shrIDattatreya Yogashastra

श्रीदत्तात्रेय योग शास्त्र

Document Information

Text title : Yogashastra by Dattatreya

File name : dattayoga.itx

Category : deities_misc, dattAtreya

Location : doc_deities_misc

Author : Vedic Tradition

Transliterated by : Sovarel Vlad vlad.sovarel at yahoo.com

Proofread by : Sovarel Vlad vlad.sovarel at yahoo.com

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

Latest update : June 10, 2000

Send corrections to : sanskrit at cheerful dot c om

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 without permission, for promotion of any website or individuals or for commercial purpose.

Please help to maintain respect for volunteer spirit.

Please note that proofreading is done using Devanagari version and other language/scripts are generated using **sanscript**.

January 18, 2026

sanskritdocuments.org

श्रीदत्तात्रेय योग शास्त्र

नृसिंहरूपिणे चिदात्मने सुखस्वरूपिणे ।
पदैः त्रिभिः तदादिभिः निरूपिताय वै नमः ॥ १॥

सांकृतिः मुनिवर्यो असौ भूतये योगलिप्सया ।
भुवं सर्वां परिभ्रान्यन्नैमिषारण्यमाप्तवान् ॥ २॥

सुगन्धिनानाकुसुमैः स्वादुसत्फलसंयुतैः ।
शाखिभिः सहितं पुण्यं जलकासारमण्डितम् ॥ ३॥

सः मुनिः विचरस्तत्र ददर्शाम्रतरोः अधः ।
वेदिकायां समासीनं दत्तात्रेयं महामुनिम् ॥ ४॥

बद्धपद्मासनासीनं नासाग्रार्पितया दृशा ।
ऊरुमध्यगतोत्तानपाणियुग्मेन शोभितम् ॥ ५॥

ततः प्रणम्याखिलं दत्तात्रेयं महामुनिम् ।
तत् शिष्यैः सह तत्रैव सम्मुखश्चोपविष्टवान् ॥ ६॥

तदैव सः मुनिः योगात् विरम्य स्वपुरः स्थितम् ।
उवाच सांकृतिं प्रितिपूर्वकं स्वागतं वचः ॥ ७॥

सांकृते कथय त्वं मां किमुद्दिश्येहागतः ।
इति पृष्टस्तु सः प्राह योगं ज्ञातुमिहागतः ॥ ८॥

योगो हि बहुधा ब्रह्मन्तत्सर्वं कतयामि ते ।
मन्त्रयोगो लयश्चैव हठयोगस्तथैव च ।
रजयोगश्चतुर्थः स्यात्योगानामुत्तमस्तु सः ॥ ९॥

आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचयः स्मृतः ।
निष्पत्तिश्चेत्यवस्था च चतुर्थी परिकल्पिता ।
एतेषां विस्तरं वक्ष्ये यदि त्वं श्रोतुमिच्छसि ॥ १०॥

अङ्गेषु मातृका पूर्वं मन्त्रं जपन् सुधीः ।
य कचनाभिसिद्ध्यै स्यात् मन्त्रयोगः स कथ्यते ॥ ११॥

मृदुः तस्याधिकारी स्याद्द्वादशाब्दैः तु साधनात् ।
प्रायेण लभते ज्ञानं सिद्धिश्चैवाणिमादिकाः ॥ १२॥

अल्पबुद्धिः इमं योगं सेवते साधकाधमः ।
मन्त्रयोगो ह्ययं प्रोक्तो योगानामधमस्तु सः ॥ १३॥

लययोगश्चित्तलयः संकेतैः तु प्रजायते ।
आदिनाथेन संकेता अष्टकोटि प्रकीर्त्तिताः ॥ १४॥

सांकृतिरुवाच –
भगवन्नादिनाथः सः किं रूपः कः सः उच्यताम् ।
दत्तात्रेय उवाच –
महादेवस्य नामान्यादिनाथादिकान्यपि ।
शिवेश्वरश्च देवोऽसौ लीलया व्यचरत्प्रभुः ॥ १५॥

श्रीकण्ठपर्वते गौर्या सह प्रमथनायकान् ।
हिमाक्षपर्वते चैवकदलीवनगोचरे ॥ १६॥

गिरिकूटे चित्रकूटे सुपादपयुते गिरौ ।
कृपयैकैकसंकेतं शंकरः प्राह तत्र तान् ॥ १७॥

तानि सर्वाणि वक्तुं तु न हि शक्नोमि विस्तरात् ।
कानिचित्कथयिष्यामि सहजाभ्यासवत्सुखम् ॥ १८॥

तिष्ठन् गच्छन्स्वपन्भुञ्जन्ध्यायन्शून्यमहर्निशम् ।
अयमेको हि संकेतः आदिनाथेन भाषितः ॥ १९॥

नासाग्रदृष्टिमात्रेण ह्यपरः परिकीर्तितः ।
शिरस्पश्चाच्च भागस्य ध्यानं मृत्युं जयेत् परम् ॥ २०॥

भ्रूमध्यदृष्टिमात्रेण परः संकेतः उच्यते ।
ललाते भ्रूतले यश्चोत्तमः सः प्रकीत्तितः ॥ २१॥

सव्यदक्षिणपादस्याङ्गुष्टे लयमुत्तमम् ।
उत्तानशववत्भूमौ शयनं चोक्तमुतमम् ॥ २२॥

शिथिलो निर्जने देशे कुर्याच्चेत्सिद्धिमाप्नुयात् ।

एवं च बहु संकेतान् कथयामास शङ्करः ॥ २३॥

संकेतैः बहुभिश्चान्यैः यस्य चित्तलयो भवेत् ।
स एव लययोगः स्यात् कर्मयोगं ततः शृणुः ॥ २४॥

यमश्च नियमश्चैवासनं च ततः परम् ।
प्राणायामश्चतुथः स्यात् प्रत्याहारस्तु पञ्चमः ।
ततस्तु धारणा प्रोक्ता ध्यानं सप्तममुच्यते ॥ २५॥

समाधिः अष्टमः प्रोक्तः सर्वपुण्यप्रदः ।
एवमष्टाङ्गयोगं च याज्ञवल्क्यादयो विदुः ॥ २६॥

कपिलाद्यास्तु शिष्याश्च हठं कुयुस्ततो यथा ।
तद्यथा च महामुद्रा महाबन्धस्तथैव च ॥ २७॥

ततः स्यात्खेचरीमुद्र बन्धो जालन्धरः तथा ।
उड्डियाणं मूलबन्धो विपरीतकरणी तथा ॥ २८॥

वज्रोलिः अमरोलिश्च सहजोलिस्त्रिधा मता ।
एतेषां लक्षणं वक्ष्ये कर्त्ताव्यं च विशेषतः ॥ २९॥

यमाः ये दशः सम्प्रोक्ताः ऋषिभिः तत्त्वदर्शिभिः ।
लघ्वाहारस्तु तेष्वेको मुख्यो भवति नापरे ।
अहिंसा नियमेष्वेका मुख्या भवति नापरे ॥ ३०॥

चतुरशीतिलक्षेष्वासनेष्वुत्तमं शृणु ।
आदिनाथेन सम्प्रोक्तं यदासनमिहोच्यते ॥ ३१॥

उत्तानौ चरणौ कृत्वोरूसंस्थौ प्रयलतः ।
उरू मध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ ॥ ३२॥

नासाग्रे विन्यसेद्राजद्दन्तमूलं च जिह्वया ।
उत्तभ्य चिबुकं वक्षः संस्थाप्य पवनं शनैः ॥ ३३॥

यथाशक्ति समाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।
यथाशक्त्येव पश्चात्तु रेचयेत्पवनं शनैः ॥ ३४॥

इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम् ।
दुर्लभं येन केनापि धिमता लभ्यते भुवि ॥ ३५॥

सांस्कृते शृणु सत्त्वस्थो योगाभ्यासक्रमं यथा ।

वक्ष्यमाणं प्रयत्नेन योगिनां सर्वलक्षणैः ॥ ३६॥

युव अवस्थोऽपि वृद्धो वा व्याधितो वा शनैः शनैः ।
अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति योगे सर्वोऽप्यतन्द्रितः ॥ ३७॥

ब्राह्मणः श्रमणो वा बौद्धो वाप्यार्हतोऽथवा ।
कापालिको वा चार्वाकः श्रद्धया सहितः सुधीः ।
योगाभ्यासोऽतो नित्यं सर्वसिद्धिमवाप्नुयात् ॥ ३८॥

क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत् ।
न शास्त्रपाठमात्रेण काचित्सिद्धिः प्रजायते ॥ ३९॥

मुण्डितो दण्डधारी वा काषायवसनोऽपि वा ।
नारायणवदो वापि जटिलो मस्मलेपनः ॥ ४०॥

नमः शिवायवाची वा बाह्यार्चा पूजकोऽपि वा ।
द्वादशस्थानपूजो वा बह्यवत्सलभाषितम् ।
क्रियाहीनोऽथवा कूरः कथं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥ ४१॥

न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्तथा ।
कृपैव कारणं सिद्धेः सत्यमेव तु सांकृते ॥ ४२॥

शिश्नोदरार्थं योगस्य कथया वेषधारिणः ।
अनुष्ठानविहीनाः तु वञ्चयन्ति जनान् किल ॥ ४३॥

उच्चावचैः विप्रलंभैः यतन्ते कुशलाः नराः ।
योगिनो वयमित्येवं मूढाः भोगपरायणाः ॥ ४४॥

शनैर्तथाविधान् ज्ञात्वा योगाभ्यासविवर्जिताम् ।
कृतार्थान्वचनैरेव वर्जयेद्वेषधारिणः ॥ ४५॥

एते तु विघ्नभूत्तास्ते योगाभ्यासस्य सर्वदा ।
वर्जयेत्तान् प्रयत्नेनेदृशी सिद्ध्दा क्रिया ॥ ४६॥

प्रथमाभ्यासकाले तु प्रवेशस्तु महामुने ।
आलस्यं प्रथमे विघ्नः द्वितीयस्तु प्रकत्थनम् ।
पूर्वोक्तधूर्त्तगोष्ठी च तृतीयो मन्त्रसाधनम् ॥ ४७॥

चतुर्थो धातुवादः स्यात्पञ्चमः खाद्यवादकम् ।
एवं च बहवो दृष्टाः मृगतृष्णाः समाः मुनेः ॥ ४८॥

स्थिरासनस्य जायन्ते तां तु ज्ञात्वा सुधीः त्यजेत् ।
प्राणायामं ततस्कुर्यात्पद्मासनगतः स्वयम् ॥ ४९॥

सुशोभनं मठं कुर्यात्सूक्ष्मद्वारं तु निर्घुणम् ।
सुष्ठु लिप्तं गोमयेन सुधया वा प्रयत्नतः ॥ ५०॥

मत्कुणैः मशकैः भूतैः वर्जितं च प्रयत्नतः ।
दिने दिने सुसम्मृष्टं सम्मार्जन्या ह्यतन्द्रितः ।
वासितं च सुगन्धेन धूपितं गुग्गुलादिभिः ॥ ५१॥

मलमूत्रादिभिः वर्गैऋष्टादशभिरेव च ।
वर्जितं द्वारसम्पन्नम् ॥। ॥ ५२॥

॥। वस्त्रं वाजिनमेव वा ।
नान्यत्रस्तरणासीनः परसंसर्गवर्जितः ॥ ५३॥

तस्मिन् स तु समास्तीर्यासनं विस्तृतांशकम् ।
तत्रोपविश्य मेधावी पद्मासनमन्वितः ॥ ५४॥

समकायःप्राञ्जलिश्च प्रणम्य स्वेष्टदेवताम् ।
ततो दक्षिणहस्तस्याङ्गुष्ठेनैव पिङ्गलाम् ॥ ५५॥

निरुध्य पूरयेद्वायुमिड्या च शनैः शनैः ।
यथाशक्तिनिरोधेन ततस्कुर्यात्तु कुम्भकम् ॥ ५६॥

ततस्त्यजेत्पिङ्गलया शनैः पवनवेगतः ।
पुनः पिङ्गलयापूर्य पूरयेदुदरं शनैः ।
यथा त्यजेत्तथा तेन पूरयेदनिरोधतः ॥ ५७॥

एवं प्रातः समासीनस्कुर्याद्विंशतिकुम्भकान् ।
कुम्भकः सहितो नाम सर्वग्रहविवर्जितः ॥ ५८॥

एवं मध्याह्नसमये कुर्यात् विंशतिकुम्भकान् ।
एवं सायं प्रकुर्वीत पुनः विंशतिकुम्भकान् ।
एवमेवार्धरात्रे अपि कुर्यात् विंशतिकुम्भकान् ॥ ५९॥

कुर्वीत रेचपूराभ्यां सहितान् प्रतिवासरम् ।
सहितो रेचपूराभ्यां तस्मात्सहितकुम्भकः ॥ ६०॥

कुर्यादेवं चतुर्वारमनालस्यो दिने दिने ।

एवं मासत्रयं कुर्यान्नाडीशुद्धिस्ततो भवेत् ॥ ६१॥

यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तदा चिह्नानि बाह्यतः ।
जायन्ते योगिनो देहे तानि वक्ष्याम्यशेषतः ॥ ६२॥

शरीरलघुता दीप्तिः जठराग्निविवर्धनम् ।
कृशत्वं च शरीरस्य तदा जायेत्तु निश्चतम् ॥ ६३॥

तदा वर्ज्यानि वक्ष्यामि योगविघ्नकराणि तु ।
लवणं सर्षपं चाम्लमुष्णं रूक्षं च तीक्ष्णकम् ॥ ६४॥

अतीव भोजनम् त्याज्यं स्त्रीसङ्गमनमेव च ।
अग्निसेवा तु सन्त्याज्या धूर्त्तगोष्टिश्च सन्त्यजेत् ॥ ६५॥

उपायं च प्रवक्ष्यामि क्षिप्रं योगस्य सिद्धये ।
घृतं क्षीरं च मिष्ठान्नं मिताहरश्च शस्यते ॥ ६६॥

पूर्वोक्तकाले कुर्वीत पवनाभ्यासमेव च ।
ततः परं यथेष्टं तु शक्तिः स्याद्वायुधारणे ।
यथेष्टं धारणाद्वायोः सिद्ध्येत्केवलकुम्भकम् ॥ ६७॥

केवले कुम्भके सिद्धे रेचपूरकवर्जिते ।
न तस्य दुर्लभं किञ्चित्त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥ ६८॥

प्रस्वेदो जायते पूर्वं मर्दनं तेन कारयेत् ।
ततोऽपिधारणाद्वायोः क्रमेणैव शनैः शनैः ॥ ६९॥

कम्पो भवति देहस्यासनस्थस्य देहिनः ।
ततोऽधिरतराभ्यासाद्दर्दुरी जायते ध्रुवम् ॥ ७०॥

यथा तु दर्दुरो गच्छेदुत्प्लुत्योत्प्लुत्य भूतले ।
पद्मासनस्थितो योगी तथा गच्छति भूतले ॥ ७१॥

ततोऽधिकतराभ्यासाद्भूमित्यगश्च जायते ।
पद्मासनस्थ एवासौ भूमिमुत्सृज्य वर्त्तते ॥ ७२॥

निराधारोऽपि चित्रं हि तदा सामर्थ्यमुद्भवेत् ।
स्वल्पं वा बहु वा भुक्त्वा योगी न व्यथते तदा ॥ ७३॥

अल्पमूत्रपुरीषश्च स्वल्पनिद्रश्च जायते ।
क्रिमयो दूषिका लाला स्वेदो दुर्गन्धिता तनोः ।

एतानि सर्वदा तस्य न जायन्ते ततः परम् ॥ ७४॥

ततोऽधिकतराभासाद्बलमुत्पद्यते भृशम् ।
येन भूचरसिद्धिः स्याद्भूचराणां जये क्षमः ॥ ७५॥

व्याघ्रो लुलायो वन्यो वा गवयो गज एव वा ।
सिंहो वा योगिना तेन म्रियन्ते हस्तताडनात् ।
कन्दर्पस्य यथारूपं तथा तस्यापि योगिनः ॥ ७६॥

तस्मिन् काले महाविघ्नो योगिनः स्यात्प्रमादतः ।
तद्रूपवशगाः नार्यः कङ्क्षन्ते तस्य सङ्गमम् ॥ ७७॥

यदि सङ्गं करोत्येष बिन्दुस्तस्य विनश्यति ।
आयुः क्षयो बिन्दुनाशादसामर्थ्यं च जायते ॥ ७८॥

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन बिन्दुराक्ष्यो हि योगिना ।
ततो रहस्युपाविष्टः प्रणवं प्लुतमात्रया ॥ ७९॥

जपेत्पूर्वाः जितानां च पापानां च नाशहेतवे ।
सर्वविघ्नहरश्चायं प्रणवः सर्वदोषहा ॥ ८०॥

एवमभ्यासयोगेन सिद्धिः आरम्भसम्भवा ।
ततो भवेद्धटावस्था पवनाभ्यासिनः सदा ॥ ८१॥

प्राणापानौ मनोवयू जीवत्मपरमात्मनौ ।
अन्योन्यस्याविरोधेनैकतां घटतो कानिचित् ॥ ८२॥

तदा घटाद्वयावस्था प्रसिद्ध योगिनां स्मृता ।
ततश्चिह्वानि यानि स्युः तानि वक्ष्यामि कानिचित् ॥ ८३॥

पूर्वं यः कथितोऽभ्यासश्चतुर्धा तं परित्यजेत् ।
दिवा वा यदि वा रात्रौ याममात्रं समभ्यसेत् ॥ ८४॥

एकबारं प्रतिदिनं कुर्यात्केवलकुम्भकम् ।
प्रत्याहारो हि एवं स्यादेवं कर्तुः हि योगिनः ॥ ८५॥

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यो यत्प्रत्याहरति स्फुटम् ।
योगी कुम्भकमास्थाय प्रत्याहारः स उच्यते ॥ ८६॥

यद्यत्पश्यति चक्षुर्भ्यां तत्तदात्मनि भावयेत् ।
यद्यज्जिघ्रति नासाभ्यां तत्तदात्मनि भावयेत् ॥ ८७॥

एवं ज्ञानेन्द्रियाणां हि तत्संख्या सन्धरयेत् ।
याममात्रं प्रतिदिनं योगी यत्नादतन्द्रितः ॥ ८८॥

तदा विचित्रसामर्थ्यं योगिनां जायते ध्रुवम् ।
दूरश्रुतिः दूरदृष्टिः क्षणाद्दूरगमस्तथा ॥ ८९॥

वाक्सिद्धिः कामचारित्वमदृश्यकरणं तथा ।
मलमूत्रप्रलेपेन लोहादीनां सुवर्णता ।
खेचरत्वं तथान्यत्तु सतताभ्यासयोगिनः ॥ ९०॥

तदा बुद्धिमता भाव्य योगिना योगसिद्धये ।
एते विहताः महासिद्धेः न रमेत्तेषु बुद्धिमान् ॥ ९१॥

न दर्शयेच्च कस्मैचित्स्वसामर्थ्यं हि सर्वदा ।
कदाचिद्दर्शयेत्प्रीत्या भक्तियुक्ताय वा पुनः ॥ ९२॥

यथा मूर्खो यथा मूढो यथा बधिर एव वा ।
तथा वर्तेत लोकेषु स्वसामर्थ्यस्य गुप्तये ॥ ९३॥

नोचेच्छिष्याः हि बहवो भवन्ति स्व न संशयः ।
तत्कर्मकरणव्यग्रः स्वाभ्यासे विस्मृतो भवेत् ।
अभ्यासेन विहीनस्तु ततो लौकिकतां व्रजेत् ॥ ९४॥

अविस्मृत्य गुरोः वक्यमभ्यसेत्तदहर्निशम् ।
एवं भवेद्घटावस्था सदाभ्यासस्य योगिनः ॥ ९५॥

अनभ्यासेन योगस्य वृथा गोष्ठ्या न सिध्यति ।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन योगमेव सदाभ्यसेत् ॥ ९६॥

ततः परिचयावस्था जयते अभ्यासयोगतः ।
वायुः सम्प्रेरितो यत्नादग्निना सह कुण्डलीम् ॥ ९७॥

बोधयित्वा सुषुम्नायां प्रविशेदविरोधतः ।
वायुना सह चित्तं तु प्रविशेच्च महापथम् ॥ ९८॥

महापथं श्मशानं च सुषुम्नापि वेत्यसौ ।
यस्य चित्तं सपवनं सुषुम्नां प्रविशेदिह ॥ ९९॥

भाव्यानर्थान् सः विज्ञाय योगि रहसि यत्नतः ।

पञ्चधा धारण कुर्यात्तत्तद्भूतभयाफहम् ॥ १००॥

पृथिवी धारणं वक्ष्ये पार्थिवेभ्यप् भयापहम् ।
नाभेः अधः गुदस्योर्ध्वं घटिकाः पञ्च धारयेत् ॥ १०१॥

वायुं भवेत् ततो पृथ्वीधारणं तद्भयापहम् ।
पृथिवी सम्भवः तस्य न मृत्युः योगिनो भवेत् ॥ १०२॥

नाभिस्थाने ततो वायुं धारयेत् पञ्च नाडिकाः ।
ततो जलाद्भयं नास्ति जलमृत्युः न योगिनः ॥ १०३॥

नाभ्यूर्ध्वमण्डले वायुं धारयेत्पञ्च नाडिकाः ।
अग्नेयधारणा सेयं न मृत्युः तस्य वह्निना ॥ १०४॥

सदा विचित्रसामर्थ्यं योगिनो जायते ध्रुवम् ।
न दह्यते शरीरं च प्रक्षिप्तो वह्नि कुण्डके ॥ १०५॥

नाभिभ्रुवोः हि मध्ये तु प्रदेशत्रयसंयुते ।
धारयेत् पञ्च घटिकाः वायुं साऽषा हि वायवी ।
धारणान्न तु वायोस्तु योगिनो हि भयं भवेत् ॥ १०६॥

भ्रूमध्यादुपरिष्टात्तु धारयेत् पञ्च नाडिकाः ।
वायुं योऽसौ प्रयत्नेन सेयमाकाशधारणा ॥ १०७॥

आकाशधारणां कुर्वन्मृत्युं जयति तत्त्वतः ।
यत्र तत्र स्थितो वापिसुखमत्यन्तमश्नुते ॥ १०८॥

एवं च धारणाः पञ्च कुर्याद्योगी विचक्षणः ।
ततो दृढशरीरः स्यन्मृत्युर्तस्य न विद्यते ॥ १०९॥

इत्येवं पञ्चभूतानां धारणां यः समभ्यसेत् ।
ब्रह्मणः प्रलये वापि मृत्युः तस्य न विद्यते ॥ ११०॥

समभ्यसेत्तदा ध्यानं घटिकाः षष्टिमेव च ।
वायुं निरुध्य ध्यायेत्तु देवतामिष्टदायिनीम् ॥ १११॥

सगुणध्यानमेवं स्यादणिमादिगुणप्रदम् ।
निर्गुणं खमिव ध्यात्वा मोक्षमार्गं प्रपद्यते ॥ ११२॥

निर्गुणध्यानसम्पन्नः समाधिं च ततोऽभ्यसेत् ।
दिनद्वादशकेनैव समाधिं समवाप्नुयात् ॥ ११३॥

वायुं निरुध्य मेधवी जीवन्मुक्तो भवेद्ध्रुवम् ।
समाधिः समतावस्था जीवात्मपरमात्मनोः ॥ ११४॥

यदि स्याद्देहमुत्स्रष्टुमिच्छा चेदुत्सृजेत्स्वयम् ।
परब्रह्मणि लीयेत्त्यक्त्वा कर्मशुभाशुभम् ॥ ११५॥

अथ चेन्नो समुत्स्रष्टुं स्वशरीरं यदि प्रिअयम् ।
सर्व लोकेषु विचरेदणिमादिगुणान्वितः ॥ ११६॥

कदाचित्स्वेच्छया देवो भूत्वा स्वर्गयपि संचरेत् ।
मनुष्यो वापि यक्षो वा स्वेच्छया हि क्षणाद्भवेत् ॥ ११७॥

सिंहो व्याघ्रो गजो वा स्यादिच्छया जन्तुतां व्रजेत् ।
यथेष्टमेव वर्त्तेत योगी विद्वान्महेश्वरः ॥ ११८॥

कविमार्गोऽयमुक्तः ते सांकृते अष्टाङ्गयोगतः ।
सिद्धानां कपिलादीनां मतं वक्ष्ये ततः परम् ॥ ११९॥

अभासभेदतो भेदः फल तु सममेव हि ।
महामुद्रां प्रवक्ष्यामि भैरवेणोक्तमादरात् ॥ १२०॥

पार्ष्णिवामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।
प्रसार्य दक्षिणं पादं हस्ताभ्यां धारयेद्दृढम् ॥ १२१॥

चिबुकं हृदि विन्यस्य पूरयेत् वायुना पुनः ।
कुम्भकेन यथाशक्त्या धारयित्वा तु रेचयेत् ।
वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षिणाङ्गेन चाभ्यसेत् ॥ १२२॥

प्रसारितस्तु यः पादस्तमुरूपरि विन्यसेत् ।
अयमेव महाबन्धो मुद्रावच्चामुमभ्यसेत् ॥ १२३॥

महाबन्धस्थितो योगी स्फिचौ सन्ताडयेच्छनैः ।
अयमेव महाबन्धः सिद्धैः अभ्यस्यते नरैः ॥ १२४॥

अन्तः कपालकुहरे जिह्वां व्यावर्त्य बन्धयेत् ।
भ्रूमध्ये दृष्टिः अप्येषा मुद्रा भवति खेचरी ॥ १२५॥

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेद्दृढमिच्छया ।
जलन्धरो बन्ध एष अमृतद्रवपालकः ॥ १२६॥

नाभिस्थोऽग्निः कपालस्थसहस्रकमलच्युतम् ।
अमृतं सर्वदा तावदन्तर्ज्वलति देहिनाम् ॥ १२७॥

यथा चाग्निस्तदमृतं न पिबेत्तु पिबेत्स्वयम् ।
याति पश्चिममार्गेणैवमभ्यासतः सदा ।
अमृतं कुरुते देहं जलन्धरमतोऽभ्यसेत् ॥ १२८॥

उड्याणं तु सहजं गुणौघात्कथितं सदा ।
अभ्यसेदस्ततन्द्रस्तु वृद्धोऽपि तरुणो भवेत् ॥ १२९॥

नाभेः ऊर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ।
षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयेदेव न संशयः ॥ १३०॥

मूलबन्धं तु यो नित्यमभ्यसेत्स च योगवित् ।
गुदे पार्ष्णिं तु सम्पीड्य वायुमाकुञ्चयेद्बलात् ।
वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ १३१॥

प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम् ।
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥ १३२॥

करणं विपरिताख्यं सर्वव्याधिविनाशनम् ।
नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निः विवर्द्धते ॥ १३३॥

आहारो बहुलः तस्य सम्पाद्यः सांकृते ध्रुवम् ।
अल्पाहारो यदि भवेदग्निः दाहं करोति वै ।
ऊर्ध्वं भानुरधश्चन्द्रस्तद्यथा शृणु सांकृते ॥ १३४॥

अधः शिरश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ।
क्षणात्तु किंचिदधिकमभ्यसेन दिने दिने ॥ १३५॥

वलिश्च पलितश्चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ।
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु ओगवित् ॥ १३६॥

वज्रोलिं कथयिष्यामि गोपितं सर्वयोगिभिः ।
अतीवैतद्रहस्यं तु न देयं यस्य कस्यचित् ।
स्वप्राणैस्तु समो यो स्यात्तसमै च कथयेद्ध्रुवम् ॥ १३७॥

स्वेच्छया वर्त्तमानोऽपि योगोक्तनियमैः विना ।
वज्रोलिं यो विजानति स योगी सिद्धिभाजनः ॥ १३८॥

तत्र वस्तु द्वयं वक्ष्ये दुर्लभं येन केनचित् ।
लभ्यते यदि तस्यैव योगसिद्धिकरं स्मृतम् ॥ १३९॥

क्षीरमाङ्गिरसं चेति द्वयोराद्यं तु लभते ।
द्वितीयं दुर्लभं पुंसां स्त्रीभ्यः साध्यमुपायतः ।
योगाभ्यासरता स्त्री च पुंसा यत्नेन साधयेत् ॥ १४०॥

पुमान् स्त्री वा यदन्योन्यं स्त्रीपुंस्त्वानपेक्षया ।
स्वप्रयोजनमात्रैकसाधनात्सिद्धिमाप्नुयात् ॥ १४१॥

चलितो यदि बिन्दुः तमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ।
एवं च रक्षितो बिन्दुः मृतुं जयति तत्त्वतः ॥ १४२॥

मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणत् ।
बिन्दुरक्षाप्रसादेन सर्वं सिध्यति योगिनः ॥ १४३॥

अमरोलिस्तद्यथा स्यात्सहजोलिस्ततो यथा ।
तदभ्यासक्रमः शस्यः सिद्धानां सम्प्रदायतः ॥ १४४॥

एतैः सैः वैस्तु कथितैरभ्यसेत् काललालतः ।
ततो भवेद्राजयोगो नान्तरा भवति ध्रुवम् ।
न दिङ्मात्रेण सिद्धिः स्यादभ्यसेनैव जायते ॥ १४५॥

राजयोगं वरं प्राण्य सर्वसत्त्ववशंकरम् ।
सर्वं कुर्यान्नवा कुर्याद्यथारुचिविचोष्टितम् ॥ १४६॥

यथान्तरा च योगेन निष्पन्ना योगिनः क्रिया ।
यथावस्था हि निष्पत्तिर्भुक्तिमुक्तिफलप्रदा ॥ १४७॥

सर्वं ते कथितं ब्रह्मन् सांस्कृते योगमाचर ।
इति तस्य वचः श्रुत्वा सांस्कृतिः योगमाप्तवान् ।
सर्वासिद्धीरवाप्यासौ दत्तात्रेयप्रसादतः ॥ १४८॥

य इदं पठते नित्यं साधुभ्यः श्रावयेदपि ।
तस्य योगः क्रमेणैव सिध्यत्येव न संशयः ॥ १४९॥

योगिनोऽभ्यासयुक्ताः ये ह्यरण्येषु गृहेषु वा ।
बहुकालं रमन्ते स्म बहुकालविवर्जिताः ॥ १५०॥

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन योगमेव सदाभ्यसेत् ।

योगाभ्यासो जन्मफलं विफला हि तथा क्रिया ॥ १५१॥

महामायाप्रसादेन सर्वेषामस्तु तत्सुखम् ।
एतत्सर्वं यथायुक्तं तामेवाराधयेत्ततः ॥ १५२॥

यः संस्मृत्या मुनीनामपि दुरितहरो योगसिद्धिप्रदश्च ।
कारुण्याद्यः प्रवक्ता सुखदुःखसुहृद्योगशास्त्रस्य नाथः ॥ १५३॥

तस्याहं भक्तिशुन्योऽप्यखिलजनगुरोः भक्तिचिन्तामणेः हि ।
दत्तत्रेयस्य विष्णोः पदनलिनयुगं नित्यमेव प्रपद्ये ॥ १५४॥

Encoded by Vlad Sovarel, 1998 Bucharest vlad.sovarel at yahoo.com

---

shrIDattatreya Yogashastra

pdf was typeset on January 18, 2026

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*