

# ಶ್ರೀದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರ

{|| ಶ್ರೀದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರ ||}

ನೃಸಿಂಹರೂಪಿಣೀ ಚಿದಾತ್ಮನೇ ಸುಖಸ್ವರೂಪಿಣೀ |

ಪದ್ಯೈಃ ತ್ರಿಭಿಃ ತದಾದಿಭಿಃ ನಿರೂಪಿತಾಯ ವೈ ನಮಃ || ೧ ||

ಸಾಂಕೃತಿಃ ಮುನಿವರ್ಯೋ ಅಸೌ ಭೂತಯೇ ಯೋಗಲಿಪ್ಪಯಾ |

ಭುವಂ ಸರ್ವಾಂ ಪರಿಭ್ರಾನ್ಯನ್ತ್ಯೈಮಿಷಾರಣ್ಯಮಾಪ್ತವಾನ್ || ೨ ||

ಸುಗಂಧಿನಾನಾಕುಸುಮೈಃ ಸ್ವಾದುಸತ್ಫಲಸಂಯುತೈಃ |

ಶಾಖಿಭಿಃ ಸಹಿತಂ ಪುಣ್ಯಂ ಜಲಕಾಸಾರಮಣ್ಡಿತಮ್ || ೩ ||

ಸಃ ಮುನಿಃ ವಿಚರಸ್ತತ್ರ ದದರ್ಶಾಮೃತರೋಃ ಅಧಃ |

ವೇದಿಕಾಯಾಂ ಸಮಾಸೀನಂ ದತ್ತಾತ್ರೇಯಂ ಮಹಾಮುನಿಮ್ || ೪ ||

ಬದ್ಧಪದ್ಮಾ ಸನಾಸೀನಂ ನಾಸಾಗ್ರಾರ್ಪಿತಯಾ ದೃಶಾ |

ಊರುಮಧ್ಯಗತೋತ್ತಾನಪಾಣಿಯುಗ್ಮೀನ ಶೋಭಿತಮ್ || ೫ ||

ತತಃ ಪ್ರಣಮ್ಯಾಖಿಲಂ ದತ್ತಾತ್ರೇಯಂ ಮಹಾಮುನಿಮ್ |

ತತ್ ಶಿಷ್ಯೈಃ ಸಹ ತತ್ರೈವ ಸಮ್ನುಖಶ್ಲೋಪವಿಷ್ಟವಾನ್ || ೬ ||

ತದೈವ ಸಃ ಮುನಿಃ ಯೋಗಾತ್ ವಿರಮ್ಯ ಸ್ವಪುರಃ ಸ್ಥಿತಮ್ |

ಉವಾಚ ಸಾಂಕೃತಿಂ ಪ್ರತಿಪೂರ್ವಕಂ ಸ್ವಾಗತಂ ವಚಃ || ೭ ||

ಸಾಂಕೃತೇ ಕಥಯ ತ್ವಂ ಮಾಂ ಕಿಮುದ್ಧಿಶ್ಯೇಹಾಗತಃ |

ಇತಿ ಪೃಷ್ಟಸ್ತು ಸಃ ಪ್ರಾಹ ಯೋಗಂ ಜ್ಞಾತುಮಿಹಾಗತಃ || ೮ ||

ಯೋಗೋ ಹಿ ಬಹುಧಾ ಬ್ರಹ್ಮನ್ತತ್ಸರ್ವಂ ಕತಯಾಮಿ ತೇ ।  
ಮನ್ತ್ರ ಯೋಗೋ ಲಯಶ್ಚೈವ ಹಠಯೋಗಸ್ತಥೈವ ಚ ।  
ರಜಯೋಗಶ್ಚತುರ್ಥಃ ಸ್ಯಾತ್ಯೋಗಾನಾಮುತ್ತಮಸ್ತು ಸಃ ॥ ೯ ॥

ಆರಮ್ಭಶ್ಚ ಘಟಶ್ಚೈವ ತಥಾ ಪರಿಚಯಃ ಸ್ಮೃತಃ ।  
ನಿಷ್ಪತ್ತಿಶ್ಚೇತ್ಯವಸ್ಥಾ ಚ ಚತುರ್ಥೀ ಪರಿಕಲ್ಪಿತಾ ।  
ಏತೇಷಾಂ ವಿಸ್ತರಂ ವಕ್ಷ್ಯೇ ಯದಿ ತ್ವಂ ಶ್ರೋತುಮಿಚ್ಛಸಿ ॥ ೧೦ ॥

ಅಭ್ಜೇಷು ಮಾತೃಕಾ ಪೂರ್ವಂ ಮನ್ತ್ರಂ ಜಪನ್ ಸುಧೀಃ ।  
ಯ ಕಚನಾಭಿಸಿದ್ಧಯೈ ಸ್ಯಾತ್ ಮನ್ತ್ರ ಯೋಗಃ ಸ ಕಥ್ಯತೇ ॥ ೧೧ ॥

ಮೃದುಃ ತಸ್ಯಾಧಿಕಾರೀ ಸ್ಯಾದ್ಧ್ವಾ ದಶಾಬ್ದೈಃ ತು ಸಾಧನಾತ್ ।  
ಪ್ರಾಯೇಣ ಲಭತೇ ಜ್ಞಾನಂ ಸಿದ್ಧಿಶ್ಚೈವಾಣಿಮಾದಿಕಾಃ ॥ ೧೨ ॥

ಅಲ್ಪಬುದ್ಧಿಃ ಇಮಂ ಯೋಗಂ ಸೇವತೇ ಸಾಧಕಾಧಮಃ ।  
ಮನ್ತ್ರ ಯೋಗೋ ಹ್ಯಯಂ ಪ್ರೋಕ್ತೋ ಯೋಗಾನಾಮಧಮಸ್ತು ಸಃ ॥ ೧೩ ॥

ಲಯಯೋಗಶ್ಚಿತ್ತಲಯಃ ಸಂಕೇತೈಃ ತು ಪ್ರಜಾಯತೇ ।  
ಆದಿನಾಥೇನ ಸಂಕೇತಾ ಅಷ್ಟಕೋಟಿ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಾಃ ॥ ೧೪ ॥

ಸಾಂಕೃತಿರುವಾಚೆ --  
ಭಗವನ್ನಾದಿನಾಥಃ ಸಃ ಕಿಂ ರೂಪಃ ಕಃ ಸಃ ಉಚ್ಯತಾಮ್ ।  
ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಉವಾಚೆ --  
ಮಹಾದೇವಸ್ಯ ನಾಮಾನ್ಯಾದಿನಾಥಾದಿಕಾನ್ಯಪಿ ।  
ಶಿವೇಶ್ವರಶ್ಚ ದೇವೋಽಸೌ ಲೀಲಯಾ ವ್ಯಚರತ್ಪ್ರಭುಃ ॥ ೧೫ ॥

ಶ್ರೀಕಣ್ಣಪರ್ವತೇ ಗೌರ್ಯಾ ಸಹ ಪ್ರಮಥನಾಯಕಾನ್ |  
ಹಿಮಾಕ್ಷಪರ್ವತೇ ಚೈವಕದಲೀವನಗೋಚರೇ || ೧೬ ||

ಗಿರಿಕೂಟೇ ಚಿತ್ರಕೂಟೇ ಸುಪಾದಪಯುತೇ ಗಿರೌ |  
ಕೃಪಯೈಕೈಕಸಂಕೇತಂ ಶಂಕರಃ ಪ್ರಾಹ ತತ್ರ ತಾನ್ || ೧೭ ||

ತಾನಿ ಸರ್ವಾಣಿ ವಕ್ತುಂ ತು ನ ಹಿ ಶಕ್ನೋಮಿ ವಿಸ್ತರಾತ್ |  
ಕಾನಿಚಿತ್ಕಥಯಿಷ್ಯಾಮಿ ಸಹಜಾಭ್ಯಾಸವತ್ಸುಖಮ್ || ೧೮ ||

ತಿಷ್ಠನ್ ಗಚ್ಛನ್ವ ಪನ್ನುಜ್ಞನ್ಧ್ಯಾಯನ್ಮೂನ್ಯಮಹರ್ನಿಶಮ್ |  
ಆಯಮೇಕೋ ಹಿ ಸಂಕೇತಃ ಆದಿನಾಥೇನ ಭಾಷಿತಃ || ೧೯ ||

ನಾಸಾಗ್ರದೃಷ್ಟಿಮಾತ್ರೇಣ ಹ್ಯಪರಃ ಪರಿಕೀರ್ತಿತಃ |  
ಶಿರಸ್ಪಶ್ಚಾಚ್ಚ ಭಾಗಸ್ಯ ಧ್ಯಾನಂ ಮೃತ್ಯುಂ ಜಯೇತ್ ಪರಮ್ || ೨೦ ||

ಭ್ರೂಮಧ್ಯದೃಷ್ಟಿಮಾತ್ರೇಣ ಪರಃ ಸಂಕೇತಃ ಉಚ್ಯತೇ |  
ಲಲಾತೇ ಭ್ರೂತಲೇ ಯಶ್ಚೋತ್ತಮಃ ಸಃ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಃ || ೨೧ ||

ಸವ್ಯದಕ್ಷಿಣಪಾದಸ್ಯಾಙ್ಗುಷ್ಟೇ ಲಯಮುತ್ತಮಮ್ |  
ಉತ್ತಾನಶವತ್ಸೂಮೌ ಶಯನಂ ಚೋಕ್ತಮುತ್ತಮಮ್ || ೨೨ ||

ಶಿಥಿಲೋ ನಿರ್ಜನೇ ದೇಶೇ ಕುರ್ಯಾಚ್ಚೇತ್ಸಿದ್ಧಿಮಾಪ್ನುಯಾತ್ |  
ಏವಂ ಚ ಬಹು ಸಂಕೇತಾನ್ ಕಥಯಾಮಾಸ ಶಂಕರಃ || ೨೩ ||

ಸಂಕೇತೈಃ ಬಹುಭಿಶ್ಚಾನ್ಯೈಃ ಯಸ್ಯ ಚಿತ್ತಲಯೋ ಭವೇತ್ |  
ಸ ಏವ ಲಯಯೋಗಃ ಸ್ಯಾತ್ ಕರ್ಮಯೋಗಂ ತತಃ ಶೃಣುಃ || ೨೪ ||

ಯಮಶ್ಚ ನಿಯಮಶ್ಚೈವಾಸನಂ ಚ ತತಃ ಪರಮ್ |  
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಶ್ಚತುಥಃ ಸ್ಯಾತ್ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಸ್ತು ಪಿಷ್ಟಮಃ |  
ತತಸ್ತು ಧಾರಣಾ ಪ್ರೋಕ್ತಾ ಧ್ಯಾನಂ ಸಪ್ತಮಮುಚ್ಯತೇ || ೨೫ ||

ಸಮಾಧಿಃ ಅಷ್ಟಮಃ ಪ್ರೋಕ್ತಃ ಸರ್ವಪುಣ್ಯಪ್ರದಃ |  
ಏವಮಷ್ಟಾಂಗಯೋಗಂ ಚ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯಾದಯೋ ವಿದುಃ || ೨೬ ||

ಕಪಿಲಾದ್ಯಾಸ್ತು ಶಿಷ್ಯಾಶ್ಚ ಹರಂ ಕುಯುಸ್ತತೋ ಯಥಾ |  
ತದ್ಯಥಾ ಚ ಮಹಾಮುದ್ರಾ ಮಹಾಬಂಧಸ್ತಥೈವ ಚ || ೨೭ ||

ತತಃ ಸ್ಯಾತ್ಪೇಚರೀಮುದ್ರಾ ಬನ್ನೋ ಜಾಲನ್ಧರಃ ತಥಾ |  
ಉಡ್ಡಿಯಾಣಂ ಮೂಲಬನ್ನೋ ವಿಪರೀತಕರಣೀ ತಥಾ || ೨೮ ||

ವಜ್ರೋಲಿಃ ಅಮರೋಲಿಶ್ಚ ಸಹಜೋಲಿಸ್ತ್ರಿಧಾ ಮತಾ |  
ಏತೇಷಾಂ ಲಕ್ಷಣಂ ವಕ್ಷ್ಯೇ ಕರ್ತಾವ್ಯಂ ಚ ವಿಶೇಷತಃ || ೨೯ ||

ಯಮಾಃ ಯೇ ದಶಃ ಸಮ್ಪ್ರೋಕ್ತಾಃ ಋಷಿಭಿಃ ತತ್ತ್ವದರ್ಶಿಭಿಃ |  
ಲಘ್ವಾಹಾರಸ್ತು ತೇಷ್ಟೇಕೋ ಮುಖ್ಯೋ ಭವತಿ ನಾಪರೇ |  
ಅಹಿಂಸಾ ನಿಯಮೇಷ್ಟೇಕಾ ಮುಖ್ಯಾ ಭವತಿ ನಾಪರೇ || ೩೦ ||

ಚತುರಶೀತಿಲಕ್ಷೀಷ್ವಾಸನೇಷ್ಟುತ್ತಮಂ ಶೃಣು |  
ಆದಿನಾಥೇನ ಸಮ್ಪ್ರೋಕ್ತಂ ಯದಾಸನಮಿಹೋಚ್ಯತೇ || ೩೧ ||

ಉತ್ತಾನೌ ಚರಣೌ ಕೃತ್ವೋರೂಸಂಸ್ಥೌ ಪ್ರಯಲತಃ |  
ಉರೂ ಮಧ್ಯೇ ತಥೋತ್ತಾನೌ ಪಾಣೀ ಕೃತ್ವಾ ತತೋ ದೃಶೌ || ೩೨ ||

ನಾಸಾಗ್ರೇ ವಿನ್ಯಸೇದ್ರಾಜದ್ವಂತಮೂಲಂ ಚ ಜಿಹ್ವಯಾ |  
ಉತ್ತಭ್ಯ ಚಿಬುಕಂ ವಕ್ಷಃ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಪವನಂ ಶನೈಃ || ೩೩ ||

ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಸಮಾಕೃಷ್ಯ ಪೂರಯೇದುದರಂ ಶನೈಃ |  
ಯಥಾಶಕ್ತ್ಯೇವ ಪಶ್ಚಾತ್ತು ರೇಚಯೇತ್ಪವನಂ ಶನೈಃ || ೩೪ ||

ಇದಂ ಪದ್ಮಾಸನಂ ಪ್ರೋಕ್ತಂ ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿವಿನಾಶನಮ್ |  
ದುರ್ಲಭಂ ಯೇನ ಕೇನಾಪಿ ಧಿಮತಾ ಲಭ್ಯತೇ ಭುವಿ || ೩೫ ||

ಸಾಂಸ್ಕೃತೇ ಶೃಣು ಸತ್ತ್ವಸ್ಥೋ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ರಮಂ ಯಥಾ |  
ವಕ್ಷ್ಯ ಮಾಣಂ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ಯೋಗಿನಾಂ ಸರ್ವಲಕ್ಷಣೈಃ || ೩೬ ||

ಯುವ ಅವಸ್ಥೋಽಪಿ ವೃದ್ಧೋ ವಾ ವ್ಯಾಧಿತೋ ವಾ ಶನೈಃ ಶನೈಃ |  
ಅಭ್ಯಾಸಾತ್ಸಿದ್ಧಿಮಾಪ್ನೋತಿ ಯೋಗೇ ಸರ್ವೋಽಪ್ಯತನ್ದ್ರಿ ತಃ || ೩೭ ||

ಬ್ರಾಹ್ಮಣಃ ಶ್ರಮಣೋ ವಾ ಬೌದ್ಧೋ ವಾಪ್ಯಾರ್ಹತೋಽಥವಾ |  
ಕಾಪಾಲಿಕೋ ವಾ ಚಾರ್ವಾಕಃ ಶ್ರದ್ಧಯಾ ಸಹಿತಃ ಸುಧೀಃ |  
ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸೋಽತೋ ನಿತ್ಯಂ ಸರ್ವಸಿದ್ಧಿಮವಾಪ್ನುಯಾತ್ || ೩೮ ||

ಕ್ರಿಯಾಯುಕ್ತಸ್ಯ ಸಿದ್ಧಿಃ ಸ್ಯಾದಕ್ರಿಯಸ್ಯ ಕಥಂ ಭವೇತ್ |  
ನ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪಾರಮಾತ್ರೇಣ ಕಾಚಿತ್ಸಿದ್ಧಿಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ || ೩೯ ||

ಮುಣ್ಣಿತೋ ದಣ್ಡಧಾರೀ ವಾ ಕಾಷಾಯವಸನೋಽಪಿ ವಾ |  
ನಾರಾಯಣವದೋ ವಾಪಿ ಜಟಿಲೋ ಮಸ್ಮಲೇಪನಃ || ೪೦ ||

ನಮಃ ಶಿವಾಯವಾಚೀ ವಾ ಬಾಹ್ಯಾರ್ಚಾ ಪೂಜಕೋಽಪಿ ವಾ |

ದ್ವಾದಶಸ್ಥಾನಪೂಜೋ ವಾ ಬಹ್ಯವತ್ಸಲಭಾಷಿತಮ್ |  
ಕ್ರಿಯಾಹೀನೋಽಥವಾ ಕೂರಃ ಕಥಂ ಸಿದ್ಧಿಮವಾಪ್ನುಯಾತ್ || ೪೧ ||

ನ ವೇಷಧಾರಣಂ ಸಿದ್ಧೇಃ ಕಾರಣಂ ನ ಚ ತತ್ತಥಾ |  
ಕೃಪೈವ ಕಾರಣಂ ಸಿದ್ಧೇಃ ಸತ್ಯಮೇವ ತು ಸಾಂಕೃತೇ || ೪೨ ||

ಶಿಶ್ನೋದರಾರ್ಥಂ ಯೋಗಸ್ಯ ಕಥಯಾ ವೇಷಧಾರಿಣಃ |  
ಅನುಷ್ಠಾನವಿಹೀನಾಃ ತು ವಜ್ರಯನ್ತಿ ಜನಾನ್ ಕಿಲ || ೪೩ ||

ಉಚ್ಚಾವಚೈಃ ವಿಪ್ರಲಂಬೈಃ ಯತನ್ತೇ ಕುಶಲಾಃ ನರಾಃ |  
ಯೋಗಿನೋ ವಯಮಿತ್ಯೇವಂ ಮೂಢಾಃ ಭೋಗಪರಾಯಣಾಃ || ೪೪ ||

ಶನೈರ್ತಥಾವಿಧಾನ್ ಜ್ಞಾತ್ವಾ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವಿವರ್ಜಿತಾಮ್ |  
ಕೃತಾರ್ಥಾನ್ವಚನೈರೇವ ವರ್ಜಯೇದ್ವೇಷಧಾರಿಣಃ || ೪೫ ||

ಏತೇ ತು ವಿಘ್ನಭೂತಾಸ್ತೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಸ್ಯ ಸರ್ವದಾ |  
ವರ್ಜಯೇತ್ತಾನ್ ಪ್ರಯತ್ನೇನೇದೃಶೀ ಸಿದ್ಧ್ಧಾ ಕ್ರಿಯಾ || ೪೬ ||

ಪ್ರಥಮಾಭ್ಯಾಸಕಾಲೇ ತು ಪ್ರವೇಶಸ್ತು ಮಹಾಮುನೇ |  
ಆಲಸ್ಯಂ ಪ್ರಥಮೇ ವಿಘ್ನಃ ದ್ವಿತೀಯಸ್ತು ಪ್ರಕರ್ಥನಮ್ |  
ಪೂರ್ವೋಕ್ತಧೂರ್ತಗೋಷ್ಠೀ ಚ ತೃತೀಯೋ ಮನ್ತ್ರ ಸಾಧನಮ್ || ೪೭ ||

ಚತುರ್ಥೋ ಧಾತುವಾದಃ ಸ್ಯಾತ್ಪಂಚಮಃ ಖಾದ್ಯವಾದಕಮ್ |  
ಏವಂ ಚ ಬಹವೋ ದೃಷ್ಟಾಃ ಮೃಗತೃಷ್ಣಾಃ ಸಮಾಃ ಮುನೇಃ || ೪೮ ||

ಸ್ಥಿರಾಸನಸ್ಯ ಜಾಯನ್ತೇ ತಾಂ ತು ಜ್ಞಾತ್ವಾ ಸುಧೀಃ ತ್ಯಜೇತ್ |

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ತತಸ್ಕುರ್ಯಾತ್ಪದ್ಮಾಸನಗತಃ ಸ್ವಯಮ್ || ೪೯ ||

ಸುಶೋಭನಂ ಮಠಂ ಕುರ್ಯಾತ್ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದ್ವಾರಂ ತು ನಿರ್ಘುಣಮ್ |  
ಸುಷ್ಪು ಲಿಪ್ತಂ ಗೋಮಯೇನ ಸುಧಯಾ ವಾ ಪ್ರಯತ್ನತಃ || ೫೦ ||

ಮತ್ಕುಣೈಃ ಮಶಕೈಃ ಭೂತೈಃ ವರ್ಜಿತಂ ಚ ಪ್ರಯತ್ನತಃ |  
ದಿನೇ ದಿನೇ ಸುಸಮೃಷ್ಟಂ ಸಮಾರ್ಜಯಾ ಹ್ಯತನ್ವಿತಃ |  
ವಾಸಿತಂ ಚ ಸುಗಂಧೇನ ಧೂಪಿತಂ ಗುಗ್ಗುಲಾದಿಭಿಃ || ೫೧ ||

ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಭಿಃ ವರ್ಗೈಃಖುಅಷ್ಟಾದಶಭಿರೇವ ಚ |  
ವರ್ಜಿತಂ ದ್ವಾರಸಮ್ಪನ್ನಮ್ || || ೫೨ ||

|| ವಸ್ತ್ರಂ ವಾಜಿನಮೇವ ವಾ |

ನಾನ್ಯತ್ರಸ್ತರಣಾಸೀನಃ ಪರಸಂಸರ್ಗವರ್ಜಿತಃ || ೫೩ ||

ತಸ್ಮಿನ್ ಸ ತು ಸಮಾಸ್ತೀರ್ಯಾಸನಂ ವಿಸ್ತೃತಾಂಶಕಮ್ |  
ತತ್ರೋಪವಿಶ್ಯ ಮೇಧಾವೀ ಪದ್ಮಾಸನಮನ್ವಿತಃ || ೫೪ ||

ಸಮಕಾಯಃಪ್ರಾಣ್ಜಲಿಶ್ಚ ಪ್ರಣಮ್ಯ ಸ್ವೇಷ್ಟದೇವತಾಮ್ |  
ತತೋ ದಕ್ಷಿಣಹಸ್ತಸ್ಯಾಙ್ಗುಷ್ಠೇನೈವ ಪಿಚ್ಛಲಾಮ್ || ೫೫ ||

ನಿರುಧ್ಯ ಪೂರಯೇದ್ವಾಯುಮಿಡ್ಯಾ ಚ ಶನೈಃ ಶನೈಃ |  
ಯಥಾಶಕ್ತಿನಿರೋಧೇನ ತತಸ್ಕುರ್ಯಾತ್ತು ಕುಮ್ಭಕಮ್ || ೫೬ ||

ತತಸ್ತ್ಯಜೇತ್ಪಿಚ್ಛಲಯಾ ಶನೈಃ ಪವನವೇಗತಃ |

ಪುನಃ ಪಿಚ್ಛಲಯಾಪೂರ್ಯ ಪೂರಯೇದುದರಂ ಶನೈಃ |  
ಯಥಾ ತ್ಯಜೇತ್ತಥಾ ತೇನ ಪೂರಯೇದನಿರೋಧತಃ || ೫೭ ||

ಏವಂ ಪ್ರಾತಃ ಸಮಾಸೀನಸ್ಕುರ್ಯಾದ್ವಿಂಶತಿಕುಮ್ಭಕಾನ್ |  
ಕುಮ್ಭಕಃ ಸಹಿತೋ ನಾಮ ಸರ್ವಗ್ರಹವಿವರ್ಜಿತಃ || ೫೮ ||

ಏವಂ ಮಧ್ಯಾಹ್ನಸಮಯೇ ಕುರ್ಯಾತ್ ವಿಂಶತಿಕುಮ್ಭಕಾನ್ |  
ಏವಂ ಸಾಯಂ ಪ್ರಕುರ್ವೀತ ಪುನಃ ವಿಂಶತಿಕುಮ್ಭಕಾನ್ |  
ಏವಮೇವಾರ್ಧರಾತ್ರೇ ಅಪಿ ಕುರ್ಯಾತ್ ವಿಂಶತಿಕುಮ್ಭಕಾನ್ || ೫೯ ||

ಕುರ್ವೀತ ರೇಚಪೂರಾಭ್ಯಾಂ ಸಹಿತಾನ್ ಪ್ರತಿವಾಸರಮ್ |  
ಸಹಿತೋ ರೇಚಪೂರಾಭ್ಯಾಂ ತಸ್ಮಾತ್ಸಹಿತಕುಮ್ಭಕಃ || ೬೦ ||

ಕುರ್ಯಾದೇವಂ ಚತುರ್ವಾರಮನಾಲಸ್ಯೋ ದಿನೇ ದಿನೇ |  
ಏವಂ ಮಾಸತ್ರಯಂ ಕುರ್ಯಾನ್ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಸ್ತತೋ ಭವೇತ್ || ೬೧ ||

ಯದಾ ತು ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಃ ಸ್ಯಾತ್ತದಾ ಚಿಹ್ನಾನಿ ಬಾಹ್ಯತಃ |  
ಜಾಯಂತೇ ಯೋಗಿನೋ ದೇಹೇ ತಾನಿ ವಕ್ಷ್ಯಾ ಮ್ಯಶೇಷತಃ || ೬೨ ||

ಶರೀರಲಘುತಾ ದೀಪ್ತಿಃ ಜಠರಾಗ್ನಿವಿವರ್ಧನಮ್ |  
ಕೃಶತ್ವಂ ಚ ಶರೀರಸ್ಯ ತದಾ ಜಾಯೇತ್ತು ನಿಶ್ಚಿತಮ್ || ೬೩ ||

ತದಾ ವಜ್ರ್ಯಾನಿ ವಕ್ಷ್ಯಾ ಮಿ ಯೋಗವಿಘ್ನಕರಾಣಿ ತು |  
ಲವಣಂ ಸರ್ಷಪಂ ಚಾಮ್ಲಮುಷ್ಣಂ ರೂಕ್ಷಂ ಚ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಕಮ್ || ೬೪ ||

ಅತೀವ ಭೋಜನಮ್ ತ್ಯಾಜ್ಯಂ ಸ್ತ್ರೀಸಚ್ಚಮನಮೇವ ಚ |



ಅಗ್ನಿಸೇವಾ ತು ಸನ್ತ್ಯಾಜ್ಯಾ ಧೂರ್ತಗೋಷ್ಟಿಶ್ಚ ಸನ್ತ್ಯಜೀತ್ || ೬೫ ||

ಉಪಾಯಂ ಚ ಪ್ರವಕ್ಷ್ಯಾಮಿ ಕ್ಷಿಪ್ರಂ ಯೋಗಸ್ಯ ಸಿದ್ಧಯೇ |

ಘೃತಂ ಕ್ಷೀರಂ ಚ ಮಿಷ್ಠಾನ್ನಂ ಮಿತಾಹರಶ್ಚ ಶಸ್ಯತೇ || ೬೬ ||

ಪೂರ್ವೋಕ್ತಕಾಲೇ ಕುರ್ವೀತ ಪವನಾಭ್ಯಾಸಮೇವ ಚ |

ತತಃ ಪರಂ ಯಥೇಷ್ಟಂ ತು ಶಕ್ತಿಃ ಸ್ಯಾದ್ವಾಯುಧಾರಣೇ |

ಯಥೇಷ್ಟಂ ಧಾರಣಾದ್ವಾಯೋಃ ಸಿದ್ಧೇತ್ಯೇವಲಕುಮ್ಭಕಮ್ || ೬೭ ||

ಕೇವಲೇ ಕುಮ್ಭಕೇ ಸಿದ್ಧೇ ರೇಚಪೂರಕವರ್ಜಿತೇ |

ನ ತಸ್ಯ ದುರ್ಲಭಂ ಕಿಂಚ್ಚಿತ್ತಿಷ್ಠು ಲೋಕೇಷು ವಿದ್ಯತೇ || ೬೮ ||

ಪ್ರಸ್ತೇದೋ ಜಾಯತೇ ಪೂರ್ವಂ ಮರ್ದನಂ ತೇನ ಕಾರಯೇತ್ |

ತತೋಽಪ್ತಿಧಾರಣಾದ್ವಾಯೋಃ ಕ್ರಮೇಣೈವ ಶನೈಃ ಶನೈಃ || ೬೯ ||

ಕಮ್ಪೋ ಭವತಿ ದೇಹಸ್ಯಾಸನಸ್ಥಸ್ಯ ದೇಹಿನಃ |

ತತೋಽಧಿರತರಾಭ್ಯಾಸಾದ್ಧರ್ಮರೀ ಜಾಯತೇ ಧ್ರುವಮ್ || ೭೦ ||

ಯಥಾ ತು ದರ್ಮರೋ ಗಚ್ಛೇದುತ್ಪ್ಲುತ್ಯೋತ್ಪ್ಲುತ್ಯ ಭೂತಲೇ |

ಪದ್ಮಾಸನಸ್ಥಿತೋ ಯೋಗೀ ತಥಾ ಗಚ್ಛತಿ ಭೂತಲೇ || ೭೧ ||

ತತೋಽಧಿಕತರಾಭ್ಯಾಸಾದ್ಭೂಮಿತ್ಯಗಶ್ಚ ಜಾಯತೇ |

ಪದ್ಮಾಸನಸ್ಥ ಏವಾಸೌ ಭೂಮಿಮುತ್ಸೃಜ್ಯ ವರ್ತತೇ || ೭೨ ||

ನಿರಾಧಾರೋಽಪಿ ಚಿತ್ರಂ ಹಿ ತದಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಮುದ್ಭವೇತ್ |

ಸ್ವಲ್ಪಂ ವಾ ಬಹು ವಾ ಭುಕ್ತ್ವಾ ಯೋಗೀ ನ ವ್ಯಥತೇ ತದಾ || ೭೩ ||

ಅಲ್ಪಮೂತ್ರಪುರೀಷಶ್ಚ ಸ್ವಲ್ಪನಿದ್ರಶ್ಚ ಜಾಯತೇ |  
ಕ್ರಿಮಯೋ ದೂಷಿಕಾ ಲಾಲಾ ಸ್ವೇದೋ ದುರ್ಗನ್ಧಿತಾ ತನೋಃ |  
ಏತಾನಿ ಸರ್ವದಾ ತಸ್ಯ ನ ಜಾಯಂತೇ ತತಃ ಪರಮ್ || ೭೪ ||

ತತೋಽಧಿಕತರಾಭಾಸಾಧ್ಯಲಮುತ್ಪದ್ಯತೇ ಭೃಶಮ್ |  
ಯೇನ ಭೂಚರಸಿದ್ಧಿಃ ಸ್ಯಾದ್ಭೂಚರಾಣಾಂ ಜಯೇ ಕ್ಷಮಃ || ೭೫ ||

ವ್ಯಾಘ್ರೋ ಲುಲಾಯೋ ವನ್ಯೋ ವಾ ಗವಯೋ ಗಜ ಏವ ವಾ |  
ಸಿಂಹೋ ವಾ ಯೋಗಿನಾ ತೇನ ಮ್ರಿಯಂತೇ ಹಸ್ತತಾಡನಾತ್ |  
ಕನ್ದರ್ಪಸ್ಯ ಯಥಾರೂಪಂ ತಥಾ ತಸ್ಯಾಪಿ ಯೋಗಿನಃ || ೭೬ ||

ತಸ್ಮಿನ್ ಕಾಲೇ ಮಹಾವಿಘ್ನೋ ಯೋಗಿನಃ ಸ್ಯಾತ್ಪ್ರಮಾದತಃ |  
ತದ್ರೂಪವಶಗಾಃ ನಾರ್ಯಃ ಕಜಕ್ಷಂತೇ ತಸ್ಯ ಸ್ಥೂಮಮ್ || ೭೭ ||

ಯದಿ ಸಂಘಂ ಕರೋತ್ಯೇಷ ಬಿಂದುಸ್ತಸ್ಯ ವಿನಶ್ಯತಿ |  
ಆಯುಃ ಕ್ಷಯೋ ಬಿಂದುನಾಶಾದಸಾಮರ್ಥ್ಯಂ ಚ ಜಾಯತೇ || ೭೮ ||

ತಸ್ಮಾತ್ಸರ್ವಪ್ರಯತ್ನೇನ ಬಿಂದುರಾಕ್ವ್ಯೋ ಹಿ ಯೋಗಿನಾ |  
ತತೋ ರಹಸ್ಯಪಾವಿಷ್ಟಃ ಪ್ರಣವಂ ಪುತಮಾತ್ರಯಾ || ೭೯ ||

ಜಪೇತ್ಪೂರ್ವಾಃ ಚಿತಾನಾಂ ಚ ಪಾಪಾನಾಂ ಚ ನಾಶಹೇತವೇ |  
ಸರ್ವವಿಘ್ನಹರಶ್ಚಾಯಂ ಪ್ರಣವಃ ಸರ್ವದೋಷಹಾ || ೮೦ ||

ಏವಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಸಿದ್ಧಿಃ ಆರಮ್ಭಸಮ್ಭವಾ |  
ತತೋ ಭವೇದ್ಧೃಟಾವಸ್ಥಾ ಪವನಾಭ್ಯಾಸಿನಃ ಸದಾ || ೮೧ ||

ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ಮನೋವಯೂ ಜೀವತ್ಯ ಪರಮಾತ್ಮನೌ |  
ಅನ್ಯೋನ್ಯಸ್ಯಾವಿರೋಧೇನೈಕತಾಂ ಘಟತೋ ಕಾನಿಚಿತ್ || ೮೨ ||

ತದಾ ಘಟಾದ್ವಯಾವಸ್ಥಾ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಯೋಗಿನಾಂ ಸ್ಮೃತಾ |  
ತತಶ್ಚಿಹ್ನಾನಿ ಯಾನಿ ಸ್ಯುಃ ತಾನಿ ವಕ್ಷ್ಯಾಮಿ ಕಾನಿಚಿತ್ || ೮೩ ||

ಪೂರ್ವಂ ಯಃ ಕಥಿತೋಽಭ್ಯಾಸಶ್ಚತುರ್ಧಾ ತಂ ಪರಿತ್ಯಜೇತ್ |  
ದಿವಾ ವಾ ಯದಿ ವಾ ರಾತ್ರೌ ಯಾಮಮಾತ್ರಂ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ || ೮೪ ||

ಏಕಬಾರಂ ಪ್ರತಿದಿನಂ ಕುರ್ಯಾತ್ಕೇವಲಕುಮ್ಭಕಮ್ |  
ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರೋ ಹಿ ಏವಂ ಸ್ಯಾದೇವಂ ಕರ್ತುಃ ಹಿ ಯೋಗಿನಃ || ೮೫ ||

ಇಂದ್ರಿಯಾಣೀಂದ್ರಿಯಾರ್ಥೇಭ್ಯೋ ಯತ್ರ ತ್ಯಾಹರತಿ ಸ್ಫುಟಮ್ |  
ಯೋಗೀ ಕುಮ್ಭಕಮಾಸ್ಥಾಯ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಃ ಸ ಉಚ್ಯತೇ || ೮೬ ||

ಯದ್ಯತ್ಪಶ್ಯತಿ ಚಕ್ಷುರ್ಭ್ಯಾಂ ತತ್ತದಾತ್ಮನಿ ಭಾವಯೇತ್ |  
ಯದ್ಯಜ್ಜಿಘ್ರತಿ ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ತತ್ತದಾತ್ಮನಿ ಭಾವಯೇತ್ || ೮೭ ||

ಏವಂ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ಹಿ ತತ್ಸಂಖ್ಯಾ ಸ್ಥರಯೇತ್ |  
ಯಾಮಮಾತ್ರಂ ಪ್ರತಿದಿನಂ ಯೋಗೀ ಯತ್ನಾದತಂದ್ರಿತಃ || ೮೮ ||

ತದಾ ವಿಚಿತ್ರಸಾಮರ್ಥ್ಯಂ ಯೋಗಿನಾಂ ಜಾಯತೇ ಧ್ರುವಮ್ |  
ದೂರಶ್ರುತಿಃ ದೂರದೃಷ್ಟಿಃ ಕ್ಷಣಾದ್ದೂರಗಮಸ್ತಥಾ || ೮೯ ||

ವಾಕ್ಸಿದ್ಧಿಃ ಕಾಮಚಾರಿತ್ವಮದೃಶ್ಯಕರಣಂ ತಥಾ |  
ಮಲಮೂತ್ರಪ್ರಲೇಪೇನ ಲೋಹಾದೀನಾಂ ಸುವರ್ಣತಾ |

ಖೇಚರತ್ವಂ ತಥಾನ್ಯತ್ತು ಸತತಾಭ್ಯಾಸಯೋಗಿನಃ || ೯೦ ||

ತದಾ ಬುದ್ಧಿಮತಾ ಭಾವ್ಯ ಯೋಗಿನಾ ಯೋಗಸಿದ್ಧಯೇ |

ಏತೇ ವಿಹತಾಃ ಮಹಾಸಿದ್ಧೀಃ ನ ರಮೇತ್ತೇಷು ಬುದ್ಧಿಮಾನ್ || ೯೧ ||

ನ ದರ್ಶಯೇಚ್ಚ ಕಸ್ಮೈ ಚಿತ್ಸವ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಿ ಸರ್ವದಾ |

ಕದಾಚಿದ್ಧಶಯೇತ್ಪ್ರೀತ್ಯಾ ಭಕ್ತಿಯುಕ್ತಾಯ ವಾ ಪುನಃ || ೯೨ ||

ಯಥಾ ಮೂರ್ಖೋ ಯಥಾ ಮೂಢೋ ಯಥಾ ಬಧಿರ ಏವ ವಾ |

ತಥಾ ವರ್ತೇತ ಲೋಕೇಷು ಸ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯಸ್ಯ ಗುಪ್ತಯೇ || ೯೩ ||

ನೋಚೇಚ್ಛಿಷ್ಯಾಃ ಹಿ ಬಹವೋ ಭವಂತಿ ಸ್ವ ನ ಸಂಶಯಃ |

ತತ್ಕರ್ಮಕರಣವ್ಯಗ್ರಃ ಸ್ವಾಭ್ಯಾಸೇ ವಿಸ್ಮೃತೋ ಭವೇತ್ |

ಅಭ್ಯಾಸೇನ ವಿಹೀನಸ್ತು ತತೋ ಲೌಕಿಕತಾಂ ವ್ರಜೇತ್ || ೯೪ ||

ಅವಿಸ್ಮೃತ್ಯ ಗುರೋಃ ವಕ್ಯಮಭ್ಯಸೇತ್ತದಹರ್ನಿಶಮ್ |

ಏವಂ ಭವೇದ್ಧಟಾವಸ್ಥಾ ಸದಾಭ್ಯಾಸಸ್ಯ ಯೋಗಿನಃ || ೯೫ ||

ಅನಭ್ಯಾಸೇನ ಯೋಗಸ್ಯ ವೃಥಾ ಗೋಷ್ಯಾ ನ ಸಿದ್ಧತಿ |

ತಸ್ಮಾತ್ಸರ್ವಪ್ರಯತ್ನೇನ ಯೋಗಮೇವ ಸದಾಭ್ಯಸೇತ್ || ೯೬ ||

ತತಃ ಪರಿಚಯಾವಸ್ಥಾ ಜಯತೇ ಅಭ್ಯಾಸಯೋಗತಃ |

ವಾಯುಃ ಸಮ್ಪ್ರೀರಿತೋ ಯತ್ನಾದಗ್ನಿನಾ ಸಹ ಕುಣ್ಡಲೀಮ್ || ೯೭ ||

ಬೋಧಯಿತ್ವಾ ಸುಷುಮ್ನಾಯಾಂ ಪ್ರವಿಶೇದವಿರೋಧತಃ |

ವಾಯುನಾ ಸಹ ಚಿತ್ತಂ ತು ಪ್ರವಿಶೇಚ್ಚ ಮಹಾಪಥಮ್ || ೯೮ ||

ಮಹಾಪಥಂ ಶ್ರು ಶಾನಂ ಚ ಸುಷುಮ್ನಾಪಿ ವೇತ್ಯಸೌ |  
ಯಸ್ಯ ಚಿತ್ತಂ ಸಪವನಂ ಸುಷುಮ್ನಾಂ ಪ್ರವಿಶೇದಿಹ || ೯೯ ||

ಭಾವ್ಯಾನರ್ಥಾನ್ ಸಃ ವಿಜ್ಞಾಯ ಯೋಗಿ ರಹಸಿ ಯತ್ನತಃ |  
ಪಿಂಚಿದಾ ಧಾರಣ ಕುರ್ಯಾತ್ತತ್ತದ್ಭೂತಭಯಾಘಹಮ್ || ೧೦೦ ||

ಪೃಥಿವೀ ಧಾರಣಂ ವಕ್ಷ್ಯೇ ಪಾರ್ಥಿವೇಭ್ಯ ಭಯಾಪಹಮ್ |  
ನಾಭೇಃ ಅಧಃ ಗುದಸ್ಯೋದ್ಧಂ ಘಟಿಕಾಃ ಪಿಂಚಿದಾ ಧಾರಯೇತ್ || ೧೦೧ ||

ವಾಯುಂ ಭವೇತ್ ತತೋ ಪೃಥ್ವೀಧಾರಣಂ ತದ್ಭಯಾಪಹಮ್ |  
ಪೃಥಿವೀ ಸಮ್ಭವಃ ತಸ್ಯ ನ ಮೃತ್ಯುಃ ಯೋಗಿನೋ ಭವೇತ್ || ೧೦೨ ||

ನಾಭಿಸ್ಥಾನೇ ತತೋ ವಾಯುಂ ಧಾರಯೇತ್ ಪಿಂಚಿದಾ ನಾಡಿಕಾಃ |  
ತತೋ ಜಲಾದ್ಭಯಂ ನಾಸ್ತಿ ಜಲಮೃತ್ಯುಃ ನ ಯೋಗಿನಃ || ೧೦೩ ||

ನಾಭ್ಯುರ್ಧ್ವಮಣ್ಡಲೇ ವಾಯುಂ ಧಾರಯೇತ್ಪಿಂಚಿದಾ ನಾಡಿಕಾಃ |  
ಆಗ್ನೇಯಧಾರಣಾ ಸೇಯಂ ನ ಮೃತ್ಯುಃ ತಸ್ಯ ವಕ್ಷಿನಾ || ೧೦೪ ||

ಸದಾ ವಿಚಿತ್ರಸಾಮರ್ಥ್ಯಂ ಯೋಗಿನೋ ಜಾಯತೇ ಧ್ರುವಮ್ |  
ನ ದಹ್ಯತೇ ಶರೀರಂ ಚ ಪ್ರಕ್ಷಿಪ್ತೋ ವಕ್ಷಿ ಕುಣ್ಡಕೇ || ೧೦೫ ||

ನಾಭಿಭುವೋಃ ಹಿ ಮಧ್ಯೇ ತು ಪ್ರದೇಶತ್ರಯಸಂಯುತೇ |  
ಧಾರಯೇತ್ ಪಿಂಚಿದಾ ಘಟಿಕಾಃ ವಾಯುಂ ಸಾಇಷಾ ಹಿ ವಾಯುವೀ |  
ಧಾರಣಾನ್ ತು ವಾಯೋಸ್ತು ಯೋಗಿನೋ ಹಿ ಭಯಂ ಭವೇತ್ || ೧೦೬ ||

ಭ್ರೂಮಧ್ಯಾದುಪರಿಷ್ಠಾತ್ತು ಧಾರಯೇತ್ ಪಿಂಚಿದಾ ನಾಡಿಕಾಃ |

ವಾಯುಂ ಯೋಽಸೌ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ಸೇಯಮಾಕಾಶಧಾರಣಾ || ೧೦೭ ||

ಆಕಾಶಧಾರಣಾಂ ಕುರ್ವನ್ಮೃತ್ಯುಂ ಜಯತಿ ತತ್ತ ತಃ |  
ಯತ್ರ ತತ್ರ ಸ್ಥಿತೋ ವಾಪಿಸುಖಮತ್ಯನ್ತಮಶ್ನುತೇ || ೧೦೮ ||

ಏವಂ ಚ ಧಾರಣಾಃ ಪಞ್ಚ ಕುರ್ಯಾದ್ಯೋಗೀ ವಿಚಕ್ಷಣಃ |  
ತತೋ ದೃಢಶರೀರಃ ಸ್ಯನ್ಮೃತ್ಯುರ್ತಸ್ಯ ನ ವಿದ್ಯತೇ || ೧೦೯ ||

ಇತ್ಯೇವಂ ಪಞ್ಚಭೂತಾನಾಂ ಧಾರಣಾಂ ಯಃ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ |  
ಬ್ರಹ್ಮಣಃ ಪ್ರಲಯೇ ವಾಪಿ ಮೃತ್ಯುಃ ತಸ್ಯ ನ ವಿದ್ಯತೇ || ೧೧೦ ||

ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ತದಾ ಧ್ಯಾನಂ ಘಟಿಕಾಃ ಷಷ್ಠಿಮೇವ ಚ |  
ವಾಯುಂ ನಿರುಧ್ಯ ಧ್ಯಾಯೇತ್ತು ದೇವತಾಮಿಷ್ಟದಾಯಿನೀಮ್ || ೧೧೧ ||

ಸಗುಣಧ್ಯಾನಮೇವಂ ಸ್ಯಾದಣಿಮಾದಿಗುಣಪ್ರದಮ್ |  
ನಿರ್ಗುಣಂ ಖಮಿವ ಧ್ಯಾತ್ವಾ ಮೋಕ್ಷಮಾರ್ಗಂ ಪ್ರಪದ್ಯತೇ || ೧೧೨ ||

ನಿರ್ಗುಣಧ್ಯಾನಸಮ್ಪನ್ನಃ ಸಮಾಧಿಂ ಚ ತತೋಽಭ್ಯಸೇತ್ |  
ದಿನದ್ವಾದಶಕೇನೈವ ಸಮಾಧಿಂ ಸಮವಾಪ್ನುಯಾತ್ || ೧೧೩ ||

ವಾಯುಂ ನಿರುಧ್ಯ ಮೇಧವೀ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತೋ ಭವೇದ್ಧ್ರುವಮ್ |  
ಸಮಾಧಿಃ ಸಮತಾವಸ್ಥಾ ಜೀವಾತ್ಮಪರಮಾತ್ಮನೋಃ || ೧೧೪ ||

ಯದಿ ಸ್ಯಾದ್ಧೇಹಮುತ್ರ ಪ್ಲುಮಿಚ್ಛಾ ಚೇದುತ್ಸ್ರೇಜೇತ್ಸ್ವಯಮ್ |  
ಪರಬ್ರಹ್ಮಣಿ ಲೀಯೇತ್ತ್ಯಕ್ತಾ ಕರ್ಮಶುಭಾಶುಭಮ್ || ೧೧೫ ||

ಅಥ ಚೇನ್ನೋ ಸಮುತ್ರ ಷ್ಠಂ ಸ್ವಶರೀರಂ ಯದಿ ಪ್ರಿಅಯಮ್ |  
ಸರ್ವ ಲೋಕೇಷು ವಿಚರೇದಣಿಮಾದಿಗುಣಾನ್ವಿತಃ || ೧೧೬ ||

ಕದಾಚಿತ್ಸ್ವೇಚ್ಛಯಾ ದೇವೋ ಭೂತ್ವಾ ಸ್ವರ್ಗಯಪಿ ಸಂಚರೇತ್ |  
ಮನುಷ್ಯೋ ವಾಪಿ ಯಕ್ಷೋ ವಾ ಸ್ವೇಚ್ಛಯಾ ಹಿ ಕ್ಷಣಾದ್ಭವೇತ್ || ೧೧೭ ||

ಸಿಂಹೋ ವ್ಯಾಘ್ರೋ ಗಜೋ ವಾ ಸ್ಯಾದಿಚ್ಛಯಾ ಜನ್ತುತಾಂ ವ್ರಜೇತ್ |  
ಯಥೇಷ್ಟಮೇವ ವರ್ತೇತ ಯೋಗೀ ವಿದ್ವಾನ್ಮಹೇಶ್ವರಃ || ೧೧೮ ||

ಕವಿಮಾರ್ಗೋಽಯಮುಕ್ತಃ ತೇ ಸಾಂಕೃತೇ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗತಃ |  
ಸಿದ್ಧಾನಾಂ ಕಪಿಲಾದೀನಾಂ ಮತಂ ವಕ್ಷ್ಯೇ ತತಃ ಪರಮ್ || ೧೧೯ ||

ಅಭಾಸಭೇದತೋ ಭೇದಃ ಫಲ ತು ಸಮಮೇವ ಹಿ |  
ಮಹಾಮುದ್ರಾಂ ಪ್ರವಕ್ಷ್ಯಾಮಿ ಭೈರವೇಣೋಕ್ತಮಾದರಾತ್ || ೧೨೦ ||

ಪಾಷ್ಟಿವಾಮಸ್ಯ ಪಾದಸ್ಯ ಯೋನಿಸ್ಥಾನೇ ನಿಯೋಜಯೇತ್ |  
ಪ್ರಸಾರ್ಯ ದಕ್ಷಿಣಂ ಪಾದಂ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ ಧಾರಯೇದ್ಧೃಢಮ್ || ೧೨೧ ||

ಚಿಬುಕಂ ಹೃದಿ ವಿನ್ಯಸ್ಯ ಪೂರಯೇತ್ ವಾಯುನಾ ಪುನಃ |  
ಕುಮ್ಭಕೇನ ಯಥಾಶಕ್ತ್ಯಾ ಧಾರಯಿತ್ವಾ ತು ರೇಚಯೇತ್ |  
ವಾಮಾಚ್ಛೇನ ಸಮಭ್ಯಸ್ಯ ದಕ್ಷಿಣಾಚ್ಛೇನ ಚಾಭ್ಯಸೇತ್ || ೧೨೨ ||

ಪ್ರಸಾರಿತಸ್ತು ಯಃ ಪಾದಸ್ತಮುರೂಪರಿ ವಿನ್ಯಸೇತ್ |  
ಅಯಮೇವ ಮಹಾಬನ್ಧೋ ಮುದ್ರಾವಚ್ಛಾ ಮುಮಭ್ಯಸೇತ್ || ೧೨೩ ||

ಮಹಾಬನ್ಧಸ್ಥಿತೋ ಯೋಗೀ ಸ್ಥಿಚೌ ಸನ್ತಾಡಯೇಚ್ಛನೈಃ |

ಅಯಮೇವ ಮಹಾಬಂಧಃ ಸಿದ್ಧಿಃ ಅಭ್ಯಸ್ಯತೇ ನರೈಃ || ೧೨೪ ||

ಅಂತಃ ಕಪಾಲಕುಹರೇ ಜಿಹ್ವಾಂ ವ್ಯಾವರ್ತ್ಯ ಬಂಧಯೇತ್ |  
ಭ್ರೂಮಧ್ಯೇ ದೃಷ್ಟಿಃ ಅಪ್ಯೇಷಾ ಮುದ್ರಾ ಭವತಿ ಖೇಚರೀ || ೧೨೫ ||

ಕಣ್ಮಾಕುಂಜ್ಯ ಹೃದಯೇ ಸ್ಥಾಪಯೇದ್ಧೃ ಢಮಿಚ್ಛಯಾ |  
ಜಲಂಧರೋ ಬಂಧ ಏಷ ಅಮೃತದ್ರವಪಾಲಕಃ || ೧೨೬ ||

ನಾಭಿಸ್ಥೋಽಗ್ನಿಃ ಕಪಾಲಸ್ಥಸಹಸ್ರಕಮಲಚ್ಯುತಮ್ |  
ಅಮೃತಂ ಸರ್ವದಾ ತಾವದಂತರ್ಜ್ವಲತಿ ದೇಹಿನಾಮ್ || ೧೨೭ ||

ಯಥಾ ಚಾಗ್ನಿಸ್ತದಮೃತಂ ನ ಪಿಬೇತ್ತು ಪಿಬೇತ್ಸ್ವಯಮ್ |  
ಯಾತಿ ಪಶ್ಚಿಮಮಾರ್ಗೇಣೈವಮಭ್ಯಾಸತಃ ಸದಾ |  
ಅಮೃತಂ ಕುರುತೇ ದೇಹಂ ಜಲಂಧರಮತೋಽಭ್ಯಸೇತ್ || ೧೨೮ ||

ಉಡ್ಯಾಣಂ ತು ಸಹಜಂ ಗುಣೌಘಾತ್ಕಥಿತಂ ಸದಾ |  
ಅಭ್ಯಸೇದಸ್ತತ್ರಸ್ತು ವೃದ್ಧೋಽಪಿ ತರುಣೋ ಭವೇತ್ || ೧೨೯ ||

ನಾಭೇಃ ಊರ್ಧ್ವಮಧಶ್ಚಾಪಿ ತಾನಂ ಕುರ್ಯಾತ್ಪ್ರಯತ್ನತಃ |  
ಷಣ್ಮಾಸಮಭ್ಯಸೇನ್ಮೃತ್ಯುಂ ಜಯೇದೇವ ನ ಸಂಶಯಃ || ೧೩೦ ||

ಮೂಲಬಂಧಂ ತು ಯೋ ನಿತ್ಯಮಭ್ಯಸೇತ್ಸ ಚ ಯೋಗವಿತ್ |  
ಗುದೇ ಪಾಷ್ಟಿಂ ತು ಸಂಪ್ನಿಡ್ಯ ವಾಯುಮಾಕುಂಜ್ಯಯೇದ್ಬಲಾತ್ |  
ವಾರಂ ವಾರಂ ಯಥಾ ಚೋರ್ಧ್ವಂ ಸಮಾಯಾತಿ ಸಮೀರಣಃ || ೧೩೧ ||

ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ನಾದಬಿನ್ನೊ ಮೂಲಬಂಧೇನ ಚೈಕತಾಮ್ |



ಗತ್ವಾ ಯೋಗಸ್ಯ ಸಂಸಿದ್ಧಿಂ ಯಚ್ಛತೋ ನಾತ್ರ ಸಂಶಯಃ || ೧೩೧ ||

ಕರಣಂ ವಿಪರಿತಾಖ್ಯಂ ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿವಿನಾಶನಮ್ |

ನಿತ್ಯಮಭ್ಯಾಸಯುಕ್ತಸ್ಯ ಜಠರಾಗ್ನಿಃ ವಿವರ್ಧತೇ || ೧೩೨ ||

ಆಹಾರೋ ಬಹುಲಃ ತಸ್ಯ ಸಮ್ಪಾದ್ಯಃ ಸಾಂಕೃತೇ ಧ್ರುವಮ್ |

ಅಲ್ಪಾಹಾರೋ ಯದಿ ಭವೇದಗ್ನಿಃ ದಾಹಂ ಕರೋತಿ ವೈ |

ಊರ್ಧ್ವಂ ಭಾನುರಧಶ್ಚಂದ್ರಸ್ತದ್ಯಥಾ ಶೃಣು ಸಾಂಕೃತೇ || ೧೩೪ ||

ಆಧಃ ಶಿರಶ್ಚೋರ್ಧ್ವಪಾದಃ ಕ್ಷಣಂ ಸ್ಯಾತ್ಪ್ರಥಮೇ ದಿನೇ |

ಕ್ಷಣಾತ್ತು ಕಿಂಚಿದಧಿಕಮಭ್ಯಸೇನ ದಿನೇ ದಿನೇ || ೧೩೫ ||

ವಲಿಶ್ಚ ಪಲಿತಶ್ಚೈವ ಷಣ್ಮಾಸೋರ್ಧ್ವಂ ನ ದೃಶ್ಯತೇ |

ಯಾಮಮಾತ್ರಂ ತು ಯೋ ನಿತ್ಯಮಭ್ಯಸೇತ್ಸ ತು ಓಗವಿತ್ || ೧೩೬ ||

ವಜ್ರೋಲಿಂ ಕಥಯಿಷ್ಯಾಮಿ ಗೋಪಿತಂ ಸರ್ವಯೋಗಿಭಿಃ |

ಆತೀವೈತದ್ರಹಸ್ಯಂ ತು ನ ದೇಯಂ ಯಸ್ಯ ಕಸ್ಯಚಿತ್ |

ಸ್ವಪ್ರಾಣೈಸ್ತು ಸಮೋ ಯೋ ಸ್ಯಾತ್ತಸಮೈ ಚ ಕಥಯೇದ್ಧ್ರುವಮ್ || ೧೩೭ ||

ಸ್ವೇಚ್ಛಯಾ ವರ್ತಮಾನೋಽಪಿ ಯೋಗೋಕ್ತನಿಯಮೈಃ ವಿನಾ |

ವಜ್ರೋಲಿಂ ಯೋ ವಿಜಾನತಿ ಸ ಯೋಗೀ ಸಿದ್ಧಿಭಾಜನಃ || ೧೩೮ ||

ತತ್ರ ವಸ್ತು ದ್ವಯಂ ವಕ್ಷ್ಯೇ ದುರ್ಲಭಂ ಯೇನ ಕೇನಚಿತ್ |

ಲಭ್ಯತೇ ಯದಿ ತಸ್ಯೈವ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಕರಂ ಸ್ಮೃತಮ್ || ೧೩೯ ||

ಕ್ಷೀರಮಾಜ್ಜಿರಸಂ ಚೇತಿ ದ್ವಯೋರಾದ್ಯಂ ತು ಲಭತೇ |

ದ್ವಿತೀಯಂ ದುರ್ಲಭಂ ಪುಂಸಾಂ ಸ್ತ್ರೀಭ್ಯಃ ಸಾಧ್ಯಮುಪಾಯತಃ |  
ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸರತಾ ಸ್ತ್ರೀ ಚ ಪುಂಸಾ ಯತ್ನೇನ ಸಾಧಯೇತ್ || ೧೪೦ ||

ಪುಮಾನ್ ಸ್ತ್ರೀ ವಾ ಯದನ್ಯೋನ್ಯಂ ಸ್ತ್ರೀಪುಂಸ್ತ್ವಾನಪೇಕ್ಷಯಾ |  
ಸ್ವಪ್ರಯೋಜನಮಾತ್ರೈ ಕಸಾಧನಾತ್ಸಿದ್ಧಿಮಾಪ್ನುಯಾತ್ || ೧೪೧ ||

ಚಲಿತೋ ಯದಿ ಬಿಂದುಃ ತಮುದ್ವೇಮಾಕೃಷ್ಯ ರಕ್ಷಯೇತ್ |  
ಏವಂ ಚ ರಕ್ಷಿತೋ ಬಿಂದುಃ ಮೃತುಂ ಜಯತಿ ತತ್ತ್ವತಃ || ೧೪೨ ||

ಮರಣಂ ಬಿಂದುಪಾತೇನ ಜೀವನಂ ಬಿಂದುಧಾರಣತ್ |  
ಬಿಂದುರಕ್ಷಾಪ್ರಸಾದೇನ ಸರ್ವಂ ಸಿದ್ಧ್ಯತಿ ಯೋಗಿನಃ || ೧೪೩ ||

ಆಮರೋಲಿಸ್ತದ್ಯಥಾ ಸ್ಯಾತ್ಸಹಜೋಲಿಸ್ತತೋ ಯಥಾ |  
ತದಭ್ಯಾಸಕ್ರಮಃ ಶಸ್ಯಃ ಸಿದ್ಧಾನಾಂ ಸಮ್ಪ್ರದಾಯತಃ || ೧೪೪ ||

ಏತ್ರೈಃ ಸೈಃ ವೈಸ್ತು ಕಥಿತೈರಭ್ಯಸೇತ್ ಕಾಲಲಾಲತಃ |  
ತತೋ ಭವೇದ್ರಾಜಯೋಗೋ ನಾನ್ತರಾ ಭವತಿ ಧ್ರುವಮ್ |  
ನ ದಿಜ್ಞಾತ್ರೇಣ ಸಿದ್ಧಿಃ ಸ್ಯಾದಭ್ಯಸೇನೈವ ಜಾಯತೇ || ೧೪೫ ||

ರಾಜಯೋಗಂ ವರಂ ಪ್ರಾಣ್ಯ ಸರ್ವಸತ್ತ್ವ ವಶಂಕರಮ್ |  
ಸರ್ವಂ ಕುರ್ಯಾನ್ನವಾ ಕುರ್ಯಾದ್ಯಥಾರುಚಿವಿಜೋಷ್ಣಿತಮ್ || ೧೪೬ ||

ಯಥಾನ್ತರಾ ಚ ಯೋಗೇನ ನಿಷ್ಪನ್ನಾ ಯೋಗಿನಃ ಕ್ರಿಯಾ |  
ಯಥಾವಸ್ಥಾ ಹಿ ನಿಷ್ಪತ್ತಿರ್ಭುಕ್ತಿಮುಕ್ತಿಫಲಪ್ರದಾ || ೧೪೭ ||

ಸರ್ವಂ ತೇ ಕಥಿತಂ ಬ್ರಹ್ಮನ್ ಸಾಂಸ್ಕೃತೇ ಯೋಗಮಾಚರ |

ಇತಿ ತಸ್ಯ ವಚಃ ಶ್ರುತ್ವಾ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಃ ಯೋಗಮಾಪ್ತವಾನ್ |  
ಸರ್ವಾಸಿದ್ಧೀರವಾಪ್ಯಾಸೌ ದತ್ತಾತ್ರೇಯಪ್ರಸಾದತಃ || ೧೪೮ ||

ಯ ಇದಂ ಪಠತೇ ನಿತ್ಯಂ ಸಾಧುಭ್ಯಃ ಶ್ರಾವಯೇದಪಿ |  
ತಸ್ಯ ಯೋಗಃ ಕ್ರಮೇಣೈವ ಸಿದ್ಧ್ಯತ್ಯೇವ ನ ಸಂಶಯಃ || ೧೪೯ ||

ಯೋಗಿನೋಽಭ್ಯಾಸಯುಕ್ತಾಃ ಯೇ ಹ್ಯರಣ್ಯೇಷು ಗೃಹೇಷು ವಾ |  
ಬಹುಕಾಲಂ ರಮಂತೇ ಸ್ಮ ಬಹುಕಾಲವಿವರ್ಜಿತಾಃ || ೧೫೦ ||

ತಸ್ಮಾತ್ಸರ್ವಪ್ರಯತ್ನೇನ ಯೋಗಮೇವ ಸದಾಭ್ಯಸೇತ್ |  
ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸೋ ಜನ್ಮಫಲಂ ವಿಫಲಾ ಹಿ ತಥಾ ಕ್ರಿಯಾ || ೧೫೧ ||

ಮಹಾಮಾಯಾಪ್ರಸಾದೇನ ಸರ್ವೇಷಾಮಸ್ತು ತತ್ಸುಖಮ್ |  
ಏತತ್ಸರ್ವಂ ಯಥಾಯುಕ್ತಂ ತಾಮೇವಾರಾಧಯೇತ್ತತಃ || ೧೫೨ ||

ಯಃ ಸಂಸ್ಕೃತ್ಯಾ ಮುನೀನಾಮಪಿ ದುರಿತಹರೋ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಪ್ರದಶ್ಚ |  
ಕಾರೂಣ್ಯಾದ್ಯಃ ಪ್ರವಕ್ತಾ ಸುಖದುಃಖಸುಹೃದ್ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಸ್ಯ ನಾಥಃ || ೧೫೩ ||

ತಸ್ಯಾಹಂ ಭಕ್ತಿಶುನ್ಯೋಽಪ್ಯಖಿಲಜನಗುರೋಃ ಭಕ್ತಿಚಿಂತಾಮಣೀಃ ಹಿ |  
ದತ್ತಾತ್ರೇಯಸ್ಯ ವಿಷ್ಣೋಃ ಪದನಲಿನಯುಗಂ ನಿತ್ಯಮೇವ ಪ್ರಪದ್ಯೇ || ೧೫೪ ||

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

%Datt=atreya, Yoga \S=astr.

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

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

Last updated ॐoday

<http://sanskritdocuments.org>

Dattatreya Yoga Shastra Lyrics in Kannada 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 ase.ro

% Proofread by : Sovarel Vlad vlad at ase.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](mailto: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](http://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](http://Stotram) Website