
Shri Yoga Yajnyavalkya

श्रीयोगयाजुषल्क्य

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@cheerful.com

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

Please help to maintain respect for volunteer spirit.

Please note that proofreading is done using Devanagari version and other language/scripts are generated using **sanscript**.

November 22, 2022

sanskritdocuments.org



శ్రీయోగయాజ్ఞవల్క్య



॥ అథ ప్రథమోఽధ్యాయః ॥

యాజ్ఞవల్క్యం మునిశ్రేష్ఠం సర్వజ్ఞం జ్ఞాననిర్మలమ్ ।

సర్వశాస్త్రార్థతత్త్వజ్ఞం సదా ధ్యానపరాయణమ్ ॥ ౧ ॥

వేదవేదాజ్ఞతత్త్వజ్ఞం యోగేషు పరినిష్ఠితమ్ ।

జితేంద్రియం జితక్రోధం జితాహారం జితామయమ్ ॥ ౨ ॥

తపస్వినం జితామిత్రం బ్రహ్మణ్యం బ్రాహ్మణప్రియమ్ ।

తపోవనగతం సౌమ్యం సన్ధోపాసనతత్పరమ్ ॥ ౩ ॥

బ్రహ్మవిద్భిర్మహాభాగైర్బ్రాహ్మణైశ్చ సమావృతమ్ ।

సర్వభూతసమం శాంతం సత్యసన్ధం గతక్లమమ్ ॥ ౪ ॥

గుణజ్ఞం సర్వభూతేషు పరారైకప్రయోజనమ్ ।

బ్రువన్తం పరమాత్మానమృషీణాముగ్రతేజసామ్ ॥ ౫ ॥

తమేవం గుణసమ్పన్నం నారీణాముత్తమా వధూః ।

మైత్రేయీ చ మహాభాగా గార్గీ చ బ్రహ్మవిద్వరా ॥ ౬ ॥

సభామధ్యగతా చేయమృషీణాముగ్రతేజసామ్ ।

ప్రణయ్య దణ్డవదూభమౌ గార్గ్యేతద్వాక్యమబ్రవీత్ ॥ ౭ ॥ var గర్గీ తద్

గార్గ్యవాచ -

భగవన్సర్వశాస్త్రజ్ఞ సర్వభూతహితే రత ।

యోగతత్త్వం మమ బ్రూహి సాక్షోపాఙ్గం విధానతః ॥ ౮ ॥

ఏవం పృష్టః స భగవాన్సభామధ్యే స్త్రియా తయా ।

ఋషీనాలోక్య నేత్రాభ్యాం వాక్యమేతదభాషత ॥ ౯ ॥

యాజ్ఞవల్క్య ఉవాచ -

ఉత్తిష్ఠోత్తిష్ఠ భద్రం తే గార్గీ బ్రహ్మవిదాం వరే ।

వఙ్మయి యోగసర్వస్వం బ్రహ్మణా కీర్తితం పురా ॥ ౧౦ ॥

సమాహితమనా గార్గి శ్రాణు త్వం గదతో మమ ।
 ఇత్యుక్త్వా బ్రహ్మవిచ్చేష్టో యాజ్ఞవల్క్యస్తపోనిధిః ॥ ౧౧॥
 నారాయణం జగన్నాథం సర్వభూతహృది స్థితమ్ ।
 వాసుదేవం జగద్యోనిం యోగిధ్యేయం నిరజ్ఞానమ్ ॥ ౧౨॥
 ఆనందమృతం నిత్యం పరమాత్మానమీశ్వరమ్ ।
 ధ్యాయన్ష్టది హృషీకేశం మనసా సుసమాహితః ॥ ౧౩॥
 నేత్రాభ్యాం తాం సమాలోక్య కృపయా వాక్యమబ్రవీత్ ।
 ఏహ్యహి గార్గి సర్వజ్ఞే సర్వశాస్త్రవిశారదే ॥ ౧౪॥
 యోగం వక్ష్యామి విధివద్ధాత్తోక్తం పరమేష్ఠినా ।
 మునయః శ్రూయతామత్ర గార్గ్యా సహ సమాహితాః ॥ ౧౫॥
 పద్మాసనే సమాసీనం చతురాననమవ్యయమ్ ।
 చరాచరాణాం స్రష్టారం బ్రహ్మణం పరమేష్ఠినమ్ ॥ ౧౬॥
 కదాచిత్తత్ర గత్వాహం స్తుత్వా స్తోత్రైః ప్రణమ్య చ ।
 పృష్టవానిమమేవార్థం యన్మాం త్వం పరిపృచ్ఛసి ॥ ౧౭॥
 దేవదేవ జగన్నాథ చతుర్ముఖ పితామహ ।
 యేనాహం యామి నిర్వాణం కర్మణా మోక్షమవ్యయమ్ ॥ ౧౮॥
 జ్ఞానం చ పరమం గుహ్యం యథావద్బ్రూహి మే ప్రభో ।
 మయైవముక్తో ద్రుహిణః స్వయంభూర్లోకనాయకః ॥ ౧౯॥
 మామాలోక్య ప్రసన్నాత్మా జ్ఞానకర్మాణ్యభాషత ।
 జ్ఞానస్య ద్వివిధౌ జ్ఞేయా పథానౌ వేదచోదితౌ ॥ ౨౦॥
 అనుష్ఠితౌ తౌ విద్యద్భిః ప్రవర్తకనివర్తకౌ ।
 వర్ణాశ్రమోక్తం యత్కర్మ కామసంకల్పపూర్వకమ్ ॥ ౨౧॥
 ప్రవర్తకం భవేదేతత్పునరావృత్తిహేతుకమ్ ।
 కర్తవ్యమితి విధ్యుక్తం కర్మ కామవివర్జితమ్ ॥ ౨౨॥
 యేన యత్క్రియతే సమ్యక్ జ్ఞానయుక్తం నివర్తకమ్ ।
 నివర్తకం హి పురుషం నివర్తయతి జన్మనః ॥ ౨౩॥
 ప్రవర్తకం హి సర్వత్ర పునరావృత్తిహేతుకమ్ ।

వర్ణాశ్రమోక్తం కర్మైవ విధ్యుక్తం కామవర్జితమ్ ॥ ౨౪॥
 విధివత్కర్మైవ తస్య ముక్తిర్గార్గి కరే స్థితా ।
 వర్ణాశ్రమోక్తం కర్మైవ విధివత్కామపూర్వకమ్ ॥ ౨౫॥
 యేన యత్క్రియతే తస్య గర్భవాసః కరే స్థితః ।
 సంసారభీరుభిస్తస్మాత్విధ్యుక్తం కామవర్జితమ్ ॥ ౨౬॥
 విధివత్ కర్మ కర్తవ్యం జ్ఞానేన సహ సర్వదా ।
 జాతాశ్చ త్రిషు లోకేషు ఆనులోమ్యేన మానవాః ॥ ౨౭॥
 తే దేవానామృషీణాం చ పితృణామృణీనస్తథా ।
 ఋషిభ్యో బ్రహ్మచర్యేణ పితృభ్యశ్చ సుతైస్తథా ॥ ౨౮॥
 కుర్యాద్యజ్ఞేన దేవేభ్యః స్వాశ్రమం ధర్మమాచరన్ ।
 చత్వారో బ్రాహ్మణస్యోక్తా ఆశ్రమాః శ్రుతిచోదితాః ॥ ౨౯॥
 ఉత్రియస్య త్రయః ప్రోక్తా ద్వావేకౌ వైశ్యశూద్రయోః ।
 అధీత్య వేదం వేదార్థం సాఙ్గోపాఙ్గం విధానతః ॥ ౩౦॥
 స్నాయాద్విధ్యుక్తమార్గేణ బ్రహ్మచర్యవ్రతం చరన్ ।
 సంస్కృతాయాం సవర్ణాయాం పుత్రముత్పాదయేత్తతః ॥ ౩౧॥
 యజేదగ్నో తు విధివత్పూర్వయా సహ వా వినా ।
 కాంతారే విజనే దేశే ఫలమూలోదకాన్వితే ॥ ౩౨॥
 తపశ్చరన్వసేన్నిత్యం సాగ్నిహోత్రః సమాహితః ।
 ఆత్మన్యగ్నీన్నమారోప్య సన్నసేద్విధినా తతః ॥ ౩౩॥
 సంన్యాసాశ్రమసంయుక్తో నిత్యం కర్మ సమాచరన్ ।
 యావత్క్షేత్రి భవేత్తావత్ యజేదాత్మానమాత్మని ॥ ౩౪॥
 ఉత్రియశ్చ చరేదేవమాసంన్యాసాశ్రమాత్పదా ।
 వాసప్రస్థాశ్రమాదేవం చరేద్వైశ్యః సమాహితః ॥ ౩౫॥
 శూద్రః శుశ్రూషయా నిత్యం గృహస్థాశ్రమం ఆచరేత్ ।
 శూద్రస్య బ్రహ్మచర్యం చ మునిభిః కైశ్చిదిష్యతే ॥ ౩౬॥
 ఆనులోమ్యప్రసూతానాం త్రయాణామాశ్రమాస్త్రయః ।
 శూద్రవచ్చాద్రజాతానం ఆచారః కీర్తితో బుధైః ॥ ౩౭॥

చతుర్ణామాశ్రమస్థానామహన్యహని నిత్యశః ।
 విధ్యుక్తం కర్మ కర్తవ్యం కామసంకల్పవర్జితమ్ ॥ ౩౮॥
 తస్మాత్త్వమపి యోగీంద్ర స్వాశ్రమం ధర్మాచరన్ ।
 శ్రద్ధయా విధివత్సమ్యక్ జ్ఞానకర్మ సమాచర ॥ ౩౯॥
 ఇతి మే కర్మసర్వస్వం యోగరూపం చ తత్త్వతః ।
 ఉపదిశ్య తతో బ్రహ్మ యోగనిష్ఠోఽభవత్స్వయమ్ ॥ ౪౦॥
 శ్రుత్వైతద్యాజ్ఞవల్క్యోక్తం వాక్యం గార్గీ ముదాన్వితా ।
 పునః ప్రాహ మునిశ్రేష్ఠమృషీమధ్యే వరాననా ॥ ౪౧॥
 గార్గ్యవాచ -
 జ్ఞానేన సహ యోగీంద్ర విధ్యుక్తం కర్మ కుర్వతః ।
 త్వయోక్తం ముక్తిరస్తితి తయోర్జ్ఞానం వద ప్రభో ॥ ౪౨॥
 భార్యయా త్వేవముక్తస్తు యాజ్ఞవల్క్యస్తపోనిధిః ।
 తాం సమాలోక్య కృపయా జ్ఞానరూపమభాషత ॥ ౪౩॥
 యాజ్ఞవల్క్య ఉవాచ -
 జ్ఞానం యోగాత్మకం విద్ధి యోగశ్చాష్టాష్టాంగసంయుతః ।
 సంయోగో యోగ ఇత్యుక్తో జీవాత్మపరమత్మనోః ॥ ౪౪॥
 వక్ష్యామ్యజ్ఞాని తే సమ్యగ్యథా పూర్వం మయా శ్రుతమ్ ।
 సమాహితమనా గార్గీ ఋషిభిః సహ సంశృణు ॥ ౪౫॥
 యమశ్చ నియమశ్చైవ ఆసనం చ తదైవ చ ।
 ప్రాణాయామస్తథా గార్గీ ప్రత్యహారశ్చ ధారణా ॥ ౪౬॥
 ధ్యానం సమాధిరేతాని యోగాజ్ఞాని వరాననే ।
 యమశ్చ నియమశ్చైవ దశధా సమ్యక్కీర్తితః ॥ ౪౭॥
 ఆసనాన్యత్తమాన్యష్టౌ త్రయం తేషాత్తమోత్తమమ్ ।
 ప్రణాయామస్త్రీధా ప్రోక్తః ప్రత్యాహారశ్చ పంచుధా ॥ ౪౮॥
 ధారణా పంచుధా ప్రోక్తా ధ్యానం షోఢా ప్రకీర్తితమ్ ।
 త్రయం తేషాత్తమం ప్రోక్తం సమాధిన్వేకరూపకః ॥ ౪౯॥
 బహుధా కేచిదిచ్చన్తి విస్తరేణ పృథక్ శృణు ।
 అహింసా సత్యమస్తేయం బ్రహ్మాచర్యం దయార్జవమ్ ॥ ౫౦॥

క్షమాధృతిర్మితాహారః శౌచం త్వేతే యమా దశ ।
 కర్మణా మనసా వాచా సర్వభూతేషు సర్వదా ॥ ౫౦ ॥
 అక్షేణజననం ప్రోక్తమహింసాసాత్వేన యోగిభిః ।
 విధ్యుక్తం చేదహింసా స్యాత్క్లేశజన్యైవ జన్తుషు ॥ ౫౧ ॥
 వేదేనోక్తేఽపి హింసాస్యాదభిచారాది కర్మ యత్ ।
 సత్యం భూతహితం ప్రోక్తం నియతార్థాభిభాషణమ్ ॥ ౫౩ ॥
 కర్మణా మనసా వాచా పరద్రవ్యేషు నిఃస్పృహో ।
 అన్తేయమితి సా ప్రోక్తా ఋషిభిస్తత్త్వదర్శిభిః ॥ ౫౪ ॥
 కర్మణా మనసా వాచా సర్వావస్థాసు సర్వదా ।
 సర్వత్ర మైథునత్యగో బ్రహ్మచర్యం ప్రచక్షతే ॥ ౫౫ ॥
 బ్రహ్మచర్యాశ్రమస్థానాం యతీనాం నైష్ఠికస్య చ ।
 బ్రహ్మచర్యం తు తతోక్తం తథైవా రణ్యవాసినామ్ ॥ ౫౬ ॥
 ఋతావృతౌ స్వదారేషు సజ్గతిర్యా విధానతః ।
 బ్రహ్మచర్యం తు తతోక్తం గృహస్థాశ్రమవాసినమ్ ॥ ౫౭ ॥
 రాజ్యశ్చైవ గృహస్థస్య బ్రహ్మచర్యం ప్రకీర్తితమ్ ।
 విశాం వృత్తవతాం చైవ కేచిదిచ్ఛన్తి పణ్డితాః ॥ ౫౮ ॥
 శుశ్రూషైవ తు శూద్రస్య బ్రహ్మచర్యం ప్రకీర్తితమ్ ।
 శుశ్రూషా వా గురోర్నిత్యం బ్రహ్మచర్యముదాహృతమ్ ॥ ౫౯ ॥
 గురవః పఞ్చ సర్వేషాం చతుర్ణాం శ్రుతిచోదితాః ।
 మాతా పితా తథాచార్యో మాతులః శ్వశురస్తథా ॥ ౬౦ ॥
 ఏషు ముఖ్యాస్త్యః ప్రోక్తా ఆచార్యః పితరో తథా ।
 ఏషు ముఖ్యతమస్త్వేక ఆచార్యః పరమార్థవిత్ ॥ ౬౧ ॥
 తమేవం బ్రహ్మవిచ్ఛేష్ఠం నిత్యకర్మపరాయణమ్ ।
 శుశ్రూషయార్చయేన్నిత్యం తుష్టోఽభూద్యేన వా గురుః ॥ ౬౨ ॥
 దయా చ సర్వభూతేషు సర్వత్రానుగ్రహః స్మృతః ।
 విహితేషు తదన్యేషు మనోవాక్యాయకర్మణామ్ ॥ ౬౩ ॥
 ప్రవృతౌ వా నివృతౌ వా ఏకరూపత్వమార్జవమ్ ।

ప్రియాప్రియేషు సర్వేషు సమత్వం యచ్ఛరీరిణామ్ || ౬౪||

క్షమా వైవేతి విద్వద్భిర్గదితా వేదవాదిభిః |

అర్థహానో చ బద్ధనానాం వియోగేష్వపి సమ్పదామ్ || ౬౫||

తయోః ప్రాప్తో చ సర్వత్ర చిత్తస్య స్థాపనం ధృతిః |

అష్టౌ గ్రాసా మునేర్భిక్ష్యాః షోడశారణ్యవాసినమ్ || ౬౬||

ద్వాత్రింశచ్ఛ గృహస్థానాం యథేష్టం బ్రహ్మచారిణామ్ |

ఏషామయం మితాహారో హ్యాన్యేషామల్పభోజనమ్ || ౬౭||

శౌచం తు ద్వివిధం ప్రోక్తం బాహ్యమాభ్యంతరం తథా |

మృజ్జలాభ్యాం స్మృతం బాహ్యం మనఃశుద్ధిస్తథాంతరమ్ || ౬౮||

మనఃశుద్ధిశ్చ విజ్ఞేయా ధర్మేణాధ్యాత్మవిధ్యయా |

ఆత్మవిద్యా చ ధర్మశ్చ పిత్రాచార్యేణ వానఘే || ౬౯||

తస్మాత్సర్వేషు కాలేషు సర్వైర్నిశ్చేయసార్థిభిః |

గురవః శ్రుతసమ్పన్నా మాన్యా వాక్మనసాదిభిః || ౭౦||

|| ఇతి శ్రీయోగయాజ్ఞవల్క్యే ప్రథమోఽధ్యాయః ||

|| అథ ద్వివీతీయోఽధ్యాయః ||

యాజ్ఞవల్క్య ఉవాచ -

తపః సన్తోష ఆస్తిక్యం దానమీశ్వరపూజనమ్ |

సీద్ధాంతశ్రవణం చైవ హ్రీర్మృతిశ్చ జపో వ్రతమ్ || ౧||

ఏతే తు నియమాః ప్రోక్తాస్తాంశ్చ సర్వాన్ప్రథక్ శృణు ||

విధినోక్తేన మార్గేణ కృచ్ఛ్చవాన్ప్రాయణాదిభిః || ౨||

శరీరశోషణం ప్రాహుస్తాపసాస్తప ఉత్తమమ్ |

యద్భృచ్చా లాభతో నిత్యమలం పుంసో భవేదితి || ౩|| ??

యా ధీస్తామృషయః ప్రాహుః సన్తోషం సుఖలక్షణమ్ |

ధర్మాధర్మేషు విశ్వాసో యస్తదాస్తిక్యముచ్యతే || ౪||

న్యాయార్జితం ధనం చాన్నమన్యద్వా యత్ప్రదీయతే |

అర్థిభ్యః శ్రద్ధయా యుక్తం దానమేతదుద్దాహృతమ్ || ౫||

యత్పునస్సత్వభావేన విష్ణుం వాఽప్యన్యమేవ వా ।
 యథాశక్త్యర్చనం భక్త్యా హ్యేతదీశ్వరపూజనమ్ ॥ ౬ ॥
 రాగాద్యపేతం హృదయం వాగదుష్టాన్మతాదినా ।
 హింసాదిరహితః కాయ ఏతదీశ్వరపూజనమ్ ॥ ౭ ॥
 సిద్ధాంతశ్రవణం ప్రోక్తం వేదాంతశ్రవణం బుధైః ।
 ద్విజవత్క్షత్రియస్యోక్తం సిద్ధాంతశ్రవణం బుధైః ॥ ౮ ॥
 విశాం చ కేచిదిచ్చన్తి శీలవృత్తవతాం సతామ్ ।
 శూద్రాణాం చ స్త్రియైశ్చైవ స్వధర్మస్థతపస్వినామ్ ॥ ౯ ॥
 సిద్ధాంతశ్రవణం ప్రోక్తం పురాణశ్రవణం బుధైః ।
 వేదలౌకికమార్గేషు కుత్సితం కర్మ యద్భవేత్ ॥ ౧౦ ॥
 తస్మిన్భవతి యా లజ్జా ప్రీస్తు సైవేతి కీర్తితా ।
 విహితేషు చ సర్వేషు శ్రద్ధా యా సా మతిర్భవేత్ ॥ ౧౧ ॥
 గురుణా చోపదిష్టోఽపి వేదబాహ్యవివర్జితః ।
 విధినోక్తేన మార్గేణ మన్త్రాభ్యాసో జపః స్మృతః ॥ ౧౨ ॥
 అధీత్య వేదం సూత్రం వా పురాణం సేతిహాసికమ్ ।
 ఏతేష్యభ్యసనం యచ్చ తదభ్యాసో జపః స్మృతః ॥ ౧౩ ॥
 జపశ్చ ద్వివిధః ప్రోక్తో వాచికో మానసస్తథా ।
 వాచిక ఉపాంశురుచ్చైశ్చ ద్వివిధః పరికీర్తితః ॥ ౧౪ ॥
 మానసో మననధ్యానభేదాద్ ద్వైవిధ్యమాస్థితః ।
 ఉచ్చైర్జ్ఞపాదుపాంశుశ్చ సహస్రగుణ ఉచ్యతే ॥ ౧౫ ॥
 మానసస్తు తథోపాంశోః సహస్రగుణ ఉచ్యతే ।
 మానసాచ్చ తథా ధ్యానం సహస్రగుణముచ్యతే ॥ ౧౬ ॥
 ఉచ్చైర్జ్ఞపస్తు సర్వేషాం యథోక్తఫలదో భవేత్ ।
 సీఘ్రైః శ్రుతో న చేత్సోఽపి శ్రుతశ్చేన్నిష్ఫలో భవేత్ ॥ ౧౭ ॥
 ఋషిం ఛన్దోఽధిదైవం ధ్యాయన్మన్త్రం చ సర్వదా ।
 యస్తు మన్తజపో గార్గీ స ఏవ హి ఫలప్రదః ॥ ౧౮ ॥
 ప్రసన్నగురుణా పూర్వముపదిష్టం త్వనుజ్ఞయా ।

ధర్మార్థమాత్మసిద్ధ్యర్థముపాయగ్రహణం వ్రతమ్ ॥ ౧౯ ॥

॥ ఇతి శ్రీయోగయాజ్ఞవల్క్యే ద్వితీయోఽధ్యాయః ॥

॥ అథ తృతీయోఽధ్యాయః ॥

యాజ్ఞవల్క్య ఉవాచ -

ఆసనాన్యధునా వక్ష్యే శ్శృణు గార్గీ తపోధనే ।
స్వస్తికం గోముఖం పద్మం వీరం సింహాసనం తథా ॥ ౧ ॥

భద్రం ముక్తాసనం చైవ మయూరాసనమేవ చ ।
తథైతేషాం వరారోహే పృథగ్వక్ష్యామి లక్షణమ్ ॥ ౨ ॥

జానోర్వోరస్తరే సమ్యక్కృత్వా పాదతలే ఉభే ।
ఋజుకాయః సుఖాసీనః స్వస్తికం తత్ప్రచక్షతే ॥ ౩ ॥

సీవన్యాస్తాత్మనః పార్శ్వే గుల్ఫౌ నిక్షిప్య పాదయోః ।
సవ్యే దక్షిణగుల్ఫం తు దక్షిణే దక్షిణేతరమ్ ॥ ౪ ॥

ఏతచ్చ స్వస్తికం ప్రోక్షం సర్వపాపప్రణాశనమ్ ।
సవ్యే దక్షిణగుల్ఫం తు పృష్ఠపార్శ్వే నివేశయేత్ ॥ ౫ ॥

దక్షిణేఽపి తథా సవ్యం గోముఖం గోముఖం యథా ।
అఙ్గుష్ఠౌ చ నిబధ్నీయాద్ధస్తాభ్యాం వ్యుక్క్రమేణ తు ॥ ౬ ॥

ఊర్వోరుపరి విప్రేన్ద్రే కృత్వా పాదతలే ఉభే ।
పద్మాసనం భవేదేతత్సర్వేషామపి పూజితమ్ ॥ ౭ ॥

ఏకం పాదమథైకస్మిన్విన్యస్యోరుణి సంస్థితమ్ ।
ఇతరస్మిన్స్తథా చోరుం వీరాసనముదాహృతమ్ ॥ ౮ ॥

గుల్ఫౌ చ వృషణస్యాధః సీవన్యాః పార్శ్వయోః క్షిపేత్ ।
దక్షిణం సవ్యగుల్ఫేన దక్షిణేన తథేతరమ్ ॥ ౯ ॥

హస్తౌ చ జానోః సంస్థాప్య స్వాఙ్గులీశ్చ ప్రసార్య చ ।
వ్యాత్తవక్త్రో నిరీక్షేత నాసాగ్రం సుసమాహితః ॥ ౧౦ ॥

సింహాసనం భవేదేతత్పూజితం యోగిభిః సదా ।
గుల్ఫౌ చ వృషణస్యాధః సీవన్యాః పార్శ్వయోః క్షిపేత్ ॥ ౧౧ ॥

పార్శ్వపాదౌ చ పాణిభ్యాం దృఢం బద్ధ్వా సునిశ్చలమ్ |
భద్రాసనం భవేదేతత్సర్వవ్యాధివిషాపహమ్ || ౧౨||

సమ్పిడ్య సీవనీం సూక్ష్మాం గుల్ఫేనైవ తు నవ్యతః |
నవ్యం దక్షిణగుల్ఫేన ముక్తాసనమితిరితమ్ || ౧౩||

మేథ్రాదుపరి నిక్షిప్య నవ్యం గుల్ఫం తథోపరి |
గుల్ఫాన్నరం చ నిక్షిప్య ముక్తాసనమిదం తు వా || ౧౪||

అవష్టభ్య ధరాం సమ్యక్ తలాభ్యాం తు కరద్వయోః |
హస్తయోః కూర్పరౌ చాపి స్థాపయన్నాభిపార్శ్వయోః || ౧౫||

సమున్నతశిరఃపాదో దణ్డవద్వ్యమ్నిసంస్థితః |
మయూరాసనమేతత్తు సర్వపాపప్రణాశనమ్ || ౧౬||

సర్వే చాభ్యంతరా రోగా వినశ్యన్తి విషాణి చ |
యమైశ్చ నియమైశ్చైవ ఆసనైశ్చ సుసంయుతా || ౧౭||

నాడీశుద్ధిం చ కృత్వా తు ప్రాణాయామం తతః కురు || ౧౮||
|| ఇతి శ్రీయోగయాజ్ఞవల్క్యే తృతీయోఽధ్యాయః ||

|| అథ చతుర్థోఽధ్యాయః ||

శ్రుత్వైతద్భాషితం వాక్యం యాజ్ఞవల్క్యస్య ధీమతః |
పునః ప్రాహ మహాభాగా సభామధ్యే తపస్విసీ || ౧||

గార్గ్యవాచ -
భగవన్బ్రాహ్మి మే స్వామిన్నాడీశుద్ధిం విధానతః |
కేసోపాయేన శుద్ధాః స్యుర్నాడయః సర్వదేహినామ్ || ౨||

ఉత్పత్తిం చాపి నాడినాం చారణం చ యథావిధి |
కన్దం చ కీదృశం ప్రోక్తం కతి తిష్ఠన్తి వాయవః || ౩||

స్థానాని బైవ వాయూనాం కర్మాణి చ పృథక్పృథక్ |
విజ్ఞాతవ్యాని యాన్యస్మిన్దేహి దేహభృతాం వర || ౪||

వక్తుమర్హసి తత్సర్వం త్వత్తో వేత్తా న విద్యతే |
ఇత్యుక్తో భార్యయా తత్ర సమ్యక్ తద్గతమానసః || ౫||

గార్గీం తాం సుసమాలోక్య తస్సర్వం సమభాషత |

యాజ్ఞవల్క్య ఉవాచ -

శరీరం తావదేవం హి షణ్ణవత్యజ్జులాత్మకమ్ || ౬ ||

విధేయతస్సర్వజన్తూనాం స్వాజ్జులీభిరితి ప్రియే |

శరీరాదధికః ప్రాణో ద్వాదశాజ్జులమానతః || ౭ ||

చతుర్థశాజ్జులం కేచిద్వదన్తి మునిసత్తమాః |

ద్వాదశాజ్జుల ఏవేతి వదన్తి జ్ఞానినో నరాః || ౮ ||

ఆత్మస్థమనిలం విద్వానాత్మస్థేనైవ వహ్నినా |

యోగాభ్యాసేన యః కుర్యాత్సమం వా న్యూనమేవ వా || ౯ ||

స ఏవ బ్రహ్మవిచ్ఛేష్ఠః స సమ్ప్రాజ్యో నరోత్తమః |

ఆత్మస్థవహ్నినైవ త్వం యోగజేన ద్విజోత్తమే || ౧౦ ||

ఆత్మస్థం మాతరిశ్వానం యోగాభ్యాసేన నిర్జయ |

దేహమధ్యే శిఖిస్థానం తప్తజ్జామ్బూనదప్రభమ్ || ౧౧ ||

త్రికోణం మనుజానాం చ చతురస్రం చతుష్పదమ్ |

మణ్డలం తత్పతజ్గానాం సత్యమేతద్భ్రవీమి తే || ౧౨ ||

తన్మధ్యే తు శిఖా తస్మి సదా తిష్ఠతి పావకీ |

దేహమధ్యం చ కుశ్రేతి శ్రోతుమిచ్ఛసి చేచ్ఛుణు || ౧౩ ||

గుదాత్తు ద్వ్యజ్జులదూర్ధ్వమధో మేథ్రాచ్ఛ ద్వ్యజ్జులాత్ |

దేహమధ్యం తయోర్మధ్యం మనుష్యాణామితిరితమ్ || ౧౪ ||

చతుష్పదాం తు హృన్మధ్యం తిరశ్చాం తున్దమధ్యమమ్ |

ద్విజానాం తు వరారోహ తున్దమధ్యమితిరితమ్ || ౧౫ ||

కన్దస్థానం మనుష్యాణాం దేహమధ్యాన్నవాజ్జులమ్

చతురజ్జులముత్సేధమాయామశ్చ తథావిధః || ౧౬ ||

అణ్డాకృతివదాకారం భూషితం తత్త్వగాదిభిః |

చతుష్పదాం తిరశ్చాం చ ద్విజానాం తున్దమధ్యమే || ౧౭ ||

తన్మధ్యం నాభిరిత్యుక్తం నాభౌ చక్రసముద్భవః |

ద్వాదశారయుతం తచ్చ తేన దేహః ప్రతిష్ఠితః || ౧౮ ||

చక్రైస్మిన్భ్రమతే జీవః పాపపుణ్యప్రచోదితః ।
 తన్మపజ్ఞానమధ్యస్థా యథా భ్రమతి లూతికా ॥ ౧౯ ॥
 జీవస్య మూలచక్రైస్మిన్నధః ప్రాణశ్చరత్యసౌ ।
 ప్రాణారూఢో భవేజ్జీవః సర్వభూతేషు సర్వదా ॥ ౨౦ ॥
 తస్యోర్ధ్వం కుణ్డలీస్థానం నాభేస్తీర్యగఢోర్ధ్వతః ।
 అష్టప్రకృతిరూపా సా అష్టధా కుణ్డలీకృతా ॥ ౨౧ ॥
 యథావద్వాయుసఞ్చారం జలాన్నాదీని నిత్యశః ।
 పరితః కన్దపార్శ్వేషు నిరుద్ధ్యైవ సదా స్థితా ॥ ౨౨ ॥
 ముఖేనైవ సమావేప్య్య బ్రహ్మారన్ధ్రముఖం తథా ।
 యోగకాలే త్వపానేన ప్రబోధం యాతి సాగ్నినా ॥ ౨౩ ॥
 స్ఫురన్తీ హృదయాకాశే నాగరూపా మహోజ్జ్వలా ।
 వాయుర్వాయుసఖేనైవ తతో యాతి సుషుమ్నయా ॥ ౨౪ ॥
 కన్దమధ్యే స్థితా నాడీ సుషుమ్ణేతి ప్రకీర్తితా ।
 తిష్ఠన్తి పరితః సర్వాశ్చక్రైస్మిన్నాడీసఞ్ఘాకాః ॥ ౨౫ ॥
 నాడీనామపి సర్వాసాం ముఖ్యాన్వేతాశ్చతుర్దశ ।
 ఇడా చ పిఙ్గలా బైవ సుషుమ్నా చ సరస్వతీ ॥ ౨౬ ॥
 వారుణీ బైవ పూషా చ హస్తిజిహ్వో యశస్వినీ ।
 విశ్వోదరా కుహూశ్చైవ శఙ్ఖినీ చ పయస్వినీ ॥ ౨౭ ॥
 అలమ్బుషా చ గాఢారీ ముఖ్యాశ్చైతాశ్చతుర్దశ ।
 ఆసాం ముఖ్యతమాస్మిన్స్త్రస్మిన్సృష్టేకోత్తమోత్తమా ॥ ౨౮ ॥
 ముక్తిమార్గేతి సా ప్రోక్తా విశ్వధారిణీ ।
 కన్దస్య మధ్యమే గార్గి సుషుమ్నా సుప్రతిష్ఠితా ॥ ౨౯ ॥
 పృష్ఠమధ్యే స్థితా నాడీ సా హి మూర్ధ్ని వ్యవస్థితా ॥
 ముక్తిమార్గం సుషుమ్నా సా బ్రహ్మారన్ధ్రేతి కీర్తితా ॥ ౩౦ ॥
 అవ్యక్తా నైవ విజ్ఞేయా సూక్ష్మా వైష్ణవీ స్మృతా ।
 ఇడా చ పిఙ్గలా బైవ తస్యాః సవ్యే చ దక్షిణే ॥ ౩౧ ॥
 ఇడా తస్యాః స్థితా సవ్యే దక్షిణే పిఙ్గలా స్థితా ।

ఇడాయాం పిఙ్గలాయాం చ వరతశ్చన్ద్రభాస్కరౌ ॥ ౩౨॥
 ఇడాయాం చన్ద్రమా జ్ఞేయః పిఙ్గలాయాం రవిః స్మృతః ।
 చన్ద్రస్తామస ఇత్సుక్తః సూర్యో రాజస ఉచ్యతే ॥ ౩౩॥
 ఏషభాగో రవేరాభగః సోమభాగోఽమృతం స్మృతమ్ ।
 తావేవ ధత్తః సకలం కాలం రాత్రిదివాత్మకమ్ ॥ ౩౪॥
 భోక్త్రీ సుషుమ్నా కాలస్య గుహ్యమేతదుదాహృతమ్ ।
 సరస్వతీ కుహళాశ్చైవ సుషుమ్నాపార్శ్వయోః స్థితే ॥ ౩౫॥
 గాఢారీ హస్తిజిహ్వో చ ఇడాయాః పృష్ఠపార్శ్వయోః ।
 కుహోశ్చ హస్తిజిహ్వాయా మధ్యే విశోదరా స్థితా ॥ ౩౬॥
 యశస్విన్యాః కుహోర్మధ్యే వారుణీ చ ప్రతిష్ఠితా ।
 పూషాయాశ్చ సరస్వత్యాః స్థితా మధ్యే పయస్వినీ ॥ ౩౭॥
 గాఢార్యాశ్చ సరస్వత్యాఃస్థితా మధ్యే చ శఙ్ఖినీ ।
 అలమ్బుషా చ విప్రేన్ద్రే కన్దమధ్యాదధః స్థితా ॥ ౩౮॥
 పూర్వభాగే సుషుమ్నాయా ఆమేథాన్ద్రే కుహళాః స్థితా ।
 అధశోఽర్ధ్వం చ కుఙ్కుల్యా వారుణీ సర్వగామినీ ॥ ౩౯॥
 యశస్వినీ చ యామ్యస్థా పాదాఙ్గుష్ఠాన్తమిష్యతే ।
 పిఙ్గలా చోర్ధ్వగా యామ్యే నాసాన్తం విద్ధి మే ప్రియే ॥ ౪౦॥
 యామ్యే పూషా చ నేత్రాన్తం పిఙ్గలాయాన్తు పృష్ఠతః ।
 పయస్వినీ తథా గార్గి యామ్యకర్ణాన్తమిష్యతే ॥ ౪౧॥
 సరస్వతీ తథా చోర్ధ్వమాజిహ్వాయాః ప్రతిష్ఠితా ।
 ఆసవ్యకర్ణాద్విప్రేన్ద్రే శఙ్ఖినీ చోర్ధ్వగా మతా ॥ ౪౨॥
 గాఢారీ సవ్యనేత్రాన్తమిడాయాః పృష్ఠతః స్థితా ।
 ఇడా చ సవ్యనాసాన్తం సవ్యభాగే వ్యవస్థితా ॥ ౪౩॥
 హస్తిజిహ్వో తథా సవ్యపాదాఙ్గుష్ఠాన్తమిష్యతే ।
 విషోదరా తు యా నాడీ తున్దమధ్యే వ్యవస్థితా ॥ ౪౪॥
 అలమ్బుషా మహాభాగే పాయుమూలాదధోగతా ।
 ఏతాన్తస్వన్యాః సముత్పన్నాః శిరాశ్చాన్యాశ్చ తాస్వపి ॥ ౪౫॥

యథాశ్వత్థదలే తద్వదబ్జపత్రేషు వా శిరాః ।
 నాడీవ్యేతాసు సర్వాసు విజ్ఞాతవ్యాస్తపోధనే ॥ ౪౬ ॥
 ప్రాణోఽపానః సమానశ్చ ఉదానో వ్యాన ఏవ చ ।
 నాగః క్రూర్మోఽథ కృకరో దేవదత్తో ధనజ్ఞాయః ॥ ౪౭ ॥
 ఏతే నాడిషు సర్వాసు చరన్తి దశ వాయవః ।
 ఏతేషు వాయవః పంచ ముఖ్యాః ప్రాణాదయః స్మృతాః ॥ ౪౮ ॥
 తేషు ముఖ్యతమావేతౌ ప్రాణాపానౌ నరోత్తమే ।
 ప్రాణ ఏవైతయోర్ముఖ్యాః సర్వప్రాణభృతాం సదా ॥ ౪౯ ॥
 ఆస్యనాసికయోర్మధ్యే హృన్మధ్యే నాభిమధ్యమే ।
 ప్రాణాలయ ఇతి ప్రాహుః పాదాబ్జస్థేఽపి కేచన ॥ ౫౦ ॥
 అధశ్చోర్ధ్వం చ కుణ్డల్యాః పరీతః ప్రాణసంజ్ఞకః ।
 తిష్ఠన్నేతేషు సర్వేషు ప్రకాశయతి దీపవత్ ॥ ౫౧ ॥
 అపాననిలయం కేచిద్ గుదమేఛ్రోరుజానుషు ।
 ఉదరే వృషణే కట్యాం జుజ్ఞే నాభౌ వదన్తి హి ॥ ౫౨ ॥
 గుదాగ్న్యగారయోస్తిష్ఠన్మధ్యేఽపానః ప్రభజ్ఞానః ।
 అధశ్చోర్ధ్వం చ కుణ్డల్యాః ప్రకాశయతి దీపవత్ ॥ ౫౩ ॥
 వ్యానః శ్రోత్రాక్షిమధ్యే చ కృకట్యాం గుల్ఫయోరపి ।
 పూణే గలే స్పిజోర్ధేశే తిష్ఠత్యత్ర న సంశయః ॥ ౫౪ ॥
 ఉదానః సర్వసన్నిఘః పాదయోర్హస్తయోరపి ।
 సమానః సర్వగాత్రేషు సర్వం వ్యాప్య వ్యవస్థితః ॥ ౫౫ ॥
 భుక్తం సర్వరసం గాత్రే వ్యాపయన్వహ్నినా సహ ।
 ద్విసప్తతిసహస్రేషు నాడిమార్గేషు సంచరేత్ ॥ ౫౬ ॥
 సమానవాయురేవైకః సాగ్నిర్వ్యాప్య వ్యవస్థితః ।
 అగ్నిభిః సహ సర్వత్ర సాక్షోపాఙ్గకలేవరే ॥ ౫౭ ॥
 నాగాదివాయవః పంచ త్వగస్థ్యాదిషు సంస్థితాః ।
 తున్దస్థ జలమన్నం చ రసాని చ సమీకృతమ్ ॥ ౫౮ ॥
 తున్దమధ్యగతః ప్రాణస్తాని కుర్యాత్పుథకృపుథక్ ।

పునరగ్నో జలం స్థాప్య త్వన్నాదీని జలోపరి ॥ ౫౯ ॥
 స్వయం హ్యపానం సమ్ప్రాప్య తేనైవ సహ మారుతః ।
 ప్రవాతి జ్వలనం తత్ర దేహమధ్యగతం పునః ॥ ౬౦ ॥
 వాయునా వాతితో వహ్నిరపానేన శనైః శనైః ।
 తదా జ్వలతి విప్రేన్ద్రే స్వకులే దేహమధ్యమే ॥ ౬౧ ॥
 జ్వాలాభిర్జ్వలనస్తత్ర ప్రాణేన ప్రేరితస్తతః ।
 జలమత్యుష్ణమకరోత్కృష్టమధ్యగతం తదా ॥ ౬౨ ॥
 అన్నం వ్యజ్ఞానసంయుక్తం జలోపరి సమర్పితమ్
 తతః సుపక్యమకరోద్వహ్నిః సన్తప్తవారిణా ॥ ౬౩ ॥
 స్వేదమూత్రే జలం స్యాతాం వీర్యరూపం రసో భవేత్ ।
 పూరీషమన్నం స్యాద్ధార్మి ప్రాణః కుర్యాత్పుథకృపుథక్ ॥ ౬౪ ॥
 సమానవాయునా సార్ధం రసం సర్వాసు నాడిషు ।
 వ్యాపయన్చాస్వసరూపేణ దేహే చరతి మారుతః ॥ ౬౫ ॥
 వ్యోమరన్ధ్రైశ్చ నవభిః విణ్ముత్రాదివిసర్జనమ్
 కుర్వన్తి వాయవః సర్వే శరీరేషు నిరన్తరమ్ ॥ ౬౬ ॥
 నిఃశ్వాసోచ్ఛ్వాసకాసాశ్చ ప్రాణకర్మేతి కీర్త్యతే ।
 అపానవాయోః కర్మైతద్విణ్ముత్రాదివిసర్జనమ్ ॥ ౬౭ ॥
 హానోపాదానచేష్టాది వ్యానకర్మేతి చేష్యతే ।
 ఉదానకర్మ తతోప్రకృం దేహస్యోన్నయనాది యత్ ॥ ౬౮ ॥
 పోషణాది సమానస్య శరీరే కర్మ కీర్తితమ్ ।
 ఉద్ధారాది గుణో యస్తు నాగకర్మేతి కీర్త్యతే ॥ ౬౯ ॥
 నిమీలనాది కూర్మస్య క్షుతం వై కృకరస్య చ ।
 దేవదత్తస్య విప్రేన్ద్రే తస్మీకర్మేతి కీర్తితమ్ ॥ ౭౦ ॥
 ధనజ్ఞాయస్య శోషాది సర్వం కర్మ ప్రకీర్తితమ్
 జ్ఞాత్వైవం నాడీసంస్థానం వాయూనాం స్థానకర్మణీ ॥ ౭౧ ॥
 విధినోక్తేన మార్గేణ నాడీసంశోధనం కురు ॥ ౭౨ ॥
 ॥ ఇతి శ్రీయోగయాజ్ఞవల్క్యే చతుర్థోఽధ్యాయః ॥

॥ అథ పంచమోఽధ్యాయః ॥

గార్గ్యవాచ -

భగవన్బ్రహ్మవిచ్చిష్ట సర్వశాస్త్రవిశారద ।

కేనోపాయేన శుద్ధాః స్యుర్నాడ్యో మే త్వం వద ప్రభో ॥ ౧ ॥

ఇత్యుక్తో బ్రహ్మవాదిన్యా బ్రహ్మవిద్యాబ్రహ్మణస్తదా ।

తాం సమాలోక్య కృపయా నాడీశుద్ధిమభాషత ॥ ౨ ॥

యాజ్ఞవల్క్య ఉవాచ -

విధ్యుక్తకర్మసంయుక్తః కామసంక్కుల్పవర్జితః ।

యమైశ్చ నియమైర్ముక్తః సర్వసంజ్ఞవివర్జితః ॥ ౩ ॥

కృతవిద్యో జితక్రోధః సత్యధర్మపరాయణః ।

గురుశుశ్రూషణరతః పితృమాతృపరాయణః ॥ ౪ ॥

స్వాశ్రమస్థః సదాచారః విద్వద్భిశ్చ సుశిషితః ।

తపోవనం సుసంప్రాప్య ఫలమూలోదకాన్వితమ్ ॥ ౫ ॥

తత్ర రమ్యే శుచౌ దేశే బ్రహ్మఘోషసమన్వితే ।

స్వధర్మనిరతైః శాస్త్రైర్బ్రహ్మవిద్భిః సమావృతే ॥ ౬ ॥

వారిభిశ్చ సుసంపూర్ణే పుష్పైర్నానావిధైర్ముతే ।

ఫలమూలైశ్చ సంపూర్ణే సర్వకామఫలప్రదే ॥ ౭ ॥

దేవాలయే వా నద్యాం వా గ్రామే వా నగరేఽథవా ।

సుశోభనం మఠం కృత్వా సర్వరక్షాసమన్వితమ్ ॥ ౮ ॥

త్రికాలస్నానసంయుక్తః స్వధర్మనిరతః సదా ।

వేదాన్తశ్రవణం కుర్వంస్తస్మిన్యోగం సమభ్యసేత్ ॥ ౯ ॥

కేచిద్వదన్తి మునయస్తపఃస్వాధ్యాయసంయుతాః ।

స్వధర్మనిరతాః శాస్తాస్తన్తేషు చ సదా రతాః ॥ ౧౦ ॥

నిర్జనే నిలయే రమ్యే వాతాతపవివర్జితే ।

విధ్యుక్తకర్మసంయుక్తః శుచిర్భూత్వా సమాహితః ॥ ౧౧ ॥

మత్తైర్ముస్తతనుర్ధీరః సితభస్మధరః సదా ।

మృద్వాసనోపరి కుశాన్సమాస్తీర్య తతోఽజినమ్ ॥ ౧౨ ॥

వినాయకం సుసమ్నూజ్య ఫలమూలోదకాదిభిః ।
 ఇష్టదేవం గురుం నత్వా తత ఆరుహ్య చాసనమ్ ॥ ౧౩॥
 ప్రాజ్ఞుఖోదజ్ఞుఖో వాపి జితాసనగతః స్వయమ్ ।
 సమగ్రీవశిరఃకాయః సంవృతాస్యః సునిశ్చలః ॥ ౧౪॥
 నాసాగ్రదృక్ సదా సమ్యక్ సవ్యే న్యన్యేతరం కరమ్ ।
 నాసాగ్రే శశభృద్భిమృచ్ఛం జ్యోత్స్నాజాలవితానితమ్ ॥ ౧౫॥
 సప్తమస్య తు వర్గస్య చతుర్థం బిన్దుసంయుతమ్ ।
 ప్రవన్తమమృతం పశ్యన్నేత్రాభ్యాం సుసమాహితః ॥ ౧౬॥
 ఇడయా వాయుమారోప్య పూరయితోద్దరస్థితమ్ ।
 తతోఽగ్నిం దేహమధ్యస్థం ధ్యాయజ్ఞ్వాలావలీయుతమ్ ॥ ౧౭॥
 రేఫం చ బిన్దుసంయుక్తమగ్నిమణ్డలసంస్థితమ్ ।
 ధ్యాయన్విరేచయేత్పశ్చాన్మన్దం పిఙ్గలయా పునః ॥ ౧౮॥
 పునః పిఙ్గలయాపూర్య ప్రాణం దక్షిణతః సుధీః ।
 పునర్విరేచయేద్ధీమానిడయా తు శనైః శనైః ॥ ౧౯॥
 త్రివతుర్వత్సరం వాథ త్రివతుర్మాసమేవ వా ।
 షట్కృత్వ ఆచరేన్నిత్యం రహస్యేవం త్రిసన్ధిషు ॥ ౨౦॥
 నాడీశుద్ధిమవాప్నోతి పృథక్ చిహ్నోపలక్షితామ్ ।
 శరీరలఘుతా దీప్తిర్వహ్నేర్జ్వలతరవర్తినః ॥ ౨౧॥
 నాదాభివ్యక్తిరిత్యేతే చిహ్నం తత్ప్రిద్ధిసూచకమ్ ।
 యావదేతాని సమృశ్యేత్తావదేవ సమాచరేత్ ॥ ౨౨॥
 ॥ ఇతి శ్రీయోగయాజ్ఞవల్క్యే పంచమోఽధ్యాయః ॥

॥ అథ షష్ఠోఽధ్యాయః ॥

యాజ్ఞవల్క్య ఉవాచ -
 ప్రాణాయామమథాదీనాం ప్రవక్ష్యామి విధానతః ।
 సమాహితమనాస్త్యం చ శ్చృణు గార్హి వరాననే ॥ ౧॥

ప్రాణాపానసమాయోగః “ప్రాణాయామః” ఇతీరితః ।
 “ప్రాణాయామః” ఇతి ప్రోక్తో రేచకపూరకకుమ్భకైః ॥ ౨॥
 వర్ణత్రయాత్మకా హ్యేతే రేచకపూరకకుమ్భకాః ।
 స ఏష ప్రణవః ప్రోక్తః ప్రాణాయామశ్చ తన్మయః ॥ ౩॥
 ఇడయా వాయుమారోప్య పూరయితోద్దరస్థితమ్ ।
 శనైః షోడశభిర్మాత్రైర్కారం తత్ర సంస్మరేత్ ॥ ౪॥ ??
 ధారయేత్పూరితం పశ్చాచ్ఛత్రుఃషష్ఠ్యా తు మాత్రయా ।
 ఉకారమూర్తిమత్రాపి సంస్మరన్ప్రణవం జపేత్ ॥ ౫॥ ??
 యావద్వా శక్యతే తావద్ధారణం జపసంయుతమ్ ।
 పూరితం రేచయేత్ పశ్చాత్ప్రాణం బాహ్యోనిలాన్వితమ్ ॥ ౬॥
 శనైః పిఙ్గలయా గార్గీ ద్వాత్రింశన్మాత్రయా పునః ।
 మకారమూర్తిమత్రాపి సంస్మరన్ప్రణవం జపేత్ ॥ ౭॥
 ప్రాణాయామో భవేదేషః పునశ్చైవం సమభ్యసేత్ ।
 తతః పిఙ్గలయాపూర్య మాత్రైః షోడశభిస్తథా ॥ ౮॥
 ఉకారమూర్తిమత్రాపి సంస్మరన్సుసమాహితః । ??
 పూరితం ధారయేత్ప్రాణం ప్రణవం వింశతిద్వయమ్ ॥ ౯॥
 జపేదత్ర స్మరన్మూర్తిం మకారాఖ్యం మహేశ్వరమ్ ।
 యావద్వా శక్యతే పశ్చాద్దేవయేతిడయానిలమ్ ॥ ౧౦॥ ??
 ఏవమేవ పునః కుర్యాదిడయాపూర్య పూర్వవత్ ।
 నాడ్యా ప్రాణం సమారోప్య పూరయితోద్దరస్థితమ్ ॥ ౧౧॥
 ప్రణవేన సుసంయుక్తాం వ్యాహృతీభిశ్చ సంయుతామ్ ।
 గాయత్రీం చ జపేద్విప్రః ప్రాణసమ్యమనే త్రయః ॥ ౧౨॥
 పునశ్చైవం త్రిభిః కుర్యాత్పునశ్చైవ త్రిసస్థిషు ।
 యద్వా సమభ్యసేన్నిత్యం వైదికం లౌకికం తు వా ॥ ౧౩॥
 ప్రాణసంయుమనే విద్వాన్ష్టపేత్తద్వింశతిద్వయమ్ ।
 బ్రాహ్మణః శ్రుతసమ్మన్నః స్వధర్మనిరతః సదా ॥ ౧౪॥
 స వైదికం జపేన్మన్తం లౌకికం న కదాచన ।
 కేచిద్భూతహితార్థాయ జపమిచ్ఛన్తి లౌకికమ్ ॥ ౧౫॥

ద్విజవత్క్షాత్రస్యోక్తః ప్రాణసంయమనే జపః । ?? syoktashcha
 వైశ్యానాం ధర్మయుక్తానాం స్త్రీశూద్రాణాం తపస్వినామ్ ॥ ౧౬ ॥
 ప్రాణసంయమనే గార్గీ మస్త్రం ప్రణవవర్ణితమ్ ।
 నమోస్తం శివమస్త్రం వా వైష్ణవం వేష్యతే బుధైః ॥ ౧౭ ॥
 యద్వా సమభ్యసేచ్ఛాద్రో లాకికం విధిపూర్వకమ్ ।
 ప్రాణసంయమనే స్త్రీ చ జపేత్తద్వింశతిద్వయమ్ ॥ ౧౮ ॥
 న వైదికం జపేచ్ఛాద్రః స్త్రీయశ్చ న కదాచన ।
 స్వాశ్రమస్థస్య వైశ్యస్య కేచిదిచ్ఛన్తి వైదికమ్ ॥ ౧౯ ॥
 సన్ధ్యయోరుభయోర్నిత్యం గాయత్ర్యా ప్రణవేన వా ।
 ప్రాణసంయమనం కుర్యాత్ బ్రాహ్మణో వేదపారగః ॥ ౨౦ ॥
 నిత్యమేవ ప్రకుర్వీత ప్రాణాయామాంస్తు షోడశ ।
 ఆపి భ్రూణహనం మాసాత్పునన్త్యహారహః కృతాః ॥ ౨౧ ॥
 ఋతుత్రయాత్పునన్త్యేనం జన్మాన్తరకృతాదఘాత్ ।
 వత్సరాద్బ్రాహ్మహా శుద్ధ్యేత్తస్మాన్నిత్యం సమభ్యసేత్ ॥ ౨౨ ॥
 యోగాభ్యాసరతాన్త్యేవం స్వధర్మనిరతాశ్చ యే ।
 ప్రాణసంయమనేనైవ సర్వే ముక్తా భవన్తి హి ॥ ౨౩ ॥
 బాహ్యోదాపూరణం వాయోరుదరే పూరకో హి సః ।
 సమూర్ణకుమభవద్వాయోర్ధారణం కుమ్భకో భవేత్ ॥ ౨౪ ॥
 బహిర్యద్రేచనం వాయోరుదరాద్రేచకః స్మృతః ।
 ప్రస్వేదజనకో యస్తు ప్రాణాయామేషు సోఽధమః ॥ ౨౫ ॥
 కమ్పకో మధ్యమః ప్రోక్త ఉత్థానశోఽత్తమో భవేత్ ।
 పూర్వం పూర్వం ప్రకుర్వీత యావదుత్తమసమ్భవః ॥ ౨౬ ॥
 సమ్భవత్యుత్తమే గార్గీ ప్రాణాయామే సుఖీ భవేత్ ।
 ప్రాణో లయతి తేనైవ దేహస్యాన్తంతోఽధికః ॥ ౨౭ ॥
 దేహశోఽత్తిష్ఠతే తేన కృతాసనపరిగ్రహా ।
 నిఃస్యాస్యోచ్ఛ్వాసకౌ తస్య న విద్యేతే కథఞ్చన ॥ ౨౮ ॥
 దేహో యద్యపి తౌ స్యాతాం స్వాభావికగుణావుభౌ ॥

తథాపి నశ్యతస్తేన ప్రాణాయామోత్తమేన హి ॥ ౨౯ ॥
 తయోర్నాశే సమర్థః స్యాత్కర్తుం కేవలకుమ్భకమ్ ।
 రేచకం పూరకం ముక్త్యా సుఖం యద్వాయుధారణమ్ ॥ ౩౦ ॥
 ప్రాణాయామోఽయమిత్సుక్తః స వై కేవలకుమ్భకః ।
 రేచ్య చాపూర్య యః కుర్యాత్స వై సహితకుమ్భకః ॥ ౩౧ ॥
 సహితం కేవలం చాథ కుమ్భకం నిత్యమభ్యసేత్ ।
 యావస్కేవలసిద్ధిః స్యాత్తావత్సహితమభ్యసేత్ ॥ ౩౨ ॥
 కేవలే కుమ్భకే సిద్ధే రేచపూరణవర్జితే ।
 న తస్య దుర్లభం కిచ్చత్త్రిషు లోకేషు విద్యతే ॥ ౩౩ ॥
 మనోజవత్వం లభతే పలితాది చ నశ్యతి ।
 ముక్తేరయం మహామార్గో మకరాఖ్యాస్తరాత్మనః ॥ ౩౪ ॥
 నాదం చోత్పాదయత్యేషః కుమ్భకః ప్రాణసంయమః ।
 ప్రాణసంయమనం నామ దేహే ప్రాణస్య ధారణమ్ ॥ ౩౫ ॥
 ఏషః ప్రాణజయోపాయః సర్వమృత్యూపఘాతకః ।
 కిచ్చిత్రాప్రాణజయోపాయం తవ వక్ష్యామి తత్త్వతః ॥ ౩౬ ॥
 బాహ్యోత్ప్రాణం సమాకృష్య పూరయిత్వోదరస్థితమ్ ।
 నాభిమధ్యే చ నాసాగ్రే పాదాఙ్గష్ఠే చ యత్నతః ॥ ౩౭ ॥
 ధారయేన్ననసా ప్రాణం సన్ధ్యాకాలేషు సర్వదా ।
 సర్వరోగవినిర్ముక్తో జీవేద్ద్యోగీ గతక్లమః ॥ ౩౮ ॥
 నాసాగ్రే ధారణం గార్గీ వాయోర్విజయకారణమ్ ।
 సర్వరోగవినాశః స్యాన్నాభిమధ్యే చ ధారణాత్ ॥ ౩౯ ॥
 శరీరం లఘుతాం యాతి పాదాఙ్గష్ఠే చ ధారణాత్ ।
 రసనావాయుమాకృష్య యఃపిబేత్సతతం నరః ॥ ౪౦ ॥
 శ్రమదాహౌ న తస్యాస్తాం నశ్యన్తి వ్యాధయస్తథా ॥
 సన్ధ్యయోర్బ్రాహ్మికాలే వా వాయుమాకృష్య యః పిబేత్ ॥ ౪౧ ॥
 త్రిమాసాత్తస్య కల్యాణి జగ్యతే వాక్సరస్వతీ ।
 షణ్మాసాభ్యాసయోగేన మహారోగైః ప్రభుచ్యతే ॥ ౪౨ ॥

ఆత్మన్యాత్మానమారోప్య కుణ్డల్యాం యస్తు ధారయేత్ |
క్షయరోగాదయస్తస్య నశ్యస్తీత్యపరే విదుః || ౪౩ ||

జిహ్వయా వాయుమాసీయ జిహ్వమూలే నిరోధయన్ |
యః పిబేదమృతం విద్వాన్సకలం భద్రమశ్నుతే || ౪౪ ||

ఆత్మన్యాత్మానమిడయా సమాసీయ భ్రువోఽన్తరే | var భ్రువోఽన్తరాత్
పిబేద్యస్త్రీదశాహారం వ్యాధిభిః స విముచ్యతే || ౪౫ ||

నాడీభ్యాం వాయుమారోప్య నాభౌ వా తున్దపార్శ్వయోః |
ఘటికైకాం వహేద్యస్తు వ్యాధిభిః సోఽభిముచ్యతే || ౪౬ ||

మాసమేకం త్రిసన్ధ్యాయాం జిహ్వయారోప్య మారుతమ్ |
పిబేద్యస్త్రీదశాహారం ధారయేత్తున్దమధ్యమే || ౪౭ ||

గుల్మాష్టిలా ప్లిహా చాన్యే త్రిద్రోషజనితాస్తథా |
తున్దమధ్యగతా రోగాః సర్వే నశ్యన్తి తస్య వై || ౪౮ ||

జ్వరాః సర్వే వినశ్యన్తి విషాణి వివిధాని చ |
బహునోక్తేన కిం గార్గి పలితాది చ నశ్యతి || ౪౯ ||

ఏవం వాయుజయోపాయః ప్రాణస్య తు వరాసనే |
శక్యమాసనమాస్థాయ సమాహితమనాస్తథా || ౫౦ ||

కరణాని వశీకృత్య విషయేభ్యో బలాత్సుధీః | ?? భ్యః
అపానమూర్ధ్వమాకృష్య ప్రణవేన సమాహితః || ౫౧ ||

హస్తాభ్యాం బన్ధయేత్సమ్యక్కర్ణాది కరణాని చ |
అఙ్గుష్టాభ్యాముమే శ్రోత్రే తర్జనీభ్యాం చ చక్షుషీ || ౫౨ ||

నాసాపుటౌ మధ్యమాభ్యాం ప్రచ్ఛాద్య కరణాని వై |
ఆనన్ధానుభవం యావత్తావన్మూర్ధని ధారయేత్ || ౫౩ ||

ప్రాణః ప్రయాత్యనేనైవ తతస్త్వాయుర్విఘాతకృత్ |
బ్రహ్మారస్థే సుషుమ్ణాయాం మృణాలాన్తరసూత్రవత్ || ౫౪ ||

నాదోత్పత్తిస్త్యనేనైవ శుద్ధస్ఫటికసన్నిభా |
ఆమూర్ధ్నో వర్తతే నాదో వీణాదణ్డవదుత్థితః || ౫౫ ||

శఙ్ఖధ్వనినిభస్తావదౌ మధ్యే మేఘధ్వనిర్యథా |

వ్యోమరస్యగతే నాదే గిరిప్రసవణం యథా || ౫౬ ||

వ్యోమరస్యగతే వాయో చిత్తే చాత్మని సంస్థితే |
తదానస్థి భవేద్దేహీ వాయుస్తేన జితో భవేత్ || ౫౭ ||

యోగినస్త్యపరే హ్యత్ర వదన్తి సమచేతసః |
ప్రాణాయామపరాః పూతా రేచపూరణవర్జితాః || ౫౮ ||

దక్షిణోతరగుల్ఫేన సీవసీం పీడయేత్పిరామ్
అథస్తాద్దణ్డయో సూక్ష్మాం సవ్యోపరి చ దక్షిణమ్ || ౫౯ || var దణ్డవత్సూక్ష్మాం
జఙ్ఘోర్వోరస్తరం గార్గి నిశ్చిద్రం బన్ధయేత్పృథమ్ |
సమగ్రీవశిరస్కంఠః సమపృష్ఠః సమోదరః || ౬౦ ||

నేత్రాభ్యాం దక్షిణం గుల్ఫం లోకయన్నుపరిస్థితమ్ |
ధారయన్మనసా సార్ధం వ్యాహరన్ప్రణవాక్షరమ్ || ౬౧ ||

ఆసనే నాన్యధీరాస్తే ద్విజో రహసి నిత్యశః |
క్షత్రియశ్చ వరారోహే వ్యాహరన్ప్రణవాక్షరమ్ || ౬౨ ||

ఆసనే నాన్యధీరస్తే రహస్యేవ జితేన్ద్రియః |
వైశ్యాః శూద్రాః స్త్రియశ్చాచ్యేయో గాభ్యాసరతాః నరాః || ౬౩ ||

తైవం వా వైష్ణవం వాథ వ్యాహరన్సన్యమేవ వా |
ఆసనే నాన్యధీరస్తే దీపం హస్తే విలోకయన్ || ౬౪ ||

ఆయుర్విఘాతకృత్ప్రాణస్త్యనేనాగ్నికులం గతః |
ధూమధ్వజజయం యావన్నాన్యధీరేవమభ్యసేత్ || ౬౫ ||

ధారణం కుర్వతస్తస్య శక్తిం స్యాదిష్టభోజనే |
దేహశ్చ లఘుతాం యాతి జఠరాగ్నిశ్చ వర్ధతే || ౬౬ ||

దృష్ట్వచిహ్నస్తతస్తస్మాన్మనసారోప్య మారుతమ్ |
మస్త్రముచ్చారయన్ద్విర్లం నాభిమధ్యే నిరోధయేత్ || ౬౭ ||

యావన్మనోలయత్యస్మిన్నాభౌ సవితృమణ్డలే |
తావత్సమభ్యసేద్విద్వాన్నియతో నియతాసనః || ౬౮ ||

ఏతేన నాభిమధ్యస్థధారణేనైవ మారుతః |
కుణ్డలీం యాతి వహ్నిశ్చ దహత్యత్ర న సంశయః || ౬౯ ||

సస్తప్తా వహ్నినా తత్ర వాయునా చాలితా స్వయమ్ |

ప్రసార్య ఫణభృద్భోగం ప్రబోధం యాతి సా తదా ॥ ౭౦ ॥
 ప్రబుద్ధే సంసరత్యస్మిన్నా భిమూలే తు చక్రణీ ।
 బ్రహ్మారస్మి సుషుష్టాయాం ప్రయాతి ప్రాణసంక్షుకః ॥ ౭౧ ॥
 సమ్ప్రాప్తే మారుతే తస్మిన్సుషుష్టాయాం వరాననే ।
 మన్త్రమచ్చార్య మనసా హృన్మధ్యే ధారయేత్పునః ॥ ౭౨ ॥
 హృదయాత్కణ్ఠకూపే చ భ్రువోర్మధ్యే చ ధారయేత్ ।
 తస్మాదారోప్య మనసా సాగ్నిం ప్రాణమనన్యధీః ॥ ౭౩ ॥
 ధారయేద్వ్యోమ్ని విప్రేన్ద్రే వ్యాహరన్ప్రణవాక్షరమ్ ।
 వాయునా పూరితే వ్యోమ్ని సాంక్షోపాక్షే కలేవరే ॥ ౭౪ ॥
 తదాత్మా రాజతే తత్ర యథా వ్యోమ్ని వికర్తనః । var భజతే
 శరీరం విసిన్సృక్షుశ్చేదేవం సమ్యక్ సమాచరన్ ॥ ౭౫ ॥
 ఏకాక్షరం పరం బ్రహ్మ ధ్యాయన్ప్రణవమీశ్వరమ్ ।
 సమ్భిద్య మనసా మూర్ధ్ని బ్రహ్మారస్మిం సవాయునా ॥ ౭౬ ॥
 ప్రాణమున్మోచయేత్పశ్చాన్మహాప్రాణే ఖమధ్యమే ॥
 దేహతీతే జగత్ప్రాణే శూన్యే నిత్యే ధ్రువే పదే ॥ ౭౭ ॥
 ఆకాశే పరమానందే స్వాత్మానం యోజయేద్ధియా ।
 బ్రహ్మైవాసా భవేద్ధార్మి న పునర్జన్మభాగ్భవేత్ ॥ ౭౮ ॥
 తస్మాత్త్వం చ వరారోహ నిత్యం కర్మ సమాచార ।
 సన్ధ్యాకాలేషు వా నిత్యం ప్రాణసంయమనం కురు ॥ ౭౯ ॥
 ప్రాణాయామపరాః సర్వే ప్రాణాయామపరాయణాః ।
 ప్రాణాయామవిశుద్ధా యే తే యాన్తి పరమాం గతిమ్ ॥ ౮౦ ॥
 ప్రాణాయామాదృతే నాన్యత్తారకం నరకాదమి ।
 సంసారార్థమగ్నానాం తారకః ప్రాణసంయమః ॥ ౮౧ ॥
 తస్మాత్ త్వం విధిమార్గేణ నిత్యం కర్మ సమాచర ।
 విధినోక్తేన మార్గేణ ప్రాణసంయమనం కురు ॥ ౮౨ ॥
 నాసాగ్రే దృక్ సదా సమ్యక్ సవ్యే న్యన్యేతరం కరమ్ ।
 నాసాగ్రే శకభృద్భిమ్భే జ్యోత్స్నాజాలవితానకే ॥ ౮౩ ॥

అమోచమా సహితం శుభ్రం సోమసూర్యాగ్నిలోచనమ్ ।
 పంచవక్రం మహాదేవం చన్ద్రశేఖరమీశ్వరమ్ ॥ ౮౪ ॥

నన్దివాహనసంయుక్తం సర్వదేవసమన్వితమ్ ।
 ప్రసన్నం సర్వవరదం ధ్యాయేత్సర్వాయుధం శివమ్ ॥ ౮౫ ॥

యో వేదాదౌ స్వరః ప్రోక్తో వేదాన్తే చ ప్రతిష్ఠితః ।
 అకారమూర్తిరేతేషాం రక్తాణ్ణీ హంసవాహినీ ॥ ౮౬ ॥

దణ్ణహస్తా సతీ వాలా గాయత్రీత్యవధార్యతామ్ ।
 ఉకారమూర్తిరేతేషాం కృష్ణాణ్ణీ వృషవాహినీ ॥ ౮౭ ॥

చక్రహస్తా సతీ చైవ సావిత్రీత్యవధార్యతామ్ ।
 మకారమూర్తిరేతేషాం శ్వేతాణ్ణీ తార్క్యవాహినీ ॥ ౮౮ ॥

శూలానన్దమయీ వృద్ధా సరస్వత్యవధార్యతామ్ ।
 మాహేశ్వరీతి సా ప్రాణైః పశ్చిమా పరికీర్తితా ॥ ౮౯ ॥

సృష్టిస్థిత్యన్తకాలాద్యా మకారోఽప్యన్తకాత్మకః ।
 అక్షరత్రయమేవైతక్కారణత్రయమిష్యతే ॥ ౯౦ ॥

త్రయాణాం కారణం బ్రహ్మ సద్రూపం సర్వకారణమ్ ।
 ఏకాక్షరం పరం జ్యోతిస్తమాహుః ప్రణవం బుధాః ॥ ౯౧ ॥

ఏవం జ్ఞాత్వా విధానేన ప్రణవేన సమన్వితమ్ ।
 ప్రాణాయామం తతః కుర్యాద్రేచపూరకకుమ్భకైః ॥ ౯౨ ॥

॥ ఇతి శ్రీయోగయాజ్ఞవల్క్యే షష్ఠోఽధ్యాయః ॥

॥ అథ సప్తమోఽధ్యాయః ॥

యాజ్ఞవల్క్య ఉవాచ -
 ఉక్తాన్యేతాని చత్వారి యోగాణ్గాని ద్విజోత్తమే ।
 ప్రత్యాహారాది చత్వారి శృణుష్యాభ్యన్తరాణి చ ॥ ౧ ॥

ఇన్ద్రియాణాం విచరతాం విషయేషు స్వభావతః ।
 బలాదాహరణం తేషాం ప్రత్యాహారః స ఉచ్యతే ॥ ౨ ॥

యద్యత్ప్రశ్యసి తత్సర్వం పశ్యేదాత్మవదాత్మని ।
 ప్రత్యాహారః స చ ప్రోక్తో యోగవిద్భిర్మహాత్మభిః ॥ ౩ ॥

కర్మాణి యాని నిత్యాని విహితాని శరీరిణామ్ |
 తేషామాత్మన్యనుష్ఠానం మనసా యద్భవీర్వినా || ౪ ||
 ప్రత్యాహారో భవేత్సోఽపి యోగసాధనముత్తమమ్ |
 ప్రత్యాహారః ప్రశస్తోఽయం సేవితో యోగిభిః సదా || ౫ ||
 అష్టాదశసు యద్వాయోర్మర్మస్థానేషు ధారణమ్ |
 స్థానాత్థానాత్సమాకృష్య ప్రత్యాహారో నిగద్యతే || ౬ ||
 అశ్వినో చ తథా బ్రూతాం గార్గి దేవభిషగ్వరో |
 మర్మస్థానాని సిద్ధ్యర్థం శరీరే యోగమోక్షయోః || ౭ ||
 తాని సర్వాణి వక్ష్యామి యథావచ్ఛుణు సువ్రతే |
 పాదాఙ్గుష్ఠా చ గుల్ఫా చ జఙ్ఘమధ్యే తథైవ చ || ౮ ||
 చిత్కోర్మూలం చ జానోశ్చ మధ్యే చోరుద్వయస్య చ |
 పాయుమూలం తతః పశ్చాద్దేహమధ్యం చ మేథ్రకమ్ || ౯ ||
 నాభిశ్చ హృదయం గార్గి కణ్ఠకూపస్తథైవ చ |
 తాలుమూలం చ నాసాయా మూలం చాక్షోశ్చ మణ్డలే || ౧౦ ||
 భ్రువోర్మధ్యం లలాటం చ మూర్ధా చ మునిసత్తమే |
 మర్మస్థానాని చైతాని మానం తేషాం పృథక్ శ్చుణు || ౧౧ ||
 పాదాన్మానం తు గుల్ఫస్య సార్ధాఙ్గులచతుష్టయమ్ |
 గుల్ఫాఙ్గుస్య మధ్యం తు విజ్ఞేయం తద్దశాఙ్గులమ్ || ౧౨ ||
 జఙ్ఘమధ్యాచ్ఛిత్కోర్మూలం యత్తదేకాదశాఙ్గులమ్
 చిత్కోర్మూలాద్వరారోహే జానుః స్యాదఙ్గులిద్వయమ్ || ౧౩ ||
 జానోర్నవాఙ్గులం ప్రాహురూరుమధ్యం మునీశ్వరాః |
 ఊరుమధ్యాత్తథా గార్గి పాయుమూలం నవాఙ్గులమ్ || ౧౪ ||
 దేహమధ్యం తథా పాయోర్మూలాదర్ధాఙ్గులద్వయమ్ |
 దేహమధ్యాత్తథా మేథ్ర తద్వత్సార్ధాఙ్గులద్వయమ్ || ౧౫ ||
 మేథ్రాన్నభిశ్చ విజ్ఞేయా గార్గి సార్ధదశాఙ్గులమ్ |
 చతుర్దశాఙ్గులం నాభేర్వృన్మధ్యం చ వరాననే || ౧౬ ||

షడంజులం తు హృన్మధ్యాత్కణ్ణకూపం తథైవ చ |
 కణ్ణకూపాచ్చ జిహ్వాయా మూలం స్యాచ్చతురంజులమ్ || ౧౭||
 నాసామూలం తు జిహ్వాయా మూలాచ్చ చతురంజులమ్ |
 నేత్రస్థానం తు తన్మూలాదర్థంజులమితిష్యతే || ౧౮||
 తస్మాదర్థంజులం విద్ధి భ్రువోరస్తరమాత్మనః |
 లలాటాఖ్యం భ్రువోర్మధ్యాదూర్ధ్వం స్యాదంజులద్వయమ్ || ౧౯||
 లలాటాద్వోష్యమసంజ్ఞం స్యాదంజులిత్రయమేవ హి |
 స్థానేషు ఏతేషు మనసా వాయుమారోప్య ధారయేత్ || ౨౦||
 స్థానాత్థానాత్సమాకృష్య ప్రత్యాహారం ప్రకుర్వతః |
 సర్వే రోగా వినశ్యన్తి యోగాః సిద్ధ్యన్తి తస్య వై || ౨౧||
 వదన్తి యోగినః కేచిద్వోగేషు కుశలా నరాః |
 ప్రత్యాహారం వరారోహ శ్చంజు త్వం తద్వదామ్యహమ్ || ౨౨||
 సమూర్ణకుంభవద్వాయుమంజుష్టాన్మూర్ధమధ్యతః |
 ధారయేదనిలం బుద్ధ్యా ప్రాణాయామప్రవోదితః || ౨౩||
 వ్యోమరన్ధ్రాత్సమాకృష్య లలాటే ధారయేత్పునః |
 లలాటాద్వాఙ్మమాకృష్య భ్రువోర్మధ్యే నిరోధయేత్ || ౨౪||
 భ్రువోర్మధ్యాత్సమాకృష్య నేత్రమధ్యే నిరోధయేత్ |
 నేత్రాత్ప్రాణం సమాకృష్య నాసామూలే నిరోధయేత్ || ౨౫||
 నాసామూలాత్తు జిహ్వాయా మూలే ప్రాణం నిరోధయేత్ |
 జిహ్వమూలాత్సమాకృష్య కణ్ణమూలే నిరోధయేత్ || ౨౬||
 కణ్ణమూలాత్తు హృన్మధ్యే హృదయాత్ నాభిమధ్యమే |
 నాభిమధ్యాత్పునర్మేథ్రే మేథ్రాద్వహ్స్వలయే తతః || ౨౭||
 దేహమధ్యాద్గుదే గార్ధి గుదాదేవోరుమూలకే |
 ఊరుమూలాత్తయోర్మధ్యే తస్మాజ్ఞానోర్నిరోధయేత్ || ౨౮||
 చితిమూలే తతస్తస్మాజ్ఞయోర్మధ్యమే తథా |
 జ్ఞామధ్యాత్సమాకృష్య వాయుం గుల్ఫే నిరోధయేత్ || ౨౯||
 గుల్ఫాదంజుష్టయోర్గార్ధి పాదయోస్తన్నిరోధయేత్ ||

స్థానాత్థానాత్సమాకృష్య యస్తేవం ధారయేత్ సుధీః ॥ 30 ॥

సర్వపాపవిశుద్ధాత్మా జీవేదాచన్ద్రతారకమ్ ।

ఏతత్తు యోగసిద్ధ్యర్థమగస్త్యేనాపి కీర్తితమ్ ॥ 30 ॥

ప్రత్యాహారేషు సర్వేషు ప్రశస్తమితి యోగిభిః ।

నాడీభ్యాం వాయుమాపూర్య కుణ్డల్యాః పార్శ్వయోః ఊషేత్ ॥ 31 ॥

ధారయేద్యుగపత్నోపి భవరోగాద్విముచ్యతే ।

పూర్వవద్వాయుమారోప్య హృదయవ్యోమ్ని ధారయేత్ ॥ 32 ॥

సోపి యాతి వరారోహే పరమాత్మపదం నరః ।

వ్యాధయః కిం పునస్తస్య బాహ్యభ్యన్తరవర్తినః ॥ 33 ॥

నాసాభ్యాం వాయుమారోప్య పూరయిత్వోదరస్థితమ్ ।

ఘ్రువోర్మధ్యాదృశోః పశ్చాత్సమారోప్య సమాహితః ॥ 34 ॥

ధారయేత్క్షణమాత్రం వా సోపి యాతి పరాం గతిమ్ ।

కిం పునర్భహునోక్తేన నిత్యం కర్మ సమాచరన్ ॥ 35 ॥

ఆత్మనః ప్రాణమారోప్య ఘ్రువోర్మధ్యే సుషుప్తయా ।

యావన్మనోలయత్యస్మిన్నావత్సంయమనం కురు ॥ 36 ॥

॥ ఇతి శ్రీయోగయాజ్ఞవల్క్యే సప్తమోఽధ్యాయః ॥

॥ అథ అష్టమోఽధ్యాయః ॥

యాజ్ఞవల్క్య ఉవాచ -

అథేదానీం ప్రవక్ష్యామి ధారణా పఞ్చ తత్త్వతః ।

సమాహితమనస్త్యం చ శ్చృణు గార్గీ తపోధనే ॥ ౧ ॥

యమాదిగుణయుక్తస్య మనసః స్థితిరాత్మని ।

ధారణేత్సుచ్యతే సద్భిః శాస్త్రతాత్పర్యవేదిభిః ॥ 2 ॥

అస్మిన్బ్రహ్మపురే గార్గీ యదిదం హృదయామ్బుజమ్ ।

తస్మిన్నేవాన్తరాకాశే యద్బాహ్యకాశధారణమ్ ॥ 3 ॥

ఏషా చ ధారణేత్సుక్తా యోగశాస్త్రవిశారదైః ।

తాన్మిత్రోగశాస్త్రజ్ఞైర్విద్వద్భిశ్చ సుశిక్షితైః ॥ 4 ॥

ధారణాః పంచుధా ప్రోక్తాస్తాశ్చ సర్వాః పృథక్ శ్చుణు ॥

భూమిరాపస్తథా తేజో వాయురాకాశమేవ చ ॥ ౫ ॥

ఏతేషు పంచుదేవానాం ధారణం పంచుధోచ్యతే ।

పాదాదిజానుపర్యంతం పృథివీస్థానముచ్యతే ॥ ౬ ॥

ఆజానోః పాయుపర్యంతమపాం స్థానం ప్రకీర్తితమ్ ।

ఆపాయోర్హృదయాంతం యద్వహ్నిస్థానం తదుచ్యతే ॥ ౭ ॥

ఆహృన్మధ్యాద్భ్రువోర్మధ్యం యావద్వాయుకులం స్మృతమ్ ।

ఆభ్రూమధ్యాత్తు మూర్ధాంతమాకాశమితి చోచ్యతే ॥ ౮ ॥

అత్ర కేచిద్వదన్త్యన్యే యోగపణ్ణితమానినః ।

ఆజానోర్నాభిపర్యంతమపాంస్థానమితి ద్విజాః ॥ ౯ ॥

నాభిమధ్యాద్గలాంతం యద్వహ్నిస్థానం తదుచ్యతే ।

ఆగలాత్తు లలాటాంతం వాయుస్థానమితీరితమ్ ॥ ౧౦ ॥

లలాటాద్దస్త్రపర్యంతమాకాశస్థానముచ్యతే ॥

అయుక్తమేతదిత్యుక్తం శాస్త్రతాత్పర్యవేదిభిః ॥ ౧౧ ॥

యది స్యాజ్జ్వలనస్థానం దేహమధ్యే వరాననే ।

అయుక్తా కారణే వహ్నో కార్యరూపస్య సంస్థితిః ॥ ౧౨ ॥

కార్యకారణసంయోగే కార్యహానిః కథం భవేత్ ।

దృష్టం తత్కార్యరూపేషు మృదాత్మకఘటాదిషు ॥ ౧౩ ॥

పృథివ్యాం ధారయేద్ధార్గి బ్రహ్మణం పరమేష్ఠినమ్ ।

విష్ణుమప్స్వినలే రుద్రమీశ్వరం వాయుమణ్ణలే ॥ ౧౪ ॥

సదాశివం తథా వ్యోమ్ని ధారయేత్సునమాహితః ।

పృథివ్యాం వాయుమాస్థాయ లకారేణ సమన్వితమ్ ॥ ౧౫ ॥

ధ్యాయన్ చతుర్భుజాకారం బ్రహ్మణం సృష్టికారణమ్ ।

ధారయేత్పంచు ఘటికాః పృథివీజయమాప్పుయాత్ ॥ ౧౬ ॥

వారుణే వాయుమారోప్య వకారేణ సమన్వితమ్ ।

స్మరన్నారాయణం సౌమ్యం చతుర్బాహుం కిరీటినమ్ ॥ ౧౭ ॥

శుద్ధస్ఫటికసజ్కాశం పీతవాససమచ్యుతమ్ ।

ధారయేత్పఞ్చ ఘటికాః సర్వరోగైః ప్రముచ్యతే ॥ ౧౮ ॥
 వహౌ చానిలమారోప్య రేఫాక్షరసమన్వితమ్ ।
 త్ర్యక్షం వరప్రదం రుద్రం తరుణాదిత్యసన్నిభమ్ ॥ ౧౯ ॥
 భస్మోద్ధూలితసర్వాఙ్గం సుప్రసన్నమనుస్మరన్ ।
 ధారయేత్పఞ్చ ఘటికాః వహ్నినాసౌ న దహ్యతే ॥ ౨౦ ॥
 మారుతం మారుతస్థానే యకారేణ సమన్వితమ్ ।
 ధారయేత్పఞ్చ ఘటికాః వాయువదోష్వ్యమగో భవేత్ ॥ ౨౧ ॥
 ఆకాశే వాయుమారోప్య హకారోపరి శకరమ్ ।
 బిస్థురూపం మహాదేవం వ్యోమాకారం సదాశివమ్ ॥ ౨౨ ॥
 శుద్ధస్ఫటికసఙ్కాశం బాలేన్ద్రఘృతమౌలినమ్ ।
 పఞ్చవక్త్రయుతం సౌమ్యం దశబాహుం త్రిలోచనమ్ ॥ ౨౩ ॥
 సర్వాయుధోద్యతకరం సర్వాభరణభూషితమ్ ।
 ఉమార్ధదేహం వరదం సర్వకారణకారణమ్ ॥ ౨౪ ॥
 మనసా చిన్తయనత్తు ముహూర్తమపి ధారయేత్ ।
 స ఏవ ముక్త ఇత్యుక్తస్తాన్త్రికేషు సుశిక్షితైః ॥ ౨౫ ॥
 ఏతదుక్తం భవత్యత్ర గార్గీ బ్రహ్మవిదాం వరే ।
 బ్రహ్మాదికార్యరూపాణి స్వే స్వే సమ్ప్రత్య కారణే ॥ ౨౬ ॥
 తస్మిన్నదాశివే ప్రాణం చిత్తం చానీయ కారణే ।
 యుక్తచిత్తస్తదాత్మానం యోజయేత్పరమేశ్వరే ॥ ౨౭ ॥
 ఆస్మిన్నర్థే వదన్త్యనే యోగినో ప్రహ్లావిద్వరాః ।
 ప్రణవేనైవ కార్యాణి స్వే స్వే సంహృత్య కారణే ॥ ౨౮ ॥
 ప్రణవస్య తు నాదాన్తే పరమానన్దవిగ్రహమ్ ।
 ఋతం సత్యం పరం బ్రహ్మ పురుషం కృష్ణపిఙ్గలమ్ ॥ ౨౯ ॥
 చేతసా సమ్ప్రపశ్యన్తి సన్తః సంసారభేషజం
 త్వం తస్మాత్ ప్రణవేనైవ ప్రాణాయామైస్త్రిభిః ॥ ౩౦ ॥
 బ్రహ్మాది కార్యరూపాణి స్వే స్వే సమ్ప్రత్య కారణే ।
 విశుద్ధచేతసా పశ్య నాదాన్తే పరమేశ్వరమ్ ॥ ౩౧ ॥

అస్మిన్నర్థే వదన్యన్యే యోగినో బ్రహ్మవిద్వరాః ।

భిషగ్వరా వరారోహే యోగేషు పరినిష్ఠితాః ॥ 3౨॥

శరీరం తావదేవం తు పఞ్చభూతాత్మకం ఖలు ।

తదేతత్తు వరారోహే వాతపిత్తకఫాత్మకమ్ ॥ 33॥

వాతాత్మకానాం సర్వేషాం యోగేష్వభిరతాత్మనామ్ ।

ప్రాణసంయమనేనైవ శోషం యాతి కలేవరమ్ ॥ 3౪॥

పితృత్మకానాం త్వచిరాన్న శుష్కతి కలేవరమ్ ।

కఫాత్మకానాం కాయశ్చ సమూర్ణస్త్వచిరాద్భవేత్ ॥ 3౫॥

ధారణం కుర్వతస్త్వాగ్నౌ సర్వే నశ్యన్తి వాతజాః ।

పార్థివాంశే జలాంశే చ ధారణం కుర్వతః సదా ॥ 3౬॥

నశ్యన్తి శ్లేష్మజా రోగా వాతజాశ్చచిరాత్తథా ।

వ్యోమాంశే మారుతాంశే చ ధారణం కుర్వతః సదా ॥ 3౭॥

త్రిదోషజనితా రోగా వినశ్యన్తి న సంశయః ।

అస్మిన్నర్థే తథా బ్రూతామశ్వినౌ చ భిషగ్వరౌ ॥ 3౮॥

ప్రాణసంయమనేనైవ త్రిదోషశమనం నృణామ్ ।

తస్మాత్త్వం చ వరారోహే నిత్యం కర్మ సమాచర ॥ 3౯॥

యమాదిభిశ్చ సమ్యక్తా విధివద్ధారణాం కురు ॥ ౪౦॥

॥ ఇతి శ్రీయోగయాజ్ఞవల్క్యే అష్టమోఽధ్యాయః ॥

॥ అథ నవమోఽధ్యాయః ॥

యాజ్ఞవల్క్య ఉవాచ -

అథ ధ్యానం ప్రవక్ష్యామి శ్చృణు గార్గీ వరాననే ।

ధ్యానమేవ హి జన్తూనాం కారణం బన్ధమోక్షయోః ॥ ౧॥

ధ్యానమాత్మస్వరూపస్య వేదనం మనసా ఖలు ।

సగుణం నిర్గుణం తచ్చ సగుణం బహుశః స్మృతమ్ ॥ ౨॥

పఞ్చోత్తమాని తేష్వాహుర్వైదికాని ద్విజోత్తమాః ।

శ్రీణి ముఖ్యతమాన్యేషామేకమేవ హి నిర్గుణమ్ ॥ 3॥

మర్మస్థానాని నాడినాం సంస్థానం చ పృథక్పృథక్ |
 వాయూనాం స్థానకర్మాణి జ్ఞాత్వా కుర్వాత్మవేదనమ్ || ౪ ||
 ఏకం జ్యోతిర్మయం శుద్ధం సర్వగం వ్యోమవలుదమ్ |
 అవ్యక్తమచలం నిత్యమాదిమఘ్యాస్తవర్జితమ్ || ౫ ||
 స్థూలం సూక్ష్మమనాకారమసంస్పృశ్యమచాక్షుషమ్ |
 న రసం న చ గన్ధాఖ్యమప్రమేయమనౌపమమ్ || ౬ ||
 ఆనన్దమజరం నిత్యం సదసత్సర్వకారణమ్ |
 సర్వాధారం జగద్రూపమమూర్తమజమవ్యయమ్ || ౭ ||
 అదృశ్యం దృశ్యమన్తఃస్థం బహిర్ధన్యం సర్వతోముఖమ్ |
 సర్వదృక్సర్వతఃపాదం సర్వస్పృక్ సర్వతఃశిరః || ౮ ||
 బ్రహ్మ బ్రహ్మమయోఽహం స్యామితి యద్వేదనం భవేత్ ||
 తదేతన్నిర్గుణం ధ్యానమితి బ్రహ్మవిదో విదుః || ౯ ||
 అథవా పరమాత్మానం పరమానన్దవిగ్రహమ్ |
 గురూపదేశాద్విజ్ఞాయ పురుషం కృష్ణపిఙ్గలమ్ || ౧౦ ||
 బ్రహ్మ బ్రహ్మపురే చాస్మిన్దహరామ్బుజమధ్యమే ||
 అభ్యాసాత్సమ్ప్రపశ్యన్తి సన్తం సంసారభేషజమ్ || ౧౧ ||
 హ్రాత్పద్మేఽష్టదలోపేతే కన్దమధ్యాత్సముత్థితే |
 ద్వాదశాఙ్గాలనాలేఽస్మిత్సత్పరఙ్గాలమున్ముఖే || ౧౨ ||
 ప్రాణాయామైర్వికాసితే కేసరాన్వితకర్ణికే |
 వాసుదేవం జగన్నాథం నారాయణమజం హరిమ్ || ౧౩ ||
 చతుర్భుజముదారాఙ్గం శఙ్ఖచక్రగదాధరమ్ |
 కీరీటకేయూరధరం పద్మపత్రనిభేక్షణమ్ || ౧౪ ||
 శ్రీవత్సవక్షసం విష్ణుం పూర్ణచన్ద్రనిభాననమ్ |
 పద్మోదరదలాభోష్ఠం సుప్రసన్నం శుచిస్మితమ్ || ౧౫ ||
 శుద్ధస్ఫటికసజకాశం పీతవాససమచ్యుతమ్ |
 పద్మచ్ఛవిపదద్వన్ద్రం పరమాత్మానమవ్యయమ్ || ౧౬ ||
 ప్రభాభిర్భాసయద్ద్రూపం పరితః పురుషోత్తమమ్ |

మనసాలోక్య దేవేశం సర్వభూతహృది స్థితమ్ ॥ ౧౭ ॥
 సోఽహమాత్మేతి విజ్ఞానం సగుణం ధ్యానముచ్యతే ।
 హృత్పూర్వోహమధ్యేఽస్మిన్ప్రకృత్యాత్మకకర్ణికే ॥ ౧౮ ॥
 అష్టైశ్వర్యదలోపేతే విద్యాకేసరసంయుతే ।
 జ్ఞాననాలే బృహత్కన్దే ప్రాణాయామప్రబోధితే ॥ ౧౯ ॥
 విశ్వార్చిషం మహావహ్నిం జ్వలంతం విశ్వతోముఖమ్ ।
 వైశ్వానరం జగద్యోనిం శిఖాతన్విసమీశ్వరమ్ ॥ ౨౦ ॥
 తాపయంతం స్వకం దేహమాపాదతలమస్తకమ్ ।
 నిర్వాతదీపవత్తస్మిన్దీపితం హవ్యవాహనమ్ ॥ ౨౧ ॥
 దృష్ట్వా తస్య శిఖామధ్యే పరమాత్మానమక్షరమ్ ।
 నీలతోయదమధ్యస్థవిద్యుల్లేఖేవ భాస్వరమ్ ॥ ౨౨ ॥
 నీవారశూకవద్దూపం పీతాభం సర్వకారణమ్ ।
 జ్ఞాత్వా వైశ్వానరం దేవం సోఽహమాత్మేతి యా మతిః ॥ ౨౩ ॥
 సగుణేషూత్తమం హ్యేతద్ధ్యానం యోగవిదో విదుః ।
 వైశ్వానరత్వం సమప్రప్య ముక్తిం తేనైవ గచ్ఛతి ॥ ౨౪ ॥
 అథవా మణ్డలే పశ్యేదాదిత్యస్య మహాద్యుతేః ।
 ఆత్మానం సర్వజగతః పురుషం హేమరూపిణమ్ ॥ ౨౫ ॥
 హిరణ్యశ్మశ్రుకేశం చ హిరణ్యమయనఖం హరిమ్ ।
 కనకామ్బుజవద్వక్త్రం సృష్టిస్థిత్యంతకారణమ్ ॥ ౨౬ ॥
 పద్మాసనస్థితం సౌమ్యం ప్రబుధ్ధాబ్జనిభాననమ్ ।
 పద్మోదరదలాభాక్షం సర్వలోకాభయప్రదమ్ ॥ ౨౭ ॥
 జానంతం సర్వదా సర్వమున్నయంతం చ ధార్మికాన్ ।
 భాసయంతం జగత్సర్వం దృష్ట్వా లోకైకసాక్షిణమ్ ॥ ౨౮ ॥
 సోఽహమస్మీతి యా బుద్ధిః స చ ధ్యానేషు శస్యతే ।
 ఏష ఏవ తు మోక్షస్య మహామార్గస్తపోధనే ॥ ౨౯ ॥
 ఘ్నానేనానేన సౌరేణ ముక్తిం యాస్యన్తి సూరయః ।
 భ్రూవోర్మధ్యేఽన్తరాత్మానం భారూపం సర్వకారణమ్ ॥ ౩౦ ॥

స్థాణువన్మూర్ధపర్యంతం మధ్యదేహోత్మసముత్థితమ్ ।
 జగత్కారణమవ్యక్తం జ్వలన్తమమితోజసమ్ ॥ ౩౧॥
 మనసాలోక్య సోఽహం స్యామిత్యేతథ్యానముత్తమమ్ ।
 అథవా బద్ధపర్యజ్కే శితిలీకృతవిగ్రహే ॥ ౩౨॥
 శివ ఏవ స్వయం భూత్వా నాసాగ్రారోపితేక్షణః ।
 నిర్వికారం పరం శాన్తం పరమాత్మానమీశ్వరమ్ ॥ ౩౩॥
 భారూపమమృతం ధ్యాయేద్భ్రువోర్మధ్యే వరాననే ।
 సోఽహమేవేతి యా బుద్ధిః సా చ ధ్యానేషు శస్యతే ॥ ౩౪॥
 అథవాష్టదలోపేతే కర్ణికాకేసరాన్వితే ।
 ఉన్నిద్రహృదయామ్భోజే సోమమణ్డలమధ్యమే ॥ ౩౫॥
 స్వాత్మానమర్భకాకరం భోక్తృరూపిణమవ్యయమ్ ।
 సుధారసం విముఞ్చద్భిః శశిరశ్మిభిరావృతమ్ ॥ ౩౬॥
 షోడశచ్ఛదసంయుక్తాశిరః పద్మాదధోముఖాత్ ।
 నిర్గతామృతధారాభిః సహస్రాభిః సమన్తతః ॥ ౩౭॥
 ప్లావితం పురుషం తత్ర చిన్తయిత్వా సమాహితః ।
 తేనామృతరసేనైవ సాఙ్గోపాఙ్గకలేవరే ॥ ౩౮॥
 ఆహమేవ పరం బ్రహ్మ పరమాత్మాహమవ్యయః ।
 ఏవం యద్వేదనం తచ్చ సగుణం ధ్యానముచ్యతే ॥ ౩౯॥
 ఏవం ఘ్రానామృతం కుర్వన్ షణ్మాసాస్మృత్యుజిద్భవేత్ ।
 వత్సరాన్ముక్త ఏవ స్యాజ్జీవన్నైవ న సంశయః ॥ ౪౦॥
 జీవన్ముక్తస్య న క్వాపి దుఃఖావాప్తిః కథంఞ్చన ।
 కిం పునర్నిత్యముక్తస్య ముక్తిరేవ హి దుర్లభా ॥ ౪౧॥
 తస్మాత్త్వం చ వరారోహే ఫలం త్యక్తేవ నిత్యశః ।
 విధివత్కర్మ కుర్వాణా ధ్యానమేవ సదా కురు ॥ ౪౨॥
 అన్యానపి బహూన్యాహుర్ధ్యానాని మునిసత్తమాః ।
 ముఖ్యాన్యక్తాని చైతేభ్యో జఘన్యానీతరాణి తు ॥ ౪౩॥
 సగుణం గుణహీనం వా విజ్ఞాయాత్మానమాత్మని ।
 సన్తః సమాధిం కుర్వన్తి త్వమప్యేవం సదా కురు ॥ ౪౪॥

॥ ఇతి శ్రీయోగయాజ్ఞవల్క్యే నవమోఽధ్యాయః ॥

॥ అథ దశమోఽధ్యాయః ॥

యాజ్ఞవల్క్య ఉవాచ -

సమాధిమధునా వక్ష్యే భవపాశవిनाశనమ్ ।

భవపాశనిబద్ధస్య యథావచ్ఛోతుమర్హసి ॥ ౧॥

సమాధిః సమతావస్థా జీవాత్మపరమాత్మనోః ।

బ్రహ్మణ్యేవ స్థితిర్యా సా సమాధిః ప్రత్యగాత్మనః ॥ ౨॥

ధ్యాయేద్యథా యథాత్మానం తత్సమాధిస్తథా తథా ।

ధ్యాయైవాత్మని సంస్థాప్యో నాన్యథాత్మా యథా భవేత్ ॥ ౩॥

ఏవమేవ తు సర్వత్ర యత్ప్రపన్నస్తు యో నరః ।

తథాత్మా సోఽపి తత్త్రైవ సమాధిం సమవాప్నుయాత్ ॥ ౪॥

సారితృతౌ నివిష్టామ్బు యథాభిన్నతయాన్వియాత్ ।

తథాత్మాభిన్న ఏవత్ర సమాధిం సమవాప్నుయాత్ ॥ ౫॥

ఏతదుక్తం భవత్యత్ర గార్గి బ్రహ్మవిదాం వరే ।

కర్త్రైవ విధివత్కర్వన్కామసంకల్పవర్జితమ్ ॥ ౬॥

వేదాన్తేష్వర్థశాస్త్రేషు సుశిక్షితమనాః సదా ।

గురుణా తూపదిష్టార్థం యుక్త్యపేతం వరాననే ॥ ౭॥

విద్యధిభర్ధర్మశాస్త్రజ్ఞైర్విచార్య చ పునః పునః ।

తస్మిన్ సునిశ్చితార్థేషు సుశిక్షితమనాః సదా ॥ ౮॥

యోగమేవాభ్యసేన్నిత్యం జీవాత్మపరమాత్మనోః ।

తతస్త్యాభ్యన్తరేస్పిహ్నైరాభ్యాయైర్వా కాలసూచకైః ॥ ౯॥

వినిశ్చిత్యాత్మనః కాలమన్వైర్వా పరమార్థవిత్ ।

నిర్భయః సుప్రసన్నాత్మా మర్త్యస్తు విజితేంద్రియః ॥ ౧౦॥

స్వకర్మనిరతః శాన్తః సర్వభూతహితే రతః ।

ప్రదాయ విద్యాం పుత్రస్య మన్తం చ విధిపూర్వకమ్ ॥ ౧౧॥

సంస్కారమాత్మనః సర్వముపదిశ్య తదానఘే ।
 పుణ్యక్షేత్రే శుచౌ దేశే విద్వద్భిశ్చ సమావృతే ॥ ౧౨॥
 భూమౌ కుశాన్సమాస్తీర్య కృష్ణాజనమథాపి వా ।
 తస్మిన్సుబద్ధపర్యజ్కో మస్తైర్బద్ధకలేవరః ॥ ౧౩॥
 ఆననే నాన్యధీరాస్తే ప్రాజ్ఞుఘో వాప్యదజ్ఞుఘః ।
 నవద్వారాణి సంయమ్య గార్గ్యస్మిన్ప్రహూణః పురే ॥ ౧౪॥
 ఉన్నిద్రహృదయామోఘజే ప్రాణాయామైః ప్రబోధితే ।
 వ్యోమ్ని తస్మిన్ప్రభారూపే స్వరూపే సర్వకారణే ॥ ౧౫॥
 మనోవృత్తిం సుసంయమ్య పరమాత్మని పణ్డితః ।
 మూర్ధ్నాధాయాత్మనః ప్రాణం భ్రువోర్మధ్యేఽథవానధే ॥ ౧౬॥
 కారణే పరమానందే ఆస్థితో యోగధారణామ్ ।
 ఓమిత్యేకాక్షరం బుద్ధ్యా వ్యాహరన్సుసమాహితః ॥ ౧౭॥
 శరీరం సన్త్యజేద్విద్వానాత్మైవాభూన్నరోత్తమః ।
 యస్మిన్సమభ్యసేద్విద్వాన్యోగేవైవాత్మదర్శనమ్ ॥ ౧౮॥
 తదేవ సంస్మరన్చిద్వాన్స్త్యజేదన్తే కలేవరమ్ ।
 యం యం సమ్యక్స్మృరన్భావం త్యజత్యన్తే కలేవరమ్ ॥ ౧౯॥
 తం తమేవైత్యసౌ భావమితి యోగవిదో విదుః ।
 త్వం చైవం యోగమాస్థాయ ధ్యాయన్వాత్మానమాత్మని ॥ ౨౦॥
 స్వధర్మనిరతా శాన్తా త్యజాన్తే దేహమాత్మనః ।
 జ్ఞానేనైవ సహితేన నిత్యకర్మాణి కుర్వతః ॥ ౨౧॥
 నివృత్తఫలసజ్గస్య ముక్తిర్గార్గి కరే స్థితా ।
 యదుక్తం బ్రహ్మణా పూర్వం కర్మయోగసముచ్ఛయమ్ ॥ ౨౨॥
 తదేతత్కీర్తితం సర్వం సాఙ్గోపాఙ్గం విధానతః ।
 త్వం చైవ యోగమభ్యస్య యమాద్యష్టాఙ్గసంయుతమ్ ॥ ౨౩॥
 నిర్వాణం పదమాసాద్య ప్రపఞ్చం సమ్పరిత్యజ ।
 ॥ ఇతి శ్రీయోగయాజ్ఞవల్క్యే దశమోఽధ్యాయః ॥

॥ అథ ఏకాదశోఽధ్యాయః ॥

ఇత్యేవముక్తా మునినా యాజ్ఞవల్క్యేన ధీమతా ।
ఋషిమధ్యే వరారోహో వాక్యమేతదభాషత ॥ ౧ ॥

గార్ఘ్యవాచ -

యోగయుక్తో నరః స్వామిన్సన్ధ్యయోర్వాథవా సదా ।
వైధం కర్మ కథం కుర్యాన్నిష్కృతిః కా త్వకుర్వతః ॥ ౨ ॥

ఇత్యుక్తో బ్రహ్మవాదిన్యా బ్రహ్మవిదాబ్రహ్మణస్తదా ।
తాం సమాలోక్య భగవానిదమాహ నరోత్తమః ॥ ౩ ॥

యాజ్ఞవల్క్య ఉవాచ -

యోగయుక్తమనుష్యస్య సన్ధ్యయోర్వాథవా నిశి ।
యత్కర్తవ్యం వరారోహే యోగేన ఖలు తత్కృతమ్ ॥ ౪ ॥

ఆత్మాగ్నిహోత్రవహ్నౌ తు ప్రాణాయామైర్వివర్ధితే ।
విశుద్ధచిత్తహవిషా విధ్యుక్తం కర్మ జహ్వాతః ॥ ౫ ॥

నిష్కృతిస్తస్య కిం బాలే కృతకృత్యస్తదా ఖలు ।
వియోగే సతి సమాప్యై జీవాత్మపరమాత్మనోః ॥ ౬ ॥

విధ్యుక్తం కర్మ కర్తవ్యం బ్రహ్మవిద్భిశ్చ నిత్యశః ।
వియోగకాలే యోగీ చ దుఃఖమిత్యేవ యస్త్యజ్ఞేత్ ॥ ౭ ॥

కర్మాణి తస్య నిలయః నిరయః పరికీర్తితః ।
న దేహినాం యతః శక్యం త్యక్తుం కర్మాణ్యశేషతః ॥ ౮ ॥

తస్మాదామరణాద్వైధం కర్తవ్యం యోగిభిః సదా ।
త్వం వైవ మాత్యయా గార్గి వైధం కర్మ సమాచర ॥ ౯ ॥

యోగేన పరమాత్మానం యజన్స్త్యజ కలేవరమ్ ।
ఇత్యేవముక్తా భగవాన్ యాజ్ఞవల్క్యస్తపోనిధిః ॥ ౧౦ ॥

ఋషీనాలోక్య నేత్రాభ్యాం వాక్యమేతదభాషత ।
సన్ధ్యాముపాస్య విధివత్పశ్చిమాం సుసమాహితాః ॥ ౧౧ ॥

గచ్ఛన్తు సాంప్రతం సర్వే ఋషయః స్వాశ్రమం ప్రతి ।
ఇత్యేవముక్తా మునినా మునయః సంశ్రితవ్రతాః ॥ ౧౨ ॥

విశ్వామిత్రో వసిష్ఠశ్చ గౌతమశ్చాఙ్గిరాస్తథా ।
 అగస్త్యో నారదశ్చైవ వాత్సీకిరాబ్ధరాయణః ॥ ౧౩॥
 పైఙ్గిర్ద్విర్రతమా వ్యాసః శౌనకశ్చ తపోధనః ।
 భార్గవః కాశ్యపశ్చైవ భరద్వాజస్తథైవ చ ॥ ౧౪॥
 తపస్వినస్తథా చాన్యే వేదవేదాఙ్గవేదినః ।
 యాజ్ఞవల్క్యం సుసంపూజ్య గీర్భిరాశీర్మింరుత్తమైః ॥ ౧౫॥
 తే యాన్తి మునయః సర్వే స్వాశ్రమేషు యథాగతమ్ ।
 గతేషు స్వాశ్రమేష్యేషు తాపనేషు తపోధనా ॥ ౧౬॥
 ప్రణమ్య దణ్ణవద్భూమౌ వాక్యమేతదభాషత ।
 గార్ఘ్యవాచ -
 భగవన్సర్వశాస్త్రజ్ఞ సర్వభూతహితే రత ॥ ౧౭॥
 భవమోక్షాయ యోగీన్ద్ర భవద్భిర్భాషితం తు యత్ ।
 యమాద్యష్టాఙ్గసహితో యోగో ముక్తేస్తు సాధనమ్ ॥ ౧౮॥
 తదేతద్విస్మృతం సర్వం సర్వజ్ఞ తవ సన్నిధౌ ।
 యోగం మమోపదిశ్యాద్య సాఙ్గం సజ్జీపరూపతః ॥ ౧౯॥
 త్రాతుమర్హసి సర్వజ్ఞ జన్మసంసారసాగరాత్ ।
 ఇత్యుక్తో బ్రహ్మవాదీన్యా బ్రహ్మవిద్బ్రాహ్మణస్తదా ॥ ౨౦॥
 ఆలోక్య కృపయా దీనాం స్మితప్సర్వమభాషత ।
 ఉత్తిష్ఠోత్తిష్ఠ కిం శేషే భూమౌ గార్గి వరాననే ॥ ౨౧॥
 వక్ష్యామి తే సమాసేన యోగం సంప్రతి తం శృణు ॥
 ॥ ఇతి శ్రీయోగయాజ్ఞవల్క్యే ఏకాదశోఽధ్యాయః ॥

॥ అథ ద్వాదశోఽధ్యాయః ॥

సవ్యేన గుల్ఫేన గుదం నిపీడ్య సవ్యేతరేణైవ నిపీడ్య సన్నిమ్ ।
 సవ్యేతరం న్యస్య కరేతరేఽస్మింశిఖాం సమాలోక్య పావకస్య ॥ ౧॥
 ఆయుర్విఘాతకృత్ప్రాణో నిరుద్ధస్తాసనేన వై ।
 యాతి గార్గి తదాపానాత్కులం వహ్నేః శనైః శనైః ॥ ౨॥

వాయునా వాతితో వహ్నిరపానేన శనైః శనైః

తతో జ్వలతి సర్వేషాం స్వకులే దేహమధ్యమే || 3||

ప్రాతఃకాలే ప్రదోషే చ నిశిథే చ సమాహితః

ముహూర్తమభ్యసేదేవం యావత్ పశ్చాదినద్యయమ్ || 4||

తతస్వాత్మని విప్రేన్ద్రే ప్రత్యయాశ్చ పృథకృథక్ |

సమ్భవన్తి తదా తస్య జితో యేన సమీరణః || 5||

శరీరలఘుతా దీప్తిర్వహ్నేర్జ్వరవర్తినః |

నాదాభివ్యక్తిరిత్యేతే చిహ్నాన్యాదౌ భవన్తి హి || 6||

అల్పమూత్రపురీషః స్వాత్మజ్ఞానే వత్సరేఽపి వా |

ఆసనే వాహనే పశ్చాన్న భేతవ్యం త్రివత్సరాత్ || 7||

తతోఽనిలం వాయుసఖేన సార్థం ధియా సమారోప్య నిరోధయేత్తమ్ |

ధ్యాయన్నదా చక్రిణమప్రబుద్ధం నాభౌ సదా కుణ్డలిసీనివిష్టమ్ || 8||

శిరాం సమావేష్ట్య ముఖేన మధ్యామన్యాశ్చ భోగేన శిరాస్తథైవ |

స్వపుచ్చమాస్యేన నిగ్రహ్య సమ్యక్పథశ్చ సంయమ్య మరుద్గణానామ్ || 9||

ప్రసుప్తనాగేన్ద్రవదుచ్ఛసన్తి సదా ప్రబుద్ధా ప్రభయా జ్వలన్తి |

నాభౌ సదా తిష్ఠతి కుణ్డలీ సా తిర్యక్తు దేహేషు తథేతరేషు || 10||

వాయునా విహృతవహ్నిశిఖాభిః కన్దమధ్యగతనాడీషు సంస్థామ్ |

కుణ్డలీం దహతి యస్త్యహిరూపాం సంస్మరన్నరవరస్తు స ఏవ || 11||

సస్తప్తా వహ్నినా తత్ర వాయునా చ ప్రచాలితా |

ప్రసార్య ఫణభృద్భోగం ప్రబోధం యాతి సా తదా || 12||

బోధం గతే చక్రిణీ నాభిమధ్యే ప్రాణాః సుసమ్భూయ కలేవరేఽస్మిన్ |

చరన్తి సర్వే సహ వహ్నినైవ యథా పఠే తన్తుగతిస్తథైవ || 13||

జిత్వైవం చక్రిణః స్థానం సదా ధ్యానపరాయణః |

తతో నయేదహనం తు నాభేరూర్ధ్వమిదం స్మరన్ || 14||

వాయుర్యథా వాయుసఖేన సార్థం నాభిం త్వతిక్రమ్య గతః శరీరే |

రోగాశ్చ నశ్యన్తి బలాభివృద్ధిః కాన్తిస్తదాసీమభవత్ప్రబుద్ధే || 15||

బ్రహ్మారన్ధ్రముఖమత్ర వాయవః పావకేన సహ యాన్తి సమాహ్యః |

కేనచిదిహ వదామి తవాహం వీక్షణాద్ హృది సుదీపశిఖాయాః ॥ ౧౬ ॥
 నిరోధితః స్యాద్ హృది తేన వాయుః మధ్యే యదా వాయుసఖేన సార్థమ్ ।
 సహస్రపత్రస్య ముఖం ప్రవిశ్య కుర్యాత్పునస్తూర్ధ్వముఖం ద్విజేన్ద్రే ॥ ౧౭ ॥
 ప్రబుద్ధహృదయామ్భోజే గార్గ్యస్మిన్బ్రహ్మణః పురే ।
 బాలాకాశ్రేణీవదోవ్యమ్ని విరరాజ సమీరణః ॥ ౧౮ ॥
 హృన్మధ్యాత్తు సుషుమ్నాయాం సంస్థితో హుతభుక్తదా ।
 సజలామ్బుదమాలాసు విద్యుల్లేఖేవ రాజతే ॥ ౧౯ ॥
 ప్రబుద్ధహృత్పద్మని సంస్థితేఽగ్నౌ ప్రాణే చ తస్మిన్వినివేశితే చ ।
 చిహ్నాని బాహ్యాని తథాన్తరాణి దీపాది దృశ్యాణి భవన్తి తస్య ॥ ౨౦ ॥
 వాయుమున్నయ తతస్తు సవహ్నిం వ్యాహరన్ప్రణవమత్ర సబిన్దమ్ ।
 బాలచన్ద్రసదృశే తు లలాటే బాలచన్ద్రమవలోకయ బుద్ధ్యా ॥ ౨౧ ॥
 సవహ్నిం బాయుమారోప్య భ్రువోర్మధ్యే ధియా తదా ।
 ధ్యాయేదనన్యధీః పశ్చాదన్తరాత్మానమన్తరే ॥ ౨౨ ॥
 మధ్యమేఽపి హృదయే చ లలాటే స్థాణువజ్వలతి లింగమదృశ్యమ్ ।
 అస్తి గార్గి పరమార్థమిదం త్వం పశ్య పశ్య మనసా రుచిరూపమ్ ॥ ౨౩ ॥
 లలాటమధ్యే హృదయామ్బుజే చ యః పశ్యతి జ్ఞామయాం ప్రభాం తు ।
 శక్తిం సదా దీపవదుజ్వలన్తిం స పశ్యతి బ్రహ్మవిదేకదృష్ట్యా ॥ ౨౪ ॥
 మనోలయం యదా యాతి భ్రూమధ్యే యోగినాం నృణామ్ ।
 జిహ్వమూలేఽమృతస్రావో భ్రూమధ్యే చాత్మదర్శనమ్ ॥ ౨౫ ॥
 కమ్పనం చ తథా మూర్ఛః మనసైవాత్మదర్శనమ్ ।
 దేవోద్వానాని రమ్యాణి నక్షత్రాణి చ చన్ద్రమాః ।
 ఋషయః సిద్ధగన్ధర్వాః ప్రకాశం యాన్తి యోగినామ్ ॥ ౨౬ ॥
 భ్రువోఽన్తరే విష్ణుపదే ఋచౌ తు మనోలయం యావదియాత్ప్రబుద్ధే ।
 తావత్సమభ్యస్ప పునః ఖమధ్యే సుఖం సదా సంస్మర పూర్ణరూపమ్ ॥ ౨౭ ॥
 సమీరణే విష్ణుపదే నివిష్టే జీవే చ తస్మిన్నమృతే చ సంస్థే ।
 తస్మిన్నదా యాతి మనోలయం చేన్ముక్తేః సమీపం తదితి బ్రువన్తి ॥ ౨౮ ॥
 సమీరణే విష్ణుపదే నివిష్టే విశుద్ధబుద్ధౌ చ తదాత్మనిష్ఠే ।

ఆనందమత్యదుభ్రతమస్తి సత్యం త్వం గార్గి పశ్యాద్య విశుద్ధబుద్ధ్యా || ౨౯ ||
 ఏవం సమభ్యస్య సూదీర్ఘకాలం యమాదిభిర్ముక్తమర్మితాశీ |
 ఆత్మానమాసాద్య గుహాం ప్రవిష్టాం ముక్తిం వ్రజ బ్రహ్మపురే పునస్త్యమ్ || ౩౦ ||
 భూతాని యస్మాత్ప్రభవన్తి గార్గి యేనైవ జీవన్తి చరాచరాణి |
 జాతాని యస్మిన్ విలయం ప్రయాన్తి తద్బ్రహ్మ విద్ధితి వదన్తి సర్వే || ౩౧ ||
 హృత్పజ్కజే వ్యోమ్ని యదేకరూపం సత్యం సదానందమయం సుసూక్ష్మమ్ |
 తద్బ్రహ్మ నిర్భాసమయం గుహాయామితి శ్రుతిశ్చేతి సమామనన్తి || ౩౨ ||
 అణోరణీయాన్మహతో మహీయానాత్మా గుహాయాం నిహితోఽస్య జన్తోః |
 తమక్రతుం పశ్య విశుద్ధబుద్ధ్యా ప్రయాణకాలే చ విహీనశోకాః || ౩౩ ||
 ప్రభ్రజ్జానం మూర్ఛిగతం సవహ్నిం ధియా సమాసాద్య గురూపదేశాత్ |
 మూర్ధానముద్భిద్య పునః ఖమధ్యే ప్రాణాస్త్యజోఙ్కారమనుస్మరంస్త్యమ్ || ౩౪ ||
 ఈప్పయా యది శరీరవిసర్గం జ్ఞాతుమిచ్ఛసి సఖే తవ వక్ష్యే |
 వ్యాహరన్ప్రణవమున్నయ మూర్ఛి భిద్య యోజయ తమాత్మని కాయమ్ || ౩౫ ||
 ఏతత్ప్రవిత్రం పరమం యోగమష్టాఙ్గసంయుతమ్ |
 జ్ఞానం గుహ్యతమం పుణ్యం కీర్తితం తే వరాననే || ౩౬ ||
 య ఇదం శ్రణుయాన్నిత్యం యోగాఖ్యానం నరోత్తమః |
 సర్వపాపవినిర్ముక్తః సమ్యగ్జానీ భవిష్యతి || ౩౭ ||
 యస్త్యేతచ్ఛాస్త్రవయేద్విద్వాన్నిత్యం భక్తిసమన్వితః |
 ఏకజన్మకృతం పాపం దినేనైకేన సశ్యతి || ౩౮ ||
 శృణుయాద్యః సకృద్వాపి యోగాఖ్యానమిదం నరః |
 అజ్ఞానజనితం పాపం సర్వం తస్య ప్రణశ్యతి || ౩౯ ||
 అనుతిష్ఠన్తి యే నిత్యమాత్మజ్ఞానసమన్వితమ్ |
 నిత్యకర్మాణి తాన్ప్రష్ట్యా దేవాశ్చ ప్రణమన్తి హి || ౪౦ ||
 తస్మాజ్ఞానేన దేహాంతం నిత్యం కర్మ యథావిధి |
 కర్తవ్యం దేహిభిర్గార్గి యోగశ్చ భవభీరుభిః || ౪౧ ||
 ఇత్యేవముక్త్యా భగవాన్రహస్యే రహస్యజం ముక్తికరం తు తస్యాః |
 యోగామృతం బంధవినాశహేతుం సమాధిమాస్తే రహసి ద్విజేన్ద్రః || ౪౨ ||

సా తం తు సమ్నూజ్య మునిం బ్రువంతం విద్యానిధిం బ్రహ్మవిదాం వాంఠేష్ఠమ్ ।
గీర్భిః ప్రణామైశ్చ సతాం వరిష్ఠం సదా ముదం ప్రాప వరాం విశుద్ధామ్ ॥ ౪౩॥

యోగం సుసంక్లృహ్య తదా రహస్యే రహస్యజం ముక్తికరం చ జన్తోః ।
సంసారమత్సృజ్య సదా ముదాన్వితా వనే రహస్యావసథే వివేశ ॥ ౪౪॥

యేన ప్రపఞ్చం పరిపూర్ణమేతద్యేనైవ విశ్వం ప్రతిభాతి సర్వమ్ ।
తం వాసుదేవం శ్రుతిమూర్ధ్ని జాతం పశ్యన్నదాస్తే హృది మూర్ధ్ని చాన్వహమ్ ॥ ౪౫॥

యదేకమవ్యక్తమనంతమచ్యుతం ప్రపఞ్చజన్మాదికృదప్రమేయమ్ ।
తం వాసుదేవం శ్రుతిమూర్ధ్ని జాతం పశ్యన్నదాస్తే హృది మూర్ధ్ని చాన్వహమ్ ॥ ౪౬॥


॥ ఇతి శ్రీయోగయాజ్ఞవల్క్యే ద్వాదశోఽధ్యాయః ॥

॥ సమాప్తమిదం యోగశాస్త్రమ్ ॥


The Yogayajnavalkya is also called YogayAjnavalkya gita

Encoded by DPD, Sunder Hattangadi, Shankara, Sowmya Ramkumar

Proofread by DPD, Radim Navyan radimnavyan at gmail

——
Shri Yoga Yajnyavalkya

pdf was typeset on November 22, 2022

——
Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

