



ഉപനിഷത്തുകൾ -63



**യോഗശിഖോപനിഷദ്**

കൃഷ്ണ യജുർവേദം

**യോഗ ഉപനിഷദ്**

താളിളക്കം

2020

പേര്: യോഗശിഖോപനിഷദ്

ഭാഷ Malayalam

വിഭാഗം: ഉപനിഷത്ത്

പ്രസാധകർ: താളിളക്കം

ഡിസംബർ 2020

Layout Design: പ്രവീൺ വർമ്മ

Copyleft:

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

# യോഗശിഖോപനിഷദ്

## കൃഷ്ണ യജുർവേദം

### യോഗ ഉപനിഷദ്

യോഗജ്ഞാനേ യത്പദാസ്തിസാധനത്വേന വിശ്രുതേ .  
 തരൈവപദം ബ്രഹ്മതത്ത്വം സ്വമാത്രമവശിഷ്യതേ ..  
 ഓം സഹ നാവതു സഹ നൗ ഭൂനജ്ഞ സഹ വീര്യം കരവാവഹൈ .  
 തേജസിനാവധീതമസ്മു മാ വിദ്വിഷാവഹൈ .. ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ..  
 സർവേ ജീവാഃ സുഖൈർഭുജൈർമായാജാലേന വേഷ്ടിതാഃ .  
 തേഷാം മുക്തിഃ കഥം ദേവ കൃപയാ വദ ശങ്കര .. 1..  
 സർവസിദ്ധികരം മാർഗം മായാജാലനികൃതനം .  
 ജന്മമൃത്യുജരാവ്യാധിനാശനം സുഖദം വദ .. 2..  
 ഇതി ഹിരണ്യഗർഭഃ പപ്രച്ഛ സ ഹോവാച മഹേശ്വരഃ .  
 നാനാമാർഗൈസ്തു ദൃഷ്ട്വാപം കൈവല്യം പരമം പദം .. 3..  
 സിദ്ധിമാർഗേണ ലഭതേ നാനൃഥാ പദ്മസംഭവ .  
 പതിതാഃ ശാസ്ത്രജാലേഷു പ്രജ്ഞയാ തേന മോഹിതാഃ .. 4..  
 സ്വാത്മപ്രകാശരൂപം തത്കിം ശാസ്ത്രേണ പ്രകാശ്യതേ .  
 നിഷ്കലം നിർമലം ശാന്തം സർവതീതം നിരായം .. 5..  
 തദേവ ജീവരൂപേണ പുണ്യപാപഫലൈർവൃതം .  
 പരമാത്മപദം നിത്യം തത്കഥം ജീവതാം ഗതം .. 6..  
 തത്ത്യാതീതം മഹാദേവ പ്രസാദാത്കഥയേശ്വര .  
 സർവഭാവപദാതീതം ജ്ഞാനരൂപം നിരഞ്ജനം .. 7..  
 വായുവത്സ്പർശിതം സ്വസ്മിംസ്തുത്രാഹങ്കൃതിരുത്ഥിതാ .  
 പഞ്ചാത്മകമഭൂത്പിണ്ഡം ധാതുബദ്ധം ഗുണാത്മകം .. 8..  
 സുഖദുഃഖൈഃ സമായുക്തം ജീവഭാവനയാ കരു .  
 തേന ജീവാമിധാ പ്രോക്താ വിശുദ്ധേ പരമാത്മനി .. 9..  
 കാമക്രോധഭയം ചാപി മോഹലോഭമഥോ രജഃ .  
 ജന്മ മൃത്യുശ്ച കാർപണ്യം ശോകസ്തദ്രാ ക്ഷയാ തൃഷ്ണാ .. 10..  
 തൃഷ്ണാ ലജ്ജാ ഭയം ദുഃഖം വിഷാദോ ഹർഷ ഏവ ച .  
 ഏഭീർദോഷൈർവിനിർമൂക്തഃ സ ജീവഃ ശിവ ഉച്യതേ .. 11..  
 തസ്മാദ്ദോഷവിനാശാർഥമുപായം കഥയാമി തേ .

അന്നം കേചിദ്വദന്ത്യത്ര കേവലം തന്ന സിദ്ധയേ .. 12..  
 യോഗഹീനം കഥം അന്നം മോക്ഷദം ഭവതീഹ ഭോഃ .  
 യോഗോപി അന്നഹീനസ്തു ന ക്ഷമോ മോക്ഷകർമ്മണി .. 13..  
 തസ്യാജ്ഞാനം ച യോഗം ച മുമുക്ഷുർദ്വയമഭ്യസേത് .  
 അന്നസ്വരൂപമേവാദൗ അഞ്ജനം അന്നൈകസാധനം .. 14..  
 അജ്ഞാനം കീദൃശം ചേതി പ്രവിചാര്യം മുമുക്ഷുണാ .  
 അന്നം യേന നിജം രൂപം കൈവല്യം പരമം പദം .. 15..  
 അസൗ ദോഷൈർവിനിർമൂക്തഃ കാമക്രോധയോഗിഭിഃ .  
 സർവദോഷൈർവൃതോ ജീവഃ കഥം അന്നേന മുച്യതേ .. 16..  
 സ്വാത്മരൂപം യഥാ അന്നം പൂർണം തദ്യാപകം തഥാ .  
 കാമക്രോധാദിദോഷാണാം സ്വരൂപാന്താസ്തി ഭിന്നതാ .. 17..  
 പശ്യാത്തസ്യ വിധിഃ കിംന നിഷേധോപി കഥം ഭവേത് .  
 വിവേകീ സർവദാ മുക്തഃ സംസാരദ്രവർജിതഃ .. 18..  
 പരിപൂർണം സ്വരൂപം തത്സത്യം കഥലസംഭവ .  
 സകലം നിഷ്കലം ചൈവ പൂർണ്ണതാച്ച തദേവ ഹി .. 19..  
 കലിനാ സ്മൃതിരൂപേണ സംസാരദ്രമതാം ഗതം .  
 നിഷ്കലം നിർമലം സാക്ഷാത്സകലം ഗഗനോപമം .. 20..  
 ഉത്പത്തിസ്ഥിതിസംഹാരസ്മൃതിജ്ഞാനവിവർജിതം .  
 ഏതദ്രൂപം സമായാതഃ സ കഥം മോഹസാഗരേ .. 21..  
 നിമജ്ജതി മഹാബാഹോ തൃക്ത്വാ വിദ്യാം പുനഃ പുനഃ .  
 സുഖദുഃഖാദിമോഹേഷു യഥാ സംസാരിണാം സ്ഥിതിഃ .. 22..  
 തഥാ അന്നീ യദാ തിഷ്ഠേദ്യാസനാവാസിതസ്തദാ .  
 തയോർനാസ്തി വിശേഷോത്ര സമാ സംസാരഭാവനാ .. 23..  
 അന്നം ചേദീദൃശം അന്നതമജ്ഞാനം കീദൃശം പുനഃ .  
 അന്നനിഷ്ഠോ വിരക്തോപി ധർമ്മജ്ഞോ വിജിതേന്ദ്രിയഃ .. 24..  
 വിനാ ദേഹേന യോഗേന ന മോക്ഷം ലഭതേ വിധേ .  
 അപക്വാഃ പരിപക്വാശ്ച ദേഹിനോ ദ്വിവിധാഃ സ്മൃതാഃ .. 25..  
 അപക്വാ യോഗഹീനാസ്തു പക്വാ യോഗേന ദേഹിനഃ .  
 സർവോ യോഗാഗ്നിനാ ദേഹോ ഹൃജഡഃ ശോകവർജിതഃ .. 26..  
 ജഡസ്തു പാർഥിവോ അഞ്ജനോ ഹൃപക്വാ ദുഃഖദോ ഭവേത് .  
 ധ്യാനസ്ഥോസൗ തഥാപ്യേവമിന്ദ്രിയൈർവിവശോ ഭവേത് .. 27..  
 താനി ഗാഢം നിയമ്യാപി തഥാപ്യന്ത്യേ പ്രബാധ്യതേ .  
 ശീതോഷ്ണസുഖദുഃഖാദ്യൈർവ്യാധിഭിർമാനസൈസ്തഥാ .. 28..

അന്യൈർനാനാവിധൈർജീവൈഃ ശസ്താഗ്നിജലമാരുതൈഃ .  
 ശരീരം പീഡ്യതേ തൈസ്സൈശ്ചിത്തം സക്ഷ്ഷ്യഭൃതേ തതഃ .. 29..  
 തഥാ പ്രാണവിപത്തൗ തു ക്ഷോഭമായാതി മാരുതഃ .  
 തതോ ദുഃഖശതൈർവ്യാപത്ം ചിത്തം ക്ഷുബ്ധം ഭവേന്വ്വണാം .. 30..  
 ദേഹാവസാനസമയേ ചിത്തേ യദ്യദിഭാവയേത് .  
 തത്തദേവ ദേവജീവ ഇത്യേവം ജന്മകാരണം .. 31..  
 ദേഹാന്തേ കിം ദേവജന്മ തന്ന ജാനന്തി മാനവാഃ .  
 തസ്താജ്ജ്ഞാനം ച വൈരാഗ്യം ജീവസ്യ കേവലം ശ്രമഃ .. 32..  
 പിപീലികാ യഥാ ലഗ്നാ ദേഹേ ധ്യാനാദിമുച്യതേ .  
 അസൗ കിം വൃശ്ചികൈർദ്രഷ്ടോ ദേഹാന്തേ വാ കഥം സുഖീ .. 33..  
 തസ്താനൃശാ ന ജാനന്തി മിഥ്യാതർകേണ വേഷ്ടിതാഃ .  
 അഹങ്കൃതിദ്യാ യസ്യ നഷ്ടാ ഭവതി തസ്യ വൈ .. 34..  
 ദേഹസ്തപി ഭവേന്നഷ്ടോ വ്യാധയശ്ചാസ്യ കിം പുനഃ .  
 ജലാഗ്നിശസ്തഖാതാദിബാധാ കസ്യ ഭവിഷ്യതി .. 35..  
 യദാ യദാ പരീക്ഷിണാ പുഷ്ടാ ചാഹങ്കൃതിർഭവേത് .  
 തമനേനാസ്യ നശ്യന്തി പ്രവർത്തന്തേ ശ്യാദയഃ .. 36..  
 കാരണേന വിനാ കാര്യം ന കദാചന വിദ്യതേ .  
 അഹങ്കാരം വിനാ തദ്ദദേഹേ ദുഃഖം കഥം ഭവേത് .. 37..  
 ശരീരേണ ജിതാഃ സർവേ ശരീരം യോഗിഭിർജിതം .  
 തത്കഥം കരുതേ തേഷാം സുഖദുഃഖാദികം ഫലം .. 38..  
 ഇന്ദ്രിയാണി മനോ ബുദ്ധിഃ കാമക്രോധാദികം ജിതം .  
 തൈനൈവ വിജിതം സർവം നാസൗ കേനാപി ബാധ്യതേ .. 39..  
 മഹാഭൂതാനി തത്ത്വാനി സംഹൃതാനി ക്രമേണ ച .  
 സപ്തധാതുമയോ ദേഹോ ദഗ്ധാ യോഗാഗ്നിനാ ശനൈഃ .. 40..  
 ദേവൈരപി ന ലക്ഷ്യതേ യോഗിദേഹോ മഹാബലഃ .  
 ദേവേന്ദ്രവിനിർമുക്തോ നാനാശക്തിധരഃ പരഃ .. 41..  
 യഥാകാശസ്തഥാ ദേഹ ആകാശാദപി നിർമലഃ .  
 സുക്ഷ്യാസുക്ഷ്മതരോ ദൃശ്യഃ സൂക്ഷ്മാത്സൂക്ഷ്മോ ജഡാജ്ജഡഃ .. 42..  
 ഇച്ഛാഭ്രൂപോ ഹി യോഗീന്ദ്രഃ സ്വതന്ത്രസ്തജ്ജരാമരഃ .  
 ക്രീഡതേ ത്രിഷു ലോകേഷു ലീലയാ യത്രകുത്രചിത് .. 43..  
 അചിന്ത്യശക്തിമാന്യോഗീ നാനാഭൂതാനി ധാരയേത് .  
 സംഹരേച്ച പുനസ്താനി സ്വേച്ഛയാ വിജിതേന്ദ്രിയഃ .. 44..  
 നാസൗ മരണമാപ്നോതി പുനര്യോഗബലേന തു .

ഹനേന മൃത ഏവാസൗ മൃതസ്യ മരണം കൃതഃ .. 45..  
 മരണം യത്ര സർവേഷാം തത്രാസൗ പരിജീവതി .  
 യത്ര ജീവന്തി മൃശാസ്തു തത്രാസൗ മൃത ഏവ വൈ .. 46..  
 കർതവ്യം നൈവ തസ്യാസ്തി കൃതേനാസൗ ന ലിപ്യതേ .  
 ജീവന്തുക്തഃ സദാ സ്വച്ഛഃ സർവദോഷവിവർജിതഃ .. 47..  
 വിരക്താ ജ്ഞാനിനശ്ചാന്യേ ദേഹേന വിജിതാഃ സദാ .  
 തേ കഥം യോഗിഭിസ്തുല്യാ മാംസപിണ്ഡാഃ കദേഹിനഃ .. 48..  
 ദേഹാന്തേ ജ്ഞാനിഭിഃ പുണ്യാത്പാപാച്ച ഫലമാപ്യതേ .  
 ഈദൃശം തു ഭവേത്തന്തദ്ഭക്ത്യാ ജ്ഞാനീ പുനർഭവേത് .. 49..  
 പശ്ചാത്പുണ്യേന ലഭതേ സിദ്ധേന സഹ സംഗതിം .  
 തതഃ സിദ്ധസ്യ കൃപയാ യോഗീ ഭവതി നാനൃഥാ .. 50..  
 തതോ നശ്യതി സംസാരോ നാനൃഥാ ശിവഭാഷിതം .  
 യോഗേന രഹിതം ജ്ഞാനം ന മോക്ഷായ ഭവേദ്ദിധേ .. 51..  
 ജ്ഞാനേനൈവ വിനാ യോഗോ ന സിദ്ധ്യതി കദാചന .  
 ജന്മാന്തരൈശ്ച ബഹുഭിര്യോഗോ ജ്ഞാനേന ലഭ്യതേ .. 52..  
 ജ്ഞാനം തു ജന്മനൈകേന യോഗാദേവ പ്രജായതേ .  
 തസ്മായോഗാത്പരതരോ നാസ്തി മാർഗസ്തു മോക്ഷദഃ .. 53..  
 പ്രവിചാര്യ ചിരം ജ്ഞാനം മുക്തോഽഹമിതി മന്യതേ .  
 കിമസൗ മനനാദേവ മുക്തോ ഭവതി തത്ക്ഷണാത് .. 54..  
 പശ്ചാജ്ജന്മശന്താന്തരൈര്യോഗാദേവ വിമുച്യതേ .  
 ന തഥാ ഭവതോ യോഗാജ്ജന്മമൃത്യു പുനഃ പുനഃ .. 55..  
 പ്രാണാപാനസമായോഗാച്ചന്ദ്രസൂര്യൈകതാ ഭവേത് .  
 സപ്തധാതുമയം ദേഹമഗ്നിനാ രജജയേത്യേവം .. 56..  
 വ്യാധയസ്തസ്യ നശ്യന്തി ച്ചേദഖാതാദികാസ്തുഥാ ,  
 തദാസൗ പരമാകാശരൂപോ ദേഹ്യവതിഷ്ഠതി .. 57..  
 കിം പുനർബഹുനോക്തേന മരണം നാസ്തി തസ്യ വൈ .  
 ദേഹീവ ദൃശ്യതേ ലോകേ ദഗ്ധകർപൂരവത്സ്യം .. 58..  
 ചിത്തം പ്രാണേന സംബദ്ധം സർവജീവേഷു സംസ്ഥിതം .  
 രജ്യാ യദ്വത്സുസംബദ്ധഃ പക്ഷി തദ്വദിദം മനഃ .. 59..  
 നാനാവിധൈർവിചാരൈസ്തു ന ബാധ്യം ജായതേ മനഃ .  
 തസ്മാത്തസ്യ ജയോപായഃ പ്രാണ ഏവ ഹി നാനൃഥാ .. 60..  
 തർക്കൈർജൽപൈഃ ശാസ്ത്രജാലൈര്യുക്തിഭിർമന്ത്രേഷ്വൈജഃ .  
 ന വശോ ജായതേ പ്രാണഃ സിദ്ധോപായം വിനാ വിധേ .. 61..

ഉപായം തമവിജ്ഞായ യോഗമാർഗേ പ്രവർത്തതേ .  
 ഖണ്ഡജ്ഞാനേന സഹസാ ജായതേ ക്ലേശവത്തരഃ .. 62..  
 യോ ജിത്വാ പവനം മോഹാദ്യോഗമിച്ഛതി യോഗിനാം .  
 സോഽപക്വം കുംഭമാരുഹ്യ സാഗരം തർതുമിച്ഛതി .. 63..  
 യസ്യ പ്രാണോ വിലിനോഽന്തഃ സാധകേ ജീവിതേ സതി .  
 പിണ്ഡോ ന പതിതസ്തസ്യ ചിത്തം ദോഷൈഃ പ്രബാധതേ .. 64..  
 ശ്രുദ്ധേ ചേതസി തസ്യൈവ സ്വാത്മജ്ഞാനം പ്രകാശതേ .  
 തസ്താജ്ജ്ഞാനം ഭവേദ്യോഗാജ്ജന്മനൈകേന പദ്മജ .. 65..  
 തസ്താദ്യോഗം തമേവാദൗ സാധകോ നിത്യമഭ്യസേത് .  
 മുക്തഃ പ്രാണജയഃ കർതവ്യോ മോക്ഷഹേതവേ .. 66..  
 യോഗാത്പരതരം പുണ്യം യോഗാത്പരതരം ശിവം .  
 യോഗാത്പരതരം സൂക്ഷ്മം യോഗാത്പരതരം നഹി .. 67..  
 യോഽപാനപ്രാണയോരൈക്യം സ്വരജോരേതസോസ്ഥമാ .  
 സൂര്യാചന്ദ്രമസോദ്യോഗോ ജീവാത്മപരമാത്മനോഃ .. 68..  
 ഏവം തു ദ്വന്ദ്വജാലസ്യ സംയോഗോ യോഗ ഉച്യതേ .  
 അഥ യോഗശിഖാം വക്ഷ്യേ സർവജ്ഞാനേഷു ചോത്തമാം .. 69..  
 യദാനുധ്യായതേ മന്ത്രം ഗാന്ത്രകമ്പോഽഥ ജായതേ .  
 ആസനം പദ്മകം ബദ്ധ്വാ യച്ചാന്യദപി രോചതേ .. 70..  
 നാസാഗ്രേ ദൃഷ്ടിമാരോപ്യ ഹസ്തപാദൗ ച സംയതൗ .  
 മനഃ സർവത്ര സംഗ്രഹ്യ ഓങ്കാരം തത്ര ചിന്തയേത് .. 71..  
 ധ്യായതേ സതതം പ്രാജ്ഞോ ഹൃത്കൃത്വാ പരമേശ്വരം .  
 ഏകസ്തംഭേ നവദ്വാരേ ത്രിസ്മുണേ പഞ്ചദൈവതേ .. 72..  
 ഹൃദഗുരേ തു ശരീരേ വാ മതിമാനോപലക്ഷയേത് .  
 ആദിത്യമണ്ഡലാകാരം രശ്മിജ്വാലാസമാകലം .. 73..  
 തസ്യ മധ്യഗതം വഹ്നിം പ്രജ്വലേദ്വീപവർതിവത് .  
 ദീപശിഖാ തു യാ മാത്രാ സാ മാത്രാ പരമേശ്വരേ .. 74..  
 ഭിന്ദന്തി യോഗിനഃ സൂര്യം യോഗാഭ്യാസേന വൈ പുനഃ .  
 ദിതീയം സുഷുപ്താദ്വാരം പരിശുദ്ധം സമർപിതം .. 75..  
 കപാലസമ്പുടം പീത്വാ തതഃ പശ്യതി തത്പദം .  
 അഥ ന ധ്യായതേ ജ്ഞരാലസ്യായ പ്രമാദതഃ .. 76..  
 യദി ത്രികാലമാഗച്ഛേത്സ ഗച്ഛേത്പുണ്യസമ്പദം .  
 പുണ്യമേതത്സമാസാദ്യ സങ്ഷിപ്യ കഥിതം മയാ .. 77..  
 ലബ്ധയോഗോഽഥ ബുദ്ധ്യേത പ്രസന്നം പരമേശ്വരം .



ജന്മാന്തരസഹസ്രേഷു യദാ ക്ഷിണം തു കിൽബിഷം .. 78..  
 തദാ പശ്യതി യോഗേന സംസാരോച്ഛേദനം മഹത് .  
 അധുനാ സമ്പ്രവക്ഷ്യാമി യോഗാഭ്യാസസ്യ ലക്ഷണം .. 79..  
 മരജജയോ യസ്യ സിദ്ധഃ സേവയേത്തം ഗുരം സദാ .  
 ഗുരുവസ്തുപ്രസാദേന കര്യാത്പ്രാണജയം ബുധഃ .. 80..  
 വിതസ്തിപ്രമിതം ദൈർഘ്യം ചതുരംഗുലവിസ്തൃതം .  
 മൃദലം ധവലം പ്രോക്തം വേഷ്ടനാംബരലക്ഷണം .. 81..  
 നിര്യധ്യ മാരുതം ഗാഢം ശക്തിചാലനയുക്തിതഃ .  
 അഷ്ടധാ കണ്ഡലീഭൂതാമൃജ്ജീം കര്യാത്തു കണ്ഡലീം .. 82..  
 പായോരാകഞ്ചനം കര്യാത്കണ്ഡലീം ചാലയേത്തദാ .  
 മൃത്യുചക്രതസ്യാപി തസ്യ മൃത്യുഭയം കതഃ .. 83..  
 ഏതദേവ പരം ഗുഹ്യം കഥിതം തു മയാ തവ .  
 വജ്രാസനഗതോ നിത്യമൂർധ്യാകഞ്ചനമഭ്യസേത് .. 84..  
 വായുനാ ജ്വലിതോ വഹ്നിഃ കണ്ഡലീമനിശം ദഹേത് .  
 സന്തപ്താ സാഗ്നിനാ ജീവശക്തിസ്സൈലോക്യമോഹിനി .. 85..  
 പ്രവിശേഷദ്രുതഞ്ചേ തു സുഷുപ്താവദനാന്തരേ .  
 വായുനാ വഹ്നിനാ സാർധം ബ്രഹ്മഗ്രന്ഥിം ഭിന്നന്തി സാ .. 86..  
 വിഷ്ണുഗ്രന്ഥിം തതോ ഭിന്ത്യാ ഭദ്രഗ്രന്ഥൗ ച തിഷ്ണതി .  
 തതസ്തു കംഭകൈർഗാഢം പൂരയിത്യാ പുനഃപുനഃ .. 87..  
 അഥാഭ്യസേത്യുര്യദേദമുജ്ജായീം ചാപി ശീതലീം .  
 ഭസ്തോ ച സഹിതോ നാമ സ്യാച്ചതുഷ്ടയകംഭകഃ .. 88..  
 ബന്ധത്രയേണ സംയുക്തഃ കേവലപ്രാപ്തീകാരകഃ .  
 അഥാസ്യ ലക്ഷണം സമ്യക്മഥയാമി സമാസതഃ .. 89..  
 ഏകാകിനാ സമുപഗമ്യ വിവിക്തദേശം  
 പ്രാണാദിദ്രുപമമൃതം പരമാർഥതത്ത്വം .  
 ലഘ്യാശിനാ ധൃതിമതാ പരിഭാവിതവ്യം  
 സംസാരരോഗഹരമാഷ്ടമദ്വിതീയം .. 90..  
 സൂര്യനാഡ്യാ സമാക്രഷ്യ വായുമഭ്യാസയോഗിനാ .  
 വിധിവത്കംഭകം കൃത്യാ രേചയേഷ്ടീതരശ്ണിനാ .. 91..  
 ഉദരേ ബഹുരോഗേലും ക്രിമിദോഷം നിഹന്തി ച .  
 മുഹൂർമുഹൂരിദം കാര്യം സൂര്യദേദമുദാഹൃതം .. 92..  
 നാഡീഭ്യാം വായുമാക്രഷ്യ കണ്ഡലുഃ പാർശ്വയോഃ ക്ഷിപേത് .  
 ധാരയേദദരേ പശ്ചാദ്ദ്രേചയേദിഡയാ സുധീഃ .. 93..

കണ്ടു കഹാദി ദോഷഘ്നം ശരീരാഗ്നിവിവർധനം .  
 നാഡീജലാപഹം ധാതുഗതദോഷവിനാശനം .. 94..  
 ഗച്ഛതസ്തിഷ്ഠതഃ കാര്യമുജ്ജയാവ്യം തു കുംഭകം .  
 മുഖേന വായു സംഗൃഹ്യ പ്രാണരന്ദ്രേണ രേചയേത് .. 95..  
 ശീതലീകരണം ചേദം ഹന്തി പിത്തം ക്ഷയാം തൃഷം .  
 ന്നനയോരഥ ഭന്യേവ ലോഹകാരസ്യ വേഗതഃ .. 96..  
 രേച്യേത്പൂരയേദ്വായുമാശ്രമം ദേഹഗം ധിയാ .  
 യഥാ ശ്രമോ ഭവേദ്ദേഹേ തഥാ സൂര്യേണ പൂരയേത് .. 97..  
 കണ്ഠസങ്കോചനം കൃത്യാ പുനശ്ചന്ദ്രേണ രേചയേത് .  
 വാതപിത്തശ്ലേഷഹരം ശരീരാഗ്നിവിവർധനം .. 98..  
 കണ്ഡലീബോധകം വക്ത്രദോഷഘ്നം ശുഭദം സുഖം .  
 ബ്രഹ്മനാഡീമുഖാന്തസ്ഥകഹാദ്യർഗലനാശനം .. 99..  
 സമ്യഗ്ബന്ധസമുദ്ഭൂതം ഗ്രന്ഥിത്രയവിഭേദകം .  
 വിശേഷേണൈവ കർതവ്യം ഭസ്ത്യാഖ്യം കുംഭകം ത്വിദം .. 100..  
 ബന്ധത്രയമഥേദാനീം പ്രവക്ഷ്യാമി യഥാക്രമം .  
 നിത്യം കൃതേന തേനാസൗ വായോർജയമവാപ്നയാത് .. 101..  
 ചതുർണാമപി ഭേദാനാം കുംഭകേ സമുപസ്ഥിതേ .  
 ബന്ധത്രയമിദം കാര്യം വക്ഷ്യമാണം മയഹി തത് .. 102..  
 പ്രഥമോ മൂലബന്ധസ്തു ദ്വിതീയോസ്ഥീയനാഭിഃ .  
 ജാലന്ധാരസ്തുതീയസ്തു ലക്ഷണം കഥയാമ്യഹം .. 103..  
 ഗുദം പാർഷ്ണ്യം തു സന്ധീഡ്യ പായുമാകഞ്ചലേദ്ബലാത് .  
 വാരംവാരം യഥാ ചോർധം സമായാതി സമീരണം .. 104..  
 പ്രാണാപാനൗ നാദബിന്ദു മൂലബന്ധേന ചൈകതാം .  
 ഗത്യാ യോഗസ്യ സംസിദ്ധിം യച്ഛതോ നാത്ര സംശയഃ .. 105..  
 കുംഭകാന്തേ രേചകാദൗ കർതവ്യസ്തുസ്ഥീയാനകഃ .  
 ബന്ധോ യേന സുഷുപ്തായാം പ്രാണസ്തുസ്ഥീയതേ യതഃ .. 106  
 തസ്മാദുസ്ഥീയനാഖ്യോഽയം യോഗിഭിഃ സമുദാഹൃതഃ .  
 ഉസ്ഥീയാനം തു സഹജം ഗുരുണാ കഥിതം സദാ .. 107..  
 അഭ്യസേത്തദതന്ദ്രസ്തു വൃദ്ധോഽപി തരുണോ ഭവേത് .  
 നാഭേന്ദ്രർധമയശ്ചാപി ത്രാണം കര്യാത്പ്രയത്തതഃ .. 108..  
 ഷാബ്ദാസമഭ്യസേന്തുത്യം ജയത്യേവ ന സംശയഃ .  
 പുരകാന്തേ തു കർതവ്യോ ബന്ധോ ജാലന്ധരാഭിഃ .. 109..  
 കണ്ഠസങ്കോചരൂപോഽസൗ വായുർമാർഗ്ഗനിരോധകഃ .

കണ്ണമാകഞ്ച്യ ഹൃദയേ സ്ഥാപയേദൃശമിച്ഛയാ .. 110..  
 ബന്ധോ ജാലന്ധരാഖ്യോഽയമമൃതാപ്യായകാരകഃ .  
 അധസ്താത്കഞ്ചനേനാശു കണ്ണസങ്കോചനേ കൃതേ .. 111..  
 മധ്യേ പശ്ചിമതാനേന സ്യാത്പ്രാണോ ബ്രഹ്മനാഡിഗഃ .  
 വജ്രാസനസ്ഥിതോ യോഗീ ചാലയിത്യാ ഇ കണ്ഡലീം .. 112..  
 കുര്യാദനന്തരം ഭസ്ത്രീം കണ്ഡലീമാശു ബോധയേത് .  
 ഭിദ്യന്തേ ഗ്രന്ഥയോ വംശേ തപ്തലോഹശലാകയാ .. 113..  
 തഥൈവ പൃഷ്ഠവംശഃ സ്യാദ്ഗ്രന്ഥിഭേദേസ്തു വായുനാ .  
 പിപീലികായാം ലഗ്നായാം കണ്യൂസ്തത്ര പ്രവർത്തതേ .. 114..  
 സുഷുപ്തായാം തഥാഭ്യാസാത്സതതം വായുനാ ഭവേത് .  
 തദ്രഗ്രന്ഥിം തതോ ഭിത്ത്വാ തതോ യാതി ശിവാത്മകം .. 115..  
 ചന്ദ്രസൂര്യൗ സമൗ കൃത്വാ തയോര്യോഗഃ പ്രവർത്തതേ .  
 ഗുണത്രയമതീതം സ്യാദ്ഗ്രന്ഥിത്രയവിഭേദനാത് .. 116..  
 ശിവശക്തിസമായോഗേ ജായതേ പരമാ സ്ഥിതിഃ .  
 യഥാ കരീ കരേണൈവ പാനീയം പ്രപിബേത്സദാ .. 117..  
 സുഷുപ്താവജ്രനാലേന പവമാനം ഗ്രസേത്തഥാ .  
 വജ്രദണ്ഡസമുദ്ഭൂതാ മണയശ്ശൈകവിംശതിഃ .. 118..  
 സുഷുപ്തായാം സ്ഥിതഃ സർവേ സൂത്രേ മണിഗണാ ഇവ .  
 മോക്ഷമാർഗേ പ്രതിഷ്ഠാനാസുഷുപ്താ വിശ്വരൂപിണി .. 119..  
 യഥൈവ നിശ്ചിതഃ കാലശ്ചന്ദ്രസൂര്യനിബന്ധനാത് .  
 ആപൂര്യ കുംഭിതോ വായുർബഹിർനോ യാതി സാധകേ .. 120..  
 പുനഃപുനസ്സദ്വദേവ പശ്ചിമദ്വാരലക്ഷണം .  
 പുരിതസ്തു സ തദ്വാരൈരീഷ്ടത്കുങ്കേതാം ഗതഃ .. 121..  
 പ്രവിശേത്സർവഗാത്രേഷു വായുഃ പശ്ചിമമാർഗതഃ .  
 രേചിതഃ ക്ഷീണതാം യാതി പുരിതഃ പോഷയേത്തതഃ .. 122..  
 യഥൈവ ജാതം സകലേവരം മന-  
 സ്തൈവ ലീനം കരുതേ സ യോഗാത് .  
 സ ഏവ മുക്തോ നിരഹങ്കൃതിഃ സുഖീ  
 മൂഢാ ന ജാനന്തി ഹി പിണ്ഡപാതിനഃ .. 123..  
 ചിത്തം വിനിഷ്ടം യദി ഭാസിതം സ്യാ-  
 ത്തത്ര പ്രതീതോ മരുതോഽപി നാശഃ .  
 ന ചേദ്യദി സ്യാന ഇ തസ്യ ശാസ്ത്രം  
 നാത്മപ്രതീതിർന ഗുരൂർന മോക്ഷഃ .. 124..

ജല്യകാ ത്രധിരം യദ്വദ്ബലാദാകർഷതി സ്വയം .  
 ബ്രഹ്മനാഡീ തഥാ ധാതുൻസന്തതാഭ്യാസയോഗതഃ .. 125..  
 അനേനാഭ്യാസയോഗേന നിത്യമാസനബന്ധതഃ .  
 ചിത്തം വിലീനതാമേതി ബിന്ദുർനോ യാത്യധസ്ത്ഥാ .. 126..  
 രേചകം പൂരകം മുക്താ വായുനാ സ്ഥീയതേ സ്ഥിരം .  
 നാനാ നാദാഃ പ്രവർതന്തേ സംസ്രവേച്ചന്ദ്രമണ്ഡലം .. 127..  
 നശ്യന്തി ക്ഷത്പിപാസാഭ്യാഃ സർവദോഷാസ്തന്തസ്തദാ .  
 സ്വരൂപേ സച്ചിദാനന്ദേ സ്ഥിതിമാപ്നോതി കേവലം .. 128..  
 കഥിതം തു തവ പ്രീത്യാ ഹ്യേതദഭ്യാസലക്ഷണം .  
 മന്ത്രോ ലയോ ഹരോ രാജയോഗോന്തർഭൂമികാഃ ക്രമാത് .. 129..  
 ഏക ഏവ ചതുർധായം മഹായോഗോഭിധീയതേ .  
 ഹകാരേണ ബഹിര്യാതി സകാരേണ വിശേത്പുനഃ .. 130..  
 ഹംസഹംസേതി മന്ത്രോഽയം സർവൈർജീവശ്ച ജപ്യതേ .  
 ഗുരുവാക്യാത്സുഷ്ണായാം വിപരിതോ ദേവേജപഃ .. 131..  
 സോഽഹംസോഽഹമിതി പ്രോക്തോ മന്ത്രയോഗഃ സ ഉച്യതേ .  
 പ്രതീതിർമന്ത്രയോഗാച്ച ജായതേ പശ്ചിമേ പഥി .. 132..  
 ഹകാരേണ തു സൂര്യഃ സ്യാത്സകാരേണേന്ദ്രുച്യതേ .  
 സൂര്യാചന്ദ്രമസോരൈക്യം ഹാ ഇത്യഭിധീയതേ .. 133..  
 ഹന്തേന ഗ്രസ്യതേ ജാഡ്യം സർവദോഷസമുദ്ഭവം .  
 ക്ഷേത്രജ്ഞഃ പരമാത്മാ ച തയോരൈക്യം യദാ ഭവേത് .. 134..  
 തദൈക്യേ സാധിതേ ബ്രഹ്മംശ്ചിത്തം യാതി വിലീനതാം .  
 പവനഃ ധൈര്യമായാതി ലയയോഗോദയേ സതി .. 135..  
 ലയാത്സമ്പ്രാപ്യതേ സൗഖ്യം സ്വാത്മാനദം പരം പദം .  
 യോനിമധ്യേ മഹാക്ഷേത്രേ ജപാബന്ധുകസംനിഭം .. 136..  
 രജോ വസതി ജന്തുനാം ദേവീതത്ത്വം സമാവൃതം .  
 രജസോ രേതസോ യോഗാദ്രാജയോഗ ഇതി സ്മൃതഃ .. 137..  
 അണിമാദിപദം പ്രാപ്യ രാജതേ രാജയോഗതഃ .  
 പ്രാണാപാനസമായോഗോ ജേന്തയം യോഗചതുഷ്ടയം .. 138..  
 സക്ഷേപാത്കഥിതം ബ്രഹ്മന്നാന്യഥാ ശിവഭാഷിതം .  
 ക്രമേണ പ്രാപ്യതേ പ്രാപ്യമഭ്യാസാദേവ നാന്യഥാ .. 139..  
 ഏകേനൈവ ശരീരേണ യോഗാഭ്യാസാച്ഛന്നൈഃശന്നൈഃ .  
 ചിരാത്സമ്പ്രാപ്യതേ മുക്തിർമർകടക്രമ ഏവ സഃ .. 140..  
 യോഗസിദ്ധിം വിനാ ദേഹഃ പ്രമാദാദ്യദി നശ്യതി .

പൂർവ്വാസനയാ യുക്തഃ ശരീരം ചാന്യദാപ്ലയാത് .. 141..  
 തതഃ പുണ്യവശാത്സിലോ ഗുരുണാ സഹ സംഗതഃ .  
 പശ്ചിമദ്വാരമാർഗേണ ജായതേ ത്വരിതം ഫലം .. 142..  
 പൂർവജന്മക്രതാഭയാസാത്സത്വരം ഫലമശ്ലതേ .  
 ഏതദേവ ഹി വിജ്ഞേയം തത്കാകമതമുച്യതേ .. 143..  
 നാസ്തി കാകമതാദന്യദഭയാസാഖ്യമതഃ പരം .  
 തേനൈവ പ്രാപ്യതേ മുക്തിർനാനൃഥാ ശിവഭാഷിതം .. 144..  
 ഹായോഗക്രമാത്കാഷ്ട്യാസഹജീവലയാദികം .  
 നാകൃതം മോക്ഷമാർഗം സ്യാത്പ്രസിദ്ധാം പശ്ചിമം വിനാ .. 145..  
 ആദൗ രോഗാഃ പ്രണശ്യന്തി പശ്ചാജ്ജാഡ്യം ശരീരജം .  
 തതഃ സമരസോ ഭൂത്വാ ചന്ദ്രോ വർഷത്യനാരതം .. 146..  
 ധാതുശ്ച സംഗ്രഹേദ്വഹ്നിഃ പവനേന സമന്തതഃ .  
 നാനാ നാദാഃ പ്രവർത്തന്തേ മാർദ്ദവം സ്യാത്കലേവരേ .. 147..  
 ജിത്വാ വൃഷ്ട്യാദികം ജാഡ്യം ഖേചരഃ സ ഭവേന്നരഃ .  
 സർവജ്ഞാസൗ ഭവേത്കാമരൂപഃ പവനവേഗവാൻ .. 148..  
 ക്രീഡതേ ത്രിഷു ലികേഷു ജായന്തേ സിദ്ധയോഽഖിലാഃ .  
 കർപൂരേ ലീയമാനേ കിം കാഠിന്യം തത്ര വിദ്യതേ .. 149..  
 അഹങ്കാരക്ഷയേ തദ്വദ്ദേഹേ കഠിനാ കതഃ .  
 സർവകർതാ ച യോഗീന്ദ്രഃ സ്വതന്ത്രോഽനന്തരൂപവാൻ .. 150..  
 ജീവന്മുക്തോ മഹായോഗീ ജായതേ നാത്ര സംശയഃ .  
 ദ്വിവിധാഃ സിദ്ധയോ ലോകേ കൽപിതാഽകൽപിതാസ്തഥാ .. 151..  
 രസൗഷധിക്രിയാജാലമന്ത്രാഭയാസാധിസാധനാത് .  
 സിദ്ധ്യന്തി സിദ്ധയോ യാസ്തു കൽപിതാസ്താഃ പ്രകീർത്തിതാഃ .. 152..  
 അനിത്യാ അൽപവീര്യാസ്താഃ സിദ്ധയഃ സാധനോദ്ഭവാഃ .  
 സാധനേന വിനാപ്യേവം ജായന്തേ സ്വതഃ ഏവ ഹി .. 153..  
 സ്വാത്മയോഗൈകനിഷ്ഠേഷു സ്വാതന്ത്രയാദീശ്വരപ്രിയാഃ .  
 പ്രഭൃതാഃ സിദ്ധയോ യാസ്താഃ കൽപനാരഹിതാഃ സ്മൃതാഃ .. 154..  
 സിദ്ധാനിത്യാ മഹാവീര്യാ ഇച്ഛാരൂപാഃ സ്വയോഗജാഃ .  
 ചിരകാലാത്പ്രജായന്തേ വാസനാരഹിതേഷു ച .. 155..  
 താസ്തു ഗോപ്യാ മഹായോഗാത്പരമാത്മപദ്ഭേദ്വ്യയേ .  
 വിനാ കാര്യം സദാ ഗുഹ്യം യോഗസിദ്ധസ്യ ലക്ഷണം .. 156..  
 യഥാകാശം സമുദ്ദിശ്യ ഗച്ഛദ്ഭിഃ പഥിക്കൈഃ പഥി .  
 നാനാ തീർഥാനി ദൃശ്യന്തേ നാനാമാർഗാസ്തു സിദ്ധയഃ .. 157..

സ്വയമേവ പ്രജായന്തേ ലാഭാലാഭവിവർജിതേ .  
 യോഗമാർഗേ തമൈവേദം സിദ്ധിജാലം പ്രവർത്തതേ .. 158..  
 പരീക്ഷകൈഃ സ്വർണകാരൈർഹേമ സമ്പ്രോച്യതേ യഥാ .  
 സിധിഭിർലക്ഷയേത്സിദ്ധം ജീവന്മുക്തം തമൈവ ച .. 159..  
 അലൗകികഗുണസ്സത്യ കദാചിദ്രഗ്യതേ ശ്രുവം .  
 സിദ്ധിഭിഃ പരിഹീനം തു നരം ബദ്ധം തു ലക്ഷയേത് .. 160..  
 അജരാമരപിണ്ഡോ യോ ജീവന്മുക്തഃ സ ഏവ ഹി .  
 പശുക്ക്കടകീടാദ്യാ മൃതിം സമ്പ്രാപ്തവന്തി വൈ .. 161..  
 തേഷാം കിം പിണ്ഡപാതേന മുക്തിർഭവതി പദ്മജ .  
 ന ബഹിഃ പ്രാണ ആയാതി പിണ്ഡസ്യ പതനം കതഃ .. 162..  
 പിണ്ഡപാതേന യാ മുക്തിഃ സാ മുക്തിർന തു ഹന്യതേ .  
 ദേഹേ ബ്രഹ്മത്വമായാതേ ജലാനാം സൈന്ധവം യഥാ .. 163..  
 അനന്യതാം യദാ യാതി തദാ മുക്തഃ സ ഉച്യതേ .  
 വിമതാനി ശരീരാണി ഇന്ദ്രിയാണി തമൈവ ച .. 164..  
 ബ്രഹ്മ ദേഹത്വമാപന്നം വാരി ബുദ്ബുദ്താമിവ .  
 ദശദ്വാര പുരം ദേഹം ദശനാഡീമഹാപഥം .. 165..  
 ദശഭിർവായുഭിർവ്യാപ്തം ദശേന്ദ്രിയപരിച്ഛദം .  
 ഷഡാധാരാപവരകം ഷഡന്വയമഹാവനം .. 166..  
 ചതുഃപീഠസമാകീർണം ചതുരാസ്തായദീപകം .  
 ബിന്ദുനാദമഹാലിംഗം ശിവശക്തിനികേതനം .. 167..  
 ദേഹം ശിവാലയം പ്രോക്തം സിദ്ധിദം സർവദേഹിനാം .  
 ഗുദമേശ്രാന്തരാലസഥം മൂലാധാരം ത്രികോണകം .. 168..  
 ശിവസ്യ ജീവരൂപസ്യ സ്ഥാനം തദ്ധി പ്രചക്ഷതേ .  
 യത്ര കണ്ഡലിനീനാമ പരാ ശക്തിഃ പ്രതിഷ്ഠിതാ .. 169..  
 യസ്താദുത്പദ്യതേ വായുര്യസ്താദ്വഹ്നിഃ പ്രവർത്തതേ .  
 യസ്താദുത്പദ്യതേ ബിന്ദുര്യസ്താന്നാദഃ പ്രവർത്തതേ .. 170..  
 യസ്താദുത്പദ്യതേ ഹംസോ യസ്താദുത്പദ്യതേ മനഃ .  
 തദേതത്കാമരൂപാഖ്യം പീഠം കാമഫലപ്രദം .. 171..  
 സ്വാധിഷ്ഠാനാഹായം ചക്രം ലിംഗമൂലേ ഷഡസ്രുകേ .  
 നാഭിദേശേ സ്ഥിതം ചക്രം ദശാരം മണിപൂരകം .. 172..  
 ദ്വാദശാരം മഹാചക്രം ഹൃദയേ ചാപ്യനാഹതം .  
 തദേതത്പൂർണഗിര്യാഖ്യം പീഠം കമലസംഭവം .. 173..  
 കണ്ഠകൂപേ വിശുദ്ധ്യാഖ്യം യച്ചക്രം ഷോഡശാസ്രുകം .

പീഠം ജാലന്ധര നാമ തിഷ്ഠത്യത്ര സുരേശ്വര .. 174..  
 ആജ്ഞാ നാമ ഭൂവോർമ്മധ്യേ ദ്വിദലം ചക്രമുത്തമം .  
 ഉദ്യാനാഖ്യം മഹാപീഠമുപരിഷ്ഠാത്പ്രതിഷ്ഠിതം .. 175..  
 ചതുരസ്രം ധരണ്യാദൗ ബ്രഹ്മാ തത്രാധിവേദതാ .  
 അർധചന്ദ്രാകൃതി ചലം വിഷ്ണുസ്തസ്യാധിവേദതാ .. 176..  
 ത്രികോണമണ്ഡലം വഹ്നി അഗ്നിസ്തസ്യാധിവേദതാ .  
 വായോർബിംബം തു ഷട്കോണമീശ്വരോസ്തസ്യാധിവേദതാ .. 177..  
 ആകാശമണ്ഡലം വൃത്തം ദേവതാസ്യ സദാശിവഃ .  
 നാദരൂപം ഭൂവോർമ്മധ്യേ മനസോ മണ്ഡലം വിദുഃ .. 178..  
 ഇതി പ്രഥമോദ്യായഃ .. 1..  
 പുനര്യോഗസ്യ മാഹാത്മ്യം ശ്രോതുമിച്ഛാമി ശങ്കര .  
 യസ്യ വിജ്ഞാനമാത്രേണ വേചരീസമതാം വ്രജേത് .. 1..  
 ശുണ ബ്രഹ്മൻപ്രവക്ഷ്യാമി ഗോപനീയം പ്രയത്തതഃ .  
 ദ്വാദശാബ്ദം തു ശ്രുശൃഷ്യാം യഃ കര്യാദപ്രമാദതഃ .. 2..  
 തസ്മൈ വാച്യം യഥാത്ഥ്യം ദാന്തായ ബ്രഹ്മചാരിണേ .  
 പാണ്ഡിത്യദർശനലോഭാദാദാ പ്രമാദാദാ പ്രയച്ഛതി .. 3..  
 തേനാധീതം ശ്രുതം തേന തേന സർവമനുഷ്ഠിതം .  
 മൂലമന്ത്രം വിജാനാതി യോ വിദ്വാൻഗുരുദർശിതം .. 4..  
 ശിവശക്തിമയം മന്ത്രം മൂലാധാരാത്സമുത്ഥിതം .  
 തസ്യ മന്ത്രസ്യ വൈ ബ്രഹ്മശ്ലേഷാതാ വക്താ ച ദുർലഭഃ .. 5..  
 ഏതത്പീഠമിതി പ്രോക്തം നാദലിംഗം ചിദാത്മകം .  
 തസ്യ വിജ്ഞാനമാത്രേണ ജീവന്മുക്തോ ഭവേജ്ജനഃ .. 6..  
 അണിമാദികമൈശ്വര്യമചിരാദേവ ജായതേ .  
 മനനാത്പ്രാണനാച്ചൈവ മദ്രൂപസ്യാവബോധനാത് .. 7..  
 മന്ത്രമിത്യുച്യതേ ബ്രഹ്മന്മദധിഷ്ഠാനതോപി വാ .  
 മൂലത്വാത്സർവമന്ത്രാണാം മൂലാധാരാത്സമുദ്ഭവോത് .. 8..  
 മൂലസ്വരൂപലിംഗത്വാനുലമന്ത്ര ഇതി സൂതഃ .  
 സൂക്ഷ്മത്വംകാരണത്വംച ലയനാദ്ഗമനാദപി .. 9..  
 ലക്ഷണാത്പരമേശസ്യ ലിംഗമിത്യഭിധീയതേ .  
 സംനിധാനാത്സമസ്തേഷു ജന്തുഷ്ചപി ച സന്തതം .. 10..  
 സൂചകത്വംച രൂപസ്യ സൂത്രമിത്യഭിധീയതേ .  
 മഹാമായാ മഹാലക്ഷ്മീർമഹാദേവീ സരസ്വതി .. 11..  
 ആധാരശക്തിരവ്യക്താ യയാ വിശ്വാം പ്രവർത്തതേ .

സൂക്ഷ്മാഭാ ബിന്ദുരൂപേണ പിന്ദുരൂപേണ വർത്തതേ .. 12..  
 ബിന്ദുപീഠം വിനിർഭിദ്യ നാദലിംഗമുപസ്ഥിതം .  
 പ്രാണേനോച്ചാര്യതേ ബ്രഹ്മൻഷബുഖീകരണേന ച .. 13..  
 ഗുരൂപദേശമാർഗേണ സഹസൈവ പ്രകാശതേ .  
 സമൃദ്ധം സൂക്ഷ്മം പരം ചേതി ത്രിവിധം ബ്രഹ്മണോ വപുഃ .. 14..  
 പഞ്ചബ്രഹ്മമയം രൂപം സമൃദ്ധം വൈരാജമുച്യതേ .  
 ഹിരണ്യഗർഭം സൂക്ഷ്മം തു നാദം ബീജത്രയാത്മകം .. 15..  
 പരം ബ്രഹ്മ പരം സത്യം സച്ചിദാനന്ദലക്ഷണം .  
 അപ്രമേയമനിർദ്ദേശ്യമവാങ്മനസഗോചരം .. 16..  
 ശുദ്ധം സൂക്ഷ്മം നിരാകാരം നിർവികാരം നിരഞ്ജനം .  
 അനന്തമപരിച്ഛേദ്യമന്ത്രപമമനാമയം .. 17..  
 ആത്മമന്ത്രസദാഭ്യാസാത്പരതത്ത്വം പ്രകാശതേ .  
 തദഭിവൃക്തചിഹ്നാനി സിദ്ധിദ്വാരാണി മേ ശൃണു .. 18..  
 ദീപജ്വാലേന്ദുഖദ്യോതവിദ്യുന്നക്ഷത്രഭാസ്വരാഃ .  
 ദൃശ്യന്തേ സൂക്ഷ്മരൂപേണ സദാ യുക്തസ്യ യോഗിനഃ .. 19..  
 അണിമാദികമൈശ്വര്യമചിരാത്തസ്യ ജായതേ .  
 നാസ്തി നാദാത്പരോ മന്ത്രോ ന ദേവഃ സ്വാത്മനഃ പരഃ .. 20..  
 നാനുസന്ധേഃ പരാ പുജാ ന ഹി തൃപ്തേഃ പരം മുഖം .  
 ഗോപനീയം പ്രയത്നേന സർവദാ സിദ്ധിമിച്ചതാ .  
 മദ്ഭക്ത ഏതദിജ്ഞായ കൃത കൃത്യഃ സുഖീ ഭവേത് .. 21..  
 യസ്യ ദേവേ പരാ ഭക്തിര്യഥാ ദേവേ തഥാ ഗുരൗ .  
 തസ്യൈതേ കഥിതാ ഹൃദീഥാഃ പ്രകാശന്തേ മഹാത്മനഃ .. 22.. ഇതി ..  
 ഇതി ദ്വിതീയോഽധ്യായഃ .. 2..  
 യന്നമസ്യം ചിദാഖ്യാതം യത്സിദ്ധിനാം ച കാരണം .  
 യേന വിജ്ഞാതമാത്രേണ ജന്മബന്ധാത്പ്രമുച്യതേ .. 1..  
 അക്ഷരം പരമോ നാദഃ ശബ്ദബ്രഹ്മേതി കഥ്യതേ .  
 മൂലാധാരഗതാ ശക്തിഃ സ്വാധാരാ ബിന്ദുരൂപിണീ .. 2..  
 തസ്യാമുത്പദ്യതേ നാദഃ സൂക്ഷ്മബീജാദിവാങ്കരഃ .  
 താം പശ്യന്തിം വിദുർവിശ്വാ യയാ പശ്യന്തി യോഗിനഃ .. 3..  
 ഹൃദയേ വ്യജ്യതേ ഘോഷോ ഗർജത്പർജന്യസംനിഭഃ .  
 തത്ര സ്ഥിതാ സുരേശാന മധ്യമേത്യഭിധീയതേ .. 4..  
 പ്രാണേന ച സ്വരാഖ്യേന പ്രഥിതാ വൈഖരീ പുനഃ .  
 ശാഖാപല്ലവരൂപേണ താലാദിസ്ഥാനഘട്ടനാത് .. 5..



അകാരാദിക്ഷകാരാന്താനൃക്ഷരാണി സമീരയേത് .  
 അക്ഷരേഭ്യഃ പദാനി സ്യുഃ പദേഭ്യോ വാക്യസംഭവഃ .. 6..  
 സർവേ വാക്യാത്മകാ മന്ത്രോ വേദശാസ്ത്രാണി കൃത്സ്സശഃ .  
 പുരാണാനി ച കാവ്യാനി ഭാഷാശ്ച വിവിധാ അപി .. 7..  
 സപ്തസ്വരാശ്ച ഗാഥാശ്ച സർവേ നാദസമുദ്ഭവാഃ .  
 ഏഷാ സരസ്വതീ ദേവീ സർവഭൂതഗുഹാശ്രയാ .. 8..  
 വായുനാ വഹ്നിയുക്തേന പ്രേര്യമാണാ ശനൈഃ ശനൈഃ .  
 തദ്ദിവർതപദൈദർവാക്യൈരിത്യേവം വർതന്തേ സദാ .. 9..  
 യ ഇമാം വൈഖരീ ശക്തിം യോഗീ സ്വാത്മനി പശ്യതി .  
 സ വാക്സിദ്ധിമവാപ്നോതി സരസ്വത്യഃ പ്രസാദതഃ .. 10..  
 വേദശാസ്ത്രപുരാണാനാം സ്വയം കർതാ ഭവിഷ്യതി .  
 യത്ര ബിന്ദുശ്ച നാദശ്ച സോമസൂര്യാഗ്നിവായവഃ .. 11..  
 ഇന്ദ്രിയാണി ച സർവാണി ലയം ഗച്ഛന്തി സൂത്രത .  
 വായവോ യത്ര ലീയന്തേ മനോ യത്ര വിലീയന്തേ .. 12..  
 യം ലബ്ധ്യാ ചാപരം ലാഭം മന്യന്തേ നാധികം തതഃ .  
 യസ്മിംസഫിതോ ന ദുഃഖേന ഗുരുണാപി വിചാല്യന്തേ .. 13..  
 യത്രോപരമതേ ചിത്തം നിരുദ്ധം യോഗസേവയാ .  
 യത്ര ചൈവാത്മനാത്മാനം പശ്യന്നാത്മനി തുഷ്യതി .. 14..  
 സുഖമാത്യന്തികം യത്തദ്ബുദ്ധിഗ്രാഹ്യമതീന്ദ്രിയം .  
 ഏതത്ക്ഷരാക്ഷരാതിതമനക്ഷരമിതീര്യന്തേ .. 15..  
 ക്ഷരഃ സർവാണി ഭൂതാനി സൂത്രാത്മാക്്ഷര ഉച്യന്തേ .  
 അക്ഷരം പരമം ബ്രഹ്മ നിർവിശേഷം നിരഞ്ജനം .. 16..  
 അലക്ഷണമലക്ഷം തദപ്രതർക്യമന്ത്രപഥം .  
 അപാരപാരമച്ഛേദ്യമചിന്ത്യമതിനിർമലം .. 17..  
 ആധാരം സർവഭൂതാനാമനാധാരമനാമയം .  
 അപ്രമാണമനിർദേശ്യമപ്രമേയമതീന്ദ്രിയം .. 18..  
 അസ്പൃലമനണഹ്രസ്വമദീർഘമജമവ്യയം .  
 അശബ്ദമസ്സർശരൂപമചക്ഷുഃശ്രോത്രനാമകം .. 19..  
 സർവജ്ഞം സർവഗം ശാന്തം സർവേഷാം ഹൃദയേ സ്ഥിതം .  
 സുസംവേദ്യം ഗുരുമതാത്സ്യദുർബ്ബോധമചേതസാം .. 20..  
 നിഷ്കലം നിർഗുണം ശാന്തം നിർവീകാരം നിരാശ്രയം .  
 നിർലേപകം നിരാപായം കൂടസ്ഥമചലം ധ്രുവം .. 21..  
 ജ്യോതിഷാമപി തജേജ്യോതിസ്തമഃപാരേ പ്രതിഷ്ഠിതം .

ഭാവോഭാവവിനിർമൂക്തം ഭാവനാമാത്രഗോചരം .. 22..  
 ഭക്തിഗമ്യം പരം തത്ത്വമന്തർലിനേന ചേതസാ .  
 ഭാവനാമാത്രമേവാത്ര കാരണം പദ്മസംഭവ .. 23..  
 യഥാ ദേഹാന്തരപ്രാപ്തേഃ കാരണം ഭാവനാ നൃണാം .  
 വിഷയം ധ്യായതഃ പുംസോ വിഷയേ രമതേ മനഃ .. 24..  
 മാമനുസ്മൂരതശ്ചിത്തം മയ്യേവാത്ര വിലീയതേ .  
 സർവജ്ഞത്വം പരേശത്വം സർവസന്ധൂർണശക്തിതാ .  
 അനന്തശക്തിമത്തും ച മദനുസ്മൂരണാദ്ഭവേത് .. 25.. ഇതി..  
 ഇതി തൃതീയോദ്യായഃ .. 3..  
 ചൈതനസൈക്യകരൂപത്വദ്ഭേദോ യുക്തോ ന കർഹിചിത് .  
 ജീവത്വം ച തഥാ ജേതയം രജജ്യാം സർവഗ്രഹോ യഥാ .. 1..  
 രജജ്ഞാനാത്ക്ഷണേനൈവ യദ്വദ്വജ്ജർഹി സർപിണീ .  
 ഭാതി തദ്വചിതിഃ സാക്ഷാദ്വിശ്യാകാരേണ കേവലാ .. 2..  
 ഉപാദാനം പ്രപഞ്ചസ്യ ബ്രഹ്മണോന്യന വിദ്യതേ .  
 തസ്മാത്സർവപ്രപഞ്ചോന്യം ബ്രഹ്മൈവാസ്തി ന ചേതരത് .. 3..  
 വ്യാപ്യവ്യാപ്യകതാ മിഥ്യാ സർവമാത്മേതി ശാസനാത് .  
 ഇതി ജ്ഞാതേ പരേ തത്ത്വേ ഭേദസ്യാവസരഃ കതഃ .. 4..  
 ബ്രഹ്മണഃ സർവഭൂതാനി ജായന്തേ പരമാത്മനഃ .  
 തസ്മാദേതാനി ബ്രഹ്മൈവ ഭവന്തിതി വിചിന്തയ .. 5..  
 ബ്രഹ്മൈവ സർവനാമാനി രൂപാണി വിവിധാനി ച .  
 കർമാണ്യപി സമഗ്രാണി ബിഭർതിതി വിഭാവയ .. 6..  
 സുവർണാജ്ജായമാനസ്യ സുവർണത്വം ച ശാശ്വതം .  
 ബ്രഹ്മണോ ജായമാനസ്യ ബ്രഹ്മത്വം ച തഥാ ഭവേത് .. 7..  
 സ്വൽപമപ്യന്തരം കൃത്യാ ജീവാത്മപരമാത്മനോഃ .  
 യസ്തിഷ്ടതി വിമൂഢശാത്മാ ഭയം തസ്മാപി ഭാഷിതം .. 8..  
 യദജ്ഞാനദ്ഭവൈദ്വൈതമിതരത്തത്പ്രപശ്യതി .  
 ആത്മത്വേന തദാ സർവം നേതരത്തത്ര ചാബ്ധപി .. 9..  
 അനുഭൂതോപ്യയം ലോകോ വ്യവഹാരക്ഷമോപി സർവ .  
 അസദ്രൂപോ യഥാ സ്വപ്ന ഉത്തരക്ഷണബാധിതഃ .. 10..  
 സ്വപ്നേ ജാഗരിതം നാസ്തി ജാഗരേ സ്വപ്നതാ നഹി .  
 ദ്വയമേവ ലയേ നാസ്തി ലയോപി ഹ്യനയോർന ച .. 11..  
 ത്രയമേവ ഭവേന്മിഥ്യാ ഗുണത്രയവിനിർമിതം .  
 അസ്യ ദൃഷ്ട്യാ ഗുണാതീതോ നിത്യോ ഹ്യേഷ ചിദാത്മകഃ .. 12..

യദ്വന്തുദി ഘടദ്രാന്തിഃ ശുക്രൗ ഹി രജതസ്ഥിതിഃ .  
 തദ്ദദ്ബ്രഹ്മണി ജീവത്വം വീക്ഷമാണേ വിനശ്യതി .. 13..  
 യഥാ മൃദി ഘടോ നാമ കനകേ കണ്ഡലാഭിയാ .  
 ശുക്രൗ ഹി രജതഖ്യാതിർജീവശബ്ദസ്തഥാ പരേ .. 14..  
 യഥൈവ വ്യോമ്നി നീലത്വം യഥാ നീരം മരുസഥലേ .  
 പുരുഷത്വം യഥാ സ്ഥാണൗ തദ്വദ്വിശ്വം ചിദാത്മനി .. 15..  
 യഥൈവ ശൂന്യോ വേതാലോ ഗന്ധർവാണം പുരം യഥാ .  
 യഥാകാശേ ദ്വിചന്ദ്രത്വം തദ്വത്സത്യേ ജഗത്സ്ഥിതിഃ .. 16..  
 യഥാ തരംഗകല്ലോലൈർജലമേവ സ്മരത്യലം .  
 ഘടനാമ്നാ യഥാ പൃഥ്വീ പടനാമ്നാ ഹി തന്വഃ .. 17..  
 ജഗന്നാമ്നാ ചിദാഭാതി സർവം ബ്രഹ്മൈവ കേവലം .  
 യഥാ വന്ധ്യാസുതോ നാസ്തി യഥാ നസ്തി മരൗ ജലം .. 18..  
 യഥാ നാസ്തി നഭോവൃക്ഷസ്തഥാ നാസ്തി ജഗത്സ്ഥിതിഃ .  
 ഗൃഹ്യമാനേ ഘടേ യദ്വന്തുത്തികാ ഭാതി വൈ ബലാത് .. 19..  
 വീക്ഷ്യമാണേ പ്രപഞ്ചേ തു ബ്രഹ്മൈവമാഭാതി ഭാസുരം .  
 സദൈവാത്മാ വിശുദ്ധോഽസ്തി ഹൃശുദ്ധോ ഭാതി വൈ സദാ .. 20..  
 യഥൈവ ദ്വിവിധാ രജ്ജുർജ്ഞാനിനോഽജ്ഞാനിനോഽനിശം .  
 യഥൈവ മൃന്മയഃ കംഭസ്യേദ്വദ്ദേഹോഽപി ചിന്മയഃ .. 21..  
 ആത്മാനാത്മവിവേകോഽയം മുഖൈവ ക്രിയതേ ബുദ്ധൈഃ ..  
 സർപത്യേന യഥാ രജ്ജു രജതത്യേന ശുക്രികാ .. 22..  
 വിനിർണീതാ വിമൂഢേന ദേഹത്യേന തഥാത്മതാ .  
 ഘടത്യേന യഥാ പൃഥ്വീ ജലത്യേന മരീചികാ .. 23..  
 ഗൃഹത്യേന ഹി കാഷ്ഠാനി ഖഡ്ഗത്യേന ഹി ലോഹതാ .  
 തദ്വദാത്മനി ദേഹത്വം പശ്യത്യജ്ഞാനയോഗതഃ .. 24.. ഇതി..  
 ഇതി ചതുർഥോഽധ്യായഃ .. 4..  
 പുനര്യോഗം പ്രവക്ഷ്യാമി ഗൃഹ്യം ബ്രഹ്മസ്വരൂപകം .  
 സമാഹിതമനാത്മാ ഭൂത്വാ ശൃണു ബ്രഹ്മന്യഥാക്രമം .. 1..  
 ദശദ്വാരപുരം ദേഹം ദശനാഡീമഹാപഥം .  
 ദശഭിർവായുഭിർവ്യാപ്തം ദശേന്ദ്രിയപരിച്ഛദം .. 2..  
 ഷഡ്യാധാരാപവരകം ഷഡന്വയമഹാവനം .  
 ചതുഃപീഠസമാകീർണം ചതുരാമ്നായദീപകം .. 3..  
 ബിന്ദുനാദമഹാലിംഗവിഷ്ണുലക്ഷ്മീനികേതനം .  
 ദേഹം വിഷ്ണുപാലയം പ്രോക്തം സിദ്ധിദം സർവദേഹിനാം .. 4..

മുദമേശ്രാന്തരാലസ്ഥം മൂലാധാരം ത്രികോണകം .  
 ശിവസ്യ ജീവരൂപസ്യ സ്ഥാനം തദ്ധി പ്രചക്ഷതേ .. 5..  
 യത്ര കണ്ഡലിനീ നാമ പരാ ശക്തിഃ പ്രതിഷ്ഠിതാ .  
 യസ്താദുത്പദ്യതേ വായുര്യസ്താദ്വഹ്നിഃ പ്രവർത്തതേ .. 6..  
 യസ്താദുത്പദ്യതേ ബിന്ദുര്യസ്താന്നാദഃ പ്രവർത്തതേ .  
 യസ്താദുത്പദ്യതേ ഹംസോ യസ്താദുത്പദ്യതേ മനഃ .. 7..  
 തദേതത്കാമരൂപാഖ്യം പീഠം കാമഫലപ്രദം .  
 സ്വാധിഷ്ഠാനഹയം ചക്രം ലിംഗമൂലേ ഷഡന്ദ്രകം .. 8..  
 നാഭിദേശേ സ്ഥിതം ചക്രം ദശാന്ദ്രം മണിപൂരകം .  
 ദ്വാദശാരം മഹാചക്രം ഹൃദയേ ചാപ്യനാഹതം .. 9..  
 തദേതത്പൂർണഗിര്യാഖ്യം പീഠം കമലസംഭവ .  
 കണ്ഠകൂപേ വിശുദ്ധാഖ്യം യച്ചക്രം ഷോഡശാന്ദ്രകം .. 10..  
 പീഠം ജാലന്ധരം നാമ തിഷ്ഠത്യത്ര ചതുർമുഖ .  
 ആജ്ഞാ നാമ ഭൂവോർമധ്യേ ദ്വിദലം ചക്രമുത്തമം .. 11..  
 ഉഡ്യാനാഖ്യം മഹാപീഠമുപരിഷ്ഠാത്പ്രതിഷ്ഠിതം .  
 സ്ഥാനാന്യേതാനി ദേഹേഴ്സ്തീഞ്ചരക്തിരൂപം പ്രകാശതേ .. 12..  
 ചതുരന്ദ്രധരണ്യാദൗ ബ്രഹ്മാ തത്രാധിദേവതാ .  
 അർദ്ധചന്ദ്രാകൃതി ജലം വിഷ്ണുസ്തസ്യാധിദേവതാ .. 13..  
 ത്രികോണമണ്ഡലം വഹ്നീ ഭദ്രസ്തസ്യാധിദേവതാ .  
 വായോർബിംബം ഇ ഷട്കോണം സങ്കർഷോത്രാധിദേവതാ .. 14..  
 ആകാശമണ്ഡലം വൃത്തം ശ്രീമന്നാരായണോത്രാധിദേവതാ .  
 നാദരൂപം ഭൂവോർമധ്യേ മനസോ മണ്ഡലം വിദുഃ .. 15..  
 ശാംഭവസ്ഥാനമേതത്തേ വർണിതം പദ്മസംഭവ .  
 അതഃ പരം പ്രവക്ഷ്യാമി നാഡീചക്രസ്യ നിർണയം .. 16..  
 മൂലാധാരത്രികോണസ്ഥാ സുഷുമ്നാ ദ്വാദശാംഗുലാ .  
 മൂലാർദ്ധച്ഛിന്നവംശാഭാ ബ്രഹ്മനാഡീതി സാ സ്മൃതാ .. 17..  
 ഇഥാ ച പിംഗലാ ചൈവ തസ്യാഃ പാർശ്വദ്വയേ ഗതേ .  
 വിലംബിന്യാമനസ്യതേ നാസികാന്തമുപാഗതേ .. 18..  
 ഇഥായാം ഹേമരൂപേണ വായുർവാമേന ഗച്ഛതി .  
 പിംഗലായാം ഇ സൂര്യാത്മാ യാതി ദക്ഷിണപാർശ്വതഃ .. 19..  
 വിലംബിനീതി യാ നാഡീ വ്യക്താ നാഭൗ പ്രതിഷ്ഠിതാ .  
 തത്ര നാഡ്യഃ സമുത്പന്നസ്തീര്യശുർധ്വമധോമുഖാഃ .. 20..  
 തന്നാഭീചക്രമിത്യുക്തം ക്ഷുദ്രാഞ്ചമിവ സ്ഥിതം .

ഗാന്ധാരി ഹസ്തിജിഹ്വാ ച തസ്മാനേത്രദ്വയം ഗതേ .. 21..  
 പുഷ്പാ ചാലംബുസാ ചൈവ ശ്രോത്രദ്വയമുപാഗതേ .  
 ശൂരോ നാമ മഹാനാഡീ തസ്മാദ്ഭ്രൂമധ്യമാശ്രിതാ .. 22..  
 വിശ്വോദരീ തു യാ നാഡീ സാ ഭുക്തോന്നം ചതുർവിധം .  
 സരസ്വതീ തു യാ നാഡീ സാ ജിഹ്വാന്തം പ്രസർപതി .. 23..  
 രാകാഹയാ തു യാ നാഡീ പീത്യാ ച സലിലം ക്ഷണാത് .  
 ക്ഷുതമുത്പാദയേദ് പ്രാണേ ശ്ലേഷ്മാണം സഞ്ചിനോതി ച .. 24..  
 കണ്ഠകൂപോദ്ഭവാ നാഡീ ശംഖിനാഖ്യാ ത്രയോമുഖീ .  
 അന്നസാരം സമാദായ മുർധ്നി സഞ്ചിനതേ സദാ .. 25..  
 നാഭേരധോഗതാസ്തിന്ദ്രോ ജാഡയഃ സൂരധോമുഖഃ .  
 മലം ത്യജേത്കുറ്റർനാഡീ മുത്രം മുഞ്ചതി വാരണീ .. 26..  
 ചിത്രാഖ്യാ സീവിനി നാഡീ ശുക്ലമോചനകാരണീ .  
 നാഡീചക്രമിതി പ്രോക്തം ബിന്ദുരൂപമതഃ ശൃണു .. 27..  
 സമുലം സൂക്ഷ്മം പരം ചേതി ത്രിവിധം ബ്രഹ്മണോ വപുഃ .  
 സമുലം ശുക്ലാത്മകം ബിന്ദുഃ സൂക്ഷ്മം പഞ്ചാഗ്നിരൂപകം .. 28..  
 സോമാത്മകഃ പരഃ പ്രോക്തഃ സദാ സാക്ഷീ സദാച്യുതഃ .  
 പാതാലാനാമധോഭാഗേ കാലാഗ്നിര്യഃ പ്രതിഷ്ഠിതഃ .. 29..  
 സമുലാഗ്നിഃ ശരീരേഗ്നിര്യസ്മാന്നാദഃ പ്രജായതേ .  
 വഡവാഗ്നിഃ ശരീരസേഥാ ഹൃസ്ഥിമധ്യേ പ്രവർതതേ .. 30..  
 കാഷ്ടപാഷാണയോർവഹ്നിർഹൃസ്ഥിമധ്യേ പ്രവർതതേ .  
 കാഷ്ടപാഷാണജോ വഹ്നിഃ പാർഥിവോ ഗ്രഹണീഗതഃ.. 31..  
 അന്തരിക്ഷഗതോ വഹ്നിർവൈദ്യുതഃ സ്യാന്തരാത്മകഃ .  
 നഭസഃ സൂര്യരൂപോഗ്നിർനാഭിമണ്ഡലമാശ്രിതഃ .. 32..  
 വിഷം വർഷതി സൂര്യോസൗ സ്രവത്യമൃതമുന്മുഖഃ .  
 താലമൂലേ സ്ഥിതശ്ചന്ദ്രഃ സൂധാം വർഷത്യധോമുഖഃ .. 33..  
 ഭ്രൂമധ്യനിലയോ ബിന്ദുഃ ശുദ്ധസ്തദികസംനിഭഃ .  
 മഹാവിഷ്ണോശ്ച ദേവസ്യ തതൃക്ഷ്മം രൂപമുച്യതേ .. 34..  
 ഏതത്പഞ്ചാഗ്നിരൂപം യോ ഭാവയേദ്ബുദ്ധിമാന്ധിയാ .  
 തേന ഭുക്തം ച പീതം ച ഹൃതമേവ ന സംശയഃ .. 35..  
 സുഖസംസേവിതം സ്വപ്നം സുജീർണമിതഭോജനം.ജ് .  
 ശരീരശുദ്ധിം കൃത്യാദൗ സുഖമാസനമാസ്ഥിതഃ .. 36..  
 പ്രാണസ്യ ശോധയേന്മാർഗം രേചപുരകകംഭൈകഃ .  
 ഗുദമാകഞ്ചയ യത്തേന മൂലശക്തിം പ്രപൂജയേത് .. 37..

നാഭൗ ലിംഗസ്യ മധ്യേ തു ഉഡ്യാനാവ്യം ച ബന്ധയേത് .  
 ഉഡ്ഡിയ യാതി തേനൈവ ശക്തിതോഡ്യാനപിഠകം .. 38..  
 കണ്ഠം സങ്കോചയേത്കിഞ്ചിദ്ബന്ധോ ജാലന്ധരി ഹൃദയം .  
 ബന്ധയേത്ഖേചരി മുദ്രാം ദ്രവചിത്തഃ സമാഹിതഃ .. 39..  
 കപാലവിവരേ ജിഹ്വാ പ്രവിഷ്ട്യാ വിപരിതഗാ .  
 ഭൂവോരന്തർഗതാ ദൃഷ്ടീർമുദ്രാ ഭവതി ഖേചരീ .. 40..  
 ഖേചര്യോ മുദ്രിതം യേന വിവരം ലംബികോർധ്വതഃ .  
 ന പീയൂഷം പതത്യൗ ന ച വായുഃ പ്രയാവതി .. 41..  
 ന ക്ഷ്യയാ ന തൃഷാ നിദ്രാ നൈവാലസ്യം പ്രജായതേ .  
 ന ച മൃത്യുർഭവേത്തസ്യ യോ മുദ്രാം വേത്തി ഖേചരീം .. 42..  
 തതഃ പൂർവാപരേ വ്യോമ്നി ദ്വാദശാന്തോഽച്യുതാത്തകേ .  
 ഉഡ്ഡാനപീഠേ നിർദ്വന്ദ്വേ നിരാലംബേ നിരഞ്ജനേ .. 43..  
 തതഃ പങ്കജമധ്യസ്ഥം ചന്ദ്രമണ്ഡലമധ്യഗം .  
 നാരായണമന്ദധ്യായേത്സ്രവതമമൃതം സദാ .. 44..  
 ഭിദ്യതേ ഹൃദയഗ്രന്ഥിശ്ചരിദ്യന്തേ സർവസംശയഃ .  
 ക്ഷീയന്തേ ചാസ്യ കർമാണി തസ്മിദ്ഗൃഷ്ടേ പരാവരേ .. 45..  
 അഥ സിദ്ധിം പ്രവക്ഷ്യാമി സുഖോപായം സുരേശ്വര .  
 ജിതേന്ദ്രിയാണാം ശാന്താനാം ജിതശ്വാസവിചേതസാം .. 46..  
 നാദേ മനോലയം ബ്രഹ്മന്ദുശ്രവണകാരണം .  
 ബിന്ദു മനോലയം കൃത്യാ ദൂരദർശനമാപ്നോത് .. 47..  
 കാലാത്മനി മനോ ലീനം ത്രികാലജ്ഞാനകാരണം .  
 പരകായമനോയോഗഃ പരകായപ്രവേശകൃത് .. 48..  
 അമൃതം ചിന്തയേന്മൂർധ്നി ക്ഷുത്തൃഷ്ണാവിഷശാന്തയേ .  
 പൃഥിവ്യാം ധാരയേച്ചിത്തം പാതാലഗമനം ഭവേത് .. 49..  
 സലിലേ ധാരയേച്ചിത്തം നാഭസോ പരിഭ്രുയതേ .  
 അൗൗ സന്ധാരയേച്ചിത്തമഗ്നിനാ ദഹ്യതേ ന സഃ .. 50..  
 വായൗ മനോലയം കുര്യാദാകാശഗമനം ഭവേത് .  
 ആകാശേ ധാരയേച്ചിത്തമഗ്നിമാദികമാപ്നോത് .. 51..  
 വിരാഡ്രൂപേ മനോ യുഞ്ജന്മഹിമാനമവാപ്നോത് .  
 ചതുർമുഖേ മനോ യുഞ്ജഞ്ജഗത്യഷ്ടികരോ ഭവേത് .. 52..  
 ഇന്ദ്രരൂപിണമാത്മാനം ഭാവയന്മർത്യഭോഗവാൻ .  
 വിഷ്ണുരൂപേ മഹായോഗീ പാലയേദഖിലം ജഗത് .. 53..  
 തന്ദ്രരൂപേ മഹായോഗീ സംഹാരത്യേവ തേജസാ .

നാരായണേ മനോ യുജന്തസർവസിദ്ധിമവാപ്സയാത് .. 54..  
 യഥാ സങ്കൽപയേദ്യോഗീ യോഗയുക്തോ ജിതേന്ദ്രിയഃ .  
 തഥാ തത്തദവാപ്നോതി ഭാവ ഏവാത്ര കാരണം .. 55..  
 ഗുരുർബ്രഹ്മാ ഗുരുർവിഷ്ണുർഗുരുർഭദ്രഃ സദാച്യുതഃ .  
 ന ഗുരോരധികഃ കശ്ചിത്തീഷ്യ ലോകേഷു വിദ്യതേ .. 56..  
 ദിവ്യജ്ഞാനോപദേഷ്യാരം ദേശികം പരമേശ്വരം .  
 പൂജയേത്പരയാ ഭക്ത്യാ തസ്യ ജ്ഞാനഫലം ഭവേത് .. 57..  
 യഥാ ഗുരുസ്തഥൈവേശോ യഥൈവേശോസ്തഥാ ഗുരുഃ .  
 പൂജനീയോ മഹാഭക്ത്യാ ന ഭേദോ വിദ്യതേനയോഃ .. 58..  
 നാദ്വൈതവാദം കുർവീത ഗുരണാ സഹ കത്രചിത് .  
 അദ്വൈതം ഭാവയേദ്ഭക്ത്യാ ഗുരോർഭദ്രവസ്യ ചാത്മനഃ .. 59..  
 യോഗശിഖാം മഹാഗുഹ്യം യോ ജാനാതി മഹാമതിഃ .  
 ന തസ്യ കിഞ്ചിദജ്ഞാതം ത്രിഷു ലോകേഷു വിദ്യതേ .. 60..  
 ന പുണ്യപാപേ നാസ്വസ്ഥോ ന ദുഃഖം ന പരാജയഃ .  
 ന ചാസ്തി പുനരാവൃത്തിരസ്മിൻസംസാരമണ്ഡലേ .. 61..  
 സിദ്ധൗ ചിത്തം ന കുർവീത ചഞ്ചലത്വേന ചേതസഃ .  
 തഥാ വിജ്ഞാതതത്ത്വോഽസൗ മുക്ത ഏവ ന സംശയഃ .. 62..  
 ഇത്യുപനിഷത് .. ഇതി പഞ്ചമോഽധ്യായഃ .. 5..  
 ഉപാസനാപ്രകാരം മേ ബ്രൂഹി ത്വം പരമേശ്വര .  
 യേന വിജ്ഞാതമാത്രേണ മുക്തോ ഭവതി സംസൃതേഃ .. 1..  
 ഉപാസനാപ്രകാരം തേ രഹസ്യം ശ്രുതിസാരകം .  
 ഹിരണ്യഗർഭ വക്ഷ്യാമി ശ്രുത്വാ സമ്യഗുപാസയ .. 2..  
 സൃഷ്ട്വായൈ കണ്ഡലീനൈ സുധായൈ ചന്ദ്രമണ്ഡലാത് .  
 മനോന്മയൈ നമസ്തഭ്യം മഹാശക്തൈ ചിദാത്മനേ .. 3..  
 ശതം ചൈകാ ച ഹൃദയസ്യ നാഡ്യ-  
 സ്താസാം മൂർധാനമടിനിഃസൃതൈകാ .  
 തയോർധമായന്നമൃതത്വമേതി  
 വിശ്വങ്ന്യാ ഉത്ക്രമണേ ഭവന്തി .. 4..  
 ഏകോത്തരം നാഡിശതം താസാം മധ്യേ പരാ സ്മൃതാ .  
 സൃഷ്ട്വാ ഇ പരേ ലീനാ വിരജാ ബ്രഹ്മരൂപിണി .. 5..  
 ഇഥാ തിഷ്ഠതി വാമേന പിംഗലാ ദക്ഷിണേന ഇ .  
 തയോർമധ്യേ പരം സ്ഥാനം യസ്തദ്ഭദ്ര സ വേദവിത് .. 6..  
 പ്രാണാൻസന്ധാരയേത്തസ്മിന്നാസാഭ്യാന്തരചാരിണഃ .

ഭൂത്വാ തത്രായതപ്രാണഃ ശന്നൈരേവ സമഭ്യസേത് .. 7..  
 ഗുരസ്യ പൃഷ്ഠഭാഗേസ്തിനീണാദന്ധഃ സ ദേഹഭൂത് .  
 ദീർഘാസ്തിദേഹപര്യന്തം ബ്രഹ്മനാഡിതി കഥ്യതേ .. 8..  
 തസ്യാന്തേ സുഷിരം സൂക്ഷ്മം ബ്രഹ്മനാഡിതി സൂരഭിഃ .  
 ഇന്ദ്രാപിംഗലയോർമധ്യേ സുഷുപ്താ സൂര്യരൂപിണീ .. 9..  
 സർവം പ്രതിഷ്ഠിതം തസ്മിൻസർവഗം വിശ്വതോമുഖം .  
 തസ്യ മധ്യഗതാഃ സൂര്യസോമാഗ്നിപരമേശ്വരാഃ .. 10..  
 ഭൂതലോകാ ദിശഃ ക്ഷേത്രാഃ സമുദ്രാഃ പർവതാഃ ശിലാഃ .  
 ദ്വീപാശ്ച നിന്ദഗാ വേദാഃ ശാസ്ത്രവിദ്യാകലാക്ഷരാഃ .. 11..  
 സ്വരമന്ത്രപുരാണാനി ഗുണാശ്ചൈതേ ച സർവശഃ .  
 ബീജം ബീജാത്മകസ്തേഷാം ക്ഷേത്രജ്ഞഃ പ്രാണവായവഃ .. 12..  
 സുഷുപ്താന്തർഗതം വിശ്വം തസ്മിൻസർവം പ്രതിഷ്ഠിതം .  
 നാനാനാഡീപ്രസവഗം സർവഭൂതാന്തരാത്മനി .. 13..  
 ഊർധ്വമുലമധഃശാഖം വായുമാർഗേണ സർവഗം .  
 ദ്വിസപ്തതിസഹസ്രാണി നാഡ്യഃ സൂർവായുഗോചരാഃ .. 14..  
 സർവമാർഗേണ സുഷിരാസ്തിര്യഞ്ചഃ സുഷിരാത്മതാഃ .  
 അധശ്ചോർധ്വം ച കണ്ഡല്യാഃ സർവദ്വാരനിരോധനാത് .. 15..  
 വായുനാ സഹ ജീവോർധ്വജ്ഞാനാന്മോക്ഷമവാപ്തയാത് .  
 ജ്ഞാത്വാ സുഷുപ്താം തദ്ദേദോ കൃത്വാ പായും ച മധ്യഗം .. 16..  
 കൃത്വാ ഇ ചൈന്ദ്രവസ്ഥാനേ ഘ്രാണരന്ദ്രേ നിരോധയേത് .  
 ദ്വിസപ്തതിസഹസ്രാണി നാഡീദ്വാരാണി പഞ്ചരേ .. 17..  
 സുഷുപ്താ ശാഭവീ ശക്തിഃ ശേഷാസ്തന്യേ നിരർഥകാഃ .  
 ഹൃല്ലേഖേ പരമാനന്ദേ താല്പമുലേ വ്യവസ്ഥിതേ .. 18..  
 അത ഊർധ്വം നിരോധേ ഇ മധ്യമം മധ്യമധ്യമം .  
 ഉച്ചാരയേത്പരാം ശക്തിം ബ്രഹ്മരന്ദ്രനിവാസിനീം .  
 യദി ഭൂമരസൃഷ്ടിഃ സ്യാത്സംസാരഭ്രമണം ത്യജേത് .. 19..  
 ഗമാഗമസ്ഥം ഗമനാദിശൂന്യം  
 ചിദ്രൂപദീപം തിമിരാന്ധനാശം .  
 പശ്യാമി തം സർവജനാന്തരസ്ഥം  
 നമാമി ഹംസം പരമാത്മരൂപം .. 20..  
 അനാഹതസ്യ ശബ്ദസ്യ തസ്യ ശബ്ദസ്യ യോ ധ്വനിഃ .  
 ധ്വനേരന്തർഗതം ജ്യോതിർജ്യോതിഷ്ഠാന്തർഗതം മനഃ .  
 തന്മനോ വിലയം യാതി തദ്ദിഷ്ണോഃ പരമം പദം .. 21..



കേചിദ്വദന്തി ചാധാരം സൃഷ്ട്വാ ച സരസ്വതി .  
 ആധാരാജ്ജായതേ വിശ്വം വിശ്വം തത്രൈവ ലീയതേ .. 22..  
 തസ്മാത്സർവപ്രയത്തേന ഗുരുപാദം സമാശ്രയേത് .  
 ആധാരശക്തിനിദ്രായാം വിശ്വം ഭവതി നിദ്രയാ .. 23..  
 തസ്യാം ശക്തിപ്രബോധേന ത്രൈലോക്യം പ്രതിബുധ്യതേ .  
 ആധാരം യോ വിജാനാതി തമസഃ പരമശ്ലതേ .. 24..  
 തസ്യ വിജ്ഞാനമാത്രേണ നരഃ പാപൈഃ പ്രമുച്യതേ .. 25..  
 ആധാരചക്രമഹസാ വിദ്യുത്പുഞ്ജസമപ്രഭാ .  
 തദാ മുക്തിരേന സന്ദേഹോ യദി തുഷ്ടഃ സ്വയം ഗുരുഃ .. 26..  
 ആധാരചക്രമഹസാ പുണ്യപാപേ നികൃന്തയേത് .  
 ആധാരവാതരോധേന ലീയതേ ഗഗനാന്തരേ .. 27..  
 ആധാരവാതരോധേന ശരീരം കമ്പതേ യദാ .  
 ആധാരവാതരോധേന യോഗീ നൃത്യതി സർവദാ .. 28..  
 ആധാരവാതരോധേന വിശ്വം തത്രൈവ ദൃശ്യതേ .  
 സൃഷ്ടിമാധാരമാധാരമാധാരേ സർവദേവതാഃ .  
 ആധാരേ സർവവേദാശ്ച തസ്മാദാധാരമാശ്രയേത് .. 29..  
 ആധാരേ പശ്ചിമേ ഭാഗേ ത്രിവേണീസംഗമോ ഭവേത് .  
 തത്ര സ്താത്യാ ച പീത്യാ ച നരഃ പാപാത്പ്രമുച്യതേ .. 30..  
 ആഹാരേ പശ്ചിമം ലിംഗം കവാടം തത്ര വിദ്യതേ .  
 തസ്യോദ്ഘാടനമാത്രേണ മുച്യതേ ഭവബന്ധനാത് .. 31..  
 ആധാരപശ്ചിമേ ഭാഗേ ചന്ദ്രസൂര്യൗ സ്ഥിരൗ യദി .  
 തത്ര തിഷ്ഠതി വിശ്വേശോ ധ്യാത്യാ ബ്രഹ്മമയോ ഭവേത് .. 32..  
 ആധാരപശ്ചിമേ ഭാഗേ മൂർത്തിസ്തിഷ്ഠതി സഞ്ജ്ഞയാ .  
 ഷട് ചക്രാണി ച നിർഭിദ്യ ബ്രഹ്മരസ്രാദ്ബഹിർഗതം .. 33..  
 വാമദക്ഷേ നിരുന്ധന്തി പ്രവിശന്തി സൃഷ്ട്വായ .  
 ബ്രഹ്മരസ്രം പ്രവിശ്യാന്തസ്തേ യാന്തി പരമാം ഗതിം .. 34..  
 സൃഷ്ട്വായാം യദാ ഹംസസ്തധ ഊർധ്വം പ്രയാവതി .  
 സൃഷ്ട്വായാം യദാ പ്രാണം ദ്രാമയേദ്യോ നിരന്തരം .. 35..  
 സൃഷ്ട്വായാം യദാ പ്രാണഃ സ്ഥിരോ ഭവതി ധീമതാം .  
 സൃഷ്ട്വായാം പ്രവേശേന ചന്ദ്രസൂര്യൗ ലയം ഗതൗ .. 36..  
 തദാ സമരസം ഭാവം യോ ജാനാതി സ യോഗവിത് .  
 സൃഷ്ട്വായാം യദാ യസ്യ ത്രിയതേ മനസോ രയഃ .. 37..  
 സൃഷ്ട്വായാം യദാ യോഗീ ക്ഷണൈകമപി തിഷ്ഠതി .

സുഷുപ്തായാം യദാ യോഗീ ക്ഷണാർധമപി തിഷ്ഠതി .. 38..  
 സുഷുപ്തായാം യദാ യോഗീ സുലഗ്നോ ലവണാംബുവത് .  
 സുഷുപ്തായാം യദാ യോഗീ ലീയതേ ക്ഷീരനീരവത് .. 39..  
 ഭിദ്യതേ ച തദാ ഗ്രന്ഥിശ്ചിദ്യന്തേ സർവസംശയാഃ .  
 ക്ഷീയന്തേ പരമാകാശേ തേ യാന്തി പരമാം ഗതിം .. 40..  
 ഗംഗായാം സാഗരേ സ്താത്പാ നത്പാ ച മണികർണികാം .  
 മധ്യനാഡീവിചാരസ്യ കലാം നാർഹന്തി ഷോഡശീം .. 41..  
 ശ്രീശൈലദർശനാനുക്തിർവാരാണസ്യാം മൃതസ്യ ച .  
 കേദാരോദകപാനേന മധ്യനാഡീപ്രദർശനാത് .. 42..  
 അശ്വമേധസഹസ്രാണി വാജപേയശതാനി ച .  
 സുഷുപ്തായാനയോഗസ്യ കലാം നാർഹന്തി ഷോഡശീം .. 43..  
 സുഷുപ്തായാം സദാ ഗോഷ്ടീം യഃ കശ്ചിത്കൃത്യതേ നരഃ .  
 സ മൂക്തഃ സർവപാപേഭ്യോ നിശ്രേയസമവാപ്തയാത് .. 44..  
 സുഷുപ്തൈവ പരം തീർഥം സുഷുപ്തൈവ പരം ജപഃ .  
 സുഷുപ്തൈവ പരം ധ്യാനം സുഷുപ്തൈവ പരം ഗതിഃ .. 45..  
 അനേകയജ്ഞദാനാനി വ്രതാനി നിയമാസ്തഥാ .  
 സുഷുപ്തായാനലേശസ്യ കലാം നാർഹന്തി ഷോഡശീം .. 46..  
 ബ്രഹ്മരന്ദ്രേ മഹാസ്ഥാനേ വർതതേ സതതം ശിവാ .  
 ചിച്ഛക്തിഃ പരമാദേവീ മധ്യമേ സുപ്രതിഷ്ഠിതാ .. 47..  
 മായാശക്തിർലലാടാഗ്രഭാഗേ വ്യോമാംബുജേ തഥാ .  
 നാദരൂപാ പരാശക്തിർലലാടസ്യ തു മധ്യമേ .. 48..  
 ഭാഗേ ബിന്ദുമയീ ശക്തിർലലാടസ്യോപരാംശകേ .  
 ബിന്ദുമധ്യേ ച ജീവാത്മാ സൂക്ഷ്മരൂപേണ വർതതേ .. 49..  
 ഹൃദയേ സമുലരൂപേണ മധ്യമേന തു മധ്യഗേ .. 50..  
 പ്രാണാപാനവശോ ജീവോ ഹൃദയശ്ചോർധ്വം ച ധാവതി .  
 വാമദക്ഷിണമാർഗേണ ചഞ്ചലത്വാന ദൃശ്യതേ .. 51..  
 ആക്ഷിപ്തോ ഭുജദണ്ഡേന യഥോച്ചലതി കന്ദുകഃ .  
 പ്രാണാപാനസമാക്ഷിപ്തസ്തഥാ ജീവോ ന വിശ്രമേത് .. 52..  
 അപാനഃ കർഷതി പ്രാണം പ്രാണോഽപാനം ച കർഷതി .  
 ഹകാരേണ ബഹിര്യാതി സകാരേണ വിശേത്പുനഃ .. 53..  
 ഹംസഹംസേത്യമം മന്ത്രം ജീവോ ജപതി സർവദാ .  
 തദ്വിദ്വാനക്ഷരം നിത്യം യോ ജാനാതി സ യോഗവിത് .. 54..  
 കന്ദോർധ്വേ കണ്ഡലീശക്തിർമുക്തിരൂപാ ഹി യോഗിനാം .

ബന്ധനായ ച മൂഢാനാം യസ്താം വേത്തി സ യോഗവിത് .. 55..  
 ഭൂർഭുവഃസ്വരിമേ ലോകാശ്ചന്ദ്രസൂര്യാഗ്നിദേവതാഃ .  
 യാസു മാത്രാസു തിഷ്ഠന്തി തത്പരം ജ്യോതിരോമിതി .. 56..  
 ത്രയഃ കാലാസ്ത്രയോ ദേവാസ്ത്രയോ ലോകാസ്ത്രയഃ സ്വരാഃ .  
 ത്രയോ വേദാഃ സ്ഥിതാ യത്ര തത്പരം ജ്യോതിരോമിതി .. 57..  
 ചിത്തേ ചലതി സംസാരോ നിശ്ചലം മോക്ഷ ഉച്യതേ .  
 തസ്താച്ചിത്തം സ്ഥിരീകര്യാത്പ്രജ്ഞയാ പരയാ വിധേ .. 58..  
 ചിത്തം കാരണമർഥാനാം തസ്തിൻസതി ജഗത്ത്രയം .  
 തസ്തിൻക്ഷീണേ ജഗത്ക്ഷീണം തച്ചികിത്സ്യം പ്രയത്തതഃ .. 59..  
 മനോഹം ഗഗനാകാരം മനോഹം സർവതോമുഖം .  
 മനോഹം സർവമാത്മാ ച ന മനഃ കേവലഃ പരഃ .. 60..  
 മനഃ കർമാണി ജായന്തേ മനോ ലിപ്യതി പാതകൈഃ .  
 മനശ്ചേദന്മനീഭൂയാന്ന പുണ്യം ന ച പാതകം .. 61..  
 മനസാ മന ആലോക്യ വൃത്തിശ്ചന്ദ്രം യദാ ഭവേത് .  
 തതഃ പരം പരബ്രഹ്മ ദൃശ്യതേ ച സുദുർലഭം .. 62..  
 മനസാ മന ആലോക്യ മുക്തോ ഭവതി യോഗവിത് .  
 മനസാ മന ആലോക്യ ഉന്മന്യന്തം സദാ സ്മരേത് .. 63..  
 മനസാ മന ആലോക്യ യോഗനിഷ്ഠഃ സദാ ഭവേത് .  
 മനസാ മന ആലോക്യ ദൃശ്യന്തേ പ്രത്യയാ ദശ .. 64..  
 യദാ പ്രത്യയാ ദൃശ്യന്തേ തദാ യോഗീശ്വരോ ഭവേത് .. 65..  
 ബിന്ദുനാദകലാജ്യോതിരവീന്ദുവ്യവതാരകം .  
 ശാന്തം ച തദതിതം ച പരംബ്രഹ്മ തദുച്യതേ .. 66..  
 ഹസത്യല്ലസതി പ്രീത്യാ ക്രീഡതേ മോദതേ തദാ .  
 തനോതി ജീവനം ബുദ്ധ്യാ ബിഭേതി സർവതോഭയാത് .. 67..  
 രോധ്യതേ ബുധ്യതേ ശോകേ മുഹ്യതേ ന ച സമ്പദാ .  
 കമ്പതേ ശത്രുകാര്യേഷു കാമേന രമതേ ഹസൻ .. 68..  
 സ്മൃതാ കാമരതം ചിത്തം വിജാനീയാത്കലേവരേ .  
 യത്ര ദേശേ വസേദ്വായുശ്ചിത്തം തദ്വസതി ധ്രുവം .. 69..  
 മനശ്ചന്ദ്രോ രവിർവായുർദൃഷ്ടീരഗ്നിരുദാഹൃതഃ .  
 ബിന്ദുനാദകലാ ബ്രഹ്മൻ വിഷ്ണുബ്രഹ്മേശദേവതാഃ .. 70..  
 സദാ നാദാനസന്ധാനാത്സങ്ക്ഷീണാ വാസനാ ഭവേത് .  
 നിരഞ്ജനേ വിലീയേത മരുന്മനസി പദ്മജ .. 71..  
 യോ വൈ നാദഃ സ വൈ ബിന്ദുസ്തദ്വൈ ചിത്തം പ്രകീർത്തിതം .

നാരോ ബിന്ദുശ്ച ചിത്തം ച ത്രിഭിരൈക്യം പ്രസാദയേത് .. 72..  
 മന ഏവ ഹി ബിന്ദുശ്ച ഉത്പത്തിസ്ഥിതികാരണം .  
 മനസോത്പദ്യതേ ബിന്ദുര്യമാ ക്ഷീരം ഘൃതാത്മകം .. 73..  
 ഷട് ചക്രാണി പരിജ്ഞാത്യാ പ്രവിശേത്യമമണ്ഡലം .  
 പ്രവിശേദ്യായമാകൃഷ്ട്യ തഥൈവോർധ്വം നിയോജയേത് .. 74..  
 വായം ബിന്ദും തഥാ ചക്രം ചിത്തം ചൈവ സമദ്യസേത് .  
 സമാധിമേകേന സമമൃതം യാന്തി യോഗിനഃ .. 75..  
 യഥാഗ്നിർദാരമധ്യസേഥ നോത്തിഷ്ടേന്ദ്രമനം വിനാ .  
 വിനാ ചാഭ്യാസയോഗേന ജ്ഞാനദീപസ്ഥിമാ നഹി .. 76..  
 ഘടമധ്യേ യഥാ ദീപോ ബാഹ്യേ നൈവ പ്രകാശതേ .  
 ഭിന്നേ തസ്മിൻ ഘടേ ചൈവ ദീപജ്വാലാ ച ഭാസതേ .. 77..  
 സ്വകായം ഘടമിത്യുക്തം യഥാ ജീവോ ഹി തത്പദം .  
 ഗുരുവാക്യസമാഭിന്നേ ബ്രഹ്മജ്ഞാനം പ്രകാശതേ .. 78..  
 കർണ്ണധാരം ഗുരും പ്രാപ്യ തദ്യാക്യാം പ്ലവവദ്ദൃശം .  
 അഭ്യാസവാസനാശക്ത്യാ തരന്തി ഭവസാഗരം .. 79..  
 ഇത്യുപനിഷത് . ഇതി യോഗശിഖോപനിഷദി ഷഷ്ടോദ്ധ്യായഃ .. 6..  
 ഓം സഹ നാവവതു സഹ നൗ ഭൂനത്തു സഹ വീര്യം കരവാവഹൈ .  
 തേജസിനവധീതമസ്തു മാ വിദിഷാവഹൈ ..  
 ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ .. ഓം തത്സത് ..  
 ഇതി യോഗശിഖോപനിഷത്സമാപ്താ ..



പ്രസാധകർ

സാജിഭക്തം

