
Yogakundalini Upanishad

யோக³குண்ட³லினியுபநிஷத்

Document Information

Text title : Yogakundalini Upanishad

File name : yogakund.itx

Category : upanishhat, yoga

Location : doc_upanishhat

Author : Vedic tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi, PSA Easwaran

Description-comments : 86 / 108; Krishna Yajurveda - Yoga upanishad

Latest update : August 20, 2000, December 9, 2017

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

Yogakundalini Upanishad

யோக³குண்ட³லியுபநிஷத்



யோக³குண்ட³லியுபநிஷத்³யோக³ஸித்³தி⁴ஹ்ரு³தா³ஸநம் |
நிர்விசேஷப்³ரஹ்மதத்த்வம் ஸ்வமாத்ரமிதி சிந்தயே ||

ஓ ஸஹ நாவவது ஸஹ நௌ பு⁴நக்து ஸஹ வீர்யம் கரவாவஹை |
தேஜஸ்விநாவதீ⁴தமஸ்து மா வித்³விஷாவஹை ||

ஓ ஸாந்தி: ஸாந்தி: ஸாந்தி: ||

ஹரி: ஓ || ஹேதுத்³வ்யம் ஹி சித்தஸ்ய வாஸநா ச ஸமீரண: |
தயோர்விநஷ்ட ஏகஸ்மிம்ஸ்தத்³த்³வாவபி விநஸ்யத: || 1 ||

தயோராதௌ³ ஸமீரஸ்ய ஜயம் குர்யாந்நர: ஸதா³ |
மிதாஹாரஸ்சாஸநம் ச ஸக்திஸ்சாலஸ்த்ரு³தீயக: || 2 ||

ஏதேஷாம் லக்ஷணம் வக்ஷயே ஸ்ரு³ணு கௌ³தம ஸாத³ரம் |
ஸுஸ்நிக்³த⁴மது⁴ராஹாரஸ்சதுர்தா²ம்ஸவிவர்ஜித: || 3 ||

பு⁴ஜ்யதே ஸிவஸம்ப்ரீத்யை மிதாஹார: ஸ உச்ச்யதே |
ஆஸநம் த்³விவித⁴ம் ப்ரோக்தம் பத்³மம் வஜ்ராஸநம் ததா² || 4 ||

ஊர்வோருபரி சேத்³த⁴த்தே உபே⁴ பாத³தலே யதா² |
பத்³மாஸநம் ப⁴வேதே³தத்ஸர்வபாபப்ரணாஸநம் || 5 ||

வாமாங்க்⁴ரிமூலகந்தா³தோ⁴ ஹ்யந்யம் தது³பரி கூஹிபேத் |
ஸமக்³ரீவஸிர:காயோ வஜ்ராஸநமிதீ³ரிதம் || 6 ||

குண்ட³லியேவ ப⁴வேச்ச²க்திஸ்தாம் து ஸஞ்சாலயேத்³பு³த:⁴ |
ஸ்வஸ்தா²நாதா³பு⁴ருவோர்மத்⁴யம் ஸக்திசாலநமுச்ச்யதே || 7 ||

தத்ஸாத⁴நே த்³வ்யம் முக்²யம் ஸரஸ்வத்யாஸ்து சாஸநம் |
ப்ராணரோத⁴மதா²ப⁴யாஸாத்³ரு³ஜ்வீ குண்ட³லிநீ ப⁴வேத் || 8 ||

தயோராதௌ³ ஸரஸ்வத்யாஸ்சாலநம் கத²யாமி தே |
அருந்த⁴த்யேவ கதி²தா புராவித்³பி:⁴ ஸரஸ்வதீ || 9 ||

யஸ்யா: ஸஞ்சாலநேநைவ ஸ்வயம் சலதி குண்ட³லீ |
இட³யாம் வஹதி ப்ராணே ப³த³த⁴வா பத்³மாஸநம் த்³ரு⁴ட⁴ம் || 10 ||
த்³வாத³ஸாங்கு³லதை³ர்க⁴யம் ச அம்ப³ரம் சதுரங்கு³லம் |
விஸ்தீர்ய தேந தந்நாடீ³ம் வேஷ்டயித்வா தத: ஸுதீ: ⁴ || 11 ||
அங்கு³ஷ்ட²தர்ஜநீ⁴யாம் து ஹஸ்தா⁴யாம் தா⁴ரயேத்³த்⁴ரு⁴ட⁴ம் |
ஸ்வஸக்த்யா சாலயேத்³வாமே த³க்ஷிணேந புந:புந: || 12 ||
முஹூர்தத்³வ்யபர்யந்தம் நிர்⁴யாச்சாலயேத்ஸுதீ: ⁴ |
ஊர்த⁴வமாகர்ஷயேத்கிஞ்சித்ஸுஷும்நாம் குண்ட³லீக³தாம் || 13 ||
தேந குண்ட³லிநீ தஸ்யா: ஸுஷும்நாயா முக²ம் வ்ரஜேத் |
ஜஹாதி தஸ்மாத்ப்ராணே⁵யம் ஸுஷும்நாம் வ்ரஜதி ஸ்வத: || 14 ||
துந்தே³ து தாநம் குர்யாச்ச கண்ட²ஸங்கோசநே க்ரு⁴தே |
ஸரஸ்வத்யாம் சாலநேந வக்ஷஸஸ்சோர்த⁴வகோ³ மருத் || 15 ||
ஸுலீர்யேண ரேசயேத்³வாயும் ஸரஸ்வத்யாஸ்து சாலநே |
கண்ட²ஸங்கோசநம் க்ரு⁴த்வா வக்ஷஸஸ்சோர்த⁴வகோ³ மருத் || 16 ||
தஸ்மாத்ஸஞ்சாலயேந்நித்யம் ஸப்³த³க³ர்⁴பா⁴ம் ஸரஸ்வதீம் |
யஸ்யா: ஸஞ்சாலநேநைவ யோகீ³ ரோகை: ³ ப்ரமுச்யதே || 17 ||
கு³ல்மம் ஜலோதீ³ர: ப்லீஹா யே சாந்யே துந்த³மத்⁴யகா: ³ |
ஸர்வே தே ஸக்திசாலேந ரோகா³ நஸ்யந்தி நிஸ்சயம் || 18 ||
ப்ராணரோத⁴மதே²தா³நீம் ப்ரவக்ஷயாமி ஸமாஸத: |
ப்ராணஸ்ச த³ஹநோ வாயுராயாம: கும்⁴ப⁴க: ஸம்⁴ரு⁴த: || 19 ||
ஸ ஏவ த்³விவித: ⁴ ப்ரோக்த: ஸஹித: கேவலஸ்ததா² |
யாவத்கேவலஸித்³தி: ⁴ ஸ்யாத்தாவத்ஸஹிதமப்⁴யஸேத் || 20 ||
ஸுலீர்யோஜ்ஜாயீ சீதலீ ச ⁴ஸ்தர்⁴ சைவ சதுர்தி²கா |
பே⁴தை³ரேவ ஸமம் கும்⁴போ⁴ ய: ஸ்யாத்ஸஹிதகும்⁴ப⁴க: || 21 ||
பவித்ரே நிர்ஜநே தே³ஸே ஸர்கராதி³விவர்ஜிதே |
த⁴நு:ப்ரமாணபர்யந்தே சீதாக்³நிஜலவர்ஜிதே || 22 ||
பவித்ரே நாத்யுச்சநீசே ஹ்யாஸநே ஸுக²தே³ ஸுகே² |

ப³த³த⁴ப³மாஸநம் க்ரு³த்வா ஸரஸ்வத்யாஸ்து சாலநம் || 23 ||

த³க்ஷநாட்³யா ஸமாக்ரு³ஷ்ய ப³ஹிஷ்ட²ம் பவநம் ஸநை: |
யதே²ஷ்டம் பூரயேத்³வாயும் ரேசயேதி³ட்³யா தத: || 24 ||

கபாலஸோத⁴நே வாபி ரேசயேத்பவநம் ஸநை: |
சதுஷ்கம் வாததோ³ஷம் து க்ரு³மிதோ³ஷம் நிறுந்தி ச || 25 ||

புந: புநரித³ம் கார்யம் ஸூர்யபே⁴த³முதா³ஹ்ரு³தம் |
முக²ம் ஸம்யம்ய நாடி³ப்யாமாக்ரு³ஷ்ய பவநம் ஸநை: || 26 ||

யதா² லக³தி கண்டா²த்து ஹ்ரு³த³யாவதி⁴ ஸஸ்வநம் |
பூர்வவத்கும்ப⁴யேத்ப்ராணம் ரேசயேதி³ட்³யா தத: || 27 ||

ஸீர்ஷோதி³தாநலஹரம் க³லஸ்லேஷ்மஹரம் பரம் |
ஸர்வரோக³ஹரம் புண்யம் தே³ஹாநலவிவர்த⁴நம் || 28 ||

நா³ஜலோத³ரம் தா⁴துக³ததோ³ஷவிநாஸநம் |
க³ச்ச²தஸ்திஷ்ட²த: கார்யமுஜ்ஜாய்யாக²யம் து கும்ப⁴கம் || 29 ||

ஜிஹ்வயா வாயுமாக்ரு³ஷ்ய பூர்வவத்கும்ப⁴காத³நு |
ஸநைஸ்து க்ராணரந்த⁴ராப்யாம் ரேசயேதி³நிலம் ஸுதீ:⁴ || 30 ||

கு³ல்மப்லீஹாதி³காந்தோ³ஷாநக்ஷயம் பித்தம் ஜ்வரம் த்ரு³ஷாம் |
விஷாணி ஸீதலீ நாம கும்ப⁴கோ⁵யம் நிறுந்தி ச || 31 ||

தத: ப³த³மாஸநம் ப³த³த்⁴வா ஸமக்³ரீவோத³ர: ஸுதீ:⁴ |
முக²ம் ஸம்யம்ய யத்நேந ப்ராணம் க்ராணேந ரேசயேத் || 32 ||

யதா² லக³தி கண்டா²த்து கபாலே ஸஸ்வநம் தத: |
வேகே³ந பூரயேத்கிஞ்சித்⁴ரு³த்ப³மாவதி⁴ மாருதம் || 33 ||

புநர்விரேசயேத்த³வத்பூரயேச்ச புந: புந: |
யதை²வ லோஹகாராணம் ப⁴ஸ்த்ரா வேகே³ந சாலயதே || 34 ||

ததை²வ ஸ்வஸரீரஸ்த²ம் சாலயேத்பவநம் ஸநை: |
யதா² ஸ்ரமோ ப⁴வேத்³தே³ஹே ததா² ஸூர்யேண பூரயேத் || 35 ||

யதோ²த³ரம் ப⁴வேத்பூர்ணம் பவநேந ததா² லகு⁴ |
தா⁴ரயந்நாஸிகாமத்⁴யம் தர்ஜநீ³ப்யாம் விநா த்³ரு⁴ட⁴ம் || 36 ||

கும்ப⁴கம் பூர்வவதக்ரு²த்வா ரேசேயேதி³ட³யாநிலம் |
கண்டோ²த்தி²தாநலஹரம் ஸரீராக்³நிவிவர்த⁴நம் || 37 ||

குண்ட³லீபோ³த⁴கம் புண்யம் பாபக்⁴நம் ஸுப⁴த³ம் ஸுக²ம் |
ப்³ரஹ்மநா³முகா²ந்தஸ்த²கபா²த்³யர்க³லநாஸநம் || 38 ||

கு³ணத்ரயஸமுத்³பூ⁴தக்³ரந்தி²த்ரயவிபே³த³கம் |
விஸேஷே²ணவ கர்தவ்யம் ப⁴ஸ்த்ரா²க²யம் கும்ப⁴கம் த்வித³ம் || 39 ||

சதுர்ணமபி பே⁴தா³நாம் கும்ப⁴கே ஸமுபஸ்தி²தே |
ப³ந்த⁴த்ரயமித³ம் கார்யம் யோகி³பி⁴ர்வீதகல்மஷை: || 40 ||

ப்ரத²மோ மூலப³ந்த⁴ஸ்து த்³விதீயோ³ட³ய³ணாபி⁴த: |
ஜாலந்த⁴ரஸ்த்ரு²தீயஸ்து தேஷாம் லக்ஷணமுச்யதே || 41 ||

அதோ⁴க³திமபாநம் வை ஊர்த⁴வக³ம் குருதே ப³லாத் |
ஆகுஞ்சநேந தம் ப்ராஹுர்மூலப³ந்தோ⁴யமுச்யதே || 42 ||

அபாநே சோர்த்⁴வகே³ யாதே ஸம்ப்ராப்தே வஹ்நிமண்ட³லே |
ததோ³நலஸிகா² தீ³ர்கா⁴ வர்த⁴தே வாயுநா³ஹதா || 43 ||

ததோ யாதௌ வஹ்ந்யபாநௌ ப்ராணமுஷ்ணஸ்வரூபகம் |
தேநாத்யந்தப்ரதீ³ப்தேந ஜ்வலநோ தே³ஹஜஸ்ததா² || 44 ||

தேந குண்ட³லிநீ ஸுப்தா ஸந்தப்தா ஸம்ப்ரபு³த்⁴யதே |
த³ண்டா³ஹதபு⁴ஜங்கீ³வ நி:ஸ்வஸ்ய ரு²ஜாதாம் வ்ரஜேத் || 45 ||

பி³லப்ரவேஸதோ யத்ர ப்³ரஹ்மநா³ட³யந்தரம் வ்ரஜேத் |
தஸ்மாந்நித்யம் மூலப³ந்த:⁴ கர்தவ்யோ யோகி³பி:⁴ ஸதா³ || 46 ||

கும்ப⁴காந்தே ரேசகாதௌ³ கர்தவ்யஸ்தூ³டி³யாணக: |
ப³ந்தோ⁴ யேந ஸுஷும்நாயாம் ப்ராணஸ்தூ³டி³யதே யத: || 47 ||

தஸ்மாது³டி³ய³ணாக்²யோ³யம் யோகி³பி:⁴ ஸமுதா³ஹ்ரு²த்: |
ஸதி வஜ்ராஸநே பாதௌ³ கராப்யாம் தா⁴ரயேத்³த்³ரு²ட⁴ம் || 48 ||

கு³ல்ப²தே³ஸஸமீபே ச கந்த³ம் தத்ர ப்ரபீ³யேத் |
பஸ்சிமம் தாநமுத³ரே தா⁴ரயேத்³-ஹ்ரு²த்³யே க³லே || 49 ||

ஸறா: ஸறைய்தா³ ப்ராணஸ்துந்த³ஸந்தி⁴ம் நிக³ச்ச²தி |
துந்த³தோ³ஷம் விநிர்தூ⁴ய கர்தவ்யம் ஸததம் ஸறா: || 50 ||

பூரகாந்தே து கர்தவ்யோ ப³ந்தோ⁴ ஜாலந்த⁴ராபி⁴த:⁴ |
கண்ட²ஸங்கோசரூபோ⁵ஸௌ வாயுமார்³நிரோத⁴க: || 51 ||

அத⁴ஸ்தாக்குஞ்சநேநாஸு கண்ட²ஸங்கோசநே க்ரு³தே |
மத்⁴யே பஸ்சிமதாநேந ஸ்யாத்ப்ராணோ ப்³ரஹ்மநாடி³க:³ || 52 ||

பூர்வோக்தேந க்ரமே²ணவ ஸம்யகா³ஸநமாஸ்தி²த: |
சாலநம் து ஸரஸ்வத்யா: க்ரு³த்வா ப்ராணம் நிரோத⁴யேத் || 53 ||

ப்ரத²மே தி³வஸே கார்யம் கும்ப⁴காநாம் சதுஷ்டயம் |
ப்ரத்யேகம் த³ஸஸங்க²யாகம் த³விதீயே பஞ்சபி⁴ஸ்ததா² || 54 ||

விஸத்யலம் த்ரு³தீயே⁵ஹ்நி பஞ்சவ்ரு³த்³யா தி³நே தி³நே |
கர்தவ்ய: கும்ப⁴கோ நித்யம் ப³ந்த⁴த்ரயஸமந்வித: || 55 ||

தி³வா ஸுப்திர்நிஸாயாம் து ஜாக³ரா³திமைது²நாத் |
ப³ஹுஸங்க்ரமணம் நித்யம் ரோதா⁴ந்முத்ரபுரீஷ்யோ: || 56 ||

விஷமாஸநதோ³ஷாச்ச ப்ரயாஸப்ராணசிந்தநாத் |
ஸீக்⁴ரமுத்பத்³யதே ரோக:³ ஸ்தம்ப⁴யேத்³யதி³ ஸம்யமீ || 57 ||

யோகா³ப்யாஸேந மே ரோக³ உத்பந்ந இதி கத்²யதே |
ததோ⁵ப்யாஸம் த்யஜேதே³வம் ப்ரத²மம் விக்⁴ந உச்ச்யதே || 58 ||

த்³விதீயம் ஸம்ஸயாக்²யம் ச த்ரு³தீயம் ச ப்ரமத்ததா |
ஆலஸ்யாக்²யம் சதுர்த²ம் ச நித்³ரா⁴ரூபம் து பஞ்சமம் || 59 ||

ஷஷ்ட²ம் து விரதிர்⁴ராந்தி: ஸப்தமம் பரிகீர்திதம் |
விஷமம் சாஷ்டமம் சைவ அநாக்²யம் நவமம் ஸம்ரு³தம் || 60 ||

அலப்தி⁴ர்யோக³தத்தவஸ்ய த³ஸமம் ப்ரோச்யதே பு³தை:⁴ |
இத்யேதத்³விக்⁴நத்³ஸகம் விசாரேண த்யஜேத்³பு³த:⁴ || 61 ||

ப்ராணா⁴ப்யாஸஸ்தத: கார்யோ நித்யம் ஸத்த்வஸ்த²யா தி⁴யா |
ஸுஷூம்நா லீயதே சித்தம் ததா² வாயு: ப்ரதா⁴வதி || 62 ||

ஸுஷ்கே மலே து யோகீ³ ச ஸ்யாத்³க³திஸ்சலிதா தத: |
அதோ⁴க³திமபாநம் வை ஊர்த்⁴வக³ம் குருதே ப³லாத் || 63 ||

ஆகுஞ்சநேந தம் ப்ராஹுர்⁴முலப³ந்தோ⁴ஸமுச்யதே |

அபாநஸ்சோர்த்⁴வகோ³ பூ⁴த்வா வஹ்நிநா ஸஹ க³ச்ச²தி || 64 ||

ப்ராணஸ்தா²நம் ததோ வஹ்நி: ப்ராணாபாநௌ ச ஸத்வரம் |

மிலித்வா குண்ட³லீம் யாதி ப்ரஸுப்தா குண்ட³லாக்ரு³தி: || 65 ||

தேநாக்³நிநா ச ஸந்தப்தா பவநேநைவ சாலிதா |

ப்ரஸார்ய ஸ்வஸரீரம் து ஸுஷும்நா வத³நாந்தரே || 66 ||

ப்³ரஹ்மக்³ரந்தி²ம் ததோ பி⁴த்த்வா ரஜோகு³ணஸமுத்³ப⁴வம் |

ஸுஷும்நா வத³நே சீக்⁴ரம் வித்³யுல்லேகே²வ ஸம்ஸ்பு²ரேத் || 67 ||

விஷ்ணுக்³ரந்தி²ம் ப்ரயாத்யுச்சை: ஸத்வரம் ஹ்ரு³தி³ ஸம்ஸ்தி²தா |

ஊர்த்⁴வம் க³ச்ச²தி யச்சாஸ்தே ருத்³ரக்³ரந்தி²ம் தது³த்³ப⁴வம் || 68 ||

ப்⁴ருவோர்மத்⁴யே து ஸம்பி⁴த்³ய யாதி சீதாம்ஸாமண்ட³லம் |

அநாஹதா²யம் யச்சக்ரம் த³ல: ஷோட³ஸபி⁴ர்யுதம் || 69 ||

தத்ர சீதாம்ஸாஸஞ்ஜாதம் த்³ரவம் ஷோஷயதி ஸ்வயம் |

சலிதே ப்ராணவேகே³ந ரக்தம் பீதம் ரவேர்க்³ரஹாத் || 70 ||

யாதேந்து³ச்சக்ரம் யத்ராஸ்தே ஸாத்³த⁴ஸ்ஸலேஷ்மத்³ரவாத்மகம் |

தத்ர ஸி³க்தம் க்³ரஸத்யுஷ்ணம் கத²ம் சீதஸ்வபா⁴வகம் || 71 ||

ததை²வ ரப⁴ஸா ஸாக்லம் சந்த்³ரூபம் ஹி தப்யதே |

ஊர்த்⁴வம் ப்ரவஹதி கூஷுப்³தா⁴ ததை³வம் ப்⁴ரமதேதராம் || 72 ||

தஸ்யாஸ்வாத்³வஸாச்சித்தம் ப³ஹிஷ்ட²ம் விஷயேஷு யத் |

ததே³வ பரமம் பு⁴க்த்வா ஸ்வஸ்த:² ஸ்வாத்மரதோ யுவா || 73 ||

ப்ரக்ரு³த்யஷ்டகரூபம் ச ஸ்தா²நம் க³ச்ச²தி குண்ட³லீ |

க்ரோட³க்ரு³த்ய ஸிவம் யாதி க்ரோட³க்ரு³த்ய விலீயதே || 74 ||

இத்யதோ⁴ர்த்⁴வரஜ: ஸாக்லம் ஸிவே தத³நு மாருத: |

ப்ராணாபாநௌ ஸமௌ யாதி ஸதா³ ஜாதௌ ததை²வ ச || 75 ||

பூ⁴தே⁵ல்பே சாப்யநல்பே வா வாசகே த்வதிவர்த⁴தே |

த⁴வ்யத்யகி²லா வாதா அக்³நிமூஷாஹிரண்யவத் || 76 ||

ஆதி⁴பௌ⁴திகதே³ஹம் து ஆதி⁴தை³விகவிக்³ரஹே |

தே³ஹோ⁵திவிமலம் யாதி சாதிவாஹிகதாமியாத் || 77 ||

ஜாட்³யபா⁴வவிநிர்முக்²தமலம் சிந்மயாத்மகம் |

தஸ்யாதிவாஹிகம் முக்²யம் ஸர்வேஷாம் து மதா³த்மகம் || 78 ||

ஜாயாப⁴வவிநிர்முக்²தி: காலரூபஸ்ய விப்⁴ரம: |

இதி தம் ஸ்வஸ்வரூபா ஹி மதீ ரஜ்ஜுபு⁴ஜங்க³வத் || 79 ||

ம்ரு³ஷைவோதே³தி ஸகலம் ம்ரு³ஷைவ ப்ரவிலீயதே |

ரெளப்பயு³த்³தி: ஸூக்திகாயாம் ஸ்த்ரீபும்ஸோர்ப்⁴ரமதோ யதா² || 80 ||

பிண்ட³ப்³ரஹ்மாண்ட³யோரைக்யம் விங்க³ஸூத்ராத்தமநோரபி |

ஸ்வாபாவ்யாக்ரு³தயோரைக்யம் ஸ்வப்ரகாஸசிதா³த்மநோ: || 81 ||

ஸக்தி: குண்ட³லிநீ நாம பி³ஸதந்துநிபா⁴ ஸூபா⁴ |

மூலகந்த³ம் ப²ணூக்³ரேண த்³ரு³ஷ்ட்வா கமலகந்த³வத் || 82 ||

முகே²ந புச்²ம் ஸங்க³ரு³ஹ்ய ப்³ரஹ்மரந்த்⁴ரஸமந்விதா |

பத்³மாஸநக³த: ஸ்வஸ்தோ² கு³த்³மாகுஞ்ச்ய ஸாத⁴க: || 83 ||

வாயுமூர்த்⁴வக³தம் குர்வந்கும்ப⁴காவிஷ்டமாநஸ: |

வாய்வாகா⁴தவஸாத³க்³நி: ஸ்வாதி⁴ஷ்டா²நக³தோ ஜ்வலந் || 84 ||

ஜ்வலநாகா⁴தவநாகா⁴தோரூந்நித்³ரிதோ⁵ஹிராட் |

ப்³ரஹ்மக்³ரந்தி²ம் ததோ பி⁴த்த்வா விஷ்ணுக்³ரந்தி²ம் பி⁴நத்த்யத: || 85 ||

ருத்³ரக்³ரந்தி²ம் ச பி⁴த்த்வைவ கமலாநி பி⁴நத்தி ஷட் |

ஸஹஸ்ரகமலே ஸக்தி: ஸிவேந ஸஹ மோத³தே || 86 ||

ஸைவாவஸ்தா² பரா ஜ்ஞேயா ஸைவ நிர்வ்ரு³திகாரிணீ இதி ||

இதி ப்ரத²மோ⁵த்⁴யாய: || 1 ||

அதா²ஹம் ஸம்ப்ரவக்ஷயாமி வித்³யாம் கே²சரிஸம்ஜ்ஞிகாம் |

யதா² விஜ்ஞாநவாநஸ்யா லோகே⁵ஸ்மிந்நஜ்ரோ⁵மர: || 1 ||

ம்ரு³த்யுப்யாதி⁴ஜராக்³ரஸ்தோ த்³ரு³ஷ்ட்வா வித்³யாமிமாம் முநே |

பு³த்³தி⁴ம் த்³ரு³ட⁴தராம் க்ரு³த்வா கே²சரீம் து ஸமப்⁴யஸேத் || 2 ||

ஜராம்ரு³த்யுக்³த்³க்⁴நோ ய: கே²சரீம் வேத்தி பூ⁴தலே |

க்³ரந்த²தஸ்சார்த²தஸ்சைவ தத்³ப்⁴யாஸப்ரயோக³த: || 3 ||

தம் முநே ஸர்வபா⁴வேந கு³ரும் மத்வா ஸமாப்ரயேத் |

து³ர்லபா⁴ கே²சரீ வித்³யா தத³ப்யாஸோ⁵பி து³ர்லபா⁴ || 4 ||

அப்யாஸம் மேலநம் சைவ யுக³பந்நைவ ஸித்⁴யதி |

அப்யாஸமாத்ரநிரதா ந விந்த³ந்தே ஹ மேலநம் || 5 ||

அப்யாஸம் லப⁴தே ப்³ரஹ்மஞ்ஜந்மஜந்மாந்தரே க்வசித் |

மேலநம் து ஜந்மநாம் ஸதாந்தே⁵பி ந லப்யதே || 6 ||

அப்யாஸம் ப்³ஹுஜந்மாந்தே க்ரு³த்வா தத³பா⁴வஸாதி⁴தம் |

மேலநம் லப⁴தே கஸ்சித்³யோக³ ஜந்மாந்தரே க்வசித் || 7 ||

யதா³ து மேலநம் யோக³ லப⁴தே கு³ருவக்த்ரத: |

ததா³ தத்ஸித்³தி⁴மாப்நோதி யது³க்தா ஸாஸ்த்ரஸந்ததௌ || 8 ||

க³ர்ந்த²தஸ்சார்த²தஸ்சைவ மேலநம் லப⁴தே யதா³ |

ததா³ ஸிவத்வமாப்நோதி நிர்முக்த: ஸர்வஸம்ஸ்ரு³தே: || 9 ||

ஸாஸ்த்ரம் விநாபி ஸம்போ³த்³தும் கு³ரவோ⁵பி ந ஸக்ருய: |

தஸ்மாத்ஸுது³ர்லப⁴தரம் லப்யம் ஸாஸ்த்ரமித³ம் முநே || 10 ||

யாவந் லப்யதே ஸாஸ்த்ரம் தாவத்³கா³ம் பர்யடேத்³யதி: |

யதா³ ஸம்லப்யதே ஸாஸ்த்ரம் ததா³ ஸித்³தி⁴ கரே ஸ்தி²தா || 11 ||

ந ஸாஸ்த்ரேண விநா ஸித்³தி⁴ர்த்³ரு³ஷ்டா சைவ ஜக³த்த்ரயே |

தஸ்மாந்மேலநதா³தாரம் ஸாஸ்த்ரதா³தாரமச்யுதம் || 12 ||

தத³ப்யாஸப்ரதா³தாரம் ஸிவம் மத்வா ஸமாஸ்யேத் |

லப்த⁴வா ஸாஸ்த்ரமித³ம் மஹ்யமந்யேஷாம் ந ப்ரகாஸயேத் || 13 ||

தஸ்மாத்ஸர்வப்ரயத்நேந கோ³பநீயம் விஜாநதா |

யத்ராஸ்தே ச கு³ருர்ப்³ரஹ்மந்தி³வ்யயோக³ப்ரதா³யக: || 14 ||

தத்ர க³த்வா ச தேநோக்தவித்³யாம் ஸங்க்³ரு³ஹ்ய கே²சரீம் |

தேநோக்த: ஸம்யக³ப்யாஸம் குர்யாதா³தா³வதந்த்³ரித: || 15 ||

அநயா வித்³யயா யோக³ கே²சரீஸித்³தி⁴பா⁴க்³பவேத் |

கே²சர்யா கே²சரீம் யுஞ்ஜந்கே²சரீப்³ஜபூரயா || 16 ||

கே²சராதி⁴பதிர்பூ⁴த்வா கே²சரேஷு ஸதா³ வஸேத் |

கே²சராவஸத²ம் வஹ்நிமம்ப்³மண்ட³லபூ⁴ஷிதம் || 17 ||

ஆக்யாதம் கே²சரீ³ஜம் தேந யோக:³ ப்ரஸித்⁴யதி |
 ஸோமாம்ஸநவகம் வர்ணம் ப்ரதிலோமேந சோத்³த⁴ரேத் || 18 ||

தஸ்மாத்தர்யம்ஸகமா²க்யாதமக்ஷரம் சந்த்³ரூபகம் |
 தஸ்மாத்³ப்யஷ்டமம் வர்ணம் விலோமேந பரம் முநே || 19 ||

ததா² தத்பரமம் வித்³தி⁴ ததா³தி³ரபி பஞ்சமீ |
 இந்தோ³ஸ்ச ப்³ஹு⁴பி⁴ந்நே ச கூடோ⁵யம் பரிகீ³ர்தித: || 20 ||

கு³ரூபதே³ஸல⁴யம் ச ஸர்வயோக³ப்ரஸித்³தி⁴த³ம் |
 யத்தஸ்ய தே³ஹஜா மாயா நிருத்³த⁴கரணஸ்ரயா || 21 ||

ஸ்வப்நே⁵பி ந லபே⁴த்தஸ்ய நித்யம் த்³வாத்³ஸஜப்பய: |
 ய இமாம் பஞ்ச லக்ஷாணி ஜபே³பி ஸுயந்த்ரித: || 22 ||

தஸ்ய ஸ்ரீ²கே²சரீ³ஸித்³தி:⁴ ஸ்வயமேவ ப்ரவர்ததே |
 நஸ்யந்தி ஸர்வவிக்⁴நாநி ப்ரஸீ³ந்தி ச தே³வதா: || 23 ||

வலீபதிநாஸ³ச ப⁴விஷயதி ந ஸம்ஸய: |
 ஏவம் லப்³த்⁴வா மஹாவித்³யாம⁴யாஸம் காரயேத்தத: || 24 ||

அந்யதா² க்ஸி³யதே ப்³ரஹ்மந்ந ஸித்³தி:⁴ கே²சரீ³பதே² |
 யத்³ப⁴யாஸவிதௌ⁴ வித்³யாம் ந லபே⁴த்³ய: ஸுதா⁴மயீம் || 25 ||

தத: ஸம்மேலகாதௌ³ ச லப்³த்⁴வா வித்³யாம் ஸதா³ ஜபேத் |
 நாந்யதா² ரஹிதோ ப்³ரஹ்மந்ந கிஞ்சித்ஸித்³தி⁴பா⁴க்³ப⁴வேத் || 26 ||

யதி³த³ம் லப்⁴யதே ஸாஸ்த்ரம் ததா³ வித்³யாம் ஸமாஸ்ரயேத் |
 ததஸ்ததோ³தி³தாம் ஸித்³தி⁴மாஸு தாம் லப⁴தே முநி: || 27 ||

தாலுமூலம் ஸமுதக்³ரு³ஷ்ய ஸப்தவாஸரமாத்மவித் |
 ஸ்வகு³ரூக்தப்ரகாரேண மலம் ஸர்வம் விஸோத⁴யேத் || 28 ||

ஸ்ருஹிபத்ரநிப⁴ம் ஸஸ்த்ரம் ஸுதீ³க்ஷணம் ஸ்நிக்³த⁴நிர்மலம் |
 ஸமாதா³ய ததஸ்தேந ரோமமாத்ரம் ஸமுச்சி²நேத் || 29 ||

ஹித்வா ஸைந்த⁴வபத்²யா⁴யாம் சூர்ணிதா⁴யாம் ப்ரகர்ஷயேத் |
 புந: ஸப்ததி³நே ப்ராப்தே ரோமமாத்ரம் ஸமுச்சி²நேத் || 30 ||

ஏவம் க்ரமேண ஷண்மாஸம் நித்யோத்³யுக்த: ஸமாசரேத் |
 ஷண்மாஸாத்³ரஸநாமூலம் ஸிராப³த்³த⁴ம் ப்ரணஸ்யதி || 31 ||

அத² வா³கீ³ஸ்வரீ⁴தா⁴ம ஸிரோ வஸ்த்ரேண வேஷ்டயேத் |
 ஸநைருத்கர்ஷயேத்³யோகீ³ காலவேலாவிதா⁴நவித் || 32 ||

புந: ஷண்மாஸமாத்த்ரேண நித்யம் ஸங்க⁴ர்ஷணந்முநே |
 ப்⁴ருமத்⁴யாவதி⁴ சாப்யேதி திர்யக்கணபி³லாவதி:⁴ || 33 ||

அத⁴ஸ்ச சுபு³கம் மூலம் ப்ரயாதி க்ரமசாரிதா |
 புந: ஸம்வத்ஸராணம் து த்ரு⁴தீயாதே³வ லீலயா || 34 ||

கேஸாந்தமூர்த்⁴வம் க்ரமதி திர்யக் ஸாகா²வதி⁴ர்முநே |
 அத⁴ஸ்தாத்கண்ட²கூபாந்தம் புநர்வர்ஷத்ரயேண து || 35 ||

ப்³ரஹ்மரந்த்⁴ரம் ஸமாங்கு²த்ய திஷ்டே²தே³வ ந ஸம்ஸய: |
 திர்யக் துலிதலம் யாதி அத:⁴ கண்ட²பி³லாவதி⁴ || 36 ||

ஸநை: ஸநைர்மஸ்தகா³ச மஹாவஜ்ரகபாடபி⁴த் |
 பூர்வம் பீ³ஜயுதா வித்³யா ஹ்யாக்²யாதா யதிது³ர்லபா⁴ || 37 ||

தஸ்யா: ஷட்³ங்கீ³ம் குர்வீத தயா ஷட்³ஸ்வரபி⁴ந்நயா |
 குர்யாதே³வம் கரந்யாஸம் ஸர்வஸித்³த்⁴யாதி³ஹேதவே || 38 ||

ஸநைரேவம் ப்ரகர்தவ்யமப்⁴யாஸம் யுக³பந்நஹி |
 யுக³பத்³வர்ததே யஸ்ய ஸரீரம் விலயம் வ்ரஜேத் || 39 ||

தஸ்தா³ச²நை: ஸநை: கார்யமப்⁴யாஸம் முநிபுங்கீ³வ |
 யதா³ ச பா³ஹ்யமார்கே³ண ஜிஹ்வா ப்³ரஹ்மபி³லம் வ்ரஜேத் || 40 ||

ததா³ ப்³ரஹ்மார்கீ³லம் ப்³ரஹ்மந்து³ர்⁴பே³யம் த்ரித³ஸைரபி |
 அங்கு³ல்யக்³ரேண ஸங்க்⁴ரு³ஷ்ய ஜிஹ்வாமாத்ரம் நிவேஸயேத் || 41 ||

ஏவம் வர்ஷத்ரயம் க்ரு³த்வா ப்³ரஹ்மத்³வாரம் ப்ரவிஸ்யதி |
 ப்³ரஹ்மத்³வாரே ப்ரவிஷ்டே து ஸம்யங்மத²நமாசரேத் || 42 ||

மத²நேந விநா கேசித்ஸாத⁴யந்தி விபஸ்சித: |
 கே²சரீமந்த்ரஸித்³த்⁴ஸ்ய ஸித்⁴யதே மத²நம் விநா || 43 ||

ஜபம் ச மத²நம் சைவ க்ரு³த்வா ஸீக்⁴ரம் ப²லம் லபே⁴த் |
 ஸ்வர்ணஜாம் ரௌப்யஜாம் வாபி லோஹஜாம் வா ஸலாகிகாம் || 44 ||

நியோஜ்ய நானிகாரந்த்⁴ரம் து³க்³த்⁴ஸிக்தேந தந்துநா |

ப்ராணாந்நிருத்⁴ய ஹ்ரு³த³யே ஸுக²மாஸநமாத்மந: || 45 ||

ஸநை: ஸுமத்²நம் குர்யாத்³ப⁴ருமத்⁴யே ந்யஸ்ய சக்ஷுஷீ |
ஷண்மாஸம் மத்²நாவஸ்தா² பா⁴வேநைவ ப்ரஜாயதே || 46 ||

யதா² ஸுஷுப்தி³ர்பா³லாநாம் யதா² பா⁴வஸ்ததா² ப⁴வேத் |
ந ஸதா³ மத்²நம் ஸஸ்தம் மாஸே மாஸே ஸமாசரேத் || 47 ||

ஸதா³ ரஸநயா யோகீ³ மார்கீ³ம் ந பரிஸங்க்ரமேத் |
ஏவம் த்³வாத்³ஸவர்ஷாந்தே ஸம்ஸித்³தி⁴ர்ப⁴வதி த்⁴ருவா || 48 ||

ஸரீரே ஸகலம் விஸ்வம் பஸ்யத்யாத்மாவிபே³த³: |
ப்³ரஹ்மாண்டோ³ஸம் மஹாமார்கோ³ ராஜத்³ந்தோர்த்³வகுண்ட³லீ || 49 || இதி ||

இதி த்³விதீயோ³ஸ்த⁴யாய: || 2 ||

மேலநமநு: | ஹ்ரீம் ப⁴ம் ஸம் பம் ப²ம் ஸம் கூம் | பத்³மஜ உவாச |
அமாவாஸ்யா ச ப்ரதிப்த்பெளர்ணமாஸீ ச ஸங்கர |

அஸ்யா: கா வர்ண்யதே ஸம்ஜ்ஞா ஏததா³க்²யாஹி தத்த்வத: || 1 ||

ப்ரதிபத்³தி³ந்தோ³காலே அமாவாஸ்யா ததை²வ ச |
பெளர்ணமாஸ்யாம் ஸ்தி²ரீகுர்யாத்ஸ ச பந்தா² ஹி நாந்யதா² || 2 ||

காமேந விஷயாகாங்க்ஷீ விஷயாத்³காமமோஹித: |
த்³வாவேவ ஸந்த்யஜேந்நித்யம் நிரஞ்ஜநமுபாஸ்ரயேத் || 3 ||

அபரம் ஸந்த்யஜேத்ஸர்வம் யதி³ச்³சே²தா³த்மநோ ஹிதம் |
ஸக்திமத்⁴யே மந: க்ரு³த்வா மந: ஸக்தேஸ்ச மத்⁴யக³ம் || 4 ||

மநஸா மந ஆலோக்ய தத்த்யஜேத்³பரமம் பதீ³ம் |
மந ஏவ ஹி பி³ந்து³ஸ்ச உத்பத்திஸ்தி²திகாரணம் || 5 ||

மநஸோத்பத்³யதே பி³ந்து³ர்யதா² க்ஷீரம் க்⁴ரு³தாத்மகம் |
ந ச ப்³ந்த⁴நமத்⁴யஸ்த²ம் தத்³வை காரணமாநஸம் || 6 ||

சந்த்³ரார்கமத்⁴யமா ஸக்திர்யத்ரஸ்தா² தத்ர ப்³ந்த⁴நம் |
ஜ்ஞாத்வா ஸுஷும்நாம் தத்³பே⁴தீ³ம் க்ரு³த்வா வாயும் ச மத்⁴யக³ம் || 7 ||

ஸ்தி²த்வாஸௌ பை³ந்த³வஸ்தா²நே க்⁴ராணரந்த்⁴ரே நிரோத⁴யேத் |
வாயும் பி³ந்து³ம் ஸமாக்²யாதம் ஸத்த்வம் ப்ரக்ரு³திமேவ ச || 8 ||

ஷட் சக்ராணி பரிஜ்ஞாத்வா ப்ரவிஸேத்ஸுக²மண்ட³லம் |

மூலாதா⁴ரம் ஸ்வாதி⁴ஷ்டா²நம் மணியூரம் த்ரு³தீயகம் || 9 ||

அநாஹதம் விஸூத்³த⁴ம் ச ஆஜ்ஞாசக்ரம் ச ஷஷ்ட²கம் |

ஆதா⁴ரம் கு³த³மித்யுக்த்தம் ஸ்வாதி⁴ஷ்டா²நம் து லைங்கி³கம் || 10 ||

மணியூரம் நாபி⁴தே³ஸம் ஹ்ரு³த³யஸ்த²மநாஹதம் |

விஸூத்³தி⁴:⁴ கண்ட²மூலே ச ஆஜ்ஞாசக்ரம் ச மஸ்தகம் || 11 ||

ஷட் சக்ராணி பரிஜ்ஞாத்வா ப்ரவிஸேத்ஸுக²மண்ட³லே |

ப்ரவிஸேத்³வாயுமாக்ரு³ஷ்ய தயைவோர்த⁴வம் நியோஜயேத் || 12 ||

ஏவம் ஸமப⁴யஸேத்³வாயும் ஸ ப்³ரஹ்மாண்ட³மயோ ப⁴வேத் |

வாயும் பி³ந்து³ம் ததா² சக்ரம் சித்தம் சைவ ஸமப⁴யஸேத் || 13 ||

ஸமாதி⁴மேகேந ஸமமம்ரு³தம் யாந்தி யோகி³ந: |

யதா²க்³நி³ர்தா³ருமத்⁴யஸ்தோ² நோத்திஷ்டே²ந்மத²நம் விநா || 14 ||

விநா சாப⁴யாஸயோகே³ந ஜ்ஞாநதீ³பஸ்ததா² ந ஹி |

க⁴டமத்⁴யக³தோ தீ³போ பா³ஹ்யே நைவ ப்ரகாஸதே || 15 ||

பி⁴ந்நே தஸ்மிந்க⁴டே சைவ தீ³பஜ்வாலா ச பா⁴ஸதே |

ஸ்வகாயம் க⁴டமித்யுக்த்தம் யதா² தீ³போ ஹி தத்ப³தம் || 16 ||

கு³ருவாக்யஸமாபி⁴ந்நே ப்³ரஹ்மஜ்ஞாநம் ஸ்ப²டிப⁴வேத் |

கர்ணதா⁴ரம் கு³ரும் ப்ராப்ய க்ரு³த்வா ஸலி³க்ஷமம் தரந்தி ச || 17 ||

அப⁴யாஸவாஸநாஸக்த்யா தரந்தி ப⁴வஸாக³ரம் |

பராயாமங்குரீ⁴ய பஸ்யந்தாம் த்³வித³லீக்ரு³தா || 18 ||

மத்⁴யமாயாம் முகுலிதா வைக²ர்யாம் விகஸீக்ரு³தா |

பூர்வம் யதோ²தி³தா யா வாக்³விலோமேநாஸ்தகா³ ப⁴வேத் || 19 ||

தஸ்யா வாச: பரோ தே³வ: கூடஸ்தோ² வாக்ப்ரபோ³த⁴க: |

ஸோ⁵ஹமஸ்மீதி நிஸ்சித்ய ய: ஸதா³ வர்ததே டுமாந் || 20 ||

ஸப³தை³ருச்சாவசைர்நீசைர்பா⁴ஷ்தோ⁵பி ந லிப்யதே |

விஸ்வஸ்ச தைஜஸஸ்சைவ ப்ராஜ்ஞஸ்சேதி ச தே த்ரய: || 21 ||

விராட்³டி⁴ரண்யக³ர்ப⁴ஸ்ச ஈஸ்வரஸ்சேதி தே த்ரய: |

ப்³ரஹ்மாண்ட³ம் சைவ பிண்டா³ண்ட³ம் லோகா பூ⁴ராத³ய: க்ரமாத் || 22 ||

ஸ்வஸ்வோபாதி⁴லயாதே³வ லீயந்தே ப்ரத்யகா³த்மநி |
அண்ட³ம் ஜ்ஞாநாக்³நிநா தப்தம் லீயதே காரண: ஸஹ || 23 ||

பரமாத்மநி லீநம் தத்பரம் ப்³ரஹ்மைவ ஜாயதே |
தத: ஸ்திமிதக³ம்⁴ரம் ந தேஜோ ந தமஸ்ததம் || 24 ||

அநாக்²யமநி⁴வ்யக்தம் ஸத்கிஞ்சித³வஸிஷ்யதே |
த்⁴யாத்வா மத்⁴யஸ்த²மாத்தமாநம் கலஸாந்தரதீ³பவத் || 25 ||

அங்கு³ஷ்ட²மாத்ரமாத்மாநமதூ⁴மஜ்யோதிரூபகம் |
ப்ரகாஸயந்தமந்தஸ்த²ம் த்⁴யாயேத்கூடஸ்த²மவ்யயம் || 26 ||

விஜ்ஞாநாத்மா ததா² தே³ஹே ஜாக்³ரத்ஸ்வப்நஸுஷுப்தி: |
மாயயா மோஹித: பஸ்சாத்³ப³ஹுஜந்மாந்தரே புந: || 27 ||

ஸத்கர்மபரிபாகாத்து ஸ்வவிகாரம் சிகீர்ஷதி |
கோ⁵ஹம் கத²மயம் தோ³ஷ: ஸம்ஸாராக்²ய உபாக³த: || 28 ||

ஜாக்³ரத்ஸ்வப்நே வ்யவஹரந்த்ஸுஷுப்தெள க்வ க³திர்மம் |
இதி சிந்தாபரோ பூ⁴த்வா ஸ்வபா⁴ஸா ச விஸேஷத: || 29 ||

அஜ்ஞாநாத்து சிதா³பா⁴ஸோ ப³ஹிஸ்தாபேந தாபித: |
த³க்³த⁴ம் ப⁴வத்யேவ ததா³ தூலபிண்ட³மிவாக்³நிநா || 30 ||

த³ஹரஸ்த:² ப்ரத்யகா³த்மா நஷ்டே ஜ்ஞாநே தத: பரம் |
விததோ வ்யாப்ய விஜ்ஞாநம் த³ஹத்யேவ க்ஷணேந து || 31 ||

மநோமயஜ்ஞாநமயாந்ஸம்யக்³த³க்³த்⁴வா க்ரமேண து |
க⁴டஸ்த²தீ³பவச்ச²ஸ்வத³ந்தரேவ ப்ரகாஸதே || 32 ||

த்⁴யாயந்நாஸ்தே முநிஸ்ஸைவமாஸுப்தேராம்ரு²தேஸ்து ய: |
ஜீவந்முக்த: ஸ விஜ்ஞேய: ஸ த⁴ந்ய: க்ரு²தக்ரு²த்யவாந் || 33 ||

ஜீவந்முக்தபத³ம் த்யக்த்வா ஸ்வதே³ஹே காலஸாத்க்ரு²தே |
விஸத்யதே³ஹ்முக்ததவம் பவநோ⁵ஸ்பந்³தாமிவ || 34 ||

அஸப்³த³மஸ்பர்ஸமரூபமவ்யயம்
ததா²ரஸம் நித்யமக³ந்த⁴வச்ச யத் |
அநாத்³யநந்தம் மஹத: பரம் த்⁴ருவம்

ததே³வ ஸிஷ்யத்யமலம் நிராமயம் || 35 || இத்யுபநிஷத் ||


ஓ ஸஹ நாவவது ஸஹ நௌ பு⁴நக்து ஸஹ வீர்யம் கரவாவஹை |
தேஜஸ்விநாவதீ⁴தமஸ்து மா வித்³விஷாவஹை ||

ஓ ஸாந்தி: ஸாந்தி: ஸாந்தி: || ஹரி: ஓ தத்ஸத் ||


இதி யோக³குண்ட³லிந்யுபநிஷத்ஸமாப்தா ||

Encoded by Sunder Hattangadi

Proofread by Sunder Hattangadi, PSA Easwaran

——
Yogakundalini Upanishad

pdf was typeset on April 1, 2025

——
Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

