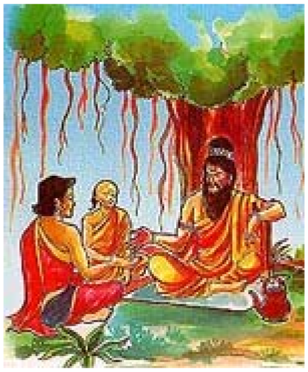

वराह उपनिषद

(Varāha 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.

☼ ☼ ☼ ☼ ☼

॥ वराहोपनिषत् ॥

श्रीमद्वाराहोपनिषद्वेद्याखण्डसुखाकृति ।
त्रिपान्नारायणाख्यं तद्रामचन्द्रपदं भजे ॥
ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।
ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ॥

॥ अथ वराहोपनिषत् ॥

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 ।
प्राणादयस्तु 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 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 गुरुषट्कगणान्निपाता द्रन्धद्विपो 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 ।
सङ्गीततालयवाद्यवशं गतापि मौलिस्थकुम्भपरिरक्षणधीर्नटीव ॥८२॥
सर्वचिन्तां परित्यज्य सावधानेन चेतसा ।
नाद एवानुसन्धेयो योगसाम्राज्यमिच्छता ॥८३॥

॥ इति द्वितीयोऽध्यायः ॥

☼ ☼ ☼ ☼ ☼

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 सुदुःखनाशात्सर्वं 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 सर्गपरम्पराः ।

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 तृतीयोध्यायः ॥

☼ ☼ ☼ ☼ ☼

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 स्याततोऽसंसक्तिनामिका ।
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॥
भूमिकात्रितयाभ्यासाचित्तेऽर्थविरतेर्वशात् ।
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॥
षड्भूमिकाचिराभ्यासद्भेदस्यानुपलम्भनात् ।
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 मुक्तस्ताभ्यां 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॥
यमाद्यासन जायास हठाभ्यासात्पुनः पुनः ।
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 चतुर्थोऽध्यायः ॥

☼ ☼ ☼ ☼ ☼

अथ हैनं ऋभुं भगवन्तं निदाघः पप्रच्छ
योगाभ्यासविधिमनुब्रूहीति । तथेति स होवाच ।
पञ्चभूतात्मको देहः पञ्चमण्डलपूरितः ।
काठिन्यं पृथिवीमेका पानीयं तद्द्रवाकृति ॥१॥

दीपनं च भवेत्तेजः प्रचारो वायुलक्षणम् ।
आकाशः सत्वतः 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 ।
उड्ड्याणं 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 ।
मेढ्रान्नताङ्गुलादूर्ध्वं 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॥
अनन्तराररयुग्मे 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 ।
ऱ्हस्वं 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॥
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 ॥

॥ इति वराहोपनिषत् ॥

☼ ☼ ☼ ☼ ☼

शांतिपाठ

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।
ॐ शांतिः । शांतिः । शांतिः ॥

☼ ☼ ☼ ☼ ☼