
Shri Yoga Yajnyavalkya

श्रीयोग³याज्जुवल्क्य

Document Information



Text title : yogayAjnyavalkya

File name : yogayAjnyavalkya.itx

Category : yoga

Location : doc_yoga

Author : Traditional

Transliterated by : DPD, Sunder Hattangadi, Shankara, Sowmya Ramkumara

Proofread by : DPD, Radim Navyan radimnavyan at gmail

Latest update : December 24, 2014, March 6, 2022

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**.

November 22, 2022

sanskritdocuments.org

Shri Yoga Yajnyavalkya

ஸ்ரீயோக³யாஜ்ஞவல்க்ய



|| அத² ப்ரத²மோ⁵த⁴யாய: ||

யாஜ்ஞவல்க்யம் முநிஸ்ரேஷ்ட²ம் ஸர்வஜ்ஞம் ஜ்ஞாநநிர்மலம் |
ஸர்வஸாஸ்த்ரார்த²தத்தவஜ்ஞம் ஸதா³ த⁴யாநபராயணம் || 1 ||

வேத³வேதா³ங்க³தத்தவஜ்ஞம் யோகே³ஷு பரிநிஷ்டி²தம் |
ஜிதேந்த³ரியம் ஜிதக்ரோத⁴ம் ஜிதாஹாரம் ஜிதாமயம் || 2 ||

தபஸ்விநம் ஜிதாமித்ரம் ப்³ரஹ்மண்யம் ப்³ராஹ்மணப்ரியம் |
தபோவநக³தம் ஸௌம்யம் ஸந்த⁴யோபாஸநதத்பரம் || 3 ||

ப்³ரஹ்மவிதி³பி⁴ர்மஹாபா⁴கை³ர்ப்³ராஹ்மணீஸ்ச ஸமாவுரு²தம் |
ஸர்வபூ⁴தஸமம் ஸாந்தம் ஸத்யஸந்த⁴ம் க³தக்லமம் || 4 ||

கு³ணஜ்ஞம் ஸர்வபூ⁴தேஷு பரார்தை²கப்ரயோஜநம் |
ப்³ருவந்தம் பரமாத்மாநம்ரு²ஷீணமுக்³ரதேஜஸாம் || 5 ||

தமேவம் கு³ணஸம்பந்நம் நானீணமுத்தமா வதூ⁴ |
மைத்ரேயீ ச மஹாபா⁴கா³ கா³ர்சீ³ ச ப்³ரஹ்மவிதி³வரா || 6 ||

ஸபா⁴மத⁴யக³தா சேயம்ரு²ஷீணமுக்³ரதேஜஸாம் |
ப்ரணம்ய த³ண்ட³வத்³பூ⁴மௌ கா³ர்சீ³யேதத்³வாக்யமப்³ரவீத் || 7 || var க³ர்சீ³ தத்³

கா³ர்சீ³யுவாச -

ப⁴க³வந்ஸர்வஸாஸ்த்ரஜ்ஞ ஸர்வபூ⁴தஹிதே ரத |
யோக³தத்த்வம் மம ப்³ருஹி ஸாங்கோ³பாங்க³ம் விதா⁴ந்த: || 8 ||

ஏவம் ப்ரு²ஷ்ட: ஸ ப⁴க³வாந்ஸபா⁴மத⁴யே ஸ்த்ரியா தயா |
ரு²ஷீநாலோக்ய நேத்ராப்⁴யாம் வாக்யமேதத்³பா⁴ஷத || 9 ||

யாஜ்ஞவல்க்ய உவாச -

உத்திஷ்டே²த்திஷ்ட² ப⁴த³ரம் தே கா³ர்சீ³ ப்³ரஹ்மவிதா³ம் வரே |
வக்ஷயாமி யோக³ஸர்வஸ்வம் ப்³ரஹ்மணூ கீர்திதம் புரா || 10 ||

ஸமாஹிதமநா கா³ர்கி³ ஸ்ரு³ணு த்வம் க³த³தோ மம ।

இத்யுக்த்வா ப³ரஹ்மவிச்³²ரேஷ்டோ² யாஜ்ஞுவல்க்யஸ்தபோநிதி:⁴ ॥ 11 ॥

நாராயணம் ஜக³ந்நாத²ம் ஸர்வபூ⁴தஹ்ரு³தி³ ஸ்தி²தம் ।

வாஸுதே³வம் ஜக³த³யோநிம் யோகி³த⁴யேயம் நிரஞ்ஜநம் ॥ 12 ॥

ஆநந்த³மம்ரு³தம் நித்யம் பரமாத்மாநமீஸ்வரம் ।

த⁴யாயந்ஹ்ரு³தி³ ஹ்ரு³ஷீகேஸம் மநஸா ஸுஸமாஹித: ॥ 13 ॥

நேத்ராப⁴யாம் தாம் ஸமாலோக்ய க்ரு³ப்யா வாக்யமப்³ரவீத் ।

ஏஹ்யேஹி கா³ர்கி³ ஸர்வஜ்ஞே ஸர்வஸாஸ்த்ரவிஸாரதே³ ॥ 14 ॥

யோக³ம் வக்ஷ்யாமி விதி⁴வத³தா⁴த்ரோக்தம் பரமேஷ்டி²நா ।

முநய: ஸ்ருயதாமத்ர கா³ர்க³யா ஸஹ ஸமாஹிதா: ॥ 15 ॥

பத்³மாஸநே ஸமாஸீநம் சதுராநநமவ்யயம் ।

சராசராணம் ஸ்ரஷ்டாரம் ப³ரஹ்மாணம் பரமேஷ்டி²நம் ॥ 16 ॥

கதா³சித்தத்ர க³த்வாஹம் ஸ்துத்வா ஸ்தோத்ரை: ப்ரணம்ய ச ।

ப்ரு³ஷ்டவாநிமமேவார்த²ம் யந்மாம் த்வம் பரிப்ரு³ச்ச²ஸி ॥ 17 ॥

தே³வதே³வ ஜக³ந்நாத² சதுர்முக² பிதாமஹ ।

யேநாஹம் யாமி நிர்வாணம் கர்மணா மோக்ஷமவ்யயம் ॥ 18 ॥

ஜ்ஞாநம் ச பரமம் கு³ஹ்யம் யதா²வத³ப்³ருஹி மே ப்ரபோ⁴ ।

மயைவமுக்தோ த³ருஹிண: ஸ்வயம்பூ⁴ர்லோகநாயக: ॥ 19 ॥

மாமாலோக்ய ப்ரஸந்நாத்மா ஜ்ஞாநகர்மாண்யபா⁴ஷத ।

ஜ்ஞாநஸ்ய த³விவிதௌ⁴ ஜ்ஞேயௌ பந்தா²நௌ வேத³சோதி³தௌ ॥ 20 ॥

அநுஷ்டி²தௌ தெள வித்³வத³பி:⁴ ப்ரவர்தகநிவர்தகௌ ।

வர்ணூஸ்ரமோக்தம் யத்கர்ம காமஸங்கல்பபூர்வகம் ॥ 21 ॥

ப்ரவர்தகம் ப⁴வேதே³தத்புநராஹ்ரு³த்திஹேதுகம் ।

கர்த்வயபிதி வித்⁴புக்தம் கர்ம காமவிவர்ஜிதம் ॥ 22 ॥

யேந யத்க்ரியதே ஸம்யக் ஜ்ஞாநயுக்தம் நிவர்தகம் ।

நிவர்தகம் ஹி புருஷம் நிவர்தயதி ஜந்மந: ॥ 23 ॥

ப்ரவர்தகம் ஹி ஸர்வத்ர புநராஹ்ரு³த்திஹேதுகம் ।

வர்ணூஸ்ரமோக்தம் கர்மைவ வித்⁴புக்தம் காமவர்ஜிதம் ॥ 24 ॥

விதி⁴வத்குர்வதஸ்தஸ்ய முக்திர்கா³ர்கி³ கரே ஸ்தி²தா |
வர்ணஸர்மோக்தம் கர்மைவ விதி⁴வத்காமபூர்வகம் || 25 ||

யேந யத்க்ரியதே தஸ்ய க³ர்ப⁴வாஸ: கரே ஸ்தி²த: |
ஸம்ஸாரபீ⁴ருபி⁴ஸ்தஸ்மாத்வித்யுக்⁴தம் காமவர்ஜிதம் || 26 ||

விதி⁴வத கர்ம கர்தவ்யம் ஜ்ஞானேந ஸஹ ஸர்வதா³ |
ஜாதாஸ்ச த்ரிஷு லோகேஷு ஆநுலோம்யேந மாநவா: || 27 ||

தே தே³வநாநம்ரு³ஷ்ணாம் ச பித்ரு³ணம்ரு³ணிநஸ்ததா² |
ரு³ஷ்பி⁴யோ ப்³ரஹ்மசர்யேண பித்ரு³ப்யஸ்ச ஸுதைஸ்ததா² || 28 ||

குர்யாத்³யஜ்ஞேந தே³வேப்ய: ஸ்வாஸ்ரமம் த⁴ர்மமாசரந் |
சத்வாரோ ப்³ராஹ்மணஸ்யோக்தா ஆஸ்ரமா: ஸ்ருதிசோதி³தா: || 29 ||

க்ஷத்ரியஸ்ய த்ரய: ப்ரோக்தா த்³வாவேகௌ வைஸ்யஸூதி³ரயோ: |
அதீ⁴த்ய வேத³ம் வேதா³ர்த²ம் ஸாங்கோ³பாங்க³ம் விதா⁴நத: || 30 ||

ஸ்நாயாத்³வித்யுக்⁴தமார்கே³ண ப்³ரஹ்மசர்யவ்ரதம் சரந் |
ஸம்ஸ்க்ரு³தாயாம் ஸவர்ணயாம் புத்ரமுத்பாத³யேத்தத: || 31 ||

யஜேத³க்³நௌ து விதி⁴வத்பா⁴ர்யயா ஸஹ வா விநா |
காந்தாரே விஜநே தே³ஸே ப²லமுலோத³காந்விதே || 32 ||

தப்சரந்வஸேந்நித்யம் ஸாக்³நிஹோத்ர: ஸமாஹித: |
ஆத்மந்யக்³நீந்ஸமாரோப்ய ஸந்ந்யஸேத்³விதி⁴நா தத: || 33 ||

ஸம்ந்யாஸாஸ்ரமஸம்யுக்தோ நித்யம் கர்ம ஸமாசரந் |
யாவத்க்ஷேத்ரீ⁴ ப⁴வேத்தாவத் யஜேதா³த்மாநமாத்மநி || 34 ||

க்ஷத்ரியஸ்ச சரேதே³வமாஸம்ந்யாஸாஸ்ரமாத்ஸதா³ |
வாந்ரஸ்தா²ஸ்ரமாதே³வம் சரேத்³வைஸ்ய: ஸமாஹித: || 35 ||

ஸூதி³ர: ஸாஸ்ருஷ்யா நித்யம் க்³ரு³ஹஸ்தா²ஸ்ரமம் ஆசரேத் |
ஸூதி³ரஸ்ய ப்³ரஹ்மசர்யம் ச முநிபி:⁴ கைஸ்சிதி³ஷ்யதே || 36 ||

ஆநுலோம்யப்ரஸூதாநாம் த்ரயாணமாஸ்ரமாஸ்த்ரய: |
ஸூதி³ரவச்சு²த்³ரஜாதாநம் ஆசார: கீர்திதோ பு³தை:⁴ || 37 ||

சதுர்ணமாஸ்ரமஸ்தா²நாமஹந்யஹநி நித்யஸ: |

வித்⁴யுக்தம் கர்ம கர்தவ்யம் காமஸங்கல்பவர்ஜிதம் || 38 ||

தஸ்மாத்த்வமபி யோகீ³ந்த்³ர ஸ்வாஸ்ரமம் த⁴ர்மாசரந் |
ஸ்ரத்³த⁴யா விதி⁴வத்ஸம்யக் ஜ்ஞாநகர்ம ஸமாசர || 39 ||

இதி மே கர்மஸர்வஸ்வம் யோக³ரூபம் ச தத்த்வத: |
உபதி³ஸ்ய ததோ ப்³ரஹ்மா யோக³நிஷ்டோ²஽ப⁴வத்ஸ்வயம் || 40 ||

ஸ்ருத்வைதத்³யாஜ்ஞுவல்க்யோக்தம் வாக்யம் கா³ர்³கீ³ முதா³ந்விதா |
புந: ப்ராஹ முநிஸ்ரேஷ்ட²ம்ரு³ஷீமத்⁴யே வராநநா || 41 ||

கா³ர்³க்யுவாச -
ஜ்ஞாநேந ஸஹ யோகீ³ந்த்³ர வித்⁴யுக்தம் கர்ம குர்வத: |
த்வயோக்தம் முக்திரஸ்தீதி தயோர்ஜ்ஞாநம் வத்³ ப்ரபோ⁴ || 42 ||

பா⁴ர்யயா த்வேவமுக்தஸ்து யாஜ்ஞுவல்க்யஸ்தபோநிதி: |
தாம் ஸமாலோக்ய க்ரு³பயா ஜ்ஞாநரூபமபா⁴ஷத || 43 ||

யாஜ்ஞுவல்க்ய உவாச -
ஜ்ஞாநம் யோகா³த்மகம் வித்³தி⁴ யோக³ஸ்சாஷ்டாங்க³ஸம்யுத: |
ஸம்யோகோ³ யோக³ இத்யுக்தோ ஜீவாத்மபரமத்மநோ: || 44 ||

வக்ஷயாம்யங்கா³நி தே ஸம்யக்³யதா² பூர்வம் மயா ஸ்ருதம் |
ஸமாஹிதமநா கா³ர்³கீ³ ரு³ஷிபி: |⁴ ஸஹ ஸம்ஸ்ரு³ணு || 45 ||

யமஸ்ச நியமஸ்சைவ ஆஸநம் ச ததை²வ ச |
ப்ராணயாமஸ்ததா² கா³ர்³கி³ ப்ரத்யஹாரஸ்ச தா⁴ரண || 46 ||

த்⁴யாநம் ஸமாதி⁴ரேதாநி யோகா³ங்கா³நி வராநநே |
யமஸ்ச நியமஸ்சைவ த³ஸதா⁴ ஸம்ப்ரகீர்தித: || 47 ||

ஆஸநாந்யுத்தமாந்யஷ்டௌ த்ரயம் தேஷுத்தமோத்தமம் |
ப்ராணயாமஸ்த்ரிதா⁴ ப்ரோக்த: ப்ரத்யாஹாரஸ்ச ப்ஞ்சதா⁴ || 48 ||

தா⁴ரண ப்ஞ்சதா⁴ ப்ரோக்தா த்⁴யாநம் ஷோடா⁴ ப்ரகீர்திதம் |
த்ரயம் தேஷுத்தமம் ப்ரோக்தம் ஸமாதி⁴ஸ்த்வேகரூபக: || 49 ||

ப³ஹுதா⁴ கேசிதி³ச்ச²ந்தி விஸ்தரேண ப்ரு³த்²க் ஸ்ரு³ணு |
அஹிம்ஸா ஸத்யமஸ்தேயம் ப்³ரஹ்மசர்யம் த³யார்ஜவம் || 50 ||

க்ஷமாத்⁴ரு³திர்மிதாஹார: ஸௌசம் த்வேதே யமா த³ஸ |

கர்மண மநஸா வாசா ஸர்வபூ⁴தேஷு ஸர்வதா³ || 51 ||

அக்லேஸஜநநம் ப்ரோக்தமஹிம்ஸாஸாத்வேந யோகி³பி:⁴ |

வித்யு³க்தம் சேத³ஹிம்ஸா ஸ்யாத்க்லேஸஜந்மைவ ஜந்துஷு || 52 ||

வேதே³நோக்தே⁵பி ஹிம்ஸாஸ்யாத³பி⁴சாராதி³ கர்ம யத் |

ஸத்யம் பூ⁴தஹிதம் ப்ரோக்தம் நியதார்தா²பி⁴பா⁴ஷணம் || 53 ||

கர்மண மநஸா வாசா பரத³ரவ்யேஷு நி:ஸ்ப்ரு³ஹா |

அஸ்தேயமிதி ஸா ப்ரோக்தா ரு³ஷிபி⁴ஸ்தத்த்வத³ர்ஸிபி:⁴ || 54 ||

கர்மண மநஸா வாசா ஸர்வாவஸ்தா²ஸு ஸர்வதா³ |

ஸர்வத்ர மைது²நத்யகோ³ ப்³ரஹ்மசர்யம் ப்ரசக்ஷதே || 55 ||

ப்³ரஹ்மசர்யாஸ்ரமஸ்தா²நாம் யதீநாம் நைஷ்டி²கஸ்ய ச |

ப்³ரஹ்மசர்யம் து தத்ப்ரோக்தம் ததை²வா ரண்யவாஸிநாம் || 56 ||

ரு³தாவ்ரு³தௌ ஸ்வதா³ரேஷு ஸங்க³திர்யா விதா⁴நத: |

ப்³ரஹ்மசர்யம் து தத்ப்ரோக்தம் க்³ரு³ஹஸ்தா²ஸ்ரமவாஸிநம் || 57 ||

ராஜ்ஞஸ்சைவ க்³ரு³ஹஸ்த²ஸ்ய ப்³ரஹ்மசர்யம் ப்ரகீர்திதம் |

விஸாம் வ்ரு³த்த்வதாம் சைவ கேசிதி³ச்ச²நதி பண்டி³தா: || 58 ||

ஸுஸ்ருஷைவ து ஸூ³திரஸ்ய ப்³ரஹ்மசர்யம் ப்ரகீர்திதம் |

ஸுஸ்ருஷா வா கு³ரோர்நித்யம் ப்³ரஹ்மசர்யமுதா³ஹ்ரு³தம் || 59 ||

கு³ரவ: பஞ்ச ஸர்வேஷாம் சதுர்ணம் ஸ்ருதிகோதி³தா: |

மாதா பிதா ததா²சார்யோ மாதுல: ஸ்வஸூரஸ்ததா² || 60 ||

ஏஷு முக்யாஸ்தர்ய: ப்ரோக்தா ஆசார்ய: பிதரௌ ததா² |

ஏஷு முக்யதமஸ்த்வேக ஆசார்ய: பரமார்த²வித் || 61 ||

தமேவம் ப்³ரஹ்மவிச்ச²ரேஷ்ட²ம் நித்யகர்மபராயணம் |

ஸுஸ்ருஷயார்சயேந்நித்யம் துஷ்டோ⁵பூ⁴த³யேந வா கு³ரு: || 62 ||

த³யா ச ஸர்வபூ⁴தேஷு ஸர்வத்ராநுக³ரஹ: ஸம்ரு³த: |

விஹிதேஷு தத³ந்யேஷு மநோவாக்காயகர்மணம் || 63 ||

ப்ரவ்ரு³தௌ வா நிவ்ரு³தௌ வா ஏகரூபத்வமார்ஜவம் |

ப்ரியாப்ரியேஷு ஸர்வேஷு ஸமத்வம் யச்ச²ரீரிணம் || 64 ||

க்ஷமா ஸைவேதி வித்³வத்³பி⁴ர்³தி³தா வேத்³வாதி³பி⁴ |

அர்த்²ஹாநெள ச ப³ந்தூ⁴நாம் வியோகே³ஷ்வபி ஸம்பதா³ம் || 65 ||

தயோ: ப்ராப்தோ ச ஸர்வத்ர சித்தஸ்ய ஸ்தா²பநம் த்⁴ரு³தி: |

அஷ்டெள க்³ராஸா முநேர்ப⁴க்ஷயா: ஷோட³ஸாரண்யவாஸிநம் || 66 ||

த்³வாத்ரிம்ஸ்ச ச க்³ரு³ஹஸ்தா²நாம் யதே²ஷ்டம் ப்³ரஹ்மசாரிணம் |

ஏஷாமயம் மிதாஹாரோ ஹ்யந்யேஷாமல்பபோ⁴ஜநம் || 67 ||

ஸௌசம் து த்³விவித⁴ம் ப்ரோக்தம் பா³ஹ்யமாப்⁴யந்தரம் ததா² |

ம்ரு³ஜ்ஜலாப்⁴யாம் ஸ்ம்ரு³தம் பா³ஹ்யம் மந:ஸூத்³தி⁴ஸ்ததா²ந்தரம் || 68 ||

மந:ஸூத்³தி⁴ஸ்ச விஜ்ஞேயா த்⁴ர்மேணத்⁴யாத்மவித்⁴யயா |

ஆத்மவித்³யா ச த்⁴ர்மஸ்ச பித்ராசார்யேண வாநகே⁴ || 69 ||

தஸ்மாத்ஸர்வேஷு காலேஷு ஸர்வைர்நி:ஸ்ரேயஸார்தி²பி⁴ |

கு³ரவ: ஸ்ருதஸம்பந்நா மாந்யா வாங்க்³மநஸாதி³பி⁴ || 70 ||

|| இதி ஸ்ரீயோக³யாஜ்ஞவல்க்யே ப்ரத²மோ⁵த்⁴யாய: ||

|| அத² த்³விதீயோ⁵த்⁴யாய: ||

யாஜ்ஞவல்க்ய உவாச -

தப: ஸந்தோஷ ஆஸ்திக்யம் தா³நமீஸ்வரபூஜநம் |

ஸித்³தா⁴ந்தஸர்வணம் சைவ ஹ்ரீர்மதிஸ்ச ஜபோ வ்ரதம் || 1 ||

ஏதே து நியமா: ப்ரோக்தாஸ்தாம்ஸ்ச ஸர்வாந்ப்ரு²த்²க் ஸ்ரு³ணு |

விதி⁴நோக்தேந மார்கே³ண க்ரு³ச்ச²ரசாந்த்³ராயணாதி³பி⁴: || 2 ||

ஸரீர்ஸோஷணம் ப்ராஹுஸ்தாபஸாஸ்தப உத்தமம் |

யத்³ரு³ச்சா² லாப⁴தோ நித்யமலம் பும்ஸோ ப⁴வேதி³தி || 3 || ??

யா தீ⁴ஸ்தாம்ரு³ஷ்ய: ப்ராஹு: ஸந்தோஷம் ஸுக²லக்ஷணம் |

த⁴ர்மாத⁴ர்மேஷு விஸ்வாலோ யஸ்ததா³ஸ்திக்யமுச்யதே || 4 ||

ந்யாயார்ஜிதம் த்⁴நம் சாந்நமந்யத்³வா யத்ப்ரதீ³யதே |

அர்தி²ப⁴ய: ஸ்ரத³த்⁴யா யுக்தம் தா³நமேதது³தா³ஹ்ரு³தம் || 5 ||

யத்ப்ரஸந்நத்வபா⁴வேந விஷ்ணும் வா⁵ப்யந்யமேவ வா |

யதா²ஸக்த்யர்சநம் ப⁴க்த்யா ஹ்யேததீ³ஸ்வரபூஜநம் || 6 ||

ராகா³த³யபேதம் ஹ்ரு³த³யம் வாக³து³ஷ்டாந்ரு³தாதி³நா |

ஹிம்ஸாதி³ரஹித: காய ஏததீ³ஸ்வரபூஜநம் || 7 ||

ஸித்³தா⁴ந்தஸ்ரவணம் ப்ரோக்தம் வேதா³ந்தஸ்ரவணம் பு³தை:4 |

த³விஜுவதக்ஷந்தரியஸ்யோக்தம் ஸித்³தா⁴ந்தஸ்ரவணம் பு³தை:4 || 8 ||

விஸாம் ச கேசிதி³ச்ச²ந்தி ஸீலவ்ரு³த்தவதாம் ஸதாம் |

ஸூ³திராணம் ச ஸ்த்ரியைஸ்சைவ ஸ்வத⁴ர்மஸ்த²தபஸ்விநாம் || 9 ||

ஸித்³தா⁴ந்தஸ்ரவணம் ப்ரோக்தம் புராணஸ்ரவணம் பு³தை:4 |

வேத³ஸௌகிகமார்கே³ஷு குத்ஸிதம் கர்ம யத்³ப⁴வேத் || 10 ||

தஸ்மிந்ப⁴வதி யா லஜ்ஜா ஹ்ரீஸ்து ஸைவேதி கீர்திதா |

விஹிதேஷு ச ஸர்வேஷு ஸ்ரத்³தா⁴ யா ஸா மதிர்⁴வேத் || 11 ||

கு³ருண சோபதி³ஷ்டோ⁵பி வேத³பா³ஹ்யவிவர்ஜித: |

விதி⁴நோக்தேந மார்கே³ண மந்த்ரா⁴யாஸோ ஜப: ஸ்ம்ரு³:த: || 12 ||

அதீ⁴த்ய வேத³ம் ஸூ³த்ரம் வா புராணம் ஸேதிஹாஸிகம் |

ஏதேஷ்வப்⁴யஸநம் யச்ச தத்³ப⁴யாஸோ ஜப: ஸ்ம்ரு³:த: || 13 ||

ஜபஸ்ச த்³விவித:4 ப்ரோக்தோ வாசிகோ மாநஸஸ்ததா² |

வாசிக உபாம்ஸு³ருச்சைஸ்ச த்³விவித:4 பரிசீர்தித: || 14 ||

மாநஸோ மநநத்⁴யாநபே⁴தா³த்³ த்³வைவித்⁴யமாஸ்தி²: |

உச்சைர்ஜபாது³பாம்ஸு³ஸ ஸஹஸ்ரகு³ண உச்சயதே || 15 ||

மாநஸஸ்து ததோ²பாம்ஸோ: ஸஹஸ்ரகு³ண உச்சயதே |

மாநஸாச்ச ததா² த்⁴யாநம் ஸஹஸ்ரகு³ணமுச்சயதே || 16 ||

உச்சைர்ஜபஸ்து ஸர்வேஷாம் யதோ²க்தப²லதோ³ ப⁴வேத் |

நீசை: ஸ்ருதோ ந சேத்ஸோ⁵பி ஸ்ருதஸ்சேந்நிஷ்ப²லோ ப⁴வேத் || 17 ||

ரு³ஷ்டிம் ச²ந்தோ³ஸ்தி⁴தை³வம் த்⁴யாயந்மந்த்ரம் ச ஸர்வதா³ |

யஸ்து மந்த்ரஜபோ கா³ர்கி³ ஸ ஏவ ஹி ப²லப்ரத:3 || 18 ||

ப்ரஸந்நகு³ருண பூர்வமுபதி³ஷ்டம் த்வநுஜ்ஞயா |

த⁴ர்மார்த²மாத்தமஸித்³த⁴யர்த²முபாயக்³ரஹணம் வ்ரதம் || 19 ||

|| இதி ஸ்ரீயோக³யாஜ்ஞவல்க்யே த்³விதீயோ⁵த்⁴யாய: ||

|| அத² த்ரு²தீயோ⁵த்யாய: ||

யாஜ்ஞவல்க்ய உவாச -

ஆஸநாந்யது⁴நா வக்ஷயே ஸ்ரு³ணு கா³ர்கி³ தபோத⁴நே |

ஸ்வஸ்திகம் கோ³முக²ம் பத்³ம்மம் வீரம் ஸிம்ஹாஸநம் ததா² || 1 ||

ப⁴த்³ரம் முக்தாஸநம் சைவ மயூராஸநமேவ ச |

ததை²தேஷாம் வராரோஹே ப்ரு²த²க்³வக்ஷயாமி லக்ஷணம் || 2 ||

ஜானோர்வோரந்தரே ஸம்யக்³க்ரு²த்வா பாத³தலே உபே⁴ |

ரு²ஜுகாய: ஸுகா²ஸீந: ஸ்வஸ்திகம் தத்³ப்ரசக்ஷதே || 3 ||

ஸீவந்யாஸ்த்வாத்மந: பார்ஸ்வே கு³ல்பெள² நிக்ஷிப்ய பாத³யோ: |

ஸவ்யே த³க்ஷிணகு³ல்ப²ம் து த³க்ஷிணே த³க்ஷிணேதரம் || 4 ||

ஏதச்ச ஸ்வஸ்திகம் ப்ரோக்தம் ஸர்வபாப்³ரணாஸநம் |

ஸவ்யே த³க்ஷிணகு³ல்ப²ம் து ப்ரு²ஷ்ட²பார்ஸ்வே நிவேஸயேத் || 5 ||

த³க்ஷிணே⁵பி ததா² ஸவ்யம் கோ³முக²ம் கோ³முக²ம் யதா² |

அங்கு³ஷ்டெள² ச நிப³த்⁴நீயாத்³த⁴ஸ்தாப்⁴யாம் வ்யுத்த்³ரமேண து || 6 ||

ஊர்வோருபரி விப்ரேந்த்³ரே க்ரு²த்வா பாத³தலே உபே⁴ |

பத்³மாஸநம் ப⁴வேதே³தத்ஸர்வேஷாமபி பூஜிதம் || 7 ||

ஏகம் பாத³மதை²கஸ்மிந்³வந்யஸ்யோருணி ஸம்ஸ்தி²தம் |

இதரஸ்மிம்ஸ்ததா² சோரும் வீராஸநமுதா³ஹ்ரு²தம் || 8 ||

கு³ல்பெள² ச வ்ரு²ஷ்ணஸ்யாத:⁴ ஸீவந்யா: பார்ஸ்வயோ: க்ஷிபேத் |

த³க்ஷிணம் ஸவ்யகு³ல்பே²ந த³க்ஷிணேந ததே²தரம் || 9 ||

ஹஸ்தௌ ச ஜாந்வோ: ஸம்ஸ்தா²ப்ய ஸ்வாங்கு³ஸீஸ்ச ப்ரஸார்ய ச |

வ்யாத்தவக்த்ரோ நிரீக்ஷேத நாஸாக்³ரம் ஸுஸமாஹித: || 10 ||

ஸிம்ஹாஸநம் ப⁴வேதே³தத்³பூஜிதம் யோகி³பி:⁴ ஸதா³ |

கு³ல்பெள² ச வ்ரு²ஷ்ணஸ்யாத:~ ஸீவந்யா: பார்ஸ்வயோ: க்ஷிபேத் || 11 ||

பார்ஸ்வபாதௌ³ ச பாணிப்⁴யாம் த்³ரு²ட⁴ம் ப³த்³த்⁴வா ஸுநிஸ்சலம் |

ப⁴த்³ராஸநம் ப⁴வேதே³தத்ஸர்வவ்யாதி⁴விஷாபஹம் || 12 ||

ஸம்பீ²ட³ய ஸீவநீம் ஸூக்ஷ்மாம் கு³ல்பே²நைவ து ஸவ்யத: |

ஸவ்யம் த³க்ஷிணகு³ல்பே²ந முக்தாஸநமிதீரிதம் || 13 ||

மேட்⁴ராது³பரி நிக்ஷிப்ய ஸவ்யம் கு³ல்ப²ம் ததோ²பரி |
கு³ல்பா²ந்தரம் ச நிக்ஷிப்ய முக்தாஸநமிதி³ம் து வா || 14 ||

அவஷ்டப்⁴ய த⁴ராம் ஸம்யக் தலாப்⁴யாம் து கரத்³வயோ: |
ஹஸ்தயோ: கூர்பரௌ சாபி ஸ்தா²பயந்நாபி⁴பார்ஸ்வயோ: || 15 ||

ஸமுந்நதஸிர:பாதோ³ த³ண்ட³வத்³வ்யோம்நிஸம்ஸ்தி²த: |
மயூராஸநமேதத்து ஸர்வபாபப்ரணாஸநம் || 16 ||

ஸர்வே சாப்⁴யந்தரா ரோகா³ விநஸ்யந்தி விஷாணி ச |
யமைஸ்ச நியமைஸ்சைவ ஆஸநைஸ்ச ஸுஸம்யுதா || 17 ||

நாட³ஸூத்³தி⁴ம் ச க்ரு³த்வா து ப்ராணாயாமம் தத: குரு || 18 ||
|| இதி ஸ்ரீயோக³யாஜ்ஞவல்க்யே த்ரு³தீயோ⁵த்⁴யாய: ||

|| அத² சதுர்தோ²த்⁴யாய: ||

ஸ்ருத்வைதத்³பா⁴ஷிதம் வாக்யம் யாஜ்ஞவல்க்யஸ்ய தீ⁴மத: |
புந: ப்ராஹ மஹாபா⁴கா³ ஸபா⁴மத்⁴யே தபஸ்விநீ || 1 ||

கா³ர்க்³யுவாச -
ப⁴க³வந்³ருஹி மே ஸ்வாமிந்நாட³ஸூத்³தி⁴ம் விதா⁴ந்த: |
கேநோபாயேந ஸூத்³தா:⁴ ஸ்யுந்நாட³ய: ஸர்வதே³ஹிநாம் || 2 ||

உத்பத்திம் சாபி நாட³நாம் சாரணம் ச யதா²விதி⁴ |
கந்த³ம் ச கீத்³ரு³ஸம் ப்ரோக்தம் கதி திஷ்ட²ந்தி வாயவ: || 3 ||

ஸ்தா²நாநி சைவ வாயுநாம் கர்மாணி ச ப்ரு³த்²க்²ப்ரு³த்²க் |
விஜ்ஞாதவ்யாநி யாந்யஸ்மிந்தே³ஹே தே³ஹப்⁴ரு³தாம் வர || 4 ||

வக்துமர்ஹஸி தத்ஸர்வம் த்வத்தோ வேத்தா ந வித்³யதே |
இத்யுக்தோ பா⁴ர்யயா தத்ர ஸம்யக் தத்³க³தமாநஸ: || 5 ||

கா³ர்கீ³ம் தாம் ஸுஸமாலோக்ய தத்ஸர்வம் ஸமபா⁴ஷத |
யாஜ்ஞவல்க்ய உவாச -

ஸரீரம் தாவதே³வம் ஹி ஷண்ணவத்யங்கு³லாத்மகம் || 6 ||

வித்யேததஸ்ரவஜந்தூநாம் ஸ்வாங்கு³லீபி⁴ரிதி ப்ரியே |

ஸரீராத்⁴க: ப்ராணே த்³வாத்³ஸாங்கு³லமாநத: || 7 ||

சதுர்த்³ஸாங்கு³லம் கேசித்³வத³ந்தி முநிஸத்தமா: |

த்³வாத்³ஸாங்கு³ல ஏவேதி வத³ந்தி ஜ்ஞாநிநோ நரா: || 8 ||

ஆத்மஸ்த²மநிலம் வித்³வாநாத்மஸ்தே²நைவ வஹ்நிநா |

யோகா³ப்யாஸேந ய: குர்யாத்ஸமம் வா ந்யூநமேவ வா || 9 ||

ஸ ஏவ ப்³ரஹ்மவிச்ச²ரேஷ்ட: ²ஸ ஸம்பூஜ்யோ நரோத்தம: |

ஆத்மஸ்த²வஹ்நிநைவ த்வம் யோக³ஜேந த்³விஜோத்தமே || 10 ||

ஆத்மஸ்த²ம் மாதரிஸ்வாநம் யோகா³ப்யாஸேந நிர்ஜய |

தே³ஹமத்⁴யே ஸிகி²ஸ்தா²நம் தப்தஜாம்பூ³நத³ப்ரப⁴ம் || 11 ||

த்ரிகோணம் மநுஜாநாம் ச சதுரஸ்ரம் சதுஷ்பதா³ம் |

மண்ட³லம் தத்பதங்கா³நாம் ஸத்யமேதத்³ப்³ரவீமி தே || 12 ||

தந்மத்⁴யே து ஸிகா² தந்வீ ஸதா³ திஷ்ட²தி பாவகீ |

தே³ஹமத்⁴யம் ச குத்ரேதி ஸ்ரோதுமிச்ச²ஸி சேச்ச²ரு³ணு || 13 ||

கு³தா³த்து த்³வ்யங்கு³லாதூ³ர்த்⁴வமதோ⁴ மேட்⁴ராச்ச த்³வ்யங்கு³லாத் |

தே³ஹமத்⁴யம் தயோர்மத்⁴யம் மநுஷ்யாணமிதீரிதம் || 14 ||

சதுஷ்பதா³ம் து ஹ்ரு³ந்மத்⁴யம் திரஸ்சாம் துந்த³மத்⁴யமம் |

த்³விஜாநாம் து வராரோஹே துந்த³மத்⁴யமிதீரிதம் || 15 ||

கந்த³ஸ்தா²நம் மநுஷ்யாணம் தே³ஹமத்⁴யாந்நவாங்கு³லம்

சதுரங்கு³லமுத்ஸேத⁴மாயாமஸ்ச ததா²வித: ⁴ || 16 ||

அண்டா³க்ரு³திவதா³காரம் பூ⁴ஷிதம் தத்த்வகா³தி³பி: ⁴ |

சதுஷ்பதா³ம் திரஸ்சாம் ச த்³விஜாநாம் துந்த³மத்⁴யமே || 17 ||

தந்மத்⁴யம் நாபி⁴ரித்யுத்தம் நாபௌ⁴ சக்ரஸமுத்³ப⁴வ: |

த்³வாத்³ஸாரயுதம் தச்ச தேந தே³ஹ: ப்ரதிஷ்டி²த: || 18 ||

சக்ரே⁵ஸ்மிந்ப்⁴ரமதே ஜீவ: பாபுண்யப்ரசோதி³த: |

தந்துபஞ்ஜரமத்⁴யஸ்தா² யதா² ப்⁴ரமதி லாதிகா || 19 ||

ஜீவஸ்ய மூலசக்ரே⁵ஸ்மிந்நத: ⁴ ப்ராணஸ்சரத்யஸௌ |

ப்ராணாருடோ⁴ ப⁴வேஜ்ஜீவ: ஸர்வபூ⁴தேஷு ஸர்வதா³ || 20 ||

தஸ்யோர்த்⁴வம் குண்ட³லீஸ்தா²நம் நாபே⁴ஸ்திர்யக³தோ²ர்த்⁴வத: |
அஷ்டபர்க்ரு²திரூபா ஸா அஷ்டதா⁴ குண்ட³லீக்ரு²தா || 21 ||

யதா²வத்³வாயுஸஞ்சாரம் ஜலாந்நாதீ³நி நித்யஸ: |
பரித: கந்த³பார்ஸவேஷு நிருத்³த்யைவ ஸதா³ ஸ்தி²தா || 22 ||

முகே²நைவ ஸமாவேஷ்ட்ய ப்³ரஹ்மரந்த்⁴ரமுக²ம் ததா² |
யோக³காலே த்வபாநேந ப்ரபோ³த⁴ம் யாதி ஸாக்³நிநா || 23 ||

ஸ்பு²ரந்தீ ஹ்ரு²த்யாகாஸே நாக்³ரூபா மஹோஜ்ஜ்வலா |
வாயுர்வாயுஸகே²நைவ ததோ யாதி ஸுஷும்ணயா || 24 ||

கந்த³மத்⁴யே ஸ்தி²தா நாட³ ஸுஷும்ணேதி ப்ரகீ²திதா |
திஷ்ட²ந்தி பரித: ஸர்வாஸ்சக்ரே⁵ஸ்மிந்நாட³ஸம்ஜ்ஞகா: || 25 ||

நாட³நாமபி ஸர்வாஸாம் முக்²யாஸ்த்வேதாஸ்சதுர்த்³ஸ |
இடா³ ச பிங்க்³லா சைவ ஸுஷும்ண ச ஸரஸ்வதீ || 26 ||

வாருணீ சைவ பூஷா ச ஹஸ்திஜிஹ்வா யஸஸ்விநீ |
விஸ்வோத³ரா குஹூஸ்சைவ ஸங்கி²நீ ச பயஸ்விநீ || 27 ||

அலம்பு³ஷா ச கா³ந்தா⁴ரீ முக்²யாஸ்சைதாஸ்சதுர்த்³ஸ |
ஆஸாம் முக்²யதமாஸ்திஸ்தர்ஸ்திஸ்ரு²ஷ்வேகோத்தமோத்தமா || 28 ||

முக்திமார்கே³தி ஸா ப்ரோக்தா விஸ்வதா⁴ரிணீ |
கந்த³ஸ்ய மத்⁴யமே கா³ர்கி³ ஸுஷும்ண ஸுப்ரதிஷ்டி²தா || 29 ||

ப்ரு²ஷ்ட²மத்⁴யே ஸ்தி²தா நாட³ ஸா ஹி மூர்த்⁴நி வ்யவஸ்தி²தா ||
முக்திமார்க்³ம் ஸுஷும்ண ஸா ப்³ரஹ்மரந்த்⁴ரேதி கீ²ர்திதா || 30 ||

அவ்யக்தா ஸைவ விஜ்ஞேயா ஸுலிக்ஷமா வைஷ்ணவீ ஸ்ம்ரு²தா |
இடா³ ச பிங்க்³லா சைவ தஸ்யா: ஸவ்யே ச த்³க்ஷிணே || 31 ||

இடா³ தஸ்யா: ஸ்தி²தா ஸவ்யே த்³க்ஷிணே பிங்க்³லா ஸ்தி²தா |
இடா³யாம் பிங்க்³லாயாம் ச சரதஸ்சந்த்³ரபா⁴ஸ்கரௌ || 32 ||

இடா³யாம் சந்த்³ரமா ஜ்ஞேய: பிங்க்³லாயாம் ரவி: ஸ்ம்ரு²த: |
சந்த்³ரஸ்தாமஸ இத்யுக்த: ஸுலிர்யோ ராஜஸ உச்யதே || 33 ||

விஷபா⁴கோ³ ரவேர்பா⁴க:³ ஸோமபா⁴கோ³ஶ்ரு²தம் ஸ்ம்ரு²தம் |
தாவேவ த⁴த்த: ஸகலம் காலம் ராத்ரிதி³வாத்மகம் || 34 ||

போ⁴க்த்ரீ ஸுஷும்னா காலஸ்ய கு³ஹ்யமேதது³தா³ஹ்ரு²தம் |
ஸரஸ்வதீ குஹூஸ்சைவ ஸுஷும்னாபா³ர்ஸ்வயோ: ஸ்தி²தே || 35 ||

கா³ந்தா⁴ரீ ஹஸ்திஜிஹ்வா ச இடா³யா: ப்ரு²ஷ்ட²பா³ர்ஸ்வயோ: |
குஹூஸ்ச ஹஸ்திஜிஹ்வாயா மத்⁴யே விஸ்வோத³ரா ஸ்தி²தா || 36 ||

யஸஸ்விந்யா: குஹூர்மத்⁴யே வாருணீ ச ப்ரதிஷ்டி²தா |
பூஷாயா³ர்ஸ ஸரஸ்வத்யா: ஸ்தி²தா மத்⁴யே பயஸ்விநீ || 37 ||

கா³ந்தா⁴ர்யா³ர்ஸ ஸரஸ்வத்யா:ஸ்தி²தா மத்⁴யே ச ஶங்கி²நீ |
அலம்பு³ஷா ச விப்ரேந்த³ரே கந்த³மத்⁴யாத³த:⁴ ஸ்தி²தா || 38 ||

பூர்வபா⁴கே³ ஸுஷும்னயா ஆமேட்⁴ராந்தே குஹூ: ஸ்தி²தா |
அத⁴ர்ஸ்சோர்த்⁴வம் ச குண்ட³ல்யா வாருணீ ஸர்வகா³மிநீ || 39 ||

யஸஸ்விநீ ச யாம்யஸ்தா² பாதா³ங்க²ஷ்டா²ந்தமிஷ்யதே |
பிங்க்³லா சோர்த்⁴வகா³ யாம்யே நாஸாந்தம் வித்³தி⁴ மே ப்ரியே || 40 ||

யாம்யே பூஷா ச நேத்ராந்தம் பிங்க்³லாயாஸ்து ப்ரு²ஷ்ட²த: |
பயஸ்விநீ ததா² கா³ர்கி³ யாம்யகர்ணாந்தமிஷ்யதே || 41 ||

ஸரஸ்வதீ ததா² சோர்த்⁴வமாஜிஹ்வாயா: ப்ரதிஷ்டி²தா |
ஆஸவ்யகர்ணா³திப்ரேந்த³ரே ஶங்கி²நீ சோர்த்⁴வகா³ மதா || 42 ||

கா³ந்தா⁴ரீ ஸவ்யநேத்ராந்தமிடா³யா: ப்ரு²ஷ்ட²த: ஸ்தி²தா |
இடா³ ச ஸவ்யநாஸாந்தம் ஸவ்யபா⁴கே³ வ்யவஸ்தி²தா || 43 ||

ஹஸ்திஜிஹ்வா ததா² ஸவ்யபாதா³ங்கு³ஷ்டா²ந்தமிஷ்யதே |
விஷ்வோத³ரா து யா நா³ துந்த³மத்⁴யே வ்யவஸ்தி²தா || 44 ||

அலம்பு³ஷா மஹாபா⁴கே³ பாயுமூலாத³தோ⁴க³தா |
ஏதாஸ்த்வந்யா: ஸமுத்பந்நா: ஶிரா³ர்ஸாந்யா³ர்ஸ தாஸ்வபி || 45 ||

யதா²ர்ஸ்வத்த²த³லே தத்³வத³ப்³ஜபத்ரேஷு வா ஶிரா: |
நா³ஷ்ஷவேதாஸு ஸர்வாஸு விஜ்ஞாதவ்யாஸ்தபோத⁴நே || 46 ||

ப்ரா³ணே³பாந: ஸமாந்ஸ்ச உதா³நோ வ்யாந ஏவ ச |
நாக:³ க்ரு³ர்மோ³த² க்ரு²கரோ தே³வத³த்தோ த⁴நஞ்ஜய: || 47 ||

ஏதே நாடீ³ஷு ஸர்வாஸு சரந்தி த³ஸ வாயவ: |

ஏதேஷு வாயவ: பஞ்ச முக்²யா: ப்ராணாதீ³ய: ஸ்ம்ரு²தா: || 48 ||

தேஷு முக்²யதமாவேதௌ ப்ராணாபாநௌ நரோத்தமே |

ப்ராண ஏவைதயோர்முக்²ய: ஸர்வப்ராணப்⁴ரு²தாம் ஸதா³ || 49 ||

ஆஸ்யநாஸிகயோர்மத்⁴யே ஹ்ரு²ந்மத்⁴யே நாபி⁴மத்⁴யமே |

ப்ராணலய இதி ப்ராஹு: பாதா³ங்கு³ஷ்டே⁵பி கேசந || 50 ||

அத⁴ஸ்சோர்த்⁴வம் ச குண்ட³ல்யா: பரீ²த: ப்ராணஸம்ஜ்ஞக: |

திஷ்ட²ந்நேதேஷு ஸர்வேஷு ப்ரகாஸயதி தீ³பவத் || 51 ||

அபாநநிலயம் கேசித்³ கு³தீ³மேட்⁴ரோருஜாநுஷு |

உத³ரே வ்ரு²ஷ்ணே கட்யாம் ஜங்கே⁴ நாபௌ⁴ வதீ³ந்தி ஹி || 52 ||

கு³தா³கீ³ந்யாகா³ரயோஸ்திஷ்ட²ந்மத்⁴யே⁵பாந: ப்ரப⁴ஞ்ஜந: |

அத⁴ஸ்சோர்த்⁴வம் ச குண்ட³ல்யா: ப்ரகாஸயதி தீ³பவத் || 53 ||

வ்யாந: ஸ்ரோத்ராக்ஷிமத்⁴யே ச க்ரு²கட்யாம் கு³ல்ப²யோரபி |

க்⁴ராணே கீ³லே ஸ்பி²ஜோர்தே³ஸே திஷ்ட²த்யத்ர ந ஸம்ஸய: || 54 ||

உதா³ந: ஸர்வஸந்தி⁴ஸ்த:² பாத³யோர்ஹஸ்தயோரபி |

ஸமாந: ஸர்வகா³த்ரேஷு ஸர்வம் வ்யாப்ய வ்யவஸ்தி²த: || 55 ||

பு⁴க்தம் ஸர்வரஸம் கா³த்ரே வ்யாபயந்வஹ்நிநா ஸஹ |

தீ³விஸப்ததிஸஹஸ்ரேஷு நாடீ³மார்கே³ஷு ஸஞ்சரேத் || 56 ||

ஸமாநவாயுரேவைக: ஸாக்³நிர்வ்யாப்ய வ்யவஸ்தி²த: |

அக்³நிபி:⁴ ஸஹ ஸர்வத்ர ஸாங்கோ³பாங்க³கலேவரே || 57 ||

நாகா³தீ³வாயவ: பஞ்ச த்வகீ³ஸ்தீ²யாதீ³ஷு ஸம்ஸ்தி²தா: |

துந்தீ³ஸ்தே² ஜலமந்நம் ச ரஸாநி ச ஸமீக்ரு²தம் || 58 ||

துந்தீ³மத்⁴யகீ³த: ப்ராணஸ்தாநி குர்யாத்ப்ரு²தீ²க்ப்ரு²தீ²க் |

புநரக்³நௌ ஜலம் ஸ்தா²ப்ய த்வந்நாதீ³நி ஜலோபரி || 59 ||

ஸ்வயம் ஹ்யபாநம் ஸம்ப்ராப்ய தேநைவ ஸஹ மாருத: |

ப்ரவாதி ஜ்வலநம் தத்ர தே³ஹமத்⁴யகீ³தம் புந: || 60 ||

வாயுநா வாதிதோ வஹ்நிரபாநேந ஸநை: ஸநை: |

ததா³ ஜ்வலதி விப்ரேந்த³ரே ஸ்வகுலே தே³ஹமத்⁴யமே || 61 ||

ஜ்வாலாபி⁴ர்ஜ்வலநஸ்தத்ர ப்ராணேந ப்ரேரிதஸ்தத: |
ஜலமத்யுஷ்ணமகரோத்கோஷ்டமத்⁴யக³தம் ததா³ || 62 ||

அந்நம் வ்யஞ்ஜநஸம்யுக்தம் ஜலோபரி ஸமர்பிதம்
தத: ஸுபக்வமகரோத்³வஹ்நி: ஸந்தப்தவாரிண || 63 ||

ஸ்வேத³மூத்ரே ஜலம் ஸ்யாதாம் வீர்யரூபம் ரஸோ ப⁴வேத் |
பூரீஷமந்நம் ஸ்யாத்³கா³ர்கி³ ப்ராண: குர்யாத்ப்ரு²த²க்ப்ரு²த²க || 64 ||

ஸமாநவாயுநா ஸார்த⁴ம் ரஸம் ஸர்வாஸு நாட³ஷு |
வ்யாபயஞ்ச்ச²வாஸரூபேண தே³ஹே சரதி மாருத: || 65 ||

வ்யோமரந்த⁴ரைஸ்ச நவபி:⁴ விண்மூத்ராதி³விஸர்ஜநம்
குர்வந்தி வாயவ: ஸர்வே ஸரீரேஷு நிரந்தரம் || 66 ||

நி:ஸ்வாலோச்ச²வாஸகாஸாஸ்ச ப்ராணகர்மேதி கீர்த்யதே |
அபாநவாயோ: கர்மைதத்³விண்மூத்ராதி³விஸர்ஜநம் || 67 ||

ஹாநோபாதா³நசேஷ்டாதி³ வ்யாநகர்மேதி சேஷ்யதே |
உதா³நகர்ம தத்ப்ரோக்தம் தே³ஹஸ்யோந்நயநாதி³ யத் || 68 ||

போஷணாதி³ ஸமாநஸ்ய ஸரீரே கர்ம கீர்திதம் |
உத்³கா³ராதி³ கு³ணே யஸ்து நாக³கர்மேதி கீர்த்யதே || 69 ||

நிமீலநாதி³ கூர்மஸ்ய கூஷுதம் வை க்ரு²கரஸ்ய ச |
தே³வத³த்தஸ்ய விப்ரேந்த³ரே தந்த்³ரீகர்மேதி கீர்திதம் || 70 ||

த⁴நஞ்ஜஸ்ய ஸோபா²தி³ ஸர்வம் கர்ம ப்ரகீர்திதம்
ஜ்ஞாத்வைவம் நாட³ஸம்ஸ்தா²நம் வாயுநாம் ஸ்தா²நகர்மணீ || 71 ||

விதி⁴நோக்தேந மார்கே³ண நாட³ஸம்ஸோத⁴நம் குரு || 72 ||

|| இதி ஸ்ரீயோக³யாஜ்ஞுவல்க்யே சதுர்தோ²த⁴யாய: ||

|| அத² பஞ்சமோ²த⁴யாய: ||

கா³ர்க³யுவாச -

ப⁴க³வந்ப்³ரஹ்மவிச்ச²ரேஷ்ட² ஸர்வஸாஸ்த்ரவிஸாரத³ |

கேநோபாயேந ஸுத்³தா:4 ஸ்யுர்நாட்³யோ மே த்வம் வத³ப்ரபோ⁴ || 1 ||

இத்யுக்தோ ப்³ரஹ்மவாதி³ந்யா ப்³ரஹ்மவித்³ப்³ராஹ்மணஸ்ததா³ |
தாம் ஸமாலோக்ய க்ரு³ப்யா நா³ட³ஸுத்³தி⁴மபா⁴ஷத || 2 ||

யாஜ்ஞுவல்க்ய உவாச -

வித்⁴யுக்தகர்மஸம்யுக்த: காமஸங்கல்பவர்ஜித: |

யமைஸ்ச நியமைர்யுக்த: ஸர்வஸங்க³விவர்ஜித: || 3 ||

க்ரு³தவித்³யோ ஜிதக்ரோத:4 ஸத்யத⁴ர்மபராயண: |

கு³ருஸு³ரூஷணரத: பித்ரு³மாத்ரு³பராயண: || 4 ||

ஸ்வாஸ்ரமஸ்த:2 ஸதா³சார: வித்³வத்³பி⁴ஸ்ச ஸுஸிக்ஷித: |

தபோவநம் ஸுஸம்ப்ராப்ய ப²லமூலோத³காந்விதம் || 5 ||

தத்ர ரம்யே ஸுசௌ தே³ஸே ப்³ரஹ்மகோ⁴ஷஸமந்விதே |

ஸ்வத⁴ர்மநிரதத: ஸாந்தைப்³ரஹ்மவித்³பி:4 ஸமாவ்ரு³தே || 6 ||

வாரிபி⁴ஸ்ச ஸுஸம்பூர்ணே புஷ்பைர்நாநாவிதை⁴ர்யுதே |

ப²லமூலைஸ்ச ஸம்பூர்ணே ஸர்வகாமப²ல்ப்ரதே³ || 7 ||

தே³வாலயே வா நத்³யாம் வா க்³ராமே வா நக³ரே⁵த²வா |

ஸுஸோப⁴நம் மட²ம் க்ரு³த்வா ஸர்வரக்ஷாஸமந்விதம் || 8 ||

த்ரிகாலஸ்நாநஸம்யுக்த: ஸ்வத⁴ர்மநிரத: ஸதா³ |

வேதா³ந்தஸ்ரவணம் குர்வம்ஸ்தஸ்மிந்யோக³ம் ஸமப்⁴யஸேத் || 9 ||

கேசித்³வத்³ந்தி முநயஸ்தப:ஸ்வாத்⁴யாயஸம்யுதா: |

ஸ்வத⁴ர்மநிரதா: ஸாந்தாஸ்தந்த்ரேஷு ச ஸதா³ரதா: || 10 ||

நிர்ஜநே நிலயே ரம்யே வாதாதபவிவர்ஜிதே |

வித்⁴யுக்தகர்மஸம்யுக்த: ஸுசிர்யூ⁴த்வா ஸமாஹித: || 11 ||

மந்த்ரைர்ந்யஸ்ததநூ⁴ர: ஸிதப⁴ஸ்மத⁴ர: ஸதா³ |

ம்ரு³த்³வாஸநோபரி குஸாந்ஸமாஸ்தீர்ய ததோ⁵ஜிநம் || 12 ||

விநாயகம் ஸுஸம்பூஜ்ய ப²லமூலோத³காதி³பி:4 |

இஷ்டதே³வம் கு³ரும் நத்வா தத ஆருஹ்ய சாஸநம் || 13 ||

ப்ராங்முகோ²த்³ங்முகோ² வாபி ஜிதாஸநக³த: ஸ்வயம் |

ஸமக்³ரீவஸிர:காய: ஸம்வ்ரு³தாஸ்ய: ஸுநிஸ்சல: || 14 ||

நாஸாக்³ரத்³ருக் ஸதா³ ஸம்யக் ஸவ்யே ந்யஸ்யேதரம் கரம் |
நாஸாக்³ரே ஸஸப்⁴ருத்³பி³ம்ப்³ம் ஜ்யோத்ஸநாஜாலவிதாநிதம் || 15 ||

ஸப்தமஸ்ய து வர்க்³ஸ்ய சதுர்த²ம் பி³ந்நு³ஸம்யுதம் |
ஸ்ரவந்தமம்ரு²தம் பஸ்யந்நேத்ராப்⁴யாம் ஸுஸமாஹித: || 16 ||

இட³யா வாயுமாரோப்ய பூரயித்வோத³ரஸ்தி²தம் |
ததோ⁵க்³நிம் தே³ஹமத்⁴யஸ்த²ம் த்⁴யாயஞ்ஜ்வாலாவஸீயுதம் || 17 ||

ரேப²ம் ச பி³ந்நு³ஸம்யுக்தமக்³நிமண்ட³ஸம்ஸ்தி²தம் |
த்⁴யாயந்விரேசயேத்பஸ்சாந்மந்த³ம் பிங்க்³லயா புந: || 18 ||

புந: பிங்க்³லயாபூர்ய ப்ராணம் த³க்ஷிணத: ஸுதீ:⁴ |
புநர்விரேசயேத்³தீ⁴மாநிட³யா து ஸநை: ஸநை: || 19 ||

த்ரிசதுர்வத்ஸரம் வா² த்ரிசதுர்மாஸமேவ வா |
ஷட்க்ரு²த்வ ஆசரேந்நித்யம் ரஹஸ்யேவம் த்ரிஸந்தி⁴ஷு || 20 ||

நாடீ³ஸூத்³தி⁴மவாப்நோதி ப்ரு²த்²க் சிஹ்நோபலக்ஷிதாம் |
ஸரீரலகு⁴தா தீ³ப்திர்வஹ்நேர்ஜு²ரவர்திந: || 21 ||

நாதா³பி⁴வ்யக்திரித்யேதே சிஹ்நம் தத்ஸித்³தி⁴ஸூசகம் |
யாவதே³தாநி ஸம்பஸ்யேத்தாவதே³வ ஸமாசரேத் || 22 ||

|| இதி ஸ்ரீயோக³யாஜ்ஞுவல்க்யே பஞ்சமோ⁵த்⁴யாய: ||

|| அத² ஷஷ்டோ²⁵த்⁴யாய: ||

யாஜ்ஞுவல்க்ய உவாச -

ப்ராணயாமமதா²தீ³நாம் ப்ரவக்ஷயாமி விதா⁴நத: |
ஸமாஹிதமநாஸ்த்வம் ச ஸ்ரு²ணு கா³ர்கி³ வராநநே || 1 ||

ப்ராணபாநஸமாயோக:³ “ப்ராணயாம:” இதீரித: |
“ப்ராணயாம:” இதி ப்ரோக்தோ ரேசகபூரககும்ப⁴கை: || 2 ||

வர்ணத்ரயாத்மகா ஹ்யேதே ரேசகபூரககும்ப⁴கா: |
ஸ ஏஷ ப்ரணவ: ப்ரோக்த: ப்ராணயாமஸ்ச தந்மய: || 3 ||

இட³யா வாயுமாரோப்ய பூரயித்வோத³ரஸ்தி²தம் |

ஸறை: ஷோட³ஸபி⁴ர்மாத்தரைர்காரம் தத்ர ஸம்ஸ்மரேத் || 4 || ??

தா⁴ரயேத்பூரிதம் பஸ்சாச்சது:ஷஷ்ட²யா து மாத்ரயா |

உகாரமூர்திமத்ராபி ஸம்ஸ்மரந்ப்ரணவம் ஜபேத் || 5 || ??

யாவத்³வா ஸக்யதே தாவத்³தா⁴ரணம் ஜபஸம்யுதம் |

பூரிதம் ரேசயேத் பஸ்சாத்ப்ராணம் பா³ஹ்யாநிலாந்விதம் || 6 ||

ஸறை: பிங்க³லயா கா³ர்கி³ த்³வாத்திம்ஸந்மாத்ரயா புந: |

மகாரமூர்திமத்ராபி ஸம்ஸ்மரந்ப்ரணவம் ஜபேத் || 7 ||

ப்ராணயாமோ ப⁴வேதே³ஷ: புநஸ்சைவம் ஸமப்⁴யஸேத் |

தத: பிங்க³லயாபூர்ய மாத்ரை: ஷோட³ஸபி⁴ஸ்ததா² || 8 ||

உகாரமூர்திமத்ராபி ஸம்ஸ்மரந்ஸுஸமாஹித: | ??

பூரிதம் தா⁴ரயேத்ப்ராணம் ப்ரணவம் விம்ஸதித்³வயம் || 9 ||

ஜபேத்³த்ர ஸ்மரந்மூர்திம் மகாராக்²யம் மஹேஸ்வரம் |

யாவத்³வா ஸக்யதே பஸ்சாத்³ரேசயேதிட³யாநிலம் || 10 || ??

ஏவமேவ புந: குர்யாதி³ட³யாபூர்ய பூர்வவத் |

நாட்³யா ப்ராணம் ஸமாரோப்ய பூரயித்வோத்³ரஸ்தி²தம் || 11 ||

ப்ரணவேந ஸுஸம்யுக்தாம் வ்யாஹ்ரு²தீபி⁴ஸ்ச ஸம்யுதாம் |

கா³யதரீம் ச ஜபேத்³விப்ர: ப்ராணஸம்யமநே த்ரய: || 12 ||

புநஸ்சைவம் த்ரிபி:⁴ குர்யாத்புநஸ்சைவ த்ரிஸந்தி⁴ஷு |

யத்³வா ஸமப்⁴யஸேந்நித்யம் வைதி³கம் லௌகிகம் து வா || 13 ||

ப்ராணஸம்யமநே வித்³வாந்ஜபேத்தத்³விம்ஸதித்³வயம் |

ப்³ராஹ்மண: ஸ்ருதஸம்பந்ந: ஸ்வத⁴ர்மநிரத: ஸதா³ || 14 ||

ஸ வைதி³கம் ஜபேந்மந்த்ரம் லௌகிகம் ந கதா³சந |

கேசித்³பூ⁴தஹிதார்தா²ய ஜபமிச்ச²ந்தி லௌகிகம் || 15 ||

த்³விஜவக்ஷாத்ரஸ்யோக்த: ப்ராணஸம்யமநே ஜப: | ?? syoktashcha

வைஸ்யாநாம் த⁴ர்மயுக்தாநாம் ஸ்த்ரீஸூத்³ராணாம் தபஸ்விநாம் || 16 ||

ப்ராணஸம்யமநே கா³ர்கி³ மந்த்ரம் ப்ரணவவர்ஜிதம் |

நமோந்தம் ஸிவமந்த்ரம் வா வைஷ்ணவம் வேஷ்யதே பு³தை:⁴ || 17 ||

யத்³வா ஸமப்⁴யஸேச்சு²த்³ரோ லௌகிகம் விதி³பூர்வகம் |

ப்ராணஸம்யமநே ஸ்தீ¹ ச ஜபேத்தத்³விம்ஸதித்³வயம் || 18 ||

ந வைதி³கம் ஜபேச்சு²த்³ர: ஸ்த்ரியய்ச் ந கதா³சந |

ஸ்வாப்ரமஸ்த²ஸ்ய வைப்யஸ்ய கேசிதி³ச்ச²ந்தி வைதி³கம் || 19 ||

ஸந்த⁴யயோருப⁴யோர்ந்தியம் கா³யத்ர்யா ப்ரணவேந வா |

ப்ராணஸம்யமநம் குர்யாத் ப்³ராஹ்மணோ வேத³பாரக: ³ || 20 ||

நித்யமேவ ப்ரகுர்வீத ப்ராணயாமாம்ஸ்து ஷோட³ஸ |

அபி ப்⁴ருணஹநம் மாஸாத்பநந்த்யஹரஹ: க்ரு³தா: || 21 ||

ரு³துத்ர்யாத்பநந்த்யேநம் ஜந்மாந்தரக்ரு³தாத³காத³ |

வத்ஸராத்³ப்³ரஹ்மஹா ஸுத்³த³யேத்தஸ்மாந்ந்தியம் ஸமப்யஸேத் || 22 ||

யோகா³ப்யாஸரதாஸ்த்வேவம் ஸ்வத⁴ர்மநிரதாஸ்ச யே |

ப்ராணஸம்யமநேநைவ ஸர்வே முக்தா ப⁴வந்தி ஹி || 23 ||

பா³ஹ்யாதா³பூரணம் வாயோருத³ரே பூரகோ ஹி ஸ: |

ஸம்பூர்ணகும்ப⁴வத்³வாயோர்தா⁴ரணம் கும்ப⁴கோ ப⁴வேத் || 24 ||

ப³ஹிர்யத்³ரேசநம் வாயோருத³ராத்³ரேசக: ஸ்ம்ரு³த: |

ப்ரஸ்வேத³ஜநகோ யஸ்து ப்ராணயாமேஷு ஸோ⁵த⁴ம: || 25 ||

கம்பகோ மத்⁴யம: ப்ரோக்த உத்தா²நஸ்சோத்தமோ ப⁴வேத் |

பூர்வம் பூர்வம் ப்ரகுர்வீத யாவது³த்தமஸம்ப⁴வ: || 26 ||

ஸம்ப⁴வத்யுத்தமே கா³ர்கி³ ப்ராணயாமே ஸுக² ப⁴வேத் |

ப்ராணோ லயதி தேநைவ தே³ஹஸ்யாந்தஸ்ததோ⁵தி⁴க: || 27 ||

தே³ஹஸ்சோத்திஷ்ட²தே தேந க்ரு³தாஸநபரிக்³ரஹா |

நி:ர்ஸ்வாஸோச்ச²வாஸகௌ தஸ்ய ந வித்³யேதே கத²ஞ்சந || 28 ||

தே³ஹே யத்³யபி தெள ஸ்யாதாம் ஸ்வாபா⁴விககு³ணவுபௌ⁴ ||

ததா²பி நஸ்யதஸ்தேந ப்ராணயாமோத்தமேந ஹி || 29 ||

தயோர்நாஸே ஸமர்த: ² ஸ்யாத்கர்தும் கேவலகும்ப⁴கம் |

ரேசகம் பூரகம் முக்த்வா ஸுக²ம் யத்³வாயுதா⁴ரணம் || 30 ||

ப்ராணயாமோ⁵யமித்யுக்த: ஸ வை கேவலகும்ப⁴க: |

ரேச்ய சாபூர்ய ய: குர்யாத்ஸ வை ஸஹிதகும்ப⁴க: || 31 ||

ஸஹிதம் கேவலம் சாத² கும்ப⁴கம் நித்யமப்⁴யஸேத் |
யாவந்கேவலஸித்³தி⁴ ஸ்யாத்தாவத்ஸஹிதமப்⁴யஸேத் || 32 ||

கேவலே கும்ப⁴கே ஸித்³தே⁴ ரேசபூரணவர்ஜிதே |
ந தஸ்ய து³ர்ஸப⁴ம் கிஞ்சித்த்ரிஷு லோகேஷு வித்³யதே || 33 ||

மநோஜவத்வம் லப⁴தே பஸிதாதி³ ச நஸ்யதி |
முக்ரேயம் மஹாமார்கோ³ மகராக்²யாந்தராத்மந: || 34 ||

நாத³ம் சோத்பாத³யத்யேஷ: கும்ப⁴க: ப்ராணஸம்யம: |
ப்ராணஸம்யமநம் நாம தே³ஹே ப்ராணஸ்ய தா⁴ரணம் || 35 ||

ஏஷ: ப்ராணஜயோபாய: ஸர்வம்ரு³த்யூபகா⁴தக: |
கிஞ்சித்ப்ராணஜயோபாயம் தவ வக்ஷயாமி தத்த்வத: || 36 ||

பா³ஹ்யாத்ப்ராணம் ஸமாக்ரு³ஷ்ய பூரயித்வோத³ரஸ்தி²தம் |
நாபி⁴மத்⁴யே ச நாஸாக்³ரே பாதா³ங்கு³ஷ்டே² ச யத்நத: || 37 ||

தா⁴ரேயந்நஸா ப்ராணம் ஸந்த⁴யாகாலேஷு ஸர்வதா³ |
ஸர்வரோக³விநிர்முக்ர்தோ ஜீவேத்³யோகீ³ க³தக்லம: || 38 ||

நாஸாக்³ரே தா⁴ரணம் கா³ர்கி³ வாயோர்விஜயகாரணம் |
ஸர்வரோக³விநாஸ: ஸ்யாந்நாபி⁴மத்⁴யே ச தா⁴ரணத் || 39 ||

ஸரீரம் லகு⁴தாம் யாதி பாதா³ங்கு³ஷ்டே² ச தா⁴ரணத் |
ரஸநாவாயுமாக்ரு³ஷ்ய ய:பிபே³த்ஸததம் நர: || 40 ||

ஸ்ரமதா³ஹௌ ந தஸ்யாஸ்தாம் நஸ்யந்தி வ்யாத⁴யஸ்ததா² ||
ஸந்த⁴யயோர்ப்³ராஹ்மகாலே வா வாயுமாக்ரு³ஷ்ய ய: பிபே³த் || 41 ||

த்ரிமாஸாத்தஸ்ய கஸ்யாணி ஜக்³யதே வாக்ஸரஸ்வதீ |
ஷண்மாஸாப்⁴யாஸயோகே³ந மஹாரோகை:³ ப்ரபு⁴ச்யதே || 42 ||

ஆத்மந்யாத்மாநமாரோப்ய குண்ட³ல்யாம் யஸ்து தா⁴ரயேத் |
க்ஷயரோகா³த³யஸ்தஸ்ய நஸ்யந்தீத்யபரே விது:³ || 43 ||

ஜிஹ்வயா வாயுமாநீய ஜிஹ்வாமூலே நிரோத⁴யந் |
ய: பிபே³த³ம்ரு³தம் வித்³வாந்ஸகலம் ப⁴த்³ரமஸ்ருதே || 44 ||

ஆத்மந்யாத்மாநமிட³யா ஸமாநீய ப்⁴ருவோ³ந்தரே | var ப்⁴ருவோ³ந்தராத்

பிபே³த்யஸ்த்ரித³ஸாஹாரம் வ்யாதி⁴பி:⁴ ஸ விமுச்யதே || 45 ||

நா³ப்யாம் வாயுமாரோப்ய நாபௌ⁴ வா துந்த³பார்ஸ்வயோ: |
க⁴டிகைகாம் வஹே³யஸ்து வ்யாதி⁴பி:⁴ ஸோ⁵பி⁴முச்யதே || 46 ||

மாஸமேகம் த்ரிஸந்த⁴யாயாம் ஜிஹ்வயாரோப்ய மாருதம் |
பிபே³த்யஸ்த்ரித³ஸாஹாரம் தா⁴ரயேத்துந்த³மத்⁴யமே || 47 ||

கு³ல்மாஷ்ட²லா ப்லீஹா சாந்யே த்ரித்³ரோஷஜநிதாஸ்ததா² |
துந்த³மத்⁴யக³தா ரோகா:³ ஸர்வே நஸ்யந்தி தஸ்ய வை || 48 ||

ஜ்வரா: ஸர்வே விநஸ்யந்தி விஷாணி விவிதா⁴நி ச |
ப³ஹு³நோக்தேந கிம் கா³ர்கி³ பலிதாதி³ ச நஸ்யதி || 49 ||

ஏவம் வாயுஜயோபாய: ப்ராணஸ்ய து வராநநே |
ஸக்யமாஸநமாஸ்தா²ய ஸமாஹிதமநாஸ்ததா² || 50 ||

கரணாநி வஸீக்ரு³த்ய விஷயேப்⁴யோ ப³லாதஸுதீ:⁴ | ?? ப⁴ய:
அபாநமூர்த்⁴வமாக்ரு³ஷ்ய ப்ராணவேந ஸமாஹித: || 51 ||

ஹஸ்தாப்⁴யாம் ப³ந்த⁴யேத்ஸம்யக்கர்ணாதி³ கரணாநி ச |
அங்கு³ஷ்டாப்⁴யாமுமே ஸ்ரோத்ரே தர்ஜநீப்⁴யாம் ச சக்ஷுஷீ || 52 ||

நாஸாபுடௌ மத்⁴யமாப்⁴யாம் ப்ரச்சா²த்ய கரணாநி வை |
ஆநந்தா³நுப⁴வம் யாவத்தாவந்மூர்த்³த⁴நி தா⁴ரயேத் || 53 ||

ப்ராண: ப்ரயாத்யநேநைவ ததஸ்த்வாயுர்விகா⁴தக்ரு³த் |
ப்³ரஹ்மரந்த⁴ரே ஸுஷும்னயாம் ம்ரு³ணலாந்தரஸூத்ரவத் || 54 ||

நாதோ³த்பத்திஸ்த்வநேநைவ ஸூத்³த⁴ஸ்ப²டிகஸந்நிபா⁴ |
ஆமூர்த்⁴நோ வர்ததே நாதோ³ வீ³ணாத³ண்ட³வது³த்தி²த: || 55 ||

ஸங்க²த்⁴வநிநிப⁴ஸ்த்வாதௌ³ மத்⁴யே மேக⁴த்⁴வநிர்யதா² |
வ்யோமரந்த⁴ரக³தே நாதே³ கி³ரிப்ரஸ்ரவணம் யதா² || 56 ||

வ்யோமரந்த⁴ரக³தே வாயௌ சித்தே சாத்மநி ஸம்ஸ்தி²தே |
ததா³நந்த³ ப⁴வேத்³தே³ஹீ வாயுஸ்தேந ஜிதோ ப⁴வேத் || 57 ||

யோகி³நஸ்த்வபரே ஹ்யத்ர வத³ந்தி ஸமசேதஸ: |
ப்ராணயாமபரா: பூதா ரேசபூரணவர்ஜிதா: || 58 ||

மந்த்ரமுச்சார்ய மநஸா ஹ்ரு³ந்மத்⁴யே தா⁴ரயேத்புந: || 72 ||

ஹ்ரு³த³யாத்கண்ட²கூபே ச ப்⁴ருவோர்மத்⁴யே ச தா⁴ரயேத் |
தஸ்மாதா³ரோப்ய மநஸா ஸாக்³நிம் ப்ராணமநந்யதீ:⁴ || 73 ||

தா⁴ரயேத்³வ்யோம்நி விப்ரேந்த்³ரே வ்யாஹரந்ப்ரணவாக்ஷரம் |
வாயுநா பூரிதே வ்யோம்நி ஸாங்கோ³பாங்கே³ கலேவரே || 74 ||

ததா³த்மா ராஜதே தத்ர யதா² வ்யோம்நி விகர்தந: | var ப⁴ஜதே
ஸரீரம் விஸிஸ்க்ரு³க்ஷுஸ்சேதே³வம் ஸம்யக் ஸமாசரந் || 75 ||

ஏகாக்ஷரம் பரம் ப்³ரஹ்ம த்⁴யாயந்ப்ரணவமீஸ்வரம் |
ஸம்பி⁴த்ய மநஸா மூர்த்⁴நி ப்³ரஹ்மரந்த்⁴ரம் ஸவாயுநா || 76 ||

ப்ராணமுந்மோசயேத்பஸ்சாந்மஹாப்ராணே க²மத்⁴யமே ||

தே³ஹாதீதே ஜக³த்ப்ராணே ஸூந்யே நித்யே த்⁴ருவே பதே³ || 77 ||

ஆகாஸே பரமாநந்தே³ ஸ்வாத்மாநம் யோஜயேத்³தி⁴யா |
ப்³ரஹ்மைவாஸௌ ப⁴வேத்³கா³ர்³கி³ ந புந்ரஜந்மபா⁴க்³ப⁴வேத் || 78 ||

தஸ்மாத்த்வம் ச வராரோஹே நித்யம் கர்ம ஸமாசார |
ஸந்த்⁴யாகாலேஷு வா நித்யம் ப்ராணஸம்யமநம் குரு || 79 ||

ப்ராணயாமபரா: ஸர்வே ப்ராணயாமபராயண: |
ப்ராணயாமவிஸூத்³தா⁴ யே தே யாந்தி பரமாம் க³திம் || 80 ||

ப்ராணயாமாத்³ரு³தே நாந்யத்தாரகம் நரகாத்³மி |
ஸம்ஸாரார்ணவமக்³நாநாம் தாரக: ப்ராணஸம்யம: || 81 ||

தஸ்மாத் த்வம் விதி⁴மார்³கே³ண நித்யம் கர்ம ஸமாசர |
விதி⁴நோக்தேந மார்³கே³ண ப்ராணஸம்யமநம் குரு || 82 ||

நாஸாக்³ரே த்³ரு³க் ஸதா³ ஸம்யக் ஸவ்யே ந்யஸ்யேதரம் கரம் |
நாஸாக்³ரே ஸஸப்⁴ரு³த்³பி³ம்பே³ ஜ்யோத்ஸநாஜாலவிதானகே || 83 ||

அம்போ³மா ஸஹிதம் ஸூப்⁴ரம் ஸோமஸூர்யாக்³நிலோசநம் |
பஞ்சவக்ரம் மஹாதே³வம் சந்த்³ரஸேக²ரமீஸ்வரம் || 84 ||

நந்தி³வாஹநஸம்யுக்தம் ஸர்வதே³வஸமந்விதம் |
ப்ரஸந்நம் ஸர்வவரத³ம் த்⁴யாயேத்ஸர்வாயுத⁴ம் ஸிவம் || 85 ||

யோ வேதா³தௌ³ ஸ்வர: ப்ரோக்தோ வேதா³ந்தே ச ப்ரதிஷ்டி²த: |

அகாரமூர்திரேதேஷாம் ரக்தாங்கீ³ ஹம்ஸவாஹிநீ || 86 ||

த³ண்ட³ஹஸ்தா ஸதீ வாலா கா³யதீ³யவதா⁴ர்யதாம் |

உகாரமூர்திரேதேஷாம் க்ரு³ஷ்ணாங்கீ³ வ்ரு³ஷ்வாஹீ || 87 ||

சக்ரஹஸ்தா ஸதீ சைவ ஸாவிதீ³யவதா⁴ர்யதாம் |

மகாரமூர்திரேதேஷாம் ஸ்வேதாங்கீ³ தார்க்ஷயவாஹிநீ || 88 ||

ஸூலாநந்த³மயீ வ்ரு³தீ³தா⁴ ஸரஸ்வத்யவதா⁴ர்யதாம் |

மாஹேஸ்வரீதி ஸா ப்ராஜ்ஞை: பஸ்சிமா பரிகீர்திதா || 89 ||

ஸ்ரு³ஷ்டிஸ்தி²யந்தகாலாத்³யா மகாரோ⁵ப்யந்தகாத்மக: |

அக்ஷரத்யமேவைதக்காரணத்யமிஷ்யதே || 90 ||

த்யாணம் காரணம் ப்ரஹ்ம ஸத்³ரூபம் ஸர்வகாரணம் |

ஏகாக்ஷரம் பரம் ஜ்யோதிஸ்தமாஹு: ப்ரணவம் பு³தா:⁴ || 91 ||

ஏவம் ஜ்ஞாத்தவா விதா⁴நேந ப்ரணவேந ஸமந்விதம் |

ப்ராணயாமம் தத: குர்யாத்³ரேசபூரககும்ப⁴கை: || 92 ||

|| இதி ஸ்ரீயோக³யாஜ்ஞுவல்க்யே ஷஷ்டோ²த்யாய: ||

|| அத² ஸப்தமோ⁵த்யாய: ||

யாஜ்ஞுவல்க்ய உவாச -

உக்தாந்யேதாநி சத்வாரி யோகா³ங்கா³நி த்³விஜோத்தமே |

ப்ரத்யாஹாராதி³ சத்வாரி ஸ்ரு³ணுஷ்வாப்யந்தராணி ச || 1 ||

இந்த்³ரியாணம் விசரதாம் விஷயேஷு ஸ்வபா⁴வத: |

ப³லாதா³ஹரணம் தேஷாம் ப்ரத்யாஹார: ஸ உச்ச்யதே || 2 ||

யத்³யத்பஸ்யஸி தத்ஸர்வம் பஸ்யேதா³த்மவதா³த்மநி |

ப்ரத்யாஹார: ஸ ச ப்ரோக்தோ யோக³வித்³பி⁴ர்மஹாத்மபி:⁴ || 3 ||

கர்மாணி யாநி நித்யாநி விஹிதாநி ஸரீரிணம் |

தேஷாமாத்மந்யநுஷ்டா²நம் மநஸா யத்³ப³ஹிர்விநா || 4 ||

ப்ரத்யாஹாரோ ப⁴வேத்ஸோ⁵பி யோக³ஸாத⁴நமுத்தமம் |

ப்ரத்யாஹார: ப்ரஸஸ்தோ⁵யம் ஸேவிதோ யோகி³பி:⁴ ஸதா³ || 5 ||

அஷ்டாத³ஸஸு யத்³வாயோர்மர்மஸ்தா²நேஷு தா⁴ரணம் |
ஸ்தா²நாத்ஸ்தா²நாத்ஸமாக்ரு³ஷ்ய ப்ரத்யாஹாரோ நிக³த³யதே || 6 ||

அஸ்விநௌ ச ததா² ப்³ருதாம் கா³ர்கி³ தே³வபி⁴ஷக்³வரௌ |
மர்மஸ்தா²நாநி ஸித்³த⁴யர்த²ம் ஸரீரே யோக³மோக்ஷயோ: || 7 ||

தாநி ஸர்வாணி வக்ஷ்யாமி யதா²வச்ச²ணு ஸுவ்ரதே |
பாதா³ங்கு³ஷ்டௌ² ச கு³ல்பௌ² ச ஜங்கா⁴மத்⁴யே ததை²வ ச || 8 ||

சித்யோர்மூலம் ச ஜாந்வோஸ்ச மத்⁴யே சோருத்³வயஸ்ய ச |
பாயுமூலம் தத: பஸ்சாத்³தே³ஹமத்⁴யம் ச மேட்⁴ரகம் || 9 ||

நாபி⁴ஸ்ச ஹ்ரு³த³யம் கா³ர்கி³ கண்ட²க்ஷபஸ்ததை²வ ச |
தாலுமூலம் ச நாஸாயா மூலம் சாக்ஷணோஸ்ச மண்ட³லே || 10 ||

ப்⁴ருவோர்மத்⁴யம் லலாடம் ச மூர்தா⁴ ச முநிஸத்தமே |
மர்மஸ்தா²நாநி சைதாநி மாநம் தேஷாம் ப்ரு³த²க் ஸ்ரு³ணு || 11 ||

பாதா³ந்மாநம் து கு³ல்ப²ஸ்ய ஸார்தா⁴ங்கு³லசதுஷ்டயம் |
கு³ல்ப²ஜ்ஜங்க⁴ஸ்ய மத்⁴யம் து விஜ்ஞேயம் தத்³த³ஸாங்கு³லம் || 12 ||

ஜங்க⁴மத்⁴யாச்சித்யோர்மூலம் யத்ததே³காத³ஸாங்கு³லம்
சித்யோர்மூலாத³வராரோஹே ஜாநு: ஸ்யாத³ங்கு³லித்³வயம் || 13 ||

ஜாந்வோர்நவாங்கு³லம் ப்ராஹுருமத்⁴யம் முநீஸ்வரா: |
ஊருமத்⁴யாத்³ததா² கா³ர்கி³ பாயுமூலம் நவாங்கு³லம் || 14 ||

தே³ஹமத்⁴யம் ததா² பாயோர்மூலாத³ர்தா⁴ங்கு³லத்³வயம் |
தே³ஹமத்⁴யாத்³ததா² மேட்⁴ர தத்³வத்ஸார்தா⁴ங்கு³லத்³வயம் || 15 ||

மேட்⁴ராந்நபி⁴ஸ்ச விஜ்ஞேயா கா³ர்கி³ ஸார்தா⁴த³ஸாங்கு³லம் |
சதுர்த³ஸாங்கு³லம் நாபே⁴ர்ஹ்ரு³ந்மத்⁴யம் ச வராநநே || 16 ||

ஷட்³ங்கு³லம் து ஹ்ரு³ந்மத்⁴யாத்கண்ட²க்ஷபம் ததை²வ ச |
கண்ட²க்ஷபாச்ச ஜிஹ்வாயா மூலம் ஸ்யாச்சதுரங்கு³லம் || 17 ||

நாஸாமூலம் து ஜிஹ்வாயா மூலாச்ச சதுரங்கு³லம் |
நேத்ரஸ்தா²நம் து தந்மூலாத³ர்தா⁴ங்கு³லமிதீஷ்யதே || 18 ||

தஸ்மாத³ர்தா⁴ங்கு³லம் வித்³தி⁴ ப்⁴ருவோர்ந்தரமாத்மந: |

லலாடாக்²யம் ப்⁴ருவோர்மத்⁴யாதூ³ர்த்⁴வம் ஸ்யாத்³ங்கு³லத்³வ்யம் || 19 ||

லலாடாத்³வ்யோமஸம்ஜ்ஞம் ஸ்யாத்³ங்கு³லித்ரயமேவ ஹி |
ஸ்தா²நேஷு ஏதேஷு மநஸா வாயுமாரோப்ய தா⁴ரயேத் || 20 ||

ஸ்தா²நாத்ஸ்தா²நாத்ஸமாக்ரு³ஷ்ய ப்ரத்யாஹாரம் ப்ரகுர்வத: |
ஸர்வே ரோகா³ விநஸ்யந்தி யோகா:³ ஸித்⁴யந்தி தஸ்ய வை || 21 ||

வத்³ந்தி யோகி³ந: கேசித்³யோகே³ஷு குஸலா நரா: |
ப்ரத்யாஹாரம் வராரோஹே ஸ்ரு³ணு த்வம் தத்³வதா³ம்யஹம் || 22 ||

ஸம்பூர்ணகும்ப⁴வத்³வாயுமங்கு³ஷ்டா²ந்மூர்த⁴மத்⁴யத: |
தா⁴ரயேத்³நிலம் பு³த்³யா ப்ராணயாத்³ப்ரசோதி³த: || 23 ||

வ்யோமரந்த்⁴ராத்ஸமாக்ரு³ஷ்ய லலாடே தா⁴ரயேத்³புந: |
லலாடாத்³வாஉமாக்ரு³ஷ்ய ப்⁴ருவோர்மத்⁴யே நிரோத⁴யேத் || 24 ||

ப்⁴ருவோர்மத்⁴யாத்ஸமாக்ரு³ஷ்ய நேத்ரமத்⁴யே நிரோத⁴யேத் |
நேத்ராத்³ப்ராணம் ஸமாக்ரு³ஷ்ய நாஸாமுலே நிரோத⁴யேத் || 25 ||

நாஸாமுலாத்து ஜிஹ்வாயா மூலே ப்ராணம் நிரோத⁴யேத் |
ஜிஹ்வாமுலாத்ஸமாக்ரு³ஷ்ய கண்ட²மூலே நிரோத⁴யேத் || 26 ||

கண்ட²மூலாத்து ஹ்ரு³ந்மத்⁴யே ஹ்ரு³த்³யாத் நாபி⁴மத்⁴யமே |
நாபி⁴மத்⁴யாத்³புந்³மேட்⁴ரே மேட்⁴ராத்³வஹ்ந்யாலயே தத: || 27 ||

தே³ஹமத்⁴யாத்³கு³தே³ கா³ர்கி³ கு³தா³தே³வோருமூலகே |
ஊருமூலாத்³யோர்மத்⁴யே தஸ்மாஜ்ஜாந்வோர்நிரோத⁴யேத் || 28 ||

சிதிமூலே ததஸ்தஸ்மாஜ்ஜங்க⁴யோர்மத்⁴யமே ததா² |
ஜங்கா⁴மத்⁴யாத்ஸமாக்ரு³ஷ்ய வாயும் கு³ல்பே² நிரோத⁴யேத் || 29 ||

கு³ல்பாத்³ங்கு³ஷ்ட²யோர்கா³ர்கி³ பாத்³யோஸ்தந்நிரோத⁴யேத் ||
ஸ்தா²நாத்ஸ்தா²நாத்ஸமாக்ரு³ஷ்ய யஸ்த்வேவம் தா⁴ரயேத் ஸுதீ:⁴ || 30 ||

ஸர்வபாபவிஸுத்³தா⁴த்மா ஜீவேதா³சந்த்³ரதாரகம் |
ஏதத்து யோக³ஸித்³யாத்²மக³ஸ்த்யேநாபி சீர்திதம் || 31 ||

ப்ரத்யாஹாரேஷு ஸர்வேஷு ப்ரஸஸ்தமிதி யோகி³பி:⁴ |
நா³ப்யாம் வாயுமாயுர்ய குண்ட³ல்யா: பார்ஸ்வயோ: கூடிபேத் || 32 ||

தா⁴ரயேத்³யுக³பத்ஸோ⁵பி ப⁴வரோகா³த்³விமுச்யதே |
பூர்வவத்³வாயுமாரோப்ய ஹ்ரு³த்³யவ்யோம்நி தா⁴ரயேத் || 33 ||

ஸோ⁵பி யாதி வராரோஹே பரமாத்மபத்³ம் நர: |
வ்யாத⁴ய: கிம் புநஸ்தஸ்ய பா³ஹ்யாப்⁴யந்தரவர்திந: || 34 ||

நாஸாப்⁴யாம் வாயுமாரோப்ய பூரயித்வோத³ரஸ்தி²தம் |
ப்⁴ருவோர்மத்⁴யாத்³ரு³ஸோ: பஸ்சாத்ஸமாரோப்ய ஸமாஹித: || 35 ||

தா⁴ரயேத்³க்ஷணமாத்ரம் வா ஸோ⁵பி யாதி பராம் க³திம் |
கிம் புநர்ப்³ஹு⁴நோக்தேந நித்யம் கர்ம ஸமாசரந் || 36 ||

ஆத்மந: ப்ராணமாரோப்ய ப்⁴ருவோர்மத்⁴யே ஸுஷும்ணயா |
யாவந்மநோலயத்யஸ்மிந்ஸ்தாவத்ஸம்யமநம் குரு || 37 ||

|| இதி ஸ்ரீயோக³யாஜ்ஞுவல்க்யே ஸப்தமோ⁵த்⁴யாய: ||

|| அத² அஷ்டமோ⁵த்⁴யாய: ||

யாஜ்ஞுவல்க்ய உவாச -

அதே²தா³நீம் ப்ரவக்ஷயாமி தா⁴ரண பஞ்ச தத்த்வத: |
ஸமாஹிதமநாஸ்த்வம் ச ஸ்ரு³ணு கா³ர்கி³ தபோத⁴நே || 1 ||

யமாதி³கு³ணயுக்தஸ்ய மநஸ: ஸ்தி²திராத்மநி |
தா⁴ரணேத்யுச்யதே ஸத்³பி:⁴ ஶாஸ்த்ரதாத்பர்யவேதி³பி:⁴ || 2 ||

அஸ்மிந்³ப்³ரஹ்மபுரே கா³ர்கி³ யதி³த³ம் ஹ்ரு³த்³யாம்பு³ஜம் |
தஸ்மிந்நேவாந்தராகாஸே யத்³பா³ஹ்யாகாஸதா⁴ரணம் || 3 ||

ஏஷா ச தா⁴ரணேத்யுக்தா யோக³ஸாஸ்த்ரவிஸாரதை:³ |
தாந்த்ரிகைர்யோக³ஸாஸ்த்ரஜ்ஞைரூர்வித்³வத்³பி⁴ஸ்ச ஸுஸரிக்ஷிதை: || 4 ||

தா⁴ரண: பஞ்சதா⁴ ப்ரோக்தாஸ்தாஸ்ச ஸர்வா: ப்ரு³த்²க் ஸ்ரு³ணு ||
பூ⁴மிராபஸ்ததா² தேஜோ வாயுராகாஸமேவ ச || 5 ||

ஏதேஷு பஞ்சதே³வாநாம் தா⁴ரணம் பஞ்சதோ⁴ச்யதே |
பாதா³தி³ஜாநுபர்யந்தம் ப்ரு³தி²வீஸ்தா²நமுச்யதே || 6 ||

ஆஜாநோ: பாயுபர்யந்தமபாம் ஸ்தா²நம் ப்ரகீர்திதம் |

ஆபாயோர்ஹ்ரு³த³யாந்தம் யத்³வஹ்நிஸ்தா²நம் தது³ச்யதே || 7 ||

ஆஹ்ரு³ந்மத்³யாத்³ப⁴ருவோர்மத்⁴யம் யாவத்³வாயுகுலம் ஸ்ம்ரு³தம் |
ஆப்⁴ருமத்⁴யாத்து மூர்தா⁴ந்தமாகாஸமிதி சோச்யதே || 8 ||

அத்ர கேசித்³வத்³ந்த்யந்யே யோக³பண்டி³தமாநிந: |
ஆஜாநோர்நாபி⁴பர்யந்தமபாம்ஸ்தா²நமிதி த்³விஜா: || 9 ||

நாபி⁴மத்⁴யாத்³க³லாந்தம் யத்³வஹ்நிஸ்தா²நம் தது³ச்யதே |
ஆக³லாத்து லலாடாந்தம் வாயுஸ்தா²நமிதீரிதம் || 10 ||

லலாடாத்³ரந்த⁴ரபர்யந்தமாகாஸஸ்தா²நமுச்யதே ||

அயுக்தமேததி³த்யுக்தம் ஸாஸ்த்ரதாத்பர்யவேதி³பி: ⁴ || 11 ||

யதி³ஸ்யாஜ்ஜ்வலநஸ்தா²நம் தே³ஹமத்⁴யே வராநநே |
அயுக்தா காரணே வஹ்நெள கார்யரூபஸ்ய ஸம்ஸ்தி²தி: || 12 ||

கார்யகாரணஸம்யோகே³ கார்யஹாநி: கத²ம் ப⁴வேத் |
த்³ரு³ஷ்டம் தத்கார்யரூபேஷு ம்ரு³தா³த்மகக⁴டாதி³ஷு || 13 ||

ப்ரு³தி²வ்யாம் தா⁴ரயேத்³கா³ர்கி³ ப்³ரஹ்மாணம் பரமேஷ்டி²நம் |
விஷ்ணுமப்ஸ்வநலே ருத்³ரமீஸ்வரம் வாயுமண்ட³லே || 14 ||

ஸதா³ஸிவம் ததா²வ்யோம்நி தா⁴ரயேத்ஸுஸமாஹித: |
ப்ரு³தி²வ்யாம் வாயுமாஸ்தா²ய லகாரேண ஸமந்விதம் || 15 ||

த்யாயந் சதுர்பு⁴ஜாகாரம் ப்³ரஹ்மாணம் ஸ்ரு³ஷ்டிகாரணம் |
தா⁴ரயேத்ப்ரு³ச க⁴டிகா: ப்ரு³தி²வீஜயமாப்நுயாத் || 16 ||

வாருணே வாயுமாரோப்ய வகாரேண ஸமந்விதம் |
ஸ்மரந்நாராயணம் ஸௌம்யம் சதுர்பா³ஹும் கிரீடிநம் || 17 ||

ஸுத்³த⁴ஸ்ப²டிகஸங்காஸம் பீதவாஸஸமச்யுதம் |
தா⁴ரயேத்ப்ரு³ச க⁴டிகா: ஸர்வரோகை: ³ப்ரமுச்யதே || 18 ||

வஹ்நே சாநிலமாரோப்ய ரேபா²க்ஷரஸமந்விதம் |
தர்யக்ஷம் வர்ப்ரத³ம் ருத்³ரம் தருணாதி³த்யஸந்நிப⁴ம் || 19 ||

ப⁴ஸ்மோத்³தூ⁴விதஸர்வாங்க³ம் ஸுப்ரஸந்நமநுஸ்மரந் |
தா⁴ரயேத்ப்ரு³ச க⁴டிகா: வஹ்நிநாஸௌ ந த³ஹ்யதே || 20 ||

மாருதம் மாருதஸ்தா²நே யகாரேண ஸமந்விதம் ।

தா⁴ரயேத்பஞ்ச க⁴டிகா: வாயுவத்³வ்யோமகோ³ ப⁴வேத ॥ 21 ॥

ஆகாஸே வாயுமாரோப்ய ஹகாரோபரி ஸகரம் ।

பி³ந்து³ரூபம் மஹாதே³வம் வ்யோமாகாரம் ஸதா³ஸிவம் ॥ 22 ॥

ஸூத்³த⁴ஸ்ப²டிகஸங்காஸம் பா³லேந்து³க்⁴ரு²தமௌலிநம் ।

பஞ்சவக்த்ரயுதம் ஸௌம்யம் த³ஸபா³ஹும் த்ரிலோசநம் ॥ 23 ॥

ஸர்வாயுதோ⁴த்³யதகரம் ஸர்வாப⁴ரணபூ⁴ஷிதம் ।

உமார்த⁴தே³ஹம் வரத³ம் ஸர்வகாரணகாரணம் ॥ 24 ॥

மநஸா சிந்தயநத்து முஹூர்தமபி தா⁴ரயேத ।

ஸ ஏவ முக்த இத்யுக்தஸ்தாந்த்ரிகேஷு ஸுஸிக்ஷிதை: ॥ 25 ॥

ஏதது³க்தம் ப⁴வத்யத்ர கா³ர்³கி³ ப்³ரஹ்மவிதா³ம் வரே ।

ப்³ரஹ்மாதி³கார்யரூபாணி ஸ்வே ஸ்வே ஸம்ஹ்ரு²த்ய காரணே ॥ 26 ॥

தஸ்மிந்ஸதா³ஸிவே ப்ராணம் சித்தம் சாநீய காரணே ।

யுக்தசித்தஸ்ததா³த்மாநம் யோஜயேத்பரமேஸ்வரே ॥ 27 ॥

அஸ்மிந்ந்²தே² வத³ந்த்யந்யே யோகி³நோ வ்ரஹ்மவித்³வரா: ।

ப்ரணவேநைவ கார்யாணி ஸ்வே ஸ்வே ஸம்ஹ்ரு²த்ய காரணே ॥ 28 ॥

ப்ரணவஸ்ய து நாதா³ந்தே பரமாநந்த³விக்³ரஹம் ।

ரு²தம் ஸத்யம் பரம் ப்³ரஹ்ம புருஷம் க்ரு²ஷ்ணபிங்க்³லம் ॥ 29 ॥

சேதஸா ஸம்ப்ரபஸ்யந்தி ஸந்த: ஸம்ஸாரபே⁴ஷஜம்

தவம் தஸ்மாத் ப்ரணவேநைவ ப்ராணாயாமைஸ்த்ரிபி⁴ஸ்த்ரிபி:⁴ ॥ 30 ॥

ப்³ரஹ்மாதி³ கார்யரூபாணி ஸ்வே ஸ்வே ஸம்ஹ்ரு²த்ய காரணே ।

விஸூத்³த⁴சேதஸா பஸ்ய நாதா³ந்தே பரமேஸ்வரம் ॥ 31 ॥

அஸ்மிந்ந்²தே² வத³ந்த்யந்யே யோகி³நோ ப்³ரஹ்மவித்³வரா: ।

பி⁴ஷக்³வரா வராரோஹே யோகே³ஷு பரிநிஷ்டி²தா: ॥ 32 ॥

ஸரீரம் தாவதே³வம் து பஞ்சபூ⁴தாத்மகம் க²லு ।

ததே³தத்து வராரோஹே வாதபித்தகபா²த்மகம் ॥ 33 ॥

வாதாத்மகாநாம் ஸர்வேஷாம் யோகே³ஷ்வபி⁴ரதாத்மநாம் ।

ப்ராணஸம்யமநேநைவ ஸோஷம் யாதி கலேவரம் ॥ 34 ॥

பித்தாத்மகாநாம் த்வசிராநந் ஸுஷ்யதி கலேவரம் |
கபா²த்மகாநாம் காயஸ்ச ஸம்பூர்ணஸ்த்வசிராத்³ப⁴வேத் || 35 ||

தா⁴ரணம் குர்வதஸ்த்வாக்³நௌ ஸர்வே நஸ்யந்தி வாதஜா: |
பார்தி²வாம்ஸே ஜலாம்ஸே ச தா⁴ரணம் குர்வத: ஸதா³ || 36 ||

நஸ்யந்தி ஸ்லேஷ்மஜா ரோகா³ வாதஜாஸ்சாசிராத்ததா² |
வ்யோமாம்ஸே மாருதாம்ஸே ச தா⁴ரணம் குர்வத: ஸதா³ || 37 ||

த்ரிதோ³ஷஜநிதா ரோகா³ விநஸ்யந்தி ந ஸம்ஸய: |
அஸ்மிந்நர்தே² ததா² ப்³ருதாமஸ்விநௌ ச பி⁴ஷக்³வரௌ || 38 ||

ப்ராணஸம்யமநேநைவ த்ரிதோ³ஷஸமநம் ந்ரு²ணம் |
தஸ்மாத்த்வம் ச வராரோஹே நித்யம் கர்ம ஸமாசர || 39 ||

யமாதி³பி⁴ஸ்ச ஸம்யுக்தா விதி⁴வத்³தா⁴ரணம் குரு || 40 ||

|| இதி ஸ்ரீயோக³யாஜ்ஞவல்க்யே அஷ்டமோ⁵த்⁴யாய: ||

|| அத² நவமோ⁵த்⁴யாய: ||

யாஜ்ஞவல்க்ய உவாச -

அத² த்⁴யாநம் ப்ரவக்ஷயாமி ஸ்ரு²ணு கா³ர்கி³ வராநநே |
த்⁴யாநமேவ ஹி ஜந்தூநாம் காரணம் ப்³ந்த⁴மோக்ஷயோ: || 1 ||

த்⁴யாநமாத்மஸ்வரூபஸ்ய வேத்³நம் மநஸா க²லு |
ஸகு³ணம் நிர்கு³ணம் தச்ச ஸகு³ணம் ப்³ஹுஸ: ஸம்ரு²தம் || 2 ||

பஞ்சோத்தமாநி தேஷ்வாஹூர்வைதி³காநி த்³விஜோத்தமா: |
த்ரீணி முக்²யதமாந்யேஷாமேகமேவ ஹி நிர்கு³ணம் || 3 ||

மர்மஸ்தா²நாநி நா³நாம் ஸம்ஸ்தா²நம் ச ப்ரு²த்²க்ப்ரு²த்²க் |
வாயுநாம் ஸ்தா²நகர்மாணி ஜ்ஞாத்வா குர்வாத்மவேத்³நம் || 4 ||

ஏகம் ஜ்யோதிர்மயம் ஸுத்³த⁴ம் ஸர்வக³ம் வ்யோமவலுத்³ம் |
அவ்யக்தமசலம் நித்யமாதி³மக்⁴யாந்தவர்ஜிதம் || 5 ||

ஸ்தூ²லம் ஸூக்ஷ்மமநாகாரமஸம்ஸ்ப்ரு²ஸ்யமசாக்ஷுஷம் |
ந ரஸம் ந ச க்³ந்தா⁴க்²யமப்ரமேயமநௌபமம் || 6 ||

ஆநந்த³மஜரம் நித்யம் ஸத³ஸத்ஸர்வகாரணம் ।

ஸர்வாதா⁴ரம் ஜக³த்³ரூபமமூர்தமஜமவ்யயம் ॥ 7 ॥

அத்³ரு³ஸ்யம் த்³ரு³ஸ்யமந்த:ஸ்த²ம் ப³ஹிர்ஸ்த²ம் ஸர்வதோமுக²ம் ।

ஸர்வத்³ரு³க்ஸர்வத:பாத³ம் ஸர்வஸ்ப்ரு³க் ஸர்வத:ஸிர: ॥ 8 ॥

ப்³ரஹ்ம ப்³ரஹ்மமயோ⁵ஹம் ஸ்யாமிதி யத்³வேத³நம் ப⁴வேத் ॥

ததே³தந்நிர்கு³ணம் த்⁴யாநமிதி ப்³ரஹ்மவிதோ³ விது:³ ॥ 9 ॥

அத்²வா பரமாத்மாநம் பரமாநந்த³விக்³ரஹம் ।

கு³ரூபதே³ஸாத்³விஜ்ஞாய புருஷம் க்ரு³ஷ்ணபிங்க்³லம் ॥ 10 ॥

ப்³ரஹ்ம ப்³ரஹ்மபுரே சாஸ்மிந்த³ஹராம்பு³ஜமத்⁴யமே ॥

அப்⁴யாஸாத்ஸம்ப்ரபஸ்யந்தி ஸந்தம் ஸம்ஸாரபே⁴ஷஜம் ॥ 11 ॥

ஹ்ரு³த்³பத்³மே⁵ஷ்டத்³லோபேதே கந்த³மத்⁴யாத்ஸமுத்தி²தே ।

த்³வாத்³ஸாங்கு³லநாலே⁵ஸ்மிஸ்சதுரங்கு³லமுந்முகே² ॥ 12 ॥

ப்ராணயாமர்விகாஸிதே கேஸராந்விதகர்ணிகே ।

வாஸுதே³வம் ஜக³ந்நாத²ம் நாராயணமஜம் ஹரிம் ॥ 13 ॥

சதுர்பு⁴ஜமுதா³ராங்க்³ம் ஸங்க்²சக்ரக³தா³த⁴ரம் ।

கிரீடகேயூரத⁴ரம் பத்³மபத்ரநிபே⁴க்ஷணம் ॥ 14 ॥

ஸ்ரீவத்ஸவக்ஷஸம் விஷ்ணும் பூர்ணசந்த்³ரநிபா⁴நநம் ।

பத்³மோத³ரத்³லாபோ⁴ஷ்ட²ம் ஸுப்ரஸந்நம் ஸூசிஸ்யிதம் ॥ 15 ॥

ஸுத்³த⁴ஸ்ப²டிகஸங்காஸம் பீதவாஸஸமச்யுதம் ।

பத்³மச்²விபத்³த்³வந்த்³வம் பரமாத்மாநமவ்யயம் ॥ 16 ॥

ப்ரபா⁴பி⁴ர்பா⁴ஸயத்³ரூபம் பரித: புருஷோத்தமம் ।

மநஸாலோக்ய தே³வேஸம் ஸர்வபூ⁴தஹ்ரு³தி³ ஸ்தி²தம் ॥ 17 ॥

ஸோ⁵ஹமாத்மேதி விஜ்ஞாநம் ஸகு³ணம் த்⁴யாநமுச்யதே ।

ஹ்ரு³த்ஸரோருஹமத்⁴யே⁵ஸ்மிந்ப்ரக்ரு³த்யாத்மககர்ணிகே ॥ 18 ॥

அஷ்டைஸ்வர்யத்³லோபேதே வித்³யாகேஸரஸம்யுதே ।

ஜ்ஞாநநாலே ப்³ரு³ஹத்தந்தே³ ப்ராணயாமப்ரபோ³தி⁴தே ॥ 19 ॥

விஸ்வார்சிஷம் மஹாவஹ்நிம் ஜ்வலந்தம் விஸ்வதோமுக²ம் |
வைஸ்வாநரம் ஜக³த்யோநிம் ஸிகா²தந்விநமீஸ்வரம் || 20 ||

தாபயந்தம் ஸ்வகம் தே³ஹமாபாத³தலமஸ்தகம் |
நிர்வாதத³பவத்தஸ்மிந்த³பிதம் ஹவ்யவாஹநம் || 21 ||

த³ரு'ஷ்ட்வா தஸ்ய ஸிகா²மத்⁴யே பரமாத்மாநமக்ஷரம் |
நீலதோயத³மத்⁴யஸ்த²வித்³யுல்லேகே²வ பா⁴ஸ்வரம் || 22 ||

நீவாரஸூகவத்³ரூபம் பீதாப⁴ம் ஸர்வகாரணம் |
ஜ்ஞாத்வா வைஸ்வாநரம் தே³வம் ஸோஹமாத்மேதி யா மதி: || 23 ||

ஸகு³ணேஷுத்தமம் ஹயேதத்³த்யாநம் யோக³விதோ³ விது:³ |
வைஸ்வாநரத்வம் ஸம்ப்ராப்ய முக்திம் தேநைவ க³ச்ச²தி || 24 ||

அத்²வா மண்ட³லே பஸ்யேதா³தி³த்யஸ்ய மஹாத்யுதே: |
ஆத்மாநம் ஸர்வஜக³த: புருஷம் ஹேமரூபிணம் || 25 ||

ஹிரண்யஸ்மஸ்ருகேஸம் ச ஹிரண்யமயநக²ம் ஹரிம் |
கநகாம்பு³ஜவத்³வக்த்ரம் ஸ்ரு'ஷ்டி²ஸ்தி²த்யந்தகாரணம் || 26 ||

பத்³மாஸநஸ்தி²தம் ஸௌம்யம் ப்ரபு³த்³தா⁴ப³ஜநிபா⁴நநம் |
பத்³மோத³ரத்³லாபா⁴க்ஷம் ஸர்வலோகாப⁴யப்ரத்³ம் || 27 ||

ஜாநந்தம் ஸர்வதா³ ஸர்வமுந்நயந்தம் ச தா⁴ர்மிகாந் |
பா⁴ஸயந்தம் ஜக³த்ஸர்வம் த³ரு'ஷ்ட்வா லோகைகஸாக்ஷிணம் || 28 ||

ஸோஹமஸ்மீதி யா பு³த்³தி:⁴ ஸ ச த்யாநேஷு ஸஸ்யதே |
ஏஷ ஏவ து மோக்ஷஸ்ய மஹாமார்க³ஸ்தபோத⁴நே || 29 ||

க்யாநேநாநேந ஸௌரேண முக்திம் யாஸ்யந்தி ஸூரய: |
ப⁴ருவோர்மத்⁴யே³ந்தராத்மாநம் பா⁴ரூபம் ஸர்வகாரணம் || 30 ||

ஸ்தா²ணுவந்முர்த⁴பர்யந்தம் மத்⁴யதே³ஹாத்மஸமுத்தி²தம் |
ஜக³த்காரணமவ்யக்தம் ஜ்வலந்தமமிதௌஜஸம் || 31 ||

மநஸாலோக்ய ஸோஹம் ஸ்யாமித்யேதத்⁴யாநமுத்தமம் |
அத்²வா ப³த்³த⁴பர்யங்கே ஸிதிலீக்ரு'தவிக்³ரஹே || 32 ||

ஸிவ ஏவ ஸ்வயம் பூ⁴த்வா நாஸாக்³ராரோபிதேக்ஷண: |
நிர்விகாரம் பரம் ஶாந்தம் பரமாத்மாநமீஸ்வரம் || 33 ||

பா⁴ருபமம்ரு⁴தம் த்⁴யாயேத்³பு⁴ருவோர்மத்⁴யே வராநநே |
ஸோ⁵ஹமேவேதி யா பு³த்³தி:⁴ ஸா ச த்⁴யாநேஷு ஸஸ்யதே || 34 ||

அத்²வாஷ்டத்³லோபேதே கர்ணிகாகேஸராந்விதே |
உந்நித்³ரஹ்ரு⁴த்³யாம்போ⁴ஜே ஸோமமண்ட³மமத்⁴யமே || 35 ||

ஸ்வாத்மாநமர்⁴பகாகரம் போ⁴க்த்ரு⁴ருபிணமவ்யயம் |
ஸுதா⁴ரஸம் விமுஞ்சத்³பி:⁴ ஸஸிரஸம்பி⁴ராவ்ரு⁴தம் || 36 ||

ஷோட³ஸச²த்³ஸம்யுக்தாஸிர: பத்³மா³தோ⁴முகா²த் |
நிர்⁴க³தாம்ரு⁴த்⁴தா⁴ராபி:⁴ ஸஹஸ்ராபி:⁴ ஸமந்தத: || 37 ||

ப்லாவிதம் புருஷம் தத்ர சிந்தயித்வா ஸமாஹித: |
தேநாம்ரு⁴த்ரஸேநைவ ஸாங்கோ³பாங்க³கலேவரே || 38 ||

அஹமேவ பரம் ப்³ரஹ்ம பரமாத்மாஹமவ்யய: |
ஏவம் யத்³வேத³நம் தச்ச ஸகு³ணம் த்⁴யாநமுச்யதே || 39 ||

ஏவம் க்⁴யாநாம்ரு⁴தம் குர்வந் ஷண்மாஸாந்ம்ரு⁴த்யுஜித்³பவேத் |
வத்ஸராந்முக்⁴த் ஏவ ஸ்யாஜ்ஜீவந்நேவ ந ஸம்ஸய: || 40 ||

ஜீவந்முக்⁴தஸ்ய ந க்வாபி து:³கா²வாப்தி: கத²ஞ்சந |
கிம் புநர்நித்யமுக்⁴தஸ்ய முக்⁴திரேவ ஹி து³ர்லபா⁴ || 41 ||

தஸ்மாத்த்வம் ச வராரோஹே ப²லம் த்யக்⁴த்வேவ நித்யஸ: |
விதி⁴வத்⁴கர்ம் குர்வாண த்⁴யாநமேவ ஸதா³ குரு || 42 ||

அந்யாநபி ப³ஹுந்யாஹுர்த்⁴யாநாநி முநிஸுத்தமா: |
முக்²யாந்யுக்தாநி சைதேப்⁴யோ ஜக⁴ந்யாநீதராணி து || 43 ||

ஸகு³ணம் கு³ணஹீநம் வா விஜ்ஞாயாத்மாநமாத்த்மநி |
ஸந்த: ஸமாதி⁴ம் குர்வந்தி த்வமப்யேவம் ஸதா³ குரு || 44 ||

|| இதி ஸ்ரீயோக³யாஜ்ஞுவல்க்யே நவமோ⁵த்⁴யாய: ||

|| அத² த³ஸமோ⁵த்⁴யாய: ||

யாஜ்ஞுவல்க்ய உவாச -

ஸமாதி⁴மது⁴நா வக்ஷயே ப⁴வபாஸவிநாஸநம் |

ப⁴வபாஸநிப³த்த⁴ஸ்ய யதா²வச்ச²ரோதுமர்ஹஸி || 1 ||

ஸமாதி:⁴ ஸமதாவஸ்தா² ஜீவாத்மபரமாத்மநோ: |

ப³ரஹ்மண்யேவ ஸ்தி²திர்யா ஸா ஸமாதி:⁴ ப்ரத்யகா³த்மந: || 2 ||

த்யாயேத்³யதா² யதா²த்மாநம் தத்ஸமாதி⁴ஸ்ததா² ததா² |

த்யாயைவாத்மநி ஸம்ஸ்தா²ப்யோ நாந்யதா²த்மா யதா² ப⁴வேத் || 3 ||

ஏவமேவ து ஸர்வத்ர யத்ப்ரபந்நஸ்து யோ நர: |

ததா³த்மா ஸோ⁵பி தத்ரைவ ஸமாதி⁴ம் ஸமவாப்ந்யாத் || 4 ||

ஸாரித்பதௌ நிவிஷ்டாம்பு³ யதா²பி⁴ந்நதயாந்வியாத் |

ததா²த்மாபி⁴ந்ந ஏவாத்ர ஸமாதி⁴ம் ஸமவாப்ந்யாத் || 5 ||

ஏதது³க்தம் ப⁴வத்யத்ர கா³ர்கி³ ப³ரஹ்மவிதா³ம் வரே |

கர்மைவ விதி⁴வத்குர்வந்காமஸங்கல்பவர்ஜிதம் || 6 ||

வேதா³ந்தேஷ்வர்த²ஸாஸ்த்ரேஷு ஸுஸிக்ஷிதமநா: ஸதா³ |

கு³ருணா தூபதி³ஷ்டார்த²ம் யுக்த்யுபேதம் வராநநே || 7 ||

வித்³வத்³பி⁴ர்த⁴ர்மஸாஸ்த்ரஜ்ஞௌர்விசார்ய ச புந: புந: |

தஸ்மிந் ஸுநிஸ்சிதார்தே²ஷு ஸுஸிக்ஷிதமநா: ஸதா³ || 8 ||

யோக³மேவாப்⁴யஸேந்நித்யம் ஜீவாத்மபரமாத்மநோ: |

ததஸ்த்வாப்⁴யந்நரைஸ்சிஹ்நைந்ர்பா³ஹ்யைர்வா காலஸூசகை: || 9 ||

விநிஸ்சித்யாத்மந: காலமந்யைர்வா பரமார்த²வித் |

நிர்⁴ய: ஸுப்ரஸந்நாத்மா மர்த்யஸ்து விஜிதேந்த³ரிய: || 10 ||

ஸ்வகர்மநிரத: ஸாந்த: ஸர்வபூ⁴தஹிதே ரத: |

ப்ரதா³ய வித்³யாம் புத்ரஸ்ய மந்த்ரம் ச விதி⁴பூர்வகம் || 11 ||

ஸம்ஸ்காரமாத்மந: ஸர்வமுபதி³ஸ்ய ததா³நகே⁴ |

புண்யக்ஷேத்ரே ஸுசௌ தே³ஸே வித்³வத்³பி⁴ஸ்ச ஸமாவ்ரு⁴தே || 12 ||

பூ⁴மௌ குஸாந்ஸமாஸ்தீர்ய க்ரு⁴ஷ்ணஜிநமதா²பி வா |

தஸ்மிந்ஸுப³த்த⁴பர்யங்கோ மந்த்ரைர்ப³த்த⁴கலேவர: || 13 ||

ஆஸநே நாந்யதீ⁴ராஸ்தே ப்ராங்முகோ² வாப்யுத³ங்முக:² |

நவத்³வாராணி ஸம்யம்ய கா³ர்க³யஸ்மிந்ப³ரஹ்மண: புரே || 14 ||

உந்நித்³ரஹ்ரு³த்யாம்போ⁴ஜே ப்ராணயாமை: ப்ரபோ³தி⁴தே |
வ்யோம்நி தஸ்மிந்ப்ரபா⁴ரூபே ஸ்வரூபே ஸர்வகாரணே || 15 ||

மநோவ்ரு³த்திம் ஸுஸம்யம்ய பரமாத்மநி பண்டி³த: |
மூர்த்³ந்யாதா⁴யாத்மந: ப்ராணம் ப்⁴ருவோர்மத்⁴யே⁵த²வாநதே⁴ || 16 ||

காரணே பரமாநந்தே³ ஆஸ்தி²தோ யோக³தா⁴ரணம் |
ஓமித்யேகாக்ஷரம் பு³த்³த்யா வ்யாஹரந்ஸுஸமாஹித: || 17 ||

ஸாரம் ஸந்த்யஜேத்³வித்³வாநாத்மவாபூ⁴ந்நரோத்தம: |
யஸ்மிந்ஸமப்⁴யஸேத்³வித்³வாந்யோகே³நைவாத்மத்³ர்ஸநம் || 18 ||

ததே³வ ஸம்ஸமரஞ்சித்³வாம்ஸ்த்யஜேத்³ந்தே கலேவரம் |
யம் யம் ஸம்யக்ஸ்மரந்பா⁴வம் த்யஜத்யந்தே கலேவரம் || 19 ||

தம் தமேவைத்யஸௌ பா⁴வமிதி யோக³விதோ³ விது:³ |
த்வம் சைவம் யோக³மாஸ்தா²ய த்⁴யாயந்ஸ்வாத்மாநமாத்மநி || 20 ||

ஸ்வத⁴ர்மநிரதா ஸாந்தா த்யஜாந்தே தே³ஹமாத்மந: |
ஜ்ஞாநேநைவ ஸஹைதேந நித்யகர்மாணி குர்வத: || 21 ||

நிவ்ரு³த்தப்²லஸங்க³ஸ்ய முக்திர்கா³ர்கி³ கரே ஸ்தி²தா |
யது³க்தம் ப்³ரஹ்மண பூர்வம் கர்மயோக³ஸமுச்சயம் || 22 ||

ததே³தத்கீர்திதம் ஸர்வம் ஸாங்கோ³பாங்க³ம் விதா⁴நத: |
த்வம் சைவ யோக³மப்⁴யஸ்ய யமாத்³யஷ்டாங்க³ஸம்யுதம் || 23 ||

நிர்வாணம் பத³மாஸாத்³ய ப்ரபஞ்சம் ஸம்பரித்யஜ |
|| இதி ஸ்ரீயோக்யாஜ்ஞவல்க்யே த்³ஸமோ⁵த⁴யாய: ||

|| அத² ஏகாத்³ஸோ⁵த⁴யாய: ||

இத்யேவமுக்தா முநிநா யாஜ்ஞவல்க்யேந தீ⁴மதா |
ரு³ஷ்டிமத்⁴யே வராரோஹா வாக்யமேதத்³பா⁴ஷத || 1 ||

கா³ர்க்³யுவாச -
யோக³யுக்தோ நர: ஸ்வாமிந்ஸந்த⁴யயோர்வாத²வா ஸதா³ |
வைத⁴ம் கர்ம கத²ம் குர்யாந்நிஷக்ரு³தி: கா த்வகுர்வத: || 2 ||

இத்யுக்தோ ப்ரஹ்மவாதி³ந்யா ப்ரஹ்மவித்³ப்ரஹ்மணஸ்ததா³ |
தாம் ஸமாலோக்ய ப⁴க³வாநித்³மாஹ நரோத்தம: || 3 ||

யாஜ்ஞவல்க்ய உவாச -

யோக்யுக்தமநுஷ்யஸ்ய ஸந்த்யயோர்வாத²வா நிஸி |
யத்கர்தவ்யம் வராரோஹே யோகே³ந க²லு தத்க்ரு²தம் || 4 ||

ஆத்மா³நிஹோத்ரவஹநௌ து ப்ராணயாமைர்விவர்தி⁴தே |
விஸுத்³த⁴சித்தஹவிஷா வித்யுக்தம் கர்ம ஜுஹ்வத: || 5 ||

நிஷ்க்ரு²திஸ்தஸ்ய கிம் பா³லே க்ரு²தக்ரு²த்யஸ்ததா³ க²லு |
வியோகே³ ஸதி ஸம்ப்ராப்தே ஜீவாத்மபரமாத்மநோ: || 6 ||

வித்யுக்தம் கர்ம கர்தவ்யம் ப்ரஹ்மவித்³பி⁴ஸ்ச நித்யஸ: |
வியோக³காலே யோக³ ச து: க²மித்யேவ யஸ்த்யஜேத் || 7 ||

கர்மாணி தஸ்ய நிலய: நிரய: பரிசீர்தித: |
ந தே³ஹிநாம் யத: ஸக்யம் த்யக்தும் கர்மாண்யஸேஷத: || 8 ||

தஸ்மாதா³மரணத்³வைத⁴ம் கர்தவ்யம் யோகி³பி: ஸதா³ |
தவம் சைவ மாத்யயா கா³ர்கி³ வைத⁴ம் கர்ம ஸமாசர || 9 ||

யோகே³ந பரமாத்மாநம் யஜம்ஸ்த்யஜ கலேவரம் |
இத்யேவமுக்த்வா ப⁴க³வாந் யாஜ்ஞவல்க்யஸ்தபோநிதி: || 10 ||

ரு²ஷீநாலோக்ய நேத்ராப்யாம் வாக்யமேதத்³பா⁴ஷத |
ஸந்த்யாமுபாஸ்ய விதி⁴வத்பஸ்சிமாம் ஸுஸமாஹிதா: || 11 ||

க³ச²ந்து ஸாம்ப்ரதம் ஸர்வே ரு²ஷய: ஸ்வாஸ்ரமம் ப்ரதி |
இத்யேவமுக்தா முநிநா முநய: ஸம்ஸ்ரிதவ்ரதா: || 12 ||

விஸ்வாமித்ரோ வஸிஷ்ட²ஸ்ச கௌ³தமஸ்சாங்கி³ராஸ்ததா² |
அக³ஸ்த்யோ நாரத³ஸ்சைவ வால்கீர்பா³த³ராயண: || 13 ||

பைங்கி³ர்தீ³ர்க⁴தமா வ்யாஸ: ஸௌநகஸ்ச தபோத⁴ந: |
பா⁴ர்க³வ: காஸ்யபஸ்சைவ ப⁴ரத்³வாஜஸ்ததை²வ ச || 14 ||

தபஸ்விநஸ்ததா² சாந்யே வேத்³வேதா³ங்க³வேதி³ந: |
யாஜ்ஞவல்க்யம் ஸுஸம்பூஜ்ய கீ³ர்பி⁴ராஸீர்மிம்ருத்தமை: || 15 ||

தே யாந்தி முநய: ஸர்வே ஸ்வாஸ்ரமேஷு யதா²க³தம் |

க³தேஷு ஸ்வாஸ்ரமேஷேவேஷு தாபஸேஷு தபோத⁴நா || 16 ||

ப்ரணமய த³ண்ட³வத்³பூ⁴மௌ வாக்யமேதத³பா⁴ஷத |

கா³ர்க³யுவாச -

ப⁴க³வந்ஸர்வஸாஸ்த்ரஜ்ஞ ஸர்வபூ⁴தஹிதே ரத || 17 ||

ப⁴வமோக்ஷாய யோக³ந்த³ர ப⁴வத்³பி⁴ர்பா⁴ஷிதம் து யத் |

யமாத்த³யஷ்டாங்க³ஸஹிதோ யோகோ³ முக்தேஸ்து ஸாத⁴நம் || 18 ||

ததே³தத்³விஸ்ம³ரு³தம் ஸர்வம் ஸர்வஜ்ஞ தவ ஸந்நிதௌ⁴ |

யோக³ம் மமோபதி³ஸ்யாத³ய ஸாங்க³ம் ஸங்க்ஷேபரூபத: || 19 ||

த்ராதுமர்ஹஸி ஸர்வஜ்ஞ ஜந்மஸம்ஸாரஸாக³ராத |

இத்யுக்தோ ப்³ரஹ்மவாதி³ந்யா ப்³ரஹ்மவித்³ப்³ராஹ்மணஸ்ததா³ || 20 ||

ஆலோக்ய க்ரு³ப்யா தீ³நாம் ஸ்மிதப்ரு³ர்வமபா⁴ஷத |

உத்திஷ்டோ²த்திஷ்ட² கிம் ஸேஷே பூ⁴மௌ கா³ர்கி³ வராநநே || 21 ||

வக்ஷயாமி தே ஸமாஸேந யோக³ம் ஸம்ப்ரதி தம் ஸ்ரு³ணு ||

|| இதி ஸ்ரீயோக³யாஜ்ஞுவல்க்யே ஏகாத³ஸோ⁵த்⁴யாய: ||

|| அத² த்³வாத³ஸோ⁵த்⁴யாய: ||

ஸவ்யேந கு³ல்பே²ந கு³த³ம் நிபீ³ய ஸவ்யேதரேணவ நிபீ³ய ஸந்தி⁴ம் |

ஸவ்யேதரம் ந்யஸ்ய கரேதரே⁵ஸ்மிம்ஸிகா²ம் ஸமாலோக்ய பாவகஸ்ய || 1 ||

ஆயுர்விகா⁴தக்ரு³த்ப்ராணே நிருத்³த⁴ஸ்த்வாஸநேந வை |

யாதி கா³ர்கி³ ததா³பாநாத்ரு³லம் வஹ்நே: ஸநை: ஸநை: || 2 ||

வாயுநா வாதிதோ வஹ்நிரபாநேந ஸநை: ஸநை:

ததோ ஜ்வலதி ஸர்வேஷாம் ஸ்வகுலே தே³ஹமத்⁴யமே || 3 ||

ப்ராத:காலே ப்ரதோ³ஷே ச நிஸீ²தே² ச ஸமாஹித:

முஹூர்தம⁴யஸேதே³வம் யாவத் பஞ்சதி³நத்³வயம் || 4 ||

ததஸ்வாத்மநி விப்ரேந்தே³ ப்ரத்யயாஸ்ச ப்ரு³த²க்³ப்ரு³த²க் |

ஸம்ப⁴வந்தி ததா³ தஸ்ய ஜிதோ யேந ஸமீரண: || 5 ||

ஸரீரலகு⁴தா தீ³ப்திர்வஹ்நேர்ஜ²ரவர்திந: |

நாதா³பி⁴வ்யக்திரிதியேதே சிஹ்நாந்யாதெள³ ப⁴வந்தி ஹி || 6 ||

அல்பமூத்ரபுரீஷ: ஸ்யாத்ஷண்மாஸே வத்ஸரே⁵பி வா |

ஆஸநே வாஹநே பஸ்சாநந் பே⁴தவ்யம் த்ரிவத்ஸராத் || 7 ||

ததோ⁵நிலம் வாயுஸகே²ந ஸார்த⁴ம் தி⁴யா ஸமாரோப்ய நிரோத⁴யேத்தம் |
த்⁴யாயநஸதா³ சக்ரிணமப்ரபு³த்³த்⁴ம் நாபௌ⁴ ஸதா³ குண்ட³விநீநிவிஷ்டம் || 8 ||

ஸிராம் ஸமாவேஷ்டய முகே²ந மத்⁴யாமந்யாஸ்ச போ⁴கே³ந ஸிராஸ்தை²வ |
ஸ்வபுச்ச²மாஸ்யேந நிக்³ரு³ஹ்ய ஸம்யக்பத²ஸ்ச ஸம்யம்ய மருத்³க³ணநாம் || 9 ||

ப்ரஸுப்தநாகே³நத்³ரவது³ச்ச²வஸந்தீ ஸதா³ ப்ரபு³த்³த்⁴ம் ப்ரப⁴யா ஜ்வலந்தீ |
நாபௌ⁴ ஸதா³ திஷ்ட²தி குண்ட³லீ ஸா திர்யக்ஷு தே³ஹேஷு ததே²தரேஷு || 10 ||

வாயுநா விஹ்ரு³தவஹ்நிஸிகா²பி:⁴ கந்த³மத்⁴யக³தநா³ஷு ஸம்ஸ்தா²ம் |
குண்ட³லீம் த³ஹதி யஸ்த்வஹி²ருபாம் ஸம்ஸமரந்நரவரஸ்து ஸ ஏவ || 11 ||

ஸந்தப்தா வஹ்நிநா தத்ர வாயுநா ச ப்ரசாலிதா |

ப்ரஸார்ய ப²ணப⁴ரு³த்³போ⁴க³ம் ப்ரபோ³த்⁴ம் யாதி ஸா ததா³ || 12 ||

போ³த்⁴ம் க³தே சக்ரிணி நாபி⁴மத்⁴யே ப்ராண: ஸுஸம்பூ⁴ய கலேவரே⁵ஸமிந் |
சரந்தி ஸர்வே ஸஹ வஹ்நிநைவ யதா² ப⁴டே தந்துக³திஸ்தை²வ || 13 ||

ஜித்வைவம் சக்ரிண: ஸ்தா²நம் ஸதா³ த்⁴யாநபராயண: |

ததோ நயேத³பாநம் து நாபே⁴ரூர்த்⁴வமித³ம் ஸ்மரந் || 14 ||

வாயு²யதா² வாயுஸகே²ந ஸார்த⁴ம் நாபி⁴ம் த்வதிக்ரமய க³த: ஸரீரே |

ரோகா³ஸ்ச நஸ்யந்தி ப³லாபி⁴வ்ரு³த்³தி:⁴ காந்திஸ்ததா³நீம⁴வத்ப்ரபு³த்³தே⁴ || 15 ||

ப்³ரஹ்மரந்த்⁴ரமு³க²மத்ர வாயவ: பாவகேந ஸஹ யாந்தி ஸமூஹ்ய |

கேநசிதி³ஹ வதா³மி தவாஹம் வீக்ஷணத்³ ஹ்ரு³தி³ ஸுதீ³பஸிகா²யா: || 16 ||

நிரோதி⁴த: ஸ்யாத்³ ஹ்ரு³தி³ தேந வாயு: மத்⁴யே யதா³ வாயுஸகே²ந ஸார்த⁴ம் |

ஸஹஸ்ரபத்ரஸ்ய முக²ம் ப்ரவிஸ்ய குர்யாத்புநஸ்தூர்த்⁴வமுக²ம் த்³விஜேந்த்³ரே ||
17 ||

ப்ரபு³த்³த்⁴ஹ்ரு³த்³யாம்போ⁴ஜே கா³ர்க்³யஸமிந்ப்³ரஹ்மண: புரே |

பா³லாகாஸ்ரேணிவத்³வ்யோம்நி விரராஜ ஸமீரண: || 18 ||

ஹ்ரு³ந்மத்⁴யாத்து ஸுஷும்நாயாம் ஸம்ஸ்தி²தோ ஹுதப⁴க்ததா³ |

ஸஜலாம்பு³த்³மாலாஸு வித்³யுல்லேகே²வ ராஜதே || 19 ||

ப்ரபு³த்³த⁴ஹ்ரு³த்³பத்³மநி ஸம்ஸ்தி²தே⁵க்³நெள ப்ராணே ச தஸ்மிந்விநிவேஸிதே ச |
சிஹ்நாநி பா³ஹ்யாநி ததா²ந்தராணி தீ³பாதி³ த்³ரு³ஸ்யாணி ப⁴வந்தி தஸ்ய || 20 ||

வாயுமுந்நய ததஸ்து ஸவஹ்நிம் வ்யாஹரந்ப்ரணவமத்ர ஸபி³ந்து³ம் |
பா³ஸசந்த்³ரஸத்³ரு³ஸே து லலாடே பா³ஸசந்த்³ரமவலோகய பு³த்³த்யா || 21 ||

ஸவஹ்நிம் பா³யுமாரோப்ய ப்⁴ருவோர்மத்⁴யே தி⁴யா ததா³ |
த்⁴யாயேத்³ந்யதீ⁴ பஸ்சாத்³ந்தராத்மாநமந்தரே || 22 ||

மத்⁴யமே⁵பி ஹ்ரு³த்³யே ச லலாடே ஸ்தா²ணுவஜ்வலதி விங்க³மத்³ரு³ஸ்யம் |
அஸ்தி கா³ர்கி³ பரமார்த்²மித்³ம் த்வம் பஸ்ய பஸ்ய மநஸா ருசி⁴ரூபம் || 23 ||

லலாடமத்⁴யே ஹ்ரு³த்³யாம்பு³ஜே ச ய: பஸ்யதி ஜ்ஞாமயீம் ப்ரபா⁴ம் து |
ஸக்திம் ஸதா³ தீ³பவது³ஜ்ஜ்வலந்தீம் ஸ பஸ்யதி ப்³ரஹ்மவிதே³கத்³ரு³ஷ்ட்யா || 24 ||

மநோலயம் யதா³ யாதி ப்⁴ருமத்⁴யே யோகி³நாம் ந்ரு³ணம் |
ஜிஹ்வாமுஸே⁵ம்ரு³தஸ்ராவோ ப்⁴ருமத்⁴யே சாத்மத்³ர்ஸநம் || 25 ||

கம்பநம் ச ததா² மூர்த்⁴ந: மநஸைவாத்மத்³ர்ஸநம் |
தே³வோத்³யாநாநி ரம்யாணி நக்ஷத்ராணி ச சந்த்³ரமா: |
ரு³ஷ்ய: ஸித்³த⁴க³ந்த⁴ர்வா: ப்ரகாஸம் யாந்தி யோகி³நாம் || 26 ||

ப்⁴ருவோ⁵ந்தரே விஷ்ணுபதே³ ரு³சௌ து மநோலயம் யாவதி³யாத்³ப்ரபு³த்³தே⁴ |
தாவத்ஸமப்⁴யஸ்ப புந: க²மத்⁴யே ஸுக²ம் ஸதா³ ஸம்ஸ்மர பூர்ணரூபம் || 27 ||

ஸமீரணே விஷ்ணுபதே³ நிவிஷ்டே ஜீவே ச தஸ்மிந்நம்ரு³தே ச ஸம்ஸ்தே² |
தஸ்மிந்ஸ்ததா³ யாதி மநோலயம் சேந்முக்³தே: ஸமீபம் ததி³தி ப்³ருவந்தி || 28 ||

ஸமீரணே விஷ்ணுபதே³ நிவிஷ்டே விஸூத்³த⁴பு³த்³தௌ⁴ ச ததா³த்மநிஷ்டே² |
ஆநந்த³மத்யத்³பு⁴தமஸ்தி ஸத்யம் த்வம் கா³ர்கி³ பஸ்யாத்³ய விஸூத்³த⁴பு³த்³த்யா ||
29 ||

ஏவம் ஸமப்⁴யஸ்ய ஸூத்³ர்க⁴காலம் யமாதி³பி⁴ர்யுக்ததநூர்மிதாஸீ |
ஆத்மாநமாஸாத்³ய கு³ஹாம் ப்ரவிஷ்டாம் முக்திம் வ்ரஜ ப்³ரஹ்மபுரே புநஸ்த்வம் ||
30 ||

பூ⁴தாநி யஸ்மாத்³ப்ரப⁴வந்தி கா³ர்கி³ யேநைவ ஜீவந்தி சராசராணி |
ஜாதாநி யஸ்மிந் விலயம் ப்ரயாந்தி தத்³ப்³ரஹ்ம வித்³தீ⁴தி வத³ந்தி ஸர்வே || 31 ||

ஹ்ரு²த்பங்கஜே வ்யோம்நி யதே³கருபம் ஸத்யம் ஸதா³நந்த³மயம் ஸுஸூக்ஷமம் |
தத்³ப்³ரஹ்ம நிர்⁴பா⁴ஸமயம் கு³ஹாயாமிதி ஸ்ருதிஸ்சேதி ஸமாமநந்தி || 32 ||

அணோரணீயாந்மஹதோ மஹீயாநாத்மா கு³ஹாயாம் நிஹிதோ⁵ஸ்ய ஜந்தோ: |
தமக்ரதும் பஸ்ய விஸூத்³த⁴பு³த்³த⁴யா ப்ரயாணகாலே ச விஹீநஸோகா: || 33 ||

ப்ரப⁴ஞ்ஜநம் மூர்த⁴நிக³தம் ஸவஹ்நிம் தி⁴யா ஸமாஸாத³ய கு³ருபதே³ஸாத |
மூர்தா⁴நமுத்³பி⁴த்³ய புந: க²மத்⁴யே ப்ராணஸ்த்யஜோங்காரமநுஸம்மரம்ஸ்த்வம் || 34 ||

ஈஸ்யா யதி³ ஸரீரவிஸர்க³ம் ஜ்ஞாதுமிச்ச²ஸி ஸகே² தவ வக்ஷயே |
வ்யாஹரந்ப்ரணவமுந்நய மூர்த⁴நி பி⁴த்³ய யோஜய தமாத்த்மநி காயம் || 35 ||

ஏதத்தவித்ரம் பரமம் யோக³மஷ்டாங்க³ஸம்யுதம் |
ஜ்ஞாநம் கு³ஹ்யதமம் புண்யம் கீர்திதம் தே வராநநே || 36 ||

ய இத³ம் ஸ்ரணயாந்நித்யம் யோகா³க்²யாநம் நரோத்தம: |
ஸர்வபாபவிநிர்முத்த: ஸம்யக்³ஜ்ஞாநீ ப⁴விஷ்யதி || 37 ||

யஸ்த்வேதச்ச²ராவுயேத்³வித்³வாந்நித்யம் ப⁴க்திஸமந்வித: |
ஏகஜநமக்ரு³தம் பாபம் தி³நேநைகேந நஸ்யதி || 38 ||

ஸ்ரு³ணயாத³ய: ஸக்ரு³த்³வாபி யோகா³க்²யாநமித்³ம் நர: |
அஜ்ஞாநஜநிதம் பாபம் ஸர்வம் தஸ்ய ப்ரணஸ்யதி || 39 ||

அநுதிஷ்ட²ந்தி யே நித்யமாத்மஜ்ஞாநஸமந்விதம் |
நித்யகர்மாணி தாந்த³ரு³ஷ்ட்வா தே³வாஸ்ச ப்ரணமந்தி ஹி || 40 ||

தஸ்மாஜ்ஜ்ஞாநேந தே³ஹாந்தம் நித்யம் கர்ம யதா²வித⁴ |
கர்தவ்யம் தே³ஹிபி⁴ர்கா³ர்கி³ யோக³ஸ்ச ப⁴வபீ⁴ருபி: || 41 ||

இத்யேவமுத்த்வா ப⁴க³வாந்ரஹஸ்யே ரஹஸ்யஜம் முக்திகரம் து தஸ்யா: |
யோகா³ம்ரு³தம் ப³ந்த⁴விநாஸஹேதும் ஸமாதி⁴மாஸ்தே ரஹஸி த்³விஜேந்த³ர: || 42 ||

ஸா தம் து ஸம்பூஜ்ய முநிம் ப்³ருவந்தம் வித்³யாநிதி⁴ம் ப்³ரஹ்மவிதா³ம் வாம்ரேஷ்ட²ம் |

கீ³ர்பீ:⁴ ப்ரணமைஸ்ச ஸதாம் வரிஷ்ட²ம் ஸதா³ முத³ம் ப்ராப வராம் விஸூத்³தா⁴ம் ||
43 ||

யோக³ம் ஸுஸங்க்³ர்ரு³ஹ்ய ததா³ ரஹஸ்யே ரஹஸ்யஜம் முக்திகரம் ச ஜந்தோ: |
ஸம்ஸாரமுத்ஸரு³ஜ்ய ஸதா³ முதா³ந்விதா வநே ரஹஸ்யாவஸதே² விவேஸ || 44 ||

யேந ப்ரபஞ்சம் பரிபூர்ணமேதத³யேநைவ விஸ்வம் ப்ரதிபா⁴தி ஸர்வம் |
தம் வாஸுதே³வம் ஸ்ருதிமூர்த்⁴நி ஜாதம் பஸ்யந்ஸதா³ஸ்தே ஹ்ரு³தி³ மூர்த்⁴நி
சாந்வஹம் || 45 ||


யதே³கமவ்யக்தமநந்தமச்யுதம் ப்ரபஞ்சஜந்மாதி³க்ரு³த்³ப்ரமேயம் |
தம் வாஸுதே³வம் ஸ்ருதிமூர்த்⁴நிஜாதம் பஸ்யந்ஸதா³ஸ்தே ஹ்ரு³தி³ மூர்த்⁴நி
சாந்வஹம் || 46 ||

|| இதி ஸ்ரீயோக³யாஜ்ஞுவல்க்யே த்³வாத³ஸோ⁵த⁴யாய: ||


|| ஸமாப்தமித³ம் யோக³ஸாஸ்த்ரம் ||

The Yogayajnavalkya is also called YogayAjnavalkya gita

Encoded by DPD, Sunder Hattangadi, Shankara, Sowmya Ramkumar
Proofread by DPD, Radim Navyan radimnavyan at gmail

——
Shri Yoga Yajnyavalkya

pdf was typeset on November 22, 2022

——
Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

