

Shandilya Upanishad

ஸாண்டி³ல்யோபநிஷத்



ஸாண்டி³ல்யோபநிஷத்ப்ரோக்தயமா³த்யஷ்டாங்க³யோகி³ந: |

யத்³போ³தா³த்யா³ந்தி கைவல்யம் ஸ ராமோ மே பரா க³தி: ||

ஓ ப⁴த்³ரம் கர்ணேபி:⁴ ஸ்ருணுயாம் தே³வா ப⁴த்³ரம் பஸ்யேமா³க்ஷபி⁴ர்யஜத்ரா: |

ஸ்தி²ரைரங்கை³ஸ்துஷ்டுவா³ ஸஸ்தநூபி⁴ர்வ்யஸேம தே³வஹிதம் யதா³யு: ||

ஸ்வஸ்தி ந இந்த³ரோ வ்ரு³த்³த⁴ஸ்ரவா: ஸ்வஸ்தி ந: பூஷா விஸ்வவேதா:³ |

ஸ்வஸ்தி நஸ்தார்³க்ஷயோ அரிஷ்டநேமி: ஸ்வஸ்தி நோ ப்³ரு³ஹஸ்பதி³ர்த³தா⁴து ||

ஓ ஸாந்தி: ஸாந்தி: ஸாந்தி: ||

ஸாண்டி³ல்யோ ஹ வா அத²ர்வாணம் பப்ரச்சா²த்மலாபோ⁴பாயபூ⁴த-

மஷ்டாங்க³யோக³மநுப்³ருஹீதி | ஸ ஹோவாசாத²ர்வா யமநியமாஸந-

ப்ராணயாமப்ரத்யாஹாரதா⁴ரணாத⁴யாநஸமாத⁴யோ⁵ஷ்டாங்கா³நி |

தத்ர த³ஸ யமா: | ததா² நியமா: | ஆஸநாந்யஷ்டௌ | த்ரய:ப்ராணயாமா: |

பஞ்சப்ரத்யாஹாரா: | ததா² தா⁴ரண | த்³விப்ரகாரம் த்⁴யாநம் |

ஸமாதி⁴ஸ்த்வேகரூப: | தத்ராஹிம்ஸாஸத்யாஸ்தேயப்³ரஹ்மசர்யத³யாஜப-

க்ஷமாத்⁴ரு³திமிதாஹாரஸௌசாநி சேதி யமாத³ஸ | தத்ர ஹிம்ஸா நாம

மநோவாக்காயகர்மபி:⁴ ஸர்வபூ⁴தேஷு ஸர்வதா³ க்லேஸஜநநம் |

ஸத்யம் நாம மநோவாக்காயகர்மபி:⁴ர்பூ⁴தஹிதயதா²ர்தா²பி⁴பா⁴ஷணம் |

அஸ்தேயம் நாம மநோவாக்காயகர்மபி:⁴ பரத்³ரவ்யேஷு நி:ஸ்ப்ரு³ஹா |

ப்³ரஹ்மசர்யம் நாம ஸர்வாவஸ்தா²ஸு மநோவாக்காயகர்மபி:⁴ ஸர்வத்ர

மைது²நத்யாக:³ |

த³யா நாம ஸர்வபூ⁴தேஷு ஸர்வத்ராநுக்³ரஹ: | ஆர்ஜவம் நாம மநோவாக்காயகர்மணம்

விஹிதாவிஹிதேஷு ஜநேஷு ப்ரவ்ரு³த்தௌ நிவ்ரு³த்தௌ வா ஏகரூபத்வம் | க்ஷமா

நாம

ப்ரியாப்ரியேஷு ஸர்வேஷு தாட³நபூஜநேஷு ஸஹநம் | த்⁴ரு³திர்நாமார்²த²ஹாநௌ

ஸ்வேஷ்டப³ந்து⁴வியோகே³ தத்ப்ராப்தௌ ஸர்வத்ர சேத: ஸ்தா²பநம் | மிதாஹாரோ

நாம

சதுர்தா²ம்ஸாவஸேகஸுஸ்நிக்³த⁴மது⁴ராஹார: | ஸௌசம் நாம த்³விவித⁴ம்
பா³ஹ்யமாந்தரம் சேதி | தத்ர ம்ரு³ஜ்ஜலாப்யாம் பா³ஹ்யம் | மந:ஸூத்³திராந்தரம் |
தத³யாத்மவித்³யயா லப்யம் || 1 ||

தப:ஸந்தோஷாஸ்திக்யதா³நேஸ்வரபூஜநஸித்³தா⁴ந்தஸ்ரவணஹீ¹மதிஜபோ
வ்ரதாநி த³ஸ நியமா: | தத்ர தபோ நாம வித்யுக்கக்ரு³ச்ச²ரசாந்த³ராயணாதி³பி:⁴
ஸரீரஸோஷணம் | ஸந்தோஷோ நாம யத்³ரு³ச்ச²லாப⁴ஸந்துஷ்டி: |
ஆஸ்திக்யம் நாம வேதோ³க்தத⁴ர்மாத⁴ர்மேஷு விஸ்வாஸ: | தா³நம் நாம
ந்யாயார்ஜிதஸ்ய த⁴நதா⁴ந்யாதி:³ ஸ்ரத்³த⁴யார்ஹ்திப்ய: ப்ரதா³நம் |
ஈஸ்வரபூஜநம் நாம ப்ரஸந்நஸ்வபா⁴வேந யதா²ஸக்தி விஷ்ணுருத்³ராதி³
பூஜநம் | ஸித்³தா⁴ந்தஸ்ரவணம் நாம வேதா³ந்தார்²த³விசார: |
ஹீர்நாம வேத³லௌகிகமார்³குத்ஸிதகர்மணி லஜ்ஜா | மதிர்நாம
வேத³விஹிதகர்மமார்³கே³ஷு ஸ்ரத்³தா⁴ | ஜபோ நாம விதி⁴வத்³கு³ரூபதி³ஷ்ட-
வேதா³விருத்³த⁴மந்த்ராப்யாஸ: | தத³த்³விவித⁴ம் வாசிகம் மாநஸம் சேதி |
மாநஸம் து மநஸா த்யாநயுக்கம் | வாசிகம் த்³விவித⁴முச்சை-
ரூபாம்ஸூ⁴தே³ந | உச்சைருச்சாரணம் யதோ²க்தப²லம் | உபாம்ஸூ
ஸஹஸ்ரகு³ணம் | மாநஸம் கோடி³கு³ணம் | வ்ரதம் நாம வேதோ³க்தவிதி⁴-
நிஷேதா⁴நுஷ்டா²நநையத்யம் || 2 ||

ஸ்வஸ்திககோ³முக²பத்³மவீரஸிம்ஹப⁴த்³ரமுக்தமயூரா²யாந்யாஸநாந்யஷ்டௌ |
ஸ்வஸ்திகம் நாம-ஜாநூர்வோந்தரே ஸம்யக்க்ரு³த்வா பாத³தலே உபே⁴ |
ரு³ஜுகாய: ஸமாஸீந: ஸ்வஸ்திகம் தத்ப்ரசக்ஷதே || 1 ||

ஸவ்யே த்³க்ஷிணகு³ல்ப²ம் து ப்ரு³ஷ்ட²பார்ஸ்வே நியோஜயேத் |
த்³க்ஷிணே⁵பி ததா² ஸவ்யம் கோ³முக²ம் கோ³முக²ம் யதா² || 2 ||

அங்கு³ஷ்டே²ந நிப³த்⁴நீயாத்³த⁴ஸ்தாப்யாம் வ்யுத்த்ரமேண ச |
ஊர்வோருபரி ஸாண்டி³ல்ய க்ரு³த்வா பாத³தலே உபே⁴ |
பத்³மாஸநம் ப⁴வேதே³தத்ஸர்வேஷாமபி பூஜிதம் || 3 ||

ஏகம் பாத³மதை²கஸ்மிந்விந்யஸ்யோருணி ஸம்ஸ்தி²த: |
இதரஸ்மிம்ஸ்ததா² சோரூம் வீராஸநமுதீ³ரிதம் || 4 ||

த்³க்ஷிணம் ஸவ்யகு³ல்பே²ந த்³க்ஷிணேந ததே²தரம் |
ஹஸ்தௌ ச ஜாந்வோ: ஸம்ஸ்தா²ப்ய ஸ்வாங்கு³லீஸ்ச ப்ரஸார்ய ச || 5 ||

வ்யக்தவக்த்ரோ நிரீக்ஷேத நாஸாக்³ரம் ஸுஸமாஹித: |

ஸிம்ஹாஸநம் ப⁴வேதே³தத்பூஜிதம் யோகி³பி:⁴ ஸதா³ || 6 ||

யோநீம் வாமேந ஸம்பீ³ய மே⁴ரா³ருபரி த³க்ஷிணம் |
ப⁴ருமத்⁴யே ச மநோலக்ஷயம் எதி³தா⁴ஸநமித³ம் ப⁴வேத் || 7 ||

கு³ல்பெ² து வ்ரு³ஷணஸ்யாத:⁴ ஸீவந்யா: பார்ஸ்வயோ: க்ஷிபேத் |
பாத³பார்ஸ்வே து பாணி⁴யாம் த்³ரு⁴ட⁴ம் ப³த்⁴வா ஸுநிஸ்சலம் |
ப⁴த்³ராஸநம் ப⁴வேதே³ததஸர்வவ்யாதி⁴விஷாபஹம் || 8 ||

ஸம்பீ³ய ஸீவிநீம் ஸூக்ஷமாம் கு³ல்பே²நைவ து ஸவ்யத: |
ஸவ்யம் த³க்ஷிணகு³ல்பே²ந முக்தாஸநமுதீ³ரிதம் || 9 ||

அவஷ்ட⁴ய த⁴ராம் ஸம்யக்தலா⁴யாம் து கரத்³வயோ: |
ஹஸ்தயோ: கூர்பரௌ சாபி ஸ்தா²பயேந்நாபி⁴பார்ஸ்வயஓ: || 10 ||

ஸமுந்நதரிர:பாதோ³ த³ண்ட³வத்³வ்யோம்நி ஸம்ஸ்தி²த: |
மயூராஸநமேதத்து ஸர்வபாப்ரணாஸநம் || 11 ||

ஸரீராந்தர்க்³தா: ஸர்வே ரோகா³ விநஸ்யந்தி | விஷாணி ஜீர்யந்தே |
யேந கேநாஸநேந ஸுக²தா⁴ரணம் ப⁴வத்யஸக்தஸ்ததஸமாசரேத் |
யேநாஸநம் விஜிதம் ஜக³த்த்ரயம் தேந விஜிதம் ப⁴வதி |
யமநியமா⁴யாம் ஸம்யுக்த: புருஷ: ப்ராணயாமம் சரேத் |
தேந நா³ய: ஸூத்³தா⁴ ப⁴வந்தி || 3 ||

அத² ஹைநமத²ர்வாணம் சாண்டி³ல்ய: பப்ரச்ச² கேநோபாயேந
நா³ய: ஸூத்³தா:⁴ ஸ்யு: | நா³ய: கதிஸங்க்²யாகா: |
தாஸாமுத்பத்தி: கீத்³ரு³ஸீ | தாஸு கதி வயவஸ்திஷ்ட²ந்தி |
தேஷாம் காநி ஸ்தா²நாநி | தத்கர்மாணி காநி |
தே³ஹே யாநி யாநி விஜ்ஞாதவ்யாநி ததஸர்வம் மே ப்³ருஹீதி |
ஸ ஹோவாச அத²ர்வாண அதே²த³ம் ஸரீரம் ஷண்ணவத்யங்கு³லாத்தமகம்
ப⁴வதி | ஸரீராத்ப்ராணே த்³வாத³ஸாங்கு³லாதி⁴கோ ப⁴வதி |
ஸரீரஸ்த²ம் ப்ராணமக்³நிநா ஸஹ யோகா³ப்யாஸேந ஸமம் ந்யூநம் வா
ய: கரோதி ஸ யோகி³புங்க்³வோ ப⁴வதி | தே³ஹமத்⁴யே ஸிகி²ஸ்தா²நம்
த்ரிகோணம் தப்தஜாம்பூ³நத³ப்ரப⁴ம் மநுஷ்யாணம் |
சதுஷ்பதா³ம் சதுரஸ்ரம் | விஹங்கா³நாம் வ்ரு³த்தாகாரம் |
தந்மத்⁴யே ஸூபா⁴ தந்வீ பாவகீ ஸிகா² திஷ்ட²தி |
கு³தா³த்³வ்யங்கு³லாதூ³ர்த⁴வம் மே⁴ரா³த்³வ்யங்கு³லாத³தோ⁴ தே³ஹமத்⁴யம்

மநுஷ்யாணம் ப⁴வதி | சதுஷ்பதா³ம் ஹ்ரு²ந்மத்யம் |
 விஹங்கா³நாம் துங்க³மத்யம் | தே³ஹமத்யம் நவாங்கு³லம்
 சதுரங்கு³லமுத்ஸோதா⁴யதமண்டா³க்ரு²தி | தந்மத்யே நாபி:4 |
 தத்ர த்³வாத்³ஸாரயுதம் சக்ரம் | தச்சக்ரமத்யே
 புண்யபாப்ரசோதி³தோ ஜீவோ ப்⁴ரமதி | தந்துபஞ்ஜரமத்யஸ்த²லூதிகா
 யதா² ப்⁴ரமதி ததா² சாஸௌ தத்ர ப்ராணஸ்சரதி | தே³ஹே³ஸ்மிஞ்ஜீவ:
 ப்ராணாருடோ⁴ ப⁴வேத் | நாபே⁴ஸ்திர்யக³த⁴ஊர்த்⁴வம் குண்ட³விநீஸ்தா²நம் |
 அஷ்டப்ரக்ரு²திருபாஷ்டதா⁴ குண்ட³லீக்ரு²தா குண்ட³விநீ ஸக்திர்ப்⁴வதி |
 யதா²வத்³வாயுஸஞ்சாரம் ஜலாந்நாத்³நி பரித: ஸ்கந்த⁴ பார்ஸ்வேஷு
 நிருத்⁴யைநம் முகே²நைவ ஸமாவேஷ்டய ப்³ரஹ்மரந்த்⁴ரம் யோக³காலே
 சாபாநேநாக்³நிநா ச ஸ்பு²ரதி | ஹ்ரு²த்யாகாஸே மஹோஜ்ஜ்வலா
 ஜ்ஞாந்ரூபா ப⁴வதி | மத்யஸ்த²குண்ட³விநீமாஸ்ரித்ய
 முக்யா நாட்³யஸ்சதுர்த்³ஸ ப⁴வந்தி | தத்ர ஸுஷும்நா
 விஸ்வதா⁴ரிணீ மோக்ஷமார்கே³தி சாசக்ஷதே |
 கு³த³ஸ்ய ப்ரு²ஷ்ட²பா⁴கே³ வீணாத்³ண்டா³ஸ்ரிதா மூர்த்⁴பர்யந்தம்
 ப்³ரஹ்மரந்த்⁴ரே விஜ்ஞேயா வ்யக்தா ஸலிக்ஷமா வைஷ்ணவீ ப⁴வதி |
 ஸுஷும்நாயா: ஸவ்யபா⁴கே³ இடா³ திஷ்ட²தி | த்³க்ஷிணபா⁴கே³
 பிங்க்³லா இடா³யாம் சந்த்³ரஸ்சரதி | பிங்க்³லாயாம் ரவி: |
 தமோரூபஸ்சந்த்³ர: | ரஜோரூபோ ரவி: | விஷபா⁴கோ³ ரவி: |
 அம்ரு²தபா⁴க³ஸ்சந்த்³ரமா: | தாவேவ ஸர்வகாலம் த⁴த்தே |
 ஸுஷும்நா காலபோ⁴க்த்³ரீ ப⁴வதி | ஸுஷும்நா ப்ரு²ஷ்ட²பார்ஸ்வயோ:
 ஸரஸ்வதீகுஹி ப⁴வத: | யஸஸ்விநீகுஹிமத்யே வாருண் ப்ரதிஷ்டி²தா
 ப⁴வதி | பூஷாஸரஸ்வதீமத்யே பயஸ்விநீ ப⁴வதி | கா³ந்தா⁴ரீ-
 ஸரஸ்வதிமத்யே யஸஸ்விநீ ப⁴வதி | கந்த்³மயே³ஸம்பு³ஸா ப⁴வதி |
 ஸுஷும்நாபூர்வபா⁴கே³ மேட்⁴ராந்தம் குஹிர்⁴ப⁴வதி | குண்ட³விந்யா
 அதா³ஸ்சோர்த்⁴வம் வாருண் ஸர்வகா³மிநீ ப⁴வதி | யஸஸ்விநீ ஸௌம்யா ச
 பாதா³ங்கு³ஷ்டா²ந்தமிஷ்யதே | பிங்க்³லா சோர்த்⁴வகா³ யாம்யநாஸாந்தம்
 ப⁴வதி | பிங்க்³லாயா: ப்ரு²ஷ்ட²தோ யாம்யநேத்ராந்தம் பூஷா ப⁴வதி |
 யாம்யகர்ணந்தம் யஸஸ்விநீ ப⁴வதி | ஜிஹ்வாயா ஊர்த்⁴வாந்தம் ஸரஸ்வதீ ப⁴வதி |
 ஆஸவ்யகர்ணந்தமூர்த்⁴வகா³ ஸங்கி²நீ ப⁴வதி | இடா³ப்ரு²ஷ்ட²பா⁴கா³-
 த்ஸவ்யநேத்ராந்தகா³ கா³ந்தா⁴ரீ ப⁴வதி | பாயுமூலாத்³தோ⁴ர்த்⁴வகா³ஸம்பு³ஸா
 ப⁴வதி | ஏதாஸ்ச சதுர்த்³ஸஸு நா⁴ஷ்ஷ்வந்யா நாட்³ய: ஸம்ப⁴வந்தி |

தாஸ்வந்யாஸ்தாஸ்வந்யா ப⁴வந்தீதி விஜ்ஞேயா: ||

யதா²ஸ்வத்தா²தி³பத்ரம் ஸிராபி⁴ர்வ்யாப்தமேவம் ஸரீரம் நா³பி⁴ர்வ்யாப்தம் |
 ப்ராணாநஸமாநோதா³நவ்யாநா நாக³கூர்மக்ரு³கரதே³வத³த்தத⁴நஞ்ஜயா
 ஏதே த³ஸ வாயவ: ஸர்வாஸு நா³ஷு சரந்தி | ஆஸ்யநாஸிகாகண்ட²நாபி⁴-
 பாதா³ங்கு³ஷ்ட²த்³வயகுண்ட³ல்யத⁴ஸ்சோர்த்⁴வபா⁴கே³ஷு ப்ராண: ஸஞ்சரதி |
 ஸ்ரோத்ராஶிகடி³ல்ப²க்⁴ராணக³லஸ்பி²க்³தே³ஸேஷு வ்யாந: ஸஞ்சரதி |
 கு³த³மேட்⁴ரோருஜாநாத³ர்வ்ரு³ஷணகடிஜங்கா⁴நாபி⁴கு³தா³க்³ந்யகா³ரேஷ்வபாந:
 ஸஞ்சரதி | ஸர்வஸந்தி⁴ஸ்த² உதா³ந: | பாத³ஹஸ்தயோரபி ஸர்வகா³த்ரேஷு
 ஸர்வவ்யாபீ

ஸமாந: | பு⁴க்தாந்நரஸாதி³கம் கா³த்ரேக்³நிநா ஸஹ வ்யாபயந்த³விஸப்ததிஸஹஸ்ரேஷு
 நா³மார்கே³ஷு சரந்ஸமாநவாயுரக்³நிநா ஸஹ ஸாங்கோ³பாங்க³கலேவரம்
 வ்யாப்நோதி | நாகா³தி³வாயவ: பஞ்சத்வக³ஸ்த²யாதி³ஸம்ப⁴வா: | துந்த³ஸ்த²ம்
 ஜலமந்நம் ச ரஸாதி³ஷு ஸமீரிதம் துந்த³மத்⁴யக³த: ப்ராக³ஸ்தாநி ப்ரு²த்²க்ருர்யாத்
 |

அக்³நேருபரி ஜலம் ஸ்தா²ப்ய ஜலோபர்யந்நாதீ³நி ஸம்ஸ்தா²ப்ய ஸ்வயமபாநம்
 ஸம்ப்ராப்ய

தேநைவ ஸஹ மாருத: ப்ரயாதி தே³ஹமத்⁴யக³தம் ஜ்வலநம் | வாயுநா பாலிதோ
 வஹ்நிரபாநேந ஸநைந்³ஹமத்⁴யே ஜ்வலதி | ஜ்வலநோ ஜ்வாலாபி:⁴ ப்ராணேந
 கோஷ்ட²மத்⁴யக³தம்

ஜலமத்யுஷ்ணமகரோத் | ஜலோபரி ஸமர்பிதவ்யஞ்ஜநஸம்யுக்தமந்நம் வஹ்நிஸம்யுக்தவாரிண
 பக்வமகரோத் | தேந ஸ்வேத³மூத்ரஜலரக்தவீர்யருபரஸபு³ஷாதி³கம் ப்ராண:
 ப்ரு²த்²க்ருர்யாத் | ஸமாநவாயுநா ஸஹ ஸர்வாஸு நா³ஷு ரஸம் வ்யாபயஞ்ச்²வாஸருபேண
 தே³ஹே வாயுஸ்சரதி | நவபி⁴ர்வ்யோமரந்த⁴ரை: ஸரீரஸ்ய வாயவ: குர்வந்தி
 விண்மூத்ராதி³விஸர்ஜநம் |

நிஸ்வாஸோச்²வாஸகாஸஸ்ச ப்ராணகர்மோச்யதே | விண்மூத்ராதி³விஸர்ஜநமபாநவாயுகர்ம
 |

ஹாநோபாதா³நசேஷ்டாதி³ வ்யாநகர்ம | தே³ஹஸ்யோந்நயநாதி³கமுதா³நகர்ம |
 ஸரீரபோஷணாதி³கம் ஸமாநகர்ம | உத்³கா³ராதி³ நாக³கர்ம | நிமீலநாதி³ கூர்மகர்ம
 |

க்ஷா³த்³கரணம் க்ரு³கரகர்ம | தந்த³ரா தே³வத³த்தகர்ம | ஸ்லேஷ்மாதி³ த⁴நஞ்ஜயகர்ம
 |

ஏவம் நா³ஸ்தா²நம் வாயுஸ்தா²நம் தத்கர்ம் ச ஸம்யக்³ஜ்ஞாத்வா நா³ஸம்ஸோத⁴நம்
குர்யாத் || 4 ||

யமநியமயுத: புருஷ: ஸர்வஸங்க³விவர்ஜித: க்ரு³தவித்³ய:

ஸத்யத⁴ர்மரதோ ஜிதக்ரோதோ⁴ கு³ருஸுஸ்ருஷாநிரத: பித்ரு³மாத்ரு³விதே⁴ய:

ஸ்வாஸ்ரமோக்தஸதா³சாரவித்³வச்சி²க்ஷித: ப²லமுலோத³காந்விதம்

தபோவநம் ப்ராப்ய ரம்யதே³ஸோ ப்³ரஹ்மகோ⁴ஷஸமந்விதே

ஸ்வத⁴ர்மநிரதப்³ரஹ்மவித்ஸமா³வ்ரு³தே ப²லமுலபுஷ்பவாரிபி:⁴

ஸுஸம்பூர்ணே தே³வாயதநே நத³தீரே க்³ராமே நக³ரே வாபி ஸுஸோப⁴நமட²ம்

நாத்யுச்சநீசாயதமல்பத்³வாரம் கோ³மயாதி³லிப்தம் ஸர்வரக்ஷாஸமந்விதம்

க்ரு³த்வா தத்ர வேதா³ந்த்ஸ்ரவணம் குர்வந்யோக³ம் ஸமாரபே⁴த் | ஆதெள³

விநாயகம் ஸம்பூஜ்ய ஸ்வேஷ்டதே³வதாம் நத்வா பூர்வோக்தாஸநே ஸ்தி²த்வா

ப்ராங்முக² உத³ங்முகோ² வாபி ம்ரு³த்³வாஸநேஷு ஜிதாஸநக³தோ

வித்³வாந்ஸமக³ரீவஸிரோநாஸாக்³ரத்³ரு³க்³ப⁴ருமத்⁴யே ஸஸப்⁴ரு³த்³பி³ம்³ம்

பஸ்யந்நேத்ராப⁴யாமம்ரு³தம் பிபே³த் | த்³வாத³ஸமாத்ரயா இட³யா

வாயுமபூர்யோத³ரே ஸ்தி²தம் ஜ்வாலாவஸீயதம் ரேப²பி³ந்து³யுக்தமக்³நிமண்ட³லயுதம்

த்⁴யாயேத்³ரேசயேத்பிங்க³லயா | புந: பிங்க³லயாபூர்ய கும்பி⁴த்வா

ரேசயேதி³ட³யா | த்ரிசதுஸ்த்ரிசது:ஸப்தத்ரிசாதூர்மாஸபர்யந்தம் த்ரிஸந்தி⁴ஷு

தத்³ந்தராலேஷு ச ஷட்க்ரு³த்வ ஆசரேந்நா³ஸூத்³தி⁴ர்ப⁴வதி | தத:

ஸரீரே லகு⁴தீ³ப்திவஹ்நிவ்ரு³த்³தி⁴நாதா³பி⁴வ்யக்திர்⁴வதி || 5 ||

ப்ராணாபாநஸமாயோக:³ ப்ராணயாமோ ப⁴வதி |

ரேசகபூரககும்ப⁴கபே⁴தே³ந ஸ த்ரிவித:⁴ |

தே வர்ணாத்மகா: | தஸ்மாத்³ப்ரணவ ஏவ ப்ராணயாம:

பத்³மாத்³யாஸநஸ்த:² புமாந்நாஸாக்³ரே

ஸஸப்⁴ரு³த்³பி³ம்³ம்³ஜ்யோத்ஸ்நாஜாலவிதாநிதா³காரமூர்தீ ரக்தாங்க³

ஹம்ஸவாஹிநீ த்³ண்ட³ஹஸ்தா பா³லா கா³யத்³ரீ ப⁴வதி | உகாரமூர்தி:

ஸ்வேதாங்க³ தார்க்ஷயவாஹிநீ யுவதீ சக்ரஹஸ்தா ஸாவித்³ரீ ப⁴வதி |

மகாரமூர்தி: க்ரு³ஷ்ணாங்க³ வ்ரு³ஷப⁴வாஹிநீ வ்ரு³த்³தா⁴

த்ரிஸூலதா⁴ரிணீ ஸரஸ்வதீ ப⁴வதி | அகாராதி³த்ரயாணம்

ஸர்வகாரணமேகாக்ஷரம் பரஞ்ஜ்யோதி: ப்ரணவம் ப⁴வதீதி த்⁴யாயேத் |

இட³யா பா³ஹ்யாத்³வாயுமபூர்ய ஷோட³ஸமாத்ராபி⁴ரகாரம்

சிந்தயந்பூரிதம் வாயும் சது:ஷஷ்டிமாத்ராபி:⁴ கும்ப⁴யித்வோகாரம்

த்யாயந்பூரிதம் பிங்க³லயா த்³வாத்ரிம்ஸந்மாத்த்ரயா மகாரமூர்தி-
த்யாநேநைவம் க்ரமேண புந: புந: குர்யாத் || 6 ||

அதா²ஸநத்³ரு⁴டோ⁴ யோகீ³ வஸீ மிதஹிதாஸந:
ஸுஷு³ம்நாநா³ஸ்த²மலஸோஷார்த²ம் யோகீ³
ப³த்³த⁴பத்³மாஸநோ வாயும் சந்த்³ரேணூபூர்ய
யதா²ஸக்தி கும்ப⁴யித்வா ஸு³ர்யேண ரேசயித்வா
புந: ஸு³ர்யேணூபூர்ய கும்ப⁴யித்வா சந்த்³ரேண
விரேச்ய யயா த்யஜேத்தயா ஸம்பூர்ய தா⁴ரயேத் |
ததே³தே ஸ்லோகா ப⁴வந்தி |

ப்ராணம் ப்ராகி³ட³யா பிபே³ந்நியமிதம் பூ⁴யோ⁵ந்யயா ரேசயே-
த்பீத்வா பிங்க³லயா ஸமீரணமதோ² ப³த்³த⁴வா த்யஜேத்³வாமயா |
ஸு³ர்யாசந்த்³ரமஸோரநேந விதி⁴நா⁵ப⁴யாஸம் ஸதா³ தந்வதாம்
ஸா³த்⁴தா⁴ நாடி³க³ணா ப⁴வந்தி யமிநாம் மாஸத்த்ரயாதூ³ர்த்⁴வத: || 1 ||

ப்ராதர்மத்⁴யந்தி³நே ஸாயமர்த்⁴ராத்ரே து கும்ப⁴காந் |
ஸநநைஸீதிபர்யந்தம் சதுர்வாரம் ஸமப⁴யஸேத் || 2 ||

கநீயஸி ப⁴வேத்ஸ்வேத: ³கம்போ ப⁴வதி மத்⁴யமே |
உத்திஷ்ட²த்த்யுத்தமே ப்ராணரோதே⁴ பத்³மாஸநம் மஹத் || 3 ||

ஜலேந ஸ்ரமஜாதேந கா³த்ரமர்த்³நமாசரேத் |
த்³ரு⁴தா⁴ லகு⁴தா சாபி தஸ்ய கா³த்ரஸ்ய ஜாயதே || 4 ||

அப⁴யாஸகாலே ப்ரத²மம் ஸஸ்தம் க்ஷீராஜ்யபோ⁴ஜநம் |
ததோ⁵ப⁴யாஸே ஸ்தி²ரீ⁴பூ⁴தே ந தாவந்நியமக்³ரஹ: || 5 ||

யதா² ஸிம்ஹோ க³ஜோ வ்யாக்⁴ரோ ப⁴வேத்³வஸ்ய: ஸநை: ஸநை: |
ததை²வ ஸேவிதோ வாயுர்ந்யதா² ஹந்தி ஸாத⁴கம் || 6 ||

யுக்தம் யுக்தம் த்யஜேத்³வாயும் யுக்தம் யுக்தம் ச பூரயேத் |
யுக்தம் யுக்தம் ச ப³த்⁴நீயாதே³வம் ஸித்³தி⁴மவாப்நுயாத் || 7 ||

யதே²ஷ்டதா⁴ரணாத்³வாயோரநஸ்ய ப்ரதீ³பநம் |
நாதா³பி⁴வ்யக்திராரோக்³யம் ஜாயதே நாடி³ஸோத⁴நாத் || 8 ||

விதி⁴வத்ப்ராணஸம்யாமைர்நா³சக்ரே விஸோதி⁴தே |
ஸுஷு³ம்நாவத³நம் பி⁴த்த்வா ஸுகா²த்³விஸதி மாருத: || 9 ||

மாருதே மத்யஸஞ்சாரே மந:ஸ்தை²ர்யம் ப்ரஜாயதே |
யோ மந:ஸுஸ்தி²ரோ பா⁴வ: ஸைவாவஸ்தா² மநோந்மநீ || 10 ||

பூரகாந்தே து கர்தவ்யோ ப³ந்தோ⁴ ஜாலந்த⁴ராபி⁴த:⁴ |
கும்ப⁴காந்தே ரேசகாதெள³ கர்தவ்யஸ்தூட்³டி³யாணக: || 11 ||

அத⁴ஸ்தாத்குஞ்சநேமாஸு கண்ட²ஸங்கோசநே க்ரு³தே |
மத்யே பஸ்சிமதானேந ஸ்யாத்ப்ராணோ ப்³ரஹ்மநாடி³க:³ || 12 ||

அபாநழர்த⁴வமுத்தா²ப்ய ப்ராணம் கண்டா²த³தோ⁴ நயந் |
யோகீ³ ஜராவிநிர்முக்த: ஷோட³ஸோ வயஸா ப⁴வேத் || 13 ||

ஸுகா²ஸநஸ்தோ² த³க்ஷநாட்³யா ப³ஹிஸ்த²ம் பவநம்
ஸமாக்ரு³ஷ்யாகேஸமாநகா²க்³ரம் கும்ப⁴யித்வா ஸவ்யநாட்³யா
ரேசயேத் | தேந கபாலஸோத⁴நம் வாதநா³க³தஸர்வரோக³-
ஸர்வவிநாஸநம் ப⁴வதி | ஹ்ரு³த³யாதி³கண்ட²பர்யந்தம் ஸஸ்வநம்
நாஸாப்யாம் ஸநை: பவநமாக்ரு³ஷ்ய யதா²ஸக்தி
கும்ப⁴யித்வா இட்³யா விரேச்ய க³ச்ச²ம்ஸ்திஷ்ட²ந்ருர்யாத் |
தேந ஸ்லேஷ்மஹரம் ஜட்²ராக்³நிவர்த⁴நம் ப⁴வதி | வக்த்ரேண
ஸீத்காரபூர்வகம் வாயும் க்³ரு³ஹீத்வா யதா²ஸக்தி கும்ப⁴யித்வா
நாஸாப்யாம் ரேசயேத் | தேந க்ஷுத்த்ரு³ஷ்ணஸ்யநித்³ரா ந ஜாயதே |
ஜிஹ்வயா வாயும் க்³ரு³ஹீத்வா யதா²ஸக்தி கும்ப⁴யித்வா நாஸாப்யாம்
ரேசயேத் | தேந கு³ல்மப்லீஹஜ்வரபித்தக்ஷுதா⁴தீ³நி நஸ்யந்தி ||

அத² கும்ப⁴க: | ஸ த்³விவித:⁴ ஸஹித: கேவலஸ்சேதி | ரேசகபூரகயுக்த:
ஸஹித: தத்³விவ்ரஜித: கேவல: | கேவலஸித்³தி⁴பர்யந்தம் ஸஹிதமப்யஸேத் |
கேவலகும்ப⁴கே ஸித்³தே⁴ த்ரிஷு லோகேஷு ந தஸ்ய து³ர்லப⁴ம் ப⁴வதி |
கேவலகும்ப⁴காத்குண்ட³விநீபோ³தோ⁴ ஜாயதே | தத: க்ரு³ஸவபு:
ப்ரஸந்நவத³நோ நிர்மலலோசநோ⁵பி⁴வ்யக்தநாதோ³ நிர்முக்தரோக³ஜாலோ
ஜிதிபி³ந்து:³ பட்வக்³நிர்ப⁴வதி |

அந்தர்லக்ஷ்யம் ப³ஹிர்³ரு³ஷ்டிர்³நிமேஷோந்மேஷவ்ரஜிதா |
ஏஷா ஸா வைஷ்ணவீ முத்³ரா ஸர்வதந்த்ரேஷு கோ³பிதா || 14 ||

அந்தர்லக்ஷ்யவிலீநசித்தபவநோ யோகீ³ ஸதா³ வர்ததே
த்³ரு³ஷ்ட்யா நிஸ்சலதாரயா ப³ஹிரத:⁴ பர்யந்நபர்யந்நபி |
முத்³ரேயம் க²லு கே²சரீ ப⁴வதி ஸா லக்ஷயைகதாநா ஸிவா

ஸூர்ந்யாஸூர்ந்யவிவர்ஜிதம் ஸ்பு²ரதி ஸா தத்த்வம் பத³ம் வைஷ்ணவீ || 15 ||

அர்தோ⁴நமீவிதலோசந: ஸ்தி²ரமநா நாஸாக்³ரத³த்தேக்ஷண-

ஸ்சந்த³ரார்காவபி லீநதாமுபநயந்நிஷ்பந்த³பா⁴வோத்தரம் |

ஜ்யோதீ³ருபமஸீஷ்பா³ஹ்யரஹிதம் தே³தீ³ப்யமாநம் பரம்

தத்த்வம் தத்பரமஸ்தி வஸ்துவிஷயம் ஸாண்டி³ல்ய வித³தீ⁴ஹ தத் || 16 ||

தாரம் ஜ்யோதிஷி ஸம்யோஜ்ய கிஞ்சிது³ந்நமயந்⁴ருவௌ |

பூர்வாப்யாஸஸ்ய மார்கோ³ஸ்யமுந்மநீகாரக:க்ஷணாத் || 17 ||

தஸ்மாத்தகே²சரீமுத³ராமப்யஸேத் | தத உந்மநீ⁴பவதி |

ததோ யோக³நித³ரா பவதி | லப்த⁴யோக³நித³ரஸ்ய யோகி³ந: காலோ நாஸ்தி |

ஸக்திமத்யே மந: க்ரு³த்வா ஸக்திம் மாநஸமத்யகா³ம் |

மநஸா மந ஆலோக்ய ஸாண்டி³ல்ய த்வம் ஸுகீ²பவ || 18 ||

க²மத்யே குரு சாத்மாநமாத்மமத்யே ச க²ம் குரு |

ஸர்வம் ச க²மயம் க்ரு³த்வா ந கிஞ்சித³பி சிந்தய || 19 ||

பா³ஹ்யசிந்தா ந கர்தவ்யா ததை²வாந்தரசிந்திகா |

ஸர்வசிந்தாம் பரித்யஜ்ய சிந்மாத்ரபரமோ பவ || 20 ||

கர்பூரமநலே யத³வத்ஸைந்த⁴வம் ஸலிலே யதா² |

ததா² ச லீயமாநம் ச மநஸ்தத்தவே விலீயதே || 21 ||

ஜ்ஞேயம் ஸர்வப்ரதீதம் ச தஜ்ஜ்ஞாநம் மந உச்யதே |

ஜ்ஞாநம் ஜ்ஞேயம் ஸமம் நஷ்டம் நாந்ய: பந்தா² த்³விதீயக: || 22 ||

ஜ்ஞேயவஸ்துபரித்யாகா³த்³விலயம் யாதி மாநஸம் |

மாநஸே விலயம் யாதே கைவல்யமவஸிஷ்யதே || 23 ||

த்³வௌ க்ரமௌ சித்தநாஸஸ்ய யோகோ³ ஜ்ஞாநம் முநீஸ்வர |

யோக³ஸ்தத்³வ்ருத்திரோதோ⁴ ஹி ஜ்ஞாநம் ஸம்யக³வேக்ஷணம் || 24 ||

தஸ்மிந்நிரோதி⁴தே நூநமுபஸாந்தம் மநோ ப⁴வேத் |

மந:ஸ்பந்தோ³பஸாந்தாயம் ஸம்ஸார: ப்ரவிலீயதே || 25 ||

ஸூர்யாலோகபரிஸ்பந்த³ஸாந்தௌ வ்யவஹ்ரு³திர்யதா² |

ஸாஸ்த்ரஸஜ்ஜநஸம்பர்கவைரா³யாப்யாஸயோக³த: || 26 ||

அநாஸ்தா²யாம் க்ரு³தாஸ்தா²யாம் பூர்வம் ஸம்ஸாரவ்ரு³த்திஷு |

யதா²பி⁴வாஞ்சி²தத்⁴யாநாச்சிரமேகதயோஹிதாத் || 27 ||

ஏகதத்த்வத்³ரு⁴டா⁴ப⁴யாஸாத்ப்ராணஸ்பந்தோ³ நிருத்⁴யதே |
பூரகாத்³யநிலாயாமாத்³ரு⁴டா⁴ப⁴யாஸத³கே²த³ஜாத் || 28 ||

ஏகாந்தத்⁴யாநயோகா³ச்ச மந:ஸ்பந்தோ³ நிருத்⁴யதே |
ஓங்காரோச்சாரணப்ராந்தஸ³த³தத்த்வாநுபா⁴வநாத் |
ஸுஷு³ப்தே ஸம்விதா³ ஜ்ஞாதே ப்ராணஸ்பந்தோ³ நிருத்⁴யதே || 29 ||

தாலுமூலக³தாம் யத்நாஜ்ஜிஹ்வயாக்ரம்ய க⁴ண்டிகாம் |
ஊர்த்⁴வரந்த்⁴ரம் க³தே ப்ராணே ப்ராணஸ்பந்தோ³ நிருத்⁴யதே || 30 ||

ப்ராணே க³லிதஸம்வித்தௌ தாலூர்த்⁴வம் த்³வாத்³ஸாந்தகே³ |
அப்⁴யாஸாதூ³ர்த்⁴வரந்த்⁴ரேண ப்ராணஸ்பந்தோ³ நிருத்⁴யதே || 31 ||

த்³வாத்³ஸாங்கு³லபர்யந்தே நாஸாக்³ரே விமலே⁵ம³ப³ரே |
ஸம்வித்³த்³ரு³ஸி ப்ரஸாம்யந்த்யாம் ப்ராணஸ்பந்தோ³ நிருத்⁴யதே || 32 ||

ப்⁴ரூமத்⁴யே தாரகாலோகஸாந்தாவந்தமுபாக³தே |
சேதநைகதநே ப³த்³தே⁴ ப்ராணஸ்பந்தோ³ நிருத்⁴யதே || 33 ||

ஓமித்யேவ யது³த்³பூ⁴தம் ஜ்ஞாநம் ஜ்ஞேயாத்மகம் ஸிவம் |
அஸம்ஸ்ப்ரு³ஷ்டவிகல்பாம்ஸம் ப்ராணஸ்பந்தோ³ நிருத்⁴யதே || 34 ||

சிரகாலம் ஹ்ரு³தே³காந்தவ்யோமஸம்வேத³நாந்முநே |
அவாஸநமநோத்⁴யாநாத்ப்ராணஸ்பந்தோ³ நிருத்⁴யதே || 35 ||

ஏபி⁴ க்ரமைஸ்ததா²ந்யைஸ்ச நாநாஸங்கல்பகல்பிதை: |
நாநாதே³ஸிகவக்த்ரஸ்தை:² ப்ராணஸ்பந்தோ³ நிருத்⁴யதே || 36 ||

ஆகுஞ்சநேந குண்ட³லிந்யா: கவாடமுத்³கா⁴ட்ய மோக்ஷத்³வாரம் விபே⁴த்³யேத் |
யேந மார்கே³ண க³ந்தவ்யம் தத்³த்³வாரம் முகே²நாச்சா²த்³ய ப்ரஸு³ப்தா
குண்ட³லிநீ குடிலாகாரா ஸர்பவத்³வேஷ்டிதா ப⁴வதி | ஸா ஸக்திர்யேந
சாலிதா ஸ்யாத்ஸ து முக்தோ ப⁴வதி | ஸா குண்ட³லிநீ கண்டோ²ர்த்⁴வபா⁴கே³
ஸு³ப்தா சேத்³யோகி³நாம் முக்தயே ப⁴வதி | ப³ந்த³நாயாதோ⁴ மூடா⁴நாம் |
இடா³தி³மார்க்³த்³வயம் விஹாய ஸுஷும்நாமார்கே³ணக³ச்சே²த்தத்³விஷ்ணை:
பரமம் பத³ம் |

மருத்³ப்⁴யஸநம் ஸர்வம் மனோயுக்தம் ஸமப்⁴யஸேத்
இதரத்ர ந கர்தவ்யா மனோவ்ரு³த்திர்மநீஷ்ண || 37 ||

தி³வா ந பூஜயேத்³விஷ்ணும் ராத்ரௌ நைவ ப்ரபூஜயேத் |
ஸததம் பூஜயேத்³விஷ்ணும் தி³வாராத்ரம் ந பூஜயேத் || 38 ||

ஸுஷிரோ ஜ்ஞாநஜநக: பஞ்சஸ்ரோத:ஸமந்வித: |
திஷ்ட²தே கே²சா¹ முத்³ரா தஸ்மிந்ஸ்தா²நே ந ஸம்ஸய: || 39 ||

ஸவ்யத³க்ஷிணநா³ஸ்தோ²மத்⁴யே சரதி மாருத: |
திஷ்ட²த: கே²சா¹ முத்³ரா தஸ்மிந்ஸ்தா²நே ந ஸம்ஸய: || 40 ||

இடா³பிங்க்³லயோர்மத்⁴யே ஸூந்யம் சைவாநிலம் க்³ரஸேத் |
திஷ்ட²ந்தீ கே²சா¹ முத்³ரா தத்ர ஸத்யம் ப்ரதிஷ்டி²தம் || 41 ||

ஸோமஸூர்யத்³வயோர்மத்⁴யே நிராலம்ப³தலே புந: |
ஸம்ஸ்தி²தா வ்யோமசக்ரே ஸா முத்³ரா நாம்நா ச கே²சா¹ || 42 ||

சே²த³நசாலநதா³ஹை: ப²லாம் பராம் ஜிஹ்வாம் க்ரு³த்வா
த்³ரு³ஷ்டி³ம் ப்⁴ருமத்⁴யே ஸ்தா²ப்ய கபாலகுஹரே ஜிஹ்வா விபா¹தகா³
யதா³ ப்⁴வதி ததா³ கே²சா¹ முத்³ரா ஜாயதே | ஜிஹ்வா சித்தம் ச
கே² சரதி தேநோர்த்⁴வஜிஹ்வ: புமாநம்ரு³தோ ப்⁴வதி | வாமபாத³மூலேந
யோநிம் ஸம்பீ³ய த³க்ஷிணபாத³ம் ப்ரஸார்ய தம் கராப்⁴யாம் த்⁴ரு³த்வா
நாஸாப்⁴யாம் வாயுமபூர்ய கண்ட²ப³ந்த⁴ம் ஸமாரோப்⁴யோர்த்⁴வதோ
வாயும் தா⁴ரயேத் | தேந ஸர்வக்³லேஸஹாநி: | தத: பீயூஷமிவ
விஷம் ஜீர்யதே | க்ஷயகு³ல்மகு³தா³வர்தஜீர்ணத்வகா³தி³தோ³ஷா நஸ்யந்தி |
ஏஷ ப்ராணஜயோபாய: ஸர்வம்ரு³த்யூபகா⁴தக: | வாமபாத³பார்ஷ்ணிம்
யோநிஸ்தா²நே நியோஜ்ய த³க்ஷிணசரணம் வாமோருபரி ஸம்ஸ்தா²ப்ய
வாயுமபூர்ய ஹ்ரு³த்யே சபு³கம் நிதா⁴ய யோநிமாகுஞ்ச்ய மனோமத்⁴யே
யதா²ஸக்தி தா⁴ரயித்வா ஸ்வாத்மாநம் பா⁴வயேத் | தேநாப்ரோக்ஷஸித்³தி: ⁴ |
பா³ஹ்யாத்ப்ராணம் ஸமாக்ரு³ஷ்ய பூரயித்வோத³ரே ஸ்தி²தம் |
நாபி⁴மத்⁴யே ச நாஸாக்³ரே பதா³ங்கு³ஷ்டே² ச யத்நத: || 43 ||

தா⁴ரயேந்மநஸா ப்ராணம் ஸந்த்⁴யாகாலேஷு வா ஸதா³ |
ஸர்வரோக்³விநிர்முக்³தோ ப்⁴வேத்³யோக்³ க³தக்³லம: || 44 ||

நாஸாக்³ரே வாயுவிஜயம் ப்⁴வதி | நாபி⁴மத்⁴யே ஸர்வரோக்³விநாஸ: |
பாதா³ங்கு³ஷ்ட²தா³ரணாச்²ரீரலகு⁴தா ப்⁴வதி |
ரஸநாத்³வாயுமாக்ரு³ஷ்ய ய: பிபே³த்ஸதததம் நர: |

ஸ்ரமதா³ஹௌ து ந ஸ்யாதாம் நஸ்யந்தி வ்யாத⁴யஸ்ததா² || 45 ||

ஸந்த⁴யயோர்ப்³ராஹ்மண: காலே வாயுமாக்ரு³ஷ்ய ய: பிபே³த் |
த்ரிமாஸாத்தஸ்ய கல்யாண் ஜாயதே வாக் ஸரஸ்வதீ || 46 ||

ஏவம் ஷண்மாஸாப்யாஸாத்ஸர்வரோக³நிவ்ரு³த்தி: |
ஜிஹ்வயா வாயுமாநீய ஜிஹ்வாமூலே நிரோத⁴யேத் |
ய: பிபே³த்³ம்ரு³த்ம் வித்³வாந்ஸகலம் ப⁴த்³ரமஸ்ருதே || 47 ||

ஆத்மந்யாத்மாநமிட³யா தா⁴ரயித்வா ப்⁴ருவோந்தரே |
விபே⁴த்³ய த்ரித்³ஸாஹாரம் வ்யாதி⁴ஸ்தோ²ஸ்பி விமுச்யதே || 48 ||

நா³ப்யாம் வாயுமாரோப்ய நாபௌ⁴ துந்த³ஸ்ய பார்ஸ்வயோ: |
க⁴டிகைகாம் வஹேத்³யஸ்து வ்யாதி⁴பி:⁴ ஸ விமுச்யதே || 49 ||

மாஸமேகம் த்ரிஸந்த⁴யம் து ஜிஹ்வயாரோப்ய மாருதம் |
விபே⁴த்³ய த்ரித்³ஸாஹாரம் தா⁴ரயேத்துந்த³மத்⁴யமே || 50 ||

ஜ்வரா: ஸர்வே⁵ஸ்பி நஸ்யந்தி விஷாணி விவிதா⁴நி ச |
முஹூர்தமபி யோ நித்யம் நாஸாக்³ரே மநஸா ஸஹ || 51 ||

ஸர்வம் தரதி பாப்மாநம் தஸ்ய ஜந்ம் ஸதார்ஜிதம் |
தாரஸம்யமாத்தஸகலவிஷயஜ்ஞாநம் ப⁴வதி |
நாஸாக்³ரே சித்தஸம்யமாதி³ந்த்³ரலோகஜ்ஞாநம் |
தத்³த⁴ஸ்சித்தஸம்யமாத்³க்³நிலோகஜ்ஞாநம் |
சக்ஷுஷி சித்தஸம்யமாத்தஸர்வலோகஜ்ஞாநம் |
ஸ்ரோத்தரே சித்தஸ்ய ஸம்யமாத்³யமலோகஜ்ஞாநம் |
தத்பார்ஸ்வே ஸம்யமாந்நிர்ரு³திலோகஜ்ஞாநம் |
ப்ரு³ஷ்ட²பா⁴கே³ ஸம்யமாத்³வருணலோகஜ்ஞாநம் |
வாமகர்ணே ஸம்யமாத்³வாயுலோகஜ்ஞாநம் |
கண்டே² ஸம்யமாத்ஸோமலோகஜ்ஞாநம் |
வாமசக்ஷுஷி ஸம்யமாச்சி²வலோகஜ்ஞாநம் |
மூர்த்⁴நி ஸம்யமாத்³ப்³ரஹ்மலோகஜ்ஞாநம் |
பாதா³தோ³பா⁴கே³ ஸம்யமாத்³தலலோகஜ்ஞாநம் |
பாதே³ ஸம்யமாத்³விதலலோகஜ்ஞாநம் |
பாத்³ஸந்தௌ⁴ ஸம்யமாந்நிதலலோகஜ்ஞாநம் |
ஜங்கே⁴ ஸம்யமாத்ஸுதலலோகஜ்ஞாநம் |

ஜாநெள ஸம்யமாந்மஹாதலலோகஜ்ஞாநம் |
 ஊரெள சித்தஸம்யமாத்³ரஸாதலலோகஜ்ஞாநம் |
 கடெள சித்தஸம்யமாத்³லாதலலோகஜ்ஞாநம் |
 நாபெள⁴ சித்தஸம்யமாத்³பூ⁴லோகஜ்ஞாநம் |
 குகூள ஸம்யமாத்³பூ⁴வ்ரலோகஜ்ஞாநம் |
 ஹ்ரு³தி³ சித்தஸ்ய ஸம்யமாத்³ஸ்வ்ரலோகஜ்ஞாநம் |
 ஹ்ரு³த்யோர்த்⁴வபா⁴கே³ சித்தஸம்யமாந்மஹர்லோகஜ்ஞாநம் |
 கண்டே² சித்தஸம்யமாஜ்ஜநோலோகஜ்ஞாநம் |
 ப்⁴ருமத்⁴யே சித்தஸம்யமாத்³போலோகஜ்ஞாநம் |
 மூர்த்⁴நி சித்தஸம்யமாத்³ஸத்யலோகஜ்ஞாநம் |
 த்⁴ர்மாத்⁴ர்மஸம்யமாத்³தீதாநாக்³தஜ்ஞாநம் |
 தத்தஜ்ஜந்துத்⁴வநெள சித்தஸம்யமாத்³ஸ்வஜந்துருதஜ்ஞாநம் |
 ஸஞ்சிதகர்மணி சித்தஸம்யமாத்³பூர்வஜாதிஜ்ஞாநம் |
 பரசித்தே சித்தஸம்யமாத்³பரசித்தஜ்ஞாநம் |
 காயருபே சித்தஸம்யமாத்³ந்யாத்³ரு³ஸ்யருபம் |
 ப³லே சித்தஸம்யமாத்³த⁴நுமதா³தி³ப³லம் |
 ஸூர்யே சித்தஸம்யமாத்³பூ⁴வநஜ்ஞாநம் |
 சந்த்³ரே சித்தஸம்யமாத்³தாராவ்யுஹஜ்ஞாநம் |
 த்⁴ருவே தத்³க³தித்³ர்ஸநம் | ஸ்வார்த்²ஸம்யமாத்³புருஷஜ்ஞாநம் |
 நாபி⁴சக்ரே காயவ்யுஹஜ்ஞாநம் | கண்ட²கூபே கூஹ்திபாஸா நிவ்ரு³த்தி: |
 கூர்மநாட்³யாம் ஸ்தை²ர்யம் | தாரே ஸித்³த³ர்ஸநம் |
 காயாகாஸஸம்யமாதா³காஸக³மநம் |
 தத்தத்³ஸ்தா²நே ஸம்யமாத்³தத்தத்³ஸித்³த⁴யோ ப⁴வந்தி || 7 ||

அத்² ப்ரத்யாஹார: | ஸ பஞ்சவித:⁴ விஷயேஷு விசரதாமிந்த்³ரியாணம்
 ப³லாதா³ஹரணம் ப்ரத்யாஹார: | யத்³யத்³பஸ்யதி தத்³ஸ்வமாமேதி ப்ரத்யாஹார: |
 நித்யவிஹிதகர்ம²லத்யாக:³ ப்ரத்யாஹார: |
 ஸர்வவிஷயபராங்முக்²தவம் ப்ரத்யாஹார: |
 அஷ்டாத்³ஸஸு மர்மஸ்தா²நேஷு க்ரமாத்³தா⁴ரணம் ப்ரத்யாஹார: |
 பாதா³ங்கு³ஷ்ட²கு³ல்ப²ஜ்ஜங்கா⁴ஜாநாருபாயுமேட்⁴ர்நாபி⁴ஹ்ரு³த்ய-
 கண்ட²கூபதாலுநாஸா கூபி⁴ர்மத்⁴யலலாடமூர்த்⁴நி ஸ்தா²நாநி |
 தேஷு க்ரமாதா³ரோஹாவரோஹக்ரமேண ப்ரத்யாஹாரேத் || 8 ||

அத² தா⁴ரண¹ | ஸா த்ரிவிதா⁴ | ஆத்மநி மநோதா⁴ரணம் த³ஹராகாஸே
பா³ஹ்யாகாஸதா⁴ரணம் ப்ரு²தி²வ்யப்தேஜோவாய்வாகாஸேஷு
பஞ்சமூர்திதா⁴ரணம் சேதி || 9 ||

அத² த⁴யாநம் | தத³த்³விவித⁴ம் ஸகு³ணம் நிர்கு³ணம் சேதி |
ஸகு³ணம் மூர்தித்⁴யாநம் | நிர்கு³ணமாத்மயாதா²தம்யம் || 10 ||

அத² ஸமாதி:⁴ | ஜீவாத்மபரமாத்மைக்யாவஸ்தா²த்ரிபுடீரஹிதா
பரமானந்த³ஸ்வரூபா ஸுத்⁴சைதந்யாத்மிகா ப⁴வதி || 11 ||

இதி ப்ரத²மோ⁵த்⁴யாய: || 1 ||

அத² ஹ ஸாண்டி³ல்யோ ஹ வை ப்³ரஹ்மரு²ஷிஸ்சதூர்ஷு வேதே³ஷு
ப்³ரஹ்மவித்³யாமலப⁴மாந: கிம் நாமேத்யத²ர்வாணம்
ப⁴க³வந்தமுபஸந்ந: பப்ரச்சா²த்⁴ஹி ப⁴க³வந் ப்³ரஹ்மவித்³யாம்
யேந ஸ்ரேயோ⁵வாப்ஸ்யாமீதி | ஸ ஹோவாசாத்²ர்வா ஸாண்டி³ல்ய ஸத்யம்
விஜ்ஞானமநந்தம் ப்³ரஹ்ம யஸ்மிந்நிதி³மோதம் ச ப்ரோதம் ச |
யஸ்மிந்நிதி³ம் ஸம் ச விசைதி ஸர்வம் யஸ்மிந்நிவிஜ்ஞானே ஸர்வமிதி³ம்
விஜ்ஞானம் ப⁴வதி | தத³பாணிபாத³மசக்ஷு:ஸ்ரோத்ரமஜிஹ்வமஸரீர-
மக்³ராஹ்யமநிர்²தே³ஸ்யம் | யதோ வாசோ நிவர்²தந்தே | அப்ராப்ய மநஸா
ஸஹ | யத்கேவலம் ஜ்ஞானக³ம்யம் | ப்ரஜ்ஞா ச யஸ்மாத்ப்ரஸ்ரு²தா
புராணீ | யதே³கமத்³விதீயம் | ஆகாஸவத்ஸர்வக³தம் ஸுஸூக்ஷ்மம்
நிரஞ்ஜநம் நிஷ்க்ரியம் ஸந்மாத்ரம் சிதா³நந்தை³கரஸம் ஸிவம்
ப்ரஸாந்தமம்ரு²தம் தத்பரம் ச ப்³ரஹ்ம | ததத்வமஸி | தஜ்ஜ்ஞானேந ஹி
விஜாநீஹி ய ஏகோ தே³வ ஆத்மஸக்திப்ரதா⁴ந: ஸர்வஜ்ஞ: ஸர்வேஸ்வர:
ஸர்வபூ⁴தாந்தராத்தமா ஸர்வபூ⁴தாதி⁴வாஸ: ஸர்வபூ⁴தநிகூ³டோ⁴
பூ⁴தயோநிர்யோகை³க³ம்ய: | யஸ்ச விஸ்வம் ஸ்ரு²ஜிதி விஸ்வம் பி³ப⁴ர்தி
விஸ்வம் பு⁴ங்க்தே ஸ ஆத்மா | ஆத்மநி தம் தம் லோகம் விஜாநீஹி | மா
ஸோசீராத்தமவிஜ்ஞானீ ஸோகஸ்யாந்தம் க³மிஷ்யதி ||

இதி த்³விதீயோ⁵த்⁴யாய: || 2 ||

அதை²நம் ஸாண்டி³ல்யோ⁵த்²ர்வாணம் பப்ரச்ச² யதே³கமக்ஷரம்
நிஷ்க்ரியம் ஸிவம் ஸந்மாத்ரம் பரம்ப்³ரஹ்ம | தஸ்மாத்தக²மிதி³ம்
விஸ்வம் ஜாயதே கத²ம் ஸ்தீ²யதே கத²ம்ஸமிம்ல்லீயதே | தந்மே ஸம்ஸயம்
சே²த்துமர்ஹஸீதி | ஸ ஹோவாசாத்²ர்வா ஸத்யம் ஸாண்டி³ல்ய பரம்ப்³ரஹ்ம

நிஷக்ரியமக்ஷரமிதி | அதா²ப்யஸ்யாஜுபஸ்ய ப்³ரஹ்மணஸ்தீ¹ணி
 ரூபாணி ப⁴வந்தி ஸகலம் நிஷ்கலம் ஸகலநிஷ்கலம் சேதி |
 யத்ஸத்யம் விஜ்ஞாநமாநந்த³ம் நிஷக்ரியம் நிரஞ்ஜநம் ஸர்வக³தம்
 ஸுஸூக்ஷமம் ஸர்வதோமுக²மநிர்³தே³ஸ்யமம்ரு³தமஸ்தி ததி³த³ம் நிஷ்கலம்
 ரூபம் | அதா²ஸ்ய யா ஸஹஜாஸ்த்யவித்³யா மூலப்ரக்ரு³தீர்மாயா
 லோஹிதஸூக்லக்ரு³ஷ்ணா | தயா ஸஹாயவாந் தே³வ: க்ரு³ஷ்ணபிங்க³லோ
 மமேஸ்வர ஈஷ்டே | ததி³த³மஸ்ய ஸகலநிஷ்கலம் ரூபம் || அதை²ஷ்
 ஜ்ஞாநமயேந தபஸா சீயமானோ⁵காமயத ப்³ஹு ஸ்யாம் ப்ரஜாயேயேதி |
 அதை²தஸ்மாத்தப்யமாநாத்ஸத்யகாமாத்³ரீண்யக்ஷராண்யஜாயந்த | திஸ்ரோ
 வ்யாஹ்ரு³தயஸ்த்ரிபதா³ கா³யதீ¹ த்ரயோ வேதா³ஸ்த்ரயோ தே³வாஸ்த்ரயோ
 வர்ணஸ்த்ரயோ⁵க்³நயஸ்ச
 ஜாயந்தே | யோ⁵ஸௌ தே³வோ ப⁴க³வாந்ஸர்வைஸ்வர்யஸம்பந்ந: ஸர்வவ்யாபீ
 ஸர்வபூ⁴தாநாம் ஹ்ரு³த³யே ஸம்நிவிஷ்டோ மாயாவீ மாயயா கீ¹ட³தி ஸ ப்³ரஹ்மா
 ஸ விஷ்ணு: ஸ ருத்³ர: ஸ இந்த³ர: ஸ ஸர்வே தே³வா: ஸர்வாணி பூ⁴தாநி ஸ ஏவ
 புரஸ்தாத்ஸ ஏவ பஸ்சாத்ஸ ஏவோத்தரத: ஸ ஏவ த³க்ஷிணத: ஸ ஏவாத⁴ஸ்தாத்ஸ
 ஏவோபரிஷ்டாத்ஸ ஏவ ஸர்வம் | அதா²ஸ்ய தே³வஸ்யாத்மஸுக்³தேராத்தமகீ¹ட³ஸ்ய
 ப⁴க்தாநுகம்பினோ த³த்தாத்ரேயரூபா ஸுரூபா தநூரவாஸா இந்த³வரத³ஸ்ப்ரக்³யா
 சதுர்பா³ஹுரகோ⁴ராபாபகஸிரீ¹ | ததி³த³மஸ்ய ஸகலம் ரூபம் || I ||
 அத² ஹைநமத²ர்வாணம் ஸாண்டி³ல்ய: பப்ரச்ச² ப⁴க³வந்ஸந்மாத்ரம்
 சிதா³நந்தை³கரஸம் கஸ்மாது³ச்யதே பரம் ப்³ரஹ்மேதி | ஸ ஹோவாசாத²ர்வா
 யஸ்மாச்ச ப்³ரு³ஹதி ப்³ரு³ஹயதி ச ஸர்வம் தஸ்மாது³ச்யதே பரம்ப்³ரஹ்மேதி |
 அத² கஸ்மாது³ச்யதே ஆத்மேதி | யஸ்மாத்த்ஸர்வமாப்³நோதி ஸர்வமாத³த்தே
 ஸர்வமத்தி
 ச தஸ்மாது³ச்யதே ஆத்மேதி | அத² கஸ்மாது³ச்யதே மஹேஸ்வர இதி |
 யஸ்மாந்மஹத
 ஈஸ: ஸப்³த³த்வந்யா சாத்மஸுக்த்யா ச மஹத ஈஸதே தஸ்மாது³ச்யதே
 மஹேஸ்வர இதி | அத² கஸ்மாது³ச்யதே த³த்தாத்ரேய இதி | யஸ்மாத்த்ஸுது³ஸ்சரம்
 தபஸ்தப்யமாநாயாத்ரயே புத்ரகாமாயாதிதராம் துஷ்டேந ப⁴க³வதா
 ஜ்யோதிர்மயேநாத்மைவ த³த்தோ யஸ்மாச்சாநஸூயாயாமத்ரேஸ்தநயோ⁵ப⁴வ-
 த்தஸ்மாது³ச்யதே த³த்தாத்ரேய இதி | அத² யோ⁵ஸ்ய நிருக்தாநி வேத³ ஸ ஸர்வம்
 வேத³ |

अत॒ यो॒ ह॒ वै॒ वि॒त्त॒य॒य॒न॒म॒ प॒र॒मु॒पा॒स्ते॒ लो॒ऽह॒मि॒ति॒ स॒ प॒र॒ह॒म॒वि॒त्त॒प॒व॒ति॒
॥

अ॒त्र॒र॒ते॒ लो॒का॒ प॒व॒न्ति॒ ॥

त॒त्ता॒त्त॒र॒य॒म॒ शि॒व॒म॒ शान्॒त॒मि॒न्त॒त्त॒र॒न॒ी॒ल॒नि॒प॒म॒ प॒र॒प॒म॒ ।
आ॒त्त॒म॒मा॒या॒र॒त॒म॒ त॒े॒व॒म॒व॒त्ता॒त॒म॒ त्ति॒क॒म॒प॒र॒म॒ ॥ १ ॥

प॒स्मो॒त्त॒त्ता॒वि॒त॒स॒र्वा॒ङ्क॒म॒ ज॒डा॒ज॒ल॒त॒म॒ वि॒प॒म॒ ।
स॒त॒र्पा॒ऽह॒मु॒त्ता॒रा॒ङ्क॒म॒ प॒र॒प॒ः॒ऽल॒क॒म॒ले॒क॒ण॒म॒ ॥ २ ॥

ज॒न्ना॒न॒यो॒क॒नि॒ति॒म॒ वि॒स्व॒कृ॒त्त॒म॒ यो॒कि॒ज॒न॒प॒रि॒य॒म॒ ।
प॒क्ता॒नु॒क॒म॒पि॒न॒म॒ स॒र्व॒स॒ा॒ङ्गि॒ण॒म॒ वि॒त्त॒त॒ऽस॒े॒वि॒त॒म॒ ॥ ३ ॥

र॒व॒म॒ यः॒ स॒त॒त॒म॒ त॒या॒ये॒त्त॒े॒व॒त॒े॒व॒म॒ स॒ना॒त॒न॒म॒ ।
स॒ मु॒क्त्तः॒ स॒र्व॒पा॒प॒े॒य॒ो॒ निः॒स्व॒रे॒य॒स॒म॒वा॒प्नु॒यात् ॥ ४ ॥

इ॒त्त॒यो॒म॒ स॒त्त॒मि॒त्त॒प॒नि॒ष॒त् ॥

इ॒ति॒ त॒न्त॒यो॒ऽत॒या॒यः॒ ॥ ३ ॥

ॐ प॒त्त॒र॒म॒ क॒र्णे॒पिः॒ श्रु॒णु॒या॒म॒ त॒े॒वा॒ प॒त्त॒र॒म॒ प॒र॒म॒मा॒ङ्गि॒र॒य॒ज॒त्त॒राः॒ ।
स्ति॒र॒र॒ङ्ग॒क॒े॒स्त्तु॒ञ्ज॒वा॒ स॒त्त॒नृ॒पि॒र॒व्य॒शे॒म॒ त॒े॒व॒हि॒त॒म॒ य॒ता॒पुः॒ ।
स्व॒स्ति॒ न॒ इ॒न्त॒र॒ो॒ व॒न्त॒त्त॒र॒वाः॒ । स्व॒स्ति॒ नः॒ पू॒ञ्जा॒ वि॒स्व॒वे॒ताः॒ ।
स्व॒स्ति॒ न॒स्त्ता॒र॒ङ्ग॒यो॒ अ॒रि॒ञ्ज॒ने॒मिः॒ स्व॒स्ति॒ नो॒ प॒रु॒ह॒स॒प॒ति॒र॒त्ता॒तु ॥

ॐ शान्तिः॒ शान्तिः॒ शान्तिः॒ ॥

इ॒ति॒ श्रीलङ्कित्योपनिषत्समाप्ता ॥

Encoded by Sunder Hattangadi

Shandilya Upanishad

pdf was typeset on December 22, 2023

Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

