योगज्ञानैकसंसिद्धशिवतत्त्वतयोज्ज्वलम् ।
प्रतियोगिविनिर्मुक्तं परंब्रह्म भवाम्यहम् ॥
ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥
ॐ त्रिशिखी ब्राह्मण आदित्यलोकं जगाम तं गत्वोवाच ।
भगवन् किं देहः किं प्राणः किं कारण किमात्मा स
होवाच सर्वमिदं शिव एव विजानीहि ।किंतु नित्यः शुद्धो
निरञ्जनो विभुरद्वयः शिव एकः स्वेन भासेदं सर्वं
दृष्ट्वा तप्तायःपिण्डवदेकं भिन्नवदवभासते ।
तद्भासकं किमिति चेदुच्यते ।सच्छब्दवाच्य-
मविद्याशबलं ब्रह्म ।ब्रह्मणोऽव्यक्तम् ।अव्यक्तान्महत् ।
महतोऽहङ्कारः ।अहङ्कारात्पञ्चतन्मात्राणि ।
पञ्चतन्मात्रेभ्यः पञ्चमहाभूतानि ।
पञ्चमहाभूतेभ्योऽखिलं जगत् ॥
तदखिलं किमिति ।भूतविकारविभागादिरिति ।एकस्मिन्पिण्डे
कथं भूतविकारविभाग इति ।तत्तत्कार्यकारणभेदरूपे-
णांशतत्त्ववाचकवाच्यस्थानभेदविषयदेवताकोश-
भेदविभागा भवन्ति ।अथाकाशोऽन्तःकरणमनोबुद्धि-
चिताहङ्कारः ।वायुः समानोदानव्यानापानप्राणाः ।
वह्निः श्रोत्रत्वक्चक्षुर्जिह्वाघ्राणानि ।आपः शब्दस्पर्श-
रूपरसगन्धाः ।पृथिवी वाक्पाणिपादपायूपस्थाः ।
ज्ञानसङ्कल्पनिश्चयानुसन्धानाभिमाना आकाश-
कार्यान्तःकरणविषयाः ।समीकरणोन्नयनग्रहण-
श्रवणोच्छ्वासा वायुकार्यप्राणादिविषयाः ।
शब्दस्पर्शरूपरसगन्धा अग्निकार्यज्ञानेन्द्रिय-
विषया अबाश्रिताः ।वचनादानगमनविसर्गानन्दाः
पृथिवीकार्यकर्मेन्द्रियविषयाः ।कर्मज्ञानेन्द्रिय-
विषयेषु प्राणतन्मात्रविषया अन्तर्भूताः ।
मनोबुद्ध्योश्चित्ताहङ्कारौ चान्तर्भूतौ ।
अवकाशविधूतदर्शनपिण्डीईकरणधारणाः सूक्ष्मतमा
जैवतन्मात्रविषयाः ।एवं द्वादशाङ्गानि

आध्यात्मिकान्याधिभौतिकान्याधिदैविकानि । अत्र
निशाकरचतुर्मुखदिग्वातार्कवरुणाश्व्यग्नीन्द्रोपेन्द्र-
प्रजापतियमा इत्यक्षाधिदेवतारूपैर्द्वादश-
नाड्यन्तःप्रवृत्ताः प्राणा एवाङ्गानि अङ्गज्ञानं
तदेव ज्ञातेति । अथ व्योमानिलानलजलान्नानां
पञ्चीकरणमिति । ज्ञातृत्वं समानयोगेन श्रोत्रद्वारा
शब्दगुणो वागधिष्ठित आकाशे तिष्ठति आकाशस्तिष्ठति ।
मनोव्यानयोगेन त्वग्द्वारा स्पर्शगुणः पाण्यधिष्ठितो
वायौ तिष्ठति वायुस्तिष्ठति । बुद्धिरुदानयोगेन
चक्षुर्द्वारा रूपगुणः पादाधिष्ठितोऽग्नौ
तिष्ठत्यग्निस्तिष्ठति । चित्तमपानयोगेन जिह्वाद्वारा
रसगुण उपस्थाधिष्ठितोऽप्सु तिष्ठत्यापस्तिष्ठन्ति ।
अहङ्कारः प्राणयोगेन घ्राणद्वारा गन्धगुणो
गुदाधिष्ठितः पृथिव्यां तिष्ठति पृथिवी तिष्ठति
य एवं वेद । अत्रैते श्लोका भवन्ति ।
पृथग्भूते षोडश कलाः स्वार्थभागान्परान्क्रमात् ।
अन्तःकरणव्यानाक्षिरसपायुनभःक्रमात् ॥ १॥
मुख्यात्पूर्वोत्तरैर्भागैर्भूतेभूते चतुश्चतुः ।
पूर्वमाकाशमाश्रित्य पृथिव्यादिषु संस्थिताः ॥ २॥
मुख्यादूर्ध्वे परा ज्ञेया न परानुत्तरान्विदुः ।
एवमंशो ह्यभूत्तस्मात्तेभ्यश्चांशो ह्यभूत्तथा ॥ ३॥
तस्मादन्योन्यमाश्रित्य ह्योतं प्रोतमनुक्रमात् ।
पञ्चभूतमयी भूमिः सा चेतनसमन्विता ॥ ४॥
तत ओषधयोऽन्नं च ततः पिण्डाश्चतुर्विधाः ।
रसासृङ्मांसमेदोऽस्थिमज्जाशुक्राणि धातवः ॥ ५॥
केचित्तद्योगतः पिण्डा भूतेभ्यः संभवाः क्वचित् ।
तस्मिन्नन्नमयः पिण्डो नाभिमण्डलसंस्थिताः ॥ ६॥
अस्य मध्येऽस्ति हृदयं सनालं पद्मकोशवत् ।
सत्त्वान्तर्वर्तिनो देवाः कर्त्रहङ्कारचेतनाः ॥ ७॥
अस्य बीजं तमःपिण्डं मोहरूपं जडं घनम् ।
वर्तते कण्ठमाश्रित्य मिश्रीभूतमिदं जगत् ॥ ८॥
प्रत्यगानन्दरूपात्मा मूर्ध्नि स्थाने परे पदे ।
अनन्तशक्तिसंयुक्तो जगद्रूपेण भासते ॥ ९॥
सर्वत्र वर्तते जाग्रत्स्वप्नं जाग्रति वर्तते ।
सुषुप्तं च तुरीयं च नान्यावस्थासु कुत्रचित् ॥ १०॥
सर्वदेशेष्वनुस्यूतश्चतूरूपः शिवात्मकः ।

यथा महाफले सर्वे रसाः सर्वप्रवर्तकाः ॥ ११ ॥
तथैवान्नमये कोशे कोशास्तिष्ठन्ति चान्तरे ।
यथा कोशस्तथा जीवो यथा जीवस्तथा शिवः ॥ १२ ॥
सविकारस्तथा जीवो निर्विकारस्तथा शिवः ।
कोशास्तस्य विकारास्ते ह्यवस्थासु प्रवर्तकाः ॥ १३ ॥
यथा रसाशये फेनं मथनादेव जायते ।
मनो निर्मथनादेव विकल्पा बहवस्तथा ॥ १४ ॥
कर्मणा वर्तते कर्मी तत्त्यागाच्छान्तिमाप्नुयात् ।
अयने दक्षिणे प्राप्ते प्रपञ्चाभिमुखं गतः ॥ १५ ॥
अहङ्काराभिमानेन जीवः स्याद्धि सदाशिवः ।
स चाविवेकप्रकृतिसङ्गत्या तत्र मुह्यते ॥ १६ ॥
नानायोनिशतं गत्वा शेतेऽसौ वासनावशात् ।
विमोक्षात्संचरत्येव मत्स्यः कूलद्वयं यथा ॥ १७ ॥
ततः कालवशादेव ह्यात्मज्ञानविवेकतः ।
उत्तराभिमुखो भूत्वा स्थानात्स्थानान्तरं क्रमात् ॥ १८ ॥
मूर्ध्न्याधायात्मनः प्राणान्योगाभ्यासं स्थितश्चरन् ।
योगात्सञ्जायते ज्ञानं ज्ञानाद्योगः प्रवर्तते ॥ १९ ॥
योगज्ञानपरो नित्यं स योगी न प्रणश्यति ।
विकारस्थं शिवं पश्येद्विकारश्च शिवेन तु ॥ २० ॥
योगप्रकाशकं योगैर्ध्यायेच्चानन्य भावनः ।
योगज्ञाने न विद्येते तस्य भावो न सिद्ध्यति ॥ २१ ॥
तस्मादभ्यासयोगेन मनःप्राणान्निरोधयेत् ।
योगी निशितधारेण क्षुरेणैव निकृन्तयेत् ॥ २२ ॥
शिखा ज्ञानमयी वृत्तिर्यमाद्यष्टाङ्गसाधनैः ।
ज्ञानयोगः कर्मयोग इति योगो द्विधा मतः ॥ २३ ॥
क्रियायोगमथेदानीं श्रुणु ब्राह्मणसत्तम ।
अव्याकुलस्य चित्तस्य बन्धनं विषये क्वचित् ॥ २४ ॥
यत्संयोगो द्विजश्रेष्ठ स च द्वैविध्यमश्नुते ।
कर्म कर्तव्यमित्येव विहितेष्वेव कर्मसु ॥ २५ ॥
बन्धनं मनसो नित्यं कर्मयोगः स उच्यते ।
यत्त चित्तस्य सततमर्थे श्रेयसि बन्धनम् ॥ २६ ॥
ज्ञानयोगः स विज्ञेयः सर्वसिद्धिकरः शिवः ।
यस्योक्तलक्षणे योगे द्विविधेऽप्यव्ययं मनः ॥ २७ ॥
स याति परमं श्रेयो मोक्षलक्षणमञ्जसा ।
देहेन्द्रियेषु वैराग्यं यम इत्युच्यते बुधैः ॥ २८ ॥
अनुरक्तिः परे तत्त्वे सततं नियमः स्मृतः ।

सर्ववस्तुन्युदासीनभावमासनमुत्तमम् ॥ २९॥
जगत्सर्वमिदं मिथ्याप्रतीतिः प्राणसंयमः ।
चित्तस्यान्तर्मुखीभावः प्रत्याहारस्तु सत्तम ॥ ३०॥
चित्तस्य निश्चलीभावो धारणा धारणं विदुः ।
सोऽहं चिन्मात्रमेवेति चिन्तनं ध्यानमुच्यते ॥ ३१॥
ध्यानस्य विस्मृतिः सम्यक्समाधिरभिधीयते ।
अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम् ॥ ३२॥
क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चेति यमादश ।
तपःसन्तुष्टिरास्तिक्यं दानमाराधनं हरेः ॥ ३३॥
वेदान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च जपो व्रतम् ॥ इति ।
आसनानि तदङ्गानि स्वस्तिकादीनि वै द्विज ॥ ३४॥
वर्ण्यन्ते स्वस्तिकं पादतलयोरुभयोरपि ।
पूर्वोत्तरे जानुनी द्वे कृत्वासनमुदीरितम् ॥ ३५॥
सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् ।
दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोर्मुखं यथा ॥ ३६॥
एक म्‌ चरणमन्यस्मिन्नूरावारोप्य निश्चलः ।
आस्ते यदिदमेनोघ्नं वीरासनमुदीरितम् ॥ ३७॥
गुदं नियम्य गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः ।
योगासनं भवेदेतदिति योगविदो विदुः ॥ ३८॥
ऊर्वोरुपरिवै धत्ते यदा पादतले उभे ।
पद्मासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविषापहम् ॥ ३९॥
पद्मासनं सुसंस्थाप्य तदङ्गुष्ठद्वयं पुनः ।
व्युत्क्रमेणैव हस्ताभ्यां बद्धपद्मासनं भवेत् ॥ ४०॥
पद्मासनं सुसंस्थाप्य जानूर्वोरन्तरे करौ ।
निवेश्य भूमावातिष्ठेद्व्योमस्थः कुक्कुटासनः ॥ ४१॥
कुक्कुटासनबन्धस्थो दोर्भ्यां संबध्य कन्धरम् ।
शेते कूर्मवदुत्तान एतदुत्तानकूर्मकम् ॥ ४२॥
पादाङ्गुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि ।
धनुराकर्षकाकृष्टं धनुरासनमीरितम् ॥ ४३॥
सीवनीं गुल्फदेशाभ्यां निपीड्य व्युत्क्रमेण तु ।
प्रसार्य जानुनोर्हस्तावासनं सिंहरूपकम् ॥ ४४॥
गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्युभयपार्श्वयोः ।
निवेश्य पादौ हस्ताभ्यां बध्वा भद्रासनं भवेत् ॥ ४५॥
सीवनीपार्श्वमुभयं गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण तु ।
निपीड्यासनमेतच्च मुक्तासनमुदीरितम् ॥ ४६॥
अवष्टभ्य धरां सम्यक्तलाभ्यां हस्तयोर्द्वयोः ।

कूर्परौ नाभिपार्श्वे तु स्थापयित्वा मयूरवत् ॥ ४७॥
समुन्नतशिरःपादं मयूरासनमिष्यते ।
वामोरुमूले दक्षाङ्घ्रिं जान्वोर्वेष्टितपाणिना ॥ ४८॥
वामेन वामाङ्गुष्ठं तु गृहीतं मत्स्यपीठकम् ।
योनिं वामेन संपीड्य मेढ्रादुपरि दक्षिणम् ॥ ४९॥
ऋजुकायः समासीनः सिद्धासनमुदीरितम् ।
प्रसार्य भुवि पादौ तु दोर्भ्यामङ्गुष्ठमादरात् ॥ ५०॥
जानूपरि ललाटं तु पश्चिमं तानमुच्यते ।
येनकेन प्रकारेण सुखं धार्यं च जायते ॥ ५१॥
तत्सुखासनमित्युक्तमशक्तस्तत्समाचरेत् ।
आसनं विजितं येन जितं तेन जगत्त्रयम् ॥ ५२॥
यमैश्च नियमैश्चैव आसनैश्च सुसंयतः ।
नाडीशुद्धिं च कृत्वादौ प्राणायामं समाचरेत् ॥ ५३॥
देहमानं स्वाङ्गुलिभिः षण्णवत्यङ्गुलायतम् ।
प्राणः शरीरादधिको द्वादशाङ्गुलमानतः ॥ ५४॥
देहस्थमनिलं देहसमुद्भूतेन वह्निना ।
न्यूनं समं वा योगेन कुर्वन्ब्रह्मविदिष्यते ॥ ५५॥
देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजाम्बूनदप्रभम् ।
त्रिकोणं द्विपदामन्यच्चतुरस्रं चतुष्पदम् ॥ ५६॥
वृत्तं विहङ्गमानां तु षडस्रं सर्पजन्मनाम् ।
अष्टास्रं स्वेदजानां तु तस्मिन्दीपवदुज्ज्वलम् ।
कन्दस्थानं मनुष्याणां देहमध्यं नवाङ्गुलम् ।
चतुरङ्गुलमुत्सेधं चतुरङ्गुलमायतम् ॥ ५७॥
अण्डाकृति तिरश्चां च द्विजानां च चतुष्पदाम् ।
तुन्दमध्यं तदिष्टं वै तन्मध्यं नाभिरिप्यते ॥ ५८॥
तत्र चक्रं द्वादशारं तेषु विष्ण्वादिमूर्तयः ।
अहं तत्र स्थितश्चक्रं भ्रामयामि स्वमायया ॥ ५९॥
अरेषु भ्रमते जीवः क्रमेण द्विजसत्तम ।
तन्तुपञ्जरमध्यस्था यथा भ्रमति लूतिका ॥ ६०॥
प्राणाधिरूढश्चरति जीवस्तेन विना नहि ।
तस्योर्ध्वे कुण्डलीस्थानं नाभेस्तिर्यगथोर्ध्वतः ॥ ६१॥
अष्टप्रकृतिरूपा सा चाष्टधा कुण्डलीकृता ।
यथावद्वायुसारं च ज्वलनादि च नित्यशः ॥ ६२
परितः कन्दपार्श्वे तु निरुध्येव सदा स्थिता ।
मुखेनैव समावेष्ट्य ब्रह्मरन्ध्रमुखं तथा ॥ ६३॥
योगकालेन मरुता साग्निना बोधिता सती ।

स्फुरिता हृदयाकाशे नागरूपा महोज्ज्वला ॥ ६४॥
अपनाद्द्वयङ्गुलादूर्ध्वमधो मेढ्रस्य तावता ।
देहमध्यं मनुष्याणां हृन्मध्यं तु चतुष्पदाम् ॥ ६५॥
इतरेषां तुन्दमध्ये प्राणापानसमायुताः ।
चतुष्प्रकारद्व्ययुते देहमध्ये सुषुम्नया ॥ ६६॥
कन्दमध्ये स्थिता नाडी सुषुम्ना सुप्रतिष्ठिता ।
पद्मसूत्रप्रतीकाशा ऋजुरूर्ध्वप्रवर्तिनी ॥ ६७॥
ब्रह्मणो विवरं यावद्विद्युदाभासनालकम् ।
वैष्णवी ब्रह्मनाडी च निर्वाणप्राप्तिपद्धतिः ॥ ६८॥
इडा च पिङ्गला चैव तस्याः सव्येतरे स्थिते ।
इडा समुत्थिता कन्दाद्वामनासापुटावधि ॥ ६९॥
पिङ्गला चोत्थिता तस्माद्दक्षनासापुटावधि ।
गान्धारी हस्तिजिह्वा च द्वे चान्ये नाडिके स्थिते ॥ ७०॥
पुरतः पृष्ठतस्तस्य वामेतरदृशौ प्रति ।
पूषा यशस्विनी नाड्यौ तस्मादेव समुत्थिते ॥ ७१॥
सव्येतरश्रुत्यवधि पायुमूलादलम्बुअसा ।
अधोगता शुभा नाडी मेढ्रान्तावधिरायता ॥ ७२॥
पादाङ्गुष्ठावधिः कन्दादधोयाता च कौशिकी ।
दशप्रकारभूतास्ताः कथिताः कन्दसम्भवाः ॥ ७३॥
तन्मूला बहवो नाड्यः स्थूलसूक्ष्माश्च नाडिकाः ।
द्वासप्ततिसहस्राणि स्थूलाः सूक्ष्माश्च नाडयः ॥ ७४॥
संख्यातुं न शक्यन्ते स्थूलमूलाः पृथग्विधाः ।
यथाश्वत्थदले सूक्ष्माः स्थूलाश्च विततास्तथा ॥ ७५॥
प्राणापानौ समानश्च उदानो व्यान एव च ।
नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ॥ ७६॥
चरन्ति दशनाडीषु दश प्राणादिवायवः ।
प्राणादिपञ्चकं तेषु प्रधानं तत्र च द्वयम् ॥ ७७॥
प्राण एवाथवा ज्येष्ठो जीवात्मानं बिभर्ति यः ।
आस्यनासिकयोर्मध्यं हृदयं नाभिमण्डलम् ॥ ७८॥
पादाङ्गुष्ठमिति प्राणस्थानानि द्विजसत्तम ।
अपानश्चरति ब्रह्मन्गुदमेढ्रोरुजानुषु ॥ ७९॥
समानः सर्वगात्रेषु सर्वव्यापी व्यवस्थितः ।
उदानः सर्वसन्धिस्थः पादयोर्हस्तयोरपि ॥ ८०॥
व्यानः श्रोत्रोरुकट्यां च गुल्फस्कन्धगलेषु च ।
नागादिवायवः पञ्च त्वगस्थादिषु संस्थिताः ॥ ८१॥
तुन्दस्थजलमन्नं च रसादीनि समीकृतम् ।

तुन्दमध्यगतः प्राणस्तानि कुर्यात्पृथक्पृथक् ॥ ८२॥
इत्यादिचेष्टनं प्राणः करोति च पृथक्स्थितम् ।
अपानवायुर्मूत्रादेः करोति च विसर्जनम् ॥ ८३॥
प्राणापानादिचेष्टादि क्रियते व्यानवायुना ।
उज्जीर्यते शरीरस्थमुदानेन नभस्वता ॥ ८४॥
पोषणादिशरीरस्य समानः कुरुते सदा ।
उद्गारादिक्रियो नागः कूर्मोऽक्षादिनिमीलनः ॥ ८५॥
कृकरः क्षुतयोः कर्ता दत्तो निद्रादिकर्मकृत् ।
मृतगात्रस्य शोभादेर्धनञ्जय उदाहृतः ॥ ८६॥
नाडीभेदं मरुद्भेदं मरुतां स्थानमेव च ।
चेष्टाश्च विविधास्तेषां ज्ञात्वैव निजसत्तम ॥ ८७॥
शुद्धौ यतेत नाडीनां पूर्वोक्तज्ञानसंयुतः ।
विविक्तदेशमासाद्य सर्वसंबन्धवर्जितः ॥ ८८॥
योगाङ्गद्रव्यसंपूर्णं तत्र दारुमये शुभे ।
आसने कल्पिते दर्भकुशकृष्णाजिनादिभिः ॥ ८९॥
तावदासनमुत्सेधे तावद्द्वयसमायते ।
उपविश्यासनं सम्यक्स्वस्तिकादि यथारुचि ॥ ९०॥
बध्वा प्रागासनं विप्रो ऋजुकायः समाहितः ।
नासाग्रन्यस्तनयनो दन्तैर्दन्तानसंस्पृशन् ॥ ९१॥
रसनां तालुनि न्यस्य स्वस्थचित्तो निरामयः ।
आकुञ्चितशिरः किंचिन्निबध्नन्योगमुद्रया ॥ ९२॥
हस्तौ यथोक्तविधिना प्राणायामं समाचरेत् ।
रेचनं पूरणं वायोः शोधनं रेचनं तथा ॥ ९३॥
चतुर्भिः क्लेशनं वायोः प्राणायाम उदीर्यते ।
हस्तेन दक्षिणेनैव पीडयेन्नासिकापुटम् ॥ ९४॥
शनैः शनैरथ बहिः प्रक्षिपेत्पिङ्गलानिलम् ।
इडया वायुमापूर्य ब्रह्मन्षोडशमात्रया ॥ ९५॥
पूरितं कुम्भयेत्पश्चाच्चतुःषष्ट्या तु मात्रया ।
द्वात्रिंशन्मात्रया सम्यग्रेचयेत्पिङ्गलानिलम् ॥ ९६॥
एवं पुनः पुनः कार्यं व्युत्क्रमानुक्रमेण तु ।
संपूर्णकुम्भवद्देहं कुम्भयेन्मातरिश्वना ॥ ९७॥
पूरणान्नाडयः सर्वाः पूर्यन्ते मातरिश्वना ।
एवं कृते सति ब्रह्मंश्चरन्ति दश वायवः ॥ ९८॥
हृदयाम्भोरुहं चापि व्याकोचं भवति स्फुटम् ।
तत्र पश्येत्परात्मानं वासुदेवमकल्मषम् ॥ ९९॥
प्रातर्मध्यन्दिने सायमर्धरात्रे च कुम्भकान् ।

शनैरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥१००॥
एकाहमात्रं कुर्वाणः सर्वपापैः प्रमुच्यते ।
संवत्सरत्रयादूर्ध्वं प्राणायामपरो नरः ॥१०१॥
योगसिद्धो भवेद्योगी वायुजिद्विजितेन्द्रियः ।
अल्पाशी स्वल्पनिद्रश्च तेजस्वी बलवान्भवेत् ॥१०२॥
अपमृत्युमतिक्रम्य दीर्घमायुरवाप्नुयात् ।
प्रस्वेदजननं यस्य प्राणायामस्तु सोऽधमः ॥१०३॥
कंपनं वपुषो यस्य प्राणायामेषु मध्यमः ।
उत्थानं वपुषो यस्य स उत्तम उदाहृतः ॥१०४॥
अधमे व्याधिपापानां नाशः स्यान्मध्यमे पुनः ।
पापरोगमहाव्याधिनाशः स्यादुत्तमे पुनः ॥१०५॥
अल्पमूत्रोऽल्पविष्ठश्च लघुदेहो मिताशनः ।
पट्विन्द्रियः पटुमतिः कालत्रयविदात्मवान् ॥१०६॥
रेचकं पूरकं मुक्त्वा कुम्भीकरणमेव यः ।
करोति त्रिषु कालेषु नैव तस्यास्ति दुर्लभम् ॥१०७॥
नाभिकन्दे च नासाग्रे पादाङ्गुष्ठे च यत्नवान् ।
धारयेन्मनसा प्राणान्सन्ध्याकालेषु वा सदा ॥१०८॥
सर्वरोगैर्विनिर्मुक्तो जीवेद्योगी गतक्लमः ।
कुक्षिरोगविनाशः स्यान्नाभिकन्देषु धारणात् ॥१०९॥
नासाग्रे धारणाद्दीर्घमायुः स्याद्देहलाघवम् ।
ब्राह्मे मुहूर्ते संप्राप्ते वायुमाकृष्य जिह्वया ॥११०॥
पिबतस्त्रिषु मासेषु वाक्सिद्धिर्महती भवेत् ।
अभ्यासतश्च षण्मासान्महारोगविनाशनम् ॥१११॥
यत्र यत्र धृतो वायुरङ्गे रोगादिदूषिते ।
धारणादेव मरुतस्तत्तदारोग्यमश्नुते ॥११२॥
मनसो धारणादेव पवनो धारितो भवेत् ।
मनसः स्थापने हेतुरुच्यते द्विजपुङ्गव ॥११३॥
करणानि समाहृत्य विषयेभ्यः समाहितः ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्येदुदरोपरि धारयेत् ॥११४॥
बन्धन्कराभ्यां श्रोत्रादिकरणानि यथातथम् ।
युञ्जानस्य यथोक्तेन वर्त्मना स्ववशं मनः ॥११५॥
मनोवशात्प्राणवायुः स्ववशे स्थाप्यते सदा ।
नासिकापुटयोः प्राणः पर्यायेण प्रवर्तते ॥११६॥
तिस्रश्च नाडिकास्तासु स यावन्तं चरत्ययम् ।
शङ्खिनीविवरे याम्ये प्राणः प्राणभृतां सताम् ॥११७॥
तावन्तं च पुनः कालं सौम्ये चरति सन्ततम् ।

इत्थं क्रमेण चरता वायुना वायुजिन्नरः ॥ ११८ ॥
अहश्च रात्रिं पक्षं च मासमृत्वयनादिकम् ।
अन्तर्मुखो विजानीयात्कालभेदं समाहितः ॥ ११९ ॥
अङ्गुष्ठादिस्वावयवस्फुरणादशनेरपि ।
अरिष्टैर्जीवितस्यापि जानीयात्क्षयमात्मनः ॥१२० ॥
ज्ञात्वा यतेत कैवल्यप्राप्तये योगवित्तमः ।
पादाङ्गुष्ठे कराङ्गुष्ठे स्फुरणं यस्य न श्रुतिः ॥ १२१ ॥
तस्य संवत्सरादूर्ध्वं जीवितस्य क्षयो भवेत् ।
मणिबन्धे तथा गुल्फे स्फुरणं यस्य नश्यति ॥ १२२ ॥
षण्मासावधिरेतस्य जीवितस्य स्थितिर्भवेत् ।
कूर्परे स्फुरणं यस्य तस्य त्रैमासिकी स्थितिः ॥ १२३ ॥
कुक्षिमेहनपार्श्वे च स्फुरणानुपलम्भने ।
मासावधिर्जीवितस्य तदर्धस्य तु दर्शने ॥ १२४ ॥
आश्रिते जठरद्वारे दिनानि दश जीवितम् ।
ज्योतिः खद्योतवद्यस्य तदर्धं तस्य जीवितम् ॥ १२५ ॥
जिह्वाग्रादर्शने त्रीणि दिनानि स्थितिरात्मनः ।
ज्वालाया दर्शने मृत्युर्द्विदिने भवति ध्रुवम् ॥ १२६ ॥
एवमादीन्यरिष्टानि दृष्टायुःक्षयकारणम् ।
निःश्रेयसाय युञ्जीत जपध्यानपरायणः ॥ १२७ ॥
मनसा परमात्मानं ध्यात्वा तद्रूपतामियात् ।
यद्यष्टादशभेदेषु मर्मस्थानेषु धारणम् ॥ १२८ ॥
स्थानात्स्थानं समाकृष्य प्रत्याहारः स उच्यते ।
पादाङ्गुष्ठं तथा गुल्फं जङ्गामध्यं तथैव च ॥ १२९ ॥
मध्यमूर्वोश्च मूलं पायुर्हृदयमेव च ।
मेहनं देहमध्यं च नाभिं च गलकूर्परम् ॥ १३० ॥
तालुमूलं च मूलं च घ्राणस्याक्ष्णोश्च मण्डलम् ।
भ्रुवोर्मध्ये ललाटं च मूलमूर्ध्वं च जानुनी ॥ १३१ ॥
मूलं च करयोर्मूलं महान्त्येतानि वै द्विज ।
पञ्चभूतमये देहे भूतेष्वेतेषु पञ्चसु ॥ १३२ ॥
मनसो धारणं यत्त्यद्युक्तस्य च यमादिभिः ।
धारणा सा च संसारसागरोत्तरकारणम् ॥ १३३ ॥
आजानुपादपर्यन्तं पृथिवीस्थानमिष्यते ।
पित्तला चतुरस्रा च वसुधा वज्रलाञ्छिता ॥ १३४ ॥
स्मर्तव्या पञ्चघटिकास्तत्रारोप्यप्रभञ्जनम् ।
आजानुकटिपर्यन्तमपां स्थानं प्रकीर्तितम् ॥ १३५ ॥
अर्धचन्द्रसमाकारं श्वेतमर्जुनलाञ्छितम् ।

स्मर्तव्यमम्भःश्वसनमारोप्य दशनाडिकाः ॥१३६॥
आदेहमध्यकत्यन्तमग्निस्थानमुदाहृतम् ।
तत्र सिन्दूरवर्णोऽग्निर्ज्वलनं दशपञ्च च ॥१३७॥
स्मर्तव्यो नाडिकाः प्राणं कृत्वा कुम्भे तथेरितम् ।
नाभेरुपरि नासान्तं वायुस्थानं तु तत्र वै ॥१३८॥
वेदिकाकारवद्धूम्रो बलवान्भूतमारुतः ।
स्मर्तव्यः कुम्भकेनैव प्राणमारोप्य मारुतम् ॥१३९॥
घटिकाविंशतिस्तस्माद्घ्राणाद्ब्रह्मबिलावधि ।
व्योमस्थानं नभस्तत्र भिन्नाञ्जनसमप्रभम् ॥१४०॥
व्योम्नि मारुतमारोप्य कुम्भकेनैव यत्नवान् ।
पृथिव्यंशे तु देहस्य चतुर्बाहुं किरीटिनम् ॥१४१॥
अनिरुद्धं हरिं योगी यतेत भवमुक्तये ।
अबंशे पूरयेद्योगी नारायणमुदग्रधीः ॥१४२॥
प्रद्युम्नमग्नौ वाय्वंशे संकर्षणमतः परम् ।
व्योमांशे परमात्मानं वासुदेवं सदा स्मरेत् ॥१४३॥
अचिरादेव तत्प्राप्तिर्युञ्जानस्य न संशयः ।
बध्वा योगासनं पूर्वं हृद्देशे हृदयाञ्जलिः ॥१४४॥
नासाग्रन्यस्तनयनो जिह्वां कृत्वा च तालुनि ।
दन्तैर्दन्तानसंस्पृश्य ऊर्ध्वकायः समाहितः ॥१४५॥
संयमेच्चेन्द्रियग्राममात्मबुद्ध्या विशुद्धया ।
चिन्तनं वासुदेवस्य परस्य परमात्मनः ॥१४६॥
स्वरूपव्याप्तरूपस्य ध्यानं कैवल्यसिद्धिदम् ।
याममात्रं वासुदेवं चिन्तयेत्कुम्भकेन यः ॥१४७॥
सप्तजन्मार्जितं पापं तस्य नश्यति योगिनः ।
नाभिकन्दात्समारभ्य यावद्धृदयगोचरम् ॥१४८॥
जाग्रद्वृत्तिं विजानीयात्कण्ठस्थं स्वप्नवर्तनम् ।
सुषुप्तं तालुमध्यस्थं तुर्यं भ्रूमध्यसंस्थितम् ॥१४९॥
तुर्यातीतं परं ब्रह्म ब्रह्मरन्ध्रे तु लक्षयेत् ।
जाग्रद्वृत्तिं समारभ्य यावद्ब्रह्मबिलान्तरम् ॥१५०॥
तत्रात्मायं तुरीयस्य तुर्यान्ते विष्णुरुच्यते ।
ध्यानेनैव समायुक्तो व्योम्नि चात्यन्तनिर्मले ॥१५१॥
सूर्यकोटिद्युतिरथं नित्योदितमधोक्षजम् ।
हृदयाम्बुरुहासीनं ध्यायेद्वा विश्वरूपिणम् ॥१५२॥
अनेकाकारखचितमनेकवदनान्वितम् ।
अनेकभुजसंयुक्तमनेकायुधमण्डितम् ॥१५३॥
ननावर्णधरं देवं शातमुग्रमुदायुधम् ।

अनेकनयानाकीर्णं सूर्यकोटिसमप्रभम् ॥ १५४ ॥
ध्यायतो योगिनः सर्वमनोवृत्तिर्विनश्यति ।
हृत्पुण्डरीकमध्यस्थं चैतन्यज्योतिरव्ययम् ॥ १५५ ॥
कदम्बगोलकाकारं तुर्यातीतं परात्परम् ।
अनन्तमानन्दमयं चिन्मयं भास्करं विभुम् ॥ १५६ ॥
निवातदीपसदृशमकृत्रिममणिप्रभम् ।
ध्यायतो योगिनस्तस्य मुक्तिः करतले स्थिता ॥ १५७ ॥
विश्वरूपस्य देवस्य रूपं यत्किञ्चिदेव हि ।
स्थवीयः सूक्ष्ममन्यद्वा पश्यन्हृदयपङ्कजे ॥ १५८ ॥
ध्यायतो योगिनो यस्तु साक्षादेव प्रकाशते ।
अणिमादिफलं चैव सुखेनैवोपजायते ॥ १५९ ॥
जीवात्मनः परस्यापि यद्येवमुभयोरपि ।
अहमेव परंब्रह्म ब्रह्माहमिति संस्थितिः ॥ १६० ॥
समाधिः स तु विज्ञेयः सर्ववृत्तिविवर्जितः ।
ब्रह्म सम्पद्यते योगी न भूयः संसृतिं व्रजेत् ॥ १६१ ॥
एवं विशोध्य तत्त्वानि योगी निःस्पृहचेतसा ।
यथा निरिन्धनो वह्निः स्वयमेव प्रशाम्यति ॥ १६२ ॥
ग्राह्याभावे मनः प्राणो निश्चयज्ञानसंयुतः ।
शुद्धसत्त्वे परे लीनो जीवः सैन्धवपिण्डवत् ॥ १६३ ॥
मोहजालकसंघातो विश्वं पश्यति स्वप्नवत् ।
सुषुप्तिवद्यश्चरति स्वभावपरिनिश्चलः ॥ १६४ ॥
निर्वाणपदमाश्रित्य योगी कैवल्यमश्नुत इत्युपनिषत् ॥
ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥
इति त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषत्समाप्ता ॥