
haTha-yoga-pradIpikA

ஹட²யோக³ப்ரதீ³பிகா

Document Information



Text title : haThayogapradIpikA

File name : hyp.itx

Category : yoga

Location : doc_yoga

Transliterated by : Jan Brzezinski in Balaram encoding Converted to itx encoding by Ulrich Stiehl

Latest update : April 5,2009

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**.

April 9, 2022

sanskritdocuments.org





॥ 1 ॥ ப்ரத²மோபதே³ஸ:

ஸ்ரீ-ஆதி³-நாதா²ய நமோ⁵ஸ்து தஸ்மை
யேநோபதி³ஷ்டா ஹட²-யோக³-வித்³யா ।
விப்⁴ராஜதே ப்ரோந்த-ராஜ-யோக³ம்
ஆரோ⁶மிச்சோ²ரதி⁴ரோஹிணீவ ॥ 1 ॥

ப்ரணம்ய ஸ்ரீ-கு³ரும் நாத²ம் ஸ்வாத்மாராமேண யோகி³நா ।
கேவலம் ராஜ-யோகா³ய ஹட²-வித்³யோபதி³ஸ்யதே ॥ 2 ॥

ப்⁴ராந்த்யா ப³ஹுமத-த்⁴வாந்தே ராஜ-யோக³மஜாநதாம் ।
ஹட²-ப்ரதீ³பிகாம் த⁴த்தே ஸ்வாத்மாராம: க்ரு³பாகர: ॥ 3 ॥

ஹட²-வித்³யாம் ஹி மதஸ்யேந்த்³ர-கோ³ரக்ஷாத்³யா விஜாநதே ।
ஸ்வாத்மாராமோ⁵த²வா யோகீ³ ஜாநீதே தத்-ப்ரஸாத்³த: ॥ 4 ॥

ஸ்ரீ-ஆதி³நாத²-மதஸ்யேந்த்³ர-ஸாவராநந்த³-பை⁴ரவா: ।
சௌரங்கீ³-மீந-கோ³ரக்ஷ-விருபாக்ஷ-பி³லேஸயா: ॥ 5 ॥

மந்தா²நோ பை⁴ரவோ யோகீ³ எதித்³தி⁴ர்பு³த்³த⁴ஸ்ச கந்த²டி: ³ ।
கோரண்டக: ஸுராநந்த: ³ எதித்³த⁴பாத்³ஸ்ச சர்படி: ॥ 6 ॥

காநே¹ பூஜ்யபாத்³ஸ்ச நித்ய-நாதோ² நிரஞ்ஜந: ।
கபாலீ பி³ந்து³நாத்²ஸ்ச காகசண்ட³ஸ்வராஹ்வய: ॥ 7 ॥

அல்லாம: ப்ரபு⁴தே³வஸ்ச கோ⁴டா³ சோலீ ச டிண்டிணி: ।
பா⁴நுகீ நாரதே³வஸ்ச க²ண்ட: ³ காபாலிகஸ்ததா² ॥ 8 ॥

இத்யாத்³யோ மஹாஸித்³தா⁴ ஹட²-யோக³-ப்ரபா⁴வத: ।
க²ண்ட³யித்வா கால-த³ண்ட³ம் ப்³ரஹ்மாண்டே³ விசரந்தி தே ॥ 9 ॥

அஸேஷ-தாப-தப்தாநாம் ஸமாஸ்ரய-மடோ² ஹட: ² ।
அஸேஷ-யோக³-யுக்தாநாமாதா⁴ர-கமடோ² ஹட: ² ॥ 10 ॥

ஹட²-வித்³யா பரம் கோ³ப்யா யோகி³நா ஸித்³தி⁴மிச்²தா ।

ப⁴வேத்³வீர்யவதீ கு³ப்தா நிர்வீர்யா து ப்ரகாஸிதா ॥ 11 ॥

ஸுராஜ்யே தா⁴ர்மிகே தே³ஸே ஸுபி⁴க்ஷே நிருபத்³ரவே ।

த⁴நு: ப்ரமாண-பர்யந்தம் ஸிலாக்³நி-ஜல-வர்ஜிதே ।

ஏகாந்தே மடி²கா-மத்⁴யே ஸ்தா²தவ்யம் ஹட²-யோகி³நா ॥ 12 ॥

அல்ப-த்³வாரமரந்த⁴ர-க³ர்த-விவரம் நாத்யுச்ச-நீசாயதம்

ஸம்யக்³-கோ³மய-ஸாந்த³ர-விப்தமமலம் நி:ஸேஸ-ஜந்தூஜ்ஜி²தம் ।

பா³ஹ்யே மண்ட³ப-வேதி³-கூப-ருசிரம் ப்ராகார-ஸம்வேஷ்டிதம்

ப்ரோக்தம் யோக³-மட²ஸ்ய லக்ஷணமிதி³ம் ஸித்³தை⁴ர்ஹட²ப்யாஸிபி:⁴ ॥ 13 ॥

ஏவம் விதே⁴ மடே² ஸ்தி²த்வா ஸர்வ-சிந்தா-விவர்ஜித: ।

கு³ருபதி³ஷ்ட-மார்கே³ண யோக³மேவ ஸமப்⁴யஸேத் ॥ 14 ॥

அத்யாஹார: ப்ரயாஸஸ்ச ப்ரஜல்போ நியமாக்³ரஹ: ।

ஜந-ஸங்க³ஸ்ச லௌல்யம் ச ஷட்³பி⁴ர்யோகோ³ விநஸ்யதி ॥ 15 ॥

உத்ஸாஹாத்ஸாஹஸாத்³தை⁴ர்யாதத்தத்தவ-ஜ்ஞாநாஸ்ச நிஸ்சயாத் ।

ஜந-ஸங்க³-பரித்யாகா³த்ஷட்³பி⁴ர்யோக:³ ப்ரஸித்³த்யதி ॥ 16 ॥

அத² யம-நியமா:

அஹிம்ஸா ஸத்யமஸ்தேயம் ப்³ரஹ்மசர்யம் க்ஷமா த்⁴ரு³: ।

த³யார்ஜவம் மிதாஹார: ஸௌசம் சைவ யமா த³ஸ ॥ 17 ॥

தப: ஸந்தோஷ ஆஸ்திக்யம் தா³நமீஸ்வர-பூஜநம் ।

ஸித்³தா⁴ந்த-வாக்ய-ஸ்ரவணம் ஹரீமதீ ச தபோ ஹுதம் ।

நியமா த³ஸ ஸம்ப்ரோக்தா யோக³-ஸாஸ்த்ர-விஸாரதை:³ ॥ 18 ॥

அத² ஆஸநம்

ஹட²ஸ்ய ப்ரத²மாங்க³த்வாதா³ஸநம் பூர்வமுச்யதே ।

ஞர்யாதத்ததா³ஸநம் ஸ்தை²ர்யமாரோக்³யம் சாங்க³-லாக⁴வம் ॥ 19 ॥

வஸிஷ்டா²த்³யைஸ்ச முநிபி⁴ர்மதஸ்யேந்த்³ராத்³யைஸ்ச யோகி³பி:⁴ ।

அங்கீ³க்ரு³தாந்யாஸநாநி கத்²யந்தே காநிசிந்மயா ॥ 20 ॥

ஜாநூர்வோரந்தரே ஸம்யக்³க்ரு³த்வா பாத³-தலே உபே⁴ ।

ரு³ஜு-காய: ஸமாளீந: ஸ்வஸ்திகம் தத்ப்ரசக்ஷதே ॥ 21 ॥

ஸவ்யே த³க்ஷிண-கு³லகம் து ப்ரு³ஷ்ட²-பார்ஸ்வே நியோஜயேத் |
த³க்ஷிணே⁵பி ததா² ஸவ்யம் கோ³முக²ம் கோ³முகா²க்ரு³: || 22 ||

ஏகம் பாத³ம் ததை²கஸ்மிந்விந்யஸேது³ருணி ஸ்தி²ரம் |
இதரஸ்மிம்ஸ்ததா² சோரும் வீராஸநமிதீரிதம் || 23 ||

கு³த³ம் நிருத⁴ய கு³ல்பா²ப்யாம் வ்யுத்க்ரமேண ஸமாஹித: |
கூர்மாஸநம் ப⁴வேதே³ததி³தி யோக³-விதோ³ விது:³ || 24 ||

பத்³மாஸநம் து ஸம்ஸ்தா²ப்ய ஜாநூர்வோரந்தரே கரௌ |
நிவேஸ்ய பூ⁴மௌ ஸம்ஸ்தா²ப்ய வ்யோமஸ்த²ம் குக்குடாஸநம் || 25 ||

குக்குடாஸந-ப³ந்த⁴-ஸ்தோ² தோ³ர்ப்யாம் ஸம்ப³த³ய கந்த⁴ராம் |
ப⁴வேத³கூர்மவது³த்தாந ஏதது³த்தாந-கூர்மகம் || 26 ||

பாதா³ங்கு³ஷ்டௌ² து பாணி⁴யாம் க்³ரு³ஹீத்வா ஸ்வவணுவதி⁴ |
த⁴நூராகர்ஷணம் குர்யாத்³த⁴நூர்-ஆஸநமுச்யதே || 27 ||

வாமோரு-மூலார்பித-த³க்ஷ-பாத³ம்
ஜானோர்ப்³ஹிர்வேஷ்டித-வாம-பாத³ம் |
ப்ரக்³ரு³ஹ்ய திஷ்டே²த்பரிவர்திதாங்க:³
ஹீ-மத்யஸநாதோ²தி³தமாஸநம் ஸ்யாத் || 28 ||

மதஸ்யேந்த்³ர-பீ²ம் ஜட²ர-ப்ரதீ³ப்திம்
ப்ரசண்ட³-ருக்³மண்ட³ல-க²ண்ட³நாஸ்த்ரம் |
அப்யாஸத: குண்ட³விநீ-ப்ரபோ³த⁴ம்
சந்த்³ர-ஸ்தி²ரத்வம் ச த³தா³தி பும்ஸாம் || 29 ||

ப்ரஸார்ய பாதௌ³ பு⁴வி த³ண்ட³-ரூபௌ
தோ³ர்ப்யாம் பதா³க்ர-த³விதயம் க்³ரு³ஹீத்வா |
ஜாநூபரிந்யஸ்த-லலாட-தே³ஸோ
வஸேதி³த³ம் பஸ்சிமதாநமாஹு: || 30 ||

இதி பஸ்சிமதாநமாஸநாக்³ர்யம்
பவநம் பஸ்சிம-வாஹிநம் கரோதி |
உத³யம் ஜட²ராநலஸ்ய குர்யாத்³
உத³ரே கார்ஸ்யமரோக³தாம் ச பும்ஸாம் || 31 ||

த⁴ராமவஷ்டப்ய கர-த³வ்யேந

தத்-கூர்பர-ஸ்தா²பித-நாபி⁴-பார்ஸ்வ: |

உச்சாஸநோ த³ண்ட³வது³த்தி²த: கே²

மாயூரமேதத்ப்ரவதி³ந்நி பீட²ம் || 32 ||

ஹரதி ஸகல-ரோகா³நாஸூ கு³ல்மோத³ரா³தீ³ந்

அபி⁴ப⁴வதி ச தோ³ஷாநாஸநம் ஸ்ரீ-மயூரம் |

ப³ஹு கத³ஸந-பு⁴க்தம் ப⁴ஸ்ம குர்யாத³ஸேஷம்

ஜநயதி ஜட²ரா³க³நிம் ஜாரயேத்கால-கூடம் || 33 ||

உத்தாநம் ஸப³வத்³பூ⁴மௌ ஸயநம் தச்ச²வாஸநம் |

ஸவாஸநம் ஸ்ராந்தி-ஹரம் சித்த-விஸ்ராந்தி-காரகம் || 34 ||

சதுரஸீத்யாஸநாநி ஸிவேந கதி²தாநி ச |

தே⁴யஸ்சதுஷ்கமாதா³ய ஸாரபூ⁴தம் ப்³ரவீம்யஹம் || 35 ||

ஸித்³த⁴ம் பத்³மம் ததா² ஸிம்ஹம் ப⁴த்³ரம் வேதி சதுஷ்டயம் |

ஸ்ரேஷ்ட²ம் தத்ராபி ச ஸுகே² திஷ்டே²த்ஸித்³தா⁴ஸநே ஸதா³ || 36 ||

அத² ஸித்³தா⁴ஸநம்

யோநி-ஸ்தா²நகமங்க⁴ரி-மூல-க⁴டிதம் க்ரு³த்வா த்³ரு⁴ட⁴ம் விந்யஸேத்

மேண்ட⁴ரே பா⁴தமதை²கமேவ ஹ்ரு³த³யே க்ரு³த்வா ஹநும் ஸுஸ்தி²ரம் |

ஸ்தா²ணு: ஸம்யமிதேந்த³ரியோ⁵சல-த்³ரு³ஸா பஸ்யேத்³பு⁴ருவோரந்தரம்

ஹ்யேதந்மோக்ஷ-கபாட-பே⁴த³-ஜநகம் ஸித்³தா⁴ஸநம் ப்ரோச்யதே || 37 ||

மேண்ட⁴ராது³பரி விந்யஸ்ய ஸவ்யம் கு³ல்ப²ம் ததோ²பரி |

கு³ல்பா²ந்தரம் ச நிக்ஷிப்ய ஸித்³தா⁴ஸநமித³ம் ப⁴வேத் || 38 ||

ஏதத்ஸித்³தா⁴ஸநம் ப்ராஹு³ரந்யே வஜ்ராஸநம் விது: |

முக்தாஸநம் வத³ந்த்யேகே ப்ராஹு³ர்தா³ஸநம் பரே || 39 ||

யமேஷ்விவ மிதாஹாரமஹிம்ஸா நியமேஷ்விவ |

முக²யம் ஸர்வாஸநேஷ்வேகம் ஸித்³தா⁴:⁴ ஸித்³தா⁴ஸநம் விது:³ || 40 ||

சதுரஸீதி-பீ²டே²ஷு ஸித்³த⁴மேவ ஸதா³பு⁴யஸேத் |

த்³வாஸப்ததி-ஸஹஸ்ராணம் நா³ட³நாம் மல-ஸோத⁴நம் || 41 ||

ஆத்ம-த்யாயீ மிதாஹாரீ யாவத்³த்³வாத³ஸ-வத்ஸரம் |

ஸதா³ ஸித்³தா⁴ஸநா⁴யாஸாத³யோகீ³ நிஷ்பத்திமாப்ந்யாத் || 42 ||

கிமந்யைர்ப³ஹுபி:4 பீடை:2 எதி³தே⁴ எதி³தா⁴ஸநே ஸதி |

ப்ராணநிலே ஸாவதா⁴நே ப³த³தே⁴ கேவல-கும்ப⁴கே |

உத்பத்³யதே நிராயாஸாத்ஸ்வயமேவோந்மநீ கலா || 43 ||

ததை²காஸ்மிந்நேவ த்³ரு⁴டே⁴ எதி³தே⁴ எதி³தா⁴ஸநே ஸதி |

ப³ந்⁴-த்ரயமநாயாஸாத்ஸ்வயமேவோபஜாயதே || 44 ||

நாஸநம் எதி³த⁴-ஸத்³ரு⁴ஸம் ந கும்ப:4 கேவலோபம: |

ந கே²சரீ-ஸமா முத்³ரா ந நாத³-ஸத்³ரு⁴ஸோ லய: || 45 ||

அத² பத்³மாஸநம்

வாமோருபரி த³க்ஷிணம் ச சரணம் ஸம்ஸ்தா²ப்ய வாமம் ததா²

த³க்ஷோருபரி பஸ்சிமேந விதி⁴நா த்⁴ரு⁴த்வா கராப்யாம் த்³ரு⁴ட⁴ம் |

அங்கு³ஷ்டெள² ஹ்ரு⁴த³யே நிதா⁴ய சிபு³கம் நாஸாக்³ரமாலோகயேத்

ஏதத்³வ்யாதி⁴-விநாஸ-காரி யமிநாம் பத்³மாஸநம் ப்ரோச்யதே || 46 ||

உத்தாநெள சரணெள க்ரு⁴த்வா ஊரு-ஸம்ஸ்தெள² ப்ரயத்நத: |

ஊரு-மத்⁴யே ததோ²த்தாநெள பாணீ க்ரு⁴த்வா ததோ த்³ரு⁴ஸெள || 47 ||

நாஸாக்³ரே விந்யஸேத்³ராஜத்³-அந்த-மூலே து ஜிஹ்வயா |

உத்தம்⁴ய சிபு³கம் வக்ஷஸ்யுத்தா²ப்ய பவநம் ஸநை: || 48 ||

இத³ம் பத்³மாஸநம் ப்ரோக்தம் ஸர்வ-வ்யாதி⁴-விநாஸநம் |

து³ர்லப⁴ம் யேந கேநாபி தீ⁴மதா லப்யதே பு⁴வி || 49 ||

க்ரு⁴த்வா ஸம்புடிதெள கரெள த்³ரு⁴ட⁴தரம் ப³த்³த்⁴வா து பத்³மமாஸநம்

கா³ட⁴ம் வக்ஷஸி ஸந்நிதா⁴ய சிபு³கம் த்யாயம்ஸ்ச தச்சேதஸி |

வாரம் வாரமபாநமூர்த்⁴வமநிலம் ப்ரோத்ஸாரயந்பூரிதம்

ந்யஞ்சந்ப்ராணமுபைதி போ³த⁴மதுலம் ஸக்தி-ப்ரபா⁴வாந்நர: || 50 ||

பத்³மாஸநே ஸ்தி²தோ யோகீ³ நாடீ³-த்³வாரேண பூரிதம் |

மாருதம் தா⁴ரயேத்³யஸ்து ஸ முக்தோ நாத்ர ஸம்ஸய: || 51 ||

அத² எலிம்ஹாஸநம்

கு³ல்பெள² ச வ்ரு⁴ஷ்ணஸ்யாத:4 ஸீவந்த்யா: பார்ஸ்வயோ: க்ஷிபேத் |

த³க்ஷிணே ஸவ்ய-கு³ல்ப²ம் து த³க்ஷ-கு³ல்ப²ம் து ஸவ்யகே || 52 ||

ஹஸ்தெள து ஜாந்வோ: ஸம்ஸ்தா²ப்ய ஸ்வாங்கு³லீ: ஸம்ப்ரஸார்ய ச |

வ்யாத்த-வக்தோ நிரீக்ஷேத நாஸாக்³ரம் ஸுஸமாஹித: || 53 ||

எலிம்ஹாஸநம் ப⁴வேதே³தத்பூஜிதம் யோகி³-புங்க³வை: |
ப³ந்த⁴-த்ரிதய-ஸந்தா⁴நம் குருதே சாஸநோத்தமம் || 54 ||

அத² ப⁴த்³ராஸநம்
கு³ல்பெள² ச வ்ரு³ஷ்ணஸ்யாத:⁴ ஸீவந்தயா: பார்ஸ்வயோ: க்ஷிப்தே |
ஸவ்ய-கு³ல்ப²ம் ததா² ஸவ்யே த³க்ஷ-கு³ல்ப²ம் து த³க்ஷிணே || 55 ||

பார்ஸ்வ-பாதெள³ ச பாணிப்⁴யாம் த்³ரு⁴ம் ப³த்³த்⁴வா ஸுநிஸ்சலம் |
ப⁴த்³ராஸநம் ப⁴வேதே³ததஸ்ர்வ-வ்யாதி⁴-விநாஸநம் |
கோ³ரக்ஷாஸநமித்யாஹூரித³ம் வை எதித்³த்⁴-யோகி³ந: || 56 ||

ஏவமாஸந-ப³ந்தே⁴ஷு யோகீ³ந்த³ரோ விக³த-ஸ்ரம: |
அப்⁴யஸேந்நாடி³கா-ஸூத்³தி⁴ம் முத்³ராதி³-பவநீ-க்ரியாம் || 57 ||

ஆஸநம் கும்ப⁴கம் சித்ரம் முத்³ராக²யம் கரணம் ததா² |
அத² நாதா³நுஸந்தா⁴நமப்⁴யாஸாநுக்ரமோ ஹடே² || 58 ||

ப்³ர்ஹ்மசாரீ மிதாஹாரீ த்யாகீ³ யோக³-பராயண: |
அப்³தா³தூ³ர்த்⁴வம் ப⁴வேத்³ஸித்³தோ⁴ நாத்ர கார்யா விசாரணா || 59 ||

ஸுஸ்நிக்³த்⁴-மது⁴ராஹாரஸ்சதுர்தா²ம்ஸ-விவர்ஜித: |
பு⁴ஜ்யதே ஸிவ-ஸம்பீ³த்யை மிதாஹார: ஸ உச்ச்யதே || 60 ||

கட்வாம்ல-தீக்ஷண-லவணோஷ்ண-ஹரீ³த-ஸாக-
ஸௌவீர-தைல-தில-ஸர்ஷப-மத்³ய-மத்ஸ்யாந் |
ஆஜாதி³-மாம்ஸ-த³தி⁴-தக்ர-குலத்த²கோல-
பிண்யாக-ஹிங்கு³-ஸூநாத³யமபத்²யமாஹூ: || 61 ||

போ⁴ஜநமஹிதம் வித்³யாத்புநரஸ்யோஷ்ணீ-க்ரு³தம் ருக்ஷம் |
அதிலவணமம்ல-யுக்தம் கத³ஸந-ஸாகோதகம் வர்ஜ்யம் || 62 ||

வஹ்நி-ஸ்தரீ³-பதி²-ஸேவாநாமாதெள³ வர்ஜநமாசரேத் || 63 ||

ததா² ஹி கோ³ரக்ஷ-வசநம்
வர்ஜயேத்³து³ர்ஜந-ப்ராந்தம் வஹ்நி-ஸ்தரீ³-பதி²-ஸேவநம் |
ப்ராத: -ஸநாநோபவாஸாதி³ காய-க்லேஸ-விதி⁴ம் ததா² || 64 ||

கோ³தூ⁴ம்-ஸாலி-யவ-ஷாஷ்டிக-ஸோப⁴நாந்நம்

கூரீராஜ்ய-க²ண்ட³-நவநீத-ஸித்³தா⁴-மதூ⁴நி |

ஸூண்ட²-படோல-கப²லாதி³க-பஞ்ச-ஸாகம்

முத்³கா³தி³-தி³வ்யமுத்³கம் ச யமீந்த³ர-பத்²யம் || 65 ||

புஷ்டம் ஸுமதூ⁴ரம் ஸ்நிக்³த⁴ம் க³வ்யம் தா⁴து-ப்ரபோஷணம் |

மநோபி⁴லஷிதம் யோக³யம் யோகீ³ போ⁴ஜநமாசரேத் || 66 ||

யுவோ வ்ரு³த்தோ⁴ஸ்திவ்ரு³த்தோ⁴ வா வ்யாதி⁴தோ து³ர்ப³லோ⁵பி வா |

அப⁴யாஸாத்ஸித்³தி⁴மாப்நோதி ஸர்வ-யோகே³ஷ்வதந்த³ரித: || 67 ||

க்ரியா-யுக்தஸ்ய ஸித்³தி:⁴ ஸ்யாத³க்ரியஸ்ய கத²ம் ப⁴வேத் |

ந ஸாஸ்த்ர-பாட²-மாத்த்ரேண யோக³-ஸித்³தி:⁴ ப்ரஜாயதே || 68 ||

ந வேஷ-தா⁴ரணம் ஸித்³தே:⁴ காரணம் ந ச தத்-கதா² |

க்ரியைவ காரணம் ஸித்³தே:~ ஸத்யமேதந்ந ஸம்ஸய: || 69 ||

பீடா²நி கும்ப⁴காஸ்சித்ரா தி³வ்யாநி கரணநி ச |

ஸர்வாண்யபி ஹடா²ப⁴யாஸே ராஜ-யோக³-ப²லாவதி⁴ || 70 ||

இதி ஹட²-ப்ரதீ³பிகாயாம் ப்ரத²மோபதே³ஸ: |

|| 2 || த்³விதீயோபதே³ஸ:

அதா²ஸநே த்³ரு³தே⁴ யோகீ³ வஸீ ஹித-மிதாஸந: |

கு³ருபதி³ஷ்ட-மார்கே³ண ப்ராணயாமாந்ஸமப⁴யஸேத் || 1 ||

சலே வாதே சலம் சித்தம் நிஸ்சலே நிஸ்சலம் ப⁴வேத் ||

யோகீ³ ஸ்தா²ணுத்வமாப்நோதி ததோ வாயும் நிரோத⁴யேத் || 2 ||

யாவத்³வாயு: ஸ்தி²தோ தே³ஹே தாவஜ்ஜீவநமுச்சயதே |

மரணம் தஸ்ய நிஷ்க்ராந்திஸ்ததோ வாயும் நிரோத⁴யேத் || 3 ||

மலாகலாஸு நா²ஷு மாருதோ நைவ மத்⁴யக:~ |

கத²ம் ஸ்யாது³ந்மநீபா⁴வ: கார்ய-ஸித்³தி:~⁴ கத²ம் ப⁴வேத் || 4 ||

ஸூத்³த⁴மேதி யதா³ ஸர்வம் நா²ஷ-சக்ரம் மலாகுலம் |

ததை³வ ஜாயதே யோகீ³ ப்ராண-ஸங்க்³ரஹ்ணே கூழம: || 5 ||

ப்ராணயாமம் தத: குர்யாந்நித்யம் ஸாதத்விகயா தி⁴யா |

யதா² ஸுஷு-ம்ண-நா²ஷ³ஸ்தா² மலா: ஸூத்³தி⁴ம் ப்ரயாந்தி ச || 6 ||

ப³த³த⁴-ப³த³மாஸநோ யோகீ³ ப்ராணம் சந்த³ரேண பூரயேத் |
தா⁴ரயித்வா யதா²-ஸக்தி பூ⁴ய: ஸுலீர்யேண ரேசயேத் || 7 ||

ப்ராணம் ஸுலீர்யேண சாக்ரு³ஷ்ய பூரயேது³தீ³ரம் ஸநை: |
விதி⁴வத்கும்ப⁴கம் க்ரு³த்வா புநஸ்சந்த³ரேண ரேசயேத் || 8 ||

யேந த்யஜேத்தேந பீத்வா தா⁴ரயேது³திரோத⁴த: |
ரேசயேச்ச ததோ⁵ந்யேந ஸநைரேவ ந வேக³த: || 9 ||

ப்ராணம் சேதி³ட³யா பிபே³ந்நியமிதம் பூ⁴யோ⁵ந்யதா² ரேசயேத்
பீத்வா பிங்க³லயா ஸமீரணமதோ² ப³த³த⁴வா த்யஜேத்³வாமயா |
ஸுலீர்ய-சந்த³ரமஸோரநேந விதி⁴நாப⁴யாஸம் ஸதா³ தந்வதாம்
ஸூ³த⁴தா⁴ நாடி³-க³ணா ப⁴வந்தி யமிநாம் மாஸ-த்ரயாதூ³ர்த⁴வத: || 10 ||

ப்ராதர்மத⁴யந்தி³நே ஸாயமர்த⁴-ராத்ரே ச கும்ப⁴காந் |
ஸநைரஸீதி-பர்யந்தம் சதுர்வாரம் ஸமப⁴யஸேத் || 11 ||

கநீயஸி ப⁴வேத்³ஸ்வேத³ கம்போ ப⁴வதி மத⁴யமே |
உத்தமே ஸ்தா²நமாப்நோதி ததோ வாயும் நிப³ந்த⁴யேத் || 12 ||

ஜலேந ஸ்ரம-ஜாதேந கா³த்ர-மர்த³நமாசரேத் |
த³ரு⁴தா⁴ லகு⁴தா சைவ தேந கா³த்ரஸ்ய ஜாயதே || 13 ||

அப⁴யாஸ-காலே ப்ரத²மே ஸஸ்தம் க்ஷீராஜ்ய-போ⁴ஜநம் |
ததோ⁵ப⁴யாஸே த³ரு⁴பூ⁴தே ந தாத்³ரு³ங்-நியம-க்³ரஹ: || 14 ||

யதா² ஸிம்ஹோ க³ஜோ வ்யாக⁴ரோ ப⁴வேத்³வஸ்ய: ஸநை: ஸநை: |
ததை²வ ஸேவிதோ வாயுரந்யதா² ஹந்தி ஸாத⁴கம் || 15 ||

ப்ராணயாமேந யுக்தேந ஸர்வ-ரோக³-க்ஷயோ ப⁴வேத் |
அயுக்தாப⁴யாஸ-யோகே³ந ஸர்வ-ரோக³-ஸமுத்³க³ம: || 16 ||

ஹிக்கா ஸ்வாஸஸ்ச காஸஸ்ச ஸிர:-கர்ணாக்ஷி-வேத்³நா: |
ப⁴வந்தி விவிதா:⁴ ரோகா:³ பவநஸ்ய ப்ரகோபத: || 17 ||

யுக்தம் யுக்தம் த்யஜேத்³வாயும் யுக்தம் யுக்தம் ச பூரயேத் |
யுக்தம் யுக்தம் ச ப³த⁴நீயாதே³வம் ஸித்³தி⁴மவாப்நுயாத் || 18 ||

யதா³ து நா³-ஸூ³தி:⁴ ஸ்யாத்ததா² சிஹ்நாநி பா³ஹ்யத: |

காயஸ்ய க்ரு³ஸ்தா காந்திஸ்ததா³ ஜாயதே நிஸ்சிதம் || 19 ||

யதே²ஷ்டம் தா⁴ரணம் வாயோரநஸ்ய ப்ரதீ³பநம் |

நாதா³பி⁴வ்யக்திராரோக்³யம் ஜாயதே நாடி³-ஸோத⁴நாத் || 20 ||

மேத³-ஸ்லேஷ்மாதி⁴க: பூர்வம் ஷட்-கர்மாணி ஸமாசரேத் |

அந்யஸ்து நாசரேத்தாநி தோ³ஷாணம் ஸம்பா⁴வத: || 21 ||

தௌ⁴தி³ப்³ஸ்திஸ்ததா² நேதிஸ்த்ராடகம் நௌலிகம் ததா² |

கபால-பா⁴திஸ்சைதாநி ஷட்-கர்மாணி ப்ரசக்ஷதே || 22 ||

கர்ம ஷட்கமித³ம் கோ³ப்யம் க⁴ட-ஸோத⁴ந-காரகம் |

விசித்ர-கு³ண-ஸந்தா⁴ய பூஜ்யதே யோகி³-புங்க³வை: || 23 ||

தத்ர தௌ⁴தி:

சதுர்-அங்கு³ல-விஸ்தாரம் ஹஸ்த-பஞ்ச-த³ஸாயதம் |

கு³ருபதி³ஷ்ட-மார்கே³ண ஸிக்தம் வஸ்த்ரம் ஸநைர்க³ரஸேத் |

புந: ப்ரத்யாஹரேச்சைதது³தி³தம் தௌ⁴தி-கர்ம தத் || 24 ||

காஸ-ஸ்வாஸ-ப்லீஹ-குஷ்ட²ம் கப²ரோகா³ஸ்ச விம்ஸதி: |

தௌ⁴தி-கர்ம-ப்ரபா⁴வேண ப்ரயாந்த்யேவ ந ஸம்ஸய: || 25 ||

அத² ப³ஸ்தி:

நாபி⁴-த³க்⁴ந-ஜலே பாயௌ ந்யஸ்த-நாலோத்கடாஸந: |

ஆதா⁴ராகுஞ்சநம் குர்யாத்க்ஷாலநம் ப³ஸ்தி-கர்ம தத் || 26 ||

கு³ல்ம-ப்லீஹோத³ரம் சாபி வாத-பித்த-கபோ²த்³ப⁴வா: |

ப³ஸ்தி-கர்ம-ப்ரபா⁴வேண க்ஷயந்தே ஸகலாமயா: || 27 ||

தா⁴ந்த்வத்³நியாந்த:-கரண-ப்ரஸாத³ம்

த³தா⁴ச்ச காந்திம் த³ஹந-ப்ரதீ³ப்தம் |

அஸேஷ-தோ³ஷோபசயம் நிறுந்யாத்³

அப⁴யஸ்யமாநம் ஜல-ப³ஸ்தி-கர்ம || 28 ||

அத² நேதி:

ஸூத்ரம் விதஸ்தி-ஸுஸ்நிக்³த⁴ம் நாஸாநாலே ப்ரவேஸயேத் |

முகா²ந்நிரிக்³மயேச்சைஷா நேதி: ஸித்³தை⁴ர்நிக்³த்³யதே || 29 ||

கபால-ஸோதி⁴நீ சைவ தி³வ்ய-த்³ரு³ஷ்டி-ப்ரதா³யிநீ |

ஜத்ரூர்த்⁴வ-ஜாத-ரோகௌ³க⁴ம் நேதிராஸூ நிறுந்தி ச || 30 ||

அத² த்ராடகம்

நிரீக்ஷேந்நிஸ்ஸல-த்³ரு³ஸா ஸு³க்ஷம-லக்ஷயம் ஸமாஹித: |

அஸ்ரு-ஸம்பாத-ப்யந்தமாசார்யைஸ்த்ராடகம் ஸ்ம்ரு³தம் || 31 ||

மோசநம் நேத்ர-ரோகா³ணம் தந்தா³த்³ரீ³ணம் கபாடகம் |

யத்நதஸ்த்ராடகம் கோ³ப்யம் யதா² ஹாடக-பேடகம் || 32 ||

அத² நௌலி:

அமந்தா³வர்த-வேகே³ந துந்த³ம் ஸவ்யாபஸவ்யத: |

நதாம்ஸோ ப்⁴ராமயேதே³ஷா நௌலி: ஸித்³தை:⁴ ப்ரஸஸ்யதே || 33 ||

மந்தா³க்³நி-ஸந்தீ³பந-பாசநாதி³-

ஸந்தா⁴பிகாநந்த³-கா³ ஸதை³வ |

அஸேஷ-தோ³ஷ-மய-ஸோஷணீ ச

ஹட²-க்ரியா மௌலிரியம் ச நௌலி: || 34 ||

அத² கபாலபா⁴தி:

ப⁴ஸ்த்ராவல்லோஹ-காரஸ்ய ரேச-பூரௌ ஸஸம்ப்⁴ரமௌ |

கபாலபா⁴திர்விக்²யாதா கப²-தோ³ஷ-விஸோஷணீ || 35 ||

ஷட்-க்ரம்-நிர்³க³த-ஸ்தௌ²ஸ்ய-கப²-தோ³ஷ-மலாதி³க: |

ப்ராணயாமம் தத: குர்யாத³நாயாஸேந ஸித்³த்⁴யதி || 36 ||

ப்ராணயாமரேவ ஸர்வே ப்ரஸூஷ்யந்தி மலா இதி |

ஆசார்யாணம் து கேஷாஞ்சித்³ந்யத்க்ரம் ந ஸம்மதம் || 37 ||

அத² க³ஜ-கரணீ

உத³ர-க³த-பதா³ர்த²முத்³வமந்தி

பவநம்பாநமுதீ³ர்ய கண்ட²-நாலே |

க்ரம்-பரிசய-வஸ்ய-நாடி³-சக்ரா

க³ஜ-கரணீதி நிக³த்³யதே ஹட²ஜ்ஞை: || 38 ||

ப்³ரஹ்மாத³யோ³பி த்ரித்³ஸா: பவநாப்⁴யாஸ-தத்பரா: |

அபூ⁴வந்நந்தக-ப்⁴யாத்ஸமா³த்பவநம்⁴யஸேத் || 39 ||

யாவத்³ப³த்³தோ⁴ மருத்³-தே³ஸே யாவச்சித்தம் நிராகுலம் |

யாவத்³த்³ரு³ஷ்டிர்⁴ருவோர்மத்⁴யே தாவத்கால-ப⁴யம் குத: || 40 ||

விதி⁴வத்ப்ராண-ஸம்யாமைர்நாடீ³-சக்ரே விஸோதி⁴தே |
ஸுஷும்னா-வத³நம் பி⁴த்த்வா ஸுகா²த்³விஸ்தி மாருத: || 41 ||

அத² மநோந்மநீ
மாருதே மத்⁴ய-ஸஞ்சாரே மந:-ஸ்தை²ர்யம் ப்ரஜாயதே |
யோ மந:-ஸுஸ்தி²ர்-பா⁴வ: ஸைவாவஸ்தா² மநோந்மநீ || 42 ||

தத்-ஸித்³த⁴யே விதா⁴நஜ்ஞாஸ்சித்ராந்குர்வந்தி கும்ப⁴காந் |
விசித்ர கும்ப⁴காப்⁴யாஸாத்³விசித்ராம் ஸித்³தி⁴மாப்ந்யாத் || 43 ||

அத² கும்ப⁴க-பே⁴தா:³
ஸூர்ய-பே⁴த³ந்முஜ்ஜாயீ ஸீத்கா¹ ஸீதலீ ததா² |
ப⁴ஸ்த்ரிகா ப்⁴ராமீ மூர்ச்சா² ப்லாவிநீத்யஷ்ட-கும்ப⁴கா: || 44 ||

பூரகாந்தே து கர்தவ்யோ ப்³ந்தோ⁴ ஜாலந்த⁴ராபி⁴த:⁴ |
கும்ப⁴காந்தே ரேசகாதெள³ கர்தவ்யஸ்தூட்³டி³யாநக: || 45 ||

அத⁴ஸ்தாத்குஞ்சநேநாஸு கண்ட²-ஸங்கோசநே க்ரு¹தே |
மத்⁴யே பஸ்சிம-தானேந ஸ்யாத்ப்ராணோ ப்³ரஹ்ம-நாடி³க:³ || 46 ||

ஆபாநமூர்த்⁴வமுத்தா²ப்ய ப்ராணம் கண்டா²த³தோ⁴ நயேத் |
யோகீ³ ஜரா-விமுத்த: ஸந்ஷோட்³ஸாப்³த³-வயா ப⁴வேத் || 47 ||

அத² ஸூர்ய-பே⁴த³நம்
ஆஸநே ஸுக²தே³ யோகீ³ ப்³த்³த்⁴வா சைவாஸநம் தத: |
த³க்ஷ-நாட்³யா ஸமாக்ரு¹ஷ்ய ப்³ஹி:ஸ்த²ம் பவநம் ஸநை: || 48 ||

ஆகேஸாதா³நகா²க்³ராச்ச நிரோதா⁴வதி⁴ கும்ப⁴யேத் |
தத: ஸநை: ஸவ்ய-நாட்³யா ரேசயேத்பவநம் ஸநை: || 49 ||

கபால-ஸோத⁴நம் வாத-தோ³ஷ-க்⁴நம் க்ரு¹மி-தோ³ஷ-ஹ்ரு¹த் |
புந: புநநி³த்³ம் கார்யம் ஸூர்ய-பே⁴த³ந்முத்தமம் || 50 ||

அத² உஜ்ஜாயீ
முசு²ம் ஸம்யம்ய நாடீ³ப்⁴யாமாக்ரு¹ஷ்ய பவநம் ஸநை: |
யதா² லக³தி கண்டா²த்து ஹ்ரு¹த்³யாவதி⁴ ஸ-ஸ்வநம் || 51 ||

பூர்வவத்கும்ப⁴யேத்ப்ராணம் ரேசயேதி³ட்³யா ததா² |

ஸ்லேஷ்ம-தோ³ஷ-ஹரம் கண்டே² தே³ஹாநல-விவர்த⁴நம் || 52 ||

நாட³-ஜலோத³ராதா⁴து-க³த-தோ³ஷ-விநாஸநம் |

க³ச்²தா திஷ்ட²தா கார்யமுஜ்ஜாய்யாக்²யம் து கும்ப⁴கம் || 53 ||

அத² ஸீத்காரீ

ஸீத்காம் குர்யாத்ததா² வக்த்ரே க்⁴ராணேநைவ விஜ்ஞும்பி⁴காம் |

ஏவமப்⁴யாஸ-யோகே³ந காம-தே³வோ த்³விதீயக: || 54 ||

யோகி³நீ சக்ர-ஸம்மாந்ய: ஸ்ரு³ஷ்டி-ஸம்ஹார-காரக: |

ந க்ஷுதா⁴ ந த்ரு³ஷா நித்³ரா நைவாலஸ்யம் ப்ரஜாயதே || 55 ||

ப⁴வேத்ஸத்த்வம் ச தே³ஹஸ்ய ஸர்வோபத்³ரவ-வ்ரஜித: |

அநேந விதி⁴நா ஸத்யம் யோகீ³ந்த்³ரோ பூ⁴மி-மண்ட³லே || 56 ||

அத² ஸீதலீ

ஜிஹ்வயா வாயுமாக்ரு³ஷ்ய பூர்வவத்கும்ப⁴-ஸாத⁴நம் |

ஸநகைக்⁴ராண-ரந்த்⁴ராப்⁴யாம் ரேசயேத்பவநம் ஸுதீ:⁴ || 57 ||

கு³ல்ம-ப்லீஹாதி³காந்ரோகா³ந்ஜ்வரம் பித்தம் க்ஷுதா⁴ம் த்ரு³ஷாம் |

விஷாணி ஸீதலீ நாம கும்பி⁴கேயம் நிறுந்தி ஹி || 58 ||

அத² ப⁴ஸ்த்ரிகா

ஊர்வோருபரி ஸம்ஸ்தா²ப்ய ஸாபே⁴ பாத³-தலே உபே⁴ |

பத்³மாஸநம் ப⁴வேதே³தத்ஸர்வ-பாப-ப்ரணுஸநம் || 59 ||

ஸம்யக்பத்³மாஸநம் ப³த்³த்⁴வா ஸம-க்³ரீவோத³ர: ஸுதீ:⁴ |

முக்²ம் ஸம்யம்ய யத்நேந ப்ராணம் க்⁴ராணேந ரேசயேத் || 60 ||

யதா² லக³தி ஹ்ரு³த்-கண்டே² கபாலாவதி⁴ ஸ-ஸ்வநம் |

வேகே³ந பூரயேச்சாபி ஹ்ரு³த்-பத்³மாவதி⁴ மாருதம் || 61 ||

புநர்விரேசயேத்தத்³வத்பூரயேச்ச புந: புந: |

யதை²வ லோஹகாரேண ப⁴ஸ்த்ரா வேகே³ந சால்யதே || 62 ||

ததை²வ ஸ்வ-ஸரீர-ஸ்த²ம் சாலயேத்பவநம் தி⁴யா |

யதா³ ஸ்ரமோ ப⁴வேத்³தே³ஹே ததா³ ஸுரீர்யேண பூரயேத் || 63 ||

யதோ²த³ரம் ப⁴வேத்பூர்ணமநிலேந ததா² லகு⁴ |

தா⁴ரயேந்நாஸிகாம் மத்⁴யா-தர்ஜநீப்⁴யாம் விநா த்³ரு⁴ட⁴ம் || 64 ||

விதி⁴வத்கும்ப⁴கம் க்ரு³த்வா ரேசயேதி³ட³யாநிலம் |

வாத-பித்த-ஸ்லேஷ்ம-ஹரம் ஸரீராக்³நி-விவர்த⁴நம் || 65 ||

குண்ட³லீ போ³த⁴கம் கூழிப்ரம் பவநம் ஸுக²த³ம் ஹிதம் |

ப்ரஹ்ம-நாட³-முகே² ஸம்ஸ்த²-கபா²த³ய்-அர்க³ல-நாஸநம் || 66 ||

ஸம்யக்³கா³த்ர-ஸமுத்³பூ⁴த-க்³ரந்தி²-த்ரய-விபே⁴த³கம் |

விஸேஷே²ணவ கர்தவ்யம் ப⁴ஸ்த்ராக்²யம் கும்ப⁴கம் த்வித³ம் || 67 ||

அத² ப்⁴ராமரீ

வேகா³தீ³கோ⁴ஷம் பூரகம் ப்⁴ரு³ங்க³-நாத³ம்

ப்⁴ரு³ங்க³-நாத³ம் ரேசகம் மந்த³-மந்த³ம் |

யோகீ³ந்த³ராணமேவமப்⁴யாஸ-யோகா³ச்

சித்தே ஜாதா காசிதா³நந்த³-லீலா || 68 ||

அத² மூர்ச்சா²

பூரகாந்தே கா³ட⁴தரம் ப³த³த்⁴வா ஜாலந்த⁴ரம் ஸநை: |

ரேசயேந்மூர்ச்சா²க்²யேயம் மநோ-மூர்ச்சா² ஸுக²-ப்ரதா³ || 69 ||

அத² ப்லாவிநீ

அந்த: ப்ரவர்திதோதா³ர-மாருதாபூரிதோத³ர: |

பயஸ்யகா³தே⁴ஸி ஸுகா²த்ப்லவதே பத³ம-பத்ரவத் || 70 ||

ப்ராணயாமஸ்த்ரிதா⁴ ப்ரோக்தோ ரேச-பூரக-கும்ப⁴கை: |

ஸஹித: கேவலஸ்சேதி கும்ப⁴கோ த்³விவிதோ⁴ மத: || 71 ||

யாவத்கேவல-ஸித்³தி:⁴ ஸ்யாத்ஸஹிதம் தாவத³ப்⁴யஸேத் |

ரேசகம் பூரகம் முக்த்வா ஸுக²ம் யத்³வாயு-தா⁴ரணம் || 72 ||

ப்ராணயாமோ⁵யமித்யுக்த: ஸ வை கேவல-கும்ப⁴க: |

கும்ப⁴கே கேவலே ஸித்³தே⁴ ரேச-பூரக-வர்ஜிதே || 73 ||

ந தஸ்ய து³ர்ஸப⁴ம் கிஞ்சித்த்ரிஷு லோகேஷு வித்³யதே |

ஸக்த: கேவல-கும்பே⁴ந யதே²ஷ்டம் வாயு-தா⁴ரணத் || 74 ||

ராஜ-யோக³-பத³ம் சாபி லப⁴தே நாத்ர ஸம்ஸய: |

கும்ப⁴காத்குண்ட³லீ-போ³த:⁴ குண்ட³லீ-போ³த⁴தோ ப⁴வேத் |

அநர்க³லா ஸுஷும்³னா ச ஹட²-ஸித்³தி⁴ஸ்ச ஜாயதே || 75 ||

ஹட²ம் விநா ராஜயோகோ³ ராஜ-யோக³ம் விநா ஹட:² |
ந ஸித்⁴யதி ததோ யுக்³மமாநிஷ்பத்தே: ஸமப்⁴யஸேத் || 76 ||

கும்ப⁴க-ப்ராண-ரோதா⁴ந்தே குர்யாச்சித்தம் நிராஸ்ரயம் |
ஏவமப்⁴யாஸ-யோகே³ந ராஜ-யோக³-பத³ம் வ்ரஜேத் || 77 ||

வபு: க்ரு³ஸ்த்வம் வத³நே ப்ரஸந்நதா
நாத³-ஸ்பு²ட்த்வம் நயநே ஸுநிர்மலே |
அரோக³தா பி³ந்து³-ஜயோ³க³நி-தீ³பநம்
நா³-விஸு³த்தி⁴ர்ஹட²-ஸித்³தி⁴-லக்ஷணம் || 78 ||

இதி ஹட²-ப்ரதீ³பிகாயாம் த்³விதீயோபதே³ஸ: |

|| 3 || த்ரு³தீயோபதே³ஸ:

ஸ-ஸைல-வந-தா⁴தீ³ணம் யதா²தா⁴ரோ³ஹி-நாயக: |
ஸர்வேஷாம் யோக³-தந்த்ராணாம் ததா²தா⁴ரோ ஹி குண்ட³லீ || 1 ||

ஸுப்தா கு³ரு-ப்ரஸாதே³ந யதா³ ஜாக³ந்தி குண்ட³லீ |
ததா³ ஸர்வாணி பத³மாநி பி⁴த்³யந்தே க்³ரந்த²யோ³பி ச || 2 ||

ப்ராணஸ்ய ஸூந்ய-பத³வீ ததா³ ராஜபதா²யதே |
ததா³ சித்தம் நிராலம்ப³ம் ததா³ காலஸ்ய வஞ்சநம் || 3 ||

ஸுஷும்³னா ஸூந்ய-பத³வீ ப்³ரஹ்ம-ரந்த⁴ர: மஹாபத:² |
ஸ்மஸாநம் ஸாம்ப⁴வீ மத்⁴ய-மார்க்³ஸ்சேத்யேக-வாசகா: || 4 ||

தஸ்மாத்ஸர்வ-ப்ரயத்நேந ப்ரபோ³த⁴யிதுமீஸ்வீம் |
ப்³ரஹ்ம-த்³வார-மு³கே² ஸுப்தாம் முத்³ராப்⁴யாஸம் ஸமாசரேத் || 5 ||

மஹாமுத்³ரா மஹாப³ந்தோ⁴ மஹாவேத⁴ஸ்ச கே²சரீ |
உட்³³யாநம் மூலப³ந்த⁴ஸ்ச ப்³ந்தோ⁴ ஜாலந்த⁴ராபி⁴த:⁴ || 6 ||

கரணீ விபரீதா²யா வஜ்ரோலீ ஸக்தி-சாலநம் |
இத³ம் ஹி முத்³ரா-த³ஸகம் ஜரா-மரண-நாஸநம் || 7 ||

ஆதி³நாதோ²தி³தம் தி³வ்யமஷ்டைஸ்வர்ய-ப்ரதா³யகம் |
வல்லப⁴ம் ஸர்வ-ஸித்³தா⁴நாம் து³ர்லப⁴ம் மருதாமபி || 8 ||

கோ³பநீயம் ப்ரயத்நேந யதா² ரத்ந-கரண்ட³கம் |

கஸ்யசிந்நைவ வக்தவ்யம் குல-ஸ்தரீ-ஸூரதம் யதா² || 9 ||

அத² மஹா-முத்³ரா

பாத³-மூலேந வாமேந யோநிம் ஸம்பீட்³ய த³க்ஷிணம் |

ப்ரஸாரிதம் பத³ம் க்ரு³த்வா கராப்யாம் தா⁴ரயேத்³த்³ரு⁴டம் || 10 ||

கண்டே² ப³ந்த⁴ம் ஸமாரோப்ய தா⁴ரயேத்³வாயுமூர்த்வத: |

யதா² த³ண்ட³-ஹத: ஸர்போ த³ண்டா³கார: ப்ரஜாயதே || 11 ||

ரு³ஜ்வீபூ⁴தா ததா² ஸக்தி: குண்ட³லீ ஸஹஸா ப⁴வேத் |

ததா³ ஸா மரணாவஸ்தா² ஜாயதே த³விபுடாஸ்யா || 12 ||

தத: ஸநை: ஸநைரேவ ரேசயேந்நைவ வேக³த: |

மஹா-முத்³ராம் ச தேநைவ வத³ந்தி விபு³தோ⁴த்தமா: || 13 ||

இயம் க²லு மஹாமுத்³ரா மஹா-ஸித்³தை⁴ ப்ரத³ர்ஸிதா |

மஹா-க்லேஸாத³யோ தோ³ஷா: க்ஷயந்தே மரணாத³ய: |

மஹா-முத்³ராம் ச தேநைவ வத³ந்தி விபு³தோ⁴த்தமா: || 14 ||

சந்த³ராங்கே³ து ஸமப்யஸ்ய ஸூர்யாங்கே³ புநரப்யஸேத் |

யாவத்-துல்யா ப⁴வேத்ஸங்க²யா ததோ முத்³ராம் விஸர்ஜயேத் || 15 ||

ந ஹி பத்²யமபத்²யம் வா ரஸா: ஸர்வே⁵பி நீரஸா: |

அபி பு⁴க்தம் விஷம் கோ⁴ரம் பீயூஷமபி ஜீர்யதி || 16 ||

க்ஷய-குஷ்ட²-கு³தா³வர்த-கு³ல்மாஜீர்ண-புரோக³மா: |

தஸ்ய தோ³ஷா: க்ஷயம் யாந்தி மஹாமுத்³ராம் து யோ⁵ப்யஸேத் || 17 ||

கதி²தேயம் மஹாமுத்³ரா மஹா-ஸித்³தி⁴-கரா ந்ரு³ணம் |

கோ³பநீயா ப்ரயத்நேந ந தே³யா யஸ்ய கஸ்யசித் || 18 ||

அத² மஹா-ப³ந்த⁴:

பார்ஷ்ணிம் வாமஸ்ய பாத³ஸ்ய யோநி-ஸ்தா²நே நியோஜயேத் |

வாமோருபரி ஸம்ஸ்தா²ப்ய த³க்ஷிணம் சரணம் ததா² || 19 ||

பூரயித்வா ததோ வாயும் ஹ்ரு³த³யே சுப³கம் த்³ரு⁴டம் |

நிஷ்பீட்³யம் வாயுமாகுஞ்ச்ய மநோ-மத்⁴யே நியோஜயேத் || 20 ||

தா⁴ரயித்வா யதா²-ஸக்தி ரேசயேத்³நிலம் ஸநை: |

ஸவ்யாங்கே³ து ஸமப்யஸ்ய த³க்ஷாங்கே³ புநரப்யஸேத் || 21 ||

மதமத்ர து கேஷாஞ்சித்தகண்ட²-ப³ந்த⁴ம் விவர்ஜயேத் |
ராஜ-த³ந்த-ஸ்த²-ஜிஹ்வாயா ப³ந்த⁴ ஸஸ்தோ ப⁴வேதி³தி || 22 ||

அயம் து ஸர்வ-நா³நாமு³நா³மூ³ர்த⁴வம் க³தி-நிரோத⁴க: |
அயம் க²லு மஹா-ப³ந்தோ⁴ மஹா-ஸித்³தி⁴-ப்ரதா³யக: || 23 ||

கால-பாஸ-மஹா-ப³ந்த⁴-விமோசந-விசக்ஷண: |
த்ரிவேணீ-ஸங்க³மம் த⁴த்தே கேதா³ரம் ப்ராபயேந்மந: || 24 ||

ரூப-லாவண்ய-ஸம்பந்நா யதா² ஸ்த்ரீ புருஷம் விநா |
மஹா-முத்³ரா-மஹா-ப³ந்தௌ⁴ நிஷ்ப²லௌ வேத⁴-வர்ஜிதௌ || 25 ||

அத² மஹா-வேத⁴
மஹா-ப³ந்த⁴-ஸ்தி²தோ யோக³ க்ரு²த்வா பூரகமேக-தீ⁴ |
வாயுநாம் க³திமாவ்ரு²த்ய நிப்⁴ரு²தம் கண்ட²-முத்³ரயா || 26 ||

ஸம-ஹஸ்த-யுகோ³ பூ⁴மௌ ஸ்பி²சௌ ஸநாட³யேச்ச²நை: |
புட-த்³வ்யமதிக்ரம்ய வாயு: ஸ்பு²ரதி மத்⁴யக: || 27 ||

ஸோம-ஸூர்யாக்³நி-ஸம்ப³ந்தோ⁴ ஜாயதே சாம்ரு²தாய வை |
ம்ரு²தாவஸ்தா² ஸமுத்³பந்நா ததோ வாயும் விரேசயேத் || 28 ||

மஹா-வேதோ⁴ஸ்யமப்⁴யாஸாந்மஹா-ஸித்³தி⁴-ப்ரதா³யக: |
வலீ-பவித-வேப-க்⁴ந: ஸேவ்யதே ஸாத⁴கோத்தமை: || 29 ||

ஏதத்த்ரயம் மஹா-கு³ஹ்யம் ஜரா-ம்ரு²த்யு-விநாஸநம் |
வஹ்நி-வ்ரு²த்³தி⁴-கரம் சைவ ஹ்யணிமாதி³-கு³ண-ப்ரத³ம் || 30 ||

அஷ்டதா⁴ க்ரியதே சைவ யாமே யாமே தி³நே தி³நே |
புண்ய-ஸம்பா⁴ர-ஸந்தா⁴ய பாபௌக⁴-பி⁴து³ரம் ஸதா³ |
ஸம்யக்-ஸிக்ஷாவதாமேவம் ஸ்வல்பம் ப்ரத²ம-ஸாத⁴நம் || 31 ||

அத² கே²சர்
கபால-குஹரே ஜிஹ்வா ப்ரவிஷ்டா விபரீதகா³ |
ப்⁴ருவோரந்தர்³க³தா த்³ரு²ஷ்டிர்முத்³ரா ப⁴வதி கே²சர் || 32 ||

சே²த³ந-சாலந-தோ³ஹை: கலாம் க்ரமேணாத² வர்த⁴யேத்தாவத் |
ஸா யாவத்³ப்⁴ரு-மத்⁴யம் ஸ்ப்ரு²ஸதி ததா³ கே²சர்-ஸித்³தி⁴: || 33 ||

ஸ்ருஹீ-பத்ர-நிப⁴ம் ஸஸ்த்ரம் ஸுதீக்ஷணம் ஸ்நிக்³த⁴-நிர்மலம் |

ஸமாதா³ய ததஸ்தேந ரோம-மாத்தரம் ஸமுச்சி²நேத் || 34 ||

தத: ஸைந்த⁴வ-பத்²யாப்⁴யாம் சூர்ணிதாப்⁴யாம் ப்ரக⁴ர்ஷயேத் |
புந: ஸப்த-தி³நே ப்ராப்தே ரோம-மாத்தரம் ஸமுச்சி²நேத் || 35 ||

ஏவம் க்ரமேண ஷண்-மாஸம் நித்யம் யுக்த: ஸமாசரேத் |
ஷண்மாஸாத்³ரஸநா-மூல-ஸிரா-ப³ந்த:⁴ ப்ரணஸ்யதி || 36 ||

கலாம் பராங்முகீ²ம் க்ரு³த்வா த்ரிபதே² பரியோஜயேத் |
ஸா ப⁴வேத்கே²சரீ முத்³ரா வ்யோம-சகர்ம் தது³ச்சயதே || 37 ||

ரஸநாமூர்த்⁴வகா³ம் க்ரு³த்வா க்ஷணர்த⁴மபி திஷ்ட²தி |
விஷைர்விமுச்சயதே யோகீ³ வ்யாதி⁴-ம்ரு³த்யு-ஜராதி³பி:⁴ || 38 ||

ந ரோகோ³ மரணம் தந்த்³ரா ந நித்³ரா ந க்ஷு³தா⁴ த்ரு³ஷா |
ந ச மூர்ச்சா² ப⁴வேத்தஸ்ய யோ முத்³ராம் வேத்தி கே²சரீம் || 39 ||

பீ³யதே ந ஸ ரோகே³ண விப்யதே ந ச கர்மணா |
பா³த்யதே ந ஸ காலேந யோ முத்³ராம் வேத்தி கே²சரீம் || 40 ||

சித்தம் சரதி கே² யஸ்மாஜ்ஜிஹ்வா சரதி கே² க³தா |
தேநைஷா கே²சரீ நாம முத்³ரா ஸித்³தை⁴ர்நிரூபிதா || 41 ||

கே²சர்யா முத்³ரிதம் யேந விவரம் லம்பி³கோர்த்⁴வத: |
ந தஸ்ய க்ஷரதே பி³ந்து:³ காமிந்யா: ஸ்லேஷிதஸ்ய ச || 42 ||

சலிதோ⁵பி யதா³ பி³ந்து:³ ஸம்ப்ராப்தோ யோநி-மண்ட³லம் |
வ்ரஜத்யூர்த்⁴வம் ஹ்ரு³த: ஸக்த்யா நிப³த்³தோ⁴ யோநி-முத்³ரயா || 43 ||

ஊர்த்⁴வ-ஜிஹ்வ: ஸ்தி²ரோ பூ⁴த்வா ஸோமபாநம் கரோதி ய: |
மாஸார்தே⁴ந ந ஸந்தே³ஹோ ம்ரு³த்யும் ஜயதி யோக³வித் || 44 ||

நித்யம் ஸோம-கலா-பூர்ணம் ஸரீரம் யஸ்ய யோகி³ந: |
தக்ஷகேணுபி த³ஷ்டஸ்ய விஷம் தஸ்ய ந ஸர்பதி || 45 ||

இந்த⁴நாநி யதா² வஹ்நிஸ்தைல-வர்தி ச தீ³பக: |
ததா² ஸோம-கலா-பூர்ணம் தே³ஹீ தே³ஹம் ந முஞ்சதி || 46 ||

கோ³மாம்ஸம் ப⁴க்ஷயேந்நித்யம் பிபே³த³மர-வாருணீம் |
குலீநம் தமஹம் மந்யே சேதரே குல-கா⁴தகா: || 47 ||

கோ³-ஸப்³தே³நோதி³தா ஜிஹ்வா தத்ப்ரவேஸோ ஹி தாலுநி ।

கோ³-மாம்ஸ-ப⁴க்ஷணம் தத்து மஹா-பாதக-நாஸநம் ॥ 48 ॥

ஜிஹ்வா-ப்ரவேஸ-ஸம்பூ⁴த-வஹ்நிநோத்பாதி³த: க²லு ।

சந்த்³ராத்ஸ்ரவதி ய: ஸார: ஸா ஸ்யாத்³மர-வாருண் ॥ 49 ॥

சும்ப³ந்தீ யதி³ லம்பி³காக்³ரமநிஸம் ஜிஹ்வா-ரஸ-ஸ்யந்தி³நீ

ஸ-க்ஷாரா கடுகாம்ஸ-து³க்³த⁴-ஸத்³ரு³ஸீ மத்⁴வாஜ்ய-துல்யா ததா² ।

வ்யாதீ⁴நாம் ஹரணம் ஜராந்த-கரணம் ஸஸ்த்ராக்³மோதீ³ரணம்

தஸ்ய ஸ்யாத்³மரத்வமஷ்ட-கு³ணிதம் ஸித்³தா⁴ங்க்³நாகர்ஷணம் ॥ 50 ॥

மூர்த்⁴ந: ஷோட³ஸ-பத்ர-பத்³ம-க³லிதம் ப்ராணாத்³வாப்தம் ஹடா²த்³

ஊர்த்³வ்ஹாஸ்யோ ரஸநாம் நியம்ய விவரே ஸக்திம் பராம் சிந்தயந் ।

உத்கல்லோல-கலா-ஜலம் ச விமலம் தா⁴ராமயம் ய: பிபே³ந்

நிர்வ்யாதி:⁴ ஸ ம்ரு³ணல-கோமல-வபுர்யோக³ சிரம் ஜீவதி ॥ 51 ॥

யத்ப்ராலேயம் ப்ரஹித-ஸூஷிரம் மேரு-மூர்தா⁴ந்தர-ஸ்த²ம்

தஸ்மிம்ஸ்தத்த்வம் ப்ரவத³தி ஸுதீ⁴ஸ்தந்-முக்²ம் நிம்நகா³நாம் ।

சந்த்³ராத்ஸார: ஸ்ரவதி வபுஷஸ்தேந ம்ரு³த்யுர்நராணம்

தத்³ப³த்⁴நீயாத்ஸுகரணமதோ⁴ நாந்யதா² காய-ஸித்³தி:⁴ ॥ 52 ॥

ஸூஷிரம் ஜ்ஞாந-ஜநகம் பஞ்ச-ஸ்ரோத:-ஸமந்விதம் ।

திஷ்ட²தே கே²சர் முத்³ரா தஸ்மிந்ஸூந்யே நிரஞ்ஜநே ॥ 53 ॥

ஏகம் ஸ்ரு³ஷ்டிமயம் பீ³ஜமேகா முத்³ரா ச கே²சர் ।

ஏகோ தே³வோ நிராலம்ப³ ஏகாவஸ்தா² மநோந்மநீ ॥ 54 ॥

அத² உட்³ஃ³யாந-ப³ந்த:⁴

ப³த்³தோ⁴ யேந ஸூஷும்னயாம் ப்ராணஸ்தூட்³ஃ³யதே யத: ।

தஸ்மாது³ட்³ஃ³யநாக்²யோ⁵யம் யோகி³பி:⁴ ஸமுதா³ஹ்ரு³த: ॥ 55 ॥

உட்³ஃ³நம் குருதே யஸ்மாத்³விஸ்ராந்தம் மஹா-க²க:³ ।

உட்³ஃ³யாநம் ததே³வ ஸ்யாத்தவ ப்ந்தோ⁴ஸி⁴தீ⁴யதே ॥ 56 ॥

உத³ரே பஸ்சிமம் தாநம் நாபே⁴ரூர்த்⁴வம் ச காரயேத் ।

உட்³ஃ³யாநோ ஹ்யஸௌ ப்ந்தோ⁴ ம்ரு³த்யு-மாதங்க³-கேஸர் ॥ 57 ॥

உட்³ஃ³யாநம் து ஸஹஜம் கு³ருண கதி²தம் ஸதா³ ।

அப்⁴யஸேத்ஸததம் யஸ்து வ்ரு³த்யோ⁴ஸி⁴ தருணயதே ॥ 58 ॥

நாபே⁴ரூர்த்⁴வமத⁴ஸ்சாபி தாநம் குர்யாத்ப்ரயத்தநத: |

ஷண்மாஸமப்யஸேநம்ரு³த்யம் ஜயத்யேவ ந ஸம்ஸய: || 59 ||

ஸர்வேஷாமேவ ப்³ந்தா⁴நாம் உத்தமோ ஹ்யுட்³யாநக: |

உட்³டி³யாநே த்³ரு⁴டே⁴ ப்³ந்தே⁴ முக்தி: ஸ்வாபா⁴விகீ ப⁴வேத் || 60 ||

அத² மூல-ப்³ந்த⁴:

பார்ஷ்ணி-பா⁴கே³ந ஸம்பீட்³ய யோநிமாகுஞ்சயேத்³கு³த்³ம் |

அபாநமூர்த்⁴வமாக்ரு³ஷ்ய மூல-ப்³ந்தோ⁴ஸபி⁴தீ⁴யதே || 61 ||

அதோ⁴-க³திமபாநம் வா ஊர்த்⁴வக³ம் குருதே ப்³லாத் |

ஆகுஞ்சநேந தம் ப்ராஹூர்மூல-ப்³ந்த⁴ம் ஹி யோகி³ந: || 62 ||

கு³த்³ம் பார்ஷ்ணயா து ஸம்பீட்³ய வாயுமாகுஞ்சயேத்³ப்³லாத் |

வாரம் வாரம் யதா² சோர்த்⁴வம் ஸமாயாதி ஸமீரண: || 63 ||

ப்ராணாபாநௌ நாத³-பி³ந்தூ³ மூல-ப்³ந்தே⁴ந சைகதாம் |

க³த்வா யோக³ஸ்ய ஸம்ஸித்³தி⁴ம் யச்²தோ நாத்ர ஸம்ஸய: || 64 ||

அபாந-ப்ராணயோரைக்யம் கூஷயோ மூத்ர-புரீஷயோ: |

யுவா ப⁴வதி வ்ரு³த்³தோ⁴ஸபி⁴ ஸததம் மூல-ப்³ந்த⁴நாத் || 65 ||

அபாந ஊர்த்⁴வகே³ ஜாதே ப்ரயாதே வஹ்நி-மண்ட³லம் |

ததா³நல-ஸிகா² தீ³ர்கா⁴ ஜாயதே வாயுநாஹதா || 66 ||

ததோ யாதோ வஹ்ந்ய்-அபாநௌ ப்ராணமுஷ்ண-ஸ்வரூபகம் |

தேநாத்யந்த-ப்ரதீ³ப்தஸ்து ஜ்வலநோ தே³ஹஜஸ்ததா² || 67 ||

தேந குண்ட³விநீ ஸுப்தா ஸந்தப்தா ஸம்ப்ரபு³த்⁴யதே |

த³ண்டா³ஹதா பு⁴ஜங்கீ³வ நிஸ்வஸ்ய ரூ³ஜாதாம் வ்ரஜேத் || 68 ||

பி³லம் ப்ரவிஷ்டேவ ததோ ப்³ரஹ்ம-நாட்³யம் தரம் வ்ரஜேத் |

தஸ்மாந்நித்தயம் மூல-ப்³ந்த⁴: கர்தவ்யோ யோகி³பி: ஸதா³ || 69 ||

அத² ஜலந்த⁴ர-ப்³ந்த⁴:

கண்ட²மாகுஞ்சய ஹ்ரு³த்³யே ஸ்தா²பயேச்சிபு³கம் த்³ரு⁴ட⁴ம் |

ப்³ந்தோ⁴ ஜாலந்த⁴ரா²க்யோ⁵யம் ஜரா-ம்ரு³த்யு-விநாஸக: || 70 ||

ப்³த்⁴நாதி ஹி ஸிராஜாலமதோ⁴-கா³மி நபோ⁴-ஜலம் |

ததோ ஜாலந்த⁴ரோ ப³ந்த⁴ கண்ட²-து³கௌ²க⁴-நாஸந: || 71 ||

ஜாலந்த⁴ரே க்ரு²தே ப³ந்தே⁴ கண்ட²-ஸங்கோச-லக்ஷணே |
ந பீயூஷம் பதத்யக்³நௌ ந ச வாயு: ப்ரகூப்யதி || 72 ||

கண்ட²-ஸங்கோசநேநைவ த்³வே நாட்³யௌ ஸ்தம்ப⁴யேத்³த்³ரு⁴ட⁴ம் |
மத்⁴ய-சக்ரமித்³ம் ஜ்ஞேயம் ஷோட்³ஸாதா⁴ர-ப³ந்த⁴நம் || 73 ||

மூல-ஸ்தா²நம் ஸமாகுஞ்ச்ய உட்³டி³யாநம் து காரயேத் |
இடா³ம் ச பிங்க³லாம் ப³த்³த்⁴வா வாஹயேத்பஸ்சிமே பதி² || 74 ||

அநேநைவ விதா⁴நேந ப்ரயாதி பவநோ லயம் |
ததோ ந ஜாயதே ம்ரு²த்யுர்ஜரா-ரோகா³தி³கம் ததா² || 75 ||

ப³ந்த⁴-த்ரயமித்³ம் ஸ்ரேஷ்ட²ம் மஹா-ஸித்³தை⁴ஸ்ச ஸேவிதம் |
ஸர்வேஷாம் ஹட²-தந்த்ராணம் ஸாத⁴நம் யோகி³நோ விது:³ || 76 ||

யத்கிஞ்சித்ஸ்ரவதே சந்த்³ராத³ம்ரு²தம் தி³வ்ய-ரூபிண: |
தத்ஸர்வம் க்³ரஸதே ஸூர்யஸ்தேந பிண்டோ³ ஜராயுத: || 77 ||

அத² விபரீத-கரணீ முத்³ரா
தத்ராஸ்தி கரணம் தி³வ்யம் ஸூர்யஸ்ய முக²-வஞ்சநம் |
கு³ரூபதே³ஸதோ ஜ்ஞேயம் ந து ஸாஸ்த்ரார்த²-கோடி⁴: || 78 ||

ஊர்த்⁴வ-நாபே⁴ரத⁴ஸ்தாலோரூர்த்⁴வம் பா⁴நூரத:⁴ ஸஸீ |
கரணீ விபரீதா²கா² கு³ரு-வாக்யேந லப்⁴யதே || 79 ||

நித்யமப்⁴யாஸ-யுக்தஸ்ய ஜட²ராக்³நி-விவர்தி⁴நீ |
ஆஹாரோ ப³ஹு-லஸ்தஸ்ய ஸம்பாத்³ய: ஸாத⁴கஸ்ய ச || 80 ||

அல்பாஹாரோ யதி³ ப⁴வேத³க்³நி³ர்த³ஹதி தத்-க்ஷணத் |
அத:⁴-ஸிராஸ்சோர்த்⁴வ-பாத:³க்ஷணம் ஸ்யாத்ப்ரத²மே தி³நே || 81 ||

க்ஷணச்ச கிஞ்சித்³தி⁴கமப்⁴யஸேச்ச தி³நே தி³நே |
வலிதம் பலிதம் சைவ ஷண்மாஸோர்த்⁴வம் ந த்³ரு³ஸ்யதே |
யாம-மாத்ரம் து யோ நித்யமப்⁴யஸேத்ஸ து காலஜித் || 82 ||

அத² வஜ்ரோலீ
ஸ்வேச்ச²யா வர்தமானோ⁵பி யோகோ³க்தைர்நியமைர்விநா |
வஜ்ரோலீம் யோ விஜாநாதி ஸ யோகீ³ ஸித்³தி⁴-பா⁴ஜநம் || 83 ||

தத்ர வஸ்து-த்³வயம் வக்ஷயே து³ர்லப⁴ம் யஸ்ய கஸ்யசித் |
கூ³ரம் சைகம் த்³விதீயம் து நா³ ச வஸ-வர்திநீ || 84 ||

மேஹநேந ஸநை: ஸம்யகூ³ர்த்⁴வாகுஞ்சநமப்⁴யஸேத் |
புருஷோ⁵ப்யத²வா நா³ வஜ்ரோலீ-ஸித்³தி⁴மாப்நுயாத் || 85 ||

யத்நத: ஸஸ்த-நாலேந பூ²த்காரம் வஜ்ர-கந்த³ரே |
ஸநை: ஸநை: ப்ரகுர்வீத வாயு-ஸஞ்சார-காரணத் || 86 ||

நா³-ப⁴கே³ பத³த்³-பி³ந்து³மப்⁴யாஸேநோர்த்⁴வமாஹரேத் |
சலிதம் ச நிஜம் பி³ந்து³மூர்த்⁴வமாக்ரு³ஷ்ய ரக்ஷயேத் || 87 ||

ஏவம் ஸம்ரக்ஷயேத்³பி³ந்து³ம் ஜயதி யோக³வித் |
மரணம் பி³ந்து³-பாதேந ஜீவநம் பி³ந்து³-தா⁴ரணத் || 88 ||

ஸுக³ந்தோ⁴ யோகி³நோ தே³ஹே ஜாயதே பி³ந்து³-தா⁴ரணத் |
யாவத்³பி³ந்து³:³ ஸ்தி²ரோ தே³ஹே தாவத்கால-ப⁴யம் குத: || 89 ||

சித்தாயத்தம் ந்ரு³ணம் ஸூக்ரம் ஸூக்ராயத்தம் ச ஜீவிதம் |
தஸ்மாச்ச²க்ரம் மநஸ்சைவ ரக்ஷணீயம் ப்ரயத்நத: || 90 ||

ரு³துமத்யா ரஜோ⁵ப்யேவம் நிஜம் பி³ந்து³ம் ச ரக்ஷயேத் |
மேட்⁴ரேணாகர்ஷயேது³ர்த்⁴வம் ஸம்யக³ப்⁴யாஸ-யோக³-வித் || 91 ||

அத² ஸஹஜோலி:

ஸஹஜோலிஸ்சாமரோலிர்வஜ்ரோல்யா பே⁴த³ ஏகத: |
ஜலே ஸுப⁴ஸம் நிக்ஷிப்ய த³க்³த⁴-கோ³மய-ஸம்ப⁴வம் || 92 ||

வஜ்ரோலீ-மைது²நாதூ³ர்த்⁴வம் ஸ்த்ரீ-புமஸோ: ஸ்வாங்க³-லேபநம் |
ஆஸீநயோ: ஸுகே²நைவ முக்த-வ்யாபாரயோ: க்ஷணத் || 93 ||

ஸஹஜோலிரியம் ப்ரோக்தா ஸ்ரத்³தே⁴யா யோகி³பி:⁴ ஸதா³ |
அயம் ஸுப⁴கரோ யோகோ³ போ⁴க³-யுக்தோ⁵பி முக்தித்:³ || 94 ||

அயம் யோக:³ புண்யவதாம் தீ⁴ராணம் தத்த்வ-த³ர்ஸிநாம் |
நிர்மத்ஸராணம் வை ஸித்⁴யேநந து மத்ஸர-ஸாலிநாம் || 95 ||

அத² அமரோலீ

பித்தோல்ப³ணத்வாத்ப்ரத²மாம்பு³-தா⁴ராம்

விஹாய நி:ஸாரதயாந்த்யதா⁴ராம் |

நிஷேவ்யதே ஸீதல-மத்⁴ய-தா⁴ரா

காபாலிகே க²ண்ட³மதே⁵மரோலீ || 96 ||

அமரீம் ய: பிபே³ந்நித்யம் நஸ்யம் குர்வந்தி³நே தி³நே |

வஜ்ரோலீம⁴யஸேத்ஸம்யக்ஸாமரோலீதி கத்²யதே || 97 ||

அப்யாஸாந்நி:ஸ்ரு²தாம் சாந்த்³ரீம் விபூ⁴த்யா ஸஹ மிஸ்ரயேத் |

தா⁴ரயேது³த்தமாங்கே³ஷு தி³வ்ய-த்³ரு³ஷ்டி: ப்ரஜாயதே || 98 ||

பும்ஸோ பி³ந்து³ம் ஸமாகுஞ்ச்ய ஸம்யக³ப்யாஸ-பாடவாத் |

யதி³ நாரீ ரஜோ ரக்ஷேத்³வஜ்ரோல்யா ஸாபி யோகி³நீ || 99 ||

தஸ்யா: கிஞ்சித்³ரஜோ நாஸம் ந க³ச்ச²தி ந ஸம்ஸய: |

தஸ்யா: ஸாரீரே நாத³ஸ்ச பி³ந்து³தாமேவ க³ச்ச²தி || 100 ||

ஸ பி³ந்து³ஸ்தத்³ரஜுஸ்சைவ ஏகீபூ⁴ய ஸ்வதே³ஹுகௌ³ |

வஜ்ரோல்ய-அப்யாஸ-யோகே³ந ஸர்வ-ஸித்³தி⁴ம் ப்ரயச்ச²த: || 101 ||

ரக்ஷேதா³குஞ்சநாதூ³ர்த்⁴வம் யா ரஜ: ஸா ஹி யோகி³நீ |

அதீதாநாக³தம் வேத்தி கே²சரீ ச ப⁴வேத்³த்⁴ருவம் || 102 ||

தே³ஹ-ஸித்³தி⁴ம் ச லப⁴தே வஜ்ரோல்ய-அப்யாஸ-யோகி³த: |

அயம் புண்ய-கரோ யோகோ³ போ⁴கே³ பு⁴க்தே⁵பி முக்தி³: || 103 ||

அத² ஸக்தி-சாலநம்

குடிலாங்கீ³ குண்ட³லிநீ பு⁴ஜங்கீ³ ஸக்திரீ³ஸ்வரீ |

குண்ட³ல்யருந்த⁴தீ சைதே ஸப்³தா:³ பர்யாய-வாசகா: || 104 ||

உத்³கா⁴டயேத்கபாடம் து யதா² குஞ்சிகயா ஹடா²த் |

குண்ட³லிந்யா ததா² யோகீ³ மோக்ஷத்³வாரம் விபே⁴த³யேத் || 105 ||

யேந மார்கே³ண க³ந்தவ்யம் ப்³ரஹ்ம-ஸ்தா²நம் நிராமயம் |

முகே²நாச்சா²த்³ய தத்³வாரம் ப்ரஸுப்தா பரமேஸ்வரீ || 106 ||

கந்தோ³ர்த்⁴வே குண்ட³லீ ஸக்தி: ஸுப்தா மோக்ஷாய யோகி³நாம் |

ப³ந்த⁴நாய ச மூடா⁴நாம் யஸ்தாம் வேத்தி ஸ யோக³வித் || 107 ||

குண்ட³லீ குடிலாகாரா ஸர்பவத்பரிசீர்திதா |

ஸா ஸக்தி³ஸ்சாலிதா யேந ஸ முக்தோ நாத்ர ஸம்ஸய: || 108 ||

க³ங்கா³-யமுநயோர்மத்⁴யே பா³ல-ரண்டா³ம் தபஸ்விநீம் |

ப³லாத்காரேண க்³ரு'ஹ்ணீயாத்த³விஷ்ணே: பரமம் பத³ம் || 109 ||

இடா³ ப⁴க³வதீ க்³ங்கா³ பிங்க³லா யமுநா நதீ³ |

இடா³-பிங்க³லயோர்மத்⁴யே பா³லரண்டா³ ச குண்ட³லீ || 110 ||

புச்சே² ப்ரக்³ரு'ஹ்ய பு⁴ஜங்கீ³ம் ஸுப்தாமுத்³போ³த⁴யேச்ச தாம் |

நித்³ராம் விஹாய ஸா ஸக்திரூர்த்⁴வமுத்திஷ்ட²தே ஹடா²த் || 111 ||

அவஸ்தி²தா சைவ ப²ணவதீ ஸா

ப்ராதஸ்ச ஸாயம் ப்ரஹாராத்⁴-மாத்ரம் |

ப்ரபூர்ய ஸூர்யாத்பரிதா⁴ந-யுக்த்யா

ப்ரக்³ரு'ஹ்ய நித்யம் பரிசாலநீயா || 112 ||

ஊர்த்⁴வம் விதஸ்தி-மாத்ரம் து விஸ்தாரம் சதுரங்கு³லம் |

ம்ரு'து³லம் த⁴வளம் ப்ரோக்தம் வேஷ்டிதாம்ப³ர-லக்ஷணம் || 113 ||

ஸதி வஜ்ராஸநே பாதௌ³ கராப்யாம் தா⁴ரயேத்³த்³ரு⁴ட⁴ம் |

கு³ல்ப²-தே³ஸ-ஸமீபே ச கந்த³ம் தத்ர ப்ரபீ³யேத் || 114 ||

வஜ்ராஸநே ஸ்தி²தோ யோகீ³ சாலயித்வா ச குண்ட³லீம் |

குர்யாத்³நந்தரம் ப⁴ஸ்த்ராம் குண்ட³லீமாஸு போ³த⁴யேத் || 115 ||

பா⁴நோராகுஞ்சநம் குர்யாத்குண்ட³லீம் சாலயேத்தத: |

ம்ரு'த்யு-வக்த்ர-க³தஸ்யாபி தஸ்ய ம்ரு'த்யு-ப்யம் குத: || 116 ||

முஹூர்த-த்³வய-பர்யந்தம் நிர்ப்யம் சாலநாத³ஸௌ |

ஊர்த்⁴வமாக்ரு'ஷ்யதே கிஞ்சித்ஸுஷும்னயாம் ஸமுத்³க³தா || 117 ||

தேந குண்ட³லிநீ தஸ்யா: ஸுஷும்னயா முக²ம் த்⁴ருவம் |

ஜஹாதி தஸ்மாத்ப்ராணே⁵யம் ஸுஷும்னம் வ்ரஜதி ஸ்வத: || 118 ||

தஸ்மாத்ஸஞ்சாலயந்நித்யம் ஸுக²-ஸுப்தாமருந்த⁴தீம் |

தஸ்யா: ஸஞ்சாலநேநைவ யோகீ³ ரோகை:³ ப்ரமுச்யதே || 119 ||

யேந ஸஞ்சாலிதா ஸக்தி: ஸ யோகீ³ வித்³தி⁴-பா⁴ஜநம் |

கிமத்ர ப³ஹு³நோக்தேந காலம் ஜயதி லீலயா || 120 ||

ப்³ரஹ்மசர்ய-ரதஸ்யைவ நித்யம் ஹித-மிதாஸிந: |

மண்ட³லாத்³த்³ரு'ஸ்யதே வித்³தி:⁴ குண்ட³ல்ய்-அப்யாஸ-யோகி³ந: || 121 ||

குண்ட³லீம் சாலயித்வா து ப⁴ஸ்த்ராம் குர்யாத்³விஸேஷத: |

ஏவமப்⁴யஸ்யதோ நித்யம் யமிநோ யம-பீ:⁴ குத: || 122 ||

த³வா-ஸப்ததி-ஸஹஸ்ராணம் நாடீ³நாம் மல-ஸோத⁴நே |
குத: ப்ரக்ஷாலநோபாய: குண்ட³ல்ய-அப்⁴யஸநாத்³ரு³தே || 123 ||

இயம் து மத்⁴யமா நாடீ³ த்³ரு³டா⁴ப்⁴யாஸேந யோகி³நாம் |
ஆஸந-ப்ராண-ஸம்யாம-முத்³ராபி:⁴ ஸரலா ப⁴வேத் || 124 ||

அப்⁴யாஸே து விநித்³ராணம் மநோ த்⁴ரு³த்வா ஸமாதி⁴நா |
ருத்³ராணீ வா பரா முத்³ரா ப⁴த்³ராம் ஸித்³தி⁴ம் ப்ரயச்ச²தி || 125 ||

ராஜ-யோக³ம் விநா ப்ரு³த்²வீ ராஜ-யோக³ம் விநா நிஸா |
ராஜ-யோக³ம் விநா முத்³ரா விசித்ராபி ந ஸோப⁴தே || 126 ||

மாருதஸ்ய விதி⁴ம் ஸர்வம் மநோ-யுக்தம் ஸமப்⁴யஸேத் |
இதரத்ர ந கர்தவ்யா மநோ-வ்ரு³த்திர்மநீ³ஷ்ண || 127 ||

இதி முத்³ரா த³ஸ ப்ரோக்தா ஆதி³நாதே²ந ஸம்⁴ப⁴நா |
ஏககா தாஸு யமிநாம் மஹா-ஸித்³தி⁴-ப்ரதா³யிநீ || 128 ||

உபதே³ஸம் ஹி முத்³ராணம் யோ த³த்தே ஸாம்ப்ரதா³யிகம் |
ஸ ஏவ ஸு³ரு: ஸ்வாமீ ஸாக்ஷாத்³ஸ்வர ஏவ ஸ: || 129 ||

தஸ்ய வாக்ய-ப்ரோ பூ⁴த்வா முத்³ராப்⁴யாஸே ஸமாஹித: |
அணிமாதி³-கு³ண: ஸார்த⁴ம் லப⁴தே கால-வஞ்சநம் || 130 ||

இதி ஹட²-ப்ரதீ³பிகாயாம் த்ரு³தீயோபதே³ஸ: |

|| 4 || சதுர்தோ²பதே³ஸ:

நம: ஸிவாய கு³ரவே நாத³-பி³ந்து³-கலாத்மநே |

நிரஞ்ஜந-பத³ம் யாதி நித்யம் தத்ர பராயண: || 1 ||

அதே²தா³நீம் ப்ரவக்ஷயாமி ஸமாதி⁴க்ரமமுத்தமம் |

ம்ரு³த்யுக்த⁴நம் ச ஸுகோ²பாயம் ப்ரஹ்மாநந்த³-கரம் பரம் || 2 ||

ராஜ-யோக:³ ஸமாதி⁴ஸ்ச உந்மநீ ச மநோந்மநீ |

அமரத்வம் லயஸ்தத்த்வம் ஸுந்யாஸுந்யம் பரம் பத³ம் || 3 ||

அமநஸ்கம் ததா²த்³வைதம் நிராலம்ப³ம் நிரஞ்ஜநம் |

ஜீவந்முக்திஸ்ச ஸஹஜா தூர்யா சேத்யேக-வாசகா: || 4 ||

ஸவிலே ஸைந்த⁴வம் யத்³வத்ஸாம்யம் ப⁴ஜுதி யோக³த: |
ததா²த்ம-மநஸோரைக்யம் ஸமாதிரபி⁴தீ⁴யதே || 5 ||

யதா³ ஸங்க்ஷயதே ப்ராணோ மாநஸம் ச ப்ரலீயதே |
ததா³ ஸமரஸத்வம் ச ஸமாதிரபி⁴தீ⁴யதே || 6 ||

தத்-ஸமம் ச த்³வயோரைக்யம் ஜீவாத்ம-பரமாத்மநோ: |
ப்ரநஷ்ட-ஸர்வ-ஸங்கல்ப: ஸமாதி:⁴ ஸோ⁵பி⁴தீ⁴யதே || 7 ||

ராஜ-யோக³ஸ்ய மாஹாத்மயம் கோ வா ஜாநாதி தத்த்வத: |
ஜ்ஞாநம் முக்தி: ஸ்தி²தி: ஸித்³தி⁴ர்கு³ரு-வாக்யேந லப்⁴யதே || 8 ||

து³ர்லபோ⁴ விஷய-த்யாகோ³ து³ர்லப⁴ம் தத்த்வ-த³ர்ஸநம் |
து³ர்லப⁴ ஸஹஜாவஸ்தா² ஸத்³-கு³ரோ: கருணாம் விநா || 9 ||

விவிதை⁴ராஸநை: குபை⁴ர்விசித்ரை: கர²ணரபி |
ப்ரபு³த்³தா⁴யாம் மஹா-ஸக்தௌ ப்ராண: ஸூந்யே ப்ரலீயதே || 10 ||

உத்பந்ந-ஸக்தி-போ³த⁴ஸ்ய த்யக்த-நி:ஸேஷ-கர்மண: |
யோகி³ந: ஸஹஜாவஸ்தா² ஸ்வயமேவ ப்ரஜாயதே || 11 ||

ஸுஷும்னா-வாஹிநி ப்ராணே ஸூந்யே விஸதி மாநஸே |
ததா³ ஸர்வாணி கர்மாணி நிர்மூலயதி யோக³வித் || 12 ||

அமராய நமஸ்துப்⁴யம் ஸோ⁵பி காலஸ்த்வயா ஜித: |
பதிதம் வத்³நே யஸ்ய ஜக³தே³தச்சராசரம் || 13 ||

சித்தே ஸமத்வமாபந்நே வாயௌ வ்ரஜுதி மத்⁴யமே |
ததா³மரோலீ வஜ்ரோலீ ஸஹஜோலீ ப்ரஜாயதே || 14 ||

ஜ்ஞாநம் குதோ மநஸி ஸம்ப⁴வதீஹ தாவத்
ப்ராணோ⁵பி ஜீவதி மநோ ம்ரியதே ந யாவத் |
ப்ராணோ மநோ த்³வயமித்³ம் விலயம் நயேத்³யோ
மோக்ஷம் ஸ க³ச்²தி நரோ ந கத்²ஞ்சித்³ந்ய: || 15 ||

ஜ்ஞாத்வா ஸுஷும்னாஸத்³-பே⁴த³ம் க்ரு³த்வா வாயும் ச மத்⁴யக³ம் |
ஸ்தி²த்வா ஸதை³வ ஸுஸ்தா²நே ப்³ரஹ்ம-ரந்த⁴ரே நிரோத⁴யேத் || 16 ||

ஸூர்ய-சந்த³ரமஸௌ த⁴த்த: காலம் ராத்ரிந்தி³வாத்மகம் |

போ⁴க்த்ரீ ஸுஷும்நா காலஸ்ய கு³ஹ்யமேதது³தா³ஹ்ரு³தம் || 17 ||

த³வா-ஸப்ததி-ஸஹஸ்ராணி நாட³-த³வாராணி பஞ்ஜரே |

ஸுஷும்னா ஸாம்ப⁴வீ ஸக்தி: ஸேஷாஸ்த்வேவ நிரர்த²கா: || 18 ||

வாயு: பரிசிதோ யஸ்மாத³க்³நிநா ஸஹ குண்ட³லீம் |

போ³த⁴யித்வா ஸுஷும்னாயாம் ப்ரவிஸேத³நிரோத⁴த: || 19 ||

ஸுஷும்னா-வாஹிநி ப்ராணே ஸித்³த⁴யத்யேவ மநோந்மநீ |

அந்யதா² த்விதரா⁴யாஸா: ப்ரயாஸாயைவ யோகி³நாம் || 20 ||

பவநோ ப³த⁴யதே யேந மநஸ்தேநைவ ப³த⁴யதே |

மநஸ்ச ப³த⁴யதே யேந பவநஸ்தேந ப³த⁴யதே || 21 ||

ஹேது-த³வ்யம் து சித்தஸ்ய வாஸநா ச ஸமீரண: |

தயோர்விநஷ்ட ஏகஸ்மிந்தௌ த³வாவபி விநஸ்யத: || 22 ||

மநோ யத்ர விலீயேத பவநஸ்தத்ர லீயதே |

பவநோ லீயதே யத்ர மநஸ்தத்ர விலீயதே || 23 ||

து³க்³தா⁴ம்பு³வத்ஸம்மிலிதாவுபௌ⁴ தெள

துல்ய-க்³ரியௌ மாநஸ-மாருதௌ ஹி |

யதோ மருத்தத்ர மந:-ப்ரவ்ரு³த்திர்

யதோ மநஸ்தத்ர மருத்-ப்ரவ்ரு³த்தி: || 24 ||

தத்ரைக-நாஸாத³பரஸ்ய நாஸ

ஏக-ப்ரவ்ரு³த்தேரபர-ப்ரவ்ரு³த்தி: |

அத்⁴வஸ்தயோஸ்சேந்த³ரிய-வர்க³-வ்ரு³த்தி:

ப்ரத்⁴வஸ்தயோர்மோக்ஷ-பத³ஸ்ய ஸித்³தி:⁴ || 25 ||

ரஸஸ்ய மநஸஸ்சைவ சஞ்சலத்வம் ஸ்வபா⁴வத: |

ரஸோ ப³த்³தோ⁴ மநோ ப³த்³த⁴ம் கிம் ந ஸித்³த⁴யதி பூ⁴தலே || 26 ||

மூர்ச்சி²தோ ஹரதே வ்யாதீ⁴ந்ம்ரு³தோ ஜீவயதி ஸ்வயம் |

ப³த்³த:⁴ கே²சரதாம் த⁴த்தே ரஸோ வாயுஸ்ச பார்வதி || 27 ||

மந: ஸ்தை²ர்யம் ஸ்தி²ரோ வாயுஸ்ததோ பி³ந்து:³ ஸ்தி²ரோ ப⁴வேத் |

பி³ந்து³-ஸ்தை²ர்யாத்ஸதா³ ஸத்த்வம் பிண்ட³-ஸ்தை²ர்யம் ப்ரஜாயதே || 28 ||

இந்த³ரியாணாம் மநோ நாதோ² மநோநாத²ஸ்து மாருத: |

மாருதஸ்ய லயோ நாத:² ஸ லயோ நாத³மாஸ்ரித: || 29 ||

ஸோ⁵யமேவாஸ்து மோக்ஷாக்²யோ மாஸ்து வாபி மதாந்தரே |

மந:-ப்ராண-லயே கஸ்சிதா³நந்த:³ ஸம்ப்ரவர்ததே || 30 ||

ப்ரநஷ்ட-ஸ்வாஸ-நிஸ்வாஸ: ப்ரத்⁴வஸ்த-விஷய-க்³ரஹ: |

நிஸ்சேஷ்டோ நிர்விகாரஸ்ச லயோ ஜயதி யோகி³நாம் || 31 ||

உச்சி²ந்ந-ஸர்வ-ஸங்கல்போ நி:ஸேஷாஸேஷ-சேஷ்டித: |

ஸ்வாவக³ம்யோ லய: கோ⁵பி ஜாயதே வாக்³-அகோ³சர: || 32 ||

யத்ர த்³ரு²ஷ்டிர்லயஸ்தத்ர பூ⁴தேந்த்³ரிய-ஸநாதநீ |

ஸா ஸக்திர்ஜீவ-பூ⁴தாநாம் த்³வே அலக்ஷயே லயம் க³தே || 33 ||

லயோ லய இதி ப்ராஹு: கீத்³ரு²ஸம் லய-லக்ஷணம் |

அபநர்-வாஸநோத்தா²நால்லயோ விஷய-விஸ்மரு²தி: || 34 ||

வேத³-ஸாஸ்த்ர-புராணாநி ஸாமாந்ய-க³ணிகா இவ |

ஏகைவ ஸாம்ப⁴வீ முத்³ரா கு³ப்தா குல-வதூ⁴ரிவ || 35 ||

அத்² ஸாம்ப⁴வீ

அந்தர்லக்ஷயம் ப³ஹிர்த்³ரு²ஷ்டிர்நிமேஷோந்மேஷ-வர்ஜிதா |

ஏஷா ஸா ஸாம்ப⁴வீ முத்³ரா வேத³-ஸாஸ்த்ரேஷு கோ³பிதா || 36 ||

அந்தர்லக்ஷய-விலீந-சித்த-பவநோ யோகீ³ யதா³ வர்ததே

த்³ரு²ஷ்ட்யா நிஸ்சல-தாரயா ப³ஹிரத:⁴ பஸ்யந்நபஸ்யந்நபி |

முத்³ரேயம் க²லு ஸாம்ப⁴வீ ப⁴வதி ஸா லப்³தா⁴ ப்ரஸாதா³த்³கு³ரோ:

ஸூ³ந்யாஸூ³ந்ய-விலக்ஷணம் ஸ்பு²ரதி தத்தத்த்வம் பத³ம் ஸாம்ப⁴வம் || 37 ||

ஸ்ரீ-ஸாம்ப⁴வ்யாஸ்ச கே²சர்யா அவஸ்தா²-தா⁴ம-பே⁴த³த: |

ப⁴வேச்சித்த-லயாநந்த:³ ஸூ³ந்யே சித்-ஸுக²-ரூபிணி || 38 ||

தாரே ஜ்யோதிஷி ஸம்யோஜ்ய கிஞ்சிது³ந்நமயேத்³ப்⁴ருவௌ |

பூர்வ-யோக³ம் மநோ யுஞ்ஜந்நுந்மநீ-காரக: க்ஷணாத் || 39 ||

கேசிதா³க³ம-ஜாலேந கேசிந்நிக³ம-ஸங்குலை: |

கேசித்தர்கேண முஹ்யந்தி நைவ ஜாநந்தி தாரகம் || 40 ||

அர்தோ⁴ந்மீலித-லோசந: ஸ்தி²ர-மநா நாஸாக்³ர-த³த்தேக்ஷணஸ்ச

சந்த்³ரார்காவபி லீந்தாமுபநயந்நிஸ்பந்த³-பா⁴வேந ய: |

ஜ்யோதீ-ருபமஸேஷ-பீ³ஜமகி²லம் தே³தீ³ப்யமாநம் பரம்
தத்த்வம் தத்-பத³மேதி வஸ்து பரமம் வாச்யம் கிமத்ராதி⁴கம் || 41 ||

தி³வா ந பூஜயேல்விங்க³ம் ராத்ரௌ சைவ ந பூஜயேத் |
ஸர்வதா³ பூஜயேல்விங்க³ம் தி³வாராத்ரி-நிரோத⁴த: || 42 ||

அத² கே²சா¹
ஸவ்ய-த³க்ஷிண-நாட³-ஸ்தோ² மத்⁴யே சரதி மாருத: |
திஷ்ட²தே கே²சா¹ முத்³ரா தஸ்மிந்ஸ்தா²நே ந ஸம்ஸய: || 43 ||

இடா³-பிங்க³லயோர்மத்⁴யே ஸூந்யம் சைவாநிலம் க்³ரஸேத் |
திஷ்ட²தே கே²சா¹ முத்³ரா தத்ர ஸத்யம் புந: புந: || 44 ||

ஸூர்ச்யாசந்த³ரமஸோர்மத்⁴யே நிராலம்பா³ந்தரே புந: |
ஸம்ஸ்தி²தா வ்யோம-சக்ரே யா ஸா முத்³ரா நாம கே²சா¹ || 45 ||

ஸோமாத்³யத்ரோதி³தா தா⁴ரா ஸாக்ஷாத்ஸா ஸிவ-வல்லபா⁴ |
பூரயேத்³துலாம் தி³வ்யாம் ஸுஷும்னாம் பர்ஸிமே முகே² || 46 ||

புரஸ்தாச்சைவ பூர்யேத நிஸ்சிதா கே²சா¹ ப⁴வேத் |
அப்⁴யஸ்தா கே²சா¹ முத்³ராப்யந்மநீ ஸம்ப்ரஜாயதே || 47 ||

ப⁴ருவோர்மத்⁴யே ஸிவ-ஸ்தா²நம் மநஸ்தத்ர விலீயதே |
ஜ்ஞாதவ்யம் தத்-பத³ம் தூர்யம் தத்ர காலோ ந வித்³யதே || 48 ||

அப்⁴யஸேத்கே²சா¹ம் தாவத்³யாவத்ஸ்யாத்³யோக³-நித்³ரித: |
ஸம்ப்ராப்த-யோக³-நித்³ரஸ்ய காலோ நாஸ்தி கதா³சந || 49 ||

நிராலம்ப³ம் மந: க்³ரு³த்வா ந கிஞ்சித்³பி சிந்தயேத் |
ஸ-பா³ஹ்யாப⁴யந்தரம் வ்யோம்நி க⁴டவத்திஷ்ட²தி த்⁴ருவம் || 50 ||

பா³ஹ்ய-வாயுர்யதா² லீநஸ்ததா² மத்⁴யோ ந ஸம்ஸய: |
ஸ்வ-ஸ்தா²நே ஸ்தி²ரதாமேதி பவநோ மநஸா ஸஹ || 51 ||

ஏவமப்⁴யஸ்யதஸ்தஸ்ய வாயு-மார்³கே³ தி³வாநிஸம் |
அப்⁴யாஸாஜ்ஜீர்யதே வாயுர்மநஸ்தத்தரைவ லீயதே || 52 ||

அம்ரு³தை: ப்லாவயேத்³தே³ஹமாபாத³-தல-மஸ்தகம் |
ஸித்³த⁴யத்யேவ மஹா-காயோ மஹா-ப³ல-பராக்ரம: || 53 ||

ஸக்தி-மத்⁴யே மந: க்³ரு³த்வா ஸக்திம் மாநஸ-மத்⁴யகா³ம் |

மநஸா மந ஆலோக்ய தா⁴ரயேத்பரமம் பத³ம் || 54 ||

க²-மத்⁴யே குரு சாத்மாநமாத்ம-மத்⁴யே ச க²ம் குரு |
ஸர்வம் ச க²-மயம் க்ரு³த்வா ந கிஞ்சித³பி சிந்தயேத் || 55 ||

அந்த: ஸூந்யோ ப³ஹி: ஸூந்ய: ஸூந்ய: கும்ப⁴ இவாம்ப³ரே |
அந்த: பூர்ணோ ப³ஹி: பூர்ண: பூர்ண: கும்ப⁴ இவார்ணவே || 56 ||

பா³ஹ்ய-சிந்தா ந கர்தவ்யா ததை²வாந்தர-சிந்தநம் |
ஸர்வ-சிந்தாம் பரித்யஜ்ய ந கிஞ்சித³பி சிந்தயேத் || 57 ||

ஸங்கல்ப-மாத்ர-கலநைவ ஜக³த்ஸமக³ரம்
ஸங்கல்ப-மாத்ர-கலநைவ மநோ-விலாஸ: |
ஸங்கல்ப-மாத்ர-மதிமுதஸ்ரு³ஜ நிர்விகல்பம்
ஆஸ்ரித்ய நிஸ்சயமவாப்நுஹி ராம ஸாந்திம் || 58 ||

கர்பூரமநலே யத்³வத்ஸைந்த⁴வம் ஸலிலே யதா² |
ததா² ஸந்த⁴யமாநம் ச மநஸ்தத்தவே விலீயதே || 59 ||

ஜ்ஞேயம் ஸர்வம் ப்ரதீதம் ச ஜ்ஞாநம் ச மந உச்ச்யதே |
ஜ்ஞாநம் ஜ்ஞேயம் ஸமம் நஷ்டம் நாந்ய: பந்தா² த்³விதீயக: || 60 ||

மநோ-த்³ரு³ஸ்யமித³ம் ஸர்வம் யத்கிஞ்சித்ஸ-சராசரம் |
மநஸோ ஹ்யுந்மநீ-பா⁴வாத்³த்³வைதம் நைவோலப்⁴யதே || 61 ||

ஜ்ஞேய-வஸ்து-பரித்யாகா³த்³விலயம் யாதி மாநஸம் |
மநஸோ விலயே ஜாதே கைவல்யமவஸிஷ்யதே || 62 ||

ஏவம் நாநா-விதோ⁴பாயா: ஸம்யக்ஸ்வாநுப⁴வாந்விதா: |
ஸமாதி⁴-மார்கா:³ கதி²தா: பூர்வாசார்யர்மஹாத்தமபி:⁴ || 63 ||

ஸுஷு³ம்னூயை குண்ட³லிந்யை ஸுதா⁴யை சந்த³ர-ஜந்மநே |
மநோந்மந்யை நமஸ்துப்⁴யம் மஹா-ஸக்த்யை சித்³-ஆத்மநே || 64 ||

அஸக்ய-தத்தவ-போ³தா⁴நாம் மூடா⁴நாமபி ஸம்மதம் |
ப்ரோக்தம் கோ³ரக்ஷ-நாதே²ந நாதோ³பாஸநமுச்ச்யதே || 65 ||

ஹீ-ஆதி³நாதே²ந ஸ-பாத³-கோடி-
லய-ப்ரகாரா: கதி²தா ஜயந்தி |
நாதா³நுஸந்தா⁴நகமேகமேவ

மந்யாமஹே முக²யதமம் லயாநாம் || 66 ||

முக்தாஸநே ஸ்தி²தோ யோகீ³ முத்³ராம் ஸந்தா⁴ய ஸாம்⁴வீம் |
ஸ்ரு²ணுயாத்³த³க்ஷிணே கர்ணே நாத³மந்தாஸ்த²மேகதீ⁴ || 67 ||

ஸ்ரவண-புட-நயந-யுக³ள
க்⁴ராண-முகா²நாம் நிரோத⁴நம் கார்யம் |
ஸூத்³த⁴-ஸூஷும்³ண-ஸரணௌ
ஸ்பு²டமமல: ஸ்ருயதே நாத: ³ || 68 ||

ஆரம்⁴ஸ்ச க⁴டஸ்சைவ ததா² பரிசயோ⁵பி ச |
நிஷ்பத்தி: ஸர்வ-யோகே³ஷு ஸ்யாத³வஸ்தா²-சதுஷ்டயம் || 69 ||

அத² ஆரம்⁴வஸ்தா²
ப்³ரஹ்ம-க்³ரந்தே²ர்ப⁴வேத்³பே⁴தோ³ ஹ்யாநந்த: ³ ஸூந்ய-ஸம்⁴வ: |
விசித்ர: க்வணகோ தே³ஹே⁵நாஹத: ஸ்ருயதே த்⁴வநி: || 70 ||

தி³வ்ய-தே³ஹுஸ்ச தேஜஸ்வீ தி³வ்ய-க்³ந்த⁴ஸ்த்வரோக்³வாந் |
ஸம்பூர்ண-ஹ்ரு³த³ய: ஸூந்ய ஆரம்⁴பே⁴ யோக³வாந்⁴வேத் || 71 ||

அத² க⁴டாவஸ்தா²
த்³விதீயாயாம் க⁴டக்ரு³த்ய வாயுர்ப⁴வதி மத்⁴யக: ³ |
த்³ரு³டா⁴ஸநோ ப⁴வேத்³யோகீ³ ஜ்ஞாநீ தே³வ-ஸமஸ்ததா³ || 72 ||

விஷ்ணு-க்³ரந்தே²ஸ்ததோ பே⁴தா³த்³பரமாநந்த³-ஸூசக: |
அதிஸூந்யே விமர்த³ஸ்ச பே⁴ரீ-ஸப்³த³ஸ்ததா³ ப⁴வேத் || 73 ||

அத² பரிசயாவஸ்தா²
த்ரு³தீயாயாம் து விஜ்ஞேயோ விஹாயோ மர்த³ல-த்⁴வநி: |
மஹா-ஸூந்யம் ததா³ யாதி ஸர்வ-ஸித்³தி⁴-ஸமாஸ்ரயம் || 74 ||

சித்தாநந்த³ம் ததா³ ஜித்வா ஸஹஜாநந்த³-ஸம்⁴வ: |
தோ³ஷ-து: ³க²-ஜரா-வ்யாதி⁴-க்ஷுதா⁴-நித்³ரா-விவர்ஜித: || 75 ||

அத² நிஷ்பத்த்ய்-அவஸ்தா²
ருத்³ர-க்³ரந்தி²ம் யதா³ பி⁴த்த்வா ஸர்வ-பீ²-க்³தோ⁵நில: |
நிஷ்பத்தௌ வைணவ: ஸப்³த: ³ க்வணத்³-வீ³ண-க்³வணோ ப⁴வேத் || 76 ||

ஏக்⁴பூ⁴தம் ததா³ சித்தம் ராஜ-யோகா³பி⁴தா⁴நகம் |

ஸ்ரு³ஷ்டி-ஸம்ஹார-கர்தாஸௌ யோகீ³ஸ்வர-ஸமோ ப⁴வேத் || 77 ||

அஸ்து வா மாஸ்து வா முக்திரத்தரைவாக²ண்டி³தம் ஸுக²ம் |

லயோத்³ப⁴வமித³ம் ஸௌக²யம் ராஜ-யோகா³த³வாப்யதே || 78 ||

ராஜ-யோக³மஜாநந்த: கேவலம் ஹட²-கர்மிண: |

ஏதாநப்⁴யாஸிநோ மந்யே ப்ரயாஸ-ப²ல-வர்ஜிதாந் || 79 ||

உந்மந்ய்-அவாப்தயே சீக்⁴ரம் ப்⁴ரூ-த்⁴யாநம் மம ஸம்மதம் |

ராஜ-யோக³-பத³ம் ப்ராப்தும் ஸுகோ²பாயோ²ஸ்ப-சேதஸாம் |

ஸத்³ய: ப்ரத்யய-ஸந்தா⁴யீ ஜாயதே நாத³ஜோ லய: || 80 ||

நாதா³நுஸந்தா⁴ந-ஸமாதி⁴-பா⁴ஜாம்

யோகீ³ஸ்வராணம் ஹ்ரு³தி³ வர்த⁴மாநம் |

ஆநந்த³மேகம் வசஸாமக³ம்யம்

ஜாநாதி தம் ஹீ-கு³ருநாத² ஏக: || 81 ||

கர்ணௌ பிதா⁴ய ஹஸ்தாப்⁴யாம் ய: ஸ்ரு³ணேதி த்⁴வநிம் முநி: |

தத்ர சித்தம் ஸ்தி²ரீக்ர³யாத்³யாவத்ஸ்தி²ர-பத³ம் வ்ரஜேத் || 82 ||

அப்⁴யஸ்யமாத்நோ நாதோ³ஸ்யம் பா³ஹ்யமாவ்ரு³ணுதே த்⁴வநிம் |

பக்ஷாத்³விக்ஷேபமகி²லம் ஜித்வா யோகீ³ ஸுகீ²ப⁴வேத் || 83 ||

ஸ்ருயதே ப்ரத²மாப்⁴யாஸே நாதோ³ நாநா-விதோ⁴ மஹாந் |

ததோ³ஸ்ப⁴யாஸே வர்த⁴மாநே ஸ்ருயதே ஸலிக்ஷம-ஸலிக்ஷமக: || 84 ||

ஆதௌ³ ஜலதி⁴-ஜீமூத-பே⁴ரீ-ஜ²ர்ஜ²ர-ஸம்ப⁴வா: |

மத்⁴யே மர்த³ல-ஸங்கோ²த்தா² க⁴ண்டா-காஹலஜாஸ்ததா² || 85 ||

அந்தே து கிங்கிணீ-வம்ஸ-வீணா-ப்⁴ரமர-நி:ஸ்வநா: |

இதி நாநாவிதா⁴ நாதா:³ ஸ்ருயந்தே தே³ஹ-மத்⁴யகா:³ || 86 ||

மஹதி ஸ்ருயமாணே³பி மேக⁴-பே⁴ர்ய்-ஆதி³கே த்⁴வநௌ |

தத்ர ஸலிக்ஷமாத்ஸலிக்ஷமதரம் நாத³மேவ பராம்ரு³ஸேத் || 87 ||

க⁴நமுத்ஸ்ரு³ஜ்ய வா ஸலிக்ஷமே ஸலிக்ஷமமுத்ஸ்ரு³ஜ்ய வா க⁴நே |

ரமமாணமபி க்ஷிப்தம் மநோ நாந்யத்ர சாலயேத் || 88 ||

யத்ர குத்ராபி வா நாதே³ லக³தி ப்ரத²மம் மந: |

தத்ரைவ ஸுஸ்தி²ரீபூ⁴ய தேந ஸார்த⁴ம் விலீயதே || 89 ||

மகரந்த³ம் பிப³ந்⁴பு³ங்³கீ³ க³ந்த⁴ம் நாபேக்ஷதே யதா² |
நாதா³ஸக்தம் ததா² சித்தம் விஷயாந்நஹி காங்க்ஷதே || 90 ||

மனோ-மத்த-க³ஜேந்த³ரஸ்ய விஷயோத்³யாந-சாரிண: |
ஸமர்தோ²ஸ்யம் நியமநே நிநாத³-நிபிரிதாங்குஸ: || 91 ||

ப³த³த⁴ம் து நாத³-ப³ந்தே⁴ந மந: ஸந்த்யக்த-சாபலம் |
ப்ரயாதி ஸுதராம் ஸ்தை²ர்யம் சி²ந்ந-பக்ஷ: க²கோ³ யதா² || 92 ||

ஸர்வ-சிந்தாம் பரித்யஜ்ய ஸாவதா⁴நேந சேதஸா |
நாத³ ஏவாநுஸந்தே⁴யோ யோக³-ஸாம்ராஜ்யமிச்ச²தா || 93 ||

நாதோ³ஸந்தரங்க³-ஸாரங்க³-ப³ந்த⁴நே வாசு³ராயதே |
அந்தரங்க³-குரங்க³ஸ்ய வதே⁴ வ்யாதா⁴யதே⁵பி ச || 94 ||

அந்தரங்க³ஸ்ய யமிநோ வாஜிந: பரிகா⁴யதே |
நாதோ³பாஸ்தி-ரதோ நித்யமவதா⁴ர்யா ஹி யோகி³நா || 95 ||

ப³த³த⁴ம் விமுக்த-சாஞ்சஸ்யம் நாத³-க³ந்த⁴க-ஜாரணத் |
மந:-பாரத³மாப்நோதி நிராலம்பா³க²ய-கே²ஸடநம் || 96 ||

நாத³-ஸ்ரவணத: க்ஷிப்ரமந்தரங்க³-பு⁴ஜங்க³மம் |
விஸ்மரு²தய ஸர்வமேகாக்³ர: குத்ரசிந்நஹி தா⁴வதி || 97 ||

காஷ்டே² ப்ரவர்திதோ வஹ்நி: காஷ்டே²ந ஸஹ ஸாம்யதி |
நாதே³ ப்ரவர்திதம் சித்தம் நாதே³ந ஸஹ லீயதே || 98 ||

க⁴ண்டாதி³நாத³-ஸக்த-ஸ்தப³தா⁴ந்த:-கரண-ஹரிணஸ்ய |
ப்ரஹுரணமபி ஸுகரம் ஸ்யாச்ச²ர-ஸந்தா⁴ந-ப்ரவீணஸ்சேத் || 99 ||

அநாஹதஸ்ய ஸப³த³ஸ்ய த்⁴வநிர்ய உபலப்⁴யதே |
த்⁴வநேரந்தர்க³தம் ஜ்ஞேயம் ஜ்ஞேயஸ்யாந்தர்க³தம் மந: |
மநஸ்தத்ர லயம் யாதி தத்³விஷ்ணே: பரமம் பத³ம் || 100 ||

தாவதா³காஸ-ஸங்கல்போ யாவச்ச²ப³த:³ ப்ரவர்ததே |
நி:ஸப³த³ம் தத்-பரம் ப்³ரஹ்ம பரமாதேதி கீ³யதே || 101 ||

யத்கிஞ்சிந்நாத³-ரூபேண ஸ்ரூயதே ஸக்திரேவ ஸா |
யஸ்தத்த்வாந்தோ நிராகார: ஸ ஏவ பரமேஸ்வர: || 102 ||

இதி நாதா³நுஸந்தா⁴நம்

ஸர்வே ஹட²-லயோபாயா ராஜயோக³ஸ்ய ஸித்³த⁴யே |

ராஜ-யோக³-ஸமாருட:⁴ புருஷ: கால-வஞ்சக: || 103 ||

தத்த்வம் பீ³ஜம் ஹட:²க்ஷேத்ரமௌதா³ஸீந்யம் ஜலம் த்ரிபி:⁴ |

உந்மநீ கல்ப-லதிகா ஸத்³ய ஏவ ப்ரவர்ததே || 104 ||

ஸதா³ நாதா³நுஸந்தா⁴நாதக்ஷயந்தே பாப-ஸஞ்சயா: |

நிரஞ்ஜநே விஸீயேதே நிஸ்சிதம் சித்த-மாருதௌ || 105 ||

ஸங்க²-து³ந்து⁴பி⁴-நாத³ம் ச ந ஸ்ரு³ணேதி கதா³சந |

காஷ்ட²வஜ்ஜாயதே தே³ஹ உந்மந்யாவஸ்த²யா த்⁴ருவம் || 106 ||

ஸர்வாவஸ்தா²-விநிர்முக்த: ஸர்வ-சிந்தா-விவர்தித: |

ம்ரு³தவத்திஷ்ட²தே யோக³ ஸ முக்தோ நாத்ர ஸம்ஸய: || 107 ||

கா²த்³யதே ந ச காலேந பா³த்⁴யதே ந ச கர்மண |

ஸாத்⁴யதே ந ஸ கேநாபி யோக³ யுக்த: ஸமாதி⁴நா || 108 ||

ந க³ந்த⁴ம் ந ரஸம் ரூபம் ந ச ஸ்பர்ஸம் ந நி:ஸ்வநம் |

நாத்மாநம் ந பரம் வேத்தி யோக³ யுக்த: ஸமாதி⁴நா || 109 ||

சித்தம் ந ஸுப்தம் நோஜாக்³ரத்ஸம்ரு³தி-விஸ்ம்ரு³தி-வர்திதம் |

ந சாஸ்தமேதி நோதே³தி யஸ்யாஸௌ முக்த ஏவ ஸ: || 110 ||

ந விஜாநாதி ஸீதோஷ்ணம் ந து:³க²ம் ந ஸுக²ம் ததா² |

ந மாநம் நோபமாநம் ச யோக³ யுக்த: ஸமாதி⁴நா || 111 ||

ஸ்வஸ்தோ² ஜாக்³ரத³வஸ்தா²யாம் ஸுப்தவத்³யோ⁵வதிஷ்ட²தே |

நி:ஸ்வாஸோச்ச²வாஸ-ஹீநஸ்ச நிஸ்சிதம் முக்த ஏவ ஸ: || 112 ||

அவத்⁴ய: ஸர்வ-ஸஸ்த்ராணுமஸக்ய: ஸர்வ-தே³ஹிநாம் |

அக்³ராஹ்யோ மந்த்ர-யந்த்ராணம் யோக³ யுக்த: ஸமாதி⁴நா || 113 ||

யாவந்நைவ ப்ரவிஸ்தி சரந்மாருதோ மத்⁴ய-மர்கே³

யாவத்³விது³ர்ந ப⁴வதி த்³ரு⁴:⁴ ப்ராண-வாத-ப்ரப³ந்நாத⁴த் |


யாவத்³த்⁴யாநே ஸஹஜ-ஸத்³ரு³ஸம் ஜாயதே நைவ தத்த்வம்

தாவஜ்ஜ்ஞாநம் வத்³தி ததி³த்³ம் த³ம்ப⁴-மித்²யா-ப்ரலாப: || 114 ||


இதி ஹட²-யோக³-ப்ரதீ³பிகாயாம் ஸமாதி⁴-லக்ஷணம் நாம சதுர்தோ²பதே³ஸ: |

Input by Jan Brzezinski in Balaram encoding

Converted to itx encoding by Ulrich Stiehl

——
haTha-yoga-pradIpikA

pdf was typeset on April 9, 2022

——
Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

