Lord Dattatreya's Secret of Yoga

યોગરહસ્યં શ્રીદત્તાત્રેયવિરચિતમ્

Document Information

Text title : Yogarahasya by Dattatreya

File name : yogarahasya.itx

Category : yoga

Location : doc_yoga

Author : Vedic Tradition

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

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

Description-comments : Yoga Rahasya ascribed to Dattatreya Muni

Latest update : February 24, 2002

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

યોગરહસ્યં શ્રીદત્તાત્રેયવિરચિતમ્

યોગાધ્યાયઃ

જ્ઞાનપૂર્વો વિયોગો યોઃ જ્ઞાનેન સહ યોગિનઃ ।
સા મુક્તિર્બ્રહ્મણા ચ ઐક્યમનૈક્યં પ્રાકૃતૈર્ગુણૈઃ ॥ ૧.૧॥

મુક્તિર્યોગાત્તથા યોગઃ સમ્યગ્જ્ઞાનાન્મહીપતે ।
જ્ઞાનં દુઃખોદ્ભવં દુઃખં મમતાસક્તચેતસામ્ ॥ ૧.૨॥

તસ્માત્સઙ્ગં પ્રયત્નેન મુમુક્ષુઃ સન્ત્યજેન્નરઃ ।
સઙ્ગાભાવે મમેત્યસ્યાઃ ખ્યાતેર્હાભિઃ પ્રજાયતે ॥ ૧.૩॥

નિર્મમત્વં સુખાયૈવ વૈરાગ્યાદ્દોષદર્શનમ્ ।
જ્ઞાનાદેવ ચ વૈરાગ્યં જ્ઞાનં વૈરાગ્યપૂર્વકમ્ ॥ ૧.૪॥

તદ્ગૃહં યત્ર વસતિસ્તદ્ભોજ્યં યેન જીવતિ ।
યન્મુક્તયે તદેવોક્તં જ્ઞાનમજ્ઞાનમન્યથા ॥ ૧.૫॥

ઉપભોગેન પુણ્યાનામપુણ્યાનાઞ્ચ પાર્થિવ ।
કર્ત્તવ્યાનાઞ્ચ નિત્યાનામકામકરણાત્તથા ॥ ૧.૬॥

અસઞ્ચયાદપૂર્વસ્ય ક્ષયાત્પૂર્વાર્જિતસ્ય ચ ।
કર્મણો બન્ધમાપ્નોતિ શરીરં ન પુનઃ પુનઃ ॥ ૧.૭॥

એતત્તે કથિતં રાજન્યોગં ચેમં નિબોધ મે ।
યં પ્રાપ્ય બ્રહ્મણો યોગી શાશ્વતાન્નાન્યતાં વ્રજેત્ ॥ ૧.૮॥

પ્રાગેવાત્માત્મના જેયો યોગિનાં સ હિ દુર્જયઃ ।
કુર્વીત તજ્જયે યત્નં તસ્યોપાયં શ‌ૃણુસ્વ મે ॥ ૧.૯॥

પ્રાણાયામૈર્દહેદ્દોષાન્ધારણાભિઃ ચ કિલ્વિષમ્ ।
પ્રત્યાહારેણ વિષયાન્ધ્યાનેનાનીશ્વરાઙ્ગુણાન્ ॥ ૧.૧૦॥

યથા પર્વતધાતૂનાં દોષાઃ દહ્યન્તિ ધામ્યતામ્ ।

તથેન્દ્રિયકૃતા દોષાઃ દહ્યન્તે પ્રાણનિગ્રહાત્ ॥ ૧.૧૧॥

પ્રથમં સાધનં કુર્યાત્પ્રાણાયામસ્ય યોગવિત્ ।
પ્રાણાપાનનિરોધસ્તુ પ્રાણાયામ ઉદાહૃતઃ ॥ ૧.૧૨॥

લઘુમધ્યોત્તરીયાખ્યઃ પ્રાણાયામસ્ત્રિધોદિતઃ ।
તસ્ય પ્રમાણં વક્ષ્યામિ તદલર્ક શ઼ૃનુષ્વ મે ॥ ૧.૧૩॥

લઘુઃ દ્વાદશમાત્રસ્તુ દ્વિગુણઃ સ તુ મધ્યમઃ ।
ત્રિગુણાભિસ્તુ માત્રાભિઃ ઉત્તમઃ પરિકીર્તિતઃ ॥ ૧.૧૪॥

નિમેષોન્મેષણો માત્રાકાલો લઘ્વક્ષરસ્તથા ।
પ્રાણાયામસ્ય સંખ્યાર્થં સ્મૃતો દ્વાદશમાત્રિકઃ ॥ ૧.૧૫॥

પ્રથમેન જયેત્સ્વેદમ્મધ્યમેન ચ વેપથુમ્ ।
વિષાદં હિ તૃતીયેન જયેદ્દોષાનનુક્રમાત્ ॥ ૧.૧૬॥

મૃદુત્વં સેવ્યમાનસ્તુ સિંહશાર્દૂલકુઞ્જરાઃ ।
યથા યાન્તિ તથા પ્રાણો વશ્યો ભવતિ યોગિનઃ ॥ ૧.૧૭॥

વશ્યં નત્તં યથેચ્છાતો નાગં નયતિ હસ્તિપઃ ।
તથૈવ યોગી સ્વચ્છન્દઃ પ્રાણં નયતિ સાધિતમ્ ॥ ૧.૧૮॥

યથા હિ સાધિતઃ સિંહો મૃગાન્ હસ્તિ ન માનવાન્ ।
તદ્વન્નિષિદ્ધપવનઃ કિલ્વિષં ન નૃણાઃ તનુમ્ ॥ ૧.૧૯॥

તસ્માદ્યુક્તઃ સદા યોગી પ્રાણાયામપરો ભવેત્ ।
શ્રૂયતાં મુક્તિફલદ તસ્યાવસ્થાચતુષ્ટયમ્ ॥ ૧.૨૦॥

ધવસ્તિઃ પ્રાપ્તિઃ તથા સંવિત્પ્રસાદશ્ચ મહીપતે ।
સ્વરુપં શ઼ૃણુ ચૈતેષાં કથ્યમાનમનુક્રમાત્ ॥ ૧.૨૧॥

કર્મણામિષ્ટદુષ્ટાનાં જાયતે ફલસંક્ષયઃ ।
ચેતસો અપકષાયત્વ યત્ર સા ધવસ્તિરચ્યતે ॥ ૧.૨૨॥

ઐહિકામુષ્મિકાન્ કામાન્ લોભમોહાત્મકાન્ સ્વયમ્ ।
નિરુધ્યાસ્તે યદા યોગી પ્રાપ્તિઃ સા સાર્વકાલિકી ॥ ૧.૨૩॥

અતીતાનાગતાનર્થાન્વિપ્રકૃષ્ટતિરોહિતાન્ ।
વિજાનાતીન્દુસૂર્યર્ક્ષગ્રહાણાં જ્ઞાનસમ્પદા ॥ ૧.૨૪॥

તુલ્યપ્રભાવસ્તુ સદા યોગી પ્રાપ્નોતિ સમ્પદમ્ ।
તદા સંવિદિતિ ખ્યાતા પ્રાણાયામસ્ય સંસ્થિતિઃ ॥ ૧.૨૫॥

યાન્તિ પ્રસાદં યેનાસ્ય મનઃ પઞ્ચ ચ બાયવઃ ।
ઇન્દ્રિયાનીન્દ્રિયાર્થાશ્ચ સ પ્રસાદ્ ઇતિ સ્મૃતઃ ॥ ૧.૨૬॥

શ ૃણૂસ્વ ચ મહીપાલ પ્રાણાયામસ્ય લક્ષણમ્ ।
યુઞ્જતશ્ચ સદા યોગં યાદૃગ્વિહિતમાસનમ્ ॥ ૧.૨૭॥

પદ્માર્દ્ધાસનં ચાપિ તથા સ્વસ્તિકમાસનમ્ ।
આસ્થાય યોગં યુઞ્જીત કૃત્વા ચ પ્રણવં હૃદિ ॥ ૧.૨૮॥

સમઃ સમાસનો ભૂત્વા સંહૃત્ય ચરણાવૂભૌ ।
સંવૃતાસ્યઃ તથૈવોરુ સમ્યગ્વિષ્ટભ્ય ચાગ્રતઃ ॥ ૧.૨૯॥

પાર્ષ્ણિભ્યાં લિઙ્ગવૃષણાવસ્પૃશન્પ્રયતઃ સ્થિતઃ ।
કિઞ્ચિદુનમિતશિરા દન્તૈઃ દન્તાન્ન સંસ્પૃશેત્ ॥ ૧.૩૦॥

સમ્પશ્યન્નાસિકાગ્રં સ્વં દિશશ્ચાનવલોકયન્ ।
રજસા તમસૌ વૃત્તિં સત્ત્વેન રજસસ્તથા ।
સ આદ્ય નિર્મલે તત્ત્વે સ્થિતો યુઞ્જીત યોગવિત્ ॥ ૧.૩૧॥

ઇન્દ્રિયાણીન્દ્રિયાર્થેભ્યઃ પ્રાણાદીન્મન એવ ચ ।
નિગૃહ્ય સમવાયેન પ્રત્યાહારમુપક્રમેત્ ॥ ૧.૩૨॥

યસ્તુ પ્રત્યાહરેત્કામાન્સર્વાઙ્ગાનીવ કચ્છપઃ ।
સદાત્મરતિરેકસ્થઃ પશ્યત્યાત્માનમાત્મનિ ॥ ૧.૩૩॥

સ બાહ્યાભ્યન્તરં શૌચં નિપાદ્યાકણ્ઠનાભિતઃ ।
પૂરયિત્વા બુધો દેહં પ્રત્યાહારમુપક્રમેત્ ॥ ૧.૩૪॥

તથા વૈ યોગયુક્તસ્ય યોગિનો નિયતાત્મનઃ ।
સર્વે દોષાઃ પ્રણશ્યન્તિ સ્વસ્થશ્ચૈવોપજાયતે ॥ ૧.૩૫॥

વીક્ષતે ચ પરં બ્રહ્મ પ્રાકૃતાંશ્ચ ગુણાન્પૃથક્ ।
વ્યોમાદિપરમાણુઞ્ચ તથાત્માનમકલ્મષમ્ ॥ ૧.૩૬॥

ઇત્થં યોગી યતાહારઃ પ્રાણાયામપરાયણઃ ।
જિતાં જિતાં શનૈર્ભૂમિમારોહેત યથા ગૃહમ્ ॥ ૧.૩૭॥

દોષાન્વ્યાધીંસ્તથા મોહમાક્રાન્તા ભૂરનિર્જિતા ।

વિવર્ધયતિ નારોહેત્તસ્માદ્ભૂમિમનિર્જિતામ્ ॥ ૧.૩૮॥

પ્રાણાનામુપસંરોધાત્પ્રાણાયામ ઇતિ સ્મૃતઃ ।
ધારણેત્યુચ્યતે ચેયં ધાર્ય્યતે યન્મનો યયા ॥ ૧.૩૯॥

શબ્દાદિભ્યઃ પ્રવૃત્તાનિ યદક્ષાણિ યતાત્મભિઃ ।
પ્રત્યાહ્રિયન્તે યોગેન પ્રત્યાહારસ્તતઃ સ્મૃતઃ ॥ ૧.૪૦॥

ઉપાયશ્ચાત્ર કથિતો યોગિભિઃ પરમર્ષિભિઃ ।
યેન બ્યાધ્યાદયો દોષા ન જાયન્તે હિ યોગિનઃ ॥ ૧.૪૧॥

યથા તોયાર્થિનસ્તોયં યન્ત્રનાલાદિભિઃ શનૈઃ ।
આપિબેયૂસ્તથા વાયું પિબેદ્યોગી જિતશ્રમઃ ॥ ૧.૪૨॥

પ્રાણનાભ્યાં હૃદયે ચાત્ર તૃતીયે ચ તથોરસિ ।
કણ્ઠે મુખે નાસિકાગ્રે નેત્રભ્રુમધ્યમૂર્દ્ધસુ ॥ ૧.૪૩॥

કિઞ્ચ તસ્માત્પરસ્મિંશ્ચ ધારણા પરમા સ્મૃતા ।
દશૈતા ધારણાઃ પ્રાપ્ય પ્રાપ્નોત્યક્ષરસામ્યતામ્ ॥ ૧.૪૪॥

તસ્ય નો જાયતે મૃત્યુર્ન જરાન ચ વૈ ક્લમઃ ।
ન શ્રાન્તિરવસાદોત્થ તુરીયે સતતં સ્થિતિઃ ॥ ૧.૪૫॥

ઇયં વૈ યોગભૂમિઃ સ્યાત્ સમૈવ પરિકીર્ત્તિતઃ ।
યત્ર સ્થિતે બ્રહ્મસ્થિતિં લભતે નાત્ર સંશયઃ ॥ ૧.૪૬॥

નાધ્માતઃ ક્ષૂધિતઃ શ્રાન્તો ન ચ વ્યાકુલચેતનઃ ।
યુઞ્જીત યોગં રાજેન્દ્ર! યોગી સિદ્ધ્યર્થમાદૃતઃ ॥ ૧.૪૭॥

નાતિશીતે ન ચોણ્ષે વૈ ન દ્વન્દ્વેનાનિલાત્મકે ।
કાલેસ્વેતેષુ યુઞ્જીત ન યોગં ધ્યાનતત્પરઃ ॥ ૧.૪૮॥

સશબ્દાગ્નિજલાભ્યાસે જીર્ણગોષ્ઠે ચતુષ્પથે ।
શુષ્કપર્ણચયે નદ્યાં શ્મશાને સસરીસૃપે ॥ ૧.૪૯॥

સભયે કૂપતીરે વા ચૈત્યવલ્મીકસંચયે ।
દેષેષ્વેતેષુ તત્ત્વજ્ઞો યોગાબ્યાસં વિવર્જયેત્ ॥ ૧.૫૦॥

સત્ત્વસ્યાનુપપત્તૌ ચ દેશકાલં વિવર્જયેત્ ।
નાસતો દર્શનં યોગે તસ્માત્તત્પરિવર્જયેત્ ॥ ૧.૫૧॥

દૃળ્હતા ચિત્તશુદ્ધિશ્ચ જયતે નાત્ર સંશયઃ ।
સ્થાનકાલપ્રભાવેણ નિશ્ચયં વિદ્ધિ ભૂમિપ ।
તન્મયસ્ય કુતશ્ચિન્તા દેશકાલમયી તથા ॥ ૧.૫૨॥

દેશાનિતાનનાદૃત્ય મૂળ્હત્વાદ્યો યુનક્તિ વૈ ।
વિઘ્નાય તસ્ય વૈ દોષા જાયન્તે તન્નિબોધ મે ॥ ૧.૫૩॥

ભાધિર્યં જળતા લોપઃ સ્મૃતેર્મૂકત્ત્વમાન્ધતા ।
જ્વરશ્ચ જાયતે સદ્યસ્તત્તદજ્ઞાનયોગિનઃ ॥ ૧.૫૪॥

પ્રમાદાદ્યોગિનો દોષા યદ્યેતે સ્યુશ્ચિકિત્સિતમ્ ।
તેષાં નાશાય કર્ત્તવ્યં યોગિનાં તન્નિબોધ મે ॥ ૧.૫૫॥

સ્નિગ્ધાં યવાગૂમત્યુષ્ણાં ભુક્ત્વા તત્રૈવ ધારયેત્ ।
વાતગુલ્મપ્રશાન્ત્યર્થમુદાવર્ત્તે તથોદરે ॥ ૧.૫૬॥

યબાગૂં વાપિ પવનં વાયુગ્રન્થિં પ્રતિક્ષિપેત્ ।
તદ્વત્ કલ્પે મહાશૈલં સ્થિરં મનસ્ ધારયેત્ ॥ ૧.૫૭॥

વિઘાતે વચનો વાચં વાધિર્યં શ્રવણેન્દ્રિયમ્ ।
યથૈવામ્રફલં ધ્યાયેત્તૃષ્ણાર્ત્તો રસનેન્દ્રિયે ॥ ૧.૫૮॥

યસ્મિન્ યસ્મિન્ રુજા દેહે તસ્મિંસ્તદુપકારિણીમ્ ।
ધારયેદ્ધારણામુષ્ણે શીતાં શીતે ચ દાહિનીમ્ ॥ ૧.૫૯॥

કીલં શિરસિ સંસ્થાપ્ય કાષ્ઠં કાષ્ઠેન તાડયેત્ ।
લુપ્તસ્મૃતેઃ સ્મૃતિઃ સદ્યો યોગિનસ્તેન જાયતે ॥ ૧.૬૦॥

દ્યાવાપૃથિવ્યૌ વાય્વગ્ની વ્યાપિનાવપિ ધારયેત્ ।
અમાનુષાત્સસત્ત્વજાદ્વા વાધાસ્ત્વેતાશ્ચિકિત્સિતાઃ ॥ ૧.૬૧॥

અમાનુષં સત્ત્વમન્તર્યોગિનં પ્રવિશેદ્યદિ ।
વાય્વગ્નિધારણેનૈનં દેહસંસ્થં વિનિર્દહેત ॥ ૧.૬૨॥

એવં સર્વાત્મના રક્ષા કાર્ય્યા યોગવિદા નૃપ!।
ધર્માર્થકામમોક્ષાણાં શરીરં સાધનં યતઃ ॥ ૧.૬૩॥

પ્રવૃત્તિલક્ષણાખ્યાનાદેયાગિનો વિસ્મયાત્ તથા ।
વિજ્ઞાનં વિલયં યાતિ તસ્માદ્ગોપ્યાઃ પ્રવૃત્તયઃ ॥ ૧.૬૪॥

અલોલ્યમારોગ્યમનિષ્ઠુરત્વં ગન્ધઃ શુભો મૂત્રપુરીષમલ્પમ્ ।

કાન્તિઃ પ્રસાદઃ સ્વાસૌમ્યતા ચ યોગપ્રવૃત્તેઃ પ્રથમં હિ ચિહ્નમ્ ॥ ૧.૬૫॥

અનુરાગી જનો યાતિ પરોક્ષે ગુણકીર્ત્તનમ્ ।
ન બિભ્યતિ ચ સત્ત્વાનિ સિદ્ધેર્લક્ષણમુત્તમમ્ ॥ ૧.૬૬॥

શીતોષ્ણાદિભિરત્યુગ્રૈર્યસ્ય વાધા ન વિદ્યતે ।
ન ભીતિમેતિ ચાન્યભ્યસ્તસ્ય સિદ્ધિરુપસ્થિતા ॥ ૧.૬૭॥

ઇતિ યોગાધ્યાયઃ ॥

યોગસિદ્ધિઃ

ઉપસર્ગાઃ પ્રવર્ત્તન્તે દૃષ્ટે હ્યાત્મનિ યોગિનઃ ।
યે તાંસ્તે સમ્પ્રવક્ષ્યામિ સમાસેન નિબોધ મે ॥ ૨.૧॥

કામ્યાઃ ક્રિયાસ્તથા કામાન્ માનુષાનભિવાઞ્છતિ ।
સ્ત્રિયો દાનફલં વિદ્યાં માયાં કુપ્યં ધનં દિવમ્ ॥ ૨.૨॥

દેવત્વમમરેશત્વં રસાયનચયઃ ક્રિયાઃ ।
મરુત્પ્રપતનં યઞ્જં જલાગ્ન્યાવેશનં તથા ।
શ્રાદ્ધાનાં સર્વદાનાનાં ફલાનિ નિયમાંસ્તથા ॥ ૨.૩॥

તથોપવાસાત્પૂર્ત્તાચ્ચ દેવતાભ્યર્ચ્ચનાદપિ ।
તેભ્યશ્ચેભ્યશ્ચ કર્મભ્ય ઉપસૃષ્ટોઽભિવાઞ્છતિ ॥ ૨.૪॥

ચિત્તમિત્થં વર્ત્તમાનં યત્નાદેયાગી નિવર્ત્તયેત્ ।
બ્રહ્મસઙ્ગિ મનઃ કુર્વ્વન્નુપસર્ગાત્પ્રમુચ્યતે ॥ ૨.૫॥

ઉપસર્ગૈર્જિતૈરેભિરુપસર્ગાસ્તુતઃ પુનઃ ।
યોગિનઃ સમ્પ્રવર્ત્તન્તે સાત્ત્વરાજસતામસાઃ ॥ ૨.૬॥

પ્રાતિભઃ શ્રાવણો દૈવો ભ્રમાવર્ત્તૌ તથાપરૌ ।
પઞ્ચૈતે યોગિનાં યોગવિઘ્નાય કટુકોદયા ॥ ૨.૭॥

વેદાર્થાઃ કાવ્યશાસ્ત્રાર્થા વિદ્યાશિલ્પાન્યશેષતઃ ।
પ્રતિભાન્તિ યદસ્ત્યેતિ પ્રાતિભઃ સ તુ યોગિનઃ ॥ ૨.૮॥

શબ્દાર્થાનખિલાન્ વેત્તિ શબ્દં ગૃહ્ણતિ ચૈવ યત્ ।
યોજનાનાં સહસ્રેભ્યઃ શ્રાવણઃ સોઽભિધીયતે ॥ ૨.૯॥

સમન્તાદ્વીક્ષતે ચાષ્ટૌ સ યદા દેવતોપમઃ ।
ઉપસર્ગં તમપ્યાન્થર્દૈવમુન્મત્તવદ્બુધાઃ ॥ ૨.૧૦॥

ભ્રામ્યતે યન્નિરાલમ્બં સનો દોષેણ યોગિનઃ ।
સમસ્તાચારવિભ્રંશાદ્ભ્રમઃ સ પરિકીર્ત્તિતઃ ॥ ૨.૧૧॥

આવર્ત્ત ઇવ તોયસ્ય જ્ઞાનાવત્તો યદાકુલઃ ।
નાશયેચ્ચિત્તમાવર્ત્ત ઉપસર્ગઃ સ ઉચ્યતે ॥ ૨.૧૨॥

એતૈર્નાશિતયોગાસ્તુ સકલા દેવયોનયઃ ।
ઉપસર્ગૈર્મહાઘોરૈરાવર્ત્તન્તે પુનઃ પુનઃ ॥ ૨.૧૩॥

પ્રાવૃત્ય કન્વલં શુલ્કં યોગી તસ્માન્મનોમયમ્ ।
ચિન્તયેત્પરમં બ્રહ્મ કૃત્વા તત્પ્રવણં મનઃ ॥ ૨.૧૪॥

યોગયુક્તઃ સદા યોગી લઘ્વાહારો જિતેન્દ્રિયઃ ।
સૂક્ષ્માસ્તુ ધારણાઃ સપ્ત ભૂરાદ્યા મૂર્દ્ધ્નિ ધારયેત્ ॥ ૨.૧૫॥

ધરિત્રીં ધારયેદ્યોગી તત્સૌખ્યં પ્રતિપદ્યતે ।
આત્માનં મન્યતે ચોર્વીં તદ્ગન્ધઞ્ચ જહાતિ સઃ ॥ ૨.૧૬॥

તથૈવાપ્સુરસં સૂક્ષ્મં તદ્વદ્રૂપઞ્ચ તેજસિ ।
સ્પર્શં વાયૌ તથા તદ્વદ્બિભ્રતસ્તસ્ય ધારણામ્ ।
વ્યોમ્નઃ સૂક્ષ્માં પ્રવૃત્તિઞ્ચ શબ્દં તદ્વજ્જહાતિ સઃ ॥ ૨.૧૭॥

મનસા સર્વભૂતાનાં મનસ્યાવિશતે યદા ।
માનસીં ધારણાં વિભ્રન્મનઃ સૂક્ષ્મઞ્ચ જાયતે ॥ ૨.૧૮॥

તદ્વદ્બુદ્ધિમશેષાણાં સત્ત્વાનામેત્ય યોગવિત્ ।
પરિત્યજતિ સમ્પ્રાપ્ય બુદ્ધિસૌક્ષ્મ્યમનુતમમ્ ॥ ૨.૧૯॥

પરિત્યજતિ સૂક્ષ્માણિ સપ્ત ત્વેતાનિ યોગવિત્ ।
સમ્યગ્વિજ્ઞાય યોઽલર્ક! તસ્યાવૃત્તિર્ન વિદ્યતે ॥ ૨.૨૦॥

એતાસાં ધારણાનન્તુ સપ્તાનાં સૌક્ષ્મ્યમાત્મવાન્ ।
દૃષ્ટ્વા તતઃ સિદ્ધિં ત્યક્ત્વા ત્યક્ત્વા પરં વ્રજેત્ ॥ ૨.૨૧॥

યસ્મિન્ યસ્મિંશ્ચ કુરુતે ભુતે રાગં મહીપતે!।
તસ્મિંસ્તસ્મિન્ સમાસક્તિં સમ્પ્રાપ્ય સ વિનશ્યતિ ॥ ૨.૨૨॥

તસ્માદ્વિદિત્વા સૂક્ષ્માણિ સંસક્તાનિ પરસ્પરમ્ ।
પરિત્યજતિ યો દેહી સ પરં પ્રાપ્નુયાત્પદમ્ ॥ ૨.૨૩॥

એતાન્યેવ તુ સન્ધાય સપ્ત સૂક્ષ્માણિ પાર્થિવ ।
ભૂતાદીનાં વિરાગોઽત્ર સદ્ભાવજ્ઞસ્ય મુક્તયે ॥ ૨.૨૪॥

ગન્ધાદિષુ સમાસક્તિં સમ્પ્રાપ્ય સ વિનશ્યતિ ।
પુનરાવર્ત્તતે ભૂપ! સ બ્રહ્માપરમાનુષમ્ ॥ ૨.૨૫॥

સપ્તૈતા ધારણા યોગી સમતીત્ય યદિચ્છતિ ।
તસ્મિંસ્તસ્મિંલ્લયં સૂક્ષ્મે ભૂતે યાતિ નરેશ્વર! ॥ ૨.૨૬॥

દેવાનામસુરાણાં વા ગન્ધર્વ્વોરગરક્ષસામ્ ।
દેહેષુ લયમાયાતિ સઙ્ગં નાપ્નોતિ ચ ક્વચિત્ ॥ ૨.૨૭॥

અણિમા લઘિમા ચૈવ મહિમા પ્રાપ્તિરેવ ચ ।
પ્રાકામ્યઞ્ચ તથેશિત્વં વશિત્વઞ્ચ તથાપરમ્ ॥ ૨.૨૮॥

યત્ર કામાવસાયિત્વં ગુણાનેતાંસ્તથૈશ્વરાન્ ।
પ્રાપ્નોત્યષ્ટૌ નરવ્યાઘ્ર! પરં નિર્વ્વાણસૂચકાન્ ॥ ૨.૨૯॥

સૂક્ષ્માત્ સૂક્ષ્મતમોઽણીયાન્ શીઘ્રત્વં લઘિમા ગુણઃ ।
મહિમાઽશેષપૂજ્યત્વાત્ પ્રાપ્તિર્નાપ્રાપ્યમસ્ય યતઃ ॥ ૨.૩૦॥

પ્રાકામ્યસ્ય ચ વ્યાપિત્વાદીશિત્વઞ્ચેશ્વરો યતઃ ।
વશિત્વાદ્વશિમા નામ યોગિનઃ સપ્તમો ગુણઃ ॥ ૨.૩૧॥

યત્રેચ્છાસ્થાનમપ્યુક્તં યત્ર કામાવસાયિતા ।
ઐશ્વર્યકારણૈરેભિર્યોગિનઃ પ્રોક્તમષ્ટધા ॥ ૨.૩૨॥

મુક્તિસંસૂચકં ભૂપ! પરં નિર્વાણમાત્મનઃ ।
તતો ન જાયતે નૈવ વર્દ્ધતે ન વિનશ્યતિ ॥ ૨.૩૩॥

નાપિ ક્ષયમવાપ્નોતિ પરિણામં ન ગચ્છતિ ।
છેદં ક્લેદં તથા દાહં શોષં ભુયાદિતો ન ચ ॥ ૨.૩૪॥

ભુતવર્ગાદવાપ્નોતિ શબ્દાદ્યૈર્હ્રિયતે ન ચ ।
ન ચાસ્ય સન્તિ શબ્દાદ્યાસ્તદ્ભોક્તા તૈર્ન યુજ્યતે ॥ ૨.૩૫॥

યથા હિ કનકં ખન્તમપદ્રવ્યવદગ્નિના ।
દગ્ધદોષં દ્વિતીયેન ખન્તેનૈક્યં વ્રજેન્નૃપ! ॥ ૨.૩૬॥

ન વિશેષમવાપ્નોતિ તદ્વદ્યોગાગ્નિના યતિઃ ।
નિર્દ્ગ્ધદોષસ્તેનૈક્યં પ્રયાતિ બ્રહ્મણા સહ ॥ ૨.૩૭॥

યથાગ્નિરગ્નૌ સંક્ષિપ્તઃ સમાનત્વમનુવ્રજેત્ ।
તદાખ્યસ્તન્મયો ભુતો ન ગૃહ્યેત વિશેષતઃ ॥ ૨.૩૮॥

પરેણ બ્રહ્મણા તદ્વત્ પ્રાપ્યૈક્યં દગ્ધકિલ્વિષઃ ।
યોગી યાતિ પૃથગ્ભાવં ન કદાચિન્મહીપતે! ॥ ૨.૩૯॥

યથા જલં જલેનૈક્યં નિક્ષિપ્તમુપગચ્છતિ ।
તથાત્મા સામ્યમભ્યેતિ યોગિનઃ પરમાત્મનિ ॥ ૨.૪૦॥

ઇતિ યોગસિદ્ધિઃ ॥

યોગિચર્યા

અલર્ક ઉવાચ ।
ભગવન્! યોગિનશ્ચર્યાં શ્રોતુમિચ્છામિ તત્ત્વતઃ ।
બ્રહ્મવર્ત્મન્યનુસરન્ યથા યોગી ન સીદતિ ॥ ૩.૧॥

દત્તાત્રેય ઉવાચ ।
માનાપમાનૌ યાવેતૌ પ્રાત્યુદ્વેગકરૌ નૃણામ્ ।
તાવેવ વિપરીતાર્થૌ યોગિનઃ સિદ્ધિકારકૌ ॥ ૩.૨॥

માનાપમાનૌ યાવેતૌ તાવેવાન્થર્વિષામૃતે ।
અપમાનોઽમૃતં તત્ર માનસ્તુ વિષમં વિષમ્ ॥ ૩.૩॥

ચક્ષુઃપૂતં ન્યસેત્ પાદં વસ્ત્રપૂતં જલં પિબેત્ ।
સત્યપૂતાં વદેદ્વાણીં બુદ્ધિપૂતઞ્ચ ચિન્તયેત્ ॥ ૩.૪॥

આતિત્યશ્રાદ્ધયજ્ઞેષુ દેવયાત્રોત્સવેષુ ચ ।
મ્હાજનઞ્ચ સિદ્ધ્યર્થં ન ગચ્છેદ્યોગવિત્ ક્વચિત્ ॥ ૩.૫॥

વ્યસ્તે વિધૂમે વ્યઙ્ગારે સર્વસ્મિન્ ભુક્તવર્જને ।
અદેત યોગવિદ્ભૈક્ષ્યં ન તુ ત્રિષ્વેવ નિત્યશઃ ॥ ૩.૬॥

યથૈવમવમન્યન્તે જનાઃ પરિભવન્તિ ચ ।
તથા યુક્તશ્ચરેદ્યોગી સતાં વર્ત્મ ન દૂષયન્ ॥ ૩.૭॥

ભૈક્ષ્યં ચરેદ્ગૃહસ્થેષુ યાયાવરગૃહેષુ ચ ।
શ્રેષ્ઠા તુ પ્રથમા ચેતિ વૃત્તિરસ્યોપદૃશ્યતે ॥ ૩.૮॥

અથ નિત્યં ગૃહસ્થેષુ શાલીનેષુ ચરેદ્યતિઃ ।

શ્રદ્ધાનેષુ દાન્તેષુ શ્રોત્રિયેષુ મહાત્મસુ ॥ ૩.૯॥

અત ઊર્દ્ધ્વં પુનશ્ચાપિ અદુષ્ટાપતિતેષુ ચ ।
ભૈક્ષ્યચર્ય્યા વિવર્ણેષુ જઘન્યા વૃત્તિરિષ્યતે ॥ ૩.૧૦॥

ભૈક્ષ્યં યવાગૂં તક્રં વા પયો યાવકમેવ વા ।
ફલં મૂલં પ્રિયઙ્ગું વા કણપિણ્યાકશક્તવઃ ॥ ૩.૧૧॥

ઇત્યેતે ચ શુભાહારા યોગિનઃ સિદ્ધિકારકાઃ ।
તત્પ્રયુઞ્જ્યાન્મુનિર્ભક્ત્યા પરમેણ સમાધિના ॥ ૩.૧૨॥

અપઃ પૂર્વં સકૃત્ પ્રાશ્ય તુષ્ણીન્ભૂત્વા સમાહિતઃ ।
પ્રાણારેતિ તતસ્તસ્ય પ્રથમા હ્યાન્થતિઃ સ્મૃતા ॥ ૩.૧૩॥

અપાનાય દ્વિતીયા તુ સમાનાયેતિ ચાપરા ।
ઉદાનાય ચતુર્થી સ્યાત્ વ્યાનાયેતિ ચ પઞ્ચમી ॥ ૩.૧૪॥

પ્રાણાયામૈઃ પૃથક્ કૃત્વા શેષં ભુઞ્જીત કામતઃ ।
અપઃ પુનઃ સકૃત્ પ્રાશ્ય આચમ્ય હૃદયં સ્પૃશેત્ ॥ ૩.૧૫॥

અસ્તેયં બ્રહ્મચર્યઞ્ચ ત્યાગોઽલોભસ્તથૈવ ચ ।
વ્રતાનિ પઞ્ચ ભિક્ષુણામહિંસાપરમાણિ વૈ ॥ ૩.૧૬॥

અક્રોધો ગુરુશુશ્રુષા શૌચમાહારલાઘવમ્ ।
નિત્યસ્વાધ્યાય ઇત્યેતે નિયમાઃ પઞ્ચ કીર્ત્તિતાઃ ॥ ૩.૧૭॥

સારભૂતમુપાસીત જ્ઞાનં યત્ કાર્ય્યસાધકમ્ ।
જ્ઞાનાનાં વ ધા ષેયં યોગવિઘ્નકરા હિન્સા ॥ ૩.૧૮॥

ઇદં જ્ઞેયમિદં જ્ઞેયમિતિ યસ્તૃષિતશ્ચરેત્ ।
અપિ કલ્પસહસ્રેષુ નૈવ જ્ઞેયમવાપ્નુયાત્ ॥ ૩.૧૯॥

ત્યક્તસઙ્ગો જિતક્રોધો લઘ્વાહારો જિતેન્દ્રિયઃ ।
વિધાય બુદ્ધ્યા દ્વારાણિ મનો ધ્યાને નિવેશયેત્ ॥ ૩.૨૦॥

શૂન્યેષ્વેવાવકાશેષુ ગુહાસુ ચ વનેષુ ચ ।
નિત્યયુક્તઃ સદા યોગી ધ્યાનં સમ્યગુપક્રમેત્ ॥ ૩.૨૧॥

વાગ્દન્તઃ કર્મદન્તશ્ચ મનોદન્તશ્ચ તે ત્રયઃ ।
યસ્મૈતે નિયતા દન્તાઃ સ ત્રિદન્તી મહાયતિઃ ॥ ૩.૨૨॥

સર્વમાત્મમયં યસ્ય સદસજ્જગદીદૃશમ્ ।
ગુણાગુણમયં તસ્ય કઃ પ્રિયઃ કો નૃપાપ્રિયઃ ॥ ૩.૨૩॥

વિશુદ્ધબુદ્ધિઃ સમલોષ્ટ્રકાઞ્ચનઃ સમસ્તભૂતેષુ ચ તત્સમાહિતઃ ।
સ્થાનં પરં શાશ્વતમવ્યઞ્ચ પરં હિ ગત્વા ન પુનઃ પ્રજાયતે ॥ ૩.૨૪॥

વેદાઃ શ્રેષ્ઠાઃ સર્વયજ્ઞક્રિયાશ્ચ યજ્ઞાજ્જપ્યં જ્ઞાનમાર્ગશ્ચ જપ્યાત્ ।
જ્ઞાનાદ્ધ્યાનં સઙ્ગરાગવ્યપેતં તસ્મિન્પ્રાપ્તે શાશ્વતસ્યોપલબ્ધિઃ ॥ ૩.૨૫॥

સમાહિતો બ્રહ્મપરોઽપ્રમાદી શુચિસ્તથૈકાન્તરતિર્યતેન્દ્રિયઃ ।
સમાપ્નુયાદ્યોગમિમં મહાત્મા વિમુક્તિમાપ્નોતિ તતઃ સ્વયોગતઃ ॥ ૩.૨૬॥

ઇતિ યોગિચર્યા

Encoded by Vlad Sovarel vlad.sovarel at yahoo.com

Lord Dattatreya's Secret of Yoga
pdf was typeset on November 22, 2022

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*