SRI VENKATESVARA ORIENTAL SERIES—No. 52

Editor :—Prof: P. V. RAMANUJASWAMI, M.A.

అష్టాంగయోగసారము

రచయిత్రి

తరిగొండ వెంకమాంబ

పరిష్కర్త

విద్వాన్. సాహిత్యశిరోమణి

పంగనామల బాలకృష్ణమూర్తి, ఎం. ఏ; బి. ఓ. యల్. (ఆనర్సు.)

(ఆంధ్ర సహాయ పరిశోధకుఁడు, శ్రీ వేంకటేశ్వరప్రాచ్యపరిశోధనాలయము, తిరుపతి.)

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం బోర్డు ఆఫ్ ట్రస్టీస్‌వారి తరపున

ఎగ్జిక్యూటివ్ ఆఫీసరువారగు

శ్రీ చెలికాని అన్నారావు, బి.ఏ., గారి అనుమతిని

ప్రకటింపఁబడినది.

తిరుపతి

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానముల ముద్రాక్షరశాల

1955

విషయసూచిక

		పుటసంఖ్య
ఇష్టదేవతా ప్రార్థనము	...	1
బ్రహ్మసాయుజ్యవిధానము	...	2
బ్రహ్మద్వైవిధ్యము	...	5
యోగమార్గక్రమము	...	5
యమస్వరూపము	...	6
నియమస్వరూపము	...	7
ఆసనభేదములు	...	7
స్వస్తికాసనము	...	8
గోముఖాసనము	...	8
వీరాసనము	...	8
కూర్మాసనము	...	8
కుక్కుటాసనము	...	8
ఉత్తానకూర్మాసనము	...	8
ధనురాసనము	...	9
మత్స్యేంద్రాసనము	...	9
పశ్చిమోత్తానాసనము	...	9
మయూరాసనము	...	9
సిద్ధాసనము	...	9
మతాంతర సిద్ధాసనము	...	10
భద్రాసనము	...	10
పద్మాసనము	...	10
మతాంతరపద్మాసనము	...	10

		పుటసంఖ్య
బద్ధపద్మాసనము	...	11
సింహాసనము	...	11
శవాసనము	...	11
ప్రాణాయామము	...	12
ప్రత్యాహారము	...	12
ధ్యానయోగము	...	13
ధారణాయోగము	...	13
సమాధి	...	14
మంత్రయోగవిధానము—సప్తకములములు	...	15
హంసలకాలప్రమాణము—అజపాగాయత్రి	...	17
లయయోగవిధానము	...	18
హఠయోగవిధానము	...	19
యోగషట్కర్మములు	...	19
ధౌతికర్మము	...	20
వస్తికర్మము	...	20
నేతికర్మము	...	21
త్రాటకకర్మము	...	21
నౌళికర్మము	...	21
కపాలభాతికర్మము	...	21
ఆనందసిద్ధి	...	22
సూర్యభేదనకుంభకము	...	23
ఉజ్జాయికుంభకము	...	24
సీత్కారకుంభకము	...	24
సీతలీకుంభకము	...	25

		పుటసంఖ్య
భస్త్రికాకుంభకము	...	25
భ్రామరికాకుంభకము	...	25
మూర్ఛాకుంభకము	...	26
కేవలకుంభకము	...	26
సూక్ష్మాష్టాంగయోగము	...	27
సాంఖ్యయోగము	...	28
తారకయోగము	...	29
లక్ష్యత్రయము—బాహ్యలక్ష్యము	...	29
మధ్యలక్ష్యము	...	30
అంతర్లక్ష్యము	...	30
అమనస్క—యోగము—శాంభవీముద్ర	...	31
రాజయోగము	...	32
మంత్రాదియోగానుభవక్రమము	...	34
రాజయోగిలక్షణములు	...	35
ఆత్మయజ్ఞము	...	37
సచ్ఛిష్యలక్షణము	...	39

ఉపోద్ఘాతము

యోగాభ్యాసము భారతీయుల దగు పరమగోప్యమగు సర్వస్వము. యోగీశ్వరు లాంతరదృష్టిచే నపూర్వములగు విశేషముల నెన్నింటినో కనుగొని యట్టి జ్ఞానమునకు కారణమగు యోగమును గుఱించి బహు ముఖముల కొనియాడుటయే గాక వివరముగ తెలిపియున్నారు. అట్టి యోగవిషయము విపులముగ నితరగ్రంథములందు (హఠ యోగాదు లందు) కలదు. ఆ విషయములనే సంగ్రహముగ నీ చిన్నపొత్తమున కూర్చబడి యుండుటచే నీ గ్రంథమునకు అష్టాంగయోగసారమను పేరెం తయుఁ దగియున్నది.

భారతదేశము తూరుపువెలుగై దేశదేశముల కీర్తిచంద్రికలఁ బర్వఁ జేసెనను ప్రశస్తినందుటకు మనదేశమందలి యోగీశ్వరుల యద్వితీయ యోగసాధనమే ప్రబలకారణము. ఆధ్యాత్మికవిద్యయందు ముందంజవేసి యాత్మానుభూతినే పరమలక్ష్యముగ గ్రహించిన మనభారతీయ యోగీ శ్వరులు యోగసిద్ధులగు నష్టైశ్వర్యముల నంతగా గణింపక తత్త్వదృష్టినే కాలముగడుపుచు యోగాభ్యాసము వలన సమస్తభోగముల ననుభవించు చుండిరి. తత్త్వాన్వేషణమునకు యోగాభ్యాసమత్యావశ్యకము. అంతియ కాదు. మన యార్యవిజ్ఞానసాధమున కంతయు యోగసాధనము ప్రథమ సోపానము. భారతీయుల యోగసాధనము ఆంతరదృష్టిని వృద్ధిజెందినది.

నేటికాలమున నవనాగరకదేశము లని ప్రసిద్ధిజెందిన అమెరికా, ఇంగ్లాండు, ఫ్రాన్సు, జర్మనీ మొదలగు పాశ్చాత్యదేశములు దూర దర్శనము దూరశ్రవణము, జలాంతర్గమనము వ్యోమయానము మున్నగు వానిని సాధించితిమని గర్వించుచున్నారు. వీని నెల్లసాధించుటకు బాహ్య ములగు యంత్రము లత్యావశ్యకములుగ నున్నవి. బాహ్యమగు ప్రకృతి

లోని వివిధపదార్థములపై నాధారపడవలసి యున్నది. మోటారు, దూర శ్రవణము, విమానము మున్నగునవి యనుభవింపవలయుననిన సన్నని రాగితీఁగెలు, విద్యుద్ఘటములు, చమురు, మున్నగు వస్తుసముదాయము కావలసి యున్నది. అది చెడిపోయినచో కార్యము సిద్ధింపదు. మన ఆర్యవాఙ్మయము నందును తత్తత్ప్రాంత భాషలందును గలవాఙ్మయమున మనవారును దూరశ్రవణ వ్యోమయానాదుల సాధించికొని నట్లు తెలియు చున్నది. వారికి పాశ్చాత్యులకు కావలసినన్ని బాహ్యపరికరముల సాయములేకయే యోగమే సాధనోపాయమని తెలియుచున్నది.

జలాంతర్గమనము భారతమున దుర్యోధనుఁడు భీమునితో గదా యుద్ధమునకు వచ్చుటకుమున్ను కొలనిలో జలస్థంభన విద్యచే డాఁగి యుండెననియు నాతఁడు దురభిమాని గావున భీముఁడు ఈ సడింపు మాటలు పలుకగా సైఁపలేక కొలనినుండి వెలుపలికి వచ్చినట్లును తెలియు చున్నది. మహాభారతము శల్యపర్వమున “ అని చెప్పి యటనున్న ద్వైపాయన హ్రదంబునం బ్రవేశించి తన మాయావిద్యా ప్రభావంబున జలంబులు తన్నంటకుండ స్థంభనంబు గావించికొని. ”

(శ్రీ కృష్ణభారతము — శల్యపర్వం — ద్వితీయాశ్వాసము 176.)

దూరశ్రవణ దూరదృష్టులను గురించిన విషయము కళాపూర్ణోద యమున మణికంధరుఁడు తటాకమున జలస్థంభనాది విద్యల నెఱింగిన సిద్ధుని విషయము కలభాషిణితో నుడువునపుడు.

సీ॥ ‘..............................

చెవిలోనఁ జెప్పంగఁజేరి యొహోయది

కాదుపాయ మతండు గట్టిగాను

దూరశ్రవణశక్తిఁ దోడ్తోడ వినియెడు

నటుగాన వ్రాసి నీ కది తెలిపెదననిన

గీ॥ ననిన దూరదృష్టిని గనునదియుఁగూడ
దనుచు మణికంధరుని జూచి వినుము నీవు
..............................॥'

కళాపూర్ణోదయం IV - 155.

కం॥ 'అని మణికంధరు గనుకొని
వినుచుండుదు మునుపు నిన్ను వేమఱు నిచ్చో
టన దూర శ్రవణబలం
బున నీయన నీదుగానముఁ విని పొగడఁ॥'

IV - 166.

'భూత భవద్భావిభువన వస్తువులెల్ల
నిజయోగ దృష్టిచే నెమకి కాంచి.'

IV - 170.

మనుచరిత్రయందు యోగీశ్వరుఁడు కాలికేదో యొక యోషధిప సరు పూసికొని వియత్పథమున హిమవద్గిరికేఁగ గల్గెననియుఁ బ్రవరుఁడట్లు చేయుటయు మనము విన్నసంగతియే. తొమ్మిదవ శతాబ్దము వాఁడగు 'మురారి' మహాకవి తన 'అనర్ఘరాఘవ' మను సంస్కృతనాటకమున శ్రీరాముడు విమానయానమున నియన్మార్గమున సంచరించుచుఁ జంద్ర లోకముననుండ, నయోధ్యలో నభిషేక సంభారములు సిద్ధపరుపబడి యున్నవని త్వరితముగ వేంచేయుఁడని హనుమంతుఁ డయోధ్యనుండి నుడివిన వాక్యముల నాలకించి తోడ్తో దిగివచ్చెనని వ్రాసెను. ఇవి యన్నియు నెట్లు సాధ్యములనవచ్చును. స్థూలముగా జూడ మనకందఱకు పై విషయములు అనుభవమున లేకపోవుటచే నిట్టి విషయము లసత్యము లనియు నసంభావ్యములనియు నవిశ్వసనీయములనియు ననిపించును. కాని మనకందని విషయములలో నిట్టి యభిప్రాయములుఁ గలిగి యుండుట

దోషమే యగును. మనకు దెలియనంత మాత్రమున నవి సత్యదూరములు కానేరవు. అనంతమగు శాస్త్రజాలము లపారముగా విజ్ఞానమును నానా ముఖములఁ జాటుచుండ నల్పజ్ఞులమగు మనకు దెలియని యంశము లెన్నియో ప్రపంచమునఁ గలవు. 'న హి సందేహాద లక్షణ'మ్మని పరిభాషేందుశేఖరమున నుడివినట్లు మనకు సందేహము గలిగినంత మాత్రమున నవి యబద్ధము లనరాదు.

మన యోగీశ్వరులు తమ భౌతికశరీరములను యోగాభ్యాస సాధనములచే స్వాధీనములుగఁ గావించికొని పై నుడివిన శక్తులే గాక యద్భుతములగు ననేకశక్తుల ననంతముగ సాధించిరి. ప్రకృతము సర్వశక్తి సంచాలనమునకు విద్యుచ్ఛక్తియే గదా కారణము. అట్టి విద్యుచ్ఛక్తి కావశ్యకములు సన్నని రాగితీఁగెలు మున్నగునవి. బాహ్యశక్తులపై నాధారపడువారికీ సన్నని రాగితీఁగెలు చాల ముఖ్యములు. అటులే యాంతరశక్తుల సాధించు భారతీయ యోగి పుంగవులకు తమ శరీరములందలి సూక్ష్మాతి సూక్ష్మములగు నాడులత్యంతోపకారకములు. ఈ నాడీ సముదాయమునకే నాడీమండల మందురు. ఈ నాడీమండలమును శుద్ధము గావించికొని కొన్ని ప్రక్రియల మూలమున నాయా యోగసిద్ధుల సాధించి పై కార్యములఁ గావించుచుండిరి. ఈ యోగసాధనము ఆంతరసాధనమే. బాహ్యపదార్థములు వీరికంతగా నవసరములు గావు. ఈ యోగమునకు ఎనిమిది యంగములు గలవు. కావుననే దీనికి అష్టాంగయోగమని పేరు యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధ్యాన, ధారణ, సమాధులను నవియే యెనిమిది యంగములు. ఈ యష్టాంగముల ననుభవమున గురుముఖమున సాధించి కాయశుద్ధి, నాడీశుద్ధి గావించికొనిన పిదప ఖేచరత్వాది సిద్ధు లవలీలగ గలుగునని యందురు. మన యార్య విజ్ఞానము అంతర్ముఖత్వమునే బోధించి పారమార్థిక జీవనమునకు దారిఁ

జూపును. ఈ కలికాలమున మానవులలో పాటవము తప్పిపోవుటచే నెద్దియు సాధింపలేరు. ఈ విషయమే,

చ॥ " అలసులు మందబుద్ధిబలు లల్పతరాయువు లుగ్రరోగసం
కలితులు మందభాగ్యులు సుకర్మము లెవ్వియుఁ జేయజాలరీ
కలియుగమందు మానవులు గావున నెయ్యది సర్వసౌఖ్యమై
యలవడు నేమిటం బొడము నాత్మకు శాంతి మునీంద్ర! చెప్పవే॥ "

అని శ్రీమదాంధ్రభాగవతమున నుడువఁబడి యున్నది. పై పద్య మందలి భావమునకుఁ దగినట్లే యీ కాలమునందలి మానవులట్టి వార గుటచే వారికా యోగసాధనములం దాదరాభిమానములు క్షీణించుటచే నవి యెల్లమూలఁ బడినవి. కాని మందునకైన మన దేశమున నీశక్తు లచ్చటచ్చట కొందఱు యోగీశ్వరులందు గోచరించుచున్నవి. అణిమా ద్యష్టసిద్ధుల బడసిన వారల ననేకుల గురించి మనము వినుచున్నాము. గోరక్, కబీరు, మున్నగు వారనేకులీసిద్ధులఁ బడసినవారు. ఇట్టి సిద్ధుల నొసఁగునదియే యష్టాంగయోగము.

శ్రీమద్భాగవతమున ప్రాణాయామాభ్యాసము శాస్త్రోక్త మార్గమున విశేషముగ సాధించినచో కొన్ని సిద్ధుల బడయగల్గుఫలము దృష్టమగుచున్నట్లున్నది.

" అనూర్మిమత్త్వం దేహేస్మిన్ దూరశ్రవణ దర్శనమ్ ।
మనోజవః కామరూపం పరకాయ ప్రవేశనమ్ ।
స్వచ్ఛందమృత్యు ర్దేవానాం సహక్రీడానుదర్శనం
యథా సంకల్పసంసిద్ధి రాజ్ఞా ప్రతిహతా గతిః ॥
త్రికాలజ్ఞత్వమద్వంద్వం పరచిత్తాద్యభిజ్ఞతా ।
అగ్న్యర్కాంబు విషాదీనాం ప్రతిష్టంభో పరాజయః ॥
ఏతాశ్చోద్దేశతః ప్రోక్తా యోగధారణ సిద్ధయః ॥ "

శ్రీమద్భాగవతే

యోగప్రశంస

యోగమను పదము పతంజలిమహర్షి ప్రకారము 'యోగ శ్చిత్తవృత్తి నిరోధః' అని సర్వవిషయములనుండి యంతఃకరణవృత్తుల నిరోధించుటయే యోగమను నర్థమును బోధించుచున్నది.

"సంయోగం యోగ మిత్యాహు ర్జీవాత్మపరమాత్మయోః"

అని యోగమన జీవాత్మపరమాత్మ యోగమనియుఁ గలదు. ఇంకను నీ యోగశబ్దమునకు సంయోగము, మేళనము, ఉపాయము, కర్మాది ధారణము, ధ్యానము, యుక్తి, అలభ్యార్థలాభ చింత, దేహ స్థైర్యము, శబ్దాదిప్రయోగము, భేషజము, ద్రవ్యము, జ్యోతిష శాస్త్రోక్త విష్కంభాది యోగములు, మున్నగు నర్థము లనేకములున్నను నిట చిత్తవృత్తి నిరోధరూప యోగమనియే యర్థము. చిత్తవృత్తి నిరోధ రూపమగు యోగము రెండువిధములు. అవి రాజయోగము హఠ యోగము. అందు రాజయోగము పతంజలిచే నుడువబడినది. హఠ యోగము తంత్రశాస్త్రమందు నుడువబడినది. ఇదియే ప్రకారాంతరమున మూడువిధములనియు నుడువ బడియున్నది. ఈ విషయమే భాగ వతమున

శ్రీభగవానువాచ :—

"యోగాస్త్రయో మయా ప్రోక్తా నృణాం శ్రేయోవిధిత్సయా ।
జ్ఞానం కర్మ చ భక్తిశ్చ నోపాయోఽన్యోఽస్తి కుత్రచిత్ ॥
నిర్విణ్ణానాం జ్ఞానయోగో న్యాసినామిహ కర్మసు ।
తేష్వనిర్విణ్ణ చిత్తానాం కర్మయోగశ్చ కామినామ్ ॥
యదృచ్ఛయా మత్కథాదౌ జాతశ్రద్ధస్తు యః పుమాన్ ।
న నిర్విణ్ణో నాతిసక్తో భక్తియోగోఽస్య సిద్ధిదః ॥

తావ త్కర్మాణి కుర్వీత న నిర్విద్యేత యావతా।
మత్కథాశ్రవణాదౌ వా శ్రద్ధా యావన్న జాయతే॥
స్వధర్మస్థో యజన్ యజ్ఞైరనాశీః కామ ఉద్ధవ।
న యాతి స్వర్గ నరకౌ యద్యన్యన్న సమాచరేత్॥
అస్మిన్ లోకే వర్తమానః స్వధర్మస్థోఽనఘః శుచిః।
జ్ఞానం విరుద్ధ మాప్నోతి మద్భక్తిశ్చ యదృచ్ఛయా॥"

స్కంధము. 11_అధ్యాయం_2

ఈ యోగము జ్ఞానయోగము, కర్మయోగము, భక్తియోగమని మూడువిధములనియు, నందు విరక్తులగువారికి జ్ఞానయోగమనియు, ఐహిక వాంఛలు గలవారికి కర్మయోగ మనియు, భక్తులగు వారికి భక్తియోగ మనియు, వైరాగ్యము కలుగుదనుక కర్మల నాచరించవలయుననియు, నిహలోకమున నద్దాన స్వధర్మాచరణము సలుపుచు నిర్మలుడై జ్ఞానియై భక్తుడగు ననియు నుడివెను. ఈ యష్టాంగయోగసారమున పై రెండు భిన్నములగు రాజయోగ హఠయోగ విషయము మాత్రమే సంగ్రహముగ ప్రతిపాదింపఁబడి యున్నది.

యోగమహిమము

శ్రీమద్భగవద్గీతయందు 'భగవద్గీతా సూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం యోగశాస్త్రే శ్రీకృష్ణార్జున సంవాదే' యని ప్రత్యధ్యాయాంతమునను చేర్చఁబడి యుండుటచే బ్రహ్మవిద్యయు యోగశాస్త్రమును బరస్పరము సంబద్ధములుగా గోచరించుచున్నవి. యోగము బ్రహ్మవిద్యాంగమని తెలయుచున్నది.

" ప్రయాణకాలే మనసాఽచలేన
భక్త్యాయుక్తో యోగబలేన చైవ।
భ్రువోర్మధ్యే ప్రాణమావేశ్య సమ్యక్
సతం పరం పురుష ముపైతి దివ్యమ్॥" అధ్యాయం 8_10

ఎవ్వడు ప్రాణప్రయాణ సమయమున నిశ్చలమైన మనసుచేతను భక్తిచేతను యోగబలయుక్తుడై భ్రూమధ్యమునఁ బ్రాణవాయువును నిల్పి ధ్యానించునో అతడు పరమాత్మని జెందగలడు.

" సర్వద్వారాణి సంయమ్య మనో హృది నిరుధ్య చ ।
మూర్ధ్న్యాధాయాఽఽత్మనః ప్రాణమాస్థితో యోగధారణామ్ ॥ "
8_12

" ఓ మిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ వ్యాహరన్మామనుస్మరన్ ।
యః ప్రయాతి త్యజన్ దేహం స యాతి పరమాం గతిమ్ ॥ "
8_13

ఎవ్వడెల్ల ద్వారములను నియమించి మనసును హృదయమున నిలిపి ప్రాణవాయువును శిరసునం దిమిడ్చి యోగధారణ సుస్థిరముగా జేయుచు ప్రణవోచ్చారణము సల్పుచు నన్ను (భగవంతుని) ధ్యానించుచు కాయము వదలునో యతడు ఉత్తమమగు మోక్షము నందును.

ధ్యాన ధారణ సమాధులం గూర్చి గీతయం దిట్లున్నది.

" శుచౌ దేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిరమాసనమాత్మనః ।
నాత్యుచ్ఛ్రితం నాతినీచం చేలాజిన కుశోత్తరమ్ ॥ " 6_11

" తత్రైకాగ్రం మనః కృత్వా యతచిత్తేంద్రియక్రియః ।
ఉపవిశ్యాసనే యుంజ్యాద్యోగమాత్మవిశుద్ధయే ॥ " 6_12

మిక్కిలి తగ్గును మిక్కిలి యెత్తును గాని శుభ్రమైన ప్రదేశమున వస్త్రము కృష్ణాజినము లేక దర్భాసనములలో నొకదాని యందు సుస్థిరాసనమును కల్పించికొని యందు కూర్చుండి యోగియైనవాడు ఏకాగ్ర మనస్కుడై చిత్తేంద్రియక్రియలనెల్ల నియమించి యాత్మశుద్ధికొఱకు నిరత మభ్యసింప వలయును.

ఆత్మసాక్షాత్కారమున కీయోగ మెంత సహాయమగుచున్నదో గీతయందే తెలుపబడి యున్నది.

"న హి జ్ఞానేన సదృశం పవిత్రమిహ విద్యతే ।
తత్స్వయం యోగసంసిద్ధః కాలే నాత్మని విందతి ॥" 4_38

జ్ఞానముతో సమానమైన పవిత్రమగు వస్తువెద్దియు నీలోకమున వేఱొండు లేదు. యోగియైనవాడు క్రమముగాఁ దనంతట తానె జ్ఞాన సిద్ధిని పొందగలడు.

"యోగయుక్తో మునిర్బ్రహ్మ న చిరేణాధిగచ్ఛతి" 5_6

యమ నియమా ద్యష్టాంగయోగ నిష్ఠగల ముని బ్రహ్మపదమును శీఘ్రము గనే పొందుచున్నాడు.

వాసిష్ఠ రామాయణమున వసిష్ఠుడు శ్రీరామునకు యోగమును గుఱించి నుడువుచు

"ద్వౌ క్రమౌ చిత్తనాశస్య యోగో జ్ఞానం చ రాఘవ ।
యోగో వృత్తి నిరోధో హి జ్ఞానం సమ్యగవేక్షణమ్ ॥"

ఓ రాఘవా ! మనోలయమునకు యోగము జ్ఞానము అని రెండు మార్గములుగలవు. యోగము వృత్తినిరోధము, జ్ఞానము సమ్యగ్జ్ఞానము.

"అసాధ్యః కస్యచిద్యోగః కస్యచిద్జ్ఞాన నిశ్చయః ।
ప్రకారౌ ద్వౌ పురా దేవో జగాద పరమేశ్వరః ॥"

లోకమున నన్నియు నందఱకు సిద్ధింపవు. ఒకానొకనికి యోగ మసాధ్యముగ నుండును. ఒకానొకనికి జ్ఞానము సాధ్యముగానుండును. కావున పరమేశ్వరుడు యోగమార్గము జ్ఞానమార్గమని రెండు త్రోవలను చూపినాఁడు. యోగముచే యోగి నిర్మలుఁడగుచున్నాఁడు.

" దహ్యంతే ధ్మాయమానానాం ధాతూనాం హి యథామలాః ।
తథేంద్రియాణాం దహ్యంతే దోషాః ప్రాణస్య నిగ్రహాత్ ॥ "

అగ్నియందు కొలిమితిత్తులతో నూఁదబడగా సమస్తధాతువులు (పాషాణాదులు) నేవిధమున త్రుప్పు మొదలగు మాలిన్యము దహింపబడి విశుద్ధము లగుచున్నవో అట్లే ప్రాణాయామముచే నింద్రియముల మాలిన్యదోషము దహింపఁబడి నిర్మలము లగును. అద్దాన జీవుఁడు పాపరహితుఁడై శుద్ధుఁడగును.

" ఆత్మజ్ఞానేన ముక్తిః స్యాత్తచ్చ యోగాదృతే న హి ।
యోగాగ్నిర్దహతి క్షిప్రమశేషం పాపపంజరమ్ ॥ "
ప్రసన్నం జాయతే జ్ఞానం జ్ఞానాన్నిర్వాణమృచ్ఛతి ।

ఆత్మజ్ఞానముచే ముక్తి కలుగుచున్నది. ఆ యాత్మజ్ఞానము యోగము లేక సిద్ధింపదు. యోగమను నగ్ని సమస్తపాపమును దహించును. అద్దాన సాధకుఁడు నిర్మలజ్ఞానమును బడయుగలఁడు. దానిచే మోక్షము నవలీల నొందును.

" ఇంద్రియాణాం జయే యోగం సమాదిష్టే దివానిశమ్ ।
జితేంద్రియో హి శక్నోతి వశే స్థాపయితుం ప్రజాః ॥ "

ఇంద్రియముల జయించుట యందు రాత్రిందివము యోగాభ్యాసమే సాధనమని నుడువబడినది. ఇంద్రియముల జయించినవాఁడే ప్రజలనెల్ల వశపరచుకొనగలుగుచున్నాఁడు.

" నిమిషం నిమిషార్ధంవా యత్ర తిష్ఠంతి యోగినః ।
తత్రైవ సర్వశ్రేయాంసి తత్తీర్థం తత్తపోవనమ్ ॥ "

ఏచోట్ యోగనిష్ఠాపరులైన యోగీశ్వరులు ఒక్కనిమిషము గాని నిమేషార్ధముగాని నిలుతురో అచోటుననే సమస్త శ్రేయములును కలుగుచున్నవి. అదియే పవిత్రతీర్థమును, తపోవనమును కాగలదు.

"జ్ఞాన నిష్ఠో విరక్తో౽పి ధర్మజ్ఞో౽పి జితేంద్రియః।
వినా యోగేన దేవో౽పి న మోక్షం లభతే ప్రియే॥"

(జ్ఞానతంత్రే).

జ్ఞాననిష్ఠుడును, వైరాగ్యసంపన్నుఁడును, ధర్మవిదుఁడును, జితేంద్రియుఁడైనను యోగాభ్యాసములేక దేవుఁడైనను మోక్షమును పొందలేఁడు సుమా అని పరమేశ్వరుఁడు పార్వతికుపదేశించెనని కలదు.

"గురు ప్రసాదాల్లభతే యోగమష్టాంగసంయుతమ్।
శివప్రసాదాల్లభతే యోగసిద్ధిం చ శాశ్వతీమ్॥"

గుర్వనుగ్రహామువలన యమాద్యష్టాంగయోగము లభించుచున్నది. శివానుగ్రహామువలన శాశ్వతమగు యోగసిద్ధి కలుగుచున్నది.

ఇట్లు యోగమహిమమును గూర్చి పలువురు చాల గొప్పగానుడివి యన్ని శ్రేయస్సులకును యోగమే మూలమని పేర్కొనియున్నారు.

గ్రంథవిషయము

ఈ చిన్ని గ్రంథము 'అష్టాంగయోగసారము' అను నది యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధ్యాన, ధారణ సమాధులను నెనిమిది యంగములుగల యోగాభ్యాస విధానముల సారమును బోధించుచున్నది. యోగవిషయమును దెల్పు గ్రంథములు పెక్కున్నను నందు ముఖ్యములు హఠయోగప్రదీపిక, అష్టోత్తరోపనిషత్తులలో కొన్ని యుపనిషత్తులు, సీతారామాంజనేయాదులు యోగాంగముల విషయమును దెల్పుచున్నవి. కాని యీ చిఱు పొత్తమున యమా

దృష్టాంగముల వివరణము సంగ్రహముగ విషయగ్రహణమున కనుకూలముగ చక్కని తేటతెల్లమగు శైలిని వ్రాయఁబడి, పాఠకులకు యోగవిషయమున నుద్బోధ కలిగించుచున్నది. ఆసనవిషయములును హఠయోగాదులందు విశేషముగ నున్నను నందు సంగ్రహముగ ముఖ్యములగునవి మాత్రము పేర్కొనబడినవి. ప్రాణాయామవిషయము షట్చక్రనిరూపణ హంసోపాసనాది తంత్రగ్రంథవిషయములు నిందు సుబోధముగ తెలుపబడియున్నవి. రాజయోగమును గురించి కూడ సంగ్రహముగ నుడువబడి యట్టిరాజయోగలక్షణము లెట్టివో కూడ తెల్పఁబడియున్నవి.

గ్రంథకర్త్రివిషయము

ఈ గ్రంథము తరిగొండ వెంకమాంబ వ్రాసినట్లుదీని మాతృకయగు శ్రీ వేంకటేశ్వర ప్రాచ్య పరిశోధనాలయపు గ్రంథభాండాగార మందలి నెం॥ 741 తాళపత్రగ్రంథమునందు వ్రాయబడి యున్నది. అందు వెంకమాంబయే తద్గ్రంథమును వేంకటశైలమందేయుండి శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి సన్నిధిని వ్రాసినట్లు గ్రంథాంతమున తెల్పుకొనియున్నది.

సీ॥ అని వరాహస్వామి యష్టాంగయోగసా
          రార్థముల్ భూదేవి కధికదయను
     జెప్పినా డని సూతుఁడప్పుడా శౌనకా
          దులకు బోధించె సంతోష మెసగ
     ననియిట్లు తరిగొండ హరికటాక్షమున సు
          బ్రహ్మణ్య గురుకృపన్ బన్నగాద్రి
     విభుచెంత నింకేటి వెంకమాంబ వసించి
          యీ కృతి రచియించె నిద్ధయుక్తి

గీ॥ చదువువారును వినువారు జన్మకర్మ
జలధి తరియింతు రీకథ సారమగుచు
శ్రీగురుపదాబ్జయుగళి కర్పితము నగుచు
నుర్విమీఁదఁ బ్రకాశించియుండు గాత ॥

గ్రంథారంభమున :—

సీ॥ వన్నెకెక్కిన నందవర చౌడమాంబను
శ్రీనివాసుని విరించిని నుతించి
శ్రీతరిగొండ నృసింహుని గీర్తించి
యావరాహపురాణ మలఘుపద్య
కావ్యంబుజేసి యోగములందు విస్తార
ముఁగ రచించితిఁ గాన మొనసి సభల
నీయోగమర్మంబు తెలిసి చెప్పందగు
ననుచుఁ గొందఱు పల్కి రందువలన

గీ॥ నావరాహపురాణమందమరు యోగ
సరణి నీవలఁ దీసి యెచ్చుటకు భక్తి
యోగమేయుంచి యష్టాంగ యోగసార
మనఁగ నీకృతి రచియింతు నార్యులార ॥

అని చెప్పికొనియున్నది.

అందు ఆమె తానొక వరాహపురాణము వ్రాసినట్లును నందు యోగవిషయము విపులముగా నచ్చటచ్చట వర్ణింపబడి యున్నట్లును, పలువురు తన్ను ఆ యోగవిషయముల సంగ్రహముగ దెల్పుమని కోరగ నామేరకు ఈ యష్టాంగ యోగసారమును వ్రాసినట్లును తెల్పియున్నది. ఈమె యీ గ్రంథమునందు తప్ప వరాహపురాణమును వ్రాసినట్లే యితర

గ్రంథమునందును చేర్కొనలేదు. ద్విపదభాగవతమున నామె తా రచించిన కృతులనెల్ల నిట్లు పేర్కొనినది.

“ నా చిన్ననాట నోనామాలునైన
నాచార్యులెవరునా కానతీలేదు
ఇక నేమి చెప్పుదు నెట్లనో వాణి
యకలంకుఁడై జిహ్వాయందుండె గురుఁడు
అటుగాన నారసింహాంకితశతక
మటమీఁద నారసింహవిలాసకథయు
నట రాజయోగసారాఖ్యసద్విపద
నట కృష్ణనాటకం బదియును గాక
నట పారిజాతాపహరణ సత్కృతియు
నట రమాపరిణయంబను పెండ్లిపాట
యట వెంచునాటకంబను నొక్కకథయు
మరియును శ్రీకృష్ణమంజరి యవల
నిరుపమ శ్రీరుక్మిణీనాటకంబు
కరమొప్ప నలగోపికానాటకంబు
విరచించి భక్తితో వేంకటశైల
వరమందు తరికొండ వాసుఁడై నన్ను
పరిపాలనము చేయ ప్రభువై తనర్చి
కరుణార్ద్ర దృష్టితో కడ తేర్తు ననుచు
సరసవిజ్ఞానలక్ష్యము నిచ్చినట్టి
శ్రీనివాసస్వామి శ్రీపాదములకు
పూని యర్పించితిప్పుడు సంతసమున.॥ ”

సంస్కృత వేంకటాచలమాహాత్మ్యమున నీయష్టాంగయోగమును గూర్చి యిట్లున్నది.

శ్రీవరాహపురాణే శ్రీవేంకటాచలమాహాత్మ్యే అష్టాంగయోగ ।
స్వరూపాదివర్ణనం నామ షష్టితమోఽధ్యాయోఽత్ర అష్టావింశః ॥

అథ అష్టాంగయోగ స్వరూప నిరూపణం ।

శ్రీ సూత ఉవాచ :—

ద్వేబ్రహ్మణీ వేదితవ్యే పరంచాపరమేవచ ।
అపరం బ్రహ్మ జీవస్తు క్షరాక్షర విభేదవాన్ ॥ 1

క్షరస్తు సర్వభూతం స్యాత్ కూటస్థోఽప్యక్షరః స్మృతః ।
పరం బ్రహ్మతు సర్వాత్మా పరమాత్మా ప్రకీర్తితః ॥ 2

బిభర్తి సర్వలోకాంశ్చ ప్రవిశ్యాంతర్నియచ్ఛతి ।
ఈశ్వరో యోఽవ్యయోనిత్యః స ఏవ పురుషోత్తమః ॥ 3

అతీతః క్షరమత్యర్థమక్షరంచ పరః పుమాన్ ।
యస్మాత్తస్మాత్తు విఖ్యాతో లోకేసౌ పురుషోత్తమః ॥ 4

ఇతి యోవేత్తి పురుషమసంమూఢః పరార్థవిత్ ।
ససర్వవిద్భజేదేనం వేంకటేశం సమాధినా ॥ 5

యస్తు వేదవిదాం శ్రేష్ఠో యోగమారభ్యబుద్ధిమాన్ ।
యమం చ నియమం చైవ పీఠభేదాంస్తథైవచ ॥ 6

ప్రాణాయామాంశ్చ వివిధాన్ ప్రత్యాహారంచ సాధయేత్ ।
ధారణం ధ్యానభేదాంశ్చ ససమాధిం ప్రసాధయేత్ ॥ 7

యమాదిధ్యాన పర్యంతాః సమాధేః సిద్ధిహేతవః ।
సమాధిః స్వాంగసహితస్త్వష్టాంగోయోగ ఉచ్యతే ॥ 8

కుర్యాద్ధిప్రత్యహం యోగమేతావదితి నిశ్చయః ।
నిషిద్ధాచారతః పుంసో నివృత్తిర్యమ ఉచ్యతే ॥ 9

స్వాధ్యాయో నియమః ప్రోక్తః స్వస్తికాద్యాసనం విమః ।
రేచకః పూరకశ్చాపి కుంభకశ్చేతి విశ్రుతః ॥ 10

ప్రాణాయామస్త్రిధా ప్రోక్తః ప్రత్యాహారః స కథ్యతే ।
చిత్తోప సంహృతిర్యాతు విషయేభ్యశ్చయోగినః ॥ 11

ఆత్మన్యేవాత్రమనసః స్థాపనం ధారణం స్మృతం ।
తైలధారావదచ్ఛిన్న జ్ఞానసంతానలక్షణమ్ ॥ 12

ధ్యానం స్యాదాత్మ విజ్ఞానం జ్ఞాతృజ్ఞేయాభిదాత్మకం ।
జ్ఞాతుర్జ్ఞేయస్యబుద్ధేశ్చ భేదజ్ఞానం యదా నహి ॥ 13

పరమానందజననే పరానందే చిదాత్మని ।
మనోయదా మహాయోగం సమాధిర్గీయతే తదా ॥ 14

ఏవమభ్యస్యమేధావీ పంచకాల పరాయణః ।
తత్తత్కాల విధానోక్తమాచారంచ సమాచరేత్ ॥ 15

సాయంకాలే ప్రతిదినం యోగం కుర్యాద్విచక్షణః ।
వివిక్తదేశే కీటాది సర్వబాధావివర్జితే ॥ 16

మృద్వాసనే సుఖాసీనః స్వస్తికాద్యాసనే తథా ।
ఋజుకాయశిరోగ్రీవః నాసాగ్రన్యస్తలోచనః ॥ 17

ఇడయా వాయుమాకృష్యకుంభయేచ్ఛనైః శనైః ।
ఉద్బోధ్యకుండలీం సుప్తాంసుషుమ్నాయాం ప్రవేశయేత్ ॥ 18

యదాతు యోగినోదేహేజిహ్వాసావర్తతే తదా ।
ఓమిత్యుచ్చారయేద్యోగీ వేంకటేశమనుస్మరన్ ॥ 19

బ్రహ్మరంధ్రా ద్వినిర్గచ్ఛన్ ప్రవిశేదర్చిరాకృతిమ్ ।
అర్చిరాదికమార్గేణ ప్రవిశ్యపరమం పదమ్ ॥ 20

సాయుజ్యం వేంకటేశస్య లబ్ధ్వానందీ భవేచ్చిరమ్ ।
యదిస్యాద్వేంకటేశస్య కైంకర్యే ధీర్బలీయసీ ॥ 21

తదా యోగః స్థిరః కుర్యాదుపదేశాద్గురోః స్వయమ్ ।
పూర్వోక్తేనైవ మార్గేణ యోగం కుర్యాద్విచక్షణః ॥ 22

ఇడయావాయు మాకృష్య సుషుమ్నాయాం ప్రవేశయేత్ ।
అర్చ్చిషాసహకోష్ఠాగ్నేః ప్రవిశేద్ధృదయాంబుజమ్ ॥ 23

తత్రస్థం కేశవం బుద్ధ్వా శంఖచక్రగదాధరమ్ ।
ఆజ్ఞాస్థానమతీ త్యైవం భ్రూమధ్యం ప్రవిశేత్సుధీః ॥ 24

నీవారశూకవత్సూక్ష్మం తత్రపశ్యేత్ శ్రియః పతిమ్ ।
సహస్రపత్రకమల మధ్యస్థంచంద్రమండలం ॥ 25

తత్ర పశ్యేద్రమాధీశం సురాధీశం సుధాత్మకమ్ ।
తత్సంకల్పాచ్చంద్రబింబాత్స్రవత్పీయూషబిందునా ॥ 26

అంతర్బహిస్తథావ్యాప్తం స్వస్యదేహం విచింతయేత్ ।
సుషుమ్ణాయాస్తథామార్గాదవరుహ్యశనైః శనైః ॥ 27

ప్రాణాదీం స్థాపయేద్వాయూ తత్తత్స్థానేషు పూర్వవత్ ।
ఏవంచ ప్రత్యహం కుర్వన్ సంధ్యామధ్యమరాత్రిషు ॥ 28

వినా హస్తేన కుర్వీత వాయోర్ధారణమాత్మని ।
శరీరాదధికం వాయుం ద్వాదశాంగుళమానకం ॥ 29

శరీరేణసమం కుర్యాన్న్యూనం వా వాయుమాత్మని ।
ఏవమభ్యాసయోగేన వజ్రకాయో భవేన్నరః ॥ 30

కాలమృత్యూవినిర్జిత్య జీవేదాచంద్రతారకం।
అస్యయోగస్య విఘ్నాశ్చేద్భవంతి బహవో భువి॥ 31
అవిఘ్నయోగ సిద్ధ్యర్థం వేంకటాహ్వయభూధరే॥

ఇతి శ్రీవరాహపురాణే శ్రీవేంకటాచలమాహాత్మ్యే అష్టాంగ యోగ స్వరూపాదివర్ణనం నామసప్తితమోఽధ్యాయోఽత్ర అష్టావింశః.

ఈ యష్టాంగయోగ స్వరూపాదివర్ణనమే తెనుగున నీమె వ్రాసిన వెంకటాచలమాహాత్మ్యమున గలదు. ఆ గ్రంథస్థభాగమే వేరుగా నొక తాళపత్రమున లిఖింపబడియున్నది. ఇదియే యీ గ్రంథమునకు మాతృక. ఆకారణముచేతనే నీ యష్టాంగయోగసారమును కృతినొక ప్రత్యేక గ్రంథముగా నెచటను జేర్కొనలేదు. వేంకటాచలమునఁ గాలము భక్తితో గడపు నీమె వేంకటేశ్వరుఁడు యోగపురుషుఁడౌట ప్రాణాయామాదిసాధన ములందు లక్ష్యభూతుఁడగువాఁడు శ్రీవేంకటేశుఁడని ప్రతిపాదించు సంస్కృత వేంకటాచలమాహాత్మ్యమునగల యీ యష్టాంగయోగ స్వరూ పాది వర్ణనమును బ్రత్యేకముగ గూడ లోకోపకారార్థము వ్రాయుట యెంతయు సమంజసము.

"యదాతు యోగినో దేహే జిహాసావర్తతే తదా।
ఓమిత్యుచ్చార యేద్యోగీ వేంకటేశ మనుస్మరన్ ॥
బ్రహ్మరంధ్రాద్వినిర్గచ్ఛన్ ప్రవిశేదర్చిరాకృతిమ్।
అర్చిరాదికమార్గేణ ప్రవిశ్య పరమం పదం॥
సాయుజ్యం వేంకటేశస్యలబ్ధ్వానందీ భవేచ్చిరమ్"

వేంకటాచలమాహాత్మ్యమ్

యోగియైన వానికెప్పుడు దేహమునువిడువ నిచ్ఛవొడమునో అప్పుడతఁడు ' ఓం నమో వేంకటేశాయ ' యను వేంకటేశాష్టాక్షరిని జపించవలయును. అప్పుడు ప్రాణవాయువు బ్రహ్మరంధ్రమునుండి వెడలి అర్చిరాదిమార్గమున పరమపదమును ప్రవేశించి శ్రీవేంకటేశ్వర సాయుజ్యమునంది చిరమఖండానందము ననుభవించును.

యోగులగువారి కనుభవముననున్న యీ యోగవిషయ మీచిన్న పొత్తమునఁ జక్కఁగాఁ బొందుపరుపబడి పాఠకుల కాధ్యాత్మికజిజ్ఞాసను బొడమచేయుచున్నది. ఇట్టి గ్రంధములనెన్నో నచ్చొత్తించు దేవస్థానపు టధికారుల ప్రయత్నములును ముదావహములు.

ఇట్లు

పం. బాలకృష్ణమూర్తి.

శ్రీగురుభ్యో నమః.

అష్టాంగయోగసారము

కం॥ శ్రీగణనాథుని దుర్గను
బాగుగ శంకరుని క్షేత్రపాలుని వాణిన్
శ్రీగురు సుబ్రహ్మణ్యుని
యోగుల సురమౌని భక్తియుతులన్ గొలుతున్ ॥

సీ॥ వన్నె కెక్కిన నందవరచౌడమాంబను
శ్రీనివాసుని విరించిని నుతించి
శ్రీతరిగొండ నృసింహుని గీర్తించి
యా వరాహపురాణ మలఘుపద్య
కావ్యంబుఁ జేసి యోగము లందు విస్తార
ముగ రచించితిఁ గాన మొనసి సభల
నీ యోగమర్మంబు లెఱిఁగి చెప్పం దగు
ననుచుఁ గొందఱు వల్కి రందువలన

గీ॥ నా వరాహపురాణమం దమరు యోగ
సరణి నీవలఁ దీసి యెచ్చటను భక్తి
యోగమే యుంచి యష్టాంగయోగసార
మనఁగ నీకృతి రచియింతు నార్యులార ॥

వ॥ మదపచారంబు క్షమించి తత్కథాక్రమం బెట్లన్నను.

చం॥ వెలయు పురాణధర్మములు వేడ్కగ సూతుఁడు దెల్ప శౌనకా
దులు విని యొక్కనాఁడు బహుదుస్తర యోగవిధానమర్మముల్
దెలుపుమటన్న నా ఘనుఁడు ధీరతమీరఁగ నమ్మునీంద్రులన్
గలయఁగఁ జూచి యిట్లనియె గౌరవమొప్ప గురుందలంచుచున్ ॥

సీ॥ వినుడి సంయములార మును భూమిదేవి కీ
యష్టాంగయోగంబు లా వరాహ
దేవుండు దయ నువదేశించిన విధంబు
సాత్యవతేయుఁ డాశ్చర్యముగను
విని నాకుఁ జెప్పినవిధము మీకెఱిఁగింతు
నారితు లెట్లన్న నమర మీకుఁ
జెప్పెద నొకనాఁడు శ్వేతకిటిస్వామి
నీక్షించి ప్రణమిల్లి యిష్టముగను
గీ॥ ధారణీదేవి యడుగఁగా దయను బోత్రి
వైష్ణవాచారధర్మముల్ వరుసగాను
జెప్పగా విని సంతోషచిత్త యగుచు
నల మహీకాంత విభు నిట్టు లడుగఁ దొణఁగె ॥

శా॥ దేవా! జ్ఞానవిరక్తిభక్తులను సాధింపన్ ద్విజుల్ నిత్యమున్
ధీవిశ్రాంతి నొనంగు మోక్షగతియందే లక్ష్యమున్ నిల్పుచున్
గావింపందగినట్టి సత్క్రతువులన్ గావింపగావచ్చునో
పోవీడం దగునో యథార్థముగఁ దత్పుణ్యస్థితిన్ జెప్పవే ॥

వ॥ అని యడిగిన భూదేవిని జూచి వరాహస్వామి యిట్లనియె.

బ్రహ్మసాయుజ్యప్రాప్తివిధానము

సీ॥ భాసురవిజ్ఞాన భక్తివైరాగ్యముల్
గలిగినవారైనఁ గర్మములను
విడువగాఁ దగ దది వేదోక్తమార్గంబు
గాన సల్పందగుఁ గ్రమముగాను
స్నానసంధ్యాదులు సవనముల్ నిజశక్తి
కొలఁది సల్పందగుఁ గోర్కెవిడచి

హరి కర్పితం బని యాచరించిన హరి
సంతుష్టుఁడగు నదే సత్ఫలంబు

గీ॥ గనుక విప్రులు వేదమార్గక్రమమున
జన్నములు సేయుచున్న నీశ్వరుఁడు మెచ్చి
యిష్టఫలములఁ దా [1] వారి కిచ్చుచుండు
నందుచే జన్నములొనర్తు రార్యులెల్ల ॥

వ॥ ఇవ్విధంబున మదాజ్ఞాధారులై నిష్కామ సత్కర్మంబుల నాచరింపవలయు నట్లాచరింపక మదాజ్ఞోల్లంఘనంబుఁ జేసినవారు దోషయుక్తులగుదురు గావున సద్బ్రాహ్మణులు యజనాదిషట్కర్మంబు లాచరించుదురు. అందుఁగొందఱు బ్రహ్మచర్య, గార్హస్థ్య, వానప్రస్థధర్మంబులాచరించి, తత్త్వజ్ఞులై సన్యసించి కర్మముక్తులై ప్రణవోచ్చారణంబుసేయుచు నీశ్వరధ్యాన నిష్ఠాగరిష్ఠులై మఱువక నారాయణ స్మరణంబుఁజేయుచు నివ్విధంబున సన్యాసవిధిఁ గొన్ని య[2]బ్దంబు లాచరించి పరిపూర్ణ జ్ఞానోదయంబైన పిమ్మట విధివత్తుగా దండకమండలువుల విడిచి యవధూతాశ్రమంబు నంగీకరించి శీతోష్ణసుఖదుఃఖాది ద్వంద్వాతీతులై సచ్చిదానంద నిత్యపరిపూర్ణ బ్రహ్మానుసంధానంబు సేయుచుండవలయు నట్లు చేసినవారు బ్రహ్మసాయుజ్యంబు నొందుదురని చెప్పి వరాహస్వామి మఱియు నిట్లనియె.

బ్రహ్మద్వైవిధ్యము

సీ॥ వెలఁది బ్రహ్మము రెండు విధములై యుండుఁ బ
రాపరంబు లనంగఁ బ్రబలు నందుఁ
బర మక్షరంబు నపరమౌ క్షరం బీ క్ష
రంబు జీవుం డక్షరంబు విమల

1. సవ్వారి.   2 యజ్ఞబు

కూటస్థుఁడనఁబడు, పాటింపఁ బరమాత్ముఁ
డతఁడె, పరేశ్వరుం డతఁడె గురుఁడు
పురుషోత్తముఁడు సర్వపూర్ణుఁడౌ బ్రహ్మాంశ
జుండనఁదగిన జీవుం డవిద్య

గీ॥ నంటి పరిమితిలేని దేహంబులందుఁ
జొచ్చి వెడలుచు బహుమోహ శోకవార్ధు
లందు మునుఁగుచుఁ దేలుచు నహముఁ బెంచి
భూరికర్మంబు లొనరించి పుట్టు గిట్టు ॥

వ॥ అట్టి జీవుం డవిద్యోపాధిచేత భిన్నుండగుచు ననేక దేహంబు లెత్తుచుండు, నందుఁ గొన్ని దేహంబులందుండి మిక్కిలి పాపకర్మంబులు చేసి యధోగతి నొందుచు నిష్కామపుణ్యకర్మంబులు చేసి యూర్ధ్వగతిఁ బొందుచుఁ బుణ్యపాపమిశ్రకర్మంబులు చేసి సుఖదుఃఖంబులనుభవింపుచు మర్త్యలోకంబునఁ బుట్టుచు గిట్టుచు నుండు నందుఁ గొందఱు కామ భోగాదినక్తులై యుందురు మఱియును.

ఉ॥ కామనుచేఁ గ్రతుప్రముఖకర్మము లొప్పుగ నాచరించి సు
త్రామపురాదిలోకములఁ దక్కఁగఁజేరి సుఖంబు లొంది యం
దేమఱియున్న పుణ్యతతు లెప్పుడు నాశమునొందు నప్పుడే
భూమినిఁ బుట్టి క్రమ్మఱను బోవుచు వచ్చుచునుందు రెప్పుడున్॥

వ॥ అందుఁ గొందఱు యోగాభ్యాస నిష్ఠులై సత్పదంబు నొందు దురనిన విని భూదేవి యిట్లనియె.

గీ। ఘనతరములైన యోగప్రకారములను
దేవ సత్కృపతో నాకుఁ దెలుపవలయు
ననుచుఁ బ్రార్థింప ముదమంది యా వరాహ
దేవుఁ డిట్లనె నాభూమిదేవి కపుడు ॥

యోగమార్గక్రమము

వ॥ యోగమార్గ క్రమం బెట్లనిన గురూపదేశ క్రమంబుగా యమ నియమాసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధ్యానధారణ సమాధులనియెడి యష్టాంగయోగంబు లభ్యసింపవలయు నందు యమం బెట్టిదనిన.

యమస్వరూపము

సీ॥ జగతి నహింసయు సత్య మస్తేయంబు
బ్రహ్మచర్యం బార్జవంబు క్షమయు
నతిదయ ధృతి మితాహారముల్ శౌచంబు
నీపది యమము లవెట్టు లనిన
సకలజీవులకుఁ గ్లేశంబు బుట్టింపకు
న్నట్టిచంద మహింస యనగఁ బరగు
నవని నందఱ కిష్టుఁడై దబ్బరాడకు
న్నట్టి చందము సత్య మన్యధనముఁ

గీ॥ గోరి మాయలఁబన్ని కైకొనఁదలంప
కుండు టస్తేయ మనఁబడు నొరులసతుల
మాతృభావముగాఁ జూచుమతము బ్రహ్మ
చర్యమన నొప్పుచుండు నో సరసిజాక్షి ॥

గీ॥ సారదయ భూతమైత్రి, యార్జవమనంగ
నకుటిలత్వ మగుఁ, క్షమయనఁగ నోర్పు
ధృతి యనఁగ ధైర్యమనఁదగు, మితసుభుక్తి
యనగ మితభోజనము, శౌచమనఁగ శుద్ధి ॥

వ॥ యమం బీపదివిధంబులఁ జెప్పందగు నింక నియమంబు లెయ్యవి యనిన.

నియమస్వరూపము

యోగశాస్త్రరతియు, సత్పాత్రదానంబును, సంతోషంబును, లజ్జయు, వ్రతంబును, మతియును, ఆస్తిక్యంబును, ఈశ్వరార్చనంబును తపంబును, జపంబును, సననొప్పు నీ దశవిధంబులైన నియమంబులందు, వాదాస్పదశాస్త్రంబు లుదరపోషణార్థంబని నిరసించి, మోక్షప్రద శాస్త్రంబు లభ్యసించుట యోగశాస్త్రరతియగు. తనకుఁ బ్రాప్తంబైన ధనంబుగురుద్విజార్థులకు సమర్పించుచుండుట పాత్రదానంబగు. లాభాలాభ శుభాశుభ సంయోగవియోగ మానావమానస్తుతినిందాదుల మోదఖేదంబులు లేకయుండుటె సంతోషంబగు. సుజనసాంగత్యంబువలనఁ దన దుర్గుణంబులఁ దాఁ దలఁచి తన్ను దా నిందించికొని దుర్గుణంబులమాని సుగుణంబు లభ్యసించుటె లజ్జయగు. తా సంకల్పించి చేయు మోక్షసాధనంబు విడువక యాచరించుటె వ్రతంబగు. తాఁజేయు యోగంబునకు రోగదారిద్ర్యసంశయ శాస్త్రవాద రసవాద దుర్జనసహవాసాది విఘ్నంబులు వచ్చినప్పటికిని జలింపకుండుటే బుద్ధియగు. మతభేదపురాణేతిహాసాది సద్గ్రంథంబులను శ్రద్ధతోఁ జూచి సారార్థగ్రహణంబుఁజేయుటే ఆస్తిక్యంబగు. అతితేజోమయంబైన యీశ్వరస్వరూపంబును గురుముఖంబుగా నెఱిఁగి హృత్కమలమందు మనంబున ధ్యానించి పూజించుటే యీశ్వరార్చనంబగు. గురువాక్యంబు సత్యంబుగా నమ్మి చెప్పిన నియమంబు తప్పక కష్టంబున కోర్చి నడపుటె తపంబగు. జప్యాజప్యంబుల యందుఁ దనకు గురుం డుపదేశించినమంత్రంబు నిశ్చలుండై విడువక జపించుటే జపంబగు. నీ పదియు నియమంబులగు నిట్టి యమనియమంబు లిరువదియు నంతశ్శుద్ధిప్రదంబులగుం గావున వీని నభ్యసించి యంతశ్శుద్ధి నొంది కీటాది జంతువులు మెదలకుండునట్టి విజన స్థలంబునందుఁ జేలాజినకుశోత్తరంబుగా నాసనంబు నిర్మించి యంద ఆసనంబు లభ్యాసంబు సేయ వలయు నప్పిథం బెట్లనిన.

ఆసనములు

సీ॥ పద్మాక్షి విను మెనుబదినాల్గులక్షలై
నట్టి యాసనము లం దతిశయములు
నలువొప్ప నెనుబదినాల్గాసనంబు లం
దధికంబు లష్టాదశాసనంబు
లటువంటి యష్టాదశాసనంబులలోన
నతిశయించినవి సిద్ధాసనంబు
భద్రాసనంబును బద్మాసనంబును
సింహాసనంబని చెప్పఁదగిన

గీ॥ నాలుగాసనములయందుఁ జాలమేటి
యనఁగ నొప్పుచునుండు సిద్ధాసనంబు
పొలఁతి యష్టాదశాసనంబుల విధములు
వినుము వేర్వేరఁ జెప్పెద విశదముగను ॥

వ॥ స్వస్తికాసన, గోముఖాసన, వీరాసన, కూర్మాసన, కుక్కుటాసన, ఉత్తానకూర్మాసన, ధనురాసన, మత్స్యేంద్రాసన, పశ్చిమోత్తానాసన, మయూరాసన, సిద్ధాసన, మతాంతరసిద్ధాసన, భద్రాసన, పద్మాసన, మతాంతరపద్మాసన, బద్ధపద్మాసన, సింహాసన, శవాసనంబులను నీ యష్టాదశాసనంబులయందు స్వస్తికాసనం బెట్లన్నను.

స్వస్తికాసనము

గీ॥ తరుణి విను జానుజంఘికాంతరములందుఁ
బదము లొాదికిలిగా నుంచి పదిలపరచి
యున్నది స్వస్తికాసనంబొనరు గోము
ఖాసనం బెట్టు లన్నఁ బద్మాక్షి వినుము ॥

గోముఖాసనము

వ॥ ఎడమకాలి మెడిమ కుడివీపుప్రక్కగాఁ గుడికాలి మెడిమ నెడమ వీపుప్రక్కగా మోకాటిమీఁద మోకాలు కదియచుంచి కూర్చున్న నది గోముఖాసనం బగు.

వీరాసనము

ఒకపాదము తొడక్రింద నొకపాదము తొడమీఁదనుంచి కూర్చున్న నది వీరాసనం బగు.

కూర్మాసనము

ఆధారమున కుభయపార్శ్వముల రెండుకాళ్ళమెడిమలు కదియ హత్తించి చక్కగాఁ గూర్చున్న నది కూర్మాసనం బగు.

కుక్కుటాసనము

పద్మాసనముగానుండి మోకాళ్ళతొడలసందులఁ జేతులను దూర్చి రెండుహస్తములు నేలనూని పద్మాసనంబుపై కెగసినట్లుండుట కుక్కుటాసనం బగు.

ఉత్తాన కూర్మాసనము

ఇట్లు కుక్కుటాసనస్థుఁడై యుండి రెండు చేతులను మెడనుబట్టుకొని కూర్మమువలె వెలికిలబడియున్న నది యుత్తానకూర్మాసనం బగు.

ధనురాసనము

పాదాంగుష్ఠముల రెంటిని రెండుచేతుల ధనురాకృతిగా వీపు వెనుకగాఁ జెవులకు సరిగాఁ బట్టియుండుట ధనురాసనంబగు.

మత్స్యేంద్రాసనము

ఎడమతొడమొదట కుడిపాద మునిచి మోకాళ్ళ వెలుపలగా నెడమ చెయ్యి చుట్టినట్లుగాఁ గుడిపాదము పట్టుకొని పెడమాఱలఁబడియున్న నిది మత్స్యేంద్రాసనం బగు. దీనివలన జఠరాగ్ని ప్రకాశించి కుక్షిరోగములు నశించును. అభ్యాసమువలనఁ గుండలిని మేలు కొల్పును. పురుషునకు దండస్థిరత్వంబు కలుగు.

పశ్చిమోత్తానాసనము

భూమిని ఆనునట్లుగా రెండుకాళ్ళు చక్కగా సాఁచి నడుమువంచి మోకాళ్ళమీఁద లలాట మునిచి రెండుచేతులు సాఁచి రెండుకాళ్ళ బొటన వ్రేళ్ళను రెండుచేతులఁబట్టియున్ననిది పశ్చిమోత్తానాసనం బగు. దీని వలన వాయువు పశ్చిమమార్గముగా నడుచును. జఠరాగ్నిపుట్టి కడుపు పలుచనై రోగములు నశించును.

మయూరాసనము

హస్తములు రెండు నేలఁబూని మోచేతులు రెండు నాభి యిరు ప్రక్కలనుంచి ముఖము మీఁదికెత్తి రెండుకాళ్ళు సాఁచి నెమలితోకవలె పైకెత్తుకొని యున్ననది మయూరాసనం బగు. దీనివలన నుదరగుల్మాది రోగములు నశించి జఠరాగ్నిప్రకాశించి, విషమునైనను జీర్ణముజేయును.

సిద్ధాసనము

ఎడమకాలిమడమ మూలాధారమందును, కుడికాలిమడమ లింగ స్థానమందును నుంచి యేకాగ్రచిత్తముగా శిరోగ్రీవాభుజంబులు చక్కగా నునిచి నడుము నిక్కించి భ్రూమధ్యావలోకనంబు చేయుచున్ననిది సిద్ధాసనంబగు. దీనివలన మోక్షద్వారకవాటభేదనం బగు.

మతాంతరసిద్ధాసనము

లింగస్థానోపరి యెడమమెడిమ నునిచి దానిపైన కుడిమెడిమ నునిచిన నిదియే మతాంతరసిద్ధాసనంబు. ఇదె యుక్తాసనం బగు.

భద్రాసనము

మెడిమలు రెండు నండాధఃప్రదేశ లింగపార్శ్వములనుంచి రెండు పాదపార్శ్వముల రెండుచేతులఁబట్టి కదలకుండిన నిది భద్రాసనం బగు. దీనివలన విషములు, సమస్తవ్యాధులు హరించును. ఇదె గోరక్షాసనం బగు.

పద్మాసనము

ఎడమతొడమీఁదఁ గుడిపాదము, కుడితొడమీఁద నెడమపాదము నునిచి వెన్నుగుండా కుడిచేత నెడమతొడమీఁదనున్న కుడిపాదముబొటన వ్రేలినిఁబట్టి, అటువలెనే వెన్నుగుండా యెడమచేతఁ గుడితొడమీఁద నున్న యెడమపాదముబొటనవ్రేలును బట్టి హృదయమందుఁ జుబుకంబు నునిచి నాసికాగ్రంబుఁ జూచుచున్న నిది పద్మాసనం బగు. దీనివలన వ్యాధులు నశించును.

మతాంతరపద్మాసనము

ఎడమతొడనడుమ కుడిపాదము వెలికిల నునిచి కుడితొడనడుమ నెడమపాదము వెలికిల నునిచి హస్తములు రెండును రెండుతొడలమీఁద వెలికిలగానునిచి నాసాగ్రమందు లక్ష్యంబునునిచి దంతమూలమందున నాలుక హత్తించి వక్షమందుఁ జుబుకంబునునిచి మెల్లన వాయువును నిలిపియున్న నిది మతాంతరపద్మాసనం బగు. దీనివలన సర్వవ్యాధులు నాశనమగును. ఇదె ముక్తపద్మాసనం బగు.

బద్ధపద్మాసనము

హస్తములు రెండు హత్తించి పద్మాసనముగానుండి చుబుకంబు వక్షమందు హత్తించి చిత్తమందు ధ్యానంబు సేయుచు నపానవాయువు నూర్ధ్వముగా నడుపగా కుండలినీశక్తియుక్తమై నిలిపిన ప్రాణవాయువును విడువగా నిది బద్ధపద్మాసనం బగు. దీనివలన నతిశయమైన జ్ఞానబోధ కలుగును. దీనివలన నాడీద్వారములందు వాయువు నిలుచును. ఈ విధమున నే మరణమునొందిన ముక్తులగుదురు.

సింహాసనము

లింగాండోభయపార్శ్వములందు ఎడమకాలి మెడిమ దక్షిణ పార్శ్వమునఁ గుడకాలిమెడిమ యెడమపార్శ్వమున నునిచి చేతులురెండు మోకాళ్ళమీఁదుగా సాఁచి వికసింపఁబడిన వ్రేళ్ళుగా నునిచి (నోరు దెఱచుక నాసికాగ్రమున లక్ష్యమునునిచియున్న నిది సింహాసనంబగు.) దీనివలన మూలోడ్యాణ జాలంధరబంధత్రయాను సంధానంబు కలుగు. ఇది శ్రేష్ఠమైన సింహాసనం బగు.

శవాసనము

భూమియందు శవమువలె వెలికిలగాఁబడి కాళ్ళురెండు బొటన వ్రేళ్ళుసరిగాఁ గూర్చినట్లుగా సాఁచికొని హస్తములురెండు వక్షమందు గదియనుంచి పండుకయున్న నిది శవాసనంబగు. దీనివలన సమస్తాసనములు వేయుటవలన గలిగిన బడలిక తీరి చిత్తవిశ్రాంతిసాధనమై యుండును.

ఈ క్రమంబుగా నాసనాభ్యాసంబులుజేసిన నాడులు వశీకృతంబులై దేహంబునకు జవలఘుత్వంబులు కలిగి సర్వరోగహరణంబై శరీరంబు వశవర్తియగుం గావున దీని సాధించిన యనంతరంబునఁ బ్రాణాయామంబు జేయవలయును. అదెట్లనిన,

ప్రాణాయామము

ప్రాణవాయువును రేచించి చంద్రనాడిచేతఁ బూరించి, యథాశక్తిగా నిలిపి తిరుగ సూర్యనాడిచేత మెల్లనెయుదరమున విడిచి, తిరిగి ప్రాణవాయువును సూర్యనాడిచేత మెల్లనె యుదరమునఁ బూరించి శాస్త్రప్రకారంబుగాఁ గుంభకమును ధరించి తిరుగ చంద్రనాడిచేతను విడువవలయును. ఏ మార్గమున విడుచునో ఆమార్గముననే పూరించి ధరించవలయును. మొదటి మార్గమునకంటె రెండవమార్గమున త్వరపడక మెల్లనె విడువవలయును. ఇడయందు పూరించి కుంభించి పింగళనాడిని విడిచి తిరిగి పింగళనాడిని పూరించి కుంభించి యిడయందు విడువవలయును. ఈ క్రమంబుగా సూర్యచంద్రనాడులచేత వాయువు నెంత యుక్తమో యంత విడిచి యెంత యుక్తమో యంత డించి యెంత యుక్తమో యంతే నిలుపవలయును ఈ క్రమంబున జేయురేచక పూరక కుంభక త్రయంబు నొక్క ప్రాణాయామం బగు. ఉదయమధ్యాహ్న సాయంకాలార్ధరాత్రముల కాలమున కిరువది చొప్పున కుంభకములు మెల్ల మెల్ల సేయ నెనుబదిగ దినదినమును నభ్యసింపవలయును. అపుడు ప్రాణనిరోధమగుచుండగాఁ జెమటపుట్టినట్లయినఁ గనిష్ఠంబగు. వణఁకు బుట్టినట్లయిన మధ్యమంబగు. మాటిమాటికిఁ బద్మాసనం బెగసినట్లయిన నుత్తమంబగు. దీని యభ్యాసమునఁ బుట్టినచెమటను మర్దనంబుచేయగాఁ దనువునకు దృఢత్వలఘుత్వంబులు పుట్టును. ఈ ప్రాణాయామముచేతను మూడు నెలలమీఁదట నాడీశుద్ధికలుగును. ఇది ప్రాణాయామంబగు. ఇంక ప్రత్యాహారం బెట్లనిన.

ప్రత్యాహారము

సీ॥ శ్రీగురుబోధా విశేషతఁగల బుద్ధి
చే మానసమును సుస్థిరముఁ జేసి

యీ మతియం దింద్రియ వ్యాప్తు లణఁగింప
నందొప్పుగా నిల్చు ననిలగతులు
కమఠ మంగము లను గదలనీయక కుక్షి
యందు దాఁచినరీతి నఖిలవిషయ
కరణానిలములఁ జక్కఁగఁ బట్టి నిల్పగా
నదియె ప్రత్యాహార మనగఁ బరగు

గీ॥ దాన దేహంబు సుస్థిరత్వంబు నొందు
దీపితంబుగ నేకాగ్ర దృష్టి నిలుచు
దీని సాధించి యటమీఁద ధ్యానయోగ
మెలమి సాధింపవలె నది యెట్టు లనిన.॥

ధ్యానయోగము

గీ॥ శోకదుర్భావవై కల్యదోషములను
కపటవంచనముల వీడి గర్వ మణఁచి
సద్గురూక్తులు వినుచును శాంతుఁ డగుచు
నెపుడు కరువలి నూని సర్వేంద్రియముల ॥

చ॥ అపు డుపసంహరించి గురుఁడానతియిచ్చిన లక్ష్యముద్రలం
దుపముగ(?)మానసంబు నిడి యొండొక చింతయులేక చిత్తముం
జపలత బొందనీయకయు షడ్వనజంబులఁ నూని లోనఁదా
నెపుడుఁ జలింపకున్నమతి కింపొనరించెడి ధ్యానయోగమై ॥
ఇది ధ్యానయోగంబగు నింక ధారణాయోగంబెద్ది యనిన.

ధారణాయోగము

చరణాది జానుపర్యంతంబు పృథ్వీతత్త్వంబున కధిదైవతంబైన బ్రహ్మకు లకారయుక్తంబైన వాయుధారణాభ్యాసంబున ధ్యానింపఁ బృథ్వీజయంబుగలుగు. జాన్వాది నాభిపర్యంతంబు జలతత్త్వంబగు, తదధి

దైవతంబైన విష్ణుని వకారయుక్తంబైన వాయుధారణాభ్యాసంబున ధ్యానింప సలిలజయంబు గలుగు. నాభ్యాది హృదయపర్యంతం బగ్నితత్త్వంబగు, తదధిదైవతంబయిన రుద్రుని రవర్ణయుక్తమైన వాయుధారణాభ్యాసంబున ధ్యానింప నగ్నిజయంబు గలుగు. హృదయాదికంఠపర్యంతంబు వాయుతత్త్వం బగు. తదధిదైవతంబైన మహేశ్వరుని యకారయుక్తంబైన వాయుధారణాభ్యాసంబున ధ్యానింప పవనజయంబు గలుగు. కంఠాదిబ్రహ్మరంధ్రపర్యంతం బాకాశతత్త్వం బగు. తదధిదైవతంబైన బిందుమయగగనశరీరుండైన సదాశివుని హకారయుక్తంబైన ప్రాణపవన ధారణాభ్యాసంబున ధ్యానింపఁ దన్మయత్వంబును గగనజయంబును గలుగు. ఇట్లు ధారుణియు, వారుణియు, నాగ్నియు, మారుతియు, వ్యోమియు నన పంచధారణాధ్యానాభ్యాసంబునఁ బంచభూతజయంబు గలుగు. ఇవ్విధంబున

గీ॥ ధ్యానమభ్యాస మొనరింప దలఁగకపుడు
మానసము నిల్చు మది నూని మతియు నిల్చు
బుద్ధి నిలిచిన నానందపూర్తి గలుగు
నదియె ధారణ యండ్రు యోగాఢ్యు లవని॥

ఇది ధారణ యోగంబగు నింక సమాధి యెట్లనిన.

సమాధి

ఆసన జయంబునను గుంభకసిద్ధిచేతనున్నట్టి నిర్మలంబైన జ్ఞానభానుప్రకాశంబుచేత మాయాంధకారంబు నడంచి ప్రకాశించు మానసంబు నాత్మాకాశంబు నందుఁ గూర్చి తన్మయత్వంబు నొంది శాంతవర్తనుండై సంయోగవియోగ సుఖదుఃఖంబుల మఱచి బ్రహ్మపదప్రాప్తభావన నిశ్చలానందభరితంబైన స్వానుభవబోధంబె సమాధియగు. ఇయ్యష్టాంగ యోగాభ్యాసంబుఁ జేయువారి కీసమాధియే ఫలితార్థంబగు, నట్టివారు

బ్రహ్మపదంబు నొందుదురు. ఇవి స్థూలాష్టాంగ యోగంబులగు. ఇంక మంత్రలయ హఠయోగంబులు గల వసిష వరాహ స్వామికి మ్రొక్కి భూదేవి యిట్లనియె.

గీ॥ దేవ యష్టాంగయోగముల్ తెలియ వింటి
రమ్యతరమంత్రలయ హఠరాజయోగ
ములను నామీఁద దయయుంచి తెలుపు మనిన
శ్వేతకిటి భూమిదేవి నీక్షించి పలికె॥

ఇక మంత్రయోగ విధానంబు జెప్పెద నెట్లనిన.

మంత్రయోగవిధానము

సీ॥ పూని విసర్జనస్థానంబునందుండు
నాధారకమలంబునందు వ శ ష
సలు నాలుగైన రేకులయందు దీపించు
విఘ్నేశుఁ డచ్చట వెలుఁగుచుండు
దానికి నంగుళద్వయముపై నుత్పత్తి
కైన స్వాధిష్ఠానమందు బ భ మ
య ర ల కారము లుండు నది యాఱుదళములం
దజుఁ డుండు నుత్పత్తి కాథ్యుఁ డగుచు

గీ॥ మెరసి యష్టాంగుళములకు మీఁద డాది
ఫాంతవర్ణావళిని గూడి పదిదళముల
నొప్పు మణిపూరకము నాభి నుండు విష్ణుఁ
డచటఁ దా స్థితికర్తయై యమరుచుండు॥

సీ॥ పదియంగుళములకుఁ బైహృదయస్థాన
మం దనాహతపద్మ మమరు, కాది

ఠాంతవర్ణంబు లుండగ పదిరెండైన
దళములచే నొప్పు దానియందు
నధికుఁడై లయకర్తయైన రుద్రుం డుండు
నావల పదియు రెం డంగుళములఁ
పై విశుద్ధం బుండు, భావింప కంఠంబు
నందు అఆలుపదాఱుదళము

గీ॥ లందు వెల్గు సదాశివుం డచట నుండు
దాని మీఁదట నాజ్ఞాభిధానచక్ర
మున హకారక్షకారంబు లొసరు నచట
నున్నతంబుగఁ బరమాత్మ యొప్పుచుండు ॥

సీ॥ అటదానిపైన సహస్రారకమలంబు
శీర్షంబునందు భాసిల్లుచుండు
నది యమృతస్థాన మగు, దేహవృక్షంబు
నకు మూలమై గురునకు నివాస
మగు నిడాపింగళలం దేకవింశతి
సాహస్రములు మఱి షట్శతంబు
లైన శ్వాసములు ప్రాణాపానకలితంబు
లై హంసలై యజపాఖ్య నొందు

గీ॥ నట్టిశ్వాసలు గణపతి కాఱునూరు
జలజసంభవ విష్ణు రుద్రులకు సంఖ్య
దప్ప కాఱేసివేలు సదాశివునకు
నొగిఁ బరాత్మకు గురున కొక్కొక్కవేయి ॥

వ॥ ఈ ప్రకారంబుగా సప్తకమలంబులందు హంసలు ద్రొక్కు
చున్నప్పటి కాలఘటికాక్రమం బెట్లనన్నను.

హంసలకాలప్రమాణము

సీ॥ ఆధారమున హంసలారు నూరర్పితం
బగువేళ కొకటియరై నగడియ
పది వినాడులు నగు పరగ స్వాధిష్ఠాన
మం దారువేలైన హంస లొనర
నర్పితంబగువేళ కగును షోడశఘటి
కలు నర్థఘటిక విగడియలు పది
క్రమముగా మణిపూరకమున కార్వేలైన
హంస లర్పితమగు నపుడు పదియు

గీ॥ నారు నరగడియ విగడియలును బదియు
నగు ననాహతమున హంస లారువేలు
నర్పితంబగుతఱి బదియారు నరయు
గడియ లొకపదియైన విగడియ లగును॥

సీ॥ ప్రకట విశుద్ధంబునకువేయి హంసలు
నర్పితం బగువేళ కగును రెండు
గడియలు సగమైన గడియ పదారు వి
గడియలు హంస లక్కడికి నాల్గు
నాజ్ఞయందు సహస్రహంస లర్పితమగు
నపుడు రెండ్నరగడియలు విగడియ
లును బదారును హంసలును నాలు గగు సహ
స్రారంబునందు సహస్రహంస

గీ॥ లర్పణముగాగ రెండు నొకర్థఘటిక
లల విగడియలు పదియాఱు హంస లొక్క-
నాలు గగుచుండు నీరీతి ననుదినంబు
జరుగు నరువది గడియలై జనులకెల్ల ॥

వ॥ ఇవ్విధంబున నుదయాద్యుదయ పర్యంతము నడుచుచున్న యిరువదియొక్క వేయియు నాఱునూఱు హంసలు నజపం బనందగు నిట్టి యజపాగాయత్రీ మహామంత్రంబు గురుముఖంబుగా నెఱిఁగి యరుణోదయంబున శుచియై పద్మాసనాసీనుండై కూర్చుండి నాసాగ్రావలోకనుండై సప్తకమలాధిదేవతలకు శ్వాస, ధ్యానపూర్వకంబుగా నజపాగాయత్రీ మహామంత్రంబు నర్పణంబు జేయుచుండుట మంత్రయోగం బగు ఇంక లయయోగం బెట్లనిన.

లయయోగవిధానము

విజనస్థలంబునఁ బద్మాసనాసీనుండై కూర్చుండి దిగువ నాసికాగ్రముఁ జూచుచు పైనున్నది సాధింపుచు పై నాసికాగ్రంబుఁ జూచుచు దిగువ నున్నది సాధింపుచు రెండుతర్జనులచేత రెండుకర్ణ ద్వారములున్ను రెండనామికలతో రెండు నాసికాద్వారములున్ను బంధించి శిరంబు వంచి యేకాగ్రమనస్కుండై, తెలివితో నూర్ధ్వంబుగాఁజూడ నది రాధాయంత్రంబను ముద్రయగు. తన్ముద్రాభ్యాసంబుఁజేయుచున్న బ్రహ్మరంధ్రంబునందుఁ బ్రణవనాదంబు దశవిధధ్వనులుగా మ్రోయుచుండు నది యెట్లన్నను మొదట కింకిణీగతియు, రెండవది తరగఘోషంబును, మూడవది ఘంటారావంబును, నాలుగవది వేణునాదంబు, నైదవది వీణాస్వనంబు, నాఱవది భేరీధ్వని, ఏడవది తాళధ్వని, ఎనిమిదవది శంఖారావంబు, తొమ్మిదవది మృదంగశబ్దంబు, పదవది మేఘనాదంబు కర్ణేవినంబడు నిట్లు క్రమక్రమంబుగా నాదానుసంధానంబుఁజేయ నందు నీ నాదంబులు

లయించు. దశవిధంబైన మేఘనాదంబున శ్రవణసహితంబుగా మనంబు నునిచి నిర్వ్యాపారంబుగా నిలిపి బాహ్యంబు మఱచెనేని యమ్మానసంబుతోడఁ బవనం బందు లీనంబగు. ఇది నాదలీనానందకరంబైన లయయోగంబగు ఇంక హఠయోగం బెట్టిదనిన.

హఠయోగవిధానము

రాజ పరిపాలితంబైన సుభిక్షరాజ్యమందు హఠయోగమంటపంబు నిర్మించి, యందుండ యభ్యాసంబు జేయవలయు నదెట్లన్నను సుగంధ పుష్పఫలభరితంబైన వనమధ్యంబున గాలి చొరకుండ సూక్ష్మద్వార యుక్తంబైన మంటపంబు నిర్మించి దినదినంబును గోమయంబున శుద్ధి జేయింపుచు నందు వసియించి యతిశయించిన యుప్పు, పులుసు, కారములున్ను చేఁదు, వగరువస్తువులును, పిడప తిలతైలంబును, నజాది మాంసమద్య మీనంబులును, రేగుపండ్లున్ను, మిక్కిలి పసురాకు కూరలున్ను దధితక్రకుళుత్థములును, ఇంగువ లశునంబు మొదలైన తామస మందాహారములు విడిచి, యవ గోధుమ శాల్యన్నంబులున్ను, ముద్గసూపమున్ను, గోఘృతమున్ను, పొట్లకాయలు, పొన్నగంటి, చక్రవర్తి కూరలున్ను, శర్కర, ఖండశర్కర మొదలైన సాత్త్వికాహారములు గ్రహింపవలయు. తా భుజింపఁదగిన యన్నంబు నాల్గుపాళ్ళుజేసి యొకపాలు విడచి మూడుపాళ్ళీశ్వరప్రీతిగా భుజింపుచు త్రిఫలంబు ఔషధంబుగా గ్రహింపుచు ప్రాతఃస్నానోపవాసవ్రత స్త్రీసాంగత్యాది దేహప్రయాసంబులు విడచి యనలార్కోదితంబులైన కాకలంబడక, శీతవాతంబులం దుండక యోగషట్కర్మంబు లాచరింపవలయు నని యెవ్విధమునిన.

యోగషట్కర్మములు

ధౌతికర్మ, వస్తికర్మ, నేతికర్మ, త్రాటకకర్మ, నౌళికర్మ, కపాలభాతికర్మంబులన నాఱు గలవు. అందు ధౌతికర్మం బెట్లనిన

ధౌతికర్మ

గీ॥ వినుము మృదువస్త్ర మొకనాల్గువ్రేళ్ళ వెడలుపు
పొసగఁ బదునైదు హస్తాలపొడవు గలిగి
నట్టి వస్త్రంబు తేటనీళ్ళందుఁ దడిపి
మెల్ల మెల్లగ లోనికి మ్రింగవలయు ॥

సీ॥ అటు మింగ్రి యీవల నతివేగమునఁ దీసి
యటుమీఁద వింశతిహస్తసంఖ్య
గల వస్త్రమును మెల్లగా దిగమ్రింగుచుఁ
దీయుచు నుండగా దీపనంబు
గలుగు నపానముల్ గంఠనాళముగుండ
వెడలింపఁ బైత్యంబు వెడలిపోవు
నది యభ్యసింపగా నక్షిరోగములు కా
సశ్వాసముఖరోగచయము లణఁగు

గీ॥ గురుముఖంబున నీ మర్మ మరసి ధౌతి
గజకరణి యన నొప్పు నీకర్మ మొసర
నభ్యసింపఁగ వాయువు లన్ని తనకు
వశములై నిల్చుచుండు నో వారిజాక్షి ॥

వ॥ ఇక వస్తికర్మం బెట్లన్నను.

వస్తికర్మము

నాభిపర్యంతంబు నీళ్ళయందుఁ జొచ్చి యధోద్వారమందు క్రోవి నుంచి కుక్కుటాసనస్థుండై కూర్చుండి యపానవాయువుచేతను జలమును మీఁదికి నెగయఁబీల్చి తిరిగి యధోద్వారముగుండా ఆజలమును విడుచుచున్నది వస్తికర్మ మనఁబడును. దీనివలన శూలలు, గడ్డలు,

వాతపిత్తశ్లేష్మములవలనఁబుట్టిన సమస్తవ్యాధులును బోవును. సప్త ధాతు చక్షురాదీంద్రియాంతఃకరణప్రసన్నతయు, శాంతియు, స్ఫూర్తియును గలిగి సర్వదోషభయములను బోఁగొట్టును. ఇంక నేతికర్మం బెట్లన్నను.

నేతికర్మము

జేనెడు పొడువుసూత్రము మలినములేని నేతిలోఁ దడిపి ముక్కు గోళములఁ చేఁబీల్చి నోట వెడలఁదీయుగా నిది నేతికర్మం బగు. దీనివలన కఫశోధనమై దివ్యదృష్టి గలుగును. ఇంక త్రాటక కర్మంబెట్టిదనిన.

త్రాటకకర్మము

కదలనిచూపుచేత సూక్ష్మమైన గురిని నేకాగ్రచిత్తముగలవాఁడై కన్నీరు పొడముదనుక చూడగా నది త్రాటక కర్మంబగును. దీనివలన నేత్రరోగములు పోవును. ఇది బంగారుపెట్టెవలె గోప్యముచేయఁ దగినది. ఇంక నౌళికర్మం బెట్టిదనిన.

నౌళికర్మము

తీవ్రమైన వేగముతో కడుపును కుడియెడములుగా త్రిప్పగా నది నౌళికర్మంబగు. దీని వలన కడుపులో నగ్నిమాంద్యము పోయి దీపనము గలిగి పాచనాదులు చక్కగా నేర్పడి యానందము కలుగును. సమస్త దోషరోగములను బోఁగొట్టును. ఇది హఠయోగమునకెల్ల శ్రేష్ఠమై యుండు. ఇంక కపాలభాతికర్మం బెట్టిదనిన.

కపాలభాతికర్మము

లోహకారకుఁడు కొలిమితిత్తు లూదినట్లు రేచక పూరకంబు ను చేయగా నది కపాలభాతికర్మం బగు. దీనివలన కఫదోషము లన్నియుఁ బోవును.

ఈ క్రమంబుగా ధౌతి, వస్తి, నేతి, త్రాటక, నౌళి, కపాలభాతి యను నీ షట్కర్మంబులు క్రమముగా నభ్యసింప రోగరహితంబులై నాడులు వశవర్తులగుచుండునపుడు సిద్ధాసనాసీనుండై కూర్చుండి రేచక పూరక కుంభక యుక్తంబైన ప్రాణాయామ పూర్వకంబుగా షణ్ముఖీ ముద్రాభ్యాసంబుచేయుచుండ వలయు, నావల

ఆనందసిద్ధి

సుషుమ్నా నాడికిఁ గారణమైన మూలాధారబ్రహ్మరంధ్రమునంగల రంధ్రమే భూతత్త్వమనియు, యిడా పింగళనాడుల ముఖమనియు చెప్ప నొప్పు. తత్కారణంబుచే నమృతంబు స్రవించు, నయ్యమృతంబు స్రవించి పోవుటచే మనుష్యశరీరమునకు మృత్యువు కలుగును. తదమృతము నిలుపుటకై మెడిమచేత యోనిస్థానంబును లెస్సగా నొత్తిపట్టి గుదమునూర్ధ్వముగా నెగయనొత్తి యపానవాయువును మీఁదికాకర్షించి బలాత్కారంబున నూర్ధ్వంబుగా నాకుంచనంబుజేయు నది మూలబంధం బగు. దీనిచేఁ బ్రాణాపానవాయువులు నాదబిందువులును నైక్యమై యోగసిద్ధిప్రదం బగు. అపానవాయువు మీఁదికెగసి యగ్నియందు పొందుచుండగా నప్పుడగ్నిజ్వాల వాయువుతోఁ గూడి పొడవుగా వృద్ధినొందునప్పు డగ్ని పూరుషా పానవాయువులు ప్రాణవాయువును బొందు, నివ్విధంబున దేహమందుఁబుట్టిన యగ్ని మిక్కిలి ప్రజ్వరిల్ల నందు నిద్రించిన కుండలీశక్తి తపింపఁబడి మేల్కాని కట్టెచేతఁగొట్టఁబడిన భుజంగస్త్రీవలె నిశ్వాసంబు నిట్టూర్పుబుచ్చి చక్కగా సుషుమ్నాద్వారమును బ్రవేశించి శాంతమై బ్రహ్మనాడినడుమ పొందు గనుక; తదభ్యాసంబుజేయుచుండిన మూలశక్తి యాకుంచనం బగు. మధ్యశక్తి మేల్కొను, నూర్ధ్వశక్తి పాతంబునొందవు. పవనుండు మధ్యమార్గంబునం జననోపు. నదియునుంగాక మూలంబాకుంచనంబై నాభినొత్తిన నది యుడ్యాణబంధంబగు కంఠంబు సంకుచితంబై

చుబుకంబు రొమ్మునొత్తిన నది జాలంధరబంధమగు, మూలం బాకుంచ నంబై నప్పుడపానవాయు వెగయునంతలో హృదయమందున్న ప్రాణంబు దిగి నాభియందపానుని గలియు నప్పుడు కుంచితంబైన నాభిని వెనుక కొత్తిన, ప్రాణాపానంబులు కలసి వెన్నంటి పోవునంతలో కంఠనికుంచనం బణంచిన యమ్మారుత మందడ్డంబైన కుండలిం బడనూకి మధ్యబిలంబులోఁ జొరంబడి చిన్మయత్వంబు నొందు, నప్పుడంతరాకాశంబు నిశ్శబ్దంబగు. కంఠముద్రపవనంబునాని నిల్వగా సర్వపరిపూర్ణభావన సిద్ధించు, నీ ప్రకారంబుగా నాకుంచితకంఠనిరోధంబాదవినప్పుడమృతం బగ్నిలోఁ బడక స్వానుభూతికి లోకువై ప్రాణిని నిశ్చలానందంబు నొందించు, నదియునుం గాక.

సూర్యభేదన కుంభకము

సీ॥ వరయోగి యగువాఁడు వజ్రాసనమునుండి
నయమొప్పగా వామనాడిచేత
నాలోనఁ గుంభించినట్టి మారుతమును
మెల్లనె విడచి యామీఁద మఱల
దక్షిణనాడిచేతను వెలుపలివాయు
వును మెల్లనే లోని కొనరఁదీసి
యప్పుడు కేశనఖాగ్ర పర్యంతంబు
నరికట్టి కుంభకం బచటఁ జేసి

గీ॥ వామనాడిన విడువ నవ్వేళఁ గపాల
శోధనంబగుఁ గ్రిమివాతబాధ లణఁగుఁ
గొమ్మ! యిది సూర్యభేదనకుంభకంబు
కోరి విను మింక నుజ్జాయి కుంభకంబు ॥

ఉజ్జాయి కుంభకము

సీ॥ తగ నోరు బంధించి తననుముక్కు క్రోవుల
నుంచి వాయువును బూరించి కంఠ
మున ధ్వనిఁ బుట్టించి మొనసి హృదబ్జంబు
దాఁక లోనికిఁ దీసి తనువునందుఁ
బ్రాణుని గుంభిం చి పరగ నిడానాడి
చేతను విడువగా శ్లేష్మహరము
నగు జఠరాగ్ని మహావృద్ధి యగు ధాతు
గతరోగములు సెడు క్రమముగాను

గీ॥ నడుచుచుండినఁ గూర్చుండినను దినంబు
గోప్యముగ నిట్టి యుజ్జాయి కుంభకంబు
క్రమముగాఁ జేయఁదగును సీత్కార మనెడి
కుంభకం బేను జెప్పెద కొమ్మ వినుమి॥

గీ॥ వనిత నాసాపుటములచే వ్యావరింప (?)
బడిన సీత్కారమనెడు కుంభకము ముఖము
నందుఁ జేయగ నిద్రయు నాకలియును
దెలియకుండును స్వచ్ఛంద దేహుఁ డగును॥

సీత్కారకుంభకము

వ॥ అది యెట్లనిన నాలుకచేతను జెక్కిళ్ళచేతను వాయువును సదా పానముచేయగా నతఁడు ఆఱునెలలు సకలరోగరహితుఁడై యోగినీ చక్రసమానశక్తిగలవాడై రెండవ వామదేవుండనఁ దగియుండు నిది సీత్కార కుంభకంబగు నింక సీతళియనెడి కుంభకంబు సెప్పెద నెట్లనిన,

సీతళీకుంభకము

గీ॥ యోగి రసనంబుచేత వాయువును మెల్ల
గాను బూరించి పూర్వప్రకారముగను
కుంభకము జేసి నాసికాగ్రోళములను
విడువ బహురోగబాధలు వీడిపోవు ॥

వ॥ ఇది శీతళీకుంభకంబగు నింక భస్త్రికాకుంభకంబుఁ జెప్పెద నెట్లనిన.

భస్త్రికాకుంభకము

వ॥ పద్మాసనాసీనుండై యుదరగ్రీవంబులఁ జక్కఁగా నిలిపి నోరు లెస్సగా మూసి ప్రాణవాయువును ముక్కుచేత వ్యాపింపఁజేసి వేగ విడిచి బ్రహ్మరంధ్రపర్యంతంబు వ్యాపించిన మేఘధ్వనితోడ గూడి వాయువును హృదయపద్మపర్యంత మించు కించుక నిండించి విడిచి తిరుగ నాప్రకారంబుగానే పూరించి విడిచి మఱియు నారీతినే పూరించి రేచింపుచు కమ్మరి కొలిమితిత్తు లూఁదునట్లు రేచించి పూరింపుచు దేహమందున్న వాయువును బుద్ధిచేతఁ జలింపఁ జేయుచుండగా నెప్పుడైన బడలిక పుట్టినపుడున్ను, గాలిచేత కడుపు నిండినప్పుడును సూర్యనాడిచేత వాయువును విడువగా బడలికతీరును. కడుపు చులక నగు. అప్పుడు అంగుష్ఠానామికలచేముక్కు బిగఁబట్టి వాయువును గుంభించి యిడానాడిని విడిచిన వాత పిత శ్లేష్మములు నశింపగా జఠరాగ్ని ప్రకాశించును. సకలనాడీమలవిమోచనంబగును. బ్రహ్మ, విష్ణు, రుద్రగ్రంథులు భేదింపఁబడు, నిది సుఖప్రదంబైన భస్త్రికాకుంభకంబు. ఇంక భ్రమరికాకుంభకంబుఁ జెప్పెదనెట్లనిన.

భ్రమరికాకుంభకమ్ము

కం॥ పురుష మిళిందధ్వనివలె
నరిమురి పూరించి భ
ృంగి యానందముతో

నరుడుగఁ జేసిన నాదము
కరణిని రేచింపవలయుఁ గ్రమముగ నెపుడున్ ॥

కం॥ ఈరీతి నభ్యసించిన
వారల కానందమూర్ఛ వరచిత్తమునన్
దారూఢిగ జనియించును
గౌరవముగు నిదియె భ్రమరికాకుంభకమౌ ॥

వ॥ ఇంక మూర్ఛాకుంభకంబుఁ జెప్పెద నెట్లనిన.

మూర్ఛాకుంభకము

గీ॥ రహిని పూరించి జాలంధరంబు నొనరఁ
బెట్టి యుండగ సద్బోధ పుట్టి లోన
నిలిచి జీవుని జొక్కించి నిండుచుండు
నది మనోమూర్ఛ యను కుంభకాఖ్య నొందు ॥

వ॥ ఇంక కేవల కుంభకంబుఁ జెప్పెద నెట్లనిన

కేవలకుంభకము

వ॥ రేచకపూరకకుంభకంబులు విడిచి స్వభావంబుగా మారుత ధారణంబుఁ జేసి నిజబోధానందమగ్నుఁడై చొక్కియున్న నది కేవల కుంభకంబగు, నిట్టి కుంభకం బభ్యసించి సిద్ధుఁడైనవాని కిఁద్రిలోకంబు లందు దుర్లభంబైన కార్యంబు లేదు. సర్వస్వతంత్రుఁడై యుండు నిట్టి హఠయోగంబు యమనియమాసన ప్రాణాయామాద్యష్టాంగయోగ త్రిబంధాష్టకుంభక ముద్రాదిసాధనంబులచేత నిరోగ్యాగంబు ద్వాద శాబ్దంబు లభ్యసింప సిద్ధియగు నది యెట్లనిన.

ప్రథమాబ్దంబునందు రోగరహితుం డగు. ద్వితీయాబ్దంబునందు గవిత్వంబుఁ జెప్పు. తృతీయాబ్దంబున విషజయుం డగును. చతుర్థాబ్దంబున క్షుత్తృష్ణా నిద్రా లస్యంబుల జయించు. పంచమాబ్దంబున వాక్సిద్ధినొందు.

షష్ఠాబ్దంబున ఖడ్గాభేద్యుం డగు. సప్తమాబ్దంబున భూమి నంటకుండు. అష్టమాబ్దంబున అణిమాద్యష్టైశ్వర్య సంపన్నుం డగు. నవమాబ్దంబున నధోగమనుం డగు. దశమాబ్దంబున మనోవేగుం డగు. ఏకాదశాబ్దంబున విశ్వవశత్వంబు గలవాఁ డగు. ద్వాదశాబ్దంబున సాయుజ్యాదీశత్వంబు నొందు, నిది హఠయోగంబగు, నింక రాజయోగంబుఁ జెప్పెదనది సూక్ష్మాష్టాంగ యోగపూర్వకంబుగా నభ్యసింపవలయు నెట్లనిన.

సూక్ష్మాష్టాంగయోగము

సీ॥ ఆహార నిద్రా దురాసేంద్రియ వ్యాప్తు
లణఁచి శాంతము నొందిన యమంబు
నిశ్చల గురుభక్తి నిస్సంశయము సుయో
గాసక్తి తృప్తి యేకాంతవాస
పరతయు వైరాగ్యభావంబుకరణి ని
గ్రహమును నియమంబు సహజసుఖము
నొసఁగు నాసనమునం దుండుట నిస్పృహా
త్వంబు నొందుటయు నాత్మను మనంబు

గీ॥ నదిమి కుదిరించి నిల్పుటే యాసనంబు
ప్రకట రేచక పూరకుంభక సమేత
మైన శ్వాసలలో నప్రయత్నముగను
గుదురజేసిన యనిరుద్ధకుంభకమున॥

వ॥ ప్రాణుస స్థిరముగా నిలిపి ప్రపంచం బనిత్యం బని తలంచుట ప్రాణాయామంబగు, నంతర్ముఖంబైన నిర్మలచిత్తంబున చైతన్య జాలంబుల నణఁచుటయును బహుప్రకారంబులై జనించు మనోవికారంబుల నేర్పరించి తద్వికారగ్రసనంబుచేసి మనంబును నిర్వ్యాపారంబుగా నిలుపుటే ప్రత్యాహారం బగు. స్వస్వరూపానుసంధానభావంబుచే ద్వితీయ రహితాత్మానుభవంబున సర్వప్రపంచంబు నాత్మగా నెఱిఁగి సకలభూత దయాసమత్వంబు

నిత్యతృప్తిం జెందియుండుట ధ్యానం బగు. అంతర్బాహ్య ప్రకాశం బేకంబుగా స్వతేజోమయంబుగాఁ బరతత్త్వంబు నుద్దేశించి తదీయ ధారణంబుఁ జేయుచుఁ జిత్తంబును జరిగిపోనీక నిలుపుటే ధారణం బగు. తద్ధారణాభ్యాసంబునఁ జిత్తం బేకాగ్రం బగు, నప్పుడు జీవాత్మ పరమాత్మ యందు జలశర్కరన్యాయంబుగా గలసి యఖండబోధ నొందుటే సమాధి యగు, నిట్టి సూక్ష్మాష్టాంగంబులఁ బ్రకాశించు నా రాజయోగంబునకు లక్షణంబు సంక్షేపంబుగాఁ దెల్పెద నట్లనిన, హంసాక్షర, సిద్ధాసన కేవల కుంభక నాదంబులను నీ నాల్గింటి వలన రాజయోగం బొప్పు, నందు సాంఖ్య తారకామనస్కంబులనఁ ద్రివిధంబై యుండు, నందు సాంఖ్యం బెట్టి దనిన,

సాంఖ్యయోగము

సీ॥ పంచతన్మాత్రలు పంచభూతంబులు
పంచీకృతంబులై ప్రబలుచున్న
సకలేంద్రియంబులు సర్వవిషయజాల
ములు గుణత్రయ కామముఖవికార
ములుగాను తనువులు మూఁడునుగా నవ
స్థలు గాను తగ నన్ని తలఁచి యెఱుఁగు
నటువంటి యెఱుక నే నని నిశ్చయించి వి
క్షేపావరణములఁ జిదిమివైచి

గీ॥ తాను దనలోనె తను దాను తఱచి తఱచి
యన్నిటికి మీఁద శేషించి యచలవృత్తి
నుండు టది సాంఖ్యయోగమై యొప్పుచుండు
గురుముఖంబున నియ్యోగ మెఱుఁగవలయు॥

వ॥ ఇవ్విధంబున సాంఖ్యం బెఱింగి తారకం బభ్యసింపవలయు, నదెట్లనిన,

తారకయోగము

కం॥ అరగన్నులతో నైనను
మురు వలరగ రెండు కనులు మూసియు నైనన్
పరమాత్మను లోఁజూపున
గురిగా నీక్షింపవచ్చు గురుభక్తుండై ॥

గీ॥ చంద్ర సూర్యాంతరమునందు సహజముగను
వెలుఁగు తారకముల యందు విమల బిందు
నమరఁ గూర్పఁగ నది తారకాఖ్యయోగ
మై ప్రకాశించు లక్ష్య త్రయంబు నగుచు॥

లక్ష్యత్రయము—బాహ్యలక్ష్యము

వ॥ ఆ తారకయోగంబు బాహ్యమధ్యాంత ర్లక్ష్యంబులన నొప్పు నందు బాహ్యలక్ష్యం బెట్టులన, బహిర్నాసికాగ్రావలోకనంబు మనో మారుతంబులం గూడి స్థిరంబుగా నిల్పు నందు చతురంగుళ ప్రమాణం బున నైల్యంబును, షడంగుళప్రమాణంబున ధూమ్రంబును, అష్టాంగుళ ప్రమాణంబున రక్తిమంబును, దశాంగుళ ప్రమాణంబున తరంగప్రభయును, ద్వాదశాంగుళ ప్రమాణంబున పీతప్రకాశంబు నగు, నీ యైదు పంచభూత వర్ణంబులై యెదుటం దోఁచునప్పుడపాంగ దృష్టుల వెనుకఁ గూర్చి, శీర్షంబు మీఁదికిఁ జొనుపుచు నిశ్చలచిత్తుండై చూడ నందు చంద్రప్రభ గానవచ్చు నదియునుంగాక,

గీ॥ కర్ణ నాసాపుటాక్షిమార్గముల వ్రేళ్ళ
నమరఁ బీడించి చిత్తంబు నచట నిల్ప
ప్రణవనాదంబు వినవచ్చు బ్రకటదీప
కళలు నవరత్న కాంతులు గానవచ్చు॥

వ॥ ఇది యాత్మప్రత్యయప్రకాశంబైన బహిర్లక్ష్యం బగు, నింక మధ్యలక్ష్య విధం బెట్టులనిన,

మధ్యలక్ష్యము

గీ॥ కంటి పాపల రెంటిని గదల నీక
మానసముతోడ భ్రూయుగమధ్యమందుఁ
జొనిపి తన్మధ్యమున నుండు సూక్ష్మబిలము
లోఁ బ్రవేశించి చూడ నాలోన నప్పుడు।

కం॥ మెరుపులు నక్షత్రంబులు
తరణి శశి ప్రభలు భూతతతి వర్ణములున్
కరువలి నెనయుచు లోపల
పరిపరి విధములుగ మెరయు భావములోనన్

వ॥ మఱియు నిరవధిక శూన్యంబగు నాకాశంబును గాఢాంధకారంబైన మహాకాశంబును, కాలాగ్ని నిభంబైన పరాకాశంబును, నధికప్రకాశంబైన తత్త్వాకాశంబును, కోటిభాను సంకాశంబైన సూర్యాకాశంబు నగు నిర్యాకాశపంచకం బనిశం బవలోకించు నతండు తన్మయుండై నిరవకాశాకాశ సదృశుం డగు, నిది మధ్య లక్ష్యంబగు, నింక నంతర్లక్ష్యం బెట్లనిన,

అంతర్లక్ష్యము

కం॥ ఆపావకచంద్రార్క-
వ్యాపకమై పంచభూతవర్ణకలితమై
యాపోజ్యోతిరసం బిట
రూపాశ్రయ మగుచు నుండు రూఢప్రజ్ఞన్॥

కం॥ చక్షు ర్మధ్యంబుల పర
మాక్షర హైరణ్య సచ్చిదమృతాంకురముల్
సాక్షిగ బాహ్యాంతరముల
నీక్షించుచు నిత్యసుఖము నెనయుచు నుండున్॥

కం॥ ఆ యమృతాంకురయుగళము
నాయకమై స్ఫటికరుచుల నైల్యంబగు సు
చ్ఛాయల నెనయుచు పవన
స్థాయికి నెల వగుచు జీవతారక మయ్యెన్ ॥

వ॥ ఈ రహస్యంబు సద్గురూపదేశక్రమంబుగా నెఱింగి బాహ్యాంతరంబులకు నడిమి శృంగాటకంబునందోంకార దీప తదగ్ర నీవార శూకాణువులవలె నుండు సగుణపంచకంబు నీక్షించుట తారకాంతర లక్ష్యంబగు, నదియునుం గాక సరస్వతినాడి చంద్రప్రభానిభంబై మూలకంద బునం దుండి దీర్ఘాస్థిమధ్యంబున బిసతంతు కైవడి విద్యుత్కోటి సంకాశంబై బ్రహ్మరంధ్ర పర్యంతంబు వ్యాపించి యూర్ధ్వగామినియై సర్వసిద్ధిప్రదమగు తత్స్వరూపంబు నాత్మయందు భావింపుచు ఫాలోర్ధ్వ కోల్లలాట మండలంబున స్వస్వరూపంబందు లక్ష్యం బుంచి చూచుటే పరమాంత ర్లక్ష్యం బగు నివ్విధంబున,

మ॥ అనిశంబున్ భవతారకాఖ్య వరయోగాభ్యాసమున్ జేయగా
మనమున్ మారుతమంతరంగమున నిర్మగ్నత్వముం బొందు, నం
దనుకూలంబగు నంతరాత్మ పరమాత్మ నందముం బొందు, నిం
కొనరంగా నమనస్కయోగ విధ నే నుత్సాహినై చెప్పెదన్ ॥

అమనస్కయోగము—శాంభవీముద్ర

సీ॥ ఆత్మాశ్రయము లగు నలహంసమార్గంబు
లకు కుడి యెడముల లలిత నీల
కాంతుల దగు నుదక జ్యోతులందు భా
స్వరతర దర్పణచ్ఛాయ లమర
వెలుగగా దన్మధ్యములయందు సూక్ష్మాతి
సూక్ష్మంబు లైనట్టి సుషిరములను
మానసంబును నిల్ప నూని యంత ర్లక్ష్య
మును బాహ్యదృష్టు లిమ్ముగ ఘటించు

గీ॥ నదియె ఘనశాంభవీముద్ర యగుచు నుండు
రెండు జాముల దనుక గూర్చుండి దీని
నభ్యసింపంగ మానసం బనిలగతులు
నిలుచు నేకాగ్రభావనం నిలుచు నపుడు

రాజయోగము

సీ॥ వినుకులం బలుకులం వివిధచిత్రములైన
తలఁపులఁ దనయందె నిలిపికొనుచు
నల పరమాత్మయం దంతరాత్మను కూర్చి
తా నందె లీనమై తగ నివాత
దీపంబు కైవడి తేజరిల్లుచు నిస్త
రంగాబ్ధి వలె నంతరంగ మందు
కనఁ డొక రూపంబు వినఁ డొక శబ్దంబు
మొనసిన ఖేచరీ ముద్ర నంటి

గీ॥ యచలితా నంద రస మగ్నుఁ డగుచుఁ జొక్కి
వర మనోన్మని యున్మన్యవస్థ లొంది
చలన రహితామనస్కంబ జాడ్య నిద్ర
యోగ నిద్రయు నా రాజ యోగి పొందు॥

వ॥ అట్టి రాజయోగికి జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తి తుర్య తుర్యాతీతంబు లను పంచావస్థలుం గల వవి యెయ్యవి యనినఁ జతుర్వింశతి తత్వాత్మకంబైన దేహంబు తానే గాని పంచ వింశకుండైన దేహి తానని తెలిసినది జాగ్రత్తయగు. మనంబు నింద్రియ బృందంబుతోడ నాత్మ యందు బొందించి ధ్యానింపగా నభ్యాసంబు సర్వవిషయ వాసనా సంగ రహితమై బాహ్యాంతరంబుల మెలంగుచు కేవల బహిర్ముఖంబుగాక తన్ను దాను తరచుచుండెట స్వప్న బగు, నిది యభ్యసింపుచున్న మనంబు

బాహ్యా మందు విస్తరిల్లక సుస్థిరంబై మాయాజాలం బనిత్యం బని సత్య వస్తు వందు బొందుచున్నప్పుడు బహిర్దృష్టివచ్చిన తెప్పున నంతర్ముఖంబై జగం బనిత్యంబుగా నాత్మ సత్యంబుగా నెఱింగి నిత్యబోధ నొంది యుండుటే సుషుప్తి యగు. జీవేశ్వరభావంబుల నొందు నాత్మయందు నిలిచిన మనంబు బాహ్యభావనా రహితంబై పరంబును భావించు నిట్లు పురుష పురుషోత్తమ భావంబుల నుభయాత్మకం బైన చైతన్యంబునం బొంది యమ్మనంబు విషయవాసనా విముఖంబై సర్వేంద్రియ వ్యాప్తుల తోడ దేహాభిమానంబు మఱచి విరక్తిమార్గంబున సంసారబంధ విముక్తమై ఆత్మానుభవామృతపానంబునం జొక్కి తన్మయంబై స్వాతంత్ర్యతఁబాసి ఆత్మ పరతంత్రం బగుచుండు, నంత జీవుండు నస్వతంత్రుఁడై యీశ్వరాధీనుం డగుచుండగా నీశ్వరభావంబు సత్యంబగు నప్పుడు సర్వమయుండైన పర మేశ్వరునియందు మనంబుపరతంబగుచుండు నప్పుడాత్మయం దొక మనో దృశ్యంబగు నందాక మనోన్మని యగు, నెప్పుడు ద్రష్టదృగ్దృశ్యంబులు లేక తాను తానై ధ్యానవిరహితంబై చిన్మాత్రంబైన యెఱుకఁ దాన సత్తామాత్రం బగుచుండు నప్పుడు మనంబు కలదు లేదనరాకుండు నది యున్మ వ్యవస్థయైన తుర్యంబగు, నది స్వారాట్టును పరమపదంబు నగు చుండు, నందు సహజంబుగా మానసంబు సకలేంద్రియ ప్రాణానిలంబుల తోడ లీనంబగుట నది యమనస్కంబైన తుర్యాతీతం బగుచుండు. కలదు లేదన రానిదై ఘటాకాశంబు మహాకాశంబునం బొందిన క్లైకంబై దేశ కాల కార కర్తృ కారణ గురుత్వ లఘుత్వాద్యవస్థలు తోఁచకున్నదది సహజామనస్కంబగు. పట్టువిడుపు లేనిదై చెప్పఁ జూపరాక సహజ భావంబై యున్నది యజాడ్య నిద్రయగు. కడగన రాని నిస్తరంగ సముద్రంబు తెఱంగున నాద్యంత రహితంబైన నభంబు కరణి నింతింతన రాక తనంతనె నిండి యుండి జలయజమందు గంధంబును, వృక్షంబునం దనలం బును నిక్షుదండంబునందు మధురంబును క్షీరంబునందు ఘృతంబును తిల

లందు తైలంబును నెట్టుండు నట్లు చరాచరప్రపంచంబునందు పరమాత్మ పరిపూర్ణంబై యిద మిత్థమన రాకుండుటది యోగనిద్ర యగు. ఇది యింతంత సాధకున కనుభవంబుగా దది యనుభవించిన యోగికి అనుభవైక వేద్యం బగు. గాని వాక్కునఁ జెప్పఁ గూడ దది యెట్లనిన,

శా॥ బ్రహ్మం బద్వయ వస్తువౌ ననెడి శాస్త్రం బెప్పుడుస్ బల్కుచున్
బ్రహ్మో హమ్మనునంత మాత్రమునసే బ్రహ్మంబుగా నేర్చునే
బ్రహ్మంబైన గురుస్వరూపము మదిన్ భావించి భావించి తా
బ్రహ్మంబై నటువంటి కాలముననే బ్రహ్మంబనం గూడునే॥

వ॥ ఇట్లవాఙ్మానస గోచరం బైన బ్రహ్మానుభవంబె రాజయోగం బగు. ముందు జెప్పిన మంత్ర లయాదియోగంబుల యనుభవ క్రమంబు లెట్లనిన,

మంత్రాదియోగానుభవక్రమము

సీ॥ మంత్రయోగంబుచే మారుతసంచార
దేహ మర్మంబులఁ దెలియ వచ్చు
లయముచేఁ దనలోని లలితప్రణవనాద
సూత్రంబు మది నూని చొక్కవచ్చు
హఠముచేఁ జరను రోగాళిని మృత్యువున్
క్షేపించి ధీరుఁడై గెలువవచ్చు
సాంఖ్యయోగంబుచే సకలేంద్రియవ్యాప్తు
లరయుచుఁ దన్ను దానెఱుఁగవచ్చు
గీ॥ తారకముచేతఁ దనువులోఁ దాను వెలుఁగు
చున్న రీతిని గనవచ్చు నుచితమైన
రాజయోగంబుచేఁ బరబ్రహ్మమందుఁ
బొంది యుండగ వచ్చు సంపూర్ణుఁ డగుచు ॥

సీ॥ విను మంత్రయోగి కన్నను గొప్ప లయయోగి,
లయయోగి కధికుఁ డుల్లాసిమైన
హఠయోగి యగుచుండు హఠయోగి కన్నను
సరసిమానసుఁడైన సాంఖ్యయోగి
యతిశ యుండగు, వానికన్న తారకయోగి
యధికుం డగుచునుండు నతని కన్న
సాంఖ్యతారకముల సంగ్రహించి కొని వై
రాగ్య భావన నొప్పు రాజయోగి

గీ॥ యుత్తమోత్తముఁ డని చెప్పనొప్పు నతని
కన్న గొప్పైన యోగి లేఁ డవని మీఁద
నతఁడు సంసారమం దున్న నడవి నున్న
సకలనిర్లేపుఁ డగుచుండు శాంతుఁ డగుచు॥

వ॥ అదిగావున నింక రాజయోగి లక్షణంబులు మఱియు నెట్లనిన,

రాజయోగి లక్షణములు

సీ॥ తనుకాంతియును మృదుత్వంబు వాఙ్మాధుర్య
మును మితభాషణంబులును భూత
దయ వివేకంబు శాంతము మితాహారంబు
మానస స్థైర్యంబు మైత్రిగుణము
గలవాఁడు రాజయోగ సునిష్ఠుఁ డంబర
మధ్యస్థ కలశంబు మాడ్కి లోన
వెలి నెందు నంటక వెలుగు నంబుధిమధ్య
గత కలశము రీతిగాను లోను

గీ॥ వెలికిఁ బరిపూర్ణుఁడై నిండి వెలుగుచుండు
వాఁడు నొకవేళ సంసారివలె నటించు
నొనర నొకవేళ వైరాగ్య మొందుచుండు
వాని యనుభవ మెఱుఁగ రెవ్వారు ధరణి॥

కం॥ ధర్మాధర్మము లొల్లక
కర్మాసక్తుండు గాక కాదా న నకన్
నిర్మలభావుం డగుచును
మర్మజ్ఞత నతఁడు మెలఁగు మనుజులలోనన్ ॥

కం॥ ప్రాజ్ఞుండై దేహముతో
నజ్ఞానుల యందు మెలఁగు నందున నాయో
గజ్ఞుని మదిఁ దెలియక యే
యజ్ఞానులు నిందఁ జేతు రాగతి గనకన్ ॥

గీ॥ దూషణము జేయు వారికిఁ దొల్లి యితఁడు
జేసి యుండిన పాపముల్ జెందుచుండు
భూషణము జేయు వారికిఁ బుణ్యఫలము
లపుడు బొందగ నిర్లేపుఁ డగు నతండు

సీ॥ పెద్దవన్న నహంత బెంచి హెచ్చెడు చిన్న
వనినఁ దగ్గదు భాగ్య మతిశయముగ
కలగిన నుప్పొంగి గర్వింపఁ డొకవేళఁ
దనకు లేమిడి యైనఁ దగ్గిపోఁడు
ప్రారబ్ధ మనుభవింపక తీర దని యుస
హ్యాముగ దుఃఖ సుఖంబు లనుభవించు
నబ్జపత్రంబులో నంటని జలబిందు
వట్లు సంసారమం దంట కుండు

గీ॥ జగతి కలబంద మూలంబు తెగినదాని
పచ్చి కొన్నాళ్ళు నిలిచిన పగిది, దేహ
మూలమగు కారణావిద్య మొదలు తెగిన
నాయువను పచ్చి యున్ననా ళ్ళంగ ముండు ॥

చం॥ అటువలె కారణంబు తెగినప్పటి కైనను గార్యజాల వి
స్ఫుటతను యుగ్మముండు పరిపూర్ణ చిదాత్మవికాశి గాక త
ద్ఘటను ల నాశ్రయించి గుణసంఘములం దెపు డంటి యంటకే
సటల ని రోసి యన్నిటికి సాక్షిగ నుండు సుఖస్వరూపమై॥

ఆత్మయజ్ఞము

సీ॥ అల బుద్ధియును జిత్తమా యహంకృతి మాన
సంబును బుత్త్రివర్గంబు గాగ
ప్రణవవర్ణంబు యూప స్తంభమును గాఁగ
ఘ్రాణ దశేంద్రియ పంక్తి యచట
పశుసమూహము గాగ భాసురానాహత
నాదంబు విహితమంత్రంబు గాఁగ
బొసగఁ దత్పశువుల బోధాగ్నిలో వేల్చి
జ్ఞానామృతము సోమపానముగను

గీ॥ ద్రావి జొక్కుచు మోక్షకాంతా సమేతుఁ
డగుచు వేదాంత సూత్రంబు లనెడి కర్ణ
కుండలంబులు వెలుఁగఁ ద్రికూట మార్గ
మందు శాంతప్రముఖ మిత్రు లలరి కొలువ॥

సీ॥ ప్రకటిత తాచారముల్ బండ్లకమ్ములు గాగ
శమదమాదులు సుచక్రములు గాగ
ప్రాణపంచకము నేర్పడ కాఁడిగాగ న
నూన హృద్వనజంబు నొగయుఁ గాగ
వరకర్ణ నేత్రముల్ వాహనంబులు గాగ
రహి వివేకంబు సారథియుఁ గాఁగ
దగు నిస్పృహత్వమె త్యాగ ధ్వజము గాఁగ
బ్రబలు యోగరథంబు పైన నెక్కి

గీ॥ పోయి నడిమి సరస్వతిఁ బొంది గంగ
యమునయును నిల్చు నాల్గు మార్గముల నడుమ
నవబృథస్నాన మొనరించి యాత్మసోమ
యాజి యన నొప్పుచుండు నీ యావని మీఁద॥

ఉ॥ ఇంతటి యోగపూరుషుఁడు హెచ్చుఁడు తగ్గఁడు సంతతంబు నే
కాంతమునన్ వసించుఁ దనయందుఁ బరాత్మను జూచుచుండు వి
భ్రాంతులు తన్ను దిట్టినను బక్కన నవ్వును గాని తిట్టఁ డీ
శాంతుఁడు రాజయోగి, ఘనసద్గురుఁ డంచు వచింపఁగాఁ దగున్॥

సీ॥ అటువంటి దేశికుం డిటువంటి యోగంబు
నింతంత శిష్యున కీయరాదు
శిక్షించి శాంతిఁ బరీక్షించి తనశిక్ష
కొప్పిన వానికిఁ జెప్పవలయుఁ
దనశిక్ష కొప్పని తామసాత్మునకుఁ ద
త్త్వంబుఁ జెప్పిన, వాఁడు దంభుఁ డగుచు
వేష భావలచేత విఱ్ఱ వీగుటె కాని
వాఁడు తత్త్వజ్ఞుండు కాఁడు, కనుక

గీ॥ తొలుత నే శిష్యుఁ డగువాని దుర్గణములఁ
జూచి తిట్టుచుఁ గొట్టుచు సుగుణములను
జెప్పగా వలెఁ దన శిక్ష కొప్పకున్న
నూరకే శాంతిఁ బొంది తానుండవలయు॥

గీ॥ అంతియే గాని దుర్గుణుం డైన వాని
నిలఁ బరీక్షింప శిక్షింపఁ దలఁచె నేని
వాని దుర్మార్గములు తన మానసమున
నిలచి కోపముఁ బుట్టించు నిక్కముగను॥

కం॥ కోపం బెవ్వరి కైనను
దాపముఁ బుట్టించుఁ గనుక తామసశిష్యుం
జే పట్టఁ దగదు పట్టినఁ
దాపత్రయ హేతు వగును దనశాంతి చెడున్,

కం॥ దుర్గుణముల విడువక ష
డ్వర్గంబులఁ గూడి నట్టివాఁ డతిశయ దు
ర్మార్గుం డగు వైరాగ్యము
భర్గుఁడు జెప్పినను వాఁడు పట్టుగ వినునే॥

సచ్ఛిష్యలక్షణము

వ॥ ఇంక సచ్ఛిష్యుం డెవ్వఁ డనిన సాధనచతుష్టయ సంపన్నుండై వంచన లేక జారచోర క్రూరగుణములు విడచి పరమశాంతి గలవాఁడై మోక్షాసక్తుఁడై గురుసేవఁ జేసి తద్గుర్వనుగ్రహంబునకుఁ బాత్రుఁడైన వాఁడు దేహాభిమానంబు విడచి ప్రణవ పూర్వకంబుగా వేంకటేశాను స్మరణంబుఁ జేయుచు నిజయోగబలంబున సుషుమ్నా ద్వారంబు భేదించుకొని యర్చిరాదిమార్గంబునం జని పరమపదంబుఁజెందు, నిట్టి యోగాభ్యాసంబుఁజేయ లేకున్నను అత్యంత గురుభక్తి కలవాఁడై తత్కటాక్షంబున భక్తిజ్ఞాన వైరాగ్యంబు లభ్యసించి యుపశాంతి బొంది జ్ఞాని నని యహంకరింపక యుండవలయు నది యెట్లనిన,

కం॥ జ్ఞానాహంకారంబే
మానవులకు జెఱుచుఁ గాన మతిమతులు త
ద్జ్ఞానాహంకారంబును
మానుచు నుపశాంతు లగుట మంచిది గాదే॥

కం॥ ఉపశాంతి లేని మనుజుల
జపతపములు యోగసాధులు పవనాదు లిలన్
గపటములై చెడుఁ గావున
నుపశాంతియ పరమధర్మ ముత్ప్రల నేత్రా॥

సీ॥ అని వరాహస్వామి యష్టాంగయోగ సా
రార్థముల్ భూదేవి కధిక దయను
జెప్పినాఁ డని సూతుఁ డప్పు డాశౌనకా
దులకు బోధించె సంతోష మెసఁగ
ననియిట్లు తరిగొండ హరికటాక్షమున సు
బ్రహ్మణ్య గురుకృపన్ బన్నగాద్రి
విభుచేత నింజేటి వెంకమాంబ వసించి
యీ కృతి రచియించె నిదియు వ్రాసి

గీ॥ చదువు వారును వినువారు జన్మకర్మ
జలధిఁ దరియింతు రీకథ సార మగుచు
శ్రీగురు పదాబ్జయుగళి కర్పితము నగుచు
నుర్వి మీఁదఁ బ్రకాశించి యుండుఁగాత॥

శ్రీ గురు బ్రహ్మార్పణమస్తు

తిరుమల-తిరుపతి దేవస్థానం ప్రెస్, తిరుపతి—ప్ర. 250, 30-3-55.