

# ஸ்ரீதத்தாத்ரேய யோக ஸாஸ்த்ர

{|| ஸ்ரீதத்தாத்ரேய யோக ஸாஸ்த்ர ||}

நஸீஹ்ருபிணே சிதாத்மநே ஸுகஸ்வ்ருபிணே ।

பதைஃ த்ரிபிஃ ததாதிபிஃ நிருபிதாய வை நமஃ ॥ ௧ ॥

ஸரீகதிஃ முநிவர்யோ அஸௌ பூதயே யோகலிப்யாய ।

புவீ ஸர்வரீ பரிப்ராந்யந்நைமிஷாரண்யமாப்தவாந் ॥ ௨ ॥

ஸுகந்திநாநாகுஸுமைஃ ஸ்வாதுஸத்பலஸ்யுதைஃ ।

ஸாகிபிஃ ஸஹிதீ புண்யீ ஜலகாஸாரமண்டிதம் ॥ ௩ ॥

ஸஃ முநிஃ விசரஸ்தத்ர ததர்ஸாம்ரதரோஃ அதஃ ।

வேதிகாயரீ ஸமாஸீநீ தத்தாத்ரேயீ மஹாமுநிம் ॥ ௪ ॥

பத்தபத்மாஸநாஸீநீ நாஸாக்ரார்பிதயா தஸா ।

ஊருமத்யகதோத்தாநபாணியுக்மேந ஸோபிதம் ॥ ௫ ॥

ததஃ ப்ரணம்யாகிலீ தத்தாத்ரேயீ மஹாமுநிம் ।

தத் ஸிஷ்யைஃ ஸஹ தத்ரைவ ஸம்முகம்ஸோபவிஷ்டவாந் ॥ ௬ ॥

ததைவ ஸஃ முநிஃ யோகாத் விரம்ய ஸ்வபுரஃ ஸ்திதம் ।

உவாச ஸரீகதீ ப்ரிதிபூர்வகீ ஸ்வாகதீ வசஃ ॥ ௭ ॥

ஸரீகதே கதய த்வீ மரீ கிமுத்திம்யேஹாகதஃ ।

இதி பஷ்டஸ்து ஸஃ ப்ராஹ யோகீ ஜ்ஞாதுமிஹாகதஃ ॥ ௮ ॥

யோகோ ஹி பஹ,தா ப்ரஹ்மந்தத்ஸர்வீ கதயாமி தே ।

மந்த்ரயோகோ லயம்சைவ ஹடயோகஸ்ததைவ ச ।  
ரஜயோகம்சதுர்தஃ ஸ்யாத்யோகாநாமுத்தமஸ்து ஸஃ ॥ ௧௩ ॥

ஆரம்பம்ச கடம்சைவ ததா பரிசயஃ ஸ்மதஃ ।  
நிஷ்பத்திம்சேத்யவஸ்தா ச சதுர்தீ பரிகல்பிதா ।  
ஏதேஷீ விஸ்தர் வக்ஷயே யதி த்வம்ரோதுமிச்சஸி ॥ ௧௪ ॥

அங்கேஷு மாதகா பூர்வம் மந்த்ரீ ஜபந் ஸுதீஃ ।  
ய கசநாபிஸித்தயை ஸ்யாத் மந்த்ரயோகஃ ஸ கத்யதே ॥ ௧௫ ॥

மதுஃ தஸ்யாதிகாரீ ஸ்யாத்வாதபாப்தைஃ து ஸாதநாத் ।  
ப்ராயேண லபதே ஜ்ஞாந் ஸித்திம்சைவாணிமாதிகாஃ ॥ ௧௬ ॥

அல்பபுத்திஃ இம் யோகீ ஸேவதே ஸாதகாதமஃ ।  
மந்த்ரயோகோ ஹ்யய் ப்ரோக்தோ யோகாநாமதமஸ்து ஸஃ ॥ ௧௭ ॥

லயயோகம்சித்தலயஃ ஸ்கேதைஃ து ப்ரஜாயதே ।  
ஆதிநாதேந ஸ்கேதா அஷ்டகோடி ப்ரகீர்த்திதாஃ ॥ ௧௮ ॥

ஸரீகதிருவாச --  
பகவந்நாதிநாதஃ ஸஃ கீ ஞுபஃ கஃ ஸஃ உச்யதாம் ।  
தத்தாத்ரேய உவாச --  
மஹாதேவஸ்ய நாமாந்யாதிநாதாதிகாந்யபி ।  
ஸிவேம்வரம்ச தேவோஸௌ லீலயா வ்யசரத்ப்ரபுஃ ॥ ௧௯ ॥

ஸ்ரீகண்டபர்வதே கௌர்யா ஸஹ ப்ரமதநாயகாந் ।  
ஹிமாக்ஷபர்வதே சைவகதலீவநகோசரே ॥ ௨௦ ॥

கிரிகூடே சித்ரகூடே ஸுபாதபயுதே கிரௌ ।  
கபயைகைகஸீகேதீ ஸீகரஃ ப்ராஹு தத்ர தாந் ॥ க௭ ॥

தாநி ஸர்வாணி வக்தீ து ந ஹி ஸகநோமி விஸ்தராத் ।  
காநிசித்கதயிஷ்யாமி ஸஹஜாப்யாஸவத்ஸுகம் ॥ க௮ ॥

திஷ்டந் கச்சந்ஸ்வபந்புஞ்ஜந்த்யாயந்ஸூந்யமஹர்நிஸம் ।  
அயமேகோ ஹி ஸீகேதஃ ஆதிநாதேந பாஷிதஃ ॥ க௯ ॥

நாஸாக்ரதஷ்டிமாத்ரேண ஹ்யபரஃ பரிகீர்திதஃ ।  
ஸிரஸ்பம்சாச்ச பாகஸ்ய த்யாநீ மத்யீ ஜயேத் பரம் ॥ ௨௦ ॥

ப்ரமத்யதஷ்டிமாத்ரேண பரஃ ஸீகேதஃ உச்யதே ।  
லலாதே ப்ரூதலே யம்சோத்தமஃ ஸஃ ப்ரகீர்திதஃ ॥ ௨௧ ॥

ஸவ்யதக்ஷிணபாதஸ்யாங்குஷ்டே லயமுத்தமம் ।  
உத்தாநஸவவத்பூமௌ ஸயநீ சோக்தமுதமம் ॥ ௨௨ ॥

ஸிதிலோ நிர்ஜநே தேஸே குர்யாச்சேத்ஸித்திமாப்நுயாத் ।  
ஏவீ ச பஹு, ஸீகேதாந் கதயாமாஸ ஸங்கரஃ ॥ ௨௩ ॥

ஸீகேதைஃ பஹு, பிம்சாந்யைஃ யஸ்ய சித்தலயோ பவேத் ।  
ஸ ஏவ லயயோகஃ ஸ்யாத் கர்மயோகீ ததஃ ஸணுஃ ॥ ௨௪ ॥

யமம்ச நியமம்சைவாஸநீ ச ததஃ பரம் ।  
ப்ராணாயாமம்சதுதஃ ஸ்யாத் ப்ரத்யாஹாரஸ்து பஞ்சமஃ ।  
ததஸ்து தாரணா ப்ரோக்தா த்யாநீ ஸப்தமமுச்யதே ॥ ௨௫ ॥

ஸமாதீஃ அஷ்டமஃ ப்ரோக்தஃ ஸர்வபுண்யப்ரதஃ ।  
ஏவமஷ்டாங்கயோகீ ச யாஜ்ஞுவல்க்யாதயோ விதுஃ ॥ ௨௬॥

கபிலாத்யாஸ்து ஸிஷ்யாஸ்ச ஹடீ குயஸ்ததோ யதா ।  
தத்யதா ச மஹாமுத்ரா மஹாபந்தஸ்ததைவ ச ॥ ௨௭॥

ததஃ ஸ்யாத்கேசரீமுத்ர பந்தோ ஜாலந்தரஃ ததா ।  
உட்டியாணீ மூலபந்தோ விபரீதகரணீ ததா ॥ ௨௮॥

வஜ்ரோலிஃ அமரோலிஸ்ச ஸஹஜோலிஸ்த்ரிதா மதா ।  
ஏதேஷார் லக்ஷணீ வக்ஷயே கர்த்தாவயீ ச விமேஷதஃ ॥ ௨௯॥

யமாஃ யே தஸஃ ஸம்ப்ரோக்தாஃ ஷிபிஃ தத்த்வதர்ஸிபிஃ ।  
லக்வாஹாரஸ்து தேஷவேகோ முக்யோ பவதி நாபரே ।  
அஹிஸா நியமேஷவேகா முக்யா பவதி நாபரே ॥ ௩௦॥

சதுரஸீதிலக்ஷேஷ்வாஸநேஷவுத்தமீ ஸுணு ।  
ஆதிநாதேந ஸம்ப்ரோக்தீ யதாஸநமிஹோச்யதே ॥ ௩௧॥

உத்தாநௌ சரணௌ கத்வோஞஸீஸ்தௌ ப்ரயலதஃ ।  
உஞ மத்யே ததோத்தாநௌ பாணீ கத்வா ததோ தமௌ ॥ ௩௨॥

நாஸாக்ரே விந்யஸேத்ராஜத்தந்தமூலீ ச ஜிஹ்வயா ।  
உத்தப்ய சிபுகீ வக்ஷஃ ஸஸ்தாப்ய பவநீ ஸநைஃ ॥ ௩௩॥

யதாஸக்தி ஸமாகஷ்ய பூரயேதுதர் ஸநைஃ ।  
யதாஸக்த்யேவ பஸ்சாத்து ரேசயேத்பவநீ ஸநைஃ ॥ ௩௪॥

இத் பத்மாஸநீ ப்ரோக்தீ ஸர்வவ்யாதிவிநாஸநம் ।  
துர்லபீ யேந கேநாபி திமதா லப்யதே புவி ॥ ௩௬ ॥

ஸரீஸ்கதே ஸநு ஸத்த்வஸ்தோ யோகாப்யாஸக்ரமீ யதா ।  
வக்ஷ்யமாணீ ப்ரயத்நேந யோகிநீ ஸர்வலக்ஷணைஃ ॥ ௩௭ ॥

யுவ அவஸ்தோ஽பி வத்தோ வா வ்யாதிதோ வா ஸநைஃ ஸநைஃ ।  
அப்யாஸாத்ஸித்திமாப்நோதி யோகே ஸர்வோ஽ப்யதந்த்ரிதஃ ॥ ௩௮ ॥

ப்ராஹ்மணஃ ப்ரமணோ வா பௌத்தோ வாப்யார்ஹதோ஽தவா ।  
காபாலிகோ வா சார்வாகஃ ப்ரத்தயா ஸஹிதஃ ஸுதீஃ ।  
யோகாப்யாஸோ஽தோ நித்யீ ஸர்வஸித்திமவாப்நுயாத் ॥ ௩௯ ॥

க்ரியாயுக்தஸ்ய ஸித்திஃ ஸ்யாதக்ரியஸ்ய கதீ பவேத் ।  
ந ஸாஸ்த்ரபாடமாத்ரேண காசித்ஸித்திஃ ப்ரஜாயதே ॥ ௪௦ ॥

முண்டிதோ தண்டதாரீ வா காஷாயவஸநோ஽பி வா ।  
நாராயணவதோ வாபி ஜடிலோ மஸ்மலேபநஃ ॥ ௪௧ ॥

நமஃ ஸிவாயவாசீ வா பாஹ்யார்சா பூஜகோ஽பி வா ।  
த்வாதஸ்தாநபூஜோ வா பஹ்யவத்ஸலபாஷிதம் ।  
க்ரியாஹீநோ஽தவா கூரஃ கதீ ஸித்திமவாப்நுயாத் ॥ ௪௨ ॥

ந வேஷதாரணீ ஸித்தேஃ காரணீ ந ச தத்ததா ।  
கபைவ காரணீ ஸித்தேஃ ஸத்யமேவ து ஸரீகதே ॥ ௪௩ ॥

ஸிம்நோதரார்தீ யோகஸ்ய கதயா வேஷதாரிணஃ ।  
அநுஷ்டாநவிஹீநாஃ து வங்சயந்தி ஜநாந் கில ॥ ௪௪ ॥

உச்சாவசைஃ விப்ரலிபைஃ யதந்தே குமலாஃ நராஃ ।  
யோகினோ வயமித்யேவ் மூடாஃ போகபராயணாஃ ॥ ௪௪ ॥

மறநர்ததாவிதாந் ஜ்ஞாத்வா யோகாப்யாஸவிவர்ஜிதாம் ।  
கதார்தாந்வசநைரேவ வர்ஜயேத்வேஷதாரிணஃ ॥ ௪௫ ॥

ஏதே து விக்நபூத்தாஸ்தே யோகாப்யாஸஸ்ய ஸர்வதா ।  
வர்ஜயேத்தாந் ப்ரயத்நேநேதமீ ஸித்ததா க்ரியா ॥ ௪௬ ॥

ப்ரதமாப்யாஸகாலே து ப்ரவேமஸ்து மஹாமுநே ।  
ஆலஸ்யீ ப்ரதமே விக்நஃ த்விதீயஸ்து ப்ரகத்தநம் ।  
பூர்வோக்ததூர்த்தகோஷ்ட ச ததீயோ மந்த்ரஸாதநம் ॥ ௪௭ ॥

சதுர்தோ தாதுவாதஃ ஸ்யாத்பங்சமஃ காத்த்யவாதகம் ।  
ஏவீ ச பஹுவோ தஷ்டாஃ மகதஷ்ணாஃ ஸமாஃ முநேஃ ॥ ௪௮ ॥

ஸ்திராஸநஸ்ய ஜாயந்தே தரீ து ஜ்ஞாத்வா ஸுதீஃ த்யஜேத் ।  
ப்ராணாயாமீ ததஸ்குர்யாத்பத்மாஸநகதஃ ஸ்வயம் ॥ ௪௯ ॥

ஸுஹோபநீ மடீ குர்யாத்ஸூக்ஷ்மத்வாரீ து நிர்குணம் ।  
ஸுஷ்டு லிப்தீ கோமயேந ஸுதயா வா ப்ரயத்நதஃ ॥ ௫௦ ॥

மத்குணைஃ மஸகைஃ பூதைஃ வர்ஜிதீ ச ப்ரயத்நதஃ ।  
திநே திநே ஸுஸம்மஷ்டீ ஸம்மார்ஜந்யா ஹ்யதந்த்ரிதஃ ।  
வாஸிதீ ச ஸுகந்தேந தூபிதீ குக்குலாதிபிஃ ॥ ௫௧ ॥

மலமூத்ராதிபிஃ வர்கைஅஷ்டாதமபிரேவ ச ।  
வர்ஜிதீ த்வாரஸம்பந்நம் ॥ ௫௨ ॥



ஏவீ மாஸத்ரயீ குர்யாந்நாடஸ,த்திஸ்ததோ பவேத் || கூக||

யதா து நாடஸ,த்திஃ ஸ்யாத்ததா சிஹ்நாநி பாஹ்யதஃ |

ஜாயந்தே யோகினோ தேஹே தாநி வக்ஷயாம்யஸேஷதஃ || கூஉ||

ஸரீரலகுதா தீப்திஃ ஜடராக்நிவிவர்தநம் |

கஸத்வீ ச ஸரீரஸ்ய ததா ஜாயேத்து நிப்வதம் || கூங||

ததா வர்ஜ்யாநி வக்ஷயாமி யோகவிக்நகராணி து |

லவணீ ஸர்ஷபீ சாம்லமுஷ்ணீ ஸூக்ஷீ ச தீக்ஷணகம் || கூச||

அதீவ போஜநம் த்யாஜ்யீ ஸ்த்ரீஸங்கமநமேவ ச |

அக்நிலேவா து ஸந்த்யாஜ்யா தூர்த்தகோஷ்டிப்ச ஸந்த்யஜேத் || கூரு||

உபாயீ ச ப்ரவக்ஷயாமி க்ஷிப்ரீ யோகஸ்ய ஸித்தயே |

கதீ க்ஷீரீ ச மிஷ்டாந்நீ மிதாஹரப்ச ஸஸ்யதே || கூசூ||

பூர்வோக்தகாலே குர்வீத பவநாப்யாஸமேவ ச |

ததஃ பரீ யதேஷ்டீ து ஸக்திஃ ஸ்யாத்வாயுதாரணே |

யதேஷ்டீ தாரணாத்வாயோஃ ஸித்தேத்கேவலகும்பகம் || கூஎ||

கேவலே கும்பகே ஸித்தே ரேசபூரகவர்ஜிதே |

ந தஸ்ய துர்லபீ கிஞ்சித்த்ரிஷு லோகேஷு வித்யதே || கூஅ||

ப்ரஸ்வேதோ ஜாயதே பூர்வீ மர்தநீ தேந காரயேத் |

ததோ஽ப்திதாரணாத்வாயோஃ க்ரமேணைவ ஸநஃ ஸநஃ || கூகூ||

கம்போ பவதி தேஹஸ்யாஸநஸ்தஸ்ய தேஹிநஃ |

ததோ஽திரதராப்யாஸாத்ர்துரீ ஜாயதே த்ருவம் ॥ ௭௦ ॥

யதா து தர்துரோ கச்சேதுத்ப்லுத்யோத்ப்லுத்ய பூதலே ।  
பத்மாஸநஸ்திதோ யோகீ ததா கச்சதி பூதலே ॥ ௭௧ ॥

ததோ஽திகதராப்யாஸாத்பூமித்யகம்ச ஜாயதே ।  
பத்மாஸநஸ்த ஏவாஸௌ பூமிமுத்ஸஜ்ய வர்த்ததே ॥ ௭௨ ॥

நிராதாரோ஽பி சித்ரீ ஹி ததா ஸாமர்த்யமுத்பவேத் ।  
ஸ்வல்பீ வா பஹ, வா புக்த்வா யோகீ ந வ்யததே ததா ॥ ௭௩ ॥

அல்பமுத்ரபுரீஷம்ச ஸ்வல்பநித்ரம்ச ஜாயதே ।  
க்ரிமயோ தூஷிகா லாலா ஸ்வேதோ துர்கந்திதா தநோஃ ।  
ஏதாநி ஸர்வதா தஸ்ய ந ஜாயந்தே ததஃ பரம் ॥ ௭௪ ॥

ததோ஽திகதராபாஸாத்பலமுத்பத்யதே பஸம் ।  
யேந பூசரஸித்திஃ ஸ்யாத்பூசராணரீ ஜயே க்ஷமஃ ॥ ௭௫ ॥

வ்யாக்ரோ லுலாயோ வந்யோ வா கவயோ கஜ ஏவ வா ।  
ஸீஹோ வா யோகிநா தேந ம்ரியந்தே ஹஸ்ததாடநாத் ।  
கந்தர்பஸ்ய யதாரூபீ ததா தஸ்யாபி யோகிநஃ ॥ ௭௬ ॥

தஸ்மிந் காலே மஹாவிக்நோ யோகிநஃ ஸ்யாத்ப்ரமாததஃ ।  
தத்ரூபவஸகாஃ நார்யஃ கங்க்ஷந்தே தஸ்ய ஸங்கமம் ॥ ௭௭ ॥

யதி ஸங்கீ கரோத்யேஷ பிந்துஸ்தஸ்ய விநம்யதி ।  
ஆயுஃ க்ஷயோ பிந்துநாஸாதஸாமர்த்யீ ச ஜாயதே ॥ ௭௮ ॥

தஸ்மாத்தஸர்வப்ரயத்நேந பிந்துராஶ்யோ ஹி யோகிநா ।  
ததோ ரஹஸ்யுபாவிஷ்டஃ ப்ரணவ் ப்லுதமாத்ரயா ॥ ௭௬ ॥

ஐபேத்பூர்வஃ ஜிதாநர் ச பாபாநர் ச நாஸஹேதவே ।  
ஸர்வவிக்நஹரம்சாய் ப்ரணவஃ ஸர்வதோஷஹா ॥ ௮௦ ॥

ஏவமப்யாஸயோகேந ஸித்திஃ ஆரம்பஸம்பவா ।  
ததோ பவேத்கடாவஸ்தா பவநாப்யாஸிநஃ ஸதா ॥ ௮௧ ॥

ப்ராணாபாநௌ மநோவயூ ஜீவத்மபரமாத்மநௌ ।  
அந்யோந்யஸ்யாவிரோதேநைகதர் கடதோ காநிசித் ॥ ௮௨ ॥

ததா கடாத்வயாவஸ்தா ப்ரஸித்த யோகிநர் ஸ்மதா ।  
ததம்சிஹ்நாநி யாநி ஸ்யுஃ தாநி வக்ஷ்யாமி காநிசித் ॥ ௮௩ ॥

பூர்வ் யஃ கதிதோஸ்யாஸம்சதுர்தா தீ பரித்யஜேத் ।  
திவா வா யதி வா ராத்ரௌ யாமமாத்ரீ ஸமப்யஸேத் ॥ ௮௪ ॥

ஏகபார் ப்ரதிதிநீ குர்யாத்கேவலகும்பகம் ।  
ப்ரத்யாஹாரோ ஹி ஏவ் ஸ்யாதேவ் கர்துஃ ஹி யோகிநஃ ॥ ௮௫ ॥

இந்த்ரியாணீந்த்ரியார்தேப்யோ யத்ப்ரத்யாஹரதி ஸ்புடம் ।  
யோகீ கும்பகமாஸ்தாய ப்ரத்யாஹாரஃ ஸ உச்யதே ॥ ௮௬ ॥

யத்யத்பம்யதி சக்ஷார்ப்யர் தத்ததாத்மநி பாவயேத் ।  
யத்யஜ்ஜிக்ரதி நாஸாப்யர் தத்ததாத்மநி பாவயேத் ॥ ௮௭ ॥

ஏவ் ஜ்ஞானேந்த்ரியாணர் ஹி தத்ஸ்க்யா ஸந்தரயேத் ।

யாமமாத்ரீ ப்ரதிதிநீ யோகீ யத்நாததந்த்ரிதஃ ॥ அஅ ॥

ததா விசித்ரஸாமர்த்யீ யோகிநீ ஜாயதே த்ருவம் ।  
தூரம்ருதிஃ தூரதஷ்டிஃ கூணாத்தூரகமஸ்ததா ॥ அக ॥

வாக்ஸித்திஃ காமசாரித்வமதம்யகரணீ ததா ।  
மலமூத்ரப்ரலேபேந லோஹாதீநீ ஸுவர்ணதா ।  
கேசரத்வீ ததாந்யத்து ஸததாப்யாஸயோகிநஃ ॥ கூ ॥

ததா புத்திமதா பாவ்ய யோகிநா யோகஸித்தயே ।  
ஏதே விஹதாஃ மஹாஸித்தேஃ ந ரமேத்தேஷு புத்திமாந் ॥ கூக ॥

ந தர்ஸயேச்ச கஸ்மைசித்ஸ்வஸாமர்த்ய ஹி ஸர்வதா ।  
கதாசித்தஸயேத்ப்ரீத்யா பக்தியுக்தாய வா புநஃ ॥ கூஉ ॥

யதா மூர்கோ யதா மூடோ யதா பதிர ஏவ வா ।  
ததா வர்தேத லோகேஷு ஸ்வஸாமர்த்யஸ்ய குப்தயே ॥ கூங ॥

நோசேச்சிஷ்யாஃ ஹி பஹுவோ பவந்தி ஸ்வ ந ஸ்ஸயஃ ।  
தத்கர்மகரணவ்யக்ரஃ ஸ்வாப்யாஸே விஸ்மதோ பவேத் ।  
அப்யாஸேந விஹீநஸ்து ததோ லௌகிகதரீ வ்ரஜேத் ॥ கூச ॥

அவிஸ்மத்ய குரோஃ வக்யமப்யஸேத்ததஹர்நிஸம் ।  
ஏவீ பவேத்கடாவஸ்தா ஸதாப்யாஸஸ்ய யோகிநஃ ॥ கூரு ॥

அநப்யாஸேந யோகஸ்ய வதா கோஷ்ட்யா ந ஸித்யதி ।  
தஸ்மாத்ஸர்வப்ரயத்நேந யோகமேவ ஸதாப்யஸேத் ॥ கூசூ ॥

ததஃ பரிசயாவஸ்தா ஜயதே அப்யாஸயோகதஃ ।  
வாயுஃ ஸம்ப்ரேரிதோ யத்நாதக்நிநா ஸஹ குண்டலீம் ॥ ௬௭ ॥

போதயித்வா ஸுஷாம்நாயர் ப்ரவிஸேதவிரோததஃ ।  
வாயுநா ஸஹ சித்தீ து ப்ரவிஸேச்ச மஹாபதம் ॥ ௬௮ ॥

மஹாபதீ ம்மஸாநீ ச ஸுஷாம்நாபி வேத்யஸௌ ।  
யஸ்ய சித்தீ ஸபவநீ ஸுஷாம்நர் ப்ரவிஸேதிஹ ॥ ௬௯ ॥

பாவ்யாநர்தாந் ஸஃ விஜ்ஞாய யோகி ரஹஸி யத்நதஃ ।  
பஞ்சதா தாரண குர்யாத்நதத்தபூதபயாபஹம் ॥ ௭௦ ॥

பதிவீ தாரணீ வக்ஷயே பார்திவேப்ய்ப் பயாபஹம் ।  
நாபேஃ அதஃ குதஸ்யோத்வீ கடிகாஃ பஞ்ச தாரயேத் ॥ ௭௧ ॥

வாயு பவேத் ததோ பத்வீதாரணீ தத்பயாபஹம் ।  
பதிவீ ஸம்பவஃ தஸ்ய ந மத்யுஃ யோகிநோ பவேத் ॥ ௭௨ ॥

நாபிஸ்தாநே ததோ வாயு தாரயேத் பஞ்ச நாடிகாஃ ।  
ததோ ஜலாத்பயீ நாஸ்தி ஜலமத்யுஃ ந யோகிநஃ ॥ ௭௩ ॥

நாப்யுர்த்வமண்டலே வாயு தாரயேத்பஞ்ச நாடிகாஃ ।  
அக்நேயதாரணா ஸேயீ ந மத்யுஃ தஸ்ய வஹ்நிநா ॥ ௭௪ ॥

ஸதா விசித்ரஸாமர்த்யீ யோகிநோ ஜாயதே த்ருவம் ।  
ந தஹ்யதே மாரீர் ச ப்ரக்ஷிப்தோ வஹ்நி குண்டகே ॥ ௭௫ ॥

நாபிப்ருவோஃ ஹி மத்யே து ப்ரதேமாத்ரயஸ்யுதே ।

தாரயேத் பஞ்ச கடிகாஃ வாய் ஸாஇஷா ஹி வாயவீ ।  
தாரணாந்ந து வாயோஸ்து யோகிநோ ஹி பய் பவேத் ॥ க௦௬॥

ப்ரமத்யாதுபரிஷ்டாத்து தாரயேத் பஞ்ச நாடிகாஃ ।  
வாய் யோஸௌ ப்ரயத்நேந ஸையமாகாமதாரணா ॥ க௦௭॥

ஆகாமதாரணீ குர்வந்மத்யீ ஜயதி தத்த்வதஃ ।  
யத்ர தத்ர ஸ்திதோ வாபிஸுகமத்யந்தமஸ்நுதே ॥ க௦௮॥

ஏவீ ச தாரணாஃ பஞ்ச குர்யாத்யோகீ விசக்ஷணஃ ।  
ததோ தடஸரீரஃ ஸ்யந்மத்யுர்தஸ்ய ந வித்யதே ॥ க௦௯॥

இத்யேவ் பஞ்சபூதாநீ தாரணீ யஃ ஸமப்யஸேத் ।  
ப்ரஹ்மணஃ ப்ரலயே வாபி மத்யுஃ தஸ்ய ந வித்யதே ॥ க௧௦॥

ஸமப்யஸேத்ததா த்யாநீ கடிகாஃ ஷஷ்டிமேவ ச ।  
வாய் நிருத்ய த்யாயேத்து தேவதாமிஷ்டதாயிநீம் ॥ க௧௧॥

ஸகுணத்யாநமேவீ ஸ்யாதணிமாதிகுணப்ரதம் ।  
நிர்குணீ கமிவ த்யாத்வா மோக்ஷமார்கீ ப்ரபத்யதே ॥ க௧௨॥

நிர்குணத்யாநஸம்பந்நஃ ஸமாதீ ச ததோஸ்யஸேத் ।  
திநத்வாதஸகேநைவ ஸமாதீ ஸமவாப்நுயாத் ॥ க௧௩॥

வாய் நிருத்ய மேதவீ ஜீவந்முக்தோ பவேத்த்ருவம் ।  
ஸமாதீஃ ஸமதாவஸ்தா ஜீவாத்மபரமாத்மநோஃ ॥ க௧௪॥

யதி ஸ்யாத் தேஹமுத்ஸ்ரஷ்டுமிச்சா சேதுத்ஸஜேத்ஸ்வயம் ।

பரப்ரஹ்மணி லீயேத்த்யக்த்வா கர்மஸ,பாஸ,பம் || ககரு||

அத சேந்நோ ஸமுத்ஸ்ரஷ்டு ஸ்வஸரீர் யதி ப்ரிஅயம் ।  
ஸர்வ லோகேஷு விசரேதணிமாதிசுணாந்விதஃ || ககசு||

கதாசித்ஸ்வேச்சயா தேவோ பூத்வா ஸ்வர்கயபி ஸ்சரேத் ।  
மநுஷ்யோ வாபி யகேஷா வா ஸ்வேச்சயா ஹி க்ஷணாந்பவேத் || ககஎ||

ஸீஹோ வ்யாக்ரோ கஜோ வா ஸ்யாதிச்சயா ஜந்துதர் வ்ரஜேத் ।  
யதேஷ்டமேவ வர்த்தேத யோகீ வித்வாந்மஹேஸ்வரஃ || ககஅ||

கவிமார்கோயமுத்தஃ தே ஸரீகதே அஷ்டாங்கயோகதஃ ।  
ஸித்தாநர் கபிலாதீநர் மதீ வக்ஷயே ததஃ பரம் || ககசு||

அபாஸபேததோ பேதஃ பல து ஸமமேவ ஹி ।  
மஹாமுத்ரர் ப்ரவக்ஷயாமி பைரவேணோக்தமாதராத் || கஉஃ||

பார்ஷ்ணிவாமஸ்ய பாதஸ்ய யோநிஸ்தாநே நியோஜயேத் ।  
ப்ரஸார்ய தக்ஷிணீ பாதீ ஹஸ்தாப்யர் தாரயேத்தடம் || கஉக||

சிபுக் ஹதி விந்யஸ்ய பூரயேத் வாயுநா புநஃ ।  
கும்பகேந யதாமக்த்யா தாரயித்வா து ரேசயேத் ।  
வாமாங்கேந ஸமப்யஸ்ய தக்ஷிணாங்கேந சாப்யஸேத் || கஉஉ||

ப்ரஸாரிதஸ்து யஃ பாதஸ்தமுரூபரி விந்யஸேத் ।  
அயமேவ மஹாபந்தோ முத்ராவச்சாமுமப்யஸேத் || கஉஃ||

மஹாபந்தஸ்திதோ யோகீ ஸ்பிசௌ ஸந்தாடயேச்சநைஃ ।

அயமேவ மஹாபந்தஃ ஸித்தைஃ அப்யஸ்யதே நரைஃ ॥ கஉச॥

அந்தஃ கபாலகுஹரே ஜிஹ்வரீ வ்யாவர்த்ய பந்தயேத் ।  
ப்ரமத்யே தஷ்டிஃ அப்யேஷா முத்ரா பவதி கேசரீ ॥ கஉரு॥

கண்டமாகுஞ்ச்ய ஹதயே ஸ்தாபயேத்தடமிச்சயா ।  
ஜலந்தரோ பந்த ஏஷ அமதத்ரவபாலகஃ ॥ கஉசு॥

நாபிஸ்தோ஽க்திஃ கபாலஸ்தஸஹஸ்ரகமலச்யுதம் ।  
அமதீ ஸர்வதா தாவதந்தர்ஜ்வலதி தேஹிநாம் ॥ கஉஎ॥

யதா சாக்நிஸ்ததமதீ ந பிபேத்து பிபேத்ஸ்வயம் ।  
யாதி பம்சிமமார்கேணைவமப்யாஸதஃ ஸதா ।  
அமதீ குருதே தேஹீ ஜலந்தரமதோ஽ப்யஸேத் ॥ கஉஅ॥

உட்யாணீ து ஸஹஜீ குணைளகாக்கதிதீ ஸதா ।  
அப்யஸேதஸ்ததந்த்ரஸ்து வத்தோ஽பி தருணோ பவேத் ॥ கஉக॥

நாபேஃ ஊர்த்வமதம்சாபி தாநீ குர்யாத்ப்ரயத்நதஃ ।  
ஷண்மாஸமப்யஸேந்மத்யீ ஜயேதேவ ந ஸ்யயஃ ॥ கஉஃ॥

மூலபந்தீ து யோ நித்யமப்யஸேத்ஸ ச யோகவித் ।  
குதே பார்ஷணீ து ஸம்பீட்ய வாயுமாகுஞ்சயேத்பலாத் ।  
வாரீ வாரீ யதா சோர்த்வீ ஸமாயாதி ஸமீரணஃ ॥ கஉக॥

ப்ராணாபாநௌ நாதபிந்தூ மூலபந்தேந சைகதாம் ।  
கத்வா யோகஸ்ய ஸ்ஸித்தீ யச்சதோ நாத்ர ஸ்யயஃ ॥ கஉஉ॥

கரணீ விபரிதாக்யீ ஸர்வவ்யாதிவிநாஸநம் ।  
நித்யமப்யாஸயுக்தஸ்ய ஜடராக்நிஃ விவர்த்ததே ॥ க௩௩ ॥

ஆஹாரோ பஹு,லஃ தஸ்ய ஸம்பாத்யஃ ஸரீகதே த்ருவம் ।  
அல்பாஹாரோ யதி பவேதக்நிஃ தாஹீ கரோதி வை ।  
ஊர்த்வீ பாநுரதம்சந்த்ரஸ்தத்யதா ஸுணு ஸரீகதே ॥ க௩௪ ॥

அதஃ ஸிரம்சோர்த்வபாதஃ க்ஷணீ ஸ்யாத்ப்ரதமே திநே ।  
க்ஷணாத்து கீசிததிகமப்யஸேந திநே திநே ॥ க௩௫ ॥

வலிம்ச பலிதம்சைவ ஷண்மாலோர்த்வீ ந தம்யதே ।  
யாமமாத்ரீ து யோ நித்யமப்யஸேத்ஸ து ஓகவித் ॥ க௩௬ ॥

வஜ்ரோலீ கதயிஷ்யாமி கோபித் ஸர்வயோகிபிஃ ।  
அதீவைதத்ரஹஸ்யீ து ந தேயீ யஸ்ய கஸ்யசித் ।  
ஸ்வப்ராணைஸ்து ஸமோ யோ ஸ்யாத்தஸமை ச கதயேத்த்ருவம் ॥ க௩௭ ॥

ஸ்வேச்சயா வர்த்தமானோ஽பி யோகோக்தநியமைஃ விநா ।  
வஜ்ரோலீ யோ விஜாநதி ஸ யோகீ ஸித்திபாஹநஃ ॥ க௩௮ ॥

தத்ர வஸ்து த்வயீ வக்ஷயே துர்லபீ யேந கேநசித் ।  
லப்யதே யதி தஸ்யைவ யோகஸித்திகரீ ஸ்மதம் ॥ க௩௯ ॥

க்ஷீரமாங்கிரஸீ சேதி த்வயோராத்யீ து லபதே ।  
த்விதீயீ துர்லபீ ப்ஸரீ ஸ்த்ரீப்யஃ ஸாத்யமுபாயதஃ ।  
யோகாப்யாஸரதா ஸ்த்ரீ ச ப்ஸரா யத்நேந ஸாதயேத் ॥ க௪௦ ॥

புமாந் ஸ்த்ரீ வா யதந்யோந்யீ ஸ்த்ரீபிஸ்த்வாநபேக்ஷயா ।

ஸ்வப்ரயோஜநமாத்ரைகஸாதநாத்ஸித்திமாப்நுயாத் || கசுக ||

சலிதோ யதி பிந்துஃ தமுர்த்வமாகஷ்ய ரக்ஷயேத் |  
ஏவீ ச ரக்ஷிதோ பிந்துஃ மதீ ஜயதி தத்த்வதஃ || கசுஉ ||

மரணீ பிந்துபாதேந ஜீவநீ பிந்துதாரணத் |  
பிந்துரக்ஷாப்ரஸாதேந ஸர்வீ ஸித்யதி யோகிநஃ || கசுங ||

அமரோலிஸ்தத்யதா ஸ்யாத்ஸஹஜோலிஸ்ததோ யதா |  
ததப்யாஸக்ரமஃ ஸஸ்யஃ ஸித்தாநரீ ஸம்ப்ரதாயதஃ || கசுச ||

ஏதைஃ ஸைஃ வைஸ்து கதிதைரப்யஸேத் காலலாலதஃ |  
ததோ பவேத்ராஜயோகோ நாந்தரா பவதி த்ருவம் |  
ந திங்மாத்ரேண ஸித்திஃ ஸ்யாதப்யஸேநைவ ஜாயதே || கசுரு ||

ராஜயோகீ வரீ ப்ராண்ய ஸர்வஸத்த்வவஸ்கரம் |  
ஸர்வீ குர்யாந்நவா குர்யாத்யதாருசிவிசோஷ்டிதம் || கசுசூ ||

யதாந்தரா ச யோகேந நிஷ்பந்நா யோகிநஃ க்ரியா |  
யதாவஸ்தா ஹி நிஷ்பத்திர்புக்திமுக்திபலப்ரதா || கசுஎ ||

ஸர்வீ தே கதிதீ ப்ரஹ்மந் ஸரீஸ்கதே யோகமாசர |  
இதி தஸ்ய வசஃ ப்ருத்வா ஸரீஸ்கதிஃ யோகமாப்தவாந் |  
ஸர்வாஸித்தீரவாப்யாஸௌ தத்தாத்ரேயப்ரஸாததஃ || கசுஅ ||

ய இதீ படதே நித்யீ ஸாதுப்யஃ ப்ராவயேதபி |  
தஸ்ய யோகஃ க்ரமேணைவ ஸித்யத்யேவ ந ஸ்யஃ || கசுக ||

யோகிநோ஽ப்யாஸயுக்தாஃ யே ஹ்யரண்யேஷு கஹேஷு வா ।  
பஹ,காலீ ரமந்தே ஸ்ம பஹ,காலவிவர்ஜிதாஃ ॥ கரு0 ॥

தஸ்மாத்ஸர்வப்ரயத்நேந யோகமேவ ஸதாப்யஸேத் ।  
யோகாப்யாஸோ ஜந்மபலீ விபலா ஹி ததா க்ரியா ॥ கருக ॥

மஹாமாயாப்ரஸாதேந ஸர்வேஷாமஸ்து தத்ஸுகம் ।  
ஏதத்ஸர்வீ யதாயுக்தீ தாமேவாராதயேத்ததஃ ॥ கருஉ ॥

யஃ ஸீஸ்மத்யா முநீநாமபி துரிதஹரோ யோகஸித்திப்ரதம்ச ।  
காருண்யாத்யஃ ப்ரவக்தா ஸுகதுஃகஸுஹத்யோகமாஸ்த்ரஸ்ய நாதஃ ॥  
கருங ॥

தஸ்யாஹீ பக்திஸ,ந்யோ஽ப்யகிலஜநகுரோஃ பக்திசிந்தாமணேஃ ஹி ।  
தத்தத்ரேயஸ்ய விஷ்ணோஃ பதநலிநயுகீ நித்யமேவ ப்ரபத்யே ॥ கருச ॥

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 த்oday

<http://sanskritdocuments.org>

Dattatreya Yoga Shastra Lyrics in Tamil 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