త్రిశిఖీ బ్రాహ్మణోపనిషత్తు

– డా. కుప్పా నరసింహమూర్తి

ఉపోద్ఘాతము :

బ్రాహ్మణ భాగము, మంత్ర భాగము, అనే రెండు విభాగాలు గల ఈ ఉపనిషత్తులో బ్రహ్మ ప్రాప్తి, తత్సాధనోపాయమైన అష్టాంగ యోగములు, ప్రాణాయామ విధానము మొదలుగు విషయముల వివరణ, ప్రశ్నోత్తర రూపంలో ఉన్నది.

పూర్వం త్రిశిఖీ అనే బ్రాహ్మణుడు సూర్యలోకానికి వెళ్లి, సూర్య భగవానుని నమస్కరించి, ఆయనను "హే భగవన్! శరీరం అంటే ఏమిటి ? ప్రాణం అంటే ఏమిటి ? ఆత్మ అంటే ఏమిటి ? వివరంగా చెప్పు" అని ప్రార్థించాడు.

సూర్య భగవానుడు ఆ ప్రశ్నలకు ఇలా సమాధానం చెప్పాడు.

ఓ త్రిశిఖీ! నువ్వు అడిగిన శరీరం–ప్రాణం–ఆత్మ అనే మూడూ నిరంజనుడైన పరమేశ్వరుడి స్వరూపాలే. అద్వితీయుడైన పరమేశ్వరుడే తన దివ్య తేజస్సుతో దృశ్యమాన ఈ జగత్తును సృష్టించి, బాగా కాల్చిన ఇనుము ముద్ద లాగా ఈ జగత్తుతో తాదాత్మ్యాన్ని పొంది, అజ్ఞానదృష్టితో మాత్రం ప్రపంచం కన్నా వేరైనవాడిగా కనిపిస్తూ ఉన్నాడు.

వాస్తవానికి అవిద్యా శబలమైన బ్రహ్మమే 'సత్' అనే శబ్దం ద్వారా పిలవబడుతుంది. దాని నుండి మహత్తు, మహత్తు నుండి అహంకారం, అహంకారం నుండి భూత తన్మాత్రలు, భూత తన్మాత్రాల నుండి పంచ మహాభూతాలు ఆవిర్భవించాయి. ఆ పంచమహా భూతాల పంచీకరణతో, ఈ సమస్త జగత్తు ఏర్పడింది. (అంటే, శబలము అంటే, మిశ్రితము. తన్మాత్రలు అంటే, సూక్ష్మ పంచభూతాలు.

పంచీకరణము అంటే, సూక్ష్మ పంచభూతాలు ఒక నిర్దిష్ట క్రమంలో ఒకదానితో ఒకటి కలిసిపోవుట. దీనివల్ల ఆ భూతాలకు స్థూలత్వం సిద్ధిస్తుంది అని.)

ఇక ఒకే ముద్దలాగా ఉన్న ఈ జగత్తులో కార్యకారణ భావ భేదం వల్ల, భూత భౌతిక విభాగాలు, అనేక రకాలుగా ఏర్పడ్డాయి. (ఇక్కడ జీవి శరీరం గురించి, ఆ శరీరంలో పంచభూతాలపాళ్లు, వాటి పనితీరు, మొదలగు విషయాల గురించి విస్తారంగా వివరించారు. ఈ వివరణ ద్వారా పంచభూతాత్ముకుడైన పరమాత్మను అంతర్యామి స్వరూపుడుగా సాధకుడు తెలుసుకోగలడు అని చెప్పాడు.)

ఇక ప్రాణం గురించి ప్రస్తావిస్తూ, ఈ భూమి పంచభూతాత్మకమైనది. చైతన్యంతో నిండిన ఈ భూమిలోనే ఓషధులు పుడుతూ ఉన్నాయి. చైతన్యవంతమైన ఓషధులునుంచే అన్నం పుడుతూ ఉన్నది. చైతన్యంతో నిండిన ఆ అన్నం నుంచే రక్త మాంసాది ధాతువులు, శుక్ల శోణితాలు పుడుతూ ఉన్నాయి. తద్వారా ప్రాణులు ఉద్భవిస్తూ ఉన్నారు. ఈ అన్నమయ పిండం ప్రాణుల నాభి మండలం మధ్యలో ఉంటుంది అని సూర్యుడు వివరించాడు.

ఇక త్రిశిఖి యొక్క జిజ్ఞాసను తీర్చుట కోసం, సూర్య భగవానుడు మిగిలిన ప్రాణమయాది కోశాలను వివరిస్తూ, ఒక గొప్ప పండులో ఉన్న రసం ఆ పండంతా నిండి ఉన్నట్లు, ఆయా అవస్థలకు అనుగుణంగా ఆయా వికారాలు కలిగిన జీవుడు, తన అన్నమయాది కోశాలలో అభిమానంతో నేనే అనే భావంతో, వ్యాపించి ఉంటాడు; ఏ వికారము లేని ఈశ్వరుడు సకల కోశసమూహాన్ని అభిమాన రహితుడై వ్యాపించి ఉంటాడు అని చెప్పుకొచ్చాడు.

కుంకుడు కాయని పిసికితే నురుగు వచ్చినట్లు, మనస్సును సంకల్పాలు మథించినట్లయితే, మానవుడికి వివిధ రకాల వికారాలు కలుగుతూ ఉంటాయి. ఈ

వికారాల వల్ల పుట్టిన, వివిధ కర్మల చేత కర్త అయిన జీవుడు సంసారపాశం చేత బంధింపబడి, ప్రాణ శరీరాలను పొందుతూ, దుఃఖపరంపరలను అనుభవిస్తూ ఉంటాడు అని వివరించాడు.

మరి "మోక్షోపాయ మేమిటి?" అనే త్రిశిఖీప్రశ్నకు సమాధానం గా సూర్య భగవానుడు ఇలా చెప్పాడు.

"ఎప్పుడైతే జీవుడు వివేకంతో, అజ్ఞానాన్ని, ఆ అజ్ఞానం వల్ల చేసే కార్యాల్ని వదులుతాడో, అలాగే యోగశాస్త్రంలో చెప్పినట్లుగా ఉత్తమాసనంలో కూర్చుని, యోగాభ్యాసబలంతో, తన ప్రాణాన్ని, సుషుమ్నా మార్గం ద్వారా, సహస్రార చక్రం లో ఉంచగలడో, అప్పుడు పునరావృత్తి రహిత పరబ్రహ్మ స్థానాన్ని పొందుతాడు.

అలాగే, యోగి తనకు తెలుస్తున్న అన్ని వికారాలలోనూ పరబ్రహ్మనే చూస్తూ ఉంటాడు. అలా 'సర్వం బ్రహ్మమే' అన్న దృఢమైన భావం కలిగినప్పుడు ,తాను తెలుసుకుంటున్న వికారాలు పరబ్రహ్మలో లేవు అనే నిశ్చయం కలుగుతుంది. ఈ ఆత్మజ్ఞానం జీవుడికి యోగాభ్యాసం చేయడం వల్ల కలుగుతుంది. మంచి జ్ఞానం వలన యోగాభ్యాసం కుదురుతుంది. ఈ యోగము, జ్ఞానము కలిగినవాడు నశించడు.

కనుక యోగి కావాలనుకున్నవాడు, తీవ్రమైన అభ్యాసంతో యథేచ్ఛగా సంచరిస్తున్న తన ప్రాణాన్ని, ఇంద్రియాలను నిరోధించుకోవాలి. అష్టాంగ యోగాలలో ఒకటైన ధారణా (మనసును నిలకడగా ఉంచుట)అనే యోగాభ్యాసతీవ్రతతో మనసున కలుగుతున్న సంకల్పాల ఒరవడిని ఆపుకోవాలి. అందుకోసం యోగాంగాలైన యమ – నియమములను బాగా అభ్యసిస్తూ, ఉత్తమ ఆసనంలో కూర్చుని, యోగశిఖీ అనే ప్రాణాయామాన్ని సాధన చేయాలి, అని ఆత్మజ్ఞాన సాధకములైన అష్టాంగ యోగములను విస్తారంగా వివరించి చెప్పాడు. ఇదే క్రమంలో 17 రకాల యోగాసనాల గురించి కూడా వివరించాడు.

ఇక ప్రాణాయామ వైశిష్ట్యాన్ని త్రిశిఖికి వివరిస్తూ, శరీరంలో ఉండే ప్రాణం శరీరం కన్నా 12 అంగుళాలు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఏ యోగి తన యోగాభ్యాసం వల్ల తన శరీరంలో ఉన్న ప్రాణవాయువును తన శరీరంలో పుట్టే అగ్నికి సమానంగా, లేక తక్కువగా, చేయగలడో అతడే బ్రహ్మజ్ఞాని కాగలడు. కనుక సాధకుడు మొదట యమ నియమాలను పాటిస్తూ, నాడీశుద్ధిని చేసుకోవాలి. తరువాత ప్రాణాయామముల ద్వారా తన ప్రాణవాయువును నిగ్రహించుకోవాలి అని ,ప్రాణాయామ విధానంతో నాడులలో ప్రాణశక్తి ప్రవాహ విధానాన్ని గురించి కూడా చెప్పి, జీవి శరీరంలో నాడుల వలయాలుగా ఉండే మూలాధారాది షట్చక్రాల స్వరూపాలను, తదధిష్ఠాన దేవతా తత్వాలను గురించి వివరించాడు.

ప్రతీజీవి శరీరంలోనూ కుండలినీ శక్తి ఉంటుంది. ఆ శక్తి ప్రాణ – అపాన వాయు సంచారాల్ని ఐక్యం చేస్తూ, జీవి భుజించిన అన్నపానాదులను జీర్ణింపచేసి, శరీరంలోని ఆయా నాడులకు ప్రసరింపజేస్తుంది. (ఆ శక్తి శరీర కార్యాలను నిర్వర్తిస్తూ, బ్రహ్మరంధ్ర ద్వారాన్ని కప్పి ఉంచుతుంది.).? యోగికి యోగాభ్యాస సమయంలో, శరీరంలో యోగాగ్ని సహితమైన వాయువు పుడుతుంది. ఆ వేడిగాలి తాకిడికి నిద్రపోతున్న కుండలినీ శక్తి, కర్రతో కొట్టిన పాము లాగా పడగ విప్పి, మహోగ్రరూపంతో హృదయాకాశంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. అని వివరిస్తూ, ఆ యోగాగ్ని సహిత వాయువు పుట్టటానికి ఇడా పింగళా నాడులలో ప్రాణవాయువు సంచారాన్ని (ప్రాణాయామ విధానాన్ని) ప్రస్తావిస్తూ, ఆ నాడుల చుట్టూతా ఉండే ఇతర నాడులు, వాటి స్వరూపాలు, ఏ ఏ నాడులలో వాయువు ఏయే స్వరూపాలతో ఏ ఏ ఫలితాలను ఇస్తూ ఉంటుంది, అనే విషయాలను విస్తారంగా వర్ణించాడు.

ఇక ప్రాణాయామ విధానాన్ని వివరిస్తూ, సాధకుడు ప్రశాంతమైన ప్రదేశంలో, చెక్కతో నిర్మించిన ఆసనం పై దర్భాసనం, దానిపై మెత్తటి వస్త్రం పరుచుకుని, నిటారుగా సుఖాసనంలో కూర్చుని, చిన్ముద్ర ధరించి యోగాభ్యాసానికి ఉపక్రమించాలి. ప్రశాంతమైన మనసుతో కనుబొమ్మల మధ్య దృష్టిని నిలిపి, నాలుకను దంతాలకు తాకకుండా తాలువులోనే ఉంచి, ప్రాణాయామాభ్యాసం చేయాలి. ముందుగా కుడి చేతి వేళ్లతో ఎడమ నాసికరంధ్రాన్ని మూసి, కుడి వైపు ఉన్న పింగళా నాడి ద్వారా లోపల ఉన్న గాలినంత బయటకు వదలాలి. ఆ తరువాత కుడి నాసికను మూసి ఎడమవైపు ఉన్న ఇడా నాడి ద్వారా 16 మాత్రల కాలం వాయువుని పూరించాలి. ఆ వాయువును 64 మాత్రల కాలం కుంభకంలో నిలిపి ఉంచాలి. తరువాత పింగళా నాడి ద్వారా మెల్లగా బయటకు వదలాలి. వెంటనే పింగళా నాడి ద్వారా వాయువును పూరించి, కుంభించి, ఇడా నాడి ద్వారా వదలాలి. ఈ విధంగా సాధకుడు తన శక్తి కొలది ప్రొద్దున మధ్యాహ్నం సాయంత్రం రాత్రి అనే నాలుగు కాలాలలో 80 సార్లు ప్రాణాయామాన్ని అభ్యసించాలి. ఇలా మూడు సంవత్సరాలు క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల అతని సమస్త పాపములూ తొలగిపోతాయి అని చెబుతూ, ప్రాణాయామంలో ఉండే విశేష సాధనలను, వాటి ఫలితాలను కూడా వివరించాడు.

ఏ సాధకుడు తన హృదయ కమలం మధ్యలో ఉండే జ్యోతి స్వరూపుడైన పరమాత్మను తానుగానే భావించి ధ్యానిస్తాడో, అతనికి ముక్తి అరచేతిలో ఉన్నట్లే. కానీ విశ్వరూపుడైన ఆ పరమాత్మను స్థూల రూపంతో లేక సూక్ష్మ రూపంతో తన హృదయం మధ్యలో ధ్యానించే వారికి(సకామయోగికి) అణిమాది అష్టసిద్ధులు మాత్రం లభిస్తాయి. ఏ యోగి అయితే ఎలాంటి కోరిక లేకుండా జీవాత్మ పరమాత్మలకు అభేద బుద్ధితో నేనే బ్రహ్మను అని నిరంతరం భావిస్తూ, ధ్యానిస్తూ ఉంటాడో, అతను అష్టాంగ యోగ బలం వల్ల అసంప్రజ్ఞాత (నిర్వికల్ప) సమాధి స్థితిని పొందుతాడు. ఆ సాధకుడు కేవల పురుషుడు.

అంటే "అహం బ్రహ్మాస్మి" అనే నిశ్చయంతో కూడిన మనసు, ప్రాణము (జీవుడు) పరమాత్మలో లీనమైపోతాయి. నీళ్లలో పడ్డ ఉప్పు లాగా కరిగిపోయి తన జీవభావాన్ని వదిలి బ్రహ్మ భావాన్ని పొందుతాడు.

స్వభావతః నిశ్చలుడైన యోగి, కైవల్యాన్ని పొందుతాడు అంటూ తన విస్తృతోపదేశాన్ని సూర్యభగవానుడు ఉపసంహరించాడు.

స్వస్తి

త్రిశిఖీబ్రాహ్మణోపనిషత్

శ్లో. యోగజ్ఞానైకసంసిద్ధశివతత్త్వతయోజ్జ్వలం ।
ప్రతియోగివినిర్ముక్తం పరంబ్రహ్మ భవామ్యహం ।

ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం పూర్ణాత్పూర్ణముదచ్యతే ।
పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ పూర్ణమేవావశిష్యతే ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

అథ త్రిశిఖీబ్రాహ్మణోపనిషత్ ప్రారంభః

ఓం త్రిశిఖీ బ్రాహ్మణ ఆదిత్యలోకం జగామ తం గత్వోవాచ ।
భగవన్ కిం దేహః కిం ప్రాణః కిం కారణ కిమాత్మా స
హోవాచ సర్వమిదం శివ ఏవ విజానీహి । కింతు నిత్యః శుద్ధో
నిరంజనో విభురద్వయః శివ ఏకః స్వేన భాసేదం సర్వం
దృష్ట్వా తప్తాయఃపిండవదేకం భిన్నవదవభాసతే ।
తద్భాసకం కిమితి చేదుచ్యతే । సచ్ఛబ్దవాచ్య
మవిద్యాశబలం బ్రహ్మ। బ్రహ్మణోఽవ్యక్తం । అవ్యక్తాన్మహత్ ।
మహతోఽహంకారః। అహంకారాత్పంచతన్మాత్రాణి ।
పంచతన్మాత్రేభ్యః పంచమహాభూతాని ।
పంచమహాభూతేభ్యోఽఖిలం జగత్ ॥
తదఖిలం కిమితి । భూతవికారవిభాగాదిరితి । ఏకస్మిన్పిండే
కథం భూతవికారవిభాగ ఇతి । తత్తత్కార్యకారణభేదరూపే
ణాంశతత్త్వవాచకవాచ్యస్థానభేదవిషయదేవతాకోశ
భేదవిభాగా భవంతి । అథాకాశోఽన్తఃకరణమనోబుద్ధి

చితాహంకారః । వాయుః సమానోదానవ్యానాపానప్రాణాః ।
వహ్నిః శ్రోత్రత్వక్చక్షుర్జిహ్వాఘ్రాణాని । ఆపః శబ్దస్పర్శ
రూపరసగంధాః । పృథివీ వాక్పాణిపాదపాయూపస్థాః ।
జ్ఞానసంకల్పనిశ్చయానుసంధానాభిమానా ఆకాశ
కార్యాంతఃకరణవిషయాః । సమీకరణోన్నయనగ్రహణ
శ్రవణోచ్ఛ్వాసా వాయుకార్యప్రాణాదివిషయాః ।
శబ్దస్పర్శరూపరసగంధా అగ్నికార్యజ్ఞానేంద్రియ
విషయా అబాశ్రితాః । వచనాదానగమనవిసర్గానందాః
పృథివీకార్యకర్మేంద్రియవిషయాః । కర్మజ్ఞానేంద్రియ
విషయేషు ప్రాణతన్మాత్రవిషయా అంతర్భూతాః ।
మనోబుద్ధ్యోశ్చిత్తాహంకారౌ చాంతర్భూతౌ ।
అవకాశవిధూతదర్శనపిండీఈకరణధారణాః సూక్ష్మతమా
జైవతన్మాత్రవిషయాః । ఏవం ద్వాదశాంగాని
ఆధ్యాత్మికాన్యాధిభౌతికాన్యాధిదైవికాని । అత్ర
నిశాకరచతుర్ముఖదిగ్వాతార్కవరుణాశ్వ్యగ్నీంద్రోపేంద్ర
ప్రజాపతియమా ఇత్యక్షాధిదేవతారూపైర్ద్వాదశ
నాడ్యంతఃప్రవృత్తాః ప్రాణా ఏవాంగాని అంగజ్ఞానం
తదేవ జ్ఞాతేతి । అథ వ్యోమానిలానలజలాన్నానాం
పంచీకరణమితి । జ్ఞాతృత్వం సమానయోగేన శ్రోత్రద్వారా
శబ్దగుణో వాగధిష్ఠిత ఆకాశే తిష్ఠతి ఆకాశస్తిష్ఠతి ।
మనోవ్యానయోగేన త్వగ్ద్వారా స్పర్శగుణః పాణ్యధిష్ఠితో
వాయౌ తిష్ఠతి వాయుస్తిష్ఠతి । బుద్ధిరుదానయోగేన
చక్షుర్ద్వారా రూపగుణః పాదాధిష్ఠితోఽగ్నౌ

తిష్ఠత్యగ్నిస్తిష్ఠతి । చిత్తమపానయోగేన జిహ్వాద్వారా
రసగుణ ఉపస్థాధిష్ఠితోఽప్సు తిష్ఠత్యాపస్తిష్ఠంతి ।
అహంకారః ప్రాణయోగేన ఘ్రాణద్వారా గంధగుణో
గుదాధిష్ఠితః పృథివ్యాం తిష్ఠతి పృథివీ తిష్ఠతి
య ఏవం వేద । అత్రైతే శ్లోకా భవంతి ।
పృథగ్భూతే షోడశ కలాః స్వార్ధభాగాన్పరాన్క్రమాత్ ।
అంతఃకరణవ్యానాక్షిరసపాయునభఃక్రమాత్ ॥ ॥ 1 ॥

ముఖ్యాత్పూర్వోత్తరైర్భాగైర్భూతేభూతే చతుశ్చతుః ।
పూర్వమాకాశమాశ్రిత్య పృథివ్యాదిషు సంస్థితాః ॥ ॥ 2 ॥

ముఖ్యాదూర్ధ్వే పరా జ్ఞేయా న పరానుత్తరాన్విదుః ।
ఏవమంశో హ్యభూత్తస్మాత్తేభ్యశ్చాంశో హ్యభూత్తథా ॥ ॥ 3 ॥

తస్మాదన్యోన్యమాశ్రిత్య హ్యోతం ప్రోతమనుక్రమాత్ ।
పంచభూతమయీ భూమిః సా చేతనసమన్వితా ॥ ॥ 4 ॥

తత ఓషధయోఽన్నం చ తతః పిండాశ్చతుర్విధాః ।
రసాసృఙ్మాంసమేదోఽస్థిమజ్జాశుక్రాణి ధాతవః ॥ ॥ 5 ॥

కేచిత్తద్యోగతః పిండా భూతేభ్యః సంభవాః క్వచిత్ ।
తస్మిన్నన్నమయః పిండో నాభిమండలసంస్థితాః ॥ ॥ 6 ॥

అస్య మధ్యేఽస్తి హృదయం సనాలం పద్మకోశవత్ ।
సత్త్వాంతర్వర్తినో దేవాః కర్త్రహంకారచేతనాః ॥ ॥ 7 ॥

అస్య బీజం తమఃపిండం మోహరూపం జడం ఘనం ।
వర్తతే కంఠమాశ్రిత్య మిశ్రీభూతమిదం జగత్ ॥ ॥ 8 ॥

ప్రత్యగానందరూపాత్మా మూర్ధ్ని స్థానే పరే పదే ।
అనంతశక్తిసంయుక్తో జగద్రూపేణ భాసతే ॥ ॥ 9 ॥

సర్వత్ర వర్తతే జాగ్రత్స్వప్నం జాగ్రతి వర్తతే ।
సుషుప్తం చ తురీయం చ నాన్యావస్థాసు కుత్రచిత్ ॥ ॥ 10 ॥

సర్వదేశేష్వనుస్యూతశ్చతూరూపః శివాత్మకః ।
యథా మహాఫలే సర్వే రసాః సర్వప్రవర్తకాః ॥ ॥ 11 ॥

తథైవాన్నమయే కోశే కోశాస్తిష్ఠంతి చాంతరే ।
యథా కోశస్తథా జీవో యథా జీవస్తథా శివః ॥ ॥ 12 ॥

సవికారస్తథా జీవో నిర్వికారస్తథా శివః ।
కోశాస్తస్య వికారాస్తే హ్యవస్థాసు ప్రవర్తకాః ॥ ॥ 13 ॥

యథా రసాశయే ఫేనం మథనాదేవ జాయతే ।
మనో నిర్మథనాదేవ వికల్పా బహవస్తథా ॥ ॥ 14 ॥

కర్మణా వర్తతే కర్మీ తత్త్యాగాచ్ఛాంతిమాప్నుయాత్ ।
అయనే దక్షిణే ప్రాప్తే ప్రపంచాభిముఖం గతః ॥ ॥ 15 ॥

అహంకారాభిమానేన జీవః స్యాద్ధి సదాశివః ।
స చావివేకప్రకృతిసంగత్యా తత్ర ముహ్యతే ॥ ॥ 16 ॥

నానాయోనిశతం గత్వా శేతేఽసౌ వాసనావశాత్ ।
విమోక్షాత్సంచరత్యేవ మత్స్యః కూలద్వయం యథా ॥ ॥ 17 ॥

తతః కాలవశాదేవ హ్యాత్మజ్ఞానవివేకతః ।
ఉత్తరాభిముఖో భూత్వా స్థానాత్స్థానాంతరం క్రమాత్ ॥ ॥ 18 ॥

మూర్ధ్న్యాధాయాత్మనః ప్రాణాన్యోగాభ్యాసం స్థితశ్చరన్ ।
యోగాత్సంజాయతే జ్ఞానం జ్ఞానాద్యోగః ప్రవర్తతే ॥ ॥ 19 ॥

యోగజ్ఞానపరో నిత్యం స యోగీ న ప్రణశ్యతి ।
వికారస్థం శివం పశ్యేద్వికారశ్చ శివేన తు ॥ ॥ 20 ॥

యోగప్రకాశకం యోగైర్ధ్యాయేచ్చానన్య భావనః ।
యోగజ్ఞానే న విద్యేతే తస్య భావో న సిద్ధ్యతి ॥ ॥ 21 ॥

తస్మాదభ్యాసయోగేన మనఃప్రాణాన్నిరోధయేత్ ।
యోగీ నిశితధారేణ క్షురేణైవ నికృంతయేత్ ॥ ॥ 22 ॥

శిఖా జ్ఞానమయీ వృత్తిర్యమాద్యష్టాంగసాధనైః ।
జ్ఞానయోగః కర్మయోగ ఇతి యోగో ద్విధా మతః ॥ ॥ 23 ॥

క్రియాయోగమథేదానీం శ్రుణు బ్రాహ్మణసత్తమ ।
అవ్యాకులస్య చిత్తస్య బంధనం విషయే క్వచిత్ ॥ ॥ 24 ॥

యత్సంయోగో ద్విజశ్రేష్ఠ స చ ద్వైవిధ్యమశ్నుతే ।
కర్మ కర్తవ్యమిత్యేవ విహితేష్వేవ కర్మసు ॥ ॥ 25 ॥

బంధనం మనసో నిత్యం కర్మయోగః స ఉచ్యతే ।
యత్త చిత్తస్య సతతమర్థే శ్రేయసి బంధనం ॥ ॥ 26 ॥

జ్ఞానయోగః స విజ్ఞేయః సర్వసిద్ధికరః శివః ।
యస్యోక్తలక్షణే యోగే ద్వివిధేఽప్యవ్యయం మనః ॥ ॥ 27 ॥

స యాతి పరమం శ్రేయో మోక్షలక్షణమంజసా ।
దేహేంద్రియేషు వైరాగ్యం యమ ఇత్యుచ్యతే బుధైః ॥ ॥ 28 ॥

అనురక్తిః పరే తత్త్వే సతతం నియమః స్మృతః ।
సర్వవస్తున్యుదాసీనభావమాసనముత్తమం ॥ ॥ 29 ॥

జగత్సర్వమిదం మిథ్యాప్రతీతిః ప్రాణసంయమః ।
చిత్తస్యాంతర్ముఖీభావః ప్రత్యాహారస్తు సత్తమ ॥ ॥ 30 ॥

చిత్తస్య నిశ్చలీభావో ధారణా ధారణం విదుః ।
సోఽహం చిన్మాత్రమేవేతి చింతనం ధ్యానముచ్యతే ॥ ॥ 31 ॥

ధ్యానస్య విస్మృతిః సమ్యక్సమాధిరభిధీయతే ।
అహింసా సత్యమస్తేయం బ్రహ్మచర్యం దయార్జవం ॥ ॥ 32 ॥

క్షమా ధృతిర్మితాహారః శౌచం చేతి యమాదశ ।
తపఃసంతుష్టిరాస్తిక్యం దానమారాధనం హరేః ॥ ॥ 33 ॥

వేదాంతశ్రవణం చైవ హ్రీర్మతిశ్చ జపో వ్రతం । ఇతి ॥
ఆసనాని తదంగాని స్వస్తికాదీని వై ద్విజ ॥ ॥ 34 ॥

వర్ణ్యంతే స్వస్తికం పాదతలయోరుభయోరపి ।
పూర్వోత్తరే జానునీ ద్వే కృత్వాసనముదీరితం ॥ ॥ 35 ॥

సవ్యే దక్షిణగుల్ఫం తు పృష్ఠపార్శ్వే నియోజయేత్ ।
దక్షిణేఽపి తథా సవ్యం గోముఖం గోర్ముఖం యథా ॥ ॥ 36 ॥

ఏకం చరణమన్యస్మిన్నూరావారోప్య నిశ్చలః ।
ఆస్తే యదిదమేనోఘ్నం వీరాసనముదీరితం ॥ ॥ 37 ॥

గుదం నియమ్య గుల్ఫాభ్యాం వ్యుత్క్రమేణ సమాహితః ।
యోగాసనం భవేదేతదితి యోగవిదో విదుః ॥ ॥ 38 ॥

ఊర్వోరుపరివై ధత్తే యదా పాదతలే ఉభే ।
పద్మాసనం భవేదేతత్సర్వవ్యాధివిషాపహం ॥ ॥ 39 ॥

పద్మాసనం సుసంస్థాప్య తదంగుష్ఠద్వయం పునః ।
వ్యుత్క్రమేణైవ హస్తాభ్యాం బద్ధపద్మాసనం భవేత్ ॥ ॥ 40 ॥

పద్మాసనం సుసంస్థాప్య జానూర్వోరంతరే కరౌ ।
నివేశ్య భూమావాతిష్ఠేద్వ్యోమస్థః కుక్కుటాసనః ॥ ॥ 41 ॥

కుక్కుటాసనబంధస్థో దోర్భ్యాం సంబధ్య కంధరం ।
శేతే కూర్మవదుత్తాన ఏతదుత్తానకూర్మకం ॥ ॥ 42 ॥

పాదాంగుష్ఠౌ తు పాణిభ్యాం గృహీత్వా శ్రవణావధి ।
ధనురాకర్షకాకృష్టం ధనురాసనమీరితం ॥ ॥ 43 ॥

సీవనీం గుల్ఫదేశాభ్యాం నిపీడ్య వ్యుత్క్రమేణ తు ।
ప్రసార్య జానునోర్హస్తావాసనం సింహరూపకం ॥ ॥ 44 ॥

గుల్ఫౌ చ వృషణస్యాధః సీవన్యుభయపార్శ్వయోః ।
నివేశ్య పాదౌ హస్తాభ్యాం బధ్వా భద్రాసనం భవేత్ ॥ ॥ 45 ॥

సీవనీపార్శ్వముభయం గుల్ఫాభ్యాం వ్యుత్క్రమేణ తు ।
నిపీడ్యాసనమేతచ్చ ముక్తాసనముదీరితం ॥ ॥ 46 ॥

అవష్టభ్య ధరాం సమ్యక్తలాభ్యాం హస్తయోర్ద్వయోః ।
కూర్పరౌ నాభిపార్శ్వే తు స్థాపయిత్వా మయూరవత్ ॥ ॥ 47 ॥

సమున్నతశిరఃపాదం మయూరాసనమిష్యతే ।
వామోరుమూలే దక్షాంఘ్రిం జాన్వోర్వేష్టితపాణినా ॥ ॥ 48 ॥

వామేన వామాంగుష్ఠం తు గృహీతం మత్స్యపీఠకం ।
యోనిం వామేన సంపీడ్య మేఢ్రాదుపరి దక్షిణం ॥ ॥ 49 ॥

ఋజుకాయః సమాసీనః సిద్ధాసనముదీరితం ।
ప్రసార్య భువి పాదౌ తు దోర్భ్యామంగుష్ఠమాదరాత్ ॥ ॥ 50 ॥

జానూపరి లలాటం తు పశ్చిమం తానముచ్యతే ।
యేనకేన ప్రకారేణ సుఖం ధార్యం చ జాయతే ॥ ॥ 51 ॥

తత్సుఖాసనమిత్యుక్తమశక్తస్తత్సమాచరేత్ ।
ఆసనం విజితం యేన జితం తేన జగత్త్రయం ॥ ॥ 52 ॥

యమైశ్చ నియమైశ్చైవ ఆసనైశ్చ సుసంయతః ।
నాడీశుద్ధిం చ కృత్వాదౌ ప్రాణాయామం సమాచరేత్ ॥ ॥ 53 ॥

దేహమానం స్వాంగులిభిః షణ్ణవత్యంగులాయతం ।
ప్రాణః శరీరాదధికో ద్వాదశాంగులమానతః ॥ ॥ 54 ॥

దేహస్థమనిలం దేహసముద్భూతేన వహ్నినా ।
న్యూనం సమం వా యోగేన కుర్వన్బ్రహ్మవిదిష్యతే ॥ ॥ 55 ॥

దేహమధ్యే శిఖిస్థానం తప్తజాంబూనదప్రభం ।
త్రికోణం ద్విపదామన్యచ్చతురస్రం చతుష్పదం ॥ ॥ 56 ॥

వృత్తం విహంగమానాం తు షడస్రం సర్పజన్మనాం ।
అష్టాస్రం స్వేదజానాం తు తస్మిందీపవదుజ్జ్వలం ।
కందస్థానం మనుష్యాణాం దేహమధ్యం నవాంగులం ।
చతురంగులముత్సేధం చతురంగులమాయతం ॥ ॥ 57 ॥

అండాకృతి తిరశ్చాం చ ద్విజానాం చ చతుష్పదాం ।
తుందమధ్యం తదిష్టం వై తన్మధ్యం నాభిరిష్యతే ॥ ॥ 58 ॥

తత్ర చక్రం ద్వాదశారం తేషు విష్ణ్వాదిమూర్తయః ।
అహం తత్ర స్థితశ్చక్రం భ్రామయామి స్వమాయయా ॥ ॥ 59 ॥

అరేషు భ్రమతే జీవః క్రమేణ ద్విజసత్తమ ।
తంతుపంజరమధ్యస్థా యథా భ్రమతి లూతికా ॥ ॥ 60 ॥

ప్రాణాధిరూఢశ్చరతి జీవస్తేన వినా నహి ।
తస్యోర్ధ్వే కుండలీస్థానం నాభేస్తిర్యగథోర్ధ్వతః ॥ ॥ 61 ॥

అష్టప్రకృతిరూపా సా చాష్టధా కుండలీకృతా ।
యథావద్వాయుసారం చ జ్వలనాది చ నిత్యశః ॥ ॥ 62 ॥

పరితః కందపార్శ్వే తు నిరుధ్యైవ సదా స్థితా ।
ముఖేనైవ సమావేష్ట్య బ్రహ్మరంధ్రముఖం తథా ॥ ॥ 63 ॥

యోగకాలేన మరుతా సాగ్నినా బోధితా సతీ ।
స్ఫురితా హృదయాకాశే నాగరూపా మహోజ్జ్వలా ॥ ॥ 64 ॥

అపనాద్ద్వ్యంగులాదూర్ధ్వమధో మేఢ్రస్య తావతా ।
దేహమధ్యం మనుష్యాణాం హృన్మధ్యం తు చతుష్పదాం ॥ ॥ 65 ॥

ఇతరేషాం తుందమధ్యే ప్రాణాపానసమాయుతాః ।
చతుష్ప్రకారద్వ్యయుతే దేహమధ్యే సుషుమ్నయా ॥ ॥ 66 ॥

కందమధ్యే స్థితా నాడీ సుషుమ్నా సుప్రతిష్ఠితా ।
పద్మసూత్రప్రతీకాశా ఋజురూర్ధ్వప్రవర్తినీ ॥ ॥ 67 ॥

బ్రహ్మణో వివరం యావద్విద్యుదాభాసనాలకం ।
వైష్ణవీ బ్రహ్మనాడీ చ నిర్వాణప్రాప్తిపద్ధతిః ॥ ॥ 68 ॥

ఇడా చ పింగలా చైవ తస్యాః సవ్యేతరే స్థితే ।
ఇడా సముత్థితా కందాద్వామనాసాపుటావధి ॥ ॥ 69 ॥

పింగలా చోత్థితా తస్మాద్దక్షనాసాపుటావధి ।
గాంధారీ హస్తిజిహ్వే చ ద్వే చాన్యే నాడికే స్థితే ॥ ॥ 70 ॥

పురతః పృష్ఠతస్తస్య వామేతరదృశౌ ప్రతి ।
పూషా యశస్వినీ నాడ్యౌ తస్మాదేవ సముత్థితే ॥ ॥ 71 ॥

సవ్యేతరశ్రుత్యవధి పాయుమూలాదలంబుఅసా ।
అధోగతా శుభా నాడీ మేఢ్రాంతావధిరాయతా ॥ ॥ 72 ॥

పాదాంగుష్ఠావధిః కందాదధోయాతా చ కౌశికీ ।
దశప్రకారభూతాస్తాః కథితాః కందసంభవాః ॥ ॥ 73 ॥

తన్మూలా బహవో నాడ్యః స్థూలసూక్ష్మాశ్చ నాడికాః ।
ద్వాసప్తతిసహస్రాణి స్థూలాః సూక్ష్మాశ్చ నాడయః ॥ ॥ 74 ॥

సంఖ్యాతుం న శక్యంతే స్థూలమూలాః పృథగ్విధాః ।
యథాశ్వత్థదలే సూక్ష్మాః స్థూలాశ్చ వితతాస్తథా ॥ ॥ 75 ॥

ప్రాణాపానౌ సమానశ్చ ఉదానో వ్యాన ఏవ చ ।
నాగః కూర్మశ్చ కృకరో దేవదత్తో ధనంజయః ॥ ॥ 76 ॥

చరంతి దశనాడీషు దశ ప్రాణాదివాయవః ।
ప్రాణాదిపంచకం తేషు ప్రధానం తత్ర చ ద్వయం ॥ ॥ 77 ॥

ప్రాణ ఏవాథవా జ్యేష్ఠో జీవాత్మానం బిభర్తి యః ।
ఆస్యనాసికయోర్మధ్యం హృదయం నాభిమండలం ॥ ॥ 78 ॥

పాదాంగుష్ఠమితి ప్రాణస్థానాని ద్విజసత్తమ ।
అపానశ్చరతి బ్రహ్మన్గుదమేఢ్రోరుజానుషు ॥ ॥ 79 ॥

సమానః సర్వగాత్రేషు సర్వవ్యాపీ వ్యవస్థితః ।
ఉదానః సర్వసంధిస్థః పాదయోర్హస్తయోరపి ॥ ॥ 80 ॥

వ్యానః శ్రోత్రోరుకట్యాం చ గుల్ఫస్కంధగలేషు చ ।
నాగాదివాయవః పంచ త్వగస్థాదిషు సంస్థితాః ॥ ॥ 81 ॥

తుందస్థజలమన్నం చ రసాదీని సమీకృతం ।
తుందమధ్యగతః ప్రాణస్తాని కుర్యాత్పృథక్పృథక్ ॥ ॥ 82 ॥

ఇత్యాదిచేష్టనం ప్రాణః కరోతి చ పృథక్స్థితం ।
అపానవాయుర్మూత్రాదేః కరోతి చ విసర్జనం ॥ ॥ 83 ॥

ప్రాణాపానాదిచేష్టాది క్రియతే వ్యానవాయునా ।
ఉజ్జీర్యతే శరీరస్థముదానేన నభస్వతా ॥ ॥ 84 ॥

పోషణాదిశరీరస్య సమానః కురుతే సదా ।
ఉద్గారాదిక్రియో నాగః కూర్మోఽక్షాదినిమీలనః ॥ ॥ 85 ॥

కృకరః క్షుతయోః కర్తా దత్తో నిద్రాదికర్మకృత్ ।
మృతగాత్రస్య శోభాదేర్ధనంజయ ఉదాహృతః ॥ ॥ 86 ॥

నాడీభేదం మరుద్భేదం మరుతాం స్థానమేవ చ ।
చేష్టాశ్చ వివిధాస్తేషాం జ్ఞాత్వైవ నిజసత్తమ ॥ ॥ 87 ॥

శుద్ధో యతేత నాడీనాం పూర్వోక్తజ్ఞానసంయుతః ।
వివిక్తదేశమాసాద్య సర్వసంబంధవర్జితః ॥ ॥ 88 ॥

యోగాంగద్రవ్యసంపూర్ణం తత్ర దారుమయే శుభే ।
ఆసనే కల్పితే దర్భకుశకృష్ణాజినాదిభిః ॥ ॥ 89 ॥

తావదాసనముత్సేధే తావద్ద్వయసమాయతే ।
ఉపవిశ్యాసనం సమ్యక్స్వస్తికాది యథారుచి ॥ ॥ 90 ॥

బధ్వా ప్రాగాసనం విప్రో ఋజుకాయః సమాహితః ।
నాసాగ్రన్యస్తనయనో దంతైర్దంతానసంస్పృశన్ ॥ ॥ 91 ॥

రసనాం తాలుని న్యస్య స్వస్థచిత్తో నిరామయః ।
ఆకుంచితశిరః కించిన్నిబధ్నన్యోగముద్రయా ॥ ॥ 92 ॥

హస్తౌ యథోక్తవిధినా ప్రాణాయామం సమాచరేత్ ।
రేచనం పూరణం వాయోః శోధనం రేచనం తథా ॥ ॥ 93 ॥

చతుర్భిః క్లేశనం వాయోః ప్రాణాయామ ఉదీర్యతే ।
హస్తేన దక్షిణేనైవ పీడయేన్నాసికాపుటం ॥ ॥ 94 ॥

శనైః శనైరథ బహిః ప్రక్షిపేత్పింగలానిలం ।
ఇడయా వాయుమాపూర్య బ్రహ్మన్షోడశమాత్రయా ॥ ॥ 95 ॥

పూరితం కుంభయేత్పశ్చాచ్చతుఃషష్ట్యా తు మాత్రయా ।
ద్వాత్రింశన్మాత్రయా సమ్యగ్రేచయేత్పింగలానిలం ॥ ॥ 96 ॥

ఏవం పునః పునః కార్యం వ్యుత్క్రమానుక్రమేణ తు ।
సంపూర్ణకుంభవద్దేహం కుంభయేన్మాతరిశ్వనా ॥ ॥ 97 ॥

పూరణాన్నాడయః సర్వాః పూర్యంతే మాతరిశ్వనా ।
ఏవం కృతే సతి బ్రహ్మంశ్చరంతి దశ వాయవః ॥ ॥ 98 ॥

హృదయాంభోరుహం చాపి వ్యాకోచం భవతి స్ఫుటం ।
తత్ర పశ్యేత్పరాత్మానం వాసుదేవమకల్మషం ॥ ॥ 99 ॥

ప్రాతర్మధ్యందినే సాయమర్ధరాత్రే చ కుంభకాన్ ।
శనైరశీతిపర్యంతం చతుర్వారం సమభ్యసేత్ ॥ ॥ 100 ॥

ఏకాహమాత్రం కుర్వాణః సర్వపాపైః ప్రముచ్యతే ।
సంవత్సరత్రయాదూర్ధ్వం ప్రాణాయామపరో నరః ॥ ॥ 101 ॥

యోగసిద్ధో భవేద్యోగీ వాయుజిద్విజితేంద్రియః ।
అల్పాశీ స్వల్పనిద్రశ్చ తేజస్వీ బలవాన్భవేత్ ॥ ॥ 102 ॥

అపమృత్యుమతిక్రమ్య దీర్ఘమాయురవాప్నుయాత్ ।
ప్రస్వేదజననం యస్య ప్రాణాయామస్తు సోఽధమః ॥ ॥ 103 ॥

కంపనం వపుషో యస్య ప్రాణాయామేషు మధ్యమః ।
ఉత్థానం వపుషో యస్య స ఉత్తమ ఉదాహృతః ॥ ॥ 104 ॥

అధమే వ్యాధిపాపానాం నాశః స్యాన్మధ్యమే పునః ।
పాపరోగమహావ్యాధినాశః స్యాదుత్తమే పునః ॥ ॥ 105 ॥

అల్పమూత్రోఽల్పవిష్ఠశ్చ లఘుదేహో మితాశనః ।
పట్వింద్రియః పటుమతిః కాలత్రయవిదాత్మవాన్ ॥ ॥ 106 ॥

రేచకం పూరకం ముక్త్వా కుంభీకరణమేవ యః ।
కరోతి త్రిషు కాలేషు నైవ తస్యాస్తి దుర్లభం ॥ ॥ 107 ॥

నాభికందే చ నాసాగ్రే పాదాంగుష్ఠే చ యత్నవాన్ ।
ధారయేన్మనసా ప్రాణాన్సంధ్యాకాలేషు వా సదా ॥ ॥ 108 ॥

సర్వరోగైర్వినిర్ముక్తో జీవేద్యోగీ గతక్లమః ।
కుక్షిరోగవినాశః స్యాన్నాభికందేషు ధారణాత్ ॥ ॥ 109 ॥

నాసాగ్రే ధారణాద్దీర్ఘమాయుః స్యాద్దేహలాఘవం ।
బ్రాహ్మే ముహూర్తే సంప్రాప్తే వాయుమాకృష్య జిహ్వయా ॥ ॥ 110 ॥

పిబతస్త్రిషు మాసేషు వాక్సిద్ధిర్మహతీ భవేత్ ।
అభ్యాసతశ్చ షణ్మాసాన్మహారోగవినాశనం ॥ ॥ 111 ॥

యత్ర యత్ర ధృతో వాయురంగే రోగాదిదూషితే ।
ధారణాదేవ మరుతస్తత్తదారోగ్యమశ్నుతే ॥ ॥ 112 ॥

మనసో ధారణాదేవ పవనో ధారితో భవేత్ ।
మనసః స్థాపనే హేతురుచ్యతే ద్విజపుంగవ ॥ ॥ 113 ॥

కరణాని సమాహృత్య విషయేభ్యః సమాహితః ।
అపానమూర్ధ్వమాకృష్యేదుదరోపరి ధారయేత్ ॥ ॥ 114 ॥

బంధన్కరాభ్యాం శ్రోత్రాదికరణాని యథాతథం ।
యుంజానస్య యథోక్తేన వర్త్మనా స్వవశం మనః ॥ ॥ 115 ॥

మనోవశాత్ప్రాణవాయుః స్వవశే స్థాప్యతే సదా ।
నాసికాపుటయోః ప్రాణః పర్యాయేణ ప్రవర్తతే ॥ ॥ 116 ॥

తిస్రశ్చ నాడికాస్తాసు స యావంతం చరత్యయం ।
శంఖినీవివరే యామ్యే ప్రాణః ప్రాణభృతాం సతాం ॥ ॥ 117 ॥

తావంతం చ పునః కాలం సౌమ్యే చరతి సంతతం ।
ఇత్థం క్రమేణ చరతా వాయునా వాయుజిన్నరః ॥ ॥ 118 ॥

అహశ్చ రాత్రిం పక్షం చ మాసమృత్వయనాదికం ।
అంతర్ముఖో విజానీయాత్కాలభేదం సమాహితః ॥ ॥ 119 ॥

అంగుష్ఠాదిస్వావయవస్ఫురణాదశనేరపి ।
అరిష్టైర్జీవితస్యాపి జానీయాత్క్షయమాత్మనః ॥ ॥120 ॥

జ్ఞాత్వా యతేత కైవల్యప్రాప్తయే యోగవిత్తమః ।
పాదాంగుష్ఠే కరాంగుష్ఠే స్ఫురణం యస్య న శ్రుతిః ॥ ॥ 121 ॥

తస్య సంవత్సరాదూర్ధ్వం జీవితస్య క్షయో భవేత్ ।
మణిబంధే తథా గుల్ఫే స్ఫురణం యస్య నశ్యతి ॥ ॥ 122 ॥

షణ్మాసావధిరేతస్య జీవితస్య స్థితిర్భవేత్ ।
కూర్పరే స్ఫురణం యస్య తస్య త్రైమాసికీ స్థితిః ॥ ॥ 123 ॥

కుక్షిమేహనపార్శ్వే చ స్ఫురణానుపలంభనే ।
మాసావధిర్జీవితస్య తదర్ధస్య తు దర్శనే ॥ ॥ 124 ॥

ఆశ్రితే జఠరద్వారే దినాని దశ జీవితం ।
జ్యోతిః ఖద్యోతవద్యస్య తదర్ధం తస్య జీవితం ॥ ॥ 125 ॥

జిహ్వాగ్రాదర్శనే త్రీణి దినాని స్థితిరాత్మనః ।
జ్వాలాయా దర్శనే మృత్యుర్ద్విదినే భవతి ధ్రువం ॥ ॥ 126 ॥

ఏవమాదీన్యరిష్టాని దృష్ట్వాయుఃక్షయకారణం ।
నిఃశ్రేయసాయ యుంజీత జపధ్యానపరాయణః ॥ ॥ 127 ॥

మనసా పరమాత్మానం ధ్యాత్వా తద్రూపతామియాత్ ।
యద్వష్టాదశభేదేషు మర్మస్థానేషు ధారణం ॥ ॥ 128 ॥

స్థానాత్స్థానం సమాకృష్య ప్రత్యాహారః స ఉచ్యతే ।
పాదాంగుష్ఠం తథా గుల్ఫం జంగామధ్యం తథైవ చ ॥ ॥ 129 ॥

మధ్యమూర్వోశ్చ మూలం పాయుర్హృదయమేవ చ ।
మేహనం దేహమధ్యం చ నాభిం చ గలకూర్పరం ॥ ॥ 130 ॥

తాలుమూలం చ మూలం చ ఘ్రాణస్యాక్ష్ణోశ్చ మండలం ।
భ్రువోర్మధ్యే లలాటం చ మూలమూర్ధ్వం చ జానునీ ॥ ॥ 131 ॥

మూలం చ కరయోర్మూలం మహాంత్యేతాని వై ద్విజ ।
పంచభూతమయే దేహే భూతేష్వేతేషు పంచసు ॥ ॥ 132 ॥

మనసో ధారణం యత్తద్యుక్తస్య చ యమాదిభిః ।
ధారణా సా చ సంసారసాగరోత్తరకారణం ॥ ॥ 133 ॥

ఆజానుపాదపర్యంతం పృథివీస్థానమిష్యతే ।
పిత్తలా చతురస్రా చ వసుధా వజ్రలాంఛితా ॥ ॥ 134 ॥

స్మర్తవ్యా పంచఘటికాస్తత్రారోప్యప్రభంజనం ।
ఆజానుకటిపర్యంతమపాం స్థానం ప్రకీర్తితం ॥ ॥ 135 ॥

అర్ధచంద్రసమాకారం శ్వేతమర్జునలాంఛితం ।
స్మర్తవ్యమంభఃశ్వసనమారోప్య దశనాడికాః ॥ ॥ 136 ॥

ఆదేహమధ్యకట్యంతమగ్నిస్థానముదాహృతం ।
తత్ర సిందూరవర్ణోఽగ్నిర్జ్వలనం దశపంచ చ ॥ ॥ 137 ॥

స్మర్తవ్యో నాడికాః ప్రాణం కృత్వా కుంభే తథేరితం ।
నాభేరుపరి నాసాంతం వాయుస్థానం తు తత్ర వై ॥ ॥ 138 ॥

వేదికాకారవద్ధూమ్రో బలవాన్భూతమారుతః ।
స్మర్తవ్యః కుంభకేనైవ ప్రాణమారోప్య మారుతం ॥ ॥ 139 ॥

ఘటికావింశతిస్తస్మాద్ఘ్రాణాద్బ్రహ్మబిలావధి ।
వ్యోమస్థానం నభస్తత్ర భిన్నాంజనసమప్రభం ॥ ॥ 140 ॥

వ్యోమ్ని మారుతమారోప్య కుంభకేనైవ యత్నవాన్ ।
పృథివ్యంశే తు దేహస్య చతుర్బాహుం కిరీటినం ॥ ॥ 141 ॥

అనిరుద్ధం హరిం యోగీ యతేత భవముక్తయే ।
అబంశే పూరయేద్యోగీ నారాయణముదగ్రధీః ॥ ॥ 142 ॥

ప్రద్యుమ్నమగ్నౌ వాయ్వంశే సంకర్షణమతః పరం ।
వ్యోమాంశే పరమాత్మానం వాసుదేవం సదా స్మరేత్ ॥ ॥ 143 ॥

అచిరాదేవ తత్ప్రాప్తిర్యుంజానస్య న సంశయః ।
బధ్వా యోగాసనం పూర్వం హృద్దేశే హృదయాంజలిః ॥ ॥ 144 ॥

నాసాగ్రన్యస్తనయనో జిహ్వాం కృత్వా చ తాలుని ।
దంతైర్దంతానసంస్పృశ్య ఊర్ధ్వకాయః సమాహితః ॥ ॥ 145 ॥

సంయమేచ్చేంద్రియగ్రామమాత్మబుద్ధ్యా విశుద్ధయా ।
చింతనం వాసుదేవస్య పరస్య పరమాత్మనః ॥ ॥ 146 ॥

స్వరూపవ్యాప్తరూపస్య ధ్యానం కైవల్యసిద్ధిదం ।
యామమాత్రం వాసుదేవం చింతయేత్కుంభకేన యః ॥ ॥ 147 ॥

సప్తజన్మార్జితం పాపం తస్య నశ్యతి యోగినః ।
నాభికందాత్సమారభ్య యావద్ధృదయగోచరం ॥ ॥ 148 ॥

జాగ్రద్వృత్తిం విజానీయాత్కంఠస్థం స్వప్నవర్తనం ।
సుషుప్తం తాలుమధ్యస్థం తుర్యం భ్రూమధ్యసంస్థితం ॥ ॥ 149 ॥

తుర్యాతీతం పరం బ్రహ్మ బ్రహ్మరంధ్రే తు లక్షయేత్ ।
జాగ్రద్వృత్తిం సమారభ్య యావద్బ్రహ్మబిలాంతరం॥ ॥ 150 ॥

తత్రాత్మాయం తురీయస్య తుర్యాంతే విష్ణురుచ్యతే ।
ధ్యానేనైవ సమాయుక్తో వ్యోమ్ని చాత్యంతనిర్మలే ॥ ॥ 151 ॥

సూర్యకోటిద్యుతిరథం నిత్యోదితమధోక్షజం ।
హృదయాంబురుహాసీనం ధ్యాయేద్వా విశ్వరూపిణం ॥ ॥ 152 ॥

అనేకాకారఖచితమనేకవదనాన్వితం ।
అనేకభుజసంయుక్తమనేకాయుధమండితం ॥ ॥ 153 ॥

ననావర్ణధరం దేవం శాతముగ్రముదాయుధం ।
అనేకనయానాకీర్ణం సూర్యకోటిసమప్రభం ॥ ॥ 154 ॥

ధ్యాయతో యోగినః సర్వమనోవృత్తిర్వినశ్యతి ।
హృత్పుండరీకమధ్యస్థం చైతన్యజ్యోతిరవ్యయం ॥ ॥ 155 ॥

కదంబగోలకాకారం తుర్యాతీతం పరాత్పరం ।
అనంతమానందమయం చిన్మయం భాస్కరం విభుం ॥ ॥ 156 ॥

నివాతదీపసదృశమకృత్రిమమణిప్రభం ।
ధ్యాయతో యోగినస్తస్య ముక్తిః కరతలే స్థితా ॥ ॥ 157 ॥

విశ్వరూపస్య దేవస్య రూపం యత్కించిదేవ హి ।
స్థవీయః సూక్ష్మమన్యద్వా పశ్యన్హృదయపంకజే ॥ ॥ 158 ॥

ధ్యాయతో యోగినో యస్తు సాక్షాదేవ ప్రకాశతే ।
అణిమాదిఫలం చైవ సుఖేనైవోపజాయతే ॥ ॥ 159 ॥

జీవాత్మనః పరస్యాపి యద్యేవముభయోరపి ।
అహమేవ పరంబ్రహ్మ బ్రహ్మాహమితి సంస్థితిః ॥ ॥ 160 ॥

సమాధిః స తు విజ్ఞేయః సర్వవృత్తివివర్జితః ।
బ్రహ్మ సంపద్యతే యోగీ న భూయః సంసృతిం వ్రజేత్ ॥ ॥ 161 ॥

ఏవం విశోధ్య తత్త్వాని యోగీ నిఃస్పృహచేతసా ।
యథా నిరింధనో వహ్నిః స్వయమేవ ప్రశామ్యతి ॥ ॥ 162 ॥

గ్రాహ్యాభావే మనః ప్రాణో నిశ్చయజ్ఞానసంయుతః ।
శుద్ధసత్త్వే పరే లీనో జీవః సైంధవపిండవత్ ॥ ॥ 163 ॥

మోహజాలకసంఘాతో విశ్వం పశ్యతి స్వప్నవత్ ।
సుషుప్తివద్యశ్చరతి స్వభావపరినిశ్చలః ॥ ॥ 164 ॥

నిర్వాణపదమాశ్రిత్య యోగీ కైవల్యమశ్నుత ఇత్యుపనిషత్తు

ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం పూర్ణాత్పూర్ణముదచ్యతే ।
పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ పూర్ణమేవావశిష్యతే ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఇతి త్రిశిఖీబ్రాహ్మణోపనిషత్సమాప్తః