

---

Shri Yoga Yajnyavalkya

श्रीयोग³याज्जुवल्क्य

Document Information



---

Text title : yogayAjnyavalkya

File name : yogayAjnyavalkya.itx

Category : yoga

Location : doc\_yoga

Author : Traditional

Transliterated by : DPD, Sunder Hattangadi, Shankara, Sowmya Ramkumara

Proofread by : DPD, Radim Navyan radimnavyan at gmail

Latest update : December 24, 2014, March 6, 2022

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**.

---

October 17, 2024

*sanskritdocuments.org*

---

Shri Yoga Yajnyavalkya

ஸ்ரீயோக<sup>3</sup>யாஜ்ஞவல்க்ய



|| அத<sup>2</sup> ப்ரத<sup>2</sup>மோ<sup>5</sup>த்<sup>4</sup>யாய: ||

யாஜ்ஞவல்க்யம் முநிஸ்ரேஷ்ட<sup>2</sup>ம் ஸர்வஜ்ஞம் ஜ்ஞாநநிர்மலம் |  
ஸர்வஸாஸ்த்ரார்த<sup>2</sup>தத்தவஜ்ஞம் ஸதா<sup>3</sup> த்<sup>4</sup>யாநபராயணம் || 1 ||

வேத<sup>3</sup>வேதா<sup>3</sup>ங்க<sup>3</sup>தத்தவஜ்ஞம் யோகே<sup>3</sup>ஷு பரிநிஷ்டி<sup>2</sup>தம் |  
ஜிதேந்த்<sup>3</sup>ரியம் ஜிதக்ரோத<sup>4</sup>ம் ஜிதாஹாரம் ஜிதாமயம் || 2 ||

தபஸ்விநம் ஜிதாமித்ரம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண்யம் ப்<sup>3</sup>ராஹ்மணப்ரியம் |  
தபோவநக<sup>3</sup>தம் ஸௌம்யம் ஸந்த<sup>4</sup>யோபாஸநதத்பரம் || 3 ||

ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவித்<sup>3</sup>பி<sup>4</sup>ர்மஹாபா<sup>4</sup>கை<sup>3</sup>ர்ப்<sup>3</sup>ராஹ்மணீஸ்ச ஸமாவுரு<sup>2</sup>தம் |  
ஸர்வபூ<sup>4</sup>தஸமம் ஶாந்தம் ஸத்யஸந்த<sup>4</sup>ம் க<sup>3</sup>தக்லமம் || 4 ||

கு<sup>3</sup>ணஜ்ஞம் ஸர்வபூ<sup>4</sup>தேஷு பரார்தை<sup>2</sup>கப்ரயோஜநம் |  
ப்<sup>3</sup>ருவந்தம் பரமாத்மாநம்ரு<sup>3</sup>ஷீணமுக்<sup>3</sup>ரதேஜஸாம் || 5 ||

தமேவம் கு<sup>3</sup>ணஸம்பந்நம் நாரீணமுத்தமா வதூ<sup>4</sup> |  
மைத்ரேயீ ச மஹாபா<sup>4</sup>கா<sup>3</sup> கா<sup>3</sup>ர்சீ<sup>3</sup> ச ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவித்<sup>3</sup>வரா || 6 ||

ஸபா<sup>4</sup>மத்<sup>4</sup>யக<sup>3</sup>தா சேயம்ரு<sup>3</sup>ஷீணமுக்<sup>3</sup>ரதேஜஸாம் |  
ப்ரணமய த<sup>3</sup>ண்ட<sup>3</sup>வத்<sup>3</sup>பூ<sup>4</sup>மௌ கா<sup>3</sup>ர்சீ<sup>3</sup>யேதத்<sup>3</sup>வாக்யமப்<sup>3</sup>ரவீத் || 7 || (க<sup>3</sup>ர்சீ<sup>3</sup> தத்<sup>3</sup>)

கா<sup>3</sup>ர்சீ<sup>3</sup>யவாச -

ப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>வந்ஸர்வஸாஸ்த்ரஜ்ஞ ஸர்வபூ<sup>4</sup>தஹிதே ரத |  
யோக<sup>3</sup>தத்த்வம் மம ப்<sup>3</sup>ருஹி ஸாங்கோ<sup>3</sup>பாங்க<sup>3</sup>ம் விதா<sup>4</sup>நத: || 8 ||

ஏவம் ப்ரு<sup>3</sup>ஷ்ட: ஸ ப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>வாந்ஸபா<sup>4</sup>மத்<sup>4</sup>யே ஸ்த்ரியா தயா |  
ரு<sup>3</sup>ஷீநாலோக்ய நேத்ராப்<sup>4</sup>யாம் வாக்யமேதத்<sup>3</sup>பா<sup>4</sup>ஷத || 9 ||

யாஜ்ஞவல்க்ய உவாச -

உத்திஷ்டோ<sup>2</sup>த்திஷ்ட<sup>2</sup> ப<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>ரம் தே கா<sup>3</sup>ர்சீ<sup>3</sup> ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவிதா<sup>3</sup>ம் வரே |  
வக்ஷயாமி யோக<sup>3</sup>ஸர்வஸ்வம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண கீர்திதம் புரா || 10 ||

ஸமாஹிதமநா கா<sup>3</sup>ர்கி<sup>3</sup> ஸ்ரூ<sup>3</sup>ணு த்வம் க<sup>3</sup>த<sup>3</sup>தோ மம ।  
இத்யுக்த்வா ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவிச்ச<sup>2</sup>ரேஷ்டோ<sup>2</sup> யாஜ்ஞவல்க்யஸ்தபோநிதி<sup>4</sup> ॥ 11 ॥

நாராயணம் ஜக<sup>3</sup>ந்நாத<sup>2</sup>ம் ஸர்வபூ<sup>4</sup>தஹ்ரு<sup>3</sup>தி<sup>3</sup> ஸ்தி<sup>2</sup>தம் ।  
வாஸுதே<sup>3</sup>வம் ஜக<sup>3</sup>த<sup>3</sup>யோநிம் யோகி<sup>3</sup>த<sup>4</sup>யேயம் நிரஞ்ஜநம் ॥ 12 ॥

ஆநந்த<sup>3</sup>மம்ரு<sup>3</sup>தம் நித்யம் பரமாத்மாநமீஸ்வரம் ।  
த்யாயந்ஹ்ரு<sup>3</sup>தி<sup>3</sup> ஹ்ரு<sup>3</sup>ஷீகேஸம் மநஸா ஸுஸமாஹித: ॥ 13 ॥

நேத்ராப்யாம் தாம் ஸமாலோக்ய க்ரு<sup>3</sup>ப்யா வாக்யமப்<sup>3</sup>ரவீத் ।  
ஏஹ்யேஹி கா<sup>3</sup>ர்கி<sup>3</sup> ஸர்வஜ்ஞே ஸர்வஸாஸ்த்ரவிஸாரதே<sup>3</sup> ॥ 14 ॥

யோக<sup>3</sup>ம் வக்ஷயாமி விதி<sup>4</sup>வத்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>த்ரோக்தம் பரமேஷ்டி<sup>2</sup>நா ।  
முநய: ஸ்ரூயதாமத்ர கா<sup>3</sup>ர்க்யா ஸஹ ஸமாஹிதா: ॥ 15 ॥

பத்<sup>3</sup>மாஸநே ஸமாஸீநம் சதுராநநமவ்யயம் ।  
சராசராணாம் ஸ்ரஷ்டாரம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்மாணம் பரமேஷ்டி<sup>2</sup>நம் ॥ 16 ॥

கதா<sup>3</sup>சித்தத்ர க<sup>3</sup>த்வாஹம் ஸ்துத்வா ஸ்தோத்ரை: ப்ரணம்ய ச ।  
ப்ரு<sup>3</sup>ஷ்டவாநிமமேவார்த<sup>2</sup>ம் யந்மாம் த்வம் பரிப்ரு<sup>3</sup>ச்ச<sup>2</sup>ஸி ॥ 17 ॥

தே<sup>3</sup>வதே<sup>3</sup>வ ஜக<sup>3</sup>ந்நாத<sup>2</sup> சதுர்முக<sup>2</sup> பிதாமஹ ।  
யேநாஹம் யாமி நிர்வாணம் கர்மனா மோக்ஷமவ்யயம் ॥ 18 ॥

ஜ்ஞாநம் ச பரமம் கு<sup>3</sup>ஹ்யம் யதா<sup>2</sup>வத்<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ருஹி மே ப்ரபோ<sup>4</sup> ।  
மயைவமுக்தோ த்<sup>3</sup>ருஹிண: ஸ்வயம்பூ<sup>4</sup>ர்லோகநாயக: ॥ 19 ॥

மாமாலோக்ய ப்ரஸந்நாத்மா ஜ்ஞாநகர்மாண்யபா<sup>4</sup>ஷத ।  
ஜ்ஞாநஸ்ய த்<sup>3</sup>விவிதௌ<sup>4</sup> ஜ்ஞேயௌ பந்தா<sup>2</sup>நௌ வேத<sup>3</sup>சோதி<sup>3</sup>தௌ ॥ 20 ॥

அநுஷ்டி<sup>2</sup>தௌ தெள வித்<sup>3</sup>வத்<sup>3</sup>பி:<sup>4</sup> ப்ரவர்தகநிவர்தகௌ ।  
வர்ணஸ்ரமோக்தம் யத்கர்ம காமஸங்கல்பபூர்வகம் ॥ 21 ॥

ப்ரவர்தகம் ப<sup>4</sup>வேதே<sup>3</sup>தத்<sup>3</sup>புநராப்ரு<sup>3</sup>த்திஹேதுகம் ।  
கர்தவ்யமிதி வித்<sup>4</sup>யுக்தம் கர்ம காமவிவர்ஜிதம் ॥ 22 ॥

யேந யத்க்ரியதே ஸம்யக் ஜ்ஞாநயுக்தம் நிவர்தகம் ।  
நிவர்தகம் ஹி புருஷம் நிவர்தயதி ஜந்மந: ॥ 23 ॥

ப்ரவர்தகம் ஹி ஸர்வத்ர புநராப்ரு<sup>3</sup>த்திஹேதுகம் ।

வர்ணஸ்ரமோக்தம் கர்மைவ வித்<sup>4</sup>யுக்தம் காமவர்ஜிதம் || 24 ||

விதி<sup>4</sup>வத்குர்வதஸ்தஸ்ய முக்திர்கா<sup>3</sup>ர்கி<sup>3</sup> கரே ஸ்தி<sup>2</sup>தா |  
வர்ணஸ்ரமோக்தம் கர்மைவ விதி<sup>4</sup>வத்காமபூர்வகம் || 25 ||

யேந யத்க்ரியதே தஸ்ய கி<sup>3</sup>ர்<sup>4</sup>வாஸ: கரே ஸ்தி<sup>2</sup>த: |  
ஸம்ஸாரபீ<sup>4</sup>ருபி<sup>4</sup>ஸ்தஸ்மாத்வித்<sup>4</sup>யுக்தம் காமவர்ஜிதம் || 26 ||

விதி<sup>4</sup>வத கர்ம கர்தவ்யம் ஜ்ஞானேந ஸஹ ஸர்வதா<sup>3</sup> |  
ஜாதாஸ்ச த்ரிஷு லோகேஷு ஆநுலோம்யேந மாநவா: || 27 ||

தே தே<sup>3</sup>வாநாம்ரு<sup>3</sup>ஷ்ணம் ச பித்ரு<sup>3</sup>ணம்ரு<sup>3</sup>ணிநஸ்ததா<sup>2</sup> |  
ரு<sup>3</sup>ஷி<sup>4</sup>யோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மசர்யேண பித்ரு<sup>3</sup>யஸ்ச ஸுதைஸ்ததா<sup>2</sup> || 28 ||

குர்யாத்<sup>3</sup>யஜ்ஞேந தே<sup>3</sup>வே<sup>4</sup>ய: ஸ்வாஸ்ரமம் த<sup>4</sup>ர்மமாசரந் |  
சத்வாரோ ப்<sup>3</sup>ராஹ்மணஸ்யோக்தா ஆஸ்ரமா: ஸ்ருதிசோதி<sup>3</sup>தா: || 29 ||

க்ஷத்ரியஸ்ய த்ரய: ப்ரோக்தா த்<sup>3</sup>வாவேகௌ வைஸ்யஸூத்<sup>3</sup>ரயோ: |  
அதீ<sup>4</sup>த்ய வேத<sup>3</sup>ம் வேதா<sup>3</sup>ர்<sup>2</sup>த<sup>2</sup>ம் ஸாங்கோ<sup>3</sup>பாங்க<sup>3</sup>ம் விதா<sup>4</sup>நத: || 30 ||

ஸநாயாத்<sup>3</sup>வித்<sup>4</sup>யுக்தமार्கே<sup>3</sup>ண ப்<sup>3</sup>ரஹ்மசர்யவ்ரதம் சரந் |  
ஸம்ஸ்க்ரு<sup>3</sup>தாயாம் ஸவர்ணயாம் புத்ரமுத்பாத்<sup>3</sup>யேத்தத: || 31 ||

யஜேத<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>நௌ து விதி<sup>4</sup>வத்பா<sup>4</sup>ர்யயா ஸஹ வா விநா |  
காந்தாரே விஜ்நே தே<sup>3</sup>ஸே ப<sup>2</sup>லமுலோத<sup>3</sup>காந்விதே || 32 ||

தபஸ்சரந்வஸேந்நித்யம் ஸாக்<sup>3</sup>நிஹோத்ர: ஸமாஹித: |  
ஆத்மந்யக்<sup>3</sup>நீந்ஸமாரோப்ய ஸந்ந்யஸேத்<sup>3</sup>விதி<sup>4</sup>நா தத: || 33 ||

ஸம்ந்யாஸாஸ்ரமஸம்யுக்தோ நித்யம் கர்ம ஸமாசரந் |  
யாவத்க்ஷேத்ரீ<sup>4</sup> ப<sup>4</sup>வேத்தாவத் யஜேதா<sup>3</sup>த்மாநமாத்மநி || 34 ||

க்ஷத்ரியஸ்ச சரேதே<sup>3</sup>வமாஸம்ந்யாஸாஸ்ரமாத்ஸதா<sup>3</sup> |  
வாநப்ரஸ்தா<sup>2</sup>ஸ்ரமாதே<sup>3</sup>வம் சரேத்<sup>3</sup>வைஸ்ய: ஸமாஹித: || 35 ||

ஸூத்<sup>3</sup>ர: ஸுஸ்ருஷ்யா நித்யம் க்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஹஸ்தா<sup>2</sup>ஸ்ரமம் ஆசரேத் |  
ஸூத்<sup>3</sup>ரஸ்ய ப்<sup>3</sup>ரஹ்மசர்யம் ச முநிபி:<sup>4</sup> கைஸ்சிதி<sup>3</sup>ஷ்யதே || 36 ||

ஆநுலோம்யப்ரஸூதாநாம் த்ரயாணமாஸ்ரமாஸ்த்ரய: |  
ஸூத்<sup>3</sup>ரவசு<sup>2</sup>த்<sup>3</sup>ரஜாதாநம் ஆசார: கீர்திதோ பு<sup>3</sup>தை:<sup>4</sup> || 37 ||

சதுர்ணமாஸ்ரமஸ்தா²நாமஹந்யஹநி நித்யஸ: |

வித்யுக்தம் கர்ம கர்தவ்யம் காமஸங்கல்பவர்ஜிதம் || 38 ||

தஸ்மாத்த்வமபி யோக³ந்த³ர ஸ்வாஸ்ரமம் துர்மாசரந் |

ஸ்ரந்த³த்யா விதி⁴வத்ஸம்யக் ஜ்ஞாநகர்ம ஸமாசர || 39 ||

இதி மே கர்மஸர்வஸ்வம் யோக³ரூபம் ச தத்த்வத: |

உபதி³ஸ்ய ததோ ப்³ரஹ்மா யோக³நிஷ்டோ²Sப⁴வத்ஸ்வயம் || 40 ||

ஸ்ருத்வைதத³யாஜ்ஞுவல்க்யோக்தம் வாக்யம் கா³ர்க³ முதா³ந்விதா |

புந: ப்ராஹ முநிஸ்ரேஷ்ட²ம்ருஷீமத்⁴யே வராநநா || 41 ||

கா³ர்க³யுவாச -

ஜ்ஞாநேந ஸஹ யோக³ந்த³ர வித்யுக்தம் கர்ம குர்வத: |

த்வயோக்தம் முக்திரஸ்தீதி தயோர்ஜ்ஞாநம் வத³ ப்ரபோ⁴ || 42 ||

பா⁴ர்யயா த்வேவமுக்தஸ்து யாஜ்ஞுவல்க்யஸ்தபோநிதி:⁴ |

தாம் ஸமாலோக்ய க்ருப்பயா ஜ்ஞாநரூபமபா⁴ஷத || 43 ||

யாஜ்ஞுவல்க்ய உவாச -

ஜ்ஞாநம் யோகா³தமகம் விதி³தி⁴ யோக³ஸ்சாஷ்டாங்க³ஸம்யுத: |

ஸம்யோகோ³ யோக³ இத்யுக்தோ ஜீவாத்மபரமத்மநோ: || 44 ||

வக்ஷயாம்யங்கா³நி தே ஸம்யக்³யதா² பூர்வம் மயா ஸ்ருதம் |

ஸமாஹிதமநா கா³ர்க³ ருஷ்டி:⁴ ஸஹ ஸம்ஸ்ருணு || 45 ||

யமஸ்ச நியமஸ்சைவ ஆஸநம் ச ததை²வ ச |

ப்ராணயாமஸ்ததா² கா³ர்கி³ ப்ரத்யஹாரஸ்ச தா⁴ரண || 46 ||

த்யாநம் ஸமாதி⁴ரேதாநி யோகா³ங்கா³நி வராநநே |

யமஸ்ச நியமஸ்சைவ த³ஸதா⁴ ஸம்ப்ரகீர்தித: || 47 ||

ஆஸநாந்யுத்தமாந்யஷ்டௌ த்ரயம் தேஷுத்தமோத்தமம் |

ப்ரணயாமஸ்த்ரிதா⁴ ப்ரோக்த: ப்ரத்யாஹாரஸ்ச பஞ்சதா⁴ || 48 ||

தா⁴ரண பஞ்சதா⁴ ப்ரோக்தா த்யாநம் ஷோடா⁴ ப்ரகீர்திதம் |

த்ரயம் தேஷுத்தமம் ப்ரோக்தம் ஸமாதி⁴ஸ்த்வேகரூபக: || 49 ||

ப³ஹுதா⁴ கேசிதி³ச்ச²ந்தி விஸ்தரேண ப்ரநு²த்க் ஸ்ருணு |

அஹிம்ஸா ஸத்யமஸ்தேயம் ப்³ரஹ்மசர்யம் த³யார்ஜ்வம் || 50 ||

கூமா<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>திர்மிதாஹார: ஸௌசம் த்வேதே யமா த<sup>3</sup>ஸ |

கர்மண மநஸா வாசா ஸர்வபூ<sup>4</sup>தேஷு ஸர்வதா<sup>3</sup> || 51 ||

அக்ஸௌஜநநம் ப்ரோக்தமஹிம்ஸாஸாத்வேந யோகி<sup>3</sup>பி:<sup>4</sup> |

வித<sup>4</sup>யுக்தம் சேத<sup>3</sup>ஹிம்ஸா ஸ்யாத்க்ஸௌஜந்மைவ ஜந்துஷு || 52 ||

வேதே<sup>3</sup>நோக்தே<sup>5</sup>பி ஹிம்ஸாஸ்யாத<sup>3</sup>பி<sup>4</sup>சாராதி<sup>3</sup> கர்ம யத் |

ஸத்யம் பூ<sup>4</sup>தஹிதம் ப்ரோக்தம் நியதார்தா<sup>2</sup>பி<sup>4</sup>பா<sup>4</sup>ஷணம் || 53 ||

கர்மண மநஸா வாசா பரத<sup>3</sup>ரவ்யேஷு நி:ஸ்ப்ரு<sup>3</sup>ஹா |

அஸ்தேயமிதி ஸா ப்ரோக்தா ரு<sup>3</sup>ஷிபி<sup>4</sup>ஸ்ததத்வத<sup>3</sup>ர்ஸிபி:<sup>4</sup> || 54 ||

கர்மண மநஸா வாசா ஸர்வாவஸ்தா<sup>2</sup>ஸு ஸர்வதா<sup>3</sup> |

ஸர்வத்ர மைது<sup>2</sup>நத்யகோ<sup>3</sup> ப்<sup>3</sup>ரஹ்மசர்யம் ப்ரசகூதே || 55 ||

ப்<sup>3</sup>ரஹ்மசர்யாஸ்ரமஸ்தா<sup>2</sup>நாம் யதீநாம் நைஷ்டி<sup>2</sup>கஸ்ய ச |

ப்<sup>3</sup>ரஹ்மசர்யம் து தத்ப்ரோக்தம் ததை<sup>2</sup>வா ரண்யவாஸிநாம் || 56 ||

ரு<sup>3</sup>தாவ்ரு<sup>3</sup>தௌ ஸ்வதா<sup>3</sup>ரேஷு ஸங்க<sup>3</sup>திர்யா விதா<sup>4</sup>நத: |

ப்<sup>3</sup>ரஹ்மசர்யம் து தத்ப்ரோக்தம் க்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஹஸ்தா<sup>2</sup>ஸ்ரமவாஸிநம் || 57 ||

ராஜ்ஞஸ்சைவ க்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஹஸ்த<sup>2</sup>ஸ்ய ப்<sup>3</sup>ரஹ்மசர்யம் ப்ரகீ<sup>3</sup>த்திதம் |

விஸாம் வ்ரு<sup>3</sup>த்தவதாம் சைவ கேசிதி<sup>3</sup>ச்ச<sup>2</sup>ந்தி பண்டி<sup>3</sup>தா: || 58 ||

ஸுஸ்ருஷைவ து ஸூத்<sup>3</sup>ர்ஸ்ய ப்<sup>3</sup>ரஹ்மசர்யம் ப்ரகீ<sup>3</sup>த்திதம் |

ஸுஸ்ருஷா வா கு<sup>3</sup>ரோர்நித்யம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்மசர்யமுதா<sup>3</sup>ஹ்ரு<sup>3</sup>தம் || 59 ||

கு<sup>3</sup>ரவ: பஞ்ச ஸர்வேஷாம் சதுர்ணம் ஸ்ருதிசோதி<sup>3</sup>தா: |

மாதா பிதா ததா<sup>2</sup>சார்யோ மாதூல: ஸ்வஸூரஸ்ததா<sup>2</sup> || 60 ||

ஏஷு முக்<sup>2</sup>யாஸ்தர்ய: ப்ரோக்தா ஆசார்ய: பிதரௌ ததா<sup>2</sup> |

ஏஷு முக்<sup>2</sup>யதமஸ்த்வேக ஆசார்ய: பரமார்த<sup>2</sup>வித் || 61 ||

தமேவம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவிச்ச<sup>2</sup>ரேஷ்ட<sup>2</sup>ம் நித்யகர்மபராயணம் |

ஸுஸ்ருஷயார்சயேந்நித்யம் துஷ்டோ<sup>5</sup>பூ<sup>4</sup>த<sup>3</sup>யேந வா கு<sup>3</sup>ரு: || 62 ||

த<sup>3</sup>யா ச ஸர்வபூ<sup>4</sup>தேஷு ஸர்வத்ராநுக<sup>3</sup>ரஹ: ஸம்ரு<sup>3</sup>த: |

விஹிதேஷு தத<sup>3</sup>ந்யேஷு மநோவாக்காயகர்மணம் || 63 ||

ப்ரவ்ரு<sup>3</sup>தௌ வா நிவ்ரு<sup>3</sup>தௌ வா ஏகரூபத்வமார்ஜவம் |

ப்ரியாப்ரியேஷு ஸர்வேஷு ஸமத்வம் யச்ச<sup>2</sup>ரீ<sup>3</sup>ணம் || 64 ||

கூமா ஸைவேதி வித்<sup>3</sup>வத்<sup>3</sup>பி<sup>4</sup>ர்<sup>3</sup>க<sup>3</sup>தி<sup>3</sup>தா வேத்<sup>3</sup>வாதி<sup>3</sup>பி<sup>4</sup> |  
அர்த்<sup>2</sup>ஹாநெள ச ப<sup>3</sup>ந்தூ<sup>4</sup>நாம் வியோகே<sup>3</sup>ஷ்வபி ஸம்பதா<sup>3</sup>ம் || 65 ||

தயோ: ப்ராப்தோ ச ஸர்வத்ர சித்தஸ்ய ஸ்தா<sup>2</sup>பநம் த்<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>தி: |  
அஷ்டௌ க்<sup>3</sup>ராஸா முநேர்ப<sup>4</sup>க்ஷயா: ஷோட<sup>3</sup>ஸாரண்யவாஸிநம் || 66 ||

த்<sup>3</sup>வாத்ரிம்ஸ்ச ச க்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஹஸ்தா<sup>2</sup>நாம் யதே<sup>2</sup>ஷ்டம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்மசாரிணம் |  
ஏஷாமயம் மிதாஹாரோ ஹ்யந்யேஷாமல்பபோ<sup>4</sup>ஜநம் || 67 ||

ஸௌசம் து த்<sup>3</sup>விவிதம் ப்ரோக்தம் பா<sup>3</sup>ஹ்யமாப்<sup>4</sup>யந்தரம் ததா<sup>2</sup> |  
ம்ரு<sup>3</sup>ஜ்ஜலாப்<sup>4</sup>யாம் ஸ்ம்ரு<sup>3</sup>தம் பா<sup>3</sup>ஹ்யம் மந:ஸூத்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>ஸ்ததா<sup>2</sup>ந்தரம் || 68 ||

மந:ஸூத்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>ஸ்ச விஜ்ஞேயா த<sup>4</sup>ர்<sup>3</sup>மேணாத்<sup>4</sup>யாத்மவித்<sup>4</sup>யயா |  
ஆத்மவித்<sup>3</sup>யா ச த<sup>4</sup>ர்<sup>3</sup>மஸ்ச பித்ராசார்யேண வானகே<sup>4</sup> || 69 ||

தஸ்மாத்ஸர்வேஷு காலேஷு ஸர்வைர்நி:ஸ்ரேயஸார்தி<sup>2</sup>பி:<sup>4</sup> |  
கு<sup>3</sup>ரவ: ஸ்ருதஸம்பந்நா மாந்யா வாங்க்<sup>3</sup>மநஸாதி<sup>3</sup>பி:<sup>4</sup> || 70 ||

|| இதி ஸ்ரீயோக<sup>3</sup>யாஜ்ஞவல்க்யே ப்ரத<sup>2</sup>மோ<sup>5</sup>த்<sup>4</sup>யாய: ||

## || அத<sup>2</sup> த்<sup>3</sup>விதீயோ<sup>5</sup>த்<sup>4</sup>யாய: ||

யாஜ்ஞவல்க்ய உவாச -

தப: ஸந்தோஷ ஆஸ்திக்யம் தா<sup>3</sup>நமீஸ்வரபூஜநம் |  
ஸித்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>ந்தஸ்ரவணம் சைவ ஹ்ரீர்மதிஸ்ச ஜபோ வ்ரதம் || 1 ||

ஏதே து நியமா: ப்ரோக்தாஸ்தாம்ஸ்ச ஸர்வாந்ப்ரு<sup>2</sup>த்<sup>2</sup>க் ஸ்ரு<sup>3</sup>ணு |  
விதி<sup>4</sup>நோக்தேந மார்கே<sup>3</sup>ண க்ரு<sup>3</sup>ச்<sup>2</sup>ரசாந்த்<sup>3</sup>ராயணாதி<sup>3</sup>பி:~<sup>4</sup> || 2 ||

ஸரீரஸோஷணம் ப்ராஹுஸ்தாபஸாஸ்தப உத்தமம் |  
யத்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ச்<sup>2</sup>சா<sup>2</sup> லாப<sup>4</sup>தோ நித்யமலம் பும்ஸோ ப<sup>4</sup>வேதி<sup>3</sup>தி || 3 ||

யா தீ<sup>4</sup>ஸ்தாம்ரு<sup>3</sup>ஷய: ப்ராஹு: ஸந்தோஷம் ஸுக<sup>2</sup>லகூணம் |  
த<sup>4</sup>ர்<sup>3</sup>மாத<sup>4</sup>ர்<sup>3</sup>மேஷு விஸ்வாலோ யஸ்ததா<sup>3</sup>ஸ்திக்யமுச்யதே || 4 ||

ந்யாயார்ஜிதம் த<sup>4</sup>நம் சாந்நமந்யத்<sup>3</sup>வா யத்<sup>3</sup>ப்ரதீ<sup>3</sup>யதே |  
அர்தி<sup>2</sup>ப்<sup>4</sup>ய: ஸ்ரத்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>யா யுக்தம் தா<sup>3</sup>நமேதது<sup>3</sup>தா<sup>3</sup>ஹ்ரு<sup>3</sup>தம் || 5 ||

யத்ப்ரஸந்நத்வபா<sup>4</sup>வேந விஷ்ணும் வா<sup>5</sup>ப்யந்யமேவ வா |  
யதா<sup>2</sup>ஸக்த்யர்சநம் ப<sup>4</sup>க்த்யா ஹ்யேததீ<sup>3</sup>ஸ்வரபூஜநம் || 6 ||

ராகா<sup>3</sup>த்யபேதம் ஹ்ரு<sup>3</sup>த்யம் வாக<sup>3</sup>து<sup>3</sup>ஷ்டாந்ரு<sup>3</sup>தாதி<sup>3</sup>நா |  
ஹிம்ஸாதி<sup>3</sup>ரஹித: காய ஏததீ<sup>3</sup>ஸ்வரபூஜநம் || 7 ||

ஸித்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>ந்தஸ்ரவணம் ப்ரோக்தம் வேதா<sup>3</sup>ந்தஸ்ரவணம் பு<sup>3</sup>தை: <sup>4</sup> |  
த<sup>3</sup>விஜுவதக்ஷத்ரியஸ்யோக்தம் ஸித்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>ந்தஸ்ரவணம் பு<sup>3</sup>தை: <sup>4</sup> || 8 ||

விஸாம் ச கேசிதி<sup>3</sup>ச்ச<sup>2</sup>ந்நி ஸீலவ்ரு<sup>3</sup>த்தவதாம் ஸதாம் |  
ஸூதி<sup>3</sup>ராணாம் ச ஸ்த்ரியைஸ்சைவ ஸ்வதா<sup>4</sup>ம்ஸ்த<sup>2</sup>தபஸ்விநாம் || 9 ||

ஸித்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>ந்தஸ்ரவணம் ப்ரோக்தம் புராணஸ்ரவணம் பு<sup>3</sup>தை: <sup>4</sup> |  
வேத<sup>3</sup>லௌகிகமார்கே<sup>3</sup>ஷு குத்ஸிதம் கர்ம யத்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>வேத் || 10 ||

தஸ்மிந்ப<sup>4</sup>வதி யா லஜ்ஜா ஹ்ரீஸ்து ஸைவேதி கீர்திதா |  
விஹிதேஷு ச ஸர்வேஷு ஸ்ரத்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup> யா ஸா மதிர்<sup>4</sup>வேத் || 11 ||

கு<sup>3</sup>ருண சோபதி<sup>3</sup>ஷ்டோ<sup>5</sup>பி வேத<sup>3</sup>பா<sup>3</sup>ஹ்யவிவர்ஜித: |  
விதி<sup>4</sup>நோக்தேந மார்கே<sup>3</sup>ண மந்த்ரா<sup>4</sup>யாஸோ ஜப: ஸ்ம்ரு<sup>3</sup>த: || 12 ||

அதீ<sup>4</sup>த்ய வேத<sup>3</sup>ம் ஸூத்ரம் வா புராணம் ஸேதிஹாஸிகம் |  
ஏதேஷ்வ<sup>4</sup>யஸநம் யச்ச தத்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>யாஸோ ஜப: ஸ்ம்ரு<sup>3</sup>த: || 13 ||

ஜபஸ்ச த<sup>3</sup>விவித: <sup>4</sup> ப்ரோக்தோ வாசிகோ மாநஸஸ்ததா<sup>2</sup> |  
வாசிக உபாம்ஸுருச்சைஸ்ச த<sup>3</sup>விவித: <sup>4</sup> பரிகீர்தித: || 14 ||

மாநஸோ மநநத்<sup>4</sup>யாநபே<sup>4</sup>தா<sup>3</sup>த<sup>3</sup> த<sup>3</sup>வைவித்<sup>4</sup>யமாஸ்தி<sup>2</sup>த: |  
உச்சைர்ஜபாது<sup>3</sup>பாம்ஸுஸ்ச ஸஹஸ்ரகு<sup>3</sup>ண உச்சயதே || 15 ||

மாநஸஸ்து ததோ<sup>2</sup>பாம்ஸோ: ஸஹஸ்ரகு<sup>3</sup>ண உச்சயதே |  
மாநஸாச்ச ததா<sup>2</sup> த்யாநம் ஸஹஸ்ரகு<sup>3</sup>ணமுச்சயதே || 16 ||

உச்சைர்ஜபஸ்து ஸர்வேஷாம் யதோ<sup>2</sup>க்தப<sup>2</sup>லதோ<sup>3</sup> ப<sup>4</sup>வேத் |  
நீசை: ஸ்ருதோ ந சேத்ஸோ<sup>5</sup>பி ஸ்ருதஸ்சேந்நிஷ்ப<sup>2</sup>லோ ப<sup>4</sup>வேத் || 17 ||

ரு<sup>3</sup>ஷ்டிம் ச<sup>2</sup>ந்தோ<sup>3</sup>ஸ்தி<sup>4</sup>தை<sup>3</sup>வம் த்யாயந்மந்த்ரம் ச ஸர்வதா<sup>3</sup> |  
யஸ்து மந்த்ரஜபோ கா<sup>3</sup>ர்கி<sup>3</sup> ஸ ஏவ ஹி ப<sup>2</sup>ல்பரத: <sup>3</sup> || 18 ||

ப்ரஸந்நகு<sup>3</sup>ருண பூர்வமுபதி<sup>3</sup>ஷ்டம் த்வநுஜ்ஞயா |



த<sup>4</sup>ர்மார்த<sup>2</sup>மாத்மஸித்<sup>3</sup>யர்த<sup>2</sup>முபாயக்<sup>3</sup>ரஹ்ணம் வ்ரதம் || 19 ||

|| இதி ஸ்ரீயோக<sup>3</sup>யாஜ்ஞுவல்க்யே த<sup>3</sup>விதீயோ<sup>5</sup>த<sup>4</sup>யாய: ||

|| அத<sup>2</sup> த்ரு<sup>2</sup>தீயோ<sup>5</sup>த<sup>4</sup>யாய: ||

யாஜ்ஞுவல்க்ய உவாச -

ஆஸநாந்யது<sup>4</sup>நா வக்ஷயே ஸ்ரு<sup>2</sup>ணு கா<sup>3</sup>ர்கி<sup>3</sup> தபோத<sup>4</sup>நே |

ஸ்வஸ்திகம் கோ<sup>3</sup>முக<sup>2</sup>ம் பத்<sup>3</sup>ம்மம் வீரம் ஸிம்ஹாஸநம் ததா<sup>2</sup> || 1 ||

ப<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>ரம் முக்தாஸநம் சைவ மயூராஸநமேவ ச |

ததை<sup>2</sup>தேஷாம் வராரோஹே ப்ரு<sup>2</sup>த<sup>2</sup>க்<sup>3</sup>வக்ஷயாமி லக்ஷணம் || 2 ||

ஜானோர்வோரந்தரே ஸம்யக்<sup>3</sup>க்ரு<sup>2</sup>த்வா பாத<sup>3</sup>தலே உபே<sup>4</sup> |

ரு<sup>2</sup>ஜுகாய: ஸுகா<sup>2</sup>ஸீந: ஸ்வஸ்திகம் தத்ப்ரசக்ஷதே || 3 ||

ஸீவந்யாஸ்த்வாத்மந: பார்ஸ்வே கு<sup>3</sup>ல்பெள<sup>2</sup> நிக்ஷிப்ய பாத<sup>3</sup>யோ: |

ஸவ்யே த<sup>3</sup>க்ஷிணகு<sup>3</sup>ல்ப<sup>2</sup>ம் து த<sup>3</sup>க்ஷிணே த<sup>3</sup>க்ஷிணேதரம் || 4 ||

ஏதச்ச ஸ்வஸ்திகம் ப்ரோக்தம் ஸர்வபாபப்ரணாஸநம் |

ஸவ்யே த<sup>3</sup>க்ஷிணகு<sup>3</sup>ல்ப<sup>2</sup>ம் து ப்ரு<sup>2</sup>ஷ்ட<sup>2</sup>பார்ஸ்வே நிவேஸயேத் || 5 ||

த<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>முக<sup>2</sup>ம் யதா<sup>2</sup> |

அங்கு<sup>3</sup>ஷ்டெள<sup>2</sup> ச நிப<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>நீயாத்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ஸ்தாப<sup>4</sup>யாம் வ்யுத்க்ரமேண து || 6 ||

ஊர்வோருபரி விப்ரேந்த<sup>3</sup>ரே க்ரு<sup>2</sup>த்வா பாத<sup>3</sup>தலே உபே<sup>4</sup> |

பத்<sup>3</sup>மாஸநம் ப<sup>4</sup>வேதே<sup>3</sup>தத்ஸர்வேஷாமபி பூஜிதம் || 7 ||

ஏகம் பாத<sup>3</sup>மதை<sup>2</sup>கஸ்மிந்விந்யஸ்யோருணி ஸம்ஸ்தி<sup>2</sup>தம் |

இதரஸ்மிம்ஸ்ததா<sup>2</sup> சோரும் வீராஸநமுதா<sup>3</sup>ஹ்ரு<sup>2</sup>தம் || 8 ||

கு<sup>3</sup>ல்பெள<sup>2</sup> ச வ்ரு<sup>2</sup>ஷணஸ்யாத:<sup>4</sup> ஸீவந்யா: பார்ஸ்வயோ: க்ஷிபேத் |

த<sup>3</sup>க்ஷிணம் ஸவ்யகு<sup>3</sup>ல்பே<sup>2</sup>ந த<sup>3</sup>க்ஷிணேந ததே<sup>2</sup>தரம் || 9 ||

ஹஸ்தௌ ச ஜாந்வோ: ஸம்ஸ்தா<sup>2</sup>ப்ய ஸ்வாங்கு<sup>3</sup>ஸீஸ்ச ப்ரஸார்ய ச |

வ்யாத்தவக்த்ரோ நி<sup>4</sup>க்ஷேத நாஸாக்<sup>3</sup>ரம் ஸுஸமாஹித: || 10 ||

ஸிம்ஹாஸநம் ப<sup>4</sup>வேதே<sup>3</sup>தத்பூஜிதம் யோகி<sup>3</sup>பி:<sup>4</sup> ஸதா<sup>3</sup> |

கு<sup>3</sup>ல்பெள<sup>2</sup> ச வ்ரு<sup>2</sup>ஷணஸ்யாத:~ ஸீவந்யா: பார்ஸ்வயோ: க்ஷிபேத் || 11 ||

பார்ஸ்வபாதௌ<sup>3</sup> ச பாணிப்<sup>4</sup>யாம் த்<sup>3</sup>ரு<sup>4</sup>ம் ப<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>வா ஸுநிர்ஸலம் |  
ப<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>ராஸநம் ப<sup>4</sup>வேதே<sup>3</sup>தத்ஸர்வவ்யாதி<sup>4</sup>விஷாபஹம் || 12 ||

ஸம்பீ<sup>3</sup>ய ஸீவநீம் ஸலிக்ஷமாம் கு<sup>3</sup>ல்பே<sup>2</sup>நைவ து ஸவ்யத: |  
ஸவ்யம் த<sup>3</sup>க்ஷிணகு<sup>3</sup>ல்பே<sup>2</sup>ந முக்தாஸநமிதீரிதம் || 13 ||

மே<sup>4</sup>ராதூ<sup>3</sup>பரி நிக்ஷிப்ய ஸவ்யம் கு<sup>3</sup>ல்ப<sup>2</sup>ம் ததோ<sup>2</sup>பரி |  
கு<sup>3</sup>ல்பா<sup>2</sup>ந்தரம் ச நிக்ஷிப்ய முக்தாஸநமிதீ<sup>3</sup>ம் து வா || 14 ||

அவஷ்ட<sup>4</sup>ய த<sup>4</sup>ராம் ஸம்யக் தலாப்<sup>4</sup>யாம் து கரத்<sup>3</sup>வயோ: |  
ஹஸ்தயோ: கூர்பரௌ சாபி ஸ்தா<sup>2</sup>பயந்நாபி<sup>4</sup>பார்ஸ்வயோ: || 15 ||

ஸமுந்நதஸிர:பாதோ<sup>3</sup> த<sup>3</sup>ண்ட<sup>3</sup>வத்<sup>3</sup>வ்யோம்நிஸம்ஸ்தி<sup>2</sup>: |  
மயூராஸநமேதத்து ஸர்வபாப்ரணாஸநம் || 16 ||

ஸர்வே சாப்<sup>4</sup>யந்தரா ரோகா<sup>3</sup> விந்ஸ்யந்தி விஷாணி ச |  
யமைர்ஸ நியமைர்ஸைவ ஆஸநைர்ஸ ஸுஸம்யுதா || 17 ||

நா<sup>3</sup>ஸூத்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>ம் ச க்ரு<sup>3</sup>த்வா து ப்ராணாயாமம் தத: குரு || 18 ||  
|| இதி ஸ்ரீயோக<sup>3</sup>யாஜ்ஞுவல்க்யே த்ரு<sup>3</sup>தீயோ<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>யாய: ||

|| அத<sup>2</sup> சதுர்தோ<sup>2</sup>த்<sup>4</sup>யாய: ||

ஸ்ருத்வைதத்<sup>3</sup>பா<sup>4</sup>ஷிதம் வாக்யம் யாஜ்ஞுவல்க்யஸ்ய தீ<sup>4</sup>மத: |  
புந: ப்ராஹ மஹாபா<sup>4</sup>கா<sup>3</sup> ஸபா<sup>4</sup>மத்<sup>4</sup>யே தபஸ்விநீ || 1 ||

கா<sup>3</sup>ர்க்<sup>3</sup>யுவாச -  
ப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>வந்<sup>3</sup>ருஹி மே ஸ்வாமிந்நா<sup>3</sup>ஸூத்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>ம் விதா<sup>4</sup>ந்த: |  
கேநோபாயேந ஸூத்<sup>3</sup>தா:<sup>4</sup> ஸ்யுர்நா<sup>3</sup>ய: ஸர்வதே<sup>3</sup>ஹிநாம் || 2 ||

உத்பத்திம் சாபி நா<sup>3</sup>நாம் சாரணம் ச யதா<sup>2</sup>விதி<sup>4</sup> |  
கந்த<sup>3</sup>ம் ச கீத்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஸம் ப்ரோக்தம் கதி திஷ்ட<sup>2</sup>ந்தி வாயவ: || 3 ||

ஸ்தா<sup>2</sup>நாநி சைவ வாயுநாம் கர்மாணி ச ப்ரு<sup>2</sup>த்<sup>2</sup>க்<sup>2</sup>ப்ரு<sup>2</sup>த்<sup>2</sup>க் |  
விஜ்ஞாதவ்யாநி யாந்யஸ்மிந்தே<sup>3</sup>ஹே தே<sup>3</sup>ஹப்<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>தாம் வர || 4 ||

வக்துமர்ஹஸி தத்ஸர்வம் த்வத்தோ வேத்தா ந வித்<sup>3</sup>யதே |

இத்யுக்தோ பா<sup>4</sup>ர்யயா தத்ர ஸம்யக் தத்<sup>3</sup>க<sup>3</sup>தமாநஸ: || 5 ||

கா<sup>3</sup>ர்<sup>3</sup>கீ<sup>3</sup>ம் தாம் ஸுஸமாலோக்ய தத்ஸர்வம் ஸமபா<sup>4</sup>ஷத |

யாஜ்ஞவல்க்ய உவாச -

ஸரீரம் தாவதே<sup>3</sup>வம் ஹி ஷண்ணவத்யங்கு<sup>3</sup>லாத்மகம் || 6 ||

வித<sup>4</sup>யேதத்ஸர்வஜந்தூநாம் ஸ்வாங்கு<sup>3</sup>லீபி<sup>4</sup>ரிதி ப்ரியே |

ஸரீரா<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>க: ப்ராணோ த்<sup>3</sup>வாத்<sup>3</sup>ஸாங்கு<sup>3</sup>லமாநத: || 7 ||

சதுர்த்<sup>3</sup>ஸாங்கு<sup>3</sup>லம் கேசித்<sup>3</sup>வத்<sup>3</sup>நதி முநிஸுத்தமா: |

த்<sup>3</sup>வாத்<sup>3</sup>ஸாங்கு<sup>3</sup>ல ஏவேதி வத்<sup>3</sup>நதி ஜ்ஞாநிநோ நரா: || 8 ||

ஆத்மஸுத்<sup>2</sup>மநிலம் வித்<sup>3</sup>வாநாத்மஸ்தே<sup>2</sup>நைவ வஹ்நிநா |

யோகா<sup>3</sup>ப்யாஸேந ய: குர்யாத்ஸமம் வா ந்யூநமேவ வா || 9 ||

ஸ ஏவ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவிச்<sup>2</sup>ரேஷ்ட: <sup>2</sup>ஸ ஸம்பூஜ்யோ நரோத்தம: |

ஆத்மஸுத்<sup>2</sup>வஹ்நிநைவ த்வம் யோக<sup>3</sup>ஜ்னேந த்<sup>3</sup>விஜ்னோத்தமே || 10 ||

ஆத்மஸுத்<sup>2</sup>ம் மாதரிஸ்வாநம் யோகா<sup>3</sup>ப்யாஸேந நிர்ஜய |

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 || 11 ||

த்ரிகோணம் மநுஜாநாம் ச சதுரஸ்ரம் சதுஷ்பதா<sup>3</sup>ம் |

மண்ட<sup>3</sup>லம் தப்தங்கா<sup>3</sup>நாம் ஸுத்யமேதத்<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ரவீமி தே || 12 ||

தந்மத்<sup>4</sup>யே து ஸிகா<sup>2</sup> தந்வீ ஸதா<sup>3</sup> திஷ்ட<sup>2</sup>தி பாவகீ |

தே<sup>3</sup>ஹமத்<sup>4</sup>யம் ச குத்ரேதி ஸ்ரோதுமிச்<sup>2</sup>ஸி சேச்<sup>2</sup>ந்<sup>3</sup>ணு || 13 ||

கு<sup>3</sup>தா<sup>3</sup>த்து த்<sup>3</sup>வ்யங்கு<sup>3</sup>லாதூ<sup>3</sup>ர்த்<sup>4</sup>வமதோ<sup>4</sup> மேட்<sup>4</sup>ராச்ச த்<sup>3</sup>வ்யங்கு<sup>3</sup>லாத் |

தே<sup>3</sup>ஹமத்<sup>4</sup>யம் தயோர்மத்<sup>4</sup>யம் மநுஷ்யாணமிதீரிதம் || 14 ||

சதுஷ்பதா<sup>3</sup>ம் து ஹ்ரு<sup>3</sup>ந்மத்<sup>4</sup>யம் திரஸ்சாம் துந்த<sup>3</sup>மத்<sup>4</sup>யமம் |

த்<sup>3</sup>விஜாநாம் து வராரோஹே துந்த<sup>3</sup>மத்<sup>4</sup>யமிதீரிதம் || 15 ||

கந்த<sup>3</sup>ஸ்தா<sup>2</sup>நம் மநுஷ்யாணம் தே<sup>3</sup>ஹமத்<sup>4</sup>யாந்நவாங்கு<sup>3</sup>லம்

சதுரங்கு<sup>3</sup>லமுத்ஸேத<sup>4</sup>மாயாமஸ்ச ததா<sup>2</sup>வித: <sup>4</sup> || 16 ||

அண்டா<sup>3</sup>க்ரு<sup>3</sup>திவதா<sup>3</sup>காரம் பூ<sup>4</sup>ஷிதம் தத்த்வகா<sup>3</sup>தி<sup>3</sup>பி: <sup>4</sup> |

சதுஷ்பதா<sup>3</sup>ம் திரஸ்சாம் ச த்<sup>3</sup>விஜாநாம் துந்த<sup>3</sup>மத்<sup>4</sup>யமே || 17 ||

தந்மத்<sup>4</sup>யம் நாபி<sup>4</sup>ரித்யுத்தம் நாபௌ<sup>4</sup> சக்ரஸமுத்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>வ: |

த்<sup>3</sup>வாத்<sup>3</sup>ஸாரயுதம் தச்ச தேந தே<sup>3</sup>ஹ: ப்ரதிஷ்டி<sup>2</sup>த: || 18 ||

சக்ரே<sup>S</sup>ஸ்மிந்ப்<sup>4</sup>ரமதே ஜீவ: பாபபுண்யப்ரசோதி<sup>3</sup>த: |  
தந்துபஞ்ஜரமத்<sup>4</sup>யஸ்தா<sup>2</sup> யதா<sup>2</sup> ப்<sup>4</sup>ரமதி லூதிகா || 19 ||

ஜீவஸ்ய மூஸசக்ரே<sup>S</sup>ஸ்மிந்நத:<sup>4</sup> ப்ராணஸ்சரத்யஸௌ |  
ப்ராணூருடோ<sup>4</sup> ப<sup>4</sup>வேஜ்ஜீவ: ஸர்வபூ<sup>4</sup>தேஷு ஸர்வதா<sup>3</sup> || 20 ||

தஸ்யோர்த்<sup>4</sup>வம் குண்ட<sup>3</sup>லீஸ்தா<sup>2</sup>நம் நாபே<sup>4</sup>ஸ்திர்யக<sup>3</sup>தோ<sup>2</sup>ர்த்<sup>4</sup>வத: |  
அஷ்டப்ரக்ரு<sup>3</sup>திருபா ஸா அஷ்டதா<sup>4</sup> குண்ட<sup>3</sup>லீக்ரு<sup>3</sup>தா || 21 ||

யதா<sup>2</sup>வத்<sup>3</sup>வாயுஸஞ்சாரம் ஜலாந்நாத்<sup>3</sup>நி நித்யஸ: |  
பரித: கந்த்<sup>3</sup>பார்ஸ்வேஷு நிருத்<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>யைவ ஸதா<sup>3</sup> ஸ்தி<sup>2</sup>தா || 22 ||

முகே<sup>2</sup>நைவ ஸமாவேஷ்ட்ய ப்<sup>3</sup>ரஹ்மரந்த்<sup>4</sup>ரமுக<sup>2</sup>ம் ததா<sup>2</sup> |  
யோக<sup>3</sup>காலே த்வபானேந ப்ரபோ<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ம் யாதி ஸாக்<sup>3</sup>நிநா || 23 ||

ஸ்ப்<sup>2</sup>ரந்தீ ஹ்ரு<sup>3</sup>த்யாகாஸே நாக<sup>3</sup>ருபா மஹோஜ்ஜ்வலா |  
வாயுர்வாயுஸகே<sup>2</sup>நைவ ததோ யாதி ஸுஷும்னயா || 24 ||

கந்த்<sup>3</sup>மத்<sup>4</sup>யே ஸ்தி<sup>2</sup>தா நாட<sup>3</sup> ஸுஷும்னேதி ப்ரகீர்திதா |  
திஷ்ட<sup>2</sup>ந்நி பரித: ஸர்வாஸ்சக்ரே<sup>S</sup>ஸ்மிந்நாட<sup>3</sup>ஸம்ஜ்ஞகா: || 25 ||

நாட<sup>3</sup>நாமபி ஸர்வாஸாம் முக்யாஸ்த்வேதாஸ்சதுர்த்<sup>3</sup>ஸ |  
இடா<sup>3</sup> ச பிங்க்<sup>3</sup>லா சைவ ஸுஷும்னா ச ஸரஸ்வதீ || 26 ||

வாருணீ சைவ பூஷா ச ஹஸ்திஜிஹ்வா யஸஸ்விநீ |  
விஸ்வோத்<sup>3</sup>ரா குஹூஸ்சைவ ஸங்கி<sup>2</sup>நீ ச பயஸ்விநீ || 27 ||

அலம்பு<sup>3</sup>ஷா ச கா<sup>3</sup>ந்தா<sup>4</sup>ரீ முக்யாஸ்சைதாஸ்சதுர்த்<sup>3</sup>ஸ |  
ஆஸாம் முக்யதமாஸ்திஸ்த்ரஸ்திஸ்ரு<sup>3</sup>ஷ்வேகோத்தமோத்தமா || 28 ||

முக்திமார்கே<sup>3</sup>தி ஸா ப்ரோக்தா விஸ்வதா<sup>4</sup>ரிணீ |  
கந்த்<sup>3</sup>ஸ்ய மத்<sup>4</sup>யமே கா<sup>3</sup>ரீகி<sup>3</sup> ஸுஷும்னா ஸுப்ரதிஷ்டி<sup>2</sup>தா || 29 ||

ப்ரு<sup>3</sup>ஷ்ட<sup>2</sup>மத்<sup>4</sup>யே ஸ்தி<sup>2</sup>தா நாட<sup>3</sup> ஸா ஹி மூர்த்<sup>4</sup>நி வ்யவஸ்தி<sup>2</sup>தா ||  
முக்திமார்க<sup>3</sup>ம் ஸுஷும்னா ஸா ப்<sup>3</sup>ரஹ்மரந்த்<sup>4</sup>ரேதி கீர்திதா || 30 ||

அவ்யக்தா ஸைவ விஜ்ஞேயா ஸுக்ஷமா வைஷ்ணவீ ஸம்ரு<sup>3</sup>தா |  
இடா<sup>3</sup> ச பிங்க்<sup>3</sup>லா சைவ தஸ்யா: ஸவ்யே ச த்<sup>3</sup>க்ஷிணே || 31 ||

இடா<sup>3</sup> தஸ்யா: ஸ்தி<sup>2</sup>தா ஸவ்யே த<sup>3</sup>க்ஷிணே பிங்க்<sup>3</sup>லா ஸ்தி<sup>2</sup>தா |  
இடா<sup>3</sup>யாம் பிங்க்<sup>3</sup>லாயாம் ச சரதஸ்சந்த்<sup>3</sup>ரபா<sup>4</sup>ஸ்கரௌ || 32 ||

இடா<sup>3</sup>யாம் சந்த்<sup>3</sup>ரமா ஜ்ஞேய: பிங்க்<sup>3</sup>லாயாம் ரவி: ஸம்ரு<sup>2</sup>: |  
சந்த்<sup>3</sup>ரஸ்தாமஸ இத்யுக்த: ஸூர்யோ ராஜஸ உச்யதே || 33 ||

விஷ்பா<sup>4</sup>கோ<sup>3</sup> ரவேர்பா<sup>4</sup>க:<sup>3</sup> ஸோமபா<sup>4</sup>கோ<sup>3</sup>ஸ்மரு<sup>2</sup>தம் ஸம்ரு<sup>2</sup>தம் |  
தாவேவ த<sup>4</sup>த்த: ஸகலம் காலம் ராத்ரிதி<sup>3</sup>வாத்மகம் || 34 ||

போ<sup>4</sup>க்த்ரீ ஸுஷும்னா காலஸ்ய கு<sup>3</sup>ஹ்யமேதது<sup>3</sup>தா<sup>3</sup>ஹ்ரு<sup>2</sup>தம் |  
ஸரஸ்வதீ குஹூஸ்சைவ ஸுஷும்னாபார்ஸ்வயோ: ஸ்தி<sup>2</sup>தே || 35 ||

கா<sup>3</sup>ந்தா<sup>4</sup>ஈ ஹஸ்திஜிஹ்வா ச இடா<sup>3</sup>யா: ப்ரு<sup>2</sup>ஷ்ட<sup>2</sup>பார்ஸ்வயோ: |  
குஹோஸ்ச ஹஸ்திஜிஹ்வாயா மத<sup>4</sup>யே விஸ்வோத<sup>3</sup>ரா ஸ்தி<sup>2</sup>தா || 36 ||

யஸஸ்விந்யா: குஹோர்மத<sup>4</sup>யே வாருணீ ச ப்ரதிஷ்டி<sup>2</sup>தா |  
பூஷாயாஸ்ச ஸரஸ்வத்யா: ஸ்தி<sup>2</sup>தா மத<sup>4</sup>யே பயஸ்விநீ || 37 ||

கா<sup>3</sup>ந்தா<sup>4</sup>ர்யாஸ்ச ஸரஸ்வத்யா:ஸ்தி<sup>2</sup>தா மத<sup>4</sup>யே ச ஸங்கி<sup>2</sup>நீ |  
அலம்பு<sup>3</sup>ஷா ச விப்ரேந்த்<sup>3</sup>ரே கந்த்<sup>3</sup>மத<sup>4</sup>யாத<sup>3</sup>த:<sup>4</sup> ஸ்தி<sup>2</sup>தா || 38 ||

பூர்வபா<sup>4</sup>கே<sup>3</sup> ஸுஷும்னயா ஆமேட்<sup>4</sup>ராந்தே குஹூ: ஸ்தி<sup>2</sup>தா |  
அத<sup>4</sup>ஸ்சோர்த்<sup>4</sup>வம் ச குண்ட<sup>3</sup>ல்யா வாருணீ ஸர்வகா<sup>3</sup>மிநீ || 39 ||

யஸஸ்விநீ ச யாம்யஸ்தா<sup>2</sup> பாதா<sup>3</sup>ங்க்<sup>2</sup>ஷ்டா<sup>2</sup>ந்தமிஷ்யதே |  
பிங்க்<sup>3</sup>லா சோர்த்<sup>4</sup>வகா<sup>3</sup> யாம்யே நானாந்தம் வித்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup> மே ப்ரியே || 40 ||

யாம்யே பூஷா ச நேத்ராந்தம் பிங்க்<sup>3</sup>லாயாஸ்து ப்ரு<sup>2</sup>ஷ்ட<sup>2</sup>: |  
பயஸ்விநீ ததா<sup>2</sup> கா<sup>3</sup>ர்கி<sup>3</sup> யாம்யகர்ணாந்தமிஷ்யதே || 41 ||

ஸரஸ்வதீ ததா<sup>2</sup> சோர்த்<sup>4</sup>வமாஜிஹ்வாயா: ப்ரதிஷ்டி<sup>2</sup>தா |  
ஆஸவ்யகர்ணா<sup>3</sup>திப்ரேந்த்<sup>3</sup>ரே ஸங்கி<sup>2</sup>நீ சோர்த்<sup>4</sup>வகா<sup>3</sup> மதா || 42 ||

கா<sup>3</sup>ந்தா<sup>4</sup>ஈ ஸவ்யநேத்ராந்தமிடா<sup>3</sup>யா: ப்ரு<sup>2</sup>ஷ்ட<sup>2</sup>: ஸ்தி<sup>2</sup>தா |  
இடா<sup>3</sup> ச ஸவ்யநாஸாந்தம் ஸவ்யபா<sup>4</sup>கே<sup>3</sup> வ்யவஸ்தி<sup>2</sup>தா || 43 ||

ஹஸ்திஜிஹ்வா ததா<sup>2</sup> ஸவ்யபாதா<sup>3</sup>ங்க்<sup>3</sup>ஷ்டா<sup>2</sup>ந்தமிஷ்யதே |  
விஷ்வோத<sup>3</sup>ரா து யா நா<sup>3</sup> துந்த்<sup>3</sup>மத<sup>4</sup>யே வ்யவஸ்தி<sup>2</sup>தா || 44 ||

அலம்பு<sup>3</sup>ஷா மஹாபா<sup>4</sup>கே<sup>3</sup> பாயுமூலாத<sup>3</sup>தோ<sup>4</sup>க<sup>3</sup>தா |  
ஏதாஸ்த்வந்யா: ஸமுத்பந்நா: ஸிராஸ்சாந்யாஸ்ச தாஸ்வபி || 45 ||

யதா<sup>2</sup>ஸ்வத்த<sup>2</sup>த<sup>3</sup>லே தத்<sup>3</sup>வத<sup>3</sup>பி<sup>3</sup>ஜபத்ரேஷு வா ஸிரா: |  
நா<sup>3</sup>ஷ்வேதாஸு ஸர்வாஸு விஜ்ஞாதவ்யாஸ்தபோத<sup>4</sup>நே || 46 ||

ப்ராணோ<sup>5</sup>பாந: ஸமாநஸ்ச உதா<sup>3</sup>நோ வ்யாந ஏவ ச |  
நாக:<sup>3</sup> க்ருர்மோ<sup>5</sup>த<sup>2</sup> க்ரு<sup>3</sup>கரோ தே<sup>3</sup>வத<sup>3</sup>த்தோ த<sup>4</sup>நஞ்ஜய: || 47 ||

ஏதே நா<sup>3</sup>ஷு ஸர்வாஸு சரந்தி த<sup>3</sup>ஸ வாயவ: |  
ஏதேஷு வாயவ: பஞ்ச முக்<sup>2</sup>யா: ப்ராணாத<sup>3</sup>ய: ஸம்ரு<sup>3</sup>தா: || 48 ||

தேஷு முக்<sup>2</sup>யதமாவேதௌ ப்ராணாபாநௌ நரோத்தமே |  
ப்ராண ஏவைதயோர்முக்<sup>2</sup>ய: ஸர்வப்ராணப்<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>தாம் ஸதா<sup>3</sup> || 49 ||

ஆஸ்யநாஸிகயோர்மத<sup>4</sup>யே ஹ்ரு<sup>3</sup>ந்மத<sup>4</sup>யே நாபி<sup>4</sup>மத<sup>4</sup>யமே |  
ப்ராணலய இதி ப்ராஹு: பாதா<sup>3</sup>ங்கு<sup>3</sup>ஷ்டே<sup>5</sup>பி கேசந || 50 ||

அத<sup>4</sup>ஸ்சோர்த<sup>4</sup>வம் ச குண்ட<sup>3</sup>ல்யா: பரீத: ப்ராணஸம்ஜ்ஞக: |  
திஷ்ட<sup>2</sup>ந்நேதேஷு ஸர்வேஷு ப்ரகாஸயதி தீ<sup>3</sup>பவத் || 51 ||

அபாநநிலயம் கேசித்<sup>3</sup> கு<sup>3</sup>த<sup>3</sup>மேட்<sup>4</sup>ரோருஜாநுஷு |  
உத<sup>3</sup>ரே வ்ரு<sup>3</sup>ஷ்ணே கட்யாம் ஜங்கே<sup>4</sup> நாபௌ<sup>4</sup> வத<sup>3</sup>ந்தி ஹி || 52 ||

கு<sup>3</sup>தா<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>ந்யாகா<sup>3</sup>ரயோஸ்திஷ்ட<sup>2</sup>ந்மத<sup>4</sup>யே<sup>5</sup>பாந: ப்ரப<sup>4</sup>ஞ்ஜந: |  
அத<sup>4</sup>ஸ்சோர்த<sup>4</sup>வம் ச குண்ட<sup>3</sup>ல்யா: ப்ரகாஸயதி தீ<sup>3</sup>பவத் || 53 ||

வ்யாந: ஸ்ரோத்ராஶ்மிமத<sup>4</sup>யே ச க்ரு<sup>3</sup>கட்யாம் கு<sup>3</sup>ல்ப<sup>2</sup>யோரபி |  
க்<sup>4</sup>ராணே க<sup>3</sup>லே ஸ்பி<sup>2</sup>ஜோர்தே<sup>3</sup>ஸே திஷ்ட<sup>2</sup>த்யத்ர ந ஸம்ஸய: || 54 ||

உதா<sup>3</sup>ந: ஸர்வஸந்தி<sup>4</sup>ஸ்த:<sup>2</sup> பாத<sup>3</sup>யோர்ஹஸ்தயோரபி |  
ஸமாந: ஸர்வகா<sup>3</sup>த்ரேஷு ஸர்வம் வ்யாப்ய வ்யவஸ்தி<sup>2</sup>த: || 55 ||

பு<sup>4</sup>க்தம் ஸர்வரஸம் கா<sup>3</sup>த்ரே வ்யாபயந்வஹ்நிநா ஸஹ |  
த<sup>3</sup>விஸப்ததிஸஹஸ்ரேஷு நா<sup>3</sup>மார்கே<sup>3</sup>ஷு ஸஞ்சரேத் || 56 ||

ஸமாநவாயுரேவைக: ஸாக்<sup>3</sup>நிர்வ்யாப்ய வ்யவஸ்தி<sup>2</sup>த: |  
அக்<sup>3</sup>நிபி:<sup>4</sup> ஸஹ ஸர்வத்ர ஸாங்கோ<sup>3</sup>பாங்க<sup>3</sup>கலேவரே || 57 ||

நாகா<sup>3</sup>தி<sup>3</sup>வாயவ: பஞ்ச த்வக<sup>3</sup>ஸ்த<sup>2</sup>யாதி<sup>3</sup>ஷு ஸம்ஸ்தி<sup>2</sup>தா: |  
துந்த<sup>3</sup>ஸ்தே<sup>2</sup> ஜலமந்நம் ச ரஸாநி ச ஸமீக்ரு<sup>3</sup>தம் || 58 ||

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>பு<sup>2</sup>த<sup>2</sup>க் |

புநரக்<sup>3</sup>நெள ஜலம் ஸ்தா<sup>2</sup>ப்ய த்வந்நாத்<sup>3</sup>நி ஜலோபரி || 59 ||

ஸ்வயம் ஹ்யபாநம் ஸம்ப்ராப்ய தேநைவ ஸஹ மாருத: |  
ப்ரவாதி ஜ்வலநம் தத்ர தே<sup>3</sup>ஹமத்<sup>4</sup>யக்<sup>3</sup>தம் புந: || 60 ||

வாயுநா வாதிதோ வஹ்நிரபாநேந ஸநை: ஸநை: |  
ததா<sup>3</sup> ஜ்வலதி விப்ரேந்த்<sup>3</sup>ரே ஸ்வகுலே தே<sup>3</sup>ஹமத்<sup>4</sup>யமே || 61 ||

ஜ்வாலாபி<sup>4</sup>ர்ஜ்வலநஸ்தத்ர ப்ராணேந ப்ரேரிதஸ்தத: |  
ஜலமத்யுஷ்ணமகரோத்கோஷ்டமத்<sup>4</sup>யக்<sup>3</sup>தம் ததா<sup>3</sup> || 62 ||

அந்நம் வ்யஞ்ஜநஸம்யுக்தம் ஜலோபரி ஸமர்பிதம்  
தத: ஸுபக்வமகரோத்<sup>3</sup>வஹ்நி: ஸந்தப்தவாரிண || 63 ||

ஸ்வேத<sup>3</sup>மூத்ரே ஜலம் ஸ்யாதாம் வீர்யரூபம் ரஸோ ப<sup>4</sup>வேத் |  
ஸ்ரீஷ்மந்நம் ஸ்யாத்<sup>3</sup>கா<sup>3</sup>ர்கி<sup>3</sup> ப்ராண: குர்யாத்ப்ரு<sup>3</sup>த்<sup>2</sup>க்ப்ரு<sup>3</sup>த்<sup>2</sup>க் || 64 ||

ஸமாநவாயுநா ஸார்த<sup>4</sup>ம் ரஸம் ஸர்வாஸு நாட<sup>3</sup>ஷு |  
வ்யாபயஞ்ச்ச<sup>2</sup>வாஸருபேண தே<sup>3</sup>ஹே சரதி மாருத: || 65 ||

வ்யோமரந்த்<sup>4</sup>ரைஸ்ச நவபி:<sup>4</sup> விண்மூத்ராதி<sup>3</sup>விஸர்ஜநம்  
குர்வந்தி வாயவ: ஸர்வே ஸரீரேஷு நிரந்தரம் || 66 ||

நி:ஸ்வாலோச்ச<sup>2</sup>வாஸகாஸாஸ்ச ப்ராணகர்மேதி கீர்த்யதே |  
அபாநவாயோ: கர்மைதத்<sup>3</sup>விண்மூத்ராதி<sup>3</sup>விஸர்ஜநம் || 67 ||

ஹாநோபாதா<sup>3</sup>நசேஷ்டாதி<sup>3</sup> வ்யாநகர்மேதி சேஷ்யதே |  
உதா<sup>3</sup>நகர்ம தத்ப்ரோக்தம் தே<sup>3</sup>ஹஸ்யோந்நயநாதி<sup>3</sup> யத் || 68 ||

போஷணாதி<sup>3</sup> ஸமாநஸ்ய ஸரீரே கர்ம கீர்திதம் |  
உத்<sup>3</sup>கா<sup>3</sup>ராதி<sup>3</sup> கு<sup>3</sup>ணே யஸ்து நாக<sup>3</sup>கர்மேதி கீர்த்யதே || 69 ||

நிமீலநாதி<sup>3</sup> கூர்மஸ்ய கூஷுதம் வை க்ரு<sup>3</sup>கரஸ்ய ச |  
தே<sup>3</sup>வத<sup>3</sup>த்தஸ்ய விப்ரேந்த்<sup>3</sup>ரே தந்த்<sup>3</sup>ரீகர்மேதி கீர்திதம் || 70 ||

த<sup>4</sup>நஞ்ஜயஸ்ய ஸோபா<sup>2</sup>தி<sup>3</sup> ஸர்வம் கர்ம ப்ரகீர்திதம்  
ஜ்ஞாத்தவவம் நாட<sup>3</sup>ஸம்ஸ்தா<sup>2</sup>நம் வாயுநாம் ஸ்தா<sup>2</sup>நகர்மணீ || 71 ||

விதி<sup>4</sup>நோக்தேந மார்கே<sup>3</sup>ண நாட<sup>3</sup>ஸம்ஸோத<sup>4</sup>நம் குரு || 72 ||

|| இதி ஸ்ரீயோக<sup>3</sup>யாஜ்ஞுவல்க்யே சதுர்தோ<sup>2</sup>த்<sup>4</sup>யாய: ||

॥ அத<sup>2</sup> பஞ்சமோ<sup>5</sup>த<sup>4</sup>யாய: ॥

கா<sup>3</sup>ர்க்<sup>3</sup>யுவாச -

ப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>வந்<sup>3</sup>ரஹ்மவிச்ச<sup>2</sup>ரேஷ்ட<sup>2</sup> ஸர்வஸாஸ்த்ரவிஸாரத<sup>3</sup> ।

கேநோபாயேந ஸா<sup>3</sup>தா:4 ஸ்யுர்நாட்<sup>3</sup>யோ மே த்வம் வத<sup>3</sup> ப்ரபோ<sup>4</sup> ॥ 1 ॥

இத்யுக்தோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவாதி<sup>3</sup>ந்யா ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவித்<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ராஹ்மணஸ்ததா<sup>3</sup> ।

தாம் ஸமாலோக்ய க்ரு<sup>3</sup>ப்யா நா<sup>3</sup>ஸூ<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>மபா<sup>4</sup>ஷத ॥ 2 ॥

யாஜ்ஞவல்க்ய உவாச -

வித்<sup>4</sup>யுக்தகர்மஸம்யுக்த: காமஸங்கல்பவ்ஜித: ।

யமைஸ்ச நியமைர்யுக்த: ஸர்வஸங்க<sup>3</sup>விவ்ஜித: ॥ 3 ॥

க்ரு<sup>3</sup>தவித்<sup>3</sup>யோ ஜிதக்ரோத:4 ஸத்யத<sup>4</sup>ர்மபராயண: ।

கு<sup>3</sup>ருஸூ<sup>3</sup>ந்ருஷணரத: பித்ரு<sup>3</sup>மாத்ரு<sup>3</sup>பராயண: ॥ 4 ॥

ஸ்வாஸ்ரமஸ்த:2 ஸதா<sup>3</sup>சார: வித்<sup>3</sup>வத்<sup>3</sup>பி<sup>4</sup>ஸ்ச ஸுஸிக்ஷித: ।

தபோவநம் ஸுஸம்ப்ராப்ய ப<sup>2</sup>லமூலோத<sup>3</sup>காந்விதம் ॥ 5 ॥

தத்ர ரம்யே ஸாசௌ தே<sup>3</sup>ஸே ப்<sup>3</sup>ரஹ்மகோ<sup>4</sup>ஷஸமந்விதே ।

ஸ்வத<sup>4</sup>ர்மநிரத: ஸாந்தைர்ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவித்<sup>3</sup>பி:4 ஸமாவ்ரு<sup>3</sup>தே ॥ 6 ॥

வாரிபி<sup>4</sup>ஸ்ச ஸுஸம்பூர்ணே புஷ்பைர்நாநாவிதை<sup>4</sup>ர்யுதே ।

ப<sup>2</sup>லமூலைஸ்ச ஸம்பூர்ணே ஸர்வகாமப<sup>2</sup>ல்ப்ரதே<sup>3</sup> ॥ 7 ॥

தே<sup>3</sup>வாலயே வா நத்<sup>3</sup>யாம் வா க்<sup>3</sup>ராமே வா நக<sup>3</sup>ரே<sup>5</sup>த<sup>2</sup>வா ।

ஸுஸோப<sup>4</sup>நம் மட<sup>2</sup>ம் க்ரு<sup>3</sup>த்வா ஸர்வரக்ஷாஸமந்விதம் ॥ 8 ॥

த்ரிகாலஸ்நாநஸம்யுக்த: ஸ்வத<sup>4</sup>ர்மநிரத: ஸதா<sup>3</sup> ।

வேதா<sup>3</sup>ந்த்ரவணம் குர்வம்ஸ்தஸ்மிந்யோக<sup>3</sup>ம் ஸமப்<sup>4</sup>யஸேத் ॥ 9 ॥

கேசித்<sup>3</sup>வத்<sup>3</sup>ந்தி முநயஸ்தப:ஸ்வாத்<sup>4</sup>யாயஸம்யுக்தா: ।

ஸ்வத<sup>4</sup>ர்மநிரதா: ஸாந்தாஸ்தந்த்ரேஷு ச ஸதா<sup>3</sup> ரதா: ॥ 10 ॥

நிர்ஜநே நிலயே ரம்யே வாதாதபவிவ்ஜிதே ।

வித்<sup>4</sup>யுக்தகர்மஸம்யுக்த: ஸாசிர்<sup>4</sup>பூ<sup>4</sup>த்வா ஸமாஹித: ॥ 11 ॥

மந்த்ரேர்ந்யஸ்ததநூர்த்<sup>4</sup>ர: ஸிதப<sup>4</sup>ஸ்மத<sup>4</sup>ர: ஸதா<sup>3</sup> ।



ம்ரு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>வாஸநோபரி குஸாந்ஸமாஸ்தீர்ய ததோ<sup>5</sup>ஜிநம் || 12 ||

விநாயகம் ஸுஸம்பூஜ்ய ப<sup>2</sup>லமூலோத<sup>3</sup>காதி<sup>3</sup>பி:<sup>4</sup> |

இஷ்டதே<sup>3</sup>வம் கு<sup>3</sup>ரும் நத்வா தத ஆருஹ்ய சாஸநம் || 13 ||

ப்ராங்முகோ<sup>2</sup>த<sup>3</sup>ங்முகோ<sup>2</sup> வாபி ஜிதாஸநக<sup>3</sup>த: ஸ்வயம் |

ஸமக்<sup>3</sup>ரீவஸிர:காய: ஸம்வ்ரு<sup>3</sup>தாஸ்ய: ஸுநிஸ்சல: || 14 ||

நாஸாக்<sup>3</sup>ரத்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>க் ஸதா<sup>3</sup> ஸம்யக் ஸவ்யே ந்யஸ்யேதரம் கரம் |

நாஸாக்<sup>3</sup>ரே ஸஸப<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>பி<sup>3</sup>ம்ப<sup>3</sup>ம் ஜ்யோத்ஸநாஜாலவிதாநிதம் || 15 ||

ஸப்தமஸ்ய து வர்க<sup>3</sup>ஸ்ய சதுர்த<sup>2</sup>ம் பி<sup>3</sup>ந்நு<sup>3</sup>ஸம்யுதம் |

ஸ்ரவந்தமம்ரு<sup>3</sup>தம் பஸ்யந்நேத்ராப<sup>4</sup>யாம் ஸுஸமாஹித: || 16 ||

இட<sup>3</sup>யா வாயுமாரோப்ய பூரயித்வோத<sup>3</sup>ரஸ்தி<sup>2</sup>தம் |

ததோ<sup>5</sup>க்<sup>3</sup>நிம் தே<sup>3</sup>ஹமத்<sup>4</sup>யஸ்த<sup>2</sup>ம் த<sup>4</sup>யாயஞ்ஜவாலாவஸ்யுதம் || 17 ||

ரேப<sup>2</sup>ம் ச பி<sup>3</sup>ந்நு<sup>3</sup>ஸம்யுக்தமக்<sup>3</sup>நிமண்ட<sup>3</sup>லஸம்ஸ்தி<sup>2</sup>தம் |

த<sup>4</sup>யாயந்விரேசயேத்பஸ்சாந்மந்த<sup>3</sup>ம் பிங்க<sup>3</sup>லயா புந: || 18 ||

புந: பிங்க<sup>3</sup>லயாபூர்ய ப்ராணம் த<sup>3</sup>க்ஷிணத: ஸுதீ:<sup>4</sup> |

புநர்விரேசயேத்<sup>3</sup>தீ<sup>4</sup>மாநிட<sup>3</sup>யா து ஸநை: ஸநை: || 19 ||

த்ரிசதுர்வத்ஸரம் வாத<sup>2</sup> த்ரிசதுர்மாஸமேவ வா |

ஷட்க்ரு<sup>3</sup>த்வ ஆசரேந்நித்யம் ரஹஸ்யேவம் த்ரிஸந்தி<sup>4</sup>ஷு || 20 ||

நாட<sup>3</sup>ஸூத்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>மவாப்நோதி ப்ரு<sup>3</sup>த்<sup>2</sup>க் சிஹ்நோபலக்ஷிதாம் |

ஸரீரலகு<sup>4</sup>தா தீ<sup>3</sup>ப்திர்வஹ்நேர்ஜட<sup>2</sup>ரவர்திந: || 21 ||

நாதா<sup>3</sup>பி<sup>4</sup>வ்யக்திரித்யேதே சிஹ்நம் தத்ஸித்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>ஸூசகம் |

யாவதே<sup>3</sup>தாநி ஸம்பஸ்யேத்தாவதே<sup>3</sup>வ ஸமாசரேத் || 22 ||

|| இதி ஸ்ரீயோக<sup>3</sup>யாஜ்ஞுவல்க்யே பஞ்சமோ<sup>5</sup>த்<sup>4</sup>யாய: ||

|| அத<sup>2</sup> ஷஷ்டோ<sup>2</sup>த்<sup>4</sup>யாய: ||

யாஜ்ஞுவல்க்ய உவாச -

ப்ராணயாமமதா<sup>2</sup>தீ<sup>3</sup>நாம் ப்ரவக்ஷயாமி விதா<sup>4</sup>நத: |

ஸமாஹிதமநாஸ்த்வம் ச ஸ்ரு<sup>3</sup>ணு கா<sup>3</sup>ர்கி<sup>3</sup> வராநநே || 1 ||

ப்ராணாநஸமாயோக:<sup>3</sup> “ப்ராணயாம:” இதீரித: |  
 “ப்ராணயாம:” இதி ப்ரோக்தோ ரேசகபூரககும்ப<sup>4</sup>கை: || 2 ||

வர்ணத்ரயாத்மகா ஹ்யேதே ரேசகபூரககும்ப<sup>4</sup>கா: |  
 ஸ ஏஷ ப்ரணவ: ப்ரோக்த: ப்ராணயாமஸ்ச தந்மய: || 3 ||

இட<sup>3</sup>யா வாயுமாரோப்ய பூரயித்வோத<sup>3</sup>ரஸ்தி<sup>2</sup>தம் |  
 ஸநை: ஷோட<sup>3</sup>ஸபி<sup>4</sup>ர்மாத்தரைர்காரம் தத்ர ஸம்ஸ்மரேத் || 4 ||

தா<sup>4</sup>ரயேத்பூரிதம் பஸ்சாச்சது:ஷஷ்ட<sup>2</sup>யா து மாத்ரயா |  
 உகாரமூர்திமத்ராபி ஸம்ஸ்மரந்ப்ரணவம் ஜபேத் || 5 ||

யாவத்<sup>3</sup>வா ஸக்யதே தாவத்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>ரணம் ஜபஸம்யுதம் |  
 பூரிதம் ரேசயேத் பஸ்சாத்ப்ராணம் பா<sup>3</sup>ஹ்யாநிலாந்விதம் || 6 ||

ஸநை: பிங்க<sup>3</sup>லயா கா<sup>3</sup>ர்கி<sup>3</sup> த்<sup>3</sup>வாத்ரிம்ஸந்மாத்ரயா புந: |  
 மகாரமூர்திமத்ராபி ஸம்ஸ்மரந்ப்ரணவம் ஜபேத் || 7 ||

ப்ராணயாமோ ப<sup>4</sup>வேதே<sup>3</sup>ஷ: புநஸ்சைவம் ஸமப்<sup>4</sup>யஸேத் |  
 தத: பிங்க<sup>3</sup>லயாபூர்ய மாத்ரை: ஷோட<sup>3</sup>ஸபி<sup>4</sup>ஸ்ததா<sup>2</sup> || 8 ||

உகாரமூர்திமத்ராபி ஸம்ஸ்மரந்ஸுஸமாஹித: |  
 பூரிதம் தா<sup>4</sup>ரயேத்ப்ராணம் ப்ரணவம் விம்ஸதித்<sup>3</sup>வயம் || 9 ||

ஜபேத்<sup>3</sup>த்ர ஸ்மரந்மூர்திம் மகாராக்<sup>2</sup>யம் மஹேஸ்வரம் |  
 யாவத்<sup>3</sup>வா ஸக்யதே பஸ்சாத்<sup>3</sup>ரேசயேதிட<sup>3</sup>யாநிலம் || 10 ||

ஏவமேவ புந: குர்யாதி<sup>3</sup>ட<sup>3</sup>யாபூர்ய பூர்வவத் |  
 நாட<sup>3</sup>யா ப்ராணம் ஸமாரோப்ய பூரயித்வோத<sup>3</sup>ரஸ்தி<sup>2</sup>தம் || 11 ||

ப்ரணவேந ஸுஸம்யுக்தாம் வ்யாஹ்ரு<sup>2</sup>தீபி<sup>4</sup>ஸ்ச ஸம்யுதாம் |  
 கா<sup>3</sup>யதரீம் ச ஜபேத்<sup>3</sup>விப்ர: ப்ராணஸம்யமநே த்ரய: || 12 ||

புநஸ்சைவம் த்ரிபி:<sup>4</sup> குர்யாத்புநஸ்சைவ த்ரிஸந்தி<sup>4</sup>ஷு |  
 யத்<sup>3</sup>வா ஸமப்<sup>4</sup>யஸேந்நித்யம் வைதி<sup>3</sup>கம் லௌகிகம் து வா || 13 ||

ப்ராணஸம்யமநே வித்<sup>3</sup>வாந்ஜபேத்தத்<sup>3</sup>விம்ஸதித்<sup>3</sup>வயம் |  
 ப்<sup>3</sup>ராஹ்மண: ஸ்ருதஸம்பந்ந: ஸ்வத<sup>4</sup>ர்மநிரத: ஸதா<sup>3</sup> || 14 ||

ஸ வைதி<sup>3</sup>கம் ஜபேந்மந்த்ரம் லௌகிகம் ந கதா<sup>3</sup>சந |

கேசித்³பூ⁴தஹிதார்தா²ய ஜபமிச்ச²ந்தி லௌகிகம் || 15 ||

த்³விஜுவத்க்ஷாத்ரஸ்யோக்தஸ்ச ப்ராணஸம்யமநே ஜப: |  
வைய்யாநாம் த⁴ர்மபுக்தாநாம் ஸ்த்ரீஸூத்³ராணாம் தபஸ்விநாம் || 16 ||

ப்ராணஸம்யமநே கா³ர்கி³ மந்த்ரம் ப்ரணவவர்ஜிதம் |  
நமோந்தம் ஸிவமந்த்ரம் வா வைஷ்ணவம் வேஷ்யதே பு³தை:⁴ || 17 ||

யத்³வா ஸமப்⁴யஸேச்சு²த்³ரோ லௌகிகம் விதி⁴பூர்வகம் |  
ப்ராணஸம்யமநே ஸ்த்ரீ ச ஜபேத்தத்³விம்ஸதித்³வ்யம் || 18 ||

ந வைதி³கம் ஜபேச்சு²த்³ர: ஸ்த்ரீயஸ்ச ந கதா³சந |  
ஸ்வாஸ்ரமஸ்த²ஸ்ய வைய்யஸ்ய கேசிதி³ச்ச²ந்தி வைதி³கம் || 19 ||

ஸந்த⁴யயோருப⁴யோர்நித்யம் கா³யதர்யா ப்ரணவேந வா |  
ப்ராணஸம்யமநம் குர்யாத் ப்³ராஹ்மணே வேத³பாரக:³ || 20 ||

நித்யமேவ ப்ரகுர்வீத ப்ராணயாமாம்ஸ்து ஷோட³ஸ |  
அபி ப்⁴ருணஹநம் மாஸாத்பநந்த்யஹரஹ: க்ரு³தா: || 21 ||

ரு³துத்ரயாத்பநந்த்யேநம் ஜந்மாந்தரக்ரு³தாத³காத் |  
வத்ஸராத்³ப³ரஹ்மஹா ஸூத்³த⁴யேத்தஸ்மாந்நித்யம் ஸமப்⁴யஸேத் || 22 ||

யோகா³ப்யாஸரதாஸ்த்வேவம் ஸ்வத⁴ர்மநிரதாஸ்ச யே |  
ப்ராணஸம்யமநேநைவ ஸர்வே முக்தா ப⁴வந்தி ஹி || 23 ||

பா³ஹ்யாதா³பூரணம் வாயோருத³ரே பூரகோ ஹி ஸ: |  
ஸம்பூர்ணகும்ப⁴வத்³வாயோர்தா⁴ரணம் கும்ப⁴கோ ப⁴வேத் || 24 ||

ப³ஹிர்யத்³ரேசநம் வாயோருத³ராத³ரேசக: ஸம்ரு³த: |  
ப்ரஸ்வேத³ஜநகோ யஸ்து ப்ராணயாமேஷு ஸோ⁵த⁴ம: || 25 ||

கம்பகோ மத்⁴யம: ப்ரோக்த உத்தா²நஸ்சோத்தமோ ப⁴வேத் |  
பூர்வம் பூர்வம் ப்ரகுர்வீத யாவது³த்தமஸம்ப⁴வ: || 26 ||

ஸம்ப⁴வத்யுத்தமே கா³ர்கி³ ப்ராணயாமே ஸுகீ² ப⁴வேத் |  
ப்ராணே லயதி தேநைவ தே³ஹஸ்யாந்தஸ்ததோ⁵தி⁴க: || 27 ||

தே³ஹஸ்சோத்திஷ்ட²தே தேந க்ரு³தாஸநபரிக்³ரஹா |  
நி:ர்ஸ்வாஸோச்ச²வாஸகௌ தஸ்ய ந வித்³யேதே கத²ஞ்சந || 28 ||

தே<sup>3</sup>ஹே யத்<sup>3</sup>யபி தெள ஸ்யாதாம் ஸ்வாபா<sup>4</sup>விககு<sup>3</sup>ணவுபெள<sup>4</sup> ||

ததா<sup>2</sup>பி நஸ்யதஸ்தேந ப்ராணயாமோத்தமேந ஹி || 29 ||

தயோர்நாஸே ஸமர்த:<sup>2</sup> ஸ்யாத்கர்தும் கேவலகும்ப<sup>4</sup>கம் |

ரேசகம் பூரகம் முக்த்த்வா ஸுக<sup>2</sup>ம் யத்<sup>3</sup>வாயுதா<sup>4</sup>ரணம் || 30 ||

ப்ராணயாமோ<sup>5</sup>யமித்யுக்த: ஸ வை கேவலகும்ப<sup>4</sup>க: |

ரேச்ய சாபூர்ய ய: குர்யாதஸ வை ஸஹிதகும்ப<sup>4</sup>க: || 31 ||

ஸஹிதம் கேவலம் சாத<sup>2</sup> கும்ப<sup>4</sup>கம் நித்யமப்<sup>4</sup>யஸேத் |

யாவந்கேவலஸித்<sup>3</sup>தி:<sup>4</sup> ஸ்யாத்தாவத்ஸஹிதமப்<sup>4</sup>யஸேத் || 32 ||

கேவலே கும்ப<sup>4</sup>கே ஸித்<sup>3</sup>தே<sup>4</sup> ரேசபூரணவர்ஜிதே |

ந தஸ்ய து<sup>3</sup>ர்லப<sup>4</sup>ம் கிஞ்சித்த்ரிஷு லோகேஷு வித்<sup>3</sup>யதே || 33 ||

மனோஜவத்வம் லப<sup>4</sup>தே பவிதாதி<sup>3</sup> ச நஸ்யதி |

முக்தரேயம் மஹாமார்கோ<sup>3</sup> மகராக<sup>2</sup>யாந்தராத்தமந: || 34 ||

நாத<sup>3</sup>ம் சோத்பாத<sup>3</sup>யத்யேஷ: கும்ப<sup>4</sup>க: ப்ராணஸம்யம: |

ப்ராணஸம்யமநம் நாம தே<sup>3</sup>ஹே ப்ராணஸ்ய தா<sup>4</sup>ரணம் || 35 ||

ஏஷ: ப்ராணஜயோபாய: ஸர்வம்ரு<sup>3</sup>த்யூபகா<sup>4</sup>தக: |

கிஞ்சித்ப்ராணஜயோபாயம் தவ வக்ஷயாமி தத்த்வத: || 36 ||

பா<sup>3</sup>ஹ்யாத்ப்ராணம் ஸமாக்கு<sup>3</sup>ஷ்ய பூரயித்வோத<sup>3</sup>ரஸ்தி<sup>2</sup>தம் |

நாபி<sup>4</sup>மத்<sup>4</sup>யே ச நாஸாக்<sup>3</sup>ரே பாதா<sup>3</sup>ங்கு<sup>3</sup>ஷ்டே<sup>2</sup> ச யத்நத: || 37 ||

தா<sup>4</sup>ரயேந்மநஸா ப்ராணம் ஸந்த<sup>4</sup>யாகாலேஷு ஸர்வதா<sup>3</sup> |

ஸர்வரோக<sup>3</sup>விநிர்முக்தோ ஜீவேத்<sup>3</sup>யோக<sup>3</sup> க<sup>3</sup>தக்லம: || 38 ||

நாஸாக்<sup>3</sup>ரே தா<sup>4</sup>ரணம் கா<sup>3</sup>ர்கி<sup>3</sup> வாயோர்விஜயகாரணம் |

ஸர்வரோக<sup>3</sup>விநாஸ: ஸ்யாந்நாபி<sup>4</sup>மத்<sup>4</sup>யே ச தா<sup>4</sup>ரணத் || 39 ||

ஸரீரம் லகு<sup>4</sup>தாம் யாதி பாதா<sup>3</sup>ங்கு<sup>3</sup>ஷ்டே<sup>2</sup> ச தா<sup>4</sup>ரணத் |

ரஸநாவாயுமாக்கு<sup>3</sup>ஷ்ய ய:பிபே<sup>3</sup>த்ஸததம் நர: || 40 ||

ஸ்ரமதா<sup>3</sup>ஹௌ ந தஸ்யாஸ்தாம் நஸ்யந்தி வ்யாத<sup>4</sup>யஸ்ததா<sup>2</sup> ||

ஸந்த<sup>4</sup>யயோர்ப்<sup>3</sup>ராஹ்மகாலே வா வாயுமாக்கு<sup>3</sup>ஷ்ய ய: பிபே<sup>3</sup>த் || 41 ||

த்ரிமாஸாத்தஸ்ய கல்யாணி ஜக்<sup>3</sup>யதே வாக்ஸரஸ்வதீ |

ஷண்மாஸாப்யாஸயோகே<sup>3</sup>ந மஹாரோகை:<sup>3</sup> ப்ரபு<sup>4</sup>ச்யதே || 42 ||

ஆத்மந்யாத்மாநமா<sup>3</sup>ரோப்ய குண்ட<sup>3</sup>ல்யாம் யஸ்து தா<sup>4</sup>ரயேத் |  
க்ஷயரோகா<sup>3</sup>த்யஸ்தஸ்ய நஸ்யந்தீ<sup>3</sup>த்யபரே விது:<sup>3</sup> || 43 ||

ஜிஹ்வயா வாயுமா<sup>3</sup>நீய ஜிஹ்வாமு<sup>3</sup>லே நிரோத<sup>4</sup>யந் |  
ய: பிபே<sup>3</sup>தீ<sup>3</sup>ம்ரு<sup>3</sup>தம் வித்<sup>3</sup>வாந்ஸகலம் ப<sup>4</sup>தீ<sup>3</sup>ரமஸ்ரு<sup>3</sup>தே || 44 ||

ஆத்மந்யாத்மாநமி<sup>3</sup>ட<sup>3</sup>யா ஸமா<sup>3</sup>நீய ப்<sup>4</sup>ருவோ<sup>3</sup>ந்தரே | (ப்<sup>4</sup>ருவோ<sup>3</sup>ந்தராத்)  
பிபே<sup>3</sup>தீ<sup>3</sup>யஸ்த்ரி<sup>3</sup>தீ<sup>3</sup>ஸாஹாரம் வ்யாதி<sup>4</sup>பி:<sup>4</sup> ஸ விமுச்யதே || 45 ||

நா<sup>3</sup>ட<sup>3</sup>யாம் வாயுமா<sup>3</sup>ரோப்ய நாபௌ<sup>4</sup> வா துந்த<sup>3</sup>பா<sup>3</sup>ர்ஸ்வயோ: |  
க<sup>4</sup>டிசுககாம் வஹே<sup>3</sup>யஸ்து வ்யாதி<sup>4</sup>பி:<sup>4</sup> ஸோ<sup>3</sup>பி<sup>4</sup>முச்யதே || 46 ||

மாஸமேகம் த்ரிஸந்த<sup>4</sup>யாயாம் ஜிஹ்வயாரோ<sup>3</sup>ப்ய மாருதம் |  
பிபே<sup>3</sup>தீ<sup>3</sup>யஸ்த்ரி<sup>3</sup>தீ<sup>3</sup>ஸாஹாரம் தா<sup>4</sup>ரயேத்துந்த<sup>3</sup>மத்<sup>4</sup>யமே || 47 ||

கு<sup>3</sup>ல்மாஷ்ட<sup>2</sup>லா ப்லீஹா சாந்யே த்ரித்<sup>3</sup>ரோஷஜ்ஜிநிதாஸ்ததா<sup>2</sup> |  
துந்த<sup>3</sup>மத்<sup>4</sup>யக<sup>3</sup>தா ரோகா:<sup>3</sup> ஸர்வே நஸ்யந்தி தஸ்ய வை || 48 ||

ஜ்வரா: ஸர்வே விநஸ்யந்தி விஷாணி விவிதா<sup>4</sup>நி ச |  
ப<sup>3</sup>ஹூ<sup>3</sup>நோக்தேந கிம் கா<sup>3</sup>ர்கி<sup>3</sup> பவிதாதி<sup>3</sup> ச நஸ்யதி || 49 ||

ஏவம் வாயுஜ்யோபாய: ப்ராணஸ்ய து வராநநே |  
ஸக்யமாஸநமாஸ்தா<sup>2</sup>ய ஸமாஹிதமநாஸ்ததா<sup>2</sup> || 50 ||

கரணாநி வஸீக்ரு<sup>3</sup>த்ய விஷயே<sup>4</sup>யோ ப<sup>3</sup>லாத்ஸுதீ:<sup>4</sup> | (விஷயே<sup>4</sup>ய:)  
அபாநமூர்த்<sup>4</sup>வமாக்ரு<sup>3</sup>ஷ்ய ப்ரணவேந ஸமாஹித: || 51 ||

ஹஸ்தா<sup>4</sup>யாம் ப<sup>3</sup>ந்த<sup>4</sup>யேத்ஸம்யக்கர்ணாதி<sup>3</sup> கரணாநி ச |  
அங்கு<sup>3</sup>ஷ்டா<sup>4</sup>யாமு<sup>3</sup>மே ஸ்ரோத்ரே தர்ஜநீ<sup>4</sup>யாம் ச சக்ஷுஷீ || 52 ||

நாஸாபு<sup>3</sup>டௌ மத்<sup>4</sup>யமா<sup>4</sup>யாம் ப்ரச்சா<sup>2</sup>தீ<sup>3</sup>ய கரணாநி வை |  
ஆநந்தா<sup>3</sup>நு<sup>4</sup>ப<sup>4</sup>வம் யாவத்தாவந்மூர்தீ<sup>3</sup>த<sup>4</sup>நி தா<sup>4</sup>ரயேத் || 53 ||

ப்ராண: ப்ரயாத்யநேநைவ ததஸ்த்வாயுர்விகா<sup>4</sup>தக்ரு<sup>3</sup>த் |  
ப்<sup>3</sup>ரஹ்மரந்த<sup>4</sup>ரே ஸுஷும்<sup>3</sup>நாயாம் ம்ரு<sup>3</sup>ணலாந்தரஸூத்ரவத் || 54 ||

நாதோ<sup>3</sup>த்பத்திஸ்த்வநேநைவ ஸூ<sup>3</sup>தீ<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ஸ்ப<sup>2</sup>டிகஸந்நிபா<sup>4</sup> |  
ஆமூர்த்<sup>4</sup>நோ வர்ததே நாதோ<sup>3</sup> வீ<sup>3</sup>ணாதீ<sup>3</sup>ண்ட<sup>3</sup>வது<sup>3</sup>த்தி<sup>2</sup>த: || 55 ||

ஸங்க²த்⁴வநிநிப⁴ஸ்த்வாதௌ³ மத்⁴யே மேக⁴த்⁴வநிர்யதா² |  
வ்யோமரந்த்⁴ரக³தே நாதே³ கி³ரிப்ரஸ்ரவணம் யதா² || 56 ||

வ்யோமரந்த்⁴ரக³தே வாயௌ சித்தே சாத்மநி ஸம்ஸ்தி²தே |  
ததா³நந்தீ³ ப⁴வேத்³தே³ஹீ வாயுஸ்தேந ஜிதோ ப⁴வேத் || 57 ||

யோகி³நஸ்த்வபரே ஹ்யத்ர வத³ந்தி ஸமசேதஸ: |  
ப்ராணயாமபரா: பூதா ரேசபூரணவர்ஜிதா: || 58 ||

த³க்ஷிணேதரகு³ல்பே²ந ஸீவநீம் பீட³யேத்ஸிராம்  
அத⁴ஸ்தாத்³த்³ண்ட³யோ ஸுக்ஷமாம் ஸவ்யோபரி ச த³க்ஷிணம் || 59 ||  
(த³ண்ட³வத்ஸுக்ஷமாம்)

ஜங்கோ⁴ர்வோரந்தரம் கா³ர்கி³ நிஸ்சி²த்³ரம் ப³ந்த⁴யேத்த³ரு⁴ட⁴ம் |  
ஸமக்³ரீவஸிரஸ்கந்த:⁴ ஸமப்ரு³ஷ்ட:² ஸமோத³ர: || 60 ||

நேத்ராப⁴யாம் த³க்ஷிணம் கு³ல்ப²ம் லோகயந்நுபரிஸ்தி²தம் |  
தா⁴ரயந்மநஸா ஸார்த⁴ம் வ்யாஹரந்ப்ரணவாக்ஷரம் || 61 ||

ஆஸநே நாந்யதீ⁴ராஸ்தே த³விஜோ ரஹஸி நித்யஸ: |  
க்ஷத்ரியஸ்ச வராரோஹே வ்யாஹரந்ப்ரணவாக்ஷரம் || 62 ||

ஆஸநே நாந்யதீ⁴ரஸ்தே ரஹஸ்யேவ ஜிதேந்த³ரிய: |  
வைஸ்யா: ஸுத³ரா: ஸத்ரியஸ்சாந்யே யோகா³ப⁴யாஸரதா: நரா: || 63 ||

ஸைவம் வா வைஷ்ணவம் வாத² வ்யாஹரந்நந்யமேவ வா |  
ஆஸநே நாந்யதீ⁴ரஸ்தே தீ³பம் ஹஸ்தே விலோகயந் || 64 ||

ஆயுர்விகா⁴தக்ரு³த்ப்ராணஸ்த்வநேநாக்³நிகுலம் க³த: |  
தூ⁴மத்⁴வஜ்ஜயம் யாவந்நாந்யதீ⁴ரேவமப்⁴யஸேத் || 65 ||

தா⁴ரணம் குர்வதஸ்தஸ்ய ஸக்திம் ஸ்யாதி³ஷ்டபோ⁴ஜநே |  
தே³ஹஸ்ச ஸகு⁴தாம் யாதி ஜட²ராக்³நிஸ்ச வர்த⁴தே || 66 ||

த்³ரு³ஷ்டசிஹநஸ்ததஸ்தஸ்தஸ்மாந்மநஸாரோப்ய மாருதம் |  
மந்த்ரமுச்சாரயந்தீ³ர்க⁴ம் நாபி⁴மத்⁴யே நிரோத⁴யேத் || 67 ||

யாவந்மநோலயத்யஸ்மிந்நாபௌ⁴ ஸவித்ரு³மண்ட³லே |  
தாவத்ஸமப்⁴யஸேத்³வித்³வாந்நியதோ நியதாஸந: || 68 ||

ஏதேந நாபி⁴மத்⁴யஸ்த²தா⁴ரணேநைவ மாருத: |

குண்ட<sup>3</sup>லீம் யாதி வஹ்நிஸ்ச த<sup>3</sup>ஹத்யத்ர ந ஸம்ஸய: || 69 ||

ஸந்தப்தா வஹ்நிநா தத்ர வாயுநா சாலிதா ஸ்வயம் |  
ப்ரஸார்ய ப<sup>2</sup>ணப்<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>த<sup>3</sup>போ<sup>4</sup>க<sup>3</sup>ம் ப்ரபோ<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ம் யாதி ஸா ததா<sup>3</sup> || 70 ||

ப்ரபு<sup>3</sup>த<sup>3</sup>தே<sup>4</sup> ஸம்ஸரத்யஸ்மிந்நாபி<sup>4</sup>மூலே து சக்ரிணி |  
ப்<sup>3</sup>ரஹ்மரந்த<sup>4</sup>ஈ ஸுஷும்னூயாம் ப்ரயாதி ப்ராணஸம்ஜ்ஞுக: || 71 ||

ஸம்ப்ராப்தே மாருதே தஸ்மிந்ஸுஷும்னூயாம் வராநநே |  
மந்த்ரமுச்சார்ய மநஸா ஹ்ரு<sup>3</sup>ந்மத்<sup>4</sup>யே தா<sup>4</sup>ரயேத்புந: || 72 ||

ஹ்ரு<sup>3</sup>த<sup>3</sup>யாத்கண்ட<sup>2</sup>கூபே ச ப்<sup>4</sup>ருவோர்மத்<sup>4</sup>யே ச தா<sup>4</sup>ரயேத் |  
தஸ்மாதா<sup>3</sup>ரோப்ய மநஸா ஸாக்<sup>3</sup>நிம் ப்ராணமநந்யதீ: || 73 ||

தா<sup>4</sup>ரயேத்<sup>3</sup>வ்யோம்நி விப்ரேந்த<sup>3</sup>ரே வ்யாஹரந்ப்ரணவாக்ஷரம் |  
வாயுநா பூரிதே வ்யோம்நி ஸாங்கோ<sup>3</sup>பாங்கே<sup>3</sup> கலேவரே || 74 ||

ததா<sup>3</sup>த்மா ராஜதே தத்ர யதா<sup>2</sup> வ்யோம்நி விகர்தந: | (ப<sup>4</sup>ஜதே)  
ஸரீரம் விஸிஸ்ரு<sup>3</sup>க்ஷுஸ்சேதே<sup>3</sup>வம் ஸம்யக் ஸமாசரந் || 75 ||

ஏகாக்ஷரம் பரம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்ம த்<sup>4</sup>யாயந்ப்ரணவமீஸ்வரம் |  
ஸம்பி<sup>4</sup>த<sup>3</sup>ய மநஸா மூர்த்<sup>4</sup>நி ப்<sup>3</sup>ரஹ்மரந்த<sup>4</sup>ரம் ஸவாயுநா || 76 ||

ப்ராணமுந்மோசயேத்பஸ்சாந்மஹாப்ராணே க<sup>2</sup>மத்<sup>4</sup>யமே ||

தே<sup>3</sup>ஹாதீதே ஜக<sup>3</sup>த்ப்ராணே ஸூந்யே நித்யே த்<sup>4</sup>ருவே பதே<sup>3</sup> || 77 ||

ஆகாஸே பரமாநந்தே<sup>3</sup> ஸ்வாத்மாநம் யோஜயேத்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>யா |  
ப்<sup>3</sup>ரஹ்மைவாஸௌ ப<sup>4</sup>வேத்<sup>3</sup>கா<sup>3</sup>ர்கி<sup>3</sup> ந புநர்ஜந்மபா<sup>4</sup>க<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>வேத் || 78 ||

தஸ்மாத்த்வம் ச வராரோஹே நித்யம் கர்ம ஸமாசார |  
ஸந்த<sup>4</sup>யாகாலேஷு வா நித்யம் ப்ராணஸம்யமநம் குரு || 79 ||

ப்ராணூயாமபரா: ஸர்வே ப்ராணூயாமபராயணை: |  
ப்ராணூயாமவிஸு<sup>3</sup>தா<sup>4</sup> யே தே யாந்தி பரமாம் க<sup>3</sup>திம் || 80 ||

ப்ராணூயாமாத்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>தே நான்யத்தாரகம் நரகாத்<sup>3</sup>மி |  
ஸம்ஸாரார்ணவமக்<sup>3</sup>நாநாம் தாரக: ப்ராணஸம்யம: || 81 ||

தஸ்மாத் த்வம் விதி<sup>4</sup>மார்கே<sup>3</sup>ண நித்யம் கர்ம ஸமாசர |  
விதி<sup>4</sup>நோக்தேந மார்கே<sup>3</sup>ண ப்ராணஸம்யமநம் குரு || 82 ||

நாஸாக்<sup>3</sup>ரே த்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>க் ஸதா<sup>3</sup> ஸம்யக் ஸவ்யே ந்யஸ்யேதரம் கரம் |  
நாஸாக்<sup>3</sup>ரே ஸஸப<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>பி<sup>3</sup>ம்பே<sup>3</sup> ஜ்யோத்ஸ்நாஜாலவிதாநகே || 83 ||

அம்போ<sup>3</sup>மா ஸஹிதம் ஸு<sup>4</sup>ரம் ஸோமஸூர்யாக்<sup>3</sup>நிலோசநம் |  
பஞ்சவக்ரம் மஹாதே<sup>3</sup>வம் சந்த்<sup>3</sup>ரஸேக<sup>2</sup>ரமீஸ்வரம் || 84 ||

நந்தி<sup>3</sup>வாஹநஸம்யுக்தம் ஸர்வதே<sup>3</sup>வஸமந்விதம் |  
ப்ரஸந்நம் ஸர்வவரத<sup>3</sup>ம் த்<sup>4</sup>யாயேத்ஸர்வாயுத<sup>4</sup>ம் ஸிவம் || 85 ||

யோ வேதா<sup>3</sup>தௌ<sup>3</sup> ஸ்வர: ப்ரோக்தோ வேதா<sup>3</sup>ந்தே ச ப்ரதிஷ்டி<sup>2</sup>த: |  
அகாரமூர்திரேதேஷாம் ரக்தாங்கீ<sup>3</sup> ஹம்ஸவாஹிநீ || 86 ||

த<sup>3</sup>ண்ட<sup>3</sup>ஹஸ்தா ஸதீ வாலா கா<sup>3</sup>யத்ரீத்யவதா<sup>4</sup>ர்யதாம் |  
உகாரமூர்திரேதேஷாம் க்ரு<sup>3</sup>ஷ்ணாங்கீ<sup>3</sup> வ்ரு<sup>3</sup>ஷ்வாஹிநீ || 87 ||

சக்ரஹஸ்தா ஸதீ சைவ ஸாவித்ரீத்யவதா<sup>4</sup>ர்யதாம் |  
மகாரமூர்திரேதேஷாம் ஸ்வேதாங்கீ<sup>3</sup> தார்க்ஷயவாஹிநீ || 88 ||

ஸூலாநந்த<sup>3</sup>மயீ வ்ரு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup> ஸரஸ்வத்யவதா<sup>4</sup>ர்யதாம் |  
மாஹேஸ்வரீதி ஸா ப்ராஜ்ஞை: பஸ்சிமா பரிகீர்திதா || 89 ||

ஸ்ரு<sup>3</sup>ஷ்டிஸ்தி<sup>2</sup>த்யந்தகாலாத்<sup>3</sup>யா மகாரோ<sup>5</sup>ப்யந்தகாத்மக: |  
அக்ஷரத்ரயமேவைதக்காரணத்ரயமிஷ்யதே || 90 ||

த்ரயாணம் காரணம் ப்<sup>3</sup>ரஹம் ஸத்<sup>3</sup>ரூபம் ஸர்வகாரணம் |  
ஏகாக்ஷரம் பரம் ஜ்யோதிஸ்தமாஹு: ப்ரணவம் பு<sup>3</sup>தா:<sup>4</sup> || 91 ||

ஏவம் ஜ்ஞாத்வா விதா<sup>4</sup>நேந ப்ரணவேந ஸமந்விதம் |  
ப்ராணயாமம் தத: குர்யாத்<sup>3</sup>ரேசபூரககும்ப<sup>4</sup>கை: || 92 ||

|| இதி ஸ்ரீயோக<sup>3</sup>யாஜ்ஞவல்க்யே ஷஷ்டோ<sup>2</sup>த்யாய: ||

|| அத<sup>2</sup> ஸப்தமோ<sup>5</sup>த்யாய: ||

யாஜ்ஞவல்க்ய உவாச -

உக்தாந்யேதாநி சத்வாரி யோகா<sup>3</sup>ங்கா<sup>3</sup>நி த்<sup>3</sup>விஜோத்தமே |  
ப்ரத்யாஹாராதி<sup>3</sup> சத்வாரி ஸ்ரு<sup>3</sup>ஷ்ணவாப்யந்தராணி ச || 1 ||

இந்த்<sup>3</sup>ரியாணம் விசரதாம் விஷயேஷு ஸ்வபா<sup>4</sup>வத: |



ப³லாதா³ஹரணம் தேஷாம் ப்ரத்யாஹார: ஸ உச்சயதே || 2 ||

யத்³யத்பர்யஸி தத்ஸர்வம் பர்யேதா³த்மவதா³த்மநி |

ப்ரத்யாஹார: ஸ ச ப்ரோக்தோ யோக³வித்³பி⁴ர்மஹாத்மபி:⁴ || 3 ||

கர்மாணி யாநி நித்யாநி விஹிதாநி ஸரீரிணம் |

தேஷாமாத்மந்யநுஷ்டா²நம் மநஸா யத்³ப³ஹிர்விநா || 4 ||

ப்ரத்யாஹாரோ ப⁴வேத்ஸோ⁵பி யோக³ஸாத⁴நமுத்தமம் |

ப்ரத்யாஹார: ப்ரஸஸ்தோ⁵யம் ஸேவிதோ யோகி³பி:⁴ ஸதா³ || 5 ||

அஷ்டாத³ஸஸு யத்³வாயோர்மர்மஸ்தா²நேஷு தா⁴ரணம் |

ஸ்தா²நாத்ஸ்தா²நாத்ஸமாக்ரு³ஷ்ய ப்ரத்யாஹாரோ நிக³த்³யதே || 6 ||

அஸ்விநௌ ச ததா² ப்³ருதாம் கா³ர்கி³ தே³வபி⁴ஷக்³வரௌ |

மர்மஸ்தா²நாநி ஸித்³த்⁴யர்த²ம் ஸரீரே யோக³மோக்ஷயோ: || 7 ||

தாநி ஸர்வாணி வக்ஷ்யாமி யதா²வச்ச²ணு ஸுவ்ரதே |

பாதா³ங்கு³ஷ்டௌ² ச கு³ல்பௌ² ச ஜங்கா⁴மத்⁴யே ததை²வ ச || 8 ||

சித்யோர்மூலம் ச ஜாந்வோஸ்ச மத்⁴யே சோருத்³வயஸ்ய ச |

பாயுமூலம் தத: பர்சாத்³தே³ஹமத்⁴யம் ச மேட்⁴ரகம் || 9 ||

நாபி⁴ஸ்ச ஹ்ரு³த்³யம் கா³ர்கி³ கண்ட²க்ஷபஸ்ததை²வ ச |

தாலுமூலம் ச நாஸாயா மூலம் சாக்ஷ்ணோஸ்ச மண்ட³லே || 10 ||

ப்⁴ருவோர்மத்⁴யம் லலாடம் ச மூர்தா⁴ ச முநிஸத்தமே |

மர்மஸ்தா²நாநி சைதாநி மாநம் தேஷாம் ப்ரு³த்²க் ஸ்ரு³ணு || 11 ||

பாதா³ந்மாநம் து கு³ல்ப²ஸ்ய ஸார்தா⁴ங்கு³லசதுஷ்டயம் |

கு³ல்ப²ஜ்ஜங்க⁴ஸ்ய மத்⁴யம் து விஜ்ஞேயம் தத்³த³ஸாங்கு³லம் || 12 ||

ஜங்க⁴மத்⁴யாச்சித்யோர்மூலம் யத்ததே³காத³ஸாங்கு³லம்

சித்யோர்மூலாத்³வராரோஹே ஜாநு: ஸ்யாத³ங்கு³வித்³வயம் || 13 ||

ஜாந்வோர்நவாங்கு³லம் ப்ராஹுஸுருமத்⁴யம் முநீஸ்வரா: |

ஊருமத்⁴யாத்ததா² கா³ர்கி³ பாயுமூலம் நவாங்கு³லம் || 14 ||

தே³ஹமத்⁴யம் ததா² பாயோர்மூலாத³ர்தா⁴ங்கு³லத்³வயம் |

தே³ஹமத்⁴யாத்ததா² மேட்⁴ர தத்³வத்³ஸார்தா⁴ங்கு³லத்³வயம் || 15 ||

மேட்<sup>4</sup>ராந்நபி<sup>4</sup>ஸ்ச விஜ்ஞேயா கா<sup>3</sup>ர்கி<sup>3</sup> ஸார்த<sup>4</sup>த<sup>3</sup>ஸாங்கு<sup>3</sup>லம் |

சதுர்த<sup>3</sup>ஸாங்கு<sup>3</sup>லம் நாபே<sup>4</sup>ர்ஹ்ரு<sup>3</sup>ந்மத்<sup>4</sup>யம் ச வராநநே || 16 ||

ஷட<sup>3</sup>ங்கு<sup>3</sup>லம் து ஹ்ரு<sup>3</sup>ந்மத்<sup>4</sup>யாத்கண்ட<sup>2</sup>கூபம் ததை<sup>2</sup>வ ச |

கண்ட<sup>2</sup>கூபாச்ச ஜிஹ்வாயா மூலம் ஸ்யாச்சசதுரங்கு<sup>3</sup>லம் || 17 ||

நாஸாமூலம் து ஜிஹ்வாயா மூலாச்ச சதுரங்கு<sup>3</sup>லம் |

நேத்ரஸ்தா<sup>2</sup>நம் து தந்மூலாத<sup>3</sup>ர்தா<sup>4</sup>ங்கு<sup>3</sup>லமிதீஷ்யதே || 18 ||

தஸ்மாத<sup>3</sup>ர்தா<sup>4</sup>ங்கு<sup>3</sup>லம் வித்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup> ப்<sup>4</sup>ருவோரந்தரமாத்மந: |

லலாடாக்<sup>2</sup>யம் ப்<sup>4</sup>ருவோர்மத்<sup>4</sup>யாதூ<sup>3</sup>ர்த<sup>4</sup>வம் ஸ்யாத<sup>3</sup>ங்கு<sup>3</sup>லத்<sup>3</sup>வயம் || 19 ||

லலாடாத<sup>3</sup>வ்யோமஸம்ஜ்ஞம் ஸ்யாத<sup>3</sup>ங்கு<sup>3</sup>லித்ரயமேவ ஹி |

ஸ்தா<sup>2</sup>நேஷு ஏதேஷு மநஸா வாயுமாரோப்ய தா<sup>4</sup>ரயேத் || 20 ||

ஸ்தா<sup>2</sup>நாத்ஸ்தா<sup>2</sup>நாத்ஸமாக்ரு<sup>3</sup>ஷ்ய ப்ரத்யாஹாரம் ப்ரகுர்வத: |

ஸர்வே ரோகா<sup>3</sup> விநஸ்யந்தி யோகா:<sup>3</sup> ஸித்<sup>4</sup>யந்தி தஸ்ய வை || 21 ||

வத்<sup>3</sup>ந்தி யோகி<sup>3</sup>ந: கேசித்<sup>3</sup>யோகே<sup>3</sup>ஷு குஸலா நரா: |

ப்ரத்யாஹாரம் வராரோஹே ஸ்ரு<sup>3</sup>ணு த்வம் தத்<sup>3</sup>வதா<sup>3</sup>ம்யஹம் || 22 ||

ஸம்பூர்ணகும்ப<sup>4</sup>வத்<sup>3</sup>வாயுமங்கு<sup>3</sup>ஷ்டா<sup>2</sup>ந்மூர்த<sup>4</sup>மத்<sup>4</sup>யத: |

தா<sup>4</sup>ரயேத்<sup>3</sup>நிலம் பு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>யா ப்ராணயாமப்ரசோதி<sup>3</sup>த: || 23 ||

வ்யோமரந்த<sup>4</sup>ராத்ஸமாக்ரு<sup>3</sup>ஷ்ய லலாடே தா<sup>4</sup>ரயேத்புந: |

லலாடாத<sup>3</sup>வாஉமாக்ரு<sup>3</sup>ஷ்ய ப்<sup>4</sup>ருவோர்மத்<sup>4</sup>யே நிரோத<sup>4</sup>யேத் || 24 ||

ப்<sup>4</sup>ருவோர்மத்<sup>4</sup>யாத்ஸமாக்ரு<sup>3</sup>ஷ்ய நேத்ரமத்<sup>4</sup>யே நிரோத<sup>4</sup>யேத் |

நேத்ராத்ப்ராணம் ஸமாக்ரு<sup>3</sup>ஷ்ய நாஸாமூலே நிரோத<sup>4</sup>யேத் || 25 ||

நாஸாமூலாத்து ஜிஹ்வாயா மூலே ப்ராணம் நிரோத<sup>4</sup>யேத் |

ஜிஹ்வாமூலாத்ஸமாக்ரு<sup>3</sup>ஷ்ய கண்ட<sup>2</sup>மூலே நிரோத<sup>4</sup>யேத் || 26 ||

கண்ட<sup>2</sup>மூலாத்து ஹ்ரு<sup>3</sup>ந்மத்<sup>4</sup>யே ஹ்ரு<sup>3</sup>த<sup>3</sup>யாத் நாபி<sup>4</sup>மத்<sup>4</sup>யமே |

நாபி<sup>4</sup>மத்<sup>4</sup>யாத்புநர்மேட்<sup>4</sup>ரே மேட்<sup>4</sup>ராத்<sup>3</sup>வஹ்நயாலயே தத: || 27 ||

தே<sup>3</sup>ஹமத்<sup>4</sup>யாத்<sup>3</sup>கு<sup>3</sup>தே<sup>3</sup> கா<sup>3</sup>ர்கி<sup>3</sup> கு<sup>3</sup>தா<sup>3</sup>தே<sup>3</sup>வோருமூலகே |

ஊருமூலாத்யோர்மத்<sup>4</sup>யே தஸ்மாஜ்ஜாந்வோர்நிரோத<sup>4</sup>யேத் || 28 ||

சிதிமூலே ததஸ்தஸ்மாஜ்ஜங்க<sup>4</sup>யோர்மத்<sup>4</sup>யமே ததா<sup>2</sup> |

ஜங்கா<sup>4</sup>மத்<sup>4</sup>யாத்ஸமாக்ரு<sup>3</sup>ஷ்ய வாயும் கு<sup>3</sup>ல்பே<sup>2</sup> நிரோத<sup>4</sup>யேத் || 29 ||

கு³ல்பா²த³ங்கு³ஷ்ட²யோர்கா³ர்கி³ பா³த³யோஸ்தந்நிரோத⁴யேத் ॥  
 ஸ்தா²நாத்ஸ்தா²நாத்ஸமாக்ரு³ஷ்ய யஸ்த்வேவம் தா⁴ரயேத் ஸுதீ:⁴ ॥ 30 ॥  
 ஸர்வபாபவிஸு³தா⁴த்மா ஜீவேதா³சந்த³ரதாரகம் ।  
 ஏதத்து யோக³ஸித்³த்யர்த²மக³ஸ்த்யேநாபி கீர்திதம் ॥ 31 ॥  
 ப்ரத்யாஹாரேஷு ஸர்வேஷு ப்ரஸஸ்தமிதி யோகி³பி:⁴ ।  
 நாட³ப்யாம் வாயுமாபூர்ய குண்ட³ல்யா: பார்ஸ்வயோ: க்ஷிபேத் ॥ 32 ॥  
 தா⁴ரயேத³யுக³பத்ஸோ⁵பி ப⁴வரோகா³த்³விமுச்யதே ।  
 பூர்வவத்³வாயுமாரோப்ய ஹ்ரு³த³யவ்யோம்நி தா⁴ரயேத் ॥ 33 ॥  
 ஸோ⁵பி யாதி வராரோஹே பரமாத்மபத³ம் நர: ।  
 வ்யாத⁴ய: கிம் புநஸ்தஸ்ய பா³ஹ்யாப்யந்தரவர்திந: ॥ 34 ॥  
 நாஸாப்யாம் வாயுமாரோப்ய பூரயித்வோத³ரஸ்தி²தம் ।  
 ப்⁴ருவோர்மத்யா³த்³ரு³ஸோ: பஸ்சாத்ஸமாரோப்ய ஸமாஹித: ॥ 35 ॥  
 தா⁴ரயேத்க்ஷணமாத்ரம் வா ஸோ⁵பி யாதி பராம் க³திம் ।  
 கிம் புநர்ப³ஹுநோக்தேந நித்யம் கர்ம ஸமாசரந் ॥ 36 ॥  
 ஆத்மந: ப்ராணமாரோப்ய ப்⁴ருவோர்மத்யே ஸுஷும்ணயா ।  
 யாவந்மநோலயத்யஸ்மிந்ஸ்தாவத்ஸம்யமநம் குரு ॥ 37 ॥  
 ॥ இதி ஸ்ரீயோக³யாஜ்ஞுவல்க்யே ஸப்தமோ⁵த்யாய: ॥

॥ அத² அஷ்டமோ⁵த்யாய: ॥

யாஜ்ஞுவல்க்ய உவாச -  
 அதே²தா³நீம் ப்ரவக்ஷயாமி தா⁴ரண பஞ்ச தத்த்வத: ।  
 ஸமாஹிதமநாஸ்த்வம் ச ஸ்ரு³ணு கா³ர்கி³ தபோத⁴நே ॥ 1 ॥  
 யமாதி³கு³ணயுக்தஸ்ய மநஸ: ஸ்தி²திராத்மநி ।  
 தா⁴ரணேத்யுச்யதே ஸத்³பி:⁴ ஸாஸ்த்ரதாத்பர்யவேதி³பி:⁴ ॥ 2 ॥  
 அஸ்மிந்³ரஹ்மபுரே கா³ர்கி³ யதி³த³ம் ஹ்ரு³த³யாம்பு³ஜம் ।  
 தஸ்மிந்நேவாந்தராகாஸே யத்³பா³ஹ்யாகாஸதா⁴ரணம் ॥ 3 ॥

ஏஷா ச தா<sup>4</sup>ரணேத்யுத்தா யோக<sup>3</sup>ஸாஸ்த்ரவிஸாரதை:<sup>3</sup> |  
 தாந்த்ரிகையோக<sup>3</sup>ஸாஸ்த்ரஜ்ஞைருர்வித்<sup>3</sup>வத்<sup>3</sup>பி<sup>4</sup>ஸ்ச ஸுஸிக்ஷிதை: || 4 ||

தா<sup>4</sup>ரண: பஞ்சதா<sup>4</sup> ப்ரோக்தாஸ்தாஸ்ச ஸர்வா: ப்ரு<sup>2</sup>த<sup>2</sup>க் ஸ்ரு<sup>2</sup>ணு ||  
 பூ<sup>4</sup>மிராபஸ்ததா<sup>2</sup> தேஜோ வாயுராகாஸமேவ ச || 5 ||

ஏதேஷு பஞ்சதே<sup>3</sup>வாநாம் தா<sup>4</sup>ரணம் பஞ்சதோ<sup>4</sup>ச்யதே |  
 பாதா<sup>3</sup>தி<sup>3</sup>ஜாநுபர்யந்தம் ப்ரு<sup>2</sup>தி<sup>2</sup>வீஸ்தா<sup>2</sup>நமுச்யதே || 6 ||

ஆஜானோ: பாயுபர்யந்தமபாம் ஸ்தா<sup>2</sup>நம் ப்ரகீர்திதம் |  
 ஆபாயோர்ஹ்ரு<sup>2</sup>த<sup>3</sup>யாந்தம் யத்<sup>3</sup>வஹ்நிஸ்தா<sup>2</sup>நம் தது<sup>3</sup>ச்யதே || 7 ||

ஆஹ்ரு<sup>2</sup>நமத்<sup>4</sup>யாத்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>ருவோர்மத்<sup>4</sup>யம் யாவத்<sup>3</sup>வாயுகுலம் ஸம்ரு<sup>2</sup>தம் |  
 ஆ<sup>4</sup>ருமத்<sup>4</sup>யாத்து மூ<sup>4</sup>ர்தா<sup>4</sup>ந்தமாகாஸமிதி சோச்யதே || 8 ||

அத்ர கேசித்<sup>3</sup>வத்<sup>3</sup>ந்த்யந்யே யோக<sup>3</sup>பண்டி<sup>3</sup>தமாநிந: |  
 ஆஜானோர்நாபி<sup>4</sup>பர்யந்தமபாம்ஸ்தா<sup>2</sup>நமிதி த்<sup>3</sup>விஜா: || 9 ||

நாபி<sup>4</sup>மத்<sup>4</sup>யாத்<sup>3</sup>க<sup>3</sup>லாந்தம் யத்<sup>3</sup>வஹ்நிஸ்தா<sup>2</sup>நம் தது<sup>3</sup>ச்யதே |  
 ஆ<sup>3</sup>லாத்து லலாடாந்தம் வாயுஸ்தா<sup>2</sup>நமிதீரிதம் || 10 ||

லலாடாத்<sup>3</sup>ரந்த்<sup>4</sup>ரபர்யந்தமாகாஸஸ்தா<sup>2</sup>நமுச்யதே ||

அயுக்<sup>3</sup>தமேததி<sup>3</sup>த்யுக்<sup>3</sup>தம் ஸாஸ்த்ரதாத்பர்யவேதி<sup>3</sup>பி:<sup>4</sup> || 11 ||

யதி<sup>3</sup> ஸ்யாஜ்ஜ்வலநஸ்தா<sup>2</sup>நம் தே<sup>3</sup>ஹமத்<sup>4</sup>யே வராநநே |  
 அயுக்<sup>3</sup>தா காரணே வஹ்நெள கார்யஜநுபஸ்ய ஸம்ஸ்தி<sup>2</sup>தி: || 12 ||

கார்யகாரணஸம்யோகே<sup>3</sup> கார்யஹாநி: கத<sup>2</sup>ம் ப<sup>4</sup>வேத் |  
 த்<sup>3</sup>ரு<sup>2</sup>ஷ்டம் தத்கார்யஜநுபேஷு ம்ரு<sup>2</sup>தா<sup>3</sup>த்மகக<sup>4</sup>டாதி<sup>3</sup>ஷு || 13 ||

ப்ரு<sup>2</sup>தி<sup>2</sup>வ்யாம் தா<sup>4</sup>ரயேத்<sup>3</sup>கா<sup>3</sup>ர்கி<sup>3</sup> ப்<sup>3</sup>ரஹ்மாணம் பரமேஷ்டி<sup>2</sup>நம் |  
 விஷ்ணுமப்ஸ்வநலே ருத்<sup>3</sup>ரமீஸ்வரம் வாயுமண்ட<sup>3</sup>லே || 14 ||

ஸ்தா<sup>3</sup>ஸிவம் ததா<sup>2</sup> வ்யோம்நி தா<sup>4</sup>ரயேத்ஸுஸமாஹித: |  
 ப்ரு<sup>2</sup>தி<sup>2</sup>வ்யாம் வாயுமாஸ்தா<sup>2</sup>ய லகாரேண ஸமந்விதம் || 15 ||

த்<sup>4</sup>யாயந் சதுர்பு<sup>4</sup>ஜாகாரம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்மாணம் ஸ்ரு<sup>2</sup>ஷ்டிகாரணம் |  
 தா<sup>4</sup>ரயேத்பஞ்ச க<sup>4</sup>டிகா: ப்ரு<sup>2</sup>தி<sup>2</sup>வீஜயமாப்நுயாத் || 16 ||

வாருணே வாயுமாரோப்ய வகாரேண ஸமந்விதம் ।  
 ஸ்மரந்நாராயணம் ஸௌம்யம் சதுர்பா<sup>3</sup>ஹும் கிரீடிநம் ॥ 17 ॥

ஸூத்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ஸ்ப<sup>2</sup>டிகஸங்காஸம் பீதவாஸஸமச்யுதம் ।  
 தா<sup>4</sup>ரயேத்பஞ்ச க<sup>4</sup>டிகா: ஸர்வரோகை: <sup>3</sup>ப்ரமுச்யதே ॥ 18 ॥

வஹௌ சாநிலமாரோப்ய ரேபா<sup>2</sup>க்ஷரஸமந்விதம் ।  
 தர்யக்ஷம் வரப்ரத<sup>3</sup>ம் ருத்<sup>3</sup>ரம் தருணாதி<sup>3</sup>த்யஸந்நிப<sup>4</sup>ம் ॥ 19 ॥

ப<sup>4</sup>ஸ்மோத்<sup>3</sup>தூ<sup>4</sup>விதஸர்வாங்க<sup>3</sup>ம் ஸுப்ரஸந்நமநுஸ்மரந் ।  
 தா<sup>4</sup>ரயேத்பஞ்ச க<sup>4</sup>டிகா: வஹ்நிநாஸௌ ந த<sup>3</sup>ஹ்யதே ॥ 20 ॥

மாருதம் மாருதஸ்தா<sup>2</sup>நே யகாரேண ஸமந்விதம் ।  
 தா<sup>4</sup>ரயேத்பஞ்ச க<sup>4</sup>டிகா: வாயுவத்<sup>3</sup>வ்யோமகோ<sup>3</sup> ப<sup>4</sup>வேத் ॥ 21 ॥

ஆகாஸே வாயுமாரோப்ய ஹகாரோபரி ஸகரம் ।  
 பி<sup>3</sup>ந்து<sup>3</sup>ரூபம் மஹாதே<sup>3</sup>வம் வ்யோமாகாரம் ஸதா<sup>3</sup>ஸிவம் ॥ 22 ॥

ஸூத்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ஸ்ப<sup>2</sup>டிகஸங்காஸம் பா<sup>3</sup>லேந்து<sup>3</sup>க்<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>தமௌலிநம் ।  
 பஞ்சவக்த்ரயுதம் ஸௌம்யம் த<sup>3</sup>ஸபா<sup>3</sup>ஹும் த்ரிலோசநம் ॥ 23 ॥

ஸர்வாயுதோ<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>யதகரம் ஸர்வாப<sup>4</sup>ரணபூ<sup>4</sup>ஷிதம் ।  
 உமார்த<sup>4</sup>தே<sup>3</sup>ஹம் வரத<sup>3</sup>ம் ஸர்வகாரணகாரணம் ॥ 24 ॥

மநஸா சிந்தயநத்து முஹூர்தமபி தா<sup>4</sup>ரயேத் ।  
 ஸ ஏவ முக்த இத்யுக்தஸ்தாந்த்ரிகேஷு ஸுஸிக்ஷிதை: ॥ 25 ॥

ஏதது<sup>3</sup>க்தம் ப<sup>4</sup>வத்யத்ர கா<sup>3</sup>ர்கி<sup>3</sup> ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவிதா<sup>3</sup>ம் வரே ।  
 ப்<sup>3</sup>ரஹ்மாதி<sup>3</sup>கார்யரூபாணி ஸ்வே ஸ்வே ஸம்ஹ்ரு<sup>3</sup>த்ய காரணே ॥ 26 ॥

தஸ்மிந்ஸதா<sup>3</sup>ஸிவே ப்ராணம் சித்தம் சாநீய காரணே ।  
 யுக்தசித்தஸ்ததா<sup>3</sup>த்மாநம் யோஜயேத்பரமேஸ்வரே ॥ 27 ॥

அஸ்மிந்ந்ர<sup>2</sup>தே<sup>2</sup> வத<sup>3</sup>ந்த்யந்யே யோகி<sup>3</sup>நோ வ்ரஹ்மவித்<sup>3</sup>வரா: ।  
 ப்ரணவேநைவ கார்யாணி ஸ்வே ஸ்வே ஸம்ஹ்ரு<sup>3</sup>த்ய காரணே ॥ 28 ॥

ப்ரணவஸ்ய து நாதா<sup>3</sup>ந்தே பரமாநந்த<sup>3</sup>விக்<sup>3</sup>ரஹம் ।  
 ரு<sup>3</sup>தம் ஸத்யம் பரம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்ம புருஷம் க்ரு<sup>3</sup>ஷ்ணபிங்க்<sup>3</sup>லம் ॥ 29 ॥

சேதஸா ஸம்ப்ரபஸ்யந்தி ஸந்த: ஸம்ஸாரபே<sup>4</sup>ஷஜம்  
 த்வம் தஸ்மாத் ப்ரணவேநைவ ப்ராணயாமைஸ்த்ரிபி<sup>4</sup>ஸ்த்ரிபி: <sup>4</sup> ॥ 30 ॥

ப்<sup>3</sup>ரஹ்மாதி<sup>3</sup> கார்யரூபாணி ஸ்வே ஸ்வே ஸம்ஹ்ரு<sup>3</sup>த்ய காரணே |  
விஸு<sup>3</sup>த<sup>4</sup>சேதஸா பர்ய நாதா<sup>3</sup>ந்தே பரமேஸ்வரம் || 31 ||

அஸ்மிந்நந்தே<sup>2</sup> வத<sup>3</sup>ந்த்யந்யே யோகி<sup>3</sup>நோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவித்<sup>3</sup>வரா: |  
பி<sup>4</sup>ஷக்<sup>3</sup>வரா வராரோஹே யோகே<sup>3</sup>ஷு பரிநிஷ்டி<sup>2</sup>தா: || 32 ||

ஸ்ரீரம் தாவதே<sup>3</sup>வம் து பஞ்சபூ<sup>4</sup>தாத்மகம் க<sup>2</sup>லு |  
ததே<sup>3</sup>தத்து வராரோஹே வாதபித்தகபா<sup>2</sup>த்மகம் || 33 ||

வாதாத்மகாநாம் ஸர்வேஷாம் யோகே<sup>3</sup>ஷ்வபி<sup>4</sup>ரதாத்மநாம் |  
ப்ராணஸம்யமநேநைவ ஸோஷம் யாதி கலேவரம் || 34 ||

பித்தாத்மகாநாம் த்வசிராந்ந ஸுஷ்யதி கலேவரம் |  
கபா<sup>2</sup>த்மகாநாம் காயஸ்ச ஸம்பூர்ணஸ்த்வசிராத்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>வேத் || 35 ||

தா<sup>4</sup>ரணம் குர்வதஸ்த்வாக்<sup>3</sup>நௌ ஸர்வே நஸ்யந்தி வாதஜா: |  
பார்தி<sup>2</sup>வாம்ஸே ஜலாம்ஸே ச தா<sup>4</sup>ரணம் குர்வத: ஸதா<sup>3</sup> || 36 ||

நஸ்யந்தி ஸ்வேஷ்மஜா ரோகா<sup>3</sup> வாதஜாஸ்சாசிராத்ததா<sup>2</sup> |  
வ்யோமாம்ஸே மாருதாம்ஸே ச தா<sup>4</sup>ரணம் குர்வத: ஸதா<sup>3</sup> || 37 ||

த்ரிதோ<sup>3</sup>ஷஜநிதா ரோகா<sup>3</sup> விநஸ்யந்தி ந ஸம்ஸய: |  
அஸ்மிந்நந்தே<sup>2</sup> ததா<sup>2</sup> ப்<sup>3</sup>ருதாமஸ்விநௌ ச பி<sup>4</sup>ஷக்<sup>3</sup>வரௌ || 38 ||

ப்ராணஸம்யமநேநைவ த்ரிதோ<sup>3</sup>ஷஸமநம் ந்ரு<sup>3</sup>ணம் |  
தஸ்மாத்த்வம் ச வராரோஹே நித்யம் கர்ம ஸமாசர || 39 ||

யமாதி<sup>3</sup>பி<sup>4</sup>ஸ்ச ஸம்யுக்தா விதி<sup>4</sup>வத்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>ரணம் குரு || 40 ||  
|| இதி ஸ்ரீயோக<sup>3</sup>யாஜ்ஞவல்க்யே அஷ்டமோ<sup>5</sup>த<sup>4</sup>யாய: ||

## || அத<sup>2</sup> நவமோ<sup>5</sup>த<sup>4</sup>யாய: ||

யாஜ்ஞவல்க்ய உவாச -

அத<sup>2</sup> த<sup>4</sup>யாநம் ப்ரவக்ஷ்யாமி ஸ்ரு<sup>3</sup>ணு கா<sup>3</sup>ர்கி<sup>3</sup> வரானநே |  
த<sup>4</sup>யாநமேவ ஹி ஜந்தூநாம் காரணம் ப்<sup>3</sup>ந்த<sup>4</sup>மோக்ஷயோ: || 1 ||

த<sup>4</sup>யாநமாத்மஸ்வரூபஸ்ய வேத<sup>3</sup>நம் மநஸா க<sup>2</sup>லு |

ஸகு³ணம் நிர்கு³ணம் தச்ச ஸகு³ணம் ப³ஹுஸ: ஸம்ரு³தம் || 2 ||

பஞ்சோத்தமாநி தேஷ்வாஹூர்வைதி³காநி த்³விஜோத்தமா: |  
தர்ணி முக்²யதமாந்யேஷாமேகமேவ ஹி நிர்கு³ணம் || 3 ||

மர்மஸ்தா²நாநி நாட³நாம் ஸம்ஸ்தா²நம் ச ப்ரு²த்க்ப்ரு²த்க் |  
வாயுநாம் ஸ்தா²நகர்மாணி ஜ்ஞாத்வா குர்வாத்மவேத³நம் || 4 ||

ஏகம் ஜ்யோதிர்மயம் ஸூத்³த²ம் ஸர்வக³ம் வ்யோமவலுத³ம் |  
அவ்யக்தமசலம் நித்யமாதி³மத்யாந்தவர்ஜிதம் || 5 ||

ஸ்தூ²லம் ஸலிக்ஷமநாகாரமஸம்ஸ்ப்ரு²ஸ்யமசாக்ஷுஷம் |  
ந ரஸம் ந ச க³ந்தா²க்²யமப்ரமேயமநௌபமம் || 6 ||

ஆநந்த³மஜரம் நித்யம் ஸத³ஸத்ஸர்வகாரணம் |  
ஸர்வாதா²ரம் ஜக³த்³ரூபமமூர்தமஜமவ்யயம் || 7 ||

அத்³ரு²ஸ்யம் த்³ரு²ஸ்யமந்த:ஸ்த²ம் ப³ஹிர்ஸ்த²ம் ஸர்வதோமுக²ம் |  
ஸர்வத்³ரு²க்ஸர்வத:பாத³ம் ஸர்வஸ்ப்ரு²க் ஸர்வத:ஸிர: || 8 ||

ப்³ரஹ்ம ப்³ரஹ்மமயோ஽ஹம் ஸ்யாமிதி யத்³வேத³நம் ப⁴வேத் ||  
ததே³தந்நிர்கு³ணம் த்யாநமிதி ப்³ரஹ்மவிதோ³ விது:³ || 9 ||

அத²வா பரமாத்மாநம் பரமாநந்த³விக்³ரஹம் |  
கு³ரூபதே³ஸாத³விஜ்ஞாய புருஷம் க்ரு²ஷ்ணபிங்க³லம் || 10 ||

ப்³ரஹ்ம ப்³ரஹ்மபுரே சாஸ்மிந்த³ஹராம்பு³ஜமத்யமே ||  
அப்யாஸாத்ஸம்ப்ரபஸ்யந்தி ஸந்தம் ஸம்ஸாரபே⁴ஷஜம் || 11 ||

ஹ்ர²ு²த்பத்³மே஽ஷ்டத³லோபேதே கந்த³மத்யாத்ஸமுத்தி²தே |  
த்³வாத³ஸாங்கு³லநாலே஽ஸ்மிஸ்சதுரங்கு³லமுந்முகே² || 12 ||

ப்ராணயாமைர்விகாஸிதே கேஸராந்விதகர்ணிகே |  
வாஸுதே³வம் ஜக³ந்நாத²ம் நாராயணமஜம் ஹரிம் || 13 ||

சதுர்பு⁴ஜமுதா³ராங்க³ம் ஸங்க²சக்ரக³தா³த²ரம் |  
கிரீடகேயூரத²ரம் பத்³மபத்ரநிபே⁴க்ஷணம் || 14 ||

ஸ்ரீவத்ஸவக்ஷஸம் விஷ்ணும் பூர்ணசந்த³ரநிபா⁴நநம் |  
பத்³மோத³ரத³லாபோ⁴ஷ்ட²ம் ஸுப்ரஸந்நம் ஸூசிஸ்மிதம் || 15 ||

ஸூ<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ஸ்ப<sup>2</sup>டிகஸஙகாஸம் பீதவாஸஸமச்யுதம் |

பத்<sup>3</sup>மச்ச<sup>2</sup>விபத்<sup>3</sup>வந்த<sup>3</sup>வம் பரமாத்மாநமவ்யயம் || 16 ||

ப்ரபா<sup>4</sup>பி<sup>4</sup>ர்பா<sup>4</sup>ஸயத்<sup>3</sup>ரூபம் பரித: புருஷோத்தமம் |

மநஸாலோக்ய தே<sup>3</sup>வேஸம் ஸர்வபூ<sup>4</sup>தஹ்ரு<sup>3</sup>தி<sup>3</sup> ஸ்தி<sup>2</sup>தம் || 17 ||

ஸோ<sup>5</sup>ஹமாத்மேதி விஜ்ஞாநம் ஸகு<sup>3</sup>ணம் த<sup>4</sup>யாநமுச்யதே |

ஹ்ரு<sup>3</sup>த்ஸரோருஹமத்<sup>4</sup>யே<sup>5</sup>ஸ்மிந்ப்ரக்ரு<sup>3</sup>த்யாத்மககர்ணிகே || 18 ||

அஷ்டைஸ்வர்யத்<sup>3</sup>லோபேதே வித்<sup>3</sup>யாகேஸரஸம்யுதே |

ஜ்ஞாநநாலே ப்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஹத்தகந்தே<sup>3</sup> ப்ரா<sup>4</sup>ணயாமப்ரபோ<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>தே || 19 ||

விஸ்வார்சிஷம் மஹாவஹ்நிம் ஜ்வலந்தம் விஸ்வதோமுக<sup>2</sup>ம் |

வைஸ்வாநரம் ஜக<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>யோநிம் ஸிகா<sup>2</sup>தந்விநமீஸ்வரம் || 20 ||

தாபயந்தம் ஸ்வகம் தே<sup>3</sup>ஹமாபாத<sup>3</sup>தலமஸ்தகம் |

நிர்வாததீ<sup>3</sup>பவத்தஸ்மிந்தீ<sup>3</sup>பிதம் ஹவ்யவாஹநம் || 21 ||

த்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஷ்ட்வா தஸ்ய ஸிகா<sup>2</sup>மத்<sup>4</sup>யே பரமாத்மாநமக்ஷரம் |

நீலதோயத்<sup>3</sup>மத்<sup>4</sup>யஸ்த<sup>2</sup>வித்<sup>3</sup>யுல்லேகே<sup>2</sup>வ பா<sup>4</sup>ஸ்வரம் || 22 ||

நீவாரஸூகவத்<sup>3</sup>ரூபம் பீதாப<sup>4</sup>ம் ஸர்வகாரணம் |

ஜ்ஞாத்வா வைஸ்வாநரம் தே<sup>3</sup>வம் ஸோ<sup>5</sup>ஹமாத்மேதி யா மதி: || 23 ||

ஸகு<sup>3</sup>ணேஷுத்தமம் ஹ்யேதத்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>யாநம் யோக<sup>3</sup>விதோ<sup>3</sup> விது:<sup>3</sup> |

வைஸ்வாநரத்வம் ஸம்ப்ராப்ய முக்திம் தேநைவ க<sup>3</sup>ச்ச<sup>2</sup>தி || 24 ||

அத்<sup>2</sup>வா மண்ட<sup>3</sup>லே பஸ்யேதா<sup>3</sup>தி<sup>3</sup>த்யஸ்ய மஹாத்<sup>3</sup>யுதே: |

ஆத்மாநம் ஸர்வஜக<sup>3</sup>த: புருஷம் ஹேமரூபிணம் || 25 ||

ஹிரண்யம்ஸ்ருகேஸம் ச ஹிரண்யமயநக<sup>2</sup>ம் ஹரிம் |

கநகாம்பு<sup>3</sup>ஜ்வத்<sup>3</sup>வக்த்ரம் ஸ்ரு<sup>3</sup>ஷ்டி<sup>2</sup>ஸ்தி<sup>2</sup>த்யந்தகாரணம் || 26 ||

பத்<sup>3</sup>மாஸநஸ்தி<sup>2</sup>தம் ஸௌம்யம் ப்ரபு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>ப்<sup>3</sup>ஜநிபா<sup>4</sup>நநம் |

பத்<sup>3</sup>மோத<sup>3</sup>ரத்<sup>3</sup>லாபா<sup>4</sup>க்ஷம் ஸர்வலோகாப<sup>4</sup>யப்ரத்<sup>3</sup>ம் || 27 ||

ஜாநந்தம் ஸர்வதா<sup>3</sup> ஸர்வமுந்நயந்தம் ச தா<sup>4</sup>ர்மிகாந் |

பா<sup>4</sup>ஸயந்தம் ஜக<sup>3</sup>த்ஸர்வம் த்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஷ்ட்வா லோகைகஸாக்ஷிணம் || 28 ||

ஸோ<sup>5</sup>ஹமஸ்மீதி யா பு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தி:<sup>4</sup> ஸ ச த<sup>4</sup>யாநேஷு ஸஸ்யதே |

ஏஷ ஏவ து மோக்ஷஸ்ய மஹாமார்க<sup>3</sup>ஸ்தபோத<sup>4</sup>நே || 29 ||



த்யாநேநாநேந ஸௌரேண முக்திம் யாஸ்யந்தி ஸூரய: |  
 ப்<sup>4</sup>ருவொர்மத்<sup>4</sup>யே<sup>5</sup>நந்தராத்தமாநம் பா<sup>4</sup>ரூபம் ஸர்வகாரணம் || 30 ||

ஸ்தா<sup>2</sup>ணுவந்மூர்த<sup>4</sup>பர்யந்தம் மத்<sup>4</sup>யதே<sup>3</sup>ஹாத்மஸமுத்தி<sup>2</sup>தம் |  
 ஜக<sup>3</sup>த்காரணமவ்யக்தம் ஜ்வலந்தமமிதௌஜஸம் || 31 ||

மநஸாலோக்ய ஸோ<sup>5</sup>ஹம் ஸ்யாமித்யேதத்<sup>4</sup>யாநமுத்தமம் |  
 அத<sup>2</sup>வா ப<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>பர்யங்கே ஸிதிலீக்ரு<sup>3</sup>தவிக்<sup>3</sup>ரஹே || 32 ||

ஸிவ ஏவ ஸ்வயம் பூ<sup>4</sup>த்வா நாஸாக்<sup>3</sup>ராரோபிதேகூண: |  
 நிர்விகாரம் பரம் ஸாந்தம் பரமாத்மாநமீஸ்வரம் || 33 ||

பா<sup>4</sup>ரூபமம்ரு<sup>3</sup>தம் த்யாயேத்<sup>3</sup>ப்<sup>4</sup>ருவொர்மத்<sup>4</sup>யே வராநநே |  
 ஸோ<sup>5</sup>ஹமேவேதி யா ப்<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தி:<sup>4</sup> ஸா ச த்யாநேஷு ஸஸ்யதே || 34 ||

அத<sup>2</sup>வாஷ்டத்<sup>3</sup>லோபேதே கர்ணிகாகேஸராந்விதே |  
 உந்நித்<sup>3</sup>ரஹ்ரு<sup>3</sup>த<sup>3</sup>யாம்போ<sup>4</sup>ஜே ஸோமமண்ட<sup>3</sup>லமத்<sup>4</sup>யமே || 35 ||

ஸ்வாத்மாநம்<sup>4</sup>பகாகரம் போ<sup>4</sup>க்த்ரு<sup>3</sup>ரூபிணமவ்யயம் |  
 ஸுதா<sup>4</sup>ரஸம் விமுஞ்சத்<sup>3</sup>பி:<sup>4</sup> ஸஸிரஸ்மிபி<sup>4</sup>ராவ்ரு<sup>3</sup>தம் || 36 ||

ஷோட<sup>3</sup>ஸச்<sup>2</sup>த<sup>3</sup>ஸம்யுக்தாஸிர: பத்<sup>3</sup>மாத<sup>3</sup>தோ<sup>4</sup>முகா<sup>2</sup>த் |  
 நிர்<sup>3</sup>க்தாம்ரு<sup>3</sup>ததா<sup>4</sup>ராபி:<sup>4</sup> ஸஹஸ்ராபி:<sup>4</sup> ஸமந்தத: || 37 ||

ப்லாவிதம் புருஷம் தத்ர சிந்தயித்வா ஸமாஹித: |  
 தேநாம்ரு<sup>3</sup>தரஸேநைவ ஸாங்கோ<sup>3</sup>பாங்க<sup>3</sup>கலேவரே || 38 ||

அஹமேவ பரம் ப்<sup>3</sup>ரஹம் பரமாத்மாஹமவ்யய: |  
 ஏவம் யத்<sup>3</sup>வேத<sup>3</sup>நம் தச்ச ஸகு<sup>3</sup>ணம் த்யாநமுச்யதே || 39 ||

ஏவம் த்யாநாம்ரு<sup>3</sup>தம் குர்வந் ஷண்மாஸாநம்ரு<sup>3</sup>த்யஜித்<sup>3</sup>பவேத் |  
 வத்ஸராந்ரு<sup>3</sup>க்த ஏவ ஸ்யாஜ்ஜீவந்நேவ ந ஸம்ஸய: || 40 ||

ஜீவந்முத்தஸ்ய ந க்வாபி து:<sup>3</sup>கா<sup>2</sup>வாப்தி: கத<sup>2</sup>ஞ்சந |  
 கிம் புநர்நித்யமுத்தஸ்ய முக்திரேவ ஹி து<sup>3</sup>ர்லபா<sup>4</sup> || 41 ||

தஸ்மாத்த்வம் ச வராரோஹே ப<sup>2</sup>லம் த்யக்த்வேவ நித்யஸ: |  
 விதி<sup>4</sup>வத்கர்ம குர்வாண த்யாநமேவ ஸதா<sup>3</sup> குரு || 42 ||

அந்யாநபி ப<sup>3</sup>ஹூந்யாஹூர்த்யாநாநி முநிஸத்தமா: |

மு<sup>2</sup>யாந்யுக்த்தாநி சைதே<sup>4</sup>யோ ஜக<sup>4</sup>ந்யாநீதராணி து || 43 ||

ஸகு<sup>3</sup>ணம் கு<sup>3</sup>ணஹீநம் வா விஜ்ஞாயாத்மாநமாத்மநி |  
ஸந்த: ஸமாதி<sup>4</sup>ம் குர்வந்தி த்வமப்யேவம் ஸதா<sup>3</sup> குரு || 44 ||

|| இதி ஸ்ரீயோக<sup>3</sup>யாஜ்ஞுவல்க்யே நவமோ<sup>5</sup>த்யாய: ||

|| அதி<sup>2</sup> த<sup>3</sup>ஸமோ<sup>5</sup>த்யாய: ||

யாஜ்ஞுவல்க்ய உவாச -

ஸமாதி<sup>4</sup>மது<sup>4</sup>நா வக்ஷயே ப<sup>4</sup>வபாஸவிநாஸநம் |

ப<sup>4</sup>வபாஸநிப<sup>3</sup>த<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ஸ்ய யதா<sup>2</sup>வச்ச<sup>2</sup>ரோதுமர்ஹஸி || 1 ||

ஸமாதி<sup>4</sup>: ஸமதாவஸ்தா<sup>2</sup> ஜீவாத்மபரமாத்மநோ: |

ப<sup>3</sup>ரஹ்மண்யேவ ஸ்தி<sup>2</sup>திர்யா ஸா ஸமாதி<sup>4</sup>: ப்ரத்யகா<sup>3</sup>த்மந: || 2 ||

த்யாயே<sup>3</sup>யதா<sup>2</sup> யதா<sup>2</sup>த்மாநம் தத்ஸமாதி<sup>4</sup>ஸ்ததா<sup>2</sup> ததா<sup>2</sup> |

த்யாயைவாத்மநி ஸம்ஸ்தா<sup>2</sup>ப்யோ நாந்யதா<sup>2</sup>த்மா யதா<sup>2</sup> ப<sup>4</sup>வேத் || 3 ||

ஏவமேவ து ஸர்வத்ர யத்ப்ரபந்நஸ்து யோ நர: |

ததா<sup>3</sup>த்மா ஸோ<sup>5</sup>பி தத்ரைவ ஸமாதி<sup>4</sup>ம் ஸமவாப்ந்யாத் || 4 ||

ஸாரித்பதௌ நிவிஷ்டாம்பு<sup>3</sup> யதா<sup>2</sup>பி<sup>4</sup>ந்நதயாந்வியாத் |

ததா<sup>2</sup>த்மாபி<sup>4</sup>ந்ந ஏவாத்ர ஸமாதி<sup>4</sup>ம் ஸமவாப்ந்யாத் || 5 ||

ஏதது<sup>3</sup>க்தம் ப<sup>4</sup>வத்யத்ர கா<sup>3</sup>ர்கி<sup>3</sup> ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவிதா<sup>3</sup>ம் வரே |

கர்மைவ விதி<sup>4</sup>வத்குர்வந்காமஸங்கல்பவர்ஜிதம் || 6 ||

வேதா<sup>3</sup>ந்தேஷ்வர்த<sup>2</sup>ஸாஸ்த்ரேஷு ஸுஸரிக்ஷிதமநா: ஸதா<sup>3</sup> |

கு<sup>3</sup>ருணா தூபதி<sup>3</sup>ஷ்டார்த<sup>2</sup>ம் யுக்த்யுபேதம் வராநநே || 7 ||

வித்<sup>3</sup>வத்<sup>3</sup>பி<sup>4</sup>ர்த<sup>4</sup>ர்மஸாஸ்த்ரஜ்ஞௌர்விசார்ய ச புந: புந: |

தஸ்மிந் ஸுநிஸ்சிதார்<sup>2</sup>தே<sup>2</sup>ஷு ஸுஸரிக்ஷிதமநா: ஸதா<sup>3</sup> || 8 ||

யோக<sup>3</sup>மேவாப்யஸேந்நித்யம் ஜீவாத்மபரமாத்மநோ: |

ததஸ்த்வாப்யந்தரைஸ்சிஹ்நைர்பா<sup>3</sup>ஹ்யைர்வா காலஸூசகை: || 9 ||

விநிஸ்சித்யாத்மந: காலமந்யைர்வா பரமார்த<sup>2</sup>வித் |

நிர்<sup>4</sup>ய: ஸுப்ரஸந்நாத்மா மர்த்யஸ்து விஜிதேந்த<sup>3</sup>ரிய: || 10 ||

ஸ்வகர்மநிரத: ஸாந்த: ஸர்வபூ<sup>4</sup>தஹிதே ரத: |  
 ப்ரதா<sup>3</sup>ய வித்<sup>3</sup>யாம் புத்ரஸ்ய மந்த்ரம் ச விதி<sup>4</sup>பூர்வகம் || 11 ||

ஸம்ஸ்காரமாத்மந: ஸர்வமுபதி<sup>3</sup>ஸ்ய ததா<sup>3</sup>நகே<sup>4</sup> |  
 புண்யக்ஷேத்ரே ஸுசௌ தே<sup>3</sup>ஸே வித்<sup>3</sup>வத்<sup>3</sup>பி<sup>4</sup>ஸ்ச ஸமாவ்ரு<sup>4</sup>தே || 12 ||

பூ<sup>4</sup>மௌ குஸாந்ஸமாஸ்தீர்ய க்ரு<sup>4</sup>ஷ்ணஜிநமதா<sup>2</sup>பி வா |  
 தஸ்மிந்ஸுப<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>பர்யங்கோ மந்த்ரைய<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>கலேவர: || 13 ||

ஆஸநே நாந்யதீ<sup>4</sup>ராஸ்தே ப்ராங்முகோ<sup>2</sup> வாப்யுத்<sup>3</sup>ங்முக:<sup>2</sup> |  
 நவத்<sup>3</sup>வாராணி ஸம்யம்ய கா<sup>3</sup>ர்க்<sup>3</sup>யஸ்மிந்<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண: புரே || 14 ||

உந்நித்<sup>3</sup>ரஹ்ரு<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>யாம்போ<sup>4</sup>ஜே ப்ராணுயாமை: ப்ரபோ<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>தே |  
 வ்யோம்நி தஸ்மிந்<sup>3</sup>ப்ரபா<sup>4</sup>ரூபே ஸ்வரூபே ஸர்வகாரணே || 15 ||

மனோவ்ரு<sup>4</sup>த்திம் ஸுஸம்யம்ய பரமாத்மநி பண்டி<sup>3</sup>த: |  
 மூர்த்<sup>4</sup>ந்யாதா<sup>4</sup>யாத்மந: ப்ராணம் ப்<sup>4</sup>ருவோர்மத்<sup>4</sup>யே<sup>5</sup>த்<sup>2</sup>வாநதே<sup>4</sup> || 16 ||

காரணே பரமாநந்தே<sup>3</sup> ஆஸ்தி<sup>2</sup>தோ யோக<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>ரணம் |  
 ஓமித்யேகாக்ஷரம் பு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>யா வ்யாஹரந்ஸுஸமாஹித: || 17 ||

ஸரீரம் ஸந்த்யஜேத்<sup>3</sup>வித்<sup>3</sup>வாநாத்மைவாபூ<sup>4</sup>ந்நரோத்தம: |  
 யஸ்மிந்ஸமப்<sup>4</sup>யஸேத்<sup>3</sup>வித்<sup>3</sup>வாந்யோகே<sup>3</sup>நைவாத்மத்<sup>3</sup>ர்ஸநம் || 18 ||

ததே<sup>3</sup>வ ஸம்ஸமரஞ்சித்<sup>3</sup>வாம்ஸ்த்யஜேத்<sup>3</sup>ந்தே கலேவரம் |  
 யம் யம் ஸம்யக்ஸ்மரந்<sup>4</sup>பா<sup>4</sup>வம் த்யஜத்யந்தே கலேவரம் || 19 ||

தம் தமேவைத்யஸௌ பா<sup>4</sup>வமிதி யோக<sup>3</sup>விதோ<sup>3</sup> விது:<sup>3</sup> |  
 த்வம் சைவம் யோக<sup>3</sup>மாஸ்தா<sup>2</sup>ய த்<sup>4</sup>யாயந்ஸ்வாத்மாநமாத்மநி || 20 ||

ஸ்வத<sup>4</sup>ர்மநிரதா ஸாந்தா த்யஜாந்தே தே<sup>3</sup>ஹுமாத்மந: |  
 ஜ்ஞாநேநைவ ஸஹைதேந நித்யகர்மாணி குர்வத: || 21 ||

நிவ்ரு<sup>4</sup>த்தப<sup>2</sup>லஸங்க்<sup>3</sup>ஸ்ய முக்திர்கா<sup>3</sup>ர்கி<sup>3</sup> கரே ஸ்தி<sup>2</sup>தா |  
 யது<sup>3</sup>க்தம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண பூர்வம் கர்மயோக<sup>3</sup>ஸமுச்சயம் || 22 ||

ததே<sup>3</sup>தத்கீர்திதம் ஸர்வம் ஸாங்கோ<sup>3</sup>பாங்க<sup>3</sup>ம் விதா<sup>4</sup>நத: |  
 த்வம் சைவ யோக<sup>3</sup>மப்<sup>4</sup>யஸ்ய யமாத்<sup>3</sup>யஷ்டாங்க<sup>3</sup>ஸம்யுதம் || 23 ||

நிர்வாணம் பத<sup>3</sup>மாஸாத்<sup>3</sup>ய ப்ரபஞ்சம் ஸம்பரித்யஜ |

|| இதி ஸ்ரீயோக<sup>3</sup>யாஜ்ஞவல்க்யே த<sup>3</sup>ஸமோ<sup>5</sup>த<sup>4</sup>யாய: ||

|| அத<sup>2</sup> ஏகாத<sup>3</sup>ஸோ<sup>5</sup>த<sup>4</sup>யாய: ||

இத்யேவமுக்தா முநிநா யாஜ்ஞவல்க்யேந தீ<sup>4</sup>மதா |

ரு<sup>3</sup>ஷ்டிமத<sup>4</sup>யே வராரோஹா வாக்யமேதத<sup>3</sup>பா<sup>4</sup>ஷத || 1 ||

கா<sup>3</sup>ர்க்<sup>3</sup>யுவாச -

யோக<sup>3</sup>யுக்தோ நர: ஸ்வாமிந்ஸந்த<sup>4</sup>யயோர்வாத<sup>2</sup>வா ஸதா<sup>3</sup> |

வைத<sup>4</sup>ம் கர்ம கத<sup>2</sup>ம் குர்யாந்நிஷ்க்ரு<sup>3</sup>தி: கா த்வகுர்வத: || 2 ||

இத்யுக்தோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவாதி<sup>3</sup>ந்யா ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவித்<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ராஹ்மணஸ்ததா<sup>3</sup> |

தாம் ஸமாலோக்ய ப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>வாநித்<sup>3</sup>மாஹ நரோத்தம: || 3 ||

யாஜ்ஞவல்க்ய உவாச -

யோக<sup>3</sup>யுக்தமநுஷ்யஸ்ய ஸந்த<sup>4</sup>யயோர்வாத<sup>2</sup>வா நிஸி |

யத்கர்தவ்யம் வராரோஹே யோகே<sup>3</sup>ந க<sup>2</sup>லு தத்க்ரு<sup>3</sup>தம் || 4 ||

ஆத்மா<sup>3</sup>நிஹோத்ரவஹ்நெள து ப்ராணயாமைர்விவர்தி<sup>4</sup>தே |

விஸு<sup>3</sup>த<sup>3</sup>சித்தஹவிஷா வித்யுக்தம் கர்ம ஜுஹ்வத: || 5 ||

நிஷ்க்ரு<sup>3</sup>திஸ்தஸ்ய கிம் பா<sup>3</sup>லே க்ரு<sup>3</sup>தக்ரு<sup>3</sup>த்யஸ்ததா<sup>3</sup> க<sup>2</sup>லு |

வியோகே<sup>3</sup> ஸதி ஸம்ப்ராப்தே ஜீவாத்மபரமாத்மநோ: || 6 ||

வித்யுக்தம் கர்ம கர்தவ்யம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவித்<sup>3</sup>பி<sup>4</sup>ஸ்ச நித்யஸ: |

வியோக<sup>3</sup>காலே யோக<sup>3</sup> ச து: <sup>3</sup>க<sup>2</sup>மித்யேவ யஸ்த்யஜேத் || 7 ||

கர்மாணி தஸ்ய நிலய: நிரய: பரிசீர்தித: |

ந தே<sup>3</sup>ஹிநாம் யத: ஸக்யம் த்யக்தும் கர்மாண்யஸேஷத: || 8 ||

தஸ்மாதா<sup>3</sup>மரணாத்<sup>3</sup>வைத<sup>4</sup>ம் கர்தவ்யம் யோகி<sup>3</sup>பி: <sup>4</sup>ஸதா<sup>3</sup> |

த்வம் சைவ மாத்யயா கா<sup>3</sup>ர்கி<sup>3</sup> வைத<sup>4</sup>ம் கர்ம ஸமாசர || 9 ||

யோகே<sup>3</sup>ந பரமாத்மாநம் யஜம்ஸ்த்யஜ கலேவரம் |

இத்யேவமுக்த்வா ப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>வாந் யாஜ்ஞவல்க்யஸ்தபோநிதி: <sup>4</sup> || 10 ||

ரு<sup>3</sup>ஷ்டிநாலோக்ய நேத்ராப்யாம் வாக்யமேதத<sup>3</sup>பா<sup>4</sup>ஷத |

ஸந்த<sup>4</sup>யாமுபாஸ்ய விதி<sup>4</sup>வத்பஸ்சிமாம் ஸுஸமாஹிதா: || 11 ||

க<sup>3</sup>ச்ச<sup>2</sup>ந்து ஸாம்ப்ரதம் ஸர்வே ரு<sup>3</sup>ஷ்ய: ஸ்வாஸ்ரமம் ப்ரதி |  
இத்யேவமுக்தா முநிநா முநய: ஸம்ஸ்ரிதவ்ரதா: || 12 ||

விஸ்வாமித்ரோ வஸிஷ்ட<sup>2</sup>ஸ்ச கௌ<sup>3</sup>தமஸ்சாங்கி<sup>3</sup>ராஸ்ததா<sup>2</sup> |  
அக<sup>3</sup>ஸ்த்யோ நாரத<sup>3</sup>ஸ்சைவ வால்மீகி<sup>3</sup>ர்பா<sup>3</sup>த<sup>3</sup>ராயண: || 13 ||

பைங்கி<sup>3</sup>ர்தீ<sup>3</sup>ரக<sup>4</sup>தமா வ்யாஸ: ஸௌநகஸ்ச தபோத<sup>4</sup>ந: |  
பா<sup>4</sup>ரக<sup>3</sup>வ: காஸ்யபஸ்சைவ ப<sup>4</sup>ரத<sup>3</sup>வாஜஸ்ததை<sup>2</sup>வ ச || 14 ||

தபஸ்விநஸ்ததா<sup>2</sup> சாந்யே வேத<sup>3</sup>வேதா<sup>3</sup>ங்க<sup>3</sup>வேதி<sup>3</sup>ந: |  
யாஜ்ஞவல்க்யம் ஸுஸம்பூஜ்ய கீ<sup>3</sup>ர்பி<sup>4</sup>ராஸீ<sup>3</sup>ர்மிம்ருத்தமை: || 15 ||

தே யாந்தி முநய: ஸர்வே ஸ்வாஸ்ரமேஷு யதா<sup>2</sup>க<sup>3</sup>தம் |  
க<sup>3</sup>தேஷு ஸ்வாஸ்ரமேஷேவேஷு தாபஸேஷு தபோத<sup>4</sup>நா || 16 ||

ப்ரணம்ய த<sup>3</sup>ண்ட<sup>3</sup>வத்<sup>3</sup>பூ<sup>4</sup>மௌ வாக்யமேதத<sup>3</sup>பா<sup>4</sup>ஷத |  
கா<sup>3</sup>ரக<sup>3</sup>யுவாச -

ப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>வந்ஸர்வஸாஸ்த்ரஜ்ஞ ஸர்வபூ<sup>4</sup>தஹிதே ரத || 17 ||

ப<sup>4</sup>வமோக்ஷாய யோகீ<sup>3</sup>ந்த<sup>3</sup>ர ப<sup>4</sup>வத்<sup>3</sup>பி<sup>4</sup>ர்பா<sup>4</sup>ஷிதம் து யத் |  
யமாத்<sup>3</sup>யஷ்டாங்க<sup>3</sup>ஸஹிதோ யோகோ<sup>3</sup> முக்தேஸ்து ஸாத<sup>4</sup>நம் || 18 ||

ததே<sup>3</sup>தத்<sup>3</sup>விஸ்ம்ரு<sup>3</sup>தம் ஸர்வம் ஸர்வஜ்ஞ தவ ஸந்நிதௌ<sup>4</sup> |  
யோக<sup>3</sup>ம் மமோபதி<sup>3</sup>ஸ்யாத்<sup>3</sup>ய ஸாங்க<sup>3</sup>ம் ஸங்க்ஷேபருபத: || 19 ||

த்ராதுமர்ஹஸி ஸர்வஜ்ஞ ஜந்மஸம்ஸாரஸாக<sup>3</sup>ராத் |  
இத்யுக்தோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவாதி<sup>3</sup>ந்யா ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவித்<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ராஹ்மணஸ்ததா<sup>3</sup> || 20 ||

ஆலோக்ய க்ரு<sup>3</sup>பயா தீ<sup>3</sup>நாம் ஸ்மிதப்ரு<sup>3</sup>ர்வமபா<sup>4</sup>ஷத |  
உத்திஷ்டோ<sup>2</sup>த்திஷ்ட<sup>2</sup> கிம் ஸேஷே பூ<sup>4</sup>மௌ கா<sup>3</sup>ரகி<sup>3</sup> வராநநே || 21 ||

வக்ஷயாமி தே ஸமாஸேந யோக<sup>3</sup>ம் ஸம்ப்ரதி தம் ஸ்ரு<sup>3</sup>ணு ||  
|| இதி ஸ்ரீயோக<sup>3</sup>யாஜ்ஞவல்க்யே ஏகாத<sup>3</sup>ஸோ<sup>5</sup>த<sup>4</sup>யாய: ||

॥ அத<sup>2</sup> த்<sup>3</sup>வாத<sup>3</sup>ஸோ<sup>5</sup>த்யாய: ॥

ஸவ்யேந கு<sup>3</sup>ல்பே<sup>2</sup>ந கு<sup>3</sup>த<sup>3</sup>ம் நிபீ<sup>3</sup>ய ஸவ்யேதரே<sup>2</sup>ணவ நிபீ<sup>3</sup>ய ஸந்தி<sup>4</sup>ம் ।  
ஸவ்யேதரம் ந்யஸ்ய கரேதரே<sup>5</sup>ஸ்மிம்ஸிகா<sup>2</sup>ம் ஸமாலோக்ய பாவகஸ்ய ॥ 1 ॥

ஆயுர்விகா<sup>4</sup>தக்ரு<sup>3</sup>த்ப்ராணோ நிருத்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ஸ்த்வாஸநேந வை ।  
யாதி கா<sup>3</sup>ரகி<sup>3</sup> ததா<sup>3</sup>பாநா<sup>3</sup>த்குலம் வஹ்நே: ஸநை: ஸநை: ॥ 2 ॥

வாயுநா வாதிதோ வஹ்நிரபா<sup>2</sup>நேந ஸநை: ஸநை:  
ததோ ஜ்வலதி ஸர்வேஷாம் ஸ்வகுலே தே<sup>3</sup>ஹமத்<sup>4</sup>யமே ॥ 3 ॥

ப்ராத:காலே ப்ரதோ<sup>3</sup>ஷே ச நிஸீ<sup>2</sup>தே<sup>2</sup> ச ஸமாஹித:  
முஹூர்தமப்<sup>4</sup>யஸேதே<sup>3</sup>வம் யாவத் பஞ்சதி<sup>3</sup>நத்<sup>3</sup>வ்யம் ॥ 4 ॥

ததஸ்வாத்மநி விப்ரே<sup>2</sup>ந்தே<sup>3</sup> ப்ரத்யயாஸ்ச ப்ரு<sup>2</sup>த்க்<sup>3</sup>ப்ரு<sup>2</sup>த்க்<sup>3</sup> ।  
ஸம்ப<sup>4</sup>வந்தி ததா<sup>3</sup> தஸ்ய ஜிதோ யேந ஸமீரண: ॥ 5 ॥

ஸரீரலகு<sup>4</sup>தா தீ<sup>3</sup>ப்திர்வஹ்நேர்ஜட<sup>2</sup>ரவர்திந: ।  
நாதா<sup>3</sup>பி<sup>4</sup>வ்யக்திரித்யேதே சிஹ்நாந்யாதெள<sup>3</sup> ப<sup>4</sup>வந்தி ஹி ॥ 6 ॥

அல்பமூத்ரபு<sup>1</sup>ஷ: ஸ்யாத்ஷண்மாஸே வத்ஸரே<sup>5</sup>பி வா ।  
ஆஸநே வாஹ்நே பஸ்சாந்ந பே<sup>4</sup>தவ்யம் த்ரிவத்ஸராத் ॥ 7 ॥

ததோ<sup>5</sup>நிலம் வாயுஸகே<sup>2</sup>ந ஸார்த<sup>4</sup>ம் தி<sup>4</sup>யா ஸமாரோப்ய நிரோத<sup>4</sup>யேத்தம் ।  
த்<sup>4</sup>யாயநஸதா<sup>3</sup> சக்ரிணமப்<sup>3</sup>ரபு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ம் நாபௌ<sup>4</sup> ஸதா<sup>3</sup> குண்ட<sup>3</sup>விநீ<sup>3</sup>நிவிஷ்டம் ॥ 8 ॥

ஸிராம் ஸமாவேஷ்ட்ய முகே<sup>2</sup>ந மத்<sup>4</sup>யாமந்யாஸ்ச போ<sup>4</sup>கே<sup>3</sup>ந ஸிராஸ்ததை<sup>2</sup>வ ।  
ஸ்வபுச்ச<sup>2</sup>மாஸ்யேந நிக்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஹ்ய ஸம்யக்பத<sup>2</sup>ஸ்ச ஸம்யம்ய மருத்<sup>3</sup>க<sup>3</sup>ணநாம் ॥ 9 ॥

ப்ரஸுப்தநாகே<sup>3</sup>நத்<sup>3</sup>ரவது<sup>3</sup>ச்ச<sup>2</sup>வஸந்தீ ஸதா<sup>3</sup> ப்ரபு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup> ப்ரப<sup>4</sup>யா ஜ்வலந்தீ ।  
நாபௌ<sup>4</sup> ஸதா<sup>3</sup> திஷ்ட<sup>2</sup>தி குண்ட<sup>3</sup>லீ ஸா திர்யக்ஷு தே<sup>3</sup>ஹேஷு ததே<sup>2</sup>தரேஷு ॥ 10 ॥

வாயுநா விஹ்ரு<sup>3</sup>தவஹ்நிஸிகா<sup>2</sup>பி:<sup>4</sup> கந்த<sup>3</sup>மத்<sup>4</sup>யக<sup>3</sup>தநா<sup>3</sup>ஷு ஸம்ஸ்தா<sup>2</sup>ம் ।  
குண்ட<sup>3</sup>லீம் தீ<sup>3</sup>ஹதி யஸ்த்வஹிரூபாம் ஸம்ஸமரந்நரவரஸ்து ஸ ஏவ ॥ 11 ॥

ஸந்தப்தா வஹ்நிநா தத்ர வாயுநா ச ப்ரசாலிதா ।  
ப்ரஸார்ய ப<sup>2</sup>ணப்<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>போ<sup>4</sup>க<sup>3</sup>ம் ப்ரபோ<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ம் யாதி ஸா ததா<sup>3</sup> ॥ 12 ॥

போ<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ம் க<sup>3</sup>தே சக்ரிணி நாபி<sup>4</sup>மத்<sup>4</sup>யே ப்ராண: ஸுஸம்பூ<sup>4</sup>ய கலேவரே<sup>5</sup>ஸ்மிந் ।  
சரந்தி ஸர்வே ஸஹ வஹ்நிநைவ யதா<sup>2</sup> படே தந்துக<sup>3</sup>திஸ்ததை<sup>2</sup>வ ॥ 13 ॥

ஜித்வைவம் சக்ரிண: ஸ்தா<sup>2</sup>நம் ஸதா<sup>3</sup> த்<sup>4</sup>யாநபராயண: ।

ததோ நயேத<sup>3</sup>பாநம் து நாபே<sup>4</sup>ரூர்த்<sup>4</sup>வமித<sup>3</sup>ம் ஸ்மரந் ॥ 14 ॥

வாயுர்யதா<sup>2</sup> வாயுஸகே<sup>2</sup>ந ஸார்த<sup>4</sup>ம் நாபி<sup>4</sup>ம் த்வதிக்ரம்ய க<sup>3</sup>த: ஸரீரே ।

ரோகா<sup>3</sup>ஸ்ச நஸ்யந்தி ப<sup>3</sup>லாபி<sup>4</sup>வ்ரு<sup>3</sup>த்தி:<sup>4</sup> காந்திஸ்ததா<sup>3</sup>நீம<sup>4</sup>வத்<sup>3</sup>ப்ரபு<sup>3</sup>த்தே<sup>4</sup> ॥ 15 ॥

ப்<sup>3</sup>ரஹ்மரந்த்<sup>4</sup>ரமுக்<sup>2</sup>மத்ர வாயவ: பாவகேந ஸஹ யாந்தி ஸமூஹ்ய ।

கேநசிதி<sup>3</sup>ஹ வதா<sup>3</sup>மி தவாஹம் வீக்ஷணாத்<sup>3</sup> ஹ்ரு<sup>3</sup>தி<sup>3</sup> ஸுத<sup>3</sup>பஸிகா<sup>2</sup>யா: ॥ 16 ॥

நிரோதி<sup>4</sup>த: ஸ்யாத்<sup>3</sup> ஹ்ரு<sup>3</sup>தி<sup>3</sup> தேந வாயு: மத்<sup>4</sup>யே யதா<sup>3</sup> வாயுஸகே<sup>2</sup>ந ஸார்த<sup>4</sup>ம் ।

ஸஹஸ்பத்ரஸ்ய முக்<sup>2</sup>ம் ப்ரவிஸ்ய குர்யாத்புநஸ்தூர்த்<sup>4</sup>வமுக்<sup>2</sup>ம் த்<sup>3</sup>விஜேந்த்<sup>3</sup>ரே ॥ 17 ॥

ப்ரபு<sup>3</sup>த்த<sup>4</sup>ஹ்ரு<sup>3</sup>த்த<sup>3</sup>யாம்போ<sup>4</sup>ஜே கா<sup>3</sup>ர்க்<sup>3</sup>யஸ்மிந்<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண: புரே ।

பா<sup>3</sup>லாகாஸ்ரேணிவத்<sup>3</sup>வ்யோம்நி விரராஜ ஸமீரண: ॥ 18 ॥

ஹ்ரு<sup>3</sup>ந்மத்<sup>4</sup>யாத்து ஸுஷும்நாயாம் ஸம்ஸ்தி<sup>2</sup>தோ ஹுதபு<sup>4</sup>க்ததா<sup>3</sup> ।

ஸஜலாம்பு<sup>3</sup>த<sup>3</sup>மாலாஸு வித்<sup>3</sup>யுல்லேகே<sup>2</sup>வ ராஜதே ॥ 19 ॥

ப்ரபு<sup>3</sup>த்த<sup>4</sup>ஹ்ரு<sup>3</sup>த்த<sup>3</sup>மநி ஸம்ஸ்தி<sup>2</sup>தே<sup>5</sup>க்<sup>3</sup>நெள ப்ராணே ச தஸ்மிந்<sup>3</sup>விநிவேஸிதே ச ।

சிஹ்நாநி பா<sup>3</sup>ஹ்யாநி ததா<sup>2</sup>ந்தராணி தி<sup>3</sup>பாதி<sup>3</sup> த்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஸ்யாணி ப<sup>4</sup>வந்தி தஸ்ய ॥ 20 ॥

வாயுமுந்நய ததஸ்து ஸவஹ்நிம் வ்யாஹரந்<sup>3</sup>ப்ரணவமத்ர ஸபி<sup>3</sup>ந்நு<sup>3</sup>ம் ।

பா<sup>3</sup>ஸசந்த்<sup>3</sup>ரஸத்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஸே து லலாடே பா<sup>3</sup>ஸசந்த்<sup>3</sup>ரமவலோகய பு<sup>3</sup>த்த<sup>4</sup>யா ॥ 21 ॥

ஸவஹ்நிம் பா<sup>3</sup>யுமாரோப்ய ப்<sup>4</sup>ருவோர்மத்<sup>4</sup>யே தி<sup>4</sup>யா ததா<sup>3</sup> ।

த்<sup>4</sup>யாயேத்<sup>3</sup>ந்யதீ:<sup>4</sup> பஸ்சாத்<sup>3</sup>ந்தராத்மாநமந்தரே ॥ 22 ॥

மத்<sup>4</sup>யமே<sup>5</sup>பி ஹ்ரு<sup>3</sup>த்த<sup>3</sup>யே ச லலாடே ஸ்தா<sup>2</sup>ணுவஜ்வலதி விங்க<sup>3</sup>மத்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஸ்யம் ।

அஸ்தி கா<sup>3</sup>ர்கி<sup>3</sup> ப்ரமார்த்<sup>2</sup>மித<sup>3</sup>ம் த்வம் பஸ்ய பஸ்ய மநஸா ருசிரூபம் ॥ 23 ॥

லலாடமத்<sup>4</sup>யே ஹ்ரு<sup>3</sup>த்த<sup>3</sup>யாம்பு<sup>3</sup>ஜே ச ய: பஸ்யதி ஜ்ஞாமயீம் ப்ரபா<sup>4</sup>ம் து ।

ஸக்திம் ஸதா<sup>3</sup> தி<sup>3</sup>பவது<sup>3</sup>ஜ்ஜ்வலவந்தீம் ஸ பஸ்யதி ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவிதே<sup>3</sup>கத்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஷ்டயா ॥ 24 ॥

மநோலயம் யதா<sup>3</sup> யாதி ப்<sup>4</sup>ரூமத்<sup>4</sup>யே யோகி<sup>3</sup>நாம் ந்ரு<sup>3</sup>ணாம் ।

ஜிஹ்வாமூலே<sup>5</sup>ம்ரு<sup>3</sup>தஸ்ராவோ ப்<sup>4</sup>ரூமத்<sup>4</sup>யே சாத்மத<sup>3</sup>ர்ஸநம் ॥ 25 ॥

கம்பநம் ச ததா<sup>2</sup> மூர்த்<sup>4</sup>ந: மநஸைவாத்மத<sup>3</sup>ர்ஸநம் ।

தே<sup>3</sup>வோத்<sup>3</sup>யாநாநி ரம்யாணி நக்ஷத்ராணி ச சந்த்<sup>3</sup>ரமா: ।

ரு<sup>3</sup>ஷ்ய: ஸித்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>க<sup>3</sup>ந்த<sup>4</sup>ர்வா: ப்ரகாஸம் யாந்தி யோகி<sup>3</sup>நாம் ॥ 26 ॥

பு<sup>4</sup>ருவோ<sup>5</sup>ந்தரே விஷ்ணுபதே<sup>3</sup> ரு<sup>1</sup>சௌ து மநோலயம் யாவதி<sup>3</sup>யாத்ப்ரபு<sup>3</sup>த்தே<sup>4</sup> |  
தாவத்ஸமப<sup>4</sup>யஸ்ப புந: க<sup>2</sup>மத<sup>4</sup>யே ஸுக<sup>2</sup>ம் ஸதா<sup>3</sup> ஸம்ஸ்மர பூர்ணரூபம் || 27 ||

ஸமீரணே விஷ்ணுபதே<sup>3</sup> நிவிஷ்டே ஜீவே ச தஸ்மிந்நம்ரு<sup>1</sup>தே ச ஸம்ஸ்தே<sup>2</sup> |  
தஸ்மிந்ஸ்ததா<sup>3</sup> யாதி மநோலயம் சேந்முக்கதே: ஸமீபம் ததி<sup>3</sup>தி ப்<sup>3</sup>ருவந்தி || 28 ||

ஸமீரணே விஷ்ணுபதே<sup>3</sup> நிவிஷ்டே விஸூத்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>பு<sup>3</sup>த்தெள<sup>4</sup> ச ததா<sup>3</sup>த்மநிஷ்டே<sup>2</sup> |  
ஆநந்த<sup>3</sup>மத்யத்<sup>3</sup>பு<sup>4</sup>தமஸ்தி ஸத்யம் த்வம் கா<sup>3</sup>ர்கி<sup>3</sup> பஸ்யாத்<sup>3</sup>ய விஸூத்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>பு<sup>3</sup>த்த<sup>4</sup>யா ||  
29 ||

ஏவம் ஸமப<sup>4</sup>யஸ்ய ஸுதீ<sup>3</sup>ர்க<sup>4</sup>காலம் யமாதி<sup>3</sup>பி<sup>4</sup>ர்யுக்ததநூர்மிதாஸீ |  
ஆத்மாநமாஸாத்<sup>3</sup>ய கு<sup>3</sup>ஹாம் ப்ரவிஷ்டாம் முக்திம் வ்ரஜ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மபுரே புநஸ்த்வம் ||  
30 ||

பூ<sup>4</sup>தாநி யஸ்மாத்த்ப்ரப<sup>4</sup>வந்தி கா<sup>3</sup>ர்கி<sup>3</sup> யேநைவ ஜீவந்தி சராசராணி |  
ஜாதாநி யஸ்மிந் விலயம் ப்ரயாந்தி தத்<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ரஹ்ம வித்<sup>3</sup>தீ<sup>4</sup>தி வத்<sup>3</sup>ந்தி ஸர்வே || 31 ||

ஹ்ரு<sup>1</sup>த்பங்கஜே வ்யோம்நி யதே<sup>3</sup>கரூபம் ஸத்யம் ஸதா<sup>3</sup>நந்த<sup>3</sup>மயம் ஸுஸூக்ஷமம் |  
தத்<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ரஹ்ம நிர்பா<sup>4</sup>ஸமயம் கு<sup>3</sup>ஹாயாமிதி ஸ்ருதிஸ்சேதி ஸமாநந்தி || 32 ||

அணோரணீயாந்மஹதோ மஹீயாநாத்மா கு<sup>3</sup>ஹாயாம் நிஹிதோ<sup>5</sup>ஸ்ய ஜந்தோ: |  
தமக்ரதும் பஸ்ய விஸூத்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>பு<sup>3</sup>த்த<sup>4</sup>யா ப்ரயாணகாலே ச விஹீநஸோகா: || 33 ||

ப்ரப<sup>4</sup>ஞ்ஜநம் மூர்த்<sup>4</sup>நிக<sup>3</sup>தம் ஸவஹ்நிம் தி<sup>4</sup>யா ஸமாஸாத்<sup>3</sup>ய கு<sup>3</sup>ரூபதே<sup>3</sup>ஸாத் |  
மூர்தா<sup>4</sup>நமுத்<sup>3</sup>பி<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>ய புந: க<sup>2</sup>மத<sup>4</sup>யே ப்ராணஸ்த்யஜோங்காரமநுஸ்மரம்ஸ்த்வம் || 34 ||

ஈபஸ்யா யதி<sup>3</sup> ஸரீரவிஸர்க<sup>3</sup>ம் ஜ்ஞாதுமிச்ச<sup>2</sup>ஸி ஸகே<sup>2</sup> தவ வக்ஷயே |  
வ்யாஹரந்ப்ரணவமுந்நய மூர்த்<sup>4</sup>நி பி<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>ய யோஜய தமாத்மநி காயம் || 35 ||

ஏதத்<sup>3</sup>பவித்ரம் பரமம் யோக<sup>3</sup>மஷ்டாங்க<sup>3</sup>ஸம்யுதம் |  
ஜ்ஞாநம் கு<sup>3</sup>ஹ்யதமம் புண்யம் கீர்திதம் தே வராநநே || 36 ||

ய இத<sup>3</sup>ம் ஸ்ரணுயாந்நித்யம் யோகா<sup>3</sup>க<sup>2</sup>யாநம் நரோத்தம: |  
ஸர்வபாபவிநிர்முக்கத: ஸம்யக்<sup>3</sup>ஜ்ஞாநீ ப<sup>4</sup>விஷ்யதி || 37 ||

யஸ்த்வேதச்ச<sup>2</sup>ராவயேத்<sup>3</sup>வித்<sup>3</sup>வாந்நித்யம் ப<sup>4</sup>க்திஸமந்வித: |  
ஏகஜந்மக்ரு<sup>1</sup>தம் பாபம் தி<sup>3</sup>நேநைகேந நஸ்யதி || 38 ||

ஸ்ரு<sup>1</sup>ணுயாத்<sup>3</sup>ய: ஸக்ரு<sup>1</sup>த்<sup>3</sup>வாபி யோகா<sup>3</sup>க<sup>2</sup>யாநமித<sup>3</sup>ம் நர: |  
அஜ்ஞாநஜநிதம் பாபம் ஸர்வம் தஸ்ய ப்ரணஸ்யதி || 39 ||



அநுதிஷ்ட<sup>2</sup>ந்தி யே நித்யமாத்மஜ்ஞாநஸமந்விதம் |

நித்யகர்மாணி தாந்த<sup>3</sup>ருஷ்ட்வா தே<sup>3</sup>வாஸ்ச ப்ரணமந்தி ஹி || 40 ||

தஸ்மாஜ்ஜ்ஞாநேந தே<sup>3</sup>ஹாந்தம் நித்யம் கர்ம யதா<sup>2</sup>விதி<sup>4</sup> |

கர்தவ்யம் தே<sup>3</sup>ஹிபி<sup>4</sup>ர்கா<sup>3</sup>ர்கி<sup>3</sup> யோக<sup>3</sup>ஸ்ச ப<sup>4</sup>வபீ<sup>4</sup>ருபி:<sup>4</sup> || 41 ||

இத்யேவமுக்த்வா ப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>வாந்ரஹஸ்யே ரஹஸ்யஜம் முக்திகரம் து தஸ்யா: |

யோகா<sup>3</sup>ம்ரு<sup>3</sup>தம் ப<sup>3</sup>ந்த<sup>4</sup>விநாஸஹேதும் ஸமாதி<sup>4</sup>மாஸ்தே ரஹஸி த்<sup>3</sup>விஜேந்த<sup>3</sup>ர: || 42 ||

ஸா தம் து ஸம்பூஜ்ய முநிம் ப்<sup>3</sup>ருவந்தம் வித்<sup>3</sup>யாநிதி<sup>4</sup>ம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்மவிதா<sup>3</sup>ம் வாம்ரேஷ்ட<sup>2</sup>ம் |

கீ<sup>3</sup>ர்<sup>4</sup>:<sup>4</sup> ப்ரணாமைஸ்ச ஸதாம் வரிஷ்ட<sup>2</sup>ம் ஸதா<sup>3</sup> முத<sup>3</sup>ம் ப்ராப வராம் விஸுத்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>ம் || 43 ||

யோக<sup>3</sup>ம் ஸுஸங்க்<sup>3</sup>ர்<sup>4</sup>ஹ்ய ததா<sup>3</sup> ரஹஸ்யே ரஹஸ்யஜம் முக்திகரம் ச ஜந்தோ: |

ஸம்ஸாரமுத்ஸ்ரு<sup>3</sup>ஜ்ய ஸதா<sup>3</sup> முதா<sup>3</sup>ந்விதா வநே ரஹஸ்யாவஸதே<sup>2</sup> விவேஸ || 44 ||

யேந ப்ரபஞ்சம் பரிபூர்ணமேதத்<sup>3</sup>யேநைவ விஸ்வம் ப்ரதிபா<sup>4</sup>தி ஸர்வம் |

தம் வாஸுதே<sup>3</sup>வம் ஸ்ருதிமூர்த்<sup>4</sup>நி ஜாதம் பஸ்யந்ஸதா<sup>3</sup>ஸ்தே ஹ்ரு<sup>3</sup>தி<sup>3</sup> மூர்த்<sup>4</sup>நி  
சாந்வஹம் || 45 ||

யதே<sup>3</sup>கமவ்யக்தமநந்தமச்யுதம் ப்ரபஞ்சஜந்மாதி<sup>3</sup>க்ரு<sup>3</sup>த<sup>3</sup>ப்ரமேயம் |

தம் வாஸுதே<sup>3</sup>வம் ஸ்ருதிமூர்த்<sup>4</sup>நிஜாதம் பஸ்யந்ஸதா<sup>3</sup>ஸ்தே ஹ்ரு<sup>3</sup>தி<sup>3</sup> மூர்த்<sup>4</sup>நி  
சாந்வஹம் || 46 ||

|| இதி ஸ்ரீயோக்யாஜ்ஞவல்க்யே த்<sup>3</sup>வாத்<sup>3</sup>ஸோ<sup>5</sup>த்<sup>4</sup>யாய: ||

|| ஸமாப்தமித<sup>3</sup>ம் யோக<sup>3</sup>ஸாஸ்த்ரம் ||

The Yogayajnavalkya is also called Yogayajnavalkya gita

Encoded by DPD, Sunder Hattangadi, Shankara, Sowmya Ramkumar

Proofread by DPD, Radim Navyan radimnavyan at gmail

