শ্রীদত্তাত্রেয যোগ শাস্ত্র

{॥ শ্রীদত্তাত্রেয যোগ শাস্ত্র ॥}

নৃসিংহরূপিণে চিদাত্মনে সুখস্বরূপিণে ।
পদৈঃ ত্রিভিঃ তদাদিভিঃ নিরূপিতায বৈ নমঃ ॥ ১॥

সাংকৃতিঃ মুনিবর্যো অসৌ ভূতযে যোগলিপ্সযা ।
ভুবং সর্বাং পরিভ্রান্যন্নৈমিষারণ্যমাপ্তবান্ ॥ ২॥

সুগন্ধিনানাকুসুমৈঃ স্বাদুসৎফলসংযুতৈঃ ।
শাখিভিঃ সহিতং পুণ্যং জলকাসারমণ্ডিতম্ ॥ ৩॥

সঃ মুনিঃ বিচরস্তত্র দদর্শাম্রতরোঃ অধঃ ।
বেদিকাযাং সমাসীনং দত্তাত্রেযং মহামুনিম্ ॥ ৪॥

বদ্ধপদ্মাসনাসীনং নাসাগ্রার্পিতযা দৃশা ।
ঊরুমধ্যগতোত্তানপাণিযুগ্মেন শোভিতম্ ॥ ৫॥

ততঃ প্রণম্যাখিলং দত্তাত্রেযং মহামুনিম্ ।
তত্ শিষ্যৈঃ সহ তত্রৈব সম্মুখশ্চোপবিষ্টবান্ ॥ ৬॥

তদৈব সঃ মুনিঃ যোগাত্ বিরম্য স্বপুরঃ স্থিতম্ ।

উবাচ সাংকৃতিং প্রিতিপূর্বকং স্বাগতং বচঃ ॥ ৭॥

সাংকৃতে কথয ত্বং মাং কিমুদ্দিশ্যেহাগতঃ ।
ইতি পৃষ্টস্তু সঃ প্রাহ যোগং জ্ঞাতুমিহাগতঃ ॥ ৮॥

যোগো হি বহুধা ব্রহ্মন্তৎসর্বং কতযামি তে ।
মন্ত্রযোগো লযশ্চৈব হঠযোগস্তথৈব চ ।
রজযোগশ্চতুর্থঃ স্যাত্যোগানামুত্তমস্তু সঃ ॥ ৯॥

আরম্ভশ্চ ঘটশ্চৈব তথা পরিচযঃ স্মৃতঃ ।
নিষ্পত্তিশ্চেত্যবস্থা চ চতুর্থী পরিকল্পিতা ।
এতেষাং বিস্তরং বক্ষ্যে যদি ত্বং শ্রোতুমিচ্ছসি ॥ ১০॥

অঙ্গেষু মাতৃকা পূর্বং মন্ত্রং জপন্ সুধীঃ ।
য কচনাভিসিদ্ধযে স্যাত্ মন্ত্রযোগঃ স কথ্যতে ॥ ১১॥

মৃদুঃ তস্যাধিকারী স্যাদ্দ্বাদশাব্দৈঃ তু সাধনাত্ ।
প্রাযেণ লভতে জ্ঞানং সিদ্ধিশ্চৈবাণিমাদিকাঃ ॥ ১২॥

অল্পবুদ্ধিঃ ইমং যোগং সেবতে সাধকাধমঃ ।
মন্ত্রযোগো হ্যযং প্রোক্তো যোগানামধমস্তু সঃ ॥ ১৩॥

লযযোগশ্চিত্তলযঃ সংকেতৈঃ তু প্রজাযতে ।

আদিনাথেন সংকেতা অষ্টকোটি প্রকীর্ত্তিতাঃ ॥ ১৪॥

সাংকৃতিরুবাচ --

ভগবন্নাদিনাথঃ সঃ কিং রূপঃ কঃ সঃ উচ্যতাম্ ।

দত্তাত্রেয উবাচ --

মহাদেবস্য নামান্যাদিনাথাদিকান্যপি ।

শিবেশ্বরশ্চ দেবোঽসৌ লীলযা ব্যচরৎপ্রভুঃ ॥ ১৫॥

শ্রীকণ্ঠপর্বতে গৌর্যা সহ প্রমথনাযকান্ ।

হিমাক্ষপর্বতে চৈবকদলীবনগোচরে ॥ ১৬॥

গিরিকূটে চিত্রকূটে সুপাদপযুতে গিরৌ ।

কৃপযৈকৈকসংকেতং শংকরঃ প্রাহ তত্র তান্ ॥ ১৭॥

তানি সর্বাণি বক্তুং তু ন হি শক্নোমি বিস্তরাত্ ।

কানিচিৎকথযিষ্যামি সহজাভ্যাসবৎসুখম্ ॥ ১৮॥

তিষ্ঠন্ গচ্ছন্স্বপন্ভুঞ্জন্ধ্যাযন্শূন্যমহর্নিশম্ ।

অযমেকো হি সংকেতঃ আদিনাথেন ভাষিতঃ ॥ ১৯॥

নাসাগ্রদৃষ্টিমাত্রেণ হ্যপরঃ পরিকীর্তিতঃ ।

শিরস্পশ্চাচ্চ ভাগস্য ধ্যানং মৃত্যুং জয়েত্ পরম্ ॥ ২০॥

ভ্রূমধ্যদৃষ্টিমাত্রেণ পরঃ সংকেতঃ উচ্যতে ।

ললাতে ভূতলে যশ্চোত্তমঃ সঃ প্রকীত্তিতঃ ॥ ২১॥

সব্যদক্ষিণপাদস্যাঙ্গুষ্টে লযমুত্তমম্ ।

উত্তানশববৎভূমৌ শযনং চোক্তমুতমম্ ॥ ২২॥

শিথিলো নির্জনে দেশে কুর্যাচ্চেৎসিদ্ধিমাপ্নুযাত্ ।

এবং চ বহু সংকেতান্ কথযামাস শঙ্করঃ ॥ ২৩॥

সংকেতৈঃ বহুভিশ্চান্যৈঃ যস্য চিত্তলযো ভবেত্ ।

স এব লযযোগঃ স্যাত্ কর্মযোগং ততঃ শৃণুঃ ॥ ২৪॥

যমশ্চ নিযমশ্চৈবাসনং চ ততঃ পরম্ ।

প্রাণাযামশ্চতুথঃ স্যাত্ প্রত্যাহারস্তু পঞ্চমঃ ।

ততস্তু ধারণা প্রোক্তা ধ্যানং সপ্তমমুচ্যতে ॥ ২৫॥

সমাধিঃ অষ্টমঃ প্রোক্তঃ সর্বপুণ্যপ্রদঃ ।

এবমষ্টাঙ্গযোগং চ যাজ্ঞবল্ক্যাদযো বিদুঃ ॥ ২৬॥

কপিলাদ্যাস্তু শিষ্যাশ্চ হঠং কুযুস্ততো যথা ।

তদ্যথা চ মহামুদ্রা মহাবন্ধস্তথৈব চ ॥ ২৭॥

ততঃ স্যাৎখেচরীমুদ্র বন্ধো জালন্ধরঃ তথা ।
উড্ডিযাণং মূলবন্ধো বিপরীতকরণী তথা ॥ ২৮॥

বজ্রোলিঃ অমরোলিশ্চ সহজোলিস্ত্রিধা মতা ।
এতেষাং লক্ষণং বক্ষ্যে কর্ত্তাব্যং চ বিশেষতঃ ॥ ২৯॥

যমাঃ যে দশঃ সম্প্রোক্তাঃ ঋষিভিঃ তত্ত্বদর্শিভিঃ ।
লঘ্বাহারস্তু তেষ্বেকো মুখ্যো ভবতি নাপরে ।
অহিংসা নিযমেষ্বেকা মুখ্যা ভবতি নাপরে ॥ ৩০॥

চতুরশীতিলক্ষেষ্বাসনেষূত্তমং শৃণু ।
আদিনাথেন সম্প্রোক্তং যদাসনমিহোচ্যতে ॥ ৩১॥

উত্তানৌ চরণৌ কৃত্বোরুসংস্থৌ প্রযত্নতঃ ।
উরূ মধ্যে তথোত্তানৌ পাণী কৃত্বা ততো দৃশৌ ॥ ৩২॥

নাসাগ্রে বিন্যসেদ্রাজদ্দন্তমূলং চ জিহ্বযা ।
উত্তভ্য চিবুকং বক্ষঃ সংস্থাপ্য পবনং শনৈঃ ॥ ৩৩॥

যথাশক্তি সমাকৃষ্য পূরযেদুদরং শনৈঃ ।

যথাশক্ত্যেব পশ্চাত্তু রেচযেৎপবনং শনৈঃ ॥ ৩৪॥

ইদং পদ্মাসনং প্রোক্তং সর্বব্যাধিবিনাশনম্ ।
দুর্লভং যেন কেনাপি ধিমতা লভ্যতে ভুবি ॥ ৩৫॥

সাংস্কৃতে শৃণু সত্ত্বস্থো যোগাভ্যাসক্রমং যথা ।
বক্ষ্যমাণং প্রযত্নেন যোগিনাং সর্বলক্ষণৈঃ ॥ ৩৬॥

যুব অবস্থোঽপি বৃদ্ধো বা ব্যাধিতো বা শনৈঃ শনৈঃ ।
অভ্যাসাৎসিদ্ধিমাপ্নোতি যোগে সর্বোঽপ্যতন্দ্রিতঃ ॥ ৩৭॥

ব্রাহ্মণঃ শ্রমণো বা বৌদ্ধো বাপ্যার্হতোঽথবা ।
কাপালিকো বা চার্বাকঃ শ্রদ্ধযা সহিতঃ সুধীঃ ।
যোগাভ্যাসোঽতো নিত্যং সর্বসিদ্ধিমবাপ্নুযাত্ ॥ ৩৮॥

ক্রিযাযুক্তস্য সিদ্ধিঃ স্যাদক্রিযস্য কথং ভবেত্ ।
ন শাস্ত্রপাঠমাত্রেণ কাচিৎসিদ্ধিঃ প্রজাযতে ॥ ৩৯॥

মুণ্ডিতো দণ্ডধারী বা কাষাযবসনোঽপি বা ।
নারাযণবদো বাপি জটিলো মস্মলেপনঃ ॥ ৪০॥

নমঃ শিবাযবাচী বা বাহ্যার্চা পূজকোঽপি বা ।

দ্বাদশস্থানপূজো বা বহ্যবৎসলভাষিতম্ ।
ক্রিযাহীনোঽথবা কূরঃ কথং সিদ্ধিমবাপ্নুযাত্ ॥ ৪১॥

ন বেষধারণং সিদ্ধেঃ কারণং ন চ তত্তথা ।
কৃপৈব কারণং সিদ্ধেঃ সত্যমেব তু সাংকৃতে ॥ ৪২॥

শিশ্নোদরার্থং যোগস্য কথযা বেষধারিণঃ ।
অনুষ্ঠানবিহীনাঃ তু বঞ্চযন্তি জনান্ কিল ॥ ৪৩॥

উচ্চাবচৈঃ বিপ্রলংভৈঃ যতন্তে কুশলাঃ নরাঃ ।
যোগিনো বযমিত্যেবং মূঢাঃ ভোগপরাযণাঃ ॥ ৪৪॥

শনৈর্তথাবিধান্ জ্ঞাত্বা যোগাভ্যাসবিবর্জিতাম্ ।
কৃতার্থান্বচনৈরেব বর্জযেদ্বেষধারিণঃ ॥ ৪৫॥

এতে তু বিঘ্নভূত্তাস্তে যোগাভ্যাসস্য সর্বদা ।
বর্জযেত্তান্ প্রযত্নেনেদৃশী সিদ্ধ্দা ক্রিযা ॥ ৪৬॥

প্রথমাভ্যাসকালে তু প্রবেশস্তু মহামুনে ।
আলস্যং প্রথমে বিঘ্নঃ দ্বিতীযস্তু প্রকথনম্ ।
পূর্বোক্তধূর্ত্তগোষ্ঠী চ তৃতীযো মন্ত্রসাধনম্ ॥ ৪৭॥

চতুর্থো ধাতুবাদঃ স্যাৎপঞ্চমঃ খাদ্যবাদকম্ ।

এবং চ বহবো দৃষ্টাঃ মৃগতৃষ্ণাঃ সমাঃ মুনেঃ ॥ ৪৮॥

স্থিরাসনস্য জায়ন্তে তাং তু জ্ঞাত্বা সুধীঃ ত্যজেত্ ।

প্রাণায়ামং ততস্কুর্যাৎপদ্মাসনগতঃ স্বযম্ ॥ ৪৯॥

সুশোভনং মঠং কুর্যাৎসূক্ষ্মদ্বারং তু নির্ঘুণম্ ।

সুষ্ঠু লিপ্তং গোমযেন সুধযা বা প্রযত্নতঃ ॥ ৫০॥

মৎকুণৈঃ মশকৈঃ ভূতৈঃ বর্জিতং চ প্রযত্নতঃ ।

দিনে দিনে সুসম্মৃষ্টং সম্মার্জন্যা হ্যতন্দ্রিতঃ ।

বাসিতং চ সুগন্ধেন ধূপিতং গুগ্গুলাদিভিঃ ॥ ৫১॥

মলমূত্রাদিভিঃ বর্গৈঝঅষ্টাদশভিরেব চ ।

বর্জিতং দ্বারসম্পন্নম্ ॥। ॥ ৫২॥

॥। বস্ত্রং বাজিনমেব বা ।

নান্যত্রস্তরণাসীনঃ পরসংসর্গবর্জিতঃ ॥ ৫৩॥

তস্মিন্ স তু সমাস্তীর্যাসনং বিস্তৃতাংশকম্ ।

তত্রোপবিশ্য মেধাবী পদ্মাসনমন্বিতঃ ॥ ৫৪॥

সমকায়ঃপ্রাঞ্জলিশ্চ প্রণম্য স্বেষ্টদেবতাম্ ।
ততো দক্ষিণহস্তস্যাঙ্গুষ্ঠেনৈব পিঙ্গলাম্ ॥ ৫৫॥

নিরুধ্য পূরয়েদ্বায়ুমিড্যা চ শনৈঃ শনৈঃ ।
যথাশক্তিনিরোধেন ততস্কুর্যাত্তু কুম্ভকম্ ॥ ৫৬॥

ততস্ত্যজেৎপিঙ্গলয়া শনৈঃ পবনবেগতঃ ।
পুনঃ পিঙ্গলয়াপূর্য পূরয়েদুদরং শনৈঃ ।
যথা ত্যজেত্তথা তেন পূরয়েদনিরোধতঃ ॥ ৫৭॥

এবং প্রাতঃ সমাসীনস্কুর্যাদ্বিংশতিকুম্ভকান্ ।
কুম্ভকঃ সহিতো নাম সর্বগ্রহবিবর্জিতঃ ॥ ৫৮॥

এবং মধ্যাহ্নসময়ে কুর্যাত্ বিংশতিকুম্ভকান্ ।
এবং সায়ং প্রকুর্বীত পুনঃ বিংশতিকুম্ভকান্ ।
এবমেবার্ধরাত্রে অপি কুর্যাত্ বিংশতিকুম্ভকান্ ॥ ৫৯॥

কুর্বীত রেচপূরাভ্যাং সহিতান্ প্রতিবাসরম্ ।
সহিতো রেচপূরাভ্যাং তস্মাৎসহিতকুম্ভকঃ ॥ ৬০॥

কুর্যাদেবং চতুর্বারমনালস্যো দিনে দিনে ।
এবং মাসত্রয়ং কুর্যান্নাডীশুদ্ধিস্ততো ভবেত্ ॥ ৬১॥

যদা তু নাডীশুদ্ধিঃ স্যাত্তদা চিহ্নানি বাহ্যতঃ ।
জায়ন্তে যোগিনো দেহে তানি বক্ষ্যাম্যশেষতঃ ॥ ৬২ ॥

শরীরলঘুতা দীপ্তিঃ জঠরাগ্নিবিবর্ধনম্ ।
কৃশত্বং চ শরীরস্য তদা জায়েত্তু নিশ্বতম্ ॥ ৬৩॥

তদা বর্জ্যানি বক্ষ্যামি যোগবিঘ্নকরাণি তু ।
লবণং সর্ষপং চাম্লমুষ্ণং রূক্ষং চ তীক্ষ্ণকম্ ॥ ৬৪ ॥

অতীব ভোজনম্ ত্যাজ্যং স্ত্রীসঙ্গমনমেব চ ।
অগ্নিসেবা তু সন্ত্যাজ্যা ধূর্তগোষ্টিশ্চ সন্ত্যজেত্ ॥ ৬৫ ॥

উপায়ং চ প্রবক্ষ্যামি ক্ষিপ্রং যোগস্য সিদ্ধয়ে ।
ঘৃতং ক্ষীরং চ মিষ্টান্নং মিতাহরশ্চ শস্যতে ॥ ৬৬॥

পূর্বোক্তকালে কুর্বীত পবনাভ্যাসমেব চ ।
ততঃ পরং যথেষ্টং তু শক্তিঃ স্যাদ্বায়ুধারণে ।
যথেষ্টং ধারণাদ্বায়োঃ সিদ্ধ্যেৎকেবলকুম্ভকম্ ॥ ৬৭॥

কেবলে কুম্ভকে সিদ্ধে রেচপূরকবর্জিতে ।
ন তস্য দুর্লভং কিঞ্চিত্রিষু লোকেষু বিদ্যতে ॥ ৬৮॥

প্রস্বেদো জাযতে পূর্বং মর্দনং তেন কারযেত্ ।

ততোঽপ্তিধারণাদ্বাযোঃ ক্রমেণৈব শনৈঃ শনৈঃ ॥ ৬৯॥

কম্পো ভবতি দেহস্যাসনস্থস্য দেহিনঃ ।

ততোঽধিরতরাভ্যাসাদ্দর্দুরী জাযতে ধ্রুবম্ ॥ ৭০॥

যথা তু দর্দুরো গচ্ছেদুৎপ্লুত্যোৎপ্লুত্য ভূতলে ।

পদ্মাসনস্থিতো যোগী তথা গচ্ছতি ভূতলে ॥ ৭১॥

ততোঽধিকতরাভ্যাসাদ্ভূমিত্যগশ্চ জাযতে ।

পদ্মাসনস্থ এবাসৌ ভূমিমুৎসৃজ্য বর্ত্ততে ॥ ৭২॥

নিরাধারোঽপি চিত্রং হি তদা সামর্থ্যমুদ্ভবেত্ ।

স্বল্পং বা বহু বা ভুক্ত্বা যোগী ন ব্যথতে তদা ॥ ৭৩॥

অল্পমূত্রপুরীষশ্চ স্বল্পনিদ্রশ্চ জাযতে ।

ক্রিমযো দূষিকা লালা স্বেদো দুর্গন্ধিতা তনোঃ ।

এতানি সর্বদা তস্য ন জাযন্তে ততঃ পরম্ ॥ ৭৪॥

ততোঽধিকতরাভাসাদ্বলমুৎপদ্যতে ভৃশম্ ।

যেন ভূচরসিদ্ধিঃ স্যাদ্ভূচরাণাং জযে ক্ষমঃ ॥ ৭৫॥

Stotram Digitalized By Sanskritdocuments.org

ব্যাঘ্রো লুলাযো বন্যো বা গবযো গজ এব বা ।

সিংহো বা যোগিনা তেন ম্রিযন্তে হস্ততাডনাত্ ।

কন্দর্পস্য যথারূপং তথা তস্যাপি যোগিনঃ ॥ ৭৬॥

তস্মিন্ কালে মহাবিঘ্নো যোগিনঃ স্যাৎপ্রমাদতঃ ।

তদ্রূপবশগাঃ নার্যঃ কঙ্ক্ষন্তে তস্য সঙ্গমম্ ॥ ৭৭॥

যদি সঙ্গং করোত্যেষ বিন্দুস্তস্য বিনশ্যতি ।

আযুঃ ক্ষযো বিন্দুনাশাদসামর্থ্যং চ জাযতে ॥ ৭৮॥

তস্মাৎসর্বপ্রযত্নেন বিন্দুরাক্ষ্যো হি যোগিনা ।

ততো রহস্যুপাবিষ্টঃ প্রণবং প্লুতমাত্রযা ॥ ৭৯॥

জপেৎপূর্বাঃ জিতানাং চ পাপানাং চ নাশহেতবে ।

সর্ববিঘ্নহরশ্চাযং প্রণবঃ সর্বদোষহা ॥ ৮০॥

এবমভ্যাসযোগেন সিদ্ধিঃ আরম্ভসম্ভবা ।

ততো ভবেদ্ঘটাবস্থা পবনাভ্যাসিনঃ সদা ॥ ৮১॥

প্রাণাপানৌ মনোবযূ জীবত্মপরমাত্মনৌ ।

অন্যোন্যস্যাবিরোধেনৈকতাং ঘটতো কানিচিত্ ॥ ৮২॥

তদা ঘটাদ্বযাবস্থা প্রসিদ্ধ যোগিনাং স্মৃতা ।

ততশ্চিহ্নানি যানি স্যুঃ তানি বক্ষ্যামি কানিচিত্ ॥ ৮৩॥

পূর্বং যঃ কথিতোঽভ্যাসশ্চতুর্ধা তং পরিত্যজেত্ ।

দিবা বা যদি বা রাত্রৌ যামমাত্রং সমভ্যসেত্ ॥ ৮৪ ॥

একবারং প্রতিদিনং কুর্যাৎকেবলকুম্ভকম্ ।

প্রত্যাহারো হি এবং স্যাদেবং কর্তুঃ হি যোগিনঃ ॥ ৮৫ ॥

ইন্দ্রিযাণীন্দ্রিযার্থেভ্যো যৎপ্রত্যাহরতি স্ফুটম্ ।

যোগী কুম্ভকমাস্থায প্রত্যাহারঃ স উচ্যতে ॥ ৮৬॥

যদ্যৎপশ্যতি চক্ষুর্ভ্যাং তত্তদাত্মনি ভাবযেত্ ।

যদ্যজ্জিঘ্রতি নাসাভ্যাং তত্তদাত্মনি ভাবযেত্ ॥ ৮৭ ॥

এবং জ্ঞানেন্দ্রিযাণাং হি তৎসংখ্যা সন্ধরযেত্ ।

যামমাত্রং প্রতিদিনং যোগী যত্নাদতন্দ্রিতঃ ॥ ৮৮॥

তদা বিচিত্রসামর্থ্যং যোগিনাং জাযতে ধ্রুবম্ ।

দূরশ্রুতিঃ দূরদৃষ্টিঃ ক্ষণাদ্দূরগমস্তথা ॥ ৮৯॥

বাক্সিদ্ধিঃ কামচারিত্বমদৃশ্যকরণং তথা ।

মলমূত্রপ্রলেপেন লোহাদীনাং সুবর্ণতা ।

খেচরত্বং তথান্যত্তু সততাভ্যাসযোগিনঃ ॥ ৯০॥

তদা বুদ্ধিমতা ভাব্য যোগিনা যোগসিদ্ধয়ে ।

এতে বিহতাঃ মহাসিদ্ধেঃ ন রমেত্তেষু বুদ্ধিমান্ ॥ ৯১॥

ন দর্শযেচ্চ কস্মৈচিৎস্বসামর্থ্য হি সর্বদা ।

কদাচিদ্দশযেৎপ্রীত্যা ভক্তিযুক্তায বা পুনঃ ॥ ৯২॥

যথা মূর্খো যথা মূঢো যথা বধির এব বা ।

তথা বর্তেত লোকেষু স্বসামর্থ্যস্য গুপ্তযে ॥ ৯৩॥

নোচেচ্ছিষ্যাঃ হি বহবো ভবন্তি স্ব ন সংশযঃ ।

তৎকর্মকরণব্যগ্রঃ স্বাভ্যাসে বিস্মৃতো ভবেত্ ।

অভ্যাসেন বিহীনস্তু ততো লৌকিকতাং ব্রজেত্ ॥ ৯৪॥

অবিস্মৃত্য গুরোঃ বক্যমভ্যসেত্তদহর্নিশম্ ।

এবং ভবেদ্ঘটাবস্থা সদাভ্যাসস্য যোগিনঃ ॥ ৯৫॥

অনভ্যাসেন যোগস্য বৃথা গোষ্ঠ্যা ন সিধ্যতি ।

তস্মাৎসর্বপ্রযত্নেন যোগমেব সদাভ্যসেত্ ॥ ৯৬॥

ততঃ পরিচযাবস্থা জযতে অভ্যাসযোগতঃ ।

বাযুঃ সম্প্রেরিতো যত্নাদগ্নিনা সহ কুণ্ডলীম্ ॥ ৯৭॥

বোধযিত্বা সুষুম্নাযাং প্রবিশেদবিরোধতঃ ।

বাযুনা সহ চিত্তং তু প্রবিশেচ্চ মহাপথম্ ॥ ৯৮॥

মহাপথং শ্মশানং চ সুষুম্নাপি বেত্যসৌ ।

যস্য চিত্তং সপবনং সুষুম্নাং প্রবিশেদিহ ॥ ৯৯॥

ভাব্যানর্থান্ সঃ বিজ্ঞায যোগি রহসি যত্নতঃ ।

পঞ্চধা ধারণ কুর্যাত্তত্ভূতভযাফহম্ ॥ ১০০॥

পৃথিবী ধারণং বক্ষ্যে পার্থিবেভ্যপ্ ভযাপহম্ ।

নাভেঃ অধঃ গুদস্যোর্ধ্বং ঘটিকাঃ পঞ্চ ধারযেত্ ॥ ১০১॥

বাযুং ভবেত্ ততো পৃথ্বীধারণং তদ্ভযাপহম্ ।

পৃথিবী সম্ভবঃ তস্য ন মৃত্যুঃ যোগিনো ভবেত্ ॥ ১০২॥

নাভিস্থানে ততো বাযুং ধারযেত্ পঞ্চ নাডিকাঃ ।

ততো জলাদ্ভযং নাস্তি জলমৃত্যুঃ ন যোগিনঃ ॥ ১০৩॥

নাভ্যুর্ধ্বমণ্ডলে বাযুং ধারযেৎপঞ্চ নাডিকাঃ ।

অগ্নেয়ধারণা সেযং ন মৃত্যুঃ তস্য বহ্নিনা ॥ ১০৪॥

সদা বিচিত্রসামর্থ্যং যোগিনো জাযতে ধ্রুবম্ ।

ন দহ্যতে শরীরং চ প্রক্ষিপ্তো বহ্নি কুণ্ডকে ॥ ১০৫॥

নাভিভ্রুবোঃ হি মধ্যে তু প্রদেশত্রযসংযুতে ।

ধারযেত্ পঞ্চ ঘটিকাঃ বাযুং সাইষা হি বাযবী ।

ধারণান্ন তু বাযোস্তু যোগিনো হি ভযং ভবেত্ ॥ ১০৬॥

ভ্রূমধ্যাদুপরিষ্টাত্তু ধারযেত্ পঞ্চ নাডিকাঃ ।

বাযুং যোঽসৌ প্রযত্নেন সেযমাকাশধারণা ॥ ১০৭॥

আকাশধারণাং কুর্বন্মৃত্যুং জযতি তত্ত্বতঃ ।

যত্র তত্র স্থিতো বাপিসুখমত্যন্তমশ্নুতে ॥ ১০৮॥

এবং চ ধারণাঃ পঞ্চ কুর্যাদ্যোগী বিচক্ষণঃ ।

ততো দৃঢশরীরঃ স্যান্মৃত্যুর্তস্য ন বিদ্যতে ॥ ১০৯॥

ইত্যেবং পঞ্চভূতানাং ধারণাং যঃ সমভ্যসেত্ ।

ব্রহ্মণঃ প্রলযে বাপি মৃত্যুঃ তস্য ন বিদ্যতে ॥ ১১০॥

সমভ্যসেত্তদা ধ্যানং ঘটিকাঃ ষষ্টিমেব চ ।

বাযুং নিরুধ্য ধ্যাযেত্তু দেবতামিষ্টদাযিনীম্ ॥ ১১১॥

সগুণধ্যানমেবং স্যাদণিমাদিগুণপ্রদম্ ।
নির্গুণং খমিব ধ্যাত্বা মোক্ষমার্গং প্রপদ্যতে ॥ ১১২॥

নির্গুণধ্যানসম্পন্নঃ সমাধিং চ ততোঽভ্যসেত্ ।
দিনদ্বাদশকেনৈব সমাধিং সমবাপ্নুযাত্ ॥ ১১৩॥

বাযুং নিরুধ্য মেধবী জীবন্মুক্তো ভবেদ্ধ্রুবম্ ।
সমাধিঃ সমতাবস্থা জীবাত্মপরমাত্মনোঃ ॥ ১১৪॥

যদি স্যাদ্দেহমুৎস্রষ্টুমিচ্ছা চেদুৎসৃজেৎস্বযম্ ।
পরব্রহ্মণি লীযেত্ত্যক্ত্বা কর্মশুভাশুভম্ ॥ ১১৫॥

অথ চেন্নো সমুৎস্রষ্টুং স্বশরীরং যদি প্রিঅযম্ ।
সর্ব লোকেষু বিচরেদণিমাদিগুণান্বিতঃ ॥ ১১৬॥

কদাচিৎস্বেচ্ছযা দেবো ভূত্বা স্বর্গযপি সংচরেত্ ।
মনুষ্যো বাপি যক্ষো বা স্বেচ্ছযা হি ক্ষণাদ্ভবেত্ ॥ ১১৭॥

সিংহো ব্যাঘ্রো গজো বা স্যাদিচ্ছযা জন্তুতাং ব্রজেত্ ।
যথেষ্টমেব বর্ত্তেত যোগী বিদ্বান্মহেশ্বরঃ ॥ ১১৮॥

কবিমার্গোঽয়মুক্তঃ তে সাংকৃতে অষ্টাঙ্গযোগতঃ ।
সিদ্ধানাং কপিলাদীনাং মতং বক্ষ্যে ততঃ পরম্ ॥ ১১৯॥

অভ্যাসভেদতো ভেদঃ ফল তু সমমেব হি ।
মহামুদ্রাং প্রবক্ষ্যামি ভৈরবেণোক্তমাদরাত্ ॥ ১২০॥

পার্ষ্ণিবামস্য পাদস্য যোনিস্থানে নিয়োজযেত্ ।
প্রসার্য দক্ষিণং পাদং হস্তাভ্যাং ধারযেদ্দৃঢম্ ॥ ১২১॥

চিবুকং হৃদি বিন্যস্য পূরযেত্ বাযুনা পুনঃ ।
কুম্ভকেন যথাশক্ত্যা ধারযিত্বা তু রেচযেত্ ।
বামাঙ্গেন সমভ্যস্য দক্ষিণাঙ্গেন চাভ্যসেত্ ॥ ১২২॥

প্রসারিতস্তু যঃ পাদস্তমূরূপরি বিন্যসেত্ ।
অযমেব মহাবন্ধো মুদ্রাবচ্চামুমভ্যসেত্ ॥ ১২৩॥

মহাবন্ধস্থিতো যোগী স্ফিচৌ সন্তাডযেচ্ছনৈঃ ।
অযমেব মহাবন্ধঃ সিদ্ধৈঃ অভ্যস্যতে নরৈঃ ॥ ১২৪॥

অন্তঃ কপালকুহরে জিহ্বাং ব্যাবর্ত্য বন্ধযেত্ ।
ভ্রূমধ্যে দৃষ্টিঃ অপ্যেষা মুদ্রা ভবতি খেচরী ॥ ১২৫॥

কণ্ঠমাকুঞ্চ্য হৃদযে স্থাপযেদ্দৃঢমিচ্ছযা ।

জলন্ধরো বন্ধ এষ অমৃতদ্রবপালকঃ ॥ ১২৬॥

নাভিস্থোঽগ্নিঃ কপালস্থসহস্রকমলচ্যুতম্ ।

অমৃতং সর্বদা তাবদন্তর্জ্বলতি দেহিনাম্ ॥ ১২৭॥

যথা চাগ্নিস্তদমৃতং ন পিবেত্তু পিবেৎস্বযম্ ।

যাতি পশ্চিমমার্গেণৈবমভ্যাসতঃ সদা ।

অমৃতং কুরুতে দেহং জলন্ধরমতোঽভ্যসেত্ ॥ ১২৮॥

উড্যাণং তু সহজং গুণৌঘাৎকথিতং সদা ।

অভ্যসেদস্ততন্দ্রস্তু বৃদ্ধোঽপি তরুণো ভবেত্ ॥ ১২৯॥

নাভেঃ ঊর্ধ্বমধশ্চাপি তানং কুর্যাৎপ্রযত্নতঃ ।

ষণ্মাসমভ্যসেন্মৃত্যুং জযেদেব ন সংশযঃ ॥ ১৩০॥

মূলবন্ধং তু যো নিত্যমভ্যসেৎস চ যোগবিত্ ।

গুদে পার্ষ্ণিং তু সম্পীড্য বাযুমাকুঞ্চযেদ্বলাত্ ।

বারং বারং যথা চোর্ধ্বং সমাযাতি সমীরণঃ ॥ ১৩১॥

প্রাণাপানৌ নাদবিন্দূ মূলবন্ধেন চৈকতাম্ ।

গত্বা যোগস্য সংসিদ্ধিং যচ্ছতো নাত্র সংশযঃ ॥ ১৩২॥

করণং বিপরিতাখ্যং সর্বব্যাধিবিনাশনম্ ।
নিত্যমভ্যাসযুক্তস্য জঠরাগ্নিঃ বিবর্দ্ধতে ॥ ১৩৩॥

আহারো বহুলঃ তস্য সম্পাদ্যঃ সাংকৃতে ধ্রুবম্ ।
অল্পাহারো যদি ভবেদগ্নিঃ দাহং করোতি বৈ ।
ঊর্ধ্বং ভানুরধশ্চন্দ্রস্তদ্যথা শৃণু সাংকৃতে ॥ ১৩৪ ॥

অধঃ শিরশ্চোর্ধ্বপাদঃ ক্ষণং স্যাৎপ্রথমে দিনে ।
ক্ষণাত্তু কিংচিদধিকমভ্যসেন দিনে দিনে ॥ ১৩৫॥

বলিশ্চ পলিতশ্চৈব ষণ্মাসোর্ধ্বং ন দৃশ্যতে ।
যামমাত্রং তু যো নিত্যমভ্যসেৎস তু ওগবিত্ ॥ ১৩৬॥

বজ্রোলিং কথযিষ্যামি গোপিতং সর্বযোগিভিঃ ।
অতীবৈতদ্রহস্যং তু ন দেযং যস্য কস্যচিত্ ।
স্বপ্রাণৈস্তু সমো যো স্যাত্তসমৈ চ কথযেদ্ধ্রুবম্ ॥ ১৩৭॥

স্বেচ্ছযা বর্ত্তমানোঽপি যোগোক্তনিযমৈঃ বিনা ।
বজ্রোলিং যো বিজানতি স যোগী সিদ্ধিভাজনঃ ॥ ১৩৮॥

তত্র বস্তু দ্বযং বক্ষ্যে দুর্লভং যেন কেনচিত্ ।
লভ্যতে যদি তস্যৈব যোগসিদ্ধিকরং স্মৃতম্ ॥ ১৩৯॥

Stotram Digitalized By Sanskritdocuments.org

ক্ষীরমাঙ্গিরসং চেতি দ্বয়োরাদ্যং তু লভতে ।

দ্বিতীযং দুর্লভং পুংসাং স্ত্রীভ্যঃ সাধ্যমুপাযতঃ ।

যোগাভ্যাসরতা স্ত্রী চ পুংসা যত্নেন সাধযেত্ ॥ ১৪০॥

পুমান্ স্ত্রী বা যদন্যোন্যং স্ত্রীপুংস্ত্বানপেক্ষযা ।

স্বপ্রযোজনমাত্রৈকসাধনাৎসিদ্ধিমাপ্নুযাত্ ॥ ১৪১॥

চলিতো যদি বিন্দুঃ তমূর্ধ্বমাকৃষ্য রক্ষযেত্ ।

এবং চ রক্ষিতো বিন্দুঃ মৃতুং জযতি তত্ত্বতঃ ॥ ১৪২॥

মরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণত্ ।

বিন্দুরক্ষাপ্রসাদেন সর্বং সিধ্যতি যোগিনঃ ॥ ১৪৩॥

অমরোলিস্তদ্যথা স্যাৎসহজোলিস্ততো যথা ।

তদভ্যাসক্রমঃ শস্যঃ সিদ্ধানাং সম্প্রদাযতঃ ॥ ১৪৪॥

এতৈঃ সৈঃ বৈস্তু কথিতৈরভ্যসেত্ কাললালতঃ ।

ততো ভবেদ্রাজযোগো নান্তরা ভবতি ধ্রুবম্ ।

ন দিঙ্মাত্রেণ সিদ্ধিঃ স্যাদভ্যসেনৈব জাযতে ॥ ১৪৫॥

রাজযোগং বরং প্রাণ্য সর্বসত্ত্ববশংকরম্ ।

সর্বং কুর্যান্নবা কুর্যাদ্যথারুচিবিচোষ্টিতম্ ॥ ১৪৬॥

যথান্তরা চ যোগেন নিষ্পন্না যোগিনঃ ক্রিয়া ।

যথাবস্থা হি নিষ্পত্তির্ভুক্তিমুক্তিফলপ্রদা ॥ ১৪৭॥

সর্বং তে কথিতং ব্রহ্মন্ সাংস্কৃতে যোগমাচর ।

ইতি তস্য বচঃ শ্রুত্বা সাংস্কৃতিঃ যোগমাপ্তবান্ ।

সর্বাসিদ্ধীরবাপ্যাসৌ দত্তাত্রেযপ্রসাদতঃ ॥ ১৪৮॥

য ইদং পঠতে নিত্যং সাধুভ্যঃ শ্রাবযেদপি ।

তস্য যোগঃ ক্রমেণৈব সিধ্যত্যেব ন সংশযঃ ॥ ১৪৯॥

যোগিনোঽভ্যাসযুক্তাঃ যে হ্যরণ্যেষু গৃহেষু বা ।

বহুকালং রমন্তে স্ম বহুকালবিবর্জিতাঃ ॥ ১৫০॥

তস্মাৎসর্বপ্রযত্নেন যোগমেব সদাভ্যসেত্ ।

যোগাভ্যাসো জন্মফলং বিফলা হি তথা ক্রিয়া ॥ ১৫১॥

মহামাযাপ্রসাদেন সর্বেষামস্তু তৎসুখম্ ।

এতৎসর্বং যথাযুক্তং তামেবারাধযেত্ততঃ ॥ ১৫২॥

যঃ সংস্মৃত্যা মুনীনামপি দুরিতহরো যোগসিদ্ধিপ্রদশ্চ ।

কারুণ্যাদ্যঃ প্রবক্তা সুখদুঃখসুহৃদ্যোগশাস্ত্রস্য নাথঃ ॥ ১৫৩॥

তস্যাহং ভক্তিশূন্যোঽপ্যখিলজনগুরোঃ ভক্তিচিন্তামণেঃ হি ।

দত্তাত্রেযস্য বিষ্ণোঃ পদনলিনযুগং নিত্যমেব প্রপদ্যে ॥ ১৫৪॥

Encoded by Vlad Sovarel, 1998 Bucharest vlad@asea.ro

%Datt=atreya, Yoga \'S=astra.

%Tr. Eng. dr. Amita Sharma, Swami Keshawananda Yoga-Samsthan-

Prakashana, Delhi 1985.

Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

Last updated ত্oday

http://sanskritdocuments.org

Dattatreya Yoga Shastra Lyrics in Bengali PDF
% File name : dattayoga.itx
% Category : yoga
% Location : doc_deities_misc
% Author : Vedic Tradition
% Language : Sanskrit
% Subject : philosophy/hinduism
% Transliterated by : Sovarel Vlad vlad at asea.ro
% Proofread by : Sovarel Vlad vlad at asea.ro
% Source : Tr. Eng. dr. Amita Sharma, Swami Keshawananda Yoga-Samsthan-Prakashana, Delhi 1985
% Latest update : June 10, 2000
% Send corrections to : Sanskrit@cheerful.com
% Site access : http://sanskritdocuments.org
%
% 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 for promotion of
% any website or individuals or for commercial purpose without permission.

% Please help to maintain respect for volunteer spirit.
%

We acknowledge well-meaning volunteers for Sanskritdocuments.org and other sites to have built the collection of Sanskrit texts.
Please check their sites later for improved versions of the texts.
This file should strictly be kept for personal use.
PDF file is generated [December 8, 2015] at Stotram Website