haTha-yoga-pradIpikA

॥ हठ-योग-प्रदीपिका ॥

॥ 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-वक्तो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ॥ ५३॥
सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगि-पुङ्गवैः ।
बन्ध-त्रितय-सन्धानं कुरुते चासनोत्तमम् ॥ ५४॥
अथ भद्रासनम्

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्त्याः पार्श्वयोः क्षिप्ते ।
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 सिद्ध्यति ॥ 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-संभार-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 विपरीताख्वा 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॥
सूर्याचन्द्रमसोर्मध्ये 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 ।
सिद्ध्यत्येव 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

Please send corrections to sanskrit@cheerful.com
Last updated April 5, 2009