.. Lord Dattatreya's Secret of Yoga ..

॥ दत्तात्रेय विरचिअत योगरहस्य ॥

योगाध्यायः

ज्ञानपूर्वो वियोगो योः ज्ञानेन सह योगिनः ।
सा मुक्तिर्ब्रह्मणा च ऐक्यमनैक्यं प्राकृतैर्गुणैः ॥ १.१॥
मुक्तिर्योगात्तथा योगः सम्यग्ज्ञानान्महीपते ।
ज्ञानं दुःखोद्भवं दुःखं ममतासक्तचेतसाम् ॥ १.२॥
तस्मात्सङ्गं प्रयत्नेन मुमुक्षुः सन्त्यजेन्नरः ।
सङ्गाभावे ममेत्यस्याः ख्यातेर्हाबिः प्रजायते ॥ १.३॥
निर्ममत्वं सुखायैव वैराग्याद्दोषदर्शनम् ।
ज्ञानादेव च वैराग्यं ज्ञानं वैराग्यपूर्वकम् ॥ १.४॥
तद्गृहं यत्र वसतिस्तद्भोज्यं येन जीवति ।
यन्मुक्तये तदेवोक्तं ज्ञानमज्ञानमन्यथा ॥ १.५॥
उपभोगेन पुण्यानामपुण्यानाञ्च पार्थिव ।
कर्त्तव्यानाञ्च नित्यानामकामकरणात्तथा ॥ १.६॥
असञ्चयादपूर्वस्य क्षयात्पूर्वार्ज्जितस्य च ।
कर्मणो बन्धमाप्नोति शरीरं न पुनः पुनः ॥ १.७॥
एतत्ते कथितं राजन्योगं चेमं निबोध मे ।
यं प्राप्य ब्रह्मणो योगी शाश्वतान्नान्यतां व्रजेत् ॥ १.८॥
प्रागेवात्मात्मना जेयो योगिनां स हि दुर्जयः ।
कुर्वीत तज्जये यत्नं तस्योपायं शृणुस्व मे ॥ १.९॥
प्राणायामैर्दहेद्दोषान्धारणाभिः च किल्विषम् ।
प्रत्याहारेण विषयान्ध्यानेनानीश्वराङ्गुणान् ॥ १.१०॥
यथा पर्वतधातूनां दोषाः दह्यन्ति धाम्यताम् ।
तथेन्द्रियकृता दोषाः दह्यन्ते प्राणनिग्रहात् ॥ १.११॥
प्रथमं साधनं कुर्यात्प्राणायामस्य योगवित् ।
प्राणापाननिरोधस्तु प्राणायाम उदाहृतः ॥ १.१२॥
लघुमध्योत्तरीयाख्यः प्राणायामस्त्रिधोदितः ।
तस्य प्रमाणं वक्ष्यामि तदलर्क शृनुष्व मे ॥ १.१३॥
लघुः द्वादशमात्रस्तु द्विगुणः स तु मध्यमः ।
त्रिगुणाभिस्तु मात्राभिः उत्तमः परिकीर्तितः ॥ १.१४॥
निमेषोन्मेषणो मात्राकालो लघ्वक्षरस्तथा ।
प्राणायामस्य संख्यार्थं स्मृतो द्वादशमात्रिकः ॥ १.१५॥
प्रथमेन जयेत्स्वेदम्मध्यमेन च वेपथुम् ।

RUPNATHJI(DR.RUPAK NATH)

विषादं हि तृतीयेन जयेद्दोषाननुक्रमात् ॥१.१६॥
मृदुत्वं सेव्यमानस्तु सिंहशार्दूलकुञ्जराः ।
यथा यान्ति तथा प्राणो वश्यो भवति योगिनः ॥१.१७॥
वश्यं नत्तं यथेच्छातो नागं नयति हस्तिपः ।
तथैव योगी स्वच्छन्दः प्राणं नयति साधितम् ॥१.१८॥
यथा हि साधितः सिंहो मृगान् हस्ति न मानवान् ।
तद्वन्निषिद्धपवनः किल्विषं न नृणाः तनुम् ॥१.१९॥
तस्माद्युक्तः सदा योगी प्राणायामपरो भवेत् ।
श्रूयतां मुक्तिफलद तस्यावस्थाचतुष्टयम् ॥१.२०॥
धवस्तिः प्राप्तिः तथा संवित्प्रसादश्च महीपते ।
स्वरुपं शृणु चैतेषां कथ्यमानमनुक्रमात् ॥१.२१॥
कर्मणामिष्टदुष्टानां जायते फलसंक्षयः ।
चेतसो अपकषायत्व यत्र सा धवस्तिरच्यते ॥१.२२॥
ऐहिकामुष्मिकान् कामान् लोभमोहात्मकान् स्वयम् ।
निरुध्यास्ते यदा योगी प्राप्तिः सा सार्वकालिकी ॥१.२३॥
अतीतानागतानर्थान्विप्रकृष्टतिरोहितान् ।
विजानातीन्दुसूर्यर्क्षग्रहाणां ज्ञानसंपदा ॥१.२४॥
तुल्यप्रभावस्तु सदा योगी प्राप्नोति संपदम् ।
तदा संविदिति ख्याता प्राणायामस्य संस्थितिः ॥१.२५॥
यान्ति प्रसादं येनास्य मनः पञ्च च वायवः ।
इन्द्रियानीन्द्रियार्थाश्च स प्रसाद इति स्मृतः ॥१.२६॥
शृणूस्व च महीपाल प्राणायामस्य लक्षणम् ।
युञ्जतश्च सदा योगं यादृग्विहितमासनम् ॥१.२७॥
पद्मर्द्धासनं चापि तथा स्वस्तिकमासनम् ।
आस्थाय योगं युञ्जीत कृत्वा च प्रणवं हृदि ॥१.२८॥
समः समासनो भूत्वा संहृत्य चरणावुभौ ।
संवृतास्यः तथैवोरु सम्यग्विष्टभ्य चाग्रतः ॥१.२९॥
पार्ष्णिभ्यां लिङ्गवृषणावस्पृशन्प्रयतः स्थितः ।
किञ्चिदुनमितशिरा दन्तैः दन्तान्न संस्पृशेत् ॥१.३०॥
संपश्यन्नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ।
रजसा तमसौ वृत्तिं सत्त्वेन रजसस्तथा ।
स आद्य निर्मले तत्त्वे स्थितो युञ्जीत योगवित् ॥१.३१॥
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यः प्राणादीन्मन एव च ।
निगृह्य समवायेन प्रत्याहारमुपक्रमेत् ॥१.३२॥
यस्तु प्रत्याहरेत्कामान्सर्वाङ्गानीव कच्छपः ।
सदात्मरतिरेकस्थः पश्यत्यात्मानमात्मनि ॥१.३३॥

RUPNATHJI(DR. RUPAK NA

स बाह्याभ्यन्तरं शौचं निपाद्याकण्ठनाभितः ।
पूरयित्वा बुधो देहं प्रत्याहारमुपक्रमेत् ॥१.३४॥
तथा वै योगयुक्तस्य योगिनो नियतात्मनः ।
सर्वे दोषाः प्रणश्यन्ति स्वस्थश्चैवोपजायते ॥१.३५॥
वीक्षते च परं ब्रह्म प्राकृतांश्च गुणान्पृथक् ।
व्योमादिपरमाणुञ्च तथात्मानमकल्मषम् ॥१.३६॥
इत्थं योगी यताहारः प्राणायामपरायणः ।
जितां जितां शनैर्भूमिमारोहेत यथा गृहम् ॥१.३७॥
दोषान्व्याधींस्तथा मोहमाक्रान्ता भूरनिर्जिता ।
विवर्धयति नारोहेत्तस्माद्भूमिमनिर्जिताम् ॥१.३८॥
प्राणानामुपसंरोधात्प्राणायाम इति स्मृतः ।
धारणेत्युच्यते चेयं धार्य्यते यन्मनो यया ॥१.३९॥
शब्दादिभ्यः प्रवृत्तानि यदक्षाणि यतात्मभिः ।
प्रत्याह्रियन्ते योगेन प्रत्याहारस्ततः स्मृतः ॥१.४०॥
उपायश्चात्र कथितो योगिभिः परमर्षिभिः ।
येन ब्याध्यादयो दोषा न जायन्ते हि योगिनः ॥१.४१॥
यथा तोयार्थिनस्तोयं यन्त्रनालादिभिः शनैः ।
आपिबेयूस्तथा वायुं पिबेद्योगी जितश्रमः ॥१.४२॥
प्राण्नाभ्यां हृदये चात्र तृतीये च तथोरसि ।
कण्ठे मुखे नासिकाग्रे नेत्रभ्रूमध्यमूर्द्धसु ॥१.४३॥
किञ्च तस्मात्परस्मिंश्च धारणा परमा स्मृता ।
दशैता धारणाः प्राप्य प्राप्नोत्यक्षरसाम्यताम् ॥१.४४॥
तस्य नो जायते मृत्युर्न जरान च वै क्लमः ।
न श्रान्तिरवसादोत्थ तुरीये सततं स्थितिः ॥१.४५॥
इयं वै योगभूमिः स्यात् सप्तैव परिकीर्त्तितः ।
यत्र स्थिते ब्रह्मस्थितिं लभते नात्र संशयः ॥१.४६॥
नाध्मातः क्षूधितः श्रान्तो न च व्याकुलचेतनः ।
युञ्जीत योगं राजेन्द्र! योगी सिद्ध्यर्थमादृतः ॥१.४७॥
नातिशीते न चोण्षे वै न द्वन्द्वनानिलात्मके ।
कालेस्वेतेषु युञ्जीत न योगं ध्यानतत्परः ॥१.४८॥
सशब्दाग्निजलाभ्यासे जीर्णगोष्ठे चतुष्पथे ।
शुष्कपर्णचये नद्यां श्मशाने ससरीसृपे ॥१.४९॥
सभये कूपतीरे वा चैत्यवल्मीकसंचये ।
देषेष्वेतेषु तत्त्वज्ञो योगाब्यासं विवर्जयेत् ॥१.५०॥
सत्त्वस्यानुपपत्तौ च देशकालं विवर्जयेत् ।
नासतो दर्शनं योगे तस्मात्तत्परिवर्जयेत् ॥१.५१॥

RUPNATHJI(DR.RUPAK NATH)

दृळ्हता चित्तशुद्धिश्च जयते नात्र संशयः ।
स्थानकालप्रभावेण निश्चयं विद्धि भूमिप ।
तन्मयस्य कुतश्चिन्ता देशकालमयी तथा ॥१.५२॥
देशानितानननादृत्य मूळ्हत्वाद्यो युनक्ति वै ।
विघ्नाय तस्य वै दोषा जायन्ते तन्निबोध मे ॥१.५३॥
भाधिर्यं जळता लोपः स्मृतेर्मूकत्त्वमान्धता ।
ज्वरश्च जायते सद्यस्तत्तदज्ञानयोगिनः ॥१.५४॥
प्रमादाद्योगिनो दोषा यद्येते स्युश्चिकित्सितम् ।
तेषां नाशाय कर्त्तव्यं योगिनां तन्निबोध मे ॥१.५५॥
स्निग्धां यवागूमत्युष्णां भुक्त्वा तत्रैव धारयेत् ।
वातगुल्मप्रशान्त्यर्थमुदावर्त्ते तथोदरे ॥१.५६॥
यबागूं वापि पवनं वायुग्रन्थिं प्रतिक्षिपेत् ।
तद्वत् कल्पे महाशैलं स्थिरं मनस् धारयेत् ॥१.५७॥
विघाते वचनो वाचं वाधिर्य्यं श्रवणेन्द्रियम् ।
यथैवाम्रफलं ध्यायेत्तृष्णार्त्तो रसनेन्द्रिये ॥१.५८॥
यस्मिन् यस्मिन् रुजा देहे तस्मिंस्तदुपकारिणीम् ।
धारयेद्धारणामुष्णे शीतां शीते च दाहिनीम् ॥१.५९॥
कीलं शिरसि संस्थाप्य काष्थं काष्ठेन ताडयेत् ।
लुप्तस्मृतेः स्मृतिः सद्यो योगिनस्तेन जायते ॥१.६०॥
द्यावापृथिव्यौ वाय्वग्नी व्यापिनावपि धारयेत् ।
अमानुषात्सस्त्वजाद्वा वाधास्त्वेताश्चिकित्सिताः ॥१.६१॥
अमानुयं सत्त्वमन्तर्योगिनं प्रविशेद्यदि ।
वाय्वग्निधारणेनैनं देहसंस्थं विनिर्द्दहेत ॥१.६२॥
एवं सर्वात्मना रक्षा कार्य्या योगविदा नृप! ।
धर्मार्थकाममोक्षाणां शरीरं साधनं यतः ॥१.६३॥
प्रवृत्तिलक्षणाख्यानादेयागिनो विस्मयात् तथा ।
विज्ञानं विलयं याति तस्माद्गोप्याः प्रवृत्तयः ॥१.६४॥
अलौल्यमारोग्यमनिष्ठुरत्वं गन्धः शुभो मूत्रपुरीषमल्पम् ।
कान्तिः प्रसादः स्वासौम्यता च योगप्रवृत्तेः प्रथमं हि चिह्नम् ॥१.६५॥
अनुरागी जनो याति परोक्षे गुणकीर्त्तनम् ।
न बिभ्यति च सत्त्वानि सिद्धेर्लक्षणमुत्तमम् ॥१.६६॥
शीतोष्णादिभिरत्युग्रैर्यस्य वाधा न विद्यते ।
न भीतिमेति चान्यभ्यस्तस्य सिद्धिरुपस्थिता ॥१.६७॥

इति योगाध्यायः ॥

योगसिद्धिः

उपसर्गाः प्रवर्त्तन्ते दृष्टे ह्यात्मनि योगिनः ।

RUPNATHJI (DR. RUPAK NATH)

ये तांस्ते संप्रवक्ष्यामि समासेन निबोध मे ॥ २.१॥
काम्याः क्रियास्तथा कामान् मानुषानभिवाञ्छति ।
स्त्रियो दानफलं विद्यां मायां कुप्यं धनं दिवम् ॥ २.२॥
देवत्वममरेशत्वं रसायनचयः क्रियाः ।
मरुत्प्रपतनं यञ्जं जलाग्न्यावेशनं तथा ।
श्राद्धानां सर्वदानानां फलानि नियमांस्तथा ॥ २.३॥
तथोपवासात्पूर्त्ताच्च देवताभ्यर्च्चनादपि ।
तेभ्यश्चेभ्यश्च कर्मभ्य उपसृष्टोऽभिवाञ्चति ॥ २.४॥
चित्तमित्थं वर्त्तमानं यत्नादेयागी निवर्त्तयेत् ।
ब्रह्मसङ्गि मनः कुर्व्वन्नुपसर्गात्प्रमुच्यते ॥ २.५॥
उपसर्गैर्जितैरेभिरुपसर्गास्तुतः पुनः ।
योगिनः सम्प्रवर्त्तन्ते सात्त्वराजसतामसाः ॥ २.६॥
प्रातिभः श्रावणो दैवो भ्रमावर्त्तौ तथापरौ ।
पञ्चैते योगिनां योगविघ्नाय कटुकोदया ॥ २.७॥
वेदार्थाः काव्यशास्त्रार्था विद्याशिल्पान्यशेषतः ।
प्रतिभान्ति यदस्त्येति प्रातिभः स तु योगिनः ॥ २.८॥
शब्दार्थानखिलान् वेत्ति शब्दं गृह्णाति चैव यत् ।
योजनानां सहस्त्रेभ्यः श्रावणः सोऽभिधीयते ॥ २.९॥
समन्ताद्वीक्षते चाष्टौ स यदा देवतोपमः ।
उपसर्गं तमप्याान्थर्दैवमुन्मत्तवद्बुधाः ॥ २.१०॥
भ्राम्यते यन्निरालम्बं सनो दोषेण योगिनः ।
समस्ताचारविभ्रंशाद्भ्रमः स परिकीर्त्तितः ॥ २.११॥
आवर्त्त इव तोयस्य ज्ञानावर्त्तो यदाकुलः ।
नाशयेच्चित्तमावर्त्त उपसर्गः स उच्यते ॥ २.१२॥
एतैर्नाशितयोगास्तु सकला देवयोनयः ।
उपसर्गैर्महाघोरैरावर्त्तन्ते पुनः पुनः ॥ २.१३॥
प्रावृत्य कन्वलं शुल्कं योगी तस्मान्मनोमयं ।
चिन्तयेत्परमं ब्रह्म कृत्वा तत्प्रवणं मनः ॥ २.१४॥
योगयुक्तः सदा योगी लघ्वाहारो जितेन्द्रियः ।
सूक्ष्मास्तु धारणाः सप्त भूराद्या मूर्द्धर्न धारयेत् ॥ २.१५॥
धरित्रीं धारयेद्योगी तत्सौख्यं प्रतिपद्यते ।
आत्मानं मन्यते चोर्व्विं तद्गन्धञ्च जहाति सः ॥ २.१६॥
तथैवाप्सुरसं सूक्ष्मं तद्वद्रूपञ्च तेजसि ।
स्पर्शं वायौ तथा तद्वद्बिभ्रतस्तस्य धारणाम् ।
व्योम्नः सूक्ष्मां प्रवृत्तिञ्च शब्दं तद्वज्जहाति सः ॥ २.१७॥
मनसा सर्व्वभूतानां मनस्याविशते यदा ।

RUPNATHJI(DR.RUPAK NA

मानसीं धारणां विभ्रन्मनः सूक्ष्मञ्च जायते ॥ २.१८॥
तद्वद्बुद्धिमशेषाणां सत्त्वानामेत्य योगवित् ।
परित्यजति सम्प्राप्य बुद्धिसौक्ष्म्यमनुतमम् ॥ २.१९॥
परित्यजति सूक्ष्माणि सप्त त्वेतानि योगवित् ।
सम्यग्विज्ञाय योऽलर्क! तस्यावृत्तिर्न विद्यते ॥ २.२०॥
एतासां धारणानन्तु सप्तानां सौक्ष्म्यमात्मवान् ।
दृष्ट्वा ततः सिद्धिं त्यक्त्वा त्यक्त्वा परं व्रजेत् ॥ २.२१॥
यस्मिन् यस्मिंश्च कुरुते भुते रागं महीपते! ।
तस्मिंस्तस्मिन् समासक्तिं सम्प्राप्य स विनश्यति ॥ २.२२॥
तस्माद्विदित्वा सूक्ष्माणि संसक्तानि परस्परम् ।
परित्यजति यो देही स परं प्राप्नुयात्पदम् ॥ २.२३॥
एतान्येव तु सन्धाय सप्त सूक्ष्माणि पार्थिव ।
भूतादीनां विरागोऽत्र सद्भावज्ञस्य मुक्तये ॥ २.२४॥
गद्धादिषु समासक्तिं सम्प्राप्य स विनश्यति ।
पुनरावर्त्तते भूप! स ब्रह्मापरमानुषम् ॥ २.२५॥
सप्तैता धारणा योगी समतीत्य यदिच्छति ।
तस्मिंस्तस्मिंल्लयं सूक्ष्मे भूते याति नरेश्वर! ॥ २.२६॥
देवानामसुराणां वा गन्धर्व्वोरगरक्षसाम् ।
देहेषु लयमायाति सङ्गं नाप्नोति च क्वचित् ॥ २.२७॥
अणिमा लघिमा चैव महिमा प्राप्तिरेव च ।
प्राकाम्यञ्च तथेशित्वं वशित्वञ्च तथापरम् ॥ २.२८॥
यत्र कामावसायित्वं गुणानेतांस्तथैश्वरान् ।
प्राप्नोत्यष्टौ नरव्याघ्र! परं निर्व्वाणसूचकान् ॥ २.२९॥
सूक्ष्मात् सूक्ष्मतमोऽणीयान् शीघ्रत्वं लघिमा गुणः ।
महिमाऽशेषपूज्यत्वात् प्राप्तिर्नाप्राप्यमस्य यतः ॥ २.३०॥
प्राकाम्यस्य च व्यापित्वादीशित्वञ्चेश्वरो यतः ।
वशित्वाद्वशिमा नाम योगिनः सप्तमो गुणः ॥ २.३१॥
यत्रेच्चास्थानमप्युक्तं यत्र कामावसायिता ।
त्रैश्वर्य्यकारणैरेभिर्योगिनः प्रोक्तमष्टधा ॥ २.३२॥
मुक्तिसंसूचकं भूप! परं निर्वाणमात्मनः ।
ततो न जायते नैव वर्द्धते न विनश्यति ॥ २.३३॥
नापि क्षयमवाप्नोति परिणामं न गच्छति ।
छेदं क्लेदं तथा दाहं शोषं भुयादितो न च ॥ २.३४॥
भुतवर्गादवाप्नोति शब्दाद्यैर्ह्रियते न च ।
न चास्य सन्ति शब्दाद्यास्तद्भोक्ता तैर्न युज्यते ॥ २.३५॥
यथा हि कनकं खन्तमपद्रव्यवदग्निना ।

RUPNATHJI(DR. RUPAK NA

दग्धदोषं द्वितीयेन खन्तेनैक्यं व्रजेन्नृप! ॥ २.३६ ॥
न विशेषमवाप्नोति तद्वद्योगाग्निना यतिः ।
निर्द्दग्धदोषस्तेनैक्यं प्रयाति ब्रह्मणा सह ॥ २.३७ ॥
यथाग्निरग्नौ संक्षिप्तः समानत्वमनुव्रजेत् ।
तदाख्यस्तन्मयो भुतो न गृह्येत विशेषतः ॥ २.३८ ॥
परेण ब्रह्मणा तद्वत् प्राप्यैक्यं दग्धकिल्विषः ।
योगी याति पृथग्भावं न कदाचिन्महीपते! ॥ २.३९ ॥
यथा जलं जलेनैक्यं निक्षिप्तमुपगच्छति ।
तथात्मा साम्यमभ्येति योगिनः परमात्मनि ॥ २.४० ॥

इति योगसिद्धिः ॥

योगिचर्य्या

अलर्क उवाच ।
भगवन्! योगिनश्चर्य्यं श्रोतुमिच्छामि तत्त्वतः ।
ब्रह्मवर्त्मन्यनुसरन् यथा योगी न सीदति ॥ ३.१ ॥
दत्तात्रेय उवाच ।
मानापमानौ यावेतौ प्राप्त्युद्वेगकरौ नृणाम् ।
तावेव विपरीतार्थौ योगिनः सिद्धिकारकौ ॥ ३.२ ॥
मानापमानौ यावेतौ तावेवान्थर्विषामृते ।
अपमानोऽमृतं तत्र मानस्तु विषमं विषम् ॥ ३.३ ॥
चक्षुःपूतं न्यसेत् पादं वस्त्रपूतं जलं पिबेत् ।
सत्यपूतां वदेद्वाणीं बुद्धिपूतञ्च चिन्तयेत् ॥ ३.४ ॥
आतित्यश्राद्धयज्ञेषु देवयात्रोत्सवेषु च ।
म्हाजनञ्च सिद्ध्यर्थं न गच्छेद्योगवित् क्वचित् ॥ ३.५ ॥
व्यस्ते विधूमे व्यङ्गारे सर्वस्मिन् भुक्तवर्ज्जने ।
अदेत योगविद्भैक्ष्यं न तु त्रिष्वेव नित्यशः ॥ ३.६ ॥
यथैवमवमन्यन्ते जनाः परिभवस्ति च ।
तथा युक्तश्चरेद्योगी सतां वर्त्म न दूषयन् ॥ ३.७ ॥
भैक्ष्यं चरेद्गृहस्थेषु यायावरगृहेषु च ।
श्रेष्ठा तु प्रथमा चेति वृत्तिरस्योपदृश्यते ॥ ३.८ ॥
अथ नित्यं गृहस्थेषु शालीनेषु चरेद्यतिः ।
श्रद्दधानेषु दान्तेषु श्रोत्रियेषु महात्मसु ॥ ३.९ ॥
अत ऊर्द्ध्वं पुनश्चापि अदुष्टापतितेषु च ।
भैक्ष्यचर्य्या विवर्णेषु जघन्या वृत्तिरिष्यते ॥ ३.१० ॥
भैक्ष्यं यवागूं तक्रं वा पयो यावकमेव वा ।
फलं मूलं प्रियङ्गुं वा कणपिण्याकशक्तवः ॥ ३.११ ॥
इत्येते च शुभाहारा योगिनः सिद्धिकारकाः ।

RUPNATHJI(DR.RUPAK NA

तत्प्रयुञ्ज्यान्मुनिर्भक्त्या परमेण समाधिना ॥ ३.१२ ॥
अपः पूर्वं सकृत् प्राश्य तुष्णीन्भूत्वा समाहितः ।
प्राणारेति ततस्तस्य प्रथमा ह्यान्थतिः स्मृता ॥ ३.१३ ॥
अपानाय द्वितीया तु समानायेति चापरा ।
उदानाय चतुर्थी स्यात् व्यानायेति च पञ्चमी ॥ ३.१४ ॥
प्राणायामैः पृथक् कृत्वा शेषं भुञ्जीत कामतः ।
अपः पुनः सकृत् प्राश्य आचम्य हृदयं स्पृशेत् ॥ ३.१५ ॥
अस्तेयं ब्रह्मचर्यञ्च त्यागोऽलोभस्तथैव च ।
व्रतानि पञ्च भिक्षुणामहिंसापरमाणि वै ॥ ३.१६ ॥
अक्रोधो गुरुशुश्रुषा शौचमाहारलाघवम् ।
नित्यस्वाध्याय इत्येते नियमाः पञ्च कीर्त्तिताः ॥ ३.१७ ॥
सारभूतमुपासीत ज्ञानं यत् कार्य्यसाधकम् ।
ज्ञानानां व धा षेयं योगविघ्नकरा हिन्सा ॥ ३.१८ ॥
इदं ज्ञेयमिदं ज्ञेयमिति यस्तृषितश्चरेत् ।
अपि कल्पसहस्रेषु नैव ज्ञेयमवाप्नुयात् ॥ ३.१९ ॥
त्यक्तसङ्गो जितक्रोधो लघ्वाहारो जितेन्द्रियः ।
विधाय बुद्ध्या द्वाराणि मनो ध्याने निवेशयेत् ॥ ३.२० ॥
शून्येष्वेवावकाशेषु गुहासु च वनेषु च ।
नित्ययुक्तः सदा योगी ध्यानं सम्यगुपक्रमेत् ॥ ३.२१ ॥
वाग्दन्तः कर्मदन्तश्च मनोदन्तश्च ते त्रयः ।
यस्मैते नियता दन्ताः स त्रिदन्ती महायतिः ॥ ३.२२ ॥
सर्वमात्ममयं यस्य सदसज्जगदीदृशम् ।
गुणागुणमयं तस्य कः प्रियः को नृपाप्रियः ॥ ३.२३ ॥
विशुद्धबुद्धिः समलोष्ठ्काञ्चनः समस्तभूतेषु च तत्समाहितः ।
स्थानं परं शाश्वतमव्यञ्च परं हि गत्वा न पुनः प्रजायते ॥ ३.२४ ॥
वेदाः श्रेष्ठाः सर्वयज्ञक्रियाश्च यज्ञाज्जप्यं ज्ञानमार्गश्च जप्यात् ।
ज्ञानाद्ध्यानं सङ्गरागव्यपेतं तस्मिन्प्राप्ते शाश्वतस्योपलब्धिः ॥ ३.२५ ॥
समाहितो ब्रह्मपरोऽप्रमादी शुचिस्तथैकान्तरतिर्यतेन्द्रियः ।
समाप्नुयाद्योगमिमं महात्मा विमुक्तिमाप्नोति ततः स्वयोगतः ॥ ३.२६ ॥

इति योगिचर्य्या

RUPNATHJI(DR.RUPAK NATH)