
Yogachudamani Upanishad

யோக³சூடா³மண்யுபநிஷத்

Document Information

Text title : Yogachudamani Upanishad

File name : yogachud.itx

Category : upanishhat

Location : doc_upanishhat

Author : Vedic tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 46 / 108; Sama veda - Yoga upanishad

Latest update : Mar. 13, 2000

Send corrections to : 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

Yogachudamani Upanishad

யோக³சூடா³மண்யுபநிஷத்



மூலாதா⁴ராதி³ஷட்³சக்ரம் ஸஹஸ்ரா⁴ரோபரி ஸ்தி²தம் |

யோக³ஜ்ஞாநைக ப²லகம் ராமசந்த்³ரபத்³ம் ப⁴ஜே ||

ஓ ஆப்யாயந்து மமாங்கா³நி வாக்ப்ராணஸ்சக்ஷு:

ஸ்ரோத்ரமதோ² ப³லமிந்த்³நியாணி ச || ஸர்வாணி ஸர்வம்

ப்³ரஹ்மோபநிஷத்³ம் மாஹம் ப்³ரஹ்ம நிராகுர்யாம் மா மா

ப்³ரஹ்ம நிராகரோத்³நிராகரணமஸ்த்வநிராகரணம் மேஸ்து

ததா³த்மநி நிரதே ய உபநிஷத்ஸு த⁴ர்மாஸ்தே மயி ஸந்து

தே மயி ஸந்து || ஓ ஶாந்தி: ஶாந்தி: ஶாந்தி: ||

ஓ யோக³சூடா³மணிம் வக்ஷயே யோகி³நாம் ஹிதகாம்யயா |

கைவல்யஸித்³தி⁴த்³ம் கூ³ட⁴ம் ஸேவிதம் யோக³வித்தமை: || 1 ||

ஆஸநம் ப்ராணஸம்ரோத⁴ ப்ரத்யாஹாரஸ்ச தா⁴ரணா |

த்⁴யாநம் ஸமாதி⁴ரேதாநி யோகா³ங்கா³நி ப⁴வந்தி ஷட் || 2 ||

ஏகம் ஸித்³தா⁴ஸநம் ப்ரோக்தம் த்³விதீயம் கமலாஸநம் |

ஷட்³சக்ரம் ஷோட³ஸாதா⁴ரம் த்ரிலக்ஷயம் வ்யோமபஞ்சகம் || 3 ||

ஸ்வதே³ஹே யோ ந ஜாநாதி தஸ்ய ஸித்³தி⁴ கத²ம் ப⁴வேத் |

சதுர்த்³லம் ஸ்யாதா³தா⁴ரம் ஸ்வாதி⁴ஷ்டா²நம் ச ஷட்³த³லம் || 4 ||

நாபௌ⁴ த்³ஸத³லம் பத்³மம் ஹ்ரு³த்யே த்³வாத்³ஸாரகம் |

ஷோட³ஸாரம் விஸுத்³தா⁴க்²யம் ப்⁴ருமத்⁴யே த்³வித்³லம் ததா² || 5 ||

ஸஹஸ்ரத³லஸங்க்யாதம் ப்³ரஹ்மரந்த்⁴ரே மஹாபதி² |

ஆதா⁴ரம் ப்ரத²மம் சக்ரம் ஸ்வாதி⁴ஷ்டா²நம் த்³விதீயகம் || 6 ||

யோநிஸ்தா²நம் த்³வ்யோர்மத்⁴யே காமரூபம் நிக்³த்யதே |

காமாக்²யம் து கு³த³ஸ்தா²நே பங்கஜம் து சதுர்த்³லம் || 7 ||

தந்மத்⁴யே ப்ரோச்யதே யோநி: காமாக்²யா ஸித்³த⁴வந்தி³தா |

தஸ்ய மத்⁴யே மஹாவிங்க³ம் பஸ்சிமாபி⁴முக²ம் ஸ்தி²தம் || 8 ||

நாபெள⁴ து மணிவத்³பி³ம்ப³ம் யோ ஜாநாதி ஸ யோக³வித் |
தப்தசாமீகராபா⁴ஸம் தடி³ல்லேகே²வ விஸ்பு²ரத் || 9 ||

த்ரிகோணம் தத்பரம் வஹ்நேரதோ⁴மேட்⁴ராத்ப்ரதிஷ்டி²தம் |
ஸமாதெள⁴ பரமம் ஜ்யோதிரநந்தம் விஸ்வதோமுக²ம் || 10 ||

தஸ்மிந்த்³ருஷ்டே மஹாயோகே³ யாதாயாதோ ந வித்³யதே |
ஸ்வஸப்³தே³ந ப⁴வேத்ப்ராண: ஸ்வாதி⁴ஷ்டா²நம் ததா³ஸ்ரய: || 11 ||

ஸ்வாதி⁴ஷ்டா²ஸ்ரயாத்³ஸமாந்மேட்⁴ரமேவபி⁴தீ⁴யதே |
தந்துநா மணிவத்ப்ரோதோ யோ⁵த்ர கந்த:³ ஸுஷும்நயா || 12 ||

தந்நாபி⁴மண்ட³லே சக்ரம் ப்ரோச்யதே மணிபூரகம் |
த்³வாத்³ஸாரே மஹாசக்ரே புண்யபாபவிவர்ஜிதே || 13 ||

தாவஜ்ஜீவோ ப்⁴ரமத்யேவம் யாவத்தத்த்வம் ந விந்த³தி |
ஊர்த்⁴வம் மேட்⁴ராத்³தோ⁴ நாபே:⁴ கந்தே³ யோநி: க²கா³ண்ட³வத் || 14 ||

தத்ர நாட்³ய: ஸமுத்பந்நா: ஸஹஸ்ராணாம் த்³விஸப்ததி: |
தேஷு நாடீ³ஸஹஸ்ரேஷு த்³விஸப்ததிருதா³ஹ்ரு²தா || 15 ||

ப்ரதா⁴நா: ப்ராணவாஹிந்யோ பூ⁴யஸ்தாஸு த்³ஸஸ்ம்ரு²தா: |
இடா³ ச பிங்க்³லா சைவ ஸுஷும்நா ச த்ரு²தீயகா³ || 16 ||

கா³ந்தா⁴ஈ ஹஸ்திஜிஹ்வா ச பூஷா சைவ யஸஸ்விநீ |
அலம்பு³ஸா குஹுஸ்சைவ ஸங்கி²நீ த்³ஸமீ ஸ்ம்ரு²தா || 17 ||

ஏதந்நாடீ³மஹாசக்ரம் ஜ்ஞாதவ்யம் யோகி³பி:⁴ ஸதா³ |
இடா³ வாமே ஸ்தி²தா பா⁴கே³ த்³க்ஷிணே பிங்க்³லா ஸ்தி²தா || 18 ||

ஸுஷும்நா மத்⁴யதே³ஸே து கா³ந்தா⁴ஈ வாமசக்ஷுஷி |
த்³க்ஷிணே ஹஸ்திஜிஹ்வா ச பூஷா கர்ணே ச த்³க்ஷிணே || 19 ||

யஸஸ்விநீ வாமகர்ணே சாநநே சாபுஅலம்பு³ஸா |
குஹுஸ்ச லிங்க்³தே³ஸே து மூலஸ்தா²நே து ஸங்கி²நீ || 20 ||

ஏவம் த்³வாரம் ஸமாஸ்ரித்ய திஷ்ட²ந்தே நாட்³ய: க்ரமாத் |
இடா³பிங்க்³லாஸௌஷும்நா: ப்ராணமார்³கே³ ச ஸம்ஸ்தி²தா: || 21 ||

ஸததம் ப்ராணவாஹிந்ய: ஸோமஸூர்யாக்³நிதே³வதா: |

ப்ராணுபாநஸமாநாக்²யா வ்யாநோதா³நௌ ச வாயவ: || 22 ||

நாக:³ கூர்மோ⁵த² க்ரு³கரோ தே³வத³த்தோ த⁴நஞ்ஜய: |

ஹ்ரு³தி³ ப்ராண: ஸ்தி²தோ நித்யமபாநோ கு³த³மண்ட³லே || 23 ||

ஸமாநோ நாபி⁴தே³ஸே து உதா³ந: கண்ட²மத்⁴யக:³ |

வ்யாந: ஸர்வஸூ⁴ரே து ப்ரதா⁴நா: பஞ்சவாயவ: || 24 ||

உத்³கா³ரே நாக³ ஆக்²யாத: கூர்ம உந்மீலநே ததா² |

க்ரு³கர: கூசு³த்கரோ ஜ்ஞேயோ தே³வத³த்தோ விஜ்ரு³ம்ப⁴ணே || 25 ||

ந ஜஹாதி ம்ரு³தம் வாபி ஸர்வவ்யாபீ த⁴நஞ்ஜய: |

ஏதே நாட³ஷு ஸர்வாஸு ப்⁴ரமந்தே ஜீவஜந்தவ: || 26 ||

ஆக்ஷிப்தோ பு⁴ஜத³ண்டே³ந யதா² சலதி கந்து³க: |

ப்ராணுபாநஸமாக்ஷிப்தஸ்ததா² ஜீவோ ந திஷ்ட²தி || 27 ||

ப்ராணுபாநவஸோ ஜீவோ ஹ்யத⁴ஸ்சோர்த்⁴வம் ச தா⁴வதி |

வாமத³க்ஷிணமார்கா³ப்யாம் சஞ்சலத்வாந்ந த்³ரு³ஸ்யதே || 28 ||

ரஜ்ஜுப³த்தோ⁴ யதா² ஸ்யேநோ க்³தோ⁵ப்யாக்ரு³ஷ்யதே புந: |

கு³ணப³த்த³ஸ்ததா² ஜீவ: ப்ராணுபாநேந கர்ஷதி || 29 ||

ப்ராணுபாநவஸோ ஜீவோ ஹ்யத⁴ஸ்சோர்த்⁴வம் ச க்³ச²தி |

அபாந: கர்ஷதி ப்ராணம் ப்ராணோ⁵பாநம் ச கர்ஷதி || 30 ||

ஊர்த்⁴வாத:⁴ஸம்ஸ்தி²தாவேதௌ யோ ஜாநாதி ஸ யோக³வித் |

ஹகாரேண ப³ஹிர்யாதி ஸகாரேண விஸேத்புந: || 31 ||

ஹம்ஸஹம்ஸேத்யமும் மத்ரம் ஜீவோ ஜபதி ஸர்வதா³ |

ஷட்ஸதாநி தி³வாராத்ரௌ ஸஹஸ்ராண்யேகவிம்ஸதி: || 31 ||

ஏதத்ஸங்க்²யாந்விதம் மந்ரம் ஜீவோ ஜபதி ஸர்வதா³ |

அஜபாநாம கா³யத்ரீ யோகி³நாம் மோக்ஷதா³ ஸதா³ || 33 ||

அஸ்யா: ஸங்கல்பமாத்ரேண ஸர்வபாபை: ப்ரமுச்யதே |

அநயா ஸத்³ரு³ஸீ வித்³யா அநயா ஸத்³ரு³ஸோ ஜப: || 34 ||

அநயா ஸத்³ரு³ஸம் ஜ்ஞாநம் ந பூ⁴தம் ந ப⁴விஷ்யதி |

குண்ட³லிந்யா ஸமுத்³பூ⁴தா கா³யத்ரீ ப்ராணதா⁴ரிணீ || 35 ||

ப்ராணவித்³யா மஹாவித்³யா யஸ்தாம் வேத்தி ஸ வேத்³வித் |
கந்தோ³ர்த்⁴வே குண்ட³லீஸக்திரஷ்டதா⁴ குண்ட³லாக்ரு³தி: || 36 ||

ப்ரஹ்மத்³வாரமுக²ம் நித்யம் முகே²நாச்சா²ய திஷ்ட²தி |
யேந த்³வாரேண க³ந்தவ்யம் ப்ரஹ்மத்³வாரமநாமயம் || 37 ||

முகே²நாச்சா²த்ய தத்³த்³வாரம் ப்ரஸுப்தா பரமேஸ்வரீ |
ப்ரபு³த்³தா⁴ வஹ்நியோகே³ந மநஸா மருதா ஸஹ || 38 ||

ஸூசிவத்³கா³த்ரமாதா³ய வ்ரஜத்யூர்த்⁴வம் ஸுஷும்நயா |
உத்³கா⁴டயேத்கவாடம் து யதா²குஞ்சிகயா க்³ரு³ஹம் |
குண்ட³விந்யாம் ததா² யோகீ³ மோக்ஷத்³வாரம் ப்ரபே⁴த³யேத் || 39 ||

க்ரு³த்வா ஸம்புடிதௌ கரௌ த்³ரு³ட⁴தரம் ப்³த்⁴வா து பத்³மாஸநம்
கா³ட⁴ம் வக்ஷஸி ஸம்நிதா⁴ய சுபு³கம் த்⁴யாநம் ச தச்சேஷ்டிதம் |
வாரம்வாரமபாநமூர்த்⁴வமநிலம் ப்ரோச்சா²ரயேத்பூரிதம்
முஞ்சந்ப்ராணமுபைதி போ³த⁴மதுலம் ஸக்திப்ரபா⁴வாந்நர: || 40 ||

அங்கா³நாம் மர்த்³நம் க்ரு³த்வா ஸ்ரமஸஞ்ஜாதவாரிண |
கட்வம்லலவணத்யாகீ³ க்ஷீரபோ⁴ஜநமாசரேத் || 41 ||

ப்ரஹ்மசாரீ மிதாஹாரீ யோகீ³ யோக³பராயண: |
அபு³தா³தூ³ர்த்⁴வம் ப⁴வேத்ஸித்³தோ⁴ நாத்ர கார்யா விசாரண || 42 ||

ஸுஸ்நிக்³த⁴மது⁴ராஹாரஸ்சதூர்தா²ம்ஸவிவர்ஜித: |
பு⁴ஜதே ஸிவஸம்பீ³த்யா மிதாஹாரீ ஸ உச்சயதே || 43 ||

கந்தோ³ர்த்⁴வே குண்ட³லீஸக்திரஷ்டதா⁴ குண்ட³லீக்ரு³தி: |
ப்³ந்த⁴நாய ச முடா⁴நாம் யோகி³நாம் மோக்ஷதா³ ஸதா³ || 44 ||

மஹாமுத்³ரா நபோ⁴முத்³ரா ஓட்³யாணம் ச ஜலந்த⁴ரம் |
மூலப³ந்த⁴ம் ச யோ வேத்தி ஸ யோகீ³ முக்திபா⁴ஜநம் || 45 ||

பார்ஷ்ணிகாதேந ஸம்பீ³ய யோநிமாகுஞ்சயேத்³த்³ரு³ட⁴ம் |
அபாநமூர்த்⁴வமாக்ரு³ஷ்ய மூலப³ந்தோ⁴ விதீ⁴யதே || 46 ||

அபாந்ப்ராணயோரைக்யம் க்ஷயாந்மூத்ரபுரீஷ்யோ: |
யுவா ப⁴வதி வ்ரு³த்³தோ⁴ஸி ஸததம் மூலப³ந்த⁴நாத் || 47 ||

ஓட்³யாணம் குருதே யஸ்மாத்³விஸ்ராந்தம் மஹாக²க:³ |

ஓட்³டி³யாணம் ததே³வ ஸ்யாநம்ரு³த்யுமாதங்க³கேஸீ || 48 ||

உத³ராத்ப்ஸிமம் தாணமதோ⁴ நாபே⁴ர்நிக³த்³யதே |

ஓட்³யாணமுத³ரே ப³ந்த⁴ஸ்தத்ர ப³ந்தோ⁴ விதீ⁴யதே || 49 ||

ப³த்⁴நாதி ஹி ஸிரோஜாதமதோ⁴கா³மி நபோ⁴ஜலம் |

ததோ ஜாலந்த⁴ரோ ப³ந்த:⁴ கஷ்டது:³கௌ²க⁴நாஸந: || 50 ||

ஜாலந்த⁴ரே க்ரு³தே ப³ந்தே⁴ கண்ட²ஸங்கோசலக்ஷணே |

ந பீயூஷம் பதத்யக்³நௌ ந ச வாயு: ப்ரதா⁴வதி || 51 ||

கபாலகுஹரே ஜிஹ்வா ப்ரவிஷ்டா விபீ⁴தகா³ |

ப்⁴ருவோரந்தர்³க³தா த்³ரு³ஷ்டிர்முத்³ரா ப⁴வதி கே²சீ⁴ || 52 ||

ந ரோகோ³ மரணம் தஸ்ய ந நித்³ரா ந க்ஷுதா⁴ த்ரு³ஷா |

ந ச மூர்ச்சா² ப⁴வேத்தஸ்ய யோ முத்³ராம் வேத்தி கே²சீ⁴ம் || 53 ||

பீட்³யதே ந ச ரோகே³ண விக்²யதே ந ஸ கர்மபி:⁴ |

பா³த்⁴யதே ந ச கேநாபி யோ முத்³ராம் வேத்தி கே²சீ⁴ம் || 54 ||

சித்தம் சரதி கே² யஸ்மாஜ்ஜிஹ்வா சரதி கே² யத: |

தேநேயம் கே²சீ⁴ முத்³ரா ஸர்வஸித்³த⁴நமஸ்க்ரு³தா || 55 ||

பி³ந்து³மூலஸீ⁴ரணி ஸிராஸ்தத்ர ப்ரதிஷ்டி²தா: |

பா⁴வயந்தீ ஸீ⁴ராணி ஆபாத³தலமஸ்தகம் || 56 ||

கே²சர்யா முத்³ரிதம் யேந விவரம் லம்பி³கோர்த்⁴வத: |

ந தஸ்ய க்ஷயதே பி³ந்து:³ காமிந்யாலிங்கி³தஸ்ய ச || 57 ||

யாவத்³பி³ந்து:³ ஸ்தி²தோ தே³ஹே தாவநம்ரு³த்யுப⁴யம் குத: |

யாவத்³ப³த்³தா⁴ நபோ⁴முத்³ரா தாவத்³பி³ந்து³ர்ந க³ச்ச²தி || 58 ||

ஜ்வலிதோ⁵பி யதா² பி³ந்து:³ ஸம்ப்ராப்தஸ்ச ஹுதாஸநம் |

வ்ரஜத்யூர்த்⁴வம் க³த: ஸக்த்யா நிருத்³தோ⁴ யோநிமுத்³ரயா || 59 ||

ஸ புநர்த்³விவிதோ⁴ பி³ந்து:³ பாண்ட³ரோ லோஹிதஸ்ததா² |

பாண்ட³ரம் ஸூக்லமித்யாஹூர்லோஹிதா²க்யம் மஹாரஜ: || 60 ||

ஸிந்து³ரவ்ராதஸங்காஸம் ரவிஸ்தா²நஸ்தி²தம் ரஜ: |

ஸஸிஸ்தா²நஸ்தி²தம் ஸூக்லம் தயோரைக்யம் ஸுது³ர்லப⁴ம் || 61 ||

பி³ந்து³ர்ப்³ரஹ்மா ரஜ: ஸக்தி³ர்பி³ந்து³ரிந்து³ ரஜோ ரவி: |
உப⁴யோ: ஸங்க³மா³தே³வ ப்ராப்யதே பரமம் பத³ம் || 62 ||

வாயுநா ஸக்திசாலேந ப்ரேரிதம் ச யதா² ரஜ: |
யாதி பி³ந்து:³ ஸதை³கத்வம் ப⁴வேத்³தி³வ்யவபுஸ்ததா³ || 63 ||

ஸூக்லம் சந்த³ரேண ஸம்யுக்தம் ரஜ: ஸு³ரீயேண ஸங்க³தம் |
தயோ: ஸமரஸைகத்வம் யோ ஜாநாதி ஸ யோக³வித் || 64 ||

ஸோத⁴நம் நாடி³ஜாலஸ்ய சாலநம் சந்த³ரஸு³ரீயயோ: |
ரஸாநாம் ஸோஷணம் சைவ மஹாமுத்³ராபி⁴தீ⁴யதே || 65 ||

வக்ஷோந்யஸ்தஹநு: ப்ரபீ³ய ஸு³சிரம் யோநிம் ச வாமாங்கி³ண
ஹஸ்தாப⁴யாமநுதா⁴ரயந்ப்ரஸரிதம் பாத³ம் ததா² த³க்ஷிணம் |
ஆபூர்ய ஸ்வஸநேந குக்ஷிபுக³ளம் ப³த்⁴வா ஸநை ரேசயே-
த்ஸேயம் வ்யாதி⁴விநாஸிநீ ஸு³மஹதீ முத்³ரா ந்ரு³ணம் கத்²யதே || 66 ||

சந்த³ராம்ஸேந ஸமப⁴யஸ்ய ஸு³ரீயாம்ஸேநாப⁴யஸேத்புந: |
யா துல்யா து ப⁴வேத்ஸங்க²யா ததோ முத்³ராம் விஸர்ஜயேத் || 67 ||

நஹி பத்²யமபத்²யம் வா ரஸா: ஸர்வே³பி நீரஸா: |
அதிபு⁴க்தம் விஷம் கோ⁴ரம் பீயூஷமிவ ஜீர்யதே || 68 ||

க்ஷயகுஷ்ட²கு³தா³வர்தகு³ல்மாஜீர்ணபுரோக³மா: |
தஸ்ய ரோகா:³ க்ஷயம் யாந்தி மஹாமுத்³ராம் து யோ³ப⁴யஸேத் || 69 ||

கதி²தேயம் மஹாமுத்³ரா மஹாஸித்³தி⁴கரீ ந்ரு³ணம் |
கோ³பநீயா ப்ரயத்நேந ந தே³யா யஸ்ய கஸ்யசித் || 70 ||

பத்³மாஸநம் ஸமாருஹ்ய ஸமகாயஸிரோத⁴ர: |
நாஸாக்³ரத்³ரு³ஷ்டிரேகாந்தே ஜபேதோ³ங்காரமவ்யயம் || 71 ||

ஓ நித்யம் ஸூத்³த⁴ம் பு³த்³த⁴ம் நிர்விகல்பம் நிரஞ்ஜநம்
நிராக²யாதமநாதி³நித⁴நமேகம் துரீயம் யத்³பூ⁴தம்
ப⁴வத்³ப⁴விஷ்யத்பரிவர்தமாநம் ஸர்வதா³நவச³சி²ந்நம்
பரம்ப³ரஹ்ம தஸ்மாஜ்ஜாதா பரா ஸக்தி: ஸ்வயம் ஜ்யோதிராத்மிகா |
ஆத்மந ஆகாஸ: ஸம்பூ⁴த: | ஆகாஸாத்³வாயு: | வாயோரக்³நி: |
அக்³நேராப: | அதி³ப⁴ய: ப்ரு³தி²வீ | ஏதேஷாம் பஞ்சபூ⁴தாநாம்

பதய: பஞ்ச ஸதா³ஸிவேஸ்வரருத்³ரவிஷ்ணுப்³ரஹ்மாணஸ்சேதி |
 தேஷாம் ப்³ரஹ்மவிஷ்ணுருத்³ராஸ்சோத்பத்திஸ்தி²திலயகர்தார: |
 ராஜஸோ ப்³ரஹ்மா ஸாத்விகோ விஷ்ணுஸ்தாமஸோ ருத்³ர இதி ஏதே த்ரயோ
 கு³ணயுக்தா: |

ப்³ரஹ்மா தே³வாநாம் ப்ரத²ம: ஸம்ப³பூ⁴வ | தா⁴தா ச ஸ்ரு³ஷ்டௌ
 விஷ்ணுஸ்ச ஸ்தி²தௌ ருத்³ரஸ்ச நாளோ போ⁴கா³ய சந்த்³ர இதி
 ப்ரத²மஜா ப³பூ⁴வு: | ஏதேஷாம் ப்³ரஹ்மணோ லோகா தே³வதிர்யங்க³-
 ரஸ்தா²வராஸ்ச ஜாயந்தே | தேஷாம் மநுஷ்யாத்³நாம்
 பஞ்சபூ⁴தஸமவாய: ஸரீரம் | ஜ்ஞாநகர்மேந்த்³ரியை-
 ர்ஜ்ஞாநவிஷயை: ப்ராணாதி³பஞ்சவாயுமநோபு³த்³தி⁴சித்தாஹங்காரை:
 ஸ்தூ²லகல்பிதை: ஸோ⁵பி ஸ்தூ²லப்ரக்ரு³திரித்யுச்ச்யதே | ஜ்ஞாநகர்மேந்த்³ரியை-
 ர்ஜ்ஞாநவிஷயை: ப்ராணாதி³பஞ்சவாயுமநோபு³த்³தி⁴பி⁴ஸ்ச
 ஸுக்ஷ்மஸ்தோ²பி விங்க³மேவேத்யுச்ச்யதே | கு³ணத்யயுக்தம் காரணம் |
 ஸர்வேஷாமேவம் த்ரீணி ஸரீராணி வர்தந்தே | ஜாக்³ரத்ஸ்வப்நஸுஷுப்தி-
 தூரியாஸ்சேத்யவஸ்தா²ஸ்சதஸ்ர: தாஸாமவஸ்தா²நாமதி⁴பதய-
 ஸ்சத்வார: புருஷா விஸ்வதைஜஸப்ராஜ்ஞாத்மாநஸ்சேதி |
 விஸ்வோ ஹி ஸ்தூ²லபு⁴ங்நித்யம் தைஜஸ: ப்ரவிவிக்க்தபு⁴க் |
 ஆநந்த³பு⁴க்தயா ப்ராஜ்ஞ: ஸர்வஸாக்ஷீத்யத: பர: || 72 ||

ப்ரணத: ஸர்வதா³ திஷ்டே²த்ஸர்வஜீவேஷு போ⁴க³த: |
 அபி⁴ராமஸ்து ஸர்வாஸு ஹ்யவஸ்தா²ஸு ஹ்யதோ⁴முக:² || 73 ||

அகார உகாரோ மகாரஸ்சேதி வேதா³ஸ்த்ரயோ லோகாஸ்த்ரயோ
 கு³ணஸ்த்ரீண்யக்ஷராணி த்ரய: ஸ்வரா ஏவம் ப்ரணவ: ப்ரகாஸ்தே |
 அகாரோ ஜாக்³ரதி நேத்ரே வர்ததே ஸர்வஜந்த்ஷு |
 உகார: கண்ட²த: ஸ்வப்நே மகாரோ ஹ்ரு³தி³ ஸுப்தித: || 74 ||

விராட்³விஸ்வ: ஸ்தூ²லஸ்சாகார: |
 ஹிரண்யக³ர்பு⁴ஸ்தைஜஸ: ஸுக்ஷ்மஸ்ச உகார: |
 காரணவ்யாக்ரு³த்ப்ராஜ்ஞஸ்ச மகார: |
 அகாரோ ராஜஸோ ரக்தோ ப்³ரஹ்ம சேதந உச்ச்யதே |
 உகார: ஸாத்விக: ஸுக்லோ விஷ்ணுரித்யபி⁴தீ⁴யதே || 75 ||

மகாரஸ்தாமஸ: க்ரு³ஷ்டணோ ருத்³ரஸ்சேதி ததோ²ச்ச்யதே |
 ப்ரணவாத்ப்ரப⁴வோ ப்³ரஹ்மா ப்ரணவாத்ப்ரப⁴வோ ஹரி: || 76 ||

ப்ரணவாத்ப்ரப⁴வோ ருத்³ர: ப்ரணவோ ஹி பரோ ப⁴வேத் |
அகாரே லீயதே ப்³ரஹ்மா ஹ்யுகாரே லீயதே ஹரி: || 77 ||

மகாரே லீயதே ருத்³ர: ப்ரணவோ ஹி ப்ரகாஸதே |
ஜ்ஞாநிநாமூர்த்⁴வகோ³ பூ⁴யாத்³ஜ்ஞாநே ஸ்யாத்³தோ⁴முக: ² || 78 ||

ஏவம் வை ப்ரணவஸ்திஷ்டே²த்³யஸ்தம் வேத்³ ஸ வேத்³வித் |
அநாஹதஸ்வருபேண ஜ்ஞாநிநாமூர்த்⁴வகோ³ ப⁴வேத் || 79 ||

தைலதா⁴ராமிவாச்சி²ந்நம் தீ³ர்க⁴க⁴ண்டாநிநாத்³வத் |
ப்ரணவஸ்ய த்⁴வநிஸ்தத்³வத்தத்³க்³ரம் ப்³ரஹ்ம சோச்யதே || 80 || ஜ்யோதிர்மயம்
தத்³க்³ரம் ஸ்யாத்³வாச்யம் பு³த்³தி⁴ஸூக்ஷ்மத: |

த³த்³ரு³ஸூர்யே மஹாத்மாத்³நோ யஸ்தம் வேத்³ ஸ வேத்³வித் || 81 ||

ஜாக்³ரந்நேத்³வயோர்மத்⁴யே ஹம்ஸ ஏவ ப்ரகாஸதே |
ஸகார: கே²சர் ப்ரோக்தஸ்த்வம்பத்³ம் சேதி நிஸ்சிதம் || 82 ||

ஹகார: பரமேஸ: ஸ்யாத்³தத்³பத்³ம் சேதி நிஸ்சிதம் |
ஸகாரோ த்⁴யாயதே ஜந்தூர்ஹகாரோ ஹி ப⁴வேத்³த்³ரு³வம் || 83 ||

இந்த்³ரியைர்ப்³த்⁴யதே ஜீவ ஆத்மா சைவ ந ப்³த்⁴யதே |
மமத்வேந ப⁴வேஜ்ஜீவோ நிர்மமத்வேந கேவல: || 84 ||

பூ⁴ர்பூ⁴வ: ஸ்வரிமே லோகா: ஸோமஸூர்யாக்³நிதே³வதா: |
யஸ்ய மாத்ராஸூ திஷ்ட²ந்தி தத்³பரம் ஜ்யோதிரோமிதி || 85 ||

க்ரியா இச்சா² ததா² ஜ்ஞாநம் ப்³ராஹ்மீ ரௌத்³ர் ச வைஷ்ணவீ |
த்ரிதா⁴ மாத்ராஸ்தி²த்ரியத்ர தத்³பரம் ஜ்யோதிரோமிதி || 86 ||

வசஸா தஜ்ஜபேந்நித்யம் வபுஷா தத்ஸமப்⁴யஸேத் |
மநஸா தஜ்ஜபேந்நித்யம் தத்³பரம் ஜ்யோதிரோமிதி || 87 ||

ஸூசிர்வாப்யஸூசிர்வாபி யோ ஜபேத்ப்ரணவம் ஸதா³ |
ந ஸ விப்யதி பாபேந பத்³ம்பத்ரமிவாம்⁴ஸா || 88 ||

சலே வாதே சலோ பி³ந்து³ர்நிஸ்சலே நிஸ்சலோ ப⁴வேத் |
யோகீ³ ஸ்தா²ணுவமாப்நோதி ததோ வாயும் நிருந்த³யேத் || 89 ||

யாவத்³வாயு: ஸ்தி²தோ தே³ஹே தாவஜ்ஜீவோ ந முஞ்சதி |

மரணம் தஸ்ய நிஷக்ராந்திஸ்ததோ வாயும் நிருந்த⁴யேத் || 90 ||

யாவத்³வாயு: ஸ்தி²தோ தே³ஹே தாவஜ்ஜீவோ ந முஞ்சதி |

யாவத்³த்³ரு³ஷ்டி³ரூ³வோர்மத்⁴யே தாவத்காலம் ப⁴யம் குத: || 91 ||

அல்பகாலப⁴யாத்³ப்³ரஹ்மந்ப்ராணயமபரோ ப⁴வேத் |

யோகி³நோ முநஸ்சைவ தத: ப்ராணாந்நிரோத⁴யேத் || 92 ||

ஷட்³விம்ஸத³ங்கு³விர்ஹம்ஸ: ப்ரயாணம் குருதே ப³ஹி: |

வாமத்³க்ஷிணமார்கே³ண ப்ராணயாமோ விதீ⁴யதே || 93 ||

ஸுத்³தி⁴மேதி யதா³ ஸர்வம் நாட³சக்ரம் மலாகுலம் |

ததை³வ ஜாயதே யோகீ³ ப்ராணஸங்க்³ரஹணக்ஷம: || 94 ||

ப³த்³த⁴பத்³மாஸநோ யோகீ³ ப்ராணம் சந்த்³ரேண பூரயேத் |

தா⁴ரயேத்³வ யதா²ஸக்த்யா பூ⁴ய: ஸுலர்யேண ரேசயேத் || 95 ||

அம்ரு⁴தோத்³தி⁴ஸங்காஸம் கோ³க்ஷிரத⁴வளோபமம் |

த்⁴யாத்வா சந்த்³ரமஸம் பி³ம்பி³ம் ப்ராணயாமே ஸுகீ² ப⁴வேத் || 96 ||

ஸ்ப²ரத்ப்ரஜ்வஸஸஞ்ஜ்வாலாபூஜ்யமாதி³த்யமண்ட³லம் |

த்⁴யாத்வா ஹ்ரு³தி³ ஸ்தி²தம் யோகீ³ ப்ராணயாமே ஸுகீ² ப⁴வேத் || 97 ||

ப்ராணம் சேதி³ட³யா பிபே³ந்நியமிதம் பூ⁴யோ⁵ந்யதா² ரேசயே-

த்பீத்வா பிங்க³லயா ஸமீரணமதோ² ப³த்³த்⁴வா த்யஜேத்³வாமயா |

ஸுலர்யாசந்த்³ரமஸோரநேந விதி⁴நா பி³ந்து³த்³வயம் த்யாயத:

ஸுத்³தா⁴ நாடி³க்³ண ப⁴வந்தி யமிநோ மாஸத்³வயாதூ³ர்த்⁴வத: || 98 ||

யதே²ஷ்டதா⁴ரணம் வாயோரநஸ்ய ப்ரதீ³பநம் |

நாதா³பி⁴வ்யக்திராரோக்³யம் ஜாயதே நாடி³ஸோத⁴நாத் || 99 ||

ப்ராணோ தே³ஹஸ்தி²தோ யாவத்³பாநம் து நிருந்த⁴யேத் |

ஏகஸ்வாஸமயீ மாத்ரா ஊர்த்⁴வாதோ⁴ க³க்³நே க³தி: || 100 ||

ரேசக: பூரகஸ்சைவ கும்ப⁴க: ப்ரணவாத்மக: |

ப்ராணயாமோ ப⁴வேதே³வம் மாத்ராத்³வாத³ஸஸம்யுத: || 101 ||

மாத்ராத்³வாத³ஸஸம்யுக்தௌ தி³வாகரநிஸாகரௌ |

தோ³ஷஜாலமப³த்⁴நந்தௌ ஜ்ஞாதவ்யௌ யோகி³பி: ஸதா³ || 102 ||

பூரகம் த்³வாத³ஸம் குர்யாத்கும்ப⁴கம் ஷோட³ஸம் ப⁴வேத் |

ரேசகம் த³ஸ சோங்கார: ப்ராணயாம: ஸ உச்யதே || 103 ||

அத⁴மே த³வாத³ஸமாத்ரா மத்⁴யமே த்³விகு³ண மதா |
உத்தமே த்ரிகு³ண ப்ரோக்தா ப்ராணயாமஸ்ய நிர்ணய: || 104 ||

அத⁴மே ஸ்வேத³ஜநநம் கம்போ ப⁴வதி மத்⁴யமே |
உத்தமே ஸ்தா²நமாப்நோதி ததோ வாயும் நிருந்த⁴யேத் || 105 ||

ப³த்³த⁴பத்³மாஸநோ யோக³ நமஸ்க்ரு³த்ய கு³ரும் ஸிவம் |
நாஸாக்³ரத்³ரு³ஷ்டிரேகாகீ ப்ராணயாமம் ஸமப்⁴யஸேத் || 106 ||

த்³வாராணம் நவ ஸம்நிருத்⁴ய மருதம் ப³த்⁴வா த்³ரு³டா⁴ம் தா⁴ரணம்
நீத்வா காலமபாநவஹ்நிஸஹிதம் ஸக்த்யா ஸமம் சாஸிதம் |
ஆத்மத்⁴யாநயுதஸ்த்வநேந விதி⁴நா க்⁴நிந்யஸ்ய மூர்த்⁴நி ஸ்தி²ரம்
யாவத்திஷ்ட²தி தாவதே³வ மஹதாம் ஸங்கோ³ ந ஸம்ஸ்தூயதே || 107 ||

ப்ராணயாமோ ப⁴வேதே³வம் பாதகேந்த⁴நபாவக: |
ப⁴வோத்³தி⁴மஹாஸேது: ப்ரோச்யதே யோகி³பி:⁴ ஸ்தா³ || 108 ||

ஆஸநேந ருஜம் ஹந்தி ப்ராணயாமேந பாதகம் |
விகாரம் மாநஸம் யோக³ ப்ரத்யாஹாரேண முஞ்சதி || 109 ||

தா⁴ரணபி⁴ர்மநோதை⁴ர்யம் யாதி சைதந்யமத்³பு⁴தம் |
ஸமாதௌ⁴ மோக்ஷமாப்நோதி த்யக்த்வா கர்ம ஸூபா⁴ஸூப⁴ம் || 110 ||

ப்ராணயாமத்³விஷ்ட³கேந ப்ரத்யாஹார: ப்ரகீர்தித: |
ப்ரத்யாஹாரத்³விஷ்ட³கேந ஜாயதே தா⁴ரண ஸூபா⁴ || 111 ||

தா⁴ரணத்³வாத³ஸ ப்ரோக்தம் த்⁴யாநம் யோக³விஸாரதை:³ |
த்⁴யாநத்³வாத³ஸகேநைவ ஸமாதி⁴ரபி⁴தீ⁴யதே || 112 ||

யத்ஸமாதௌ⁴ பரஞ்ஜயோதிரநந்தம் விஸ்வதோமுக²ம் |
தஸ்மிந்த்³ரு³ஷ்டே க்ரியாகர்ம யாதாயாதோ ந வித்³யதே || 113 ||

ஸம்ப³த்³தா⁴ஸநமேட்⁴ரமங்க்⁴ரிபுக³ள்ம் கர்ணக்ஷிநாஸாபுட்-
த்³வாராத்³யங்கு³விபி⁴ர்நியம்ய பவநம் வக்த்ரேண வா பூரிதம் |
ப³த்⁴வா வக்ஷஸி ப³ஹ்வயாநஸஹிதம் மூர்த்⁴நி ஸ்தி²ரம் தா⁴ரயே-
தே³வம் யாந்தி விஸேஷதத்த்வஸமதாம் யோக³ஸ்வராஸ்தந்மந: || 114 ||

க³க³நம் பவநே ப்ராப்தே த்⁴வநிருத்பத்³யதே மஹாந் |

க⁴ண்டா³தீ³நாம் ப்ரவாத்³யாநாம் நாத³ஸித்³தி⁴ருதீ³ரிதா || 115 ||

ப்ராணயாமேந யுக்தேந ஸர்வரோக³க்ஷயோ ப⁴வேத் |

ப்ராணயாமவியுக்தே⁴ய: ஸர்வரோக³ஸமுத்³ப⁴வ: || 116 ||

ஹிக்கா காஸஸ்ததா² ஸ்வாஸ: ஸிர:கர்³ணக்ஷிவேத்³நா: |

ப⁴வந்தி விவிதா⁴ ரோகா:³ பவநவ்யத்யயக்ரமாத் || 117 ||

யதா² ஸிம்ஹோ க³ஜோ வ்யாக்⁴ரோ ப⁴வேத்³வஸ்ய: ஸநை: ஸநை: |

ததை²வ ஸேவிதோ வாயுரந்யதா² ஹந்தி ஸாத⁴கம் || 118 ||

யுக்தம்யுக்தம் த்யஜேத்³வாயும் யுக்தம்யுக்தம் ப்ரபூரயேத் |

யுக்தம்யுக்தம் ப்ரப³த்⁴நீயாதே³வம் ஸித்³தி⁴மவா³பந்யாத் || 119 ||

சரதாம் சக்ஷுரா³தீ³நாம் விஷயேஷு யதா²க்ரமம் |

யத்ப்ரத்யாஹரணம் தேஷாம் ப்ரத்யாஹர: ஸ உச்சயதே || 120 ||

யதா² த்ரு³தீயகாலே து ரவி: ப்ரத்யாஹரேத்ப்ரபா⁴ம் |

த்ரு³தீயங்க³ஸ்தி²தோ யோக³ விகாரம் மநஸம் ஹரேத்³த்யுபநிஷத் |

ஓ ஆப்யாயந்து மமாங்கா³நி வாக்ப்ராணஸ்சக்ஷு:

ஸ்ரோத்ரமதோ² ப³லமிந்த்³ரியாணி ச ஸர்வாணி ஸர்வம் ப்³ரஹ்மோபநிஷத்³ம்

மாஹம் ப்³ரஹ்ம நிராகுர்யாம் மா மா ப்³ரஹ்ம நிராகரோத்³நிராகரண-

மஸ்த்வநிராகரணம் மேஸ்து ததா³த்மநி நிரதே ய உபநிஷத்ஸு

த⁴ர்மாஸ்தே மயி ஸந்து தே மயி தே மயி ஸந்து ||

ஓ ஸாந்தி: ஸாந்தி: ஸாந்தி: ||

இதி யோக³சூடா³மண்யுபநிஷத்ஸமாப்தா ||

Encoded by Sunder Hattangadi

—
Yogachudamani Upanishad

pdf was typeset on April 1, 2025

—

Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

