

---

shrIDattatreya Yogashastra

ஸ்ரீத<sup>3</sup>த்தாத்ரேய யோக<sup>3</sup> ஸாஸ்த்ர

Document Information



---

Text title : Yogashastra by Dattatreya

File name : dattayoga.itx

Category : deities\_misc, dattAtreya

Location : doc\_deities\_misc

Author : Vedic Tradition

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

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

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

Latest update : June 10, 2000

Send corrections to : sanskrit at cheerful dot c om

---

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

**Please help to maintain respect for volunteer spirit.**

---

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

---

March 3, 2025

*sanskritdocuments.org*



ஸ்ரீத<sup>3</sup>த்தாத்ரேய யோக<sup>3</sup> ஸாஸ்த்ர



ந்ரு<sup>3</sup>ஸிம்ஹரூபிணே சிதா<sup>3</sup>த்மநே ஸுக<sup>2</sup>ஸ்வரூபிணே |  
பதை<sup>3</sup> த்ரிபி<sup>4</sup> ததா<sup>3</sup>தி<sup>3</sup>பி<sup>4</sup> நிரூபிதாய வை நம: || 1 ||

ஸாங்க்ரு<sup>3</sup>தி: முநிவர்யோ அஸௌ பூ<sup>4</sup>தயே யோக<sup>3</sup>லிபஸ்யா |  
பு<sup>4</sup>வம் ஸர்வாம் பரிபு<sup>4</sup>ராந்யந்நைமிஷாரண்யமாப்தவாந் || 2 ||

ஸுக<sup>3</sup>ந்தி<sup>4</sup>நாநாகுஸுமை: ஸ்வாது<sup>3</sup>ஸத்ப<sup>2</sup>லஸம்யுகதை: |  
ஸாகி<sup>2</sup>பி<sup>4</sup> ஸஹிதம் புண்யம் ஜலகாஸாரமண்டி<sup>3</sup>தம் || 3 ||

ஸ: முநி: விசரஸ்தத்ர த<sup>3</sup>த<sup>3</sup>ர்ஸாம்ரதரோ: அத:<sup>4</sup> |  
வேதி<sup>3</sup>காயாம் ஸமாஸீநம் த<sup>3</sup>த்தாத்ரேயம் மஹாமுநிம் || 4 ||

ப<sup>3</sup>த<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ப<sup>3</sup>த<sup>3</sup>மாஸநாஸீநம் நாஸாக்<sup>3</sup>ரார்பிதயா த<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஸா |  
ஊருமத<sup>4</sup>யக<sup>3</sup>தோத்தாநபாணியுக<sup>3</sup>மேந ஸோபி<sup>4</sup>தம் || 5 ||

தத: ப்ரணம்யாகி<sup>2</sup>லம் த<sup>3</sup>த்தாத்ரேயம் மஹாமுநிம் |  
தத் ஸிஷ்யை: ஸஹ தத்ரைவ ஸம்முக<sup>2</sup>ஸ்சோபவிஷ்டவாந் || 6 ||

ததை<sup>3</sup>வ ஸ: முநி: யோக<sup>3</sup>த் விரம்ய ஸ்வபுர: ஸ்தி<sup>2</sup>தம் |  
உவாச ஸாங்க்ரு<sup>3</sup>திம் ப்ரிதிபூர்வகம் ஸ்வாக<sup>3</sup>தம் வச: || 7 ||

ஸாங்க்ரு<sup>3</sup>தே கத<sup>2</sup>ய த்வம் மாம் கிமுத<sup>3</sup>தி<sup>3</sup>ஸ்யேஹாக<sup>3</sup>த: |  
இதி ப்ரு<sup>3</sup>ஷ்டஸ்து ஸ: ப்ராஹு யோக<sup>3</sup>ம் ஜ்ஞாதுமிஹாக<sup>3</sup>த: || 8 ||

யோகோ<sup>3</sup> ஹி ப<sup>3</sup>ஹுதா<sup>4</sup> ப்<sup>3</sup>ரஹ்மந்தத்ஸர்வம் கதயாமி தே |  
மந்த்ரயோகோ<sup>3</sup> லயஸ்சைவ ஹு<sup>2</sup>யோக<sup>3</sup>ஸ்ததை<sup>2</sup>வ ச |  
ரஜயோக<sup>3</sup>ஸ்சதுர்த:<sup>2</sup> ஸ்யாத்யோக<sup>3</sup>நாமுத்தமஸ்து ஸ: || 9 ||

ஆரம்ப<sup>4</sup>ஸ்ச க<sup>4</sup>டஸ்சைவ ததா<sup>2</sup> பரிசய: ஸம்ரு<sup>3</sup>த: |  
நிஷ்பத்திஸ்சேத்யவஸ்தா<sup>2</sup> ச சதுர்தீ<sup>2</sup> பரிகல்பிதா |  
ஏதேஷாம் விஸ்தரம் வக்ஷயே யதி<sup>3</sup> த்வம் ஸ்ரோதுமிச்ச<sup>2</sup>ஸி || 10 ||

அங்கே<sup>3</sup>ஷு மாத்ரு<sup>3</sup>கா பூர்வம் மந்த்ரம் ஜபந் ஸுதீ<sup>4</sup> |

ய கசநாபி<sup>3</sup>ஸித்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>யை ஸ்யாத் மந்த்ரயோக<sup>3</sup> ஸ கத்<sup>2</sup>யதே || 11 ||

ம்ரு<sup>3</sup>து<sup>3</sup> தஸ்யாதி<sup>4</sup>கா<sup>1</sup> ஸ்யாத்<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>வாத்<sup>3</sup>ஸாப்<sup>3</sup>தை<sup>3</sup> து ஸாத<sup>4</sup>நாத் |  
ப்ராயேண லப<sup>4</sup>தே ஜ்ஞாநம் ஸித்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>ஸ்சைவாணிமாதி<sup>3</sup>கா: || 12 ||

அல்பு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup> இமம் யோக<sup>3</sup>ம் ஸேவதே ஸாத<sup>4</sup>காத<sup>4</sup>ம: |  
மந்த்ரயோகோ<sup>3</sup> ஹ்யயம் ப்ரோக்தோ யோகா<sup>3</sup>நாமத<sup>4</sup>மஸ்து ஸ: || 13 ||

லயயோக<sup>3</sup>ஸ்சித்தலய: ஸங்கேதை: து ப்ரஜாயதே |  
ஆதி<sup>3</sup>நாதே<sup>2</sup>ந ஸங்கேதா அஷ்டகோடி ப்ரகீர்த்திதா: || 14 ||

ஸாங்க்ரு<sup>3</sup>திருவாச -  
ப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>வந்நாதி<sup>3</sup>நாத<sup>2</sup> ஸ: கிம் ரூப: க: ஸ: உச்யதாம் |  
த<sup>3</sup>த்தாத்ரேய உவாச -  
மஹாதே<sup>3</sup>வஸ்ய நாமாந்யாதி<sup>3</sup>நாதா<sup>2</sup>தி<sup>3</sup>காந்யபி |  
ஸிவேஸ்வரஸ்ச தே<sup>3</sup>வோ<sup>5</sup>ஸௌ லீலயா வ்யசரத்<sup>3</sup>ப்ரபு<sup>4</sup>: || 15 ||

ஸ்ரீகண்ட<sup>2</sup>பர்வதே கௌ<sup>3</sup>ர்யா ஸஹ ப்ரமத<sup>2</sup>நாயகாந் |  
ஹிமாஷ்பர்வதே சைவகத<sup>3</sup>லீவநகோ<sup>3</sup>சரே || 16 ||

கி<sup>3</sup>ரிக்கூடே சித்ரக்கூடே ஸுபாத<sup>3</sup>ப்யுதே கி<sup>3</sup>ரௌ |  
க்ரு<sup>3</sup>பயைகைகஸங்கேதம் ஸங்கர: ப்ராஹு தத்ர தாந் || 17 ||

தாநி ஸர்வாணி வக்தும் து ந ஹி ஸக்நோமி விஸ்தராத் |  
காநிசித்த<sup>2</sup>யிஷ்யாமி ஸஹஜாப்<sup>4</sup>யாஸவத்ஸுக<sup>2</sup>ம் || 18 ||

திஷ்ட<sup>2</sup>ந் க<sup>3</sup>ச<sup>2</sup>ந்ஸ்வபந்<sup>4</sup>ஞ்ஜந்த<sup>4</sup>யாயந்ஸூந்யமஹர்நிஸம் |  
அயமேகோ ஹி ஸங்கேத: ஆதி<sup>3</sup>நாதே<sup>2</sup>ந பா<sup>4</sup>ஷ்த: || 19 ||

நாஸாக்<sup>3</sup>ரத்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஷ்டிமாத்ரேண ஹ்யபர: பரிசீர்த்தி: |  
ஸிரஸ்பஸ்சாச்ச பா<sup>4</sup>க<sup>3</sup>ஸ்ய த<sup>4</sup>யாநம் ம்ரு<sup>3</sup>த்யும் ஜயேத் பரம் || 20 ||

ப்<sup>4</sup>ருமத<sup>4</sup>யத்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஷ்டிமாத்ரேண பர: ஸங்கேத: உச்யதே |  
லலாதே ப்<sup>4</sup>ருதலே யஸ்சோத்தம: ஸ: ப்ரகீர்த்தி: || 21 ||

ஸவ்யத<sup>3</sup>க்ஷிணபாத<sup>3</sup>ஸ்யாங்கு<sup>3</sup>ஷ்டே லயமுத்தமம் |  
உத்தாநஸவத்பூ<sup>4</sup>மௌ ஸயநம் சோக்தமுதமம் || 22 ||

ஸிதி<sup>2</sup>லோ நிர்ஜநே தே<sup>3</sup>ஸே குர்யாச்சேத்ஸித்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>மாப்நுயாத் |  
ஏவம் ச ப<sup>3</sup>ஹு ஸங்கேதாந் கத<sup>2</sup>யாமாஸ ஸங்கர: || 23 ||

ஸங்கேதை: ப<sup>3</sup>ஹூபி<sup>4</sup>ஸ்சாந்யை: யஸ்ய சித்தலயோ ப<sup>4</sup>வேத் |  
ஸ ஏவ லயயோக: <sup>3</sup>ஸ்யாத் கர்மயோக<sup>3</sup>ம் தத: ஸ்ரு<sup>3</sup>ணு: || 24 ||

யமஸ்ச நியமஸ்சைவாஸநம் ச தத: பரம் |  
ப்ராணயாமஸ்சதுத: <sup>2</sup>ஸ்யாத் ப்ரத்யாஹாரஸ்து பஞ்சம: |  
ததஸ்து தா<sup>4</sup>ரணு ப்ரோக்தா த<sup>4</sup>யாநம் ஸப்தமமுச்சயதே || 25 ||

ஸமாதி: <sup>4</sup>அஷ்டம: ப்ரோக்த: ஸர்வபுண்யப்ரத: <sup>3</sup>|  
ஏவமஷ்டாங்க<sup>3</sup>யோக<sup>3</sup>ம் ச யாஜ்ஞவல்க்யாத<sup>3</sup>யோ விது: <sup>3</sup>|| 26 ||

கபிலாத்<sup>3</sup>யாஸ்து ஸிஷ்யாஸ்ச ஹட<sup>2</sup>ம் குயுஸ்ததோ யதா<sup>2</sup> |  
தத்<sup>3</sup>யதா<sup>2</sup> ச மஹாமுத்<sup>3</sup>ரா மஹாப<sup>3</sup>ந்த<sup>4</sup>ஸ்ததை<sup>2</sup>வ ச || 27 ||

தத: ஸ்யாத்கே<sup>2</sup>சரீமுத்<sup>3</sup>ர ப<sup>3</sup>ந்தோ<sup>4</sup> ஜாலந்த<sup>4</sup>ர: ததா<sup>2</sup> |  
உட்<sup>3</sup>டி<sup>3</sup>யாணம் மூலப<sup>3</sup>ந்தோ<sup>4</sup> விபரீதகரணீ ததா<sup>2</sup> || 28 ||

வஜ்ரோலி: அமரோலிஸ்ச ஸஹஜோலிஸ்த்ரிதா<sup>4</sup> மதா |  
ஏதேஷாம் லக்ஷணம் வக்ஷயே கர்த்தாவ்யம் ச விஸேஷத: || 29 ||

யமா: யே த<sup>3</sup>ஸ: ஸம்ப்ரோக்தா: ரு<sup>3</sup>ஷிபி: <sup>4</sup>தத்த்வத<sup>3</sup>ர்ஸிபி: <sup>4</sup>|  
லக்<sup>4</sup>வாஹாரஸ்து தேஷவேகோ முக்<sup>2</sup>யோ ப<sup>4</sup>வதி நாபரே |  
அஹிம்ஸா நியமேஷவேகா முக்<sup>2</sup>யா ப<sup>4</sup>வதி நாபரே || 30 ||

சதுரஸீதிலக்ஷேஷ்வாஸநேஷ்வத்தமம் ஸ்ரு<sup>3</sup>ணு |  
ஆதி<sup>3</sup>நாதே<sup>2</sup>ந ஸம்ப்ரோக்தம் யதா<sup>3</sup>ஸநமிஹோச்யதே || 31 ||

உத்தாநௌ சரணௌ க்ரு<sup>3</sup>த்வோருஸம்ஸ்தௌ<sup>2</sup> ப்ரயலத: |  
உரு மத்<sup>4</sup>யே ததோ<sup>2</sup>த்தாநௌ பாணீ க்ரு<sup>3</sup>த்வா ததோ த்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஸௌ || 32 ||

நாஸாக்<sup>3</sup>ரே விந்யஸேத்<sup>3</sup>ராஜத்<sup>3</sup>த<sup>3</sup>ந்தமூலம் ச ஜிஹ்வயா |  
உத்த<sup>4</sup>ய சிபு<sup>3</sup>கம் வக்ஷ: ஸம்ஸ்தா<sup>2</sup>ப்ய பவநம் ஸநை: || 33 ||

யதா<sup>2</sup>ஸக்தி ஸமாக்ரு<sup>3</sup>ஷ்ய பூரயேது<sup>3</sup>த<sup>3</sup>ரம் ஸநை: |  
யதா<sup>2</sup>ஸக்த்யேவ பஸ்சாத்து ரேசயேத்பவநம் ஸநை: || 34 ||

இத<sup>3</sup>ம் பத்<sup>3</sup>மாஸநம் ப்ரோக்தம் ஸர்வவ்யாதி<sup>4</sup>விநாஸநம் |  
து<sup>3</sup>ர்லப<sup>4</sup>ம் யேந கேநாபி தி<sup>4</sup>மதா லப<sup>4</sup>யதே பு<sup>4</sup>வி || 35 ||

ஸாம்ஸ்க்ரு<sup>3</sup>தே ஸ்ரு<sup>3</sup>ணு ஸத்த்வஸ்தோ<sup>2</sup> யோகா<sup>3</sup>ப<sup>3</sup>யாஸக்ரமம் யதா<sup>2</sup> |  
வக்ஷயமாணம் ப்ரயத்நேந யோகி<sup>3</sup>நாம் ஸர்வலக்ஷண: || 36 ||

யுவ அவஸ்தோ<sup>2</sup>஽பி வ்ரு<sup>3</sup>த்தோ<sup>4</sup> வா வ்யாதி<sup>4</sup>தோ வா ஸநை: ஸநை: |  
அப்யாஸாத்வித்தி<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>மாப்நோதி யோகே<sup>3</sup> ஸர்வோ<sup>5</sup>஽ப்யதந்த்<sup>3</sup>ரித: || 37 ||

ப்<sup>3</sup>ராஹ்மண: ஸ்ரமணோ வா பெள<sup>3</sup>த்தோ<sup>4</sup> வாய்யார்ஹதோ<sup>5</sup>஽த<sup>2</sup>வா |  
காபாலிகோ வா சார்வாக: ஸ்ர<sup>3</sup>த்த<sup>4</sup>யா ஸஹித: ஸுதீ:<sup>4</sup> |  
யோகா<sup>3</sup>ப்யாஸோ<sup>5</sup>தோ நித்யம் ஸர்வஸித்தி<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>மவாப்நுயாத் || 38 ||

க்ரியாயுக்தஸ்ய எதித்தி:<sup>4</sup> ஸ்யாத்<sup>3</sup>க்ரியஸ்ய கத<sup>2</sup>ம் ப<sup>4</sup>வேத் |  
ந ஸாஸ்த்ரபாட<sup>2</sup>மாத்ரேண காசித்வித்தி:<sup>4</sup> ப்ரஜாயதே || 39 ||

முண்டி<sup>3</sup>தோ த்<sup>3</sup>ண்ட<sup>3</sup>தா<sup>4</sup> வா காஷாயவஸநோ<sup>5</sup>஽பி வா |  
நாராயணவதோ<sup>3</sup> வாபி ஜடிலோ மஸ்மலேபந: || 40 ||

நம: ஸிவாயவாசீ வா பா<sup>3</sup>ஹ்யார்சா பூஜகோ<sup>5</sup>஽பி வா |  
த்<sup>3</sup>வாத்<sup>3</sup>ஸஸ்தா<sup>2</sup>ந்பூஜோ வா ப<sup>3</sup>ஹ்யவத்ஸலபா<sup>4</sup>ஷிதம் |  
க்ரியாஹீநோ<sup>5</sup>த<sup>2</sup>வா கூர: கத<sup>2</sup>ம் எதித்தி<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>மவாப்நுயாத் || 41 ||

ந வேஷதா<sup>4</sup>ரணம் எதித்தே:<sup>4</sup> காரணம் ந ச தத்ததா<sup>2</sup> |  
க்ரு<sup>3</sup>பைவ காரணம் எதித்தே:<sup>4</sup> ஸத்யமேவ து ஸாங்க்ரு<sup>3</sup>தே || 42 ||

ஸிஸ்நோத்<sup>3</sup>ரார்த<sup>2</sup>ம் யோக<sup>3</sup>ஸ்ய கத<sup>2</sup>யா வேஷதா<sup>4</sup>ரிண: |  
அநுஷ்டா<sup>2</sup>நவிஹீநா: து வங்சயந்தி ஜநாந் கில || 43 ||

உச்சாவசை: விப்ரலம்பை:<sup>4</sup> யதந்தே குஸலா: நரா: |  
யோகி<sup>3</sup>நோ வயமித்யேவம் மூடா:<sup>4</sup> போ<sup>4</sup>க<sup>3</sup>ப்ராயண: || 44 ||

ஸநை<sup>2</sup>ர்ததா<sup>2</sup>விதா<sup>4</sup>ந் ஜ்ஞாத்வா யோகா<sup>3</sup>ப்யாஸவிவ்ரஜிதாம் |  
க்ரு<sup>3</sup>தார்தா<sup>2</sup>ந்வசநைரேவ வர்ஜயேத்<sup>3</sup>வேஷதா<sup>4</sup>ரிண: || 45 ||

ஏதே து விக்<sup>4</sup>ந்பூ<sup>4</sup>த்தாஸ்தே யோகா<sup>3</sup>ப்யாஸஸ்ய ஸர்வதா<sup>3</sup> |  
வர்ஜயேத்தாந் ப்ரயத்நேநேத்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஸீ எதித்தி<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>மவாப்நுயாத் || 46 ||

ப்ரத<sup>2</sup>மா<sup>3</sup>ப்யாஸகாலே து ப்ரவேஸஸ்து மஹாமுநே |  
ஆலஸ்யம் ப்ரத<sup>2</sup>மே விக்<sup>4</sup>ந: த்<sup>3</sup>விதீயஸ்து ப்ரகத்த<sup>2</sup>நம் |  
பூர்வோக்ததூ<sup>4</sup>ர்த்தகோ<sup>3</sup>ஷ்ட<sup>2</sup> ச த்ரு<sup>3</sup>தீயோ மந்த்ரஸாத<sup>4</sup>நம் || 47 ||

சதுர்தோ<sup>2</sup> தா<sup>4</sup>துவாத:<sup>3</sup> ஸ்யாத்பங்சம: கா<sup>2</sup>த்<sup>3</sup>யவாத<sup>3</sup>கம் |  
ஏவம் ச ப<sup>3</sup>ஹ்வோ த்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஷ்டா: ம்ரு<sup>3</sup>க<sup>3</sup>த்ரு<sup>3</sup>ஷ்டண: ஸமா: முநே: || 48 ||

ஸ்தி<sup>2</sup>ராஸநஸ்ய ஜாயந்தே தாம் து ஜ்ஞாத்வா ஸுதீ:<sup>4</sup> த்யஜேத் |

ப்ராணயாமம் ததஸ்குர்யாத்பத்<sup>3</sup>மாஸநக<sup>3</sup>த: ஸ்வயம் || 49 ||

ஸுஸோப<sup>4</sup>நம் மட<sup>2</sup>ம் குர்யாத்ஸூக்ஷ்மத்<sup>3</sup>வாரம் து நிர்கு<sup>4</sup>ணம் |  
ஸுஷ்டு<sup>2</sup> லிப்தம் கோ<sup>3</sup>மயேந ஸுத<sup>4</sup>யா வா ப்ரயத்நத: || 50 ||

மக்குணை: மஸகை: பூ<sup>4</sup>தை: வர்ஜிதம் ச ப்ரயத்நத: |  
தி<sup>3</sup>நே தி<sup>3</sup>நே ஸுஸம்ம்ரு<sup>2</sup>ஷ்டம் ஸம்மார்ஜந்யா ஹ்யதந்<sup>3</sup>ரித: |  
வாஸிதம் ச ஸுக<sup>3</sup>ந்தே<sup>4</sup>ந தூ<sup>4</sup>பிதம் கு<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>கு<sup>3</sup>லாதி<sup>3</sup>பி:<sup>4</sup> || 51 ||

மலமுத்ராதி<sup>3</sup>பி:<sup>4</sup> வர்கை<sup>3</sup>ரு<sup>2</sup>அஷ்டாத<sup>3</sup>ஸபி<sup>4</sup>ரேவ ச |  
வர்ஜிதம் த்<sup>3</sup>வாரஸம்பந்நம் || | || 52 ||

|| | வஸ்த்ரம் வாஜிநமேவ வா |  
நாந்யத்ரஸ்தரணஸீந: பரஸம்ஸர்க<sup>3</sup>வர்ஜித: || 53 ||

தஸ்மிந் ஸ து ஸமாஸ்தீர்யாஸநம் விஸ்த்ரு<sup>2</sup>தாம்ஸகம் |  
தத்ரோபவிஸ்ய மேதா<sup>4</sup>வீ பத்<sup>3</sup>மாஸநமந்வித: || 54 ||

ஸமகாய:ப்ராஞ்ஜலிஸ்ச ப்ரணம்ய ஸ்வேஷ்டதே<sup>3</sup>வதாம் |  
ததோ த்<sup>3</sup>க்ஷிணஹஸ்தஸ்யாங்கு<sup>3</sup>ஷ்டே<sup>2</sup>நைவ பிங்க்<sup>3</sup>லாம் || 55 ||

நிருத்<sup>4</sup>ய பூரயேத்<sup>3</sup>வாயுமிட்<sup>3</sup>யா ச ஸநை: ஸநை: |  
யதா<sup>2</sup>ஸக்திநிரோதே<sup>4</sup>ந ததஸ்குர்யாத்து கும்ப<sup>4</sup>கம் || 56 ||

ததஸ்த்யஜேத்பிங்க்<sup>3</sup>லயா ஸநை: பவநவேக<sup>3</sup>த: |  
புந: பிங்க்<sup>3</sup>லயாபூர்ய பூரயேது<sup>3</sup>த<sup>3</sup>ரம் ஸநை: |  
யதா<sup>2</sup> த்யஜேத்ததா<sup>2</sup> தேந பூரயேத்<sup>3</sup>நிரோத<sup>4</sup>த: || 57 ||

ஏவம் ப்ராத: ஸமாஸீநஸ்குர்யாத்<sup>3</sup>விம்ஸதிகும்ப<sup>4</sup>காந் |  
கும்ப<sup>4</sup>க: ஸஹிதோ நாம ஸர்வக்<sup>3</sup>ரஹவிவர்ஜித: || 58 ||

ஏவம் மத்<sup>4</sup>யாஹ்நஸமயே குர்யாத் விம்ஸதிகும்ப<sup>4</sup>காந் |  
ஏவம் ஸாயம் ப்ரகுர்வீத புந: விம்ஸதிகும்ப<sup>4</sup>காந் |  
ஏவமேவார்த<sup>4</sup>ராத்ரே அபி குர்யாத் விம்ஸதிகும்ப<sup>4</sup>காந் || 59 ||

குர்வீத ரேசபூராப்<sup>4</sup>யாம் ஸஹிதாந் ப்ரதிவாஸரம் |  
ஸஹிதோ ரேசபூராப்<sup>4</sup>யாம் தஸ்மாத்ஸஹிதகும்ப<sup>4</sup>க: || 60 ||

குர்யாதே<sup>3</sup>வம் சதுர்வாரமநாலஸ்யோ தி<sup>3</sup>நே தி<sup>3</sup>நே |  
ஏவம் மாஸத்ரயம் குர்யாந்நா<sup>3</sup>ஸூத்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>ஸ்ததோ ப<sup>4</sup>வேத் || 61 ||

யதா<sup>3</sup> து நாட<sup>3</sup>ஸூ<sup>3</sup>தி:<sup>4</sup> ஸ்யாத்ததா<sup>3</sup> சிஹ்நாநி பா<sup>3</sup>ஹ்யத: |  
ஜாயந்தே யோகி<sup>3</sup>நோ தே<sup>3</sup>ஹே தாநி வக்ஷயாம்யஸேஷத: || 62 ||

ஸரீரலகு<sup>4</sup>தா தீ<sup>3</sup>ப்தி: ஜட<sup>2</sup>ராக்<sup>3</sup>நிவிவர்த<sup>4</sup>நம் |  
க்ரு<sup>3</sup>ஸத்வம் ச ஸரீரஸ்ய ததா<sup>3</sup> ஜாயேத்து நிஸ்வதம் || 63 ||

ததா<sup>3</sup> வர்ஜ்யாநி வக்ஷயாமி யோக<sup>3</sup>விக்<sup>4</sup>நகராணி து |  
லவணம் ஸர்ஷபம் சாம்லமுஷ்ணம் ரூக்ஷம் ச தீக்ஷணகம் || 64 ||

அதீவ போ<sup>4</sup>ஜநம் த்யாஜ்யம் ஸ்தரீஸங்க<sup>3</sup>மநமேவ ச |  
அக்<sup>3</sup>நிஸேவா து ஸந்த்யாஜ்யா தூ<sup>4</sup>ர்த்தகோ<sup>3</sup>ஷ்டிஸ்ச ஸந்த்யஜேத் || 65 ||

உபாயம் ச ப்ரவக்ஷயாமி க்ஷிப்ரம் யோக<sup>3</sup>ஸ்ய ஸித்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>யே |  
க்<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>தம் க்ஷீரம் ச மிஷ்டா<sup>2</sup>ந்நம் மிதாஹர்ஸ்ச ஸஸ்யதே || 66 ||

பூர்வோக்தகாலே குர்வீத பவநாப்<sup>4</sup>யாஸமேவ ச |  
தத: பரம் யதே<sup>2</sup>ஷ்டம் து ஸக்தி: ஸ்யாத்<sup>3</sup>வாயுதா<sup>4</sup>ரணே |  
யதே<sup>2</sup>ஷ்டம் தா<sup>4</sup>ரணாத்<sup>3</sup>வாயோ: ஸித்<sup>3</sup>தே<sup>4</sup>த்கேவலகும்ப<sup>4</sup>கம் || 67 ||

கேவலே கும்ப<sup>4</sup>கே ஸித்<sup>3</sup>தே<sup>4</sup> ரேசபூரகவர்ஜிதே |  
ந தஸ்ய து<sup>3</sup>ர்லப<sup>4</sup>ம் கிஞ்சித்த்ரிஷு லோகேஷு வித்<sup>3</sup>யதே || 68 ||

ப்ரஸ்வேதோ<sup>3</sup> ஜாயதே பூர்வம் மர்த<sup>3</sup>நம் தேந காரயேத் |  
ததோ<sup>3</sup>ப்திதா<sup>4</sup>ரணாத்<sup>3</sup>வாயோ: க்ரமே<sup>2</sup>ணவ ஸநை: ஸநை: || 69 ||

கம்போ ப<sup>4</sup>வதி தே<sup>3</sup>ஹஸ்யாஸநஸ்த<sup>2</sup>ஸ்ய தே<sup>3</sup>ஹிந: |  
ததோ<sup>3</sup>திரதராப்<sup>4</sup>யாஸாத்<sup>3</sup>த<sup>3</sup>ர்து<sup>3</sup>ரீ ஜாயதே த்<sup>4</sup>ருவம் || 70 ||

யதா<sup>2</sup> து த<sup>3</sup>ர்து<sup>3</sup>ரோ க<sup>3</sup>ச்சே<sup>2</sup>து<sup>3</sup>த்ப்லுத்த்யோத்ப்லுத்தய பூ<sup>4</sup>தலே |  
பத்<sup>3</sup>மாஸநஸ்தி<sup>2</sup>தோ யோக<sup>3</sup> ததா<sup>2</sup> க<sup>3</sup>ச்ச<sup>2</sup>தி பூ<sup>4</sup>தலே || 71 ||

ததோ<sup>3</sup>திகதராப்<sup>4</sup>யாஸாத்<sup>3</sup>பூ<sup>4</sup>மித்தயக<sup>3</sup>ஸ்ச ஜாயதே |  
பத்<sup>3</sup>மாஸநஸ்த<sup>2</sup> ஏவாஸௌ பூ<sup>4</sup>மிமுதஸ்ரு<sup>3</sup>ஜ்ய வர்த்ததே || 72 ||

நிராதா<sup>4</sup>ரோ<sup>3</sup>பி சித்ரம் ஹி ததா<sup>3</sup> ஸாமர்த்<sup>2</sup>யமுத்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>வேத் |  
ஸ்வல்பம் வா ப<sup>3</sup>ஹு வா பு<sup>4</sup>க்த்வா யோக<sup>3</sup> ந வ்யத<sup>2</sup>தே ததா<sup>3</sup> || 73 ||

அல்பமூத்ரபூ<sup>3</sup>ஷ்ச ஸ்வல்பநித்<sup>3</sup>ரஸ்ச ஜாயதே |  
க்ரிமயோ தூ<sup>3</sup>ஷிகா லாலா ஸ்வேதோ<sup>3</sup> து<sup>3</sup>ர்க<sup>3</sup>ந்தி<sup>4</sup>தா தநோ: |  
ஏதாநி ஸர்வதா<sup>3</sup> தஸ்ய ந ஜாயந்தே தத: பரம் || 74 ||

ததோ<sup>5</sup>தி<sup>4</sup>கதராபா<sup>4</sup>ஸாத்<sup>3</sup>ப<sup>3</sup>லமுத்பத்<sup>3</sup>யதே ப்<sup>4</sup>ரு<sup>3</sup>ஸம் |

யேந பூ<sup>4</sup>சரஸித்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup> ஸ்யாத்<sup>3</sup>பூ<sup>4</sup>சராணம் ஜயே கூம: || 75 ||

வ்யாக்<sup>4</sup>ரோ லுலாயோ வந்யோ வா க<sup>3</sup>வயோ க<sup>3</sup>ஜ ஏவ வா |

ஸிம்ஹோ வா யோகி<sup>3</sup>நா தேந ம்ரியந்தே ஹஸ்ததா<sup>3</sup>நாத் |

கந்த<sup>3</sup>ர்பஸ்ய யதா<sup>2</sup>ரூபம் ததா<sup>2</sup> தஸ்யாபி யோகி<sup>3</sup>ந: || 76 ||

தஸ்மிந் காலே மஹாவி<sup>4</sup>நோ யோகி<sup>3</sup>ந: ஸ்யாத்<sup>3</sup>ப்ரமாத<sup>3</sup>த: |

தத்<sup>3</sup>ரூபவஸகா:<sup>3</sup> நார்ய: கங்கூந்தே தஸ்ய ஸங்க<sup>3</sup>மம் || 77 ||

யதி<sup>3</sup> ஸங்க<sup>3</sup>ம் கரோத்யேஷ பி<sup>3</sup>ந்து<sup>3</sup>ஸ்தஸ்ய விநஸ்யதி |

ஆயு: கூயோ பி<sup>3</sup>ந்து<sup>3</sup>நாஸாத்<sup>3</sup>ஸாமர்த்<sup>2</sup>யம் ச ஜாயதே || 78 ||

தஸ்மாத்ஸர்வப்ரயத்நேந பி<sup>3</sup>ந்து<sup>3</sup>ராக்கூயோ ஹி யோகி<sup>3</sup>நா |

ததோ ரஹஸ்யுபாவிஷ்ட: ப்ரணவம் ப்லுதமாத்ரயா || 79 ||

ஜபேத்பூர்வா: ஜிதாநாம் ச பாபாநாம் ச நாஸஹேதவே |

ஸர்வவி<sup>4</sup>நஹரஸ்சாயம் ப்ரணவ: ஸர்வதோ<sup>3</sup>ஷஹா || 80 ||

ஏவமப்<sup>4</sup>யாஸயோகே<sup>3</sup>ந ஸித்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup> ஆரம்ப<sup>4</sup>ஸம்ப<sup>4</sup>வா |

ததோ ப<sup>4</sup>வேத்<sup>3</sup>க<sup>4</sup>டாவஸ்தா<sup>2</sup> பவநாப்<sup>4</sup>யாஸிந: ஸதா<sup>3</sup> || 81 ||

ப்ராணாபாநௌ மநோவயு ஜீவத்மபரமாத்மநௌ |

அந்யோந்யஸ்யாவிரோதே<sup>4</sup>நைகதாம் க<sup>4</sup>டதோ காநிசித் || 82 ||

ததா<sup>3</sup> க<sup>4</sup>டாத்<sup>3</sup>வ்யாவஸ்தா<sup>2</sup> ப்ரஸித்<sup>3</sup>த<sup>4</sup> யோகி<sup>3</sup>நாம் ஸம்ரு<sup>3</sup>தா |

ததஸ்<sup>3</sup>சிஹ்நாநி யாநி ஸ்யு: தாநி வக்ஷயாமி காநிசித் || 83 ||

பூர்வம் ய: கதி<sup>2</sup>தோ<sup>5</sup>ப்<sup>4</sup>யாஸஸ்சதூர்தா<sup>4</sup> தம் பரித்யஜேத் |

தி<sup>3</sup>வா வா யதி<sup>3</sup> வா ராத்ரௌ யாமமாத்ரம் ஸமப்<sup>4</sup>யஸேத் || 84 ||

ஏகபா<sup>3</sup>ரம் ப்ரதிதி<sup>3</sup>நம் குர்யாத்<sup>3</sup>கேவலகும்ப<sup>4</sup>கம் |

ப்ரத்யாஹாரோ ஹி ஏவம் ஸ்யாதே<sup>3</sup>வம் கர்து: ஹி யோகி<sup>3</sup>ந: || 85 ||

இந்த<sup>3</sup>ரியாணீந்த<sup>3</sup>ரியார்தே<sup>2</sup>ப்<sup>4</sup>யோ யத்ப்ரத்யாஹரதி ஸ்பு<sup>2</sup>டம் |

யோகீ<sup>3</sup> கும்ப<sup>4</sup>கமாஸ்தா<sup>2</sup>ய ப்ரத்யாஹார: ஸ உச்யதே || 86 ||

யத்<sup>3</sup>யத்பஸ்யதி சகூர்ப்<sup>4</sup>யாம் தத்ததா<sup>3</sup>த்மநி பா<sup>4</sup>வயேத் |

யத்<sup>3</sup>யஜ்ஜிக்<sup>4</sup>ரதி நாஸாப்<sup>4</sup>யாம் தத்ததா<sup>3</sup>த்மநி பா<sup>4</sup>வயேத் || 87 ||

ஏவம் ஜ்ஞாநேந்த<sup>3</sup>ரியாணம் ஹி தத்ஸங்க்<sup>2</sup>யா ஸந்த<sup>4</sup>ரயேத் |



யாமமாத்ரம் ப்ரதிதி<sup>3</sup>நம் யோக<sup>3</sup> யத்நாத<sup>3</sup>தந்த<sup>3</sup>ரித: || 88 ||

ததா<sup>3</sup> விசித்ரஸாமர்த்<sup>2</sup>யம் யோகி<sup>3</sup>நாம் ஜாயதே த்<sup>4</sup>ருவம் |  
தூ<sup>3</sup>ரஸ்ருதி: தூ<sup>3</sup>ரத்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஷ்டி: கூ<sup>3</sup>ணாத்<sup>3</sup>தூ<sup>3</sup>ரக<sup>3</sup>மஸ்ததா<sup>2</sup> || 89 ||

வாக்ஸித்<sup>3</sup>தி:<sup>4</sup> காமசாரித்வமத்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஸ்யகரணம் ததா<sup>2</sup> |  
மலமூத்ரப்ரலேபேந லோஹாத்<sup>3</sup>நாம் ஸுவர்ணதா |  
கே<sup>2</sup>சரத்வம் ததா<sup>2</sup>ந்யத்து ஸததா<sup>2</sup>ப்யாஸயோகி<sup>3</sup>ந: || 90 ||

ததா<sup>3</sup> பு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>மதா பா<sup>4</sup>வ்ய யோகி<sup>3</sup>நா யோக<sup>3</sup>ஸித்<sup>3</sup>தயே |  
ஏதே விஹதா: மஹாஸித்<sup>3</sup>தே:<sup>4</sup> ந ரமேத்தேஷு பு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>மாந் || 91 ||

ந த்<sup>3</sup>ரஸயேச்ச கஸ்மைசித்ஸ்வஸாமர்த்<sup>2</sup>ய ஹி ஸர்வதா<sup>3</sup> |  
கதா<sup>3</sup>சித்<sup>3</sup>த<sup>3</sup>ஸயேத்<sup>3</sup>பீ<sup>4</sup>த்யா ப<sup>4</sup>க்தியுக்தாய வா புந: || 92 ||

யதா<sup>2</sup> மூ<sup>4</sup>ர்கோ<sup>2</sup> யதா<sup>2</sup> மூ<sup>4</sup>டோ<sup>4</sup> யதா<sup>2</sup> ப<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>ர ஏவ வா |  
ததா<sup>2</sup> வர்தேத லோகேஷு ஸ்வஸாமர்த்<sup>2</sup>யஸ்ய கு<sup>3</sup>ப்தயே || 93 ||

நோசேச்சி<sup>2</sup>ஷ்யா: ஹி ப<sup>3</sup>ஹவோ ப<sup>4</sup>வந்தி ஸ்வ ந ஸம்ஸய: |  
தத்கர்மகரணவ்யக்<sup>3</sup>ர: ஸ்வா<sup>4</sup>ப்யாஸே விஸ்ம<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>தோ ப<sup>4</sup>வேத் |  
அ<sup>4</sup>ப்யாஸேந விஹீநஸ்து ததோ லௌகிகதாம் வ்ரஜேத் || 94 ||

அவிஸ்ம<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>த்ய கு<sup>3</sup>ரோ: வக்யம<sup>4</sup>யஸேத்த<sup>3</sup>ஹர்நிஸம் |  
ஏவம் ப<sup>4</sup>வேத்<sup>3</sup>க<sup>4</sup>டாவஸ்தா<sup>2</sup> ஸதா<sup>3</sup>ப்யாஸஸ்ய யோகி<sup>3</sup>ந: || 95 ||

அந<sup>4</sup>ப்யாஸேந யோக<sup>3</sup>ஸ்ய வ்ரு<sup>3</sup>தா<sup>2</sup> கோ<sup>3</sup>ஷ்ட<sup>2</sup>யா ந ஸித்<sup>4</sup>யதி |  
தஸ்மாத்ஸர்வப்ரயத்நேந யோக<sup>3</sup>மேவ ஸதா<sup>3</sup>ப்யஸேத் || 96 ||

தத: பரிசயாவஸ்தா<sup>2</sup> ஜயதே அ<sup>4</sup>ப்யாஸயோக<sup>3</sup>த: |  
வாயு: ஸம்ப்ரேரிதோ யத்நாத<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>நிநா ஸஹ குண்ட<sup>3</sup>லீம் || 97 ||

போ<sup>3</sup>தயித்வா ஸுஷும்நாயாம் ப்ரவிஸேத்<sup>3</sup>விரோத<sup>4</sup>த: |  
வாயுநா ஸஹ சித்தம் து ப்ரவிஸேச்ச மஹாபத<sup>2</sup>ம் || 98 ||

மஹாபத<sup>2</sup>ம் ஸ்மஸாநம் ச ஸுஷும்நாபி வேத்யஸௌ |  
யஸ்ய சித்தம் ஸபவநம் ஸுஷும்நாம் ப்ரவிஸேதி<sup>3</sup>ஹ || 99 ||

பா<sup>4</sup>வ்யாநர்தா<sup>2</sup>ந் ஸ: விஜ்ஞாய யோகி<sup>3</sup> ரஹஸி யத்நத: |  
பஞ்சதா<sup>4</sup> தா<sup>4</sup>ரண குர்யாத்<sup>3</sup>த<sup>3</sup>த<sup>3</sup>பூ<sup>4</sup>த<sup>4</sup>ப்யாப<sup>2</sup>ஹம் || 100 ||

ப்ரு<sup>3</sup>தி<sup>2</sup>வீ தா<sup>4</sup>ரணம் வக்ஷயே பார்தி<sup>2</sup>வே<sup>4</sup>யப்<sup>4</sup>யாபஹம் |

நாபே:<sup>4</sup> அத:<sup>4</sup> கு<sup>3</sup>த<sup>3</sup>ஸ்யோத்<sup>4</sup>வம் க<sup>4</sup>டிகா: பஞ்ச தா<sup>4</sup>ரயேத் || 101 ||

வாயும் ப<sup>4</sup>வேத் ததோ ப்ரு<sup>2</sup>த்<sup>2</sup>வீதா<sup>4</sup>ரணம் தத்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>யாபஹம் |  
ப்ரு<sup>2</sup>தி<sup>2</sup>வீ ஸம்ப<sup>4</sup>வ: தஸ்ய ந ம்ரு<sup>2</sup>த்யு: யோகி<sup>3</sup>நோ ப<sup>4</sup>வேத் || 102 ||

நாபி<sup>4</sup>ஸ்தா<sup>2</sup>நே ததோ வாயும் தா<sup>4</sup>ரயேத் பஞ்ச நாடி<sup>3</sup>கா: |  
ததோ ஜலாத்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>யம் நாஸ்தி ஜலம்ரு<sup>2</sup>த்யு: ந யோகி<sup>3</sup>ந: || 103 ||

நாப<sup>4</sup>யுர்த்<sup>4</sup>வமண்ட<sup>3</sup>லே வாயும் தா<sup>4</sup>ரயேத்பஞ்ச நாடி<sup>3</sup>கா: |  
அக்<sup>3</sup>நேயதா<sup>4</sup>ரண ஸேயம் ந ம்ரு<sup>2</sup>த்யு: தஸ்ய வஹ்நிநா || 104 ||

ஸதா<sup>3</sup> விசித்ரஸாமர்த்<sup>2</sup>யம் யோகி<sup>3</sup>நோ ஜாயதே த்<sup>4</sup>ருவம் |  
ந த்<sup>3</sup>ஹ்யதே ஸா<sup>4</sup>ரீம் ச ப்ரகூப்தோ வஹ்நி குண்ட<sup>3</sup>கே || 105 ||

நாபி<sup>4</sup>ப<sup>4</sup>ருவோ: ஹி மத்<sup>4</sup>யே து ப்ரதே<sup>3</sup>ஸத்ரயஸம்யுதே |  
தா<sup>4</sup>ரயேத் பஞ்ச க<sup>4</sup>டிகா: வாயும் ஸாஇஷா ஹி வாயவீ |  
தா<sup>4</sup>ரணந்ந து வாயோஸ்து யோகி<sup>3</sup>நோ ஹி ப<sup>4</sup>யம் ப<sup>4</sup>வேத் || 106 ||

ப<sup>4</sup>ருமத்<sup>4</sup>யாது<sup>3</sup>பரிஷ்டாத்து தா<sup>4</sup>ரயேத் பஞ்ச நாடி<sup>3</sup>கா: |  
வாயும் யோ<sup>5</sup>ஸௌ ப்ரயத்நேந ஸேயமாகாஸதா<sup>4</sup>ரண || 107 ||

ஆகாஸதா<sup>4</sup>ரணம் குர்வந்ம்ரு<sup>2</sup>த்யும் ஜயதி தத்த்வத: |  
யத்ர தத்ர ஸ்தி<sup>2</sup>தோ வாபிஸுக<sup>2</sup>ம்த்யந்தமஸ்ருதே || 108 ||

ஏவம் ச தா<sup>4</sup>ரண: பஞ்ச குர்யாத்<sup>3</sup>யோகீ<sup>3</sup> விசக்ஷண: |  
ததோ த்<sup>3</sup>ரு<sup>2</sup>ட<sup>4</sup>ஸா<sup>4</sup>ரீ: ஸ்யந்ம்ரு<sup>2</sup>த்யுர்தஸ்ய ந வித்<sup>3</sup>யதே || 109 ||

இத்யேவம் பஞ்சபூ<sup>4</sup>தாநாம் தா<sup>4</sup>ரணம் ய: ஸமப்<sup>4</sup>யஸேத் |  
ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண: ப்ரலயே வாபி ம்ரு<sup>2</sup>த்யு: தஸ்ய ந வித்<sup>3</sup>யதே || 110 ||

ஸமப்<sup>4</sup>யஸேத்ததா<sup>3</sup> த்<sup>4</sup>யாநம் க<sup>4</sup>டிகா: ஷஷ்டிமேவ ச |  
வாயும் நிருத்ய<sup>4</sup> த்<sup>4</sup>யாயேத்து தே<sup>3</sup>வதாமிஷ்டதா<sup>3</sup>யிநீம் || 111 ||

ஸகு<sup>3</sup>ணத்<sup>4</sup>யாநமேவம் ஸ்யாத்<sup>3</sup>ணிமாதி<sup>3</sup>கு<sup>3</sup>ணப்ரத<sup>3</sup>ம் |  
நிர்கு<sup>3</sup>ணம் க<sup>2</sup>மிவ த்<sup>4</sup>யாத்வா மோக்ஷமார்க<sup>3</sup>ம் ப்ரபத்<sup>3</sup>யதே || 112 ||

நிர்கு<sup>3</sup>ணத்<sup>4</sup>யாநஸம்பந்ந: ஸமாதி<sup>4</sup>ம் ச ததோ<sup>5</sup>ப்<sup>4</sup>யஸேத் |  
தி<sup>3</sup>நத்<sup>3</sup>வாத்<sup>3</sup>ஸகேநைவ ஸமாதி<sup>4</sup>ம் ஸமவாப்நுயாத் || 113 ||

வாயும் நிருத்ய<sup>4</sup> மேத<sup>4</sup>வீ ஜீவந்முக்தோ ப<sup>4</sup>வேத்<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>ருவம் |  
ஸமாதி:<sup>4</sup> ஸமதாவஸ்தா<sup>2</sup> ஜீவாத்மபரமாத்மநோ: || 114 ||

யதி<sup>3</sup> ஸ்யாத்<sup>3</sup>தே<sup>3</sup>ஹமுத்ஸ்ரஷ்டுமிச்சா<sup>2</sup> சேது<sup>3</sup>த்ஸ்ரு<sup>3</sup>ஜேத்ஸ்வயம் |  
பரப்<sup>3</sup>ரஹ்மணி லீயேத்தயக்த்வா கர்மஸூபா<sup>4</sup>ஸூப<sup>4</sup>ம் || 115 ||

அத<sup>2</sup> சேந்நோ ஸமுத்ஸ்ரஷ்டும் ஸ்வஸரீரம் யதி<sup>3</sup> ப்ரிஅயம் |  
ஸர்வ லோகேஷு விசரேத<sup>3</sup>ணிமாதி<sup>3</sup>கு<sup>3</sup>ணந்வித: || 116 ||

கதா<sup>3</sup>சித்ஸ்வேச்ச<sup>2</sup>யா தே<sup>3</sup>வோ பூ<sup>4</sup>த்வா ஸ்வர்க<sup>3</sup>யபி ஸஞ்சரேத் |  
மநுஷ்யோ வாபி யக்ஷோ வா ஸ்வேச்ச<sup>2</sup>யா ஹி க்ஷணத்<sup>3</sup>பவேத் || 117 ||

எம்ஹோ வ்யாக்<sup>4</sup>ரோ க<sup>3</sup>ஜோ வா ஸ்யாதி<sup>3</sup>ச்ச<sup>2</sup>யா ஜந்துதாம் வ்ரஜேத் |  
யதே<sup>2</sup>ஷ்டமேவ வர்த்தேத யோகீ<sup>3</sup> வித்<sup>3</sup>வாந்மஹேஸ்வர: || 118 ||

கவிமார்கோ<sup>3</sup>ஸ்யமுத்த: தே ஸாங்க்ரு<sup>3</sup>தே அஷ்டாங்க<sup>3</sup>யோக<sup>3</sup>த: |  
ஸித்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>நாம் கபிலாத்<sup>3</sup>நாம் மதம் வக்ஷயே தத: பரம் || 119 ||

அபா<sup>4</sup>ஸபே<sup>4</sup>த<sup>3</sup>தோ பே<sup>4</sup>த: <sup>3</sup>ப<sup>2</sup>ல து ஸமமேவ ஹி |  
மஹாமுத்<sup>3</sup>ராம் ப்ரவக்ஷயாமி பை<sup>4</sup>ரவேணோக்தமாத்<sup>3</sup>ராத் || 120 ||

பார்ஷ்ணிவாமஸ்ய பாத<sup>3</sup>ஸ்ய யோநிஸ்தா<sup>2</sup>நே நியோஜயேத் |  
ப்ரஸார்ய த<sup>3</sup>க்ஷிணம் பாத<sup>3</sup>ம் ஹஸ்தாப்<sup>4</sup>யாம் தா<sup>4</sup>ரயேத்<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>ரு<sup>4</sup>ட<sup>4</sup>ம் || 121 ||

சிபு<sup>3</sup>கம் ஹ்ரு<sup>3</sup>தி<sup>3</sup> விந்யஸ்ய பூரயேத் வாயுநா புந: |  
கும்ப<sup>4</sup>கேந யதா<sup>2</sup>ஸக்த்யா தா<sup>4</sup>ரயித்வா து ரேசயேத் |  
வாமாங்கே<sup>3</sup>ந ஸமப்<sup>4</sup>யஸ்ய த<sup>3</sup>க்ஷிணங்கே<sup>3</sup>ந சாப்<sup>4</sup>யஸேத் || 122 ||

ப்ரஸாரிதஸ்து ய: பாத<sup>3</sup>ஸ்தமுருபரி விந்யஸேத் |  
அயமேவ மஹாப்<sup>3</sup>ந்தோ<sup>4</sup> முத்<sup>3</sup>ராவச்சாமுமப்<sup>4</sup>யஸேத் || 123 ||

மஹாப்<sup>3</sup>ந்த<sup>4</sup>ஸ்தி<sup>2</sup>தோ யோகீ<sup>3</sup> ஸ்பி<sup>2</sup>சௌ ஸந்தா<sup>3</sup>யேச்ச<sup>2</sup>நரை: |  
அயமேவ மஹாப்<sup>3</sup>ந்த: <sup>4</sup>ஸித்<sup>3</sup>தை: <sup>4</sup>அப்<sup>4</sup>யஸ்யதே நரை: || 124 ||

அந்த: கபாலகுஹரே ஜிஹ்வாம் வ்யாவர்த்ய ப<sup>3</sup>ந்த<sup>4</sup>யேத் |  
ப்<sup>4</sup>ருமத்<sup>4</sup>யே த்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஷ்டி: அப்யேஷா முத்<sup>3</sup>ரா ப<sup>4</sup>வதி கே<sup>2</sup>சரீ || 125 ||

கண்ட<sup>2</sup>மாகுஞ்ச்ய ஹ்ரு<sup>3</sup>த<sup>3</sup>யே ஸ்தா<sup>2</sup>பயேத்<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>ரு<sup>4</sup>ட<sup>4</sup>மிச்ச<sup>2</sup>யா |  
ஜலந்த<sup>4</sup>ரோ ப<sup>3</sup>ந்த<sup>4</sup> ஏஷ அம்ரு<sup>3</sup>தத்<sup>3</sup>ரவபாலக: || 126 ||

நாபி<sup>4</sup>ஸ்தோ<sup>2</sup>க<sup>3</sup>நி: கபாலஸ்த<sup>2</sup>ஸஹஸ்ரகமலச்யுதம் |  
அம்ரு<sup>3</sup>தம் ஸர்வதா<sup>3</sup> தாவத<sup>3</sup>ந்தர்ஜ்வலதி தே<sup>3</sup>ஹிநாம் || 127 ||

யதா<sup>2</sup> சாக்<sup>3</sup>நிஸ்தத<sup>3</sup>ம்ரு<sup>3</sup>தம் ந பிபே<sup>3</sup>த்து பிபே<sup>3</sup>த்ஸ்வயம் |

யாதி பஸ்சிமமார்கே<sup>3</sup>ஊணவமப்யாஸத: ஸதா<sup>3</sup> |

அம்ரு<sup>3</sup>தம் குருதே தே<sup>3</sup>ஹம் ஜலந்த<sup>4</sup>ரமதோ<sup>5</sup>ப்யஸேத் || 128 ||

உட்<sup>3</sup>யாணம் து ஸஹஜம் கு<sup>3</sup>ணௌகா<sup>4</sup>க்கதி<sup>2</sup>தம் ஸதா<sup>3</sup> |

அப்யஸேத<sup>3</sup>ஸ்ததநத்<sup>3</sup>ரஸ்து வ்ரு<sup>3</sup>த்தோ<sup>4</sup>஽பி தருணோ ப<sup>4</sup>வேத் || 129 ||

நாபே:<sup>4</sup> ஊர்த<sup>4</sup>வமத<sup>4</sup>ஸ்சாபி தாநம் குர்யாத்ப்ரயத்நத: |

ஷண்மாஸமப்யஸேநம்ரு<sup>3</sup>த்யும் ஜயேதே<sup>3</sup>வ ந ஸம்ஸய: || 130 ||

மூலப<sup>3</sup>ந்த<sup>4</sup>ம் து யோ நித்யமப்யஸேத்ஸ ச யோக<sup>3</sup>வித் |

கு<sup>3</sup>தே<sup>3</sup> பார்ஷ்ணம் து ஸம்பீட்<sup>3</sup>ய வாயுமாகுஞ்சயேத்<sup>3</sup>ப<sup>3</sup>லாத் |

வாரம் வாரம் யதா<sup>2</sup> சோர்த<sup>4</sup>வம் ஸமாயாதி ஸமீரண: || 131 ||

ப்ராணாபாநௌ நாத<sup>3</sup>பி<sup>3</sup>ந்தூ<sup>3</sup> மூலப<sup>3</sup>ந்தே<sup>4</sup>ந சைகதாம் |

க<sup>3</sup>த்வா யோக<sup>3</sup>ஸ்ய ஸம்ஸித்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>ம் யச்ச<sup>2</sup>தோ நாத்ர ஸம்ஸய: || 132 ||

கரணம் விபரிதா<sup>2</sup>யம் ஸர்வவ்யாதி<sup>4</sup>விநாஸநம் |

நித்யமப்யாஸயுக்தஸ்ய ஜட்<sup>2</sup>ரா<sup>3</sup>கி<sup>3</sup>நி: விவர்த<sup>3</sup>த<sup>4</sup>தே || 133 ||

ஆஹாரோ ப<sup>3</sup>ஹூல: தஸ்ய ஸம்பாத<sup>3</sup>ய: ஸாங்க்ரு<sup>3</sup>தே த்<sup>4</sup>ருவம் |

அல்பாஹாரோ யதி<sup>3</sup> ப<sup>4</sup>வேத<sup>3</sup>க<sup>3</sup>நி: தா<sup>3</sup>ஹம் கரோதி வை |

ஊர்த<sup>4</sup>வம் பா<sup>4</sup>நூரத<sup>4</sup>ஸ்சநத்<sup>3</sup>ரஸ்தத்<sup>3</sup>யதா<sup>2</sup> ஸ்ரு<sup>3</sup>ணு ஸாங்க்ரு<sup>3</sup>தே || 134 ||

அத:<sup>4</sup> ஸிரஸ்சோர்த<sup>4</sup>வபாத:<sup>3</sup> கூஷணம் ஸ்யாத்ப்ரத<sup>2</sup>மே தி<sup>3</sup>நே |

கூஷணத்து கிஞ்சித்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>கமப்யஸேந தி<sup>3</sup>நே தி<sup>3</sup>நே || 135 ||

வலிஸ்ச பவிதஸ்சைவ ஷண்மாஸோர்த<sup>4</sup>வம் ந த்<sup>3</sup>ரு<sup>3</sup>ஸ்யதே |

யாமமாத்ரம் து யோ நித்யமப்யஸேத்ஸ து ஓக<sup>3</sup>வித் || 136 ||

வஜ்ரோலிம் கத<sup>2</sup>யிஷ்யாமி கோ<sup>3</sup>பிதம் ஸர்வயோகி<sup>3</sup>பி:<sup>4</sup> |

அதி<sup>3</sup>வைதத்<sup>3</sup>ரஹஸ்யம் து ந தே<sup>3</sup>யம் யஸ்ய கஸ்யசித் |

ஸ்வப்ராணஸ்து ஸமோ யோ ஸ்யாத்தஸமை ச கத<sup>2</sup>யேத்<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>ருவம் || 137 ||

ஸ்வேச்ச<sup>2</sup>யா வர்த்தமாநோ<sup>5</sup>பி யோகோ<sup>3</sup>க்தநியமை: விநா |

வஜ்ரோலிம் யோ விஜாநதி ஸ யோக<sup>3</sup> ஸித்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>பா<sup>4</sup>ஜந: || 138 ||

தத்ர வஸ்து த்<sup>3</sup>வயம் வக்ஷயே து<sup>3</sup>ர்லப<sup>4</sup>ம் யேந கேநசித் |

லப்யதே யதி<sup>3</sup> தஸ்யைவ யோக<sup>3</sup>ஸித்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>கரம் ஸம்ரு<sup>3</sup>தம் || 139 ||

கூர்மாங்கிரஸம் சேதி த்<sup>3</sup>வயோராத்த்<sup>3</sup>யம் து லப<sup>4</sup>தே |  
 த்<sup>3</sup>விதீயம் து<sup>3</sup>ர்லப<sup>4</sup>ம் பும்ஸாம் ஸ்த்ரீ<sup>4</sup>ய: ஸாத்<sup>4</sup>யமுபாயத: |  
 யோகா<sup>3</sup>ப்யாஸரதா ஸ்த்ரீ<sup>4</sup> ச பும்ஸா யத்நேந ஸாத<sup>4</sup>யேத் || 140 ||

புமாந் ஸ்த்ரீ<sup>4</sup> வா யத்<sup>3</sup>ந்யோந்யம் ஸ்த்ரீ<sup>4</sup>பும்ஸ்த்வாந்பேகூயா |  
 ஸ்வப்ரயோஜநமாத்ரகஸாத<sup>4</sup>நாத்ஸித்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>மாப்ருயாத் || 141 ||

சலிதோ யதி<sup>3</sup> பி<sup>3</sup>ந்து: தமுர்த்<sup>4</sup>வமாக்ரு<sup>4</sup>ஷ்ய ரகூயேத் |  
 ஏவம் ச ரகூயதோ பி<sup>3</sup>ந்து: ம்ரு<sup>4</sup>தும் ஜயதி தத்த்வத: || 142 ||

மரணம் பி<sup>3</sup>ந்து<sup>3</sup>பாதேந ஜீவநம் பி<sup>3</sup>ந்து<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>ரணத் |  
 பி<sup>3</sup>ந்து<sup>3</sup>ரகூபர்ஸாதே<sup>3</sup>ந ஸர்வம் ஸித்<sup>4</sup>யதி யோகி<sup>3</sup>ந: || 143 ||

அமரோலிஸ்தத்<sup>3</sup>யதா<sup>2</sup> ஸ்யாத்ஸஹஜோலிஸ்ததோ யதா<sup>2</sup> |  
 தத்<sup>3</sup>ப்யாஸக்ரம: ஸஸ்ய: ஸித்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>நாம் ஸம்ப்ரதா<sup>3</sup>யத: || 144 ||

ஏதை: சை: வைஸ்து கதி<sup>2</sup>தைரப்<sup>4</sup>யஸேத் காலலாலத: |  
 ததோ ப<sup>4</sup>வேத்<sup>3</sup>ராஜயோகோ<sup>3</sup> நாந்தரா ப<sup>4</sup>வதி த்<sup>4</sup>ருவம் |  
 ந தி<sup>3</sup>ந்மாத்ரேண ஸித்<sup>3</sup>தி: ஸ்யாத்<sup>3</sup>ப்யஸேநைவ ஜாயதே || 145 ||

ராஜயோக<sup>3</sup>ம் வரம் ப்ராண்ய ஸர்வஸுத்த்வவஸங்கரம் |  
 ஸர்வம் குர்யாந்நவா குர்யாத்<sup>3</sup>யதா<sup>2</sup>ருசிவிசோஷ்டிதம் || 146 ||

யதா<sup>2</sup>ந்தரா ச யோகே<sup>3</sup>ந நிஷ்பந்நா யோகி<sup>3</sup>ந: க்ரியா |  
 யதா<sup>2</sup>வஸ்தா<sup>2</sup> ஹி நிஷ்பத்திர்<sup>4</sup>க்திமுக்திப<sup>2</sup>லப்ரதா<sup>3</sup> || 147 ||

ஸர்வம் தே கதி<sup>2</sup>தம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்மந் ஸாம்ஸ்க்ரு<sup>4</sup>தே யோக<sup>3</sup>மாசர |  
 இதி தஸ்ய வச: ஸ்ருத்வா ஸாம்ஸ்க்ரு<sup>4</sup>தி: யோக<sup>3</sup>மாப்தவாந் |  
 ஸர்வாஸித்<sup>3</sup>தீ<sup>4</sup>ரவாப்யாஸௌ த்<sup>3</sup>த்தாத்ரேயப்ரஸாத<sup>3</sup>த: || 148 ||

ய இத<sup>3</sup>ம் பட<sup>2</sup>தே நித்யம் ஸாதூ<sup>4</sup>ப்ய: ஸ்ராவயேத்<sup>3</sup>பி |  
 தஸ்ய யோக: க்ரமேணைவ ஸித்<sup>4</sup>யத்யேவ ந ஸம்ஸய: || 149 ||

யோகி<sup>3</sup>நோ<sup>5</sup>ப்யாஸயுக்தா: யே ஹ்யரண்யேஷு க்<sup>3</sup>ரு<sup>4</sup>ஹேஷு வா |  
 ப<sup>3</sup>ஹுகாலம் ரமந்தே ஸ்ம ப<sup>3</sup>ஹுகாலவிவ்ரஜிதா: || 150 ||

தஸ்மாத்ஸர்வப்ரயத்நேந யோக<sup>3</sup>மேவ ஸதா<sup>3</sup>ப்யஸேத் |  
 யோகா<sup>3</sup>ப்யாஸோ ஜந்மப<sup>2</sup>லம் விப<sup>2</sup>லா ஹி ததா<sup>2</sup> க்ரியா || 151 ||

மஹாமாயாப்ரஸாதே<sup>3</sup>ந ஸர்வேஷாமஸ்து தத்ஸுக<sup>2</sup>ம் |

ஏதத்ஸர்வம் யதா²யுக்தம் தாமேவாராத⁴யேத்தத: || 152 ||

ய: ஸம்ஸ்ம்ரு³த்யா முநீநாமபி து³ரிதஹரோ யோக³ஸித்³தி⁴ப்ரத³ஸ்ச |


காருண்யாத³ய: ப்ரவக்தா ஸுக²து:³க²ஸுஹ்ரு³த³யோக³ஸாஸ்த்ரஸ்ய நாத:² || 153 ||

தஸ்யாஹம் ப⁴க்திஸுந்யோ⁵ப்யகி²லஜநகு³ரோ: ப⁴க்திசிந்தாமணை: ஹி |


த³த்தத்ரேயஸ்ய விஷ்ணோ: பத³நநிநயுக³ம் நித்யமேவ ப்ரபத³யே || 154 ||

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

---

——  
*shrIDattatreya Yogashastra*

pdf was typeset on March 3, 2025

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

