shrIDattatreya Yogashastra

શ્રીદત્તાત્રેય યોગ શાસ્ત્ર

Document Information

Text title : Yogashastra by Dattatreya

File name : dattayoga.itx

Category : deities_misc, dattAtreya

Location : doc_deities_misc

Author : Vedic Tradition

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

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

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

Latest update : June 10, 2000

Send corrections to : sanskrit at cheerful dot c om

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

Please help to maintain respect for volunteer spirit.

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

March 3, 2025

sanskritdocuments.org

શ્રીદત્તાત્રેય યોગ શાસ્ત્ર

નૃસિંહરૂપિણે ચિદાત્મને સુખસ્વરૂપિણે ।
પદૈઃ ત્રિભિઃ તદાદિભિઃ નિરૂપિતાય વૈ નમઃ ॥ ૧॥

સાંકૃતિઃ મુનિવર્યો અસૌ ભૂતયે યોગલિપ્સયા ।
ભુવં સર્વાં પરિભ્રાન્યન્નૈમિષારણ્યમાપ્તવાન્ ॥ ૨॥

સુગન્ધિનાનાકુસુમૈઃ સ્વાદુસત્ફલસંયુતૈઃ ।
શાખિભિઃ સહિતં પુણ્યં જલકાસારમણ્ડિતમ્ ॥ ૩॥

સઃ મુનિઃ વિચરસ્તત્ર દદર્શામ્રતરોઃ અધઃ ।
વેદિકાયાં સમાસીનં દત્તાત્રેયં મહામુનિમ્ ॥ ૪॥

બદ્ધપદ્માસનાસીનં નાસાગ્રાર્પિતયા દૃશા ।
ઊરુમધ્યગતોત્તાનપાણિયુગ્મેન શોભિતમ્ ॥ ૫॥

તતઃ પ્રણમ્યાખિલં દત્તાત્રેયં મહામુનિમ્ ।
તત્ શિષ્યૈઃ સહ તત્રૈવ સમ્મુખશ્ચોપવિષ્ટવાન્ ॥ ૬॥

તદૈવ સઃ મુનિઃ યોગાત્ વિરમ્ય સ્વપુરઃ સ્થિતમ્ ।
ઉવાચ સાંકૃતિં પ્રિતિપૂર્વકં સ્વાગતં વચઃ ॥ ૭॥

સાંકૃતે કથય ત્વં માં કિમુદ્દિશ્યેહાગતઃ ।
ઇતિ પૃષ્ટસ્તુ સઃ પ્રાહ યોગં જ્ઞાતુમિહાગતઃ ॥ ૮॥

યોગો હિ બહુધા બ્રહ્મન્તત્સર્વં કતયામિ તે ।
મન્ત્રયોગો લયશ્ચૈવ હઠયોગસ્તથૈવ ચ ।
રજયોગશ્ચતુર્થઃ સ્યાત્યોગાનામુત્તમસ્તુ સઃ ॥ ૯॥

આરમ્ભશ્ચ ઘટશ્ચૈવ તથા પરિચયઃ સ્મૃતઃ ।
નિષ્પત્તિશ્ચેત્યવસ્થા ચ ચતુર્થી પરિકલ્પિતા ।
એતેષાં વિસ્તરં વક્ષ્યે યદિ ત્વં શ્રોતુમિચ્છસિ ॥ ૧૦॥

અઙ્ગેષુ માતૃકા પૂર્વં મન્ત્રં જપન્ સુધીઃ ।
ય કચનાભિસિદ્ધ્યૈ સ્યાત્ મન્ત્રયોગઃ સ કથ્યતે ॥ ૧૧॥

મૃદુઃ તસ્યાધિકારી સ્યાદ્દ્વાદશાબ્દૈઃ તુ સાધનાત્ ।
પ્રાયેણ લભતે જ્ઞાનં સિદ્ધિશ્ચૈવાણિમાદિકાઃ ॥ ૧૨॥

અલ્પબુદ્ધિઃ ઇમં યોગં સેવતે સાધકાધમઃ ।
મન્ત્રયોગો હ્યયં પ્રોક્તો યોગાનામધમસ્તુ સઃ ॥ ૧૩॥

લયયોગશ્ચિત્તલયઃ સંકેતૈઃ તુ પ્રજાયતે ।
આદિનાથેન સંકેતા અષ્ટકોટિ પ્રકીર્ત્તિતાઃ ॥ ૧૪॥

સાંકૃતિરુવાચ –
ભગવન્નાદિનાથઃ સઃ કિં રૂપઃ કઃ સઃ ઉચ્યતામ્ ।
દત્તાત્રેય ઉવાચ –
મહાદેવસ્ય નામાન્યાદિનાથાદિકાન્યપિ ।
શિવેશ્વરશ્ચ દેવોઽસૌ લીલયા વ્યચરત્પ્રભુઃ ॥ ૧૫॥

શ્રીકણ્ઠપર્વતે ગૌર્યા સહ પ્રમથનાયકાન્ ।
હિમાક્ષપર્વતે ચૈવકદલીવનગોચરે ॥ ૧૬॥

ગિરિકૂટે ચિત્રકૂટે સુપાદપયુતે ગિરૌ ।
કૃપયૈકૈકસંકેતં શંકરઃ પ્રાહ તત્ર તાન્ ॥ ૧૭॥

તાનિ સર્વાણિ વક્તું તુ ન હિ શક્નોમિ વિસ્તરાત્ ।
કાનિચિત્કથયિષ્યામિ સહજાભ્યાસવત્સુખમ્ ॥ ૧૮॥

તિષ્ઠન્ ગચ્છન્સ્વપન્ભુઞ્જન્ધ્યાયન્શૂન્યમહર્નિશમ્ ।
અયમેકો હિ સંકેતઃ આદિનાથેન ભાષિતઃ ॥ ૧૯॥

નાસાગ્રદૃષ્ટિમાત્રેણ હ્યપરઃ પરિકીર્તિતઃ ।
શિરસ્પશ્ચાચ્ચ ભાગસ્ય ધ્યાનં મૃત્યું જયેત્ પરમ્ ॥ ૨૦॥

ભ્રૂમધ્યદૃષ્ટિમાત્રેણ પરઃ સંકેતઃ ઉચ્યતે ।
લલાતે ભ્રૂતલે યશ્ચોત્તમઃ સઃ પ્રકીત્તિતઃ ॥ ૨૧॥

સવ્યદક્ષિણપાદસ્યાઙ્ગુષ્ટે લયમુત્તમમ્ ।
ઉત્તાનશવવત્ભૂમૌ શયનં ચોક્તમુતમમ્ ॥ ૨૨॥

શિથિલો નિર્જને દેશે કુર્યાચ્ચેત્સિદ્ધિમાપ્નુયાત્ ।

એવં ચ બહુ સંકેતાન્ કથયામાસ શઙ્કરઃ ॥ ૨૩॥

સંકેતૈઃ બહુભિશ્ચાન્યૈઃ યસ્ય ચિત્તલયો ભવેત્ ।
સ એવ લયયોગઃ સ્યાત્ કર્મયોગં તતઃ શ઼ૃણુ ॥ ૨૪॥

યમશ્ચ નિયમશ્ચૈવાસનં ચ તતઃ પરમ્ ।
પ્રાણાયામશ્ચતુથઃ સ્યાત્ પ્રત્યાહારસ્તુ પઞ્ચમઃ ।
તતસ્તુ ધારણા પ્રોક્તા ધ્યાનં સપ્તમમુચ્યતે ॥ ૨૫॥

સમાધિઃ અષ્ટમઃ પ્રોક્તઃ સર્વપુણ્યપ્રદઃ ।
એવમષ્ટાઙ્ગયોગં ચ યાજ્ઞવલ્ક્યાદયો વિદુઃ ॥ ૨૬॥

કપિલાદ્યાસ્તુ શિષ્યાશ્ચ હઠં કુયુસ્તતો યથા ।
તદ્યથા ચ મહામુદ્રા મહાબન્ધસ્તથૈવ ચ ॥ ૨૭॥

તતઃ સ્યાત્ખેચરીમુદ્ર બન્ધો જાલન્ધરઃ તથા ।
ઉડ્ડિયાણં મૂલબન્ધો વિપરીતકરણી તથા ॥ ૨૮॥

વજ્રોલિઃ અમરોલિશ્ચ સહજોલિસ્ત્રિધા મતા ।
એતેષાં લક્ષણં વક્ષ્યે કર્ત્તાવ્યં ચ વિશેષતઃ ॥ ૨૯॥

યમાઃ યે દશઃ સમ્પ્રોક્તાઃ ઋષિભિઃ તત્ત્વદર્શિભિઃ ।
લઘ્વાહારસ્તુ તેષ્વેકો મુખ્યો ભવતિ નાપરે ।
અહિંસા નિયમેષ્વેકા મુખ્યા ભવતિ નાપરે ॥ ૩૦॥

ચતુરશીતિલક્ષેષ્વાસનેષ્વુત્તમં શ઼ૃણુ ।
આદિનાથેન સમ્પ્રોક્તં યદાસનમિહોચ્યતે ॥ ૩૧॥

ઉત્તાનૌ ચરણૌ કૃત્વોરુસંસ્થૌ પ્રયલતઃ ।
ઉરૂ મધ્યે તથોત્તાનૌ પાણી કૃત્વા તતો દૃશૌ ॥ ૩૨॥

નાસાગ્રે વિન્યસેદ્રાજદન્તમૂલં ચ જિહ્વયા ।
ઉત્તભ્ય ચિબુકં વક્ષઃ સંસ્થાપ્ય પવનં શનૈઃ ॥ ૩૩॥

યથાશક્તિ સમાકૃષ્ય પૂરયેદુદરં શનૈઃ ।
યથાશક્ત્યેવ પશ્ચાત્તુ રેચયેત્પવનં શનૈઃ ॥ ૩૪॥

ઇદં પદ્માસનં પ્રોક્તં સર્વવ્યાધિવિનાશનમ્ ।
દુર્લભં યેન કેનાપિ ધિમતા લભ્યતે ભુવિ ॥ ૩૫॥

સાંસ્કૃતે શ઼ૃણુ સત્ત્વસ્થો યોગાભ્યાસક્રમં યથા ।

વક્ષ્યમાણં પ્રયત્નેન યોગિનાં સર્વલક્ષણૈઃ ॥ ૩૬॥

યુવ અવસ્થોઽપિ વૃદ્ધો વા વ્યાધિતો વા શનૈઃ શનૈઃ ।
અભ્યાસાત્સિદ્ધિમાપ્નોતિ યોગે સર્વોઽપ્યતન્દ્રિતઃ ॥ ૩૭॥

બ્રાહ્મણઃ શ્રમણો વા બૌદ્ધો વાપ્યાર્હતોઽથવા ।
કાપાલિકો વા ચાર્વાકઃ શ્રદ્ધયા સહિતઃ સુધીઃ ।
યોગાભ્યાસોઽતો નિત્યં સર્વસિદ્ધિમવાપ્નુયાત્ ॥ ૩૮॥

ક્રિયાયુક્તસ્ય સિદ્ધિઃ સ્યાદક્રિયસ્ય કથં ભવેત્ ।
ન શાસ્ત્રપાઠમાત્રેણ કાચિત્સિદ્ધિઃ પ્રજાયતે ॥ ૩૯॥

મુણ્ડિતો દણ્ડધારી વા કાષાયવસનોઽપિ વા ।
નારાયણવદો વાપિ જટિલો મસ્મલેપનઃ ॥ ૪૦॥

નમઃ શિવાયવાચી વા બાહ્યાર્ચા પૂજકોઽપિ વા ।
દ્વાદશસ્થાનપૂજો વા બહ્યવત્સલભાષિતમ્ ।
ક્રિયાહીનોઽથવા કૂરઃ કથં સિદ્ધિમવાપ્નુયાત્ ॥ ૪૧॥

ન વેષધારણં સિદ્ધેઃ કારણં ન ચ તત્તથા ।
કૃપૈવ કારણં સિદ્ધેઃ સત્યમેવ તુ સાંકૃતે ॥ ૪૨॥

શિશ્નોદરાર્થં યોગસ્ય કથયા વેષધારિણઃ ।
અનુષ્ઠાનવિહીનાઃ તુ વઞ્ચયન્તિ જનાન્ કિલ ॥ ૪૩॥

ઉચ્ચાવચૈઃ વિપ્રલંભૈઃ યતન્તે કુશલાઃ નરાઃ ।
યોગિનો વયમિત્યેવં મૂઢાઃ ભોગપરાયણાઃ ॥ ૪૪॥

શનૈર્તથાવિધાન્ જ્ઞાત્વા યોગાભ્યાસવિવર્જિતામ્ ।
કૃતાર્થાન્વચનૈરેવ વર્જયેદ્વેષધારિણઃ ॥ ૪૫॥

એતે તુ વિઘ્નભૂત્તાસ્તે યોગાભ્યાસસ્ય સર્વદા ।
વર્જયેત્તાન્ પ્રયત્નેનેદૃશી સિદ્ધ્દા ક્રિયા ॥ ૪૬॥

પ્રથમાભ્યાસકાલે તુ પ્રવેશસ્તુ મહામુને ।
આલસ્યં પ્રથમે વિઘ્નઃ દ્વિતીયસ્તુ પ્રકત્થનમ્ ।
પૂર્વોક્તધૂર્ત્તગોષ્ઠી ચ તૃતીયો મન્ત્રસાધનમ્ ॥ ૪૭॥

ચતુર્થો ધાતુવાદઃ સ્યાત્પઞ્ચમઃ ખાદ્યવાદકમ્ ।
એવં ચ બહવો દૃષ્ટાઃ મૃગતૃષ્ણાઃ સમાઃ મુનેઃ ॥ ૪૮॥

સ્થિરાસનસ્ય જાયન્તે તાં તુ જ્ઞાત્વા સુધીઃ ત્યજેત્ ।
પ્રાણાયામં તતસ્કુર્યાત્પદ્માસનગતઃ સ્વયમ્ ॥ ૪૯॥

સુશોભનં મઠં કુર્યાત્સૂક્ષ્મદ્વારં તુ નિર્વ્રણમ્ ।
સુષ્ઠુ લિપ્તં ગોમયેન સુધયા વા પ્રયત્નતઃ ॥ ૫૦॥

મત્કુણૈઃ મશકૈઃ ભૂતૈઃ વર્જિતં ચ પ્રયત્નતઃ ।
દિને દિને સુસમ્મૃષ્ટં સમ્માર્જન્યા હ્યતન્દ્રિતઃ ।
વાસિતં ચ સુગન્ધેન ધૂપિતં ગુગ્ગુલાદિભિઃ ॥ ૫૧॥

મલમૂત્રાદિભિઃ વર્ગૈર્ઋઅષ્ટાદશભિરેવ ચ ।
વર્જિતં દ્વારસમ્પન્નમ્ ॥। ॥ ૫૨॥

॥। વસ્ત્રં વાજિનમેવ વા ।
નાન્યત્રસ્તરણાસીનઃ પરસંસર્ગવર્જિતઃ ॥ ૫૩॥

તસ્મિન્ સ તુ સમાસ્તીર્યાસનં વિસ્તૃતાંશકમ્ ।
તત્રોપવિશ્ય મેધાવી પદ્માસનમન્વિતઃ ॥ ૫૪॥

સમકાયઃપ્રાઞ્જલિશ્ચ પ્રણમ્ય સ્વેષ્ટદેવતામ્ ।
તતો દક્ષિણહસ્તસ્યાઙ્ગુષ્ઠેનૈવ પિઙ્ગલામ્ ॥ ૫૫॥

નિરુધ્ય પૂરયેદ્વાયુમિડ્યા ચ શનૈઃ શનૈઃ ।
યથાશક્તિનિરોધેન તતસ્કુર્યાત્તુ કુમ્ભકમ્ ॥ ૫૬॥

તતસ્ત્યજેત્પિઙ્ગલયા શનૈઃ પવનવેગતઃ ।
પુનઃ પિઙ્ગલયાપૂર્ય પૂરયેદુદરં શનૈઃ ।
યથા ત્યજેત્તથા તેન પૂરયેદનિરોધતઃ ॥ ૫૭॥

એવં પ્રાતઃ સમાસીનસ્કુર્યાદ્વિંશતિકુમ્ભકાન્ ।
કુમ્ભકઃ સહિતો નામ સર્વગ્રહવિવર્જિતઃ ॥ ૫૮॥

એવં મધ્યાહ્નસમયે કુર્યાત્ વિંશતિકુમ્ભકાન્ ।
એવં સાયં પ્રકુર્વીત પુનઃ વિંશતિકુમ્ભકાન્ ।
એવમેવાર્ધરાત્રે અપિ કુર્યાત્ વિંશતિકુમ્ભકાન્ ॥ ૫૯॥

કુર્વીત રેચપૂરાભ્યાં સહિતાન્ પ્રતિવાસરમ્ ।
સહિતો રેચપૂરાભ્યાં તસ્માત્સહિતકુમ્ભકઃ ॥ ૬૦॥

કુર્યાદેવં ચતુર્વારમનાલસ્યો દિને દિને ।

એવં માસત્રયં કુર્યાન્નાડીશુદ્ધિસ્તતો ભવેત્ ॥ ૬૧॥

યદા તુ નાડીશુદ્ધિઃ સ્યાત્તદા ચિહ્નાનિ બાહ્યતઃ ।
જાયન્તે યોગિનો દેહે તાનિ વક્ષ્યામ્યશેષતઃ ॥ ૬૨॥

શરીરલઘુતા દીપ્તિઃ જઠરાગ્નિવિવર્ધનમ્ ।
કૃશત્વં ચ શરીરસ્ય તદા જાયેત્તુ નિશ્ચતમ્ ॥ ૬૩॥

તદા વર્જ્યાનિ વક્ષ્યામિ યોગવિઘ્નકરાણિ તુ ।
લવણં સર્ષપં ચામ્લમુષ્ણં રૂક્ષં ચ તીક્ષ્ણકમ્ ॥ ૬૪॥

અતીવ ભોજનમ્ ત્યાજ્યં સ્ત્રીસઙ્ગમનમેવ ચ ।
અગ્નિસેવા તુ સન્ત્યાજ્યા ધૂર્તગોષ્ટિશ્ચ સન્ત્યજેત્ ॥ ૬૫॥

ઉપાયં ચ પ્રવક્ષ્યામિ ક્ષિપ્રં યોગસ્ય સિદ્ધયે ।
ઘૃતં ક્ષીરં ચ મિષ્ઠાન્નં મિતાહરશ્ચ શસ્યતે ॥ ૬૬॥

પૂર્વોક્તકાલે કુર્વીત પવનાભ્યાસમેવ ચ ।
તતઃ પરં યથેષ્ટં તુ શક્તિઃ સ્યાદ્વાયુધારણે ।
યથેષ્ટં ધારણાદ્વાયોઃ સિદ્ધ્યેત્કેવલકુમ્ભકમ્ ॥ ૬૭॥

કેવલે કુમ્ભકે સિદ્ધે રેચપૂરકવર્જિતે ।
ન તસ્ય દુર્લભં કિઞ્ચિત્રિષુ લોકેષુ વિદ્યતે ॥ ૬૮॥

પ્રસ્વેદો જાયતે પૂર્વં મર્દનં તેન કારયેત્ ।
તતોઽપિધારણાદ્વાયોઃ ક્રમેણૈવ શનૈઃ શનૈઃ ॥ ૬૯॥

કમ્પો ભવતિ દેહસ્યાસનસ્થસ્ય દેહિનઃ ।
તતોઽધિરતરાભ્યાસાદ્દર્દુરી જાયતે ધ્રુવમ્ ॥ ૭૦॥

યથા તુ દર્દુરો ગચ્છેદુત્પ્લુત્યોત્પ્લુત્ય ભૂતલે ।
પદ્માસનસ્થિતો યોગી તથા ગચ્છતિ ભૂતલે ॥ ૭૧॥

તતોઽધિકતરાભ્યાસાદ્ભૂમિત્યગશ્ચ જાયતે ।
પદ્માસનસ્થ એવાસૌ ભૂમિમુત્સૃજ્ય વર્ત્તતે ॥ ૭૨॥

નિરાધારોઽપિ ચિત્રં હિ તદા સામર્થ્યમુદ્ભવેત્ ।
સ્વલ્પં વા બહુ વા ભુક્ત્વા યોગી ન વ્યથતે તદા ॥ ૭૩॥

અલ્પમૂત્રપુરીષશ્ચ સ્વલ્પનિદ્રશ્ચ જાયતે ।
ક્રિમયો દૂષિકા લાલા સ્વેદો દુર્ગન્ધિતા તનોઃ ।

એતાનિ સર્વદા તસ્ય ન જાયન્તે તતઃ પરમ્ ॥ ૭૪॥

તતોઽધિકતરાભાસાદ્બલમુત્પદ્યતે ભૃશમ્ ।
યેન ભૂચરસિદ્ધિઃ સ્યાદ્ભૂચરાણાં જયે ક્ષમઃ ॥ ૭૫॥

વ્યાઘ્રો લુલાયો વન્યો વા ગવયો ગજ એવ વા ।
સિંહો વા યોગિના તેન મ્રિયન્તે હસ્તતાડનાત્ ।
કન્દર્પસ્ય યથારૂપં તથા તસ્યાપિ યોગિનઃ ॥ ૭૬॥

તસ્મિન્ કાલે મહાવિઘ્નો યોગિનઃ સ્યાત્પ્રમાદતઃ ।
તદ્રૂપવશગાઃ નાર્યઃ કઙ્ક્ષન્તે તસ્ય સઙ્ગમમ્ ॥ ૭૭॥

યદિ સઙ્ગં કરોત્યેષ બિન્દુસ્તસ્ય વિનશ્યતિ ।
આયુઃ ક્ષયો બિન્દુનાશાદસામર્થ્યં ચ જાયતે ॥ ૭૮॥

તસ્માત્સર્વપ્રયત્નેન બિન્દુરાક્ષ્યો હિ યોગિના ।
તતો રહસ્યુપાવિષ્ટઃ પ્રણવં પ્લુતમાત્રયા ॥ ૭૯॥

જપેત્પૂર્વાઃ જિતાનાં ચ પાપાનાં ચ નાશહેતવે ।
સર્વવિઘ્નહરશ્ચાયં પ્રણવઃ સર્વદોષહા ॥ ૮૦॥

એવમભ્યાસયોગેન સિદ્ધિઃ આરમ્ભસમ્ભવા ।
તતો ભવેદ્ઘટાવસ્થા પવનાભ્યાસિનઃ સદા ॥ ૮૧॥

પ્રાણાપાનૌ મનોવયૂ જીવત્મપરમાત્મનૌ ।
અન્યોન્યસ્યાવિરોધેનૈકતાં ઘટતો કાનિચિત્ ॥ ૮૨॥

તદા ઘટાદ્વયાવસ્થા પ્રસિદ્ધ યોગિનાં સ્મૃતા ।
તતશ્ચિહ્નાનિ યાનિ સ્યુઃ તાનિ વક્ષ્યામિ કાનિચિત્ ॥ ૮૩॥

પૂર્વં યઃ કથિતોઽભ્યાસશ્ચતુર્ધા તં પરિત્યજેત્ ।
દિવા વા યદિ વા રાત્રૌ યામમાત્રં સમભ્યસેત્ ॥ ૮૪॥

એકબારં પ્રતિદિનં કુર્યાત્કેવલકુમ્ભકમ્ ।
પ્રત્યાહારો હિ એવં સ્યાદેવં કર્તુઃ હિ યોગિનઃ ॥ ૮૫॥

ઇન્દ્રિયાણીન્દ્રિયાર્થેભ્યો યત્પ્રત્યાહરતિ સ્ફુટમ્ ।
યોગી કુમ્ભકમાસ્થાય પ્રત્યાહારઃ સ ઉચ્યતે ॥ ૮૬॥

યદ્યત્પશ્યતિ ચક્ષુર્ભ્યાં તત્તદાત્મનિ ભાવયેત્ ।
યદ્યજ્જિઘ્રતિ નાસાભ્યાં તત્તદાત્મનિ ભાવયેત્ ॥ ૮૭॥

એવં જ્ઞાનેન્દ્રિયાણાં હિ તત્સંખ્યા સન્ધરયેત્ ।
યામમાત્રં પ્રતિદિનં યોગી યત્નાદતન્દ્રિતઃ ॥ ૮૮॥

તદા વિચિત્રસામર્થ્યં યોગિનાં જાયતે ધ્રુવમ્ ।
દૂરશ્રુતિઃ દૂરદૃષ્ટિઃ ક્ષણાદ્દૂરગમસ્તથા ॥ ૮૯॥

વાક્સિદ્ધિઃ કામચારિત્વમદૃશ્યકરણં તથા ।
મલમૂત્રપ્રલેપેન લોહાદીનાં સુવર્ણતા ।
ખેચરત્વં તથાન્યત્તુ સતતાભ્યાસયોગિનઃ ॥ ૯૦॥

તદા બુદ્ધિમતા ભાવ્ય યોગિના યોગસિદ્ધયે ।
એતે વિહતાઃ મહાસિદ્ધેઃ ન રમેત્તેષુ બુદ્ધિમાન્ ॥ ૯૧॥

ન દર્શયેચ્ચ કસ્મૈચિત્સ્વસામર્થ્યં હિ સર્વદા ।
કદાચિદ્દર્શયેત્પ્રીત્યા ભક્તિયુક્તાય વા પુનઃ ॥ ૯૨॥

યથા મૂર્ખો યથા મૂઢો યથા બધિર એવ વા ।
તથા વર્તેત લોકેષુ સ્વસામર્થ્યસ્ય ગુપ્તયે ॥ ૯૩॥

નોચેચ્છિષ્યાઃ હિ બહવો ભવન્તિ સ્વ ન સંશયઃ ।
તત્કર્મકરણવ્યગ્રઃ સ્વાભ્યાસે વિસ્મૃતો ભવેત્ ।
અભ્યાસેન વિહીનસ્તુ તતો લૌકિકતાં વ્રજેત્ ॥ ૯૪॥

અવિસ્મૃત્ય ગુરોઃ વક્યમભ્યસેત્તદહર્નિશમ્ ।
એવં ભવેદ્ઘટાવસ્થા સદાભ્યાસસ્ય યોગિનઃ ॥ ૯૫॥

અનભ્યાસેન યોગસ્ય વૃથા ગોષ્ઠ્યા ન સિધ્યતિ ।
તસ્માત્સર્વપ્રયત્નેન યોગમેવ સદાભ્યસેત્ ॥ ૯૬॥

તતઃ પરિચયાવસ્થા જયતે અભ્યાસયોગતઃ ।
વાયુઃ સમ્પ્રેરિતો યત્નાદગ્નિના સહ કુણ્ડલીમ્ ॥ ૯૭॥

બોધયિત્વા સુષુમ્નાયાં પ્રવિશેદવિરોધતઃ ।
વાયુના સહ ચિત્તં તુ પ્રવિશેચ્ચ મહાપથમ્ ॥ ૯૮॥

મહાપથં શ્મશાનં ચ સુષુમ્નાપિ વેત્યસૌ ।
યસ્ય ચિત્તં સપવનં સુષુમ્નાં પ્રવિશેદિહ ॥ ૯૯॥

ભાવ્યાનર્થાન્ સઃ વિજ્ઞાય યોગિ રહસિ યત્નતઃ ।

પઞ્ચધા ધારણ કુર્યાત્તત્તદ્ભૂતભયાફહમ્ ॥ ૧૦૦॥

પૃથિવી ધારણં વક્ષ્યે પાર્થિવેભ્ય્ ભયાપહમ્ ।
નાભેઃ અધઃ ગુદસ્યોર્ધ્વં ઘટિકાઃ પઞ્ચ ધારયેત્ ॥ ૧૦૧॥

વાયું ભવેત્ તતો પૃથ્વીધારણં તદ્ભયાપહમ્ ।
પૃથિવી સમ્ભવઃ તસ્ય ન મૃત્યુઃ યોગિનો ભવેત્ ॥ ૧૦૨॥

નાભિસ્થાને તતો વાયું ધારયેત્ પઞ્ચ નાડિકાઃ ।
તતો જલાદ્ભયં નાસ્તિ જલમૃત્યુઃ ન યોગિનઃ ॥ ૧૦૩॥

નાભ્યુર્ધ્વમણ્ડલે વાયું ધારયેત્પઞ્ચ નાડિકાઃ ।
અગ્નેયધારણા સેયં ન મૃત્યુઃ તસ્ય વહ્નિના ॥ ૧૦૪॥

સદા વિચિત્રસામર્થ્યં યોગિનો જાયતે ધ્રુવમ્ ।
ન દહ્યતે શરીરં ચ પ્રક્ષિપ્તો વહ્નિ કુણ્ડકે ॥ ૧૦૫॥

નાભિભ્રુવોઃ હિ મધ્યે તુ પ્રદેશત્રયસંયુતે ।
ધારયેત્ પઞ્ચ ઘટિકાઃ વાયું સાઇષા હિ વાયવી ।
ધારણાન્ન તુ વાયોસ્તુ યોગિનો હિ ભયં ભવેત્ ॥ ૧૦૬॥

ભ્રૂમધ્યાદુપરિષ્ટાત્તુ ધારયેત્ પઞ્ચ નાડિકાઃ ।
વાયું યોઽસૌ પ્રયત્નેન સેયમાકાશધારણા ॥ ૧૦૭॥

આકાશધારણાં કુર્વન્મૃત્યું જયતિ તત્ત્વતઃ ।
યત્ર તત્ર સ્થિતો વાપિસુખમત્યન્તમશ્નુતે ॥ ૧૦૮॥

એવં ચ ધારણાઃ પઞ્ચ કુર્યાદ્યોગી વિચક્ષણઃ ।
તતો દૃઢશરીરઃ સ્યન્મૃત્યુર્તસ્ય ન વિદ્યતે ॥ ૧૦૯॥

ઇત્યેવં પઞ્ચભૂતાનાં ધારણાં યઃ સમભ્યસેત્ ।
બ્રહ્મણઃ પ્રલયે વાપિ મૃત્યુઃ તસ્ય ન વિદ્યતે ॥ ૧૧૦॥

સમભ્યસેત્તદા ધ્યાનં ઘટિકાઃ ષષ્ટિમેવ ચ ।
વાયું નિરુધ્ય ધ્યાયેત્તુ દેવતામિષ્ટદાયિનીમ્ ॥ ૧૧૧॥

સગુણધ્યાનમેવં સ્યાદણિમાદિગુણપ્રદમ્ ।
નિર્ગુણં ખમિવ ધ્યાત્વા મોક્ષમાર્ગં પ્રપદ્યતે ॥ ૧૧૨॥

નિર્ગુણધ્યાનસમ્પન્નઃ સમાધિં ચ તતોઽભ્યસેત્ ।
દિનદ્વાદશકેનૈવ સમાધિં સમવાપ્નુયાત્ ॥ ૧૧૩॥

વાયું નિરુધ્ય મેધવી જીવન્મુક્તો ભવેદ્ધ્રુવમ્ ।
સમાધિઃ સમતાવસ્થા જીવાત્મપરમાત્મનોઃ ॥ ૧૧૪॥

યદિ સ્યાદ્દેહમુત્સ્રષ્ટુમિચ્છા ચેદુત્સૃજેત્સ્વયમ્ ।
પરબ્રહ્મણિ લીયેત્ત્યક્ત્વા કર્મશુભાશુભમ્ ॥ ૧૧૫॥

અથ ચેન્નો સમુત્સ્રષ્ટું સ્વશરીરં યદિ પ્રિઅયમ્ ।
સર્વ લોકેષુ વિચરેદણિમાદિગુણાન્વિતઃ ॥ ૧૧૬॥

કદાચિત્સ્વેચ્છયા દેવો ભૂત્વા સ્વર્ગયપિ સંચરેત્ ।
મનુષ્યો વાપિ યક્ષો વા સ્વેચ્છયા હિ ક્ષણાદ્ભવેત્ ॥ ૧૧૭॥

સિંહો વ્યાઘ્રો ગજો વા સ્યાદિચ્છયા જન્તુતાં વ્રજેત્ ।
યથેષ્ટમેવ વર્ત્તેત યોગી વિદ્વાન્મહેશ્વરઃ ॥ ૧૧૮॥

કવિમાર્ગોઽયમુક્તઃ તે સાંકૃતે અષ્ટાઙ્ગયોગતઃ ।
સિદ્ધાનાં કપિલાદીનાં મતં વક્ષ્યે તતઃ પરમ્ ॥ ૧૧૯॥

અભાસભેદતો ભેદઃ ફ્લ તુ સમમેવ હિ ।
મહામુદ્રાં પ્રવક્ષ્યામિ ભૈરવેણોક્તમાદરાત્ ॥ ૧૨૦॥

પાર્ષ્ણિવામસ્ય પાદસ્ય યોનિસ્થાને નિયોજયેત્ ।
પ્રસાર્ય દક્ષિણં પાદં હસ્તાભ્યાં ધારયેદ્દૃઢમ્ ॥ ૧૨૧॥

ચિબુકં હૃદિ વિન્યસ્ય પૂરયેત્ વાયુના પુનઃ ।
કુમ્ભકેન યથાશક્ત્યા ધારયિત્વા તુ રેચયેત્ ।
વામાઙ્ગેન સમભ્યસ્ય દક્ષિણાઙ્ગેન ચાભ્યસેત્ ॥ ૧૨૨॥

પ્રસારિતસ્તુ યઃ પાદસ્તમુરૂપરિ વિન્યસેત્ ।
અયમેવ મહાબન્ધો મુદ્રાવચ્ચામુમભ્યસેત્ ॥ ૧૨૩॥

મહાબન્ધસ્થિતો યોગી સ્ફિચૌ સન્તાડયેચ્છનૈઃ ।
અયમેવ મહાબન્ધઃ સિદ્ધૈઃ અભ્યસ્યતે નરૈઃ ॥ ૧૨૪॥

અન્તઃ કપાલકુહરે જિહ્વાં વ્યાવર્ત્ય બન્ધયેત્ ।
ભ્રૂમધ્યે દૃષ્ટિઃ અપ્યેષા મુદ્રા ભવતિ ખેચરી ॥ ૧૨૫॥

કણ્ઠમાકુઞ્ચ્ય હૃદયે સ્થાપયેદ્દૃઢમિચ્છયા ।
જલન્ધરો બન્ધ એષ અમૃતદ્રવપાલકઃ ॥ ૧૨૬॥

નાભિસ્થોऽગ્નિઃ કપાલસ્થસહસ્રકમલચ્યુતમ્ ।
અમૃતં સર્વદા તાવદન્તર્જ્વલતિ દેહિનામ્ ॥ ૧૨૭॥

યથા ચાગ્નિસ્તદમૃતં ન પિબેત્તુ પિબેત્સ્વયમ્ ।
યાતિ પશ્ચિમમાર્ગેણૈવમભ્યાસતઃ સદા ।
અમૃતં કુરુતે દેહં જલન્ધરમતોऽભ્યસેત્ ॥ ૧૨૮॥

ઉડ્યાણં તુ સહજં ગુણૌઘાત્કથિતં સદા ।
અભ્યસેદસ્તતન્દ્રસ્તુ વૃદ્ધોऽપિ તરુણો ભવેત્ ॥ ૧૨૯॥

નાભેઃ ઊર્ધ્વમધશ્ચાપિ તાનં કુર્યાત્પ્રયત્નતઃ ।
ષણ્માસમભ્યસેન્મૃત્યું જયેદેવ ન સંશયઃ ॥ ૧૩૦॥

મૂલબન્ધં તુ યો નિત્યમભ્યસેત્સ ચ યોગવિત્ ।
ગુદે પાર્ષ્ણિં તુ સમ્પીડ્ય વાયુમાકુઞ્ચયેદ્બલાત્ ।
વારં વારં યથા ચોર્ધ્વં સમાયાતિ સમીરણઃ ॥ ૧૩૧॥

પ્રાણાપાનૌ નાદબિન્દૂ મૂલબન્ધેન ચૈકતામ્ ।
ગત્વા યોગસ્ય સંસિદ્ધિં યચ્છતો નાત્ર સંશયઃ ॥ ૧૩૨॥

કરણં વિપરિતાખ્યં સર્વવ્યાધિવિનાશનમ્ ।
નિત્યમભ્યાસયુક્તસ્ય જઠરાગ્નિઃ વિવર્દ્ધતે ॥ ૧૩૩॥

આહારો બહુલઃ તસ્ય સમ્પાદ્યઃ સાંકૃતે ધ્રુવમ્ ।
અલ્પાહારો યદિ ભવેદગ્નિઃ દાહં કરોતિ વૈ ।
ઊર્ધ્વં ભાનુરધશ્ચન્દ્રસ્તદ્યથા શ◌ૃણુ સાંકૃતે ॥ ૧૩૪॥

અધઃ શિરશ્ચોર્ધ્વપાદઃ ક્ષણં સ્યાત્પ્રથમે દિને ।
ક્ષણાત્તુ કિંચિદધિકમભ્યસેન દિને દિને ॥ ૧૩૫॥

વલિશ્ચ પલિતશ્ચૈવ ષણ્માસોર્ધ્વં ન દૃશ્યતે ।
યામમાત્રં તુ યો નિત્યમભ્યસેત્સ તુ ઓગવિત્ ॥ ૧૩૬॥

વજ્રોલિં કથયિષ્યામિ ગોપિતં સર્વયોગિભિઃ ।
અતીવૈતદ્રહસ્યં તુ ન દેયં યસ્ય કસ્યચિત્ ।
સ્વપ્રાણૈસ્તુ સમો યો સ્યાત્તસમૈ ચ કથયેદ્ધ્રુવમ્ ॥ ૧૩૭॥

સ્વેચ્છયા વર્ત્તમાનોऽપિ યોગોક્તનિયમૈઃ વિના ।
વજ્રોલિં યો વિજાનતિ સ યોગી સિદ્ધિભાજનઃ ॥ ૧૩૮॥

તત્ર વસ્તુ દ્વયં વક્ષ્યે દુર્લભં યેન કેનચિત્ ।
લભ્યતે યદિ તસ્યૈવ યોગસિદ્ધિકરં સ્મૃતમ્ ॥ ૧૩૯॥

ક્ષીરમાઙ્ગિરસં ચેતિ દ્વયોરાદ્યં તુ લભતે ।
દ્વિતીયં દુર્લભં પુંસાં સ્ત્રીભ્યઃ સાધ્યમુપાયતઃ ।
યોગાભ્યાસરતા સ્ત્રી ચ પુંસા યત્નેન સાધયેત્ ॥ ૧૪૦॥

પુમાન્ સ્ત્રી વા યદન્યોન્યં સ્ત્રીપુંસ્ત્વાનપેક્ષયા ।
સ્વપ્રયોજનમાત્રૈકસાધનાત્સિદ્ધિમાપ્નુયાત્ ॥ ૧૪૧॥

ચલિતો યદિ બિન્દુઃ તમુર્ધ્વમાકૃષ્ય રક્ષયેત્ ।
એવં ચ રક્ષિતો બિન્દુઃ મૃતું જયતિ તત્ત્વતઃ ॥ ૧૪૨॥

મરણં બિન્દુપાતેન જીવનં બિન્દુધારણત્ ।
બિન્દુરક્ષાપ્રસાદેન સર્વં સિધ્યતિ યોગિનઃ ॥ ૧૪૩॥

અમરોલિસ્તદ્યથા સ્યાત્સહજોલિસ્તતો યથા ।
તદભ્યાસક્રમઃ શસ્યઃ સિદ્ધાનાં સમ્પ્રદાયતઃ ॥ ૧૪૪॥

એતૈઃ સૈઃ વૈસ્તુ કથિતૈરભ્યસેત્ કાલલાલતઃ ।
તતો ભવેદ્રાજયોગો નાન્તરા ભવતિ ધ્રુવમ્ ।
ન દિઙ્માત્રેણ સિદ્ધિઃ સ્યાદભ્યસેનૈવ જાયતે ॥ ૧૪૫॥

રાજયોગં વરં પ્રાણ્ય સર્વસત્ત્વવશંકરમ્ ।
સર્વં કુર્યાન્નવા કુર્યાદ્યથારુચિવિચોષ્ટિતમ્ ॥ ૧૪૬॥

યથાન્તરા ચ યોગેન નિષ્પન્ના યોગિનઃ ક્રિયા ।
યથાવસ્થા હિ નિષ્પત્તિર્ભુક્તિમુક્તિફલપ્રદા ॥ ૧૪૭॥

સર્વં તે કથિતં બ્રહ્મન્ સાંસ્કૃતે યોગમાચર ।
ઇતિ તસ્ય વચઃ શ્રુત્વા સાંસ્કૃતિઃ યોગમાપ્તવાન્ ।
સર્વાસિદ્ધીરવાપ્યાસૌ દત્તાત્રેયપ્રસાદતઃ ॥ ૧૪૮॥

ય ઇદં પઠતે નિત્યં સાધુભ્યઃ શ્રાવયેદપિ ।
તસ્ય યોગઃ ક્રમેણૈવ સિધ્યત્યેવ ન સંશયઃ ॥ ૧૪૯॥

યોગિનોઽભ્યાસયુક્તાઃ યે હ્યરણ્યેષુ ગૃહેષુ વા ।
બહુકાલં રમન્તે સ્મ બહુકાલવિવર્જિતાઃ ॥ ૧૫૦॥

તસ્માત્સર્વપ્રયત્નેન યોગમેવ સદાભ્યસેત્ ।

યોગાભ્યાસો જન્મફલં વિફલા હિ તથા ક્રિયા ॥ ૧૫૧॥

મહામાયાપ્રસાદેન સર્વેષામસ્તુ તત્સુખમ્ ।
એતત્સર્વં યથાયુક્તં તામેવારાધયેત્તતઃ ॥ ૧૫૨॥

યઃ સંસ્મૃત્યા મુનીનામપિ દુરિતહરો યોગસિદ્ધિપ્રદશ્ચ ।
કારુણ્યાધઃ પ્રવક્તા સુખદુઃખસુહૃદ્યોગશાસ્ત્રસ્ય નાથઃ ॥ ૧૫૩॥

તસ્યાહં ભક્તિશુન્યોઽપ્યખિલજનગુરોઃ ભક્તિચિન્તામણેઃ હિ ।
દત્તત્રેયસ્ય વિષ્ણોઃ પદનલિનયુગં નિત્યમેવ પ્રપદ્યે ॥ ૧૫૪॥

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

---

shrIDattatreya Yogashastra

pdf was typeset on March 3, 2025

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*