Shri Yoga Yajnyavalkya

श्रीयोगयाज्ञवल्क्य

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

श्रीयोगयाज्ञवल्क्य

॥ अथ प्रथमोऽध्यायः ॥

याज्ञवल्क्यं मुनिश्रेष्ठं सर्वज्ञं ज्ञाननिर्मलम् ।
सर्वशास्त्रार्थतत्त्वज्ञं सदा ध्यानपरायणम् ॥ १॥

वेदवेदाङ्गतत्त्वज्ञं योगेषु परिनिष्ठितम् ।
जितेन्द्रियं जितक्रोधं जिताहारं जितामयम् ॥ २॥

तपस्विनं जितामित्रं ब्रह्मण्यं ब्राह्मणप्रियम् ।
तपोवनगतं सौम्यं सन्ध्योपासनतत्परम् ॥ ३॥

ब्रह्मविद्भिर्महाभागैर्ब्राह्मणैश्च समावृतम् ।
सर्वभूतसमं शान्तं सत्यसन्धं गतक्लमम् ॥ ४॥

गुणज्ञं सर्वभूतेषु परार्थैकप्रयोजनम् ।
ब्रुवन्तं परमात्मानमृषीणामुग्रतेजसाम् ॥ ५॥

तमेवं गुणसम्पन्नं नारीणामुत्तमा वधूः ।
मैत्रेयी च महाभागा गार्गी च ब्रह्मविद्वरा ॥ ६॥

सभामध्यगता चेयमृषीणामुग्रतेजसाम् ।
प्रणम्य दण्डवद्भूमौ गार्ग्यैतद्वाक्यमब्रवीत् ॥ ७॥ var गर्गी तद्

गार्ग्युवाच -
भगवन्सर्वशास्त्रज्ञ सर्वभूतहिते रत ।
योगतत्त्वं मम ब्रूहि साङ्गोपाङ्गं विधानतः ॥ ८॥

एवं पृष्टः स भगवान्सभामध्ये स्त्रिया तया ।
ऋषीनालोक्य नेत्राभ्यां वाक्यमेतदभाषत ॥ ९॥

याज्ञवल्क्य उवाच -
उत्तिष्ठोत्तिष्ठ भद्रं ते गार्गि ब्रह्मविदां वरे ।

वक्ष्यामि योगसर्वस्वं ब्रह्मणा कीर्तितं पुरा ॥ १०॥

समाहितमना गार्गि शृणु त्वं गदतो मम ।
इत्युक्त्वा ब्रह्मविच्छ्रेष्ठो याज्ञवल्क्यस्तपोनिधिः ॥ ११॥

नारायणं जगन्नाथं सर्वभूतहृदि स्थितम् ।
वासुदेवं जगद्योनिं योगिध्येयं निरञ्जनम् ॥ १२॥

आनन्दममृतं नित्यं परमात्मानमीश्वरम् ।
ध्यायन्हृदि हृषीकेशं मनसा सुसमाहितः ॥ १३॥

नेत्राभ्यां तां समालोक्य कृपया वाक्यमब्रवीत् ।
एह्येहि गार्गि सर्वज्ञे सर्वशास्त्रविशारदे ॥ १४॥

योगं वक्ष्यामि विधिवद्धात्रोक्तं परमेष्ठिना ।
मुनयः श्रूयतामत्र गार्ग्या सह समाहिताः ॥ १५॥

पद्मासने समासीनं चतुराननमव्ययम् ।
चराचराणां स्रष्टारं ब्रह्माणं परमेष्ठिनम् ॥ १६॥

कदाचित्तत्र गत्वाहं स्तुत्वा स्तोत्रैः प्रणम्य च ।
पृष्टवानिममेवार्थं यन्मां त्वं परिपृच्छसि ॥ १७॥

देवदेव जगन्नाथ चतुर्मुख पितामह ।
येनाहं यामि निर्वाणं कर्मणा मोक्षमव्ययम् ॥ १८॥

ज्ञानं च परमं गुह्यं यथावद्ब्रूहि मे प्रभो ।
मयैवमुक्तो द्रुहिणः स्वयम्भूर्लोकनायकः ॥ १९॥

मामालोक्य प्रसन्नात्मा ज्ञानकर्माण्यभाषत ।
ज्ञानस्य द्विविधौ ज्ञेयौ पन्थानौ वेदचोदितौ ॥ २०॥

अनुष्ठितौ तौ विद्वद्भिः प्रवर्तकनिवर्तकौ ।
वर्णाश्रमोक्तं यत्कर्म कामसङ्कल्पपूर्वकम् ॥ २१॥

प्रवर्तकं भवेदेतत्पुनरावृत्तिहेतुकम् ।
कर्तव्यमिति विध्युक्तं कर्म कामविवर्जितम् ॥ २२॥

येन यत्क्रियते सम्यक् ज्ञानयुक्तं निवर्तकम् ।
निवर्तकं हि पुरुषं निवर्तयति जन्मनः ॥ २३॥

प्रवर्तकं हि सर्वत्र पुनरावृत्तिहेतुकम् ।
वर्णाश्रमोक्तं कर्मैव विध्युक्तं कामवर्जितम् ॥ २४॥

विधिवत्कुर्वतस्तस्य मुक्तिर्गार्गि करे स्थिता ।
वर्णाश्रमोक्तं कर्मैव विधिवत्कामपूर्वकम् ॥ २५॥

येन यत्क्रियते तस्य गर्भवासः करे स्थितः ।
संसारभीरुभिस्तस्मात्विध्युक्तं कामवर्जितम् ॥ २६॥

विधिवत् कर्म कर्तव्यं ज्ञानेन सह सर्वदा ।
जाताश्च त्रिषु लोकेषु आनुलोम्येन मानवाः ॥ २७॥

ते देवानामृषीणां च पितृणामृणिनस्तथा ।
ऋषिभ्यो ब्रह्मचर्येण पितृभ्यश्च सुतैस्तथा ॥ २८॥

कुर्याद्यज्ञेन देवेभ्यः स्वाश्रमं धर्ममाचरन् ।
चत्वारो ब्राह्मणस्योक्ता आश्रमाः श्रुतिचोदिताः ॥ २९॥

क्षत्रियस्य त्रयः प्रोक्ता द्वावेकौ वैश्यशूद्रयोः ।
अधीत्य वेदं वेदार्थं साङ्गोपाङ्गं विधानतः ॥ ३०॥

स्नायाद्विध्युक्तमार्गेण ब्रह्मचर्यव्रतं चरन् ।
संस्कृतायां सवर्णायां पुत्रमुत्पादयेत्ततः ॥ ३१॥

यजेदग्नौ तु विधिवत्भार्यया सह वा विना ।
कान्तारे विजने देशे फलमूलोदकान्विते ॥ ३२॥

तपश्चरन्वसेन्नित्यं साग्निहोत्रः समाहितः ।
आत्मन्यग्नीन्समारोप्य सन्न्यसेद्विधिना ततः ॥ ३३॥

संन्यासाश्रमसंयुक्तो नित्यं कर्म समाचरन् ।
यावत्क्षेत्री भवेत्तावत् यजेदात्मानमात्मनि ॥ ३४॥

क्षत्रियश्च चरेदेवमासंन्यासाश्रमात्सदा ।
वानप्रस्थाश्रमादेवं चरेद्वैश्यः समाहितः ॥ ३५॥

शूद्रः शुश्रूषया नित्यं गृहस्थाश्रमं आचरेत् ।
शूद्रस्य ब्रह्मचर्यं च मुनिभिः कैश्चिदिष्यते ॥ ३६॥

आनुलोम्यप्रसूतानां त्रयाणामाश्रमास्त्रयः ।
शूद्रवच्छूद्रजातानं आचारः कीर्तितो बुधैः ॥ ३७॥

चतुर्णामाश्रमस्थानामहन्यहनि नित्यशः ।
विध्युक्तं कर्म कर्तव्यं कामसङ्कल्पवर्जितम् ॥ ३८॥

तस्मात्त्वमपि योगीन्द्र स्वाश्रमं धर्माचरन् ।
श्रद्धया विधिवत्सम्यक् ज्ञानकर्म समाचर ॥ ३९॥

इति मे कर्मसर्वस्वं योगरूपं च तत्त्वतः ।
उपदिश्य ततो ब्रह्मा योगनिष्ठोऽभवत्स्वयम् ॥ ४०॥

श्रुत्वैतद्याज्ञवल्क्योक्तं वाक्यं गार्गी मुदान्विता ।
पुनः प्राह मुनिश्रेष्ठमृषीमध्ये वरानना ॥ ४१॥

गार्ग्युवाच -
ज्ञानेन सह योगीन्द्र विध्युक्तं कर्म कुर्वतः ।
त्वयोक्तं मुक्तिरस्तीति तयोर्ज्ञानं वद प्रभो ॥ ४२॥

भार्यया त्वेवमुक्तस्तु याज्ञवल्क्यस्तपोनिधिः ।
तां समालोक्य कृपया ज्ञानरूपमभाषत ॥ ४३॥

याज्ञवल्क्य उवाच -
ज्ञानं योगात्मकं विद्धि योगश्चाष्टाङ्गसंयुतः ।
संयोगो योग इत्युक्तो जीवात्मपरमत्मनोः ॥ ४४॥

वक्ष्याम्यङ्गानि ते सम्यग्यथा पूर्वं मया श्रुतम् ।
समाहितमना गार्गी ऋषिभिः सह संशृणु ॥ ४५॥

यमश्च नियमश्चैव आसनं च तथैव च ।
प्राणायामस्तथा गार्गि प्रत्यहारश्च धारणा ॥ ४६॥

ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि वरानने ।
यमश्च नियमश्चैव दशधा सम्प्रकीर्तितः ॥ ४७॥

आसनान्युत्तमान्यष्टौ त्रयं तेषूत्तमोत्तमम् ।
प्रणायामस्त्रिधा प्रोक्तः प्रत्याहारश्च पञ्चधा ॥ ४८॥

धारणा पञ्चधा प्रोक्ता ध्यानं षोढा प्रकीर्तितम् ।
त्रयं तेषूत्तमं प्रोक्तं समाधिस्त्वेकरूपकः ॥ ४९॥

बहुधा केचिदिच्छन्ति विस्तरेण पृथक् शृणु ।

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम् ॥ ५० ॥

क्षमाधृतिर्मिताहारः शौचं त्वेते यमा दश ।
कर्मणा मनसा वाचा सर्वभूतेषु सर्वदा ॥ ५१ ॥

अक्लेशजननं प्रोक्तमहिंसासात्वेन योगिभिः ।
विध्युक्तं चेदहिंसा स्यात्क्लेशजन्मैव जन्तुषु ॥ ५२ ॥

वेदेनोक्तेऽपि हिंसास्यादभिचारादि कर्म यत् ।
सत्यं भूतहितं प्रोक्तं नियतार्थाभिभाषणम् ॥ ५३ ॥

कर्मणा मनसा वाचा परद्रव्येषु निःस्पृहा ।
अस्तेयमिति सा प्रोक्ता ऋषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः ॥ ५४ ॥

कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा ।
सर्वत्र मैथुनत्यगो ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते ॥ ५५ ॥

ब्रह्मचर्याश्रमस्थानां यतीनां नैष्ठिकस्य च ।
ब्रह्मचर्यं तु तत्प्रोक्तं तथैवा रण्यवासिनाम् ॥ ५६ ॥

ऋतावृतौ स्वदारेषु सङ्गतिर्या विधानतः ।
ब्रह्मचर्यं तु तत्प्रोक्तं गृहस्थाश्रमवासिनम् ॥ ५७ ॥

राज्ञश्चैव गृहस्थस्य ब्रह्मचर्यं प्रकीर्तितम् ।
विशां वृत्तवतां चैव केचिदिच्छन्ति पण्डिताः ॥ ५८ ॥

शुश्रूषैव तु शूद्रस्य ब्रह्मचर्यं प्रकीर्तितम् ।
शुश्रूषा वा गुरोर्नित्यं ब्रह्मचर्यमुदाहृतम् ॥ ५९ ॥

गुरवः पञ्च सर्वेषां चतुर्णां श्रुतिचोदिताः ।
माता पिता तथाचार्यो मातुलः श्वशुरस्तथा ॥ ६० ॥

एषु मुख्यास्त्र्यः प्रोक्ता आचार्यः पितरौ तथा ।
एषु मुख्यतमस्त्वेक आचार्यः परमार्थवित् ॥ ६१ ॥

तमेवं ब्रह्मविच्छ्रेष्ठं नित्यकर्मपरायणम् ।
शुश्रूषयार्चयेन्नित्यं तुष्टोऽभूद्येन वा गुरुः ॥ ६२ ॥

दया च सर्वभूतेषु सर्वत्रानुग्रहः स्मृतः ।
विहितेषु तदन्येषु मनोवाक्कायकर्मणाम् ॥ ६३ ॥

प्रवृत्तौ वा निवृत्तौ वा एकरूपत्वमार्जवम् ।
प्रियाप्रियेषु सर्वेषु समत्वं यच्छरीरिणाम् ॥ ६४॥

क्षमा सैवेति विद्वद्भिर्गदिता वेदवादिभिः ।
अर्थहानौ च बन्धूनां वियोगेष्वपि सम्पदाम् ॥ ६५॥

तयोः प्राप्तो च सर्वत्र चित्तस्य स्थापनं धृतिः ।
अष्टौ ग्रासा मुनेर्भक्ष्याः षोडशारण्यवासिनम् ॥ ६६ ॥

द्वात्रिंशच्च गृहस्थानां यथेष्टं ब्रह्मचारिणाम् ।
एषामयं मिताहारो ह्यन्येषामल्पभोजनम् ॥ ६७॥

शौचं तु द्विविधं प्रोक्तं बाह्यमाभ्यन्तरं तथा ।
मृज्जलाभ्यां स्मृतं बाह्यं मनःशुद्धिस्तथान्तरम् ॥ ६८॥

मनःशुद्धिश्च विज्ञेया धर्मेणाध्यात्मविध्यया ।
आत्मविद्या च धर्मश्च पित्राचार्येण वानघे ॥ ६९॥

तस्मात्सर्वेषु कालेषु सर्वैर्निःश्रेयसार्थिभिः ।
गुरवः श्रुतसम्पन्ना मान्या वाङ्ग्मनसादिभिः ॥ ७०॥

॥ इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये प्रथमोऽध्यायः ॥

॥ अथ द्वितीयोऽध्यायः ॥

याज्ञवल्क्य उवाच -
तपः सन्तोष आस्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ।
सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च जपो व्रतम् ॥ १॥

एते तु नियमाः प्रोक्तास्तांश्च सर्वान्पृथक् शृणु ।
विधिनोक्तेन मार्गेण कृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः ॥ २॥

शरीरशोषणं प्राहुस्तापसास्तप उत्तमम् ।
यदृच्छा लाभतो नित्यमलं पुंसो भवेदिति ॥ ३॥ ??
या धीस्तामृषयः प्राहुः सन्तोषं सुखलक्षणम् ।
धर्माधर्मेषु विश्वासो यस्तदास्तिक्यमुच्यते ॥ ४॥

न्यायार्जितं धनं चान्नमन्यद्वा यत्प्रदीयते ।
अर्थिभ्यः श्रद्धया युक्तं दानमेतदुदाहृतम् ॥ ५॥

यत्प्रसन्नत्वभावेन विष्णुं वाऽप्यन्यमेव वा ।
यथाशक्त्यर्चनं भक्त्या ह्येतदीश्वरपूजनम् ॥ ६॥

रागाद्यपेतं हृदयं वागदुष्टानृतादिना ।
हिंसादिरहितः काय एतदीश्वरपूजनम् ॥ ७॥

सिद्धान्तश्रवणं प्रोक्तं वेदान्तश्रवणं बुधैः ।
द्विजवत्क्षत्रियस्योक्तं सिद्धान्तश्रवणं बुधैः ॥ ८॥

विशां च केचिदिच्छन्ति शीलवृत्तवतां सताम् ।
शूद्राणां च स्त्रियैश्चैव स्वधर्मस्थतपस्विनाम् ॥ ९॥

सिद्धान्तश्रवणं प्रोक्तं पुराणश्रवणं बुधैः ।
वेदलौकिकमार्गेषु कुत्सितं कर्म यद्भवेत् ॥ १०॥

तस्मिन्भवति या लज्जा ह्रीस्तु सैवेति कीर्तिता ।
विहितेषु च सर्वेषु श्रद्धा या सा मतिर्भवेत् ॥ ११॥

गुरुणा चोपदिष्टोऽपि वेदबाह्यविवर्जितः ।
विधिनोक्तेन मार्गेण मन्त्राभ्यासो जपः स्मृतः ॥ १२॥

अधीत्य वेदं सूत्रं वा पुराणं सेतिहासिकम् ।
एतेष्वभ्यसनं यच्च तदभ्यासो जपः स्मृतः ॥ १३॥

जपश्च द्विविधः प्रोक्तो वाचिको मानसस्तथा ।
वाचिक उपांशुरुच्चैश्च द्विविधः परिकीर्तितः ॥ १४॥

मानसो मननध्यानभेदाद् द्वैविध्यमास्थितः ।
उच्चैर्जपादुपांशुश्च सहस्रगुण उच्यते ॥ १५॥

मानसस्तु तथोपांशोः सहस्रगुण उच्यते ।
मानसाच्च तथा ध्यानं सहस्रगुणमुच्यते ॥ १६॥

उच्चैर्जपस्तु सर्वेषां यथोक्तफलदो भवेत् ।
नीचैः श्रुतो न चेत्सोऽपि श्रुतश्चेन्निष्फलो भवेत् ॥ १७॥

ऋषिं छन्दोऽधिदैवं ध्यायन्मन्त्रं च सर्वदा ।
यस्तु मन्त्रजपो गार्गि स एव हि फलप्रदः ॥ १८॥

प्रसन्नगुरुणा पूर्वमुपदिष्टं त्वनुज्ञया ।
धर्मार्थमात्मसिद्ध्यर्थमुपायग्रहणं व्रतम् ॥ १९॥

॥ इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये द्वितीयोऽध्यायः ॥

॥ अथ तृतीयोऽध्यायः ॥

याज्ञवल्क्य उवाच -
आसनान्यधुना वक्ष्ये शृणु गार्गि तपोधने ।
स्वस्तिकं गोमुखं पद्मं वीरं सिंहासनं तथा ॥ १॥

भद्रं मुक्तासनं चैव मयूरासनमेव च ।
तथैतेषां वरारोहे पृथग्वक्ष्यामि लक्षणम् ॥ २॥

जानोर्वोरन्तरे सम्यक्कृत्वा पादतले उभे ।
ऋजुकायः सुखासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ ३॥

सीवन्यास्त्वात्मनः पार्श्वे गुल्फौ निक्षिप्य पादयोः ।
सव्ये दक्षिणगुल्फं तु दक्षिणे दक्षिणेतरम् ॥ ४॥

एतच्च स्वस्तिकं प्रोक्तं सर्वपापप्रणाशनम् ।
सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत् ॥ ५॥

दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखं यथा ।
अङ्गुष्ठौ च निबध्नीयाद्धस्ताभ्यां व्युत्क्रमेण तु ॥ ६॥

ऊर्वोरुपरि विप्रेन्द्रे कृत्वा पादतले उभे ।
पद्मासनं भवेदेतत्सर्वेषामपि पूजितम् ॥ ७॥

एकं पादमथैकस्मिन्विन्यस्योरुणि संस्थितम् ।
इतरस्मिंस्तथा चोरुं वीरासनमुदाहृतम् ॥ ८॥

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।
दक्षिणं सव्यगुल्फेन दक्षिणेन तथेतरम् ॥ ९॥

हस्तौ च जान्वोः संस्थाप्य स्वाङ्गुलीश्च प्रसार्य च ।
व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ॥ १०॥

सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगिभिः सदा ।
गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥ ११॥

पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्धा सुनिश्चलम् ।

भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविषापहम् ॥ १२॥

सम्पीड्य सीवनीं सूक्ष्मां गुल्फेनैव तु सव्यतः ।
सव्यं दक्षिणगुल्फेन मुक्तासनमितीरितम् ॥ १३॥

मेढ्रादुपरि निक्षिप्य सव्यं गुल्फं तथोपरि ।
गुल्फान्तरं च निक्षिप्य मुक्तासनमिदं तु वा ॥ १४॥

अवष्टभ्य धरां सम्यक् तलाभ्यां तु करद्वयोः ।
हस्तयोः कूर्परौ चापि स्थापयन्नाभिपार्श्वयोः ॥ १५॥

समुन्नतशिरःपादो दण्डवद्व्योम्निसंस्थितः ।
मयूरासनमेतत्तु सर्वपापप्रणाशनम् ॥ १६॥

सर्वे चाभ्यन्तरा रोगा विनश्यन्ति विषाणि च ।
यमैश्च नियमैश्चैव आसनैश्च सुसंयुता ॥ १७॥

नाडीशुद्धिं च कृत्वा तु प्राणायामं ततः कुरु ॥ १८॥

॥ इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये तृतीयोऽध्यायः ॥

॥ अथ चतुर्थोऽध्यायः ॥

श्रुत्वैतद्भाषितं वाक्यं याज्ञवल्क्यस्य धीमतः ।
पुनः प्राह महाभागा सभामध्ये तपस्विनी ॥ १॥

गार्ग्युवाच -
भगवन्ब्रूहि मे स्वामिन्नाडीशुद्धिं विधानतः ।
केनोपायेन शुद्धाः स्युर्नाडयः सर्वदेहिनाम् ॥ २॥

उत्पत्तिं चापि नाडीनां चारणं च यथाविधि ।
कन्दं च कीदृशं प्रोक्तं कति तिष्ठन्ति वायवः ॥ ३॥

स्थानानि चैव वायूनां कर्माणि च पृथक्पृथक् ।
विज्ञातव्यानि यान्यस्मिन्देहे देहभृतां वर ॥ ४॥

वक्तुमर्हसि तत्सर्वं त्वत्तो वेत्ता न विद्यते ।
इत्युक्तो भार्यया तत्र सम्यक् तद्गतमानसः ॥ ५॥

गार्गीं तां सुसमालोक्य तत्सर्वं समभाषत ।

याज्ञवल्क्य उवाच -
शरीरं तावदेवं हि षण्णवत्यङ्गुलात्मकम् ॥ ६॥

विध्येतत्सर्वजन्तूनां स्वाङ्गुलीभिरिति प्रिये ।
शरीरादधिकः प्राणो द्वादशाङ्गुलमानतः ॥ ७॥

चतुर्दशाङ्गुलं केचिद्वदन्ति मुनिसत्तमाः ।
द्वादशाङ्गुल एवेति वदन्ति ज्ञानिनो नराः ॥ ८॥

आत्मस्थमनिलं विद्वानात्मस्थेनैव वह्निना ।
योगाभ्यासेन यः कुर्यात्समं वा न्यूनमेव वा ॥ ९॥

स एव ब्रह्मविच्छ्रेष्ठः स सम्पूज्यो नरोत्तमः ।
आत्मस्थवह्निनैव त्वं योगजेन द्विजोत्तमे ॥ १०॥

आत्मस्थं मातरिश्वानं योगाभ्यासेन निर्जय ।
देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजाम्बूनदप्रभम् ॥ ११॥

त्रिकोणं मनुजानां च चतुरस्रं चतुष्पदाम् ।
मण्डलं तत्पतङ्गानां सत्यमेतद्ब्रवीमि ते ॥ १२॥

तन्मध्ये तु शिखा तन्वी सदा तिष्ठति पावकी ।
देहमध्यं च कुत्रेति श्रोतुमिच्छसि चेच्छृणु ॥ १३॥

गुदात्तु द्व्यङ्गुलादूर्ध्वमधो मेढ्राच्च द्व्यङ्गुलात् ।
देहमध्यं तयोर्मध्यं मनुष्याणामितीरितम् ॥ १४॥

चतुष्पदां तु हृन्मध्यं तिरश्चां तुन्दमध्यमम् ।
द्विजानां तु वरारोहे तुन्दमध्यमितीरितम् ॥ १५॥

कन्दस्थानं मनुष्याणां देहमध्यान्नवाङ्गुलम्
चतुरङ्गुलमुत्सेधमायामश्च तथाविधः ॥ १६॥

अण्डाकृतिवदाकारं भूषितं तत्त्वगादिभिः ।
चतुष्पदां तिरश्चां च द्विजानां तुन्दमध्यमे ॥ १७॥

तन्मध्यं नाभिरित्युक्तं नाभौ चक्रसमुद्भवः ।
द्वादशारयुतं तच्च तेन देहः प्रतिष्ठितः ॥ १८॥

चक्रेऽस्मिन्भ्रमते जीवः पापपुण्यप्रचोदितः ।
तन्तुपञ्जरमध्यस्था यथा भ्रमति लूतिका ॥ १९॥

जीवस्य मूलचक्रेऽस्मिन्नधः प्राणश्चरत्यसौ ।
प्राणारूढो भवेज्जीवः सर्वभूतेषु सर्वदा ॥ २०॥

तस्योर्ध्वं कुण्डलीस्थानं नाभेस्तिर्यगथोर्ध्वतः ।
अष्टप्रकृतिरूपा सा अष्टधा कुण्डलीकृता ॥ २१॥

यथावद्वायुसञ्चारं जलान्नादीनि नित्यशः ।
परितः कन्दपार्श्वेषु निरुध्यैव सदा स्थिता ॥ २२॥

मुखेनैव समावेष्ठ्य ब्रह्मरन्ध्रमुखं तथा ।
योगकाले त्वपानेन प्रबोधं याति साग्निना ॥ २३॥

स्फुरन्ती हृदयाकाशे नागरूपा महोज्ज्वला ।
वायुर्वायुसखेनैव ततो याति सुषुम्णया ॥ २४॥

कन्दमध्ये स्थिता नाडी सुषुम्णेति प्रकीर्तिता ।
तिष्ठन्ति परितः सर्वाश्चक्रेऽस्मिन्नाडीसञ्ज्ञकाः ॥ २५॥

नाडीनामपि सर्वासां मुख्यास्त्वेताश्चतुर्दश ।
इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्णा च सरस्वती ॥ २६॥

वारुणी चैव पूषा च हस्तिजिह्वा यशस्विनी ।
विश्वोदरा कुहूश्चैव शङ्खिनी च पयस्विनी ॥ २७॥

अलम्बुषा च गान्धारी मुख्याश्चैताश्चतुर्दश ।
आसां मुख्यतमास्तिस्रस्तिसृष्वेकोत्तमोत्तमा ॥ २८॥

मुक्तिमार्गेति सा प्रोक्ता विश्वधारिणी ।
कन्दस्य मध्यमे गार्गि सुषुम्णा सुप्रतिष्ठिता ॥ २९॥

पृष्ठमध्ये स्थिता नाडी सा हि मूर्ध्नि व्यवस्थिता॥

मुक्तिमार्गं सुषुम्णा सा ब्रह्मरन्ध्रेति कीर्तिता ॥ ३०॥

अव्यक्ता सैव विज्ञेया सूक्ष्मा वैष्णवी स्मृता ।
इडा च पिङ्गला चैव तस्याः सव्ये च दक्षिणे ॥ ३१॥

इडा तस्याः स्थिता सव्ये दक्षिणे पिङ्गला स्थिता ।
इडायां पिङ्गलायां च चरतश्चन्द्रभास्करौ ॥ ३२॥

इडायां चन्द्रमा ज्ञेयः पिङ्गलायां रविः स्मृतः ।
चन्द्रस्तामस इत्युक्तः सूर्यो राजस उच्यते ॥ ३३॥

विषभागो रवेर्भागः सोमभागोऽमृतं स्मृतम् ।
तावेव धत्तः सकलं कालं रात्रिंदिवात्मकम् ॥ ३४॥

भोक्त्री सुषुम्णा कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतम् ।
सरस्वती कुहूश्चैव सुषुम्णापार्श्वयोः स्थिते ॥ ३५॥

गान्धारी हस्तिजिह्वा च इडायाः पृष्ठपार्श्वयोः ।
कुहोश्च हस्तिजिह्वाया मध्ये विश्वोदरा स्थिता ॥ ३६॥

यशस्विन्याः कुहोर्मध्ये वारुणी च प्रतिष्ठिता ।
पूषायाश्च सरस्वत्याः स्थिता मध्ये पयस्विनी ॥ ३७॥

गान्धार्याश्च सरस्वत्याःस्थिता मध्ये च शङ्खिनी ।
अलम्बुषा च विप्रेन्द्रे कन्दमध्यादधः स्थिता ॥ ३८॥

पूर्वभागे सुषुम्णाया आमेढ्रान्ते कुहूः स्थिता ।
अधश्चोर्ध्वं च कुण्डल्या वारुणी सर्वगामिनी ॥ ३९॥

यशस्विनी च याम्यस्था पादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ।
पिङ्गला चोर्ध्वगा याम्ये नासान्तं विद्धि मे प्रिये ॥ ४०॥

याम्ये पूषा च नेत्रान्तं पिङ्गलायास्तु पृष्ठतः ।
पयस्विनी तथा गार्गि याम्यकर्णान्तमिष्यते ॥ ४१॥

सरस्वती तथा चोर्ध्वमाजिह्वायाः प्रतिष्ठिता ।
आसव्यकर्णाद्विप्रेन्द्रे शङ्खिनी चोर्ध्वगा मता ॥ ४२॥

गान्धारी सव्यनेत्रान्तमिडायाः पृष्ठतः स्थिता ।
इडा च सव्यनासान्तं सव्यभागे व्यवस्थिता ॥ ४३॥

हस्तिजिह्वा तथा सव्यपादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ।
विष्वोदरा तु या नाडी तुन्दमध्ये व्यवस्थिता ॥ ४४॥

अलम्बुषा महाभागे पायुमूलादधोगता ।
एतास्त्वन्याः समुत्पन्नाः शिराश्चान्याश्च तास्वपि ॥ ४५॥

यथाश्वत्थदले तद्वदब्जपत्रेषु वा शिराः ।
नाडीष्वेतासु सर्वासु विज्ञातव्यास्तपोधने ॥ ४६॥

प्राणोऽपानः समानश्च उदानो व्यान एव च ।
नागः कूर्मोऽथ कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ॥ ४७॥

एते नाडीषु सर्वासु चरन्ति दश वायवः ।
एतेषु वायवः पञ्च मुख्याः प्राणादयः स्मृताः ॥ ४८॥

तेषु मुख्यतमावेतौ प्राणापानौ नरोत्तमे ।
प्राण एवैतयोर्मुख्यः सर्वप्राणभृतां सदा ॥ ४९॥

आस्यनासिकयोर्मध्ये हृन्मध्ये नाभिमध्यमे ।
प्राणालय इति प्राहुः पादाङ्गुष्ठेऽपि केचन ॥ ५०॥

अधश्चोर्ध्वं च कुण्डल्याः परीतः प्राणसञ्ज्ञकः ।
तिष्ठन्नेतेषु सर्वेषु प्रकाशयति दीपवत् ॥ ५१॥

अपाननिलयं केचिद् गुदमेढ्रोरुजानुषु ।
उदरे वृषणे कट्यां जङ्घे नाभौ वदन्ति हि ॥ ५२॥

गुदाग्न्यागारयोस्तिष्ठन्मध्येऽपानः प्रभञ्जनः ।
अधश्चोर्ध्वं च कुण्डल्याः प्रकाशयति दीपवत् ॥ ५३॥

व्यानः श्रोत्राक्षिमध्ये च कृकट्यां गुल्फयोरपि ।
घ्राणे गले स्फिजोर्देशे तिष्ठत्यत्र न संशयः ॥ ५४॥

उदानः सर्वसन्धिस्थः पादयोर्हस्तयोरपि ।
समानः सर्वगात्रेषु सर्वं व्याप्य व्यवस्थितः ॥ ५५॥

भुक्तं सर्वरसं गात्रे व्यापयन्वह्निना सह ।
द्विसप्ततिसहस्रेषु नाडीमार्गेषु सञ्चरेत् ॥ ५६॥

समानवायुरेवैकः साग्निर्व्याप्य व्यवस्थितः ।
अग्निभिः सह सर्वत्र साङ्गोपाङ्गकलेवरे ॥ ५७॥

नागादिवायवः पञ्च त्वगस्थ्यादिषु संस्थिताः ।
तुन्दस्थे जलमन्नं च रसानि च समीकृतम् ॥ ५८॥

तुन्दमध्यगतः प्राणस्तानि कुर्यात्पृथक्पृथक् ।
पुनरग्नौ जलं स्थाप्य त्वन्नादीनि जलोपरि ॥ ५९॥

स्वयं ह्यपानं सम्प्राप्य तेनैव सह मारुतः ।

प्रवाति ज्वलनं तत्र देहमध्यगतं पुनः ॥ ६०॥

वायुना वातितो वह्निरपानेन शनैः शनैः ।
तदा ज्वलति विप्रेन्द्रे स्वकुले देहमध्यमे ॥ ६१॥

ज्वालाभिर्ज्वलनस्तत्र प्राणेन प्रेरितस्ततः ।
जलमत्युष्णमकरोत्कोष्टमध्यगतं तदा ॥ ६२॥

अन्नं व्यञ्जनसंयुक्तं जलोपरि समर्पितम्
ततः सुपक्वमकरोद्वह्निः सन्तप्तवारिणा ॥ ६३॥

स्वेदमूत्रे जलं स्यातां वीर्यरूपं रसो भवेत् ।
पूरीषमन्नं स्याद्वार्गि प्राणः कुर्यात्पृथक्पृथक् ॥ ६४॥

समानवायुना सार्धं रसं सर्वासु नाडीषु ।
व्यापयञ्छ्वासरूपेण देहे चरति मारुतः ॥ ६५॥

व्योमरन्ध्रैश्च नवभिः विण्मूत्रादिविसर्जनम्
कुर्वन्ति वायवः सर्वे शरीरेषु निरन्तरम् ॥ ६६॥

निःश्वासोच्छ्वासकासाश्च प्राणकर्मेति कीर्त्यते ।
अपानवायोः कर्मैतद्विण्मूत्रादिविसर्जनम् ॥ ६७॥

हानोपादानचेष्टादि व्यानकर्मेति चेष्यते ।
उदानकर्म तत्प्रोक्तं देहस्योन्नयनादि यत् ॥ ६८॥

पोषणादि समानस्य शरीरे कर्म कीर्तितम् ।
उद्गारादि गुणो यस्तु नागकर्मेति कीर्त्यते ॥ ६९॥

निमीलनादि कूर्मस्य क्षुतं वै कृकरस्य च ।
देवदत्तस्य विप्रेन्द्रे तन्द्रीकर्मेति कीर्तितम् ॥ ७०॥

धनञ्जयस्य शोफादि सर्वं कर्म प्रकीर्तितम्
ज्ञात्वैवं नाडीसंस्थानं वायूनां स्थानकर्मणी ॥ ७१॥

विधिनोक्तेन मार्गेण नाडीसंशोधनं कुरु ॥ ७२॥

॥ इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये चतुर्थोऽध्यायः ॥

॥ अथ पञ्चमोऽध्यायः ॥

गार्ग्युवाच -
भगवन्ब्रह्मविच्छ्रेष्ठ सर्वशास्त्रविशारद ।
केनोपायेन शुद्धाः स्युर्नाड्यो मे त्वं वद प्रभो ॥ १॥

इत्युक्तो ब्रह्मवादिन्या ब्रह्मविद्ब्राह्मणस्तदा ।
तां समालोक्य कृपया नाडीशुद्धिमभाषत ॥ २॥

याज्ञवल्क्य उवाच -
विध्युक्तकर्मसंयुक्तः कामसङ्कल्पवर्जितः ।
यमैश्च नियमैर्युक्तः सर्वसङ्गविवर्जितः ॥ ३॥

कृतविद्यो जितक्रोधः सत्यधर्मपरायणः ।
गुरुशुश्रूषणरतः पितृमातृपरायणः ॥ ४॥

स्वाश्रमस्थः सदाचारः विद्वद्भिश्च सुशिक्षितः ।
तपोवनं सुसम्प्राप्य फलमूलोदकान्वितम् ॥ ५॥

तत्र रम्ये शुचौ देशे ब्रह्मघोषसमन्विते ।
स्वधर्मनिरतैः शान्तैर्ब्रह्मविद्भिः समावृते ॥ ६॥

वारिभिश्च सुसम्पूर्णे पुष्पैर्नानाविधैर्युते ।
फलमूलैश्च सम्पूर्णे सर्वकामफलप्रदे ॥ ७॥

देवालये वा नद्यां वा ग्रामे वा नगरेऽथवा ।
सुशोभनं मठं कृत्वा सर्वरक्षासमन्वितम् ॥ ८॥

त्रिकालस्नानसंयुक्तः स्वधर्मनिरतः सदा ।
वेदान्तश्रवणं कुर्वंस्तस्मिन्योगं समभ्यसेत् ॥ ९॥

केचिद्वदन्ति मुनयस्तपःस्वाध्यायसंयुताः ।
स्वधर्मनिरताः शान्तास्तन्त्रेषु च सदा रताः ॥ १०॥

निर्जने निलये रम्ये वातातपविवर्जिते ।
विध्युक्तकर्मसंयुक्तः शुचिर्भूत्वा समाहितः ॥ ११॥

मन्त्रैर्न्यस्ततनुर्धीरः सितभस्मधरः सदा ।
मृद्वासनोपरि कुशान्समास्तीर्य ततोऽजिनम् ॥ १२॥

विनायकं सुसम्पूज्य फलमूलोदकादिभिः ।
इष्टदेवं गुरुं नत्वा तत आरुह्य चासनम् ॥ १३॥

प्राङ्मुखोदङ्मुखो वापि जितासनगतः स्वयम् ।
समग्रीवशिरःकायः संवृतास्यः सुनिश्चलः ॥ १४॥

नासाग्रदृक् सदा सम्यक् सव्ये न्यस्येतरं करम् ।
नासाग्रे शशभृद्बिम्बं ज्योत्स्नाजालवितानितम् ॥ १५॥

सप्तमस्य तु वर्गस्य चतुर्थं बिन्दुसंयुतम् ।
स्रवन्तममृतं पश्यन्नेत्राभ्यां सुसमाहितः ॥ १६॥

इडया वायुमारोप्य पूरयित्वोदरस्थितम् ।
ततोऽग्निं देहमध्यस्थं ध्यायञ्ज्वालावलीयुतम् ॥ १७॥

रेफं च बिन्दुसंयुक्तमग्निमण्डलसंस्थितम् ।
ध्यायन्विरेचयेत्पश्चान्मन्दं पिङ्गलया पुनः ॥ १८॥

पुनः पिङ्गलयापूर्य प्राणं दक्षिणतः सुधीः ।
पुनर्विरेचयेद्धीमानिडया तु शनैः शनैः ॥ १९॥

त्रिचतुर्वत्सरं वाथ त्रिचतुर्मासमेव वा ।
षट्कृत्व आचरेन्नित्यं रहस्येवं त्रिसन्धिषु ॥ २०॥

नाडीशुद्धिमवाप्नोति पृथक् चिह्नोपलक्षिताम् ।
शरीरलघुता दीप्तिर्वह्नेर्जठरवर्तिनः ॥ २१॥

नादाभिव्यक्तिरित्येते चिह्नं तत्सिद्धिसूचकम् ।
यावदेतानि सम्पश्येत्तावदेव समाचरेत् ॥ २२॥

॥ इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये पञ्चमोऽध्यायः ॥

॥ अथ षष्ठोऽध्यायः ॥

याज्ञवल्क्य उवाच -
प्राणायाममथादीनां प्रवक्ष्यामि विधानतः ।
समाहितमनास्त्वं च शृणु गार्गि वरानने ॥ १॥

प्राणापानसमायोगः “प्राणायामः” इतीरितः ।
“प्राणायामः” इति प्रोक्तो रेचकपूरककुम्भकैः ॥ २॥

वर्णत्रयात्मका ह्येते रेचकपूरककुम्भकाः ।
स एष प्रणवः प्रोक्तः प्राणायामश्च तन्मयः ॥ ३॥

इडया वायुमारोप्य पूरयित्वोदरस्थितम् ।
शनैः षोडशभिर्मात्रैरकारं तत्र संस्मरेत् ॥ ४॥ ??
धारयेत्पूरितं पश्चाच्चतुःषष्ठ्या तु मात्रया ।
उकारमूर्तिमत्रापि संस्मरन्प्रणवं जपेत् ॥ ५॥ ??
यावद्वा शक्यते तावद्धारणं जपसंयुतम् ।
पूरितं रेचयेत् पश्चात्प्राणं बाह्यानिलान्वितम् ॥ ६॥

शनैः पिङ्गलया गार्गि द्वात्रिंशन्मात्रया पुनः ।
मकारमूर्तिमत्रापि संस्मरन्प्रणवं जपेत् ॥ ७॥

प्राणायामो भवेदेषः पुनश्चैवं समभ्यसेत् ।
ततः पिङ्गलयापूर्य मात्रैः षोडशभिस्तथा ॥ ८॥

उकारमूर्तिमत्रापि संस्मरन्सुसमाहितः । ??
पूरितं धारयेत्प्राणं प्रणवं विंशतिद्वयम् ॥ ९॥

जपेदत्र स्मरन्मूर्तिं मकाराख्यं महेश्वरम् ।
यावद्वा शक्यते पश्चाद्रेचयेतिडयानिलम् ॥ १०॥ ??
एवमेव पुनः कुर्यादिडयापूर्य पूर्ववत् ।
नाड्या प्राणं समारोप्य पूरयित्वोदरस्थितम् ॥ ११॥

प्रणवेन सुसंयुक्तां व्याहृतीभिश्च संयुताम् ।
गायत्रीं च जपेद्विप्रः प्राणसम्यमने त्रयः ॥ १२॥

पुनश्चैवं त्रिभिः कुर्यात्पुनश्चैव त्रिसन्धिषु ।
यद्वा समभ्यसेन्नित्यं वैदिकं लौकिकं तु वा ॥ १३॥

प्राणसंयमने विद्वान्जपेत्तद्विंशतिद्वयम् ।
ब्राह्मणः श्रुतसम्पन्नः स्वधर्मनिरतः सदा ॥ १४॥

स वैदिकं जपेन्मन्त्रं लौकिकं न कदाचन ।
केचिद्भूतहितार्थाय जपमिच्छन्ति लौकिकम् ॥ १५॥

द्विजवत्क्षात्रस्योक्तः प्राणसंयमने जपः । ?? syoktashcha
वैश्यानां धर्मयुक्तानां स्त्रीशूद्राणां तपस्विनाम् ॥ १६॥

प्राणसंयमने गार्गि मन्त्रं प्रणववर्जितम् ।
नमोन्तं शिवमन्त्रं वा वैष्णवं वेष्यते बुधैः ॥ १७॥

यद्वा समभ्यसेच्छूद्रो लौकिकं विधिपूर्वकम् ।
प्राणसंयमने स्त्री च जपेत्तद्विंशतिद्वयम् ॥ १८॥

न वैदिकं जपेच्छूद्रः स्त्रियश्च न कदाचन ।
स्वाश्रमस्थस्य वैश्यस्य केचिदिच्छन्ति वैदिकम् ॥ १९॥

सन्ध्ययोरुभयोर्नित्यं गायत्र्या प्रणवेन वा ।
प्राणसंयमनं कुर्यात् ब्राह्मणो वेदपारगः ॥ २०॥

नित्यमेव प्रकुर्वीत प्राणायामांस्तु षोडश ।
अपि भ्रूणहनं मासात्पुनन्त्यहरहः कृताः ॥ २१॥

ऋतुत्रयात्पुनन्त्येनं जन्मान्तरकृतादघात् ।
वत्सराद्ब्रह्महा शुद्ध्येत्तस्मान्नित्यं समभ्यसेत् ॥ २२॥

योगाभ्यासरतास्त्वेवं स्वधर्मनिरताश्च ये ।
प्राणसंयमनेनैव सर्वे मुक्ता भवन्ति हि ॥ २३॥

बाह्यादापूरणं वायोरुदरे पूरको हि सः ।
सम्पूर्णकुम्भवद्वायोर्धारणं कुम्भको भवेत् ॥ २४॥

बहिर्यद्रेचनं वायोरुदराद्रेचकः स्मृतः ।
प्रस्वेदजनको यस्तु प्राणायामेषु सोऽधमः ॥ २५॥

कम्पको मध्यमः प्रोक्त उत्थानश्चोत्तमो भवेत् ।
पूर्वं पूर्वं प्रकुर्वीत यावदुत्तमसम्भवः ॥ २६॥

सम्भवत्युत्तमे गार्गि प्राणायामे सुखी भवेत् ।
प्राणो लयति तेनैव देहस्यान्तस्ततोऽधिकः ॥ २७॥

देहश्चोत्तिष्ठते तेन कृतासनपरिग्रहा ।
निःश्वासोच्छ्वासकौ तस्य न विद्येते कथञ्चन ॥ २८॥

देहे यद्यपि तौ स्यातां स्वाभाविकगुणावुभौ॥

तथापि नश्यतस्तेन प्राणायामोत्तमेन हि ॥ २९॥

तयोर्नाशे समर्थः स्यात्कर्तुं केवलकुम्भकम् ।
रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम् ॥ ३०॥

प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः ।
रेच्य चापूर्य यः कुर्यात्स वै सहितकुम्भकः ॥ ३१॥

सहितं केवलं चाथ कुम्भकं नित्यमभ्यसेत् ।
यावन्केवलसिद्धिः स्यात्तावत्सहितमभ्यसेत् ॥ ३२॥

केवले कुम्भके सिद्धे रेचपूरणवर्जिते ।
न तस्य दुर्लभं किञ्चित्त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥ ३३॥

मनोजवत्वं लभते पलितादि च नश्यति ।
मुक्तेरयं महामार्गो मकराख्यान्तरात्मनः ॥ ३४॥

नादं चोत्पादयत्येषः कुम्भकः प्राणसंयमः ।
प्राणसंयमनं नाम देहे प्राणस्य धारणम् ॥ ३५॥

एषः प्राणजयोपायः सर्वमृत्यूपघातकः ।
किञ्चित्प्राणजयोपायं तव वक्ष्यामि तत्त्वतः ॥ ३६॥

बाह्यात्प्राणं समाकृष्य पूरयित्वोदरस्थितम् ।
नाभिमध्ये च नासाग्रे पादाङ्गुष्ठे च यत्नतः ॥ ३७॥

धारयेन्मनसा प्राणं सन्ध्याकालेषु सर्वदा ।
सर्वरोगविनिर्मुक्तो जीवेद्योगी गतक्लमः ॥ ३८॥

नासाग्रे धारणं गार्गि वायोर्विजयकारणम् ।
सर्वरोगविनाशः स्यान्नाभिमध्ये च धारणात् ॥ ३९॥

शरीरं लघुतां याति पादाङ्गुष्ठे च धारणात् ।
रसनावायुमाकृष्य यःपिबेत्सततं नरः ॥ ४०॥

श्रमदाहौ न तस्यास्तां नश्यन्ति व्याधयस्तथा॥

सन्ध्ययोर्ब्राह्मकाले वा वायुमाकृष्य यः पिबेत् ॥ ४१॥

त्रिमासात्तस्य कल्याणि जग्यते वाक्सरस्वती ।
षण्मासाभ्यासयोगेन महारोगैः प्रभुच्यते ॥ ४२॥

आत्मन्यात्मानमारोप्य कुण्डल्यां यस्तु धारयेत् ।
क्षयरोगादयस्तस्य नश्यन्तीत्यपरे विदुः ॥ ४३॥

जिह्वया वायुमानीय जिह्वामूले निरोधयन् ।

यः पिबेदमृतं विद्वान्सकलं भद्रमश्नुते ॥ ४४॥

आत्मन्यात्मानमिडया समानीय भ्रुवोऽन्तरे । var भ्रुवोऽन्तरात्
पिबेद्यस्त्रिदशाहारं व्याधिभिः स विमुच्यते ॥ ४५॥

नाडीभ्यां वायुमारोप्य नाभौ वा तुन्दपार्श्वयोः ।
घटिकैकां वहेद्यस्तु व्याधिभिः सोऽभिमुच्यते ॥ ४६॥

मासमेकं त्रिसन्ध्यायां जिह्वयारोप्य मारुतम् ।
पिबेद्यस्त्रिदशाहारं धारयेत्तुन्दमध्यमे ॥ ४७॥

गुल्माष्ठीला प्लीहा चान्ये त्रिद्रोषजनितास्तथा ।
तुन्दमध्यगता रोगाः सर्वे नश्यन्ति तस्य वै ॥ ४८॥

ज्वराः सर्वे विनश्यन्ति विषाणि विविधानि च ।
बहुनोक्तेन किं गार्गि पलितादि च नश्यति ॥ ४९॥

एवं वायुजयोपायः प्राणस्य तु वरानने ।
शक्यमासनमास्थाय समाहितमनास्तथा ॥ ५०॥

करणानि वशीकृत्य विषयेभ्यो बलात्सुधीः । ?? भ्यः
अपानमूर्ध्वमाकृष्य प्रणवेन समाहितः ॥ ५१॥

हस्ताभ्यां बन्धयेत्सम्यक्कर्णादि करणानि च ।
अङ्गुष्ठाभ्यामुमे श्रोत्रे तर्जनीभ्यां च चक्षुषी ॥ ५२॥

नासापुटौ मध्यमाभ्यां प्रच्छाद्य करणानि वै ।
आनन्दानुभवं यावत्तावन्मूर्द्धनि धारयेत् ॥ ५३॥

प्राणः प्रयात्यनेनैव ततस्त्वायुर्विघातकृत् ।
ब्रह्मरन्ध्रे सुषुम्णायां मृणालान्तरसूत्रवत् ॥ ५४॥

नादोत्पत्तिस्त्वनेनैव शुद्धस्फटिकसन्निभा ।
आमूर्ध्नो वर्तते नादो वीणादण्डवदुत्थितः ॥ ५५॥

शङ्खध्वनिनिभस्त्वादौ मध्ये मेघध्वनिर्यथा ।
व्योमरन्ध्रगते नादे गिरिप्रस्रवणं यथा ॥ ५६॥

व्योमरन्ध्रगते वायौ चित्ते चात्मनि संस्थिते ।
तदानन्दी भवेद्देही वायुस्तेन जितो भवेत् ॥ ५७॥

योगिनस्त्वपरे ह्यत्र वदन्ति समचेतसः ।
प्राणायामपराः पूता रेचपूरणवर्जिताः ॥ ५८॥

दक्षिणेतरगुल्फेन सीवनीं पीडयेत्शिराम्
अधस्ताद्दण्डयो सूक्ष्मां सव्योपरि च दक्षिणम् ॥ ५९॥ var दण्डवत्सूक्ष्मां
जङ्घोर्वोरन्तरं गार्गि निश्छिद्रं बन्धयेत्दृढम् ।
समग्रीवशिरस्कन्धः समपृष्ठः समोदरः ॥ ६०॥

नेत्राभ्यां दक्षिणं गुल्फं लोकयन्नुपरिस्थितम् ।
धारयन्मनसा सार्धं व्याहरन्प्रणवाक्षरम् ॥ ६१॥

आसने नान्यधीरास्ते द्विजो रहसि नित्यशः ।
क्षत्रियश्च वरारोहे व्याहरन्प्रणवाक्षरम् ॥ ६२॥

आसने नान्यधीरस्ते रहस्येव जितेन्द्रियः ।
वैश्याः शूद्राः स्त्रियश्चान्ये योगाभ्यासरताः नराः ॥ ६३॥

शैवं वा वैष्णवं वाथ व्याहरन्नन्यमेव वा ।
आसने नान्यधीरस्ते दीपं हस्ते विलोकयन् ॥ ६४॥

आयुर्विघातकृत्प्राणस्त्वनेनाग्निकुलं गतः ।
धूमध्वजजयं यावन्नान्यधीरेवमभ्यसेत् ॥ ६५॥

धारणं कुर्वतस्तस्य शक्तिं स्यादिष्टभोजने ।
देहश्च लघुतां याति जठराग्निश्च वर्धते ॥ ६६॥

दृष्टचिह्नस्ततस्तस्मान्मनसारोप्य मारुतम् ।
मन्त्रमुच्चारयन्दीर्घं नाभिमध्ये निरोधयेत् ॥ ६७॥

यावन्मनोलयत्यस्मिन्नाभौ सवितृमण्डले ।
तावत्समभ्यसेद्विद्वान्नियतो नियतासनः ॥ ६८॥

एतेन नाभिमध्यस्थधारणेनैव मारुतः ।
कुण्डलीं याति वह्निश्च दहत्यत्र न संशयः ॥ ६९॥

सन्तप्ता वह्निना तत्र वायुना चालिता स्वयम् ।
प्रसार्य फणभृद्भोगं प्रबोधं याति सा तदा ॥ ७०॥

प्रबुद्धे संसरत्यस्मिन्नाभिमूले तु चक्रिणि ।
ब्रह्मरन्ध्री सुषुम्णायां प्रयाति प्राणसञ्ज्ञकः ॥ ७१॥

सम्प्राप्ते मारुते तस्मिन्सुषुम्णायां वरानने ।
मन्त्रमुच्चार्य मनसा हृन्मध्ये धारयेत्पुनः ॥ ७२॥

हृदयात्कण्ठकूपे च भ्रुवोर्मध्ये च धारयेत् ।
तस्मादारोप्य मनसा साग्निं प्राणमनन्यधीः ॥ ७३॥

धारयेद्व्योम्नि विप्रेन्द्रे व्याहरन्प्रणवाक्षरम् ।
वायुना पूरिते व्योम्नि साङ्गोपाङ्गे कलेवरे ॥ ७४॥

तदात्मा राजते तत्र यथा व्योम्नि विकर्तनः । var भजते
शरीरं विसिसृक्षुश्चेदेवं सम्यक् समाचरन् ॥ ७५॥

एकाक्षरं परं ब्रह्म ध्यायन्प्रणवमीश्वरम् ।
सम्भिद्य मनसा मूर्ध्नि ब्रह्मरन्ध्रं सवायुना ॥ ७६॥

प्राणमुन्मोचयेत्पश्चान्महाप्राणे खमध्यमे॥

देहातीते जगत्प्राणे शून्ये नित्ये ध्रुवे पदे ॥ ७७॥

आकाशे परमानन्दे स्वात्मानं योजयेद्धिया ।
ब्रह्मैवासौ भवेद्गार्गि न पुनर्जन्मभाग्भवेत् ॥ ७८॥

तस्मात्त्वं च वरारोहे नित्यं कर्म समाचार ।
सन्ध्याकालेषु वा नित्यं प्राणसंयमनं कुरु ॥ ७९॥

प्राणायामपराः सर्वे प्राणायामपरायणाः ।
प्राणायामविशुद्धा ये ते यान्ति परमां गतिम् ॥ ८०॥

प्राणायामादृते नान्यत्तारकं नरकादपि ।
संसारार्णवमग्नानां तारकः प्राणसंयमः ॥ ८१॥

तस्मात् त्वं विधिमार्गेण नित्यं कर्म समाचर ।
विधिनोक्तेन मार्गेण प्राणसंयमनं कुरु ॥ ८२॥

नासाग्रे दृक् सदा सम्यक् सव्ये न्यस्येतरं करम् ।
नासाग्रे शशभृद्बिम्बे ज्योत्स्नाजालवितानके ॥ ८३॥

अम्बोमा सहितं शुभ्रं सोमसूर्याग्निलोचनम् ।
पञ्चवक्त्रं महादेवं चन्द्रशेखरमीश्वरम् ॥ ८४॥

नन्दिवाहनसंयुक्तं सर्वदेवसमन्वितम् ।

प्रसन्नं सर्ववरदं ध्यायेत्सर्वायुधं शिवम् ॥ ८५॥

यो वेदादौ स्वरः प्रोक्तो वेदान्ते च प्रतिष्ठितः ।
अकारमूर्तिरेतेषां रक्ताङ्गी हंसवाहिनी ॥ ८६ ॥

दण्डहस्ता सती वाला गायत्रीत्यवधार्यताम् ।
उकारमूर्तिरेतेषां कृष्णाङ्गी वृषवाहनी ॥ ८७॥

चक्रहस्ता सती चैव सावित्रीत्यवधार्यताम् ।
मकारमूर्तिरेतेषां श्वेताङ्गी तार्क्ष्यवाहिनी ॥ ८८॥

शूलानन्दमयी वृद्धा सरस्वत्यवधार्यताम् ।
माहेश्वरीति सा प्राज्ञैः पश्चिमा परिकीर्तिता ॥ ८९॥

सृष्टिस्थित्यन्तकालाद्या मकारोऽप्यन्तकात्मकः ।
अक्षरत्रयमेवैतत्कारणत्रयमिष्यते ॥ ९०॥

त्रयाणां कारणं ब्रह्म सद्रूपं सर्वकारणम् ।
एकाक्षरं परं ज्योतिस्तमाहुः प्रणवं बुधाः ॥ ९१॥

एवं ज्ञात्वा विधानेन प्रणवेन समन्वितम् ।
प्राणायामं ततः कुर्याद्रेचपूरककुम्भकैः ॥ ९२॥

॥ इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये षष्ठोऽध्यायः ॥

॥ अथ सप्तमोऽध्यायः ॥

याज्ञवल्क्य उवाच -
उक्तान्येतानि चत्वारि योगाङ्गानि द्विजोत्तमे ।
प्रत्याहारादि चत्वारि शृणुष्वाभ्यन्तराणि च ॥ १॥

इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ।
बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ॥ २॥

यद्यत्पश्यसि तत्सर्वं पश्येदात्मवदात्मनि ।
प्रत्याहारः स च प्रोक्तो योगविद्भिर्महात्मभिः ॥ ३॥

कर्माणि यानि नित्यानि विहितानि शरीरिणाम् ।
तेषामात्मन्यनुष्ठानं मनसा यद्बहिर्विना ॥ ४॥

प्रत्याहारो भवेत्सोऽपि योगसाधनमुत्तमम् ।
प्रत्याहारः प्रशस्तोऽयं सेवितो योगिभिः सदा ॥ ५॥

अष्टादशसु यद्वायोर्मर्मस्थानेषु धारणम् ।
स्थानात्स्थानात्समाकृष्य प्रत्याहारो निगद्यते ॥ ६॥

अश्विनौ च तथा ब्रूतां गार्गि देवभिषग्वरौ ।
मर्मस्थानानि सिद्ध्यर्थं शरीरे योगमोक्षयोः ॥ ७॥

तानि सर्वाणि वक्ष्यामि यथावच्छृणु सुव्रते ।
पादाङ्गुष्ठौ च गुल्फौ च जङ्घामध्ये तथैव च ॥ ८॥

चित्योर्मूलं च जान्वोश्च मध्ये चोरुद्वयस्य च ।
पायुमूलं ततः पश्चाद्देहमध्यं च मेढ्रकम् ॥ ९॥

नाभिश्च हृदयं गार्गि कण्ठकूपस्तथैव च ।
तालुमूलं च नासाया मूलं चाक्ष्णोश्च मण्डले ॥ १०॥

भ्रुवोर्मध्यं ललाटं च मूर्धा च मुनिसत्तमे ।
मर्मस्थानानि चैतानि मानं तेषां पृथक् शृणु ॥ ११॥

पादान्मानं तु गुल्फस्य सार्धाङ्गुलचतुष्टयम् ।
गुल्फाज्जङ्घस्य मध्यं तु विज्ञेयं तद्दशाङ्गुलम् ॥ १२॥

जङ्घमध्याच्चित्योर्मूलं यत्तदेकादशाङ्गुलम्
चित्योर्मूलाद्वरारोहे जानुः स्यादङ्गुलिद्वयम् ॥ १३॥

जान्वोर्नवाङ्गुलं प्राहुरूरुमध्यं मुनीश्वराः ।
ऊरुमध्यात्तथा गार्गि पायुमूलं नवाङ्गुलम् ॥ १४॥

देहमध्यं तथा पायोर्मूलादर्धाङ्गुलद्वयम् ।
देहमध्यात्तथा मेढ्रं तद्वत्सार्धाङ्गुलद्वयम् ॥ १५॥

मेढ्रान्नभिश्च विज्ञेया गार्गि सार्धदशाङ्गुलम् ।
चतुर्दशाङ्गुलं नाभेर्हृन्मध्यं च वरानने ॥ १६॥

षडङ्गुलं तु हृन्मध्यात्कण्ठकूपं तथैव च ।
कण्ठकूपाच्च जिह्वाया मूलं स्याच्चतुरङ्गुलम् ॥ १७॥

नासामूलं तु जिह्वाया मूलाच्च चतुरङ्गुलम् ।
नेत्रस्थानं तु तन्मूलादर्धाङ्गुलमितीष्यते ॥ १८॥

तस्मादर्धाङ्गुलं विद्धि भ्रुवोरन्तरमात्मनः ।
ललाटाख्यं भ्रुवोर्मध्यादूर्ध्वं स्यादङ्गुलद्वयम् ॥ १९॥

ललाटाद्व्योमसञ्ज्ञं स्यादङ्गुलित्रयमेव हि ।
स्थानेषु एतेषु मनसा वायुमारोप्य धारयेत् ॥ २०॥

स्थानात्स्थानात्समाकृष्य प्रत्याहारं प्रकुर्वतः ।
सर्वे रोगा विनश्यन्ति योगाः सिध्यन्ति तस्य वै ॥ २१॥

वदन्ति योगिनः केचिद्योगेषु कुशला नराः ।
प्रत्याहारं वरारोहे शृणु त्वं तद्वदाम्यहम् ॥ २२॥

सम्पूर्णकुम्भवद्वायुमङ्गुष्ठान्मूर्धमध्यतः ।
धारयेदनिलं बुद्ध्या प्राणायामप्रचोदितः ॥ २३॥

व्योमरन्ध्रात्समाकृष्य ललाटे धारयेत्पुनः ।
ललाटाद्वाउमाकृष्य भ्रुवोर्मध्ये निरोधयेत् ॥ २४॥

भ्रुवोर्मध्यात्समाकृष्य नेत्रमध्ये निरोधयेत् ।
नेत्रात्प्राणं समाकृष्य नासामूले निरोधयेत् ॥ २५॥

नासामूलात्तु जिह्वाया मूले प्राणं निरोधयेत् ।
जिह्वामूलात्समाकृष्य कण्ठमूले निरोधयेत् ॥ २६॥

कण्ठमूलात्तु हृन्मध्ये हृदयात् नाभिमध्यमे ।
नाभिमध्यात्पुनर्मेढ्रे मेढ्राद्वह्न्यालये ततः ॥ २७॥

देहमध्याद्गुदे गार्गि गुदादेवोरुमूलके ।
ऊरुमूलात्तयोर्मध्ये तस्माज्जान्वोर्निरोधयेत् ॥ २८॥

चितिमूले ततस्तस्माज्जङ्घयोर्मध्यमे तथा ।
जङ्घामध्यात्समाकृष्य वायुं गुल्फे निरोधयेत् ॥ २९॥

गुल्फादङ्गुष्ठयोर्गार्गि पादयोस्तन्निरोधयेत्॥

स्थानात्स्थानात्समाकृष्य यस्त्वेवं धारयेत् सुधीः ॥ ३०॥

सर्वपापविशुद्धात्मा जीवेदाचन्द्रतारकम् ।
एतत्तु योगसिद्ध्यर्थमगस्त्येनापि कीर्तितम् ॥ ३१॥

प्रत्याहारेषु सर्वेषु प्रशस्तमिति योगिभिः ।
नाडीभ्यां वायुमापूर्य कुण्डल्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥ ३२॥

धारयेद्युगपत्सोऽपि भवरोगाद्विमुच्यते ।
पूर्ववद्वायुमारोप्य हृदयव्योम्नि धारयेत् ॥ ३३॥

सोऽपि याति वरारोहे परमात्मपदं नरः ।
व्याधयः किं पुनस्तस्य बाह्याभ्यन्तरवर्तिनः ॥ ३४॥

नासाभ्यां वायुमारोप्य पूरयित्वोदरस्थितम् ।
भ्रुवोर्मध्याद्दशोः पश्चात्समारोप्य समाहितः ॥ ३५॥

धारयेत्क्षणमात्रं वा सोऽपि याति परां गतिम् ।
किं पुनर्बहुनोक्तेन नित्यं कर्म समाचरन् ॥ ३६॥

आत्मनः प्राणमारोप्य भ्रुवोर्मध्ये सुषुम्णया ।
यावन्मनोलयत्यस्मिन्स्तावत्संयमनं कुरु ॥ ३७॥

॥ इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये सप्तमोऽध्यायः ॥

॥ अथ अष्टमोऽध्यायः ॥

याज्ञवल्क्य उवाच -
अथेदानीं प्रवक्ष्यामि धारणा पञ्च तत्त्वतः ।
समाहितमनास्त्वं च शृणु गार्गि तपोधने ॥ १॥

यमादिगुणयुक्तस्य मनसः स्थितिरात्मनि ।
धारणेत्युच्यते सद्भिः शास्त्रतात्पर्यवेदिभिः ॥ २॥

अस्मिन्ब्रह्मपुरे गार्गि यदिदं हृदयाम्बुजम् ।
तस्मिन्नेवान्तराकाशे यद्बाह्याकाशधारणम् ॥ ३॥

एषा च धारणेत्युक्ता योगशास्त्रविशारदैः ।
तान्त्रिकैर्योगशास्त्रज्ञैर्विद्वद्भिश्च सुशिक्षितैः ॥ ४॥

धारणाः पञ्चधा प्रोक्तास्ताश्च सर्वाः पृथक् शृणु॥

भूमिरापस्तथा तेजो वायुराकाशमेव च ॥ ५॥

एतेषु पञ्चदेवानां धारणं पञ्चधोच्यते ।

पादादिजानुपर्यन्तं पृथिवीस्थानमुच्यते ॥ ६॥

आजानोः पायुपर्यन्तमपां स्थानं प्रकीर्तितम् ।
आपायोर्हृदयान्तं यद्वह्निस्थानं तदुच्यते ॥ ७॥

आहृन्मध्याद्भ्रुवोर्मध्यं यावद्वायुकुलं स्मृतम् ।
आभ्रूमध्यात्तु मूर्धान्तमाकाशमिति चोच्यते ॥ ८॥

अत्र केचिद्वदन्त्यन्ये योगपण्डितमानिनः ।
आजानोर्नाभिपर्यन्तमपांस्थानमिति द्विजाः ॥ ९॥

नाभिमध्याद्गलान्तं यद्वह्निस्थानं तदुच्यते ।
आगलात्तु ललाटान्तं वायुस्थानमितीरितम् ॥ १०॥

ललाटाद्रन्ध्रपर्यन्तमाकाशस्थानमुच्यते॥

अयुक्तमेतदित्युक्तं शास्त्रतात्पर्यवेदिभिः ॥ ११॥

यदि स्याज्ज्वलनस्थानं देहमध्ये वरानने ।
अयुक्ता कारणे वह्नौ कार्यरूपस्य संस्थितिः ॥ १२॥

कार्यकारणसंयोगे कार्यहानिः कथं भवेत् ।
दृष्टं तत्कार्यरूपेषु मृदात्मकघटादिषु ॥ १३॥

पृथिव्यां धारयेद्वार्गि ब्रह्माणं परमेष्ठिनम् ।
विष्णुमप्स्वनले रुद्रमीश्वरं वायुमण्डले ॥ १४॥

सदाशिवं तथा व्योम्नि धारयेत्सुसमाहितः ।
पृथिव्यां वायुमास्थाय लकारेण समन्वितम् ॥ १५॥

ध्यायन् चतुर्भुजाकारं ब्रह्माणं सृष्टिकारणम् ।
धारयेत्पञ्च घटिकाः पृथिवीजयमाप्नुयात् ॥ १६॥

वारुणे वायुमारोप्य वकारेण समन्वितम् ।
स्मरन्नारायणं सौम्यं चतुर्बाहुं किरीटिनम् ॥ १७॥

शुद्धस्फटिकसङ्काशं पीतवाससमच्युतम् ।
धारयेत्पञ्च घटिकाः सर्वरोगैः प्रमुच्यते ॥ १८॥

वह्नौ चानिलमारोप्य रेफाक्षरसमन्वितम् ।
त्र्यक्षं वरप्रदं रुद्रं तरुणादित्यसन्निभम् ॥ १९॥

भस्मोद्धूलितसर्वाङ्गं सुप्रसन्नमनुस्मरन् ।
धारयेत्पञ्च घटिकाः वह्निनासौ न दह्यते ॥ २० ॥

मारुतं मारुतस्थाने यकारेण समन्वितम् ।
धारयेत्पञ्च घटिकाः वायुवद्व्योमगो भवेत् ॥ २१ ॥

आकाशे वायुमारोप्य हकारोपरि शकरम् ।
बिन्दुरूपं महादेवं व्योमाकारं सदाशिवम् ॥ २२ ॥

शुद्धस्फटिकसङ्काशं बालेन्दुधृतमौलिनम् ।
पञ्चवक्त्रयुतं सौम्यं दशबाहुं त्रिलोचनम् ॥ २३ ॥

सर्वायुधोद्यतकरं सर्वाभरणभूषितम् ।
उमार्धदेहं वरदं सर्वकारणकारणम् ॥ २४ ॥

मनसा चिन्तयनत्तु मुहूर्तमपि धारयेत् ।
स एव मुक्त इत्युक्तस्तान्त्रिकेषु सुशिक्षितैः ॥ २५ ॥

एतदुक्तं भवत्यत्र गार्गि ब्रह्मविदां वरे ।
ब्रह्मादिकार्यरूपाणि स्वे स्वे सम्हृत्य कारणे ॥ २६ ॥

तस्मिन्सदाशिवे प्राणं चित्तं चानीय कारणे ।
युक्तचित्तस्तदात्मानं योजयेत्परमेश्वरे ॥ २७ ॥

अस्मिन्नर्थे वदन्त्यन्ये योगिनो ब्रह्मविद्वराः ।
प्रणवेनैव कार्याणि स्वे स्वे संहृत्य कारणे ॥ २८ ॥

प्रणवस्य तु नादान्ते परमानन्दविग्रहम् ।
ऋतं सत्यं परं ब्रह्म पुरुषं कृष्णपिङ्गलम् ॥ २९ ॥

चेतसा सम्प्रपश्यन्ति सन्तः संसारभेषजं
त्वं तस्मात् प्रणवेनैव प्राणायामैस्त्रिभिस्त्रिभिः ॥ ३० ॥

ब्रह्मादि कार्यरूपाणि स्वे स्वे सम्हृत्य कारणे ।
विशुद्धचेतसा पश्य नादान्ते परमेश्वरम् ॥ ३१ ॥

अस्मिन्नर्थे वदन्त्यन्ये योगिनो ब्रह्मविद्वराः ।
भिषग्वरा वरारोहे योगेषु परिनिष्ठिताः ॥ ३२ ॥

शरीरं तावदेवं तु पञ्चभूतात्मकं खलु ।
तदेतत्तु वरारोहे वातपित्तकफात्मकम् ॥ ३३ ॥

वातात्मकानां सर्वेषां योगेष्वभिरतात्मनाम् ।
प्राणसंयमनेनैव शोषं याति कलेवरम् ॥ ३४॥

पित्तात्मकानां त्वचिरान्न शुष्यति कलेवरम् ।
कफात्मकानां कायश्च सम्पूर्णस्त्वचिराद्भवेत् ॥ ३५॥

धारणं कुर्वतस्त्वाग्नौ सर्वे नश्यन्ति वातजाः ।
पार्थिवांशे जलांशे च धारणं कुर्वतः सदा ॥ ३६॥

नश्यन्ति श्लेष्मजा रोगा वातजाश्चाचिरात्तथा ।
व्योमांशे मारुतांशे च धारणं कुर्वतः सदा ॥ ३७॥

त्रिदोषजनिता रोगा विनश्यन्ति न संशयः ।
अस्मिन्नर्थे तथा ब्रूतामश्विनौ च भिषग्वरौ ॥ ३८॥

प्राणसंयमनेनैव त्रिदोषशमनं नृणाम् ।
तस्मात्त्वं च वरारोहे नित्यं कर्म समाचर ॥ ३९॥

यमादिभिश्च सम्युक्ता विधिवद्धारणां कुरु ॥ ४०॥

॥ इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये अष्टमोऽध्यायः ॥

॥ अथ नवमोऽध्यायः ॥

याज्ञवल्क्य उवाच -
अथ ध्यानं प्रवक्ष्यामि शृणु गार्गि वरानने ।
ध्यानमेव हि जन्तूनां कारणं बन्धमोक्षयोः ॥ १॥

ध्यानमात्मस्वरूपस्य वेदनं मनसा खलु ।
सगुणं निर्गुणं तच्च सगुणं बहुशः स्मृतम् ॥ २॥

पञ्चोत्तमानि तेष्वाहुर्वैदिकानि द्विजोत्तमाः ।
त्रीणि मुख्यतमान्येषामेकमेव हि निर्गुणम् ॥ ३॥

मर्मस्थानानि नाडीनां संस्थानं च पृथक्पृथक् ।
वायूनां स्थानकर्माणि ज्ञात्वा कुर्वात्मवेदनम् ॥ ४॥

एकं ज्योतिर्मयं शुद्धं सर्वगं व्योमवत्सुदम् ।
अव्यक्तमचलं नित्यमादिमध्यान्तवर्जितम् ॥ ५॥

स्थूलं सूक्ष्ममनाकारमसंस्पृश्यमचाक्षुषम् ।
न रसं न च गन्धाख्यमप्रमेयमनौपमम् ॥ ६॥

आनन्दमजरं नित्यं सदसत्सर्वकारणम् ।
सर्वाधारं जगद्रूपममूर्तमजमव्ययम् ॥ ७॥

अदृश्यं दृश्यमन्तःस्थं बहिस्थं सर्वतोमुखम् ।
सर्वदृक्सर्वतःपादं सर्वस्पृक् सर्वतःशिरः ॥ ८॥

ब्रह्म ब्रह्ममयोऽहं स्यामिति यद्वेदनं भवेत्॥

तदेतन्निर्गुणं ध्यानमिति ब्रह्मविदो विदुः ॥ ९॥

अथवा परमात्मानं परमानन्दविग्रहम् ।
गुरूपदेशाद्विज्ञाय पुरुषं कृष्णपिङ्गलम् ॥ १०॥

ब्रह्म ब्रह्मपुरे चास्मिन्दहराम्बुजमध्यमे॥

अभ्यासात्सम्प्रपश्यन्ति सन्तं संसारभेषजम् ॥ ११॥

हृत्पद्मेऽष्टदलोपेते कन्दमध्यात्समुत्थिते ।
द्वादशाङ्गुलनालेऽस्मिंश्चतुरङ्गुलमुन्मुखे ॥ १२॥

प्राणायामैर्विकासिते केसरान्वितकर्णिके ।
वासुदेवं जगन्नाथं नारायणमजं हरिम् ॥ १३॥

चतुर्भुजमुदाराङ्गं शङ्खचक्रगदाधरम् ।
किरीटकेयूरधरं पद्मपत्रनिभेक्षणम् ॥ १४॥

श्रीवत्सवक्षसं विष्णुं पूर्णचन्द्रनिभाननम् ।
पद्मोदरदलाभोष्ठं सुप्रसन्नं शुचिस्मितम् ॥ १५॥

शुद्धस्फटिकसङ्काशं पीतवाससमच्युतम् ।
पद्मच्छविपदद्वन्द्वं परमात्मानमव्ययम् ॥ १६॥

प्रभाभिर्भासयद्रूपं परितः पुरुषोत्तमम् ।
मनसालोक्य देवेशं सर्वभूतहृदि स्थितम् ॥ १७॥

सोऽहमात्मेति विज्ञानं सगुणं ध्यानमुच्यते ।
हृत्सरोरुहमध्येऽस्मिन्प्रकृत्यात्मककर्णिके ॥ १८॥

अष्टैश्वर्यदलोपेते विद्याकेसरसंयुते ।
ज्ञाननाले बृहत्कन्दे प्राणायामप्रबोधिते ॥ १९॥

विश्वार्चिषं महावह्निं ज्वलन्तं विश्वतोमुखम् ।
वैश्वानरं जगद्योनिं शिखातन्विनमीश्वरम् ॥ २०॥

तापयन्तं स्वकं देहमापादतलमस्तकम् ।
निर्वातदीपवत्तस्मिन्दीपितं हव्यवाहनम् ॥ २१॥

दृष्ट्वा तस्य शिखामध्ये परमात्मानमक्षरम् ।
नीलतोयदमध्यस्थविद्युल्लेखेव भास्वरम् ॥ २२॥

नीवारशूकवद्रूपं पीताभं सर्वकारणम् ।
ज्ञात्वा वैश्वानरं देवं सोऽहमात्मेति या मतिः ॥ २३॥

सगुणेषूत्तमं ह्येतद्ध्यानं योगविदो विदुः ।
वैश्वानरत्वं सम्प्राप्य मुक्तिं तेनैव गच्छति ॥ २४॥

अथवा मण्डले पश्येदादित्यस्य महाद्युतेः ।
आत्मानं सर्वजगतः पुरुषं हेमरूपिणम् ॥ २५॥

हिरण्यश्मश्रुकेशं च हिरण्मयनखं हरिम् ।
कनकाम्बुजवद्वक्त्रं सृष्टिस्थित्यन्तकारणम् ॥ २६॥

पद्मासनस्थितं सौम्यं प्रबुद्धाब्जनिभाननम् ।
पद्मोदरदलाभाक्षं सर्वलोकाभयप्रदम् ॥ २७॥

जानन्तं सर्वदा सर्वमुन्नयन्तं च धार्मिकान् ।
भासयन्तं जगत्सर्वं दृष्ट्वा लोकैकसाक्षिणम् ॥ २८॥

सोऽहमस्मीति या बुद्धिः स च ध्यानेषु शस्यते ।
एष एव तु मोक्षस्य महामार्गस्तपोधने ॥ २९॥

ध्यानेनानेन सौरेण मुक्तिं यास्यन्ति सूरयः ।
भ्रूवोर्मध्येऽन्तरात्मानं भारूपं सर्वकारणम् ॥ ३०॥

स्थाणुवन्मूर्धपर्यन्तं मध्यदेहात्मसमुत्थितम् ।
जगत्कारणमव्यक्तं ज्वलन्तममितौजसम् ॥ ३१॥

मनसालोक्य सोऽहं स्यामित्येतध्यानमुत्तमम् ।
अथवा बद्धपर्यङ्के शितिलीकृतविग्रहे ॥ ३२॥

शिव एव स्वयं भूत्वा नासाग्रारोपितेक्षणः ।
निर्विकारं परं शान्तं परमात्मानमीश्वरम् ॥ ३३॥

भारूपममृतं ध्यायेद्भ्रुवोर्मध्ये वरानने ।
सोऽहमेवेति या बुद्धिः सा च ध्यानेषु शस्यते ॥ ३४॥

अथवाष्टदलोपेते कर्णिकाकेसरान्विते ।
उन्निद्रहृदयाम्भोजे सोममण्डलमध्यमे ॥ ३५॥

स्वात्मानमर्भकाकरं भोक्तृरूपिणमव्ययम् ।
सुधारसं विमुञ्चद्भिः शशिरश्मिभिरावृतम् ॥ ३६॥

षोडशच्छदसंयुक्ताशिरः पद्मादधोमुखात् ।
निर्गतामृतधाराभिः सहस्राभिः समन्ततः ॥ ३७॥

प्लावितं पुरुषं तत्र चिन्तयित्वा समाहितः ।
तेनामृतरसेनैव साङ्गोपाङ्गकलेवरे ॥ ३८॥

अहमेव परं ब्रह्म परमात्माहमव्ययः ।
एवं यद्वेदनं तच्च सगुणं ध्यानमुच्यते ॥ ३९॥

एवं ध्यानामृतं कुर्वन् षण्मासान्मृत्युजिद्भवेत् ।
वत्सरान्मुक्त एव स्याज्जीवन्नेव न संशयः ॥ ४०॥

जीवन्मुक्तस्य न क्वापि दुःखावाप्तिः कथञ्चन ।
किं पुनर्नित्यमुक्तस्य मुक्तिरेव हि दुर्लभा ॥ ४१॥

तस्मात्त्वं च वरारोहे फलं त्यक्त्वेव नित्यशः ।
विधिवत्कर्म कुर्वाणा ध्यानमेव सदा कुरु ॥ ४२॥

अन्यानपि बहून्याहुर्ध्यानानि मुनिसत्तमाः ।
मुख्यान्युक्तानि चैतेभ्यो जघन्यानीतराणि तु ॥ ४३॥

सगुणं गुणहीनं वा विज्ञायात्मानमात्मनि ।
सन्तः समाधिं कुर्वन्ति त्वमप्येवं सदा कुरु ॥ ४४॥

॥ इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये नवमोऽध्यायः ॥

॥ अथ दशमोऽध्यायः ॥

याज्ञवल्क्य उवाच -
समाधिमधुना वक्ष्ये भवपाशविनाशनम् ।
भवपाशनिबद्धस्य यथावच्छ्रोतुमर्हसि ॥ १॥

समाधिः समतावस्था जीवात्मपरमात्मनोः ।
ब्रह्मण्येव स्थितिर्या सा समाधिः प्रत्यगात्मनः ॥ २॥

ध्यायेद्यथा यथात्मानं तत्समाधिस्तथा तथा ।
ध्यायैवात्मनि संस्थाप्यो नान्यथात्मा यथा भवेत् ॥ ३॥

एवमेव तु सर्वत्र यत्प्रपन्नस्तु यो नरः ।
तदात्मा सोऽपि तत्रैव समाधिं समवाप्नुयात् ॥ ४॥

सारित्पतौ निविष्टाम्बु यथाभिन्नतयान्वियात् ।
तथात्माभिन्न एवात्र समाधिं समवाप्नुयात् ॥ ५॥

एतदुक्तं भवत्यत्र गार्गि ब्रह्मविदां वरे ।
कर्मैव विधिवत्कुर्वन्कामसङ्कल्पवर्जितम् ॥ ६॥

वेदान्तेष्वर्थशास्त्रेषु सुशिक्षितमनाः सदा ।
गुरुणा तूपदिष्टार्थं युक्त्युपेतं वरानने ॥ ७॥

विद्वद्भिर्धर्मशास्त्रज्ञैर्विचार्य च पुनः पुनः ।
तस्मिन् सुनिश्चितार्थेषु सुशिक्षितमनाः सदा ॥ ८॥

योगमेवाभ्यसेन्नित्यं जीवात्मपरमात्मनोः ।
ततस्त्वाभ्यन्तरैस्चिह्नैर्बाह्यैर्वा कालसूचकैः ॥ ९॥

विनिश्चित्यात्मनः कालमन्यैर्वा परमार्थवित् ।
निर्भयः सुप्रसन्नात्मा मर्त्यस्तु विजितेन्द्रियः ॥ १०॥

स्वकर्मनिरतः शान्तः सर्वभूतहिते रतः ।
प्रदाय विद्यां पुत्रस्य मन्त्रं च विधिपूर्वकम् ॥ ११॥

संस्कारमात्मनः सर्वमुपदिश्य तदानघे ।
पुण्यक्षेत्रे शुचौ देशे विद्वद्भिश्च समावृते ॥ १२॥

भूमौ कुशान्समास्तीर्य कृष्णाजिनमथापि वा ।
तस्मिन्सुबद्धपर्यङ्को मन्त्रैर्बद्धकलेवरः ॥ १३॥

आसने नान्यधीरास्ते प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ।
नवद्वाराणि संयम्य गार्ग्यस्मिन्ब्रह्मणः पुरे ॥ १४॥

उन्निद्रहृदयाम्भोजे प्राणायामैः प्रबोधिते ।
व्योम्नि तस्मिन्प्रभारूपे स्वरूपे सर्वकारणे ॥ १५॥

मनोवृत्तिं सुसंयम्य परमात्मनि पण्डितः ।
मूर्ध्न्याधायात्मनः प्राणं भ्रुवोर्मध्येऽथवानघे ॥ १६॥

कारणे परमानन्दे आस्थितो योगधारणाम् ।
ओमित्येकाक्षरं बुध्या व्याहरन्सुसमाहितः ॥ १७॥

शरीरं सन्त्यजेद्विद्वानात्मैवाभून्नरोत्तमः ।
यस्मिन्समभ्यसेद्विद्वान्योगेनैवात्मदर्शनम् ॥ १८॥

तदेव संस्मरन्विद्वांस्त्यजेदन्ते कलेवरम् ।
यं यं सम्यक्स्मरन्भावं त्यजत्यन्ते कलेवरम् ॥ १९॥

तं तमेवैत्यसौ भावमिति योगविदो विदुः ।
त्वं चैवं योगमास्थाय ध्यायन्स्वात्मानमात्मनि ॥ २०॥

स्वधर्मनिरता शान्ता त्यजान्ते देहमात्मनः ।
ज्ञानेनैव सहैतेन नित्यकर्माणि कुर्वतः ॥ २१॥

निवृत्तफलसङ्गस्य मुक्तिर्गार्गि करे स्थिता ।
यदुक्तं ब्रह्मणा पूर्वं कर्मयोगसमुच्चयम् ॥ २२॥

तदेतत्कीर्तितं सर्वं साङ्गोपाङ्गं विधानतः ।
त्वं चैव योगमभ्यस्य यमाद्यष्टाङ्गसंयुतम् ॥ २३॥

निर्वाणं पदमासाद्य प्रपञ्चं सम्परित्यज ।

॥ इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये दशमोऽध्यायः ॥

॥ अथ एकादशोऽध्यायः ॥

इत्येवमुक्ता मुनिना याज्ञवल्क्येन धीमता ।
ऋषिमध्ये वरारोहा वाक्यमेतदभाषत ॥ १॥

गार्ग्युवाच -

योगयुक्तो नरः स्वामिन्सन्ध्ययोर्वाथवा सदा ।
वैधं कर्म कथं कुर्यान्निष्कृतिः का त्वकुर्वतः ॥ २॥

इत्युक्तो ब्रह्मवादिन्या ब्रह्मविद्ब्राह्मणस्तदा ।
तां समालोक्य भगवानिदमाह नरोत्तमः ॥ ३॥

याज्ञवल्क्य उवाच -
योगयुक्तमनुष्यस्य सन्ध्ययोर्वाथवा निशि ।
यत्कर्तव्यं वरारोहे योगेन खलु तत्कृतम् ॥ ४॥

आत्माग्निहोत्रवह्नौ तु प्राणायामैर्विवर्धिते ।
विशुद्धचित्तहविषा विध्युक्तं कर्म जुह्वतः ॥ ५॥

निष्कृतिस्तस्य किं बाले कृतकृत्यस्तदा खलु ।
वियोगे सति सम्प्राप्ते जीवात्मपरमात्मनोः ॥ ६॥

विध्युक्तं कर्म कर्तव्यं ब्रह्मविद्भिश्च नित्यशः ।
वियोगकाले योगी च दुःखमित्येव यस्त्यजेत् ॥ ७॥

कर्माणि तस्य निलयः निरयः परिकीर्तितः ।
न देहिनां यतः शक्यं त्यक्तुं कर्माण्यशेषतः ॥ ८॥

तस्मादामरणाद्वैधं कर्तव्यं योगिभिः सदा ।
त्वं चैव मात्यया गार्गि वैधं कर्म समाचर ॥ ९॥

योगेन परमात्मानं यजंस्त्यज कलेवरम् ।
इत्येवमुक्त्वा भगवान् याज्ञवल्क्यस्तपोनिधिः ॥ १०॥

ऋषीनालोक्य नेत्राभ्यां वाक्यमेतदभाषत ।
सन्ध्यामुपास्य विधिवत्पश्चिमां सुसमाहिताः ॥ ११॥

गच्छन्तु साम्प्रतं सर्वे ऋषयः स्वाश्रमं प्रति ।
इत्येवमुक्ता मुनिना मुनयः संश्रितव्रताः ॥ १२॥

विश्वामित्रो वसिष्ठश्च गौतमश्चाङ्गिरास्तथा ।
अगस्त्यो नारदश्चैव वाल्मीकिर्बादरायणः ॥ १३॥

पैङ्गिर्दीर्घतमा व्यासः शौनकश्च तपोधनः ।
भार्गवः काश्यपश्चैव भरद्वाजस्तथैव च ॥ १४॥

तपस्विनस्तथा चान्ये वेदवेदाङ्गवेदिनः ।

याज्ञवल्क्यं सुसम्पूज्य गीर्भिराशीर्भिरुत्तमैः ॥ १५॥

ते यान्ति मुनयः सर्वे स्वाश्रमेषु यथागतम् ।
गतेषु स्वाश्रमेष्वेषु तापसेषु तपोधना ॥ १६ ॥

प्रणम्य दण्डवद्भूमौ वाक्यमेतदभाषत ।

गार्ग्युवाच -
भगवन्सर्वशास्त्रज्ञ सर्वभूतहिते रत ॥ १७॥

भवमोक्षाय योगीन्द्र भवद्भिर्भाषितं तु यत् ।
यमाद्यष्टाङ्गसहितो योगो मुक्तेस्तु साधनम् ॥ १८॥

तदेतद्विस्मृतं सर्वं सर्वज्ञ तव सन्निधौ ।
योगं ममोपदिश्याद्य साङ्गं सङ्क्षेपरूपतः ॥ १९॥

त्रातुमर्हसि सर्वज्ञ जन्मसंसारसागरात् ।
इत्युक्तो ब्रह्मवादिन्या ब्रह्मविद्ब्राह्मणस्तदा ॥ २०॥

आलोक्य कृपया दीनां स्मितपूर्वमभाषत ।
उत्तिष्ठोत्तिष्ठ किं शेषे भूमौ गार्गि वरानने ॥ २१॥

वक्ष्यामि ते समासेन योगं सम्प्रति तं शृणु॥

॥ इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये एकादशोऽध्यायः ॥

॥ अथ द्वादशोऽध्यायः ॥

सव्येन गुल्फेन गुदं निपीड्य सव्येतरेणैव निपीड्य सन्धिम् ।
सव्येतरं न्यस्य करेतरेऽस्मिंशिखां समालोक्य पावकस्य ॥ १॥

आयुर्विघातकृत्प्राणो निरुद्धस्त्वासनेन वै ।
याति गार्गि तदापानात्कुलं वह्नेः शनैः शनैः ॥ २॥

वायुना वातितो वह्निरपानेन शनैः शनैः
ततो ज्वलति सर्वेषां स्वकुले देहमध्यमे ॥ ३॥

प्रातःकाले प्रदोषे च निशीथे च समाहितः
मुहूर्तमभ्यसेदेवं यावत् पञ्चदिनद्वयम् ॥ ४॥

ततस्त्वात्मनि विप्रेन्द्रे प्रत्ययाश्च पृथक्पृथक् ।

सम्भवन्ति तदा तस्य जितो येन समीरणः ॥ ५॥

शरीरलघुता दीप्तिर्वह्नेर्जठरवर्तिनः ।
नादाभिव्यक्तिरित्येते चिह्नान्यादौ भवन्ति हि ॥ ६॥

अल्पमूत्रपुरीषः स्यात्षण्मासे वत्सरेऽपि वा ।
आसने वाहने पश्चान्न भेतव्यं त्रिवत्सरात् ॥ ७॥

ततोऽनिलं वायुसखेन सार्धं धिया समारोप्य निरोधयेत्तम् ।
ध्यायन्सदा चक्रिणमप्रबुद्धं नाभौ सदा कुण्डलिनीनिविष्टम् ॥ ८॥

शिरां समावेष्ट्य मुखेन मध्यामन्याश्च भोगेन शिरास्तथैव ।
स्वपुच्छमास्येन निगृह्य सम्यक्पथश्च संयम्य मरुद्गणानाम् ॥ ९॥

प्रसुप्तनागेन्द्रवदुच्छ्वसन्ती सदा प्रबुद्धा प्रभया ज्वलन्ती ।
नाभौ सदा तिष्ठति कुण्डली सा तिर्यक्षु देहेषु तथेतरेषु ॥ १०॥

वायुना विहृतवह्निशिखाभिः कन्दमध्यगतनाडीषु संस्थाम् ।
कुण्डलीं दहति यस्त्वहिरूपां संस्मरन्नरवरस्तु स एव ॥ ११॥

सन्तप्ता वह्निना तत्र वायुना च प्रचालिता ।
प्रसार्य फणभृद्भोगं प्रबोधं याति सा तदा ॥ १२॥

बोधं गते चक्रिणि नाभिमध्ये प्राणाः सुसम्भूय कलेवरेऽस्मिन् ।
चरन्ति सर्वे सह वह्निनैव यथा पटे तन्तुगतिस्तथैव ॥ १३॥

जित्वैवं चक्रिणः स्थानं सदा ध्यानपरायणः ।
ततो नयेदपानं तु नाभेरूर्ध्वमिदं स्मरन् ॥ १४॥

वायुर्यथा वायुसखेन सार्धं नाभिं त्वतिक्रम्य गतः शरीरे ।
रोगाश्च नश्यन्ति बलाभिवृद्धिः कान्तिस्तदानीमभवत्प्रबुद्धे ॥ १५॥

ब्रह्मरन्ध्रमुखमत्र वायवः पावकेन सह यान्ति समूह्य ।
केनचिदिह वदामि तवाहं वीक्षणाद् हृदि सुदीपशिखायाः ॥ १६॥

निरोधितः स्याद् हृदि तेन वायुः मध्ये यदा वायुसखेन सार्धम् ।
सहस्रपत्रस्य मुखं प्रविश्य कुर्यात्पुनस्तूर्ध्वमुखं द्विजेन्द्रे ॥ १७॥

प्रबुद्धहृदयाम्भोजे गार्ग्यस्मिन्ब्रह्मणः पुरे ।
बालाकाश्रेणिवद्व्योम्नि विरराज समीरणः ॥ १८॥

हृन्मध्यात्तु सुषुम्नायां संस्थितो हुतभुक्तदा ।
सजलाम्बुदमालासु विद्युल्लेखेव राजते ॥ १९॥

प्रबुद्धहृत्पद्मनि संस्थितेऽग्नौ प्राणे च तस्मिन्विनिवेशिते च ।
चिह्नानि बाह्यानि तथान्तराणि दीपादि दृश्याणि भवन्ति तस्य ॥ २०॥

वायुमुन्नय ततस्तु सवह्निं व्याहरन्प्रणवमत्र सबिन्दुम् ।
बालचन्द्रसदृशे तु ललाटे बालचन्द्रमवलोकय बुद्ध्या ॥ २१॥

सवह्निं बायुमारोप्य भ्रुवोर्मध्ये धिया तदा ।
ध्यायेदनन्यधीः पश्चादन्तरात्मानमन्तरे ॥ २२॥

मध्यमेऽपि हृदये च ललाटे स्थाणुवज्ज्वलति लिङ्गमदृश्यम् ।
अस्ति गार्गि परमार्थमिदं त्वं पश्य पश्य मनसा रुचिरूपम् ॥ २३॥

ललाटमध्ये हृदयाम्बुजे च यः पश्यति ज्ञामयीं प्रभां तु ।
शक्तिं सदा दीपवदुज्ज्वलन्तीं स पश्यति ब्रह्मविदेकदृष्ट्या ॥ २४॥

मनोलयं यदा याति भ्रूमध्ये योगिनां नृणाम् ।
जिह्वामूलेऽमृतस्त्रावो भ्रूमध्ये चात्मदर्शनम् ॥ २५॥

कम्पनं च तथा मूर्ध्नः मनसैवात्मदर्शनम् ।
देवोद्यानानि रम्याणि नक्षत्राणि च चन्द्रमाः ।
ऋषयः सिद्धगन्धर्वाः प्रकाशं यान्ति योगिनाम् ॥ २६॥

भ्रुवोऽन्तरे विष्णुपदे ऋचौ तु मनोलयं यावदियात्प्रबुद्धे ।
तावत्समभ्यस्य पुनः खमध्ये सुखं सदा संस्मर पूर्णरूपम् ॥ २७॥

समीरणे विष्णुपदे निविष्टे जीवे च तस्मिन्नमृते च संस्थे ।
तस्मिन्स्तदा याति मनोलयं चेन्मुक्तेः समीपं तदिति ब्रुवन्ति ॥ २८॥

समीरणे विष्णुपदे निविष्टे विशुद्धबुद्धौ च तदात्मनिष्ठे ।
आनन्दमत्यद्भुतमस्ति सत्यं त्वं गार्गि पश्याद्य विशुद्धबुद्ध्या ॥ २९॥

एवं समभ्यस्य सूदीर्घकालं यमादिभिर्युक्ततनुर्मिताशी ।
आत्मानमासाद्य गुहां प्रविष्टां मुक्तिं व्रज ब्रह्मपुरे पुनस्त्वम् ॥ ३०॥

भूतानि यस्मात्प्रभवन्ति गार्गि येनैव जीवन्ति चराचराणि ।
जातानि यस्मिन् विलयं प्रयान्ति तद्ब्रह्म विद्धीति वदन्ति सर्वे ॥ ३१॥

हृत्पङ्कजे व्योम्नि यदेकरूपं सत्यं सदानन्दमयं सुसूक्ष्मम् ।

तद्ब्रह्म निर्भासमयं गुहायामिति श्रुतिश्चेति समामनन्ति ॥ ३२॥

अणोरणीयान्महतो महीयानात्मा गुहायां निहितोऽस्य जन्तोः ।
तमक्रतुं पश्य विशुद्धबुध्या प्रयाणकाले च विहीनशोकाः ॥ ३३॥

प्रभञ्जनं मूर्ध्निगतं सवह्निं धिया समासाद्य गुरूपदेशात् ।
मूर्धानमुद्भिद्य पुनः खमध्ये प्राणास्त्यजोङ्कारमनुस्मरंस्त्वम् ॥ ३४॥

ईप्सया यदि शरीरविसर्गं ज्ञातुमिच्छसि सखे तव वक्ष्ये ।
व्याहरन्प्रणवमुन्नय मूर्ध्नि भिद्य योजय तमात्मनि कायम् ॥ ३५॥

एतत्पवित्रं परमं योगमष्टाङ्गसंयुतम् ।
ज्ञानं गुह्यतमं पुण्यं कीर्तितं ते वरानने ॥ ३६॥

य इदं श्रणुयान्नित्यं योगाख्यानं नरोत्तमः ।
सर्वपापविनिर्मुक्तः सम्यग्ज्ञानी भविष्यति ॥ ३७॥

यस्त्वेतच्छ्रावयेद्विद्वान्नित्यं भक्तिसमन्वितः ।
एकजन्मकृतं पापं दिनेनैकेन नश्यति ॥ ३८॥

शृणुयाद्यः सकृद्वापि योगाख्यानमिदं नरः ।
अज्ञानजनितं पापं सर्वं तस्य प्रणश्यति ॥ ३९॥

अनुतिष्ठन्ति ये नित्यमात्मज्ञानसमन्वितम् ।
नित्यकर्माणि तान्दृष्ट्वा देवाश्च प्रणमन्ति हि ॥ ४०॥

तस्माज्ज्ञानेन देहान्तं नित्यं कर्म यथाविधि ।
कर्तव्यं देहिभिर्गार्गि योगश्च भवभीरुभिः ॥ ४१॥

इत्येवमुक्त्वा भगवान्रहस्ये रहस्यजं मुक्तिकरं तु तस्याः ।
योगामृतं बन्धविनाशहेतुं समाधिमास्ते रहसि द्विजेन्द्रः ॥ ४२॥

सा तं तु सम्पूज्य मुनिं ब्रुवन्तं विद्यानिधिं ब्रह्मविदां वरिष्ठम् ।
गीर्भीः प्रणामैश्च सतां वरिष्ठं सदा मुदं प्राप वरां विशुद्धाम् ॥ ४३॥

योगं सुसङ्गृह्य तदा रहस्ये रहस्यजं मुक्तिकरं च जन्तोः ।
संसारमुत्सृज्य सदा मुदान्विता वने रहस्यावसथे विवेश ॥ ४४॥

येन प्रपञ्चं परिपूर्णमेतद्येनैव विश्वं प्रतिभाति सर्वम् ।
तं वासुदेवं श्रुतिमूर्ध्नि जातं पश्यन्सदास्ते हृदि मूर्ध्नि चान्वहम् ॥ ४५॥

यदेकमव्यक्तमनन्तमच्युतं प्रपञ्चजन्मादिकृदप्रमेयम् ।
तं वासुदेवं श्रुतिमूर्ध्निजातं पश्यन्सदास्ते हृदि मूर्ध्नि चान्वहम् ॥ ४६॥

॥ इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये द्वादशोऽध्यायः ॥

॥ समाप्तमिदं योगशास्त्रम् ॥

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*