
ShriJabaladarshana Upanishad

ஜாபா³லத³ர்ஸநோபநிஷத்

Document Information

Text title : Shri Jabaladarshana Upanishad or Darshana Upanishad

File name : jabaladarshana.itx

Category : upanishhat

Location : doc_upanishhat

Author : Vedic tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 90 / 108; Sama Veda - Yoga upanishad

Latest update : April 15, 2021

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**.

December 6, 2022

sanskritdocuments.org

ShriJabaladarshana Upanishad

ஜாபா³லத³ர்ஸநோபநிஷத்



யமா³யஷ்டாங்க³யோகே³த்³த⁴ம் ப்³ரஹ்மமாத்ரப்ரபோ³த⁴த: |

யோகி³நோ யத்³பத்³ம் யாந்தி தத்கைவல்யபத்³ம் ப⁴ஜே ||

ஓ ஆப்யாயந்து மமாங்கா³நி வாக்ப்ராணஸ்சக்ஷு: ஸ்ரோத்ரமதோ² ப³லமிந்த³ரியாணி ச
||

ஸர்வாணி ஸர்வம் ப்³ரஹ்மோபநிஷத்³ம் மாஹம் ப்³ரஹ்ம நிராகுர்யாம் மா மா ப்³ரஹ்ம
நிராகரோத்³நிராகரணமஸ்த்வநிராகரணம் மேஸ்து ததா³த்மநி நிரதே ய உபநிஷத்ஸு
த⁴ர்மாஸ்தே மயி ஸந்து தே மயி ஸந்து ||

ஓ ஸாந்தி: ஸாந்தி: ஸாந்தி: ||

ஹரி: ஓ || த³த்தாத்ரேயோ மஹாயோகீ³ ப⁴க³வாந்பூ⁴தபா⁴வந: |

சதுர்பு⁴ஜோ மஹாவிஷ்ணுர்யோக³ஸாம்ராஜ்யதீ³க்ஷித: || 1 ||

தஸ்ய ஸிஷ்யோ முநிவர: ஸாங்க்ரு³திர்நாம ப⁴க்திமாந் |

பப்ரச்ச² கு³ருமேகாந்தே ப்ராஞ்ஜலிர்விநயாந்வித: || 2 ||

ப⁴க³வந்ப்³ருஹி மே யோக³ம் ஸாஷ்டாங்க³ம் ஸப்ரபஞ்சகம் |

யேந விஜ்ஞாதமாத்ரேண ஜீவந்முக்தோ ப⁴வாம்யஹம் || 3 ||

ஸாங்க்ரு³தே ஸ்ருணு வக்ஷயாமி யோக³ம் ஸாஷ்டாங்க³த³ர்ஸநம் |

யமஸ்ச நியமஸ்சைவ ததை²வாஸநமேவ ச || 4 ||

ப்ராணயாமஸ்ததா² ப்³ரஹ்மந்ப்ரத்யாஹாரஸ்தத: பரம் |

தா⁴ரண ச ததா² த⁴யாநம் ஸமாதி⁴ஸ்சாஷ்டமம் முநே || 5 ||

அஹிம்ஸா ஸத்யமஸ்தேயம் ப்³ரஹ்மசர்யம் த³யார்ஜவம் |

க்ஷமா த்⁴ரு³திர்மிதாஹார: ஸௌசம் சைவ யமா த³ஸ || 6 ||

வேதோ³க்தேந ப்ரகாரேண விநா ஸத்யம் தபோத⁴ந |

காயேந மநஸா வாசா ஹிம்ஸாஹிம்ஸா ந சாந்யதா² || 7 ||

ஆத்மா ஸர்வக³தோ³ச்சே²த்³யோ ந க்³ராஹ்ய இதி மே மதி: |

ஸ சாஹிம்ஸா வரா ப்ரோக்தா முநே வேதா³ந்தவேதி³பி:⁴ || 8 ||

சக்ஷுராதீ³ந்த³ரியைர்த்³ரு³ஷ்டம் ஸ்ருதம் க்⁴ராதம் முநீஸ்வர |
தஸ்யைவோக்திர்⁴வேதஸ்த்யம் விப்ர தந்நாந்யதா² ப⁴வேத் || 9 ||

ஸர்வம் ஸ்த்யம் பரம் ப்³ரஹ்ம ந சாந்யதி³தி யா மதி: |
தச்ச ஸ்த்யம் வரம் ப்ரோக்தம் வேதா³ந்தஜ்ஞாநபாரகை:³ || 10 ||

அந்யதீ³யே த்ரு³ணே ரத்நே காஞ்சநே மௌக்திகே⁵பி ச |
மநஸா விநிவ்ரு³த்திர்யா தத³ஸ்தேயம் விது³ர்⁴பு³தா:⁴ || 11 ||

ஆத்மந்யநாத்மபா⁴வேந வ்யவஹாரவிவர்ஜிதம் |
யத்த³ஸ்தேயமித்யுத்தமாத்மவித்³பி⁴ர்⁴மஹாமதே || 12 ||

காயேந வாசா மநஸா ஸ்த்ரீ³ணாம் பரிவிவர்ஜநம் |
ரு³தௌ பா⁴ர்யாம் ததா³ ஸ்வஸ்ய ப்³ரஹ்மசர்யம் தது³ச்சயதே || 13 ||

ப்³ரஹ்மபா⁴வே மநஸ்சாரம் ப்³ரஹ்மசர்யம் பரந்தப || 14 ||

ஸ்வாத்மவத்ஸர்வபூ⁴தேஷு காயேந மநஸா கி³ரா |
அநுஜ்ஞா யா த³யா ஸைவ ப்ரோக்தா வேதா³ந்தவேதி³பி:⁴ || 15 ||

புத்ரே மித்ரே கலத்ரே ச ரிபௌ ஸ்வாத்மநி ஸந்ததம் |
ஏகரூபம் முநே யத்ததா³ர்ஜவம் ப்ரோச்யதே மயா || 16 ||

காயேந மநஸா வாசா ஸத்ருபி:⁴ பரிபீ³டி³தே |
பு³த்³தி⁴க்ஷோப⁴நிவ்ரு³த்திர்யா க்ஷமா ஸா முநிபுங்க்³வ || 17 ||

வேதா³தே³வ விநிர்மோக்ஷ: ஸம்ஸாரஸ்ய ந சாந்யதா² |
இதி விஜ்ஞாநநிஷ்பத்திர்⁴ரு³தி: ப்ரோக்தா ஹி வைதி³கை: |
அஹமாத்மா ந சாந்யோ⁵ஸ்மீத்யேவமப்ரச்யுதா மதி: || 18 ||

அஸ்பம்ரு³ஷ்டாஸநாப⁴யாம் ச சதுர்தா²ம்ஸாவஸேஷகம் |
தஸ்மாத்த³யோகா³நு³க்³ண்யேந போ⁴ஜநம் மிதபோ⁴ஜநம் || 19 ||

ஸ்வதே³ஹமலநிர்மோக்ஷா ம்ரு³ஜ்ஜலாப⁴யாம் மஹாமுநே |
யத்தச்சௌ²சம் ப⁴வேத்³பா³ஹ்யம் மாநஸம் மநநம் விது:³ |
அஹம் ஸூத்³த⁴ இதி ஜ்ஞாநம் ஸௌசமாஹுர்⁴மநீ³ஷிண: || 20 ||

அத்யந்தமலினோ தே³ஹோ தே³ஹீ சாத்யந்தநிர்மல: |
உப⁴யோரந்தரம் ஜ்ஞாத்வா கஸ்ய ஸௌசம் விதீ⁴யதே || 21 ||

ஜ்ஞாநஸௌசம் பரித்யஜ்ய பா³ஹ்யே யோ ரமதே நர: |
ஸ மூட: 4 காஞ்சநம் த்யக்த்வா லோஷ்டம் க்³ரு'ஹ்ணாதி ஸுவ்ரத || 22 ||

ஜ்ஞாநாம்ரு'தேந த்ரு'ப்தஸ்ய க்ரு'தக்ரு'த்யஸ்ய யோகி³ந: |
ந சாஸ்தி கிஞ்சித்கர்தவ்யமஸ்தி சேந்ந ஸ தத்தவவித் || 23 ||

லோகத்ரயே⁵பி கர்தவ்யம் கிஞ்சிந்நாஸ்த்யாத்மவேதி³நாம் || 24 ||

தஸ்மாத்ஸர்வப்ரியத்நேந முநே⁵ஹிம்ஸாதி³ஸாத⁴நை: |
ஆத்மாநமக்ஷரம் ப்³ரஹ்ம வித்³தி⁴ ஜ்ஞாநாத்து வேத³நாத் || 25 ||

இதி ப்ரத²ம: க²ண்ட: ³ || 1 ||

தப: ஸந்தோஷமாஸ்திக்யம் தா³நமீஸ்வரபூஜநம் |
ஸித்³தா⁴ந்தஸ்ரவணம் சைவ ஹ்ரீர்மதிஸ்ச ஜபோ வ்ரதம் || 1 ||

ஏதே ச நியமா: ப்ரோக்தாஸ்தாந்வக்ஷயாமி க்ரமாச்ச²ரு'ணு || 2 ||

வேதோ³க்தேந ப்ரகாரேண க்ரு'ச்ச²ர்சாந்த³ரியணாதி³பி: ⁴ |
ஸரீரஸோஷணம் யத்தத்தப இத்யுச்ச்யதே பு³தை: ⁴ || 3 ||

கோ வா மோக்ஷ: கத²ம் தேந ஸம்ஸாரம் ப்ரதிபந்நவாந் |
இத்யாலோகநமர்த²ஜ்ஞாஸ்தப: ஸம்ஸந்தி பண்டி³தா: || 4 ||

யத்³ரு'ச்சா²லாப⁴தோ நித்யம் ப்ரீதிர்யா ஜாயதே ந்ரு'ணும் |
தத்ஸந்தோஷம் விது: ³ ப்ராஜ்ஞா: பரிஜ்ஞாநைகதத்பரா: || 5 ||

ப்³ரஹ்மாதி³லோகபர்யந்தாத்³விரக்த்யா யல்லபே⁴த்ப்ரியம் |
ஸர்வத்ர விக³தஸ்நேஹ: ஸந்தோஷம் பரமம் விது: ³ |
ஸ்ரௌதே ஸ்மார்தே ச விஸ்வாலோ யத்ததா³ஸ்திக்யமுச்ச்யதே || 6 ||

ந்யாயார்ஜிதத⁴நம் ஸ்ராந்தே ஸ்ரத்³த⁴யா வைதி³கே ஜநே |
அந்யத்³வா யத்ப்ரத³யந்தே தத்³தா³நம் ப்ரோச்யதே மயா || 7 ||

ராகா³த்³யபேதம் ஹ்ரு'த³யம் வாக³து³ஷ்டாந்ரு'தாதி³நா |
ஹிம்ஸாதி³ரஹிதம் கர்ம யத்தத³ஸ்வரபூஜநம் || 8 ||

ஸத்யம் ஜ்ஞாநமநந்தம் ச பராநந்த³ம் பரம் த⁴ருவம் |
ப்ரத்யகி³த்யவக³ந்தவ்யம் வேதா³ந்தஸ்ரவணம் பு³தா: ⁴ || 9 ||

வேத³லௌகிகமார்³கே³ஷு குத்ஸிதம் கர்ம யத்³ப⁴வேத் |
 தஸ்மிந்ப⁴வதி யா லஜ்ஜா ஹீ: ஸைவேதி ப்ரகீர்திதா |
 வைதி³கேஷு ச ஸர்வேஷு ஸ்ரத்³தா⁴ யா ஸா மதிர்⁴வேத் || 10 ||

கு³ருண சோபதி³ஷ்டோ⁵பி தத்ர ஸம்ப³ந்த⁴வர்ஜித: |
 வேதோ³க்தேநைவ மார்³கே³ண மந்த்ராப்⁴யாஸோ ஜப: ஸம்ரு³த: || 11 ||

கல்பஸூத்ரே ததா² வேதே³ த⁴ர்மஸாஸ்த்ரே புராணகே |
 இதிஹாஸே ச வ்ரு³த்திர்யா ஸ ஜப: ப்ரோச்யதே மயா || 12 ||

ஜபஸ்து த்³விவித:⁴ ப்ரோக்தோ வாசிகோ மாநஸஸ்ததா² || 13 ||

வாசிகோபாம்ஸூருச்சைச்ச த்³விவித:⁴ பரிகீர்தித: |
 மாநஸோமநந்த⁴யாநபே⁴தா³த்³த்³வைவித⁴யமாஸ்ரித: || 14 ||

உச்சைர்ஜபாது³பாம்ஸூச்ச ஸஹஸ்ரகு³ணமுச்சயதே |
 மாநஸச்ச ததோ²பாம்ஸோ: ஸஹஸ்ரகு³ணமுச்சயதே || 15 ||

உச்சைர்ஜபச்ச ஸர்வேஷாம் யதோ²க்தப²லதோ³ப⁴வேத் |
 நீசை:ஸ்ரோத்ரேண சேந்மந்த்ர: ஸ்ருதஸ்சேந்நிஷ்ப²லம் ப⁴வேத் || 16 || இதி ||

இதி த்³விதீய: க²ண்ட:³ || 2 ||

ஸ்வஸ்திகம் கோ³முக²ம் பத்³மம் வீரஸிம்ஹாஸநே ததா² |
 ப⁴த்³ரம் முக்தாஸநம் சைவ மயூராஸநமேவ ச || 1 ||

ஸுகா²ஸநஸமா²க்யம் ச நவமம் முநிபுங்க³வ |
 ஜாநூர்வோரந்த்ரே க்ரு³த்வா ஸம்யக் பாத³தலே உபே⁴ || 2 ||

ஸமக்³ரீவஸிர:காய: ஸ்வஸ்திகம் நித்யமப்⁴யஸேத் |
 ஸவ்யே த்³க்ஷிணகு³ல்ப²ம் து ப்ரு³ஷ்ட²பார்ஸ்வே நியோஜயேத் || 3 ||

த்³க்ஷிணே⁵பி ததா² ஸவ்யம் கோ³முக²ம் தத்ப்ரசக்ஷதே |
 அங்கு³ஷ்டா²வதி⁴ க்³ரு³ஹ்ணீயாத்³த⁴ஸ்தாப்⁴யாம் வ்யுத்த்ரமேண து || 4 ||

ஊர்வோருபரி விப்ரேந்த்³ர க்ரு³த்வா பாத³தலத்³வயம் |
 பத்³மாஸநம் ப⁴வேத்ப்ராஜ்ரு ஸர்வரோக³ப⁴யாபஹம் || 5 ||

த்³க்ஷிணேதரபாத³ம் து த்³க்ஷிணோருணி விந்யஸேத் |
 ரு³ஜுகாய: ஸமாஸீநோ வீராஸநமுதா³ஹ்ரு³தம் || 6 ||

கு³ல்பெள² து வ்ரு¹ஷ்ணஸ்யாத:⁴ ஸீவந்யா: பார்ஸ்வயோ: கூழிபேத் |
பார்ஸ்வபாதௌ³ ச பாணிபீ⁴யாம் த்³ரு⁴ட⁴ம் ப³த்³த்⁴வா ஸுநிஸ்சலம் |
ப⁴த்³ராஸநம் ப⁴வேதே³தத்³விஷ்ரோக³விநாஸநம் || 7 ||

நிபீ³ய ஸீவநீ³ம் ஸூக்ஷ்மம் த³கூழிணேதரகு³ல்ப²த: |
வாமம் யாம்யேந கு³ல்பே²ந முக்தாஸநமித³ம் ப⁴வேத் || 8 ||

மேட்⁴ராது³பரி நிகூழிப்ய ஸவ்யம் கு³ல்ப²ம் ததோபரி |
கு³ல்ப²ந்தரம் ச ஸங்கூழிப்ய முக்தாஸநமித³ம் முநே || 9 ||

கூ³ர்பராக்³ரே முநிஸ்ரேஷ்ட² நிகூழிபேந்நாபி⁴பார்ஸ்வயோ: |
பூ⁴ம்யாம் பாணிதலத்³வந்த³வம் நிகூழிப்யகாக்³ரமாநஸ: || 10 ||

ஸமுந்நதஸிர:பாதோ³ த³ண்ட³வத்³வ்யோம்நிஸம்ஸ்தி²த: |
மபூராஸநமேததஸ்யாத்ஸர்வபாப்ரணாஸநம் || 11 ||

யேந கேந ப்ரகாரேண ஸுக²ம் தை⁴ர்யம் ச ஜாயதே |
தத்ஸுகா²ஸநமித்யுக்தமஸக்தஸ்தத்ஸமாஸ்ரயேத் || 12 ||

ஆஸநம் விஜிதம் யேந ஜிதம் தேந ஜக³த்தர்யம் |
அநேந விதி⁴நா யுக்த: ப்ராணாயாமம் ஸதா³குரு || 13 || இதி ||

இதி த்ரு³தீய: க²ண்ட:³ || 3 ||

ஸாரீரம் தாவதே³வ ஸ்யாத்ஷண்ணவத்யங்கு³லாத்மகம் |
தே³ஹமத்⁴யே ஸிகி²ஸ்தா²நம் தப்தஜாம்பூ³நத்³ப்ரப⁴ம் || 1 ||

த்ரிகோணம் மநுஜாநாம் து ஸத்யமுக்தம் ஹி ஸாங்க்ரு³தே |
கு³தா³த்து த்³வ்யங்கு³லாதூ³ர்த⁴வம் மேட்⁴ராத்து த்³வ்யநங்கு³லாத³த:⁴ || 2 ||

தே³ஹமத்⁴யம் முநிப்ரோக்தமநுஜாநீ³ஹி ஸாங்க்ரு³தே |
கந்த³ஸ்தா²நம் முநிஸ்ரேஷ்ட² மூலாதா⁴ராந்நவாங்கு³லம் || 3 ||

சதுரங்கு³லமாயாமவிஸ்தாரம் முநிபுங்க³வ |
குக்குடாண்ட³ஸமாகாரம் பூ⁴ஷிதம் து த்வகா³தி³பி:⁴ || 4 ||

தந்மத்⁴யே நாபி⁴ரித்யுக்தம் யோக³ஜ்ஞைரு³முநிபுங்க³வ |
கந்த³மத்⁴யஸ்தி²தா நா³ஸுஷு³ம்நேதி ப்ரகீ³ர்திதா || 5 ||

திஷ்ட²ந்தி பரிதஸ்தஸ்யா நா³ட³யோ முநிபுங்க³வ |
த்³விஸப்ததிஸஹஸ்ராணி தாஸாம் முக²யாஸ்சதுர்த³ஸ || 6 ||

ஸுஷும்நா பிங்க்லா தத்வதி³டா³ சைவ ஸரஸ்வதீ |
 பூஷா ச வருணா சைவ ஹஸ்திஜிஹ்வா யஸஸ்விநீ || 7 ||
 அலம்பு³ஸா குஹுஸ்சைவ விஸ்வோத³ரீ தபஸ்விநீ |
 ஸங்கி²நீ சைவ கா³ந்தா⁴ரா இதி முக²யாஸ்சதுர்த³ஸ || 8 ||
 தாஸாம் முக²யதமாஸ்திஸ்ரஸ்திஸ்ரு³ஷ்வேகோத்தமோத்தமா |
 ப்³ரஹ்மநா³தி ஸா ப்ரோக்தா முநே வேதா³ந்தவேதி³பி:⁴ || 9 ||
 ப்ரு³ஷ்ட²மத்யஸ்தி²தேநாநஸ்தா² வீணாத³ண்டே³ந ஸுவரத |
 ஸஹ மஸ்தகபர்யந்தம் ஸுஷும்நா ஸுப்ரதிஷ்டி²தா || 10 ||
 நாபி⁴கந்தா³த³த:⁴ ஸ்தா²நம் குண்ட³ல்யா த்³வ்யங்கு³லம் முநே |
 அஷ்டப்ரக்ரு³திருபா ஸா குண்ட³லீ முநிஸத்தம் || 11 ||
 யதா²வத்³வாயுசேஷ்டாம் ச ஜலாந்நாதீ³நி நித்யஸ: |
 பரித: கந்த³பார்ஸ்வேஷு நிருத⁴யைவ ஸதா³ஸ்தி²தா || 12 ||
 ஸ்வமு³கே²ந ஸமாவேஷ்டய ப்³ரஹ்மரந்த⁴ரமுக²ம் முநே |
 ஸுஷும்நாயா இடா³ ஸவ்யே த³க்ஷிணே பிங்க்லா ஸ்தி²தா || 13 ||
 ஸரஸ்வதீ குஹுஸ்சைவ ஸுஷும்நாபார்ஸ்வயோ: ஸ்தி²தே |
 கா³ந்தா⁴ரா ஹஸ்திஜிஹ்வா ச இடா³யா: ப்ரு³ஷ்ட²பார்ஸ்வயோ: || 14 ||
 பூஷா யஸஸ்விநீ சைவ பிங்க்லா ப்ரு³ஷ்ட²பூர்வயோ: |
 குஹோஸ்ச ஹஸ்திஜிஹ்வாயா மத்⁴யே விஸ்வோத³ரீ ஸ்தி²தா || 15 ||
 யஸஸ்விந்யா: குஹோர்மத்⁴யே வருணா ஸுப்ரதிஷ்டி²தா |
 பூஷாஸ்ச ஸரஸ்வத்யா மத்⁴யே ப்ரோக்தா யஸஸ்விநீ || 16 ||
 கா³ந்தா⁴ராயா: ஸரஸ்வத்யா மத்⁴யே ப்ரோக்தா ச ஸங்கி²நீ |
 அலம்பு³ஸா ஸ்தி²தா பாயுபர்யந்தம் கந்த³மத்⁴யகா³ || 17 ||
 பூர்வபா⁴கே³ ஸுஷும்நாயா ராகாயா: ஸம்ஸ்தி²தா குஹூ: |
 அத⁴ஸ்சோர்த்⁴வம் ஸ்தி²தா நா³ட³யாம்யநாஸாந்தமிஷ்யதே || 18 ||
 இஅடா³ து ஸவ்யநாஸாந்தம் ஸம்ஸ்தி²தா முநிபுங்க்³வ |
 யஸஸ்விநீ ச வாமஸ்ய பாதா³ங்கு³ஷ்டா²ந்தமிஷ்யதே || 19 ||
 பூஷா வாமாக்ஷிபர்யந்தா பிங்க்லாயாஸ்து ப்ரு³ஷ்ட²த: |

பயஸ்விநீ ச யாம்யஸ்ய கர்ணாந்தம் ப்ரோச்யதே பு³தை:4 || 20 ||

ஸரஸ்வதீ ததா² சோர்த்⁴வக³தா ஜிஹ்வா ததா² முநே |
ஹஸ்திஜிஹ்வா ததா² ஸவ்யபாதா³ங்கு³ஷ்டா²ந்தமிஷ்யதே || 21 ||

ஸங்கி²நீ நாம யா நாட³ ஸவ்யகர்ணாந்தமிஷ்யதே |
கா³ந்தா⁴ரா ஸவ்யநேத்ராந்தா ப்ரோக்தா வேதா³ந்தவேதி³பி:4 || 22 ||

விஸ்வோத³ராபி⁴தா⁴ நாட³ கந்த³மத்⁴யே வ்யவஸ்தி²தா |
ப்ராணோ⁵பாநஸ்ததா² வ்யாந: ஸமானோதா³ந ஏவ ச || 23 ||

நாக:3 கூர்மஸ்ச க்ரு³கரோ தே³வத³த்தோ த⁴நஞ்ஜய: |
ஏதே நாட³ஷு ஸர்வாஸு சரந்தி த³ஸ வாயவ: || 24 ||

தேஷு ப்ராணா³ய: பஞ்ச முக்²யா: பஞ்சஸு ஸுவ்ரத |
ப்ராணஸம்ஜ்ஞஸ்ததா²பாந: பூஜ்ய: ப்ராணஸ்தயோர்முநே || 25 ||

ஆஸ்யநாஸிகயோர்மத்⁴யே நாபி⁴மத்⁴யே ததா² ஹ்ரு³தி³ |
ப்ராணஸம்ஜ்ஞோ⁵நிலோ நித்யம் வர்ததே முநிஸத்தம் || 26 ||

அபாநோ வர்ததே நித்யம் கு³த³மத்⁴யோருஜாநுஷு |
உத³ரே ஸகலே கட்யாம் நாபௌ⁴ ஜங்கே⁴ ச ஸுவ்ரத || 27 ||

வ்யாந: ஸ்ரோத்ராக்ஷிமத்⁴யே ச குகுப்⁴த³யாம் கு³ல்ப²யோரபி |
ப்ராணஸ்தா²நே க³லே சைவ வர்ததே முநிபுங்க³வ || 28 ||

உதா³நஸம்ஜ்ஞோ விஜ்ஞேய: பாத³யோர்ஹஸ்தயோரபி |
ஸமாந: ஸர்வதே³ஹேஷு வ்யாப்ய திஷ்ட²த்யஸம்ஸய: || 29 ||

நாகா³தி³வாயவ: பஞ்சத்வக³ஸ்த்²யாதி³ஷு ஸம்ஸ்தி²தா: |
நி:ஸ்வாலோச்²வாஸகாஸாஸ்ச ப்ராணகர்ம ஹி ஸாங்க்ரு³தே || 30 ||

அபாநாக்²யஸ்ய வாயோஸ்து விண்மூத்ராதி³விஸர்ஜநம் |
ஸமாந: ஸர்வஸாமீப்யம் கரோதி முநிபுங்க³வ || 31 ||

உதா³ந ஊர்த்⁴வக³மநம் கரோத்யேவ ந ஸம்ஸய: |
வ்யாநோ விவாத³க்ரு³த்ப்ரோக்தோ முநே வேதா³ந்தவேதி³பி:4 || 32 ||

உத்³கா³ராதி³கு³ண: ப்ரோக்தோ வ்யாநாக்²யஸ்ய மஹாமுநே |
த⁴நஞ்ஜயஸ்ய ஸோபா⁴தி³ கர்ம ப்ரோக்தம் ஹி ஸாங்க்ரு³தே || 33 ||

நிமீலநாதி³ கூர்மஸ்ய க்ஷுதா⁴ து க்ரு³கரஸ்ய ச |

தே³வத³த்தஸ்ய விப்ரேந்த்³ர தந்த்³ரீகர்ம ப்ரகீர்திதம் || 34 ||

ஸுஷும்நாயா: ஸிவோ தே³வ இடா³யா தே³வதா ஹரி: |

பிங்க்³லாயா விரஞ்சி: ஸ்யாத்ஸரஸ்வத்யா விராண்முநே || 35 ||

பூஷாதி⁴தே³வதா ப்ரோக்தா வருண வாயுதே³வதா |

ஹஸ்திஜிஹ்வாபி⁴தா⁴யாஸ்து வருணே தே³வதா ப⁴வேத் || 36 ||

யஸஸ்விந்யா முநிஸ்ரேஷ்ட² ப⁴க³வாந்பா⁴ஸ்கரஸ்ததா² |

அலம்பு³ஸாயா அபா³த்மா வருண: பரிசீர்தித: || 37 ||

குஹோ: க்ஷுத்³தே³வதா ப்ரோக்தா கா³ந்தா⁴ரீ சந்த்³ரதே³வதா |

ஸங்கி²ந்யாஸ்சந்த்³ரமாஸ்தத³வத்பயஸ்விந்யா: ப்ரஜாபதி: || 38 ||

விஸ்வோத³ராபி⁴தா⁴யாஸ்து ப⁴க³வாந்பாவக: பதி: |

இடா³யாம் சந்த்³ரமா நித்யம் சரத்யேவ மஹாமுநே || 39 ||

பிங்க்³லாயாம் ரவிஸ்தத³வந்முநே வேத³விதா³ம் வர |

பிங்க்³லாயாமிடா³யாம் து வாயோ: ஸங்க்ரமணம் து யத் || 40 ||

தது³த்தராயணம் ப்ரோக்தம் முநே வேதா³ந்தவேதி³பி: |

இடா³யாம் பிங்க்³லாயாம் து ப்ராணஸங்க்ரமணம் முநே || 41 ||

த³க்ஷிணயநமித்யுக்தம் பிங்க்³லாயாமிதி ஸ்ருதி: |

இடா³பிங்க்³லயோ: ஸந்தி⁴ம் யதா³ ப்ராண: ஸமாக³த: || 42 ||

அமாவாஸ்யா ததா³ ப்ரோக்தா தே³ஹே தே³ஹுப்⁴ரு³தாம் வர |

மூலாதா⁴ரம் யதா³ ப்ராண: ப்ரவிஷ்ட: பண்டி³தோத்தம || 43 ||

ததா³த்³யம் விஷுவம் ப்ரோக்தம் தபஸஸ்தாபதோத்தம |

ப்ராணஸம்ஜ்ஞோ முநிஸ்ரேஷ்ட² மூர்தா⁴நம் ப்ராவிஸுத்³யதா³ || 44 ||

தத³ந்த்யம் விஷுவம் ப்ரோக்தம் தாபஸஸ்தத்த்வசிந்தகை: |

நி:ஸ்வோஸோச்ச²வாஸநம் ஸர்வம் மாஸாநாம் ஸங்க்ரமோ ப⁴வேத் || 45 ||

இடா³யா: குண்ட³லீஸ்தா²நம் யதா³ ப்ராண: ஸமாக³த: |

ஸோமக்³ரஹணமித்யுக்தம் ததா³ தத்த்வவிதா³ம் வர || 46 ||

யதா³ பிங்க்³லயா ப்ராண: குண்ட³லீஸ்தா²நமாக³த: |

ததா³ததா³ ப⁴வேத்ஸூர்யக்³ரஹண முநிபுங்க்³வ || 47 ||

ஸ்ரீபர்வதம் சரிர:ஸ்தா²நே கேதா³ரம் து லலாடகே |
வாராணஸீ மஹாப்ராஜ்ஞ ப்ருவோர்க்⁴ராணஸ்ய மத்⁴யமே || 48 ||

குருக்ஷேத்ரம் குசஸ்தா²நே ப்ரியாக³ம் ஹ்ரு³த்ஸரோருஹே |
சித்³ம்ப³ரம் து ஹ்ரு³ந்மத்⁴யே ஆதா⁴ரே கமலாலயம் || 49 ||

ஆத்மதீர்த²ம் ஸமுத்ஸ்ரு³ஜ்ய ப்³ஹிஸ்தீர்தா²நி யோ வ்ரஜேத் |
கரஸ்த²ம் ஸ மஹாரத்நம் த்யக்த்வா காசம் விமார்க்³தே || 50 ||

பா⁴வதீர்த²ம் பரம் தீர்த²ம் ப்ரமாணம் ஸர்வகர்மஸு |
அந்யதா²விங்க்³யதே காந்தா அந்யதா²விங்க்³யதே ஸுதா || 51 ||

தீர்தா²நி தோயபூர்ணாநி தே³வாந்காஷ்டா²தி³நிர்மிதாந் |
யோகி³நோ ந ப்ரபூஜ்யந்தே ஸ்வாத்மப்ரத்யயகாரணாத் || 52 ||

ப்³ஹிஸ்தீர்தா²த்²பரம் தீர்த²மந்தஸ்தீர்த²ம் மஹாமுநே |
ஆத்மதீர்த²ம் மஹாதீர்த²மந்யத்தீர்த²ம் நிரர்த²கம் || 53 ||

சித்தமந்தர்க்³தம் து³ஷ்டம் தீர்த²ஸ்நாநைந்ந ஸூத்³த்⁴யதி |
ஸதஸோ⁵பி ஜீலர்தெள⁴தம் ஸுராபா⁴ண்ட³மிவஸூசி || 54 ||

விஷுவாயநகாலேஷு க்³ரஹணே சாந்தரே ஸதா³ |
வாராணஸ்யாதி³கே ஸ்தா²நே ஸ்நாத்வா ஸூத்³தோ⁴ ப⁴வேந்நர: || 55 ||

ஜ்ஞாநயோக³ப்ராணம் து பாத³ப்ரக்ஷாலிதம் ஜலம் |
பா⁴வஸூத்³த்⁴யர்த²மஜ்ஞாநாம் தத்தீர்த²ம் முநிபுங்க்³வ || 56 ||

தீர்தே² ஜ்ஞாநே ஜபே யஜ்ஞே காஷ்டே² பாஷாணகே ஸதா³ |
ஸிவம் பஸ்யதி மூடா⁴த்மா ஸிவே தே³ஹே ப்ரதிஷ்ட²தே || 57 ||

அந்தஸ்த²ம் மாம் பரித்யஜ்ய ப்³ஹிஷ்ட²ம் யஸ்து ஸேவதே |
ஹஸ்தஸ்த²ம் பிண்ட³முத்ஸ்ரு³ஜ்ய விஹேக்ஷு³ப்ரமாத்தமந: || 58 ||

ஸிவமாத்மநி பஸ்யந்தி ப்ரதிமாஸு ந யோகி³ந: |
அஜ்ஞாநம் பா⁴வநார்தா²ய ப்ரதிமா: பரிகல்பிதா: || 59 ||

அபூர்வமபரம் ப்³ரஹம் ஸ்வாத்மாநம் ஸத்யமத்³வயம் |
ப்ரஜ்ஞாநக⁴நமாநந்த³ம் ய: பஸ்யதி ஸ பஸ்யதி || 60 ||

நா⁶புஞ்ஜம் ஸதா³ ஸாரம் நரபா⁴வம் மஹாமுநே |

ஸமுத்ஸ்ருஜ்யாத்மநாத்மாநமஹமித்யேவ தா⁴ரய || 61 ||

அஸரீரம் ஸரீரேஷு மஹாந்தம் விபு⁴மீஸ்வரம் |

ஆநந்த³மகூரம் ஸாக்ஷாந்மத்வா தீ⁴ரோ ந ஶோசதி || 62 ||

விபே⁴த³ஜநகே ஜ்ஞானே நஷ்டே ஜ்ஞாநப³லாந்முநே |

ஆத்மநோ ப்³ரஹ்மனோ பே⁴த³மஸந்தம் கிம் கரிஷ்யதி || 63 || இதி ||

இதி சதுர்த: ² க²ண்ட: ³ || 4 ||

ஸம்யக்கத²ய மே ப்³ரஹ்மநா³ஸூத்³தி⁴ம் ஸமாஸத: |

யதா² ஶூத்³த⁴யா ஸதா³ த்⁴யாயஞ்ஜீவந்முக்³தோ ப⁴வாம்யஹம் || 1 ||

ஸாங்க்ரு²தே ஶ்ருணு வக்ஷயாமி நா³ஸூத்³தி⁴ம் ஸமாஸத: |

வித்யு³க்தகர்மஸம்யுக்த: காமஸங்கல்பவ்³ஜித: || 2 ||

யமாத்³யஷ்டாங்க³ஸம்யுக்த: ஶாந்த: ஸத்யபராயண: |

ஸ்வாத்மந்யவஸ்தி²த: ஸம்யக்³ஜ்ஞாநிபி⁴ஸ்ச ஸு³ஸிக்ஷித: || 3 ||

பர்வதா³க்³ரே நதீ³தீ³ரே பி³ல்வமூலே வநே⁵த²வா |

மநோரமே ஶு³சௌ தே³ஸே ம²ம் க்ரு²த்வா ஸமாஹித: || 4 ||

ஆரப⁴ய சாஸநம் பஸ்சாத்ப்ராங்மு²கோ²தி³ங்மு²கோ²பி³ வா |

ஸமக்³ரீவஸிர:காய: ஸம்வ்ரு²தாஸ்ய: ஸு³நி³ஸ்சல: || 5 ||

நாஸாக்³ரே ஶஸ்ப⁴ரு²த்³பி³ம்பே³ பி³ந்து³மத்⁴யே துரீயகம் |

ஸ்வநந்தமம்ரு²தம் பஸ்யேந்நேத்ராப்யாம் ஸு³ஸமாஹித: || 6 ||

இ³யா ப்ராணமாக்ரு²ஷ்ய பூரயித்வோ³த³ரே ஸ்தி²தம் |

ததோ³க³நிம் தே³ஹமத்⁴யஸ்த²ம் த்⁴யாயஞ்ஜ்வாலாவஸீயுதம் || 7 ||

பி³ந்து³நாத³ஸமாயுக்தமக்³நி³ஜம் விசிந்தயேத் |

பஸ்சாத்³விரேசயேத்ஸம்யக்ப்ராணம் பிங்க³லயா பு³த: ⁴ || 8 ||

புந: பிங்க³லயாபூர்ய வஹ்நி³ஜமநுஸ்மரேத் |

புநர்விரசயேத்³தீ⁴மாநிட³யைவ ஶநை: ஶநை: || 9 ||

த்ரிசதுர்வாஸரம் வாத² த்ரிசதுர்வாரமேவ ச |

ஷட்க்ரு²த்வா விசரேந்நித்யம் ரஹஸ்யேவம் த்ரிஸந்தி⁴ஷு || 10 ||

நா³ஸூத்³தி⁴மவாப்நோதி ப்ரு²த²க் சிஹ்நோபலக்ஷித: |

ஸரீரலகு⁴தா தீ³ப்திர்வஹ்நேர்ஜா²ரவர்திந: || 11 ||

நாதா³பி⁴வ்யக்திரித்யேதச்சிஹ்நம் தத்ஸித்³தி⁴ஸூசகம் |
யாவதே³தாநி ஸம்பஸ்யேத்தாவதே³வம் ஸமாசரேத் || 12 ||

அத²வைதத்பரித்யஜ்ய ஸ்வாத்மஸூ³தி⁴ம் ஸமாசரேத் |
ஆத்மா ஸூ³த³:⁴ ஸதா³ நித்ய: ஸுக²ரூப: ஸ்வயம்ப்ரப:⁴ || 13 ||

அஜ்ஞாநாந்மலினோ பா⁴தி ஜ்ஞாநச்ச²த்³தோ⁴ ப⁴வத்யயம் |
அஜ்ஞாநமலபங்கம் ய: கூலாயேஜ்ஞாநதோ யத: |
ஸ ஏவ ஸர்வதா³ ஸூ³த³தோ⁴ நாந்ய: கர்மரதோ ஹி ஸ: || 14 || இதி ||

இதி பஞ்சம: க²ண்ட:³ || 5 ||

ப்ராணயாமக்ரமம் வக்ஷயே ஸாங்க்ரு³தே ஸ்ருணு ஸாத³ரம் |
ப்ராணயாம இதி ப்ரோக்தோ ரேசபூரககும்ப⁴கை: || 1 ||

வர்ணத்ரயாத்மகா: ப்ரோக்தா ரேசபூரககும்ப⁴கா: |
ஸ ஏஷ ப்ரணவ: ப்ரோக்த: ப்ராணயாமஸ்து தந்மய: || 2 ||

இட³யா வாயுமாக்ரு³ஷ்ய பூரயித்வோத³ரே ஸ்தி²தம் |
ஸநை: ஷோட³ஸபி⁴ர்மாத்ரைரகாரம் தத்ர ஸம்ஸ்மரேத் || 3 ||

பூரிதம் தா⁴ரயேத்பஸ்சாச்சது:ஷஷ்ட்யா து மாத்ரயா |
உகாரமூர்திமத்ராபி ஸம்ஸ்மரந்ப்ரணவம் ஜபேத் || 4 ||

யாவத்³வா ஸக்யதே தாவத்³தா⁴ரயேஜ்ஜபதத்பர: |
பூரிதம் ரேசயேத்பஸ்சாந்மகாரேணநிலம் பு³த:⁴ || 5 ||

ஸநை: பிங்க³லயா தத்ர த்³வாத்ரிம்ஸந்மாத்ரயா புந: |
ப்ராணயாமோ ப⁴வேதே³வம் ததஸ்சைவம் ஸம்ப⁴யஸேத் || 6 ||

புந: பிங்க³லயாபூர்ய மாத்ரை: ஷோட³ஸபி⁴ஸ்ததா² |
அகாரமூர்திமத்ராபி ஸ்மரேதே³காக்³ரமாநஸ: || 7 ||

தா⁴ரயேத்பூரிதம் வித்³வாந்ப்ரணவம் ஸஞ்ஜபந்வஸீ |
உகாரமூர்திம் ஸ த்⁴யாயம்ஸ்சது:ஷஷ்ட்யா து மாத்ரயா || 8 ||

மகாரம் து ஸ்மரந்பஸ்சாத்³ரேசயேதி³ட³யாநிலம் |
ஏவமேவ புந: குர்யாதி³ட³யாபூர்ய பு³த்³தி⁴மாந் || 9 ||

ஏவம் ஸமப்யஸேந்நித்யம் ப்ராணயாமம் முநீஸ்வர |
ஏவமப்யாஸதோ நித்யம் ஷண்மாஸாத்யத்நவாந்பவேத் || 10 ||
வத்ஸராத்³ப்³ரஹ்மவித்³வாந்ஸ்யாத்தஸ்மாந்நித்யம் ஸமப்யஸேத் |
யோகா³ப்யாஸரதோ நித்யம் ஸ்வத⁴ர்மநிரதஸ் ச ய: || 11 ||
ப்ராணஸம்யமநேநைவ ஜ்ஞாநாந்முக்தோ ப⁴விஷ்யதி |
பா³ஹ்யாதா³பூரணம் வாயோ:ருத்³ரே பூரகோ ஹி ஸ: || 12 ||
ஸம்பூர்ணகும்ப⁴வத்³வாயோர்தா⁴ரணம் கும்ப⁴கோ ப⁴வேத் |
ப³ஹிர்விரசநம் வாயோருத்³ரா³த்³ரசேக: ஸம்ரு³த்: || 13 ||
ப்ரஸ்வேத்³ஜநகோ யஸ்து ப்ராணயாமேஷு ஸோ⁵த⁴ம: |
கம்பநம் மத்⁴யமம் வித்³யாது³த்தா²நம் சோத்தமம் விது: ³ || 14 ||
பூர்வம்பூர்வம் ப்ரகுர்வீத யாவது³த்தா²நஸம்ப⁴வ: |
ஸம்ப⁴வத்யுத்தமே ப்ராஜ்ஞ: ப்ராணயாமே ஸுக² ப⁴வேத் || 15 ||
ப்ராணயமேந சித்தம் து ஸுத்³த⁴ம் ப⁴வதி ஸுவ்ரத |
சித்தே ஸுத்³தே⁴ ஸாசி: ஸாக்ஷாத்ப்ரத்யக்³ஜ்யோதிர்வ்யவஸ்தி²த்: || 16 ||
ப்ராணஸ்சித்தேந ஸம்யுக்த: பரமாத்மநி திஷ்ட²தி |
ப்ராணயாமபரஸ்யாஸ்ய புருஷஸ்ய மஹாத்மந: || 17 ||
தே³ஹஸ்சோத்திஷ்ட²தே தேந கிஞ்சிஜ்ஜ்ஞாநாத்³விமுக்ததா |
ரேசகம் பூரகம் முக்த்வா கும்ப⁴கம் நித்யமப்யஸேத் || 18 ||
ஸர்வபாபவிநிர்முக்த: ஸம்யக்³ஜ்ஞாநமவாப்நுயாத் |
மநோஜவத்வமாப்நோதி பஸிதாதி³ ச நஸ்யதி || 19 ||
ப்ராணயாமைகநிஷ்ட²ஸ்ய ந கிஞ்சித்³பி து³ர்ஸப⁴ம் |
தஸ்மாத்ஸர்வப்ரயத்நேந ப்ராணயாமாந்ஸமப்யஸேத் || 20 ||
விநியோகா³ந்ப்ரவக்ஷ்யாமி ப்ராணயாமஸ்ய ஸுவ்ரத |
ஸந்த⁴யயோர்ப்³ராஹ்மகாலே⁵பி மத்⁴யாஹ்நே வாத²வா ஸதா³ || 21 ||
பா³ஹ்யம் ப்ராணம் ஸமாக்ரு³ஷ்ய பூரயித்வோத்³ரேண ச |
நாஸாக்³ரே நாபி⁴மத்⁴யே ச பாதா³ங்கு³ஷ்டே² ச தா⁴ரயேத் || 22 ||
ஸர்வரோக³விநிர்முக்தோ ஜீவேத்³வர்ஷஸதம் நர: |
நாஸாக்³ரதா⁴ரணத்³வாபி ஜிதோ ப⁴வதி ஸுவ்ரத || 23 ||

ஸர்வரோக³நிவ்ரு²த்தி: ஸ்யாந்நாபி⁴மத்⁴யே து தா⁴ரணாத் |
ஸரீரலகு⁴தா விப்ர பாதா³ங்கு³ஷ்ட²நிரோத⁴நாத் || 24 ||

ஜிஹ்வயா வாயுமாக்ரு³ஷ்ய ய: பிபே³த்ஸததம் நர: |
ஸ்ரமதா³ஹவிநிர்முக்தோ யோகீ³ நிரோக³தாமியாத் || 25 ||

ஜிஹ்வயா வாயுமாக்ரு³ஷ்ய ஜிஹ்வாமுலே நிரோத⁴யேத் |
பிபே³த³ம்ரு³த்மவ்யக்³ரம் ஸகலம் ஸுக²மாப்நுயாத் || 26 ||

இட³யா வாயுமாக்ரு³ஷ்ய ப்⁴ருவோர்மத்⁴யே நிரோத⁴யேத் |
ய: பிபே³த³ம்ரு³த்ம் ஸாத்³த⁴ம் வ்யாதி⁴பி⁴ர்முச்யதே ஹி ஸ: || 27 ||

இட³யா வேத³தத்தவஜ்ஞஸ்ததா² பிங்க³லயைவ ச |
நாபௌ⁴ நிரோத⁴யேத்தேந வ்யாதி⁴பி⁴ர்முச்யதே நர: || 28 ||

மாஸமாத்ரம் த்ரிஸந்த⁴யாயாம் ஜிஹ்வயாரோப்ய மாருதம் |
அம்ரு³த்ம் ச பிபே³ந்நாபௌ⁴ மந்த³ம்மந்த³ம் நிரோத⁴யேத் || 29 ||

வாதஜா: பித்தஜா தோ³ஷா நஸ்யந்த்யேவ ந ஸம்ஸய: |
நாஸாப⁴யாம் வாயுமாக்ரு³ஷ்ய நேத்ரத்³வந்த³வே நிரோத⁴யேத் || 30 ||

நேத்ரரோகா³ விநஸ்யந்தி ததா² ஸ்ரோத்ரநிரோத⁴நாத் |
ததா² வாயும் ஸமாரோப்ய தா⁴ரயேச்சி²ரஸி ஸ்தி²த்ம் || 31 ||

ஸிரோரோகா³ விநஸ்யந்தி ஸத்யமுக்²த்ம் ஹி ஸாங்க்ரு³தே |
ஸ்வஸ்திகாஸநமாஸ்தா²ய ஸமாஹிதமநாஸ்ததா² || 32 ||

அபாநமூர்த⁴வமுத்தா²ப்ய ப்ரணவேந ஸநை: ஸநை: |
ஹஸ்தாப⁴யாம் தா⁴ரயேத்ஸம்யக்கர்ணாதி³கரணாநி ச || 33 ||

அங்கு³ஷ்டா²ப்யாம் முநே ஸ்ரோத்ரே தர்ஜநீ⁴யாம் து சக்ஷுஷீ |
நாஸாபுடவதா⁴நாப⁴யாம் ப்ரச்சா²த்³ய கரணாநி வை || 34 ||

ஆநந்தா³விர்⁴வோ யாவத்தாவந்மூர்த⁴நி தா⁴ரணாத் |
ப்ராண: ப்ரயாத்யநேநைவ ப்³ரஹ்மரந்த⁴ரம் மஹாமுநே || 35 ||

ப்³ரஹ்மரந்த⁴ரம் க³தே வாயௌ நாத³ஸ்சோத்பத்³யதே⁵நக⁴ |
ஸங்க²த்⁴வநிநிப⁴ஸ்சாதௌ³ மத்⁴யே மேக⁴த்⁴வநிர்யதா² || 36 ||

ஸிரோமத்⁴யக³தே வாயௌ கி³ரிப்ரஸ்ரவணம் யதா² |

பர்சாத்பரீதோ மஹாப்ராஜ்ஞ: ஸாக்ஷாதா³த்மோந்முகோ² ப⁴வேத் || 37 ||

புநஸ்தஜ்ஞ்ஞாநநிஷ்பத்திர்யோகா³த்ஸம்ஸாரநிஹ்ருதி: |
த³க்ஷிணேத்தரகு³ல்பே²ந ஸீவிநீம் பீட³யேத்ஸ்தி²ரம் || 38 ||

ஸவ்யேதரேண கு³ல்பே²ந பீட³யேத்³பு³த்தி⁴மாந்நர: |
ஜாந்வோரத:⁴ ஸ்தி²தாம் ஸந்தி⁴ம் ஸம்ரு³த்வா தே³வம் த்ரியம்ப³கம் || 39 ||

விநாயகம் ச ஸம்ஸம்ரு³த்ய ததா² வாஶீ³ஸ்வரீம் புந: |
விங்க³நாலாத்ஸமாக்கு³ஷ்ய வாயுமப்யக்³ரதோ முநே || 40 ||

ப்ரணவேந நியுக்தேந பி³ந்து³யுக்தேந பு³த்தி⁴மாந் |
மூலாதா⁴ர்ஸ்ய விப்ரேந்த்³ர மத்⁴யே தம் து நிரோத⁴யேத் || 41 ||

நிருத்⁴ய வாயுநா தீ³ப்தோ வஹ்நிரூஹதி குண்ட³லீம் |
புந: ஸுஷு³ம்நயா வாயுர்வஹ்நிநா ஸஹ க³ச்ச²தி || 42 ||

ஏவமப்⁴யாஸதஸ்தஸ்ய ஜிதோ வாயுர்⁴வேத்³ப்⁴ரு³ஸம் |
ப்ரஸ்வேத:³ ப்ரத²ம: பர்சாத்கம்பநம் முநிபுங்க³வ || 43 ||

உத்தா²நம் ச ஸரீர்ஸ்ய சிஹ்நமேதஜ்ஜிதே⁵நலே |
ஏவமப்⁴யாஸதஸ்தஸ்ய மூலரோகோ³ விநஸ்யதி || 44 ||

ப⁴க³ந்த³ரம் ச நஷ்டம் ஸ்யாத்ஸர்வரோகா³ஸ்ச ஸாங்க்ரு³தே |
பாதகாநி விநஸ்யந்தி க்ஷுத்³ராணி ச மஹாந்தி ச || 45 ||

நஷ்டே பாபே விஸூத்³த⁴ம் ஸ்யாச்சித்தத³ர்³பணமத்³பு⁴தம் |
புந்³ரஹ்மாதி³போ⁴கே³ப்⁴யோ வைராக்³யம் ஜயதே ஹ்ரு³தி³ || 46 ||

விரக்தஸ்ய து ஸம்ஸாராஜ்ஞ்ஞாநம் கைவல்யஸாத⁴நம் |
தேந பாபாபஹாநி: ஸ்யாஜ்ஞ்ஞாத்வா தே³வம் ஸதா³ஸிவம் || 47 ||

ஜ்ஞாநாந்ரு³த்ரஸோ யேந ஸக்ரு³தா³ஸ்வாதி³தோ ப⁴வேத் |
ஸ ஸர்வகார்யமுத்ஸ்ரு³ஜ்ய தத்ரைவ பரிதா⁴வதி || 48 ||

ஜ்ஞாநஸ்வரூபமேவாஹுர்ஜக³தே³த்த³விலக்ஷணம் |
அர்த²ஸ்வரூபமஜ்ஞாநாத்பஸ்யந்த்யந்யே குத்³ரு³ஷ்டய: || 49 ||

ஆத்மஸ்வரூபவிஜ்ஞாநாத³ஜ்ஞாநஸ்ய பரிக்ஷய: |
க்ஷிணே⁵ஜ்ஞாநே மஹாப்ராஜ்ஞ ராகா³தீ³நாம் பரிக்ஷய: || 50 ||

ராகா³த³யஸம்⁴வே ப்ராஜ்ஞ புண்யபாபவிமர்த³நம் |

தயோர்நாஸே ஸரீரேண ந புந: ஸம்ப்ரயுஜ்யதே || 51 || இதி ||

இதி ஷஷ்ட: ² க²ண்ட: ³ || 6 ||

அதா²த: ஸம்ப்ரவக்ஷயாமி ப்ரத்யாஹாரம் மஹாமுநே |

இந்த³ரியாணாம் விசரதாம் விஷயேஷு ஸ்வபா⁴வத: || 1 ||

ப³லாதா³ஹரணாம் தேஷாம் ப்ரத்யாஹார: ஸ உச்யதே |

யத்பஸ்யதி து தத்ஸர்வம் ப்³ரஹம் பஸ்யந்ஸமாஹித: || 2 ||

ப்ரத்யாஹாரோ ப⁴வேதே³ஷ ப்³ரஹ்மவித்³பி: ⁴ புரோதி³த: |

யத³யச்ச²த³த³மஸூ³த⁴ம் வா கரோத்யாமரணாந்திகம் || 3 ||

தத்ஸர்வம் ப்³ரஹ்மணே குர்யாத்ப்ரத்யாஹார: ஸ உச்யதே |

அத²வா நித்யகர்மாணி ப்³ரஹ்மாராத⁴நபு³த³தி⁴த: || 4 ||

காம்யாநி ச ததா² குர்யாத்ப்ரத்யாஹார: ஸ உச்யதே |

அத²வா வாயுமாக்ரு³ஷ்ய ஸ்தா²நாத்ஸ்தா²நம் நிரோத⁴யேத் || 5 ||

த³ந்தமூலாத்ததா² கண்டே² கண்டா²து³ரணி மாருதம் |

உரோதே³ஸாத்ஸமாக்ரு³ஷ்ய நாபி⁴தே³ஸே நிரோத⁴யேத் || 6 ||

நாபி⁴தே³ஸாத்ஸமாக்ரு³ஷ்ய குண்ட³ல்யாம் து நிரோத⁴யேத் |

குண்ட³லீதே³ஸதோ வித்³வாந்மூலாதா⁴ரே நிரோத⁴யேத் || 7 ||

அதா²பாநாத்கடித்³வந்த³வே ததோ²ரௌ ச ஸுமத்⁴யமே |

தஸ்மாஜ்ஜாநுத்³வயே ஜங்கே⁴ பாதா³ங்கு³ஷ்டே² நிரோத⁴யேத் || 8 ||

ப்ரத்யாஹாரோ⁵யமுக்க்தஸ்து ப்ரத்யாஹாரஸ்மரை: புரா |

ஏவமப்⁴யாஸயுக்தஸ்ய புருஷஸ்ய மஹாத்மந: || 9 ||

ஸர்வபாபாநி நஸ்யந்தி ப⁴வரோக³ஸ்ச ஸுவ்ரத |

நாஸாப்⁴யாம் வாயுமாக்ரு³ஷ்ய நிஸ்சல: ஸ்வஸ்திகாஸந: || 10 ||

பூரயேத³நிலம் வித்³வாநாபாத³தலமஸ்தகம் |

பஸ்சாத்பாத³த்³வயே தத்³வந்மூலாத⁴ரே ததை²வ ச || 11 ||

நாபி⁴கந்தே³ ச ஹ்ரு³ந்மத்⁴யே கண்ட²மூலே ச தாலுகே |

ப்⁴ருவோர்மத்⁴யே லலாடே ச ததா² மூர்த⁴நி தா⁴ரயேத் || 12 ||

தே³ஹே ஸ்வாத்மமதிம் வித்³வாந்ஸமாக்ரு³ஷ்ய ஸமாஹித: |
ஆத்மநாத்மநி நிர்³வந்த³வே நிர்³விகல்பே நிரோத⁴யேத் || 13 ||

ப்ரத்யாஹார: ஸமாக²யாத: ஸாக்ஷாத்³வேதா³ந்தவேதி³பி:⁴ |
ஏவமப்யஸதஸ்தஸ்ய ந கிஞ்சித்³பி து³ர்லப⁴ம் || 14 || இதி ||

இதி ஸப்தம: க²ண்ட:³ || 7 ||

அதா²த: ஸம்ப்ரவக்ஷயாமி தா⁴ரண: பஞ்ச ஸுவ்ரத |
தே³ஹமத்யக³தே வ்யோம்நி பா³ஹ்யாகாஸம் து தா⁴ரயேத் || 1 ||

ப்ராணே பா³ஹ்யாநிலம் தத்³வஜ்ஜ்வலநே சாக்³நிமௌத³ரே |
தோயம் தோயாம்ஸகே பூ⁴மிம் பூ⁴மிபா⁴கே³ மஹாமுநே || 2 ||

ஹயவரலகாராக²யம் மந்த்ரமுச்சாரயேத்க்ரமாத் |
தா⁴ரணஷா பரா ப்ரோக்தா ஸர்வபாபவிஸோதி⁴நீ || 3 ||

ஜாந்வந்தம் ப்ரு³தி²வீ ஹ்யம்ஸோ ஹ்யபாம் ப்வந்தமுச்யதே |
ஹ்ரு³த்யாம்ஸஸ்ததா²க்³நம்ஸோ ப்⁴ருமத்யாந்தோ⁵நிலாம்ஸக: || 4 ||

ஆகாஸாம்ஸஸ்ததா² ப்ராஜ்ஞ மூர்தா⁴ம்ஸ: பரிகீர்தித: |
ப்³ரஹ்மாணம் ப்ரு³தி²வீபா⁴கே³ விஷ்ணும் தோயாம்ஸகே ததா² || 5 ||

அக்³ந்யம்ஸே சே மஹேஸாநமீஸ்வரம் சாநிலாம்ஸகே |
ஆகாஸாம்ஸே மஹாப்ராஜ்ஞ தா⁴ரயேத்து ஸதா³ஸிவம் || 6 ||

அத²வா தவ வக்ஷயாமி தா⁴ரணம் முநிபுங்க³வ |
புருஷே ஸர்வஸாஸ்தாரம் போ³தா⁴நந்த³மயம் ஸிவம் || 7 ||

தா⁴ரயேத்³பு³த்³தி⁴மாந்நித்யம் ஸர்வபாபவிஸுத்³த⁴யே |
ப்³ரஹ்மாதி³கார்யருபாணி ஸ்வே ஸ்வே ஸம்ஹ்ரு³த்ய காரணே || 8 ||

ஸர்வகாரணமவ்யக்தமநிரூப்யமசேதநம் |
ஸாக்ஷாதா³த்மநி ஸம்பூர்ணே தா⁴ரயேத்ப்ரணவேந து |
இந்த³ரியாணி ஸமாஹ்ரு³த்ய மநஸாத்மநி யோஜயேத் || 9 || இதி ||

இத்யஷ்டம: க²ண்ட:³ || 8 ||

அதா²த: ஸம்ப்ரவக்ஷயாமி த்யாநம் ஸம்ஸாரநாஸநம் |
ரு³தம் ஸத்யம் பரம் ப்³ரஹ்ம ஸர்வஸம்ஸாரபே⁴ஷஜம் || 1 ||

ஊர்த்⁴வரேதம் விஸ்வரூபம் விருபாக்ஷம் மஹேஸ்வரம் |
ஸோ⁵ஹமித்யாத்³ரேணவ த்⁴யாயேதோ³கீ³ஸ்வரேஸ்வரம் || 2 ||

அத²வா ஸத்யமீஸாநம் ஜ்ஞாநமாநந்த³மத்³வயம் |
அத்யர்த்²மசலம் நித்யமாதி³மத்⁴யாந்தவர்ஜிதம் || 3 ||

ததா² ஸ்தூ²லமநாகாஸமஸம்ஸ்ப்ரு³ஸ்யமசாக்ஷஷம் |
ந ரஸம் ந ச க³ந்தா⁴க்²யமப்ரமேயமநூபமம் || 4 ||

ஆத்மாநம் ஸச்சிதா³நந்த³மநந்தம் ப்³ரஹ்ம ஸுவ்ரத |
அஹமஸ்மீத்யபி⁴த்⁴யாயேத்³த்⁴யேயாதீதம் விமுக்கத்யே || 5 ||

ஏவமப்⁴யாஸயுக்தஸ்ய புருஷஸ்ய மஹாத்மந: |
க்ரமாத்³வேதா³ந்தவிஜ்ஞாநம் விஜாயேத ந ஸம்ஸய: || 6 || இதி ||

இதி நவம: க²ண்ட: ³ || 9 ||

அதா²த: ஸம்ப்ரவக்ஷயாமி ஸமாதி⁴ம் ப⁴வநாஸநம் |
ஸமாதி: ⁴ ஸம்விது³த்பத்தி: பரஜீவைகதாம் ப்ரதி || 1 ||

நித்ய: ஸர்வக³தோ ஹ்யாத்மா கூடஸ்தோ² தோ³ஷவர்ஜித: |
ஏக: ஸந்பி⁴த்³யதே ப்⁴ராந்த்யா மாயயா ந ஸ்வரூபத: || 2 ||

தஸ்மாத்³த்³வைதமேவாஸ்தி ந ப்ரபஞ்சோ ந ஸம்ஸ்ரு³தி: |
யதா²காஸோ க⁴டாகாஸோ மடா²காஸ இதீரித: || 3 ||

ததா² ப்⁴ராந்தைர்த்³விதா⁴ ப்ரோக்தோ ஹ்யாத்மா ஜீவேஸ்வராத்மநா |
நாஹம் தே³ஹோ ந ச ப்ராணோ நேந்த்³ரியாணி மநோ நஹி || 4 ||

ஸதா³ ஸாக்ஷிஸ்வரூபத்வாச்சி²வ ஏவாஸ்மி கேவல: |
இதி தீ⁴ர்யா முநிஸ்ரேஷ்ட² ஸா ஸமாதி⁴ரிஹோச்யதே || 5 ||

ஸாஹம் ப்³ரஹ்ம ந ஸம்ஸாரீ ந மத்தோ⁵ந்ய: கதா³சந |
யதா² பே²நதரங்கா³தி³ ஸமுத்³ராது³த்தி²தம் புந: || 6 ||

ஸமுத்³ரே லீயதே தத்³வஜ்ஜக³ந்மய்யநுலீயதே |
தஸ்மாந்மந: ப்ரு³த்²ங் நாஸ்தி ஜக³ந்மாயா ச நாஸ்தி ஹி || 7 ||

யஸ்யைவம் பரமாத்மாயம் ப்ரத்யக்³பூ⁴த: ப்ரகாஸித: |
ஸ து யாதி ச பும்பா⁴வம் ஸ்வயம் ஸாக்ஷாத்பராம்ரு³தம் || 8 ||

யதா³ மநஸி சைதந்யம் பா⁴தி ஸர்வத்ரக³ம் ஸதா³ ।

யோகி³நோ⁵வ்யவதா⁴நேந ததா³ ஸம்பத்³யதே ஸ்வயம் ॥ 9 ॥

யதா³ ஸர்வாணி பூ⁴தாநி ஸ்வாத்மந்யேவ ஹி பஸ்யதி ।

ஸர்வபூ⁴தேஷு சாத்மாநம் ப்³ரஹ்ம ஸம்பத்³யதே ததா³ ॥ 10 ॥

யதா³ ஸர்வாணி பூ⁴தாநி ஸமாதி⁴ஸ்தோ² ந பஸ்யதி ।

ஏகீ³பூ⁴த: பரேண⁵ஸௌ ததா³ ப⁴வதி கேவல: ॥ 11 ॥

யதா³ பஸ்யதி சாத்மாநம் கேவலம் பரமார்த²த: ।

மாயாமாத்ரம் ஜக³த்க்ரு³த்ஸ்நம் ததா³ ப⁴வதி நிர்வ்ரு³தி: ॥ 12 ॥

ஏவமுக்த்வா ஸ ப⁴க³வாந்த³த்தாத்ரேயோ மஹாமுநி: ।

ஸாங்க்ரு³தி: ஸ்வஸ்வஹுபேண ஸுக²மாஸ்தே⁵திநிர்⁴ய: ॥ 13 ॥ இதி ॥

இதி த³ஸம: க²ண்ட:³ ॥ 10 ॥

ஓ ஆப்யாயந்து மமாங்கா³நி வாக்ப்ராணஸ்சக்ஷு: ஸ்ரோத்ரமதோ² ப³லமிந்த³ரியாணி ச
॥

ஸர்வாணி ஸர்வம் ப்³ரஹ்மோபநிஷத³ம் மாஹம் ப்³ரஹ்ம நிராகுர்யாம் மா மா ப்³ரஹ்ம
நிராகரோத³நிராகரணமஸ்த்வநிராகரணம் மேஸ்து ததா³த்மநி நிரதே ய உபநிஷத்ஸு
த⁴ர்மாஸ்தே மயி ஸந்து தே மயி ஸந்து ॥

ஓ ஸாந்தி: ஸாந்தி: ஸாந்தி: ॥ ஹரி: ஓ தத்ஸத் ॥

இதி ஸ்ரீஜாபாலதர்ஸநோபநிஷத்ஸமாப்தா ॥

Encoded by Sunder Hattangadi

—
ShriJabaladarshana Upanishad
pdf was typeset on December 6, 2022
—

Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

