

அத² புருஷோத்தமயோக³:

- ஊர்த்⁴வமூலமத⁴: ஸாக²மஸ்வத்த²ம்' ப்ராஹூரவ்யயம் |
ச²ந்தா³ம்'ஸி யஸ்ய பர்ணானி யஸ்தம்' வேத³ ஸ வேத³வித் ||1||
- அத⁴ஸ்சோர்த்⁴வம்' ப்ரஸ்ரு'தாஸ்தஸ்ய ஸாகா²: கு³ணப்ரவ்ரு'த்த⁴ விஷயப்ரவாலா: |
அத⁴ஸ்ச மூலான்யனுஸந்ததானி கர்மானுப³ந்தீ⁴னி மனுஷ்யலோகே ||2||
- ந ரூபமஸ்யேஹ ததோ²பலப்⁴யதே நாந்தோ ந சாதி³ர்ந ச ஸம்ப்ரதிஷ்டா² |
அஸ்வத்த²மேனம்' ஸுவிருட⁴மூலம்' அஸங்க³ஸஸ்த்ரேண த்³ரு'டே⁴ன சி²த்வா ||3||
- தத: பரம்' தத்பரிமார்கி³தவ்யம்' யஸ்மின் க³தா ந நிவர்தந்தி பூ⁴ய: |
தமேவ சாத்³யம்' புருஷம்' ப்ரபத்³யே யத: ப்ரவ்ரு'த்தி: ப்ரஸ்ரு'தா புராணீ ||4||
- நிர்மானமோஹா ஜிதஸங்க³தோ³ஷா: அத⁴யாத்மநித்யா விநிவ்ரு'த்தகாமா: |
த்³வந்த்³வைர்விமுக்தா: ஸுக²து³:க²ஸம்க்ரை: க³ச்ச²ந்த்யமூடா⁴: பத³மவ்யயம்' தத் ||5||
- ந தத்³பா⁴ஸயதே ஸூர்யோ ந ஸஸாங்கோ ந பாவக: |
யத்³க³த்வா ந நிவர்தந்தே தத்³தா⁴ம பரமம்' மம ||6||
- மமைவாம்'ஸோ ஜீவலோகே ஜீவபூ⁴த: ஸனாதன: |
மன:ஷஷ்டா²னீந்த்³ரியாணி ப்ரக்ரு'திஸ்தா²னி கர்ஷதி ||7||
- ஸரீரம்' யத³வாப்னோதி யச்சாப்யுத்க்ராமதீஸ்வர: |
க்³ரு'ஹீத்வைதானி ஸம்'யாதி வாயுர்க³ந்தா⁴னிவாஸயாத் ||8||
- ஸ்ரோத்ரம்' சக்ஷ: ஸ்பர்ஸனம்' ச ரஸனம்' க்⁴ராணமேவ ச |
அதி⁴ஷ்டா²ய மனஸ்சாயம்' விஷயானுபஸேவதே ||9||
- உத்க்ராமந்தம்' ஸ்தி²தம்' வாபி பு⁴ஞ்ஜானம்' வா கு³ணான்விதம் |
விமூடா⁴ நானுபஸ்யந்தி பஸ்யந்தி க்ரூனசக்ஷுஷ: ||10||
- யதந்தோ யோகி³னஸ்சைனம்' பஸ்யந்த்யாத்மன்யவஸ்தி²தம் |
யதந்தோப்யக்ரு'தாத்மானோ நைனம்' பஸ்யந்த்யசேதஸ: ||11||
- யதா³தி³த்யக³தம்' தேஜோ ஜக³த்³பா⁴ஸயதே²கி²லம் |
யச்சந்த்³ரமஸி யச்சாக்³னௌ தத்தேஜோ வித்³தி⁴ மாமகம் ||12||
- கா³மாவிஸ்ய ச பூ⁴தானி தா⁴ரயாம்யஹமோஜஸா |
புஷ்ணாமி செளஷதீ⁴: ஸர்வா: ஸோமோ பூ⁴த்வா ரஸாத்மக: ||13||
- அஹம்' வைஸ்வானரோ பூ⁴த்வா ப்ராணிநாம்' தே³ஹமாஸ்ரித: |
ப்ராணாபானஸமாயுக்த: பசாம்யன்னம்' சதுர்வித⁴ம் ||14||
- ஸர்வஸ்ய சாஹம்' ஹ்ரு'தி³ ஸன்னிவிஷ்டோ மத்த: ஸ்ம்ரு'திர்க்ரூனமபோஹனம்' ச |
வேதை³ஸ்ச ஸர்வைரஹமேவ வேத்³யோ வேதா³ந்தக்ரு'த்³வேத்³விதே³வ சாஹம் ||15||
- த்³வாவிமௌ புருஷௌ லோகே க்ஷரஸ்சாக்ஷர ஏவ ச |
க்ஷர: ஸர்வாணி பூ⁴தானி கூடஸ்தோ²க்ஷர உச்யதே ||16||

உத்தம: புருஷஸ்த்வன்ய: பரமாத்மேத்யுதா³ஹ்ரு²: |
 யோ லோகத்ரயமாவிஸ்ய பி³ப⁴ர்த்யவ்யய ஈஸ்வர: ||17||

யஸ்மாத்³ ஷ்ரமதீதோஹமஷ்ராத³பி சோத்தம: |
 அதோஸமி லோகே வேதே³ ச ப்ரதி²த: புருஷோத்தம: ||18||

யோ மாமேவமஸம்'மூடோ⁴ ஜானாதி புருஷோத்தமம் |
 ஸ ஸர்வவித்³ப⁴ஜிதி மாம்' ஸர்வபா⁴வேன பா⁴ரத ||19||

இதி கு³ஹ்யதமம்' ஸாஸ்த்ரமித³முத்தம்' மயானக⁴ |
 ஏதத்³பு³த்³த⁴வா பு³த்³தி⁴மான் ஸ்யாத் க்ரு²தக்ரு²த்யஸ்ச பா⁴ரத ||20||

|| ஒம்' தத்ஸதி³தி பூமத்³ப⁴க³வத்³கீ³தாஸு உபநிஷத்ஸு ப்³ரஹ்மவித்³யாயாம்' யோக³ஸாஸ்த்ரே
 பூக்ரு²ஷ்ணார்ஜுனஸம்'வாதே³ புருஷோத்தமயோகோ³ நாம பஞ்ச த³ஸோ³த்⁴யாய: ||