

శ్రీదత్తత్రేయ యోగ శాస్త్ర

{|| శ్రీదత్తత్రేయ యోగ శాస్త్ర ||}

నృసింహరూపిణే చిదాత్మనే సుఖస్వరూపిణే ।

పదైః త్రిభిః తదాదిభిః నిరూపితాయ వై నమః ॥ ౧॥

సాంకృతిః మునివర్యో అసౌ భూతయే యోగలిప్సయా ।

భువం సర్వాం పరిబ్రాన్యన్తై మిషారణ్యమాప్తవాన్ ॥ ౨॥

సుగంధినానాకుసుమైః స్వాదుసత్ఫలసంయుతైః ।

శాఖిభిః సహితం పుణ్యం జలకాసారమణ్ణితమ్ ॥ ౩॥

సః మునిః విచరస్తత్ర దదర్శామ్రతరోః అధః ।

వేదికాయాం సమాసీనం దత్తాత్రేయం మహామునిమ్ ॥ ౪॥

బద్ధపద్మాసనాసీనం నాసాగ్రార్పితయా దృశా ।

ఊరుమధ్యగతోత్తానపాణియుగ్మేన శోభితమ్ ॥ ౫॥

తతః ప్రణమ్యాఖిలం దత్తాత్రేయం మహామునిమ్ ।

తత్ శిష్యైః సహ తత్రైవ సమ్ముఖశ్చేపవిష్టవాన్ ॥ ౬॥

తదైవ సః మునిః యోగాత్ విరమ్య స్వపురః స్థితమ్ ।

ఉవాచ సాంకృతిం ప్రితిపూర్వకం స్వాగతం వచః ॥ ౭॥

సాంకృతే కథయ త్వం మాం కిముద్ధిశ్యేహాగతః ।

ఇతి వృష్టస్తు సః ప్రాహ యోగం జ్ఞాతుమిహాగతః ॥ ౮॥

యోగో హి బహుధా బ్రహ్మన్తత్సర్వం కతయామి తే ।

మస్తయోగో లయశ్చైవ హఠయోగస్తథైవ చ ।

రజయోగశ్చతుర్థః స్యాత్సోగానాముత్తమస్తు సః ॥ ౯॥

ఆరమ్భశ్చ ఘటశ్చైవ తథా పరిచయః స్మృతః ।

నిష్పత్తిశ్చేత్యవస్థా చ చతుర్థీ పరికల్పితా ।

ఏతేషాం విస్తరం వక్ష్యే యది త్వం శ్రోతుమిచ్ఛసి ॥ ౧౦॥

అఙ్గేషు మాతృకా పూర్వం మస్త్రం జపన్ సుధీః ।

య కచనాభిసిద్ధయై స్యాత్ మస్త్రయోగః స కథ్యతే ॥ ౧౧॥

మృదుః తస్యాధికారీ స్యాద్ధ్వాదశాబ్దైః తు సాధనాత్ ।

ప్రాయేణ లభతే జ్ఞానం సిద్ధిశ్చైవాణిమాదికాః ॥ ౧౨॥

అల్పబుద్ధిః ఇమం యోగం సేవతే సాధకాధమః ।

మస్త్రయోగో హ్యయం ప్రోక్తో యోగానామధమస్తు సః ॥ ౧౩॥

లయయోగశ్చిత్తలయః సంకేతైః తు ప్రజాయతే ।

ఆదినాథేన సంకేతా అష్టకోటి ప్రకీర్తితాః ॥ ౧౪॥

సాంకృతిరువాచ --

భగవన్నాదినాథః సః కిం రూపః కః సః ఉచ్యతామ్ ।

దత్తాత్రేయ ఉవాచ --

మహాదేవస్య నామాన్యాదినాథాదికాన్యపి ।

శివేశ్వరశ్చ దేవోఽసౌ లీలయా వ్యచరత్ప్రభుః ॥ ౧౫॥

శ్రీకణ్ఠపర్వతే గౌర్యా సహ ప్రమథనాయకాన్ ।

హిమాక్షపర్వతే చైవకదలీవనగోచరే ॥ ౧౬॥

గిరికూటే చిత్రకూటే సుపాదపయుతే గిరౌ ।

కృపయైకైకసంకేతం శంకరః ప్రాహ తత్ర తాన్ ॥ ౧౭॥

తాని సర్యాణి వక్త్రం తు న హి శక్నోమి విస్తరాత్ ।

కానిచిత్కథయిష్యామి సహజాభ్యాసవత్సుఖమ్ ॥ ౧౮॥

తిష్ఠన్ గచ్ఛన్స్వపన్భుజ్జన్ఘ్నాయన్మాన్యమహర్నిశమ్ ।

అయమేకో హి సంకేతః ఆదినాథేన భాషితః ॥ ౧౯॥

నాసాగ్రదృష్టిమాత్రేణ హ్యపరః పరికీర్తితః ।

శిరస్సుశ్చాచ్ఛ భాగస్య ధ్యానం మృత్యుం జయేత్ పరమ్ ॥ ౨౦॥

భూమధ్యదృష్టిమాత్రేణ పరః సంకేతః ఉచ్యతే ।

లలాతే భూతలే యశ్చోత్తమః సః ప్రకీర్తితః ॥ ౨౧॥

సవ్యదక్షిణపాదస్యాఙ్గుష్ఠే లయముత్తమమ్ ।

ఉత్తానశవవత్సూమౌ శయనం చోక్తముత్తమమ్ ॥ ౨౨॥

శిథిలో నిర్జనే దేశే కుర్యాచ్ఛ్రేత్సిద్ధిమాప్నుయాత్ ।

ఏవం చ బహు సంకేతాన్ కథయామాస శఙ్కరః ॥ ౨౩॥

సంకేతైః బహుభిశ్చాన్వైః యస్య చిత్తలయో భవేత్ ।

స ఏవ లయయోగః స్యాత్ కర్మయోగం తతః శృణుః ॥ ౨౪॥

యమశ్చ నియమశ్చైవాసనం చ తతః పరమ్ ।

ప్రాణాయామశ్చతుః స్యాత్ ప్రత్యాహారస్తు పఞ్చమః ।

తతస్తు ధారణా ప్రోక్తా ధ్యానం సప్తమముచ్యతే ॥ ౨౫॥

సమాధిః అష్టమః ప్రోక్తః సర్వపుణ్యప్రదః ।

ఏవమష్టాష్టయోగం చ యాజ్ఞవల్క్యదయో విదుః ॥ ౨౬॥

కపిలాద్యాస్తు శిష్యాశ్చ హఠం కుయుస్తతో యథా ।

తద్యథా చ మహాముద్రా మహాబంధస్తధైవ చ ॥ ౨౭॥

తతః స్యాత్థేచరీముద్ర బంధో జాలంధరః తథా ।

ఉడ్డియాణం మూలబంధో విపరీతకరణీ తథా ॥ ౨౮॥

వజ్రోలిః అమరోలిశ్చ సహజోలిస్త్రిధా మతా ।

ఏతేషాం లక్షణం వక్ష్యే కర్తావ్యం చ విశేషతః ॥ ౨౯॥

యమాః యే దశః సమ్ప్రోక్తాః ఋషిభిః తత్త్వదర్శిభిః ।

లఘ్వాహారస్తు తేష్యేకో ముఖ్యో భవతి నాపరే ।

అహింసా నియమేష్యేకా ముఖ్యా భవతి నాపరే ॥ ౩౦॥

చతురశీతిలక్షేష్వాసనేఘ్నత్తమం శృణు ।

ఆదినాథేన సమ్ప్రోక్తం యదాసనమిహోచ్యతే ॥ ౩౧॥

ఉత్తానౌ చరణౌ కృత్యోరూసంస్థా ప్రయలతః ।

ఉరూ మధ్యే తథోత్తానౌ పాణీ కృత్వా తతో దృశౌ ॥ ౩౨॥

నాసాగ్రే విన్యసేద్రాజద్ధన్తమూలం చ జిహ్వయా ।

ఉత్తభ్య చిబుకం వక్షః సంస్థాప్య పవనం శనైః ॥ ౩౩॥

యథాశక్తి సమాకృప్య పూరయేదుదరం శనైః ।

యథాశక్త్యేవ పశ్చాత్తు రేచయేత్పవనం శనైః ॥ ౩౪॥

ఇదం పద్మాసనం ప్రోక్తం సర్వవ్యాధివినాశనమ్ ।

దుర్లభం యేన కేనాపి ధిమతా లభ్యతే భువి ॥ ౩౫॥

సాంస్కృతే శృణు సత్తన్త్రో యోగాభ్యాసక్రమం యథా ।

వక్ష్యమాణం ప్రయత్నేన యోగినాం సర్వలక్షణైః ॥ ౩౬॥

యువ అవస్థోఽపి వృద్ధో వా వ్యాధితో వా శనైః శనైః ।

అభ్యాసాత్పిద్ధిమాప్నోతి యోగే సర్వోఽప్యతస్త్రితః ॥ ౩౭॥

బ్రాహ్మణః శ్రమణో వా బౌద్ధో వాప్యార్హతోఽథవా ।

కాపాలికో వా చార్వాకః శ్రద్ధయా సహితః సుధీః ।

యోగాభ్యాసోఽతే నిత్యం సర్వసిద్ధిమవాప్నుయాత్ ॥ ౩౮॥

క్రియాయుక్తస్య సిద్ధిః స్యాదక్రియస్య కథం భవేత్ ।

న శాస్త్రపాఠమాత్రేణ కాచిత్సిద్ధిః ప్రజాయతే ॥ ౩౯॥

ముణ్డితో దణ్ణధారీ వా కాషాయవసనోఽపి వా ।

నారాయణవదో వాపి జటిలో మస్మలేపనః ॥ ౪౦॥

నమః శివాయవాచీ వా బాహ్యర్పా పూజకోఽపి వా ।

ద్వాదశస్థానపూజో వా బహ్యవత్సలభాషితమ్ ।

క్రియాహీనోఽథవా కూరః కథం సిద్ధిమవాప్నుయాత్ ॥ ౪౧॥

న వేషధారణం సిద్ధేః కారణం న చ తత్తథా ।

కృపైవ కారణం సిద్ధేః సత్యమేవ తు సాంకృతే ॥ ౪౨॥

శిశ్నోదర్శం యోగస్య కథయా వేషధారిణః ।

అనుష్ఠానవిహీనాః తు వజ్రయన్తి జనాన్ కిల ॥ ౪౩॥

ఉచ్చావచైః విప్రలంభైః యతన్తే కుశలాః నరాః ।
యోగినో వయమిత్యేవం మూఢాః భోగపరాయణాః ॥ ౪౪॥

శనైర్తథావిధాన్ జ్ఞాత్వా యోగాభ్యాసవివర్జితామ్ ।
కృతార్థాన్యచనైరేవ వర్జయేద్యేషధారిణః ॥ ౪౫॥

ఏతే తు విఘ్నభూత్వాస్తే యోగాభ్యాసస్య సర్వదా ।
వర్జయేత్తాన్ ప్రయత్నేనదృశీ సిద్ధా క్రియా ॥ ౪౬॥

ప్రథమాభ్యాసకాలే తు ప్రవేశస్తు మహామునే ।
ఆలస్యం ప్రథమే విఘ్నః ద్వితీయస్తు ప్రకథనమ్ ।
పూర్వోక్తధూర్తగోష్ఠీ చ తృతీయో మస్త్రసాధనమ్ ॥ ౪౭॥

చతుర్థో ధాతువాదః స్యాత్పజ్జమః ఖాద్యవాదకమ్ ।
ఏవం చ బహవో దృష్టాః మృగత్పజ్జాః సమాః మునేః ॥ ౪౮॥

స్థిరాసనస్య జాయన్తే తాం తు జ్ఞాత్వా సుధీః త్యజేత్ ।
ప్రాణాయామం తతస్కుర్యాత్పద్మాసనగతః స్వయమ్ ॥ ౪౯॥

సుశోభనం మరం కుర్యాత్సుక్ష్మద్వారం తు నిర్ఘ్నమ్ ।
సుష్టు లిప్తం గోమయేన సుధయా వా ప్రయత్నతః ॥ ౫౦॥

మత్కుఢైః మశకైః భూతైః వర్జితం చ ప్రయత్నతః ।
దినే దినే సుసమ్మృష్టం సమార్జన్యా హ్యతన్త్రితః ।
వాసితం చ సుగన్ధేన ధూపితం గుగ్గులాదిభిః ॥ ౫౧॥

మలమూత్రాదిభిః వర్జయిష్యాదశభిరేవ చ ।
వర్జితం ద్వారసమ్మన్నమ్ ॥ ౫౨॥

॥ వస్త్రం వాజినమేవ వా ।

నాన్యత్రస్తరణాసీనః పరసంసర్గవర్జితః ॥ ౨౩॥

తస్మిన్ స తు సమాస్తీర్యాసనం విస్తృతాంశకమ్ ।

తత్రోపవిశ్య మేధావీ పద్మాసనమన్వితః ॥ ౨౪॥

సమకాయఃప్రాణాలిశ్చ ప్రణమ్య స్వేష్టదేవతామ్ ।

తతో దక్షిణహస్తస్యాఙ్గుష్ఠేనైవ పిఙ్గలామ్ ॥ ౨౫॥

నిరుధ్య పూరయేద్వాయుమిడ్యా చ శనైః శనైః ।

యథాశక్తినిరోధేన తతస్కుర్యాత్తు కుమ్భకమ్ ॥ ౨౬॥

తతస్త్వజేత్పిఙ్గలయా శనైః పవనవేగతః ।

పునః పిఙ్గలయాపూర్య పూరయేదుదరం శనైః ।

యథా త్యజేత్తథా తేన పూరయేదనిరోధతః ॥ ౨౭॥

ఏవం ప్రాతః సమాసీనస్కుర్యాద్వింశతికుమ్భకాన్ ।

కుమ్భకః సహితో నామ సర్వగ్రహవివర్జితః ॥ ౨౮॥

ఏవం మధ్యాహ్నాసమయే కుర్యాత్ వింశతికుమ్భకాన్ ।

ఏవం సాయం ప్రకుర్వీత పునః వింశతికుమ్భకాన్ ।

ఏవమేవార్ధరాత్రే అపి కుర్యాత్ వింశతికుమ్భకాన్ ॥ ౨౯॥

కుర్వీత రేచపూరాభ్యాం సహితాన్ ప్రతివాసరమ్ ।

సహితో రేచపూరాభ్యాం తస్మాత్సహితకుమ్భకః ॥ ౩౦॥

కుర్యాదేవం చతుర్వారమనాలస్యా దినే దినే ।

ఏవం మాసత్రయం కుర్యాన్నాడీశుద్ధిస్తతో భవేత్ ॥ ౬౧॥

యదా తు నాడీశుద్ధిః స్యాత్తదా చిహ్నాని బాహ్యతః ।

జాయన్తే యోగినో దేహే తాని వక్ష్యామ్యశేషతః ॥ ౬౨॥

శరీరలఘుతా దీప్తిః జఠరాగ్నివివర్ధనమ్ ।

కృశత్వం చ శరీరస్య తదా జాయేత్తు నిశ్చయమ్ ॥ ౬౩॥

తదా వర్షాని వక్ష్యామి యోగవిఘ్నకరాణి తు ।

లవణం సర్షపం చాఘ్నముష్ణం రూక్షం చ తీక్ష్ణకమ్ ॥ ౬౪॥

అతీవ భోజనమ్ త్యాజ్యం స్త్రీసంఘమనమేవ చ ।

అగ్ని సేవా తు సన్త్యాజ్యా ధూర్తగోష్ఠిశ్చ సన్త్యజేత్ ॥ ౬౫॥

ఉపాయం చ ప్రవక్ష్యామి క్షిప్రం యోగస్య సిద్ధయే ।

ఘృతం క్షీరం చ మిష్ఠాన్నం మితాహరశ్చ శస్యతే ॥ ౬౬॥

పూర్వోక్తకాలే కుర్వీత పవనాభ్యాసమేవ చ ।

తతః పరం యథేష్టం తు శక్తిః స్యాద్వాయుధారణే ।

యథేష్టం ధారణాద్వాయోః సిద్ధేత్కేవలకుమ్భకమ్ ॥ ౬౭॥

కేవలే కుమ్భకే సిద్ధే రేచపూరకవర్జితే ।

న తస్య దుర్లభం కిఞ్చిత్త్రిషు లోకేషు విద్యతే ॥ ౬౮॥

ప్రస్నేదో జాయతే పూర్వం మర్దనం తేన కారయేత్ ।

తతోఽప్తిధారణాద్వాయోః క్రమేణైవ శనైః శనైః ॥ ౬౯॥

కమ్పా భవతి దేహస్యాసనస్థస్య దేహినః ।

తతోఽధిరతరాభ్యాసాద్ధర్మరీ జాయతే ధ్రువమ్ ॥ ౨౦॥

యథా తు దద్ధరో గచ్ఛేదుత్సుతోత్సుత్య భూతలే ।

పద్మాసనస్థితో యోగీ తథా గచ్ఛతి భూతలే ॥ ౨౧॥

తతోఽధికతరాభ్యాసాద్భూమిత్వగశ్చ జాయతే ।

పద్మాసనస్థ ఏవాసౌ భూమిముత్సుజ్య వర్తతే ॥ ౨౨॥

నిరాధారోఽపి చిత్రం హి తదా సామర్థ్యముద్భవేత్ ।

స్వల్పం వా బహు వా భుక్త్యా యోగీ న వ్యధతే తదా ॥ ౨౩॥

అల్పమూత్రపురీషశ్చ స్వల్పనిద్రశ్చ జాయతే ।

క్రిమయో దూషికా లాలా స్వేదో దుర్గన్ధితా తనోః ।

ఏతాని సర్వదా తస్య న జాయంతే తతః పరమ్ ॥ ౨౪॥

తతోఽధికతరాభాసాద్భలముత్పద్యతే భృశమ్ ।

యేన భూచరసిద్ధిః స్యాద్భూచరాణాం జయే క్షమః ॥ ౨౫॥

వ్యాఘ్రో లులాయో వన్యో వా గవయో గజ ఏవ వా ।

సింహో వా యోగినా తేన మ్రియన్తే హస్తతాడనాత్ ।

కన్ధర్పస్య యథారూపం తథా తస్యాపి యోగినః ॥ ౨౬॥

తస్మిన్ కాలే మహావిఘ్నో యోగినః స్యాత్ప్రమాదతః ।

తద్రూపవశగాః నార్యః కఙ్క్షన్తే తస్య సజ్జమమ్ ॥ ౨౭॥

యది సజ్గం కరోత్యేష బిన్దుస్తస్య వినశ్యతి ।

ఆయుః క్షయో బిన్దునాశాదసామర్థ్యం చ జాయతే ॥ ౨౮॥

తస్మాత్సర్వప్రయత్నేన విష్ణురాక్ష్యో హి యోగినా ।

తతో రహస్యుపావిష్టః ప్రణవం ప్లుతమాత్రయా ॥ ౭౯॥

జపేత్పూర్వః జితానాం చ పాపానాం చ నాశహేతవే ।

సర్వవిఘ్నహరశ్చాయం ప్రణవః సర్వదోషహా ॥ ౮౦॥

ఏవమభ్యాసయోగేన సిద్ధిః ఆరమ్భసమ్భవా ।

తతో భవేద్ధటావస్థా పవనాభ్యాసినః సదా ॥ ౮౧॥

ప్రాణాపానౌ మనోవాయూ జీవత్మపరమాత్మనౌ ।

అన్యోన్యస్యావిరోధేనైకతాం ఘటతో కానిచిత్ ॥ ౮౨॥

తదా ఘటాద్వయావస్థా ప్రసిద్ధా యోగినాం స్మృతా ।

తతశ్చిహ్నాని యాని స్యుః తాని వక్ష్యామి కానిచిత్ ॥ ౮౩॥

పూర్వం యః కథితోఽభ్యాసశ్చతుర్థా తం పరిత్యజేత్ ।

దివా వా యది వా రాత్రౌ యామమాత్రం సమభ్యసేత్ ॥ ౮౪॥

ఏకబారం ప్రతిదినం కుర్యాత్కేవలకుమ్భకమ్ ।

ప్రత్యాహారో హి ఏవం స్యాదేవం కర్తుః హి యోగినః ॥ ౮౫॥

ఇన్ద్రియాణీన్ద్రియార్థేభ్యో యత్ప్రత్యాహరతి స్ఫుటమ్ ।

యోగీ కుమ్భకమాస్థాయ ప్రత్యాహారః స ఉచ్యతే ॥ ౮౬॥

యద్యత్పశ్యతి చక్షుర్భ్యాం తత్తదాత్మని భావయేత్ ।

యద్యచ్ఛ్రోతి నాసాభ్యాం తత్తదాత్మని భావయేత్ ॥ ౮౭॥

ఏవం జ్ఞానేన్ద్రియాణాం హి తత్సంఖ్యా సన్ధరయేత్ ।

యామమాత్రం ప్రతిదినం యోగీ యత్నాదతన్వితః ॥ ౮౮॥

తదా విచిత్రసామర్థ్యం యోగినాం జాయతే ద్రువమ్ ।

దూరశ్రుతిః దూరదృష్టిః క్షణాద్దూరగమస్తథా ॥ ౮౯॥

వాక్సిద్ధిః కామచారిత్వమదృశ్యకరణం తథా ।

మలమూత్రప్రలేపేన లోహదీనాం సువర్ణతా ।

ఖేచరత్వం తథాన్యత్తు సతతాభ్యాసయోగినః ॥ ౯౦॥

తదా బుద్ధిమతా భావ్య యోగినా యోగసిద్ధయే ।

ఏతే విహతాః మహాసిద్ధేః న రమేత్తేషు బుద్ధిమాన్ ॥ ౯౧॥

న దర్శయేచ్ఛ కస్మైచిత్స్వసామర్థ్య హి సర్వదా ।

కదాచిద్దశయేత్ప్రీత్యా భక్తియుక్తాయ వా పునః ॥ ౯౨॥

యథా మూర్ఖో యథా మూఢో యథా బధిర ఏవ వా ।

తథా వర్తేత లోకేషు స్వసామర్థ్యస్య గుప్తయే ॥ ౯౩॥

నోచేచ్ఛిష్యాః హి బహవో భవన్తి స్వ న సంశయః ।

తత్కర్మకరణవ్యగ్రః స్వాభ్యాసే విస్మృతో భవేత్ ।

అభ్యాసేన విహీనస్తు తతో లౌకికతాం ప్రజేత్ ॥ ౯౪॥

అవిస్మృత్య గురోః వక్యమభ్యసేత్తదహర్నిశమ్ ।

ఏవం భవేద్ధటావస్థా సదాభ్యాసస్య యోగినః ॥ ౯౫॥

అనభ్యాసేన యోగస్య వృథా గోష్ఠ్యా న సిద్ధ్యతి ।

తస్మాత్పర్వప్రయత్నేన యోగమేవ సదాభ్యసేత్ ॥ ౯౬॥

తతః పరిచయావస్థా జయతే అభ్యాసయోగతః ।

వాయుః సమ్ప్రేరితో యత్నాదగ్నినా సహ కుణ్డలీమ్ ॥ ౯౭॥

బోధయిత్వా సుషుమ్నాయాం ప్రవిశేదవిరోధతః ।

వాయునా సహ చిత్తం తు ప్రవిశేచ్ఛ మహాపథమ్ ॥ ౯౮॥

మహాపథం శ్శశానం చ సుషుమ్నాపి వేత్యసౌ ।

యస్య చిత్తం సపవనం సుషుమ్నాం ప్రవిశేదిహ ॥ ౯౯॥

భావ్యానర్థాన్ సః విజ్ఞాయ యోగి రహసి యత్నతః ।

పఞ్చధా ధారణ కుర్యాత్తత్తద్భూతభయాఫహమ్ ॥ ౧౦౦॥

పృథివీ ధారణం వక్త్యే పార్థివేభ్యో భయాపహమ్ ।

నాభేః అధః గుదస్యోధ్యం ఘటికాః పఞ్చ ధారయేత్ ॥ ౧౦౧॥

వాయుం భవేత్ తతో పృథ్వీధారణం తద్భయాపహమ్ ।

పృథివీ సమ్భవః తస్య న మృత్యుః యోగినో భవేత్ ॥ ౧౦౨॥

నాభిస్థానే తతో వాయుం ధారయేత్ పఞ్చ నాడికాః ।

తతో జలాద్భయం నాస్తి జలమృత్యుః న యోగినః ॥ ౧౦౩॥

నాభ్యుర్ధ్వమణ్డలే వాయుం ధారయేత్పఞ్చ నాడికాః ।

అగ్నేయధారణా సేయం న మృత్యుః తస్య వహ్నినా ॥ ౧౦౪॥

సదా విచిత్రసామర్థ్యం యోగినో జాయతే ధ్రువమ్ ।

న దహ్యతే శరీరం చ ప్రక్షిప్తో వహ్ని కుణ్డకే ॥ ౧౦౫॥

నాభిభ్రువోః హి మధ్యే తు ప్రదేశత్రయసంయుతే ।

ధారయేత్ పఞ్చ ఘటికాః వాయుం సాగషా హి వాయవీ ।
ధారణాన్న తు వాయోస్తు యోగినో హి భయం భవేత్ ॥ ౧౦౬॥

భూమధ్యాదుపరిష్టాత్తు ధారయేత్ పఞ్చ నాడికాః ।
వాయుం యోఽసౌ ప్రయత్నేన సేయమాకాశధారణా ॥ ౧౦౭॥

ఆకాశధారణాం కుర్వన్నుత్కం జయతి తత్త్వతః ।
యత్ర తత్ర స్థితో వాపిసుఖమత్యస్తమశ్చుతే ॥ ౧౦౮॥

ఏవం చ ధారణాః పఞ్చ కుర్యాద్యోగీ విచక్షణః ।
తతో దృఢశరీరః స్యన్నుత్కర్తస్య న విద్యతే ॥ ౧౦౯॥

ఇత్యేవం పఞ్చభూతానాం ధారణాం యః సమభ్యసేత్ ।
బ్రహ్మణః ప్రలయే వాపి మృత్యుః తస్య న విద్యతే ॥ ౧౧౦॥

సమభ్యసేత్తదా ధ్యానం ఘటికాః షష్ఠిమేవ చ ।
వాయుం నిరుధ్య ధ్యాయేత్తు దేవతామిష్టదాయినీమ్ ॥ ౧౧౧॥

సగుణధ్యానమేవం స్యాదణిమాదిగుణప్రదమ్ ।
నిర్గుణం ఖమివ ధ్యాత్వా మోక్షమార్గం ప్రపద్యతే ॥ ౧౧౨॥

నిర్గుణధ్యానసమ్మన్నః సమాధిం చ తతోఽభ్యసేత్ ।
దినద్వాదశకేనైవ సమాధిం సమవాప్నుయాత్ ॥ ౧౧౩॥

వాయుం నిరుధ్య మేధవీ జీవన్ముక్తో భవేద్భువమ్ ।
సమాధిః సమతావస్థా జీవాత్మపరమాత్మనోః ॥ ౧౧౪॥

యది స్యాద్దేహముత్త్రష్టుమిచ్ఛా చేదుత్పజేత్స్వయమ్ ।

పరబ్రహ్మణి లీయేత్స్యక్త్వా కర్మశుభాశుభమ్ ॥ ౧౧౫॥

అథ చేన్నో సముత్ప్రప్టుం స్వశరీరం యది ప్రిఅయమ్ ।

సర్వ లోకేషు విచరేదణిమాదిగుణాన్వితః ॥ ౧౧౬॥

కదాచిత్స్వేచ్ఛయా దేవో భూత్వా స్వర్గయపి సంచరేత్ ।

మనుష్యో వాపి యక్షో వా స్వేచ్ఛయా హి క్షణాద్భవేత్ ॥ ౧౧౭॥

సింహో వ్యాఘ్రో గజో వా స్యాదిచ్ఛయా జన్తుతాం వ్రజేత్ ।

యథేష్టమేవ వర్తేత యోగీ విద్వాన్మహేశ్వరః ॥ ౧౧౮॥

కవిమార్గోఽయముక్తః తే సాంకృతే అష్టాఙ్గయోగతః ।

సిద్ధానాం కపిలాదీనాం మతం వక్ష్యే తతః పరమ్ ॥ ౧౧౯॥

అభాసభేదతో భేదః ఫల తు సమమేవ హి ।

మహాముద్రాం ప్రవక్ష్యామి భైరవేణోక్తమాదరాత్ ॥ ౧౨౦॥

పార్ణివామస్య పాదస్య యోనిస్థానే నియోజయేత్ ।

ప్రసార్య దక్షిణం పాదం హస్తాభ్యాం ధారయేద్దుఢమ్ ॥ ౧౨౧॥

చిబుకం హృది విన్యస్య పూరయేత్ వాయునా పునః ।

కుమ్భకేన యథాశక్త్యా ధారయిత్వా తు రేచయేత్ ।

వామాఙ్గేన సమభ్యస్య దక్షిణాఙ్గేన చాభ్యసేత్ ॥ ౧౨౨॥

ప్రసారితస్తు యః పాదస్తమురూపరి విన్యసేత్ ।

అయమేవ మహాబంధో ముద్రావచ్ఛాముమభ్యసేత్ ॥ ౧౨౩॥

మహాబంధస్థితో యోగీ స్పృశేత్ సన్తాడయేచ్ఛనైః ।

అయమేవ మహాబంధః సిద్ధైః అభ్యస్యతే నరైః ॥ ౧౨౪॥

అస్తః కపాలకుహరే జిహ్వం వ్యావర్త్య బంధయేత్ ।

భ్రూమధ్యే దృష్టిః అప్యేషా ముద్రా భవతి ఖేచరీ ॥ ౧౨౫॥

కణ్ఠమాకుఞ్చ్య హృదయే స్థాపయేద్ధృఢమిచ్ఛయా ।

జలన్ధరో బంధ ఏష అమృతద్రవపాలకః ॥ ౧౨౬॥

నాభిస్థోఽగ్నిః కపాలస్థసహస్రకమలచ్యుతమ్ ।

అమృతం సర్వదా తావదన్తర్జ్వలతి దేహినామ్ ॥ ౧౨౭॥

యథా చాగ్నిస్తదమృతం న పిబేత్తు పిబేత్స్వయమ్ ।

యాతి పశ్చిమమార్గేణైవమభ్యాసతః సదా ।

అమృతం కురుతే దేహం జలన్ధరమతోఽభ్యసేత్ ॥ ౧౨౮॥

ఉడ్యాణం తు సహజం గుణౌఘాత్కథితం సదా ।

అభ్యసేదస్తతస్తస్తు వృద్ధోఽపి తరుణో భవేత్ ॥ ౧౨౯॥

నాభేః ఊర్ధ్వమధశ్చాపి తానం కుర్యాత్ప్రయత్నతః ।

షణ్మాసమభ్యసేన్మృత్యుం జయేదేవ న సంశయః ॥ ౧౩౦॥

మూలబంధం తు యో నిత్యమభ్యసేత్స చ యోగవిత్ ।

గుదే పార్ణిం తు సమ్పిడ్య వాయుమాకుఞ్చయేద్బలాత్ ।

వారం వారం యథా చోర్ధ్వం సమాయాతి సమీరణః ॥ ౧౩౧॥

ప్రాణాపానౌ నాదబిన్దూ మూలబంధేన చైకతామ్ ।

గత్వా యోగస్య సంసిద్ధిం యచ్ఛతో నాత్ర సంశయః ॥ ౧౩౨॥

కరణం విపరితాఖ్యం సర్వవ్యాధివినాశనమ్ ।

నిత్యమభ్యాసయుక్తస్య జఠరాగ్నిః వివర్ధతే ॥ ౧౩౩॥

ఆహారో బహులః తస్య సమ్పాద్యః సాంకృతే ధ్రువమ్ ।

అల్పాహారో యది భవేదగ్నిః దాహం కరోతి వై ।

ఊర్ధ్వం భానురధశ్చన్త్రస్తద్యథా శృణు సాంకృతే ॥ ౧౩౪॥

అధః శిరశ్చోర్ధ్వపాదః క్షణం స్యాత్ప్రథమే దినే ।

క్షణాత్తు కించిదధికమభ్యసేన దినే దినే ॥ ౧౩౫॥

వలిశ్చ పలితశ్చైవ షణ్మాసోర్ధ్వం న దృశ్యతే ।

యామమాత్రం తు యో నిత్యమభ్యసేత్స తు ఓగవిత్ ॥ ౧౩౬॥

వజ్రోలిం కథయిష్యామి గోపితం సర్వయోగిభిః ।

అతీవైతద్రహస్యం తు న దేయం యస్య కస్యచిత్ ।

స్వప్రాణైస్తు సమో యో స్యాత్తసమై చ కథయేద్ధ్రువమ్ ॥ ౧౩౭॥

స్వేచ్ఛయా వర్తమానోఽపి యోగోక్తనియమైః వినా ।

వజ్రోలిం యో విజానతి న యోగీ సిద్ధిభాజనః ॥ ౧౩౮॥

తత్ర వస్తు ద్వయం వక్యే దుర్లభం యేన కేనచిత్ ।

లభ్యతే యది తస్యైవ యోగసిద్ధికరం స్మృతమ్ ॥ ౧౩౯॥

క్షీరమాశ్శీరసం చేతి ద్వయోరాద్యం తు లభతే ।

ద్వితీయం దుర్లభం పుంసాం స్త్రీభ్యః సాధ్యముపాయతః ।

యోగాభ్యాసరతా స్త్రీ చ పుంసా యత్నేన సాధయేత్ ॥ ౧౪౦॥

పుమాన్ స్త్రీ వా యదన్యోన్యం స్త్రీపుంస్త్యానపేక్షయా ।

స్వప్రయోజనమాత్రైకసాధనాత్పిద్ధిమాప్పుయాత్ ॥ ౧౪౧॥

చలితో యది బిన్దుః తముర్ధ్వమాకృష్య రక్షయేత్ ।

ఏవం చ రక్షితో బిన్దుః మృతుం జయతి తత్త్వతః ॥ ౧౪౨॥

మరణం బిన్దుపాతేన జీవనం బిన్దుధారణత్ ।

బిన్దురక్షాప్రసాదేన సర్వం సిద్ధ్యతి యోగినః ॥ ౧౪౩॥

అమరోలిస్తద్యథా స్యాత్సహజోలిస్తతో యథా ।

తదభ్యాసక్రమః శస్యః సిద్ధానాం సమ్ప్రదాయతః ॥ ౧౪౪॥

ఏతైః సైః వైస్తు కథితైరభ్యసేత్ కాలలాలతః ।

తతో భవేద్రాజయోగో నాన్తరా భవతి ద్రువమ్ ।

న దిఙ్మాత్రేణ సిద్ధిః స్యాదభ్యసేనైవ జాయతే ॥ ౧౪౫॥

రాజయోగం వరం ప్రాణ్య సర్వసత్త్వవశంకరమ్ ।

సర్వం కుర్యాన్నవా కుర్యాద్యథారుచివిచోష్ఠితమ్ ॥ ౧౪౬॥

యథాన్తరా చ యోగేన నిషున్నా యోగినః క్రియా ।

యథావస్థా హి నిషుత్తిర్భుక్తిముక్తిఫలప్రదా ॥ ౧౪౭॥

సర్వం తే కథితం బ్రహ్మాన్ సాంస్కృతే యోగమాచర ।

ఇతి తస్య వచః శ్రుత్వా సాంస్కృతిః యోగమాప్తవాన్ ।

సర్వాసిద్ధీరవాప్యాసౌ దత్తాత్రేయప్రసాదతః ॥ ౧౪౮॥

య ఇదం పఠతే నిత్యం సాధుభ్యః శ్రావయేదపి ।

తస్య యోగః క్రమేణైవ సిద్ధ్యత్యేవ న సంశయః ॥ ౧౪౯॥

యోగినోఽభ్యాసయుక్తాః యే హ్యారణ్యేషు గృహేషు వా ।

బహుకాలం రమన్తే స్మ బహుకాలవివర్జితాః ॥ ౧౫౦॥

తస్మాత్పర్వప్రయత్నేన యోగమేవ సదాభ్యసేత్ ।

యోగాభ్యాసో జన్మఫలం విఫలా హి తథా క్రియా ॥ ౧౫౧॥

మహామాయాప్రసాదేన సర్వేషామస్తు తత్పుఖమ్ ।

ఏతత్పర్వం యథాయుక్తం తామేవారాధయేత్తతః ॥ ౧౫౨॥

యః సంస్మత్యా మునీనామపి దురితహరో యోగసిద్ధిప్రదశ్చ ।

కారూణ్యాద్యః ప్రవక్తా సుఖదుఃఖసుహృద్యోగశాస్త్రస్య నాథః ॥ ౧౫౩॥

తస్యాహం భక్తిశున్యోఽప్యఖిలజనగురోః భక్తిచింతామణేః హి ।

దత్తత్రేయస్య విష్ణోః పదనలినయుగం నిత్యమేవ ప్రపద్యే ॥ ౧౫౪॥

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 తీoday

<http://sanskritdocuments.org>

Dattatreya Yoga Shastra Lyrics in Telugu 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 asear.ro
% Proofread by : Sovarel Vlad vlad at asear.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