Shri Yoga Yajnyavalkya

શ્રીયોગયાજ્ઞવલ્ક્ય

Document Information

Text title : yogayAjnyavalkya

File name : yogayAjnyavalkya.itx

Category : yoga

Location : doc_yoga

Author : Traditional

Transliterated by : DPD, Sunder Hattangadi, Shankara, Sowmya Ramkumara

Proofread by : DPD, Radim Navyan radimnavyan at gmail

Latest update : December 24, 2014, March 6, 2022

Send corrections to : sanskrit 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**.

October 17, 2024

sanskritdocuments.org

શ્રીયોગયાજ્ઞવલ્ક્ય

॥ અથ પ્રથમોઽધ્યાયઃ ॥

યાજ્ઞવલ્ક્યં મુનિશ્રેષ્ઠં સર્વજ્ઞં જ્ઞાનનિર્મલમ્ ।
સર્વશાસ્ત્રાર્થતત્ત્વજ્ઞં સદા ધ્યાનપરાયણમ્ ॥ ૧॥

વેદવેદાઙ્ગતત્ત્વજ્ઞં યોગેષુ પરિનિષ્ઠિતમ્ ।
જિતેન્દ્રિયં જિતક્રોધં જિતાહારં જિતામયમ્ ॥ ૨॥

તપસ્વિનં જિતામિત્રં બ્રહ્મણ્યં બ્રાહ્મણપ્રિયમ્ ।
તપોવનગતં સૌમ્યં સન્ધ્યોપાસનતત્પરમ્ ॥ ૩॥

બ્રહ્મવિદ્ભિર્મહાભાગૈર્બ્રાહ્મણૈશ્ચ સમાવૃતમ્ ।
સર્વભૂતસમં શાન્તં સત્યસન્ધં ગતક્લમમ્ ॥ ૪॥

ગુણજ્ઞં સર્વભૂતેષુ પરાર્થૈકપ્રયોજનમ્ ।
બ્રુવન્તં પરમાત્માનમૃષીણામુગ્રતેજસામ્ ॥ ૫॥

તમેવં ગુણસમ્પન્નં નારીણામુત્તમા વધૂઃ ।
મૈત્રેયી ચ મહાભાગા ગાર્ગી ચ બ્રહ્મવિદ્વરા ॥ ૬॥

સભામધ્યગતા ચેયમૃષીણામુગ્રતેજસામ્ ।
પ્રણમ્ય દણ્ડવદ્ભૂમૌ ગાર્ગ્યેતદ્વાક્યમબ્રવીત્ ॥ ૭॥ (ગર્ગી તદ્)

ગાર્ગ્યુવાચ -
ભગવન્સર્વશાસ્ત્રજ્ઞ સર્વભૂતહિતે રત ।
યોગતત્ત્વં મમ બ્રૂહિ સાઙ્ગોપાઙ્ગં વિધાનતઃ ॥ ૮॥

એવં પૃષ્ટઃ સ ભગવાન્સભામધ્યે સ્ત્રિયા તયા ।
ઋષીનાલોક્ય નેત્રાભ્યાં વાક્યમેતદભાષત ॥ ૯॥

યાજ્ઞવલ્ક્ય ઉવાચ -
ઉત્તિષ્ઠોત્તિષ્ઠ ભદ્રં તે ગાર્ગિ બ્રહ્મવિદાં વરે ।

વક્ષ્યામિ યોગસર્વસ્વં બ્રહ્મણા કીર્તિતં પુરા ॥ ૧૦॥

સમાહિતમના ગાર્ગિ શૃણુ ત્વં ગદતો મમ ।
ઇત્યુક્ત્વા બ્રહ્મવિચ્છ્રેષ્ઠો યાજ્ઞવલ્ક્યસ્તપોનિધિઃ ॥ ૧૧॥

નારાયણં જગન્નાથં સર્વભૂતહૃદિ સ્થિતમ્ ।
વાસુદેવં જગદ્યોનિં યોગિધ્યેયં નિરઞ્જનમ્ ॥ ૧૨॥

આનન્દમમૃતં નિત્યં પરમાત્માનમીશ્વરમ્ ।
ધ્યાયન્હૃદિ હૃષીકેશં મનસા સુસમાહિતઃ ॥ ૧૩॥

નેત્રાભ્યાં તાં સમાલોક્ય કૃપયા વાક્યમબ્રવીત્ ।
એહ્યેહિ ગાર્ગિ સર્વજ્ઞે સર્વશાસ્ત્રવિશારદે ॥ ૧૪॥

યોગં વક્ષ્યામિ વિધિવદ્ધાત્રોક્તં પરમેષ્ઠિના ।
મુનયઃ શ્રૂયતામત્ર ગાર્ગ્યા સહ સમાહિતાઃ ॥ ૧૫॥

પદ્માસને સમાસીનં ચતુરાનનમવ્યયમ્ ।
ચરાચરાણાં સ્રષ્ટારં બ્રહ્માણં પરમેષ્ઠિનમ્ ॥ ૧૬॥

કદાચિત્તત્ર ગત્વાહં સ્તુત્વા સ્તોત્રૈઃ પ્રણમ્ય ચ ।
પૃષ્ટવાનિમમેવાર્થં યન્માં ત્વં પરિપૃચ્છસિ ॥ ૧૭॥

દેવદેવ જગન્નાથ ચતુર્મુખ પિતામહ ।
યેનાહં યામિ નિર્વાણં કર્મણા મોક્ષમવ્યયમ્ ॥ ૧૮॥

જ્ઞાનં ચ પરમં ગુહ્યં યથાવદ્બ્રૂહિ મે પ્રભો ।
મયૈવમુક્તો દ્રુહિણઃ સ્વયમ્ભૂર્લોકનાયકઃ ॥ ૧૯॥

મામાલોક્ય પ્રસન્નાત્મા જ્ઞાનકર્માણ્યભાષત ।
જ્ઞાનસ્ય દ્વિવિધૌ જ્ઞેયૌ પન્થાનૌ વેદચોદિતૌ ॥ ૨૦॥

અનુષ્ઠિતૌ તૌ વિદ્વદ્ભિઃ પ્રવર્તકનિવર્તકૌ ।
વર્ણાશ્રમોક્તં યત્કર્મ કામસઙ્કલ્પપૂર્વકમ્ ॥ ૨૧॥

પ્રવર્તકં ભવેદેતત્પુનરાવૃત્તિહેતુકમ્ ।
કર્તવ્યમિતિ વિધ્યુક્તં કર્મ કામવિવર્જિતમ્ ॥ ૨૨॥

યેન યત્ક્રિયતે સમ્યક્ જ્ઞાનયુક્તં નિવર્તકમ્ ।
નિવર્તકં હિ પુરુષં નિવર્તયતિ જન્મનઃ ॥ ૨૩॥

પ્રવર્તકં હિ સર્વત્ર પુનરાવૃત્તિહેતુકમ્ ।
વર્ણાશ્રમોક્તં કર્મૈવ વિધ્યુક્તં કામવર્જિતમ્ ॥ ૨૪॥

વિધિવત્કુર્વતસ્તસ્ય મુક્તિર્ગાર્ગિ કરે સ્થિતા ।
વર્ણાશ્રમોક્તં કર્મૈવ વિધિવત્કામપૂર્વકમ્ ॥ ૨૫॥

યેન યત્ક્રિયતે તસ્ય ગર્ભવાસઃ કરે સ્થિતઃ ।
સંસારભીરુભિસ્તસ્માત્વિધ્યુક્તં કામવર્જિતમ્ ॥ ૨૬॥

વિધિવત્ કર્મ કર્તવ્યં જ્ઞાનેન સહ સર્વદા ।
જાતાશ્ચ ત્રિષુ લોકેષુ આનુલોમ્યેન માનવાઃ ॥ ૨૭॥

તે દેવાનામૃષીણાં ચ પિતૃણામૃણિનસ્તથા ।
ઋષિભ્યો બ્રહ્મચર્યેણ પિતૃભ્યશ્ચ સુતૈસ્તથા ॥ ૨૮॥

કુર્યાદ્યજ્ઞેન દેવેભ્યઃ સ્વાશ્રમં ધર્મમાચરન્ ।
ચત્વારો બ્રાહ્મણસ્યોક્તા આશ્રમાઃ શ્રુતિચોદિતાઃ ॥ ૨૯॥

ક્ષત્રિયસ્ય ત્રયઃ પ્રોક્તા દ્વાવેકૌ વૈશ્યશૂદ્રયોઃ ।
અધીત્ય વેદં વેદાર્થં સાઙ્ગોપાઙ્ગં વિધાનતઃ ॥ ૩૦॥

સ્નાયાદ્વિધ્યુક્તમાર્ગેણ બ્રહ્મચર્યવ્રતં ચરન્ ।
સંસ્કૃતાયાં સવર્ણાયાં પુત્રમુત્પાદયેત્તતઃ ॥ ૩૧॥

યજેદગ્નૌ તુ વિધિવત્ભાર્યયા સહ વા વિના ।
કાન્તારે વિજને દેશે ફલમૂલોદકાન્વિતે ॥ ૩૨॥

તપશ્ચરન્વસેન્નિત્યં સાગ્નિહોત્રઃ સમાહિતઃ ।
આત્મન્યગ્નીન્સમારોપ્ય સન્ન્યસેદ્વિધિના તતઃ ॥ ૩૩॥

સંન્યાસાશ્રમસંયુક્તો નિત્યં કર્મ સમાચરન્ ।
યાવત્ક્ષેત્રી ભવેત્તાવત્ યજેદાત્માનમાત્મનિ ॥ ૩૪॥

ક્ષત્રિયશ્ચ ચરેદેવમાસંન્યાસાશ્રમાત્સદા ।
વાનપ્રસ્થાશ્રમાદેવં ચરેદ્વૈશ્યઃ સમાહિતઃ ॥ ૩૫॥

શૂદ્રઃ શુશ્રૂષયા નિત્યં ગૃહસ્થાશ્રમં આચરેત્ ।
શૂદ્રસ્ય બ્રહ્મચર્યં ચ મુનિભિઃ કૈશ્ચિદિષ્યતે ॥ ૩૬॥

આનુલોમ્યપ્રસૂતાનાં ત્રયાણામાશ્રમાસ્ત્રયઃ ।
શૂદ્રવચ્છૂદ્રજાતાનં આચારઃ કીર્તિતો બુધૈઃ ॥ ૩૭॥

ચતુર્ણામાશ્રમસ્થાનામહન્યહનિ નિત્યશઃ ।
વિધ્યુક્તં કર્મ કર્તવ્યં કામસઙ્કલ્પવર્જિતમ્ ॥ ૩૮॥

તસ્માત્ત્વમપિ યોગીન્દ્ર સ્વાશ્રમં ધર્માચરન્ ।
શ્રદ્ધયા વિધિવત્સમ્યક્ જ્ઞાનકર્મ સમાચર ॥ ૩૯॥

ઇતિ મે કર્મસર્વસ્વં યોગરૂપં ચ તત્ત્વતઃ ।
ઉપદિશ્ય તતો બ્રહ્મા યોગનિષ્ઠોઽભવત્સ્વયમ્ ॥ ૪૦॥

શ્રુત્વૈતદ્યાજ્ઞવલ્ક્યોક્તં વાક્યં ગાર્ગી મુદાન્વિતા ।
પુનઃ પ્રાહ મુનિશ્રેષ્ઠમૃષીમધ્યે વરાનના ॥ ૪૧॥

ગાર્ગ્યુવાચ -
જ્ઞાનેન સહ યોગીન્દ્ર વિધ્યુક્તં કર્મ કુર્વતઃ ।
ત્વયોક્તં મુક્તિરસ્તીતિ તયોર્જ્ઞાનં વદ પ્રભો ॥ ૪૨॥

ભાર્યયા ત્વેવમુક્તસ્તુ યાજ્ઞવલ્ક્યસ્તપોનિધિઃ ।
તાં સમાલોક્ય કૃપયા જ્ઞાનરૂપમભાષત ॥ ૪૩॥

યાજ્ઞવલ્ક્ય ઉવાચ -
જ્ઞાનં યોગાત્મકં વિદ્ધિ યોગશ્ચાષ્ટાઙ્ગસંયુતઃ ।
સંયોગો યોગ ઇત્યુક્તો જીવાત્મપરમત્મનોઃ ॥ ૪૪॥

વક્ષ્યામ્યઙ્ગાનિ તે સમ્યગ્યથા પૂર્વં મયા શ્રુતમ્ ।
સમાહિતમના ગાર્ગી ઋષિભિઃ સહ સંશૃણુ ॥ ૪૫॥

યમશ્ચ નિયમશ્ચૈવ આસનં ચ તથૈવ ચ ।
પ્રાણાયામસ્તથા ગાર્ગિ પ્રત્યહારશ્ચ ધારણા ॥ ૪૬॥

ધ્યાનં સમાધિરેતાનિ યોગાઙ્ગાનિ વરાનને ।
યમશ્ચ નિયમશ્ચૈવ દશધા સમ્પ્રકીર્તિતઃ ॥ ૪૭॥

આસનાન્યુત્તમાન્યષ્ટૌ ત્રયં તેષૂત્તમોત્તમમ્ ।
પ્રણાયામસ્ત્રિધા પ્રોક્તઃ પ્રત્યાહારશ્ચ પઞ્ચધા ॥ ૪૮॥

ધારણા પઞ્ચધા પ્રોક્તા ધ્યાનં ષોઢા પ્રકીર્તિતમ્ ।
ત્રયં તેષૂત્તમં પ્રોક્તં સમાધિસ્ત્વેકરૂપકઃ ॥ ૪૯॥

બહુધા કેચિદિચ્છન્તિ વિસ્તરેણ પૃથક્ શૃણુ ।

અહિંસા સત્યમસ્તેયં બ્રહ્મચર્યં દયાર્જવમ્ ॥ ૫૦॥

ક્ષમાધૃતિર્મિતાહારઃ શૌચં ત્વેતે યમા દશ ।
કર્મણા મનસા વાચા સર્વભૂતેષુ સર્વદા ॥ ૫૧॥

અક્લેશજનનં પ્રોક્તમહિંસાસાત્વેન યોગિભિઃ ।
વિધ્યુક્તં ચેદહિંસા સ્યાત્ક્લેશજન્મૈવ જન્તુષુ ॥ ૫૨॥

વેદેનોક્તેઽપિ હિંસાસ્યાદભિચારાદિ કર્મ યત્ ।
સત્યં ભૂતહિતં પ્રોક્તં નિયતાર્થાભિભાષણમ્ ॥ ૫૩॥

કર્મણા મનસા વાચા પરદ્રવ્યેષુ નિઃસ્પૃહા ।
અસ્તેયમિતિ સા પ્રોક્તા ઋષિભિસ્તત્ત્વદર્શિભિઃ ॥ ૫૪॥

કર્મણા મનસા વાચા સર્વાવસ્થાસુ સર્વદા ।
સર્વત્ર મૈથુનત્યગો બ્રહ્મચર્યં પ્રચક્ષતે ॥ ૫૫॥

બ્રહ્મચર્યાશ્રમસ્થાનાં યતીનાં નૈષ્ઠિકસ્ય ચ ।
બ્રહ્મચર્યં તુ તત્પ્રોક્તં તથૈવા રણ્યવાસિનામ્ ॥ ૫૬॥

ઋતાવૃતૌ સ્વદારેષુ સઙ્ગતિર્યા વિધાનતઃ ।
બ્રહ્મચર્યં તુ તત્પ્રોક્તં ગૃહસ્થાશ્રમવાસિનમ્ ॥ ૫૭॥

રાજ્ઞશ્ચૈવ ગૃહસ્થસ્ય બ્રહ્મચર્યં પ્રકીર્તિતમ્ ।
વિશાં વૃત્તવતાં ચૈવ કેચિદિચ્છન્તિ પણ્ડિતાઃ ॥ ૫૮॥

શુશ્રૂષૈવ તુ શૂદ્રસ્ય બ્રહ્મચર્યં પ્રકીર્તિતમ્ ।
શુશ્રૂષા વા ગુરોર્નિત્યં બ્રહ્મચર્યમુદાહૃતમ્ ॥ ૫૯॥

ગુરવઃ પઞ્ચ સર્વેષાં ચતુર્ણાં શ્રુતિચોદિતાઃ ।
માતા પિતા તથાચાર્યો માતુલઃ શ્વશુરસ્તથા ॥ ૬૦॥

એષુ મુખ્યાસ્ત્રયઃ પ્રોક્તા આચાર્યઃ પિતરૌ તથા ।
એષુ મુખ્યતમસ્ત્વેક આચાર્યઃ પરમાર્થવિત્ ॥ ૬૧॥

તમેવં બ્રહ્મવિચ્છ્રેષ્ઠં નિત્યકર્મપરાયણમ્ ।
શુશ્રૂષયાર્ચયેન્નિત્યં તુષ્ટોઽભૂદ્યેન વા ગુરુઃ ॥ ૬૨॥

દયા ચ સર્વભૂતેષુ સર્વત્રાનુગ્રહઃ સ્મૃતઃ ।
વિહિતેષુ તદન્યેષુ મનોવાક્કાયકર્મણામ્ ॥ ૬૩॥

પ્રવૃત્તૌ વા નિવૃત્તૌ વા એકરૂપત્વમાર્જવમ્ ।
પ્રિયાપ્રિયેષુ સર્વેષુ સમત્વં યચ્છરીરિણામ્ ॥ ૬૪॥

ક્ષમા સૈવેતિ વિદ્વદ્ભિર્ગદિતા વેદવાદિભિઃ ।
અર્થહાનૌ ચ બન્ધૂનાં વિયોગેષ્વપિ સમ્પદામ્ ॥ ૬૫॥

તયોઃ પ્રાપ્તૌ ચ સર્વત્ર ચિત્તસ્ય સ્થાપનં ધૃતિઃ ।
અષ્ટૌ ગ્રાસા મુનેર્ભક્ષ્યાઃ ષોડશારણ્યવાસિનમ્ ॥ ૬૬॥

દ્વાત્રિંશચ્ચ ગૃહસ્થાનાં યથેષ્ટં બ્રહ્મચારિણામ્ ।
એષામયં મિતાહારો હ્યન્યેષામલ્પભોજનમ્ ॥ ૬૭॥

શૌચં તુ દ્વિવિધં પ્રોક્તં બાહ્યમાભ્યન્તરં તથા ।
મૃજ્જલાભ્યાં સ્મૃતં બાહ્યં મનઃશુદ્ધિસ્તથાન્તરમ્ ॥ ૬૮॥

મનઃશુદ્ધિશ્ચ વિજ્ઞેયા ધર્મેણાધ્યાત્મવિદ્યયા ।
આત્મવિદ્યા ચ ધર્મશ્ચ પિત્રાચાર્યેણ વાનઘે ॥ ૬૯॥

તસ્માત્સર્વેષુ કાલેષુ સર્વૈર્નિઃશ્રેયસાર્થિભિઃ ।
ગુરવઃ શ્રુતસમ્પન્ના માન્યા વાઙ્ગ્મનસાદિભિઃ ॥ ૭૦॥

॥ ઇતિ શ્રીયોગયાજ્ઞવલ્ક્યે પ્રથમોઽધ્યાયઃ ॥

॥ અથ દ્વિતીયોઽધ્યાયઃ ॥

યાજ્ઞવલ્ક્ય ઉવાચ -
તપઃ સન્તોષ આસ્તિક્યં દાનમીશ્વરપૂજનમ્ ।
સિદ્ધાન્તશ્રવણં ચૈવ હ્રીર્મતિશ્ચ જપો વ્રતમ્ ॥ ૧॥

એતે તુ નિયમાઃ પ્રોક્તાસ્તાંશ્ચ સર્વાન્પૃથક્ શ‌ૃણુ ।
વિધિનોક્તેન માર્ગેણ કૃચ્છ્રચાન્દ્રાયણાદિભિઃ ॥ ૨॥

શરીરશોષણં પ્રાહુસ્તાપસાસ્તપ ઉત્તમમ્ ।
યદૃચ્છા લાભતો નિત્યમલં પુંસો ભવેદિતિ ॥ ૩॥

યા ધીસ્તામૃષયઃ પ્રાહુઃ સન્તોષં સુખલક્ષણમ્ ।
ધર્માધર્મેષુ વિશ્વાસો યસ્તદાસ્તિક્યમુચ્યતે ॥ ૪॥

ન્યાયાર્જિતં ધનં ચાન્નમન્યદ્વા યત્પ્રદીયતે ।
અર્થિભ્યઃ શ્રદ્ધયા યુક્તં દાનમેતદુદાહૃતમ્ ॥ ૫॥

યત્પ્રસન્નત્વભાવેન વિષ્ણું વાઽપ્યન્યમેવ વા ।
યથાશક્ત્યર્ચનં ભક્ત્યા હ્યેતદીશ્વરપૂજનમ્ ॥ ૬॥

રાગાદ્યપેતં હૃદયં વાગદુષ્ટાનૃતાદિના ।
હિંસાદિરહિતઃ કાય એતદીશ્વરપૂજનમ્ ॥ ૭॥

સિદ્ધાન્તશ્રવણં પ્રોક્તં વેદાન્તશ્રવણં બુધૈઃ ।
દ્વિજવત્ક્ષત્રિયસ્યોક્તં સિદ્ધાન્તશ્રવણં બુધૈઃ ॥ ૮॥

વિશાં ચ કેચિદિચ્છન્તિ શીલવૃત્તવતાં સતામ્ ।
શૂદ્રાણાં ચ સ્ત્રિયૈશ્ચૈવ સ્વધર્મસ્થતપસ્વિનામ્ ॥ ૯॥

સિદ્ધાન્તશ્રવણં પ્રોક્તં પુરાણશ્રવણં બુધૈઃ ।
વેદલૌકિકમાર્ગેષુ કુત્સિતં કર્મ યદ્ભવેત્ ॥ ૧૦॥

તસ્મિન્ભવતિ યા લજ્જા હ્રીસ્તુ સૈવેતિ કીર્તિતા ।
વિહિતેષુ ચ સર્વેષુ શ્રદ્ધા યા સા મતિર્ભવેત્ ॥ ૧૧॥

ગુરુણા ચોપદિષ્ટોઽપિ વેદબાહ્યવિવર્જિતઃ ।
વિધિનોક્તેન માર્ગેણ મન્ત્રાભ્યાસો જપઃ સ્મૃતઃ ॥ ૧૨॥

અધીત્ય વેદં સૂત્રં વા પુરાણં સેતિહાસિકમ્ ।
એતેષ્વભ્યસનં યચ્ચ તદભ્યાસો જપઃ સ્મૃતઃ ॥ ૧૩॥

જપશ્ચ દ્વિવિધઃ પ્રોક્તો વાચિકો માનસસ્તથા ।
વાચિક ઉપાંશુરુચ્ચૈશ્ચ દ્વિવિધઃ પરિકીર્તિતઃ ॥ ૧૪॥

માનસો મનનધ્યાનભેદાદ્ દ્વૈવિધ્યમાસ્થિતઃ ।
ઉચ્ચૈર્જપાદુપાંશુશ્ચ સહસ્રગુણ ઉચ્યતે ॥ ૧૫॥

માનસસ્તુ તથોપાંશોઃ સહસ્રગુણ ઉચ્યતે ।
માનસાચ્ચ તથા ધ્યાનં સહસ્રગુણમુચ્યતે ॥ ૧૬॥

ઉચ્ચૈર્જપસ્તુ સર્વેષાં યથોક્તફલદો ભવેત્ ।
નીચૈઃ શ્રુતો ન ચેત્સોઽપિ શ્રુતશ્ચેન્નિષ્ફલો ભવેત્ ॥ ૧૭॥

ઋષિં છન્દોઽધિદૈવં ધ્યાયન્મન્ત્રં ચ સર્વદા ।
યસ્તુ મન્ત્રજપો ગાર્ગિ સ એવ હિ ફલપ્રદઃ ॥ ૧૮॥

પ્રસન્નગુરુણા પૂર્વમુપદિષ્ટં ત્વનુજ્ઞયા ।
ધર્માર્થમાત્મસિદ્ધ્યર્થમુપાયગ્રહણં વ્રતમ્ ॥ ૧૯॥

॥ ઇતિ શ્રીયોગયાજ્ઞવલ્ક્યે દ્વિતીયોઽધ્યાયઃ ॥

॥ અથ તૃતીયોઽધ્યાયઃ ॥

યાજ્ઞવલ્ક્ય ઉવાચ -
આસનાન્યધુના વક્ષ્યે શ‍ૃણુ ગાર્ગિ તપોધને ।
સ્વસ્તિકં ગોમુખં પદ્મં વીરં સિંહાસનં તથા ॥ ૧॥

ભદ્રં મુક્તાસનં ચૈવ મયૂરાસનમેવ ચ ।
તથૈતેષાં વરારોહે પૃથગ્વક્ષ્યામિ લક્ષણમ્ ॥ ૨॥

જાનોર્વોરન્તરે સમ્યક્કૃત્વા પાદતલે ઉભે ।
ઋજુકાયઃ સુખાસીનઃ સ્વસ્તિકં તત્પ્રચક્ષતે ॥ ૩॥

સીવન્યાસ્ત્વાત્મનઃ પાર્શ્વે ગુલ્ફૌ નિક્ષિપ્ય પાદયોઃ ।
સવ્યે દક્ષિણગુલ્ફં તુ દક્ષિણે દક્ષિણેતરમ્ ॥ ૪॥

એતચ્ચ સ્વસ્તિકં પ્રોક્તં સર્વપાપપ્રણાશનમ્ ।
સવ્યે દક્ષિણગુલ્ફં તુ પૃષ્ઠપાર્શ્વે નિવેશયેત્ ॥ ૫॥

દક્ષિણેઽપિ તથા સવ્યં ગોમુખં ગોમુખં યથા ।
અઙ્ગુષ્ઠૌ ચ નિબધ્નીયાદ્ધસ્તાભ્યાં વ્યુત્ક્રમેણ તુ ॥ ૬॥

ઊર્વોરુપરિ વિપ્રેન્દ્રે કૃત્વા પાદતલે ઉભે ।
પદ્માસનં ભવેદેતત્સર્વેષામપિ પૂજિતમ્ ॥ ૭॥

એકં પાદમથૈકસ્મિન્વિન્યસ્યોરુણિ સંસ્થિતમ્ ।
ઇતરસ્મિંસ્તથા ચોરું વીરાસનમુદાહૃતમ્ ॥ ૮॥

ગુલ્ફૌ ચ વૃષણસ્યાધઃ સીવન્યાઃ પાર્શ્વયોઃ ક્ષિપેત્ ।
દક્ષિણં સવ્યગુલ્ફેન દક્ષિણેન તથેતરમ્ ॥ ૯॥

હસ્તૌ ચ જાન્વોઃ સંસ્થાપ્ય સ્વાઙ્ગુલીશ્ચ પ્રસાર્ય ચ ।
વ્યાત્તવક્ત્રો નિરીક્ષેત નાસાગ્રં સુસમાહિતઃ ॥ ૧૦॥

સિંહાસનં ભવેદેતત્પૂજિતં યોગિભિઃ સદા ।
ગુલ્ફૌ ચ વૃષણસ્યાધઃ સીવન્યાઃ પાર્શ્વયોઃ ક્ષિપેત્ ॥ ૧૧॥

પાર્શ્વપાદૌ ચ પાણિભ્યાં દૃઢં બદ્ધ્વા સુનિશ્ચલમ્ ।
ભદ્રાસનં ભવેદેતત્સર્વવ્યાધિવિષાપહમ્ ॥ ૧૨॥

સમ્પીડ્ય સીવનીં સૂક્ષ્માં ગુલ્ફેનૈવ તુ સવ્યતઃ ।
સવ્યં દક્ષિણગુલ્ફેન મુક્તાસનમિતીરિતમ્ ॥ ૧૩॥

મેઢ્રાદુપરિ નિક્ષિપ્ય સવ્યં ગુલ્ફં તથોપરિ ।
ગુલ્ફાન્તરં ચ નિક્ષિપ્ય મુક્તાસનમિદં તુ વા ॥ ૧૪॥

અવષ્ટભ્ય ધરાં સમ્યક્ તલાભ્યાં તુ કરદ્વયોઃ ।
હસ્તયોઃ કૂર્પરૌ ચાપિ સ્થાપયન્નાભિપાર્શ્વયોઃ ॥ ૧૫॥

સમુન્નતશિરઃપાદો દણ્ડવદ્વ્યોમ્નિસંસ્થિતઃ ।
મયૂરાસનમેતત્તુ સર્વપાપપ્રણાશનમ્ ॥ ૧૬॥

સર્વે ચાભ્યન્તરા રોગા વિનશ્યન્તિ વિષાણિ ચ ।
યમૈશ્ચ નિયમૈશ્ચૈવ આસનૈશ્ચ સુસંયુતા ॥ ૧૭॥

નાડીશુદ્ધિં ચ કૃત્વા તુ પ્રાણાયામં તતઃ કુરુ ॥ ૧૮॥

॥ ઇતિ શ્રીયોગયાજ્ઞવલ્ક્યે તૃતીયોઽધ્યાયઃ ॥

॥ અથ ચતુર્થોઽધ્યાયઃ ॥

શ્રુત્વૈતદ્ભાષિતં વાક્યં યાજ્ઞવલ્ક્યસ્ય ધીમતઃ ।
પુનઃ પ્રાહ મહાભાગા સભામધ્યે તપસ્વિની ॥ ૧॥

ગાર્ગ્યુવાચ -
ભગવન્બ્રૂહિ મે સ્વામિન્નાડીશુદ્ધિં વિધાનતઃ ।
કેનોપાયેન શુદ્ધાઃ સ્યુર્નાડયઃ સર્વદેહિનામ્ ॥ ૨॥

ઉત્પત્તિં ચાપિ નાડીનાં ચારણં ચ યથાવિધિ ।
કન્દં ચ કીદૃશં પ્રોક્તં કતિ તિષ્ઠન્તિ વાયવઃ ॥ ૩॥

સ્થાનાનિ ચૈવ વાયૂનાં કર્માણિ ચ પૃથક્પૃથક્ ।
વિજ્ઞાતવ્યાનિ યાન્યસ્મિન્દેહે દેહભૃતાં વર ॥ ૪॥

વક્તુમર્હસિ તત્સર્વં ત્વત્તો વેત્તા ન વિદ્યતે ।
ઇત્યુક્તો ભાર્યયા તત્ર સમ્યક્ તદ્ગતમાનસઃ ॥ ૫॥

ગાર્ગીં તાં સુસમાલોક્ય તત્સર્વં સમભાષત ।

યાજ્ઞવલ્ક્ય ઉવાચ -
શરીરં તાવદેવં હિ ષણ્ણવત્યઙ્ગુલાત્મકમ્ ॥ ૬॥

વિધ્યેતત્સર્વજન્તૂનાં સ્વાઙ્ગુલીભિરિતિ પ્રિયે ।
શરીરાદધિકઃ પ્રાણો દ્વાદશાઙ્ગુલમાનતઃ ॥ ૭॥

ચતુર્દશાઙ્ગુલં કેચિદ્વદન્તિ મુનિસત્તમાઃ ।
દ્વાદશાઙ્ગુલ એવેતિ વદન્તિ જ્ઞાનિનો નરાઃ ॥ ૮॥

આત્મસ્થમનિલં વિદ્વાનાત્મસ્થેનૈવ વહ્નિના ।
યોગાભ્યાસેન યઃ કુર્યાત્સમં વા ન્યૂનમેવ વા ॥ ૯॥

સ એવ બ્રહ્મવિચ્છ્રેષ્ઠઃ સ સમ્પૂજ્યો નરોત્તમઃ ।
આત્મસ્થવહ્નિનૈવ ત્વં યોગજેન દ્વિજોત્તમે ॥ ૧૦॥

આત્મસ્થં માતરિશ્વાનં યોગાભ્યાસેન નિર્જય ।
દેહમધ્યે શિખિસ્થાનં તપ્તજામ્બૂનદપ્રભમ્ ॥ ૧૧॥

ત્રિકોણં મનુજાનાં ચ ચતુરસ્રં ચતુષ્પદામ્ ।
મણ્ડલં તત્પતઙ્ગાનાં સત્યમેતદ્બ્રવીમિ તે ॥ ૧૨॥

તન્મધ્યે તુ શિખા તન્વી સદા તિષ્ઠતિ પાવકી ।
દેહમધ્યં ચ કુત્રેતિ શ્રોતુમિચ્છસિ ચેચ્છૃણુ ॥ ૧૩॥

ગુદાત્તુ દ્વ્યઙ્ગુલાદૂર્ધ્વમધો મેઢ્રાચ્ચ દ્વ્યઙ્ગુલાત્ ।
દેહમધ્યં તયોર્મધ્યં મનુષ્યાણામિતીરિતમ્ ॥ ૧૪॥

ચતુષ્પદાં તુ હૃન્મધ્યં તિરશ્ચાં તુન્દમધ્યમમ્ ।
દ્વિજાનાં તુ વરારોહે તુન્દમધ્યમિતીરિતમ્ ॥ ૧૫॥

કન્દસ્થાનં મનુષ્યાણાં દેહમધ્યાન્નવાઙ્ગુલમ્
ચતુરઙ્ગુલમુત્સેધમાયામશ્ચ તથાવિધઃ ॥ ૧૬॥

અણ્ડાકૃતિવદાકારં ભૂષિતં તત્ત્વગાદિભિઃ ।
ચતુષ્પદાં તિરશ્ચાં ચ દ્વિજાનાં તુન્દમધ્યમે ॥ ૧૭॥

તન્મધ્યં નાભિરિત્યુક્તં નાભૌ ચક્રસમુદ્ભવઃ ।
દ્વાદશારયુતં તચ્ચ તેન દેહઃ પ્રતિષ્ઠિતઃ ॥ ૧૮॥

ચક્રેઽસ્મિન્ભ્રમતે જીવઃ પાપપુણ્યપ્રચોદિતઃ ।
તન્તુપઞ્જરમધ્યસ્થા યથા ભ્રમતિ લૂતિકા ॥ ૧૯॥

જીવસ્ય મૂલચક્રેઽસ્મિન્નધઃ પ્રાણશ્ચરત્યસૌ ।
પ્રાણારૂઢો ભવેજ્જીવઃ સર્વભૂતેષુ સર્વદા ॥ ૨૦॥

તસ્યોર્ધ્વં કુણ્ડલીસ્થાનં નાભેસ્તિર્યગથોર્ધ્વતઃ ।
અષ્ટપ્રકૃતિરૂપા સા અષ્ટધા કુણ્ડલીકૃતા ॥ ૨૧॥

યથાવદ્વાયુસઞ્ચારં જલાન્નાદીનિ નિત્યશઃ ।
પરિતઃ કન્દપાર્શ્વેષુ નિરુદ્ધ્યૈવ સદા સ્થિતા ॥ ૨૨॥

મુખેનૈવ સમાવેષ્ટ્ય બ્રહ્મરન્ધ્રમુખં તથા ।
યોગકાલે ત્વપાનેન પ્રબોધં યાતિ સાગ્નિના ॥ ૨૩॥

સ્ફુરન્તી હૃદયાકાશે નાગરૂપા મહોજ્જ્વલા ।
વાયુર્વાયુસખેનૈવ તતો યાતિ સુષુમ્ણયા ॥ ૨૪॥

કન્દમધ્યે સ્થિતા નાડી સુષુમ્ણેતિ પ્રકીર્તિતા ।
તિષ્ઠન્તિ પરિતઃ સર્વાશ્ચક્રેઽસ્મિન્નાડીસઞ્જ્ઞકાઃ ॥ ૨૫॥

નાડીનામપિ સર્વાસાં મુખ્યાસ્ત્વેતાશ્ચતુર્દશ ।
ઇડા ચ પિઙ્ગલા ચૈવ સુષુમ્ણા ચ સરસ્વતી ॥ ૨૬॥

વારુણી ચૈવ પૂષા ચ હસ્તિજિહ્વા યશસ્વિની ।
વિશ્વોદરા કુહૂશ્ચૈવ શઙ્ખિની ચ પયસ્વિની ॥ ૨૭॥

અલમ્બુષા ચ ગાન્ધારી મુખ્યાશ્ચૈતાશ્ચતુર્દશ ।
આસાં મુખ્યતમાસ્તિસ્ત્રસ્તિસૃષ્વેકોત્તમોત્તમા ॥ ૨૮॥

મુક્તિમાર્ગેતિ સા પ્રોક્તા વિશ્વધારિણી ।
કન્દસ્ય મધ્યમે ગાર્ગિ સુષુમ્ણા સુપ્રતિષ્ઠિતા ॥ ૨૯॥

પૃષ્ઠમધ્યે સ્થિતા નાડી સા હિ મૂર્ધ્નિ વ્યવસ્થિતા ॥

મુક્તિમાર્ગં સુષુમ્ણા સા બ્રહ્મરન્ધ્રેતિ કીર્તિતા ॥ ૩૦॥

અવ્યક્તા સૈવ વિજ્ઞેયા સૂક્ષ્મા વૈષ્ણવી સ્મૃતા ।
ઇડા ચ પિઙ્ગલા ચૈવ તસ્યાઃ સવ્યે ચ દક્ષિણે ॥ ૩૧॥

ઇડા તસ્યાઃ સ્થિતા સવ્યે દક્ષિણે પિઙ્ગલા સ્થિતા ।
ઇડાયાં પિઙ્ગલાયાં ચ ચરતશ્ચન્દ્રભાસ્કરૌ ॥ ૩૨॥

ઇડાયાં ચન્દ્રમા જ્ઞેયઃ પિઙ્ગલાયાં રવિઃ સ્મૃતઃ ।
ચન્દ્રસ્તામસ ઇત્યુક્તઃ સૂર્યો રાજસ ઉચ્યતે ॥ ૩૩॥

વિષભાગો રવેર્ભાગઃ સોમભાગોઽમૃતં સ્મૃતમ્ ।
તાવેવ ધત્તઃ સકલં કાલં રાત્રિદિવાત્મકમ્ ॥ ૩૪॥

ભોક્ત્રી સુષુમ્ણા કાલસ્ય ગુહ્યમેતદુદાહૃતમ્ ।
સરસ્વતી કુહૂશ્ચૈવ સુષુમ્ણાપાર્શ્વયોઃ સ્થિતે ॥ ૩૫॥

ગાન્ધારી હસ્તિજિહ્વા ચ ઇડાયાઃ પૃષ્ઠપાર્શ્વયોઃ ।
કુહોશ્ચ હસ્તિજિહ્વાયા મધ્યે વિશ્વોદરા સ્થિતા ॥ ૩૬॥

યશસ્વિન્યાઃ કુહોર્મધ્યે વારુણી ચ પ્રતિષ્ઠિતા ।
પૂષાયાશ્ચ સરસ્વત્યાઃ સ્થિતા મધ્યે પયસ્વિની ॥ ૩૭॥

ગાન્ધાર્યાશ્ચ સરસ્વત્યાઃસ્થિતા મધ્યે ચ શઙ્ખિની ।
અલમ્બુષા ચ વિપ્રેન્દ્રે કન્દમધ્યાદધઃ સ્થિતા ॥ ૩૮॥

પૂર્વભાગે સુષુમ્ણાયા આમેઢ્રાન્તે કુહૂઃ સ્થિતા ।
અધશ્ચોર્ધ્વં ચ કુણ્ડલ્યા વારુણી સર્વગામિની ॥ ૩૯॥

યશસ્વિની ચ યામ્યસ્થા પાદાઙ્ગુષ્ઠાન્તમિષ્યતે ।
પિઙ્ગલા ચોર્ધ્વગા યામ્યે નાસાન્તં વિદ્ધિ મે પ્રિયે ॥ ૪૦॥

યામ્યે પૂષા ચ નેત્રાન્તં પિઙ્ગલાયાસ્તુ પૃષ્ઠતઃ ।
પયસ્વિની તથા ગાર્ગિ યામ્યકર્ણાન્તમિષ્યતે ॥ ૪૧॥

સરસ્વતી તથા ચોર્ધ્વમાજિહ્વાયાઃ પ્રતિષ્ઠિતા ।
આસવ્યકર્ણાદ્વિપ્રેન્દ્રે શઙ્ખિની ચોર્ધ્વગા મતા ॥ ૪૨॥

ગાન્ધારી સવ્યનેત્રાન્તમિડાયાઃ પૃષ્ઠતઃ સ્થિતા ।
ઇડા ચ સવ્યનાસાન્તં સવ્યભાગે વ્યવસ્થિતા ॥ ૪૩॥

હસ્તિજિહ્વા તથા સવ્યપાદાઙ્ગુષ્ઠાન્તમિષ્યતે ।
વિષ્વોદરા તુ યા નાડી તુન્દમધ્યે વ્યવસ્થિતા ॥ ૪૪॥

અલમ્બુષા મહાભાગે પાયુમૂલાદધોગતા ।
એતાસ્ત્વન્યાઃ સમુત્પન્નાઃ શિરાશ્ચાન્યાશ્ચ તાસ્વપિ ॥ ૪૫॥

યથાશ્વત્થદલે તદ્વદબ્જપત્રેષુ વા શિરાઃ ।
નાડીષ્વેતાસુ સર્વાસુ વિજ્ઞાતવ્યાસ્તપોધને ॥ ૪૬॥

પ્રાણોઽપાનઃ સમાનશ્ચ ઉદાનો વ્યાન એવ ચ ।
નાગઃ કૂર્મોઽથ કૃકરો દેવદત્તો ધનઞ્જયઃ ॥ ૪૭॥

એતે નાડીષુ સર્વાસુ ચરન્તિ દશ વાયવઃ ।
એતેષુ વાયવઃ પઞ્ચ મુખ્યાઃ પ્રાણાદયઃ સ્મૃતાઃ ॥ ૪૮॥

તેષુ મુખ્યતમાવેતૌ પ્રાણાપાનૌ નરોત્તમે ।
પ્રાણ એવૈતયોર્મુખ્યઃ સર્વપ્રાણભૃતાં સદા ॥ ૪૯॥

આસ્યનાસિકયોર્મધ્યે હૃન્મધ્યે નાભિમધ્યમે ।
પ્રાણાલય ઇતિ પ્રાહુઃ પાદાઙ્ગુષ્ઠેઽપિ કેચન ॥ ૫૦॥

અધશ્ચોર્ધ્વં ચ કુણ્ડલ્યાઃ પરીતઃ પ્રાણસઞ્જ્ઞકઃ ।
તિષ્ઠન્નેતેષુ સર્વેષુ પ્રકાશયતિ દીપવત્ ॥ ૫૧॥

અપાનનિલયં કેચિદ્ ગુદમેઢ્રોરુજાનુષુ ।
ઉદરે વૃષણે કટ્યાં જઙ્ઘે નાભૌ વદન્તિ હિ ॥ ૫૨॥

ગુદાગ્ન્યાગારયોસ્તિષ્ઠન્મધ્યેઽપાનઃ પ્રભઞ્જનઃ ।
અધશ્ચોર્ધ્વં ચ કુણ્ડલ્યાઃ પ્રકાશયતિ દીપવત્ ॥ ૫૩॥

વ્યાનઃ શ્રોત્રાક્ષિમધ્યે ચ કૃકટ્યાં ગુલ્ફયોરપિ ।
ઘ્રાણે ગલે સ્ફિજોર્દેશે તિષ્ઠત્યત્ર ન સંશયઃ ॥ ૫૪॥

ઉદાનઃ સર્વસન્ધિસ્થઃ પાદયોર્હસ્તયોરપિ ।
સમાનઃ સર્વગાત્રેષુ સર્વં વ્યાપ્ય વ્યવસ્થિતઃ ॥ ૫૫॥

ભુક્તં સર્વરસં ગાત્રે વ્યાપયન્વહ્નિના સહ ।
દ્વિસપ્તતિસહસ્રેષુ નાડીમાર્ગેષુ સઞ્ચરેત્ ॥ ૫૬॥

સમાનવાયુરેવૈકઃ સાગ્નિર્વ્યાપ્ય વ્યવસ્થિતઃ ।
અગ્નિભિઃ સહ સર્વત્ર સાઙ્ગોપાઙ્ગકલેવરે ॥ ૫૭॥

નાગાદિવાયવઃ પઞ્ચ ત્વગસ્થ્યાદિષુ સંસ્થિતાઃ ।
તુન્દસ્થે જલમન્નં ચ રસાનિ ચ સમીકૃતમ્ ॥ ૫૮॥

તુન્દમધ્યગતઃ પ્રાણસ્તાનિ કુર્યાત્પૃથક્પૃથક્ ।
પુનરગ્નૌ જલં સ્થાપ્ય ત્વન્નાદીનિ જલોપરિ ॥ ૫૯॥

સ્વયં હ્યપાનં સમ્પ્રાપ્ય તેનૈવ સહ મારુતઃ ।
પ્રવાતિ જ્વલનં તત્ર દેહમધ્યગતં પુનઃ ॥ ૬૦॥

વાયુના વાતિતો વહ્નિરપાનેન શનૈઃ શનૈઃ ।
તદા જ્વલતિ વિપ્રેન્દ્રે સ્વકુલે દેહમધ્યમે ॥ ૬૧॥

જ્વાલાભિર્જ્વલનસ્તત્ર પ્રાણેન પ્રેરિતસ્તતઃ ।
જલમત્યુષ્ણમકરોત્કોષ્ટમધ્યગતં તદા ॥ ૬૨॥

અન્નં વ્યઞ્જનસંયુક્તં જલોપરિ સમર્પિતમ્
તતઃ સુપક્વમકરોદ્વહ્નિઃ સન્તપ્તવારિણા ॥ ૬૩॥

સ્વેદમૂત્રે જલં સ્યાતાં વીર્યરૂપં રસો ભવેત્ ।
પૂરીષમન્નં સ્યાદ્વાર્ગિ પ્રાણઃ કુર્યાત્પૃથક્પૃથક્ ॥ ૬૪॥

સમાનવાયુના સાર્ધં રસં સર્વાસુ નાડીષુ ।
વ્યાપયચ્ચ્છ્વાસરૂપેણ દેહે ચરતિ મારુતઃ ॥ ૬૫॥

વ્યોમરન્ધ્રૈશ્ચ નવભિઃ વિણ્મૂત્રાદિવિસર્જનમ્
કુર્વન્તિ વાયવઃ સર્વે શરીરેષુ નિરન્તરમ્ ॥ ૬૬॥

નિઃશ્વાસોચ્છ્વાસકાસાશ્ચ પ્રાણકર્મેતિ કીર્ત્યતે ।
અપાનવાયોઃ કર્મૈતદ્વિણ્મૂત્રાદિવિસર્જનમ્ ॥ ૬૭॥

હાનોપાદાનચેષ્ટાદિ વ્યાનકર્મેતિ ચેષ્યતે ।
ઉદાનકર્મ તત્પ્રોક્તં દેહસ્યોન્નયનાદિ યત્ ॥ ૬૮॥

પોષણાદિ સમાનસ્ય શરીરે કર્મ કીર્તિતમ્ ।
ઉદ્ગારાદિ ગુણો યસ્તુ નાગકર્મેતિ કીર્ત્યતે ॥ ૬૯॥

નિમીલનાદિ કૂર્મસ્ય ક્ષુતં વૈ કૃકરસ્ય ચ ।
દેવદત્તસ્ય વિપ્રેન્દ્રે તન્દ્રીકર્મેતિ કીર્તિતમ્ ॥ ૭૦॥

ધનઞ્જયસ્ય શોફાદિ સર્વં કર્મ પ્રકીર્તિતમ્

જ્ઞાત્વૈવં નાડીસંસ્થાનં વાયૂનાં સ્થાનકર્મણી ॥ ૭૧॥

વિધિનોક્તેન માર્ગેણ નાડીસંશોધનં કુરુ ॥ ૭૨॥

॥ ઇતિ શ્રીયોગયાજ્ઞવલ્ક્યે ચતુર્થોઽધ્યાયઃ ॥

॥ અથ પઞ્ચમોઽધ્યાયઃ ॥

ગાર્ગ્યુવાચ -
ભગવન્બ્રહ્મવિચ્છ્રેષ્ઠ સર્વશાસ્ત્રવિશારદ ।
કેનોપાયેન શુદ્ધાઃ સ્યુર્નાડ્યો મે ત્વં વદ પ્રભો ॥ ૧॥

ઇત્યુક્તો બ્રહ્મવાદિન્યા બ્રહ્મવિદ્બ્રાહ્મણસ્તદા ।
તાં સમાલોક્ય કૃપયા નાડીશુદ્ધિમભાષત ॥ ૨॥

યાજ્ઞવલ્ક્ય ઉવાચ -
વિધ્યુક્તકર્મસંયુક્તઃ કામસઙ્કલ્પવર્જિતઃ ।
યમૈશ્ચ નિયમૈર્યુક્તઃ સર્વસઙ્ગવિવર્જિતઃ ॥ ૩॥

કૃતવિદ્યો જિતક્રોધઃ સત્યધર્મપરાયણઃ ।
ગુરુશુશ્રૂષણરતઃ પિતૃમાતૃપરાયણઃ ॥ ૪॥

સ્વાશ્રમસ્થઃ સદાચારઃ વિદ્વદ્ભિશ્ચ સુશિક્ષિતઃ ।
તપોવનં સુસમ્પ્રાપ્ય ફલમૂલોદકાન્વિતમ્ ॥ ૫॥

તત્ર રમ્યે શુચૌ દેશે બ્રહ્મઘોષસમન્વિતે ।
સ્વધર્મનિરતૈઃ શાન્તૈર્બ્રહ્મવિદ્ભિઃ સમાવૃતે ॥ ૬॥

વારિભિશ્ચ સુસમ્પૂર્ણે પુષ્પૈર્નાનાવિધૈર્યુતે ।
ફલમૂલૈશ્ચ સમ્પૂર્ણે સર્વકામફલપ્રદે ॥ ૭॥

દેવાલયે વા નદ્યાં વા ગ્રામે વા નગરેઽથવા ।
સુશોભનં મઠં કૃત્વા સર્વરક્ષાસમન્વિતમ્ ॥ ૮॥

ત્રિકાલસ્નાનસંયુક્તઃ સ્વધર્મનિરતઃ સદા ।
વેદાન્તશ્રવણં કુર્વંસ્તસ્મિન્યોગં સમભ્યસેત્ ॥ ૯॥

કેચિદ્વદન્તિ મુનયસ્તપઃસ્વાધ્યાયસંયુતાઃ ।

સ્વધર્મનિરતાઃ શાન્તાસ્તન્ત્રેષુ ચ સદા રતાઃ ॥ ૧૦॥

નિર્જને નિલયે રમ્યે વાતાતપવિવર્જિતે ।
વિધ્યુક્તકર્મસંયુક્તઃ શુચિર્ભૂત્વા સમાહિતઃ ॥ ૧૧॥

મન્ત્રૈર્ન્યસ્તતનુર્ધીરઃ સિતભસ્મધરઃ સદા ।
મૃદ્વાસનોપરિ કુશાન્સમાસ્તીર્ય તતોઽજિનમ્ ॥ ૧૨॥

વિનાયકં સુસમ્પૂજ્ય ફલમૂલોદકાદિભિઃ ।
ઇષ્ટદેવં ગુરું નત્વા તત આરુહ્ય ચાસનમ્ ॥ ૧૩॥

પ્રાઙ્મુખોદઙ્મુખો વાપિ જિતાસનગતઃ સ્વયમ્ ।
સમગ્રીવશિરઃકાયઃ સંવૃતાસ્યઃ સુનિશ્ચલઃ ॥ ૧૪॥

નાસાગ્રદૃક્ સદા સમ્યક્ સવ્યે ન્યસ્યેતરં કરમ્ ।
નાસાગ્રે શશભૃદ્બિમ્બં જ્યોત્સ્નાજાલવિતાનિતમ્ ॥ ૧૫॥

સપ્તમસ્ય તુ વર્ગસ્ય ચતુર્થં બિન્દુસંયુતમ્ ।
સ્રવન્તમમૃતં પશ્યન્નેત્રાભ્યાં સુસમાહિતઃ ॥ ૧૬॥

ઇડયા વાયુમારોપ્ય પૂરયિત્વોદરસ્થિતમ્ ।
તતોઽગ્નિં દેહમધ્યસ્થં ધ્યાયઞ્જ્વાલાવલીયુતમ્ ॥ ૧૭॥

રેફં ચ બિન્દુસંયુક્તમગ્નિમણ્ડલસંસ્થિતમ્ ।
ધ્યાયન્વિરેચયેત્પશ્ચાન્મન્દં પિઙ્ગલયા પુનઃ ॥ ૧૮॥

પુનઃ પિઙ્ગલયાપૂર્ય પ્રાણં દક્ષિણતઃ સુધીઃ ।
પુનર્વિરેચયેદ્ધીમાનિડયા તુ શનૈઃ શનૈઃ ॥ ૧૯॥

ત્રિચતુર્વત્સરં વાથ ત્રિચતુર્માસમેવ વા ।
ષટ્કૃત્વ આચરેન્નિત્યં રહસ્યેવં ત્રિસન્ધિષુ ॥ ૨૦॥

નાડીશુદ્ધિમવાપ્નોતિ પૃથક્ ચિહ્નોપલક્ષિતામ્ ।
શરીરલઘુતા દીપ્તિર્વહ્નેર્જઠરવર્તિનઃ ॥ ૨૧॥

નાદાભિવ્યક્તિરિત્યેતે ચિહ્નં તત્સિદ્ધિસૂચકમ્ ।
યાવદેતાનિ સમ્પશ્યેત્તાવદેવ સમાચરેત્ ॥ ૨૨॥

॥ ઇતિ શ્રીયોગયાજ્ઞવલ્ક્યે પઞ્ચમોઽધ્યાયઃ ॥

॥ અથ ષષ્ઠોઽધ્યાયઃ ॥

યાજ્ઞવલ્ક્ય ઉવાચ -
પ્રાણાયામમથાદીનાં પ્રવક્ષ્યામિ વિધાનતઃ ।
સમાહિતમનાસ્ત્વં ચ શૃણુ ગાર્ગિ વરાનને ॥ ૧॥

પ્રાણાપાનસમાયોગઃ "પ્રાણાયામઃ" ઇતીરિતઃ ।
"પ્રાણાયામઃ" ઇતિ પ્રોક્તો રેચકપૂરકકુમ્ભકૈઃ ॥ ૨॥

વર્ણત્રયાત્મકા હ્યેતે રેચકપૂરકકુમ્ભકાઃ ।
સ એષ પ્રણવઃ પ્રોક્તઃ પ્રાણાયામશ્ચ તન્મયઃ ॥ ૩॥

ઇડયા વાયુમારોપ્ય પૂરયિત્વોદરસ્થિતમ્ ।
શનૈઃ ષોડશભિર્માત્રૈરકારં તત્ર સંસ્મરેત્ ॥ ૪॥

ધારયેત્પૂરિતં પશ્ચાચ્ચતુઃષષ્ઠ્યા તુ માત્રયા ।
ઉકારમૂર્તિમત્રાપિ સંસ્મરન્પ્રણવં જપેત્ ॥ ૫॥

યાવદ્વા શક્યતે તાવદ્ધારણં જપસંયુતમ્ ।
પૂરિતં રેચયેત્ પશ્ચાત્પ્રાણં બાહ્યાનિલાન્વિતમ્ ॥ ૬॥

શનૈઃ પિઙ્ગલયા ગાર્ગિ દ્વાત્રિંશન્માત્રયા પુનઃ ।
મકારમૂર્તિમત્રાપિ સંસ્મરન્પ્રણવં જપેત્ ॥ ૭॥

પ્રાણાયામો ભવેદેષઃ પુનશ્ચૈવં સમભ્યસેત્ ।
તતઃ પિઙ્ગલયાપૂર્ય માત્રૈઃ ષોડશભિસ્તથા ॥ ૮॥

ઉકારમૂર્તિમત્રાપિ સંસ્મરન્સુસમાહિતઃ ।
પૂરિતં ધારયેત્પ્રાણં પ્રણવં વિંશતિદ્વયમ્ ॥ ૯॥

જપેદત્ર સ્મરન્મૂર્તિં મકારાખ્યં મહેશ્વરમ્ ।
યાવદ્વા શક્યતે પશ્ચાદ્રેચયેતિડયાનિલમ્ ॥ ૧૦॥

એવમેવ પુનઃ કુર્યાદિડયાપૂર્ય પૂર્વવત્ ।
નાડ્યા પ્રાણં સમારોપ્ય પૂરયિત્વોદરસ્થિતમ્ ॥ ૧૧॥

પ્રણવેન સુસંયુક્તાં વ્યાહૃતીભિશ્ચ સંયુતામ્ ।
ગાયત્રીં ચ જપેદ્વિપ્રઃ પ્રાણસમ્યમને ત્રયઃ ॥ ૧૨॥

પુનશ્ચૈવં ત્રિભિઃ કુર્યાત્પુનશ્ચૈવ ત્રિસન્ધિષુ ।

યદ્વા સમભ્યસેન્નિત્યં વૈદિકં લૌકિકં તુ વા ॥ ૧૩॥

પ્રાણસંયમને વિદ્વાઞ્જપેત્તદ્વિંશતિદ્વયમ્ ।
બ્રાહ્મણઃ શ્રુતસમ્પન્નઃ સ્વધર્મનિરતઃ સદા ॥ ૧૪॥

સ વૈદિકં જપેન્મન્ત્રં લૌકિકં ન કદાચન ।
કેચિદ્ભૂતહિતાર્થાય જપમિચ્છન્તિ લૌકિકમ્ ॥ ૧૫॥

દ્વિજવત્ક્ષાત્રસ્યોક્તશ્ચ પ્રાણસંયમને જપઃ ।
વૈશ્યાનાં ધર્મયુક્તાનાં સ્ત્રીશૂદ્રાણાં તપસ્વિનામ્ ॥ ૧૬॥

પ્રાણસંયમને ગાર્ગિ મન્ત્રં પ્રણવવર્જિતમ્ ।
નમોન્તં શિવમન્ત્રં વા વૈષ્ણવં વેષ્યતે બુધૈઃ ॥ ૧૭॥

યદ્વા સમભ્યસેચ્છૂદ્રો લૌકિકં વિધિપૂર્વકમ્ ।
પ્રાણસંયમને સ્ત્રી ચ જપેત્તદ્વિંશતિદ્વયમ્ ॥ ૧૮॥

ન વૈદિકં જપેચ્છૂદ્રઃ સ્ત્રિયશ્ચ ન કદાચન ।
સ્વાશ્રમસ્થસ્ય વૈશ્યસ્ય કેચિદિચ્છન્તિ વૈદિકમ્ ॥ ૧૯॥

સન્ધ્યયોરુભયોર્નિત્યં ગાયત્ર્યા પ્રણવેન વા ।
પ્રાણસંયમનં કુર્યાત્ બ્રાહ્મણો વેદપારગઃ ॥ ૨૦॥

નિત્યમેવ પ્રકુર્વીત પ્રાણાયામાંસ્તુ ષોડશ ।
અપિ ભ્રૂણહનં માસાત્પુનન્ત્યહરહઃ કૃતાઃ ॥ ૨૧॥

ઋતુત્રયાત્પુનન્ત્યેનં જન્માન્તરકૃતાદઘાત્ ।
વત્સરાદ્બ્રહ્મહા શુદ્ધ્યેત્તસ્માન્નિત્યં સમભ્યસેત્ ॥ ૨૨॥

યોગાભ્યાસરતાસ્ત્વેવં સ્વધર્મનિરતાશ્ચ યે ।
પ્રાણસંયમનેનૈવ સર્વે મુક્તા ભવન્તિ હિ ॥ ૨૩॥

બાહ્યાદાપૂરણં વાયોરુદરે પૂરકો હિ સઃ ।
સમ્પૂર્ણકુમ્ભવદ્વાયોર્ધારણં કુમ્ભકો ભવેત્ ॥ ૨૪॥

બહિર્યદ્રેચનં વાયોરુદરાદ્રેચકઃ સ્મૃતઃ ।
પ્રસ્વેદજનકો યસ્તુ પ્રાણાયામેષુ સોઽધમઃ ॥ ૨૫॥

કમ્પકો મધ્યમઃ પ્રોક્ત ઉત્થાનશ્ચોત્તમો ભવેત્ ।
પૂર્વં પૂર્વં પ્રકુર્વીત યાવદુત્તમસમ્ભવઃ ॥ ૨૬॥

સમ્ભવત્યુત્તમે ગાર્ગિ પ્રાણાયામે સુખી ભવેત્ ।
પ્રાણો લયતિ તેનૈવ દેહસ્યાન્તસ્તતોઽધિકઃ ॥ ૨૭॥

દેહશ્ચોત્તિષ્ઠતે તેન કૃતાસનપરિગ્રહા ।
નિઃશ્વાસોચ્છ્વાસકૌ તસ્ય ન વિદ્યેતે કથઞ્ચન ॥ ૨૮॥

દેહે યદ્યપિ તૌ સ્યાતાં સ્વાભાવિકગુણાવુભૌ ॥

તથાપિ નશ્યતસ્તેન પ્રાણાયામોત્તમેન હિ ॥ ૨૯॥

તયોર્નાશે સમર્થઃ સ્યાત્કર્તું કેવલકુમ્ભકમ્ ।
રેચકં પૂરકં મુક્ત્ત્વા સુખં યદ્વાયુધારણમ્ ॥ ૩૦॥

પ્રાણાયામોઽયમિત્યુક્તઃ સ વૈ કેવલકુમ્ભકઃ ।
રેચ્ય ચાપૂર્ય યઃ કુર્યાત્સ વૈ સહિતકુમ્ભકઃ ॥ ૩૧॥

સહિતં કેવલં ચાથ કુમ્ભકં નિત્યમભ્યસેત્ ।
યાવત્કેવલસિદ્ધિઃ સ્યાત્તાવત્સહિતમભ્યસેત્ ॥ ૩૨॥

કેવલે કુમ્ભકે સિદ્ધે રેચપૂરણવર્જિતે ।
ન તસ્ય દુર્લભં કિઞ્ચિત્ત્રિષુ લોકેષુ વિદ્યતે ॥ ૩૩॥

મનોજવત્વં લભતે પલિતાદિ ચ નશ્યતિ ।
મુક્તેરયં મહામાર્ગો મકરાખ્યાન્તરાત્મનઃ ॥ ૩૪॥

નાદં ચોત્પાદયત્યેષઃ કુમ્ભકઃ પ્રાણસંયમઃ ।
પ્રાણસંયમનં નામ દેહે પ્રાણસ્ય ધારણમ્ ॥ ૩૫॥

એષઃ પ્રાણજયોપાયઃ સર્વમૃત્યૂપઘાતકઃ ।
કિઞ્ચિત્પ્રાણજયોપાયં તવ વક્ષ્યામિ તત્ત્વતઃ ॥ ૩૬॥

બાહ્યાત્પ્રાણં સમાકૃષ્ય પૂરયિત્વોદરસ્થિતમ્ ।
નાભિમધ્યે ચ નાસાગ્રે પાદાઙ્ગુષ્ઠે ચ યત્નતઃ ॥ ૩૭॥

ધારયેન્મનસા પ્રાણં સન્ધ્યાકાલેષુ સર્વદા ।
સર્વરોગવિનિર્મુક્તો જીવેદ્યોગી ગતક્લમઃ ॥ ૩૮॥

નાસાગ્રે ધારણં ગાર્ગિ વાયોર્વિજયકારણમ્ ।
સર્વરોગવિનાશઃ સ્યાન્નાભિમધ્યે ચ ધારણાત્ ॥ ૩૯॥

શરીરં લઘુતાં યાતિ પાદાઙ્ગુષ્ઠે ચ ધારણાત્ ।

રસનાવાયુમાકૃષ્ય યઃપિબેત્સતતં નરઃ ॥ ૪૦॥

શ્રમદાહૌ ન તસ્યાસ્તાં નશ્યન્તિ વ્યાધયસ્તથા॥

સન્ધ્યયોર્બ્રાહ્મકાલે વા વાયુમાકૃષ્ય યઃ પિબેત્ ॥ ૪૧॥

ત્રિમાસાત્તસ્ય કલ્યાણિ જગ્યતે વાક્સરસ્વતી ।
ષણ્માસાભ્યાસયોગેન મહારોગૈઃ પ્રભુચ્યતે ॥ ૪૨॥

આત્મન્યાત્માનમારોપ્ય કુણ્ડલ્યાં યસ્તુ ધારયેત્ ।
ક્ષયરોગાદયસ્તસ્ય નશ્યન્તીત્યપરે વિદુઃ ॥ ૪૩॥

જિહ્વયા વાયુમાનીય જિહ્વામૂલે નિરોધયન્ ।
યઃ પિબેદમૃતં વિદ્વાન્સકલં ભદ્રમશ્નુતે ॥ ૪૪॥

આત્મન્યાત્માનમિડયા સમાનીય ભ્રુવોઽન્તરે । (ભ્રુવોઽન્તરાત્)
પિબેદ્યસ્ત્રિદશાહારં વ્યાધિભિઃ સ વિમુચ્યતે ॥ ૪૫॥

નાડીભ્યાં વાયુમારોપ્ય નાભૌ વા તુન્દપાર્શ્વયોઃ ।
ઘટિકૈકાં વહેદ્યસ્તુ વ્યાધિભિઃ સોઽભિમુચ્યતે ॥ ૪૬॥

માસમેકં ત્રિસન્ધ્યાયાં જિહ્વયારોપ્ય મારુતમ્ ।
પિબેદ્યસ્ત્રિદશાહારં ધારયેત્તુન્દમધ્યમે ॥ ૪૭॥

ગુલ્માષ્ઠીલા પ્લીહા ચાન્યે ત્રિદ્રોષજનિતાસ્તથા ।
તુન્દમધ્યગતા રોગાઃ સર્વે નશ્યન્તિ તસ્ય વૈ ॥ ૪૮॥

જ્વરાઃ સર્વે વિનશ્યન્તિ વિષાણિ વિવિધાનિ ચ ।
બહુનોક્તેન કિં ગાર્ગિ પલિતાદિ ચ નશ્યતિ ॥ ૪૯॥

એવં વાયુજયોપાયઃ પ્રાણસ્ય તુ વરાનને ।
શક્યમાસનમાસ્થાય સમાહિતમનાસ્તથા ॥ ૫૦॥

કરણાનિ વશીકૃત્ય વિષયેભ્યો બલાત્સુધીઃ । (વિષયેભ્યઃ)
અપાનમૂર્ધ્વમાકૃષ્ય પ્રણવેન સમાહિતઃ ॥ ૫૧॥

હસ્તાભ્યાં બન્ધયેત્સમ્યક્કર્ણાદિ કરણાનિ ચ ।
અઙ્ગુષ્ટાભ્યામુમે શ્રોત્રે તર્જનીભ્યાં ચ ચક્ષુષી ॥ ૫૨॥

નાસાપુટૌ મધ્યમાભ્યાં પ્રચ્છાદ્ય કરણાનિ વૈ ।
આનન્દાનુભવં યાવત્તાવન્મૂર્દ્ધનિ ધારયેત્ ॥ ૫૩॥

પ્રાણઃ પ્રયાત્યનેનૈવ તતસ્ત્વાયુર્વિઘાતકૃત્ ।
બ્રહ્મરન્ધ્રે સુષુમ્ણાયાં મૃણાલાન્તરસૂત્રવત્ ॥ ૫૪॥

નાદોત્પત્તિસ્ત્વનેનૈવ શુદ્ધસ્ફટિકસન્નિભા ।
આમૂર્ધ્નો વર્તતે નાદો વીણાદણ્ડવદુત્થિતઃ ॥ ૫૫॥

શઙ્ખધ્વનિનિભસ્ત્વાદૌ મધ્યે મેઘધ્વનિર્યથા ।
વ્યોમરન્ધ્રગતે નાદે ગિરિપ્રસ્રવણં યથા ॥ ૫૬॥

વ્યોમરન્ધ્રગતે વાયૌ ચિત્તે ચાત્મનિ સંસ્થિતે ।
તદાનન્દી ભવેદ્દેહી વાયુસ્તેન જિતો ભવેત્ ॥ ૫૭॥

યોગિનસ્ત્વપરે હ્યત્ર વદન્તિ સમચેતસઃ ।
પ્રાણાયામપરાઃ પૂતા રેચપૂરણવર્જિતાઃ ॥ ૫૮॥

દક્ષિણેતરગુલ્ફેન સીવનીં પીડયેત્શિરામ્
અધસ્તાદ્દણ્ડયો સૂક્ષ્માં સવ્યોપરિ ચ દક્ષિણમ્ ॥ ૫૯॥ (દણ્ડવત્સૂક્ષ્માં)

જઙ્ઘોર્વોરન્તરં ગાર્ગિ નિશ્છિદ્રં બન્ધયેત્દૃઢમ્ ।
સમગ્રીવશિરસ્કન્ધઃ સમપૃષ્ઠઃ સમોદરઃ ॥ ૬૦॥

નેત્રાભ્યાં દક્ષિણં ગુલ્ફં લોકયન્નુપરિસ્થિતમ્ ।
ધારયન્મનસા સાર્ધં વ્યાહરન્પ્રણવાક્ષરમ્ ॥ ૬૧॥

આસને નાન્યધીરાસ્તે દ્વિજો રહસિ નિત્યશઃ ।
ક્ષત્રિયશ્ચ વરારોહે વ્યાહરન્પ્રણવાક્ષરમ્ ॥ ૬૨॥

આસને નાન્યધીરસ્તે રહસ્યેવ જિતેન્દ્રિયઃ ।
વૈશ્યાઃ શૂદ્રાઃ સ્ત્રિયશ્ચાન્યે યોગાભ્યાસરતાઃ નરાઃ ॥ ૬૩॥

શૈવં વા વૈષ્ણવં વાથ વ્યાહરન્નન્યમેવ વા ।
આસને નાન્યધીરસ્તે દીપં હસ્તે વિલોકયન્ ॥ ૬૪॥

આયુર્વિઘાતકૃત્પ્રાણસ્ત્વનેનાગ્નિકુલં ગતઃ ।
ધૂમધ્વજજયં યાવન્નાન્યધીરેવમભ્યસેત્ ॥ ૬૫॥

ધારણં કુર્વતસ્તસ્ય શક્તિં સ્યાદિષ્ટભોજને ।
દેહશ્ચ લઘુતાં યાતિ જઠરાગ્નિશ્ચ વર્ધતે ॥ ૬૬॥

દૃષ્ટચિહ્નસ્તતસ્તસ્માન્મનસારોપ્ય મારુતમ્ ।
મન્ત્રમુચ્ચારયન્દીર્ઘં નાભિમધ્યે નિરોધયેત્ ॥ ૬૭॥

યાવન્મનોલયત્યસ્મિન્નાભૌ સવિતૃમણ્ડલે ।
તાવત્સમભ્યસેદ્વિદ્વાન્નિયતો નિયતાસનઃ ॥ ૬૮॥

એતેન નાભિમધ્યસ્થધારણેનૈવ મારુતઃ ।
કુણ્ડલીં યાતિ વહ્નિશ્ચ દહત્યત્ર ન સંશયઃ ॥ ૬૯॥

સન્તપ્તા વહ્નિના તત્ર વાયુના ચાલિતા સ્વયમ્ ।
પ્રસાર્ય ફણભૃદ્ભોગં પ્રબોધં યાતિ સા તદા ॥ ૭૦॥

પ્રબુદ્ધે સંસરત્યસ્મિન્નાભિમૂલે તુ ચક્રિણિ ।
બ્રહ્મરન્ધ્રી સુષુમ્ણાયાં પ્રયાતિ પ્રાણસઞ્જ્ઞકઃ ॥ ૭૧॥

સમ્પ્રાપ્તે મારુતે તસ્મિન્સુષુમ્ણાયાં વરાનને ।
મન્ત્રમુચ્ચાર્ય મનસા હૃન્મધ્યે ધારયેત્પુનઃ ॥ ૭૨॥

હૃદયાત્કણ્ઠકૂપે ચ ભ્રુવોર્મધ્યે ચ ધારયેત્ ।
તસ્માદારોપ્ય મનસા સાગ્નિં પ્રાણમનન્યધીઃ ॥ ૭૩॥

ધારયેદ્વ્યોમ્નિ વિપ્રેન્દ્રે વ્યાહરન્પ્રણવાક્ષરમ્ ।
વાયુના પૂરિતે વ્યોમ્નિ સાઙ્ગોપાઙ્ગે કલેવરે ॥ ૭૪॥

તદાત્મા રાજતે તત્ર યથા વ્યોમ્નિ વિકર્તનઃ । (ભજતે)
શરીરં વિસિસૃક્ષુશ્ચેદેવં સમ્યક્ સમાચરન્ ॥ ૭૫॥

એકાક્ષરં પરં બ્રહ્મ ધ્યાયન્પ્રણવમીશ્વરમ્ ।
સમ્ભિદ્ય મનસા મૂર્ધ્નિ બ્રહ્મરન્ધ્રં સવાયુના ॥ ૭૬॥

પ્રાણમુન્મોચયેત્પશ્ચાન્મહાપ્રાણે ખમધ્યમે ॥

દેહાતીતે જગત્પ્રાણે શૂન્યે નિત્યે ધ્રુવે પદે ॥ ૭૭॥

આકાશે પરમાનન્દે સ્વાત્માનં યોજયેદ્ધિયા ।
બ્રહ્મૈવાસૌ ભવેદ્વાર્ગિ ન પુનર્જન્મભાગ્ભવેત્ ॥ ૭૮॥

તસ્માત્ત્વં ચ વરારોહે નિત્યં કર્મ સમાચાર ।
સન્ધ્યાકાલેષુ વા નિત્યં પ્રાણસંયમનં કુરુ ॥ ૭૯॥

પ્રાણાયામપરાઃ સર્વે પ્રાણાયામપરાયણાઃ ।
પ્રાણાયામવિશુદ્ધા યે તે યાન્તિ પરમાં ગતિમ્ ॥ ૮૦॥

પ્રાણાયામાદૃતે નાન્યત્તારકં નરકાદમિ ।
સંસારાર્ણવમગ્નાનાં તારકઃ પ્રાણસંયમઃ ॥ ૮૧॥

તસ્માત્ ત્વં વિધિમાર્ગેણ નિત્યં કર્મ સમાચર ।
વિધિનોક્તેન માર્ગેણ પ્રાણસંયમનં કુરુ ॥ ૮૨॥

નાસાગ્રે દૃક્ સદા સમ્યક્ સવ્યે ન્યસ્યેતરં કરમ્ ।
નાસાગ્રે શશભૃદ્બિમ્બે જ્યોત્સ્નાજાલવિતાનકે ॥ ૮૩॥

અમ્બોમા સહિતં શુભ્રં સોમસૂર્યાગ્નિલોચનમ્ ।
પઞ્ચવક્ત્રં મહાદેવં ચન્દ્રશેખરમીશ્વરમ્ ॥ ૮૪॥

નન્દિવાહનસંયુક્તં સર્વદેવસમન્વિતમ્ ।
પ્રસન્નં સર્વવરદં ધ્યાયેત્સર્વાયુધં શિવમ્ ॥ ૮૫॥

યો વેદાદૌ સ્વરઃ પ્રોક્તો વેદાન્તે ચ પ્રતિષ્ઠિતઃ ।
અકારમૂર્તિરેતેષાં રક્તાઙ્ગી હંસવાહિની ॥ ૮૬॥

દણ્ડહસ્તા સતી વાલા ગાયત્રીત્યવધાર્યતામ્ ।
ઉકારમૂર્તિરેતેષાં કૃષ્ણાઙ્ગી વૃષવાહની ॥ ૮૭॥

ચક્રહસ્તા સતી ચૈવ સાવિત્રીત્યવધાર્યતામ્ ।
મકારમૂર્તિરેતેષાં શ્વેતાઙ્ગી તાર્ક્ષ્યવાહિની ॥ ૮૮॥

શૂલાનન્દમયી વૃદ્ધા સરસ્વત્યવધાર્યતામ્ ।
માહેશ્વરીતિ સા પ્રાજ્ઞૈઃ પશ્ચિમા પરિકીર્તિતા ॥ ૮૯॥

સૃષ્ટિસ્થિત્યન્તકાલાદ્યા મકારોઽપ્યન્તકાત્મકઃ ।
અક્ષરત્રયમેવૈતત્કારણત્રયમિષ્યતે ॥ ૯૦॥

ત્રયાણાં કારણં બ્રહ્મ સદ્રૂપં સર્વકારણમ્ ।
એકાક્ષરં પરં જ્યોતિસ્તમાહુઃ પ્રણવં બુધાઃ ॥ ૯૧॥

એવં જ્ઞાત્વા વિધાનેન પ્રણવેન સમન્વિતમ્ ।
પ્રાણાયામં તતઃ કુર્યાદ્રેચપૂરકકુમ્ભકૈઃ ॥ ૯૨॥

॥ ઇતિ શ્રીયોગયાજ્ઞવલ્ક્યે ષષ્ઠોઽધ્યાયઃ ॥

॥ અથ સપ્તમોઽધ્યાયઃ ॥

યાજ્ઞવલ્ક્ય ઉવાચ -
ઉક્તાન્યેતાનિ ચત્વારિ યોગાઙ્ગાનિ દ્વિજોત્તમે ।
પ્રત્યાહારાદિ ચત્વારિ શૃણુષ્વાભ્યન્તરાણિ ચ ॥ ૧॥

ઇન્દ્રિયાણાં વિચરતાં વિષયેષુ સ્વભાવતઃ ।
બલાદાહરણં તેષાં પ્રત્યાહારઃ સ ઉચ્યતે ॥ ૨॥

યદ્યત્પશ્યસિ તત્સર્વં પશ્યેદાત્મવદાત્મનિ ।
પ્રત્યાહારઃ સ ચ પ્રોક્તો યોગવિદ્ભિર્મહાત્મભિઃ ॥ ૩॥

કર્માણિ યાનિ નિત્યાનિ વિહિતાનિ શરીરિણામ્ ।
તેષામાત્મન્યનુષ્ઠાનં મનસા યદ્બહિર્વિના ॥ ૪॥

પ્રત્યાહારો ભવેત્સોઽપિ યોગસાધનમુત્તમમ્ ।
પ્રત્યાહારઃ પ્રશસ્તોઽયં સેવિતો યોગિભિઃ સદા ॥ ૫॥

અષ્ટાદશસુ યદ્વાયોર્મર્મસ્થાનેષુ ધારણમ્ ।
સ્થાનાત્સ્થાનાત્સમાકૃષ્ય પ્રત્યાહારો નિગદ્યતે ॥ ૬॥

અશ્વિનૌ ચ તથા બ્રૂતાં ગાર્ગિ દેવભિષગ્વરૌ ।
મર્મસ્થાનાનિ સિદ્ધ્યર્થં શરીરે યોગમોક્ષયોઃ ॥ ૭॥

તાનિ સર્વાણિ વક્ષ્યામિ યથાવચ્છૃણુ સુવ્રતે ।
પાદાઙ્ગુષ્ઠૌ ચ ગુલ્ફૌ ચ જઙ્ઘામધ્યે તથૈવ ચ ॥ ૮॥

ચિત્યોર્મૂલં ચ જાન્વોશ્ચ મધ્યે ચોરુદ્વયસ્ય ચ ।
પાયુમૂલં તતઃ પશ્ચાદ્દેહમધ્યં ચ મેઢ્રકમ્ ॥ ૯॥

નાભિશ્ચ હૃદયં ગાર્ગિ કણ્ઠકૂપસ્તથૈવ ચ ।
તાલુમૂલં ચ નાસાયા મૂલં ચાક્ષ્ણોશ્ચ મણ્ડલે ॥ ૧૦॥

ભ્રુવોર્મધ્યં લલાટં ચ મૂર્ધા ચ મુનિસત્તમે ।
મર્મસ્થાનાનિ ચૈતાનિ માનં તેષાં પૃથક્ શૃણુ ॥ ૧૧॥

પાદાન્માનં તુ ગુલ્ફસ્ય સાર્ધાઙ્ગુલચતુષ્ટયમ્ ।
ગુલ્ફાજ્જઙ્ઘસ્ય મધ્યં તુ વિજ્ઞેયં તદ્દશાઙ્ગુલમ્ ॥ ૧૨॥

જઙ્ઘમધ્યાચ્ચિત્યોર્મૂલં યત્તદેકાદશાઙ્ગુલમ્

ચિત્યોર્મૂલાદ્વરારોહે જાનુઃ સ્યાદઙ્ગુલિદ્વયમ્ ॥ ૧૩॥

જાન્વોર્નવાઙ્ગુલં પ્રાહુરૂરુમધ્યં મુનીશ્વરાઃ ।
ઊરુમધ્યાત્તથા ગાર્ગિ પાયુમૂલં નવાઙ્ગુલમ્ ॥ ૧૪॥

દેહમધ્યં તથા પાયોર્મૂલાદર્ધાઙ્ગુલદ્વયમ્ ।
દેહમધ્યાત્તથા મેઢ્રં તદ્વત્સાર્ધાઙ્ગુલદ્વયમ્ ॥ ૧૫॥

મેઢ્રાન્નભિશ્ચ વિજ્ઞેયા ગાર્ગિ સાર્ધદશાઙ્ગુલમ્ ।
ચતુર્દશાઙ્ગુલં નાભેર્હૃન્મધ્યં ચ વરાનને ॥ ૧૬॥

ષડઙ્ગુલં તુ હૃન્મધ્યાત્કણ્ઠકૂપં તથૈવ ચ ।
કણ્ઠકૂપાચ્ચ જિહ્વાયા મૂલં સ્યાચ્ચતુરઙ્ગુલમ્ ॥ ૧૭॥

નાસામૂલં તુ જિહ્વાયા મૂલાચ્ચ ચતુરઙ્ગુલમ્ ।
નેત્રસ્થાનં તુ તન્મૂલાદર્ધાઙ્ગુલમિતીષ્યતે ॥ ૧૮॥

તસ્માદર્ધાઙ્ગુલં વિદ્ધિ ભ્રુવોરન્તરમાત્મનઃ ।
લલાટાખ્યં ભ્રુવોર્મધ્યાદૂર્ધ્વં સ્યાદઙ્ગુલદ્વયમ્ ॥ ૧૯॥

લલાટાદ્વ્યોમસઞ્જ્ઞં સ્યાદઙ્ગુલિત્રયમેવ હિ ।
સ્થાનેષુ એતેષુ મનસા વાયુમારોપ્ય ધારયેત્ ॥ ૨૦॥

સ્થાનાત્સ્થાનાત્સમાકૃષ્ય પ્રત્યાહારં પ્રકુર્વતઃ ।
સર્વે રોગા વિનશ્યન્તિ યોગાઃ સિધ્યન્તિ તસ્ય વૈ ॥ ૨૧॥

વદન્તિ યોગિનઃ કેચિદ્યોગેષુ કુશલા નરાઃ ।
પ્રત્યાહારં વરારોહે શ◌ૃણુ ત્વં તદ્વદામ્યહમ્ ॥ ૨૨॥

સમ્પૂર્ણકુમ્ભવદ્વાયુમઙ્ગુષ્ઠાન્મૂર્ધમધ્યતઃ ।
ધારયેદનિલં બુદ્ધ્યા પ્રાણાયામપ્રચોદિતઃ ॥ ૨૩॥

વ્યોમરન્ધ્રાત્સમાકૃષ્ય લલાટે ધારયેત્પુનઃ ।
લલાટાદ્વાઉમાકૃષ્ય ભ્રુવોર્મધ્યે નિરોધયેત્ ॥ ૨૪॥

ભ્રુવોર્મધ્યાત્સમાકૃષ્ય નેત્રમધ્યે નિરોધયેત્ ।
નેત્રાત્પ્રાણં સમાકૃષ્ય નાસામૂલે નિરોધયેત્ ॥ ૨૫॥

નાસામૂલાત્તુ જિહ્વાયા મૂલે પ્રાણં નિરોધયેત્ ।
જિહ્વામૂલાત્સમાકૃષ્ય કણ્ઠમૂલે નિરોધયેત્ ॥ ૨૬॥

કણ્ઠમૂલાત્તુ હૃન્મધ્યે હૃદયાત્ નાભિમધ્યમે ।
નાભિમધ્યાત્પુનર્મેઢ્રે મેઢ્રાદ્વહ્ન્યાલયે તતઃ ॥ ૨૭॥

દેહમધ્યાદ્ગુદે ગાર્ગિ ગુદાદેવોરુમૂલકે ।
ઊરુમૂલાત્તયોર્મધ્યે તસ્માજ્જાન્વોર્નિરોધયેત્ ॥ ૨૮॥

ચિતિમૂલે તતસ્તસ્માજ્જઙ્ઘયોર્મધ્યમે તથા ।
જઙ્ઘામધ્યાત્સમાકૃષ્ય વાયું ગુલ્ફે નિરોધયેત્ ॥ ૨૯॥

ગુલ્ફાદઙ્ગુષ્ઠયોર્ગાર્ગિ પાદયોસ્તન્નિરોધયેત્॥

સ્થાનાત્સ્થાનાત્સમાકૃષ્ય યસ્ત્વેવં ધારયેત્ સુધીઃ ॥ ૩૦॥

સર્વપાપવિશુદ્ધાત્મા જીવેદાચન્દ્રતારકમ્ ।
એતત્તુ યોગસિદ્ધ્યર્થમગસ્ત્યેનાપિ કીર્તિતમ્ ॥ ૩૧॥

પ્રત્યાહારેષુ સર્વેષુ પ્રશસ્તમિતિ યોગિભિઃ ।
નાડીભ્યાં વાયુમાપૂર્ય કુણ્ડલ્યાઃ પાર્શ્વયોઃ ક્ષિપેત્ ॥ ૩૨॥

ધારયેદ્યુગપત્સોઽપિ ભવરોગાદ્વિમુચ્યતે ।
પૂર્વવદ્વાયુમારોપ્ય હૃદયવ્યોમ્નિ ધારયેત્ ॥ ૩૩॥

સોઽપિ યાતિ વરારોહે પરમાત્મપદં નરઃ ।
વ્યાધયઃ કિં પુનસ્તસ્ય બાહ્યાભ્યન્તરવર્તિનઃ ॥ ૩૪॥

નાસાભ્યાં વાયુમારોપ્ય પૂરયિત્વોદરસ્થિતમ્ ।
ભ્રુવોર્મધ્યાદૃશોઃ પશ્ચાત્સમારોપ્ય સમાહિતઃ ॥ ૩૫॥

ધારયેત્ક્ષણમાત્રં વા સોઽપિ યાતિ પરાં ગતિમ્ ।
કિં પુનર્બહુનોક્તેન નિત્યં કર્મ સમાચરન્ ॥ ૩૬॥

આત્મનઃ પ્રાણમારોપ્ય ભ્રુવોર્મધ્યે સુષુમ્ણયા ।
યાવન્મનોલયત્યસ્મિન્સ્તાવત્સંયમનં કુરુ ॥ ૩૭॥

॥ ઇતિ શ્રીયોગયાજ્ઞવલ્ક્યે સપ્તમોઽધ્યાયઃ ॥

॥ અથ અષ્ટમોઽધ્યાયઃ ॥

યાજ્ઞવલ્ક્ય ઉવાચ -
અથેદાનીં પ્રવક્ષ્યામિ ધારણા પઞ્ચ તત્ત્વતઃ ।
સમાહિતમનાસ્ત્વં ચ શ‍ૃણુ ગાર્ગિ તપોધને ॥ ૧॥

યમાદિગુણયુક્તસ્ય મનસઃ સ્થિતિરાત્મનિ ।
ધારણેત્યુચ્યતે સદ્ભિઃ શાસ્ત્રતાત્પર્યવેદિભિઃ ॥ ૨॥

અસ્મિન્બ્રહ્મપુરે ગાર્ગિ યદિદં હૃદયામ્બુજમ્ ।
તસ્મિન્નેવાન્તરાકાશે યદ્બાહ્યાકાશધારણમ્ ॥ ૩॥

એષા ચ ધારણેત્યુક્તા યોગશાસ્ત્રવિશારદૈઃ ।
તાન્ત્રિકૈર્યોગશાસ્ત્રજ્ઞૈર્વિદ્વદ્ભિશ્ચ સુશિક્ષિતૈઃ ॥ ૪॥

ધારણાઃ પઞ્ચધા પ્રોક્તાસ્તાશ્ચ સર્વાઃ પૃથક્ શ‍ૃણુ ॥

ભૂમિરાપસ્તથા તેજો વાયુરાકાશમેવ ચ ॥ ૫॥

એતેષુ પઞ્ચદેવાનાં ધારણં પઞ્ચધોચ્યતે ।
પાદાદિજાનુપર્યન્તં પૃથિવીસ્થાનમુચ્યતે ॥ ૬॥

આજાનોઃ પાયુપર્યન્તમપાં સ્થાનં પ્રકીર્તિતમ્ ।
આપાયોર્હૃદયાન્તં યદ્વહ્નિસ્થાનં તદુચ્યતે ॥ ૭॥

આહૃન્મધ્યાદ્ભ્રુવોર્મધ્યં યાવદ્વાયુકુલં સ્મૃતમ્ ।
આભ્રૂમધ્યાત્તુ મૂર્ધાન્તમાકાશમિતિ ચોચ્યતે ॥ ૮॥

અત્ર કેચિદ્વદન્ત્યન્યે યોગપણ્ડિતમાનિનઃ ।
આજાનોર્નાભિપર્યન્તમપાંસ્થાનમિતિ દ્વિજાઃ ॥ ૯॥

નાભિમધ્યાદ્ગલાન્તં યદ્વહ્નિસ્થાનં તદુચ્યતે ।
આગલાત્તુ લલાટાન્તં વાયુસ્થાનમિતીરિતમ્ ॥ ૧૦॥

લલાટાદ્રન્ધ્રપર્યન્તમાકાશસ્થાનમુચ્યતે ॥

અયુક્તમેતદિત્યુક્તં શાસ્ત્રતાત્પર્યવેદિભિઃ ॥ ૧૧॥

યદિ સ્યાજ્જ્વલનસ્થાનં દેહમધ્યે વરાનને ।
અયુક્તા કારણે વહ્નૌ કાર્યરૂપસ્ય સંસ્થિતિઃ ॥ ૧૨॥

કાર્યકારણસંયોગે કાર્યહાનિઃ કથં ભવેત્ ।

દૃષ્ટં તત્કાર્યરૂપેષુ મૃદાત્મકઘટાદિષુ ॥ ૧૩॥

પૃથિવ્યાં ધારયેદ્ગાર્ગિ બ્રહ્માણં પરમેષ્ઠિનમ્ ।
વિષ્ણુમપ્સ્વનલે રુદ્રમીશ્વરં વાયુમણ્ડલે ॥ ૧૪॥

સદાશિવં તથા વ્યોમ્નિ ધારયેત્સુસમાહિતઃ ।
પૃથિવ્યાં વાયુમાસ્થાય લકારેણ સમન્વિતમ્ ॥ ૧૫॥

ધ્યાયન્ ચતુર્ભુજાકારં બ્રહ્માણં સૃષ્ટિકારણમ્ ।
ધારયેત્પઞ્ચ ઘટિકાઃ પૃથિવીજયમાપ્નુયાત્ ॥ ૧૬॥

વારુણે વાયુમારોપ્ય વકારેણ સમન્વિતમ્ ।
સ્મરન્નારાયણં સૌમ્યં ચતુર્બાહું કિરીટિનમ્ ॥ ૧૭॥

શુદ્ધસ્ફટિકસઙ્કાશં પીતવાસસમચ્યુતમ્ ।
ધારયેત્પઞ્ચ ઘટિકાઃ સર્વરોગૈઃ પ્રમુચ્યતે ॥ ૧૮॥

વહ્નૌ ચાનિલમારોપ્ય રેફાક્ષરસમન્વિતમ્ ।
ત્ર્યક્ષં વરપ્રદં રુદ્રં તરુણાદિત્યસન્નિભમ્ ॥ ૧૯॥

ભસ્મોદ્ધૂલિતસર્વાઙ્ગં સુપ્રસન્નમનુસ્મરન્ ।
ધારયેત્પઞ્ચ ઘટિકાઃ વહ્નિનાસૌ ન દહ્યતે ॥ ૨૦॥

મારુતં મારુતસ્થાને યકારેણ સમન્વિતમ્ ।
ધારયેત્પઞ્ચ ઘટિકાઃ વાયુવદ્વ્યોમગો ભવેત્ ॥ ૨૧॥

આકાશે વાયુમારોપ્ય હકારોપરિ શકરમ્ ।
બિન્દુરૂપં મહાદેવં વ્યોમાકારં સદાશિવમ્ ॥ ૨૨॥

શુદ્ધસ્ફટિકસઙ્કાશં બાલેન્દુધૃતમૌલિનમ્ ।
પઞ્ચવક્ત્રયુતં સૌમ્યં દશબાહું ત્રિલોચનમ્ ॥ ૨૩॥

સર્વાયુધોદ્યતકરં સર્વાભરણભૂષિતમ્ ।
ઉમાર્ધદેહં વરદં સર્વકારણકારણમ્ ॥ ૨૪॥

મનસા ચિન્તયન્તત્તુ મુહૂર્તમપિ ધારયેત્ ।
સ એવ મુક્ત ઇત્યુક્તસ્તાન્ત્રિકેષુ સુશિક્ષિતૈઃ ॥ ૨૫॥

એતદુક્તં ભવત્યત્ર ગાર્ગિ બ્રહ્મવિદાં વરે ।
બ્રહ્માદિકાર્યરૂપાણિ સ્વે સ્વે સમ્હૃત્ય કારણે ॥ ૨૬॥

તસ્મિન્સદાશિવે પ્રાણં ચિત્તં ચાનીય કારણે ।
યુક્તચિત્તસ્તદાત્માનં યોજયેત્પરમેશ્વરે ॥ ૨૭॥

અસ્મિન્નર્થે વદન્ત્યન્યે યોગિનો બ્રહ્મવિદ્વરાઃ ।
પ્રણવેનૈવ કાર્યાણિ સ્વે સ્વે સંહૃત્ય કારણે ॥ ૨૮॥

પ્રણવસ્ય તુ નાદાન્તે પરમાનન્દવિગ્રહમ્ ।
ઋતં સત્યં પરં બ્રહ્મ પુરુષં કૃષ્ણપિઙ્ગલમ્ ॥ ૨૯॥

ચેતસા સમ્પ્રપશ્યન્તિ સન્તઃ સંસારભેષજં
ત્વં તસ્માત્ પ્રણવેનૈવ પ્રાણાયામૈસ્ત્રિભિસ્ત્રિભિઃ ॥ ૩૦॥

બ્રહ્માદિ કાર્યરૂપાણિ સ્વે સ્વે સમ્હૃત્ય કારણે ।
વિશુદ્ધચેતસા પશ્ય નાદાન્તે પરમેશ્વરમ્ ॥ ૩૧॥

અસ્મિન્નર્થે વદન્ત્યન્યે યોગિનો બ્રહ્મવિદ્વરાઃ ।
ભિષગ્વરા વરારોહે યોગેષુ પરિનિષ્ઠિતાઃ ॥ ૩૨॥

શરીરં તાવદેવં તુ પઞ્ચભૂતાત્મકં ખલુ ।
તદેતત્તુ વરારોહે વાતપિત્તકફાત્મકમ્ ॥ ૩૩॥

વાતાત્મકાનાં સર્વેષાં યોગેષ્વભિરતાત્મનામ્ ।
પ્રાણસંયમનેનૈવ શોષં યાતિ કલેવરમ્ ॥ ૩૪॥

પિત્તાત્મકાનાં ત્વચિરાન્ન શુષ્યતિ કલેવરમ્ ।
કફાત્મકાનાં કાયશ્ચ સમ્પૂર્ણસ્ત્વચિરાદ્ભવેત્ ॥ ૩૫॥

ધારણં કુર્વતસ્ત્વાગ્નૌ સર્વે નશ્યન્તિ વાતજાઃ ।
પાર્થિવાંશે જલાંશે ચ ધારણં કુર્વતઃ સદા ॥ ૩૬॥

નશ્યન્તિ શ્લેષ્મજા રોગા વાતજાશ્ચાચિરાત્તથા ।
વ્યોમાંશે મારુતાંશે ચ ધારણં કુર્વતઃ સદા ॥ ૩૭॥

ત્રિદોષજનિતા રોગા વિનશ્યન્તિ ન સંશયઃ ।
અસ્મિન્નર્થે તથા બ્રૂતામશ્વિનૌ ચ ભિષગ્વરૌ ॥ ૩૮॥

પ્રાણસંયમનેનૈવ ત્રિદોષશમનં નૃણામ્ ।
તસ્માત્ત્વં ચ વરારોહે નિત્યં કર્મ સમાચર ॥ ૩૯॥

યમાદિભિશ્ચ સમ્યુક્તા વિધિવદ્ધારણાં કુરુ ॥ ૪૦॥

॥ ઇતિ શ્રીયોગયાજ્ઞવલ્ક્યે અષ્ટમોऽધ્યાયઃ ॥

॥ અથ નવમોऽધ્યાયઃ ॥

યાજ્ઞવલ્ક્ય ઉવાચ -
અથ ધ્યાનં પ્રવક્ષ્યામિ શ઼ૃણુ ગાર્ગિ વરાનને ।
ધ્યાનમેવ હિ જન્તૂનાં કારણં બન્ધમોક્ષયોઃ ॥ ૧॥

ધ્યાનમાત્મસ્વરૂપસ્ય વેદનં મનસા ખલુ ।
સગુણં નિર્ગુણં તચ્ચ સગુણં બહુશઃ સ્મૃતમ્ ॥ ૨॥

પઞ્ચોત્તમાનિ તેષ્વાહુર્વૈદિકાનિ દ્વિજોત્તમાઃ ।
ત્રીણિ મુખ્યતમાન્યેષામેકમેવ હિ નિર્ગુણમ્ ॥ ૩॥

મર્મસ્થાનાનિ નાડીનાં સંસ્થાનં ચ પૃથક્પૃથક્ ।
વાયૂનાં સ્થાનકર્માણિ જ્ઞાત્વા કુર્વાત્મવેદનમ્ ॥ ૪॥

એકં જ્યોતિર્મયં શુદ્ધં સર્વગં વ્યોમવલ્લુદમ્ ।
અવ્યક્તમચલં નિત્યમાદિમધ્યાન્તવર્જિતમ્ ॥ ૫॥

સ્થૂલં સૂક્ષ્મમનાકારમસંસ્પૃશ્યમચાક્ષુષમ્ ।
ન રસં ન ચ ગન્ધાખ્યમપ્રમેયમનૌપમમ્ ॥ ૬॥

આનન્દમજરં નિત્યં સદસત્સર્વકારણમ્ ।
સર્વાધારં જગદ્રૂપમમૂર્તમજમવ્યયમ્ ॥ ૭॥

અદૃશ્યં દૃશ્યમન્તઃસ્થં બહિસ્થં સર્વતોમુખમ્ ।
સર્વદૃક્સર્વતઃપાદં સર્વસ્પૃક્ સર્વતઃશિરઃ ॥ ૮॥

બ્રહ્મ બ્રહ્મમયોऽહં સ્યામિતિ યદ્વેદનં ભવેત્ ॥

તદેતન્નિર્ગુણં ધ્યાનમિતિ બ્રહ્મવિદો વિદુઃ ॥ ૯॥

અથવા પરમાત્માનં પરમાનન્દવિગ્રહમ્ ।
ગુરૂપદેશાદ્વિજ્ઞાય પુરુષં કૃષ્ણપિઙ્ગલમ્ ॥ ૧૦॥

બ્રહ્મ બ્રહ્મપુરે ચાસ્મિન્દહરામ્બુજમધ્યમે ॥

અભ્યાસાત્સમ્પ્રપશ્યન્તિ સન્તં સંસારભેષજમ્ ॥ ૧૧॥

હૃત્પદ્મેઽષ્ટદલોપેતે કન્દમધ્યાત્સમુત્થિતે ।
દ્વાદશાઙ્ગુલનાલેઽસ્મિંશ્ચતુરઙ્ગુલમુન્મુખે ॥ ૧૨॥

પ્રાણાયામૈર્વિકાસિતે કેસરાન્વિતકર્ણિકે ।
વાસુદેવં જગન્નાથં નારાયણમજં હરિમ્ ॥ ૧૩॥

ચતુર્ભુજમુદારાઙ્ગં શઙ્ખચક્રગદાધરમ્ ।
કિરીટકેયૂરધરં પદ્મપત્રનિભેક્ષણમ્ ॥ ૧૪॥

શ્રીવત્સવક્ષસં વિષ્ણું પૂર્ણચન્દ્રનિભાનનમ્ ।
પદ્મોદરદલાભોષ્ઠં સુપ્રસન્નં શુચિસ્મિતમ્ ॥ ૧૫॥

શુદ્ધસ્ફટિકસઙ્કાશં પીતવાસસમચ્યુતમ્ ।
પદ્મચ્છવિપદદ્વન્દ્વં પરમાત્માનમવ્યયમ્ ॥ ૧૬॥

પ્રભાભિર્ભાસયદ્રૂપં પરિતઃ પુરુષોત્તમમ્ ।
મનસાલોક્ય દેવેશં સર્વભૂતહૃદિ સ્થિતમ્ ॥ ૧૭॥

સોઽહમાત્મેતિ વિજ્ઞાનં સગુણં ધ્યાનમુચ્યતે ।
હૃત્સરોરુહમધ્યેઽસ્મિન્પ્રકૃત્યાત્મકકર્ણિકે ॥ ૧૮॥

અષ્ટૈશ્વર્યદલોપેતે વિદ્યાકેસરસંયુતે ।
જ્ઞાનનાલે બૃહત્કન્દે પ્રાણાયામપ્રબોધિતે ॥ ૧૯॥

વિશ્વાર્ચિષં મહાવહ્નિં જ્વલન્તં વિશ્વતોમુખમ્ ।
વૈશ્વાનરં જગદ્યોનિં શિખાતન્વિનમીશ્વરમ્ ॥ ૨૦॥

તાપયન્તં સ્વકં દેહમાપાદતલમસ્તકમ્ ।
નિર્વાતદીપવત્તસ્મિન્દીપિતં હવ્યવાહનમ્ ॥ ૨૧॥

દૃષ્ટ્વા તસ્ય શિખામધ્યે પરમાત્માનમક્ષરમ્ ।
નીલતોયદમધ્યસ્થવિદ્યુલ્લેખેવ ભાસ્વરમ્ ॥ ૨૨॥

નીવારશૂકવદ્રૂપં પીતાભં સર્વકારણમ્ ।
જ્ઞાત્વા વૈશ્વાનરં દેવં સોઽહમાત્મેતિ યા મતિઃ ॥ ૨૩॥

સગુણેષૂત્તમં હ્યેતદ્ધ્યાનં યોગવિદો વિદુઃ ।
વૈશ્વાનરત્વં સમ્પ્રાપ્ય મુક્તિં તેનૈવ ગચ્છતિ ॥ ૨૪॥

અથવા મણ્ડલે પશ્યેદાદિત્યસ્ય મહાદ્યુતેઃ ।
આત્માનં સર્વજગતઃ પુરુષં હેમરૂપિણમ્ ॥ ૨૫॥

હિરણ્યશ્મશ્રુકેશં ચ હિરણ્યમયનખં હરિમ્ ।
કનકામ્બુજવદ્વક્ત્રં સૃષ્ટિસ્થિત્યન્તકારણમ્ ॥ ૨૬॥

પદ્માસનસ્થિતં સૌમ્યં પ્રબુદ્ધાબ્જનિભાનનમ્ ।
પદ્મોદરદલાભાક્ષં સર્વલોકાભયપ્રદમ્ ॥ ૨૭॥

જાનન્તં સર્વદા સર્વમુન્નયન્તં ચ ધાર્મિકાન્ ।
ભાસયન્તં જગત્સર્વં દૃષ્ટ્વા લોકૈકસાક્ષિણમ્ ॥ ૨૮॥

સોઽહમસ્મીતિ યા બુદ્ધિઃ સ ચ ધ્યાનેષુ શસ્યતે ।
એષ એવ તુ મોક્ષસ્ય મહામાર્ગસ્તપોધને ॥ ૨૯॥

ધ્યાનેનાનેન સૌરેણ મુક્તિં યાસ્યન્તિ સૂરયઃ ।
ભ્રૂવોર્મધ્યેઽન્તરાત્માનં ભારૂપં સર્વકારણમ્ ॥ ૩૦॥

સ્થાણુવન્મૂર્ધપર્યન્તં મધ્યદેહાત્મસમુત્થિતમ્ ।
જગત્કારણમવ્યક્તં જ્વલન્તમમિતૌજસમ્ ॥ ૩૧॥

મનસાલોક્ય સોઽહં સ્યામિત્યેતધ્યાનમુત્તમમ્ ।
અથવા બદ્ધપર્યઙ્કે શિતિલીકૃતવિગ્રહે ॥ ૩૨॥

શિવ એવ સ્વયં ભૂત્વા નાસાગ્રારોપિતેક્ષણઃ ।
નિર્વિકારં પરં શાન્તં પરમાત્માનમીશ્વરમ્ ॥ ૩૩॥

ભારૂપમમૃતં ધ્યાયેદ્ભ્રુવોર્મધ્યે વરાનને ।
સોઽહમેવેતિ યા બુદ્ધિઃ સા ચ ધ્યાનેષુ શસ્યતે ॥ ૩૪॥

અથવાષ્ટદલોપેતે કર્ણિકાકેસરાન્વિતે ।
ઉન્નિદ્રહૃદયામ્ભોજે સોમમણ્ડલમધ્યમે ॥ ૩૫॥

સ્વાત્માનમર્ભકાકરં ભોક્તૃરૂપિણમવ્યયમ્ ।
સુધારસં વિમુઞ્ચદ્ભિઃ શશિરશ્મિભિરાવૃતમ્ ॥ ૩૬॥

ષોડશચ્છદસંયુક્તાશિરઃ પદ્માદધોમુખાત્ ।
નિર્ગતામૃતધારાભિઃ સહસ્રાભિઃ સમન્તતઃ ॥ ૩૭॥

પ્લાવિતં પુરુષં તત્ર ચિન્તયિત્વા સમાહિતઃ ।
તેનામૃતરસેનૈવ સાઙ્ગોપાઙ્ગકલેવરે ॥ ૩૮॥

અહમેવ પરં બ્રહ્મ પરમાત્માહમવ્યયઃ ।

એવં યદ્વેદનં તચ્ચ સગુણં ધ્યાનમુચ્યતે ॥ ૩૯॥

એવં ધ્યાનામૃતં કુર્વન્ ષણ્માસાન્મૃત્યુજિદ્ભવેત્ ।
વત્સરાન્મુક્ત એવ સ્યાજ્જીવન્નેવ ન સંશયઃ ॥ ૪૦॥

જીવન્મુક્તસ્ય ન ક્વાપિ દુઃખાવાપ્તિઃ કથઞ્ચન ।
કિં પુનર્નિત્યમુક્તસ્ય મુક્તિરેવ હિ દુર્લભા ॥ ૪૧॥

તસ્માત્ત્વં ચ વરારોહે ફલં ત્યક્ત્વેવ નિત્યશઃ ।
વિધિવત્કર્મ કુર્વાણા ધ્યાનમેવ સદા કુરુ ॥ ૪૨॥

અન્યાનપિ બહૂન્યાહુર્ધ્યાનાનિ મુનિસત્તમાઃ ।
મુખ્યાન્યુક્તાનિ ચૈતેભ્યો જઘન્યાનીતરાણિ તુ ॥ ૪૩॥

સગુણં ગુણહીનં વા વિજ્ઞાયાત્માનમાત્મનિ ।
સન્તઃ સમાધિં કુર્વન્તિ ત્વમપ્યેવં સદા કુરુ ॥ ૪૪॥

॥ ઇતિ શ્રીયોગયાજ્ઞવલ્ક્યે નવમોऽધ્યાયઃ ॥

॥ અથ દશમોऽધ્યાયઃ ॥

યાજ્ઞવલ્ક્ય ઉવાચ -
સમાધિમધુના વક્ષ્યે ભવપાશવિનાશનમ્ ।
ભવપાશનિબદ્ધસ્ય યથાવચ્છ્રોતુમર્હસિ ॥ ૧॥

સમાધિઃ સમતાવસ્થા જીવાત્મપરમાત્મનોઃ ।
બ્રહ્મણ્યેવ સ્થિતિર્યા સા સમાધિઃ પ્રત્યગાત્મનઃ ॥ ૨॥

ધ્યાયેદ્યથા યથાત્માનં તત્સમાધિસ્તથા તથા ।
ધ્યાયૈવાત્મનિ સંસ્થાપ્યો નાન્યથાત્મા યથા ભવેત્ ॥ ૩॥

એવમેવ તુ સર્વત્ર યત્પ્રપન્નસ્તુ યો નરઃ ।
તદાત્મા સોऽપિ તત્રૈવ સમાધિં સમવાપ્નુયાત્ ॥ ૪॥

સારિત્પતૌ નિવિષ્ટામ્બુ યથાભિન્નતયાન્વિયાત્ ।
તથાત્માભિન્ન એવાત્ર સમાધિં સમવાપ્નુયાત્ ॥ ૫॥

એતદુક્તં ભવત્યત્ર ગાર્ગિ બ્રહ્મવિદાં વરે ।

કર્મૈવ વિધિવત્કુર્વન્કામસઙ્કલ્પવર્જિતમ્ ॥ ૬॥

વેદાન્તેષ્વર્થશાસ્ત્રેષુ સુશિક્ષિતમનાઃ સદા ।
ગુરુણા તૂપદિષ્ટાર્થં યુક્ત્યુપેતં વરાનને ॥ ૭॥

વિદ્વદ્ભિર્ધર્મશાસ્ત્રજ્ઞૈર્વિચાર્ય ચ પુનઃ પુનઃ ।
તસ્મિન્ સુનિશ્ચિતાર્થેષુ સુશિક્ષિતમનાઃ સદા ॥ ૮॥

યોગમેવાભ્યસેન્નિત્યં જીવાત્મપરમાત્મનોઃ ।
તતસ્ત્વાભ્યન્તરૈસ્ચિહ્નૈર્બાહ્યૈર્વા કાલસૂચકૈઃ ॥ ૯॥

વિનિશ્ચિત્યાત્મનઃ કાલમન્યૈર્વા પરમાર્થવિત્ ।
નિર્ભયઃ સુપ્રસન્નાત્મા મર્ત્યસ્તુ વિજિતેન્દ્રિયઃ ॥ ૧૦॥

સ્વકર્મનિરતઃ શાન્તઃ સર્વભૂતહિતે રતઃ ।
પ્રદાય વિદ્યાં પુત્રસ્ય મન્ત્રં ચ વિધિપૂર્વકમ્ ॥ ૧૧॥

સંસ્કારમાત્મનઃ સર્વમુપદિશ્ય તદાનઘે ।
પુણ્યક્ષેત્રે શુચૌ દેશે વિદ્વદ્ભિશ્ચ સમાવૃતે ॥ ૧૨॥

ભૂમૌ કુશાન્સમાસ્તીર્ય કૃષ્ણાજિનમથાપિ વા ।
તસ્મિન્સુબદ્ધપર્યઙ્કો મન્ત્રૈર્બદ્ધકલેવરઃ ॥ ૧૩॥

આસને નાન્યધીરાસ્તે પ્રાઙ્મુખો વાપ્યુદઙ્મુખઃ ।
નવદ્વારાણિ સંયમ્ય ગાર્ગ્યસ્મિન્બ્રહ્મણઃ પુરે ॥ ૧૪॥

ઉન્નિદ્રહૃદયામ્ભોજે પ્રાણાયામૈઃ પ્રબોધિતે ।
વ્યોમ્નિ તસ્મિન્પ્રભારૂપે સ્વરૂપે સર્વકારણે ॥ ૧૫॥

મનોવૃત્તિં સુસંયમ્ય પરમાત્મનિ પણ્ડિતઃ ।
મૂર્ધ્ન્યાધાયાત્મનઃ પ્રાણં ભ્રુવોર્મધ્યેઽથવાનઘે ॥ ૧૬॥

કારણે પરમાનન્દે આસ્થિતો યોગધારણામ્ ।
ઓમિત્યેકાક્ષરં બુદ્ધ્યા વ્યાહરન્સુસમાહિતઃ ॥ ૧૭॥

શરીરં સન્ત્યજેદ્વિદ્વાનાત્મૈવાભૂન્નરોત્તમઃ ।
યસ્મિન્સમભ્યસેદ્વિદ્વાન્યોગેનૈવાત્મદર્શનમ્ ॥ ૧૮॥

તદેવ સંસ્મરચ્ચિદ્વાંસ્ત્યજેદન્તે કલેવરમ્ ।
યં યં સમ્યક્સ્મરન્ભાવં ત્યજત્યન્તે કલેવરમ્ ॥ ૧૯॥

તં તમેવૈત્યસૌ ભાવમિતિ યોગવિદો વિદુઃ ।
ત્વં ચૈવં યોગમાસ્થાય ધ્યાયન્સ્વાત્માનમાત્મનિ ॥ ૨૦॥

સ્વધર્મનિરતા શાન્તા ત્યજાન્તે દેહમાત્મનઃ ।
જ્ઞાનેનૈવ સહૈતેન નિત્યકર્માણિ કુર્વતઃ ॥ ૨૧॥

નિવૃત્તફલસઙ્ગસ્ય મુક્તિર્ગાર્ગિ કરે સ્થિતા ।
યદુક્તં બ્રહ્મણા પૂર્વં કર્મયોગસમુચ્ચયમ્ ॥ ૨૨॥

તદેતત્કીર્તિતં સર્વં સાઙ્ગોપાઙ્ગં વિધાનતઃ ।
ત્વં ચૈવ યોગમભ્યસ્ય યમાદ્યષ્ટાઙ્ગસંયુતમ્ ॥ ૨૩॥

નિર્વાણં પદમાસાદ્ય પ્રપઞ્ચં સમ્પરિત્યજ ।

॥ ઇતિ શ્રીયોગયાજ્ઞવલ્ક્યે દશમોઽધ્યાયઃ ॥

॥ અથ એકાદશોઽધ્યાયઃ ॥

ઇત્યેવમુક્તા મુનિના યાજ્ઞવલ્ક્યેન ધીમતા ।
ઋષિમધ્યે વરારોહા વાક્યમેતદભાષત ॥ ૧॥

ગાર્ગ્યુવાચ -
યોગયુક્તો નરઃ સ્વામિન્સન્ધ્યયોર્વાથવા સદા ।
વૈધં કર્મ કથં કુર્યાન્નિષ્કૃતિઃ કા ત્વકુર્વતઃ ॥ ૨॥

ઇત્યુક્તો બ્રહ્મવાદિન્યા બ્રહ્મવિદ્બ્રાહ્મણસ્તદા ।
તાં સમાલોક્ય ભગવાનિદમાહ નરોત્તમઃ ॥ ૩॥

યાજ્ઞવલ્ક્ય ઉવાચ -
યોગયુક્તમનુષ્યસ્ય સન્ધ્યયોર્વાથવા નિશિ ।
યત્કર્તવ્યં વરારોહે યોગેન ખલુ તત્કૃતમ્ ॥ ૪॥

આત્માગ્નિહોત્રવહ્નૌ તુ પ્રાણાયામૈર્વિવર્ધિતે ।
વિશુદ્ધચિત્તહવિષા વિધ્યુક્તં કર્મ જુહ્વતઃ ॥ ૫॥

નિષ્કૃતિસ્તસ્ય કિં બાલે કૃતકૃત્યસ્તદા ખલુ ।
વિયોગે સતિ સમ્પ્રાપ્તે જીવાત્મપરમાત્મનોઃ ॥ ૬॥

વિધ્યુક્તં કર્મ કર્તવ્યં બ્રહ્મવિદ્ભિશ્ચ નિત્યશઃ ।
વિયોગકાલે યોગી ચ દુઃખમિત્યેવ યસ્ત્યજેત્ ॥ ૭॥

કર્માણિ તસ્ય નિલયઃ નિરયઃ પરિકીર્તિતઃ ।
ન દેહિનાં યતઃ શક્યં ત્યક્તું કર્માણ્યશેષતઃ ॥ ૮॥

તસ્માદામરણાદ્વૈધં કર્તવ્યં યોગિભિઃ સદા ।
ત્વં ચૈવ માત્યયા ગાર્ગિ વૈધં કર્મ સમાચર ॥ ૯॥

યોગેન પરમાત્માનં યજંસ્ત્યજ કલેવરમ્ ।
ઇત્યેવમુક્ત્વા ભગવાન્ યાજ્ઞવલ્ક્યસ્તપોનિધિઃ ॥ ૧૦॥

ઋષીનાલોક્ય નેત્રાભ્યાં વાક્યમેતદભાષત ।
સન્ધ્યામુપાસ્ય વિધિવત્પશ્ચિમાં સુસમાહિતાઃ ॥ ૧૧॥

ગચ્છન્તુ સામ્પ્રતં સર્વે ઋષયઃ સ્વાશ્રમં પ્રતિ ।
ઇત્યેવમુક્તા મુનિના મુનયઃ સંશ્રિતવ્રતાઃ ॥ ૧૨॥

વિશ્વામિત્રો વસિષ્ઠશ્ચ ગૌતમશ્ચાઙ્ગિરાસ્તથા ।
અગસ્ત્યો નારદશ્ચૈવ વાલ્મીકિર્બાદરાયણઃ ॥ ૧૩॥

પૈઙ્ગિર્દીર્ઘતમા વ્યાસઃ શૌનકશ્ચ તપોધનઃ ।
ભાર્ગવઃ કાશ્યપશ્ચૈવ ભરદ્વાજસ્તથૈવ ચ ॥ ૧૪॥

તપસ્વિનસ્તથા ચાન્યે વેદવેદાઙ્ગવેદિનઃ ।
યાજ્ઞવલ્ક્યં સુસમ્પૂજ્ય ગીર્ભિરાશીર્ભિરુત્તમૈઃ ॥ ૧૫॥

તે યાન્તિ મુનયઃ સર્વે સ્વાશ્રમેષુ યથાગતમ્ ।
ગતેષુ સ્વાશ્રમેષ્વેષુ તાપસેષુ તપોધના ॥ ૧૬॥

પ્રણમ્ય દણ્ડવદ્ભૂમૌ વાક્યમેતદભાષત ।

ગાર્ગ્યુવાચ -
ભગવન્સર્વશાસ્ત્રજ્ઞ સર્વભૂતહિતે રત ॥ ૧૭॥

ભવમોક્ષાય યોગીન્દ્ર ભવદ્ભિર્ભાષિતં તુ યત્ ।
યમાદ્યષ્ટાઙ્ગસહિતો યોગો મુક્તેસ્તુ સાધનમ્ ॥ ૧૮॥

તદેતદ્વિસ્મૃતં સર્વં સર્વજ્ઞ તવ સન્નિધૌ ।
યોગં મમોપદિશ્યાદ્ય સાઙ્ગં સઙ્ક્ષેપરૂપતઃ ॥ ૧૯॥

ત્રાતુમર્હસિ સર્વજ્ઞ જન્મસંસારસાગરાત્ ।
ઇત્યુક્તો બ્રહ્મવાદિન્યા બ્રહ્મવિદ્બ્રાહ્મણસ્તદા ॥ ૨૦॥

આલોક્ય કૃપયા દીનાં સ્મિતપૂર્વમભાષત ।
ઉત્તિષ્ઠોત્તિષ્ઠ કિં શેષે ભૂમૌ ગાર્ગિ વરાનને ॥ ૨૧॥

વક્ષ્યામિ તે સમાસેન યોગં સમ્પ્રતિ તં શ઼ૃણુ॥

॥ ઇતિ શ્રીયોગયાજ્ઞવલ્ક્યે એકાદશોઽધ્યાયઃ ॥

॥ અથ દ્વાદશોઽધ્યાયઃ ॥

સવ્યેન ગુલ્ફેન ગુદં નિપીડ્ય સવ્યેતરેણૈવ નિપીડ્ય સન્ધિમ્ ।
સવ્યેતરં ન્યસ્ય કરેતરેઽસ્મિંશિખાં સમાલોક્ય પાવકસ્ય ॥ ૧॥

આયુર્વિઘાતકૃત્પ્રાણો નિરુદ્ધસ્ત્વાસનેન વૈ ।
યાતિ ગાર્ગિ તદાપાનાત્કુલં વહ્નેઃ શનૈઃ શનૈઃ ॥ ૨॥

વાયુના વાતિતો વહ્નિરપાનેન શનૈઃ શનૈઃ
તતો જ્વલતિ સર્વેષાં સ્વકુલે દેહમધ્યમે ॥ ૩॥

પ્રાતઃકાલે પ્રદોષે ચ નિશીથે ચ સમાહિતઃ
મુહૂર્તમભ્યસેદેવં યાવત્ પઞ્ચદિનદ્વયમ્ ॥ ૪॥

તતસ્વાત્મનિ વિપ્રેન્દ્રે પ્રત્યયાશ્ચ પૃથક્પૃથક્ ।
સમ્ભવન્તિ તદા તસ્ય જિતો યેન સમીરણઃ ॥ ૫॥

શરીરલઘુતા દીપ્તિર્વહ્નેર્જઠરવર્તિનઃ ।
નાદાભિવ્યક્તિરિત્યેતે ચિહ્નાન્યાદૌ ભવન્તિ હિ ॥ ૬॥

અલ્પમૂત્રપુરીષઃ સ્યાત્ષણ્માસે વત્સરેઽપિ વા ।
આસને વાહને પશ્ચાન્ન ભેતવ્યં ત્રિવત્સરાત્ ॥ ૭॥

તતોઽનિલં વાયુસખેન સાર્ધં ધિયા સમારોપ્ય નિરોધયેત્તમ્ ।
ધ્યાયન્સદા ચક્રિણમપ્રબુદ્ધં નાભૌ સદા કુણ્ડલિનીનિવિષ્ટમ્ ॥ ૮॥

શિરાં સમાવેષ્ટ્ય મુખેન મધ્યામન્યાશ્ચ ભોગેન શિરાસ્તથૈવ ।
સ્વપુચ્છમાસ્યેન નિગૃહ્ય સમ્યક્પથશ્ચ સંયમ્ય મરુદ્ગણાનામ્ ॥ ૯॥

પ્રસુપ્તનાગેન્દ્રવદુચ્છ્વસન્તી સદા પ્રબુદ્ધા પ્રભયા જ્વલન્તી ।
નાભૌ સદા તિષ્ઠતિ કુણ્ડલી સા તિર્યક્ષુ દેહેષુ તથેતરેષુ ॥ ૧૦॥

વાયુના વિહૃતવહ્નિશિખાભિઃ કન્દમધ્યગતનાડીષુ સંસ્થામ્ ।
કુણ્ડલીં દહતિ યસ્ત્વહિરૂપાં સંસ્મરન્નરવરસ્તુ સ એવ ॥ ૧૧॥

સન્તપ્તા વહ્નિના તત્ર વાયુના ચ પ્રચાલિતા ।
પ્રસાર્ય ફણભૃદ્ભોગં પ્રબોધં યાતિ સા તદા ॥ ૧૨॥

બોધં ગતે ચક્રિણિ નાભિમધ્યે પ્રાણાઃ સુસમ્ભૂય કલેવરેઽસ્મિન્ ।
ચરન્તિ સર્વે સહ વહ્નિનૈવ યથા પટે તન્તુગતિસ્તથૈવ ॥ ૧૩॥

જિત્વૈવં ચક્રિણઃ સ્થાનં સદા ધ્યાનપરાયણઃ ।
તતો નયેદપાનં તુ નાભેરૂર્ધ્વમિદં સ્મરન્ ॥ ૧૪॥

વાયુર્યથા વાયુસખેન સાર્ધં નાભિં ત્વતિક્રમ્ય ગતઃ શરીરે ।
રોગાશ્ચ નશ્યન્તિ બલાભિવૃદ્ધિઃ કાન્તિસ્તદાનીમભવત્પ્રબુદ્ધે ॥ ૧૫॥

બ્રહ્મરન્ધ્રમુખમત્ર વાયવઃ પાવકેન સહ યાન્તિ સમૂહ્ય ।
કેનચિદિહ વદામિ તવાહં વીક્ષણાદ્ હૃદિ સુદીપશિખાયાઃ ॥ ૧૬॥

નિરોધિતઃ સ્યાદ્ હૃદિ તેન વાયુઃ મધ્યે યદા વાયુસખેન સાર્ધમ્ ।
સહસ્રપત્રસ્ય મુખં પ્રવિશ્ય કુર્યાત્પુનસ્તૂર્ધ્વમુખં દ્વિજેન્દ્રે ॥ ૧૭॥

પ્રબુદ્ધહૃદયામ્ભોજે ગાર્ગ્યસ્મિન્બ્રહ્મણઃ પુરે ।
બાલાકાશ્રેણિવદ્વ્યોમ્નિ વિરરાજ સમીરણઃ ॥ ૧૮॥

હૃન્મધ્યાત્તુ સુષુમ્નાયાં સંસ્થિતો હુતભુક્તદા ।
સજલામ્બુદમાલાસુ વિદ્યુલ્લેખેવ રાજતે ॥ ૧૯॥

પ્રબુદ્ધહૃત્પદ્મનિ સંસ્થિતેઽગ્નૌ પ્રાણે ચ તસ્મિન્વિનિવેશિતે ચ ।
ચિહ્નાનિ બાહ્યાનિ તથાન્તરાણિ દીપાદિ દૃશ્યાણિ ભવન્તિ તસ્ય ॥ ૨૦॥

વાયુમુન્નય તતસ્તુ સવહ્નિં વ્યાહરન્પ્રણવમત્ર સબિન્દુમ્ ।
બાલચન્દ્રસદૃશે તુ લલાટે બાલચન્દ્રમવલોકય બુદ્ધ્યા ॥ ૨૧॥

સવહ્નિં બાયુમારોપ્ય ભ્રુવોર્મધ્યે ધિયા તદા ।
ધ્યાયેદનન્યધીઃ પશ્ચાદન્તરાત્માનમન્તરે ॥ ૨૨॥

મધ્યમેઽપિ હૃદયે ચ લલાટે સ્થાણુવજ્જ્વલતિ લિઙ્ગમદૃશ્યમ્ ।
અસ્તિ ગાર્ગિ પરમાર્થમિદં ત્વં પશ્ય પશ્ય મનસા રુચિરૂપમ્ ॥ ૨૩॥

લલાટમધ્યે હૃદયામ્બુજે ચ યઃ પશ્યતિ જ્ઞામયીં પ્રભાં તુ ।
શક્તિં સદા દીપવદુજ્જ્વલન્તીં સ પશ્યતિ બ્રહ્મવિદેકદૃષ્ટ્યા ॥ ૨૪॥

મનોલયં યદા યાતિ ભ્રૂમધ્યે યોગિનાં નૃણામ્ ।
જિહ્વામૂલેઽમૃતસ્રાવો ભ્રૂમધ્યે ચાત્મદર્શનમ્ ॥ ૨૫॥

કમ્પનં ચ તથા મૂર્ધ્નઃ મનસૈવાત્મદર્શનમ્ ।
દેવોદ્યાનાનિ રમ્યાણિ નક્ષત્રાણિ ચ ચન્દ્રમાઃ ।
ઋષયઃ સિદ્ધગન્ધર્વાઃ પ્રકાશં યાન્તિ યોગિનામ્ ॥ ૨૬॥

ભ્રુવોઽન્તરે વિષ્ણુપદે ઋચૌ તુ મનોલયં યાવદિયાત્પ્રબુદ્ધે ।
તાવત્સમભ્યસ્પ પુનઃ ખમધ્યે સુખં સદા સંસ્મર પૂર્ણરૂપમ્ ॥ ૨૭॥

સમીરણે વિષ્ણુપદે નિવિષ્ટે જીવે ચ તસ્મિન્નમૃતે ચ સંસ્થે ।
તસ્મિન્સ્તદા યાતિ મનોલયં ચેન્મુક્તેઃ સમીપં તદિતિ બ્રુવન્તિ ॥ ૨૮॥

સમીરણે વિષ્ણુપદે નિવિષ્ટે વિશુદ્ધબુદ્ધૌ ચ તદાત્મનિષ્ઠે ।
આનન્દમત્યદ્ભુતમસ્તિ સત્યં ત્વં ગાર્ગિ પશ્યાદ્ય વિશુદ્ધબુદ્ધ્યા ॥ ૨૯॥

એવં સમભ્યસ્ય સૂદીર્ઘકાલં યમાદિભિર્યુક્તતનુર્મિતાશી ।
આત્માનમાસાદ્ય ગુહાં પ્રવિષ્ટાં મુક્તિં વ્રજ બ્રહ્મપુરે પુનસ્ત્વમ્ ॥ ૩૦॥

ભૂતાનિ યસ્માત્પ્રભવન્તિ ગાર્ગિ યેનૈવ જીવન્તિ ચરાચરાણિ ।
જાતાનિ યસ્મિન્ વિલયં પ્રયાન્તિ તદ્બ્રહ્મ વિદ્ધીતિ વદન્તિ સર્વે ॥ ૩૧॥

હૃત્પઙ્કજે વ્યોમ્નિ યદેકરૂપં સત્યં સદાનન્દમયં સુસૂક્ષ્મમ્ ।
તદ્બ્રહ્મ નિર્ભાસમયં ગુહાયામિતિ શ્રુતિશ્ચેતિ સમામનન્તિ ॥ ૩૨॥

અણોરણીયાન્મહતો મહીયાનાત્મા ગુહાયાં નિહિતોઽસ્ય જન્તોઃ ।
તમક્રતું પશ્ય વિશુદ્ધબુદ્ધ્યા પ્રયાણકાલે ચ વિહીનશોકાઃ ॥ ૩૩॥

પ્રભઞ્જનં મૂર્ધ્નિગતં સવહ્નિં ધિયા સમાસાદ્ય ગુરૂપદેશાત્ ।
મૂર્ધાનમુદ્ભિદ્ય પુનઃ ખમધ્યે પ્રાણાસ્ત્યજોઙ્કારમનુસ્મરંસ્ત્વમ્ ॥ ૩૪॥

ઈપ્સયા યદિ શરીરવિસર્ગં જ્ઞાતુમિચ્છસિ સખે તવ વક્ષ્યે ।
વ્યાહરન્પ્રણવમુન્નય મૂર્ધ્નિ ભિદ્ય યોજય તમાત્મનિ કાયમ્ ॥ ૩૫॥

એતત્પવિત્રં પરમં યોગમષ્ટાઙ્ગસંયુતમ્ ।
જ્ઞાનં ગુહ્યતમં પુણ્યં કીર્તિતં તે વરાનને ॥ ૩૬॥

ય ઇદં શ્રણુયાન્નિત્યં યોગાખ્યાનં નરોત્તમઃ ।
સર્વપાપવિનિર્મુક્તઃ સમ્યગ્જ્ઞાની ભવિષ્યતિ ॥ ૩૭॥

યસ્ત્વેતચ્છ્રાવયેદ્વિદ્વાન્નિત્યં ભક્તિસમન્વિતઃ ।
એકજન્મકૃતં પાપં દિનેનૈકેન નશ્યતિ ॥ ૩૮॥

શ ૃણુયાદ્યઃ સકૃદ્વાપિ યોગાખ્યાનમિદં નરઃ ।
અજ્ઞાનજનિતં પાપં સર્વં તસ્ય પ્રણશ્યતિ ॥ ૩૯॥

અનુતિષ્ઠન્તિ યે નિત્યમાત્મજ્ઞાનસમન્વિતમ્ ।
નિત્યકર્માણિ તાન્દૃષ્ટ્વા દેવાશ્ચ પ્રણમન્તિ હિ ॥ ૪૦॥

તસ્માજ્જ્ઞાનેન દેહાન્તં નિત્યં કર્મ યથાવિધિ ।
કર્તવ્યં દેહિભિર્ગાર્ગિ યોગશ્ચ ભવભીરુભિઃ ॥ ૪૧॥

ઇત્યેવમુક્ત્વા ભગવાન્રહસ્યે રહસ્યજં મુક્તિકરં તુ તસ્યાઃ ।
યોગામૃતં બન્ધવિનાશહેતું સમાધિમાસ્તે રહસિ દ્વિજેન્દ્રઃ ॥ ૪૨॥

સા તં તુ સમ્પૂજ્ય મુનિં બ્રુવન્તં વિદ્યાનિધિં બ્રહ્મવિદાં વરિષ્ઠમ્ ।
ગીર્ભીઃ પ્રણામૈશ્ચ સતાં વરિષ્ઠં સદા મુદં પ્રાપ વરાં વિશુદ્ધામ્ ॥ ૪૩॥

યોગં સુસઙ્ગૃહ્ય તદા રહસ્યે રહસ્યજં મુક્તિકરં ચ જન્તોઃ ।
સંસારમુત્સૃજ્ય સદા મુદાન્વિતા વને રહસ્યાવસથે વિવેશ ॥ ૪૪॥

યેન પ્રપઞ્ચં પરિપૂર્ણમેતદ્યેનૈવ વિશ્વં પ્રતિભાતિ સર્વમ્ ।
તં વાસુદેવં શ્રુતિમૂર્ધ્નિ જાતં પશ્યન્સદાસ્તે હૃદિ મૂર્ધ્નિ ચાન્વહમ્ ॥ ૪૫॥

યદેકમવ્યક્તમનન્તમચ્યુતં પ્રપઞ્ચજન્માદિકૃદપ્રમેયમ્ ।
તં વાસુદેવં શ્રુતિમૂર્ધ્નિજાતં પશ્યન્સદાસ્તે હૃદિ મૂર્ધ્નિ ચાન્વહમ્ ॥ ૪૬॥

॥ ઇતિ શ્રીયોગયાજ્ઞવલ્ક્યે દ્વાદશોઽધ્યાયઃ ॥

॥ સમાપ્તમિદં યોગશાસ્ત્રમ્ ॥

The Yogayajnavalkya is also called YogayAjnavalkya gita

Encoded by DPD, Sunder Hattangadi, Shankara, Sowmya Ramkumar
Proofread by DPD, Radim Navyan radimnavyan at gmail

Shri Yoga Yajnyavalkya
pdf was typeset on October 17, 2024

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*