ShriJabaladarshana Upanishad

जाबालदर्शनोपनिषत्

Document Information

Text title : Shri Jabaladarshana Upanishad or Darshana Upanishad

File name : jabaladarshana.itx

Category : upanishhat, dattAtreya, upaniShat, sAmaveda

Location : doc_upanishhat

Author : Vedic tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 90 / 108; Sama Veda - Yoga upanishad

Latest update : April 15, 2021

Send corrections to : sanskrit at cheerful dot c om

This text is prepared by volunteers and is to be used for personal study and research. The file is not to be copied or reposted without permission, for promotion of any website or individuals or for commercial purpose.

Please help to maintain respect for volunteer spirit.

Please note that proofreading is done using Devanagari version and other language/scripts are generated using **sanscript**.

July 22, 2026

sanskritdocuments.org

जाबालदर्शनोपनिषत्

यमाद्यष्टाङ्गयोगेद्धं ब्रह्ममात्रप्रबोधतः ।
योगिनो यत्पदं यान्ति तत्कैवल्यपदं भजे ॥

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि वाक्प्राणश्चक्षुः श्रोत्रमथो बलमिन्द्रियाणि च ॥

सर्वाणि सर्वं ब्रह्मोपनिषदं माहं ब्रह्म निराकुर्यां मा मा ब्रह्म
निराकरोदनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेस्तु तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु
धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

हरिः ॐ ॥ दत्तात्रेयो महायोगी भगवान्भूतभावनः ।
चतुर्भुजो महाविष्णुर्योगसाम्राज्यदीक्षितः ॥ १॥

तस्य शिष्यो मुनिवरः सांकृतिर्नाम भक्तिमान् ।
पप्रच्छ गुरुमेकान्ते प्राञ्जलिर्विनयान्वितः ॥ २॥

भगवन्ब्रूहि मे योगं साष्टाङ्गं सप्रपञ्चकम् ।
येन विज्ञातमात्रेण जीवन्मुक्तो भवाम्यहम् ॥ ३॥

सांकृते श्रुणु वक्ष्यामि योगं साष्टाङ्गदर्शनम् ।
यमश्च नियमश्चैव तथैवासनमेव च ॥ ४॥

प्राणायामस्तथा ब्रह्मन्प्रत्याहारस्ततः परम् ।
धारणा च तथा ध्यानं समाधिश्चाष्टमं मुने ॥ ५॥

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम् ।
क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चैव यमा दश ॥ ६॥

वेदोक्तेन प्रकारेण विना सत्यं तपोधन ।
कायेन मनसा वाचा हिंसाऽहिंसा न चान्यथा ॥ ७॥

आत्मा सर्वगतोऽच्छेद्यो न ग्राह्य इति मे मतिः ।

स चाहिंसा वरा प्रोक्ता मुने वेदान्तवेदिभिः ॥ ८॥

चक्षुरादीन्द्रियैर्दृष्टं श्रुतं घ्रातं मुनीश्वर ।
तस्यैवोक्तिर्भवेत्सत्यं विप्र तन्नान्यथा भवेत् ॥ ९॥

सर्वं सत्यं परं ब्रह्म न चान्यदिति या मतिः ।
तच्च सत्यं वरं प्रोक्तं वेदान्तज्ञानपारगैः ॥ १०॥

अन्यदीये तृणे रत्ने काञ्चने मौक्तिकेऽपि च ।
मनसा विनिवृत्तिर्या तदस्तेयं विदुर्बुधाः ॥ ११॥

आत्मन्यनात्मभावेन व्यवहारविवर्जितम् ।
यत्तदस्तेयमित्युक्तमात्मविद्भिर्महामते ॥ १२॥

कायेन वाचा मनसा स्त्रीणां परिविवर्जनम् ।
ऋतौ भार्यां तदा स्वस्य ब्रह्मचर्यं तदुच्यते ॥ १३॥

ब्रह्मभावे मनश्चारं ब्रह्मचर्यं परन्तप ॥ १४॥

स्वात्मवत्सर्वभूतेषु कायेन मनसा गिरा ।
अनुज्ञा या दया सैव प्रोक्ता वेदान्तवेदिभिः ॥ १५॥

पुत्रे मित्रे कलत्रे च रिपौ स्वात्मनि सन्ततम् ।
एकरूपं मुने यत्तदार्जवं प्रोच्यते मया ॥ १६॥

कायेन मनसा वाचा शत्रुभिः परिपीडिते ।
बुद्धिक्षोभनिवृत्तिर्या क्षमा सा मुनिपुङ्गव ॥ १७॥

वेदादेव विनिर्मोक्षः संसारस्य न चान्यथा ।
इति विज्ञाननिष्पत्तिर्धृतिः प्रोक्ता हि वैदिकैः ।
अहमात्मा न चान्योऽस्मीत्येवमप्रच्युता मतिः ॥ १८॥

अल्पमृष्टाशनाभ्यां च चतुर्थांशावशेषकम् ।
तस्माद्योगानुगुण्येन भोजनं मितभोजनम् ॥ १९॥

स्वदेहमलनिर्मोक्षो मृज्जलाभ्यां महामुने ।
यत्तच्छौचं भवेद्बाह्यं मानसं मननं विदुः ।
अहं शुद्ध इति ज्ञानं शौचमाहुर्मनीषिणः ॥ २०॥

अत्यन्तमलिनो देहो देही चात्यन्तनिर्मलः ।
उभयोरन्तरं ज्ञात्वा कस्य शौचं विधीयते ॥ २१॥

ज्ञानशौचं परित्यज्य बाह्ये यो रमते नरः ।
स मूढः काञ्चनं त्यक्त्वा लोष्टं गृह्णाति सुव्रत ॥ २२॥

ज्ञानामृतेन तृप्तस्य कृतकृत्यस्य योगिनः ।
न चास्ति किंचित्कर्तव्यमस्ति चेन्न स तत्त्ववित् ॥ २३॥

लोकत्रयेऽपि कर्तव्यं किंचिन्नास्त्यात्मवेदिनाम् ॥ २४॥

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन मुनेऽहिंसादिसाधनैः ।
आत्मानमक्षरं ब्रह्म विद्धि ज्ञानात्तु वेदनात् ॥ २५॥

इति प्रथमः खण्डः ॥ १॥

तपः सन्तोषमास्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ।
सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च जपो व्रतम् ॥ १॥

एते च नियमाः प्रोक्तास्तान्वक्ष्यामि क्रमाच्छृणु ॥ २॥

वेदोक्तेन प्रकारेण कृच्छ्रचान्द्रयणादिभिः ।
शरीरशोषणं यत्तत्तप इत्युच्यते बुधैः ॥ ३॥

को वा मोक्षः कथं तेन संसारं प्रतिपन्नवान् ।
इत्यालोकनमर्थज्ञास्तपः शंसन्ति पण्डिताः ॥ ४॥

यदृच्छालाभतो नित्यं प्रीतिर्या जायते नृणाम् ।
तत्सन्तोषं विदुः प्राज्ञाः परिज्ञानैकतत्पराः ॥ ५॥

ब्रह्मादिलोकपर्यन्ताद्विरक्त्या यल्लभेत्प्रियम् ।
सर्वत्र विगतस्नेहः संतोषं परमं विदुः ।
श्रौते स्मार्ते च विश्वासो यत्तदास्तिक्यमुच्यते ॥ ६॥

न्यायार्जितधनं श्रान्ते श्रद्धया वैदिके जने ।
अन्यद्वा यत्प्रदीयन्ते तद्दानं प्रोच्यते मया ॥ ७॥

रागाद्यपेतं हृदयं वागदुष्टानृतादिना ।
हिंसादिरहितं कर्म यत्तदीश्वरपूजनम् ॥ ८॥

सत्यं ज्ञानमनन्तं च परानन्दं परं ध्रुवम् ।
प्रत्यगित्यवगन्तव्यं वेदान्तश्रवणं बुधाः ॥ ९॥

वेदलौकिकमार्गेषु कुत्सितं कर्म यद्भवेत् ।
तस्मिन्भवति या लज्जा ह्रीः सैवेति प्रकीर्तिता ।
वैदिकेषु च सर्वेषु श्रद्धा या सा मतिर्भवेत् ॥ १०॥

गुरुणा चोपदिष्टोऽपि तत्र संबन्धवर्जितः ।
वेदोक्तेनैव मार्गेण मन्त्राभ्यासो जपः स्मृतः ॥ ११॥

कल्पसूत्रे तथा वेदे धर्मशास्त्रे पुराणके ।
इतिहासे च वृत्तिर्या स जपः प्रोच्यते मया ॥ १२॥

जपस्तु द्विविधः प्रोक्तो वाचिको मानसस्तथा ॥ १३॥

वाचिकोपांशुरुच्चैश्च द्विविधः परिकीर्तितः ।
मानसोमननध्यानभेदाद्द्वैविध्यमाश्रितः ॥ १४॥

उच्चैर्जपादुपांशुश्च सहस्रगुणमुच्यते ।
मानसश्च तथोपांशोः सहस्रगुणमुच्यते ॥ १५॥

उच्चैर्जपश्च सर्वेषां यथोक्तफलदो भवेत् ।
नीचैःश्रोत्रेण चेन्मन्त्रः श्रुतश्चेन्निष्फलं भवेत् ॥ १६॥ इति॥

इति द्वितीयः खण्डः ॥ २॥

स्वस्तिकं गोमुखं पद्मं वीरसिंहासने तथा ।
भद्रं मुक्तासनं चैव मयूरासनमेव च ॥ १॥

सुखासनसमाख्यं च नवमं मुनिपुङ्गव ।
जानूर्वोरन्तरे कृत्वा सम्यक् पादतले उभे ॥ २॥

समग्रीवशिरःकायः स्वस्तिकं नित्यमभ्यसेत् ।
सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् ॥ ३॥

दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं तत्प्रचक्षते ।
अङ्गुष्ठावधि गृह्णीयाद्धस्ताभ्यां व्युत्क्रमेण तु ॥ ४॥

ऊर्वोरुपरि विप्रेन्द्र कृत्वा पादतलद्वयम् ।
पद्मासनं भवेत्प्राज्ञ सर्वरोगभयापहम् ॥ ५॥

दक्षिणेतरपादं तु दक्षिणोरुणि विन्यसेत् ।
ऋजुकायः समासीनो वीरासनमुदाहृतम् ॥ ६॥

गुल्फौ तु वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।
पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलम् ।
भद्रासनं भवेदेतद्विषरोगविनाशनम् ॥ ७॥

निपीड्य सीवनीं सूक्ष्मं दक्षिणेतरगुल्फतः ।
वामं याम्येन गुल्फेन मुक्तासनमिदं भवेत् ॥ ८॥

मेढ्रादुपरि निक्षिप्य सव्यं गुल्फं ततोपरि ।
गुल्फान्तरं च संक्षिप्य मुक्तासनमिदं मुने ॥ ९॥

कूर्पराग्रे मुनिश्रेष्ठ निक्षिपेन्नाभिपार्श्वयोः ।
भूम्यां पाणितलद्वन्द्वं निक्षिप्यैकाग्रमानसः ॥ १०॥

समुन्नतशिरःपादो दण्डवद्व्योम्निसंस्थितः ।
मयूरासनमेतत्स्यात्सर्वपापप्रणाशनम् ॥ ११॥

येन केन प्रकारेण सुखं धैर्यं च जायते ।
तत्सुखासनमित्युक्तमशक्तस्तत्समाश्रयेत् ॥ १२॥

आसनं विजितं येन जितं तेन जगत्त्रयम् ।
अनेन विधिना युक्तः प्राणायामं सदा कुरु ॥ १३॥ इति॥

इति तृतीयः खण्डः ॥ ३॥

शरीरं तावदेव स्यात्षण्णवत्यङ्गुलात्मकम् ।
देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजाम्बूनदप्रभम् ॥ १॥

त्रिकोणं मनुजानां तु सत्यमुक्तं हि सांकृते ।
गुदात्तु द्व्यङ्गुलादूर्ध्वं मेढ्रात्तु द्व्यन्ङ्गुलादधः ॥ २॥

देहमध्यं मुनिप्रोक्तमनुजानीहि सांकृते ।
कन्दस्थानं मुनिश्रेष्ठ मूलाधारान्नवाङ्गुलम् ॥ ३॥

चतुरङ्गुलमायामविस्तारं मुनिपुङ्गव ।
कुक्कुटाण्डसमाकारं भूषितं तु त्वगादिभिः ॥ ४॥

तन्मध्ये नाभिरित्युक्तं योगज्ञैर्मुनिपुङ्गव ।
कन्दमध्यस्थिता नाडी सुषुम्नेति प्रकीर्तिता ॥ ५॥

तिष्ठन्ति परितस्तस्या नाडयो मुनिपुङ्गव ।
द्विसप्ततिसहस्राणि तासां मुख्याश्चतुर्दश ॥ ६॥

सुषुम्ना पिङ्गला तद्वदिडा चैव सरस्वती ।
पूषा च वरुणा चैव हस्तिजिह्वा यशस्विनी ॥ ७॥

अलम्बुसा कुहुश्चैव विश्वोदरी तपस्विनी ।
शङ्खिनी चैव गान्धारा इति मुख्याश्चतुर्दश ॥ ८॥

तासां मुख्यतमास्तिस्रस्तिसृष्वेकोत्तमोत्तमा ।
ब्रह्मनाडीति सा प्रोक्ता मुने वेदान्तवेदिभिः ॥ ९॥

पृष्ठमध्यस्थितेनास्था वीणादण्डेन सुव्रत ।
सह मस्तकपर्यन्तं सुषुम्ना सुप्रतिष्ठिता ॥ १०॥

नाभिकन्दादधः स्थानं कुण्डल्या द्यङ्गुलं मुने ।
अष्टप्रकृतिरूपा सा कुण्डली मुनिसत्तम ॥ ११॥

यथावद्वायुचेष्टां च जलान्नादीनि नित्यशः ।
परितः कन्दपार्श्वेषु निरुध्यैव सदा स्थिता ॥ १२॥

स्वमुखेन समावेष्ट्य ब्रह्मरन्ध्रमुखं मुने ।
सुषुम्नाया इडा सव्ये दक्षिणे पिङ्गला स्थिता ॥ १३॥

सरस्वती कुहुश्चैव सुषुम्नापार्श्वयोः स्थिते ।
गान्धारा हस्तिजिह्वा च इडायाः पृष्ठपार्श्वयोः ॥ १४॥

पूषा यशस्विनी चैव पिङ्गला पृष्ठपूर्वयोः ।
कुहोश्च हस्तिजिह्वाया मध्ये विश्वोदरी स्थिता ॥ १५॥

यशस्विन्याः कुहोर्मध्ये वरुणा सुप्रतिष्ठिता ।
पूषाश्च सरस्वत्या मध्ये प्रोक्ता यशस्विनी ॥ १६॥

गान्धारायाः सरस्वत्या मध्ये प्रोक्ता च शङ्खिनी ।
अलम्बुसा स्थिता पायुपर्यन्तं कन्दमध्यगा ॥ १७॥

पूर्वभागे सुषुम्नाया राकायाः संस्थिता कुहूः ।
अधश्चोर्ध्वं स्थिता नाडी याम्यनासान्तमिष्यते ॥ १८॥

इडा तु सव्यनासान्तं संस्थिता मुनिपुङ्गव ।
यशस्विनी च वामस्य पादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ॥ १९॥

पूषा वामाक्षिपर्यन्ता पिङ्गलायास्तु पृष्ठतः ।

पयस्विनी च याम्यस्य कर्णान्तं प्रोच्यते बुधैः ॥ २०॥

सरस्वती तथा चोर्ध्वगता जिह्वा तथा मुने ।
हस्तिजिह्वा तथा सव्यपादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ॥ २१॥

शङ्खिनी नाम या नाडी सव्यकर्णान्तमिष्यते ।
गान्धारा सव्यनेत्रान्ता प्रोक्ता वेदान्तवेदिभिः ॥ २२॥

विश्वोदराभिधा नाडी कन्दमध्ये व्यवस्थिता ।
प्राणोऽपानस्तथा व्यानः समानोदान एव च ॥ २३॥

नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ।
एते नाडीषु सर्वासु चरन्ति दश वायवः ॥ २४॥

तेषु प्राणादयः पञ्च मुख्याः पञ्चसु सुव्रत ।
प्राणसंज्ञस्तथापानः पूज्यः प्राणस्तयोर्मुने ॥ २५॥

आस्यनासिकयोर्मध्ये नाभिमध्ये तथा हृदि ।
प्राणसंज्ञोऽनिलो नित्यं वर्तते मुनिसत्तम ॥ २६॥

अपानो वर्तते नित्यं गुदमध्योरुजानुषु ।
उदरे सकले कट्यां नाभौ जङ्घे च सुव्रत ॥ २७॥

व्यानः श्रोत्राक्षिमध्ये च कुकुभ्द्यां गुल्फयोरपि ।
प्राणस्थाने गले चैव वर्तते मुनिपुङ्गव ॥ २८॥

उदानसंज्ञो विज्ञेयः पादयोर्हस्तयोरपि ।
समानः सर्वदेहेषु व्याप्य तिष्ठत्यसंशयः ॥ २९॥

नागादिवायवः पञ्चत्वगस्थ्यादिषु संस्थिताः ।
निःश्वासोच्छ्वासकासाश्च प्राणकर्म हि सांकृते ॥ ३०॥

अपानाख्यस्य वायोस्तु विण्मूत्रादिविसर्जनम् ।
समानः सर्वसामीप्यं करोति मुनिपुङ्गव ॥ ३१॥

उदान ऊर्ध्वगमनं करोत्येव न संशयः ।
व्यानो विवादकृत्प्रोक्तो मुने वेदान्तवेदिभिः ॥ ३२॥

उद्गारादिगुणः प्रोक्तो व्यानाख्यस्य महामुने ।
धनञ्जयस्य शोभादि कर्म प्रोक्तं हि सांकृते ॥ ३३॥

निमीलनादि कूर्मस्य क्षुधा तु कृकरस्य च ।
देवदत्तस्य विप्रेन्द्र तन्द्रीकर्म प्रकीर्तितम् ॥ ३४॥

सुषुम्नायाः शिवो देव इडाया देवता हरिः ।
पिङ्गलाया विरञ्चिः स्यात्सरस्वत्या विराण्मुने ॥ ३५॥

पूषाधिदेवता प्रोक्ता वरुणा वायुदेवता ।
हस्तिजिह्वाभिधायास्तु वरुणो देवता भवेत् ॥ ३६॥

यशस्विन्या मुनिश्रेष्ठ भगवान्भास्करस्तथा ।
अलम्बुसाया अबात्मा वरुणः परिकीर्तितः ॥ ३७॥

कुहोः क्षुद्देवता प्रोक्ता गान्धारी चन्द्रदेवता ।
शङ्खिन्याश्चन्द्रमास्तद्वत्पयस्विन्याः प्रजापतिः ॥ ३८॥

विश्वोदराभिधायास्तु भगवान्पावकः पतिः ।
इडायां चन्द्रमा नित्यं चरत्येव महामुने ॥ ३९॥

पिङ्गलायां रविस्तद्वन्मुने वेदविदां वर ।
पिङ्गलायामिडायां तु वायोः संक्रमणं तु यत् ॥ ४०॥

तदुत्तरायणं प्रोक्तं मुने वेदान्तवेदिभिः ।
इडायां पिङ्गलायां तु प्राणसंक्रमणं मुने ॥ ४१॥

दक्षिणायनमित्युक्तं पिङ्गलायामिति श्रुतिः ।
इडापिङ्गलयोः संधिं यदा प्राणः समागतः ॥ ४२॥

अमावास्या तदा प्रोक्ता देहे देहभृतां वर ।
मूलाधारं यदा प्राणः प्रविष्टः पण्डितोत्तम ॥ ४३॥

तदाद्यं विषुवं प्रोक्तं तपसैस्तापतोत्तम ।
प्राणसंज्ञो मुनिश्रेष्ठ मूर्धानं प्राविशद्यदा ॥ ४४॥

तदन्त्यं विषुवं प्रोक्तं तापसैस्तत्त्वचिन्तकैः ।
निःश्वासोच्छ्वासनं सर्वं मासानां संक्रमो भवेत् ॥ ४५॥

इडायाः कुण्डलीस्थानं यदा प्राणः समागतः ।
सोमग्रहणमित्युक्तं तदा तत्त्वविदां वर ॥ ४६॥

यदा पिङ्गलया प्राणः कुण्डलीस्थानमागतः ।
तदातदा भवेत्सूर्यग्रहण मुनिपुङ्गव ॥ ४७॥

श्रीपर्वतं शिरःस्थाने केदारं तु ललाटके ।
वाराणसी महाप्राज्ञ भ्रुवोर्घ्राणस्य मध्यमे ॥ ४८॥

कुरुक्षेत्रं कुचस्थाने प्रयागं हृत्सरोरुहे ।
चिदम्बरं तु हृन्मध्ये आधारे कमलालयम् ॥ ४९॥

आत्मतीर्थं समुत्सृज्य बहिस्तीर्थानि यो व्रजेत् ।
करस्थं स महारत्नं त्यक्त्वा काचं विमार्गते ॥ ५०॥

भावतीर्थं परं तीर्थं प्रमाणं सर्वकर्मसु ।
अन्यथालिङ्ग्यते कान्ता अन्यथालिङ्ग्यते सुता ॥ ५१॥

तीर्थानि तोयपूर्णानि देवान्काष्ठादिनिर्मितान् ।
योगिनो न प्रपूज्यन्ते स्वात्मप्रत्ययकारणात् ॥ ५२॥

बहिस्तीर्थात्परं तीर्थमन्तस्तीर्थं महामुने ।
आत्मतीर्थं महातीर्थमन्यत्तीर्थं निरर्थकम् ॥ ५३॥

चित्तमन्तर्गतं दुष्टं तीर्थस्नानैर्न शुध्यति ।
शतशोऽपि जलैर्धौतं सुराभाण्डमिवशुचि ॥ ५४॥

विषुवायनकालेषु ग्रहणे चान्तरे सदा ।
वाराणस्यादिके स्थाने स्नात्वा शुद्धो भवेन्नरः ॥ ५५॥

ज्ञानयोगपराणां तु पादप्रक्षालितं जलम् ।
भावशुद्ध्यर्थमज्ञानां तत्तीर्थं मुनिपुङ्गव ॥ ५६॥

तीर्थे ज्ञाने जपे यज्ञे काष्ठे पाषाणके सदा ।
शिवं पश्यति मूढात्मा शिवे देहे प्रतिष्ठिते ॥ ५७॥

अन्तस्थं मां परित्यज्य बहिष्ठं यस्तु सेवते ।
हस्तस्थं पिण्डमुत्सृज्य लिहेत्कूर्परमात्मनः ॥ ५८॥

शिवमात्मनि पश्यन्ति प्रतिमासु न योगिनः ।
अज्ञानं भावनार्थाय प्रतिमाः परिकल्पिताः ॥ ५९॥

अपूर्वमपरं ब्रह्म स्वात्मानं सत्यमद्वयम् ।
प्रज्ञानघनमानन्दं यः पश्यति स पश्यति ॥ ६०॥

नाडीपुञ्जं सदा सारं नरभावं महामुने ।

समुत्सृज्यात्मनात्मानमहमित्येव धारय ॥ ६१॥

अशरीरं शरीरेषु महान्तं विभुमीश्वरम् ।
आनन्दमक्षरं साक्षान्मत्वा धीरो न शोचति ॥ ६२॥

विभेदजनके ज्ञाने नष्टे ज्ञानबलान्मुने ।
आत्मनो ब्रह्मणो भेदमसन्तं किं करिष्यति ॥ ६३॥ इति॥

इति चतुर्थः खण्डः ॥ ४॥

सम्यक्कथय मे ब्रह्मनाडीशुद्धिं समासतः ।
यथा शुद्ध्या सदा ध्यायञ्जीवन्मुक्तो भवाम्यहम् ॥ १॥

सांकृते श्रुणु वक्ष्यामि नाडीशुद्धिं समासतः ।
विध्युक्तकर्मसंयुक्तः कामसंकल्पवर्जितः ॥ २॥

यमाद्यष्टाङ्गसंयुक्तः शान्तः सत्यपरायणः ।
स्वात्मन्यवस्थितः सम्यग्ज्ञानिभिश्च सुशिक्षितः ॥ ३॥

पर्वताग्रे नदीतीरे बिल्वमूले वनेऽथवा ।
मनोरमे शुचौ देशे मठं कृत्वा समाहितः ॥ ४॥

आरभ्य चासनं पश्चात्प्राङ्मुखोदङ्मुखोऽपि वा ।
समग्रीवशिरःकायः संवृतास्यः सुनिश्चलः ॥ ५॥

नासाग्रे शशभृद्बिम्बे बिन्दुमध्ये तुरीयकम् ।
स्रवन्तममृतं पश्येन्नेत्राभ्यां सुसमाहितः ॥ ६॥

इडया प्राणमाकृष्य पूरयित्वोदरे स्थितम् ।
ततोऽग्निं देहमध्यस्थं ध्यायञ्ज्वालावलीयुतम् ॥ ७॥

बिन्दुनादसमायुक्तमग्निबीजं विचिन्तयेत् ।
पश्चाद्विरेचयेत्सम्यक्प्राणं पिङ्गलया बुधः ॥ ८॥

पुनः पिङ्गलयापूर्य वह्निबीजमनुस्मरेत् ।
पुनर्विरेचयेद्धीमानिडयैव शनैः शनैः ॥ ९॥

त्रिचतुर्वासरं वाथ त्रिचतुर्वारमेव च ।
षट्कृत्वा विचरेन्नित्यं रहस्येवं त्रिसन्धिषु ॥ १०॥

नाडीशुद्धिमवाप्नोति पृथक् चिह्नोपलक्षितः ।

शरीरलघुता दीप्तिर्वह्नेर्जाठरवर्तिनः ॥ ११॥

नादाभिव्यक्तिरित्येतच्चिह्नं तत्सिद्धिसूचकम् ।
यावदेतानि सम्पश्येत्तावदेवं समाचरेत् ॥ १२॥

अथवैतत्परित्यज्य स्वात्मशुद्धिं समाचरेत् ।
आत्मा शुद्धः सदा नित्यः सुखरूपः स्वयंप्रभः ॥ १३॥

अज्ञानान्मलिनो भाति ज्ञानच्छुद्धो भवत्ययम् ।
अज्ञानमलपङ्कं यः क्षालयेज्ज्ञानतो यतः ।
स एव सर्वदा शुद्धो नान्यः कर्मरतो हि सः ॥ १४॥ इति॥

इति पञ्चमः खण्डः ॥ ५॥

प्राणायामक्रमं वक्ष्ये सांकृते श्रुणु सादरम् ।
प्राणायाम इति प्रोक्तो रेचपूरककुम्भकैः ॥ १॥

वर्णत्रयात्मकाः प्रोक्ता रेचपूरककुम्भकाः ।
स एष प्रणवः प्रोक्तः प्राणायामस्तु तन्मयः ॥ २॥

इडया वायुमाकृष्य पूरयित्वोदरे स्थितम् ।
शनैः षोडशभिर्मात्रैरकारं तत्र संस्मरेत् ॥ ३॥

पूरितं धारयेत्पश्चाच्चतुःषष्ट्या तु मात्रया ।
उकारमूर्तिमन्त्रापि संस्मरन्प्रणवं जपेत् ॥ ४॥

यावद्वा शक्यते तावद्धारयेज्जपतत्परः ।
पूरितं रेचयेत्पश्चान्मकारेणानिलं बुधः ॥ ५॥

शनैः पिङ्गलया तत्र द्वात्रिंशन्मात्रया पुनः ।
प्राणायामो भवेदेवं ततश्चैवं समभ्यसेत् ॥ ६॥

पुनः पिङ्गलयापूर्य मात्रैः षोडशभिस्तथा ।
अकारमूर्तिमत्रापि स्मरेदेकाग्रमानसः ॥ ७॥

धारयेत्पूरितं विद्वान्प्रणवं संजपन्वशी ।
उकारमूर्तिं स ध्यायंश्चतुःषष्ट्या तु मात्रया ॥ ८॥

मकारं तु स्मरन्पश्चाद्रेचयेदिडयानिलम् ।
एवमेव पुनः कुर्यादिडयापूर्य बुद्धिमान् ॥ ९॥

एवं समभ्यसेन्नित्यं प्राणायामं मुनीश्वर ।
एवमभ्यासतो नित्यं षण्मासाद्यत्नवान्भवेत् ॥ १० ॥

वत्सराद्ब्रह्मविद्वान्स्यात्तस्मान्नित्यं समभ्यसेत् ।
योगाभ्यासरतो नित्यं स्वधर्मनिरतश्च यः ॥ ११ ॥

प्राणसंयमनेनैव ज्ञानान्मुक्तो भविष्यति ।
बाह्यादापूरणं वायोःरुदरे पूरको हि सः ॥ १२ ॥

सम्पूर्णकुम्भवद्वायोर्धारणं कुम्भको भवेत् ।
बहिर्विरचनं वायोरुदराद्रेचकः स्मृतः ॥ १३ ॥

प्रस्वेदजनको यस्तु प्राणायामेषु सोऽधमः ।
कंपनं मध्यमं विद्यादुत्थानं चोत्तमं विदुः ॥ १४ ॥

पूर्वपूर्वं प्रकुर्वीत यावदुत्थानसंभवः ।
संभवत्युत्तमे प्राज्ञः प्राणायामे सुखी भवेत् ॥ १५ ॥

प्राणायमेन चित्तं तु शुद्धं भवति सुव्रत ।
चित्ते शुद्धे शुचिः साक्षात्प्रत्यग्ज्योतिर्व्यवस्थितः ॥ १६ ॥

प्राणश्चित्तेन संयुक्तः परमात्मनि तिष्ठति ।
प्राणायामपरस्यास्य पुरुषस्य महात्मनः ॥ १७ ॥

देहश्चोत्तिष्ठते तेन किंचिज्ज्ञानाद्विमुक्तता ।
रेचकं पूरकं मुक्त्वा कुम्भकं नित्यमभ्यसेत् ॥ १८ ॥

सर्वपापविनिर्मुक्तः सम्यग्ज्ञानमवाप्नुयात् ।
मनोजवत्वमाप्नोति पलितादि च नश्यति ॥ १९ ॥

प्राणायामैकनिष्ठस्य न किंचिदपि दुर्लभम् ।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्राणायामान्समभ्यसेत् ॥ २० ॥

विनियोगान्प्रवक्ष्यामि प्राणायामस्य सुव्रत ।
सन्ध्ययोर्ब्राह्मकालेऽपि मध्याह्ने वाथवा सदा ॥ २१ ॥

बाह्यं प्राणं समाकृष्य पूरयित्वोदरेण च ।
नासाग्रे नाभिमध्ये च पादाङ्गुष्ठे च धारयेत् ॥ २२ ॥

सर्वरोगविनिर्मुक्तो जीवेद्वर्षशतं नरः ।
नासाग्रधारणाद्वापि जितो भवति सुव्रत ॥ २३ ॥

सर्वरोगनिवृत्तिः स्यान्नाभिमध्ये तु धारणात् ।
शरीरलघुता विप्र पादाङ्गुष्ठनिरोधनात् ॥ २४॥

जिह्वया वायुमाकृष्य यः पिबेत्सततं नरः ।
श्रमदाहविनिर्मुक्तो योगी नीरोगतामियात् ॥ २५॥

जिह्वया वायुमाकृष्य जिह्वामूले निरोधयेत् ।
पिबेदमृतमव्यग्रं सकलं सुखमाप्नुयात् ॥ २६॥

इडया वायुमाकृष्य भ्रुवोर्मध्ये निरोधयेत् ।
यः पिबेदमृतं शुद्धं व्याधिभिर्मुच्यते हि सः ॥ २७॥

इडया वेदतत्त्वज्ञस्तथा पिङ्गलयैव च ।
नाभौ निरोधयेत्तेन व्याधिभिर्मुच्यते नरः ॥ २८॥

मासमात्रं त्रिसन्ध्यायां जिह्वयारोप्य मारुतम् ।
अमृतं च पिबेन्नाभौ मन्दंमन्दं निरोधयेत् ॥ २९॥

वातजाः पित्तजा दोषा नश्यन्त्येव न संशयः ।
नासाभ्यां वायुमाकृष्य नेत्रद्वन्द्वे निरोधयेत् ॥ ३०॥

नेत्ररोगा विनश्यन्ति तथा श्रोत्रनिरोधनात् ।
तथा वायुं समारोप्य धारयेच्छिरसि स्थितम् ॥ ३१॥

शिरोरोगा विनश्यन्ति सत्यमुक्तं हि सांकृते ।
स्वस्तिकासनमास्थाय समाहितमनास्तथा ॥ ३२॥

अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्रणवेन शनैः शनैः ।
हस्ताभ्यां धारयेत्सम्यक्कर्णादिकरणानि च ॥ ३३॥

अङ्गुष्ठाभ्यां मुने श्रोत्रे तर्जनीभ्यां तु चक्षुषी ।
नासापुटवधानाभ्यां प्रच्छाद्य करणानि वै ॥ ३४॥

आनन्दाविर्भवो यावत्तावन्मूर्धनि धारणात् ।
प्राणः प्रयात्यनेनैव ब्रह्मरन्ध्रं महामुने ॥ ३५॥

ब्रह्मरन्ध्रं गते वायौ नादश्चोत्पद्यतेऽनघ ।
शङ्खध्वनिनिभश्चादौ मध्ये मेघध्वनिर्यथा ॥ ३६॥

शिरोमध्यगते वायौ गिरिप्रस्रवणं यथा ।

पश्चात्प्रीतो महाप्राज्ञः साक्षादात्मोन्मुखो भवेत् ॥ ३७॥

पुनस्तज्ज्ञाननिष्पत्तिर्योगात्संसारनिह्नुतिः ।
दक्षिणोत्तरगुल्फेन सीविनीं पीडयेत्स्थिरम् ॥ ३८॥

सव्येतरेण गुल्फेन पीडयेद्बुद्धिमान्नरः ।
जान्वोरधः स्थितां सन्धिं स्मृत्वा देवं त्रियम्बकम् ॥ ३९॥

विनायकं च संस्मृत्य तथा वागीश्वरीं पुनः ।
लिङ्गनालात्समाकृष्य वायुमप्यग्रतो मुने ॥ ४०॥

प्रणवेन नियुक्तेन बिन्दुयुक्तेन बुद्धिमान् ।
मूलाधारस्य विप्रेन्द्र मध्ये तं तु निरोधयेत् ॥ ४१॥

निरुध्य वायुना दीप्तो वह्निरूहति कुण्डलीम् ।
पुनः सुषुम्नया वायुर्वह्निना सह गच्छति ॥ ४२॥

एवमभ्यासतस्तस्य जितो वायुर्भवेद्भृशम् ।
प्रस्वेदः प्रथमः पश्चात्कम्पनं मुनिपुङ्गव ॥ ४३॥

उत्थानं च शरीरस्य चिह्नमेतज्जितेऽनले ।
एवमभ्यासतस्तस्य मूलरोगो विनश्यति ॥ ४४॥

भगन्दरं च नष्टं स्यात्सर्वरोगाश्च सांकृते ।
पातकानि विनश्यन्ति क्षुद्राणि च महान्ति च ॥ ४५॥

नष्टे पापे विशुद्धं स्याच्चित्तदर्पणमद्भुतम् ।
पुनर्ब्रह्मादिभोगेभ्यो वैराग्यं जयते हृदि ॥ ४६॥

विरक्तस्य तु संसाराज्ज्ञानं कैवल्यसाधनम् ।
तेन पापापहानिः स्याज्ज्ञात्वा देवं सदाशिवम् ॥ ४७॥

ज्ञानामृतरसो येन सकृदास्वादितो भवेत् ।
स सर्वकार्यमुत्सृज्य तत्रैव परिधावति ॥ ४८॥

ज्ञानस्वरूपमेवाहुर्जगदेतद्विलक्षणम् ।
अर्थस्वरूपमज्ञानात्पश्यन्त्यन्ये कुदृष्टयः ॥ ४९॥

आत्मस्वरूपविज्ञानादज्ञानस्य परिक्षयः ।
क्षीणेऽज्ञाने महाप्राज्ञ रागादीनां परिक्षयः ॥ ५०॥

रागाद्यसंभवे प्राज्ञ पुण्यपापविमर्दनम् ।
तयोर्नाशे शरीरेण न पुनः सम्प्रयुज्यते ॥ ५१॥ इति॥

इति षष्ठः खण्डः ॥ ६॥

अथातः सम्प्रवक्ष्यामि प्रत्याहारं महामुने ।
इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ॥ १॥

बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ।
यत्पश्यति तु तत्सर्वं ब्रह्म पश्यन्समाहितः ॥ २॥

प्रत्याहारो भवेदेष ब्रह्मविद्भिः पुरोदितः ।
यद्यच्छुद्धमशुद्धं वा करोत्यामरणान्तिकम् ॥ ३॥

तत्सर्वं ब्रह्मणे कुर्यात्प्रत्याहारः स उच्यते ।
अथवा नित्यकर्माणि ब्रह्माराधनबुद्धितः ॥ ४॥

काम्यानि च तथा कुर्यात्प्रत्याहारः स उच्यते ।
अथवा वायुमाकृष्य स्थानात्स्थानं निरोधयेत् ॥ ५॥

दन्तमूलात्तथा कण्ठे कण्ठादुरसि मारुतम् ।
उरोदेशात्समाकृष्य नाभिदेशे निरोधयेत् ॥ ६॥

नाभिदेशात्समाकृष्य कुण्डल्यां तु निरोधयेत् ।
कुण्डलीदेशतो विद्वान्मूलाधारे निरोधयेत् ॥ ७॥

अथापानात्कटिद्वन्द्वे तथोरौ च सुमध्यमे ।
तस्माज्जानुद्वये जङ्घे पादाङ्गुष्ठे निरोधयेत् ॥ ८॥

प्रत्याहारोऽयमुक्तस्तु प्रत्याहारस्मरैः पुरा ।
एवमभ्यासयुक्तस्य पुरुषस्य महात्मनः ॥ ९॥

सर्वपापानि नश्यन्ति भवरोगश्च सुव्रत ।
नासाभ्यां वायुमाकृष्य निश्चलः स्वस्तिकासनः ॥ १०॥

पूरयेदनिलं विद्वानापादतलमस्तकम् ।
पश्चात्पादद्वये तद्वन्मूलाधारे तथैव च ॥ ११॥

नाभिकन्दे च हृन्मध्ये कण्ठमूले च तालुके ।
भ्रुवोर्मध्ये ललाटे च तथा मूर्धनि धारयेत् ॥ १२॥

देहे स्वात्ममतिं विद्वान्समाकृष्य समाहितः ।
आत्मनात्मनि निर्द्वन्द्वे निर्विकल्पे निरोधयेत् ॥ १३॥

प्रत्याहारः समाख्यातः साक्षाद्वेदान्तवेदिभिः ।
एवमभ्यसतस्तस्य न किंचिदपि दुर्लभम् ॥ १४॥ इति॥

इति सप्तमः खण्डः ॥ ७॥

अथातः सम्प्रवक्ष्यामि धारणाः पञ्च सुव्रत ।
देहमध्यगते व्योम्नि बाह्याकाशं तु धारयेत् ॥ १॥

प्राणे बाह्यानिलं तद्वज्ज्वलने चाग्निमौदरे ।
तोयं तोयांशके भूमिं भूमिभागे महामुने ॥ २॥

हयवरलकाराख्यं मन्त्रमुच्चारयेत्क्रमात् ।
धारणैषा परा प्रोक्ता सर्वपापविशोधिनी ॥ ३॥

जान्वन्तं पृथिवी ह्यंशो ह्यपां पय्वन्तमुच्यते ।
हृदयांशस्तथाग्न्यंशो भ्रूमध्यान्तोऽनिलांशकः ॥ ४॥

आकाशांशस्तथा प्राज्ञ मूर्धांशः परिकीर्तितः ।
ब्रह्माणं पृथिवीभागे विष्णुं तोयांशके तथा ॥ ५॥

अग्न्यंशे च महेशानमीश्वरं चानिलांशके ।
आकाशांशे महाप्राज्ञ धारयेत्तु सदाशिवम् ॥ ६॥

अथवा तव वक्ष्यामि धारणां मुनिपुङ्गव ।
पुरुषे सर्वशास्तारं बोधानन्दमयं शिवम् ॥ ७॥

धारयेद्बुद्धिमान्नित्यं सर्वपापविशुद्धये ।
ब्रह्मादिकार्यरूपाणि स्वे स्वे संहृत्य कारणे ॥ ८॥

सर्वकारणमव्यक्तमनिरूप्यमचेतनम् ।
साक्षादात्मनि सम्पूर्णे धारयेत्प्रणवेन तु ।
इन्द्रियाणि समाहृत्य मनसात्मनि योजयेत् ॥ ९॥ इति॥

इत्यष्टमः खण्डः ॥ ८॥

अथातः सम्प्रवक्ष्यामि ध्यानं संसारनाशनम् ।
ऋतं सत्यं परं ब्रह्म सर्वसंसारभेषजम् ॥ १॥

ऊर्ध्वरेतं विश्वरूपं विरूपाक्षं महेश्वरम् ।
सोऽहमित्यादरेणैव ध्यायेद्योगीश्वरेश्वरम् ॥ २॥

अथवा सत्यमीशानं ज्ञानमानन्दमद्वयम् ।
अत्यर्थमचलं नित्यमादिमध्यान्तवर्जितम् ॥ ३॥

तथा स्थूलमनाकाशमसंस्पृश्यमचाक्षुषम् ।
न रसं न च गन्धाख्यमप्रमेयमनूपमम् ॥ ४॥

आत्मानं सच्चिदानन्दमनन्तं ब्रह्म सुव्रत ।
अहमस्मीत्यभिध्यायेद्ध्येयातीतं विमुक्तये ॥ ५॥

एवमभ्यासयुक्तस्य पुरुषस्य महात्मनः ।
क्रमाद्वेदान्तविज्ञानं विजायेत न संशयः ॥ ६॥ इति॥

इति नवमः खण्डः ॥ ९॥

अथातः सम्प्रवक्ष्यामि समाधिं भवनाशनम् ।
समाधिः संविदुत्पत्तिः परजीवैकतां प्रति ॥ १॥

नित्यः सर्वगतो ह्यात्मा कूटस्थो दोषवर्जितः ।
एकः सन्भिद्यते भ्रान्त्या मायया न स्वरूपतः ॥ २॥

तस्माद्द्वैतमेवास्ति न प्रपञ्चो न संसृतिः ।
यथाकाशो घटाकाशो मठाकाश इतीरितः ॥ ३॥

तथा भ्रान्तैर्द्विधा प्रोक्तो ह्यात्मा जीवेश्वरात्मना ।
नाहं देहो न च प्राणो नेन्द्रियाणि मनो नहि ॥ ४॥

सदा साक्षिस्वरूपत्वाच्छिव एवास्मि केवलः ।
इति धीर्या मुनिश्रेष्ठ सा समाधिरिहोच्यते ॥ ५॥

साहं ब्रह्म न संसारी न मत्तोऽन्यः कदाचन ।
यथा फेनतरङ्गादि समुद्रादुत्थितं पुनः ॥ ६॥

समुद्रे लीयते तद्वज्जगन्मय्यनुलीयते ।
तस्मान्मनः पृथङ्ग् नास्ति जगन्माया च नास्ति हि ॥ ७॥

यस्यैवं परमात्मायं प्रत्यग्भूतः प्रकाशितः ।
स तु याति च पुंभावं स्वयं साक्षात्परामृतम् ॥ ८॥

यदा मनसि चैतन्यं भाति सर्वत्रगं सदा ।
योगिनोऽव्यवधानेन तदा सम्पद्यते स्वयम् ॥ ९॥

यदा सर्वाणि भूतानि स्वात्मन्येव हि पश्यति ।
सर्वभूतेषु चात्मानं ब्रह्म सम्पद्यते तदा ॥ १०॥

यदा सर्वाणि भूतानि समाधिस्थो न पश्यति ।
एकीभूतः परेणाऽसौ तदा भवति केवलः ॥ ११॥

यदा पश्यति चात्मानं केवलं परमार्थतः ।
मायामात्रं जगत्कृत्स्नं तदा भवति निर्वृतिः ॥ १२॥

एवमुक्त्वा स भगवान्दत्तात्रेयो महामुनिः ।
सांकृतिः स्वस्वरूपेण सुखमास्तेऽतिनिर्भयः ॥ १३॥ इति॥

इति दशमः खण्डः ॥ १०॥

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि वाक्प्राणश्चक्षुः श्रोत्रमथो बलमिन्द्रियाणि च ॥

सर्वाणि सर्वं ब्रह्मोपनिषदं माहं ब्रह्म निराकुर्यां मा मा ब्रह्म
निराकरोदनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेस्तु तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु
धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥ हरिः ॐ तत्सत् ॥

इति श्रीजाबालदर्शनोपनिषत्समाप्ता ॥

Encoded by Sunder Hattangadi

ShriJabaladarshana Upanishad

pdf was typeset on July 22, 2026

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*