
Trishikhibrahmana Upanishad

த்ரிஸிகி²ப்³ராஹ்மணோபநிஷத்

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

Trishikhibrahmana Upanishad

த்ரிஸிகி²ப்³ராஹ்மனோபநிஷத்



யோக³ஜ்ஞாநைகஸம்ஸித்³த⁴ஸிவதத்த்வதயோஜ்ஜ்வலம் |
ப்ரதியோகி³விநிர்முத்தம் பரம்ப³ரஹ்ம ப⁴வாம்யஹம் ||

ஓ பூர்ணமத:³ பூர்ணமித³ம் பூர்ணத்பூர்ணமுத³ச்யதே |
பூர்ணஸ்ய பூர்ணமாதா³ய பூர்ணமேவாவஸிஷ்யதே ||

ஓ ஸாந்தி: ஸாந்தி: ஸாந்தி: ||

ஓ த்ரிஸிகி²ப்³ராஹ்மண ஆதி³த்யலோகம் ஜகா³ம் தம் க³த்வோவாச |
ப⁴க³வந் கிம் தே³ஹ: கிம் ப்ராண: கிம் காரண கிமாத்மா ஸ
ஹோவாச ஸர்வமித³ம் சிவ ஏவ விஜாநீஹி | கிந்து நித்ய: ஸூத்³தோ⁴
நிரஜ்ஜநோ விபு⁴ரத்³வய: சிவ ஏக: ஸ்வேந பா⁴ஸேத³ம் ஸர்வம்
த்³ரு³ஷ்ட்வா தப்தாய:பிண்ட³வதே³கம் பி⁴ந்நவத்³வபா⁴ஸதே |
தத்³பா⁴ஸகம் கிமிதி சேது³ச்யதே | ஸச்ச²ப்³த்³வாச்ய-
மவித்³யாஸப³லம் ப்³ரஹ்ம | ப்³ரஹ்மனோ⁵வ்யக்தம் | அவ்யக்தாந்மஹத் |
மஹதோ⁵ஹங்கார: | அஹங்காராத்பஞ்சதந்மாத்ராணி |
பஞ்சதந்மாத்ரேப்⁴ய: பஞ்சமஹாபூ⁴தாநி |
பஞ்சமஹாபூ⁴தேப்⁴யோ⁵கி²லம் ஜக³த் ||

தத்³கி²லம் கிமிதி | பூ⁴தவிகாரவிபா⁴கா³தி³ரிதி | ஏகஸ்மிந்பிண்டே³
கத்²ம் பூ⁴தவிகாரவிபா⁴க³ இதி | தத்தக்த்கார்யகாரணபே⁴த³ருபே-
ணம்ஸதத்த்வவாசகவாச்யஸ்தா²நபே⁴த³விஷயதே³வதாகோஸ-
பே⁴த³விபா⁴கா³ ப⁴வந்தி | அதா²காஸோ⁵ந்த:கரணமநோபு³த்³தி⁴-
சிதாஹங்கார: | வாயு: ஸமானோதா³நவ்யாநாபாநப்ராண: |
வஹ்நி: ஸ்ரோத்ரத்வக்ஷக்ஷுர்ஜிஹ்வாக்⁴ராணாநி | ஆப: ஸப்³த்³ஸ்பர்ஸ-
ரூபரஸக³ந்தா:⁴ | ப்³ரு³தி²வீ வாக்க்பாணிபாத³பாயுபஸ்தா:² |
ஜ்ஞாநஸங்கல்பநிஸ்சயாநுஸந்தா⁴நாபி⁴மாநா ஆகாஸ-
கார்யாந்த:கரணவிஷயா: | ஸமீகரனோந்நநயநக்³ரஹ்ண-
ஸ்ரவனோச்ச²வாஸா வாயுகார்யப்ராணாதி³விஷயா: |

ஸப்³த³ஸ்பர்ஸரூபரஸக³ந்தா⁴ அக³நிகார்யஜ்ஞானேந்த³ரிய-
விஷயா அபா³ஸ்ரிதா: | வசநாதா³நக³மநவிஸர்கா³நந்தா:³
ப்ரு³தி²வீகார்யகர்மேந்த³ரியவிஷயா: | கர்மஜ்ஞானேந்த³ரிய-
விஷயேஷு ப்ராணதந்மாத்த்ரவிஷயா அந்தர்பூ⁴தா: |
மனோபு³த்த³யோஸ்சித்தாஹங்காரௌ சாந்தர்பூ⁴தௌ |
அவகாஸவிதூ⁴தத³ர்ஸநபிண்ட³ஈகரணதா⁴ரண: ஸூக்ஷ்மதமா
ஜைவதந்மாத்த்ரவிஷயா: | ஏவம் த³வாத³ஸாங்கா³நி
ஆத்⁴யாத்மிகாந்யாதி⁴பௌ⁴திகாந்யாதி⁴தை³விகாநி | அத்ர
நிஸாகரசதூர்மு²தி³க்³வாதார்கவருணஸ்வ்யக்³நீந்த³ரோபேந்த³ர்-
ப்ரஜாபதியமா இத்யக்ஷாதி⁴தே³வதாருபைர்த³வாத³ஸ-
நாட்³யந்த:ப்ரவ்ரு³த்தா: ப்ராண ஏவாங்கா³நி அங்க³ஜ்ஞானம்
ததே³வ ஜ்ஞானேதி | அத²வ்யோமாநிலாநலஜலாந்நாநாம்
பஞ்சீகரணமிதி | ஜ்ஞாந்ரு³த்வம் ஸமாநயோகே³ந ஸ்ரோத்ரத்³வாரா
ஸப்³த³கு³னோ வாக³தி⁴ஷ்டி²த ஆகாஸே திஷ்ட²தி ஆகாஸஸ்திஷ்ட²தி |
மனோவ்யாநயோகே³ந த்வக்³த்³வாரா ஸ்பர்ஸகு³ண: பாண்யதி⁴ஷ்டி²தோ
வாயௌ திஷ்ட²தி வாயுஸ்திஷ்ட²தி | பு³த்³தி⁴ருதா³நயோகே³ந
சக்ஷா³த்³வாரா ரூபகு³ண: பாதா³தி⁴ஷ்டி²தோ⁵க்³நௌ
திஷ்ட²த்யக்³நிஸ்திஷ்ட²தி | சித்தமபாநயோகே³ந ஜிஹ்வாத³வாரா
ரஸகு³ண உபஸ்தா²தி⁴ஷ்டி²தோ⁵பஸு திஷ்ட²த்யாபஸ்திஷ்ட²ந்தி |
அஹங்கார: ப்ராணயோகே³ந க்⁴ராணத்³வாரா க³ந்த⁴கு³னோ
கு³தா³தி⁴ஷ்டி²த: ப்ரு³தி²வ்யாம் திஷ்ட²தி ப்ரு³தி²வீ திஷ்ட²தி
ய ஏவம் வேத³ | அத்ரேதே ஸ்லோகா ப⁴வந்தி |
ப்ரு³த்²க்³பூ⁴தே ஷோட³ஸ கலா: ஸ்வார்த²பா⁴கா³ந்பராந்க்ரமாத் |
அந்த:கரணவ்யாநாக்ஷிரஸபாயுநப⁴:க்ரமாத் || 1 ||
முக்²யாத்த்யூர்வோத்தரைர்பா⁴கை³ர்பூ⁴தேபூ⁴தே சதுஸ்சது: |
பூர்வமாகாஸமாஸ்ரித்ய ப்ரு³தி²வ்யாதி³ஷு ஸம்ஸ்தி²தா: || 2 ||
முக்²யாதூ³ர்த⁴வே பரா ஜ்ஞேயா ந பராநுத்தராந்விது:³ |
ஏவமம்ஸோ ஹ்யபூ⁴த்தஸமாத்தே²ப்யஸ்சாம்ஸோ ஹ்யபூ⁴த்ததா² || 3 ||
தஸ்மாத³ந்யோந்யமாஸ்ரித்ய ஹ்யோதம் ப்ரோதமநுக்ரமாத் |
பஞ்சபூ⁴தமயீ பூ⁴மி: ஸா சேதநஸமந்விதா || 4 ||
தத ஓஷத⁴யோ⁵ந்நம் ச தத: பிண்டா³ஸ்சதூர்விதா:⁴ |

ரஸாஸ்ரு¹ங்மாம்ஸமேதோ³ஸ்தி²மஜ்ஜாஸுக்ராணி தா⁴தவ: || 5 ||

கேசித்தத்³யோக³த: பிண்டா³ பூ⁴தேப்⁴ய: ஸம்ப⁴வா: க்வசித் |
தஸ்மிந்நந்மய: பிண்டோ³ நாபி⁴மண்ட³லஸம்ஸ்தி²தா: || 6 ||

அஸ்ய மத்⁴யே⁵ஸ்தி ஹ்ரு²த³யம் ஸநாலம் பத்³மகோஸவத் |
ஸத்த்வாந்தர்வர்திநோ தே³வா: கர்த்ரஹங்காரசேதநா: || 7 ||

அஸ்ய பீ³ஜம் தம:பிண்ட³ம் மோஹரூபம் ஜட³ம் க⁴நம் |
வர்ததே கண்ட²மாஸ்ரித்ய மிபூ⁴தமித³ம் ஜக³த் || 8 ||

ப்ரத்யகா³நந்த³ரூபாத்மா மூர்த்⁴நி ஸ்தா²நே பரே பதே³ |
அநந்தஸுக்திஸம்யுக்தோ ஜக³த்³ரூபேண பா⁴ஸதே || 9 ||

ஸர்வத்ர வர்ததே ஜாக்³ரத்ஸ்வப்நம் ஜாக்³ரதி வர்ததே |
ஸுஷு²ப்தம் ச தூ¹யம் ச நாந்யாவஸ்தா²ஸு குத்ரசித் || 10 ||

ஸர்வதே³ஸேஷ்வநுஸ்யுதஸ்சதூரூப: ஸிவாத்மக: |
யதா² மஹா²ப²லே ஸர்வே ரஸா: ஸர்வப்ரவர்தகா: || 11 ||

ததை²வாந்நமயே கோஸே கோஸாஸ்திஷ்ட²ந்தி சாந்தரே |
யதா² கோஸஸ்ததா² ஜீவோ யதா² ஜீவஸ்ததா² ஸிவ: || 12 ||

ஸவிகாரஸ்ததா² ஜீவோ நிர்விகாரஸ்ததா² ஸிவ: |
கோஸாஸ்தஸ்ய விகாராஸ்தே ஹ்யவஸ்தா²ஸு ப்ரவர்தகா: || 13 ||

யதா² ரஸாஸயே பே²நம் மத்²நாதே³வ ஜாயதே |
மனோ நிர்மத்²நாதே³வ விகல்பா ப³ஹுவஸ்ததா² || 14 ||

கர்மண வர்ததே கர்மீ தத்த்யாகா³ச்சா²ந்திமாப்ந்யாத் |
அயநே த³க்ஷிணே ப்ராப்தே ப்ரபஞ்சாபி⁴முக²ம் க³த: || 15 ||

அஹங்காராபி⁴மாநேந ஜீவ: ஸ்யாத்³தி⁴ ஸதா³ஸிவ: |
ஸ சாவிவேகப்ரக்ரு²திஸங்க³த்யா தத்ர முஹ்யதே || 16 ||

நாநாயோநிஸுதம் க³த்வா ஸேதே⁵ஸௌ வாஸநாவஸாத் |
விமோக்ஷாத்ஸஞ்சரத்யேவ மத்ஸ்ய: கூலத்³வயம் யதா² || 17 ||

தத: காலவஸாதே³வ ஹ்யாத்மஜ்ஞாநவிவேகத: |
உத்தராபி⁴முகோ² பூ⁴த்வா ஸ்தா²நாத்ஸ்தா²நாந்தரம் க்ரமாத் || 18 ||

மூர்த்⁴ந்யாதா⁴யாத்மந: ப்ராணந்யோகா³ப்⁴யாஸம் ஸ்தி²தஸ்சரந் |
யோகா³த்ஸஞ்ஜாயதே ஜ்ஞாநம் ஜ்ஞாநாத்³யோக:³ ப்ரவர்ததே || 19 ||

யோக³ஜ்ஞாநபரோ நித்யம் ஸ யோக³ ந ப்ரணஸ்யதி |
விகாரஸ்த²ம் சரிவம் பஸ்யேத்³விகாரஸ்ச சரிவேந து || 20 ||

யோக³ப்ரகாஸகம் யோகை³ர்த்⁴யாயேச்சாநந்ய பா⁴வந: |
யோக³ஜ்ஞாநே ந வித்³யேதே தஸ்ய பா⁴வோ ந ஸித்³யதி || 21 ||

தஸ்மாத்³ப்⁴யாஸயோகே³ந மந:ப்ராணந்நிரோத⁴யேத் |
யோக³ நிஸிததா⁴ரேண க்ஷுரேணைவ நிக்ரு³ந்தயேத் || 22 ||

ஸிகா² ஜ்ஞாநமயீ வ்ரு³த்திர்யமாத்³யஷ்டாங்க³ஸாத⁴நை: |
ஜ்ஞாநயோக:~3 கர்மயோக³ இதி யோகோ³ த்³விதா⁴ மத: || 23 ||

க்ரியாயோக³மதே²தா³நீம் ஸ்ருணு ப்³ராஹ்மணஸத்தம |
அவ்யாகுலஸ்ய சித்தஸ்ய ப³ந்த⁴நம் விஷயே க்வசித் || 24 ||

யத்ஸம்யோகோ³ த்³விஜஸ்ரேஷ்ட² ஸ ச த்³வைவித்⁴யமஸ்ருதே |
கர்ம கர்தவ்யமித்யேவ விஹிதேஷ்வேவ கர்மஸு || 25 ||

ப³ந்த⁴நம் மநஸோ நித்யம் கர்மயோக:~3 ஸ உச்சயதே |
யத்த சித்தஸ்ய ஸததமர்தே² ஸ்ரேயஸி ப³ந்த⁴நம் || 26 ||

ஜ்ஞாநயோக:~3 ஸ விஜ்ஞேய: ஸர்வஸித்³தி⁴கர: சரிவ: |
யஸ்யோக்தலக்ஷணே யோகே³ த்³விவிதே⁴ஸ்யவ்யயம் மந: || 27 ||

ஸ யாதி பரமம் ஸ்ரேயோ மோக்ஷலக்ஷணமஞ்ஜஸா |
தே³ஹேந்த்³ரியேஷு வைராக்³யம் யம இத்யுச்சயதே பு³தை:~4 || 28 ||

அநுரக்தி: பரே தத்தவே ஸததம் நியம: ஸ்ம்ரு³த: |
ஸர்வவஸ்துந்யதா³ஸீநபா⁴வமாஸநமுத்தமம் || 29 ||

ஜக³த்ஸர்வமித³ம் மித்²யாப்ரதீதி: ப்ராணஸம்யம: |
சித்தஸ்யாநந்ர³முசீ²பா⁴வ: ப்ரத்யாஹாரஸ்து ஸத்தம || 30 ||

சித்தஸ்ய நிஸ்சலீபா⁴வோ தா⁴ரண தா⁴ரணம் விது:~3 |
ஸோ⁵ஹம் சிந்மாத்ரமேவேதி சிந்தநம் த்⁴யாநமுச்சயதே || 31 ||

த்⁴யாநஸ்ய விஸ்ம்ரு³தி: ஸம்யக்ஸமாதி⁴ரபி⁴தீ⁴யதே |
அஹிம்ஸா ஸத்யமஸ்தேயம் ப்³ராஹ்மசர்யம் த³யார்ஜவம் || 32 ||

கூமா த்⁴ரு³த்³ரிமிதாஹார: ஸௌசம் சேதி யமாத்³ஸ |

தப:ஸந்துஷ்டிராஸ்திக்யம் தா³ந்மாராத்⁴நம் ஹரே: || 33 ||

வேதா³ந்தஸ்வரணம் சைவ ஹ்ரீர்மதிஸ்ச ஜபோ வ்ரதம் || இதி |

ஆஸநாநி தத்³ங்கா³நி ஸ்வஸ்திகாத்³நி வை த்³விஜ || 34 ||

வர்ண்யந்தே ஸ்வஸ்திகம் பாத்³தலயோருப⁴யோரபி |

பூர்வோத்தரே ஜாநுநீ த்³வே க்ரு³த்வாஸநமுதீ³ரிதம் || 35 ||

ஸவ்யே த்³க்ஷிணகு³ல்ப²ம் து ப்ரு³ஷ்ட²பார்ஸ்வே நியோஜயேத் |

த்³க்ஷிணே⁵பி ததா² ஸவ்யம் கோ³முக²ம் கோ³ர்முக²ம் யதா² || 36 ||

ஏகம் சரணமந்யஸ்மிந்நாராவாரோப்ய நிஸ்சல: |

ஆஸ்தே யதி³த்³மேநோக்⁴நம் வீராஸநமுதீ³ரிதம் || 37 ||

கு³த்³ம் நியம்ய கு³ல்பா²ப்⁴யாம் வ்யுத்த்ரமேண ஸமாஹித: |

யோகா³ஸநம் ப⁴வேதே³த்தி³தி யோக்³விதோ³ விது:³ || 38 ||

ஊர்வோருபரிவை தத்தே யதா³ பாத்³தலே உபே⁴ |

பத்³மாஸநம் ப⁴வேதே³த்தஸர்வவ்யாதி⁴விஷாபஹம் || 39 ||

பத்³மாஸநம் ஸுஸம்ஸ்தா²ப்ய தத்³ங்கு³ஷ்ட²த்³வ்யம் புந: |

வ்யுத்த்ரமே²ணவ ஹஸ்தாப்⁴யாம் ப³த்³த³பத்³மாஸநம் ப⁴வேத் || 40 ||

பத்³மாஸநம் ஸுஸம்ஸ்தா²ப்ய ஜாநூர்வோரந்தரே கரௌ |

நிவேஸ்ய பூ⁴மாவாதிஷ்டே²த்³வ்யோமஸ்த:² குக்குடாஸந: || 41 ||

குக்குடாஸநப்³ந்த⁴ஸ்தோ² தோ³ர்ப்⁴யாம் ஸம்ப³த்⁴ய கந்த⁴ரம் |

ஸேதே கூர்மவது³த்தாந ஏதது³த்தாநகூர்மகம் || 42 ||

பாதா³ங்கு³ஷ்டௌ² து பாணிப்⁴யாம் க்³ரு³ஹீத்வா ஸ்வரணாவதி⁴ |

த⁴நூராகர்ஷகாக்ரு³ஷ்டம் த⁴நூராஸநமீரிதம் || 43 ||

ஸீவநீம் கு³ல்ப²தே³ஸாப்⁴யாம் நிபீட்³ய வ்யுத்த்ரமேண து |

ப்ரஸார்ய ஜாநுநோர்ஹஸ்தாவாஸநம் ஸிம்ஹரூபகம் || 44 ||

கு³ல்பௌ² ச வ்ரு³ஷணஸ்யாத:⁴ ஸீவந்யுப⁴யபார்ஸ்வயோ: |

நிவேஸ்ய பாதௌ³ ஹஸ்தாப்⁴யாம் ப³த்⁴வா ப⁴த்³ராஸநம் ப⁴வேத் || 45 ||

ஸீவநீபார்ஸ்வமுப⁴யம் கு³ல்பா²ப்⁴யாம் வ்யுத்த்ரமேண து |

நிபீட்³யாஸநமேதச்ச முக்தாஸநமுதீ³ரிதம் || 46 ||

அவஷ்டப்⁴ய த⁴ராம் ஸம்யக்தலாப்⁴யாம் ஹஸ்தயோர்த்³வயோ: |
கூர்பரௌ நாபி⁴பார்ஸ்வே து ஸ்தா²பயித்வா மயூரவத் || 47 ||

ஸமுந்நதஸிர:பாத³ம் மயூராஸநமிஷ்யதே |
வாமோருமூலே த³க்ஷாங்க்⁴ரிம் ஜாந்வோர்வேஷ்டிதபணிநா || 48 ||

வாமேந வாமாங்கு³ஷ்ட²ம் து க்³ரு'ஹீதம் மத்ஸ்யபீ²கம் |
யோநிம் வாமேந ஸம்பீ³ய மெட்⁴ராது³பரி த³க்ஷிணம் || 49 ||

ரு'ஜுகாய: ஸமாவீந: ஸித்³தா⁴ஸநமுதீ³ரிதம் |
ப்ரஸார்ய பு⁴வி பாதௌ³ து தோ³ர்ப்⁴யாமங்கு³ஷ்ட²மாத³ராத் || 50 ||

ஜாநூபரி லலாடம் து பஸ்சிமம் தாநமுச்யதே |
யேநகேந ப்ரகாரேண ஸுக²ம் தா⁴ர்யம் ச ஜாயதே || 51 ||

தத்ஸுகா²ஸநமித்யுக்தமஸக்தஸ்தத்ஸமாசரேத் |
ஆஸநம் விஜிதம் யேந ஜிதம் தேந ஜக³த்த்ரயம் || 52 ||

யமைஸ்ச நியமைஸ்சைவ ஆஸநைஸ்ச ஸுஸம்யத: |
நா³ஸூத்³தி⁴ம் ச க்ரு'த்வாதௌ³ ப்ராணயாமம் ஸமாசரேத் || 53 ||

தே³ஹுமாநம் ஸ்வாங்கு³லிபி:⁴ ஷண்ணவத்யங்கு³லாயதம் |
ப்ராண: ஸரீரா³தி⁴கோ த்³வாத³ஸாங்கு³லமாநத: || 54 ||

தே³ஹஸ்த²மநிலம் தே³ஹஸமுத்³பூ⁴தேந வஹ்நிநா |
ந்யூநம் ஸமம் வா யோகே³ந குர்வந்³ரஹ்மவிதி³ஷ்யதே || 55 ||

தே³ஹமத்⁴யே ஸிகி²ஸ்தா²நம் தப்தஜாம்பூ³நத்³ப்ரப⁴ம் |
த்ரிகோணம் த்³விபதா³மந்யச்சதுரஸ்ரம் சதுஷ்பத³ம் || 56 ||

வ்ரு'த்தம் விஹங்க்³மாநாம் து ஷ்ட³ஸ்ரம் ஸர்பஜந்மநாம் |
அஷ்டாஸ்ரம் ஸ்வேத³ஜாநாம் து தஸ்மிந்தீ³பவது³ஜ்ஜ்வலம் |
கந்த்³ஸ்தா²நம் மநுஷ்யாணம் தே³ஹமத்⁴யம் நவாங்கு³லம் |
சதுரங்கு³லமுத்ஸேத⁴ம் சதுரங்கு³லமாயதம் || 57 ||

அண்ட³க்ரு'தி திரஸ்சாம் ச த்³விஜாநாம் ச சதுஷ்பதா³ம் |
துந்த்³மத்⁴யம் ததி³ஷ்டம் வை தந்மத்⁴யம் நாபி⁴ரிப்பயதே || 58 ||

தத்ர சக்ரம் த்³வாத³ஸாரம் தேஷு விஷண்வாதி³மூர்தய: |

அஹம் தத்ர ஸ்தி²தஸ்²சக்ரம் ப்⁴ராமயாமி ஸ்வமாயயா || 59 ||

அரேஷு ப்⁴ரமதே ஜீவ: க்ரமேண த்³விஜஸத்தம |
தந்துபஞ்ஜரமத்⁴யஸ்தா² யதா² ப்⁴ரமதி லாதிகா || 60 ||

ப்ராணதி⁴ரூ⁴ய்சரதி ஜீவஸ்தேந விநா நஹி |
தஸ்யோர்த்⁴வே குண்ட³லீஸ்தா²நம் நாபே⁴ஸ்திர்யக்³தோ²ர்த்⁴வத: || 61 ||

அஷ்டப்ரக்ரு³திருபா ஸா சாஷ்டதா⁴ குண்ட³லீக்ரு³தா |
யதா²வத்³வாயுஸாரம் ச ஜ்வலநாதி³ ச நித்யஸ: || 62
பரித: கந்த³பார்ஸவே து நிருத்⁴யேவ ஸதா³ ஸ்தி²தா |
முகே²நைவ ஸமாவேஷ்டய ப்³ரஹ்மரந்த்⁴ரமுக²ம் ததா² || 63 ||

யோக்³காலேந மருதா ஸாக்³நிநா போ³தி⁴தா ஸதீ |
ஸ்ப்²ரிதா ஹ்ரு³த்யாகாஸே நாக்³ரூபா மஹோஜ்ஜ்வலா || 64 ||

அபநாத்³த்³வ்யங்கு³லாதூ³ர்த்⁴வமதோ⁴ மேட்⁴ரஸ்ய தாவதா |
தே³ஹமத்⁴யம் நநுஷ்யாணம் ஹ்ரு³ந்மத்⁴யம் து சதுஷ்பதா³ம் || 65 ||

இதரேஷாம் துந்த³மத்⁴யே ப்ராணபாநஸமாயுதா: |
சதுஷ்ப்ரகாரத்³வ்யயுதே தே³ஹமத்⁴யே ஸுஷும்நயா || 66 ||

கந்த³மத்⁴யே ஸ்தி²தா நா³ ஸுஷும்நா ஸுப்ரதிஷ்டி²தா |
பத்³மஸூத்³ப்ரதீகாஸா ரு³ஜூரூர்த்⁴வப்ரவர்திநீ || 67 ||

ப்³ரஹ்மனோ விவரம் யாவத்³வித்³யுதா³பா⁴ஸநாலகம் |
வைஷ்ணவீ ப்³ரஹ்மநா³ ச நிர்வாணப்ராப்திபத்³த⁴தி: || 68 ||

இடா³ ச பிங்க்³லா சைவ தஸ்யா: ஸவ்யேதரே ஸ்தி²தே |
இடா³ ஸமுத்தி²தா கந்தா³த்³வாமநாஸாபுடாவதி⁴ || 69 ||

பிங்க்³லா சோத்தி²தா தஸ்மாத்³த்³க்ஷநாஸாபுடாவதி⁴ |
கா³ந்தா⁴ஈ ஹஸ்திஜிஹ்வா ச த்³வே சாந்யே நாடி³கே ஸ்தி²தே || 70 ||

புரத: ப்ரு³ஷ்ட²தஸ்தஸ்ய வாமேதரத்³ரு³ஸௌ ப்ரதி |
பூஷா யஸஸ்விநீ நாட்³யௌ தஸ்மாதே³வ ஸமுத்தி²தே || 71 ||

ஸவ்யேதரஸ்ருத்யவதி⁴ பாயுமூலாத்³லம்பு³அஸா |
அதோ⁴க்தா ஸூபா⁴ நா³ மேட்⁴ராந்தாவதி⁴ராயதா || 72 ||

பாதா³ங்கு³ஷ்டா²வதி:⁴ கந்தா³த்³தோ⁴யாதா ச கௌஸிகீ |

த³ஸ்ப்ரகாரயூ⁴தாஸ்தா: கதி²தா: கந்த³ஸம்ப⁴வா: || 73 ||

தந்முலா ப³ஹவோ நாட³ய: ஸ்தூ²லஸலிக்குமாஸ்ச நாடி³கா: |
த³வாஸப்ததிஸஹஸ்ராணி ஸ்தூ²லா: ஸலிக்குமாஸ்ச நாட³ய: || 74 ||

ஸங்க²யாதும் ந ஸக்யந்தே ஸ்தூ²லமுலா: ப்ரு²த³க்³விதா:⁴ |
யதா²ஸ்வத்த²த³லே ஸலிக்குமா: ஸ்தூ²லாஸ்ச விததாஸ்ததா² || 75 ||

ப்ராணாபாநௌ ஸமாநஸ்ச உதா³நோ வ்யாந ஏவ ச |
நாக:³ கூர்மஸ்ச க்ரு³கரோ தே³வத³த்தோ த⁴நஞ்ஜய: || 76 ||

சரந்தி த³ஸநாடி³ஷு த³ஸ ப்ராணாதி³வாயவ: |
ப்ராணாதி³பஞ்சகம் தேஷு ப்ரதா⁴நம் தத்ர ச த்³வயம் || 77 ||

ப்ராண ஏவாத²வா ஜ்யேஷ்டோ² ஜீவாத்மாநம் பி³பு⁴ர்தி ய: |
ஆஸ்யநாஸிகயோர்மத⁴யம் ஹ்ரு³த³யம் நாபி⁴மண்ட³லம் || 78 ||

பாதா³ங்கு³ஷ்ட²மிதி ப்ராணஸ்தா²நாநி த்³விஜஸத்தம் |
அபாநஸ்சரதி ப்³ரஹ்மந்கு³த³மேட்⁴ரோருஜாநுஷு || 79 ||

ஸமாந: ஸர்வகா³த்ரேஷு ஸர்வவ்யாபீ வ்யவஸ்தி²த: |
உதா³ந: ஸர்வஸந்தி⁴ஸ்த:² பாத³யோர்ஹஸ்தயோரபி || 80 ||

வ்யாந: ஸ்ரோத்ரோருகட்யாம் ச கு³ல்ப²ஸ்கந்த⁴க³லேஷு ச |
நாகா³தி³வாயவ: பஞ்ச த்வக³ஸ்தா²தி³ஷு ஸம்ஸ்தி²தா: || 81 ||

துந்த³ஸ்த²ஜலமந்நம் ச ரஸாத³நி ஸமீக்ரு³தம் |
துந்த³மத⁴யக³த: ப்ராணஸ்தாநி குர்யாத்ப்ரு²த²க்³ப்ரு²த²க் || 82 ||

இத்யாதி³சேஷ்டநம் ப்ராண: கரோதி ச ப்ரு²த²க்ஸ்தி²தம் |
அபாநவாயுர்முத்ராதே:³ கரோதி ச விஸர்ஜநம் || 83 ||

ப்ராணாபாநாதி³சேஷ்டாதி³ க்ரியதே வ்யாநவாயுநா |
உஜ்ஜீர்யதே ஸரீரஸ்த²முதா³நேந நப⁴ஸ்வதா || 84 ||

போஷணாதி³ஸரீரஸ்ய ஸமாந: குருதே ஸதா³ |
உத்³கா³ராதி³க்ரியோ நாக:³ கூர்மோ³க்ஷாதி³நிமீலந: || 85 ||

க்ரு³கர: க்ஷுதயோ: கர்தா த³த்தோ நித்³ராதி³கர்மக்ரு³த் |
ம்ரு³தகா³த்ரஸ்ய ஸோபா⁴தே³ர்த⁴நஞ்ஜய உதா³ஹ்ரு³த: || 86 ||

நா³பே⁴த³ம் மருத்³பே⁴த³ம் மருதாம் ஸ்தா²நமேவ ச |
சேஷ்டா³ஸ்ச விவிதா⁴ஸ்தேஷாம் ஜ்ஞாத்தவவ நிஜஸுத்தம் || 87 ||

ஸுத்³தௌ⁴ யதேத நா³நாம் பூர்வோக்தஜ்ஞாநஸம்யுத: |
விவித்ததே³ஸமாஸாத்³ய ஸர்வஸம்ப்³ந்த⁴வர்ஜித: || 88 ||

யோகா³ங்கி³த்³ர்வயஸம்பூர்ணம் தத்ர தா³ருமயே ஸு⁴பே⁴ |
ஆஸநே கல்பிதே த³ர்⁴குஸக்ரு³ஷ்ணஜிநாதி³பி:⁴ || 89 ||

தாவதா³ஸநமுத்ஸேதே⁴ தாவத்³த்³வயஸமாயதே |
உபவிஸ்யாஸநம் ஸம்யக்ஸ்வஸ்திகாதி³ யதா²ருசி || 90 ||

ப³த்⁴வா ப்ராகா³ஸநம் விப்ரோ ரு³ஜுகாய: ஸமாஹித: |
நாஸாக்³ர்நயஸ்தநயநோ த³ந்தை³த்³ந்தாநஸம்ஸ்ப்ரு³ஸந் || 91 ||

ரஸநாம் தாலுநி ந்யஸ்ய ஸ்வஸ்த²சித்தோ நிராமய: |
ஆகுஞ்சிதஸிர: கிஞ்சிந்நி³த்⁴நந்யோக³முத்³ர்யா || 92 ||

ஹஸ்தௌ யதோ²க்தவிதி⁴நா ப்ராணயாமம் ஸமாசரேத் |
ரேசநம் பூரணம் வாயோ: ஸோத⁴நம் ரேசநம் ததா² || 93 ||

சது³ர்⁴:⁴ க்ஸேஸநம் வாயோ: ப்ராணயாம உதீ³ர்யதே |
ஹஸ்தேந த³க்ஷிணேநைவ பீ³யேந்நாஸிகாபுடம் || 94 ||

ஸநை: ஸநைரத² ப³ஹி: ப்ரக்ஷிபேத்பிங்க³லாநிலம் |
இ³யா வாயுமாயு³ர்ய ப்³ரஹ்மந்ஷோ³ஸமாத்ரயா || 95 ||

பூரிதம் கும்ப⁴யேத்பஸ்சாச்சது:ஷஷ்ட்யா து மாத்ரயா |
த்³வாத்ரிம்ஸந்மாத்ரயா ஸம்யக்³ரேசயேத்பிங்க³லாநிலம் || 96 ||

ஏவம் புந: புந: கார்யம் வ்யுத்க்ரமாநுக்ரமேண து |
ஸம்பூர்ணகும்ப⁴வத்³தே³ஹம் கும்ப⁴யேந்மாதரிஸ்வநா || 97 ||

பூரணந்நா³ய: ஸர்வா: பூர்யந்தே மாதரிஸ்வநா |
ஏவம் க்ரு³தே ஸதி ப்³ரஹ்மம்ஸ்சரந்தி த³ஸ வாயவ: || 98 ||

ஹ்ரு³த³யாம்போ⁴ருஹம் சாபி வ்யாகோசம் ப⁴வதி ஸ்பு²டம் |
தத்ர பஸ்யேத்ப்ராத்மாநம் வாஸு³தே³வமகல்மஷம் || 99 ||

ப்ராதர்மத்⁴யந்தி³நே ஸாயமர்⁴தாத்ரே ச கும்ப⁴காந் |
ஸநைரஸீதிபர்யந்தம் சதுர்வாரம் ஸமப்⁴யஸேத் || 100 ||

ஏகாஹமாத்ரம் குர்வாண: ஸர்வபாபை: ப்ரமுச்யதே |
 ஸம்வத்ஸரத்ரயாதூ³ர்த்⁴வம் ப்ராணயாமபரோ நர: || 101 ||

யோக³ஸித்³தோ⁴ ப⁴வேத்³யோக³ வாயுஜித்³விஜிதேந்த³ரிய: |
 அல்பாஸீ ஸ்வல்பநித்³ரஸ்ச தேஜஸ்வீ ப³லவாந்ப⁴வேத் || 102 ||

அபம்ரு³த்யுமதி³க்ரம்ய தீ³ர்த்⁴மாயுரவாப்ந்யாத் |
 ப்ரஸ்வேத்³ஜநநம் யஸ்ய ப்ராணயாமஸ்து ஸோ⁵த⁴ம: || 103 ||

கம்பநம் வபுஷோ யஸ்ய ப்ராணயாமேஷு மத்⁴யம: |
 உத்தா²நம் வபுஷோ யஸ்ய ஸ உத்தம உதா³ஹ்ரு³த: || 104 ||

அத⁴மே வ்யாதி⁴பாபாநாம் நாஸ: ஸ்யாந்மத்⁴யமே புந: |
 பாபரோக³மஹாவ்யாதி⁴நாஸ: ஸ்யாது³த்தமே புந: || 105 ||

அல்பமுத்ரோ⁵ல்பவிஷ்ட²ஸ்ச லக்⁴தே³ஹோ மிதாஸந: |
 பட்விந்த³ரிய: படுமதி: காலத்ரயவிதா³த்மவாந் || 106 ||

ரேசகம் பூரகம் முக்த்வா கும்பீ⁴கரணமேவ ய: |
 கரோதி த்ரிஷு காலேஷு நைவ தஸ்யாஸ்தி து³ர்ப⁴ம் || 107 ||

நாபி⁴கந்தே³ ச நாஸாக்³ரே பாதா³ங்³க்³ஷ்டே² ச யத்நவாந் |
 தா⁴ரயேந்மநஸா ப்ராணாந்ஸந்த⁴யாகாலேஷு வா ஸதா³ || 108 ||

ஸர்வரோகை³ர்விநிர்முக்³தோ ஜீவேத்³யோக³ க³தக்³லம: |
 குக்ஷிரோக³விநாஸ: ஸ்யாந்நாபி⁴கந்தே³ஷு தா⁴ரணாத் || 109 ||

நாஸாக்³ரே தா⁴ரணாத்³தீ³ர்த்⁴மாயு: ஸ்யாத்³தே³ஹலாக⁴வம் |
 ப்³ராஹ்மே முஹூ³ர்தே ஸம்ப்ராப்தே வாயுமாக்ரு³ஷ்ய ஜிஹ்வயா || 110 ||

பிப³தஸ்த்ரிஷு மாஸேஷு வாக்ஸித்³தி⁴ர்மஹதீ ப⁴வேத் |
 அப்யாஸுதஸ்ச ஷண்மாஸாந்மஹாரோக³விநாஸநம் || 111 ||

யத்ர யத்ர த்⁴ரு³தோ வாயுரங்கே³ ரோகா³தி³தூ³ஷிதே |
 தா⁴ரணாதே³வ மருதஸ்தத்ததா³ரோக³யமஸ்ருதே || 112 ||

மநஸோ தா⁴ரணாதே³வ பவநோ தா⁴ரிதோ ப⁴வேத் |
 மநஸ: ஸ்தா²பநே ஹேதுருச்யதே த்³விஜபுங்க³வ || 113 ||

கரணாநி ஸமாஹ்ரு³த்ய விஷயேப்⁴ய: ஸமாஹித: |

அபாநமூர்த்⁴வமாக்ரு³ஷ்யேது³த்³ரோபரி தா⁴ரயேத் || 114 ||

ப³ந்த⁴ந்கராப்⁴யாம் ஸ்ரோத்ராதி³கரணாநி யதா²த²ம் |
யுஞ்ஜாநஸ்ய யதோ²க்தேந வர்த்மநா ஸ்வவஸம் மந: || 115 ||

மனோவஸாத்ப்ராணவாயு: ஸ்வவஸே ஸ்தா²ப்யதே ஸதா³ |
நாஸிகாபுடயோ: ப்ராண: பர்யாயேண ப்ரவர்ததே || 116 ||

திஸ்ரஸ்ச நாடி³காஸ்தாஸு ஸ யாவந்தம் சரத்யயம் |
ஸங்கி²நீவிவரே யாம்யே ப்ராண: ப்ராணப்⁴ரு³தாம் ஸதாம் || 117 ||

தாவந்தம் ச புந: காலம் ஸௌம்யே சரதி ஸந்ததம் |
இத்த²ம் க்ரமேண சரதா வாயுநா வாயுஜிந்நர: || 118 ||

அஹுஸ்ச ராத்ரிம் பக்ஷம் ச மாஸம்ரு³த்வயநாதி³கம் |
அந்தர்முகோ² விஜாநீயாத்காலபே⁴த³ம் ஸமாஹித: || 119 ||

அங்கு³ஷ்டா²தி³ஸ்வாவயவஸ்பு²ரணாத்³ஸநேரபி |
அரிஷ்டைர்ஜீவிதஸ்யாபி ஜாநீயாத்க்ஷயமாத்மந: || 120 ||

ஜ்ஞாத்வா யதேத கைவல்யப்ராப்தயே யோக³வித்தம: |
பாதா³ங்கு³ஷ்டே² கராங்கு³ஷ்டே² ஸ்பு²ரணம் யஸ்ய ந ஸ்ருதி: || 121 ||

தஸ்ய ஸம்வத்ஸராதூ³ர்த்⁴வம் ஜீவிதஸ்ய க்ஷயோ ப⁴வேத் |
மணிப³ந்தே⁴ ததா² கு³ஸ்பே² ஸ்பு²ரணம் யஸ்ய நஸ்யதி || 122 ||

ஷண்மாஸாவதி⁴ரேதஸ்ய ஜீவிதஸ்ய ஸ்தி²தி³ர்ப⁴வேத் |
கூர்பரே ஸ்பு²ரணம் யஸ்ய தஸ்ய த்ரைமாஸிகீ ஸ்தி²தி: || 123 ||

குக்ஷிமேஹநபார்ஸ்வே ச ஸ்பு²ரணநுபலம்ப⁴நே |
மாஸாவதி⁴ர்ஜீவிதஸ்ய தத³ர்த⁴ஸ்ய து த³ர்ஸநே || 124 ||

ஆஸ்ரிதே ஜ²ரத்³வாரே தி³நாநி த³ஸ ஜீவிதம் |
ஜ்யோதி: க²த்³யோதவத்³யஸ்ய தத³ர்த⁴ம் தஸ்ய ஜீவிதம் || 125 ||

ஜிஹ்வாக்³ராத³ர்ஸநே த்ரீணி தி³நாநி ஸ்தி²திராத்மந: |
ஜ்வாலாயா த³ர்ஸநே ம்ரு³த்யுர்த்³விதி³நே ப⁴வதி த்⁴ருவம் || 126 ||

ஏவமாதீ³ந்யரிஷ்டாநி த்³ரு³ஷ்டாயு:க்ஷயகாரணம் |
நி:ஸ்ரேயஸாய யுஞ்ஜீத ஜபத்⁴யாநபராயண: || 127 ||

மநஸா பரமாத்மாநம் த்⁴யாத்வா தத்³ரூபதாமியாத் |
யத்³யஷ்டாத்³ஸ்பே⁴தே³ஷு மர்மஸ்தா²நேஷு தா⁴ரணம் || 128 ||

ஸ்தா²நாத்ஸ்தா²நம் ஸமாக்ரு³ஷ்ய ப்ரத்யாஹார: ஸ உச்யதே |
பாதா³ங்கு³ஷ்ட²ம் ததா² கு³ல்ப²ம் ஜங்கா³மத்⁴யம் ததை²வ ச || 129 ||

மத்⁴யமூர்வோஸ்ச மூலம் பாயுர்ஹ்ரு³த்யமேவ ச |
மேஹநம் தே³ஹமத்⁴யம் ச நாபி⁴ம் ச க³லகூர்பரம் || 130 ||

தாலுமூலம் ச மூலம் ச க்⁴ராணஸ்யாக்ஷணோஸ்ச மண்ட³லம் |
ப்⁴ருவோர்மத்⁴யே லலாடம் ச மூலமூர்த்⁴வம் ச ஜாநூநீ || 131 ||

மூலம் ச கரயோர்மூலம் மஹாந்த்யேதாநி வை த்³விஜ |
பஞ்சபூ⁴தமயே தே³ஹே பூ⁴தேஷ்வேதேஷு பஞ்சஸு || 132 ||

மநஸோ தா⁴ரணம் யத்யத்³யுக்தஸ்ய ச யமாதி³பி:⁴ |
தா⁴ரண ஸா ச ஸம்ஸாரஸாக்³ரோத்தரகாரணம் || 133 ||

ஆஜாநுபாத்³பர்யந்தம் ப்ரு³தி²வீஸ்தா²நமிஷ்யதே |
பித்தலா சதுரஸ்ரா ச வஸுதா⁴ வஜ்ரலாஞ்சி²தா || 134 ||

ஸ்மர்தவ்யா பஞ்சக⁴டிகாஸ்தத்ராரோப்யப்ரப⁴ஞ்ஜநம் |
ஆஜாநுகடிபர்யந்தமபாம் ஸ்தா²நம் ப்ரகீர்திதம் || 135 ||

அர்த⁴சந்த்³ரஸமாகாரம் ஸ்வேதமர்ஜுநலாஞ்சி²தம் |
ஸ்மர்தவ்யமம்ப:⁴ஸ்வஸநமாரோப்ய த்³ஸநாடி³கா: || 136 ||

ஆதே³ஹமத்⁴யகட்யந்தமக்³நிஸ்தா²நமுதா³ஹ்ரு³தம் |
தத்ர ஸிந்தூ³ரவர்ணோ⁵க்³நிர்ஜ்வலநம் த்³ஸபஞ்ச ச || 137 ||

ஸ்மர்தவ்யோ நாடி³கா: ப்ராணம் க்ரு³த்வா கும்பே⁴ ததே²ரிதம் |
நாபே⁴ருபரி நாஸாந்தம் வாயுஸ்தா²நம் து தத்ர வை || 138 ||

வேதி³காகாரவத்³தூ⁴ம்ரோ ப³லவாந்பூ⁴தமாருத: |
ஸ்மர்தவ்ய: கும்ப⁴கேநைவ ப்ராணமாரோப்ய மாருதம் || 139 ||

க⁴டிகாவிம்ஸதிஸ்தஸ்மாத்³க்⁴ராணாத்³ப்³ரஹ்மபி³லாவதி⁴ |
வ்யோமஸ்தா²நம் நப⁴ஸ்தத்ர பி⁴ந்நாஞ்ஜநஸமப்ரப⁴ம் || 140 ||

வ்யோம்நி மாருதமாரோப்ய கும்ப⁴கேநைவ யத்நவாந் |
ப்ரு³தி²வ்யம்ஸே து தே³ஹஸ்ய சதுர்பா³ஹும் கிரீடிநம் || 141 ||

அநிருத்³த⁴ம் ஹரிம் யோகீ³ யதேத ப⁴வமுத்தயே ।

அப³ம்ஸே பூரயேத்³யோகீ³ நாராயணமுத்³க்³ரத்⁴: ॥ 142 ॥

ப்ரத்³யும்நமக்³நௌ வாய்வம்ஸே ஸங்கர்ஷணமத: பரம் ।

வ்யோமாம்ஸே பரமாத்மாநம் வாஸுதே³வம் ஸதா³ ஸ்மரேத் ॥ 143 ॥

அசிராதே³வ தத்ப்ராப்தியுஞ்ஜாநஸ்ய ந ஸம்ஸய: ।

ப³த்⁴வா யோகா³ஸநம் பூர்வம் ஹ்ருத்³தே³ஸே ஹ்ருத்³யாஞ்ஜலி: ॥ 144 ॥

நாஸாக்³ரந்யஸ்தநயநோ ஜிஹ்வாம் க்ருத்³வா ச தாலுநி ।

த³நதேத்³ந்நாநஸம்ஸ்ப்ரு³ஸ்ய ஊர்த்³வகாய: ஸமாஹித: ॥ 145 ॥

ஸம்யமேச்சேநத்³ரியக்³ராமமாத்மபு³த்³யா விஸுத்³த⁴யா ।

சிந்தநம் வாஸுதே³வஸ்ய பரஸ்ய பரமாத்மந: ॥ 146 ॥

ஸ்வரூபவ்யாப்தரூபஸ்ய த்⁴யாநம் கைவல்யஸித்³தி⁴த³ம் ।

யாமமாத்ரம் வாஸுதே³வம் சிந்தயேத்கும்ப⁴கேந ய: ॥ 147 ॥

ஸப்தஜந்மார்ஜிதம் பாபம் தஸ்ய நஸ்யதி யோகி³ந: ।

நாபி⁴கந்தா³த்ஸமாரப்⁴ய யாவத்³த்⁴ரு³யகோ³சரம் ॥ 148 ॥

ஜாக்³ரத்³வ்ரு³த்திம் விஜாநீயாத்கண்ட²ஸ்த²ம் ஸ்வப்நவர்தநம் ।

ஸுஷுப்தம் தாலுமத்⁴யஸ்த²ம் தூர்யம் ப்⁴ருமத்⁴யஸம்ஸ்தி²தம் ॥ 149 ॥

தூர்யாதீதம் பரம் ப்³ரஹ்ம் ப்³ரஹ்மரந்த⁴ரே து லக்ஷயேத் ।

ஜாக்³ரத்³வ்ரு³த்திம் ஸமாரப்⁴ய யாவத்³ப்³ரஹ்மபி³லாந்தரம் ॥ 150 ॥

தத்ராத்தமாயம் தூர்யஸ்ய தூர்யாந்தே விஷ்ணுருச்யதே ।

த்⁴யாநேநைவ ஸமாயுக்தோ வ்யோம்நி சாத்யந்தநிர்மலே ॥ 151 ॥

ஸூர்யகோடித்³யுதிரத²ம் நித்யோதி³தமதோ⁴க்ஷஜம் ।

ஹ்ருத்³யாம்பு³ருஹாஸீநம் த்⁴யாயேத்³வா விஸ்வரூபிணம் ॥ 152 ॥

அநேகாகாரக²சிதமநேகவத்³நாந்விதம் ।

அநேகபு⁴ஜஸம்யுக்தமநேகாயுத்⁴மண்டி³தம் ॥ 153 ॥

நநாவர்ணத⁴ரம் தே³வம் ஸாதமுக்³ரமுதா³யுத⁴ம் ।

அநேகநயாநாகீர்ணம் ஸூர்யகோடிஸமப்ரப⁴ம் ॥ 154 ॥

த்⁴யாயதோ யோகி³ந: ஸர்வமநோவ்ரு³த்திர்விநஸ்யதி ।

ஹ்ரு²த்புண்ட³ரீ³கமத்⁴யஸ்த²ம் சைதந்யஜ்யோதிரவ்யயம் || 155 ||

கத³ம்³ப³கோ³லகாகாரம் துர்யாதீதம் பராத்பரம் |

அநந்தமாநந்த³மயம் சிந்மயம் பா⁴ஸ்கரம் விபு⁴ம் || 156 ||

நிவாததீ³பஸத்³ரு³ஸமக்ரு³த்ரிமமணிப்ரபு⁴ம் |

த்⁴யாயதோ யோகி³நஸ்தஸ்ய முக்தி: கரதலே ஸ்தி²தா || 157 ||

விஸ்வரூபஸ்ய தே³வஸ்ய ரூபம் யத்கிஞ்சிதே³வ ஹி |

ஸ்த²வீய: ஸு³க்ஷமமந்யத்³வா பஸ்யந்ஹ்ரு³த்யபங்கஜே || 158 ||

த்⁴யாயதோ யோகி³நோ யஸ்து ஸாக்ஷாதே³வ ப்ரகாஸதே |

அணிமாதி³ப²லம் சைவ ஸுகே²நைவோபஜாயதே || 159 ||

ஜீவாத்மந: பரஸ்யாபி யத்³யேவமுப⁴யோரபி |

அஹமேவ பரம்ப்³ரஹ்ம ப்³ரஹ்மாஹமிதி ஸம்ஸ்தி²தி: || 160 ||

ஸமாதி:⁴ ஸ து விஜ்ஞேய: ஸர்வவ்ரு³த்திவிவர்ஜித: |

ப்³ரஹ்ம ஸம்பத்³யதே யோகீ³ ந பூ⁴ய: ஸம்ஸ்ரு³திம் வ்ரஜேத் || 161 ||

ஏவம் விஸோத்⁴ய தத்த்வாநி யோகீ³ நி:ஸ்ப்ரு³ஹ்சேதஸா |

யதா² நிரிந்த⁴நோ வஹ்நி: ஸ்வயமேவ ப்ரஸாம்யதி || 162 ||

க்³ராஹ்யாபா⁴வே மந: ப்ராணோ நிஸ்சயஜ்ஞாநஸம்யுத: |

ஸுத்³த⁴ஸுத்தவே பரே லீநோ ஜீவ: ஸைந்த⁴வபிண்ட³வத் || 163 ||

மோஹஜாலகஸங்கா⁴தோ விஸ்வம் பஸ்யதி ஸ்வப்நவத் |

ஸுஷு³ப்திவத்³யஸ்சரதி ஸ்வபா⁴வபரிநிஸ்சல: || 164 ||

நிர்வாணபத்³மாஸ்ரித்ய யோகீ³ கைவல்யமஸ்நுத இத்யுபநிஷத் ||


ஓ பூர்ணமத:³ பூர்ணமித³ம் பூர்ணா³த்பூர்ணமுத³ச்சயதே |

பூர்ணஸ்ய பூர்ணமாதா³ய பூர்ணமேவாவஸிஷ்யதே ||


ஓ ஸாந்தி: ஸாந்தி: ஸாந்தி: ||

இதி த்ரிஸிகி²ப்³ராஹ்மணோபநிஷத்ஸமாப்தா ||

Encoded by Sunder Hattangadi

——
Trishikhibrahmana Upanishad

pdf was typeset on December 22, 2023

——
Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

