॥ योगतत्त्वोपनिषत् ॥

योगैश्वर्यं च कैवल्यं जायते यत्प्रसादतः ।
तद्वैष्णवं योगतत्त्वं रामचन्द्रपदं भजे ॥
ॐ सह नाववतु ॥ सह नौ भुनक्तु ॥ सह वीर्यं करवावहै ॥
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥
योगतत्त्वं प्रवक्ष्यामि योगिनां हितकाम्यया ।
यच्छ्रुत्वा च पठित्वा च सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥ १॥
विष्णुर्नाम महायोगी महाभूतो महातपाः ।
तत्त्वमार्गे यथा दीपो दृश्यते पुरुषोत्तमः ॥ २॥
तमाराध्य जगन्नाथं प्रणिपत्य पितामहः ।
पप्रच्छ योगतत्त्वं मे ब्रूहि चाष्टाङ्गसंयुतम् ॥ ३॥
तमुवाच हृषीकेशो वक्ष्यामि शृणु तत्त्वतः ।
सर्वे जीवाः सुखैर्दुःखैर्मायाजालेन वेष्टिताः ॥ ४॥
तेषां मुक्तिकरं मार्गं मायाजालनिकृन्तनम् ।
जन्ममृत्युजराव्याधिनाशनं मृत्युतारकम् ॥ ५॥
नानामार्गैस्तु दुष्प्रापं कैवल्यं परमं पदम् ।
पतिताः शास्त्रजालेषु प्रज्ञया तेन मोहिताः ॥ ६॥
अनिर्वाच्यं पदं वक्तुं न शक्यं तैः सुरैरपि ।
स्वात्मप्रकाशरूपं तत्किं शास्त्रेण प्रकाशते ॥ ७॥
निष्कलं निर्मलं शान्तं सर्वातीतं निरामयम् ।
तदेव जीवरूपेण पुण्यपापफलैर्वृतम् ॥ ८॥
परमात्मपदं नित्यं तत्कथं जीवतां गतम् ।
सर्वभावपदातीतं ज्ञानरूपं निरञ्जनम् ॥ ९॥
वारिवत्स्फुरितं तस्मिंस्तत्राहंकृतिरुत्थिता ।
पञ्चात्मकमभूत्पिण्डं धातुबद्धं गुणात्मकम् ॥ १०॥
सुखदुःखैः समायुक्तं जीवभावनया कुरु ।
तेन जीवाभिधा प्रोक्ता विशुद्धैः परमात्मनि ॥ ११॥
कामक्रोधभयं चापि मोहलोभमदो रजः ।
जन्ममृत्युश्च कार्पण्यं शोकस्तन्द्रा क्षुधा तृषा ॥ १२॥
तृष्णा लज्जा भयं दुह्खं विषादो हर्ष एव च ।
एभिर्दोषैर्विनिर्मुक्तः स जीवः केवलो मतः ॥ १३॥
तस्माद्दोषविनाशार्थमुपायं कथयामि ते ।

योगहीनं कथं ज्ञानं मोक्षदं भवति ध्रुवम् ॥ १४ ॥
योगो हि ज्ञानहीनस्तु न क्षमो मोक्षकर्मणि ।
तस्माज्ज्ञानं च योगं च मुमुक्षुर्दृढमभ्यसेत् ॥ १५ ॥
अज्ञानादेव संसारो ज्ञानादेव विमुच्यते ।
ज्ञानस्वरूपमेवादौ ज्ञानं ज्ञेयैकसाधनम् ॥ १६ ॥
ज्ञातं येन निजं रूपं कैवल्यं परमं पदम् ।
निष्कलं निर्मलं साक्षात्सच्चिदानन्दरूपकम् ॥ १७ ॥
उत्पत्तिस्थितिसंहारस्फूर्तिज्ञानविवर्जितम् ।
एतज्ज्ञानमिति प्रोक्तमथ योगं ब्रवीमि ते ॥ १८ ॥
योगो हि बहुधा ब्रह्मन्भिद्यते व्यवहारतः ।
मन्त्रयोगो लयश्चैव हठोऽसौ राजयोगतः ॥ १९ ॥
आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचयः स्मृतः ।
निष्पत्तिश्चेत्यवस्था च सर्वत्र परिकीर्तिता ॥ २० ॥
एतेषां लक्षणं ब्रह्मन्वक्ष्ये शृणु समासतः ।
मातृकादियुतं मन्त्रं द्वादशाब्दं तु यो जपेत् ॥ २१ ॥
क्रमेण लभते ज्ञानमणिमादिगुणान्वितम् ।
अल्पबुद्धिरिमं योगं सेवते साधकाधमः ॥ २२ ॥
लययोगश्चित्तलयः कोटिशः परिकीर्तितः ।
गच्छंस्तिष्ठन्स्वपन्भुञ्जन्ध्यायेन्निष्कलमीश्वरम् ॥ २३ ॥
स एव लययोगः स्याद्धठयोगमतः शृणु ।
यमश्च नियमश्चैव आसनं प्राणसंयमः ॥ २४ ॥
प्रत्याहारो धारणा च ध्यानं भ्रूमध्यमे हरिम् ।
समाधिः समतावस्था साष्टाङ्गो योग उच्यते ॥ २५ ॥
महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ।
जालन्धरोड्डियाणश्च मूलबन्धैस्तथैव च ॥ २६ ॥
दीर्घप्रणवसन्धानं सिद्धान्तश्रवणं परम् ।
वज्रोली चामरोली च सहजोली त्रिधा मता ॥ २७ ॥
एतेषां लक्षणं ब्रह्मन्प्रत्येकं शृणु तत्त्वतः ।
लघ्वाहारो यमेष्वेको मुख्या भवति नेतरः ॥ २८ ॥
अहिंसा नियमेष्वेका मुख्या वै चतुरानन ।
सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं चेति चतुष्टयम् ॥ २९ ॥
प्रथमाभ्यासकाले तु विघ्नाः स्युश्चतुरानन ।
आलस्यं कत्थनं धूर्तगोष्टी मन्त्रादिसाधनम् ॥ ३० ॥
धातुस्त्रीलौल्यकादीनि मृगतृष्णामयानि वै ।
ज्ञात्वा सुधीस्त्यजेत्सर्वान्विघ्नान्पुण्यप्रभावतः ॥ ३१ ॥
प्राणायामं ततः कुर्यात्पद्मासनगतः स्वयम् ।

सुशोभनं मठं कुर्यात्सूक्ष्मद्वारं तु निर्व्रणम् ॥ ३२॥
सुष्ठु लिप्तं गोमयेन सुधया वा प्रयत्नतः ।
मत्कुणैर्मशकैर्लूतैर्वर्जितं च प्रयत्नतः ॥ ३३॥
दिने दिने च संमृष्टं संमार्जन्या विशेषतः ।
वासितं च सुगन्धेन धूपितं गुग्गुलादिभिः ॥ ३४॥
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ।
तत्रोपविश्य मेधावी पद्मासनसमन्वितः ॥ ३५॥
ऋजुकायः प्राञ्जलिश्च प्रणमेदिष्टदेवताम् ।
ततो दक्षिणहस्तस्य अङ्गुष्ठेनैव पिङ्गलाम् ॥ ३६॥
निरुध्य पूरयेद्वायुमिडया तु शनैः शनैः ।
यथाशक्त्यविरोधेन ततः कुर्याच्च कुम्भकम् ॥ ३७॥
पुनस्त्यजेत्पिङ्गलया शनैरेव न वेगतः ।
पुनः पिङ्गलयापूर्य पूरयेदुदरं शनैः ॥ ३८॥
धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदिडया शनैः ।
यया त्यजेत्तयापूर्य धारयेदविरोधतः ॥ ३९॥
जानु प्रदक्षिणीकृत्य न द्रुतं न विलम्बितम् ।
अङ्गुलिस्फोटनं कुर्यात्सा मात्रा परिगीयते ॥ ४०॥
इडया वायुमारोप्य शनैः षोडशमात्रया ।
कुम्भयेत्पूरितं पश्चाच्चतुःषष्ट्या तु मात्रया ॥ ४१॥
रेचयेत्पिङ्गलानाड्या द्वात्रिंशन्मात्रया पुनः ।
पुनः पिङ्गलयापूर्य पूर्ववत्सुसमाहितः ॥ ४२॥
प्रातर्मध्यन्दिने सायमर्धरात्रे च कुम्भकान् ।
शनैरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥ ४३॥
एवं मासत्रयाभ्यासान्नाडीशुद्धिस्ततो भवेत् ।
यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तदा चिह्नानि बाह्यतः ॥ ४४॥
जायन्ते योगिनो देहे तानि वक्ष्याम्यशेषतः ।
शरीरलघुता दीप्तिर्जाठराग्निविवर्धनम् ॥ ४५॥
कृशत्वं च शरीरस्य तदा जायेत निश्चितम् ।
योगाविघ्नकराहारं वर्जयेद्योगवित्तमः ॥ ४६॥
लवणं सर्षपं चाम्लमुष्णं रूक्षं च तीक्ष्णकम् ।
शाकजातं रामठादि वह्निस्त्रीपथसेवनम् ॥ ४७॥
प्रातःस्नानोपवासादिकायक्लेशांश्च वर्जयेत् ।
अभ्यासकाले प्रथमं शस्तं क्षीराज्यभोजनम् ॥ ४८॥
गोधूममुद्गशाल्यन्नं योगवृद्धिकरं विदुः ।
ततः परं यथेष्टं तु शक्तः स्याद्वायुधारणे ॥ ४९॥
यथेष्टवायुधारणाद्वायोः सिद्ध्येत्केवलकुम्भकः ।

केवले कुम्भक सिद्धे रेचपूरविवर्जिते ॥५०॥
न तस्य दुर्लभं किञ्चित्त्रिषु लोकेषु विद्यते ।
प्रस्वेदो जायते पूर्वं मर्दनं तेन कारयेत् ॥५१॥
ततोऽपि धारणाद्वायोः क्रमेणैव शनैः शनैः ।
कम्पो भवति देहस्य आसनस्थस्य देहिनः ॥५२॥
ततोऽधिकतराभ्यासाद्दार्दुरी स्वेन जायते ।
यथा च दर्दुरो भाव उत्प्लुन्योत्प्लुत्य गच्छति ॥५३॥
पद्मासनस्थितो योगी तथा गच्छति भूतले ।
ततोऽधिकतरभ्यासाद्भूमित्यागश्च जायते ॥५४॥
पद्मासनस्थ एवासौ भूमिमुत्सृज्य वर्तते ।
अतिमानुषचेष्टादि तथा सामर्थ्यमुद्भवेत् ॥५५॥
न दर्शयेच्च सामर्थ्यं दर्शनं वीर्यवत्तरम् ।
स्वल्पं वा बहुधा दुःखं योगी न व्यथते तदा ॥५६॥
अल्पमूत्रपुरीषश्च स्वल्पनिद्रश्च जायते ।
कीलवो दृषिका लाला स्वेददुर्गन्धतानने ॥५७॥
एतानि सर्वथा तस्य न जायन्ते ततः परम् ।
ततोऽधिकतराभ्यासाद्बलमुत्पद्यते बहु ॥५८॥
येन भूचर सिद्धिः स्याद्भूचराणां जये क्षमः ।
व्याघ्रो वा शरभो व्यापि गजो गवय एव वा ॥५९॥
सिंहो वा योगिना तेन म्रियन्ते हस्तताडिताः ।
कन्दर्पस्य यथा रूपं तथा स्यादपि योगिनः ॥६०॥
तद्रूपवशगा नार्यः काङ्क्षन्ते तस्य सङ्गमम् ।
यदि सङ्गं करोत्येष तस्य बिन्दुक्षयो भवेत् ॥६१॥
वर्जयित्वा स्त्रियाः सङ्गं कुर्यादभ्यासमादरात् ।
योगिनोऽङ्गे सुगन्धश्च जायते बिन्दुधारणात् ॥६२॥
ततो रहस्युपाविष्टः प्रणवं प्लुतमात्रया ।
जपेत्पूर्वार्जितानां तु पापानां नाशहेतवे ॥६३॥
सर्वविघ्नहरो मन्त्रः प्रणवः सर्वदोषहा ।
एवमभ्यासयोगेन सिद्धिरारम्भसम्भवा ॥६४॥
ततो भवेद्धठावस्था पवनाभ्यासतत्परा ।
प्राणोऽपानो मनो बुद्धिर्जीवात्मपरमात्मनोः ॥६५॥
अन्योन्यस्याविरोधेन एकता घटते यदा ।
घटावस्थेति सा प्रोक्ता तच्चिह्नानि ब्रवीम्यहम् ॥६६॥
पूर्वं यः कथितोऽभ्यासश्चतुर्थांशं परिग्रहेत् ।
दिवा वा यदि वा सायं याममात्रं समभ्यसेत् ॥६७॥
एकवारं प्रतिदिनं कुर्यात्केवलकुम्भकम् ।

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यो यत्प्रत्याहरणं स्फुटम् ॥ ६८॥
योगी कुम्भकमास्थाय प्रत्याहारः स उच्यते ।
यद्यत्पश्यति चक्षुर्भ्यां तत्तदात्मेति भावयेत् ॥ ६९॥
यद्यच्छृणोति कर्णाभ्यां तत्तदात्मेति भावयेत् ।
लभते नासया यद्यत्तत्तदात्मेति भावयेत् ॥ ७०॥
जिह्वया यद्रसं ह्यत्ति तत्तदात्मेति भावयेत् ।
त्वचा यद्यत्स्पृशेद्योगी तत्तदात्मेति भावयेत् ॥ ७१॥
एवं ज्ञानेन्द्रियाणां तु तत्तत्सौख्यं सुसाधयेत् ।
याममात्रं प्रतिदिनं योगी यत्नादतन्द्रितः ॥ ७२॥
यथा वा चित्तसामर्थ्यं जायते योगिनो ध्रुवम् ।
दूरश्रुतिर्दूरदृष्टिः क्षणाद्दूरगमस्तथा ॥ ७३॥
वाक्सिद्धिः कामरूपत्वमदृश्यकरणी तथा ।
मलमूत्रप्रलेपेन लोहादेः स्वर्णता भवेत् ॥ ७४॥
खे गतिस्तस्य जायेत सन्तताभ्यासयोगतः ।
सदा बुद्धिमता भाव्यं योगिना योगसिद्धये ॥ ७५॥
एते विघ्ना महासिद्धेर्न रमेत्तेषु बुद्धिमान् ।
न दर्शयेत्स्वसामर्थ्यं यस्यकस्यापि योगिराट् ॥ ७६॥
यथा मूढो यथा मूर्खो यथा बधिर एव वा ।
तथा वर्तेत लोकस्य स्वसामर्थ्यस्य गुप्तये ॥ ७७॥
शिष्याश्च स्वस्वकार्येषु प्रार्थयन्ति न संशयः ।
तत्तत्कर्मकरव्यग्रः स्वाभ्यासेऽविस्मृतो भवेत् ॥ ७८॥
अविस्मृत्य गुरोर्वाक्यमभ्यसेत्तदहर्निशम् ।
एवं भवेद्घठावस्था सन्तताभ्यासयोगतः ॥ ७९॥
अनभ्यासवतश्चैव वृथागोष्ठ्या न सिद्ध्यति ।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन योगमेव सदाभ्यसेत् ॥ ८०॥
ततः परिचयावस्था जायतेऽभ्यासयोगतः ।
वायुः परिचितो यत्नादग्निना सह कुण्डलीम् ॥ ८१॥
भावयित्वा सुषुम्नायां प्रविशेदनिरोधतः ।
वायुना सह चित्तं च प्रविशेच्च महापथम् ॥ ८२॥
यस्य चित्तं स्वपवनं सुषुम्नां प्रविशेदिह ।
भूमिरापोऽनलो वायुराकाशश्चेति पञ्चकः ॥ ८३॥
येषु पञ्चसु देवानां धारणा पञ्चधोद्यते ।
पादादिजानुपर्यन्तं पृथिवीस्थानमुच्यते ॥ ८४॥
पृथिवी चतुरस्रं च पीतवर्णं लवर्णकम् ।
पार्थिवे वायुमारोप्य लकारेण समन्वितम् ॥ ८५॥
ध्यायंश्चतुर्भुजाकारं चतुर्वक्त्रं हिरण्मयम् ।

धारयेत्पञ्चघटिकाः पृथिवीजयमाप्नुयात् ॥ ८६ ॥
पृथिवीयोगतो मृत्युर्न भवेदस्य योगिनः ।
आजानोः पायुपर्यन्तमपां स्थानं प्रकीर्तितम् ॥ ८७ ॥
आपोऽर्धचन्द्रं शुक्लं च वंबीजं परिकीर्तितम् ।
वारुणे वायुमारोप्य वकारेण समन्वितम् ॥ ८८ ॥
स्मरन्नारायणं देवं चतुर्बाहुं किरीटिनम् ।
शुद्धस्फटिकसङ्काशं पीतवाससमच्युतम् ॥ ८९ ॥
धारयेत्पञ्चघटिकाः सर्वपापैः प्रमुच्यते ।
ततो जलाद्भयं नास्ति जले मृत्युर्न विद्यते ॥ ९० ॥
आपायोर्हृदयान्तं च वह्निस्थानं प्रकीर्तितम् ।
वह्निस्त्रिकोणं रक्तं च रेफाक्षरसमुद्भवम् ॥ ९१ ॥
वह्नौ चानिलमारोप्य रेफाक्षरसमुज्ज्वलम् ।
त्रियक्षं वरदं रुद्रं तरुणादित्यसंनिभम् ॥ ९२ ॥
भस्मोद्धूलितसर्वाङ्गं सुप्रसन्नमनुस्मरन् ।
धारयेत्पञ्चघटिका वह्निनासौ न दाह्यते ॥ ९३ ॥
न दह्यते शरीरं च प्रविष्टस्याग्निमण्डले ।
आहृदयाद्भ्रुवोर्मध्यं वायुस्थानं प्रकीर्तितम् ॥ ९४ ॥
वायुः षट्कोणकं कृष्णं यकाराक्षरभासुरम् ।
मारुतं मरुतां स्थाने यकाराक्षरभासुरम् ॥ ९५ ॥
धारयेत्तत्र सर्वज्ञमीश्वरं विश्वतोमुखम् ।
धारयेत्पञ्चघटिका वायुवद्व्योमगो भवेत् ॥ ९६ ॥
मरणं न तु वायोश्च भयं भवति योगिनः ।
आभ्रूमध्यात्तु मूर्धान्तमाकाशस्थानमुच्यते ॥ ९७ ॥
व्योम वृत्तं च धूम्रं च हकाराक्षरभासुरम् ।
आकाशे वायुमारोप्य हकारोपरि शङ्करम् ॥ ९८ ॥
बिन्दुरूपं महादेवं व्योमाकारं सदाशिवम् ।
शुद्धस्फटिकसङ्काशं धृतबालेन्दुमौलिनम् ॥ ९९ ॥
पञ्चवक्त्रयुतं सौम्यं दशबाहुं त्रिलोचनम् ।
सर्वायुधैर्धृताकारं सर्वभूषणभूषितम् ॥ १०० ॥
उमार्धदेहं वरदं सर्वकारणकारणम् ।
आकाशधारणात्तस्य खेचरत्वं भवेद्ध्रुवम् ॥ १०१ ॥
यत्रकुत्र स्थितो वापि सुखमत्यन्तमश्नुते ।
एवं च धारणाः पञ्च कुर्याद्योगी विचक्षणः ॥ १०२ ॥
ततो दृढशरीरः स्यान्मृत्युस्तस्य न विद्यते ।
ब्रह्मणः प्रलयेनापि न सीदति महामतिः ॥ १०३ ॥
समभ्यसेत्तथा ध्यानं घटिकाषष्टिमेव च ।

वायुं निरुध्य चाकाशे देवतामिष्टदामिति ॥ १०४ ॥
सगुणं ध्यानमेतत्स्यादणिमादिगुणप्रदम् ।
निर्गुणध्यानयुक्तस्य समाधिश्च ततो भवेत् ॥ १०५ ॥
दिनद्वादशकेनैव समाधिं समवाप्नुयात् ।
वायुं निरुध्य मेधावी जीवन्मुक्तो भवत्ययम् ॥ १०६ ॥
समाधिः समतावस्था जीवात्मपरमात्मनोः ।
यदि स्वदेहमुत्स्रष्टुमिच्छा चेदुत्सृजेत्स्वयम् ॥ १०७ ॥
परब्रह्मणि लीयेत न तस्योत्क्रान्तिरिष्यते ।
अथ नो चेत्समुत्स्रष्टुं स्वशरीरं प्रियं यदि ॥ १०८ ॥
सर्वलोकेषु विहरन्नणिमादिगुणान्वितः ।
कदाचित्स्वेच्छया देवो भूत्वा स्वर्गे महीयते ॥ १०९ ॥
मनुष्यो वापि यक्षो वा स्वेच्छयापीक्षणड्भवेत् ।
सिंहो व्याघ्रो गजो वाश्वः स्वेच्छया बहुतामियात् ॥ ११० ॥
यथेष्टमेव वर्तेत यद्वा योगी महेश्वरः ।
अभ्यासभेदतो भेदः फलं तु सममेव हि ॥ १११ ॥
पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।
प्रसार्य दक्षिणं पादं हस्ताभ्यां धारयेद्दृढम् ॥ ११२ ॥
चुबुकं हृदि विन्यस्य पूरयेद्वायुना पुनः ।
कुम्भकेन यथाशक्ति धारयित्वा तु रेचयेत् ॥ ११३ ॥
वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षाङ्गेन ततोऽभ्यसेत् ।
प्रसारितस्तु यः पादस्तमूरूपरि नामयेत् ॥ ११४ ॥
अयमेव महाबन्ध उभयत्रैवमभ्यसेत् ।
महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ॥ ११५ ॥
वायुना गतिमावृत्य निभृतं कर्णमुद्रया ।
पुटद्वयं समाक्रम्य वायुः स्फुरति सत्वरम् ॥ ११६ ॥
अयमेव महावेधः सिद्धैरभ्यस्यतेऽनिशम् ।
अन्तः कपालकुहरे जिह्वां व्यावृत्य धारयेत् ॥ ११७ ॥
भ्रूमध्यदृष्टिरप्येषा मुद्रा भवति खेचरी ।
कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेद्दृढया धिया ॥ ११८ ॥
बन्धो जालन्धराख्योऽयं मृत्युमातङ्गकेसरी ।
बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ॥ ११९ ॥
उड्यानाख्यो हि बन्धोऽयं योगिभिः समुदाहृतः ।
पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेद्दृढम् ॥ १२० ॥
अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य योनिबन्धोऽयमुच्यते ।
प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम् ॥ १२१ ॥
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ।

करणी विपरीताख्या सर्वव्याधिविनाशिनी ॥१२२॥
नित्यमभ्यासयुक्तस्य जाठराग्निविवर्धनी ।
आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य च ॥१२३॥
अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्देहं हरेत्क्षणात् ।
अधःशिरश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ॥१२४॥
क्षणाच्च किञ्चिदधिकमभ्यसेत्तु दिनेदिने ।
वली च पलितं चैव षण्मासार्धान्न दृश्यते ॥१२५॥
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् ।
वज्रोलीमभ्यसेद्यस्तु स योगी सिद्धिभाजनम् ॥१२६॥
लभ्यते यदि तस्यैव योगसिद्धिः करे स्थिता ।
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद्ध्रुवम् ॥१२७॥
अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन्दिने दिने ।
वज्रोलीमभ्यसेन्नित्यममरोलीति कथ्यते ॥१२८॥
ततो भवेद्राजयोगो नान्तरा भवति ध्रुवम् ।
यदा तु राजयोगेन निष्पन्ना योगिभिः क्रिया ॥१२९॥
तदा विवेकवैराग्यं जायते योगिनो ध्रुवम् ।
विष्णुर्नाम महायोगी महाभूतो महातपाः ॥१३०॥
तत्त्वमार्गे यथा दीपो दृश्यते पुरुषोत्तमः ।
यः स्तनः पूर्वपीतस्तं निष्पीड्य मुदमश्नुते ॥१३१॥
यस्माज्जातो भगात्पूर्वं तस्मिन्नेव भगे रमन् ।
या माता सा पुनर्भार्या या भार्या मातरेव हि ॥१३२॥
यः पिता स पुनः पुत्रो यः पुत्रः स पुनः पिता ।
एवं संसारचक्रं कूपचक्रेण घटा इव ॥१३३॥
भ्रमन्तो योनिजन्मानि श्रुत्वा लोकान्समश्नुते ।
त्रयो लोकास्त्रयो वेदास्तिस्रः सन्ध्यास्त्रयः स्वराः ॥१३४॥
त्रयोऽग्नयश्च त्रिगुणाः स्थिताः सर्वे त्रयाक्षरे ।
त्रयाणामक्षराणां च योऽधीतेऽप्यर्धमक्षरम् ॥१३५॥
तेन सर्वमिदं प्रोतं तत्सत्यं तत्परं पदम् ।
पुष्पमध्ये यथा गन्धः पयोमध्ये यथा घृतम् ॥१३६॥
तिलमध्ये यथा तैलं पाषाणेष्विव काञ्चनम् ।
हृदि स्थाने स्थितं पद्मं तस्य वक्त्रमधोमुखम् ॥१३७॥
ऊर्ध्वनालमधोबिन्दुस्तस्य मध्ये स्थितं मनः ।
अकारे रेचितं पद्ममुकारेणैव भिद्यते ॥१३८॥
मकारे लभते नादमर्धमात्रा तु निश्चला ।
शुद्धस्फटिकसङ्काशं निष्कलं पापनाशनम् ॥१३९॥
लभते योगयुक्तात्मा पुरुषस्तत्परं पदम् ।

कूर्मः स्वपाणिपादादिशिरश्चात्मनि धारयेत् ॥१४०॥
एवं द्वारेषु सर्वेषु वायुपूरितरेचितः ।
निषिद्धं तु नवद्वारे ऊर्ध्वं प्राङ्निश्वसंस्तथा ॥१४१॥
घटमध्ये यथा दीपो निवातं कुम्भकं विदुः ।
निषिद्धैर्नवभिर्द्वारैर्निर्जने निरुपद्रवे ॥१४२॥
निश्चितं त्वात्ममात्रेणावशिष्टं योगसेवयेत्युपनिषत् ॥
ॐ सह नाववतु ॥ सह नौ भुनक्तु ॥ सह वीर्यं करवावहै ॥
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥
इति योगतत्त्वोपनिषत् समाप्ता ॥