

---

Shandilya Upanishad

शान्दिल्योपनिषत्

Document Information



---

Text title : Shandilya Upanishad

File name : shandilya.itx

Category : upanishhat, svara

Location : doc\_upanishhat

Author : Vedic tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 58 / 108; Atharva Veda - Yoga upanishad

Latest update : May, 27, 2000

Send corrections to : [sanskrit at cheerful dot c om](mailto: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**.

---

December 22, 2023

*sanskritdocuments.org*

---

ಶಾಂಡಿಲ್ಯೋಪನಿಷತ್



ಶಾಂಡಿಲ್ಯೋಪನಿಷತ್ಪ್ರೋಕ್ತಯಮಾದ್ಯಷ್ಟಾಂಗಯೋಗಿನಃ .  
ಯದ್ಬೋಧಾದ್ಯಾಂತಿ ಕೈವಲ್ಯಂ ಸ ರಾಮೋ ಮೇ ಪರಾ ಗತಿಃ ..  
ಓಂ ಭದ್ರಂ ಕರ್ಣೇಭಿಃ ಶ್ರುಣುಯಾಮ ದೇವಾ ಭದ್ರಂ ಪಶ್ಯೇಮಾಕ್ಷಭೀರ್ಜತ್ರಾಃ .  
ಸ್ಥಿರೈರಂಗೈಸ್ತುಷ್ಟುವಾಽಸಂತನುಭಿರ್ವ್ಯಶೇಮ ದೇವಹಿತಂ ಯದಾಯುಃ ..  
ಸ್ವಸ್ತಿ ನ ಇಂದ್ರೋ ವೃದ್ಧಶ್ರವಾಃ ಸ್ವಸ್ತಿ ನಃ ಪೂಷಾ ವಿಶ್ವವೇದಾಃ .  
ಸ್ವಸ್ತಿ ನಸ್ತಾಕ್ಷೋರ್ಯ ಅರಿಷ್ಟನೇಮಿಃ ಸ್ವಸ್ತಿ ನೋ ಬೃಹಸ್ಪತಿದಧಾತು ..  
ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ..

ಶಾಂಡಿಲ್ಯೋ ಹ ವಾ ಅಥರ್ವಾಣಂ ಪಪ್ರಚ್ಛಾತ್ಮಲಾಭೋಪಾಯಭೂತ-  
ಮಷ್ಟಾಂಗಯೋಗಮನುಬ್ರೂಹೀತಿ . ಸ ಹೋವಾಚಾರ್ಥರ್ವಾ ಯಮನಿಯಮಾಸನ-  
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಧಾರಣಾಧ್ಯಾನಸಮಾಧಯೋಽಷ್ಟಾಂಗಾನಿ .  
ತತ್ರ ದಶ ಯಮಾಃ . ತಥಾ ನಿಯಮಾಃ . ಆಸನಾನ್ಯಷ್ಟೈ . ತ್ರಯಃಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಃ .  
ಪಂಚಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಾಃ . ತಥಾ ಧಾರಣಾ . ದ್ವಿಪ್ರಕಾರಂ ಧ್ಯಾನಂ .  
ಸಮಾಧಿಸ್ತೇ ಕರೂಪಃ . ತತ್ರಾಹಿಂಸಾಸತ್ಯಾಸ್ತೇಯಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಯಾಜಪ-  
ಕ್ಷಮಾಧ್ಯತಮಿತಾಹಾರಶೌಚಾನಿ ಚೇತಿ ಯಮಾದಶ . ತತ್ರ ಹಿಂಸಾ ನಾಮ  
ಮನೋವಾಕ್ಯಾಯಕರ್ಮಭಿಃ ಸರ್ವಭೂತೇಷು ಸರ್ವದಾ ಕ್ಲೇಶಜನನಂ .  
ಸತ್ಯಂ ನಾಮ ಮನೋವಾಕ್ಯಾಯಕರ್ಮಭಿರ್ಭೂತಹಿತಯಥಾರ್ಥಾಭಿಭಾಷಣಂ .  
ಅಸ್ತೇಯಂ ನಾಮ ಮನೋವಾಕ್ಯಾಯಕರ್ಮಭಿಃ ಪರದ್ರವ್ಯೇಷು ನಿಃಸ್ಪೃಹಾ .  
ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ನಾಮ ಸರ್ವವಸ್ಥಾಸು ಮನೋವಾಕ್ಯಾಯಕರ್ಮಭಿಃ ಸರ್ವತ್ರ  
ಮೈಥುನತ್ಯಾಗಃ .  
ದಯಾ ನಾಮ ಸರ್ವಭೂತೇಷು ಸರ್ವತ್ರಾನುಗ್ರಹಃ . ಆರ್ಜವಂ ನಾಮ  
ಮನೋವಾಕ್ಯಾಯಕರ್ಮಣಾಂ  
ವಿಹಿತಾವಿಹಿತೇಷು ಜನೇಷು ಪ್ರವೃತ್ತೌ ನಿವೃತ್ತೌ ವಾ ಏಕರೂಪತ್ವಂ . ಕ್ಷಮಾ ನಾಮ  
ಪ್ರಿಯಾಪ್ರಿಯೇಷು ಸರ್ವೇಷು ತಾಡನಪೂಜನೇಷು ಸಹನಂ . ಧೃತಿನಾರ್ಥಮಾರ್ಥಹಾನೌ  
ಸ್ವೇಷ್ಟಬಂಧುವಿಯೋಗೇ ತತ್ಪ್ರಾಪ್ತೌ ಸರ್ವತ್ರ ಚೇತಃ ಸ್ಥಾಪನಂ . ಮಿತಾಹಾರೋ  
ನಾಮ  
ಚತುರ್ಥಾಂಶಾವಶೇಷಕಸುಸ್ಥಿಗ್ಧಮಧುರಾಹಾರಃ . ಶೌಚಂ ನಾಮ ದ್ವಿವಿಧಂ

ಬಾಹ್ಯಮಾಂತರಂ ಚೇತಿ . ತತ್ರ ಮೃಜ್ಜಲಾಭ್ಯಾಂ ಬಾಹ್ಯಂ . ಮನಃಶುದ್ಧಿರಾಂತರಂ .  
 ತದಧ್ಯಾತ್ಮವಿದ್ಯಯಾ ಲಭ್ಯಂ .. 1..  
 ತಪಃಸಂತೋಷಾಸ್ತಿಕ್ಯದಾನೇಶ್ವರಪೂಜನಸಿದ್ಧಾಂತಶ್ರವಣಹ್ರೀಮತಿಜಪೋ  
 ವ್ರತಾನಿ ದಶ ನಿಯಮಾಃ . ತತ್ರ ತಪೋ ನಾಮ ವಿಧ್ಯುಕ್ತಕೃಚ್ಛಚಾಂದ್ರಾಯಣಾದಿಭಿಃ  
 ಶರೀರಶೋಷಣಂ . ಸಂತೋಷೋ ನಾಮ ಯದೃಚ್ಛಾಲಾಭಸಂತುಷ್ಟಿಃ .  
 ಆಸ್ತಿಕ್ಯಂ ನಾಮ ವೇದೋಕ್ತಧರ್ಮಾರ್ಥಮೇಷು ವಿಶ್ವಾಸಃ . ದಾನಂ ನಾಮ  
 ನ್ಯಾಯಾರ್ಜಿತಸ್ಯ ಧನಧಾನ್ಯಾದಿಃ ಶ್ರದ್ಧಯಾರ್ಹಿಭ್ಯಃ ಪ್ರದಾನಂ .  
 ಈಶ್ವರಪೂಜನಂ ನಾಮ ಪ್ರಸನ್ನಸ್ವಭಾವೇನ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ವಿಷ್ಟುರುದ್ರಾದಿ  
 ಪೂಜನಂ . ಸಿದ್ಧಾಂತಶ್ರವಣಂ ನಾಮ ವೇದಾಂತಾರ್ಥವಿಚಾರಃ .  
 ಹ್ರೀರ್ನಾಮ ವೇದಲೌಕಿಕಮಾರ್ಗಕುತ್ಸಿತಕರ್ಮಣಿ ಲಜ್ಜಾ . ಮತಿನಾಮ  
 ವೇದವಿಹಿತಕರ್ಮಮಾರ್ಗೇಷು ಶ್ರದ್ಧಾ . ಜಪೋ ನಾಮ ವಿಧಿವದ್ಗುರೂಪದಿಷ್ಟ-  
 ವೇದಾವಿರುದ್ಧಮಂತ್ರಾಭ್ಯಾಸಃ . ತದ್ವಿವಿಧಂ ವಾಚಿಕಂ ಮಾನಸಂ ಚೇತಿ .  
 ಮಾನಸಂ ತು ಮಾನಸಾ ಧ್ಯಾನಯುಕ್ತಂ . ವಾಚಿಕಂ ದ್ವಿವಿಧಮುಚ್ಚೈ-  
 ರುಪಾಂಶುಭೇದೇನ . ಉಚ್ಚೈರುಚ್ಚಾರಣಂ ಯಥೋಕ್ತಫಲಂ . ಉಪಾಂಶು  
 ಸಹಸ್ರಗುಣಂ . ಮಾನಸಂ ಕೋಟಿಗುಣಂ . ವ್ರತಂ ನಾಮ ವೇದೋಕ್ತವಿಧಿ-  
 ನಿಷೇಧಾನುಷ್ಠಾನನೈಯತ್ಯಂ .. 2..  
 ಸ್ವಸ್ತಿಕಗೋಮುಖಪದ್ಮವೀರಸಿಂಹಭದ್ರಮುಕ್ತಮಯೂರಾಖ್ಯಾನ್ಯಾಸನಾನ್ಯಷ್ಟೈ .  
 ಸ್ವಸ್ತಿಕಂ ನಾಮ-ಜಾನೂವೋಂತರೇ ಸಮ್ಯಕ್ಕೃತ್ವಾ ಪಾದತಲೇ ಉಭೇ .  
 ಋಜುಕಾಯಃ ಸಮಾಸೀನಃ ಸ್ವಸ್ತಿಕಂ ತತ್ರ ಚಕ್ಷತೇ .. 1..  
 ಸವ್ಯೇ ದಕ್ಷಿಣಗುಲ್ಫಂ ತು ಪೃಷ್ಠಪಾರ್ಶ್ವೇ ನಿಯೋಜಯೇತ್ .  
 ದಕ್ಷಿಣೇಽಪಿ ತಥಾ ಸವ್ಯಂ ಗೋಮುಖಂ ಗೋಮುಖಂ ಯಥಾ .. 2..  
 ಅಂಗುಷ್ಠೇನ ನಿಬದ್ಧೀಯಾದ್ಧಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮೇಣ ಚ .  
 ಊರ್ವೋರುಪರಿ ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಕೃತ್ವಾ ಪಾದತಲೇ ಉಭೇ .  
 ಪದ್ಮಾಸನಂ ಭವೇದೇತತ್ಸರ್ವೇಷಾಮಪಿ ಪೂಜಿತಂ .. 3..  
 ಏಕಂ ಪಾದಮಥೈಕಸ್ಮಿನ್ವಿನ್ಯಸ್ಯೋರುಣಿ ಸಂಸ್ಥಿತಃ .  
 ಇತರಸ್ಮಿಂಸ್ತಥಾ ಚೋರೂಂ ವೀರಾಸನಮುದೀರಿತಂ .. 4..  
 ದಕ್ಷಿಣಂ ಸವ್ಯಗುಲ್ಫೇನ ದಕ್ಷಿಣೇನ ತಥೇತರಂ .  
 ಹಸ್ತೌ ಚ ಜಾನೋಃ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಸ್ವಾಂಗುಲೀಶ್ಚ ಪ್ರಸಾರ್ಯ ಚ .. 5..  
 ವ್ಯಕ್ತವಕ್ತ್ರೋ ನಿರೀಕ್ಷೇತ ನಾಸಾಗ್ರಂ ಸುಸಮಾಹಿತಃ .  
 ಸಿಂಹಾಸನಂ ಭವೇದೇತತ್ಪೂಜಿತಂ ಯೋಗಿಭಿಃ ಸದಾ .. 6..  
 ಯೋನೀಂ ವಾಮೇನ ಸಂಪೀಡ್ಯ ಮೇಥ್ರಾದ್ರುಪರಿ ದಕ್ಷಿಣಂ .

ಭೂಮಧ್ಯೇ ಚ ಮನೋಲಕ್ಷ್ಯಂ ಸಿದ್ಧಾಸನಮಿದಂ ಭವೇತ್ .. 7..  
 ಗುಲ್ಫೌ ತು ವೃಷಣಸ್ಯಾಧಃ ಸೀವನ್ಯಾಃ ಪಾರ್ಶ್ವಯೋಃ ಕ್ಷಿಪೇತ್ .  
 ಪಾದಪಾರ್ಶ್ವೇ ತು ಪಾಣಿಭ್ಯಾಂ ದೃಢಂ ಬಧ್ವಾ ಸುನಿಶ್ಚಲಂ .  
 ಭದ್ರಾಸನಂ ಭವೇದೇತತ್ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿವಿಷಾಪಹಂ .. 8..  
 ಸಂಪೀಡ್ಯ ಸೀವಿನೀಂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂ ಗುಲ್ಫೇನೈವ ತು ಸವ್ಯತಃ .  
 ಸವ್ಯಂ ದಕ್ಷಿಣಗುಲ್ಫೇನ ಮುಕ್ತಾಸನಮುದೀರಿತಂ .. 9..  
 ಅವಷ್ಟಭ್ಯ ಧರಾಂ ಸಮ್ಯಕ್ಲಾಭ್ಯಾಂ ತು ಕರದ್ವಯೋಃ .  
 ಹಸ್ತಯೋಃ ಕೂರ್ಪೌ ಚಾಪಿ ಸ್ಥಾಪಯೇನ್ನಾಭಿಪಾರ್ಶ್ವಯಃ .. 10..  
 ಸಮುನ್ನತಶಿರಃಪಾದೋ ದಂಡವದ್ವ್ಯೋಮ್ನಿ ಸಂಸ್ಥಿತಃ .  
 ಮಯೂರಾಸನಮೇತತ್ತು ಸರ್ವಪಾಪಪ್ರಣಾಶನಂ .. 11..  
 ಶರೀರಾಂತರ್ಗತಾಃ ಸರ್ವೇ ರೋಗಾ ವಿನಶ್ಯಂತಿ . ವಿಷಾಣಿ ಜೀರ್ಯಂತೇ .  
 ಯೇನ ಕೇನಾಸನೇನ ಸುಖಧಾರಣಂ ಭವತ್ಯಶಕ್ತಸ್ತತ್ರಮಾಚರೇತ್ .  
 ಯೇನಾಸನಂ ವಿಜಿತಂ ಜಗತ್ತಯಂ ತೇನ ವಿಜಿತಂ ಭವತಿ .  
 ಯಮನಿಯಮಾಭ್ಯಾಂ ಸಂಯುಕ್ತಃ ಪುರುಷಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಚರೇತ್ .  
 ತೇನ ನಾಡ್ಯಃ ಶುದ್ಧಾ ಭವಂತಿ .. 3..  
 ಅಥ ಹೈನಮಥರ್ವಾಣಂ ಶಾಂಡಿಲ್ಯಃ ಪಪ್ರಚ್ಛ ಕೇನೋಪಾಯೇನ  
 ನಾಡ್ಯಃ ಶುದ್ಧಾಃ ಸ್ಯುಃ . ನಾಡ್ಯಃ ಕತಿಸಂಖ್ಯಾಕಾಃ .  
 ತಾಸಾಮುತ್ತತ್ತಿಃ ಕೀದೃಶೀ . ತಾಸು ಕತಿ ವಯವಸ್ತಿಷ್ಠಂತಿ .  
 ತೇಷಾಂ ಕಾನಿ ಸ್ಥಾನಾನಿ . ತತ್ಕರ್ಮಾಣಿ ಕಾನಿ .  
 ದೇಹೇ ಯಾನಿ ಯಾನಿ ವಿಜ್ಞಾತವ್ಯಾನಿ ತತ್ಸರ್ವಂ ಮೇ ಬ್ರೂಹೀತಿ .  
 ಸ ಹೋವಾಚ ಅಥರ್ವಾಣ ಅಥೇದಂ ಶರೀರಂ ಷಣ್ಣವತ್ಯಂಗುಲಾತ್ಮಕಂ  
 ಭವತಿ . ಶರೀರಾತ್ಪ್ರಾಣೋ ದ್ವಾದಶಾಂಗುಲಾಧಿಕೋ ಭವತಿ .  
 ಶರೀರಸ್ಥಂ ಪ್ರಾಣಮಗ್ನಿನಾ ಸಹ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸೇನ ಸಮಂ ನ್ಯೂನಂ ವಾ  
 ಯಃ ಕರೋತಿ ಸ ಯೋಗಿಪುಂಗವೋ ಭವತಿ . ದೇಹಮಧ್ಯೇ ಶಿಖಿಸ್ಥಾನಂ  
 ತ್ರಿಕೋಣಂ ತಪ್ತಜಾಂಬೂನದಪ್ರಭಂ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ .  
 ಚತುಷ್ಟದಾಂ ಚತುರಸ್ರಂ . ವಿಹಂಗಾನಾಂ ವೃತ್ತಾಕಾರಂ .  
 ತನ್ಮಧ್ಯೇ ಶುಭಾ ತನ್ವೀ ಪಾವಕೀ ಶಿಖಾ ತಿಷ್ಠತಿ .  
 ಗುದಾದ್ವ್ಯಂಗುಲಾದೌರ್ಧ್ವಂ ಮೇಠ್ರಾದ್ವ್ಯಂಗುಲಾದಧೋ ದೇಹಮಧ್ಯಂ  
 ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಭವತಿ . ಚತುಷ್ಟದಾಂ ಹೃನ್ಮಧ್ಯಂ .  
 ವಿಹಂಗಾನಾಂ ತುಂಗಮಧ್ಯಂ . ದೇಹಮಧ್ಯಂ ನವಾಂಗುಲಂ  
 ಚತುರಂಗುಲಮುತ್ಸೇಧಾಯತಮಂಡಾಕೃತಿ . ತನ್ಮಧ್ಯೇ ನಾಭಿಃ .  
 ತತ್ರ ದ್ವಾದಶಾರಯುತಂ ಚಕ್ರಂ . ತಚ್ಚಕ್ರಮಧ್ಯೇ

ಪುಣ್ಯಪಾಪಪ್ರಚೋದಿತೋ ಜೀವೋ ಭ್ರಮತಿ . ತಂತುಪಂಜರಮಧ್ಯಸ್ಥಲೂತಿಕಾ  
ಯಥಾ ಭ್ರಮತಿ ತಥಾ ಚಾಸೌ ತತ್ರ ಪ್ರಾಣಶ್ಚರತಿ . ದೇಹೇಽಸ್ಮಿಂಜೀವಃ  
ಪ್ರಾಣಾರೂಢೋ ಭವೇತ್ . ನಾಭೇಸ್ತಿಯರ್ಗಧಲೂರ್ಧ್ವಂ ಕುಂಡಲಿನೀಸ್ಥಾನಂ .  
ಅಷ್ಟಪ್ರಕೃತಿರೂಪಾಷ್ಟಧಾ ಕುಂಡಲೀಕೃತಾ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿರ್ಭವತಿ .  
ಯಥಾವದ್ವಾಯುಸಂಚಾರಂ ಜಲಾನ್ನಾದೀನಿ ಪರಿತಃ ಸ್ಕಂಧಃ ಪಾರ್ಶ್ವೇಷು  
ನಿರುದ್ಧೈನಂ ಮುಖೇನೈವ ಸಮಾವೇಷ್ಟ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಂ ಯೋಗಕಾಲೇ  
ಚಾಪಾನೇನಾಗ್ನಿನಾ ಚ ಸ್ಫುರತಿ . ಹೃದಯಾಕಾಶೇ ಮಹೋಜ್ಜ್ವಲಾ  
ಜ್ಞಾನರೂಪಾ ಭವತಿ . ಮಧ್ಯಸ್ಥಕುಂಡಲಿನೀಮಾಶ್ರಿತ್ಯ  
ಮುಖ್ಯಾ ನಾಡ್ಯಶ್ಚತುರ್ಧಶ ಭವಂತಿ . ತತ್ರ ಸುಷುಮ್ನಾ  
ವಿಶ್ವಧಾರಿಣೀ ಮೋಕ್ಷಮಾರ್ಗೇತಿ ಚಾಚಕ್ಷತೇ .  
ಗುದಸ್ಯ ಪೃಷ್ಠಭಾಗೇ ವೀಣಾದಂಡಾಶ್ರಿತಾ ಮೂರ್ಧಪರ್ಯಂತಂ  
ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರೇ ವಿಜ್ಞೇಯಾ ವ್ಯಕ್ತಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾ ವೈಷ್ಣವೀ ಭವತಿ .  
ಸುಷುಮ್ನಾಯಾಃ ಸವ್ಯಭಾಗೇ ಇಡಾ ತಿಷ್ಠತಿ . ದಕ್ಷಿಣಭಾಗೇ  
ಪಿಂಗಲಾ ಇಡಾಯಾಂ ಚಂದ್ರಶ್ಚರತಿ . ಪಿಂಗಲಾಯಾಂ ರವಿಃ .  
ತಮೋರೂಪಶ್ಚಂದ್ರಃ . ರಜೋರೂಪೋ ರವಿಃ . ವಿಷಭಾಗೋ ರವಿಃ .  
ಅಮೃತಭಾಗಶ್ಚಂದ್ರಮಾಃ . ತಾವೇವ ಸರ್ವಕಾಲಂ ಧತ್ತೇ .  
ಸುಷುಮ್ನಾ ಕಾಲಭೋಕ್ತ್ರೀ ಭವತಿ . ಸುಷುಮ್ನಾ ಪೃಷ್ಠಪಾರ್ಶ್ವಯೋಃ  
ಸರಸ್ವತೀಕುಹೂ ಭವತಃ . ಯಶಸ್ವಿನೀಕುಹೂಮಧ್ಯೇ ವಾರುಣೀ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾ  
ಭವತಿ . ಪೂಷಾಸರಸ್ವತೀಮಧ್ಯೇ ಪಯಸ್ವಿನೀ ಭವತಿ . ಗಾಂಧಾರೀ-  
ಸರಸ್ವತಿಮಧ್ಯೇ ಯಶಸ್ವಿನೀ ಭವತಿ . ಕಂದಮಯೇಽಲಂಬುಸಾ ಭವತಿ .  
ಸುಷುಮ್ನಾಪೂರ್ವಭಾಗೇ ಮೇಢ್ರಾಂತಂ ಕುಹೂರ್ಭವತಿ . ಕುಂಡಲಿನ್ಯಾ  
ಅಧಶ್ಶೋರ್ಧ್ವಂ ವಾರುಣೀ ಸರ್ವಗಾಮಿನೀ ಭವತಿ . ಯಶಸ್ವಿನೀ ಸೌಮ್ಯಾ ಚ  
ಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಂತಮಿಷ್ಯತೇ . ಪಿಂಗಲಾ ಚೋರ್ಧ್ವಗಾ ಯಾಮ್ಯನಾಸಾಂತಂ  
ಭವತಿ . ಪಿಂಗಲಾಯಾಃ ಪೃಷ್ಠತೋ ಯಾಮ್ಯನೇತ್ರಾನತಂ ಪೂಷಾ ಭವತಿ .  
ಯಾಮ್ಯಕರ್ಣಾಂತಂ ಯಶಸ್ವಿನೀ ಭವತಿ . ಜಿಹ್ವಾಯಾ ಊರ್ಧ್ವಾನತಂ ಸರಸ್ವತೀ  
ಭವತಿ .  
ಆಸವ್ಯಕರ್ಣಾಂತಮೂರ್ಧ್ವಗಾ ಶಂಖಿನೀ ಭವತಿ . ಇಡಾಪೃಷ್ಠಭಾಗಾ-  
ತ್ಸವ್ಯನೇತ್ರಾಂತಗಾ ಗಾಂಧಾರೀ ಭವತಿ . ಪಾಯುಮೂಲಾದಧೋರ್ಧ್ವಗಾಲಂಬುಸಾ  
ಭವತಿ . ಏತಾಶ್ಚ ಚತುರ್ಧಶಸು ನಾಡಿಷ್ಠನ್ಯಾ ನಾಡ್ಯಃ ಸಂಭವಂತಿ .  
ತಾಸ್ವನ್ಯಾಸ್ತಾಸ್ವನ್ಯಾ ಭವಂತೀತಿ ವಿಜ್ಞೇಯಾಃ ..  
ಯಥಾಶ್ಚತ್ವಾದಿಪತ್ರಂ ಶಿರಾಭಿವ್ಯಾಪ್ತಮೇವಂ ಶರೀರಂ ನಾಡಿಭಿವ್ಯಾಪ್ತಂ .  
ಪ್ರಾಣಾಪಾನಸಮಾನೋದಾನವ್ಯಾನಾ ನಾಗಕೂರ್ಮಕೃಕರದೇವದತ್ತಧನಂಜಯಾ

ಏತೇ ದಶ ವಾಯವಃ ಸರ್ವಾಸು ನಾಡೀಷು ಚರಂತಿ . ಆಸ್ಯನಾಸಿಕಾಕಂಠನಾಭಿ-  
ಪಾದಾಂಗುಷ್ಠದ್ವಯಕುಂಡಲ್ಯಧಶ್ಲೋರ್ಧ್ವಭಾಗೇಷು ಪ್ರಾಣಃ ಸಂಚರತಿ .  
ಶ್ಲೋತ್ರಾಕ್ಷಿಕಟಿಗುಲ್ಫಘ್ರಾಣಗಲಸ್ಥಿಗ್ಧೇಶೇಷು ವ್ಯಾನಃ ಸಂಚರತಿ .  
ಗುದಮೇಢೋರುಜಾನೂದರವೃಷಣಕಟಿಜಂಘಾನಾಭಿಗುದಾಗ್ನ್ಯಗಾರೇಷ್ಟಪಾನಃ  
ಸಂಚರತಿ . ಸರ್ವಸಂಧಿಸ್ಥ ಉದಾನಃ . ಪಾದಹಸ್ತಯೋರಪಿ ಸರ್ವಗಾತ್ರೇಷು  
ಸರ್ವವ್ಯಾಪೀ

ಸಮಾನಃ . ಭುಕ್ತಾನ್ನರಸಾದಿಕಂ ಗಾತ್ರೇಗ್ನಿನಾ ಸಹ ವ್ಯಾಪಯಂದ್ವಿಸಪ್ತತಿಸಹಸ್ರೇಷು  
ನಾಡೀಮಾರ್ಗೇಷು ಚರನ್ನಮಾನವಾಯುರಗ್ನಿನಾ ಸಹ ಸಾಂಗೋಪಾಂಗಕಲೇವರಂ  
ವ್ಯಾಪ್ನೋತಿ . ನಾಗಾದಿವಾಯವಃ ಪಂಚತ್ವಗಸ್ಥ್ಯಾದಿಸಂಭವಾಃ . ತುಂದಸ್ಥಂ  
ಜಲಮನ್ನಂ ಚ ರಸಾದಿಷು ಸಮೀರಿತಂ ತುಂದಮಧ್ಯಗತಃ ಪ್ರಾಗಸ್ತಾನಿ  
ಪೃಥಕ್ಕುರ್ಯಾತ್ .

ಅಗ್ನೇರುಪರಿ ಜಲಂ ಸ್ಥಾಪ್ಯ ಜಲೋಪಯನ್ನಾದೀನಿ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಸ್ವಯಮಪಾನಂ  
ಸಂಪ್ರಾಪ್ಯ

ತೇನೈವ ಸಹ ಮಾರುತಃ ಪ್ರಯಾತಿ ದೇಹಮಧ್ಯಗತಂ ಜ್ವಲನಂ . ವಾಯುನಾ  
ಪಾಲಿತೋ

ವಹ್ನಿರಪಾನೇನ ಶನೈರ್ದೇಹಮಧ್ಯೇ ಜ್ವಲತಿ . ಜ್ವಲನೋ ಜ್ವಾಲಾಭಿಃ ಪ್ರಾಣೇನ  
ಕೋಷ್ಯಮಧ್ಯಗತಂ

ಜಲಮತ್ಯುಷ್ಣಮಕರೋತ್ . ಜಲೋಪರಿ ಸಮರ್ಪಿತವ್ಯಂಜನಸಂಯುಕ್ತಮನ್ನಂ  
ವಹ್ನಿಸಂಯುಕ್ತವಾರಿಣಾ

ಪಕ್ಷಮಕರೋತ್ . ತೇನ ಸ್ವೇದಮೂತ್ರಜಲರಕ್ತವೀರ್ಯರೂಪರಸಪುರೀಷಾದಿಕಂ  
ಪ್ರಾಣಃ

ಪೃಥಕ್ಕುರ್ಯಾತ್ . ಸಮಾನವಾಯುನಾ ಸಹ ಸರ್ವಾಸು ನಾಡೀಷು ರಸಂ  
ವ್ಯಾಪಯಂಭ್ವಾಸರೂಪೇಣ

ದೇಹೇ ವಾಯುಶ್ಚರತಿ . ನವಭಿವ್ರೋಮರಂಧ್ರೈಃ ಶರೀರಸ್ಯ ವಾಯವಃ ಕುರ್ವಂತಿ  
ವಿಣ್ಮೂತ್ರಾದಿವಿಸರ್ಜನಂ .

ನಿಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕಾಸಶ್ಚ ಪ್ರಾಣಕರ್ಮೋಚ್ಯತೇ . ವಿಣ್ಮೂತ್ರಾದಿವಿಸರ್ಜನಮಪಾನವಾಯುಕ

ಹಾನೋಪಾದಾನಚೇಷ್ಟಾದಿ ವ್ಯಾನಕರ್ಮ . ದೇಹಸ್ಯೋನ್ನಯನಾದಿಕಮುದಾನಕರ್ಮ

ಶರೀರಪೋಷಣಾದಿಕಂ ಸಮಾನಕರ್ಮ . ಉದ್ಗಾರಾದಿ ನಾಗಕರ್ಮ . ನಿಮೀಲನಾದಿ  
ಕೂರ್ಮಕರ್ಮ .

ಕ್ಷುತ್ಕರಣಂ ಕೃಕರಕರ್ಮ . ತಂದ್ರಾ ದೇವದತ್ತಕರ್ಮ . ಶ್ಲೇಷ್ಮಾದಿ ಧನಂಜಯಕರ್ಮ .

ಏವಂ ನಾಡೀಸ್ಥಾನಂ ವಾಯುಸ್ಥಾನಂ ತತ್ಕರ್ಮ ಚ ಸಮ್ಯಗ್ಜ್ಞಾತ್ವಾ ನಾಡೀಸಂಶೋಧನಂ  
ಕುರ್ಯಾತ್ .. 4..

ಯಮನಿಯಮಯುತಃ ಪುರುಷಃ ಸರ್ವಸಂಗವಿವರ್ಜಿತಃ ಕೃತವಿದ್ಯಃ  
ಸತ್ಯಧರ್ಮರತೋ ಜಿತಕ್ರೋಧೋ ಗುರುಶುಶ್ರೂಷಾನಿರತಃ ಪಿತೃಮಾತೃವಿಧೇಯಃ  
ಸ್ವಾಶ್ರಮೋಕ್ತಸದಾಚಾರವಿದ್ವಿಚ್ಛಿಕ್ಷಿತಃ ಫಲಮೂಲೋದಕಾನ್ವಿತಂ  
ತಪೋವನಂ ಪ್ರಾಪ್ಯ ರಮ್ಯದೇಶೇ ಬ್ರಹ್ಮಘೋಷಸಮನ್ವಿತೇ  
ಸ್ವಧರ್ಮನಿರತಬ್ರಹ್ಮವಿತ್ಸಮಾವೃತೇ ಫಲಮೂಲಪುಷ್ಪವಾರಿಭಿಃ  
ಸುಸಂಪೂರ್ಣೇ ದೇವಾಯತನೇ ನದೀತೀರೇ ಗ್ರಾಮೇ ನಗರೇ ವಾಪಿ  
ಸುಶೋಭನಮಠಂ

ನಾತ್ಯುಚ್ಚನೀಚಾಯತಮಲ್ಪದ್ವಾರಂ ಗೋಮಯಾದಿಲಿಪ್ತಂ ಸರ್ವರಕ್ಷಾಸಮನ್ವಿತಂ  
ಕೃತ್ವಾ ತತ್ರ ವೇದಾಂತತ್ರವಣಂ ಕುರ್ವನ್ಯೋಗಂ ಸಮಾರಭೇತ್ . ಆದೌ  
ವಿನಾಯಕಂ ಸಂಪೂಜ್ಯ ಸ್ವೇಷ್ಟದೇವತಾಂ ನತ್ವಾ ಪೂರ್ವೋಕ್ತಾನೇ ಸ್ಥಿತ್ವಾ  
ಪ್ರಾಜ್ಞುಃ ಉದಜ್ಞುಃ ಪಿ ವಾಪಿ ಮೃದ್ವಾಸನೇಷು ಜಿತಾಸನಗತೋ  
ವಿದ್ವಾನ್ಸಮಗ್ರೀವಶಿರೋನಾಸಾಗ್ರದೃಗ್ಬೃಗ್ಮುಮಧ್ಯೇ ಶಶಭೃದ್ಭಿಂಬಂ  
ಪಶ್ಯನ್ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಮಮೃತಂ ಪಿಬೇತ್ . ದ್ವಾದಶಮಾತ್ರಯಾ ಇಡಯಾ  
ವಾಯುಮಾಪೂರ್ಯೋದರೇ ಸ್ಥಿತಂ ಜ್ವಾಲಾವಲೀಯುತಂ ರೇಫಬಿಂದುಯುಕ್ತಮಗ್ನಿಮಂಡಲ  
ಧ್ಯಾಯೇದ್ರೇಚಯೇತ್ಪಿಂಗಲಯಾ . ಪುನಃ ಪಿಂಗಲಯಾಪೂರ್ಯ ಕುಂಭಿತ್ವಾ  
ರೇಚಯೇದಿಡಯಾ . ತ್ರಿಚತುಸ್ತಿಚತುಃಸಪ್ತತ್ರಿಚಾತುರ್ಮಾಸಪರ್ಯಂತಂ  
ತ್ರಿಸಂಧಿಷು

ತದಂತರಾಲೇಷು ಚ ಷಟ್ಕೃತ್ವ ಆಚರೇನ್ನಾಡೀಶುದ್ಧಿರ್ಭವತಿ . ತತಃ  
ಶರೀರೇ ಲಘುದೀಪ್ತಿವಕ್ಷಿವೃದ್ಧಿನಾದಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿರ್ಭವತಿ .. 5..

ಪ್ರಾಣಾಪಾನಸಮಾಯೋಗಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೋ ಭವತಿ .

ರೇಚಕಪೂರಕಕುಂಭಕಭೇದೇನ ಸ ತ್ರಿವಿಧಃ .

ತೇ ವರ್ಣಾತ್ಮಕಾಃ . ತಸ್ಮಾತ್ಪ್ರಣವ ಏವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ

ಪದ್ಮಾದ್ಯಾಸನಸ್ಥಃ ಪುಮಾನ್ನಾಸಾಗ್ರೇ

ಶಶಭೃದ್ಭಿಂಬಜ್ಯೋತ್ಸನ್ನ ಜಾಲವಿತಾನಿತಾಕಾರಮೂರ್ತೀ ರಕ್ತಾಂಗೀ

ಹಂಸವಾಹಿನೀ ದಂಡಹಸ್ತಾ ಬಾಲಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಭವತಿ . ಉಕಾರಮೂರ್ತಿಃ

ಶ್ಲೇತಾಂಗೀ ತಾಕ್ಷ್ಯವಾಹಿನೀ ಯುವತೀ ಚಕ್ರಹಸ್ತಾ ಸಾವಿತ್ರೀ ಭವತಿ .

ಮಕಾರಮೂರ್ತಿಃ ಕೃಷ್ಣಾಂಗೀ ವೃಷಭವಾಹಿನೀ ವೃದ್ಧಾ

ತ್ರಿಶೂಲಧಾರಿಣೀ ಸರಸ್ವತೀ ಭವತಿ . ಅಕಾರಾದಿತ್ರಯಾಣಾಂ

ಸರ್ವಕಾರಣಮೇಕಾಕ್ಷರಂ ಪರಂಜ್ಯೋತಿಃ ಪ್ರಣವಂ ಭವತೀತಿ ಧ್ಯಾಯೇತ್ .

ಇಡಯಾ ಬಾಹ್ಯಾದ್ವಾಯುಮಾಪೂರ್ಯ ಷೋಡಶಮಾತ್ರಾಭಿರಕಾರಂ

ಚಿಂತಯನ್ನೂರಿತಂ ವಾಯುಂ ಚತುಃಷಷ್ಟಿಮಾತ್ರಾಭಿಃ ಕುಂಭಯಿತ್ವೋಕಾರಂ  
 ಧ್ಯಾಯನ್ನೂರಿತಂ ಪಿಂಗಲಯಾ ದ್ವಾತ್ರಿಂಶನ್ಮಾತ್ರಯಾ ಮಕಾರಮೂರ್ತಿ-  
 ಧ್ಯಾನೇನೈವಂ ಕ್ರಮೇಣ ಪುನಃ ಪುನಃ ಕುರ್ಯಾತ್ .. 6..  
 ಅಥಾಸನದೃಢೋ ಯೋಗೀ ವಶೀ ಮಿತಹಿತಾಶನಃ  
 ಸುಷುಮ್ನಾನಾಡೀಸ್ಥಮಲಶೋಷಾರ್ಥಂ ಯೋಗೀ  
 ಬದ್ಧಪದ್ಮಾಸನೋ ವಾಯುಂ ಚಂದ್ರೇಣಾಪೂರ್ಯ  
 ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಕುಂಭಯಿತ್ವಾ ಸೂರ್ಯೇಣ ರೇಚಯಿತ್ವಾ  
 ಪುನಃ ಸೂರ್ಯೇಣಾಪೂರ್ಯ ಕುಂಭಯಿತ್ವಾ ಚಂದ್ರೇಣ  
 ವಿರೇಚ್ಯ ಯಯಾ ತ್ಯಜೇತ್ತಯಾ ಸಂಪೂರ್ಯ ಧಾರಯೇತ್ .  
 ತದೇತೇ ಶ್ಲೋಕಾ ಭವಂತಿ .  
 ಪ್ರಾಣಂ ಪ್ರಾಗ್ರಿಡಯಾ ಪಿಬೇನ್ನಿಯಮಿತಂ ಭೂಯೋಽನ್ಯಯಾ ರೇಚಯೇ-  
 ತ್ವೀತ್ವಾ ಪಿಂಗಲಯಾ ಸಮೀರಣಮಥೋ ಬದ್ಧ್ವಾ ತ್ಯಜೇದ್ವಾಮಯಾ .  
 ಸೂರ್ಯಾಚಂದ್ರಮಸೋರನೇನ ವಿಧಿನಾಽಭ್ಯಾಸಂ ಸದಾ ತನ್ವತಾಂ  
 ಶುದ್ಧಾ ನಾಡಿಗಣಾ ಭವಂತಿ ಯಮಿನಾಂ ಮಾಸತ್ರಯಾದೂರ್ಧ್ವತಃ .. 1..  
 ಪ್ರಾತರ್ಮಧ್ಯಂದಿನೇ ನಾಯಮರ್ಧರಾತ್ರೇ ತು ಕುಂಭಕಾನ್ .  
 ಶನೈರಶೀತಿಪರ್ಯಂತಂ ಚತುರ್ವಾರಂ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ .. 2..  
 ಕನೀಯಸಿ ಭವೇತ್ಸ್ವೇದಃ ಕಂಪೋ ಭವತಿ ಮಧ್ಯಮೇ .  
 ಉತ್ತಿಷ್ಠತ್ಪ್ರತಮೇ ಪ್ರಾಣರೋಧೇ ಪದ್ಮಾಸನಂ ಮಹತ್ .. 3..  
 ಜಲೇನ ಶ್ರಮಜಾತೇನ ಗಾತ್ರಮರ್ಧನಮಾಚರೇತ್ .  
 ದೃಢತಾ ಲಘುತಾ ಚಾಪಿ ತಸ್ಯ ಗಾತ್ರಸ್ಯ ಜಾಯತೇ .. 4..  
 ಅಭ್ಯಾಸಕಾಲೇ ಪ್ರಥಮಂ ಶಸ್ತಂ ಕ್ಷೀರಾಜ್ಯಭೋಜನಂ .  
 ತತೋಽಭ್ಯಾಸೇ ಸ್ಥಿರೀಭೂತೇ ನ ತಾವನ್ನಿಯಮಗ್ರಹಃ .. 5..  
 ಯಥಾ ಸಿಂಹೋ ಗಜೋ ವ್ಯಾಘ್ರೋ ಭವೇದ್ವಶ್ಯಃ ಶನೈಃ ಶನೈಃ .  
 ತಥೈವ ಸೇವಿತೋ ವಾಯುರನ್ಯಥಾ ಹಂತಿ ಸಾಧಕಂ .. 6..  
 ಯುಕ್ತಂ ಯುಕ್ತಂ ತ್ಯಜೇದ್ವಾಯುಂ ಯುಕ್ತಂ ಯುಕ್ತಂ ಚ ಪೂರಯೇತ್ .  
 ಯುಕ್ತಂ ಯುಕ್ತಂ ಚ ಬದ್ಧೀಯಾದೇವಂ ಸಿದ್ಧಿಮವಾಪ್ನುಯಾತ್ .. 7..  
 ಯಥೇಷ್ಟಧಾರಣಾದ್ವಾಯೋರನಲಸ್ಯ ಪ್ರದೀಪನಂ .  
 ನಾದಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿರಾರೋಗ್ಯಂ ಜಾಯತೇ ನಾಡಿಶೋಧನಾತ್ .. 8..  
 ವಿಧಿವತ್ಪ್ರಾಣಸಂಯಾಮೈರ್ನಾಡೀಚಕ್ರೇ ವಿಶೋಧಿತೇ .  
 ಸುಷುಮ್ನಾವದನಂ ಭಿತ್ತ್ವಾ ಸುಖಾದ್ವಿಶತಿ ಮಾರುತಃ .. 9..  
 ಮಾರುತೇ ಮಧ್ಯಸಂಚಾರೇ ಮನಃಸ್ಥೈರ್ಯಂ ಪ್ರಜಾಯತೇ .



ಯೋ ಮನಃಸುಸ್ಥಿರೋ ಭಾವಃ ಸೈವಾವಸ್ಥಾ ಮನೋನ್ಮನೀ .. 10..  
ಪೂರಕಾಂತೇ ತು ಕರ್ತವ್ಯೋ ಬಂಧೋ ಜಾಲಂಧರಾಭಿಧಃ .  
ಕುಂಭಕಾಂತೇ ರೇಚಕಾದೌ ಕರ್ತವ್ಯಸ್ತೂಡ್ಧಿಯಾಣಕಃ .. 11..  
ಅಧಸ್ತಾತ್ಕುಂಚನೇಮಾಶು ಕಂಠಸಂಕೋಚನೇ ಕೃತೇ .  
ಮಧ್ಯೇ ಪಶ್ಚಿಮತಾನೇನ ಸ್ಯಾತ್ಪ್ರಾಣೋ ಬ್ರಹ್ಮನಾಡಿಗಃ .. 12..  
ಅಪಾನಮೂರ್ಧ್ವಮುತ್ಥಾಪ್ಯ ಪ್ರಾಣಂ ಕಂಠಾದಧೋ ನಯನ್ .  
ಯೋಗೀ ಜರಾವಿನಿರ್ಮುಕ್ತಃ ಷೋಡಶೋ ವಯಸಾ ಭವೇತ್ ..13..  
ಸುಖಾಸನಸ್ಥೋ ದಕ್ಷನಾಡ್ಯಾ ಬಹಿಸ್ಥಂ ಪವನಂ  
ಸಮಾಕೃಷ್ಯಾಕೇಶಮಾನಖಾಗ್ರಂ ಕುಂಭಯಿತ್ವಾ ಸವ್ಯನಾಡ್ಯಾ  
ರೇಚಯೇತ್ . ತೇನ ಕಪಾಲಶೋಧನಂ ವಾತನಾಡೀಗತಸರ್ವರೋಗ-  
ಸರ್ವವಿನಾಶನಂ ಭವತಿ . ಹೃದಯಾದಿಕಂಠಪರ್ಯಂತಂ ಸಸ್ತನಂ  
ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ಶನ್ಯೈಃ ಪವನಮಾಕೃಷ್ಯ ಯಥಾಶಕ್ತಿ  
ಕುಂಭಯಿತ್ವಾ ಇಡಯಾ ವಿರೇಚ್ಯ ಗಚ್ಛಂಸ್ತಿಷ್ಯನ್ಮುರ್ಯಾತ್ .  
ತೇನ ಶ್ಲೇಷ್ಮಹರಂ ಜಠರಾಗ್ನಿವರ್ಧನಂ ಭವತಿ . ವಕ್ತ್ರೇಣ  
ಸೀತ್ಕಾರಪೂರ್ವಕಂ ವಾಯುಂ ಗೃಹೀತ್ವಾ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಕುಂಭಯಿತ್ವಾ  
ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ರೇಚಯೇತ್ . ತೇನ ಕ್ಷುತ್ರೃಷ್ಣಾಲಸ್ಯನಿದ್ರಾ ನ ಜಾಯತೇ .  
ಜಿಹ್ವಯಾ ವಾಯುಂ ಗೃಹೀತ್ವಾ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಕುಂಭಯಿತ್ವಾ ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ  
ರೇಚಯೇತ್ . ತೇನ ಗುಲ್ಮಪ್ಲೀಹಜ್ವರಪಿತ್ತಕ್ಷುಧಾದೀನಿ ನಶ್ಯಂತಿ ..  
ಅಥ ಕುಂಭಕಃ . ಸ ದ್ವಿವಿಧಃ ಸಹಿತಃ ಕೇವಲಶ್ಲೇತಿ . ರೇಚಕಪೂರಕಯುಕ್ತಃ  
ಸಹಿತಃ ತದ್ವಿವರ್ಜಿತಃ ಕೇವಲಃ . ಕೇವಲಸಿದ್ಧಿಪರ್ಯಂತಂ ಸಹಿತಮಭ್ಯಸೇತ್ .  
ಕೇವಲಕುಂಭಕೇ ಸಿದ್ಧೇ ತ್ರಿಷು ಲೋಕೇಷು ನ ತಸ್ಯ ದುರ್ಲಭಂ ಭವತಿ .  
ಕೇವಲಕುಂಭಕಾತ್ಕುಂಡಲಿನೀಬೋಧೋ ಜಾಯತೇ . ತತಃ ಕೃಶವಪುಃ  
ಪ್ರಸನ್ನವದನೋ ನಿರ್ಮಲಲೋಚನೋಽಭಿವ್ಯಕ್ತನಾದೋ ನಿರ್ಮುಕ್ತರೋಗಜಾಲೋ  
ಜಿತಬಿಂದುಃ ಪಟ್ಟಗ್ನಿರ್ಭವತಿ .  
ಅಂತರ್ಲಕ್ಷ್ಯಂ ಬಹಿರ್ದೃಷ್ಟಿರ್ನಿರ್ಮೇಷೋನ್ಮೇಷವರ್ಜಿತಾ .  
ಏಷಾ ಸಾ ವೈಷ್ಣವೀ ಮುದ್ರಾ ಸರ್ವತಂತ್ರೇಷು ಗೋಪಿತಾ .. 14..  
ಅಂತರ್ಲಕ್ಷ್ಯವಿಲೀನಚಿತ್ತಪವನೋ ಯೋಗೀ ಸದಾ ವರ್ತತೇ  
ದೃಷ್ಟ್ಯಾ ನಿಶ್ಚಲತಾರಯಾ ಬಹಿರಧಃ ಪಶ್ಯನ್ನಪಶ್ಯನ್ನಪಿ .  
ಮುದ್ರೇಯಂ ಖಲು ಖೇಚರೀ ಭವತಿ ಸಾ ಲಕ್ಷ್ಮ್ಯಕತಾನಾ ಶಿವಾ  
ಶೂನ್ಯಾಶೂನ್ಯವಿವರ್ಜಿತಂ ಸ್ಫುರತಿ ಸಾ ತತ್ತ್ವಂ ಪದಂ ವೈಷ್ಣವೀ .. 15..  
ಅಧೋನ್ಮೀಲಿತಲೋಚನಃ ಸ್ಥಿರಮನಾ ನಾಸಾಗ್ರದತ್ತೇಕ್ಷಣ-  
ಶ್ಚಂದ್ರಾರ್ಕಾವಪಿ ಲೀನತಾಮುಪನಯನ್ನಿಷ್ಠಂದಭಾವೋತ್ತರಂ .

ಜ್ಯೋತೀರೂಪಮಶೀಷಬಾಹ್ಯರಹಿತಂ ದೇದೀಪ್ಯಮಾನಂ ಪರಂ  
 ತತ್ತ್ವಂ ತತ್ತರಮಸ್ತಿ ವಸ್ತುವಿಷಯಂ ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ವಿಧೀಹ ತತ್ .. 16..  
 ತಾರಂ ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಸಂಯೋಜ್ಯ ಕಿಂಚಿದುನ್ನಮಯನ್ಮುವೌ .  
 ಪೂರ್ವಾಭ್ಯಾಸಸ್ಯ ಮಾಗೋಽಯಮುನ್ಮನೀಕಾರಕಃ ಕ್ಷಣಾತ್ .. 17..  
 ತಸ್ಮಾತ್ಪೇಚರೀಮುದ್ರಾಮಭ್ಯಸೇತ್ . ತತ ಉನ್ಮನೀ ಭವತಿ .  
 ತತೋ ಯೋಗನಿದ್ರಾ ಭವತಿ . ಲಬ್ಧಯೋಗನಿದ್ರಸ್ಯ ಯೋಗಿನಃ ಕಾಲೋ ನಾಸ್ತಿ .  
 ಶಕ್ತಿಮಧ್ಯೇ ಮನಃ ಕೃತ್ವಾ ಶಕ್ತಿಂ ಮಾನಸಮಧ್ಯಗಾಂ .  
 ಮನಸಾ ಮನ ಆಲೋಕ್ಯ ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ತ್ವಂ ಸುಖೀ ಭವ .. 18..  
 ಖಮಧ್ಯೇ ಕುರು ಚಾತ್ಮಾನಮಾತ್ಮಮಧ್ಯೇ ಚ ಖಂ ಕುರು .  
 ಸರ್ವಂ ಚ ಖಮಯಂ ಕೃತ್ವಾ ನ ಕಿಂಚಿದಪಿ ಚಿಂತಯ .. 19..  
 ಬಾಹ್ಯಚಿಂತಾ ನ ಕರ್ತವ್ಯಾ ತಥೈವಾಂತರಚಿಂತಿಕಾ .  
 ಸರ್ವಚಿಂತಾಂ ಪರಿತ್ಯಜ್ಯ ಚಿನ್ಮಾತ್ರಪರಮೋ ಭವ .. 20..  
 ಕರ್ಪೂರಮನಲೇ ಯದ್ವಸ್ತ್ರೈಂಧವಂ ಸಲಿಲೇ ಯಥಾ .  
 ತಥಾ ಚ ಲೀಯಮಾನಂ ಚ ಮನಸ್ತತ್ತ್ವೇ ವಿಲೀಯತೇ .. 21..  
 ಜ್ಞೇಯಂ ಸರ್ವಪ್ರತೀತಂ ಚ ತಜ್ಞಾ ನಂ ಮನ ಉಚ್ಯತೇ .  
 ಜ್ಞಾನಂ ಜ್ಞೇಯಂ ಸಮಂ ನಷ್ಟಂ ನಾನ್ಯಃ ಪಂಥಾ ದ್ವಿತೀಯಕಃ .. 22..  
 ಜ್ಞೇಯವಸ್ತುಪರಿತ್ಯಾಗಾದ್ವಿಲಯಂ ಯಾತಿ ಮಾನಸಂ .  
 ಮಾನಸೇ ವಿಲಯಂ ಯಾತೇ ಕೈವಲ್ಯಮವಶಿಷ್ಯತೇ .. 23..  
 ದ್ವೌ ಕ್ರಮೌ ಚಿತ್ತನಾಶಸ್ಯ ಯೋಗೋ ಜ್ಞಾನಂ ಮುನೀಶ್ವರ .  
 ಯೋಗಸ್ತದ್ವೌ ತ್ತಿರೋಧೋ ಹಿ ಜ್ಞಾನಂ ಸಮ್ಯಗವೇಕ್ಷಣಂ .. 24..  
 ತಸ್ಮಿನ್ನಿರೋಧಿತೇ ನೂನಮುಪಶಾಂತಂ ಮನೋ ಭವೇತ್ .  
 ಮನಃಸ್ವಂದೋಪಶಾಂತಾಯಂ ಸಂಸಾರಃ ಪ್ರವಿಲೀಯತೇ .. 25..  
 ಸೂರ್ಯಾಲೋಕಪರಿಸ್ಪಂದಶಾಂತೌ ವ್ಯವಹೃತಿಯಥಾ .  
 ಶಾಸ್ತ್ರಸಜ್ಜನನಂಪರ್ಕವೈರಾಗ್ಯಾಭ್ಯಾಸಯೋಗತಃ .. 26..  
 ಅನಾಸ್ಥಾಯಾಂ ಕೃತಾಸ್ಥಾಯಾಂ ಪೂರ್ವಂ ಸಂಸಾರವೃತ್ತಿಷು .  
 ಯಥಾಭಿವಾಂಛಿತಧ್ಯಾನಾಚ್ಚಿರಮೇಕತಯೋಹಿತಾತ್ .. 27..  
 ಏಕತತ್ತ್ವ ದೃಢಾಭ್ಯಾಸಾತ್ಪ್ರಾಣಸ್ವಂದೋ ನಿರುದ್ಯತೇ .  
 ಪೂರಕಾದ್ಯನಿಲಾಯಾಮಾದೃಢಾಭ್ಯಾಸದಖೇದಜಾತ್ .. 28..  
 ಏಕಾಂತಧ್ಯಾನಯೋಗಾಚ್ಚ ಮನಃಸ್ವಂದೋ ನಿರುದ್ಯತೇ .  
 ಓಂಕಾರೋಚ್ಚಾರಣಪ್ರಾಂತಶಬ್ದತತ್ತ್ವಾನುಭಾವನಾತ್ .  
 ಸುಷುಪ್ತೇ ಸಂವಿದಾ ಜ್ಞಾತೇ ಪ್ರಾಣಸ್ವಂದೋ ನಿರುದ್ಯತೇ .. 29..

ತಾಲುಮೂಲಗತಾಂ ಯತ್ನಾಜ್ಜಿಹ್ವಯಾಕ್ರಮ್ಯ ಘಂಟಿಕಾಂ .  
 ಊರ್ಧ್ವರಂಧ್ರಂ ಗತೇ ಪ್ರಾಣೇ ಪ್ರಾಣಸ್ವಂದೋ ನಿರುದ್ಯತೇ .. 30..  
 ಪ್ರಾಣೇ ಗಲಿತಸಂವಿತ್ತೌ ತಾಲೂರ್ಧ್ವಂ ದ್ವಾದಶಾಂತಗೇ .  
 ಅಭ್ಯಾಸಾದೂರ್ಧ್ವರಂಧ್ರೇಣ ಪ್ರಾಣಸ್ವಂದೋ ನಿರುದ್ಯತೇ .. 31..  
 ದ್ವಾದಶಾಂಗುಲಪರ್ಯಂತೇ ನಾಸಾಗ್ರೇ ವಿಮಲೇಷಮ್ಪರೇ .  
 ಸಂವಿದ್ಧೌ ಶಿ ಪ್ರಶಾಮ್ಯಂತ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಣಸ್ವಂದೋ ನಿರುದ್ಯತೇ .. 32..  
 ಭ್ರೂಮಧ್ಯೇ ತಾರಕಾಲೋಕಶಾಂತಾವಂತಮುಪಾಗತೇ .  
 ಚೇತನೈಕತನೇ ಬದ್ಧೇ ಪ್ರಾಣಸ್ವಂದೋ ನಿರುದ್ಯತೇ .. 33..  
 ಓಮಿತ್ಯೇವ ಯದುದ್ಭೂತಂ ಜ್ಞಾನಂ ಜ್ಞೇಯಾತ್ಮಕಂ ಶಿವಂ .  
 ಅಸಂಸ್ಪೃಷ್ಟವಿಕಲ್ಪಾಂಶಂ ಪ್ರಾಣಸ್ವಂದೋ ನಿರುದ್ಯತೇ .. 34..  
 ಚಿರಕಾಲಂ ಹೃದೇಕಾಂತವ್ಯೋಮಸಂವೇದನಾನ್ಮನೇ .  
 ಅವಾಸನಮನೋಧ್ಯಾನಾತ್ಪ್ರಾಣಸ್ವಂದೋ ನಿರುದ್ಯತೇ .. 35..  
 ಏಭಿಃ ಕ್ರಮೈಸ್ತಥಾನ್ಯೈಶ್ಚ ನಾನಾಸಂಕಲ್ಪಕಲ್ಪಿತೈಃ .  
 ನಾನಾದೇಶಿಕವಕ್ತ್ರಸ್ಥೈಃ ಪ್ರಾಣಸ್ವಂದೋ ನಿರುದ್ಯತೇ .. 36..  
 ಆಕುಂಚನೇನ ಕುಂಡಲಿನ್ಯಾಃ ಕವಾಟಮುದ್ಭಾಟ್ಯ ಮೋಕ್ಷದ್ವಾರಂ ವಿಭೇದಯೇತ್ .  
 ಯೇನ ಮಾರ್ಗೇಣ ಗಂತವ್ಯಂ ತದ್ವಾರಂ ಮುಖೇನಾಚ್ಛಾದ್ಯ ಪ್ರಸುಪ್ತಾ  
 ಕುಂಡಲಿನೀ ಕುಟಿಲಾಕಾರಾ ಸರ್ಪವದ್ವೇಷ್ಟಿತಾ ಭವತಿ . ಸಾ ಶಕ್ತಿಯೇನ  
 ಚಾಲಿತಾ ಸ್ಯಾತ್ಸ ತು ಮುಕ್ತೋ ಭವತಿ . ಸಾ ಕುಂಡಲಿನೀ ಕಂಠೋರ್ಧ್ವಭಾಗೇ  
 ಸುಪ್ತಾ ಚೇದ್ಯೋಗಿನಾಂ ಮುಕ್ತಯೇ ಭವತಿ . ಬಂಧನಾಯಾಥೋ ಮೂಢಾನಾಂ .  
 ಇಡಾದಿಮಾರ್ಗದ್ವಯಂ ವಿಹಾಯ ಸುಷುಮ್ನಾಮಾರ್ಗಣಾಗಚ್ಛೇತ್ತದ್ವಿಷ್ಟೋಃ  
 ಪರಮಂ ಪದಂ .  
 ಮರುದಭ್ಯಸನಂ ಸರ್ವಂ ಮನೋಯುಕ್ತಂ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್  
 ಇತರತ್ರ ನ ಕರ್ತವ್ಯಾ ಮನೋವೃತ್ತಿರ್ಮನೀಷಿಣಾ .. 37..  
 ದಿವಾ ನ ಪೂಜಯೇದ್ವಿಷ್ಟಂ ರಾತ್ರೌ ನೈವ ಪ್ರಪೂಜಯೇತ್ .  
 ಸತತಂ ಪೂಜಯೇದ್ವಿಷ್ಟಂ ದಿವಾರಾತ್ರಂ ನ ಪೂಜಯೇತ್ .. 38..  
 ಸುಷಿರೋ ಜ್ಞಾನಜನಕಃ ಪಂಚಸ್ತೋತಃಸಮನ್ವಿತಃ .  
 ತಿಷ್ಠತೇ ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರಾ ತಸ್ಮಿನ್ನಾನ್ಮನೇ ನ ಸಂಶಯಃ .. 39..  
 ಸವ್ಯದಕ್ಷಿಣನಾಡೀಸ್ಥೋ ಮಧ್ಯೇ ಚರತಿ ಮಾರುತಃ .  
 ತಿಷ್ಠತಃ ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರಾ ತಸ್ಮಿನ್ನಾನ್ಮನೇ ನ ಸಂಶಯಃ .. 40..  
 ಇಡಾಪಿಂಗಲಯೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಶೂನ್ಯಂ ಚೈವಾನಿಲಂ ಗ್ರಸೇತ್ .  
 ತಿಷ್ಠಂತೀ ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರಾ ತತ್ರ ಸತ್ಯಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ .. 41..

ಸೋಮಸೂರ್ಯದ್ವಯೋರ್ಮಧ್ಯೇ ನಿರಾಲಂಬತಲೇ ಪುನಃ .  
 ಸಂಸ್ಥಿತಾ ವ್ಯೋಮಚಕ್ರೇ ಸಾ ಮುದ್ರಾ ನಾಮ್ನಾ ಚ ಖೇಚರೀ .. 42..  
 ಭೇದನಚಾಲನದಾಹೈಃ ಫಲಾಂ ಪರಾಂ ಜಿಹ್ವಾಂ ಕೃತ್ವಾ  
 ದೃಷ್ಟಿಂ ಭ್ರೂಮಧ್ಯೇ ಸ್ಥಾಪ್ಯ ಕಪಾಲಕುಹರೇ ಜಿಹ್ವಾ ವಿಪರೀತಗಾ  
 ಯದಾ ಭವತಿ ತದಾ ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರಾ ಜಾಯತೇ . ಜಿಹ್ವಾ ಚಿತ್ತಂ ಚ  
 ಖೇ ಚರತಿ ತೇನೋರ್ಧ್ವಜಿಹ್ವಃ ಪುಮಾನಮೃತೋ ಭವತಿ . ವಾಮಪಾದಮೂಲೇನ  
 ಯೋನಿಂ ಸಂಪೀಡ್ಯ ದಕ್ಷಿಣಪಾದಂ ಪ್ರಸಾರ್ಯ ತಂ ಕರಾಭ್ಯಾಂ ದೃತ್ವಾ  
 ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ವಾಯುಮಾಪೂರ್ಯ ಕಂಠಬಂಧಂ ಸಮಾರೋಪ್ಯೋರ್ಧ್ವತೋ  
 ವಾಯುಂ ಧಾರಯೇತ್ . ತೇನ ಸರ್ವಕ್ಲೇಶಹಾನಿಃ . ತತಃ ಪೀಯೂಷಮಿವ  
 ವಿಷಂ ಜೀರ್ಯತೇ . ಕ್ಷಯಗುಲ್ಮಗುದಾವರ್ತಜೀರ್ಣತ್ವಗಾದಿದೋಷಾ ನಶ್ಯಂತಿ .  
 ಏಷ ಪ್ರಾಣಜಯೋಪಾಯಃ ಸರ್ವಮೃತ್ಯೂಪಘಾತಕಃ . ವಾಮಪಾದಪಾಷ್ಟಿಂ  
 ಯೋನಿಸ್ಥಾನೇ ನಿಯೋಜ್ಯ ದಕ್ಷಿಣಚರಣಂ ವಾಮೋರೂಪರಿ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ  
 ವಾಯುಮಾಪೂರ್ಯ ಹೃದಯೇ ಚುಬುಕಂ ನಿಧಾಯ ಯೋನಿಮಾಕುಂಚ್ಯ  
 ಮನೋಮಧ್ಯೇ  
 ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಧಾರಯಿತ್ವಾ ಸ್ವಾತ್ಮಾನಂ ಭಾವಯೇತ್ . ತೇನಾಪರೋಕ್ಷಸಿದ್ಧಿಃ .  
 ಬಾಹ್ಯಾತ್ಪ್ರಾಣಂ ಸಮಾಕೃಷ್ಯ ಪೂರಯಿತ್ವೋದರೇ ಸ್ಥಿತಂ .  
 ನಾಭಿಮಧ್ಯೇ ಚ ನಾಸಾಗ್ರೇ ಪದಾಂಗುಷ್ಠೇ ಚ ಯತ್ನತಃ .. 43..  
 ಧಾರಯೇನ್ಮನಸಾ ಪ್ರಾಣಂ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲೇಷು ವಾ ಸದಾ .  
 ಸರ್ವರೋಗವಿನಿರ್ಮುಕ್ತೋ ಭವೇದ್ಯೋಗೀ ಗತಕ್ಲಮಃ .. 44..  
 ನಾಸಾಗ್ರೇ ವಾಯುವಿಜಯಂ ಭವತಿ . ನಾಭಿಮಧ್ಯೇ ಸರ್ವರೋಗವಿನಾಶಃ .  
 ಪಾದಾಂಗುಷ್ಠದಾರಣಾಚ್ಛರೀರಲಘುತಾ ಭವತಿ .  
 ರಸನಾದ್ವಾಯುಮಾಕೃಷ್ಯ ಯಃ ಪಿಬೇತ್ನತತತಂ ನರಃ .  
 ಶ್ರಮದಾಹೌ ತು ನ ಸ್ಯಾತಾಂ ನಶ್ಯಂತಿ ವ್ಯಾಧಯಸ್ತಥಾ .. 45..  
 ಸಂಧ್ಯಯೋರ್ಬ್ರಾಹ್ಮಣಃ ಕಾಲೇ ವಾಯುಮಾಕೃಷ್ಯ ಯಃ ಪಿಬೇತ್ .  
 ತ್ರಿಮಾಸಾತ್ತಸ್ಯ ಕಲ್ಯಾಣೇ ಜಾಯತೇ ವಾಕ್ ಸರಸ್ವತೀ .. 46..  
 ಏವಂ ಷಣ್ಮಾಸಾಭ್ಯಾಸಾತ್ಸರ್ವರೋಗನಿವೃತ್ತಿಃ .  
 ಜಿಹ್ವಯಾ ವಾಯುಮಾನೀಯ ಜಿಹ್ವಾಮೂಲೇ ನಿರೋಧಯೇತ್ .  
 ಯಃ ಪಿಬೇದಮೃತಂ ವಿದ್ವಾನ್ನಕಲಂ ಭದ್ರಮಶ್ನುತೇ .. 47..  
 ಆತ್ಮನ್ಯಾತ್ಮಾನಮಿಡಯಾ ಧಾರಯಿತ್ವಾ ಭುವೋಂತರೇ .  
 ವಿಭೇದ್ಯ ತ್ರಿದಶಾಹಾರಂ ವ್ಯಾಧಿಸ್ಥೋಽಪಿ ವಿಮುಚ್ಯತೇ .. 48..  
 ನಾಡಿಭ್ಯಾಂ ವಾಯುಮಾರೋಪ್ಯ ನಾಭೌ ತುಂದಸ್ಯ ಪಾರ್ಶ್ವಯೋಃ .  
 ಘಟಿಕೈಕಾಂ ವಹೇದ್ಯಸ್ತು ವ್ಯಾಧಿಭಿಃ ಸ ವಿಮುಚ್ಯತೇ .. 49..

ಮಾಸಮೇಕಂ ತ್ರಿಸಂಧ್ಯಂ ತು ಜಿಹ್ವಯಾರೋಪ್ಯ ಮಾರುತಂ .  
ವಿಭೇದ್ಯ ತ್ರಿದಶಾಹಾರಂ ಧಾರಯೇತ್ತುಂದಮಧ್ಯಮೇ .. 50..  
ಜ್ವರಾಃ ಸರ್ವೇಽಪಿ ನಶ್ಯಂತಿ ವಿಷಾಣಿ ವಿವಿಧಾನಿ ಚ .  
ಮುಹೂರ್ತಮಪಿ ಯೋ ನಿತ್ಯಂ ನಾಸಾಗ್ರೇ ಮನಸಾ ಸಹ .. 51..  
ಸರ್ವಂ ತರತಿ ಪಾಪ್ಮಾನಂ ತಸ್ಯ ಜನ್ಮ ಶತಾರ್ಜಿತಂ .  
ತಾರಸಂಯಮಾತ್ಸಕಲವಿಷಯಜ್ಞಾನಂ ಭವತಿ .  
ನಾಸಾಗ್ರೇ ಚಿತ್ತಸಂಯಮಾದಿಂದ್ರಲೋಕಜ್ಞಾನಂ .  
ತದಧಶ್ಚಿತ್ತಸಂಯಮಾದಗ್ನಿಲೋಕಜ್ಞಾನಂ .  
ಚಕ್ಷುಷಿ ಚಿತ್ತಸಂಯಮಾತ್ಸರ್ವಲೋಕಜ್ಞಾನಂ .  
ಶ್ಲೋತ್ರೇ ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಸಂಯಮಾದ್ಯಮಲೋಕಜ್ಞಾನಂ .  
ತತ್ಪಾರ್ಶ್ವೇ ಸಂಯಮಾನ್ನಿರ್ಘೃತಲೋಕಜ್ಞಾನಂ .  
ಪೃಷ್ಠಭಾಗೇ ಸಂಯಮಾದ್ವರುಣಲೋಕಜ್ಞಾನಂ .  
ವಾಮಕರ್ಣೇ ಸಂಯಮಾದ್ವಾಯುಲೋಕಜ್ಞಾನಂ .  
ಕಂಠೇ ಸಂಯಮಾತ್ಸೋಮಲೋಕಜ್ಞಾನಂ .  
ವಾಮಚಕ್ಷುಷಿ ಸಂಯಮಾಚ್ಚಿವಲೋಕಜ್ಞಾನಂ .  
ಮೂರ್ಧ್ನಿ ಸಂಯಮಾದ್ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಜ್ಞಾನಂ .  
ಪಾದಾದೋಭಾಗೇ ಸಂಯಮಾದತಲಲೋಕಜ್ಞಾನಂ .  
ಪಾದೇ ಸಂಯಮಾದ್ವಿತಲಲೋಕಜ್ಞಾನಂ .  
ಪಾದಸಂಧೌ ಸಂಯಮಾನ್ನಿತಲಲೋಕಜ್ಞಾನಂ .  
ಜಂಘೇ ಸಂಯಮಾತ್ಸುತಲಲೋಕಜ್ಞಾನಂ .  
ಜಾನೌ ಸಂಯಮಾನ್ಮಹಾತಲಲೋಕಜ್ಞಾನಂ .  
ಊರೌ ಚಿತ್ತಸಂಯಮಾದ್ರಸಾತಲಲೋಕಜ್ಞಾನಂ .  
ಕಟೌ ಚಿತ್ತಸಂಯಮಾತ್ಸಲಾತಲಲೋಕಜ್ಞಾನಂ .  
ನಾಭೌ ಚಿತ್ತಸಂಯಮಾದ್ಭೂಲೋಕಜ್ಞಾನಂ .  
ಕುಕ್ಷೌ ಸಂಯಮಾದ್ಭುವಲೋಕಜ್ಞಾನಂ .  
ಹೃದಿ ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಸಂಯಮಾತ್ಸರ್ವಲೋಕಜ್ಞಾನಂ .  
ಹೃದಯೋರ್ಧ್ವಭಾಗೇ ಚಿತ್ತಸಂಯಮಾನ್ಮಹಲೋಕಜ್ಞಾನಂ .  
ಕಂಠೇ ಚಿತ್ತಸಂಯಮಾಜ್ಜನೋಲೋಕಜ್ಞಾನಂ .  
ಭ್ರೂಮಧ್ಯೇ ಚಿತ್ತಸಂಯಮಾತ್ಸಪೋಲೋಕಜ್ಞಾನಂ .  
ಮೂರ್ಧ್ನಿ ಚಿತ್ತಸಂಯಮಾತ್ಸತ್ಯಲೋಕಜ್ಞಾನಂ .  
ಧರ್ಮಾಧರ್ಮಸಂಯಮಾದತೀತಾನಾಗತಜ್ಞಾನಂ .  
ತತ್ತಜ್ಜಂತುಧ್ವನೌ ಚಿತ್ತಸಂಯಮಾತ್ಸರ್ವಜಂತುರುತಜ್ಞಾನಂ .

ಸಂಚಿತಕರ್ಮಣಿ ಚಿತ್ತಸಂಯಮಾತ್ಪೂರ್ವಜಾತಿಜ್ಞಾನಂ .  
 ಪರಚಿತ್ತೇ ಚಿತ್ತಸಂಯಮಾತ್ಪರಚಿತ್ತಜ್ಞಾನಂ .  
 ಕಾಯರೂಪೇ ಚಿತ್ತಸಂಯಮಾದನ್ಯಾದೃಶ್ಯರೂಪಂ .  
 ಬಲೇ ಚಿತ್ತಸಂಯಮಾದ್ಧನುಮದಾದಿಬಲಂ .  
 ಸೂರ್ಯೇ ಚಿತ್ತಸಂಯಮಾದ್ಭುವನಜ್ಞಾನಂ .  
 ಚಂದ್ರೇ ಚಿತ್ತಸಂಯಮಾತ್ತಾರಾವ್ಯೂಹಜ್ಞಾನಂ .  
 ಧ್ರುವೇ ತದ್ಗತಿರರ್ಶನಂ . ಸ್ವಾರ್ಥಸಂಯಮಾತ್ಪುರುಷಜ್ಞಾನಂ .  
 ನಾಭಿಚಕ್ರೇ ಕಾಯವ್ಯೂಹಜ್ಞಾನಂ . ಕಂಠಕೂಪೇ ಕ್ಷುತ್ರಿಪಾಸಾ ನಿವೃತ್ತಿಃ .  
 ಕೂರ್ಮನಾಡ್ಯಾಂ ಸ್ಥೈರ್ಯಂ . ತಾರೇ ಸಿದ್ಧರರ್ಶನಂ .  
 ಕಾಯಾಕಾಶಸಂಯಮಾದಾಕಾಶಗಮನಂ .  
 ತತ್ತತ್ಥಾನೇ ಸಂಯಮಾತ್ತತ್ತತ್ಸಿದ್ಧಿಯೋ ಭವಂತಿ .. 7..  
 ಅಥ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಃ . ಸ ಪಂಚವಿಧಃ ವಿಷಯೇಷು ವಿಚರತಾಮಿಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ  
 ಬಲಾದಾಹರಣಂ ಪ್ರತ್ಯಾಹರಃ . ಯದ್ಯತ್ಪ್ರಶ್ಯತಿ ತತ್ಸರ್ವಮಾಮೇತಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಃ .  
 ನಿತ್ಯವಿಹಿತಕರ್ಮಫಲತ್ಯಾಗಃ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಃ .  
 ಸರ್ವವಿಷಯಪರಾಜ್ಮುಖತ್ವಂ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಃ .  
 ಅಷ್ಟಾದಶಸು ಮರ್ಮಸ್ಥಾನೇಷು ಕ್ರಮಾದ್ಧಾರಣಂ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಃ .  
 ಪಾದಾಂಗುಷ್ಯಗುಲ್ಫಜಂಘಾಜಾನೂರುಪಾಯುಮೇಢನಾಭಿಹೃದಯ-  
 ಕಂಠಕೂಪತಾಲುನಾಸಾಕ್ಷಿಭ್ರೂಮಧ್ಯಲಲಾಟಮೂರ್ಧ್ನ ಸ್ಥಾನಾನಿ .  
 ತೇಷು ಕ್ರಮಾದಾರೋಹಾವರೋಹಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರತ್ಯಾಹರೇತ್ .. 8..  
 ಅಥ ಧಾರಣಾ . ಸಾ ತ್ರಿವಿಧಾ . ಆತ್ಮನಿ ಮನೋಧಾರಣಂ ದಹರಾಕಾಶೇ  
 ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶಧಾರಣಂ ಪೃಥಿವ್ಯಪ್ತೇಜೋವಾಯ್ವಾಕಾಶೇಷು  
 ಪಂಚಮೂರ್ತಿಧಾರಣಂ ಚೇತಿ .. 9..  
 ಅಥ ಧ್ಯಾನಂ . ತದ್ವಿಧಂ ಸಗುಣಂ ನಿರ್ಗುಣಂ ಚೇತಿ .  
 ಸಗುಣಂ ಮೂರ್ತಿಧ್ಯಾನಂ . ನಿರ್ಗುಣಮಾತ್ಮಯಾಥಾತ್ಮ್ಯಂ .. 10..  
 ಅಥ ಸಮಾಧಿಃ . ಜೀವಾತ್ಮಪರಮಾತ್ಮೈಕ್ಯಾವಸ್ಥಾತ್ರಿಪುಟೀರಕಿತಾ  
 ಪರಮಾನಂದಸ್ವರೂಪಾ ಶುದ್ಧಚೈತನ್ಯಾತ್ಮಿಕಾ ಭವತಿ .. 11..  
 ಇತಿ ಪ್ರಥಮೋಽಧ್ಯಾಯಃ .. 1..  
 ಅಥ ಹ ಶಾಂಡಿಲ್ಯೋ ಹ ವೈ ಬ್ರಹ್ಮಋಷಿಶ್ಚತುರ್ಷು ವೇದೇಷು  
 ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯಾಮಲಭಮಾನಃ ಕಿಂ ನಾಮೇತ್ಯಥರ್ವಾಣಂ  
 ಭಗವಂತಮುಪಸನ್ನಃ ಪಪ್ರಚ್ಛಾಧೀಹಿ ಭಗವನ್ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯಾಂ  
 ಯೇನ ಶ್ರೇಯೋಽವಾಪ್ಸ್ಯಾಮೀತಿ . ಸ ಹೋವಾಚಾಥರ್ವಾ ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಸತ್ಯಂ  
 ವಿಜ್ಞಾನಮನಂತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಯಸ್ಮಿನ್ನಿದಮೋತಂ ಚ ಪ್ರೋತಂ ಚ .

ಯಸ್ಮಿನ್ನಿದಂ ಸಂ ಚ ವಿಚೈತಿ ಸರ್ವಂ ಯಸ್ಮಿನ್ನಿಜ್ಞಾತೇ ಸರ್ವಮಿದಂ  
 ವಿಜ್ಞಾತಂ ಭವತಿ . ತದಪಾಣಿಪಾದಮಚಕ್ಷುಃಶ್ರೋತ್ರಮಜಿಹ್ವಮಶರೀರ-  
 ಮಗ್ರಾಹ್ಯಮನಿದೇಶ್ಯಂ . ಯತೋ ವಾಚೋ ನಿವರ್ತಂತೇ . ಅಪ್ರಾಪ್ಯ ಮನಸಾ  
 ಸಹ . ಯತೈವಲಂ ಜ್ಞಾನಗಮ್ಯಂ . ಪ್ರಜ್ಞಾ ಚ ಯಸ್ಮಾತ್ಪ್ರಸೃತಾ  
 ಪುರಾಣೀ . ಯದೇಕಮದ್ವಿತೀಯಂ . ಆಕಾಶವತ್ಸರ್ವಗತಂ ಸುಸೂಕ್ಷ್ಮಂ  
 ನಿರಂಜನಂ ನಿಷ್ಪ್ರಿಯಂ ಸನ್ಮಾತ್ರಂ ಚಿದಾನಂದೈಕರಸಂ ಶಿವಂ  
 ಪ್ರಶಾಂತಮಮೃತಂ ತತ್ತರಂ ಚ ಬ್ರಹ್ಮ . ತತ್ತ್ವಮಸಿ . ತಜ್ಞಾ ನೇನ ಹಿ  
 ವಿಜಾನೀಹಿ ಯ ಏಕೋ ದೇವ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಪ್ರಧಾನಃ ಸರ್ವಜ್ಞಃ ಸರ್ವೇಶ್ವರಃ  
 ಸರ್ವಭೂತಾಂತರಾತ್ಮಾ ಸರ್ವಭೂತಾಧಿವಾಸಃ ಸರ್ವಭೂತನಿಗೂಢೋ  
 ಭೂತಯೋನಿಯೋಗೈಕಗಮ್ಯಃ . ಯಶ್ಚ ವಿಶ್ವಂ ಸೃಜತಿ ವಿಶ್ವಂ ಬಿಭರ್ತಿ  
 ವಿಶ್ವಂ ಭುಂಕ್ತೇ ಸ ಆತ್ಮಾ . ಆತ್ಮನಿ ತಂ ತಂ ಲೋಕಂ ವಿಜಾನೀಹಿ . ಮಾ  
 ಶೋಚೀರಾತ್ಮವಿಜ್ಞಾನೀ ಶೋಕಸ್ಯಾಂತಂ ಗಮಿಷ್ಯತಿ ..

ಇತಿ ದ್ವಿತೀಯೋಽಧ್ಯಾಯಃ .. 2..

ಅಥೈನಂ ಶಾಂಡಿಲ್ಯೋಽಧರ್ವಾಣಂ ಪಪ್ರಚ್ಛ ಯದೇಕಮಕ್ಷರಂ  
 ನಿಷ್ಪ್ರಿಯಂ ಶಿವಂ ಸನ್ಮಾತ್ರಂ ಪರಂಬ್ರಹ್ಮ . ತಸ್ಮಾತ್ಕಥಮಿದಂ  
 ವಿಶ್ವಂ ಜಾಯತೇ ಕಥಂ ಸ್ಥೀಯತೇ ಕಥಮಸ್ಮಿಂಲ್ಲಿಯತೇ . ತನ್ನೇ ಸಂಶಯಂ  
 ಛೇತ್ತುಮರ್ಹಸೀತಿ . ಸ ಹೋವಾಚಾಧರ್ವಾ ಸತ್ಯಂ ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಪರಂಬ್ರಹ್ಮ  
 ನಿಷ್ಪ್ರಿಯಮಕ್ಷರಮಿತಿ . ಅಥಾಪ್ಯಸ್ಯಾರೂಪಸ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಣಸ್ತೀಣಿ  
 ರೂಪಾಣಿ ಭವಂತಿ ಸಕಲಂ ನಿಷ್ಕಲಂ ಸಕಲನಿಷ್ಕಲಂ ಚೇತಿ .  
 ಯತ್ಸತ್ಯಂ ವಿಜ್ಞಾನಮಾನಂದಂ ನಿಷ್ಪ್ರಿಯಂ ನಿರಂಜನಂ ಸರ್ವಗತಂ  
 ಸುಸೂಕ್ಷ್ಮಂ ಸರ್ವತೋಮುಖಮನಿದೇಶ್ಯಮಮೃತಮಸ್ತಿ ತದಿದಂ ನಿಷ್ಕಲಂ  
 ರೂಪಂ . ಅಥಾಸ್ಯ ಯಾ ಸಹಜಾಸ್ತ್ವವಿದ್ಯಾ ಮೂಲಪ್ರಕೃತಿರ್ಮಾಯಾ  
 ಲೋಹಿತಶುಕ್ಲಕೃಷ್ಣಾ . ತಯಾ ಸಹಾಯವಾನ್ ದೇವಃ ಕೃಷ್ಣಪಿಂಗಲೋ  
 ಮಮೇಶ್ವರ ಈಷ್ಟೇ . ತದಿದಮಸ್ಯ ಸಕಲನಿಷ್ಕಲಂ ರೂಪಂ .. ಅಥೈಷ  
 ಜ್ಞಾನಮಯೇನ ತಪಸಾ ಚೀಯಮಾನೋಽಕಾಮಯತ ಬಹು ಸ್ಯಾಂ ಪ್ರಜಾಯೇಯೇತಿ

ಅಥೈತಸ್ಮಾತ್ಪ್ರಮಾನಾತ್ಸತ್ಯಕಾಮಾತ್ಪ್ರೀಣ್ಯಕ್ಷರಾಣ್ಯಜಾಯಂತ . ತಿಸ್ತೋ  
 ವ್ಯಾಹೃತಯಸ್ತಿಪದಾ ಗಾಯತ್ರೀ ತ್ರಯೋ ವೇದಾಸ್ತ್ರಯೋ ದೇವಾಸ್ತ್ರಯೋ  
 ವರ್ಣಾಸ್ತ್ರಯೋಽಗ್ನಯಶ್ಚ  
 ಜಾಯಂತೇ . ಯೋಽಸೌ ದೇವೋ ಭಗವಾನ್ಸರ್ವೈಶ್ಚರ್ಯಸಂಪನ್ನಃ ಸರ್ವವ್ಯಾಪೀ

ಸರ್ವಭೂತಾನಾಂ ಹೃದಯೇ ಸಂನಿವಿಷ್ಟೋ ಮಾಯಾವೀ ಮಾಯಯಾ ಕ್ರೀಡತಿ ಸ  
 ಬ್ರಹ್ಮಾ  
 ಸ ವಿಷ್ಟುಃ ಸ ರುದ್ರಃ ಸ ಇಂದ್ರಃ ಸ ಸರ್ವೇ ದೇವಾಃ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ಸ ಏವ  
 ಪುರಸ್ತಾತ್ಸ ಏವ ಪಶ್ಚಾತ್ಸ ಏವೋತ್ತರತಃ ಸ ಏವ ದಕ್ಷಿಣತಃ ಸ ಏವಾಧಸ್ತಾತ್ಸ  
 ಏವೋಪರಿಷ್ವಾತ್ಸ ಏವ ಸರ್ವಂ . ಅಧಾಸ್ಯ ದೇವಸ್ಯಾತ್ಮಶಕ್ತೇರಾತ್ಮಕ್ರೀಡಸ್ಯ  
 ಭಕ್ತಾನುಕಂಪಿನೋ ದತ್ತಾತ್ರೇಯರೂಪಾ ಸುರೂಪಾ ತನೂರವಾಸಾ ಇಂದೀವರದಲಪ್ರಖ್ಯಾ  
 ಚತುರ್ಬಾಹುರಘೋರಾಪಾಪಕಶಿನೀ . ತದಿದಮಸ್ಯ ಸಕಲಂ ರೂಪಂ .. 1..

ಅಥ ಹೈನಮಧರ್ವಾಣಂ ಶಾಂಡಿಲ್ಯಃ ಪಪ್ರಚ್ಛ ಭಗವನ್ಸನ್ಮಾತ್ರಂ  
 ಚಿದಾನಂದೈಕರಸಂ ಕಸ್ಮಾದುಚ್ಯತೇ ಪರಂ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ . ಸ ಹೋವಾಚಾಧರ್ವಾ  
 ಯಸ್ಮಾಚ್ಚ ಬ್ರಹ್ಮತಿ ಬೃಂಹಯತಿ ಚ ಸರ್ವಂ ತಸ್ಮಾದುಚ್ಯತೇ ಪರಂಬ್ರಹ್ಮೇತಿ .  
 ಅಥ ಕಸ್ಮಾದುಚ್ಯತೇ ಆತ್ಮೇತಿ . ಯಸ್ಮಾತ್ಸರ್ವಮಾಪ್ನೋತಿ ಸರ್ವಮಾದತ್ತೇ  
 ಸರ್ವಮತ್ತಿ

ಚ ತಸ್ಮಾದುಚ್ಯತೇ ಆತ್ಮೇತಿ . ಅಥ ಕಸ್ಮಾದುಚ್ಯತೇ ಮಹೇಶ್ವರ ಇತಿ . ಯಸ್ಮಾನ್ಮಹತ  
 ಈಶಃ ಶಬ್ದಧ್ವನ್ಯಾ ಚಾತ್ಮಶಕ್ತ್ಯಾ ಚ ಮಹತ ಈಶತೇ ತಸ್ಮಾದುಚ್ಯತೇ  
 ಮಹೇಶ್ವರ ಇತಿ . ಅಥ ಕಸ್ಮಾದುಚ್ಯತೇ ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಇತಿ . ಯಸ್ಮಾತ್ಸುದುಶ್ಚರಂ  
 ತಪಸ್ತಪ್ಯಮಾನಾಯಾತ್ರಯೇ ಪುತ್ರಕಾಮಾಯಾತಿತರಾಂ ತುಷ್ಟೇನ ಭಗವತಾ  
 ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯೇನಾತ್ಮೈವ ದತ್ತೋ ಯಸ್ಮಾಚ್ಚಾನಸೂಯಾಯಾಮತ್ರೇಸ್ತನಯೋಽಭವ-

ತ್ಸ್ಮಾದುಚ್ಯತೇ ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಇತಿ . ಅಥ ಯೋಽಸ್ಯ ನಿರುಕ್ತಾನಿ ವೇದ ಸ ಸರ್ವಂ  
 ವೇದ .

ಅಥ ಯೋ ಹ ವೈ ವಿದ್ಯಯೈನಂ ಪರಮುಪಾಸ್ತೇ ಸೋಽಹಮಿತಿ ಸ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಭವತಿ

..

ಅತ್ಯೈತೇ ಶ್ಲೋಕಾ ಭವಂತಿ ..

ದತ್ತಾತ್ರೇಯಂ ಶಿವಂ ಶಾಂತಮಿಂದ್ರನೀಲನಿಭಂ ಪ್ರಭುಂ .

ಆತ್ಮಮಾಯಾರತಂ ದೇವಮವಧೂತಂ ದಿಗಂಬರಂ .. 1..

ಭಸ್ಮೋದ್ಗೂಲಿತಸರ್ವಾಂಗಂ ಜಟಾಜೂಟಧರಂ ವಿಭುಂ .

ಚತುರ್ಬಾಹುಮುದಾರಾಂಗಂ ಪ್ರಘುಲ್ಲಕಮಲೇಕ್ಷಣಂ ..2..

ಜ್ಞಾನಯೋಗನಿಧಿಂ ವಿಶ್ವಗುರುಂ ಯೋಗಿಜನಪ್ರಿಯಂ .

ಭಕ್ತಾನುಕಂಪಿನಂ ಸರ್ವಸಾಕ್ಷಿಣಂ ಸಿದ್ಧಸೇವಿತಂ .. 3..

ಏವಂ ಯಃ ಸತತಂ ಧ್ಯಾಯೇದ್ದೇವದೇವಂ ಸನಾತನಂ .

ಸ ಮುಕ್ತಃ ಸರ್ವಪಾಪೇಭ್ಯೋ ನೀಶ್ರೇಯಸಮವಾಪ್ನುಯಾತ್ .. 4..

ಇತ್ಯೋಂ ಸತ್ಯಮಿತ್ಯುಪನಿಷತ್ ..



ಇತಿ ತೃತೀಯೋಽಧ್ಯಾಯಃ .. 3..

ಓಂ ಭದ್ರಂ ಕರ್ಣೇಭಿಃ ಶ್ರುಣುಯಾಮ ದೇವಾ ಭದ್ರಂ ಪಶ್ಯೇಮಾಕ್ಷಭೀರ್ಯಜತ್ರಾಃ .

ಸ್ಥಿರೈರಂಗೈಸ್ತುಷ್ಟುವಾಽಸಸ್ತನೂಭಿರ್ವ್ಯಶೇಮ ದೇವಹಿತಂ ಯದಾಯುಃ .

ಸ್ವಸ್ತಿ ನ ಇಂದ್ರೋ ವೃದ್ಧಶ್ಶ್ರವಾಃ . ಸ್ವಸ್ತಿ ನಃ ಪೂಷಾ ವಿಶ್ವವೇದಾಃ .


ಸ್ವಸ್ತಿ ನಸ್ತಾಕ್ಷೋರ್ಯ ಅರಿಷ್ಟನೇಮಿಃ ಸ್ವಸ್ತಿ ನೋ ಬೃಹಸ್ಪತಿದರ್ಧಾತು ..

ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ..


ಇತಿ ಶಾಂಡಿಲ್ಯೋಪನಿಷತ್ಸಮಾಪ್ತಾ ..

Encoded by Sunder Hattangadi

---

——  
*Shandilya Upanishad*

pdf was typeset on December 22, 2023

——  
Please send corrections to [sanskrit@cheerful.com](mailto:sanskrit@cheerful.com)

