

ஸ்ரீத³த்தாத்ரேய யோக³ ஸாஸ்த்ர

shrIDattatreya Yogashastra

sanskritdocuments.org

August 11, 2018

shrIDattatreya Yogashastra

ஸ்ரீத³த்தாத்ரேய யோக³ ஸாஸ்த்ர

Sanskrit Document Information



Text title : Yogashastra by Dattatreya

File name : dattayoga.itx

Category : deities_misc, dattatreya

Location : doc_deities_misc

Author : Vedic Tradition

Transliterated by : Sovarel Vlad vlad.sovarel at yahoo.com

Proofread by : Sovarel Vlad vlad.sovarel at yahoo.com

Source : Tr. Eng. dr. Amita Sharma, Swami Keshawananda Yoga-Samsthan-Prakashana, Delhi
1985

Latest update : June 10, 2000


Send corrections to : Sanskrit@cheerful.com

This text is prepared by volunteers and is to be used for personal study and research. The file is not to be copied or reposted without permission, for promotion of any website or individuals or for commercial purpose.

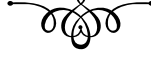
Please help to maintain respect for volunteer spirit.

August 11, 2018

sanskritdocuments.org



ஸ்ரீத³த்தாத்ரேய யோக³ ஸாஸ்த்ர



ந்ரு³ஸிம்ஹரூபிணே சிதா³த்மநே ஸுக²ஸ்வரூபிணே |
பதை:³ த்ரிபி:⁴ ததா³தி³பி:⁴ நிரூபிதாய வை நம: || 1 ||

ஸாங்க்ரு³தி: முநிவர்யோ அஸௌ பூ⁴தயே யோக³லிபஸ்யா |
பு⁴வம் ஸர்வாம் பரிப⁴ராந்யந்நைமிஷாரண்யமாப்தவாந் || 2 ||

ஸுக³ந்தி⁴நாநாகுஸுமை: ஸ்வாது³ஸத²ப²லஸம்யுதை: |
ஸாகி²பி:⁴ ஸஹிதம் புண்யம் ஜலகாஸாரமண்டி³தம் || 3 ||

ஸ: முநி: விசரஸ்தத்ர த³த³ர்ஸாம்ரதரோ: அத:⁴ |
வேதி³காயாம் ஸமாஸீநம் த³த்தாத்ரேயம் மஹாமுநிம் || 4 ||

ப³த³த⁴ப³த்மாஸநாஸீநம் நாஸாக்³ரார்பிதயா த்³ரு³ஸா |
ஊருமத⁴யக³தோத்தாநபாணியுக்³மேந ஸோபி⁴தம் || 5 ||

தத: ப்ரணம்யாகி²லம் த³த்தாத்ரேயம் மஹாமுநிம் |
தத் ஸிஷ்யை: ஸஹ தத்ரைவ ஸம்முக²ஸ்சோபவிஷ்டவாந் || 6 ||

ததை³வ ஸ: முநி: யோகா³த் விரம்ய ஸ்வபுர: ஸ்தி²தம் |
உவாச ஸாங்க்ரு³திம் ப்ரிதிபூர்வகம் ஸ்வாக³தம் வச: || 7 ||

ஸாங்க்ரு³தே கத²ய த்வம் மாம் கிமுத்³தி³ஸ்யேஹாக³த: |
இதி ப்ரு³ஷ்டஸ்து ஸ: ப்ராஹு யோக³ம் ஜ்ஞாதுமிஹாக³த: || 8 ||

யோகோ³ ஹி ப³ஹுதா⁴ ப்³ரஹ்மந்தத்ஸர்வம் கதயாமி தே |
மந்த்ரயோகோ³ லயஸ்சைவ ஹட²யோக³ஸ்ததை²வ ச |
ரஜயோக³ஸ்சதுர்த:² ஸ்யாத்யோகா³நாமுத்தமஸ்து ஸ: || 9 ||

ஆரம்ப⁴ஸ்ச க⁴டஸ்சைவ ததா² பரிசய: ஸம்ரு³த: |
நிஷ்பத்திஸ்சேத்யவஸ்தா² ச சதுர்தீ² பரிகல்பிதா |
ஏதேஷாம் விஸ்தரம் வக்ஷயே யதி³ த்வம் ஸ்ரோதுமிச்ச²ஸி || 10 ||

அங்கே³ஷு மாத்ரு³கா பூர்வம் மந்த்ரம் ஜபந் ஸுதீ:⁴ |

ய கசநாபி⁴ஸித்³த⁴யை ஸ்யாத் மந்த்ரயோக:³ ஸ கத்²யதே || 11 ||

ம்ரு³து:³ தஸ்யாதி⁴கா¹ ஸ்யாத்³த்³வாத்³ஸாப்³தை:³ து ஸாத⁴நாத் |
ப்ராயேண லப⁴தே ஜ்ஞாநம் ஸித்³தி⁴ஸ்சைவாணிமாதி³கா: || 12 ||

அல்பு³த்³தி:⁴ இமம் யோக³ம் ஸேவதே ஸாத⁴காத⁴ம: |
மந்த்ரயோகோ³ ஹ்யயம் ப்ரோக்தோ யோகா³நாமத⁴மஸ்து ஸ: || 13 ||

லயயோக³ஸ்சித்தலய: ஸங்கேதை: து ப்ரஜாயதே |
ஆதி³நாதே²ந ஸங்கேதா அஷ்டகோடி ப்ரகீர்த்திதா: || 14 ||

ஸாங்க்ரு³திருவாச -
ப⁴க³வந்நாதி³நாத:² ஸ: கிம் ரூப: க: ஸ: உச்யதாம் |
த³த்தாத்ரேய உவாச -
மஹாதே³வஸ்ய நாமாந்யாதி³நாதா²தி³காந்யபி |
ஸிவேஸ்வரஸ்ச தே³வோ⁵ஸௌ லீலயா வ்யசரத்³ப்ரபு:⁴ || 15 ||

ஸ்ரீகண்ட²பர்வதே கௌ³ர்யா ஸஹ ப்ரமத²நாயகாந் |
ஹிமாஷுபர்வதே சைவகத³லீவநகோ³சரே || 16 ||

கி³ரி³கூ³டே சித்ரகூ³டே ஸுபாத³பயுதே கி³ரௌ |
க்ரு³ப்பயைகைகஸங்கேதம் ஸங்கர: ப்ராஹ தத்ர தாந் || 17 ||

தாநி ஸர்வாணி வக்தும் து ந ஹி ஸக்நோமி விஸ்தராத் |
காநிசித்தத²யிஷ்யாமி ஸஹஜாப்⁴யாஸவத்ஸுக²ம் || 18 ||

திஷ்ட²ந் க³ச்ச²ந்ஸ்வபந்⁴ஞ்ஜந்த⁴யாயந்ஸூ³ந்யமஹர்³நிஸம் |
அயமேகோ ஹி ஸங்கேத: ஆதி³நாதே²ந பா⁴ஷித: || 19 ||

நாஸாக்³ரத்³ரு³ஷ்டிமாத்ரேண ஹ்யபர: பரி³கீர்த்தி: |
ஸிரஸ்பஸ்சாச்ச பா⁴க³ஸ்ய த்⁴யாநம் ம்ரு³த்யும் ஜயேத் பரம் || 20 ||

ப்⁴ருமத்⁴யத்³ரு³ஷ்டிமாத்ரேண பர: ஸங்கேத: உச்யதே |
லலாதே ப்⁴ருதலே யஸ்சோத்தம: ஸ: ப்ரகீர்த்தி: || 21 ||

ஸவ்யத³க்ஷிணபாத³ஸ்யாங்கு³ஷ்டே லயமுத்தமம் |
உத்தாநஸவவத்⁴பு⁴மௌ ஸயநம் சோக்தமுத்தமம் || 22 ||

ஸிதி²லோ நிர்ஜநே தே³ஸே குர்யாச்சேத்ஸித்³தி⁴மாப்நுயாத் |
ஏவம் ச ப்³ஹு ஸங்கேதாந் கத²யாமாஸ ஸங்கர: || 23 ||

ஸங்கேதை: ப³ஹுபி⁴ஸ்சாந்யை: யஸ்ய சித்தலயோ ப⁴வேத் |
ஸ ஏவ லயயோக: ³ஸ்யாத் கர்மயோக³ம் தத: ஸ்ரு³ணு: || 24 ||

யமஸ்ச நியமஸ்சைவாஸநம் ச தத: பரம் |

ப்ராணயாமஸ்சதுத: ²ஸ்யாத் ப்ரத்யாஹாரஸ்து பஞ்சம: |

ததஸ்து தா⁴ரணு ப்ரோக்தா த்⁴யாநம் ஸப்தமமுச்சயதே || 25 ||

ஸமாதி: ⁴அஷ்டம: ப்ரோக்த: ஸர்வபுண்யப்ரத: ³|

ஏவமஷ்டாங்க³யோக³ம் ச யாஜ்ஞவல்க்யாத³யோ விது: ³|| 26 ||

கபிலாத்³யாஸ்து ஶிஷ்யாஸ்ச ஹட²ம் குயஸ்ததோ யதா² |

தத்³யதா² ச மஹாமுத்³ரா மஹாப³ந்த⁴ஸ்ததை²வ ச || 27 ||

தத: ஸ்யாத்கே²சா¹முத்³ர ப³ந்தோ⁴ ஜாலந்த⁴ர: ததா² |

உட்³டி³யாணம் மூலப³ந்தோ⁴ விபா¹தகரணீ ததா² || 28 ||

வஜ்ரோலி: அமரோலிஸ்ச ஸஹஜோலிஸ்த்ரிதா⁴ மதா |

ஏதேஷாம் லக்ஷணம் வக்ஷயே கர்த்தாவ்யம் ச விஸேஷத: || 29 ||

யமா: யே த³ஸ: ஸம்ப்ரோக்தா: ரு³ஷிபி: ⁴தத்த்வத³ர்ஸிபி: ⁴|

லக்⁴வாஹாரஸ்து தேஷவேகோ முக்²யோ ப⁴வதி நாபரே |

அஹிம்ஸா நியமேஷவேகா முக்²யா ப⁴வதி நாபரே || 30 ||

சதுரஸீதிலக்ஷேஷ்வாஸநேஷ்வுத்தமம் ஸ்ரு³ணு |

ஆதி³நாதே²ந ஸம்ப்ரோக்தம் யதா³ஸநமிஹோச்யதே || 31 ||

உத்தானௌ சரணௌ க்ரு³த்வோருஸம்ஸ்தௌ² ப்ரயலத: |

உரு மத்⁴யே ததோ²த்தானௌ பாணீ க்ரு³த்வா ததோ த்³ரு³ஸௌ || 32 ||

நாஸாக்³ரே விந்யஸேத்³ராஜத்³ந்தமூலம் ச ஜிஹ்வயா |

உத்தப்⁴ய சிபு³கம் வக்ஷ: ஸம்ஸ்தா²ப்ய பவநம் ஶநை: || 33 ||

யதா²ஸக்தி ஸமாக்ரு³ஷ்ய பூரயேது³த³ரம் ஶநை: |

யதா²ஸக்த்யேவ பஸ்சாத்து ரேசயேத்பவநம் ஶநை: || 34 ||

இத³ம் பத்³மாஸநம் ப்ரோக்தம் ஸர்வவ்யாதி⁴விநாஸநம் |

து³ர்லப⁴ம் யேந கேநாபி தி⁴மதா லப்⁴யதே பு⁴வி || 35 ||

ஸாம்ஸக்ரு³தே ஸ்ரு³ணு ஸத்த்வஸ்தோ² யோகா³ப்⁴யாஸக்ரமம் யதா² |

வக்ஷயமாணம் ப்ரயத்நேந யோகி³நாம் ஸர்வலக்ஷணை: || 36 ||

யுவ அவஸ்தோ²பி வ்ரு³த்தோ⁴ வா வ்யாதி⁴தோ வா ஶநை: ஶநை: |
அப்யாஸாத்ஸித்தி³தி⁴மாப்நோதி யோகே³ ஸர்வோ²ப்யதந்த்³ரித: || 37 ||

ப்ரஹ்மண: ஶ்ரமணோ வா பெள³த்தோ⁴ வாய்யார்ஹதோ²வா |
காபாலிகோ வா சார்வாக: ஶ்ரத்த³யா ஶஹித: ஶுதீ: ⁴ |
யோகா³ப்யாஸோ²தோ நித்யம் ஶர்வஸித்தி³தி⁴மவாப்நுயாத் || 38 ||

க்ரியாயுக்தஸ்ய ஶித்தி³தி: ⁴ ஸ்யாத³க்ரியஸ்ய கத²ம் ப⁴வேத் |
ந ஶாஸ்த்ரபா²மாத்ரேண காசித்ஸித்தி³தி: ⁴ ப்ரஜாயதே || 39 ||

முண்டி³தோ த்ண்ட³தா⁴ வா காஷாயவஸநோ²பி வா |
நாராயணவதோ³ வாபி ஜடிலோ மஸ்மலேபந: || 40 ||

நம: ஶிவாயவாசீ வா பா³ஹ்யார்சா பூஜகோ²பி வா |
த்³வாத³ஸஸ்தா²நபூஜோ வா ப³ஹ்யவத்ஸலபா⁴ஷிதம் |
க்ரியாஹீநோ²வா கூர: கத²ம் ஶித்தி³தி⁴மவாப்நுயாத் || 41 ||

ந வேஷதா⁴ரணம் ஶித்தி³தே: ⁴ காரணம் ந ச தத்ததா² |
க்ரு³பைவ காரணம் ஶித்தி³தே: ⁴ ஶத்யமேவ து ஶாங்க்ரு³தே || 42 ||

ஸிஸ்நோ³ரார்த²ம் யோக³ஸ்ய கத²யா வேஷதா⁴ரிண: |
அநுஷ்டா²நவிஹீநா: து வங்ஸயந்தி ஜநாந் கில || 43 ||

உச்சாவசை: விப்ரலம்பை: ⁴ யதந்தே குஸலா: நரா: |
யோகி³நோ வயமித்த்யேவம் மூடா: ⁴ போ⁴க³பராயண: || 44 ||

ஸநைந்ததா²விதா⁴ந் ஜ்ஞாத்வா யோகா³ப்யாஸவிவர்ஜிதாம் |
க்ரு³தார்தா²ந்வசநைரேவ வர்ஜயேத்³வேஷதா⁴ரிண: || 45 ||

ஏதே து விக்⁴நபூ⁴த்தாஸ்தே யோகா³ப்யாஸஸ்ய ஶர்வதா³ |
வர்ஜயேத்தாந் ப்ரயத்நேநேத்³ரு³ஸீ ஶித்தி³த்தா³ க்ரியா || 46 ||

ப்ரத²மா⁴ப்யாஸகாலே து ப்ரவேஸஸ்து மஹாமுநே |
ஆலஸ்யம் ப்ரத²மே விக்⁴ந: த்³விதீயஸ்து ப்ரகத்த²நம் |
பூர்வோக்ததூ⁴ர்த்தகோ³ஷ்ட² ச த்ரு³தீயோ மந்த்ரஸாத⁴நம் || 47 ||

சதுர்தோ² தா⁴துவாத: ³ ஸ்யாத்பங்ஸம: கா²த்³யவாத³கம் |
ஏவம் ச ப³ஹவோ த்³ரு³ஷ்டா: ம்ரு³க³த்ரு³ஷ்டண: ஶமா: முநே: || 48 ||

ஸ்தி²ராஸநஸ்ய ஜாயந்தே தாம் து ஜ்ஞாத்வா ஶுதீ: ⁴ த்யஜேத் |

ப்ராணயாமம் ததஸ்குர்யாத்பத்³மாஸநக³த: ஸ்வயம் || 49 ||

ஸுஸோப⁴நம் மட²ம் குர்யாத்ஸுக்ஷமத்³வாரம் து நிர்கு⁴ணம் |
ஸுஷ்ரு² லிப்தம் கோ³மயேந ஸுத⁴யா வா ப்ரயத்தநத: || 50 ||

மத்குணை: மஸகை: பூ⁴தை: வர்ஜிதம் ச ப்ரயத்தநத: |
தி³நே தி³நே ஸுஸம்ம்ரு³ஷ்டம் ஸம்மா³ர்ஜந்யா ஹ்யதந்த்³ரித: |
வாஸிதம் ச ஸுக³ந்தே⁴ந தூ⁴பிதம் கு³க்³கு³லாதி³பி: || 51 ||

மலமூத்ராதி³பி:⁴ வர்கை³ரு³ அஷ்டாத³ஸபி⁴ரேவ ச |
வர்ஜிதம் த்³வாரஸம்பந்நம் || | || 52 ||

|| | வஸ்த்ரம் வாஜிநமேவ வா |
நாந்யத்ரஸ்தரணஸீந: பரஸம்ஸர்க³வர்ஜித: || 53 ||

தஸ்மிந் ஸ து ஸமாஸ்தீர்யாஸநம் விஸ்த்ரு³தாம்ஸகம் |
தத்ரோபவிஸ்ய மேதா⁴வீ பத்³மாஸநமந்வித: || 54 ||

ஸமகாய:ப்ராஞ்ஜலிஸ்ச ப்ரணம்ய ஸ்வேஷ்டதே³வதாம் |
ததோ த்³க்ஷிணஹஸ்தஸ்யாங்கு³ஷ்டே²நைவ பிங்க்³லாம் || 55 ||

நிருத்⁴ய பூரயேத்³வாயுமிட்³யா ச ஸநை: ஸநை: |
யதா²ஸக்திநிரோதே⁴ந ததஸ்குர்யாத்து கும்ப⁴கம் || 56 ||

ததஸ்த்யஜேத்பிங்க்³லயா ஸநை: பவநவேக³த: |
புந: பிங்க்³லயாபூர்ய பூரயேது³த³ரம் ஸநை: |
யதா² த்யஜேத்ததா² தேந பூரயேத்³நிரோத⁴த: || 57 ||

ஏவம் ப்ராத: ஸமாஸீநஸ்குர்யாத்³விம்ஸதிகும்ப⁴காந் |
கும்ப⁴க: ஸஹிதோ நாம ஸர்வக்³ரஹவிவர்ஜித: || 58 ||

ஏவம் மத்⁴யாஹ்நஸமயே குர்யாத் விம்ஸதிகும்ப⁴காந் |
ஏவம் ஸாயம் ப்ரகுர்வீத புந: விம்ஸதிகும்ப⁴காந் |
ஏவமேவார்த⁴ராத்ரே அபி குர்யாத் விம்ஸதிகும்ப⁴காந் || 59 ||

குர்வீத ரேசபூராப்⁴யாம் ஸஹிதாந் ப்ரதிவாஸரம் |
ஸஹிதோ ரேசபூராப்⁴யாம் தஸ்மா³த்ஸஹிதகும்ப⁴க: || 60 ||

குர்யாதே³வம் சதுர்வாரமநாலஸ்யோ தி³நே தி³நே |
ஏவம் மாஸத்ரயம் குர்யாந்நா³ஸூத்³தி⁴ஸ்ததோ ப⁴வேத் || 61 ||

யதா³ து நாடீ³ஸுத்³தி:⁴ ஸ்யாத்ததா³ சிஹ்நாநி பா³ஹ்யத: |
ஜாயந்தே யோகி³நோ தே³ஹே தாநி வக்ஷயாம்யஸேஷத: || 62 ||

ஸரீரலகு⁴தா தீ³ப்தி: ஜட²ராக்³நிவிவர்த⁴நம் |
க்ரு³ஸ்த்வம் ச ஸரீரஸ்ய ததா³ ஜாயேத்து நிஸ்வதம் || 63 ||

ததா³ வர்ஜ்யாநி வக்ஷயாமி யோக³விக்⁴நகராணி து |
லவணம் ஸர்ஷபம் சாம்லமுஷ்ணம் ரூக்ஷம் ச தீக்ஷணகம் || 64 ||

அதீவ போ⁴ஜநம் த்யாஜ்யம் ஸ்தரீஸங்க³மநமேவ ச |
அக்³நிஸேவா து ஸந்த்யாஜ்யா தூ⁴ர்த்தகோ³ஷ்டிஸ்ச ஸந்த்யஜேத் || 65 ||

உபாயம் ச ப்ரவக்ஷயாமி க்ஷிப்ரம் யோக³ஸ்ய ஸித்³த⁴யே |
க்⁴ரு³தம் க்ஷீரம் ச மிஷ்டா²ந்நம் மிதாஹுரஸ்ச ஸஸ்யதே || 66 ||

பூர்வோக்தகாலே குர்வீத பவநாப்⁴யாஸமேவ ச |
தத: பரம் யதே²ஷ்டம் து ஸக்தி: ஸ்யாத்³வாயுதா⁴ரணே |
யதே²ஷ்டம் தா⁴ரணாத்³வாயோ: ஸித்³தே⁴த்கேவலகும்ப⁴கம் || 67 ||

கேவலே கும்ப⁴கே ஸித்³தே⁴ ரேசபூரகவர்ஜிதே |
ந தஸ்ய து³ர்லப⁴ம் கிஞ்சித்த்ரிஷு லோகேஷு வித்³யதே || 68 ||

ப்ரஸ்வேதோ³ ஜாயதே பூர்வம் மர்த்³நம் தேந காரயேத் |
ததோ⁵ப்திதா⁴ரணாத்³வாயோ: க்ரமே²ணவ ஸநை: ஸநை: || 69 ||

கம்போ ப⁴வதி தே³ஹஸ்யாஸநஸ்த²ஸ்ய தே³ஹிந: |
ததோ⁵தி⁴ரதராப்⁴யாஸாத்³த³ர்து³ரீ ஜாயதே த்⁴ருவம் || 70 ||

யதா² து த்³ர்து³ரோ க³ச்சே²து³த்ப்லுத்யோத்ப்லுத்ய பூ⁴தலே |
பத்³மாஸநஸ்தி²தோ யோக³ ததா² க³ச்ச²தி பூ⁴தலே || 71 ||

ததோ⁵தி⁴கதராப்⁴யாஸாத்³பூ⁴மித்யக³ஸ்ச ஜாயதே |
பத்³மாஸநஸ்த² ஏவாஸௌ பூ⁴மிமுத்ஸ்ரு³ஜ்ய வர்த்ததே || 72 ||

நிராதா⁴ரோ⁵பி சித்ரம் ஹி ததா³ ஸாமர்த்²யமுத்³ப⁴வேத் |
ஸ்வல்பம் வா ப³ஹு வா ப⁴க்த்வா யோக³ ந வ்யத²தே ததா³ || 73 ||

அல்பமுத்ரபூ³ஷஸ்ச ஸ்வல்பநித்³ரஸ்ச ஜாயதே |
க்ரிமயோ தூ³ஷிகா லாலா ஸ்வேதோ³ து³ர்³க³ந்தி⁴தா தநோ: |
ஏதாநி ஸர்வதா³ தஸ்ய ந ஜாயந்தே தத: பரம் || 74 ||

ததோ⁵தி⁴கதராபா⁴ஸா³பு³லமு³த்ப³யதே ப்⁴ரு³ஸம் |
 யேந பூ⁴சரஸி³தி⁴:⁴ ஸ்யா³பூ⁴சரா³ணம் ஜயே க்ஷம: || 75 ||
 வ்யாக்⁴ரோ லுலாயோ வந்யோ வா க³வயோ க³ஜ ஏவ வா |
 ஸிம்ஹோ வா யோகி³நா தேந ம்ரியந்தே ஹஸ்ததா³நாத் |
 கந்த³ர்பஸ்ய யதா²ரூபம் ததா² தஸ்யாபி யோகி³ந: || 76 ||
 தஸ்மிந் காலே மஹாவி⁴க்⁴நோ யோகி³ந: ஸ்யாத்³ப்ரமா³த³: |
 தத்³ரூபவஸகா: ³ நார்ய: கங்க்ஷந்தே தஸ்ய ஸங்க³மம் || 77 ||
 யதி³ ஸங்க³ம் கரோ³த்யேஷே பி³ந்து³ஸ்தஸ்ய விநஸ்யதி |
 ஆயு: க்ஷயோ பி³ந்து³நாஸாத³ஸாமர்த்²யம் ச ஜாயதே || 78 ||
 தஸ்மாத்தஸர்வப்ரயத்நேந பி³ந்து³ரா³க்ஷயோ ஹி யோகி³நா |
 ததோ ரஹஸ்யுபாவிஷ்ட: ப்ரணவம் ப்லுதமாத்ரயா || 79 ||
 ஜபே³பூர்வா: ஜிதாநாம் ச பாபாநாம் ச நாஸஹேதவே |
 ஸர்வவி⁴க்⁴நஹரஸ்சாயம் ப்ரணவ: ஸர்வதோ³ஷஹா || 80 ||
 ஏவமப்⁴யாஸயோகே³ந ஸி³தி⁴:⁴ ஆரம்⁴ஸம்⁴வா |
 ததோ ப⁴வே³க்⁴டாவஸ்தா² பவநா⁴யாஸிந: ஸதா³ || 81 ||
 ப்ராணாபாநௌ மநோவயு ஜீவத்மபரமாத்மநௌ |
 அந்யோந்யஸ்யாவி³ரோதே⁴நைகதாம் க⁴டதோ காநிசித் || 82 ||
 ததா³ க⁴டாத்³வயாவஸ்தா² ப்ரஸி³த்⁴ யோகி³நாம் ஸம்³ரு³தா |
 ததஸ்சிஹ்நாநி யாநி ஸ்யு: தாநி வக்ஷயாமி காநிசித் || 83 ||
 பூர்வம் ய: கதி²தோ⁵ப்⁴யாஸஸ்சது³ர்தா⁴ தம் பரி³த்யஜேத் |
 தி³வா வா யதி³ வா ராத்ரௌ யாமமாத்ரம் ஸம⁴யஸேத் || 84 ||
 ஏகபா³ரம் ப்ரதி³நம் குர்யாத்³கேவலகும்⁴கம் |
 ப்ரத்யாஹாரோ ஹி ஏவம் ஸ்யாதே³வம் கர்து: ஹி யோகி³ந: || 85 ||
 இந்த³ரியாணீ³ந்த்³ரியார்தே²ப்⁴யோ யத்³ப்ரத்யாஹரதி ஸ்பு²டம் |
 யோகி³ கும்⁴கமாஸ்தா²ய ப்ரத்யாஹார: ஸ உச்யதே || 86 ||
 யத்³யத்பஸ்யதி சக்ஷு³ர்ப்யாம் தத்ததா³த்மநி பா⁴வயேத் |
 யத்³யஜ்ஜி⁴ரதி நாஸா⁴யாம் தத்ததா³த்மநி பா⁴வயேத் || 87 ||
 ஏவம் ஜ்ஞாநே³ந்த்³ரியாணம் ஹி தத்ஸங்க்²யா ஸந்த⁴ரயேத் |

யாமமாத்ரம் ப்ரதிதி³நம் யோக³ யத்நாத³தந்த³ரித: || 88 ||

ததா³ விசித்ரஸாமர்த்²யம் யோகி³நாம் ஜாயதே த்⁴ருவம் |
தூ³ர்ஸ்ருதி: தூ³ரத்³ரு³ஷ்டி: கூ³ணாத்³தூ³ரக³மஸ்ததா² || 89 ||

வாக்ஸித்³தி:⁴ காமசாரித்வமத்³ரு³ஸ்யகரணம் ததா² |
மலமூத்ரப்ரலேபேந லோஹாத்³நாம் ஸுவர்ணதா |
கே²சரத்வம் ததா²ந்யத்து ஸததாப்⁴யாஸயோகி³ந: || 90 ||

ததா³ பு³த்³தி⁴மதா பா⁴வ்ய யோகி³நா யோக³ஸித்³த⁴யே |
ஏதே விஹதா: மஹாஸித்³தே:⁴ ந ரமேத்தேஷு பு³த்³தி⁴மாந் || 91 ||

ந த³ர்ஸயேச்ச கஸ்மைசித்ஸ்வஸாமர்த்²ய ஹி ஸர்வதா³ |
கதா³சித்³த³ஸயேத்ப்ரீத்யா ப⁴க்தியுக்தாய வா புந: || 92 ||

யதா² மூ²ர்கோ² யதா² மூ²டோ⁴ யதா² ப³தி⁴ர ஏவ வா |
ததா² வர்தேத லோகேஷு ஸ்வஸாமர்த்²யஸ்ய கு³ப்தயே || 93 ||

நோசேச்சி²ஷ்யா: ஹி ப³ஹுவோ ப⁴வந்தி ஸ்வ ந ஸம்ஸய: |
தத்கர்மகரணவ்யக்³ர: ஸ்வாப்⁴யாஸே விஸ்ம³ரு³தோ ப⁴வேத் |
அப்⁴யாஸேந விஹீநஸ்து ததோ லௌகிகதாம் வ்ரஜேத் || 94 ||

அவிஸ்ம³ரு³த்ய கு³ரோ: வக்யமப்⁴யஸேத்தத³ஹர்நிஸம் |
ஏவம் ப⁴வேத்³க⁴டாவஸ்தா² ஸதா³ப்⁴யாஸஸ்ய யோகி³ந: || 95 ||

அநப்⁴யாஸேந யோக³ஸ்ய வ்ரு³தா² கோ³ஷ்ட²யா ந ஸித்⁴யதி |
தஸ்மாத்தஸ்வப்ரயத்நேந யோக³மேவ ஸதா³ப்⁴யஸேத் || 96 ||

தத: பரிசயாவஸ்தா² ஜயதே அப்⁴யாஸயோக³த: |
வாயு: ஸம்ப்ரேரிதோ யத்நாத³க்³நிநா ஸஹ குண்ட³லீம் || 97 ||

போ³த⁴யித்வா ஸுஷும்நாயாம் ப்ரவிஸேத்³விரோத⁴த: |
வாயுநா ஸஹ சித்தம் து ப்ரவிஸேச்ச மஹாபத²ம் || 98 ||

மஹாபத²ம் ஸ்மஸாநம் ச ஸுஷும்நாபி வேத்யஸௌ |
யஸ்ய சித்தம் ஸபவநம் ஸுஷும்நாம் ப்ரவிஸேதி³ஹ || 99 ||

பா⁴வ்யாநர்தா²ந் ஸ: விஜ்ஞாய யோகி³ ரஹஸி யத்தந: |
பஞ்சதா⁴ தா⁴ரண குர்யாத்தத்த³பூ⁴தப⁴யாப²ஹம் || 100 ||

ப்ரு³தி²வீ தா⁴ரணம் வக்ஷயே பார்தி²வேப்⁴ய்ப் ப⁴யாபஹம் |

நாபே:⁴ அத:⁴ கு³த³ஸ்யோத்⁴வம் க⁴டிகா: பஞ்ச தா⁴ரயேத் || 101 ||

வாயும் ப⁴வேத் ததோ ப்ரு²த்²வீதா⁴ரணம் தத்³ப⁴யாபஹம் |
 ப்ரு²தி²வீ ஸம்ப⁴வ: தஸ்ய ந ம்ரு²த்யு: யோகி³நோ ப⁴வேத் || 102 ||

நாபி⁴ஸ்தா²நே ததோ வாயும் தா⁴ரயேத் பஞ்ச நாடி³கா: |
 ததோ ஜலாத்³ப⁴யம் நாஸ்தி ஜலம்ரு²த்யு: ந யோகி³ந: || 103 ||

நாப்யு⁴ர்த்⁴வமண்ட³லே வாயும் தா⁴ரயேத்பஞ்ச நாடி³கா: |
 அக்³நேயதா⁴ரண ஸேயம் ந ம்ரு²த்யு: தஸ்ய வஹ்நிநா || 104 ||

ஸதா³ விசித்ரஸாமர்த்²யம் யோகி³நோ ஜாயதே த்⁴ருவம் |
 ந த³ஹ்யதே ஸரீரம் ச ப்ரக்ஷிப்தோ வஹ்நி குண்ட³கே || 105 ||

நாபி⁴ப⁴ருவோ: ஹி மத்⁴யே து ப்ரதே³ஸத்ரயஸம்யுதே |
 தா⁴ரயேத் பஞ்ச க⁴டிகா: வாயும் ஸாஇஷா ஹி வாயவீ |
 தா⁴ரணந்ந து வாயோஸ்து யோகி³நோ ஹி ப⁴யம் ப⁴வேத் || 106 ||

ப⁴ருமத்⁴யாது³பரிஷ்டாத்து தா⁴ரயேத் பஞ்ச நாடி³கா: |
 வாயும் யோ⁵ஸௌ ப்ரயத்நேந ஸேயமாகாஸதா⁴ரண || 107 ||

ஆகாஸதா⁴ரணம் குர்வந்ம்ரு²த்யும் ஜயதி தத்த்வத: |
 யத்ர தத்ர ஸ்தி²தோ வாயிஸுக²மத்யந்தமஸ்ருதே || 108 ||

ஏவம் ச தா⁴ரண: பஞ்ச குர்யாத்³யோகீ³ விசக்ஷண: |
 ததோ த்³ரு⁴ஸரீர: ஸ்யந்ம்ரு²த்யுர்தஸ்ய ந வித்³யதே || 109 ||

இத்யேவம் பஞ்சபூ⁴தாநாம் தா⁴ரணம் ய: ஸம்ப⁴யஸேத் |
 ப்³ரஹ்மண: ப்ரலயே வாயி ம்ரு²த்யு: தஸ்ய ந வித்³யதே || 110 ||

ஸம்ப⁴யஸேத்ததா³ த்⁴யாநம் க⁴டிகா: ஷக்ஷிமேவ ச |
 வாயும் நிருத்⁴ய த்⁴யாயேத்து தே³வதாமிஷ்டதா³யிநீம் || 111 ||

ஸகு³ணத்⁴யாநமேவம் ஸ்யாத்³ணிமாதி³கு³ணப்ரத³ம் |
 நிர்கு³ணம் க²மிவ த்⁴யாத்வா மோக்ஷமார்க³ம் ப்ரபத்³யதே || 112 ||

நிர்கு³ணத்⁴யாநஸம்பந்ந: ஸமாதி⁴ம் ச ததோ⁵ப⁴யஸேத் |
 தி³நத்³வாத்³ஸகேநவ ஸமாதி⁴ம் ஸமவாப்ந்யாத் || 113 ||

வாயும் நிருத்⁴ய மேத⁴வீ ஜீவந்முத்தோ ப⁴வேத்³த்⁴ருவம் |
 ஸமாதி:⁴ ஸமதாவஸ்தா² ஜீவாத்மபரமாத்மநோ: || 114 ||

யதி³ ஸ்யாத்³தே³ஹமுத்ஸ்ரஷ்டுமிச்சா² சேது³த்ஸ்ரு³ஜேத்ஸ்வயம் |
பரப்³ரஹ்மணி லீயேத்தயக்த்வா கர்மஸூபா⁴ஸூப⁴ம் || 115 ||

அத² சேந்நோ ஸமுத்ஸ்ரஷ்டும் ஸ்வஸரீரம் யதி³ ப்ரிஅயம் |
ஸர்வ லோகேஷு விசரேத³ணிமாதி³கு³ணந்வித: || 116 ||

கதா³சித்ஸ்வேச்ச²யா தே³வோ பூ⁴த்வா ஸ்வர்க்யபி ஸஞ்சரேத் |
மநுஷ்யோ வாபி யக்ஷோ வா ஸ்வேச்ச²யா ஹி க்ஷணத்³ப⁴வேத் || 117 ||

ஸிம்ஹோ வ்யாக்⁴ரோ க³ஜோ வா ஸ்யாதி³ச்ச²யா ஜந்நுதாம் வ்ரஜேத் |
யதே²ஷ்டமேவ வர்த்தேத யோகீ³ வித்³வாந்மஹேஸ்வர: || 118 ||

கவிமார்கோ³ஸமுக்த: தே ஸாங்க்ரு³தே அஷ்டாங்க³யோக³த: |
ஸித்³தா⁴நாம் கபிலாதீ³நாம் மதம் வக்ஷயே தத: பரம் || 119 ||

அபா⁴ஸபே⁴த³தோ பே⁴த:³ ப²ல து ஸமமேவ ஹி |
மஹாமுத்³ராம் ப்ரவக்ஷயாமி பை⁴ரவேணோக்தமாத³ராத் || 120 ||

பார்ஷ்ணிவாமஸ்ய பாத³ஸ்ய யோநிஸ்தா²நே நியோஜயேத் |
ப்ரஸார்ய த³க்ஷிணம் பாத³ம் ஹஸ்தா⁴யாம் தா⁴ரயேத்³த்³ரு⁴ம் || 121 ||

சிபு³கம் ஹ்ரு³தி³ விந்யஸ்ய பூரயேத் வாயுநா புந: |
கும்ப⁴கேந யதா²ஸக்த்யா தா⁴ரயித்வா து ரேசயேத் |
வாமாங்கே³ந ஸமப்⁴யஸ்ய த³க்ஷிணங்கே³ந சாப்⁴யஸேத் || 122 ||

ப்ரஸாரிதஸ்து ய: பாத³ஸ்தமு⁴நபரி விந்யஸேத் |
அயமேவ மஹாப³ந்தோ⁴ முத்³ராவச்சாமுமப்⁴யஸேத் || 123 ||

மஹாப³ந்த⁴ஸ்தி²தோ யோகீ³ ஸ்பி²சௌ ஸந்தா⁴ட³யேச்ச²நை: |
அயமேவ மஹாப³ந்த:⁴ ஸித்³தை:⁴ அப்⁴யஸ்யதே நரை: || 124 ||

அந்த: கபாலகுஹரே ஜிஹ்வாம் வ்யாவர்த்தய ப்³ந்த⁴யேத் |
ப்⁴ருமத்⁴யே த்³ரு³ஷ்டி: அப்யேஷா முத்³ரா ப⁴வதி கே²சரீ || 125 ||

கண்ட²மாகுஞ்ச்ய ஹ்ரு³த³யே ஸ்தா²பயேத்³த்³ரு⁴மிச்ச²யா |
ஜலந்த⁴ரோ ப்³ந்த⁴ ஏஷ அம்ரு³தத்³ரவபாலக: || 126 ||

நாபி⁴ஸ்தோ²ஸ்க்³நி: கபாலஸ்த²ஸஹஸ்ரகமலச்யுதம் |
அம்ரு³தம் ஸர்வதா³ தாவத³ந்தர்ஜ்வலதி தே³ஹிநாம் || 127 ||

யதா² சாக்³நிஸ்தத³ம்ரு³தம் ந பிபே³த்து பிபே³த்ஸ்வயம் ।

யாதி பஸ்சிமமார்கே³ஊணவமப்⁴யாஸத: ஸதா³ ।

அம்ரு³தம் குருதே தே³ஹம் ஜலந்த⁴ரமதோ⁵ப்⁴யஸேத் ॥ 128 ॥

உட்³யாணம் து ஸஹஜம் கு³ணௌகா⁴த்தகதி²தம் ஸதா³ ।

அப்⁴யஸேத்³ஸ்ததந்த³ரஸ்து வ்ரு³த்³தோ⁴஽பி தருணோ ப⁴வேத் ॥ 129 ॥

நாபே:⁴ ஊர்த⁴வமத⁴ஸ்சாபி தாநம் குர்யாத்³ப்ரயத்நத: ।

ஷண்மாஸமப்⁴யஸேந்ம்ரு³த்யம் ஜயேதே³வ ந ஸம்ஸய: ॥ 130 ॥

மூலப³ந்த⁴ம் து யோ நித்யமப்⁴யஸேத்ஸ ச யோக³வித் ।

கு³தே³ பார்ஷ்ணிம் து ஸம்பீ³ய வாயுமாகுஞ்சயேத்³ப்³லாத் ।

வாரம் வாரம் யதா² சோர்த⁴வம் ஸமாயாதி ஸமீரண: ॥ 131 ॥

ப்ராணாபாநௌ நாத³பி³ந்தூ³ மூலப³ந்தே⁴ந சைகதாம் ।

க³த்வா யோக³ஸ்ய ஸம்ஸித்³தி⁴ம் யச்ச²தோ நாத்ர ஸம்ஸய: ॥ 132 ॥

கரணம் விபரிதா²யம் ஸர்வவ்யாதி⁴விநாஸநம் ।

நித்யமப்⁴யாஸயுக்தஸ்ய ஜட்²ரா³க்³நி: விவர்த்³த⁴தே ॥ 133 ॥

ஆஹாரோ ப³ஹூல: தஸ்ய ஸம்பாத்³ய: ஸாங்க்ரு³தே த்⁴ருவம் ।

அல்பாஹாரோ யதி³ ப⁴வேத்³க்³நி: தா³ஹம் கரோதி வை ।

ஊர்த⁴வம் பா⁴நுரத⁴ஸ்சந்த³ரஸ்தத்³யதா² ஸ்ரு³ணு ஸாங்க்ரு³தே ॥ 134 ॥

அத:⁴ ஸிரஸ்சோர்த⁴வபாத:³ கூணம் ஸ்யாத்³ப்ரத²மே தி³நே ।

கூணத்து கிஞ்சித்³தி⁴கமப்⁴யஸேந தி³நே தி³நே ॥ 135 ॥

வலிஸ்ச பஸ்திஸ்சைவ ஷண்மாஸோர்த⁴வம் ந த்³ரு³ஸ்யதே ।

யாமமாத்ரம் து யோ நித்யமப்⁴யஸேத்ஸ து ஓக³வித் ॥ 136 ॥

வஜ்ரோலிம் கத²யிஷ்யாமி கோ³பிதம் ஸர்வயோகி³பி:⁴ ।

அதீவைதத்³ரஹஸ்யம் து ந தே³யம் யஸ்ய கஸ்யசித் ।

ஸ்வப்ராணஸ்து ஸமோ யோ ஸ்யாத்³ஸமை ச கத²யேத்³த்⁴ருவம் ॥ 137 ॥

ஸ்வேச்ச²யா வர்த்தமாநோ⁵பி யோகோ³க்தநியமை: விநா ।

வஜ்ரோலிம் யோ விஜாநதி ஸ யோகீ³ ஸித்³தி⁴பா⁴ஜந: ॥ 138 ॥

தத்ர வஸ்து த்³வ்யம் வக்ஷயே து³ர்லப⁴ம் யேந கேநசித் ।

லப்⁴யதே யதி³ தஸ்யைவ யோக³ஸித்³தி⁴கரம் ஸ்ம்ரு³தம் ॥ 139 ॥

கூர்மாங்கி³ரஸம் சேதி த்³வயோரா³யம் து லப⁴தே |
 த்³விதீயம் து³ர்லப⁴ம் பும்ஸாம் ஸ்த்ரீ⁴ய: ஸாத⁴யமுபாயத: |
 யோகா³ப்யாஸரதா ஸ்த்ரீ ச பும்ஸா யத்நேந ஸாத⁴யேத் || 140 ||

புமாந் ஸ்த்ரீ வா யத³ந்யோந்யம் ஸ்த்ரீ⁴பும்ஸ்த்வாநபேக்ஷயா |
 ஸ்வப்ரயோஜநமாத்ரைகஸாத⁴நாத்ஸித்³தி⁴மாப்ருயாத் || 141 ||

சலிதோ யதி³ பி³ந்து:³ தமுர்த⁴வமாக்ரு³ஷ்ய ரக்ஷயேத் |
 ஏவம் ச ரக்ஷிதோ பி³ந்து:³ ம்ரு³தும் ஜயதி தத்த்வத: || 142 ||

மரணம் பி³ந்து³பாதேந ஜீவநம் பி³ந்து³தா⁴ரணத் |
 பி³ந்து³ரக்ஷாப்ரஸாதே³ந ஸர்வம் ஸித்⁴யதி யோகி³ந: || 143 ||

அமரோலிஸ்தத்³யதா² ஸ்யாத்ஸஹஜோலிஸ்ததோ யதா² |
 தத்³ப்யாஸக்ரம: ஸஸ்ய: ஸித்³தா⁴நாம் ஸம்ப்ரதா³யத: || 144 ||

ஏதை: ஸை: வைஸ்து கதி²தைரப்⁴யஸேத் காலலாலத: |
 ததோ ப⁴வேத்³ராஜயோகோ³ நாந்தரா ப⁴வதி த்⁴ருவம் |
 ந தி³ங்மாத்ரேண ஸித்³தி:⁴ ஸ்யாத³ப்யஸேநைவ ஜாயதே || 145 ||

ராஜயோக³ம் வரம் ப்ராண்ய ஸர்வஸத்த்வவஸங்கரம் |
 ஸர்வம் குர்யாந்நவா குர்யாத்³யதா²ருசிவிசோஷ்டிதம் || 146 ||

யதா²ந்தரா ச யோகே³ந நிஷ்பந்நா யோகி³ந: க்ரியா |
 யதா²வஸ்தா² ஹி நிஷ்பத்தி³ர்பு⁴க்திமுக்திப²லப்ரதா³ || 147 ||

ஸர்வம் தே கதி²தம் ப்³ரஹ்மந் ஸாம்ஸ்க்ரு³தே யோக³மாசர |
 இதி தஸ்ய வச: ஸ்ருத்வா ஸாம்ஸ்க்ரு³தி: யோக³மாப்தவாந் |
 ஸர்வாஸித்³தீ⁴ரவாப்யாஸௌ த³த்தாத்ரேயப்ரஸாத³த: || 148 ||

ய இத³ம் பட²தே நித்யம் ஸாத⁴ப்ய: ஸ்ராவயேத³பி |
 தஸ்ய யோக:³ க்ரமேணைவ ஸித்⁴யத்யேவ ந ஸம்ஸய: || 149 ||

யோகி³நோ⁵ப்யாஸயுக்தா: யே ஹ்யரண்யேஷு க்³ரு³ஹேஷு வா |
 ப³ஹுகாலம் ரமந்தே ஸ்ம ப³ஹுகாலவிவர்ஜிதா: || 150 ||

தஸ்மாத்ஸர்வப்ரயத்நேந யோக³மேவ ஸதா³ப்யஸேத் |
 யோகா³ப்யாஸோ ஜந்மப²லம் விப²லா ஹி ததா² க்ரியா || 151 ||

மஹாமாயாப்ரஸாதே³ந ஸர்வேஷாமஸ்து தத்ஸுக²ம் |

ஏதத்ஸர்வம் யதா²யுக்தம் தாமேவாராத⁴யேத்தத: || 152 ||

ய: ஸம்ஸம்ரு²த்யா முநீநாமபி து³ரிதஹரோ யோக³ஸித்³தி⁴ப்ரத³ஸ்ச |
காருண்யாத்³ய: ப்ரவக்தா ஸுக²து:³க²ஸுஹ்ரு³த்³யோக³ஸாஸ்த்ரஸ்ய நாத:²
|| 153 ||

தஸ்யாஹம் ப⁴க்திஸுந்யோ⁵ப்யகி²லஜநகு³ரோ: ப⁴க்திசிந்தாமணே: ஹி |
த³த்தத்ரேயஸ்ய விஷ்ணோ: பத³நவிநயுக³ம் நித்யமேவ ப்ரபத்³யே || 154 ||

Encoded by Vlad Sovarel, 1998 Bucharest vlad.sovarel at yahoo.com

—
shrIDattatreya Yogashastra

pdf was typeset on August 11, 2018

—

Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

