Kshurika Upanishad

क्षुरिकोपनिषत्

Document Information

Text title : Kshurika Upanishad

File name : kshurika.itx

Category : upanishhat

Location : doc_upanishhat

Author : Vedic Rishis

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 31/108; Krishna Yajurveda Ypga Upanishad

Latest update : Jan. 8, 2000

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 **sanskript**.

April 1, 2025

sanskritdocuments.org

क्षुरिकोपनिषत्

कैवल्यनाडीकान्तस्थपराभूमिनिवासिनम् ।
क्षुरिकोपनिषद्योगभासुरं राममाश्रये ॥

ॐ सहनाववतु ॥ सह नौ भुनक्तु ॥ सह वीर्यं करवावहै ॥

तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ॐ क्षुरिकां सम्प्रवक्ष्यामि धारणां योगसिद्धये ।
यं प्राप्य न पुनर्जन्म योगयुक्तस्य जायते ॥ १॥

वेदतत्त्वार्थविहितं यथोक्तं हि स्वयंभुवा ।
निःशब्दं देशमास्थाय तत्रासनमवस्थितः ॥ २॥

कूर्मोऽङ्गानीव संहृत्य मनो हृदि निरुध्य च ।
मात्राद्वादशयोगेन प्रणवेन शनैः शनैः ॥ ३॥

पूरयेत्सर्वमात्मानं सर्वद्वारं निरुध्य च ।
उरोमुखकटिग्रीवं किञ्चिद्धृदयमुन्नतम् ॥ ४॥

प्राणान्सन्धारयेत्तस्मिनासाभ्यन्तरचारिणः ।
भूत्वा तत्र गतः प्राणः शनैरथ समुत्सृजेत् ॥ ५॥

स्थिरमात्रादृढं कृत्वा अङ्गुष्ठेन समाहितः ।
द्वे गुल्फे तु प्रकुर्वीत जङ्घे चैव त्रयस्त्रयः ॥ ६॥

द्वे जानुनी तथोरुभ्यां गुदे शिश्ने त्रयस्त्रयः ।
वायोरायतनं चात्र नाभिदेशे समाश्रयेत् ॥ ७॥

तत्र नाडी सुषुम्ना तु नाडीभिर्बहुभिर्वृता ॥

अणु रक्तश्च पीताश्च कृष्णास्ताम्रा विलोहिताः ॥ ८॥

अतिसूक्ष्मां च तन्वीं च शुक्लां नाडीं समाश्रयेत् ।
तत्र संचारयेत्प्राणानूर्णनाभीव तन्तुना ॥ ९॥

ततो रक्तोत्पलाभासं पुरुषायतनं महत्
दहरं पुण्डरीकं तद्वेदान्तेषु निगद्यते ॥ १०॥

तद्भित्त्वा कण्ठमायाति तां नाडीं पूरयन्यतः ।
मनसस्तु क्षुरं गृह्य सुतीक्ष्णं बुद्धिनिर्मलम् ॥ ११॥

पादस्योपरि यन्मध्ये तद्रूपं नाम कृन्तयेत् ।
मनोद्वारेण तीक्ष्णेन योगमाश्रित्य नित्यशः ॥ १२॥

इन्द्रवज्र इति प्रोक्तं मर्मजङ्घानुकीर्तनम् ।
तद्ध्यानबलयोगेन धारणाभिर्निकृन्तयेत् ॥ १३॥

ऊर्वोर्मध्ये तु संस्थाप्य मर्मप्राणविमोचनम् ।
चतुरभ्यासयोगेन छिन्देदनभिशङ्कितः ॥१४॥

ततः कण्ठान्तरे योगी समूहन्नाडिसञ्चयम् ।
एकोत्तरं नाडिशतं तासां मध्ये वराः स्मृताः ॥ १५॥

सुषुम्ना तु परे लीना विरजा ब्रह्मरूपिणी ।
इडा तिष्ठति वामेन पिङ्गला दक्षिणेन च ॥ १६॥

तयोर्मध्ये वरं स्थानं यस्तं वेद स वेदवित् ।
द्वासप्ततिसहस्राणि प्रतिनाडीषु तैतिलम् ॥ १७॥

छिद्यते ध्यानयोगेन सुषुम्नैका न छिद्यते ।
योगनिर्मलधारेण क्षुरेणानलवर्चसा ॥ १८॥

छिन्देन्नाडीशतं धीरः प्रभावादिह जन्मनि ।
जातीपुष्पसमायोगैर्यथा वास्यति तैतिलम् ॥ १९॥

एवं शुभाशुभैर्भावैः सा नाडीति विभावयेत् ।
तद्भाविताः प्रपद्यन्ते पुनर्जन्मविवर्जिताः ॥ २०॥

तपोविजितचित्तस्तु निःशब्दं देशमास्थितः ।
निःसङ्गतत्त्वयोगज्ञो निरपेक्षः शनैः शनैः ॥ २१॥

पाशं छित्त्वा यथा हंसो निर्विशङ्कं खमुत्क्रमेत् ।
छिन्नपाशस्तथा जीवः संसारं तरते सदा ॥ २२॥

यथा निर्वाणकाले तु दीपो दग्ध्वा लयं व्रजेत् ।
तथा सर्वाणि कर्माणि योगी दग्ध्वा लयं व्रजेत् ॥ २३॥

प्राणायामसुतीक्ष्णेन मात्राधारेण योगवित् ।
वैराग्योपलघृष्टेन छित्त्वा तं तु न बध्यते ॥ २४॥

अमृतत्वं समाप्नोति यदा कामात्स मुच्यते ।
सर्वैषणाविनिर्मुक्तश्छित्त्वा तं तु न बध्यत इत्युपनिषत् ॥

ॐ सह नाववतु ॥ सह नौ भुनक्तु ॥ सह वीर्यं करवावहै ॥

तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

॥ इति क्षुरिकोपनिषत्समाप्ता ॥

Encoded by Sunder Hattangadi

Kshurika Upanishad

pdf was typeset on April 1, 2025

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*