॥ वराहोपनिषत् ॥

श्रीमद्वाराहोपनिषद्वेद्याखण्डसुखाकृति ।
त्रिपान्नारायणाख्यं तद्रामचन्द्रपदं भजे ॥
ॐ सह नाववतु सह नौ भुनक्तु सह वीर्यं करवावहै ॥
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥
हरिः ॐ ॥ अथ ऋभुर्वै महामुनिर्देवमानेन द्वादशवत्सरं
तपश्चचार । तदवसाने वराहरूपी भगवान्प्रादुरभूत् ।
स होवाचोत्तिष्ठोत्तिष्ठ वरं वृणीश्वेति । सोदतिष्ठत् ।
तस्मै नमस्कृत्योवाच भगवन्कामिभिर्यद्यत्कामितं
तत्तत्त्वत्सकाशात्स्वप्नेऽपि न याचे । समस्तवेदशास्त्रेतिहासपुराणानि
समस्तविद्याजालानि ब्रह्मादयः सुराः सर्वे त्वद्रूपज्ञानान्मुक्तिमाहुः ।
अतस्त्वद्रूपप्रतिपादिकां ब्रह्मविद्यां ब्रूहीति होवाच । तथेति स होवाच
वराहरूपी भगवान् । चतुर्विंशतितत्त्वानि केचिदिच्छन्ति वादिनः ।
केचित्षट्त्रिंशत्तत्त्वानि केचित्षण्णवतीनि च ॥ १॥
तेषां क्रमं प्रवक्ष्यामि सावधानमनाः शृणु ।
ज्ञानेन्द्रियाणि पञ्चैव श्रोत्रत्वग्लोचनादयः ॥ २॥
कर्मेन्द्रियाणि पञ्चैव वाक्पाण्यङ्घ्र्यादयः क्रमात् ।
प्राणादतस्तु पञ्चैव पञ्च शब्दादयस्तथा ॥ ३॥
मनोबुद्धिरहंकारश्चित्तं चेति चतुष्टयम् ।
चतुर्विंशतितत्त्वानि तानि ब्रह्मविदो विदुः ॥ ४॥
एतैस्तत्त्वैः समं पञ्चीकृतभूतानि पञ्च च ।
पृथिव्यापस्तथा तेजो वायुराकाशमेव च ॥ ५॥
देहत्रयं स्थूलसूक्ष्मकारणानि विदुर्बुधाः ।
अवस्थात्रितयं चैव जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तयः ॥ ६॥
आहत्य तत्त्वजातानां षट्त्रिंशन्मुनयो विदुः ।
पूर्वोक्तैस्तत्त्वजातैस्तु समं तत्त्वानि योजयेत् ॥ ७॥
षड्भावविकृतिश्चास्ति जायते वर्धतेऽपि च ।
परिणामं क्षयं नाशं षड्भावविकृतिं विदुः ॥ ८॥
अशना च पिपासा च शोकमोहौ जरा मृतिः ।
एते षडूर्मयः प्रोक्ताः षट्कोशानथ वच्मि ते ॥ ९॥
त्वक्च रक्तं मांसमेदोमज्जास्थीनि निबोधत ।
कामक्रोधौ लोभमोहौ मदो मात्सर्यमेव च ॥ १०॥

एतेऽरिषड्वा विश्वश्च तैजसः प्राज्ञ एव च ।
जीवत्रयं सत्त्वरजस्तमांसि च गुणत्रयम् ॥११॥
प्रारब्धागाम्यर्जितानि कर्मत्रयमितीरितम् ।
वचनादानगमनविसर्गानन्दपञ्चकम् ॥१२॥
संकल्पोऽध्यवसायश्च अभिमानोऽवधारणा ।
मुदिता करुणा मैत्री उपेक्षा च चतुष्टयम् ॥१३॥
दिग्वातार्कप्रचेतोऽश्विवह्नीन्द्रोपेन्द्रमृत्युकाः ।
तथा चन्द्रश्चतुर्वक्त्रो रुद्रः क्षेत्रज्ञ ईश्वरः ॥१४॥
आहत्य तत्त्वजातानां षण्णवत्यस्तु कीर्तिताः ।
पूर्वोक्ततत्त्वजातानां वैलक्षण्यमनामयम् ॥१५॥
वराहरूपिणं मां ये भजन्ति मयि भक्तितः ।
विमुक्ताज्ञानतत्कार्या जीवन्मुक्ता भवन्ति ते ॥१६॥
ये षण्णवतितत्त्वज्ञा यत्र कुत्राश्रमे रताः ।
जटी मुण्डी शिखी वापि मुच्यते नात्र संशयः ॥१७॥ इति॥
इति प्रथमोऽध्यायः ॥
ऋभुर्नाम महायोगी क्रोडरूपं रमापतिम् ।
वरिष्ठां ब्रह्मविद्यां त्वमधीहि भगवन्मम ।
एवं स स्पृष्टो भगवान्प्राह भक्तार्तिभञ्जनः ॥१॥
स्ववर्णाश्रमधर्मेण तपसा गुरुतोषणात् ।
साधनं प्रभवेत्पुंसां वैराग्यादिचतुष्टयम् ॥२॥
नित्यानित्यविवेकश्च इहामुत्र विरागता ।
शमादिषट्कसंपत्तिर्मुमुक्षा तां समभ्यसेत् ॥३॥
एवं जितेन्द्रियो भूत्वा सर्वत्र ममतामतिम् ।
विहाय साक्षिचैतन्ये मयि कुर्यादहंमतिम् ॥४॥
दुर्लभं प्राप्य मानुष्यं तत्रापि नरविग्रहम् ।
ब्राह्मण्यं च महाविष्णोर्वेदान्तश्रवणादिना ॥५॥
अतिवर्णाश्रमं रूपं सच्चिदानन्दलक्षणम् ।
यो न जानाति सोऽविद्वान्कदा मुक्तो भविष्यति ॥६॥
अहमेव सुखं नान्यदन्यच्चेन्नैव तत्सुखम् ।
अमदर्थं न हि प्रेयो मदर्थं न स्वतःप्रियम् ॥७॥
परप्रेमास्पदतया मा न भूवमहं सदा ।
भूयासमिति यो द्रष्टा सोऽहं विष्णुर्मुनीश्वर ॥८॥
न प्रकाशोऽहमित्युक्तिर्यत्प्रकाशैकबन्धना ।
स्वप्रकाशं तमात्मानमप्रकाशः कथं स्पृशेत् ॥९॥
स्वयं भातं निराधारं ये जानन्ति सुनिश्चितम् ।
ते हि विज्ञानसंपन्ना इति मे निश्चिता मतिः ॥१०॥

स्वपूर्णात्मातिरेकेण जगज्जीवेश्वरादयः ।
न सन्ति नास्ति माया च तेभ्यश्चाहं विलक्षणः ॥ ११॥
अज्ञानान्धतमोरूपं कर्मधर्मादिलक्षणम् ।
स्वयंप्रकाशमात्मानं नैव मां स्प्रष्टुमार्हति ॥ १२॥
सर्वसाक्षिणमात्मानं वर्णाश्रमविवर्जितम् ।
ब्रह्मरूपतया पश्यन्ब्रह्मैव भवति स्वयम् ॥ १३॥
भासमानमिदं सर्वं मानरूपं परं पदम् ।
पश्यन्वेदान्तमानेन सद्य एव विमुच्यते ॥ १४॥
देहात्मज्ञानवज्ज्ञानं देहात्मज्ञानबाधकम् ।
आत्मन्येव भवेद्यस्य स नेच्छन्नपि मुच्यते ॥ १५॥
सत्यज्ञानानन्दपूर्णलक्षणं तमसः परम् ।
ब्रह्मानन्दं सदा पश्यन्कथं बध्येत कर्मणा ॥ १६॥
त्रिधामसाक्षिणं सत्यज्ञानानन्दादिलक्षणम् ।
त्वमहंशब्दलक्ष्यार्थमसक्तं सर्वदोषतः ॥ १७॥
सर्वगं सच्चिदात्मानं ज्ञानचक्षुर्निरीक्षते ।
अज्ञानचक्षुर्नेक्षेत भास्वन्तं भानुमन्धवत् ॥ १८॥
प्रज्ञानमेव तद्ब्रह्म सत्यप्रज्ञालक्षणम् ।
एवं ब्रह्मपरिज्ञानादेव मर्त्योऽमृतो भवेत् ॥ १९॥
तद्ब्रह्मानन्दमद्वन्द्वं निर्गुणं सत्यचिद्घनम् ।
विदित्वा स्वात्मनो रूपं न बिभेति कुतश्चन ॥ २०॥
चिन्मात्रं सर्वगं नित्यं संपूर्णं सुखमद्वयम् ।
साक्षाद्ब्रह्मैव नान्योऽस्तीत्येवं ब्रह्मविदां स्थितिः ॥ २१॥
अज्ञस्य दुःखौघमयं ज्ञस्यानन्दमयं जगत् ।
अन्धं भुवनमन्धस्य प्रकाशं तु सुचक्षुषाम् ॥ २२॥
अनन्ते सच्चिदानन्दे मयि वाराहरूपिणी ।
स्थितेऽद्वितीयभावः स्यात्को बन्धः कश्च मुच्यते ॥ २३॥
स्वस्वरूपं तु चिन्मात्रं सर्वदा सर्वदेहिनाम् ।
नैव देहादिसङ्घातो घटवद्दृशिगोचरः ॥ २४॥
स्वात्मनोऽन्यदिवाभातं चराचरमिदं जगत् ।
स्वात्ममात्रतया बुद्ध्वा तदस्मीति विभावय ॥ २५॥
स्वस्वरूपं स्वयं भुङ्क्ते नास्ति भोज्यं पृथक् स्वतः ।
अस्ति चेदस्तितारूपं ब्रह्मैवास्तित्वलक्षणम् ॥ २६॥
ब्रह्मविज्ञानसंपन्नः प्रतीतमखिलं जगत् ।
पश्यन्नपि सदा नैव पश्यति स्वात्मनः पृथक् ॥ २७॥
मत्स्वरूपपरिज्ञानात्कर्मभिर्न स बध्यते ॥ २८॥
यः शरीरेन्द्रियादिभ्यो विहीनं सर्वसाक्षिणम् ।

परमार्थैकविज्ञानं सुखात्मानं स्वयंप्रभम् ॥ २९ ॥
स्वस्वरूपतया सर्वं वेद स्वानुभवेन यः ।
स धीरः स तु विज्ञेयः सोऽहं तत्त्वं ऋभो भव ॥ ३० ॥
अतः प्रपञ्चानुभवः सदा न हि
स्वरूपबोधानुभवः सदा खलु ।
इति प्रपश्यन्परिपूर्णवेदनो
न बन्धमुक्तो न च बद्ध एव तु ॥ ३१ ॥
स्वस्वरूपानुसन्धानान्नृत्यन्तं सर्वसाक्षिणम् ।
मुहूर्तं चिन्तयेन्मां यः सर्वबन्धैः प्रमुच्यते ॥ ३२ ॥
सर्वभूतान्तरस्थाय नित्यमुक्तचिदात्मने ।
प्रत्यक्चैतन्यरूपाय मह्यमेव नमोनमः ॥ ३३ ॥
त्वं वहमस्मि भगवो देवतेऽहं वै त्वमसि ।
तुभ्यं मह्यमनन्ताय मह्यं तुभ्यं चिदात्मने ॥ ३४ ॥
नमो मह्यं परेशाय नमस्तुभ्यं शिवाय च ।
किं करोमि क्व गच्छामि किं गृह्णामि त्यजामि किम् ॥ ३५ ॥
यन्मया पूरितं विश्वं महाकल्पांबुना यथा ।
अन्तःसङ्गं बहिःसङ्गमात्मसङ्गं च यस्त्यजेत् ।
सर्वसङ्गनिवृत्तात्मा स मामेति न संशयः ॥ ३६ ॥
अहिरिव जनयोगं सर्वदा वर्जयेद्यः
कुणपमिव सुनारीं त्यक्तुकामो विरागी ।
विषमिव विषयादीन्मन्यमानो दुरन्ता-
ञ्जगति परमहंसो वासुदेवोऽहमेव ॥ ३७ ॥
इदं सत्यमिदं सत्यं सत्यमेतदिहोच्यते ।
अहं सत्यं परं ब्रह्म मत्तः किंचिन्न विद्यते ॥ ३८ ॥
उप समीपे यो वासो जीवात्मपरमात्मनोः ।
उपवासः स विज्ञेयो न तु कायस्य शोषणम् ॥ ३९ ॥
कायशोषणमात्रेण का तत्र ह्यविवेकिनाम् ।
वल्मीकताडनादेव मृतः किं नु महोरगः ॥ ४० ॥
अस्ति ब्रह्मेति चेद्वेद परोक्षज्ञानमेव तत् ।
अहं ब्रह्मेति चेद्वेद साक्षात्कारः स उच्यते ॥ ४१ ॥
यस्मिन्काले स्वमात्मानं योगी जानाति केवलम् ।
तस्मात्कालात्समारभ्य जीवन्मुक्तो भयेदसौ ॥ ४२ ॥
अहं ब्रह्मेति नियतं मोक्षहेतुर्महात्मनाम् ।
द्वे पदे बन्धमोक्षाय निर्ममेति ममेति च ॥ ४३ ॥
ममेति बध्यते जन्तुर्निर्ममेति विमुच्यते ।
बाह्यचिन्ता न कर्तव्या तथैवान्तरचिन्तिका ।

सर्वचिन्तां समुत्सृज्य स्वस्थो भव सदा ऋभो ॥ ४४॥
संकल्पमात्रकलनेन जगत्समग्रं
संकल्पमात्रकलने हि जगद्विलासः ।
संकल्पमात्रमिदमुत्सृज निर्विकल्प-
माश्रित्य मामकपदं हृदि भावयस्व ॥ ४५॥
मच्चिन्तनं मत्कथनमन्योन्यं मत्प्रभाषणम् ।
मदेकपरमो भूत्वा कालं नय महामते ॥ ४६॥
चिदिहास्तीति चिन्मात्रमिदं चिन्मयमेव च ।
चित्त्वं चिदहमेते च लोकाश्चिदिति भावय ॥ ४७॥
रागं नीरागतां नीत्वा निर्लेपो भव सर्वदा ।
अज्ञानजन्यकर्त्रादिकारकोत्पन्नकर्मणा ॥ ४८॥
श्रुत्युत्पन्नात्मविज्ञानप्रदीपो बाध्यते कथम् ।
अनात्मनां परित्यज्य निर्विकारो जगत्स्थितौ ॥ ४९॥
एकनिष्ठतयान्तस्थसंविन्मात्रपरो भव ।
घटाकाशमठाकाशौ महाकाशे प्रतिष्ठितौ ॥ ५०॥
एवं मयि चिदाकाशे जीवेशौ परिकल्पितौ ।
या च प्रागात्मनो माया तथान्ते च तिरस्कृता ॥ ५१॥
ब्रह्मवादिभिरुद्गीता सा मायेति विवेकतः ।
मायातत्कार्यविलये नेश्वरत्वं न जीवता ॥ ५२॥
ततः शुद्धश्चिदेवाहं व्योमवन्निरुपाधिकः ।
जीवेश्वरादिरूपेण चेतनाचेतनात्मकम् ॥ ५३॥
ईक्षणादिप्रवेशान्ता सृष्टिरीशेन कल्पिता ।
जाग्रदादिविमोक्षान्तः संसारो जीवकल्पितः ॥ ५४॥
त्रिणाचिकादियोगान्ता ईश्वरभ्रान्तिमाश्रिताः ।
लोकायतादिसांख्यान्ता जीवविश्रान्तिमाश्रिताः ॥ ५५॥
तस्मान्मुमुक्षिभिर्नैव मतिर्जीवेशवादयोः ।
कार्या किंतु ब्रह्मतत्त्वं निश्चलेन विचार्यताम् ॥ ५६।
अद्वितीयब्रह्मतत्त्वं न जानन्ति यथा तथा ।
भ्रान्ता एवाखिलास्तेषां क्व मुक्तिः क्वेह वा सुखम् ॥ ५७॥
उत्तमाधमभावश्चेत्तेषां स्यादस्ति तेन किम् ।
स्वप्नस्थराज्यभिक्षाभ्यां प्रबुद्धः स्पृशते खलु ॥ ५८॥
अज्ञाने बुद्धिविलये निद्रा सा भण्यते बुधैः ।
विलीनाज्ञानतत्कार्ये मयि निद्रा कथं भवेत् ॥ ५९॥
बुद्धेः पूर्णविकासोऽयं जागरः परिकीर्त्यते ।
विकारादिविहीनत्वाज्जागरो मे न विद्यते ॥ ६०॥
सूक्ष्मनाडिषु संचारो बुद्धेः स्वप्नः प्रजायते ।

संचारधर्मरहिते मयि स्वप्नो न विद्यते ॥ ६१॥
सुषुप्तिकाले सकले विलीने तमसावृते ।
स्वरूपं महदानन्दं भुङ्क्ते विश्वविवर्जितः ॥ ६२॥
अविशेषेण सर्वं तु यः पश्यति चिदन्वयात् ।
स एव साक्षाद्विज्ञानी स शिवः स हरिर्विधिः ॥ ६३॥
दीर्घस्वप्नमिदं यत्तद्दीर्घं वा चित्तविभ्रमम् ।
दीर्घं वापि मनोराज्यं संसारं दुःखसागरम् ।
सुप्तेरुत्थाय सुप्त्यन्तं ब्रह्मैकं प्रविचिन्त्यताम् ॥ ६४॥
आरोपितस्य जगतः प्रविलापनेन
चित्तं मदात्मकतया परिकल्पितं नः ।
शत्रून्निहत्य गुरुषङ्गगणान्निपाता-
द्गन्धद्विपो भवति केवलमद्वितीयः ॥ ६५॥
अद्यास्तमेतु वपुराशशितारमास्तां
कस्तावतापि मम चिद्वपुषो विशेषः ।
कुम्भे विनश्यति चिरं समवस्थिते वा
कुम्भाम्बरस्य नहि कोऽपि विशेषलेशः ॥ ६६॥
अहिनिर्ल्वयनी सर्पनिर्मोको जीववर्जितः ।
वल्मीके पतितस्तिष्ठेत्तं सर्पो नाभिमन्यते ॥ ६७॥
एवं स्थूलं च सूक्ष्मं च शरीरं नाभिमन्यते ।
प्रत्यग्ज्ञानशिखिध्वस्ते मिथ्याज्ञाने सहेतुके ।
नेति नेतीति रूपत्वादशरीरो भवत्ययम् ॥ ६८॥
शास्त्रेण न स्यात्परमार्थदृष्टिः
कार्यक्षमं पश्यति चापरोक्षम् ।
प्रारब्धनाशात्प्रतिभाननाश
एवं त्रिधा नश्यति चात्ममाया ॥ ६९॥
ब्रह्मत्वे योजिते स्वामिञ्जीवभावो न गच्छति ।
अद्वैते बोधिते तत्त्वे वासना विनिवर्तते ॥ ७०॥
प्रारब्धान्ते देहहानिर्मायेति क्षीयतेऽखिला ।
अस्तीत्युक्ते जगत्सर्वं सद्रसं ब्रह्म तद्भवेत् ॥ ७१॥
भातीत्युक्ते जगत्सर्वं भानं ब्रह्मैव केवलम् ।
मरुभूमौ जलं सर्वं मरुभूमात्रमेव तत् ।
जगत्त्रयमिदं सर्वं चिन्मात्रं स्वविचारतः ॥ ७२॥
अज्ञानमेव न कुतो जगतः प्रसङ्गो
जीवेशदेशिकविकल्पकथातिदूरे ।
एकान्तकेवलचिदेकरसस्वभावे
ब्रह्मैव केवलमहं परिपूर्णमस्मि ॥ ७३॥

बोधचन्द्रमसि पूर्णविग्रहे
मोहराहुमुषितात्मतेजसि ।
स्नानदानयजनादिकाः
क्रिया मोचनावधि वृथैव तिष्ठते ॥ ७४॥
सलिले सैन्धवं यद्वत्साम्यं भवति योगतः ।
तथात्ममनसोरैक्यं समाधिरिति कथ्यते ॥ ७५॥
दुर्लभो विषयत्यागो दुर्लभं तत्त्वदर्शनम् ।
दुर्लभा सहजावस्था सद्गुरोः करुणां विना ॥ ७६॥
उत्पन्नशक्तिबोधस्य त्यक्तनिःशेषकर्मणः ।
योगिनः सहजावस्था स्वयमेव प्रकाशते ॥ ७७॥
रसस्य मनसश्चैव चञ्चलत्वं स्वभावतः ।
रसो बद्धो मनो बद्धं किं न सिद्ध्यति भूतले ॥ ७८॥
मूर्च्छितो हरति व्याधिं मृतो जीवयति स्वयम् ।
बद्धः खेचरतां धत्ते ब्रह्मत्वं रसचेतसि ॥ ७९॥
इन्द्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः ।
मारुतस्य लयो नाथस्तन्नाथं लयमाश्रय ॥ ८०॥
निश्चेष्टो निर्विकारश्च लयो जीवति योगिनाम् ।
उच्छिन्नसर्वसंकल्पो निःशेषाशेषचेष्टितः ।
स्वावगम्यो लयः कोऽपि मनसां वागगोचरः ॥ ८१॥
पुङ्खानुपुङ्खविषयेक्षणतत्परोऽपि
ब्रह्मावलोकनधियं न जहाति योगी ।
सङ्गीततालल‌यवाद्यवशं गतापि
मौलिस्थकुम्भपरिरक्षणधीर्नटीव ॥ ८२॥
सर्वचिन्तां परित्यज्य सावधानेन चेतसा ।
नाद एवानुसन्धेयो योगसाम्राज्यमिच्छता ॥ ८३॥
इति द्वितीयोऽध्यायः ॥ २॥
नहि नानास्वरूपं स्यादेकं वस्तु कदाचन ।
तस्मादखण्ड एवास्मि यन्मदन्यन्न किंचन ॥ १॥
दृश्यते श्रूयते यद्यद्ब्रह्मणोऽन्यन्न तद्भवेत् ।
नित्यशुद्ध विमुक्तैकमखण्डानन्दमद्वयम् ।
सत्यं ज्ञानमनन्तं यत्परं ब्रह्माहमेव तत् ॥ २॥
आनन्दरूपोऽहमखण्डबोधः
परात्परोऽहं घनचित्प्रकाशः ।
मेघा यथा व्योम न च स्पृशन्ति
संसारदुःखानि न मां स्पृशन्ति ॥ ३॥
सर्वं सुखं विद्धि सुदुःखनाशा-

त्सर्वं च सद्रूपमसत्यनाशात् ।
चिद्रूपमेव प्रतिभानयुक्तं
तस्मादखण्डं मम रूपमेतत् ॥ ४॥
न हि जनिर्मरणं गमनागमौ
न च मलं विमलं न च वेदनम् ।
चिन्मयं हि सकलं विराजते
स्फुटतरं परमस्य तु योगिनः ॥ ५॥
सत्यचिद्घनमखण्डमद्वयं
सर्वदृश्यरहितं निरामयम् ।
यत्पदं विमलमद्वयं शिवं
तत्सदाहमिति मौनमाश्रय ॥ ६॥
जन्ममृत्युसुखदुःखवर्जितं
जातिनीतिकुलगोत्रदूरगम् ।
चिद्विवर्तजगतोऽस्य कारणं
तत्सदाहमिति मौनमाश्रय ॥ ७॥
पूर्णमद्वयमखण्डचेतनं
विश्वभेदकलनादिवर्जितम् ।
अद्वितीयपरसंविदंशकं
तत्सदाहमिति मौनमाश्रय ॥ ८॥
केनाप्यबाधितत्वेन त्रिकालेऽप्येकरूपतः ।
विद्यमानत्वमस्त्येतत्सद्रूपत्वं सदा मम ॥ ९॥
निरुपाधिकनित्यं यत्सुप्तौ सर्वसुखात्परम् ।
सुखरूपत्वमस्त्येतदानन्दत्वं सदा मम ॥ १०॥
दिनकरकिरणैर्हि शार्वरं तमो
निबिडतरं झटिति प्रणाशमेति ।
घनतरभवकारणं तमो यद्
हरिदिनकृत्प्रभया न चान्तरेण ॥ ११॥
मम चरणस्मरणेन पूजया च
स्वकतमसः परिमुच्यते हि जन्तुः ।
न हि मरणप्रभवप्रणाशहेतु-
र्मम चरणस्मरणादृतेऽस्ति किंचित् ॥ १२॥
आदरेण यथा स्तौति धनवन्तं धनेच्छया ।
तथा चेद्विश्वकर्तारं को न मुच्येत बन्धनात् ॥ १३॥
आदित्यसंनिधौ लोकश्चेष्टते स्वयमेव तु ।
तथा मत्संनिधावेव समस्तं चेष्टते जगत् ॥ १४॥
शुक्तिकाया यथा तारं कल्पितं मायया तथा ।

महदादि जगन्मायामयं मय्येव केवलम् ॥ १५ ॥
चण्डालदेहे पश्वादिस्थावरे ब्रह्मविग्रहे ।
अन्येषु तारतम्येन स्थितेषु न तथा ह्यहम् ॥ १६ ॥
विनष्टदिग्भ्रमस्यापि यथापूर्वं विभाति दिक् ।
तथा विज्ञानविध्वस्तं जगन्मे भाति तन्न हि ॥ १७ ॥
न देहो नेन्द्रियप्राणो न मनोबुद्ध्यहंकृति ।
न चित्तं नैव माया च न च व्योमादिकं जगत् ॥ १८ ॥
न कर्ता नैव भोक्ता च न च भोजयिता तथा ।
केवलं चित्सदानन्दब्रह्मैवाहं जनार्दनः ॥ १९ ॥
जलस्य चलनादेव चञ्चलत्वं यथा रवेः ।
तथाहंकारसम्बधादेव संसार आत्मनः ॥ २० ॥
चित्तमूलं हि संसारस्तत्प्रयत्नेन शोधयेत् ।
हन्त चित्तमहत्तायां कैषा विश्वासता तव ॥ २१ ॥
क्व धनानि महीपानां ब्रह्मणः क्व जगन्ति वा ।
प्राक्तनानि प्रयातानि गताः सर्गपरम्परः ।
कोटयो ब्रह्मणां याता भूपा नष्टाः परागवत् ॥ २२ ॥
स चाध्यात्माभिमानोऽपि विदुषोऽयासुरत्वतः ।
विदुषोऽप्यासुरश्चेत्स्यान्निष्फलं तत्त्वदर्शनम् ॥ २३ ॥
उत्पाद्यमाना रागाद्या विवेकज्ञानवह्निना ।
यदा तदैव दह्यन्ते कुतस्तेषां प्ररोहणम् ॥ २४ ॥
यथा सुनिपुणः सम्यक् परदोषेक्षणे रतः ।
तथा चेन्निपुणः स्वेषु को न मुच्येत बन्धनात् ॥ २५ ॥
अनात्मविदमुक्तोऽपि सिद्धिजालानि वाञ्छति ।
द्रव्यमन्त्रक्रियाकालयुक्त्याप्नोति मुनीश्वर ॥ २६ ॥
नात्मज्ञस्यैष विषय आत्मज्ञो ह्यात्ममात्रदृक् ।
आत्मनात्मनि संतृप्तो नाविद्यामनुधावति ॥ २७ ॥
ये केचन जगद्भावास्तानविद्यामयान्विदुः ।
कथं तेषु किलात्मज्ञस्त्यक्ताविद्यो निमज्जति ॥ २८ ॥
द्रव्यमन्त्रक्रियाकालयुक्तयः साधुसिद्धिदाः ।
परमात्मपदप्राप्तौ नोपकुर्वन्ति काश्चन ॥ २९ ॥
सर्वेच्छाकलनाशान्तावात्मलाभोदयाभिधः ।
स पुनः सिद्धिवाञ्छायां कथमर्हत्यचित्ततः ॥ ३० ॥ इति ॥
इति तृतीयोध्यायः ॥ ३ ॥
अथ ह ऋभुं भगवन्तं निदाघः पप्रच्छ जीवन्मुक्तिलक्षणमनुब्रूहीति ।
तथेति स होवाच । सप्तभूमिषु जीवन्मुक्ताश्चत्वारः ।
शुभेच्छा प्रथमा भूमिका भवति । विचारणा द्वितीया । तनुमानसी तृतीया ।

सत्त्वापत्तिस्तुरीया । असंसक्तिः पञ्चमी । पदार्थभावना षष्ठी । तुरीयगा सप्तमी ।
प्रणवात्मिका भूमिका अकारोकारमकारार्धमात्रात्मिका । स्थूलसूक्ष्मबीजसाक्षिभेदेनाकारादयश्चतुर्विधाः ।
तदवस्था जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तितुरीयाः ।
अकारस्थूलांशे जाग्रद्विश्वः ।
सूक्ष्मांशे तत्तैजसः । बीजांशे तत्प्राज्ञः । साक्ष्यंशे तत्तुरीयः ।
मकारस्थूलांशे सुषुप्तविश्वः ।
सूक्ष्मांशे तत्तैजसः । बीजांशे तत्प्राज्ञः । साक्ष्यंशे तत्तुरीयः ।
अर्धमात्रास्थूलांशे तुरीयविश्वः ।
सूक्ष्मांशे तत्तैजसः । बीजांशे तत्प्राज्ञः । साक्ष्यंशे तुरीयतुरीयः ।
अकारतुरीयांशाः प्रथमद्वितीयतृतीयभूमिकाः ।
उकारतुरीयांशा चतुर्थी भूमिका ।
मकारतुरीयांशा पञ्चमी ।
अर्धमात्रातुरीयांशा षष्ठी ।
तदतीता सप्तमी ।
भूमित्रयेषु विहरन्मुमुक्षुर्भवति ।
तुरीयभूम्यां विहरन्ब्रह्मविद्भवति ।
पञ्चमभूम्यां विहरन्ब्रह्मविद्वरो भवति ।
षष्ठभूम्यां विहरन्ब्रह्मविद्वरीयान्भवति ।
सप्तमभूम्यां विहरन्ब्रह्मविद्वरिष्ठो भवति ।
तत्रैते श्लोका भवन्ति ।
ज्ञानभूमिः शुभेच्छा स्यात्प्रथमा समुदीरिता ।
विचारणा द्वितीया तु तृतीया तनुमानसा ॥ १॥
सत्त्वापत्तिश्चतुर्थी स्यात्ततोऽसंसक्तिनामिका ।
पदार्थभावना षष्ठी सप्तमी तुर्यगा स्मृता ॥ २॥
स्थितः किं मूढ एवास्मि प्रेक्ष्योऽहं शास्त्रसज्जनैः ।
वैराग्यपूर्णमिच्छेति शुभेच्छेत्युच्यते बुधैः ॥ ३॥
शास्त्रसज्जनसंपर्कवैराग्याभ्यासपूर्वकम् ।
सदाचारप्रवृत्तिर्या प्रोच्यते सा विचारणा ॥ ४॥
विचारणाशुभेच्छाभ्यामिन्द्रियार्थेषु रक्तता ।
यत्र सा तनुतामेति प्रोच्यते तनुमानसी ॥ ५॥
भूमिकात्रितयाभ्यासाच्चित्तेऽर्थविरतेर्वशात् ।
सत्वात्मनि स्थिते शुद्धे सत्त्वापत्तिरुदाहृता ॥ ६॥
दशाचतुष्टयाभ्यासादसंसर्गफला तु या ।
रूढसत्त्वचमत्कारा प्रोक्ता संसक्तिनामिका ॥ ७॥
भूमिकापञ्चकाभ्यासात्स्वात्मारामतया भृशम् ।
आभ्यन्तराणां बाह्यानां पदार्थानामभावनात् ॥ ८॥

परप्रयुक्तेन चिरं प्रत्ययेनावबोधनम् ।
पदार्थभावनानाम षष्ठी भवति भूमिका ॥ ९ ॥
षड्भूमिकाचिराभ्यासङ्गेदस्यानुपलम्भनात् ।
यत्स्वभावैकनिष्ठत्वं सा ज्ञेया तुर्यगा गतिः ॥ १० ॥
शुभेच्छादित्रयं भूमिभेदाभेदयुतं स्मृतम् ।
यथावद्वेद बुद्ध्येदं जगज्जाग्रति दृश्यते ॥ ११ ॥
अद्वैते स्थैर्यमायाते द्वैते च प्रशमं गते ।
पश्यन्ति स्वप्नवल्लोकं तुर्यभूमि सुयोगतः ॥ १२ ॥
विच्छिन्नशरदभ्रांशविलयं प्रविलीयते ।
सत्वावशेष एवास्ते हि निदाघ दृढीकुरु ॥ १३ ॥
पञ्चभूमिं समारुह्य सुषुप्तिपदनामिकाम् ।
शान्ताशेषविशेषांशस्तिष्ठत्यद्वैतमात्रके ॥ १४ ॥
अन्तर्मुखतया नित्यं बहिर्वृत्तिपरोऽपि सन् ।
परिश्रान्ततया नित्यं निद्रालुरिव लक्ष्यते ॥ १५ ॥
कुर्वन्नभ्यासमेतस्यां भूम्यां सम्यग्विवासनः ।
सप्तमी गाढसुप्ताख्या क्रमप्राप्ता पुरातनी ॥ १६ ॥
यत्र नासन्न सद्रूपो नाहं नाप्यनहंकृतिः ।
केवलं क्षीणमनन आस्तेऽद्वैतेऽतिनिर्भयः ॥ १७ ॥
अन्तःशून्यो बहिःशून्यः शून्यकुम्भ इवाम्बरे ।
अन्तःपूर्णो बहिःपूर्णः पूर्णकुम्भ इवार्णवे ॥ १८ ॥
मा भव ग्राह्यभावात्मा ग्राहकात्मा च मा भव ।
भावनामखिलां त्यक्त्वा यच्छिष्टं तन्मयो भव ॥ १९ ॥
द्रष्टृदर्शनदृश्यानि त्यक्त्वा वासनया सह ।
दर्शनप्रथमाभासमात्मानं केवलं भज ॥ २० ॥
यथास्थितमिदं यस्य व्यवहारयतोऽपि च ।
अस्तंगतं स्थितं व्योम स जीवन्मुक्त उच्यते ॥ २१ ॥
नोदेति नास्तमायाति सुखे दुःखे मनःप्रभा ।
यथाप्राप्तस्थितिर्यस्य स जीवन्मुक्त उच्यते ॥ २२ ॥
यो जागर्ति सुषुप्तिस्थो यस्य जाग्रन्न विद्यते ।
यस्य निर्वासनो बोधः स जीवन्मुक्त उच्यते ॥ २३ ॥
रागद्वेषभयादीनामनुरूपं चरन्नपि ।
योऽन्तर्व्योमवदच्छन्नः स जीवन्मुक्त उच्यते ॥ २४ ॥
यस्य नाहंकृतो भावो बुद्धिर्यस्य न लिप्यते ।
कुर्वतोऽकुर्वतो वापि स जीवन्मुक्त उच्यते ॥ २५ ॥
यस्मान्नोद्विजते लोको लोकान्नोद्विजते च यः ।
हर्षामर्षभयोन्मुक्तः स जीवन्मुक्त उच्यते ॥ २६ ॥

यः समस्तार्थजालेषु व्यवहार्यपि शीतलः ।
परार्थेष्विव पूर्णात्मा स जीवन्मुक्त उच्यते ॥ २७॥
प्रजहाति यदा कामान्सर्वांश्चित्तगतान्मुने ।
मयि सर्वात्मके तुष्टः स जीवन्मुक्त उच्यते ॥ २८॥
चैत्यवर्जितचिन्मात्रे पदे परमपावने ।
अक्षुब्धचित्तो विश्रान्तः स जीवन्मुक्त उच्यते ॥ २९॥
इदं जगदहं सोऽयं दृश्यजातमवास्तवम् ।
यस्य चित्ते न स्फुरति स जीवन्मुक्त उच्यते ॥ ३०॥
सद्ब्रह्मणि स्थिरे स्फारे पूर्णे विषयवर्जिते ।
आचार्यशास्त्रमार्गेण प्रविश्याशु स्थिरो भव ॥ ३१॥
शिवो गुरुः शिवो वेदः शिव देवः शिवः प्रभुः ।
शिवोऽस्म्यहं शिवः सर्वं शिवदन्यन्न किंचन ॥ ३२॥
तमेव धीरो विज्ञाय प्रज्ञां कुर्वीत ब्राह्मणः ।
नानुध्यायाद्बहूञ्छब्दान्वाचो विग्लापनं हि तत् ॥ ३३॥
शुको मुक्तो वामदेवोऽपि मुक्त-
स्ताभ्यां विना मुक्तिभाजो न सन्ति ।
शुकमार्गं येऽनुसरन्ति धीराः
सद्यो मुक्तास्ते भवन्तीह लोके ॥ ३४॥
वामदेवं येऽनुसरन्ति नित्यं
मृत्वा जनित्वा च पुनःपुनस्तत् ।
ते वै लोके क्रममुक्ता भवन्ति
योगैः सांख्यैः कर्मभिः सत्त्वयुक्तैः ॥ ३५॥
शुकश्च वामदेवश्च द्वे सृती देवनिर्मिते ।
शुकः विहङ्गमः प्रोक्तो वामदेवः पिपीलिका ॥ ३६॥
अतद्व्यावृत्तिरूपेण साक्षाद्विधिमुखेन वा ।
महावाक्यविचारेण सांख्ययोगसमाधिना ॥ ३७॥
विदित्वा स्वात्मनो रूपं संप्रज्ञातसमाधितः ।
शुकमार्गेण विरजाः प्रयान्ति परमं पदम् ॥ ३८॥
यमाद्यासनजायासहठाभ्यासात्पुनःपुनः ।
विघ्नबाहुल्यसंजात अणिमादिवशादिह ॥ ३९॥
अलब्ध्वापि फलं सम्यक्पुनर्भूत्वा महाकुले ।
पुनर्वासनयैवायं योगाभ्यासं पुनश्चरन् ॥ ४०॥
अनेकजन्माभ्यासेन वामदेवेन वै पथा ।
सोऽपि मुक्तिं समाप्नोति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ ४१॥
द्वाविमावपि पन्थानौ ब्रह्मप्राप्तिकरौ शिवौ ।
सद्योमुक्तिप्रदश्चैकः क्रममुक्तिप्रदः परः ।

अत्र को मोहः कः शोक एकत्वमनुपश्यतः ॥ ४२॥
यस्यानुभवपर्यन्ता बुद्धिस्तत्त्वे प्रवर्तते ।
तद्दृष्टिगोचराः सर्वे मुच्यन्ते सर्वपातकैः ॥ ४३॥
खेचरा भूचराः सर्वे ब्रह्मविद्दृष्टिगोचराः ।
सद्य एव विमुच्यन्ते कोटिजन्मार्जितैरघैः ॥ ४४॥ इति॥
इति चतुर्थोऽध्यायः ॥ ४॥
अथ हैनं ऋभुं भगवन्तं निदाघः पप्रच्छ
योगाभ्यासविधिमनुब्रूहीति ।तथेति स होवाच ।
पञ्चभूतात्मको देहः पञ्चमण्डलपूरितः ।
काठिन्यं पृथिवीमेका पानीयं तद्द्रवाकृति ॥ १॥
दीपनं च भवेत्तेजः प्रचारो वायुलक्षणम् ।
आकाशः सत्त्वतः सर्वं ज्ञातव्यं योगमिच्छता ॥ २॥
षट्शतान्यधिकान्यत्र सहस्राण्येकविंशतिः ।
अहोरात्रवहिः श्वासैर्वायुमण्डलघाततः ॥ ३॥
तत्पृथ्वीमण्डले क्षीणे वलिरायाति देहिनाम् ।
तद्वदापो गणापाये केशाः स्युः पाण्डुराः क्रमात् ॥ ४॥
तेजःक्षये क्षुधा कान्तिर्नश्यते मारुतक्षये ।
वेपथुः संभवेन्नित्यं नाम्भसेनैव जीवति ॥ ५॥
इत्थंभूतं क्षयान्नित्यं जीवितं भूतधारणम् ।
उड्याणं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ॥ ६॥
उड्डियाणं तदेव स्यात्तत्र बन्धोऽभिधीयते ।
उड्डियाणो ह्यसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेशरी ॥ ७॥
तस्य मुक्तिस्तनोः कायात्तस्य बन्धो हि दुष्करः ।
अग्नौ तु चालिते कुक्षौ वेदना जायते भृशम् ॥ ८॥
न कार्या क्षुधि तेनापि नापि विण्मूत्रवेगिना ।
हितं मितं च भोक्तव्यं स्तोकं स्तोकमनेकधा ॥ ९॥
मृदुमध्यममन्त्रेषु क्रमान्मन्त्रं लयं हठम् ।
लयमन्त्रहठा योगा योगो ह्यष्टाङ्गसंयुतः ॥ १०॥
यमश्च नियमश्चैव तथा चासनमेव च ।
प्राणायमस्तथा पश्चात्प्रत्याहारस्तथा परम् ॥ ११॥
धारणा च तथा ध्यानं समधिश्चाष्टमो भवेत् ।
अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम् ॥ १२॥
क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चेति यमा दश ।
तपः सन्तोषमास्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ॥ १३॥
सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च जपो व्रतम् ।
एते हि नियमाः प्रोक्ता दशधैव महामते ॥ १४॥

एकादशासनानि स्युश्चक्रादि मुनिसत्तम ।
चक्रं पद्मासनं कूर्मं मयूरं कुक्कुटं तथा ॥ १५ ॥
वीरासनं स्वस्तिकं च भद्रं सिंहासनं तथा ।
मुक्तासनं गोमुखं च कीर्तितं योगवित्तमैः ॥ १६ ॥
सव्योरु दक्षिणे गुल्फे दक्षिणं दक्षिणेतरे ।
निदध्यादृजुकायस्तु चक्रासनमिदं मतम् ॥ १७ ॥
पूरकः कुम्भकस्तद्वद्रेचकः पूरकः पुनः ।
प्राणायामः स्वनाडीभिस्तस्मान्नाडीः प्रचक्षते ॥ १८ ॥
शरीरं सर्वजन्तूनां षण्णवत्यङ्गुलात्मकम् ।
तन्मध्ये पायुदेशात्तु द्व्यङ्गुलात्परतः परम् ॥ १९ ॥
मेढ्रदेशादधस्तात्तु द्व्यङ्गुलान्मध्यमुच्यते ।
मेढ्रान्नवाङ्गुलादूर्ध्वं नाडीनां कन्दमुच्यते ॥ २० ॥
चतुरङ्गुलमुत्सेधं चतुरङ्गुलमायतम् ।
अण्डाकारं परिवृतं मेदोमज्जास्थिशोणितैः ॥ २१ ॥
तत्रैव नाडीचक्रं तु द्वादशारं प्रतिष्ठितम् ।
शरीरं ध्रियते येन वर्तते तत्र कुण्डली ॥ २२ ॥
ब्रह्मरन्ध्रं सुषुम्णा या वदनेन पिधाय सा ।
अलम्बुसा सुषुम्णायाः कुहूर्नाडी वसत्यसौ ॥ २३ ॥
अनन्तरारयुग्मे तु वारुणा च यशस्विनी ।
दक्षिणारे सुषुम्णायाः पिङ्गला वर्तते क्रमात् ॥ २४ ॥
तदन्तरारयोः पूषा वर्तते च पयस्विनी ।
सुषुम्ना पश्चिमे चारे स्थिता नाडी सरस्वती ॥ २५ ॥
शङ्खिनी चैव गान्धारी तदनन्तरयोः स्थिते ।
उत्तरे तु सुषुम्नाया इडाख्या निवसत्यसौ ॥ २६ ॥
अनन्तरं हस्तिजिह्वा ततो विश्वोदरी स्थिता ।
प्रदक्षिणक्रमेणैव चक्रस्यारेषु नाडयः ॥ २७ ॥
वर्तन्ते द्वादश ह्येता द्वादशानिलवाहकाः ।
पटवत्संस्थिता नाड्यो नानावर्णाः समीरिताः ॥ २८ ॥
पटमध्यं तु यत्स्थानं नाभिचक्रं तदुच्यते ।
नादाधारा समाख्याता ज्वलन्ती नादरूपिणी ॥ २९ ॥
पररन्ध्रा सुषुम्ना च चत्वारो रत्नपूरिताः ।
कुण्डल्या पिहितं शश्वद्ब्रह्मरन्ध्रस्य मध्यमम् ॥ ३० ॥
एवमेतासु नाडीषु धरन्ति दशवायवः ।
एवं नाडीगतिं वायुगतिं ज्ञात्वा विचक्षणः ॥ ३१ ॥
समग्रीवशिरः कायः संवृतास्यः सुनिश्चलः ।
नासाग्रे चैव हृन्मध्ये बिन्दुमध्ये तुरीयकम् ॥ ३२ ॥

स्रवन्तममृतं पश्येन्नेत्राभ्यां सुसमाहितः ।
अपानं मुकुलीकृत्य पायुमाकृष्य चोन्मुखम् ॥ ३३॥
प्रणवेन समुत्थाप्य श्रीबीजेन निवर्तयेत् ।
स्वात्मानं च श्रियं ध्यायेदमृतप्लावनं तथा ॥ ३४॥
कालवञ्चनमेतद्धि सर्वमुख्यं प्रचक्षते ।
मनसा चिन्तिता कार्यं मनसा येन सिध्यति ॥ ३५॥
जलेऽग्निज्वलनाच्छाखापल्लवानि भवन्ति हि ।
नाधन्यं जागतं वाक्यं विपरीता भवेत्क्रिया ॥ ३६॥
मार्गे बिन्दुं समाबध्य वह्निं प्रज्वाल्य जीवने ।
शोषयित्वा तु सलिलं तेन कायं दृढं भवेत् ॥ ३७॥
गुदयोनिसमायुक्त आकुञ्चत्येककालतः ।
अपानमूर्ध्वगं कृत्वा समानोन्ने नियोजयेत् ॥ ३८॥
स्वात्मानं च श्रियं ध्यायेदमृतप्लावनं ततः ।
बलं समारभेद्योगं मध्यमद्वारभागतः ॥ ३९॥
भावयेदूर्ध्वगत्यर्थं प्राणापानसुयोगतः ।
एष योगो वरो देहे सिद्धिमार्गप्रकाशकः ॥ ४०॥
यथैवापाङ्गतः सेतुः प्रवाहस्य निरोधकः ।
तथा शरीरगा च्छाया ज्ञातव्या योगिभिः सदा ॥ ४१॥
सर्वासामेव नाडीनामेष बन्धः प्रकीर्तितः ।
बन्धस्यास्य प्रसादेन स्फुटीभवति देवता ॥ ४२॥
एवं चतुष्पथो बन्धो मार्गत्रयनिरोधकः ।
एकं विकासयन्मार्गं येन सिद्धाः सुसङ्गताः ॥ ४३॥
उदानमूर्ध्वगं कृत्वा प्राणेन सह वेगतः ।
बन्धोऽयं सर्वनाडीनामूर्ध्वं याति निरोधकः ॥ ४४॥
अयं च संपुटो योगो मूलबन्धोऽप्ययं मतः ।
बन्धत्रयमनेनैव सिद्ध्यत्यभ्यासयोगतः ॥ ४५॥
दिवारात्रमविच्छिन्नं यामेयामे यदा यदा ।
अनेनाभ्यासयोगेन वायुरभ्यसितो भवेत् ॥ ४६॥
वायावभ्यसिते वह्निः प्रत्यहं वर्धते तनौ ।
वह्नौ विवर्धमाने तु सुखमन्नादि जीर्यते ॥ ४७॥
अन्नस्य परिपाकेन रसवृद्धिः प्रजायते ।
रसे वृद्धिं गते नित्यं वर्धन्ते धातवस्तथा ॥ ४८॥
धातूनां वर्धनेनैव प्रबोधो वर्तते तनौ ।
दह्यन्ते सर्वपापानि जन्मकोट्यर्जितानि च ॥ ४९॥
गुदमेढ्रान्तरालस्थं मूलाधारं त्रिकोणकम् ।
शिवस्य बिन्दुरूपस्य स्थानं तद्धि प्रकाशकम् ॥ ५०॥

यत्र कुण्डलिनी नाम परा शक्तिः प्रतिष्ठिता ।
यस्मादुत्पद्यते वायुर्यस्माद्वह्निः प्रवर्धते ॥ ५१ ॥
यस्मादुत्पद्यते बिन्दुर्यस्मान्नादः प्रवर्धते ।
यस्मादुत्पद्यते हंसो यस्मादुत्पद्यते मनः ॥ ५२ ॥
मूलाधारादिषट्चक्रं शक्तिस्थानमुदीरितम् ।
कण्ठादुपरि मूर्धान्तं शांभवं स्थानमुच्यते ॥ ५३ ॥
नाडीनामाश्रयः पिण्डो नाड्यः प्राणस्य चाश्रयः ।
जीवस्य निलयः प्राणो जीवो हंसस्य चाश्रयः ॥ ५४ ॥
हंसः शक्तेरधिष्ठानं चराचरमिदं जगत् ।
निर्विकल्पः प्रसन्नात्मा प्राणायां समभ्यसेत् ॥ ५५ ॥
सम्यग्बन्धत्रयस्थोऽपि लक्ष्यलक्षणकारणम् ।
वेद्यं समुद्धरेन्नित्यं सत्यसंधानमानसः ॥ ५६ ॥
रेचकं पूरकं चैव कुम्भमध्ये निरोधयेत् ।
दृश्यमाने परे लक्ष्ये ब्रह्मणि स्वयमाश्रितः ॥ ५७ ॥
बाह्यस्थविषयं सर्वं रेचकः समुदाहृतः ।
पूरकं शास्त्रविज्ञानं कुम्भकं स्वगतं स्मृतम् ॥ ५८ ॥
एवमभ्यासचित्तश्चेत्समुक्तो नात्र संशयः ।
कुम्भकेन समारोप्य कुम्भकेन पूरयेत् ॥ ५९ ॥
कुम्भेन कुम्भयेत्कुम्भं तदन्तस्थः परं शिवम् ।
पुनरास्फालयेदद्य सुस्थिरं कण्ठमुद्रया ॥ ६० ॥
वायूनां गतिमावृत्य धृत्वा पूरककुम्भकौ ।
समहस्तयुगं भूमौ समं पादयुगं तथा ॥ ६१ ॥
वेधकक्रमयोगेन चतुष्पीठं तु वायुना ।
आस्फालयेन्महामेरुं वायुवक्त्रे प्रकोटिभिः ॥ ६२ ॥
पुटद्वयं समाकृष्य वायुः स्फुरति सत्वरम् ।
सोमसूर्याग्निसंबधाज्जानीयादमृताय वै ॥ ६३ ॥
मेरुमध्यगता देवाश्चलन्ते मेरुचालनात् ।
आदौ संजायते क्षिप्रं वेधोऽस्य ब्रह्मग्रन्थितः ॥ ६४ ॥
ब्रह्मग्रन्थिं ततो भित्त्वा विष्णुग्रन्थिं भिनत्त्यसौ ।
विष्णुग्रन्थिं ततो भित्त्वा रुद्रग्रन्थिं भिनत्त्यसौ ॥ ६५ ॥
रुद्रग्रन्थिं ततो भित्त्वा छित्वा मोहमलं तथा ।
अनेकजन्मसंस्कारगुरुदेवप्रसादतः ॥ ६६ ॥
योगाभ्यासात्ततो वेधो जायते तस्य योगिनः ।
इडापिङ्गलयोर्मध्ये सुषुम्नानाडिमण्डले ॥ ६७ ॥
मुद्राबन्धविशेषेण वायुमूर्ध्वं च कारयेत् ।
ऱ्हस्वो दहति पापानि दीर्घो मोक्षप्रदायकः ॥ ६८ ॥

आप्यायनः प्लुतो वापि त्रिविधोच्चारणेन तु ।
तैलधारामिवच्छिन्नं दीर्घघण्टानिनादवत् ॥ ६९॥
अवाच्यं प्रणवस्याग्रं यस्तं वेद स वेदवित् ।
ह्रस्वं बिन्दुगतं दैर्घ्यं ब्रह्मरन्ध्रगतं प्लुतम् ।
द्वादशान्तगतं मन्त्रं प्रसादं मन्त्रसिद्धये ॥ ७०
सर्वविघ्नहरश्चायं प्रणवः सर्वदोषहा ।
आरंभश्च घटश्चैव पुनः परिचयस्तथा ॥ ७१॥
निष्पत्तिश्चेति कथिताश्चतस्रस्तस्य भूमिकाः ।
कारणत्रयसंभूतं बाह्यं कर्म परित्यजन् ॥ ७२॥
आन्तरं कर्म कुरुते यत्रारंभः स उच्यते ।
वायुः पश्चिमतो वेधं कुर्वन्नापूर्य सुस्थिरम् ॥ ७३॥
यत्र तिष्ठति सा प्रोक्ता घटाख्या भूमिका बुधैः ।
न सजीवो न निर्जीवः काये तिष्ठति निश्चलम् ।
यत्र वायुः स्थिरः खे स्यात्सेयं प्रथमभूमिका ॥ ७४॥
यत्रात्मना सृष्टिलयौ जीवन्मुक्तिदशागतः ।
सहजः कुरुते योगं सेयं निष्पत्तिभूमिका ॥ ७५॥ इति॥
एतदुपनिषदं योऽधीते सोऽग्निपूतो भवति ।
स वायुपूतो भवति । सुरापानात्पूतो भवति ।
स्वर्णस्तेयात्पूतो भवति । स जीवन्मुक्तो भवति ।
तदेतदृचाभ्युक्तम् । तद्विष्णोः परमं पदं सदा पश्यन्ति सूरयः ।
दिवीव चक्षुराततम् । तद्विप्रासो विपन्यवो जागृवांसः समिन्धते ।
विष्णोर्यत्परमं पदमित्युपनिषत् ॥
इति पञ्चमोऽध्यायः ॥ ॥ ५॥
ॐ सह नाववतु सह नौ भुनक्तु सह वीर्यं करवावहै ॥
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥ हरिः ॐ तत्सत् ॥
इति वराहोपनिषत्समाप्ता ॥

Please send corrections to sanskrit@cheerful.com
Last updated September 4, 2000