haTha-yoga-pradIpikA

हठयोगप्रदीपिका

Document Information

Text title : haThayogapradIpikA

File name : hyp.itx

Category : yoga

Location : doc_yoga

Transliterated by : Jan Brzezinski in Balaram encoding Converted to itx encoding by Ulrich Stiehl

Latest update : April 5,2009

Send corrections to : sanskrit@cheerful.com

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**.

April 9, 2022

sanskritdocuments.org

हठयोगप्रदीपिका

॥ १ ॥ प्रथमोपदेशः

श्री-आदि-नाथाय नमोऽस्तु तस्मै
येनोपदिष्टा हठ-योग-विद्या ।
विभ्राजते प्रोन्नत-राज-योगम्
आरोढुमिच्छोरधिरोहिणीव ॥ १॥

प्रणम्य श्री-गुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना ।
केवलं राज-योगाय हठ-विद्योपदिश्यते ॥ २॥

भ्रान्त्या बहुमत-ध्वान्ते राज-योगमजानताम् ।
हठ-प्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः ॥ ३॥

हठ-विद्यां हि मत्स्येन्द्र-गोरक्षाद्या विजानते ।
स्वात्मारामोऽथवा योगी जानीते तत्-प्रसादतः ॥ ४॥

श्री-आदिनाथ-मत्स्येन्द्र-शावरानन्द-भैरवाः ।
चौरङ्गी-मीन-गोरक्ष-विरूपाक्ष-बिलेशयाः ॥ ५॥

मन्थानो भैरवो योगी सिद्धिर्बुद्धश्च कन्थडिः ।
कोरंटकः सुरानन्दः सिद्धपादश्च चर्पटिः ॥ ६॥

कानेरी पूज्यपादश्च नित्य-नाथो निरञ्जनः ।
कपाली बिन्दुनाथश्च काकचण्डीश्वराह्वयः ॥ ७॥

अल्लामः प्रभुदेवश्च घोडा चोली च टिंटिणिः ।
भानुकी नारदेवश्च खण्डः कापालिकस्तथा ॥ ८॥

इत्यादयो महासिद्धा हठ-योग-प्रभावतः ।
खण्डयित्वा काल-दण्डं ब्रह्माण्डे विचरन्ति ते ॥ ९॥

अशेष-ताप-तप्तानां समाश्रय-मठो हठः ।

अशेष-योग-युक्तानामाधार-कमठो हठः ॥ १०॥

हठ-विद्या परं गोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता ।
भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता ॥ ११॥

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ।
धनुः प्रमाण-पर्यन्तं शिलाग्नि-जल-वर्जिते ।
एकान्ते मठिका-मध्ये स्थातव्यं हठ-योगिना ॥ १२॥

अल्प-द्वारमरन्ध्र-गर्त-विवरं नात्युच्च-नीचायतं
सम्यग्-गोमय-सान्द्र-लिप्तममलं निःशेस-जन्तूज्झितम् ।
बाह्ये मण्डप-वेदि-कूप-रुचिरं प्राकार-संवेष्टितं
प्रोक्तं योग-मठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः ॥ १३॥

एवं विधे मठे स्थित्वा सर्व-चिन्ता-विवर्जितः ।
गुरूपदिष्ट-मार्गेण योगमेव समभ्यसेत् ॥ १४॥

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमाग्रहः ।
जन-सङ्गश्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥ १५॥

उत्साहात्साहसाद्धैर्यात्तत्त्व-ज्ञानाश्च निश्चयात् ।
जन-सङ्ग-परित्यागात्षड्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति ॥ १६॥

अथ यम-नियमाः
अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमा धृतिः ।
दयार्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश ॥ १७॥

तपः सन्तोष आस्तिक्यं दानमीश्वर-पूजनम् ।
सिद्धान्त-वाक्य-श्रवणं ह्रीमती च तपो हुतम् ।
नियमा दश सम्प्रोक्ता योग-शास्त्र-विशारदैः ॥ १८॥

अथ आसनम्
हठस्य प्रथमाङ्गत्वादासनं पूर्वमुच्यते ।
कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्ग-लाघवम् ॥ १९॥

वशिष्ठाद्यैश्च मुनिभिर्मत्स्येन्द्राद्यैश्च योगिभिः ।
अङ्गीकृतान्यासनानि कथ्यन्ते कानिचिन्मया ॥ २०॥

जानूर्वोरन्तरे सम्यक्कृत्वा पाद-तले उभे ।

ऋजु-कायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ २१॥

सव्ये दक्षिण-गुल्कं तु पृष्ठ-पार्श्वे नियोजयेत् ।
दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखाकृतिः ॥ २२॥

एकं पादं तथैकस्मिन्विन्यसेदुरुणि स्थिरम् ।
इतरस्मिंस्तथा चोरुं वीरासनमितीरितम् ॥ २३॥

गुदं निरुध्य गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः ।
कूर्मासनं भवेदेतदिति योग-विदो विदुः ॥ २४॥

पद्मासनं तु संस्थाप्य जानूर्वोरन्तरे करौ ।
निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थं कुक्कुटासनम् ॥ २५॥

कुक्कुटासन-बन्ध-स्थो दोर्भ्यां सम्बद्य कन्धराम् ।
भवेद्कूर्मवदुत्तान एतदुत्तान-कूर्मकम् ॥ २६॥

पादाङ्गुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि ।
धनुराकर्षणं कुर्याद्धनुर्-आसनमुच्यते ॥ २७॥

वामोरु-मूलार्पित-दक्ष-पादं
जानोर्बहिर्वेष्टित-वाम-पादम् ।
प्रगृह्य तिष्ठेत्परिवर्तिताङ्गः
श्री-मत्य्सनाथोदितमासनं स्यात् ॥ २८॥

मत्स्येन्द्र-पीठं जठर-प्रदीप्तिं
प्रचण्ड-रुग्मण्डल-खण्डनास्त्रम् ।
अभ्यासतः कुण्डलिनी-प्रबोधं
चन्द्र-स्थिरत्वं च ददाति पुंसाम् ॥ २९॥

प्रसार्य पादौ भुवि दण्ड-रूपौ
दोर्भ्यां पदाग्र-द्वितयं गृहीत्वा ।
जानूपरिन्यस्त-ललाट-देशो
वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः ॥ ३०॥

इति पश्चिमतानमासनाग्र्यं
पवनं पश्चिम-वाहिनं करोति ।
उदयं जठरानलस्य कुर्याद्
उदरे कार्श्यमरोगतां च पुंसाम् ॥ ३१॥

धरामवष्टभ्य कर-द्वयेन
तत्-कूर्पर-स्थापित-नाभि-पार्श्वः ।
उच्चासनो दण्डवदुत्थितः खे
मायूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम् ॥ ३२॥

हरति सकल-रोगानाशु गुल्मोदरादीन्
अभिभवति च दोषानासनं श्री-मयूरम् ।
बहु कदशन-भुक्तं भस्म कुर्यादशेषं
जनयति जठराग्निं जारयेत्काल-कूटम् ॥ ३३॥

उत्तानं शबवद्भूमौ शयनं तच्छवासनम् ।
शवासनं श्रान्ति-हरं चित्त-विश्रान्ति-कारकम् ॥ ३४॥

चतुरशीत्यासनानि शिवेन कथितानि च ।
तेभ्यश्चतुष्कमादाय सारभूतं ब्रवीम्यहम् ॥ ३५॥

सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं वेति चतुष्टयम् ।
श्रेष्ठं तत्रापि च सुखे तिष्ठेत्सिद्धासने सदा ॥ ३६॥

अथ सिद्धासनम्
योनि-स्थानकमङ्घ्रि-मूल-घटितं कृत्वा दृढं विन्यसेत्
मेण्ढ्रे पादमथैकमेव हृदये कृत्वा हनुं सुस्थिरम् ।
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचल-दृशा पश्येद्भ्रुवोरन्तरं
ह्येतन्मोक्ष-कपाट-भेद-जनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ ३७॥

मेण्ढ्रादुपरि विन्यस्य सव्यं गुल्फं तथोपरि ।
गुल्फान्तरं च निक्षिप्य सिद्धासनमिदं भवेत् ॥ ३८॥

एतत्सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः ।
मुक्तासनं वदन्त्येके प्राहुर्गुप्तासनं परे ॥ ३९॥

यमेष्विव मिताहारमहिंसा नियमेष्विव ।
मुख्यं सर्वासनेष्वेकं सिद्धाः सिद्धासनं विदुः ॥ ४०॥

चतुरशीति-पीठेषु सिद्धमेव सदाभ्यसेत् ।
द्वासप्तति-सहस्राणां नाडीनां मल-शोधनम् ॥ ४१॥

आत्म-ध्यायी मिताहारी यावद्द्वादश-वत्सरम् ।

सदा सिद्धासनाभ्यासाद्योगी निष्पत्तिमाप्नुयात् ॥ ४२॥

किमन्यैर्बहुभिः पीठैः सिद्धे सिद्धासने सति ।
प्राणानिले सावधाने बद्धे केवल-कुम्भके ।
उत्पद्यते निरायासात्स्वयमेवोन्मनी कला ॥ ४३॥

तथैकास्मिन्नेव दृढे सिद्धे सिद्धासने सति ।
बन्ध-त्रयमनायासात्स्वयमेवोपजायते ॥ ४४॥

नासनं सिद्ध-सदृशं न कुम्भः केवलोपमः ।
न खेचरी-समा मुद्रा न नाद-सदृशो लयः ॥ ४५॥

अथ पद्मासनम्
वामोरूपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा
दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ।
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेत्
एतद्व्याधि-विनाश-कारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥ ४६॥

उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरु-संस्थौ प्रयत्नतः ।
ऊरु-मध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ ॥ ४७॥

नासाग्रे विन्यसेद्राजद्-अन्त-मूले तु जिह्वया ।
उत्तम्भ्य चिबुकं वक्षस्युत्थाप्य् पवनं शनैः ॥ ४८॥

इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्व-व्याधि-विनाशनम् ।
दुर्लभं येन केनापि धीमता लभ्यते भुवि ॥ ४९॥

कृत्वा सम्पुटितौ करौ दृढतरं बद्ध्वा तु पद्मासनं
गाढं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्यायंश्च तच्चेतसि ।
वारं वारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोत्सारयन्पूरितं
न्यञ्चन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्ति-प्रभावान्नरः ॥ ५०॥

पद्मासने स्थितो योगी नाडी-द्वारेण पूरितम् ।
मारुतं धारयेद्यस्तु स मुक्तो नात्र संशयः ॥ ५१॥

अथ सिंहासनम्
गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्त्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।
दक्षिणे सव्य-गुल्फं तु दक्ष-गुल्फं तु सव्यके ॥ ५२॥

हस्तौ तु जान्वोः संस्थाप्य स्वाङ्गुलीः सम्प्रसार्य च ।
व्यात्त-वक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ॥ ५३॥

सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगि-पुङ्गवैः ।
बन्ध-त्रितय-सन्धानं कुरुते चासनोत्तमम् ॥ ५४॥

अथ भद्रासनम्
गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्त्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।
सव्य-गुल्फं तथा सव्ये दक्ष-गुल्फं तु दक्षिणे ॥ ५५॥

पार्श्व-पादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलम् ।
भद्रासनं भवेदेतत्सर्व-व्याधि-विनाशनम् ।
गोरक्षासनमित्याहुरिदं वै सिद्ध-योगिनः ॥ ५६॥

एवमासन-बन्धेषु योगीन्द्रो विगत-श्रमः ।
अभ्यसेन्नाडिका-शुद्धिं मुद्रादि-पवनी-क्रियाम् ॥ ५७॥

आसनं कुम्भकं चित्रं मुद्राख्यं करणं तथा ।
अथ नादानुसन्धानमभ्यासानुक्रमो हठे ॥ ५८॥

ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योग-परायणः ।
अब्दादूर्ध्वं भवेद्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥ ५९॥

सुस्निग्ध-मधुराहारश्चतुर्थांश-विवर्जितः ।
भुज्यते शिव-सम्प्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥ ६०॥

कट्वाम्ल-तीक्ष्ण-लवणोष्ण-हरीत-शाक-
सौवीर-तैल-तिल-सर्षप-मद्य-मत्स्यान् ।
आजादि-मांस-दधि-तक्र-कुलत्थकोल-
पिण्याक-हिङ्गु-लशुनाद्यमपथ्यमाहुः ॥ ६१॥

भोजनमहितं विद्यात्पुनरस्योष्णी-कृतं रूक्षम् ।
अतिलवणमम्ल-युक्तं कदशन-शाकोत्कं वर्ज्यम् ॥ ६२॥

वह्नि-स्त्री-पथि-सेवानामादौ वर्जनमाचरेत् ॥ ६३॥

तथा हि गोरक्ष-वचनम्
वर्जयेद्दुर्जन-प्रान्तं वह्नि-स्त्री-पथि-सेवनम् ।
प्रातः-स्नानोपवासादि काय-क्लेश-विधिं तथा ॥ ६४॥

गोधूम-शालि-यव-षाष्टिक-शोभनान्नं
क्षीराज्य-खण्ड-नवनीत-सिद्धा-मधूनि ।
शुण्ठी-पटोल-कफलादिक-पञ्च-शाकं
मुद्गादि-दिव्यमुदकं च यमीन्द्र-पथ्यम् ॥ ६५॥

पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातु-प्रपोषणम् ।
मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ ६६॥

युवो वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ।
अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्व-योगेष्वतन्द्रितः ॥ ६७॥

क्रिया-युक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत् ।
न शास्त्र-पाठ-मात्रेण योग-सिद्धिः प्रजायते ॥ ६८॥

न वेष-धारणं सिद्धेः कारणं न च तत्-कथा ।
क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः ॥ ६९॥

पीठानि कुम्भकाश्चित्रा दिव्यानि करणानि च ।
सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राज-योग-फलावधि ॥ ७०॥

इति हठ-प्रदीपिकायां प्रथमोपदेशः ।

॥ २॥ द्वितीयोपदेशः

अथासने दृधे योगी वशी हित-मिताशनः ।
गुरूपदिष्ट-मार्गेण प्राणायामान्समभ्यसेत् ॥ १॥

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्॥

योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥ २॥

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते ।
मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरोधयेत् ॥ ३॥

मलाकलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यगः ।
कथं स्यादुन्मनीभावः कार्य-सिद्धिः कथं भवेत् ॥ ४॥

शुद्धमेति यदा सर्वं नाडी-चक्रं मलाकुलम् ।
तदैव जायते योगी प्राण-संग्रहणे क्षमः ॥ ५॥

प्राणायामं ततः कुर्यान्नित्यं सात्त्विकया धिया ।

यथा सुषुम्णा-नाडीस्था मलाः शुद्धिं प्रयान्ति च ॥ ६॥

बद्ध-पद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।
धारयित्वा यथा-शक्ति भूयः सूर्येण रेचयेत् ॥ ७॥

प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।
विधिवत्कुम्भकं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥ ८॥

येन त्यजेत्तेन पीत्वा धारयेदतिरोधतः ।
रेचयेच्च ततोऽन्येन शनैरेव न वेगतः ॥ ९॥

प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यथा रेचयेत्
पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्वामया ।
सूर्य-चन्द्रमसोरनेन विधिनाभ्यासं सदा तन्वतां
शुद्धा नाडि-गणा भवन्ति यमिनां मास-त्रयादूर्ध्वतः ॥ १०॥

प्रातर्मध्यन्दिने सायमर्ध-रात्रे च कुम्भकान् ।
शनैरशीति-पर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥ ११॥

कनीयसि भवेद्स्वेद कम्पो भवति मध्यमे ।
उत्तमे स्थानमाप्नोति ततो वायुं निबन्धयेत् ॥ १२॥

जलेन श्रम-जातेन गात्र-मर्दनमाचरेत् ।
दृढता लघुता चैव तेन गात्रस्य जायते ॥ १३॥

अभ्यास-काले प्रथमे शस्तं क्षीराज्य-भोजनम् ।
ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तादृङ्-नियम-ग्रहः ॥ १४॥

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः ।
तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ॥ १५॥

प्राणायामेन युक्तेन सर्व-रोग-क्षयो भवेत् ।
अयुक्ताभ्यास-योगेन सर्व-रोग-समुद्गमः ॥ १६॥

हिक्का श्वासश्च कासश्च शिरः-कर्णाक्षि-वेदनाः ।
भवन्ति विविधाः रोगाः पवनस्य प्रकोपतः ॥ १७॥

युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् ।
युक्तं युक्तं च बध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥ १८॥

यदा तु नाडी-शुद्धिः स्यात्तथा चिह्नानि बाह्यतः ।

कायस्य कृशता कान्तिस्तदा जायते निश्चितम् ॥ १९॥

यथेष्टं धारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडि-शोधनात् ॥ २०॥

मेद-श्लेष्माधिकः पूर्वं षट्-कर्माणि समाचरेत् ।
अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः ॥ २१॥

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा ।
कपाल-भातिश्चैतानि षट्-कर्माणि प्रचक्षते ॥ २२॥

कर्म षट्कमिदं गोप्यं घट-शोधन-कारकम् ।
विचित्र-गुण-सन्धाय पूज्यते योगि-पुङ्गवैः ॥ २३॥

तत्र धौतिः
चतुर्-अङ्गुल-विस्तारं हस्त-पञ्च-दशायतम् ।
गुरूपदिष्ट-मार्गेण सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ।
पुनः प्रत्याहरेच्चैतदुदितं धौति-कर्म तत् ॥ २४॥

कास-श्वास-प्लीह-कुष्ठं कफरोगाश्च विंशतिः ।
धौति-कर्म-प्रभावेण प्रयान्त्येव न संशयः ॥ २५॥

अथ बस्तिः
नाभि-दघ्न-जले पायौ न्यस्त-नालोत्कटासनः ।
आधाराकुञ्चनं कुर्यात्क्षालनं बस्ति-कर्म तत् ॥ २६॥

गुल्म-प्लीहोदरं चापि वात-पित्त-कफोद्भवाः ।
बस्ति-कर्म-प्रभावेण क्षीयन्ते सकलामयाः ॥ २७॥

धान्त्वद्रियान्तः-करण-प्रसादं
दधाच्च कान्तिं दहन-प्रदीप्तम् ।
अशेष-दोषोपचयं निहन्याद्
अभ्यस्यमानं जल-बस्ति-कर्म ॥ २८॥

अथ नेतिः
सूत्रं वितस्ति-सुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत् ।
मुखान्निर्गमयेच्चैषा नेतिः सिद्धैर्निगद्यते ॥ २९॥

कपाल-शोधिनी चैव दिव्य-दृष्टि-प्रदायिनी ।

जत्रूर्ध्व-जात-रोगौघं नेतिराशु निहन्ति च ॥ ३० ॥

अथ त्राटकम्
निरीक्षेन्निश्चल-दृशा सूक्ष्म-लक्ष्यं समाहितः ।
अश्रु-सम्पात-पर्यन्तमाचार्यैस्त्राटकं स्मृतम् ॥ ३१ ॥

मोचनं नेत्र-रोगाणां तन्दाद्रीणां कपाटकम् ।
यत्नतस्त्राटकं गोप्यं यथा हाटक-पेटकम् ॥ ३२ ॥

अथ नौलिः
अमन्दावर्त-वेगेन तुन्दं सव्यापसव्यतः ।
नतांसो भ्रामयेदेषा नौलिः सिद्धैः प्रशस्यते ॥ ३३ ॥

मन्दाग्नि-सन्दीपन-पाचनादि-
सन्धापिकानन्द-करी सदैव ।
अशेष-दोष-मय-शोषणी च
हठ-क्रिया मौलिरियं च नौलिः ॥ ३४ ॥

अथ कपालभातिः
भस्त्रावल्लोह-कारस्य रेच-पूरौ ससम्भ्रमौ ।
कपालभातिर्विख्याता कफ-दोष-विशोषणी ॥ ३५ ॥

षट्-कर्म-निर्गत-स्थौल्य-कफ-दोष-मलादिकः ।
प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिध्यति ॥ ३६ ॥

प्राणायामैरेव सर्वे प्रशुष्यन्ति मला इति ।
आचार्याणां तु केषांचिदन्यत्कर्म न संमतम् ॥ ३७ ॥

अथ गज-करणी
उदर-गत-पदार्थमुद्वमन्ति
पवनमपानमुदीर्य कण्ठ-नाले ।
क्रम-परिचय-वश्य-नाडि-चक्रा
गज-करणीति निगद्यते हठज्ञैः ॥ ३८ ॥

ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः पवनाभ्यास-तत्पराः ।
अभूवन्नन्तक-भ्यात्तस्मात्पवनमभ्यसेत् ॥ ३९ ॥

यावद्बद्धो मरुद्-देशे यावच्चित्तं निराकुलम् ।
यावद्दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत्काल-भयं कुतः ॥ ४० ॥

विधिवत्प्राण-संयामैर्नाडी-चक्रे विशोधिते ।
सुषुम्णा-वदनं भित्त्वा सुखाद्विशति मारुतः ॥ ४१ ॥

अथ मनोन्मनी
मारुते मध्य-संचारे मनः-स्थैर्यं प्रजायते ।
यो मनः-सुस्थिरी-भावः सैवावस्था मनोन्मनी ॥ ४२ ॥

तत्-सिद्धये विधानज्ञाश्चित्रान्कुर्वन्ति कुम्भकान् ।
विचित्र कुम्भकाभ्यासाद्विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात् ॥ ४३ ॥

अथ कुम्भक-भेदाः
सूर्य-भेदनमुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा ।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत्यष्ट-कुम्भकाः ॥ ४४ ॥

पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः ।
कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियानकः ॥ ४५ ॥

अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठ-सङ्कोचने कृते ।
मध्ये पश्चिम-तानेन स्यात्प्राणो ब्रह्म-नाडिगः ॥ ४६ ॥

आपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कण्ठादधो नयेत् ।
योगी जरा-विमुक्तः सन्षोडशाब्द-वया भवेत् ॥ ४७ ॥

अथ सूर्य-भेदनम्
आसने सुखदे योगी बद्ध्वा चैवासनं ततः ।
दक्ष-नाड्या समाकृष्य बहिःस्थं पवनं शनैः ॥ ४८ ॥

आकेशादानखाग्राच्च निरोधावधि कुम्भयेत् ।
ततः शनैः सव्य-नाड्या रेचयेत्पवनं शनैः ॥ ४९ ॥

कपाल-शोधनं वात-दोष-घ्नं कृमि-दोष-हृत् ।
पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्य-भेदनमुत्तमम् ॥ ५० ॥

अथ उज्जायी
मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं शनैः ।
यथा लगति कण्ठात्तु हृदयावधि स-स्वनम् ॥ ५१ ॥

पूर्ववत्कुम्भयेत्प्राणं रेचयेदिडया तथा ।

श्लेष्म-दोष-हरं कण्ठे देहानल-विवर्धनम् ॥ ५२॥

नाडी-जलोदराधातु-गत-दोष-विनाशनम् ।
गच्छता तिष्ठता कार्यमुज्जाय्याख्यं तु कुम्भकम् ॥ ५३॥

अथ सीत्कारी
सीत्कां कुर्यात्तथा वक्त्रे घ्राणेनैव विजृम्भिकाम् ।
एवमभ्यास-योगेन काम-देवो द्वितीयकः ॥ ५४॥

योगिनी चक्र-संमान्यः सृष्टि-संहार-कारकः ।
न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते ॥ ५५॥

भवेत्सत्त्वं च देहस्य सर्वोपद्रव-वर्जितः ।
अनेन विधिना सत्यं योगीन्द्रो भूमि-मण्डले ॥ ५६॥

अथ शीतली
जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत्कुम्भ-साधनम् ।
शनकैर्घ्राण-रन्ध्राभ्यां रेचयेत्पवनं सुधीः ॥ ५७॥

गुल्म-प्लीहादिकान्रोगान्ज्वरं पित्तं क्षुधां तृषाम् ।
विषाणि शीतली नाम कुम्भिकेयं निहन्ति हि ॥ ५८॥

अथ भस्त्रिका
ऊर्वोरुपरि संस्थाप्य शुभे पाद-तले उभे ।
पद्मासनं भवेदेतत्सर्व-पाप-प्रणाशनम् ॥ ५९॥

सम्यक्पद्मासनं बद्ध्वा सम-ग्रीवोदरः सुधीः ।
मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत् ॥ ६०॥

यथा लगति हृत्-कण्ठे कपालावधि स-स्वनम् ।
वेगेन पूरयेच्चापि हृत्-पद्मावधि मारुतम् ॥ ६१॥

पुनर्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेच्च पुनः पुनः ।
यथैव लोहकारेण भस्त्रा वेगेन चाल्यते ॥ ६२॥

तथैव स्व-शरीर-स्थं चालयेत्पवनं धिया ।
यदा श्रमो भवेद्देहे तदा सूर्येण पूरयेत् ॥ ६३॥

यथोदरं भवेत्पूर्णमनिलेन तथा लघु ।
धारयेन्नासिकां मध्या-तर्जनीभ्यां विना दृढम् ॥ ६४॥

विधिवत्कुम्भकं कृत्वा रेचयेदिडयानिलम् ।
वात-पित्त-श्लेष्म-हरं शरीराग्नि-विवर्धनम् ॥ ६५॥

कुण्डली बोधकं क्षिप्रं पवनं सुखदं हितम् ।
ब्रह्म-नाडी-मुखे संस्थ-कफाद्य्-अर्गल-नाशनम् ॥ ६६॥

सम्यग्गात्र-समुद्भूत-ग्रन्थि-त्रय-विभेदकम् ।
विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदम् ॥ ६७॥

अथ भ्रामरी
वेगाद्घोषं पूरकं भृङ्ग-नादं
भृङ्गी-नादं रेचकं मन्द-मन्दम् ।
योगीन्द्राणमेवमभ्यास-योगाच्
चित्ते जाता काचिदानन्द-लीला ॥ ६८॥

अथ मूर्च्छा
पूरकान्ते गाढतरं बद्ध्वा जालन्धरं शनैः ।
रेचयेन्मूर्च्छाख्येयं मनो-मूर्च्छा सुख-प्रदा ॥ ६९॥

अथ प्लाविनी
अन्तः प्रवर्तितोदार-मारुतापूरितोदरः ।
पयस्यगाधेऽपि सुखात्प्लवते पद्म-पत्रवत् ॥ ७०॥

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेच-पूरक-कुम्भकैः ।
सहितः केवलश्चेति कुम्भको द्विविधो मतः ॥ ७१॥

यावत्केवल-सिद्धिः स्यात्सहितं तावदभ्यसेत् ।
रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं यद्वायु-धारणम् ॥ ७२॥

प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवल-कुम्भकः ।
कुम्भके केवले सिद्धे रेच-पूरक-वर्जिते ॥ ७३॥

न तस्य दुर्लभं किंचित्त्रिषु लोकेषु विद्यते ।
शक्तः केवल-कुम्भेन यथेष्टं वायु-धारणात् ॥ ७४॥

राज-योग-पदं चापि लभते नात्र संशयः ।
कुम्भकात्कुण्डली-बोधः कुण्डली-बोधतो भवेत् ।
अनर्गला सुषुम्णा च हठ-सिद्धिश्च जायते ॥ ७५॥

हठं विना राजयोगो राज-योगं विना हठः ।
न सिध्यति ततो युग्ममानिष्पत्तेः समभ्यसेत् ॥ ७६॥

कुम्भक-प्राण-रोधान्ते कुर्याच्चित्तं निराश्रयम् ।
एवमभ्यास-योगेन राज-योग-पदं व्रजेत् ॥ ७७॥

वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता
नाद-स्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ।
अरोगता बिन्दु-जयोऽग्नि-दीपनं
नाडी-विशुद्धिर्हठ-सिद्धि-लक्षणम् ॥ ७८॥

इति हठ-प्रदीपिकायां द्वितीयोपदेशः ।

॥ ३॥ तृतीयोपदेशः

स-शैल-वन-धात्रीणां यथाधारोऽहि-नायकः ।
सर्वेषां योग-तन्त्राणां तथाधारो हि कुण्डली ॥ १॥

सुप्ता गुरु-प्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली ।
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रन्थयोऽपि च ॥ २॥

प्राणस्य शून्य-पदवी तदा राजपथायते ।
तदा चित्तं निरालम्बं तदा कालस्य वञ्चनम् ॥ ३॥

सुषुम्णा शून्य-पदवी ब्रह्म-रन्ध्रः महापथः ।
श्मशानं शाम्भवी मध्य-मार्गश्चेत्येक-वाचकाः ॥ ४॥

तस्मात्सर्व-प्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ।
ब्रह्म-द्वार-मुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥ ५॥

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ।
उड्डीयानं मूलबन्धश्च बन्धो जालन्धराभिधः ॥ ६॥

करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्ति-चालनम् ।
इदं हि मुद्रा-दशकं जरा-मरण-नाशनम् ॥ ७॥

आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्य-प्रदायकम् ।
वल्लभं सर्व-सिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि ॥ ८॥

गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्न-करण्डकम् ।

कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुल-स्त्री-सुरतं यथा ॥ ९॥

अथ महा-मुद्रा
पाद-मूलेन वामेन योनिं सम्पीड्य दक्षिणाम् ।
प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥ १०॥

कण्ठे बन्धं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः ।
यथा दण्ड-हतः सर्पो दण्डाकारः प्रजायते ॥ ११॥

ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुण्डली सहसा भवेत् ।
तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया ॥ १२॥

ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्नैव वेगतः ।
महा-मुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥ १३॥

इयं खलु महामुद्रा महा-सिद्धैः प्रदर्शिता ।
महा-क्लेशादयो दोषाः क्षीयन्ते मरणादयः ।
महा-मुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥ १४॥

चन्द्राङ्गे तु समभ्यस्य सूर्याङ्गे पुनरभ्यसेत् ।
यावत्-तुल्या भवेत्सङ्ख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥ १५॥

न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।
अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमपि जीर्यति ॥ १६॥

क्षय-कुष्ठ-गुदावर्त-गुल्माजीर्ण-पुरोगमाः ।
तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥ १७॥

कथितेयं महामुद्रा महा-सिद्धि-करा नृणाम् ।
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥ १८॥

अथ महा-बन्धः
पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनि-स्थाने नियोजयेत् ।
वामोरूपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ॥ १९॥

पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चुबुकं दृढम् ।
निष्पीड्यं वायुमाकुञ्च्य मनो-मध्ये नियोजयेत् ॥ २०॥

धारयित्वा यथा-शक्ति रेचयेदनिलं शनैः ।
सव्याङ्गे तु समभ्यस्य दक्षाङ्गे पुनरभ्यसेत् ॥ २१॥

मतमत्र तु केषांचित्कण्ठ-बन्धं विवर्जयेत् ।
राज-दन्त-स्थ-जिह्वाया बन्धः शस्तो भवेदिति ॥ २२॥

अयं तु सर्व-नाडीनामूर्ध्वं गति-निरोधकः ।
अयं खलु महा-बन्धो महा-सिद्धि-प्रदायकः ॥ २३॥

काल-पाश-महा-बन्ध-विमोचन-विचक्षणः ।
त्रिवेणी-सङ्गमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः ॥ २४॥

रूप-लावण्य-सम्पन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ।
महा-मुद्रा-महा-बन्धौ निष्फलौ वेध-वर्जितौ ॥ २५॥

अथ महा-वेधः
महा-बन्ध-स्थितो योगी कृत्वा पूरकमेक-धीः ।
वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कण्ठ-मुद्रया ॥ २६॥

सम-हस्त-युगो भूमौ स्फिचौ सनाडयेच्छनैः ।
पुट-द्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः ॥ २७॥

सोम-सूर्याग्नि-सम्बन्धो जायते चामृताय वै ।
मृतावस्था समुत्पन्ना ततो वायुं विरेचयेत् ॥ २८॥

महा-वेधोऽयमभ्यासान्महा-सिद्धि-प्रदायकः ।
वली-पलित-वेप-घ्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥ २९॥

एतत्त्रयं महा-गुह्यं जरा-मृत्यु-विनाशनम् ।
वह्नि-वृद्धि-करं चैव ह्यणिमादि-गुण-प्रदम् ॥ ३०॥

अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने ।
पुण्य-सम्भार-सन्धाय पापौघ-भिदुरं सदा ।
सम्यक्-शिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथम-साधनम् ॥ ३१॥

अथ खेचरी
कपाल-कुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ ३२॥

छेदन-चालन-दोहैः कलां क्रमेणाथ वर्धयेत्तावत् ।
सा यावद्भ्रू-मध्यं स्पृशति तदा खेचरी-सिद्धिः ॥ ३३॥

स्नुही-पत्र-निभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्ध-निर्मलम् ।

समादाय ततस्तेन रोम-मात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३४॥

ततः सैन्धव-पथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत् ।
पुनः सप्त-दिने प्राप्ते रोम-मात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३५॥

एवं क्रमेण षण्-मासं नित्यं युक्तः समाचरेत् ।
षण्मासाद्रसना-मूल-शिरा-बन्धः प्रणश्यति ॥ ३६॥

कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् ।
सा भवेत्खेचरी मुद्रा व्योम-चक्रं तदुच्यते ॥ ३७॥

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति ।
विषैर्विमुच्यते योगी व्याधि-मृत्यु-जरादिभिः ॥ ३८॥

न रोगो मरणं तन्द्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ३९॥

पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ।
बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ४०॥

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ।
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ॥ ४१॥

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः ।
न तस्य क्षरते बिन्दुः कामिन्याः श्लेषितस्य च ॥ ४२॥

चलितोऽपि यदा बिन्दुः सम्प्राप्तो योनि-मण्डलम् ।
व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निबद्धो योनि-मुद्रया ॥ ४३॥

ऊर्ध्व-जिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः ।
मासार्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवित् ॥ ४४॥

नित्यं सोम-कला-पूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ।
तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥ ४५॥

इन्धनानि यथा वह्निस्तैल-वर्ति च दीपकः ।
तथा सोम-कला-पूर्णं देही देहं न मुञ्चति ॥ ४६॥

गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमर-वारुणीम् ।
कुलीनं तमहं मन्ये चेतरे कुल-घातकाः ॥ ४७॥

गो-शब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ।
गो-मांस-भक्षणं तत्तु महा-पातक-नाशनम् ॥ ४८॥

जिह्वा-प्रवेश-सम्भूत-वह्निनोत्पादितः खलु ।
चन्द्रात्स्रवति यः सारः सा स्यादमर-वारुणी ॥ ४९॥

चुम्बन्ती यदि लम्बिकाग्रमनिशं जिह्वा-रस-स्यन्दिनी
स-क्षारा कटुकाम्ल-दुग्ध-सदृशी मध्वाज्य-तुल्या तथा ।
व्याधीनां हरणं जरान्त-करणं शस्त्रागमोदीरणं
तस्य स्यादमरत्वमष्ट-गुणितं सिद्धाङ्गनाकर्षणम् ॥ ५०॥

मूर्ध्नः षोडश-पत्र-पद्म-गलितं प्राणादवाप्तं हठाद्
ऊर्द्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिन्तयन् ।
उत्कल्लोल-कला-जलं च विमलं धारामयं यः पिबेन्
निर्व्याधिः स मृणाल-कोमल-वपुर्योगी चिरं जीवति ॥ ५१॥

यत्प्रालेयं प्रहित-सुषिरं मेरु-मूर्धान्तर-स्थं
तस्मिंस्तत्त्वं प्रवदति सुधीस्तन्-मुखं निम्नगानाम् ।
चन्द्रात्सारः स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां
तद्बध्नीयात्सुकरणमधो नान्यथा काय-सिद्धिः ॥ ५२॥

सुषिरं ज्ञान-जनकं पञ्च-स्रोतः-समन्वितम् ।
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन्शून्ये निरञ्जने ॥ ५३॥

एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी ।
एको देवो निरालम्ब एकावस्था मनोन्मनी ॥ ५४॥

अथ उड्डीयान-बन्धः
बद्धो येन सुषुम्णायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ।
तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥ ५५॥

उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महा-खगः ।
उड्डीयानं तदेव स्यात्तव बन्धोऽभिधीयते ॥ ५६॥

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् ।
उड्डीयानो ह्यसौ बन्धो मृत्यु-मातङ्ग-केसरी ॥ ५७॥

उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ।
अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते ॥ ५८॥

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ।
षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥ ५९॥

सर्वेषामेव बन्धानां उत्तमो ह्युड्डीयानकः ।
उड्डियाने दृढे बन्धे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥ ६०॥

अथ मूल-बन्धः
पार्ष्णि-भागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूल-बन्धोऽभिधीयते ॥ ६१॥

अधो-गतिमपानं वा ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ।
आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूल-बन्धं हि योगिनः ॥ ६२॥

गुदं पार्ष्ण्या तु सम्पीड्य वायुमाकुञ्चयेद्बलात् ।
वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ ६३॥

प्राणापानौ नाद-बिन्दू मूल-बन्धेन चैकताम् ।
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥ ६४॥

अपान-प्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्र-पुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूल-बन्धनात् ॥ ६५॥

अपान ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वह्नि-मण्डलम् ।
तदानल-शिखा दीर्घा जायते वायुनाहता ॥ ६६॥

ततो यातो वह्न्य्-अपानौ प्राणमुष्ण-स्वरूपकम् ।
तेनात्यन्त-प्रदीप्तस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ॥ ६७॥

तेन कुण्डलिनी सुप्ता सन्तप्ता सम्प्रबुध्यते ।
दण्डाहता भुजङ्गीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ॥ ६८॥

बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्म-नाड्यं तरं व्रजेत् ।
तस्मान्नित्यं मूल-बन्धः कर्तव्यो योगिभिः सदा ॥ ६९॥

अथ जलन्धर-बन्धः
कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम् ।
बन्धो जालन्धराख्योऽयं जरा-मृत्यु-विनाशकः ॥ ७०॥

बध्नाति हि सिराजालमधो-गामि नभो-जलम् ।

ततो जालन्धरो बन्धः कण्ठ-दुःखौघ-नाशनः ॥ ७१॥

जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठ-संकोच-लक्षणे ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥ ७२॥

कण्ठ-संकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तम्भयेद्दृढम् ।
मध्य-चक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधार-बन्धनम् ॥ ७३॥

मूल-स्थानं समाकुञ्च्य उड्डियानं तु कारयेत् ।
इडां च पिङ्गलां बद्ध्वा वाहयेत्पश्चिमे पथि ॥ ७४॥

अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम् ।
ततो न जायते मृत्युर्जरा-रोगादिकं तथा ॥ ७५॥

बन्ध-त्रयमिदं श्रेष्ठं महा-सिद्धैश्च सेवितम् ।
सर्वेषां हठ-तन्त्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥ ७६॥

यत्किंचित्स्रवते चन्द्रादमृतं दिव्य-रूपिणः ।
तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिण्डो जरायुतः ॥ ७७॥

अथ विपरीत-करणी मुद्रा
तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुख-वञ्चनम् ।
गुरूपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थ-कोटिभिः ॥ ७८॥

ऊर्ध्व-नाभेरधस्तालोरूर्ध्वं भानुरधः शशी ।
करणी विपरीताख्या गुरु-वाक्येन लभ्यते ॥ ७९॥

नित्यमभ्यास-युक्तस्य जठराग्नि-विवर्धिनी ।
आहारो बहुलस्तस्य सम्पाद्यः साधकस्य च ॥ ८०॥

अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्-क्षणात् ।
अधः-शिराश्चोर्ध्व-पादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ॥ ८१॥

क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ।
वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ।
याम-मात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् ॥ ८२॥

अथ वज्रोली
स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना ।
वज्रोलीं यो विजानाति स योगी सिद्धि-भाजनम् ॥ ८३॥

तत्र वस्तु-द्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् ।
क्षीरं चैकं द्वितीयं तु नारी च वश-वर्तिनी ॥ ८४॥

मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वाकुञ्चनमभ्यसेत् ।
पुरुषोऽप्यथवा नारी वज्रोली-सिद्धिमाप्नुयात् ॥ ८५॥

यत्नतः शस्त-नालेन फूत्कारं वज्र-कन्दरे ।
शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायु-संचार-कारणात् ॥ ८६॥

नारी-भगे पदद्-बिन्दुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् ।
चलितं च निजं बिन्दुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ॥ ८७॥

एवं संरक्षयेद्बिन्दुं जयति योगवित् ।
मरणं बिन्दु-पातेन जीवनं बिन्दु-धारणात् ॥ ८८॥

सुगन्धो योगिनो देहे जायते बिन्दु-धारणात् ।
यावद्बिन्दुः स्थिरो देहे तावत्काल-भयं कुतः ॥ ८९॥

चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितम् ।
तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥ ९०॥

ऋतुमत्या रजोऽप्येवं निजं बिन्दुं च रक्षयेत् ।
मेढ्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्यास-योग-वित् ॥ ९१॥

अथ सहजोलिः

सहजोलिश्चामरोलिर्वज्रोल्या भेद एकतः ।
जले सुभस्म निक्षिप्य दग्ध-गोमय-सम्भवम् ॥ ९२॥

वज्रोली-मैथुनादूर्ध्वं स्त्री-पुंसोः स्वाङ्ग-लेपनम् ।
आसीनयोः सुखेनैव मुक्त-व्यापारयोः क्षणात् ॥ ९३॥

सहजोलिरियं प्रोक्ता श्रद्धेया योगिभिः सदा ।
अयं शुभकरो योगो भोग-युक्तोऽपि मुक्तिदः ॥ ९४॥

अयं योगः पुण्यवतां धीराणां तत्त्व-दर्शिनाम् ।
निर्मत्सराणां वै सिध्येन्न तु मत्सर-शालिनाम् ॥ ९५॥

अथ अमरोली

पित्तोल्बणत्वात्प्रथमाम्बु-धारां
विहाय निःसारतयान्त्यधाराम् ।

निषेव्यते शीतल-मध्य-धारा
कापालिके खण्डमतेऽमरोली ॥ ९६॥

अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन्दिने दिने ।
वज्रोलीमभ्यसेत्सम्यक्सामरोलीति कथ्यते ॥ ९७॥

अभ्यासान्निःसृतां चान्द्रीं विभूत्या सह मिश्रयेत् ।
धारयेदुत्तमाङ्गेषु दिव्य-दृष्टिः प्रजायते ॥ ९८॥

पुंसो बिन्दुं समाकुञ्च्य सम्यगभ्यास-पाटवात् ।
यदि नारी रजो रक्षेद्वज्रोल्या सापि योगिनी ॥ ९९॥

तस्याः किंचिद्रजो नाशं न गच्छति न संशयः ।
तस्याः शरीरे नादश्च बिन्दुतामेव गच्छति ॥ १००॥

स बिन्दुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहगौ ।
वज्रोल्य्-अभ्यास-योगेन सर्व-सिद्धिं प्रयच्छतः ॥ १०१॥

रक्षेदाकुञ्चनादूर्ध्वं या रजः सा हि योगिनी ।
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद्ध्रुवम् ॥ १०२॥

देह-सिद्धिं च लभते वज्रोल्य्-अभ्यास-योगतः ।
अयं पुण्य-करो योगो भोगे भुक्तेऽपि मुक्तिदः ॥ १०३॥

अथ शक्ति-चालनम्
कुटिलाङ्गी कुण्डलिनी भुजङ्गी शक्तिरीश्वरी ।
कुण्डल्यरुन्धती चैते शब्दाः पर्याय-वाचकाः ॥ १०४॥

उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात् ।
कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥ १०५॥

येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्म-स्थानं निरामयम् ।
मुखेनाच्छाद्य तद्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥ १०६॥

कन्दोर्ध्वे कुण्डली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ।
बन्धनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥ १०७॥

कुण्डली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता ।
सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ॥ १०८॥

गङ्गा-यमुनयोर्मध्ये बाल-रण्डां तपस्विनीम् ।

बलात्कारेण गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ १०९॥

इडा भगवती गङ्गा पिङ्गला यमुना नदी ।
इडा-पिङ्गलयोर्मध्ये बालरण्डा च कुण्डली ॥ ११०॥

पुच्छे प्रगृह्य भुजङ्गीं सुप्तामुद्बोधयेच्च ताम् ।
निद्रां विहाय सा शक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ॥ १११॥

अवस्थिता चैव फणावती सा
प्रातश्च सायं प्रहरार्ध-मात्रम् ।
प्रपूर्य सूर्यात्परिधान-युक्त्या
प्रगृह्य नित्यं परिचालनीया ॥ ११२॥

ऊर्ध्वं वितस्ति-मात्रं तु विस्तारं चतुरङ्गुलम् ।
मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टिताम्बर-लक्षणम् ॥ ११३॥

सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढम् ।
गुल्फ-देश-समीपे च कन्दं तत्र प्रपीडयेत् ॥ ११४॥

वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुण्डलीम् ।
कुर्यादनन्तरं भस्त्रां कुण्डलीमाशु बोधयेत् ॥ ११५॥

भानोराकुञ्चनं कुर्यात्कुण्डलीं चालयेत्ततः ।
मृत्यु-वक्त्र-गतस्यापि तस्य मृत्यु-भयं कुतः ॥ ११६॥

मुहूर्त-द्वय-पर्यन्तं निर्भयं चालनादसौ ।
ऊर्ध्वमाकृष्यते किंचित्सुषुम्णायां समुद्गता ॥ ११७॥

तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्णाया मुखं ध्रुवम् ।
जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्णां व्रजति स्वतः ॥ ११८॥

तस्मात्संचालयेन्नित्यं सुख-सुप्तामरुन्धतीम् ।
तस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥ ११९॥

येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धि-भाजनम् ।
किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ॥ १२०॥

ब्रह्मचर्य-रतस्यैव नित्यं हित-मिताशिनः ।
मण्डलाद्दृश्यते सिद्धिः कुण्डल्य्-अभ्यास-योगिनः ॥ १२१॥

कुण्डलीं चालयित्वा तु भस्त्रां कुर्याद्विशेषतः ।

एवमभ्यस्यतो नित्यं यमिनो यम-भीः कुतः ॥ १२२॥

द्वा-सप्तति-सहस्राणां नाडीनां मल-शोधने ।
कुतः प्रक्षालनोपायः कुण्डल्य्-अभ्यसनादृते ॥ १२३॥

इयं तु मध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिनाम् ।
आसन-प्राण-संयाम-मुद्राभिः सरला भवेत् ॥ १२४॥

अभ्यासे तु विनिद्राणां मनो धृत्वा समाधिना ।
रुद्राणी वा परा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रयच्छति ॥ १२५॥

राज-योगं विना पृथ्वी राज-योगं विना निशा ।
राज-योगं विना मुद्रा विचित्रापि न शोभते ॥ १२६॥

मारुतस्य विधिं सर्वं मनो-युक्तं समभ्यसेत् ।
इतरत्र न कर्तव्या मनो-वृत्तिर्मनीषिणा ॥ १२७॥

इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शम्भुना ।
एकैका तासु यमिनां महा-सिद्धि-प्रदायिनी ॥ १२८॥

उपदेशं हि मुद्राणां यो दत्ते साम्प्रदायिकम् ।
स एव श्री-गुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः ॥ १२९॥

तस्य वाक्य-परो भूत्वा मुद्राभ्यासे समाहितः ।
अणिमादि-गुणैः सार्धं लभते काल-वञ्चनम् ॥ १३०॥

इति हठ-प्रदीपिकायां तृतीयोपदेशः ।

॥ ४॥ चतुर्थोपदेशः

नमः शिवाय गुरवे नाद-बिन्दु-कलात्मने ।
निरञ्जन-पदं याति नित्यं तत्र परायणः ॥ १॥

अथेदानीं प्रवक्ष्यामि समाधिक्रममुत्तमम् ।
मृत्युघ्नं च सुखोपायं ब्रह्मानन्द-करं परम् ॥ २॥

राज-योगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी ।
अमरत्वं लयस्तत्त्वं शून्याशून्यं परं पदम् ॥ ३॥

अमनस्कं तथाद्वैतं निरालम्बं निरञ्जनम् ।
जीवन्मुक्तिश्च सहजा तुर्या चेत्येक-वाचकाः ॥ ४॥

सलिले सैन्धवं यद्वत्साम्यं भजति योगतः ।
तथात्म-मनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते ॥ ५॥

यदा संक्षीयते प्राणो मानसं च प्रलीयते ।
तदा समरसत्वं च समाधिरभिधीयते ॥ ६॥

तत्-समं च द्वयोरैक्यं जीवात्म-परमात्मनोः ।
प्रनष्ट-सर्व-सङ्कल्पः समाधिः सोऽभिधीयते ॥ ७॥

राज-योगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्वतः ।
ज्ञानं मुक्तिः स्थितिः सिद्धिर्गुरु-वाक्येन लभ्यते ॥ ८॥

दुर्लभो विषय-त्यागो दुर्लभं तत्त्व-दर्शनम् ।
दुर्लभा सहजावस्था सद्-गुरोः करुणां विना ॥ ९॥

विविधैरासनैः कुभैर्विचित्रैः करणैरपि ।
प्रबुद्धायां महा-शक्तौ प्राणः शून्ये प्रलीयते ॥ १०॥

उत्पन्न-शक्ति-बोधस्य त्यक्त-निःशेष-कर्मणः ।
योगिनः सहजावस्था स्वयमेव प्रजायते ॥ ११॥

सुषुम्णा-वाहिनि प्राणे शून्ये विशति मानसे ।
तदा सर्वाणि कर्माणि निर्मूलयति योगवित् ॥ १२॥

अमराय नमस्तुभ्यं सोऽपि कालस्त्वया जितः ।
पतितं वदने यस्य जगदेतच्चराचरम् ॥ १३॥

चित्ते समत्वमापन्ने वायौ व्रजति मध्यमे ।
तदामरोली वज्रोली सहजोली प्रजायते ॥ १४॥

ज्ञानं कुतो मनसि सम्भवतीह तावत्
प्राणोऽपि जीवति मनो म्रियते न यावत् ।
प्राणो मनो द्वयमिदं विलयं नयेद्यो
मोक्षं स गच्छति नरो न कथंचिदन्यः ॥ १५॥

ज्ञात्वा सुषुम्णासद्-भेदं कृत्वा वायुं च मध्यगम् ।
स्थित्वा सदैव सुस्थाने ब्रह्म-रन्ध्रे निरोधयेत् ॥ १६॥

सूर्य-चन्द्रमसौ धत्तः कालं रात्रिन्दिवात्मकम् ।

भोक्त्री सुषुम्ना कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतम् ॥ १७॥

द्वा-सप्तति-सहस्राणि नाडी-द्वाराणि पञ्जरे ।
सुषुम्णा शाम्भवी शक्तिः शेषास्त्वेव निरर्थकाः ॥ १८॥

वायुः परिचितो यस्मादग्निना सह कुण्डलीम् ।
बोधयित्वा सुषुम्णायां प्रविशेदनिरोधतः ॥ १९॥

सुषुम्णा-वाहिनि प्राणे सिद्ध्यत्येव मनोन्मनी ।
अन्यथा त्वितराभ्यासाः प्रयासायैव योगिनाम् ॥ २०॥

पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते ।
मनश्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते ॥ २१॥

हेतु-द्वयं तु चित्तस्य वासना च समीरणः ।
तयोर्विनष्ट एकस्मिन्तौ द्वावपि विनश्यतः ॥ २२॥

मनो यत्र विलीयेत पवनस्तत्र लीयते ।
पवनो लीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते ॥ २३॥

दुग्धाम्बुवत्संमिलितावुभौ तौ
तुल्य-क्रियौ मानस-मारुतौ हि ।
यतो मरुत्तत्र मनः-प्रवृत्तिर्
यतो मनस्तत्र मरुत्-प्रवृत्तिः ॥ २४॥

तत्रैक-नाशादपरस्य नाश
एक-प्रवृत्तेरपर-प्रवृत्तिः ।
अध्वस्तयोश्चेन्द्रिय-वर्ग-वृत्तिः
प्रध्वस्तयोर्मोक्ष-पदस्य सिद्धिः ॥ २५॥

रसस्य मनसश्चैव चञ्चलत्वं स्वभावतः ।
रसो बद्धो मनो बद्धं किं न सिद्ध्यति भूतले ॥ २६॥

मूर्च्छितो हरते व्याधीन्मृतो जीवयति स्वयम् ।
बद्धः खेचरतां धत्ते रसो वायुश्च पार्वति ॥ २७॥

मनः स्थैर्यं स्थिरो वायुस्ततो बिन्दुः स्थिरो भवेत् ।
बिन्दु-स्थैर्यात्सदा सत्त्वं पिण्ड-स्थैर्यं प्रजायते ॥ २८॥

इन्द्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः ।

मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः ॥ २९॥

सोऽयमेवास्तु मोक्षाख्यो मास्तु वापि मतान्तरे ।
मनः-प्राण-लये कश्चिदानन्दः सम्प्रवर्तते ॥ ३०॥

प्रनष्ट-श्वास-निश्वासः प्रध्वस्त-विषय-ग्रहः ।
निश्चेष्टो निर्विकारश्च लयो जयति योगिनाम् ॥ ३१॥

उच्छिन्न-सर्व-सङ्कल्पो निःशेषाशेष-चेष्टितः ।
स्वावगम्यो लयः कोऽपि जायते वाग्-अगोचरः ॥ ३२॥

यत्र दृष्टिर्लयस्तत्र भूतेन्द्रिय-सनातनी ।
सा शक्तिर्जीव-भूतानां द्वे अलक्ष्ये लयं गते ॥ ३३॥

लयो लय इति प्राहुः कीदृशं लय-लक्षणम् ।
अपुनर्-वासनोत्थानाल्लयो विषय-विस्मृतिः ॥ ३४॥

वेद-शास्त्र-पुराणानि सामान्य-गणिका इव ।
एकैव शाम्भवी मुद्रा गुप्ता कुल-वधूरिव ॥ ३५॥

अथ शाम्भवी
अन्तर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेष-वर्जिता ।
एषा सा शाम्भवी मुद्रा वेद-शास्त्रेषु गोपिता ॥ ३६॥

अन्तर्लक्ष्य-विलीन-चित्त-पवनो योगी यदा वर्तते
दृष्ट्या निश्चल-तारया बहिरधः पश्यन्नपश्यन्नपि ।
मुद्रेयं खलु शाम्भवी भवति सा लब्धा प्रसादाद्गुरोः
शून्याशून्य-विलक्षणं स्फुरति तत्तत्त्वं पदं शाम्भवम् ॥ ३७॥

श्री-शाम्भव्याश्च खेचर्या अवस्था-धाम-भेदतः ।
भवेच्चित्त-लयानन्दः शून्ये चित्-सुख-रूपिणि ॥ ३८॥

तारे ज्योतिषि संयोज्य किंचिदुन्नमयेद्भ्रुवौ ।
पूर्व-योगं मनो युञ्जन्नुन्मनी-कारकः क्षणात् ॥ ३९॥

केचिदागम-जालेन केचिन्निगम-सङ्कुलैः ।
केचित्तर्केण मुह्यन्ति नैव जानन्ति तारकम् ॥ ४०॥

अर्धोन्मीलित-लोचनः स्थिर-मना नासाग्र-दत्तेक्षणश्
चन्द्रार्कावपि लीनतामुपनयन्निस्पन्द-भावेन यः ।

ज्योती-रूपमशेष-बीजमखिलं देदीप्यमानं परं
तत्त्वं तत्-पदमेति वस्तु परमं वाच्यं किमत्राधिकम् ॥ ४१ ॥

दिवा न पूजयेल्लिङ्गं रात्रौ चैव न पूजयेत् ।
सर्वदा पूजयेल्लिङ्गं दिवारात्रि-निरोधतः ॥ ४२ ॥

अथ खेचरी
सव्य-दक्षिण-नाडी-स्थो मध्ये चरति मारुतः ।
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन्स्थाने न संशयः ॥ ४३ ॥

इडा-पिङ्गलयोर्मध्ये शून्यं चैवानिलं ग्रसेत् ।
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तत्र सत्यं पुनः पुनः ॥ ४४ ॥

सूर्य्याचन्द्रमसोर्मध्ये निरालम्बान्तरे पुनः ।
संस्थिता व्योम-चक्रे या सा मुद्रा नाम खेचरी ॥ ४५ ॥

सोमाद्यत्रोदिता धारा साक्षात्सा शिव-वल्लभा ।
पूरयेदतुलां दिव्यां सुषुम्णां पश्चिमे मुखे ॥ ४६ ॥

पुरस्ताच्चैव पूर्येत निश्चिता खेचरी भवेत् ।
अभ्यस्ता खेचरी मुद्राप्युन्मनी सम्प्रजायते ॥ ४७ ॥

भ्रुवोर्मध्ये शिव-स्थानं मनस्तत्र विलीयते ।
ज्ञातव्यं तत्-पदं तुर्यं तत्र कालो न विद्यते ॥ ४८ ॥

अभ्यसेत्खेचरीं तावद्यावत्स्याद्योग-निद्रितः ।
सम्प्राप्त-योग-निद्रस्य कालो नास्ति कदाचन ॥ ४९ ॥

निरालम्बं मनः कृत्वा न किंचिदपि चिन्तयेत् ।
स-बाह्याभ्यन्तरं व्योम्नि घटवत्तिष्ठति ध्रुवम् ॥ ५० ॥

बाह्य-वायुर्यथा लीनस्तथा मध्यो न संशयः ।
स्व-स्थाने स्थिरतामेति पवनो मनसा सह ॥ ५१ ॥

एवमभ्यस्यतस्तस्य वायु-मार्गे दिवानिशम् ।
अभ्यासाज्जीर्यते वायुर्मनस्तत्रैव लीयते ॥ ५२ ॥

अमृतैः प्लावयेद्देहमापाद-तल-मस्तकम् ।
सिध्यत्येव महा-कायो महा-बल-पराक्रमः ॥ ५३ ॥

शक्ति-मध्ये मनः कृत्वा शक्तिं मानस-मध्यगाम् ।

मनसा मन आलोक्य धारयेत्परमं पदम् ॥ ५४॥

ख-मध्ये कुरु चात्मानमात्म-मध्ये च खं कुरु ।
सर्वं च ख-मयं कृत्वा न किंचिदपि चिन्तयेत् ॥ ५५॥

अन्तः शून्यो बहिः शून्यः शून्यः कुम्भ इवाम्बरे ।
अन्तः पूर्णो बहिः पूर्णः पूर्णः कुम्भ इवार्णवे ॥ ५६॥

बाह्य-चिन्ता न कर्तव्या तथैवान्तर-चिन्तनम् ।
सर्व-चिन्तां परित्यज्य न किंचिदपि चिन्तयेत् ॥ ५७॥

सङ्कल्प-मात्र-कलनैव जगत्समग्रं
सङ्कल्प-मात्र-कलनैव मनो-विलासः ।
सङ्कल्प-मात्र-मतिमुत्सृज निर्विकल्पम्
आश्रित्य निश्चयमवाप्नुहि राम शान्तिम् ॥ ५८॥

कर्पूरमनले यद्वत्सैन्धवं सलिले यथा ।
तथा सन्धीयमानं च मनस्तत्त्वे विलीयते ॥ ५९॥

ज्ञेयं सर्वं प्रतीतं च ज्ञानं च मन उच्यते ।
ज्ञानं ज्ञेयं समं नष्टं नान्यः पन्था द्वितीयकः ॥ ६०॥

मनो-दृश्यमिदं सर्वं यत्किंचित्स-चराचरम् ।
मनसो ह्युन्मनी-भावाद्द्वैतं नैवोलभ्यते ॥ ६१॥

ज्ञेय-वस्तु-परित्यागाद्विलयं याति मानसम् ।
मनसो विलये जाते कैवल्यमवशिष्यते ॥ ६२॥

एवं नाना-विधोपायाः सम्यक्स्वानुभवान्विताः ।
समाधि-मार्गाः कथिताः पूर्वाचार्यैर्महात्मभिः ॥ ६३॥

सुषुम्णायै कुण्डलिन्यै सुधायै चन्द्र-जन्मने ।
मनोन्मन्यै नमस्तुभ्यं महा-शक्त्यै चिद्-आत्मने ॥ ६४॥

अशक्य-तत्त्व-बोधानां मूढानामपि संमतम् ।
प्रोक्तं गोरक्ष-नाथेन नादोपासनमुच्यते ॥ ६५॥

श्री-आदिनाथेन स-पाद-कोटि-
लय-प्रकाराः कथिता जयन्ति ।
नादानुसन्धानकमेकमेव

मन्यामहे मुख्यतमं लयानाम् ॥ ६६॥

मुक्तासने स्थितो योगी मुद्रां सन्धाय शाम्भवीम् ।
शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तास्थमेकधीः ॥ ६७॥

श्रवण-पुट-नयन-युगल
घ्राण-मुखानां निरोधनं कार्यम् ।
शुद्ध-सुषुम्णा-सरणौ
स्फुटममलः श्रूयते नादः ॥ ६८॥

आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचयोऽपि च ।
निष्पत्तिः सर्व-योगेषु स्यादवस्था-चतुष्टयम् ॥ ६९॥

अथ आरम्भावस्था
ब्रह्म-ग्रन्थेर्भवेद्भेदो ह्यानन्दः शून्य-सम्भवः ।
विचित्रः क्वणको देहेऽनाहतः श्रूयते ध्वनिः ॥ ७०॥

दिव्य-देहश्च तेजस्वी दिव्य-गन्धस्त्वरोगवान् ।
सम्पूर्ण-हृदयः शून्य आरम्भे योगवान्भवेत् ॥ ७१॥

अथ घटावस्था
द्वितीयायां घटीकृत्य वायुर्भवति मध्यगः ।
दृढासनो भवेद्योगी ज्ञानी देव-समस्तदा ॥ ७२॥

विष्णु-ग्रन्थेस्ततो भेदात्परमानन्द-सूचकः ।
अतिशून्ये विमर्दश्च भेरी-शब्दस्तदा भवेत् ॥ ७३॥

अथ परिचयावस्था
तृतीयायां तु विज्ञेयो विहायो मर्दल-ध्वनिः ।
महा-शून्यं तदा याति सर्व-सिद्धि-समाश्रयम् ॥ ७४॥

चित्तानन्दं तदा जित्वा सहजानन्द-सम्भवः ।
दोष-दुःख-जरा-व्याधि-क्षुधा-निद्रा-विवर्जितः ॥ ७५॥

अथ निष्पत्त्य्-अवस्था
रुद्र-ग्रन्थिं यदा भित्त्वा शर्व-पीठ-गतोऽनिलः ।
निष्पत्तौ वैणवः शब्दः क्वणद्-वीणा-क्वणो भवेत् ॥ ७६॥

एकीभूतं तदा चित्तं राज-योगाभिधानकम् ।

सृष्टि-संहार-कर्तासौ योगीश्वर-समो भवेत् ॥ ७७॥

अस्तु वा मास्तु वा मुक्तिरत्रैवाखण्डितं सुखम् ।
लयोद्भवमिदं सौख्यं राज-योगादवाप्यते ॥ ७८॥

राज-योगमजानन्तः केवलं हठ-कर्मिणः ।
एतानभ्यासिनो मन्ये प्रयास-फल-वर्जितान् ॥ ७९॥

उन्मन्य्-अवाप्तये शीघ्रं भ्रू-ध्यानं मम संमतम् ।
राज-योग-पदं प्राप्तुं सुखोपायोऽल्प-चेतसाम् ।
सद्यः प्रत्यय-सन्धायी जायते नादजो लयः ॥ ८०॥

नादानुसन्धान-समाधि-भाजां
योगीश्वराणां हृदि वर्धमानम् ।
आनन्दमेकं वचसामगम्यं
जानाति तं श्री-गुरुनाथ एकः ॥ ८१॥

कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां यः शृणोति ध्वनिं मुनिः ।
तत्र चित्तं स्थिरीकुर्याद्यावत्स्थिर-पदं व्रजेत् ॥ ८२॥

अभ्यस्यमानो नादोऽयं बाह्यमावृणुते ध्वनिम् ।
पक्षाद्विक्षेपमखिलं जित्वा योगी सुखी भवेत् ॥ ८३॥

श्रूयते प्रथमाभ्यासे नादो नाना-विधो महान् ।
ततोऽभ्यासे वर्धमाने श्रूयते सूक्ष्म-सूक्ष्मकः ॥ ८४॥

आदौ जलधि-जीमूत-भेरी-झर्झर-सम्भवाः ।
मध्ये मर्दल-शङ्खोत्था घण्टा-काहलजास्तथा ॥ ८५॥

अन्ते तु किङ्किणी-वंश-वीणा-भ्रमर-निःस्वनाः ।
इति नानाविधा नादाः श्रूयन्ते देह-मध्यगाः ॥ ८६॥

महति श्रूयमाणेऽपि मेघ-भेर्य्-आदिके ध्वनौ ।
तत्र सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं नादमेव परामृशेत् ॥ ८७॥

घनमुत्सृज्य वा सूक्ष्मे सूक्ष्ममुत्सृज्य वा घने ।
रममाणमपि क्षिप्तं मनो नान्यत्र चालयेत् ॥ ८८॥

यत्र कुत्रापि वा नादे लगति प्रथमं मनः ।
तत्रैव सुस्थिरीभूय तेन सार्धं विलीयते ॥ ८९॥

मकरन्दं पिबन्भृङ्गी गन्धं नापेक्षते यथा ।
नादासक्तं तथा चित्तं विषयान्नहि काङ्क्षते ॥ ९०॥

मनो-मत्त-गजेन्द्रस्य विषयोद्यान-चारिणः ।
समर्थोऽयं नियमने निनाद-निशिताङ्कुशः ॥ ९१॥

बद्धं तु नाद-बन्धेन मनः सन्त्यक्त-चापलम् ।
प्रयाति सुतरां स्थैर्यं छिन्न-पक्षः खगो यथा ॥ ९२॥

सर्व-चिन्तां परित्यज्य सावधानेन चेतसा ।
नाद एवानुसन्धेयो योग-साम्राज्यमिच्छता ॥ ९३॥

नादोऽन्तरङ्ग-सारङ्ग-बन्धने वागुरायते ।
अन्तरङ्ग-कुरङ्गस्य वधे व्याधायतेऽपि च ॥ ९४॥

अन्तरङ्गस्य यमिनो वाजिनः परिघायते ।
नादोपास्ति-रतो नित्यमवधार्या हि योगिना ॥ ९५॥

बद्धं विमुक्त-चाञ्चल्यं नाद-गन्धक-जारणात् ।
मनः-पारदमाप्नोति निरालम्बाख्य-खेऽटनम् ॥ ९६॥

नाद-श्रवणतः क्षिप्रमन्तरङ्ग-भुजङ्गमम् ।
विस्मृतय सर्वमेकाग्रः कुत्रचिन्नहि धावति ॥ ९७॥

काष्ठे प्रवर्तितो वह्निः काष्ठेन सह शाम्यति ।
नादे प्रवर्तितं चित्तं नादेन सह लीयते ॥ ९८॥

घण्टादिनाद-सक्त-स्तब्धान्तः-करण-हरिणस्य ।
प्रहरणमपि सुकरं स्याच्छर-सन्धान-प्रवीणश्चेत् ॥ ९९॥

अनाहतस्य शब्दस्य ध्वनिर्य उपलभ्यते ।
ध्वनेरन्तर्गतं ज्ञेयं ज्ञेयस्यान्तर्गतं मनः ।
मनस्तत्र लयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ १००॥

तावदाकाश-सङ्कल्पो यावच्छब्दः प्रवर्तते ।
निःशब्दं तत्-परं ब्रह्म परमातेति गीयते ॥ १०१॥

यत्किंचिन्नाद-रूपेण श्रूयते शक्तिरेव सा ।
यस्तत्त्वान्तो निराकारः स एव परमेश्वरः ॥ १०२॥

इति नादानुसन्धानम्

सर्वे हठ-लयोपाया राजयोगस्य सिद्धये ।
राज-योग-समारूढः पुरुषः काल-वञ्चकः ॥ १०३॥

तत्त्वं बीजं हठः क्षेत्रमौदासीन्यं जलं त्रिभिः ।
उन्मनी कल्प-लतिका सद्य एव प्रवर्तते ॥ १०४॥

सदा नादानुसन्धानात्क्षीयन्ते पाप-संचयाः ।
निरञ्जने विलीयेते निश्चितं चित्त-मारुतौ ॥ १०५॥

शङ्ख-दुन्धुभि-नादं च न शृणोति कदाचन ।
काष्ठवज्जायते देह उन्मन्यावस्थया ध्रुवम् ॥ १०६॥

सर्वावस्था-विनिर्मुक्तः सर्व-चिन्ता-विवर्जितः ।
मृतवत्तिष्ठते योगी स मुक्तो नात्र संशयः ॥ १०७॥

खाद्यते न च कालेन बाध्यते न च कर्मणा ।
साध्यते न स केनापि योगी युक्तः समाधिना ॥ १०८॥

न गन्धं न रसं रूपं न च स्पर्शं न निःस्वनम् ।
नात्मानं न परं वेत्ति योगी युक्तः समाधिना ॥ १०९॥

चित्तं न सुप्तं नोजाग्रत्स्मृति-विस्मृति-वर्जितम् ।
न चास्तमेति नोदेति यस्यासौ मुक्त एव सः ॥ ११०॥

न विजानाति शीतोष्णं न दुःखं न सुखं तथा ।
न मानं नोपमानं च योगी युक्तः समाधिना ॥ १११॥

स्वस्थो जाग्रदवस्थायां सुप्तवद्योऽवतिष्ठते ।
निःश्वासोच्छ्वास-हीनश्च निश्चितं मुक्त एव सः ॥ ११२॥

अवध्यः सर्व-शस्त्राणामशक्यः सर्व-देहिनाम् ।
अग्राह्यो मन्त्र-यन्त्राणां योगी युक्तः समाधिना ॥ ११३॥

यावन्नैव प्रविशति चरन्मारुतो मध्य-मार्गे
यावद्बिन्दुर्न भवति दृढः प्राण-वात-प्रबन्धात् ।
यावद्ध्याने सहज-सदृशं जायते नैव तत्त्वं
तावज्ज्ञानं वदति तदिदं दम्भ-मिथ्या-प्रलापः ॥ ११४॥

इति हठ-योग-प्रदीपिकायां समाधि-लक्षणं नाम चतुर्थोपदेशः ।

Input by Jan Brzezinski in Balaram encoding

Converted to itx encoding by Ulrich Stiehl

haTha-yoga-pradIpikA

pdf was typeset on April 9, 2022

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*