
Yogatatva Upanishad

யோக³தத்த்வோபநிஷத்

Document Information

Text title : Yogatattva Upanishad

File name : yogatatva.itx

Category : upanishhat, upanishad

Location : doc_upanishhat

Author : Vedic tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 41/108; Krishna Yajurveda, Yog upanishad

Latest update : Feb. 18, 2000

Send corrections to : Sanskrit@cheerful.com

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**.

August 20, 2021

sanskritdocuments.org

Yogatatva Upanishad

யோக³தத்த்வோபநிஷத்



யோகை³ஸ்வர்யம் ச கைவல்யம் ஜாயதே யத்ப்ரஸாத³த: |
தத்³வைஷ்ணவம் யோக³தத்த்வம் ராமசந்த்³ரபத³ம் ப⁴ஜே ||

ஓ ஸஹ நாவவது | ஸஹ நௌ பு⁴நக்கு | ஸஹ வீர்யம் கரவாவஹை |
தேஜஸ்விநாவதீ⁴தமஸ்து மா வித்³விஷாவஹை |
ஓ ஸாந்தி: ஸாந்தி: ஸாந்தி: ||

யோக³தத்த்வம் ப்ரவக்ஷ்யாமி யோகி³நாம் ஹிதகாம்யயா |
யச்ச²ரு²த்வா ச படி²த்வா ச ஸர்வபாபை: ப்ரமுச்ச்யதே || 1 ||

விஷ்ணுர்நாம மஹாயோகீ³ மஹாபூ⁴தோ மஹாதபா: |
தத்த்வமார்கே³ யதா² தீ³போ த்³ரு²ஸ்யதே புருஷோத்தம: || 2 ||

தமாராத்⁴ய ஜக³ந்நாத²ம் ப்ரணிபத்ய பிதாமஹ: |
பப்ரச்ச² யோக³தத்த்வம் மே ப்³ருஹி சாஷ்டாங்க³ஸம்யுதம் || 3 ||

தமுபாச ஹ்ரு²ஷீகேஸோ வக்ஷ்யாமி ஸ்ரு²ணு தத்த்வத: |
ஸர்வே ஜீவா: ஸுகை²ர்து³கை²ர்மாயாஜாலேந வேஷ்டிதா: || 4 ||

தேஷாம் முக்திகரம் மார்க³ம் மாயாஜாலநிக்ரு²ந்தநம் |
ஜந்மம்ரு²த்யஜராவ்யாதீ⁴நாஸநம் ம்ரு²த்யுதாரகம் || 5 ||

நாநாமார்கை³ஸ்து து³ஷ்ப்ராபம் கைவல்யம் பரமம் பத³ம் |
பதிதா: ஸாஸ்த்ரஜாலேஷு ப்ரஜ்ஞயா தேந மோஹிதா: || 6 ||

அநிர்வாச்ச்யம் பத³ம் வக்தும் ந ஸக்யம் தை: ஸுரைரபி |
ஸ்வாத்மப்ரகாஸரூபம் தத்த்கிம் ஸாஸ்த்ரேண ப்ரகாஸதே || 7 ||

நிஷ்கலம் நிர்மலம் ஸாந்தம் ஸர்வாதீதம் நிராமயம் |
ததே³வ ஜீவரூபேண புண்யபாபப²லர்வ்ரு²தம் || 8 ||

பரமாத்மபத³ம் நித்யம் தத்த்கத²ம் ஜீவதாம் க³தம் |
ஸர்வபா⁴வபதா³தீதம் ஜ்ஞாநரூபம் நிரஞ்ஜநம் || 9 ||

வாரிவத்ஸ்பு²ரிதம் தஸ்மிம்ஸ்தத்ராஹங்க்ரு³திருத்தி²தா |
 பஞ்சாத்மகமபு⁴த்பிண்ட³ம் தா⁴துப³த்³த⁴ம் கு³ணாத்மகம் || 10 ||

ஸுக²து:³கை:² ஸமாயுக்தம் ஜீவபா⁴வநயா குரு |
 தேந ஜீவாபி⁴தா⁴ ப்ரோக்தா விஸு³தை:⁴ பரமாத்மநி || 11 ||

காமக்ரோத⁴ப⁴யம் சாபி மோஹலோப⁴மதோ³ ரஜ: |
 ஜந்மம்ரு³த்யுப்ச கார்பண்யம் ஶோகஸ்தந்³ரா க்ஷுதா⁴ த்ரு³ஷா || 12 ||

த்ரு³ஷ்ண லஜ்ஜா ப⁴யம் து³ஹக²ம் விஷாதோ³ ஹர்ஷ ஏவ ச |
 ஏபி⁴ர்தோ³ஷைர்விநிர்முக்த: ஸ ஜீவ: கேவலோ மத: || 13 ||

தஸ்மாத்³தோ³ஷைநாஸார்த²முபாயம் கத²யாமி தே |
 யோக³ஹீநம் கத²ம் ஜ்ஞாநம் மோக்ஷத³ம் ப⁴வதி த்⁴ருவம் || 14 ||

யோகோ³ ஹி ஜ்ஞாநஹீநஸ்து ந க்ஷமோ மோக்ஷகர்மணி |
 தஸ்மாஜ்ஜ்ஞாநம் ச யோக³ம் ச முமுக்ஷுர்த்³ரு⁴மப்யஸேத் || 15 ||

அஜ்ஞாநாதே³வ ஸம்ஸாரோ ஜ்ஞாநாதே³வ விமுச்யதே |
 ஜ்ஞாநஸ்வரூபமேவாதே³ள³ ஜ்ஞாநம் ஜ்ஞேயைகஸாத⁴நம் || 16 ||

ஜ்ஞாதம் யேந நிஜம் ரூபம் கைவல்யம் பரமம் புத³ம் |
 நிஷ்கலம் நிர்மலம் ஸாக்ஷாத்ஸச்சிதா³நந்த³ரூபகம் || 17 ||

உத்பத்திஸ்தி²திஸம்ஹாரஸ்பு²ர்திஜ்ஞாநவிவர்ஜிதம் |
 ஏதஜ்ஜ்ஞாநமிதி ப்ரோக்தமத² யோக³ம் ப்³ரவீமி தே || 18 ||

யோகோ³ ஹி ப்³ஹுதா⁴ ப்³ரஹ்மந்பி⁴த்யதே வ்யவஹாரத: |
 மந்த்ரயோகோ³ லயஸ்சைவ ஹடோ²ஸௌ ராஜயோக³த: || 19 ||

ஆரம்ப⁴ஸ்ச க⁴டஸ்சைவ ததா² பரிசய: ஸ்ம்ரு³த: |
 நிஷ்பத்திஸ்சேத்யவஸ்தா² ச ஸர்வத்ர பரிகீர்திதா || 20 ||

ஏதேஷாம் லக்ஷணம் ப்³ரஹ்மந்வக்ஷயே ஸ்ரு³ண ஸமாஸத: |
 மாத்ரு³காதி³யுதம் மந்த்ரம் த்³வாத்³ஸாப்த³ம் து யோ ஜபேத் || 21 ||

க்ரமேண லப⁴தே ஜ்ஞாநமணிமாதி³கு³ணந்விதம் |
 அஸ்பு³த்³தி⁴ரிமம் யோக³ம் ஶேவதே ஸாத⁴காத⁴ம: || 22 ||

லயயோக³ஸ்சித்தலய: கோடிஸ: பரிகீர்தித: |
 க³ச்ச²ம்ஸ்திஷ்ட²ந்ஸ்வபந்பு⁴ஞ்ஜந்த⁴யாயேந்நிஷ்கலமீஸ்வரம் || 23 ||

ஸ ஏவ லயயோக:³ ஸ்யாத்³த²யோக³மத: ஸ்ரு'ணு |

யமஸ்ச நியமஸ்சைவ ஆஸநம் ப்ராணஸம்யம: || 24 ||

ப்ரத்யாஹாரோ தா⁴ரண ச த்⁴யாநம் ப்⁴ருமத்⁴யமே ஹரிம் |

ஸமாதி:⁴ ஸமதாவஸ்தா² ஸாஷ்டாங்கோ³ யோக³ உச்ச்யதே || 25 ||

மஹாமுத்³ரா மஹாப³ந்தோ⁴ மஹாவேத⁴ஸ்ச கே²சா¹ |

ஜாலந்த⁴ரோட்³டி³யாணஸ்ச மூலப³ந்தை⁴ஸ்ததை²வ ச || 26 ||

தீ³ர்க⁴ப்ரணவஸந்தா⁴நம் வித்³தா⁴ந்தஸ்ரவணம் பரம் |

வஜ்ரோலீ சாமரோலீ ச ஸஹஜோலீ த்ரிதா⁴ மதா || 27 ||

ஏதேஷாம் லக்ஷணம் ப்³ரஹ்மந்ப்ரத்யேகம் ஸ்ரு'ணு தத்த்வத: |

லக்⁴வாஹாரோ யமேஷவேகோ முக்²யா ப⁴வதி நேதர: || 28 ||

அஹிம்ஸா நியமேஷவேகா முக்²யா வை சதுராநந |

வித்³த⁴ம் பத்³மம் ததா² ஸிம்ஹம் ப⁴த்³ரம் சேதி சதுஷ்டயம் || 29 ||

ப்ரத²மாப்⁴யாஸகாலே து விக்⁴நா: ஸ்யுஸ்சதுராநந |

ஆலஸ்யம் கத்த²நம் தூ⁴ர்தகோ³ஷ்ட² மந்த்ராதி³ஸாத⁴நம் || 30 ||

தா⁴துஸ்த்¹லௌஸ்யகாதீ³நி ம்ரு'க³த்ரு'ஷ்ணமயாநி வை |

ஜ்ஞாத்வா ஸுதீ⁴ஸ்த்யஜேத்ஸர்வாந்விக்⁴நாந்புண்யப்ரபா⁴வத: || 31 ||

ப்ராணயாமம் தத: குர்யாத்பத்³மாஸநக³த: ஸ்வயம் |

ஸுஸோப⁴நம் மட²ம் குர்யாத்ஸலிக்குமத்³வாரம் து நிர்வ்ரணம் || 32 ||

ஸுஷ்டு² லிப்தம் கோ³மயேந ஸுத⁴யா வா ப்ரயத்தநத: |

மத்குணீர்மஸகைர்லாதைர்வர்ஜிதம் ச ப்ரயத்தநத: || 33 ||

தி³நே தி³நே ச ஸம்ம்ரு'ஷ்டம் ஸம்மாஜ்ந்யா விஸேஷத: |

வாஸிதம் ச ஸுக³ந்தே⁴ந தூ⁴பிதம் கு³க்³கு³லாதி³பி:⁴ || 34 ||

நாத்யுச்ச²ரிதம் நாதிரீசம் சைலாஜிநகுஸோத்தரம் |

தத்ரோபவிஸ்ய மேதா⁴வீ பத்³மாஸநஸமந்வித: || 35 ||

ரு'ஜுகாய: ப்ராஞ்ஜலிஸ்ச ப்ரணமேதி³ஷ்டதே³வதாம் |

ததோ த³க்ஷிணஹஸ்தஸ்ய அங்கு³ஷ்டே²நைவ பிங்க³லாம் || 36 ||

நிருத்⁴ய பூரயேத்³வாயுமிட³யா து ஸநை: ஸநை: |

யதா²ஸக்த்யவிரோதே⁴ந தத: குர்யாச்ச கும்ப⁴கம் || 37 ||

புநஸ்த்யஜேத்பிங்க³லயா ஸநைரேவ ந வேக³த: |

புந: பிங்க³லயாபூர்ய பூரயேது³த³ரம் ஸநை: || 38 ||

தா⁴ரயித்வா யதா²ஸக்தி ரேசயேதி³ட³யா ஸநை: |

யயா த்யஜேத்தயாபூர்ய தா⁴ரயேத³விரோத⁴த: || 39 ||

ஜாநு ப்ரத³க்ஷிணீக்ரு³த்ய ந த்³ருதம் ந விலம்பி³தம் |

அங்கு³லிஸ்போ²டநம் குர்யாத்ஸா மாத்ரா பரிசீ³யதே || 40 ||

இட³யா வாயுமாரோப்ய ஸநை: ஷோட³ஸமாத்ரயா |

கும்ப⁴யேத்பூரிதம் பஸ்சாச்சது:ஷஷ்ட்யா து மாத்ரயா || 41 ||

ரேசயேத்பிங்க³லாநாட்³யா த்³வாத்ரிம்ஸந்மாத்ரயா புந: |

புந: பிங்க³லயாபூர்ய பூர்வவத்ஸுஸமாஹித: || 42 ||

ப்ராதர்மத்⁴யந்தி³நே ஸாயமர்த⁴ராத்ரே ச கும்ப⁴காந் |

ஸநைரஸீதிபர்யந்தம் சதுர்வாரம் ஸமப்⁴யஸேத் || 43 ||

ஏவம் மாஸத்ரயாப்⁴யாஸாந்நாடீ³ஸூத்³தி⁴ஸ்ததோ ப⁴வேத் |

யதா³ து நாடீ³ஸூத்³தி:⁴ ஸ்யாத்ததா³ சிஹ்நாநி பா³ஹ்யத: || 44 ||

ஜாயந்தே யோகி³நோ தே³ஹே தாநி வக்ஷயாம்யஸேஷத: |

ஸரீரலகு⁴தா தீ³ப்திர்ஜாட²ராக்³நிவிவர்த⁴நம் || 45 ||

க்ரு³ஸத்வம் ச ஸரீரஸ்ய ததா³ ஜாயேத நிஸ்சிதம் |

யோகா³விக்⁴நகராஹாரம் வர்ஜயேத்³யோக³வித்தம: || 46 ||

லவணம் ஸர்ஷபம் சாம்லமுஷ்ணம் ஞகூஷம் ச தீக்ஷணகம் |

ஸாகஜாதம் ராமடா²தி³ வஹ்நிஸ்தரீபத²ஸேவநம் || 47 ||

ப்ராத:ஸ்நாநோபவாஸாதி³காயக்லேஸாம்ஸ்ச வர்ஜயேத் |

அப்⁴யாஸகாலே ப்ரத²மம் ஸஸ்தம் க்ஷீராஜ்யபோ⁴ஜநம் || 48 ||

கோ³தூ⁴மமுத்³க³ஸால்யந்நம் யோக³வ்ரு³த்³தி⁴கரம் விது:³ |

தத: பரம் யதே²ஷ்டம் து ஸக்த: ஸ்யாத்³வாயுதா⁴ரணே || 49 ||

யதே²ஷ்டவாயுதா⁴ரணத்³வாயோ: ஸித்³த்⁴யேத்கேவலகும்ப⁴க: |

கேவலே கும்ப⁴க ஸித்³தே⁴ ரேசபூரவிவர்ஜிதே || 50 ||

ந தஸ்ய து³ர்பவ⁴ம் கிஞ்சித்திரிஷு லோகேஷு வித்³யதே |
ப்ரஸ்வேதோ³ ஜாயதே பூர்வம் மர்த்³நம் தேந காரயதே || 51 ||

ததோ³பி தா⁴ரணாத்³வாயோ: க்ரமேணவ ஸநை: ஸநை: |
கம்போ ப⁴வதி தே³ஹஸ்ய ஆஸநஸ்த²ஸ்ய தே³ஹிந: || 52 ||

ததோ³தி⁴கதராப⁴யாஸாத்³தா³ர்து³ரீ ஸ்வேந ஜாயதே |
யதா² ச த³ர்து³ரோ பா⁴வ உத்ப்லுந்யோத்ப்லுத்ய க³ச்ச²தி || 53 ||

பத்³மாஸநஸ்தி²தோ யோக³ ததா² க³ச்ச²தி பூ⁴தலே |
ததோ³தி⁴கதராப⁴யாஸாத்³பூ⁴மித்யாக³ஸ்ச ஜாயதே || 54 ||

பத்³மாஸநஸ்த² ஏவாஸௌ பூ⁴மிமுத்ஸ்ரு²ஜ்ய வர்ததே |
அதிமாநுஷசேஷ்டாதி³ ததா² ஸாமர்த்²யமுத்³ப⁴வேத் || 55 ||

ந த³ர்ஸயேச்ச ஸாமர்த்²யம் த³ர்ஸநம் வீர்யவத்தரம் |
ஸ்வல்பம் வா ப³ஹுதா⁴ து:³க²ம் யோக³ ந வ்யத²தே ததா³ || 56 ||

அல்பமுத்ரபூ⁴ஷஸ்ச ஸ்வல்பநித்³ர்ஸ்ச ஜாயதே |
கீலவோ த்³ரு²ஷிகா லாலா ஸ்வேத³து³ர்க³ந்த⁴தாநநே || 57 ||

ஏதாநி ஸர்வதா² தஸ்ய ந ஜாயந்தே தத: பரம் |
ததோ³தி⁴கதராப⁴யாஸாத்³ப³லமுத்³பத்³யதே ப³ஹு || 58 ||

யேந பூ⁴சர ஸித்³தி:⁴ ஸ்யாத்³பூ⁴சராணம் ஜயே கூம: |
வ்யாக்⁴ரோ வா ஸரபோ⁴ வ்யாபி க³ஜோ க³வய ஏவ வா || 59 ||

ஸிம்ஹோ வா யோகி³நா தேந ம்ரியந்தே ஹஸ்ததாடி³தா: |
கந்த³ர்பஸ்ய யதா² ரூபம் ததா² ஸ்யாத்³பி யோகி³ந: || 60 ||

தத்³ரூபவஸகா³ நார்ய: காங்குஷந்தே தஸ்ய ஸங்க³ம் |
யதி³ ஸங்க³ம் கரோத்யேஷ தஸ்ய பி³ந்து³க்ஷயோ ப⁴வேத் || 61 ||

வர்ஜயித்வா ஸ்த்ரியா: ஸங்க³ம் குர்யாத்³ப⁴யாஸமாத்³ராத் |
யோகி³நோ³ங்கே³ ஸுக³ந்த⁴ஸ்ச ஜாயதே பி³ந்து³தா⁴ரணாத் || 62 ||

ததோ ரஹஸ்யுபாவிஷ்ட: ப்ரணவம் ப்லுதமாத்ரயா |
ஜபேத்பூர்வார்ஜிதாநாம் து பாபாநாம் நாஸஹேதவே || 63 ||

ஸர்வவிக்⁴நஹரோ மந்த்ர: ப்ரணவ: ஸர்வதோ³ஷஹா |
ஏவமப⁴யாஸயோகே³ந ஸித்³தி⁴ராரம்ப⁴ஸம்ப⁴வா || 64 ||

ததோ ப⁴வேத்³த⁴டா²வஸ்தா² பவநாப்யாஸதத்பரா |
 ப்ராணோஸ்பாநோ மநோ பு³த்³தி⁴ர்ஜீவாத்மபரமாத்மநோ: || 65 ||
 அந்யோந்யஸ்யாவிரோதே⁴ந ஏகதா க⁴டதே யதா³ |
 க⁴டாவஸ்தே²தி ஸா ப்ரோக்தா தச்சிஹ்நாநி ப்³ரவீம்யஹம் || 66 ||
 பூர்வம் ய: கதி²தோஸ்ப்யாஸஸ்சதுர்தா²ம்ஸம் பரிக்³ரஹேத் |
 தி³வா வா யதி³ வா ஸாயம் யாமமாத்ரம் ஸமப்⁴யஸேத் || 67 ||
 ஏகவாரம் ப்ரதிதி³நம் குர்யாத்கேவலகும்ப⁴கம் |
 இந்த³ரியாணீந்த³ரியார்தே²ப்யோ யத்ப்ரத்யாஹரணம் ஸ்பு²டம் || 68 ||
 யோகீ³ கும்ப⁴கமாஸ்தா²ய ப்ரத்யாஹார: ஸ உச்யதே |
 யத்³யத்ப்யதி சக்ஷுர்⁴யாம் தத்ததா³த்மேதி பா⁴வயேத் || 69 ||
 யத்³யச்ச²நு²னேதி கர்ணா⁴யாம் தத்ததா³த்மேதி பா⁴வயேத் |
 லப⁴தே நாஸ்யா யத்³யத்தத்ததா³த்மேதி பா⁴வயேத் || 70 ||
 ஜிஹ்வயா யத்³ரஸம் ஹ்யத்தி தத்ததா³த்மேதி பா⁴வயேத் |
 த்வசா யத்³யத்ப்³ரு²ஸேத்³யோகீ³ தத்ததா³த்மேதி பா⁴வயேத் || 71 ||
 ஏவம் ஜ்ஞாநேந்த³ரியாணம் து தத்ததஸௌக்²யம் ஸுஸாத⁴யேத் |
 யாமமாத்ரம் ப்ரதிதி³நம் யோகீ³ யத்நாத³தந்த³ரித: || 72 ||
 யதா² வா சித்தஸாமர்த்²யம் ஜாயதே யோகி³நோ த்⁴ருவம் |
 தூ³ர்ஸருதி³ரத்³ரு²ஷ்டி: க்ஷணத்³தூ³ரக³மஸ்ததா² || 73 ||
 வாக்ஸித்³தி⁴:⁴ காமரூபத்வமத்³ரு²ஸ்யகரணீ ததா² |
 மலமூத்ரப்ரலேபேந லோஹாதே:³ ஸ்வர்ணதா ப⁴வேத் || 74 ||
 கே² க³திஸ்தஸ்ய ஜாயேத ஸந்ததா⁴யாஸயோக³த: |
 ஸதா³ பு³த்³தி⁴மதா பா⁴வ்யம் யோகி³நா யோக³ஸித்³த⁴யே || 75 ||
 ஏதே விக்⁴நா மஹாஸித்³தே⁴ர்ந ரமேத்தேஷு பு³த்³தி⁴மாந் |
 ந த³ர்ஸயேத்ஸ்வஸாமர்த்²யம் யஸ்யகஸ்யாபி யோகி³ராட் || 76 ||
 யதா² மூடோ⁴ யதா² மூர்கோ² யதா² ப³தி⁴ர ஏவ வா |
 ததா² வர்தேத லோகஸ்ய ஸ்வஸாமர்த்²யஸ்ய கு³ப்தயே || 77 ||
 ஸிஷ்யாஸ்ச ஸ்வஸ்வகார்யேஷு ப்ரார்த²யந்தி ந ஸம்ஸய: |

தத்தத்கர்மகரவ்யக்³ர: ஸ்வாப்யாஸே⁵விஸ்ம்ரு¹தோ ப⁴வேத் || 78 ||

அவிஸ்ம்ரு¹த்ய கு³ரோர்வாக்யமப்யஸேத்த³ஹர்நிஸம் |
ஏவம் ப⁴வேத்³த⁴டா²வஸ்தா² ஸந்ததாப்யாஸயோக³த: || 79 ||

அநப்யாஸவதஸ்சைவ வ்ரு²தா²கோ³ஷ்ட²யா ந ஸித்³த்யதி |
தஸ்மாத்ஸர்வப்ரயத்நேந யோக³மேவ ஸதா³ப்யஸேத் || 80 ||

தத: பரிசயாவஸ்தா² ஜாயதே⁵ப்யாஸயோக³த: |
வாயு: பரிசிதோ யத்நாத³க்³நிநா ஸஹ குண்ட³லீம் || 81 ||

பா⁴வயித்வா ஸுஷும்நாயாம் ப்ரவிஸேத³நிரோத⁴த: |
வாயுநா ஸஹ சித்தம் ச ப்ரவிஸேச்ச மஹாபத²ம் || 82 ||

யஸ்ய சித்தம் ஸ்வபவநம் ஸுஷும்நாம் ப்ரவிஸேதி³ஹ |
பூ⁴மிராபோ⁵நேலோ வாயுராகாஸஸ்சேதி பஞ்சக: || 83 ||

யேஷு பஞ்சஸு தே³வாநாம் தா⁴ரண பஞ்சதோ⁴த³யதே |
பாதா³தி³ஜாநுபர்யந்தம் ப்ரு²தி²வீஸ்தா²நமுச்யதே || 84 ||

ப்ரு²தி²வீ சதுரஸ்ரம் ச பீதவர்ணம் லவர்ணகம் |
பார்தி²வே வாயுமாரோப்ய லகாரேண ஸமந்விதம் || 85 ||

த்யாயம்ஸ்சதுர்பூ⁴ஜாகாரம் சதுர்வக்த்ரம் ஹிரண்மயம் |
தா⁴ரயேத்பஞ்சக⁴டிகா: ப்ரு²தி²வீஜயமாப்நுயாத் || 86 ||

ப்ரு²தி²வீயோக³தோ ம்ரு¹த்யுர்ந ப⁴வேத³ஸ்ய யோகி³ந: |
ஆஜாநோ: பாயுபர்யந்தமபாம் ஸ்தா²நம் ப்ரகீர்திதம் || 87 ||

ஆபோ⁵ர்த⁴சந்த³ரம் ஸூக்லம் ச வம்பீ³ஜம் பரிசீர்திதம் |
வாருணே வாயுமாரோப்ய வகாரேண ஸமந்விதம் || 88 ||

ஸ்மரந்நாராயணம் தே³வம் சதுர்பா³ஹும் கிரீடிநம் |
ஸூத்³த⁴ஸ்ப²டிகஸங்காஸம் பீதவாஸஸமச்யுதம் || 89 ||

தா⁴ரயேத்பஞ்சக⁴டிகா: ஸர்வபாபை: ப்ரமுச்யதே |
ததோ ஜலாத்³ப்யம் நாஸ்தி ஜலே ம்ரு¹த்யுர்ந வித்³யதே || 90 ||

ஆபாயோர்ஹ்ரு²த்யாந்தம் ச வஹ்நிஸ்தா²நம் ப்ரகீர்திதம் |
வஹ்நிஸ்த்ரிகோணம் ரக்தம் ச ரேபா²க்ஷரஸமுத்³பவம் || 91 ||

வஹ்நௌ சாநிலமாரோப்ய ரேபா²க்ஷரஸமுஜ்ஜ்வலம் |
த்ரியக்ஷம் வரத³ம் ருத்³ரம் தருணாதி³த்யஸம்நிப⁴ம் || 92 ||

ப⁴ஸ்மோத்³தூ⁴விதஸர்வாங்க³ம் ஸுப்ரஸந்நமநுஸ்மரந் |
தா⁴ரயேத்பஞ்சக⁴டிகா வஹ்நிநாஸௌ ந தா³ஹ்யதே || 93 ||

ந த³ஹ்யதே ஸரீரம் ச ப்ரவிஷ்டஸ்யாக்³நிமண்ட³லே |
ஆஹ்ரு³த³யாத்³ப⁴ருவோர்மத்⁴யம் வாயுஸ்தா²நம் ப்ரகீர்திதம் || 94 ||

வாயு: ஷட்கோணகம் க்ரு³ஷ்ணம் யகாராக்ஷரபா⁴ஸூரம் |
மாருதம் மருதாம் ஸ்தா²நே யகாராக்ஷரபா⁴ஸூரம் || 95 ||

தா⁴ரயேத்தத்ர ஸர்வஜ்ஞமீஸ்வரம் விஸ்வதோமுக²ம் |
தா⁴ரயேத்பஞ்சக⁴டிகா வாயுவத்³வ்யோமகோ³ ப⁴வேத் || 96 ||

மரணம் ந து வாயோஸ்ச ப⁴யம் ப⁴வதி யோகி³ந: |
ஆப்⁴ருமத்⁴யாத்து மூர்தா⁴ந்தமாகாஸஸ்தா²நமுச்யதே || 97 ||

வ்யோம வ்ரு³த்தம் ச தூ⁴ம்ரம் ச ஹகாராக்ஷரபா⁴ஸூரம் |
ஆகாஸே வாயுமாரோப்ய ஹகாரோபரி ஸங்கரம் || 98 ||

பி³ந்து³ரூபம் மஹாதே³வம் வ்யோமாகாரம் ஸ்தா³ஸிவம் |
ஸூத்³த⁴ஸ்ப²டிகஸங்காஸம் த்⁴ரு³தபா³லேந்து³மௌலிநம் || 99 ||

பஞ்சவக்த்ரயுதம் ஸௌம்யம் த³ஸபா³ஹும் த்ரிலோசநம் |
ஸர்வாயுதை⁴ர்த்⁴ரு³தா⁴காரம் ஸர்வபூ⁴ஷ்ணபூ⁴ஷிதம் || 100 ||

உமார்த⁴தே³ஹம் வரத³ம் ஸர்வகாரணகாரணம் |
ஆகாஸதா⁴ரணத்தஸ்ய கே²சரத்வம் ப⁴வேத்³த்⁴ருவம் || 101 ||

யத்ரகுத்ர ஸ்தி²தோ வாபி ஸுக²மத்யந்தமஸ்நுதே |
ஏவம் ச தா⁴ரண: பஞ்ச குர்யாத்³யோகீ³ விசக்ஷண: || 102 ||

ததோ த்³ரு⁴ஸரீர: ஸ்யாந்ம்ரு³த்யுஸ்தஸ்ய ந வித்³யதே |
ப்³ரஹ்மண: ப்ரலயேநாபி ந ஸீத்³தி மஹாமதி: || 103 ||

ஸமப்⁴யஸேத்ததா² த்⁴யாநம் க⁴டிகாஷஷ்டிமேவ ச |
வாயும் நிருத்ய சாகாஸே தே³வதாமிஷ்டதா³மிதி || 104 ||

ஸகு³ணம் த்⁴யாநமேதத்ஸ்யாத்³ணிமாதி³கு³ணப்ரத³ம் |
நிர்³கு³ணத்⁴யாநயுக்தஸ்ய ஸமாதி⁴ஸ்ச ததோ ப⁴வேத் || 105 ||

தி³நத்³வாத³ஸகேநைவ ஸமாதி⁴ம் ஸமவாப்நுயாத் |

வாயும் நிருத்த⁴ய மேதா⁴வீ ஜீவந்முக்க்தோ ப⁴வத்யயம் || 106 ||

ஸமாதி:⁴ ஸமதாவஸ்தா² ஜீவாத்மபரமாத்மநோ: |

யதி³ ஸ்வதே³ஹமுத்ஸ்ரஷ்டுமிச்சா² சேது³த்ஸ்ரு³ஜேத்ஸ்வயம் || 107 ||

பரப்³ரஹ்மணி லீயேத ந தஸ்யோத்க்ராந்திரிஷ்யதே |

அத² நோ சேத்ஸமுத்ஸ்ரஷ்டும் ஸ்வஸரீரம் ப்ரியம் யதி³ || 108 ||

ஸர்வலோகேஷு விஹரந்நணிமாதி³கு³ணந்வித: |

கதா³சித்ஸ்வேச்ச²யா தே³வோ பூ⁴த்வா ஸ்வர்கே³ மஹீயதே || 109 ||

மநுஷ்யோ வாபி யக்ஷோ வா ஸ்வேச்ச²யாபீக்ஷணத்³ப⁴வேத் |

ஸிம்ஹோ வ்யாக்⁴ரோ க³ஜோ வாஸ்வ: ஸ்வேச்ச²யா ப³ஹுதாமியாத் || 110 ||

யதே²ஷ்டமேவ வர்தேத யத்³வா யோகீ³ மஹேஸ்வர: |

அப்⁴யாஸபே⁴த³தோ பே⁴த:³ ப²லம் து ஸமமேவ ஹி || 111 ||

பார்ஷ்ணிம் வாமஸ்ய பாத³ஸ்ய யோநிஸ்தா²நே நியோஜயேத் |

ப்ரஸார்ய த³க்ஷிணம் பாத³ம் ஹஸ்தாப்⁴யாம் தா⁴ரயேத்³த்³ரு⁴ட⁴ம் || 112 ||

சுபு³கம் ஹ்ரு³தி³ விந்யஸ்ய பூரயேத்³வாயுநா புந: |

கும்ப⁴கேந யதா²ஸக்தி தா⁴ரயித்வா து ரேசயேத் || 113 ||

வாமாங்கே³ந ஸமப்⁴யஸ்ய த³க்ஷாங்கே³ந ததோ⁵ப்⁴யஸேத் |

ப்ரஸாரிதஸ்து ய: பாத³ஸ்தமூருபரி நாமயேத் || 114 ||

அயமேவ மஹாப³ந்த⁴ உப⁴யத்ரைவமப்⁴யஸேத் |

மஹாப³ந்த⁴ஸ்தி²தோ யோகீ³ க்ரு³த்வா பூரகமேகதீ:⁴ || 115 ||

வாயுநா க³திமாவுரு³த்ய நிப்⁴ரு³தம் கர்ணமுத்³ரயா |

புடத்³வயம் ஸமாக்ரம்ய வாயு: ஸ்பு²ரதி ஸத்வரம் || 116 ||

அயமேவ மஹாவேத:⁴ ஸித்³தை⁴ரப்⁴யஸ்யதே⁵நிஸம் |

அந்த: கபாலகுஹரே ஜிஹ்வாம் வ்யாவ்ரு³த்ய தா⁴ரயேத் || 117 ||

ப்⁴ருமத்⁴யத்³ரு³ஷ்டிரப்யேஷா முத்³ரா ப⁴வதி கே²சரீ |

கண்ட²மாகுஞ்ச்ய ஹ்ரு³த³யே ஸ்தா²பயேத்³த்³ரு⁴ட⁴யா தி⁴யா || 118 ||

ப³ந்தோ⁴ ஜாலந்த⁴ரா²யோ⁵யம் ம்ரு³த்யுமாதங்க³கேஸரீ |

ப³ந்தோ⁴ யேந ஸுஷும்நாயாம் ப்ராணஸ்தூட்³டீ³யதே யத: || 119 ||

உட்³யாநாக்²யோ ஹி ப³ந்தோ⁴ஸ்யம் யோகி³பி:⁴ ஸமுதா³ஹ்ரு²: |
பார்ஷ்ணிபா⁴கே³ந ஸம்பீட்³ய யோநிமாகுஞ்சயேத்³த்³ரு²ட⁴ம் || 120 ||

அபாநமூர்த்⁴வமுத்தா²ப்ய யோநிப³ந்தோ⁴ஸ்யமுச்யதே |
ப்ராணுபாநௌ நாத³பி³ந்தூ³ மூலப³ந்தோ⁴ந சைகதாம் || 121 ||

க³த்வா யோக³ஸ்ய ஸம்ஸித்³தி⁴ம் யச்ச²தோ நாத்ர ஸம்ஸய: |
கரணீ விபரீதாக்²யா ஸர்வவ்யாதி⁴விநாஸிநீ || 122 ||

நித்யமப்⁴யாஸயுக்தஸ்ய ஜாட²ராக்³நிவிவர்த⁴நீ |
ஆஹாரோ ப³ஹூஸஸ்தஸ்ய ஸம்பாத்³ய: ஸாத⁴கஸ்ய ச || 123 ||

அல்பாஹாரோ யதி³ ப⁴வேத்³க்³நிர்³தே³ஹம் ஹரேத்³க்ஷணாத் |
அத:⁴ரிரஸ்சோர்த்⁴வபாத:³க்ஷணம் ஸ்யாத்ப்ரத²மே தி³நே || 124 ||

க்ஷணாச்ச கிஞ்சித்³தி⁴கமப்⁴யஸேத்து தி³நேதி³நே |
வலீ ச பஸிதம் சைவ ஷண்மாஸார்தா⁴ந்ந த்³ரு²ஸ்யதே || 125 ||

யாமமாத்ரம் து யோ நித்யமப்⁴யஸேத்ஸ து காலஜித் |
வஜ்ரோலீமப்⁴யஸேத்³யஸ்து ஸ யோகீ³ ஸித்³தி⁴பா⁴ஜநம் || 126 ||

லப்⁴யதே யதி³ தஸ்யைவ யோக³ஸித்³தி:⁴ கரே ஸ்தி²தா |
அதீதாநாக்³தம் வேத்தி கே²சரீ ச ப⁴வேத்³த்⁴ருவம் || 127 ||

அமரீம் ய: பிபே³ந்நித்யம் நஸ்யம் குர்வந்தி³நே தி³நே |
வஜ்ரோலீமப்⁴யஸேந்நித்யமமரோலீதி கத்²யதே || 128 ||

ததோ ப⁴வேத்³ராஜயோகோ³ நாந்தரா ப⁴வதி த்⁴ருவம் |
யதா³ து ராஜயோகே³ந நிஷ்பந்நா யோகி³பி:⁴ க்ரீயா || 129 ||

ததா³ விவேகவைராக்³யம் ஜாயதே யோகி³நோ த்⁴ருவம் |
விஷ்ணுர்நாம மஹாயோகீ³ மஹாபூ⁴தோ மஹாதபா: || 130 ||

தத்த்வமாரகே³ யதா² தீ³போ த்³ரு²ஸ்யதே புருஷோத்தம: |
ய: ஸ்தந: பூர்வபீதஸ்தம் நிஷ்பீட்³ய முத்³மஸ்நுதே || 131 ||

யஸ்மாஜ்ஜாதோ ப⁴கா³த்பூர்வம் தஸ்மிந்நேவ ப⁴கே³ ரமந் |
யா மாதா ஸா புந்ர்பா⁴ர்யா யா பா⁴ர்யா மாதரேவ ஹி || 132 ||

ய: பிதா ஸ புந: புத்ரோ ய: புத்ர: ஸ புந: பிதா |

ஏவம் ஸம்ஸாரசக்ரம் கூபசக்ரேண க⁴டா இவ || 133 ||

ப⁴ரமந்தோ யோநிஜந்மாநி ஸ்ருத்வா லோகாந்ஸமஸ்ருதே |

த்ரயோ லோகாஸ்த்ரயோ வேதா³ஸ்திஸ்ர: ஸந்த⁴யாஸ்த்ரய: ஸ்வரா: || 134 ||

த்ரயோ⁵க³ந்யஸ்ச த்ரிகு³ண: ஸ்தி²தா: ஸர்வே த்ரயாக்ஷரே |

த்ரயா³ணமக்ஷரா³ணம் ச யோ⁵தீ⁴தே⁵ப்யர்த⁴மக்ஷரம் || 135 ||

தேந ஸர்வமிதி³ம் ப்ரோதம் தத்ஸத்யம் தத்பரம் பத³ம் |

புஷ்பமத்⁴யே யதா² க³ந்த:⁴ பயோமத்⁴யே யதா² க்⁴ரு³தம் || 136 ||

திலமத்⁴யே யதா² தைலம் பாஷாணேஷ்விவ காஞ்சநம் |

ஹ்ரு³தி³ ஸ்தா²நே ஸ்தி²தம் பத்³மம் தஸ்ய வக்த்ரமதோ⁴முக²ம் || 137 ||

ஊர்த⁴வநாலமதோ⁴பி³ந்து³ஸ்தஸ்ய மத்⁴யே ஸ்தி²தம் மந: |

அகாரே ரேசிதம் பத்³மமுகாரேணவ பி⁴த்³யதே || 138 ||

மகாரே லப⁴தே நாத³மர்த⁴மாத்த்ரா து நிஸ்சலா |

ஸூத்³த⁴ஸ்ப²டிகஸங்காஸம் நிஷ்கலம் பாபநாஸநம் || 139 ||

லப⁴தே யோக³யுக்தாத்மா புருஷஸ்தத்பரம் பத³ம் |

கூர்ம: ஸ்வபாணிபாதா³தி³ஸிரஸ்சாத்மநி தா⁴ரயேத் || 140 ||

ஏவம் த்³வாரேஷு ஸர்வேஷு வாயுபூரிதரேசித: |

நிஷித்³த⁴ம் து நவத்³வாரே ஊர்த⁴வம் ப்ராங்நிஸ்வஸம்ஸ்ததா² || 141 ||

க⁴டமத்⁴யே யதா² தீ³போ நிவாதம் கும்ப⁴கம் விது: ³ |

நிஷித்³தை⁴ர்நவபி⁴ர்த்³வாரைர்நிர்ஜநே நிருபத்³ரவே || 142 ||

நிஸ்சிதம் த்வாத்மமாத்ரேணவஸிஷ்டம் யோக³ஸேவயேத்யுபநிஷத் ||


ஓ ஸஹ நாவவது | ஸஹ நௌ பு⁴நக்து | ஸஹ வீர்யம் கரவாவஹை |

தேஜஸ்விநாவதீ⁴தமஸ்து மா வித்³விஷாவஹை |


ஓ ஸாந்தி: ஸாந்தி: ஸாந்தி: ||

இதி யோக³தத்த்வோபநிஷத் ஸமாப்தா ||

Encoded and proofread by Sunder Hattangadi

——
Yogatatva Upanishad

pdf was typeset on August 20, 2021

——
Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

