

---

## Trishikhibrahmana Upanishad

த்ரிஸிகி<sup>2</sup>ப்<sup>3</sup>ராஹ்மணோபநிஷத்

### Document Information

Text title : Trishikhibrahmana Upanishad

File name : trishikhi.itx

Category : upanishhat

Location : doc\_upanishhat

Author : Vedic Tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 44 / 108; Shukla YajurVeda - Yoga upanishad

Latest update : Mar. 4, 2000

Send corrections to : [sanskrit at cheerful dot c om](mailto:sanskrit at cheerful dot c om)

---

This text is prepared by volunteers and is to be used for personal study and research. The file is not to be copied or reposted without permission, for promotion of any website or individuals or for commercial purpose.

**Please help to maintain respect for volunteer spirit.**

---

Please note that proofreading is done using Devanagari version and other language/scripts are generated using **sanscript**.

---

April 1, 2025

*sanskritdocuments.org*

---

## Trishikhibrahmana Upanishad

த்ரிஸிகி<sup>2</sup>ப்<sup>3</sup>ராஹ்மனோபநிஷத்



யோக<sup>3</sup>ஜ்ஞாநைகஸம்ஸித்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ஸிவதத்த்வதயோஜ்ஜ்வலம் |

ப்ரதியோகி<sup>3</sup>விநிர்முக்<sup>3</sup>தம் பரம்ப<sup>3</sup>ரஹ்ம ப<sup>4</sup>வாம்யஹம் ||

ஓ பூர்ணமத:<sup>3</sup> பூர்ணமித<sup>3</sup>ம் பூர்ணத்பூர்ணமுத<sup>3</sup>ச்யதே |

பூர்ணஸ்ய பூர்ணமாதா<sup>3</sup>ய பூர்ணமேவாவஸிஷ்யதே ||

ஓ ஸாந்தி: ஸாந்தி: ஸாந்தி: ||

ஓ த்ரிஸிகி<sup>2</sup>ப்<sup>3</sup>ராஹ்மண ஆதி<sup>3</sup>த்யலோகம் ஜகா<sup>3</sup>ம் தம் க<sup>3</sup>த்வோவாச |

ப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>வந் கிம் தே<sup>3</sup>ஹ: கிம் ப்ராண: கிம் காரண கிமாத்மா ஸ

ஹோவாச ஸர்வமித<sup>3</sup>ம் சிவ ஏவ விஜாநீஹி | கிந்து நித்ய: ஸூத்<sup>3</sup>தோ<sup>4</sup>

நிரஞ்ஜனோ விபு<sup>4</sup>ரத்<sup>3</sup>வய: சிவ ஏக: ஸ்வேந பா<sup>4</sup>ஸேத<sup>3</sup>ம் ஸர்வம்

த்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஷ்ட்வா தப்தாய:பிண்ட<sup>3</sup>வதே<sup>3</sup>கம் பி<sup>4</sup>ந்நவத்<sup>3</sup>வபா<sup>4</sup>ஸதே |

தத்<sup>3</sup>பா<sup>4</sup>ஸகம் கிமிதி சேது<sup>3</sup>ச்யதே | ஸச்ச<sup>2</sup>ப்<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>வாச்ய-

மவித்<sup>3</sup>யாஸப<sup>3</sup>லம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்ம | ப்<sup>3</sup>ரஹ்மனோ<sup>5</sup>வ்யக்தம் | அவ்யக்தாந்மஹத் |

மஹதோ<sup>5</sup>ஹங்கார: | அஹங்காராத்பஞ்சதந்மாத்ராணி |

பஞ்சதந்மாத்ரேப்<sup>4</sup>ய: பஞ்சமஹாபூ<sup>4</sup>தாநி |

பஞ்சமஹாபூ<sup>4</sup>தேப்<sup>4</sup>யோ<sup>5</sup>கி<sup>2</sup>லம் ஜக<sup>3</sup>த் ||

தத்<sup>3</sup>கி<sup>2</sup>லம் கிமிதி | பூ<sup>4</sup>தவிகாரவிபா<sup>4</sup>கா<sup>3</sup>தி<sup>3</sup>ரிதி | ஏகஸ்மிந்பிண்டே<sup>3</sup>

கத்<sup>2</sup>ம் பூ<sup>4</sup>தவிகாரவிபா<sup>4</sup>க<sup>3</sup>இதி | தத்தக்த்கார்யகாரணபே<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>ருபே-

ணம்ஸதத்த்வவாசகவாச்யஸ்தா<sup>2</sup>நபே<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>விஷயதே<sup>3</sup>வதாகோஸ-

பே<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>விபா<sup>4</sup>கா<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>வந்தி | அதா<sup>2</sup>காஸோ<sup>5</sup>ந்த:கரணமநோபு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>-

சிதாஹங்கார: | வாயு: ஸமானோதா<sup>3</sup>நவ்யாநாபாநப்ராண: |

வஹ்நி: ஸ்ரோத்ரத்வக்ஷக்ஷுர்ஜிஹ்வாக்<sup>4</sup>ராணாநி | ஆப: ஸப்<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>ஸ்பர்ஸ-

ரூபரஸக<sup>3</sup>ந்தா:<sup>4</sup> | ப்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>தி<sup>2</sup>வீ வாக்க்பாணிபாத<sup>3</sup>பாயுபஸ்தா:<sup>2</sup> |

ஜ்ஞாநஸங்கல்பநிஸ்சயாநுஸந்தா<sup>4</sup>நாபி<sup>4</sup>மாநா ஆகாஸ-

கார்யாந்த:கரணவிஷயா: | ஸமீகரனோந்நநயநக்<sup>3</sup>ரஹ்ண-

ஸ்ரவனோச்ச<sup>2</sup>வாஸா வாயுகார்யப்ராணாதி<sup>3</sup>விஷயா: |

ஸப்<sup>3</sup>த<sup>3</sup>ஸ்பர்ஸரூபரஸக<sup>3</sup>ந்தா<sup>4</sup> அக்<sup>3</sup>நிகார்யஜ்ஞானேந்த<sup>3</sup>ரிய-  
விஷயா அபா<sup>3</sup>ஸ்ரிதா: | வசநாதா<sup>3</sup>நக<sup>3</sup>மநவிஸர்கா<sup>3</sup>நந்தா:<sup>3</sup>  
ப்ரு<sup>3</sup>தி<sup>2</sup>வீகார்யகர்மேந்த<sup>3</sup>ரியவிஷயா: | கர்மஜ்ஞானேந்த<sup>3</sup>ரிய-  
விஷயேஷு ப்ராணதந்மாத்த்ரவிஷயா அந்தர்பூ<sup>4</sup>தா: |  
மனோபு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>யோஸ்சித்தாஹங்காரௌ சாந்தர்பூ<sup>4</sup>தௌ |  
அவகாஸவிதூ<sup>4</sup>தத்<sup>3</sup>ர்ஸநபிண்ட<sup>3</sup>ஈகரணதா<sup>4</sup>ரண: ஸூக்ஷ்மதமா  
ஜைவதந்மாத்த்ரவிஷயா: | ஏவம் த<sup>3</sup>வாத<sup>3</sup>ஸாங்கா<sup>3</sup>நி  
ஆத்<sup>4</sup>யாத்மிகாந்யாதி<sup>4</sup>பௌ<sup>4</sup>திகாந்யாதி<sup>4</sup>தை<sup>3</sup>விகாநி | அத்ர  
நிஸாகரசதூர்முக்<sup>2</sup>தி<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>வாதார்கவருணஸ்வ்யக்<sup>3</sup>நீந்த<sup>3</sup>ரோபேந்த<sup>3</sup>ர்-  
ப்ரஜாபதியமா இத்யக்ஷாதி<sup>4</sup>தே<sup>3</sup>வதாருபைர்த<sup>3</sup>வாத<sup>3</sup>ஸ-  
நாட்<sup>3</sup>யந்த:ப்ரவ்ரு<sup>3</sup>த்தா: ப்ராண ஏவாங்கா<sup>3</sup>நி அங்க<sup>3</sup>ஜ்ஞானம்  
ததே<sup>3</sup>வ ஜ்ஞானேதி | அத<sup>2</sup>வ்யோமாநிலாநலஜலாந்நாநாம்  
பஞ்சீகரணமிதி | ஜ்ஞாந்ரு<sup>3</sup>த்வம் ஸமாநயோகே<sup>3</sup>ந ஸ்ரோத்ரத்<sup>3</sup>வாரா  
ஸப்<sup>3</sup>த<sup>3</sup>கு<sup>3</sup>னோ வாக<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>ஷ்டி<sup>2</sup>த ஆகாஸே திஷ்ட<sup>2</sup>தி ஆகாஸஸ்திஷ்ட<sup>2</sup>தி |  
மனோவ்யாநயோகே<sup>3</sup>ந த்வக்<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>வாரா ஸ்பர்ஸகு<sup>3</sup>ண: பாண்யதி<sup>4</sup>ஷ்டி<sup>2</sup>தோ  
வாயௌ திஷ்ட<sup>2</sup>தி வாயுஸ்திஷ்ட<sup>2</sup>தி | பு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>ருதா<sup>3</sup>நயோகே<sup>3</sup>ந  
சக்ஷா<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>வாரா ரூபகு<sup>3</sup>ண: பாதா<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>ஷ்டி<sup>2</sup>தோ<sup>5</sup>க்<sup>3</sup>நௌ  
திஷ்ட<sup>2</sup>த்யக்<sup>3</sup>நிஸ்திஷ்ட<sup>2</sup>தி | சித்தமபாநயோகே<sup>3</sup>ந ஜிஹ்வாத<sup>3</sup>வாரா  
ரஸகு<sup>3</sup>ண உபஸ்தா<sup>2</sup>தி<sup>4</sup>ஷ்டி<sup>2</sup>தோ<sup>5</sup>பஸு திஷ்ட<sup>2</sup>த்யாபஸ்திஷ்ட<sup>2</sup>ந்தி |  
அஹங்கார: ப்ராணயோகே<sup>3</sup>ந க்<sup>4</sup>ராணத்<sup>3</sup>வாரா க<sup>3</sup>ந்த<sup>4</sup>கு<sup>3</sup>னோ  
கு<sup>3</sup>தா<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>ஷ்டி<sup>2</sup>த: ப்ரு<sup>3</sup>தி<sup>2</sup>வ்யாம் திஷ்ட<sup>2</sup>தி ப்ரு<sup>3</sup>தி<sup>2</sup>வீ திஷ்ட<sup>2</sup>தி  
ய ஏவம் வேத<sup>3</sup> | அத்ரேதே ஸ்லோகா ப<sup>4</sup>வந்தி |  
ப்ரு<sup>3</sup>த்<sup>2</sup>க்<sup>3</sup>பூ<sup>4</sup>தே ஷோட<sup>3</sup>ஸ கலா: ஸ்வார்த<sup>2</sup>பா<sup>4</sup>கா<sup>3</sup>ந்பராந்க்ரமாத் |  
அந்த:கரணவ்யாநாக்ஷிரஸபாயுநப:<sup>4</sup>க்ரமாத் || 1 ||  
முக்<sup>2</sup>யாத்பூர்வோத்தரைர்பா<sup>4</sup>கை<sup>3</sup>ர்பூ<sup>4</sup>தேபூ<sup>4</sup>தே சதுஸ்சது: |  
பூர்வமாகாஸமாஸ்ரித்ய ப்ரு<sup>3</sup>தி<sup>2</sup>வ்யாதி<sup>3</sup>ஷு ஸம்ஸ்தி<sup>2</sup>தா: || 2 ||  
முக்<sup>2</sup>யாதூ<sup>3</sup>ர்த<sup>4</sup>வே பரா ஜ்ஞேயா ந பராநுத்தராந்விது:<sup>3</sup> |  
ஏவமம்ஸோ ஹ்யபூ<sup>4</sup>த்தஸமாத்தே<sup>2</sup>ப்யஸ்சாம்ஸோ ஹ்யபூ<sup>4</sup>த்ததா<sup>2</sup> || 3 ||  
தஸ்மாத<sup>3</sup>ந்யோந்யமாஸ்ரித்ய ஹ்யோதம் ப்ரோதமநுக்ரமாத் |  
பஞ்சபூ<sup>4</sup>தமயீ பூ<sup>4</sup>மி: ஸா சேதநஸமந்விதா || 4 ||  
தத ஓஷத<sup>4</sup>யோ<sup>5</sup>ந்நம் ச தத: பிண்டா<sup>3</sup>ஸ்சதூர்விதா:<sup>4</sup> |

ரஸாஸ்ரு<sup>1</sup>ங்<sup>2</sup>மாம்<sup>3</sup>ஸமேதோ<sup>3</sup>ஸ்தி<sup>2</sup>மஜ்ஜாஸு<sup>3</sup>க்ராணி தா<sup>4</sup>தவ: || 5 ||

கேசித்தத்<sup>3</sup>யோக<sup>3</sup>த: பிண்டா<sup>3</sup> பூ<sup>4</sup>தேப்<sup>4</sup>ய: ஸம்ப<sup>4</sup>வா: க்வசித் |  
தஸ்மிந்நந்மய: பிண்டோ<sup>3</sup> நாபி<sup>4</sup>மண்ட<sup>3</sup>லஸம்ஸ்தி<sup>2</sup>தா: || 6 ||

அஸ்ய மத்<sup>4</sup>யே<sup>5</sup>ஸ்தி ஹ்ரு<sup>2</sup>த<sup>3</sup>யம் ஸநாலம் பத்<sup>3</sup>மகோஸவத் |  
ஸத்த்வாந்தர்வர்திநோ தே<sup>3</sup>வா: கர்த்ரஹங்காரசேதநா: || 7 ||

அஸ்ய பீ<sup>3</sup>ஜம் தம:பிண்ட<sup>3</sup>ம் மோஹரூபம் ஜட<sup>3</sup>ம் க<sup>4</sup>நம் |  
வர்ததே கண்ட<sup>2</sup>மாஸ்ரித்ய மிபூ<sup>4</sup>தமித<sup>3</sup>ம் ஜக<sup>3</sup>த் || 8 ||

ப்ரத்யகா<sup>3</sup>நந்த<sup>3</sup>ரூபாத்மா மூர்த்<sup>4</sup>நி ஸ்தா<sup>2</sup>நே பரே பதே<sup>3</sup> |  
அநந்தஸுக்திஸம்யுக்தோ ஜக<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>ரூபேண பா<sup>4</sup>ஸதே || 9 ||

ஸர்வத்ர வர்ததே ஜாக்<sup>3</sup>ரத்ஸ்வப்நம் ஜாக்<sup>3</sup>ரதி வர்ததே |  
ஸுஷு<sup>2</sup>ப்தம் ச தூ<sup>1</sup>யம் ச நாந்யாவஸ்தா<sup>2</sup>ஸு குத்ரசித் || 10 ||

ஸர்வதே<sup>3</sup>ஸேஷ்வநுஸ்யுதஸ்சதூரூப: ஸிவாத்மக: |  
யதா<sup>2</sup> மஹா<sup>2</sup>ப<sup>2</sup>லே ஸர்வே ரஸா: ஸர்வப்ரவர்தகா: || 11 ||

ததை<sup>2</sup>வாந்நமயே கோஸே கோஸாஸ்திஷ்ட<sup>2</sup>ந்தி சாந்தரே |  
யதா<sup>2</sup> கோஸஸ்ததா<sup>2</sup> ஜீவோ யதா<sup>2</sup> ஜீவஸ்ததா<sup>2</sup> ஸிவ: || 12 ||

ஸவிகாரஸ்ததா<sup>2</sup> ஜீவோ நிர்விகாரஸ்ததா<sup>2</sup> ஸிவ: |  
கோஸாஸ்தஸ்ய விகாராஸ்தே ஹ்யவஸ்தா<sup>2</sup>ஸு ப்ரவர்தகா: || 13 ||

யதா<sup>2</sup> ரஸாஸயே பே<sup>2</sup>நம் மத்<sup>2</sup>நாதே<sup>3</sup>வ ஜாயதே |  
மனோ நிர்மத்<sup>2</sup>நாதே<sup>3</sup>வ விகல்பா ப<sup>3</sup>ஹுவஸ்ததா<sup>2</sup> || 14 ||

கர்மண வர்ததே கர்மீ தத்த்யாகா<sup>3</sup>ச்சா<sup>2</sup>ந்திமாப்ந்யாத் |  
அயநே த<sup>3</sup>க்ஷிணே ப்ராப்தே ப்ரபஞ்சாபி<sup>4</sup>முக<sup>2</sup>ம் க<sup>3</sup>த: || 15 ||

அஹங்காராபி<sup>4</sup>மாநேந ஜீவ: ஸ்யாத்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup> ஸ்தா<sup>3</sup>ஸிவ: |  
ஸ சாவிவேகப்ரக்ரு<sup>2</sup>திஸங்க<sup>3</sup>த்யா தத்ர முஹ்யதே || 16 ||

நாநாயோநிஸுதம் க<sup>3</sup>த்வா ஸேதே<sup>5</sup>ஸௌ வாஸநாவஸாத் |  
விமோக்ஷாத்ஸஞ்சரத்யேவ மத்ஸ்ய: கூலத்<sup>3</sup>வ்யம் யதா<sup>2</sup> || 17 ||

தத: காலவஸாதே<sup>3</sup>வ ஹ்யாத்மஜ்ஞாநவிவேகத: |  
உத்தராபி<sup>4</sup>முகோ<sup>2</sup> பூ<sup>4</sup>த்வா ஸ்தா<sup>2</sup>நாத்ஸ்தா<sup>2</sup>நாந்தரம் க்ரமாத் || 18 ||

மூர்த்<sup>4</sup>ந்யாதா<sup>4</sup>யாத்மந: ப்ராணந்யோகா<sup>3</sup>ப்<sup>4</sup>யாஸம் ஸ்தி<sup>2</sup>தஸ்சரந் |  
யோகா<sup>3</sup>த்ஸஞ்ஜாயதே ஜ்ஞாநம் ஜ்ஞாநாத்<sup>3</sup>யோக:<sup>3</sup> ப்ரவர்ததே || 19 ||

யோக<sup>3</sup>ஜ்ஞாநபரோ நித்யம் ஸ யோக<sup>3</sup> ந ப்ரணஸ்யதி |  
விகாரஸ்த்<sup>2</sup>ம் சரிவம் பஸ்யேத்<sup>3</sup>விகாரஸ்ச சரிவேந து || 20 ||

யோக<sup>3</sup>ப்ரகாஸகம் யோகை<sup>3</sup>ர்த்<sup>4</sup>யாயேச்சாநந்ய பா<sup>4</sup>வந: |  
யோக<sup>3</sup>ஜ்ஞாநே ந வித்<sup>3</sup>யேதே தஸ்ய பா<sup>4</sup>வோ ந ஸித்<sup>3</sup>யதி || 21 ||

தஸ்மாத்<sup>3</sup>ப்<sup>4</sup>யாஸயோகே<sup>3</sup>ந மந:ப்ராணந்நிரோத<sup>4</sup>யேத் |  
யோக<sup>3</sup> நிஸிததா<sup>4</sup>ரேண க்ஷுரேணைவ நிக்ரு<sup>3</sup>ந்தயேத் || 22 ||

ஸிகா<sup>2</sup> ஜ்ஞாநமயீ வ்ரு<sup>3</sup>த்திர்யமாத்<sup>3</sup>யஷ்டாங்க<sup>3</sup>ஸாத<sup>4</sup>நை: |  
ஜ்ஞாநயோக:~3 கர்மயோக<sup>3</sup> இதி யோகோ<sup>3</sup> த்<sup>3</sup>விதா<sup>4</sup> மத: || 23 ||

க்ரியாயோக<sup>3</sup>மதே<sup>2</sup>தா<sup>3</sup>நீம் ஸ்ருணு ப்<sup>3</sup>ராஹ்மணஸத்தம |  
அவ்யாகுலஸ்ய சித்தஸ்ய ப்<sup>3</sup>ந்த<sup>4</sup>நம் விஷயே க்வசித் || 24 ||

யத்ஸம்யோகோ<sup>3</sup> த்<sup>3</sup>விஜஸ்ரேஷ்ட<sup>2</sup> ஸ ச த்<sup>3</sup>வைவித்<sup>4</sup>யமஸ்ருதே |  
கர்ம கர்தவ்யமித்யேவ விஹிதேஷ்வேவ கர்மஸு || 25 ||

ப்<sup>3</sup>ந்த<sup>4</sup>நம் மநஸோ நித்யம் கர்மயோக:~3 ஸ உச்சயதே |  
யத்த சித்தஸ்ய ஸததமர்தே<sup>2</sup> ஸ்ரேயஸி ப்<sup>3</sup>ந்த<sup>4</sup>நம் || 26 ||

ஜ்ஞாநயோக:~3 ஸ விஜ்ஞேய: ஸர்வஸித்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>கர: சரிவ: |  
யஸ்யோக்தலக்ஷணே யோகே<sup>3</sup> த்<sup>3</sup>விவிதே<sup>4</sup>ஸ்யவ்யயம் மந: || 27 ||

ஸ யாதி பரமம் ஸ்ரேயோ மோக்ஷலக்ஷணமஞ்ஜஸா |  
தே<sup>3</sup>ஹேந்த்<sup>3</sup>ரியேஷு வைராக்<sup>3</sup>யம் யம இத்யுச்சயதே பு<sup>3</sup>தை:~4 || 28 ||

அநுரக்தி: பரே தத்தவே ஸததம் நியம: ஸ்ம்ரு<sup>3</sup>த: |  
ஸர்வவஸ்துந்யதா<sup>3</sup>ஸீநபா<sup>4</sup>வமாஸநமுத்தமம் || 29 ||

ஜக<sup>3</sup>த்ஸர்வமித<sup>3</sup>ம் மித்<sup>2</sup>யாப்ரதீதி: ப்ராணஸம்யம: |  
சித்தஸ்யாநந்ர<sup>3</sup>முசீ<sup>2</sup>பா<sup>4</sup>வ: ப்ரத்யாஹாரஸ்து ஸத்தம || 30 ||

சித்தஸ்ய நிஸ்சலீபா<sup>4</sup>வோ தா<sup>4</sup>ரண தா<sup>4</sup>ரணம் விது:~3 |  
ஸோ<sup>5</sup>ஹம் சிந்மாத்ரமேவேதி சிந்தநம் த்<sup>4</sup>யாநமுச்சயதே || 31 ||

த்<sup>4</sup>யாநஸ்ய விஸ்ம்ரு<sup>3</sup>தி: ஸம்யக்ஸமாதி<sup>4</sup>ரபி<sup>4</sup>தீ<sup>4</sup>யதே |  
அஹிம்ஸா ஸத்யமஸ்தேயம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்மசர்யம் த்<sup>3</sup>யார்ஜவம் || 32 ||

கூமா த்<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>ர்மிதாஹார: ஸௌசம் சேதி யமாத்<sup>3</sup>ஸ |

தப:ஸந்நுஷ்டிராஸ்திக்யம் தா<sup>3</sup>ந்மாராத்<sup>4</sup>நம் ஹரே: || 33 ||

வேதா<sup>3</sup>ந்தஸ்ரவணம் சைவ ஹ்ரீர்மதிஸ்ச ஜபோ வ்ரதம் || இதி |

ஆஸநாநி தத்<sup>3</sup>ங்கா<sup>3</sup>நி ஸ்வஸ்திகாத்<sup>3</sup>நி வை த்<sup>3</sup>விஜ || 34 ||

வர்ண்யந்தே ஸ்வஸ்திகம் பாத்<sup>3</sup>தலயோருப<sup>4</sup>யோரபி |

பூர்வோத்தரே ஜாநுநீ த்<sup>3</sup>வே க்ரு<sup>3</sup>த்வாஸநமுதீ<sup>3</sup>ரிதம் || 35 ||

ஸவ்யே த்<sup>3</sup>க்ஷிணகு<sup>3</sup>ல்ப<sup>2</sup>ம் து ப்ரு<sup>3</sup>ஷ்ட<sup>2</sup>பார்ஸ்வே நியோஜயேத் |

த்<sup>3</sup>க்ஷிணே<sup>5</sup>பி ததா<sup>2</sup> ஸவ்யம் கோ<sup>3</sup>முக<sup>2</sup>ம் கோ<sup>3</sup>ர்முக<sup>2</sup>ம் யதா<sup>2</sup> || 36 ||

ஏகம் சரணமந்யஸ்மிந்நாராவாரோப்ய நிஸ்சல: |

ஆஸ்தே யதி<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>மேநோக்<sup>4</sup>நம் வீராஸநமுதீ<sup>3</sup>ரிதம் || 37 ||

கு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>ம் நியம்ய கு<sup>3</sup>ல்பா<sup>2</sup>ப்<sup>4</sup>யாம் வ்யுத்த்ரமேண ஸமாஹித: |

யோகா<sup>3</sup>ஸநம் ப<sup>4</sup>வேதே<sup>3</sup>த்தி<sup>3</sup>தி யோக்<sup>3</sup>விதோ<sup>3</sup> விது:<sup>3</sup> || 38 ||

ஊர்வோருபரிவை தத்தே யதா<sup>3</sup> பாத்<sup>3</sup>தலே உபே<sup>4</sup> |

பத்<sup>3</sup>மாஸநம் ப<sup>4</sup>வேதே<sup>3</sup>த்தஸர்வவ்யாதி<sup>4</sup>விஷாபஹம் || 39 ||

பத்<sup>3</sup>மாஸநம் ஸுஸம்ஸ்தா<sup>2</sup>ப்ய தத்<sup>3</sup>ங்கு<sup>3</sup>ஷ்ட<sup>2</sup>த்<sup>3</sup>வ்யம் புந: |

வ்யுத்த்ரமே<sup>2</sup>ணவ ஹஸ்தாப்<sup>4</sup>யாம் ப<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>த<sup>3</sup>பத்<sup>3</sup>மாஸநம் ப<sup>4</sup>வேத் || 40 ||

பத்<sup>3</sup>மாஸநம் ஸுஸம்ஸ்தா<sup>2</sup>ப்ய ஜாநூர்வோரந்தரே கரௌ |

நிவேஸ்ய பூ<sup>4</sup>மாவாதிஷ்டே<sup>2</sup>த்<sup>3</sup>வ்யோமஸ்த:<sup>2</sup> குக்குடாஸந: || 41 ||

குக்குடாஸநப்<sup>3</sup>ந்த<sup>4</sup>ஸ்தோ<sup>2</sup> தோ<sup>3</sup>ர்ப்<sup>4</sup>யாம் ஸம்ப<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>ய கந்த<sup>4</sup>ரம் |

ஸேதே கூர்மவது<sup>3</sup>த்தாந ஏதது<sup>3</sup>த்தாநகூர்மகம் || 42 ||

பாதா<sup>3</sup>ங்கு<sup>3</sup>ஷ்டௌ<sup>2</sup> து பாணிப்<sup>4</sup>யாம் க்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஹீத்வா ஸ்ரவணாவதி<sup>4</sup> |

த<sup>4</sup>நூராகர்ஷகாக்ரு<sup>3</sup>ஷ்டம் த<sup>4</sup>நூராஸநமீரிதம் || 43 ||

ஸீவநீம் கு<sup>3</sup>ல்ப<sup>2</sup>தே<sup>3</sup>ஸாப்<sup>4</sup>யாம் நிபீட்<sup>3</sup>ய வ்யுத்த்ரமேண து |

ப்ரஸார்ய ஜாநுநோர்ஹஸ்தாவாஸநம் ஸிம்ஹரூபகம் || 44 ||

கு<sup>3</sup>ல்பௌ<sup>2</sup> ச வ்ரு<sup>3</sup>ஷணஸ்யாத:<sup>4</sup> ஸீவந்யுப<sup>4</sup>யபார்ஸ்வயோ: |

நிவேஸ்ய பாதௌ<sup>3</sup> ஹஸ்தாப்<sup>4</sup>யாம் ப<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>வா ப<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>ராஸநம் ப<sup>4</sup>வேத் || 45 ||

ஸீவநீபார்ஸ்வமுப<sup>4</sup>யம் கு<sup>3</sup>ல்பா<sup>2</sup>ப்<sup>4</sup>யாம் வ்யுத்த்ரமேண து |

நிபீட்<sup>3</sup>யாஸநமேதச்ச முக்தாஸநமுதீ<sup>3</sup>ரிதம் || 46 ||

அவஷ்டப்<sup>4</sup>ய த<sup>4</sup>ராம் ஸம்யக்தலாப்<sup>4</sup>யாம் ஹஸ்தயோர்த்<sup>3</sup>வயோ: |  
கூர்பரௌ நாபி<sup>4</sup>பார்ஸ்வே து ஸ்தா<sup>2</sup>பயித்வா மயூரவத் || 47 ||

ஸமுந்நதஸிர:பாத<sup>3</sup>ம் மயூராஸநமிஷ்யதே |  
வாமோருமூலே த<sup>3</sup>க்ஷாங்க்<sup>4</sup>ரிம் ஜாந்வோர்வேஷ்டிதபணிநா || 48 ||

வாமேந வாமாங்கு<sup>3</sup>ஷ்ட<sup>2</sup>ம் து க்<sup>3</sup>ரு'ஹீதம் மத்ஸ்யபீ<sup>2</sup>கம் |  
யோநிம் வாமேந ஸம்பீ<sup>3</sup>ய மெட்<sup>4</sup>ராது<sup>3</sup>பரி த<sup>3</sup>க்ஷிணம் || 49 ||

ரு'ஜுகாய: ஸமாவீந: ஸித்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>ஸநமுதீ<sup>3</sup>ரிதம் |  
ப்ரஸார்ய பு<sup>4</sup>வி பாதௌ<sup>3</sup> து தோ<sup>3</sup>ர்ப்<sup>4</sup>யாமங்கு<sup>3</sup>ஷ்ட<sup>2</sup>மாத<sup>3</sup>ராத் || 50 ||

ஜாநூபரி லலாடம் து பஸ்சிமம் தாநமுச்யதே |  
யேநகேந ப்ரகாரேண ஸுக<sup>2</sup>ம் தா<sup>4</sup>ர்யம் ச ஜாயதே || 51 ||

தத்ஸுகா<sup>2</sup>ஸநமித்யுக்தமஸக்தஸ்தத்ஸமாசரேத் |  
ஆஸநம் விஜிதம் யேந ஜிதம் தேந ஜக<sup>3</sup>த்த்ரயம் || 52 ||

யமைஸ்ச நியமைஸ்சைவ ஆஸநைஸ்ச ஸுஸம்யத: |  
நா<sup>3</sup>ஸூத்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>ம் ச க்ரு'த்வாதௌ<sup>3</sup> ப்ராணயாமம் ஸமாசரேத் || 53 ||

தே<sup>3</sup>ஹுமாநம் ஸ்வாங்கு<sup>3</sup>லிபி:<sup>4</sup> ஷண்ணவத்யங்கு<sup>3</sup>லாயதம் |  
ப்ராண: ஸரீரா<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>கோ த்<sup>3</sup>வாத<sup>3</sup>ஸாங்கு<sup>3</sup>லமாநத: || 54 ||

தே<sup>3</sup>ஹஸ்த<sup>2</sup>மநிலம் தே<sup>3</sup>ஹஸமுத்<sup>3</sup>பூ<sup>4</sup>தேந வஹ்நிநா |  
ந்யூநம் ஸமம் வா யோகே<sup>3</sup>ந குர்வந்<sup>3</sup>ரஹ்மவிதி<sup>3</sup>ஷ்யதே || 55 ||

தே<sup>3</sup>ஹமத்<sup>4</sup>யே ஸிகி<sup>2</sup>ஸ்தா<sup>2</sup>நம் தப்தஜாம்பூ<sup>3</sup>நத்<sup>3</sup>ப்ரப<sup>4</sup>ம் |  
த்ரிகோணம் த்<sup>3</sup>விபதா<sup>3</sup>மந்யச்சதுரஸ்ரம் சதுஷ்பத<sup>3</sup>ம் || 56 ||

வ்ரு'த்தம் விஹங்க்<sup>3</sup>மாநாம் து ஷ்ட<sup>3</sup>ஸ்ரம் ஸர்பஜந்மநாம் |  
அஷ்டாஸ்ரம் ஸ்வேத<sup>3</sup>ஜாநாம் து தஸ்மிந்தீ<sup>3</sup>பவது<sup>3</sup>ஜ்ஜ்வலம் |  
கந்த்<sup>3</sup>ஸ்தா<sup>2</sup>நம் மநுஷ்யாணம் தே<sup>3</sup>ஹமத்<sup>4</sup>யம் நவாங்கு<sup>3</sup>லம் |  
சதுரங்கு<sup>3</sup>லமுத்ஸேத<sup>4</sup>ம் சதுரங்கு<sup>3</sup>லமாயதம் || 57 ||

அண்ட<sup>3</sup>க்ரு'தி திரஸ்சாம் ச த்<sup>3</sup>விஜாநாம் ச சதுஷ்பதா<sup>3</sup>ம் |  
துந்த்<sup>3</sup>மத்<sup>4</sup>யம் ததி<sup>3</sup>ஷ்டம் வை தந்மத்<sup>4</sup>யம் நாபி<sup>4</sup>ரிப்பயதே || 58 ||

தத்ர சக்ரம் த்<sup>3</sup>வாத<sup>3</sup>ஸாரம் தேஷு விஷண்வாதி<sup>3</sup>மூர்தய: |

அஹம் தத்ர ஸ்தி<sup>2</sup>தஸ்<sup>3</sup>க்ரம் ப்<sup>4</sup>ராமயாமி ஸ்வமாயயா || 59 ||

அரேஷு ப்<sup>4</sup>ரமதே ஜீவ: க்ரமேண த்<sup>3</sup>விஜஸத்தம |  
தந்துபஞ்ஜரமத்<sup>4</sup>யஸ்தா<sup>2</sup> யதா<sup>2</sup> ப்<sup>4</sup>ரமதி லாதிகா || 60 ||

ப்ராணதி<sup>4</sup>ரூ<sup>4</sup>ய்சரதி ஜீவஸ்தேந விநா நஹி |  
தஸ்யோர்த்<sup>4</sup>வே குண்ட<sup>3</sup>லீஸ்தா<sup>2</sup>நம் நாபே<sup>4</sup>ஸ்திர்யக்<sup>3</sup>தோ<sup>2</sup>ர்த்<sup>4</sup>வத: || 61 ||

அஷ்டப்ரக்ரு<sup>3</sup>திருபா ஸா சாஷ்டதா<sup>4</sup> குண்ட<sup>3</sup>லீக்ரு<sup>3</sup>தா |  
யதா<sup>2</sup>வத்<sup>3</sup>வாயுஸாரம் ச ஜ்வலநாதி<sup>3</sup> ச நித்யஸ: || 62  
பரித: கந்த<sup>3</sup>பார்ஸவே து நிருத்<sup>4</sup>யேவ ஸதா<sup>3</sup> ஸ்தி<sup>2</sup>தா |  
முகே<sup>2</sup>நைவ ஸமாவேஷ்டய ப்<sup>3</sup>ரஹ்மரந்த்<sup>4</sup>ரமுக<sup>2</sup>ம் ததா<sup>2</sup> || 63 ||

யோக்<sup>3</sup>காலேந மருதா ஸாக்<sup>3</sup>நிநா போ<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>தா ஸதீ |  
ஸ்ப்<sup>2</sup>ரிதா ஹ்ரு<sup>3</sup>த்யாகாஸே நாக்<sup>3</sup>ரூபா மஹோஜ்ஜ்வலா || 64 ||

அபநாத்<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>வ்யங்கு<sup>3</sup>லாதூ<sup>3</sup>ர்த்<sup>4</sup>வமதோ<sup>4</sup> மேட்<sup>4</sup>ரஸ்ய தாவதா |  
தே<sup>3</sup>ஹமத்<sup>4</sup>யம் நநுஷ்யாணம் ஹ்ரு<sup>3</sup>ந்மத்<sup>4</sup>யம் து சதுஷ்பதா<sup>3</sup>ம் || 65 ||

இதரேஷாம் துந்த<sup>3</sup>மத்<sup>4</sup>யே ப்ராணபாநஸமாயுதா: |  
சதுஷ்ப்ரகாரத்<sup>3</sup>வ்யயுதே தே<sup>3</sup>ஹமத்<sup>4</sup>யே ஸுஷும்நயா || 66 ||

கந்த<sup>3</sup>மத்<sup>4</sup>யே ஸ்தி<sup>2</sup>தா நா<sup>3</sup> ஸுஷும்நா ஸுப்ரதிஷ்டி<sup>2</sup>தா |  
பத்<sup>3</sup>மஸூத்<sup>3</sup>ப்ரதீகாஸா ரு<sup>3</sup>ஜூரூர்த்<sup>4</sup>வப்ரவர்திநீ || 67 ||

ப்<sup>3</sup>ரஹ்மனோ விவரம் யாவத்<sup>3</sup>வித்<sup>3</sup>யுதா<sup>3</sup>பா<sup>4</sup>ஸநாலகம் |  
வைஷ்ணவீ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மநா<sup>3</sup> ச நிர்வாணப்ராப்திபத்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>தி: || 68 ||

இடா<sup>3</sup> ச பிங்க்<sup>3</sup>லா சைவ தஸ்யா: ஸவ்யேதரே ஸ்தி<sup>2</sup>தே |  
இடா<sup>3</sup> ஸமுத்தி<sup>2</sup>தா கந்தா<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>வாமநாஸாபுடாவதி<sup>4</sup> || 69 ||

பிங்க்<sup>3</sup>லா சோத்தி<sup>2</sup>தா தஸ்மாத்<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>க்ஷநாஸாபுடாவதி<sup>4</sup> |  
கா<sup>3</sup>ந்தா<sup>4</sup>ஈ ஹஸ்திஜிஹ்வா ச த்<sup>3</sup>வே சாந்யே நாடி<sup>3</sup>கே ஸ்தி<sup>2</sup>தே || 70 ||

புரத: ப்ரு<sup>3</sup>ஷ்ட<sup>2</sup>தஸ்தஸ்ய வாமேதரத்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஸௌ ப்ரதி |  
பூஷா யஸஸ்விநீ நாட்<sup>3</sup>யௌ தஸ்மாதே<sup>3</sup>வ ஸமுத்தி<sup>2</sup>தே || 71 ||

ஸவ்யேதரஸ்ருத்யவதி<sup>4</sup> பாயுமூலாத்<sup>3</sup>லம்பு<sup>3</sup>அஸா |  
அதோ<sup>4</sup>க்<sup>3</sup>தா ஸூபா<sup>4</sup> நா<sup>3</sup> மேட்<sup>4</sup>ராந்தாவதி<sup>4</sup>ராயதா || 72 ||

பாதா<sup>3</sup>ங்கு<sup>3</sup>ஷ்டா<sup>2</sup>வதி:<sup>4</sup> கந்தா<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தோ<sup>4</sup>யாதா ச கௌஸிகீ |



த<sup>3</sup>ஸ்ப்ரகாரயூ<sup>4</sup>தாஸ்தா: கதி<sup>2</sup>தா: கந்த<sup>3</sup>ஸம்ப<sup>4</sup>வா: || 73 ||

தந்முலா ப<sup>3</sup>ஹவோ நாட<sup>3</sup>ய: ஸ்தூ<sup>2</sup>லஸலிக்குமாஸ்ச நாடி<sup>3</sup>கா: |  
த<sup>3</sup>வாஸப்ததிஸஹஸ்ராணி ஸ்தூ<sup>2</sup>லா: ஸலிக்குமாஸ்ச நாட<sup>3</sup>ய: || 74 ||

ஸங்க<sup>2</sup>யாதும் ந ஸக்யந்தே ஸ்தூ<sup>2</sup>லமுலா: ப்ரு<sup>2</sup>த<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>விதா: <sup>4</sup> |  
யதா<sup>2</sup>ஸ்வத்த<sup>2</sup>த<sup>3</sup>லே ஸலிக்குமா: ஸ்தூ<sup>2</sup>லாஸ்ச விததாஸ்ததா<sup>2</sup> || 75 ||

ப்ராணாபாநௌ ஸமாநஸ்ச உதா<sup>3</sup>நோ வ்யாந ஏவ ச |  
நாக: <sup>3</sup> கூர்மஸ்ச க்ரு<sup>3</sup>கரோ தே<sup>3</sup>வத<sup>3</sup>த்தோ த<sup>4</sup>நஞ்ஜய: || 76 ||

சரந்தி த<sup>3</sup>ஸநாடி<sup>3</sup>ஷு த<sup>3</sup>ஸ ப்ராணாதி<sup>3</sup>வாயவ: |  
ப்ராணாதி<sup>3</sup>பஞ்சகம் தேஷு ப்ரதா<sup>4</sup>நம் தத்ர ச த்<sup>3</sup>வயம் || 77 ||

ப்ராண ஏவாத<sup>2</sup>வா ஜ்யேஷ்டோ<sup>2</sup> ஜீவாத்மாநம் பி<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>ர்தி ய: |  
ஆஸ்யநாஸிகயோர்மத<sup>4</sup>யம் ஹ்ரு<sup>3</sup>த<sup>3</sup>யம் நாபி<sup>4</sup>மண்ட<sup>3</sup>லம் || 78 ||

பாதா<sup>3</sup>ங்கு<sup>3</sup>ஷ்ட<sup>2</sup>மிதி ப்ராணஸ்தா<sup>2</sup>நாநி த்<sup>3</sup>விஜஸத்தம் |  
அபாநஸ்சரதி ப்<sup>3</sup>ரஹ்மந்கு<sup>3</sup>த<sup>3</sup>மேட்<sup>4</sup>ரோருஜாநுஷு || 79 ||

ஸமாந: ஸர்வகா<sup>3</sup>த்ரேஷு ஸர்வவ்யாபீ வ்யவஸ்தி<sup>2</sup>த: |  
உதா<sup>3</sup>ந: ஸர்வஸந்தி<sup>4</sup>ஸ்த: <sup>2</sup> பாத<sup>3</sup>யோர்ஹஸ்தயோரபி || 80 ||

வ்யாந: ஸ்ரோத்ரோருகட்யாம் ச கு<sup>3</sup>ல்ப<sup>2</sup>ஸ்கந்த<sup>4</sup>க<sup>3</sup>லேஷு ச |  
நாகா<sup>3</sup>தி<sup>3</sup>வாயவ: பஞ்ச த்வக<sup>3</sup>ஸ்தா<sup>2</sup>தி<sup>3</sup>ஷு ஸம்ஸ்தி<sup>2</sup>தா: || 81 ||

துந்த<sup>3</sup>ஸ்த<sup>2</sup>ஜலமந்நம் ச ரஸாத<sup>3</sup>நி ஸமீக்ரு<sup>3</sup>தம் |  
துந்த<sup>3</sup>மத<sup>4</sup>யக<sup>3</sup>த: ப்ராணஸ்தாநி குர்யாத்ப்ரு<sup>2</sup>த<sup>2</sup>க்<sup>3</sup>ப்ரு<sup>2</sup>த<sup>2</sup>க் || 82 ||

இத்யாதி<sup>3</sup>சேஷ்டநம் ப்ராண: கரோதி ச ப்ரு<sup>2</sup>த<sup>2</sup>க்ஸ்தி<sup>2</sup>தம் |  
அபாநவாயுர்முத்ராதே: <sup>3</sup> கரோதி ச விஸர்ஜநம் || 83 ||

ப்ராணாபாநாதி<sup>3</sup>சேஷ்டாதி<sup>3</sup> க்ரியதே வ்யாநவாயுநா |  
உஜ்ஜீர்யதே ஸரீரஸ்த<sup>2</sup>முதா<sup>3</sup>நேந நப<sup>4</sup>ஸ்வதா || 84 ||

போஷணாதி<sup>3</sup>ஸரீரஸ்ய ஸமாந: குருதே ஸதா<sup>3</sup> |  
உத்<sup>3</sup>கா<sup>3</sup>ராதி<sup>3</sup>க்ரியோ நாக: <sup>3</sup> கூர்மோ<sup>3</sup>க்ஷாதி<sup>3</sup>நிமீலந: || 85 ||

க்ரு<sup>3</sup>கர: க்ஷுதயோ: கர்தா த<sup>3</sup>த்தோ நித்<sup>3</sup>ராதி<sup>3</sup>கர்மக்ரு<sup>3</sup>த் |  
ம்ரு<sup>3</sup>தகா<sup>3</sup>த்ரஸ்ய ஸோபா<sup>4</sup>தே<sup>3</sup>ர்த<sup>4</sup>நஞ்ஜய உதா<sup>3</sup>ஹ்ரு<sup>3</sup>த: || 86 ||

நா<sup>3</sup>பே<sup>4</sup>த<sup>3</sup>ம் மருத்<sup>3</sup>பே<sup>4</sup>த<sup>3</sup>ம் மருதாம் ஸ்தா<sup>2</sup>நமேவ ச |  
சேஷ்டா<sup>3</sup>ஸ்ச விவிதா<sup>4</sup>ஸ்தேஷாம் ஜ்ஞாத்தவவ நிஜஸுத்தம் || 87 ||

ஸுத்<sup>3</sup>தௌ<sup>4</sup> யதேத நா<sup>3</sup>நாம் பூர்வோக்தஜ்ஞாநஸம்யுத: |  
விவித்ததே<sup>3</sup>ஸமாஸாத்<sup>3</sup>ய ஸர்வஸம்ப்<sup>3</sup>ந்த<sup>4</sup>வர்ஜித: || 88 ||

யோகா<sup>3</sup>ங்கி<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>ர்வ்யஸம்பூர்ணம் தத்ர தா<sup>3</sup>ருமயே ஸு<sup>4</sup>பே<sup>4</sup> |  
ஆஸநே கல்பிதே த<sup>3</sup>ர்<sup>4</sup>குஸக்ரு<sup>3</sup>ஷ்ணஜிநாதி<sup>3</sup>பி:<sup>4</sup> || 89 ||

தாவதா<sup>3</sup>ஸநமுத்ஸேதே<sup>4</sup> தாவத்<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>வ்யஸமாயதே |  
உபவிஸ்யாஸநம் ஸம்யக்ஸ்வஸ்திகாதி<sup>3</sup> யதா<sup>2</sup>ருசி || 90 ||

ப<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>வா ப்ராகா<sup>3</sup>ஸநம் விப்ரோ ரு<sup>3</sup>ஜுகாய: ஸமாஹித: |  
நாஸாக்<sup>3</sup>ர்நயஸ்தநயநோ த<sup>3</sup>ந்தை<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>ந்தாநஸம்ஸ்ப்ரு<sup>3</sup>ஸந் || 91 ||

ரஸநாம் தாலுநி ந்யஸ்ய ஸ்வஸ்த<sup>2</sup>சித்தோ நிராமய: |  
ஆகுஞ்சிதஸிர: கிஞ்சிந்நி<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>நந்யோக<sup>3</sup>முத்<sup>3</sup>ர்யா || 92 ||

ஹஸ்தௌ யதோ<sup>2</sup>க்தவிதி<sup>4</sup>நா ப்ராணயாமம் ஸமாசரேத் |  
ரேசநம் பூரணம் வாயோ: ஸோத<sup>4</sup>நம் ரேசநம் ததா<sup>2</sup> || 93 ||

சது<sup>3</sup>ர்<sup>4</sup>:<sup>4</sup> க்ஸேஸநம் வாயோ: ப்ராணயாம உதீ<sup>3</sup>ர்யதே |  
ஹஸ்தேந த<sup>3</sup>க்ஷிணேநைவ பீ<sup>3</sup>யேந்நாஸிகாபுடம் || 94 ||

ஸநை: ஸநைரத<sup>2</sup> ப<sup>3</sup>ஹி: ப்ரக்ஷிபேத்பிங்க<sup>3</sup>லாநிலம் |  
இ<sup>3</sup>யா வாயுமாயு<sup>3</sup>ர்ய ப்<sup>3</sup>ரஹ்மந்ஷோ<sup>3</sup>ஸமாத்ரயா || 95 ||

பூரிதம் கும்ப<sup>4</sup>யேத்பஸ்சாச்சது:ஷஷ்ட்யா து மாத்ரயா |  
த்<sup>3</sup>வாத்ரிம்ஸந்மாத்ரயா ஸம்யக்<sup>3</sup>ரேசயேத்பிங்க<sup>3</sup>லாநிலம் || 96 ||

ஏவம் புந: புந: கார்யம் வ்யுத்க்ரமாநுக்ரமேண து |  
ஸம்பூர்ணகும்ப<sup>4</sup>வத்<sup>3</sup>தே<sup>3</sup>ஹம் கும்ப<sup>4</sup>யேந்மாதரிஸ்வநா || 97 ||

பூரணந்நா<sup>3</sup>ய: ஸர்வா: பூர்யந்தே மாதரிஸ்வநா |  
ஏவம் க்ரு<sup>3</sup>தே ஸதி ப்<sup>3</sup>ரஹ்மம்ஸ்சரந்தி த<sup>3</sup>ஸ வாயவ: || 98 ||

ஹ்ரு<sup>3</sup>த<sup>3</sup>யாம்போ<sup>4</sup>ருஹம் சாபி வ்யாகோசம் ப<sup>4</sup>வதி ஸ்பு<sup>2</sup>டம் |  
தத்ர பஸ்யேத்ப்ராத்மாநம் வாஸு<sup>3</sup>தே<sup>3</sup>வமகல்மஷம் || 99 ||

ப்ராதர்மத்<sup>4</sup>யந்தி<sup>3</sup>நே ஸாயமர்<sup>4</sup>தாத்ரே ச கும்ப<sup>4</sup>காந் |  
ஸநைரஸீதிபர்யந்தம் சதுர்வாரம் ஸமப்<sup>4</sup>யஸேத் || 100 ||

ஏகாஹமாத்ரம் குர்வாண: ஸர்வபாபை: ப்ரமுச்யதே |  
 ஸம்வத்ஸரத்ரயாதூ<sup>3</sup>ர்த்<sup>4</sup>வம் ப்ராணயாமபரோ நர: || 101 ||

யோக<sup>3</sup>ஸித்<sup>3</sup>தோ<sup>4</sup> ப<sup>4</sup>வேத்<sup>3</sup>யோக<sup>3</sup> வாயுஜித்<sup>3</sup>விஜிதேந்த<sup>3</sup>ரிய: |  
 அல்பாஸீ ஸ்வல்பநித்<sup>3</sup>ரஸ்ச தேஜஸ்வீ ப<sup>3</sup>லவாந்ப<sup>4</sup>வேத் || 102 ||

அபம்ரு<sup>3</sup>த்யுமதிக்ரம்ய தீ<sup>3</sup>ர்த்<sup>4</sup>மாயுரவாப்ந்யாத் |  
 ப்ரஸ்வேத்<sup>3</sup>ஜநநம் யஸ்ய ப்ராணயாமஸ்து ஸோ<sup>5</sup>த<sup>4</sup>ம: || 103 ||

கம்பநம் வபுஷோ யஸ்ய ப்ராணயாமேஷு மத்<sup>4</sup>யம: |  
 உத்தா<sup>2</sup>நம் வபுஷோ யஸ்ய ஸ உத்தம உதா<sup>3</sup>ஹ்ரு<sup>3</sup>த: || 104 ||

அத<sup>4</sup>மே வ்யாதி<sup>4</sup>பாபாநாம் நாஸ: ஸ்யாந்மத்<sup>4</sup>யமே புந: |  
 பாபரோக<sup>3</sup>மஹாவ்யாதி<sup>4</sup>நாஸ: ஸ்யாது<sup>3</sup>த்தமே புந: || 105 ||

அல்பமுத்ரோ<sup>5</sup>ல்பவிஷ்ட<sup>2</sup>ஸ்ச லக்<sup>4</sup>தே<sup>3</sup>ஹோ மிதாஸந: |  
 பட்விந்த<sup>3</sup>ரிய: படுமதி: காலத்ரயவிதா<sup>3</sup>த்மவாந் || 106 ||

ரேசகம் பூரகம் முக்த்வா கும்பீ<sup>4</sup>கரணமேவ ய: |  
 கரோதி த்ரிஷு காலேஷு நைவ தஸ்யாஸ்தி து<sup>3</sup>ர்ப<sup>4</sup>ம் || 107 ||

நாபி<sup>4</sup>கந்தே<sup>3</sup> ச நாஸாக்<sup>3</sup>ரே பாதா<sup>3</sup>ங்<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>ஷ்டே<sup>2</sup> ச யத்நவாந் |  
 தா<sup>4</sup>ரயேந்மநஸா ப்ராணாந்ஸந்த<sup>4</sup>யாகாலேஷு வா ஸதா<sup>3</sup> || 108 ||

ஸர்வரோகை<sup>3</sup>ர்விநிர்முக்<sup>3</sup>தோ ஜீவேத்<sup>3</sup>யோக<sup>3</sup> க<sup>3</sup>தக்<sup>3</sup>லம: |  
 குக்ஷிரோக<sup>3</sup>விநாஸ: ஸ்யாந்நாபி<sup>4</sup>கந்தே<sup>3</sup>ஷு தா<sup>4</sup>ரணாத் || 109 ||

நாஸாக்<sup>3</sup>ரே தா<sup>4</sup>ரணாத்<sup>3</sup>தீ<sup>3</sup>ர்த்<sup>4</sup>மாயு: ஸ்யாத்<sup>3</sup>தே<sup>3</sup>ஹலாக<sup>4</sup>வம் |  
 ப்<sup>3</sup>ராஹ்மே முஹூ<sup>3</sup>ர்தே ஸம்ப்ராப்தே வாயுமாக்ரு<sup>3</sup>ஷ்ய ஜிஹ்வயா || 110 ||

பிப<sup>3</sup>தஸ்த்ரிஷு மாஸேஷு வாக்ஸித்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>ர்மஹதீ ப<sup>4</sup>வேத் |  
 அப்யாஸதஸ்ச ஷண்மாஸாந்மஹாரோக<sup>3</sup>விநாஸநம் || 111 ||

யத்ர யத்ர த்<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>தோ வாயுரங்கே<sup>3</sup> ரோகா<sup>3</sup>தி<sup>3</sup>தூ<sup>3</sup>ஷிதே |  
 தா<sup>4</sup>ரணாதே<sup>3</sup>வ மருதஸ்தத்ததா<sup>3</sup>ரோக<sup>3</sup>யமஸ்ருதே || 112 ||

மநஸோ தா<sup>4</sup>ரணாதே<sup>3</sup>வ பவநோ தா<sup>4</sup>ரிதோ ப<sup>4</sup>வேத் |  
 மநஸ: ஸ்தா<sup>2</sup>பநே ஹேதுருச்யதே த்<sup>3</sup>விஜபுங்க<sup>3</sup>வ || 113 ||

கரணாநி ஸமாஹ்ரு<sup>3</sup>த்ய விஷயேப்<sup>4</sup>ய: ஸமாஹித: |

அபாநமூர்த்<sup>4</sup>வமாக்ரு<sup>3</sup>ஷ்யேது<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>ரோபரி தா<sup>4</sup>ரயேத் || 114 ||

ப<sup>3</sup>ந்த<sup>4</sup>ந்கராப்<sup>4</sup>யாம் ஸ்ரோத்ராதி<sup>3</sup>கரணாநி யதா<sup>2</sup>த<sup>2</sup>ம் |  
யுஞ்ஜாநஸ்ய யதோ<sup>2</sup>க்தேந வர்த்மநா ஸ்வவஸம் மந: || 115 ||

மனோவஸாத்ப்ராணவாயு: ஸ்வவஸே ஸ்தா<sup>2</sup>ப்யதே ஸதா<sup>3</sup> |  
நாஸிகாபுடயோ: ப்ராண: பர்யாயேண ப்ரவர்ததே || 116 ||

திஸ்ரஸ்ச நாடி<sup>3</sup>காஸ்தாஸு ஸ யாவந்தம் சரத்யயம் |  
ஸங்கி<sup>2</sup>நீவிவரே யாம்யே ப்ராண: ப்ராணப்<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>தாம் ஸதாம் || 117 ||

தாவந்தம் ச புந: காலம் ஸௌம்யே சரதி ஸந்ததம் |  
இத்த<sup>2</sup>ம் க்ரமேண சரதா வாயுநா வாயுஜிந்நர: || 118 ||

அஹுஸ்ச ராத்ரிம் பக்ஷம் ச மாஸம்ரு<sup>3</sup>த்வயநாதி<sup>3</sup>கம் |  
அந்தர்முகோ<sup>2</sup> விஜாநீயாத்காலபே<sup>4</sup>த<sup>3</sup>ம் ஸமாஹித: || 119 ||

அங்கு<sup>3</sup>ஷ்டா<sup>2</sup>தி<sup>3</sup>ஸ்வாவயவஸ்பு<sup>2</sup>ரணாத்<sup>3</sup>ஸநேரபி |  
அரிஷ்டைர்ஜீவிதஸ்யாபி ஜாநீயாத்க்ஷயமாத்மந: || 120 ||

ஜ்ஞாத்வா யதேத கைவல்யப்ராப்தயே யோக<sup>3</sup>வித்தம: |  
பாதா<sup>3</sup>ங்கு<sup>3</sup>ஷ்டே<sup>2</sup> கராங்கு<sup>3</sup>ஷ்டே<sup>2</sup> ஸ்பு<sup>2</sup>ரணம் யஸ்ய ந ஸ்ருதி: || 121 ||

தஸ்ய ஸம்வத்ஸராதூ<sup>3</sup>ர்த்<sup>4</sup>வம் ஜீவிதஸ்ய க்ஷயோ ப<sup>4</sup>வேத் |  
மணிப<sup>3</sup>ந்தே<sup>4</sup> ததா<sup>2</sup> கு<sup>3</sup>ஸ்பே<sup>2</sup> ஸ்பு<sup>2</sup>ரணம் யஸ்ய நஸ்யதி || 122 ||

ஷண்மாஸாவதி<sup>4</sup>ரேதஸ்ய ஜீவிதஸ்ய ஸ்தி<sup>2</sup>தி<sup>3</sup>ர்ப<sup>4</sup>வேத் |  
கூர்பரே ஸ்பு<sup>2</sup>ரணம் யஸ்ய தஸ்ய த்ரைமாஸிகீ ஸ்தி<sup>2</sup>தி: || 123 ||

குக்ஷிமேஹநபார்ஸ்வே ச ஸ்பு<sup>2</sup>ரணநுபலம்ப<sup>4</sup>நே |  
மாஸாவதி<sup>4</sup>ர்ஜீவிதஸ்ய தத<sup>3</sup>ர்த<sup>4</sup>ஸ்ய து த<sup>3</sup>ர்ஸநே || 124 ||

ஆஸ்ரிதே ஜ<sup>2</sup>ரத்<sup>3</sup>வாரே தி<sup>3</sup>நாநி த<sup>3</sup>ஸ ஜீவிதம் |  
ஜ்யோதி: க<sup>2</sup>த்<sup>3</sup>யோதவத்<sup>3</sup>யஸ்ய தத<sup>3</sup>ர்த<sup>4</sup>ம் தஸ்ய ஜீவிதம் || 125 ||

ஜிஹ்வாக்<sup>3</sup>ராத<sup>3</sup>ர்ஸநே த்ரீணி தி<sup>3</sup>நாநி ஸ்தி<sup>2</sup>திராத்மந: |  
ஜ்வாலாயா த<sup>3</sup>ர்ஸநே ம்ரு<sup>3</sup>த்யுர்த்<sup>3</sup>விதி<sup>3</sup>நே ப<sup>4</sup>வதி த்<sup>4</sup>ருவம் || 126 ||

ஏவமாதீ<sup>3</sup>ந்யரிஷ்டாநி த்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஷ்டாயு:க்ஷயகாரணம் |  
நி:ஸ்ரேயஸாய யுஞ்ஜீத ஜபத்<sup>4</sup>யாநபராயண: || 127 ||

மநஸா பரமாத்மாநம் த்<sup>4</sup>யாத்வா தத்<sup>3</sup>ரூபதாமியாத் |  
யத்<sup>3</sup>யஷ்டாத்<sup>3</sup>ஸ்பே<sup>4</sup>தே<sup>3</sup>ஷு மர்மஸ்தா<sup>2</sup>நேஷு தா<sup>4</sup>ரணம் || 128 ||

ஸ்தா<sup>2</sup>நாத்ஸ்தா<sup>2</sup>நம் ஸமாக்ரு<sup>3</sup>ஷ்ய ப்ரத்யாஹார: ஸ உச்யதே |  
பாதா<sup>3</sup>ங்கு<sup>3</sup>ஷ்ட<sup>2</sup>ம் ததா<sup>2</sup> கு<sup>3</sup>ல்ப<sup>2</sup>ம் ஜங்கா<sup>3</sup>மத்<sup>4</sup>யம் ததை<sup>2</sup>வ ச || 129 ||

மத்<sup>4</sup>யமூர்வோஸ்ச மூலம் பாயுர்ஹ்ரு<sup>3</sup>த்யமேவ ச |  
மேஹநம் தே<sup>3</sup>ஹமத்<sup>4</sup>யம் ச நாபி<sup>4</sup>ம் ச க<sup>3</sup>லகூர்பரம் || 130 ||

தாலுமூலம் ச மூலம் ச க்<sup>4</sup>ராணஸ்யாக்ஷனோஸ்ச மண்ட<sup>3</sup>லம் |  
ப்<sup>4</sup>ருவோர்மத்<sup>4</sup>யே லலாடம் ச மூலமூர்த்<sup>4</sup>வம் ச ஜாநூநீ || 131 ||

மூலம் ச கரயோர்மூலம் மஹாந்த்யேதாநி வை த்<sup>3</sup>விஜ |  
பஞ்சபூ<sup>4</sup>தமயே தே<sup>3</sup>ஹே பூ<sup>4</sup>தேஷ்வேதேஷு பஞ்சஸு || 132 ||

மநஸோ தா<sup>4</sup>ரணம் யத்யத்<sup>3</sup>யுக்தஸ்ய ச யமாதி<sup>3</sup>பி:<sup>4</sup> |  
தா<sup>4</sup>ரண ஸா ச ஸம்ஸாரஸாக்<sup>3</sup>ரோத்தரகாரணம் || 133 ||

ஆஜாநுபாத்<sup>3</sup>பர்யந்தம் ப்ரு<sup>3</sup>தி<sup>2</sup>வீஸ்தா<sup>2</sup>நமிஷ்யதே |  
பித்தலா சதுரஸ்ரா ச வஸுதா<sup>4</sup> வஜ்ரலாஞ்சி<sup>2</sup>தா || 134 ||

ஸ்மர்தவ்யா பஞ்சக<sup>4</sup>டிகாஸ்தத்ராரோப்யப்ரப<sup>4</sup>ஞ்ஜநம் |  
ஆஜாநுகடிபர்யந்தமபாம் ஸ்தா<sup>2</sup>நம் ப்ரகீர்திதம் || 135 ||

அர்த<sup>4</sup>சந்த்<sup>3</sup>ரஸமாகாரம் ஸ்வேதமர்ஜுநலாஞ்சி<sup>2</sup>தம் |  
ஸ்மர்தவ்யமம்ப:<sup>4</sup>ஸ்வஸநமாரோப்ய த்<sup>3</sup>ஸநாடி<sup>3</sup>கா: || 136 ||

ஆதே<sup>3</sup>ஹமத்<sup>4</sup>யகட்யந்தமக்<sup>3</sup>நிஸ்தா<sup>2</sup>நமுதா<sup>3</sup>ஹ்ரு<sup>3</sup>தம் |  
தத்ர ஸிந்தூ<sup>3</sup>ரவர்னோ<sup>5</sup>க்<sup>3</sup>நிர்ஜ்வலநம் த்<sup>3</sup>ஸபஞ்ச ச || 137 ||

ஸ்மர்தவ்யோ நாடி<sup>3</sup>கா: ப்ராணம் க்ரு<sup>3</sup>த்வா கும்பே<sup>4</sup> ததே<sup>2</sup>ரிதம் |  
நாபே<sup>4</sup>ருபரி நாஸாந்தம் வாயுஸ்தா<sup>2</sup>நம் து தத்ர வை || 138 ||

வேதி<sup>3</sup>காகாரவத்<sup>3</sup>தூ<sup>4</sup>ம்ரோ ப<sup>3</sup>லவாந்பூ<sup>4</sup>தமாருத: |  
ஸ்மர்தவ்ய: கும்ப<sup>4</sup>கேநைவ ப்ராணமாரோப்ய மாருதம் || 139 ||

க<sup>4</sup>டிகாவிம்ஸதிஸ்தஸ்மாத்<sup>3</sup>க்<sup>4</sup>ராணாத்<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ரஹ்மபி<sup>3</sup>லாவதி<sup>4</sup> |  
வ்யோமஸ்தா<sup>2</sup>நம் நப<sup>4</sup>ஸ்தத்ர பி<sup>4</sup>ந்நாஞ்ஜநஸமப்ரப<sup>4</sup>ம் || 140 ||

வ்யோம்நி மாருதமாரோப்ய கும்ப<sup>4</sup>கேநைவ யத்நவாந் |  
ப்ரு<sup>3</sup>தி<sup>2</sup>வ்யம்ஸே து தே<sup>3</sup>ஹஸ்ய சதுர்பா<sup>3</sup>ஹும் கிரீடிநம் || 141 ||

அநிருத்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ம் ஹரிம் யோகீ<sup>3</sup> யதேத ப<sup>4</sup>வமுத்தயே ।

அப<sup>3</sup>ம்ஸே பூரயேத்<sup>3</sup>யோகீ<sup>3</sup> நாராயணமுத்<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>ரத்<sup>4</sup>: ॥ 142 ॥

ப்ரத்<sup>3</sup>யும்நமக்<sup>3</sup>நௌ வாய்வம்ஸே ஸங்கர்ஷணமத: பரம் ।

வ்யோமாம்ஸே பரமாத்மாநம் வாஸுதே<sup>3</sup>வம் ஸதா<sup>3</sup> ஸ்மரேத் ॥ 143 ॥

அசிராதே<sup>3</sup>வ தத்ப்ராப்திர்யுஞ்ஜாநஸ்ய ந ஸம்ஸய: ।

ப<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>வா யோகா<sup>3</sup>ஸநம் பூர்வம் ஹ்ருத்<sup>3</sup>தே<sup>3</sup>ஸே ஹ்ருத்<sup>3</sup>யாஞ்ஜலி: ॥ 144 ॥

நாஸாக்<sup>3</sup>ரந்யஸ்தநயநோ ஜிஹ்வாம் க்ருத்<sup>3</sup>வா ச தாலுநி ।

த<sup>3</sup>நதைத்<sup>3</sup>ந்நாநஸம்ஸ்ப்ரு<sup>3</sup>ஸ்ய ஊர்த்<sup>3</sup>வகாய: ஸமாஹித: ॥ 145 ॥

ஸம்யமேச்சேநத்<sup>3</sup>ரியக்<sup>3</sup>ராமமாத்மபு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>யா விஸுத்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>யா ।

சிந்தநம் வாஸுதே<sup>3</sup>வஸ்ய பரஸ்ய பரமாத்மந: ॥ 146 ॥

ஸ்வரூபவ்யாப்தரூபஸ்ய த்<sup>4</sup>யாநம் கைவல்யஸித்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>த<sup>3</sup>ம் ।

யாமமாத்ரம் வாஸுதே<sup>3</sup>வம் சிந்தயேத்கும்ப<sup>4</sup>கேந ய: ॥ 147 ॥

ஸப்தஜந்மார்ஜிதம் பாபம் தஸ்ய நஸ்யதி யோகி<sup>3</sup>ந: ।

நாபி<sup>4</sup>கந்தா<sup>3</sup>த்ஸமாரப்<sup>4</sup>ய யாவத்<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>ருத்<sup>3</sup>யகோ<sup>3</sup>சரம் ॥ 148 ॥

ஜாக்<sup>3</sup>ரத்<sup>3</sup>வ்ருத்திம் விஜாநீயாத்கண்ட<sup>2</sup>ஸ்த<sup>2</sup>ம் ஸ்வப்நவர்தநம் ।

ஸுஷுப்தம் தாலுமத்<sup>4</sup>யஸ்த<sup>2</sup>ம் தூர்யம் ப்<sup>4</sup>ருமத்<sup>4</sup>யஸம்ஸ்தி<sup>2</sup>தம் ॥ 149 ॥

தூர்யாதீதம் பரம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்ம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்மரந்த<sup>4</sup>ரே து லக்ஷயேத் ।

ஜாக்<sup>3</sup>ரத்<sup>3</sup>வ்ருத்திம் ஸமாரப்<sup>4</sup>ய யாவத்<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ரஹ்மபி<sup>3</sup>லாந்தரம் ॥ 150 ॥

தத்ராத்தமாயம் தூர்யஸ்ய தூர்யாந்தே விஷ்ணுருச்யதே ।

த்<sup>4</sup>யாநேநைவ ஸமாயுக்தோ வ்யோம்நி சாத்யந்தநிர்மலே ॥ 151 ॥

ஸூர்யகோடித்<sup>3</sup>யுதிரத<sup>2</sup>ம் நித்யோதி<sup>3</sup>தமதோ<sup>4</sup>க்ஷஜம் ।

ஹ்ருத்<sup>3</sup>யாம்பு<sup>3</sup>ருஹாஸீநம் த்<sup>4</sup>யாயேத்<sup>3</sup>வா விஸ்வரூபிணம் ॥ 152 ॥

அநேகாகாரக<sup>2</sup>சிதமநேகவத்<sup>3</sup>நாந்விதம் ।

அநேகபு<sup>4</sup>ஜஸம்யுக்தமநேகாயுத்<sup>4</sup>மண்டி<sup>3</sup>தம் ॥ 153 ॥

நநாவர்ணத<sup>4</sup>ரம் தே<sup>3</sup>வம் ஸாதமுக்<sup>3</sup>ரமுதா<sup>3</sup>யுத்<sup>4</sup>ம் ।

அநேகநயாநாகீர்ணம் ஸூர்யகோடிஸமப்ரப<sup>4</sup>ம் ॥ 154 ॥

த்<sup>4</sup>யாயதோ யோகி<sup>3</sup>ந: ஸர்வமநோவ்ருத்திர்விநஸ்யதி ।

ஹ்ரு<sup>2</sup>த்புண்ட<sup>3</sup>ரீ<sup>3</sup>கமத்<sup>4</sup>யஸ்த<sup>2</sup>ம் சைதந்யஜ்யோதிரவ்யயம் || 155 ||

கத<sup>3</sup>ம்<sup>3</sup>ப<sup>3</sup>கோ<sup>3</sup>லகாகாரம் தூர்யாதீதம் பராத்தபரம் |

அநந்தமாநந்த<sup>3</sup>மயம் சிந்மயம் பா<sup>4</sup>ஸ்கரம் விபு<sup>4</sup>ம் || 156 ||

நிவாததீ<sup>3</sup>பஸத்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஸமக்ரு<sup>3</sup>த்ரிமமணிப்ரபு<sup>4</sup>ம் |

த்<sup>4</sup>யாயதோ யோகி<sup>3</sup>நஸ்தஸ்ய முக்தி: கரதலே ஸ்தி<sup>2</sup>தா || 157 ||

விஸ்வரூபஸ்ய தே<sup>3</sup>வஸ்ய ரூபம் யத்கிஞ்சிதே<sup>3</sup>வ ஹி |

ஸ்த<sup>2</sup>வீய: ஸு<sup>3</sup>க்ஷமமந்யத்<sup>3</sup>வா பஸ்யந்ஹ்ரு<sup>3</sup>த்யபங்கஜே || 158 ||

த்<sup>4</sup>யாயதோ யோகி<sup>3</sup>நோ யஸ்து ஸாக்ஷாதே<sup>3</sup>வ ப்ரகாஸதே |

அணிமாதி<sup>3</sup>ப<sup>2</sup>லம் சைவ ஸுகே<sup>2</sup>நைவோபஜாயதே || 159 ||

ஜீவாத்மந: பரஸ்யாபி யத்<sup>3</sup>யேவமுப<sup>4</sup>யோரபி |

அஹமேவ பரம்ப்<sup>3</sup>ரஹ்ம ப்<sup>3</sup>ரஹ்மாஹமிதி ஸம்ஸ்தி<sup>2</sup>தி: || 160 ||

ஸமாதி:<sup>4</sup> ஸ து விஜ்ஞேய: ஸர்வவ்ரு<sup>3</sup>த்திவிவர்ஜித: |

ப்<sup>3</sup>ரஹ்ம ஸம்பத்<sup>3</sup>யதே யோகீ<sup>3</sup> ந பூ<sup>4</sup>ய: ஸம்ஸு<sup>3</sup>திம் வ்ரஜேத் || 161 ||

ஏவம் விஸோத்<sup>4</sup>ய தத்த்வாநி யோகீ<sup>3</sup> நி:ஸ்ப்ரு<sup>3</sup>ஹ்சேதஸா |

யதா<sup>2</sup> நிரிந்த<sup>4</sup>நோ வஹ்நி: ஸ்வயமேவ ப்ரஸாம்யதி || 162 ||

க்<sup>3</sup>ராஹ்யாபா<sup>4</sup>வே மந: ப்ராணோ நிஸ்சயஜ்ஞாநஸம்யுத: |

ஸுத்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ஸுத்தவே பரே லீநோ ஜீவ: ஸைந்த<sup>4</sup>வபிண்ட<sup>3</sup>வத் || 163 ||

மோஹஜாலகஸங்கா<sup>4</sup>தோ விஸ்வம் பஸ்யதி ஸ்வப்நவத் |

ஸுஷு<sup>3</sup>ப்திவத்<sup>3</sup>யஸ்சரதி ஸ்வபா<sup>4</sup>வபரிநிஸ்சல: || 164 ||

நிர்வாணபத்<sup>3</sup>மாஸ்ரித்ய யோகீ<sup>3</sup> கைவல்யமஸ்நுத இத்யுபநிஷத் ||


ஓ பூர்ணமத:<sup>3</sup> பூர்ணமித<sup>3</sup>ம் பூர்ணாத்தூர்ணமுத<sup>3</sup>ச்சயதே |

பூர்ணஸ்ய பூர்ணமாதா<sup>3</sup>ய பூர்ணமேவாவஸிஷ்யதே ||


ஓ ஸாந்தி: ஸாந்தி: ஸாந்தி: ||

இதி த்ரிஸிகி<sup>2</sup>ப்<sup>3</sup>ராஹ்மனோபநிஷத்ஸமாப்தா ||

Encoded by Sunder Hattangadi

——  
*Trishikhibrahmana Upanishad*

pdf was typeset on April 1, 2025

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

