

ಶ್ರೀಃ
ಶ್ರೀಮತೇ ರಾಮಾನುಜಾಯ ನಮಃ
ಶ್ರೀಮತೇ ನಿಗಮಾಂತಮಹಾದೇಶಿಕಾಯ ನಮಃ

ಶ್ರೀಮದ್ಭಾಗವತೇ ಉದ್ಭವಗೀತಾಸು
॥ ದಶಮೋಽಧ್ಯಾಯಃ ॥

This document has been prepared by

Sunder Kidāmbi

with the blessings of

ಶ್ರೀ ರಂಗರಾಮಾನುಜ ಮಹಾದೇಶಿಕನ್

His Holiness śrīmad āṇḍavan śrīraṅgam

ಶ್ರೀಃ
ಶ್ರೀಮತೇ ರಾಮಾನುಜಾಯ ನಮಃ
ಶ್ರೀಮತೇ ನಿಗಮಾಂತಮಹಾದೇಶಿಕಾಯ ನಮಃ

॥ ದಶಮೋಽಧ್ಯಾಯಃ ॥

ಶ್ರೀಭಗವಾನುವಾಚ
ಜಿತೇಂದ್ರಿಯಸ್ಯ ಯುಕ್ತಸ್ಯ ಜಿತಶ್ವಾಸಸ್ಯ ಯೋಗಿನಃ |
ಮಯಿ ಧಾರಯತಶ್ಚೇತ ಉಪತಿಷ್ಠಂತಿ ಸಿದ್ಧಯಃ || 10.1 ||

ಶ್ರೀಉದ್ಧವ ಉವಾಚ
ಕಯಾ ಧಾರಣಯಾ ಕಾಸ್ವಿತ್ ಕಥಂಸ್ವಿತ್ ಸಿದ್ಧಿರಚ್ಯುತ |
ಕತಿ ವಾ ಸಿದ್ಧಯೋ ಬ್ರೂಹಿ ಯೋಗಿನಾಂ ಸಿದ್ಧಿದೋ ಭವಾನ್ || 10.2 ||

ಶ್ರೀಭಗವಾನುವಾಚ
ಸಿದ್ಧಯೋಽಷ್ಟಾದಶ ಪ್ರೋಕ್ತಾ ಧಾರಣಾಯೋಗಪಾರಗೈಃ |
ತಾಸಾಮಷ್ಟೈ ಮತ್ಪ್ರಧಾನಾ ದಶೈವ ಗುಣಹೇತವಃ || 10.3 ||

ಅಣಿಮಾ ಮಹಿಮಾ ಮೂರ್ತೀರ್ಲಘಿಮಾ ಪ್ರಾಪ್ತಿರಿಂದ್ರಿಯೈಃ |
ಪ್ರಾಕಾಮ್ಯಂ ಶ್ರುತದೃಷ್ಟೇಷು ಶಕ್ತಿಪ್ರೇರಣಮೀಶಿತಾ || 10.4 ||

ಗುಣೇಷ್ಟಸಂಗೋ ವಶಿತಾ ಯತ್ಕಾಮಸ್ತದವಸ್ಯತಿ |
ಏತಾ ಮೇ ಸಿದ್ಧಯಃ ಸೌಮ್ಯ ಅಷ್ಟಾವೌತ್ಪತ್ತಿಕಾ ಮತಾಃ || 10.5 ||

ಅನೂರ್ಮಮತ್ತ್ವಂ ದೇಹೇಽಸ್ಮಿನ್ ದೂರಶ್ರವಣದರ್ಶನಂ |
ಮನೋಜವಃ ಕಾಮರೂಪಂ ಪರಕಾಯಪ್ರವೇಶನಂ || 10.6 ||

ಸ್ವಚ್ಛಂದಮೃತ್ಯುರ್ದೇವಾನಾಂ ಸಹಕ್ರೀಡಾನುದರ್ಶನಂ |
ಯಥಾಸಂಕಲ್ಪಸಂಸಿದ್ಧಿರಾಜ್ಞಾಪ್ರತಿಹತಾ ಗತಿಃ || 10.7 ||

ತ್ರಿಕಾಲಜ್ಞತ್ವಮದ್ವಂದ್ವಂ ಪರಚಿತ್ತಾದ್ಯಭಿಜ್ಞತಾ |
ಅಗ್ನ್ಯರ್ಕಾಂಬುವಿಷಾದೀನಾಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಂಭೋಽಪರಾಜಯಃ || 10.8 ||

ಏತಾಶ್ಚೋದ್ದೇಶತಃ ಪ್ರೋಕ್ತಾ ಯೋಗಧಾರಣಸಿದ್ಧಯಃ |
ಯಯಾ ಧಾರಣಯಾ ಯಾ ಸ್ಯಾದ್ ಯಥಾ ವಾ ಸ್ಯಾನ್ನಿಬೋಧ ಮೇ || 10.9 ||

ಭೂತಸೂಕ್ಷ್ಮಾತ್ಮನಿ ಮಯಿ ತನ್ಮಾತ್ರಂ ಧಾರಯೇನ್ಮನಃ |
ಅಣಿಮಾನಮವಾಪ್ನೋತಿ ತನ್ಮಾತ್ರೋಪಾಸಕೋ ಮಮ || 10.10 ||

ಮಹತ್ಯಾತ್ಮನ್ಮಯಿ ಪರೇ ಯಥಾಸಂಸ್ಥಂ ಮನೋ ದಧತ್ |
ಮಹಿಮಾನಮವಾಪ್ನೋತಿ ಭೂತಾನಾಂ ಚ ಪೃಥಕ್ ಪೃಥಕ್ || 10.11 ||

ಪರಮಾಣುಮಯೇ ಚಿತ್ತಂ ಭೂತಾನಾಂ ಮಯಿ ರಂಜಯನ್ |
ಕಾಲಸೂಕ್ಷ್ಮಾರ್ಥತಾಂ ಯೋಗೀ ಲಘಿಮಾನಮವಾಪ್ನುಯಾತ್ || 10.12 ||

ಧಾರಯನ್ ಮಯ್ಯಹಂತತ್ವೇ ಮನೋ ವೈಕಾರಿಕೇಽಖಿಲಂ |
ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಮಾತ್ಮತ್ವಂ ಪ್ರಾಪ್ತಿಂ ಪ್ರಾಪ್ನೋತಿ ಮನ್ಮನಾಃ || 10.13 ||

ಮಹತ್ಯಾತ್ಮನಿ ಯಃ ಸೂತ್ರೇ ಧಾರಯೇನ್ಮಯಿ ಮಾನಸಂ |
ಪ್ರಾಕಾಮ್ಯಂ ಪಾರಮೇಷ್ಠ್ಯಂ ಮೇ ವಿಂದತೇಽವ್ಯಕ್ತಜನ್ಮನಃ || 10.14 ||

ವಿಷ್ಣೌ ತ್ರ್ಯಧೀಶ್ವರೇ ಚಿತ್ತಂ ಧಾರಯೇತ್ ಕಾಲವಿಗ್ರಹೇ |
ಸ ಈಶಿತ್ವಮವಾಪ್ನೋತಿ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞಚೋದನಾಂ || 10.15 ||

ನಾರಾಯಣೇ ತುರಿಯಾಖ್ಯೇ ಭಗವಚ್ಛಬ್ದಶಬ್ದಿತೇ |
ಮನೋ ಮಯ್ಯಾದಧದ್ ಯೋಗೀ ಮದ್ಧರ್ಮಾ ವಶಿತಾಮಿಯಾತ್ || 10.16 ||

ನಿರ್ಗುಣೇ ಬ್ರಹ್ಮಣಿ ಮಯಿ ಧಾರಯನ್ ವಿಶದಂ ಮನಃ |
ಪರಮಾನಂದಮಾಪ್ನೋತಿ ಯತ್ರ ಕಾಮೋಽವಸೀಯತೇ || 10.17 ||

ಶ್ವೇತದ್ವೀಪಪತೌ ಚಿತ್ತಂ ಶುದ್ಧೇ ಧರ್ಮಮಯೇ ಮಯಿ |
ಧಾರಯಂಛೇತತಾಂ ಯಾತಿ ಷಡೂರ್ಮಿರಹಿತೋ ನರಃ || 10.18 ||

ಮಯ್ಯಾಕಾಶಾತ್ಮನಿ ಪ್ರಾಣೇ ಮನಸಾ ಘೋಷಮುದ್ವಹನ್ |
ತತ್ರೋಪಲಬ್ಧಾ ಭೂತಾನಾಂ ಹಂಸೋ ವಾಚಃ ಶೃಣೋತ್ಯಸೌ || 10.19 ||

ಚಕ್ಷುಸ್ತ್ವಷ್ಟರಿ ಸಂಯೋಜ್ಯ ತ್ವಷ್ಟಾರಮಪಿ ಚಕ್ಷುಷಿ |
ಮಾಂ ತತ್ರ ಮನಸಾ ಧ್ಯಾಯನ್ ವಿಶ್ವಂ ಪಶ್ಯತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮದೃಕ್ || 10.20 ||

ಮನೋ ಮಯಿ ಸುಸಂಯೋಜ್ಯ ದೇಹಂ ತದನು ವಾಯುನಾ |
ಮದ್ಧಾರಣಾನುಭಾವೇನ ತತ್ರಾತ್ಮಾ ಯತ್ರ ವೈ ಮನಃ || 10.21 ||

ಯದಾ ಮನ ಉಪಾದಾಯ ಯದ್ ಯದ್ ರೂಪಂ ಬುಭೂಷತಿ |
ತತ್ತದ್ ಭವೇನ್ಮನೋರೂಪಂ ಮದ್ಯೋಗಬಲಮಾಶ್ರಯಃ || 10.22 ||

ಪರಕಾಯಂ ವಿಶನ್ ಸಿದ್ಧ ಆತ್ಮಾನಂ ತತ್ರ ಭಾವಯೇತ್ |
ಪಿಂಡಂ ಹಿತ್ವಾ ವಿಶೇತ್ ಪ್ರಾಣೋ ವಾಯುಭೂತಃ ಷಡಂಘ್ರಿವತ್ || 10.23 ||

ಪಾಷ್ಣಾಽಽಪೀಡ್ಯ ಗುದಂ ಪ್ರಾಣಂ ಹೃದುರಃಕಂಠಮೂರ್ಧಸು |
ಆರೋಪ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರೇಣ ಬ್ರಹ್ಮ ನೀತ್ವೋತ್ಸೃಜೇತ್ತನುಂ || 10.24 ||

ವಿಹರಿಷ್ಯನ್ ಸುರಾಕ್ರೀಡೇ ಮತ್ಸ್ಥಂ ಸತ್ತ್ವಂ ವಿಭಾವಯೇತ್ |
ವಿಮಾನೇನೋಪತಿಷ್ಠಂತಿ ಸತ್ತ್ವವೃತ್ತಿಃ ಸುರಸ್ತ್ರಿಯಃ || 10.25 ||

ಯಥಾ ಸಂಕಲ್ಪಯೇದ್ ಬುದ್ಧ್ಯಾ ಯದಾ ವಾ ಮತ್ಪರಃ ಪುಮಾನ್ |
ಮಯಿ ಸತ್ಯೇ ಮನೋ ಯುಂಜಂಸ್ತಥಾ ತತ್ ಸಮುಪಾಶ್ನತೇ || 10.26 ||

ಯೋ ವೈ ಮದ್ಭಾವಮಾಪನ್ನ ಈಶಿತುರ್ವಶಿತುಃ ಪುಮಾನ್ |
ಕುತಶ್ಚಿನ್ನ ವಿಹನ್ಯೇತ ತಸ್ಯ ಚಾಜ್ಞಾ ಯಥಾ ಮಮ || 10.27 ||

ಮದ್ಭಕ್ತ್ಯಾ ಶುದ್ಧಸತ್ತ್ವಸ್ಯ ಯೋಗಿನೋ ಧಾರಣಾವಿದಃ |
ತಸ್ಯ ತ್ರೈಕಾಲಿಕೇ ಬುದ್ಧಿರ್ಜನ್ಮಮೃತ್ಯುಪಬ್ಧಂಹಿತಾ || 10.28 ||

ಅಗ್ನ್ಯಾದಿಭಿರ್ನ ಹನ್ಯೇತ ಮುನೀರ್ಯೋಗಮಯಂ ವಪುಃ |
ಮದ್ಯೋಗಶಾಂತಚಿತ್ತಸ್ಯ ಯಾದಸಾಮುದಕಂ ಯಥಾ || 10.29 ||

ಮದ್ವಿಭೂತೀರಭಿಧ್ಯಾಯನ್ ಶ್ರೀವತ್ಸಾಸ್ತ್ರವಿಭೂಷಿತಾಃ |
ಧ್ವಜಾತಪತ್ರವ್ಯಜನೈಃ ಸ ಭವೇದಪರಾಜಿತಃ || 10.30 ||

ಉಪಾಸಕಸ್ಯ ಮಾಮೇವಂ ಯೋಗಧಾರಣಯಾ ಮುನೇಃ |
ಸಿದ್ಧಯಃ ಪೂರ್ವಕಥಿತಾ ಉಪತಿಷ್ಠಂತ್ಯಶೇಷತಃ || 10.31 ||

ಜಿತೇಂದ್ರಿಯಸ್ಯ ದಾಂತಸ್ಯ ಜಿತಶ್ವಾಸಾತ್ಮನೋ ಮುನೇಃ |
ಮದ್ಧಾರಣಾಂ ಧಾರಯತಃ ಕಾ ಸಾ ಸಿದ್ಧಿಃ ಸುದುರ್ಲಭಾ || 10.32 ||

ಅಂತರಾಯಾನ್ ವದಂತ್ಯೇತಾ ಯುಂಜತೋ ಯೋಗಮುತ್ತಮಂ |
ಮಯಾ ಸಂಪದ್ಯಮಾನಸ್ಯ ಕಾಲಕ್ಷಪಣಹೇತವಃ || 10.33 ||

ಜನ್ಮಾಷಠಿತಪೋಮಂತ್ರೈರ್ಯಾವತೀರಿಹ ಸಿದ್ಧಯಃ |
ಯೋಗೇನಾಪ್ನೋತಿ ತಾಃ ಸರ್ವಾ ನಾನ್ಯೈರ್ಯೋಗಗತಿಂ ಪ್ರಜೇತ್ || 10.34 ||

ಸರ್ವಾಸಾಮಪಿ ಸಿದ್ಧಿನಾಂ ಹೇತುಃ ಪತಿರಹಂ ಪ್ರಭುಃ |
ಅಹಂ ಯೋಗಸ್ಯ ಸಾಂಖ್ಯಸ್ಯ ಧರ್ಮಸ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮವಾದಿನಾಂ || 10.35 ||

ಅಹಮಾತ್ಮಾಽಂತರೋ ಬಾಹ್ಯೋಽನಾವೃತಃ ಸರ್ವದೇಹಿನಾಂ |
ಯಥಾ ಭೂತಾನಿ ಭೂತೇಷು ಬಹಿರಂತಃ ಸ್ವಯಂ ತಥಾ || 10.36 ||

|| ಇತಿ ಉದ್ಧವಗೀತಾಸು ದಶಮೋಧ್ಯಾಯಃ ಸಮಾಪ್ತಃ ||