॥ क्षुरिकोपनिषत् ॥

कैवल्यनाडीकान्तस्थपराभूमिनिवासिनम् ।
क्षुरिकोपनिषद्योगभासुरं राममाश्रये ॥
ॐ सहनाववतु ॥ सह नौ भुनक्तु ॥ सह वीर्यं करवावहै ॥
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥
ॐ क्षुरिकां सम्प्रवक्ष्यामि धारणां योगसिद्धये ।
यं प्राप्य न पुनर्जन्म योगयुक्तस्य जायते ॥ १॥
वेदतत्त्वार्थविहितं यथोक्तं हि स्वयंभुवा ।
निःशब्दं देशमास्थाय तत्रासनमवस्थितः ॥ २॥
कूर्मोऽङ्गानीव संहृत्य मनो हृदि निरुध्य च ।
मात्राद्वादशयोगेन प्रणवेन शनैः शनैः ॥ ३॥
पूरयेत्सर्वमात्मानं सर्वद्वारं निरुध्य च ।
उरोमुखकटिग्रीवं किञ्चिद्धृदयमुन्नतम् ॥ ४॥
प्राणान्सन्धारयेत्तस्मिनासाभ्यन्तरचारिणः ।
भूत्वा तत्र गतः प्राणः शनैरथ समुत्सृजेत् ॥ ५॥
स्थिरमात्रादृढं कृत्वा अङ्गुष्ठेन समाहितः ।
द्वे गुल्फे तु प्रकुर्वीत जङ्घे चैव त्रयस्त्रयः ॥ ६॥
द्वे जानुनी तथोरुभ्यां गुदे शिश्ने त्रयस्त्रयः ।
वायोरायतनं चात्र नाभिदेशे समाश्रयेत् ॥ ७॥
तत्र नाडी सुषुम्ना तु नाडीभिर्बहुभिर्वृता ॥
अणु रक्तश्च पीताश्च कृष्णास्ताम्रा विलोहिताः ॥ ८॥
अतिसूक्ष्मां च तन्वीं च शुक्लां नाडीं समाश्रयेत् ।
तत्र संचारयेत्प्राणानूर्णनाभीव तन्तुना ॥ ९॥
ततो रक्तोत्पलाभासं पुरुषायतनं महत्
दहरं पुण्डरीकं तद्वेदान्तेषु निगद्यते ॥ १०॥
तद्भित्त्वा कण्ठमायाति तां नाडीं पूरयन्यतः ।
मनसस्तु क्षुरं गृह्य सुतीक्ष्णं बुद्धिनिर्मलम् ॥ ११॥
पादस्योपरि यन्मध्ये तद्रूपं नाम कृन्तयेत् ।
मनोद्वारेण तीक्ष्णेन योगमाश्रित्य नित्यशः ॥ १२॥
इन्द्रवज्र इति प्रोक्तं मर्मजङ्घानुकीर्तनम् ।
तद्ध्यानबलयोगेन धारणाभिर्निकृन्तयेत् ॥ १३॥
ऊर्वोर्मध्ये तु संस्थाप्य मर्मप्राणविमोचनम् ।

चतुरभ्यासयोगेन छिन्देदनभिशङ्कितः ॥१४॥
ततः कण्ठान्तरे योगी समूहन्नाडिसञ्चयम् ।
एकोत्तरं नाडिशतं तासां मध्ये वराः स्मृताः ॥१५॥
सुषुम्ना तु परे लीना विरजा ब्रह्मरूपिणी ।
इडा तिष्ठति वामेन पिङ्गला दक्षिणेन च ॥१६॥
तयोर्मध्ये वरं स्थानं यस्तं वेद स वेदवित् ।
द्वासप्ततिसहस्राणि प्रतिनाडीषु तैतिलम् ॥१७॥
छिद्यते ध्यानयोगेन सुषुम्नैका न छिद्यते ।
योगनिर्मलधारेण क्षुरेणानलवर्चसा ॥१८॥
छिन्देन्नाडीशतं धीरः प्रभावादिह जन्मनि ।
जातीपुष्पसमायोगैर्यथा वास्यति तैतिलम् ॥१९॥
एवं शुभाशुभैर्भावैः सा नाडीति विभावयेत् ।
तद्भाविताः प्रपद्यन्ते पुनर्जन्मविवर्जिताः ॥२०॥
तपोविजितचित्तस्तु निःशब्दं देशमास्थितः ।
निःसङ्गतत्त्वयोगज्ञो निरपेक्षः शनैः शनैः ॥२१॥
पाशं छित्त्वा यथा हंसो निर्विशङ्कं खमुत्क्रमेत् ।
छिन्नपाशस्तथा जीवः संसारं तरते सदा ॥२२॥
यथा निर्वाणकाले तु दीपो दग्ध्वा लयं व्रजेत् ।
तथा सर्वाणि कर्माणि योगी दग्ध्वा लयं व्रजेत् ॥२३॥
प्राणायामसुतीक्ष्णेन मात्राधारेण योगवित् ।
वैराग्योपलघृष्टेन छित्त्वा तं तु न बध्यते ॥२४॥
अमृतत्वं समाप्नोति यदा कामात्स मुच्यते ।
सर्वेषणाविनिर्मुक्तश्छित्त्वा तं तु न बध्यत इत्युपनिषत् ॥
ॐ सह नाववतु ॥ सह नौ भुनक्तु ॥ सह वीर्यं करवावहै ॥
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥
॥ इति क्षुरिकोपनिषत्समाप्ता ॥

Please send corrections to sanskrit@cheerful.com
Last updated April 25, 2000