

## ଶ୍ରୀଦତ୍ତାତ୍ରେୟ ଯୋଗ ଶାସ୍ତ୍ର

{॥ ଶ୍ରୀଦତ୍ତାତ୍ରେୟ ଯୋଗ ଶାସ୍ତ୍ର ॥}

ନୃସିଂହରୂପିଣେ ଚିଦାମ୍ବନେ ସୁଖସ୍ବରୂପିଣେ ।

ପଦୈଃ ତ୍ରିଭିଃ ତଦାଦିଭିଃ ନିରୂପିତାୟ ବୈ ନମଃ ॥ ୧ ॥

ସାଂକୃତିଃ ମୁନିବର୍ଯ୍ୟୋ ଅସୌ ଭୂତୟେ ଯୋଗଲିଷ୍ଟୟା ।

ଭୂବଂ ସର୍ବାଂ ପରିଭ୍ରାଜ୍ୟନ୍ନୈମିଷାରଣ୍ୟମାସ୍ତବାନ୍ ॥ ୨ ॥

ସୁଗନ୍ଧିନାନାକୁସୁମୈଃ ସ୍ବାଦୁସତ୍ପଲସ୍ମୟୁତୈଃ ।

ଶାଖିଭିଃ ସହିତଂ ପୁଣ୍ୟଂ ଜଲକାସାରମଣ୍ଡିତମ୍ ॥ ୩ ॥

ସଃ ମୁନିଃ ବିଚରସ୍ତତ୍ତ ଦଦର୍ଶାମ୍ରତରୋଃ ଅଧଃ ।

ବେଦିକାୟାଂ ସମାସୀନଂ ଦତ୍ତାତ୍ରେୟଂ ମହାମୁନିମ୍ ॥ ୪ ॥

ବଜ୍ରପଦ୍ମାସନାସୀନଂ ନାସାଗ୍ରାପିତୟା ଦୃଶା ।

ଊରୁମଧ୍ୟଗତୋଽନପାଶିୟୁଗ୍ଲେନ ଶୋଭିତମ୍ ॥ ୫ ॥

ତତଃ ପ୍ରଣମ୍ୟାଶିଲଂ ଦତ୍ତାତ୍ରେୟଂ ମହାମୁନିମ୍ ।

ତତ୍ ଶିଷ୍ୟୈଃ ସହ ତତ୍ତ୍ରେବ ସମ୍ମୁଖଞ୍ଜୋପବିଷ୍ଣବାନ୍ ॥ ୬ ॥

ତଦୈବ ସଃ ମୁନିଃ ଯୋଗାତ୍ ବିରମ୍ୟ ସ୍ବପୁରଃ ସ୍ଥିତମ୍ ।

ଉବାଚ ସାଂକୃତିଂ ପ୍ରିତିପୂର୍ବକଂ ସ୍ବାଗତଂ ବଚଃ ॥ ୭ ॥

ସାଂକୃତେ କଥୟ ତ୍ବଂ ମାଂ କିମୁଦିଶ୍ୟେହାଗତଃ ।

ଇତି ପୁଷ୍ପସ୍ତୁ ସଃ ପ୍ରାହ ଯୋଗଂ ଜ୍ଞାତୁମିହାଗତଃ ॥ ୮ ॥

ଯୋଗୋ ହି ବହୁଧା ବ୍ରହ୍ମହସ୍ତର୍ବଂ କତୟାମି ତେ ।

ମନ୍ତ୍ରଯୋଗୋ ଲୟ ଶ୍ଳେଷ ହଠଯୋଗସ୍ତଥୈବ ଚ ।

ରଜଯୋଗଶ୍ଚତୁର୍ଥଃ ସ୍ୟାତ୍ୟୋଗାନାମୁତ୍ତମସ୍ତୁ ସଃ ॥ ୯ ॥

ଆରମ୍ଭଶ୍ଚ ଘଟଶ୍ଳେଷ ତଥା ପରିଚୟଃ ସ୍ତୁତଃ ।

ନିଷ୍ପତ୍ତିଶ୍ଚେତ୍ୟବସ୍ଥା ଚ ଚତୁର୍ଥୀ ପରିକଳ୍ପିତା ।

ଏତେଷାଂ ବିସ୍ତରଂ ବକ୍ଷ୍ୟେ ଯଦି ତ୍ବଂ ଶ୍ରୋତୁମିଚ୍ଛସି ॥ ୧୦ ॥

ଅଙ୍ଗେଷୁ ମାତୃକା ପୂର୍ବଂ ମନ୍ତ୍ରଂ ଜପନ୍ ସୁଧୀଃ ।

ଯ କଚନାଭିସିଦ୍ଧୟୈ ସ୍ୟାତ୍ ମନ୍ତ୍ରଯୋଗଃ ସ କଥ୍ୟତେ ॥ ୧୧ ॥

ମୃଦୁଃ ତସ୍ୟାଧିକାରୀ ସ୍ୟାଦ୍ବାଦଶାଦୈଃ ତୁ ସାଧନାତ୍ ।

ପ୍ରାୟେଣ ଲଭତେ ଜ୍ଞାନଂ ସିଦ୍ଧିଶ୍ଚୈବାଣିମାଦିକାଃ ॥ ୧୨ ॥

ଅଲ୍ପବୁଦ୍ଧିଃ ଇମଂ ଯୋଗଂ ସେବତେ ସାଧକାଧମଃ ।

ମନ୍ତ୍ରଯୋଗୋ ହ୍ୟୟଂ ପ୍ରୋକ୍ତୋ ଯୋଗାନାମଧମସ୍ତୁ ସଃ ॥ ୧୩ ॥

ଲୟ ଯୋଗଶ୍ଚିତ୍ତଲୟଃ ସଂକେତୈଃ ତୁ ପ୍ରକାୟତେ ।

ଆଦିନାଥେନ ସଂକେତା ଅଷ୍ଟକୋଟି ପ୍ରକୀର୍ତ୍ତିତାଃ ॥ ୧୪ ॥

ସାଂକ୍ଠତିରୁବାର --

ଭଗବନ୍ନାଦିନାଥଃ ସଃ କିଂ ରୂପଃ କଃ ସଃ ଉଚ୍ୟତାମ୍ ।

ଦତ୍ତାତ୍ରେୟ ଉବାର --

ମହାଦେବସ୍ୟ ନାମାନ୍ୟାଦିନାଥାଦିକାନ୍ୟପି ।

ଶିବେଶ୍ବରଶ୍ଚ ଦେବୋଽସୌ ଲୀଳୟା ବ୍ୟଚରପୁତ୍ରୁଃ ॥ ୧୫ ॥

ଶ୍ରୀକଣ୍ଠପର୍ବତେ ଗୌରୀ ସହ ପ୍ରମଥନାୟକାନ୍ ।

ହିମାକ୍ଷପର୍ବତେ ଚୈବକଦଲୀବନଗୋଚରେ ॥ ୧୬ ॥

ଗିରିକୂଟେ ଚିତ୍ରକୂଟେ ସୁପାଦପୟୁତେ ଶିରୌ ।

କୃପୟୈ କୈକସଂକେତଂ ଶଂକରଃ ପ୍ରାହ ତତ୍ର ତାନ୍ ॥ ୧୭ ॥

ତାନି ସର୍ବାଣି ବହୁଂ ତୁ ନ ହି ଶକ୍ନୋମି ବିସ୍ତରାତ୍ ।

କାନିଚିକୃଥୟାମି ସହଜାଭ୍ୟାସବସୁଖମ୍ ॥ ୧୮ ॥

ତିଷ୍ଠନ୍ ଗଚ୍ଛନ୍ ସ୍ବପନ୍ ଭୁଞ୍ଜନ୍ ଯାନ୍ ଶୂନ୍ୟମହନିଶମ୍ ।

ଅଥ ମେକୋ ହି ସଂକେତଃ ଆଦିନାଥେନ ଭାଷିତଃ ॥ ୧୯ ॥

ନାସାଗ୍ରଦୃଷ୍ଟିମାତ୍ରେଣ ହ୍ୟପରଃ ପରିକୀର୍ତ୍ତିତଃ ।

ଶିରଃଶ୍ଚାକ ଭାଗସ୍ୟ ଧ୍ୟାନଂ ମୃତ୍ୟୁଂ ଜୟେତ୍ ପରମ୍ ॥ ୨୦ ॥

ଭୂମଧ୍ୟଦୃଷ୍ଟିମାତ୍ରେଣ ପରଃ ସଂକେତଃ ଉଚ୍ୟତେ ।

ଲଲାତେ ଭୂତଲେ ଯ ଶ୍ଳୋଭମଃ ସଃ ପ୍ରକୀର୍ତ୍ତିତଃ ॥ ୨୧ ॥

ସବ୍ୟଦକ୍ଷିଣପାଦସ୍ୟାଙ୍ଗୁଷ୍ଠେ ଲୟମୁତ୍ତମମ୍ ।

ଉତ୍ତାନଶବ୍ଦତ୍ତୁମୌ ଶୟନଂ ଚୋକ୍ତମୁତମମ୍ ॥ ୨୨ ॥

ଶିଥିଲୋ ନିର୍ଜନେ ଦେଶେ କୁର୍ଯାଚ୍ଛେତ୍ରିକିମାପ୍ନୁୟାତ୍ ।

ଏବଂ ଚ ବହୁ ସଂକେତାନ୍ କଥାମାସ ଶଙ୍କରଃ ॥ ୨୩ ॥

ସଂକେତୈଃ ବହୁଭିଷ୍ଣାନୈଃ ଯ ସ୍ୟ ଚିତ୍ତଲୟୋ ଭବେତ୍ ।

ସ ଏବ ଲୟ ଯୋଗଃ ସ୍ୟାତ୍ କର୍ମଯୋଗଂ ତତଃ ଶୁଣୁଃ ॥ ୨୪ ॥

ଯମଶ୍ଚ ନିୟମଶ୍ଚୈବାସନଂ ଚ ତତଃ ପରମ୍ ।

ପ୍ରାଣାୟାମଶ୍ଚତୁଥଃ ସ୍ୟାତ୍ ପ୍ରତ୍ୟାହାରସ୍ତୁ ପଞ୍ଚମଃ ।

ତତସ୍ତୁ ଧାରଣା ପ୍ରୋକ୍ତା ଧ୍ୟାନଂ ସପ୍ତମମୁଚ୍ୟତେ ॥ ୨୫ ॥

ସମାପିଃ ଅଷ୍ଟମଃ ପ୍ରୋକ୍ତଃ ସର୍ବପୁଣ୍ୟପ୍ରଦଃ ।

ଏବମକ୍ଷାଙ୍ଗଯୋଗଂ ଚ ଯାଜ୍ଞବଲ୍ଲ୍ୟାଦୟୋ ବିଦୁଃ ॥ ୨୬ ॥

କପିଳାଦ୍ୟାସ୍ତୁ ଶିଷ୍ୟାଶ୍ଚ ହଂ କୁରୁସ୍ତତୋ ଯଥା ।

ତଦ୍ୟଥା ଚ ମହାମୁଦ୍ରା ମହାବନ୍ଧସ୍ତଥୈବ ଚ ॥ ୨୭ ॥

ତତଃ ସ୍ୟାତ୍ ଖେଚରୀମୁଦ୍ର ବନ୍ଧୋ କାଲନ୍ଦରଃ ତଥା ।

ଉଚ୍ଛିୟାଣଂ ମୂଲବନ୍ଧୋ ବିପରୀତକରଣୀ ତଥା ॥ ୨୮ ॥

ବଜ୍ରୋଲିଃ ଅମରୋଲିଶ୍ଚ ସହଜୋଲିସ୍ତ୍ରିଧା ମତା ।

ଏତେଷାଂ ଲକ୍ଷଣଂ ବକ୍ଷ୍ୟେ କର୍ତ୍ତାବ୍ୟଂ ଚ ବିଶେଷତଃ ॥ ୨୯ ॥

ଯମାଃ ଯେ ଦଶଃ ସମ୍ପ୍ରୋକ୍ତାଃ ରକ୍ଷିତଃ ତତ୍ତ୍ୱଦର୍ଶିତଃ ।

ଲଭ୍ୱାହାରସ୍ତୁ ତେଷ୍ୱେକୋ ମୁଖ୍ୟୋ ଭବତି ନାପରେ ।

ଅହିଂସା ନିୟମେଷ୍ୱେକା ମୁଖ୍ୟା ଭବତି ନାପରେ ॥ ୩୦ ॥

ଚତୁରଶୀତିଲକ୍ଷେଷ୍ଠବାସନେଷ୍ଟୁଭ୍ରମଂ ଶୁଣୁ ।  
ଆଦିନାଥେନ ସମ୍ପ୍ରୋକ୍ତଂ ଯଦାସନମିହୋଚ୍ୟତେ ॥ ୩୧ ॥

ଉତ୍ତାନୌ ଚରଣୌ କୃତ୍ବୋରୁସଂସ୍ଥୌ ପ୍ରୟଲତଃ ।  
ଉରୁ ମଧ୍ୟେ ତଥୋତ୍ତାନୌ ପାଶୀ କୃତ୍ବା ତତୋ ଦୃଶୌ ॥ ୩୨ ॥

ନାସାଗ୍ରେ ବିନ୍ୟସେଦ୍ରାଜଞ୍ଜମୂଲଂ ଚ ଜିହ୍ବୟା ।  
ଉତ୍ତତ୍ୟ ଚିତୁକଂ ବକ୍ଷଃ ସଂସ୍ଥାପ୍ୟ ପବନଂ ଶନୈଃ ॥ ୩୩ ॥

ଯଥାଶକ୍ତି ସମାକୃଷ୍ୟ ପୂରଯେ ଦୁଦରଂ ଶନୈଃ ।  
ଯଥାଶକ୍ତ୍ୟେବ ପଶ୍ଚାତ୍ତୁ ରେଚୟେତ୍ପବନଂ ଶନୈଃ ॥ ୩୪ ॥

ଇଦଂ ପଦ୍ମାସନଂ ପ୍ରୋକ୍ତଂ ସର୍ବବ୍ୟାପିବିନାଶନମ୍ ।  
ଦୁର୍ଲଭଂ ଯେନ କେନାପି ପିମତା ଲଭ୍ୟତେ ଭୁବି ॥ ୩୫ ॥

ସାଂସ୍କୃତେ ଶୁଣୁ ସତ୍ସଂସ୍ଥୋ ଯୋଗାଭ୍ୟାସକ୍ରମଂ ଯଥା ।  
ବକ୍ଷ୍ୟମାଶଂ ପ୍ରୟତ୍ନେନ ଯୋଗିନାଂ ସର୍ବଲକ୍ଷଣୈଃ ॥ ୩୬ ॥

ଯୁବ ଅବସ୍ଥୋଽପି ବୃଦ୍ଧୋ ବା ବ୍ୟାପିତୋ ବା ଶନୈଃ ଶନୈଃ ।  
ଅଭ୍ୟାସାତ୍ରିକ୍ଷିମାସ୍ତୋତି ଯୋଗେ ସର୍ବୋଽପ୍ୟତଦ୍ବିତଃ ॥ ୩୭ ॥

ବ୍ରାହ୍ମଣଃ ଶ୍ରମଣୋ ବା ବୌଦ୍ଧୋ ବାପ୍ୟାତ୍ସତୋଽଥବା ।  
କାପାଲିକୋ ବା ଚାର୍ବାକଃ ଶ୍ରଦ୍ଧୟା ସହିତଃ ସୁଧୀଃ ।  
ଯୋଗାଭ୍ୟାସୋଽତୋ ନିତ୍ୟଂ ସର୍ବସିଦ୍ଧିମବାପୁୟାତ୍ ॥ ୩୮ ॥

କ୍ରିୟାୟୁକ୍ତସ୍ୟ ସିଦ୍ଧିଃ ସ୍ୟାଦକ୍ରିୟସ୍ୟ କଥଂ ଭବେତ୍ ।

ନ ଶାସ୍ତ୍ରପାଠମାତ୍ରେଣ କାଚିହିଦ୍ଧିଃ ପ୍ରକାୟତେ ॥ ୩୯ ॥

ମୁଣ୍ଡିତୋ ଦଣ୍ଡଧାରୀ ବା କାଷାୟବସନୋଽପି ବା ।

ନାରାୟଣବଦୋ ବାପି ଜଟିଲୋ ମସ୍ତୁଲେପନଃ ॥ ୪୦ ॥

ନମଃ ଶିବାୟବାଚୀ ବା ବାହ୍ୟାର୍ଚା ପୂଜକୋଽପି ବା ।

ଦ୍ବାଦଶସ୍ଥାନପୂଜୋ ବା ବହ୍ୟବସ୍ତୁଲଭାଷିତମ୍ ।

କ୍ରିୟାହୀନୋଽଥବା କୂରଃ କଥଂ ସିଦ୍ଧିମବାପୁୟାତ୍ ॥ ୪୧ ॥

ନ ବେଷଧାରଣଂ ସିଦ୍ଧେଃ କାରଣଂ ନ ଚ ତତ୍ତଥା ।

କୃପୈବ କାରଣଂ ସିଦ୍ଧେଃ ସତ୍ୟମେବ ତୁ ସାଂକୃତେ ॥ ୪୨ ॥

ଶିଶ୍ନୋଦରାର୍ଥଂ ଯୋଗସ୍ୟ କଥୟା ବେଷଧାରିଣଃ ।

ଅନୁଷ୍ଠାନବିହୀନାଃ ତୁ ବଡ଼ଂଚୟନ୍ତି ଜନାନ୍ କିଲ ॥ ୪୩ ॥

ଉଚ୍ଚାବରୈଃ ବିପ୍ରଲଂଭୈଃ ଯତନ୍ତେ କୁଶଳାଃ ନରାଃ ।

ଯୋଗିନୋ ବୟମିତ୍ୟେବଂ ମୃତାଃ ଭୋଗପରାୟଣାଃ ॥ ୪୪ ॥

ଶନୈର୍ତଥାବିଧାନ୍ ଜ୍ଞାତ୍ବା ଯୋଗାଭ୍ୟାସବିବର୍ଜିତାମ୍ ।

କୃତାର୍ଥାନ୍ବଚନୈରେବ ବର୍ଜୟେଦ୍ବେଷଧାରିଣଃ ॥ ୪୫ ॥

ଏତେ ତୁ ବିଦ୍ମୁଭୁଞ୍ଜାସ୍ତେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସସ୍ୟ ସର୍ବଦା ।

ବର୍ଜୟେତ୍ତାନ୍ ପ୍ରୟତ୍ନେନେଦୃଶୀ ସିଦ୍ଧଦା କ୍ରିୟା ॥ ୪୬ ॥

ପ୍ରଥମାଭ୍ୟାସକାଳେ ତୁ ପ୍ରବେଶସ୍ତୁ ମହାମୁନେ ।  
ଆଲସ୍ୟଂ ପ୍ରଥମେ ବିଦ୍ମଃ ଦ୍ବିତୀୟସ୍ତୁ ପ୍ରକଢ୍ବନମ୍ ।  
ପୂର୍ବୋକ୍ତଧୂର୍ତ୍ତଗୋଷ୍ଠୀ ଚ ତୃତୀୟୋ ମନ୍ଦସାଧନମ୍ ॥ ୪୭ ॥

ଚତୁର୍ଥୋ ଧାତୁବାଦଃ ସ୍ୟାତ୍ତ୍ବଚମଃ ଶାଦ୍ୟବାଦକମ୍ ।  
ଏବଂ ଚ ବହୁବୋ ଦୃଷ୍ଟାଃ ମୃଗତୃଷ୍ଟାଃ ସମାଃ ମୁନେଃ ॥ ୪୮ ॥

ହିରାସନସ୍ୟ କାୟ ଛେ ତାଂ ତୁ ଜ୍ଞାତ୍ବା ସୁଧୀଃ ତ୍ୟଜେତ୍ ।  
ପ୍ରାଣାୟାମଂ ତତସ୍ତୁର୍ଯାପ୍ତଦ୍ବାସନଗତଃ ସ୍ବୟମ୍ ॥ ୪୯ ॥

ସୁଶୋଭନଂ ମଠଂ କୁର୍ଯାସ୍ତୁଷ୍ଟଦ୍ବାରଂ ତୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଶମ୍ ।  
ସୁଷ୍ଟୁ ଲିପ୍ତଂ ଗୋମୟେନ ସୁଧୟା ବା ପ୍ରୟତ୍ନତଃ ॥ ୫୦ ॥

ମକୁଶୈଃ ମଶକୈଃ ଭୂତୈଃ ବର୍ଜିତଂ ଚ ପ୍ରୟତ୍ନତଃ ।  
ଦିନେ ଦିନେ ସୁସମ୍ବୃଷ୍ଟଂ ସମ୍ମାର୍ଜନ୍ୟା ହ୍ୟତହିତଃ ।  
ବାସିତଂ ଚ ସୁଗନ୍ଧେନ ଧୂପିତଂ ଗୁଗ୍ଗୁଲ୍ମାଦିଭିଃ ॥ ୫୧ ॥

ମଲମୁତ୍ରାଦିଭିଃ ବର୍ଗୈରାଧିଷ୍ଠାଦଶଭିରେବ ଚ ।  
ବର୍ଜିତଂ ଦ୍ବାରସମ୍ପନ୍ନମ୍ ॥ ॥ ୫୨ ॥

॥ ବସ୍ତ୍ରଂ ବାଜିନମେବ ବା ।

ନାନ୍ୟତ୍ରସ୍ତରଣାସୀନଃ ପରସଂସର୍ଗବର୍ଜିତଃ ॥ ୫୩ ॥

ତସ୍ମିନ୍ ସ ତୁ ସମାସ୍ତୀର୍ଯାସନଂ ବିସ୍ତୃତାଂଶକମ୍ ।

ତତ୍ରୋପବିଶ୍ୟ ମେଧାବୀ ପଦ୍ମାସନମନ୍ବିତଃ ॥ ୫୪ ॥

ସମକାୟଃପ୍ରାଞ୍ଜଲିଷ୍ଠ ପ୍ରଣମ୍ୟ ସ୍ବେଷ୍ଟଦେବତାମ୍ ।

ତତୋ ଦକ୍ଷିଣହସ୍ତସ୍ୟାଙ୍ଗୁଷ୍ଠେନୈବ ପିଙ୍ଗଲାମ୍ ॥ ୫୫ ॥

ନିରୁଧ୍ୟ ପୂର୍ଯ୍ୟେଦ୍ବାୟୁମିତ୍ୟା ଚ ଶନୈଃ ଶନୈଃ ।

ଯଥାଶକ୍ତିନିରୋଧେନ ତତସ୍ତୁର୍ଯାଞ୍ଜୁ କୁମ୍ଭକମ୍ ॥ ୫୬ ॥

ତତସ୍ତ୍ୟଜେପିଙ୍ଗଲାୟା ଶନୈଃ ପବନବେଗତଃ ।

ପୁନଃ ପିଙ୍ଗଲାୟାପୂର୍ଯ୍ୟ ପୂର୍ଯ୍ୟେଦୁଦରଂ ଶନୈଃ ।

ଯଥା ତ୍ୟଜେତ୍ଥା ତେନ ପୂର୍ଯ୍ୟେଦନିରୋଧତଃ ॥ ୫୭ ॥

ଏବଂ ପ୍ରାତଃ ସମାସୀନସ୍ତୁର୍ଯାଦ୍ବିଂଶତିକୁମ୍ଭକାନ୍ ।

କୁମ୍ଭକଃ ସହିତୋ ନାମ ସର୍ବଗ୍ରହବିବର୍ଜିତଃ ॥ ୫୮ ॥

ଏବଂ ମଧ୍ୟାହ୍ନସମୟେ କୁର୍ଯାଦ୍ ବିଂଶତିକୁମ୍ଭକାନ୍ ।

ଏବଂ ସାୟଂ ପ୍ରକୂର୍ବୀତ ପୁନଃ ବିଂଶତିକୁମ୍ଭକାନ୍ ।

ଏବମେବାର୍ଥରାତ୍ରେ ଅପି କୁର୍ଯାଦ୍ ବିଂଶତିକୁମ୍ଭକାନ୍ ॥ ୫୯ ॥

କୂର୍ବୀତ ରେଚପୂରାଭ୍ୟାଂ ସହିତାନ୍ ପ୍ରତିବାସରମ୍ ।

ସହିତୋ ରେଚପୂରାଭ୍ୟାଂ ତସ୍ମାସ୍ତହିତକୁମ୍ଭକଃ ॥ ୬୦ ॥

କୁର୍ଯାଦେବଂ ଚତୁର୍ବାରମନାଲସ୍ୟୋ ଦିନେ ଦିନେ ।

ଏବଂ ମାସତ୍ରୟଂ କୁର୍ଯାନ୍ନାତୀଶୁଦ୍ଧିସ୍ତତୋ ଭବେତ୍ ॥ ୬୧ ॥



ଯଦା ତୁ ନାତୀଶୁକ୍ତିଃ ସ୍ୟାତ୍ତଦା ଚିହ୍ନାନ୍ତି ବାହ୍ୟତଃ ।  
ଜାୟନ୍ତେ ଯୋଗିନୋ ଦେହେ ତାନି ବନ୍ଧ୍ୟାମ୍ୟଶେଷତଃ ॥ ୨୨ ॥

ଶରୀରଲଘୁତା ଦୀପ୍ତିଃ ଜଠରାଗ୍ନିବିବର୍ଧନମ୍ ।  
କୃଶତ୍ବଂ ଚ ଶରୀରସ୍ୟ ତଦା ଜାୟେତ୍ତୁ ନିଶ୍ଚିତମ୍ ॥ ୨୩ ॥

ତଦା ବର୍ଜ୍ୟାନ୍ତି ବନ୍ଧ୍ୟାମି ଯୋଗବିଘ୍ନକରାଣି ତୁ ।  
ଲବଣଂ ସର୍ଷପଂ ଚାମ୍ବୁମୁଷ୍ଟଂ ରୁକ୍ଷଂ ଚ ତୀକ୍ଷକମ୍ ॥ ୨୪ ॥

ଅତୀବ ଭୋଜନମ୍ ତ୍ୟାଜ୍ୟଂ ସ୍ତ୍ରୀସଙ୍ଗମନମେବ ଚ ।  
ଅଗ୍ନିସେବା ତୁ ସନ୍ତ୍ୟାଜ୍ୟା ଧୂର୍ତ୍ତଗୋଷ୍ଠିଷ୍ଠ ସନ୍ତ୍ୟଜେତ୍ ॥ ୨୫ ॥

ଉପାୟଂ ଚ ପ୍ରବନ୍ଧ୍ୟାମି କ୍ଷିପ୍ରଂ ଯୋଗସ୍ୟ ସିଦ୍ଧୟେ ।  
ଘୃତଂ କ୍ଷୀରଂ ଚ ମିଷ୍ଟାନ୍ନଂ ମିତାହରକ୍ଷ ଶସ୍ୟତେ ॥ ୨୬ ॥

ପୂର୍ବୋକ୍ତକାଲେ କୁର୍ବୀତ ପବନାଭ୍ୟାସମେବ ଚ ।  
ତତଃ ପରଂ ଯଥେଷ୍ଠଂ ତୁ ଶକ୍ତିଃ ସ୍ୟାଦ୍ବାୟୁଧାରଣେ ।  
ଯଥେଷ୍ଠଂ ଧାରଣାଦ୍ବାୟୋଃ ସିଦ୍ଧେକ୍ୱେବଲକ୍ଷ୍ମକମ୍ ॥ ୨୭ ॥

କେବଲେ କୁମ୍ଭକେ ସିଦ୍ଧେ ରେଚପୂରକବର୍ଜିତେ ।  
ନ ତସ୍ୟ ଦୁର୍ଲଭଂ କିଞ୍ଚିତ୍ରିଷୁ ଲୋକେଷୁ ବିଦ୍ୟତେ ॥ ୨୮ ॥

ପ୍ରସ୍ବେଦୋ ଜାୟ ତେ ପୂର୍ବଂ ମର୍ଦ୍ଦନଂ ତେନ କାରୟେତ୍ ।  
ତତୋଽପ୍ତିଧାରଣାଦ୍ବାୟୋଃ କ୍ରମେଣୈବ ଶନୈଃ ଶନୈଃ ॥ ୨୯ ॥

କମ୍ପୋ ଭବତି ଦେହସ୍ୟାସନସ୍ତସ୍ୟ ଦେହିନଃ ।

ତତୋଽଧିକତରାଭ୍ୟାସାଦ୍ଭୂରୀ କାୟତେ ଧ୍ରୁବମ୍ ॥ ୨୦ ॥

ଯଥା ତୁ ଦର୍ଭୂରୋ ଗଞ୍ଜେଦୁସ୍ତୁତ୍ୟୋସ୍ତୁତ୍ୟ ଭୂତଲେ ।

ପଦ୍ମାସନସ୍ଥିତୋ ଯୋଗୀ ତଥା ଗଞ୍ଜତି ଭୂତଲେ ॥ ୨୧ ॥

ତତୋଽଧିକତରାଭ୍ୟାସାଭୂମିତ୍ୟଗଞ୍ଜ କାୟତେ ।

ପଦ୍ମାସନସ୍ଥ ଏବାସୌ ଭୂମିମୁସ୍ତୁକ୍ୟ ବର୍ତ୍ତତେ ॥ ୨୨ ॥

ନିରାଧାରୋଽପି ଚିତ୍ରଂ ହି ତଦା ସାମର୍ଥ୍ୟମୁଭବେତ୍ ।

ସ୍ବଲ୍ପଂ ବା ବହୁ ବା ଭୁକ୍ତ୍ବା ଯୋଗୀ ନ ବ୍ୟଥତେ ତଦା ॥ ୨୩ ॥

ଅଲ୍ପମୁତ୍ତପୁରୀଷଞ୍ଜ ସ୍ବଲ୍ପନିଦ୍ରାଞ୍ଜ କାୟତେ ।

କ୍ରିମୟୋ ଦୂଷିକା ଲାଲା ସ୍ବବେଦୋ ଦୁର୍ଗନ୍ଧିତା ତନୋଃ ।

ଏତାନି ସର୍ବଦା ତସ୍ୟ ନ କାୟନ୍ତେ ତତଃ ପରମ୍ ॥ ୨୪ ॥

ତତୋଽଧିକତରାଭ୍ୟାସାଦ୍ଭୂମିତ୍ୟାତେ ଭୃଶମ୍ ।

ଯେନ ଭୂତରସିଦ୍ଧିଃ ସ୍ୟାଭୂତରାଶାଂ ଜୟେ କ୍ଷମଃ ॥ ୨୫ ॥

ବ୍ୟାଘ୍ରୋ ଲୁଲ୍ୟାୟୋ ବନେୟା ବା ଗବୟୋ ଗଜ ଏବ ବା ।

ସିଂହୋ ବା ଯୋଗିନା ତେନ ମ୍ରିୟନ୍ତେ ହସ୍ତତାତନାତ୍ ।

କନ୍ଦର୍ପସ୍ୟ ଯଥାରୂପଂ ତଥା ତସ୍ୟାପି ଯୋଗିନଃ ॥ ୨୬ ॥

ତସ୍ମିନ୍ କାଲେ ମହାବିଘ୍ନୋ ଯୋଗିନଃ ସ୍ୟାସ୍ତ୍ରମାଦତଃ ।

ତଦୁପବଶଗାଃ ନାର୍ଯ୍ୟଃ କଞ୍ଚନ୍ତେ ତସ୍ୟ ସଙ୍ଗମମ୍ ॥ ୨୭ ॥

ଯଦି ସଙ୍ଗଂ କରୋତ୍ୟେଷ ବିନ୍ଦୁସ୍ତସ୍ୟ ବିନଶ୍ୟତି ।

ଆୟୁଃ କ୍ଷୟୋ ବିନ୍ଦୁନାଶାଦସାମର୍ଥ୍ୟଂ ଚ ଜାୟତେ ॥ ୭୮ ॥

ତସ୍ମାହୁର୍ବପ୍ରୟତ୍ନେନ ବିନ୍ଦୁରାକ୍ଷେୟା ହି ଯୋଗିନା ।

ତତୋ ରହସ୍ୟପାବିଷ୍ଣୁଃ ପ୍ରଣବଂ ପୁତ୍ରମାତ୍ରୟା ॥ ୭୯ ॥

ଜପେପୂର୍ବାଃ ଜିତାନାଂ ଚ ପାପାନାଂ ଚ ନାଶହେତବେ ।

ସର୍ବବିଘ୍ନହରଣ୍ଡାୟଂ ପ୍ରଣବଃ ସର୍ବଦୋଷହା ॥ ୮୦ ॥

ଏବମଭ୍ୟାସଯୋଗେନ ସିଦ୍ଧିଃ ଆରମ୍ଭସମ୍ଭବା ।

ତତୋ ଭବେଦ୍ଭଗାବସ୍ଥା ପବନାଭ୍ୟାସିନଃ ସଦା ॥ ୮୧ ॥

ପ୍ରାଣାପାନୌ ମନୋବୟୁ ଜୀବମ୍ପରମାତ୍ମନୌ ।

ଅନ୍ୟୋନ୍ୟସ୍ୟାବିରୋଧେନୈକତାଂ ଘଟତୋ କାନିଚିତ୍ ॥ ୮୨ ॥

ତଦା ଘଟାଦ୍ଭୟାବସ୍ଥା ପ୍ରସିଦ୍ଧା ଯୋଗିନାଂ ସ୍ମୃତା ।

ତତଶ୍ଚିହ୍ନାନି ଯାନି ସ୍ୟୁଃ ତାନି ବକ୍ଷ୍ୟାମି କାନିଚିତ୍ ॥ ୮୩ ॥

ପୂର୍ବଂ ଯଃ କଥିତୋଽଭ୍ୟାସଶ୍ଚତୁର୍ଥା ତଂ ପରିତ୍ୟଜେତ୍ ।

ଦିବା ବା ଯଦି ବା ରାତ୍ରେଃ ସାମମାତ୍ରଂ ସମଭ୍ୟସେତ୍ ॥ ୮୪ ॥

ଏକବାରଂ ପ୍ରତିଦିନଂ କୁର୍ଯାକ୍ରେବଲକୁମ୍ଭକମ୍ ।

ପ୍ରତ୍ୟାହାରୋ ହି ଏବଂ ସ୍ୟାଦେବଂ କର୍ତ୍ତୁଃ ହି ଯୋଗିନଃ ॥ ୮୫ ॥

ଇନ୍ଦ୍ରିୟାଣାନ୍ଦ୍ରିୟାର୍ଥେଭ୍ୟୋ ଯପ୍ରତ୍ୟାହରତି ଝୁଟମ୍ ।

ଯୋଗୀ କୁମ୍ଭକମାସ୍ତାୟ ପ୍ରତ୍ୟାହାରଃ ସ ଉଚ୍ୟତେ ॥ ୮୭ ॥

ଯଦ୍ୟଦ୍‌ଶ୍ୟତି ଚକ୍ଷୁର୍ଭ୍ୟାଂ ତଉଦାମ୍‌ନି ଭାବୟେତ୍ ।

ଯଦ୍ୟଦ୍‌କ୍ଳିପ୍ତତି ନାସାଭ୍ୟାଂ ତଉଦାମ୍‌ନି ଭାବୟେତ୍ ॥ ୮୭ ॥

ଏବଂ ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟାଣାଂ ହି ତତ୍‌ସଂଖ୍ୟା ସନ୍ଧୟେତ୍ ।

ଯାମମାତ୍ରଂ ପ୍ରତିଦିନଂ ଯୋଗୀ ଯତ୍ନାଦତଦ୍‌କ୍ରିତଃ ॥ ୮୮ ॥

ତଦା ବିଚିତ୍ରସାମର୍ଥ୍ୟଂ ଯୋଗିନାଂ କାୟ ତେ ଧୁବମ୍ ।

ଦୂରଶ୍ରୁତିଃ ଦୂରଦୃଷ୍ଟିଃ କ୍ଷଣାଦୂରଗମସ୍ତଥା ॥ ୮୯ ॥

ବାକ୍ଷିକ୍ଷିଃ କାମଚାରିତ୍‌ବମଦୃଶ୍ୟକରଣଂ ତଥା ।

ମଲମୁତ୍ରପ୍ରଲେପେନ ଲୋହାଦୀନାଂ ସୁବର୍ଣ୍ଣତା ।

ଖେଚରତ୍‌ବଂ ତଥାନ୍ୟତ୍ତୁ ସତତାଭ୍ୟାସଯୋଗିନଃ ॥ ୯୦ ॥

ତଦା ବୁଦ୍ଧିମତା ଭାବ୍ୟ ଯୋଗିନା ଯୋଗସିଦ୍ଧୟେ ।

ଏତେ ବିହତାଃ ମହାସିଦ୍ଧେଃ ନ ରମେତ୍ତେଷୁ ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ ॥ ୯୧ ॥

ନ ଦର୍ଶୟେତ କସ୍ତୈଚିତ୍‌ସ୍‌ବସାମର୍ଥ୍ୟ ହି ସର୍ବଦା ।

କଦାଚିଦ୍‌ଶୟେପ୍ତୀତ୍ୟା ଭକ୍ତିଯୁକ୍ତାୟ ବା ପୁନଃ ॥ ୯୨ ॥

ଯଥା ମୂର୍ଖୋ ଯଥା ମୂତୋ ଯଥା ବଧିର ଏବ ବା ।

ତଥା ବର୍ତ୍ତେତ ଲୋକେଷୁ ସ୍‌ବସାମର୍ଥ୍ୟସ୍ୟ ଗୁପ୍ତୟେ ॥ ୯୩ ॥

ନୋଚେକ୍ଷିଷ୍ୟାଃ ହି ବହୁବୋ ଭବନ୍ତି ସ୍‌ବ ନ ସଂଶୟଃ ।



ପୃଥିବୀ ସମ୍ଭବଃ ତସ୍ୟ ନ ମୃତ୍ୟୁଃ ଯୋଗିନୋ ଭବେତ୍ ॥ ୧୦୨ ॥

ନାଭିସ୍ଥାନେ ତତୋ ବାୟୁଂ ଧାରୟେତ୍ ପଞ୍ଚ ନାଡ଼ିକାଃ ।

ତତୋ ଜଳାଭୟଂ ନାସ୍ତି ଜଳମୃତ୍ୟୁଃ ନ ଯୋଗିନଃ ॥ ୧୦୩ ॥

ନାଭ୍ୟର୍ଥ୍ବମଶ୍ଚଲେ ବାୟୁଂ ଧାରୟେତ୍ ପଞ୍ଚ ନାଡ଼ିକାଃ ।

ଅଗ୍ନେୟଧାରଣା ସେୟଂ ନ ମୃତ୍ୟୁଃ ତସ୍ୟ ବହିନା ॥ ୧୦୪ ॥

ସଦା ବିଚିତ୍ରସାମର୍ଥ୍ୟଂ ଯୋଗିନୋ ଜାୟତେ ଧ୍ରୁବମ୍ ।

ନ ଦହ୍ୟତେ ଶରୀରଂ ଚ ପ୍ରକ୍ଷିପ୍ତୋ ବହି କୁଣ୍ଡଳେ ॥ ୧୦୫ ॥

ନାଭିଭୂବୋଃ ହି ମଧ୍ୟେ ତୁ ପ୍ରଦେଶତ୍ରୟସଂଯୁତେ ।

ଧାରୟେତ୍ ପଞ୍ଚ ଘଟିକାଃ ବାୟୁଂ ସାଇଷା ହି ବାୟବୀ ।

ଧାରଣାନ୍ ତୁ ବାୟୋସ୍ତୁ ଯୋଗିନୋ ହି ଭୟଂ ଭବେତ୍ ॥ ୧୦୬ ॥

ଭୂମଧ୍ୟାଦୁପରିଷ୍ଠାତୁ ଧାରୟେତ୍ ପଞ୍ଚ ନାଡ଼ିକାଃ ।

ବାୟୁଂ ଯୋଃସୌ ପ୍ରୟତ୍ନେନ ସେୟମାକାଶଧାରଣା ॥ ୧୦୭ ॥

ଆକାଶଧାରଣାଂ କୁର୍ବନ୍ତୁତ୍ୟଂ ଜୟତି ତତ୍ତ୍ବତଃ ।

ଯତ୍ର ତତ୍ର ସ୍ଥିତୋ ବାପିସୁଖମତ୍ୟନ୍ତମଶ୍ନୁତେ ॥ ୧୦୮ ॥

ଏବଂ ଚ ଧାରଣାଃ ପଞ୍ଚ କୁର୍ଯାଦ୍ୟୋଗୀ ବିଚକ୍ଷଣଃ ।

ତତୋ ଦୃତଶରୀରଃ ସ୍ୟନ୍ତୁତ୍ୟର୍ତ୍ତସ୍ୟ ନ ବିଦ୍ୟତେ ॥ ୧୦୯ ॥

ଇତ୍ୟେବଂ ପଞ୍ଚଭୂତାନାଂ ଧାରଣାଂ ଯଃ ସମଭ୍ୟସେତ୍ ।

ବ୍ରହ୍ମଣଃ ପ୍ରଲୟେ ବାପି ମୃତ୍ୟୁଃ ତସ୍ୟ ନ ବିଦ୍ୟତେ ॥ ୧୧୦ ॥

~

ସମଭ୍ୟସେତ୍ୱଦା ଧ୍ୟାନଂ ଘଟିକାଃ କ୍ଷଣ୍ଟିମେବ ଚ ।

ବାୟୁଂ ନିରୁଧ୍ୟ ଧ୍ୟାୟେତ୍ତୁ ଦେବତାମିଷ୍ଟଦାୟନୀମ୍ ॥ ୧୧୧ ॥

ସଗୁଣଧ୍ୟାନମେବଂ ସ୍ୟାଦଣିମାଦିଗୁଣପ୍ରଦମ୍ ।

ନିର୍ଗୁଣଂ ଖମିବ ଧ୍ୟାତ୍ୱା ମୋକ୍ଷମାର୍ଗଂ ପ୍ରପଦ୍ୟତେ ॥ ୧୧୨ ॥

ନିର୍ଗୁଣଧ୍ୟାନସମ୍ପନ୍ନଃ ସମାପିଂ ଚ ତତୋଽଭ୍ୟସେତ୍ ।

ଦିନଦ୍ୱାଦଶକେନୈବ ସମାପିଂ ସମବାପ୍ନୁୟାତ୍ ॥ ୧୧୩ ॥

ବାୟୁଂ ନିରୁଧ୍ୟ ମେଧବୀ ଜୀବନ୍ତୁକ୍ତୋ ଭବେଦ୍ଭୁବମ୍ ।

ସମାପିଃ ସମତାବସ୍ଥା ଜୀବାମ୍ପରମାମ୍ନନୋଃ ॥ ୧୧୪ ॥

ଯଦି ସ୍ୟାଦେହମୁଗ୍ରସ୍ତୁମିଚ୍ଛା ଚେଦୁଗ୍ରଜେହ୍ୱୟମ୍ ।

ପରବ୍ରହ୍ମଣି ଲୀୟେତ୍ୱ୍ୟକ୍ତ୍ୱା କର୍ମଶୁଭାଶୁଭମ୍ ॥ ୧୧୫ ॥

ଅଥ ଚେନ୍ନୋ ସମୁଗ୍ରସ୍ତୁଂ ସ୍ୱବଶରୀରଂ ଯଦି ପ୍ରିଅୟମ୍ ।

ସର୍ବ ଲୋକେଷୁ ବିଚରେଦଣିମାଦିଗୁଣାନ୍ବିଚିତଃ ॥ ୧୧୬ ॥

କଦାଚିସ୍ତ୍ୱବେଚ୍ଛୟା ଦେବୋ ଭୂତ୍ୱା ସ୍ୱର୍ଗର୍ଯ୍ୟପି ସଂଚରେତ୍ ।

ମନୁଷ୍ୟୋ ବାପି ଯକ୍ଷୋ ବା ସ୍ତ୍ୱବେଚ୍ଛୟା ହି କ୍ଷଣାଭବେତ୍ ॥ ୧୧୭ ॥

ସିଂହୋ ବ୍ୟାଘ୍ରୋ ଗଜୋ ବା ସ୍ୟାଦିଚ୍ଛୟା ଜନ୍ତୁତାଂ ବ୍ରଜେତ୍ ।

ଯଥେଷ୍ଟମେବ ବର୍ତ୍ତେତ ଯୋଗୀ ବିଦ୍ବାନ୍ନହେଶ୍ୱରଃ ॥ ୧୧୮ ॥

କବିମାର୍ଗୋଽୟମୁକ୍ତଃ ତେ ସାଂକ୍ରୁତେ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗଯୋଗତଃ ।  
ସିଦ୍ଧାନାଂ କପିଲାନୀନାଂ ମତଂ ବକ୍ଷ୍ୟେ ତତଃ ପରମ୍ ॥ ୧୧୯ ॥

ଅଭାସଭେଦତୋ ଭେଦଃ ଫଲ ତୁ ସମମେବ ହି ।  
ମହାମୁଦ୍ରାଂ ପ୍ରବକ୍ଷ୍ୟାମି ଭୈରବେଶୋକ୍ତମାଦରାତ୍ ॥ ୧୨୦ ॥

ପାର୍ଶ୍ଵିବାମସ୍ୟ ପାଦସ୍ୟ ଯୋନିସ୍ଥାନେ ନିଯୋଜୟେତ୍ ।  
ପ୍ରସାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷିଣଂ ପାଦଂ ହସ୍ତାଭ୍ୟାଂ ଧାରୟେଦ୍ଭୃତମ୍ ॥ ୧୨୧ ॥

ଚିତ୍ରକଂ ହୃଦି ବିନ୍ୟସ୍ୟ ପୂର୍ଯ୍ୟେତ୍ ବାୟୁନା ପୁନଃ ।  
କୁମ୍ଭକେନ ଯଥାଶକ୍ତ୍ୟା ଧାରୟତ୍ବା ତୁ ରେଚୟେତ୍ ।  
ବାମାଙ୍ଗେନ ସମଭ୍ୟସ୍ୟ ଦକ୍ଷିଣାଙ୍ଗେନ ଚାଭ୍ୟସେତ୍ ॥ ୧୨୨ ॥

ପ୍ରସାରିତସ୍ତୁ ଯଃ ପାଦସ୍ତମୁରୁପରି ବିନ୍ୟସେତ୍ ।  
ଅଥ ମେବ ମହାବନ୍ଧୋ ମୁଦ୍ରାବଳାମୁମଭ୍ୟସେତ୍ ॥ ୧୨୩ ॥

ମହାବନ୍ଧୁସ୍ଥିତୋ ଯୋଗୀ ହିତୌ ସନ୍ତାତୟେଚ୍ଛନ୍ଦେଃ ।  
ଅଥ ମେବ ମହାବନ୍ଧଃ ସିଦ୍ଧେଃ ଅଭ୍ୟସ୍ୟତେ ନରୈଃ ॥ ୧୨୪ ॥

ଅନ୍ତଃ କପାଳକୁହରେ ଜିହ୍ଵାଂ ବ୍ୟାବର୍ତ୍ତ୍ୟ ବନ୍ଧୟେତ୍ ।  
ଭୂମଧ୍ୟେ ଦୃଷ୍ଟିଃ ଅପେକ୍ଷା ମୁଦ୍ରା ଭବତି ଖେଚରୀ ॥ ୧୨୫ ॥

କଣ୍ଠମାକୁଞ୍ଚ୍ୟ ହୃଦୟେ ସ୍ଥାପୟେଦ୍ଭୃତମିଚ୍ଛୟା ।  
ଜଲନ୍ଧରୋ ବନ୍ଧ ଏଷ ଅମୃତଦ୍ରବପାଳକଃ ॥ ୧୨୬ ॥



ନାଭିସ୍ତୋତ୍ରଃ କପାଳସ୍ତସହସ୍ରକମଲରୂପମ୍ ।

ଅମୃତଂ ସର୍ବଦା ତାବଦନ୍ତର୍ଜ୍ବଲତି ଦେହିନାମ୍ ॥ ୧୨୭ ॥

ଯଥା ଚାଗ୍ନିସ୍ତଦମୃତଂ ନ ପିବେତ୍ତୁ ପିବେସ୍ବୟମ୍ ।

ଯାତି ପଶ୍ଚିମମାର୍ଗେଶୈବମଭ୍ୟାସତଃ ସଦା ।

ଅମୃତଂ କୁରୁତେ ଦେହଂ ଜଲନ୍ଧରମତୋଽଭ୍ୟସେତ୍ ॥ ୧୨୮ ॥

ଉତ୍ୟାଶଂ ତୁ ସହଜଂ ଗୁଣୌଘାକୃଧିତଂ ସଦା ।

ଅଭ୍ୟସେଦସ୍ତତନ୍ନସ୍ତୁ ବୃଦ୍ଧୋଽପି ତରୁଣୋ ଭବେତ୍ ॥ ୧୨୯ ॥

ନାଭେଃ ଉର୍ଧ୍ବମଧ୍ୟସ୍ଥାପି ତାନଂ କୁର୍ଯ୍ୟାସ୍ତଦ୍ଭୃତଃ ।

ଷଣ୍ଣାସମଭ୍ୟସେନ୍ନୁତ୍ୟୁଂ ଜୟେ ଦେବ ନ ସଂଶୟଃ ॥ ୧୩୦ ॥

ମୂଲବନ୍ଧଂ ତୁ ଯୋ ନିତ୍ୟମଭ୍ୟସେନ୍ନ ଚ ଯୋଗବିତ୍ ।

ଗୁଦେ ପାଶ୍ଚିଂ ତୁ ସମ୍ପୀଡ୍ୟ ବାୟୁମାକୁଞ୍ଚୟେଦ୍ବିଲାତ୍ ।

ବାରଂ ବାରଂ ଯଥା ଚୋର୍ଧ୍ବଂ ସମାଯାତି ସମୀରଣଃ ॥ ୧୩୧ ॥

ପ୍ରାଣାପାନୌ ନାଦବିନ୍ଦୁ ମୂଲବନ୍ଧେନ ଚୈକତାମ୍ ।

ଗତ୍ବା ଯୋଗସ୍ୟ ସଂସିଦ୍ଧିଂ ଯଚ୍ଛତୋ ନାତ୍ର ସଂଶୟଃ ॥ ୧୩୨ ॥

କରଣଂ ବିପରିତାଖ୍ୟଂ ସର୍ବବ୍ୟାପିବିନାଶନମ୍ ।

ନିତ୍ୟମଭ୍ୟାସୟୁକ୍ତସ୍ୟ ଜଠରାଗ୍ନିଃ ବିବର୍ଦ୍ଧତେ ॥ ୧୩୩ ॥

ଆହାରୋ ବଦୁଲଃ ତସ୍ୟ ସମ୍ପାଦ୍ୟଃ ସାଂକୃତେ ଧୁବମ୍ ।

ଅଲ୍ପାହାରୋ ଯଦି ଭବେଦଗ୍ନିଃ ଦାହଂ କରୋତି ବୈ ।

ଉର୍ଧ୍ବଂ ଭାନୁରଧିଶ୍ଚନ୍ଦ୍ରସ୍ତଦ୍ୟଥା ଶୁଣୁ ସାଂକୃତେ ॥ ୧୩୪ ॥

ଅଧଃ ଶିରଃକ୍ଷୋର୍ଧ୍ବପାଦଃ କ୍ଷଣଂ ସ୍ୟାଦୁଥମେ ଦିନେ ।

କ୍ଷଣାତ୍ କିଂଚିଦଧିକମଭ୍ୟସେନ ଦିନେ ଦିନେ ॥ ୧୩୫ ॥

ବଲିଷ୍ଠ ପଲିତଞ୍ଜେବ ସମ୍ମାସୋର୍ଧ୍ବଂ ନ ଦୃଶ୍ୟତେ ।

~ଯାମମାତ୍ରଂ ତୁ ଯୋ ନିତ୍ୟମଭ୍ୟସେତ୍ ତୁ ଓଗବିତ୍ ॥ ୧୩୬ ॥

ବକ୍ତ୍ରେଲିଂ କଥୟ ଷ୍ୟାମି ଗୋପିତଂ ସର୍ବଯୋଗିଭିଃ ।

ଅତୀବୈତଦ୍ରହସ୍ୟଂ ତୁ ନ ଦେୟଂ ଯସ୍ୟ କସ୍ୟଚିତ୍ ।

ସ୍ବପ୍ରାଣୈସ୍ତୁ ସମୋ ଯୋ ସ୍ୟାଉସମୈ ଚ କଥୟେଦ୍ଭୁବନ୍ ॥ ୧୩୭ ॥

ସ୍ବବେକ୍ଷୟା ବର୍ତ୍ତମାନୋଽପି ଯୋଗୋକ୍ତନିୟମୈଃ ବିନା ।

ବକ୍ତ୍ରେଲିଂ ଯୋ ବିଜାନତି ସ ଯୋଗୀ ସିଦ୍ଧିଭାଜନଃ ॥ ୧୩୮ ॥

ତତ୍ର ବସ୍ତୁ ଦ୍ବୟଂ ବକ୍ଷ୍ୟ ଦୁର୍ଲଭଂ ଯେନ କେନଚିତ୍ ।

ଲଭ୍ୟତେ ଯଦି ତସ୍ୟୈବ ଯୋଗସିଦ୍ଧିକରଂ ସ୍ତୁତମ୍ ॥ ୧୩୯ ॥

କ୍ଷୀରମାଙ୍ଗିରସଂ ଚେତି ଦ୍ବୟୋରାଦ୍ୟଂ ତୁ ଲଭତେ ।

ଦ୍ବିତୀୟଂ ଦୁର୍ଲଭଂ ପୁଂସାଂ ସ୍ତ୍ରୀଭ୍ୟଃ ସାଧ୍ୟମୁପାୟତଃ ।

ଯୋଗାଭ୍ୟାସରତା ସ୍ତ୍ରୀ ଚ ପୁଂସା ଯତ୍ନେନ ସାଧୟେତ୍ ॥ ୧୪୦ ॥

ପୁମାନ୍ ସ୍ତ୍ରୀ ବା ଯଦନ୍ୟୋନ୍ୟଂ ସ୍ତ୍ରୀପୁଂସ୍ବଦାନପେକ୍ଷୟା ।

ସ୍ବପ୍ରୟୋଜନମାତ୍ରେକସାଧନାସିଦ୍ଧିମାପ୍नुୟାତ୍ ॥ ୧୪୧ ॥

ଚଲିତୋ ଯଦି ବିନ୍ଦୁଃ ତମୁର୍ଧ୍ବମାକୃଷ୍ୟ ରକ୍ଷୟେତ୍ ।

ଏବଂ ଚ ରକ୍ଷିତୋ ବିନ୍ଦୁଃ ମୃତୁଂ ଜୟତି ତତ୍ତ୍ବତଃ ॥ ୧୪୨ ॥

ମରଣଂ ବିନ୍ଦୁପାତେନ ଜୀବନଂ ବିନ୍ଦୁଧାରଣତ୍ ।

ବିନ୍ଦୁରକ୍ଷାପ୍ରସାଦେନ ସର୍ବଂ ସିଧ୍ୟତି ଯୋଗିନଃ ॥ ୧୪୩ ॥

ଅମରୋଲିଷ୍ଠଦ୍ୟଥା ସ୍ୟାତ୍ସହଜୋଲିଷ୍ଠତୋ ଯଥା ।

ତଦଭ୍ୟାସକ୍ରମଃ ଶସ୍ୟଃ ସିଦ୍ଧାନାଂ ସମ୍ପଦାୟତଃ ॥ ୧୪୪ ॥

ଏତୈଃ ସୈଃ ବୈଷ୍ଣୁ କଥୈତୈରଭ୍ୟସେତ୍ କାଲକାଳତଃ ।

ତତୋ ଭବେଦ୍ରାଜଯୋଗୋ ନାନ୍ତରା ଭବତି ଧ୍ରୁବମ୍ ।

ନ ଦିତ୍ତ୍ୟାତ୍ରେଣ ସିଦ୍ଧିଃ ସ୍ୟାଦଭ୍ୟସେନୈବ ଜାୟତେ ॥ ୧୪୫ ॥

ରାଜଯୋଗଂ ବରଂ ପ୍ରାଣ୍ୟ ସର୍ବସତ୍ତ୍ବବଶଂକରମ୍ ।

ସର୍ବଂ କୁର୍ଯ୍ୟାନ୍ନବା କୁର୍ଯ୍ୟାଦ୍ୟଥାରୁଚିବିଚୋକ୍ଷିତମ୍ ॥ ୧୪୬ ॥

ଯଥାନ୍ତରା ଚ ଯୋଗେନ ନିଷ୍ଠନା ଯୋଗିନଃ କ୍ରିୟା ।

ଯଥାବସ୍ଥା ହି ନିଷ୍ଠଭୂକ୍ତିମୁକ୍ତିଫଳପ୍ରଦା ॥ ୧୪୭ ॥

ସର୍ବଂ ତେ କଥୈତଂ ବ୍ରହ୍ମନ୍ ସାଂସ୍କୃତେ ଯୋଗମାଚର ।

ଇତି ତସ୍ୟ ବଚଃ ଶୁଭ୍ବା ସାଂସ୍କୃତିଃ ଯୋଗମାପ୍ରବନ୍ ।

ସର୍ବାସିଦ୍ଧୀରବାପ୍ୟାସୌ ଦତ୍ତାତ୍ରେୟପ୍ରସାଦତଃ ॥ ୧୪୮ ॥

ଯ ଇଦଂ ପଠତେ ନିତ୍ୟଂ ସାଧୁଭ୍ୟଃ ଶ୍ରୀବୟେଦପି ।

ତସ୍ୟ ଯୋଗଃ କ୍ରମେଣୈବ ସିଧ୍ୟତ୍ୟେବ ନ ସଂଶୟଃ ॥ ୧୪୯ ॥

ଯୋଗିନୋଽଭ୍ୟାସୟୁକ୍ତାଃ ଯେ ହ୍ୟରଣ୍ୟସ୍ତୁ ଗୃହେଷୁ ବା ।

ବହୁକାଳଂ ରମନ୍ତେ ସ୍ଥ ବହୁକାଳବିବର୍ଜିତାଃ ॥ ୧୫୦ ॥

ତସ୍ମାହାର୍ବପ୍ରୟତ୍ନେନ ଯୋଗମେବ ସଦାଭ୍ୟସେତ୍ ।

ଯୋଗାଭ୍ୟାସୋ ଜନ୍ମଫଳଂ ବିଫଳା ହି ତଥା କ୍ରିୟା ॥ ୧୫୧ ॥

ମହାମାୟାପ୍ରସାଦେନ ସର୍ବେଷାମସ୍ତୁ ତସ୍ମିନ୍ ।

ଏତସ୍ମିନ୍ ଯଥାୟୁକ୍ତଂ ତାମେବାରାଧୟେତ୍ ॥ ୧୫୨ ॥

ଯଃ ସଂସ୍ତୃତ୍ୟା ମୁନୀନାମପି ଦୁରିତହରୋ ଯୋଗସିଦ୍ଧିପ୍ରଦଃ ।

କାରୁଣ୍ୟାଦ୍ୟଃ ପ୍ରବକ୍ତା ସୁଖଦୁଃଖସୁହୃଦ୍ୟୋଗଶାସ୍ତ୍ରସ୍ୟ ନାଥଃ ॥ ୧୫୩ ॥

ତସ୍ୟାହଂ ଭକ୍ତିଶୁନ୍ୟୋଽପ୍ୟଗିଲଜନଗୁରୋଃ ଭକ୍ତିଚିନ୍ତାମଣୋଃ ହି ।

ଦତ୍ତତ୍ରେୟସ୍ୟ ବିଷ୍ଣୋଃ ପଦନଲିନୟୁଗଂ ନିତ୍ୟମେବ ପ୍ରପଦ୍ୟେ ॥ ୧୫୪ ॥

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](mailto:sanskrit@cheerful.com)

Last updated ଓଦାୟ

<http://sanskritdocuments.org>

Dattatreya Yoga Shastra Lyrics in Oriya 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](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