

ശ്രീദത്താത്രേയ യോഗ ശാസ്ത്ര

{|| ശ്രീദത്താത്രേയ യോഗ ശാസ്ത്ര ||}

നൃസിംഹരൂപിണേ ചിദാത്മനേ സുഖസ്വരൂപിണേ ।
പദൈഃ ത്രിഭിഃ തദാദിഭിഃ നിരൂപിതായ വൈ നമഃ ॥ ൧॥

സാംക്യതിഃ മുനിവർയോ അസൌ ഭൂതയേ യോഗലിപ്സയാ ।
ഭൂവം സർവാം പരിഭ്രാന്യൻനൈമിഷാരണ്യമാപ്തവാൻ ॥ ൨॥

സുഗന്ധിനാനാകുസുമൈഃ സ്വാദുസത്ഫലസംയുക്തൈഃ ।
ശാഖിഭിഃ സഹിതം പുണ്യം ജലകാസാരമണ്ഡിതമ് ॥ ൩॥

സഃ മുനിഃ വിചരന്തത്ര ദദർശാമത്രരോഃ അധഃ ।
വേദികായാം സമാസീനം ദത്താത്രേയം മഹാമുനിമ് ॥ ൪॥

ബദ്ധപദ്മാസനാസീനം നാസാഗ്രാർപിതയാ ദൃശാ ।
ഊരുമധ്യഗതോത്താനപാണിയുഗ്മേന ശോഭിതമ് ॥ ൫॥

തതഃ പണ്ഡിതാവിലം ദത്താത്രേയം മഹാമുനിമ് ।
തത് ശിഷ്യൈഃ സഹ തത്സൈവ സമ്മുഖശ്ചോപവിഷ്ടവാൻ ॥ ൬॥

തദൈവ സഃ മുനിഃ യോഗാത് വിരമ്യ സ്വപുരഃ സ്ഥിതമ് ।
ഉവാച സാംക്യതിം പത്രിപുർവകം സ്വാഗതം വചഃ ॥ ൭॥

സാംക്യതേ കഥയ ത്വം മാം കിമുദ്ദിശ്ഠേഹാഗതഃ ।
ഇതി പൃഷ്ടസ്തു സഃ പരാഹ യോഗം ജ്ഞാതുമിഹാഗതഃ ॥ ൮॥

യോഗോ ഹി ബഹുധാ ബഹുമന്തത്സർവം കതയാമി തേ ।

മൻത്രയോഗോ ലയശ്ചൈവ ഹായോഗസ്തമൈവ ച ।
രജയോഗശ്ചതുർഥഃ സ്യാത്യോഗാനാമുത്തമസ്തു സഃ ॥ ൯ ॥

ആരമ്ഭശ്ച ഘടശ്ചൈവ തഥാ പരിചയഃ സ്തമ്യതഃ ।
നിഷ്പത്തിശ്ചേത്യവസ്ഥാ ച ചതുർഥീ പരികൽപിതാ ।
ഏതേഷാം വിസ്തരം വക്ഷ്യേ യദി ത്വം ശ്രോതുമിച്ഛസി ॥ ൧൦ ॥

അങ്ഗേഷു മാതൃകാ പുർവ്വം മൻത്രം ജപൻ സുധീഃ ।
യ ക്ചനാഭിസിദ്യയൈ സ്യാത് മൻത്രയോഗഃ സ കഥ്യതേ ॥ ൧൧ ॥

മൃദുഃ തസ്യാധികാരീ സ്യാദ്ദ്വാദശാബ്ദൈഃ തു സാധനാത് ।
പ്രായേണ ലഭതേ ജ്ഞാനം സിദ്ധിശ്ചൈവാണിമാദികാഃ ॥ ൧൨ ॥

അൽപബുദ്ധിഃ ഇമം യോഗം സേവതേ സാധകാധമഃ ।
മൻത്രയോഗോ ഹ്യയം പ്രോക്തോ യോഗാനാമധമസ്തു സഃ ॥ ൧൩ ॥

ലയയോഗശ്ചിത്തലയഃ സംകേതൈഃ തു പജായതേ ।
ആദിനാഥേന സംകേതാ അഷ്ടകോടി പ്രകീർത്തിതാഃ ॥ ൧൪ ॥

സാങ്കൃതിരുവാച --
ഭഗവൻനാദിനാഥഃ സഃ കിം രൂപഃ കഃ സഃ ഉച്യതാമ് ।
ദത്താത്രേയ ഉവാച --
മഹാദേവസ്യാ നാമാന്യാദിനാഥാദികാന്യപി ।
ശിവേശ്വരശ്ച ദേവോ/സൌ ലീലയാ യചരത്പ്രഭുഃ ॥ ൧൫ ॥

ശ്രീകൺഠപർവതേ ഗൌരയാ സഹ പത്മനായകാൻ ।
ഹിമാക്ഷപർവതേ ചൈവകദലീവനഗോചരേ ॥ ൧൬ ॥

ഗിരികുടേ ചിതക്രൂടേ സുപാദപയുതേ ഗിരൌ ।
കൃപയൈകൈകസംകേതം ശങ്കരഃ പ്രാഹ തത്ര താൻ ॥ ൧൭ ॥

താനി സർവാണി വക്തും തു ന ഹി ശക്നോമി വിസ്തരാത് ।
കാനിചിത്കഥയിഷ്യാമി സഹജാദ്യാസവത്സുഖമ് ॥ ൧൮ ॥

തിഷ്ഠൻ ഗച്ഛൻസ്വപൻഭുങ്ങ്ജൻധ്യാനൻശൂൻയമഹർനിശമ് ।
അയമേകോ ഹി സംകേതഃ ആദിനാഥേന ഭാഷിതഃ ॥ ൧൯ ॥

നാസാഗദ്ഭൃഷ്ടിമാത്രേണ ഹ്വയപരഃ പരികീർത്തിതഃ ।
ശിരസ്പശ്ചാച്ഛ ഭാഗസ്വയ ധ്യാനം മൃത്യും ജയേത് പരമ് ॥ ൨൦ ॥

ഭൃമധ്വദ്ഭൃഷ്ടിമാത്രേണ പരഃ സംകേതഃ ഉച്യതേ ।
ലലാതേ ഭൃതലേ യശ്ചോത്തമഃ സഃ പക്രീർത്തിതഃ ॥ ൨൧ ॥

സ്വയദക്ഷിണപാദസ്യാങ്ഗുഷ്ടേ ലയമൂർത്തമമ് ।
ഉത്താനശവവത്ഭുമൌ ശയനം ചോക്തമൂർത്തമമ് ॥ ൨൨ ॥

ശിഥിലോ നിർജനേ ദേശേ കുർയാച്ഛേത്സിദ്ധിമാപ്നുയാത് ।
ഏവം ച ബഹു സംകേതാൻ കഥയാമാസ ശങ്കരഃ ॥ ൨൩ ॥

സംകേതൈഃ ബഹുഭിശ്ചാൻയൈഃ യസ്വയ ചിത്തലയോ ഭവേത് ।
സ ഏവ ലയയോഗഃ സ്യാത് കർമ്മയോഗം തതഃ ശൃണുഃ ॥ ൨൪ ॥

യമശ്ച നിയമശ്ചൈവാസനം ച തതഃ പരമ് ।
പ്രാണായാമശ്ചതുമഃ സ്യാത് പ്രത്യാഹാരസ്തു പഞ്ചമഃ ।
തതസ്തു ധാരണാ പരോക്താ ധ്യാനം സപ്തമമുച്യതേ ॥ ൨൫ ॥

സമാധിഃ അഷ്ടമഃ പ്രോക്തഃ സർവപുണ്യപദ്രഃ |
ഏവമഷ്ടാങ്ഗയോഗം ച യാജ്ഞവൽക്യാദയോ വിദുഃ || ൨൬ ||

കപിലാദയാസ്തു ശിഷ്യാശ്ച ഹരം കൃത്യുസ്തതോ യഥാ |
തദ്യഥാ ച മഹാമുദ്രാ മഹാബന്ധസ്തഥൈവ ച || ൨൭ ||

തതഃ സ്യാത്വേചരീമുദ്രബന്ധോ ജാലന്ധരഃ തഥാ |
ഉഡ്ഡിയാണം മുലബന്ധോ വിപരീതകരണീ തഥാ || ൨൮ ||

വജ്ജരോലിഃ അമരോലിശ്ച സഹജോലിസ്ത്രിയാ മതാ |
ഏതേഷാം ലക്ഷണം വക്ഷ്യേ കർത്തായം ച വിശേഷതഃ || ൨൯ ||

യമാഃ യേ ദശഃ സമ്പ്രോക്താഃ ജ്ഞിഭിഃ തത്ത്വദർശിഭിഃ |
ലഘ്വാഹാരസ്തു തേഷ്വേകോ മുഖ്യോ ഭവതി നാപരേ |
അഹിംസാ നിയമേഷ്വേകാ മുഖ്യയാ ഭവതി നാപരേ || ൩൦ ||

ചതുരശീതിലക്ഷേഷ്വാസനേഷ്വുത്തമം ശൃണു |
ആദിനാഥേന സമ്പ്രോക്തം യദാസനമിഹോച്യതേ || ൩൧ ||

ഉത്താനൌ ചരണൌ കൃത്വോരുസംസ്ഥൌ പത്രലതഃ |
ഉരു മധ്യേ തഥോത്താനൌ പാണീ കൃത്വാ തതോ ദൃശൌ || ൩൨ ||

നാസാഗ്ദരേ വിന്ധ്യസേദ്രാജദ്ദന്തമൂലം ച ജിഹ്വയാ |
ഉത്തദ്യ ചിബുകം വക്ഷഃ സംസ്ഥാപ്യ പവനം ശരണഃ || ൩൩ ||

യഥാശക്തി സമാക്രമ്യ പുരയേദുദരം ശരണഃ |
യഥാശക്ത്യേവ പശ്ചാത്തു രേചയേത്പവനം ശരണഃ || ൩൪ ||

ഇദം പദ്മാസനം പ്രോക്തം സർവയാധിവിനാശനമ് ।
ദുർലഭം യേന കേനാപി ധിമതാ ലഭ്യതേ ഭൂവി ॥ ൩൫ ॥

സാംസ്കൃതേ ശൃണു സത്ത്വസ്ഥോ യോഗാഭയാസക്രമം യഥാ ।
വക്ഷ്യമാണം പത്രത്നേന യോഗിനാം സർവലക്ഷണൈഃ ॥ ൩൬ ॥

യുവ അവസ്ഥോ/പി വൃദ്ധോ വാ യാധിതോ വാ ശരണഃ ശരണഃ ।
അഭയാസാത്സിദ്ധിമാപ്നോതി യോഗേ സർവോ/പ്യതന്ദ്രിതഃ ॥ ൩൭ ॥

ബ്രഹ്മണഃ ശമ്രണോ വാ ബൌദ്ധോ വാപ്യാർഹതോ/ഥവാ ।
കാപാലികോ വാ ചാർവാകഃ ശദ്ര്യയാ സഹിതഃ സുധീഃ ।
യോഗാഭയാസോ/തോ നിത്യം സർവസിദ്ധിമവാപ്നുയാത് ॥ ൩൮ ॥

കപ്രിയായുക്തസ്യ സിദ്ധിഃ സ്യാദകപ്രിയസ്യ കഥം ഭവേത് ।
ന ശാസ്ത്രപ്രാമാന്യേണ കാചിത്സിദ്ധിഃ പജായതേ ॥ ൩൯ ॥

മുൺഡിതോ ദൺഡയാരീ വാ കാഷായവസനോ/പി വാ ।
നാരായണവദോ വാപി ജടിലോ മസ്മലേപനഃ ॥ ൪൦ ॥

നമഃ ശിവായവാചീ വാ ബാഹ്യാർചാ പുജകോ/പി വാ ।
ദ്വാദശസ്ഥാനപൂജോ വാ ബഹ്യാവത്സലഭാഷിതമ് ।
കപ്രിയാഹീനോ/ഥവാ കുരഃ കഥം സിദ്ധിമവാപ്നുയാത് ॥ ൪൧ ॥

ന വേഷധാരണം സിദ്ധേഃ കാരണം ന ച തത്ത്ഥമാ ।
കൃപൈവ കാരണം സിദ്ധേഃ സത്യമേവ തു സാംക്യതേ ॥ ൪൨ ॥

ശിശ്നോദരാർഥം യോഗസ്യ കഥയാ വേഷധാരിണഃ ।
അനുഷ്ഠാനവിഹീനാഃ തു വഞ്ചയന്തി ജനാൻ കില ॥ ൪൩ ॥

ഉച്ചാവചൈഃ വിപ്രലംഭൈഃ യതൻതേ കുശലാഃ നരാഃ ।
യോഗിനോ വയമിത്യേവം മുന്യാഃ ഭോഗപരായണാഃ ॥ ൪൪ ॥

ശന്നൈർതമാവിധാൻ ജ്ഞാത്വാ യോഗാഭയാസവിവർജിതാമ് ।
കൃതാർഥാൻവചന്നൈരേവ വർജയേദ്വേഷധാരിണഃ ॥ ൪൫ ॥

ഏതേ തു വിഹ്ലിനഭൂതാസ്തേ യോഗാഭയാസസ്യ സർവദാ ।
വർജയേത്താൻ പത്ര്യത്നേനേദൃശീ സിദ്ധിദാ കപ്രിയാ ॥ ൪൬ ॥

പഥമാഭയാസകാലേ തു പവ്രേശസ്തു മഹാമുനേ ।
ആലസ്യം പഥമേ വിഹ്ലിനഃ ദ്വിതീയസ്തു പക്രത്ഥനമ് ।
പൂർവോക്തധൂർത്തഗോഷ്ഠീ ച തൃതീയോ മൻതസ്രാധനമ് ॥ ൪൭ ॥

ചതുർഥോ ധാതുവാദഃ സ്യാത്പഞ്ചമഃ ഖാദയവാദകമ് ।
ഏവം ച ബഹവോ ദൃഷ്ടാഃ മൃഗത്യുഷ്ണാഃ സമാഃ മുനേഃ ॥ ൪൮ ॥

സ്ഥിരാസനസ്യ ജായൻതേ താം തു ജ്ഞാത്വാ സുധീഃ ത്യാജേത് ।
പ്രാണായാമം തതസ്കൂർയാത്പദ്മാസനഗതഃ സ്വയമ് ॥ ൪൯ ॥

സുശോഭനം മഠം കൂർയാത്സുക്ഷ്മദ്വാരം തു നിർഘൃണമ് ।
സുഷ്ഠു ലിപ്തം ഗോമയേന സുധയാ വാ പത്ര്യത്നതഃ ॥ ൫൦ ॥

മത്കുണൈഃ മശകൈഃ ഭൂതൈഃ വർജിതം ച പത്ര്യത്നതഃ ।
ദിനേ ദിനേ സുസമ്മൃഷ്ടം സമ്മാർജൻയാ ഹ്യാതൻദ്രിതഃ ।
വാസിതം ച സുഗന്ധേന ധൂപിതം ഗുഗ്ഗുലാദിഭിഃ ॥ ൫൧ ॥

മലമുതപ്രാദിഭിഃ വർഗൈഃശരീരേഷ്ടാദശഭിരേവ ച ।
വർജിതം ദ്വാരസമ്പൻനമ് ॥ ൫൨ ॥

॥ വസ്ത്രം വാജിനമേവ വാ ।

നാൻയതസ്രതരണാസീനഃ പരസംസർഗവർജിതഃ ॥ ൫൩ ॥

തസ്മിൻ സ തു സമാസതീർയാസനം വിസ്തുതാംശകമ് ।
തത്രോപവിശ്യ മേധാവീ പദ്മാസനമൻവിതഃ ॥ ൫൪ ॥

സമകായഃപ്രാഞ്ജലിശ്ച പണ്ണമ്യ സവേഷ്ടദേവതാമ് ।
തതോ ദക്ഷിണഹസ്തസ്യാങ്ഗുഷ്ഠേനൈവ പിങ്ഗലാമ് ॥ ൫൫ ॥

നിരൂധ്യ പുരയേദ്വായുമിഡയാ ച ശനൈഃ ശനൈഃ ।
യഥാശക്തിനിരോധേന തതസ്കുർയാത്തു കുമ്ഭകമ് ॥ ൫൬ ॥

തതസ്തയജേത്പിങ്ഗലയാ ശനൈഃ പവനവേഗതഃ ।
പുനഃ പിങ്ഗലയാപൂർയ പുരയേദുദരം ശനൈഃ ।
യഥാ ത്യാജേത്ഥമാ തേന പുരയേദനിരോധതഃ ॥ ൫൭ ॥

ഏവം പ്രാതഃ സമാസീനസ്കുർയാദ്വിംശതികുമ്ഭകാൻ ।
കുമ്ഭകഃ സഹിതോ നാമ സർവഗഹ്രവിവർജിതഃ ॥ ൫൮ ॥

ഏവം മധ്യാഹ്നസമയേ കുർയാത് വിംശതികുമ്ഭകാൻ ।
ഏവം സായം പക്വൂർവീത പുനഃ വിംശതികുമ്ഭകാൻ ।
ഏവമേവാർധരാത്രേ അപി കുർയാത് വിംശതികുമ്ഭകാൻ ॥ ൫൯ ॥

കൂർവീത രേചപുരാദ്യാം സഹിതാൻ പത്രിവാസരമ് ।
സഹിതോ രേചപുരാദ്യാം തസ്മാത്സഹിതകുമ്ഭകഃ ॥ ൬൦ ॥

കൂർയാദേവം ചതുർവാരമനാലസ്യോ ദിനേ ദിനേ ।

ഏവം മാസതന്ത്രം കുർയാൻനാഡീശുദ്ധിസ്തതോ ഭവേത് ॥ ൬൧ ॥

യദാ തു നാഡീശുദ്ധിഃ സ്യാത്തദാ ചിഹ്നാനി ബാഹ്യാതഃ ।
ജായന്തേ യോഗിനോ ദേഹേ താനി വക്ഷയാമ്യശേഷതഃ ॥ ൬൨ ॥

ശരീരലഘുതാ ദീപ്തിഃ ജംരാഗ്നിവിവർധനമ് ।
കൃശത്വം ച ശരീരസ്യ തദാ ജായേത്തു നിശ്ചതമ് ॥ ൬൩ ॥

തദാ വർജ്യാനി വക്ഷയാമി യോഗവിഘ്നകരാണി തു ।
ലവണം സർഷപം ചാമ്ലമുഷ്ണം രൂക്ഷം ച തീക്ഷ്ണകമ് ॥ ൬൪ ॥

അതീവ ഭോജനമ് ത്യാജ്യം സ്തസ്രിസങ്ഗമനമേവ ച ।
അഗ്നിസേവാ തു സന്ത്യാജ്യാ ധൂർത്തഗോഷ്ടിശ്ച സന്ത്യജേത് ॥ ൬൫ ॥

ഉപായം ച പവ്രക്ഷയാമി ക്ഷിപ്രം യോഗസ്യ സിദ്ധയേ ।
ഘൃതം ക്ഷീരം ച മിഷ്ഠാൻനം മിതാഹരശ്ച ശസ്യതേ ॥ ൬൬ ॥

പൂർവ്വാക്തകാലേ കുർവീത പവനാദ്യാസമേവ ച ।
തതഃ പരം യഥേഷ്ടം തു ശക്തിഃ സ്യാദ്വായുധാരണേ ।
യഥേഷ്ടം ധാരണാദ്വായോഃ സിദ്ധേയ്കേവലകൃമ്ഭകമ് ॥ ൬൭ ॥

കേവലേ കൃമ്ഭകേ സിദ്ധേ രേചപുരകവർജിതേ ।
ന തസ്യ ദുർലഭം കിഞ്ചിത്ത്രിഷു ലോകേഷു വിദ്ധതേ ॥ ൬൮ ॥

പ്രസവേദോ ജായതേ പൂർവം മർദ്ദനം തേന കാരയേത് ।
തതോ/പ്തിധാരണാദ്വായോഃ ക്രമേണൈവ ശന്നൈഃ ശന്നൈഃ ॥ ൬൯ ॥

കമ്പോ ഭവതി ദേഹസ്യാസനസ്ഥസ്യ ദേഹിനഃ ।

തതോ/ധിരതരാഭയാസാഭദർദുരീ ജായതേ ധ്യാവമ് || 90 ||

യഥാ തു ദർദുരോ ഗച്ഛേദുത്പ്ലുതയോത്പ്ലുതയ ഭൂതലേ |
പദ്മാസനസ്ഥിതോ യോഗീ തഥാ ഗച്ഛതി ഭൂതലേ || 91 ||

തതോ/ധികതരാഭയാസാഭഭൂമിത്യഗശ്ച ജായതേ |
പദ്മാസനസ്ഥ ഏവാസൌ ഭൂമിമുത്സ്യജ്ജയ വർത്തതേ || 92 ||

നിരാധാരോ/പി ചിത്രം ഹി തദാ സാമർഥ്യമുദ്ഭവേത് |
സ്വൽപം വാ ബഹു വാ ഭൂക്ത്വാ യോഗീ ന ധ്യാമതേ തദാ || 93 ||

അൽപമുതപ്രുരീഷശ്ച സ്വൽപനിദശ്ച ജായതേ |
കപ്രിയോ ദുഷികാ ലാലാ സ്വേദോ ദുർഗന്ധിതാ തനോഃ |
ഏതാനി സർവദാ തസ്യ ന ജായന്തേ തതഃ പരമ് || 94 ||

തതോ/ധികതരാഭയാസാഭബലമുത്പദ്യതേ ഭൃശമ് |
യേന ഭൂചരസിദ്ധിഃ സ്യാദ്ഭൂചരാണാം ജയേ ക്ഷമഃ || 95 ||

ധ്യാഘ്നോ ലുലായോ വന്യോ വാ ഗവയോ ഗജ ഏവ വാ |
സിംഹോ വാ യോഗിനാ തേന മന്ദ്രിയന്തേ ഹസ്തതാഡനാത് |
കന്ദർപസ്യ യഥാരൂപം തഥാ തസ്യാപി യോഗിനഃ || 96 ||

തസ്മിൻ കാലേ മഹാവിഘ്നോ യോഗിനഃ സ്യാത്പശ്ചാദതഃ |
തദ്ഗുപവശഗാഃ നാർയഃ ക്ഷേപ്തന്തേ തസ്യ സങ്ഗമമ് || 97 ||

യദി സങ്ഗം കരോത്യേഷ ബിൻദുസ്തസ്യ വിനശ്യാതി |
ആയുഃ ക്ഷയോ ബിൻദുനാശാദസാമർഥ്യം ച ജായതേ || 98 ||

തസ്മാത്സർവപ്രയത്നേന ബിൻദുരാക്ഷയോ ഹി യോഗിനാ ।
തതോ രഹസ്യുപാവിഷ്ടഃ പണ്ണവം പ്ലുതമാത്രയാ ॥ ൭൯ ॥

ജപേത്പൂർവാഃ ജിതാനാം ച പാപാനാം ച നാശഹേതവേ ।
സർവവിഘ്നഹരശ്ചായം പണ്ണവഃ സർവദോഷഹാ ॥ ൮൦ ॥

ഏവമദ്യാസയോഗേന സിദ്ധിഃ ആരമ്ഭസമഭവാ ।
തതോ ഭവേദ്ഘടാവസ്ഥാ പവനാദ്യാസിനഃ സദാ ॥ ൮൧ ॥

പ്രാണാപാനൌ മനോവയു ജീവത്മപരമാത്മനൌ ।
അന്യോന്യസ്യാവിരോധേനൈകതാം ഘടതോ കാന്തിചിത് ॥ ൮൨ ॥

തദാ ഘടാദ്വയാവസ്ഥാ പസ്രിദ്ധ യോഗിനാം സ്മൃതാ ।
തതശ്ചിഹ്നാനി യാനി സ്യുഃ താനി വക്ഷ്യയാമി കാന്തിചിത് ॥ ൮൩ ॥

പൂർവം യഃ കഥിതോ/ദ്യാസശ്ചതുർധാ തം പരിത്യജേത് ।
ദിവാ വാ യദി വാ രാത്രൌ യാമമാത്രം സമദ്യസേത് ॥ ൮൪ ॥

ഏകബാരം പത്രിദിനം കുർയാത്കേവലകുമ്ഭകേമ് ।
പത്ര്യാഹാരോ ഹി ഏവം സ്യാദേവം കർതുഃ ഹി യോഗിനഃ ॥ ൮൫ ॥

ഇൻദ്രിയാണീൻദ്രിയാർഥേദ്യോ യത്പത്ര്യാഹരതി സഹൃദമ് ।
യോഗീ കുമ്ഭകമാസ്ഥായ പത്ര്യാഹാരഃ സ ഉച്യതേ ॥ ൮൬ ॥

യദ്യത്പശ്യതി ചക്ഷുർദ്യാം തത്തദാത്മനി ഭാവയേത് ।
യദ്യജ്ജിഹ്വത്രി നാസാദ്യാം തത്തദാത്മനി ഭാവയേത് ॥ ൮൭ ॥

ഏവം ജ്ഞാനേൻദ്രിയാണാം ഹി തത്സംഖ്യാ സന്ധരയേത് ।

യാമമാത്രം പത്രിദിനം യോഗീ യത്നാദതൻദ്രിതഃ ॥ ൮൮ ॥

തദാ വിചിത്രസ്രാമർഥ്യാം യോഗിനാം ജായതേ ധ്രുവമ് |
ദുരശ്വതിഃ ദുരദൃഷ്ടിഃ ക്ഷണാദ്ദുരഗമസ്തഥാ ॥ ൮൯ ॥

വാക്സിദ്ധിഃ കാമചാരിത്വമദ്യശ്ചകരണം തഥാ |
മലമുതപ്രലേപേന ലോഹാദീനാം സുവർണതാ |
ഖേചരത്വം തഥാൻയത്തു സതതാഭയാസയോഗിനഃ ॥ ൯൦ ॥

തദാ ബുദ്ധിമതാ ഭവായ യോഗിനാ യോഗസിദ്ധയേ |
ഏതേ വിഹതാഃ മഹാസിദ്ധേഃ ന രമേത്തേഷു ബുദ്ധിമാൻ ॥ ൯൧ ॥

ന ദർശയേച്ച കസ്മൈചിത്സ്വസാമർഥ്യാ ഹി സർവദാ |
കദാചിദ്ദശയേത്പ്രീത്യാ ഭക്തിയുക്തായ വാ പുനഃ ॥ ൯൨ ॥

യഥാ മുർഖോ യഥാ മുഢോ യഥാ ബധിര ഏവ വാ |
തഥാ വർത്തേ ലോകേഷു സ്വസാമർഥ്യാസ്യാ ഗുപ്തയേ ॥ ൯൩ ॥

നോച്ഛേച്ഛിഷ്യാഃ ഹി ബഹവോ ഭവൻതി സ്വ ന സംശയഃ |
തത്കർമ്മകരണയഗ്രഃ സ്വാഭാഭാസേ വിസ്തൃതോ ഭവേത് |
അഭയാസേന വിഹീനസ്തു തതോ ലൌകികതാം വ്രജേത് ॥ ൯൪ ॥

അവിസ്തൃത്യ ഗുരോഃ വക്യമഭ്യസേത്തദഹർനിശമ് |
ഏവം ഭവേദ്ഘടാവസ്ഥാ സദാഭയാസസ്യാ യോഗിനഃ ॥ ൯൫ ॥

അനഭയാസേന യോഗസ്യാ വൃഥാ ഗോഷ്ഠയാ ന സിദ്ധതി |
തസ്മാത്സർവപ്രയത്നേന യോഗമേവ സദാഭ്യസേത് ॥ ൯൬ ॥

തതഃ പരിചയാവസ്ഥാ ജയതേ അഭയാസയോഗതഃ |
വായുഃ സമ്പരേരിതോ യത്നാദഗ്നിനാ സഹ കൗൺഡലീമ് || ൯൭||

ബോധയിത്വാ സുഷുപ്തനായാം പവ്രിശേദവിരോധതഃ |
വായുനാ സഹ ചിത്തം തു പവ്രിശേച്ച മഹാപഥമ് || ൯൮||

മഹാപഥം ശ്മശാനം ച സുഷുപ്തനാപി വേദ്യസൌ |
യസ്യ ചിത്തം സപവനം സുഷുപ്തനാം പവ്രിശേദിഹ || ൯൯||

ഭവയാനർഥാൻ സഃ വിജ്ഞായ യോഗി രഹസി യത്നതഃ |
പഞ്ചധാ ധാരണ കൂർയാത്തത്ത്ദ്ഭൂതഭയാഹമ് || ൧൦൦||

പൃഥിവീ ധാരണം വക്ഷ്യേ പാർഥിവേദ്യപ് ഭയാപഹമ് |
നാഭഃ അധഃ ഗുദസ്യോധ്വം ഘടികാഃ പഞ്ച ധാരയേത് || ൧൦൧||

വായും ഭവേത് തതോ പൃഥ്വീധാരണം തദ്ഭയാപഹമ് |
പൃഥിവീ സമ്ഭവഃ തസ്യ ന മൃത്യുഃ യോഗിനോ ഭവേത് || ൧൦൨||

നാഭിസ്ഥാനേ തതോ വായും ധാരയേത് പഞ്ച നാഡികാഃ |
തതോ ജലാദ്ഭയം നാസ്തി ജലമൃത്യുഃ ന യോഗിനഃ || ൧൦൩||

നാഭ്യൂർധ്വമൺഡലേ വായും ധാരയേത്പഞ്ച നാഡികാഃ |
അഗ്നേയധാരണാ സേയം ന മൃത്യുഃ തസ്യ വഹ്നിനാ || ൧൦൪||

സദാ വിചിതസ്രാമർഥ്യം യോഗിനോ ജായതേ ധ്രുവമ് |
ന ദഹ്യതേ ശരീരം ച പക്ഷിപ്തോ വഹ്നി കൗൺഡകേ || ൧൦൫||

നാഭിഭൂവോഃ ഹി മധ്യേ തു പദ്രേശതത്രസംയുതേ |

ധാരയേത് പഞ്ച ഘടികാഃ വായും സാജ്ഞാ ഹി വായവീ ।
ധാരണാനു തു വായോസ്തു യോഗിനോ ഹി ഭയം ഭവേത് ॥ ൧൦൬॥

ഭൃമയ്യാദുപരിഷ്ടാത്തു ധാരയേത് പഞ്ച നാഡികാഃ ।
വായും യോ/സൌ പത്ര്യത്നേന സേയമാകാശധാരണാ ॥ ൧൦൭॥

ആകാശധാരണാം കുർവൻമൂര്ത്യും ജയതി തത്ത്വതഃ ।
യത്രത്രസ്മിതോ വാപിസുഖമത്യന്തമശ്നുതേ ॥ ൧൦൮॥

ഏവം ച ധാരണാഃ പഞ്ച കുര്യാദ്യോഗീ വിചക്ഷണം ।
തതോ ദൃഢശരീരഃ സ്വന്മൂര്ത്യുർതസ്വ ന വിദ്യതേ ॥ ൧൦൯॥

ഇത്യേവം പഞ്ചഭൂതാനാം ധാരണാം യഃ സമഭ്യസേത് ।
ബ്രഹ്മണഃ പലഭ്യേ വാപി മൂര്ത്യുഃ തസ്വ ന വിദ്യതേ ॥ ൧൧൦॥

സമഭ്യസേത്തദാ യ്യാനം ഘടികാഃ ഷഷ്ടിമേവ ച ।
വായും നിരൂയ്യാ യ്യായേത്തു ദേവതാമിഷ്ടദായിനീമ് ॥ ൧൧൧॥

സഗുണയ്യാനമേവം സ്യാദണിമാദിഗുണപദ്രമ് ।
നിർഗുണം ഖമിവ യ്യാത്വാ മോക്ഷമാർഗം പപ്രദ്യതേ ॥ ൧൧൨॥

നിർഗുണയ്യാനസമ്പന്നഃ സമാധിം ച തതോ/ഭ്യസേത് ।
ദിനദ്വാദശകേനൈവ സമാധിം സമവാപ്നുയാത് ॥ ൧൧൩॥

വായും നിരൂയ്യാ മേധവീ ജീവൻമൂക്തോ ഭവേദ്യദുവമ് ।
സമാധിഃ സമതാവസ്ഥാ ജീവാത്മപരമാത്മനോഃ ॥ ൧൧൪॥

യദി സ്യാദ്ദേഹമൂത്സൃഷ്ടുമിച്ഛാ ചേദുത്സൃജേത്സ്വയമ് ।

പരബ്രഹ്മണി ലീയേത്ത്യക്ത്വാ കർമശുഭാശുഭേ ॥ ൧൧൫ ॥

അഥ ചേന്ദനോ സമുത്സൃഷ്ടും സുവശരീരം യദി പ്പിശായമ് ।
സർവ ലോകേഷു വിചരേണിമാദിഗുണാൻവിതഃ ॥ ൧൧൬ ॥

കദാചിത്സുവേച്ഛയാ ദേവോ ഭൂത്വാ സുവർഗയപി സംചരേത് ।
മനുഷ്യോ വാപി യക്ഷോ വാ സുവേച്ഛയാ ഹി ക്ഷണാദ്ഭവേത് ॥ ൧൧൭ ॥

സിംഹോ യാഘ്വരോ ഗജോ വാ സയാദിച്ഛയാ ജന്തുതാം വജ്രേത് ।
യഥേഷ്ടമേവ വർത്തേത യോഗീ വിദ്വാൻമഹേശ്വരഃ ॥ ൧൧൮ ॥

കവിമാർഗോ/യമുക്തഃ തേ സാംക്യതേ അഷ്ടാങ്ഗയോഗതഃ ।
സിദ്ധാനാം കപിലാദീനാം മതം വക്ഷ്യേ തതഃ പരമ് ॥ ൧൧൯ ॥

അഭാസദേദതോ ദേദഃ ഫല തു സമമേവ ഹി ।
മഹാമുദ്രാം പവ്രക്ഷ്യയാമി ദൈരവേണോക്തമാദരാത് ॥ ൧൨൦ ॥

പാർഷ്ണിവാമസ്യ പാദസ്യ യോനിസ്ഥാനേ നിയോജയേത് ।
പസ്രാർയ ദക്ഷിണം പാദം ഹസ്താഭയാം ധാരയേദ്ഭൃശമ് ॥ ൧൨൧ ॥

ചിബുകം ഹൃദി വിന്ധ്യസ്യ പുരയേത് വായുനാ പുനഃ ।
കുർഭകേന യഥാശക്ത്യാ ധാരയിത്വാ തു രേചയേത് ।
വാമാങ്ഗേന സമഭ്യസ്യ ദക്ഷിണാങ്ഗേന ചാഭ്യസേത് ॥ ൧൨൨ ॥

പസ്രാരിതസ്തു യഃ പാദസ്തമൂരുപരി വിന്ധ്യസേത് ।
അയമേവ മഹാബന്ധോ മുദ്രാവച്ഛാമുമഭ്യസേത് ॥ ൧൨൩ ॥

മഹാബന്ധസ്ഥിതോ യോഗീ സഹിചൌ സന്താഡയേച്ഛന്നൈഃ ।

അയമേവ മഹാബന്ധഃ സിദ്യൈഃ അഭ്യസ്യതേ നരൈഃ ॥ ൧൨൪ ॥

അന്തഃ കപാലകുഹരേ ജിഹ്വാം ധ്യാവർത്ത്യ ബന്ധയേത് |
ഭൃമയ്യേ ദൃഷ്ടിഃ അപ്യേഷാ മുദ്രാ ഭവതി ഖേചരീ ॥ ൧൨൫ ॥

കൺഠമാകുഞ്ചയ ഹൃദയേ സ്ഥാപയേദ്ദൃശ്യമിച്ഛയാ |
ജലന്ധരോ ബന്ധ ഏഷ അമൃതദ്രവപാലകഃ ॥ ൧൨൬ ॥

നാഭിസ്ഥോ/ഗ്നിഃ കപാലസ്ഥസഹസക്രമലച്യുതമ് |
അമൃതം സർവദാ താവദന്തർജ്ജ്വലതി ദേഹിനാമ് ॥ ൧൨൭ ॥

യഥാ ചാഗ്നിസ്തദമൃതം ന പിബേത്തു പിബേത്സ്വയമ് |
യാതി പശ്ചിമമാർഗേണൈവമദ്യാസതഃ സദാ |
അമൃതം കുരുതേ ദേഹം ജലന്ധരമതോ/ഭ്യസേത് ॥ ൧൨൮ ॥

ഉഡ്യാണം തു സഹജം ഗുണൌഘാത്കഥിതം സദാ |
അഭ്യസേദസ്തതന്ദ്രസ്തു വൃദ്യോ/പി തരുണോ ഭവേത് ॥ ൧൨൯ ॥

നാഭഃ ഊർധ്വമധശ്ചാപി താനം കുർയാത്പ്രയത്നതഃ |
ഷൺമാസമഭ്യസേൻമൃത്യും ജയേദേവ ന സംശയഃ ॥ ൧൩൦ ॥

മൂലബന്ധം തു യോ നിത്യമഭ്യസേത്സ ച യോഗവിത് |
ഗുദേ പാർഷ്ണിം തു സമ്പീഡ്യ വായുമാകുഞ്ചയേദ്ബലാത് |
വാരം വാരം യഥാ ചോർധ്വം സമായാതി സമീരണഃ ॥ ൧൩൧ ॥

പ്രാണാപാനൌ നാദബിന്ദു മൂലബന്ധേന ചൈകതാമ് |
ഗത്വാ യോഗസ്യ സംസിദ്ധിം യച്ഛതോ നാത്സംശയഃ ॥ ൧൩൨ ॥

കരണം വിപരിതാഖ്യാം സർവ്വയാധിവിനാശനമ് ।
നിത്യമദ്യോസയുക്തസ്യ ജംരാഗ്നിഃ വിവർദ്ധതേ ॥ ൧൩൩ ॥

ആഹാരോ ബഹുലഃ തസ്യ സമ്പാദ്യഃ സാംക്യതേ ധ്യാവമ് ।
അൽപാഹാരോ യദി ഭവേദഗ്നിഃ ദാഹം കരോതി വൈ ।
ഊർദ്ധ്വം ഭാനുരധശ്ചന്ദ്രസ്രതദ്യഥാ ശൃണു സാംക്യതേ ॥ ൧൩൪ ॥

അധഃ ശിരശ്ചോർദ്ധ്വപാദഃ ക്ഷണം സ്യാത്പഥമേ ദിനേ ।
ക്ഷണാത്തു കിംചിദധികമദ്യസേന ദിനേ ദിനേ ॥ ൧൩൫ ॥

വലിശ്ച പലിതശ്ചൈവ ഷൺമാസോർദ്ധ്വം ന ദൃശ്യതേ ।
യാമമാത്രം തു യോ നിത്യമദ്യസേത്സ തു ഓഗവിത് ॥ ൧൩൬ ॥

വജ്ജരോലിം കഥയിഷ്യാമി ഗോപിതം സർവ്വയോഗിഭിഃ ।
അതീവൈതദഹസ്യം തു ന ദേയം യസ്യ കസ്യചിത് ।
സ്വപ്രാണൈസ്തു സമോ യോ സ്യാത്തസമൈ ച കഥയേദ്ധ്യാവമ് ॥ ൧൩൭ ॥

സ്വേച്ഛയാ വർത്ഥമാനോ/പി യോഗോക്തനിയമൈഃ വിനാ ।
വജ്ജരോലിം യോ വിജാനതി സ യോഗീ സിദ്ധിഭാജനഃ ॥ ൧൩൮ ॥

തത്ര വസ്തു ദ്വയം വക്ഷ്യേ ദുർലഭം യേന കേനചിത് ।
ലഭ്യതേ യദി തസ്യൈവ യോഗസിദ്ധികരം സ്മൃതമ് ॥ ൧൩൯ ॥

ക്ഷീരമാങ്ഗിരസം ചേതി ദ്വയോരാദ്യം തു ലഭതേ ।
ദ്വിതീയം ദുർലഭം പുംസാം സ്തപ്രിയഃ സായമുപായതഃ ।
യോഗാദ്യാസരതാ സ്തപ്രീ ച പുംസാ യത്നേന സായയേത് ॥ ൧൪൦ ॥

പുമാൻ സ്തപ്രീ വാ യദന്യോന്യം സ്തപ്രീപുംസ്ത്വാനപേക്ഷയാ ।

സ്വപത്രോജനമാതൃരൈകസാധനാത്സിദ്ധിമാപ്നുയാത് ॥ ൧൪൧ ॥

ചലിതോ യദി ബിൻദുഃ തമൂർധ്വമാകൃഷ്ടയ രക്ഷയേത് |
ഏവം ച രക്ഷിതോ ബിൻദുഃ മൃതും ജയതി തത്ത്വതഃ ॥ ൧൪൨ ॥

മരണം ബിൻദുപാതേന ജീവനം ബിൻദുധാരണത് |
ബിൻദുരക്ഷാപസ്രാദേന സർവം സിദ്ധ്യതി യോഗിനഃ ॥ ൧൪൩ ॥

അമരോലിസ്തദ്യഥാ സ്യാത്സഹജോലിസ്തതോ യഥാ |
തദഭയാസകമ്രഃ ശസ്യഃ സിദ്ധാനാം സമപദ്രായതഃ ॥ ൧൪൪ ॥

ഏതൈഃ സൈഃ വൈസ്തു കമിതൈരഭയസേത് കാലലാലതഃ |
തതോ ഭവേദ്രാജയോഗോ നാന്തരാ ഭവതി ധ്യവമ് |
ന ദിങ്മാത്രേണ സിദ്ധിഃ സ്യാദഭയസേനൈവ ജായതേ ॥ ൧൪൫ ॥

രാജയോഗം വരം പത്രാൺയ സർവസത്ത്വവശംകരമ് |
സർവം കൂർയാൻനവാ കൂർയാദ്യഥാരുചിവിചോഷ്ടിതമ് ॥ ൧൪൬ ॥

യഥാന്തരാ ച യോഗേന നിഷ്പന്നാ യോഗിനഃ കപ്രിയാ |
യഥാവസ്ഥാ ഹി നിഷ്പത്തിർഭൂക്തിമുക്തിഫലപദ്രാ ॥ ൧൪൭ ॥

സർവം തേ കമിതം ബഹ്മൻ സാംസ്കൃതേ യോഗമാചര |
ഇതി തസ്യ വചഃ ശുശ്രൂവാ സാംസ്കൃതിഃ യോഗമാപ്തവാൻ |
സർവാസിദ്ധീരവാപ്യാസൌ ദത്താത്രേയപസ്രാദതഃ ॥ ൧൪൮ ॥

യ ഇദം പഠതേ നിത്യം സാധുഭ്യഃ ശുഭ്രവയേദപി |
തസ്യ യോഗഃ ക്രമേണൈവ സിദ്ധ്യത്യേവ ന സംശയഃ ॥ ൧൪൯ ॥

യോഗീനോ/ഭയാസയുക്താഃ യേ ഹ്യാരൺയേഷു ഗൃഹേഷു വാ ।
ബഹുകാലം രമന്തേ സ്ഥ ബഹുകാലവിവർജിതാഃ ॥ ൧൫൦ ॥

തസ്മാത്സർവപത്രന്തേന യോഗമേവ സദാഭ്യസേത് ।
യോഗാഭ്യാസോ ജൻമഫലം വിഫലാ ഹി തഥാ ക്രിയാ ॥ ൧൫൧ ॥

മഹായാപസ്രാദേന സർവേഷാമസ്തു തത്സുഖമ് ।
ഏതത്സർവം യഥായുക്തം താമേവാരാധയേത്തതഃ ॥ ൧൫൨ ॥

യഃ സംസ്മൃത്യാ മൂന്നിനാമപി ദുരിതഹരോ യോഗസിദ്ധിപദ്രശ്ച ।
കാരുൺയാദ്യഃ പവ്രക്താ സുഖദുഃഖസുഹൃദ്യോഗശാസ്ത്രസ്രയ നാഥഃ ॥
൧൫൩ ॥

തസ്യാഹം ഭക്തിശുന്ധോ/പ്യാഖിലജനഗുരോഃ ഭക്തിചിന്താമണേഃ ഹി ।
ദത്തതരേയസ്യ വിഷ്ണോഃ പദനലിനയുഗം നിത്യമേവ പപ്രദ്യേ ॥ ൧൫൪ ॥

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 ത്oday

<http://sanskritdocuments.org>

Dattatreya Yoga Shastra Lyrics in Malayalam 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