

---

Varaha Upanishad

ವರಾಹೋಪನಿಷತ್

Document Information

---

Text title : Varaha Upanishad

File name : varaha.itx

Category : upanishhat, dashAvatAra

Location : doc\_upanishhat

Author : Vedic tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 98 / 108; Krishna Yajurveda - Yoga upanishad

Latest update : Sept. 4, 2000, December 14, 2017

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*

---

ವರಾಹೋಪನಿಷತ್



ಶ್ರೀಮದ್ವಾರಾಹೋಪನಿಷದ್ವೇದ್ಯಾಖಂಡಸುಖಾಕೃತಿ .  
ತ್ರಿಪಾನ್ನಾರಾಯಣಾಖ್ಯಂ ತದ್ರಾಮಚಂದ್ರಪದಂ ಭಜೇ ..  
ಓಂ ಸಹ ನಾವವತು ಸಹ ನೌ ಭುನಕ್ತು ಸಹ ವೀರ್ಯಂ ಕರವಾವಹೈ .  
ತೇಜಸ್ವಿನಾವಧೀ ತಮಸ್ತು ಮಾ ವಿದ್ವಿಷಾವಹೈ .  
ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ..  
ಹರಿಃ ಓಂ .. ಅಥ ಋಭುವೈ ಮಹಾಮುನಿರ್ದೇವಮಾನೇನ ದ್ವಾದಶವತ್ಸರಂ  
ತಪಶ್ಚಚಾರ . ತದವಸಾನೇ ವರಾಹರೂಪೀ ಭಗವಾನ್ಮಾದುರಭೂತ್ .  
ಸ ಹೋವಾಚೋತ್ತಿಷ್ಠೋತ್ತಿಷ್ಠ ವರಂ ವೃಣೀಶ್ಚೇತಿ . ಸೋದತಿಷ್ಠತ್ .  
ತಸ್ಮೈ ನಮಸ್ಯತ್ಯೋವಾಚ ಭಗವನ್ಕಾಮಿಭಿಯದ್ಯತ್ಕಾಮಿತಂ  
ತತ್ತತ್ತ್ವತ್ಸಕಾಶಾತ್ಸ್ವಪ್ನೇಽಪಿ ನ ಯಾಚೇ . ಸಮಸ್ತವೇದಶಾಸ್ತ್ರೇತಿಹಾಸಪುರಾಣಾನಿ  
ಸಮಸ್ತವಿದ್ಯಾಜಾಲಾನಿ ಬ್ರಹ್ಮಾದಯಃ ಸುರಾಃ ಸರ್ವೇ ತ್ವದ್ರೂಪಜ್ಞಾನಾನ್ಮುಕ್ತಿಮಾಹುಃ  
.  
ಅತಸ್ತ್ವ ದ್ರೂಪಪ್ರತಿಪಾದಿಕಾಂ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯಾಂ ಬ್ರೂಹೀತಿ ಹೋವಾಚ . ತಥೇತಿ ಸ  
ಹೋವಾಚ  
ವರಾಹರೂಪೀ ಭಗವಾನ್ . ಚತುರ್ವಿಂಶತಿತತ್ತ್ವಾನಿ ಕೇಚಿದಿಚ್ಛಂತಿ ವಾದಿನಃ .  
ಕೇಚಿತ್ಕ್ಷಣ್ಣಿಂಶತ್ತತ್ತ್ವಾನಿ ಕೇಚಿತ್ಕ್ಷಣ್ಣವತೀನಿ ಚ .. 1..  
ತೇಷಾಂ ಕ್ರಮಂ ಪ್ರವಕ್ಷ್ಯಾಮಿ ಸಾವಧಾನಮನಾಃ ಶೃಣು .  
ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಪಂಚೈವ ಶ್ರೋತ್ರತ್ವಗ್ಲೋಚನಾದಯಃ .. 2..  
ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಪಂಚೈವ ವಾಕ್ಪಾಣ್ಯಂಘ್ರಾದಯಃ ಕ್ರಮಾತ್ .  
ಪ್ರಾಣಾದತಸ್ತು ಪಂಚೈವ ಪಂಚ ಶಬ್ದಾದಯಸ್ತಥಾ .. 3..  
ಮನೋಬುದ್ಧಿರಹಂಕಾರಶ್ಚಿತ್ತಂ ಚೇತಿ ಚತುಷ್ಟಯಂ .  
ಚತುರ್ವಿಂಶತಿತತ್ತ್ವಾನಿ ತಾನಿ ಬ್ರಹ್ಮವಿದೋ ವಿದುಃ .. 4..  
ಏತೈಸ್ತತ್ತ್ವೈಃ ಸಮಂ ಪಂಚೀಕೃತಭೂತಾನಿ ಪಂಚ ಚ .  
ಪೃಥಿವ್ಯಾಪಸ್ತಥಾ ತೇಜೋ ವಾಯುರಾಕಾಶಮೇವ ಚ .. 5..  
ದೇಹತ್ರಯಂ ಸ್ಥೂಲಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಾರಣಾನಿ ವಿದುರ್ಬುಧಾಃ .

ಅವಸ್ಥಾತ್ರಿತಯಂ ಚೈವ ಜಾಗ್ರತ್ಸ್ವಪ್ನಸುಷುಪ್ತಯಃ .. 6..  
 ಆಹತ್ಯ ತತ್ತ್ವಜಾತಾನಾಂ ಷಟ್ಪಿಂಶನ್ಮನಯೋ ವಿದುಃ .  
 ಪೂರ್ವೋಕ್ತೈಸ್ತತ್ತ್ವಜಾತೈಸ್ತು ಸಮಂ ತತ್ತ್ವಾನಿ ಯೋಜಯೇತ್ .. 7..  
 ಷಡ್ಭಾವವಿಕೃತಿಶ್ಚಾಸ್ತಿ ಜಾಯತೇ ವರ್ಧತೇಽಪಿ ಚ .  
 ಪರಿಣಾಮಂ ಕ್ಷಯಂ ನಾಶಂ ಷಡ್ಭಾವವಿಕೃತಿಂ ವಿದುಃ .. 8..  
 ಅಶನಾ ಚ ಪಿಪಾಸಾ ಚ ಶೋಕಮೋಹೌ ಜರಾ ಮೃತಿಃ .  
 ಏತೇ ಷಡೂರ್ಮಯಃ ಪ್ರೋಕ್ತಾಃ ಷಟ್ಕೋಶಾನಥ ವಚ್ಚಿ ತೇ .. 9..  
 ತ್ವಕ್ಷ ರಕ್ಷಂ ಮಾಂಸಮೇದೋಮಜ್ಜಾಸ್ಥೀನಿ ನಿಬೋಧತ .  
 ಕಾಮಕ್ರೋಧೌ ಲೋಭಮೋಹೌ ಮದೋ ಮಾತ್ಸರ್ಯಮೇವ ಚ .. 10..  
 ಏತೇಽರಿಷಡ್ವಾ ವಿಶ್ವಶ್ಚ ತೈಜಸಃ ಪ್ರಾಜ್ಞ ಏವ ಚ .  
 ಜೀವತ್ರಯಂ ಸತ್ತ್ವ ರಜಸ್ತಮಾಂಸಿ ಚ ಗುಣತ್ರಯಂ .. 11..  
 ಪ್ರಾರಬ್ಧಾಗಾಮ್ಯರ್ಜಿತಾನಿ ಕರ್ಮತ್ರಯಮಿತಿರೀರಿತಂ .  
 ವಚನಾದಾನಗಮನವಿಸರ್ಗಾನಂದಪಂಚಕಂ .. 12..  
 ಸಂಕಲ್ಪೋದ್ಯವಸಾಯಶ್ಚ ಅಭಿಮಾನೋಽವಧಾರಣಾ .  
 ಮುದಿತಾ ಕರುಣಾ ಮೈತ್ರಿ ಉಪೇಕ್ಷಾ ಚ ಚತುಷ್ಟಯಂ .. 13..  
 ದಿಗ್ವಾತಾರ್ಕಪ್ರಚೇತೋಽಶ್ವಿವಹ್ನೀಂದ್ರೋಪೇಂದ್ರವೃತ್ಯುಕಾಃ .  
 ತಥಾ ಚಂದ್ರಶ್ಚತುರ್ವಕ್ತ್ರೋ ರುದ್ರಃ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ ಈಶ್ವರಃ .. 14..  
 ಆಹತ್ಯ ತತ್ತ್ವಜಾತಾನಾಂ ಷಣ್ಣವತ್ಯಸ್ತು ಕೀರ್ತಿತಾಃ .  
 ಪೂರ್ವೋಕ್ತತತ್ತ್ವಜಾತಾನಾಂ ವೈಲಕ್ಷಣ್ಯಮನಾಮಯಂ .. 15..  
 ವರಾಹರೂಪಿಣಂ ಮಾಂ ಯೇ ಭಜಂತಿ ಮಯಿ ಭಕ್ತಿತಃ .  
 ವಿಮುಕ್ತಾಜ್ಞಾನತತ್ಕಾರ್ಯಾ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಾ ಭವಂತಿ ತೇ .. 16..  
 ಯೇ ಷಣ್ಣವತಿತತ್ತ್ವಜ್ಞಾ ಯತ್ರ ಕುತ್ರಾಶ್ರಮೇ ರತಾಃ .  
 ಜಟೀ ಮುಂಡೀ ಶಿಖೀ ವಾಪಿ ಮುಚ್ಯತೇ ನಾತ್ರ ಸಂಶಯಃ .. 17..  
 ಇತಿ ಪ್ರಥಮೋಽಧ್ಯಾಯಃ .. 1..  
 ಋಭುರ್ನಾಮ ಮಹಾಯೋಗೀ ಕ್ರೋಢರೂಪಂ ರಮಾಪತಿಂ .  
 ವರಿಷ್ಠಾಂ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯಾಂ ತ್ವಮಧೀಹಿ ಭಗವನ್ಮಮ .  
 ಏವಂ ಸ ಸ್ವಷ್ಟೋ ಭಗವಾನ್ಪ್ರಾಹ ಭಕ್ತಾರ್ತಿಭಂಜನಃ .. 1..  
 ಸ್ವವರ್ಣಾಶ್ರಮಧರ್ಮೇಣ ತಪಸಾ ಗುರುತೋಷಣಾತ್ .  
 ಸಾಧನಂ ಪ್ರಭವೇತ್ಪುಂಸಾಂ ವೈರಾಗ್ಯಾದಿಚತುಷ್ಟಯಂ .. 2..  
 ನಿತ್ಯಾನಿತ್ಯವಿವೇಕಶ್ಚ ಇಹಾಮುತ್ರ ವಿರಾಗತಾ .  
 ಶಮಾದಿಷಟ್ಕಸಂಪತ್ತಿರ್ಮುಮುಕ್ಷಾ ತಾಂ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ .. 3..

ಏವಂ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯೋ ಭೂತ್ವಾ ಸರ್ವತ್ರ ಮಮತಾಮತಿಂ .  
 ವಿಹಾಯ ಸಾಕ್ಷಿಚೈತನ್ಯೇ ಮಯಿ ಕುರ್ಯಾದಹಂಮತಿಂ .. 4..  
 ದುರ್ಲಭಂ ಪ್ರಾಪ್ಯ ಮಾನುಷ್ಯಂ ತತ್ರಾಪಿ ನರವಿಗ್ರಹಂ .  
 ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯಂ ಚ ಮಹಾವಿಷ್ಣೋರ್ವೇದಾಂತಶ್ರವಣಾದಿನಾ .. 5..  
 ಅತಿವರ್ಣಾಶ್ರಮಂ ರೂಪಂ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಲಕ್ಷಣಂ .  
 ಯೋ ನ ಜಾನಾತಿ ಸೋಽವಿದ್ವಾನ್ಮದಾ ಮುಕ್ತೋ ಭವಿಷ್ಯತಿ .. 6..  
 ಅಹಮೇವ ಸುಖಂ ನಾನ್ಯದನ್ಯಚ್ಛೇನ್ವೈವ ತತ್ಸುಖಂ .  
 ಅಮದರ್ಥಂ ನ ಹಿ ಪ್ರೇಯೋ ಮದರ್ಥಂ ನ ಸ್ವತಃಪ್ರಿಯಂ .. 7..  
 ಪರಪ್ರೇಮಾಸ್ವದತಯಾ ಮಾ ನ ಭೂವಮಹಂ ಸದಾ .  
 ಭೂಯಾಸಮಿತಿ ಯೋ ದ್ರಷ್ಟ್ವಾ ಸೋಽಹಂ ವಿಷ್ಣುರ್ಮುನೀಶ್ವರ .. 8..  
 ನ ಪ್ರಕಾಶೋಽಹಮಿತ್ಯುಕ್ತಿಯುಕ್ತೃಕಾಶೈಕಬಂಧನಾ .  
 ಸ್ವಪ್ರಕಾಶಂ ತಮಾತ್ಮಾನಮಪ್ರಕಾಶಃ ಕಥಂ ಸ್ಪೃಶೇತ್ .. 9..  
 ಸ್ವಯಂ ಭಾತಂ ನಿರಾಧಾರಂ ಯೇ ಜಾನಂತಿ ಸುನಿಶ್ಚಿತಂ .  
 ತೇ ಹಿ ವಿಜ್ಞಾನಸಂಪನ್ನಾ ಇತಿ ಮೇ ನಿಶ್ಚಿತಾ ಮತಿಃ .. 10..  
 ಸ್ವಪೂರ್ಣಾತ್ಮಾತಿರೇಕೇಣ ಜಗಜ್ಜೀವೇಶ್ವರಾದಯಃ .  
 ನ ಸಂತಿ ನಾಸ್ತಿ ಮಾಯಾ ಚ ತೇಭ್ಯಶ್ಚಾಹಂ ವಿಲಕ್ಷಣಃ .. 11..  
 ಅಜ್ಞಾನಾಂಧತಮೋರೂಪಂ ಕರ್ಮಧರ್ಮಾದಿಲಕ್ಷಣಂ .  
 ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಾಶಮಾತ್ಮಾನಂ ನೈವ ಮಾಂ ಸ್ಪಷ್ಟಮಾರ್ಹತಿ .. 12..  
 ಸರ್ವಸಾಕ್ಷಿಣಮಾತ್ಮಾನಂ ವರ್ಣಾಶ್ರಮವಿವರ್ಜಿತಂ .  
 ಬ್ರಹ್ಮರೂಪತಯಾ ಪಶ್ಯನ್ನಹೈವ ಭವತಿ ಸ್ವಯಂ .. 13..  
 ಭಾಸಮಾನಮಿದಂ ಸರ್ವಂ ಮಾನರೂಪಂ ಪರಂ ಪದಂ .  
 ಪಶ್ಯನ್ನೇದಾಂತಮಾನೇನ ಸದ್ಯ ಏವ ವಿಮುಚ್ಯತೇ .. 14..  
 ದೇಹಾತ್ಮಜ್ಞಾನವಜ್ಞಾನಂ ದೇಹಾತ್ಮಜ್ಞಾನಬಾಧಕಂ .  
 ಆತ್ಮನೈವ ಭವೇದ್ಯಸ್ಯ ಸ ನೇಚ್ಛನ್ನಪಿ ಮುಚ್ಯತೇ .. 15..  
 ಸತ್ಯಜ್ಞಾನಾನಂದಪೂರ್ಣಲಕ್ಷಣಂ ತಮಸಃ ಪರಂ .  
 ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಂ ಸದಾ ಪಶ್ಯನ್ನಥಂ ಬದ್ಧೈತ ಕರ್ಮಣಾ .. 16..  
 ತ್ರಿಧಾಮಸಾಕ್ಷಿಣಂ ಸತ್ಯಜ್ಞಾನಾನಂದಾದಿಲಕ್ಷಣಂ .  
 ತ್ವಮಹಂಶಬ್ದಲಕ್ಷ್ಯಾರ್ಥಮಸಕ್ತಂ ಸರ್ವದೋಷತಃ .. 17..  
 ಸರ್ವಗಂ ಸಚ್ಚಿದಾತ್ಮಾನಂ ಜ್ಞಾನಚಕ್ಷುರ್ನಿರೀಕ್ಷತೇ .  
 ಅಜ್ಞಾನಚಕ್ಷುರ್ನೇಕ್ಷೇತ ಭಾಸ್ವಂತಂ ಭಾನುಮಂಧವತ್ .. 18..  
 ಪ್ರಜ್ಞಾನಮೇವ ತದ್ಬ್ರಹ್ಮ ಸತ್ಯಪ್ರಜ್ಞಾಲಕ್ಷಣಂ .  
 ಏವಂ ಬ್ರಹ್ಮಪರಿಜ್ಞಾನಾದೇವ ಮರ್ತ್ಯೋಽಮೃತೋ ಭವೇತ್ .. 19..

ತದ್ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದಮದ್ವಂದ್ವಂ ನಿರ್ಗುಣಂ ಸತ್ಯಚಿದ್ಧನಂ .  
 ವಿದಿತ್ವಾ ಸ್ವಾತ್ಮನೋ ರೂಪಂ ನ ಬಿಭೀತಿ ಕುತಶ್ಚನ .. 20..  
 ಚಿನ್ಮಾತ್ರಂ ಸರ್ವಗಂ ನಿತ್ಯಂ ಸಂಪೂರ್ಣಂ ಸುಖಮದ್ವಯಂ .  
 ಸಾಕ್ಷಾದ್ಬ್ರಹ್ಮೈವ ನಾನ್ಯೋಽಸ್ತೀತ್ಯೇವಂ ಬ್ರಹ್ಮವಿದಾಂ ಸ್ಥಿತಿಃ .. 21..  
 ಅಜ್ಞಸ್ಯ ದುಃಖೌಘಮಯಂ ಜ್ಞಸ್ಯಾನಂದಮಯಂ ಜಗತ್ .  
 ಅಂಧಂ ಭುವನಮಂಧಸ್ಯ ಪ್ರಕಾಶಂ ತು ಸುಚಕ್ಷುಷಾಂ .. 22..  
 ಅನಂತೇ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದೇ ಮಯಿ ವಾರಾಹರೂಪಿಣೀ .  
 ಸ್ಥಿತೇಽದ್ವಿತೀಯಭಾವಃ ಸ್ಯಾತ್ಕೋ ಬಂಧಃ ಕಶ್ಚ ಮುಚ್ಯತೇ .. 23..  
 ಸ್ವಸ್ವರೂಪಂ ತು ಚಿನ್ಮಾತ್ರಂ ಸರ್ವದಾ ಸರ್ವದೇಹಿನಾಂ .  
 ನೈವ ದೇಹಾದಿಸಂಘಾತೋ ಘಟವದ್ಧೃಶಿಗೋಚರಃ .. 24..  
 ಸ್ವಾತ್ಮನೋಽನ್ಯದಿವಾಭಾತಂ ಚರಾಚರಮಿದಂ ಜಗತ್ .  
 ಸ್ವಾತ್ಮಮಾತ್ರತಯಾ ಬುದ್ಧ್ವಾ ತದಸ್ಮೀತಿ ವಿಭಾವಯ .. 25..  
 ಸ್ವಸ್ವರೂಪಂ ಸ್ವಯಂ ಭುಂಕ್ತೇ ನಾಸ್ತಿ ಭೋಜ್ಯಂ ಪೃಥಕ್ ಸ್ವತಃ .  
 ಅಸ್ತಿ ಚೇದಸ್ತಿತಾರೂಪಂ ಬ್ರಹ್ಮೈವಾಸ್ತಿತ್ವಲಕ್ಷಣಂ .. 26..  
 ಬ್ರಹ್ಮವಿಜ್ಞಾನಸಂಪನ್ನಃ ಪ್ರತೀತಮಖಿಲಂ ಜಗತ್ .  
 ಪಶ್ಯನ್ನಪಿ ಸದಾ ನೈವ ಪಶ್ಯತಿ ಸ್ವಾತ್ಮನಃ ಪೃಥಕ್ .. 27..  
 ಮತ್ಸ್ವರೂಪಪರಿಜ್ಞಾನಾತ್ಕರ್ಮಭಿರ್ನ ಸ ಬದ್ಧತೇ .. 28..  
 ಯಃ ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯಾದಿಭ್ಯೋ ವಿಹೀನಂ ಸರ್ವಸಾಕ್ಷಿಣಂ .  
 ಪರಮಾರ್ಥೈಕವಿಜ್ಞಾನಂ ಸುಖಾತ್ಮಾನಂ ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಂ .. 29..  
 ಸ್ವಸ್ವರೂಪತಯಾ ಸರ್ವಂ ವೇದ ಸ್ವಾನುಭವೇನ ಯಃ .  
 ಸ ಧೀರಃ ಸ ತು ವಿಜ್ಞೇಯಃ ಸೋಽಹಂ ತತ್ತ್ವಂ ಋಭೋ ಭವ .. 30..  
 ಅತಃ ಪ್ರಪಂಚಾನುಭವಃ ಸದಾ ನ ಹಿ  
 ಸ್ವರೂಪಬೋಧಾನುಭವಃ ಸದಾ ಖಲು .  
 ಇತಿ ಪ್ರಪಶ್ಯನ್ನರಿಪೂರ್ಣವೇದನೋ  
 ನ ಬಂಧಮುಕ್ತೋ ನ ಚ ಬದ್ಧ ಏವ ತು .. 31..  
 ಸ್ವಸ್ವರೂಪಾನುಸಂಧಾನಾನ್ಮೃತ್ಯಂತಂ ಸರ್ವಸಾಕ್ಷಿಣಂ .  
 ಮುಹೂರ್ತಂ ಚಿಂತಯೇನ್ಮಾಂ ಯಃ ಸರ್ವಬಂಧೈಃ ಪ್ರಮುಚ್ಯತೇ .. 32..  
 ಸರ್ವಭೂತಾಂತರಸ್ಥಾಯ ನಿತ್ಯಮುಕ್ತಚಿದಾತ್ಮನೇ .  
 ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷೈತನ್ಯರೂಪಾಯ ಮಹ್ಯಮೇವ ನಮೋನಮಃ .. 33..  
 ತ್ವಂ ವಹಮಸ್ಮಿ ಭಗವೋ ದೇವತೇಽಹಂ ವೈ ತ್ವಮಸಿ .  
 ತುಭ್ಯಂ ಮಹ್ಯಮನಂತಾಯ ಮಹ್ಯಂ ತುಭ್ಯಂ ಚಿದಾತ್ಮನೇ .. 34..

ನಮೋ ಮಹ್ಯಂ ಪರೇಶಾಯ ನಮಸ್ತುಭ್ಯಂ ಶಿವಾಯ ಚ .  
 ಕಿಂ ಕರೋಮಿ ಕ್ಷ ಗಚ್ಛಾಮಿ ಕಿಂ ಗೃಹ್ಣಾಮಿ ತ್ಯಜಾಮಿ ಕಿಂ .. 35..  
 ಯನ್ಮಯಾ ಪೂರಿತಂ ವಿಶ್ವಂ ಮಹಾಕಲ್ಪಾಂಬುನಾ ಯಥಾ .  
 ಅಂತಃಸಂಗಂ ಬಹಿಃಸಂಗಮಾತ್ಮಸಂಗಂ ಚ ಯಸ್ತಜೇತ್ .  
 ಸರ್ವಸಂಗನಿವೃತ್ತಾತ್ಮಾ ಸ ಮಾಮೇತಿ ನ ಸಂಶಯಃ .. 36..  
 ಅಹಿರಿವ ಜನಯೋಗಂ ಸರ್ವದಾ ವರ್ಜಯೇದ್ಯಃ  
 ಕುಣಪಮಿವ ಸುನಾರೀಂ ತ್ಯಕ್ತುಕಾಮೋ ವಿರಾಗೀ .  
 ವಿಷಮಿವ ವಿಷಯಾದೀನ್ಮನ್ಯಮಾನೋ ದುರಂತಾ-  
 ಇಗತಿ ಪರಮಹಂಸೋ ವಾಸುದೇವೋಽಹಮೇವ .. 37..  
 ಇದಂ ಸತ್ಯಮಿದಂ ಸತ್ಯಂ ಸತ್ಯಮೇತದಿಹೋಚ್ಯತೇ .  
 ಅಹಂ ಸತ್ಯಂ ಪರಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಮತ್ತಃ ಕಿಂಚಿನ್ನ ವಿದ್ಯತೇ .. 38..  
 ಉಪ ಸಮೀಪೇ ಯೋ ವಾಸೋ ಜೀವಾತ್ಮಪರಮಾತ್ಮನೋಃ .  
 ಉಪವಾಸಃ ಸ ವಿಜ್ಞೇಯೋ ನ ತು ಕಾಯಸ್ಯ ಶೋಷಣಂ .. 39..  
 ಕಾಯಶೋಷಣಮಾತ್ರೇಣ ಕಾ ತತ್ರ ಹ್ಯವಿವೇಕಿನಾಂ .  
 ವಲ್ಮೀಕತಾಡನಾದೇವ ಮೃತಃ ಕಿಂ ನು ಮಹೋರಗಃ .. 40..  
 ಅಸ್ತಿ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ಚೇದ್ವೇದ ಪರೋಕ್ಷಜ್ಞಾನಮೇವ ತತ್ .  
 ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ಚೇದ್ವೇದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಃ ಸ ಉಚ್ಯತೇ .. 41..  
 ಯಸ್ಮಿನ್ನಾಲೇ ಸ್ವಮಾತ್ಮಾನಂ ಯೋಗೀ ಜಾನಾತಿ ಕೇವಲಂ .  
 ತಸ್ಮಾತ್ಪಾಲ್ಯಾತ್ನಮಾರಭ್ಯ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತೋ ಭಯೇದಸೌ .. 42..  
 ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ನಿಯತಂ ಮೋಕ್ಷಹೇತುರ್ಮಹಾತ್ಮನಾಂ .  
 ದ್ವೇ ಪದೇ ಬಂಧಮೋಕ್ಷಾಯ ನಿರ್ಮಮೇತಿ ಮಮೇತಿ ಚ .. 43..  
 ಮಮೇತಿ ಬಧ್ಯತೇ ಜಂತುರ್ಮಮೇತಿ ವಿಮುಚ್ಯತೇ .  
 ಬಾಹ್ಯಚಿಂತಾ ನ ಕರ್ತವ್ಯಾ ತಥೈವಾಂತರಚಿಂತಿಕಾ .  
 ಸರ್ವಚಿಂತಾಂ ಸಮುತ್ಸೃಜ್ಯ ಸ್ವಸ್ಥೋ ಭವ ಸದಾ ಋಭೋ .. 44..  
 ಸಂಕಲ್ಪಮಾತ್ರಕಲನೇನ ಜಗತ್ಸಮಗ್ರಂ  
 ಸಂಕಲ್ಪಮಾತ್ರಕಲನೇ ಹಿ ಜಗದ್ವಿಲಾಸಃ .  
 ಸಂಕಲ್ಪಮಾತ್ರಮಿದಮುತ್ಸೃಜ ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪ-  
 ಮಾಶ್ರಿತ್ಯ ಮಾಮಕಪದಂ ಹೃದಿ ಭಾವಯಸ್ವ .. 45..  
 ಮಚ್ಚಿಂತನಂ ಮತ್ಕಥನಮನ್ಯೋನ್ಯಂ ಮತ್ಪ್ರಭಾಷಣಂ .  
 ಮದೇಕಪರಮೋ ಭೂತ್ವಾ ಕಾಲಂ ನಯ ಮಹಾಮತೇ .. 46..  
 ಚಿದಿಹಾಸ್ತಿತಿ ಚಿನ್ಮಾತ್ರಮಿದಂ ಚಿನ್ಮಯಮೇವ ಚ .  
 ಚಿತ್ತ್ವಂ ಚಿದಹಮೇತೇ ಚ ಲೋಕಾಶ್ಚಿದಿತಿ ಭಾವಯ .. 47..

ರಾಗಂ ನೀರಾಗತಾಂ ನೀತ್ವಾ ನಿರ್ಲೇಪೋ ಭವ ಸರ್ವದಾ .  
 ಅಜ್ಞಾನಜನ್ಯಕರ್ತೃದಿಕಾರಕೋತ್ಪನ್ನಕರ್ಮಣಾ .. 48..  
 ಶ್ರುತ್ಯುತ್ಪನ್ನಾತ್ಮವಿಜ್ಞಾನಪ್ರದೀಪೋ ಬಾಧ್ಯತೇ ಕಥಂ .  
 ಅನಾತ್ಮನಾಂ ಪರಿತ್ಯಜ್ಯ ನಿರ್ವಿಕಾರೋ ಜಗತ್ಸಿತ್ಥೌ .. 49..  
 ಏಕನಿಷ್ಕತಯಾಂತಸ್ಥಸಂವಿನ್ಮಾತ್ರಪರೋ ಭವ .  
 ಘಟಾಕಾಶಮರಾಕಾಶೌ ಮಹಾಕಾಶೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತೌ .. 50..  
 ಏವಂ ಮಯಿ ಚಿದಾಕಾಶೇ ಜೀವೇಶೌ ಪರಿಕಲ್ಪಿತೌ .  
 ಯಾ ಚ ಪ್ರಾಗ್ರಾತ್ಮನೋ ಮಾಯಾ ತಥಾಂತೇ ಚ ತಿರಸ್ಕೃತಾ .. 51..  
 ಬ್ರಹ್ಮವಾದಿಭಿರುದ್ಗೀತಾ ಸಾ ಮಾಯೇತಿ ವಿವೇಕತಃ .  
 ಮಾಯಾತತ್ಕಾರ್ಯವಿಲಯೇ ನೇಶ್ವರತ್ವಂ ನ ಜೀವತಾ .. 52..  
 ತತಃ ಶುದ್ಧಶ್ಚಿದೇವಾಹಂ ವ್ಯೋಮವನ್ನಿರುಪಾಧಿಕಃ .  
 ಜೀವೇಶ್ವರಾದಿರೂಪೇಣ ಚೇತನಾಚೇತನಾತ್ಮಕಂ .. 53..  
 ಈಕ್ಷಣಾದಿಪ್ರವೇಶಾಂತಾ ಸೃಷ್ಟಿರೀಶೇನ ಕಲ್ಪಿತಾ .  
 ಜಾಗ್ರದಾದಿವಿಮೋಕ್ಷಾಂತಃ ಸಂಸಾರೋ ಜೀವಕಲ್ಪಿತಃ .. 54..  
 ತ್ರಿಣಾಚಿಕಾದಿಯೋಗಾಂತಾ ಈಶ್ವರಭ್ರಾಂತಿಮಾಶ್ರಿತಾಃ .  
 ಲೋಕಾಯತಾದಿಸಾಂಖ್ಯಾಂತಾ ಜೀವವಿಶ್ರಾಂತಿಮಾಶ್ರಿತಾಃ .. 55..  
 ತಸ್ಮಾನ್ಮುಕ್ತಿಭಿರ್ನೈವ ಮತಿರ್ಜೀವೇಶವಾದಯೋಃ .  
 ಕಾರ್ಯಾ ಕಿಂತು ಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವಂ ನಿಶ್ಚಲೇನ ವಿಚಾರ್ಯತಾಂ .. 56..  
 ಅದ್ವಿತೀಯಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವಂ ನ ಜಾನಂತಿ ಯಥಾ ತಥಾ .  
 ಭ್ರಾಂತಾ ಏವಾಖಿಲಾಸ್ತೇಷಾಂ ಕ್ಷ ಮುಕ್ತಿಃ ಕ್ಷೇಹ ವಾ ಸುಖಂ .. 57..  
 ಉತ್ತಮಾಧಮಭಾವಶ್ಚೇತೇಷಾಂ ಸ್ಯಾದಸ್ತಿ ತೇನ ಕಿಂ .  
 ಸ್ವಪ್ನಸ್ಥರಾಜ್ಯಭಿಕ್ಷಾಭ್ಯಾಂ ಪ್ರಬುದ್ಧಃ ಸ್ಪೃಶತೇ ಖಲು .. 58..  
 ಅಜ್ಞಾನೇ ಬುದ್ಧಿವಿಲಯೇ ನಿದ್ರಾ ಸಾ ಭಣ್ಯತೇ ಬುದ್ಧಿಃ .  
 ವಿಲೀನಾಜ್ಞಾನತತ್ಕಾರ್ಯೇ ಮಯಿ ನಿದ್ರಾ ಕಥಂ ಭವೇತ್ .. 59..  
 ಬುದ್ಧಿಃ ಪೂರ್ಣವಿಕಾಸೋಽಯಂ ಜಾಗರಃ ಪರಿಕೀರ್ತ್ಯತೇ .  
 ವಿಕಾರಾದಿವಿಹೀನತ್ವಾಜ್ಞಾಗರೋ ಮೇ ನ ವಿದ್ಯತೇ .. 60..  
 ಸೂಕ್ಷ್ಮನಾಡಿಷು ಸಂಚಾರೋ ಬುದ್ಧಿಃ ಸ್ವಪ್ನಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ .  
 ಸಂಚಾರಧರ್ಮರಹಿತೇ ಮಯಿ ಸ್ವಪ್ನೋ ನ ವಿದ್ಯತೇ .. 61..  
 ಸುಷುಪ್ತಿಕಾಲೇ ಸಕಲೇ ವಿಲೀನೇ ತಮಸಾವೃತೇ .  
 ಸ್ವರೂಪಂ ಮಹದಾನಂದಂ ಭುಂಕ್ತೇ ವಿಶ್ವವಿವರ್ಜಿತಃ .. 62..  
 ಅವಿಶೇಷೇಣ ಸರ್ವಂ ತು ಯಃ ಪಶ್ಯತಿ ಚಿದನ್ವಯಾತ್ .

ಸ ಏವ ಸಾಕ್ಷಾದ್ವಿಜ್ಞಾನೀ ಸ ಶಿವಃ ಸ ಹರಿರ್ವಿಧಿಃ .. 63..  
 ದೀರ್ಘಸ್ವಪ್ನಮಿದಂ ಯತ್ತದ್ಧೀರ್ಘಂ ವಾ ಚಿತ್ತವಿಭ್ರಮಂ .  
 ದೀರ್ಘಂ ವಾಪಿ ಮನೋರಾಜ್ಯಂ ಸಂಸಾರಂ ದುಃಖಸಾಗರಂ .  
 ಸುಪ್ತೇರುತ್ಥಾಯ ಸುಪ್ಪಂತಂ ಬ್ರಹ್ಮೈಕಂ ಪ್ರವಿಚಿಂತ್ಯತಾಂ .. 64..  
 ಆರೋಪಿತಸ್ಯ ಜಗತಃ ಪ್ರವಿಲಾಪನೇನ  
 ಚಿತ್ತಂ ಮದಾತ್ಮಕತಯಾ ಪರಿಕಲ್ಪಿತಂ ನಃ .  
 ಶತ್ರುನ್ನಿಹತ್ಯ ಗುರುಷಟ್ಕಗಣಾನ್ನಿಪಾತಾ-  
 ದ್ಧಂಧದ್ವಿಪೋ ಭವತಿ ಕೇವಲಮದ್ವಿತೀಯಃ .. 65..  
 ಅದ್ಯಾಸ್ತಮೇತು ವಪುರಾಶಶಿತಾರಮಾಸ್ತಾಂ  
 ಕಸ್ತಾವತಾಪಿ ಮಮ ಚಿದ್ವಪುಷೋ ವಿಶೇಷಃ .  
 ಕುಂಭೇ ವಿನಶ್ಯತಿ ಚಿರಂ ಸಮವಸ್ಥಿತೇ ವಾ  
 ಕುಂಭಾಂಬರಸ್ಯ ನಹಿ ಕೋಽಪಿ ವಿಶೇಷಲೇಶಃ .. 66..  
 ಅಹಿನಿರ್ಲ್ವಯನೀ ಸರ್ಪನಿರ್ಮೋಕೋ ಜೀವವರ್ಜಿತಃ .  
 ವಲ್ಮೀಕೇ ಪತಿತಸ್ತಿಸ್ಥೇತ್ತಂ ಸರ್ಪೋ ನಾಭಿಮನ್ಯತೇ .. 67..  
 ಏವಂ ಸ್ಥೂಲಂ ಚ ಸೂಕ್ಷ್ಮಂ ಚ ಶರೀರಂ ನಾಭಿಮನ್ಯತೇ .  
 ಪ್ರತ್ಯಗ್ಜ್ಞಾನಶಿಖಿದ್ವಸ್ತೇ ಮಿಥ್ಯಾಜ್ಞಾನೇ ಸಹೇತುಕೇ .  
 ನೇತಿ ನೇತೀತಿ ರೂಪತ್ವಾದಶರೀರೋ ಭವತ್ಯಯಂ .. 68..  
 ಶಾಸ್ತ್ರೇಣ ನ ಸ್ಯಾತ್ಪರಮಾರ್ಥದೃಷ್ಟಿಃ  
 ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮಂ ಪಶ್ಯತಿ ಚಾಪರೋಕ್ಷಂ .  
 ಪ್ರಾರಬ್ಧನಾಶಾತ್ಪ್ರತಿಭಾನನಾಶ  
 ಏವಂ ತ್ರಿಧಾ ನಶ್ಯತಿ ಚಾತ್ಮಮಾಯಾ .. 69..  
 ಬ್ರಹ್ಮತ್ವೇ ಯೋಜಿತೇ ಸ್ವಾಮಿಂಜೀವಭಾವೋ ನ ಗಚ್ಛತಿ .  
 ಅದ್ವೈತೇ ಬೋಧಿತೇ ತತ್ತ್ವೇ ವಾಸನಾ ವಿನಿವರ್ತತೇ .. 70..  
 ಪ್ರಾರಬ್ಧಾಂತೇ ದೇಹಹಾನಿರ್ಮಾಯೇತಿ ಕ್ಷೀಯತೇಽಖಿಲಾ .  
 ಅಸ್ತೀತ್ಯುಕ್ತೇ ಜಗತ್ಸರ್ವಂ ಸದ್ರಸಂ ಬ್ರಹ್ಮ ತದ್ಭವೇತ್ .. 71..  
 ಭಾತೀತ್ಯುಕ್ತೇ ಜಗತ್ಸರ್ವಂ ಭಾನಂ ಬ್ರಹ್ಮೈವ ಕೇವಲಂ .  
 ಮರುಭೂಮೌ ಜಲಂ ಸರ್ವಂ ಮರುಭೂಮಾತ್ರಮೇವ ತತ್ .  
 ಜಗತ್ತಯಮಿದಂ ಸರ್ವಂ ಚಿನ್ಮಾತ್ರಂ ಸ್ವವಿಚಾರತಃ .. 72..  
 ಅಜ್ಞಾನಮೇವ ನ ಕುತೋ ಜಗತಃ ಪ್ರಸಂಗೋ  
 ಜೀವೇಶದೇಶಿಕವಿಕಲ್ಪಕಥಾತಿದುರೇ .  
 ಏಕಾಂತಕೇವಲಚಿದೇಕರಸಸ್ವಭಾವೇ



ಬ್ರಹ್ಮೈವ ಕೇವಲಮಹಂ ಪರಿಪೂರ್ಣಮಸ್ಮಿ .. 73..  
 ಬೋಧಚಂದ್ರಮಸಿ ಪೂರ್ಣವಿಗ್ರಹೇ  
 ಮೋಹರಾಹುಮುಷಿತಾತ್ಮತೇಜಸಿ .  
 ಸ್ನಾನದಾನಯಜನಾದಿಕಾಃ  
 ಕ್ರಿಯಾ ಮೋಚನಾವಧಿ ವೃಥೈವ ತಿಷ್ಠತೇ .. 74..  
 ಸಲಿಲೇ ಸೈಂಧವಂ ಯದ್ವತ್ಸಾಮ್ಯಂ ಭವತಿ ಯೋಗತಃ .  
 ತಥಾತ್ಮಮನಸೋರೈಕ್ಯಂ ಸಮಾಧಿರಿತಿ ಕಥ್ಯತೇ .. 75..  
 ದುರ್ಲಭೋ ವಿಷಯತ್ಯಾಗೋ ದುರ್ಲಭಂ ತತ್ತ್ವದರ್ಶನಂ .  
 ದುರ್ಲಭಾ ಸಹಜಾವಸ್ಥಾ ಸದ್ಗುರೋಃ ಕರುಣಾಂ ವಿನಾ .. 76..  
 ಉತ್ಪನ್ನಶಕ್ತಿಬೋಧಸ್ಯ ತ್ಯಕ್ತನಿಃಶೇಷಕರ್ಮಣಃ .  
 ಯೋಗಿನಃ ಸಹಜಾವಸ್ಥಾ ಸ್ವಯಮೇವ ಪ್ರಕಾಶತೇ .. 77..  
 ರಸಸ್ಯ ಮನಸಶ್ಚೈವ ಚಂಚಲತ್ವಂ ಸ್ವಭಾವತಃ .  
 ರಸೋ ಬದ್ಧೋ ಮನೋ ಬದ್ಧಂ ಕಿಂ ನ ಸಿದ್ಧ್ಯತಿ ಭೂತಲೇ .. 78..  
 ಮೂರ್ಚ್ಯತೋ ಹರತಿ ವ್ಯಾಧಿಂ ಮೃತೋ ಜೀವಯತಿ ಸ್ವಯಂ .  
 ಬದ್ಧಃ ಖೇಚರತಾಂ ಧತ್ತೇ ಬ್ರಹ್ಮತ್ವಂ ರಸಚೇತಸಿ .. 79..  
 ಇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ಮನೋ ನಾಥೋ ಮನೋನಾಥಸ್ತು ಮಾರುತಃ .  
 ಮಾರುತಸ್ಯ ಲಯೋ ನಾಥಸ್ತನ್ನಾಥಂ ಲಯಮಾಶ್ರಯಂ .. 80..  
 ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟೋ ನಿರ್ವಿಕಾರಶ್ಚ ಲಯೋ ಜೀವತಿ ಯೋಗಿನಾಂ .  
 ಉಚ್ಛಿನ್ನಸರ್ವಸಂಕಲ್ಪೋ ನಿಃಶೇಷಾಶೇಷಚೇಷ್ಟಿತಃ .  
 ಸ್ವಾವಗಮ್ಯೋ ಲಯಃ ಕೋಽಪಿ ಮನಸಾಂ ವಾಗಗೋಚರಃ .. 81..  
 ಪುಂಖಾನುಪುಂಖವಿಷಯೇಕ್ಷಣತತ್ಪರೋಽಪಿ  
 ಬ್ರಹ್ಮಾವಲೋಕನಧಿಯಂ ನ ಜಹಾತಿ ಯೋಗೀ .  
 ಸಂಗೀತತಾಲಲಯವಾದ್ಯವಶಂ ಗತಾಪಿ  
 ಮೌಲಿಸ್ಥಕುಂಭಪರಿರಕ್ಷಣಧೀರ್ನಟೀವ .. 82..  
 ಸರ್ವಚಿಂತಾಂ ಪರಿತ್ಯಜ್ಯ ಸಾವಧಾನೇನ ಚೇತಸಾ .  
 ನಾದ ಏವಾನುಸಂಧೇಯೋ ಯೋಗಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಮಿಚ್ಛತಾ .. 83..  
 ಇತಿ ದ್ವಿತೀಯೋಽಧ್ಯಾಯಃ .. 2..  
 ನಹಿ ನಾನಾಸ್ವರೂಪಂ ಸ್ಯಾದೇಕಂ ವಸ್ತು ಕದಾಚನ .  
 ತಸ್ಮಾದಖಂಡ ಏವಾಸ್ಮಿ ಯನ್ಮದನ್ಯನ್ನ ಕಿಂಚನ .. 1..  
 ದೃಶ್ಯತೇ ಶ್ರೂಯತೇ ಯದ್ಯದ್ಬ್ರಹ್ಮಣೋಽನ್ಯನ್ನ ತದ್ಭವೇತ್ .  
 ನಿತ್ಯಶುದ್ಧ ವಿಮುಕ್ತೈಕಮಖಂಡಾನಂದಮದ್ವಯಂ .

ಸತ್ಯಂ ಜ್ಞಾನಮನಂತಂ ಯತ್ಪರಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಹಮೇವ ತತ್ .. 2..

ಆನಂದರೂಪೋಽಹಮಖಂಡಬೋಧಃ

ಪರಾತ್ಪರೋಽಹಂ ಘನಚಿತ್ತಕಾಶಃ .

ಮೇಘಾ ಯಥಾ ವ್ಯೋಮ ನ ಚ ಸ್ಪೃಶಂತಿ

ಸಂಸಾರದುಃಖಾನಿ ನ ಮಾಂ ಸ್ಪೃಶಂತಿ .. 3..

ಸರ್ವಂ ಸುಖಂ ವಿದ್ಧಿ ಸುದುಃಖನಾಶಾ-

ತ್ಸರ್ವಂ ಚ ಸದ್ರೂಪಮಸತ್ಯನಾಶಾತ್ .

ಚಿದ್ರೂಪಮೇವ ಪ್ರತಿಭಾನಯುಕ್ತಂ

ತನ್ಮಾದಖಂಡಂ ಮಮ ರೂಪಮೇತತ್ .. 4..

ನ ಹಿ ಜನಿರ್ಮರಣಂ ಗಮನಾಗಮೌ

ನ ಚ ಮಲಂ ವಿಮಲಂ ನ ಚ ವೇದನಂ .

ಚಿನ್ಮಯಂ ಹಿ ಸಕಲಂ ವಿರಾಜತೇ

ಸ್ಪೃಟತರಂ ಪರಮಸ್ಯ ತು ಯೋಗಿನಃ .. 5..

ಸತ್ಯಚಿಧ್ವನಮಖಂಡಮದ್ವಯಂ

ಸರ್ವದೃಶ್ಯರಹಿತಂ ನಿರಾಮಯಂ .

ಯತ್ಪದಂ ವಿಮಲಮದ್ವಯಂ ಶಿವಂ

ತತ್ಸದಾಹಮಿತಿ ಮೌನಮಾಶ್ರಯ .. 6..

ಜನ್ಮಮೃತ್ಯುಸುಖದುಃಖವರ್ಜಿತಂ

ಜಾತಿನೀತಿಕುಲಗೋತ್ರದೂರಗಂ .

ಚಿದ್ವಿವರ್ತಜಗತೋಽಸ್ಯ ಕಾರಣಂ

ತತ್ಸದಾಹಮಿತಿ ಮೌನಮಾಶ್ರಯ .. 7..

ಪೂರ್ಣಮದ್ವಯಮಖಂಡಚೇತನಂ

ವಿಶ್ವಭೇದಕಲನಾದಿವರ್ಜಿತಂ .

ಅದ್ವಿತೀಯಪರಸಂವಿದಂಶಕಂ

ತತ್ಸದಾಹಮಿತಿ ಮೌನಮಾಶ್ರಯ .. 8..

ಕೇನಾಪ್ಯಭಾಧಿತತ್ವೇನ ತ್ರಿಕಾಲೇಽಪ್ಯೇಕರೂಪತಃ .

ವಿದ್ಯಮಾನತ್ವಮಸ್ಯೇತತ್ಸದ್ರೂಪತ್ವಂ ಸದಾ ಮಮ .. 9..

ನಿರುಪಾಧಿಕನಿತ್ಯಂ ಯತ್ಸುಪ್ತೌ ಸರ್ವಸುಖಾತ್ಪರಂ .

ಸುಖರೂಪತ್ವಮಸ್ಯೇತದಾನಂದತ್ವಂ ಸದಾ ಮಮ .. 10..

ದಿನಕರಕಿರಣೈರ್ಹಿ ಶಾರ್ವರಂ ತಮೋ

ನಿಬಿಡತರಂ ಝಟಿತಿ ಪ್ರಣಾಶಮೇತಿ .

ಘನತರಭವಕಾರಣಂ ತಮೋ ಯದ್ಧ್-

ಹರಿದಿನಕೃತ್ವಭಯಾ ನ ಚಾಂತರೇಣ .. 11..  
ಮಮ ಚರಣಸ್ಮರಣೇನ ಪೂಜಯಾ ಚ  
ಸ್ವಕತಮಸಃ ಪರಿಮುಚ್ಯತೇ ಹಿ ಜಂತುಃ .  
ನ ಹಿ ಮರಣಪ್ರಭವಪ್ರಣಾಶಹೇತು-  
ರ್ಮಮ ಚರಣಸ್ಮರಣಾದೃತೇಽಸ್ತಿ ಕಿಂಚಿತ್ .. 12..  
ಆದರೇಣ ಯಥಾ ಸ್ತೌತಿ ಧನವಂತಂ ಧನೇಚ್ಛಯಾ .  
ತಥಾ ಚೇದ್ವಿಶ್ವಕರ್ತಾರಂ ಕೋ ನ ಮುಚ್ಯತೇ ಬಂಧನಾತ್ .. 13..  
ಆದಿತ್ಯಸನ್ನಿಧೌ ಲೋಕಶ್ಚೇಷ್ಟತೇ ಸ್ವಯಮೇವ ತು .  
ತಥಾ ಮತ್ಸನ್ನಿಧಾವೇವ ಸಮಸ್ತಂ ಚೇಷ್ಟತೇ ಜಗತ್ .. 14..  
ಶುಕ್ತಿಕಾಯಾ ಯಥಾ ತಾರಂ ಕಲ್ಪಿತಂ ಮಾಯಯಾ ತಥಾ .  
ಮಹದಾದಿ ಜಗನ್ಮಾಯಾಮಯಂ ಮಯ್ಯೇವ ಕೇವಲಂ .. 15..  
ಚಂಡಾಲದೇಹೇ ಪಶ್ವಾದಿಸ್ಥಾವರೇ ಬ್ರಹ್ಮವಿಗ್ರಹೇ .  
ಅನ್ಯೇಷು ತಾರತಮ್ಯೇನ ಸ್ಥಿತೇಷು ನ ತಥಾ ಹ್ಯಹಂ .. 16..  
ವಿನಷ್ಟದಿಗ್ಭ್ರಮಸ್ಯಾಪಿ ಯಥಾಪೂರ್ವಂ ವಿಭಾತಿ ದಿಕ್ .  
ತಥಾ ವಿಜ್ಞಾನವಿದ್ವಸ್ತಂ ಜಗನ್ನೇ ಭಾತಿ ತನ್ನ ಹಿ .. 17..  
ನ ದೇಹೋ ನೇಂದ್ರಿಯಪ್ರಾಣೋ ನ ಮನೋಬುದ್ಧ್ಯ ಹಂಕೃತಿ .  
ನ ಚಿತ್ತಂ ನೈವ ಮಾಯಾ ಚ ನ ಚ ವ್ಯೋಮಾದಿಕಂ ಜಗತ್ .. 18..  
ನ ಕರ್ತಾ ನೈವ ಭೋಕ್ತಾ ಚ ನ ಚ ಭೋಜಯಿತಾ ತಥಾ .  
ಕೇವಲಂ ಚಿತ್ತದಾನಂದಬ್ರಹ್ಮವಾಹಂ ಜನಾರ್ದನಃ .. 19..  
ಜಲಸ್ಯ ಚಲನಾದೇವ ಚಂಚಲತ್ವಂ ಯಥಾ ರವೇಃ .  
ತಥಾಹಂಕಾರಸಂಬಧಾದೇವ ಸಂಸಾರ ಆತ್ಮನಃ .. 20..  
ಚಿತ್ತಮೂಲಂ ಹಿ ಸಂಸಾರಸ್ತತ್ಪ್ರಯತ್ನೇನ ಶೋಧಯೇತ್ .  
ಹಂತ ಚಿತ್ತಮಹತ್ತಾಯಾಂ ಕೃಷಾ ವಿಶ್ವಾಸತಾ ತವ .. 21..  
ಕ್ಷ ಧನಾನಿ ಮಹೀಪಾನಾಂ ಬ್ರಹ್ಮಣಃ ಕ್ಷ ಜಗಂತಿ ವಾ .  
ಪ್ರಾಕ್ತನಾನಿ ಪ್ರಯಾತಾನಿ ಗತಾಃ ಸರ್ಗಪರಂಪರಃ .  
ಕೋಟಯೋ ಬ್ರಹ್ಮಣಾಂ ಯಾತಾ ಭೂಪಾ ನಷ್ಟಾಃ ಪರಾಗವತ್ .. 22..  
ಸ ಚಾಧ್ಯಾತ್ಮಾಭಿಮಾನೋಽಪಿ ವಿದುಷೋಽಯಾಸುರತ್ವತಃ .  
ವಿದುಷೋಽಪ್ಯಾಸುರಶ್ಚೇತ್ಸ್ಯಾನ್ನಿಷ್ಟಲಂ ತತ್ತ್ವದರ್ಶನಂ .. 23..  
ಉತ್ಪಾದ್ಯಮಾನಾ ರಾಗಾದ್ಯಾ ವಿವೇಕಜ್ಞಾನವಹ್ನಿನಾ .  
ಯದಾ ತದೈವ ದಹ್ಯಂತೇ ಕುತಸ್ತೇಷಾಂ ಪ್ರರೋಹಣಂ .. 24..  
ಯಥಾ ಸುನಿಪುಣಃ ಸಮ್ಯಕ್ ಪರದೋಷೇಕ್ಷಣೇ ರತಃ .  
ತಥಾ ಚೇನ್ನಿಪುಣಃ ಸ್ವೇಷು ಕೋ ನ ಮುಚ್ಯತೇ ಬಂಧನಾತ್ .. 25..

ಅನಾತ್ಮವಿದಮುಕ್ತೋಽಪಿ ಸಿದ್ಧಿಜಾಲಾನಿ ವಾಂಛತಿ .  
 ದ್ರವ್ಯಮಂತ್ರಕ್ರಿಯಾಕಾಲಯುಕ್ತ್ಯಾಪ್ನೋತಿ ಮುನೀಶ್ವರ .. 26..  
 ನಾತ್ಮಜ್ಞಸ್ಯೈಷ ವಿಷಯ ಆತ್ಮಜ್ಞೋ ಹ್ಯಾತ್ಮಮಾತ್ರದೃಕ್ .  
 ಆತ್ಮನಾತ್ಮನಿ ಸಂತ್ಯಪ್ನೋ ನಾವಿದ್ಯಾಮನುಧಾವತಿ .. 27..  
 ಯೇ ಕೇಚನ ಜಗದ್ಭಾವಾಸ್ತಾನವಿದ್ಯಾಮಯಾನ್ವಿದುಃ .  
 ಕಥಂ ತೇಷು ಕಿಲಾತ್ಮಜ್ಞಸ್ತ್ಯಕ್ತಾವಿದ್ಯೋ ನಿಮಜ್ಜತಿ .. 28..  
 ದ್ರವ್ಯಮಂತ್ರಕ್ರಿಯಾಕಾಲಯುಕ್ತಯಃ ಸಾಧುಸಿದ್ಧಿದಾಃ .  
 ಪರಮಾತ್ಮಪದಪ್ರಾಪ್ತೌ ನೋಪಕುರ್ವಂತಿ ಕಾಶ್ಚನ .. 29..  
 ಸರ್ವೇಚ್ಛಾಕಲನಾಶಾಂತಾವಾತ್ಮಲಾಭೋದಯಾಭಿಧಃ .  
 ಸ ಪುನಃ ಸಿದ್ಧಿವಾಂಛಾಯಾಂ ಕಥಮರ್ಹತ್ಯಚಿತ್ತತಃ .. 30.. ಇತಿ..  
 ಇತಿ ತೃತೀಯೋಧ್ಯಾಯಃ .. 3..  
 ಅಥ ಹ ಋಭುಂ ಭಗವಂತಂ ನಿರಾಘಃ ಪಪ್ರಚ್ಛ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಲಕ್ಷಣಮನುಬ್ರೂಹೀತಿ .  
 ತಥೇತಿ ಸ ಹೋವಾಚ . ಸಪ್ತಭೂಮಿಷು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಾಶ್ಚತ್ವಾರಃ .  
 ಶುಭೇಚ್ಛಾ ಪ್ರಥಮಾ ಭೂಮಿಕಾ ಭವತಿ . ವಿಚಾರಣಾ ದ್ವಿತೀಯಾ . ತನುಮಾನಸೀ  
 ತೃತೀಯಾ .  
 ಸತ್ತ್ವಾಪತ್ತಿಸ್ತುರೀಯಾ . ಅಸಂಸಕ್ತಿಃ ಪಂಚಮೀ . ಪದಾರ್ಥಭಾವನಾ ಷಷ್ಠೀ .  
 ತುರೀಯಗಾ ಸಪ್ತಮೀ .  
 ಪ್ರಣವಾತ್ಮಿಕಾ ಭೂಮಿಕಾ ಅಕಾರೋಕಾರಮಕಾರಾರ್ಥಮಾತ್ರಾತ್ಮಿಕಾ .  
 ಸ್ಥೂಲಸೂಕ್ಷ್ಮಬೀಜಸಾಕ್ಷಿಭೇದೇನಾಕಾರಾದಯಶ್ಚತುರ್ವಿಧಾಃ .  
 ತದವಸ್ಥಾ ಜಾಗ್ರತ್ಸ್ವಪ್ನಸುಷುಪ್ತಿತುರೀಯಾಃ .  
 ಅಕಾರಸ್ಥೂಲಾಂಶೇ ಜಾಗ್ರದ್ವಿಶ್ವಃ .  
 ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಶೇ ತತ್ರೈಜಸಃ . ಬೀಜಾಂಶೇ ತತ್ಪ್ರಾಜ್ಞಃ . ಸಾಕ್ಷ್ಯಂಶೇ ತತ್ತುರೀಯಃ .  
 ಉಕಾರಸ್ಥೂಲಾಂಶೇ ಸ್ವಪ್ನವಿಶ್ವಃ .  
 ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಶೇ ತತ್ರೈಜಸಃ . ಬೀಜಾಂಶೇ ತತ್ಪ್ರಾಜ್ಞಃ . ಸಾಕ್ಷ್ಯಂಶೇ ತತ್ತುರೀಯಃ .  
 ಮಕಾರಸ್ಥೂಲಾಂಶೇ ಸುಷುಪ್ತವಿಶ್ವಃ .  
 ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಶೇ ತತ್ರೈಜಸಃ . ಬೀಜಾಂಶೇ ತತ್ಪ್ರಾಜ್ಞಃ . ಸಾಕ್ಷ್ಯಂಶೇ ತತ್ತುರೀಯಃ .  
 ಅರ್ಧಮಾತ್ರಾಸ್ಥೂಲಾಂಶೇ ತುರೀಯವಿಶ್ವಃ .  
 ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಶೇ ತತ್ರೈಜಸಃ . ಬೀಜಾಂಶೇ ತತ್ಪ್ರಾಜ್ಞಃ . ಸಾಕ್ಷ್ಯಂಶೇ ತುರೀಯತುರೀಯಃ .  
 ಅಕಾರತುರೀಯಾಂಶಾಃ ಪ್ರಥಮದ್ವಿತೀಯತೃತೀಯಭೂಮಿಕಾಃ .  
 ಉಕಾರತುರೀಯಾಂಶಾ ಚತುರ್ಥೀ ಭೂಮಿಕಾ .

ಮಕಾರತುರಿಯಾಂಶಾ ಪಂಚಮೀ .  
ಅರ್ಧಮಾತ್ರಾತುರಿಯಾಂಶಾ ಷಷ್ಠೀ .  
ತದತೀತಾ ಸಪ್ತಮೀ .  
ಭೂಮಿತ್ರಯೇಷು ವಿಹರನ್ಮುಕ್ಷುರ್ಭವತಿ .  
ತುರಿಯಭೂಮ್ಯಾಂ ವಿಹರನ್ಪ್ರಹ್ಮವಿದ್ಭವತಿ .  
ಪಂಚಮಭೂಮ್ಯಾಂ ವಿಹರನ್ಪ್ರಹ್ಮವಿದ್ವರೋ ಭವತಿ .  
ಷಷ್ಠಭೂಮ್ಯಾಂ ವಿಹರನ್ಪ್ರಹ್ಮವಿದ್ವರಿಯಾನ್ಭವತಿ .  
ಸಪ್ತಮಭೂಮ್ಯಾಂ ವಿಹರನ್ಪ್ರಹ್ಮವಿದ್ವರಿಷ್ಠೋ ಭವತಿ .  
ತತ್ಕೃತೇ ಶ್ಲೋಕಾ ಭವಂತಿ .  
ಜ್ಞಾನಭೂಮಿಃ ಶುಭೇಚ್ಛಾ ಸ್ಯಾತ್ಪ್ರಥಮಾ ಸಮುದೀರಿತಾ .  
ವಿಚಾರಣಾ ದ್ವಿತೀಯಾ ತು ತೃತೀಯಾ ತನುಮಾನಸಾ .. 1..  
ಸತ್ತ್ವಾಪತ್ತಿಶ್ಚತುರ್ಥೀ ಸ್ಯಾತ್ತತೋಽಸಂಸಕ್ತಿನಾಮಿಕಾ .  
ಪದಾರ್ಥಭಾವನಾ ಷಷ್ಠೀ ಸಪ್ತಮೀ ತುರ್ಯಗಾ ಸ್ಮೃತಾ .. 2..  
ಸ್ಥಿತಃ ಕಿಂ ಮೂಢ ಏವಾಸ್ಮಿ ಪ್ರೇಕ್ಷ್ಯೋಽಹಂ ಶಾಸ್ತ್ರಸಜ್ಜನೈಃ .  
ವೈರಾಗ್ಯಪೂರ್ಣಮಿಚ್ಛೇತಿ ಶುಭೇಚ್ಛೇತ್ಯುಚ್ಯತೇ ಬುದ್ಧಿಃ .. 3..  
ಶಾಸ್ತ್ರಸಜ್ಜನಸಂಪರ್ಕವೈರಾಗ್ಯಾಭ್ಯಾಸಪೂರ್ವಕಂ .  
ಸದಾಚಾರಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ ಸಾ ವಿಚಾರಣಾ .. 4..  
ವಿಚಾರಣಾಶುಭೇಚ್ಛಾಭ್ಯಾಮಿಂದ್ರಿಯಾರ್ಥೇಷು ರಕ್ತತಾ .  
ಯತ್ರ ಸಾ ತನುತಾಮೇತಿ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ ತನುಮಾನಸೀ .. 5..  
ಭೂಮಿಕಾತ್ರಿತಯಾಭ್ಯಾಸಾಚಿತ್ತೇಽರ್ಥವಿರತೇರ್ವಶಾತ್ .  
ಸತ್ತ್ವಾತ್ಮನಿ ಸ್ಥಿತೇ ಶುದ್ಧೇ ಸತ್ತ್ವಾಪತ್ತಿರುದಾಹೃತಾ .. 6..  
ದಶಾಚತುಷ್ಟಯಾಭ್ಯಾಸಾದಸಂಸರ್ಗಫಲಾ ತು ಯಾ .  
ರೂಢಸತ್ತ್ವಚಮತ್ಕಾರಾ ಪ್ರೋಕ್ತಾ ಸಂಸಕ್ತಿನಾಮಿಕಾ .. 7..  
ಭೂಮಿಕಾಪಂಚಕಾಭ್ಯಾಸಾತ್ಸತ್ತ್ವಾತ್ಮಾರಾಮತಯಾ ಭೃಶಂ .  
ಆಭ್ಯಂತರಾಣಾಂ ಬಾಹ್ಯಾನಾಂ ಪದಾರ್ಥಾನಾಮಭಾವನಾತ್ .. 8..  
ಪರಪ್ರಯುಕ್ತೇನ ಚಿರಂ ಪ್ರತ್ಯಯೇನಾವಬೋಧನಂ .  
ಪದಾರ್ಥಭಾವನಾನಾಮ ಷಷ್ಠೀ ಭವತಿ ಭೂಮಿಕಾ .. 9..  
ಷಡ್ಭೂಮಿಕಾಚಿರಾಭ್ಯಾಸದ್ಭೇದಸ್ಯಾನುಪಲಂಭನಾತ್ .  
ಯತ್ಸತ್ತ್ವಭಾವೈಕನಿಷ್ಠತ್ವಂ ಸಾ ಜ್ಞೇಯಾ ತುರ್ಯಗಾ ಗತಿಃ .. 10..  
ಶುಭೇಚ್ಛಾದಿತ್ರಯಂ ಭೂಮಿಭೇದಾಭೇದಯುತಂ ಸ್ಮೃತಂ .  
ಯಥಾವದ್ವೇದ ಬುದ್ಧ್ಯೇದಂ ಜಗಜ್ಜಾಗ್ರತಿ ದೃಶ್ಯತೇ .. 11..

ಅದ್ವೈತೇ ಸ್ಥೈರ್ಯಮಾಯಾತೇ ದ್ವೈತೇ ಚ ಪ್ರಶಮಂ ಗತೇ .  
 ಪಶ್ಯಂತಿ ಸ್ವಪ್ನವಲ್ಲೋಕಂ ತುರ್ಯಭೂಮಿ ಸುಯೋಗತಃ .. 12..  
 ವಿಚ್ಛಿನ್ನಶರದಭ್ರಾಂಶವಿಲಯಂ ಪ್ರವಿಲೀಯತೇ .  
 ಸತ್ವಾವಶೇಷ ಏವಾಸ್ತೇ ಹಿ ನಿದಾಘೃ ದೃಢೀಕುರು .. 13..  
 ಪಂಚಭೂಮಿಂ ಸಮಾರುಹ್ಯ ಸುಷುಪ್ತಿಪದನಾಮಿಕಾಂ .  
 ಶಾಂತಾಶೇಷವಿಶೇಷಾಂಶಸ್ತಿಷ್ಯತ್ಯದ್ವೈತಮಾತ್ರಕೇ .. 14..  
 ಅಂತರ್ಮುಖತಯಾ ನಿತ್ಯಂ ಬಹಿರ್ವೃತ್ತಿಪರೋಽಪಿ ಸನ್ .  
 ಪರಿಶ್ರಾಂತತಯಾ ನಿತ್ಯಂ ನಿದ್ರಾಲುರಿವ ಲಕ್ಷ್ಯತೇ .. 15..  
 ಕುರ್ವನ್ನಭ್ಯಾಸಮೇತಸ್ಯಾಂ ಭೂಮ್ಯಾಂ ಸಮ್ಯಗ್ವಿವಾಸನಃ .  
 ಸಪ್ತಮೀ ಗಾಢಸುಪ್ತಾಖ್ಯಾ ಕ್ರಮಪ್ರಾಪ್ತಾ ಪುರಾತನೀ .. 16..  
 ಯತ್ರ ನಾಸನ್ನ ಸದ್ರೂಪೋ ನಾಹಂ ನಾಪ್ಯನಹಂಕೃತಿಃ .  
 ಕೇವಲಂ ಕ್ಷೀಣಮನನ ಆಸ್ತೇಽದ್ವೈತೇಽತಿನಿರ್ಭಯಃ .. 17..  
 ಅಂತಃಶೂನ್ಯೋ ಬಹಿಃಶೂನ್ಯಃ ಶೂನ್ಯಕುಂಭ ಇವಾಂಬರೇ .  
 ಅಂತಃಪೂರ್ಣೋ ಬಹಿಃಪೂರ್ಣಃ ಪೂರ್ಣಕುಂಭ ಇವಾರ್ಣವೇ .. 18..  
 ಮಾ ಭವ ಗ್ರಾಹ್ಯಭಾವಾತ್ಮಾ ಗ್ರಾಹಕಾತ್ಮಾ ಚ ಮಾ ಭವ .  
 ಭಾವನಾಮಖಿಲಾಂ ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ಯಚ್ಛಿಷ್ಟಂ ತನ್ಮಯೋ ಭವ .. 19..  
 ದ್ವೈತದರ್ಶನದೃಶ್ಯಾನಿ ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ವಾಸನಯಾ ಸಹ .  
 ದರ್ಶನಪ್ರಥಮಾಭಾಸಮಾತ್ಮಾನಂ ಕೇವಲಂ ಭಜ .. 20..  
 ಯಥಾಸ್ಥಿತಮಿದಂ ಯಸ್ಯ ವ್ಯವಹಾರಯತೋಽಪಿ ಚ .  
 ಅಸ್ತಂಗತಂ ಸ್ಥಿತಂ ವ್ರೋಮ ಸ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಉಚ್ಯತೇ .. 21..  
 ನೋದೇತಿ ನಾಸ್ತಮಾಯಾತಿ ಸುಖೇ ದುಃಖೇ ಮನಃಪ್ರಭಾ .  
 ಯಥಾಪ್ರಾಪ್ತಸ್ಥಿತಿಯಸ್ಯ ಸ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಉಚ್ಯತೇ .. 22..  
 ಯೋ ಜಾಗರ್ತಿ ಸುಷುಪ್ತಿಸ್ಥೋ ಯಸ್ಯ ಜಾಗ್ರನ್ನ ವಿದ್ಯತೇ .  
 ಯಸ್ಯ ನಿರ್ವಾಸನೋ ಬೋಧಃ ಸ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಉಚ್ಯತೇ .. 23..  
 ರಾಗದ್ವೇಷಭಯಾದೀನಾಮನುರೂಪಂ ಚರನ್ನಪಿ .  
 ಯೋಽನ್ತವ್ರೋಮವದಚ್ಛನ್ನಃ ಸ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಉಚ್ಯತೇ .. 24..  
 ಯಸ್ಯ ನಾಹಂಕೃತೋ ಭಾವೋ ಬುದ್ಧಿಯಸ್ಯ ನ ಲಿಪ್ಯತೇ .  
 ಕುರ್ವತೋಽಕುರ್ವತೋ ವಾಪಿ ಸ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಉಚ್ಯತೇ .. 25..  
 ಯಸ್ಮಾನ್ನೋದ್ವಿಜತೇ ಲೋಕೋ ಲೋಕಾನ್ನೋದ್ವಿಜತೇ ಚ ಯಃ .  
 ಹರ್ಷಾಮರ್ಷಭಯೋನ್ಮುಕ್ತಃ ಸ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಉಚ್ಯತೇ .. 26..  
 ಯಃ ಸಮಸ್ತಾರ್ಥಜಾಲೇಷು ವ್ಯವಹಾರ್ಯಪಿ ಶೀತಲಃ .

ಪರಾರ್ಥೇಷ್ಟಿವ ಪೂರ್ಣಾತ್ಮಾ ಸ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಉಚ್ಯತೇ .. 27..  
 ಪ್ರಜಹಾತಿ ಯದಾ ಕಾಮಾನ್ಸರ್ವಾಂಶ್ಚಿತ್ತಗತಾನ್ಮನೇ .  
 ಮಯಿ ಸರ್ವಾತ್ಮಕೇ ತುಷ್ಟಃ ಸ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಉಚ್ಯತೇ .. 28..  
 ಚೈತ್ಯವರ್ಜಿತಚಿನ್ಮಾತ್ರೇ ಪದೇ ಪರಮಪಾವನೇ .  
 ಅಕ್ಷುಬ್ಧಚಿತ್ತೋ ವಿಶ್ರಾಂತಃ ಸ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಉಚ್ಯತೇ .. 29..  
 ಇದಂ ಜಗದಹಂ ಸೋಽಯಂ ದೃಶ್ಯಜಾತಮವಾಸ್ತವಂ .  
 ಯಸ್ಯ ಚಿತ್ತೇ ನ ಸ್ಫುರತಿ ಸ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ ಉಚ್ಯತೇ .. 30..  
 ಸದ್ಬ್ರಹ್ಮಣಿ ಸ್ಥಿರೇ ಸ್ಥಾರೇ ಪೂರ್ಣೇ ವಿಷಯವರ್ಜಿತೇ .  
 ಆಚಾರ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಮಾರ್ಗೇಣ ಪ್ರವಿಶ್ಯಾಶು ಸ್ಥಿರೋ ಭವ .. 31..  
 ಶಿವೋ ಗುರುಃ ಶಿವೋ ವೇದಃ ಶಿವ ದೇವಃ ಶಿವಃ ಪ್ರಭುಃ .  
 ಶಿವೋಽಸ್ಮ್ಯಹಂ ಶಿವಃ ಸರ್ವಂ ಶಿವದನ್ಯನ್ನ ಕಿಂಚನ .. 32..  
 ತಮೇವ ಧೀರೋ ವಿಜ್ಞಾಯ ಪ್ರಜ್ಞಾಂ ಕುರ್ವೀತ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಃ .  
 ನಾನುಧ್ಯಾಯಾದ್ಬ್ರಹ್ಮಾಂಭಬ್ಧಾನ್ವಾಚೋ ವಿಗ್ಲಾಪನಂ ಹಿ ತತ್ .. 33..  
 ಶುಕೋ ಮುಕ್ತೋ ವಾಮದೇವೋಽಪಿ ಮುಕ್ತ-  
 ಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ ವಿನಾ ಮುಕ್ತಿಭಾಜೋ ನ ಸಂತಿ .  
 ಶುಕಮಾರ್ಗಂ ಯೇಽನುಸರಂತಿ ಧೀರಾಃ  
 ಸದ್ಯೋ ಮುಕ್ತಾಸ್ತೇ ಭವಂತೀಹ ಲೋಕೇ .. 34..  
 ವಾಮದೇವಂ ಯೇಽನುಸರಂತಿ ನಿತ್ಯಂ  
 ಮೃತ್ವಾ ಜನಿತ್ವಾ ಚ ಪುನಃಪುನಸ್ತತ್ .  
 ತೇ ವೈ ಲೋಕೇ ಕ್ರಮಮುಕ್ತಾ ಭವಂತಿ  
 ಯೋಗೈಃ ಸಾಂಖ್ಯೈಃ ಕರ್ಮಭಿಃ ಸತ್ತ್ವಯುಕ್ತೈಃ .. 35..  
 ಶುಕಶ್ಚ ವಾಮದೇವಶ್ಚ ದ್ವೇ ಸೃತೀ ದೇವನಿರ್ಮಿತೇ .  
 ಶುಕಃ ವಿಹಂಗಮಃ ಪ್ರೋಕ್ತೋ ವಾಮದೇವಃ ಪಿಪೀಲಿಕಾ .. 36..  
 ಅತದ್ವ್ಯಾಪ್ತೃತ್ತಿರೂಪೇಣ ಸಾಕ್ಷಾದ್ವಿಧಿಮುಖೇನ ವಾ .  
 ಮಹಾವಾಕ್ಯವಿಚಾರೇಣ ಸಾಂಖ್ಯಯೋಗಸಮಾಧಿನಾ .. 37..  
 ವಿದಿತ್ವಾ ಸ್ವಾತ್ಮನೋ ರೂಪಂ ಸಂಪ್ರಜ್ಞಾತಸಮಾಧಿತಃ .  
 ಶುಕಮಾರ್ಗೇಣ ವಿರಜಾಃ ಪ್ರಯಾಂತಿ ಪರಮಂ ಪದಂ .. 38..  
 ಯಮಾದ್ಯಾಸನಜಾಯಾಸಹರಾಭ್ಯಾಸಾತ್ಪುನಃಪುನಃ .  
 ವಿಘ್ನಬಾಹುಲ್ಯಸಂಜಾತ ಅಣಿಮಾದಿವಶಾದಿಹ .. 39..  
 ಅಲಬ್ಧ್ವಾ ಪಿ ಫಲಂ ಸಮ್ಯಕ್ಪುನರ್ಭೂತ್ವಾ ಮಹಾಕುಲೇ .  
 ಪುನರ್ವಾಸನಯೈವಾಯಂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಂ ಪುನಶ್ಚರನ್ .. 40..

ಅನೇಕಜನ್ಮಾಭ್ಯಾಸೇನ ವಾಮದೇವೇನ ವೈ ಪಥಾ .  
 ಸೋಽಪಿ ಮುಕ್ತಿಂ ಸಮಾಪ್ನೋತಿ ತದ್ವಿಷ್ಣೋಃ ಪರಮಂ ಪದಂ .. 41..  
 ದ್ವಾವಿಮಾವಪಿ ಪಂಥಾನೌ ಬ್ರಹ್ಮಪ್ರಾಪ್ತಿಕರೌ ಶಿವೌ .  
 ಸದ್ಯೋಮುಕ್ತಿಪ್ರದಶ್ಚೈಕಃ ಕ್ರಮಮುಕ್ತಿಪ್ರದಃ ಪರಃ .  
 ಅತ್ರ ಕೋ ಮೋಹಃ ಕಃ ಶೋಕ ಏಕತ್ವಮನುಪಶ್ಯತಃ .. 42..  
 ಯಸ್ಯಾನುಭವಪರ್ಯಂತಾ ಬುದ್ಧಿಸ್ತತ್ತ್ವೇ ಪ್ರವರ್ತತೇ .  
 ತದ್ವೃಷ್ಟಿಗೋಚರಾಃ ಸರ್ವೇ ಮುಚ್ಯಂತೇ ಸರ್ವಪಾತಕೈಃ .. 43..  
 ಖೇಚರಾ ಭೂಚರಾಃ ಸರ್ವೇ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ವೃಷ್ಟಿಗೋಚರಾಃ .  
 ಸದ್ಯ ಏವ ವಿಮುಚ್ಯಂತೇ ಕೋಟಿಜನ್ಮಾರ್ಜಿತೈರಘೈಃ .. 44.. ಇತಿ..  
 ಇತಿ ಚತುರ್ಥೋಽಧ್ಯಾಯಃ .. 4..  
 ಅಥ ಹೈನಂ ಋಭುಂ ಭಗವಂತಂ ನಿದಾಘಃ ಪಪ್ರಚ್ಛ  
 ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವಿಧಿಮನುಬ್ರೂಹೀತಿ . ತಥೇತಿ ಸ ಹೋವಾಚ .  
 ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕೋ ದೇಹಃ ಪಂಚಮಂಡಲಪೂರಿತಃ .  
 ಕಾರಿನ್ಯಂ ಪೃಥಿವೀಮೇಕಾ ಪಾನೀಯಂ ತದ್ವಾವಾಕೃತಿ .. 1..  
 ದೀಪನಂ ಚ ಭವೇತ್ತೇಜಃ ಪ್ರಚಾರೋ ವಾಯುಲಕ್ಷಣಂ .  
 ಆಕಾಶಃ ಸತ್ತ್ವತಃ ಸರ್ವಂ ಜ್ಞಾತವ್ಯಂ ಯೋಗಮಿಚ್ಛತಾ .. 2..  
 ಷಟ್ಕತಾನ್ಯಧಿಕಾನ್ಯತ್ರ ಸಹಸ್ರಾಣ್ಯೇಕವಿಂಶತಿಃ .  
 ಅಹೋರಾತ್ರವಹಿಃ ಶ್ವಾಸೈರ್ವಾಯುಮಂಡಲಘಾತತಃ .. 3..  
 ತತ್ಪೃಥ್ವೀಮಂಡಲೇ ಚ್ಚೀಣೇ ವಲಿರಾಯಾತಿ ದೇಹಿನಾಂ .  
 ತದ್ವದಾಪೋ ಗಣಾಪಾಯೇ ಕೇಶಾಃ ಸ್ಯುಃ ಪಾಂಡುರಾಃ ಕ್ರಮಾತ್ .. 4..  
 ತೇಜಃಕ್ಷಯೇ ಕ್ಷುಧಾ ಕಾಂತಿರ್ನಶ್ಯತೇ ಮಾರುತಕ್ಷಯೇ .  
 ವೇಪಥುಃ ಸಂಭವೇನ್ನಿತ್ಯಂ ನಾಂಭಸೇನೈವ ಜೀವತಿ .. 5..  
 ಇತ್ಥಂಭೂತಂ ಕ್ಷಯಾನ್ನಿತ್ಯಂ ಜೀವಿತಂ ಭೂತಧಾರಣಂ .  
 ಉಡ್ಡ್ಯಾಣಂ ಕುರುತೇ ಯಸ್ಮಾದವಿಶ್ರಾಂತಂ ಮಹಾಖಗಃ .. 6..  
 ಉಡ್ಡಿಯಾಣಂ ತದೇವ ಸ್ಯಾತ್ತತ್ರ ಬಂಧೋಽಭಿಧೀಯತೇ .  
 ಉಡ್ಡಿಯಾಣೋ ಹ್ಯಸೌ ಬಂಧೋ ಮೃತ್ಯುಮಾತಂಗಕೇಶರೀ .. 7..  
 ತಸ್ಯ ಮುಕ್ತಿಸ್ತನೋಃ ಕಾಯಾತ್ಸಸ್ಯ ಬಂಧೋ ಹಿ ದುಷ್ಕರಃ .  
 ಅಗ್ನೌ ತು ಚಾಲಿತೇ ಕುಕ್ಷೌ ವೇದನಾ ಜಾಯತೇ ಭೃಶಂ .. 8..  
 ನ ಕಾರ್ಯಾ ಕ್ಷುಧಿ ತೇನಾಪಿ ನಾಪಿ ವಿಣ್ಮೂತ್ರವೇಗಿನಾ .  
 ಹಿತಂ ಮಿತಂ ಚ ಭೋಕ್ತವ್ಯಂ ಸ್ತೋಕಂ ಸ್ತೋಕಮನೇಕಧಾ .. 9..  
 ಮೃದುಮಧ್ಯಮಮಂತ್ರೇಷು ಕ್ರಮಾನ್ಮಂತ್ರಂ ಲಯಂ ಹರಂ .



ಲಯಮಂತ್ರಹತಾ ಯೋಗಾ ಯೋಗೋ ಹ್ಯಷ್ಟಾಂಗಸಂಯುತಃ .. 10..  
 ಯಮಶ್ಚ ನಿಯಮಶ್ಚೈವ ತಥಾ ಚಾಸನಮೇವ ಚ .  
 ಪ್ರಾಣಾಯಮಸ್ತಥಾ ಪಶ್ಚಾತ್ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಸ್ತಥಾ ಪರಂ .. 11..  
 ಧಾರಣಾ ಚ ತಥಾ ಧ್ಯಾನಂ ಸಮಧಿಶ್ಚಾಷ್ಟಮೋ ಭವೇತ್ .  
 ಅಹಿಂಸಾ ಸತ್ಯಮಸ್ತೇಯಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂ ದಯಾರ್ಜವಂ .. 12..  
 ಕ್ಷಮಾ ಧೃತಿರ್ಮಿತಾಹಾರಃ ಶೌಚಂ ಚೇತಿ ಯಮಾ ದಶ .  
 ತಪಃ ಸಂತೋಷಮಾಸ್ತಿಕ್ಯಂ ದಾನಮೀಶ್ವರಪೂಜನಂ .. 13..  
 ಸಿದ್ಧಾಂತಶ್ರವಣಂ ಚೈವ ಹೀರ್ಮತಿಶ್ಚ ಜಪೋ ವ್ರತಂ .  
 ಏತೇ ಹಿ ನಿಯಮಾಃ ಪ್ರೋಕ್ತಾ ದಶಧೈವ ಮಹಾಮತೇ .. 14..  
 ಏಕಾದಶಾಸನಾನಿ ಸ್ಯುಶ್ಚಕ್ರಾದಿ ಮುನಿಸತ್ತಮ .  
 ಚಕ್ರಂ ಪದ್ಮಾಸನಂ ಕೂರ್ಮಂ ಮಯೂರಂ ಕುಕ್ಕುಟಂ ತಥಾ .. 15..  
 ವೀರಾಸನಂ ಸ್ವಸ್ತಿಕಂ ಚ ಭದ್ರಂ ಸಿಂಹಾಸನಂ ತಥಾ .  
 ಮುಕ್ತಾಸನಂ ಗೋಮುಖಂ ಚ ಕೀರ್ತಿತಂ ಯೋಗವಿತ್ತಮೈಃ .. 16..  
 ಸವ್ಯೋರು ದಕ್ಷಿಣೇ ಗುಲ್ಫೇ ದಕ್ಷಿಣಂ ದಕ್ಷಿಣೇತರೇ .  
 ನಿದಧ್ಯಾದ್ಯಜುಕಾಯಸ್ತು ಚಕ್ರಾಸನಮಿದಂ ಮತಂ .. 17..  
 ಪೂರಕಃ ಕುಂಭಕಸ್ತದ್ವದೈಚಕಃ ಪೂರಕಃ ಪುನಃ .  
 ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ ಸ್ವನಾಡೀಭಿಸ್ತಸ್ಮಾನ್ನಾಡೀಃ ಪ್ರಚಕ್ಷತೇ .. 18..  
 ಶರೀರಂ ಸರ್ವಜಂತೂನಾಂ ಷಣ್ಣವತ್ಯಂಗುಲಾತ್ಮಕಂ .  
 ತನ್ಮಧ್ಯೇ ಪಾಯುದೇಶಾತ್ತ್ವ ದ್ವ್ಯಂಗುಲಾತ್ಪರತಃ ಪರಂ .. 19..  
 ಮೇಢ್ರದೇಶಾದಧಸ್ತಾತ್ತ್ವ ದ್ವ್ಯಂಗುಲಾನ್ಮಧ್ಯಮುಚ್ಯತೇ .  
 ಮೇಢ್ರಾನ್ನವಾಂಗುಲಾದೂರ್ಧ್ವಂ ನಾಡೀನಾಂ ಕಂದಮುಚ್ಯತೇ .. 20..  
 ಚತುರಂಗುಲಮುತ್ಸೇಧಂ ಚತುರಂಗುಲಮಾಯತಂ .  
 ಅಂಡಾಕಾರಂ ಪರಿವೃತಂ ಮೇದೋಮಜ್ಜಾಸ್ಥಿಶೋಣಿತ್ಯೈಃ .. 21..  
 ತತ್ಕೈವ ನಾಡೀಚಕ್ರಂ ತು ದ್ವಾದಶಾರಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ .  
 ಶರೀರಂ ದ್ವಿಯತೇ ಯೇನ ವರ್ತತೇ ತತ್ರ ಕುಂಡಲೀ .. 22..  
 ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಂ ಸುಷುಮ್ನಾ ಯಾ ವದನೇನ ಪಿಧಾಯ ಸಾ .  
 ಅಲಂಬುಸಾ ಸುಷುಮ್ನಾಯಾಃ ಕುಹೂರ್ನಾಡೀ ವಸತ್ಯಸೌ .. 23..  
 ಅನಂತರಾರಯುಗ್ಮೇ ತು ವಾರುಣಾ ಚ ಯಶಸ್ವಿನೀ .  
 ದಕ್ಷಿಣಾರೇ ಸುಷುಮ್ನಾಯಾಃ ಪಿಂಗಲಾ ವರ್ತತೇ ಕ್ರಮಾತ್ .. 24..  
 ತದಂತರಾರಯೋಃ ಪೂಷಾ ವರ್ತತೇ ಚ ಪಯಸ್ವಿನೀ .  
 ಸುಷುಮ್ನಾ ಪಶ್ಚಿಮೇ ಚಾರೇ ಸ್ಥಿತಾ ನಾಡೀ ಸರಸ್ವತೀ .. 25..  
 ಶಂಖಿನೀ ಚೈವ ಗಾಂಧಾರೀ ತದನಂತರಯೋಃ ಸ್ಥಿತೇ .

ಉತ್ತರೇ ತು ಸುಷುಮ್ನಾಯಾ ಇಡಾಖ್ಯಾ ನಿವಸತ್ಯಸೌ .. 26..  
 ಅನಂತರಂ ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ ತತೋ ವಿಶ್ವೋದರೀ ಸ್ಥಿತಾ .  
 ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಕ್ರಮೇಣೈವ ಚಕ್ರಸ್ಯಾರೇಷು ನಾಡಯಃ .. 27..  
 ವರ್ತಂತೇ ದ್ವಾದಶ ಹ್ಯೇತಾ ದ್ವಾದಶಾನಿಲವಾಹಕಾಃ .  
 ಪಟವತ್ಸಂಸ್ಥಿತಾ ನಾಡ್ಯೋ ನಾನಾವರ್ಣಾಃ ಸಮೀರಿತಾಃ .. 28..  
 ಪಟಮಧ್ಯಂ ತು ಯತ್ಸ್ಥಾನಂ ನಾಭಿಚಕ್ರಂ ತದುಚ್ಯತೇ .  
 ನಾದಾಧಾರಾ ಸಮಾಖ್ಯಾತಾ ಜ್ವಲಂತೀ ನಾದರೂಪಿಣೀ .. 29..  
 ಪರರಂಧ್ರಾ ಸುಷುಮ್ನಾ ಚ ಚತ್ವಾರೋ ರತ್ನಪೂರಿತಾಃ .  
 ಕುಂಡಲ್ಯಾ ಪಿಹಿತಂ ಶಶ್ವದ್ಭ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಸ್ಯ ಮಧ್ಯಮಂ .. 30..  
 ಏವಮೇತಾಸು ನಾಡೀಷು ಧರಂತಿ ದಶವಾಯವಃ .  
 ಏವಂ ನಾಡೀಗತಿಂ ವಾಯುಗತಿಂ ಜ್ಞಾತ್ವಾ ವಿಚಕ್ಷಣಃ .. 31..  
 ಸಮಗ್ರೀವಶಿರಃ ಕಾಯಃ ಸಂವೃತಾಸ್ಯಃ ಸುನಿಶ್ಚಲಃ .  
 ನಾಸಾಗ್ರೇ ಚೈವ ಹೃನ್ಮಧ್ಯೇ ಬಿಂದುಮಧ್ಯೇ ತುರಿಯಕಂ .. 32..  
 ಸ್ರವಂತಮಮೃತಂ ಪಶ್ಯೇನ್ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಂ ಸುಸಮಾಹಿತಃ .  
 ಅಪಾನಂ ಮುಕುಲೀಕೃತ್ಯ ಪಾಯುಮಾಕೃಷ್ಯ ಚೋನ್ಮುಖಂ .. 33..  
 ಪ್ರಣವೇನ ಸಮುತ್ಥಾಪ್ಯ ಶ್ರೀಬೀಜೇನ ನಿವರ್ತಯೇತ್ .  
 ಸ್ವಾತ್ಮಾನಂ ಚ ಶ್ರಿಯಂ ಧ್ಯಾಯೇದಮೃತಪ್ಲಾವನಂ ತಥಾ .. 34..  
 ಕಾಲವಂಚನಮೇತದ್ಧಿ ಸರ್ವಮುಖ್ಯಂ ಪ್ರಚಕ್ಷತೇ .  
 ಮನಸಾ ಚಿಂತಿತಾ ಕಾರ್ಯಂ ಮನಸಾ ಯೇನ ಸಿದ್ಧತಿ .. 35..  
 ಜಲೇಗ್ನಿಜ್ವಲನಾಚ್ಛಾಖಾಪಲ್ಲವಾನಿ ಭವಂತಿ ಹಿ .  
 ನಾಧನ್ಯಂ ಜಾಗತಂ ವಾಕ್ಯಂ ವಿಪರೀತಾ ಭವೇತ್ತ್ರಿಯಾ .. 36..  
 ಮಾರ್ಗೇ ಬಿಂದುಂ ಸಮಾಬದ್ಯ ವಕ್ಷಿಂ ಪ್ರಜ್ವಾಲ್ಯ ಜೀವನೇ .  
 ಶೋಷಯಿತ್ವಾ ತು ಸಲಿಲಂ ತೇನ ಕಾಯಂ ದೃಢಂ ಭವೇತ್ .. 37..  
 ಗುದಯೋನಿಸಮಾಯುಕ್ತ ಆಕುಂಚತ್ಯೇಕಕಾಲತಃ .  
 ಅಪಾನಮೂರ್ಧ್ವಗಂ ಕೃತ್ವಾ ಸಮಾನೋನ್ನೇ ನಿರೋಜಯೇತ್ .. 38..  
 ಸ್ವಾತ್ಮಾನಂ ಚ ಶ್ರಿಯಂ ಧ್ಯಾಯೇದಮೃತಪ್ಲಾವನಂ ತತಃ .  
 ಬಲಂ ಸಮಾರಭೇದ್ಯೋಗಂ ಮಧ್ಯಮದ್ವಾರಭಾಗತಃ .. 39..  
 ಭಾವಯೇದೂರ್ಧ್ವಗತ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರಾಣಾಪಾನಸುಯೋಗತಃ .  
 ಏಷ ಯೋಗೋ ವರೋ ದೇಹೇ ಸಿದ್ಧಿಮಾರ್ಗಪ್ರಕಾಶಕಃ .. 40..  
 ಯಥೈವಾಪಾಂಗತಃ ಸೇತುಃ ಪ್ರವಾಹಸ್ಯ ನಿರೋಧಕಃ .  
 ತಥಾ ಶರೀರಗಾ ಚ್ಯಾಯಾ ಜ್ಞಾತವ್ಯಾ ಯೋಗಿಭಿಃ ಸದಾ .. 41..  
 ಸರ್ವಾಸಾಮೇವ ನಾಡೀನಾಮೇಷ ಬಂಧಃ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಃ .

ಬಂಧಸ್ಯಾಸ್ಯ ಪ್ರಸಾದೇನ ಸ್ಪುಟೀಭವತಿ ದೇವತಾ .. 42..  
 ಏವಂ ಚತುಷ್ಟುಧೋ ಬಂಧೋ ಮಾರ್ಗತ್ರಯನಿರೋಧಕಃ .  
 ಏಕಂ ವಿಕಾಸಯನ್ಮಾರ್ಗಂ ಯೇನ ಸಿದ್ಧಾಃ ಸುಸಂಗತಾಃ .. 43..  
 ಉದಾನಮೂರ್ಧ್ವಗಂ ಕೃತ್ವಾ ಪ್ರಾಣೇನ ಸಹ ವೇಗತಃ .  
 ಬಂಧೋಽಯಂ ಸರ್ವನಾಡೀನಾಮೂರ್ಧ್ವಂ ಯಾತಿ ನಿರೋಧಕಃ .. 44..  
 ಅಯಂ ಚ ಸಂಪುಟೋ ಯೋಗೋ ಮೂಲಬಂಧೋಽಪ್ಯಯಂ ಮತಃ .  
 ಬಂಧತ್ರಯಮನೇನೈವ ಸಿದ್ಧ್ಯತ್ಯಭ್ಯಾಸಯೋಗತಃ .. 45..  
 ದಿವಾರಾತ್ರಮವಿಚ್ಛಿನ್ನಂ ಯಾಮೇಯಾಮೇ ಯದಾ ಯದಾ .  
 ಅನೇನಾಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ವಾಯುರಭ್ಯಸಿತೋ ಭವೇತ್ .. 46..  
 ವಾಯಾವಭ್ಯಸಿತೇ ವಕ್ಷಿಃ ಪ್ರತ್ಯಹಂ ವರ್ಧತೇ ತನೌ .  
 ವಹ್ನೌ ವಿವರ್ಧಮಾನೇ ತು ಸುಖಮನ್ನಾದಿ ಜೀರ್ಯತೇ .. 47..  
 ಅನ್ನಸ್ಯ ಪರಿಪಾಕೇನ ರಸವೃದ್ಧಿಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ .  
 ರಸೇ ವೃದ್ಧಿಂ ಗತೇ ನಿತ್ಯಂ ವರ್ಧಂತೇ ಧಾತವಸ್ತಥಾ .. 48..  
 ಧಾತೂನಾಂ ವರ್ಧನೇನೈವ ಪ್ರಬೋಧೋ ವರ್ತತೇ ತನೌ .  
 ದಹ್ಯಂತೇ ಸರ್ವಪಾಪಾನಿ ಜನ್ಮಕೋಟ್ಯರ್ಜಿತಾನಿ ಚ .. 49..  
 ಗುದಮೇಥ್ರಾಂತರಾಲಸ್ಥಂ ಮೂಲಾಧಾರಂ ತ್ರಿಕೋಣಕಂ .  
 ಶಿವಸ್ಯ ಬಿಂದುರೂಪಸ್ಯ ಸ್ಥಾನಂ ತದ್ಧಿ ಪ್ರಕಾಶಕಂ .. 50..  
 ಯತ್ರ ಕುಂಡಲಿನೀ ನಾಮ ಪರಾ ಶಕ್ತಿಃ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾ .  
 ಯಸ್ಮಾದುತ್ತದ್ಯತೇ ವಾಯುರ್ಯಸ್ಮಾದ್ವಕ್ಷಿಃ ಪ್ರವರ್ಧತೇ .. 51..  
 ಯಸ್ಮಾದುತ್ತದ್ಯತೇ ಬಿಂದುರ್ಯಸ್ಮಾನ್ನಾದಃ ಪ್ರವರ್ಧತೇ .  
 ಯಸ್ಮಾದುತ್ತದ್ಯತೇ ಹಂಸೋ ಯಸ್ಮಾದುತ್ತದ್ಯತೇ ಮನಃ .. 52..  
 ಮೂಲಾಧಾರಾದಿಷಟ್ಪಕ್ರಂ ಶಕ್ತಿಸ್ಥಾನಮುದೀರಿತಂ .  
 ಕಂಠಾದುಪರಿ ಮೂರ್ಧಾಂತಂ ಶಾಂಭವಂ ಸ್ಥಾನಮುಚ್ಯತೇ .. 53..  
 ನಾಡೀನಾಮಾಶ್ರಯಃ ಪಿಂಡೋ ನಾಡ್ಯಃ ಪ್ರಾಣಸ್ಯ ಚಾಶ್ರಯಃ .  
 ಜೀವಸ್ಯ ನಿಲಯಃ ಪ್ರಾಣೋ ಜೀವೋ ಹಂಸಸ್ಯ ಚಾಶ್ರಯಃ .. 54..  
 ಹಂಸಃ ಶಕ್ತೇರಧಿಷ್ಠಾನಂ ಚರಾಚರಮಿದಂ ಜಗತ್ .  
 ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪಃ ಪ್ರಸನ್ನಾತ್ಮಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಂ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ .. 55..  
 ಸಮ್ಯಗ್ಬಂಧತ್ರಯಸ್ಥೋಽಪಿ ಲಕ್ಷ್ಯ ಲಕ್ಷಣಕಾರಣಂ .  
 ವೇದ್ಯಂ ಸಮುದ್ಧರೇನ್ನಿತ್ಯಂ ಸತ್ಯಸಂಧಾನಮಾನಸಃ .. 56..  
 ರೇಚಕಂ ಪೂರಕಂ ಚೈವ ಕುಂಭಮಧ್ಯೇ ನಿರೋಧಯೇತ್ .  
 ದೃಶ್ಯಮಾನೇ ಪರೇ ಲಕ್ಷ್ಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಣಿ ಸ್ವಯಮಾಶ್ರಿತಃ .. 57..  
 ಬಾಹ್ಯಸ್ಥವಿಷಯಂ ಸರ್ವಂ ರೇಚಕಃ ಸಮುದಾಹೃತಃ .

ಪೂರಕಂ ಶಾಸ್ತ್ರವಿಜ್ಞಾನಂ ಕುಂಭಕಂ ಸ್ವಗತಂ ಸ್ಮೃತಂ .. 58..  
 ಏವಮಭ್ಯಾಸಚಿತ್ತಶ್ಚೇತ್ಸಮುಕ್ತೋ ನಾತ್ರ ಸಂಶಯಃ .  
 ಕುಂಭಕೇನ ಸಮಾರೋಪ್ಯ ಕುಂಭಕೇನ ಪೂರಯೇತ್ .. 59..  
 ಕುಂಭೇನ ಕುಂಭಯೇತ್ಕುಂಭಂ ತದಂತಸ್ಥಃ ಪರಂ ಶಿವಂ .  
 ಪುನರಾಸ್ಥಾಲಯೇದಧ್ಯ ಸುಸ್ಥಿರಂ ಕಂಠಮುದ್ರಯಾ .. 60..  
 ವಾಯುನಾಂ ಗತಿಮಾವೃತ್ಯ ಧೃತ್ವಾ ಪೂರಕಕುಂಭಕೌ .  
 ಸಮಹಸ್ತಯುಗಂ ಭೂಮೌ ಸಮಂ ಪಾದಯುಗಂ ತಥಾ .. 61..  
 ವೇಧಕಕ್ರಮಯೋಗೇನ ಚತುಷ್ಟೀಠಂ ತು ವಾಯುನಾ .  
 ಆಸ್ಥಾಲಯೇನ್ಮಹಾಮೇರುಂ ವಾಯುವಕ್ತ್ರೇ ಪ್ರಕೋಟಿಭಿಃ .. 62..  
 ಪುಟದ್ವಯಂ ಸಮಾಕೃಷ್ಯ ವಾಯುಃ ಸ್ಫುರತಿ ಸತ್ವರಂ .  
 ಸೋಮಸೂರ್ಯಾಗ್ನಿಸಂಬಧಾಜ್ಞಾನೀಯಾದಮೃತಾಯ ವೈ .. 63..  
 ಮೇರುಮಧ್ಯಗತಾ ದೇವಾಶ್ಚಲಂತೇ ಮೇರುಚಾಲನಾತ್ .  
 ಆದೌ ಸಂಜಾಯತೇ ಕ್ಷಿಪ್ರಂ ವೇಧೋಽಸ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಗ್ರಂಥಿತಃ .. 64..  
 ಬ್ರಹ್ಮಗ್ರಂಥಿಂ ತತೋ ಭಿತ್ತ್ವಾ ವಿಷ್ಣುಗ್ರಂಥಿಂ ಭಿನತ್ಯಸೌ .  
 ವಿಷ್ಣುಗ್ರಂಥಿಂ ತತೋ ಭಿತ್ತ್ವಾ ರುದ್ರಗ್ರಂಥಿಂ ಭಿನತ್ಯಸೌ .. 65..  
 ರುದ್ರಗ್ರಂಥಿಂ ತತೋ ಭಿತ್ತ್ವಾ ಭಿತ್ತ್ವಾ ಮೋಹಮಲಂ ತಥಾ .  
 ಅನೇಕಜನ್ಮಸಂಸ್ಕಾರಗುರುದೇವಪ್ರಸಾದತಃ .. 66..  
 ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಾತ್ತತೋ ವೇಧೋ ಜಾಯತೇ ತಸ್ಯ ಯೋಗಿನಃ .  
 ಇಡಾಪಿಂಗಲಯೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಸುಷುಮ್ನಾನಾಡಿಮಂಡಲೇ .. 67..  
 ಮುದ್ರಾಬಂಧವಿಶೇಷೇಣ ವಾಯುಮೂರ್ಧ್ವಂ ಚ ಕಾರಯೇತ್ .  
 ಣಿಸ್ತೋ ದಹತಿ ಪಾಪಾನಿ ದೀರ್ಘೋ ಮೋಕ್ಷಪ್ರದಾಯಕಃ .. 68..  
 ಆಪ್ಯಾಯನಃ ಪ್ಲುತೋ ವಾಪಿ ತ್ರಿವಿಧೋಚ್ಚಾರಣೇನ ತು .  
 ತೈಲಧಾರಾಮಿವಚ್ಚಿನ್ನಂ ದೀರ್ಘಘಂಟಾನಿನಾದವತ್ .. 69..  
 ಅವಾಚ್ಯಂ ಪ್ರಣವಸ್ಯಾಗ್ರಂ ಯಸ್ತಂ ವೇದ ಸ ವೇದವಿತ್ .  
 ಣಿಸ್ತಂ ಬಿಂದುಗತಂ ದೈರ್ಘ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಗತಂ ಪುತಂ .  
 ದ್ವಾದಶಾಂತಗತಂ ಮಂತ್ರಂ ಪ್ರಸಾದಂ ಮಂತ್ರಸಿದ್ಧಯೇ .. 70  
 ಸರ್ವವಿಘ್ನಹರಶ್ಚಾಯಂ ಪ್ರಣವಃ ಸರ್ವದೋಷಹಾ .  
 ಆರಂಭಶ್ಚ ಘಟಶ್ಚೈವ ಪುನಃ ಪರಿಚಯಸ್ತಥಾ .. 71..  
 ನಿಷ್ಪತ್ತಿಶ್ಚೇತಿ ಕಥಿತಾಶ್ಚತಸ್ತಸ್ಯ ಭೂಮಿಕಾಃ .  
 ಕಾರಣತ್ರಯಸಂಭೂತಂ ಬಾಹ್ಯಂ ಕರ್ಮ ಪರಿತ್ಯಜನ್ .. 72..  
 ಆಂತರಂ ಕರ್ಮ ಕುರುತೇ ಯತ್ರಾರಂಭಃ ಸ ಉಚ್ಯತೇ .

ವಾಯುಃ ಪಶ್ಚಿಮತೋ ವೇಧಂ ಕುರ್ವನ್ನಾಪೂರ್ಯ ಸುಸ್ಥಿರಂ .. 73..  
ಯತ್ರ ತಿಷ್ಠತಿ ಸಾ ಪ್ರೋಕ್ತಾ ಘಟಾಖ್ಯಾ ಭೂಮಿಕಾ ಬುದ್ಧಿಃ .  
ನ ಸರ್ಜೀವೋ ನ ನಿರ್ಜೀವಃ ಕಾಯೇ ತಿಷ್ಠತಿ ನಿಶ್ಚಲಂ .  
ಯತ್ರ ವಾಯುಃ ಸ್ಥಿರಃ ಖೇ ಸ್ಯಾತ್ಸೇಯಂ ಪ್ರಥಮಭೂಮಿಕಾ .. 74..  
ಯತ್ರಾತ್ಮನಾ ಸೃಷ್ಟಿಲಯೌ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿದಶಾಗತಃ .  
ಸಹಜಃ ಕುರುತೇ ಯೋಗಂ ಸೇಯಂ ನಿಷ್ಪತ್ತಿಭೂಮಿಕಾ .. 75.. ಇತಿ..  
ಏತದುಪನಿಷದಂ ಯೋಽಧೀತೇ ಸೋಽಗ್ನಿಪೂತೋ ಭವತಿ .  
ನ ವಾಯುಪೂತೋ ಭವತಿ . ಸುರಾಪಾನಾತ್ಪೂತೋ ಭವತಿ .  
ಸ್ವರ್ಣಸ್ತೇಯಾತ್ಪೂತೋ ಭವತಿ . ನ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತೋ ಭವತಿ .  
ತದೇತದೃಚಾಭ್ಯುಕ್ತಂ . ತದ್ವಿಷ್ಣೋಃ ಪರಮಂ ಪದಂ ಸದಾ ಪಶ್ಯಂತಿ ಸೂರಯಃ .  
ದಿವೀವ ಚಕ್ಷುರಾತತಂ . ತದ್ವಿಪ್ರಾಸೋ ವಿಪನ್ಯವೋ ಜಾಗೃವಾಂಸಃ ಸಮಿಂಧತೇ .  
ವಿಷ್ಣೋರ್ಯತ್ರರಮಂ ಪದಮಿತ್ಯುಪನಿಷತ್ ..  
ಇತಿ ಪಂಚಮೋಽಧ್ಯಾಯಃ .. 5..  
ಓಂ ಸಹ ನಾವವತು ಸಹ ನೌ ಭುನಕ್ತು ಸಹ ವೀರ್ಯಂ ಕರವಾವಹೈ .  
ತೇಜಸ್ವಿನಾವಧೀ ತಮಸ್ತು ಮಾ ವಿದ್ವಿಷಾವಹೈ .  
ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ .. ಹರಿಃ ಓಂ ತತ್ಸತ್ ..  
ಇತಿ ವರಾಹೋಪನಿಷತ್ಸಮಾಪ್ತಾ ..

Encoded by Sunder Hattangadi



Varaha Upanishad

pdf was typeset on December 22, 2023



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

