haTha-yoga-pradIpikA

હઠયોગપ્રદીપિકા

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 **sanskript**.

April 9, 2022

sanskritdocuments.org

haTha-yoga-pradIpikA

હઠયોગપ્રદીપિકા

॥ ૧॥ પ્રથમોપદેશઃ

શ્રી-આદિ-નાથાય નમોઽસ્તુ તસ્મૈ
યેનોપદિષ્ટા હઠ-યોગ-વિદ્યા ।
વિભ્રાજતે પ્રોન્નત-રાજ-યોગમ્
આરોઢુમિચ્છોરધિરોહિણીવ ॥ ૧॥

પ્રણમ્ય શ્રી-ગુરું નાથં સ્વાત્મારામેણ યોગિના ।
કેવલં રાજ-યોગાય હઠ-વિદ્યોપદિશ્યતે ॥ ૨॥

ભ્રાન્ત્યા બહુમત-ધ્વાન્તે રાજ-યોગમજાનતામ્ ।
હઠ-પ્રદીપિકાં ધત્તે સ્વાત્મારામઃ કૃપાકરઃ ॥ ૩॥

હઠ-વિદ્યાં હિ મત્સ્યેન્દ્ર-ગોરક્ષાદ્યા વિજાનતે ।
સ્વાત્મારામોઽથવા યોગી જાનીતે તત્-પ્રસાદતઃ ॥ ૪॥

શ્રી-આદિનાથ-મત્સ્યેન્દ્ર-શાવરાનન્દ-ભૈરવાઃ ।
ચૌરઙ્ગી-મીન-ગોરક્ષ-વિરૂપાક્ષ-બિલેશયાઃ ॥ ૫॥

મન્થાનો ભૈરવો યોગી સિદ્ધિર્બુદ્ધશ્ચ કન્થડિઃ ।
કોરંટકઃ સુરાનન્દઃ સિદ્ધપાદશ્ચ ચર્પટિઃ ॥ ૬॥

કાનેરી પૂજ્યપાદશ્ચ નિત્ય-નાથો નિરઞ્જનઃ ।
કપાલી બિન્દુનાથશ્ચ કાકચણ્ડીશ્વરાહ્વયઃ ॥ ૭॥

અલ્લામઃ પ્રભુદેવશ્ચ ઘોડા ચોલી ચ ટિંટિણિઃ ।
ભાનુકી નારદેવશ્ચ ખણ્ડઃ કાપાલિકસ્તથા ॥ ૮॥

ઇત્યાદયો મહાસિદ્ધા હઠ-યોગ-પ્રભાવતઃ ।
ખણ્ડયિત્વા કાલ-દણ્ડં બ્રહ્માણ્ડે વિચરન્તિ તે ॥ ૯॥

અશેષ-તાપ-તપ્તાનાં સમાશ્રય-મઠો હઠઃ ।

અશેષ-યોગ-યુક્તાનામાધાર-કમઠો હઠઃ ॥ ૧૦॥

હઠ-વિદ્યા પરં ગોપ્યા યોગિના સિદ્ધિમિચ્છતા ।
ભવેદ્વીર્યવતી ગુપ્તા નિર્વીર્યા તુ પ્રકાશિતા ॥ ૧૧॥

સુરાજ્યે ધાર્મિકે દેશે સુભિક્ષે નિરુપદ્રવે ।
ધનુઃ પ્રમાણ-પર્યન્તં શિલાગ્નિ-જલ-વર્જિતે ।
એકાન્તે મઠિકા-મધ્યે સ્થાતવ્યં હઠ-યોગિના ॥ ૧૨॥

અલ્પ-દ્વારમરન્ધ્ર-ગર્ત-વિવરં નાત્યુચ્ચ-નીચાયતં
સમ્યગ્-ગોમય-સાન્દ્ર-લિપ્તમમલં નિઃશેસ-જન્તૂજ્ઝિતમ્ ।
બાહ્યે મણ્ડપ-વેદિ-કૂપ-રુચિરં પ્રાકાર-સંવેષ્ટિતં
પ્રોક્તં યોગ-મઠસ્ય લક્ષણમિદં સિદ્ધૈર્હઠાભ્યાસિભિઃ ॥ ૧૩॥

એવં વિધે મઠે સ્થિત્વા સર્વ-ચિન્તા-વિવર્જિતઃ ।
ગુરૂપદિષ્ટ-માર્ગેણ યોગમેવ સમભ્યસેત્ ॥ ૧૪॥

અત્યાહારઃ પ્રયાસશ્ચ પ્રજલ્પો નિયમાગ્રહઃ ।
જન-સઙ્ગશ્ચ લૌલ્યં ચ ષડ્ભિર્યોગો વિનશ્યતિ ॥ ૧૫॥

ઉત્સાહાત્સાહસાદ્ધૈર્યાત્તત્ત્વ-જ્ઞાનાશ્ચ નિશ્ચયાત્ ।
જન-સઙ્ગ-પરિત્યાગાત્ષડ્ભિર્યોગઃ પ્રસિદ્ધ્યતિ ॥ ૧૬॥

અથ યમ-નિયમાઃ
અહિંસા સત્યમસ્તેયં બ્રહ્મચર્યં ક્ષમા ધૃતિઃ ।
દયાર્જવં મિતાહારઃ શૌચં ચૈવ યમા દશ ॥ ૧૭॥

તપઃ સન્તોષ આસ્તિક્યં દાનમીશ્વર-પૂજનમ્ ।
સિદ્ધાન્ત-વાક્ય-શ્રવણં હ્રીમતી ચ તપો હુતમ્ ।
નિયમા દશ સમ્પ્રોક્તા યોગ-શાસ્ત્ર-વિશારદૈઃ ॥ ૧૮॥

અથ આસનમ્
હઠસ્ય પ્રથમાઙ્ગત્વાદાસનં પૂર્વમુચ્યતે ।
કુર્યાત્તદાસનં સ્થૈર્યમારોગ્યં ચાઙ્ગ-લાઘવમ્ ॥ ૧૯॥

વશિષ્ઠાદ્યૈશ્ચ મુનિભિર્મત્સ્યેન્દ્રાદ્યૈશ્ચ યોગિભિઃ ।
અઙ્ગીકૃતાન્યાસનાનિ કથ્યન્તે કાનિચિન્મયા ॥ ૨૦॥

જાનૂર્વોરન્તરે સમ્યક્કૃત્વા પાદ-તલે ઉભે ।

ઋજુ-કાયઃ સમાસીનઃ સ્વસ્તિકં તત્પ્રચક્ષતે ॥ ૨૧॥

સવ્યે દક્ષિણ-ગુલ્ફં તુ પૃષ્ઠ-પાર્શ્વે નિયોજયેત્ ।
દક્ષિણેઽપિ તથા સવ્યં ગોમુખં ગોમુખાકૃતિઃ ॥ ૨૨॥

એકં પાદં તથૈકસ્મિન્વિન્યસેદુરુણિ સ્થિરમ્ ।
ઇતરસ્મિંસ્તથા ચોરું વીરાસનમિતીરિતમ્ ॥ ૨૩॥

ગુદં નિરુધ્ય ગુલ્ફાભ્યાં વ્યુત્ક્રમેણ સમાહિતઃ ।
કૂર્માસનં ભવેદેતદિતિ યોગ-વિદો વિદુઃ ॥ ૨૪॥

પદ્માસનં તુ સંસ્થાપ્ય જાનૂર્વોરન્તરે કરૌ ।
નિવેશ્ય ભૂમૌ સંસ્થાપ્ય વ્યોમસ્થં કુક્કુટાસનમ્ ॥ ૨૫॥

કુક્કુટાસન-બન્ધ-સ્થો દોર્ભ્યાં સમ્બધ્ય કન્ધરામ્ ।
ભવેદ્કૂર્મવદુત્તાન એતદુત્તાન-કૂર્મકમ્ ॥ ૨૬॥

પાદાઙ્ગુષ્ઠૌ તુ પાણિભ્યાં ગૃહીત્વા શ્રવણાવધિ ।
ધનુરાકર્ષણં કુર્યાદ્ધનુર્-આસનમુચ્યતે ॥ ૨૭॥

વામોરુ-મૂલાર્પિત-દક્ષ-પાદં
જાનોર્બહિર્વેષ્ટિત-વામ-પાદમ્ ।
પ્રગૃહ્ય તિષ્ઠેત્પરિવર્તિતાઙ્ગઃ
શ્રી-મત્સ્યનાથોદિતમાસનં સ્યાત્ ॥ ૨૮॥

મત્સ્યેન્દ્ર-પીઠં જઠર-પ્રદીપ્તિં
પ્રચણ્ડ-રુગ્મણ્ડલ-ખણ્ડનાસ્ત્રમ્ ।
અભ્યાસતઃ કુણ્ડલિની-પ્રબોધં
ચન્દ્ર-સ્થિરત્વં ચ દદાતિ પુંસામ્ ॥ ૨૯॥

પ્રસાર્ય પાદૌ ભુવિ દણ્ડ-રૂપૌ
દોર્ભ્યાં પદાગ્ર-દ્વિતયં ગૃહીત્વા ।
જાનૂપરિન્યસ્ત-લલાટ-દેશો
વસેદિદં પશ્ચિમતાનમાહુઃ ॥ ૩૦॥

ઇતિ પશ્ચિમતાનમાસનાગ્ર્યં
પવનં પશ્ચિમ-વાહિનં કરોતિ ।
ઉદયં જઠરાનલસ્ય કુર્યાદ્
ઉદરે કાર્શ્યમરોગતાં ચ પુંસામ્ ॥ ૩૧॥

ધરામવષ્ટભ્ય કર-દ્વયેન
તત્-કૂર્પર-સ્થાપિત-નાભિ-પાર્શ્વઃ ।
ઉચ્ચાસનો દણ્ડવદુત્થિતઃ ખે
માયૂરમેતત્પ્રવદન્તિ પીઠમ્ ॥ ૩૨॥

હરતિ સકલ-રોગાનાશુ ગુલ્મોદરાદીન્
અભિભવતિ ચ દોષાનાસનં શ્રી-મયૂરમ્ ।
બહુ કદશન-ભુક્તં ભસ્મ કુર્યાદશેષં
જનયતિ જઠરાગ્નિં જારયેત્કાલ-કૂટમ્ ॥ ૩૩॥

ઉત્તાનં શબવદ્ભૂમૌ શયનં તચ્છવાસનમ્ ।
શવાસનં શ્રાન્તિ-હરં ચિત્ત-વિશ્રાન્તિ-કારકમ્ ॥ ૩૪॥

ચતુરશીત્યાસનાનિ શિવેન કથિતાનિ ચ ।
તેભ્યશ્ચતુષ્કમાદાય સારભૂતં બ્રવીમ્યહમ્ ॥ ૩૫॥

સિદ્ધં પદ્મં તથા સિંહં ભદ્રં વેતિ ચતુષ્ટયમ્ ।
શ્રેષ્ઠં તત્રાપિ ચ સુખે તિષ્ઠેત્સિદ્ધાસને સદા ॥ ૩૬॥

અથ સિદ્ધાસનમ્
યોનિ-સ્થાનકમઙ્ઘ્રિ-મૂલ-ઘટિતં કૃત્વા દૃઢં વિન્યસેત્
મેણ્ઢ્રે પાદમથૈકમેવ હૃદયે કૃત્વા હનું સુસ્થિરમ્ ।
સ્થાણુઃ સંયમિતેન્દ્રિયોઽચલ-દૃશા પશ્યેદ્ભ્રુવોરન્તરં
હ્યેતન્મોક્ષ-કપાટ-ભેદ-જનકં સિદ્ધાસનં પ્રોચ્યતે ॥ ૩૭॥

મેણ્ઢ્રાદુપરિ વિન્યસ્ય સવ્યં ગુલ્ફં તથોપરિ ।
ગુલ્ફાન્તરં ચ નિક્ષિપ્ય સિદ્ધાસનમિદં ભવેત્ ॥ ૩૮॥

એતત્સિદ્ધાસનં પ્રાહુરન્યે વજ્રાસનં વિદુઃ ।
મુક્તાસનં વદન્ત્યેકે પ્રાહુર્ગુપ્તાસનં પરે ॥ ૩૯॥

યમેષ્વિવ મિતાહારમહિંસા નિયમેષ્વિવ ।
મુખ્યં સર્વાસનેષ્વેકં સિદ્ધાઃ સિદ્ધાસનં વિદુઃ ॥ ૪૦॥

ચતુરશીતિ-પીઠેષુ સિદ્ધમેવ સદાભ્યસેત્ ।
દ્વાસપ્તતિ-સહસ્રાણાં નાડીનાં મલ-શોધનમ્ ॥ ૪૧॥

આત્મ-ધ્યાયી મિતાહારી યાવદ્દ્વાદશ-વત્સરમ્ ।

સદા સિદ્ધાસનાભ્યાસાદ્યોગી નિષ્પત્તિમાપ્નુયાત્ ॥ ૪૨॥

કિમન્યૈર્બહુભિઃ પીઠૈઃ સિદ્ધે સિદ્ધાસને સતિ ।
પ્રાણાનિલે સાવધાને બદ્ધે કેવલ-કુમ્ભકે ।
ઉત્પદ્યતે નિરાયાસાત્સ્વયમેવોન્મની કલા ॥ ૪૩॥

તથૈકાસ્મિન્નેવ દૃઢે સિદ્ધે સિદ્ધાસને સતિ ।
બન્ધ-ત્રયમનાયાસાત્સ્વયમેવોપજાયતે ॥ ૪૪॥

નાસનં સિદ્ધ-સદૃશં ન કુમ્ભઃ કેવલોપમઃ ।
ન ખેચરી-સમા મુદ્રા ન નાદ-સદૃશો લયઃ ॥ ૪૫॥

અથ પદ્માસનમ્
વામોરૂપરિ દક્ષિણં ચ ચરણં સંસ્થાપ્ય વામં તથા
દક્ષોરૂપરિ પશ્ચિમેન વિધિના ધૃત્વા કરાભ્યાં દૃઢમ્ ।
અઙ્ગુષ્ઠૌ હૃદયે નિધાય ચિબુકં નાસાગ્રમાલોકયેત્
એતદ્વ્યાધિ-વિનાશ-કારિ યમિનાં પદ્માસનં પ્રોચ્યતે ॥ ૪૬॥

ઉત્તાનૌ ચરણૌ કૃત્વા ઊરુ-સંસ્થૌ પ્રયત્નતઃ ।
ઊરુ-મધ્યે તથોત્તાનૌ પાણી કૃત્વા તતો દૃશૌ ॥ ૪૭॥

નાસાગ્રે વિન્યસેદ્રાજદ્-અન્ત-મૂલે તુ જિહ્વયા ।
ઉત્તમ્ભ્ય ચિબુકં વક્ષસ્યુત્થાપ્ય્ પવનં શનૈઃ ॥ ૪૮॥

ઇદં પદ્માસનં પ્રોક્તં સર્વ-વ્યાધિ-વિનાશનમ્ ।
દુર્લભં યેન કેનાપિ ધીમતા લભ્યતે ભુવિ ॥ ૪૯॥

કૃત્વા સમ્પુટિતૌ કરૌ દૃઢતરં બદ્ધ્વા તુ પદ્મમાસનં
ગાઢં વક્ષસિ સન્નિધાય ચિબુકં ધ્યાયંશ્ચ તચ્ચેતસિ ।
વારં વારમપાનમૂર્ધ્વમનિલં પ્રોત્સારયન્પૂરિતં
ન્યઞ્ચન્પ્રાણમુપૈતિ બોધમતુલં શક્તિ-પ્રભાવાન્નરઃ ॥ ૫૦॥

પદ્માસને સ્થિતો યોગી નાડી-દ્વારેણ પૂરિતમ્ ।
મારુતં ધારયેદ્યસ્તુ સ મુક્તો નાત્ર સંશયઃ ॥ ૫૧॥

અથ સિંહાસનમ્
ગુલ્ફૌ ચ વૃષણસ્યાધઃ સીવન્ત્યાઃ પાર્શ્વયોઃ ક્ષિપેત્ ।
દક્ષિણે સવ્ય-ગુલ્ફં તુ દક્ષ-ગુલ્ફં તુ સવ્યકે ॥ ૫૨॥

હસ્તૌ તુ જાન્વોઃ સંસ્થાપ્ય સ્વાઙ્ગુલીઃ સમ્પ્રસાર્ય ચ ।
વ્યાત્ત-વક્ત્રો નિરીક્ષેત નાસાગ્રં સુસમાહિતઃ ॥ ૫૩॥

સિંહાસનં ભવેદેતત્પૂજિતં યોગિ-પુઙ્ગવૈઃ ।
બન્ધ-ત્રિતય-સન્ધાનં કુરુતે ચાસનોત્તમમ્ ॥ ૫૪॥

અથ ભદ્રાસનમ્
ગુલ્ફૌ ચ વૃષણસ્યાધઃ સીવન્ત્યાઃ પાર્શ્વયોઃ ક્ષિપેત્ ।
સવ્ય-ગુલ્ફં તથા સવ્યે દક્ષ-ગુલ્ફં તુ દક્ષિણે ॥ ૫૫॥

પાર્શ્વ-પાદૌ ચ પાણિભ્યાં દૃઢં બદ્ધ્વા સુનિશ્ચલમ્ ।
ભદ્રાસનં ભવેદેતત્સર્વ-વ્યાધિ-વિનાશનમ્ ।
ગોરક્ષાસનમિત્યાહુરિદં વૈ સિદ્ધ-યોગિનઃ ॥ ૫૬॥

એવમાસન-બન્ધેષુ યોગીન્દ્રો વિગત-શ્રમઃ ।
અભ્યસેન્નાડિકા-શુદ્ધિં મુદ્રાદિ-પવની-ક્રિયામ્ ॥ ૫૭॥

આસનં કુમ્ભકં ચિત્રં મુદ્રાખ્યં કરણં તથા ।
અથ નાદાનુસન્ધાનમભ્યાસાનુક્રમો હઠે ॥ ૫૮॥

બ્રહ્મચારી મિતાહારી ત્યાગી યોગ-પરાયણઃ ।
અબ્દાદૂર્ધ્વં ભવેદ્સિદ્ધો નાત્ર કાર્યા વિચારણા ॥ ૫૯॥

સુસ્નિગ્ધ-મધુરાહારશ્ચતુર્થાંશ-વિવર્જિતઃ ।
ભુજ્યતે શિવ-સમ્પ્રીત્યૈ મિતાહારઃ સ ઉચ્યતે ॥ ૬૦॥

કટ્વામ્લ-તીક્ષ્ણ-લવણોષ્ણ-હરીત-શાક-
સૌવીર-તૈલ-તિલ-સર્ષપ-મદ્ય-મત્સ્યાન્ ।
આજાદિ-માંસ-દધિ-તક્ર-કુલત્થકોલ-
પિણ્યાક-હિઙ્ગુ-લશુનાદ્યમપથ્યમાહુઃ ॥ ૬૧॥

ભોજનમહિતં વિદ્યાત્પુનરસ્યોષ્ણી-કૃતં રૂક્ષમ્ ।
અતિલવણમમ્લ-યુક્તં કદશન-શાકોત્કં વર્જ્યમ્ ॥ ૬૨॥

વહ્નિ-સ્ત્રી-પથિ-સેવાનામાદૌ વર્જનમાચરેત્ ॥ ૬૩॥

તથા હિ ગોરક્ષ-વચનમ્
વર્જયેદ્દુર્જન-પ્રાન્તં વહ્નિ-સ્ત્રી-પથિ-સેવનમ્ ।
પ્રાતઃ-સ્નાનોપવાસાદિ કાય-ક્લેશ-વિધિં તથા ॥ ૬૪॥

ગોધૂમ-શાલિ-યવ-ષાષ્ટિક-શોભનાન્નં
ક્ષીરાજ્ય-ખણ્ડ-નવનીત-સિદ્ધા-મધૂનિ ।
શુણ્ઠી-પટોલ-કફલાદિક-પઞ્ચ-શાકં
મુદ્ગાદિ-દિવ્યમુદકં ચ યમીન્દ્ર-પથ્યમ્ ॥ ૬૫॥

પુષ્ટં સુમધુરં સ્નિગ્ધં ગવ્યં ધાતુ-પ્રપોષણમ્ ।
મનોભિલષિતં યોગ્યં યોગી ભોજનમાચરેત્ ॥ ૬૬॥

યુવો વૃદ્ધોઽતિવૃદ્ધો વા વ્યાધિતો દુર્બલોઽપિ વા ।
અભ્યાસાત્સિદ્ધિમાપ્નોતિ સર્વ-યોગેષ્વતન્દ્રિતઃ ॥ ૬૭॥

ક્રિયા-યુક્તસ્ય સિદ્ધિઃ સ્યાદક્રિયસ્ય કથં ભવેત્ ।
ન શાસ્ત્ર-પાઠ-માત્રેણ યોગ-સિદ્ધિઃ પ્રજાયતે ॥ ૬૮॥

ન વેષ-ધારણં સિદ્ધેઃ કારણં ન ચ તત્-કથા ।
ક્રિયૈવ કારણં સિદ્ધેઃ સત્યમેતન્ન સંશયઃ ॥ ૬૯॥

પીઠાનિ કુમ્ભકાશ્ચિત્રા દિવ્યાનિ કરણાનિ ચ ।
સર્વાણ્યપિ હઠાભ્યાસે રાજ-યોગ-ફલાવધિ ॥ ૭૦॥

ઇતિ હઠ-પ્રદીપિકાયાં પ્રથમોપદેશઃ ।

॥ ૨॥ દ્વિતીયોપદેશઃ

અથાસને દૃધે યોગી વશી હિત-મિતાશનઃ ।
ગુરૂપદિષ્ટ-માર્ગેણ પ્રાણાયામાન્સમભ્યસેત્ ॥ ૧॥

ચલે વાતે ચલં ચિત્તં નિશ્ચલે નિશ્ચલં ભવેત્॥

યોગી સ્થાણુત્વમાપ્નોતિ તતો વાયું નિરોધયેત્ ॥ ૨॥

યાવદ્વાયુઃ સ્થિતો દેહે તાવજ્જીવનમુચ્યતે ।
મરણં તસ્ય નિષ્ક્રાન્તિસ્તતો વાયું નિરોધયેત્ ॥ ૩॥

મલાકલાસુ નાડીષુ મારુતો નૈવ મધ્યગઃ ।
કથં સ્યાદુન્મનીભાવઃ કાર્ય-સિદ્ધિઃ કથં ભવેત્ ॥ ૪॥

શુદ્ધમેતિ યદા સર્વં નાડી-ચક્રં મલાકુલમ્ ।
તદૈવ જાયતે યોગી પ્રાણ-સંગ્રહણે ક્ષમઃ ॥ ૫॥

પ્રાણાયામં તતઃ કુર્યાન્નિત્યં સાત્ત્વિકયા ધિયા ।

યથા સુષુમ્ણા-નાડીસ્થા મલાઃ શુદ્ધિં પ્રયાન્તિ ચ ॥ ૬॥

બદ્ધ-પદ્માસનો યોગી પ્રાણં ચન્દ્રેણ પૂરયેત્ ।
ધારયિત્વા યથા-શક્તિ ભૂયઃ સૂર્યેણ રેચયેત્ ॥ ૭॥

પ્રાણં સૂર્યેણ ચાકૃષ્ય પૂરયેદુદરં શનૈઃ ।
વિધિવત્કુમ્ભકં કૃત્વા પુનશ્ચન્દ્રેણ રેચયેત્ ॥ ૮॥

યેન ત્યજેત્તેન પીત્વા ધારયેદતિરોધતઃ ।
રેચયેચ્ચ તતોઽન્યેન શનૈરેવ ન વેગતઃ ॥ ૯॥

પ્રાણં ચેદિડયા પિબેન્નિયમિતં ભૂયોઽન્યથા રેચયેત્
પીત્વા પિઙ્ગલયા સમીરણમથો બદ્ધ્વા ત્યજેદ્વામયા ।
સૂર્ય-ચન્દ્રમસોરનેન વિધિનાભ્યાસં સદા તન્વતાં
શુદ્ધા નાડિ-ગણા ભવન્તિ યમિનાં માસ-ત્રયાદૂર્ધ્વતઃ ॥ ૧૦॥

પ્રાતર્મધ્યન્દિને સાયમર્ધ-રાત્રે ચ કુમ્ભકાન્ ।
શનૈરશીતિ-પર્યન્તં ચતુર્વારં સમભ્યસેત્ ॥ ૧૧॥

કનીયસિ ભવેદ્સ્વેદ કમ્પો ભવતિ મધ્યમે ।
ઉત્તમે સ્થાનમાપ્નોતિ તતો વાયું નિબન્ધયેત્ ॥ ૧૨॥

જલેન શ્રમ-જાતેન ગાત્ર-મર્દનમાચરેત્ ।
દૃઢતા લઘુતા ચૈવ તેન ગાત્રસ્ય જાયતે ॥ ૧૩॥

અભ્યાસ-કાલે પ્રથમે શસ્તં ક્ષીરાજ્ય-ભોજનમ્ ।
તતોઽભ્યાસે દૃઢીભૂતે ન તાદૃઙ્-નિયમ-ગ્રહઃ ॥ ૧૪॥

યથા સિંહો ગજો વ્યાઘ્રો ભવેદ્વશ્યઃ શનૈઃ શનૈઃ ।
તથૈવ સેવિતો વાયુરન્યથા હન્તિ સાધકમ્ ॥ ૧૫॥

પ્રાણાયામેન યુક્તેન સર્વ-રોગ-ક્ષયો ભવેત્ ।
અયુક્તાભ્યાસ-યોગેન સર્વ-રોગ-સમુદ્ગમઃ ॥ ૧૬॥

હિક્કા શ્વાસશ્ચ કાસશ્ચ શિરઃ-કર્ણાક્ષિ-વેદનાઃ ।
ભવન્તિ વિવિધાઃ રોગાઃ પવનસ્ય પ્રકોપતઃ ॥ ૧૭॥

યુક્તં યુક્તં ત્યજેદ્વાયું યુક્તં યુક્તં ચ પૂરયેત્ ।
યુક્તં યુક્તં ચ બધ્નીયાદેવં સિદ્ધિમવાપ્નુયાત્ ॥ ૧૮॥

યદા તુ નાડી-શુદ્ધિઃ સ્યાત્તથા ચિહ્નાનિ બાહ્યતઃ ।

કાયસ્ય કૃશતા કાન્તિસ્તદા જાયતે નિશ્ચિતમ્ ॥ ૧૯॥

યથેષ્ટં ધારણં વાયોરનલસ્ય પ્રદીપનમ્ ।
નાદાભિવ્યક્તિરારોગ્યં જાયતે નાડિ-શોધનાત્ ॥ ૨૦॥

મેદ-શ્લેષ્માધિકઃ પૂર્વં ષટ્-કર્માણિ સમાચરેત્ ।
અન્યસ્તુ નાચરેત્તાનિ દોષાણાં સમભાવતઃ ॥ ૨૧॥

ધૌતિર્બસ્તિસ્તથા નેતિસ્ત્રાટકં નૌલિકં તથા ।
કપાલ-ભાતિશ્ચૈતાનિ ષટ્-કર્માણિ પ્રચક્ષતે ॥ ૨૨॥

કર્મ ષટ્કમિદં ગોપ્યં ઘટ-શોધન-કારકમ્ ।
વિચિત્ર-ગુણ-સન્ધાય પૂજ્યતે યોગિ-પુઙ્ગવૈઃ ॥ ૨૩॥

તત્ર ધૌતિઃ
ચતુર્-અઙ્ગુલ-વિસ્તારં હસ્ત-પઞ્ચ-દશાયતમ્ ।
ગુરૂપદિષ્ટ-માર્ગેણ સિક્તં વસ્ત્રં શનૈર્ગ્રસેત્ ।
પુનઃ પ્રત્યાહરેચ્ચૈતદુદિતં ધૌતિ-કર્મ તત્ ॥ ૨૪॥

કાસ-શ્વાસ-પ્લીહ-કુષ્ઠં કફરોગાશ્ચ વિંશતિઃ ।
ધૌતિ-કર્મ-પ્રભાવેણ પ્રયાન્ત્યેવ ન સંશયઃ ॥ ૨૫॥

અથ બસ્તિઃ
નાભિ-દઘ્ન-જલે પાયૌ ન્યસ્ત-નાલોત્કટાસનઃ ।
આધારાકુઞ્ચનં કુર્યાત્ક્ષાલનં બસ્તિ-કર્મ તત્ ॥ ૨૬॥

ગુલ્મ-પ્લીહોદરં ચાપિ વાત-પિત્ત-કફોદ્ભવાઃ ।
બસ્તિ-કર્મ-પ્રભાવેણ ક્ષીયન્તે સકલામયાઃ ॥ ૨૭॥

ધાન્ત્વદ્રિયાન્તઃ-કરણ-પ્રસાદં
દધાચ્ચ કાન્તિં દહન-પ્રદીપ્તમ્ ।
અશેષ-દોષોપચયં નિહન્યાદ્
અભ્યસ્યમાનં જલ-બસ્તિ-કર્મ ॥ ૨૮॥

અથ નેતિઃ
સૂત્રં વિતસ્તિ-સુસ્નિગ્ધં નાસાનાલે પ્રવેશયેત્ ।
મુખાન્નિર્ગમયેચ્ચૈષા નેતિઃ સિદ્ધૈર્નિગદ્યતે ॥ ૨૯॥

કપાલ-શોધિની ચૈવ દિવ્ય-દૃષ્ટિ-પ્રદાયિની ।

જત્રૂર્ધ્વ-જાત-રોગૌઘં નેતિરાશુ નિહન્તિ ચ ॥ ૩૦॥

અથ ત્રાટકમ્

નિરીક્ષેન્નિશ્ચલ-દૃશા સૂક્ષ્મ-લક્ષ્યં સમાહિતઃ ।
અશ્રુ-સમ્પાત-પર્યન્તમાચાર્યૈસ્ત્રાટકં સ્મૃતમ્ ॥ ૩૧॥

મોચનં નેત્ર-રોગાણાં તન્દાદ્રીણાં કપાટકમ્ ।
યત્નતસ્ત્રાટકં ગોપ્યં યથા હાટક-પેટકમ્ ॥ ૩૨॥

અથ નૌલિઃ

અમન્દાવર્ત-વેગેન તુન્દં સવ્યાપસવ્યતઃ ।
નતાંસો ભ્રામયેદેષા નૌલિઃ સિદ્ધૈઃ પ્રશસ્યતે ॥ ૩૩॥

મન્દાગ્નિ-સન્દીપન-પાચનાદિ-
સન્ધાપિકાનન્દ-કરી સદૈવ ।
અશેષ-દોષ-મય-શોષણી ચ
હઠ-ક્રિયા મૌલિરિયં ચ નૌલિઃ ॥ ૩૪॥

અથ કપાલભાતિઃ

ભસ્ત્રાવલ્લોહ-કારસ્ય રેચ-પૂરૌ સસમ્ભ્રમૌ ।
કપાલભાતિર્વિખ્યાતા કફ-દોષ-વિશોષણી ॥ ૩૫॥

ષટ્-કર્મ-નિર્ગત-સ્થૌલ્ય-કફ-દોષ-મલાદિકઃ ।
પ્રાણાયામં તતઃ કુર્યાદનાયાસેન સિદ્ધ્યતિ ॥ ૩૬॥

પ્રાણાયામૈરેવ સર્વે પ્રશુષ્યન્તિ મલા ઇતિ ।
આચાર્યાણાં તુ કેષાંચિદન્યત્કર્મ ન સંમતમ્ ॥ ૩૭॥

અથ ગજ-કરણી

ઉદર-ગત-પદાર્થમુદ્વમન્તિ
પવનમપાનમુદીર્ય કણ્ઠ-નાલે ।
ક્રમ-પરિચય-વશ્ય-નાડિ-ચક્રા
ગજ-કરણીતિ નિગદ્યતે હઠજ્ઞૈઃ ॥ ૩૮॥

બ્રહ્માદયોઽપિ ત્રિદશાઃ પવનાભ્યાસ-તત્પરાઃ ।
અભૂવન્નન્તક-ભ્યાત્તસ્માત્પવનમભ્યસેત્ ॥ ૩૯॥

યાવદ્બદ્ધો મરુદ્-દેશે યાવચ્ચિત્તં નિરાકુલમ્ ।
યાવદ્દૃષ્ટિર્ભ્રુવોર્મધ્યે તાવત્કાલ-ભયં કુતઃ ॥ ૪૦॥

વિધિવત્પ્રાણ-સંયામૈર્નાડી-ચક્રે વિશોધિતે ।
સુષુમ્ણા-વદનં ભિત્ત્વા સુખાદ્વિશતિ મારુતઃ ॥ ૪૧॥

અથ મનોન્મની
મારુતે મધ્ય-સંચારે મનઃ-સ્થૈર્યં પ્રજાયતે ।
યો મનઃ-સુસ્થિરી-ભાવઃ સૈવાવસ્થા મનોન્મની ॥ ૪૨॥

તત્-સિદ્ધયે વિધાનજ્ઞાશ્ચિત્રાન્કુર્વન્તિ કુમ્ભકાન્ ।
વિચિત્ર કુમ્ભકાભ્યાસાદ્વિચિત્રાં સિદ્ધિમાપ્નુયાત્ ॥ ૪૩॥

અથ કુમ્ભક-ભેદાઃ
સૂર્ય-ભેદનમુજ્જાયી સીત્કારી શીતલી તથા ।
ભસ્ત્રિકા ભ્રામરી મૂર્ચ્છા પ્લાવિનીત્યષ્ટ-કુમ્ભકાઃ ॥ ૪૪॥

પૂરકાન્તે તુ કર્તવ્યો બન્ધો જાલન્ધરાભિધઃ ।
કુમ્ભકાન્તે રેચકાદૌ કર્તવ્યસ્તૂડ્ડિયાનકઃ ॥ ૪૫॥

અધસ્તાત્કુઞ્ચનેનાશુ કણ્ઠ-સઙ્કોચને કૃતે ।
મધ્યે પશ્ચિમ-તાનેન સ્યાત્પ્રાણો બ્રહ્મ-નાડિગઃ ॥ ૪૬॥

આપાનમૂર્ધ્વમુત્થાપ્ય પ્રાણં કણ્ઠાદધો નયેત્ ।
યોગી જરા-વિમુક્તઃ સન્ષોડશાબ્દ-વયા ભવેત્ ॥ ૪૭॥

અથ સૂર્ય-ભેદનમ્
આસને સુખદે યોગી બદ્ધ્વા ચૈવાસનં તતઃ ।
દક્ષ-નાડ્યા સમાકૃષ્ય બહિઃસ્થં પવનં શનૈઃ ॥ ૪૮॥

આકેશાદાનખાગ્રાચ્ચ નિરોધાવધિ કુમ્ભયેત્ ।
તતઃ શનૈઃ સવ્ય-નાડ્યા રેચયેત્પવનં શનૈઃ ॥ ૪૯॥

કપાલ-શોધનં વાત-દોષ-ઘ્નં કૃમિ-દોષ-હૃત્ ।
પુનઃ પુનરિદં કાર્યં સૂર્ય-ભેદનમુત્તમમ્ ॥ ૫૦॥

અથ ઉજ્જાયી
મુખં સંયમ્ય નાડીભ્યામાકૃષ્ય પવનં શનૈઃ ।
યથા લગતિ કણ્ઠાત્તુ હૃદયાવધિ સ-સ્વનમ્ ॥ ૫૧॥

પૂર્વવત્કુમ્ભયેત્પ્રાણં રેચયેદિડયા તથા ।

શ્લેષ્મ-દોષ-હરં કણ્ઠે દેહાનલ-વિવર્ધનમ્ ॥ ૫૨॥

નાડી-જલોદરાધાતુ-ગત-દોષ-વિનાશનમ્ ।
ગચ્છતા તિષ્ઠતા કાર્યમુજ્જાય્યાખ્યં તુ કુમ્ભકમ્ ॥ ૫૩॥

અથ સીત્કારી
સીત્કાં કુર્યાત્તથા વક્ત્રે ઘ્રાણેનૈવ વિજૃમ્ભિકામ્ ।
એવમભ્યાસ-યોગેન કામ-દેવો દ્વિતીયકઃ ॥ ૫૪॥

યોગિની ચક્ર-સંમાન્યઃ સૃષ્ટિ-સંહાર-કારકઃ ।
ન ક્ષુધા ન તૃષા નિદ્રા નૈવાલસ્યં પ્રજાયતે ॥ ૫૫॥

ભવેત્સત્ત્વં ચ દેહસ્ય સર્વોપદ્રવ-વર્જિતઃ ।
અનેન વિધિના સત્યં યોગીન્દ્રો ભૂમિ-મણ્ડલે ॥ ૫૬॥

અથ શીતલી
જિહ્વયા વાયુમાકૃષ્ય પૂર્વવત્કુમ્ભ-સાધનમ્ ।
શનકૈર્ઘ્રાણ-રન્ધ્રાભ્યાં રેચયેત્પવનં સુધીઃ ॥ ૫૭॥

ગુલ્મ-પ્લીહાદિકાન્રોગાન્જ્વરં પિત્તં ક્ષુધાં તૃષામ્ ।
વિષાણિ શીતલી નામ કુમ્ભિકેયં નિહન્તિ હિ ॥ ૫૮॥

અથ ભસ્ત્રિકા
ઊર્વોરુપરિ સંસ્થાપ્ય શુભે પાદ-તલે ઉભે ।
પદ્માસનં ભવેદેતત્સર્વ-પાપ-પ્રણાશનમ્ ॥ ૫૯॥

સમ્યક્પદ્માસનં બદ્ધ્વા સમ-ગ્રીવોદરઃ સુધીઃ ।
મુખં સંયમ્ય યત્નેન પ્રાણં ઘ્રાણેન રેચયેત્ ॥ ૬૦॥

યથા લગતિ હૃત્-કણ્ઠે કપાલાવધિ સ-સ્વનમ્ ।
વેગેન પૂરયેચ્ચાપિ હૃત્-પદ્માવધિ મારુતમ્ ॥ ૬૧॥

પુનર્વિરેચયેત્તદ્વત્પૂરયેચ્ચ પુનઃ પુનઃ ।
યથૈવ લોહકારેણ ભસ્ત્રા વેગેન ચાલ્યતે ॥ ૬૨॥

તથૈવ સ્વ-શરીર-સ્થં ચાલયેત્પવનં ધિયા ।
યદા શ્રમો ભવેદ્દેહે તદા સૂર્યેણ પૂરયેત્ ॥ ૬૩॥

યથોદરં ભવેત્પૂર્ણમનિલેન તથા લઘુ ।
ધારયેન્નાસિકાં મધ્યા-તર્જનીભ્યાં વિના દૃઢમ્ ॥ ૬૪॥

વિધિવત્કુમ્ભકં કૃત્વા રેચયેદિડયાનિલમ્ ।
વાત-પિત્ત-શ્લેષ્મ-હરં શરીરાગ્નિ-વિવર્ધનમ્ ॥ ૬૫॥

કુણ્ડલી બોધકં ક્ષિપ્રં પવનં સુખદં હિતમ્ ।
બ્રહ્મ-નાડી-મુખે સંસ્થ-કફાદ્ય્-અર્ગલ-નાશનમ્ ॥ ૬૬॥

સમ્યગ્ગાત્ર-સમુદ્ભૂત-ગ્રન્થિ-ત્રય-વિભેદકમ્ ।
વિશેષેણૈવ કર્તવ્યં ભસ્ત્રાખ્યં કુમ્ભકં ત્વિદમ્ ॥ ૬૭॥

અથ ભ્રામરી
વેગાદ્ઘોષં પૂરકં ભૃઙ્ગ-નાદં
ભૃઙ્ગી-નાદં રેચકં મન્દ-મન્દમ્ ।
યોગીન્દ્રાણમેવમભ્યાસ-યોગાચ્
ચિત્તે જાતા કાચિદાનન્દ-લીલા ॥ ૬૮॥

અથ મૂર્ચ્છા
પૂરકાન્તે ગાઢતરં બદ્ધ્વા જાલન્ધરં શનૈઃ ।
રેચયેન્મૂર્ચ્છાખ્યેયં મનો-મૂર્ચ્છા સુખ-પ્રદા ॥ ૬૯॥

અથ પ્લાવિની
અન્તઃ પ્રવર્તિતોદાર-મારુતાપૂરિતોદરઃ ।
પયસ્યગાધેઽપિ સુખાત્પ્લવતે પદ્મ-પત્રવત્ ॥ ૭૦॥

પ્રાણાયામસ્ત્રિધા પ્રોક્તો રેચ-પૂરક-કુમ્ભકૈઃ ।
સહિતઃ કેવલશ્ચેતિ કુમ્ભકો દ્વિવિધો મતઃ ॥ ૭૧॥

યાવત્કેવલ-સિદ્ધિઃ સ્યાત્સહિતં તાવદભ્યસેત્ ।
રેચકં પૂરકં મુક્ત્વા સુખં યદ્વાયુ-ધારણમ્ ॥ ૭૨॥

પ્રાણાયામોઽયમિત્યુક્તઃ સ વૈ કેવલ-કુમ્ભકઃ ।
કુમ્ભકે કેવલે સિદ્ધે રેચ-પૂરક-વર્જિતે ॥ ૭૩॥

ન તસ્ય દુર્લભં કિંચિત્ત્રિષુ લોકેષુ વિદ્યતે ।
શક્તઃ કેવલ-કુમ્ભેન યથેષ્ટં વાયુ-ધારણાત્ ॥ ૭૪॥

રાજ-યોગ-પદં ચાપિ લભતે નાત્ર સંશયઃ ।
કુમ્ભકાત્કુણ્ડલી-બોધઃ કુણ્ડલી-બોધતો ભવેત્ ।
અનર્ગલા સુષુમ્ણા ચ હઠ-સિદ્ધિશ્ચ જાયતે ॥ ૭૫॥

હઠં વિના રાજયોગો રાજ-યોગં વિના હઠઃ ।
ન સિધ્યતિ તતો યુગ્મમાનિષ્પત્તેઃ સમભ્યસેત્ ॥ ૭૬॥

કુમ્ભક-પ્રાણ-રોધાન્તે કુર્યાચ્ચિત્તં નિરાશ્રયમ્ ।
એવમભ્યાસ-યોગેન રાજ-યોગ-પદં વ્રજેત્ ॥ ૭૭॥

વપુઃ કૃશત્વં વદને પ્રસન્નતા
નાદ-સ્ફુટત્વં નયને સુનિર્મલે ।
અરોગતા બિન્દુ-જયોઽગ્નિ-દીપનં
નાડી-વિશુદ્ધિર્હઠ-સિદ્ધિ-લક્ષણમ્ ॥ ૭૮॥

ઇતિ હઠ-પ્રદીપિકાયાં દ્વિતીયોપદેશઃ ।

॥ ૩॥ તૃતીયોપદેશઃ

સ-શૈલ-વન-ધાત્રીણાં યથાધારોઽહિ-નાયકઃ ।
સર્વેષાં યોગ-તન્ત્રાણાં તથાધારો હિ કુણ્ડલી ॥ ૧॥

સુપ્તા ગુરુ-પ્રસાદેન યદા જાગર્તિ કુણ્ડલી ।
તદા સર્વાણિ પદ્માનિ ભિદ્યન્તે ગ્રન્થયોઽપિ ચ ॥ ૨॥

પ્રાણસ્ય શૂન્ય-પદવી તદા રાજપથાયતે ।
તદા ચિત્તં નિરાલમ્બં તદા કાલસ્ય વઞ્ચનમ્ ॥ ૩॥

સુષુમ્ણા શૂન્ય-પદવી બ્રહ્મ-રન્ધ્રઃ મહાપથઃ ।
શ્મશાનં શામ્ભવી મધ્ય-માર્ગશ્ચેત્યેક-વાચકાઃ ॥ ૪॥

તસ્માત્સર્વ-પ્રયત્નેન પ્રબોધયિતુમીશ્વરીમ્ ।
બ્રહ્મ-દ્વાર-મુખે સુપ્તાં મુદ્રાભ્યાસં સમાચરેત્ ॥ ૫॥

મહામુદ્રા મહાબન્ધો મહાવેધશ્ચ ખેચરી ।
ઉડ્ડીયાનં મૂલબન્ધશ્ચ બન્ધો જાલન્ધરાભિધઃ ॥ ૬॥

કરણી વિપરીતાખ્યા વજ્રોલી શક્તિ-ચાલનમ્ ।
ઇદં હિ મુદ્રા-દશકં જરા-મરણ-નાશનમ્ ॥ ૭॥

આદિનાથોદિતં દિવ્યમષ્ટૈશ્વર્ય-પ્રદાયકમ્ ।
વલ્લભં સર્વ-સિદ્ધાનાં દુર્લભં મરુતામપિ ॥ ૮॥

ગોપનીયં પ્રયત્નેન યથા રત્ન-કરણ્ડકમ્ ।

કસ્યચિન્નૈવ વક્તવ્યં કુલ-સ્ત્રી-સુરતં યથા ॥ ૯॥

અથ મહા-મુદ્રા
પાદ-મૂલેન વામેન યોનિં સમ્પીડ્ય દક્ષિણામ્ ।
પ્રસારિતં પદં કૃત્વા કરાભ્યાં ધારયેદ્દૃઢમ્ ॥ ૧૦॥

કણ્ઠે બન્ધં સમારોપ્ય ધારયેદ્વાયુમૂર્ધ્વતઃ ।
યથા દણ્ડ-હતઃ સર્પો દણ્ડાકારઃ પ્રજાયતે ॥ ૧૧॥

ઋજ્વીભૂતા તથા શક્તિઃ કુણ્ડલી સહસા ભવેત્ ।
તદા સા મરણાવસ્થા જાયતે દ્વિપુટાશ્રયા ॥ ૧૨॥

તતઃ શનૈઃ શનૈરેવ રેચયેન્નૈવ વેગતઃ ।
મહા-મુદ્રાં ચ તેનૈવ વદન્તિ વિબુધોત્તમાઃ ॥ ૧૩॥

ઇયં ખલુ મહામુદ્રા મહા-સિદ્ધૈઃ પ્રદર્શિતા ।
મહા-ક્લેશાદયો દોષાઃ ક્ષીયન્તે મરણાદયઃ ।
મહા-મુદ્રાં ચ તેનૈવ વદન્તિ વિબુધોત્તમાઃ ॥ ૧૪॥

ચન્દ્રાઙ્ગે તુ સમભ્યસ્ય સૂર્યાઙ્ગે પુનરભ્યસેત્ ।
યાવત્-તુલ્યા ભવેત્સઙ્ખ્યા તતો મુદ્રાં વિસર્જયેત્ ॥ ૧૫॥

ન હિ પથ્યમપથ્યં વા રસાઃ સર્વેઽપિ નીરસાઃ ।
અપિ ભુક્તં વિષં ઘોરં પીયૂષમપિ જીર્યતિ ॥ ૧૬॥

ક્ષય-કુષ્ઠ-ગુદાવર્ત-ગુલ્માજીર્ણ-પુરોગમાઃ ।
તસ્ય દોષાઃ ક્ષયં યાન્તિ મહામુદ્રાં તુ યોઽભ્યસેત્ ॥ ૧૭॥

કથિતેયં મહામુદ્રા મહા-સિદ્ધિ-કરા નૃણામ્ ।
ગોપનીયા પ્રયત્નેન ન દેયા યસ્ય કસ્યચિત્ ॥ ૧૮॥

અથ મહા-બન્ધઃ
પાર્ષ્ણિં વામસ્ય પાદસ્ય યોનિ-સ્થાને નિયોજયેત્ ।
વામોરુપરિ સંસ્થાપ્ય દક્ષિણં ચરણં તથા ॥ ૧૯॥

પૂરયિત્વા તતો વાયું હૃદયે ચુબુકં દૃઢમ્ ।
નિષ્પીડ્યં વાયુમાકુઞ્ચ્ય મનો-મધ્યે નિયોજયેત્ ॥ ૨૦॥

ધારયિત્વા યથા-શક્તિ રેચયેદનિલં શનૈઃ ।
સવ્યાઙ્ગે તુ સમભ્યસ્ય દક્ષાઙ્ગે પુનરભ્યસેત્ ॥ ૨૧॥

મતમત્ર તુ કેષાંચિત્કણ્ઠ-બન્ધં વિવર્જયેત્ ।
રાજ-દન્ત-સ્થ-જિહ્વાયા બન્ધઃ શસ્તો ભવેદિતિ ॥ ૨૨॥

અયં તુ સર્વ-નાડીનામૂર્ધ્વં ગતિ-નિરોધકઃ ।
અયં ખલુ મહા-બન્ધો મહા-સિદ્ધિ-પ્રદાયકઃ ॥ ૨૩॥

કાલ-પાશ-મહા-બન્ધ-વિમોચન-વિચક્ષણઃ ।
ત્રિવેણી-સઙ્ગમં ધત્તે કેદારં પ્રાપયેન્મનઃ ॥ ૨૪॥

રૂપ-લાવણ્ય-સમ્પન્ના યથા સ્ત્રી પુરુષં વિના ।
મહા-મુદ્રા-મહા-બન્ધૌ નિષ્ફલૌ વેધ-વર્જિતૌ ॥ ૨૫॥

અથ મહા-વેધઃ
મહા-બન્ધ-સ્થિતો યોગી કૃત્વા પૂરકમેક-ધીઃ ।
વાયૂનાં ગતિમાવૃત્ય નિભૃતં કણ્ઠ-મુદ્રયા ॥ ૨૬॥

સમ-હસ્ત-યુગો ભૂમૌ સ્ફિચૌ સનાડયેચ્છનૈઃ ।
પુટ-દ્વયમતિક્રમ્ય વાયુઃ સ્ફુરતિ મધ્યગઃ ॥ ૨૭॥

સોમ-સૂર્યાગ્નિ-સમ્બન્ધો જાયતે ચામૃતાય વૈ ।
મૃતાવસ્થા સમુત્પન્ના તતો વાયું વિરેચયેત્ ॥ ૨૮॥

મહા-વેધોઽયમભ્યાસાન્મહા-સિદ્ધિ-પ્રદાયકઃ ।
વલી-પલિત-વેપ-ઘ્નઃ સેવ્યતે સાધકોત્તમૈઃ ॥ ૨૯॥

એતત્ત્રયં મહા-ગુહ્યં જરા-મૃત્યુ-વિનાશનમ્ ।
વહ્નિ-વૃદ્ધિ-કરં ચૈવ હ્યણિમાદિ-ગુણ-પ્રદમ્ ॥ ૩૦॥

અષ્ટધા ક્રિયતે ચૈવ યામે યામે દિને દિને ।
પુણ્ય-સમ્ભાર-સન્ધાય પાપૌઘ-ભિદુરં સદા ।
સમ્યક્-શિક્ષાવતામેવં સ્વલ્પં પ્રથમ-સાધનમ્ ॥ ૩૧॥

અથ ખેચરી
કપાલ-કુહરે જિહ્વા પ્રવિષ્ટા વિપરીતગા ।
ભ્રુવોરન્તર્ગતા દૃષ્ટિર્મુદ્રા ભવતિ ખેચરી ॥ ૩૨॥

છેદન-ચાલન-દોહૈઃ કલાં ક્રમેણાથ વર્ધયેત્તાવત્ ।
સા યાવદ્ભ્રૂ-મધ્યં સ્પૃશતિ તદા ખેચરી-સિદ્ધિઃ ॥ ૩૩॥

સ્નુહી-પત્ર-નિભં શસ્ત્રં સુતીક્ષ્ણં સ્નિગ્ધ-નિર્મલમ્ ।

સમાદાય તતસ્તેન રોમ-માત્રં સમુચ્છિનેત્ ॥ ૩૪॥

તતઃ સૈન્ધવ-પથ્યાભ્યાં ચૂર્ણિતાભ્યાં પ્રઘર્ષયેત્ ।
પુનઃ સપ્ત-દિને પ્રાપ્તે રોમ-માત્રં સમુચ્છિનેત્ ॥ ૩૫॥

એવં ક્રમેણ ષણ્-માસં નિત્યં યુક્તઃ સમાચરેત્ ।
ષણ્માસાદ્રસના-મૂલ-શિરા-બન્ધઃ પ્રણશ્યતિ ॥ ૩૬॥

કલાં પરાઙ્મુખીં કૃત્વા ત્રિપથે પરિયોજયેત્ ।
સા ભવેત્ખેચરી મુદ્રા વ્યોમ-ચક્રં તદુચ્યતે ॥ ૩૭॥

રસનામૂર્ધ્વગાં કૃત્વા ક્ષણાર્ધમપિ તિષ્ઠતિ ।
વિષૈર્વિમુચ્યતે યોગી વ્યાધિ-મૃત્યુ-જરાદિભિઃ ॥ ૩૮॥

ન રોગો મરણં તન્દ્રા ન નિદ્રા ન ક્ષુધા તૃષા ।
ન ચ મૂર્ચ્છા ભવેત્તસ્ય યો મુદ્રાં વેત્તિ ખેચરીમ્ ॥ ૩૯॥

પીડ્યતે ન સ રોગેણ લિપ્યતે ન ચ કર્મણા ।
બાધ્યતે ન સ કાલેન યો મુદ્રાં વેત્તિ ખેચરીમ્ ॥ ૪૦॥

ચિત્તં ચરતિ ખે યસ્માજ્જિહ્વા ચરતિ ખે ગતા ।
તેનૈષા ખેચરી નામ મુદ્રા સિદ્ધૈર્નિરૂપિતા ॥ ૪૧॥

ખેચર્યા મુદ્રિતં યેન વિવરં લમ્બિકોર્ધ્વતઃ ।
ન તસ્ય ક્ષરતે બિન્દુઃ કામિન્યાઃ શ્લેષિતસ્ય ચ ॥ ૪૨॥

ચલિતોઽપિ યદા બિન્દુઃ સમ્પ્રાપ્તો યોનિ-મણ્ડલમ્ ।
વ્રજત્યૂર્ધ્વં હૃતઃ શક્ત્યા નિબદ્ધો યોનિ-મુદ્રયા ॥ ૪૩॥

ઊર્ધ્વ-જિહ્વઃ સ્થિરો ભૂત્વા સોમપાનં કરોતિ યઃ ।
માસાર્ધેન ન સન્દેહો મૃત્યું જયતિ યોગવિત્ ॥ ૪૪॥

નિત્યં સોમ-કલા-પૂર્ણં શરીરં યસ્ય યોગિનઃ ।
તક્ષકેણાપિ દષ્ટસ્ય વિષં તસ્ય ન સર્પતિ ॥ ૪૫॥

ઇન્ધનાનિ યથા વહ્નિસ્તૈલ-વર્તિ ચ દીપકઃ ।
તથા સોમ-કલા-પૂર્ણં દેહી દેહં ન મુઞ્ચતિ ॥ ૪૬॥

ગોમાંસં ભક્ષયેન્નિત્યં પિબેદમર-વારુણીમ્ ।
કુલીનં તમહં મન્યે ચેતરે કુલ-ઘાતકાઃ ॥ ૪૭॥

ગો-શબ્દેનોદિતા જિહ્વા તત્પ્રવેશો હિ તાલુનિ ।
ગો-માંસ-ભક્ષણં તત્તુ મહા-પાતક-નાશનમ્ ॥ ૪૮॥

જિહ્વા-પ્રવેશ-સમ્ભૂત-વહ્નિનોત્પાદિતઃ ખલુ ।
ચન્દ્રાત્સ્રવતિ યઃ સારઃ સા સ્યાદમર-વારુણી ॥ ૪૯॥

ચુમ્બન્તી યદિ લમ્બિકાગ્રમનિશં જિહ્વા-રસ-સ્યન્દિની
સ-ક્ષારા કટુકામ્લ-દુગ્ધ-સદૃશી મધ્વાજ્ય-તુલ્યા તથા ।
વ્યાધીનાં હરણં જરાન્ત-કરણં શસ્ત્રાગમોદીરણં
તસ્ય સ્યાદમરત્વમષ્ટ-ગુણિતં સિદ્ધાઙ્ગનાકર્ષણમ્ ॥ ૫૦॥

મૂર્ધ્નઃ ષોડશ-પત્ર-પદ્મ-ગલિતં પ્રાણાદવાપ્તં હઠાદ્
ઊર્દ્ધ્વાસ્યો રસનાં નિયમ્ય વિવરે શક્તિં પરાં ચિન્તયન્ ।
ઉત્કલ્લોલ-કલા-જલં ચ વિમલં ધારામયં યઃ પિબેન્
નિર્વ્યાધિઃ સ મૃણાલ-કોમલ-વપુર્યોગી ચિરં જીવતિ ॥ ૫૧॥

યત્પ્રાલેયં પ્રહિત-સુષિરં મેરુ-મૂર્ધાન્તર-સ્થં
તસ્મિંસ્તત્ત્વં પ્રવદતિ સુધીસ્તન્-મુખં નિમ્નગાનામ્ ।
ચન્દ્રાત્સારઃ સ્રવતિ વપુષસ્તેન મૃત્યુર્નરાણાં
તદ્બધ્નીયાત્સુકરણમધો નાન્યથા કાય-સિદ્ધિઃ ॥ ૫૨॥

સુષિરં જ્ઞાન-જનકં પઞ્ચ-સ્રોતઃ-સમન્વિતમ્ ।
તિષ્ઠતે ખેચરી મુદ્રા તસ્મિન્શૂન્યે નિરઞ્જને ॥ ૫૩॥

એકં સૃષ્ટિમયં બીજમેકા મુદ્રા ચ ખેચરી ।
એકો દેવો નિરાલમ્બ એકાવસ્થા મનોન્મની ॥ ૫૪॥

અથ ઉડ્ડીયાન-બન્ધઃ

બદ્ધો યેન સુષુમ્ણાયાં પ્રાણસ્તૂડ્ડીયતે યતઃ ।
તસ્માદુડ્ડીયનાખ્યોઽયં યોગિભિઃ સમુદાહૃતઃ ॥ ૫૫॥

ઉડ્ડીનં કુરુતે યસ્માદવિશ્રાન્તં મહા-ખગઃ ।
ઉડ્ડીયાનં તદેવ સ્યાત્તવ બન્ધોઽભિધીયતે ॥ ૫૬॥

ઉદરે પશ્ચિમં તાનં નાભેરૂર્ધ્વં ચ કારયેત્ ।
ઉડ્ડીયાનો હ્યસૌ બન્ધો મૃત્યુ-માતઙ્ગ-કેસરી ॥ ૫૭॥

ઉડ્ડીયાનં તુ સહજં ગુરુણા કથિતં સદા ।
અભ્યસેત્સતતં યસ્તુ વૃદ્ધોઽપિ તરુણાયતે ॥ ૫૮॥

નાભેરૂર્ધ્વમધશ્ચાપિ તાનં કુર્યાત્પ્રયત્નતઃ ।
ષણ્માસમભ્યસેન્મૃત્યું જયત્યેવ ન સંશયઃ ॥ ૫૯ ॥

સર્વેષામેવ બન્ધાનાં ઉત્તમો હ્યુડ્ડીયાનકઃ ।
ઉડ્ડિયાને દૃઢે બન્ધે મુક્તિઃ સ્વાભાવિકી ભવેત્ ॥ ૬૦ ॥

અથ મૂલ-બન્ધઃ
પાર્ષ્ણિ-ભાગેન સમ્પીડ્ય યોનિમાકુઞ્ચયેદ્ગુદમ્ ।
અપાનમૂર્ધ્વમાકૃષ્ય મૂલ-બન્ધોઽભિધીયતે ॥ ૬૧ ॥

અધો-ગતિમપાનં વા ઊર્ધ્વગં કુરુતે બલાત્ ।
આકુઞ્ચનેન તં પ્રાહુર્મૂલ-બન્ધં હિ યોગિનઃ ॥ ૬૨ ॥

ગુદં પાષ્ણ્ર્યા તુ સમ્પીડ્ય વાયુમાકુઞ્ચયેદ્બલાત્ ।
વારં વારં યથા ચોર્ધ્વં સમાયાતિ સમીરણઃ ॥ ૬૩ ॥

પ્રાણાપાનૌ નાદ-બિન્દૂ મૂલ-બન્ધેન ચૈકતામ્ ।
ગત્વા યોગસ્ય સંસિદ્ધિં યચ્છતો નાત્ર સંશયઃ ॥ ૬૪ ॥

અપાન-પ્રાણયોરૈક્યં ક્ષયો મૂત્ર-પુરીષયોઃ ।
યુવા ભવતિ વૃદ્ધોઽપિ સતતં મૂલ-બન્ધનાત્ ॥ ૬૫ ॥

અપાન ઊર્ધ્વગે જાતે પ્રયાતે વહ્નિ-મણ્ડલમ્ ।
તદાનલ-શિખા દીર્ઘા જાયતે વાયુનાહતા ॥ ૬૬ ॥

તતો યાતો વહ્ન્ય્-અપાનૌ પ્રાણમુષ્ણ-સ્વરૂપકમ્ ।
તેનાત્યન્ત-પ્રદીપ્તસ્તુ જ્વલનો દેહજસ્તથા ॥ ૬૭ ॥

તેન કુણ્ડલિની સુપ્તા સન્તપ્તા સમ્પ્રબુધ્યતે ।
દણ્ડાહતા ભુજઙ્ગીવ નિશ્વસ્ય ઋજુતાં વ્રજેત્ ॥ ૬૮ ॥

બિલં પ્રવિષ્ટેવ તતો બ્રહ્મ-નાડ્યં તરં વ્રજેત્ ।
તસ્માન્નિત્યં મૂલ-બન્ધઃ કર્તવ્યો યોગિભિઃ સદા ॥ ૬૯ ॥

અથ જલન્ધર-બન્ધઃ
કણ્ઠમાકુઞ્ચ્ય હૃદયે સ્થાપયેચ્ચિબુકં દૃઢમ્ ।
બન્ધો જાલન્ધરાખ્યોઽયં જરા-મૃત્યુ-વિનાશકઃ ॥ ૭૦ ॥

બધ્નાતિ હિ સિરાજાલમધો-ગામિ નભો-જલમ્ ।

તતો જાલન્ધરો બન્ધઃ કણ્ઠ-દુઃખૌઘ-નાશનઃ ॥ ૭૧॥

જાલન્ધરે કૃતે બન્ધે કણ્ઠ-સંકોચ-લક્ષણે ।
ન પીયૂષં પતત્યગ્નૌ ન ચ વાયુઃ પ્રકુપ્યતિ ॥ ૭૨॥

કણ્ઠ-સંકોચનેનૈવ દ્વે નાડ્યૌ સ્તમ્ભયેદ્દૃઢમ્ ।
મધ્ય-ચક્રમિદં જ્ઞેયં ષોડશાધાર-બન્ધનમ્ ॥ ૭૩॥

મૂલ-સ્થાનં સમાકુઞ્ચ્ય ઉડ્ડિયાનં તુ કારયેત્ ।
ઇડાં ચ પિઙ્ગલાં બદ્ધ્વા વાહયેત્પશ્ચિમે પથિ ॥ ૭૪॥

અનેનૈવ વિધાનેન પ્રયાતિ પવનો લયમ્ ।
તતો ન જાયતે મૃત્યુર્જરા-રોગાદિકં તથા ॥ ૭૫॥

બન્ધ-ત્રયમિદં શ્રેષ્ઠં મહા-સિદ્ધૈશ્ચ સેવિતમ્ ।
સર્વેષાં હઠ-તન્ત્રાણાં સાધનં યોગિનો વિદુઃ ॥ ૭૬॥

યત્કિંચિત્સ્રવતે ચન્દ્રાદમૃતં દિવ્ય-રુપિણઃ ।
તત્સર્વં ગ્રસતે સૂર્યસ્તેન પિણ્ડો જરાયુતઃ ॥ ૭૭॥

અથ વિપરીત-કરણી મુદ્રા
તત્રાસ્તિ કરણં દિવ્યં સૂર્યસ્ય મુખ-વઞ્ચનમ્ ।
ગુરૂપદેશતો જ્ઞેયં ન તુ શાસ્ત્રાર્થ-કોટિભિઃ ॥ ૭૮॥

ઊર્ધ્વ-નાભેરધસ્તાલોરૂર્ધ્વં ભાનુરધઃ શશી ।
કરણી વિપરીતાખ્યા ગુરુ-વાક્યેન લભ્યતે ॥ ૭૯॥

નિત્યમભ્યાસ-યુક્તસ્ય જઠરાગ્નિ-વિવર્ધિની ।
આહારો બહુલસ્તસ્ય સમ્પાદ્યઃ સાધકસ્ય ચ ॥ ૮૦॥

અલ્પાહારો યદિ ભવેદગ્નિર્દહતિ તત્-ક્ષણાત્ ।
અધઃ-શિરાશ્ચોર્ધ્વ-પાદઃ ક્ષણં સ્યાત્પ્રથમે દિને ॥ ૮૧॥

ક્ષણાચ્ચ કિંચિદધિકમભ્યસેચ્ચ દિને દિને ।
વલિતં પલિતં ચૈવ ષણ્માસોર્ધ્વં ન દૃશ્યતે ।
યામ-માત્રં તુ યો નિત્યમભ્યસેત્સ તુ કાલજિત્ ॥ ૮૨॥

અથ વજ્રોલી
સ્વેચ્છયા વર્તમાનોઽપિ યોગોક્તૈર્નિયમૈર્વિના ।
વજ્રોલીં યો વિજાનાતિ સ યોગી સિદ્ધિ-ભાજનમ્ ॥ ૮૩॥

તત્ર વસ્તુ-દ્વયં વક્ષ્યે દુર્લભં યસ્ય કસ્યચિત્ ।
ક્ષીરં ચૈકં દ્વિતીયં તુ નારી ચ વશ-વર્તિની ॥ ૮૪॥

મેહનેન શનૈઃ સમ્યગૂર્ધ્વાકુઞ્ચનમભ્યસેત્ ।
પુરુષોઽપ્યથવા નારી વજ્રોલી-સિદ્ધિમાપ્નુયાત્ ॥ ૮૫॥

યત્નતઃ શસ્ત-નાલેન ફૂત્કારં વજ્ર-કન્દરે ।
શનૈઃ શનૈઃ પ્રકુર્વીત વાયુ-સંચાર-કારણાત્ ॥ ૮૬॥

નારી-ભગે પદદ્-બિન્દુમભ્યાસેનોર્ધ્વમાહરેત્ ।
ચલિતં ચ નિજં બિન્દુમૂર્ધ્વમાકૃષ્ય રક્ષયેત્ ॥ ૮૭॥

એવં સંરક્ષયેદ્બિન્દું જયતિ યોગવિત્ ।
મરણં બિન્દુ-પાતેન જીવનં બિન્દુ-ધારણાત્ ॥ ૮૮॥

સુગન્ધો યોગિનો દેહે જાયતે બિન્દુ-ધારણાત્ ।
યાવદ્બિન્દુઃ સ્થિરો દેહે તાવત્કાલ-ભયં કુતઃ ॥ ૮૯॥

ચિત્તાયત્તં નૃણાં શુક્રં શુક્રાયત્તં ચ જીવિતમ્ ।
તસ્માચ્છુક્રં મનશ્ચૈવ રક્ષણીયં પ્રયત્નતઃ ॥ ૯૦॥

ઋતુમત્યા રજોઽપ્યેવં નિજં બિન્દું ચ રક્ષયેત્ ।
મેઢ્રેણાકર્ષયેદૂર્ધ્વં સમ્યગભ્યાસ-યોગ-વિત્ ॥ ૯૧॥

અથ સહજોલિઃ

સહજોલિશ્ચામરોલિર્વજ્રોલ્યા ભેદ એકતઃ ।
જલે સુભસ્મ નિક્ષિપ્ય દગ્ધ-ગોમય-સમ્ભવમ્ ॥ ૯૨॥

વજ્રોલી-મૈથુનાદૂર્ધ્વં સ્ત્રી-પુંસોઃ સ્વાઙ્ગ-લેપનમ્ ।
આસીનયોઃ સુખેનૈવ મુક્ત-વ્યાપારયોઃ ક્ષણાત્ ॥ ૯૩॥

સહજોલિરિયં પ્રોક્તા શ્રદ્ધેયા યોગિભિઃ સદા ।
અયં શુભકરો યોગો ભોગ-યુક્તોઽપિ મુક્તિદઃ ॥ ૯૪॥

અયં યોગઃ પુણ્યવતાં ધીરાણાં તત્ત્વ-દર્શિનામ્ ।
નિર્મત્સરાણાં વૈ સિધ્યેન્ન તુ મત્સર-શાલિનામ્ ॥ ૯૫॥

અથ અમરોલી

પિત્તોલ્બણત્વાત્પ્રથમામ્બુ-ધારાં
વિહાય નિઃસારતયાન્ત્યધારામ્ ।

નિષેવ્યતે શીતલ-મધ્ય-ધારા
કાપાલિકે ખણ્ડમતેઽમરોલી ॥ ૯૬॥

અમરીં યઃ પિબેન્નિત્યં નસ્યં કુર્વન્દિને દિને ।
વજ્રોલીમભ્યસેત્સમ્યક્સામરોલીતિ કથ્યતે ॥ ૯૭॥

અભ્યાસાન્નિઃસૃતાં ચાન્દ્રીં વિભૂત્યા સહ મિશ્રયેત્ ।
ધારયેદુત્તમાઙ્ગેષુ દિવ્ય-દૃષ્ટિઃ પ્રજાયતે ॥ ૯૮॥

પુંસો બિન્દું સમાકુઞ્ચ્ય સમ્યગભ્યાસ-પાટવાત્ ।
યદિ નારી રજો રક્ષેદ્વજ્રોલ્યા સાપિ યોગિની ॥ ૯૯॥

તસ્યાઃ કિંચિદ્રજો નાશં ન ગચ્છતિ ન સંશયઃ ।
તસ્યાઃ શરીરે નાદશ્ચ બિન્દુતામેવ ગચ્છતિ ॥ ૧૦૦॥

સ બિન્દુસ્તદ્રજશ્ચૈવ એકીભૂય સ્વદેહગૌ ।
વજ્રોલ્ય્-અભ્યાસ-યોગેન સર્વ-સિદ્ધિં પ્રયચ્છતઃ ॥ ૧૦૧॥

રક્ષેદાકુઞ્ચનાદૂર્ધ્વં યા રજઃ સા હિ યોગિની ।
અતીતાનાગતં વેત્તિ ખેચરી ચ ભવેદ્ધ્રુવમ્ ॥ ૧૦૨॥

દેહ-સિદ્ધિં ચ લભતે વજ્રોલ્ય્-અભ્યાસ-યોગતઃ ।
અયં પુણ્ય-કરો યોગો ભોગે ભુક્તેઽપિ મુક્તિદઃ ॥ ૧૦૩॥

અથ શક્તિ-ચાલનમ્
કુટિલાઙ્ગી કુણ્ડલિની ભુજઙ્ગી શક્તિરીશ્વરી ।
કુણ્ડલ્યરુન્ધતી ચૈતે શબ્દાઃ પર્યાય-વાચકાઃ ॥ ૧૦૪॥

ઉદ્ઘાટયેત્કપાટં તુ યથા કુંચિકયા હઠાત્ ।
કુણ્ડલિન્યા તથા યોગી મોક્ષદ્વારં વિભેદયેત્ ॥ ૧૦૫॥

યેન માર્ગેણ ગન્તવ્યં બ્રહ્મ-સ્થાનં નિરામયમ્ ।
મુખેનાચ્છાદ્ય તદ્વારં પ્રસુપ્તા પરમેશ્વરી ॥ ૧૦૬॥

કન્દોર્ધ્વે કુણ્ડલી શક્તિઃ સુપ્તા મોક્ષાય યોગિનામ્ ।
બન્ધનાય ચ મૂઢાનાં યસ્તાં વેત્તિ સ યોગવિત્ ॥ ૧૦૭॥

કુણ્ડલી કુટિલાકારા સર્પવત્પરિકીર્તિતા ।
સા શક્તિશ્ચાલિતા યેન સ મુક્તો નાત્ર સંશયઃ ॥ ૧૦૮॥

ગઙ્ગા-યમુનયોર્મધ્યે બાલ-રણ્ડાં તપસ્વિનીમ્ ।

બલાત્કારેણ ગૃહ્ણીયાત્તદ્વિષ્ણોઃ પરમં પદમ્ ॥ ૧૦૯॥

ઇડા ભગવતી ગઙ્ગા પિઙ્ગલા યમુના નદી ।
ઇડા-પિઙ્ગલયોર્મધ્યે બાલરણ્ડા ચ કુણ્ડલી ॥ ૧૧૦॥

પુચ્છે પ્રગૃહ્ય ભુજઙ્ગીં સુપ્તામુદ્બોધયેચ્ચ તામ્ ।
નિદ્રાં વિહાય સા શક્તિરૂર્ધ્વમુત્તિષ્ઠતે હઠાત્ ॥ ૧૧૧॥

અવસ્થિતા ચૈવ ફણાવતી સા
પ્રાતશ્ચ સાયં પ્રહરાર્ધ-માત્રમ્ ।
પ્રપૂર્ય સૂર્યાત્પરિધાન-યુક્ત્યા
પ્રગૃહ્ય નિત્યં પરિચાલનીયા ॥ ૧૧૨॥

ઊર્ધ્વં વિતસ્તિ-માત્રં તુ વિસ્તારં ચતુરઙ્ગુલમ્ ।
મૃદુલં ધવલં પ્રોક્તં વેષ્ટિતામ્બર-લક્ષણમ્ ॥ ૧૧૩॥

સતિ વજ્રાસને પાદૌ કરાભ્યાં ધારયેદ્દૃઢમ્ ।
ગુલ્ફ-દેશ-સમીપે ચ કન્દં તત્ર પ્રપીડયેત્ ॥ ૧૧૪॥

વજ્રાસને સ્થિતો યોગી ચાલયિત્વા ચ કુણ્ડલીમ્ ।
કુર્યાદનન્તરં ભસ્ત્રાં કુણ્ડલીમાશુ બોધયેત્ ॥ ૧૧૫॥

ભાનોરાકુઞ્ચનં કુર્યાત્કુણ્ડલીં ચાલયેત્તતઃ ।
મૃત્યુ-વક્ત્ર-ગતસ્યાપિ તસ્ય મૃત્યુ-ભયં કુતઃ ॥ ૧૧૬॥

મુહૂર્ત-દ્વય-પર્યન્તં નિર્ભયં ચાલનાદસૌ ।
ઊર્ધ્વમાકૃષ્યતે કિંચિત્સુષુમ્ણાયાં સમુદ્ગતા ॥ ૧૧૭॥

તેન કુણ્ડલિની તસ્યાઃ સુષુમ્ણાયા મુખં ધ્રુવમ્ ।
જહાતિ તસ્માત્પ્રાણોઽયં સુષુમ્ણાં વ્રજતિ સ્વતઃ ॥ ૧૧૮॥

તસ્માત્સંચાલયેન્નિત્યં સુખ-સુપ્તામરુન્ધતીમ્ ।
તસ્યાઃ સંચાલનેનૈવ યોગી રોગૈઃ પ્રમુચ્યતે ॥ ૧૧૯॥

યેન સંચાલિતા શક્તિઃ સ યોગી સિદ્ધિ-ભાજનમ્ ।
કિમત્ર બહુનોક્તેન કાલં જયતિ લીલયા ॥ ૧૨૦॥

બ્રહ્મચર્ય-રતસ્યૈવ નિત્યં હિત-મિતાશિનઃ ।
મણ્ડલાદ્દૃશ્યતે સિદ્ધિઃ કુણ્ડલ્ય્-અભ્યાસ-યોગિનઃ ॥ ૧૨૧॥

કુણ્ડલીં ચાલયિત્વા તુ ભસ્ત્રાં કુર્યાદ્વિશેષતઃ ।

એવમભ્યસ્યતો નિત્યં યમિનો યમ-ભીઃ કુતઃ ॥ ૧૨૨॥

દ્વા-સપ્તતિ-સહસ્રાણાં નાડીનાં મલ-શોધને ।
કુતઃ પ્રક્ષાલનોપાયઃ કુણ્ડલ્ય્-અભ્યસનાદૃતે ॥ ૧૨૩॥

ઇયં તુ મધ્યમા નાડી દૃઢાભ્યાસેન યોગિનામ્ ।
આસન-પ્રાણ-સંયામ-મુદ્રાભિઃ સરલા ભવેત્ ॥ ૧૨૪॥

અભ્યાસે તુ વિનિદ્રાણાં મનો ધૃત્વા સમાધિના ।
રુદ્રાણી વા પરા મુદ્રા ભદ્રાં સિદ્ધિં પ્રયચ્છતિ ॥ ૧૨૫॥

રાજ-યોગં વિના પૃથ્વી રાજ-યોગં વિના નિશા ।
રાજ-યોગં વિના મુદ્રા વિચિત્રાપિ ન શોભતે ॥ ૧૨૬॥

મારુતસ્ય વિધિં સર્વં મનો-યુક્તં સમભ્યસેત્ ।
ઇતરત્ર ન કર્તવ્યા મનો-વૃત્તિર્મનીષિણા ॥ ૧૨૭॥

ઇતિ મુદ્રા દશ પ્રોક્તા આદિનાથેન શમ્ભુના ।
એકૈકા તાસુ યમિનાં મહા-સિદ્ધિ-પ્રદાયિની ॥ ૧૨૮॥

ઉપદેશં હિ મુદ્રાણાં યો દત્તે સામ્પ્રદાયિકમ્ ।
સ એવ શ્રી-ગુરુઃ સ્વામી સાક્ષાદીશ્વર એવ સઃ ॥ ૧૨૯॥

તસ્ય વાક્ય-પરો ભૂત્વા મુદ્રાભ્યાસે સમાહિતઃ ।
અણિમાદિ-ગુણૈઃ સાર્ધં લભતે કાલ-વઞ્ચનમ્ ॥ ૧૩૦॥

ઇતિ હઠ-પ્રદીપિકાયાં તૃતીયોપદેશઃ ।

॥ ૪॥ ચતુર્થોપદેશઃ

નમઃ શિવાય ગુરવે નાદ-બિન્દુ-કલાત્મને ।
નિરઞ્જન-પદં યાતિ નિત્યં તત્ર પરાયણઃ ॥ ૧॥

અથેદાનીં પ્રવક્ષ્યામિ સમાધિક્રમમુત્તમમ્ ।
મૃત્યુઘ્નં ચ સુખોપાયં બ્રહ્માનન્દ-કરં પરમ્ ॥ ૨॥

રાજ-યોગઃ સમાધિશ્ચ ઉન્મની ચ મનોન્મની ।
અમરત્વં લયસ્તત્ત્વં શૂન્યાશૂન્યં પરં પદમ્ ॥ ૩॥

અમનસ્કં તથાદ્વૈતં નિરાલમ્બં નિરઞ્જનમ્ ।
જીવન્મુક્તિશ્ચ સહજા તુર્યા ચેત્યેક-વાચકાઃ ॥ ૪॥

સલિલે સૈન્ધવં યદ્વત્સામ્યં ભજતિ યોગતઃ ।
તથાત્મ-મનસોરૈક્યં સમાધિરભિધીયતે ॥ ૫॥

યદા સંક્ષીયતે પ્રાણો માનસં ચ પ્રલીયતે ।
તદા સમરસત્વં ચ સમાધિરભિધીયતે ॥ ૬॥

તત્-સમં ચ દ્વયોરૈક્યં જીવાત્મ-પરમાત્મનોઃ ।
પ્રનષ્ટ-સર્વ-સઙ્કલ્પઃ સમાધિઃ સોઽભિધીયતે ॥ ૭॥

રાજ-યોગસ્ય માહાત્મ્યં કો વા જાનાતિ તત્ત્વતઃ ।
જ્ઞાનં મુક્તિઃ સ્થિતિઃ સિદ્ધિર્ગુરુ-વાક્યેન લભ્યતે ॥ ૮॥

દુર્લભો વિષય-ત્યાગો દુર્લભં તત્ત્વ-દર્શનમ્ ।
દુર્લભા સહજાવસ્થા સદ્-ગુરોઃ કરુણાં વિના ॥ ૯॥

વિવિધૈરાસનૈઃ કુભૈર્વિચિત્રૈઃ કરણૈરપિ ।
પ્રબુદ્ધાયાં મહા-શક્તૌ પ્રાણઃ શૂન્યે પ્રલીયતે ॥ ૧૦॥

ઉત્પન્ન-શક્તિ-બોધસ્ય ત્યક્ત-નિઃશેષ-કર્મણઃ ।
યોગિનઃ સહજાવસ્થા સ્વયમેવ પ્રજાયતે ॥ ૧૧॥

સુષુમ્ણા-વાહિનિ પ્રાણે શૂન્યે વિશતિ માનસે ।
તદા સર્વાણિ કર્માણિ નિર્મૂલયતિ યોગવિત્ ॥ ૧૨॥

અમરાય નમસ્તુભ્યં સોઽપિ કાલસ્ત્વયા જિતઃ ।
પતિતં વદને યસ્ય જગદેતચ્ચરાચરમ્ ॥ ૧૩॥

ચિત્તે સમત્વમાપન્ને વાયૌ વ્રજતિ મધ્યમે ।
તદામરોલી વજ્રોલી સહજોલી પ્રજાયતે ॥ ૧૪॥

જ્ઞાનં કુતો મનસિ સમ્ભવતીહ તાવત્
પ્રાણોઽપિ જીવતિ મનો મ્રિયતે ન યાવત્ ।
પ્રાણો મનો દ્વયમિદં વિલયં નયેદ્યો
મોક્ષં સ ગચ્છતિ નરો ન કથંચિદન્યઃ ॥ ૧૫॥

જ્ઞાત્વા સુષુમ્ણાસદ્-ભેદં કૃત્વા વાયું ચ મધ્યગમ્ ।
સ્થિત્વા સદૈવ સુસ્થાને બ્રહ્મ-રન્ધ્રે નિરોધયેત્ ॥ ૧૬॥

સૂર્ય-ચન્દ્રમસૌ ધત્તઃ કાલં રાત્રિન્દિવાત્મકમ્ ।

ભોક્ત્રી સુષુમ્ના કાલસ્ય ગુહ્યમેતદુદાહૃતમ્ ॥ ૧૭॥

દ્વા-સપ્તતિ-સહસ્રાણિ નાડી-દ્વારાણિ પઞ્જરે ।
સુષુમ્ણા શામ્ભવી શક્તિઃ શેષાસ્ત્વેવ નિરર્થકાઃ ॥ ૧૮॥

વાયુઃ પરિચિતો યસ્માદગ્નિના સહ કુણ્ડલીમ્ ।
બોધયિત્વા સુષુમ્ણાયાં પ્રવિશેદનિરોધતઃ ॥ ૧૯॥

સુષુમ્ણા-વાહિનિ પ્રાણે સિદ્ધ્યત્યેવ મનોન્મની ।
અન્યથા ત્વિતરાભ્યાસાઃ પ્રયાસાયૈવ યોગિનામ્ ॥ ૨૦॥

પવનો બધ્યતે યેન મનસ્તેનૈવ બધ્યતે ।
મનશ્ચ બધ્યતે યેન પવનસ્તેન બધ્યતે ॥ ૨૧॥

હેતુ-દ્વયં તુ ચિત્તસ્ય વાસના ચ સમીરણઃ ।
તયોર્વિનષ્ટ એકસ્મિન્તૌ દ્વાવપિ વિનશ્યતઃ ॥ ૨૨॥

મનો યત્ર વિલીયેત પવનસ્તત્ર લીયતે ।
પવનો લીયતે યત્ર મનસ્તત્ર વિલીયતે ॥ ૨૩॥

દુગ્ધામ્બુવત્સંમિલિતાવુભૌ તૌ
તુલ્ય-ક્રિયૌ માનસ-મારુતૌ હિ ।
યતો મરુત્તત્ર મનઃ-પ્રવૃત્તિર્
યતો મનસ્તત્ર મરુત્-પ્રવૃત્તિઃ ॥ ૨૪॥

તત્રૈક-નાશાદપરસ્ય નાશ
એક-પ્રવૃત્તેરપર-પ્રવૃત્તિઃ ।
અધ્વસ્તયોશ્ચેન્દ્રિય-વર્ગ-વૃત્તિઃ
પ્રધ્વસ્તયોર્મોક્ષ-પદસ્ય સિદ્ધિઃ ॥ ૨૫॥

રસસ્ય મનસશ્ચૈવ ચઞ્ચલત્વં સ્વભાવતઃ ।
રસો બદ્ધો મનો બદ્ધં કિં ન સિદ્ધ્યતિ ભૂતલે ॥ ૨૬॥

મૂર્ચ્છિતો હરતે વ્યાધીન્મૃતો જીવયતિ સ્વયમ્ ।
બદ્ધઃ ખેચરતાં ધત્તે રસો વાયુશ્ચ પાર્વતિ ॥ ૨૭॥

મનઃ સ્થૈર્યં સ્થિરો વાયુસ્તતો બિન્દુઃ સ્થિરો ભવેત્ ।
બિન્દુ-સ્થૈર્યાત્સદા સત્ત્વં પિણ્ડ-સ્થૈર્યં પ્રજાયતે ॥ ૨૮॥

ઇન્દ્રિયાણાં મનો નાથો મનોનાથસ્તુ મારુતઃ ।

મારુતસ્ય લયો નાથઃ સ લયો નાદમાશ્રિતઃ ॥ ૨૯॥

સોઽયમેવાસ્તુ મોક્ષાખ્યો માસ્તુ વાપિ મતાન્તરે ।
મનઃ-પ્રાણ-લયે કશ્ચિદાનન્દઃ સમ્પ્રવર્તતે ॥ ૩૦॥

પ્રનષ્ટ-શ્વાસ-નિશ્વાસઃ પ્રધ્વસ્ત-વિષય-ગ્રહઃ ।
નિશ્ચેષ્ટો નિર્વિકારશ્ચ લયો જયતિ યોગિનામ્ ॥ ૩૧॥

ઉચ્છિન્ન-સર્વ-સઙ્કલ્પો નિઃશેષાશેષ-ચેષ્ટિતઃ ।
સ્વાવગમ્યો લયઃ કોઽપિ જાયતે વાગ્-અગોચરઃ ॥ ૩૨॥

યત્ર દૃષ્ટિર્લયસ્તત્ર ભૂતેન્દ્રિય-સનાતની ।
સા શક્તિર્જીવ-ભૂતાનાં દ્વે અલક્ષ્યે લયં ગતે ॥ ૩૩॥

લયો લય ઇતિ પ્રાહુઃ કીદૃશં લય-લક્ષણમ્ ।
અપુનર્-વાસનોત્થાનાલ્લયો વિષય-વિસ્મૃતિઃ ॥ ૩૪॥

વેદ-શાસ્ત્ર-પુરાણાનિ સામાન્ય-ગણિકા ઇવ ।
એકૈવ શામ્ભવી મુદ્રા ગુપ્તા કુલ-વધૂરિવ ॥ ૩૫॥

અથ શામ્ભવી
અન્તર્લક્ષ્યં બહિર્દૃષ્ટિર્નિમેષોન્મેષ-વર્જિતા ।
એષા સા શામ્ભવી મુદ્રા વેદ-શાસ્ત્રેષુ ગોપિતા ॥ ૩૬॥

અન્તર્લક્ષ્ય-વિલીન-ચિત્ત-પવનો યોગી યદા વર્તતે
દૃષ્ટ્યા નિશ્ચલ-તારયા બહિરધઃ પશ્યન્નપશ્યન્નપિ ।
મુદ્રેયં ખલુ શામ્ભવી ભવતિ સા લબ્ધા પ્રસાદાદ્ગુરોઃ
શૂન્યાશૂન્ય-વિલક્ષણં સ્ફુરતિ તત્તત્ત્વં પદં શામ્ભવમ્ ॥ ૩૭॥

શ્રી-શામ્ભવ્યાશ્ચ ખેચર્યા અવસ્થા-ધામ-ભેદતઃ ।
ભવેચ્ચિત્ત-લયાનન્દઃ શૂન્યે ચિત્-સુખ-રૂપિણિ ॥ ૩૮॥

તારે જ્યોતિષિ સંયોજ્ય કિંચિદુન્નમયેદ્ભ્રુવૌ ।
પૂર્વ-યોગં મનો યુઞ્જન્નુન્મની-કારકઃ ક્ષણાત્ ॥ ૩૯॥

કેચિદાગમ-જાલેન કેચિન્નિગમ-સઙ્કુલૈઃ ।
કેચિત્તર્કેણ મુહ્યન્તિ નૈવ જાનન્તિ તારકમ્ ॥ ૪૦॥

અર્ધોન્મીલિત-લોચનઃ સ્થિર-મના નાસાગ્ર-દત્તેક્ષણશ્
ચન્દ્રાર્કાવપિ લીનતામુપનયન્નિસ્પન્દ-ભાવેન યઃ ।

જ્યોતી-રૂપમશેષ-બીજમખિલં દેદીપ્યમાનં પરં
તત્ત્વં તત્-પદમેતિ વસ્તુ પરમં વાચ્યં કિમત્રાધિકમ્ ॥ ૪૧॥

દિવા ન પૂજયેલ્લિઙ્ગં રાત્રૌ ચૈવ ન પૂજયેત્ ।
સર્વદા પૂજયેલ્લિઙ્ગં દિવારાત્રિ-નિરોધતઃ ॥ ૪૨॥

અથ ખેચરી
સવ્ય-દક્ષિણ-નાડી-સ્થો મધ્યે ચરતિ મારુતઃ ।
તિષ્ઠતે ખેચરી મુદ્રા તસ્મિન્સ્થાને ન સંશયઃ ॥ ૪૩॥

ઇડા-પિઙ્ગલયોર્મધ્યે શૂન્યં ચૈવાનિલં ગ્રસેત્ ।
તિષ્ઠતે ખેચરી મુદ્રા તત્ર સત્યં પુનઃ પુનઃ ॥ ૪૪॥

સૂર્યાચન્દ્રમસોર્મધ્યે નિરાલમ્બાન્તરે પુનઃ ।
સંસ્થિતા વ્યોમ-ચક્રે યા સા મુદ્રા નામ ખેચરી ॥ ૪૫॥

સોમાદ્યત્રોદિતા ધારા સાક્ષાત્સા શિવ-વલ્લભા ।
પૂરયેદતુલાં દિવ્યાં સુષુમ્ણાં પશ્ચિમે મુખે ॥ ૪૬॥

પુરસ્તાચ્ચૈવ પૂર્યેત નિશ્ચિતા ખેચરી ભવેત્ ।
અભ્યસ્તા ખેચરી મુદ્રાપ્યુન્મની સમ્પ્રજાયતે ॥ ૪૭॥

ભ્રુવોર્મધ્યે શિવ-સ્થાનં મનસ્તત્ર વિલીયતે ।
જ્ઞાતવ્યં તત્-પદં તુર્યં તત્ર કાલો ન વિદ્યતે ॥ ૪૮॥

અભ્યસેત્ખેચરીં તાવદ્યાવત્સ્યાદ્યોગ-નિદ્રિતઃ ।
સમ્પ્રાપ્ત-યોગ-નિદ્રસ્ય કાલો નાસ્તિ કદાચન ॥ ૪૯॥

નિરાલમ્બં મનઃ કૃત્વા ન કિંચિદપિ ચિન્તયેત્ ।
સ-બાહ્યાભ્યન્તરં વ્યોમ્નિ ઘટવત્તિષ્ઠતિ ધ્રુવમ્ ॥ ૫૦॥

બાહ્ય-વાયુર્યથા લીનસ્તથા મધ્યો ન સંશયઃ ।
સ્વ-સ્થાને સ્થિરતામેતિ પવનો મનસા સહ ॥ ૫૧॥

એવમભ્યસ્યતસ્તસ્ય વાયુ-માર્ગે દિવાનિશમ્ ।
અભ્યાસાજ્જીર્યતે વાયુર્મનસ્તત્રૈવ લીયતે ॥ ૫૨॥

અમૃતૈઃ પ્લાવયેદ્દેહમાપાદ-તલ-મસ્તકમ્ ।
સિદ્ધ્યત્યેવ મહા-કાયો મહા-બલ-પરાક્રમઃ ॥ ૫૩॥

શક્તિ-મધ્યે મનઃ કૃત્વા શક્તિં માનસ-મધ્યગામ્ ।

મનસા મન આલોક્ય ધારયેત્પરમં પદમ્ ॥ ૫૪ ॥

ખ-મધ્યે કુરુ ચાત્માનમાત્મ-મધ્યે ચ ખં કુરુ ।
સર્વં ચ ખ-મયં કૃત્વા ન કિંચિદપિ ચિન્તયેત્ ॥ ૫૫ ॥

અન્તઃ શૂન્યો બહિઃ શૂન્યઃ શૂન્યઃ કુમ્ભ ઇવામ્બરે ।
અન્તઃ પૂર્ણો બહિઃ પૂર્ણઃ પૂર્ણઃ કુમ્ભ ઇવાર્ણવે ॥ ૫૬ ॥

બાહ્ય-ચિન્તા ન કર્તવ્યા તથૈવાન્તર-ચિન્તનમ્ ।
સર્વ-ચિન્તાં પરિત્યજ્ય ન કિંચિદપિ ચિન્તયેત્ ॥ ૫૭ ॥

સઙ્કુલ્પ-માત્ર-કલનૈવ જગત્સમગ્રં
સઙ્કુલ્પ-માત્ર-કલનૈવ મનો-વિલાસઃ ।
સઙ્કુલ્પ-માત્ર-મતિમુત્સૃજ નિર્વિકલ્પમ્
આશ્રિત્ય નિશ્ચયમવાપ્નુહિ રામ શાન્તિમ્ ॥ ૫૮ ॥

કર્પૂરમનલે યદ્વત્સૈન્ધવં સલિલે યથા ।
તથા સન્ધીયમાનં ચ મનસ્તત્ત્વે વિલીયતે ॥ ૫૯ ॥

જ્ઞેયં સર્વં પ્રતીતં ચ જ્ઞાનં ચ મન ઉચ્યતે ।
જ્ઞાનં જ્ઞેયં સમં નષ્ટં નાન્યઃ પન્થા દ્વિતીયકઃ ॥ ૬૦ ॥

મનો-દૃશ્યમિદં સર્વં યત્કિંચિત્સ-ચરાચરમ્ ।
મનસો હ્યુન્મની-ભાવાદ્દ્વૈતં નૈવોલભ્યતે ॥ ૬૧ ॥

જ્ઞેય-વસ્તુ-પરિત્યાગાદ્વિલયં યાતિ માનસમ્ ।
મનસો વિલયે જાતે કૈવલ્યમવશિષ્યતે ॥ ૬૨ ॥

એવં નાના-વિધોપાયાઃ સમ્યક્સ્વાનુભવાન્વિતાઃ ।
સમાધિ-માર્ગાઃ કથિતાઃ પૂર્વાચાર્યૈર્મહાત્મભિઃ ॥ ૬૩ ॥

સુષુમ્ણાયૈ કુણ્ડલિન્યૈ સુધાયૈ ચન્દ્ર-જન્મને ।
મનોન્મન્યૈ નમસ્તુભ્યં મહા-શક્ત્યૈ ચિદ્-આત્મને ॥ ૬૪ ॥

અશક્ય-તત્ત્વ-બોધાનાં મૂઢાનામપિ સંમતમ્ ।
પ્રોક્તં ગોરક્ષ-નાથેન નાદોપાસનમુચ્યતે ॥ ૬૫ ॥

શ્રી-આદિનાથેન સ-પાદ-કોટિ-
લય-પ્રકારાઃ કથિતા જયન્તિ ।
નાદાનુસન્ધાનકમેકમેવ

મન્યામહે મુખ્યતમં લયાનામ્ ॥ ૬૬॥

મુક્તાસને સ્થિતો યોગી મુદ્રાં સન્ધાય શામ્ભવીમ્ ।
શ઼ૃણુયાદ્દક્ષિણે કર્ણે નાદમન્તાસ્થમેકધીઃ ॥ ૬૭॥

શ્રવણ-પુટ-નયન-યુગલ
ઘ્રાણ-મુખાનાં નિરોધનં કાર્યમ્ ।
શુદ્ધ-સુષુમ્ણા-સરણૌ
સ્ફુટમમલઃ શ્રૂયતે નાદઃ ॥ ૬૮॥

આરમ્ભશ્ચ ઘટશ્ચૈવ તથા પરિચયોઽપિ ચ ।
નિષ્પત્તિઃ સર્વ-યોગેષુ સ્યાદવસ્થા-ચતુષ્ટયમ્ ॥ ૬૯॥

અથ આરમ્ભાવસ્થા
બ્રહ્મ-ગ્રન્થેર્ભવેદ્ભેદો હ્યાનન્દઃ શૂન્ય-સમ્ભવઃ ।
વિચિત્રઃ ક્વણકો દેહેઽનાહતઃ શ્રૂયતે ધ્વનિઃ ॥ ૭૦॥

દિવ્ય-દેહશ્ચ તેજસ્વી દિવ્ય-ગન્ધસ્ત્વરોગવાન્ ।
સમ્પૂર્ણ-હૃદયઃ શૂન્ય આરમ્ભે યોગવાન્ભવેત્ ॥ ૭૧॥

અથ ઘટાવસ્થા
દ્વિતીયાયાં ઘટીકૃત્ય વાયુર્ભવતિ મધ્યગઃ ।
દૃઢાસનો ભવેદ્યોગી જ્ઞાની દેવ-સમસ્તદા ॥ ૭૨॥

વિષ્ણુ-ગ્રન્થેસ્તતો ભેદાત્પરમાનન્દ-સૂચકઃ ।
અતિશૂન્યે વિમર્દશ્ચ ભેરી-શબ્દસ્તદા ભવેત્ ॥ ૭૩॥

અથ પરિચયાવસ્થા
તૃતીયાયાં તુ વિજ્ઞેયો વિહાયો મર્દલ-ધ્વનિઃ ।
મહા-શૂન્યં તદા યાતિ સર્વ-સિદ્ધિ-સમાશ્રયમ્ ॥ ૭૪॥

ચિત્તાનન્દં તદા જિત્વા સહજાનન્દ-સમ્ભવઃ ।
દોષ-દુઃખ-જરા-વ્યાધિ-ક્ષુધા-નિદ્રા-વિવર્જિતઃ ॥ ૭૫॥

અથ નિષ્પત્ત્ય્-અવસ્થા
રુદ્ર-ગ્રન્થિં યદા ભિત્ત્વા શર્વ-પીઠ-ગતોઽનિલઃ ।
નિષ્પત્તૌ વૈણવઃ શબ્દઃ ક્વણદ્-વીણા-ક્વણો ભવેત્ ॥ ૭૬॥

એકીભૂતં તદા ચિત્તં રાજ-યોગાભિધાનકમ્ ।

સૃષ્ટિ-સંહાર-કર્તાસૌ યોગીશ્વર-સમો ભવેત્ ॥ ૭૭॥

અસ્તુ વા માસ્તુ વા મુક્તિરત્રૈવાખણ્ડિતં સુખમ્ ।
લયોદ્ભવમિદં સૌખ્યં રાજ-યોગાદવાપ્યતે ॥ ૭૮॥

રાજ-યોગમજાનન્તઃ કેવલં હઠ-કર્મિણઃ ।
એતાનભ્યાસિનો મન્યે પ્રયાસ-ફલ-વર્જિતાન્ ॥ ૭૯॥

ઉન્મન્ય્-અવાપ્તયે શીઘ્રં ભ્રૂ-ધ્યાનં મમ સંમતમ્ ।
રાજ-યોગ-પદં પ્રાપ્તું સુખોપાયોઽલ્પ-ચેતસામ્ ।
સદ્યઃ પ્રત્યય-સન્ધાયી જાયતે નાદજો લયઃ ॥ ૮૦॥

નાદાનુસન્ધાન-સમાધિ-ભાજાં
યોગીશ્વરાણાં હૃદિ વર્ધમાનમ્ ।
આનન્દમેકં વચસામગમ્યં
જાનાતિ તં શ્રી-ગુરુનાથ એકઃ ॥ ૮૧॥

કર્ણૌ પિધાય હસ્તાભ્યાં યઃ શ ृણોતિ ધ્વનિં મુનિઃ ।
તત્ર ચિત્તં સ્થિરીકુર્યાદ્યાવત્સ્થિર-પદં વ્રજેત્ ॥ ૮૨॥

અભ્યસ્યમાનો નાદોઽયં બાહ્યમાવૃણુતે ધ્વનિમ્ ।
પક્ષાદ્વિક્ષેપમખિલં જિત્વા યોગી સુખી ભવેત્ ॥ ૮૩॥

શ્રૂયતે પ્રથમાભ્યાસે નાદો નાના-વિધો મહાન્ ।
તતોઽભ્યાસે વર્ધમાને શ્રૂયતે સૂક્ષ્મ-સૂક્ષ્મકઃ ॥ ૮૪॥

આદૌ જલધિ-જીમૂત-ભેરી-ઝર્ઝર-સમ્ભવાઃ ।
મધ્યે મર્દલ-શઙ્ખોત્થા ઘણ્ટા-કાહલજાસ્તથા ॥ ૮૫॥

અન્તે તુ કિઙ્કિણી-વંશ-વીણા-ભ્રમર-નિઃસ્વનાઃ ।
ઇતિ નાનાવિધા નાદાઃ શ્રૂયન્તે દેહ-મધ્યગાઃ ॥ ૮૬॥

મહતિ શ્રૂયમાણેઽપિ મેઘ-ભેર્ય્-આદિકે ધ્વનૌ ।
તત્ર સૂક્ષ્માત્સૂક્ષ્મતરં નાદમેવ પરામૃશેત્ ॥ ૮૭॥

ઘનમુત્સૃજ્ય વા સૂક્ષ્મે સૂક્ષ્મમુત્સૃજ્ય વા ઘને ।
રમમાણમપિ ક્ષિપ્તં મનો નાન્યત્ર ચાલયેત્ ॥ ૮૮॥

યત્ર કુત્રાપિ વા નાદે લગતિ પ્રથમં મનઃ ।
તત્રૈવ સુસ્થિરીભૂય તેન સાર્ધં વિલીયતે ॥ ૮૯॥

મકરન્દં પિબન્ભૃઙ્ગી ગન્ધં નાપેક્ષતે યથા ।
નાદાસક્તં તથા ચિત્તં વિષયાન્નહિ કાઙ્ક્ષતે ॥ ૯૦॥

મનો-મત્ત-ગજેન્દ્રસ્ય વિષયોદ્યાન-ચારિણઃ ।
સમર્થોઽયં નિયમને નિનાદ-નિશિતાઙ્કુશઃ ॥ ૯૧॥

બદ્ધં તુ નાદ-બન્ધેન મનઃ સન્ત્યક્ત-ચાપલમ્ ।
પ્રયાતિ સુતરાં સ્થૈર્યં છિન્ન-પક્ષઃ ખગો યથા ॥ ૯૨॥

સર્વ-ચિન્તાં પરિત્યજ્ય સાવધાનેન ચેતસા ।
નાદ એવાનુસન્ધેયો યોગ-સામ્રાજ્યમિચ્છતા ॥ ૯૩॥

નાદોઽન્તરઙ્ગ-સારઙ્ગ-બન્ધને વાગુરાયતે ।
અન્તરઙ્ગ-કુરઙ્ગસ્ય વધે વ્યાધાયતેઽપિ ચ ॥ ૯૪॥

અન્તરઙ્ગસ્ય યમિનો વાજિનઃ પરિઘાયતે ।
નાદોપાસ્તિ-રતો નિત્યમવધાર્યા હિ યોગિના ॥ ૯૫॥

બદ્ધં વિમુક્ત-ચાઞ્ચલ્યં નાદ-ગન્ધક-જારણાત્ ।
મનઃ-પારદમાપ્નોતિ નિરાલમ્બાખ્ય-ખેઽટનમ્ ॥ ૯૬॥

નાદ-શ્રવણતઃ ક્ષિપ્રમન્તરઙ્ગ-ભુજઙ્ગમમ્ ।
વિસ્મૃતય સર્વમેકાગ્રઃ કુત્રચિન્નહિ ધાવતિ ॥ ૯૭॥

કાષ્ઠે પ્રવર્તિતો વહ્નિઃ કાષ્ઠેન સહ શામ્યતિ ।
નાદે પ્રવર્તિતં ચિત્તં નાદેન સહ લીયતે ॥ ૯૮॥

ઘણ્ટાદિનાદ-સક્ત-સ્તબ્ધાન્તઃ-કરણ-હરિણસ્ય ।
પ્રહરણમપિ સુકરં સ્યાચ્છર-સન્ધાન-પ્રવીણશ્ચેત્ ॥ ૯૯॥

અનાહતસ્ય શબ્દસ્ય ધ્વનિર્ય ઉપલભ્યતે ।
ધ્વનેરન્તર્ગતં જ્ઞેયં જ્ઞેયસ્યાન્તર્ગતં મનઃ ।
મનસ્તત્ર લયં યાતિ તદ્વિષ્ણોઃ પરમં પદમ્ ॥ ૧૦૦॥

તાવદાકાશ-સઙ્કલ્પો યાવચ્છબ્દઃ પ્રવર્તતે ।
નિઃશબ્દં તત્-પરં બ્રહ્મ પરમાતેતિ ગીયતે ॥ ૧૦૧॥

યત્કિંચિન્નાદ-રૂપેણ શ્રૂયતે શક્તિરેવ સા ।
યસ્તત્ત્વાન્તો નિરાકારઃ સ એવ પરમેશ્વરઃ ॥ ૧૦૨॥

ઇતિ નાદાનુસન્ધાનમ્

સર્વે હઠ-લયોપાયા રાજયોગસ્ય સિદ્ધયે ।
રાજ-યોગ-સમારૂઢઃ પુરુષઃ કાલ-વઞ્ચકઃ ॥ ૧૦૩ ॥

તત્ત્વં બીજં હઠઃ ક્ષેત્રમૌદાસીન્યં જલં ત્રિભિઃ ।
ઉન્મની કલ્પ-લતિકા સદ્ય એવ પ્રવર્તતે ॥ ૧૦૪ ॥

સદા નાદાનુસન્ધાનાત્ક્ષીયન્તે પાપ-સંચયાઃ ।
નિરઞ્જને વિલીયેતે નિશ્ચિતં ચિત્ત-મારુતૌ ॥ ૧૦૫ ॥

શઙ્ખ-દુન્ધુભિ-નાદં ચ ન શ‍ૃણોતિ કદાચન ।
કાષ્ઠવજ્જાયતે દેહ ઉન્મન્યાવસ્થયા ધ્રુવમ્ ॥ ૧૦૬ ॥

સર્વાવસ્થા-વિનિર્મુક્તઃ સર્વ-ચિન્તા-વિવર્જિતઃ ।
મૃતવત્તિષ્ઠતે યોગી સ મુક્તો નાત્ર સંશયઃ ॥ ૧૦૭ ॥

ખાદ્યતે ન ચ કાલેન બાધ્યતે ન ચ કર્મણા ।
સાધ્યતે ન સ કેનાપિ યોગી યુક્તઃ સમાધિના ॥ ૧૦૮ ॥

ન ગન્ધં ન રસં રૂપં ન ચ સ્પર્શં ન નિઃસ્વનમ્ ।
નાત્માનં ન પરં વેત્તિ યોગી યુક્તઃ સમાધિના ॥ ૧૦૯ ॥

ચિત્તં ન સુપ્તં નોજાગ્રત્સ્મૃતિ-વિસ્મૃતિ-વર્જિતમ્ ।
ન ચાસ્તમેતિ નોદેતિ યસ્યાસૌ મુક્ત એવ સઃ ॥ ૧૧૦ ॥

ન વિજાનાતિ શીતોષ્ણં ન દુઃખં ન સુખં તથા ।
ન માનં નોપમાનં ચ યોગી યુક્તઃ સમાધિના ॥ ૧૧૧ ॥

સ્વસ્થો જાગ્રદવસ્થાયાં સુપ્તવદ્યોઽવતિષ્ઠતે ।
નિઃશ્વાસોચ્છ્વાસ-હીનશ્ચ નિશ્ચિતં મુક્ત એવ સઃ ॥ ૧૧૨ ॥

અવધ્યઃ સર્વ-શસ્ત્રાણામશક્યઃ સર્વ-દેહિનામ્ ।
અગ્રાહ્યો મન્ત્ર-યન્ત્રાણાં યોગી યુક્તઃ સમાધિના ॥ ૧૧૩ ॥

યાવન્નૈવ પ્રવિશતિ ચરન્મારુતો મધ્ય-માર્ગે
યાવદ્બિન્દુર્ન ભવતિ દૃઢઃ પ્રાણ-વાત-પ્રબન્ધાત્ ।
યાવદ્ધ્યાને સહજ-સદૃશં જાયતે નૈવ તત્ત્વં
તાવજ્જ્ઞાનં વદતિ તદિદં દમ્ભ-મિથ્યા-પ્રલાપઃ ॥ ૧૧૪ ॥

ઇતિ હઠ-યોગ-પ્રદીપિકાયાં સમાધિ-લક્ષણં નામ ચતુર્થોપદેશઃ ।

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*