
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

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

శాణ్డిలోపనిషత్



శాణ్డిలోపనిషత్ ప్రకృతయమాద్యష్టాంగయోగినః ।
యద్బోధాద్యాన్వికైవల్యం స రామో మే పరా గతిః ॥

ఓం భద్రం కర్ణభిః శ్రుణుయామ దేవా భద్రం పశ్యేమాక్షభిర్యజత్రాః ।
స్థిరైరజ్జన్తుష్టువాః సస్తనూభిర్యశేమ దేవహితం యదాయుః ॥

స్వస్తి న ఇన్ద్రో వృద్ధశ్రవాః స్వస్తి నః పూషా విశ్వవేదాః ।
స్వస్తి నస్తార్క్ష్యో అరిష్టనేమిః స్వస్తి నో బృహస్పతిర్దధాతు ॥

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥

శాణ్డిలో హ వా అథర్వాణం పప్రచ్ఛాత్మలాభోపాయభూత-
మష్టాంగయోగమనుబ్రూహీతి । స హోవాచాథర్వా యమనియమాసన-
ప్రాణాయామప్రత్యాహారధారణాధ్యానసమాధయోష్టాఙ్గాని ।
తత్ర దశ యమాః । తథా నియమాః । ఆసనాన్యష్టా । త్రయఃప్రాణాయామాః ।
పఞ్చప్రత్యాహారాః । తథా ధారణా । ద్విప్రకారం ధ్యానమ్ ।
సమాధిస్త్వేకరూపః । తత్రాహింసాసత్యాస్తేయబ్రహ్మచర్యదయాజప-
క్షమాధృతిమితాహారశౌచాని చేతి యమాదశ । తత్ర హింసా నామ
మనోవాక్యకర్మభిః సర్వభూతేషు సర్వదా క్లేశజననమ్ ।
సత్యం నామ మనోవాక్యకర్మభిరూభ్రతహితయథార్థాభిభాషణమ్ ।
అస్తేయం నామ మనోవాక్యకర్మభిః పరద్రవ్యేషు నిఃస్పృహా ।
బ్రహ్మచర్యం నామ సర్వావస్థాసు మనోవాక్యకర్మభిః సర్వత్ర మైథునత్యాగః ।
దయా నామ సర్వభూతేషు సర్వత్రానుగ్రహాః । ఆర్జవం నామ మనోవాక్యకర్మణాం
విహితావిహితేషు జనేషు ప్రవృత్తౌ నివృత్తౌ వా ఏకరూపత్వమ్ । క్షమా నామ
ప్రియాప్రియేషు సర్వేషు తాడనపూజనేషు సహనమ్ । ధృతిర్నామార్థహానౌ
స్వేష్టబద్ధవియోగే తత్రాప్రా సర్వత్ర చేతః స్థాపనమ్ । మితాహారో నామ
చతుర్థాంశావశేషకసున్నిగ్ధమధురాహారః । శౌచం నామ ద్వివిధం
బాహ్యమాంతరం చేతి । తత్ర మృజ్జలాభ్యాం బాహ్యమ్ । మనఃశుద్ధిరాంతరమ్ ।

తదధ్యాత్మవిద్యయా లభ్యమ్ || ౧ ||

తపఃసన్తోషాస్తిక్యదానేశ్వరపూజనసిద్ధాంతశ్రవణహ్రీమతిజపో
 వ్రతాని దశ నియమాః | తత్ర తపో నామ విద్యుక్తకృచ్ఛచ్ఛాన్ద్యాయణాదిభిః
 శరీరశోషణమ్ | సన్తోషో నామ యదృచ్ఛాలాభసన్తుష్టిః |
 ఆస్తిక్యం నామ వేదోక్తధర్మాధర్మేషు విశ్వాసః | దానం నామ
 న్యాయార్జితస్య ధనధాన్యాదిః శ్రద్ధయార్హిభ్యః ప్రదానమ్ |
 ఈశ్వరపూజనం నామ ప్రసన్నస్వభావేన యథాశక్తి విష్ణురుద్రాది
 పూజనమ్ | సిద్ధాంతశ్రవణం నామ వేదాన్తార్థవిచారః |
 హ్రీర్నామ వేదలౌకికమార్గకుత్సితకర్మణి లజ్ఞా | మతిర్నామ
 వేదవిహితకర్మమార్గేషు శ్రద్ధా | జపో నామ విధివద్గురూపదిష్ట-
 వేదావిరుద్ధమన్త్రాభ్యాసః | తద్వివిధం వాచికం మానసం చేతి |
 మానసం తు మనసా ధ్యానయుక్తమ్ | వాచికం ద్వివిధముచ్చై-
 రుపాంశుభేదేన | ఉచ్చైరుచ్చారణం యథోక్తఫలమ్ | ఉపాంశు
 సహస్రగుణమ్ | మానసం కోటిగుణమ్ | వ్రతం నామ వేదోక్తవిధి-
 నిషేధానుష్ఠాననైయత్యమ్ || ౨ ||

స్వస్తికగోముఖపద్మపీఠసంహభద్రముక్తమయూరాఖ్యాన్యాసనాన్యష్టా |
 స్వస్తికం నామ-జానూరోవస్తరే సమ్యక్కృత్వా పాదతలే ఉభే |
 ఋజుకాయః సమాసీనః స్వస్తికం తత్ప్రచక్షతే || ౧ ||

సవ్యే దక్షిణగుల్ఫం తు పృష్ఠపార్శ్వే నియోజయేత్ |
 దక్షిణేఽపి తథా సవ్యం గోముఖం గోముఖం యథా || ౨ ||

అఙ్గాష్టిన నిబధ్నీయాద్ధస్తాభ్యాం వ్యుత్క్రమేణ చ |
 ఊర్వోరుపరి శాణ్ణిల్య కృత్వా పాదతలే ఉభే |
 పద్మాసనం భవేదేతత్సర్వేషామపి పూజితమ్ || ౩ ||

ఏకం పాదమధైకస్మిన్విన్యస్యోరుణి సంస్థితః |
 ఇతరస్మిన్స్తథా చోరూం వీరాసనముదీరితమ్ || ౪ ||

దక్షిణం సవ్యగుల్ఫేన దక్షిణేన తథేతరమ్ |
 హస్తా చ జాన్వోః సంస్థాప్య స్వాఙ్గుతీశ్చ ప్రసార్య చ || ౫ ||

వ్యక్తవక్త్రో నిరీక్షేత నాసాగ్రం సుసమాహితః |
 సింహాసనం భవేదేతత్పూజితం యోగిభిః సదా || ౬ ||

యోసీం వామేన సమ్పిడ్య మేఢ్రాద్రుపరి దక్షిణమ్ |

ఘ్రామధ్యే చ మనోలక్ష్యం సిద్ధాసనమిదం భవేత్ || ౭||

గుత్సా తు వృషణస్యాధః సీవన్యాః పార్శ్వయోః ఊపేత్ |

పాదపార్శ్వే తు పాణిభ్యాం దృఢం బద్ధ్వా సునిశ్చలమ్ |

భద్రాసనం భవేదేతత్సర్వవ్యాధిషాపహమ్ || ౮||

సమ్పిడ్య సీవినీం సూక్ష్మాం గుల్ఫేనైవ తు సవ్యతః |

సవ్యం దక్షిణగుల్ఫేన ముక్తాసనమదీరితమ్ || ౯||

అవష్టభ్య ధరాం సమ్యక్తలాభ్యాం తు కరద్వయోః |

హస్తయోః కూర్పరౌ చాపి స్థాపయేన్నాభిపార్శ్వయఃః || ౧౦||

సమున్నతశిరఃపాదో దణ్ణవద్వ్యోమ్ని సంస్థితః |

మయూరాసనమేతత్త సర్వపాపప్రణాశనమ్ || ౧౧||

శరీరాంతర్గతాః సర్వే రోగా వినిశ్చన్తి | విషాణి జీర్షన్తే |

యేన కేనాసనేన సుఖధారణం భవత్యశక్తస్తత్సమాచరేత్ |

యేనాసనం విజితం జగత్త్రయం తేన విజితం భవతి |

యమనియమాభ్యాం సంయుక్తః పురుషః ప్రాణాయామం వరేత్ |

తేన నాడ్యః శుద్ధా భవన్తి || ౩||

అథ హైసమథర్వాణం శాణ్ణిల్యః పప్రచ్ఛ కేనోపాయేన

నాడ్యః శుద్ధాః స్యుః | నాడ్యః కతిసంఖ్యాకాః |

తాసాముత్పత్తిః కీదృశీ | తాసు కతి వయవస్తిప్తన్తి |

తేషాం కాని స్థానాని | తత్కర్మాణి కాని |

దేహో యాని యాని విజ్ఞాతవ్యాని తత్సర్వం మే బ్రూహీతి |

స హోవాచ అథర్వాణ అథేదం శరీరం షణ్ణవత్సంఖ్యలాత్మకం

భవతి | శరీరాత్ప్రాణో ద్వాదశాంఖ్యలాధికో భవతి |

శరీరస్థం ప్రాణమగ్నినా సహ యోగాభ్యాసేన సమం న్యూనం వా

యః కరోతి స యోగిపుష్కవో భవతి | దేహమధ్యే శిఖిస్థానం

త్రికోణం తప్తజామ్బూనదప్రభం మనుష్యాణామ్ |

చతుష్పదాం చతురస్రమ్ | విహాజ్ఞానాం వృత్తాకారమ్ |

తన్మధ్యే శుభా తస్వి పావకీ శిఖా తిష్ఠతి |

గుదాద్వ్యంఖ్యలాదూర్ధ్వం మేఢ్రాద్వ్యంఖ్యలాదధో దేహమధ్యం

మనుష్యాణాం భవతి | చతుష్పదాం హృన్మధ్యమ్ |

విహాణ్ణానాం తుజ్జమధ్యమ్ | దేహమధ్యం నవాజ్జులం
 చతురజ్జులముత్సేధాయతమణ్ణాకృతి | తన్మధ్యే నాభిః |
 తత్ర ద్వాదశారయుతం చక్రమ్ | తచ్చక్రమధ్యే
 పుణ్యపాపప్రచోదితో జీవో భ్రమతి | తన్మపజ్జురమధ్యస్థలూతికా
 యథా భ్రమతి తథా చాసౌ తత్ర ప్రాణశ్చరతి | దేహేనస్మిజ్జీవః
 ప్రాణారూఢో భవేత్ | నాభేస్త్రిర్యగధఊర్ధ్వం కుణ్డలిసీస్థానమ్ |
 అష్టప్రకృతిరూపాష్టధా కుణ్డలికృతా కుణ్డలిసీ శక్తిర్భవతి |
 యథావద్వాయుసంచారం జలాన్నాదీని పరితః స్కన్ధః పార్శ్వేషు
 నిరుద్వైసం ముఖేనైవ సమావేష్ట్య బ్రహ్మారన్ధ్రం యోగకాలే
 చాపానేనాగ్నినా చ స్ఫురతి | హృదయాకాశే మహోజ్జ్వలా
 జ్ఞానరూపా భవతి | మధ్యస్థకుణ్డలిసీమాశ్రిత్య
 ముఖ్యా నాడ్యశ్చతుర్దశ భవన్తి | తత్ర సుషుమ్నా
 విశ్వధారిణీ మోక్షమార్గేతి చాచక్షతే |
 గుదస్య పృష్ఠభాగే వీణాదణ్ణాశ్రితా మూర్ధపర్యంతం
 బ్రహ్మారన్ధ్రే విజ్ఞేయా వ్యక్తా సూక్ష్మా వైష్ణవీ భవతి |
 సుషుమ్నాయాః సవ్యభాగే ఇడా తిష్ఠతి | దక్షిణభాగే
 పిఙ్గలా ఇడాయాం చన్ద్రశ్చరతి | పిఙ్గలాయాం రవిః |
 తమోరూపశ్చన్ద్రః | రజోరూపో రవిః | విషభాగో రవిః |
 అమృతభాగశ్చన్ద్రమాః | తావేవ సర్వకాలం ధత్రే |
 సుషుమ్నా కాలభోక్త్రీ భవతి | సుషుమ్నా పృష్ఠపార్శ్వయోః
 సరస్వతీకుహూ భవతః | యశస్విసీకుహూమధ్యే వారుణీ ప్రతిష్ఠితా
 భవతి | పూషాసరస్వతీమధ్యే పయస్విసీ భవతి | గాఢారీ-
 సరస్వతీమధ్యే యశస్విసీ భవతి | కన్దమయేలమ్బుసా భవతి |
 సుషుమ్నాపూర్వభాగే మేథ్రాన్తం కుహూర్భవతి | కుణ్డలిన్యా
 అధశోర్ధ్వం వారుణీ సర్వగామినీ భవతి | యశస్విసీ సౌమ్యా చ
 పాదాఙ్గుష్ఠాన్తమిష్యతే | పిఙ్గలా చోర్ధ్వగా యామ్యనాసాన్తం
 భవతి | పిఙ్గలాయాః పృష్ఠతో యామ్యనేత్రానతం పూషా భవతి |
 యామ్యకర్ణాన్తం యశస్విసీ భవతి | జిహ్వాయా ఊర్ధ్వానతం సరస్వతీ భవతి |
 ఆసవ్యకర్ణాన్తమూర్ధ్వగా శక్తిసీ భవతి | ఇడాపృష్ఠభాగా-
 త్సవ్యనేత్రాన్తగా గాఢారీ భవతి | పాయుమూలాదధోర్ధ్వగాలమ్బుసా
 భవతి | ఏతాశ్చ చతుర్దశసు నాడిష్వన్యా నాడ్యః సంభవన్తి |

తాస్వన్యాస్తాస్వన్యా భవస్తీతి విజ్ఞేయాః ॥

యథాశ్వత్థాదివత్రం శిరాభిర్వాప్తమేవం శరీరం నాడీభిర్వాప్తమ్ ।
 ప్రాణాపానసమానోదానవ్యానా నాగకూర్మకృకరదేవదత్తధనజ్ఞాయా
 ఏతే దశ వాయవః సర్వాసు నాడిషు చరన్తి । ఆస్వనాసికాకణ్ణనాభి-
 పాదాఙ్గష్టద్వయకుఙ్ణల్యధశ్చోర్ధ్వభాగేషు ప్రాణః సంచరతి ।
 శ్రోత్రాక్షికటిగుల్ఫపూణగలస్పిగ్దేశేషు వ్యాసః సంచరతి ।
 గుదమేథోరుజానూదరవృషణకటిజఙ్ఘనాభిగుదాగ్న్యై గారేష్వపానః
 సంచరతి । సర్వసన్నిష్ఠ ఉదానః । పాదహస్తయోరపి సర్వగాత్రేషు సర్వవ్యాపీ
 సమానః । భుక్తాన్నరసాదికం గాత్రేగ్నినా సహ వ్యాపయన్విసప్తతినహస్రేషు
 నాడీమార్గేషు చరన్మమానవాయురగ్నినా సహ సాఙ్గోపాఙ్గకలేవరం
 వ్యాప్నోతి । నాగాదివాయవః పఞ్చత్వగస్థ్యాదిసంభవాః । తున్దస్థం
 జలమన్నం చ రసాదిషు సమీరితం తున్దమధ్యగతః ప్రాగస్తాని పృథక్కుర్యాత్ ।
 అగ్నేరుపరి జలం స్థాప్య జలోపర్యన్నాదీని సంస్థాప్య స్వయమపానం సమ్ప్రాప్య
 తేనైవ సహ మారుతః ప్రయాతి దేహమధ్యగతం జ్వలనమ్ । వాయునా పాలితో
 వహ్నిరపానేన శనైర్దేహమధ్యే జ్వలతి । జ్వలనో జ్వాలాభిః ప్రాణేన కోష్ఠమధ్యగతం
 జలమత్సుష్ణమకరోత్ । జలోపరి సమర్పితవ్యజ్ఞానసంయుక్తమన్నం వహ్నిసంయుక్తవారిణా
 పక్వమకరోత్ । తేన స్వేదమూత్రజలరక్తవీర్యరూపరసపురీషాదికం ప్రాణః
 పృథక్కుర్యాత్ । సమానవాయునా సహ సర్వాసు నాడిషు రసం వ్యాపయన్ప్రాప్నోతి సమాపేణ
 దేహే వాయుశ్చరతి । నవభిర్వ్యమరస్త్రైః శరీరస్య వాయవః కుర్వన్తి విఙ్మూత్రాదివిసర్జనమ్
 ।

నిశ్వాసోచ్ఛ్వాసకాసశ్చ ప్రాణకర్మోచ్యతే । విఙ్మూత్రాదివిసర్జనమపానవాయుకర్మ ।
 హానోపాదానచేష్టాది వ్యానకర్మ । దేహాస్యోన్నయనాదికముదానకర్మ ।
 శరీరపోషణాదికం సమానకర్మ । ఉద్ధారాది నాగకర్మ । నిమీలనాది కూర్మకర్మ ।
 క్షుత్కరణం కృకరకర్మ । తన్ద్రా దేవదత్తకర్మ । శ్లేష్మాది ధనజ్ఞాయకర్మ ।
 ఏవం నాడిస్థానం వాయుస్థానం తత్కర్మ చ సమ్యగ్ఘాత్వా నాడిసంశోధనం కుర్యాత్ ॥
 ౪॥

యమనియమయుతః పురుషః సర్వసంజ్ఞవివర్జితః కృతవిద్యః
 సత్యధర్మరతో జితక్రోధో గురుశుశ్రూషానిరతః పితృమాతృవిధేయః
 స్వాశ్రమోక్తసదాచారవిద్యచ్ఛిక్షితః ఫలమూలోదకాన్వితం
 తపోవనం ప్రాప్య రమ్యదేశే బ్రహ్మఘోషసమన్వితే
 స్వధర్మనిరతబ్రహ్మవిత్సమావృతే ఫలమూలపుష్పవారిభిః

సుసమ్నూర్ణే దేవాయతనే నదీతీరే గ్రామే నగరే వాపి సుశోభనమతం
 నాత్మ్యచ్ఛసీచాయతమల్పద్వారం గోమయాదిలిప్తం సర్వరక్షాసమన్వితం
 కృత్యా తత్ర వేదాస్తశ్రవణం కుర్వన్యోగం సమారభేత్ | ఆదౌ
 వినాయకం సమ్నూజ్య స్వేష్టదేవతాం నత్వా పూర్వోక్తాసనే స్థిత్యా
 ప్రాజ్ఞుఖ ఉదజ్ఞుఖో వాపి మృద్వాసనేషు జితాసనగతో
 విద్వాన్సమగ్రీవశిరోనాసాగ్రద్భ్రుగ్భూమధ్యే శశభృద్భింబం
 పశ్యన్నేత్రాభ్యామమృతం పిబేత్ | ద్వాదశమాత్రయా ఇడయా
 వాయుమాపూర్వోదరే స్థితం జ్వాలావలీయుతం రేఫబిద్ధయుక్తమగ్నిమణ్డలయుతం
 ధ్యాయేద్రేచయేత్పిఙ్గలయా | పునః పిఙ్గలయాపూర్య కుమ్భిత్యా
 రేచయేదిడయా | త్రిచతుస్త్రిచతుఃసప్తత్రిచతుర్మాసపర్యంతం త్రిసన్ధిమ
 తదస్తరాతేషు చ షట్కృత్వ ఆచరేన్నాడిశుద్ధిర్భవతి | తతః
 శరీరే లఘుదీప్తివహ్నివృద్ధినాదాభివ్యక్తిర్భవతి || ౫ ||

ప్రాణాపానసమాయోగః ప్రాణాయామో భవతి |
 రేచకపూరకకుమ్భకభేదేన స త్రివిధః |
 తే వర్ణాత్మకాః | తస్మాత్ప్రణవ ఏవ ప్రాణాయామః
 పద్మాద్యాసనస్థః పుమాన్నాసాగ్రే
 శశభృద్భిమ్బజ్యోత్స్నాజాలవితానితాకారమూర్తీ రక్తాఙ్గీ
 హంసవాహినీ దణ్డహస్తా బాలా గాయత్రీ భవతి | ఉకారమూర్తిః
 శ్వేతాఙ్గీ తార్క్ష్యవాహినీ యువతీ చక్రహస్తా సావిత్రి భవతి |
 మకారమూర్తిః కృష్ణాఙ్గీ వృషభవాహినీ వృద్ధా
 త్రిశూలధారిణీ సరస్వతీ భవతి | అకారాదిత్రయాణాం
 సర్వకారణమేకాక్షరం పరంజ్యోతిః ప్రణవం భవతీతి ధ్యాయేత్ |
 ఇడయా బాహ్యోద్వాయుమాపూర్య షోడశమాత్రాభిరకారం
 చిన్తయన్నూరితం వాయుం చతుఃషష్ఠిమాత్రాభిః కుమ్భయిత్వోకారం
 ధ్యాయన్నూరితం పిఙ్గలయా ద్వాత్రింశన్నాత్రయా మకారమూర్తి-
 ధ్యాయేనైవం క్రమేణ పునః పునః కుర్యాత్ || ౬ ||

అథాసనదృఢో యోగీ వశీ మితహితాశనః
 సుషుమ్నానాడిస్థమలశోషార్థం యోగీ
 బద్ధపద్మాసనో వాయుం చన్ద్రేణాపూర్య
 యథాశక్తి కుమ్భయిత్వా సూర్యేణ రేచయిత్వా

పునః సూర్యేణాపూర్య కుమ్భయిత్వా చన్ద్రేణ
 విరేచ్య యయా త్యజేత్తయా సమ్పూర్య ధారయేత్ |
 తదేతే శ్లోకా భవన్తి |
 ప్రాణం ప్రాగిడయూ పిబేన్నియమితం భూయోఽన్యయా రేచయే-
 త్ప్రీత్వా పిక్లలయా సమీరణమథో బద్ధ్యా త్యజేద్వామయా |
 సూర్యాచన్ద్రమసోరనేన విధినాఽభ్యాసం సదా తన్వతాం
 శుద్ధా నాడిగణా భవన్తి యమినాం మాసత్రయాదూర్ధ్వతః || ౧||

ప్రాతర్మధ్యన్దినే సాయమర్ధరాత్రే తు కుమ్భకాన్ |
 శనైరశీతిపర్యన్తం చతుర్వారం సమభ్యసేత్ || ౨||

కనీయసి భవేత్స్వేదః కంపో భవతి మధ్యమే |
 ఉత్తిష్టత్కృత్తమే ప్రాణరోధే పద్మాసనం మహత్ || 3||

జలేన శ్రమజాతేన గాత్రమర్దనమాచరేత్ |
 దృఢతా లఘుతా చాపి తస్య గాత్రస్య జాయతే || ౪||

అభ్యాసకాలే ప్రథమం శన్తం క్షీరాజ్యభోజనమ్ |
 తతోఽభ్యాసే స్థిరీభూతే న తావన్నియమగ్రహః || ౫||

యథా సింహో గజో వ్యాఘ్రో భవేద్వశ్యః శనైః శనైః |
 తథైవ సేవితో వాయురన్యథా హన్తి సాధకమ్ || ౬||

యుక్తం యుక్తం త్యజేద్వాయుం యుక్తం యుక్తం చ పూరయేత్ |
 యుక్తం యుక్తం చ బద్ధీయాదేవం సిద్ధిమవాప్నుయాత్ || ౭||

యథేష్టధారణాద్వాయోరనలస్య ప్రదీపనమ్ |
 నాదాభివ్యక్తిరారోగ్యం జాయతే నాడిశోధనాత్ || ౮||

విధివత్ప్రాణసంయామైర్నాడిచక్రే విశోధితే |
 సుషుమ్నావదనం భిత్త్వా సుఖాద్విశతి మారుతః || ౯||

మారుతే మధ్యసంచారే మనఃస్థైర్యం ప్రజాయతే |
 యో మనఃసుస్థిరో భావః సైవావస్థా మనోన్మనీ || ౧౦||

పూరకాన్తే తు కర్తవ్యో బన్ధో జాలన్ధరాభిధః |
 కుమ్భకాన్తే రేచకాదౌ కర్తవ్యస్తూడ్డియాణకః || ౧౧||

అధస్తాత్కుఞ్చనేమాశు కణ్ఠసంస్కృచనే కృతే |

మధ్యే పశ్చిమతానేన స్యాత్ప్రాణో బ్రహ్మనాడిగః ॥ ౧౨॥

అపానమూర్ధ్వముత్థాప్య ప్రాణం కణ్ఠాదధో నయన్ |

యోగీ జరావినిర్ముక్తః షోడశో వయసా భవేత్ ॥ ౧౩॥

సుఖాసనస్థో దక్షనాడ్యా బహిష్ఠం పవనం

సమాకృష్యాకేశమానభాగ్రం కుమ్భయిత్వా సవ్యనాడ్యా

రేచయేత్ | తేన కపాలశోధనం వాతనాడిగతసర్వరోగ-

సర్వవినాశనం భవతి | హృదయాదికణ్ఠపర్వంతం సస్వనం

నాసాభ్యాం శనైః పవనమాకృష్య యథాశక్తి

కుమ్భయిత్వా ఇడయా విరేచ్య గచ్ఛంస్త్రిష్ఠస్కూర్యాత్ |

తేన శ్లేష్మహారం జఠరాగ్నివర్ధనం భవతి | వక్త్రేణ

సీస్కారపూర్వకం వాయుం గృహీత్వా యథాశక్తి కుమ్భయిత్వా

నాసాభ్యాం రేచయేత్ | తేన క్షుత్తుష్ణాలస్యనిద్రా న జాయతే |

జిహ్వాయా వాయుం గృహీత్వా యథాశక్తి కుమ్భయిత్వా నాసాభ్యాం

రేచయేత్ | తేన గుల్మస్త్రిహజ్వరపిత్తక్షుధాదీని నశ్యన్తి ॥

అథ కుమ్భకః | స ద్వివిధః సహితః కేవలశ్చేతి | రేచకపూరకయుక్తః

సహితః తద్వివర్జితః కేవలః | కేవలసిద్ధిపర్వంతం సహితమభ్యసేత్ |

కేవలకుమ్భకే సిద్ధే త్రిషు లోకేషు న తస్య దుర్లభం భవతి |

కేవలకుమ్భకాత్కుణ్డలిసీబోధో జాయతే | తతః కృశవపుః

ప్రసన్నవదనో నిర్మలలోచనోఽభివ్యక్తనాదో నిర్ముక్తరోగజాలో

జితబిందుః పట్యగ్నిర్భవతి |

అన్తర్లక్ష్యం బహిర్లష్టిర్నిమేషోన్మేషవర్జితా |

ఏషా సా వైష్ణవీ ముద్రా సర్వతస్త్రిషు గోపితా ॥ ౧౪॥

అన్తర్లక్ష్యవిలీనచిత్తపవనో యోగీ సదా వర్తతే

దృష్ట్యా నిశ్చలతారయా బహిరధః పశ్యన్నపశ్యన్నపి |

ముద్రేయం ఖలు ఖేచరీ భవతి సా లక్ష్మైకతానా శివా

శూన్యాశూన్యవివర్జితం స్ఫురతి సా తత్త్వం పదం వైష్ణవీ ॥ ౧౫॥

ఆర్ధోస్థిలితలోచనః స్థిరమనా నాసాగ్రదత్తేక్షణ-

శ్చన్ద్రాగ్రావపి లీనతాముపనయన్నిష్పన్దభావోత్తరమ్ |

జ్యోతీరూపమశిషబాహ్యారహితం దేదీప్యమానం పరం

తత్త్వం తత్పరమస్తి వస్తువిషయం శాణ్ణిల్య విద్ధీహ తత్ ॥ ౧౬॥

తారం జ్యోతిషి సంయోజ్య కిఞ్చిదున్నమయన్బువౌ |
పూర్వాభ్యాసస్య మార్గోఽయమున్నమనీకారకః క్షణాత్ || ౧౭||

తస్మాత్ఫలచరీముద్రామభ్యసేత్ | తత ఉన్ననీ భవతి |
తతో యోగనిద్రా భవతి | లబ్ధయోగనిద్రస్య యోగినః కాలో నాస్తి |
శక్తిమధ్యే మనః కృత్వా శక్తిం మానసమధ్యగామ్ |
మనసా మన ఆలోక్య శాణ్ణిల్య త్వం సుఖీ భవ || ౧౮||

ఖమధ్యే కురు చాత్మానమాత్మమధ్యే చ ఖం కురు |
సర్వం చ ఖమయం కృత్వా న కిఞ్చిదపి చిన్తయ || ౧౯||

బాహ్యచిన్తా న కర్తవ్యా తథైవాన్తరచిన్తికా |
సర్వచిన్తాం పరిత్యజ్య చిన్తాత్మపరమో భవ || ౨౦||

కర్పూరమనలే యద్వత్ప్రైన్ద్రవం సలిలే యథా |
తథా చ లీయమానం చ మనస్తత్త్వే విలీయతే || ౨౧||

జ్ఞేయం సర్వప్రతీతం చ తజ్ఞానం మన ఉచ్యతే |
జ్ఞానం జ్ఞేయం సమం నష్టం నాన్యః పన్థా ద్వితీయకః || ౨౨||
జ్ఞేయపన్తుపరిత్యాగాద్విలయం యాతి మానసమ్ |
మానసే విలయం యాతే కైవల్యమవశిష్యతే || ౨౩||

ద్వౌ క్రమౌ చిత్తనాశస్య యోగో జ్ఞానం మునీశ్వర |
యోగస్తద్వృత్తిరోధో హి జ్ఞానం సమ్యగవేక్షణమ్ || ౨౪||

తస్మిన్నిరోధితే నూనముపశాన్తం మనో భవేత్ |
మనఃస్పన్ధోపశాన్తాయం సంసారః ప్రవిలీయతే || ౨౫||

సూర్యాలోకపరిస్పన్దశాన్తౌ వ్యవహృతిర్యథా |
శాన్తసజ్జనసమ్పర్కవైరాగ్యాభ్యాసయోగతః || ౨౬||

అనాస్థాయాం కృత్వాస్థాయాం పూర్వం సంసారవృత్తిషు |
యథాభివాఞ్చితధ్యానాచ్చిరమేకతయోహితాత్ || ౨౭||

ఏకతత్త్వదృఢాభ్యాసాత్ప్రాణస్పన్ధో నిరుధ్యతే |
పూర్వకాద్యవిలాయామాదృఢాభ్యాసదఖేదజాత్ || ౨౮||

ఏకాన్తధ్యానయోగాచ్చ మనఃస్పన్ధో నిరుధ్యతే |
ఓక్కారోచ్చారణప్రాన్తశబ్దతత్త్వానుభావనాత్ |

సుషుప్తే సంవిదా జ్ఞాతే ప్రాణస్పన్దో నిరుధ్యతే || ౨౯ ||

తాలుమూలగతాం యత్నాజ్ఞిహ్వాయాక్రమ్య ఘణికామ్ |

ఊర్ధ్వరస్థం గతే ప్రాణే ప్రాణస్పన్దో నిరుధ్యతే || ౩౦ ||

ప్రాణే గలితసంవిత్తా తాలూర్ధ్వం ద్వాదశాస్తగే |

అభ్యాసాదూర్ధ్వరస్థేణ ప్రాణస్పన్దో నిరుధ్యతే || ౩౧ ||

ద్వాదశాఙ్గులపర్యవై నాసాగ్రే విమలేఽమ్బరే |

సంవిద్ధృతి ప్రశామ్యన్త్యాం ప్రాణస్పన్దో నిరుధ్యతే || ౩౨ ||

ఘ్రూమధ్యే తారకాలోకశాన్తావన్తముపాగతే |

చేతనైకతనే బద్ధే ప్రాణస్పన్దో నిరుధ్యతే || ౩౩ ||

ఓమిత్యేవ యదుద్భూతం జ్ఞానం జ్ఞేయాత్మకం శివమ్ |

అసంస్పృష్టవికల్పాంశం ప్రాణస్పన్దో నిరుధ్యతే || ౩౪ ||

చిరకాలం హృదేకాన్తవ్యోమసంవేదనాన్మనే |

అవాసనమనోధ్యానాత్ప్రాణస్పన్దో నిరుధ్యతే || ౩౫ ||

ఏభిః క్రమైస్తథావ్యైశ్చ నానాసంకల్పకల్పితైః |

నానాదేశికవక్త్రైః ప్రాణస్పన్దో నిరుధ్యతే || ౩౬ ||

ఆకుఞ్చనేన కుణ్ణలిన్యాః కవాటముద్ఘాట్య మోక్షద్వారం విభేదయేత్ |

యేన మార్గేణ గన్తవ్యం తద్ద్వారం ముఖేనాచ్ఛాద్య ప్రసుప్తా

కుణ్ణలిసీ కుటిలాకారా సర్పవద్యేష్టితా భవతి | సా శక్తిర్యేన

చాలితా స్యాత్స తు ముక్తో భవతి | సా కుణ్ణలిసీ కణ్ణోర్ధ్వభాగే

సుప్తా చేద్యోగినాం ముక్తయే భవతి | బన్ధనాయాధో మూఢానామ్ |

ఇడాదిమార్గద్వయం విహాయ సుషుమ్నామార్గేణాగచ్ఛేత్తద్విష్ణోః

పరమం పదమ్ |

మరుదభ్యసనం సర్వం మనోయుక్తం సమభ్యసేత్

ఇతరత్ర న కర్తవ్యా మనోవృత్తిర్మనీషిణా || ౩౭ ||

దివా న పూజయేద్విష్ణుం రాత్రౌ నైవ ప్రపూజయేత్ |

సతతం పూజయేద్విష్ణుం దివారాత్రం న పూజయేత్ || ౩౮ ||

సుషిరో జ్ఞానజనకః పఞ్చాస్రోతఃసమన్వితః |

తిష్ఠతే ఖేవరీ ముద్రా తస్మిన్దానే న సంశయః || ౩౯ ||

సవ్యదక్షిణనాడీస్థో మధ్యే చరతి మారుతః ।

తిష్ఠతః ఖేచరీ ముద్రా తస్మిన్స్థానే న సంశయః ॥ ౪౦॥

ఇదాపిఙ్గలయోర్మధ్యే శూన్యం వైవానిలం గ్రనేత్ ।

తిష్ఠన్తి ఖేచరీ ముద్రా తత్ర సత్యం ప్రతిష్ఠితమ్ ॥ ౪౧॥

సోమసూర్యద్వయోర్మధ్యే నిరాలమ్భతలే పునః ।

సంస్థితా వ్యోమచక్రే సా ముద్రా నామ్నా చ ఖేచరీ ॥ ౪౨॥

చేదనచాలనదాహైః ఫలాం పరాం జిహ్వం కృత్వా

దృష్టిం భ్రూమధ్యే స్థాప్య కపాలకుహరే జిహ్వ విపరీతగా

యదా భవతి తదా ఖేచరీ ముద్రా జాయతే । జిహ్వ చిత్తం చ

ఖే చరతి తేనోర్ధ్వజిహ్వః పుమానమృతో భవతి । వామపాదమూలేన

యోనిం సంప్రీడ్య దక్షిణపాదం ప్రసార్య తం కరాభ్యాం ధృత్వా

నాసాభ్యాం వాయుమాపూర్య కణ్ఠబద్ధం సమారోప్యోర్ధ్వతో

వాయుం ధారయేత్ । తేన సర్వక్లేశహానిః । తతః పీయూషమివ

విషం జీర్యతే । క్షయగుల్మగుదావర్తజీర్ణత్వగాదిదోషా నశ్యన్తి ।

ఏష ప్రాణజయోపాయః సర్వమృత్యూపఘాతకః । వామపాదపార్శ్విం

యోనిస్థానే నియోజ్య దక్షిణచరణం వామోరూపరి సంస్థాప్య

వాయుమాపూర్య హృదయే చుబుకం నిధాయ యోనిమాకుఞ్చ్య మనోమధ్యే

యథాశక్తి ధారయిత్వా స్వాత్మానం భావయేత్ । తేనాపరోక్షసిద్ధిః ।

బాహ్యోత్ప్రాణం సమాకృష్య పూరయిత్వోదరే స్థితమ్ ।

నాభిమధ్యే చ నాసాగ్రే పదాఙ్గష్ఠే చ యత్నతః ॥ ౪౩॥

ధారయేన్మనసా ప్రాణం సన్ధ్యాకాలేషు వా సదా ।

సర్వరోగవినిర్ముక్తో భవేద్యోగీ గతక్లమః ॥ ౪౪॥

నాసాగ్రే వాయువిజయం భవతి । నాభిమధ్యే సర్వరోగవినాశః ।

పాదాఙ్గష్ఠదారణాచ్చరీరలఘుతా భవతి ।

రసనాద్వాయుమాకృష్య యః పిబేత్సతతతం నరః ।

శ్రమదాహౌ తు న స్యాతాం నశ్యన్తి వ్యాధయస్తథా ॥ ౪౫॥

సన్ధ్యయోర్బ్రాహ్మణః కాలే వాయుమాకృష్య యః పిబేత్ ।

త్రిమాసాత్తస్య కల్యాణీ జాయతే వాక్ సరస్వతీ ॥ ౪౬॥

ఏవం షణ్మాసాభ్యాసాత్సర్వరోగనివృత్తిః ।

జిహ్వాయా వాయుమాసీయ జిహ్వమూలే నిరోధయేత్ |
 యః పిబేదమృతం విద్వాన్సకలం భద్రమశ్నుతే || ౪౭||
 ఆత్మన్యాత్మానమిడయా ధారయిత్వా భ్రువోస్తరే |
 విభేద్య త్రిదశాహారం వ్యాధిస్థోఽపి విముచ్యతే || ౪౮||
 నాడీభ్యాం వాయుమారోప్య నాభౌ తున్దస్య పార్శ్వయోః |
 ఘటికైకాం వహేద్యస్తు వ్యాధిభిః స విముచ్యతే || ౪౯||
 మానమేకం త్రిసన్ధ్యం తు జిహ్వాయారోప్య మారుతమ్ |
 విభేద్య త్రిదశాహారం ధారయేత్తున్దమధ్యమే || ౫౦||
 జ్వరాః సర్వేఽపి నశ్యన్తి విషాణి వివిధాని చ |
 ముహూర్తమపి యో నిత్యం నాసాగ్రే మనసా సహ || ౫౧||
 సర్వం తరతి పాప్మానం తస్య జన్మ శతార్జితమ్ |
 తారసంయమాత్సకలవిషయజ్ఞానం భవతి |
 నాసాగ్రే చిత్తసంయమాదిన్ద్రలోకజ్ఞానమ్ |
 తదధశ్చిత్తసంయమాదగ్నిలోకజ్ఞానమ్ |
 చక్షుషి చిత్తసంయమాత్సర్వలోకజ్ఞానమ్ |
 శ్రోత్రే చిత్తస్య సంయమాద్యమలోకజ్ఞానమ్ |
 తత్పార్శ్వ సంయమాన్నిర్మూతిలోకజ్ఞానమ్ |
 పృష్ఠభాగే సంయమాద్వరుణలోకజ్ఞానమ్ |
 వామకర్ణే సంయమాద్వాయులోకజ్ఞానమ్ |
 కణ్ఠే సంయమాత్సోమలోకజ్ఞానమ్ |
 వామచక్షుషి సంయమాచ్ఛివలోకజ్ఞానమ్ |
 మూర్ధ్ని సంయమాద్బ్రహ్మలోకజ్ఞానమ్ |
 పాదాదోభాగే సంయమాదతలలోకజ్ఞానమ్ |
 పాదే సంయమాద్వితలలోకజ్ఞానమ్ |
 పాదసన్ధౌ సంయమాన్నితలలోకజ్ఞానమ్ |
 జఙ్ఘే సంయమాత్సృతలలోకజ్ఞానమ్ |
 జానౌ సంయమాన్మహాతలలోకజ్ఞానమ్ |
 ఊరో చిత్తసంయమాద్రసాతలలోకజ్ఞానమ్ |
 కటౌ చిత్తసంయమాత్తలాతలలోకజ్ఞానమ్ |
 నాభౌ చిత్తసంయమాద్భ్రువోకజ్ఞానమ్ |

కుక్షౌ సంయమాద్భువర్లోకజ్ఞానమ్ |
 హృది చిత్తస్య సంయమాత్స్వర్లోకజ్ఞానమ్ |
 హృదయోర్ధ్వభాగే చిత్తసంయమాన్మహర్లోకజ్ఞానమ్ |
 కణ్ఠే చిత్తసంయమాజ్ఞనోలోకజ్ఞానమ్ |
 భ్రూమధ్యే చిత్తసంయమాత్తపోలోకజ్ఞానమ్ |
 మూర్ధ్ని చిత్తసంయమాత్సత్యలోకజ్ఞానమ్ |
 ధర్మాధర్మసంయమాదతీతానాగతజ్ఞానమ్ |
 తత్తజ్జన్తుధ్వనౌ చిత్తసంయమాత్సర్వజన్తురుతజ్ఞానమ్ |
 సంచితకర్మణి చిత్తసంయమాత్పూర్వజాతిజ్ఞానమ్ |
 పరచిత్తే చిత్తసంయమాత్పరచిత్తజ్ఞానమ్ |
 కాయరూపే చిత్తసంయమాదన్యాదృశ్యరూపమ్ |
 బలే చిత్తసంయమాద్ధనుమదాదిబలమ్ |
 సూర్యే చిత్తసంయమాద్భువనజ్ఞానమ్ |
 చంద్రే చిత్తసంయమాత్తారావ్యూహజ్ఞానమ్ |
 ధ్రువే తద్గతిదర్శనమ్ | స్వార్థసంయమాత్పురుషజ్ఞానమ్ |
 నాభిచక్రే కాయవ్యూహజ్ఞానమ్ | కణ్ఠకూపే క్షుత్పిపాసా నివృత్తిః |
 కూర్మనాడ్యాం సైర్యమ్ | తారే సిద్ధదర్శనమ్ |
 కాయాకాశసంయమాదాకాశగమనమ్ |
 తత్తత్థానే సంయమాత్తత్త్సిద్ధయో భవన్తి || ౭ ||

అథ ప్రత్యాహారః | స పంచువిధః విషయేషు విచరతామిన్ద్రియాణాం
 బలాదాహరణం ప్రత్యాహారః | యద్యత్పశ్యతి తత్సర్వమామేతి ప్రత్యాహారః |
 నిత్యవిహితకర్మఫలత్యాగః ప్రత్యాహారః |
 సర్వవిషయపరాజ్ముఖత్వం ప్రత్యాహారః |
 అష్టాదశసు మర్మస్థానేషు క్రమాద్ధారణం ప్రత్యాహారః |
 పాదాఙ్గుష్ఠగుల్ఫజ్ఞాజానూరుపాయుమేథ్రనాభిహృదయ-
 కణ్ఠకూపతాలునాసాక్షిభ్రూమధ్యలలాటమూర్ధ్ని స్థానాని |
 తేషు క్రమాదారోహావరోహాక్రమేణ ప్రత్యాహారేత్ || ౮ ||

అథ ధారణా | సా త్రివిధా | ఆత్మని మనోధారణం దహరాకాశే
 బాహ్యకాశధారణం పృథివ్యమైజోవాయ్వాకాశేషు
 పంచమూర్తిధారణం చేతి || ౯ ||

అథ ధ్యానమ్ । తద్వివిధం సగుణం నిర్గుణం చేతి ।
సగుణం మూర్తిధ్యానమ్ । నిర్గుణమాత్మయాథాత్మ్యమ్ ॥ ౧౦ ॥

అథ సమాధిః । జీవాత్మపరమాత్మైక్యావస్థాత్రిపుటిరహితా
పరమానందస్వరూపా శుద్ధచైతన్యాత్మికా భవతి ॥ ౧౧ ॥

ఇతి ప్రథమాధ్యాయః ॥ ౧ ॥

అథ హ శాణ్ణిలో హ వై బ్రహ్మబుషిశ్చతుర్షు వేదేషు
బ్రహ్మవిద్యామలభమానః కిం నామేత్యథర్వాణం
భగవన్తమపసన్నః పప్రచాచ్ఛధీహి భగవన్ బ్రహ్మవిద్యాం
యేన శ్రేయోఽవాప్స్యమీతి । స హోవాచాథర్వా శాణ్ణిల్య సత్యం
విజ్ఞానమనన్తం బ్రహ్మ యస్మిన్నిదమోతం చ ప్రోతం చ ।
యస్మిన్నిదం సం చ విచైతి సర్వం యస్మిన్విజ్ఞాతే సర్వమిదం
విజ్ఞాతం భవతి । తదపాణిపాదమచక్షుఃశ్రోత్రమజిహ్వమశరీర-
మగ్రాహ్యమనిర్దేశ్యమ్ । యతో వాచో నివర్తన్తే । అప్రాప్య మనసా
సహ । యత్కేవలం జ్ఞానగమ్యమ్ । ప్రజ్ఞా చ యస్మాత్ప్రసృతా
పురాణీ । యదేకమద్వితీయమ్ । ఆకాశవత్సర్వగతం సుసూక్ష్మం
నిరజ్ఞానం నిష్క్రియం సన్మాత్రం చిదాననైకరసం శివం
ప్రశాన్తమమృతం తత్పరం చ బ్రహ్మ । తత్త్వమసి । తజ్ఞానేన హి
విజానీహి య ఏకో దేవ ఆత్మశక్తిప్రధానః సర్వజ్ఞః సర్వేశ్వరః
సర్వభూతాన్తరాత్మా సర్వభూతాధివాసః సర్వభూతనిగూఢో
భూతయోనిర్వోగైకగమ్యః । యశ్చ విశ్వం సృజతి విశ్వం బిభర్తి
విశ్వం భుక్త్యే స ఆత్మా । ఆత్మని తం తం లోకం విజానీహి । మా
శోచీరాత్మవిజ్ఞానీ శోకస్యాన్తం గమిష్యతి ॥

ఇతి ద్వితీయాధ్యాయః ॥ ౨ ॥

అథైవం శాణ్ణిలోఽథర్వాణం పప్రచ్ఛ యదేకమక్షరం
నిష్క్రియం శివం సన్మాత్రం పరంబ్రహ్మ । తస్మాత్కథమిదం
విశ్వం జాయతే కథం స్థీయతే కథమస్మింల్లియతే । తస్మై సంశయం
చేత్తుమర్హసీతి । స హోవాచాథర్వా సత్యం శాణ్ణిల్య పరంబ్రహ్మ
నిష్క్రియమక్షరమితి । అథాప్యస్యారూపస్య బ్రహ్మణస్త్రీణి
రూపాణి భవన్తి సకలం నిష్కలం సకలనిష్కలం చేతి ।
యత్సత్యం విజ్ఞానమానందం నిష్క్రియం నిరజ్ఞానం సర్వగతం

సుసూక్ష్మం సర్వతోముఖమనిర్దేశ్యమమృతమస్తి తదిదం నిష్కలం
 రూపమ్ | అథాస్య యా సహజాస్త్వవిద్యా మూలప్రకృతిర్మాయా
 లోహితశుక్లకృష్ణా | తయా సహాయవాన్ దేవః కృష్ణపిఙ్గలో
 మమేశ్వర ఈష్టే | తదిదమస్య సకలనిష్కలం రూపమ్ || అథైష
 జ్ఞానమయేన తపసా చీయమానోఽకామయత బహు స్యాం ప్రజాయేయేతి |
 అథైతస్మాత్తప్యమానాత్సత్యకామాత్త్రీణ్యక్షరాణ్యజాయంత | తిస్రో
 వ్యాహృతయస్త్రిపదా గాయత్రీ త్రయో వేదాస్త్రయో దేవాస్త్రయో వర్ణాస్త్రయోఽగ్నయశ్చ
 జాయంతే | యోఽసౌ దేవో భగవాన్సుర్వైశ్వర్యసంప్నున్ః సర్వవ్యాపీ
 సర్వభూతానాం హృదయే సంవిష్టో మాయావీ మాయయా క్రీడతి స బ్రహ్మీ
 స విష్ణుః స రుద్రః స ఇన్ద్రః స సర్వే దేవాః సర్వాణి భూతాని స ఏవ
 పురస్తాత్స ఏవ పశ్చాత్స ఏవోత్తరతః స ఏవ దక్షిణతః స ఏవాధస్తాత్స
 ఏవోపరిష్ఠాత్స ఏవ సర్వమ్ | అథాస్య దేవస్యాత్మశక్తేరాత్మక్రీడస్య
 భక్తానుకంపినో దత్తాత్రేయరూపా సురూపా తనూరవాసా ఇనీవరదలప్రఖ్యా
 చతుర్బాహురఘోరాపాపకశిని | తదిదమస్య సకలం రూపమ్ || ౧||

అథ హైనమథర్వాణం శాణ్ణిల్యః పప్రచ్ఛ భగవన్నన్మాత్రం
 చిదాననైకరసం కస్మాదుచ్యతే పరం బ్రహ్మేతి | స హోవాచాథర్వా
 యస్మాచ్ఛ బృహతి బృంహయతి చ సర్వం తస్మాదుచ్యతే పరంబ్రహ్మేతి |
 అథ కస్మాదుచ్యతే ఆత్మేతి | యస్మాత్సర్వమాప్నోతి సర్వమాదత్తే సర్వమత్తి
 చ తస్మాదుచ్యతే ఆత్మేతి | అథ కస్మాదుచ్యతే మహేశ్వర ఇతి | యస్మాన్మహత
 ఈశః శబ్దధ్వన్యా చాత్మశక్త్యా చ మహత ఈశతే తస్మాదుచ్యతే
 మహేశ్వర ఇతి | అథ కస్మాదుచ్యతే దత్తాత్రేయ ఇతి | యస్మాత్సుదుశ్చరం
 తపస్తప్యమానాయాత్రయే పుత్రకామాయాతితరాం తుష్టేన భగవతా
 జ్యోతిర్మయేనాత్మైవ దత్తో యస్మాచ్ఛానసూయాయామత్తేస్తనయోఽభవ-
 త్తస్మాదుచ్యతే దత్తాత్రేయ ఇతి | అథ యోఽస్య నిరుక్తాని వేద స సర్వం వేద |
 అథ యో హ వై విద్యయైనం పరముపాస్తే సోఽహమితి స బ్రహ్మవిద్యవతి ||

అత్రైతే శ్లోకా భవన్తి ||

దత్తాత్రేయం శివం శాన్తమిన్ద్రానీలనిభం ప్రభుమ్ |
 ఆత్మమాయారతం దేవమవధూతం దిగమ్బరమ్ || ౧||

భస్మోద్ధూలితసర్వాఙ్గం జటాజూటధరం చిభుమ్ |
 చతుర్బాహుముదారాఙ్గం ప్రఫుల్లకమలేక్షణమ్ || ౨||

జ్ఞానయోగనిధిం విశ్వగురుం యోగీజనప్రియమ్ ।
భక్తానుకంపినం సర్వసాక్షిణం సిద్ధనేవితమ్ ॥ ౩॥

ఏవం యః సతతం ధ్యాయేద్దేవదేవం సనాతనమ్ ।
స ముక్తః సర్వపాపేభ్యో నిఃశ్రేయసమవాప్నుయాత్ ॥ ౪॥

ఇతోఽం సత్యమిత్యుపనిషత్ ॥


ఇతి తృతీయోఽధ్యాయః ॥ ౩॥

ఓం భద్రం కర్ణభిః శ్రుణుయామ దేవా భద్రం పశ్యేమాక్షభిర్యజత్రాః ।
స్థిరైరక్లెస్తుష్టువాఽస్తనూభిర్వ్యశేమ దేవహితం యదాయుః ।
స్వస్తి న ఇన్ద్రో వృద్ధశ్రవాః । స్వస్తి నః పూషా విశ్వవేదాః ।
స్వస్తి నస్తార్క్ష్యో అరిష్టనేమిః స్వస్తి నో బృహస్పతిర్దధాతు ॥


ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥

ఇతి శాణ్డీలోపనిషత్సమాప్తా ॥

Encoded by Sunder Hattangadi

——
Shandilya Upanishad

pdf was typeset on December 22, 2023

——
Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

