്ഷിണനാഡീസ്ഥോ മധ്യേ ചരതി മാരുതഃ .
 തിഷ്ടതഃ ഖേചരീ മുദ്രാ തസ്മിൻസ്ഥാനേ ന സംശയഃ .. 40..
 ഇന്ദ്രാപിംഗലയോർമധ്യേ ശൂന്യം ചൈവാനിലം ഗ്രസേത് .
 തിഷ്ടന്തീ ഖേചരീ മുദ്രാ തത്ര സത്യം പ്രതിഷ്ഠിതം .. 41..
 സോമസൂര്യദയോർമധ്യേ നിരാലംബതലേ പുനഃ .
 സംസ്ഥിതാ വ്യോമചക്രേ സാ മുദ്രാ നാസ്താ ച ഖേചരീ .. 42..
 ഛേദനചാലനദാഹൈഃ ഫലാം പരാം ജീഹ്വാം കൃത്വാ
 ദൃഷ്ടിം ഭ്രൂമധ്യേ സ്ഥാപ്യ കപാലകുഹരേ ജീഹ്വാ വിപരീതഗാ
 യദാ ഭവതി തദാ ഖേചരീ മുദ്രാ ജായതേ . ജീഹ്വാ ചിത്തം ച
 ഖേ ചരതി തേനോർധ്വജീഹഃ പുമാനമൃതോ ഭവതി . വാമപാദമൂലേന
 യോനിം സമ്പീഡ്യ ദക്ഷിണപാദം പ്രസാര്യ തം കരാദ്യാം യുത്വാ
 നാസാദ്യാം വായുമാപുര്യ കണ്ഠബന്ധം സമാരോപ്യോർധ്വതോ
 വായും ധാരയേത് . തേന സർവക്ലേശഹാനിഃ . തതഃ പീയൂഷമിവ
 വിഷം ജീര്യതേ . ക്ഷയഗുൽമഗുദാവർതജീർണത്വഗാദിദോഷാ നശ്യന്തി .
 ഏഷ പ്രാണജയോപായഃ സർവമൃത്യുപഘാതകഃ . വാമപാദപാർഷ്ണിം
 യോനിസ്ഥാനേ നിയോജ്യ ദക്ഷിണചരണം വാമോരൂപരി സംസ്ഥാപ്യ
 വായുമാപുര്യ ഹൃദയേ ചുബ്ധകം നിധായ യോനിമാകഞ്ച്യ മനോമധ്യേ
 യഥാശക്തി ധാരയിത്വാ സ്വാത്മാനം ഭാവയേത് . തേനാപരോക്ഷസിദ്ധിഃ .
 ബാഹ്യാത്പ്രാണം സമാകൃഷ്യ പുരയിത്യാദരേ സ്ഥിതം .
 നാഭീമധ്യേ ച നാസാഗ്രേ പദാംഗുഷ്ഠേ ച യത്തതഃ .. 43..

ധാരയേനനസാ പ്രാണം സന്ധ്യാകാലേഷു വാ സദാ .
 സർവരോഗവിനിർമുക്തോ ഭവേദ്യോഗീ ഗതക്ലമഃ .. 44..
 നാസാഗ്രേ വായുവിജയം ഭവതി . നാഭിമധ്യേ സർവരോഗവിനാശഃ .
 പാദാംഗുഷ്ഠദാരണാച്ഛരീരലഘുതാ ഭവതി .
 രസനാദ്വായുമാകൃഷ്ട്യ യഃ പിബേത്സതതതം നരഃ .
 ശ്രമദാഹു തു ന സ്യാതാം നശ്യന്തി വ്യാധയസ്തഥാ .. 45..
 സന്ധ്യയോർബ്രാഹ്മണഃ കാലേ വായുമാകൃഷ്ട്യ യഃ പിബേത് .
 ത്രിമാസാന്തസ്യ കല്യാണീ ജായതേ വാക് സരസ്വതീ .. 46..
 ഏവം ഷണ്മാസാദ്യാസാത്സർവരോഗനിവൃത്തിഃ .
 ജിഹ്വയാ വായുമാനീയ ജിഹ്വാമൂലേ നിരോധയേത് .
 യഃ പിബേദ്മൃതം വിദ്വാൻസകലം ഭദ്രമസ്തതേ .. 47..
 ആത്മന്യാത്മാനമിഡയാ ധാരയിത്വാ ഭൂവോന്തരേ .
 വിഭദ്യേ ത്രിദശാഹാരം വ്യാധിസ്തേമാപി വിമുച്യതേ .. 48..
 നാഡീദ്യാം വായുമാരോപ്യ നാഭൗ തുന്ദസ്യ പാർശ്വയോഃ .
 ഘടിക്കൈകാം വഹേദ്യസ്തു വ്യാധിഭിഃ സ വിമുച്യതേ .. 49..
 മാസമേകം ത്രിസന്ധ്യം തു ജിഹ്വയാരോപ്യ മാരുതം .
 വിഭദ്യേ ത്രിദശാഹാരം ധാരയേത്തുന്ദമധ്യമേ .. 50..
 ജ്വരഃ സർവ്വേപി നശ്യന്തി വിഷാണി വിവിധാനി ച .
 മുഹൂർത്തമപി യോ നിത്യം നാസാഗ്രേ മനസാ സഹ .. 51..
 സർവം തരതി പാപ്മാനം തസ്യ ജന്മ ശതാർജിതം .
 താരസംയമാത്സകലവിഷയജ്ഞാനം ഭവതി .
 നാസാഗ്രേ ചിത്തസംയമാദിന്ദ്രലോകജ്ഞാനം .
 തദധശ്ചിത്തസംയമാദഗ്നിലോകജ്ഞാനം .
 ചക്ഷുഷി ചിത്തസംയമാത്സർവലോകജ്ഞാനം .
 ശ്രോത്രേ ചിത്തസ്യ സംയമാദ്യമലോകജ്ഞാനം .
 തത്പാർശ്വേ സംയമാന്നിരൂതിലോകജ്ഞാനം .
 പൃഷ്ഠഭാഗേ സംയമാദ്വരണലോകജ്ഞാനം .
 വാമകർണേ സംയമാദ്വായുലോകജ്ഞാനം .
 കണ്ഠേ സംയമാത്സോമലോകജ്ഞാനം .
 വാമചക്ഷുഷി സംയമാച്ഛിവലോകജ്ഞാനം .
 മൂർധ്നി സംയമാദ്ബ്രഹ്മലോകജ്ഞാനം .
 പാദാഭോഭാഗേ സംയമാദതലലോകജ്ഞാനം .
 പാദേ സംയമാദിതലലോകജ്ഞാനം .

പാദസന്ധൗ സംയമാന്വിതലോകജ്ഞാനം .
 ജംഘേല സംയമാസ്പൃതലോകജ്ഞാനം .
 ജാനൗ സംയമാന്വഹാതലോകജ്ഞാനം .
 ഊരൗ ചിത്തസംയമാദ്രസാതലോകജ്ഞാനം .
 കടൗ ചിത്തസംയമാത്തലാതലോകജ്ഞാനം .
 നാഭൗ ചിത്തസംയമാദ്ഭ്രലോകജ്ഞാനം .
 കക്ഷൗ സംയമാദ്ഭ്രവർലോകജ്ഞാനം .
 ഹൃദി ചിത്തസ്യ സംയമാസ്വർലോകജ്ഞാനം .
 ഹൃദയോർധ്വഭാഗേ ചിത്തസംയമാന്വഹർലോകജ്ഞാനം .
 കണ്ഠേ ചിത്തസംയമാജ്ജനോലോകജ്ഞാനം .
 ഭ്രൂമധ്യേ ചിത്തസംയമാത്തപോലോകജ്ഞാനം .
 മൂർധ്നി ചിത്തസംയമാത്സത്യലോകജ്ഞാനം .
 ധർമാധർമസംയമാദതിതാനാഗതജ്ഞാനം .
 തത്തജ്ജന്തുധ്വനൗ ചിത്തസംയമാത്സർവജന്തുരുതജ്ഞാനം .
 സഞ്ചിതകർമ്മണി ചിത്തസംയമാത്പൂർവജാതിജ്ഞാനം .
 പരചിത്തേ ചിത്തസംയമാത്പരചിത്തജ്ഞാനം .
 കായരൂപേ ചിത്തസംയമാദന്യാദൃശ്യരൂപം .
 ബലേ ചിത്തസംയമാദ്ധനമദാദിബലം .
 സൂര്യേ ചിത്തസംയമാദ്ഭ്രവനജ്ഞാനം .
 ചന്ദ്രേ ചിത്തസംയമാത്താരാവൃഹജ്ഞാനം .
 ധ്രുവേ തദ്ഗതിദർശനം . സ്വാർഥസംയമാത്പുരുഷജ്ഞാനം .
 നാഭീചക്രേ കായവൃഹജ്ഞാനം . കണ്ഠകൂപേ ക്ഷുത്പിപാസാ നിവൃത്തിഃ .
 കൂർമ്മനാഡ്യാം ഞൈന്മര്യം . താരേ സിദ്ധദർശനം .
 കായാകാശസംയമാദാകാശഗമനം .
 തത്തത്ത്വമാനേ സംയമാത്തത്തത്ത്വസിദ്ധയോ ഭവന്തി .. 7..
 അഥ പ്രത്യാഹാരഃ . സ പഞ്ചവീധഃ വിഷയേഷു വിചരതാമിന്ദ്രിയാണാം
 ബലാദാഹരണം പ്രത്യാഹാരഃ . യദ്യത്പശ്യതി തത്സർവമാമേതി പ്രത്യാഹാരഃ .
 നിത്യവിഹിതകർമ്മഫലത്യാഗഃ പ്രത്യാഹാരഃ .
 സർവവിഷയപരാങ്മുഖത്വം പ്രത്യാഹാരഃ .
 അഷ്ടാദശസു മർമ്മസ്ഥാനേഷു ക്രമാദ്ധാരണം പ്രത്യാഹാരഃ .
 പാദാംഗുഷ്ഠമുതീഹജംഘലാജാനുരൂപായമേന്ദ്രനാഭീഹൃദയ-
 കണ്ഠകൂപതാലുനാസാക്ഷിഭ്രൂമധ്യലലാടമൂർധ്നി സ്ഥാനാനി .
 തേഷു ക്രമാദാരോഹാവരോഹക്രമേണ പ്രത്യാഹാരേത് .. 8..

അഥ ധാരണാ . സാ ത്രിവിധാ . ആത്മനി മനോധാരണം ദഹരാകാശേ
ബാഹ്യാകാശധാരണം പൃഥിവ്യപ്തേജോവായാകാശേഷു
പഞ്ചമൂർത്തിധാരണം ചേതി .. 9..

അഥ ധ്യാനം . തദ്വിവിധം സഗുണം നിർഗുണം ചേതി .
സഗുണം മൂർത്തിധ്യാനം . നിർഗുണമാത്മയാഥാത്മ്യം .. 10..

അഥ സമാധിഃ . ജീവാത്മപരമാത്മൈക്യവസ്ഥാത്രിപുടിരഹിതാ
പരമാനന്ദസ്വരൂപാ ശുദ്ധചൈതന്യാത്മികാ ഭവതി .. 11..

ഇതി പ്രഥമോദ്യായഃ .. 1..

അഥ ഹ ശാബ്ദിയോഗേ ഹ വൈ ബ്രഹ്മജ്ഞിത്വതൂർഷ്യ വേദേഷു
ബ്രഹ്മവിദ്യാമലഭോനഃ കിം നാമേത്യഥർവാണം
ഭഗവന്മുപസന്നഃ പപ്രച്ഛാധീഹി ഭഗവൻ ബ്രഹ്മവിദ്യാം
യേന ശ്രേയോവാപ്സ്മാമീതി . സ ഹോവാചാഥർവാ ശാബ്ദിയു സത്യം
വിജ്ഞാനമനന്തം ബ്രഹ്മ യസ്മിന്നിദമോതം ച പ്രോതം ച .
യസ്മിന്നിദം സം ച വിചൈതി സർവം യസ്മിന്നിജ്ഞാതേ സർവമിദം
വിജ്ഞാതം ഭവതി . തദപാണിപാദമചക്ഷുഃശ്രോത്രമജിഹ്വമശിര-
മഗ്രാഹ്യമനിർദേശ്യം . യതോ വാചോ നിവർത്തതേ . അപ്രാപ്യ മനസാ
സഹ . യത്കേവലം ജ്ഞാനഗമ്യം . പ്രജ്ഞാ ച യസ്മാത്പ്രസ്തുതാ
പുരാണീ . യദേകമദ്വിതീയം . ആകാശവത്സർവഗതം സൃസൃക്ഷ്മം
നിരഞ്ജനം നിഷ്ക്രിയം സന്മാത്രം ചിദാനന്ദൈകരസം ശിവം
പ്രശാന്തമമൃതം തത്പരം ച ബ്രഹ്മ . തത്ത്വമസി . തജ്ജ്ഞാനേന ഹി
വിജാനീഹി യ ഏകോ ദേവ ആത്മശക്തിപ്രധാനഃ സർവജ്ഞഃ സർവേശ്വരഃ
സർവഭൂതാന്തരാത്മാ സർവഭൂതാധിവാസഃ സർവഭൂതനിഗുഢേഷോ
ഭൂതയോനിര്യോഗൈകഗമ്യഃ . യശ്ച വിശ്വാ സൃജതി വിശ്വാ ബിഭർതി
വിശ്വാ ഭൂക്തേ സ ആത്മാ . ആത്മനി തം തം ലോകം വിജാനീഹി . മാ
ശോചിരാത്മവിജ്ഞാനീ ശോകസ്യാന്തം ഗമിഷ്യതി ..

ഇതി ദ്വിതീയോദ്യായഃ .. 2..

അഥൈനം ശാബ്ദിയോഗാഥർവാണം പപ്രച്ഛ യദേകമക്ഷരം
നിഷ്ക്രിയം ശിവം സന്മാത്രം പരംബ്രഹ്മ . തസ്മാത്കഥമിദം
വിശ്വാ ജായതേ കഥം സ്ഥീയതേ കഥമസ്മിംല്ലീയതേ . തന്മേ സംശയം
ഹേതുതമർഹസീതി . സ ഹോവാചാഥർവാ സത്യം ശാബ്ദിയു പരംബ്രഹ്മ
നിഷ്ക്രിയമക്ഷരമീതി . അഥാപ്യസ്യാരൂപസ്യ ബ്രഹ്മണസ്തീണി
രൂപാണി ഭവന്തി സകലം നിഷ്ക്ലലം സകലനിഷ്ക്ലലം ചേതി .
യത്സത്യം വിജ്ഞാനമാനന്ദം നിഷ്ക്രിയം നിരഞ്ജനം സർവഗതം

സൂക്ഷ്മം സർവതോമുഖമനിർദേശ്യമമൃതമസ്തി തദിദം നിഷ്കലം
 രൂപം . അമാസ്യ യാ സഹജാസ്സവിദ്യാ മൂലപ്രകൃതിർമായാ
 ലോഹിതശ്ലക്ലഷ്ണാ . തയാ സഹായവാൻ ദേവഃ കൃഷ്ണപിംഗലോ
 മഹേശ്വര ഇഷ്ടേഷു . തദിദമസ്യ സകലനിഷ്കലം രൂപം .. അമൈഷ
 ജ്ഞാനമയേന തപസാ ചീയമാനോക്രാമയത ബഹു സ്യാം പ്രജായേയേതി .
 അമൈതസ്മാത്തപ്യമാനാത്സത്യകാമാത്രീണ്യക്ഷരാണുജായത . തിസ്രോ
 വ്യാഹൃതയസ്തിപദാ ഗായത്രീ ത്രയോ വേദാസ്ത്രയോ ദേവാസ്ത്രയോ വർണാസ്ത്രയോ
 ഴഗയശ്ച

ജായന്തേ . യോഽസൗ ദേവോ ഭഗവാൻസർവൈശ്വര്യസമ്പന്നഃ സർവവ്യാപി
 സർവഭൂതാനാം ഹൃദയേ സംനിവിഷ്ടോ മായാവി മായയാ ക്രീഡതി സ ബ്രഹ്മാ
 സ വിഷ്ണുഃ സ ഇന്ദ്രഃ സ ഇന്ദ്രഃ സ സർവേ ദേവാഃ സർവാണി ഭൂതാനി സ ഏവ
 പുരസ്താത്സ ഏവ പശ്ചാത്സ ഏവോത്തരതഃ സ ഏവ ദക്ഷിണതഃ സ ഏവാധസ്താ
 ത്സ

ഏവോപരിഷ്യാത്സ ഏവ സർവം . അമാസ്യ ദേവസ്യാത്മശക്തേരാത്മക്രീഡസ്യ
 ഭക്താനുകമ്പിനോ ദത്താന്ത്രേയരൂപാ സ്യരൂപാ തന്തരവാസാ ഇന്ദ്രീവരദലപ്രഖ്യാ
 ചതുർബാഹുരഘോരാപാപകശിനീ . തദിദമസ്യ സകലം രൂപം .. 1..

അഥ ഹൈനമഥർവാണം ശാബ്ദില്യഃ പപ്രച്ഛ ഭഗവൻസന്മാത്രം
 ചിദാനന്ദൈകരസം കസ്താദുച്യതേ പരം ബ്രഹ്മേതി . സ ഹോവാചാഥർവാ
 യസ്താച്ച ബൃഹതി ബൃഹായതി ച സർവം തസ്താദുച്യതേ പരംബ്രഹ്മേതി .
 അഥ കസ്താദുച്യതേ ആത്മേതി . യസ്താത്സർവമാപ്നോതി സർവമാദത്തേ സർവ
 മത്തി

ച തസ്താദുച്യതേ ആത്മേതി . അഥ കസ്താദുച്യതേ മഹേശ്വര ഇതി . യസ്താത്
 ഹത

ഈശഃ ശബ്ദധന്യാ ചാത്മശക്ത്യാ ച മഹത ഈശതേ തസ്താദുച്യതേ
 മഹേശ്വര ഇതി . അഥ കസ്താദുച്യതേ ദത്താന്ത്രേയ ഇതി . യസ്താത്സുദുശ്ചരം
 തപസ്സപ്യമാനായാത്രയേ പുത്രകാമായാതിതരാം ഇഷ്ടേന ഭഗവതാ
 ജ്യോതിർമയേനാത്മൈവ ദത്തോ യസ്താച്ചാനസുയായാമത്രേസ്തനയോഭവ-
 ത്തസ്താദുച്യതേ ദത്താന്ത്രേയ ഇതി . അഥ യോഽസ്യ നിരുക്താനി വേദ സ സർ
 വം വേദ .

അഥ യോ ഹ വൈ വിദ്യയൈനം പരമുപാസ്തേ സോഽഹമിതി സ ബ്രഹ്മവിദ്ഭവ
 തി ..

അത്രൈതേ ശ്ലോകാ ഭവന്തി ..

ദത്താന്ത്രേയം ശിവം ശാന്തമിദ്രനീലനിഭം പ്രഭം .

ആത്മമായാദരതം ദേവമവധൂതം ദിഗംബരം .. 1..
 ഭസ്മോദ്ധുലിതസർവാംഗം ജടാജ്ജടധരം വിഭൂം .
 ചതുർബാഹുദ്വദാരാംഗം പ്രഹൃല്ലകമലേക്ഷണം ..2..
 ജ്ഞാനയോഗനിധിം വിശ്വഗുരും യോഗീജനപ്രിയം .
 ഭക്താനുകമ്പിനം സർവസാക്ഷിണം സിദ്ധസേവിതം .. 3..
 ഏവം യഃ സതതം ധ്യായേദ്ദേവദേവം സനാതനം .
 സ മുക്തഃ സർവപാപേഭ്യോ നിഃശ്രേയസമവാപ്നോത് .. 4..
 ഇത്യോം സത്യമിത്യുപനിഷത് ..
 ഇതി തൃതീയോദ്ധ്യായഃ .. 3..
 ഓം ഭദ്രം കർണേഭിഃ ശ്രുണയാമ ദേവാ ഭദ്രം പശ്യേമാക്ഷഭിര്യജത്രാഃ .
 സ്വഹിരൈരംഗൈസ്തൃഷ്ടുവാം സസ്തന്തുഭിർവ്യശേമ ദേവഹിതം യദായഃ .
 സ്വസ്തി ന ഇന്ദ്രോ വൃദ്ധശ്രവാഃ . സ്വസ്തി നഃ പുഷ്പാ വിശ്വവേദാഃ .
 സ്വസ്തി നസ്താർക്ഷ്യോ അരിഷ്ടനേമിഃ സ്വസ്തി നോ ബൃഹസ്സതിർദധാതു ..
 ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ..
 ഇതി ശാബ്ദിദ്വൈപനീഷത്സമാപ്തം ..



പ്രസാധകർ

നാളിളക്കം

