

Gheranda Samhita

கே⁴ரண்ட³ஸம்ஹிதா



॥ ஸ்ரீக³ணேசாய நம: ॥

மங்க³ளாசரணம் ।

ஆதீ³ஸ்வராய ப்ரணமாமி தஸ்மை யேநோபதி³ஷ்டா ஹட²யோக³விதி³யா ।
விப்⁴ராஜதே ப்ரோந்ததராஜயோக³மாரோ⁴மிச்சோ²ரதி⁴ரோஹிணீ வ ॥

ஷட்கர்மஸோத⁴நம் நாம ப்ரத²மோபதே³ஸ:

அத² க⁴டஸ்த²யோக³கத²நம் ।

ஏகதா³ சண்ட³காபாலிர்³க³த்வா கே⁴ரண்ட³குட்டிரம் ।

ப்ரணமய விநயாத்³ப⁴க்த்யா கே⁴ரண்ட³ம் பரிப்ரு³ச்ச²தி ॥ 1 ॥

ஸ்ரீசண்ட³காபாலிருவாச ।

க⁴டஸ்த²யோக³ம் யோகே³ஸ தத்தவஜ்ஞாநஸ்ய காரணம் ।

இதா³நீம் ஸ்ரோதுமிச்சா²மி யோகே³ஸ்வர வத³ப்ரபோ⁴ ॥ 2 ॥

கே⁴ரண்ட³ உவாச ।

ஸாதா⁴ ஸாதா⁴ மஹாபா³ஹோ யந்மாம் த்வம் பரிப்ரு³ச்ச²ஸி ।

கத²யாமி ஹி தே வத்ஸ ஸாவதா⁴நாவதா⁴ரய ॥ 3 ॥

நாஸ்தி மாயாஸம: பாஸோ நாஸ்தி யோகா³த்பரம் ப³லம் ।

நாஸ்தி ஜ்ஞாநாத்பரோ ப³ந்து⁴ர்நாஹங்காராத்பரோ ரிபு: ॥ 4 ॥

அப்⁴யாஸாத்காதி³வ்ரணாநாம் யதா² ஸாஸ்த்ராணி போ³த⁴யேத் ।

ததா² யோக³ம் ஸமாஸாத்³ய தத்தவஜ்ஞாநம் ச லப்⁴யதே ॥ 5 ॥

ஸுக்ரு³தைத்³ஷக்ரு³தை: கார்யையர்ஜாயதே ப்ராணிநாம் க⁴: ।

க⁴டாது³த்பத்³யதே கர்ம க⁴ஃயந்த்ரம் யதா² ப்⁴ரமேத் ॥ 6 ॥

ஊர்த்⁴வாதோ⁴ ப்⁴ரமதே யத்³வத்³க⁴ஃயந்த்ரம் க³வாம் வஸாத் ।

தத்³வத்கர்மவஸாஜ்ஜீவோ ப்⁴ரமதே ஜந்மம்ரு³த்யுபி: ॥ 7 ॥

ஆமம் கும்ப⁴மிவாம்ப⁴ஸ்தோ² ஜீர்யமாண: ஸதா³ க⁴: ।

யோகா³நிலேந ஸந்த³ஹ்ய க⁴டஸூத்³தி⁴ம் ஸமாசரேத் ॥ 8 ॥

அத² ஸப்தஸாத⁴நம் ।

ஸோத⁴நம் த்³ரு⁴தா சைவ ஸ்தை²ர்யம் தை⁴ர்யம் ச லாக⁴வம் |

ப்ரத்யக்ஷம் ச நிர்லிப்தம் ச க⁴டஸ்த²ஸப்தஸாத⁴நம் || 9 ||

அத² ஸப்தஸாத⁴நலக்ஷணம் |

ஷட்கர்மண ஸோத⁴நம் ச ஆஸநேந ப⁴வேத்³த்³ரு⁴ம |

முத்³ர்யா ஸ்தி²ரதா சைவ ப்ரத்யாஹாரேண தீ⁴ரதா || 10 ||

ப்ராணுயாமால்லாக⁴வம் ச த⁴யாநாத்³ப்ரத்யக்ஷமாத்மந: |

ஸமாதி⁴நா நிர்லிப்தம் ச முக்திரேவ ந ஸம்ஸய: || 11 ||

அத² ஸோத⁴நம் |

தௌ⁴தி³ர்ப்³ஸ்திஸ்ததா² நேதிர்²நௌலிகீ த்ராடகம் ததா² |

கபாலபா⁴திஸ்சைதாநி ஷட்கர்மாணி ஸமாசரேத் || 12 ||

அத² தௌ⁴தி: |

அந்த²தௌ⁴தி³ர்த்³ந்ததௌ⁴தி³ஹ்ரு³த்³தௌ⁴தி³முலஸோத⁴நம் |

தௌ⁴தி³ம் சதுர்விதா⁴ம் க்ரு³த்வா க⁴டம் குர்வந்தி நிர்மலம் || 13 ||

அதா²ந்த²தௌ⁴தி: |

வாதஸாரம் வாரிஸாரம் வஹ்நிஸாரம் ப³ஹிஷ்க்ரு³தம் |

க⁴டஸ்ய நிர்மலார்தா²ய ஹ்யந்த²தௌ⁴திஸ்சதுர்விதா⁴ || 14 ||

அத² வாதஸார: |

காகசஞ்சுவதா³ஸ்யேந பிபே³த்³வாயும் ஸநை: ஸநை: |

சாலயேது³த்³ரம் பஸ்சாத்³வர்த்மநா ரேசயேச்ச²நை: || 15 ||

வாதஸாரம் பரம் கோ³ப்யம் தே³ஹநிர்மலகாரணம் |

ஸர்வரோக³க்ஷயகரம் தே³ஹாநலவிவர்த⁴கம் || 16 ||

அத² வாரிஸார: |

ஆகண்ட²ம் பூரயேத்³வாரி வக்த்ரேண ச பிபே³ச்ச²நை: |

சாலயேது³த்³ரேணைவ சோத³ராத்³ரேசயேத்³த⁴ || 17 ||

வாரிஸாரம் பரம் கோ³ப்யம் தே³ஹநிர்மலகாரகம் |

ஸாத⁴யேத்³ய: ப்ரயத்நேந தே³வதே³ஹம் ப்ரபத்³யதே || 18 ||

வாரிஸாரம் பராம் தௌ⁴தி³ம் ஸாத⁴யேத்³ய: ப்ரயத்நத: |

மலதே³ஹம் ஸோத⁴யித்வா தே³வதே³ஹம் ப்ரபத்³யதே || 19 ||

அத² அக்³நிஸார: |

நாபி⁴க்³ரந்தி²ம் மேருப்³ரு³ஷ்டே² ஸதவாரம் ச காரயேத் |

உத³ராமயஜம் த்யக்த்வா ஜா²ராக்³நிம் விவர்த⁴யேத் || 20 ||

அக்³நிஸாரமியம் தௌ⁴தி³ர்யோகி³நாம் யோக³ஸித்³தி⁴தா³ |

ஏஷா தெள⁴தி: பரா கோ³ப்யா தே³வாநாமபி து³ர்ஸபா⁴ |
 கேவலம் தெள⁴திமாத்ரணே தே³வதே³ஹோ ப⁴வேத்³த்⁴ருவம் || 21 ||
 அத² ப³ஹிஷ்க்ரு³த்தெள⁴தி: |
 காகீமுத்³ராம் ஸாத⁴யித்வா பூரயேது³த்³ரம் மருத் |
 தா⁴ரயேத்³ர்த⁴யாமம் து சாலயேத்³ர்த⁴வர்த்மநா |
 ஏஷா தெள⁴தி: பரா கோ³ப்யா ந ப்ரகாஸ்யா கதா³சந || 22 ||
 அத² ப்ரக்ஷாலநம் |
 நாபி⁴த்³க⁴நே ஜலே ஸ்தி²த்வா ஸக்திநாடீ³ம் விஸர்ஜயேத் |
 கராப்⁴யாம் க்ஷாலயேந்நாடீ³ம் யாவந்மலவிஸர்ஜநம் |
 தாவத்ப்ரக்ஷாலய நாடீ³ம் ச உத்³ரே வேஸயேத்³புந: || 23 ||
 இதீ³ம் ப்ரக்ஷாலநம் கோ³ப்யம் தே³வாநாமபி து³ர்ஸபா⁴ம் |
 கேவலம் தெள⁴திமாத்ரணே தே³வதே³ஹோ ப⁴வேத்³த்⁴ருவம் || 24 ||
 ப³ஹிஷ்க்ரு³த்தெள⁴திப்ரயோக: ³ |
 யாமார்த⁴தா⁴ரணஸக்திம் யாவந்ந ஸாத⁴யேந்நர: |
 ப³ஹிஷ்க்ரு³த்தம் மஹத்³தெள⁴திஸ்தாவச்சைவ ந ஜாயதே || 25 ||
 அத² த³ந்ததெள⁴தி: |
 த³ந்தமூலம் ஜிஹ்வாமூலம் ரந்த⁴ரம் ச கர்ணயுக³மயோ: |
 கபாலரந்த⁴ரம் பஞ்சைதே த³ந்ததெள⁴திம் விதீ⁴யதே || 26 ||
 அத² த³ந்தமூலதெள⁴தி: |
 கா²தி³ரேண ரஸேநாத² ம்ரு³த்திகயா ச ஸூத்³யா |
 மார்ஜயேத்³த³ந்தமூலம் ச யாவத்கில்பி³ஷமாஹரேத் || 27 ||
 த³ந்தமூலம் பரா தெள⁴திர்யோகி³நாம் யோக³ஸாத⁴நே |
 நித்யம் குர்யாத்ப்ரபா⁴தே ச த³ந்தரக்ஷாய யோக³வித் |
 த³ந்தமூலம் தா⁴வநாதி³கார்யேஷு யோகி³நாம் மதம் || 28 ||
 அத² ஜிஹ்வாஸோத⁴நம் |
 அதா²த: ஸம்ப்ரவக்ஷயாமி ஜிஹ்வாஸோத⁴நகாரணம் |
 ஜராமரணரோகா³தீ³ந்நாஸயேத்³தீ³ர்⁴க⁴லம்பி³கா || 29 ||
 அத² ஜிஹ்வாமூலதெள⁴திப்ரயோக: ³ |
 தர்ஜநீமத்⁴யமா⁵நாமா அங்கு³லித்ரயயோக³த: |
 வேஸயேத்³க³லமத்⁴யே து மார்ஜயேல்³லம்பி³காமூலம் |
 ஸநை: ஸநைர்மார்ஜயித்வா கப²தோ³ஷம் நிவாரயேத் || 30 ||
 மார்ஜயேந்நவநீதேந தோ³ஹயேச்ச புந: புந: |

தத³க்³ரம் லோஹயந்த்ரேண கர்ஷயித்வா ஸநை: ஸநை: || 31 ||
 நித்யம் குர்யாத்³ப்ரயத்நேந ரவேரு³யகே⁵ஸ்தகே |
 ஏவம் க்ரு²தே ச நித்யம் ஸா லம்பி³கா தீ³ர்³க⁴தாம் வ்ரஜேத் || 32 ||
 அத² கர்ணதௌ⁴திப்ரயோக: ³ |
 தர்ஜந்யங்கு³ல்யகாக்³ரேண மார்ஜயேத்கர்ணரந்த⁴ரயோ: |
 நித்யமப⁴யாஸயோகே³ந நாதா³ந்தரம் ப்ரகாஸயேத் || 33 ||
 அத² கபாலரந்த⁴ரப்ரயோக: ³ |
 வ்ரு³த்தா⁴ங்கு³ஷ்டே²ந த³க்ஷேண மர்த³யேத்³பா⁴லரந்த⁴ரகம் |
 ஏவமப⁴யாஸயோகே³ந கப²தோ³ஷம் நிவாரயேத் || 34 ||
 நா³ நிர்மலதாம் யாதி தி³வ்யத்³ரு³ஷ்டி: ப்ரஜாயதே |
 நி³ராந்தே போ⁴ஜநாந்தே ச தி³வாந்தே ச தி³நே தி³நே || 35 ||
 அத² ஹ்ரு³த்³தௌ⁴தி: |
 ஹ்ரு³த்³தௌ⁴திம் த்ரிவிதா⁴ம் குர்யாத்³த³ண்ட³வமநவாஸஸா || 36 ||
 அத² த³ண்ட³தௌ⁴தி: |
 ரம்பா⁴த³ண்ட³ம் ஹரித்³த³ண்ட³ம் வேத்ர³ண்ட³ம் ததை²வ ச |
 ஹ்ரு³நமத்⁴யே சாலயித்வா து புந: ப்ரத்யாஹரேச்ச²நை: || 37 ||
 கப²பித்தம் ததா² க்லேத³ம் ரேசயேதூ³ர்த⁴வவர்த்மநா |
 த³ண்ட³தௌ⁴திவிதா⁴நேந ஹ்ரு³த்³ரோக³ம் நாஸயேத்³த்⁴ருவம் || 38 ||
 அத² வமநதௌ⁴தி: |
 போ⁴ஜநாந்தே பிபே³த்³வாரி சா⁵⁵கண்ட²பூரிதம் ஸு⁴:⁴ |
 ஊர்த⁴வாம் த்³ரு³ஷ்டிம் க்ஷணம் க்ரு³த்வா தஜ்ஜலம் வமயேத்புந: |
 நித்யமப⁴யாஸயோகே³ந கப²பித்தம் நிவாரயேத் || 39 ||
 அத² வாலோதௌ⁴தி: |
 ஏகோநவிம்ஸதி: ஹஸ்த: பஞ்சவிம்ஸதி வை ததா² |
 சதுரங்கு³லவிஸ்தாரம் ஸலி³க்ஷமவஸ்த்ரம் ஸநை³ர்³க⁴ரஸேத் |
 புந: ப்ரத்யாஹரேதே³தத்³ப்ரோச்யதே தௌ⁴திகர்மகம் || 40 ||
 கு³ல்மஜ்வரப்³ஹோகுஷ்ட²கப²பித்தம் விநஸ்யதி |
 ஆரோக்³யம் ப³லபுஷ்டி³ஸ்ச ப⁴வேத்தஸ்ய தி³நே தி³நே || 41 ||
 அத² மூலஸோத⁴நம் |
 அபாநக்ருரதா தாவத்³யாவந்மூலம் ந ஸோத⁴யேத் |
 தஸ்மாத்ஸர்வப்ரயத்நேந மூலஸோத⁴நமாசரேத் || 42 ||
 பீதமூலஸ்ய த³ண்டே³ந மத்⁴யமாங்கு³விநா⁵பி வா |

யத்நேநக்ஷாலயேத்³கு³ஹ்யம் வாரிண² ச புந: புந: || 43 ||

வாரயேத்கோஷ்ட²காடி²ந்யமாமாஜீர்ணம் நிவாரயேத் |
காரணம் காந்திபுஷ்ட²யோஸ்ச வஹ்நிமண்ட³லதீ³பநம் || 44 ||

அத² ப³ஸ்திப்ரகரணம் |

ஜலப³ஸ்தி: ஸுஷ்கப³ஸ்திர்³ப³ஸ்தி: ஸ்யாத்³த்³விவிதா⁴ ஸம்ரு³தா |
ஜலப³ஸ்திம் ஜலே குர்யாச்ச²ஷ்கப³ஸ்திம் ஸதா³க்ஷதௌ || 45 ||

அத² ஜலப³ஸ்தி: |

நாபி⁴மக்⁴நஜலே பாயும் ந்யஸ்தவாநுத்கடாஸநம் |
ஆகுஞ்சநம் ப்ரஸாரம் ச ஜலப³ஸ்திம் ஸமாசரேத் || 46 ||

ப்ரமேஹம் ச உதா³வர்தம் க்ரூரவாயும் நிவாரயேத் |
ப⁴வேதஸ்வச்ச²ந்த³தே³ஹுஸ்ச காமதே³வஸமோ ப⁴வேத் || 47 ||

அத² ஸுஷ்கப³ஸ்தி: |

ப³ஸ்திம் பஸ்சிமோத்தாநேந சாலயித்வா ஸநைரத:⁴ |
அஸ்விநீமுத்³ரயா பாயுமாகுஞ்சயேத்ப்ரஸாரயேத் || 48 ||

ஏவமப்யாஸயோகே³ந கோஷ்ட²தோ³ஷோ ந வித்யதே |
விவர்த⁴யேஜ்ஜா²ராக்³நிமாமவாதம் விநாஸயேத் || 49 ||

அத² நேதியோக:³ |

விதஸ்திமாநம் ஸலிக்ஷமஸுத்ரம் நாஸாநாலே ப்ரவேஸயேத் |
முகா²ந்நிர்³மயேத்பஸ்சாத்ப்ரோச்யதே நேதிகர்மகம் || 50 ||

ஸாத⁴நாந்நேதிகர்யஸ்ய கே²சரீஸித்³தி⁴மாப்நுயாத் |
கப²தோ³ஷா விநஸ்யந்தி தி³வ்யத்³ரு³ஷ்டி: ப்ரஜாயதே || 51 ||

அத² லௌகிகீயோக:³ |

அமந்த³வேகே³ந துந்த³ம் ப்⁴ராமயேது³ப⁴பார்ஸ்வயோ: |
ஸர்வரோகா³ந்நிஹந்தீஹ தே³ஹாநலவிவர்த⁴நம் || 52 ||

அத² த்ராடகம் |

நிமேஷோந்மேஷகம் த்யக்த்வா ஸலிக்ஷமலக்ஷயம் நிரீக்ஷயேத் |
யாவத³ஸ்ருணி பதந்தி த்ராடகம் ப்ரோச்யதே பு³தை:⁴ || 53 ||

ஏவமப்யாஸயோகே³ந ஸாம்ப⁴வீ ஜாயதே த்⁴ருவம் |
நேத்ரரோகா³ விநஸ்யந்தி தி³வ்யத்³ரு³ஷ்டி: ப்ரஜாயதே || 54 ||

அத² கபாலபா⁴தி: |

வாதக்ரமவ்யுத்க்ரமேண ஸீத்க்ரமேண விஸேஷத: |
பா⁴லபா⁴திம் த்ரிதா⁴ குர்யாத்கப²தோ³ஷம் நிவாரயேத் || 55 ||

அத² வாமக்ரமகபாலபா⁴தி: |

இட³யா பூரயேத்³வாயும் ரேசயேத்பிங்க³லாம் புந: |

பிங்க³லயா பூரயித்வா புநஸ்சந்த³ரேண ரேசயேத் || 56 ||

பூரகம் ரேசகம் க்ரு³த்வா வேகே³ந ந து தா⁴ரயேத் |

ஏவமப்⁴யாஸயோகே³ந கப²தோ³ஷம் நிவாரயேத் || 57 ||

அத² வ்யுத்க்ரமகபாலபா⁴தி: |

நாஸாப்⁴யாம் ஜலமாக்ரு³ஷ்ய புநர்வக்த்ரேண ரேசயேத் |

பாயம் பாயம் வ்யுத்க்ரமேண ஸ்லேஷ்மதோ³ஷம் நிவாரயேத் || 58 ||

அத² ஸீத்க்ரமகபாலபா⁴தி: |

ஸீத்க்ரு³த்ய பீத்வா வக்த்ரேண நாஸாநலைர்விரேசயேத் |

ஏவமப்⁴யாஸயோகே³ந காமதே³வஸமோ ப⁴வேத் || 59 ||

ந ஜாயதே வார்த்³த⁴கம் ச ஜ்வரோ நைவ ப்ரஜாயதே |

ப⁴வேத்ஸ்வச்ச²ந்த³தே³ஹஸ்ச கப²தோ³ஷம் நிவாரயேத் || 60 ||

இதி ஸ்ரீகே⁴ரண்ட³ஸம்ஹிதாயாம் மஹர்ஷிகே⁴ரண்ட³ந்ரு³ப்சண்ட³காபாலிஸம்வாதே³

க⁴டஸ்த²யோகே³ ஷட்கர்மஸோத⁴நம் நாம ப்ரத²மோபதே³ஸ: ॥

க⁴டஸ்த²யோகே³ த்³வாத்ரிம்ஸாஸநவார்ணநம்

கே⁴ரண்ட³ உவாச |

அப்⁴யாஸாத்³யஸ்ய தே³ஹே³யம் யோகௌ³பயிகதாம் வ்ரஜேத் |

மநஸ்ச ஸ்தி²ரதாமேதி ப்ரோச்யதே ததி³ஹா³ஸநம் || 1 ||

ஆஸநாநி ஸமஸ்தாநி யாவந்தோ ஜீவஜந்தவ: |

சதுரஸீதிலக்ஷாணி ஸிவேந கதி²தாநி ச || 2 ||

தேஷாம் மத⁴யே விஸிஷ்டாநி ஷோட³ஸோநம் ஸதம் க்ரு³தம் |

தேஷாம் மத⁴யே மர்த்யலோகே த்³வாத்ரிம்ஸதா³ஸநம் ஸூப⁴ம் || 3 ||

ஸித்³த⁴ம் பத்³மம் ததா² ப⁴த்³ரம் முக்தம் வஜ்ரம் ச ஸ்வஸ்திகம் |

ஸிம்ஹம் ச கோ³முக²ம் வீரம் த⁴நூராஸநமேவ ச || 4 ||

ம்ரு³தம் கு³ப்தம் ததா² மாத்ஸ்யம் மத்ஸ்யேந்த்³ராஸநமேவ ச |

கோ³ரக்ஷம் பஸ்சிமோத்தாநமுத்கடம் ஸங்கடம் ததா² || 5 ||

மயூரம் குக்குடம் கூர்மம் ததா² சோத்தாநகூர்மகம் |

உத்தாநமண்டு³கம் வ்ரு³க்ஷம் மண்டு³கம் க்ரு³ட³ம் வ்ரு³ஷம் || 6 ||

ஸலப⁴ம் மகரம் சோஷ்ட்ரம் பு⁴ஜங்க³ம் ச யோகா³ஸநம் |

த்³வாத்ரிம்ஸதா³ஸநாநி து மர்த்யலோகே ஹி ஸித்³தி⁴த³ம் || 7 ||

அத்² ஸித்³தா⁴ஸநம் |

யோநிஸ்தா²நகமங்க⁴ரிமூலக⁴டிதம் ஸம்பீட்³ய கு³ல்பே²தரம்

மேட்⁴ரோபர்யத்² ஸம்நிதா⁴ய சிபு³கம் க்ரு³த்வா ஹ்ரு³தி³ ஸ்தா²பிதம் |
ஸ்தா²ணு: ஸம்யமிதேநத்³ரியோ⁵சலத்³ரு³ஸா பர்யந்ப்³ருவோரந்தரே

ஏவம் மோக்ஷவிதா⁴யதே ப²லகரம் ஸித்³தா⁴ஸநம் ப்ரோச்யதே || 8 ||
அத்² பத்³மாஸநம் |

வாமோருபரி த³க்ஷிணம் ஹி சரணம் ஸம்ஸ்தா²ப்ய வாமம் ததா²

த³க்ஷோருபரி பர்சிமேந விதி⁴நா க்ரு³த்வா கராப்⁴யாம் த்³ரு⁴ட⁴ம் |

அங்கு³ஷ்டெள² ஹ்ரு³த³யே நிதா⁴ய சிபு³கம் நாஸாக்³ரமாலோகயே-

தே³தத்³வ்யாதி⁴விகாரநாஸநகரம் பத்³மாஸநம் ப்ரோச்யதே || 9 ||

அத்² ப⁴த்³ராஸநம் |

கு³ல்பெள² ச வ்ரு³ஷ்ணஸ்யாதோ⁴ வ்யுத்க்ரமேண ஸமாஹித: |

பாதா³ங்கு³ஷ்டெள² கராப்⁴யாம் ச த்⁴ரு³த்வா ச ப்ரு³ஷ்ட²தே³ஸுத: || 10 ||

ஜாலந்த⁴ரம் ஸமாஸாத்³ய நாஸாக்³ரமவலோகயேத் |

ப⁴த்³ராஸநம் ப⁴வேதே³தத்ஸர்வவ்யாதி⁴விநாஸகம் || 11 ||

அத்² முக்தாஸநம் |

பாயுமூலே வாமகு³ல்ப²ம் த³க்ஷகு³ல்ப²ம் ததோ²பரி |

ஸமகாயஸிரோக்³ரீவம் முக்தாஸநம் து ஸித்³தி⁴த³ம் || 12 ||

அத்² வஜ்ராஸநம் |

ஜங்கா⁴ப்⁴யாம் வஜ்ரவத்க்ரு³த்வா கு³த³பார்ஸ்வே பதா³வுபெள⁴ |

வஜ்ராஸநம் ப⁴வேதே³தத்³யோகி³நாம் ஸித்³தி⁴தா³யகம் || 13 ||

அத்² ஸ்வஸ்திகாஸநம் |

ஜாநூர்வோரந்தரே க்ரு³த்வா யோகீ³ பாத³தலே உபே⁴ |

ரு³ஜுகாய: ஸமாஸீந: ஸ்வஸ்திகம் தத்ப்ரசக்ஷதே || 14 ||

அத்² ஸிம்ஹாஸநம் |

கு³ல்பெள² ச வ்ரு³ஷ்ணஸ்யாதோ⁴ வ்யுத்க்ரமேணோத்⁴வதாம் க³தெள |

சிதிமூலெள பூ⁴மிஸம்ஸ்தெள² கரெள ச ஜாநுநோபரி || 15 ||

வ்யக்தவக்த்ரோ ஜலந்த⁴ரம் ச நாஸாக்³ரமவலோகயேத் |

ஸிம்ஹாஸநம் ப⁴வேதே³தத்ஸர்வவ்யாதி⁴விநாஸகம் || 16 ||

அத்² கோ³முகா²ஸநம் |

பாதெள³ ச பூ⁴மெள ஸம்ஸ்தா²ப்ய ப்ரு³ஷ்ட²பார்ஸ்வே நிவேஸயேத் |

ஸ்தி²ரகாயம் ஸமாஸாத்³ய கோ³முக²ம் கோ³முகா²SSக்ரு²தி: || 17 ||

அத² வீராஸநம் |

ஏகபாத³மதை²கஸ்மிந்விந்யஸேதூ³ருஸம்ஸ்தி²தம் |

இதரஸ்மிம்ஸ்ததா² பஸ்சாத்³வீராஸநமிதீ²ரிதம் || 18 ||

அத² த⁴நூராஸநம் |

ப்ரஸார்ய பாதௌ³ பு⁴வி த³ண்ட³ரூபௌ

கரௌ ச ப்ரு²ஷ்டே² த்⁴ரு²தபாத³யுக்³மம் |

க்ரு²த்வா த⁴நுஸ்துல்யபரிவர்திதாங்க³ம்

நிக³த்³ய யோக³ த⁴நூராஸநம் தத || 19 ||

அத² ம்ரு²தாஸநம் |

உத்தாநம் ஸவவத்³பூ⁴மௌ ஸயாநம் து ஸவாஸநம் |

ஸவாஸநம் ஸ்ரமஹரம் சித்தவிஸ்ராந்திகாரணம் || 20 ||

அத² கு³ப்தாஸநம் |

ஜாநூர்வோரந்தரே பாதௌ³ க்ரு²த்வா பாதௌ³ ச கோ³பயேத் |

பாதோ³பரி ச ஸம்ஸ்தா²ப்ய கு³த³ம் கு³ப்தாஸநம் விது:³ || 21 ||

அத² மத்ஸ்யாஸநம் |

முக்தபத்³மாஸநம் க்ரு²த்வா உத்தாநஸயநம் சரேத் |

கூர்பராப்⁴யாம் ஸிறோ வேஷ்டயம் மத்ஸ்யாஸநம் து ரோக³ஹா || 22 ||

அத² மாத்ஸ்யேந்த்³ராஸநம் |

உத³ரம் பஸ்சிமாபா⁴ஸம் க்ரு²த்வா திஷ்ட²தி யத்தந: |

நம்ராங்க³ம் வாமபாத³ம் ஹி த³க்ஷஜாநூபரி ந்யஸேத் || 23 ||

தத்ர யாம்யம் கூர்பரம் ச யாம்யகரே ச வக்த்ரகம் |

ப்⁴ருவோர்மத்⁴யே க³தா த்³ரு²ஷ்டி: பீ²ம் மாத்ஸ்யேந்த்³ரமுச்யதே |

மத்ஸ்யேந்த்³ரபீ²ம் ஜு²ராக்³நிதீ³ப்தம் குர்யாத்³ரோக³ம் ச ஜ்வரா விநாஸநம் || 24 ||

அத² பஸ்சிமோத்தாநாஸநம் |

ப்ரஸார்ய பாதௌ³ பு⁴வி த³ண்ட³ரூபௌ

ஸம்ந்யஸ்தபா⁴லம் சிதியுக்³மமத்⁴யே |

யத்நேந பாதௌ³ ச த்⁴ரு²தௌ கராப்⁴யாம்

யோக³ந்த்³ரபீ²ம் பஸ்சிமோத்தாநாமஹு: || 25 ||

அத² கோ³ரக்ஷாஸநம் |

ஜாநூர்வோரந்தரே பாதௌ³ உத்தாநௌ வ்யக்தஸம்ஸ்தி²தௌ |

கு³ல்பௌ² சாச்சாத்³ய ஹஸ்தாப்⁴யாமுத்தாநாப்⁴யாம் ப்ரயத்தந: || 26 ||

கண்ட²ஸங்கோசநம் க்ரு³த்வா நாஸாக்³ரமவலோகயேத் |

கோ³ரக்ஷாஸநமித்யாஹூர்யோகி³நாம் எதி³தி⁴காரணம் || 27 ||

அதோ²த்கடாஸநம் |

அங்கு³ஷ்டா²ப்யாமவஷ்ட²ய த⁴ராம் கு³ல்பெள² ச கே² க³தௌ |

தத்ரோபரி கு³த³ம் நயஸேத்³விஜ்ஞேயமுத்கடாஸநம் || 28 ||

அத² ஸங்கடாஸநம் |

வாமபாத³சிதேர்மூலம் விந்யஸ்ய த⁴ரணீதலே |

பாத³த³ண்டே³ந யாம்யேந வேஷ்டயேத்³வாமபாத³கம் |

ஜாந்யுக்³மே கரயுக்³மமேதத்ஸங்கடமாஸநம் || 29 ||

அத² மயூராஸநம் |

த⁴ராமவஷ்ட²ய கரயோஸ்தலா²ப்யாம் தத்கூர்பரே ஸ்தா²பிதநாபி⁴பார்ஸ்வம் |

உச்சாஸநோ த³ண்ட³வது³த்தி²த: கே² மயூரமேதத்³பரவத³ந்தி பீ²ம் || 30 ||

ப³ஹுகத³ஸநப⁴க்தம் ப⁴ஸம் குர்யாத³ஸேஷம் ஜநயதி ஜ²ராக்³நிம் ஜாரயேத்காலகூடம்

|

ஹரதி ஸகலரோகா³நாஸூ கு³ல்மஜ்வரா³ந³ ப⁴வதி விக³த்தோ³ஷம் ஹ்யாஸநம்

ஹீமயூரம் || 31 ||

அத² குக்குடாஸநம் |

பத்³மாஸநம் ஸமாஸாத³ய ஜாநூர்வோரந்தரே கரௌ |

கூர்பரா²ப்யாம் ஸமாஸீநோ உச்சஸ்த:² குக்குடாஸநம் || 32 ||

அத² கூர்மாஸநம் |

கு³ல்பெள² ச வ்ரு³ஷ்ணஸ்யாதோ⁴ வ்யுத்க்ரமேண ஸமாஹிதௌ |

ரு³ஜாகாயஸிரோக்³ரீவம் கூர்மாஸநமிதீரிதம் || 33 ||

அதோ²த்தநகூர்மாஸநம் |

குக்குடாஸநப³ந்த⁴ஸ்த²ம் கரா²ப்யாம் த்⁴ரு³தகந்த⁴ரம் |

பீ²ம் கூர்மவது³த்தாநமேதது³த்தாநகூர்மகம் || 34 ||

அத² மண்டு³காஸநம் |

பாத³தலௌ ப்ரு³ஷ்ட²தே³ஸோ அங்கு³ஷ்டே² த்³வே ச ஸம்ஸ்ப்ரு³ஸேத் |

ஜாந்யுக்³மம் புரஸ்க்ரு³த்ய ஸாத⁴யேநமண்டு³காஸநம் || 35 ||

அதோ²த்தநமண்டு³காஸநம் |

மண்டு³காஸநமத⁴யஸ்த²ம் கூர்பரா²ப்யாம் த்⁴ரு³தம் ஸிர: |

ஏதத்³பே⁴கவது³த்தாநமேதது³த்தாநமண்டு³கம் || 36 ||

அத² வ்ரு³க்ஷாஸநம் |

வாமோருமுலதே³ஸே ச யாம்யம் பாத³ம் நிதா⁴ய து |

திஷ்டே²த்து வ்ரு³க்ஷவத்³பூ⁴மௌ வ்ரு³க்ஷாஸநமித³ம் விது:³ || 37 ||

அத² க³ருடா³ஸநம் |

ஜங்கோ⁴ருப்⁴யாம் த⁴ராம் பீ³ய ஸ்தி²ரகாயோ த்³விஜாநுநா |

ஜாநூபரி கரயுக்³மம் க³ருடா³ஸநமுச்யதே || 38 ||

அத² வ்ரு³க்ஷாஸநம் |

யாம்யகு³ல்பே² பாயுமுலம் வாமபா⁴கே³ பதே³தரம் |

விபீ³தம் ஸ்ப்ரு³ஸேத்³பூ⁴மிம் வ்ரு³க்ஷாஸநமித³ம் ப⁴வேத் || 39 ||

அத² ஸலபா⁴ஸநம் |

அத்யாஸ்ய ஸேதே கரயுக்³மம் வக்ஷே பூ⁴மிமவஷ்டப்⁴ய கரயோஸ்தலாப்⁴யாம் |

பாதௌ³ ச ஸாந்யே ச விதஸ்தி சோர்த்⁴வம் வத³ந்தி பீ²ம் ஸலப⁴ம் முநீ³ந்த³ரா: ||

40 ||

அத² மகராஸநம் |

அத்யாஸ்ய ஸேதே ஹ்ரு³த³யம் நிதா⁴ய பூ⁴மௌ ச பாதௌ³ ச ப்ரஸார்யமாணௌ |

ஸிரஸ்ச த்⁴ரு³த்வா கரத³ண்ட³யுக்³மே தே³ஹாக்³நிகாரம் மகராஸநம் தத் || 41 ||

அதோ²ஷ்ட்³ராஸநம் |

அத்யாஸ்ய ஸேதே பத³யுக்³மவ்யஸ்தம் ப்ரு³ஷ்டே² நிதா⁴யாபி த்⁴ரு³த்வம் கராப்⁴யாம் |

ஆகுஞ்சயேதஸம்யகு³த³ராஸ்யகா³ட⁴மௌஷ்ட்³ரம் ச பீ²ம் யோகி³நோ வத³ந்தி ||

42 ||

அத² பு⁴ஜங்கா³ஸநம் |

அங்கு³ஷ்ட²நாபி⁴பர்யந்தமதோ⁴பூ⁴மௌ விநிந்யஸேத் |

கரதலாப்⁴யாம் த⁴ராம் த்⁴ரு³த்வோர்த்⁴வம் ஸீர்ஷம் ப²ணீவ ஹி || 43 ||

தே³ஹாக்³நிர்வர்த⁴தே நித்யம் ஸர்வரோக³விநாஸநம் |

ஜாக³ர்தி பு⁴ஜகீ³ தே³வீ ஸாத⁴நாத்³பு⁴ஜங்கா³ஸநம் || 44 ||

அத² யோகா³ஸநம் |

உத்தாநௌ சரணௌ க்ரு³த்வா ஸம்ஸ்தா²ப்ய ஜாநுநோபரி |

ஆஸநோபரி ஸம்ஸ்தா²ப்ய சோத்தாநம் கரயுக்³மகம் || 45 ||

பூரகைர்வாயுமாக்ரு³ஷ்ய நாஸாக்³ரமவலோகயேத் |

யோகா³ஸநம் ப⁴வேதே³தத்³யோகி³நாம் யோக³ஸாத⁴நே || 46 ||

இதி ஸ்ரீகேரண்ட³ஸம்ஹிதாயாம் மஹர்ஷிகேரண்ட³ந்ரு³பசண்ட³காபாலிஸம்வாதே³

க⁴டஸ்த²யோகே³ த்³வாத்ரிம்ஸாஸநவ்ரணநம் நாம் த்³விதீயோபதே³ஸ: ஓ ||

முத்³ராப்ரயோகோ³ நாம த்ரு³தீயோபதே³ஸ:

கேரண்ட³ உவாச |

மஹாமுத்³ரா நபோ⁴முத்³ரா உட்³ஃ³யாநம் ஜலந்த⁴ரம் |

மூலப³ந்த⁴ம் மஹாப³ந்த⁴ம் மஹாவேத⁴ஸ்ச கே²சா¹ || 1 ||

விபீ³தகா¹ யோநிர்வஜ்ரோலீ ஸக்திசாலநீ |

தாடா³கீ³ மாண்டு³கீ³முத்³ரா ஸாம்ப⁴வீ பஞ்சதா⁴ரண || 2 ||

அஸ்விநீ பாஸிநீ கா¹ மாதங்கீ³ ச பு⁴ஜங்கி³நீ |

பஞ்சவிம்ஸதிமுத்³ராஸ்ச எதி³தி⁴தா³ இஹ யோகி³நாம் || 3 ||

அத² முத்³ராணம் ப²லகத²நம் |

முத்³ராணம் படலம் தே³வி கதி²தம் தவ ஸம்நிதௌ⁴ |

யேந விஜ்ஞாதமாத்ரேண ஸர்வஎதி³தி⁴:⁴ ப்ரஜாயதே || 4 ||

கோ³பநீயம் ப்ரயத்நேந ந தே³யம் யஸ்ய கஸ்யசித் |

ப்ரீதி³ம் யோகி³நாம் சைவ து³ர்லப⁴ம் மருதாமபி || 5 ||

அத² மஹாமுத்³ராகத²நம் |

பாயுமூலம் வாமக்ரூ³ல்பே² ஸம்பீ³ய த்³ரு³ட⁴யத்நத: |

யாம்யபாத³ம் ப்ரஸார்யாத² கரே த்⁴ரு³தபதா³ங்கு³ல: || 6 ||

கண்ட²ஸங்கோசநம் க்ரு³த்வா ப்⁴ருவோர்மத்⁴யம் நிரீக்ஷயேத் |

மஹாமுத்³ராபி⁴தா⁴ முத்³ரா கத்²யதே சைவ ஸூரிபி:⁴ ||

(பாட²பே⁴த³

பூரகைர்வாயும் ஸம்பூர்ய மஹாமுத்³ரா நிக³த்³யதே |

தத: ஸநை: ஸநைரேவம் ரேசயேத்தம் ந வேக³த:) || 7 ||

அத² மஹாமுத்³ராப²லகத²நம் |

வலிதம் பலிதம் சைவ ஜராம் ம்ரு³த்யும் நிவாரயேத் |

க்ஷயகாஸம் கு³தா³வர்தம் ப்லீஹாஜீர்ணம் ஜ்வரம் ததா² |

நாஸயேத்ஸர்வரோகா³ம்ஸ்ச மஹாமுத்³ரா ச ஸாத⁴நாத || 8 ||

அத² நபோ⁴முத்³ராகத²நம் |

யத்ர யத்ர ஸ்தி²தோ யோகீ³ ஸர்வகார்யேஷு ஸர்வதா³ |

ஊர்த⁴வஜிஹவ: ஸ்தி²ரோ பு⁴த்வா தா⁴ரயேத்பவநம் ஸதா³ |

நபோ⁴முத்³ரா ப⁴வேதே³ஷா யோகி³நாம் ரோக³நாஸிநீ || 9 ||

அத² உட்³ஃ³யாநகத²நம் |

உத³ரே பஸ்சிமம் தாநம் நாபே⁴ரூர்த⁴வம் து காரயேத் |

உட்³உ³நம் குருதே யஸ்மாத³விஸ்ராந்தம் மஹாக²க:³ |
 உட்³உ³யாநம் த்வஸௌ ப³ந்தோ⁴ ம்ரு³த்யுமாதங்க³கேஸூ¹ || 10 ||
 அதோ²ட்³உ³யாநப³ந்த⁴ஸ்ய ப²லகத²நம் |
 ஸமக்³ராத³ப³ந்த⁴நாத³த⁴யேதது³ட்³உ³யாநம் விஸிஷ்யதே |
 உட்³உ³யாநே ஸமப்யஸ்தே முக்தி: ஸ்வாபா⁴விகீ ப⁴வேத் || 11 ||
 அத² ஜாலந்த⁴ரப³ந்த⁴கத²நம் |
 கண்ட²ஸங்கோசநம் க்ரு³த்வா சிபு³கம் ஹ்ரு³த்யே ந்யஸேத் |
 ஜாலந்த⁴ரே க்ரு³தே ப³ந்தே⁴ ஷோட³ஸாதா⁴ரப³ந்த⁴நம் |
 ஜாலந்த⁴ரமஹாமுத்³ரா ம்ரு³த்யோஸ்ச க்ஷயகாரிணீ || 12 ||
 அத² ஜாலந்த⁴ரப³ந்த⁴ஸ்ய ப²லகத²நம் |
 ஸித்³த⁴ம் ஜாலந்த⁴ரம் ப³ந்த⁴ம் யோகி³நாம் ஸித்³தி⁴தா³யகம் |
 ஷண்மாஸமப்யஸேத்³யோ ஹி ஸ ஸித்³தோ⁴ நா⁵த்ர ஸம்ஸய: || 13 ||
 அத² மூலப³ந்த⁴கத²நம் |
 பார்ஷ்ணினா வாமபாத³ஸ்ய யோநிமாகுஞ்சயேத்தத: |
 நாபி⁴க்³ர்ந்தி²ம் மேருத³ண்டே³ ஸம்பீ³ய யத்நத: ஸுதீ:⁴ || 14 ||
 மேட்⁴ரம் த³க்ஷிணகு³ல்பே² து த்³ரு³ட்⁴ப³ந்த⁴ம் ஸமாசரேத் |
 நாபே⁴ரூ³த்⁴வமத⁴ஸ்சாபி தாநம் குர்யாத்ப்ரயத்நத: |
 ஜராவிநாஸிநீ முத்³ரா மூலப³ந்தோ⁴ நிக³த்³யதே || 15 ||
 அத² மூலப³ந்த⁴ஸ்ய ப²லகத²நம் |
 ஸம்ஸாரஸமுத்³ரம் தர்துமபி⁴லஷதி ய: புமாந் |
 விரலே ஸுகு³ப்தோ பூ⁴த்வா முத்³ராமேதாம் ஸமப்யஸேத் || 16 ||
 அப்யாஸாத³ப³ந்த⁴நஸ்யாஸ்ய மருத்ஸித்³தி⁴ர்ப⁴வேத்³த்⁴ருவம் |
 ஸாத⁴யேத்³யத்நதஸ்தர்ஹி மௌநீ து விஜிதா⁵ஸஸ: || 17 ||
 அத² மஹாப³ந்த⁴கத²நம் |
 வாமபாத³ஸ்ய கு³ல்பே²ந பாயுமூலம் நிரோத⁴யேத் |
 த³க்ஷபாதே³ந தத்³கு³ல்ப²ம் ஸம்பீ³ய யத்நத: ஸுதீ:⁴ || 18 ||
 ஸநை: ஸநைஸ்சாலயேத்பார்ஷ்ணிம் யோநிமாகுஞ்சயேச்ச²நை: |
 ஜாலந்த⁴ரே தா⁴ரயேத்ப்ராணம் மஹாப³ந்தோ⁴ நிக³த்³யதே || 19 ||
 அத² மஹாப³ந்த⁴ஸ்ய ப²லகத²நம் |
 மஹாப³ந்த:⁴ பரோ ப³ந்தோ⁴ ஜராமரணநாஸந: |
 ப்ரஸாதா³த்³ஸ்ய ப³ந்த⁴ஸ்ய ஸாத⁴யேத்ஸர்வவாஞ்சிதம் || 20 ||
 அத² மஹாவேத⁴கத²நம் |

ரூபயௌவநலாவண்யம் நாரீணம் புருஷம் விநா |
 மூலப³ந்த⁴மஹாப³ந்தௌ⁴ மஹாவேத⁴ம் விநா ததா² || 21 ||
 மஹாப³ந்த⁴ம் ஸமாஸாத³ய உட்³டா³நகும்ப⁴கம் சரேத் |
 மஹாவேத⁴: ஸமாக²யாதோ யோகி³நாம் ஸித்³தி⁴தா³யக: || 22 ||
 அத² மஹாவேத⁴ஸ்ய ப²லகத²நம் |
 மஹாப³ந்த⁴மூலப³ந்தௌ⁴ மஹாவேத⁴ஸமந்விதௌ |
 ப்ரத்யஹம் குருதே யஸ்து ஸ யோகீ³ யோக³வித்தம: || 23 ||
 ந ம்ரு³த்யுதோ ப⁴யம் தஸ்ய ந ஜரா தஸ்ய வித்³யதே |
 கோ³பநீய: ப்ரயத்நேந வேதோ⁴ஸ்யம் யோகி³புங்க³வை: || 24 ||
 ஜிஹ்வா⁴தோ⁴ நா³ம் ஸஞ்சிந்நாம் ரஸநாம் சாலயேத்ஸதா³ |
 தோ³ஹயேந்நவநீ³தேந லௌஹயந்த்ரேண கர்ஷயேத் || 25 ||
 ஏவம் நித்யம் ஸமப⁴யாஸால்லம்பி³கா தீ³ரக⁴தாம் வ்ரஜேத் |
 யாவத்³க³ச்சே²த்³ப⁴ருவோர்மத்⁴யே ததா³ க³ச்ச²தி கே²சரீ || 26 ||
 ரஸநாம் தாலுமத்⁴யே து ஸநை: ஸநை: ப்ரவேஸயேத் |
 கபாலகுஹரே ஜிஹ்வா ப்ரவிஷ்டா விபரீதகா³ |
 ப⁴ருவோர்மத்⁴யே க³தா த்³ரு³ஷ்டிர்முத்³ரா ப⁴வதி கே²சரீ || 27 ||
 அத² கே²சரீ முத்³ராயா: ப²லகத²நம் |
 ந ச மூர்ச்சா²க்ஷுதா⁴ த்ரு³ஷ்ணா நைவா⁵ஸஸ்யம் ப்ரஜாயதே |
 ந ச ரோகோ³ ஜரா ம்ரு³த்யுர்தே³வதே³ஹ: ஸ ஜாயதே || 28 ||
 ந சாக்³நிர்³த³ஹதே கா³த்ரம் ந ஸோஷயதி மாருத: |
 ந தே³ஹம் க்வேத³யந்த்யாபோ த³ம்ஸயேந்ந பு⁴ஜங்க³ம: || 29 ||
 லாவண்யம் ச ப⁴வேத்³கா³த்ரே ஸமாதி⁴ர்ஜாயதே த்⁴ருவம் |
 கபாலவக்த்ரஸம்யோகே³ ரஸநா ரஸமாப்நுயாத் || 30 ||
 நாநாரஸஸமுத்³பூ⁴தமாநந்த³ம் ச தி³நே தி³நே |
 ஆதௌ³ லவணக்ஷாரம் ச ததஸ்தி³க்தகஷாயகம் || 31 ||
 நவநீதம் க்⁴ரு³தம் க்ஷீரம் தி³தி⁴தக்ரமதா⁴நி ச |
 த்³ராக்ஷாரஸம் ச பீயுஷம் ஜாயதே ரஸநோத³கம் || 32 ||
 அத² விபரீதகரணீமுத்³ராகத²நம் |
 நாபி⁴மூலே வஸேத்ஸு³ர்யஸ்தாலுமூலே ச சந்த்³ரமா: |
 அம்ரு³தம் க்³ரஸதே ஸு³ர்யஸ்ததோ ம்ரு³த்யுவஸோ நர: || 33 ||
 ஊர்த்⁴வம் ச யோஜயேத்ஸு³ர்யம் சந்த்³ரம் ச அத⁴ ஆநயேத் |
 விபரீதகரீ முத்³ரா ஸர்வதந்த்ரேஷு கோ³பிதா || 34 ||

பூ⁴மௌ சிரஸ்ச ஸம்ஸ்தா²ப்ய கரயுக்³மம் ஸமாஹித: |
 ஊர்த்⁴வபாத:³ ஸ்தி²ரோ பூ⁴த்வா விபரீதகரீ மதா || 35 ||
 அத² விபரீதகரணீமுத்³ராயா: ப²லகத²நம் |
 முத்³ராம் ச ஸாத⁴யேந்நித்யம் ஜராம் ம்ரு²த்யும் ச நாஸயேத் |
 ஸ ஸித்³த:⁴ ஸர்வலோகேஷு ப்ரலயே⁵பி ந ஸீத்³தி || 36 ||
 அத² யோநிமுத்³ராகத²நம் |
 ஸித்³தா⁴ஸநம் ஸமாஸாத்³ய கர்ணாக்ஷிநாஸிகாமுக²ம் |
 அங்கு³ஷ்ட²தர்ஜநீமத்⁴யாநாமாதி³பி⁴ஸ்ச தா⁴ரயேத் || 37 ||
 காசீபி:⁴ ப்ராணம் ஸங்க்ரு²ஷ்ய அபாநே யோஜயேத்தத: |
 ஷ்ட²சக்ராணி க்ரமாத்த³யாத்வா ஹும் ஹம்ஸமநூநா ஸுதீ:⁴ || 38 ||
 சைதந்யமாநயேத்³தே³வீம் நித்³ரிதா யா பு⁴ஜங்கி³நீ |
 ஜீவேந ஸஹிதாம் ஸக்திம் ஸமுத்தா²ப்ய பராம்பு³ஜே || 39 ||
 ஸக்திமய: ஸ்வயம் பூ⁴த்வா பரம் ஸிவேந ஸங்க³மம் |
 நாநாஸுக²ம் விஹாரம் ச சிந்தயேத்²பரமம் ஸுக²ம் || 40 ||
 ஸிவஸக்திஸமாயோகா³தே³காந்தம் பு⁴வி பா⁴வயேத் |
 ஆநந்த³மாநஸோ பூ⁴த்வா அஹம் ப்³ரஹ்மேதி ஸம்ப⁴வேத் || 41 ||
 யோநிமுத்³ரா பரா கோ³ப்யா தே³வாநாமபி து³ர்ஸபா⁴ |
 ஸக்ரு²த்து லாப⁴ஸம்ஸித்³தி:⁴ ஸமாதி⁴ஸ்த:² ஸ ஏவ ஹி || 42 ||
 அத² யோநிமுத்³ராப²லகத²நம் |
 ப்³ரஹ்மஹா ப்⁴ருணஹா சைவ ஸுராபீ கு³ருதல்பக:³ |
 ஏதை: பாயைர்ந விப்யேத யோநிமுத்³ராநிப³ந்த⁴நாத் || 43 ||
 யாநி பாயாநி கோ⁴ராணி உபாயாநி யாநி ச |
 தாநி ஸர்வாணி நஸ்யந்தி யோநிமுத்³ராநிப³ந்த⁴நாத் |
 தஸ்மாத³ப்யஸநம் குர்யாத்³யதி³ முக்திம் ஸமிச்ச²தி || 44 ||
 அத² வஜ்ரோலிமுத்³ராகத²நம் |
 த⁴ராமவஷ்ட²ப்ய கரயோஸ்தலாப்யா-
 மூர்த்⁴வம் க்ஷிபேத்பாத³யுக³ம் ஸிர: கே² |
 ஸக்திப்ரபோ³தா⁴ய சிரஜீவநாய
 வஜ்ரோலிமுத்³ராம் முநயோ வத³ந்தி || 45 ||
 அத² வஜ்ரோலிமுத்³ராயா: ப²லகத²நம் |
 அயம் யோகோ³ யோக³ஸ்ரேஷ்டோ² யோகி³நாம் முக்திகாரணம் |
 அயம் ஹிதப்ரதோ³ யோகோ³ யோகி³நாம் ஸித்³தி⁴தா³யக: || 46 ||

ஏதத்³யோக³ப்ரஸாதே³ந பி³ந்து³ஸித்³தி⁴ர்ப⁴வேத்³த்⁴ருவம் |
 ஸித்³தே⁴ பி³ந்தெள³ மஹாயத்நே கிம் ந ஸித்⁴யதி பூ⁴தலே || 47 ||
 போ⁴கே³ந மஹதா யுத்தோ யதி³ முத்³ராம் ஸமாசரேத் |
 ததா²ஸபி ஸகலா ஸித்³தி⁴ஸ்தஸ்ய ப⁴வதி நிஸ்சிதம் || 48 ||
 அத² ஸக்திசாலநீமுத்³ராகத்²நம் |
 மூலாதா⁴ரே ஆத்மஸக்தி: குண்ட³லீ பரதே³வதா |
 ஸயிதா பு⁴ஜகா³ஸகாரா ஸார்த⁴த்ரிவலயா⁵ந்விதா || 49 ||
 யாவத்ஸா நித்³ரிதா தே³ஹே தாவஜ்ஜீவ: பஸூர்யதா² |
 ஜ்ஞாநம் ந ஜாயதே தாவத்கோடியோக³ம் ஸமப்⁴யஸேத் || 50 ||
 உத்³கா⁴டயேத்கவாடம் ச யதா² குஞ்சிகயா ஹடா²த் |
 குண்ட³லிந்யா: ப்ரபோ³தே⁴ந ப்³ரஹ்மத்³வாரம் ப்ரபே⁴த³யேத் || 51 ||
 நாபி⁴ம் ஸம்வேஷ்ட்ய வஸ்த்ரேண ந ச நக்³நோ ப³ஹி: ஸ்தி²த: |
 கோ³பநீயக்³ரு³ஹே ஸ்தி²த்வா ஸக்திசாலநமப்⁴யஸேத் || 52 ||
 விதஸ்திப்ரமிதம் தீ³ர்க⁴ம் விஸ்தாரே சதுரங்கு³லம் |
 ம்ரு³து³லம் த⁴வளம் ஸுக்ஷமம் வேஷ்டநாம்ப்³ரலக்ஷணம் |
 ஏவமம்ப்³ரயுக்தம் ச கடிஸுத்³ரேண யோஜயேத் || 53 ||
 ப⁴ஸம்நா கா³த்ரம் ஸம்லிப்ய ஸித்³தா⁴ஸநம் ஸமாசரேத் |
 நாஸாப்⁴யாம் ப்ராணமாக்ரு³ஷ்ய அபாநே யோஜயேத்³ப³லாத் || 54 ||
 தாவதா³குஞ்சயேத்³கு³ஹ்யம் ஸநைரஸ்விநிமுத்³ரயா |
 யாவத்³க³ச்சே²த்ஸுஷும்னாயாம் வாயு: ப்ரகாஸயேத்³த⁴டா²த் || 55 ||
 ததா³ வாயுப்ரப³ந்தே⁴ந கும்பி⁴கா ச பு⁴ஜங்கி³நீ |
 ப³த்³த⁴ஸ்வாஸஸ்ததோ பூ⁴த்வா ஊர்த⁴வமர்க³ம் ப்ரபத்³யதே |
 ஸப்³த்³த்³வ்யம் ப²லகம் து யோநிமுத்³ராம் ச சாலயேத் || 56 ||
 விநா ஸக்திசாலநேந யோநிமுத்³ரா ந ஸித்⁴யதி |
 ஆதெள³ சாலநமப்⁴யஸ்ய யோநிமுத்³ராம் ஸமப்⁴யஸேத் || 57 ||
 இதி தே கதி²தம் சண்ட³கபாலே ஸக்திசாலநம் |
 கோ³பநீயம் ப்ரயத்நேந தி³நே தி³நே ஸமப்⁴யஸேத் || 58 ||
 அத² ஸக்திசாலநீமுத்³ராயா: ப²லகத்²நம் |
 முத்³ரேயம் பரமா கோ³ப்யா ஜராமரணநாஸரி² |
 தஸ்மாத்³ப⁴யஸநம் கார்யம் யோகி³பி: ஸித்³தி⁴காங்க்ஷிபி: || 59 ||
 நித்யம் யோ⁵ப⁴யஸதே யோகீ³ ஸித்³தி⁴ஸ்தஸ்ய கரே ஸ்தி²தா |
 தஸ்ய விக்³ரஹஸித்³தி: ஸ்யாத்³ரோகா³ணம் ஸங்க்ஷயோ ப⁴வேத் || 60 ||

அத² தடா³கீ³முத்³ராகத²நம் |

உத³ரம் பஸ்சிமோத்தாநம் க்ரு³த்வா ச தடா³கா³க்ரு³தி |

தடா³கீ³ ஸா பராமுத்³ரா ஜராம்ரு³த்யுவிநாஸிநீ || 61 ||

அத² மாண்டு³கீ³முத்³ராகத²நம் |

முக²ம் ஸமுத்³ரிதம் க்ரு³த்வா ஜிஹ்வாமூலம் ப்ரசாலயேத் |

ஸநைர்க்³ரஸேத³ம்ரு³தம் தந்மாண்டு³கீ³ம் முத்³ரிகாம் விது:³ || 62 ||

அத² மாண்டு³கீ³முத்³ராயா: கத²நம் |

வலிதம் பலிதம் நைவ ஜாயதே நித்யயௌவநம் |

ந கேஸே ஜாயதே பாகோ ய: குர்யாந்நித்யமாண்டு³கீ³ம் || 63 ||

அத² ஸாம்ப⁴வீ³முத்³ராகத²நம் |

நேத்ராஞ்ஜநம் ஸமாலோக்ய ஆத்மாராமம் நிர்³க்ஷயேத் |

ஸா ப⁴வேச்சா²ம்ப⁴வீ³ முத்³ரா ஸர்வதந்த்ரேஷு கோ³பிதா || 64 ||

அத² ஸாம்ப⁴வீ³முத்³ராயா: ப²லகத²நம் |

வேத³ஸாஸ்த்ரபுராணாநி ஸாமாந்யக³ணிகா இவ |

இயம் து ஸாம்ப⁴வீ³ முத்³ரா கு³ப்தா குலவதூ⁴ரிவ || 65 ||

ஸ ஏவ ஆதி³நாத²ஸ்ச ஸ ச நாராயண: ஸ்வயம் |

ஸ ச ப்³ரஹ்மா ஸ்ரு³ஷ்டிகாரீ யோ முத்³ராம் வேத்தி ஸாம்ப⁴வீ³ம் || 66 ||

ஸத்யம் ஸத்யம் புந: ஸத்யம் ஸத்யமுக்²தம் மஹேஸ்³வர: |

ஸாம்ப⁴வீ³ம் யோ விஜாநீயாத்ஸ ச ப்³ரஹ்ம ந சா⁵ந்யதா² || 67 ||

அத² பஞ்சதா⁴ரணமுத்³ராகத²நம் |

கதி²தா ஸாம்ப⁴வீ³ முத்³ரா ஸ்ரு³ணுஷ்வ பஞ்சதா⁴ரணம் |

தா⁴ரணாநி ஸமாஸாத்³ய கிம் ந ஸித்⁴யதி பூ⁴தலே || 68 ||

அநேந நரதே³ஹேந ஸ்வர்கே³ஷு க³மநா⁵க³மம் |

மநோக³தி³ர்ப⁴வேத்தஸ்ய கே²சரத்வம் ந சா⁵ந்யதா² || 69 ||

அத² பார்தி²வீ³தா⁴ரணமுத்³ராகத²நம் |

யத்தத்த்வம் ஹரிதாலதே³ஸரசிதம் பெள⁴மம் லகாரா⁵ந்நிவிதம்

வேதா³ஸ்ரம் கமலாஸநேந ஸஹிதம் க்ரு³த்வா ஹ்ரு³தி³ ஸ்தா²யிநம் |

ப்ராணம் தத்ர விலீய பஞ்சக⁴டிகாஸ்சித்தா⁵ந்நிவிதம் தா⁴ரயேத்³-

ஏஷா ஸ்தம்ப⁴கா³ ஸதா³ க்ஷிதிஜயம் குர்யாத்³தோ⁴தா⁴ரண || 70 ||

அத² பார்தி²வீ³தா⁴ரணமுத்³ராயா: ப²லகத²நம் |

பார்தி²வீ³தா⁴ரணமுத்³ராம் ய: கரோதி ச நித்யஸ: |

ம்ரு³த்யுஞ்ஜய: ஸ்வயம் ஸோ⁵பி ஸ ஸித்³தோ⁴ விசரேத்³பு⁴வி || 71 ||

அதா²SSம்⁴ஸீதா⁴ரணமுத்³ராகத²நம் |

ஸங்கே²ந்து³ப்ரதிமம் ச குந்த³த⁴வளம் தத்தவம் கிலாலம் ஸூப⁴ம்

தத்பீயூஷவகாரபீ³ஜஸஹிதம் யுக்தம் ஸதா³ விஷ்ணுநா |

ப்ராணம் தத்ர விலீய பஞ்சக⁴டிகாஸ்சித்தா⁵ந்விதம் தா⁴ரயேத்³-

ஏஷா து:³ஸஹதாபபாபஹரிணீ ஸ்யாதா³ம்⁴ஸீ தா⁴ரண || 72 ||

அதா²SSம்⁴ஸீதா⁴ரணமுத்³ராயா: ப²லகத²நம் |

ஆம்⁴ஸீம் பரமாம் முத்³ராம் யோ ஜாநாதி ஸ யோக³வித் |

ஜலே ச க³பீ⁴ரே கோ⁴ரே மரணம் தஸ்ய நோ ப⁴வேத் || 73 ||

இயம் து பரமா முத்³ரா கோ³பநீயா ப்ரயத்தந: |

ப்ரகாஸாத்ஸித்³தி⁴ஹாநி: ஸ்யாத்ஸத்யம் வச்மி ச தத்த்வத: || 74 ||

அதா²SSக்³நேயீதா⁴ரணமுத்³ராகத²நம் |

யந்நாபி⁴ஸ்தி²தமிந்த³ரகோ³பஸத்³ரு³ஸம் பீ³ஜம் த்ரிகோ³ண⁵ந்விதம்

தத்த்வம் தேஜமயம் ப்ரதீ³ப்தமருணம் ருத்³ரேண யத்ஸித்³தி⁴த³ம் |

ப்ராணம் தத்ர விலீய பஞ்சக⁴டிகாஸ்சித்தா⁵ந்விதம் தா⁴ரயேத்³-

ஏஷா காலக³பீ⁴ரபீ⁴திஹரணீ வைஸ்வாநீ தா⁴ரண || 75 ||

அதா²SSக்³நேயீதா⁴ரணமுத்³ராயா: ப²லகத²நம் |

ப்ரதீ³ப்தே ஜ்வலிதே வஹ்நெள யதி³ பததி ஸாத⁴க: |

ஏதந்முத்³ராப்ரஸாதே³ந ஸ ஜீவதி ந ம்ரு³த்யுபா⁴க் || 76 ||

அத² வாயவீதா⁴ரணமுத்³ராகத²நம் |

யத்³பி⁴ந்நா⁵ஞ்ஜநபுஞ்ஜஸம்நிப⁴மித³ம் தூ⁴ம்ரா⁵வபா⁴ஸம்

பரம் தத்த்வம் ஸத்த்வமயம் யகாரஸஹிதம் யத்ரேஸ்வரோ தே³வதா |

ப்ராணம் தத்ர விலீய பஞ்சக⁴டிகாஸ்சித்தா⁵ந்விதம் தா⁴ரயேத்³-

ஏஷா கே² க³ம்நம் கரோதி யமிநாம் ஸ்யாத்³வாயவீ தா⁴ரண || 77 ||

அத² வாயவீதா⁴ரணமுத்³ராயா: ப²லகத²நம் |

இயம் து பரமா முத்³ரா ஜராம்ரு³த்யுவிநாஸிநீ |

வாயுநா ம்ரியதே நா⁵பி கே² க³தேஸ்ச ப்ரதா³யிநீ || 78 ||

ஸடா²ய ப⁴க்திஹீநாய ந தே³யா யஸ்ய கஸ்யசித் |

த³த்தே ச ஸித்³தி⁴ஹாநி: ஸ்யாத்ஸத்யம் வச்மி ச சண்ட³தே || 79 ||

அதா²SSகாஸீதா⁴ரணமுத்³ராகத²நம் |

யத்ஸிந்தெள⁴ வரஸூத்³த⁴வாரிஸத்³ரு³ஸம் வ்யோமம் பரம் பா⁴ஸிதம்

தத்த்வம் தே³வஸதா³ஸிவேந ஸஹிதம் பீ³ஜம் ஹகாரா⁵ந்விதம் |

ப்ராணம் தத்ர விலீய பஞ்சக⁴டிகாஸ்சித்தா⁵ந்விதம் தா⁴ரயேத்³

ஏஷா மோக்ஷகவாடபே⁴த³நகீ குர்யாந்நபோ⁴தா⁴ரணம் || 80 ||
 அதா²SSகாஸீதா⁴ரணமுத்³ராயா: ப²லகத²நம் |
 ஆகாஸீதா⁴ரணம் முத்³ராம் யோ வேத்தி ஸ ச யோக³வித் |
 ந ம்ரு²த்யுர்ஜாயதே தஸ்ய ப்ரலயே நாவஸீ³தி || 81 ||
 அதா²ஸ்விநீமுத்³ராகத²நம் |
 ஆகுஞ்சயேத்³கு³த³வாரம் ப்ரகாஸயேத்புந: புந: |
 ஸா ப⁴வேத³ஸ்விநீ முத்³ரா ஸக்திப்ரபோ³த⁴காரிணீ || 82 ||
 அதா²ஸ்விநீமுத்³ராயா: ப²லகத²நம் |
 அஸ்விநீ பரமா முத்³ரா கு³ஹ்யரோக³விநாஸிநீ |
 ப³லபுஷ்டிகீ சைவ அகாலமரணம் ஹரேத் || 83 ||
 அத² பஸிநீமுத்³ராகத²நம் |
 கண்ட²ப்ரு²ஷ்டே க்ஷிபேத்பாதௌ³ பாஸவத்³த்³ரு²ட⁴ப³ந்த⁴நம் |
 ஸைவ ஸ்யாத்பாஸிநீ முத்³ரா ஸக்திப்ரபோ³த⁴காரிணீ || 84 ||
 அத² பஸிநீமுத்³ராயா: ப²லகத²நம் |
 பாஸிநீ மஹதீ முத்³ரா ப³லபுஷ்டிவிதா⁴யிநீ |
 ஸாத⁴நீயா ப்ரயத்நேந ஸாத⁴கை: ஸித்³தி⁴காங்க்ஷிபி:⁴ || 85 ||
 அத² கா³முத்³ராகத²நம் |
 காசசஞ்சுவதா³ஸ்யேந பிபே³த்³வாயும் ஸறை: ஸறை: |
 கா³ முத்³ரா ப⁴வேதே³ஷா ஸர்வரோக³விநாஸிநீ || 86 ||
 அத² கா³முத்³ராயா: ப²லகத²நம் |
 கா³முத்³ரா பரா முத்³ரா ஸர்வதந்த்ரேஷு கோ³பிதா |
 அஸ்யா: ப்ரஸாத³மாத்ரேண ந ரோ³ காகவத்³ப⁴வேத் || 87 ||
 அத² மாதங்கி³நீமுத்³ராகத²நம் |
 கண்ட²மக்³நே ஜலே ஸ்தி²த்வா நாலாப்⁴யாம் ஜலமாஹரேத் |
 முகா²ந்நிர்³மயேத்பஸ்சாத்புநர்வக்த்ரேண சாSSஹரேத் || 88 ||
 நாலாப்⁴யாம் ரேசயேத்பஸ்சாத்குர்யாதே³வம் புந: புந: |
 மாதங்கி³நீ பரா முத்³ரா ஜராம்ரு²த்யுவிநாஸிநீ || 89 ||
 அத² மாதங்கி³நீமுத்³ராயா: ப²லகத²நம் |
 விரலே நிர்ஜநே தே³ஸே ஸ்தி²த்வா சைகாக்³ரமாநஸ: |
 குர்யாந்மாதங்கி³நீம் முத்³ராம் மாதங்க³ இவ ஜாயதே || 90 ||
 யத்ர யத்ர ஸ்தி²தோ யோ³ ஸுக²மத்யந்தமஸ்ருதே |
 தஸ்மாத்ஸர்வப்ரயத்நேந ஸாத⁴யேந்முத்³ரிகாம் பராம் || 91 ||

அத² பு⁴ஜங்கி³நீமுத்³ராகத²நம் |
வக்தர்ம் கிஞ்சித்ஸுப்ரஸார்ய சா⁵நிலம் க³லயா பிபே³த் |
ஸா ப⁴வேத்³பு⁴ஜங்கி³ முத்³ரா ஜராம்ரு²த்யுவிநாஸிநீ || 92 ||
அத² பு⁴ஜங்கி³நீமுத்³ராயா: ப²லகத²நம் |
யாவச்ச உத்³ரே ரோகா³ அஜீர்³ணாதி³ விஸேஷை: |
தத்ஸர்வம் நாஸயேதா³ஸு யத்ர முத்³ரா பு⁴ஜங்கி³நீ || 93 ||
ஸர்வே ரோகா³ விநஸ்யந்தி பு⁴ஜங்கி³முத்³ரயா த்⁴ருவம் |
யோக³ஸித்³தி⁴ப்ரதா³ சேயம் ப்ரோக்தா யோக³ப்ராய²ண: ||
அத² முத்³ராணம் ப²லகத²நம் |
இத³ம் து முத்³ராபடலம் கதி²தம் சண்ட³ தே ஸுப⁴ம் |
வல்லப⁴ம் ஸர்வஸித்³தா⁴நாம் ஜராமரணநாஸநம் || 94 ||
ஸடா²ய ப⁴க்திஹீநாய ந தே³யம் யஸ்ய கஸ்யசித் |
கோ³பநீயம் ப்ரயத்நேந து³ர்லப⁴ம் மருதாமபி || 95 ||
ரு²ஜவே ஸாந்தசித்தாய கு³ருப⁴க்திப்ராய ச |
குலீநாய ப்ரதா³தவ்யம் போ⁴க³முக்திப்ரதா³யகம் || 96 ||
முத்³ராணம் படலம் ஹ்யேதத்ஸர்வவ்யாதி⁴விநாஸநம் |
நித்யம்ப⁴யாஸஸீலஸ்ய ஜட²ராக்³நிவிவர்த⁴நம் || 97 ||
ந தஸ்ய ஜாயதே ம்ரு²த்யுர்நாஸ்ய ஜராதி³கம் ததா² |
நாக்³நிஜலப⁴யம் தஸ்ய வாயோரபி குதோ ப⁴யம் || 98 ||
காஸ: ஸ்வாஸ: ப்லீஹா குஷ்ட²ம் ஸ்லேஷ்மரோகா³ஸ்ச விம்ஸதி: |
முத்³ராணம் ஸாத⁴நாச்சைவ விநஸ்யந்தி ந ஸம்ஸய: || 99 ||
ப³ஹுநா கிமிஹோக்தேந ஸாரம் வச்மி ச சண்ட³ தே |
நாஸ்தி முத்³ராஸமம் கிஞ்சித்ஸித்³தி⁴த³ம் கூநிதிமண்ட³லே || 100 ||
இதி ஸ்ரீகே⁴ரண்ட³ஸம்ஹிதாயாம் கே⁴ரண்ட³சண்ட³காபாலிஸம்வாதே³
க⁴டஸ்த²யோக³ப்ரகரணே முத்³ராப்ரயோகோ³ நாம த்ரு²தீயோபதே³ஸ: ஓ ||

ப்ரத்யாஹாரப்ரயோகோ³ நாம சதுர்தோ²பதே³ஸ:

கே⁴ரண்ட³ உவாச |
அதா²த: ஸம்ப்ரவக்ஷயாமி ப்ரத்யாஹாரமநுத்தமம் |
யஸ்ய விஜ்ஞாநமாத்ரேண காமாதி³ரிபுநாஸநம் || 1 ||
யதோ யதோ நிஸ்சரதி மநஸ்சஞ்சலமஸ்தி²ரம் |

ததஸ்ததோ நியம்யைததா³த்மந்யேவ வஸம் நயேத் || 2 ||
 யத்ர யத்ர க³தா த்³ரு³ஷ்டிர்மநஸ்தத்ர ப்ரக³ச்ச²தி |
 தத: ப்ரத்யாஹரேதே³ததா³த்மந்யேவ வஸம் நயேத் || 3 ||
 புரஸ்காரம் திரஸ்காரம் ஸுஸ்ராவ்யம் து:³ஸ்ருதம் ததா² |
 மநஸ்தஸ்மாந்நியம்யைததா³த்மந்யேவ வஸம் நயேத் || 4 ||
 ஸீதம் வா⁵பி ததா² சோஷணம் யந்மந:ஸ்பர்ஸயோக³த: |
 தஸ்மாத்ப்ரத்யாஹரேதே³ததா³த்மந்யேவ வஸம் நயேத் || 5 ||
 மது⁴ராம்லகதிக்காதி³ரஸம் க³தம் யதா³ மந: |
 தஸ்மாத்ப்ரத்யாஹரேதே³ததா³த்மந்யேவ வஸம் நயேத் || 6 ||
 ஸுக³ந்தே⁴ வா⁵பி து³ர்க³ந்தே⁴ க்⁴ராணேஷு ஜாயதே மந: |
 தஸ்மாத்ப்ரத்யாஹரேதே³ததா³த்மந்யேவ வஸம் நயேத் || 7 ||
 ஸப்³தா³தி³ஷ்வநுரக்தாநி நிக்³ரு³ஹ்யாக்ஷாணி யோக³வித் |
 குர்யாச்சித்தாநுசா¹ணி ப்ரத்யாஹாரபராயண: || 8 ||
 வஸ்யதா பரமா தேந ஜாயதே⁵திசலாத்மநாம் |
 இந்த்³ரியா¹ணமவஸ்யைஸ்தைந்ர யோக³ யோக³ஸாத⁴க: || 9 ||
 ப்ராணயாமைர்த³ஹேத்³தோ³ஷாந்தா⁴ரணபி⁴ஸ்ச கில்பி³ஷம் |
 ப்ரத்யாஹாரேண விஷயாந்த⁴யாநேநாநீஸ்வராங்கு³ணந் || 10 ||
 யதா² பர்வததா⁴தூநாம் தோ³ஷா த்³ஹ்யந்தி தா⁴ம்யதாம் |
 ததே²ந்த்³ரியக்ரு³தா தோ³ஷா த்³ஹ்யந்தே ப்ராணநிக்³ரஹாத் || 11 ||
 ஸம: ஸமாஸநோ பூ⁴த்வா ஸம்ஹ்ரு³த்ய சரணவுபௌ⁴ |
 ஸம்வ்ரு³தாஸ்யஸ்ததை²வோ¹ரு ஸம்யக்³விஷ்டப்⁴ய சாக்³ரத: || 12 ||
 பார்ஷ்ணிப்⁴யாம் விங்க்³வ்ரு³ஷ்ணவஸ்ப்ரு³ஸந்ப்ரயத: ஸ்தி²த: |
 கிஞ்சிது³ந்நாமிதபிரா த்³ந்தைர்த்³ந்தாந்ந ஸம்ஸ்ப்ரு³ஸேத் |
 ஸம்பஸ்யந்நானிகாக்³ரம் ஸ்வம் தி³ஸஸ்சாநவலோகயந் || 13 ||
 ரஜஸா தமஸோ வ்ரு³த்திம் ஸத்தவேந ரஜஸஸ்ததா² |
 ஸஞ்சாத்³ய நிர்மலே ஸத்தவே ஸ்தி²தோ யுஞ்ஜீத யோக³வித் || 14 ||
 இந்த்³ரியா¹ணீந்த்³ரியார்தே²ப்⁴ய: ப்ராணதீ³ந்மந ஏவ ச |
 நிக்³ரு³ஹ்ய ஸமவாயேந ப்ரத்யாஹாரமுபக்ரமேத் || 15 ||
 யஸ்து ப்ரத்யாஹரேத்காமாந்ஸர்வாங்கா³நீவ கச்ச²ப: |
 ஸதா³த்மரதிரேகஸ்த:² பஸ்யத்யாத்மாநமாத்மநி || 16 ||
 ஸ பா³ஹ்யாப்⁴யந்தரம் ஸௌசம் நிஷ்பாத்³யாகண்ட²நாபி⁴த: |
 பூரயித்வா பு³தோ⁴ தே³ஹம் ப்ரத்யாஹாரமுபக்ரமேத் || 17 ||

ததா² வை யோக³யுக்தஸ்ய யோகி³நோ நியதாத்மந: |

ஸர்வே தோ³ஷா: ப்ரணஸ்யந்தி ஸ்வஸ்த²ஸ்சைவோபஜாயதே || 18 ||

இதி ஸ்ரீகே⁴ரண்ட³ஸம்ஹிதாயாம் கே⁴ரண்ட³சண்ட³ஸம்வாதே³ க⁴டஸ்த²யோகே³
ப்ரத்யாஹாரப்ரயோகோ³ நாம சதுர்தோ²பதே³ஸ: ||

ப்ராணயாமப்ரயோகோ³ நாம பஞ்சமோபதே³ஸ:

கே⁴ரண்ட³ உவாச |

அதா²ஸ்த: ஸம்ப்ரவக்ஷயாமி ப்ராணயாமஸ்ய யத்³விதி⁴ம் |

யஸ்ய ஸாத⁴நமாத்ரேண தே³வதுல்யோ ப⁴வேந்நர: || 1 ||

ஆதெள³ ஸ்தா²நம் ததா² காலம் மிதா⁵ஹாரம் ததா²பரம் |

நா⁴ஸூத்³தி⁴ம் தத: பஸ்சாத்ப்ராணயாமம் ச ஸாத⁴யேத் || 2 ||

அத் ஸ்தா²நநிர்ணய: |

தூ³ரதே³ஸே ததா²ஸ்ரண்யே ராஜதா⁴ந்யாம் ஜநாந்திகே |

யோகா³ரம்ப⁴ம் ந குர்வீத க்ரு³தஸ்சேத்ஸித்³தி⁴ஹா ப⁴வேத் || 3 ||

அவிஸ்வாஸம் தூ³ரதே³ஸே அரண்யே ரக்ஷிவர்ஜிதம் |

லோகாரண்யே ப்ரகாஸஸ்ச தஸ்மாத்த்ரீணி விவர்ஜயேத் || 4 ||

ஸுதே³ஸே தா⁴ர்மிகே ராஜ்யே ஸுபி⁴க்ஷே நிருபத்³ரவே |

தத்ரைகம் குடிரம் க்ரு³த்வா ப்ராசீரை: பரிவேஷ்டிதம் || 5 ||

வாபீக்ஷபதடா³க³ம் ச ப்ராசீரமத்⁴யவர்தி ச |

நாத்யுச்சம் நாதிநிம்நம் ச குடிரம் கீடவர்ஜிதம் || 6 ||

ஸம்யக்³கோ³மயஸிப்தம் ச குடிரம் தத்ர நிர்மிதம் |

ஏவம் ஸ்தா²நே ஹி கு³ப்தே ச ப்ராணயாமம் ஸமப்⁴யஸேத் || 7 ||

அத் காலநிர்ணய: |

ஹேமந்தே ஸிஸிரே க்³ரீஷ்டமே வர்ஷாயாம் ச ரு³தௌ ததா² |

யோகா³ரம்ப⁴ம் ந குர்வீத க்ரு³தே யோகோ³ ஹி ரோக³த: || 8 ||

வஸந்தே ஸரதி³ ப்ரோக்தம் யோகா³ரம்ப⁴ம் ஸமாசரேத் |

ததா² யோகீ³ ப⁴வேத்ஸித்³தோ⁴ ரோகா³ந்முக்³தோ ப⁴வேத்³த்⁴ருவம் || 9 ||

சைத்ராதி³பா²ல்கு³நாந்தே ச மாகா⁴தி³பா²ல்கு³நாந்திகே |

த்³வௌ த்³வௌ மாஸாவ்ரு³துபா⁴கா³வநுபா⁴வஸ்சதுஸ்சது: || 10 ||

வஸந்தஸ்சைத்ரவையாகௌ² ஜ்யேஷ்டா²ஷாடௌ⁴ ச க்³ரீஷ்டமகௌ |

வர்ஷா ஸ்ராவணபா⁴த்³ராப்யாம் ஸரதா³ஸ்விநகார்திகௌ |

மார்க³பௌஷௌ ச ஹேமந்த: ஸிஸிரோ மாக⁴பா²ல்கு³நௌ || 11 ||
 அநுபா⁴வம் ப்ரவக்ஷயாமி ரு²தூநாம் ச யதோ²தி³தம் |
 மாகா⁴தி³மா⁴த⁴வாந்தேஷு வஸந்தாநுப⁴வம் விது: ³ || 12 ||
 சைத்ராதி³ சாஷாடா⁴ந்தம் ச நிதா³கா⁴நுப⁴வம் விது: ³ |
 ஆஷாடா⁴தி³ சாஸ்விநாந்தம் ப்ரா⁴வ்ரு⁴ஷாநுப⁴வம் விது: ³ || 13 ||
 பா⁴த்³ராதி³மார்க³ஸீர்ஷாந்தம் ஸரதோ³நுப⁴வம் விது: ³ |
 கார்திகாதி³மாக⁴மாஸாந்தம் ஹேமந்தாநுப⁴வம் விது: ³ |
 மார்க³தி³சதுரோ மாஸா³ஸ்ரிஸிராநுப⁴வம் விது: ³ || 14 ||
 வஸந்தே வாபி ஸரதி³ யோகா³ரம்ப⁴ம் ஸமாசரேத் |
 ததா³ யோகீ³ ப⁴வேத்ஸித்³தோ⁴ விநா³யா³ஸேந கத்²யதே || 15 ||
 அத² மிதாஹார: |
 மிதாஹாரம் விநா யஸ்து யோகா³ரம்ப⁴ம் து காரயேத் |
 நாநாரோகோ³ ப⁴வேத்தஸ்ய கிஞ்சித்³யோகோ³ ந ஸித்⁴யதி || 16 ||
 ஸால்யந்நம் யவபிஷ்டம் வா கோ³தூ⁴மபிஷ்டகம் ததா² |
 முத்³கீ³ம் மாஷசணகாதி³ ஸா³ப⁴ரம் ச துஷவர்ஜிதம் || 17 ||
 படோலம் பநஸம் மாநம் கக்கோலம் ச ஸாகாஸகம் |
 த்³ராடி⁴காம் கர்க்ஷம் ரம்பா⁴ம் ரு³ம்ப³ரீம் கண்டகண்டகம் || 18 ||
 ஆமரம்பா⁴ம் பா³லரம்பா⁴ம் ரம்பா⁴த³ண்ட³ம் ச மூலகம் |
 வார்தாகீம் மூலகம்ரு³த்³தி⁴ம் யோகீ³ ப⁴க்ஷணமாசரேத் || 19 ||
 பா³லஸாகம் காலஸாகம் ததா² படோலபத்ரகம் |
 பஞ்சஸாகம் ப்ரஸம்ஸீயாத்³வாஸ்தூகம் ஹிலமோசிகாம் || 20 ||
 ஸுத்³த⁴ம் ஸுமது⁴ரம் ஸ்நிக்³த⁴முத்³ரார்த⁴விவர்ஜிதம் |
 பு⁴ஜ்யதே ஸுரஸம் ப்ரீத்யா மிதாஹாரமிமம் விது: ³ || 21 ||
 அந்நேந பூரயேத்³ர்த⁴ம் தோயேந து த்ரு²தீயகம் |
 உத்³ரஸ்ய தூரீயாம்ஸம் ஸம்ரக்ஷேத்³வாயுசாரணே || 22 ||
 கட்வம்ஸம் லவணம் திக்தம் ப்⁴ரு³ஷ்டம் ச த்³தி⁴ தக்ரகம் |
 ஸாகோத்தகடம் ததா² மத்³யம் தாலம் ச பநஸம் ததா² || 23 ||
 குலத்த²ம் மஸூரம் பாண்டு³ம் கூஷ்மாண்ட³ம் ஸாகத்³ண்ட³கம் |
 தும்பீ³கோலகபித்த²ம் ச கண்டபி³ல்வம் பலாஸகம் || 24 ||
 கத³ம்ப³ம் ஜும்பீ³ரம் பி³ம்ப³ம் லகுசம் லஸூநம் விஷம் |
 காமரங்க³ம் பியாலம் ச ஹிங்கு³ஸால்மலிகேமுகம் || 25 ||
 யோகா³ரம்பே⁴ வர்ஜயேச்ச பத்²ஸ்தீ³வஹ்நிஸேவநம் || 26 ||

நவநீதம் க்⁴ரு²தம் கூ³ரம் கு³ட³ம் ஸர்கராதி³ சைகூவம் |
 பக்³வரம்பா⁴ம் நாரிகேலம் தா³டி³ம்³ப³ம³ஸிவாஸவம் |
 த்³ரா³கூ³யம் து³ லவநீம் தா⁴த்³ரீம் ரஸமம்³ல³வி³வ³ர்³ஜி³தம் || 27 ||
 ஏலாஜா³தில³வ³ங்³க³ம் ச³ பௌ³ரு³ஷம் ஜம்³பு³ஜா³ம்³ப³லம் |
 ஹீ³த³கீ³ம் க²ர்³ஜ³ரம் ச³ யோ³கீ³ ப⁴கூ³ண³மா³ச³ரே³த் || 28 ||
 லகு⁴பாக³ம் ப்ரியம் ஸ்³நி³க்³த⁴ம் ததா² தா⁴து³ப்³ர³போ³ஷ³ணம் |
 ம³நோ³பி⁴ல³ஷி³தம் யோ³க்³யம் யோ³கீ³ போ⁴ஜ³ந³மா³ச³ரே³த் || 29 ||
 கா³டி²ந்யம் து³ரி³தம் பூ³தி³மு³ஷ³ணம் பர்³யு³ஷி³தம் ததா² |
 அ³தி³ஸீ³தம் சா³தி சோ³ஷ³ணம் ப⁴கூ³யம் யோ³கீ³ வி³வ³ர்³ஜ³யே³த் || 30 ||
 ப்ராத:ஸ்³நா³நோ³ப³வா³ஸா³தி³காய³க்³லே³ஸ³வி³தி⁴ம் ததா² |
 ஏ³கா³ஹா³ரம் நி³ரா³ஹா³ரம் யா³மா³ந்³தே ச³ ந³ கார³யே³த் || 31 ||
 ஏ³வம் வி³தி⁴வி³தா⁴நே³ ப்ரா³ண³யா³மம் ஸ³மா³ச³ரே³த் |
 ஆ³ரம்³பே⁴ ப்ர²த²மே கு³ர்³யா³த்³கூ³ரா³ஜ்யம் நி³த்ய³போ⁴ஜ³நம் |
 மத்⁴யா³ஹ்³நே சை³வ ஸா³யா³ஹ்³நே போ⁴ஜ³நத்³வ³ய³மா³ச³ரே³த் || 32 ||
 அத² நா³ட³ஸூ³த்³தி⁴:⁴ |
 கு³ஸா³ஸ³நே ம்³ரு³கா³ஜி³நே வ்யா³க்⁴ரா³ஜி³நே ச³ க³ம்³ப³லே |
 ஸ்³த்²லா³ஸ³நே ஸ³மா³ஸீ³ந: ப்ரா³ங்³மு³கோ² வா³ப்யு³த்³ங்³மு³க:² |
 நா³ட³ஸூ³த்³தி⁴ம் ஸ³மா³ஸா³த்³ய³ ப்ரா³ண³யா³மம் ஸ³ம³ப்³ய³ஸே³த் || 33 ||
 ச³ண்ட³கா³பா³லி³ரு³வா³ச |
 நா³ட³ஸூ³த்³தி⁴ம் க²த²ம் கு³ர்³யா³ந்³நா³ட³ஸூ³த்³தி⁴ஸ்து³ கீ²த்³ரு³ஸீ |
 தத்³ஸர்³வம் ஸ்³ரோ³து³மி³ச்சா²மி தத்³வ³த்³ஸ்³வ த³யா³நி³தே⁴ || 34 ||
 கே⁴ர³ண்ட³ உ³வா³ச |
 ம³லா³கு³லா³ஸு நா³ட³ஷு மா³ரு³தோ³ நை³வ க³ச்³ச²தி |
 ப்ரா³ண³யா³ம: க²த²ம் ஸி³த்⁴யே³த்³த³த்³வ³ஜ்³ஞா³நம் க²த²ம் ப⁴வே³த் |
 த³ஸ்³மா³தா³தெ³ள³ நா³ட³ஸூ³த்³தி⁴ம் ப்ரா³ண³யா³மம் த³தோ³ப்ய³ஸே³த் || 35 ||
 நா³ட³ஸூ³த்³தி⁴ர்³த்³வி³தா⁴ ப்ரோ³க்³தா ஸ³ம³நு³ர்³நி³ர்³ம³நு³ஸ்த³தா² |
 பீ³ஜே³ந ஸ³ம³நும் கு³ர்³யா³ந்³நி³ர்³ம³நும் தெ³ள⁴தி³கர்³ம³னா || 36 ||
 தெ³ள⁴தி³கர்³ம பு³ரா ப்ரோ³க்³தம் ஷ³ட³க்³ர்³ம³ஸா³த⁴நே ய³தா² |
 ஸ்³ரு³ண³ஷ³வ ஸ³ம³நும் ச³ண்ட³ நா³ட³ஸூ³த்³தி⁴ர்³ய³தா² ப⁴வே³த் || 37 ||
 உ³ப³வி³ஸ்யா³ஸ³நே யோ³கீ³ பத்³மா³ஸ³நம் ஸ³மா³ச³ரே³த் |
 கு³ர்³வா³தி³ந்யா³ஸ³நம் கு³ர்³யா³த்³ய³தை²வ கு³ரு³பா⁴ஷி³தம் |
 நா³ட³ஸூ³த்³தி⁴ம் ப்ர³கு³ர்³வீ³த ப்ரா³ண³யா³ம³வி³ஸூ³த்³த⁴யே || 38 ||

வாயுபீ³ஜம் ததோ த்யாத்வா தூ⁴ம்ரவரணம் ஸதேஜஸம் |
சந்த்³ரேண பூரயேத்³வாயும் பீ³ஜஷோட³ஸகை: ஸுதீ:⁴ || 39 ||
சது:ஷஷ்ட்யா மாத்ரயா ச கும்ப⁴கேநைவ தா⁴ரயேத் |
த்³வாத்ரிம்ஸந்மாத்ரயா வாயும் ஸு³ர்யநாட்³யா ச ரேசயேத் || 40 ||
நாபி⁴முலாத்³வஹ்நிமுத்தா²ப்ய த்யாயேத்தேஜோ⁵வநீயதம் |
வஹ்நிபீ³ஜஷோட³ஸேந ஸு³ர்யநாட்³யா ச பூரயேத் || 41 ||
சது:ஷஷ்ட்யா மாத்ரயா ச கும்ப⁴கேநைவ தா⁴ரயேத் |
த்³வாத்ரிம்ஸந்மாத்ரயா வாயும் ஸ³ரிநாட்³யா ச ரேசயேத் || 42 ||
நாஸாக்³ரே ஸஸுத்⁴ரு³க்³பி³ம்ப³ம் த்யாத்வா ஜ்யோதஸ்நாஸமந்விதம் |
ட²ம் பீ³ஜம் ஷோட³ஸேநைவ இட³யா பூரயேந்மருத் || 43 ||
சது:ஷஷ்ட்யா மாத்ரயா ச வம் பீ³ஜேநைவ தா⁴ரயேத் |
அம்ரு³தம் ப்லாவிதம் த்யாத்வா நா³ட³தௌ⁴தம் விப⁴வயேத் |
லகாரேண த்³வாத்ரிம்ஸேந த்³ரு³ட⁴ம் பா⁴வ்யம் விரேசயேத் || 44 ||
ஏவம்விதா⁴ம் நா³ட³ஸூத்³தி⁴ம் க்ரு³த்வா நா³ட³ம் விஸோத⁴யேத் |
த்³ரு³டோ⁴ பூ⁴த்வா⁵⁵ஸநம் க்ரு³த்வா ப்ராணயாமம் ஸமாசரேத் || 45 ||
ஸஹித: ஸு³ர்யபே⁴த³ஸ்ச உஜ்ஜாயீ ஸீதலீ ததா² |
ப⁴ஸ்த்ரிகா ப்⁴ராமா¹ மூ³ர்ச்சா² கேவலீ சா⁵ஷ்டகும்பி⁴கா: || 46 ||
ஸஹிதோ த்³விவித:⁴ ப்ரோக்த: ஸக³ர்⁴ஸ்ச நிக³ர்⁴பக: |
ஸக³ர்⁴போ⁴ பீ³ஜமுச்சார்ய நிக³ர்⁴போ⁴ பீ³ஜவர்ஜித: || 47 ||
ப்ராணயாமம் ஸக³ர்⁴ப⁴ம் ச ப்ரத²மம் கத²யாமி தே |
ஸுகா²⁵⁵ஸநே சோபவிஸ்ய ப்ராங்முகோ² வா⁵ப்யுத³ங்முக:² |
த்யாயேத்³விதி⁴ம் ரஜோகு³ணம் ரக்தவர்ணமவர்ணகம் || 48 ||
இட³யா பூரயேத்³வாயும் மாத்ரயா ஷோட³ஸை: ஸுதீ:⁴ |
பூரகாந்தே கும்ப⁴காத்³யே கர்தவ்யஸ்தூட்³டி³யாநக: || 49 ||
ஸத்த்வமயம் ஹரிம் த்யாத்வா உகாரம் க்ரு³ஷ்ணவர்ணகம் |
சது:ஷஷ்ட்யா ச மாத்ரயா கும்ப⁴கேநைவ தா⁴ரயேத் |
கும்ப⁴காந்தே ரேசகாத்³யே கர்தவ்யம் ச ஜாலந்த⁴ரம் || 50 ||
தமோமயம் ஸிவம் த்யாத்வா மகாரம் ஸாக்லவர்ணகம் |
த்³வாத்ரிம்ஸந்மாத்ரயா சைவ ரேசயேத்³விதி⁴நா புந: || 51 ||
புந: பிங்க³லயா⁵⁵பூர்ய கும்ப⁴கேநைவ தா⁴ரயேத் |
இட³யா ரேசயேத்பஸ்சாத்தத்³பீ³ஜேந க்ரமேண து || 52 ||
அநுலோமவிலோமேந வாரம் வாரம் ச ஸாத⁴யேத் |

பூரகாந்தே கும்ப⁴காந்தம் த்⁴ரு³தநாஸாபுடத்³வயம் |
 கநிஷ்டா²நாமிகா⁵ங்கு³ஷ்டை²ஸ்தர்ஜநீமத்⁴யமே விநா || 53 ||
 ப்ராணயாமோ நிக³ர்ப⁴ஸ்து விநா பீ³ஜேந ஜாயதே |
 வாமஜாநூபரிந்யஸ்தவாமபாணிதலம் ப்⁴ரமேத் |
 மாத்ராதி³ஸதபர்யந்தம் பூரகும்ப⁴கரேசநம் || 54 ||
 (ப்ராணயாமோ ஹி ஸஹிதோ கா³யதர்யாபி ஸுஸித்⁴யதி |
 கர்மகாண்டே³ விதே⁴யோ⁵ஸௌ நாந்யத்ர க்வசிதா³ஷ்யதே ||
 கேவலே³ஜமந்த்ரைர்வா கேவலப்ரணவேந வா |
 ஆருருக்ஷார்யோகி³நோ ஹி க்ரு³தோ⁵யம் ஸிவதோ³ப⁴வேத் ||)
 உத்தமா விம்ஸதிர்மாத்ரா ஷோட³ஸீ மாத்ரா மத்⁴யமா |
 அத⁴மா த்³வாத³ஸீ மாத்ரா ப்ராணயாமாஸ்த்ரிதா⁴ ஸ்ம்ரு³தா: || 55 ||
 அத⁴மாஜ்ஜாயதே கர்மோ மேருகம்பர்ச மத்⁴யமாத் |
 உத்தமாச்ச பூ⁴மித்யாக³ஸ்த்ரிவித⁴ம் ஸித்³தி⁴லக்ஷணம் || 56 ||
 ப்ராணயாமாத்²சரத்வம் ப்ராணயாமாத்³ரோக³நாஸநம் |
 ப்ராணயாமாத்³போ³த⁴யேச்²க்திம் ப்ராணயாமாந்மநோந்மநீ |
 ஆநந்தோ³ ஜாயதே சித்தே ப்ராணயாமீ ஸு³ப⁴வேத் || 57 ||
 அத² ஸு³ர்ப்யே⁴த³கும்ப⁴க: |
 கேரண்ட³ உவாச |
 கதி²தம் ஸஹிதம் கும்ப⁴ம் ஸு³ர்ப்யே⁴த³நகம் ஸ்ரு³ணு |
 பூரயேத்ஸு³ர்ப்யநாட்³யா ச யதா²ஸக்தி ப்³ஹிர்மருத் || 58 ||
 தா⁴ரயேத்³ப³ஹுயத்நேந கும்ப⁴கேந ஜலந்த⁴ரை: |
 யாவத்ஸவேத்³ம் நக²கேஸாப்⁴யாம் தாவத்குர்வந்து கும்ப⁴கம் || 59 ||
 ப்ராணே⁵பாந: ஸமாநஸ்சோதா³நவ்யாநௌ ததை²வ ச |
 நாக: ³கூர்மர்ச க்ரு³கரோ தே³வத³த்தோ த⁴நஞ்ஜய: || 60 ||
 ஹ்ரு³தி³ ப்ராணே வஹேந்நித்யமபாநோ கு³த³மண்ட³லே |
 ஸமாநோ நாபி⁴தே³ஸே து உதா³ந: கண்ட²மத்⁴யக: ³ || 61 ||
 வ்யாநோ வ்யாப்ய ஸரீரே து ப்ரதா⁴நா: பஞ்ச வாயவ: |
 ப்ராணாத்³யா: பஞ்ச விக்²யாதா நாகா³த்³யா: பஞ்ச வாயவ: || 62 ||
 தேஷாமபி ச பஞ்சாநாம் ஸ்தா²நாநி ச வதா³ம்யஹம் |
 உத்³கா³ரே நாக³ ஆக்²யாத: கூர்மஸ்தூந்மீலநே ஸ்ம்ரு³த: || 63 ||
 க்ரு³கர: க்ஷுத்³க்ரு³தே ஜ்ஞேயோ தே³வத³த்தோ விஜ்ஞும்ப⁴ணே |
 ந ஜஹாதி ம்ரு³தே க்வா⁵பி ஸர்வவ்யாபீ த⁴நஞ்ஜய: || 64 ||

நாகோ³ க்³ரு'ஹ்ணாதி சைதந்யம் கூர்மஸ்சைவ நிமேஷணம் |

கூஹுத்த்ரு'ஷம் க்ரு'கரஸ்சைவ ஜ்ரு'ம்ப⁴ணம் சதூர்தே²ந து |
ப⁴வேத்³த⁴நஞ்ஜயாச்ச²ப³த³ம் கூஷணமாத்ரம் ந நி:ஸரேத்

சித்தம் த⁴நஞ்ஜய: ஸப்³த³ம் லகூஷமாத்ரம் ந விஸ்மரேத் || 65 ||
அத² ஸுலர்யபே⁴த³க: கும்ப⁴க: |

ஸர்வே தே ஸுலர்யஸம்பி⁴ந்நா நாபி⁴முலாத்ஸமுத்³த⁴ரேத் |
இட³யா ரேசயேத்பஸ்சாத்³தை⁴ர்யேண⁵க²ண்ட³வேக³த: || 66 ||

புந: ஸுலர்யேண சா⁵க்ரு'ஷ்ய கும்ப⁴யித்வா யதா²விதி⁴ |
ரேசயித்வா ஸாத⁴யேத்து க்ரமேண ச புந: புந: || 67 ||

கும்ப⁴க: ஸுலர்யபே⁴த³ஸ்து ஜராம்ரு'த்யுவிநாஸக: |
போ³த⁴யேத்குண்ட³லீம் ஸக்திம் தே³ஹாநலம் விவர்த⁴யேத் |
இதி தே கதி²தம் சண்ட³ ஸுலர்யபே⁴த³நமுத்தமம் || 68 ||
அத² உஜ்ஜாயீ கும்ப⁴க: |

நாஸாப்⁴யாம் வாயுமாக்ரு'ஷ்ய முக²மத்⁴யே ச தா⁴ரயேத் |
ஹ்ரு'த்³க³லாப்⁴யாம் ஸமாக்ரு'ஷ்ய வாயும் வக்த்ரே ச தா⁴ரயேத் || 69 ||

முக²ம் ப்ரபு²ல்லம் ஸம்ரக்ஷய குர்யாஜ்ஜாலந்த⁴ரம் தத: |
ஆஸக்தி கும்ப⁴கம் க்ரு'த்வா தா⁴ரயேத்³விரோத⁴த: || 70 ||

உஜ்ஜாயீகும்ப⁴கம் க்ரு'த்வா ஸர்வகார்யாணி ஸாத⁴யேத் |
ந ப⁴வேத்கப²ரோக³ஸ்ச க்ருரவாயுரஜீர்ணகம் || 71 ||

ஆமவாத: கூஷய: காலோ ஜ்வரப்லீஹா ந வித்³யதே |
ஜராம்ரு'த்யுவிநாஸாய சோஜ்ஜாயீம் ஸாத⁴யேந்நர: |

நஸ்யந்தி ஸகலா ரோகா: ³ஸாத⁴நாத³ஸ்ய நிஸ்சிதம் || 72 ||
அத² சீதலீகும்ப⁴க: |

ஜிஹ்வயா வாயுமாக்ரு'ஷ்ய உத³ரே பூரயேச்ச²நை: |
கூஷணம் ச கும்ப⁴கம் க்ரு'த்வா நாஸாப்⁴யாம் ரேசயேத்புந: || 73 ||

ஸர்வதா³ ஸாத⁴யேத்³யோகீ³ சீதலீகும்ப⁴கம் ஸுப⁴ம் |
அஜீர்ணம் கப²பித்தம் ச நைவ தஸ்ய ப்ரஜாயதே || 74 ||

அத² ப⁴ஸ்த்ரிகாகும்ப⁴க: |
ப⁴ஸ்த்ரைவ லோஹகாராணம் யதா²க்ரமேண ஸம்ப்⁴ரமேத் |

ததா² வாயும் ச நாஸாப்⁴யாமுபா⁴ப⁴யாம் சாலயேச்ச²நை: || 75 ||
ஏவம் விம்ஸதிவாரம் ச க்ரு'த்வா குர்யாச்ச கும்ப⁴கம் |

தத³ந்தே சாலயேத்³வாயும் பூர்வோக்தம் ச யதா²விதி⁴ || 76 ||

த்ரிவாரம் ஸாத⁴யேதே³நம் ப⁴ஸ்த்ரிகாகும்ப⁴கம் ஸுதீ⁴ |

ந ச ரோகோ³ ந ச க்லேஸ ஆரோக்³யம் ச தி³நே தி³நே || 77 ||

அத² ப்⁴ராமீ³கும்ப⁴க: |

அர்த⁴ராத்திரே க³தே யோகீ³ ஜந்தூநாம் ஸப்³த³வ்³ஜிதே |

கர்ணௌ பிதா⁴ய ஹஸ்தாப்⁴யாம் குர்யாத்பூரககும்ப⁴கம் || 78 ||

ஸ்ரு³ணுயாத்³த³க்ஷிணே கர்ணே நாத³மந்தர்க³தம் ஸுப⁴ம் |

ப்ரத²மம் ஜ³ஹி³நாத³ம் ச வம்ஸீநாத³ம் தத: பரம் || 79 ||

மேக⁴ஜ³ஹி³நாத³ம் ச⁴ரப்⁴ராமீ³ க⁴ண்டாகாம்ஸ்யம் தத: பரம் |

துரீபே⁴ரீ³ரு³த³ங்கா³தி³நிநாதா³நகது³ந்து³பி: || 80 ||

ஏவம் நாநாவிதோ⁴ நாதோ³ ஜாயதே நித்யமப்⁴யஸாத் |

அநாஹதஸ்ய ஸப்³த³ஸ்ய தஸ்ய ஸப்³த³ஸ்ய யோ த்⁴வநி: || 81 ||

த்⁴வநேரந்தர்க³தம் ஜ்யோதிர்ஜ்யோதிரந்தர்க³தம் மந: |

தந்மநோ விலயம் யாதி தத்³விஷ்ணோ: பரமம் பத³ம் |

ஏவம் ப்⁴ராமீ³ஸம்ஸித்³தி: || 82 ||

ஜபாத்³ஷ்டகு³ணம் த்⁴யாநம் த்⁴யாநாத்³ஷ்டகு³ணம் தப: |

தபஸோ³ஷ்டகு³ணம் கா³நம் கா³நாத்பரதரம் நஹி ||

அத² மூர்ச்சா²கும்ப⁴க: |

ஸுகே²ந கும்ப⁴கம் க்ரு³த்வா மநஸ்ச ப்⁴ருவோரந்தரம் |

ஸந்த்யஜ்ய விஷயந்ஸர்வாந்மநோமூர்ச்சா² ஸுக²ப்ரதா³ |

ஆத்மநி மநஸோ யோகா³தா³நந்தோ³ ஜாயதே த்⁴ருவம் || 83 ||

ஏவம் நாநாவிதா⁴ஸநந்தோ³ ஜாயதே நித்யமப்⁴யஸாத் |

ஏவமப்⁴யாஸயோகே³ந ஸமாதி⁴ஸித்³தி⁴மாப்ருயாத் || 84 ||

மூர்ச்சா²ப்ராணயாமதோ³ஸமாத்த்ப்ரத்யாஹார: ஸுஸித்⁴யதி |

வாஸநாயா: க்ஷயஸ்தத்த்வஜ்ஞாநகார்யம் மநோலய: ||

அநேந ப்ராணயாமேந மநோநாஸோ ப⁴வத்யலம் |

ஸர்வாதி⁴வ்யாதி⁴விலயே மஹௌஷத⁴மயம் த்⁴ருவம் ||

பு⁴ஜங்கி³ந்யா: ஸ்வாஸவஸாத்³ஜபா ஜாயதே நநு |

ஹங்காரேண ப³ஹிர்யாதி ஸ:காரேண விஸேத்புந: || 85 ||

ஷ்டஸதாநி தி³வாராத்ரௌ ஸஹஸ்ராண்யேகவிம்ஸதி: |

அஜபாம் நாம கா³யதீ³ம் ஜீவோ ஜபதி ஸர்வதா³ || 86 ||

மூலா³தா⁴ரே யதா² ஹம்ஸஸ்ததா² ஹி ஹ்ரு³தி³ பங்கஜே |

ததா² நாஸாபுடத்³வந்த்³வே த்ரிபி⁴ஹம்ஸஸமா³ம: || 87 ||

ஷண்ணவத்யங்கு³லீமாநம் ஸாரீரம் கர்மரூபகம் |

தே³ஹாத்³ப³ஹிர்க³தோ வாயு: ஸ்வபா⁴வாத்³வாத்³ஸாங்கு³வி: || 88 ||

கா³யநே ஷோட³ஸாங்கு³ல்யோ போ⁴ஜநே விம்ஸதிஸ்ததா² |

சதுர்விம்ஸாங்கு³வி: பந்தே² நித்³ராயாம் த்ரிம்ஸத³ங்கு³வி: |

மைது²நே ஷட்த்ரிம்ஸது³க்தம் வ்யாயாமே ச ததோ⁵தி⁴கம் || 89 ||

ஸ்வபா⁴வே⁵ஸ்ய க³தேர்ந்யூநே பரமாயு: ப்ரவர்த⁴தே |

ஆயு:க்ஷயோ⁵தி⁴கே ப்ரோக்தோ மாருதே சா⁵ந்தராத்³க³தே || 90 ||

தஸ்மாத்ப்ரானே ஸ்தி²தே தே³ஹே மரணம் நைவ ஜாயதே |

வாயுநா க⁴டஸம்ப³ந்தே⁴ ப⁴வேத்கேவலகும்ப⁴கம் || 91 ||

யாவஜ்ஜீவம் ஜபேந்மந்த்ரமஜபாஸங்க்²யகேவலம் ஸங்க்²யா த்³விகு³ணா |

அத்³யாவதி⁴ த்⁴ரு⁴தம் ஸங்க்²யாவிப்⁴ரமம் கேவலீக்ரு⁴தே || 92 ||

அத ஏவ ஹி கர்தவ்ய: கேவலீகும்ப⁴கோ நரை: |

கேவலீ சா⁵ஜபாஸங்க்²யா த்³விகு³ணா ச மநோந்மநீ || 93 ||

நாஸாப்⁴யாம் வாயுமாக்ரு⁴ஷ்ய கேவலம் கும்ப⁴கம் சரேத் |

ஏகாதி³கசது:ஷஷ்டிம் தா⁴ரயேத்ப்ரத²மே தி³நே || 94 ||

கேவலீமஷ்டதா⁴ குர்யாத்³யாமே யாமே தி³நே தி³நே |

அத்²வா ப்ஞ்சதா⁴ குர்யாத்³யதா² தத்கத²யாமி தே || 95 ||

ப்ராதர்மத்⁴யாஹ்நஸாயாஹ்நே மத்⁴யே ராத்ரிசதுர்த²கே |

த்ரிஸந்த⁴யமத²வா குர்யாத்³ஸமமானே தி³நே தி³நே || 96 ||

ப்ஞ்சவாரம் தி³நே வ்ரு³த்³தி⁴ர்வாரைகம் ச தி³நே ததா² |

அஜபாபரிமாணம் ச யாவத்ஸித்³தி:⁴ ப்ரஜாயதே || 97 ||

ப்ராணயாமம் கேவலீம் ச ததா³ வத³தி யோக³வித் |

கேவலீகும்ப⁴கே ஸித்³தே⁴ கிம் ந ஸித்⁴யதி பூ⁴தலே || 98 ||

இதி ஸ்ரீகே⁴ரண்ட³ஸம்ஹிதாயாம் கே⁴ரண்ட³சண்ட³ஸம்வாதே³ க⁴டஸ்த²யோக³ப்ரகரணே
ப்ராணயாமப்ரயோகோ³ நாம ப்ஞ்சமோபதே³ஸ: ஓ ||

த்⁴யாநயோகோ³ நாம ஷஷ்டோ²பதே³ஸ:

கே⁴ரண்ட³ உவாச |

ஸ்தூ²லம் ஜ்யோதிஸ்ததா² ஸுக்ஷமம் த்⁴யாநஸ்ய த்ரிவித⁴ம் விது:³ |

ஸ்தூ²லம் மூர்திமயம் ப்ரோக்தம் ஜ்யோதிஸ்தேஜோமயம் ததா² |

ஸுக்ஷமம் பி³ந்து³மயம் ப்³ரஹ்ம குண்ட³லீபரதே³வதா || 1 ||

அத² ஸ்தூ²லத்⁴யாநம் |

ஸ்வீயஹ்ரு³த³யே த்⁴யாயேத்ஸுதா⁴ஸாக³ரமுத்தமம் |

தந்மத்⁴யே ரத்நத்³வீபம் து ஸுரத்நவாலுகாமயம் || 2 ||

சதுர்தி³க்ஷு நீபதரும் ப³ஹுபுஷ்பஸமந்விதம் |

நீபோபவநஸங்கு²லர்வேஷ்டிதம் பரிகா² இவ || 3 ||

மாலதீமல்லிகாஜாதீகேஸரைஸ்சம்பகைஸ்ததா² |

பாரிஜாதை: ஸ்த²லபத்³மைர்க³ந்தா⁴மோதி³த்தி³ங்முகை:² || 4 ||

தந்மத்⁴யே ஸம்ஸமரேத்³யோகீ³ கல்பவ்ரு³க்ஷம் மநோஹரம் |

சது:ஸாகா²சதுர்வேத³ம் நித்யபுஷ்பப²லாந்விதம் || 5 ||

ப⁴ரமரா: கோகிலாஸ்தத்ர கு³ஞ்ஜந்தி நிக³த³ந்தி ச |

த்⁴யாயேத்தத்ர ஸ்தி²ரோ பூ⁴த்வா மஹாமாணிக்யமண்ட³பம் || 6 ||

தந்மத்⁴யே து ஸ்மரேத்³யோகீ³ பர்யங்கம் ஸுமநோஹரம் |

தத்ரேஷ்டதே³வதாம் த்⁴யாயேத்³யத்³த்⁴யாநம் கு³ருபா⁴ஷ்டிதம் || 7 ||

யஸ்ய தே³வஸ்ய யத்³ரூபம் யதா² பூ⁴ஷ்ணவாஹநம் |

தத்³ரூபம் த்⁴யாயதே நித்யம் ஸ்தூ²லத்⁴யாநமித்³ம் விது:³ || 8 ||

ப்ரகாராந்தரம் |

ஸஹஸ்ராரே மஹாபத்³மே கர்ணிகாயாம் விசிந்தயேத் |

விலக்³நஸஹிதம் பத்³மம் த்³வாத³ஸைர்த்³லஸம்யுதம் || 9 ||

ஸூக்லவர்ணம் மஹாதேஜோ த்³வாத³ஸைர்பீ³ஜபா⁴ஷ்டிதம் |

ஹஸக்ஷமலவரயும் ஹஸக²ப்²ரேம் யதா²க்ரமம் || 10 ||

தந்மத்⁴யே கர்ணிகாயாம் து அகதா²தி³ரேகா²த்ரயம் |

ஹளக்ஷகோணஸம்யுக்தம் ப்ரணவம் தத்ர வர்ததே || 11 ||

நாத³பி³ந்நு³மயம் பீ²ம²ம் த்⁴யாயேத்தத்ர மநோஹரம் |

தத்ரோபரி ஹம்ஸயுக³மம் பாது³கா தத்ர வர்ததே || 12 ||

த்⁴யாயேத்தத்ர கு³ரும் தே³வம் த்³விபு⁴ஜம் ச த்ரிலோசநம் |

ஸ்வேதாம்ப்³ரத⁴ரம் தே³வம் ஸூக்லக³ந்தா⁴நு³லேபநம் || 13 ||

ஸூக்லபுஷ்பமயம் மால்யம் ரக்தஸக்திஸமந்விதம் |

ஏவம்வித⁴கு³ருத்⁴யாநாத்ஸ்தூ²லத்⁴யாநம் ப்ரஸித்⁴யதி || 14 ||

அத² ஜ்யோதிர்⁴த்⁴யாநம் |

கேரண்ட³ உவாச |

கதி²தம் ஸ்தூ²லத்⁴யாநம் து தேஜோத்⁴யாநம் ஸ்ரு³ணுஷ்வ மே |

யத்³த்⁴யாநேந யோக³ஸித்³தி⁴ரா³தம்ப்ரத்யக்ஷமேவ ச || 15 ||

மூலா^{SS}தா⁴ரே குண்ட³விநீ⁴ஜகா³காரருபிணீ⁴ |
 ஜீவா^{SS}தமா திஷ்ட²தி தத்ர ப்ரதீ³பகவிகாக்ரு²தி: |
 த்யாயேத்தேஜோமயம் ப்³ரஹ்ம தேஜோத்யாநம் பராத்பரம் || 16 ||
 ப்ரகாராந்தரம் |
 நாபி⁴மூலே ஸ்தி²தம் ஸூர்யமண்ட³லம் வஹ்நிஸம்யுதம் |
 த்யாயேத்தேஜோ மஹத்³வ்யாப்தம் தேஜோத்யாநம் ததே³வ ஹி || 17 ||
 ப்ரகாராந்தரம் |
 ப்⁴ருவோர்மத்யே மநோர்த்⁴வே ச யத்தேஜ: ப்ரணவா^{SS}தமகம் |
 த்யாயேஜ்ஜ்வாலா^{SS}வலீயுத்தம் தேஜோத்யாநம் ததே³வ ஹி || 18 ||
 அத² ஸுக்ஷமத்யாநம் |
 கே⁴ரண்ட³ உவாச |
 தேஜோத்யாநம் ஸ்ருதம் சண்ட³ ஸுக்ஷமத்யாநம் ஸ்ரு²ணுஷ்வ மே |
 ப³ஹுபா⁴க்³யவஸாத்³யஸ்ய குண்ட³லீ ஜாக்³ரதீ⁴ பவேத் || 19 ||
 ஆத்மநா ஸஹ யோகே³ந நேத்ரரந்த்⁴ராத்³விநிர்³க்தா |
 விஹரேத்³ராஜமார்³கே³ ச சஞ்சலத்வாந்ந த்³ரு²ஸ்யதே || 20 ||
 ஸாம்⁴வீமுத்³ர்யா யோகீ³ த்யாநயோகே³ந ஸித்⁴யதி |
 ஸுக்ஷமத்யாநமித்³ம் கோ³ப்யம் தே³வாநாமபி து³ர்³லப⁴ம் || 21 ||
 ஸ்தூ²லத்யாநாச்²தகு³ணம் தேஜோத்யாநம் ப்ரசக்ஷதே |
 தேஜோத்யாநால்லக்ஷகு³ணம் ஸுக்ஷமத்யாநம் பராத்பரம் || 22 ||
 இதி தே கதி²தம் சண்ட³ த்யாநயோக³ம் ஸுது³ர்³லப⁴ம் |
 ஆத்மா ஸாக்ஷாத்³பவேத்³யஸ்மாத்தஸ்மாத்த்³த்யாநம் விஸிஷ்யதே || 23 ||
 இதி ஸ்ரீகே⁴ரண்ட³ஸம்ஹிதாயாம் கே⁴ரண்ட³சண்ட³ஸம்வாதே³ க⁴டஸ்த²யோகே³
 ஸப்தஸாத⁴நே த்யாநயோகோ³ நாம ஷஷ்டோ²பதே³ஸ: ஓ ||

ஸமாதியோகோ³ நாம ஸப்தமோபதே³ஸ:

கே⁴ரண்ட³ உவாச |
 ஸமாதி⁴ஸ்ச பரோ யோகோ³ ப³ஹுபா⁴க்³யேந லப்யதே |
 கு³ரோ: க்ரு²பாப்ரஸாதே³ந ப்ராப்யதே கு³ருப⁴க்தி: || 1 ||
 வித்³யாப்ரதீதி: ஸ்வகு³ருப்ரதீதிராத்மப்ரதீதிர்மநஸ: ப்ரபோ³த⁴ |
 தி³நே தி³நே யஸ்ய பவேத்ஸ யோகீ³ ஸுஸோப⁴நாப்யாஸமுபைதி ஸத்³ய: || 2 ||
 க⁴டாத்³பி⁴ந்நம் மந: க்ரு²த்வா ஐக்யம் குர்யாத்பராத்த்மநி |

ஸமாதி⁴ம் தம் விஜானீயாந்முத்தஸம்ஜ்ஞோ த³ஸாதி³பி:⁴ || 3 ||
அஹம் ப்³ரஹ்ம ந சாந்யோ⁵ஸ்மி ப்³ரஹ்மைவாஹம் ந ஸோகபா⁴க் |
ஸச்சிதா³நந்த³ரூபோ⁵ஹம் நித்யமுத்த: ஸ்வபா⁴வ்வாந் || 4 ||
ஸாம்ப⁴வ்யா சைவ ப்⁴ராமர்யா கே²சர்யா யோநிமுத்³ரயா |
த்⁴யாநம் நா³த்³ம் ரஸாநந்த³ம் லயஸித்³தி⁴ஸ்சதுர்விதா⁴ || 5 ||
பஞ்சதா⁴ ப⁴க்தியோகே³ந மநோமூர்ச்சா² ச ஷட்³விதா⁴ |
ஷட்³விதோ⁴யம் ராஜயோக:³ ப்ரத்யேகமவதா⁴ரயேத் || 6 ||
அத்² த்⁴யாநயோக³ஸமாதி:⁴ |
ஸாம்ப⁴வீம் முத்³ரிகாம் க்ரு²த்வா ஆத்மப்ரத்யக்ஷமாநயேத் |
பி³ந்து³ ப்³ரஹ்மமயம் த்³ரு²ஷ்ட்வா மநஸ்தத்ர நியோஜயேத் || 7 ||
க²மத்⁴யே குரு சாத்மாநமாத்மமத்⁴யே ச க²ம் குரு |
ஆத்மாநம் க²மயம் த்³ரு²ஷ்ட்வா ந கிஞ்சித்³பி பா³த⁴தே |
ஸதா³நந்த³மயோ பூ⁴த்வா ஸமாதி⁴ஸ்தோ² ப⁴வேந்நர: || 8 ||
அத்² நா³த³யோக³ஸமாதி:⁴ |
அநிலம் மந்த³வேகே³ந ப்⁴ராமீகும்ப⁴கம் சரேத் |
மந்த³ம் மந்த³ம் ரேசயேத்³வாயும் ப்⁴ரு²ங்க³நாத³ம் ததோ ப⁴வேத் || 9 ||
அந்த:ஸ்த²ம் ப்⁴ரமீநாத³ம் ஸ்ருத்வா தத்ர மநோ நயேத் |
ஸமாதி⁴ர்ஜாயதே தத்ர ஆநந்த:³ ஸோ⁵ஹமித்யத: || 10 ||
அத்² ரஸநாநந்த³யோக³ஸமாதி:⁴ |
கே²சீமுத்³ராஸாத⁴நாத்³ரஸநோர்த்⁴வக³தா யதா³ |
ததா³ ஸமாதி⁴ஸித்³தி:⁴ ஸ்யாத்³தி⁴த்வா ஸாதா⁴ரணக்ரியாம் || 11 ||
அத்² லயஸித்³தி⁴யோக³ஸமாதி:⁴ |
யோநிமுத்³ராம் ஸமாஸாத்³ய ஸ்வயம் ஸக்திமயோ ப⁴வேத் |
ஸுஸ்ரு²ங்கா³ரரஸேநைவ விஹரேத்³பரமாத்மநி || 12 ||
ஆநந்த³மய: ஸம்பூ⁴த்வா ஐக்யம் ப்³ரஹ்மணி ஸம்ப⁴வேத் |
அஹம் ப்³ரஹ்மேதி சா⁵த்³வைதம் ஸமாதி⁴ஸ்தேந ஜாயதே || 13 ||
அத்² ப⁴க்தியோக³ஸமாதி:⁴ |
ஸ்வகீயஹ்ரு²த்³யே த்⁴யாயேதி³ஷ்டதே³வஸ்வரூபகம் |
சிந்தயேத்³ப⁴க்தியோகே³ந பரமாஹ்லாத³பூர்வகம் || 14 ||
ஆநந்தா³ஸ்ருபுலகேந த³ஸாபா⁴வ: ப்ரஜாயதே |
ஸமாதி:⁴ ஸம்ப⁴வேத்தேந ஸம்ப⁴வேச்ச மநோந்மநீ || 15 ||
அத்² ராஜயோக³ஸமாதி:⁴ |

மனோமூர்ச்சா²ம் ஸமாஸாத்³ய மந ஆத்மநி யோஜயேத் |
 பராத்தமந: ஸமாயோகா³த்ஸமாதி⁴ம் ஸமவாப்நுயாத் || 16 ||
 அத² ஸமாதி⁴யோக³மாஹாத்ம்யம் |
 இதி தே கதி²தம் சண்ட³ ஸமாதி⁴ர்முக்திலக்ஷணம் |
 ராஜயோக:³ ஸமாதி:⁴ ஸ்யாதே³காத்மந்யேவ ஸாத⁴நம் |
 உந்மநீ ஸஹஜாவஸ்தா² ஸர்வே சைகாத்மவாசகா: || 17 ||
 ஜலே விஷ்ணு: ஸ்த²லே விஷ்ணுர்விஷ்ணு: பர்வதமஸ்தகே |
 ஜ்வாலாமாலாகுலே விஷ்ணு: ஸர்வம் விஷ்ணுமயம் ஜக³த் || 18 ||
 பூ⁴சரா: கே²சராஸ்சாமீ யாவந்தோ ஜீவஜந்தவ: |
 வ்ரு³க்ஷகு³ல்மலதாவல்லீத்ரு³ணாத்³யா வாரிபர்வதா: |
 ஸர்வம் ப்³ரஹ்ம விஜானீயாத்ஸர்வம் பஸ்யதி சாத்மநி || 19 ||
 ஆத்மா க⁴டஸ்த²சைதந்யமத்³வைதம் ஸாஸ்வதம் பரம் |
 க⁴டாத்³விபி⁴ந்நதோ ஜ்ஞாத்வா வீதரா³க³ம் விவாஸநம் || 20 ||
 ஏவம் மித:² ஸமாதி:⁴ ஸ்யாத்ஸர்வஸங்கல்பவர்ஜித: |
 ஸ்வதே³ஹே புத்ரதா³ராதி³பா³ந்த⁴வேஷு த⁴நாதி³ஷு |
 ஸர்வேஷு நிர்மமோ பூ⁴த்வா ஸமாதி⁴ம் ஸமவாப்நுயாத் || 21 ||
 தத்த்வம் லயாம்ரு³தம் கோ³ப்யம் ஸிவோக்தம் விவிதா⁴நி ச |
 தேஷாம் ஸங்க்ஷேபமாதா³ய கதி²தம் முக்திலக்ஷணம் || 22 ||
 இதி தே கதி²தம் சண்ட³ ஸமாதி⁴ர்து³ர்லப:⁴ பர: |
 யம் ஜ்ஞாத்வா ந புநர்ஜந்ம் ஜாயதே பூ⁴மிமண்ட³லே || 23 ||
 இதி ஸ்ரீகே⁴ரண்ட³ஸம்ஹிதாயாம் கே⁴ரண்ட³யோகே³ஸ்வரந்ரு³ப்சண்ட³காபாலிஸம்வாதே³
 க⁴டஸ்த²யோக³ஸாத⁴நே யோக³ஸ்ய ஸப்தஸாரே ஸமாதி⁴யோகோ³ நாம
 ஸப்தமோபதே³ஸ: ஸமாப்த: ஓ ||

நவீநஸ்லோகவர்ணநோ நாமாஷ்டமோபதே³ஸ:

அத² பரிஸிஷ்டக்³ர்ந்த:² |
 ப்ராத: ஸ்மராமி யது³நந்த³நக்ரு³ஷ்ணசந்த³ர்ம்
 ப்ராதர்⁴ஜாமி ரகு⁴நந்த³நராமசந்த³ர்ம் |
 ப்ராதர்⁴நமாமி தேஜோமயஸூர்யசந்த³ர்ம்
 ப்ராத: ஸ்மராமி ஜக³தே³கக்ரு³பாகரத்வம் || 1 ||
 ப்ராத: ஸ்மராமி க³ணநாயகமேவ முக்²யம்

ப்ராதர்நமாமி கௌ³ரீபதிமம்பு³ஜாக்ஷம் ।

ப்ராதர்⁴ஜாமி ஸுக²த³ம் ஜக³தா³தி³ஹேதும்

ப்ராத: ஸ்மராமி ஹரிமீஸமஜம் த³யாலும் ॥ 2 ॥

ப்ராத: ஸ்மராமி கோ³பாலநதத்பரம் வை

ப்ராதர்நமாமி கோ³பீஸுதநந்த³லாலம் ।

ப்ராதர்⁴ஜாமி ஹரிதா³ஸிபி³ஹாரிபா³லம்

ப்ராத: ஸ்மராமி ராதா⁴தி³யுதம் ஹி சந்த³ரம் ॥ 3 ॥

இதி ஸ்ரீகேரண்ட³ஸம்ஹிதாயாம் ஸர்வயோக³ஸாரராதா⁴சந்த³ரஸம்க்ரு³த-
நவீநஸ்லோகவர்ணநோ நாமாஷ்டமோபதே³ஸ: ॥

Sanskrit sources:

GheraNDasaMhitA MS.

GheraNDa SaMhitA. Bombay: Bombay Theosophical Publication Fund, 1895.

GheraNDasaMhitA: bhAShATika sahitA. 1899.

YogashAstrAvalI. Calcutta: ShrIsharaccandra CakrabortI, 1918, p. 129-211.

VishvanAtha. HaThayogasaMhitA. KAshI: BhAratadharma, 1921.

GheraNDasaMhitA. MuMbaI: LakShmIvenkaTeshvara, 1924.

GheraNDasaMhitA: Sanskrit-deutsch. Wictrac: Institut fur Indologie, 1993.

GheraNDa SaMhitA. Lonavla: Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 1997.

GheraNDa SaMhitA: bhAShAnuvAda sahitA. DatiyA: ShrI PItAmbarA PItHa, 2003.

The Gheranda Samhita. Woodstock NY: YogaVidya.com, 2004.

Encoded and proofread by Vlad Sovarel vlad.sovarel at yahoo.com

Gheranda Samhita

pdf was typeset on August 30, 2023

Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

