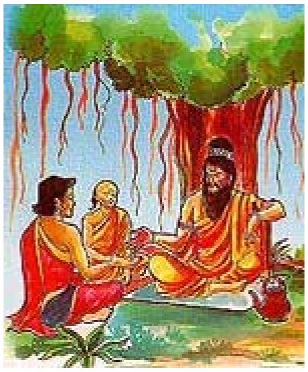

त्रिशिखिब्राह्मण उपनिषद

(Trishikhi-brahman Upanishad)

UPANISHADS: AN INTRODUCTION

The word 'Upanishad' in Sanskrit language means *upa* (near), *ni* (down) and *shad* (to sit), which can be summed up as 'to sit down near' (and receive instructions). The teacher and student or a spiritual master and his disciples setting were not always prevalent in strict sense. In some cases, it was husband answering questions about immortality to his wife or a teenage boy was being taught by *Yama* (God of Death). The teachers, in some cases were women sages and the seekers of inspiration were kings. Besides dialogues, Upanishads also contain narrations, similes, metaphors, illustrations and symbolism.

In the quietude of caves and monasteries or ashrams situated on the banks of holy Ganges, this mystic knowledge was exchanged for centuries. It can be said that Upanishads are collection of writings representing oral transmission of such knowledge.

Most of the Upanishads are either commentary on or are an extension of four Vedas and in most cases constitute *Vedanta (*the end or an ultimate part of Veda). The characteristics of the Upanishads are their universality and the total absence of any dogmatism. Upanishads elaborate upon highest metaphysical state, beyond which is the realm of Silence.

Upanishads are considered as the backbone of Hinduism. The thoughts expressed inside Upanishadic cluster forms the core of Indian philosophy. One can find doctrines of *Karma* (action), *Yoga* (union), *Punarjanma* (rebirth), *moksha* (liberation), *atma* (soul) and *brahman* (super soul), inside these scriptures. Upanishads also gives valuable insight into Hindu belief system behind the creation of universe and the reasons behind its sustenance.

According to Historians, Upanishads were composed between year 800-400 B.C. Experts differ on total number of Upanishads, but most agree on 108. Major among them are *Chhandogya & Kena (Sam Veda); Aitareya & Kaushitaki (Rig Veda); Katha, Taittiriya, Brihadaranyaka, Svetasvatara, Isa & Prasna (Yajur Veda); Mundaka* & *Mandukya (Atharva Veda).* From various elaboration found inside Upanishadic verses, it can be said that, sages like *Yagnavalkya, Uddalaka, Aitareya, Pippalada, Sanat Kumar, Shwetaketu, Shandilya, Manu* and even *Maharshi Narada* disseminated Upanishadic knowledge and thus, can be said to be their authors.

Upanishads are acknowledged as pinnacle of human wisdom. None other scripture of that time can claim to contain such sublime and noble thoughts as found inside Upanishads. Written almost at the time of the dawn of civilization, Upanishads continues to evoke tremendous interest even today, among literates of both, East as well as West.

☼ ☼ ☼ ☼ ☼

॥ त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषत् ॥

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 । सच्छब्दवाच्यमविद्याशबलं ब्रह्म । ब्रह्मणोऽव्यक्तम् । अव्यक्तान्महत् । महतोऽहङ्कारः । अहङ्कारात्पञ्चतन्मात्राणि । पञ्चतन्मात्रेभ्यः पञ्चमहाभूतानि । पञ्चमहाभूतेभ्योऽखिलं जगत् ॥ तदखिलं किमिति । भूतविकारविभागादिरिति । एकस्मिन्पिण्डे कथं भूतविकारविभाग इति । तत्तत्कार्यकारणभेदरूपेणांशतत्त्व वाचक वाच्य स्थानभेद विषयदेवता कोशभेद विभागा भवन्ति । अथाकाशोऽन्तःकरण मनोबुद्धि चिताहङ्कारः । वायुः समानोदान व्यानापान प्राणाः । वह्निः श्रोत्रत्वक्चक्षुर्जिह्वाघ्राणानि । आपः शब्दस्पर्श-रूपरसगन्धाः । पृथिवी वाक्पाणिपादपायूपस्थाः । ज्ञानसङ्कल्प निश्चयानुसन्धानाभिमाना आकाश कार्यान्तःकरणविषयाः । समीकरणोन्ननयनग्रहण- श्रवणोच्छ्वासा वायुकार्यप्राणादिविषयाः । शब्दस्पर्शरूपरसगन्धा अग्निकार्यज्ञानेन्द्रिय- विषया अबाश्रिताः । वचनादानगमनविसर्गानन्दाः पृथिवीकार्यकर्मेन्द्रियविषयाः । कर्मज्ञानेन्द्रिय- विषयेषु प्राणतन्मात्रविषया अन्तर्भूताः । मनोबुद्ध्योश्चित्ताहङ्कारौ चान्तर्भूतौ । अवकाश विधूतदर्शन पिण्डीईकरण धारणाः सूक्ष्मतमा जैवतन्मात्रविषयाः । एवं द्वादशाङ्गानि आध्यात्मिकान्याधिभौतिकान्याधिदैविकानि । अत्र निशाकर चतुर्मुख दिग्वातार्क वरुणाश्व्यग्नीन्द्रोपेन्द्र- प्रजापतियमा इत्यक्षाधिदेवतारूपैर्द्वादश-नाड्यन्तः प्रवृत्ताः 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 ।
अन्तःकरण व्यानाक्षिरसपायुनभःक्रमात् ॥१॥
मुख्यात्पूर्वोत्तरैर्भागैर्भूतेभूते चतुश्चतुः ।
पूर्वमाकाशमाश्रित्य पृथिव्यादिषु संस्थिताः ॥२॥
मुख्यादूर्ध्वे परा ज्ञेया न परानुत्तरान्विदुः ।
एवमंशो ह्यभूतस्मात्तेभ्यश्चांशो 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॥
एकाम् 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 नाभिरिष्यते ॥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 यत्यद्युक्तस्य 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॥

आदेहमध्यकट्यन्तमग्निस्थानमुदाहृतम् ।
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 ॥

॥ इति त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषत् ॥

☼ ☼ ☼ ☼ ☼

शांतिपाठ

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ॐ शांतिः । शांतिः । शांतिः ॥

☼ ☼ ☼ ☼ ☼