



ഉപനിഷത്തുകൾ - 86



യോഗകണ്ഡലൂപനിഷദ്

കൃഷ്ണ യജുർവേദം

യോഗ ഉപനിഷദ്

താളിളക്കം

2020

പേര്: യോഗക്ഷേമലുപനിഷദ്

ഭാഷ Malayalam

വിഭാഗം: ഉപനിഷത്ത്

പ്രസാധകർ: താളിളക്കം

ഡിസംബർ 2020

Layout Design: പ്രവീൺ വർമ്മ

Copyleft:

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

യോഗകണ്ഡലുപനിഷദ്

കൃഷ്ണ യജുർവേദം

യോഗ ഉപനിഷദ്

യോഗകണ്ഡലുപനിഷദ്യോഗസിദ്ധിഹൃദാസനം .
 നിർവിശേഷബ്രഹ്മതത്ത്വം സ്വമാത്രമിതി ചിന്തയേ ..
 ഓം സഹ നാവതു സഹ നൗ ഭൂനജ്ഞു സഹ വീര്യം കരവാവഹൈ .
 തേജസിനാവധീതമസ്തു മാ വിദ്വിഷാവഹൈ ..
 ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ..
 ഹരിഃ ഓം .. ഹേതുദ്വയം ഹി ചിത്തസ്യ വാസനാ ച സമീരണഃ .
 തയോർവിനഷ്ട ഏകസ്തിംസ്തദ്ഭാവപി വിനശ്യതഃ .. 1..
 തയോരാദൗ സമീരസ്യ ജയം കര്യാനരഃ സദാ .
 മിതാഹാരശ്വാസനം ച ശക്തിശ്ചാലസ്മൃതീയകഃ .. 2..
 ഏതേഷാം ലക്ഷണം വക്ഷ്യേ ശൃണു ഗൗതമ സാദരം .
 സുസ്തിഗ്ധമധുരാഹാരശ്ചതുർഥാംശവിവർജ്ജിതഃ .. 3..
 ഭുജ്യതേ ശിവസമ്പ്രീത്യേ മിതാഹാരഃ സ ഉച്യതേ .
 ആസനം ദ്വിവിധം പ്രോക്തം പദ്മം വജ്രാസനം തഥാ .. 4..
 ഊർവ്വോരൂപരി ചേദ്ധന്തേ ഉഭേ പാദതലേ യഥാ .
 പദ്മാസനം ഭവേദേതത്സർവപാപപ്രണാശനം .. 5..
 വാമാംഘ്രിമൂലകന്ദായോ ഹൃന്യാം തദുപരി ക്ഷിപേത് .
 സമഗ്രിവശിരഃകായോ വജ്രാസനമിതീരിതം .. 6..
 കണ്ഡലേവ ഭവേച്ഛക്തിസ്താം തു സഞ്ചാലയേദ്ബുധ .
 സ്വസ്ഥാനാദാഭ്രുവോർമധ്യം ശക്തിചാലനമുച്യതേ .. 7..
 തസാധനേ ദ്വയം മുഖ്യം സരസ്വത്യാസ്തു ചാലനം .
 പ്രാണരോധമഥാഭ്യാസാദുജ്ജീ കണ്ഡലിനീ ഭവേത് .. 8..
 തയോരാദൗ സരസ്വത്യാശ്ചാലനം കഥയാമി തേ .
 അരുന്ധത്യേവ കഥിതാ പുരാവിദ്ഭിഃ സരസ്വതീ .. 9..
 യസ്യഃ സഞ്ചാലനേനൈവ സ്വയം ചലതി കണ്ഡലി .
 ഇഡായാം വഹതി പ്രാണേ ബദ്ധ്വാ പദ്മാസനം ദൃഢം .. 10..
 ദ്വാദശാംഗുലദൈർഘ്യം ച അംബരം ചതുരംഗുലം .
 വിസ്തീര്യ തേന തന്നാധിം വേഷ്ടയീത്യാ തതഃ സുധീഃ .. 11..

അംഗുഷ്ഠതർജ്ജനീഭ്യാം തു ഹസ്താഭ്യാം ധാരയേജ്യുഃ .
 സ്വശക്ത്യാ ചാലയേദ്ദാമേ ദക്ഷിണേന പുനഃപുനഃ .. 12..
 മുഹൂർത്തദ്രവപര്യന്തം നിർഭയാച്ചാലയേത്സുധിഃ .
 ഊർധ്വമാകർഷയേത്കിഞ്ചിത്സുഷ്ണാം കണ്ഡലീഗതാം .. 13..
 തേന കണ്ഡലിനീ തസ്യഃ സുഷ്ണായാ മുഖം വ്രജേത് .
 ജഹാതി തസ്മാത്പ്രാണോഽയം സുഷ്ണാം വ്രജതി സ്വതഃ .. 14..
 തുന്ദേ തു താണം കര്യാച്ച കണ്ഠസങ്കോചനേ കൃതേ .
 സരസ്വത്യാം ചാലനേന വക്ഷസശ്ചോർധഗോ മരുത് .. 15..
 സൂര്യേണ രേചയേദ്ദായം സരവത്യാസ്തു ചാലനേ .
 കണ്ഠസങ്കോചനം കൃത്വാ വക്ഷസശ്ചോർധഗോ മരുത് .. 16..
 തസ്മാത്സഞ്ചാലയേന്നിത്യം ശബ്ദഗർഭാം സരസ്വതീം .
 യസ്യഃ സഞ്ചാലനാനേനൈവ യോഗീ രോഗൈഃ പ്രമുച്യതേ .. 17..
 ഗുൽമം ജലോദരഃ പ്ലീഹാ യേ ചാന്ത്യേ തുന്ദമധ്യഗഃ .
 സർവേ തേ ശക്തിചാലേന രോഗാ നശ്യന്തി നിശ്ചയം .. 18..
 പ്രാണരോധമഥേദാനീം പ്രവക്ഷ്യാമി സമാസതഃ .
 പ്രാണശ്ച ദഹനോ വായുരായാമഃ കംഭകഃ സ്മൃതഃ .. 19..
 സ ഏവ ദ്വിവിധഃ പ്രോക്തഃ സഹിതഃ കേവലസ്തഥാ .
 യാവത്കേവലസിദ്ധിഃ സ്യുത്താവത്സഹിതമഭ്യസേത് .. 20..
 സൂര്യോജ്ജായീ ശീതലീ ച ഭസ്ത്രീ ചൈവ ചതുർഥികാ .
 ദേദൈരേവ സമം കംഭോ യഃ സ്യുത്സഹിതകംഭകഃ .. 21..
 പവിത്രേ നിർജ്ജനേ ദേശേ ശർകരാദിവിവർജ്ജിതേ .
 ധനഃപ്രമാണപര്യന്തേ ശീതാഗ്നിജലവർജ്ജിതേ .. 22..
 പവിത്രേ നാത്യുച്യന്നീചേ ഹ്യാസനേ സുഖദേ സുഖേ .
 ബദ്ധപദ്മാസനം കൃത്വാ സരസ്വത്യാസ്തു ചാലനം .. 23..
 ദക്ഷനാഡ്യാ സമാകൃഷ്ട്യ ബഹിഷ്ഠം പവനം ശന്നൈഃ .
 യഥേഷ്ടം പുരയേദ്ദായം രേചയേദിധയാ തതഃ .. 24..
 കപാലശോധനേ വാപി രേചയേത്പവനം ശന്നൈഃ .
 ചതുഷ്ഠം വാതദോഷം തു കൃമിദോഷം നിഹന്തി ച .. 25..
 പുനഃ പുനരീദം കാര്യം സൂര്യദേദമുദാഹൃതം .
 മുഖം സംയമ്യ നാഡീഭ്യമാകൃഷ്ട്യ പവനം ശന്നൈഃ .. 26..
 യഥാ ലഗതി കണ്ഠാത്തു ഹൃദയാവധി സസ്വനം .
 പൂർവവത്കംഭയേത്പ്രാണം രേചയേദിധയാ തതഃ .. 27..
 ശീർഷോദിതാനലഹരം ഗലശ്ലേഷ്ണഹരം പരം .

സർവരോഗഹരം പുണ്യം ദേഹാനലവിവർധനം .. 28..
 നാഡീജലോദരം ധാതുഗതദോഷവിനാശനം .
 ഗച്ഛതസ്തീഷ്ഠതഃ കാര്യമുജ്ജയാവാപ്യം തു കുംഭകം .. 29..
 ജിഹ്വയാ വായുമാകൃഷ്ട്യ പൂർവവത്കുംഭോദന .
 ശന്നൈസ്തു ഘ്രാണരന്ധ്രാഭ്യാം രേഷയേദനിലം സുധീഃ .. 30..
 ഗുൽമപ്ലീഹാദികാന്ദോഷാൻക്ഷയം പിത്തം ജ്വരം തൃഷാം .
 വിഷാണി ശീതലീ നാമ കുംഭകോഽയം നിഹന്തി ച .. 31..
 തതഃ പദ്മാസനം ബദ്ധ്യാ സമഗ്രിവോദരഃ സുധീഃ .
 മുഖം സംയമ്യ യത്തേന പ്രാണം ഘ്രാണേന രേഷയേത് .. 32..
 യഥാ ലഗതി കണ്ഠാന്തു കപാലേ സസ്വനം തതഃ .
 വേഗേന പൂരയേത്കിഞ്ചിദ്യുത്പദ്മാവധി മാരുതം .. 33..
 പുനർവീരേഷയേത്തദ്വത്പൂരയേച്ച പുനഃ പുനഃ .
 യഥൈവ ലോഹകാരാണാം ഭസ്തോ വേഗേന ചാല്യതേ .. 34..
 തഥൈവ സ്വശരീരസമം ചാലയേത്പവനം ശന്നൈഃ .
 യഥാ ശ്രമോ ഭവേദ്ദേഹേ തഥാ സൂര്യേണ പൂരയേത് .. 35..
 യഥോദരം ഭവേത്പൂർണം പവനേന തഥാ ലഘു .
 ധാരയന്നാസികാമധ്യം തർജ്ജനീഭ്യാം വിനാ ദൃശം .. 36..
 കുംഭകം പൂർവവത്കൃത്യാ രേഷയേദിഡയാനിലം .
 കണ്ഠോത്ഥിതാനലഹരം ശരീരാഗ്നിവിവർധ്നം .. 37..
 കണ്ഡലീബോധകം പുണ്യം പാപപ്ലം ശുഭദം സുഖം .
 ബ്രഹ്മനാഡീമുഖാന്തസമ കഹാദ്യർഗലനാശനം .. 38..
 ഗുണത്രയസമുദ്ഭൂതഗ്രന്ഥിത്രയവിഭേദകം .
 വിശേഷേണൈവ കർതവ്യം ഭസ്തോഽപ്യം കുംഭകം ത്രിദം .. 39..
 ചതുർണാമപി ഭേദാനാം കുംഭകേ സമുപസ്മിതേ .
 ബന്ധത്രയമിദം കാര്യം യോഗിഭിർവീതകൽമഷൈഃ .. 40..
 പ്രഥമോ മൂലബന്ധസ്തു ദ്വിതീയോസ്തീയണാഭിധഃ .
 ജാലന്ധരസ്തുതീയസ്തു തേഷാം ലക്ഷണമുച്യതേ .. 41..
 അധോഗതിമപാനം വൈ ഊർധ്വഗം കരുതേ ബലാത് .
 ആകഞ്ചനേന തം പ്രാഹുർമൂലബന്ധോഽയമുച്യതേ .. 42..
 അപാനേ ചോർധ്വഗേ യാതേ സമ്പ്രാപ്തേ വഹ്നിമണ്ഡലേ .
 തതോഽനലശിഖാ ദീർഘാ വർധതേ വായുനാഹതാ .. 43..
 തതോ യാതൗ വഹ്നുമാനൗ പ്രാണമുഷ്ണസ്വരൂപകം .
 തേനാത്യന്തപ്രദീപ്തേന ജ്വലനോ ദേഹജസ്തഥാ .. 44..

തേന കണ്ഡലിനീ സുപ്താ സന്തപ്താ സന്ദ്രബുധൃതേ .
ദണ്ഡാഹതളജംഗീവ നിഃശ്വസ്യ ഋജുതാം വ്രജേത് .. 45..
ബിലപ്രവേശതോ യത്ര ബ്രഹ്മനാഡ്യന്തരം വ്രജേത് .
തസ്മാന്നിത്യം മൂലബന്ധഃ കർതവ്യോ യോഗിഭിഃ സദാ .. 46..
കംഭകാന്തേ രേഷകാദൗ കർതവ്യസ്തുസ്സീയാണകഃ .
ബന്ധോ യേന സുഷുപ്തായാം പ്രാണസ്തുസ്സീയതേ യതഃ .. 47..
തസ്മാദുസ്സീയണാവ്യോഽയം യോഗിഭിഃ സമുദാഹൃതഃ .
സതി വജ്രാസനേ പാദൗ കരാഭ്യാം ധാരയേധൃലം .. 48..
ഗുൽഫദേശസമീപേ ച കന്ദം തത്ര പ്രപീഡയേത് .
പശ്ചിമം താണമുദരേ ധാരയേധൃദയേ ഗലേ .. 49..
ശന്നൈഃ ശന്നൈര്യദാ പ്രാണസ്തുന്ദസന്ധിം നിഗച്ഛതി .
തുന്ദരോഷം വിനിർധൂയ കർതവ്യം സതതം ശന്നൈഃ .. 50..
പൂരകാന്തേ തു കർതവ്യോ ബന്ധോ ജാലന്ധരാഭിഃ .
കണ്ഠസങ്കോചരൂപോഽസൗ വായുമാർഗ്ഗനിരോധകഃ .. 51..
അധസ്താത്കഞ്ചനേനാശു കണ്ഠസങ്കോചനേ കൃതേ .
മധ്യേ പശ്ചിമതാനേന സ്യാത്പ്രാണോ ബ്രഹ്മനാഡിഗഃ .. 52..
പൂർവോഷേതന ക്രമേണൈവ സമ്യഗാസനമാസ്ഥിതഃ .
ചാലനം തു സരസ്വത്യഃ കൃത്യാ പ്രാണം നിരോധയേത് .. 53..
പ്രഥമേ ദിവസേ കാര്യം കംഭകാനാം ചതുഷ്ടയം .
പ്രത്യേകം ദശസംഖ്യാകം ദിതിയേ പഞ്ചദിസ്തഥാ .. 54..
വിശത്യലം തൃതീയേഹനി പഞ്ചവൃദ്ധ്യാ ദിനേദിനേ .
കർതവ്യഃ കംഭകോ നിത്യം ബന്ധത്രയസമന്വിതഃ .. 55..
ദിവാ സുപ്തിർനിശായാം തു ജാഗരാദതിമൈമ്നനാത് .
ബഹുസക്രമണം നിത്യം രോധാന്മുത്രപുരീഷയോഃ .. 56..
വിഷമാഗനദോഷാച്ച പ്രയാസപ്രാണചിന്തനാത് .
ശീശ്രമുത്പദ്യതേ രോഗഃ സ്തംഭയേദ്യദി സംയമി .. 57..
യോഗാഭ്യാസേന മേ രോഗ ഉത്പന്ന ഇതി കഥ്യതേ .
തതോഽഭ്യാസം ത്യജേദേവം പ്രഥമം വിഘ്നാച്യതേ .. 58..
ദിതിയം സംശയാഖ്യം ച തൃതീയം ച പ്രഥത്തതാ .
ആലസ്യാഖ്യം ചതുർഥം ച നിദ്രാരൂപം തു പഞ്ചമം .. 59..
ഷഷ്ഠം തു വിരതിർഭ്രാന്തിഃ സപ്തമം പരികീർതിതം .
വിഷമം ചാഷ്ടമം ചൈവ അനാഖ്യം നവമം സ്മൃതം .. 60..
അലബ്ധിര്യോഗതത്ത്വസ്യ ദശമം പ്രോച്യതേ ബുധൈഃ .

ഇത്യേതദിഹ്ലദശകം വിചാരേണ ത്യജേദ്ബുധഃ .. 61..
 പ്രാണാഭ്യാസസ്തതഃ കാര്യോ നിത്യം സത്ത്വസ്ഥയാ ധിയാ .
 സുഷുപ്താ ലീയതേ ചിത്തം തഥാ വായുഃ പ്രധാവതി .. 62..
 ശുഷ്കേ മലേ തു യോഗീ ച സ്യാദ്ഗതിശ്ചലിതാ തതഃ .
 അധോഗതിമപാനം വൈ ഊർധ്വഗം കരുതേ ബലാത് .. 63..
 ആകഞ്ചനേന തം പ്രാഹുർമൂലബന്ധോഽയമുച്യതേ .
 അപാനശ്ചോർധ്വഗോഭൂത്വാ വഹിനാ സഹ ഗച്ഛതി .. 64..
 പ്രാണസ്ഥാനം തതോ വഹിഃ പ്രാണാപാനൗ ച സത്വരം .
 മിലിത്വാ കണ്ഡലീം യാതി പ്രസുപ്താ കണ്ഡലാകൃതിഃ .. 65..
 തേനാഗ്നിനാ ച സന്തപ്താ പവനേനൈവ ചാലിതാ .
 പ്രസാര്യ സ്വശരീരം തു സുഷുപ്താ വദനാന്തരേ .. 66..
 ബ്രഹ്മഗ്രന്ഥിം തതോ ഭിത്താ രജോഗുണസമുദ്ഭവം .
 സുഷുപ്താ വദനേ ശീഘ്രം വിദ്യുല്ലേഖേവ സംസ്സരേത് .. 67..
 വിഷ്ണുഗ്രന്ഥിം പ്രയാത്യുച്ചൈഃ സത്വരം ഹൃദി സംസ്ഥിതാ .
 ഊർധ്വം ഗച്ഛതി യച്ചാസ്തേ അഗ്രഗ്രന്ഥിം തദുദ്ഭവം .. 68..
 ഭൂവോർമധ്യേ തു സംഭിദ്യ യാതി ശീതാംശുമണ്ഡലം .
 അനാഹതാവ്യം യച്ചക്രം ദലൈഃ ഷോഡശഭിദ്യതം .. 69..
 തത്ര ശീതാംശുസഞ്ചാരം ദ്രവം ശോഷയതി സ്വയം .
 ചലിതേ പ്രാണ വേഗേന രക്തം പീതം രവേർഗ്രഹാത് .. 70..
 യാതേന്ദുചക്രം യത്രാസ്തേ ശുദ്ധശ്ലേഷ്മദ്രവാത്മകം .
 തത്ര സിക്തം ഗ്രസത്യഷ്ണം കഥം ശീതസ്വഭാവകം .. 71..
 തഥൈവ രഭസാ ശുക്ലം ചന്ദ്രരൂപം ഹി തപ്യതേ .
 ഊർധ്വം പ്രവഹതി ക്ഷുണ്ണാ തദൈവം ഭൂമതേതരാം .. 72..
 തസ്യാസ്വാദവശാച്ചിത്തം ബഹിഷ്ഠം വിഷയേഷു യത് .
 തദേവ പരമം ഭൂത്വാ സ്വസ്ഥഃ സ്വാത്മരതോ യുവാ .. 73..
 പ്രകൃത്യഷ്ടകരൂപം ച സ്ഥാനം ഗച്ഛതി കണ്ഡലീ .
 ക്രോഡീകൃത്യ ശിവം യാതി ക്രോഡീകൃത്യ വിലീയതേ .. 74..
 ഇത്യധോർധ്വരജഃ ശുക്ലം ശിവേ തദന മാരുതഃ .
 പ്രാണാപാനൗ സമൗ യാതി സദാ ജാതൗ തഥൈവ ച .. 75..
 ഭൂതേഽൽപേ ചാപ്യനൽപേ വാ വാചകേ ത്വതിവർധതേ .
 ധവയത്യഖിലാ വാതാ അഗ്നിമൂഷാഹിരണ്യവത് .. 76..
 ആധിഭൗതികദേഹം തു ആധിദൈവികവിഗ്രഹേ .
 ദേഹോഽതിവിമലം യാതി ചാതിവാഹികതാമിയാത് .. 77..

ജാഡ്യഭാവവിനിർമൂക്തമലം ചിന്തയാത്മകം .
 തസ്യോതിവാഹികം മുഖ്യം സർവേഷാം തു മദാത്മകം .. 78..
 ജായാഭവവിനിർമൂക്തിഃ കാലരൂപസ്യ വിദുമഃ .
 ഇതി തം സ്വസ്വരൂപാ ഹി മതി രജ്ജുജംഗവത് .. 79..
 മൃഷൈവോദേതി സകലം മൃഷൈവ പ്രവിലീയതേ .
 രൗപ്യബുദ്ധിഃ ശൂക്തികായാം സ്ത്രീപുംസോർഭൃമതോ യഥാ .. 80..
 പിണ്ഡബ്രഹ്മാണ്ഡയോരൈക്യം ലിംഗസൂത്രാത്മനോരപി .
 സ്വാപാവ്യാകൃതയോരൈക്യം സ്വപ്രകാശചിദാത്മനോഃ .. 81..
 ശക്തിഃ കണ്ഡലിനീ നാമ ബിസതഇതിദാ ശുഭാ .
 മൂലകന്ദം ഫണാഗ്രേണ ദൃഷ്ട്യാ കമലകന്ദവത് .. 82..
 മുഖേന പച്ഛം സംഗൃഹ്യ ബ്രഹ്മരസ്രസമന്വിതാ .
 പദ്മാസനഗതഃ സ്വസ്ഥോ ഗുദമാകഞ്ച്യ സാധകഃ .. 83..
 വായുമൂർധ്വഗതം കുർവൻകംഭകാവിഷ്ടമാനസഃ .
 വായുഘാതവശാദഗ്നിഃ സ്വാധിഷ്ഠാനഗതോ ജലൻ .. 84..
 ജലനഘാതപവനഘാതോരൂന്നിദ്രിതോഽഹിരാട് .
 ബ്രഹ്മഗൃഹിം തതോ ഭിത്താ വിഷ്ണുഗൃഹിം ഭിനത്തുതഃ .. 85..
 രുദ്രഗൃഹിം ച ഭിത്തൈവ കമലാനി ഭിനത്തി ഷട് .
 സഹസ്രകമലേ ശക്തിഃ ശിവേന സഹ മോദതേ .. 86..
 സൈവാവസ്ഥാ പരാ ജേന്യയാ സൈവ നിർവൃതികാരിണീ ഇതി ..
 ഇതി പ്രഥമോഽധ്യായഃ .. 1..
 അഥാഹം സമ്പ്രവക്ഷ്യാമി വിദ്യാം ഖേചരിസഞ്ജ്ഞികാം .
 യഥാ വിജ്ഞാനവാസ്യോ ലോകേഽസ്മിന്നജരോഽമരഃ .. 1..
 മൃത്യുവ്യാധിജരാഗ്രസ്തോ ദൃഷ്ട്യാ വിദ്യാമിമാം മനേ .
 ബുദ്ധിം ദൃശതരാം കൃത്യാ ഖേചരീം തു സമഭ്യസേത് .. 2..
 ജരാമൃത്യഗദഘ്നോ യഃ ഖേചരീം വേത്തി ഭൂതലേ .
 ഗൃഹമതശ്ചാർഥതശ്ചൈവ തദഭ്യാസപ്രയോഗതഃ .. 3..
 തം മനേ സർവഭാവേന ഗുരും മത്യാ സമാരൂഢയേത് .
 ദുർലഭാ ഖേചരീ വിദ്യാ തദഭ്യാസോഽപി ദുർലഭഃ .. 4..
 അഭ്യാസം മേലനം ചൈവ യുഗപന്നൈവ സിദ്യതി .
 അഭ്യാസമാത്രനിരതാ ന വിന്ദന്തേ ഹ മേലനം .. 5..
 അഭ്യാസം ലഭതേ ബ്രഹ്മജന്മജന്മാന്തരേ ക്വചിത് .
 മേലനം തു ജന്മനാം ശതാന്തേഽപി ന ലഭ്യതേ .. 6..
 അഭ്യാസം ബഹുജന്മാന്തേ കൃത്യാ തദ്ഭാവസാധിതം .

മേലനം ലഭതേ കശ്ചിദ്യോഗീ ജന്മാന്തരേ ക്വചിത് .. 7..
 യദാ തു മേലനം യോഗീ ലഭതേ ഗുരുവക്ത്രതഃ .
 തദാ തത്സിദ്ധിമാപ്നോതി യദുക്താ ശാസ്ത്രസന്തതൗ .. 8..
 ഗ്രന്ഥതത്ശാർഥതത്ത്വൈവ മേലനം ലഭതേ യദാ .
 തദാ ശിവത്വമാപ്നോതി നിർമുക്തഃ സർവസംസ്കൃതേഃ .. 9..
 ശാസ്ത്രം വിനാപി സംബോധും ഗുരവോഽപി ന ശക്നോത്യഃ .
 തസ്മാത്സദുർലഭതരം ലഭ്യം ശാസ്ത്രമിദം മൂനേ .. 10..
 യാവന്ന ലഭ്യതേ ശാസ്ത്രം താവദ്ഗാം പര്യടേദ്യതിഃ .
 യദാ സംലഭ്യതേ ശാസ്ത്രം തദാ സിദ്ധിഃ കരേ സ്ഥിതാ .. 11..
 ന ശാസ്ത്രേണ വിനാ സിദ്ധിർദ്ദൃശ്യാ ചൈവ ജഗത്തുയേ .
 തസ്മാന്നേലനദാതാരം ശാസ്ത്രദാതാരമച്യുതം .. 12..
 തദദ്യാസപ്രദാതാരം ശിവം മത്യാ സമാശ്രയേത് .
 ലബ്ധ്യാ ശാസ്ത്രമിദം മഹ്യമന്യേഷാം ന പ്രകാശയേത് .. 13..
 തസ്മാത്സർവപ്രയത്നേന ഗോപനീയം വിജാനതാ .
 യത്രാസ്തേ ച ഗുരുർബ്രഹ്മനിവൃയോഗപ്രദായകഃ .. 14..
 തത്ര ഗത്യാ ച തേനോക്തവിദ്യാം സംഗൃഹ്യ ഖേചരീം .
 തേനോക്തഃ സമ്യഗദ്യാസം കര്യാദാദാവതന്ദ്രിതഃ .. 15..
 അനയാ വിദ്യയാ യോഗീ ഖേചരീസിദ്ധിഭാഗ്ഭവേത് .
 ഖേചര്യോ ഖേചരീം യുജ്ജൻഖേചരീബീജപുരയാ .. 16..
 ഖേചരാധിപതിർഭൂത്യാ ഖേചരേഷു സദാ വസേത് .
 ഖേചരാവസഥം വഹ്നിമംബുമണ്ഡലഭ്രൂഷിതം .. 17..
 ആഖ്യാതം ഖേചരീബീജം തേന യോഗഃ പ്രസിദ്ധ്യതി .
 സോമാംഗനവകം വർണം പ്രതിലോമേന ചോദ്ധരേത് .. 18..
 തസ്മാത്തൃംശകമാഖ്യാതമക്ഷരം ചന്ദ്രരൂപകം .
 തസ്മാദപ്യഷ്ടമം വർണം വിലോമേന പരം മൂനേ .. 19..
 തഥാ തത്പരമം വിധി തദാദിരപി പഞ്ചമീ .
 ഇന്ദ്രോശ്ച ബഹുഭിന്നേ ച കൂടോഽയം പരികീർത്തിതഃ .. 20..
 ഗുരൂപദേശലഭ്യം ച സർവയോഗപ്രസിദ്ധിദം .
 യത്തസ്യ ദേഹജാ മായാ നിരുദ്ധകരണാശ്രയാ .. 21..
 സ്വപ്നോഽപി ന ലഭേത്തസ്യ നിത്യം ദ്വാദശജപ്യതഃ .
 യ ഇമാം പഞ്ച ലക്ഷാണി ജപേദപി സുയന്ത്രിതഃ .. 22..
 തസ്യ ശ്രീഖേചരീസിദ്ധിഃ സ്വയമേവ പ്രവർത്തതേ .
 നശ്യന്തി സർവവിഘ്നാനി പ്രസിദന്തി ച ദേവതാഃ .. 23..

വലീപലീതനാശശ്ച ഭവിഷ്യതി ന സംശയഃ .
 ഏവം ലബ്ധ്യാ മഹാവിദ്യാമദ്യാസം കാരയേത്തതഃ .. 24..
 അന്യഥാ ക്ലിശ്യതേ ബ്രഹ്മണ സിദ്ധിഃ ഖേചരീപഥേ .
 യദദ്യാസവിധൗ വിദ്യാം ന ലഭേദ്യഃ സുധാമയീം .. 25..
 തതഃ സംമേലകാദൗ ച ലബ്ധ്യാ വിദ്യാം സദാ ജപേത് .
 നാന്യഥാ രഹിതോ ബ്രഹ്മണ കിഞ്ചിത്സിദ്ധിഭാഗ്ഭവേത് .. 26..
 യദിദം ലഭ്യതേ ശാസ്ത്രം തദാ വിദ്യാം സമാശ്രയേത് .
 തതസ്തദോദിതാം സിദ്ധിമാശു താം ലഭതേ മുനിഃ .. 27..
 താല്പമൂലം സമുത്ക്രഷ്യ സപ്തവാസരമാത്മവിത് .
 സ്വഗുരൂക്തപ്രകാരേണ മലം സർവം വിശോധയേത് .. 28..
 സ്തഹിപത്രനിഭം ശസ്ത്രം സുതീക്ഷ്ണം സ്തിഗ്ധനിർമലം .
 സമാദായ തതസ്തേന രോമമാത്രം സമുച്ഛിനേത് .. 29..
 ഹിത്യാ സൈന്ധവപഥ്യാദ്യാം ചൂർണിതാദ്യാം പ്രകർഷയേത് .
 പുനഃ സപ്തദിനേ പ്രാപ്തേ രോമമാത്രം സമുച്ഛിനേത് .. 30..
 ഏവം ക്രമേണ ഷണ്മാസം നിത്യോദ്യുക്തഃ സമാചരേത് .
 ഷണ്മാസാദ്രസനാമൂലം സിരാബദ്ധം പ്രണശ്യതി .. 31..
 അഥ വാഗീശ്വരീധാമ ശിരോ വസ്ത്രേണ വേഷ്യയേത് .
 ശന്നൈരുത്കർഷയേദ്യോഗീ കാലവേലാവിധാനവിത് .. 32..
 പുനഃ ഷണ്മാസമാത്രേണ നിത്യം സംഘർഷണാന്വനേ .
 ഭ്രുമധ്യാവധി ചാപ്യേതി തിര്യക്കണബിലാവധിഃ .. 33..
 അധശ്ച ചുണ്ഡകം മൂലം പ്രയാതി ക്രമചാരിതാ .
 പുനഃ സംവത്സരാണാം തു തൃതീയാദേവ ലീലയാ .. 34..
 കേശാന്തമൂർധം ക്രമതി തിര്യക് ശാഖാവധിർമനേ .
 അധസ്താത്കണ്ഠകൂപാന്തം പുനർവർഷത്രയേണ തു .. 35..
 ബ്രഹ്മരന്ധ്രം സമാവൃത്യ തിഷ്ഠേദേവ ന സംശയഃ .
 തിര്യക് ചൂലിതലം യാതി അധഃ കണ്ഠബിലാവധി .. 36..
 ശന്നൈഃ ശന്നൈർമസ്തകാച്ച മഹാവജ്രകപാടഭിത് .
 പൂർവം ബീജയുതാ വിദ്യാ ഹ്യാഖ്യാതാ യതിദുർലഭാ .. 37..
 തസ്യഃ ഷഡംഗം കർവീത തയാ ഷട്സ്വരഭിന്നയാ .
 കര്യാദേവം കരന്യാസം സർവസിദ്ധ്യാദിഹേതവേ .. 38..
 ശന്നൈരേവം പ്രകർതവ്യമദ്യാസം യുഗപന്നഹി .
 യുഗപദ്വർതതേ യസ്യ ശരീരം വിലയം വ്രജേത് .. 39..
 തസ്താച്ഛന്നൈഃ ശന്നൈഃ കാര്യമദ്യാസം മുനിപുംഗവ .

യദാ ച ബാഹ്യമാർഗേണ ജിഹ്വാ ബ്രഹ്മബിലം വ്രജേത് .. 40..
 തദാ ബ്രഹ്മാർഗലം ബ്രഹ്മന്ദുർഭേദ്യം ത്രിദശൈരപി .
 അംഗുല്യത്രേണ സംഘൃഷ്യ ജിഹ്വാമാത്രം നിവേശയേത് .. 41..
 ഏവം വർഷത്രയം കൃത്യാ ബ്രഹ്മദാരം പ്രവിശ്യതി .
 ബ്രഹ്മദാരേ പ്രവിഷ്ടേ തു സമൃങ്മഥനമാചരേത് .. 42..
 മഥനേന വിനാ കേചിത്സാധയന്തി വിപശ്ചിതഃ .
 വേചരീമന്ത്രസിദ്ധസ്യ സിദ്ധ്യതേ മഥനം വിനാ .. 43..
 ജപം ച മഥനം ചൈവ കൃത്യാ ശിലോ ഫലം ലഭേത് .
 സ്വർണജാം രൂപ്യജാം വാപി ലോഹജാം വാ ശലാകികാം .. 44..
 നിയോജ്യ നാസികാരന്ധ്രം ദുഗ്ധസിക്കേന തത്തനാ .
 പ്രാണാനിര്യദ്യ ഹൃദയേ സുഖമാസനമാത്മനഃ .. 45..
 ശന്നൈഃ സുമഥനം കര്യാദ്ഭൃമധ്യേ നൃസ്യ ചക്ഷുഷീ .
 ഷണ്മാസം മഥനാവസ്ഥാ ഭാവേനൈവ പ്രജായതേ .. 46..
 യഥാ സുഷുപ്തീർബാലാനാം യഥാ ഭാവസ്ഥാ ഭവേത് .
 ന സദാ മഥനം ശസ്തം മാസേ മാസേ സമാചരേത് .. 47..
 സദാ രസനയാ യോഗീ മാർഗം ന പരിസക്രമേത് .
 ഏവം ദ്വാദശവർഷാന്തേ സംസിദ്ധിർഭവതി ശ്രവാ .. 48..
 ശരീരേ സകലം വിശ്വാ പശ്യത്യാന്താവിഭേദതഃ .
 ബ്രഹ്മാണേഽപ്യം മഹാമാർഗോ രാജദന്തോർധ്യകണ്ഡലി .. 49.. ഇതി..
 ഇതി ദ്വിതീയോദ്യായഃ .. 2..
 മേലനമനഃ . ഹ്രീം ഭം സം പം ഫം സം ക്ഷം . പദ്മജ ഉവാച .
 അമാവാസ്യാ ച പ്രതിപത്പൗർണമാസീ ച ശങ്കര .
 അസ്യാഃ കാ വർണ്യതേ സഞ്ജന്താ ഏതദാവ്യാഹി തത്ത്വതഃ .. 1..
 പ്രതിപദ്ദിനതോക്താലേ അമാവാസ്യാ തമൈവ ച .
 പൗർണമാസ്യാം സ്ഥിരീകര്യാത്സ ച പന്ഥാ ഹി നാന്യഥാ .. 2..
 കാമേന വിഷയാകാക്ഷീ വിഷയാത്കാമമോഹിതഃ .
 ദ്വാവേവ സന്ത്യജേന്നിത്യം നിരഞ്ജനമുപാശ്രയേത് .. 3..
 അപരം സന്ത്യജേത്സർവം യദിച്ഛേദാത്മനോ ഹിതം .
 ശക്തിമധ്യേ മനഃ കൃത്യാ മനഃ ശക്തേഷു മധ്യഗം .. 4..
 മനസാ മന ആലോക്യ തത്ത്വജേത്പരമം പദം .
 മന ഏവ ഹി ബിന്ദുശ്ച ഉത്പത്തിസ്ഥിതികാരണം .. 5..
 മനസോത്പദ്യതേ ബിന്ദുര്യഥാ ക്ഷീരം ഘൃതാത്മകം .
 ന ച ബന്ധനമധ്യസ്ഥം തദ്വൈ കാരണമാനസം .. 6..

ചന്ദ്രാർക്കമധ്യമാ ശക്തിര്യത്രസ്ഥാ തത്ര ബന്ധനം .
 ജ്ഞാത്യാ സുഷുപ്തം തദ്ദേശം കൃത്യാ വായം ച മധ്യഗം .. 7..
 സ്ഥിത്യാസൗ ബൈന്ദവസ്ഥാനേ പ്രാണരസ്രേ നിരോധയേത് .
 വായം ബിന്ദും സമാഖ്യാതം സത്താ പ്രകൃതിമേവ ച .. 8..
 ഷട് ചക്രാണി പരിജ്ഞാത്യാ പ്രവിശേത്യഖമണ്ഡലം .
 മൂലാധാരം സ്വാധിഷ്ഠാനം മണിപൂരം തൃതീയകം .. 9..
 അനാഹതം വിശുദ്ധം ച ആജ്ഞാചക്രം ച ഷഷ്ടകം .
 ആധാരം ഗുരുമിത്യുക്തം സ്വാധിഷ്ഠാനം തു ലൈംഗികം .. 10..
 മണിപൂരം നദീദേശം ഹൃദയസ്ഥമനാഹതം .
 വിശുദ്ധിഃ കണ്ഠമൂലേ ച ആജ്ഞാചക്രം ച മസ്തകം .. 11..
 ഷട് ചക്രാണി പരിജ്ഞാത്യാ പ്രവിശേത്യഖമണ്ഡലേ .
 പ്രവിശേദ്യായമാകൃഷ്ട്യ തയൈവോർധ്വം നിയോജയേത് .. 12..
 ഏവം സമദ്യസേദ്യായം സ ബ്രഹ്മാണ്ഡമയോ ഭവേത് .
 വായം ബിന്ദും തഥാ ചക്രം ചിത്തം ചൈവ സമദ്യസേത് .. 13..
 സമാധിമേകേന സമമൂതം യാന്തി യോഗിനഃ .
 യഥാഗ്നിർദാരമധ്യസ്ഥോ നോത്തിഷ്ഠേന്ദ്രമനം വിനാ .. 14..
 വിനാ ചാദ്യാസയോഗേന ജ്ഞാനദീപസ്ഥാ ന ഹി .
 ഘടമധ്യഗതോ ദീപോ ബാഹ്യേ നൈവ പ്രകാശതേ .. 15..
 ഭിന്നേ തസ്തിൻഘടേ ചൈവ ദീപജ്വാലാ ച ഭാസതേ .
 സ്വകായം ഘടമിത്യുക്തം യഥാ ദീപോ ഹി തത്പദം .. 16..
 ഗുരുവാക്യസമാഭിന്നേ ബ്രഹ്മജ്ഞാനം സ്സ്ടീഭവേത് .
 കർണധാരം ഗുരും പ്രാപ്യ കൃത്യാ സുക്ഷ്മം തരന്തി ച .. 17..
 അദ്യാസവാസനാശക്ത്യാ തരന്തി ഭവസാഗരം .
 പരായാമങ്കുരീഭൂയ പശ്യന്താം ദ്വിദലീകൃതാ .. 18..
 മധ്യമായാം മുകുലിതാ വൈഖര്യം വികസീകൃതാ .
 പൂർവം യഥോദിതാ യാ വാഗ്ഗിലോമേനാസ്തഗാ ഭവേത് .. 19..
 തസ്യ വാചഃ പരോ ദേവഃ കൂടസ്ഥോ വാക്പ്രബോധകഃ .
 സോഹമസ്തീതി നിശ്ചിത്യ യഃ സദാ വർതതേ പുമാൻ .. 20..
 ശബ്ദൈശ്ചൈവചൈർനീചൈർഭാഷിതോഽപി ന ലിപ്യതേ .
 വിശ്വശ്ച തൈജസശ്ചൈവ പ്രാജ്ഞശ്ചേതി ച തേ ത്രയഃ .. 21..
 വിരാഡ്സിരണ്യഗർഭശ്ച ഈശ്വരശ്ചേതി തേ ത്രയഃ .
 ബ്രഹ്മാണ്ഡം ചൈവ പിണ്ഡാണ്ഡം ലോകാ ഭൂരാദയഃ ക്രമാത് .. 22..
 സ്വസ്യാപാധിലയാദേവ ലീയന്തേ പ്രത്യഗാത്മനി .

അന്ധം ജ്ഞാനാഗ്നിനാ തപ്തം ലീയതേ കാരണൈഃ സഹ .. 23..
 പരമാത്മനി ലീനം തത്പരം ബ്രഹ്മൈവ ജായതേ .
 തതഃ സ്തിമിതഗംഭീരം ന തേജോ ന തമസ്തതം .. 24..
 അനാവ്യമനഭിവൃക്തം സത്കിഞ്ചിദവശിഷ്യതേ .
 ധ്യാത്വാ മധ്യസ്ഥമാത്മാനം കലശാന്തരദീപവത് .. 25..
 അംഗുഷ്ഠമാത്രമാത്മാനമധ്യമജ്യോതിരൂപകം .
 പ്രകാശയന്മന്തസ്ഥം ധ്യായേത്കൂടസ്ഥമവ്യയം .. 26..
 വിജ്ഞാനാത്മാ തഥാ ദേഹേ ജാഗ്രത്വപ്ലസൃഷ്ടപിതഃ .
 മായയാ മോഹിതഃ പശ്ചാദ്ബഹുജന്മാന്തരേ പുനഃ .. 27..
 സത്കർമ്മപരിപാകാന്തു സ്വവികാരം ചികീർഷതി .
 കോർഹം കഥമയം ദോഷഃ സംസാരാവ്യ ഉപാഗതഃ .. 28..
 ജാഗ്രത്വപ്ലേ വ്യവഹരത്സൃഷ്ടപ്താ ക്വ ഗതിർമ്മ .
 ഇതി ചിന്താപരോ ഭൂത്വാ സ്വഭാസാ ച വിശേഷതഃ .. 29..
 അജ്ഞാനാന്തു ചിദാഭാസോ ബഹിസ്താപേന താപിതഃ .
 ദഗ്ധം ഭവത്യേവ തദാ തുലപിണ്ഡമിവാഗ്നിനാ .. 30..
 ദഹരസ്ഥഃ പ്രത്യഗാത്മാ നഷ്ടേ ജ്ഞാനേ തതഃ പരം .
 വിതതോ വ്യാപ്യ വിജ്ഞാനം ദഹത്യേവ ക്ഷണേന തു .. 31..
 മനോമയജ്ഞാനമയാന്സമ്യഗ്ധ്യാ ക്രമേണ തു .
 ഘടസ്ഥദീപവച്ഛ്വശ്വദന്തരേവ പ്രകാശതേ .. 32..
 ധ്യായന്നാസ്തേ മുനിശ്ചൈവമാസുപ്തോരാമൃതേസ്തു യഃ .
 ജീവന്മുക്തഃ സ വിജ്ഞേയഃ സ ധന്യഃ കൃതകൃത്യവാൻ .. 33..
 ജീവന്മുക്തപദം തൃക്ത്വാ സ്വദേഹേ കാലസാത്കൃതേ .
 വിശത്യദേഹമുക്തത്വം പവനോസ്സന്ദതാമിവ .. 34..
 അശബ്ദമസ്സർശമരൂപമവ്യയം
 തഥാരസം നിത്യമഗന്ധവച യത് .
 അനാദ്യനന്തം മഹതഃ പരം ധ്രുവം
 തദേവ ശിഷ്യത്യമലം നിരാമയം .. 35.. ഇത്യുപനിഷത് ..
 ഓം സഹ നാവവതു സഹ നൗ ഭുനന്തു സഹ വീര്യം കരവാവഹൈ .
 തേജസ്വിനാവധീതമസ്തു മാ വിദിഷാവഹൈ ..
 ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ .. ഹരിഃ ഓം തത്സത് ..
 ഇതി യോഗകണ്ഡലുപനിഷത്സമാപ്താ ..



പ്രസാധകർ

നാളിളക്കം

