

---

Shivasamhita

शिवसंहिता

Document Information

---

Text title : Shiva Samhita

File name : shivasaMhitA.itx

Category : shiva, yoga

Location : doc\_shiva

Transliterated by : staff of Muktabodha.org Mark S.G. Dyczkowski, expanded/compiled by  
Ruma Dewan

Proofread by : Muktabodha.org, Ruma Dewan

Description/comments : Shlokas renumbered for expanded version.

Acknowledge-Permission: Marjorie Woollacott, Ph.D., Digital Library Coordinator muktabodha.org

Latest update : June 7, 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**.

---

June 10, 2022

*sanskritdocuments.org*

---



శివసంహితా



ప్రథమపటలః

అథ లయప్రకరణమ్ ।

ఏకం జ్ఞానం నిత్యమాద్యంతశూన్యం  
నాన్యత్ కిఞ్చిద్వర్తతే తే వస్తు సత్యమ్ । (కిఞ్చిద్వర్తతే)  
యద్భేదోస్మిన్నిన్ద్రియోపాధినా వై  
జ్ఞానస్వాయం భాసతే నాన్యథైవ ॥ ౧.౧॥

అథ భక్తానురక్తోఽహం వక్ష్యే యోగానుశాసనమ్ । (వక్తి)  
ఈశ్వరః సర్వభూతానామాత్మముక్తిప్రదాయకః ॥ ౧.౨॥

త్యక్త్వా వివాదశిలానాం మతం దుర్జ్ఞానహేతుకమ్ ।  
ఆత్మజ్ఞానాయ భూతానామనన్యగతిచేతసామ్ ॥ ౧.౩॥

సత్యం కేచిత్ప్రశంసన్తి తపః శౌచం తథాపరే ।  
క్షమాం కేచిత్ప్రశంసన్తి తథైవ సమమార్జవమ్ ॥ ౧.౪॥

కేచిద్దానం ప్రశంసన్తి పితృకర్మ తథాపరే ।  
కేచిత్కర్మ ప్రశంసన్తి కేచిద్వైరాగ్యముత్తమమ్ ॥ ౧.౫॥

కేచిద్ధృహస్థకర్మాణి ప్రశంసన్తి విచక్షణాః ।  
అగ్నిహోత్రాదికం కర్మ తథా కేచిత్ పరం విదుః ॥ ౧.౬॥

మన్తయోగం ప్రశంసన్తి కిచిత్తిర్థానుసేవనమ్ ।  
ఏవం బహూనుపాయాంస్తు ప్రవదన్తి హి ముక్తయే ॥ ౧.౭॥ (విముక్తయే)

ఏవం వ్యవసితా లోకే కృత్యాకృత్యవిదో జనాః ।  
వ్యామోహమేవ గచ్ఛన్తి విముక్తాః పాపకర్మభిః ॥ ౧.౮॥

ఏతన్మతావలమ్బి యో లభ్త్వా దురితపుణ్యకే ।  
భ్రమతీత్యవశః సోఽత్ర జన్మమృత్యుపరమ్పరామ్ ॥ ౧.౯॥

అన్వైర్మతిమతాం శ్రేష్ఠైర్గుప్తాలోకనతత్పరైః ।

ఆత్మానో బహవః ప్రోక్తా నిత్యాః సర్వగతాస్తథా ॥ ౧.౧౦ ॥  
 యద్యత్ప్రృత్యక్షవిషయం తదన్యన్నాస్తి చక్షతే ।  
 కుతః స్వర్గాదయః సస్తీత్యన్యే నిశ్చితమానసాః ॥ ౧.౧౧ ॥  
 జ్ఞానప్రవాహ ఇత్యన్యే శూన్యం కేచిత్పరం విదుః ।  
 ద్వావేవ తత్త్వం మన్యంతేఽపరే ప్రకృతిపూరుషౌ ॥ ౧.౧౨ ॥  
 అత్యస్తభిన్నమతయః పరమార్థపరాఙ్ముఖాః ।  
 ఏవమన్యే తు సఙ్ఘేన్ద్య యథామతి యథాశ్రుతమ్ ॥ ౧.౧౩ ॥  
 నిరీశ్వరమిదం ప్రాహుః సేశ్వరఙ్చ తథాపరే ।  
 వదన్తి విభిద్భిరైః సుయుక్త్యా స్థితికాతరాః ॥ ౧.౧౪ ॥  
 ఏతే చాన్యే చ మునయః సంజ్ఞాభేదా పృథగ్విధాః ।  
 శాస్త్రేషు కథితా హ్యేతే లోకవ్యామోహకారకాః ॥ ౧.౧౫ ॥  
 ఏతద్వివాదశిలానాం మతం వక్తుం న శక్యతే ।  
 భ్రుమన్త్యస్మిజ్ఞానాః సర్వే ముక్తిమార్గబహిష్కృతాః ॥ ౧.౧౬ ॥  
 ఆలోక్య సర్వశాస్త్రాణి విచార్య చ పునః పునః ।  
 ఇదమేకం సునిష్ఠన్నం యోగశాస్త్రం పరం మతమ్ ॥ ౧.౧౭ ॥  
 యస్మిన్జ్ఞాతే సర్వమిదం యాతం భవతి నిశ్చితమ్ ।  
 తస్మిన్పరిశ్రమః కార్యః కిమన్యచ్ఛాస్త్రభాషితమ్ ॥ ౧.౧౮ ॥  
 యోగశాస్త్రమిదం గోప్యమస్మాభిః పరిభాషితమ్ ।  
 సుభక్తాయ ప్రదాతవ్యం త్రైలోక్యే చ మహాత్మనే ॥ ౧.౧౯ ॥  
 కర్మకాణ్డం జ్ఞానకాణ్డమితి వేదో ద్విధా మతః ।  
 భవతి ద్వివిధో భేదో జ్ఞానకాణ్డస్య కర్మణః ॥ ౧.౨౦ ॥  
 ద్వివిధః కర్మకాణ్డః స్యాన్నిషేధవిధిపూర్వకః ।  
 నిషిద్ధకర్మకరణే పాపం భవతి నిశ్చితమ్ ।  
 విధినా కర్మకరణే పుణ్యం భవతి నిశ్చితమ్ ॥ ౧.౨౧ ॥  
 త్రివిధో విధికూటః స్యాన్నిత్యనైమిత్తకామ్యతః ।  
 నిత్యేఽకృతే కిల్బిషం స్యాత్కామ్యే నైమిత్తికే ఫలమ్ ॥ ౧.౨౨ ॥  
 ద్వివిధస్తు ఫలం జ్ఞేయం స్వర్గో నరక ఏవ చ ।

స్వర్గో నానావిధశ్చైవ నరకోపి తథా భవేత్ || ౧.౨౩||

పుణ్యకర్మాణి వై స్వర్గో నరకః పాపకర్మాణి | (పుణ్యకర్మణి, పాపకర్మణి)  
కర్మబంధమయీ సృష్టిర్నాన్యథా భవతి ధ్రువమ్ || ౧.౨౪||

జన్తుభిశ్చానుభూయన్తే స్వర్గే నానాసుఖాని చ |  
నానావిధాని దుఃఖాని నరకే దుఃసహాని వై || ౧.౨౫||

పాపకర్మవశాద్దుఃఖం పుణ్యకర్మవశాత్సుఖమ్ |  
తస్మాత్సుఖార్థీ వివిధం పుణ్యం ప్రకురుతే ధ్రువమ్ || ౧.౨౬||

పాపభోగావసానే తు పునర్జన్మ భవేత్థలు |  
పుణ్యభోగావసానే తు నాన్యథా భవతి ధ్రువమ్ || ౧.౨౭||

స్వర్గేఽపి దుఃఖసమ్మోగః పరస్తీదర్శనాద్ధవమ్ |  
తతో దుఃఖమిదం సర్వం భవేన్నాస్యత్ర సంశయః || ౧.౨౮||

తత్కర్మకల్పకైః ప్రోక్తం పుణ్యం పాపమితి ద్విధా |  
పుణ్యపాపమయో బద్ధో దేహీనాం భవతి క్రమాత్ || ౧.౨౯||

ఇహాముత్ర ఫలద్వేషీ సఫలం కర్మ సన్న్యజేత్ |  
నిత్యనైమిత్తికం సజ్గం త్యక్త్వా యోగే ప్రవర్తతే || ౧.౩౦||

కర్మకాణ్డస్య మాహాత్మ్యం జ్ఞాత్వా యోగీ త్యజేత్సుధీః |  
పుణ్యపాపద్వయం త్యక్త్వా జ్ఞానకాణ్డే ప్రవర్తతే || ౧.౩౧||

ఆత్మా వాఽరేతు ద్రష్టవ్యః శ్రోతవ్యేత్యాది యచ్ఛుతిః | (వా రే చ) (శ్రోతవ్యో మన్తవ్య ఇతి)  
సా సేవ్యా తత్ప్రయత్నేన ముక్తిదా హేతుదాయినీ || ౧.౩౨||

దురితేషు చ పుణ్యేషు యో ధీర్స్వత్తిం ప్రవోదయాత్ |  
సోఽహం ప్రవర్తతే మత్తో జగత్సర్వం చరాచరమ్ || ౧.౩౩||

సర్వం చ దృశ్యతే మత్తః సర్వం చ మయి లీయతే |  
న తద్భిన్నోఽహమసీమహ మద్భిన్నో న తు కింఞ్చన || ౧.౩౪||

జలపూర్ణేష్వసంఖ్యేషు శరావేషు యథా భవేత్ |  
ఏకస్య భాత్యసంఖ్యేత్యం తద్దేవోఽత్ర న దృశ్యతే || ౧.౩౫||

ఉపాధిషు శరావేషు యా సంఖ్యా వర్తతే పరా |  
సా సంఖ్యా భవతి యథా రవౌ చాత్మని తత్తథా || ౧.౩౬||

యధైకః కల్పకః స్వప్నో నానావిధితయేష్యతే ।

జాగరేఽపి తథాప్యేకస్తధైవ బహుధా జగత్ ॥ ౧.౩౭॥

సర్పబుద్ధిర్యథా రజ్జౌ శుక్తో వా రజతభ్రమః ।

తద్వదేవమిదం విశ్వం వివృతం పరమాత్మని ॥ ౧.౩౮॥

రజ్జుజ్ఞానాద్యథా సర్వో మిథ్యా రూపో నివర్తతే ।

ఆత్మజ్ఞానాత్తథా యాతి మిథ్యాభూతమిదం జగత్ ॥ ౧.౩౯॥

రోప్యభ్రాన్తిరియం యాతి శుక్తిజ్ఞానాద్యథా ఖలు ।

జగద్భ్రాన్తిరియం యాతి చాత్మజ్ఞానాత్సదా తథా ॥ ౧.౪౦॥ (చాత్మజ్ఞానాద్యథా)

యథా వంశో రగభ్రాన్తిర్భవేద్భేదకవసాజ్ఞానాత్ ।

(యథా రజ్జుగభ్రాన్తిర్భవేద్భేదవశాజ్జగత్)

తథా జగదిదం భ్రాన్తిరథ్యాసకల్పనాజ్జగత్ । (భ్రాన్తిరథ్యాసకల్పనాజ్జనాత్)

ఆత్మజ్ఞానాద్యథా నాస్తి రజ్జుజ్ఞానాద్భజ్జమః ॥ ౧.౪౧॥

యథా దోషవశాచ్ఛుక్లః పీతో భవతి నాన్యథా ।

అజ్ఞానదోషాదాత్మాపి జగద్భవతి దుస్స్వజమ్ ॥ ౧.౪౨॥

దోషనాశే యథా శుక్లో గృహ్యతే రోగిణా స్వయమ్ ।

శుక్లజ్ఞానాత్తథాజ్ఞాననాశాదాత్మా తథా కృతః ॥ ౧.౪౩॥

కాలత్రయేఽపి న యథా రజ్జుః సర్వో భవేదితి ।

తథాత్మా న భవేద్విశ్వం గుణాతీతో నిరజ్జనః ॥ ౧.౪౪॥

ఆగమాఽపాయినోఽనిత్యానాశ్యత్వేనేశ్వరాదయః ।

ఆత్మబోధేన కేనాపి శాస్త్రాదేతద్వినిశ్చితమ్ ॥ ౧.౪౫॥

యథా వాతవశాత్పిన్ద్రాపుత్పన్నాః ఫేనబుద్బుదాః ।

తథాత్మని సముదూభతం సంసారం క్షణభ్రజ్జురమ్ ॥ ౧.౪౬॥

అభేదో భాసతే నిత్యం వస్తుభేదో న భాసతే ।

ద్విధాత్రిధాదిభేదోఽయం భ్రమత్వే పర్యవస్యతి ॥ ౧.౪౭॥

యద్భూతం యచ్చ భావ్యం వై మూర్తామూర్తం తధైవ చ ।

సర్వమేవ జగదిదం వివృతం పరమాత్మని ॥ ౧.౪౮॥

కల్పకైః కల్పితా విద్యా మిథ్యా జాతా మృషాత్మికా ।

ఏతాన్మూలం జగదిదం కథం సత్యం భవిష్యతి ॥ ౧.౪౯॥ (ఏతన్మూలం)

చైతన్యాత్సర్వముత్పన్నం జగదేతచ్ఛరాచరమ్ |  
 తస్మాత్సర్వం పరిత్యజ్య చైతేన్యం తు సమాశ్రయేత్ || ౧.౫౦|| (తం)  
 ఘటస్యాభ్యన్తరే బాహ్యే యథాకాశం ప్రవర్తతే |  
 తథాత్మాభ్యన్తరే బాహ్యే బ్రహ్మణ్ణస్య ప్రవర్తతే || ౧.౫౧||  
 (తథాత్మాభ్యన్తరే బాహ్యే కార్యవర్గేషు నిత్యశః)  
 సతతం సర్వభూతేషు యథాకాశం ప్రవర్తతే |  
 తథాత్మాభ్యన్తరే బాహ్యే బ్రహ్మణ్ణస్య ప్రవర్తతే || ౧.౫౨||  
 వర్తతే సర్వభూతేషు యథాకాశం సమన్తతః |  
 తథాత్మాభ్యన్తరే బాహ్యే కార్యవర్గేషు నిత్యశః || ౧.౫౩||  
 ఆసంలగ్నం యథాకాశం మిథ్యాభూతేషు పఞ్చసు |  
 ఆసంలగ్నస్తథాత్మా తు కార్యవర్గేషు నాన్యథా || ౧.౫౪||  
 ఈశ్వరాదిజగత్సర్వమాత్మవ్యాప్తం సమన్తతః | (వ్యాప్యం)  
 ఏకోఽస్తి సచ్చిదానందః పూర్ణో ద్వైతవివర్జితః || ౧.౫౫||  
 యస్మాత్ప్రకాశకో నాస్తి స్వప్రకాశో భవేత్తతః |  
 స్వప్రకాశో యత్సస్మాదాత్మా జ్యోతిః స్వరూపకః || ౧.౫౬||  
 అవచ్ఛిన్నో యతో నాస్తి దశకాలస్వరూపతః | (అవచ్ఛిన్నో)  
 ఆత్మనః సర్వథా తస్మాదాత్మా పూర్ణో భవేత్థలు || ౧.౫౭||  
 యస్మాన్న విద్యతే నాశః పఞ్చభూతైర్వృథాత్మకైః |  
 తస్మాదాత్మా భవేన్నిత్యస్తన్నాశో న భవేత్థలు || ౧.౫౮||  
 యస్మాత్తదన్యో నాస్తీహ తస్మాదేకోఽస్తి సర్వదా |  
 యస్మాత్తదన్యో మిథ్యా స్యాదాత్మా సత్యో భవేత్థలు || ౧.౫౯||  
 ఆవిద్యాభుతసంసారే దుఃఖనాశే సుఖం యతః |  
 జ్ఞానాదాద్యన్తశూన్యం స్యాత్సస్మాదాత్మా భవేత్సుఖమ్ || ౧.౬౦||  
 యస్మాన్నా శితమజ్ఞానం జ్ఞానేన విశ్వకారణమ్ |  
 తస్మాదాత్మా భవేజ్ఞానం జ్ఞానం తస్మాత్సనాతనమ్ || ౧.౬౧||  
 కాలతో వివిధం విశ్వం యదా చైవ భవేదిదమ్ |  
 తదేకోఽస్తి స ఏవాత్మా కల్పనాపథవర్జితః || ౧.౬౨||  
 బాహ్యేని సర్వభూతాని వినాశం యాన్తి కాలతః |

యతో వాచో నివర్తన్తే ఆత్మా ద్వైతవివర్జితః ॥ ౧.౬౩ ॥

న ఖం వాయుర్న చాగ్నిశ్చ న జలం పృథివీ న చ ।

నైతత్కార్యం నేత్వరాది పూర్ణైకాత్మా భవేత్థలు ॥ ౧.౬౪ ॥ (ద్వైతత్కాయై / నైరత్కాయై)  
(పూర్ణైకాత్మా)

ఆత్మానమాత్మనో యోగీ పశ్యత్యాత్మని నిశ్చింతమ్ ।

సర్వసంకల్పసంన్యాసీ త్యక్తమిథ్యాభవగ్రహః ॥ ౧.౬౫ ॥

ఆత్మానాత్మని చాత్మానం దృష్ట్వానంతం సుఖాత్మమ్ ।

విస్మృత్య విశ్వం రమతే సమాధేస్తీవ్రతస్తథా ॥ ౧.౬౬ ॥

మాయైవ విశ్వజనసీ నాన్యా తత్త్వధియాపరా ।

యదా నాశ సమాయాతి విశ్వం నాస్తి తదా ఖలు ॥ ౧.౬౭ ॥

హేయం సర్వమిదం యస్య మాయావిలసితం యతః ।

తతో న ప్రీతివిషయస్తనువిత్తసుఖాత్మకః ॥ ౧.౬౮ ॥

అరిర్నిత్రముదాసీనస్త్రివిధం స్యాదిదం జగత్ ।

వ్యవహారేషు నియతం దృశ్యతే నాన్యథా పునః ॥ ౧.౬౯ ॥

ప్రియాప్రియాదిభేదస్తు వస్తుషు నియతస్ఫుటమ్ ।

ఆత్మోపాధివశాదేవం భవేత్పుత్రాది నాన్యథా ॥ ౧.౭౦ ॥

మాయావిలసితం విశ్వం జ్ఞాత్యైవం శ్రుతియుక్తితః ।

అధ్యారోపాపవాదాభ్యాం లయం కుర్వన్తి యోగినః ॥ ౧.౭౧ ॥

కర్మజన్యం విశ్వమిదం నత్వకర్మణి వేదనా ।

నిఖిలోపాధిహీనో వై యదా భవతి పూరుషః ।

తదా విజయతేఽఖణ్ణజ్ఞానరూపీ నిరజ్ఞానః ॥ ౧.౭౨ ॥ (వివక్షతేఽఖణ్ణజ్ఞానరూపీ)

స హి కామయతే పురుషః సృజతే చ ప్రజాః స్వయమ్ । (సో కామయతః)

అవిద్యా భాసతే యస్మాత్తస్మాన్మిథ్యా స్వభావతః ॥ ౧.౭౩ ॥

శుద్ధే బ్రహ్మణి సమ్బద్ధో విద్యయా సహజో భవేత్ ।

(శుద్ధే బ్రహ్మత్వ సమ్బద్ధో విద్యయా సహితో భవేత్ ।)

బ్రహ్మతేజోఽశతో యాతి తత ఆభాసతే నభః ॥ ౧.౭౪ ॥

(బ్రహ్మతేనసతీ యాతి యత ఆభాసతే నభః)

తస్మాత్ప్రకాశతే వాయుర్వాయోరగ్నిస్తతో జలమ్ ।

ప్రకాశతే తతః పృథ్వీకల్పనేయం స్థితా సతి || ౧.౭౫ ||

ఆకాశాద్వాయురాకాశః పవనాదగ్నిసమ్భవః |  
 ఖేవాతాగ్నేర్జలం వ్యోమవాతాగ్నేర్వాఠో మహీ || ౧.౭౬ ||  
 (ఖవాతాగ్నేర్జలం వ్యోమవాతాగ్నివారితో మహీ)

ఖం శబ్దలక్షణం వాయుశ్చఞ్చలః స్పర్శలక్షణః |  
 స్వాధ్రూపలక్షణం తేజః సలిలం రసలక్షణమ్ || ౧.౭౭ ||

గన్ధలక్షణికా పృథ్వీ నాన్యథా భవతి ధ్రువమ్ |  
 విషేశగుణాః స్ఫురతి యతః శాస్త్రాదినిర్ణయః || ౧.౭౮ ||

శబ్దైకగుణ్యాకాశం ద్విగుణో వాయురుచ్యతే | (స్వాదేశకగుణమాకాశం)  
 తథైవ త్రిగుణం తేజో భవన్త్యాపశ్చతుర్గుణాః || ౧.౭౯ ||

శబ్దః స్పర్శశ్చ రూపం చ రసో గన్ధస్తథైవ చ |  
 ఏతత్పంచగుణా పృథ్వీ కల్పకైః కల్పితేఽధునా || ౧.౮౦ ||

చక్షుషా గృహ్యతే రూపం గన్ధో ఘ్రాణేన గృహ్యతే |  
 రసో రసనయా స్పర్శస్తవచా సజ్ఘృహ్యతే పరమ్ |  
 శ్రోత్రేణ గృహ్యతే శబ్దో నియతం భాతి నాన్యథా || ౧.౮౧ ||

చైతన్యాత్సర్వముత్పన్నం జగదేతచ్ఛరావరమ్ |  
 అస్తి చేత్కల్పనేయం స్యాన్నాస్తి చేదస్తి చిన్మయమ్ || ౧.౮౨ ||

పృథ్వీ శీర్ణా జలం మగ్నా జలం మగ్నం చ తేజసి |  
 లీనం వాయో తథా తేజో వ్యోమ్ని వాతో లయం యయౌ |  
 అవిద్యాయాం మహాకాశో లీయతే పరమే పదే || ౧.౮౩ ||

విక్షేపావరణాశక్తిర్ధురన్తా దుఃఖరూపిణీ |  
 జడరూపా మహామాయా రజఃసత్త్వతమోగుణా || ౧.౮౪ ||

సా మాయావరణాశక్త్యావృతావిజ్ఞానరూపిణీ |  
 దర్శయేజ్జగదాకారం తం విక్షేపస్వభావతః || ౧.౮౫ ||

తమోగుణాత్మికా విద్యా యా సా దుర్గా భవేత్స్వయమ్ | (తమో గుణాధికా) (దుర్గా)  
 ఈశ్వరం తదుపహితం చైతన్యం తదభూద్భువమ్ || ౧.౮౬ ||

సత్త్వాధికా చ యా విద్యా లక్ష్మీః స్యాద్ధివ్యరూపిణీ |  
 చైతన్యం తదుపహితం విష్ణుర్భవతి నాన్యథా || ౧.౮౭ ||



రజోగుణాధికా విద్యా జ్ఞేయా సా వై సరస్వతీ ।  
 కశ్చిత్స్వరూపో భవతి బ్రహ్మ తదుపధారకః ॥ ౧.౮౮ ॥ (యశ్చిత్స్వరూపో)  
 ఈశాద్యాః సకలా దేవా దృశ్యన్తే పరమాత్మని ।  
 శరీరాదిజడం సర్వం సా విద్యా తత్తథా తథా ॥ ౧.౮౯ ॥  
 ఏవంరూపేణ కల్పన్తే కల్పకా విశ్వసమ్భవమ్ ।  
 తత్త్వాతత్త్వం భవస్తీహ కల్పనాన్యేన నోదితా ॥ ౧.౯౦ ॥ (చోదితా)  
 ప్రమేయత్వాదిరూపేణ సర్వం వస్తు ప్రకాశ్యతే ।  
 తద్దైవ వస్తునాన్యేవ భాసకో వర్తకః పరః ॥ ౧.౯౧ ॥  
 స్వరూపత్వేన రూపేణ స్వరూపం వస్తు భాష్యతే ।  
 విశేషశబ్దోపాదానే భేదో భవతి నాన్యథా ॥ ౧.౯౨ ॥  
 ఏకః సత్తాపూరితానందరూపః పూర్ణో వ్యాపీ వర్తతే నాస్తి కిఞ్చిత్ ।  
 ఏతజ్ఞానం యః కరోత్యేవ నిత్యం ముక్తః స స్యాన్మృత్యుసంసారదుఃఖాత్ ॥ ౧.౯౩ ॥  
 యస్యారోపాపవాదాభ్యాం యత్ర సర్వే లయం గతాః ।  
 స ఏకో వర్తతే నాన్యత్తచ్చిత్తేనావధార్యతే ॥ ౧.౯౪ ॥  
 పితృరన్నమయాతోషాజ్ఞాయతే పూర్వకర్మణః ।  
 తచ్ఛరీరంవిర్దుదుఃఖం స్వప్రాగ్భోగాయ సుందరమ్ ॥ ౧.౯౫ ॥ (శరీరం వై జడం దుఃఖం)  
 మాంసాస్థిస్నాయుమజ్జాదినిర్మితం భోగమన్దిరమ్ ।  
 కేవలం దుఃఖభోగాయ నాడీ సన్తతిగుమ్భితమ్ ॥ ౧.౯౬ ॥  
 పారమైష్ఠ్యమిదం గాత్రం పశ్చాభూతవినిర్మితమ్ ।  
 బ్రహ్మీణ్ణసంజ్ఞకం దుఃఖసుఖభోగాయ కల్పితమ్ ॥ ౧.౯౭ ॥  
 బిన్దుః శివో రజః శక్తిరుభయోర్మొలనాత్స్వయమ్ ।  
 స్వప్నభూతాని జాయన్తే స్వశక్త్యా జడరూపయా ॥ ౧.౯౮ ॥  
 తత్ప్రశ్చీకరణాత్ప్రూలాన్యసంక్ల్యాని చరాచరమ్ । (సమాసతః)  
 బ్రహ్మీణ్ణస్థాని వస్తుని యత్ర జీవోఽస్తి కర్మభిః ॥ ౧.౯౯ ॥  
 తద్భూతపశ్చుకాత్సర్వం భోగాయ జీవసంజ్ఞతా ।  
 పూర్వకర్మానురోధేన కరోమి ఘటనామహమ్ ॥ ౧.౧౦౦ ॥  
 అజడః సర్వభూతాన్వై జడస్థిత్యా భున్క్తితాన్ । (సర్వభూతస్థా)

జడాత్స్వకర్మభిర్బద్ధో జీవాఖ్యో వివిధో భవేత్ || ౧.౧౦౧||

భోగాయోత్పద్యతే కర్మ బ్రహ్మణ్ణాఖ్యే పునః పునః |  
జీవశ్చ లీయతే భోగావసానే చ స్వకర్మణః || ౧.౧౦౨||

ఇతి శ్రీశివసంహితాయాం హరగౌరీసంవాదే యోగశాస్త్రే  
లయప్రకరణే ప్రథమః పటలః సమాప్తః | ౧|

### ద్వితీయపటలః

అథ తత్త్వజ్ఞానోపదేశ |

దేహఽస్మిన్వర్తతే మేరుః సప్తద్వీపసమన్వితః |  
సరితః సాగరాః శైలాః క్షేత్రాణి క్షేత్రపాలకాః || ౨.౧||

ఋషయో మునయః సర్వే నక్షత్రాణి గ్రహస్తథా |  
పుణ్యతీర్థాని పీఠాని వర్తన్తే పీఠదేవతాః || ౨.౨||

సృష్టినంహారకర్తారౌ భ్రమన్తౌ శశిభాస్కరౌ |  
సభో వాయుశ్చ వహ్నిశ్చ జలం పృథ్వీ తథైవ చ || ౨.౩||

త్రైలోక్యే యాని భూతాని తాని సర్వాణి దేహతః |  
మేరుం సంవేష్ట్య సర్వత్ర వ్యవహారః ప్రవర్తతే |  
జానాతి యః సర్వమిదం స యోగీ నాత్ర సంశయః || ౨.౪||

బ్రహ్మణ్ణసంజ్ఞకే దేహే యథాదేశం వ్యవస్థితః |  
మేరుశ్చైక్ష్ణే సుధారశ్మిర్బహిరష్టకలాయుతః || ౨.౫||

వర్తతేఽహర్నిశం సోఽపి సుధాం వర్షత్యథోముఖః |  
తతోఽమృతం ద్విధాభూతం యాతి సూక్ష్మం యథా చ వై || ౨.౬||

ఇడామార్గేణ పుష్కర్యం యాతి మన్దాకినీజలమ్ |  
పుష్టాతి సకలన్దేహమిడామార్గేణ నిశ్చితమ్ || ౨.౭||

ఏష పీయూషరశ్మిర్హి వామపార్శ్వే వ్యవస్థితః || ౨.౮||

అపరః శుద్ధదుగ్ధాభో హఠాత్కర్షతి మణ్డలాత్ |  
రన్ధ్రమార్గేణ సృష్ట్యర్థం మేరౌ సంయాతి చన్ద్రమాః || ౨.౯|| (మధ్యమార్గేణ)

మేరుమూలే స్థితః సూర్యః కలాద్వాదశసంయుతః |  
దక్షిణే పథి రశ్మిభిర్వహత్యూర్ధ్వం ప్రజాపతిః || ౨.౧౦||

పీయూషరశ్మినిర్యాసం ధాతుంశ్చ గ్రసతి ధ్రువమ్ ।

సమీరమణ్ణలే సూర్యో భ్రమతే సర్వవిగ్రహే ॥ ౨.౧౧॥

ఏషా సూర్యపరామూర్తిర్నిర్వాణం దక్షిణే పథి ।

పహతే లగ్నయోగేన సృష్టిసంహారకాః ॥ ౨.౧౨॥

సార్థలక్షత్రయం నాడ్యః సన్ని దేహాన్తరే నృణామ్ ।

ప్రధానభూతా నాడ్యస్తు తాసు ముఖ్యాశ్చతుర్దశః ॥ ౨.౧౩॥

సుషుష్ణేడా పిఙ్గలా చ గాన్ధారీ హస్తిజిహ్వికా ।

కుహూః సరస్వతీ పూషా శఙ్ఖినీ చ పయస్వినీ ॥ ౨.౧౪॥

వారుణ్యలమ్బసా వైవ విశ్వోదరీ యశస్వినీ ।

ఏతాసు తిస్రో ముఖ్యాః స్యుః పిఙ్గలేడా సుషుష్ణికా ॥ ౨.౧౫॥

తిస్రష్వేకా సుషుష్టైవ ముఖ్యా సా యోగివల్లభా । (తిస్రష్వేకా)

అన్యాస్తదాశ్రయం కృత్వా నాడ్యః సన్ని హి దేహినామ్ ॥ ౨.౧౬॥

నాడ్యస్తు తా అధోవక్త్రాః పద్మతన్తునిభాః స్థితాః । (అధోవదనాః)

పృష్ఠవంశం సమాశ్రిత్య సోమసూర్యాగ్నిరూపిణీ ॥ ౨.౧౭॥

తాసాం మధ్యే గతా నాడీ చిత్రా సా మమ వల్లభా ।

బ్రహ్మారస్థం చ తత్రైవ సూక్ష్మాత్సూక్ష్మతరం శుభమ్ ॥ ౨.౧౮॥

పచ్చవర్ణోజ్జ్వలా శుద్ధా సుషుష్ణా మధ్యచారిణీ । (మధ్యరూపిణీ)

దేహస్యోపాధిరూపా సా సుషుష్ణా మధ్యరూపిణీ ॥ ౨.౧౯॥ (దేహస్థోపాధిరూపా)

దివ్యమార్గమిదం ప్రోక్తమమృతానన్దకారకమ్ ।

ధ్యానమాత్రేణ యోగీన్ద్రో దురితౌఘం వినాశయేత్ ॥ ౨.౨౦॥

గుదాత్తుద్వ్యంజులూదూర్ధ్వం మేథ్రాత్తు ద్వ్యంజులూదధః ।

చతురంజుగులవిస్తారమాధారం వర్తతే సమమ్ ॥ ౨.౨౧॥

తస్మిన్నాధారపద్మే చ కర్ణికాయాం సుశోభనా ।

త్రికోణా వర్తతే యోనిః సర్వతన్త్రేషు గోపితా ॥ ౨.౨౨॥

తత్ర విద్యుల్లతాకారా కుణ్డలీ పరదేవతా ।

సార్థత్రికరా కుటిలా సుషుష్ణామార్గసంస్థితా ॥ ౨.౨౩॥

జగత్సంస్కృష్టిరూపా సా నిర్మాణే సతతోద్యతా ।  
 వాచామవాచ్యా వాగ్దేవీ సదా దేవైర్నమస్కృతా ॥ ౨.౨౪॥ (దేవైనమస్కృతా)  
 ఇడానామ్నీ తు యా నాడీ వామమార్గే వ్యవస్థితా ।  
 సుషుష్ణాయాం సమాశ్లిష్య దక్షనాసాపుటే గతా ॥ ౨.౨౫॥  
 పిఙ్గలా నామ యా నాడీ దక్షమార్గే వ్యవస్థితా ।  
 మధ్యనాడిం సమాశ్లిష్య వామనాసాపుటే గతా ॥ ౨.౨౬॥ (సుషుష్ణా సా)  
 ఇడాపిఙ్గలయోర్మధ్యే సుషుష్ణా యా భవేత్తలు ।  
 షట్కాననేషు చ షట్కాక్షీం షట్కాక్షీం యోగినో విదుః ॥ ౨.౨౭॥  
 పచ్చస్థానం సుషుష్ణాయా నామాని స్యుర్బహూని చ ।  
 ప్రయోజనవశాత్తాని జ్ఞాతవ్యానీహ శాస్త్రతః ॥ ౨.౨౮॥  
 అన్యాయాఽస్త్యపరా నాడీ మూలాధారాత్సముత్థితా ।  
 రసనామేత్రనయనం పాదాఙ్గష్ఠే చ శ్రోత్రకమ్ ॥ ౨.౨౯॥  
 కుక్షికణ్ఠాఙ్గుష్ఠకర్ణం సర్వాఙ్గుం పాయుకుక్షికమ్ ।  
 లభ్యా తాం వై నివర్తన్తే యథాదేశసముద్భవాః ॥ ౨.౩౦॥ (లభ్యాన్తా)  
 ఏతాభ్య ఏవ నాడీభ్యః శాఖోపశాఖతః క్రమాత్ ।  
 సార్థం లక్షత్రయం జాతం యథాభాగం వ్యవస్థితమ్ ॥ ౨.౩౧॥ (సార్థలక్షత్రయం)  
 ఏతా భోగవహా నాడ్యో వాయుసఙ్ఖారదక్షకాః ।  
 ఓతప్రోతాభినంవ్యాప్య తిష్ఠన్త్యస్మిన్కలేవరే ॥ ౨.౩౨॥ (ఓతప్రోత్రాః సుసంవ్యాప్య)  
 సూర్యమణ్డలమధ్యస్థః కలాద్వాదశసంయుతః ।  
 వస్తీదేశే జ్వలద్యహ్నిర్వర్తతే చాన్నపాచకః ॥ ౨.౩౩॥ (బస్తీదేశే)  
 ఏష వైశ్వానరోగ్నిర్వై మమ తేజోశసమ్భవః । (వైశ్వానరాగ్నిరేషో వై)  
 కరోతి వివిధం పాకం ప్రాణినాం దేహమాస్థితః ॥ ౨.౩౪॥  
 ఆయుః ప్రదాయకో వహ్నిర్బలం పుష్టిం దదాతి సః ।  
 శరీరపాటవఙ్ఖాపి ధ్వస్తరోగసముద్భవః ॥ ౨.౩౫॥ (శరీర పాటవం చారి)  
 తస్మాద్వైశ్వానరాగ్నిఙ్చ ప్రజ్వాల్య విధివత్సుధీః ।  
 తస్మిన్నన్నం హునేద్యోగీ ప్రత్యహం గురుశిక్షయా ॥ ౨.౩౬॥  
 బ్రహ్మాణ్డసంజ్ఞకే దేహే స్థానాని స్యుర్బహూని చ ।

మయోక్తాని ప్రధానాని జ్ఞాతవ్యాసీహ శాస్త్రకే || ౨.౩౭||

నానాప్రకారనామాని స్థానాని వివిధాని చ |

వర్తన్తే విగ్రహే తాని కథితుం నైవ శక్యతే || ౨.౩౮||

ఇత్థం ప్రకల్పితే దేహే జీవో వసతి సర్వగః |

ఆనాదివాసనామాలాలజ్కృతః కర్మశ్శుక్లః || ౨.౩౯||

నానావిధగుణోపేతః సర్వవ్యాపారకారకః |

పూర్వాద్భిత్తాని కర్మాణి భునక్తి వివిధాని చ || ౨.౪౦||

యద్యత్సన్ద్భశ్యతే లోకే సర్వం తత్కర్మసమ్భవమ్ |

సర్వా కర్మానుసారేణ జన్తురోభగానుభవక్తి వై || ౨.౪౧|| (సర్వః)

యే యే కామాదయో దోషాః సుఖదుఃఖప్రదాయకాః |

తే తే సర్వే ప్రవర్తన్తే జీవకర్మానుసారతః || ౨.౪౨||

పుణ్యోపరక్షచైతన్యే ప్రాణాస్ప్రిణాతి కేవలమ్ |

బాహ్యే పుణ్యమయం ప్రాప్య భోజ్యవస్తు స్వయమ్భవేత్ || ౨.౪౩||

తతః కర్మబలాత్పుంసః సుఖం వా దుఃఖమేవ చ |

పాపోపరక్షచైతన్యం నైవ తిష్ఠతి నిశ్చితమ్ || ౨.౪౪||

న తద్భిన్నో భవేత్సోఽపి తద్భిన్నో న తు కిఞ్చన |

మాయోపహితచైతన్యాత్సర్వం వస్తు ప్రజాయతే || ౨.౪౫||

యథాకాలేఽపి భోగాయ జన్తూనాం వివిధోద్భవః | (యథాకాలేపి)

యథా దోషవశాచ్ఛక్తై రజతారోపణం భవేత్ |

తథా స్వకర్మదోషాద్వై బ్రహ్మణ్యారోప్యతే జగత్ || ౨.౪౬||

స వాసనాభ్రమోత్పన్నోన్మూలనాతిసమర్థనమ్ |

ఉత్పన్నఞ్చోద్దీర్ఘశం స్యాజ్ఞానం మోక్షప్రసాధనమ్ || ౨.౪౭||

సాక్షాద్వైశేషదృష్టిస్తు సాక్షాత్కారిణి విభ్రమే |

కారణం నాన్యథా యుక్త్యా సత్యం సత్యం మయోదితమ్ || ౨.౪౮||

సాక్షాత్కారిభ్రమే సాక్షాత్సాక్షాత్కారిణి నాశయేత్ |

స హి నాస్తీతి సంసారే భ్రమో నైవ నివర్తతే || ౨.౪౯|| (సో)

మిథ్యాజ్ఞాననివృత్తిస్తు విశేషదర్శనాద్భవేత్ |

అన్యథా న నివృత్తిః స్వాద్ధృశ్యతే రజతభ్రమః ॥ ౨.౫౦ ॥ (స్వాద్ధృశ్యే)

యావన్నోత్పద్యతే జ్ఞానం సాక్షాత్కారే నిరజ్ఞానే ।

తావత్సర్వాణి భూతాని దృశ్యన్తే వివిధాని చ ॥ ౨.౫౧ ॥

యదా కర్మార్జితం దేహం నిర్వాణే సాధనం భవేత్ ।

తదా శరీరవహనం సఫలం స్యాన్న చాన్యథా ॥ ౨.౫౨ ॥

యాదృశీ వాసనా మూలా వర్తతే జీవసజ్జినీ । (వర్తతే)

తాదృశం వహతే జన్తుః కృత్యాకృత్యవిధౌ భ్రమమ్ ॥ ౨.౫౩ ॥

సంసారసాగరం తర్తుం యదీచ్ఛేద్ద్యోగసాధకః ।

కృత్వా వర్ణాశ్రమం కర్మ ఫలవర్జం తదాచరేత్ ॥ ౨.౫౪ ॥

విషయాసక్తపురుషా విషయేషు సుఖేష్పవః ।

వాచాభిరుద్ధనిర్వాణా వర్తన్తే పాపకర్మణి ॥ ౨.౫౫ ॥

ఆత్మానమాత్మనా పశ్యన్న కిచ్ఛిదిహ పశ్యతి ।

తదా కర్మపరిత్యాగే న దోషోఽస్తి మతం మమ ॥ ౨.౫౬ ॥

కామాదయో విలీయన్తే జ్ఞానాదేవ న చాన్యథా ।

అభావే సర్వతత్త్వానాం స్వయం తత్త్వం ప్రకాశతే ॥ ౨.౫౭ ॥

ఇతి శ్రీశివసంహితాయాం హరగౌరీసంవాదే యోగశాస్త్రే

యోగప్రకథనే తత్త్వజ్ఞానోపదేశో నామ ద్వితీయః పటలః సమాప్తః । ౨ ।

### తృతీయపటలః

అథ యోగానుష్ఠానపద్ధతిర్యోగాభ్యాసవర్ణనమ్ ।

హృద్యస్తి పఙ్కజం దివ్యం దివ్యలిజ్గేన భూషితమ్ । (హృదయస్తి)

కాదిరాస్తాక్షరోపేతం ద్వాదశార్ణవిభూషితమ్ ॥ ౩.౧ ॥

ప్రాణో వసతి తత్రైవ వాసనాభిరలఙ్కృతః ।

అనాదికర్మసంశ్లిష్టః ప్రాప్యహఙ్కారసంయుతః ॥ ౩.౨ ॥

ప్రాణస్య వృత్తిభేదేన నామాని వివిధాని చ ।

వర్తన్తే తాని సర్వాణి కథితుం నైవ శక్యతే ॥ ౩.౩ ॥

ప్రాణోఽపానః సమానశ్చోదానో వ్యానశ్చ పఞ్చమః ।

నాగః కూర్మశ్చ కృకలో దేవదత్తో ధనజ్ఞయః ॥ ౩.౪ ॥ (కృకరో)

దశ నామాని ముఖ్యాని మయోక్తాసీహ శాస్త్రకే ।  
 కుర్వన్తి తేత్ర కార్యాణి ప్రేరితాని స్వకర్మభిః ॥ 3.౫॥  
 అత్రాపి వాయవః పంచ ముఖ్యాః స్యుర్దశతః పునః । (స్యుర్దర్శితాః)  
 తత్రాపి శ్రేష్ఠకర్తారౌ ప్రాణాపానౌ మయోదితౌ ॥ 3.౬॥ (శ్రేష్ఠకర్తారౌ)  
 హృది ప్రాణో గుదేఽపానః సమానో నాభిమణ్డలే ।  
 ఉదానః కణ్ఠదేశస్థో వ్యానః సర్వశరీరగః ॥ 3.౭॥  
 నాగాదివాయవః పంచ తే కుర్వన్తి చ విగ్రహే ।  
 ఉద్గారోస్మీలనం క్షుతృష్ణృమ్భా హిక్కా చ పంచమః ॥ 3.౮॥  
 అనేన విధినా యో వై బ్రహ్మాణ్డం వేత్తి విగ్రహమ్ ।  
 సర్వపాపవినిర్మూక్తః స యాతి పరమాం గతిమ్ ॥ 3.౯॥  
 అధునా కథయిష్యామి క్షిప్రం యోగస్య సిద్ధయే ।  
 యజ్ఞాత్వా నావసీదన్తి యోగినో యోగసాధనే ॥ 3.౧౦॥  
 భవేద్వీర్యవతీ విద్యా గురువక్త్రసముదభవా ।  
 అన్యథా ఫలహీనా స్యాన్నిర్విర్యాప్యతిదుఃఖదా ॥ 3.౧౧॥  
 గురుం సన్తోష్య యత్నేన యే వై విద్యాముపాసతే ।  
 అవలంబ్యేన విద్యాయాస్తస్యాః ఫలమవాప్నుయాత్ ॥ 3.౧౨॥ (ఫలమవాప్నుయః)  
 గురుః పితా గురుర్మాతా గురుర్దేవో న సంశయః ।  
 కర్మణా మనసా వాచా తస్మాత్సర్వైః ప్రసేవ్యతే ॥ 3.౧౩॥  
 గురుప్రసాదతః సర్వం లభ్యతే శుభమాత్మనః ।  
 తస్మాత్సేవ్యో గురుర్నిత్యమన్యథా న శుభం భవేత్ ॥ 3.౧౪॥  
 ప్రదక్షిణాత్రయం కృత్వా స్పృష్టా సవ్యేన పాణినా ।  
 అష్టాక్షేన నమస్కూర్యాద్గురుపాదసరోరుహమ్ ॥ 3.౧౫॥  
 శ్రద్ధయాత్మవతాం పుంసాం సిద్ధిర్భవతి నిశ్చితా । (నాన్యథా)  
 అన్యేషాంశ్చ న సిద్ధిః స్యాత్తస్మాద్వ్యతేన సాధయేత్ ॥ 3.౧౬॥  
 న భవేత్సంకలయక్తానాం తథాఽవిశ్వాసినామపి ।  
 గురుపూజావిహీనానాం తథా చ బహుసంజీనామ్ ॥ 3.౧౭॥  
 మిథ్యావాదరతానాం చ తథా నిష్ఠరభాషిణామ్ ।

గురుసన్తోషహీనానాం న సిద్ధిః స్యాత్కదాచన || 3.౧౮||

ఫలిష్యతీతి విశ్వాసః సిద్ధిః ప్రథమలక్షణమ్ |

ద్వితీయం శ్రద్ధయా యుక్తం తృతీయం గురుపూజనమ్ || 3.౧౯||

చతుర్థం సమతాభావం పంచమేన్ద్రియనిగ్రహమ్ |

షష్ఠం చ ప్రమితాహారం సప్తమం నైవ విద్యతే || 3.౨౦||

యోగోపదేశం సమ్రూప్య లభ్యా యోగవిదం గురుమ్ |

గురూపద్విష్టవిధినా ధియా నిశ్చిత్స్య సాధయేత్ || 3.౨౧||

సుశోభనే మతే యోగీ పద్మాసనసమన్వితః |

ఆననోపరి సంవిశ్య పవనాభ్యాసమాచరేత్ || 3.౨౨||

సమకాయః ప్రాణ్ణాలిశ్చ ప్రణమ్య చ గురూన్ సుధీః |

దక్షే వామే చ విఘ్నేశం క్షేత్రపాలామిభాం పునః || 3.౨౩||

తతశ్చ దక్షాంజుష్టేన నిరుద్ధ్య పిఙ్గాలం సుధీః |

ఇడయా పూరయేద్వాయుం యథాశక్త్యా తు కుమ్భయేత్ || 3.౨౪||

తతస్త్వక్త్వా పిఙ్గాలయాశనైరేవ న వేగతః |

పునః పిఙ్గాలయాపూర్య యథాశక్త్యా తు కుమ్భయేత్ || 3.౨౫|| (యథాశక్తి)

ఇడయా రేచయేద్వాయుం న వేగేన శనైః శనైః |

ఇదం యోగవిధానేన కుర్యాద్వింశతికుమ్భకాన్ |

సర్వద్వన్ద్యవినిర్ముక్తః ప్రత్యహం విగతాలసః || 3.౨౬||

ప్రాతఃకాలే చ మధ్యాహ్నే సూర్యాస్తే చార్ధరాత్రకే |

కుర్యాదేవం చతుర్వారం కాలేష్వేతేషు కుమ్భకాన్ || 3.౨౭||

ఇత్థం మాసత్రయం కుర్యాదనాలస్యో దినే దినే | (మాసద్వయం)

తతో నాడీవిశుద్ధిః స్యాదవిలమేభన నిశ్చితమ్ || 3.౨౮||

యదా తు నాడీశుద్ధిః స్యాద్ద్యోగినస్తత్త్వదర్శనః |

తదా విధ్యస్తదోషశ్చ భవేదారమ్భసమ్భవః || 3.౨౯||

చిహ్నాని యోగినో దేహే దృశ్యన్తే నాడీశుద్ధితః |

కథ్యన్తే తు సమస్తాన్యజ్ఞాని సక్షేపతో మయా || 3.౩౦||

సమకాయః సుగన్ధిశ్చ సుకాన్తిః స్వరసాధకః || 3.౩౧||



ఆరమ్భఘటకశ్చైవ యథా పరిచయస్తదా ।

నిష్పత్తిః సర్వయోగేషు యోగావస్థా భవంతి తాః ॥ 3.3౨॥

ఆరమ్భః కథితోఽస్మాభిరధునా వాయుసిద్ధయే ।

అపరః కథ్యతే పశ్చాత్ సర్వదుఃఖౌఘనాశనః ॥ 3.33॥

ప్రాథవహ్నిః సుభోగీ చ సుఖీసర్వాఙ్మనుస్తరః ।

సమ్పూర్ణహృదయో యోగీ సర్వోత్సాహబలాన్వితః ।

జాయతే యోగినోఽవశ్యమేతత్సర్వం కలేవరే ॥ 3.3౪॥ (యోగినోఽవశ్యమేతే సర్వకలేవరే)

అథ వర్ణ్యం ప్రవక్ష్యామి యోగవిఘ్నకరం పరమ్ ।

యేన సంసారదుఃఖాభిం తీర్త్వా యాస్యంతి యోగిన ॥ 3.3౫॥

ఆమ్లం రూక్షం తథా తీక్ష్ణం లవణం సార్షపం కటుమ్ । (కక్షం)

బహులం భ్రమణం ప్రాతః స్నానం తైలవిదాహకమ్ ॥ 3.3౬॥

స్తేయం హింసాం జనద్వేషఙ్గాహఙ్కారమనారజ్జవమ్ ।

ఉపవాసమసత్యఙ్గా మోహఙ్గా ప్రాణిపీడనమ్ ॥ 3.3౭॥ (మోక్షఙ్గా)

స్త్రీసఙ్గమగ్నిసేవాం చ బహ్వోలాపం ప్రియాప్రియమ్ ।

అతీవ భోజనం యోగీ త్యజేదేతాని నిశ్చితమ్ ॥ 3.3౮॥

ఉపాయం చ ప్రవక్ష్యామి క్షిప్రం యోగస్య సిద్ధయే ।

గోపనీయం సాధకానాం యేన సిద్ధిర్భవేత్తలు ॥ 3.3౯॥

ఘృతం క్షీరం చ మిష్టాన్నం తామ్బూలం చూర్ణవర్జితమ్ ।

కర్పూరం నిఘృరం మిష్ఠం సుమతం సూక్ష్మరస్థకమ్ ॥ 3.౪౦॥ (నిస్తుషం) (సూక్ష్మవస్త్రకమ్)

సిద్ధాంతశ్రవణం నిత్యం వైరాగ్యగృహసేవనమ్ ।

నామసంకీర్తనం విష్ణోః సునాదశ్రవణం పరమ్ ॥ 3.౪౧॥ (సుసాదశ్రవణే)

ధృతిః క్షమా తపః శౌచం హ్రీర్మతిర్గురుసేవనమ్ ।

సదైతాని పరం యోగీ నియమాని సమాచరేత్ ॥ 3.౪౨॥ (సదైతాంశ్చ) (నియమాంశ్చ)

అనిలేఽర్కప్రవేశే చ భోక్తవ్యం యోగిభిః సదా ।

వాయో ప్రవిష్టే శశిని శయనం సాధకోత్తమైః ॥ 3.౪3॥

సద్యో భుక్తేఽపి క్షుధితే నాభ్యాసః క్రియతే బుధైః ।

అభ్యాసకాలే ప్రథమం కుర్యాత్క్షీరాజ్యభోజనమ్ || 3.౪౪ ||  
 తతోఽభ్యాసే స్థిరీభూతే న తాదృజ్నియమగ్రహః |  
 అభ్యాసినా విభోక్తవ్యం స్తోకం స్తోకమనేకథా || 3.౪౫ ||  
 పూర్వోక్తకాలే కుర్యాత్తు కుమ్భకాన్ప్రతివాసరే |  
 తతో యథేష్టా శక్తిః స్యాద్యోగినో వాయుధారణే || 3.౪౬ ||  
 యథేష్టం ధారణాద్వాయోః కుమ్భకః సిద్ధ్యతి ధ్రువమ్ |  
 కేవలే కుమ్భకే సిద్ధే కిం న స్యాదిహ యోగినః || 3.౪౭ ||  
 స్వేదః సజ్జాయతే దేహా యోగినః ప్రథమోద్యమే || 3.౪౮ ||  
 యదా సజ్జాయతే స్వేదో మర్దనం కారయేత్సుధీః |  
 అన్యథా విగ్రహే ధాతుర్నుష్టో భవతి యోగినః || 3.౪౯ ||  
 ద్వితీయే హి భవేత్కమ్పా దార్దురీ మధ్యమే మతః | (మతా)  
 తతోఽధికతరాభ్యాసార్థగనేచరసాధకః || 3.౫౦ ||  
 యోగీ పద్మాసనస్థోఽపి భువముత్సృజ్య వర్తతే |  
 వాయుసిద్ధిస్తదా జ్ఞేయా సంసారధ్వాన్తనాశినీ || 3.౫౧ ||  
 తావత్కాలం ప్రకుర్వీత యోగోక్తనియమగ్రహమ్ |  
 అల్పనిద్రా పురీషం చ స్తోకం మూత్రం చ జాయతే || 3.౫౨ ||  
 అరోగీత్వమదీనత్వం యోగినస్తత్త్వదర్శినః |  
 స్వేదో లాలా కృమిశ్చైవ సర్వథైవ న జాయతే || 3.౫౩ ||  
 కఫపిత్తానిలాశ్చైవ సాధకస్య కలేవరే |  
 తస్మిన్కాలే సాధకస్య భోజ్యేష్యనియమగ్రహః || 3.౫౪ ||  
 అత్యల్పం బహుధా భుక్త్వా యోగీ న వ్యథతే హి సః |  
 అథాభ్యాసవశాద్యోగీ భూచరీం సిద్ధిమాప్నుయాత్ |  
 యథా దర్దురజస్తానాం గతిః స్యాత్పాణితాడనాత్ || 3.౫౫ ||  
 సన్న్యత్ర బహవో విఘ్నా దారుణా దుర్నివారణాః |  
 తథాపి సాధయేద్యోగీ ప్రాణైః కణ్ఠగతైరపి || 3.౫౬ ||  
 తతో రహస్యుపావిష్టః సాధకః సంయతేన్ద్రియః |  
 ప్రణవం ప్రజపేద్దీర్ఘం విఘ్నానాం నాశహేతవే || 3.౫౭ ||

పూర్వార్జితాని కర్మాణి ప్రాణాయామేన నిశ్చితమ్ |  
 నాశయేత్సాధకో ధీమానిహలోకోద్భవాని చ || 3.౫౮||  
 పూర్వాజితాని పాపాని పుణ్యాని వివిధాని చ |  
 నాశయేత్తోడశప్రాణాయామేన యోగి పుణ్యవః || 3.౫౯||  
 పాపతులచయానాహో ప్రలయేత్ప్రళయాగ్నినా | (ప్రదహేత్ప్రళయాగ్నినా)  
 తతః పాపవినిర్ముక్తః పశ్చాత్పుణ్యాని నాశయేత్ || 3.౬౦||  
 ప్రాణాయామేన యోగీన్ద్రో లభ్యైశ్వర్యాష్టకాని వై |  
 పాపపుణ్యోదధిం తీర్త్వా త్రైలోక్యచరతామియాత్ || 3.౬౧||  
 తతోఽభ్యాసక్రమేణైవ ఘటికాత్రితయం భవేత్ |  
 యేన స్యాత్సకలాసిద్ధిరోగీనః స్వేప్పితా ధ్రువమ్ || 3.౬౨||  
 వాక్సిధిః కామచారిత్యం దూరదృష్టిస్తథైవ చ |  
 దూరశ్రుతిః సూక్ష్మదృష్టిః పరకాయప్రవేశనమ్ || 3.౬౩||  
 విఙ్ముత్రలేవనే స్వర్ణమదృశ్యకరణం తథా |  
 భవన్త్యేతాని సర్వాణి ఖేచరత్వం చ యోగినామ్ || 3.౬౪||  
 యదా భవేద్ధటావస్థా పవనాభ్యాసనే పరా |  
 తదా సంసారచక్రేఽస్మిన్నాస్తి యన్న సాధయేత్ || 3.౬౫|| (సధారయేత్)  
 ప్రాణాపాననాదబిస్ట జీవాత్మపరమాత్మనః |  
 (ప్రాణాపాననాదబిస్టా జీవాత్మపరమాత్మనోః)  
 మిలిత్వా ఘటతే యస్మాత్తస్మాద్వై ఘట ఉచ్యతే || 3.౬౬||  
 యామమాత్రం యదా ధర్తుం సమర్థః స్యాత్తదాద్భుతః |  
 ప్రత్యాహారస్తదైవ స్యాన్నాన్తరా భవతి ధ్రువమ్ || 3.౬౭||  
 యం యం జానాతి యోగీన్ద్రస్తం తమాత్మేతి భావయేత్ |  
 యైరిన్ద్రియైర్వద్విధానస్తద్ద్రియజయో భవేత్ || 3.౬౮||  
 యామమాత్రం యదా పూర్ణం భవేదభ్యాసయోగతః |  
 ఏకవారం ప్రకుర్వీత తదా యోగీ చ కుమ్భకమ్ || 3.౬౯|| (ప్రకుర్వీత)  
 దణ్డాష్టకం యదా వాయుర్నిశ్చలో యోగినో భవేత్ |  
 స్వసామర్థ్యాత్తదాఙ్గష్ఠే తిష్ఠేద్వాతులవత్సుధీః || 3.౭౦||

తతః పరిచయావస్థా యోగినోఽభ్యాసతో భవేత్ |  
 యదా వాయుశ్చస్త్రాసూర్యం త్యక్త్వా తిష్ఠతి నిశ్చలమ్ |  
 వాయుః పరిచితో వాయుః సుషుమ్నా వ్యోమ్ని సఙ్ఘరేత్ || 3.20 || (సుషుమ్నా)  
 క్రియాశక్తిం గృహీత్వైవ చక్రాన్నిత్యావ సునిశ్చితమ్ || 3.21 ||  
 యదా పరిచయావస్థా భవేదభ్యాసయోగతః |  
 త్రికూటం కర్మణాం యోగీ తదా పశ్యతి నిశ్చితమ్ || 3.23 ||  
 తతశ్చ కర్మకూటాని ప్రణవేన వినాశయేత్ |  
 స యోగీ కర్మభోగాయ కాయవ్యూహం సమాచరేత్ || 3.24 ||  
 ఆస్మిన్కాలే మహాయోగీ పఞ్చాధా ధారణం చరేత్ |  
 యేన భూరాదిసిద్ధిః స్యాత్తతో భూతభయాపహా || 3.25 ||  
 ఆధారే ఘటికాః పఞ్చ లిఙ్గస్థానే తథైవ చ |  
 తదూర్ధ్వం ఘటికాః పఞ్చ నాభిహృన్మధ్యకే తథా || 3.26 ||  
 భ్రూమధోర్ధ్వం తథా పఞ్చ ఘటికా ధారయేత్సుధీః |  
 తథా భూరాదినా నష్టో యోగీన్ద్రో న భవేత్థలు || 3.28 ||  
 మేధావీ సర్వభూతానాం ధారణాం యః సమభ్యసేత్ |  
 శతబ్రహ్మమృతేనాపి మృత్యుస్తస్య న విద్యతే || 3.29 ||  
 తతోఽభ్యాసక్రమేణైవ నిష్పత్తిర్వ్యోగినో భవేత్ |  
 అనాదికర్మబీజాని యేన తీర్త్వాఽమృతం పిబేత్ || 3.30 ||  
 యదా నిష్పత్తిర్భవతి సమాధిః స్వేనకర్మణా |  
 జీవన్ముక్తస్య శాస్త్రస్య భవేద్ధీరస్య యోగినః || 3.31 ||  
 యదా నిష్పత్తిసంపన్నః సమాధిః స్వేచ్ఛయా భవేత్ || 3.32 ||  
 గృహీత్వా చేతనాం వాయుః క్రియాశక్తిం చ వేగవాన్ |  
 సర్వాసచ్ఛక్రాన్విజిత్వా చ జ్ఞానశక్తో విలీయతే || 3.33 || (సర్వాంశ్చక్రాన్విజిత్వా)  
 ఇదాసీం క్లేశహాన్యర్థం వక్తవ్యం వాయుసాధనమ్ |  
 యేన సంసారచక్రైఃస్మిన్ రోగహానిర్భవేద్భ్రువమ్ || 3.34 || (సంసారచక్రేస్మిన్)  
 రసనాం తాలుమూలే యః స్థాపయిత్వా విచక్షణః |  
 పిబేత్ప్రాణానిలం తస్య రోగాణాం సజ్జయో భవేత్ || 3.35 ||

కాకచఞ్ఞాప్స పిబేద్వాయం శీతలం యో విచక్షణః ।

ప్రాణాపానవిధానజ్ఞః స భవేన్ముక్తిభాజనః ॥ 3.౮౫॥

సరసం యః పిబేద్వాయం ప్రత్యహం విధినా సుధీః ।

నశ్యన్తి యోగీనస్తస్య శ్రమదాహజరామయాః ॥ 3.౮౬॥

రసనామూర్ధ్వగాం కృత్వా యశ్చన్ద్రే సలిలం పిబేత్ ।

మాసమాత్రేణ యోగీన్ద్రో మృత్యుజ్ఞయతి నిశ్చితమ్ ॥ 3.౮౭॥

రాజదన్తబిలం గాఢం సమ్పిడ్య విధినా పిబేత్ ।

ధ్యాత్వా కుణ్డలిసీం దేవీం షణ్మాసేన కవిర్భవేత్ ॥ 3.౮౮॥

కాకచఞ్ఞాప్స పిబేద్వాయం సన్ద్యయోరుభయోరపి ।

కుణ్డలిన్యా ముఖే ధ్యాత్వా క్షయరోగస్య శాన్తయే ॥ 3.౮౯॥

అహర్నిశం పిబేద్ద్యోగీ కాకచఞ్ఞాప్స విచక్షణః ।

పిబేత్ప్రాణానిలం తస్య రోగాణాం సజ్జయో భవేత్ । (రోగానాం)

దూరశ్రుతిర్దూరదృష్టిస్తథా స్యాద్దర్శనం ఖలు ॥ 3.౯౦॥

దన్తైర్దన్తాన్సమాపీడ్య పిబేద్వాయం శనైః శనైః । (దన్తేదన్తాన్సమాపీడ్య)

ఊర్ధ్వజిహ్వః సుమేధావీ మృత్యుజ్ఞయతి సోఽచిరాత్ ॥ 3.౯౧॥ (మృత్యుం జయతి

సోచిరాత్)

షణ్మాసమాత్రమభ్యాసం యః కరోతి దినే దినే ।

సర్వపాపవినిర్ముక్తో రోగాన్నాశయతే హి సః ॥ 3.౯౨॥

సంవత్సరకృతాభ్యాసాన్మృత్యుజ్ఞయతి జయతి నిశ్చితమ్ ।

(సంవత్సరకృతాభ్యాసాద్భైరవో భవతి ధ్రువమ్ ।)

తస్మాదతిప్రయత్నేన సాధయేద్ద్యోగసాధకః ॥ 3.౯౩॥

వర్షత్రయకృతాభ్యాసాద్భైరవో భవతి ధ్రువమ్ ।

అణిమాదిగుణాన్లభ్వా జితభూతగణః స్వయమ్ ॥ 3.౯౪॥

రసనామూర్ధ్వగాం కృత్వా క్షణార్థం యది తిష్ఠతి । (రసనామూర్ధ్వగాం)

క్షణేన ముచ్యతే యోగీ వ్యాధిమృత్యుజరాదిభిః ॥ 3.౯౫॥

రసనాం ప్రాణసంయుక్తాం పీడ్యమానాం విచిన్తయేత్ ।

న తస్య జాయతే మృత్యుః సత్యం సత్యం మయోదితమ్ ॥ 3.౯౬॥

ఏవమభ్యాసయోగేన కామదేవో ద్విష్ఠీయకః ।

న క్షుధా న తృషా నిద్రా నైవ మూర్ఛాఽప్రజాయతే || 3.౯౭||

అనేనైవ విధానేన యోగీన్ద్రోఽవనిమణ్ణలే |

భవేత్స్వచ్ఛన్దచారీ చ సర్వాపత్పరివర్జితః || 3.౯౮||

న తస్య పునరావృత్తిర్మోదతే ససురైరపి |

పుణ్యపాపైర్న లిప్యేత ఏతదాచరేణన సః || 3.౯౯|| (ఏతదాక్షరణేన)

చతురశీత్యాసనాని సన్తి నానావిధాని చ |

తేభ్యశ్చతుష్కమాదాయ మయోక్తాని బ్రవీమ్యహమ్ |

సిద్ధాసనం తతః పద్మాసనఞ్చోగ్రం చ స్వస్తికమ్ || 3.౧౦౦||

సిద్ధాసనకథనమ్ |

యోనిం సమ్పీడ్య యత్నేన పాదమూలేన సాధకః |

మేథోపరి పాదమూలం విన్యసేద్యోగవిత్పదా || 3.౧౦౧||

ఊర్ధ్వం నిరీక్ష్య భ్రూమధ్యం నిశ్చలః సంయతేన్ద్రియః |

విశేషోఽవక్రకాయశ్చ రహస్యద్వేగవర్జితః || 3.౧౦౨||

ఏతత్సిద్ధాసనం జ్ఞేయం సిద్ధానాం సిద్ధిదాయకమ్ |

యేనాభ్యాసవశాఽచ్ఛ్రుం యోగనిష్పత్తిమాఘ్నయాత్ || 3.౧౦౩||

సిద్ధాసనం సదాసేవ్యం పవనాభ్యాసినా పరమ్ |

యేన సంసారముత్స్పృజ్య లభతే పరమాం గతిమ్ || 3.౧౦౪||

నాతః పరతరం గుహ్యమాసనం విద్యతే భువి |

యేనానుధ్యానమాత్రేణ యోగీ పాపాద్విముచ్యతే || 3.౧౦౫||

పద్మాసనకథనమ్ |

ఉత్తానౌ చరణౌ కృత్వా ఊరుసంస్థౌ ప్రయత్నతః |

ఊరుమధ్యే తథోత్తానౌ పాణీ కృత్వా తు తాదృశౌ || 3.౧౦౬||

నాసాగ్రే విన్యసేద్దృష్టిం దన్తమూలఞ్చ జిహ్వాయా |

ఉత్తోల్ల్య చిబుకం వక్ష ఉత్థాప్య పవనం శనైః || 3.౧౦౭||

యథాశక్త్యా సమాకృప్య పూరయేదుదరం శనైః |

యథా శక్త్యైవ పశ్చాత్తు రేచయేదవిరోధతః || 3.౧౦౮||

ఇదం పద్మాసనం ప్రోక్తం సర్వవ్యాధివినాశనమ్ |

దుర్లభం యేన కేనాపి ధీమతా లభ్యతే పరమ్ || 3.౧౦౯||

అనుష్ఠానే కృతే ప్రాణః సమశ్చలతి తక్షణాత్ |  
 భవేదభ్యాసనే సమ్యక్సాధకస్య న సంశయః || 3.౧౦౦||  
 పద్మాసనే స్థితో యోగీ ప్రాణాపానవిధానతః |  
 పూరయేత్స విముక్తః స్యాత్సత్యం సత్యం వదామ్యహమ్ || 3.౧౦౧||

ఉగ్రాసనకథనమ్ |

ప్రసార్య చరణద్వంద్వం పరస్పరమసంయుతమ్ |  
 స్వపాణిభ్యాం దృఢం ధృత్వా జానూపరి శిరోస్యనేత్ || 3.౧౦౨||

ఆసనోగ్రమిదం ప్రోక్తం భవేదనిలదీపనమ్ |  
 దేహావసానహరణం పశ్చిమోత్తానసంజ్ఞకమ్ || 3.౧౦౩||

య ఏతదాసనం శ్రేష్ఠం ప్రత్యహం సాధయేత్సుధీః |  
 వాయుః పశ్చిమమార్గేణ తస్య సఙ్ఘరతి ధ్రువమ్ || 3.౧౦౪||

ఏతదభ్యాసశీలనాం సర్వసిద్ధిః ప్రజాయతే |  
 తస్మాద్యోగీ ప్రయత్నేన సాధయేత్సిద్ధమాత్మనః || 3.౧౦౫||  
 గోపనీయం ప్రయత్నేన న దేయం యస్య కస్యచిత్ |  
 యేన శీఘ్రం మరుత్సిద్ధిర్భవేద్దుఃఖౌఘనాశినీ || 3.౧౦౬||

స్వస్తికాసనకథనమ్ |

జానూర్వోరస్తరే సమ్యగ్ధృత్వా పాదతలే ఉభే |  
 సమకాయః సుఖాసీనః స్వస్తికం తత్ప్రచక్షతే || 3.౧౦౭||

అనేన విధినా యోగీ మారుతం సాధయేత్సుధీః |  
 దేహా న క్రమతే వ్యాధిస్తస్య వాయుశ్చ సిద్ధ్యతి || 3.౧౦౮||

సుఖాసనమిదం ప్రోక్తం సర్వదుఃఖప్రణాశనమ్ |  
 స్వస్తికం యోగిభిర్గోప్యం స్వస్తికరణముత్తమమ్ || 3.౧౦౯||

ఇతి శ్రీశివసంహితాయాం హరగౌరీసంవాదే యోగశాస్త్రే  
 యోగాభ్యాసతత్త్వకథనం నామ తృతీయపటలః సమాప్తః | 31

చతుర్థపటలః

అథ ముద్రాకథనమ్ ।

ఆదౌ పూరక యోగేన స్వాధారే పూరయేన్మనః ।  
గుదమేఢ్రాన్తరే యోనిస్తామాకుఞ్చ్య ప్రవర్తతే ॥ ౪.౧॥

యోనిముద్రాకథనమ్ ।

బ్రహ్మయోనిగతం ధ్యాత్వా కామం కన్ధకసన్నిభమ్ ।  
సూర్యకోటిప్రతీకాశం చన్ద్రకోటిసుశీతలమ్ ॥ ౪.౨॥

తస్యోర్ధ్వం తు శిఖాసూక్ష్మా చిద్రూపా పరమాకలా ।  
తయా సహితమాత్మానమేకీభూతం విచిన్తయేత్ ॥ ౪.౩॥

గచ్ఛతి బ్రహ్మమార్గేణ లిజ్గత్రయక్రమేణ వై ।  
సూర్యకోటిప్రతీకాశం చన్ద్రకోటిసుశీతలమ్ ॥ ౪.౪॥

అమృతం తద్ధి స్వర్గస్థం పరమానన్దలక్షణమ్ ।  
శ్వేతరక్తం తేజసాఢ్యం సుధాధారాప్రవర్షణమ్ ।  
పీత్వా కులామృతం దివ్యం పునరేవ విశేత్కులమ్ ॥ ౪.౫॥

పునరేవ కులం గచ్ఛేన్మాత్రాయోగేన నాన్యథా ।  
సా చ ప్రాణసమాఖ్యాతా హ్యస్మిన్స్తనే మయోదితా ॥ ౪.౬॥

పునః ప్రలీయతే తస్యాం కాలాగ్న్యదిశివాత్మకమ్ ।  
యోనిముద్రా పరా హ్యేషా బన్ధస్తస్యాః ప్రకీర్తితః ॥ ౪.౭॥

తస్యాస్తు బన్ధామత్రేణ తన్నాస్తి యన్న సాధయేత్ ॥ ౪.౮॥

ఛిన్నరూపాస్తు యే మన్త్రాః కీలితాః స్తమ్భితాశ్చ యే ।  
దగ్ధామన్త్రాః శిరోహీనా మలినాస్తు తిరస్కృతాః ॥ ౪.౯॥

మన్తా బాలాస్తథా వృద్ధాః ప్రౌఢా యౌవనగర్వితాః ।  
భేదినో భ్రమసంయుక్తాః సప్తాహం మూర్చ్ఛితాశ్చయే ॥ ౪.౧౦॥

అరిపక్షే స్థితా యే చ నిర్వీర్యాః సత్త్వవర్జితాః ।  
తథా సత్త్వేన హీనాశ్చ ఖణ్డితాః శతధాకృతాః ॥ ౪.౧౧॥

విధినానేన చ సంయుక్తః ప్రభవన్త్యచిరేణ తు । (విధానేన చ సంయుక్తాః)  
సిద్ధిమోక్షప్రదాః సర్వే గురుణా వినియోజితాః ॥ ౪.౧౨॥



యద్యుచ్చరతే యోగీ మస్త్రరూపం శుభాశుభమ్ ।  
 తత్సిద్ధిం సమవాప్నోతి యోనిముద్రానిబన్ధనాత్ ॥ ౪.౧౩॥  
 దీక్షయిత్వా విధానేన అభిషిక్ష్వా సహస్రధా ।  
 తతో మస్త్రాధికారార్థమేషా ముద్రా ప్రకీర్తితా ॥ ౪.౧౪॥  
 బ్రహ్మహత్యాసహస్రాణి త్రైలోక్యమపి ఘాతయేత్ ।  
 నాసౌ లిప్యతి పాపేన యోనిముద్రానిబన్ధనాత్ ॥ ౪.౧౫॥  
 గురుహా చ సురాపీ చ స్త్రేయీ చ గురుతల్పగః ।  
 ఏతైః పాపైర్న బధ్యేత యోనిముద్రానిబన్ధనాత్ ॥ ౪.౧౬॥  
 తస్మాదభ్యాసనం నిత్యం కర్తవ్యం మోక్షకాక్షిభిః ।  
 అభ్యాసాజ్ఞాయతే సిద్ధిరభ్యాసాన్మోక్షమాప్నుయాత్ ॥ ౪.౧౭॥  
 సంవిదం లభతేఽభ్యాసాద్యోగోభ్యాసాత్ప్రవర్తతే ।  
 ముద్రాణాం సిద్ధిరభ్యాసాదభ్యాసాద్వాయుసాధనమ్ ॥ ౪.౧౮॥  
 కాలవజ్ఞానమభ్యాసాత్తథా మృత్యుజ్ఞాయో భవేత్ ।  
 వాక్సిద్ధిః కామచారిత్యం భవేదభ్యాసయోగతః ॥ ౪.౧౯॥  
 యోనిముద్రా పరం గోప్యా న దేయా యస్య కస్యచిత్ ।  
 సర్వథా వైవ దాతవ్యా ప్రాణైః కణ్ఠగత్తైరపి ॥ ౪.౨౦॥  
 అధునా కథయిష్యామి యోగసిద్ధికరం పరమ్ ।  
 గోపనీయం సుసిద్ధానాం యోగం పరమదుర్లభమ్ ॥ ౪.౨౧॥  
 సుప్తా గురుప్రసాదేన యదా జాగర్తి కుణ్ఠలీ ।  
 తదా సర్వాణి పద్మాని భిద్యన్తే గ్రన్థయోపి చ ॥ ౪.౨౨॥  
 తస్మాత్సర్వప్రయత్నేన ప్రబోధయితుమీశ్వరీమ్ ।  
 బ్రహ్మారస్థముఖే సుప్తాం ముద్రాభ్యాసం సమాచరేత్ ॥ ౪.౨౩॥  
 మహాముద్రా మహాబన్ధో మహావేధశ్చ ఖేచరీ ।  
 జాలన్ధరో మూలబన్ధో విపరీతకృత్సిన్ధా ॥ ౪.౨౪॥  
 ఉడ్డానం చైవ వజ్రోణీ దశమే శక్తిచాలనమ్ ।  
 ఇదం హి ముద్రాదశకం ముద్రాణాముత్తమోత్తమమ్ ॥ ౪.౨౫॥  
 మహాముద్రాకథనమ్ ।

మహాముద్రాం ప్రవక్ష్యామి తస్త్రేఽస్మిన్మమవల్లభే ।  
 యాం ప్రాప్య సిద్ధాః సిద్ధిం చ కపిలాద్యాః పురాగతాః ॥ ౪.౨౬ ॥  
 అపసవ్యేన సప్సిద్య పాదమూలేన సాదరమ్ ।  
 గురూపదేశతో యోనిం గుదమేఢ్రాన్తరాలగామ్ ॥ ౪.౨౭ ॥  
 సవ్యం ప్రసారితం పాదం ధృత్వా పాణియుగేన వై । (ప్రసారిత పాద)  
 నవద్వారాణి సంయమ్య చిబుకం హృదయోపరి ॥ ౪.౨౮ ॥  
 చిత్తం చిత్తపథే దత్త్వా ప్రభవేద్వాయుసాధనమ్ ।  
 మహాముద్రాభవేదేషా సర్వతస్త్రేషు గోపితా ॥ ౪.౨౯ ॥  
 వామాక్షేన సమభ్యస్య దక్షాక్షేనాభ్యనేత్ పునః ।  
 ప్రాణాయామం సమం కృత్వా యోగీ నియతమానసః ॥ ౪.౩౦ ॥  
 అనేన విధినా యోగీ మన్దభాగ్యోఽపి సిద్ధ్యతి ।  
 సర్వాసామేవ నాడీనాం చాలనం బిన్దుమారణమ్ ॥ ౪.౩౧ ॥  
 జీవనన్తు కషాయస్య పాతకానాం వినాశనమ్ ।  
 కుణ్డాలీతాపనం వాయోర్బృహ్మారస్థప్రవేశనమ్ ॥ ౪.౩౨ ॥  
 సర్వరోగోపశమనం జఠరాగ్నివివర్ధనమ్ ।  
 వపుషా కాన్తిమమలాం జరామృత్యువినాశనమ్ ॥ ౪.౩౩ ॥  
 వాఙ్చితార్థఫలం సౌఖ్యమిన్ద్రియాణాంశ్చ మారణమ్ ।  
 ఏతదుక్తాని సర్వాణి యోగారూఢస్య యోగినః ।  
 భవేదభ్యాసతోఽవశ్యం నాత్ర కార్యా విచారణా ॥ ౪.౩౪ ॥  
 గోపనీయా ప్రయత్నేన ముద్రేయం సురపూజితే ।  
 యాన్తు ప్రాప్య భవామ్నోభేః పారం గచ్ఛన్తి యోగినః ॥ ౪.౩౫ ॥  
 ముద్రా కామదుఘా హ్యేషా సాధకానాం మయోదితా ।  
 గుప్తాచారేణ కర్తవ్యా న దేయా యస్య కస్యచిత్ ॥ ౪.౩౬ ॥  
 మహాబద్ధనకథనమ్ ।  
 తతః ప్రసారితః పాదో విన్యస్య తమురూపరి ॥ ౪.౩౭ ॥  
 గుదయోనిం సమాకుఞ్చ్య కృత్వా చాపానమూర్ధ్వగమ్ ।  
 యోజయిత్వా సమానేన కృత్వా ప్రాణమధోముఖమ్ ॥ ౪.౩౮ ॥

బన్ధయేదూర్ధ్వగత్సర్థం ప్రాణాపానేన యః సుధీః |  
 కథితోఽయం మహాబన్ధః సిద్ధిమార్గప్రదాయకః || ౪.౩౯ ||  
 నాడీజాలాద్రసవ్యూహో మూర్ధానం యాతి యోగినః |  
 ఉభాభ్యాం సాధయేత్పద్భ్యామేకైకం సుప్రయత్నతః || ౪.౪౦ ||  
 భవేదభ్యాసతో వాయుః సుషుష్టామధ్యసంకతః |  
 ఆనేన వపుషః పుష్టిర్దృఢబన్ధోఽస్థిపఞ్జరే || ౪.౪౧ ||  
 సమూర్హర్షహృదయో యోగీ భవత్స్వేతాని యోగినః |  
 బన్ధనానేన యోగీన్ద్రః సాధయేత్సర్వమీప్సితమ్ || ౪.౪౨ ||  
 మహావేధకథనమ్ |  
 అపానప్రాణయోరైక్యం కృత్వా త్రిభువనేశ్వరీ |  
 మహావేధస్థితో యోగీ కుక్షిమాపూర్య వాయునా |  
 స్పిచౌ సన్తాడయేద్ధీమాన్వేధోఽయం కీర్తితో మయా || ౪.౪౩ ||  
 వేధేనానేన సంవిధ్య వాయునా యోగిపుంజవః |  
 గ్రన్థిం సుషుష్టామార్గేణ బ్రహ్మగ్రన్థిం భినత్స్యసౌ || ౪.౪౪ ||  
 యః కరోతి సదాభ్యాసం మహావేధం సుగోపితమ్ |  
 వాయుసిద్ధిర్భవేత్తస్య జరామరణనాశినీ || ౪.౪౫ ||  
 చక్రమధే స్థితా దేవాః కమ్పన్తి వాయుతాడనాత్ |  
 కుణ్డల్యపి మహామాయా కైలాసే సా విలీయతే || ౪.౪౬ ||  
 మహాముద్రామహాబన్ధౌ నిషఫలా వేధవర్జితౌ | (నిషఫలో)  
 తస్మాద్యోగీ ప్రయత్నేన కరోతి త్రితయం క్రమాత్ || ౪.౪౭ ||  
 ఏతత్త్రయం ప్రయత్నేన చతుర్వారం కరోతి యః |  
 షణ్మాసాభ్యంతరం మృత్యుఞ్జాయత్యేవ న సంశయః || ౪.౪౮ ||  
 ఏతత్త్రయస్య మాహాత్మ్యం సిద్ధో జానాతి నేతరః |  
 యఞ్జాత్వా సాధకాః సర్వే సిద్ధిం సమ్యగ్లభన్తి వై || ౪.౪౯ ||  
 గోపనీయా ప్రయత్నేన సాధకైః సిద్ధిమీపుభిః |  
 అన్యథా చ న సిద్ధిః స్యాన్ముద్రాణామేష నిశ్చయః || ౪.౫౦ ||  
 ఖేచరీముద్రాకథనమ్ |

భ్రువోరస్తర్గతాం దృష్టిం విధాయ సుదృఢాం సుధీః ॥ ౪.౫౦ ॥ (సుదృఢా)

ఉపవిశ్యాసనే వజ్రే నానోపద్రవవర్జితః ।

లమ్బికోర్ధ్వం స్థితే గర్తే రసనాం విపరీతగామ్ ॥ ౪.౫౧ ॥

సంయోజయేత్ప్రయత్నేన సుధాకూపే విచక్షణః ।

ముద్వైషా ఖేచరీ ప్రోక్తా భక్తానామనురోధతః ॥ ౪.౫౩ ॥

సిద్ధీనాం జననీ హ్యేషా మమ ప్రాణాధికప్రియా ।

నిరస్తరకృతాభ్యాసాత్ప్రియూషం ప్రత్యహం పిబేత్ ।

తేన విగ్రహసిద్ధిః స్యాన్మృత్యుమాతఙ్గకేసరీ ॥ ౪.౫౪ ॥

అపవిత్రః పవిత్రో వా సర్వావస్థాం గతోఽపి వా ।

ఖేచరీ యస్య శుద్ధా తు స శుద్ధో నాత్ర సంశయః ॥ ౪.౫౫ ॥

క్షణార్థం కురుతే యస్తు తీర్త్వా పాపమహార్ణవమ్ ।

దివ్యభోగాన్పుభుక్త్వా చ సత్కులే స ప్రజాయతే ॥ ౪.౫౬ ॥

ముద్వైషా ఖేచరీ యస్తు స్వస్థచిత్తో హ్యతన్ద్రితః ।

శతబ్రహ్మగతేనాపి క్షణార్థం మన్యతే హి సః ॥ ౪.౫౭ ॥

గురూపదేశతో ముద్రాం యో వేత్తి ఖేచరీమిమామ్ ।

నానాపాపరతో ధీమాన్ స యాతి పరమాం గతిమ్ ॥ ౪.౫౮ ॥

సా ప్రాణసదృశీ ముద్రా యస్మిన్కస్మిన్న దీయతే । (యస్మై కస్మై న)

ప్రచ్ఛాద్యతే ప్రయత్నేన ముద్రేయం సురపూజితే ॥ ౪.౫౯ ॥

జాలన్ధరబన్ధకథనమ్ ।

బద్ధాగలశిరాజాలం హృదయే చిబుకం న్యసేత్ ।

బన్ధోజాలన్ధరః ప్రోక్తో దేవానామపి దుర్లభః ॥ ౪.౬౦ ॥

నాభిస్థవహ్నిర్జస్తానాం సహస్రకమలమ్యుతమ్ ।

పిబేత్ప్రియూషవిస్తారం తదర్థం బన్ధయేదిమమ్ ॥ ౪.౬౧ ॥

బన్ధేనానేన పీయూషం స్వయం పిబతి బుద్ధిమాన్ ।

అమరత్వఞ్చ సమ్రాప్య మోదతే భువనత్రయే ॥ ౪.౬౨ ॥

జాలన్ధరో బన్ధ ఏష సిద్ధానాం సిద్ధిదాయకః ।

అభ్యాసః క్రియతే నిత్యం యోగినా సిద్ధిమిచ్ఛతా ॥ ౪.౬౩ ॥

మూలబన్ధకథనమ్ ।

పాదమూలేన సమ్పిడ్య గుదమార్గేషు యన్త్రితమ్ ॥ ౪.౬౪॥

బలాదపానమాకృష్య క్రమాదూర్ధ్వం సుచారయేత్ ।

కల్పితోఽయం మూలబన్ధో జరామరణనాశనః ॥ ౪.౬౫॥

అపానప్రాణయోరైక్యం ప్రకరోత్యధికల్పితమ్ ।

బన్ధనానేన సుతరాం యోనిముద్రా ప్రసిద్ధ్యతి ॥ ౪.౬౬॥

సిద్ధాయాం యోనిముద్రాయాం కిం న సిద్ధ్యతి భూతలే ।

బన్ధస్యాస్య ప్రసాదేన గగనే విజితానిలః ।

పద్మాసనే స్థితో యోగీ భువముత్స్పృజ్య వర్తతే ॥ ౪.౬౭॥

సుగుప్తే నిర్జనే దేశే బన్ధమేనం సమభ్యనేత్ ।

సంసారసాగరం తర్తుం యదీచ్ఛేద్ద్యోగి పుజువః ॥ ౪.౬౮॥

విపరీతకరణీముద్రాకథనమ్ ।

భూతలే స్వశిరోదత్త్వా ఖే నయేచ్ఛరణద్వయమ్ ।

విపరీతకృత్తిశ్చైషా సర్వతన్త్రేషు గోపితా ॥ ౪.౬౯॥

ఏతద్వ్యః కురుతే నిత్యమభ్యాసం యామమాత్రతః ।

మృత్యుఞ్జాయతి స యోగీ ప్రలయేనాపి సీదతి ॥ ౪.౭౦॥ (యోగీశః)

కురుతేఽమృతపానం యః సిద్ధానాం సమతామియాత్ ।

స సేవ్యః సర్వలోకానాం బన్ధమేనం కరోతి యః ॥ ౪.౭౧॥

ఉడ్డయానబన్ధకథనమ్ ।

నాభేరూర్ధ్వమధశ్చాపి తానం పశ్చిమమాచరేత్ ।

ఉడ్డ్యానబన్ధ ఏష స్యాత్సర్వదుఃఖౌఘనాశనః ॥ ౪.౭౨॥

ఉదరే పశ్చిమం తానం నాభేరూర్ధ్వం తు కారయేత్ ।

ఉడ్డ్యానాఖ్యోఽత్ర బన్ధోఽయం మృత్యుమాతఙ్గకేసరీ ॥ ౪.౭౩॥

నిత్యం యః కురుతే యోగీ చతుర్వారం దినే దినే ।

తస్య నాభేస్తు శుద్ధిః స్యాద్యేన సిద్ధో భవేన్మరుత్ ॥ ౪.౭౪॥ (నాభేస్సుశుద్ధిః సాద్యేన)

షణ్మాసమభ్యసన్యోగీ మృత్యుఞ్జాయతి నిశ్చితమ్ ।

తస్యోదరాగ్నిర్జ్వలతి రసవృద్ధిః ప్రజాయతే ॥ ౪.౭౫॥

అనేన సుతరాం సిద్ధిర్విగ్రహస్య ప్రజాయతే ।  
 రోగాణాం సజ్జయశ్చాపి యోగినో భవతి ధ్రువమ్ ॥ ౪.౭౬ ॥  
 గురోర్లభ్యా ప్రయత్నేన సాధయేత్తు విచక్షణః ।  
 నిర్జనే సుస్థితే దేశే బంధం పరమదుర్లభమ్ ॥ ౪.౭౭ ॥  
 వజ్రోలీముద్రాకథనమ్ ।  
 వజ్రోలీం కథయిష్యామి సంసారధ్వాంతనాశినీమ్ ।  
 స్వేభక్తీభ్యః సమాసేన గుహ్యోద్గుహ్యతమామపి ॥ ౪.౭౮ ॥  
 స్వేచ్ఛయా వర్తమానోఽపి యోగోక్తనియమైర్వినా ।  
 ముక్తో భవతి గార్హస్థో వజ్రోల్యభ్యసయోగతః ॥ ౪.౭౯ ॥  
 వజ్రోల్యభ్యాసయోగోఽయం భోగే యుక్తేఽపి ముక్తిదః ।  
 తస్మాదతిప్రయత్నేన కర్తవ్యో యోగిభిః సదా ॥ ౪.౮౦ ॥  
 ఆదౌ రజః స్త్రియో యోన్యాః యత్నేన విధివత్సుధీః ।  
 ఆకుళ్ళుస్య లింగనాలేన స్వశరీరే ప్రవేశయేత్ ॥ ౪.౮౧ ॥  
 స్వకం బిన్దుశ్చ సమబ్ధస్య లింగచాలనమాచరేత్ ।  
 దైవాచ్ఛలతి చేదూర్ధ్వం నిబద్ధో యోనిముద్రయా ॥ ౪.౮౨ ॥  
 వామమార్గేఽపి తద్బిన్దుం నీత్వా లింగం నివారయేత్ ।  
 క్షణమాత్రం యోనితో యః పుమాంశ్చాలనమాచరేత్ ॥ ౪.౮౩ ॥  
 గురూపదేశతో యోగీ హుంహుఙ్కారేణ యోనితః ।  
 అపానవాయుమాకుళ్ళుయ బలాదాకృష్య తద్రజః ॥ ౪.౮౪ ॥  
 అనేన విధినా యోగీ క్షిప్రం యోగస్య సిద్ధయే ।  
 భవ్యభుక్కురుతే యోగీ గురుపాదాబ్జపూజకః ॥ ౪.౮౫ ॥  
 బిన్దుర్విధుమయో జ్ఞేయో రజః సూర్యమయస్తథా ।  
 ఉభయోర్మౌలనం కార్యం స్వశరీరే ప్రవేశయేత్ ॥ ౪.౮౬ ॥  
 అహం బిన్దూ రజః శక్తిరుభయోర్మౌలనం యదా ।  
 యోగినాం సాధనావస్థా భవేద్దివ్యం వపుస్తదా ॥ ౪.౮౭ ॥  
 మరణం బిన్దుపాతేన జీవనం బిన్దుధారణే ।  
 తస్మాదతిప్రయత్నేన కురుతే బిన్దుధారణమ్ ॥ ౪.౮౮ ॥

జాయతే మ్రియతే లోకే బిన్దునా నాత్ర సంశయః ।  
 ఏతజ్జాత్వా సదా యోగీ బిన్దుధారణమాచరేత్ ॥ ౪.౮౯॥  
 సిద్ధే బిన్దౌ మహాయత్నే కిం న సిధ్యతి భూతలే ।  
 యస్య ప్రసాదాన్మహిమా మమాప్యేతాదృశో భవేత్ ॥ ౪.౯౦॥  
 బిన్దుః కరోతి సర్వేషాం సుఖం దుఃఖిన్చ సంస్థితః ।  
 సంసారిణాం విమూఢానాం జరామరణశాలినామ్ ॥ ౪.౯౧॥  
 ఆయం చ శాఙ్కరో యోగో యోగినాముత్తమోత్తమః ॥ ౪.౯౨॥  
 అభ్యాసాత్సిద్ధిమాప్నోతి భోగయుక్తోఽపి మానవః ।  
 సకలః సాధితార్థోఽపి సిద్ధో భవతి భూతలే ॥ ౪.౯౩॥  
 భుక్త్వా భోగానశేషాన్ వై యోగేనానేన నిశ్చితమ్ ।  
 అనేన సకలా సిద్ధిర్వ్యోగినాం భవతి ద్రువమ్ ।  
 సుఖభోగేన మహతా తస్మాదేనం సమభ్యసేత్ ॥ ౪.౯౪॥  
 సహజోల్యమరోలీ చ వజ్రోల్యా భేదతో భవేత్ ।  
 యేన కేన ప్రకారేణ బిన్దుం యోగీ ప్రధారయేత్ ॥ ౪.౯౫॥  
 దైవాచ్ఛలతి చేద్వేగే మేలనం చన్ద్రసూర్యయోః ।  
 ఆమరోలిరియం ప్రోక్తా లిజ్జనాలేన శోషయేత్ ॥ ౪.౯౬॥  
 గతం బిన్దుం స్వకం యోగీ బన్ధయేద్యోనిముద్రయా ।  
 సహజోలీరియం ప్రోక్తా సర్వతస్త్రైషు గోపితా ॥ ౪.౯౭॥  
 సంజ్ఞాభేదాద్భవేద్భేదః కార్యం తుల్యగతిర్వృధి ।  
 తస్మాత్సర్వప్రయత్నేన సాధ్యతే యోగిభిః సదా ॥ ౪.౯౮॥  
 ఆయం యోగో మయా ప్రోక్తో భక్తానాం స్నేహతః ప్రియే ।  
 గోపనీయః ప్రయత్నేన న దేయో యస్య కస్యచిత్ ॥ ౪.౯౯॥  
 ఏతద్గుహ్యతమం గుహ్యం న భూతం న భవిష్యతి ।  
 తస్మాదేతత్ప్రయత్నేన గోపనీయం సదా బుధైః ॥ ౪.౧౦౦॥  
 స్వమూత్రోత్సర్గకాలే యో బలాదాకృష్య వాయునా ।  
 స్తోకం స్తోకం త్యజేన్మాత్రమూర్ధ్వమాకృష్య తత్పునః ॥ ౪.౧౦౧॥  
 గురూపదిష్టమార్గేణ ప్రత్యహం యః సమాచరేత్ ।

బిన్దుసిద్ధిర్భవేత్తస్య మహాసిద్ధిప్రదాయికా || ౪.౧౦౨||  
 షణ్మాసమభ్యసేద్యో వై ప్రత్యహం గురుశిక్షయా |  
 శతాఙ్గానావిభోగేఽపి తస్య బిన్దుర్న నశ్యతి || ౪.౧౦౩||  
 సిద్ధే బిన్దౌ మహాయత్నే కిం న సిద్ధ్యతి పార్వతి |  
 ఈశత్వం యత్ప్రసాదేన మమాపి దుర్లభం భవేత్ || ౪.౧౦౪||

శక్తిచాలనముద్రాకథనమ్ |

ఆధారకమలే సుప్తాం చాలయేత్కుంజులీం దృఢామ్ |  
 అపాననాయుమారుహ్య బలాదాకృష్య బుద్ధిమాన్ |  
 శక్తిచాలనముద్రేయం సర్వశక్తిప్రదాయినీ || ౪.౧౦౫||  
 శక్తిచాలనమేవం హి ప్రత్యహం యః సమాచరేత్ |  
 ఆయుర్వృద్ధిర్భవేత్తస్య రోగాణాం చ వినాశనమ్ || ౪.౧౦౬||  
 విహాయ నిద్రా భుజగీ స్వయమూర్ధ్వే భవేత్థలు |  
 తస్మాదభ్యాససం కార్యం యోగినా సిద్ధమిచ్ఛతా || ౪.౧౦౭||  
 యః కరోతి సదాభ్యాసం శక్తిచాలనముత్తమమ్ |  
 యేన విగ్రహసిద్ధిః స్యాదణిమాదిగుణప్రదా || ౪.౧౦౮||  
 గురూపదేశవిధినా తస్య మృత్యుభయం కుతః |  
 ముహూర్తద్వయపర్యవ్తం విధినా శక్తినాశనమ్ || ౪.౧౦౯||  
 యః కరోతి ప్రయత్నేన తస్య సిద్ధిరదూరతః |  
 యుక్తాసనేన కర్తవ్యం యోగిభిః శక్తిచాలనమ్ || ౪.౧౧౦||  
 ఏతత్సుముద్రాదశకం న భూతం న భవిష్యతి |  
 ఏకైకాభ్యాసనే సిద్ధిః సిద్ధో భవతి నాన్యథా || ౪.౧౧౧||  
 ఇతి శ్రీశివసంహితాయాం హరగౌరీసంవాదే యోగశాస్త్రే  
 ముద్రాకథనం నామ చతుర్థపటలః సమాప్తః | ౪|

పంచమపటలః

శ్రీదేవ్యువాచ |  
 బ్రూహి మే వాక్యమీశాన పరమార్థధియం ప్రతి |  
 యే విఘ్నాః సన్తి లోకానాం వద మే ప్రియ శఙ్కర || ౫.౧||



ఈశ్వర ఉవాచ ।

శృణు దేవి ప్రవక్ష్యామి యథా విఘ్నః స్థితాః సదా ।

ముక్తిం ప్రతి నరాణాం భోగః పరమబంధనః ॥ ౫.౨॥

భోగరూపయోగవిఘ్నవిద్యాకథనమ్ ।

నారీ శయ్యాసనం వస్త్రం ధనమస్య విడంబనమ్ ।

తామ్బూలభక్ష్యానాని రాజ్యైశ్వర్యవిభూతయః ॥ ౫.3॥

హైమం రౌప్యం తథా తామ్రం రత్నశ్చాగురుధేనవః ।

పాణ్డిత్యం వేదశాస్త్రాణి నృత్యం గీతం విభూషణమ్ ॥ ౫.౪॥

వంశీ వీణా మృదంగాశ్చ గజేన్ద్రశ్చాశ్వవాహనమ్ ।

(దారాపత్యాని విషయా విఘ్నా ఏతే ప్రకీర్తితాః ।)

భోగరూపా ఇమే విఘ్నా ధర్మరూపానిమాంశ్చృణు ॥ ౫.౫॥

ధర్మరూపయోగవిఘ్నకథనమ్ ।

స్నానం పూజావిధిర్హోమం తథా మోక్షమయీ స్థితిః ।

వ్రతోపవాసనియమమౌనమిన్ద్రియనిగ్రహః ॥ ౫.౬॥

ధ్యేయో ధ్యానం తథా మన్త్రో దానం ఖ్యాతిర్దిశాసు చ ।

వాపీకూపతడాగాదిప్రాసాదారామకల్పనా ॥ ౫.౭॥

యజ్ఞం చాన్త్రాయణం కృచ్ఛ్రం తీర్థాని వివిధాని చ ।

దృశ్యన్తే చ ఇమే విఘ్నా ధర్మరూపేణ సంస్థితాః ॥ ౫.౮॥

జ్ఞానరూపవిఘ్నకథనమ్ ।

యత్తు విఘ్నం భవేజ్ఞానం కథయామి వరాననే ।

గోముఖం స్వాసనం కృత్వా ధౌతిప్రక్షాలనం చ తత్ ॥ ౫.౯॥

నాడీసశ్చారవిజ్ఞానం ప్రత్యాహారనిరోధనమ్ ।

కుక్షీసశ్చాలనం క్షిప్రం వ్రవేశ ఇన్ద్రియాధ్వనా ।

నాడీకర్మాణి కల్యాణి భోజనం శ్రూయతాం మమ ॥ ౫.౧౦॥

నవధాతురసం చిన్ది శుణ్డికాశ్చైడయేత్సనః ।

ఏకకాలం సమాధిః స్యాల్లిజ్జభూతమిదం శృణు ॥ ౫.౧౧॥

సక్రమం గచ్ఛ సాధూనాం సజ్కోచం భజ దుర్జనాత్ ।

ప్రవేశనిర్గమే వాయోర్గురులక్షం విలోకయేత్ ॥ ౫.౧౨॥

పిణ్డస్థం రూపసంస్థాన్చ రూపస్థం రూపవర్జితమ్ |  
 బ్రహ్మైతస్మిన్మతావస్థా హృదయఞ్చ ప్రశామ్యతి |  
 ఇత్యేతే కథితా విఘ్నా జ్ఞానరూపే వ్యవస్థితాః || ౫.౧౩||

చతుర్విధయోగకథనమ్ |

మన్తయోగో హఠశ్చైవ లయయోగస్తృతీయకః |  
 చతుర్థో రాజయోగః స్యాత్స ద్విధాభావవర్జితః || ౫.౧౪||

చతుర్థా సాధకో జ్ఞేయో మృదుమధ్యాధిమాత్రకాః |  
 అధిమాత్రతమః శ్రేష్ఠో భవాభౌ లఙ్ఘనక్షమః || ౫.౧౫||

మృదుసాధకలక్షణమ్ |

మన్తోత్సాహీ సుసమ్మాఢో వ్యాధిస్థో గురుదూషకః |  
 లోభీ పాపమతిశ్చైవ బహ్వశీ వనితాశ్రయః || ౫.౧౬||

చపలః కాతరో రోగీ పరాధీనోఽతినిష్ఠరః |  
 మన్దాచారో మన్దవీర్యో జ్ఞాతవ్యో మృదుమానవః || ౫.౧౭||

ద్వాదశాబ్దే భవేత్పిర్దిరేతస్య యత్నతః పరమ్ |  
 మన్తయోగాధికారీ స జ్ఞాతవ్యో గురుణా ధ్రువమ్ || ౫.౧౮||

మధ్యమసాధకలక్షణమ్ |

సమబుద్ధిః క్షమాయుక్తః పుణ్యాకాక్షీ ప్రియంవదః |  
 మధ్యస్థః సర్వకార్యేషు సామాన్యః స్యాన్నసంశయః |  
 ఏతజ్ఞాత్వైవ గురుభిర్దియతే ముక్తితో లయః || ౫.౧౯||

అధిమాత్రసాధకలక్షణం

స్థిరబుద్ధిర్లయే యుక్తః స్వాధీనో వీర్యవానపి |  
 మహాశయో దయాయుక్తః క్షమావాన్ సత్యవానపి || ౫.౨౦||

శూరో వయఃస్థః శ్రద్ధావాన్ గురుపాదాబ్జపూజకః |  
 యోగాభ్యాసరతశ్చైవ జ్ఞాతవ్యశ్చాధిమాత్రకః || ౫.౨౧||

ఏతస్య సిద్ధిః షడ్వర్షైర్భవేదభ్యాసయోగతః |  
 ఏతస్మై దీయతే ధీరో హఠయోగశ్చ సాఙ్గతః || ౫.౨౨||

అధిమాత్రతమసాధకలక్షణమ్ |

మహావీర్యాన్వితోత్సాహీ మనోజ్ఞః శౌర్యవానపి |

శాస్త్రజ్ఞోఽభ్యాసశీలశ్చ నిర్మోహశ్చ నిరాకులః ॥ ౫.౨౩॥

నవయావనసమ్పన్నో మితాహారీ జితేంద్రియః ।

నిర్భయశ్చ శుచిర్దక్షో దాతా సర్వజనాశ్రయః ॥ ౫.౨౪॥

అధికారీ స్థిరో ధీమాన్ యథేచ్ఛాచ్ఛాస్థితః క్షమీ ।

సుశీలో ధర్మచారీ చ గుప్తచేష్టః ప్రియంవదః ॥ ౫.౨౫॥

శాస్త్రవిశ్వాససమ్పన్నో దేవతా గురుపూజకః ।

జనసజ్జివితక్షశ్చ మహావ్యాధి వివర్జితః ॥ ౫.౨౬॥

అధిమాత్రతరోజ్ఞేయః సర్వయోగస్య సాధకః । (అధిమాత్రవ్రతశశ్చ / అధిమాత్రవ్రతజ్ఞశశ్చ)

త్రిభిస్సంవత్సరైః సిద్ధిరోతస్య నాత్ర సంశయః ।

సర్వయోగాధికారీ స నాత్ర కార్యా విచారణా ॥ ౫.౨౭॥

ప్రతీకోపాసనమ్ ।

ప్రతీకోపాసనా కార్యా దృష్టాదృష్టఫలప్రదా ।

పునాతి దర్శనాదత్ర నాత్ర కార్యా విచారణా ॥ ౫.౨౮॥

గాఢాతపే స్వప్రతిబిమ్బితేశ్వరం నిరీక్ష్య విస్ఫారితలోచనద్వయమ్ ।

యదా నభః పశ్యతి స్వప్రతీకం నభోఽఙ్గణే తత్క్షణమేవ పశ్యతి ॥ ౫.౨౯॥

ప్రత్యహం పశ్యతే యో వై స్వప్రతీకం నభోఽఙ్గణే ।

ఆయుర్వృద్ధిర్భవేత్తస్య న మృత్యుః స్యాత్కదాచన ॥ ౫.౩౦॥

యదా పశ్యతి సమ్పూర్ణం స్వప్రతీకం నభోఽఙ్గణే ।

తదా జయం సభాయాఞ్చ యుద్ధే నిర్జిత్య సఞ్చరేత్ ॥ ౫.౩౧॥ (జయమవాప్నోతి వాయుం)

యః కరోతి సదాభ్యాసం చాత్మానం విన్దతే పరమ్ । (వన్దతే)

పూర్ణానన్దైకపురుషం స్వప్రతీకప్రసాదతః ॥ ౫.౩౨॥

యాత్రాకాలే వివాహే చ శుభే కర్మణి సజ్కలే ।

పాపక్షయే పుణ్యవృద్ధౌ ప్రతీకోపాసనఞ్చరేత్ ॥ ౫.౩౩॥

నిరస్తరకృతాభ్యాసాదస్తరే పశ్యతి ధ్రువమ్ ।

తదా ముక్తిమవాప్నోతి యోగీ నియతమానసః ॥ ౫.౩౪॥

అఙ్గుష్ఠాభ్యాముభే శ్రోత్రే తర్జనీభ్యాం ద్విలోచనే ।

నాసారస్థే చ మధ్యాభ్యామనామాభ్యాం ముఖం దృఢమ్ ॥ ౫.౩౫॥

నిరుధ్య మారుతం యోగీ యదైవ కురుతే భృశమ్ |  
 తదా తక్షణమాత్మానం జ్యోతీరూపం స పశ్యతి || ౫.౩౬ ||  
 తత్రేజో దృశ్యతే యేన క్షణమాత్రం నిరాకులమ్ |  
 సర్వపాపవినిర్ముక్తః స యాతి పరమాం గతిమ్ || ౫.౩౭ ||  
 నిరస్తరకృతాభ్యాసాద్యోగీ విగతకల్మషః |  
 సర్వదేహాది విస్మృత్య తదభిన్నః స్వయం గతః || ౫.౩౮ ||  
 యః కరోతి సదాభ్యాసం గుప్తాచారేణ మానవః |  
 స వై బ్రహ్మవిలీనః స్యాత్పాపకర్మరతో యది || ౫.౩౯ ||  
 గోపనీయః ప్రయత్నేన సద్యః ప్రత్యయకారకః |  
 నిర్వాణదాయకో లోకే యోగోఽయం మమ వల్లభః |  
 నాదః సజ్జాయతే తస్య క్రమేణాభ్యాసతశ్చ యః || ౫.౪౦ || (వై)  
 మత్తభృంగవేణువీణాసదృశః ప్రథమో ధ్వనిః |  
 ఏవమభ్యాసతః పశ్చాత్ సంసారధ్వాన్తనాశనమ్ |  
 ఘణ్ణానాదసమః పశ్చాత్ ధ్వనిర్మేఘురవోపమః || ౫.౪౧ ||  
 ధ్వనౌ తస్మిన్మనో దత్త్వా యదా తిష్ఠతి నిర్భరః | (నిర్భయః)  
 తదా సజ్జాయతే తస్య లయస్య మమ వల్లభే || ౫.౪౨ ||  
 తత్ర నాదే యదా చిత్తం రమతే యోగినో భృశమ్ |  
 విస్మృత్య సకలం బాహ్యం నాదేన సహ శామ్యతి || ౫.౪౩ ||  
 ఏతదభ్యాసయోగేన జిత్వా సమ్యగ్గుణాన్బహూన్ |  
 సర్వారమ్భపరిత్యాగీ చిదాకాశే విలీయతే || ౫.౪౪ ||  
 నాసనం సిద్ధసదృశం న కుమ్భసదృశం బలమ్ |  
 న శేచరీసమా ముద్రా న నాదసదృశో లయః || ౫.౪౫ ||

షట్చక్ర వివరణమ్ |

మూలాధారపద్మనిరూపణ |

ఇదాసీం కథయిష్యామి ముక్తస్యానుభవం ప్రియే |  
 యజ్ఞాత్వా లభతే ముక్తిం పాపయుక్తోఽపి సాధకః || ౫.౪౬ ||  
 సమభ్యర్చ్యైశ్వరం సమ్యక్కృత్వా చ యోగముత్తమమ్ |  
 గృహ్ణీయాత్సుస్థితో భూత్వా గురుం సన్తోష్య బుద్ధిమాన్ || ౫.౪౭ ||

జీవాది సకలం వస్తు దత్త్వా యోగవిదం గురుమ్ | (వస్తుం)  
 సన్తోష్యాదిప్రయత్నేన యోగోఽయం గృహ్యతే బుధైః || ౫.౪౮||  
 విప్రాస్సన్తోష్య మేధావీ నానామఙ్గలసంయుతః |  
 మమాలయే శుచిరుభాత్వా గృహ్ణీయాచ్ఛుభాత్మకమ్ || ౫.౪౯||  
 సంస్యస్యానేన విధినా ప్రాక్తనం విగ్రహాదికమ్ |  
 భూత్వా దివ్యవపురోగీ గృహ్ణీయాద్వక్ష్యమాణకమ్ || ౫.౫౦||  
 పద్మాసనస్థితో యోగీ జనసఙ్గవివర్జితః |  
 విజ్ఞాననాడీద్వితయమఙ్గలీభ్యాం నిరోధయేత్ || ౫.౫౧||  
 సిద్ధేస్తదావిర్భవతి సుఖరూపీ నిరఙ్గానః |  
 తస్మిన్పరిశ్రమః కార్యో యేన సిద్ధో భవేత్థలు || ౫.౫౨||  
 యః కరోతి సదాభ్యాసం తస్య సిద్ధిర్న దూరతః |  
 వాయుసిద్ధిర్భవేత్తస్య క్రమాదేవ న సంశయః || ౫.౫౩|| (వాయుసిద్ధిభవేత్తస్య)  
 సకృద్యః కురుతే యోగీ పాపౌఘం నాశయేద్ధృవమ్ |  
 తస్య స్యాన్మధ్యమే వాయోః ప్రవేశో నాత్ర సంశయః || ౫.౫౪||  
 ఏతదభ్యాసశీలో యః స యోగీ దేవపూజితః |  
 అణిమాదిగుణాన్లభ్వా విచరేద్భువనత్రయే || ౫.౫౫||  
 యో యథాస్యానిలాభ్యాసాత్తదభవేత్తస్య విగ్రహః |  
 తిష్ఠేదాత్మని మేధావీ సంయుతః క్రీడతే భృశమ్ || ౫.౫౬||  
 ఏతద్వ్యోగం పరం గోప్యం న దేయం యస్య కస్యచిత్ |  
 సప్రమాణః సమాయుక్తస్తమేవ కథ్యతే ధ్రువమ్ || ౫.౫౭|| (యః ప్రమాణైః)  
 యోగీ పద్మాసనే తిష్ఠేత్కణ్ఠకూపే యదా స్మరన్ |  
 జిహ్వం కృత్వా తాలుమూలే క్షుత్పిపాసా నివర్తతే || ౫.౫౮||  
 కణ్ఠకూపాదధఃస్థానే కూర్మనాడ్యస్తి శోభనా |  
 తస్మిన్ యోగీ మనో దత్త్వా చిత్తస్థైర్యం లభేద్భృశమ్ || ౫.౫౯||  
 శిరః కపాలే రుద్రాక్ష వివరం చిన్తయేద్యదా | రుద్రాక్షం  
 తదా జ్యోతిః ప్రకాశః స్వాద్విద్యుత్పృష్ఠాసమప్రభః || ౫.౬౦||  
 ఏతచ్ఛిన్తనమాత్రేణ పాపానాం సఙ్క్షయో భవేత్ |

దురాచారోఽపి పురుషో లభతే పరమం పదమ్ ॥ ౫.౬౧॥

అహర్నిశం యదా చింతా తత్కరోతి విచక్షణః ।

సిద్ధానాం దర్శనం తస్య భాషణఞ్చ భవేద్ధ్రువమ్ ॥ ౫.౬౨॥

తిష్ఠన్ గభన్ స్వపన్ భుజ్జన్ ధ్యాయేచ్ఛూన్యమహర్నిశమ్ ।

తదాకాశమయో యోగీ చిదాకాశే విలీయతే ॥ ౫.౬౩॥

ఏతజ్ఞానం సదా కార్యం యోగినా సిద్ధిమిచ్ఛతా । (కాయ)

నిరస్తరకృతాభ్యాసాన్మమ తుల్యో భవేద్ధ్రువమ్ ।

ఏతజ్ఞానబలాద్యోగీ సర్వేషాం వల్లభో భవేత్ ॥ ౫.౬౪॥

సర్వాన్ భూతాన్ జయం కృత్వా నిరాశిరపరిగ్రహః ।

నాసాగ్రే దృశ్యతే యేన పద్మాసనగతేన వై ।

మనసో మరణం తస్య భేవరత్వం ప్రసిద్ధ్యతి ॥ ౫.౬౫॥

జ్యోతిః పశ్యతి యోగీన్ద్రః శుద్ధం శుద్ధాచలోపమమ్ ।

తత్రాభ్యాసబలేనైవ స్వయం తద్రక్షకో భవేత్ ॥ ౫.౬౬॥

ఉత్తానశయనే భూమా సుప్త్యా ధ్యాయన్నిరస్తరమ్ ।

సద్యః శ్రమవినాశాయ స్వయం యోగీ విచక్షణః ॥ ౫.౬౭॥

శిరః పశ్చాత్తు భాగస్య ధ్యానే మృత్యుజ్ఞాయో భవేత్ ।

భ్రూమధ్యే దృష్టిమాత్రేణ హ్యపరః పరికీర్తితః ॥ ౫.౬౮॥

చతుర్విధస్య చాన్నస్య రసస్త్రేధా విభజ్యతే ।

తత్ర సారతమో లింగదేహస్య పరిపోషకః ॥ ౫.౬౯॥

సప్తధాతుమయం పిణ్డమేతి పుష్టాతి మధ్యగః ।

యాతి విణ్మూత్రరూపేణ తృతీయః సప్తతో బహిః ॥ ౫.౭౦॥

ఆద్యభాగ ద్వయం నాడ్యః ప్రోక్తాస్తాః సకలా అపి ।

పోషయన్తి వపుర్వాయుమాపాదతలమస్తకమ్ ॥ ౫.౭౧॥

నాడీభిరాభిః సర్వాభిర్వాయుః సఞ్చరతే యదా ।

తదైవాన్నరసో దేహ సామ్యేనేహ ప్రవర్తతే ॥ ౫.౭౨॥

చతుర్థశానాం తత్రేహ వ్యాపారే ముఖ్యభాగతః ।

తా అనుగ్రత్వహీనాశ్చ ప్రాణసఞ్చారనాడికాః ॥ ౫.౭౩॥

గుదాద్వయజ్గులతశోర్ధ్వం మేఢ్రైకాజ్గులతస్త్వధః ।  
 ఏవశ్శాస్త్రి సమం కన్దం సమతా చతుర్జులమ్ ॥ ౫.౭౪॥ (సమతాచ్చతురజ్గులమ్)  
 పశ్చిమాభిముఖీః యోనిర్గుదమేఢ్రాన్తరాలగా ।  
 తత్ర కన్దం సమాఖ్యాతం తత్రాస్త్రి కుణ్డలీ సదా ॥ ౫.౭౫॥  
 సంవేష్ట్య సకలా నాడిః సార్ధత్రికుటలాకృతీః ।  
 ముఖే నివేశ్య సా పుచ్చం సుషుమ్నావివరే స్థితా ॥ ౫.౭౬॥  
 సుప్తా నాగోపమా హ్యేషా స్ఫురన్తి ప్రభయా స్వయా ।  
 ఆహివత్సన్ధిసంస్థానా వాగ్దేవీ బీజసంజ్ఞికా ॥ ౫.౭౭॥  
 జ్ఞేయా శక్తిరియం విష్టోర్నిర్మలా స్వర్ణభాస్వరా ।  
 సత్త్వం రజస్తమశ్చేతి గుణత్రయప్రసూతికా ॥ ౫.౭౮॥  
 తత్ర బన్ధాకపుష్పాభం కామబీజం ప్రకీర్తితమ్ ।  
 కలహేమసమం యోగే ప్రయుక్తాక్షరరూపిణమ్ ॥ ౫.౭౯॥  
 సుషుమ్నాపి చ సంశ్లిష్టా బీజం తత్ర వరం స్థితమ్ ।  
 శరచచ్చన్ద్రనిభం తేజస్వయమేతత్స్ఫురత్ప్రతితమ్ ॥ ౫.౮౦॥  
 సూర్యకోటిప్రతికాశం చన్ద్రకోటిసుశీతలమ్ ।  
 ఏతత్త్రయం మిలిత్వైవ దేవీ త్రిపురభైరవీ ।  
 బీజసంజ్ఞం పరం తేజస్తదేవ పరికీర్తితమ్ ॥ ౫.౮౧॥  
 క్రియావిజ్ఞానశక్తిభ్యాం యుతం యత్పురితో భ్రమత్ ।  
 ఉత్తిష్ఠద్విశతస్త్యమ్భుః సూక్ష్మం శోణణిఖాయుతమ్ ।  
 యోనిస్థం తత్పురం తేజః స్వయమ్భూలిజ్గుసంజ్ఞితమ్ ॥ ౫.౮౨॥  
 ఆధారపద్మమేతద్ధి యోనిర్యస్యాస్త్రి కన్దతః ।  
 పరిస్ఫురద్వాదిసాన్తచతుర్వర్ణం చతుర్దలమ్ ॥ ౫.౮౩॥  
 కులాభిధం సువర్ణాభం స్వయమ్భూలిజ్గుసంజ్ఞితమ్ ।  
 ద్విరణ్డో యత్ర సిద్ధోఽస్త్రి డాకినీ యత్ర దేవతా ॥ ౫.౮౪॥  
 తత్పద్మమధ్యగా యోనిస్తత్ర కుణ్డలినీ స్థితా ।  
 తస్యా ఊర్ధ్వే స్ఫురత్తేజః కామబీజం భ్రమన్మతమ్ ॥ ౫.౮౫॥  
 యః కరోతి సదా ధ్యానం మూలాధారే విచక్షణః ।  
 తస్య స్యాద్ధార్ధురీ సిద్ధిర్భూమిత్యాగక్రమేణ వై ॥ ౫.౮౬॥

వపుషః కాన్తిరుత్కృష్టా జఠరాగ్నివివర్ధనమ్ ।

ఆరోగ్యఞ్చ పటుత్వఞ్చ సర్వజ్ఞత్వఞ్చ జాయతే ॥ ౫.౮౭ ॥

భూతం భవ్యం భవిష్యచ్చ వేత్తి సర్వం సకారణమ్ । (భవిష్యఞ్చ)

అశ్రుతాన్యపి శాస్త్రాణి సరహస్యం వదేద్ధ్రువమ్ ॥ ౫.౮౮ ॥ (భవేద్ధ్రువమ్)

వక్త్రే సరస్వతీ దేవీ సదా నృత్యతి నిర్భరమ్ ।

మన్తసిద్ధిర్భవేత్తస్య జపాదేవ న సంశయః ॥ ౫.౮౯ ॥

జరామరణదుఃఖౌఘాన్నాశయతి గురోర్వచః ।

ఇదం ధ్యానం సదా కార్యం పవనాభ్యాసినా పరమ్ ।

ధ్యానమాత్రేణ యోగీన్ద్రో ముచ్యతే సర్వకిల్బిషాత్ ॥ ౫.౯౦ ॥ (సర్వకిల్బిషాత్)

మూలపద్మం యదా ధ్యాయేద్యోగీ స్వయంబుభిజ్ఞకమ్ ।

తదా తక్షణమాత్రేణ పాపౌఘం నాశయేద్ధ్రువమ్ ॥ ౫.౯౧ ॥

యం యం కామయతే చిత్తే తం తం ఫలమవాప్నుయాత్ ।

నిరస్తరకృతాభ్యాసాత్తం పశ్యతి విముక్తిదమ్ ॥ ౫.౯౨ ॥

బహిరభ్యన్తరే శ్రేష్ఠం పూజనీయం ప్రయత్నతః ।

తతః శ్రేష్ఠతమం హ్యేతన్నాన్యదస్తి మతం మమ ॥ ౫.౯౩ ॥

ఆత్మసంస్థం శివం త్యక్త్వా బహిఃస్థం యః సమర్చయేత్ ।

హస్తస్థం పిణ్డముత్సుజ్య భ్రమతే జీవితాశయా ॥ ౫.౯౪ ॥

ఆత్మలిక్ఖార్చనం కుర్యాదనాలస్యం దినే దినే ।

తస్య స్యాత్సకలా సిద్ధిర్మాత్ర కార్యా విచారణా ॥ ౫.౯౫ ॥

నిరస్తరకృతాభ్యాసాత్క్షణానైః సిద్ధిమాప్నుయాత్ । (నిరస్తరకృతాభ్యాసాత్క్షణానై)

తస్య వాయుప్రవేశోఽపి సుషుప్తాయామ్భవేద్ధ్రువమ్ ॥ ౫.౯౬ ॥

మనోజయఞ్చ లభతే వాయుబిన్దవిధారణామ్ । (వాయుబిన్దవిధారణాత్)

ఐహికాముష్మికీసిద్ధిర్భవేన్నైవాత్ర సంశయః ॥ ౫.౯౭ ॥

స్వాధిష్ఠానచక్రవివరణమ్ ।

ద్వితీయస్తు సరోజఞ్చ లిజ్జమూలే వ్యవస్థితమ్ ।

బాదిలాన్తం చ షడ్వర్ణం పరిభాస్వరషడ్దలమ్ ॥ ౫.౯౮ ॥

స్వాధిష్ఠానాభిధం తత్తు పక్కజం శోణరూపకమ్ ।



బాణాఖ్యో యత్ర సిద్ధోఽస్తి దేవీ యత్రాస్తి రాకిణీ ॥ ౫.౯౯ ॥  
 యో ధ్యాయతి సదా దివ్యం స్వాధీష్ఠానారవిన్దకమ్ ।  
 తస్య కామాఙ్గానాః సర్వా భజన్తే కామమోహితాః ॥ ౫.౧౦౦ ॥  
 వివిధఞ్చాశ్రుతం శాస్త్రం నిఃశఙ్కో వై వదేద్భువమ్ ।  
 సర్వరోగవినిర్ముక్తో లోకే చరతి నిర్భయః ॥ ౫.౧౦౧ ॥  
 మరణం ఖాద్యతే తేన స కేనాపి న ఖాద్యతే ।  
 తస్య స్యాత్పరమా సిద్ధిరణిమాదిగుణప్రదా ॥ ౫.౧౦౨ ॥  
 వాయుః సఞ్చరతే దేహే రసవృద్ధిర్భవేద్భువమ్ ।  
 ఆకాశపఙ్కజగలత్ప్రియాషమపి వర్ధతే ॥ ౫.౧౦౩ ॥  
 మణిపూరచక్రవివరణమ్ ।  
 తృతీయం పఙ్కజం నాభౌ మణిపూరకసంజ్ఞకమ్ ।  
 దశారణ్ణాదిఫాన్తార్ణం శోభితం హేమవర్ణకమ్ ॥ ౫.౧౦౪ ॥  
 రుద్రాఖ్యో యత్ర సిద్ధోఽస్తి సర్వమఙ్గలదాయకః ।  
 తత్రస్థా లాకినీ నామ్నీ దేవీ పరమధార్మికా ॥ ౫.౧౦౫ ॥  
 తస్మిన్ ధ్యానం సదా యోగీ కరోతి మణిపూరకే ।  
 తస్య పాతాలసిద్ధిః స్యాన్నిరస్తరసుఖావహా ॥ ౫.౧౦౬ ॥  
 ఈప్సితఞ్చ భవేత్లోకే దుఃఖరోగవినాశనమ్ ।  
 కాలస్య వఞ్చనఞ్చాపి పరదేహప్రవేశనమ్ ॥ ౫.౧౦౭ ॥  
 జామ్బూనదాదికరణం సిద్ధానాం దర్శనం భవేత్ ।  
 ఓషధీదర్శనఞ్చాపి నిధీనాం దర్శనం భవేత్ ॥ ౫.౧౦౮ ॥  
 అనాహతచక్రవివరణమ్ ।  
 హృదయేఽనాహతం నామ చతుర్థం పఙ్కజం భవేత్ ।  
 కాదితాన్తార్ణసంస్థానం ద్వాదశారసమన్వితమ్ ।  
 అతిశోణం వాయుబీజం ప్రసాదస్థానమీరితమ్ ॥ ౫.౧౦౯ ॥  
 పద్మస్థం తత్పరం తేజో బాణలిక్ఖం ప్రకీర్తితమ్ ।  
 యస్య స్మరణమాత్రేణ దృష్టాదృష్టఫలం లభేత్ ॥ ౫.౧౧౦ ॥  
 సిద్ధః పినాకీ యత్రాస్తే కాకినీ యత్ర దేవతా ।

పతస్మిన్నతతం ధ్యానం హృత్పాథోజే కరోతి యః ।

క్షుభ్యన్తే తస్య కాంతా వై కామార్తా దివ్యయోషితః ॥ ౫.౧౧౧॥

జ్ఞానఞ్చాప్రతిమం తస్య త్రికాలవిషయమ్భవేత్ ।

దూరశ్రుతిర్దూరదృష్టిః స్వేచ్ఛయా ఖగతాం వ్రజేత్ ॥ ౫.౧౧౨॥

సిద్ధానాం దర్శనఞ్చాపి యోగినీ దర్శనం తథా ।

భవేత్థేవరసిద్ధిశ్చ ఖేచరాణాం జయస్తథా ॥ ౫.౧౧౩॥

యో ధ్యాయతి పరం నిత్యం బాణలిఙ్గం ద్వితీయకమ్ ।

ఖేచరీ భూచరీ సిద్ధిర్భవేత్తస్య న సంశయః ॥ ౫.౧౧౪॥

పతద్ధ్యానస్య మాహాత్యం కథితుం నైవ శక్యతే ।

బ్రహ్మధ్యాః సకలా దేవా గోపయన్తి పరన్త్విదమ్ ॥ ౫.౧౧౫॥

విశుద్ధచక్రవివరణమ్ ।

కణ్ఠస్థానస్థితం పద్మం విశుద్ధం నామపఞ్చమమ్ ।

సుహేమాభం స్వరోపేతం షోడశస్వరసంయుతమ్ ।

ఛగలాణ్ణోఽస్తి సిద్ధోఽత్ర శాకినీ చాధిదేవతా ॥ ౫.౧౧౬॥

ధ్యానం కరోతి యో నిత్యం స యోగీశ్వరపణ్డితః ।

కిన్త్వస్య యోగినోఽన్యత్ర విశుద్ధాఖ్యే సరోరుహే ।

చతుర్వేదా విభాసన్తే సరహస్యా నిధేరివ ॥ ౫.౧౧౭॥

ఇహ స్థానే స్థితో యోగీ యదా క్రోధవశో భవేత్ ।

తదా సమస్తం త్రైలోక్యం కమ్పతే నాత్ర సంశయః ॥ ౫.౧౧౮॥

ఇహ స్థానే మనో యస్య దైవాద్యాతి లయం యదా ।

తదా బాహ్యం పరిత్యజ్య స్వాన్తరే రమతే ద్రువమ్ ॥ ౫.౧౧౯॥

తస్య న క్షతిమాయాతి స్వశరీరస్య శక్తితః ।

సంవత్సరసహస్రేఽపి వజ్రాతికఠినస్య వై ॥ ౫.౧౨౦॥

యదా త్యజతి తద్ధ్యానం యోగీన్ద్రోఽవనిమణ్ణలే ।

తదా వర్షసహస్రాణి మన్యతే తత్క్షణం కృతీ ॥ ౫.౧౨౧॥

ఆజ్ఞాచక్రవివరణమ్ ।

ఆజ్ఞాపద్మం భ్రువోర్మధ్యే హుజ్జోపేతం ద్విపత్రకమ్ ।

శుక్లాభం తన్మహాకాలః సిద్ధో దేవ్యత్ర హాకినీ ॥ ౫.౧౨౨॥

శరచ్చస్త్రనిభం తత్రాక్షరబీజం విజృమ్భితమ్ ।  
పుమాన్ పరమహంసోఽయం యజ్ఞాత్వా నావసీదతి ॥ ౫.౧౨౩॥

ఏతదేవ పరన్నేజః సర్వతన్త్రేషు మన్త్రిణః । (తత్ర దేవః)  
చిస్తయత్వా పరాం సిద్ధిం లభతే నాత్ర సంశయః ॥ ౫.౧౨౪॥

తురీయం త్రితయం లిక్లం తదాహం ముక్తిదాయకః ।  
ధ్యానమాత్రేణ యోగీన్ద్రో మత్సమో భవతి ధ్రువమ్ ॥ ౫.౧౨౫॥

ఇడా హి పిఙ్గలా ఖ్యాతా వరణాసీతి హోచ్యతే ।  
వారాణసీ తయోర్మధ్యే విశ్వనాథోఽత్ర భాషితః ॥ ౫.౧౨౬॥

ఏతత్తేత్రస్య మాహాత్మ్యమృషిభిస్తత్త్వదర్శిభిః ।  
శాస్త్రేషు బహుధా ప్రోక్తం పరం తత్త్వం సుభాషితమ్ ॥ ౫.౧౨౭॥

సుషుమ్నా మేరుణా యాతా బ్రహ్మారన్ధ్రం యతోఽస్తి వై ।  
తతశ్చైషా పరావృత్య తదాజ్ఞాపద్మదక్షిణే । (పరావృత్యా)  
వామనాసాపుటం యాతి గజ్జేతి పరిగీయతే ॥ ౫.౧౨౮॥

బ్రహ్మారన్ధ్రే హి యత్పద్మం సహస్రారం వ్యవస్థితమ్ ।  
తత్ర కన్దేహి యా యోనిస్తస్యాం చన్ద్రో వ్యవస్థితః ॥ ౫.౧౨౯॥

త్రికోణాకారతస్తస్యాః సుధా క్షరతి సన్తతమ్ ।  
ఇడాయామమృతం తత్ర సమం స్రవతి చన్ద్రమాః ॥ ౫.౧౩౦॥

అమృతం వహతి ద్వారా ధారారూపం నిరన్తరమ్ ।  
వామనాసాపుటం యాతి గజ్జేత్యుక్తా హి యోగిభిః ॥ ౫.౧౩౧॥

ఆజ్ఞాపక్వజదక్షంసాద్వామనాసాపుటక్లతా ।  
ఉదగ్వహేతి తత్రేడా గజ్జేతి సముదాహృతా ॥ ౫.౧౩౨॥ (వరణా)

తతో ద్వయమిహ మధ్యే తు వారాణసీతి చిన్తయేత్ । (ద్వయోర్ద్వి)  
తదాకారా పిఙ్గలాపి తదాజ్ఞాకమలోత్తరే । (తదాజ్ఞాకమలాన్తరే)  
దక్షనాసాపుటే యాతి ప్రోక్తాస్మాభిరసీతి వై ॥ ౫.౧౩౩॥

మూలాధారే హి యత్పద్మం చతుష్పత్రం వ్యవస్థితమ్ । (చతుష్పత్ర)  
తత్ర కన్దేఽస్తి యా యోనిస్తస్యాం సూర్యో వ్యవస్థితః ॥ ౫.౧౩౪॥ (తత్ర మధ్యేహి)  
తత్సూర్యమణ్డలద్వారం విషం క్షరతి సన్తతమ్ । (తత్సూర్యమణ్డలద్వారాద్విషం)

పిఙ్గాలాయాం విషం తత్ర సమర్థయతి తాపనః ॥ ౫.౧౩౫॥ (సమర్పయతి)

విషం తత్ర వహస్తీ యా ధారారూపం నిరస్తరమ్ ।  
దక్షనాసాపుటే యాతి కల్పితేయన్తు పూర్వవత్ ॥ ౫.౧౩౬॥

ఆఙ్గాపఙ్కజవామాస్యాద్దక్షనాసాపుటం గతా ।  
ఉదగ్వహా పిఙ్గాలాపి పురాసీతి ప్రకీర్తితా ॥ ౫.౧౩౭॥

ఆఙ్గాపద్మమిదం ప్రోక్తం యత్ర దేవో మహేశ్వరః ।  
పీఠత్రయం తతశ్చోర్ధ్వం నిరుక్తం యోగచిన్తకైః ।  
తద్బిన్దునూదశక్త్యాఖ్యం భాలపద్మే వ్యవస్థితమ్ ॥ ౫.౧౩౮॥

యః కరోతి సదాధ్యానమాఙ్గాపద్మస్య గోపితమ్ ।  
పూర్వజన్మకృతం కర్మ వినశ్యేదవిరోధతః ॥ ౫.౧౩౯॥

ఇహ స్థితే యదా యోగీ ధ్యానం కుర్యాన్నిరస్తరమ్ । (సదా)  
తదా కరోతి ప్రతిమాం ప్రతిజాపమనర్థవత్ ॥ ౫.౧౪౦॥

యక్షరాక్షసగన్ధర్వా అపసరోగణకిన్నరాః ।  
నేవనే చరణౌ తస్య సర్వే తస్య వశానుగాః ॥ ౫.౧౪౧॥

కరోతి రసనాం యోగీ ప్రవిష్టాం విపరీతగామ్ ।  
లమ్బికోర్ధ్వేషు గర్భేషు ధృత్వా ధ్యానం భయాపహమ్ ॥ ౫.౧౪౨॥

అస్మిన్ స్థానే మనో యస్య క్షణార్థం వర్తతేఽచలమ్ ।  
తస్య సర్వాణి పాపాని సజ్జయం యాన్తి తత్క్షణాత్ ॥ ౫.౧౪౩॥

యాని యాసీహ ప్రోక్తాని పఞ్చపద్మే ఫలాని వై । (యాని యాని హి)  
తాని సర్వాణి సుతరామేతజ్ఞానాద్భవన్తి హి ॥ ౫.౧౪౪॥

యః కరోతి సదాభ్యాసమాఙ్గా పద్మే విచక్షణః ।  
వాసనాయా మహాబన్ధం తిరస్కృత్య ప్రమోదతే ॥ ౫.౧౪౫॥

ప్రాణప్రయాణసమయే తత్పద్మం యః స్మరన్సుధీః ।  
త్యజేత్ప్రాణం స ధర్మాత్మా పరమాత్మని లీయతే ॥ ౫.౧౪౬॥

తిష్ఠన్ గచ్ఛన్ స్వపన్ జాగ్రత్ యో ధ్యానం కురుతే నరః ।  
పాపకర్మవికుర్వాణో నహి మజ్జతి కిల్బిషే ॥ ౫.౧౪౭॥ (కిల్బిషే)

రాజయోగాధికారి స్యాదేతచ్ఛిన్తనతో ధ్రువమ్ ।

యోగీ బన్ధాద్వినిర్ముక్తః స్వీయయా ప్రభయా స్వయమ్ || ౫.౧౪౮||

ద్విదలధ్యానమాహాత్మ్యం కథితుం నైవ శక్యతే |

బ్రహ్మాదిదేవతాశ్చైవ కిఞ్చన్మత్తో విదన్తి తే || ౫.౧౪౯||

సహస్రారచక్రకథనమ్ |

అత ఊర్ధ్వం తాలుమూలే సహస్రారంసరోరుహమ్ |

ఆస్తి యత్ర సుషుమ్ణాయా మూలం సవివరం స్థితమ్ || ౫.౧౫౦||

తాలుమూలే సుషుమ్ణాస్య అధోవక్త్రా ప్రవర్తతే |

మూలాధారేణ యోన్యస్తాః సర్వనాడ్యః సమాశ్రితాః | (యోన్యస్తాః)

తా బీజభూతాస్తత్త్వస్య బ్రహ్మమార్గప్రదాయికాః || ౫.౧౫౧||

తాలుస్థానే చ యత్పద్మం సహస్రారం పురోదితమ్ |

తత్కన్ధే యోనిరేకాస్తి పశ్చిమాభిముఖీ మతా || ౫.౧౫౨||

తస్య మధ్యే సుషుమ్ణాయా మూలం సవివరం స్థితమ్ | (తస్యా)

బ్రహ్మారన్ధ్రం తదేవోక్తమామూలాధారపఙ్కజమ్ || ౫.౧౫౩|| (బ్రహ్మారన్ధ్ర)

తత్రాన్తరస్థే చిచ్ఛక్తిః సుషుమ్ణా కుణ్డలీ సదా || ౫.౧౫౪|| (తత్రాన్తరస్థే / తతస్తద్వస్థే)

(తచ్ఛక్తిః)

సుషుమ్ణాయాం స్థితా నాడీ చిత్రా స్యాన్మమ వల్లభే | (సుషుమ్ణాయాం సదా శక్తిశ్చిత్రా)

తస్యాం మమ మతే కార్యా బ్రహ్మారన్ధ్రాదికల్పనా || ౫.౧౫౫||

యస్యాః స్మరణమాత్రేణ బ్రహ్మజ్ఞత్వం ప్రజాయతే |

పాపక్షయశ్చ భవతి న భూయః పురుషో భవేత్ || ౫.౧౫౬||

ప్రవేశితం చలాఙ్గిష్ఠం ముఖే స్వస్య నివేశయేత్ |

తేనాత్ర న వహత్యేవ దేహచారీ సమీరణః || ౫.౧౫౭|| (బహత్యేవ)

తేన సంసారచక్రైస్మిన్ భ్రమన్తే చ సర్వదా | (భ్రమతీత్యేవ సర్వదా)

తదర్థం యే ప్రవర్తన్తే యోగీనః ప్రాణధారణే || ౫.౧౫౮||

తత ఏవాఖిలా నాడీ నిరుద్ధా చాష్టవేష్టనమ్ | (విరుద్ధా)

ఇయం కుణ్డలినీ శక్తి రన్ధ్రం త్యజతి నాన్యథా || ౫.౧౫౯||

యదా పూర్ణాసు నాడీషు సన్నిరుద్ధానిలాస్తదా |

బన్ధత్యాగేన కుణ్డల్యా ముఖం రన్ధ్రాద్భహిరభవేత్ |

సుషుమ్ణాయాం సదైవాయం వహేత్ప్రాణసమీరణః || ౫.౧౬౦||

మూలపద్మస్థితా యోనిర్వామదక్షిణకోణతః ।  
 ఇడాపిఙ్గలయోర్మధ్యే సుషుమ్నా యోనిమధ్యగా ॥ ౫.౧౬౧॥  
 బ్రహ్మరస్థస్థు తత్రైవ సుషుమ్నాధారమణ్ణలే ।  
 యో జానాతి స ముక్తః స్యాత్కర్మబన్ధాద్విచక్షణః ॥ ౫.౧౬౨॥  
 బ్రహ్మరస్థముఖే తాసాం సఙ్గమః స్యాదసంశయః ।  
 తస్మిన్నానే స్నాతకానాం ముక్తిః స్యాదవిరోధతః ॥ ౫.౧౬౩॥  
 గఙ్గాయమునయోర్మధ్యే వహత్యేషా సరస్వతీ ।  
 తాసాస్తు సఙ్గమే స్నాత్వా ధన్యో యాతి పరాఙ్గతిమ్ ॥ ౫.౧౬౪॥  
 ఇడా గఙ్గా పురా ప్రోక్తా పిఙ్గలా చార్కపుత్రికా ।  
 మధ్యా సరస్వతీ ప్రోక్తా తాసాం సఙ్గోఽతిదుర్లభః ॥ ౫.౧౬౫॥  
 సితాసితే సఙ్గమే యో మనసా స్నానమాచరేత్ ।  
 సర్వపాపవినిర్ముక్తో యాతి బ్రహ్మ సనాతనమ్ ॥ ౫.౧౬౬॥  
 త్రివేణ్యాం సఙ్గమే యో వై పితృకర్మ సమాచరేత్ ।  
 తారయిత్వా పితృనస్సర్వాన్స యాతి పరమాం గతిమ్ ॥ ౫.౧౬౭॥  
 నిత్యం నైమిత్తికం కామ్యం ప్రత్యహం యః సమాచరేత్ । (నిత్య)  
 మనసా చింతయిత్వా తు సోఽక్షయం ఫలమాప్నుయాత్ ॥ ౫.౧౬౮॥  
 సకృద్యః కురుతే స్నానం స్వర్గో సౌఖ్యం భువక్తి సః । (స్వర్గే)  
 దగ్ధ్వా పాపానశేషావై యోగీ శుద్ధమతిః స్వయమ్ ॥ ౫.౧౬౯॥  
 అపవిత్రః పవిత్రో వా సర్వావస్థాం గతోఽపి వా ।  
 స్నానాచరణమాశ్రేణ పూతో భవతి నాన్యథా ॥ ౫.౧౭౦॥  
 మృత్యుకాలే ప్లుతం దేహం త్రివేణ్యాః సలిలే యదా ।  
 విచిన్త్య యన్త్యజేత్ప్రాణాన్స తదా మోక్షమాప్నుయాత్ ॥ ౫.౧౭౧॥  
 నాతఃపరతరం గుహ్యం త్రిషు లోకేషు విద్యతే ।  
 గోప్తవ్యం తత్ప్రయత్నేన న వ్యాఖ్యేయం కదాచన ॥ ౫.౧౭౨॥  
 బ్రహ్మరస్థ మనో దత్త్వా క్షణార్థం యది తిష్ఠతి ।  
 సర్వపాపవినిర్ముక్తః స యాతి పరమాం గతిమ్ ॥ ౫.౧౭౩॥

ఆస్మిన్లీనం మనో యస్య స యోగీ మయి లీయతే |  
 అణిమాదిగుణాన్పుక్వా స్వేచ్ఛయా పురుషోత్తమః || ౫.౧౭౪||  
 ఏతద్దన్త్యధ్యానమాత్రేణ మర్త్యః సంసారేఽస్మిన్వల్లభో మే భవేత్సః |  
 పాపాఞ్జిత్యా ముక్తిమార్గాధికారీ జ్ఞానం దత్త్వా తారయత్యద్భుతం వై || ౫.౧౭౫||  
 చతుర్ముఖాదిత్రిదశైరగమ్యం యోగివల్లభమ్ |  
 ప్రయత్నేన సుగోప్యం తద్బ్రహ్మారన్ధ్రం మయోదితమ్ || ౫.౧౭౬||  
 పురా మయోక్తా యా యోనిః సహస్రారే సరోరుహే |  
 తస్యాఽథో వర్తతే చన్ద్రస్తద్ధ్యానం క్రియతే బుధైః || ౫.౧౭౭|| (తస్యాథో)  
 యస్య స్మరణమాత్రేణ యోగీన్ద్రోఽవనిమణ్ణలే |  
 పూజ్యో భవతి దేవానాం సిద్ధానాం సమ్మతో భవేత్ || ౫.౧౭౮||  
 శిరఃకపాలవివరే ధ్యాయేద్దుగ్ధమహోదధిమ్ |  
 తత్ర స్థిత్యా సహస్రారే పద్మే చన్ద్రం విచిన్తయేత్ || ౫.౧౭౯||  
 శిరఃకపాలవివరే ద్విరష్టకలయా యుతః |  
 పీయూషభానుహంసాఖ్యం భావయేత్తం నిరజ్ఞానమ్ || ౫.౧౮౦||  
 నిరన్తరకృతాభ్యాసాత్త్రిదినే పశ్యతి ధ్రువమ్ |  
 దృష్టిమాత్రేణ పాపాఘం దహత్యేవ స సాధకః || ౫.౧౮౧||  
 అనాగతఞ్చ స్ఫురతి చిత్తశుద్ధిర్భవేత్థలు |  
 సద్యః కృత్యాపి దహతి మహాపాతకపఞ్చకమ్ || ౫.౧౮౨||  
 ఆనుకూల్యం గ్రహో యాన్తి సర్వే నశ్యన్త్యుపద్రవాః |  
 ఉపసర్గాః శమం యాన్తి యుద్ధే జయమవాప్నుయాత్ || ౫.౧౮౩||  
 ఖేచరీభూచరీసిద్ధిర్భవేత్క్షీరేన్దుదర్శనాత్ |  
 ధ్యానాదేవభవేత్సర్వం నాత్ర కార్య విచారణా || ౫.౧౮౪|| (కార్యా)  
 సన్తతాభ్యాసయోగేన సిద్ధో భవతి మానవః | (సతతాభ్యాసయోగేన)  
 సత్యం సత్యం పునః సత్యం మమ తుల్యో భవేద్ధృగ్భవమ్ |  
 యోగశాస్త్రం చ పరమం యోగినాం సిద్ధిదాయకమ్ || ౫.౧౮౫|| (యోగశాస్త్రేఽప్యభిరతం)

రాజయోగకథనమ్ |

అత ఉర్ధ్వం దివ్యరూపం సహస్రారం సరోరుహమ్ |

బ్రహ్మిణ్ణాఖ్యస్య దేహస్య బాహ్యే తిష్ఠతి ముక్తిదమ్ || ౫.౧౮౬||

కైలాసో నామ తస్యైవ మహేశో యత్ర తిష్ఠతి ।

అకులాఖ్యోఽవినాశీ చ క్షయవృద్ధివివర్జితః ॥ ౫.౧౦౭॥ (నకులాఖ్యోఽవినాశీ)

స్థానస్యాస్య జ్ఞానమాత్రేణ నృణాం, సంసారేఽస్మిన్నమృవో నైవ భూయః ।

భూతగ్రామం సస్తతాభ్యాసయోగాత్కర్తుం హర్తుం స్యాచ్చ శక్తిః సమగ్రాః ॥ ౫.౧౦౮॥  
(సమగ్రా)

స్థానే పరే హంసనివాసభూతే, కైలాసనామ్నీహ నివిష్టచేతాః ।

యోగీ హృతవ్యాధిరధః కృతాధిర్వాయుశ్చిరజ్ఞోజీవతి మృత్యుముక్తః ॥ ౫.౧౦౯॥  
(కృతాధివరాయుశ్చిరం జీవతి)

చిత్తవృత్తిర్యదా లీనా కులాఖ్యే పరమేశ్వరే ।

తదా సమాధిసామ్యేన యోగీ నిశ్చలతాం వ్రజేత్ ॥ ౫.౧౧౦॥

నిరస్తరకృతే ధ్యానే జగద్విస్తరణం భవేత్ ।

తదా విచిత్రసామర్థ్యం యోగినో భవతి ధ్రువమ్ ॥ ౫.౧౧౧॥

తస్మాద్గృహితపీయూషం పిబేద్యోగీ నిరస్తరమ్ ।

మృత్యోర్మృత్యుం విధాయాశు కులం జిత్వా సరోరుహే ॥ ౫.౧౧౨॥

అత్ర కుణ్డలిసీశక్తిర్లయం యాతి కులాభిధా ।

తదా చతుర్విధా సృష్టిర్లీయతే పరమాత్మని ॥ ౫.౧౧౩॥

యజ్ఞాత్వా ప్రాప్య విషయం చిత్తవృత్తిర్విలీయతే ।

తస్మిన్పరశ్రమం యోగీ కరోతి నిరపేక్షకః ॥ ౫.౧౧౪॥

చిత్తవృత్తియదాలీనా తస్మిన్ యోగీ భవేద్ధ్రువమ్ ।

తదా విజ్ఞాయతేఽఖణ్డజ్ఞానరూపో నిరజ్ఞానః ॥ ౫.౧౧౫॥

బ్రహ్మణ్డబాహ్యే సఞ్చన్త్య స్వప్రతీకం యథోదితమ్ ।

తమావేశ్య మహాచూఢ్యం చిన్తయేదవిరోధతః ॥ ౫.౧౧౬॥

ఆద్యన్తమధ్యశూన్యం తతోఽటిసూర్యసమప్రభమ్ ।

చన్ద్రకోటిప్రతీకాశమభ్యస్య సిద్ధిమాప్పుయాత్ ॥ ౫.౧౧౭॥

ఏతద్ధ్యానం సదా కుర్యాదనాలస్యం దినే దినే ।

తస్య స్యాత్సకలా సిద్ధిర్వత్సరాన్నాత్ర సంశయః ॥ ౫.౧౧౮॥

క్షణార్థం నిశ్చలం తత్ర మనో యస్య భవేద్ధ్రువమ్ । (క్షణార్థం)



స ఏవ యోగీ సద్భక్తః సర్వలోకేషు పూజితః ।

తస్య కల్మషసంక్షాతస్తత్క్షణాదేవ నశ్యతి ॥ ౫.౧౯౯॥

యం దృష్ట్వా న ప్రవర్తనే మృత్యుసంసారవర్తని ।

అభ్యసేత్తం ప్రయత్నేన స్వాధిష్ఠానేన వర్తమానా ॥ ౫.౨౦౦॥

ఏతద్ధ్యానస్య మాహాత్మ్యం మయా వక్తుం న శక్యతే ।

యః సాధయతి జానాతి సోఽస్మాకమపి సమృతమ్ ॥ ౫.౨౦౧॥ (సమృతః)

ధ్యానాదేవ విజానాతి విచిత్రేఫలసంభవమ్ ।

అణిమాదిగుణోపేతో భవత్యేవ న సంశయః ॥ ౫.౨౦౨॥

రాజాధిరాజయోగకథనమ్ ।

రాజయోగో మయాఖ్యాతః సర్వతస్త్రిషు గోపితః ।

రాజాధిరాజయోగోఽయం కథయామి సమాసతః ॥ ౫.౨౦౩॥

స్వస్తికఞ్చాననం కృత్వా సుమరే జన్తువరీతే ।

గురుం సమ్పూజ్య యత్నేన ధ్యానమేతత్సమాచరేత్ ॥ ౫.౨౦౪॥

నిరాలంబం భవేజ్జీవం జ్ఞాత్వా వేదాంతయుక్తితః ।

నిరాలంబం మనః కృత్వా న కిఞ్చిచ్చిన్తయేత్సుధీః ॥ ౫.౨౦౫॥

ఏతద్ధ్యానాన్మహాసిద్ధిర్భవత్యేవ న సంశయః ।

వృత్తిహీనం మనః కృత్వా పూర్ణరూపం స్వయం భవేత్ ॥ ౫.౨౦౬॥

సాధయేత్సతతం యో వై స యోగీ విగతస్పృహః ।

అహన్నామ న కోఽప్యస్తి సర్వదాత్మైవ విద్యతే ॥ ౫.౨౦౭॥

కో బంధః కస్య వా మోక్ష ఏకం పశ్యేత్సదా హి సః ।

ఏతత్కరోతి యో నిత్యం స ముక్తో నాత్ర సంశయః ।

స ఏవ యోగీ సద్భక్తః సర్వలోకేషు పూజితః ॥ ౫.౨౦౮॥

అహమస్మీతి యన్మత్వా జీవాత్మపరమాత్మనోః ।

అహం త్వమేతదుభయం త్యక్త్వాఖణ్డం విచిన్తయేత్ ॥ ౫.౨౦౯॥

అధ్యారోపాపవాదాభ్యాం యత్ర సర్వం విలీయతే ।

తద్బీజమశ్రయేద్యోగీ సర్వసంకల్పవివర్జితః ॥ ౫.౨౧౦॥

అపరోక్షం చిదానన్తం పూర్ణం త్యక్త్వా భ్రమాకులః ।

పరోక్షం చాపరోక్షం చ కృత్వా మూఢా భ్రమన్తి వై ॥ ౫.౨౧౧॥

చరాచరమిదం విశ్వం పరోక్షం యః కరోతి చ |  
 అపరోక్షం పరం బ్రహ్మ త్యక్తం తస్మిన్నులీయతే || ౫.౨౧౨||  
 జ్ఞానకారణమజ్ఞానం యథా నోత్పద్యతే భృశమ్ |  
 అభ్యాసం కురుతే యోగీ సదా సజ్జవివర్జితమ్ || ౫.౨౧౩||  
 సర్వేన్ద్రియాణి సంయమ్య విషయేభ్యో విచక్షణః |  
 విషయేభ్యః సుషుప్త్యైవ తిష్ఠేత్సజ్జవివర్జితః || ౫.౨౧౪||  
 ఏవమభ్యాసతో నిత్యం స్వప్రకాశం ప్రకాశతే | (ఏవమభ్యసతో)  
 శ్రోతుం బుద్ధిసమర్థార్థం నివర్తన్తే గురోర్గరః |  
 తదభ్యాసవశాదేకం స్వతో జ్ఞానం ప్రవర్తతే || ౫.౨౧౫||  
 యతో వాచో నివర్తన్తే అప్రాప్య మనసా సహ |  
 సాధనాదమలం జ్ఞానం స్వయం స్ఫురతి తద్ధ్రువమ్ || ౫.౨౧౬||  
 హతం వినా రాజయోగో రాజయోగం వినా హతః |  
 తస్మాత్ప్రవర్తతే యోగీ హఠే సద్గురుమార్గతః || ౫.౨౧౭||  
 స్థితే దేహే జీవతి చ యోగం న శ్రియతే భృశమ్ |  
 ఇన్ద్రియార్థోపభోగేషు స జీవతి న సంశయః || ౫.౨౧౮||  
 అభ్యాసపాకపర్వంతం మితాన్నంస్మరణం భవేత్ |  
 అన్యథా సాధనం ధీమాన్కర్తుం పారయతీహ న || ౫.౨౧౯||  
 ఆతీవసాధుసంలాపం సాధుసమ్మతిబుద్ధిమాన్ |  
 కరోతి పిణ్డరజ్ఞార్థం బహ్వాలాపవివర్జితః || ౫.౨౨౦||  
 త్యాజ్యతే త్యజ్యతే సజ్గం సర్వథా త్యజ్యతే భృశమ్ | (త్యజ్యతే త్యజ్యతే)  
 అన్యథా న లభేన్ముక్తిం సత్యం సత్యం మయోదితమ్ || ౫.౨౨౧||  
 గుహ్యైవ క్రియతేఽభ్యాసః సజ్గం త్యక్త్వా తదన్తరే | (గుహ్యైవ)  
 వ్యవహారాయ కర్తవ్యో బాహ్యసజ్గో న రాగతః || ౫.౨౨౨|| (బాహ్యసజ్గనురాగతః)  
 స్వే స్వే కర్మణి వర్తన్తే సర్వే తే కర్మసమ్భవాః |  
 నిమిత్తమాత్రం కరణే న దోషోఽస్తి కదాచన || ౫.౨౨౩||  
 ఏవం నిశ్చిత్స్య సుధియా గృహస్థోఽపి యదాచరేత్ |  
 తదా సిద్ధిమవాప్నోతి నాత్ర కార్యా విచారణా || ౫.౨౨౪||

పాపపుణ్యవినిర్ముక్తః పరిత్యక్తాఙ్గసాధకః ।

యో భవేత్స విముక్తః స్యాద్ధృహే తిష్ఠన్సదా గృహీ ॥ ౫.౨౨౫॥

న పాపపుణ్యైర్లిప్యేత యోగయుక్తో యదా గృహీ । (సదా)

కుర్వన్సపి తదా పాపాన్స్వకార్యే లోకసఙ్గహే ॥ ౫.౨౨౬॥

మన్తసాధనకథనమ్ ।

అధునా సమృవఞ్శ్యామి మన్తసాధనముత్తమమ్ ।

ఐహికాముష్మికసుఖం యేన స్యాదవిరోధతః ॥ ౫.౨౨౭॥

యస్మిన్మన్తవరే జ్ఞాతే యోగసిద్ధిర్భవేత్థలు । (యస్మిన్మన్తే వరే)

యోగేన సాధకేన్ద్రస్య సర్వైశ్వయేసుఖప్రదా ॥ ౫.౨౨౮॥

మూలాధారేఽస్తి యత్పద్మం చతుర్దలసమన్వితమ్ ।

తన్మధ్యే వాగ్భవం బీజం విస్ఫురన్తం తడిత్ప్రభమ్ ॥ ౫.౨౨౯॥

హృదయే కామబీజన్తు బన్ధాకకుసుమప్రభమ్ ।

ఆఙ్కారవిన్దే శక్త్యాఖ్యం చన్ద్రకోటిసమప్రభమ్ ॥ ౫.౨౩౦॥

బీజత్రయమిదం గోప్యం భుక్తిముక్తిఫలప్రదమ్ ।

ఏతన్మన్తత్రయం యోగీ సాధయేత్సిద్ధిసాధకః ॥ ౫.౨౩౧॥

ఏతన్మన్తం గురోర్లభ్యా న ద్రుతం న విలమ్బితమ్ ।

అక్షరాక్షరసన్ధానం నిఃసన్దిగ్ధమనా జపేత్ ॥ ౫.౨౩౨॥

తద్గతశ్చైకచిత్తశ్చ శాస్త్రోక్తవిధినా సుధీః ।

దేవ్యాస్తు పురతో లక్షం హుత్వా లక్షత్రయం జపేత్ ॥ ౫.౨౩౩॥

కరవీరప్రసూనన్తు గుడక్షీరాజ్యసంయుతమ్ ।

కుణ్డే యోన్యాకృతౌ ధీమాఙ్గాపాన్తే జహుయాత్సుధీః ॥ ౫.౨౩౪॥ (యోన్యాకృతే)

అనుష్ఠానే కృతే ధీమాన్పూర్వసేవా కృతా భవేత్ ।

తతో దదాతి కామాన్వై దేవీ త్రిపురభైరవీ ॥ ౫.౨౩౫॥

గురుం సన్తోష్య విధివల్లభ్యా మన్తవరోత్తమమ్ ।

అనేన విధినా యుక్తో మన్దభాగ్యోఽపి సిద్ధ్యతి ॥ ౫.౨౩౬॥

లక్షమేకం జపేద్యస్తు సాధకో విజితేన్ద్రియః ।

దర్శనాత్తస్య క్షుభ్యన్తే యోషితో మదనాతురాః ।

పతన్తి సాధకస్యైర్గ్రే నిర్లజ్జా భయవర్జితాః ॥ ౫.౨౩౭॥

జప్తేన చ ద్వీలక్షణ యే యస్మిన్విషయే స్థితాః ।  
 ఆగచ్ఛన్తి యథాతీర్థం విముక్తకులవిగ్రహాః ।  
 సర్వస్వం తస్య దదతి తస్యైవ చ వశే స్థితాః ॥ ౫.౨౩౮॥ (దదతి తస్య సర్వస్వం)  
 త్రిభిర్లక్షైస్తథాజప్తైర్మణ్డలీకం సమణ్డలమ్ ।  
 (త్రిభిర్లక్షైస్తథాజప్తైర్మణ్డలీకాః సమణ్డలాః ।)  
 వశమాయాన్తి తే సర్వే నాత్ర కార్యా విచారణా ।  
 షడ్భిర్లక్షైర్మహీపాలం సభృత్యబలవాహనమ్ ॥ ౫.౨౩౯॥  
 లక్షైర్ద్యావదశభిర్జప్తైర్వక్షరక్షోరగేశ్వరాః ।  
 వశమాయాన్తి తే సర్వే ఆజ్ఞాం కుర్వన్తి నిత్యశః ॥ ౫.౨౪౦॥  
 త్రిపంచులక్షజప్తైస్తు సాధకేన్ద్రస్య ధీమతః ।  
 సిద్ధవిద్యాధరాత్పైవ గన్ధర్వాప్సరసాంజ్ఞానాః ॥ ౫.౨౪౧॥  
 వశమాయాన్తి తే సర్వే నాత్ర కార్యా విచారణా ।  
 హఠాచ్ఛ్రవణవిజ్ఞానం సర్వజ్ఞత్వం ప్రజాయతే ॥ ౫.౨౪౨॥  
 తథాష్టాదశభిర్లక్షైర్దేహనానేన సాధకః ।  
 ఉత్తిష్ఠేన్మేదిసీం త్యక్త్వా దివ్యదేహస్తు జాయతే ।  
 భ్రుమతే స్వేచ్ఛయా లోకే ఛిద్రాం పశ్యతి మేదిసీమ్ ॥ ౫.౨౪౩॥  
 ఆష్టావింశతిభిర్లక్షైర్విద్యాధరపతిర్భవేత్ ।  
 సాధకస్తు భవేద్ధీమాన్కామరూపో మహాబలః ॥ ౫.౨౪౪॥  
 త్రింశల్లక్షైస్తథాజప్తైర్బ్రహ్మవిష్ణుసమో భవేత్ ।  
 రుద్రత్వం షష్టిభిర్లక్షైరమరత్వమశీతిభిః ॥ ౫.౨౪౫॥  
 కోటి్యకయా మహాయోగీ లీయతే పరమే పదే ।  
 సాధకస్తు భవేద్యోగీ త్రైలోక్యే సోఽతిదుర్లభః ॥ ౫.౨౪౬॥  
 శివసంహితాఫలకథనమ్ ।  
 త్రిపురే త్రిపురన్వేకం శివం పరమకారణమ్ ।  
 అక్షయం తత్పదం శాన్తమప్రమేయమనామయమ్ ॥ ౫.౨౪౭॥  
 లభతేఽసౌ న సన్దేహో ధీమాన్సర్వమభీప్సితమ్ ।  
 శివవిద్యా మహావిద్యా గుప్తా చాగ్రే మహేశ్వరీ ॥ ౫.౨౪౮॥

మద్భాషితమిదం శాస్త్రజ్ఞోపసీయమతోబుధైః ।  
 హఠవిద్యా పఠం గోప్యో యోగినా సిద్ధిమిచ్ఛతా ॥ ౫.౨౪౯॥  
 భవేద్విర్యవతీ గుప్తా నిర్విర్యా చ ప్రకాశితా ।  
 య ఇదం పఠతే నిత్యమాద్యోపాంతం విచక్షణః ॥ ౫.౨౫౦॥  
 యోగసిద్ధిర్భవేత్తస్య క్రమేణైవ న సంశయః ।  
 స మోక్షం లభతే ధీమాన్య ఇదం నిత్యమర్చయేత్ ॥ ౫.౨౫౧॥  
 మోక్షార్థిభ్యశ్చ సర్వేభ్యః సాధుభ్యః శ్రావయేదపి ।  
 క్రియాయుక్తస్య సిద్ధిః స్యాదక్రియస్య కథమభవేత్ ॥ ౫.౨౫౨॥  
 తస్మాత్క్రియావిధానేన కర్తవ్యా యోగిపుంజువైః ।  
 యదృచ్ఛాలాభసన్తుష్టః సన్త్యక్తాన్తరసంకల్పః ॥ ౫.౨౫౩॥  
 గృహస్థశ్చాప్యనాసక్తః స ముక్తో యోగసాధనాత్ ।  
 గృహస్థానాం భవేత్సిద్ధిరీశ్వరాణాం జపేన వై ।  
 యోగక్రియాభియుక్తానాం తస్మాత్సంయతతే గృహీ ॥ ౫.౨౫౪॥  
 గేహా స్థిత్యా పుత్రదారాదిపూర్ణః  
 సజ్గం త్యక్త్యా చాన్తరే యోగమార్గే ।  
 సిద్ధే చిహ్నాం వీక్ష్య పశ్చాద్గృహస్థః (సిద్ధేశ్చిహ్నాం)  
 క్రీడేత్సం వై సమృతం సాధయిత్వా ॥ ౫.౨౫౫॥ (క్రీడేత్సో)  
 ఇతి శ్రీశివసంహితాయాం హఠగౌరీసంవాదే యోగశాస్త్రే  
 పంచమపటలః సమాప్తః । ౫ ।  
 ఇతి శుభమ్ ।

NB: The shloka numbering and line clubbing varies considerably amongst the publications referenced and even their respective editions.

Some verses in the referenced texts do have odd number of lines.

The numbering above in sequence is done for reference.

There is no intention of creating newer version.

Amongst the referenced versions, Khemraj Publications were found to have more shlokas than others, of which the 1984 edition

is the latest.

Compiled and proofread by Ruma Dewan

---



*Shivasamhita*

pdf was typeset on June 10, 2022



Please send corrections to [sanskrit@cheerful.com](mailto:sanskrit@cheerful.com)

