

Trishikhibrahmana Upanishad

——
ತ್ರಿಶಿಖಿಬ್ರಾಹ್ಮಣೋಪನಿಷತ್

——
Document Information



Text title : Trishikhibrahmana Upanishad

File name : trishikhi.itx

Category : upanishhat

Location : doc_upanishhat

Author : Vedic Tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 44 / 108; Shukla YajurVeda - Yoga upanishad

Latest update : Mar. 4, 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



ತ್ರಿಶಿಖಿಬ್ರಾಹ್ಮಣೋಪನಿಷತ್



ಯೋಗಜ್ಞಾನೈಕಸಂಸಿದ್ಧಶಿವತತ್ತ್ವ ತಯೋಜ್ಜ್ವಲಂ .
ಪ್ರತಿಯೋಗಿವಿನಿರ್ಮುಕ್ತಂ ಪರಂಬ್ರಹ್ಮ ಭವಾಮ್ಯಹಂ ..
ಓಂ ಪೂರ್ಣಮದಃ ಪೂರ್ಣಮಿದಂ ಪೂರ್ಣಾತ್ಪೂರ್ಣಮುದಚ್ಯತೇ .
ಪೂರ್ಣಸ್ಯ ಪೂರ್ಣಮಾದಾಯ ಪೂರ್ಣಮೇವಾವಶಿಷ್ಯತೇ ..
ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ..
ಓಂ ತ್ರಿಶಿಖಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಆದಿತ್ಯಲೋಕಂ ಜಗಾಮ ತಂ ಗತ್ಪೋವಾಚ .
ಭಗವನ್ ಕಿಂ ದೇಹಃ ಕಿಂ ಪ್ರಾಣಃ ಕಿಂ ಕಾರಣ ಕಿಮಾತ್ಮಾ ಸ
ಹೋವಾಚ ಸರ್ವಮಿದಂ ಶಿವ ಏವ ವಿಜಾನೀಹಿ . ಕಿಂತು ನಿತ್ಯಃ ಶುದ್ಧೋ
ನಿರಂಜನೋ ವಿಭುರದ್ವಯಃ ಶಿವ ಏಕಃ ಸ್ವೇನ ಭಾಸೇದಂ ಸರ್ವಂ
ದೃಷ್ಟ್ವಾ ತಪ್ತಾಯಃಪಿಂಡವದೇಕಂ ಭಿನ್ನವದವಭಾಸತೇ .
ತದ್ಭಾಸಕಂ ಕಿಮಿತಿ ಚೇದುಚ್ಯತೇ . ಸಚ್ಚಬ್ದವಾಚ್ಯ-
ಮವಿದ್ಯಾಶಬಲಂ ಬ್ರಹ್ಮ . ಬ್ರಹ್ಮಣೋಽವ್ಯಕ್ತಂ . ಅವ್ಯಕ್ತಾನ್ಮಹತ್ .
ಮಹತೋಽಹಂಕಾರಃ . ಅಹಂಕಾರಾತ್ಪಂಚತನ್ಮಾತ್ರಾಣಿ .
ಪಂಚತನ್ಮಾತ್ರೇಭ್ಯಃ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಾನಿ .
ಪಂಚಮಹಾಭೂತೇಭ್ಯೋಽಖಿಲಂ ಜಗತ್ ..
ತದಖಿಲಂ ಕಿಮಿತಿ . ಭೂತವಿಕಾರವಿಭಾಗಾದಿರಿತಿ . ಏಕಸ್ಮಿನ್ಪಿಂಡೇ
ಕಥಂ ಭೂತವಿಕಾರವಿಭಾಗ ಇತಿ . ತತ್ತತ್ಕಾರ್ಯಕಾರಣಭೇದರೂಪೇ-
ಣಾಂಶತತ್ತ್ವ ವಾಚಕವಾಚ್ಯಸ್ಥಾನಭೇದವಿಷಯದೇವತಾಕೋಶ-
ಭೇದವಿಭಾಗಾ ಭವಂತಿ . ಅಥಾಕಾಶೋಽನ್ತಃಕರಣಮನೋಬುದ್ಧಿ-
ಚಿತಾಹಂಕಾರಃ . ವಾಯುಃ ಸಮಾನೋದಾನವ್ಯಾನಾಪಾನಪ್ರಾಣಾಃ .
ವಹ್ನಿಃ ಶ್ರೋತ್ರತ್ವಕ್ಷುರ್ಜಿಹ್ವಾಘ್ರಾಣಾನಿ . ಆಪಃ ಶಬ್ದಸ್ಪರ್ಶ-
ರೂಪರಸಗಂಧಾಃ . ಪೃಥಿವೀ ವಾಕ್ಪಾಣಿಪಾದಪಾಯುಪಸ್ಥಾಃ .
ಜ್ಞಾನಸಂಕಲ್ಪನಿಶ್ಚಯಾನುಸಂಧಾನಾಭಿಮಾನಾ ಆಕಾಶ-
ಕಾರ್ಯಾಂತಃಕರಣವಿಷಯಾಃ . ಸಮೀಕರಣೋನ್ನಯನಗ್ರಹಣ-
ಶ್ರವಣೋಚ್ಛ್ವಾಸಾ ವಾಯುಕಾರ್ಯಪ್ರಾಣಾದಿವಿಷಯಾಃ .
ಶಬ್ದಸ್ಪರ್ಶರೂಪರಸಗಂಧಾ ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ-

ವಿಷಯಾ ಅಬಾಶ್ರಿತಾಃ . ವಚನಾದಾನಗಮನವಿಸರ್ಗಾನಂದಾಃ
 ಪೃಥಿವೀಕಾರ್ಯಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯವಿಷಯಾಃ . ಕರ್ಮಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ-
 ವಿಷಯೇಷು ಪ್ರಾಣತನ್ಮಾತ್ರವಿಷಯಾ ಅಂತರ್ಭೂತಾಃ .
 ಮನೋಬುದ್ಧ್ಯೋಶ್ಚಿತ್ತಾಹಂಕಾರೌ ಚಾಂತರ್ಭೂತೌ .
 ಅವಕಾಶವಿಧೂತದರ್ಶನಪಿಂಡೀಈಕರಣಧಾರಣಾಃ ಸೂಕ್ಷ್ಮತಮಾ
 ಜೈವತನ್ಮಾತ್ರವಿಷಯಾಃ . ಏವಂ ದ್ವಾದಶಾಂಗಾನಿ
 ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕಾನ್ಯಾಧಿಭೌತಿಕಾನ್ಯಾಧಿದೈವಿಕಾನಿ . ಅತ್ರ
 ನಿಶಾಕರಚತುರ್ಮುಖದಿಗ್ವಾತಾರ್ಕವರುಣಾಶ್ಚ್ಯಗ್ನೀಂದ್ರೋಪೇಂದ್ರ-
 ಪ್ರಜಾಪತಿಯಮಾ ಇತ್ಯಕ್ಷಾಧಿದೇವತಾರೂಪೈರ್ವಾದಶ-
 ನಾಡ್ಯಂತಃಪ್ರವೃತ್ತಾಃ ಪ್ರಾಣಾ ಏವಾಂಗಾನಿ ಅಂಗಜ್ಞಾನಂ
 ತದೇವ ಜ್ಞಾತೇತಿ . ಅಥ ವೈದ್ಯೋಮಾನಿಲಾನಲಜಲಾನಾನಾಂ
 ಪಂಚೇಕರಣಮಿತಿ . ಜ್ಞಾತೃತ್ವಂ ಸಮಾನಯೋಗೇನ ಶ್ರೋತ್ರದ್ವಾರಾ
 ಶಬ್ದಗುಣೋ ವಾಗಧಿಷ್ಠಿತ ಆಕಾಶೇ ತಿಷ್ಠತಿ ಆಕಾಶಸ್ತಿಷ್ಠತಿ .
 ಮನೋವ್ಯಾನಯೋಗೇನ ತ್ವಗ್ದ್ವಾರಾ ಸ್ಪರ್ಶಗುಣಃ ಪಾಣ್ಯಧಿಷ್ಠಿತೋ
 ವಾಯೌ ತಿಷ್ಠತಿ ವಾಯುಸ್ತಿಷ್ಠತಿ . ಬುದ್ಧಿರುದಾನಯೋಗೇನ
 ಚಕ್ಷುರ್ವಾದ್ವಾರಾ ರೂಪಗುಣಃ ಪಾದಾಧಿಷ್ಠಿತೋಽಗ್ನೌ
 ತಿಷ್ಠತ್ಯಗ್ನಿಸ್ತಿಷ್ಠತಿ . ಚಿತ್ತಮಪಾನಯೋಗೇನ ಚಿಹ್ವಾದ್ವಾರಾ
 ರಸಗುಣ ಉಪಸ್ಥಾಧಿಷ್ಠಿತೋಽಪ್ಸು ತಿಷ್ಠತ್ಯಾಪಸ್ತಿಷ್ಠಂತಿ .
 ಅಹಂಕಾರಃ ಪ್ರಾಣಯೋಗೇನ ಘ್ರಾಣದ್ವಾರಾ ಗಂಧಗುಣೋ
 ಗುದಾಧಿಷ್ಠಿತಃ ಪೃಥಿವ್ಯಾಂ ತಿಷ್ಠತಿ ಪೃಥಿವೀ ತಿಷ್ಠತಿ
 ಯ ಏವಂ ವೇದ . ಅತ್ಯೇತೇ ಶ್ಲೋಕಾ ಭವಂತಿ .
 ಪೃಥಗ್ಗುಣೇ ಷೋಡಶ ಕಲಾಃ ಸ್ವಾರ್ಥಭಾಗಾನ್ವರಾನ್ಯಮಾತ್ .
 ಅಂತಃಕರಣವ್ಯಾನಾಕ್ಷಿರಸಪಾಯುನಭಃಕ್ರಮಾತ್ .. 1..
 ಮುಖ್ಯಾತ್ಪೂರ್ವೋತ್ತರೈರ್ಭಾಗೈರ್ಭೂತೇಭೂತೇ ಚತುಶ್ಚತುಃ .
 ಪೂರ್ವಮಾಕಾಶಮಾಶ್ರಿತ್ಯ ಪೃಥಿವ್ಯಾದಿಷು ಸಂಸ್ಥಿತಾಃ .. 2..
 ಮುಖ್ಯಾದೂರ್ಧ್ವೇ ಪರಾ ಜ್ಞೇಯಾ ನ ಪರಾನುತ್ತರಾನ್ವಿದುಃ .
 ಏವಮಂಶೋ ಹ್ಯಭೂತಸ್ಮಾತ್ತೇಭ್ಯಶ್ಚಾಂಶೋ ಹ್ಯಭೂತೃಥಾ .. 3..
 ತಸ್ಮಾದನ್ಯೋನ್ಯಮಾಶ್ರಿತ್ಯ ಹ್ಯೋತಂ ಪ್ರೋತಮನುಕ್ರಮಾತ್ .
 ಪಂಚಭೂತಮಯೀ ಭೂಮಿಃ ಸಾ ಚೇತನಸಮನ್ವಿತಾ .. 4..
 ತತ ಓಷಧಯೋಽನ್ನಂ ಚ ತತಃ ಪಿಂಡಾಶ್ಚತುರ್ವಿಧಾಃ .
 ರಸಾಸೃಜ್ಜ್ವಾಂಸಮೇದೋಽಸ್ಥಿಮಜ್ಜಾಶುಕ್ರಾಣಿ ಧಾತವಃ .. 5..
 ಕೇಚಿತ್ತದ್ಯೋಗತಃ ಪಿಂಡಾ ಭೂತೇಭ್ಯಃ ಸಂಭವಾಃ ಕ್ವಚಿತ್ .

ತಸ್ಮಿನ್ನನ್ನಮಯಃ ಪಿಂಡೋ ನಾಭಿಮಂಡಲಸಂಸ್ಥಿತಾಃ .. 6..
 ಅಸ್ಯ ಮಧ್ಯೇಽಸ್ತಿ ಹೃದಯಂ ಸನಾಲಂ ಪದ್ಮಕೋಶವತ್ .
 ಸತ್ತ್ವಾಂತರ್ವರ್ತಿನೋ ದೇವಾಃ ಕರ್ತೃಹಂಕಾರಚೇತನಾಃ .. 7..
 ಅಸ್ಯ ಬೀಜಂ ತಮಃಪಿಂಡಂ ಮೋಹರೂಪಂ ಜಡಂ ಘನಂ .
 ವರ್ತತೇ ಕಂಠಮಾಶ್ರಿತ್ಯ ಮಿಶ್ರೀಭೂತಮಿದಂ ಜಗತ್ .. 8..
 ಪ್ರತ್ಯಗಾನಂದರೂಪಾತ್ಮಾ ಮೂರ್ಧ್ನಿ ಸ್ಥಾನೇ ಪರೇ ಪದೇ .
 ಅನಂತಶಕ್ತಿಸಂಯುಕ್ತೋ ಜಗದ್ರೂಪೇಣ ಭಾಸತೇ .. 9..
 ಸರ್ವತ್ರ ವರ್ತತೇ ಜಾಗ್ರತ್ಸ್ವಪ್ನಂ ಜಾಗ್ರತಿ ವರ್ತತೇ .
 ಸುಷುಪ್ತಂ ಚ ತುರೀಯಂ ಚ ನಾನ್ಯಾವಸ್ಥಾಸು ಕುತ್ರಚಿತ್ .. 10..
 ಸರ್ವದೇಶೇಷ್ಟನುಸ್ಯೂತಶ್ಚತೂರೂಪಃ ಶಿವಾತ್ಮಕಃ .
 ಯಥಾ ಮಹಾಫಲೇ ಸರ್ವೇ ರಸಾಃ ಸರ್ವಪ್ರವರ್ತಕಾಃ .. 11..
 ತಥೈವಾನ್ನಮಯೇ ಕೋಶೇ ಕೋಶಾಸ್ತಿಷ್ಠಂತಿ ಚಾಂತರೇ .
 ಯಥಾ ಕೋಶಸ್ತಥಾ ಜೀವೋ ಯಥಾ ಜೀವಸ್ತಥಾ ಶಿವಃ .. 12..
 ಸವಿಕಾರಸ್ತಥಾ ಜೀವೋ ನಿರ್ವಿಕಾರಸ್ತಥಾ ಶಿವಃ .
 ಕೋಶಾಸ್ತಸ್ಯ ವಿಕಾರಾಸ್ತೇ ಹ್ಯವಸ್ಥಾಸು ಪ್ರವರ್ತಕಾಃ .. 13..
 ಯಥಾ ರಸಾಶಯೇ ಫೇನಂ ಮಥನಾದೇವ ಜಾಯತೇ .
 ಮನೋ ನಿರ್ಮಥನಾದೇವ ವಿಕಲ್ಪಾ ಬಹವಸ್ತಥಾ .. 14..
 ಕರ್ಮಣಾ ವರ್ತತೇ ಕರ್ಮೀ ತತ್ತ್ವಾಗಾಚ್ಛಾಂತಿಮಾಪ್ನುಯಾತ್ .
 ಅಯನೇ ದಕ್ಷಿಣೇ ಪ್ರಾಪ್ತೇ ಪ್ರಪಂಚಾಭಿಮುಖಂ ಗತಃ .. 15..
 ಅಹಂಕಾರಾಭಿಮಾನೇನ ಜೀವಃ ಸ್ಯಾದ್ಧಿ ಸದಾಶಿವಃ .
 ಸ ಚಾವಿವೇಕಪ್ರಕೃತಿಸಂಗತ್ಯಾ ತತ್ರ ಮುಹ್ಯತೇ .. 16..
 ನಾನಾಯೋನಿಶತಂ ಗತ್ವಾ ಶೇತೇಽಸೌ ವಾಸನಾವಶಾತ್ .
 ವಿಮೋಕ್ಷಾತ್ಸಂಚರತ್ಯೇವ ಮತ್ಸ್ಯಃ ಕೂಲದ್ವಯಂ ಯಥಾ .. 17..
 ತತಃ ಕಾಲವಶಾದೇವ ಹ್ಯಾತ್ಮಜ್ಞಾನವಿವೇಕತಃ .
 ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖೋ ಭೂತ್ವಾ ಸ್ಥಾನಾತ್ಸ್ಥಾನಾಂತರಂ ಕ್ರಮಾತ್ .. 18..
 ಮೂರ್ಧ್ನ್ಯಧಾಯಾತ್ಮನಃ ಪ್ರಾಣಾನೋಗಾಭ್ಯಾಸಂ ಸ್ಥಿತಶ್ಚರನ್ .
 ಯೋಗಾತ್ಸಂಜಾಯತೇ ಜ್ಞಾನಂ ಜ್ಞಾನಾದ್ಯೋಗಃ ಪ್ರವರ್ತತೇ .. 19..
 ಯೋಗಜ್ಞಾನಪರೋ ನಿತ್ಯಂ ಸ ಯೋಗೀ ನ ಪ್ರಣಶ್ಯತಿ .
 ವಿಕಾರಸ್ಥಂ ಶಿವಂ ಪಶ್ಯೇದ್ವಿಕಾರಶ್ಚ ಶಿವೇನ ತು .. 20..
 ಯೋಗಪ್ರಕಾಶಕಂ ಯೋಗೈರ್ಧ್ಯಾಯೇಚ್ಛಾನನ್ಯ ಭಾವನಃ .
 ಯೋಗಜ್ಞಾನೇ ನ ವಿದ್ಯೇತೇ ತಸ್ಯ ಭಾವೋ ನ ಸಿದ್ಧ್ಯತಿ .. 21..

ತನ್ಮಾದಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಮನಃಪ್ರಾಣಾನ್ನಿರೋಧಯೇತ್ .
 ಯೋಗೇ ನಿಶಿತಧಾರೇಣ ಕ್ಷುರೇಣೈವ ನಿಕ್ವಂತಯೇತ್ .. 22..
 ಶಿಖಾ ಜ್ಞಾನಮಯೀ ವೃತ್ತಿಯಮಾದ್ಯಷ್ಟಾಂಗಸಾಧನೈಃ .
 ಜ್ಞಾನಯೋಗಃ ಕರ್ಮಯೋಗ ಇತಿ ಯೋಗೋ ದ್ವಿಧಾ ಮತಃ .. 23..
 ಕ್ರಿಯಾಯೋಗಮಥೇದಾನೀಂ ಶ್ರುಣು ಬ್ರಾಹ್ಮಣಸತ್ತಮ .
 ಅವ್ಯಾಕುಲಸ್ಯ ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಬಂಧನಂ ವಿಷಯೇ ಕ್ವಚಿತ್ .. 24..
 ಯತ್ಸಂಯೋಗೋ ದ್ವಿಜಶ್ರೇಷ್ಠ ಸ ಚ ದ್ವೈವಿದ್ಯಮಶ್ನುತೇ .
 ಕರ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಮಿತ್ಯೇವ ವಿಹಿತೇಷ್ಟೇವ ಕರ್ಮಸು .. 25..
 ಬಂಧನಂ ಮನಸೋ ನಿತ್ಯಂ ಕರ್ಮಯೋಗಃ ಸ ಉಚ್ಯತೇ .
 ಯತ್ತ ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಸತತಮರ್ಥೇ ಶ್ರೇಯಸಿ ಬಂಧನಂ .. 26..
 ಜ್ಞಾನಯೋಗಃ ಸ ವಿಜ್ಞೇಯಃ ಸರ್ವಸಿದ್ಧಿಕರಃ ಶಿವಃ .
 ಯಸ್ಯೋಕ್ತಲಕ್ಷಣೇ ಯೋಗೇ ದ್ವಿವಿಧೇಽಪ್ಯವ್ಯಯಂ ಮನಃ .. 27..
 ಸ ಯಾತಿ ಪರಮಂ ಶ್ರೇಯೋ ಮೋಕ್ಷಲಕ್ಷಣಮಂಜಸಾ .
 ದೇಹೇಂದ್ರಿಯೇಷು ವೈರಾಗ್ಯಂ ಯಮ ಇತ್ಯುಚ್ಯತೇ ಬುದ್ಧಿಃ .. 28..
 ಅನುರಕ್ತಿಃ ಪರೇ ತತ್ತ್ವೇ ಸತತಂ ನಿಯಮಃ ಸ್ಮೃತಃ .
 ಸರ್ವವಸ್ತುನ್ಯುದಾಸೀನಭಾವಮಾಸನಮುತ್ತಮಂ .. 29..
 ಜಗತ್ಸರ್ವಮಿದಂ ಮಿಥ್ಯಾಪ್ರತೀತಿಃ ಪ್ರಾಣಸಂಯಮಃ .
 ಚಿತ್ತಸ್ಯಾಂತರ್ಮುಖೀಭಾವಃ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಸ್ತು ಸತ್ತಮ .. 30..
 ಚಿತ್ತಸ್ಯ ನಿಶ್ಚಲೀಭಾವೋ ಧಾರಣಾ ಧಾರಣಂ ವಿದುಃ .
 ಸೋಸಹಂ ಚಿನ್ಮಾತ್ರಮೇವೇತಿ ಚಿಂತನಂ ಧ್ಯಾನಮುಚ್ಯತೇ .. 31..
 ಧ್ಯಾನಸ್ಯ ವಿಸ್ಮೃತಿಃ ಸಮ್ಯಕ್ಸಮಾಧಿರಭಿಧೀಯತೇ .
 ಅಹಿಂಸಾ ಸತ್ಯಮಸ್ತೇಯಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ದಯಾರ್ಜವಂ .. 32..
 ಕ್ಷಮಾ ಧೃತಿರ್ಮಿತಾಹಾರಃ ಶೌಚಂ ಚೇತಿ ಯಮಾದಶ .
 ತಪಃಸಂತುಷ್ಟಿರಾಸ್ತಿಕ್ಯಂ ದಾನಮಾರಾಧನಂ ಹರೇಃ .. 33..
 ವೇದಾಂತಶ್ವವಣಂ ಚೈವ ಹ್ರೀಮತಿಶ್ಚ ಜಪೋ ವ್ರತಂ .. ಇತಿ .
 ಆಸನಾನಿ ತದಂಗಾನಿ ಸ್ವಸ್ತಿಕಾದಿನಿ ವೈ ದ್ವಿಜ .. 34..
 ವರ್ಣ್ಯಂತೇ ಸ್ವಸ್ತಿಕಂ ಪಾದತಲಯೋರುಭಯೋರಪಿ .
 ಪೂರ್ವೋತ್ತರೇ ಜಾನುನೀ ದ್ವೇ ಕೃತ್ವಾಸನಮುದೀರಿತಂ .. 35..
 ಸವ್ಯೇ ದಕ್ಷಿಣಗುಲ್ಪಂ ತು ಪೃಷ್ಠಪಾರ್ಶ್ವೇ ನಿಯೋಜಯೇತ್ .
 ದಕ್ಷಿಣೇಽಪಿ ತಥಾ ಸವ್ಯಂ ಗೋಮುಖಂ ಗೋರ್ಮುಖಂ ಯಥಾ .. 36..
 ಏಕಂ ಚರಣಮನ್ಯಸ್ಮಿನ್ನೂರಾವಾರೋಪ್ಯ ನಿಶ್ಚಲಃ .
 ಆಸ್ತೇ ಯದಿದಮೇನೋಘ್ನಂ ವೀರಾಸನಮುದೀರಿತಂ .. 37..

ಗುದಂ ನಿಯಮ್ಯ ಗುಲ್ಫಾಭ್ಯಾಂ ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮೇಣ ಸಮಾಹಿತಃ .
 ಯೋಗಾಸನಂ ಭವೇದೇತದಿತಿ ಯೋಗವಿದೋ ವಿದುಃ .. 38..
 ಉರ್ವೋರುಪರಿವೈ ಧತ್ತೇ ಯದಾ ಪಾದತಲೇ ಉಭೇ .
 ಪದ್ಮಾಸನಂ ಭವೇದೇತತ್ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿವಿಷಾಪಹಂ .. 39..
 ಪದ್ಮಾಸನಂ ಸುಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ತದಂಗುಷ್ಠದ್ವಯಂ ಪುನಃ .
 ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮೇಣೈವ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ ಬದ್ಧಪದ್ಮಾಸನಂ ಭವೇತ್ .. 40..
 ಪದ್ಮಾಸನಂ ಸುಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಜಾನೂರ್ವೋರಂತರೇ ಕರೌ .
 ನಿವೇಶ್ಯ ಭೂಮಾವಾತಿಷ್ಠೇದ್ವ್ಯೋಮನ್ಠಃ ಕುಕ್ಕುಟಾಸನಃ .. 41..
 ಕುಕ್ಕುಟಾಸನಬಂಧಸ್ಥೋ ದೋರ್ಭ್ಯಾಂ ಸಂಬಧ್ಯ ಕಂಧರಂ .
 ಶೇತೇ ಕೂರ್ಮವದುತ್ತಾನ ಏತದುತ್ತಾನಕೂರ್ಮಕಂ .. 42..
 ಪಾದಾಂಗುಷ್ಠೌ ತು ಪಾಣಿಭ್ಯಾಂ ಗೃಹೀತ್ವಾ ಶ್ರವಣಾವಧಿ .
 ಧನುರಾಕರ್ಷಕಾಕೃಷ್ಣಂ ಧನುರಾಸನಮೀರಿತಂ .. 43..
 ಸೀವನೀಂ ಗುಲ್ಫದೇಶಾಭ್ಯಾಂ ನಿಪೀಡ್ಯ ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮೇಣ ತು .
 ಪ್ರಸಾರ್ಯ ಜಾನುನೋರ್ಹಸ್ತಾವಾಸನಂ ಸಿಂಹರೂಪಕಂ .. 44..
 ಗುಲ್ಫೌ ಚ ವೃಷಣಸ್ಯಾಧಃ ಸೀವನ್ಯುಭಯಪಾರ್ಶ್ವಯೋಃ .
 ನಿವೇಶ್ಯ ಪಾದೌ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ ಬದ್ಧ್ವಾ ಭದ್ರಾಸನಂ ಭವೇತ್ .. 45..
 ಸೀವನೀಪಾರ್ಶ್ವಮುಭಯಂ ಗುಲ್ಫಾಭ್ಯಾಂ ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮೇಣ ತು .
 ನಿಪೀಡ್ಯಾಸನಮೇತಚ್ಚ ಮುಕ್ತಾಸನಮುದೀರಿತಂ .. 46..
 ಅವಷ್ಟಭ್ಯ ಧರಾಂ ಸಮ್ಯಕ್ತಲಾಭ್ಯಾಂ ಹಸ್ತಯೋರ್ಧ್ವಯೋಃ .
 ಕೂರ್ಪರೌ ನಾಭಿಪಾರ್ಶ್ವೇ ತು ಸ್ಥಾಪಯಿತ್ವಾ ಮಯೂರವತ್ .. 47..
 ಸಮುನ್ನತಶಿರಃಪಾದಂ ಮಯೂರಾಸನಮಿಷ್ಯತೇ .
 ವಾಮೋರುಮೂಲೇ ದಕ್ಷಾಂಘ್ರಿಂ ಜಾನ್ವೋರ್ವೇಷ್ಟಿತಪಾಣಿನಾ .. 48..
 ವಾಮೇನ ವಾಮಾಂಗುಷ್ಠಂ ತು ಗೃಹೀತಂ ಮತ್ಸ್ಯಪೀಠಕಂ .
 ಯೋನಿಂ ವಾಮೇನ ಸಂಪೀಡ್ಯ ಮೇಠ್ರಾದುಪರಿ ದಕ್ಷಿಣಂ .. 49..
 ಋಜುಕಾಯಃ ಸಮಾಸೀನಃ ಸಿದ್ಧಾಸನಮುದೀರಿತಂ .
 ಪ್ರಸಾರ್ಯ ಭುವಿ ಪಾದೌ ತು ದೋರ್ಭ್ಯಾಮಂಗುಷ್ಠಮಾದರಾತ್ .. 50..
 ಜಾನೂಪರಿ ಲಲಾಟಂ ತು ಪಶ್ಚಿಮಂ ತಾನಮುಚ್ಯತೇ .
 ಯೇನಕೇನ ಪ್ರಕಾರೇಣ ಸುಖಂ ಧಾರ್ಯಂ ಚ ಜಾಯತೇ .. 51..
 ತತ್ಸುಖಾಸನಮಿತ್ಯುಕ್ತಮಶಕ್ತಸ್ತತ್ಸಮಾಚರೇತ್ .
 ಆಸನಂ ವಿಜಿತಂ ಯೇನ ಜಿತಂ ತೇನ ಜಗತ್ತಯಂ .. 52..
 ಯಮೈಶ್ಚ ನಿಯಮೈಶ್ಚೈವ ಆಸನೈಶ್ಚ ಸುಸಂಯತಃ .

ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಂ ಚ ಕೃತ್ವಾದೌ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಸಮಾಚರೇತ್ .. 53..
 ದೇಹಮಾನಂ ಸ್ವಾಂಗುಲಿಭಿಃ ಷಣ್ಣವತ್ಯಂಗುಲಾಯತಂ .
 ಪ್ರಾಣಃ ಶರೀರಾದಧಿಕೋ ದ್ವಾದಶಾಂಗುಲಮಾನತಃ .. 54..
 ದೇಹಸ್ಥಮನಿಲಂ ದೇಹಸಮುದ್ಭೂತೇನ ವಕ್ಷಿನಾ .
 ನ್ಯೂನಂ ಸಮಂ ವಾ ಯೋಗೇನ ಕುರ್ವನ್ಪ್ರಹ್ಮವಿದಿಷ್ಯತೇ .. 55..
 ದೇಹಮಧ್ಯೇ ಶಿಖಿಸ್ಥಾನಂ ತಪ್ತಜಾಂಬೂನದಪ್ರಭಂ .
 ತ್ರಿಕೋಣಂ ದ್ವಿಪದಾಮನ್ಯಚ್ಚತುರಸ್ತಂ ಚತುಷ್ಟದಂ .. 56..
 ವೃತ್ತಂ ವಿಹಂಗಮಾನಾಂ ತು ಷಡಸ್ತಂ ಸರ್ಪಜನ್ಮನಾಂ .
 ಅಷ್ಟಾಸ್ತಂ ಸ್ವೇದಜಾನಾಂ ತು ತಸ್ಮಿಂದೀಪವದುಜ್ಜ್ವಲಂ .
 ಕಂದಸ್ಥಾನಂ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ದೇಹಮಧ್ಯಂ ನವಾಂಗುಲಂ .
 ಚತುರಂಗುಲಮುತ್ಸೇಧಂ ಚತುರಂಗುಲಮಾಯತಂ .. 57..
 ಅಂಡಾಕೃತಿ ತಿರಶ್ಚಾಂ ಚ ದ್ವಿಜಾನಾಂ ಚ ಚತುಷ್ಟದಾಂ .
 ತುಂದಮಧ್ಯಂ ತದಿಷ್ಟಂ ವೈ ತನ್ಮಧ್ಯಂ ನಾಭಿರಿಪ್ಯತೇ .. 58..
 ತತ್ರ ಚಕ್ರಂ ದ್ವಾದಶಾರಂ ತೇಷು ವಿಷ್ಟ್ವಾದಿಮೂರ್ತಯಃ .
 ಅಹಂ ತತ್ರ ಸ್ಥಿತಶ್ಚಕ್ರಂ ಭ್ರಾಮಯಾಮಿ ಸ್ವಮಾಯಯಾ .. 59..
 ಅರೇಷು ಭ್ರಮತೇ ಜೀವಃ ಕ್ರಮೇಣ ದ್ವಿಜಸತ್ತಮ .
 ತಂತುಪಂಜರಮಧ್ಯಸ್ಥಾ ಯಥಾ ಭ್ರಮತಿ ಲೂತಿಕಾ .. 60..
 ಪ್ರಾಣಾಧಿರೂಢಶ್ಚರತಿ ಜೀವಸ್ತೇನ ವಿನಾ ನಹಿ .
 ತಸ್ಮ್ಯೋರ್ಧ್ವೇ ಕುಂಡಲೀಸ್ಥಾನಂ ನಾಭೇಸ್ತಿಯರ್ಗಧೋರ್ಧ್ವತಃ .. 61..
 ಅಷ್ಟಪ್ರಕೃತಿರೂಪಾ ಸಾ ಚಾಷ್ಟಧಾ ಕುಂಡಲೀಕೃತಾ .
 ಯಥಾವದ್ವಾಯುಸಾರಂ ಚ ಜ್ವಲನಾದಿ ಚ ನಿತ್ಯಶಃ .. 62
 ಪರಿತಃ ಕಂದಪಾರ್ಶ್ವೇ ತು ನಿರುಧ್ಯೇವ ಸದಾ ಸ್ಥಿತಾ .
 ಮುಖೇನೈವ ಸಮಾವೇಷ್ಟ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಮುಖಂ ತಥಾ .. 63..
 ಯೋಗಕಾಲೇನ ಮರುತಾ ಸಾಗ್ನಿನಾ ಬೋಧಿತಾ ಸತೀ .
 ಸ್ಫುರಿತಾ ಹೃದಯಾಕಾಶೇ ನಾಗರೂಪಾ ಮಹೋಜ್ಜ್ವಲಾ .. 64..
 ಅಪನಾದ್ಧ್ಯುಂಗುಲಾದೂರ್ಧ್ವಮಧೋ ಮೇಢ್ರಸ್ಯ ತಾವತಾ .
 ದೇಹಮಧ್ಯಂ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಹೃನ್ಮಧ್ಯಂ ತು ಚತುಷ್ಟದಾಂ .. 65..
 ಇತರೇಷಾಂ ತುಂದಮಧ್ಯೇ ಪ್ರಾಣಾಪಾನಸಮಾಯುತಾಃ .
 ಚತುಷ್ಟಕಾರದ್ವ್ಯಯುತೇ ದೇಹಮಧ್ಯೇ ಸುಷುಮ್ನಯಾ .. 66..
 ಕಂದಮಧ್ಯೇ ಸ್ಥಿತಾ ನಾಡಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ಸುಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾ .
 ಪದ್ಮಸೂತ್ರಪ್ರತೀಕಾಶಾ ಋಜುರೂರ್ಧ್ವಪ್ರವರ್ತಿನೀ .. 67..

ಬ್ರಹ್ಮಣೋ ವಿವರಂ ಯಾವದ್ವಿದ್ಯುದಾಭಾಸನಾಲಕಂ .
 ವೈಷ್ಣವೀ ಬ್ರಹ್ಮನಾಡೀ ಚ ನಿರ್ವಾಣಪ್ರಾಪ್ತಿಪದ್ಧತಿಃ .. 68..
 ಇಡಾ ಚ ಪಿಂಗಲಾ ಚೈವ ತಸ್ಯಾಃ ಸವ್ಯೇತರೇ ಸ್ಥಿತೇ .
 ಇಡಾ ಸಮುತ್ಥಿತಾ ಕಂದಾದ್ವಾಮನಾಸಾಪುಟಾವಧಿ .. 69..
 ಪಿಂಗಲಾ ಚೋತ್ಥಿತಾ ತಸ್ಮಾದ್ವಕ್ಷನಾಸಾಪುಟಾವಧಿ .
 ಗಾಂಧಾರೀ ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ ಚ ದ್ವೇ ಚಾನ್ಯೇ ನಾಡಿಕೇ ಸ್ಥಿತೇ .. 70..
 ಪುರತಃ ಪೃಷ್ಠತಸ್ತಸ್ಯ ವಾಮೇತರದೃಶೌ ಪ್ರತಿ .
 ಪೂಷಾ ಯಶಸ್ವಿನೀ ನಾಡ್ಯೌ ತಸ್ಮಾದೇವ ಸಮುತ್ಥಿತೇ .. 71..
 ಸವ್ಯೇತರಶ್ರುತ್ಯವಧಿ ಪಾಯುಮೂಲಾದಲಂಬುಅಸಾ .
 ಅಧೋಗತಾ ಶುಭಾ ನಾಡೀ ಮೇಘ್ರಾಂತಾವಧಿರಾಯತಾ .. 72..
 ಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾವಧಿಃ ಕಂದಾದಧೋಯಾತಾ ಚ ಕೌಶಿಕೀ .
 ದಶಪ್ರಕಾರಭೂತಾಸ್ತಾಃ ಕಥಿತಾಃ ಕಂದಸಂಭವಾಃ .. 73..
 ತನ್ಮೂಲಾ ಬಹವೋ ನಾಡ್ಯಃ ಸ್ಥೂಲಸೂಕ್ಷ್ಮಶ್ಚ ನಾಡಿಕಾಃ .
 ದ್ವಾಸಪ್ತತಿಸಹಸ್ರಾಣಿ ಸ್ಥೂಲಾಃ ಸೂಕ್ಷ್ಮಶ್ಚ ನಾಡಯಃ .. 74..
 ಸಂಖ್ಯಾತುಂ ನ ಶಕ್ಯಂತೇ ಸ್ಥೂಲಮೂಲಾಃ ಪೃಥಗ್ವಿಧಾಃ .
 ಯಥಾಶ್ವತ್ಥದಲೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಃ ಸ್ಥೂಲಾಶ್ಚ ವಿತತಾಸ್ತಥಾ .. 75..
 ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ಸಮಾನಶ್ಚ ಉದಾನೋ ವ್ಯಾನ ಏವ ಚ .
 ನಾಗಃ ಕೂರ್ಮಶ್ಚ ಕೃಕರೋ ದೇವದತ್ತೋ ಧನಂಜಯಃ .. 76..
 ಚರಂತಿ ದಶನಾಡೀಷು ದಶ ಪ್ರಾಣಾದಿವಾಯವಃ .
 ಪ್ರಾಣಾದಿಪಂಚಕಂ ತೇಷು ಪ್ರಧಾನಂ ತತ್ರ ಚ ದ್ವಯಂ .. 77..
 ಪ್ರಾಣ ಏವಾಥವಾ ಜ್ಯೇಷ್ಠೋ ಜೀವಾತ್ಮಾನಂ ಬಿಭರ್ತಿ ಯಃ .
 ಆಸ್ಯನಾಸಿಕಯೋರ್ಮಧ್ಯಂ ಹೃದಯಂ ನಾಭಿಮಂಡಲಂ .. 78..
 ಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಮಿತಿ ಪ್ರಾಣಸ್ಥಾನಾನಿ ದ್ವಿಜಸತ್ತಮ .
 ಅಪಾನಶ್ಚರತಿ ಬ್ರಹ್ಮನ್ಗದಮೇಛೋರುಜಾನುಷು .. 79..
 ಸಮಾನಃ ಸರ್ವಗಾತ್ರೇಷು ಸರ್ವವ್ಯಾಪೀ ವ್ಯವಸ್ಥಿತಃ .
 ಉದಾನಃ ಸರ್ವಸಂಧಿಸ್ಥಃ ಪಾದಯೋರ್ಹಸ್ತಯೋರಪಿ .. 80..
 ವ್ಯಾನಃ ಶ್ರೋತ್ರೋರುಕಟ್ಯಾಂ ಚ ಗುಲ್ಫಸ್ಕಂಧಗಲೇಷು ಚ .
 ನಾಗಾದಿವಾಯವಃ ಪಂಚ ತ್ವಗಸ್ಥಾದಿಷು ಸಂಸ್ಥಿತಾಃ .. 81..
 ತುಂದಸ್ಥಜಲಮನ್ನಂ ಚ ರಸಾದೀನಿ ಸಮೀಕೃತಂ .
 ತುಂದಮಧ್ಯಗತಃ ಪ್ರಾಣಸ್ತಾನಿ ಕುರ್ಯಾತ್ಪೃಥಕ್ಪೃಥಕ್ .. 82..
 ಇತ್ಯಾದಿಚೇಷ್ಟನಂ ಪ್ರಾಣಃ ಕರೋತಿ ಚ ಪೃಥಕ್ಸ್ಥಿತಂ .
 ಅಪಾನವಾಯುಮೂತ್ರಾದೇಃ ಕರೋತಿ ಚ ವಿಸರ್ಜನಂ .. 83..

ಪ್ರಾಣಾಪಾನಾದಿಚೇಷ್ಟಾದಿ ಕ್ರಿಯತೇ ವ್ಯಾನವಾಯುನಾ .
 ಉಜ್ಜೀರ್ಯತೇ ಶರೀರಸ್ಥಮುದಾನೇನ ನಭಸ್ವತಾ .. 84..
 ಪೋಷಣಾದಿಶರೀರಸ್ಯ ಸಮಾನಃ ಕುರುತೇ ಸದಾ .
 ಉದ್ಗಾರಾದಿಕ್ರಿಯೋ ನಾಗಃ ಕೂರ್ಮೋಽಕ್ಷಾದಿನಿಮೀಲನಃ .. 85..
 ಕೃಕರಃ ಕ್ಷತಯೋಃ ಕರ್ತಾ ದತ್ತೋ ನಿದ್ರಾದಿಕರ್ಮಕೃತ್ .
 ಮೃತಗಾತ್ರಸ್ಯ ಶೋಭಾದೇರ್ಧನಂಜಯ ಉದಾಹೃತಃ .. 86..
 ನಾಡೀಭೇದಂ ಮರುದ್ಭೇದಂ ಮರುತಾಂ ಸ್ಥಾನಮೇವ ಚ .
 ಚೇಷ್ಟಾಶ್ಚ ವಿವಿಧಾಸ್ತೇಷಾಂ ಜ್ಞಾತ್ವೈವ ನಿಜಸತ್ತಮ .. 87..
 ಶುದ್ಧೌ ಯತೇತ ನಾಡೀನಾಂ ಪೂರ್ವೋಕ್ತಜ್ಞಾನಸಂಯುತಃ .
 ವಿವಿಕ್ತದೇಶಮಾಸಾದ್ಯ ಸರ್ವಸಂಬಂಧವರ್ಜಿತಃ .. 88..
 ಯೋಗಾಂಗದ್ರವ್ಯಸಂಪೂರ್ಣಂ ತತ್ರ ದಾರುಮಯೇ ಶುಭೇ .
 ಆಸನೇ ಕಲ್ಪಿತೇ ದರ್ಭಕುಶಕೃಷ್ಣಾಜಿನಾದಿಭಿಃ .. 89..
 ತಾವದಾಸನಮುತ್ಸೇಧೇ ತಾವದ್ವೈಯಸಮಾಯತೇ .
 ಉಪವಿಶ್ಯಾಸನಂ ಸಮ್ಯಕ್ಸ್ವಸ್ತಿಕಾದಿ ಯಥಾರುಚಿ .. 90..
 ಬಧ್ವಾ ಪ್ರಾಗಾಸನಂ ವಿಪ್ರೋ ಋಜುಕಾಯಃ ಸಮಾಹಿತಃ .
 ನಾನಾಗ್ರನ್ಯಸ್ತನಯನೋ ದಂತೈರ್ಧಂತಾನಸಂಸ್ಪೃಶನ್ .. 91..
 ರಸನಾಂ ತಾಲುನಿ ನ್ಯಸ್ಯ ಸ್ವಸ್ಥಚಿತ್ತೋ ನಿರಾಮಯಃ .
 ಆಕುಂಚಿತಶಿರಃ ಕಿಂಚಿನ್ನಿಬದ್ಧನ್ಯೋಗಮುದ್ರಯಾ .. 92..
 ಹಸ್ತೌ ಯಥೋಕ್ತವಿಧಿನಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಸಮಾಚರೇತ್ .
 ರೇಚನಂ ಪೂರಣಂ ವಾಯೋಃ ಶೋಧನಂ ರೇಚನಂ ತಥಾ .. 93..
 ಚತುರ್ಭಿಃ ಕ್ಲೇಶನಂ ವಾಯೋಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಉದೀರ್ಯತೇ .
 ಹಸ್ತೇನ ದಕ್ಷಿಣೇನೈವ ಪೀಡಯೇನ್ನಾಸಿಕಾಪುಟಂ .. 94..
 ಶನ್ಯಃ ಶನ್ಯೈರಥ ಬಹಿಃ ಪ್ರಕ್ಷಿಪೇತ್ಪಿಂಗಲಾನಿಲಂ .
 ಇಡಯಾ ವಾಯುಮಾಪೂರ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮನ್ನೋಡಶಮಾತ್ರಯಾ .. 95..
 ಪೂರಿತಂ ಕುಂಭಯೇತ್ಪಶ್ಚಾಚ್ಚತುಃಷಷ್ಟ್ಯಾ ತು ಮಾತ್ರಯಾ .
 ದ್ವಾತ್ರಿಂಶನ್ಮಾತ್ರಯಾ ಸಮ್ಯಗ್ರೇಚಯೇತ್ಪಿಂಗಲಾನಿಲಂ .. 96..
 ಏವಂ ಪುನಃ ಪುನಃ ಕಾರ್ಯಂ ವ್ಯುತ್ಪಮಾನುಕ್ರಮೇಣ ತು .
 ಸಂಪೂರ್ಣಕುಂಭವದ್ದೇಹಂ ಕುಂಭಯೇನ್ಮಾತರಿಶ್ವನಾ .. 97..
 ಪೂರಣಾನ್ನಾಡಯಃ ಸರ್ವಾಃ ಪೂರ್ಯಂತೇ ಮಾತರಿಶ್ವನಾ .
 ಏವಂ ಕೃತೇ ಸತಿ ಬ್ರಹ್ಮಂಶ್ಚರಂತಿ ದಶ ವಾಯವಃ .. 98..
 ಹೃದಯಾಂಭೋರುಹಂ ಚಾಪಿ ವ್ಯಾಕೋಚಂ ಭವತಿ ಸ್ಫುಟಂ .

ತತ್ರ ಪಶ್ಯೇತ್ಪರಾತ್ಮಾನಂ ವಾಸುದೇವಮಕಲ್ಮಷಂ .. 99..
 ಪ್ರಾತರ್ಮಧ್ಯಂದಿನೇ ಸಾಯಮರ್ಧರಾತ್ರೇ ಚ ಕುಂಭಕಾನ್ .
 ಶನ್ಯೇರಶೀತಿಪರ್ಯಂತಂ ಚತುರ್ವಾರಂ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ .. 100..
 ಏಕಾಹಮಾತ್ರಂ ಕುರ್ವಾಣಃ ಸರ್ವಪಾಪೈಃ ಪ್ರಮುಚ್ಯತೇ .
 ಸಂವತ್ಸರತ್ರಯಾದೂರ್ಧ್ವಂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಪರೋ ನರಃ .. 101..
 ಯೋಗಸಿದ್ಧೋ ಭವೇದ್ಯೋಗೀ ವಾಯುಜಿದ್ವಿಜಿತೇಂದ್ರಿಯಃ .
 ಅಲ್ಪಾಶೀ ಸ್ವಲ್ಪನಿದ್ರಶ್ಚ ತೇಜಸ್ವೀ ಬಲವಾನ್ಭವೇತ್ .. 102..
 ಅಪಮೃತ್ಯುಮತಿಕ್ರಮ್ಯ ದೀರ್ಘಮಾಯುರವಾಪ್ನುಯಾತ್ .
 ಪ್ರಸ್ವೇದಜನನಂ ಯಸ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಸ್ತು ಸೋಽಧಮಃ .. 103..
 ಕಂಪನಂ ವಪುಷೋ ಯಸ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇಷು ಮಧ್ಯಮಃ .
 ಉತ್ಥಾನಂ ವಪುಷೋ ಯಸ್ಯ ಸ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹೃತಃ .. 104..
 ಅಧಮೇ ವ್ಯಾಧಿಪಾಪಾನಾಂ ನಾಶಃ ಸ್ಯಾನ್ಮಧ್ಯಮೇ ಪುನಃ .
 ಪಾಪರೋಗಮಹಾವ್ಯಾಧಿನಾಶಃ ಸ್ಯಾದುತ್ತಮೇ ಪುನಃ .. 105..
 ಅಲ್ಪಮೂತ್ರೋಽಲ್ಪವಿಷ್ಣಶ್ಚ ಲಘುದೇಹೋ ಮಿತಾಶನಃ .
 ಪಟ್ವಿಂದ್ರಿಯಃ ಪಟುಮತಿಃ ಕಾಲತ್ರಯವಿದಾತ್ಮವಾನ್ .. 106..
 ರೇಚಕಂ ಪೂರಕಂ ಮುಕ್ತ್ವಾ ಕುಂಭೀಕರಣಮೇವ ಯಃ .
 ಕರೋತಿ ತ್ರಿಷು ಕಾಲೇಷು ನೈವ ತಸ್ಯಾಸ್ತಿ ದುರ್ಲಭಂ .. 107..
 ನಾಭಿಕಂದೇ ಚ ನಾಸಾಗ್ರೇ ಪಾದಾಂಗುಷ್ಠೇ ಚ ಯತ್ನವಾನ್ .
 ಧಾರಯೇನ್ಮನಸಾ ಪ್ರಾಣಾನ್ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲೇಷು ವಾ ಸದಾ .. 108..
 ಸರ್ವರೋಗೈರ್ವಿಮುರ್ಮುಕ್ತೋ ಜೀವೇದ್ಯೋಗೀ ಗತಕ್ಲಮಃ .
 ಕುಕ್ಷಿರೋಗವಿನಾಶಃ ಸ್ಯಾನ್ನಾಭಿಕಂದೇಷು ಧಾರಣಾತ್ .. 109..
 ನಾಸಾಗ್ರೇ ಧಾರಣಾದ್ವೀರ್ಘಮಾಯುಃ ಸ್ಯಾದ್ಧೇಹಲಾಘವಂ .
 ಬ್ರಾಹ್ಮೇ ಮುಹೂರ್ತೇ ಸಂಪ್ರಾಪ್ತೇ ವಾಯುಮಾಕೃಷ್ಯ ಜಿಹ್ವಯಾ .. 110..
 ಪಿಬತಸ್ತಿಷು ಮಾಸೇಷು ವಾಕ್ಸಿದ್ಧಿರ್ಮಹತೀ ಭವೇತ್ .
 ಅಭ್ಯಾಸತಶ್ಚ ಷಣ್ಮಾಸಾನ್ಮಹಾರೋಗವಿನಾಶನಂ .. 111..
 ಯತ್ರ ಯತ್ರ ಧೃತೋ ವಾಯುರಂಗೇ ರೋಗಾದಿದೂಷಿತೇ .
 ಧಾರಣಾದೇವ ಮರುತಸ್ತತ್ತದಾರೋಗ್ಯಮಶ್ನುತೇ .. 112..
 ಮನಸೋ ಧಾರಣಾದೇವ ಪವನೋ ಧಾರಿತೋ ಭವೇತ್ .
 ಮನಸಃ ಸ್ಥಾಪನೇ ಹೇತುರುಚ್ಯತೇ ದ್ವಿಜಪುಂಗವ .. 113..
 ಕರಣಾನಿ ಸಮಾಹೃತ್ಯ ವಿಷಯೇಭ್ಯಃ ಸಮಾಹಿತಃ .
 ಅಪಾನಮೂರ್ಧ್ವಮಾಕೃಷ್ಯೇದುದರೋಪರಿ ಧಾರಯೇತ್ .. 114..
 ಬಂಧನ್ಕುರಾಭ್ಯಾಂ ಶ್ರೋತ್ರಾದಿಕರಣಾನಿ ಯಥಾತಥಂ .


ಯುಂಜಾನಸ್ಯ ಯಥೋಕ್ತೇನ ವರ್ತನಾ ಸ್ವವಶಂ ಮನಃ .. 115..
ಮನೋವಶಾತ್ಪ್ರಾಣವಾಯುಃ ಸ್ವವಶೇ ಸ್ಥಾಪ್ಯತೇ ಸದಾ .
ನಾಸಿಕಾಪುಟಯೋಃ ಪ್ರಾಣಃ ಪರ್ಯಾಯೇಣ ಪ್ರವರ್ತತೇ .. 116..
ತಿಸ್ರಶ್ಚ ನಾಡಿಕಾಸ್ತಾಸು ಸ ಯಾವಂತಂ ಚರತ್ಯಯಂ .
ಶಂಖಿನೀವಿವರೇ ಯಾಮ್ಯೇ ಪ್ರಾಣಃ ಪ್ರಾಣಭೃತಾಂ ಸತಾಂ .. 117..
ತಾವಂತಂ ಚ ಪುನಃ ಕಾಲಂ ಸೌಮ್ಯೇ ಚರತಿ ಸಂತತಂ .
ಇತ್ಥಂ ಕ್ರಮೇಣ ಚರತಾ ವಾಯುನಾ ವಾಯುಜಿನ್ನರಃ .. 118..
ಅಹಶ್ಚ ರಾತ್ರಿಂ ಪಕ್ಷಂ ಚ ಮಾಸಮೃತ್ವಯನಾದಿಕಂ .
ಅಂತರ್ಮುಖೋ ವಿಜಾನೀಯಾತ್ಕಾಲಭೇದಂ ಸಮಾಹಿತಃ .. 119..
ಅಂಗುಷ್ಠಾದಿಸ್ವಾವಯವಸ್ಪುರಣಾದಶನೇರಪಿ .
ಅರಿಷ್ಟೈರ್ಜೀವಿತಸ್ಯಾಪಿ ಜಾನೀಯಾತ್ಕ್ವಯಮಾತ್ಮನಃ ..120..
ಜ್ಞಾತ್ವಾ ಯತೇತ ಕೈವಲ್ಯಪ್ರಾಪ್ತಯೇ ಯೋಗವಿತ್ತಮಃ .
ಪಾದಾಂಗುಷ್ಠೇ ಕರಾಂಗುಷ್ಠೇ ಸ್ಪುರಣಂ ಯಸ್ಯ ನ ಶ್ರುತಿಃ .. 121..
ತಸ್ಯ ಸಂವತ್ಸರಾದೂರ್ಧ್ವಂ ಜೀವಿತಸ್ಯ ಕ್ಷಯೋ ಭವೇತ್ .
ಮಣಿಬಂಧೇ ತಥಾ ಗುಲ್ಫೇ ಸ್ಪುರಣಂ ಯಸ್ಯ ನಶ್ಯತಿ .. 122..
ಷಣ್ಮಾಸಾವಧಿರೇತಸ್ಯ ಜೀವಿತಸ್ಯ ಸ್ಥಿತಿರ್ಭವೇತ್ .
ಕೂರ್ಪರೇ ಸ್ಪುರಣಂ ಯಸ್ಯ ತಸ್ಯ ತೈಮಾಸಿಕೇ ಸ್ಥಿತಿಃ .. 123..
ಕುಕ್ಷಿಮೇಹನಪಾರ್ಶ್ವೇ ಚ ಸ್ಪುರಣಾನುಪಲಂಭನೇ .
ಮಾಸಾವಧಿರ್ಜೀವಿತಸ್ಯ ತದರ್ಧಸ್ಯ ತು ದರ್ಶನೇ .. 124..
ಆಶ್ರಿತೇ ಜಠರದ್ವಾರೇ ದಿನಾನಿ ದಶ ಜೀವಿತಂ .
ಜ್ಯೋತಿಃ ಖದ್ಯೋತವದ್ಯಸ್ಯ ತದರ್ಧಂ ತಸ್ಯ ಜೀವಿತಂ .. 125..
ಜಿಹ್ವಾಗ್ರಾದರ್ಶನೇ ತ್ರೀಣಿ ದಿನಾನಿ ಸ್ಥಿತಿರಾತ್ಮನಃ .
ಜ್ವಾಲಾಯಾ ದರ್ಶನೇ ಮೃತ್ಯುರ್ದ್ವಿದಿನೇ ಭವತಿ ಧ್ರುವಂ .. 126..
ಏವಮಾದೀನ್ಯರಿಷ್ಟಾನಿ ದೃಷ್ಟ್ವಾಯುಃಕ್ಷಯಕಾರಣಂ .
ನಿಶ್ರೇಯಸಾಯ ಯುಂಜೀತ ಜಪಧ್ಯಾನಪರಾಯಣಃ .. 127..
ಮನಸಾ ಪರಮಾತ್ಮಾನಂ ಧ್ಯಾತ್ವಾ ತದ್ರೂಪತಾಮಿಯಾತ್ .
ಯದ್ಯಷ್ಟಾದಶಭೇದೇಷು ಮರ್ಮಸ್ಥಾನೇಷು ಧಾರಣಂ .. 128..
ಸ್ಥಾನಾತ್ಸ್ಥಾನಂ ಸಮಾಕೃಷ್ಯ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಃ ಸ ಉಚ್ಯತೇ .
ಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಂ ತಥಾ ಗುಲ್ಫಂ ಜಂಗಾಮಧ್ಯಂ ತಥೈವ ಚ .. 129..
ಮಧ್ಯಮೂರ್ವೋಶ್ಚ ಮೂಲಂ ಪಾಯುರ್ಹೃದಯಮೇವ ಚ .
ಮೇಹನಂ ದೇಹಮಧ್ಯಂ ಚ ನಾಭಿಂ ಚ ಗಲಕೂರ್ಪರಂ .. 130..

ತಾಲುಮೂಲಂ ಚ ಮೂಲಂ ಚ ಘ್ರಾಣಸ್ಯಾಕ್ಷೋ ಲ್ಲಶ್ಚ ಮಂಡಲಂ .
 ಭುವೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಲಲಾಟಂ ಚ ಮೂಲಮೂರ್ಧ್ವಂ ಚ ಜಾನುನೀ .. 131..
 ಮೂಲಂ ಚ ಕರಯೋರ್ಮೂಲಂ ಮಹಾಂತ್ಯೇತಾನಿ ವೈ ದ್ವಿಜ .
 ಪಂಚಭೂತಮಯೇ ದೇಹೇ ಭೂತೇಷ್ಟೇತೇಷು ಪಂಚಸು .. 132..
 ಮನಸೋ ಧಾರಣಂ ಯತ್ಯದ್ಯುಕ್ತಸ್ಯ ಚ ಯಮಾದಿಭಿಃ .
 ಧಾರಣಾ ನಾ ಚ ಸಂಸಾರಸಾಗರೋತ್ತರಕಾರಣಂ .. 133..
 ಆಜಾನುಪಾದಪರ್ಯಂತಂ ಪೃಥಿವೀಸ್ಥಾನಮಿಷ್ಯತೇ .
 ಪಿತ್ತಲಾ ಚತುರಸ್ರಾ ಚ ವಸುಧಾ ವಜ್ರಲಾಂಭಿತಾ .. 134..
 ಸ್ಮರ್ತವ್ಯಾ ಪಂಚಘಟಿಕಾಸ್ತತ್ರಾರೋಪ್ಯಪ್ರಭಂಜನಂ .
 ಆಜಾನುಕಟಿಪರ್ಯಂತಮಪಾಂ ಸ್ಥಾನಂ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಂ .. 135..
 ಅರ್ಧಚಂದ್ರಸಮಾಕಾರಂ ಶ್ವೇತಮರ್ಜುನಲಾಂಭಿತಂ .
 ಸ್ಮರ್ತವ್ಯಮಂಭಃಶ್ವಸನಮಾರೋಪ್ಯ ದಶನಾಡಿಕಾಃ .. 136..
 ಆದೇಹಮಧ್ಯಕಟ್ಟಂತಮಗ್ನಿಸ್ಥಾನಮುದಾಹೃತಂ .
 ತತ್ರ ಸಿಂದೂರವಣೋಽಗ್ನಿಜ್ವಲನಂ ದಶಪಂಚ ಚ .. 137..
 ಸ್ಮರ್ತವ್ಯೋ ನಾಡಿಕಾಃ ಪ್ರಾಣಂ ಕೃತ್ವಾ ಕುಂಭೇ ತಥೇರಿತಂ .
 ನಾಭೇರುಪರಿ ನಾಸಾಂತಂ ವಾಯುಸ್ಥಾನಂ ತು ತತ್ರ ವೈ .. 138..
 ವೇದಿಕಾಕಾರವದ್ಗೋಮೋ ಬಲವಾನ್ಬೂತಮಾರುತಃ .
 ಸ್ಮರ್ತವ್ಯಃ ಕುಂಭಕೇನೈವ ಪ್ರಾಣಮಾರೋಪ್ಯ ಮಾರುತಂ .. 139..
 ಘಟಿಕಾವಿಂಶತಿಸ್ತಸ್ಮಾದ್ಭ್ರಾಣಾದ್ಭ್ರಹ್ಮಬಿಲಾವಧಿ .
 ವ್ಯೋಮಸ್ಥಾನಂ ನಭಸ್ತತ್ರ ಭಿನ್ನಾಂಜನಸಮಪ್ರಭಂ .. 140..
 ವ್ಯೋಮ್ನಿ ಮಾರುತಮಾರೋಪ್ಯ ಕುಂಭಕೇನೈವ ಯತ್ನವಾನ್ .
 ಪೃಥಿವ್ಯಂಶೇ ತು ದೇಹಸ್ಯ ಚತುರ್ಬಾಹುಂ ಕಿರೀಟಿನಂ .. 141..
 ಅನಿರುದ್ಧಂ ಹರಿಂ ಯೋಗೀ ಯತೇತ ಭವಮುಕ್ತಯೇ .
 ಅಬಂಶೇ ಪೂರಯೇದ್ಯೋಗೀ ನಾರಾಯಣಮುದಗ್ರಧೀಃ .. 142..
 ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಮಗ್ನಿ ವಾಯ್ವಂಶೇ ಸಂಕರ್ಷಣಮತಃ ಪರಂ .
 ವ್ಯೋಮಾಂಶೇ ಪರಮಾತ್ಮಾನಂ ವಾಸುದೇವಂ ಸದಾ ಸ್ಮರೇತ್ .. 143..
 ಅಚಿರಾದೇವ ತತ್ಪ್ರಾಪ್ತಿಯುಂಜಾನಸ್ಯ ನ ಸಂಶಯಃ .
 ಬಧ್ವಾ ಯೋಗಾಸನಂ ಪೂರ್ವಂ ಹೃದ್ದೇಶೇ ಹೃದಯಾಂಜಲಿಃ .. 144..
 ನಾಸಾಗ್ರನ್ಯಸ್ತನಯನೋ ಜಿಹ್ವಾಂ ಕೃತ್ವಾ ಚ ತಾಲುನಿ .
 ದಂತ್ಯೈರ್ಧಂತಾನಸಂಸ್ಪೃಶ್ಯ ಊರ್ಧ್ವಕಾಯಃ ಸಮಾಹಿತಃ .. 145..
 ಸಂಯಮೇಚ್ಛೇಂದ್ರಿಯಗ್ರಾಮಮಾತ್ಮಬುದ್ಧ್ಯಾ ವಿಶುಧ್ಯಯಾ .
 ಚಿಂತನಂ ವಾಸುದೇವಸ್ಯ ಪರಸ್ಯ ಪರಮಾತ್ಮನಃ .. 146..


ಸ್ವರೂಪವ್ಯಾಪ್ತರೂಪಸ್ಯ ಧ್ಯಾನಂ ಕೈವಲ್ಯಸಿದ್ಧಿದಂ .
 ಯಾಮಮಾತ್ರಂ ವಾಸುದೇವಂ ಚಿಂತಯೇತ್ಯುಂಭಕೇನ ಯಃ .. 147..
 ಸಪ್ತಜನ್ಮಾರ್ಜಿತಂ ಪಾಪಂ ತಸ್ಯ ನಶ್ಯತಿ ಯೋಗಿನಃ .
 ನಾಭಿಕಂದಾತ್ಸಮಾರಭ್ಯ ಯಾವದ್ಧ್ಯ ದಯಗೋಚರಂ .. 148..
 ಜಾಗ್ರದ್ವೃತ್ತಿಂ ವಿಜಾನೀಯಾತ್ಕಂಠಸ್ಥಂ ಸ್ವಪ್ನವರ್ತನಂ .
 ಸುಷುಪ್ತಂ ತಾಲುಮಧ್ಯಸ್ಥಂ ತುರ್ಯಂ ಭ್ರೂಮಧ್ಯಸಂಸ್ಥಿತಂ .. 149..
 ತುರ್ಯಾತೀತಂ ಪರಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮರಂದ್ರೇ ತು ಲಕ್ಷಯೇತ್ .
 ಜಾಗ್ರದ್ವೃತ್ತಿಂ ಸಮಾರಭ್ಯ ಯಾವದ್ಬ್ರಹ್ಮಬಿಲಾಂತರಂ .. 150..
 ತತ್ರಾತ್ಮಾಯಂ ತುರೀಯಸ್ಯ ತುರ್ಯಾಂತೇ ವಿಷ್ಣುರುಚ್ಯತೇ .
 ಧ್ಯಾನೇನೈವ ಸಮಾಯುಕ್ತೋ ವ್ಯೋಮ್ನಿ ಚಾತ್ಯಂತನಿರ್ಮಲೇ .. 151..
 ಸೂರ್ಯಕೋಟಿದ್ಯುತಿರಥಂ ನಿತ್ಯೋದಿತಮಧೋಕ್ಷಜಂ .
 ಹೃದಯಾಂಬುರುಹಾಸೀನಂ ಧ್ಯಾಯೇದ್ವಾ ವಿಶ್ವರೂಪಿಣಂ .. 152..
 ಅನೇಕಾಕಾರಖಚಿತಮನೇಕವದನಾನ್ವಿತಂ .
 ಅನೇಕಭುಜಸಂಯುಕ್ತಮನೇಕಾಯುಧಮಂಡಿತಂ .. 153..
 ನನಾವರ್ಣಧರಂ ದೇವಂ ಶಾತಮುಗ್ರಮುದಾಯುಧಂ .
 ಅನೇಕನಯಾನಾಕೀರ್ಣಂ ಸೂರ್ಯಕೋಟಿಸಮಪ್ರಭಂ .. 154..
 ಧ್ಯಾಯತೋ ಯೋಗಿನಃ ಸರ್ವಮನೋವೃತ್ತಿವಿವಿವಿಶ್ಯತಿ .
 ಹೃತ್ತುಂಡರೀಕಮಧ್ಯಸ್ಥಂ ಚೈತನ್ಯಜ್ಯೋತಿರವ್ಯಯಂ .. 155..
 ಕದಂಬಗೋಲಕಾಕಾರಂ ತುರ್ಯಾತೀತಂ ಪರಾತ್ಪರಂ .
 ಅನಂತಮಾನಂದಮಯಂ ಚಿನ್ಮಯಂ ಭಾಸ್ಕರಂ ವಿಭುಂ .. 156..
 ನಿವಾತದೀಪಸದೃಶಮಕೃತ್ರಿಮಮಣಿಪ್ರಭಂ .
 ಧ್ಯಾಯತೋ ಯೋಗಿನಸ್ತಸ್ಯ ಮುಕ್ತಿಃ ಕರತಲೇ ಸ್ಥಿತಾ .. 157..
 ವಿಶ್ವರೂಪಸ್ಯ ದೇವಸ್ಯ ರೂಪಂ ಯತ್ಕಿಂಚಿದೇವ ಹಿ .
 ಸ್ಥವೀಯಃ ಸೂಕ್ಷ್ಮಮನ್ಯದ್ವಾ ಪಶ್ಯನ್ವ ದಯಪಂಕಜೇ .. 158..
 ಧ್ಯಾಯತೋ ಯೋಗಿನೋ ಯಸ್ತು ಸಾಕ್ಷಾದೇವ ಪ್ರಕಾಶತೇ .
 ಅಣಿಮಾದಿಫಲಂ ಚೈವ ಸುಖೇನೈವೋಪಜಾಯತೇ .. 159..
 ಜೀವಾತ್ಮನಃ ಪರಸ್ಯಾಪಿ ಯದ್ಯೇವಮುಭಯೋರಪಿ .
 ಅಹಮೇವ ಪರಂಬ್ರಹ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮಾಹಮಿತಿ ಸಂಸ್ಥಿತಿಃ .. 160..
 ಸಮಾಧಿಃ ಸ ತು ವಿಜ್ಞೇಯಃ ಸರ್ವವೃತ್ತಿವಿವರ್ಜಿತಃ .
 ಬ್ರಹ್ಮ ಸಂಪದ್ಯತೇ ಯೋಗೀ ನ ಭೂಯಃ ಸಂಸೃತಿಂ ವ್ರಜೇತ್ .. 161..
 ಏವಂ ವಿಶೋಧ್ಯ ತತ್ತ್ವಾನಿ ಯೋಗೀ ನಿಃಸ್ಪೃಹಚೇತಸಾ .
 ಯಥಾ ನಿರಿಂಧನೋ ವಹ್ನಿಃ ಸ್ವಯಮೇವ ಪ್ರಶಾಮ್ಯತಿ .. 162..

ಗ್ರಾಹ್ಯಾಭಾವೇ ಮನಃ ಪ್ರಾಣೋ ನಿಶ್ಚಯಜ್ಞಾನಸಂಯುತಃ .
ಶುದ್ಧಸತ್ತ್ವೇ ಪರೇ ಲೀನೋ ಜೀವಃ ಸೈಂಧವಪಿಂಡವತ್ .. 163..
ಮೋಹಜಾಲಕಸಂಘಾತೋ ವಿಶ್ವಂ ಪಶ್ಯತಿ ಸ್ವಪ್ನವತ್ .
ಸುಷುಪ್ತಿವದ್ಯಶ್ಚರತಿ ಸ್ವಭಾವಪರಿನಿಶ್ಚಲಃ .. 164..
ನಿರ್ವಾಣಪದಮಾಶ್ರಿತ್ಯ ಯೋಗೀ ಕೈವಲ್ಯಮಶ್ನುತ ಇತ್ಯುಪನಿಷತ್ ..
ಓಂ ಪೂರ್ಣಮದಃ ಪೂರ್ಣಮಿದಂ ಪೂರ್ಣಾತ್ಪೂರ್ಣಮುದಚ್ಯತೇ .
ಪೂರ್ಣಸ್ಯ ಪೂರ್ಣಮಾದಾಯ ಪೂರ್ಣಮೇವಾವಶಿಷ್ಯತೇ ..
ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ..
ಇತಿ ತ್ರಿಶಿಖಿಬ್ರಾಹ್ಮಣೋಪನಿಷತ್ಸಮಾಪ್ತಾ ..

Encoded by Sunder Hattangadi

——
Trishikhibrahmana Upanishad

pdf was typeset on December 22, 2023

——
Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

