

॥ श्रीः ॥

## ॥ हठयोगप्रदीपिका ॥

### ॥ टीकाभाषाभ्यां समेता ॥

—  
प्रथमोपदेशः ।

मू० श्रीआदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या॥  
विभ्राजते प्रोन्नतराजयोगमारोदुमिच्छोरधिरोहिणीव ॥ १ ॥

॥ ईका ॥

श्रीगणेशाय नमः ॥ गुरुं नत्वा शिवं साक्षाद्ब्रह्मान्देन तन्यते ॥ हठप्रदीपिका-  
ज्योत्स्ना योगभार्गप्रकाशिका ॥ १ ॥ इदानींतनानां मुबोधार्थपस्याः मुविद्वाय गो-  
रक्षसिद्धांतहार्दम् । मया मेरुशाल्लिप्रमुख्याभियोगात्स्फुटं कथ्यतेऽत्यंतगूढोऽपि भावः  
॥ २ ॥ मुमुक्षुजनहितार्थं राजयोगद्वारा कैवल्यफलां हठप्रदीपिकां विधित्सुः पर-  
पकारुणिकः स्वात्मारामयोगोद्दस्तत्प्रत्यूहनिवृत्तये हठयोगप्रवर्तकश्रीमद्दादिनाथनम-  
स्कारलक्षणं मंगलं तावदाचरति ॥ श्रीआदिनाथायेत्यादिना ॥ तस्मै श्रीआदि-  
नाथाय नमोऽस्त्वत्यन्वयः । आदिश्वासौ नाथश्च आदिनाथः सर्वेश्वरः शिव इ-  
त्यर्थः । श्रीमान् आदिनाथः तस्मै श्रीआदिनाथाय । श्रीशब्द आदिर्यस्य सः श्री-  
आदिः श्रीआदिश्वासौ नाथश्च श्रीआदिनाथः तस्मै श्रीआदिनाथाय । श्रीनाथाय  
चिण्णव इति वार्थः । श्रीआदिनाथायेत्यत्र यणभावस्तु 'अपि माषं मषं कुर्याच्छ-  
दोभंगं त्यजेद्द्विराम' इति च्छंदोविदां संप्रदायादुच्चारणसौष्ठवाच्चेति बोध्यम् । वरतु-  
तस्तु असंहितपाठस्वीकारापेक्षया श्रीआदिनाथायेति पाठस्वीकारेऽप्रवृत्तनित्यविध्यु-

॥ भाषा ॥

श्रीगणेशाय नमः ॥ श्रीगुरुचरणकमलेभ्यो नमः ॥ मोक्षकी इच्छावालेनके हितके  
लिये राजयोगद्वारा मोक्षफल जामें ऐसी जो हठप्रदीपिका ताय कन्यो चाहे ऐसे जो पर-  
मकरुणावान् स्वात्माराम योगांद्र सो हठयोगप्रवर्तक श्रीमान् आदिनाथ शिवजीकृं नम-  
स्कारपूर्वक मंगलाचरण करै है ॥ श्रीआदिनाथायेति ॥ श्रीआदिनाथ जो शिवजी तिन-  
के अर्थ नमस्कार हो. अथवा श्री आदिमे जिनके ऐसे जो नाथ श्रीबिष्णु तिनके अर्थ नम-  
स्कार हो. जा शिवजीने हठयोगविद्या पार्वतीजीकूं कही. ( ह ) कहिये सूर्य ( ठ ) कहिये

मू० प्रणम्य श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना ॥  
केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते ॥ २ ॥  
॥ ईका ॥

देश्यतावच्छेदकानाकांतत्वेन परिनिष्ठितत्वसंभवात् संप्रत्युदाहतदृष्टांतद्वयस्यापीह-  
ग्विषयवैषम्यान्वित्यसाहित्यभंगजनितदोषस्य शाब्दिकाननुमतत्वाच्चासंमृष्टविधेयांश-  
तारूपदोषस्य साहित्यकारैरुक्तत्वेऽपि कचित्तरपि स्वीकृतत्वेन शाब्दिकाचार्येरेका-  
जित्यादौ कर्मधारयस्वीकारेण सर्वथानाहतत्वाच्च लायवातिशय इति सुधियो वि-  
भावयंतु । नमः प्रहीभावोऽस्तु । प्रार्थनायां लोट् । तस्मै कस्मै इत्यपेक्षायामाह ॥  
येनेति ॥ येन आदिनाथेन उपदिष्टा गिरिजायै हठयोगविद्या हथं ठश्च हठौ सूर्य-  
चंद्रौ तयोर्योगो हठयोगः । एतेन हठशब्दवाच्ययोः सूर्यचंद्राख्ययोः प्रागापानयो-  
रैक्यलक्षणः प्राणायामो हठयोग इति हठयोगस्य लक्षणं सिद्धं । तथा चोक्तं गो-  
रक्षनाथेन सिद्धसिद्धांतपद्धतौ । इकारः कीर्तिः सूर्यष्टुकारश्चंद्र उच्यते । सूर्यचंद्र-  
मसोर्योगाद्वयोगो निगद्यते ॥ इति । तत्प्रतिपादिका विद्या हठयोगविद्या हठ-  
योगशास्त्रमिति यावत् । गिरिजायै आदिनाथकृतो हठविद्योपदेशो महाकालयोग-  
शास्त्रादौ प्रसिद्धः । प्रकर्षेण उन्नतः प्रोन्नतः प्रत्योगहठयोगादीनामधरभूमीनामुक्त-  
रभूमित्वाद्राजयोगस्य प्रोन्नतत्वम् । राजयोगश्च सर्ववृत्तिनिरोधलक्षणोऽसंप्रज्ञातयो-  
गः । तमिच्छोर्मुक्षोरधिरोहिणीव अधिरुद्धतेऽनयेत्यधिरोहिणी निःश्रेणीव विभ्रा-  
जते विशेषणे भ्राजते शोभते । यथा प्रोन्नतसौधमारोद्धुमिच्छोरधिरोहिण्यनाया-  
सेन सौधप्रापिका भवति एवं हठदीपिकापि प्रोन्नतराजयोगमारोद्धुमिच्छोरनाया-  
सेन राजयोगप्रापिका भवतीति । उपमालंकारः । इंद्रवज्राख्यं वृत्तम् ॥ ? ॥

एवं परमगुरुनमस्कारलक्षणं मंगलं कृत्वा विन्नवाहुत्यस्याप्ये-  
॥ भाषा ॥

चंद्रमा जो प्राण और अपान इन दोनोंनकूं ऐक्य करवेवालो प्राणायाम ताकूं हठयोग कहे हैं। हठयोगकूं प्रतिपादन करे सो हठयोगविद्या। ये विद्या प्रकर्षकरके उन्नत जो राजयोग सो मंत्रयोग हठयोगकूं आदिले अठोरे योग हैं वे अधरभूमी हैं। उनके ऊंची भूमी राज-  
योग है राजयोग समाधीकूं कहे हैं। ये सबके ऊपर है याँचें चढवेकूं इच्छाकरं जो मुमुक्षु  
तिनकूं ये हठविद्या प्रकाशे हैं। केसी जेसें ऊंचे स्थानपे चढवेवारेकूं निसेनी कहा काष्ठकी  
चढवेकी ऐसें ये हठप्रदीपिका प्रकाशे हैं। ॥ १ ॥

अब अपने गुरुकूं नमस्काररूप मंगलाचरण कर ग्रंथके विषय प्रयोजनादिक दिखा-

मू० भ्रांत्या बहुमतध्वांते राजयोगमज्ञानताम् ॥  
॥ ईका ॥

क्षितत्वात्स्वगुरुनमस्कारात्मकं मंगलमाचरन्वस्य ग्रंथस्य विषयप्रयोजनादीन्प्रदर्श-  
यति । प्रणम्येति । श्रीमंतं गुरुं श्रीगुरुनाथं स्वगुरुमिति यावत् ।  
प्रणम्य प्रकर्षेण भक्तिपूर्वकं नत्वा स्वात्मारामेण योगिना योगोऽस्यास्तीति तेन ।  
केवलं राजयोगाय केवलं राजयोगार्थं हठविद्योपदिश्यते इत्यन्वयः । हठविद्याया  
राजयोग एव मुख्यं फलं न सिद्धय इति केवलपदस्याभिप्रायः । सिद्धयस्त्वानुष-  
गिक्यः । एतेन राजयोगफलसहितो हठयोगोऽस्य ग्रंथस्य विषयः । राजयोगद्वा-  
रा कैवल्यं चास्य फलं । तत्कामश्चाधिकारी । ग्रंथविषययोः प्रतिपाद्यप्रतिपादकभावः  
संबंधः । ग्रंथस्य कैवल्यस्य च प्रयोज्यप्रयोजकभावः संबंधः । ग्रंथाभिधेयस्य सफ-  
लयोगस्य कैवल्यस्य च साध्यसाधनभावः संबंध इत्युक्तम् ॥ २ ॥

ननु मंत्रयोगसगुणध्याननिर्गुणध्यानमुद्रादिभिरेव राजयोगसिद्धौ किं हठविद्यो-  
पदेशोनेत्याशंक्य व्युत्थितचित्तानां मंत्रयोगादिभी राजयोगासिद्धेहठयोगादेव रा-  
जयोगसिद्धिं वदन् ग्रंथं प्रतिजानीते ॥ भ्रांत्येति ॥ मंत्रयोगादिबहुमतरूपे ध्वांते  
गाढांधकारे या भ्रांतिर्भ्रमस्तया । तैस्तैरुपायै राजयोगार्थं प्रवृत्तस्य तत्रतत्र तदला-  
भात् । वक्ष्यति च 'विना राजयोग' इत्यादिना । तथा राजयोगं अजानतां न जानती-  
त्यजानतः तेषां अजानतां पुंसां राजयोगज्ञानमिति शेषः । करोतीति करः कृपायाः  
करः कृपाकरः । कृपाया भाकर इति वा । तादृशः । अनेन हठप्रदीपिकाकरणे अङ्गानु-  
कंपैव हेतुरित्युक्तम् । स्वात्मन्यारमते इति स्वात्मारामः हठस्य हठयोगस्य प्रदीपिकेव  
प्रकाशकत्वात् हठप्रदीपिका ताम् । अथवा हठ एव प्रदीपिका राजयोगप्रकाशकत्वात् ।  
तां चत्ते विधत्ते करोतीति यावत् । स्वात्माराम इत्यनेन ज्ञानस्य सप्तमभूमिकां प्राप्ते

॥ भाषा ॥

वेहें ॥ प्रणम्येति ॥ अपने श्रीमान् गुरुनाथ ताय नमस्कार करके योगी स्वात्माराम-  
करके केवल राजयोगके अर्थ हठविद्या कहीजाय है राजयोग फलसहित हठयोग या  
ग्रंथको विषय है । राजयोगद्वारा कैवल्य याको फल है । याकी कामना करे सोई अधि-  
कारी । ओर ग्रंथ विषय इनको प्रतिपाद्यप्रतिपादकभाव है सो संबंध है ॥ २ ॥

मंत्रयोग सगुणध्यान निर्गुणध्यान मुद्रादिकनकरके राजयोगसिद्धि होय जाय, फिर  
हठविद्याके उपदेशकरके कहा प्रयोजन के मंत्रयोगादिकनकरके राजयोग नहीं सिद्ध होय  
है हठयोगसेही राजयोगसिद्धि है ये कहे हैं ॥ भ्रांत्येति ॥ मंत्रयोगादिक बहुमतरूप

हठप्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः ॥ ३ ॥  
॥ दीका ॥

ब्रह्मविद्विष्ट इत्युक्तं । तथा च श्रुतिः । ‘आत्मकीडा आत्मरतिः क्रियावानेष ब्रह्मविदां वरिष्ठः’ इति । सप्त भूमयश्चोक्ता योगवासिष्ठे । ‘ज्ञानभूमिः शुभेच्छाख्या प्रथमा स-मुदाहृता । विचारणा द्वितीया स्याचृतीया तनुमानसा ॥ सत्वापत्तिश्चतुर्थी स्याचतोऽसंसक्तिनामिका । परार्थाभाविनी षष्ठी सप्तमी तुर्यगा स्मृता ॥’ इति । अस्यार्थः । शुभेच्छा इत्याख्या यस्याः सा शुभेच्छाख्या । विवेकवैराग्ययुता शमादिपूर्विका तीव्रमुक्षा प्रथमा ज्ञानस्य भूमिः भूमिका उदाहृता कथिता योगिभिरिति शेषः । ? । विचारणा श्रवणपत्रनात्मिका द्वितीया ज्ञानभूमिः स्यात् । २ । अनेकार्थग्राहकं मनो यदाऽनेकार्थान्परित्यज्य सदेकार्थवृत्तिभवाहवद्वति तदा तनुमानसे यस्यां सा तनुमानसा निदिघ्यासनरूपा तृतीया ज्ञानभूमिः स्यादिति शेषः । ३ । इपास्तिसः साधनभूमिकाः । आमु भूमिषु साधक इत्युच्यते । तिस्त्रिभूमिकाभिकाभिः शुद्धसत्त्वेऽतःकरणेऽहं ब्रह्माऽस्मीत्याकारिकाऽपरोक्षवृत्तिरूपा सत्वापत्तिनामिका चतुर्थी ज्ञानभूमिः स्यात् । चतुर्थीयं फलभूमिः । अस्यां योगी ब्रह्मविदित्युच्यते । इयं संप्रज्ञातयोगभूमिका । ४ । वक्ष्यमाणास्तिस्रोऽसंप्रज्ञातयोगभूमयः । सत्वापत्तेरेनंतरा सत्वापत्तिसंज्ञिकायां भूमावृपस्थितामु सिद्धिषु थसंसक्तस्यासंसक्तिनामिका पंचमी ज्ञानभूमिः स्यात् । अस्यां योगी स्वयमेव व्युत्तिष्ठते । एतां भूमिं प्राप्तो ब्रह्मविद्वर इत्युच्यते । ५ । परब्रह्मातिरिक्तमर्थं न भावयति यस्यां सा परार्थाभाविनी षष्ठी ज्ञानभूमिः स्यात् । अस्यां योगी परप्रवोधित एव व्युत्थितो भवति । एतां प्राप्तो ब्रह्मविद्वरीयानित्युच्यते । ६ । तुर्यगा नाम सप्तमी भूमिः स्मृता । अस्यां योगी स्वतः परतो वा न व्युत्थानं प्राप्नोति । एतां प्राप्तो ब्रह्मविद्विष्ट इत्युच्यते । तत्र प्रमाणभूता श्रुतिरत्रैवोक्ता । ‘पूर्वमयमेव जीवन्मुक्त इत्युच्यते, स एवाऽत्र स्वात्मारामपदेनोक्तः’ इत्यलं बहुत्तेक ॥ ३ ॥

॥ भाषा ॥

जो वह अंधकार तामे जो भ्रांति भ्रमताकरिके राजयोगकूँ नहीं जाने ऐसे पूरुषोंकूँ शब्दयोगज्ञान है सो कृपाके करवेवारे स्वात्माराम है सो हठयोगके प्रकाशकी करवेवाली हठप्रदीपिका ताय करें है स्वात्मारामका अर्थ ये है अपने आत्मामें रमणकरे और ज्ञानकी सात भूमिका ताय प्राप्त होय ब्रह्मवेत्तानमे श्रेष्ठ होय को स्वात्माराम होय हैं । योगवासिष्ठमे ज्ञानकी सात भूमी कहे हैं ज्ञानभूमि १ विचारणा २ तनुमानसा ३ सत्वापत्ति ४ संसक्तिनामिका ५ पदार्थाभाविनी ६ तुर्यगा ७ ये सात ज्ञानभूमिकाके अर्थ विवेक वैराग्य-

मू० हठविद्यां हि मत्स्येद्गोरक्षाद्या विजानते ॥  
स्वात्मारामोऽथवा योगी जानति तत्प्रसादतः ॥ ४ ॥  
॥ दीका ॥

महत्सेवितत्वाद्विद्यां प्रशंसन्स्वस्यापि महत्सकाशाद्विद्यालाभाद्वौरवं द्योतयति ॥ हठविद्यां हीति ॥ हीति प्रसिद्धं मत्स्येद्गोरक्षश्च गोरक्षश्च तौ आद्यौ येषां ते मत्स्येद्गोरक्षाद्या आद्यशब्देन जालंधरनाथभर्तृहरिगोपीचंद्रप्रभृतयो ग्राह्याः । ते हठविद्यां हठयोगविद्यां विजानते विशेषेण साधनलक्षणभेदफलैर्जानतीत्यर्थः । स्वात्मारामः स्वात्मारामनामा । अथवा शब्दसमुच्चये । योगी योगवान् तत्प्रसादतः गोरक्षप्रसादाज्ञानीत इत्यन्वयः । परममहता ब्रह्मणापीयं विद्या सेवितेत्यत्र योगियाङ्गवल्क्यस्मृतिः । ‘हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः ।’ इति वक्तृत्वं च मानसव्यापारपूर्वकं भवतीति मानसो व्यापारोऽर्थादागमः । तथा च श्रुतिः । ‘यन्मनसा ध्यायति तद्वाचा वदति’ इति । भगवतेयं विद्या भागवतानुद्वादीन् प्रत्युक्ता । शिवस्तु योगी प्रसिद्ध एव । एवं च सर्वोत्तमैव्रह्मविष्णुशिवैः सेवितेयं विद्या । न च ब्रह्मसूत्रकृता व्यासेन योगी निराकृत इति शंकनीयम् । प्रकृतिस्वातंत्र्यविद्विर्भेदांशमात्रस्य निराकरणात् । न तु भावनाविशेषरूपयोगस्य । भावनायाश्च सर्व-

॥ भाषा ॥

युक्त शमदमादिक पूर्वं जामे तीव्रं मुमुक्षाख्या प्रथमा १ श्रवणमनवरूपा द्वितीया २ अनेक अर्थनकूँ ग्रहण करवेवालो मन है जब अनेक अर्थनकूँ त्याश करके सत् एकार्थ वृत्तिप्रवाह किसी होय सो तृतीया ३ ये तीन तो साधनभूमि है इन तीनो साधनभूमीने करके जब अंतःकरण शुद्धसत्त्व होय तब ‘अहं ब्रह्मस्मि’ में ब्रह्म हूँ या प्रकार कहे हैं योगी । चतुर्थी सत्वापत्ति ज्ञानभूमि येही फलभूमि यामे प्राप्त हुयो जो योगी ताकूँ ब्रह्मविद् या प्रकार कहे हैं ४ याकै अननंतर या सत्वापत्ति भूमीमेही समीप उठी हुई जे सिद्धि तिनमें नहीं आसक्त होय वाय असंसक्तिक नाम पांचमी ज्ञानभूमि कहे हैं यामे योगी प्राप्त होय ताकूँ ब्रह्मवेत्तानमे ब्रह्मविद्वर कहे हैं ५ जामें परब्रह्म सुन्यतिरिक्त अर्थकूँ नहीं भावना करे वो परार्थाभाविनी नाम छठी ज्ञानभूमि है यामे प्राप्त हुये योगीकूँ दूसरों बोध करवे जब उठे हैं यामे प्राप्त योगीकूँ ब्रह्मविद्वरीयान् कहे हैं ६ तुर्यगा नाम सातमी भूमी यामे योगी प्राप्त होय ताकूँ ब्रह्मविद्विष्ट कहे हैं पहले ये जीवन्मुक्त कहे हैं सोही यामे स्वात्माराम पद कहे हैं ॥ ३ ॥

महात्मानकरके सेवन करी जाय है यातें हठविद्याकूँ श्यामा करत आपकूँबी महा-

मू० श्रीआदिनाथमत्स्येन्द्रशावरानंदभैरवाः ॥  
चौरंगीमीनगोरक्षविरूपाक्षविलेशयाः ॥ ६ ॥  
॥ टीका ॥

संमतत्वात्तां विना सुखस्याप्यसंभवात् । तथोक्तं भगवद्गीतासु ‘ नास्ति बुद्धिरयु-  
क्तस्य न चाऽयुक्तस्य भावना । न चाभावयतः शांतिरशांतस्य कुतः सुखम् ॥ ’  
इति । नारायणतीर्थेरप्युक्तम् । ‘ स्वातंत्र्यसत्यत्वमुखं प्रधाने सत्यं च चिङ्गेदगतं  
च वाक्यैः । व्यासो निराचष्ट न भावनाख्यं योगं स्वयं निर्मितब्रह्मसूत्रैः ॥ अपि  
चात्मप्रदं योगं व्याकरोन्मतिमान्स्वयम् । भाष्यादिषु ततस्तत्र आचार्यप्रमुखैर्मतः ।  
मतो योगो भगवता गीतायामधिकोऽन्यतः । कुतः शुकादिभिस्तस्मादत्र संतोऽति-  
सादराः ॥ ‘ इति । ’ वेदेषु यज्ञेषु तपःमु चैव दानेषु यत्पुण्यफलं प्रदिष्टं । अत्येति  
तत्सर्वमिदं विदित्वा योगी परं स्थानमुपैति चाच्यम् ॥ ’ इति भगवदुक्तेः । किं वहुना  
‘ जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिरित्वते । ’ इति वदता भगवता योगजिज्ञासौरप्योत्कृ-  
ष्ट्यं वर्णितं किमुतं योगिनः । नारदादिभक्तश्रेष्ठर्याज्ञवल्क्यादिज्ञानिमुख्यैश्वास्याः  
सेवनाद्वक्तज्ञानिनामप्यविरुद्धेत्युपरम्यते ॥ ४ ॥

हठयोगे प्रवृत्तिं जनयितुं हठविद्यया प्राप्त्यर्थानिसद्धानाह ॥ श्रीआदिनाथे-  
त्यादिना ॥ आदिनाथः शिवः सर्वेषां नाथानां प्रथमो नाथः । ततो नाथसंप्रदायः प्रवृत्त  
इति नाथसंप्रदायिनो वदंति । मत्स्येन्द्राख्यश्च आदिनाथशिष्यः । अत्रैवं किंवदंती ।  
कदाचिदादिनाथः कस्मिंश्चिद्विपे स्थितः तत्र विजनमिति मत्वा गिरिजायै योग-  
मुपदिष्टवान् । तीरसमीपनरिस्थः कश्चन मत्स्यः तं योगोपदेशं श्रुत्वा एकाग्रचित्तो  
निश्चलकायोऽवतस्थे । तं तादृशं दृष्टानेन योगः श्रुत इति तं मत्वा कृपालुरादि-  
॥ भाषा ॥

त्मानते हठविद्याको लाभ हुये सो गौरवता कहें हैं ॥ हठविद्यां हीति ॥ मत्स्येन्द्र गोरक्ष  
ये हैं आदिमें जिनके ऐसे जालंधरनाथ भर्तृहरि गोपीचंद्रकूं आदिलेके जो हे ते हठविद्या  
ताय विशेषकर साधन लक्षण भेदफलकरजाने हैं योगवान् स्वात्माराम जो मैं हूं सो गोर-  
क्षके कृपाते जानुहूं ये विद्या परम महान् ब्रह्माजीबी सेवन करते हुये और भगवान्नेबी  
उद्धवादिकन प्रति कही हे ओर शिवजी तो योगी प्रसिद्धही हैं या प्रकार सर्वोत्तम ब्रह्मा  
विष्णु शिव इनकरके सेवित ये विद्या हे ॥ ४ ॥

हठयोगमें प्रवृत्तिहोयवेकूं हठविद्याकरकै प्राप्त हुये हैं ऐश्वर्य जिने ऐसे जो सिद्ध तिनै  
कहें हैं ॥ श्रीआदिनाथेत्यादिना ॥ ॥ श्रीआदिनाथ शिवजी संपूर्णनाथनके मध्यमें प्रथम

मू० मंथानो भैरवो योगी सिद्धिर्बुद्धश्च कंथडिः ॥  
कोरंटकः सुरानंदः सिद्धपादश्च चर्पटीः ॥ ६ ॥  
कानेरी पूज्यपादश्च नित्यनाथो निरंजनः ॥  
कपाली बिंदुनाथश्च काकचंडीश्चराह्वयः ॥ ७ ॥  
॥ टीका ॥

नाथो जलेन शोक्षितशान् । स च प्रोक्षणमात्राहिव्यकायो मत्स्येन्द्रः सिद्धोऽभूत् । तपेव  
मत्स्येन्द्रनाथ इति वदंति । शावरनामा कथित्सिद्धः । आनंदभैरवनामान्यः । एतेषामि-  
तरेतरहंद्रः । छिन्नहस्तपादं पुरुषं हिंदुस्थानभाषायां चौरंगीति वदंति । कदाचिदादि-  
नाथाद्वृद्ध्ययोगस्य भुवं पर्यटतो मत्स्येन्द्रनाथस्य कृपावलोकनमात्रात्कुत्राचिदरण्ये स्थि-  
तश्चौरंग्यंकुरितहस्तपादो बभूव । स च तत्कृपया संजातहस्तपादोऽहमिति मत्वा त-  
त्पादयोः प्रणिपत्य ममानुग्रहं कुर्विति प्रार्थितवान् । मत्स्येन्द्रोपि तमनुग्रहीतवान् त-  
स्यानुग्रहाचौरंगीति प्रसिद्धः सिद्धः सोऽभूत् । मीनो मीननाथः गोरक्षो गोरक्ष-  
नाथः विरूपाक्षनामा विलेशयनामा च । चौरंगीप्रभृतीनां द्वंद्वसमाप्तः ॥ ५ ॥  
मन्थान इति । मंथानः भैरवः योगीति मंथानप्रभृतीनां सर्वेषां विशेषणम् ॥ ६ ॥  
कानेरीति । काकचंडीश्चर इत्याह्वयो नाम यस्य स तथा । अन्ये स्पष्टाः ॥ ७ ॥

॥ भाषा ॥

नाथहै इनतेही नाथसंप्रदाय प्रवृत्त हुयो ओर मत्स्येन्द्र आदिनाथके शिष्य हैं कैसें कोईस-  
मयमें महादेवजी कोई द्वीपमें स्थित है तहां पार्वतीजीके अर्थ योग कहरहेहे वहां तीर-  
समीप जलमें कोई मत्स्य योगोपदेश मुनकर एकाग्रचित्त निश्चलकाय होय गयो ताय  
देखकर शिवजीने विचार्यो याने योग श्रवण कियो ताय ऐसो मानकर कृपालु आदि-  
नाथने जलकरके प्रोक्षण कियो वा जलके प्रोक्षणमात्रते दिव्यदेह मत्स्येन्द्र सिद्ध हुयो  
ताय मत्स्येन्द्रनाथ कहेहैं शावरनाथ आनंदभैरवनाथ चौरंगी ये आदिनाथते योग प्राप्त  
हुये पीछे कदी पृथ्वीमें विचर रहेहैं तिनके कृपालोकनतेही कोई एक वनमें चौर हातपाम  
जाके कटेहुये सो हातपामसहित होगयो जब वो इनकी कृपा करके मैरे हात पाम हुये  
ऐसे मनमें मान उनके चरणमे नमस्कार कर कहो मौषे कृपा करो यह प्रार्थना करतो हुयो  
तब मत्स्येन्द्र अनुग्रह करते भये उनकी अनुग्रहते चौरंगी या नामकर प्रसिद्ध हुयो ओर  
मीननाथ गोरक्षनाथ विरूपाक्ष विलेशय ॥ ९ ॥

मंथान इति । मंथान भैरव योगी सिद्ध बुद्ध कंथडिकोरंटक सुरानंद सिद्धपाद चर्पटी ॥ ६ ॥  
कानेरी पूज्यपाद नित्यनाथ निरंजन कपाली बिंदुनाथ काकचंडीश्चर ॥ ७ ॥

मू० अल्लामः प्रभुदेवश्च घोडा चोली च टिंटिणः ॥  
 भानुकी नारदेवश्च खंडः कापालिकस्तथा ॥ ८ ॥  
 इत्यादयो महासिद्धा हठयोगप्रभावतः ॥  
 खंडयित्वा कालदंडं ब्रह्मांडे विचरन्ति ते ॥ ९ ॥  
 अशेषतापतसानां समाश्रयमठो हठः ॥  
 अशेषयोगयुक्तानामाधारकमठो हठः ॥ १० ॥  
 ॥ टीका ॥

अल्लाम इति । तथाशब्दः समुच्चये ॥ ८ ॥

इत्यादय इति । इति पूर्वोक्ता आदयो येषां ते तथा । आदिशब्देन तारानाथादयो ग्राह्याः । महांतश्च ते सिद्धाश्च भग्रतिहतैर्शर्वाः इत्यर्थः । हठयोगस्य प्रभावात्समर्थ्यादिति हठयोगप्रभावतः । पंचम्यास्तसिल् । कालो मृत्युः तस्य दंडनं दंडः देहप्राणवियोगानुकूलो व्यापारः तं खंडयित्वा छिन्ना । मृत्युं जित्वेत्यर्थः । ब्रह्मांडमध्ये विचरन्ति विशेषणाव्याहतगत्या चरन्तीत्यर्थः । तदुक्तं भागवते । ‘योगेश्वराणां गतिमाहुरंतर्वहित्विलोक्याः पवनांतरात्मनाम् ।’ इति ॥ ९ ॥

हठस्याशेषतापनाशक्त्वमशेषयोगसाधकत्वं च मठकमठरूपकेणाह ॥ अशेषेति ॥  
 अशेषाः आध्यात्मिकाधिभौतिकाधिदैविकभेदेन त्रिविधाः । तत्राध्यात्मिकं द्विविधं । शारीरं मानसं च । तत्र शारीरं दुःखं व्याधिं मानसं दुःखं कामादिं । आधिभौतिकं व्याघ्रसर्पादिजनितं । आधिदैविकं ग्रहादिजनितं । ते च ते तापाश्रैतैस्तसानां संतसानां पुंसां हठो हठयोगः सम्यगाश्रीयत इति समाश्रयः आश्रयः आश्रयभूतो मठः मठ एव । तथा हठः अशेषयोगयुक्तानां अशेषयोगयुक्ताः मंत्रयोगकर्मयोगादियुक्तास्तेषामाधारभूतः कमठः एवं । त्रिविधतापतसानां पुंसां आश्रयो हठः । यथा च विश्वाधारः कमठः एवं निखिलयोगिनामाधारो हठ इत्यर्थः ॥ १० ॥  
 ॥ भाषा ॥

अल्लाम इति । अल्लाम प्रभुदेव घोडा चोली टिंटिणि भानुकी नारदेव खंड कापालिक ॥ ८ ॥  
 इत्यादय इति । ये हें आदिमें जिनके ऐसे तारानाथादिक ओरबी महांत सिद्ध अखंड ऐश्वर्य जिनके ते सब हठयोगके प्रभावते मृत्युको दंड ताय छेदन कर कहा मृत्युकूं जीतकर ब्रह्मांडमें विचरे हें अखंडगतीकरके ॥ ९ ॥

अशेषेति । आध्यात्मिक आधिभौतिक आधिदैविक इन भेदनकर तीन प्रकारकी

मू० हठविद्या परं गोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता ॥  
 भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता ॥ ११ ॥  
 ॥ टीका ॥

अथाखिलविद्यापेक्षया हठविद्याया अतिगोप्यत्वमाह ॥ हठविद्येति ॥ सिद्धिमणिमाद्यशर्वमिच्छता यदा सिद्धिं कैवल्येसिद्धिमिच्छता वाञ्छता योगिना हठयोगविद्या परमत्यंतं गोप्या गोपनार्हास्तीति । तत्र हेतुमाह । यतो गुप्ता हठविद्या वीर्यवत्यप्रतिहतैश्वर्यजननसमर्था स्यात् । कैवल्यजननसमर्था कैवल्यसिद्धिजननसमर्था वा स्यात् । अथ योगाधिकारी । ‘जिताक्षाय शांताय सक्ताय मुक्तौ विहीनाय दोषरसक्ताय मुक्तौ । अहीनाय दोषेतरैरुक्तकर्त्रे प्रदेशो न देयो हठश्रेतरस्मै ॥’ याङ्गवल्क्यः । ‘विध्युक्तकर्मसंयुक्तः कामसंकल्पवर्जितः । यमेश्वरं नियमर्युक्तः सर्वसंगविवर्जितः ॥ कुतविद्यो जितक्रोधः सत्यधर्मपरायणः । गुरुशुश्रूषणरतः पितृमातृपरायणः ॥ स्वाश्रमस्थः सदाचारो विहान्द्रिथं सुशिक्षितः ॥’ इति । ‘शिश्रोदररतायैव न देयं वेषधारिणे’ इति कुत्रचित् । अत्र योगचित्तामणिकाराः यद्यपि । ‘ब्राह्मणक्षत्रियविशास्तीशूद्राणां च पावनं । शांतये कर्मणामन्यद्योगान्नास्ति विमुक्तये ॥’ इत्यादि पुराणवाक्येषु प्राणिमात्रस्य योगेऽधिकार उपलभ्यते । तथापि मोक्षरूपं फलं योगे विरक्तस्यैव भवति । अतस्तस्यैव योगाधिकार उचितः । तथा च वायुसंहितायां । ‘द्वृष्टे तथानुश्रविके विरक्तं विषये मनः । यस्य तस्याधिकारोऽस्मिन्योगे नान्यस्य कस्यचित् ॥’ सुरेश्वराचार्यः । ‘इहामुत्र विरक्तस्थं संसारं प्रजिहासतः । निझासोरेव कस्यापि योगेऽस्मिन्नाधिकारिता ॥’ इत्याहुः । वृद्धैरप्युक्तं । ‘नैतद्वैष्णुर्दुर्विनीताय जानामानं अध्यात्म दो प्रकारकी ताप शारीरमें रोगादिककरके ध्यथा होय सो शारीर दुःख और मनमें कामादिककरके ताप होय जाकूं मानस दुःख कहें हें और व्याघ्रसर्पादिकनकरके ताप होय वाकूं आधिभौतिक कहें हें और ग्रहादिकनकर हुई जो पीड़ा ताकूं आधिदैविक कहें हें इन सब तापनकर तपित हो रहे जे पुरुष तिनकूं हठयोग आश्रयभूत मठ हे मठ गुफाकूं कहे हे मंत्रयोग कर्मयोगादिकनकर युक्त जे पुरुष तिनकै आधोरभूत कमठ कहा कूर्मचक्र और जैसैं विश्वको कूर्म आधार है ऐसेहाँ सर्व योगनको आधार हठयोग है ॥ १० ॥

याके अनंतर सर्व विद्यानकी अपेक्षाकरके हठविद्याकूं अतिगोप्यपनो है ताय कहें हें ॥ हठविद्येति ॥ अणिमा महिमा गरिमा ल्हिमा प्रासि प्राकाम्य ईशित्व वशित्व ये आठ

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ॥  
धनुःप्रमाणपर्यंतं शिलाग्निजलवर्जिते ॥  
एकांते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना ॥ १२ ॥  
॥ टीका ॥

तु ज्ञानं गुप्तं तद्वि सम्यकफलाय । अस्थाने हि स्थाप्यमानैव वाचां देवी कोपा-  
निर्देहेनो चिराय ॥ ' इति ॥ ११ ॥

अथ हठाभ्यासयोग्यं देशमाह सार्थेन ॥ सुराज्य इति ॥ राज्ञः कर्म भावो वा  
राज्यं तच्छोभनं यस्मिन्स सुराज्यस्तस्मिन्सुराज्ये । 'यथा राजा तथा प्रजा' इति मह-  
दुक्तेः राज्ञः शोभनत्वात्प्रजानामपि शोभनत्वं सूचितम् । धार्मिके धर्मवति । अनेन  
हठाभ्यासिनोऽनुकूलाहारादिलाभः सूचितः । सुभिक्ष इत्यनेनानायासेन तल्लाभः  
सूचितः । निरुपद्रवे चौरव्याघ्रायुपद्रवरहिते । एतेन देशस्य दीर्घकालवासयो-  
ग्यता सूचिता । धनुषः प्रमाणं धनुःप्रमाणं चतुर्हस्तमात्रं तत्पर्यंतं शिलाग्निजल-  
वर्जिते शिला प्रस्तरः अग्निर्वन्हिः जलं तोयं तैर्वर्जिते रहिते । यत्रासनं वतश्च-  
तुर्हस्तमात्रे शिलाग्निजलानि न स्युरित्यर्थः । तेन शीतोष्णविकाराभावः सूचितः ।  
एकांते विजने । अनेन जनसमागमाभावात्कलहावभावः सूचितः । जनसंपर्दे-

॥ भाषा ॥

विभूती हैं जो ये आठ सिद्धि इच्छाकरे अथवा कैवल्यसिद्धि इच्छाकरे ता योगीकरके हठ  
विद्या अत्यंत गोप्यकरनो योग्य है. क्योंकि गुप्त रही हठविद्या अखंड ऐश्वर्य प्रगट कर-  
वेमें समर्थ होय और कैवल्यसिद्धि प्रगट करवेमें समर्थ होय और जो प्रकाश हुई विद्या  
सती निर्वार्य हो जाय है ॥ ११ ॥

हठाभ्यासके योग्य देशताय कहें हैं सार्देन ॥ सुराज्ये इति ॥ राजाको कर्म भाव राज्य  
सर्व शोभन जामें ऐसो सुराज्य होय धर्मवान् होय और राजा हठाभ्यासीकूं अनुकूल आहा-  
रादिक लाभ होय जामें और सुकाळ होय और चौरव्याघ्रादिक उपद्रवरहित होय  
और जहां आसन होय तहांसुं धनुष्यप्रमाण अर्थात् च्यार हात मात्र पर्यंत शिला, अग्नि,  
जल ये न होय और एकांत होय मनुष्यनको समागम न होय जनोंके समार्गमते कलह  
होय है याते ऐसी जग्ने मठिका अल्प छोटीसी बनायके ताके मध्यमें हठयोगी अर्थात् ह-  
ठाभ्यासको करवेवालो जो योगी ताकरके स्थित होयवेकूं योग्य है मठमें बैठेंसुं शीत, उप्पन,  
वर्षा इनको लेश नहीं होय हैं ॥ १२ ॥

अल्पद्रारमंध्रगर्तविवरं नात्युच्चनीचायतं ॥  
सम्यग्गोमयसांद्रलिप्तममलं निःशेषजंतूङ्गतम् ॥  
बाह्ये मंडपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितं ॥  
प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः ॥ १३ ॥  
॥ टीका ॥

तु कलहादिकं स्यादेव । तदुक्तं भागवते । 'वासे बहूनां कलहो भवेहार्ता द्व्योरपि ' इति । तादृशे मठिकामध्ये । अल्पो मठो मठिका । अल्पीयसि कन् । तस्याः मध्ये ह-  
ठयोगिना हठाभ्यासी योगी हठयोगी तेन । शाकपार्थिवादिवत्समासः । स्थातव्यं  
स्थातुं योग्यं । मठिकामध्य इत्यनेन शीतातपादिजनितकेशाभावः सूचितः । अत्र  
'शुक्ताहारविहारेण हठयोगस्य सिद्धये । 'इत्यर्थं केनचित्क्षमत्वान्न व्याख्यातम् ।  
मूलश्लोकानामेव व्याख्यानम् । एवमग्रेऽपि ये मया न व्याख्याताः श्लोका हठप्रदी  
पिकायामुपलभ्येरस्ते सर्वे क्षिप्ता इति बोद्धन्यम् ॥ १२ ॥

अथ मठलक्षणमाह ॥ अल्पद्रारमिति ॥ अल्पं द्वारं यस्मिस्तत्त्वादृशं । रंधो गवा-  
क्षादिः गर्तो निम्नप्रदेशः विवरो मूषकादिविलं ते न संति यस्मिस्तत्त्वादृशं । अत्युच्च-  
च तन्नीचं चात्युच्चनीचं तच्च तदायतं चात्युच्चनीचायतं । विशेषणं विशेष्येण बहुल-  
मित्यत्र बहुलग्रहणादिशेषणानां कर्मधारयः । ननूच्चनीचायतशब्दानां भिन्नार्थकानां  
कथं कर्मधारयः । तत्पुरुषः समानाधिकरणः कर्मधारय इति तलक्षणादिति चेत्वा ।  
मठे तेषां सामानाधिकरण्यासंभवात् । न चात्युच्चनीचायतं नात्युच्चनीचायतं न-  
शब्देन समासाच्चलोपाभावः नेति पृथकपदं वा । अत्युच्चे आरोहणे श्रमः स्यादति-  
नीचेऽवरोहणे श्रमो भवेत् । अत्यायते दूरं दृष्टिर्च्छेत्तच्छिराकरणार्थमुक्तं नात्युच्च-  
नीचायतमिति । सम्यक्समीर्चीनतया गोपयेन गोपुरीषेण सांद्रं यथा भवति तथा  
लिप्तं । अपलं निर्मलं निःशेषा निखिला ये जंतवो मशकपत्कुणात्रास्तेष्विक्षतं  
त्यक्तं रहितं बाह्ये मदाहृहिःप्रदेशे मंडपः शालाविशेषः वेदिः परिष्कृता भूमिः  
कूपो जलाशयविशेषः तै रुचिरं रमणीयं प्राकारेण वरणेन सम्यग्वेष्टितं परितो

॥ भाषा ॥

याके अनंतर मठको लक्षण कहें हैं ॥ अल्पद्रारमिति ॥ छोटो द्वार जामें होय और  
जाली, झरोखा, मोखा, नीची ऊंची पृथकी मूसादिकनको बिलो जामें न होय और अति  
नीचे अति ऊंचो अति चोडोबी स्थान न होय । ( क्यों ) चढ़वेमे उतरवेमे श्रम होय

एवंविधे मठे स्थित्वा सर्वचिंताविवर्जितः ॥  
गुरुपदिष्टमार्गेण योगमेव समभ्यसेत् ॥ १४ ॥  
॥ टीका ॥

भितियुक्तमित्यर्थः । हठाभ्यासिभिः हठयोगाभ्यस्तनशीलैः सिद्धैः । इदं पूर्वोक्तमल्प-  
द्वारादिकं योगमठस्य लक्षणं स्वरूपं प्रोक्तं कथितम् । नंदिकेशरपुराणे त्वेवं मठल-  
क्षणमुक्तं । ‘मंदिरं रम्यविन्यासं मनोज्ञं गंधवासितं । धूपामोदादिसुरभि कुसुमो-  
त्करमंडितं ॥ मुनितीर्थनदीवृक्षपद्मिनीशैलशोभितम् । चित्रकर्मनिबद्धं च चित्रभेदवि-  
चित्रितम् ॥ कुर्याद्योगगृहं धीमान्सुरम्यं शुभवर्त्मना । हृषा चित्रगतांच्छांतान्मुक्ती-  
त्याति मनःशमम् ॥ सिद्धान्वृष्टा चित्रगतान्मतिरभ्युद्यमे भवेत् । मध्ये योगगृहस्याथ  
लिखेत्संसारमंडलं ॥ इमशानं च महाघोरं नरकांशं लिखेत्कचित् । तान्वृष्टा भीषणा-  
कारान्संसारेसारवर्जिते । अनवसादो भवति योगी सिद्धयभिलापुकः । पश्यन्थ  
च्याधितान् जंतुचतान्मत्तांश्चलद्रुणान्’ ॥ १३ ॥

मठलक्षणमुक्त्वा मठे यत्कर्तव्यं तदाह ॥ एवंविधे इति ॥ एवं पूर्वोक्ता विधा  
प्रकारो यस्य स तथा पूर्वोक्तलक्षण इत्यर्थः । तस्मिस्थित्वा स्थिति कृत्वा सर्वा या-  
र्थितास्ताभिर्विशेषेण वर्जितो रहितोऽशेषचिन्तारहितः । गुरुणोपदिष्टो यो मार्गः  
हठाभ्यासप्रकाररूपस्तेन सदा नित्यं योगमेवाभ्यसेत् । एवशब्देनाभ्यासांतरस्य  
योगे विनाशकरत्वं सूचितं । तदुक्तं योगवर्जिते । ‘मरुजयो यस्य सिद्धस्तं सेवेत गुरुं  
सदा । गुरुवक्रप्रसादेन कुर्यात्प्राणजयं बुधः ॥’ राजयोगे । ‘वेदांततर्कोक्तिभिरागमै  
श्रानानाविधैः शास्त्रकदंबकैश्च । ध्यानादिभिः सत्करणैर्न गम्यश्रितामणिर्देवकगुरुं वि-  
द्याय ॥’ स्कंदपुराणे । ‘आचार्याद्योगसर्वस्वप्रवाप्य स्थिरधीःस्वयम् । यथोक्तं लभते

## ॥ भाषा ॥

चोडेमे दूरदृष्टी जाय यासुं सुंदर गोंवरसुं सवन लिप्यो होय ओर निर्मल होय सर्वं जंतु  
यन्त्रुद्धर खटमलादिक कक्ष्यावी न होय ओर मठके बहार मंडपशाला, वेदीकीसीनाई, एक  
कृप जलाशय वृक्षावली पुष्पावली इनकरके रमणीय स्थल होय च्यारोमेर भीतियुक्त  
होय हठाभ्यासमे शील स्वभाव जिनको ऐसे जो सिद्ध तिनें छोटे द्वारें जामे होय ऐसे  
जोगमठके लक्षण स्वरूप कह्यो हे ॥ १३ ॥

‘मठलक्षण कहकरके मठमें कहाकरवो योग्यताय कहें हैं ॥ एवंविधे इति ॥ या  
प्रकारके मठमें स्थित होयकरके सर्वं चिंता कर वर्जित होय और गुरुकरके उपदेश दियो  
एयो जो हठाभ्यासप्रकाररूप मार्ग ताकरके सदा सर्वदा योगाभ्यास करे ॥ १४ ॥

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः ॥  
जनसंगश्च लौल्यं च पद्मियोगो विनश्यति ॥ १५ ॥  
उत्साहात्साहसाद्वैर्यात्तत्त्वज्ञानाच्च निश्चयात् ॥  
जनसंगपरित्यागात्पद्मियोगः प्रसिद्धयति ॥ १६ ॥  
॥ टीका ॥

तेन प्रामोत्यपि च निर्वृतिं ॥’ सुरेश्वराचार्यः । ‘गुरुप्रसादाल्पभते योगमष्टांगसंयुतम् ।  
शिवप्रसादाल्पभते योगसिद्धिं च शाश्वतीम् ॥ यस्य देवे परा भक्तिर्यथा देवे तथा  
गुरौ । तस्यैते कथिता शर्थाः प्रकाशंते महात्मनः ॥’ इति । श्रुतिश्च ‘आचार्यवा  
न्पुरुषो वेद ’ इति च ॥ १४ ॥

अथ योगाभ्यासप्रतिबंधकाताह ॥ अत्याहार इति ॥ अतिशयित आहारो-  
इत्याहारः क्षुधापेक्षयाधिकभोजनम् । प्रयासः श्रमजननानुकूलो व्यापारः । प्रकृष्टो  
जल्पः प्रजल्पो बहुभाषणं शीतोदकेन प्रातःस्नानबक्त्वोजनफलाहारादिरूपनियमस्य  
ग्रहणं नियमग्रहः । जनानां संगो जनसंगः । कामादिजनकत्वात् । लोलस्य भावः  
लौल्यं चांचल्यं । षड्भिरत्याहारादिभिरभ्यासप्रतिबंधात् । योगो विनश्यति विशे-  
षेण नश्यति ॥ १५ ॥

अथ योगसिद्धिकरानाह ॥ उत्साहादिति ॥ विषयप्रवणं चित्तं निरोत्स्यां-  
म्येवेत्युद्यम् उत्साहः साध्यत्वासाध्यत्वे परिभाव्य सहस्रा प्रवृत्तिः साहस्रा यावज्जी-  
वनं सेत्स्यत्येवेत्यवेदो धैर्यम् । विषया मृगतृष्णाजलवदसंतः, ब्रह्मैव सत्यमिति वास्त-  
॥ भाषा ॥

अब योगाभ्यासके प्रतिबंधकनकूं कहेहैं ॥ अत्याहार इति ॥ अत्याहार कहा फिर भूक-  
म्लगे या लियें अधिक भोजन करले सो अत्याहार ओर श्रम जासें बोहोत होय सो प्रया-  
स बोहोत बोलवो सो प्रजल्प ओर शीतल जलकर प्रातःस्नान रात्रिमें भोजन फलाहार  
इनकूं आदिलेके जो नियम ग्रहण करनो सो ओर जननके संग और चांचल्यता इन छ्यो-  
गनकरके योग विनाश होय हे ॥ १६ ॥

अब योगसिद्धीके करवेवारेनकूं कहै हैं ॥ उत्साहादिति ॥ उत्साह १ साहस २ धैर्य  
३ तत्त्वज्ञान ४ निश्चय ५ जनसंगपरित्याग ६ इनका अर्थ विषययुक्त चित्तकूं रोक-  
नोई या उद्धममें सो उत्साह ओर ये साधनयोग्य है ओर ये नहीं साधनके योग्य है  
ऐसे विचार वही कर सहस्रा प्रवृत्ति होना सो साहस और धैर्यता और विषय मृगतृष्णाजल

॥ अथ यमनियमाः ॥

“ अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमा धृतिः ॥  
दयार्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश ॥ १ ॥  
तपः संतोष आस्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ॥  
सिद्धांतवाक्यथ्रवणं च्छीमती च तपो हृतम् ॥ २ ॥  
नियमा दश संप्रोक्ता योगशास्त्रविशारदैः ” ॥  
हठस्य प्रथमांगत्वादासनं पूर्वमुच्यते ॥  
कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चांगलाघवम् ॥ १७ ॥

॥ टीका ॥

विकं ज्ञानं तत्त्वज्ञानं योगानां वास्तविकं ज्ञानं वा । शास्त्रगुरुवाक्येषु विश्वासो निश्चयः श्रद्धेति यावत् । जनानां योगभ्यासप्रतिकूलानां यः संगस्तस्य परित्यागात् । पद्मभिरेभियोंगः प्रकर्षेणाविलंबेन सिद्धयतीत्यर्थः ॥ १६ ॥

आदावासनकथने संगर्तं सामान्यतस्तत्फलं चाह ॥ हठस्येति ॥ हठस्य । ‘आसनं कुंभकं चित्रं मुद्रारूपं करणं तथा । अथ नादानुसंधानम्’ इति वक्ष्यमाणानि चत्वार्यगानि । प्रत्याहारादिसमाध्यंतानां नादानुसंधानेऽतर्भावः । तन्मध्ये आसनस्य प्रथमांगत्वात्पूर्वमासनमुच्यते इति संबंधः । तदासनस्थैर्यं देहस्य मनसशाश्वल्यरूपरजोर्धमनाशक्त्वेन स्थिरतां कुर्यात् । ‘आसनेन रजो हंति’ इति वाक्यात् । आरोग्यं चित्तविक्षेपकरोगाभावः । रोगस्य चित्तविक्षेपकत्वमुक्तं पातंजलसूत्रे । ‘व्याधिरुत्थानसंशयप्रभाषा ॥

कोसीनाई असत्य है ब्रह्मही सत्य है ये वास्तव ज्ञान सो तत्त्वज्ञान और शास्त्र गुरुवाक्य इनमें विश्वास श्रद्धा सो निश्चय और योगभ्यासमें विनाशकर्ता जननके संगकों परित्याग इन छयोगनकरके हठाभ्यासके योग प्रकर्षकरके शीघ्रही सिद्धि होय ॥ १६ ॥

अब आसननको फल कहे है ॥ हठस्येति ॥ हठके चार अंग हैं आसन १ कुंभक २ मुद्राकरणं ३ और नादको अनुसंधान ४ ये अगाढ़ी कहेंगे इनके मध्यमें आसन प्रथमांग है यातें पूर्व आसन कहे हैं ये आसन जो है सो देहको मनको चंचलरूप जो रजोगुण धर्म ताय दूरकरके स्थिरता करे है और रोगकूंची दूर करे है और अंगनमें गौरवरूप तमोगुण धर्म हैं ताय दूरकरे है और अंगनकूं लघुता करे है और क्षुधा प्यासकी वृद्धीकूंची दूर करे है ॥ १७ ॥

वसिष्ठाद्यैश्च मुनिभिर्मत्स्येद्राद्यैश्च योगिभिः ॥  
अंगीकृतान्यासनानि कथयते कानिचिन्मया ॥ १८ ॥  
जानूर्वोरंतरे सम्यक्कृत्वा पादतले उभे ॥  
ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ १९ ॥

॥ टीका ॥

मादालस्याविरतिभ्रांतिदर्शनालब्धभूमिकत्वाऽनवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽतरायाः ’ इति । अंगानां लाघवं लघुत्वं गौरवरूपतमोर्धमनाशक्त्वमप्येतेनोक्तम् । चकारात्खद्वद्यादिकमपि वोध्यम् ॥ १७ ॥

वसिष्ठादिसंभतासनमध्ये श्रेष्ठानि प्रयोच्यत इत्याह ॥ वसिष्ठाद्यैरिति ॥ वसिष्ठ आद्यो येषां याज्ञवल्क्यादीना तैर्मुनिभिर्मनशीलैः । चकारान्मंत्रादिपैः । मत्स्येद्र आद्यो येषां जालंधरनाथादीनां तैः । योगिभिः हठाभ्यासिभिः । चकारान्मुद्रादिपैः । अंगीकृतानि चतुरशीत्यासनानि तन्मध्ये कानिचित् श्रेष्ठानि मया कथयते । यद्यप्युभयोरपि मनहठाभ्यासौ स्तस्तथापि वसिष्ठादीनां मननं मुख्यं मत्स्येद्रादीनां हठाभ्यासो मुख्य इति पृथग्रहणम् ॥ १८ ॥

तत्र सुकरत्वात्प्रथमं स्वस्तिकासनमाह ॥ जानूर्वोरिति ॥ जानु च ऊरुश्च । अत्र जानुशब्देन जानुसंनिहितो जंधाप्रदेशो ग्राहः । जंघोर्वोरिति पाठस्तु साधीयान् । तयोरंतरे मध्ये उभे पादयोस्तले तलप्रदेशौ कृत्वा ऋजुकायः समकायः यत्र समासीनो भवेत्तदासनं स्वस्तिकं स्वस्तिकात्यं प्रचक्षते वदंति । योगिन इति शेषः । श्रीधरेणोक्तं । ‘ऊरुजंघांतराधाय प्रपदे जानुमध्यगे । योगिनो यद्वस्थानं

॥ भाषा ॥

वसिष्ठाद्यैरिति ॥ वसिष्ठ आदिमें जिनके ऐसे याज्ञवल्क्यादिक मननमें हे शील जिनके मंत्रादिकनमें परायण मुनी तिनकरके ओर मत्स्येद्र जालंधरादिक हठाभ्यासी योगी तिनकरके ओर मुद्रादिकनमें परायण तिनकर अंगीकार किये चोराशी आसन तिनके मध्यमेंमुं कोईएक श्रेष्ठ आसन तिने में कहुहं और वसिष्ठ याज्ञवल्क्यादिकनकूं मननमें मुख्यपनो हे और मत्स्येद्रादिक हठाभ्यासमें मुख्य हैं यातें दोनोंनके नाम न्यारे न्यारे आसन प्रहण किये ॥ १८ ॥

सबमें सुगम है यातें प्रथम स्वस्तिकासन कहें हैं ॥ जानूर्वोरिति ॥ जानु ऊरु इनके मध्यमें दोनों पामके तलु आनकूं करके फिर सरल देहकर बेठजाय ताय स्वस्तिक आसन कहें हैं ॥ १९ ॥

सब्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् ॥  
 दक्षिणेऽपि तथा सब्यं गोमुखं गोमुखाकृति ॥ २० ॥  
 एकं पादं तथैकस्मिन्वन्यसेदुरुणि स्थितम् ॥  
 इतरस्मिन्स्तथा चोरुं वीरासनमितीरितम् ॥ २१ ॥  
 गुदं निरुद्धच गुल्फाभ्यां व्युत्कमेण समाहितः ॥  
 कूर्मासनं भवेदेतदिति योगविदो विदुः ॥ २२ ॥

॥ टीका ॥

स्वस्तिकं तद्विदुरुधाः ॥ ' इति ॥ १९ ॥

गोमुखासनमाह ॥ सब्य इति ॥ सब्ये वामे पृष्ठस्य पार्श्वे संप्रदायात्कटेरघो-  
 भागे दक्षिणं गुल्फं नितरां योजयेत् । गोमुखस्याकृतिर्यस्य तत्त्वाद्वशं गोमुखसंज्ञक-  
 मासनं भवेत् ॥ २० ॥

वीरासनमाह ॥ एकमिति ॥ एकं दक्षिणं पादं । तथा पादपूरणे । एकस्मि-  
 न्वामोरुणि स्थितं विन्यसेत् । इतरस्मिन्वामे पादे ऊरुं दक्षिणं विन्यसेत् । तद्वीरा-  
 सनमितीरितं कथितम् ॥ २१ ॥

कूर्मासनमाह ॥ गुदमिति ॥ गुल्फाभ्यां गुदं निरुद्धच नियम्य व्युत्कमेण यत्र  
 सम्यगाहितः स्थितो भवेत् । एतकूर्मासनं भवेत् । इति योगविदो विदु-  
 रित्यन्वयः ॥ २२ ॥

॥ भाषा ॥

अब गोमुख आसन कहें है ॥ सब्येति ॥ वाई ओर कटिके नीचे दक्षिण गुल्फ अर्थों-  
 त् टकना ताय धरके और जेमनी कटिके नीचे वांये पामको टकना धरके बेठजाय गोमुख  
 कीसी आकृति जाकी सो गोमुखसंज्ञक आसन होय है ॥ २० ॥

वीरासन कहें हैं ॥ एकमिति ॥ जैमनो पाम ताकूं वांये उरुमें स्थितकरकं फिर वांयों  
 पाम दक्षिण उरु धरतीमें धरके स्थित होय जाय याये वीरासन कहें हैं ॥ २१ ॥

अब कूर्मासन कहें है ॥ गुदमिति ॥ दोनों पामनकी एढीनते गुवाकूं रोककर सावधान  
 स्थित होयजाय ये कूर्मासन हे याके भेद अगाडी कहेंगे ॥ २२ ॥

मूँ ० पद्मासनं तु संस्थाप्य जानूर्वोरंतरे करौ ॥  
 निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थं कुकुटासनम् ॥ २३ ॥  
 कुकुटासनवंधस्थो दोभ्यां संवध्य कंधराम् ॥  
 भवेत्कूर्मवदुत्तान एतदुत्तानकूर्मकम् ॥ २४ ॥  
 पादांगुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि ॥  
 धनुराकर्षणं कुर्याद्धनुरासनमुच्यते ॥ २५ ॥

॥ टीका ॥

कुकुटासनमाह ॥ पद्मासनं त्विति ॥ पद्मासनं तु ऊर्वोरुपरि उत्तानचरणस्था-  
 पनरूपं सम्यक् स्थापयित्वा । जानुपदेन जानुसंनिहितो जंघाप्रदेशः । तच्च ऊर्ध्वे  
 जानूरु तयोरंतरे मध्ये करौ निवेश्य भूमौ संस्थाप्य । करावित्यत्रापि संवध्यते ।  
 व्योमस्थं स्वस्थं पद्मासनसद्वर्णं यत्त्वकुकुटासनम् ॥ २३ ॥

उत्तानकूर्मकासनमाह ॥ कुकुटासनेति ॥ कुकुटासनस्य यो वंधः पूर्वश्लीकोक्त-  
 स्तस्मिन् स्थितः दोभ्यां वाहुभ्यां कंधरां ग्रीवां संवध्य कूर्मवदुत्तानो यस्मिन्भ-  
 वेदेतदासनमुत्तानकूर्मकं नाम ॥ २४ ॥

धनुरासनमाह ॥ पादांगुष्ठौ त्विति ॥ पाणिभ्यां पादयोरुंगुष्ठौ गृहीत्वा  
 श्रवणावधि कर्णपर्यंतं धनुषं आकर्षणं यथा भवति तथा कुर्यात् । गृहीतांगुष्ठमेकं  
 पाणिं प्रसारितं कृत्वा गृहीतांगुष्ठमितरं पाणिं कर्णपर्यंतमाकुचितं कुर्यादित्यर्थः ।  
 एतद्धनुरासनमुच्यते ॥ २५ ॥

॥ भाषा ॥

अब कुकुटासन कहें है ॥ पद्मासनं त्विति ॥ दोनों पामके ऊरुनके ऊपर उच्चे चरण-  
 स्थापन करके दोनों हाथ जानु ऊरुनके बीचमें करके पृथ्वीमें स्थापन कर हाथनके  
 बल भूमिसें उठ अधरस्थित होय जाय ये कुकुटासन हैं ॥ २३ ॥

उत्तानकूर्मासन कहै हैं ॥ कुकुटासनेति ॥ कुकुटासनको जो वंध पूर्व कहो तेसेही  
 स्थित होय वैसीही भुजानकर नाड पकडकर कूर्मकीसी नाई उत्तान जामें होय सो ये  
 उत्तानकूर्मक नाम आसन कहें हैं ॥ २४ ॥

अब धनुरासन कहें है ॥ पादांगुष्ठौ त्विति ॥ दोनों हस्तकर दोनों पामके अंगुठा ग्रहण  
 करके कर्णपर्यंत धनुषके आकर्षणकीसीनाई करे ओर ग्रहण कीनो है अंगुष्ठ जामें

मू० वामोरुमूलार्पितदक्षपादं जानोर्बहिर्वेष्टिवामपादम् ॥  
 प्रगृह्य तिष्ठेत्परिवर्तितांगः श्रीमत्स्यनाथोदितमासनं स्यात् २६  
 मत्स्येन्द्रपीठं जठरप्रदीपि प्रचंडरुमंडलखंडनास्त्रम् ॥  
 अभ्यासतः कुंडलिनीप्रवोधं चंद्रस्थिरत्वं च ददाति पुंसाम् २७  
 ॥ ईका ॥

मत्स्येन्द्रासनमाह ॥ वामोर्चिति ॥ वामोरुमूलेर्पितः स्थापितो यो दक्षपादः तं संप्रदायात्पृष्ठतोंगतवामपाणिना गुल्फस्योपरिभागे परिगृह्य । जानोर्दक्षिणपादजानोर्बहिः प्रदेशे वेष्टितो यो वामपादस्तं वामपादजानोर्बहिर्वेष्टिदक्षिणपाणिनांगुष्ठे प्रगृह्य । परिवर्तितांगः वामभागेन पृष्ठतो मुखं यथा स्यादेवं परिवर्तितं परावतितमंगं येन स तथा तावशो यत्र तिष्ठेत् स्थितिं कुर्याच्चदासनं मत्स्येन्द्रनाथेनोदितं कथितं स्यात् । तदुदितत्वात्त्रामकमेव वदाति । एवं दक्षोरुमूलार्पितवामपादं पृष्ठतोमतदक्षिणपाणिना प्रगृह्य वामजानोर्बहिर्वेष्टिदक्षपादं दक्षिणपादजानोर्बहिर्वेष्टिवामपाणिना प्रगृह्य । दक्षभागेन पृष्ठतो मुखं यथा स्यादेवं परिवर्तितांगश्चाभ्यसेत् ॥ २६ ॥  
 मत्स्येन्द्रासनस्य फलमाह ॥ मत्स्येन्द्रेति ॥ प्रचंडं दुःसहं रुजां रोगाणां मंडलं समूहः तस्य खंडने छेदनेऽस्त्रमस्त्रमिव तावशं मत्स्येन्द्रपीठं मत्स्येन्द्रासनम् । अभ्यासतः प्रत्यत्यस्य एक हस्त फैलायकरके ओर ग्रहण कीनो हे अंगुष्ठ जार्मे ऐसो दूसरो हस्त ताय कर्णपर्यंत आकुंचित करे ये धनुरासन कहै है ॥ २९ ॥

मत्स्येन्द्रासन कहै है ॥ वामोरुमूलेति ॥ वाये ऊरुके मूलमें धन्यो जो जैमनो पाम ताय पीठमाहूते गयो जो हस्त ताकर एदीको ऊपरलो भाग ताय ग्रहणकरके फिर जैमने पामके जानूके बहिःप्रदेशमे वेष्टित जो वामपादको जानू ताके बहार वेष्टित जैमनो हस्त कर अंगूठा पकड कर वर्त रह्यो है अंग जाको ऐसो योगी या आसनमें स्थिति करे ये आसन मत्स्येन्द्रनाथने कह्यो हे याते याहि नामकर आसन कहै है ऐसेही जैमने पामके ऊरुके मूलमें धन्यो जो वामपाद ताय पृष्ठमाहूते दक्षिण हस्तकर ग्रहणकर वामजानूके बहार वेष्टित दक्षिणपामको जानुके बहार वेष्टित वामहस्तकर ग्रहणकरके स्थित होय ऐसें अभ्यास करे ये मत्स्येन्द्रासन है ॥ २६ ॥

अब मत्स्येन्द्रासनको फल कहै है ॥ मत्स्येन्द्रेति ॥ प्रचंड दुःसह ऐसे जो रोगनको मंडलरूप समूह ताके छेदन करवेंकूं अस्त्रकीसी नाई मत्स्येन्द्रासन हे और जो नित्य याको आवर्तनरूप अभ्यास करो करै जिन पुरुषनकूं उदरमें जो जाठराश्चि ताकी प्रकृष्ट वृद्धि

मू० प्रसार्य पादौ भुवि दंडरूपौ दोभ्यां पदाग्रद्वितयं गृहीत्वा ॥  
 जानूपरि न्यस्तलालटदेशो वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः ॥ २८ ॥  
 इति पश्चिमतानमासनाश्यं पवनं पश्चिमवाहिनं करोति ॥  
 उदयं जठरानलस्य कुर्यादुदरे काईर्यमरोगतां च पुंसाम् ॥ २९  
 ॥ ईका ॥

हमार्वतनरूपादभ्यासात् पुंसां जठरस्य जठरायेः प्रकृष्टां दीमि वृद्धि ददाति । तथा कुंडलिन्या आधारशक्तेः प्रबोधं निद्राभावं तथा चंद्रस्य तालुन उपरिभागे स्थितस्य नित्यं क्षरतः स्थिरत्वं क्षरणाभावं च ददातीत्यर्थः ॥ २७ ॥

पश्चिमतानमासनमाह ॥ प्रसार्येति ॥ भुवि भूमौ दंडस्य रूपमिव रूपं ययोस्तौ दंडाकारौ श्लिष्टगुल्फौ प्रसारितौ कृत्वा । दोभ्यांमाकुंचिततर्जनीभ्यां भुजाभ्यां पदोः पदयोश्चाये अग्रभागौ तयोर्द्वितयं द्वयमंगुष्ठप्रदेशयुग्मं बलादार्कर्णपूर्वकं यथा जान्वधोभागस्य भूमेरुत्थानं न स्यात्तथा गृहीत्वा । जानोरुपरि न्यस्तो ललाटदेशो येन तावशो यत्र वसेत् । इदं पश्चिमतानमासनमाहुः ॥ २८ ॥

अथ तत्फलम् ॥ इतीति ॥ इति पूर्वोक्तमासनेष्वश्यं पुरुणं पश्चिमतानं पवनं प्राणं पश्चिमवाहिनं पश्चिमेन पश्चिममार्गेण सुषुम्नामार्गेण वहतीति पश्चिमवाही तं तावशं करोति । जठरानलस्य जठरे योऽनलोऽग्निस्तस्योदयं वृद्धिं कुर्यात् । उदरे मध्यप्रदेशे काश्यं कृशत्वं कुर्यात् । अरोगतामारोग्यं चक्रारात्रादीवलनादिसाम्यं कुर्यात् ॥ २९ ॥

देवे हे ओर तेसेही कुंडलिनी जो आधारशक्ती ताकूं प्रबोध अर्थात् निद्राको अभाव करे है और तेसेही फिर चंद्र जो तालुके उपरि भागमें स्थित नित्य क्षरो करे है ताकूं क्षरणको अभाव स्थिर करे है ॥ २७ ॥

अब पश्चिमतान आसन कहै है ॥ प्रसार्येति ॥ दोनों हस्त पृथ्वीमें दंडकीसीनाई लंबे करै दोनों पाम लंबे करे भुजानकर दोनों पामनके अग्रभागके दोनों अंगूठा बल्तें खेलें रहै फिर जानूनके ऊपर ललाटधरके स्थित होय जाय ये पश्चिमतान नाम आसन है ॥ २८ ॥

अथ फलम् ॥ इतीति ॥ पहलें कहे जो आसन तिनमें मुख्य हे यह पश्चिमतान आसन सो सुषुम्नामार्गकरके बहरह्यो जो प्राण ताय सुषुम्ना कर वहनलगै ऐसो प्राणकूं करदे और उदरमें जो अग्नि ताकी वृद्धि करे हैं और उदरके मध्यप्रदेशमें कृशता करे है और आरोग्य करे है ओर प्रकारते नाडीवलनादिकूं समान करे है ॥ २९ ॥

मू० धरामवधृभ्य करद्वयेन तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्थः ॥  
उच्चासनो दंडवदुष्टितः स्यात्मयूरमेतत्प्रवदंति पीठम् ॥ ३० ॥  
इरति सकलरोगानाशु गुल्मोदरादीनभिभवति च दोषाना-  
सनं श्रीमयूरम् ॥ इहु कदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशेषं जन-  
यति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम् ॥ ३१ ॥

॥ ईका ॥

अथ मयूरासनमाह ॥ धरामिति ॥ करद्वयेन करयोर्द्वयं युग्मं त्रेत धरां भूमि-  
श्वपृष्ठभ्यावलंब्य प्रसारितांगुली भूमिसंलग्नतलौ सन्निहितौ करौ कृत्वेत्यर्थः ।  
तस्य करद्वयस्य कूर्परयोर्मुजमध्यसंधिभागयोः स्थापिते धृते नामेः पार्थ्वभागौ  
येन स उच्चासन उच्चमुक्तमासनं यस्यैताद्वाः खे गून्ये दंडवदंडेन तुल्यमुत्थित  
जर्ध्वं स्थितो यत्र भवति तन्मायूरं मयूरस्येदं तत्संबंधित्वात्त्रामकं प्रवदांति ।  
योगिन इति शेषः ॥ ३० ॥

मयूरासनगुणानाह ॥ हरतीति ॥ गुल्मो रोगविशेषः उदरं जलोदरं वै आ-  
दिनी येषां श्रीहादीनां ते तथा तान्सकलरोगान् सकला ये रोगास्तानाशु इति  
इरति नाशयति । श्रीमयूरमासनमिति सर्वत्र संबध्यते । दोषान्वातपित्तकफानाल-  
स्यदांश्चाभिभवति तिरस्करोति । बहतिशयितं कदशनं कदनं यदुक्तं तदशेषं  
सप्तस्तं भस्म कुर्यात्पाचयेदित्यर्थः । जठराग्निं जठरानलं जनयति प्रादुर्भावयति ।  
कालकूटं विषं कालकूटवदपकारकानं सप्तस्तं जारयेज्जीर्णं कुर्यात्पाचयेदि-  
त्यर्थः ॥ ३१ ॥

॥ भाषा ॥

अब मयूरासन कहें है ॥ धरामिति ॥ दोनों भुजा पृथ्वीमें धस्करके दोनों भुजानकी मध्य सं  
विख्यानीके यहांतक धारण कियो हे नाभिको पार्थ्वभाग जाने और उंचो हे आसन जाको पृथ्वीमें  
उंचो उठ करके ऊर्ध्वं स्थित जामे होय ताकूं मयूरासन कहें है मयूरके संबंधि कहे हे ॥ ३० ॥

अब मयूरासनके गुण कहे हें ॥ हरतीति ॥ जलोदर प्लीहकूं आदिले सकल रोग-  
नकूं शीघ्र हरे और वात पित्त कफ इने ओर आळस्यकूं देवेवारे तिने तिरस्कार करे हे  
ओर वहोत कुत्सित अब्र भोजन कियो होय ताय भस्म करे ओर जाठराग्निकूं प्रगट करे  
विषकी समान अपकार करवेवारे अनकूं पचायदे ॥ ३१ ॥

मू० उत्तानं शववद्धमौ शयनं तच्छवासनम् ॥  
शवासनं श्रांतिहरं चित्तविश्रांतिकारकम् ॥ ३२ ॥  
चतुरशीत्यासनानि शिवेन कथितानि च ॥  
तैभ्यश्वतुष्कमादाय सारभूतं ब्रवीम्यहम् ॥ ३३ ॥  
सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं चेति चतुष्पृथम् ॥  
श्रेष्ठं तत्रापि च सुखे तिष्ठेतिसद्वासने सदा ॥ ३४ ॥

॥ ईका ॥

शवासनमाहार्थेन ॥ उत्तानमिति ॥ शवेन शृतशरीरेण तुल्यं शववदुत्तानं  
भूमिसंलग्नं पृष्ठं यथा स्यात्तथा शयनं निद्रायामिव सन्निवेशो यत्तच्छवासनं शवा-  
रूप्यमासनम् । शवासनप्रयोजनमाह । उत्तरार्थेन । शवासनं श्रांतिहरं श्रांति हठाभ्या-  
सश्रमं हरतीति श्रांतिहरं चित्तस्य विश्रांतिर्विश्रामस्तस्याः कारकम् ॥ ३२ ॥

वक्ष्यमाणासनचतुष्पृथस्य श्रेष्ठत्वं वदन्नाह ॥ चतुरशीतीतीति ॥ शिवेनेश्वरेण चतुर-  
धिकाशीतिसंख्याकान्यासनानि कथितानि चकाराच्चतुरशीतिलक्षणानि च । तदुक्तं  
गोरक्षनाथेन । ‘आसनानि च तावंति यावंत्यो जीवजातयः । एतेषामस्विलान्भेदा-  
न्विजानाति महेश्वरः ॥ चतुरशीतिलक्षणाणि एकैकं समुदाहृतम् । ततः शिवेन  
पीठानां षोडशोनं शतं कृतम् ॥’ इति । तैभ्यः शिवोक्तचतुरशीतिलक्षणानां मध्ये  
प्रशस्तानि यानि चतुरशीत्यासनानि तैभ्य आदाय गृहीत्वा । सारभूतं श्रेष्ठभूतं  
चतुष्कमहं ब्रवीमीत्यन्वयः ॥ ३३ ॥

तदेव चतुष्कं नाम्ना निर्दिशति ॥ सिद्धमिति ॥ सिद्धं सिद्धासनं । पद्मं

॥ भाषा ॥

शवासनमाह ॥ उत्तानमिति ॥ शवकीसीनाई पीठ पृथ्वीमै लगाय शयन करजाय  
निद्रा कीसीनाई स्थित होय सो शवासन आसन है याके करवेको प्रयोजन कहा ये आसन  
हठाभ्यासके श्रमकूं दूर करे हे और चित्तकूं विश्रामको करवेवारो हे ॥ ३२ ॥

कहेंगे च्यार आसन तिनकूं श्रेष्ठपनो कहें हें ॥ चतुरशीतीति ॥ चोराशी लक्ष आ-  
सन हें जितनै जीवजाती हें तितनेही आसन हें उनके भेद शिवजी जाने हे उनमेंते चो-  
राशी विस्थित हे चोराशीनमेंतै ग्रहण करके सारभूत श्रेष्ठ च्यार आसन मै कहूहं इनकूं  
चतुष्क नाम करके कहे हें ॥ ३३ ॥

सिद्धमिति ॥ सिद्धासन १ पद्मासन २ सिंहासन ३ भद्रासन ४ ये च्यार आसन श्रेष्ठ हें

मू० योनिस्थानकमंत्रिमूलघटितं कृत्वा हृदं विन्यसेन्मेहे पादम-  
थैकमेव हृदये कृत्वा हनुं सुस्थिरम् ॥ स्थाणः संयमितेद्रियो-  
ऽचलहृशा पश्येद्गुवोरंतरं ह्येतन्मोक्षकपाटभेदजनकं सिद्धा-  
सनं प्रोच्यते ॥ ३६ ॥

॥ दीका ॥

पञ्चासनं । सिंहं सिंहासनं । भद्रं भद्रासनं । इति चतुष्टयं श्रेष्ठमतिशयेन प्रशस्यं तत्रापि  
चतुष्टये सुखे मुखकरे सिद्धासने सदा तिष्ठेत् । एतेन सिद्धासनं चतुष्टयेष्युत्कृष्ट-  
मिति सूचितम् ॥ ३४ ॥

आसनचतुष्टयेष्युत्कृष्टत्वात्प्रथमं सिद्धासनमाह ॥ योनिस्थानकमिति ॥ योनि-  
स्थानमेव योनिस्थानकं । स्वार्थे कप्रत्ययः । गुदोपस्थयोर्मध्यमप्रदेशे पदं योनिस्थानं  
तत् अंग्रीवामथरणस्तस्य मूलेन पार्षिणभागेन घटितं संलग्नं कृत्वा । स्थानांतरं  
एकं पादं दक्षिणं पादं मेंद्रेद्रियस्योपरिभागे हृदं यथा स्यात्तथा विन्यसेत् । हृदये  
हृदयसमीपे हनुं चिबुकं सुस्थिरं सम्यक्स्थिरं कृत्वा हनुहृदययोश्चतुर्गुलम-  
तरं यथा भवति तथा कृत्वेति रहस्यं । संयमितानि विषयेभ्यः परावृत्तानांद्रिया-  
णि येन स तथा । अचला या दक्ष दृष्टितथा भ्रुवोरंतरं मध्यं पश्येत् । हि प्रसिद्धं  
मोक्षस्य यत्कपाटं प्रतिवंधकं तस्य भेदं नाशं जनयतीति तावशं सिद्धानां योगिनां ।  
आस्तेऽत्रास्यतेऽनेनेति वा आसनं सिद्धासननामकमिदं भवेदित्यर्थः ॥ ३५ ॥

॥ भाषा ॥

विख्यात हैं ये सुखके करवेवारे इन च्यारोनमेंबी सुखकारी सिद्धासन हे ये च्यारोनमें  
श्रेष्ठ है याए सदां करोकरे ॥ ३४ ॥

च्यारो आसनमें उत्कृष्ट हे यार्ते प्रथम सिद्धासन कहें हैं ॥ योनिस्थानकमिति ॥  
गुदा ओर उपस्थ इनको मध्यदेश सों योनीस्थान है वाये पामकी एढी योनीस्थानमें  
लगाय स्थित करे ऐसेही जेमनो पाम इंद्रियके ऊपर भागमें एढी लगाय स्थित करे और  
हृदयके च्यार अंगुल ऊपर चिबुक जो टोडी स्थित करे विषयनते इंद्रियनकूं एक अचल-  
द्वष्टी कर भ्रुकुटीको मध्य देखे निश्चय मोक्षको कपाट, ताकूं दूर करे हे ये आसन सि-  
द्धासन नाम कह्या है ॥ ३६ ॥

मतांतरे तु ॥

मेंद्रादुपरि विन्यस्य सव्यं गुलफं तथोपरि ॥  
गुलफांतरं च निक्षिप्य सिद्धासनमिदं भवेत् ॥ ३६ ॥  
एतत्सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः ॥  
मुक्तासनं वदंत्येके प्राहुर्गुमासनं परे ॥ ३७ ॥  
यमेष्विव मिताहारमहिसां नियमेष्विव ॥  
मुख्यं सर्वासनेष्वेकं सिद्धाः सिद्धासनं विदुः ॥ ३८ ॥

॥ दीका ॥

मत्स्येंद्रसंमतं सिद्धासनमुक्त्वाऽन्यसंमतं वक्तुमाह ॥ मतांतरे त्विति ॥ तदेव  
दर्शयति ॥ मेंद्रादिति ॥ मेंद्रादुपस्थादुपर्यूर्ध्वभागे सव्यं वामगुलफं विन्यस्य तथा  
सव्यवदुपरि मुख्यपादस्योपरि न तु सव्यगुलफस्य । गुलफांतरं दक्षिणगुलफं च नि-  
क्षिप्य वसेदिति शेषः । इदं सिद्धासनं मतांतराभिमतमित्यभेद इत्यर्थः ॥ ३६ ॥

तत्र प्रथमं महासिद्धसंमतमिति स्पष्टीकर्तुमस्यैव मतभेदानामभेदानाह ॥ एत-  
दिति ॥ एतत्पूर्वोक्तं सिद्धासनं सिद्धासननामकं प्राहुः । केचिदित्यध्याहारः । अ-  
न्ये वज्रासनं वज्रासनसंज्ञकं पिदुः जानन्ति । एके मुक्तासनं मुक्तासनाभिधं वद-  
ति । परे गुप्तासनं गुप्तासनाख्यं प्राहुः । अत्रासनाभिज्ञाः । यत्र वामपादपार्षिण  
योनिस्थाने नियोज्य दक्षिणपादपार्षिणमेंद्रादुपरि स्थाप्यते तत्सिद्धासनं । यत्र वाम-  
पादपार्षिण योनिस्थाने नियोज्य दक्षिणपादपार्षिणमेंद्रादुपरि स्थाप्यते तद्वज्रासनं ।  
यत्र तु दक्षिणसव्यपार्षिणद्रूयमुपर्यधोभागेन संयोज्य योनिस्थानेन संयोज्यते तन्मु-  
क्तासनं । यत्र च पूर्ववत्संयुक्तं पार्षिणद्रूयं मेंद्रादुपरि निर्धीयते तद्वप्तासनमिति ॥ ३७ ॥

अथ सप्तभिः श्लोकैः सिद्धासनं प्रशंसति ॥ यमेष्विवत्यादिभिः ॥ यमेषु मिता-

॥ भाषा ॥

मत्स्येंद्रसंमतं सिद्धासन कह करके मतांतरके संमत कहें हैं ॥ मेंद्रादिति ॥ उपस्थते  
उपरि भागमें वामो गुलफ धरकरके वामपामके ऊपर दक्षिण पाम धरके स्थित होय ये  
सिद्धासन मतांतरके अभिमत है ॥ ३६ ॥

एतदिति ॥ पूर्व कह्यो जो सिद्धासन ताय सिद्धासन कोई कहें हैं और कोई वज्रा-  
सनसंज्ञक जाने हैं कोई मुक्तासन नाम कहें हैं और कोई गुप्तासन कहे हैं ॥ ३७ ॥

अब सात श्लोकनकर सिद्धासनकी प्रशंसा करें हैं ॥ यमेष्विवत्यादिभिः ॥ यमनके

चतुरशीतिपीठेषु सिद्धमेव सदाभ्यसेत् ॥  
 द्वासप्तिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनम् ॥ ३९ ॥  
 आत्मध्यायी मिताहारी यावद्वादशवत्सरम् ॥  
 सदा सिद्धासनाभ्यासाद्योगी निष्पत्तिमाप्नुयात् ॥ ४० ॥  
 किमन्यैर्बहुभिः पीठैः सिद्धे सिद्धासने सति ॥  
 प्राणानिले सावधाने बद्धे केवलकुंभके ॥ ४१ ॥  
 || ईका ॥

हारमिव । मिताहारो वक्ष्यमाणः । 'सुस्निग्धमधुराहारः' इत्यादिना । नियमेषु अ-  
 हिंसामिव । सर्वाणि यान्यासनानि तेषु सिद्धाः एकं सिद्धासनं मुख्यं, विदुरिति  
 संबंधः ॥ ३८ ॥

॥ चतुरथिकाशीतिसंख्याकानि यानि पीठानि तेषु सिद्ध-  
 मेव सिद्धासनमेव सदा सर्वदाभ्यसेत् । सिद्धासनस्य सदाभ्यासे हेतुगर्भं विशेषणं । द्वासप्तिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनं शोधकम् ॥ ३९ ॥

आत्मध्यायीति ॥ आत्मानं ध्यायतीत्यात्मध्यायी मित आहारोऽस्यास्तीति मि-  
 ताहारी यावतो द्वादश वत्सराः यावद्वादशवत्सरं । 'यावदवधारणे' इत्यव्ययीभावः  
 समास । द्वादशवत्सरपर्यंतमित्यर्थः । सदा सर्वदा सिद्धासनस्याभ्यासाद्योगी यो-  
 गाभ्यासी निष्पत्तिं योगसिद्धिमाप्नुयात्प्राप्नुयात् । योगांतराभ्यासमंतरेण सिद्धास-  
 नाभ्यासमात्रेण सिद्धिं प्राप्नुयादित्यर्थः ॥ ४० ॥

किमन्यैरिति ॥ सिद्धासने सिद्धे सत्यन्यैर्बहुभिः पीठैरासनैः किं । न किमपी-  
 ॥ भाषा ॥

बीचमे नियमित आहार कीसीनाई और नियमनमें अहिंसा कीसीनाई योगी संपूर्ण आसननमें  
 सिद्धासन मुख्य कहें हैं ॥ ३८ ॥

चतुरशीतीति ॥ चौराशी आसननमेंसुं सिद्धं ये सिद्धासन हैं यायै सदां अभ्यास  
 करे क्यों के बहतर हजार नाडीभके मैलकूं शोधन करे हे ॥ ३९ ॥

आत्मध्यायीति ॥ आत्माये ध्यावे सौ आत्मध्यायी ओर प्रमाणको भोजन करे सौ  
 मिताहारी ऐसो होय द्वादश वर्षपर्यंत सर्वदा सिद्धासनको अभ्यास करे तो योगाभ्या-  
 सी योगसिद्धि प्राप्त होय ओर योगांतराभ्यास विनाहि या सिद्धासनके अभ्यास मात्र कर  
 केहि सिद्धि प्राप्त होय ॥ ४० ॥

किमन्यैरिति ॥ जो सिद्धासन सिद्ध होय जाय तो फिर ओर आसन बोहोतनकरके कहा

मू० उत्पद्यते निरायासात्स्वयमेवोन्मनी कला ॥  
 तथैकस्मिन्नेव दृढे सिद्धे सिद्धासने सति ॥  
 बंधत्रयमनायासात्स्वयमेवोपजायते ॥ ४२ ॥  
 नासनं सिद्धसदृशं न कुंभः केवलोपमः ॥  
 न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः ॥ ४३ ॥

अथ पद्मासनं ॥

वामोरूपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा ॥  
 दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ॥  
 || ईका ॥

त्यर्थः । सावधाने प्राणानिले प्राणवायौ केवलकुंभके बद्धे सति ॥ ४१ ॥

उत्पद्यत इति ॥ उन्मनी उन्मन्यवस्था सा कलेवाहृदकत्वाच्छ्रद्धेष्वेव नि-  
 रायासादनायासात्स्वयमेवोत्पद्यत उदेति ॥ तथेति ॥ तथोक्तपकारणैकस्मिन्नेव  
 सिद्धे दृढे बद्धे सति बंधत्रयं मूलबंधोड्डीयानवंधजालंधरवंधरूपमनायासात् 'पा-  
 णिंमार्गेण संपीडिय योनिमाकुंचयेहुदम्' इत्यादिवक्ष्यमाणमूलबंधादिष्वायासस्तं  
 विनैव स्वयमेवोपजायते स्वत एवोत्पद्यत इत्यर्थः ॥ ४२ ॥

नासनमिति ॥ सिद्धेन सिद्धासनेन सदृशमासनं । नास्तीति शेषः । केवलेन  
 केवलकुंभकेनोपमीयत इति केवलोपमः कुंभः कुंभको नास्ति । खेचरीमुद्रासमा मुद्रा  
 नास्ति नादसदृशो लयो लयहेतुर्नास्ति ॥ ४३ ॥

पद्मासनं वक्तुमुपक्रमते ॥ अथेति ॥ पद्मासनमाह ॥ वामोरूपरीति ॥ वामो य  
 ऊरुस्तस्योपरि दक्षिणं । चकारः पादपूरणे । संस्थाप्य सम्यगुच्चानं स्थापयित्वा  
 ॥ भाषा ॥

कछु नहीं सावधान होय प्राणवायु पुरकेरेचकविना केवल कुंभककर बद्धक होय तो—॥४१॥

तुर्य अवस्था ये आत्मादकूं देवे हे चंद्रलेखाकीसी नाई सो अनायासतेही आपही प्रगट  
 होय जाय ओर कहे प्रकारकर एक सिद्धासन सिद्ध होय तो बंधत्रय अर्थात् मूलबंध  
 उड्डीयानवंधजालंधरवंध ये तीनों बंध अगाढ़ी खोलेगे सो इन तीनों बंधनमें श्रम करे  
 विना अपने आप तीनों बंध प्रगट होय जाय ॥ ४२ ॥

नासनमिति ॥ सिद्धासनकी समान आसन नहीं, कुंभकसमान प्राणयाम नहीं, ओर  
 खेचरीसमान मुद्रा नहीं, ओर नादसमान लय नहीं, कहा लयको हेतु नहीं है ॥ ४३ ॥

अब पद्मासन कहे हैं ॥ वामोरूपरीति ॥ वाम जो ऊरु ताके ऊपरि दक्षिण चरण स्था-

मू० अंगुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकये-  
देतद्वयाधिविनाशकारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते॥४४॥  
उत्तानौ जरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः ॥  
ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ ॥ ४५ ॥  
नासाग्रे विन्यसेद्राजदंतमूले तु जिह्वया ॥  
॥ टीका ॥

वायं सवयं चरणं तथा दक्षिणचरणवद्सो दक्षिणो य ऊरुस्तस्योपरि संस्थाप्य ष-  
श्रिमेन भागेन पृष्ठभागेनेति । विधिविधानं करयोरित्यर्थात् । तेन कराभ्यां हस्ता-  
भ्यां दृढं यथा स्यात्तथा पादांगुष्ठौ धृत्वा गृहीत्वा । दक्षिणं करं पृष्ठतः कृत्वा ।  
वामोरुस्थितदक्षिणचरणांगुष्ठं गृहीत्वा वामकरं पृष्ठतः कृत्वा । दक्षिणोरुस्थितवाम-  
चरणांगुष्ठं गृहीत्वेत्यर्थः । हृदये हृदयसमीपे । सामीपिकाधारे समी । चिबुकं  
हनुं निधायोरसश्चतुरंगुलांतरे चिबुकं निधायेति रहस्यं । नासाग्रं नासिकाग्रमालो-  
कयेत्पश्येद्यत्रैत्यमिनां योगिनां व्याधेविनाशं करोतीति व्याधिविनाशकारि पद्मा-  
सनमेत्वामकं प्रोच्यते सिद्धैरिति शेषः ॥ ४४ ॥

मत्स्येद्रनाथाभिमतं पद्मासनमाह ॥ उत्तानाविति ॥ उत्तानौ ऊरुसंलग्नपृष्ठभा-  
गौ चरणौ पादौ प्रयत्नतः प्रकृष्टाद्यत्नादूरुसंस्थावूर्वोः सम्यक् तिष्ठत इत्यूरुसंस्थौ ता-  
दृशौ कृत्वा । ऊर्वोर्मध्ये ऊरुमध्ये । तथा चार्थे । पाणी करावुत्तानौ कृत्वा । ऊरु-  
संस्थोत्तानपादोभयपार्छिणसंलग्नपृष्ठं सवयं पाणिमुत्तानं कृत्वा तदुपरि दक्षिणं पाणिं  
चोत्तानं कृत्वेत्यर्थः । ततस्तदनंतरं दृशौ दृष्टी—॥ ४५ ॥

नासाग्र इति । नासाग्रे नासिकाग्रे विन्यसेद्विशेषेण निश्चलतया न्यसेदित्यर्थः ॥  
॥ भाषा ॥

पन करके वाम चरण दक्षिण ऊरुके उपरि स्थापन करके दक्षिण हस्त पीठमालंकर वाम ऊ-  
रुके उपरि स्थित चरणको अंगुष्ठ ताय ग्रहण करे और ऐसेही वामहस्त पृष्ठभाग कर दक्षिण  
उरुके उपरि स्थित वामचरणको अंगुष्ठ ग्रहण करके ओर हृदयसमीप ढोढी धरके नासिकाको  
अग्र ताय देखे ये योगीनकी व्याधीकूँ दूर करे ऐसो पद्मासन सिद्धनने कह्यो है ॥ ४४ ॥

अब मत्स्येद्रनाथके संमत पद्मासन कहें हैं ॥ उत्तानाविति ॥ ऊरुनमें लग रह्यो है  
पृष्ठभाग जिनको ऐसे चरण ऊरुनमें स्थित करके दोनों हस्त सूधे एडीनके ऊपर पहले  
बांयो हस्त ताके ऊपरि जेमनों हस्त धरे ता पीछै दृष्टी—॥ ४५ ॥

नासिकाके अग्रपे निश्चल राखे फिर डाढानको मूल दक्षिण वाम भागमें स्थित दोन

मू० उत्तम्भ्य चिबुकं वक्षस्युत्थाप्य पवनं शनैः ॥ ४६ ॥  
इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम् ॥  
दुर्लभं येन केनापि धीमता लभ्यते भुवि ॥ ४७ ॥  
कृत्वा संपुटितौ करो दृढतरं वध्वा तु पद्मासनं गाढं वक्षसि  
सन्निधाय चिबुकं ध्यायंश्च तज्जेतसि ॥ वारंवारमपानमूर्ध-  
मनिलं प्रोत्सारयन्पूरितं न्यंचन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्ति-  
प्रभावान्वरः ॥ ४८ ॥  
॥ टीका ॥

राजदंतानां दंशाणां सव्यदक्षिणभागे स्थितानां मूले उभे मूलस्थाने जिह्वया उत्तम्भ्य  
ऊर्ध्वं स्तंभयित्वा । गुरुमुखादवगंतव्योऽयं जिह्वावंधः चिबुकं वक्षसि निधायेति शेषः ।  
शनैर्मदंमदं पवनं वायुमुत्थाप्य । अनेन मूलवंधः प्रोक्तः । मूलवंधोऽपि गुरुमुखादे-  
वावगंतव्यः । वस्तुतस्तु जिह्वावंधेनैवायं चरितार्थ इति हठरहस्यविदः ॥ ४६ ॥

इदमिति ॥ एवं यत्रास्यते तदिदं पद्मासनं पद्मासनाभिधानं प्रोक्तं । आसन-  
ज्ञैरिति शेषः । कीदृशं सर्वेषां व्याधीनां विशेषेण नाशनं येनकेनापि भाग्यहीनेन  
दुर्लभं । धीमता भुवि भूमौ लभ्यते प्राप्यते ॥ ४७ ॥

एतच्च महायोगिसंमतमिति स्पष्टयितुमन्यदपि पद्मासने कृत्य विशेषमाह ॥  
कृत्वेति ॥ संपुटितौ संपुटीकृतौ करावुत्संगस्थाविति शेषः । दृढतरमतिशयेन दृढं  
सुस्थिरं पद्मासनं वध्वा कृत्वेत्यर्थः । चिबुकं हनुं गाढं दृढं यथा स्यात्तथा वक्षसि  
वक्षःसमीपे सन्निधाय संनिहितं कृत्वा चतुरंगुलांतरेणेति योगिसंप्रदायाज्ञेयं ।  
जालंधरवंधं कृत्वेत्यर्थः । तत्स्वस्वेष्टदेवतारूपं ब्रह्म वा । ‘ओंतत्सदिति निर्देशो

॥ भाषा ॥

मूलस्थानमें जिह्वा कर ऊर्ध्वं स्तंभनकरके गुरुमुखते जिह्वावंध जाननो योग्य है । फिर  
ढोढी वक्षःस्थलमें चतुरंगुल अंतर रहे ऐसी धरकर शनेशने मंदमंद पवन उठाय करके  
ये मूलवंध हैं सोबी गुरुमुखते जाननो योग्य है ॥ ४६ ॥

इदमिति । ये पद्मासन कैसो है सर्वव्याधीनकूँ नाश करे है ये भाग्यहीनकर दुर्लभ है.  
पृथ्वीमें पुण्यवान् धीमान् पुरुषोंको प्राप्त होय है ॥ ४७ ॥

ये महायोगीनके संमत है याते ओरबी पद्मासनमें कृत्य विशेष कहें हैं ॥ कृत्वेति ॥  
दोनों हस्तसंपुटकर गोदमें स्थितकरके फिर अतिस्थिर पद्मासन बांधकर चिबुक कहिये ढोढी

मू० पद्मासने स्थितो योगी नाडीद्वारेण पूरितम् ॥  
मारुतं धारयेद्यस्तु स मुक्तो नात्र संशयः ॥ ४९ ॥  
अथ सिंहासनं ॥  
गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्योः क्षिपेत् ॥  
दक्षिणे सव्यगुल्फं तु दक्षगुल्फं तु सव्यके ॥ ५० ॥  
॥ ईका ॥

ब्रह्मणस्त्रिविधः स्मृतः । इति भगवदुक्तेः । चेतसि चित्ते ध्यायन् चित्तयन् । अपानमनिलं अपानवायुं ऊर्ध्वं प्रोत्सारयन्मूलवंधं कृत्वा सुषुम्नामार्गेण प्राणमूर्ध्वं नयन् पूरितं पूरकेण अंतर्धारितं प्राणन्यंचन्नीचैरधोचन् गमयन् । अंतर्भावितप्यर्थोऽचतिः । प्राणापानयोरैक्यं कृत्वेत्यर्थः । नरः पुमानतुलं बोधं निरुपमज्ञानं शक्तिप्रभावाच्छक्तिराधारशक्तिः कुण्डलिनी तस्याः प्रभावात्साम्यर्थादुपैति प्राप्नोति । प्राणापानयोरैक्ये कुण्डलिनीबोधो भवति । कुण्डलिनीबोधे सुषुम्नामार्गेण प्राणो ब्रह्मरंध्रं गच्छति । तत्र गते चित्तस्थैर्यं भवति चित्तस्थैर्ये संयमादात्मसाक्षात्कारो भवतीत्यर्थः ॥ ४८ ॥  
पद्मासन इति ॥ पद्मासने स्थितो योगी योगाभ्यासी पूरितं पूरकेणात्तर्नीतं मारुतं वायुं सुषुम्नामार्गेण मूर्धानं । नीत्वेति शेषः । धारयेत्स्थिरकुर्यात्स मुक्तः अत्र संशयो नास्तीत्यन्वयः ॥ ४९ ॥

सिंहासनमाह ॥ गुल्फौ चेति ॥ वृषणस्याधः अधोभागे सीवन्याः पार्श्योः सीवन्या उभयभागयोः क्षिपेत्प्रेरयेत्स्थापयेदिति यावत् । गुल्फस्थापनप्रकारमेवाह ॥  
॥ भाषा ॥

हृदयसमीप स्थितकर ये जालंधर बंध करके फिर अपने अपने इष्टदेवरूप अथवा ब्रह्म ताय चित्तमें ध्यान चित्तन करत अपानवायु ताय ऊपरि चढावत मूलवंध कर सुषुम्नामार्गकरके प्राण ऊपरि प्राप्त करे ओर पूरक करके अंतर धारण कन्यो जो प्राण ताय नीचे प्राप्त करत प्राण ओर अपना इनकूँ ऐक्य करके पुरुष अतुलबोध ओर नहीं हैं उपमा जाकी ऐसो ज्ञान शक्ति अर्थात् कुण्डलिनीके प्रभावते प्राप्त होय ओर प्राण अपानके ऐवयते कुण्डलिनीको बोध होय है ॥ ४८ ॥

कुण्डलिनीको बोध होतेही सुषुम्नामार्गकरके प्राण ब्रह्मरंध्रकूँ जायहे प्रग्र ब्रह्मरंध्रकूँ जाय हैं तब चित्त स्थिर होय तब संयमते आत्मसाक्षात्कार होय है इत्यर्थः पद्मासनमें स्थित योगी पूरककरके भीतर प्राप्त हुयो जो वायु ताय सुषुम्नामार्गकरके मस्तकमें ले जायकर स्थिर करे सो मुक्त होय यामें संशय नाहीं ॥ ४९ ॥

अब सिंहासन कहें हैं ॥ गुल्फौ चेति ॥ वृषणके नीचे सीवनिके दक्षिणभागमें वांये

मू० हस्तौ तु जान्वोः संस्थाप्य स्वांगुलीः संप्रसार्य च ॥  
व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ॥ ५१ ॥  
सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगिपुंगवैः ॥  
बंधत्रितयसंधानं कुरुते चासनोत्तमम् ॥ ५२ ॥  
अथ भद्रासनं ॥

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्योः क्षिपेत् ॥  
सव्यगुल्फं तथा सव्ये दक्षगुल्फं तु दक्षिणे ॥ ५३ ॥  
॥ ईका ॥

दक्षिण इति । सीवन्या दक्षिणे भागे सव्यगुल्फं स्थापयेत् सव्यके सीवन्याः सव्यभागे दक्षिणगुल्फं स्थापयेत् ॥ ५० ॥

हस्ताविति ॥ जान्वोरुपरि हस्तौ तु संस्थाप्य सम्यक् जानुसंलग्नतलौ यथा स्यातां तथा स्थापयित्वा । स्वांगुलीः हस्तांगुलीः संप्रसार्य सम्यक् प्रसारयित्वा । व्यात्तवक्त्रः संप्रसारितललज्जिनव्यमुखः सुसमाहितः एकाग्रचित्तः नासाग्रं नासिकाग्रं यस्मिन्निरीक्षेत ॥ ५२ ॥

सिंहासनमिति । एतत्सिंहासनं भवेत् । कीदृशं योगिपुंगवैः योगिश्रेष्ठैः पूजितं प्रस्तुतमासनेषूत्तमं सिंहासनं बंधानां मूलवंधादीनां त्रितयं तस्य संधानं संनिधानं कुरुते ॥ ५२ ॥

भद्रासनमाह ॥ गुल्फाविति ॥ वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्योः सीवन्या उभयतः । गुल्फौ पादग्रंथी क्षिपेत् । क्षेपणप्रकारमेवाह । सव्यगुल्फमिति । सव्ये सीवन्याः पार्श्वे सव्यगुल्फं क्षिपेत् । तथा पादपूरणे । दक्षगुल्फं तु दक्षिणे सीवन्याः पार्श्वे क्षिपेत् ॥ ५३ ॥

॥ भाषा ॥

पामकी एदी स्थापन करे और सीवनिके वामभागमे दक्षिणपामकी एदी स्थापन करै ॥ ५० ॥

हस्ताविति ॥ फिर जानुके ऊपरि दोनों हस्त औंधे धरकर अंगुली फेलाया कर मुख फाड़कर जिन्हा बहार निकास एकाग्र चित्त होय नासिकाको अग्र ताय देखे ॥ ५१ ॥

सिंहासनमिति । ये सिंहासन केसोहे योगीनमें श्रेष्ठ तिनकर पूजित आसननमें उत्तम सिंहासन सो मूलवंधादिक तीन तिनकूँ प्रगट करे हैं ॥ ५२ ॥

अब भद्रासन कहें हैं ॥ गुल्फौ चेति ॥ वृषणके नीचे सीवनिके वाम भागमें वाम पामकी एदी धरे और सीवनिके दक्षिणभागमें जेमने पामकी एदी धरे ॥ ५३ ॥

मू० पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बध्वा सुनिश्चलम् ॥  
भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशनम् ॥ ६४ ॥  
गोरक्षासनमित्याहुरिदं वै सिद्धयोगिनः ॥  
एवमासनबंधेषु योगींद्रो विगतश्रमः ॥ ६५ ॥  
अभ्यसेन्नाडिकाशुद्धिं मुद्रादिपवनक्रियाम् ॥  
आसनं कुंभकं चित्रं मुद्राख्यं करणं तथा ॥ ६६ ॥  
॥ टीका ॥

पार्श्वपादाविति ॥ पार्श्वपादौ च पार्श्वसमीपगतौ पादौ पाणिभ्यां भुजाभ्यां दृढं बध्वा । परस्परसंलग्नांगुलिभ्यामुद्रसंलग्नतलाभ्यां पाणिभ्यां बधेत्यर्थः । एत-  
भद्रासनं भवेत् । कीदृशं सर्वेषां व्याधीनां विशेषेण नाशनम् ॥ ६४ ॥

गोरक्षेति ॥ सिद्धाश्र ते योगिनश्च सिद्धयोगिनः इदं भद्रासनं गोरक्षासनमि-  
त्याहुः । गोरक्षेण प्रायशोऽभ्यस्तत्वाद्गोरक्षासनमिति वदंति । आसनान्युक्तानि ।  
तेषु यत्कर्तव्यं तदाह । एवमिति । एवमुक्तेष्वासनबंधेषु बंधनप्रकारेषु विगतः श्रमो  
यस्य स विगतश्रम आसनानां बंधेषु श्रमरहितः । योगिनामिदो योगींद्रः ॥ ६५ ॥

अभ्यसेदिति ॥ नाडिकानां नाडीनां शुद्धिं । ‘प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितम्’  
इति वक्ष्यमाणरूपा मुद्रा आदिर्यस्याः सूर्यभेदादेस्तादशीं । पवनस्य प्राणवायोः  
क्रियां प्राणायामरूपां चाभ्यसेत् । अथ हठाभ्यसनक्रममाह ॥ आसनमिति ॥ आसनमु-  
क्तलक्षणं चित्रं नानाविधं कुंभकं ‘सूर्यभेदनमुज्जापी’ त्यादिवक्ष्यमाणं । मुद्रा इत्याख्या  
तस्य तन्मुद्राख्यं महामुद्रादिरूपकरणं हठसिद्धौ प्रकृष्टोपकारकं । तथा चार्थे ॥ ६६ ॥  
॥ भाषा ॥

पार्श्वपादाविति ॥ किर पार्श्वसमीप आये जे पाम तिने दोनो भुजानकरके बांध ले ये  
भद्रासन केसो हे संपूर्ण व्याधीनकूं विशेषकरके नाश करै हे ये भद्रासनको बंध एकसो हे  
यामें वामें फरक नही हैं निश्चय ॥ ६४ ॥

गोरक्षेति ॥ सिद्धयोगी या भद्रासनकूं गोरक्षासन कहें हैं गोरक्षनाथने अधिककरके  
भद्रासनको अभ्यास कियो हे यातें उनके नामतें प्रसिद्ध है कहे हे जे आसनबंधनप्रकार  
तिनमें श्रमरहित एसे जो योगींद्र— ॥ ६५ ॥

अभ्यसेदिति ॥ सो नाडीनकी शुद्धी जाते होय मुद्राहे आदि जाकी सूर्यचंद्रभेद जाके  
एसी प्राणायामरूप जो क्रिया ताय अभ्यासकरे हे ओर चित्रविचित्र आसन ओर कुंभक  
ओर मुद्राकरणो ये तीनो हठसिद्धीमें उपकारके करवेवाली हैं ॥ ६६ ॥

मू० अथ नादानुसंधानमभ्यासानुक्रमो हठे ॥  
ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः ॥  
अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥ ६७ ॥  
सुस्तिग्धमधुराहारश्चतुर्थीशविवर्जितः ॥  
भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥ ६८ ॥  
॥ टीका ॥

अथेति । अथैतत्रयानुष्ठानानंतरं नादस्यानाहतध्वनेरनुसंधानमनुचितनं हठे  
हठयोगेऽभ्यासोऽभ्यसनं तस्यानुक्रमः पौर्वपर्यक्रमः । हठसिद्धेरवधिमाह ॥ ब्रह्म-  
चारीति ॥ ब्रह्मचर्यवान् मिताहारो वक्ष्यमाणः सोऽस्यास्तीति मिताहारी त्यागी  
दानशीलो विषयपरित्यागी वा योगपरायणः योगभ्यसनपरः । अब्दादूर्ध्वादूर्ध्वं  
सिद्धः सिद्धहठो भवेत् । अत्रोक्तेऽर्थे विचारणा स्यात्र वेति संशयप्रयुक्ता न का-  
र्या । एतन्निश्चितमेवत्यर्थः ॥ ६७ ॥

पूर्वश्लोके मिताहारीत्युक्तं तत्र योगिनां कीदृशो मिताहार इत्यपेक्षायामाह ॥  
सुस्तिग्धेति ॥ सुस्तिग्धोऽतिस्तिग्धः स चासौ मधुरश्च तादृश आहारश्चतुर्थीशवि-  
वर्जितश्चतुर्थभागरहितः । तदुक्तमभियुक्ते । ‘हौ भागौ पूर्येदन्नैस्तोयैनैकं प्रपूर्येत् ।  
वायोः संचरणार्थाय चतुर्थमवशेषयेदि’ ति । शिवो जीव ईश्वरो वा । ‘भोक्ता देवो  
महेश्वरः’ इति वचनात् । तस्य संप्रीत्यै सम्यक्प्रीत्यर्थं यो भुज्यते स मिताहार  
इत्युच्यते ॥ ६८ ॥

॥ भाषा ॥

अथेति ॥ आसन । कुंभक । मुद्राकरण । इन तीनोंके करे पीछे नादको अनुसंधान  
करनो हठयोगके अभ्यासको अनुक्रम अर्थात् पूर्वपरक्रम येही । हे अब हठसिद्धीकी अ-  
वधी कहें हैं ब्रह्मचर्यमें रहे ओर प्रमाणको आहार करे त्यागी दानमें शील होय । ओर  
विषयनको परित्यागकरे । ओर योगमें परायण होय । योगांगके अभ्यासमें परायण रहे तो  
वर्षतें ऊपरि हठसिद्ध होय ये कह्यो जो अर्थ तामें विचार संदेहयुक्त नही करनो योग्य  
हे ये निश्चय हे ॥ ६७ ॥

सुस्तिग्धेति ॥ योगीनको मिताहार केसो होय ? अति स्तिग्ध और मधुर आहार  
होय चतुर्थ आहार रहित होय अर्थात् दोय भाग अच्छकर उदर भरे एक भाग जलकरकें  
भरे एक भाग खाली रहे वायुके चलवेके लिये शिवकहिये जीव वा ईश्वर ताकी प्रीतीके  
अर्थ जो यारीत भोजन करे सो मिताहारी कहे हैं ॥ ६८ ॥

मू० कदुम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरीतशाक-  
सौवीरतैलतिलसर्षपमद्यमत्स्यान् ॥  
आजादिमांसदधितककुलत्थकोल-  
पिण्याकहिंगुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः ॥ ६९ ॥  
भोजनमहितं विद्यात्पुनरस्योष्णीकृतं रुक्षम् ॥  
अतिलवणम्लयुक्तं कदशनशाकोत्कटं वर्ज्यम् ॥ ६० ॥  
॥ दीका ॥

अथ योगिनामपथ्यमाह द्राभ्यां ॥ कद्विति ॥ कदु कारबेळ इत्यादि अम्लं चिंचाफलादि तीक्ष्णं मरीचादि लवणं प्रसिद्धं उष्णं गुडादि हरीतशाकं पत्रशाकं सौवीरं कांजिकं तैलं तिलसर्षपादिस्नेहः तिलाः प्रसिद्धाः सर्षपाः सिद्धार्थाः मध्यं सुरा मत्स्यो झूपः । एषामितरेतरद्वंद्वः । एतानपथ्यानाहुः । अजस्येदमाजं तदादिर्यस्य सौकरादेस्तदाजादि तच तन्मांसं चाजादिमांसं दधि दुग्धपरिणामविशेषः तत्र गृहीतसारं दधि कुलत्थादिर्द्विदलविशेषः कोलं कोल्याः फलं वदरं । 'कर्कधूर्वदरी कोलिरित्यमरः । पिण्याकं तिलपिंडं हिंगु रामठं लशुनं । एषामितरेतरद्वंद्वः । एतान्याचानि यस्य तत्त्वाः । आचशब्देन पलांदुगृंजनमादकद्रव्यमापान्नादिकं ग्राह्यं । अपथ्यमहितं । योगिनामिति शेषः । आहुर्योगिन इत्यध्याहारः ॥ ६९ ॥

भोजनमिति । पथ्यादग्निसंयोगेनोष्णीकृतं यज्ञोजनं सूपौदनरोटिकादि रुक्षं घृतादिहीनं अतिशयितं लवणं यस्मिंस्तदतिलवणं यदा लवणमतिकांतमतिलवणं चाकूवा इति लोके प्रसिद्धं शाकं यवक्षारादिकं च । लवणस्य सर्वथा वर्जनीयत्वादुत्तरपक्षः ॥ भाषा ॥

अब योगीनको अपथ्य दोन श्लोकोनमें कहे हैं ॥ कद्विति कदु निवादि कदुवो पदार्थ अम्ल आमलीकूं आदिले । तीक्ष्ण मरीचादि लवण उष्ण अतिउष्ण ओर गुडादि हरीतशाक पत्रशाक कांजि तैल तिल सर्षप सिरस्यों मध्य सुरा मत्स्य इनें अपथ्य कहे हैं । बकरीकूं आदिले इनको मांस दही दूध छाँठ कुलथा वेर तिलपिंड लशुन ये हैं आदिमे जिनके धीपा गाजर उड़दादि ये सब योगीनकूं अपथ्य हैं अहित हैं ॥ ६९ ॥

भोजनमिति ॥ पहलें पाककर लियो फिर ठंडोजान अग्निके संयोगकर उष्णाकियो जो पदार्थ सो अहित जाननो ओर रुखो घृतरहित अन्न अधिकलवण जामें होय सो ओर अत्यंत भोजन अत्यंत निद्रा अत्यंत भाषण बोलवो वास्यो अन्न दूषित अन्न गंध जामें आयगयो होय एसो अन्न ये सब योगीकूं अहितकारी जाननो ॥ ६० ॥

मू० वहिस्त्रीपथिसेवानामादौ वर्जनमाचरेत् ॥ ६१ ॥  
तथाहि गोरक्षवचनं ॥  
“वर्जयेदुर्जनप्रांतं वहिस्त्रीपथिसेवनम् ॥  
प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविर्धि तथा ॥ ”  
॥ दीका ॥

साधुः । तथा च दत्तात्रेयः । ‘अथ वज्यानि वक्ष्यामि योगविश्वकराणि च । लवणं सर्षपं चाम्लमुग्रं तीक्ष्णं च रुक्षकं ॥ अतीव भोजनं त्याज्यमतिनिद्रातिभाषणम् । ’ इति । स्कंदपुराणेऽपि । ‘त्यजेत्कदुम्ललवणं क्षीरभोजी सदा भवेत्’ इति । अम्लयुक्तमम्लद्रव्येण युक्तं । अम्लद्रव्येण युक्तमपि त्याज्यं किमुत साक्षादम्लं । अत्र तृतीयपदं पललं वा तिलपिंडमिति केचित्पठन्ति तस्यायमर्थः । पललं मांसं तिलपिंडं पिण्याकं कदशनं कदनं यावनालकोद्रवादि शाकं विहितेतरशाकमात्रं उत्कटं विदाहि पिरचीति लोके प्रसिद्धं । पिरचा इति हिंदुस्थानभाषायां । कदशनादीनां समाहारद्वंद्वः । अतिलवणादिकं वर्ज्य वर्जनार्ह । दुष्टमिति पाठे दुष्टं पूतिपर्युषितादि । अहितमिति योजनीयं ॥ ६० ॥

एवं योगिनां सदा वर्ज्यान्युक्त्वाभ्यासकाले वर्ज्यान्याहार्धेन ॥ वहीति ॥ वहिश्वी त्वी च पंथाश्च तेषां सेवा वहिसेवनस्त्रीसंगतीर्थयात्रागमनादिरूपास्तासां वर्जनमादावभ्यासकाल आचरेत् । सिद्धेऽभ्यासे तु कदाचित् । शीते वहिसेवनं गृहस्थस्य ऋतौ स्वभार्यागमनं तीर्थयात्रादौ मार्गगमनं च न निषिद्धमित्यादिपदेन सूच्यते । तत्र प्रमाणं गोरक्षवचनमवतारयति ॥ तथाहीति तत्पठति ॥ वर्जयेदिति ॥ दुर्जनप्रांतं दुर्जनसमीपवासं । दुर्जनप्रीतिमिति कचित्पाठः । वहिस्त्रीपथिसेवनं व्याख्यातं प्रातःस्नानं उपवासशार्दिर्यस्य फलाहारादेः तच तयोः समाहारद्वंद्वः । प्रथमाभ्यासिनः प्रातःस्नाने शीतविकारोत्पत्तेः । उपवासादिना पित्तान्तुत्पत्तेः । कायक्लेशविर्धि कायक्लेशकरं विर्धि क्रियां बहुसूर्यनमस्कारादिरूपां बहुभारोद्वहनादिरूपां च । तथा समुच्चये । अत्र प्रतिपदं वर्जयेदिति क्रियासंबंधः ॥ ६१ ॥

॥ भाषा ॥

वहीति ॥ योगी अभ्यासकालमें प्रथमही अग्निसेवन स्त्रीसंग तीर्थयात्रादि मार्गमें गमनादिक तिनकूं वर्जित करे जब अभ्यास सिद्ध होय जाय तब कदाचित् शीतकालमें अग्नितपनो ओर गृहस्थ होय तो ऋतुकालमें स्वभार्यागमन तीर्थयात्रादिकमें मार्ग चलनो ये निषिद्ध नहीं ॥ यामें प्रमाण गोरक्षवचनको हे ॥ वर्जयेदिति ॥ दुर्जनके पास बेठनो वा दुर्जनतें प्रीती ओर अग्निको संगतपनो ओर स्त्रीसंग और मार्गगमन प्रातःकालको स्नान

मू० गोधूमशालियवषाष्टिकशोभनान्नं क्षीराज्यखंडनवनीति-  
सितामधूनि ॥ शुण्ठीपटोलकफलादिकपंचशाकं मुद्रा-  
दि दिव्यमुदकं च यमींद्रपथ्यम् ॥ ६२ ॥  
पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणम् ॥  
मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ ६३ ॥  
॥ ईका ॥

अथ योगिपथ्यमाह ॥ गोधूमेत्यादिना ॥ गोधूमाश शालयश्च यवाश्च षाष्टि-  
काः पष्ट्या दिनैर्ये पच्यते तंदुलविशेषास्ते शोभनमन्नं पवित्रान्नं श्यामाकनी-  
वारादि तच्चतेषां समाहारद्वंद्वः । क्षीरं दुग्धमाज्यं घृतं खंडः शर्करा नवनीतं मथि-  
तदधिसारं सिता तीव्रपदी खंडशर्करेति लोके प्रसिद्धा मिसरीति हिंदुस्थानभा-  
षायां । मधु क्षौद्रं एषामितरेतरद्वंद्वः । शुण्ठी प्रसिद्धा पटोलफलं परवर इति भाषायां  
प्रसिद्धं शाकं तदादिर्यस्य कोशातक्यादेस्तत्पटोलकफलादिकं “शेषाद्विभाषे” ति-  
कप्पत्ययः । पंचानां शाकानां समाहारः पंचशाकं । तदुक्तं वैवके । ‘सर्वशाकमचा-  
क्षुष्यं चाक्षुष्यं काशपञ्चकं । जीवन्तविवास्तुमूल्याक्षी मेघनादं पुरनवा ॥’ इति । मुद्रा  
द्विद्विलविशेषा आदिर्यस्य तनुद्वादि आदिपदेन आढकी ग्राह्या । दिव्यं नि-  
र्दोषमुदकं जलं । यम एषामस्तीति यमिनः तेष्विद्रो देवश्रेष्ठो यो योगदिस्तस्य  
पथ्यं हितं ॥ ६२ ॥

अथ योगिनो भोजननियममाह ॥ पुष्टमिति ॥ पुष्टं देहपुष्टिकरमोदनादि  
॥ भाषा ॥

ओर ब्रतादिक फलाहारादिक ये दोनों प्रथम अभ्यासके करवेवालेकूं प्रातःस्नानते शीतवि-  
कारकी उत्पत्ति होय हे उपवासादिकनते पित्तादिरोगकी उत्पत्ती होय हे ओर कायङ्केशको  
करवेवारी क्रिया बोहोतसी सूर्यनारायणकूं नमस्कारादिरूपा वा बहोत भारको उठावनो  
इत्यादिक सब वर्जित करे ॥ ६१ ॥

अब योगीकूं पश्यवस्तु कहें हें ॥ गेहुं चांवल जव शाटी चांवल पवित्रअन्न शमा नी-  
वार दूध दही घृत शर्करा माखन मिश्री सहत शूटी परवर पनस जिमीकंद मूरण रतालु  
पत्रशाक चोंलाई मूंग अहेड निर्दोष फलादिक ग्रहणकरणो ओर निर्दोष उदक जल ये  
योगीद्रकूं पथ्य हें हित हें ॥ ६२ ॥

अब योगीकूं भोजनको नियम कहें हें ॥ पुष्टमिति ॥ देहकी पुष्टी करें एसो ओदनादि  
शर्करासहित होय घृत दूध गौको होय न मिले तो भैसको दुग्धादि ग्राह्य धातुकूं पोषण करें

मू० युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ॥  
अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतंद्रितः ॥ ६४ ॥  
क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत् ॥  
न शास्त्रपाठमात्रेण योगसिद्धिः प्रजायते ॥ ६५ ॥  
॥ ईका ॥

सुमधुरं शर्करादिसहितं स्निग्धं सघृतं गव्यं गोदुग्धघृतादियुक्तं गव्यालाभे माहिषं  
दुग्धादि ग्राह्यं । धातुप्रपोषणं लहुकापूपादि मनोभिलषितं पुष्टादिषु यन्मनोरुचि-  
करं तदेव योगिना भोक्तव्यं । मनोभिलषितमपि किमविहितं भोक्तव्यं नेत्याह ।  
योग्यमिति । विहितमेवेत्यर्थः । योगी भोजनं पूर्वोक्तविशेषणविशिष्टमाचरेत्कुर्या-  
दित्यर्थः । न तु सकुभर्जितान्नादिना निर्वाहं कुर्यादिति भावः ॥ ६३ ॥

योगाभ्यासिनो वयोविशेषारोग्याद्यपेक्षा नास्तीत्याह ॥ युवेति ॥ युवा तरुणः  
वृद्धो वृद्धावस्थां प्राप्तः अतिवृद्धोऽतिवृद्धकूं गतो वा । अभ्यासादासनकुंभकादी-  
नामभ्यसनात्सिद्धि समाधितत्फलरूपामाप्नोति । अभ्यासप्रकारमेव वदन्विशिनष्टि ॥  
सर्वयोगेष्विति ॥ सर्वेषु योगेषु योगांगेष्वतंद्रितोऽनलसः । योगांगाभ्यासात्सिद्धि-  
माप्नोतीत्यर्थः । जीवनसाधने कृषिवाणिज्यादौ जीवनशब्दप्रयोगवत्साक्षात्परंपर-  
या वा योगसाधनेषु योगांगेषु योगशब्दप्रयोगः ॥ ६४ ॥

अभ्यासादेव सिद्धिर्भवतीति द्रव्यन्नाह द्राभ्यां ॥ क्रियायुक्तस्येति ॥ क्रिया  
योगांगानुष्टानरूपा तया युक्तस्य सिद्धिर्योगसिद्धिः स्यात् । अक्रियस्य योगांगानु-  
ष्टानरहितस्य कथं भवेत् कथमपीत्यर्थः । ननु योगशास्त्राध्ययनेन योगसिद्धिः

॥ भाषा ॥

लहु पूआदिक मनकूं रुचि करे सोही योगीकरें भोजवकरने योग्य हे योग्य होय अयो-  
ग्यवस्तु हे मनवांछित हे तो नहीं भोजन करे ओर सकुही खायकर रहजाय अथवा च-  
नादिक खायकेही निर्वाह करलें एसो योगी कदापि नहीं करे ॥ ६३ ॥

युवेति ॥ युवान होय वृद्ध होय अतिवृद्ध होय आसन कुंभकादिकनके अभ्यास करेते  
सिद्धि समाधि प्राप्त होय हे ओर सर्व योगमें योगांगमें आलस्यरहित होय अभ्यासतेही  
सिद्धि होय हे ॥ ६४ ॥

क्रियायुक्तस्येति ॥ योगयोगके अंगनकी क्रिया ताकरें युक्त ताकूं योगसिद्धी होय हे  
ओर जो क्रियारहित हें ताकूं केसें सिद्धी होय ? नहीं होय ओर योगशास्त्रके केवल पाठ-  
माचकरें योगकी सिद्धि नहीं होय इत्यर्थः ॥ ६५ ॥

मू० न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा ॥  
 क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः ॥ ६६ ॥  
 पीठानि कुंभकाश्चित्रा दिव्यानि करणानि च ॥  
 सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधि ॥ ६७ ॥  
 ॥इति श्रीसहजानंदसंतानचिंतामणिस्वात्मारामयो-  
 गीद्विरचितायां हठयोगप्रदीपिकायामासनविधिकथनं  
 नाम प्रथमोपदेशः ॥ १ ॥

॥ टीका ॥

स्यानेत्याह ॥ नेति ॥ शास्त्रस्य योगशास्त्रस्य पाठमात्रेण केवलेन पाठेन योगस्य  
 सिद्धिर्न प्रजायते नैव जायत इत्यर्थः ॥ ६५ ॥

नेति ॥ वेषस्य कापायवस्त्रादेः धारणं सिद्धेर्योगसिद्धेः कारणं न । तस्य योगस्य  
 कथा वा कारणं न । किं तर्हि सिद्धेः कारणमित्यत आह ॥ क्रियैवेति ॥ ६६ ॥

योगांगानुष्ठानस्यावधिमाह ॥ पीठानीति ॥ पीठान्यासनानि चित्रा अनेकविधाः  
 कुंभकाः सूर्यभेदादयः दिव्यान्युत्कृष्टानि कारणानि महामुद्रादीनि हठसिद्धौ प्रकृ-  
 ष्टोपकारकत्वं कारणत्वं हठाभ्यासे सर्वाणि पीठकुंभककरणानि राजयोगफलावधि  
 राजयोग एव फलं तदवधि तत्पर्यंतं कर्तव्यानीति शेषः ॥ ६७ ॥  
 इति श्रीहठप्रदीपिकायां ब्रह्मानंदकृतायां ज्योत्स्नाभिधायां टीकायां प्रथमोपदेशः ॥ १ ॥

॥ भाषा ॥

नेति ॥ योगसिद्धीको कारण वस्त्रादिक धारणकर वेष बनाय लेनो ये नहीं हे अथवा  
 योगकी कथा कहलेनों ये सिद्धीको कारण नहीं हे सिद्धीको कारण क्रियाकरनो येही हे  
 ये सत्य हे यामें संदेह नहीं हे ॥ ६६ ॥

पीठानीति ॥ चित्रविचित्र आसन ओर कुंभक और उत्कृष्ट महामुद्रादिक ये हठ-  
 सिद्धीमें प्रकर्षकरके कारण हैं हठाभ्यासमे आसन कुंभक मुद्रा ये संपूर्ण राजयोगफल प्राप्त  
 होय तब तलक करनो योग्य हे ॥ ६७ ॥

इति श्रीहठप्रदीपिकायां ज्योतिर्विच्छीधरकृतभाषाटीकायां प्रथमोपदेशः ॥ १ ॥

मू० अथासने हृदे योगी वशी हितमिताशनः ॥  
 गुरुपदिष्टमार्गेण प्राणायामान्समभ्यसेत् ॥ १ ॥  
 चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत् ॥  
 योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥ २ ॥  
 यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते ॥  
 मरणं तस्य निष्कांतिस्ततो वायुं निरोधयेत् ॥ ३ ॥

॥ टीका ॥

अथासनोपदेशानंतरं प्राणायामान्वकुमुपक्रमते ॥ अथेति ॥ अथेति मंगलार्थः ।  
 आसने हृदे सति वशी जिताक्षः हितं पथं च तन्मितं च पूर्वोपदेशोक्तलक्षणं तत्ता-  
 द्वशमशनं यस्य स हितमिताशनः गुरुणोपदिष्टो यो मार्गः प्राणायामाभ्यासप्रकारस्तेन  
 प्राणायामान् वक्ष्यमाणान्सम्यगुत्साहसराध्यादिभिरभ्यसेत् । हृदे स्थिरे कुकुटादि-  
 विवर्जिते सिद्धासनादाविति वा योजना ॥ ? ॥

‘प्रयोजनमनुद्दिश्य न मंदोऽपि प्रवर्तते’ इति महदुक्तेः प्रयोजनाभावेन प्रवृत्त्य-  
 भावात्प्राणायामप्रयोजनमाह ॥ चले वात इति ॥ वाते चले सति चित्तं चलं भ-  
 वेत् । निश्चले वाते निश्चलं भवेचित्तमित्यत्रापि संबध्यते । वाते चित्ते च निश्चले  
 योगी स्थाणुत्वं स्थिरदीर्घजीवित्वमिति यावत् । ईशत्वं वामोति । ततस्तस्माद्वायुं  
 प्राणं निरोधयेत्कुंभयेत् ॥ २ ॥

यावदिति ॥ देहे शरीरे यावक्तालं वायुः प्राणः स्थितः तावत्कालपर्यंतं जी-  
 ॥ भाषा ॥

आसनको उपदेश कहे के अनंतर प्राणायाम कहवेकूं आरंभ करें हैं ॥ अथेति ॥  
 जा योगीके आसन हृद होय गयो होय इंद्रिय जानें जीत लीनी होय पूर्व कहा ये ऐसो  
 पथ्य हितकारी प्रमाणको आहारको करवेवालो होय सो योगी गुरुनकर उपदेश दियो  
 जो मार्ग ताकरके प्राणायाम अभ्यास करे ॥ १ ॥

अब प्राणायामको प्रयोजन कहें हे ॥ चले वात इति ॥ जो वायु चलायमान होय तो  
 चित्तबी चलायमान होय ओर जो वात निश्चल होय तो चित्तबी निश्चल होय जाय ओर  
 जो वात ओर चित्त ये निश्चल होय तो योगी स्थिर दीर्घजीवी होय वा ईशभाव प्राप्त होय  
 तांत्रं वायू जो प्राण ताय रोके ॥ २ ॥

यावदिति ॥ शरीरमें जबताईं वायु स्थित हे तबताईं जीवन हे ता प्राणको देहकौ वि-

मू० मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यगः ॥  
कथं स्यादुन्मनीभावः कार्यसिद्धिः कथं भवेत् ॥ ४ ॥  
शुद्धिमेति यदा सर्वे नाडीचक्रं मलाकुलम् ॥  
तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ॥ ५ ॥  
प्राणायामं ततः कुर्यान्नित्यं सात्त्विकया धिया ॥

॥ टीका ॥

वनमुच्यते लोकैः । देहप्राणसंयोगोस्यैव जीवनपदार्थत्वात् । तस्य प्राणस्य निष्कांतिर्देहाद्वियोगे मरणमुच्यते । ततस्तस्माद्यायुं निरोधयेत् ॥ ३ ॥

मलशुद्धेर्हठसिद्धिजनकत्वं व्यतिरेकेणाह ॥ मलाकुलास्त्विति ॥ नाडीषु मले-राकुलासु व्याप्तासु सर्वीषु मारुतः प्राणो मध्यगः सुषुम्नामार्गवाही नैव स्यात् । अपि तु शुद्धमलास्वेव मध्यगो भवतीत्यर्थः । उन्मनीभाव उन्मन्या भावो भवनं कथं स्यान्न कथमपीत्यर्थः । कार्यस्य कैवल्यरूपस्य सिद्धिनिष्पत्तिः कथं भवेत्वा कथंचिदपीत्यर्थः ॥ ४ ॥

अन्वयेनापि मलशुद्धेर्हठसिद्धिहेतुत्वामाह ॥ शुद्धिमेतीति ॥ यदा यस्मिन्कले मलैराकुलं व्याप्तं सर्वे समस्तं नाडीनां चक्रं समूहः शुद्धि मलराहित्यमेति प्राप्नोति तदैव तस्मिन्ब्रेव काले योगी योगाभ्यासी प्राणस्य ग्रहणे क्षमः समर्थो जायते ॥ ५ ॥

मलशुद्धिः कथं भवतीत्याकांक्षायां तच्छोधकं प्राणायाममाह । प्राणायामाभिति । यतो मलशुद्धि विना प्राणसंग्रहणे क्षमो न भवति ततस्तस्मादीश्वरप्रणिधानोत्साहसा-

॥ भाषा ॥

योग होय जब मरण कहें हैं तातें वायुको निरोध कुंभक करे ॥ ३ ॥

मलाकुलास्त्विति ॥ मलनकरके नाडी व्याप्त होय तब पवन सुषुम्ना नाडीकरके नहीं चते किर उन्मनीभाव अर्थात् तूर्य अवस्थामें केंसे प्राप्त होय किर मोक्षकी सिद्धी केंसे होय के मलशुद्धी विना नहीं होय ॥ ४ ॥

शुद्धिमेतीति ॥ जा कालमें मलनकरके युक्त समस्त नाडीनको समूह सो मलरहित होय जाय तब योगाभ्यासी प्राणवायुके ग्रहण करवेमें समर्थ होय है ॥ ५ ॥

मलशुद्धी केंसे होय ये अरेक्षा हुई तब मलशोधक प्राणायाम कहै है ॥ प्राणायामभिति ॥ मलशुद्धीविना प्राणके ग्रहण करवेमें समर्थ नहीं होय तातें इर्थरके ध्यानमें

मू० यथा सुषुम्नानाडीस्था मलाः शुद्धि प्रयांति च ॥ ६ ॥  
बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चंद्रेण पूरयेत् ॥  
धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्येण रेचयेत् ॥ ७ ॥  
प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ॥  
विधिवत्कुंभकं कृत्वा पुनश्चंद्रेण रेचयेत् ॥ ८ ॥

॥ टीका ॥

हसादिप्रयत्नाभिभूतविक्षेपालस्यादिराजसतामसर्वया सात्त्विकया प्रकाशप्रसादशीलया धिया बुद्ध्या नित्यं प्राणायामं कुर्यात् । यथा येन प्रकारेण सुषुम्नानाड्यां स्थिता मलाः शुद्धिमपगमं प्रयांति नशयंतीत्यर्थः ॥ ६ ॥

मलशोधकप्राणायामप्रकारमाह द्वाभ्यां ॥ बद्धपद्मासन इति ॥ बद्धं पद्मासनं येन तादशो योगी प्राणं प्राणवायुं चंद्रेण चंद्रनाड्येद्या पूरयेत् । शक्तिमनतिक्रम्य यथाशक्ति धारयित्वा कुंभयित्वा । भूयः पुनः सूर्येण सूर्यनाड्या पिंगलया रेचयेत् । बाह्यवायोः प्रयत्नविशेषादुपादानं पूरकः । जालंधरादिवंधपूर्वकं प्राणनिरोधः कुंभकः । कुंभितस्य वायोः प्रयत्नविशेषाद्यमनं रेचकः । प्राणायामांगरेचकपूरक-योरेवेमे लक्षणे इति । ‘भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससंभ्रमौ’ इति गौणरेचकपूरक-योर्नाव्याप्तिः । तयोर्लक्ष्यत्वाभावात् ॥ ७ ॥

प्राणाभिति ॥ सूर्येण सूर्यनाड्या पिंगलया प्राणमाकृष्य ग्रहीत्वा शनैर्मदंमदमुदरं जडरं पूरयेत् । विधिवदंधपूर्वकं कुंभकं कृत्वा पुनर्भूयश्चंद्रेणेद्या रेचयेत् ॥ ८ ॥

॥ भाषा ॥

उत्साह साहसादिक यत्न करवेसे विक्षेप करवेवाले आहस्यादिक राजस तामस ये दूर होय प्रकाश और प्रसन्नता करवेमें शील स्वभाव जाको एसी सात्त्विक बुद्धिकरके नित्य प्राणायाम करे जा प्रकारकरके सुषुम्नानाडीमें स्थित जो मैल हैं ते नाशकू प्राप्त होय हैं ॥ ६ ॥

बद्धपद्मासन इति ॥ कियो हे पद्मासन जाने एसो योगी प्राणवायुकूं चंद्रनाडी जो इडा ताकरके पूरण करें फिर यथाशक्ति धारणकरके फिर रेचक करे सूर्यनाडी पिंगलाकरके बोहोत यत्नते बाहारके वायुकूं ऊपर ग्रहण करे ताकूं पूरक कहे हैं और जालंधरादिकबंधपूर्वक प्राणकूं रोकनो ताकूं कुंभक कहें हैं फिर वो धारण कियो जो वायु ताकूं यत्नविशेषते अर्थात् होलें होलें छोड़े ताकूं रेचक कहें हैं ॥ ७ ॥

प्राणाभिति ॥ सूर्यनाडी पिंगलाकरके प्राणकूं खेचकरके मंदमंद उदरमें पूरक करे

मू० येन त्यजेत्तेन पीत्वा धारयेदतिरोधतः ॥  
रेचयेत्त ततोऽन्येन शनैरेव न वेगतः ॥ ९ ॥  
प्राणं चेदिडया पिवेन्नियमितं भूयोऽन्यया रेचये-  
त्पीत्वा पिंगलया समीरणमथो बध्वा त्यजेद्वामया ॥  
सूर्याचंद्रमसोरनेन विधिनाभ्यासं सदा तन्वतां  
शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः ॥ १० ॥  
॥ ईका ॥

उक्ते प्राणायामे विशेषमाह ॥ येनेति ॥ येन चंद्रेण सूर्येण वा त्यजेद्रेचयेत्तेन पीत्वा  
तेनैव पूरयित्वा । अतिरोधतोऽतिशायितेन रोघेन स्वेदकंपादिजननपर्यंतेन ।  
सार्वविभक्तिकस्तसिल् । येन पूरकस्ततोऽन्येन शनै रेचयेत्त तु वेगतः ॥ वेगाद्रेचने  
बलहानिः स्यात् । येन पूरकः कृतस्तेन रेचको न कर्तव्यः । येन रेचकः कृतस्ते-  
नैव पूरकः कर्तव्य इति भावः ॥ ९ ॥

२३४५

बद्धपद्मासन इत्याद्युक्तमर्थं पिंडीकृत्यानुवदन्प्राणायामस्यावांतरफलमाह ॥ प्रा-  
णमिति ॥ चेदिडया वामनाडया प्राणं पिवेत्पूरयेत्तार्हं नियमितं कुंभितं प्राणं  
भूयः पुनरन्यया पिंगलया रेचयेत् । पिंगलया दक्षनाडया समीरणं वायुं पीत्वा  
पूरयित्वाथो पूरणानंतरं बध्वा कुंभयित्वा वामयेडया त्यजेद्रेचयेत् । सूर्यश्च चंद्र-  
माश्च सूर्याचंद्रमसौ तयोः । “देवताद्दं दे चे” त्यानङ् । अनेनोक्तेन विधिना प्रकारेण  
सदा नित्यमध्यासं चंद्रेणापूर्यं कुंभयित्वा सूर्येण रेचयेत्सूर्येणापूर्यं कुंभयित्वा च चंद्रेण  
रेचयेदित्याकारकं तन्वतां विस्तारयतां यमिनां यमवतां नाडीगणा नाडीसमूहा  
मासत्रयादूर्ध्वतो मासानां त्रयं तस्मादुपरि शुद्धा मलरहिता भवन्ति ॥ १० ॥

॥ भाषा ॥

फिर विधिवत् बंधपूर्वक कुंभककरके फिर चंद्र जो इडा ताकरके रेचन करे ॥ ९ ॥

येनेति ॥ जा चंद्रकरके अथवा सूर्यकरके रेचन करे ताईकरके पूरण करे अति  
रोघकरके धारण करे जब तलक प्रस्वेद कंपा होय तब ताई फिर जाकरके पूरक करे  
ताते अन्य नाडीकर शनै शनै रेचक करे वेगतें रेचक नकरे वेगतें रेचक करवें बलकी  
हानि होय जाकरके पूरक करे ताकरके रेचन नहीं करवो योग्य हे ओर जाकरके रेचक  
करे ताकरके पूरक कर्तव्य हे ॥ ९ ॥

प्राणमिति ॥ इडा जो वामनाडी ताकरके प्राणकूं पूरक करे फिर कुंभक कियो जो  
प्राण ताय फेर दूसरी पिंगलाकरके दक्षिण नाडीकरके वायु रेचन करे फिर दक्षिण

मू० प्रातर्मध्यंदिने सायमर्धरात्रे च कुंभकान् ॥  
शनैरशीतिपर्यंतं चतुर्वारं समध्यसेत् ॥ ११ ॥  
कनीयसि भवेत्स्वेदः कंपो भवति मध्यमे ॥  
॥ ईका ॥

अथ प्राणायामाभ्यासकालं तदवधिं चाह ॥ प्रातरिति ॥ प्रातरहणोदयमारभ्य  
सूर्योदयाद्यटिकात्रयपर्यंते प्रातःकाले मध्यंदिने मध्याहे पंचधा विभक्तस्य दिनस्य  
मध्यभागे सायंसंध्या त्रिनाडीप्रभितार्कास्तादधस्तादूर्ध्वं चेत्युक्तलक्षणे संध्याकाले  
रात्रेर्धमर्धरात्रं तस्मिन्नर्धरात्रे रात्रेर्धये मुहूर्तद्वये च शनैरशीतिपर्यंतमशीतिसंख्या-  
वधि चतुर्वारं वारचतुष्टयं ‘कालाध्वनोरत्यंतसंयोगे’ इति द्वितीया । चतुर्षु कालेष्वेकै-  
कस्मिन्कालेऽशीतिप्राणायामाः कार्याः । अर्धरात्रे कर्तुमशक्तश्चेत्रिसंध्यं कर्तव्या  
इति संप्रदायाः । चतुर्वारं कृताश्वेदिनेदिने ३२० विंशत्यधिकशतत्रयपरिमिताः प्राणा-  
यामा भवन्ति । वारत्रयं कृताश्वेचत्वारिंशदधिकशतद्वय २४० परिमिता भवन्ति ॥ ११ ॥

कनिष्ठमध्यमोत्तमानां प्राणायामानां क्रमेण व्यापकविशेषमाह ॥ कनीयसीति ॥  
कनीयसि कनिष्ठे प्राणायामे स्वेदः प्रस्वेदो भवेद्धवति । स्वेदानुमेयः कनिष्ठः । म-  
ध्यमे प्राणायामे कंपो भवति । कंपानुमेयो मध्यमः । उत्तमे प्राणायामे स्थानं  
॥ भाषा ॥

जो पिंगला ताकरके वायू पूरण करके फिर कुंभक करे फिर वाम इडाकरके रेचक  
करे सूर्य चंद्रमाकी ये पूर्व कही जो विधि ताकरके नित्य जो अभ्यास चंद्रकरके वायू  
पूरनो कुंभक कर सूर्यकरके रेचन कर देतो ओर सूर्यकरके वायू पूरनो कुंभक कर  
फिर चंद्रकरके रेचन करनो यारीतसुं अभ्यास करवेवारे योगी तिनकी नाडीनके समूह  
तीन मासते ऊपरि शुद्ध होय हे ॥ १० ॥

अब प्राणायामके अभ्यासको काल ओर प्राणायामकी अवधि कहे हें ॥ प्रातरिति ॥  
अरुणोदयते लेकर सूर्योदयते तीन घडीपर्यंत प्रातःकाल होय हे सो प्रातःकालमें ओर म-  
ध्यान्हकालमें दिनके पांच विभाग कर मध्यभाग होय तामें संध्या सूर्यस्तिके पहलेंकी तीन  
घडी तीन घडी पीछेंकी सायंसंध्या होय हे सो संध्याकालमें ओर अर्द्धरात्रीमें मुहूर्त-  
द्वय समयमें इन च्यारों समयमें एक एक कालमें अशी ८० अशी प्राणायाम करनो योग्य  
है अर्धरात्रिमें करवेकूं असमर्थ होय तो संध्याताईं कर्तव्य हे दिनदिनमें च्यारों समयके  
३२० प्राणायाम होय हें ओर जो तीनपोतहीं करे तो २४० प्राणायाम होय हें ॥ ११ ॥  
कनीयसीति ॥ कनिष्ठ प्राणायाममें पसीना आवे हे ओर मध्यम प्राणायाममें कंप

मू० उत्तमे स्थानमाप्नोति ततो वायुं निबंधयेत् ॥ १२ ॥  
॥ टीका ॥

ब्रह्मरंध्रमाप्नोति । स्थानप्राप्त्यनुमेय उत्तमः । ततस्तस्माद्वायुं प्राणं निबंधयेन्नितरां वंधयेत् । कनिष्ठादीनां लक्षणमुक्तं लिंगपुराणे । ‘प्राणायामस्य मानं तु मात्राद्रादशकं स्मृतम् । नीचो द्वादशमात्रस्तु सकृदुद्घात ईरितः ॥ मध्यमस्तु दिरुद्घातश्चतुर्विशतिमात्रकः । मुख्यस्तु यस्त्रिरुद्घातः षट्त्रिंशन्मात्र उच्यते ॥ प्रस्वेदकंपनोत्थानजनकश्च यथाक्रमम् । आनन्दो जायते चात्र निदा धूमस्तथैव च ॥ रोमांचो ध्वनिसंविज्ञिरंगमोटनकंपनम् । अपणस्वेदजल्पादं संविन्मूर्छां जयेद्यदा ॥ तदोत्तम इति प्रोक्तः प्राणायामः सुशोभनः ।’ इति । धूमश्रित्तांदोलनम् । गोरक्षोऽपि ‘अधमे द्वादश प्रोक्ता मन्यमे द्विगुणाः स्मृताः । उत्तमे त्रिगुणा मात्राः प्राणायामे द्विजोत्तमैः ॥’ उद्घातलक्षणं तु । ‘प्राणेनोत्सर्पमाणेन अपानः पीडयते यदा । गत्वा चोर्ध्वं निवर्तते एतदुद्घातलक्षणम् ।’ मात्रामाह याज्ञवल्क्यः । ‘अंगुष्ठांगुलिमोक्षं त्रिस्त्रिर्जनुपरिमाजनम् । तालत्रयमपि प्राज्ञा मात्रासंज्ञां प्रचक्षते ॥’ स्कंदपुराणे । ‘एकश्वासमयी मात्रा प्राणायामो निगद्यते ।’ एतद्वयाख्यातं योगचितामणौ । निद्रावशंगतस्य पुंसो यावता कालेनैकः श्वासो गच्छत्यागच्छति च तावत्कालप्राणायामस्य मात्रेत्युच्यते इति । अर्धश्वासाधिकद्वादशश्वासावच्छिन्नः कालः प्राणायामकालः । पादः श्वासैरेकं पलं भवति । एवं च सार्धश्वासपलद्वयात्पकः कालः प्राणायामकालः सिद्धः । सार्धद्वादशमात्रामितः प्राणायामो यः स एवोत्तमः प्राणायाम इत्युच्यते । न च पूर्वोदाहतलिंगपुराणगोरक्षवाक्यविरोधः । तत्र द्वादशमात्रकस्य प्राणायामस्याधमत्वोक्तेरिति शंकनीयं । ‘जानुं प्रदक्षिणीकुर्यात् द्रुतं न विलंबितं । प्रदद्वाच्छोटिकां यावत्तावन्मात्रेति गीयते ॥’ इति स्कंदपुराणात् । ‘अंगुष्ठांगुलिमोक्षं च जानोश्च परिमार्जनं । प्रदद्वाच्छोटिकां यावत्तावन्मात्रेति गीयते ॥’ इति च स्कंदपुराणात् । ‘अंगुष्ठो मात्रा संख्यायते तदा’ इति दत्तात्रेयवचनाच्च । लिंगपुराणगोरक्षादिवाक्येष्वेकच्छोटिकावच्छिन्नस्य कालस्य मात्रात्वेन विवक्षितत्वात् । याज्ञवल्क्यादिवाक्येषु छोटि-

॥ भाषा ॥

होय हे उत्तम प्राणायाममें ब्रह्मरंध्र प्राप्त होय हे ताते योगी वायुकूं निरंतर बंध करे और कक्षूक कम बैयालीस विपल कुंभक रहे सो कनिष्ठ प्राणायाम काल और कक्षूक ऊन चौराशी विपल कुंभक रहे सो मध्यम प्राणायाम काल और बंधपूर्वक एक-सो पच्चीस विपल कुंभक रहे ताकूं उत्तम प्राणायाम काल कहें हैं जब प्राणायाम स्थिर

मू० जलेन श्रमजातने गात्रमर्दनमाचरेत् ॥  
दृढता लघुता चैव तेन गात्रस्य जायते ॥ १३ ॥  
॥ टीका ॥

कात्रयावच्छिन्नस्य कालस्य मात्रात्वेन विवक्षणात् त्रिगुणस्याधमस्योक्तमत्वं तत्राध्युक्तमित्यविरोधः । सर्वेषु योगसाधनेषु प्राणायामो मुख्यस्तस्तिसद्धौ प्रत्याहारादीनां सिद्धेः । तदसिद्धौ प्रत्याहाराद्यासिद्धेश्च । वस्तुतस्तु प्राणायाम एव प्रत्याहारादिशब्दैर्निगद्यते । तथा चोक्तं योगचितामणौ । प्राणायाम एवाभ्यासक्रमेण वर्धमानः प्रत्याहारध्यानधारणासमाधिशब्दैरुच्यते इति । तदुक्तं स्कंदपुराणे । ‘प्राणायाम-द्विषट्केन प्रत्याहार उदाहृतः । प्रत्याहारद्विषट्केण धारणा परिकीर्तिता ॥ भवेदीश्वरसंगत्यै ध्यानं द्वादशधारणं । ध्यानद्वादशकेनैव समाधिरभिधीयते ॥ यत्समाधौ परं ज्योतिरनंतं स्वप्रकाशकम् । तस्मिन्दृष्टे क्रियाकांडयातायातं निर्वर्तते ॥’ इति ॥ तथा । ‘धारणा पंचनादीभिर्ध्यर्थान्स्यात्पृष्ठिनाडिकम् । दिनद्वादशकेन स्यात्समाधिः प्राणसंयमात् ॥’ इति च । गोरक्षादिभिरप्येवमेवोक्तम् । अत्रैवं व्यवस्था । किंचिदून-द्विचत्वारिंशद्विपलात्मक कनिष्ठप्राणायामकालः । अयमेवैकच्छोटिकावच्छिन्नस्य कालस्य मात्रात्वविवक्षया द्वादशमात्रकः कालः । किंचिदूनचतुरशीतिविपलात्मको मध्यमप्राणायामकालः । अयमेकच्छोटिकावच्छिन्नस्य कालस्य मात्रात्वविवक्षया चतुर्विशतिमात्रकः काल । पंचविंशत्युत्तरशतविपलात्मक उच्चमः प्राणायामकालः । अयमेकच्छोटिकावच्छिन्नस्य कालस्य मात्रात्वविवक्षया प्रदक्षिणमात्रककालः । छोटिकात्रयावच्छिन्नस्य कालस्य मात्रात्वविवक्षया तु द्वादशमात्रक एव । बंधपूर्वकं पंचविंशत्युत्तरशतविपलपर्यंतं यदा प्राणायामस्थैर्यं भवति तदा प्राणो ब्रह्मरंध्रं गच्छति । ब्रह्मरंध्रं गतः प्राणो यदा पंचविंशतिपलपर्यंतं तिष्ठति तदा प्रत्याहारः । यदा पंचविंशतिपलपर्यंतं तिष्ठति तदा धारणा । यदा पृष्ठिटिकापर्यंतं तिष्ठति तदा ध्यानं । यदा द्वादशदिनपर्यंतं तिष्ठति तदा समाधिर्भवतीति सर्वे रमणीयम् ॥१३॥ प्राणायामानभ्यसतः स्वेदे जाते विशेषमाह ॥ जलेनेति ॥ श्रमात्प्राणायामा-

॥ भाषा ॥

होय तब प्राण ब्रह्मरंध्रकूं प्राप्त होय हैं ओर ब्रह्मरंध्रमें गयो जो प्राण पच्चीस पलपर्यंत स्थित रहे तब प्रत्याहार कहें हैं ओर जब पच्चीस पलताई स्थित रहे तब धारणा होय है और जब छ घडीताई स्थिर रहे तब ध्यान होय है और जब बारह दिनताई स्थित रहे तब समाधि होय है ॥१२॥

जलेनेति ॥ प्राणायामके अभ्यास तें हुयो जो पसीना ताकरके शरीर तो मर्दन तैल-

मू० अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीराज्यभोजनम् ॥  
 ततोऽभ्यासे हृषीभूते न ताहङ्गनियमय्रहः ॥ १४ ॥  
 यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्दृश्यः शनैःशनैः ॥  
 तथैव सेवितो वायुरन्यथा हंति साधकम् ॥ १५ ॥  
 प्राणायामादियुक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ॥  
 अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्धवः ॥ १६ ॥  
 ॥ ईका ॥

भ्यासश्रमाज्जातं तेन जलेन प्रस्वेदेन गात्रस्य शरीरस्य मर्दनं तैलाभ्यंगवदाचरे-  
 त्कुर्यात् । तेन पर्दनेन गात्रस्य हृदता दाढर्यं लघुता जाडचाभावो जायते प्रा-  
 दुर्भवति ॥ १३ ॥

अथ प्रथमोत्तराभ्यासयोः क्षीरादिनियमानाह ॥ अभ्यासकाल इति । क्षीरं  
 दुग्धमाज्यं धृतं तद्युक्तं भोजनं क्षीराजभोजनं । शाकपार्थिवादिवत्समासः । केवले  
 कुंभके सिद्धेऽभ्यासो हृषो भवति । स्पष्टमन्यत् ॥ १४ ॥

सिंहादिवच्छनैरेव प्राणं वशयेन्न सहस्रेत्याह ॥ यथेति ॥ यथा यैन प्रकारेण  
 सिंहो मृगेन्द्रो गजो वनहस्ती व्याघ्रः शार्दूलः शनैः शनैरेव वश्यः स्वाधीनो भवेन्न  
 सहसा तथैव तेनैव प्रकारेण सेवितोऽभ्यस्तो वायुः प्राणो वश्यो भवेत् । अन्यथा  
 सहसा गृह्णमाणः साधकमभ्यासिनं हंति सिंहादिवत् ॥ १५ ॥

युक्तायुक्तयोः फलमाह ॥ प्राणायामेति ॥ आहारादियुक्तिपूर्वको जालं-  
 धरादिवंधयुक्तिविशिष्टः प्राणायामो युक्त इत्युच्यते । तेन सर्वरोगक्षयः सर्वेषां रो-

॥ भाषा ॥

भ्यंगकीसीनाई करे ता मर्दनकरके शरीरकूं हृदता ओर लघुता नाम जडताको अभाव  
 होय हे ॥ १३ ॥

अभ्यास काल इति ॥ योगी प्रथम अभ्यासकालमें दूध धृत इनकर युक्त भोजन  
 करे, और केवल कुंभकसिद्ध अभ्यास हृष होय जाय तब नियमकों कठु आग्रह नहींहे ॥ १४

यथेति । जा प्रकारकरके सिंह वनहस्ती शार्दूल ये शनैं शनैं वशीभूत होय हैं इनके  
 सहसा नहीं होय है ओर या प्रकारकरके सेवन कज्यो जो वायूसे वशीभूत होय हे अ-  
 न्यथा सहसा ग्रहण करे तो साधककूं सिंहादिकनकीसीनाई नाश करे ॥ १५ ॥

प्राणायामेति । आहारादिक युक्त जालंधरादिक बंधयुक्त प्राणायामकरके सर्व रोगनको

मू० हिङ्का श्वासश्व कासश्व शिरःकर्णाक्षिवेदनाः ॥  
 भवांति विविधा रोगाः पवनस्य प्रकोपतः ॥ १७ ॥  
 युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं चपूरयेत् ॥  
 युक्तं युक्तं च वधीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥ १८ ॥  
 यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तथा चिह्नानि बाह्यतः ॥  
 कायस्य कृशता कांतिस्तदा जायेत निश्चितम् ॥ १९ ॥  
 ॥ ईका ॥

गाणां क्षयो नाशो भवेत् । अत्युक्त उक्तयुक्तिरहितो योऽभ्यासस्तद्युक्तेन प्राणाया-  
 मेन सर्वरोगसमुद्धवः सर्वेषां रोगाणां सम्यगुद्धव उत्पत्तिर्भवेत् ॥ १६ ॥

अयुक्तेन प्राणायामेन के रोगा भवतीत्यपेक्षायामाह ॥ हिङ्केति ॥ हिङ्काश्वास-  
 कासा रोगविशेषाः शिरश्व कर्णौ चाक्षिणी च शिरःकर्णाक्षिशिरःकर्णाक्षिणि  
 वेदनाः शिरःकर्णाक्षिवेदना विविधा नानाविधा रोगा ज्वरादयः पवनस्य वायोः  
 प्रकोपतो भवति ॥ १७ ॥

यतः पवनस्य प्रकोपतो विविधा रोगा भवत्यतः किं कर्तव्यमत आह ॥ युक्तं यु-  
 क्तमिति ॥ वायुं प्राणं युक्तं युक्तं त्यजेत् । रेचनकाले शनैःशनैरेव रेचयेन्न वेगत  
 इत्यर्थः । युक्तं युक्तं न चालयं नाधिकं च पूरयेत् । युक्तं युक्तं च जालंधरवंधादि-  
 युक्तं वधीयात्कुंभयेत् । एवमभ्यसेचेत्सिद्धिं हठसिद्धिमवाप्नुयात् ॥ १८ ॥

युक्तं प्राणायाममभ्यसतो जायमानाया नाडीशुद्धेरक्षणमाह द्वाभ्यां ॥ यदा  
 त्विति ॥ यदा तु यस्मिन्काले तु नाडीनां शुद्धिर्मलराहित्यं स्यातदा बाह्यतो वा-

॥ भाषा ॥

क्षय होय हे ओर जो युक्ति कही हैं उन युक्तीकर रहित जो योगभ्याससहित प्राणायाम  
 ताकरके सर्व रोगनकी उत्पत्ति होय हे ॥ १६ ॥

हिङ्केति । हिंचकी श्वास कास मस्तक कर्ण नेत्र इनमें वेदना ओर नाना प्रकारके रोग-  
 ज्वरादिक वायुके कोपकर होय हैं ॥ १७ ॥

युक्तं युक्तमिति ॥ वायुकूं रेचनकालमें शनैश्नैरेव रेचन कर वेग करे नहीं ओर पूरक  
 अवपनी नहीं करे ओर अधिकनी नहीं करे योग्य योग्य करे ओर जालंधरवंधादियुक्त  
 थोग्य ही कुंभक करे या प्रकार करे हठसिद्धी प्राप्त होय हे ॥ १८ ॥

नाडी शुद्धीनकूं लक्षण दो श्लोकोंसे कहे हे ॥ यदा त्विति ॥ जब नाडीनकी शुद्धि होय

मू० यथेष्टधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ॥  
 नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् ॥ २० ॥  
 मेदःश्लेष्माधिकः पूर्वं षट्कर्माणि समाचरेत् ॥  
 अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः ॥ २१ ॥  
 धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा ॥  
 कपालभातिशैतानि षट् कर्माणि प्रचक्षते ॥ २२ ॥  
 कर्मषट्कमिदं गोप्यं घटशोधनकारकम् ॥  
 ॥ टीका ॥

शानि । सार्वविभक्तिकस्तसिः । चिह्नानि लक्षणानि तथाशब्देनांतराण्यपि चिह्नानि भवतीत्यर्थः । तान्येवाह ॥ कायस्येति ॥ कायस्य देहस्य कृशता काश्यं कांतिः सुरुचिर्निश्चितं जायेत ॥ १९ ॥

यथेष्टमिति । वायोः प्राणस्य यथेष्ट बहुवारं धारणं कुंभकेषु । अनलस्य जठराग्नेः प्रदीपनं प्रकृष्टा दीसिनादस्य ध्वनेरभिव्यक्तिः प्राकट्यमारोग्यमरोगता नाडिशोधनाडीनां शोधनान्मलराहित्याज्ञायते ॥ २० ॥

मेदभावाधिक्ये उपायांतरमाह ॥ मेदःश्लेष्माधिक इति ॥ मेदश्च श्लेष्मा च मेदःश्लेष्माणौ तावधिकौ यस्य स तादृशः पुरुषः । पूर्वं प्राणायामाभ्यासात्प्राङ्मुखं प्राणायामाभ्यासकाले । षट् कर्माणि वक्ष्यमाणानि समाचरेत्सम्यगचरेत् । अन्यस्तु मेदःश्लेष्माधिक्यरहितस्तु तानि षट् कर्माणि नाचरेत् तत्र हेतु माह । दोषाणां वातपित्तकफानां समस्य भावः समभावः समत्वं तस्मादोषाणां समत्वादित्यर्थः ॥ २१ ॥

षट् कर्माण्युपदिशति ॥ धौतिरिति ॥ स्पष्टम् ॥ २२ ॥  
 इदं रहस्यमित्याह ॥ कर्मषट्कमिति ॥ घटस्य शरीरस्य शोधनं मलापनयनं ॥ भाषा ॥

हे तब बहार चिन्ह होय हैं देहकूं कृशता ओर कांति निश्चैही होय हैं ॥ १९ ॥

यथेष्टमिति । वायुकूं बोहोत वेर कुंभकमें धारण करे तो जाठराग्निको दीपन होय नाडीकी प्रगटता ओर आरोग्य ये सर्व नाडीनकी शुद्धीतें होय है ॥ २० ॥

मेदःश्लेष्माधिक इति ॥ मेद श्लेष्म दोनो अधिक जाके होय वो पुरुष प्राणायामके अभ्यासतें पूर्व षट्कर्म अगाडी कहेंगे तिनें करे ओर जो वात पित्त कफ इनकोही समको भाव होय मेद श्लेष्म ये अधिक जाके नहीं होय सो न करे ॥ २१ ॥

अब षट्कर्म कहें हैं ॥ धौतिरिति ॥ धौतिः१ बस्ति२ नेति३ त्राटक४ नौलिक५ कपाल६

मू० विचित्रगुणसंधायि पूज्यते योगिपुंगवैः ॥ २३ ॥

तत्र धौतिः ॥

चतुरंगुलविस्तारं हस्तपंचदशायतम् ॥

गुरुपदिष्टमार्गेण सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ॥ २४ ॥

पुनः प्रत्याहरेचैतदुदितं धौतिकर्म तत् ॥

॥ टीका ॥

करोतीति घटशोधनकारकमिदमुद्दिष्टं कर्मणां षट्कं धौत्यादिकं गोप्यं गोपनीयं । यतः ॥ विचित्रगुणसंधायीति ॥ विचित्रं विलक्षणं गुणं षट्कर्मरूपं संधातुं कर्तुं शीलमस्येति विचित्रगुणसंधायि योगिपुंगवैर्योगिश्रेष्ठैः पूज्यते सत्क्रियते । गोपनाभावे तु षट्कर्मकमन्यैरपि विहितं स्यादिति योगिनः पूज्यत्वाभावः प्रसज्जेतेति भावः ॥ एतेनेदमेव कर्मषट्कस्य मुख्यं फलमिति सूचितं । मेदःश्लेष्मादिनाशस्य प्राणायायामरपि संभवात् । तदुक्तं । ‘षट्कर्मयोगमामोति पवनाभ्यासतत्परः ।’ इति पूर्वोत्तरग्रंथस्याप्येवमेव स्वारस्याच ॥ २३ ॥

धौतिकर्माह ॥ चतुरंगुलमिति ॥ चतुर्णामंगुलानां समाहारश्चतुरंगुलं चतुरंगुलं विस्तारो यस्य तादृशं हस्तानां पंचदशैरायतं दीर्घं सिक्तं जलाद्र्दं किंचिदुष्णं वस्त्रं पटं तच्च सूक्ष्मं नृतनोप्तीषादेः खंडं ग्राह्यं । गुरुणोपदिष्टो यो मार्गो वस्त्रग्रसनप्रकारस्तेन शनैर्मदं मंदं किंचित्किंचिद्दसेत् । द्वितीये दिने हस्तद्वयं तृतीये दिने हस्तत्रयं । एवं दिनवृद्धया हस्तमात्रमधिकं ग्रसेत् ॥ २४ ॥

पुनरिति ॥ सस्य प्रांतं राजदंतमध्ये हेते संलग्नं कृत्वा नौलीकर्मणोदरस्थवस्त्रं सम्यक्चालयित्वा । पुनः शनैः प्रत्याहरेच तद्वस्त्रमुद्दिरेचिष्कासयेच । तद्धौतिकर्मोदितं कथित्वा ॥ भाषा ॥

भाति६ ये षट्कर्मके नाम हैं ॥ २२ ॥

कर्मषट्कमिति ॥ ये षट् कर्म गुप्त करवेके योग्य हे शरीरके मैलकूं दूर करे हे और चित्र विचित्र गुण करवेकूं स्वभाव जाको सो उत्तम योगिनकरें सत्कार कियो जाय हे २३

अब धौतिकर्म कहें हैं ॥ चतुरंगुलमिति ॥ चार अंगुल चौडो ओर पंद्रह अंगुल लंबो ओर कद्दूक उष्ण जलकरें आद्र होय सूक्ष्म होय नवीन पगडीको टूक होय ऐसो वस्त्र ले किर गुरुने दिष्टायो वस्त्रग्रास करवेको प्रकार ताकरके मंद मंद किंचित् किंचित् ग्रास करे द्वितीय दिन दो हाथ तृतीय दिन तीन हाथ ऐसें नित्य एक हाथ या दो हाथ ग्रास करे २४ पुनरिति । ता वस्त्रको प्रांत कहिये एक विलस्तको छोड पिछाडीको ताय दांतनके बीचमें

मू० कासश्वासपूरीहकुष्टं कफरोगाश्च विश्वितः ॥ २६ ॥  
 धौतिकर्मप्रभावेन प्रयांत्येव न संशयः ॥  
 नाभिद्वजले पायौ न्यस्तनालोत्कटासनः ॥ २६ ॥  
 ॥ टीका ॥

तं सिद्धैः । धौतिकर्मणः फलमाह ॥ कासश्वासेति ॥ कासश्वासश्च पूरीहश्च कुष्टं च । समाहारद्वंद्वः । कासाद्यो रोगविशेषाः विश्वितसंख्याकाः कफरोगाश्च ॥ २६ ॥

धौतीति ॥ धौतिकर्मणः प्रभावेन गच्छत्येव न संशयः । निश्चिरमेतदित्यर्थः । अथ वस्तिकर्माह । नाभिद्व्येति ॥ नाभिपरिमाणं नाभिद्व्यं । परिमाणे द्वन्द्वं प्रत्ययः । तस्मिन्नाभिद्व्ये नाभिपरिमाणे जले नद्यादितोये पायुर्गुर्दं तस्मिन्द्वयस्तो नालो वंश नालो येन कनिष्ठिकाप्रवेशयोग्यं ध्रयुक्तं घडंगुलदीर्घं वंशनालं गृहीत्वा चतुर्गुलं पायौ प्रवेशयेत् । अंगुलिद्वयमितं वहिः स्थापयेत् । उत्कटासनं यस्य स उत्कटासनः । पार्षिणद्वये स्फिचौ विन्यस्य पादांगुलिभिः स्थितिरुत्कटासनं । आधारस्याकुंचनं यथा जलमंतः प्रविशेत्तथा संकोचनं कुर्यात् । अंतः प्रविष्टं जलं नौलिकर्मणा चालयित्वा त्यजेत् । क्षालनं वस्तिकर्माच्यते । धौतिवस्तिकर्मद्वयं भोजनात्प्रागेव कर्तव्यं । तदनंतरं भोजने विलंबोऽपि न कार्यः । केचित्तु । पूर्वं मूलाधारेण वायोराकर्षणमध्यस्य जले स्थित्वा पायौ नालप्रवेशनमंतरेणैव वस्तिकर्माभ्यसंति । तथा करणे सर्वं जलं बहिर्नीयाति । अतो नानारोगधातुक्षयादिसंभवाच्च तथा वस्तिकर्म नैव विधेयम् । किमन्यथा स्वात्मारामः पायौ न्यस्तनाल इति ब्रूयात् ॥ २६ ॥

॥ भाषा ॥

दाव होठसुं लगाय फिर नौलीकर्म करे नौलीके करवेसुं वस्त्र छातीपे जमोहुयो नौचे उदरमें उतर जाय फिर वस्त्रकूं उदरमें भमाले नौलीसुई भ्रम जाय पुनः शाँ शाँ वस्त्रकूं निकासे ये धौतिकर्म कहें हैं याके करेते कास श्वास पूरीह कुष्टादिक विषरोग हैं ते ओर कफ रोग— ॥ २९ ॥

धौतीति । ये सर्वं रोग धौतिक कर्मके प्रभावकरके निश्चैही दूर होंया । अब वस्तिकर्म कहें हैं ॥ नाभिद्व्येति ॥ नाभिमात्र जलमें स्थित होय छोटी अंगुली जामें माय जाय इतनों छिद्र होय और छै अंगुल लंबो ऐसो एक वांसको नाल लेकरके च्यार अंगुल गुदामें प्रवेश करे ओर दो अंगुल बहार राखै फिर उत्कटासन करके आधारकूं आकुंचनकर जल भीतर प्रवेश होय फिरवा जलकूं नौलीकर्म कर भ्रमाय त्याग करे ये वस्तिकर्म है धौ-

मू० आधाराकुंचनं कुर्यात्क्षालनं वस्तिकर्म तत् ॥  
 गुलमपूरीहोदरं चापि वातपित्तकफोद्भवाः ॥  
 वस्तिकर्मप्रभावेन क्षीयते सकलामयाः ॥ २७ ॥  
 धात्विंद्रियांतःकरणप्रसादं दद्याच्च कांति दहनप्रदीपिम् ॥  
 अशेषदोषोपचयं निहन्यादभ्यस्यमानं जलवस्तिकर्म ॥ २८ ॥  
 ॥ टीका ॥

वस्तिकर्मगुणानाह दाभ्याम् ॥ गुलमपूरीहोदरमिति ॥ गुलमश्च पूरीहश्च रोगविशेषावुदरं जलोदरं च तेषां समाहारद्वंद्वः । वातश्च पित्तं च कफश्च तेभ्य उद्भवा एककस्माद्वाभ्यां सर्वेभ्यो वा जाताः सकलाः सर्वे आमया रोगा वस्तिकर्मणः प्रभावः सामर्थ्यं तेन क्षीयते नश्यति ॥ २७ ॥

धात्विति ॥ अभ्यस्यमानमनुष्ठीयमानं जले वस्तिकर्म जलवस्तिकर्म ॥ कर्तृ । दद्यादनुष्ठातुरिति शेषः । धातवो रसासृज्मांसमेदोऽस्थिमज्जाशुक्राणि धातव इत्युक्ता इंद्रियाणि वाक्पाणिपादपायूपस्थानि पंच कर्मेद्रियाणि श्रोत्रत्वक्त्वक्षुर्जिन्हाम्राणानि पंच ज्ञानेद्रियाणि च अंतःकरणानि मनोबुद्धिचित्ताहंकाररूपाणि तेषां परितापविक्षेपशोकमोहगौरवावरणदेन्यादिराजसतामसर्थमविनिवर्तनेन सुखप्रकाशलाघवादिसात्विकधर्माविर्भवः प्रसादस्तं कांति वृत्तिं दहनस्य जठरायेः प्रदीपिं प्रकृष्टां दीपिं चतथा । अशेषाः समस्ता ये दोषा वातपित्तकफास्तेषामुपचयम् । एतदपचयस्याप्युपलक्षणं । उपचयापचयौ निहन्यान्वितरां हन्यात् । दोषसाम्यरूपमारोग्यं कुर्यादित्यर्थः ॥ २८ ॥

॥ भाषा ॥

ति वस्तिकर्म ये दोनो भोजनते पूर्व करनो योग्य हे ये करे पीछैं भोजनमें विलंब नहीं करनो योग्य हे ॥ २६ ॥

आधारेति । अब वस्तिकर्मके गुण दोयश्लोकनसें कहें हैं ॥ गुलमपूरीहोदरमिति ॥ गुलमपूरीह जलोदर वात पित्त कफ इनते उत्पन्न हुये सकल रोग ते वस्तिकर्मके प्रभाव कर नाश होय हे ॥ २७ ॥

धात्विति ॥ जलमें वस्तिकर्मकूं अभ्यास करे ताकै सात धातू रस असूक् मांस मेद अस्थी मज्जा शुक्र ये और पांच ज्ञानेद्री पांच कर्मेद्री और अंतःकरण मन बुद्धि चित्त अहंकार इनके ताप विक्षेप शोकादि मोह गौरव आवरण दीनता राजसतामसका धर्म ये सब निवृत्त होय हैं और प्रसन्नता कांति जाठराम्बिदीपिं ताय देवें हैं ओर समस्त जे वात पित्त कफ तिनकी वृद्धि दूर करें हैं और आरोग्यता करे हे ॥ २८ ॥

अथ नेति: ॥

मू० सूत्रं वितस्ति सुस्तिग्धं नासानाले प्रवेशयेत् ॥  
मुखान्निर्गमयेचैषा नेति: सिद्धैर्निगद्यते ॥ २९ ॥  
कपालशोधिनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी ॥  
जन्मूर्ध्वजातरोगौघं नेतिराशु निहंति च ॥ ३० ॥  
॥ टीका ॥

अथ नेतिकर्माह ॥ सूत्रमिति ॥ वितस्ति वितस्तिमिति वितस्तिरित्युपलक्षणमधिकस्यापि । यावता सूत्रेण सम्यक् नेतिकर्म भवेत्तावद् ग्राह्यं । सुस्तिग्धं सुषु प्रस्तिग्धं ग्रंथ्यादिरहितं सूत्रं तच्च नवधा दशधा पंचदशधा वा गुणितं सुदृढं ग्राह्यं । नासा नासिका सैव नालः सच्छिद्रत्वात्स्मिन्प्रवेशयेत् । मुखान्निर्गमयेनिष्कासयेत् । तत्पकारस्त्वेवं । सूत्रप्रांतं नासानाले प्रवेशयेतरनासापुटमंगुल्या निरुद्ध्य पूरकं कुर्यात् । पुनश्च मुखेन रेचयेत् । पुनः पुनरेवं कुर्वतो मुखे सूत्रप्रांतमायाति । तत्सूत्रप्रांतं नासावहिः-स्थसूत्रप्रांतं च गृहीत्वा शनैश्चालयेदिति । चकारादेकस्मिन्नासानाले प्रवेशयेतरस्मिन्निर्गमयेदित्युक्तं तत्पकारस्त्वेकस्मिन्नासानाले सूत्रप्रांतं प्रवेशयेतरनासापुटमंगुल्या निरुद्ध्य पूरकं कुर्यात्पश्चादितरनासानालेन रेचयेत् । पुनः पुनरेवं कुर्वत इतरनासानाले सूत्रप्रांतमायाति तस्य पूर्ववचालनं कुर्यादिति । अयं प्रकारस्तु बहुवारं कुर्वनः कदाचिद्भवति । एषोक्ता सिद्धैररणिमादिगुणसंपन्नैः । तदुक्तं । ‘अवासाष्टगुणैश्चर्याः सिद्धाः सद्विनिरुपिताः’ इति । नेतिर्निगद्यते नेतिरिति कथयते ॥ २९ ॥  
नेतिगुणानाह ॥ कपालशोधिनीति ॥ कपालं शोधयति शुद्धं मलरहितं करोतीति कपालशोधिनी । चकारान्नासानालादीनामपि । एवशब्दोऽवधारणे । दिव्यां  
॥ भाषा ॥

अब नेतीकर्म कहें हैं ॥ सूत्रमिति ॥ विलस्त मात्र सचिक्कण होय ग्रंथ्यादि रहित होय ऐसो सूत्र लेनो वा नो गुणो दश गुणो पंद्रह गुणो दृढ ग्रहण करनो फिर नासिकामें प्रवेश करे फिर मुखमें निकासे याको प्रकार ये हे सूत्रको अंत नासिकामें प्रवेशकरकं दूसरी नासापुट अंगुलीकरकं रोककर पूरक करे फिर मुखकरकें रेचन करे वारंवार ऐसें करे तो मुखमें सूत्रको छोड आय जाय वो सूत्रको छोड और नासिकाके बहार स्थित जो सूत्रको छोड ये दोनो छोड पकडकरकें शनै शनै चलावे ये नेती सिद्धननें कही है ॥ २९ ॥

अब नेतीके गुण कहें हैं ॥ कपालशोधिनीति ॥ ये नेती किया कपालके मैलकूँ शुद्ध करे हे और नासिकादिकनके मैलकूँ बी दूर करे हे और सूक्ष्म पदार्थ जासुं दीख-

अथ त्राटकम् ॥

मू० निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः ॥  
अञ्चुसंपातपर्यंतमाचार्यस्त्राटकं स्मृतम् ॥ ३१ ॥  
मोचनं नेत्ररोगाणां तंद्रादीनां कपाटकम् ॥  
यत्नतस्त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटकम् ॥ ३२ ॥  
॥ टीका ॥

सूक्ष्मपदार्थग्राहिणीं दृष्टि प्रकर्षेण ददातीति दिव्यदृष्टिप्रदायिनी नेतिक्रिया जचनोः स्कंधसंध्योरुर्ध्वमुपरिभागे जातो जन्मूर्ध्वजातः स चासौ रोगाणां घश्च त-गु ज्ञाटिति निहंति । चकारः पादपूरणे । ‘स्कंधो भुजशिरोऽसोऽस्त्री संधी तस्यैव जन्मणि ।’ इत्यमरः ॥ ३० ॥

त्राटकमाह ॥ निरीक्षेदिति ॥ समाहितः एकाग्रचित्तः निश्चला चासौ द्वक्च दृष्टिस्तया सूक्ष्मं च तल्लक्ष्यं च सूक्ष्मलक्ष्यमशूणां सम्यक् पातः पत्तनं तत्पर्यंतं । अनेन निरीक्षणस्यावधिरुक्तः । निरीक्षेत्पश्येत् । आचार्यमत्स्येद्वादिभिरिदं त्राटकं त्राटककर्म स्मृतं कथितम् ॥ ३१ ॥

त्राटकगुणानाह ॥ मोचनमिति ॥ नेत्रस्य रोगा नेत्ररोगास्तेषां मोचनं नाशकं तंद्रा आदिर्येषामालस्यादीनां तेषां कपाटकं कपाटवदंतर्धायकमभिभावकमित्यर्थः । तंद्रा तामसश्चित्तवृत्तिविशेषः । त्राटकं त्राटकारूपं कर्म यवतः प्रयत्नतः प्रयत्नाद्वोप्यं गोपनीयं । गोपने दृष्टांतमाह ॥ यथेति ॥ हाटकस्य सुवर्णस्य पेटकं पेटी इति लोके प्रसिद्धं यथा येन प्रकारेण गोप्यते तद्रूप ॥ ३२ ॥

॥ भाषा ॥

नलगे ऐसी दिव्यदृष्टि देवे हे और कंधानकी संधीके ऊपरले भागमें उत्पन्न हुयो जो रोगनको समूह ताय दूर करे हे ॥ ३० ॥

अब त्राटक कहें हैं ॥ निरीक्षेदिति ॥ एकाग्र चित्त होय निश्चल दृष्टीकर सूक्ष्म लक्ष्य जो कछूही पदार्थ ताय देखो करे जब तलक जल नेत्रमें नही आवे तब तलक देखो करे नेत्रमें जल आवे तब बंध होय जाय मत्तर्येद्वादिकनने ये त्राटक कर्म कहो हे ॥ ३१ ॥

अब त्राटकके गुण कहें हैं ॥ मोचनमिति ॥ नेत्रके रोगनकूँ नाशको करवेवालो हे और आलस्य बहोत निद्रादिकनके कपाटसरीखो हे ओर तंद्राकूँ अर्थात् तमोगुणी चित्तकी वृत्ती जो क्रोधादिक तिनकूँ दूर करे हे ओर जैसें सुवर्णकी पेटीकूँ छिपायके राखें हैं तेसेही या त्राटक कर्मकूँ बडे यत्नतें गोप्य राखे ॥ ३२ ॥

अथ नौलिः ॥

मू० अमंदावर्तवेगेन तुंदं सव्यापसव्यतः ॥  
नतांसो भ्रामयेदेषा नौलिः सिद्धैः प्रचक्ष्यते ॥ ३३ ॥  
मंदाग्निसंदीपनपाचनादिसंधापिकानंदकरी सदैव ॥  
अशेषदोषामयशोषणी च हठक्रियामौलिरियं च नौलिः ३४  
भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससंभ्रमौ ॥  
॥ ईका ॥

अथ नौलिकर्माह ॥ अमंदेति ॥ नतौ नभ्रीभूतांवंसौ स्कंधौ यस्य स नतांसः पुमानमंदोऽतिशयितो य आवर्तस्तस्येव जलभ्रमस्येव वेगो जवस्तेन तुंदमुदरं । ‘पिंचंडकुक्षी जठरोदरं तुंदं स्तनौ कुचौ’ । इत्यपरः । सव्यं चापसव्यं च सव्यापसव्ये दक्षिणवामभागौ तयोः सव्यापसव्यतः । सम्भर्यं तसिः । भ्रामयेदभ्रमंतं प्रेरयेत् । सिद्धैरेषा नौलिः प्रचक्ष्यते कथ्यते ॥ ३३ ॥

नौलिगुणानाह ॥ मंदाग्नीति ॥ मंदश्चासावग्निर्जठराग्निस्तस्य दीपनं सम्यग्दी-पनं च पाचनं च भुक्तान्नपरिपाकश्च मंदाग्निसंदीपनपाचने ते आदिनी यस्य तन्म-दाग्निसंदीपनपाचनादि तस्य संधापिका विधात्री । आदिशब्देन मलगुद्यादि । सदैव सर्वदैवानंदकरी सुखकरी । अशेषाः समस्ताश्च ते दोषाश्च वातादय आम-याश्च रोगास्तेषां शोषणी शोषणकर्त्ती हठस्य क्रियाणां धौत्यादीनां मौलिमौलिरि-वोत्तमा धौतिवस्त्योनौलिसापेक्षत्वात् । इयमुक्ता नौलिः ॥ ३४ ॥

अथ कपालभाति तहुणं चाह ॥ भस्त्रावदिति ॥ लोहकारस्य भस्त्रावर्धमनसाध-  
॥ भाषा ॥

अब नौलि कहें हैं ॥ अमंदेति ॥ नीचे करे हैं दोनों कंधा जाने ऐसो पुरुष अधिक जो जलको भ्रमर ताकीसीनाई वेगकरके उदरकूं बांयो जेमनो भागकरके भ्रमावे सिद्धन-करके नौलि ये कही हैं ॥ ३३ ॥

नौलीके गुण कहें हैं ॥ मंदाग्नीति ॥ मंद जाठराग्नीकूं बढायवेवाली और भोजन कि-यो जो अब ताके परिपाकादिकनकूं करवेमाली और आनंदके करवेवाली और समस्त जे दोष रोग वातादिकनकूं सुकायवेवारी हठकी क्रिया धौत्यादिक तिनमें मुकुटकीसी नाई उत्तम हे और धौती और बस्ती इन दोनोनमें नौली करणी पड़े हे यातें ये नौली कही है ॥ ३४ ॥

अब कपालभाति और याके गुण कहें हैं ॥ भस्त्रावदिति ॥ लुहारकी धोकनी कीसी-

मू० कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषणी ॥ ३५ ॥  
षट्कर्मनिर्गतस्थौल्यकफदोषमलादिकः ॥  
प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिद्ध्यति ॥ ३६ ॥  
प्राणायामैरेव सर्वे प्रशुष्यन्ति मला इति ॥  
आचार्याणां तु केषांचिदन्यत्कर्म न संमतम् ॥ ३७ ॥  
॥ ईका ॥

नीभूतं चर्च तद्वत्संभ्रमेण सहवर्तमानौ ससंभ्रमावमंदौ यौ रेचपूरौ रेचकपूरकौ क-पालभातिरिति विख्याता । कीदृशी कफदोषविशोषणी कफस्य दोषा विशतिभेद-भिन्नाः । तदुक्तं निदाने । ‘कफरोगाश्च विशतिः’ इति । तेषां विशोषणी विना-शिनी ॥ ३५ ॥

षट्कर्मणां प्राणायामत्वोपकारकत्वमाह ॥ षट्कर्मेति ॥ षट्कर्मभिधौतिप्रभृति-भिर्निर्गताः । स्थौल्यं स्थौलस्य भावः स्थौलत्वं । कफदोषा विशतिसंख्याका मलाद्य-श्च यस्य स तथा ‘शेषाद्विभाषा’ इति क प्रत्ययः । आदिशब्देन पित्तादयः प्राणायामं कुर्यात् । ततस्तस्मात्षट्कर्मपूर्वकात्प्राणायामादनायासेनाश्रमेण सिद्ध्यति । योग इति शेषः । षट्कर्माकरणे तु प्राणायामे श्रमाधिक्यं स्यादिति भावः ॥ ३६ ॥

मतभेदेन षट्कर्मणामनुपयोगमाह ॥ प्राणायामैरिति ॥ प्राणायामैरेव । एव-शब्दः षट्कर्मव्यवच्छेदार्थः । सर्वे मलाः प्रशुष्यन्ति । मला इत्युपलक्षणं स्थौल्यकफ-पित्तादीनाम् इति हेतोः केषांचिदाचार्याणां याज्ञवल्क्यादीनामन्यत्कर्म षट्कर्म न संमतं नाभिमतं । आचार्यलक्षणमुक्तं वायुपुराणे । ‘आचिनोति च शास्त्रार्थमाचारे स्थापयेदपि । स्वयमाचरते यस्मादाचार्यस्तेन चोच्यते ॥’ इति ॥ ३७ ॥

॥ भाषा ॥

नाई शीघ्र जो रेचक पूरक करे ताकूं कपालभाति कहें हैं और ये कपालभाति कफके दोष वीश हे तिने सुखायवेवारी हे ॥ ३९ ॥

षट्कर्मेति । धौतिकूं आदिले जो षट्कर्म तिनकरके निकसे हैं स्थौल भाव कफ दोष मलादिक पित्तादिक जाके ऐसो होय फिर प्राणायाम करे इनके करते विना श्रमकरे योग सिद्ध होय हे ॥ ३६ ॥

प्राणायामैरिति । प्राणायामनकर संपूर्ण मैल दूर होय हैं और याज्ञवल्क्यादिकनके और कर्मरूपी ये षट्कर्म संमत नहीं हैं ॥ ३७ ॥

मू० उदरगतपदार्थमुद्रमंति पवनमपानमुदीर्य कंठनाले ॥  
 क्रमपरिचयवश्यनाडिचक्रा गजकरणीति निगद्यते हठज्ञैः ३८  
 ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः ॥  
 अभूवन्नंतकभयात्तस्मात्पवनमभ्यसेत् ॥ ३९ ॥  
 यावद्वद्धो मरुहेहे यावच्चित्तं निराकुलम् ॥  
 यावद्वष्टिभुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ॥ ४० ॥  
 ॥ दीका ॥

गजकरणीमाह ॥ उदरगतमिति ॥ अपानं पवनमपानवायुं कंठनाले कंठो नाल  
 इव कंठनालस्तस्मिन्नुदीर्योत्क्षिप्योदरे गतः प्राप्तः स चासौ पदार्थश्च भुक्तपीतान्न-  
 जलादिस्तं परयोद्वमंत्युद्दिरंति यया योगिन इत्याहारः । क्रमेण यः परिचयो-  
 ऽभ्यासस्तेनावश्यं स्वाधीनं नाडीनां चक्रं यस्यां सा तथा । सा क्रिया हठज्ञैहठयोगा-  
 द्यभिज्ञैर्गजकरणीति निगद्यते कथयते । क्रमपरिचयवश्यनाडिमार्ग इति कचित्पाठ-  
 स्तस्यायमर्थः क्रमपरिचयेन वश्यो नाडयाः शंखिन्या मार्गः कंठपर्यंतो यस्यां सा  
 तथा ॥ ३८ ॥

प्राणायामोऽवश्यमभ्यसनीयः सर्वोत्तमैरभ्यस्तत्वान्महाफलत्वाच्चेति सूचयन्नाह  
 चतुर्भिः ॥ ब्रह्मादय इति ॥ ब्रह्मा आदियेषां ते ब्रह्मादयस्तेऽपि । किमुतान्य इ-  
 त्यर्थः । त्रिदशा देवाः अंतयतीत्यन्तकः कालस्तस्माद्यमंतकभयं तस्मात्पवनस्य प्रा-  
 णवायोरभ्यासो रेचकपूरककुंभकभेदभिन्नप्राणायामानुष्टानरूपस्तस्मिस्तत्परा अव-  
 हिता अभूवन्नासन् । तस्मात्पवनमभ्यसेत्प्राणमभ्यसेत् ॥ ३९ ॥

यावदिति ॥ यावद्वावत्कालपर्यंतं मरुत्प्राणानिलो देहे शरीरे वद्धः श्वासोच्छ्वा-  
 ॥ भाषा ॥

अब गजकरणी कहे हैं ॥ उदरगतमिति ॥ अपान जो वायु ताकूं कंठनालमें चढाय  
 फिर उदरमें प्राप्त हुयो जो मुक्तपीत भोजन पान कियो अन्न जलादिक ताय निकाल  
 ढारे या क्रमकरके जो अभ्यास ताकरके वशीभूत हे नाडीनको समूह जामें ऐसी क्रिया  
 सो हठके जानवेरारे योगीनकरके गजकरणी कही हे ॥ ३८ ॥

ब्रह्मादय इति ॥ ब्रह्मा हैं आदिमैं जिनके ऐसे देवता तेवी कालके भयते पवनाभ्या-  
 समें तत्पर होते भये ताते पवनाभ्यास करे ॥ ३९ ॥

यावदिति ॥ जबताईं वायु शरीरपैरुको रहे जबताईं अंतःकरण, व्याकुल नहीं

मू० विधिवत्प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशेषिते ॥  
 सुषुम्नावदनं भित्त्वा सुखाद्विशति मारुतः ॥ ४१ ॥  
 मारुते मध्यसंचारे मनःस्थैर्यं प्रजायते ॥  
 यो मनःसुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी ॥ ४२ ॥  
 तत्सद्धये विधानज्ञाश्चित्रान्कुर्वते कुंभकान् ॥  
 ॥ दीका ॥

सक्रियाशून्यः । यावच्चित्तमंतःकरणं निराकुलमविक्षिप्तं समाहितम् । यावद्भुवोर्मध्ये  
 द्विष्टरंतःकरणवृत्तिः । द्वशिरत्र ज्ञानसामान्यार्थः । तावत्तावत्कालपर्यंतं कलयतीति  
 कालोऽतकस्तस्माद्यमंतकं कुतः । न कुतोऽपीत्यर्थः । तथा च वक्ष्यति । ‘खाद्यते न च  
 कालेन बाध्यते न च कर्मणा । साध्यते न स केनापि योगी युक्तः समाधिना ॥’  
 इति । स्वाधीनो भवतीत्यर्थः ॥ ४० ॥

विधिवदिति ॥ विधिवत्प्राणसंयामैरासनजालंधरवंधादिविधियुक्तप्राणायामैर्ना-  
 डीचक्रे नाडीनां चक्रं समूहस्तस्मिन्विशेषिते निर्मले सति मारुतो वायुः सुषुम्ना  
 इडापिंगलयोर्मध्यस्था नाडी तस्या वदनं सुखं भित्त्वा सुखादनायासाद्विशति । सुषु-  
 म्नांतरिति शेषः ॥ ४१ ॥

मारुत इति ॥ मारुते प्राणवायौ मध्ये सुषुम्नामध्ये संचारः सम्यक्चरणं गमनं मू-  
 र्धपर्यंतं यस्य स मध्यसंचारस्तस्मिन् सति मनसः स्थैर्यं ध्येयाकारवृत्तिप्रवाहो जायते  
 प्रादुर्भवति । यो मनसः सुस्थिरीभावः सुषुम्नास्थिरीभवनं सैव मनोन्मन्यवस्था । मनोन्म-  
 नीशब्द उन्मनीपर्यायः । तथाग्रे वक्ष्यति । ‘राजयोगः समाधिश्च’ इत्यादिना ॥ ४२ ॥

विचित्रेषु कुंभकेषु प्रवृत्तिं जनयितुं तेषां मुख्यफलमवांतरफलं चाह । तत्स-  
 ॥ भाषा ॥

होय. जबताईं भ्रुकुटीनके मध्यमें दृष्टि रहे. तबताईं कालते भय कहांते होयहे तो नहीं  
 ही होयहे ॥ ४० ॥

विधिवदिति ॥ आसन जालंधरवंधादिक विधियुक्त जो प्राणायाम तिनकरके नाडीनको  
 समूह शुद्ध होय जब वायु इडा पिंगलके मध्यमै सुषुम्ना नाडी ताको मुखभेदकरके सुषुम्नाके  
 भीतर सुखार्पिक प्रवेश करे हे ॥ ४१ ॥

मारुत इति ॥ जब वायु सुषुम्नाके भीतर गमन करे तब मनकूं स्थैर्य होय हे अर्थात  
 ध्यानके योग्य आकारमें वृत्तिप्रवाह होय हे जो मनकूं स्थिर भाव होय सोहि मनोन्मनी  
 अवस्था कहें हैं तूर्य अवस्थाकूं उन्मनी और मनोन्मनी अवस्था कहें हैं ॥ ४२ ॥

तत्सद्धय इति ॥ और जे कुंभके अनुष्टान प्रकारकूं जाने हैं ते उन्मनी अवस्था

मू० विचित्रकुंभकाभ्यासाद्विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात् ॥ ४३ ॥  
अथ कुंभकभेदाः ॥

सूर्यभेदनमुज्जायी सीत्कारी सीतली तथा ॥  
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा पूर्विनीत्यष्टु कुंभकाः ॥ ४४ ॥  
पूरकांते तु कर्तव्यो बंधो जालंधराभिधः ॥  
कुंभकांते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डिनायकः ॥ ४५ ॥  
॥ ईका ॥

ज्येष्ठि ॥ विधानं कुंभकानुष्ठानप्रकारस्तज्जानंतीति विधानज्ञास्तत्सिद्धये उन्मन्यवस्थासिद्धये चित्रान्सूर्यभेदनादिभेदेन नानाविधान्कुंभकान्कुर्वति । विचित्राश्च ते कुंभकाश्च विचित्रकुंभकास्तेषामभ्यासादनुष्ठानाद्विचित्रामणिमादिभेदेन नानाविधां विलक्षणां वा जन्मोषधिमंत्रपोजातां । तदुक्तं भागवते । ‘जन्मोषधितपोमंत्रैर्यावतीरिह सिद्धयः । योगेनामोति ताः सर्वा नान्यैर्योगगतिं ब्रजेत् ॥’ इति । आप्नुयात्पत्याहारादिपरंपरयेति भावः ॥ ४३ ॥

अथाष्टकुंभकान्नामभिनिर्दिवति ॥ सूर्यभेदनमिति ॥ स्पष्टम् ॥ ४४ ॥

अथ हठसिद्धावनन्यसिद्धां पारमहंसीं सर्वकुंभकसाधारणयुक्तिमाह त्रिभिः ॥ पूरकांते इति ॥ जालंधर इत्यभिधा नाम यस्य स जालंधराभिधो बंधो बध्नाति प्राणवायुमिति बंधः कंठाकुंचनपूर्वकं चित्रुकस्य हृदि स्थापनं जालंधरबंधः पूरकांते पूरकस्यांते पूरकानंतरं ज्ञातिति कर्तव्यः । तुशब्दात्कुंभकादाङ्गुड्डियानकस्तु कुंभकांते कुंभकस्यांते किंचित्कुंभकशेषे रेचकस्यादौ रेचकादौ रेचकात्पूर्वं कर्तव्यः । प्रयत्न-  
॥ भाषा ॥

की सिद्धिके अर्थ विचित्र जें सूर्यभेदनादि भेदकरके नानाप्रकारके कुंभक तायकरें हैं और विचित्र कुंभकके अभ्यासते विचित्र सिद्धी प्राप्त होय है ॥ ४३ ॥

अब कुंभकके भेद कहें हैं ॥ सूर्यभेदनमिति ॥ सूर्यभेदनं १ उज्जायी २ सीत्कारी ३ सीतली ४ भस्त्रिका ५ भ्रामरी ६ मूर्च्छा ७ प्लविनी ८ ये आठ कुंभक हैं ॥ ४४ ॥

पूरकांत इति ॥ आदिमें मूलबंध करे फिर पूरकके अंतमें शीघ्रही जालधरबंध करे नाड नीचीकर ठोड़ीकूँ हृदयके ऊपरि स्थापन करनो ये जालंधरबंध है और कुंभक के अंतमें कढ़क कुंभक शेष रहे रेचककी आदिमें उड्डीयानबंध करे यत्नते नाभिकूँ पछें खेचनो ये उड्डीयान बंध है ॥ ४५ ॥

मू० अधस्तात्कुंचनेनाशु कंठसंकोचने कृते ॥  
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥ ४६ ॥  
॥ ईका ॥

विशेषण नाभिप्रदेशस्य पृष्ठत आकर्षणंमुड्डियानबंधः ॥ ४७ ॥

अधस्तादिति ॥ कंठस्य संकोचनं कंठसंकोचनं तस्मिन्कृते सति जालंधरबंधे कृते सतीत्यर्थः । आश्वव्यवहितोत्तरमेवाधस्तादधःप्रदेशादाकुंचनेनाधाराकुंचनेन मूलबंधेनेत्यर्थः । मध्ये नाभिप्रदेशो पश्चिमतः पृष्ठतस्तानं ताननमार्कर्षणं तेनोड्डियानबंधेनेत्यर्थः । उक्तरीत्या कृतेन बंधत्रयेण प्राणो वायुर्ब्रह्मनाडीं सुषुम्नां गच्छतीति ब्रह्मनाडिगः सुषुम्नानाडिगामी स्यादित्यर्थः । अत्रेदं रहस्य । यदि श्रीगुरुमुखाजिह्वाबंधः सम्यक् परिज्ञातस्तर्हि जिह्वाबंधपूर्वकेन जालंधरबंधेनैव प्राणायामः सिद्ध्यति । वायुप्रकोपैनैवमधातुवपुःकृशत्वं बदने प्रसन्नतेत्यादीनि सर्वाणि लक्षणानि जायंत इति मूलबंधोड्डियानबंधौ नोपयुक्तौ । तयोर्जिह्वाबंधपूर्वकेण जालंधरबंधेनान्यथा सिद्धत्वात् । जिह्वाबंधो न विदितश्चेदधस्तात्कुंचनेनोति श्लोकोक्तरीत्या प्राणायामः कर्तव्याः । त्रयोऽपि बंधा गुरुमुखाज्ञातव्याः । मूलबंधस्तु सम्यगज्ञातो नानारोगोत्पादकः । तथा हि । यदि मूलबंधे कृते धातुक्षयो विष्टभोऽग्निमांद्रं नादमांद्रं गुटिकासमूहाकारमजस्येव पुरीषं स्यात्तदा मूलबंधः सम्यक् न ज्ञात इति बोध्यं । यदि तु धातुपुष्टिः सम्यक् मलशुद्धिरग्निदीप्तिः सम्यक् नादाभिव्यक्तिश्च स्यात्तदा ज्ञेयं मूलबंधः सम्यक् जात इति ॥ ४६ ॥

॥ भाषा ॥

अधस्तादिति ॥ अधोदेशते मूलबंध कर आधारको आकुंचनकरके फिर जालंधरबंध करे फिर उड्डीयानबंध करे इन तीनो बंधकरके वायु ब्रह्मनाडी जो सुषुम्ना ताय प्राप्त होय । और ये रहस्य कहें हैं जो गुरुमुखते जिह्वाबंध नानो तो जिह्वाबंधपूर्वक जालंधरबंधकरकेही प्राणायाम सिद्ध होय है । और वायुप्रकोप नहीं होय आधीन देह रहे कृश रहे मुख प्रसन्न रहे ये सर्वं चिन्हं होय हैं मूलबंध उड्डीयानबंध उपयोगी नहीं है । इन दोनोनकूँ जिह्वाबंधपूर्वक जालंधरबंधकरके सिद्ध होय जाय । और जो जिह्वाबंध नहीं आतो होय तो ‘अधस्तात् कुंचनेन’ या श्लोकमें कही जो रीती ता रीती कर प्राणायाम करनो योग्य हैं तीनो बंध गुरुमुखते जाननो योग्य है । और मूलबंध अधीतरें नहीं जानते होय तो नानारोगनकूँ प्रगट करे । विना आये जो मूलबंध करे तो धातुक्षय विष्टभ अग्नीको मंदपनो नादको मंदपनो और गुटिकाके समूह आकार होय

मू० विचित्रकुंभकाभ्यासाद्विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात् ॥ ४३ ॥  
अथ कुंभकभेदाः ॥

सूर्यभेदनसुज्ञायी सीत्कारी सीतली तथा ॥  
भाष्विका भ्रामरी मूर्च्छा पृष्ठविनीत्यष्टु कुंभकाः ॥ ४४ ॥  
पूरकांते तु कर्तव्यो वंधो जालंधराभिधः ॥  
कुंभकांते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्हिनायकः ॥ ४५ ॥  
॥ ईका ॥

स्थयइति ॥ विधानं कुंभकानुष्टानप्रकारस्तज्ञानंतीति विधानज्ञास्तत्सिद्धये उन्मन्यवस्थासिद्धये चित्रान्सूर्यभेदनादिभेदेन नानाविधान्कुंभकान्कुर्वति । विचित्राश्च ते कुंभकाश्च विचित्रकुंभकास्तेषामभ्यासादनुष्टानाद्विचित्रामणिमादिभेदेन नानाविधां विलक्षणां वा जन्मौषधिमंत्रपोजातां । तदुक्तं भागवते । ‘जन्मौषधितपोमंत्रैर्यावतीरिह सिद्धयः । योगेनामोति ताः सर्वा नान्यैर्योगगतिं व्रजेत् ॥’ इति । आप्नुयात्प्रत्याहारादिपरंपरयेति भावः ॥ ४३ ॥

अथाष्टुकुंभकानामभिनिर्दिशति ॥ सूर्यभेदनमिति ॥ स्पष्टम् ॥ ४४ ॥

अथ हठसिद्धावनन्यसिद्धां पारमहंसीं सर्वकुंभकसाधारणयुक्तिमाह विभिः ॥ पूरकांत इति ॥ जालंधर इत्यभिधा नाम यस्य स जालंधराभिधो वंधो वभाति प्राणवायुमिति वंधः कंठाकुंचनपूर्वकं विवुकस्य हृदि स्थापनं जालंधरवंधः पूरकस्यांते पूरकानंतरं ज्ञायिति कर्तव्यः । तुशब्दात्कुंभकादानुड्हियानकस्तु कुंभकांते कुंभकस्यांते किंचित्कुंभकशेषे रेचकस्यादौ रेचकादौ रेचकात्पूर्वं कर्तव्यः । प्रयत्न-

॥ भाषा ॥

की सिद्धिके अर्थ विचित्र जें सूर्यभेदनादि भेदकरके नानाप्रकारके कुंभक तायकरें हैं और विचित्र कुंभकके अभ्यासते विचित्र सिद्धी प्राप्त होय है ॥ ४३ ॥

अब कुंभकके भेद कहें हैं ॥ सूर्यभेदनमिति ॥ सूर्यभेदनं १ उज्ज्यायी २ सीत्कारी ३ सीतली ४ भाष्विका ५ भ्रामरी ६ मूर्च्छा ७ पृष्ठविनी ८ ये आठ कुंभक हैं ॥ ४४ ॥

पूरकांत इति ॥ आदिमें मूलवंध करे फिर पूरकके अंतमें शीघ्रही जालंधरवंध करे नाड नीचीकर ठोड़ीकूँ हृदयके ऊपरि स्थापन करनो ये जालंधरवंध है और कुंभक के अंतमें कठूक कुंभक शेष रहे रेचककी आदिमें उड्हियानवंध करे यत्नते नाभिकूँ पीछे खेंचनों ये उड्हियान वंध है ॥ ४५ ॥

मू० अधस्तात्कुंचनेनाशु कंठसंकोचने कृते ॥  
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥ ४६ ॥  
॥ ईका ॥

विशेषण नाभिप्रदेशस्य पृष्ठत आकर्षणंमुड्हियानवंधः ॥ ४६ ॥

अधस्तादिति ॥ कंठस्य संकोचनं कंठसंकोचनं तस्मिन्कृते सति जालंधरवंधे कृते सतीत्यर्थः । आश्वव्यवहितोत्तरमेवाधस्तादधःप्रदेशादाकुंचनेनाधाराकुंचनेन मूलवंधेनेत्यर्थः । मध्ये नाभिप्रदेशे पश्चिमतः पृष्ठस्तानं ताननमाकर्षणं तेनोड्हियानवंधेनेत्यर्थः । उक्तरीत्या कृतेन वंधत्रयेण प्राणो वायुर्ब्रह्मनार्दीं सुषुम्नां गच्छतीति ब्रह्मनाडिगः सुषुम्नानाडिगामी स्यादित्यर्थः । अत्रेदं रहस्यं । यदि श्रीगुरुमुखाज्जिह्वावंधः सम्यक् परिज्ञातस्तर्हि जिह्वावंधपूर्वकेन जालंधरवंधेनैव प्राणायामः सिध्यति । वायुप्रकोपेनैवमधातुवपुःकृशत्वं वदने प्रसन्नतेत्यादीनि सर्वाणि लक्षणानि जायंत इति मूलवंधोड्हियानवंधौ नोपयुक्तौ । तयोर्जिह्वावंधपूर्वकेण जालंधरवंधेनान्यथा सिद्धत्वात् । जिह्वावंधो न विदितश्चेदधस्तात्कुंचनेनोति श्लोकोक्तरीत्या प्राणायामाः कर्तव्याः । त्रयोऽपि वंधा गुरुमुखाज्जातव्याः । मूलवंधस्तु सम्यगज्ञातो नानारोगोत्पादकः । तथा हि । यदि मूलवंधे कृते धातुक्षयो विष्टभोऽप्तिमांद्रं नादमांद्रं गुटिकासमूहाकारमजस्येव पुरीषं स्यात्तदा मूलवंधः सम्यक् न ज्ञात इति बोध्यं । यदि तु धातुपुष्टिः सम्यक् मलशुद्धिरप्तिमीसिः सम्यक् नादाभिव्यक्तिश्च स्यात्तदा ज्ञेयं मूलवंधः सम्यक् जात इति ॥ ४६ ॥

॥ भाषा ॥

अधस्तादिति ॥ अधोदेशते मूलवंध कर आधारको आकुंचनकरके फिर जालंधरवंध करे फिर उड्हियानवंध करे इन तीनो वंधकरके वायु ब्रह्मनार्दी जो सुषुम्ना ताय प्राप्त होय । और ये रहस्य कहें हैं जो गुरुमुखते जिह्वावंध जाननो तो जिह्वावंधपूर्वक जालंधरवंधकरकेही प्राणायाम सिद्ध होय है । और वायुप्रकोप नहीं होय आजीन देह रहे कृश रहे मुख प्रसन्न रहे ये सर्वं चिन्हं होय हैं मूलवंध उड्हियानवंध उपयोगी नहीं हे । इन दोनोनकू जिह्वावंधपूर्वक जालंधरवंधकरके सिद्ध होय जाय । और जो जिह्वावंध नहीं आतो होय तो ‘अधस्तात् कुंचनेन’ या श्लोकमें कही जो रीती ता रीती कर प्राणायाम करनो योग्य हैं तीनो वंध गुरुमुखते जाननो योग्य है । और मूलवंध अछीतरें नहीं जानते होय तो नानारोगनकू प्रगट करे । विना आये जो मूलवंध करे तो धातुक्षय विष्टभ अग्नीको मंदपनो नादको मंदपनो और गुटिकाके समूह आकार होय

मू० अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कंठादधो नयेत् ॥  
योगी जराविमुक्तः सन्पोडशाब्दवयो भवेत् ॥ ४७ ॥  
अथ सूर्यभेदनम् ॥  
आसने सुखदे योगी वध्वा चैवासनं ततः ॥  
॥ टीका ॥

अपानमिति ॥ अपानमपानवायुमूर्ध्वमुत्थाप्याधाराकुंचनेन प्राणं प्राणवायुं कंठादधः अधोभागे नयेत्प्रापयेद्यः स योगी योगोऽस्यास्ति अभ्यस्यत्वेनेति योगी योगाभ्यासी जरया वार्धक्येन विमुक्तो विशेषेण मुक्तः सन् । पोडशानामब्दानां समाहारः पोडशाब्दं पोडशाब्दं वयो यस्य स तादृशो भवेत् । यद्यपि ‘पूरकांते तु कर्तव्यः’ इत्यादिना त्रयाणां श्लोकानामेक एवार्थः पर्यवस्थति तथापि ‘पूरकांते तु कर्तव्यः’ इत्यनेन वंधानां काल उक्तः । ‘अधस्तात्कुंचनेन’ इत्यनेन वंधानां स्वरूपमुक्तम् । ‘अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य’ इत्यनेन वंधानां फलमुक्तमिति विशेषः । जालंधरवंधे मूलवंधे च कृते नाभेरधोभाग आकर्षणाख्यो वंध उद्दियानवंधो भवत्येवेत्यस्मिन्द्वौके नोक्तः । तथाचोक्तं ज्ञानेश्वरेण गीतापष्टाध्यायव्याख्यायां । मूलवंधे जालंधरवंधे च कृते नाभेरधोभाग आकर्षणाख्यो वंधः स्वयमेव भवति’ इति ॥ ४७ ॥

‘योगाभ्यासक्रमं वक्ष्ये योगिनां योगसिद्धये । उपःकाले समुत्थाय प्रातःकालेऽथवा बुधः ॥ ? ॥ गुरुं संस्मृत्य शिरसि हृदये स्वेष्टदेवताम् । शौचं कृत्वा दंतशुद्धिं विदध्याद्द्वस्मधारणम् ॥ २ ॥ शुचौ देशे मठे रम्ये प्रतिष्ठाप्यासनं मृदु । तत्रोपविश्य संस्मृत्य मनसा गुरुमीश्वरम् ॥ ३ ॥ देशकालौ च संकीर्त्य संकल्प्य विधिपूर्वकम् । अचेत्यादि श्रीपरमेश्वरप्रसादपूर्वकं समाधितत्फलसिद्धचर्थमासनपूर्वकान् प्राणायामादीन् करिष्ये । अनन्तं प्रणमेद्देवं नागेशं पीठसिद्धये ॥ ४ ॥ मणिभ्राजत्फणासहस्रविधृतविश्वंभरामंडलायानंताय नागराजाय नमः । ततोऽभ्यसेदासनानि श्रमे जाते शवासनम् । अंते समभ्यसेत्तु श्रमाभावे तु नाभ्य-  
॥ भाषा ॥

वक्षियाकीसी मेंगनी होय तब ये मूलवंध अछी तरें नहीं जानें हैं. ऐसो जाननो जब धातु पुष्ट होय सुंदर मैलकी शुद्धी होय जाठराम्बिकी दीप्ती होय सुंदर नादकी प्रगटता होय तब जाननो मूलवंध सुंदर जाने है ॥ ४६ ॥

अपानमिति ॥ अपानवायुकूँ ऊपर उठायकरके आधारकूँ आकुंचनकरके वायुकूँ कंठते नैचै लेजाय वो योगी वृद्ध अवस्थाते छृटके पोडश वर्षकोसो होय जाय ॥ ४७ ॥

आठ प्रकारके कुंभक तिनमें प्रथम सूर्यभेदन और याके गुण कहें हैं ॥ आसन

मू० दक्षनाड्या समाकृष्य बहिःस्थं पवनं शनैः ॥ ४८ ॥  
॥ टीका ॥

सेत् ॥ ६ ॥ करणीं विपरीताख्यां कुंभकात्पूर्वमभ्यसेत् । जालंधरप्रसादार्थं कुंभकात्पूर्वयोगतः ॥ ६ ॥ विधायाचमनं कृत्वा कर्मांगं प्राणसंयमम् । योगींद्रादीन्नमस्कृत्य कौर्माच्च शिववाक्यतः ॥ ७ ॥’ क्रमपुराणे शिववाक्यं । ‘नमस्कृत्याथ योगींद्रान्सशिष्यांश्च विनायकं । गुरुं चैवाथ मां योगी युजीत सुसमाहितः ॥ ८ ॥ वध्वाभ्यासे सिद्धपीठं कुंभकावंधपूर्वकम् । प्रथमे दश कर्तव्याः पंचवृद्ध्या दिनेदिने ॥ ९ ॥ कार्या अशीतिपर्यंतं कुंभकाः सुसमाहितैः । योगींद्रः प्रथमं कुर्यादभ्यासं चंद्रसूर्ययोः ॥ १० ॥ अनुलोमविलोमाख्यमेतं प्राहुर्मनीषिणः । सूर्यभेदनमभ्यस्य वंधपूर्वकमेकधीः ॥ ११ ॥ उज्जायिनं ततः कुर्यात्सीत्कारीं शीतलीं ततः । भस्त्रिकां च समभ्यस्य कुर्यादन्यान्नवापरान् ॥ १२ ॥ मुद्राः समभ्यसेद्वध्वा गुरुवक्राद्यथाकम् । ततः पद्मासनं वध्वा कुर्यान्नादानुचितनम् ॥ १३ ॥ अभ्यासं सकलं कुर्यादीश्वरार्पणमाद्वतः । अभ्यासादुत्थितः स्तानं कुर्यादुष्णेन वारिणा ॥ १४ ॥ स्नात्वा समापयेन्नित्यं कर्म संक्षेपतः सुधीः । मध्याह्नेऽपि तथाभ्यस्य किंचिद्विश्रम्य भोजनं ॥ १५ ॥ कुर्वीत योगिनां पथ्यमपथ्यं न कदाचन । एलां वापि लवंगं वा भोजनांते च भक्षयेत् ॥ १६ ॥ केचित्क्षरपूर्मिच्छंति तांवूलं शोभनं तथा । चूर्णेन रहितं शस्तं पवनाभ्यासयोगिनां ॥ १७ ॥ इति चिंतामणवाक्यं स्वारस्य भजते नहि । केचित्पदेन यस्मात्तु तयोः शीतोष्णहेतुना ॥ १८ ॥ भोजनानंतरं कुर्यान्मोक्षशास्त्रावलोकनम् । पुराणश्रवणं वापि नामसंकीर्तनं विभोः ॥ १९ ॥ सायंसंध्याविधि कृत्वा योगं पूर्ववदभ्यसेत् ॥ यदा त्रिघटिकाशेषो दिवसोऽभ्यासमाचरेत् ॥ २० ॥ अभ्यासानंतरं कार्या सायंसंध्या सदा बुधैः । अर्धरात्रे हठाभ्यासं विदध्यात्पूर्ववद्यमी ॥ २१ ॥ विपरीतां तु करणीं सायंकालार्धरात्रयोः । नाभ्यसेन्नोजनादृढर्वयतः सा न प्रशस्यते ॥ २२ ॥’ अथोदेशानुक्रमणं कुंभकान्विक्षुस्तत्र प्रथमोदितं

॥ भाषा ॥

इति ॥ योगी सुखदेवे ऐसो पवित्र देश तामें स्थित होय आपको आसन स्थिर होय अत्यंत ऊचो नहीं होय अति नीचो नहीं होय एकांतमें सुखपूर्वक आसनमें स्थित होय फिर स्वस्तिकासन वीरासन सिद्धासन पद्मासन और वी आसन हैं सबमें मुख्य आसन सिद्धासन है ताय बांधकरके आसन बांधके पीछे दक्षिणभागमें स्थित नाडी पिंगलाकरके देहतें बहार वर्तमान वायु ताय शनै शनै सेंचकरके पूरक करें ॥ ४८ ॥

मू० आकेशादानखाग्राच्च निरोधावधि कुंभयेत् ॥  
ततः शनैः सव्यनाडच्च रेचयेत्पवनं शनैः ॥ ४९ ॥  
॥ टीका ॥

सूर्यभेदनं तद्गुणांशाह त्रिभिः ॥ आसन इति ॥ सुखं ददातीति सुखदं तस्मिन्सुखदे । 'शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः । नात्युच्छ्रतं नातिनीचं चैलाजिनकुशोच्चरम् ॥' इत्युक्तलक्षणे विविक्तदेशे सुखासनस्थः शुचिः 'समग्रीवशिरःशरीरं' इति श्रुतेश्च चैलाजिनकुशोच्चर आसने । आस्तेऽस्मिन्नित्यासनं आस्यतेऽनेनेति वातस्मिन् योगी योगभ्यासी । आसनं स्वस्तिकवीरसिद्धपदाघन्यतमं मुख्यत्वात्सिद्धासनमेव वा बध्वैव बंधनेन संपाद्यैव कृत्वैवेत्यर्थः । तत आसनबंधानं तरं दक्षादक्षिणभागस्था या नाडी पिंगला तथा बहिःस्थं देहाद्विर्वर्तमानं पवनं वायुं शनैर्मंदंमंदमाकृष्य पिंगलया मंदंमंदं पूरकं कृत्वैत्यर्थः ॥ ४८ ॥

आकेशादिति ॥ केशाना मर्यादीकृत्याकेशं तस्मान्नखाग्राना मर्यादीकृत्येत्यानखाग्रं तस्माच्च निरोधस्य वायोरवरोधस्यावधिर्मर्यादा यस्मिन्कर्मणि तत्था कुंभयेत् । केशपर्यंतं नखाग्रपर्यंतं च वायोनिरोधो यथा भवेत्तथातिप्रयत्नेन कुंभकं कुर्यादित्यर्थः । ननु 'हठान्निरुद्धः प्राणोऽयं रोमकृपेषु निःसरेत् । देहं विदारयत्येष कुष्ठादिं जनयत्यपि ॥ ततः प्रत्यापितब्योऽसौ क्रमेणारण्यहस्तिवत् । वन्यो गजो गजारिवा क्रमेण मृदुतामियात् ॥ करोति शास्त्रनिर्देशान्व च तं परिलंघयेत् । तथा प्राणो हृदिस्थोऽयं योगिनां क्रमयोगतः ॥ गृहीतः सेव्यमानस्तु विश्रंभमुपग-  
॥ भाषा ॥

आकेशादिति ॥ केशपर्यंतं नखाग्रपर्यंतं वायुको निरोध करे अर्थात् अतियत्नकर कुंभक करे तो रुको हुयो वायु रोमनमेसु निकस देहकूं विदीर्ण करे हे और कुष्ठादि रोगकूं प्रगट करे हे, जेसे वनमें हाथि सिंघ इनकूं होलेहोले पकडे रीतसुं तो सुखपूर्वक पकडले और जो जलदी करे तो दुःख होय जाय पकडवेमेवी नहीं आवे ऐसेही यत्नकरके कुंभक करे ॥ औं में शीघ्रही प्राणवायुको जय कर्संगो या बुद्धीकर बहुत अभ्यासमें परायण होय यातें कह्यो वनके हाथी कीसीनाई क्रमतें करे और कहुं ऐसोबी कहें हें अतियत्नकरके कुंभक करे जेसो अधिक करे तेसो गुण अधिक होय जेसो जेसो शिथिल कुंभक होय तेसो तेसो गुण अल्प होय यामें योगीनको अनुभव प्रमाण हे पूरक तो शनें शनें करनो योग्य हे अथवा वेगतेंबी करे तो दोष नहीं और रेचक तो शनें शनें वेगतें रेचक करे तो बलहानी होय यातें वामनाडी जो इडा\_ताकरके वायुकूं मंदमंद रेचक करे ॥ ४९ ॥

मू० कपालशोधनं वातदोषप्रवं कृमिदोषहृत् ॥  
पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥ ५० ॥  
अथोजायी ॥

मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं शनैः ॥  
यथा लगति कंठातु हृदयावधि सस्वनम् ॥ ५१ ॥  
॥ टीका ॥

'च्छति' इति वाक्यविरुद्धमिति प्रयत्नेन कुंभकं कुर्यादिति कथमुक्तमिति चेन । 'हठान्निरुद्धः प्राणोऽयम्' इति वाक्यस्य बलादचिरेण प्राणजयं करिष्यामीति बुद्ध्यारंभः ॥ एवं च बव्हभ्यासासक्तपरत्वात्क्षेणारण्यहस्तिवादिति वृष्टांतस्वारस्याच्च । अत एव सूर्याचंद्रमसोरभ्यासे धारयित्वा यथाशक्ति निधारयेदिति निरोधत इति चोक्तं संगच्छते । तस्मात्कुंभकस्त्वितप्रयत्नपूर्वकं कर्तव्यः । यथायथातियत्नेन कुंभकः क्रियते तथातथा तस्मिन्गुणाधिक्यं भवेत् । यथायथा च शिथिलः कुंभकः स्यात्तथातथा गुणालप्तवं स्यात् । अत्र योगिनामनुभवोऽपि मानं पूरकस्तु शनैः शनैरेव कर्तव्यः । वेगाद्वा कर्तव्यः । वेगादपि कृते पूरके दोषाभावात् रेचकस्तु शनैः शनैरेव कर्तव्यः । वेगात्कृते रेचके बलहानिप्रसंगात् । ततः शनैशनैः रेव रेचयेन्न तु वेगतः । इत्याद्यनेकधा ग्रन्थकारोक्तेश्च । ततो निरोधावधि कुंभकानंतरं शनैशनैः मंदंमंदं सव्ये वामभागे स्थिता नाडी सव्यनाडी तथा सव्यनाडच्च इडया पवनं वायुं रेचयेद्विर्विनिःसारयेत् । पुनः शनैरित्युक्तिस्तु शनैरेव रेचयेदित्यवधारणार्था । तदुक्तं । 'विस्मये च विषादे च दैन्ये चैवावधारणे । तथा प्रसादने हर्षे वाक्यमेकं द्विरुच्यते ॥' इति ॥ ४९ ॥

कपालशोधनमिति ॥ कपालस्य मस्तकस्य शोधनं शुद्धिकरं वातजा दोषा वातदोपा अशीतिप्रकारास्तान्हंतीति वातदोषप्रवं कृमीणामुदरे जातानां दोषो विकारस्तं हरतीति कृमिदोषहृत् । पुनः पुनर्भूयोभूयः कार्यं । सूर्येणापूर्यं कुंभयित्वा चंद्रेण रेचनमिति रीत्येदमुत्तममुक्तं सूर्यभेदनं सूर्यभेदनाख्यमुक्तं । योगिभिरिति शेषः ५० उज्जायिनमाह सार्धेन ॥ मुखमास्यं संयंतं कृत्वा

॥ भाषा ॥

सूर्यभेदनके गुण कहें हें ॥ कपालशोधनमिति ॥ मस्तककी शुद्धी करे हे और वातमें उत्पन्न हुये जे अशी दोष तिने दूर करे हे, और उदरमें पडगये जे कीडा तिनके विकार दोषनकूं दूर करे हे, यातें ये वारंवार करे सूर्यकरके पवनपूरक करे चंद्रकरके वायुकूं रेचन करे यारीतकर उत्कृष्ट हे योगीनकरके प्रथम सूर्यभेदन कह्यो हे ॥ ५० ॥

अब दूसरो उज्जायिकुंभक कहें हें ॥ मुखमिति ॥ मुख मूंदकरके पवन कंठते ले कर

मू० पूर्ववत्कुंभयेत्प्राणं रेचयेदिडया ततः ॥  
श्लेष्मदोषहरं कंठे देहानलविवर्धनम् ॥ ६२ ॥  
नाडीजलोदराधातुगतदोषविनाशनम् ॥  
गच्छता तिष्ठता कार्यमुज्जाय्याख्यं तु कुंभकम् ॥ ६३ ॥  
॥ टीका ॥

मुद्रियित्वेत्यर्थः । कंठात्तु कंठादारभ्य हृदयमवर्धियस्मिन्कर्मणि तत्तथा स्वनेन सहितं यथा स्यात्तथा । उभे क्रियाविशेषणे । लगति श्लिष्यति पवन इत्यर्थात् । तथा तेन प्रकारेण नाडीभ्यामिडापिंगलाभ्यां पवनं वायुं शनैर्भदमाकृष्याकृष्टं कृत्वा पूरयित्वेत्यर्थः ॥ ६१ ॥

पूर्ववदिति ॥ प्राणं पूर्ववत्पूर्वेण सूर्यभेदनेन तुल्यं पूर्ववत् । ‘आकेशादानखाग्राच्च निरोधावधि कुंभयेत् ।’ इत्युक्तरीत्या कुंभयेद्रोधयेत् । ततः कुंभकानंतरमिडया वामनादया रेचयेत्यजेत् । उज्जायिगुणानाह सार्धश्लोकेन ॥ श्लेष्मदोषहरमिति ॥ कंठे कंठप्रदेशे श्लेष्मणो दोषाः श्लेष्मदोषाः कासादयस्तान् हरतीति श्लेष्मदोषहरस्तं देहानलस्य देहमध्यगतानलस्य जाठरस्य विवर्धनं विशेषणे वर्धनं दीपनमित्यर्थः ॥ ६४ ॥

नाडीति ॥ नाडी शिरा जलं पीतमुदकमुदरं तुंदमासमंतादेहे वर्तमाना धातव आधातवः । एषामितरेतरद्वंद्वः । तेषु गतः प्राप्तो यो दोषो विकारस्तं विशेषणे नाशयतीति नाडीजलोदराधातुगतदोषविनाशनम् । गच्छता गमनं कुर्वता तिष्ठता स्थितेन वापि पुंसा उज्जाय्याख्यमुज्जायीत्याख्या यस्य तत् । तु इत्यनेन नाश्य वैशिष्ट्यं घोतयति । कार्यं कर्तव्यं । उज्जापीति कचित्पाठः । गच्छता तिष्ठता तु बंधरहितः कर्तव्यः । कुंभकशब्दविलिंगः । पुंलिंगपादे तु विशेषणेष्वपि पुंलिंगः पाठः कार्यः ॥ ६३ ॥

॥ भाषा ॥

हृदयपर्यंत शब्दसहित लगे ऐसो इडाकरके पिंगलाकरके वायुकूं शनैं शनैं खेंच करके पूरक करे फिर केशपर्यंत नखपर्यंत कुंभक करे ता पीछे इडा जो वाई नासिका ताकरके रेचन करे ॥ ६१ ॥

उज्जायीके गुण कहें हैं ॥ श्लेष्मदोषहरमिति ॥ कंठमे कफके दोष तिनें हरे हैं । और देहमें भीतर जाठराग्नीकूं दीपन करे है ॥ ६२ ॥

नाडीति ॥ नाडीमें जलकी व्यथा देहमें वर्तमान धातूरन्में दोष विकार ताय नाश करे और गमन करे और स्थित होय ता पुरुषकरके उज्जायी करनो योग्य है ॥ ६३ ॥

अथ सीत्कारी ॥

मू० सीत्कां कुर्यात्तथा वक्रे ग्राणेनैव विजृंभिकाम् ॥  
एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः ॥ ६४ ॥  
योगिनीचक्रसामान्यः सृष्टिसंहारकारकः ॥  
न क्षुधा न तृष्णा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते ॥ ६५ ॥  
॥ टीका ॥

सीत्कारीकुंभकमाह ॥ सीत्कामिति ॥ वक्रे मुखे सीत्कांसीदेव सीत्का सीदिति शब्दःसीत्कारस्तां कुर्यात् । ओष्ठयोरंतरे संलग्नया जिह्वया सीत्कारपूर्वकं मुखेन पूरकं कुर्यादित्यर्थः । ग्राणेनैव नासिकयेत्यनेनोभाभ्यां नासापुटाभ्यां रेचकःकार्यइत्युक्तम् । एवशब्देन वक्रस्य व्यवच्छेदः । वक्रेण वायोर्निःसारणं त्वभ्यासानंतरमपि न कार्यं । वलहानिकरत्वात् । विजृंभिकां रेचकं कुर्यादित्यत्रापि संवध्यते । कुंभकस्त्वनुक्तोऽपि सीत्कार्याः कुंभकत्वादवावगंतव्यः । अथ सीत्कार्याः प्रशंसा । एवमुक्तप्रकारेणाभ्यासः पौनःपुन्येनानुष्ठानं स एव योगः येगसाधनत्वात्तेन द्वितीय एव द्वितीयकः कामदेवः कंदर्पः । रूपलावण्यातिशयेन कामदेवसादृश्यात् ॥ ६४ ॥

योगिनीति ॥ योगिनीनां चक्रं योगिनीचक्रं योगिनीसमूहः तस्य सामान्यः संसेव्यः । सृष्टिःप्रपञ्चोत्पत्तिः संहारस्तल्यः तयोः कारकः कर्ता । क्षुधा भोक्तुमिच्छान । तृष्णा जलपानेच्छा न । निद्रा सुषुप्तिर्न । आलस्यं कायचित्तगौरवात्प्रवृत्त्यभावः । कायगौरवं कफादिना चित्तगौरवं तपोगुणेन । नैव प्रजायते नैव प्रादुर्भवति । एवमभ्यासयोगेनेति प्रजायत इति च प्रतिवाक्यं संवध्यते ॥ ६५ ॥

॥ भाषा ॥

अब तीसरो सीत्कारी कुंभक कहें हैं ॥ सीत्कारामिति ॥ मुखमें ओष्ठनके मध्यमें लगी जिह्वा ताकर सीत्कारकरके पवनकूं मुखकर पूरक करे फिर दोनो नासिकाके पुटनकरके रेचक करे और मुखकरके वायुको निकासनो अभ्यासके पीछेवी नहीं करनो बलकी हानी करे है, याते विजृंभिका रेचक करे अर्थात् मुख नहीं खोले दोनो नासिका कर रेचन करनो याकूं विजृंभिका रेचक कहें हैं । और कुंभक यामें कहो नहीं है तोबी सीत्कार पूरककर कुंभक करले और या प्रकार वारंवार करें रूप लावण्यकी अधिकताकर दुसरे कामदेव कीसीनाई होय जाय ॥ ६४ ॥

योगिनीति ॥ योगिनीयोनके समूहकूं सेवन करवेकूं योग्य होय । और सृष्टिसंहारको कर्ता हों । और क्षुधा तृष्णा निद्रा आलस्य ये नहीं होंय ॥ ६५ ॥

मू० भवेत्सत्वं च देहस्य सर्वोपद्रववर्जितः ॥  
अनेन विधिना सत्यं योगींद्रो भूमिमंडले ॥ ६६ ॥  
अथ शीतली ॥  
जिह्वया वायुमाकृष्ण पूर्ववत्कुंभसाधनम् ॥  
शनकैर्ग्राणरंध्राभ्यां रेचयेत्पवनं सुधीः ६७ ॥  
गुल्मपूर्णीहादिकान् रोगाभ्ज्वरं पित्तं क्षुधां तृष्णाम् ॥  
विषाणि शीतलीनाम कुंभिकेयं निहंति हि ॥ ६८ ॥  
॥ टीका ॥

भवेदिति ॥ देहस्य शरीरस्य सत्वं बलं च भवेत् । अनेनोक्तेन विधिनाभ्यासविधिना योगींद्रो योगिनामिद् इव योगींद्रो भूमिमंडले सर्वोपद्रववर्जितः सर्वोपद्रववर्जितो भवेत्सत्यम् । सर्वं वाक्यं सावधारणमिति न्यायाच्चित्कृतं फलं तत्सत्यमेवेत्यर्थः ॥ ६६ ॥

शीतलीकुंभकमाह ॥ जिव्वहयेति । जिव्वयोष्ट्रयोर्विहिनिर्गतया विहंगमाधरचंचुसद्वशया वायुमाकृष्ण शनैः पूरकं कृत्वेत्यर्थः । पूर्ववत्सूर्यभेदनवत्कुंभस्य कुंभकस्य साधनं विधानं कृत्वेत्यध्याहारः । सुधीः शोभमा धीर्यस्य सः धाणस्य रंध्रे ताभ्यां नासापुटविवराभ्यां शनकैः शनैरेव । अव्ययसर्वनाम्नां—'इत्यकच् । पवनं वायुं रेचयेत् ॥ ६७ ॥ शीतलीगुणानाह ॥ गुल्मेति ॥ गुल्मश्च गुल्मपूर्णीहौ रोगविशेषावादी येषां ते गुल्मपूर्णीहादिकास्तान् रोगानामयान् ज्वरं ज्वरास्त्वं रोगं पित्तं पित्तविकारं क्षुधां भोक्तुमिच्छां तृष्णां जलपानेच्छां विषाणि सर्पादिविषयजनितविकारान् । शीतलीनामेति प्रसिद्धार्थिकमन्ययं । इयमुक्ता कुंभिका निहंति नितरां हंति । कुंभशब्दःखी-

॥ भाषा ॥

भवेदिति ॥ शरीरकूं बल होय और कही जो ये अभ्यासविधि ताकरके योगीनमें इंद्र कीसीनाई पृथ्वीमें सर्वोपद्रववर्जित होय जो ये कह्यो हे सो फल सत्य हे ॥ ६६ ॥

अब चोयो शीतलीकुंभक कहें हें ॥ जिव्वहयेति । पर्कींकी नीचली चोंचकी समान अपनी जिव्वा होठनके बहार निकास वायुकूं खेंचके पूरकरके फिर पहलें सूर्यभेदनमें कह्यो तेसेही कुंभकको साधन करे फिर सुंदर हे बुद्धी जाकी सो नासिकाके छिद्रनकरके श्वानै शनै वायुकूं रेचक करे ॥ ६७ ॥

शीतलीके गुण कहें हें ॥ गुल्मेति । गुल्म पूर्णीह ये रोग हें आदिमें जिनके ऐसे रोग और ज्वर पित्तको विकार और भोजनकी इच्छा जलपानकी इच्छा और सर्पके काटेको विष औरवी विष इन सबनकूं ये शीतलीनाम कुंभिका दूर करे हे ॥ ६८ ॥

अथ भस्त्रिका ॥

मू० ऊर्वोरुपरि संस्थाप्य शुभे पादतले उभे ॥  
पद्मासनं भवेदेतत्सर्वपापप्रणाशनम् ॥ ६९ ॥  
सम्यक्पद्मासनं बध्वा समग्रीवोदरं सुधीः ॥  
मुखं संयम्य यत्नेन ग्राणं ग्राणेन रेचयेत् ॥ ६० ॥  
यथा लगति हृत्कंठे कपालावधि सस्वनम् ॥  
वेगेन पूरयेच्चापि हृत्पद्मावधि मारुतम् ॥ ६१ ॥  
॥ टीका ॥

लिंगोऽपि । तथा च श्रीहर्षः । 'उदस्य कुंभीरथ शातकुंभजा' इति ॥ ६८ ॥

भस्त्राकुंभकस्य पद्मासनपूर्वकमेवानुष्ठानाच्चदादौ पद्मासनमाह ॥ ऊर्वोरिति ॥ उपर्युच्चाने शुभे शुद्धे उभे हे पादयोस्तलेऽधःप्रदेशे ऊर्वोः संस्थाप्य सम्यक् स्थापयित्वा वसेत् । एतत्पद्मासनं भवेत् । कीदृशं सर्वेषां पापानां प्रकर्षेण नाशनं । अत्रोपरीत्यव्ययमुत्तानवाचकं । तथा च कारकेषु मनोरमायां 'उपर्युषरि बुद्धीनामि'-त्यत्रोपरिबुद्धीनामित्यस्योच्चानबुद्धीनामिति व्याख्यानं कृतम् ॥ ६९ ॥

भस्त्रिकाकुंभकमाह ॥ सम्यगिति ॥ ग्रीवा च उदरं च ग्रीवोदरं । प्राण्यंगत्वा देकवद्धावः । समं ग्रीवोदरं यस्य स समग्रीवोदरः सुस्थिता धीर्यस्य स सुधीः पद्मासनं सम्यक् स्थिरं बध्वा मुखं संयम्य संयतं कृत्वा यत्नेन प्रयत्नेन ग्राणेन ग्राजस्यै कतरेण रंध्रेण प्राणं शरीरांतःस्थितं वायुं रेचयेत् ॥ ६० ॥

रेचकप्रकारमाह ॥ यथेति ॥ हृत्तं कंठश्च हृत्कंठं तस्मिन् हृत्कंठे । समाहारद्वंद्वः । कपालावधि कपालपर्यंतं स्वनेन सहितं सस्वनं यथा स्यात्तथा येन प्रकारेण ॥ भाषा ॥

अब पांचमो भस्त्राकुंभकको भेद कहें हें ॥ ऊर्वोरिति ॥ उरुनके उपरि दोनों पामनके तलुआ उत्तानपूर्वक स्थापनकरके स्थित होय ये पद्मासन हे केसो हे संपूर्ण पापनके नाशको करवेवालो हे ॥ ६९ ॥

सम्यगिति ॥ समान हे ग्रीवा उदर जाके सुंदर हे बुद्धी जाकी ऐसो पुरुष स्थिर पद्मासन बांधकरके मुख मूदकरके यत्नसुं नासिकाके एकमाऊंके रंध्रकर वायुकूं रेचक करे ॥ ६० ॥

कपालपर्यंत शब्दसहित हृदय कंठमें वायुलगे तेसो रेचन करे फिर हृदयकमल-पर्यंत वेगकरके वायुकूं पूरक करे ॥ ६१ ॥

मू० पुनर्विरेचयेत्तद्वप्तूरयेत् पुनः पुनः ॥  
 यथैव लोहकारेण भस्त्रा वेगेन चाल्यते ॥ ६२ ॥  
 तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं धिया ॥  
 यदा श्रमो भवेद्देहे तदा सूर्येण पूरयेत् ॥ ६३ ॥  
 यथोदरं भवेत्पूर्णमनिलेन तथा लघु ॥  
 धारयेन्नासिकां मध्यातर्जनीभ्यां विना दृढम् ॥ ६४ ॥  
 ॥ ईका ॥

लगति । प्राण इति शेषः । तथा रेचयेत् । हृत्पद्मवधियस्मिन् कर्मणि तत् हृत्पद्मावधि वेगेन तरसा मारुतं वायुं पूरयेत् । चापीति पादपूरणार्थम् ॥ ६१ ॥

पुनरिति ॥ तद्वप्तूर्ववत्पुनर्विरेचयेत्पुनः पुनः पूरयेत्त्वयन्वयः । उक्तेऽर्थे दृष्टांतमाह ॥ यथैवेति ॥ लोहकारेण लोहविकाराणां कर्त्री भस्त्राभैर्धमनसाधनीभूतं चर्म यथैव येन प्रकारेण वेगेन चाल्यते ॥ ६२ ॥

तथैवेति ॥ तथैव तेनैव प्रकारेण स्वशरीरस्थं स्वशरीरे स्थितं पवनं प्राणं धिया बुद्ध्या चाल्येत् । रेचकपूरकयोर्निरंतरावर्तनेन चालनस्यावधिमाह ॥ यदा श्रम इति ॥ यदा यस्मिन् काले देहे शरीरे श्रमो रेचकपूरकयोर्निरंतरावर्तनेनायासो भवेत्तदा तस्मिन् काले । यथेति ॥ ६३ ॥

यथेति ॥ यथा येन प्रकारेण पवनेन वायुना लघु क्षिप्रमेवोदरं पूर्णं भवेत्तथा तेन प्रकारेण सूर्यनाड्या पूरयेत् । ‘लघुक्षिप्रमरं द्वृतमि’ त्यमरः । पूरकानंतरं यत्कर्तव्यं तदाह ॥ धारयेदिति ॥ मध्यर्तजनीभ्यां मध्यमातर्जनीभ्यां विनांगुष्ठानामिकाकनिष्ठिकाभिनामिकां दृढं धारयेत् । अंगुष्ठेन दक्षिणनासापुटं निरुद्ध्यानामिकाकनिष्ठिकाभ्यां वामनासापुटं निरुद्ध्य नासिकां दृढं गृहीयादित्यर्थः ॥ ६४ ॥

॥ भाषा ॥

पुनरिति ॥ पहलें कीसीनाई फिर रेचक करे फिर पूरक करे फिर रेचक करे जेसे लुहार चामकी धोकनीकूं जेसे वेगकरके चलावे हे तेसेही वेगकर पूरक रेचक करे ॥ ६२ ॥

यदा श्रम इति ॥ पूरक और रेचक इनको निरंतर एसे आवर्तन करते करते जा कालमें देहमें श्रम होय ताई कालमें जा प्रकार कर वायुकरके शिघ्रही उदर भर जाय ता प्रकारकर सूर्यनाडीकरके पूरक करे ॥ ६३ ॥

धारयेदिति । पूरक करे पीछे अंगूठाकरके जेमनी नासापुट रोककरके और अनामि-

मू० विधिवत्कुंभकं कृत्वा रेचयेदिड्यानिलम् ॥  
 वातपितश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्धनम् ॥ ६५ ॥  
 ॥ ईका ॥

विधिवदिति ॥ बंधपूर्वकं कुंभकं कृत्वेद्या चंद्रनाड्याऽनिलं वायुं रेचयेत् । भस्त्राकुंभकस्यैवं परिपाटी । वामनासिकापुटं दक्षिणभुजानामिकाकनिष्ठिकाभ्यां निरुद्ध्य दक्षिणनासिकापुटेन भस्त्रावद्वेगेन रेचकपूरकः कार्याः । श्रमे जाते तेनैव नासापुटेन पूरकं कृत्वांगुष्ठेन दक्षिणं नासापुटं निरुद्ध्य यथाशक्ति कुंभकं धारयेत् । पश्चाद्दिड्या रेचयेत् । पुनर्दक्षिणनासापुटमंगुष्ठेन निरुद्ध्य वामनासिकापुटेन भस्त्रावज्ञटिति रेचकपूरकः कर्तव्याः । श्रमे जाते तेनैव नासिकापुटेन पूरकं कृत्वानामिकाकनिष्ठिकाभ्यां वामनासिकापुटं निरुद्ध्य यथाशक्ति कुंभकं कृत्वा पिंगलया रेचयेदित्येका रीतिः । वामनासिकापुटमनामिकाकनिष्ठिकाभ्यां दक्षिणनासिकापुटेन पूरकं कृत्वा ज्ञटित्यंगुष्ठेन निरुद्ध्य वामनासापुटेन रेचयेत् । एवं शतधा कृत्वा श्रमे जाते तेनैव पूरयेत् । बंधपूर्वकं कृत्वेद्या रेचयेत् । पुनर्दक्षिणनासापुटमंगुष्ठेन निरुद्ध्य वामनासापुटेन पूरकं कृत्वा ज्ञटिति वामनासिकापुटमनामिकाकनिष्ठिकाभ्यां निरुद्ध्य पिंगलया रेचयेद्यस्त्रावत् । पुनःपुनरेवं कृत्वा रेचकपूरकवृत्तिश्रमे जाते वामनासापुटेन पूरकं कृत्वानामिकाकनिष्ठिकाभ्यां घृत्वा कुंभकं कृत्वा पिंगलया रेचयेदिति द्वितीया रीतिः । भक्तिकागुणानाह ॥ ॥ वातपित्तेति ॥ वातश्च पित्तं च श्लेष्मा च वातपित्तश्लेष्माणस्तान्हरतीति ताहशं शरीरे देहे योऽग्निर्जिदरानलस्तस्य विशेषेण वर्धनं दीपनम् ॥ ६५ ॥

॥ भाषा ॥

का कनिष्ठिकाकरके वाम नासापुटकूं रोककरके दृढ नासिकाग्रहण करे ॥ ६४ ॥

विधिवदिति ॥ बंधपूर्वकं कुंभककरके फिर चंद्र जो इडानाडी ताकरके वायुकूं रेचक करे या भस्त्राकुंभककी ये रीत हे सो जानो वाई नासिकापुटकूं दक्षिण भुजाकी अनामिकाकनिष्ठिकाकर रोक ले फिर दक्षिण नासिकाके पुटकरके धोंकनीकीसीनाई वेगकरके रेचक पूरक करे फिर श्रम होय तब ताई नासापूटकरके पूरक करे अंगूठाकर जेमनी नासिका मूंदकरके जेसी शक्ति होय तेसो कुंभक करे फिर इडाकरके रेचक करे फिर दक्षिण नासापूटकूं अंगूठाकूं रोक वाम नासापूटकरके धोंकनीकीसीनाई शीघ्रही रेचक पूरक करे फिर श्रम होय तो वाई नासिकापुटकरके फिर पूरक करे फिर अनामिका कनिष्ठिकाकर वामनासापुट रोककरके कुंभक करे फिर पिंगलाकर रेचक करे ये एक-

मू० कुंडलीबोधकं क्षिप्रं पवनं सुखदं हितम् ॥  
ब्रह्मनाडीमुखेसंस्थकफाद्यर्गलनाशनम् ॥ ६६ ॥  
॥ टीका ॥

कुंडलीति । क्षिप्रं शीघ्रं कुंडल्याः सुप्राया बोधकं बोधकर्तृं पुनातीति पवनं पवित्रकारकं सुखं ददातीति सुखदं हितं त्रिदोषहरत्वात्सर्वेषां हितं सर्वदा च हितं सर्वेषां कुंभकानां सर्वदा हितत्वेऽपि सूर्यभेदनोज्जायिनावृष्णौ प्रायेण हितौ । शीत्कारीशीतल्यौ शीतले प्रायेणोष्णे हिते । भस्त्राकुंभकः समशीतोष्णः सर्वदा हितः सर्वेषां कुंभकानां सर्वरोगहरत्वेऽपि सूर्यभेदनं प्रायेण वातहरं । उज्जायी प्रायेण श्लेष्महरः । सीत्कारीशीतल्यौ प्रायेण पित्तहरे । भस्त्राख्यः कुंभकः त्रिदोषहर इति बोधयं । ब्रह्मनाडी सुषुम्ना ब्रह्मप्रापकत्वात् । तथा च श्रुतिः । ‘शतं चैका च हृदयस्य नाडचस्तासां मूर्धानमभिनिःसृतैका । तयोर्ध्वमायन्मृतत्वमेति विष्वगन्या उत्क्रमणे भवन्ति ॥’ इति तस्या मुखेऽप्यभागे संस्थः सम्यक् स्थितो यः कफादिरूपोऽर्गलः प्राणगतिप्रतिबंधकस्तस्य नाशनं नाशकर्तृ ॥ ६६ ॥

॥ भाषा ॥

रीति हे अब दुसरी रीति कहें हैं वाम नासापुट्कूं अनामिका कनिष्ठिकाकर रोककर दक्षिण नासिकाके पुटकर पूरककरके शीघ्रही अंगुठासुं रोककर वाँई नासिकाके पुटकर रेचक करे या प्रकार सोपोत करे फिर श्रम होय तो वाईकरके पूरक करे बंधपूर्वक पूरककरके इडाकरके रेचक करे दक्षिण नासिकाको पुट अंगुठाकरके रोककर वाम नासापुटकर पूरककरके शीघ्र वामनासिकापुट्कूं अनामिका कनिष्ठिकासुं रोककरके पिंगलाकरके रेचक करे धोकनीकीसीनाई वारंवार एसेंकरके रेचक पूरक कर श्रम होय तो वामनासापुटकरके पूरककरके अनामिकाकनिष्ठिकाकरके कुंभक कर पिंगलाकरके रेचक करे ये दूसरी रीति हे भस्त्रिकाके गुण कहें हैं । वात पित्त श्लेष्म इनें दूर करे हैं और शरीरमें नठराश्वीकूं दीपन करे हे ॥ ६७ ॥

कुण्डलीति ॥ और शीघ्रही कुंडली सूतीकूं बोधकरे हे और पवित्रको करवेवारो हे सुखको करवेवारो हे और त्रिदोषकूं हरे हैं यातें सर्वको हितकारि हे और सब कुंभकनकूं हितकारी हे केंसे सो कहें हैं सूर्यभेदन उज्जायी ये दोनो उप्पन हे शीतकालमें करे हितकारी हैं और सीत्कारी और शीतली ये दोनों शीतल हैं ये गरमीनमें अधिक हितकारी हैं और भस्त्राकुंभक ये समान हे शीत उप्पन जामे एसो हे सब समे हितकारी हे और सबलें सबलें कुंभक सर्व रोगकूं हरें हैं सूर्यभेदन तो बोहोत करके वात रोगकूं हरे हे और उज्जायी अधिक कर

मू० सम्यग्गात्रसमुद्भूतं ग्रथित्रयविभेदकम् ॥  
विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुंभकं त्विदम् ॥ ६७ ॥  
अथ भ्रामरी ॥

वेगाद्वौषं पूरकं भृंगनादं भृंगीनादं रेचकं मंदमंदम् ॥  
योर्गिंद्राणामेवमभ्यासयोगाच्चित्ते जाताकाचिदानंदलीलाद८  
॥ टीका ॥

सम्यग्गिति । सम्यग्दृढीभूतं गात्रे गात्रमध्ये सुषुम्नायामेव सम्यग्दृतं समुद्भूतं जातं यद्ग्रंथीनां त्रयं ग्रंथित्रयं ब्रह्मग्रंथिविष्णुग्रंथिरुद्रग्रंथिरूपं तस्य विशेषण भेदजनकं । अत एव इदं भस्त्रा इत्याख्या यस्येति भस्त्राख्यं कुंभकं तु विशेषेणैव कर्तव्यं अवश्यकर्तव्यमित्यर्थः । सूर्यभेदनादयस्तु यथासंभवं कर्तव्याः ॥ ६७ ॥

भ्रामरीकुंभकमाह ॥ वेगादिति ॥ वेगात्तरसा घोषं सशब्दं यथा स्यात्तथा भृंगस्य भ्रमरस्य नाद इव नादो यस्मिन्कर्मणि तत्तथा पूरकं कृत्वा । भृंग्यो भ्रमर्यस्तासां नाद इव नादो यस्मिस्तत्तथा मंदमंदं रेचकं कुर्यात् । पूरकानंतरं कुंभकस्तु भ्रामर्याः कुंभकत्वादेव सिद्धो विशेषाच्च नोक्तः । पूरकरेचकयोस्तु विशेषोऽस्तीति तावेवोक्तौ । एवमुक्तरीत्याभ्यसनमभ्यासस्तस्य योगो युक्तिस्तस्माद्योर्गिंद्राणां चित्ते काचिदनिर्वाच्या आनंदे लीला ऋडा आनंदलीला जातोत्पन्ना भवति ॥ ६८ ॥

॥ भाषा ॥

श्लेष्मकूं हरे हे, और सीत्कारी शीतली ये दोनो पित्तकूं हरे हे. और भस्त्राख्य कुंभक त्रिदोषकूं हरे ये जाननो. और ब्रह्मकूं प्राप्तकी करवेवारी हे. यातें सुषुम्नाकूं ब्रह्मनाडी कहे हैं ता सुषुम्ना नाडीके मुखमें अर्धात् अग्रभागमें स्थित जो कफादिकरूप जो आगल वायुकी गतीकूं रोकवेवाली ताकूं नाश करे हे ॥ ६६ ॥

सम्यग्गिति । दृष्ट शरीरमें जो सुषुम्ना नाडी तामें उत्पन्न हुई जो तीन ग्रंथी ब्रह्मग्रंथी विष्णुग्रंथी रुद्रग्रंथी तिनकूं विशेषकरके भेदन करे हे यातें ये भस्त्रानामककुंभक हे. सो अवश्य करनो योग्य हे. और सूर्यभेदनादिक जेसो बने तेसोई करनो ॥ ६७ ॥

अब छठो भ्रामरीनाम कुंभक कहें हैं ॥ वेगादिति ॥ जो पूरकवेगसुं करे तो भ्रमरकोसो नाद होय हे और जो होले करे तो भ्रमरीकोसो नाद होय हे. जो वेगसुं भ्रमरकोसो नाद जामें होय तेसो पूरककरके फिर भ्रमरीकोसो नाद जामें तेसो मंदमंद रेचक करे रेचक पूरक इनकी विशेषता हे यातें येही लिखे हैं और पूरकके पीछे कुंभकतो भ्रामरीकूं कुंभक स्वभावसिद्ध हे यातें विशेष नहीं लिख्यो या रीतकर अभ्यासके योगते योर्गिंद्रानके चित्तमें नहीं कहवेमें आवे एसी आनंद लीला होय हे ॥ ६८ ॥

अथ मूर्छा ॥

मू० पूरकांते गाढतरं बध्वा जालंधरं शनैः ॥  
रेचयेन्मूर्छेनाख्येयं मनोमूर्छा सुखप्रदा ॥ ६९ ॥

अथ पूर्विनी ॥

अंतः प्रवर्तितोदारमारुतापूरितोदरः ॥

पयस्यगाधेऽपि सुखात्पूवते पद्मपत्रवत् ॥ ७० ॥

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरककुंभकैः ॥

सहितः केवलश्चेति कुंभको द्विविधो मतः ॥ ७१ ॥  
॥ दीका ॥

मूर्छाकुंभकमाह ॥ पूरकांत इति ॥ पूरकस्यांतेऽवसानेऽतिशयेन गाढतरं जालं-  
धरात्पूवं बंधं बध्वा शनैर्मदंमदं रेचयेत् । इयं कुंभिका मूर्छेनाख्या मूर्छेना इत्या-  
ख्या यत इति मूर्छेनाख्या कीदृशी मनो मूर्छयतीति मनोमूर्छा एतेन मूर्छेनाया-  
विग्रहदर्शनपूर्वकं फलमुक्तम्।पुनः कीदृशी सुखप्रदा सुखं प्रददातीति सुखप्रदा॥६९॥

पूर्विनीकुंभकमाह ॥ अंतरिति ॥ अंतः शरीरांतः प्रवर्तितः पूरित उद्धारो-  
ऽतिशयितो यो मारुतः समीरस्तेनासमंतात्पूरितमुदरं येन स पुमानगाधेऽप्यतलस्पर्शे-  
ऽपि पयसि जले पद्मपत्रवत्पद्मपत्रेण तुल्यं सुखादनायासात् प्लवते तरति गच्छति ७० ॥

अथ प्राणायामभेदानाह ॥ प्राणायाम इति ॥ प्राणस्य शरीरांतःसंचारिवायो-  
रायमनं निरोधनमायामः प्राणायामः । प्राणायामलक्षणमुक्तं गोरक्षनाथेन । ‘प्राणः  
स्वदेहजीवायुरायामस्तन्निरोधनमिति’ । रेचकश्च पूरकश्च कुंभकश्च तैर्भेदस्त्रिधा

॥ भाषा ॥

अब सातवो कुंभक मूर्छानाम कहें हैं ॥ पूरकांते इति ॥ पूरककरके अंतमें जालं-  
धरनाम बंध बांधकरके शनैः शनैः रेचक करे ये कुंभिका मूर्छेनानाम है मनकुं मूर्छा करे हैं  
जासुं मनोमूर्छा कहे हैं केसी है ये सुखके देनेवाली है ॥ ६९ ॥

अब आठवो प्लाविनीकुंभक कहें हैं ॥ अंतरिति ॥ शरीरके भीतर भन्यो जो अधिक  
वायू ताकरके च्यारोंमेरतें भर लियो है उदर जानें एसों पुरुष अगाध जलमें कमलके-  
पत्र कीसीनाईं सुखतें गमन करे ॥ ७० ॥

अब प्राणायामके भेद कहें हैं ॥ प्राणायाम इति ॥ प्राण जो शरीरके भीतर वायू  
ताकुं रोकनो जाकुं प्राणायाम कहें हैं. सो प्राणायाम रेचक पूरक कुंभक इन भेदनकर-  
तीन प्रकारको है उदरमें तें वायुकुं रेचन करे ताकुं रेचक कहें हैं और बहारतें वायुकुं  
उदरमें भरे ताकुं पूरक कहे हैं. और पूरककरके वायुकुं घटकीसीनाईं धारण करे

मू० यावत्केवलसिद्धिः स्यात्सहितं तावदभ्यसेत् ॥

रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम् ॥ ७२ ॥

॥ दीका ॥

त्रिप्रकारकः रेचकप्राणायामः पूरकप्राणायामः कुंभकप्राणायामश्चेति । रेचकलक्ष-  
णमाह याज्ञवल्क्यः । ‘बहिर्यद्रेचनं वायोरुदराद्रेचकः स्मृतः’ इति रेचकप्राणायाम-  
लक्षणं । ‘निष्क्रम्य नासाविवरादशेषं प्राणं वहिः शून्यमिवानिलेनानिरुद्ध्य संतिष्ठति  
रुद्धवायुः स रेचकोनाम महानिरोधः॥’ पूरकलक्षणं । ‘वाशादापूरणं वायोरुदरे पूर-  
को हि सः ।’ पूरकप्राणायामलक्षणं । ‘बाह्य स्थितं प्राणपुटेन वायुमाकृष्ण तेनैव शनैः  
समंतात् । नाडीश्च सर्वाः परिपूर्येद्यः स पूरको नाम महानिरोधः ॥’ कुंभकलक्षणं ।  
‘संपूर्य कुंभवद्वायोर्धारणं कुंभको भवेत् ।’ अयं कुंभकस्तु पूरकप्राणायामादभिन्नः ।  
भिन्नस्तु । ‘न रेचको नैव च पूरकोऽत्र नासापुटे संस्थितमेव वायुम् । सुनिश्चलं धार-  
यते क्रमेण कुंभाख्यमेतत्पवदंति तज्ज्ञाः ॥’ अथ प्रकारांतरेण प्राणायामं विभजते  
॥ सहित इति ॥ कुंभको द्विविधः । सहितः केवलश्चेति । मतोऽभिमतो योगि-  
नामिति शेषः । तत्र सहितो द्विविधः । रेचकपूर्वकः कुंभकपूर्वकश्च । तदुक्तं । ‘आरे-  
च्यापूर्य वा कुर्यात्स वै सहितकुंभकः ।’ तत्र रेचकपूर्वको रेचकप्राणायामादभिन्नः ।  
पूरकपूर्वकः कुंभकः पूरकप्राणायामादभिन्नः केवलकुंभकः कुंभकप्राणायामादभि-  
न्नः । प्रागुक्ताः सूर्यभेदनादयः पूरकपूर्वकस्य कुंभकस्य भेदा ज्ञातव्या ॥ ७१ ॥

सहितकुंभकाभ्यासस्यावधिमाह ॥ यावदिति ॥ केवलस्य केवलकुंभकस्य सिद्धि-  
॥ भाषा ॥

ताकुं कुंभक कहें हैं और कुंभक दो प्रकारको है एक सहित और दूसरो केवल ये योगीनके  
समंत है, तामें सहित दो प्रकारको है रेचकपूर्वक और कुंभकपूर्वक. रेचकपूर्वक रेचक  
प्राणायामतें न्यारो नहीं है. पूरकपूर्वक कुंभक पूरक प्राणायामतें अभिन्न है. केवल कुंभक  
कुंभक प्राणायामतें न्यारो नहीं है. ये पहले सूर्यभेदनादिक कहे हैं. उनमेंसूं पूरकपूर्वक  
कुंभकके भेद जान लेनो योग्य है ॥ ७१ ॥

यावदिति ॥ केवलकुंभककी सिद्धी जबतलक होय तबतलक सहित कुंभक सूर्य-  
भेदादिक कर सुषुम्नाके भेदनके पीछे सुषुम्नाके भीतर घटकोसो शब्द होय तब केवल  
कुंभक सिद्ध होय ताके पीछे सहित कुंभक दश करे फिर बीस करे एसे अश्वीसंस्या तक  
करनो फिर सामर्थ्य होय तो अश्वीतें अधिक करे अब केवलकुंभकको लक्षण कहें हैं ॥  
रेचक पूरक त्यागकरके सुखपूर्वक वायूकुं धारण करे सो केवलकुंभक कहें हैं ॥ ७२ ॥

मू० प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुंभकः ॥  
 कुंभके केवले सिद्धे रेचपूरकवर्जिते ॥ ७३ ॥  
 न तस्य दुर्लभं किञ्चित्तिषु लोकेषु विद्यते ॥  
 शक्तः केवलकुंभेन यथेष्टं वायुधारणात् ॥ ७४ ॥  
 राजयोगपदं चापि लभते नात्र संशयः ॥  
 कुंभकात्कुंडलीबोधः कुंडलीबोधतो भवेत् ॥ ७५ ॥  
 ॥ टीका ॥

केवलसिद्धिर्यावित्पर्यंतं स्यात्तावत्पर्यंतं रहितकुंभकं सूर्यभेदादिकमध्यसेदनुतिष्ठेत् ।  
 सुषुम्नाभेदानंतरं यदा सुषुम्नांतर्घटशब्दा भवन्ति तदा केवलकुंभकः सिद्धयति  
 तदनंतरं सहितकुंभका दश विशतिर्वा कार्याः अशीतिसंख्यापूर्तिः केवलकुंभकैरेव  
 कर्तव्या । सति सामर्थ्ये केवलकुंभका अशीतेरधिकाः कार्याः । केवलकुंभकस्य  
 लक्षणमाह ॥ रेचकमिति ॥ रेचकं पूरकं मुक्त्वा त्यक्त्वा सुखमनायासं यथा स्यात्तथा  
 वायोर्धारणं वायुधारणं यत् ॥ ७२ ॥

॥ प्राणायाम इति ॥ स वै मिथितः केवलकुंभकः प्राणायाम इत्ययमुक्तः केवलं  
 प्रशंसन्ति ॥ केवल इति ॥ रेचो रेचकः रेचश्च पूरकश्च रेचपूरकौ ताभ्यां वर्जिते र-  
 हिते केवले कुंभके सिद्धे सति ॥ ७३ ॥

नेति ॥ तस्य योगिनस्तिषु लोकेषु दुर्लभं दुष्प्रापं किञ्चित्किमपि ययेष्टं यथेच्छं वायो-  
 र्धारणं वापि न विद्यते । तस्य सर्वं मुलभमित्यर्थः ॥ शक्त इति ॥ केवलकुंभकेन कुं-  
 भकाभ्यासेन शक्तः समर्थो यथेष्टं यथेच्छं वायोर्धारणं तस्माद्वायुधारणात् ॥ ७४ ॥

राजेति ॥ राजयोगपदं राजयोगात्मकं पदं लभते । अत्र संशयोन । निश्चितमेतदित्य-  
 र्थः । कुंभकाभ्यासस्य परंपरया कैवल्यहेतुत्वमाह ॥ कुंभकादिति ॥ कुंभकात्कुंभकाभ्या-  
 ॥ भाषा ॥

प्राणायाम इति ॥ रेचक पूरक इनकरके वर्जित केवल कुंभक सिद्ध होय जाय ॥ ७३ ॥  
 नेति ॥ ता योगीकूं तीनों लोकनमें दुर्लभ कद्यु नहीं है केवल कुंभकके अभ्यासकरके  
 समर्थ होय यथायोग्य वायूके धारण करे तें ॥ ७४ ॥

राजेति । राजयोग पद प्राप्त होय है यामें संदेह नहीं है । निश्चय होय । और कुंभकके  
 अभ्यासतें कुंडलनी जो आधार शक्ति ताको बोध होय । और कुंडलनीके बोधतें निद्रा  
 आलस्यादिक मिटे हैं ॥ ७५ ॥

मू० अनर्गला सुषुम्ना च हठसिद्धिश्च जायते ॥  
 हठं विना राजयोगो राजयोगं विना हठः ॥  
 न सिध्यति ततो युग्ममा निष्पत्तेः समभ्यसेत् ॥ ७६ ॥  
 कुंभकप्राणरोधांते कुर्याच्चित्तं निराश्रयम् ॥  
 एवमध्यासयोगेन राजयोगपदं ब्रजेत् ॥ ७७ ॥  
 ॥ टीका ॥

सात्कुंडल्याधारशक्तिस्तस्या बोधो निद्राभंगो भवेत् । कुंडल्या बोधः कुंडलीबो-  
 धस्तस्मात्कुंडलीबोधतः ॥ ७८ ॥

अनर्गलेति ॥ सुषुम्नानाड्यनर्गला कफार्घर्गलरहिता भवेत् । हठस्य हठाभ्यासस्य  
 सिद्धिः प्रत्याहारादिपरंपरया कैवल्यरूपा सिद्धिर्जायते । हठयोगराजयोगसाधनयोः  
 परस्परोपकार्योपकारकत्वमाह ॥ हठं विनेति ॥ हठं हठयोगं विना राजयोगो न  
 सिध्यति राजयोगं विना हठो न सिध्यति ततोऽन्यतरस्य सिद्धिर्नास्ति । तस्मान्वि-  
 ष्टचित्तं राजयोगसिद्धिमा मर्यादीकृत्य या निष्पत्तिस्तस्या राजयोगसिद्धिपर्यंतं युग्मं  
 हठयोगराजयोगद्वयमध्यसेदनुतिष्ठेत् । हठातिरिक्ते साक्षात्परंपरया वा राजयोगसाध-  
 नेऽत्र राजयोगशब्दः । जीवनसाधने लांगले जीवनशब्दप्रयोगवत् । राजयोगसाधनं  
 चतुर्थोपदेशे वक्ष्यमाणमुन्मनीशांभवीमुद्रादिरूपमपरोक्षानुभूताकुंकं पंचदशांगरूपं द-  
 शांगरूपं च । वाक्यसुधायामुक्तं हश्यानुविद्धादिरूपं च ॥ ७६ ॥

हठाभ्यासाद्राजयोगप्राप्तिप्रकारमाह ॥ कुंभकेति ॥ कुंभकेन प्राणस्य यो रोधस्त-  
 स्यांते मध्ये चित्तमंतःकरणं निराश्रयं कुर्यात् । संप्रज्ञातसमाधौ जातायां ब्रह्माका-  
 रस्थितेः परं वैराग्येण विलयं कुर्यादित्यर्थः । एवमुक्तरीत्याभ्यासस्य योगो युक्ति-  
 स्तेन । ‘योगः संनहनोपायाभ्यानसंगतियुक्तिष्व’ ति कोशः । राजयोगपदं राजयो-  
 गात्मकं पदं ब्रजेत्प्राप्नुयात् ॥ ७७ ॥

॥ भाषा ॥

और सुषुम्नानाडीके कफादिक आगल दूर होय जाय । और हठसिद्धि होय कहाँ  
 मोक्ष होय । हठयोग विना राजयोगसिद्धि नहीं होय । और राजयोग विना हठयोग नहीं  
 सिद्ध होय और राजयोगसिद्धि न होय तबताई हठयोग और राजयोग ये दोनोनको  
 अभ्यास करे ॥ ७६ ॥

कुंभकेति ॥ कुंभककरके प्राणको रोकनो ताके अंतमें चित्तकूं आश्रयरहित करे । या रीत  
 कर अभ्यासयोगकरके राजयोगपद ताय प्राप्त होय ॥ ७७ ॥

मू० वपुःकृशत्वं वदने प्रसन्नता नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले॥  
अरोगता बिंदुजयोऽग्निदीपनं नाडीविशुद्धिर्हठयोगलक्षणम् ७८  
इति हठप्रदीपिकायां द्वितीयोपदेशः ॥ २ ॥  
॥ ईका ॥

हठसिद्धिज्ञापकमाह ॥ वपुःकृशत्वमिति ॥ वपुषो देहस्य कृशत्वं काश्यं वदने  
मुखे प्रसन्नता प्रसादो नादस्य ध्वनेः स्फुटत्वं प्राकव्यं नयने नेत्रे सुषु निर्मले  
अरोगस्य भावोऽरोगता आरोग्यं बिंदोर्धारोर्जयः क्षयाभावरूपः अग्नेरौदर्यस्य दी-  
पनं दीपिनांडीनां विशेषेण शुद्धिर्मलापगमः एतद्वास्य हठाभ्याससिद्धेभाविन्या-  
लक्ष्यतेऽनेनेति लक्षणम् ॥ ७८ ॥

॥ इति श्रीहठप्रदीपिकाव्याख्यायां ज्योत्स्नाभिधायां ब्रह्मानंदकृतायां द्विती-  
योपदेशः ॥ २ ॥

॥ भाषा ॥

वपुःकृशत्वमिति ॥ देहकूं कृशता होय और मुखमें प्रसन्नता नादकी प्रगटकता नेत्र  
निर्मल होय और रोगरहित होय धातुको जय होय उदरमें जाठराशीकी दीप्ती कहा  
वृद्धि होय। और नाडीनकी शुद्धि होय ये हठयोगको लक्षण हे ॥ ७८ ॥

इति श्रीहठप्रदीपिकायां भाषाव्याख्यायां द्वितीयोपदेशः ॥ २ ॥

मू० सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः ॥  
सर्वेषां योगतंत्राणां तथाधारो हि कुंडली ॥ १ ॥  
सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुंडली ॥  
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यंते ग्रंथयोऽपि च ॥ २ ॥  
प्राणस्य शून्यपदवी तथा राजपथायते ॥  
तदा चित्तं निरालंबं तदा कालस्य वंचनम् ॥ ३ ॥  
॥ ईका ॥

अथ कुंडल्याः सर्वयोगाश्रयत्वमाह ॥ सशैलेति ॥ शैलाश वनानि च शैलवनानि  
तैः सह वर्तमानाः सशैलवनास्ताश्च ता धात्र्यश्च भूमयस्तासां । धात्र्या एकत्वेऽपि दे-  
शभेदाद्वेदमादाय वहुवचनं । अहीनां सर्पणां नायको नेताहिनायकः शेषो यथा  
यद्वाधार आश्रयस्तथा तद्रत् । सर्वेषां योगस्य तंत्राणि योगतंत्राणि योगोपाया-  
स्तेषां कुंडल्याधारशक्तिराश्रयः । कुंडलीवोधं विना सर्वयोगोपायानां वैयर्थ्य-  
दिति भावः ॥ १ ॥

कुंडलीवोधस्य फलमाह द्वाभ्यां ॥ सुप्तेति ॥ सुप्ता कुंडली गुरोः प्रसादेन यदा  
जागर्ति वृद्ध्यते तदा सर्वाणि पद्मानि पद्मचक्राणि भिद्यंते भिन्नानि भवति । ग्रंथ-  
योऽपि च ब्रह्मग्रंथिविष्णुग्रंथिरुद्ग्रंथयो भिद्यंते भेदं प्राप्नुवंतीत्यन्वयः ॥ २ ॥

प्राणस्येति ॥ तदा शून्यपदवी सुषुम्ना प्राणस्य वायो राङ्गां पंथा राजपथं राज-  
पथमिवाचरति राजपथायते राजमार्गायते । सुखेन गमनसंभवात् । तदा चित्त-  
मालंबनमाश्रयस्तस्मान्विर्गतं निरालंबं निर्विषयं भवति । तदा कालस्य मृत्योर्वेचनं  
प्रतारणं भवति ॥ ३ ॥

॥ भाषा ॥

अब कुंडलीकूं सर्व उपायनको आधार कहें हें ॥ सशैलेति ॥ जेसे पर्वत वन नगर  
आमसहित जो पृथ्वी तिनको आधार सर्पनके नायक शेषजी हे तेसेही संपूर्ण जो योगके  
उपाय तिनकी कुंडली आधार हे विना कुंडलीके जामें सब योगनके उपाय व्यर्थ-  
होय हें ॥ १ ॥

अब कुंडलीके जागवेको फल कहें हें ॥ सुप्तेति ॥ सूति हुई कुंडली गुरुनके अनुग्रह-  
करके जाग उठै तब संपूर्ण जे पट्टचक्र ते भेदकूं प्राप्त होंय हें याके पर्छें ब्रह्मग्रंथि वि-  
ष्णुग्रंथि रुद्ग्रंथि ये तीनो ग्रंथभेदनकूं प्राप्त होंय हें ॥ २ ॥

प्राणस्येति ॥ तव सुषुम्ना नाडी वायुकूं राजमार्गकीसीनाई आत्मस्था करें हें और

मू० सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरंभं महापथः ॥  
 इमशानं शांभवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकाः ॥ ४ ॥  
 तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ॥  
 ब्रह्मद्वारमुखे सुतां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥ ५ ॥  
 महामुद्रा महाबंधो महावेधश्च खेचरी ॥  
 उद्यानं मूलवंधश्च बंधो जालंधराभिधः ॥ ६ ॥  
 करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम् ॥  
 इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ॥ ७ ॥  
 || टीका ॥

सुषुम्नापर्यायानाह ॥ सुषुम्नेति ॥ इत्युक्ताः शब्दा एकस्य एकार्थस्य वाचकाः  
 एकवाचकाः । पर्याया इत्यर्थः । स्पष्टः श्लोकार्थः ॥ ४ ॥

तस्मादिति ॥ यस्मात्कुंडलीबोधेनैव षट्चक्रभेदादिकं भवति तस्मात्सर्वप्रयत्नेन  
 सर्वेण प्रयत्नेन ब्रह्म सच्चिदानंदलक्षणं तस्य द्वारं प्राप्युपायः सुषुम्ना तस्या मुखे-  
 अग्रभागे मुखेन सुषुम्नाद्वारं पिधाय सुप्राप्नीश्वरीं कुंडलीं प्रबोधयितुं प्रकर्षेण बोध-  
 यितुं मुद्राणां महामुद्रादीनामभ्यासमावृत्तिं समाचरेत्सम्यगाचरेत् ॥ ५ ॥

मुद्रा उद्दिशति । महामुद्रेत्यादिना सार्थेन ॥ सार्थार्थः स्पष्टः ॥ ६ ॥

मुद्राफलमाह सार्धद्वाभ्यां ॥ इदमिति ॥ इदमुक्तं मुद्राणां दशकं जरा च मरणं च  
 || भाषा ॥

तब चित्तबी निर्विषय होय है. और तब काल जो मृत्यु ताकूंबी तिर जाय अर्थात्  
 मृत्युकूं बचायजाय ॥ ३ ॥

सुषुम्नेति ॥ सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरंभं महामार्ग इमशानं शांभवी मध्यमार्ग ये सुषु-  
 म्नाके पर्यायवाचक शब्द है ॥ ४ ॥

तस्मादिति ॥ कुंडलीके बोधते षट्चक्रभेदादिक होय हैं ताते संपूर्ण यत्नकरके ब्रह्मको  
 द्वार सुषुम्ना ताको मुख कहा अग्रभागमें सुषुम्नाको द्वार ताय रोककर सूती हुई तो कुंडली  
 ताय प्रकर्षकरके बोध करवेकूं महामुद्रादिकनको अभ्यास करे ॥ ५ ॥

महामुद्रेत्यादिना ॥ महामुद्रा १ महाबंध २ महावेद ३ खेचरी ४ उड्डीयान ५ मू-  
 लबंध ६ और जालंधर नाम बंध ७ ॥ ६ ॥

विपरीत नाम जाको एसी करणी ८ वज्रोली ९ शक्तिचालन १० ये दश मुद्रा हैं

मू० आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकम् ॥  
 वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि ॥ ८ ॥  
 || टीका ॥

जरामरणे तयोर्नाशनं निवारकम् ॥ ७ ॥

आदिनाथेनेति ॥ आदिनाथेन शंभुनोदितं कथितं । दिवि भवं दिव्यमुत्तमं ।  
 अष्टौ च तान्यैश्वर्याणि चाष्टैश्वर्याणि अणिमामहिमागरिमालघिमाप्राप्तिप्राकाम्येश-  
 तावशिताख्यानि । तत्राणिमा संकल्पमात्रेण प्रकृत्यपगमे परमाणुवद्देहस्य सूक्ष्मता  
 । ? । महिमा प्रकृत्यापरेणाकाशादिवन्महद्वावः । २ । गरिमा लघुतरस्यापि तूलादेः  
 पर्वतादिवद्वुरुभावः । ३ । लघिमा गुरुत्तरस्यापि पर्वतादेस्तूलादिवलघुभावः । ४ । प्रा-  
 मिः सर्वभावसान्निध्यम् । यथा भूभिस्थ एवांगुल्यग्रेण स्पृशति चंद्रमसम् । ५ । प्रा-  
 काम्यमिच्छानभिवातः । यथा उदक इव भूमौ निमज्जत्युन्मज्जाति च । ६ । ईशता  
 भूतभौतिकानां प्रभवाप्ययसंस्थानविशेषसामर्थ्यम् । ७ । वशित्वं भूतभौतिकानां  
 स्वाधीनकरणं । ८ । तेषां प्रदायकं प्रकर्षेण ददातीति तथा तं सर्वे च ते सिद्धाश्र-  
 कपिलादयस्तेषां वल्लभं प्रियं मरुतां देवानामपि दुर्लभं दुष्पापं किमुतान्येषां-  
 मित्यर्थः ॥ ८ ॥

॥ भाषा ॥

जरामरणकूं नाश करें हैं ॥ ७ ॥

और ये दिव्य आदिनाथ जो शिवजी तिनें कहोहुयो मुद्रानको दशक है. सो आठ  
 ऐश्वर्य अणिमा १ महिमा २ गरिमा ३ लघिमा ४ प्राप्ति ९ प्राकाम्य ६ ईशता ७ वशिता  
 ८ ये आठ सिद्धि हैं इनें देवे है ॥ अब इन आठों सिद्धिनके लक्षण कहें हैं ॥ योगिके  
 संकल्पमात्रकरके प्रकृति दूर होय जाय. परमाणुकीसीनाई देह सूक्ष्म होय जाय  
 ताकूं अणिमा कहें हैं ॥ १ ॥ और जो प्रकृतिके आपूरकरके अर्थात् प्रकृतीकूं अपने  
 भीतर भर ले फिर आकाशादिककीसीनाई स्थूल महान् होय जाय ताकूं महिमा  
 कहें हैं ॥ २ ॥ बोहोत हलको रुईकूं आदिलेके तिनकूं पर्वतादिकनकोसो भारी-  
 पन होनो ताकूं गरिमा कहें हैं ॥ ३ ॥ जो भारी पर्वतादिक हैं तिनकूं रुई-  
 कीसीनाई लघु कहा हलको होय ताकूं लघिमा कहें हैं ॥ ४ ॥ और जो  
 सर्व पदार्थ सञ्चित होय जाय अर्थात् जेसें पृथ्वीमें तो ठाडो होय और अंगुलीके  
 अग्रकरके चंद्रमाकूं स्पर्श करे ताकूं प्राप्ति कहें हैं ॥ ५ ॥ और इच्छाको अनभिदात  
 जेसें जलमें दूबेनिकासि आवे तेसें पृथ्वीमें कदी दोखवें दीखवे लगे जानो कदी नहीं दीख-  
 नो ताकूं प्राकाम्य कहें हैं ॥ ६ ॥ और भूत भौतिक पदार्थको जन्ममरणकी

मू० गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरंडकम् ॥  
कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥ ९ ॥  
॥ अथ महामुद्रा ॥

पादमूलेन वामेन योनि संपीड्य दक्षिणं ॥  
प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धारयेद्दम् ॥ १० ॥  
कंठे वंधं समारप्य धारयद्वायुमूर्ध्वतः ॥  
यथा दंडहतः सप्तो दंडाकारः प्रजायते ॥ ११ ॥  
॥ ईका ॥

गोपनीयमिति ॥ प्रयत्नेन प्रकृष्टेन यत्नेन गोपनीयं । गोपनीयत्वे दृष्टांतमाह ॥ यथेति ॥ रत्नानां हीरकादीनां करंडकं रत्नकरंडकं यथा येन प्रकारेण गोप्यते तद्वत् । कस्यापि जनमात्रस्य यद्वा कस्यापि ब्रह्मणोऽपि नैव वक्तव्यं नैव वाच्यं किमुतान्यस्य । तत्र दृष्टांतः । कुलस्त्रियाः सुरतं कुलस्त्रीसुरतं संगमनं यथा तद्वत् ॥ १ ॥

दशविधमुद्रादिषु प्रथमोद्दिष्टत्वेन महामुद्रां तावदाह ॥ पादमूलेनेति ॥ वामेन सव्येन पादस्य मूलं पादमूलं पार्षिणस्तेन पादमूलेन वामपादपार्षिणनेत्यर्थः । योनि योनिस्थानं गुदमेद्रयोर्मध्यभागं संपीड्याकुंचितवामपादपार्षिणना योनिस्थानं दृढं संयोजयेत्यर्थः । दक्षिणं सव्येतरं पदं चरणं प्रसारितं भूमिसंलग्नपार्षिणकमूर्ध्वंगुलिकं दंडवत्कृत्वा कराभ्यां संब्रदायादाकुंचितकरतर्जनीभ्यां दृढं गाढं धारयेद्दुष्टप्रदेशे गृहीयात् ॥ १० ॥

कंठ इति ॥ कंठे कंठदेशे वंधनं सम्यगारोप्य कृत्वा । जालंधरवंधं कृत्वेत्यर्थः ।  
॥ भाषा ॥

रत्नन करवेमें समर्थ होय ताकूं ईशता कहें हैं ॥ ७ ॥ और भूत भौतादिकनकूं अपने आधीन करणों ताकूं वशित्व सिद्धि कहें हैं ॥ ८ ॥ इनकूं देवेवारो हे और सिद्धि जो कपिलादिक तिनकूं प्रिय हे मरुत् जे देवता तिनकूंबी दुर्लभ हे ॥ ९ ॥

यथेति ॥ जेसे रत्ननकी पेटीकूं गोप्य राखें हैं तेसेहि गोप्य राखे काहूंकूं कहे नहीं जेसे कुलकी खीके मैथुन संगमकूं नहीं कहे हे. तेसे येबी नहीं कहवेकूं योग्य हे ॥ १० ॥

अब पहली महामुद्राकूं कहें हैं ॥ पादमूलेनेति ॥ वामपादकी एदीकरके गुदा शिश्वांद्री इनको मध्यम भाग जो योनिस्थान ताय रोककरके जेमनो पाद केलाय लंबो करदे पृथ्वीमें एही लगाय अंगुली ऊंची दंडकीसीनाई करके अंगुठा तर्जनी कर दक्षिण पामको अंगुठा पकड धारण करे ॥ १० ॥

कंठ इति ॥ फिर कंठमें जालंधर बंव बांधकरके फिर वायूकूं उपरे सुषुम्नामें धारण करे

मू० ऋज्वीभूता तथा शक्तिः कुंडली सहसा भवेत् ॥  
तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया ॥ १२ ॥  
ततः शनैःशनैरेव रेचयेन्नैव वेगतः ॥  
महामुद्रां च तेनैव वदांति विवृधोत्तमाः ॥ १३ ॥  
इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्शिता ॥  
महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयते मरणादयः ॥  
॥ ईका ॥

वायुं पवनमूर्ध्वत उपरि सुषुम्नायां धारयेत् । अनेन मूलबंधः सूचितः । स तु यो-निसंपीडनेन जिव्हाबंधनेन चरितार्थ इति सांप्रदायिकाः । यथा दंडेन हतस्तादितो दंडहतः सर्पः कुंडली दंडाकारः दंडस्याकार इवाकारो यस्य स तादृशः । दंडाकारं त्यक्त्वा सरल इत्यर्थः । प्रकर्षण जायते भवति ॥ १४ ॥

ऋज्वीभूतेति ॥ तथा कुंडल्याधारशक्तिः सहसा शीघ्रमेव । ऋज्वी संपद्यते तथा भूताः ऋज्वीभूता सरला भवेत् । तदा सेति ॥ द्रे पुटे इडापिंगले आश्रयो यस्याः सा मरणावस्था जायते । कुंडलीवोधे सति सुषुम्नायां प्रविष्टे प्राणे द्रयोः प्राणवियोगात् ॥ १५ ॥

तत इति ॥ इयमिति ॥ ततस्तदनंतरं शनैःशनैरेव रेचयेत् । वायुमिति संबध्यते वेगतस्तु वेगान्न रेचयेत् । वेगतो रेचने बलहानिप्रसंगात् । खलिति वाक्यालंकारे । इयं महामुद्रा महासिद्धैरादिनाथादिभिः प्रदर्शिता प्रकर्षण दर्शिता । महामुद्राया अन्वर्थमाह । महांतश्च ते क्लेशाश्र महाक्लेशा अविद्यास्मितारागदेषाभिनिवेशाः पंच त आदयो

॥ भाषा ॥

या कर मूलबंधबी होय हे जहां योनिस्थानकूं पीडन करके जिव्हा बंधनकरके मूलबंध होय जाय. जेसे सर्प दंडके प्रहारकरके दंडाकार त्याग कर सरल होजाय हे तेसेही जाननो ॥ ११ ॥

ऋज्वीभूतेति ॥ तेसेही कुंडली जो आधारशक्ति सो शीघ्रही सरल होय और कुंडलीके बोधतेही सुषुम्नामें प्रवेश प्राणको होय हे दोनोनकूं प्राणके विषेगते इडा पिंगला ये दोनों हे आश्रय जाके एसी मरणावस्था होय हे ॥ १२ ॥

ततइति ॥ इयमिति ॥ ता पीछे शनैःशनैरेचन करे वायूकूं वेगते नहीं करे बलकी हानि होय हे यातें ये महामुद्रा आदिनाथादिक महासिद्धनें दिखाई हे महाक्लेश अविद्या रागदेषादिक शोकमोहादिकनके दोष क्षीण होय हे. और मरण जरादिक तेवी क्षीण होय

मू० महामुद्रां च तेनैव वदंति विबुधोत्तमाः ॥ १४ ॥  
 चंद्रांगे तु समभ्यस्य सूर्योगे पुनरभ्यसेत् ॥  
 यावतुल्या भवेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥ १५ ॥  
 ॥ टीका ॥

येषां ते तत्कार्याणां शोकमोहादीनां ते दोषाः क्षीयन्ते । मरणमादियेषां जरादीनां तेऽपि च क्षीयन्ते नश्यन्ति । यतस्तेनैव हेतुना विशिष्टा वृथा विबुधास्तेषूत्तमा विबुधोत्तमा महामुद्रां वदंति । महाक्लेशान्मरणादीन्थ दोषान्मुद्रयति शमयतीति महामुद्रेति व्युत्पत्तेरित्यर्थः ॥ १३ ॥ १४ ॥

महामुद्राभ्यासक्रमाह ॥ चंद्रांग इति ॥ चंद्रेण चंद्रनाड्योपलक्षितमंगं चंद्रांगं तस्मिन् चंद्रांगे वामांगे । तुशब्दः पादपूरणे । सम्यगभ्यस्य सूर्येण पिंगलयोपलक्षितमंगं सूर्योगं तस्मिन् सूर्योगे दक्षांगे पुनर्वामांगाभ्यासानंतरं यावत्तावत्कालपर्यंतं तुल्या वामांगे कुंभकाभ्याससंख्यासमा संख्या भवेत्तावदभ्यसेत् । ततः संख्यासाम्यानंतरं मुद्रां महामुद्रां विसर्जयेत् । अत्रायं क्रमः । आकुचितवामपादपार्णिण योनिस्थाने संयोज्य प्रसारितदक्षिणपादांगुष्ठमाकुंचिततर्जनीभ्यां गृहीत्वाभ्यासो वामांगेऽभ्यासः । अस्मिन्नभ्यासे पूरितो वायुर्वामांगे तिष्ठति । आकुचितदक्षपादपार्णिण योनिस्थाने संयोज्य प्रसारितवामपादांगुष्ठमाकुंचिततर्जनीभ्यां गृहीत्वाभ्यासो दक्षांगेऽभ्यासः । अस्मिन्नभ्यासे पूरितो वायुर्दक्षांगे तिष्ठति ॥ १५ ॥

॥ भाषा ॥

यातें बडे बडे ज्ञानी याये महामुद्रा कहें हैं ॥ १३ ॥ १४ ॥

या महामुद्राको अभ्यासक्रम कहें हैं ॥ चंद्रांग इति ॥ चंद्रांग जो वामांग तामें अभ्यासकरके फिर सूर्योग जो दक्षांग तामें अभ्यास करे और वामांगके अभ्यास करे पछे जबतांडे वामांगमें कुंभकके अभ्यासकी संख्या समान होय तावत् पर्यंत अभ्यास करे और जब संख्या समान होय जाय तापीछे महामुद्रा विसर्जन कर दे यामें ये क्रम है वाये पामकी एटीकूं योनिस्थानमें लगायकर जेमने पामकूं लंबो फेलाय वाके अंगूठाकूं तर्जनी अंगुली अंगूठासूं पकडकरके अभ्यास करे ताकूं वामांगमें अभ्यास कहें हैं या अभ्यासमें पूँछो जो वायू सो वामांगमें स्थित रहे हैं और फिर जेमने पामकूं समेट वाकी एटीकूं योनिस्थानमें लगायकरके वायो पाम लंबो कर वाके अंगूठाकूं आकुचित तर्जनी अंगूठासूं पकडकर अभ्यास करे ताकूं दक्षिणांगमें अभ्यास कहें हैं या अभ्यासमें पूँछो हुयो जो वायू सो दक्षांगमेंही रहे हैं ॥ १५ ॥

मू० नहि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ॥  
 अपि भुक्तं विषं घोरं पीयूषमपि जीर्यति ॥ १६ ॥  
 क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ॥  
 तस्य दोषाः क्षयं यांति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥ १७ ॥  
 कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरा नृणाम् ॥  
 गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्यकस्यचित् ॥ १८ ॥  
 ॥ टीका ॥

महामुद्रागुणानाह त्रिभिः ॥ नहीति ॥ हि यस्मान्महामुद्राभ्यासिन इत्यध्याहारः । पथ्यमपथ्यं वा न । पथ्यापथ्यविचारां नास्तीत्यर्थः । तस्मात्सर्वे भुक्ता रसाः कदृम्लादयो जीर्यते इति विभक्तिविपरिणामेनान्वयः । नीरसा निर्गतो रसो येभ्यस्तेयातयामाः पदार्था जीर्यते । घोरमिति दुर्जरं भुक्तमन्नं विषं क्षेत्रमपि पीयूषमिवामृतमिव जीर्यति जीर्णं भवति । किमुतान्यदिति भावः ॥ १६ ॥

क्षयेति ॥ यः पुमान् महामुद्रामभ्यसेत्तस्य क्षयो राजरोगः कुष्ठगुदावर्तगुल्मा रोगविशेषाः । अजीर्णं भुक्तान्नापरिपाकस्तानि पुरोगमान्यग्रेसराणि येषां महोदरज्जरादीनां तथा तावशा दोषा दोषजनिता रोगाः क्षयं नाशं यांति ग्रान्तुवंति ॥ १७ ॥

महामुद्रामुपसंहरंस्तस्या गोप्यत्वमाह ॥ कथितेति ॥ इयमेषा महामुद्रा क-

॥ भाषा ॥

महामुद्राके गुण कहें हैं ॥ नहीति ॥ महामुद्राके अभ्यासीकूं पथ्य अपथ्यको विचार नहीं तामें संपूर्ण रस कदृ अम्लादिक जो भोजन करे सोई जीर्ण होय जाय और रस जाको सूक गयो होय एक दो दिनको होय पदार्थ सो जीर्ण होय जाय और दुर्जर होय घोर विष भोजन कियो होय सोबी अमृतकीसीनाई जीर्ण होय ॥ १६ ॥

क्षयेति ॥ जो पुरुष महामुद्राकूं अभ्यास करे ताकूं क्षयरोग कोढ गुल्मरोग अजीर्ण ये हैं अग्रमें जिनके एसे ज्वरादिक प्रमेह उदररोग एसे एसे रोगदोष नाशकूं प्राप्त होय ॥ १७ ॥

कथितेति ॥ अभ्यासके करवेवाले मनुष्यनकूं महान् सिद्धि आणिमादिक तिनकी करवेवाली ये महामुद्रा मेंने कही है ये गोप राखनो योग्य है जाकाऊ अनधिकारीकूं नहीं देनो योग्य है ॥ १८ ॥

मू० पार्ष्ण वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ॥  
वामोरुपरि संस्थाप्य दक्षिणं चरणं तथा ॥ १९ ॥  
इति महाबंधः ॥

पूरयित्वा ततो वायुं हृदये चुबुकं हृषम् ॥  
निष्पीड्य वायुमाकुंच्य मनो मध्ये नियोजयेत् ॥ २० ॥  
धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदनिलं शनैः ॥  
सव्यांगे तु समभ्यस्य दक्षांगे पुनरभ्यसेत् ॥ २१ ॥  
॥ टीका ॥

थितोक्ता । मयेति शेषः । कीदृशी नृणामभ्यसतां नरणां महत्यश्च ताः सिद्धयशाणिमाचास्तासां करी कर्त्तीयम् । प्रकृष्टो यवः प्रयत्नस्तेन प्रयत्नेन गोपनीया गोपनाहा॒यस्यकस्यचिवस्यकस्याप्यनधिकारिणोऽसंबंधरय । सामान्ये षष्ठी । न देया दातुं योग्या न भवतीत्यर्थः ॥ १८ ॥

महाबंधमाह ॥ पार्ष्णमिति ॥ वामस्य सव्यस्य पादस्य चरणस्य पार्ष्ण गुल्फयोरथोभागम् । ‘तद्विथी गुल्फौ पुमान्पार्ष्णस्तयोरथः’ इत्यमरः । योनिस्थाने गुदमेद्योरंतराले नियोजयेन्नितरां योजयेत् । वामः सव्यो य ऊरुस्तस्योपरि दक्षिणं चरणं पादं संस्थाप्य सम्यक् स्थापयित्वा । तथाशब्दः पादपूरणे ॥ १९ ॥

पूरयित्वेति ॥ ततस्तदनंतरं वायुं पूरयित्वा हृदये चुबुकं हृषं निष्पीड्य गाढं संस्थाप्य । एतेन जालंधरबंधः प्रोक्तः । योनिं गुदमेद्योरंतरालमाकुंच्य । अनेन मूलबंधः सूचितः । स तु जिहाबंधेन गतार्थत्वान्न कर्तव्यः । मनः स्वांतं मध्ये मध्यनाड्यां नियोजयेत्प्रवर्तयेत् ॥ २० ॥

धारयित्वेति ॥ शक्तिमनतिक्रम्य यथाशक्ति धारयित्वा कुंभयित्वा शनैर्घं-  
॥ भाषा ॥

अब दूसरी महाबंध मुद्रा कहे हे ॥ पार्ष्णमिति ॥ वांये पामकी एढी योनिस्थानमें लगायके फिर वांये पामको ऊरु ताके उपरि जेमनो पाम धरकरके ॥ १९ ॥

पूरयित्वेति ॥ ता पीछे वायुकूं पूरककरके फिर हृदयमें ढोढी हृष लगायकरके ये जालंधरबंध कह्यो और वा एढीकरके योनिस्थानकूं नेंक दावके याकरके मूलबंध कह्यो मनकूं मध्यनाडीमें प्रवर्त करे ॥ २० ॥

धारयित्वेति ॥ यथाशक्ति कुंभककरके फिर मंद मंद वायुकूं रेचक करे केर वामांगमें आवर्तनकरके फिर दक्षिणांगमें जितनें तुल्य संख्या होय तितनें अभ्यास करे ॥ २१ ॥

मू० मतमत्र तु केषां चित्कंठबंधं विवर्जयेत् ॥  
राजदंतस्थजिह्वाया बंधः शस्तो भवेदिति ॥ २२ ॥  
अयं तु सर्वनाडीनामूर्ध्वं गतिनिरोधकः ॥  
अयं खलु महाबंधो महासिद्धिप्रदायकः ॥ २३ ॥  
कालपाशमहाबंधविमोचनविचक्षणः ॥  
॥ टीका ॥

मंदमनिलं वायुं रेचयेत् । सव्यांगे वामांगे समभ्यस्य सम्यगावर्त्य दक्षांगे दक्षिणांगे पुनर्यावत्तुल्यामेव संख्यां तावदभ्यसेत् ॥ २१ ॥

अथ जालंधरबंधे कंठसंकोचस्यानुपयोगमाह ॥ मतमिति ॥ केषांचित्वाचार्याणामिदं मतम् । किंतदित्याह । अत्र जालंधरबंधे कंठस्य बंधनं बंधः । संकोचस्तं विवर्जयेद्विशेषेण वर्जयेत् । कुतः यतो दंतानां राजानो राजदंता राजदंतेषु तिष्ठतीति राजदंतस्था राजदंतस्था चासौ जिह्वा च तस्यां राजदंतस्थजिह्वायां बंधस्तदुपरिभागस्य संबंधः शस्तः । कंठाकुंचनापेक्षया प्रशस्तो भवेदिति हेतोः ॥ २२ ॥

अयंत्विति ॥ अयं तु राजदंतस्थजिह्वायां बंधस्तु सर्वाश्च ता नाड्यश्च सर्वनाड्यो द्वासप्तिसहस्रसंख्याकास्तासां सुपुम्नातिरिक्तानामूर्ध्वमुपरि वायोर्गतिरूर्ध्वं गतिस्तस्या निरोधकः प्रतिबंधकः । एतेन ‘वधाति हि शिराजालमि’ ति जालंधरोक्तं फलपनेनैव सिद्धमिति सूचितम् महाबंधस्य फलमाह ॥ अयं खल्विति ॥ अयमुक्तः खलु प्रसिद्धः महासिद्धीः प्रकर्षेण तदातीति तथा ॥ २३ ॥

कालेति ॥ कालस्य मृत्योः पाशो वागुरा तेन यो महाबंधो बंधनं तस्य विशेषेण ॥ भाषा ॥

मतमिति ॥ कोई आचार्यनको मत ये हे कहा जालंधर बंधमें कंठको बंध ताय विशेष कर वर्जित करे अर्थात् ढोढीकूं हृदये पे स्थापित नहीं करनो क्यों राजदंत जो अग्रदंत सामन्तेष्ठी दो दांत हें तिनकूं राजदंत कहें हें राजदंतमें स्थित जो जिह्वा तामें बंध दांतनके ऊपर जिह्वाकूं लगानो ये प्रशस्त हे ॥ २२ ॥

अयंत्विते ॥ ये जो जिह्वाबंध हे सो सुपुम्नानाडीरहित जे संपूर्ण बहतर हजार नाडी तिनके ऊपर वायुकी गतीको निरोध करे हे याकरके नसाजाल बंध जाय हे तोते ही जालंधरबंध कहें हे । अब याको फल कहें हें ये महाबंध महासिद्धी देवे हे ॥ २३ ॥

कालेति ॥ और मृत्युकी पाशकरके जो बंधन ताकूं दूर करवेमें निष्पूण इडा पिंगला सु-

मू० त्रिवेणीसंगमं धत्ते केदारं प्रापयेन्मनः ॥ २४ ॥  
रूपलावण्यसंपन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना ॥  
महामुद्रामहाबंधौ निष्फलौ वेधवर्जितौ ॥ २५ ॥  
अथ महावेधः ॥  
महाबंधस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः ॥  
वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कंठमुद्रया ॥ २६ ॥  
॥ ईका ॥

मोक्षने मोक्षणे विचक्षणः प्रवीणः । तिसृणां नदीनां वेणी समुदायः स एव संगमः प्रयागस्तं धत्ते विधत्ते । केदारं भुवोर्मध्ये शिवस्थानं केदारशब्दवाच्यं तं मनः स्वांतं प्रापयेत् । 'गतिबुद्धी' त्यादिना अणौ कर्तुर्मनसो णौ कर्मत्वम् ॥ २४ ॥

महावेधं वक्तुमादौ तस्योत्कर्षं तावदाह ॥ रूपेति ॥ रूपं सौंदर्यं चक्षुःप्रियो गुणो लावण्यं कांतिविशेषः । तदुक्तं 'मुक्ताफलेषु च्छायायास्तरलत्वमिवांतरम् । प्रतिभाति यदंगेषु तल्लावण्यमिहोच्यते' इति । ताभ्यां संपन्ना विशिष्टा स्त्री युवती पुरुषं भर्तारं विना यथा यादृशी निष्फला तथा महामुद्रा च महाबंधश्च तौ महावेधेन । 'विनापि ग्रत्ययपूर्वोत्तरपदयोर्लोपो वक्तव्य' इति भाष्यकारोक्तेष्टद्वच्छ-द्वस्य लोपः । वर्जितौ रहितौ निष्फलौ व्यर्थावित्यर्थः ॥ २५ ॥

महावेधमाह ॥ महाबंधेति ॥ महाबंधमुद्रायां स्थितो महाबंधस्थितः । एका एकाग्रा धीर्यस्य स एकाग्रधीर्योगी योगाभ्यासी पूरकं नासापुटाभ्यां वायो-र्ग्रहणं कृत्वा कंठे मुद्रा कंठमुद्रा तया जालंधरमुद्रया वायूनां गतिमू

॥ भाषा ॥

पुम्ना इन तीनो नदीनको संगम ताय धारण करे हैं और मनकूं केदार जो भ्रुकुटीनके बीचमें शिक्षण ताय प्राप करे हे ॥ २४ ॥

रूपेति ॥ रूप लावण्य कांति गुन इन शोभानकर युक्त स्त्री होय युवा न होय वो जेसें भर्तार विना निष्फल तेसेंही सहामुद्रा महाबंध ये दोनो महावेधकर रहित होय तो निष्फल हैं कहा व्यर्थ हैं ॥ २५ ॥

अब तीसरी महावेध मुद्रा कहे हैं ॥ महावेधेति ॥ महावेध मुद्रामें सिवत एकाग्र है बुद्धि जाकी एसो योगी नासिकाके पुटकरके पूरककरके कंठमें मुद्रा जो जालंधर मुद्रा ताकरके वायुकी ऊपर नीचे गमन रूप जो गती ताय रोक कुंभकरके ॥ २६ ॥

मू० समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ संताडयेच्छनैः ॥  
पुटद्वयमतिक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः ॥ २७ ॥  
सोमसूर्याग्निसंबंधो जायते चामृताय वै ॥  
मृतावस्था समुत्पन्ना ततो वायुं विरेचयेत् ॥ २८ ॥  
महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः ॥  
॥ ईका ॥

धर्वाधोगमनादिरूपां निभृतं निश्चलं यथा भवति तथावृत्य निरुद्ध्य कुंभकं कृत्वे-त्यर्थः ॥ २६ ॥

समहस्तेति ॥ भूमौ भुवि हस्तयोर्युगं हस्तयुगं समं हस्तयुगं यस्य स समह-स्तयुगः भूमिसंलग्नतलौ सरलौ हस्तौ यस्य तावशः सन्नित्यर्थः । स्फिचौ कटिप्रोथौ । 'स्त्रियां स्फिचौ कटिप्रोथावि' त्यमरः । भूमिसंलग्नतलयोर्हस्तयोरवलंबनेन योनि-स्थानसंलग्नपार्थिणना वामपादेन सह भूमेः किंचिदुत्थापितौ शनैर्मदं संताडयेत्सम्य-क ताडयेत् । भूमावेव पुटयोर्द्वयमिदापिंगलयोर्युगमतिक्रम्योलुंघ्य मध्ये सुषुम्नाम-ध्ये गच्छतीति मध्यगो वायुः स्फुरति ॥ २७ ॥

सोमेति ॥ सोमश्च सूर्यश्चाग्निश्च सोमसूर्याग्निश्चैस्तदधिष्ठिता नाड्य इडापिंगलासुषुम्ना ग्राह्यास्तेषां संबंधः । तद्वायुसंबंधात्तेषां संबंधः । अमृताय मोक्षाय जायते । वै इति निश्चेऽव्ययम् । मृतस्य प्राणवियुक्तस्यावस्था मृतावस्था समुत्पन्ना भवति । इडापिंगलयोः प्राणसंचाराभावात् । ततस्तदनंतरं वायुं विरेचयेनासिकापुटाभ्यां शनैस्त्यजेत् ॥ २८ ॥

महावेध इति ॥ अयं महावेधोऽभ्यासात्पुनःपुनरावर्तनान्महासिद्धयोऽणिमाद्या-  
॥ भाषा ॥

समहस्तेति ॥ पृथ्वीमें लगरहे हैं तलुआ जिनके एसे दोनो हाथ समान धरकरके फिर योनिस्थानमें लगरही है एदी जाकी ता पामकर सहित दोनो हाथके सहारे कल्पक उठकरके फिर मंद मंद ताडन करे भूमिमें इडा पिंगला दोनोनकूं उल्घनकरके सुषुम्नाके मध्यमें क्षयु प्राप होय ॥ २७ ॥

सोमेति च सोम सूर्य अग्निं अधिष्ठित नाडी इडा पिंगला सुषुम्ना तिनको संबंध मो-क्षके अर्थ होय है निश्चयता प्राण वियोगकी अवस्था मृतावस्था उत्पन्न होय है अर्थात् मरो-सो होजाय ता पीछे वायुकूं नासिका पुटनकरके शनैं शनैं रेचक करे ॥ २८ ॥

महावेध इति ॥ ये जो महावेध हैं सो अभ्यास करें महासिद्धी जो अणिमादिक

मू० वलीपलितवेपन्नः सेव्यते साधकोत्तमैः ॥ २९ ॥

एतत्रयं महागुद्धं जरामृत्युविनाशनम् ॥

वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणिमादिगुणप्रदम् ॥ ३० ॥

अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने ॥

पुण्यसंभारसंधायि पापौघभिदुरं सदा ॥

॥ दीका ॥

स्तासां प्रदायकः प्रकर्षेण समर्थकः । वली जरया चर्मसंकोचः पलितं जरसा केशेषु शौकल्यं वेपः कंपस्तान् हंतीति वलीपलितवेपन्नः । अत एव साधकेष्वभ्यासिष्ठ-  
त्तमाः साधकोत्तमास्तैः सेव्यतेऽभ्यस्यत इत्यर्थः ॥ २९ ॥

महामुद्रादीनां तिसृणामतिगोप्यत्वमाह ॥ एतदिति ॥ एतत्रयं महागुद्रादित्रयं महागुद्धमतिरहस्यम् । अत्र हेतुगर्भाणि विशेषणानि हि यस्माज्जरा वार्धकं मृत्युश्च-  
रमः प्राणदेहवियोगः तयोर्विशेषण नाशनं वह्नीर्जारस्य वृद्धिर्दीप्तिस्तस्याः करं कर्तृ अणिमा आदिर्येषां तेऽणिमादयस्ते च ते गुणाश्च तान् प्रकर्षेण ददातीत्यणिमा-  
दिगुणप्रदम् । चकार आरोग्यविदुजयादिसमुच्चयार्थः एवशब्दोऽवधारणार्थः ॥ ३० ॥

अथैतत्रयस्य पृथक्साधनविशेषमाह ॥ अष्टधेति ॥ दिने दिने प्रतिदिनं । यामे यामे प्रहरे प्रहरे पौनः पुन्ये द्विर्वचनम् । अष्टभिः प्रकारैरष्टधा क्रियते चशब्दो-  
ऽवधारणे । एतत्रयमित्यत्रापि संबध्यते । कीदृशं पुण्यसंभारः समूहस्तस्य संधायि विधायि पुनः कीदृशं पापानामोघः पूरः समूह इति यावत् । तस्य भिदुरं कुलिशमिव नाशनं सदा सर्वदा यदाभ्यस्तं तदैव पापनाशनम् ॥

॥ भाषा ॥

तिनकूं देवेमें समर्थ है और वली पलित कंप अर्थात् बुढ़ो होय जाके देवेमें त्रिवलीसी पडे जाकूं वली कहे हैं और बुढापेकर केश सुपेद् होय जाय ताकूं पलित कहे हैं. और बुढापेसूं देह कांपन लगे तासूं कंप कहे हैं इन तीनोनकूं नाश करे है यातं अभ्यासीनमें जे उत्तम हैं तिनकरके अभ्यास करिये है ॥ २९ ॥

एतदिति ॥ ये महामुद्राकूं आदिले तीन मुद्रा महा गोप्य हैं और बुढापेकूं मृत्यूकूं विशेष दूर करे है. और जाठरामीकूं वृद्धी करे है. अणिमादिक सिद्धीकूं देवे है ॥ ३० ॥

अष्टधेति ॥ एक दिनमें आठ प्रहर होय है सो नित्य प्रहर प्रहरमें आठ करे और

मू० सम्यकिशक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनम् ॥ ३१ ॥

अथ खेचरी ॥

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ॥

भ्रुवोरंतर्गता द्वैष्टमुद्रा भवति खेचरी ॥ ३२ ॥

छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेण वर्धयेत्तावत् ॥

सा यावद्धमध्यं स्पृशति तदा खेचरीसिद्धिः ॥ ३३ ॥

॥ दीका ॥

सम्यक् संप्रदायिकी शिक्षा गुरुपदेशो विद्यते येषां ते तथा । एवं दिने दिने यामे थामेऽष्टधेत्युक्तरीत्या पूर्वसाधनं स्वल्पस्वल्पमेव कार्यम् ॥ ३१ ॥

खेचरीं विवक्षुरादौ तत्स्वरूपमाह ॥ कपालेति ॥ कपाले मूर्धिन कुहरं सुषिरं तस्मिन्कपालकुहरे विपरीतं प्रतीपं गच्छतीति विपरीतगा पराङ्मुखीभूता जिह्वा रसना स्यात् । भ्रुवोरंतर्गता भ्रुवोर्मध्ये प्रविष्टा द्वैष्टदर्शनं स्यात् । सा खेचरी मुद्रा भवति । कपालकुहरे जिह्वाप्रवेशपूर्वकं भ्रुवोरंतर्दर्शनं खेचरीति लक्षणं सिद्धं ॥ ३२ ॥

खेचरीसिद्धेलक्षणमाह ॥ छेदनेति ॥ छेदनं अनुपदमेव वक्ष्यमाणं । चालनं हस्तयोरंगुष्टर्जनीभ्यां रसनां गृहीत्वा सन्व्यापसव्यतः परिवर्तनं दोहैः करयोरंगुष्टर्जनीभ्यां गोदोहनवत्तदोहनं तैः कलां जिह्वां तावदर्थयेदीर्घा कुर्यात् । तावत् क्रियत् । यावत्सा कला भ्रूमध्यं बहिर्भ्रुवोर्मध्यं स्पृशति यदा तदा खेचर्याः सिद्धिः खेचरीसिद्धिर्भवति ॥ ३३ ॥

॥ भाषा ॥

पुण्यके समूहकूं बढावे हे फिर पापनको ओव समूह ताकूं वज्रकीसीनाई नाशको करवेवारो हे शिक्षावान पुरुषनकूं या प्रकार दिन दिनमें प्रहर प्रहरमें आठ प्रकार यारीती कर पूर्व साधन अल्प अल्पही करनो योग्य हे ॥ ३१ ॥

अब खेचरी चोथी मुद्रा कहे हैं ॥ कपालमें जो छिद्र तोमें विपरीत जिह्वा प्रवेश करे और भृकुटीके मध्यमें नेत्रनकरके देखनो ये खेचरी मुद्रा हे ॥ ३२ ॥

अब खेचरीकी सिद्धिको लक्षण कहे हैं ॥ छेदनेति ॥ छेदन अगाड़ी कहेंगे और चालन हस्तकूं अंगुठा तर्जनी कर जिह्वाकूं पकड़करके हल्यानो सो चालन और दोनो हाथके अंगुठा तर्जनी कर गौके थनकूं ढुहें हैं तेसेही खेचरी के जिह्वाकूं बढावे कहा लंबी करे कितनी जबतक बहार निकास भृकुटीके मध्यकूं स्पर्श करे तबताई बढावे तब खेचरीकी सिद्धी होय ॥ ३३ ॥

मू० स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्त्रिग्धनिर्मलम् ॥  
समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छनेत् ॥ ३४ ॥  
ततः सैंधवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत् ॥  
पुनः सप्तदिने प्राते रोममात्रं समुच्छनेत् ॥ ३५ ॥  
एवं क्रमेण षण्मासं नित्यं युक्तः समाचरेत् ॥  
षण्मासाद्रसनामूलशिलाबंधः प्रणश्यति ॥ ३६ ॥  
॥ टीका ॥

तत्साधनमाह ॥ स्नुहीति ॥ स्नुही गुडा तस्याः पत्रं दलं स्नुहीपत्रेण सदृशं स्नुहीपत्रनिभं सुतीक्ष्णमतितीक्ष्णं स्त्रिग्धं च तन्निर्मलं च स्त्रिग्धनिर्मलं शस्त्रं छेदनसाधनं समादाय सम्यगादाय गृहीत्वा ततः शस्त्रग्रहणानंतरं तेन शस्त्रेण रोमप्रमाणं रोममात्रं समुच्छनेत्सम्यगुच्छनेच्छिद्यात् । रसनामूलशिरामिति कर्माध्याहारः । ‘मिश्रेयाप्यथ सिंहुंडो वज्रस्नुकं स्नुही गुडे’ त्यमरः ॥ ३४ ॥

तत इति ॥ ततश्चेदनानंतरं चूर्णिताभ्यां चूर्णीकृताभ्यां सैंधवं सिंधुदेशोद्धवं लवणं पथ्यं हरीतकी ताभ्यां प्रघर्षयेत्प्रकर्षेण घर्षयेच्छन्नं शिराप्रदेशं । सप्तदिनपर्यंतं छेदनं सैंधवपथ्याभ्यां घर्षणं च सायंप्रातर्विधेयं । योगाभ्यासिनो लवणनिषेधात्खदिरपथ्याचूर्णं गृह्णति । मूले सैंधवोक्तिस्तु हठाभ्यासात्पूर्वं खेचरीसाधनाभिप्रायेण । सप्तानां दिनानां समाहारः सप्तदिनं तस्मिन् प्राप्ते गते सति अष्टमे दिन इत्यर्थात् । ये प्राप्त्यर्थास्ते गत्यर्थाः । पूर्वं छेदनापेक्ष्याधिकं रोममात्रं समुच्छनेत् ॥ ३५ ॥

एवमिति ॥ एवं क्रमेण पूर्वं रोममात्रच्छेदनं सप्तदिनपर्यंतं तावदेव सायंप्रातश्चेदे ॥ भाषा ॥

अब खेचरीको साधन कहे हैं ॥ खुहीति ॥ थूहरके पत्रकी तुल्य अति तीक्ष्ण होय सचिक्षण होय निर्मल होय एसो शस्त्र लेकरके जिव्हाके नीचे नसकूं रोममात्र छेदन करे ॥ ३४ ॥

तत इति ॥ छेदन करे पीछे लवण सैंधो और हरडे इनको चूर्णकरके छेदनकीजे मलदेवे सायंकाल प्रातःकाल दोनो समे योगीकूं लवणको निषेध हे यातें खारि हरडे इन दोनोनकूं पीसके मलदेवे सातदिन ताईं फिर सातदिन पीछे आठमे दिन फिर अधिक छेदन करे ॥ ३५ ॥

एवमिति ॥ या क्रमकरके फिर सात दिन लवण हरडेकर घर्षण करे योगाभ्यासी पु-

मू० कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् ॥  
सा भवेत्खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ॥ ३७ ॥  
रसनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्धमपि तिष्ठति ॥  
विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥ ३८ ॥  
॥ टीका ॥

इन घर्षणं च । अष्टमे दिनेऽधिकं छेदनमित्युक्तक्रमेण षण्मासं षण्मासपर्यंतं नित्ययुक्तः सन् समाचरेत्सम्यगाचरेत् । छेदनघर्षणे इति कर्माध्याहारः । षण्मासादनंतरं रसना जिव्हा तस्या मूलमधोभागो रसनामूलं तत्र या शिरा कपालकुहररसनासंयोगे प्रतिबंधिकाभूता नाडी तया धंधो धंधनं प्रणश्यति प्रकर्षेण नश्यति ॥ ३६ ॥  
छेदनादिना जिव्हावृद्धौ पत्कर्तव्यं तदाह ॥ कलामिति ॥ कलां जिव्हां पराङ्मुखमास्यं यस्याः सा तथा तां पराङ्मुखीं प्रत्यंगुच्छनें कृत्वा तिसृणां नाडीनां पंथाः त्रिपथस्तस्मिन्निपथे कपालकुहरे परियोजयेत्संयोजयेत् । सा त्रिपथे परियोजनरूपा खेचरी मुद्रा तद्वोमचक्रमित्युच्यते । व्योमचक्रशब्देनोच्यते ॥ ३७ ॥

अथ खेचरीगुणाः ॥ रसनामिति ॥ ऊर्ध्वं तालुपरि विवरं गच्छतीति तां तादृशीं रसनां जिव्हां कृत्वा क्षणार्धं क्षणस्य मुहूर्तस्य अर्धं क्षणार्धं घटिकामात्रमपि खेचरी मुद्रा तिष्ठति चेत्तर्हि योगी विषैः सर्पवृश्चिकादिविषैर्विमुच्यते विशेषेण मुच्यते । व्याधिर्धातुवैषम्यं मृत्युश्रमः प्राणदेहवियोगो जरा वृद्धावस्था ता आदयो येषां व्याधीनां तैश्च विमुच्यते । ‘उत्सवे च प्रकोष्ठे च मुहूर्ते नियमे तथा । क्षणशब्दोव्यवस्थायां समयेऽपि निगद्यते’ इति नानार्थः ॥ ३८ ॥

॥ भाषा ॥

दिन अधिक छेदन करे एसे छै महीनापर्यंत नित्य युक्तीसुं करे तो छै महीना पीछे जिव्हाकी मूलमें जो नाडी अर्थात् कपालके छिद्रमें जिव्हाके संयोगकूं नहीं होय वे नाडीकरके बंध नाशकूं प्राप्त होय ॥ ३६ ॥

कलामिति ॥ जिव्हा तिरछिकरके तीनो नाडीनको मार्ग जो कपालको छिद्र तामें योजना का ये खेचरी मुद्रा होय हे याहीकूं व्योमचक्र कहें हैं ॥ ३७ ॥

अब खेचरीके गुण कहें हैं ॥ रसनामिति ॥ तालुएके उपरि छिद्रमें जाय एसी जिव्हाकरके एक घडीमात्र खेचरीमुद्रा स्थित रहे तो योगी सर्प वींदू इनकूं आदिलेकर जो जंतू तिनके विषकर छूट जाय । और व्याधी मृत्यु और बुदापो ये हैं आदि जिनके एसे त्रिवली पलित इनकरके छूट जाय ॥ ३८ ॥

मू० न रोगो मरणं तंद्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा ॥  
 न च मूच्छा भवेत्स्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ३९ ॥  
 पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ॥  
 वाध्यते न स कालेन यो मुद्रा वेत्ति खेचरीम् ॥ ४० ॥  
 चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ॥  
 तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ॥ ४१ ॥  
 खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लंबिकोर्ध्वतः ॥  
 न तस्य क्षरते विंदुः कामिन्याइलेषितस्य च ॥ ४२ ॥  
 ॥ टीका ॥

न रोग इति ॥ यः खेचरीं मुद्रां वेत्ति तस्य रोगो न मरणं न तंद्रा तापसां-  
 तः करणवृत्तिविशेषः न निद्रा न क्षुधा न तृषा पिसासा न मूच्छा चित्तस्य तपसा-  
 भिभूतावस्थाविशेषश्च न भवेत् ॥ ३९ ॥

पीड्यत इति ॥ यः खेचरीं मुद्रां वेत्ति स रोगेण ज्वरादिना न योज्यते ॥ ४० ॥  
 चित्ताभिति ॥ यस्मादेतोश्चित्तमंतःकरणं खे भ्रुवोरंतरवकाशे चरति जिह्वां खे  
 तत्रैव गता सती चरति । तेन हेतुना एषा कथिता मुद्रा खेचरी नाम खेचरीति  
 प्रसिद्धा । नामेति प्रसिद्धावव्ययम् । सिद्धैः कपिलादिभिन्निरूपिता । खे भ्रुवोरंत-  
 वर्योन्निचरति गच्छति चित्तं जिह्वा च यस्यां सा खेचरीत्यवयवशः सा व्युत्पा-  
 दिता । उक्तेषु त्रिषु श्लोकेषु व्याध्यादीनां पुनरुक्तिस्तु तेषां श्लोकानां संगृहीत-  
 त्वान्बदोषाय ॥ ४१ ॥

खेचर्येति ॥ येन योगिना खेचर्या मुद्रया लंबिकाया ऊर्ध्वमिति लंबिकोर्ध्वतः ।  
 ॥ भाषा ॥

नरोग इति ॥ जो खेचरीमुद्राएः जाने हे ताकै रोग मरण आलस्य निद्रा क्षुधा तृषा  
 मूच्छा ये विशेषकरके नहीं होय ॥ ३९ ॥

पीड्यत इति ॥ जो खेचरी मुद्राकूं जाने हे सो रोगकरके नहीं पीडायमान होय कर्म-  
 करके लिप्त नहीं होय कालकरके बाधाकूं नहीं प्राप्त होय ॥ ४० ॥

चित्तमिति ॥ अंतःकरण भ्रुकुटीके भीतर जो छिद्र तामें विचरे और जिह्वा भ्रुकुटीके  
 मध्यमें विचरे ताकरके कपिलादिक सिद्धनकरके ये खेचरी कहें हैं ॥ ४१ ॥

खेचर्येति ॥ जा योगीने तालुके उपरि जो छिद्र ताय खेचरी मुद्राकरके ढक दियो तो

मू० चलितोऽपि यदा विंदुः संप्राप्तो योनिमंडलम् ॥  
 व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शत्त्या निवद्धो योनिमुद्रया ॥ ४३ ॥  
 ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः ॥  
 मासार्धेन न संदेहो मृत्युं जयति योगवित् ॥ ४४ ॥  
 नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरे यस्य योगिनः ॥  
 ॥ टीका ॥

सार्वविभक्तिकस्तसिः । लंबिका तालु तस्या ऊर्ध्वत उपरिभागे स्थितं विवरं छिद्रं  
 मुद्रितं पिहितम् । कामिन्या युवत्याश्लेषितस्यालिंगितस्यापि । च शब्दोऽप्यर्थे ।  
 तस्य विंदुवीर्यं न क्षस्ते न स्खलति ॥ ४२ ॥

चलित इति ॥ चलितोऽपि सखलितोऽपि विंदुर्यदा यस्मिन् काले योनिमंड-  
 लं योनिस्थानं संप्राप्तः संगतस्तदैव योनिमुद्रया मेद्राकुंचनरूपया । एतेन वज्रोली  
 मुद्रा सूचिता । निवद्धो नितरां वद्धः शत्त्याकर्षणशत्त्याहृतः प्रकृष्ट ऊर्ध्वं व्रजति ।  
 सुषुम्नामार्गेण विंदुस्थानं गच्छति ॥ ४३ ॥

ऊर्ध्वजिह्वह इति ॥ ऊर्ध्वालंबिकोर्ध्वविवरोन्मुखा जिह्वा यस्य स ऊर्ध्वजिह्वः  
 स्थिरो निश्चलो भूत्वा । सोमस्य लंबिकोर्ध्वविवरमलितचंद्रामृतस्य पानं सोमपानं  
 यः पुमान् करोति । योगं वैत्तीति योगवित् स मासस्यार्धं मासार्धं तेन मासार्धेन  
 पक्षेण मृत्युं मरणं जयति अभिभवति । न संदेहः । निश्चितमेतदित्यर्थः ॥ ४४ ॥

नित्यमिति ॥ यस्य योगिनः शरीरं नित्यं प्रतिदिनं सोमकलापूर्णं चंद्रकलापू-  
 ॥ भाषा ॥

श्वीकरके आलिंगन हो रहो ताको विंदु नहीं सखलित होय ॥ ४२ ॥

चलित इति ॥ और जो विंदु सखलित होय गयो जा कालमें योनिमंडलमें प्राप्त हुयो  
 फिर वो योगी मेद्राकुंचन जामें करे सो मुद्रा योनिमुद्रा याकरके वज्रोली मुद्रा  
 दिखायदिनी बंध्यो हुयो और शक्तिकरके खिच्च्यो हुयो सुषुम्नामार्गकरके ऊपरकूं खेच ले  
 अर्थात् विंदुस्थानकूं प्राप्त होय हे ॥ ४३ ॥

ऊर्ध्वजिह्वेति ॥ तालूके ऊपरि छिद्रके सन्मुख जिह्वा लगाय स्थिर होय जो तालूके  
 ऊपर छिद्रमसूं पढे एसो जो चंद्रामृत भ्रुकुटीनके मध्यमें चंद्रमा रहे तामेंते अमृत स्वे  
 हे ता चंद्रामृतकूं पान करे योगवेत्ता सो मासको अर्द्ध जो पक्ष ताकरके मृत्युकूं जीतले  
 यामें संदेह नहीं निश्चय हे ॥ ४४ ॥

नित्यमिति ॥ और जा योगीको शरीर नित्य प्रति चंद्रामृतकरके पूर्ण होय ता यो-

मू० तक्षकेणापि दृष्टस्य विषं तस्य न सर्पते ॥ ४६ ॥  
 इंधनानि यथा वह्निस्तैलवर्त्ति च दीपकः ॥  
 तथा सोमकलापूर्ण देही देहं न मुचति ॥ ४७ ॥  
 गोमांसं भक्षयेनित्यं पिवेदमरवारुणीम् ॥  
 कुलीनं तमहं मन्ये इतरे कुलघातकाः ॥ ४८ ॥  
 ॥ टीका ॥

तपूर्णं तस्य तक्षकेण सर्पविशेषेणापि दृष्टस्य दंशेतस्य योगिनः शरीरे विषं गरल्लं तज्जन्यं दुःखं न सर्पति न प्रसरति ॥ ४६ ॥

इंधनानीति ॥ यथा वह्निः इंधनानि काषादीनि न मुचति दीपको दीपः तैलवर्ति च तैलयुक्तां वर्त्ति न मुचति । तथा सोभकलापूर्णं चंद्रकलामृतपूर्णं देहं शरीरं देही जीवो न मुचति न त्यजति ॥ ४७ ॥

गोमांसमिति ॥ गोमांसपरिभाषिकं वक्ष्यमाणं यो भक्षयेन्नित्यं प्रतिदिनममरवारुणीमपि वक्ष्यमाणां पिवेत्तं योगिनं । अहमिति ग्रंथकारोक्तिः । कुले जातः कुलीनः तंसत्कुलोत्पन्नं मन्ये । तदुक्तं ब्रह्मवैरेत् । ‘कृताथौ पितरौ तेन धन्यो देशः कुलं च तत् । जायते योगवान्यत्र दत्तमक्षय्यतां व्रजेत् । दृष्टः संभाषितः स्पृष्टः पुं-प्रकृत्योर्विवेकवान् । भवकोटिशतापातं पुनाति वृजिनं नृणाम् ॥’ ब्रह्मांडपुराणे । ‘गृ-हस्थानां सहस्रेण वानप्रस्थशतेन च । ब्रह्मचारिसहस्रेण योगाभ्यासी विशिष्यते ॥’ राजयोगे वामदेवं प्रति शिववाक्यं । ‘राजयोगस्य माहात्म्यं को विजानाति तत्त्वतः । तज्ज्ञानी वसते यत्र स देशः पुण्यभाजनम् । दर्शनादर्चनादस्य त्रिसप्तकुलसंयुताः ॥’ अज्ञा-मुक्तिपदं यांति किं पुनस्तत्परायणाः । अंतर्योगं वहियोगं यो जानाति विशेषतः ।

॥ भाषा ॥

गीको शरीर तक्षक सर्पकरके डम्यो हुयो ताकूं विष नहीं प्रभाव करे और दुःखबी नहीं होय ॥ ४९ ॥

इंधनानीति ॥ जेसे अग्नि काष्ठकूं नहीं छोडे हे और दीपक तेलसहित जो वर्ती ताय नहीं छोडे हे तेसेही चंद्रामृतकरके पूर्ण जो देह ताय जीव नश त्याग करे ॥ ४६ ॥

गोमांसमिति ॥ जो योगी गोमांस नित्य प्रति भक्षण करे अमरवारुणीको नित्य पान करे ता योगीकूं ग्रंथकर्ता कहें हैं में उत्तम कुलमें उत्पन्न हुयो मानुहूं और जो गोमांस भक्षण अमर वारुणी इनके भक्षण पानकर रहित हे वो अयोगी हे ते कुलके नाश करवे-

मू० गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि ॥  
 गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनम् ॥ ४८ ॥  
 जिह्वाप्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितः खलु ॥  
 चंद्रात्स्ववति यः सारः स स्यादमरवारुणी ॥ ४९ ॥  
 चुंबती यदि लंबिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्पंदिनी ॥

॥ टीका ॥

त्वया प्रयाप्यग्नौ वंधः शेषवेद्यस्तु किं एनः ॥’ इति । कूर्मपुराणे । ‘एककालं द्विकालं वा त्रिकालं नित्यमेव वा । ये युंजते महायोगं विज्ञेयास्ते महेश्वराः ॥’ इति । इतरे वक्ष्यमाणगोमांसभक्षणामरवारुणीपानरहिता अयोगिनस्ते कुलघातकाः कुलनाशकाः सत्कुले जातस्य जन्मनो वैयर्थ्यात् ॥ ४७ ॥

गोमांसशब्दार्थमाह ॥ गोशब्देनोदिता गोइत्याकारकेन शब्देन गोपदेनेत्यर्थः । जिह्वा रसनोदिता कथिता तालुनीति सामीपिकाधारे सप्तमी । तालुसमीपोर्ध्वविवरे तस्या जिह्वायाः प्रवेशो गोमांसभक्षणं गोमांसभक्षणशब्दवाच्यं तत्तु तादृशं गोमांसभक्षणं तु महापातकानां स्वर्णस्तेयादीनां नाशनम् ॥ ४८ ॥

अमरवारुणीशब्दार्थमाह ॥ जिह्वेति ॥ जिह्वायाः प्रवेशो लंबिकोर्ध्वविवरे प्रवेशनं तस्मात्संभूतो यो वह्निरूपमा तेनोत्पादितो निष्पादितः । अत्र वह्निशब्देनौष्ण्यमुष्पलक्ष्यते । यः सारः चंद्राङ्गुवोरंतर्वामभागस्थात्सोमात्स्ववति गलति सा अमरवारुणी स्यादमरवारुणीपदवाच्या भवेत् ॥ ४९ ॥

चुंबतीति ॥ यदि चेलंविकाग्रं लंबिकोर्ध्वविवरं चुंबती स्पृशन्ती । अनिशं निरं-  
 ॥ भाषा ॥

वाले हैं सत्कुलमें उत्पन्न हुये तोहु उनको जन्म वृथा है ॥ ४७ ॥

गोमांस शब्दको अर्थ कहें हैं ॥ गोशब्देनोदिता ॥ गोपदकरके यहां जिह्वा कहीं है- तालुके सरीपमे जो छिद्र तामें जिह्वाको प्रवेश ताकूं गोमांसभक्षण कहे हैं. एसे जो गोमांस भक्षण सो महापातकनकूं नाश करे हे ॥ ४८ ॥

अमरवारुणी शब्दको अर्थ कहे हैं ॥ जिह्वेति ॥ तालुवेके ऊपर छिद्रमें जिह्वाको प्रवेश तामें हुयो जो अग्नि कहा ऊपरा ताकरके उत्पन्न हुयो जो सार झुकटीके भीतर वामभागमें स्थित जो चंद्रमा तामें स्थवे हे सो अमरवारुणी कहें हैं ॥ ४९ ॥

चुंबतीति ॥ जो तालुवेके ऊपर छिद्रकूं निरंतर स्पर्श करे और चंद्रामृतको स्वाव जामें

मू० सक्षारा कटुकाम्लदुधसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा ॥  
 व्याधीनां हरणं जरांतकरणं शस्त्रागमोदीरणं  
 तस्यस्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धांगनाकर्षणम् ॥ ६० ॥  
 मूर्धः षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवासं हठा-  
 दूर्धास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्ति परां चितयन् ॥  
 उत्कल्लोलकलाजलं च विमलं धारामयं यः पिबे-  
 विवर्याधिः स मृणालकोमलवपुयोगी चिरं जीवति ॥ ६१ ॥  
 ॥ ईका ॥

तरं । अत एव रसस्य सोमकलामृतस्य स्पंदः स्पंदनं प्रस्वणमस्यामस्तीति रसस्पं-  
 दिनी यस्य जिह्वा । क्षोरेण लवणरसेन सहिता सक्षारा कटुकं मरीचादि आम्लं चिं-  
 चाफलादि दुधं पयस्तैः सदृशी समाना । मधु क्षोद्रमाज्यं वृतं ताभ्यां तुल्या समा-  
 तथाशब्दः समुच्चये । एतैर्विशेषणै रसस्यानेकरसत्वान्मधुरत्वास्त्रिघृत्वाच्च जिह्वाया  
 अपि रसस्पंदने तथात्मुक्तम् । तहिं तस्य व्याधीनां रोगाणां हरणमपगमो जराया  
 वृद्धावस्थाया अंतःकरणं नाशनं शस्त्राणामायुधानामागमः स्वाभिमुखागमनं तस्यो-  
 दीरणं निवारणम् । अष्टौ गुणा अणिमादयस्ते अस्य संजाता इत्यष्टगुणितमरत्व-  
 मपरभावः । सिद्धानामंगनाः सिद्धांगनाः सिद्धाश्र ता अंगनाश्रेति वा तासामाकर्ष-  
 णमाकर्षणशक्तिः स्यात् ॥ ६० ॥

मूर्ध इति ॥ रसनां जिह्वां विवरे कपालकुहरे नियम्य संयोज्य । ऊर्ध्वमुक्तान-  
 ॥ भाषा ॥

होय एसी जिह्वा और लवणसहित मरीचादि चिंचाफलादि दुधं इन कर समान मधु स-  
 हत धी इनकर समान अर्थात् जिह्वामें मूलछेदनके पीछे ऐसे ऐसे स्वाद् अमृतके स्वाव  
 ग्रहणते स्वभावते ही होंय तब वा योगीकूं रोगनको दूर होनो वृद्धावस्थाको नाश और  
 शस्त्रनको अपने सम्मुख आगमन तिनकूं निवारण करणो आठोसिद्धीनकी ग्रास होनो  
 और देवभाव होनो सिद्धांगनानको आकर्षण करनो इतनी शक्ति होय जाय ॥ ६५० ॥

मूर्ध इति ॥ जिह्वाकूं कपालके छिद्रमें लगायकरके फिर ऊंचो मुखकरक यामें विप-  
 रीत करणी दिखाय दीनी कुंडलिनीकूं ध्यान करत साधनभूत प्राण तांते भ्रुकुटीके मध्यमें  
 द्विदल कमलमेंते नीचे कंठमें वर्तमान षोडशदल कमल तामें पडो हठयोगते श्रास हुयो  
 निर्मल धारामय तरंगसहित चंद्रामृतरस ताय जो पुरुष पीछे सो योगी ज्वरादिक

मू० यत्प्रालेयं प्रहितसुषिरं मेरुमूर्धीतरस्थं  
 तस्मिस्तत्वं प्रवदति सुधीस्तन्मुखं निम्नगानाम् ॥  
 चंद्रात्सारः स्वति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां  
 तद्वधीयात्सुकरणमथो नान्यथा कायसिद्धिः ॥ ६२ ॥  
 ॥ ईका ॥

मास्यं यस्य सः । ऊर्ध्वास्य इत्यनेन विपरीतकरणी सूचिता । परां शक्ति कुंडलिनीं  
 चितयन्ध्यायन्सन् प्राणान्साधनभूतान् । षोडश पत्राणि दलानि यस्य तत् षोड-  
 शपत्रं तच्च तत्पदं कंठस्थाने वर्तमानं तस्मिन्गलितं हठाद्धयोगादवासं प्राप्तं विमलं  
 निर्मलं धारामयं धारारूपमुत्कल्लोलमुक्तरंगं च तत्कलाजलं सोमकलारसं यः पुमान्  
 पिबेत् धयेत्स योगी निर्गता व्याधयो ज्वरादयो यस्मात्स निर्धाधिः सन् यद्वा  
 निर्गता विविधा आधिर्मानसी व्यथा यस्मात्स तादशः सन् मृणालं विसमिव  
 कोमलं मृदु वपुः शरीरं यस्य स मृणालकोमलवपुश्च सन् चिरं दीर्घकालं जीवति  
 प्राणान् धारयति । हठाद्धयोगात् । प्राणात्साधनभूतादवासमिति वा योजना प्रा-  
 णेरिति कचित्पाठः ॥ ६३ ॥

यत्प्रालेयमिति ॥ मेरुपत्सर्वोन्नता सुषुम्ना मेरुस्तस्य मूर्धोपरिभागस्तस्यांतरे मध्ये  
 तिष्ठतीति मेरुमूर्धीतरस्थं यत्प्रालेयं सोमकलाजलं प्रहितं निहितं यस्मिस्तत्त्वात् तच्च  
 तत्सुषिरं विवरं तस्मिन्विवरे सुधीः शोभना रजस्तमोभ्यामनभिभूतसत्त्वा धीर्वुद्धि-  
 र्यस्य सः । तत्त्वमात्मतत्त्वं प्रवदति प्रकर्षेण वदति । ‘तस्याः शिखाया मध्ये परमात्मा  
 व्यवस्थितः’ इति श्रुतेः । आत्मनों विभुत्वे खेचरीमुद्रायां तत्राभिव्यक्तिस्तस्मिस्तत्त्व-  
 ॥ भाषा ॥

व्याधीकर रहित होय और कमलके गावेकोसो कोमल देह जाको ऐसो होय दीर्घ काल  
 ताँई जीवे ॥ ६४ ॥

यत्प्रालेयमिति ॥ मेरु पर्वतकीसीनाई संपूर्णते ऊंची सुषुम्ना तके उपरिभागमें स्थित  
 जो चंद्रामृतरूप जल सो हे स्थित जामें ऐसो छिद्र तामें सतोगुणी हे बुद्धी जाकी सो  
 आत्मतत्त्व कहें हे । और गंगा यमुना सरस्वती नर्मदा जो इडा पिंगला सुषुम्ना गांधारीकूं  
 आदिले जो जाडी तिनकूं ता विवरमें अग्रपनो हे सो चंद्रमंडलते शरीरको सार स्वे हे ।  
 ता चंद्रामृतके लावकरके मनुप्यनकी मृत्यु होय हे । याते प्रथम कह्वाए हें सुकरण नाम  
 खेचरी मुद्रा ताय बांधे या खेचरीके बांधेते चंद्रामृत नहीं स्वे तब मृत्यु नहीं होय जो  
 खेचरी मुद्राको अभाव कहा नहीं बांधे तो देहकी सिद्धिरूप लावण्य बल वज्रकीसी नाई  
 दृढ होनो ये नहीं होय ॥ ६५ ॥

मू० सुषिरं ज्ञानजनकं पंचस्रोतःसमन्वितम् ॥  
 तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन् शून्ये निरंजने ॥ ५३ ॥  
 एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी ॥  
 एको देवो निरालंब एकावस्था मनोन्मनी ॥ ५४ ॥  
 ॥ दीका ॥

मित्युक्तम् । निम्नगानां गंगायमुनासरस्वतीनर्घदादिशब्दवाच्यानामिदापिंगलासुपु-  
 न्नागांधारीप्रभृतीनां तत्स्मिन्विवरे तत्समीपे मुखमग्रमस्ति चंद्रात्सोमाद्वपुषःशरीर-  
 स्य सारः स्वति क्षरति तेन चंद्रसारक्षरणेन नराणां मनुष्याणां मृत्युर्मरणं भवति ।  
 अतो हेतोस्तप्तपूर्वोदितं सुकरणं शोभनं करणं खेचरीमुद्रास्यं बध्नीयात् । सुकरणे  
 बद्धे चंद्रसारस्ववणाभावान्मृत्युर्न स्यादिति भावः अन्यथा सुकरणवंधनाभावे काय-  
 स्य देहस्य सिद्धी रूपलावण्यवलवज्रसंहननरूपा न स्यात् ॥ ५२ ॥

सुषिरमिति ॥ पंच यानि स्रोतांसीडादीनां प्रवाहास्तैः समन्वितं सम्यग्नुगत-  
 म् । समस्रोतःसमन्वितमिति कचित्पाठः । ज्ञानजनकमलौकिकवोधितात्मसाक्षात्का-  
 रजनकं यत्सुषिरं विवरं तस्मिन्सुषिरेऽजनमविद्या तत्कार्यं शोकमोहादि च निर्गतं  
 यस्मात्तचिरंजनं तस्मिन्निरंजने शून्ये सुषिरावकाशे खेचरी मुद्रा तिष्ठते स्थिरीभव-  
 ति । ‘प्रकाशनस्थेयाख्ययोश्च’ त्यात्मनेपदम् ॥ ५३ ॥

एकमिति ॥ सृष्टिमयं सृष्टिरूपं प्रणवाख्यं बीजमेकं मुख्यं । तदुक्तं मांडूक्यो-  
 पनिषदि । ‘ओमित्येतदक्षरमिदं सर्वमि’ ति । खेचरी मुद्रा एका मुख्या । निरालंब  
 आलंबनशून्य एको मुख्यो देवः । आलंबनपरित्यागेनात्मनः स्वरूपावस्थानात् ।  
 उन्मन्यवस्थेका मुख्या । ‘एके मुख्यान्यकेवलाः’ इत्यमरः । बीजादिषु प्रणवादिव-  
 मुद्रासु खेचरी मुख्येत्यर्थः ॥ ५४ ॥

॥ भाषा ॥

सुषिरमिति ॥ पांच जो इडा पिंगला सुषुम्ना गांधारी हस्तिनिवा इन पांच नाडी-  
 नको प्रवाह ऊपर है ये ऊपरकूं वहें हैं सो इनके प्रवाह कर संयुक्त और आत्मकूं सा-  
 क्षात्कार प्रगट करे ऐसो विवर है सो अविद्या और अविद्याके कार्यशोक मोद्दादिक ये  
 जाते दूर होंय पोलरूप जो विवर तामें खेचरी मुद्रा स्थिर होय ॥ ५३ ॥

एकमिति ॥ सृष्टिरूप बीज प्रणव नाम एकही हैं । सब बीजनमें मुख्य है । और सर्व-  
 देवतानमें देव भगवान् मुख्य हैं । जेसें मनोन्मनी अवस्था मुख्य है । तेसेंही मुद्रानमें खेचरी  
 मुद्रा मुख्य है ॥ ५४ ॥

अथोङ्गीयानबंधः ॥

मू० बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तृङ्गीयते यतः ॥  
 तस्मादुङ्गीयनाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥ ५५ ॥  
 उङ्गीनं कुरुते यस्मादविश्रांतं महाखगः ॥  
 उङ्गीयानं तदेव स्यात्तत्र बंधोऽभिधीयते ॥ ५६ ॥  
 उदरे पश्चिमं तानं नाभेरुर्ध्वं च कारयेत् ॥  
 उङ्गीयानो ह्यसौ बंधो मृत्युमातंगकेसरी ॥ ५७ ॥  
 ॥ दीका ॥

उङ्गीयानबंधं विवक्षुस्तावदुङ्गीयानशब्दार्थमाह ॥ बद्ध इति ॥ यतो यस्मादेतो-  
 र्येन बंधेन बद्धो निरुद्धः प्राणः सुषुम्नायां मध्यनाड्यामुङ्गीयते सुषुम्नां विहायसा ग-  
 च्छति तस्मात्कारणादयं बंधो योगिभिर्मत्स्येद्रादिभिरुङ्गीयनमाख्याभिधा यस्य स  
 उङ्गीयनाख्यः समुदाहृतः सम्यग्व्युत्पत्त्योदाहृतः कथितः । सुषुम्नायामुङ्गीयतेऽनेन  
 बद्धः प्राण इत्युङ्गीयनम् । उत्पूर्वा ‘हुङ् विहायसा गतावि’ त्यस्मात्करणे ल्युट् ॥ ५८ ॥

उङ्गीनमिति ॥ महांश्वासौ खगश्च महाखगः प्राणः । सर्वदा देहावकाशे गति-  
 मन्त्वात् । यस्मादंधादविश्रांतं यथा स्यात्तथोङ्गीनं विहंगमगतिं कुरुते । सुषुम्नायामि-  
 त्यध्याहार्यम् । तदेव बंधविशेषमुङ्गीयानमुङ्गीयाननामकं स्यात् । तत्र तस्मिन्विषये  
 बंधोऽभिधीयते बंधस्वरूपं कथयते मयेति शेषः ॥ ५६ ॥

उङ्गीयानबंधमाह ॥ उदर इति ॥ उदरे तुंदे नाभेरुर्ध्वं चकारादधः उपरि-  
 भागेऽधोभागे च पश्चिमं तानं पश्चिमाकर्षणं नाभेरुर्ध्वाधोभागौ यथा पृष्ठसंलग्नौ  
 स्यातां तथा तानं ताननं नामाकर्षणं कारयेत्कुर्यात् । णिजर्थोऽविवक्षितः । असौ  
 नाभेरुर्ध्वाधोभागयोस्ताननरूप उङ्गीयान उङ्गीयानाख्यो बंधः । कीदृशः मृत्युरेव  
 मातंगो गजस्तस्य केसरी सिंहः सिंह इव निर्वर्तकः ॥ ५७ ॥

॥ भाषा ॥

उङ्गीयानबंधकूं कहो चाहे है सो प्रथम उङ्गीयान शब्दको अर्थ कहें हैं ॥ बद्ध इति ॥  
 जा हेतुतेजा जा बंधनकरके रुको हुयो वायु सुषुम्नामें मध्यनाडीकरके उड जायके सुषुम्ना  
 आकाशमागरके गमन करे तातें ये बंध योगी मत्स्येद्रादिनकरके उङ्गीयानबंध कहो है ॥ ५९ ॥

उङ्गीयानमिति ॥ महान् जो खग कोन प्राण सो जा बंध करेते श्रम जामें न होय सुषु-  
 म्नामें होय पक्षीनकी गती करे वा बंधनकूं उङ्गीयान नाम कहें हैं तामें बंधस्वरूप कहो है ॥ ५६ ॥  
 उदर इति ॥ नाभिको उपरलो भाग नीचलो भाग इनकूं उदरमें पीठमें लग जाय ऐसो

मू० उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ॥  
 अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते ॥ ६८ ॥  
 नाभेरुर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नः ॥  
 षण्मासमध्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥ ६९ ॥  
 सर्वेषामेव बंधानामुक्तमो द्युड्डियानकः ॥  
 उड्डियाने हृषे वंधे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥ ६० ॥  
 ॥ ईका ॥

उड्डीयानं त्विति ॥ गुरुहितोपदेष्टा तेन गुरुणा उड्डीयानं तु सदा सर्वदा स-  
 हजं स्वाभाविकं कथितं प्राणस्य बहिर्गमनम् । सर्वदा सर्वस्यैव जायमानत्वात् । यस्तु  
 यः पुरुषस्तु सततं निरंतरमध्यसेत् । उड्डीयानमित्यत्रापि संबध्यते । स तु वृद्धोऽपि  
 स्थविरोऽपि तरुणायते तरुण इवाचरति तरुणायते ॥ ६८ ॥

नाभेरिति ॥ नाभेरुर्ध्वमुपरिभागेऽधश्चाप्यधोभागेऽपि प्रयत्नतः प्रकृष्टो यत्नः प्र-  
 यत्नस्तस्मात्प्रयत्नतः । यत्नविशेषात्तानं पश्चिमतानं कुर्यात् । पूर्वार्धोऽड्डीयानस्वरूप  
 मुक्तं । अथ तत्पश्चांसा । षण्मासं षण्मासपर्यंतं । उड्डीयानमित्यध्याहारः । अभ्यसे  
 त्युनः पुनरनुत्प्रेत्स मृत्युं जयत्येव संशयो न । अत्र संदेहो नास्तीत्यर्थः ॥ ६९ ॥

सर्वेषामिति ॥ सर्वेषां बंधानां मध्ये उड्डीयानकः उड्डीयानबंध एव । स्वार्थे  
 कप्रत्ययः । उत्तमः उत्कृष्टः हि यस्माद्डीयाने वंधे हृषे सति स्वाभाविकी स्वभावसि-  
 द्धैव मुक्तिर्भवेत् । उड्डीयानवंधे कृते विहंगमगत्या सुषुम्नायां प्राणस्य मूर्धनं गमनात् ।  
 'समाधौ मोक्षमामोती' ति वाक्यात्सहजैव मुक्तिः स्यादिति भावः ॥ ६० ॥

॥ भाषा ॥

पीछैकूं खेंचे ये बंधन उड्डीयान नाम हे. केसो हे मृत्युरुपी हाथीकूं सिंहकीसीनाई नि-  
 वर्त करवेवारो हे ॥ ६७ ॥

उड्डीयानं त्विति ॥ हितके उपदेशकर्ता गुरु ता गुरुकरें सहजस्वभाव वृद्धो हयो  
 उड्डीयान ताय अभ्यास करे निरंतर तो वृद्ध पुरुषवी तरुण होय जाय ॥ ६८ ॥

नाभेरिति नाभीको उपरिभाग नीचलो भाग यत्नते पीठमें लगे एसो तानु करे अर्थात्  
 पीछैकूं खेंचे या उड्डीयानकूं छै महिनापर्यंत एसें अभ्यास करे वारंवार तो मृत्युकूं जीतले  
 यामें संदेह नहीं ॥ ६९ ॥

सर्वेषामिति ॥ संपूर्ण बंधनके मध्यमें उड्डीयान बंधन उत्तम हे ये उड्डीयान बंधन दृढ-

अथ मूलबंधः ॥  
 मू० पार्षिणभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदम् ॥  
 अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबंधोऽभिधीयते ॥ ६१ ॥  
 अधोगतिमपानं वा ऊर्ध्वं कुरुते बलात् ॥  
 आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलबंधं हि योगिनः ॥ ६२ ॥  
 गुदं पाष्णर्या तु संपीड्य वायुमाकुंचयेद्गलात् ॥  
 ॥ ईका ॥

मूलबंधमाह ॥ पार्षिणभागेनेति ॥ पार्षिणभागो गुल्फयोरधःप्रदेशस्तेन योनि-  
 योनिस्थानं गुदमेद्योर्मध्यभागं संपीड्य सम्यक् पीडियित्वा गुदं पायुमाकुंचयेत्संको-  
 चयेत् । अपानमधोगतिं वायुमूर्ध्वमुपर्याकृष्याकृष्टं कृत्वा मूलबंधोऽभिधीयते कथयते ।  
 पार्षिणभागेन योनिस्थानसंपीडनपूर्वकं गुदस्याकुंचनं मूलबंध इत्युच्यत इत्यर्थः ॥ ६१ ॥

अधोगतिमिति ॥ यः अधोगतिं अधोऽर्वाग्गतिर्यस्य स तथा तपपानमपानवा-  
 युमाकुंचनेन मूलाधारस्य संकोचनेन बलाद्वादूर्ध्वं गच्छतीत्यूर्ध्वगस्तमूर्ध्वं सुषुम्ना-  
 यामूर्ध्वगमनशीलं कुरुते । वै इति निश्चयेऽव्ययम् । योगिनो योगाभ्यासिनस्तं मू-  
 लबंधं मूलस्य मूलस्थानस्य बंधनं मूलबंधस्तं मूलबंधमित्यन्वर्थं प्राहुः । अनेन मूलबं-  
 धशब्दार्थं उक्तः । पूर्वश्लोकेन तु तस्य बंधनप्रकार उक्त इत्यपौनरुक्त्यम् ॥ ६२ ॥

अथ योगवीजोक्तरीत्या मूलबंधमाह ॥ गुदमिति ॥ पाष्णर्योर्गुल्फयोरधोभा-  
 गेन गुदं वायुं संपीड्य सम्यक् पीडियित्वा संयोजयेत्यर्थः । तुशब्दः पूर्वस्मादस्य  
 ॥ भाषा ॥

होय जाय तो स्वभावसिद्धही मुक्ति होय उड्डीयानके करेते पक्षीनकीसी गतीकरके  
 सुषुम्नामें होय प्राणकूं मस्तकमें लेजायेते समाधीमें मोक्ष होय हे या प्रकारः स्वाभाविकी  
 मुक्ति होय ॥ ६० ॥

अब मूलबंध कहें हें ॥ पार्षिणभागेनेति ॥ एटीकर योनिस्थानकूं दावकरके गुदाकूं  
 संकोचकरे फिर अपान जो वायु कोन नीचैकूं जाय जो वायु ताय ऊपर चढावेये मूल-  
 बंध कहें हे ॥ ६१ ॥

अधोगतिमिति ॥ नीचै गती जाकी एसो जो अपानवायु ताकूं मूलाधार संकोचक-  
 रके बलते ऊर्ध्वगमन करे अर्थात् सुषुम्नामें श्रास करे योगाभ्यासी याकूं मूलबंधन कहें हें  
 मूलस्थानको बंधन जामें होय सो मूलबंध कहें हें ॥ ६२ ॥

योगवीजमें कही जो शीती ताकरके मूलबंध कहें हें ॥ गुदमिति ॥ एटीकरके

मू० वारंवारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ ६३ ॥  
 प्राणापानौ नादविंदू मूलबंधेन चैकताम् ॥  
 गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥ ६४ ॥  
 अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ॥  
 ॥ ईका ॥

विशेषत्वव्योतकः । यथा येन प्रकारेण समीरणो वायुरुर्ध्वं सुषुम्नाया उपरिभागे  
 याति गच्छति तथा तेन प्रकारेण बलाद्घटाहारंवारं पुनःपुनर्वायुमपानमाकुचयेहुद-  
 स्याकुचनेनाकर्षयेत् । अयं मूलबंध इति वाक्याध्याहारः ॥ ६३ ॥

अथ मूलबंधगुणानाह ॥ प्राणापानाविति ॥ प्राणश्चापानश्च प्राणापानावूर्ध्व-  
 धोगती वायु । नादोऽनाहतध्वनिः विंदुरनुस्वारस्तौ मूलबंधेनैकतां गत्वैकीभूय  
 योगस्य संसिद्धिः सम्यक् सिद्धिस्तां योगसंसिद्धिं यच्छतो ददतः । अभ्यासिन  
 इति शेषः । अत्रास्मिन्नर्थे संशयो न । संदेहो नास्तीत्यर्थः । अयं भावः । मूलबंधे  
 द्वेष्टपानः प्राणेन सहैकीभूय सुषुम्नायां प्रविशति । ततो नादाभिव्यक्तिर्भवति  
 ततो नादेन सह प्राणापानौ हृदयोपरि गत्वा नादस्य विंदुना सहैक्यं विंदुनाधाय  
 मूर्ध्नि गच्छतः । ततो योगसिद्धिः ॥ ६४ ॥

अपानप्राणयोरिति ॥ सततं मूलबंधनान्मूलबंधमुदाकरणादपानप्राणयोरैक्यं  
 ॥ भाषा ॥

गूदाकूं दावकरके फिर जा प्रकार कर वायु सुषुम्नाके उपरिभागमें प्राप्त होय ता  
 प्रकार कर बलें वारंवार अपान वायुकूं गुडाकूं आकुचन करके खेंचे ये मूलबंध हे ॥ ६३ ॥

अब मूलबंधके गुण कहें हैं ॥ प्राणापानाविति ॥ प्राण अपान प्राण तो ऊर्ध्वगति वा-  
 यु और अपान अधोगती वायु और नाद कहा भेघकीसी ध्वनि और विंदु कहा अनुस्वार  
 ये च्यारों मूलबंधकरके एकत्र होय योगकी सिद्धी ताथ देवे । यामें संदेह नहीं । याको ये  
 भाव हे मूलबंध करेते अपानवायु प्राणवायुकरके सहित एक होय सुषुम्नामें इंश करे  
 ताते नाद प्रगट होय ता नादकरके सहित प्राण और अपान दोनों बन्धे हृदयके  
 ऊपर जाय नादकूं विंदुकरके सहित ऐक्यकरके मस्तकमें प्राप्त होय ताते योगसिद्धि  
 होय हे ॥ ६४ ॥

अपानप्राणयोरिति ॥ निरंतर मूलबंध मुदा करेते अपानवायु और प्राणवायु

मू० युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबंधनात् ॥ ६५ ॥  
 अपाने ऊर्ध्वगे जाते प्रयाते वहिमंडलम् ॥  
 तदाऽनलशिखा दीर्घा जायते वायुनाहता ॥ ६६ ॥  
 ततो यातो वहयपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम् ॥  
 तेनात्यंतप्रदीपस्तु ज्वलनो देहजस्तथा ॥ ६७ ॥

॥ ईका ॥

भवति । मूत्रपुरीषयोः संचितयोः क्षयः पतनं भवति । वृद्धोऽपि स्थविरोऽपि युवा  
 तहणो भवति ॥ ६५ ॥

अपान इति ॥ मूलबंधनादपाने अधोगमनशिले वायौ ऊर्ध्वगे ऊर्ध्वं गच्छती  
 त्यूर्ध्वगस्तस्मिन्नाद्वशे सति वहिमंडलं वहेमंडले त्रिकोणं नाभेरधोभागेऽस्ति ।  
 तदुक्तं याङ्गवल्क्येन । ‘देहमध्ये शिखिस्थानं तसजांबूनदप्रभम् । त्रिकोणं तु मनु-  
 ष्याणां चतुरसं चतुष्पदाम् । मंडलं तु पतंगानां सत्यमेतद्वीमि ते । तन्मध्ये तु शिखा  
 तन्वी सदा तिष्ठति पावके’ इति । तदा तस्मिन्काले वायुना अपानेनाहता संगता  
 सत्यनलशिखा जठराश्रिशिखा दीर्घा आयता जायते । वर्धत इति कच्चित्पाठः ॥ ६६ ॥

तत इति ॥ ततस्तदनंतरं वहिश्चापानश्च वहयपानौ । उष्णं स्वरूपं यस्य स तथा  
 तमनलं शिखादैर्घ्यादुष्णस्वरूपं प्राणमूर्ध्वगतिमनिलं यातो गच्छतः । ततोऽनलशि-  
 खादैर्घ्यादुष्णस्वरूपकादिति वा योजना । तेन प्राणसंगमनेन देहे जातो देहजो  
 ज्वलनोऽप्यिरत्यंतमधिकं दीप्तो भवति । तथेति पादपूरणे । अपानस्योर्ध्वगमने दीप्ता  
 एव ज्वलनः प्राणसंगत्याऽत्यंतं प्रदीप्तो भवतीत्यर्थः ॥ ६७ ॥

॥ भाषा ॥

इनकूं ऐक्यता होय जाय हे । तब संचय कियो हुयो मूत्र और पुरीष इनको पतन होय.  
 या मूलबंधके करेते बूदो पुरुष युवान होय जाय ॥ ६९ ॥

अपान इति ॥ मूलबंधन करेते अपानवायु ऊपर चलन लगे तब नाभिते नीचे त्रिको-  
 ण हे वो अग्निको मंडल हे वामें अग्नी रहे हे वा अग्निमंडलमें अपानवायु जाय हे तब वा-  
 युकरके मिली हुई जाठराश्रिकी शिखा कोन जवाला बढ जाय हे ॥ ६६ ॥

तत इति ॥ ता पीछे अग्नि और अपानवायु ये दोनों उष्णस्वरूप जाको एसो प्राणवा-  
 यु तामें जाय हे ताकरके देहमें होय एसो अग्नि अत्यंत अधिक दीप्त होय हे ॥ ६७ ॥

मू० तेन कुङ्डलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते ॥  
 दंडाहता भुजंगीव निशस्य क्रज्जुतां ब्रजेत् ॥ ६८ ॥  
 विलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाभ्यन्तरं ब्रजेत् ॥  
 तस्मान्नित्यं मूलबंधः कर्तव्यो योगिभीः सदा ॥ ६९ ॥  
 कंठमाकुंच्य हृदये स्थापयेच्चिद्गुं हृदम् ॥  
 बंधो जालंधरारूपोऽयं जरामृत्युविनाशकः ॥ ७० ॥

॥ टीका ॥

तेनेति ॥ तेनज्वलनस्यात्यंतं प्रदीपनैन संतप्ता सम्यक् तप्ता सती सुप्ता निद्रिता कुङ्डलिनी शक्तिः संप्रबुध्यते सम्यक् प्रबुद्धा भवति । दंडेनाहता दंडाहता चासौ भुजंगीव सर्पिणीव निशस्य निश्वासं कृत्वा क्रज्जुतां सरलतां ब्रजेद्वच्छेत् ॥ ६८ ॥

विलं प्रविष्टेति ॥ ततो क्रज्जुताप्राप्त्यनंतरं विलं विवरं प्रविष्टा भुजंगीव ब्रह्मनाडी सुषुम्ना तस्या अंतरं मध्यं गच्छेत्समाद्वेतोर्योगिभिर्योगाभ्यासिभिर्मूलबंधो नित्यं प्रतिदिनं सदा सर्वस्मिन्काले कर्तव्यः कर्तुं योग्यः ॥ ६९ ॥

जालंधरबंधमाह ॥ कंठमिति ॥ कंठे गले विलमाकुंच्य हृदये वक्षः समीपे चतुर्गुलांतरितप्रदेशे चुबुकं हनुं दृढं स्थिरं स्थापयेत् स्थितं कुर्यात् । अयं कंठाकुंचन-पूर्वकं चतुर्गुलातरितहृदयसमीपेऽधोनमनयन्पूर्वकं चुबुकस्थापनरूपो जालंधर इत्याख्यायत इति जालंधरारूपो जालंधरनामा बंधः । कीदृशः जरा वृद्धावस्था मृत्युर्मरणं तयोर्विनाशको विशेषेण नाशयतीतिविनाशको विनाशकर्ता ॥ ७० ॥

॥ भाषा ॥

तेनेति ॥ ता अग्निको अत्यंत दीपनताकरके तापकूं प्राप्त हुई और सूती हुई जो कुङ्डलिनी शक्ति सो जाग उठै हे. जैसे दंडके प्रहारकरके सूती सर्पिणी बडे बडे श्वास लेकर सूधी सरल होय जाय ॥ ६८ ॥

विलं प्रविष्टेति ॥ तापीछे विलेमें प्रवेश कर जाय सर्पिणी ताकीसीनाई कुङ्डलिनी सुषुम्नामें प्रवेश कर जाय ता कारणते योगाभ्यासीनिकरके मूलबंध दिनदिन प्रति सर्वकालमें करनौ योग्य है ॥ ६९ ॥

अब जालंधर बंध कहें हैं ॥ कंठमिति ॥ कंठकूं नीचो नमाय हृदयके च्यार अंगुल अंतरये ढोढ़ी यत्न कर दृढ़ स्थिर स्थापन करे ये जालंधर नाम बंध हे ये कैसो हे वृद्धावस्था और मृत्यु इनकूं नाश करे हे ॥ ७० ॥

मू० बधाति हि शिराजालमधोगामि नभोजलम् ॥  
 ततो जालंधरो वंधः कंठदुःखौघनाशनः ॥ ७१ ॥  
 जालंधरे कृते वंधे कंठसंकोचलक्षणे ॥  
 न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥ ७२ ॥  
 कंठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तंभयेदृढम् ॥  
 ॥ टीका ॥

जालंधरपदस्यार्थमाह ॥ बधनातीति ॥ हि यस्माच्छिराणां नाडीनां जालं समुदायं बधनाति । अधो गंतुं शीलमस्येत्यधोगामि नभसः कपालकुहरस्य जलमसृतं च बधनाति प्रतिबधनाति । ततस्तस्माज्जालंधरो जालंधरनामकोऽन्वर्थो वंधः जालं दशाजालं जलानां समूहो जालं धरतीति जालंधरः । कीदृशः कंठे गलप्रदेशे यो दुःखौघो विकारजातो दुःखसमूहस्तस्य नाशनो नाशकर्ता ॥ ७१ ॥

जालंधरगुणानाह ॥ जालंधर इति ॥ कंठस्य गलबिलस्य संकोचनं संकोच आकुचनं तदेव लक्षणं स्वरूपं यस्य स कंठसंकोचलक्षणः तस्मिन् तादृशे जालंधरे जालंधरसंज्ञके वंधे कृते सति पीयूषमसृतमग्नौ जाठरेऽनले न पतति न सरति । वायुश्च प्राणश्च न कुप्यति नाड्यन्तरे वायोर्गमनं प्रकोपस्तं न करोतीत्यर्थः ॥ ७२ ॥

कंठसंकोचनेनैति ॥ दृढं गाढं कंठसंकोचनेनैव कंठसंकोचनमात्रेण द्वे नाड्यौ इडापिंगले स्तंभयेदयं जालंधर इति कर्तृपदाध्याहारः । इदं कंठस्थाने स्थितं

॥ भाषा ॥

अब जालंधर पदको अर्थ कहें हैं ॥ बधातीति ॥ नाडीनको जाल जो समूह ताय बांधे और नीचैकूं गमन करे एसो कपालको कुहर जो छिद्र ताको जल जो अमृत ताय बांधे तातें ये जालंधरबंध हे जलनको समूह होय ताकूं जाल कहें हैं जाल जो नशनको जाल ताय धारन करे यातें जालंधर कहे हे ये जालंधर बंध कंठमें जो दुःखनको समूह विकारमात्र कंठके ताकूं नाश करे हे ॥ ७१ ॥

अब जालंधरके गुण कहे हैं ॥ जालंधर इति ॥ कंठके नीचै नमानो येही स्वरूप जाको एसो जालंधर बंध करे तब ऊपरसुं अमृत जाठराग्नीमें नहीं पडे तब प्राणवायु नाडीके भीतर गमन कर प्रकोप नहीं करे ॥ ७२ ॥

कंठसंकोचनेनैति ॥ दृढं कंठके संकोचनमात्रकरके दोनो नाडी इडा पिंगला तिनै स्तंभन करे ये जालंधर बंध हे कंठस्थानमें स्थित विशुद्ध नाम चक्र हैं सोमध्यम चक्र जाननो

मू० मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबंधनम् ॥ ७३ ॥  
 मूलस्थानं समाकुंच्य उद्धियानं तु कारयेत् ॥  
 इडां च पिंगलां वधा वाहयेत्पश्चिमे पथि ॥ ७४ ॥  
 अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनो लयम् ॥  
 ततो न जायते मृत्युर्जरारोगादिकं तथा ॥ ७५ ॥

॥ टीका ॥

विशुद्धास्य चक्रं मध्यचक्रं मध्यमं चक्रं ज्ञेयं । कीदृशं षोडशाधारबंधनं षोडशसंस्थाका ये आधारा अंगुष्ठाधारादिब्रह्मरंधांतास्तेषां बंधनं बंधनकारकम् । ‘अंगुष्ठगुल्फजानूरुसीवनीलिंगनाभयः । हृदीवा कंठदेशश्च लंबिका नासिका तथा ॥ भ्रुमध्यं च ललाटं च मूर्धा च ब्रह्मरंध्रकम् । एते हि षोडशाधाराः कथिता योगिषुगवैः ॥’ तेष्वाधारेषु धारणायाः फलविशेषस्तु गोरक्षसिद्धांतादवगंतव्यः ॥ ७३ ॥

उक्तस्य बंधत्रयस्योपयोगमाह ॥ मूलस्थानमिति ॥ मूलस्थानमाधारभूतमाधारस्थानं समाकुंच्य सम्यगाकुंच्य उद्धियानं नाभेः पश्चिमतानरूपं बंधं कारयेत्कुर्यात् । णिजर्थोऽविवक्षितः । इडां पिंगलां गंगां यमुनां च वधा । जालंधरबंधेनेत्यर्थः । कंठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तंभयेदि ’त्युक्तेः । पश्चिमे पथि सुषुम्नामार्गे वाहयेद्वप्येत्पाणमिति शेषः ॥ ७४ ॥

अनेनेति ॥ अनेनैवोक्तेनैव विधानेनैव पवनः प्राणो लयं स्थैर्यं प्रयाति । गत्यभावपूर्वकं रंध्रे स्थितिः प्राणस्य लयः । ततः प्राणस्य लयान्मृत्युर्जरारोगादिकम् ।

॥ भाषा ॥

योग्य हे केसो हैं चक्र षोडश संस्था जिनकी ऐसे आधार अंगुष्ठकूं आदिले ब्रह्मरंध तक सोले हे सोलेनकूं गिनावे हे अंगुष्ठ गुल्फ जानू ऊरु सीवनी लिंग नाभि हृदय ग्रीवा कंठदेश लंबिका नासिका भ्रुमध्य ललाट मूर्धा ब्रह्मरंध ये सोले आधार योगीनमें श्रेष्ठ तिनकरके कही है. इन आधारमें धारणाको फलविशेष हैं सो गोरक्षसिद्धांतं जान लेनो ॥ ७३ ॥

मूलस्थानमिति ॥ मूलस्थानकूं नाभिको पश्चिमतानरूप उद्धियान बंध करे और जालंधर बंध कर इडा पिंगलाकूं वांधकरके अर्थात् कंठ नमाय दोनो नाडीनकूं स्तंभन करे फिर पश्चिममार्ग जो सुषुम्नामार्ग तामें प्राणवायुकूं प्राप्त करे ॥ ७४ ॥

अनेनेति ॥ या विधानकरके प्राणवायु स्थिर होय जाय अर्थात् वायुकी गति बंध होय

मू० बंधत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितम् ॥  
 सर्वेषां हठतंत्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥ ७६ ॥  
 यत्किञ्चित्स्ववते चंद्रादमृतं दिव्यरूपिणः ॥  
 तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडो जरायुतः ॥ ७७ ॥  
 ॥ टीका ॥

तथा चार्थे । न जायते नोद्धवति । आदिपदेन वलीपलिततंद्रालस्यादिः ग्राहम् ॥ ७५ ॥

बंधत्रयमिति ॥ इदं पूर्वोक्तं बंधत्रयं श्रेष्ठं षोडशाधारबंधेऽतिमशस्तं महासिद्धैर्मत्स्येद्रादिभिश्चकारादसिष्ठादिमुनिभिः सेवितं सर्वेषां हठतंत्राणां हठोपायानां साधनं सिद्धिजनकं योगिनो गोरक्षाच्च विदुर्जानंति ॥ ७६ ॥

विपरीतकरणीं विवक्षुस्तदुपोद्धातत्वेन पिंडस्य जराकरणं तावदाह ॥ यत्किञ्चिदिदिति ॥ दिव्यमुत्कृष्टं सुधामयं रूपं यस्य स तथा तस्मादिव्यरूपिणश्चंद्रात्सोमाचालुमूलस्थाद्यत्किञ्चिद्यत्किमप्यमृतं पीयूषं स्ववते पतति तत्सर्वं सर्वं तत्पीयूषं सूर्यो नाभिस्थोऽनलात्मकः ग्रसते ग्रासीकरोति । तदुक्तं गोरक्षनाथेन । ‘नाभिदेशो स्थितो नित्यं भास्करो दहनात्मकः । अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमूले च चंद्रमाः ॥ वर्षत्यधोमुखश्चंद्रो ग्रसत्यूर्ध्वमुखो रविः । करणं तच्च कर्तव्यं येन पीयूषमाप्यते ॥’ इति । तेन सूर्यकर्तृकामृतग्रसनेन पिंडो देहो जरायुतः जरसा युक्तो भवति ॥ ७७ ॥

॥ भाषा ॥

रंध्रें स्थिति रहें ताकूं प्राणलय होनो कहें हैं ता प्राणके लयते मृत्यु जरा रोग देहकी त्रिवली श्वेत वाल होनो मूर्ढा आलस्यादिक ये नहीं होय ॥ ७९ ॥

बंधत्रयमिति ॥ ये पहलें कह्या ए जो तीन बंध सो श्रेष्ठ हैं मत्स्येद्रादिक महासिद्धनकर वांष्ठादिक मुनीनकरके सेवन करे गये. और संपूर्ण हठके उपायनकी सिद्धीकूं प्रगट करवेवने हैं. या प्रकार गोरक्षकूं आदि लेके जे सिद्ध हैं ते जाने हे ॥ ७६ ॥

यत्किञ्चिदिदिति ॥ तालूके मूलमें स्थित दिव्यरूप जाको एसो चंद्रमा तामेंते कछूक अमृत स्वै हे वा अमृतकूं नाभिमें स्थित जो अग्निरूप सूर्य सो ग्रास करे हे ता सूर्यके अमृत ग्रास करें ये देह जरा जो वृद्धावस्था ताकर युक्त होय हे ॥ ७७ ॥

मू० तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवंचनम् ॥  
गुरुपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ॥ ७८ ॥  
ऊर्ध्वं नाभेरधस्तालोरुर्ध्वं भानुरधः शशी ॥  
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ॥ ७९ ॥  
नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी ॥  
आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य च ॥ ८० ॥  
॥ ईका ॥

तत्रेति ॥ तत्र तद्विषये सूर्यस्य नाभिस्थानलस्य मुखं वंच्यतेऽनेनेति तादृशं दिव्यमुक्तमं करणं वक्ष्यमाणमुदाख्यमस्ति तदुरुपदेशतः गुरुपदेशाज्ञेयं ज्ञातुं शक्यं । शास्त्रार्थानां कोटिभिः न तु नैव ज्ञातुं शक्यम् ॥ ७८ ॥

विपरीतकरणीमाह ॥ ऊर्ध्वं नाभेरिति ॥ ऊर्ध्वमुपरिभागे नाभिर्यस्य स ऊर्ध्व- नाभिस्तस्योर्ध्वनाभेरधः अधोभागे तालु तालुस्थानं यस्य सोऽधस्तालुस्नस्याधस्तालोर्योगिन ऊर्ध्वमुपरिभागे भानुर्दहनात्मकः सूर्यो भवति । अधः अधोभागे शश्यमृतात्मा चंद्रो भवति । प्रथमांतपाते तु यदा ऊर्ध्वेनाभिरधस्तालुर्योगी भवति तदोर्ध्वं भानुरधः शशी भवति । यदातदापदयोरध्याहारेणान्वयः । इयं विपरीताख्या विपरीतनामिका करणी । ऊर्ध्वाधःस्थितयोश्चंद्रसूर्ययोरधज्ज्वर्करणेनान्वर्था गुरुवाक्येन गुरोर्वाक्येनैव लभ्यते प्राप्यते नान्यथा ॥ ७९ ॥

नित्यमिति ॥ नित्यं प्रतिदिनमभ्यासोऽभ्यसनं तस्मिन् युक्तस्यावहितस्य जठ-  
॥ भाषा ॥

तत्रेति ॥ या प्रकर्णमें नाभिमें स्थित जा अग्निरूपी सूर्यको मुख वंचाय जानो जाकरके एसो दिव्य उत्तम जो करण मुद्रा अगाडी कहेंगे जो विपरीतकरणी मुद्रा हे सो गुरुनके उपदेशते जानवेकू योग्य हे. और कोटिन शास्त्रनके अर्थनकर नहीं जानवेकू समर्थ हे ॥ ८० ॥

अब विपरीतकरणी मुद्रा कहें हे ॥ ऊर्ध्वं नाभेरिति ॥ उपरि भागमें नाभि जिके और अधोभागमें तालुस्थान जाके एसे योगीके उपरि भागमें दहनरूप सूर्य होय हे और अधोभागमें अमृतरूपी चंद्रमा होय हे ये विपरीत नाम करणी हे ऊर्ध्वं चंद्रमा नीचे सूर्य ताको ऊपर सूर्य नीचे चंद्रमा करनो ये गुरुनके वाक्यकरके प्राप्त होय हे और प्रकार नहीं होय ॥ ८१ ॥

नित्यमिति ॥ याको नित्य अध्यास करे ताकी जाठराग्निकू वृद्धी करवेवाली विप-

मू० अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात् ॥  
अधःशिराश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ॥ ८१ ॥  
क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ॥  
वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ॥  
याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् ॥ ८२ ॥  
॥ ईका ॥

राग्निरुदराग्निस्तस्य विवर्धिनी विशेषण वर्धिनीति विपरीतकरणीविशेषणम् । तस्य साधकस्य विपरीतकरण्यभ्यासिन आहारो भोजनं बहुलो यथेच्छः संपादनीयः । चः पादपूरणे ॥ ८० ॥

अल्पाहार इति ॥ यद्वल्पाहारः अल्पो भोक्तुमिष्टानस्याहारो भोजनं यस्य तादृशो भवेत्स्यात्तदाऽग्निर्जठरानलो देहं क्षणमात्राद्वैत । शीघ्रं दहेदित्यर्थः । ऊर्ध्वाधः स्थितयोश्चंद्रसूर्ययोरधज्ज्वर्करणक्रियामाह ॥ अधःशिरा इति ॥ अधः अधोभागे भूमौ शिरो यस्य सोऽधःशिराः कराभ्यां कटिप्रदेशमवलंब्य बाहुमूलादारभ्य कूर्परपर्यंताभ्यां बाहुभ्यां स्कंधाभ्यां गलपृष्ठभागशिरःपृष्ठभागाभ्यां च भूमिमवष्टभ्याधःशिरा भवेत् । ऊर्ध्वमुपर्यंतरिक्षे पादौ यस्य स ऊर्ध्वपादः प्रथमदिने आरंभदिने क्षणं क्षणमात्रं स्यात् ॥ ८१ ॥

क्षणादिति ॥ दिनेदिने प्रतिदिनं क्षणात्किंचिदधिकं द्विक्षणं त्रिक्षणं एकादिन-वृद्ध्याऽभ्यसेदम्यासं कुर्यात् ॥ विपरीतकरणीगुणानाह ॥ वलितमिति ॥ वलितं च-मसंकोचः पलितं केशेषु शौक्ल्यं च । षण्मासानां समाहारः षण्मासं तस्माद्धृव-  
॥ भाषा ॥

रीतकरणी है विपरीतकरणीके अभ्यास करवेवाले कू भोजन बोहोत इच्छापूर्वक करनो योग्य हे ॥ ८० ॥

अल्पाहार इति ॥ जो विपरीतकरणी करवेवालो थोडो भोजन करे तो प्रज्वलित हुई जाठराग्निदेहकू शीघ्र जलाय दे अब क्रिया कहे हे पृथ्वीमें मरतक धरकरके दोनो भुजा कटिमें प्राशकरके ऊपर अंतरिक्षमें पामकरके स्थित होय आसंभके प्रथम दिनतो क्षणमात्र रह ॥ ८१ ॥

क्षणादिति ॥ किर दिनदिन प्रतिक्षणते कठू अधिक दूसरे दिन दो क्षण तीसरे दिन तीन क्षण एसे दिनवृद्धीकर अभ्यास करे अब विपरीतकरणीके गुण कहें हे याके करवेवालेके देहमें वली चर्ममें पड़जाय सो और श्वेतकेश छे महीना पीछे नहीं दीखें जो

अथ वज्रोली ॥

मू० स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना ॥  
वज्रोलीं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनम् ॥ ८३ ॥  
तत्र वस्तुद्युयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् ॥  
क्षीरं चैकं द्वितीयं तु नारी च वशवर्तिनी ॥ ८४ ॥  
॥ टीका ॥

मुपरि नैव हृश्यते नैवावलोक्यते । साधकस्य देह इति वाक्याध्याहारः ॥ यस्तु साधको याममात्रं प्रहरमात्रं नित्यमध्यसेत्स तु कार्लजित्कालं मृत्युं जयतीति काल-जिन्मृत्युजेता भवेत् । एतेन योगस्य प्रारब्धकर्मप्रतिवंधकत्वमपि सूचितम् । तदुक्तं विष्णुधर्मे । ‘स्वदेहारंभकस्यापि कर्यणः संक्षयावहः । यो योगः पृथिवीपाल शृणु तस्यापि लक्षणं’ मिति । विवारण्यैरपि जीवन्मुक्तावुक्तम् । यथा प्रारब्धकर्मतत्त्वज्ञानात्मवलं तथा तस्मादपि कर्मणो योगाभ्यासः प्रवलः । अत एव योगिनामुहालकवीतहृष्यादीनां स्वेच्छया देहत्याग उपपत्रत इति । भागवतेऽप्युक्तं ‘देहं ज्ञात्समाधिने’ति ॥ ८२ ॥  
वज्रोल्यां प्रवृत्तिं जनयितुमादौ तत्फलमाह ॥ स्वेच्छयेति ॥ योऽभ्यासी वज्रोलीं वज्रोलीमुद्रां विजानाति विशेषण स्वानुभवेन जानाति स योगी योगे योगशास्त्रे उक्ता योगोक्तास्तैर्योगोक्तैर्नियमैर्ब्रह्मचर्यादिभिर्विना ऋते स्वेच्छया निजेच्छया वर्तमानोऽपि व्यवहरन्नपि सिद्धिभाजनं सिद्धीनामणिमादीनां भाजनं पात्रं भवति ॥ ८३ ॥  
तत्साधनोपयोगि वस्तुद्युपमाह ॥ तत्रेति ॥ तत्र वज्रोल्यभ्यासे वस्तुनोर्दयं वस्तुद्युयं  
॥ भाषा ॥

विपरीतकरणी ऐसे अस्यास करत करत एक प्रहर मात्रकरके लग जाय तब वो योगी मृत्युकों जीतवेवासे होय जाय । याकरके ये दिखायो योग प्रारब्धकर्मकूँ दूर करे हे । जैसे प्रारब्धकर्म तत्त्वज्ञानतें प्रवल हे तेसेही ता प्रारब्धकर्मतें योगाभ्यास प्रवल हे । उहालक और वीतहृष्यादिक योगीनकूँ स्वेच्छाकरके देह त्याग कहो हे । यातें योग श्रेष्ठ हे ॥ ८२ ॥

अब वज्रोलीके आदिमें याको फल कहे हें ॥ स्वेच्छयेति ॥ जो योगाभ्यासो वज्रोली मुद्राकूँ विशेषकर अपने अनुभव करके जाने सो योगी योगशास्त्रमें नहे जे ब्रह्मचर्यादिक करे विना अपनी इच्छाकरके वर्तमान रहे अणिमादिक अष्टासद्धीनके भोगवारो होय ॥ ८३ ॥  
तत्रेति ॥ वज्रोलीके अभ्यासमें दोय वस्तु कहे हें । जा काउ निर्धनं पुरुषकूँ दुर्लभ हें

मू० मेहनेन शनैः सम्यग्धर्वाकुंचनमभ्यसेत् ॥

पुरुषोऽप्यथवा नारी वज्रोलीसिद्धिमाप्नुयात् ॥ ८५ ॥

यत्नतः शस्तनालेन फुत्कारं वज्रकंदरे ॥

शनैः शनैः प्रकुर्वीत वायुसंचारकारणात् ॥ ८६ ॥

॥ टीका ॥

वक्ष्ये कथयिष्ये । कीदृशं वस्तुद्युयं यस्यकस्यचित् यस्यकस्यापि धनहीनस्य दुर्लभं दुःखेन लब्धुं शक्यं दुःखेनापि लब्धुपशक्यमिति वा । ‘दुःस्यात्कष्टनिषेधयोरि’ ति कोशात् ॥ किं तदस्तुद्युयमित्येषायामाह ॥ क्षीरमिति ॥ एकं वस्तु क्षीरं पानार्थं मेहनानंतरमिद्यिनैर्बल्यात्तद्वलार्थं क्षीरपानम् युक्तम् । केचित्तु अभ्यासकाले आकर्षणार्थमित्याहुः । तस्यांतर्गतस्य घनीभावे निर्गमनासंभवात्तदयुक्तं । द्वितीयं तु वस्तु वशवर्तिनी स्वाधीना नारी वनिता ॥ ८४ ॥

वज्रोलीमुद्राप्रकारमाह ॥ मेहनेनेति ॥ मेहनेन स्त्रीसंगानंतरं विंदोः क्षरणेन साधनभूतेन पुरुषः पुमानथवा नार्यपि योषिदपि शनैर्मदं सम्यक् यत्रपूर्वकमूर्धर्वाकुंचनमूर्धमुपर्याकुंचनं मेद्राकुंचनेन विंदोरुपर्याकर्षणमध्यसेद्वज्रोलीमुद्रासिद्धिमाप्नुयात्सिद्धिं गच्छेत् ॥ ८५ ॥

अथ वज्रोल्याः पूर्वांगप्रक्रियामाह ॥ यत्नत इति ॥ शस्तः प्रशस्तो यो नालस्तेन शस्तनालेन सीसकादिनिर्मितेन नालेन शनैः शनैर्मदंमदं यथाग्रेधमनार्थं फुत्कारः क्रियते तादृशं फुत्कारं वज्रकंदरे मेद्रविवरे वायोः संचारः सम्यग्वज्रकंदरे चरणं गमनं तत्कारणात्तद्वेतोः प्रकुर्वीत प्रकर्षणं पुनः पुनः कुर्वीत । अथ वज्रोलीसाधनप्र-

॥ भाषा ॥

एक तो दूध पीवेके अर्थ स्त्री संगके पीछै इंद्रिय निर्बल होय जाय हे याते दूधपान करनो योग हे द्वितीय वस्तु अपनै आज्ञाकारी वशवर्तिनी स्त्री ॥ ८४ ॥

अब वज्रोली मुद्राको प्रकार कहें हें ॥ मेहनेनेति ॥ स्त्रीसंगके पीछै विंदुको क्षरण कहा पुडनो ताकूँ पुरुष अथवा स्त्रीबी यत्रपूर्वक इंद्रीकूँ ऊपर आकुंचनकरके वीर्यकूँ ऊपरि रेवंच लेविको अभ्यास करे तो वज्रोली मुद्राकी सिद्धी प्राप्त होय ॥ ८५ ॥

अब वज्रोली मुद्राकी पूर्वग क्रिया कहें हे ॥ यत्नत इति ॥ चांदीकी बनी हुई नाल शनै शनै जैसे अभीके सिलगायवेकूँ कृक मारे तेसोही फुत्कार इंद्रीके छिद्रमें वायुको संचार वारंवार करे । अब वज्रोलीकी साधनप्रक्रिया कहें है । सीसकी बनी होय सचिक्षण होय इंद्रीमें प्रवेशके योग्य होय ऐसी चैषि अंगुलकी शलाका कराय-

मू० नारीभगे पतद्विद्वमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् ॥  
चलितं च निजं विंदुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ॥ ८७ ॥  
॥ टीका ॥

क्रिया । सीसकनिर्मितां स्निग्धां मेद्रप्रवेशयोग्यां चतुर्दशांगुलमात्रां शलाकां कारणित्वा तस्या मेद्रप्रवेशनमभ्यसेत् । प्रथमदिने एकांगुलमात्रां प्रवेशयेत् । द्वितीयदिने अंगुलमात्रां तृतीयदिने चतुर्थं अंगुलमात्राम् । एवं क्रमेण वृद्धौ द्वादशांगुलमात्रप्रवेशे मेद्रमार्गः शुद्धो भवति । पुनस्ताद्वार्णं चतुर्दशांगुलमात्रां अंगुलमात्रवक्तामूर्ध्वमुखां कारणित्वा तां द्वादशांगुलमात्रां प्रवेशयेत् । वक्तमूर्ध्वमुखं अंगुलमात्रं वहिः स्थापयेत् । ततः सुवर्णकारस्य अग्निधमनसाधनीभृतनालसद्वशं नालं गृहीत्वा तदग्रं मेद्रप्रवेशितद्वादशांगुलस्य नालस्य वक्तोर्ध्वमुखवृद्धं अंगुलमध्ये प्रवेश्य फूत्कारं कुर्यात् । तेन सम्यक् मार्गशुद्धिर्भवति । ततो जलस्य मेद्रेणाकर्षणमभ्यसेत् । जलाकर्षणे सिद्धे पूर्वोक्तश्लोकरीत्या विंदोर्ध्वाकर्षणमभ्यसे । विंदाकर्षणे सिद्धे वज्रोलीमुद्रासिद्धिः । इयं जितप्राणस्यैव सिध्यति नान्यस्य । खेचरीमुद्राप्राणजयोभयसिद्धौ तु सम्यक् भवति ॥ ८६ ॥

एवंवज्रोल्यभ्यासे सिद्धे तदुत्तरं साधनमाह ॥ नारीभगे इति ॥ नारीभगे स्त्रीयो-  
॥ भाषा ॥

करके ताकं इंद्रीमें प्रवेश करवेको अभ्यास करे पहिले दिन एक अंगुल प्रवेश करे दूसरे दिन दो अंगुल प्रवेश करे तीसरे दिन तीन अंगुल प्रवेश करे या रीतकर कमसू बारे अंगुल मात्रा प्रवेश होय तब इंद्रियमार्ग शुद्ध होय वो चोरे अंगुलकी शलाका तामें दोय अंगुल टेढी ओर ऊचो मुख जाको एसी करायले फिर वो द्वादश अंगुल भीतर प्रवेश करे और टेढी ऊचो मुख जाको वो दो अंगुल बहार स्थापन करे ता पीछे सुना रकी अग्नी सिलगायवेकी नाल ताकीसद्वश नाल ग्रहणकरके ता नालको अग्रभाग इंद्रीमें प्रतेश कियो जो द्वादशांगुलकी नाल ताको टेढी ऊचे मुखकी बहार स्थित दो अंगुलकी नाल ताके मध्यमें प्रवेश करके फिर फूत्कार करे ताकरके भलि प्रकार इंद्रियमार्ग शुद्ध होय । तापीछे इंद्रीमूँ जलको उपर चढायवेको अभ्यास करे जब जलको आकर्षण होयवे लगजाय अछी तरहसूं तब पहले श्लोकमें कही जो रीती ताकरके वीर्यके आकर्षणको अभ्यास करे जब वीर्यको आकर्षण सेंच लेनो सिद्ध होय जाय तर्ह वज्रोली मुद्रा सिद्ध होय है । जाके खेचरी मुद्रा ओर प्राणजय ये दोनो सिद्धी जाकू होय ताकं वज्रोली मुद्रा सिद्ध होय औरकू नहीं होय ॥ ८६ ॥

एसे वज्रोली मुद्राको अभ्यास सिद्ध होय जाय ताके अगाडीको साधन कहें हैं ॥ नारी-

मू० एवं संरक्षयेद्विद्वं मृत्युं जयति योगवित् ॥  
मरणं विंदुपातेन जीवनं विंदुधारणात् ॥ ८८ ॥  
सुगंधो योगिनो देहे जायते विंदुधारणात् ॥  
यावद्विद्वः स्थिरो देहे तावत्कालभयं कुतः ॥ ८९ ॥  
॥ टीका ॥

नौ पततीति पतन् पतंश्च पतद्विदुस्तं पतद्विद्वं रतिकाले पतंतं विंदुमभ्यासेन वज्रोलीमुद्राभ्यासेनोर्ध्वमुपर्याहरेदाकर्षयेत् । पतनात्पूर्वमेव । यदि पतनात्पूर्वं विंदो-राकर्षणं न स्यात्तर्हीं पतितमाकर्षयेदित्याह ॥ चलितं चेति ॥ चलितं नारीभगे पतितं निजं स्वकीयं विंदुं चकारात्तद्रजः ऊर्ध्वमुपर्याकृष्याहृत्य रक्षयेत् स्थापयेत् ॥ ८७ ॥

वज्रोलीगुणानाह ॥ एवमिति ॥ एवमुक्तरीत्या विंदुं यः संरक्षयेत् सम्यक् रक्षयेत् स योगविद्वोगाभिज्ञो मृत्युं जयत्यभिभवति । यतो विंदोः शुक्रस्य पातेन पतनेन मरणं भवति । विंदोर्धारणं विंदुधारणं तस्माद्विद्वधारणाज्जीवनं भवति । तस्माद्विद्वं संरक्षयेदित्यर्थः ॥ ८८ ॥

सुगंध इति ॥ योगिनो वज्रोल्यभ्यासिनो देहे विंदोः शुक्रस्य धारणं विंदुधारणं तस्मात्सुगंधः शोभनो गंधो जायते प्रादुर्भवति । देहे यावद्विद्वः स्थिरस्तावत्कालभयं मृत्युभयं कुतः । न कुतोऽपीत्यर्थः ॥ ८९ ॥

॥ भाषा ॥

भगे इति ॥ रतिकालमें स्त्रीकी योनिमें जाने पड्यो और पडे नहीं जा पहले जो विंदु नाम वीर्य ताय वज्रोलीके अभ्यासकरके ऊपरि आकर्षण करे जो पडे पहले विंदुको आकर्षण न होय तो नारीके भगमें गिरपड्यो जो अपनो विंदु ताय और स्त्रीको जो रज ताकूवी ऊपर खेंचकर स्थापन करे ॥ ८७ ॥

आ वज्रोलीके गुण कहें हैं ॥ एवमिति ॥ या रीतकर जो विंदुकूं स्थिर करे सो योगवेत्त होय हे । और वो मृत्युकूं जय करे । और विंदुजो वीर्य ताके पतनकरके तो मरण होय ने । और जो वीर्यकूं यारीतसूं धारण करे तामें जीवन होय हे । तामें विंदुकूं या रीतकर स्थित करे ॥ ८८ ॥

सुगंध इति ॥ वज्रोलीके अभ्यास करवेबालैके देहमें वीर्यके धारणतं बोहोत सुंदर सुगंध प्रगट होय हे । और जबतांई विंदु स्थिर रहे तबतांई कालको भय नहीं होय ॥ ८९ ॥

मू० चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं च जीवितम् ॥  
 तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ॥ १० ॥  
 क्रतुमत्या रजोऽप्येवं बीजं विंदुं च रक्षयेत् ॥  
 मेद्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्यासयोगवित् ॥ ११ ॥  
 सहजोलिश्चामरोलिर्वज्रोल्या भेद एकतः ॥  
 जले सुभस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसंभवम् ॥ १२ ॥  
 ॥ दीका ॥

चित्तायत्तमिति ॥ हि यस्मान्नृणां शुक्रं वीर्यं चित्तायत्तं चित्ते चलत्वा-  
 चित्ते स्थिरे स्थिरत्वाच्चित्ताधीनं जीवितं जीवनं शुक्रायत्तं शुक्रे स्थिरे जीवनाच्छुक्रे  
 नष्टे मरणं शुक्राधीनं तस्माच्छुक्रं विंदुं मनश्च मानसं च प्रकृष्टाद्यत्नादिति प्रयत्नतः  
 रक्षणीयमेव । अवश्यं रक्षणीयमित्यर्थः । एवशब्दो भिन्नक्रमः ॥ १० ॥

क्रतुमत्या इति ॥ एवं पूर्वोक्तेनाभ्यासेन क्रतुविद्यते यस्याः सा क्रतुमती  
 तस्या क्रतुमत्या क्रतुमतातायाः स्थियो रेतः निजं स्वकीयं विंदुं च रक्षयेत् । पूर्वो-  
 क्ताभ्यासं दर्शयति ॥ मेद्रेणोति ॥ अभ्यासो वज्रोल्यभ्यासः स एव योगो योग-  
 साधनत्वात्तं वेच्चित्यभ्यासयोगवित् मेद्रेण गुह्येद्रियेण सम्यग्यत्नपूर्वकमूर्च्छमुपर्याकर्ष-  
 येत् । रजो विंदुं चेति कर्मध्याहारः । अयं श्लोकः क्षिमः ॥ ११ ॥

सहजोल्यमरोल्यौ विवक्षुस्तयोर्वज्रोलीविशेषत्वमाह ॥ सहजोलिश्चेति ॥  
 वज्रोल्या भेदो विशेषः सहजोलिरमरोलिश्च । तत्र हेतुः एकतः एकत्वादेकफलत्वा-  
 दित्यर्थः । एकशब्दाद्वावप्रधानात्पञ्चम्यास्तसिः । सहजोलिमाह ॥ जलेष्विति ॥  
 गोः पुरीषाणि गोमयानि दग्धानि च तानि गोमयानि च दग्धगोमयानि तेषु संभव  
 ॥ भाषा ॥

चित्तायत्तमिति ॥ निश्चय ही जो चित्त चलायमान होय तो मनुष्यनको वीर्य चलजाय.  
 और जो चित्त स्थिर होय तो वीर्यबी स्थिर होय. चित्तके आधीन वीर्य हे. और शुक्र  
 जो स्थिर होय तो जीवन स्थिर होय. जो शुक्र नष्ट होय जाय तो मरण होय. ताँ शु-  
 क्राधीन जीवन हे. ताँ शुक्र और विंदु इने यत्तें अवश्य रक्षा करनो योग्य हे ॥ १० ॥

क्रतुमत्या इति ॥ क्रतुमती खीको रज और अपनो विंदु ताय यारीतम् स्थिर करे  
 इंद्रीकरके यत्नपूर्वक रज और विंदुकू ऊपर आकर्षण करे सो वज्रोलीके अभ्यासयोगवेत्ता  
 जाननो ॥ ११ ॥

अब सहजोलि अमरोली कहें हैं ॥ सहजोलिश्चेति ॥ वज्रोलीके भेदविशेष सह-

मू० वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वांगलेपनम् ॥  
 आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात् ॥ १३ ॥  
 सहजोलिरियं प्रोक्ता श्रद्धेया योगिभिः सदा ॥  
 अयं शुभकरो योगो भोगयुक्तोऽपि मुक्तिदः ॥ १४ ॥  
 अयं योगः पुण्यवतां धीराणां तत्त्वदर्शिनाम् ॥  
 निर्मत्सराणां सिद्ध्येत न तु मत्सरशालिनाम् ॥ १५ ॥  
 ॥ दीका ॥

उत्पत्तिर्यस्य तद्गंधगोमयसंभवं शोभनं भस्म विभूतिः तत् जले तोये निक्षिप्य तो-  
 यमित्रं कृत्वोत्तर उत्तर क्षोकेनान्वेति ॥ १२ ॥

वज्रोलीति ॥ वज्रोलीमुद्रार्थं मैथुनं तस्मादूर्ध्वमनंतरं सुखेनैवानंदेनैवासीनयोरु-  
 पविष्टयोः क्षणादत्युत्सवान्मुक्तस्त्यक्तो व्यापारो रतिक्रिया याभ्यां तौ मुक्तव्यापा-  
 रौ तयोर्मुक्तव्यापारयोः स्त्री च पुमांश्च स्त्रीपुंसो तयोः स्त्रीपुंसोः स्वांगलेपनं शोभ-  
 नान्यंगानि स्वांगानि मूर्धललाटनेत्रहृदयस्कंधभुजादीनि तेषु लेपनम् ॥ १३ ॥

सहजोलिरिति ॥ इयमुक्ता क्रिया सहजोलिरिति प्रोक्ता कथिता योगिभिर्ष-  
 त्स्येद्रादिभिः । कीदृशी सदा श्रद्धेया सर्वदा श्रद्धातुं योग्या । अयं सहजोल्यास्यो  
 योग उपायः शुभकरः शुभं श्रेयः करोतीति शुभकरः । ‘योगः संहननोपायध्यान-  
 संगतियुक्तिष्व’ त्यभिधानात् । कीदृशो योगः भोगेनः युक्तोऽपि मुक्तिदो मो-  
 क्षदः ॥ १४ ॥

अयं योग इति ॥ अयमुक्तो योगः पुण्यं विद्यते येषां ते पुण्यवतः सुकृतिनस्तेषां-  
 ॥ भाषा ॥

जोली अमरोली हे. क्यों जो वज्रोलीके फल सोई इनके फल हें याँते और गोबर जलाय  
 वाकी भस्म श्वेत होय हे. सुंदर होय हे. याँते वा भस्मकू जल मिलायकरके ॥ १२ ॥

वज्रोलीति ॥ वज्रोलीके अर्थ मैथुनकरे पीछै आनंदपूर्वक बेठे क्षणमात्र रतिके उत्स-  
 वते त्याग कीनी हे रतिक्रिया जिनने एसे जो खीपुरुष तिनकू सुंदर अंग जो मस्तक ललाट  
 नेत्र हृदयस्कंध भुजादिकनमें लेपन करनो योग्य हे ॥ १३ ॥

सहजोलिरिति ॥ मत्स्येद्रादिक योगीनकरके ये क्रिया सहजोली नाम कही हे यै  
 श्रद्धा करवेके काय हे. और शुभकों करे हे. और जो खीसंगकरके युक्त हे तोवी ये  
 योग मोक्षको देवेवारो हे ॥ १४ ॥

अयं योग इति ॥ ये योग पुण्यवाननकू धैर्यवाननकू तत्त्वदर्शिनकू दूसरेके गुण दोष-  
 १५

अथामरोली ॥

मू० पित्तोल्बणत्वात्प्रथमाबुधारां विहाय निःसारतयांत्यधारा ॥  
निषेव्यते शीतलमध्यधारा कापालिके खंडमतेऽमरोली ९६  
अमरीं यः पिवेन्नित्यं नस्यं कुर्वन्निदने दिने ॥  
वज्रोलीमध्यसेत्सम्यगमरोलीति कथ्यते ॥ ९७ ॥

॥ ईका ॥

पुण्यवतां धीराणां धैर्यवतां तच्च वास्तविकं पश्यन्तीति तच्चदर्शिनस्तेषां तच्चदर्शिनां  
मत्सरान्निष्कांता निर्मत्सरास्तेषां निर्मत्सराणामन्यगुणदेवरहितानाम् । 'मत्सरोऽन्य  
गुणदेषः' इत्यमरः । तादृशानां पुंसां सिद्ध्येत् सिद्धिं गच्छेत् । मत्सरशालिनां म-  
त्सरवतां तु न सिध्येत् ॥ ९५ ॥

अमरोलीमाह ॥ पित्तोल्बणत्वादिति ॥ पित्तेनोल्बणोत्कटा पित्तोल्बणा त-  
स्या भावः पित्तोल्बणत्वं तस्मात् । यथा प्रथमा पूर्वा यां बुनः शिवांबुनो धारा तां  
विहाय शिवांबुनिर्गमनसमये किंचित्पूर्वा धारां त्यक्त्वा । निर्गतः सारो यस्याः सा  
निःसारा तस्या भावो निःसारता तया निःसारत्वेनांत्यधारा अंत्या  
चरमा या धारा तां विहाय किंचिदंत्यां धारां त्यक्त्वा । शीतला पित्तादिदोषसा-  
रत्वरहिता या मध्यधारा मध्यमा धारा सा निषेव्यते नितरां सेव्यते । खंडो  
योगविशेषो मतोऽभिमतो यस्य स खंडमतस्तस्मिन् खंडमते कापालिकस्यायां का-  
पालिकस्तस्मिन् कापालिके खंडकापालिकसंप्रदाय इत्यर्थः । अमरोली प्रसिद्धेति  
शेषः ॥ ९६ ॥

अमरोलीभिति ॥ अमरीं शिवांबु यः पुमान् नित्यं पिवेत् । नस्यं कुर्वन् श्वासे-  
॥ भाषा ॥

कर रहित होय तिनकूं सिद्ध होय है और दूसरेके गुण ऐश्वर्यादिकूं देखकर द्रेषादिक  
करे और जरोकरें तिनकूं नहीं होय ॥ ९७ ॥

अब अमरोली कहें हैं ॥ पित्तोल्बणत्वादिति ॥ शिवांबुके निर्गमन समरमें पित्त  
करके उत्कटभाव जाको एसी जो प्रथम धारा किंचित् उष्णता जामें ताय त्यागकरके  
फिर नहीं हैं सार जामें एसी अंत्यधारा ताय त्यागकरके फिर शीतल पित्तादिक दोषक-  
रके रहित जो मध्यधारा सो निरंतर सेवन करै योग है अभिमत जाके एसी जो कापा-  
लिका क्रिया सोही अमरोली या नामकर प्रसिद्ध है ॥ ९६ ॥

अमरोलीभिति ॥ जो पुरुष अमरी जो अमरवाहणी ताकूं नासिकाके अंतमें ग्रहण

मू० अभ्यासान्निःसृता चांद्रीं विभूत्या सह मिश्रयेत् ॥  
धारयेदुत्तमांगेषु दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥ ९८ ॥  
पुंसो विंदुं समाकुंच्य सम्यगभ्यासपाटवात् ॥  
यदि नारी रजो रक्षेद्वज्रोल्या सापि योगिनी ॥ ९९ ॥  
॥ ईका ॥

नामर्या धाणांतर्ग्रहणं कुर्वन् सन् दिनेदिने प्रतिदिनं वज्रोलीं 'मेहनेन शनैरि' ति  
श्लोकेनोक्तां सम्यगभ्यसेत्साऽमरोलीति कथ्यते । कापालिकैरिति शेषः । अमरी-  
पातामरी । नस्यपूर्विका वज्रोल्यमरोलीशब्देनोच्यत इत्यर्थः ॥ ९७ ॥

अभ्यासादिति ॥ अभ्यासादमरोल्यभ्यासान्निःसृतां निर्गतां चांद्रीं चंद्रस्येयं  
चांद्रीं तां चांद्रीं सुधां विभूत्या भस्मना सह साकं मिश्रयेत्संयोजयेत् । उत्तमांगेषु-  
शिरःकपालनेत्रस्कंधकंठहृदयभुजादिषु धारयेत् । भस्ममिश्रितां चांद्रीभिति शेषः ।  
दिव्या अतीतानागतवर्तमानव्यवहितविप्रकृष्टपदार्थदर्शनयोग्या दृष्टिर्यस्य स दिव्यदृ-  
ष्टिदिव्यदृष्टिप्रजायते प्रकर्षेण जायते । अमरीसेवनप्रकारविशेषाः शिवांबुकल्पाद-  
बगंतव्याः ॥ ९८ ॥

पुंसो वज्रोलीसाधनमुक्त्वा नार्यास्तदाह ॥ पुंसो विंदुभिति ॥ सम्यगभ्यासस्य  
सम्यगभ्यसनस्य पाटवं पटुत्वं तस्मात्पुंसः पुरुषस्य विंदुं वीर्यं समाकुंच्य सम्यग-  
भृष्य नारी श्वी यदि रजो वज्रोल्या वज्रोलीमुद्रया रक्षेत् । सापि नारी योगिनी  
शशस्तयोगवती ज्ञेया । पुंसो विंदुसमायुक्तभिति पाठे तु एतद्रजसो विशेषणम् ॥ ९९ ॥

॥ भाषा ॥

करत अमरीकूं पान करे और दिन दिन प्रति वज्रोलीकूं अभ्यास करे सो कापालिकीं  
अमरोली कहीं हैं ॥ ९७ ॥

अभ्यासादिति ॥ अमरोलीके अभ्यासते निकसी चंद्रमाकी सुधा ताय पहली कहीं  
जो भस्म तामें मिलायकरके उत्तम अंग जो मस्तक नेत्र स्कंध हृदय भुजादिकनमें धारण  
करे तो तत भविष्य वर्तमान देखके योग्य दृष्टि जाकी एसो दिव्यदृष्टि होय जाय ॥ ९८ ॥

अब पुरुषकूं वज्रोली साधन कहकरके अब श्वीकूं वज्रोली साधन कहे हैं ॥ पुंसो  
विंदुभिति ॥ जो श्वी अभ्यासकी चातुर्थतामें पुरुषके विंदुकूं खेचकरके अपने रजकूं  
वज्रोली मुद्राकरके रक्षा करे वा श्वीकूं योगिनी नाम योग है नियमान जाके एसी योग-  
वती जाननो ॥ ९९ ॥

मू० तस्याः किंचिद्गजो नाशं न गच्छति न संशयः ॥  
 तस्याः शरीरे नादश्च विंदुसामेव गच्छति ॥ १०० ॥  
 स विंदुस्तद्रजश्वैव एकीभूय स्वदेहगौ ॥  
 वज्रोल्यभ्यासयोगेन सर्वसिद्धिं प्रयच्छतः ॥ १ ॥  
 ॥ टीका ॥

नारीकृताया वज्रोल्याः फलमाह ॥ तस्या इति ॥ तस्या वज्रोल्यभ्यासनशीलाया नार्या रजः किंचित् किमपि स्वल्पमपि नाशं न गच्छति नष्टं न भवति पतनं न प्राप्नोतीत्यर्थः । अत्र संशयो न संदेहो न । तस्या नार्याः शरीरे नादश्च विंदुसामेव गच्छति मूलाधारादुत्थितो नादो हृदयोपरि विंदुभावं गच्छति । विंदुना सहैकीभवतीत्यर्थः । अपृतसिद्धौ । ‘बीजं च पौरुषं प्रोक्तं रजश्च स्त्रीसमुद्भवम् । अनयोर्बाणयोगेनः सृष्टिः संजायते नृणाम् ॥ यदाभ्यन्तरयोगः स्यात्तदा योगीति गीयते । विंदुश्वद्मयः प्रोक्तो रजः सूर्यमयं तथा ॥ अनयोः संगमादेव जायते परमं पदम् । स्वर्गदो मोक्षदो विंदुर्धर्मदोऽधर्मदस्तथा ॥ तन्मध्ये देवताः सर्वास्तिष्ठते सूक्ष्मरूपतः ॥ इति ॥ १०० ॥

स विंदुरिति ॥ स पुंसो विंदुस्तद्रजो नार्या रजश्वैव वज्रोलीपुद्राया अभ्यासो वज्रोल्यभ्यासः स एव योगस्तेनैकीभूय मिलित्वा स्वदेहगौ स्वदेहे गतौ सर्वसिद्धिं प्रयच्छतः दत्तः ॥ १ ॥

॥ भाषा ॥

खीकरके करीगई जो वज्रोली ताको फल कहें हैं ॥ तस्या इति ॥ वज्रोलीके अभ्यासमें शील स्वभाव जाको ता खीको रज कदूची अल्पबी नष्ट पतन नहीं होय. यामें संदेह नहीं. ता खीके शरीरमें नाद विंदुभावकू प्राप्त होय जाय. मूलाधारते उठ्यो जो नाद सो हृदयके उपरि विंदुकरके सहित ऐक्य होय हे. पुरुषको बीज और खीको रज इनको बाहार योग होय ताकरके तो मनुष्यनके सृष्टि होय हे. और जब अभ्यासमूँ भीतर रज विंदुको योग होय तब वाकू योगी कहें हैं. और विंदु तो चंद्रमय हे. और सो सूर्यमय हे. इनके संगमते परम पद होय हे. ये विंदुसंगम स्वर्ग मोक्ष धर्म इनको देवेवारो हे तेसेही सूक्ष्मरूपकरके विंदु रजके संगममें समग्र देवता स्थित रहें हैं ॥ १०० ॥

स विंदुरिति ॥ पुरुषको विंदु और खीको रज ये दौनो वज्रोलीके अभ्यासमें मिलकरके अपने देहमें प्राप्त होंय तो सर्व सिद्धी देवे हैं ॥ १ ॥

मू० रक्षेदाकुंचनादूर्ध्वं या रजः सा हि योगिनी ॥  
 अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेधुवम् ॥ २ ॥  
 देहसिद्धिं च लभते वज्रोल्यभ्यासयोगतः ॥  
 अयं पुण्यकरो योगो भोगे भूक्तेऽपि मुक्तिदः ॥ ३ ॥

अथ शक्तिचालनम् ॥

कुटिलांगी कुंडलिनी भुजंगी शक्तिरीश्वरी ॥  
 कुंडल्यरुंधती चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः ॥ ४ ॥

॥ टीका ॥

रक्षेदिति ॥ या नार्याकुंचनाशोनिसंकोचनादूर्ध्वमुपरिस्थाने नीत्वा रजो रक्षेत् । हीति प्रसिद्धं योगशास्त्रे । सा योगिन्यतीतानागतं भूतं भविष्य च वस्तु वेत्ति जानाति । ध्रुवमिति निश्चीतं । खेऽतरिक्षे चरतीति खेचर्यतरिक्षचरी भवेत् ॥ २ ॥

देहसिद्धिमिति ॥ वज्रोल्या अभ्यासस्य योगो युक्तिस्तस्मादेहस्य सिद्धिं रूपलावण्यवज्रसंहननत्वरूपां लभते । अयं योगो वज्रोल्यभ्यासयोगः पुण्यकरोऽहृष्टविशेषजनकः । कीदृशो योगः भुज्यत इति भोगो विषयस्तस्मिन् भुक्तेऽपि मुक्तिदो मोक्षदः ॥ ३ ॥

शक्तिचालनं विवक्षुस्तदुपोदाततया कुंडलीपर्यायान् तया मोक्षद्वाराविभेदनादिकं चाह सप्तभिः ॥ कुटिलांगीति ॥ कुटिलांगी ? कुंडलिनी २ भुजंगी ३ शक्तिः ४ ईश्वरी ५ कुंडली ६ अरुंधती ७ चैते सप्त शब्दाः पर्यायवाचका एकार्थवाचकाः ॥ ४ ॥

॥ भाषा ॥

रक्षेदिति ॥ जो खी योनिकू संकोचन करेते उपरि स्थानमें लेजायकर रजकी रक्षाकरे योगशास्त्रमें वाकू योगिनी कहें हैं. और वो खी भूत भविष्य वस्तुकू जाने हे. निश्चय ही और ख जो अंतरिक्ष तामें विचरे एसी नाम वैमानिक गतीकू प्राप्त होनेवारी होय ॥ २ ॥

देहसिद्धिमिति ॥ वज्रोलीके अभ्यासती युक्तीते देहकी सिद्धी कोनसी रूप लावण्य बल वज्रवस्त्रो संहननभाव ताय प्राप्त होय ये वज्रोली अभ्यासरूपी योग सो पुण्यको करवेवालो हे । और कैसो हे योग विषयभोग भोगे हैं तोवी ये मोक्षको देवेवारो हे ॥ ३ ॥

अब शक्तिचालन कहें हैं ॥ कुटिलांगीति ॥ कुटिलांगी १ कुंडलिनी २ भुजंगी ३ शक्तिः ४ ईश्वरी ५ कुंडली ६ अरुंधती ७ ये सात शब्द एक अर्थके वाचक हे ॥ ४ ॥

मू० उद्धाटयेत्कपाठं तु यथा कुंचिकया हठात् ॥  
 कुंडलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥ ६ ॥  
 येन मार्गेण गंतव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ॥  
 मुखेनाच्छाद्य तद्वारं प्रसुता परमेश्वरी ॥ ६ ॥  
 कंदोर्ध्वं कुंडली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ॥  
 बंधनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥ ७ ॥  
 ॥ दीका ॥

उद्धाटयेदिति ॥ यथा येन प्रकारेण पुमान् कुंचिकया कपाटार्गलोत्सारणसाध-  
 नीभूतया हठाद्वलात्कपाटमरमुद्धाटयेदुत्सारयेत् । हठादिति देहलीदीपन्यायेनो-  
 भयत्र संबध्यते । तथा तेन प्रकारेण योगी हठाद्वलाभ्यासात्कुंडलिन्या शक्तया मो-  
 क्षद्वारं मोक्षस्य द्वारं प्रापकं सुषुम्नामार्गं विभेदयेद्विशेषेण भेदयेत् । ‘तयोर्ध्वमायन्न-  
 मृतत्वमेती’ ति श्रुतेः ॥ ५ ॥

येनेति ॥ आमयो रोगजन्यं दुःखं दुःखमात्रोपलक्षणं तस्मान्निर्गतं निरामयं  
 दुःखमात्रहितं ब्रह्मस्थानं ब्रह्माविर्भावजनकं स्थानं ब्रह्मस्थानं ब्रह्मरंध्रं । ‘तस्याः  
 शिखाया मध्ये परमात्मा व्यवस्थितः’ इति श्रुतेः । येन मार्गेण सुषुम्नामार्गेण गं-  
 तव्यं गमनाईमस्ति तद्वारं तस्य मार्गस्य द्वारं प्रवेशमार्गं मुखेनास्येनाच्छाद्य रुद्धा-  
 परमेश्वरी कुंडलिनी । प्रसुप्ता निद्रितास्ति ॥ ६ ॥

कंदोर्ध्वमिति ॥ कुंडली शक्तिः कंदोर्ध्वं कंदस्योपरिभागे योगिनां मोक्षाय  
 सुप्ता मूढानां बंधनाय सुप्ता । योगिनस्तां चालयित्वा मुक्ता भवति । मूढा-  
 स्तद्वलानाद्वद्वास्तिष्ठतीति भावः । तां कुंडलिनीं यो वेत्ति स योगवित् । सर्वेषां  
 योगतंत्राणां कुंडल्याश्रयत्वादित्यर्थः ॥ ७ ॥

॥ भाषा ॥

उद्धाटयेदिति ॥ जा प्रकारकर पुरुष वर्लें कूचीकरके किवाड खोले हे तेसे ही  
 योगी हठाभ्यासते कुंडलिनी शक्तिकरके मोक्षको द्वार सुषुम्नामार्ग ताय भेदन करे ॥ ५ ॥

येनेति ॥ दुःखमात्रकरके रहित जो ब्रह्मरंध्र सो जा सुषुम्नाके मार्गकरके जायवेकं  
 योग्य ता मार्गको द्वार कुंडलिनीको प्रवेश करवेको मार्ग हे ता मार्गके करके अपने मु-  
 खकर रोककरके परमेश्वरी कुंडलिनी सूती हुई स्थित हे ॥ ६ ॥

कंदोर्ध्वं इति ॥ कुंडली शक्ति कंदके उपरिभागमे योगीनके मोक्षके अर्थ सूती और

मू० कुंडली कुटिलाकारा सर्पवत्परिकीर्तिता ॥  
 सा शक्तिश्वालिता येन स युक्तो नात्र संशयः ॥ ८ ॥  
 गंगायमुनयोर्मध्ये बालरंडा तपस्विनी ॥  
 बलात्कारेण गृहीयात्तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ ९ ॥  
 इडा भगवती गंगा पिंगला यमुना नदी ॥  
 इडापिंगलयोर्मध्ये बालरंडा च कुंडली ॥ ११० ॥  
 ॥ दीका ॥

कुंडलीति ॥ कुंडली शक्तिः सर्पवद्वजगवत्कुटिल आकारः स्वरूपं यस्याः सा  
 कुटिलाकारा परिकीर्तिता कथिता योगिभिः । सा कुंडली शक्तिर्येन पुंसा चालिता  
 मूलाधारादूर्ध्वं नीता स मुक्तोऽज्ञानबंधान्विवृत्तः । अत्रास्मिन्नर्थे संशयो न संदेहो  
 नास्तीत्यर्थः । ‘तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेती’ ति श्रुतेः ॥ ८ ॥

गंगायमुनयोरिति ॥ गंगायमुनयोराधारेयभावेन तयोर्भावनाद्वन्नायमुनयोर-  
 भेदेन भावनाद्वा गंगायमुने इडापिंगले तयोर्मध्ये सुषुम्नामार्गे तपस्विनी निरशनस्थितेः ।  
 बालरंडां बालरंडाशब्दवाच्यां कुंडलीं बलात्कारेण हठेण गृहीयात् । तत्स्या गंगाय-  
 मुनयोर्मध्ये ग्रहणं विष्णोर्हेव्यापकस्यात्मनो वा परमं पदं परमपदप्रापकम् ॥ ९ ॥

गंगायमुनादिपदार्थमाह ॥ इडेति ॥ इडा वामनिःश्वासा नाडी भगवत्यैश्वर्या-  
 दिसंपन्ना गंगा गंगापदवाच्या पिंगला दक्षिणनिःश्वासा यमुना यमुनाशब्दवाच्या  
 ॥ भाषा ॥

मूढनके बंधनके अर्थ सूती हे योगी वा कुंडलिनीकूं चलायकरके मुक्त होय हें और मूढ  
 पुरुष कुंडलिनीकूं जाने नहीं तांते बंधनमें स्थित रहें हें ता कुंडलिनीकूं जो जाने हे सो  
 योगवेत्ता जाननो. क्यों संपूर्ण योगतंत्रनकूं कुंडलीको आश्रयपनो हे ॥ ७ ॥

कुंडलीति ॥ कुंडली शक्ति सर्पकीसीनाई कुटिल हे आकार स्वरूप जाको एसी योगी-  
 नकरके कही हे कुंडली जा पुरुषने चलायमान करी अर्थात् मूलाधारते ऊपर प्राप्तकीनी  
 सो मुक्त कहीये हे यामें सदैह नहीं ॥ ८ ॥

गंगायमुनयोरिति ॥ गंगा यमुना जो इडा पिंगला इनके मध्यमे सुषुम्ना हे सो केसी  
 हे तपस्विनी हे और बालरंडा हे सो ये बलात्कारकरके कुंडलीकूं ग्रहण करे हे और  
 विष्णु जो हरि व्यापक आत्मा ताको परमपद ताय प्राप्तकी करवेवालो ॥ ९ ॥

गंगायमुना यापदको अर्थ बतावते हैं ॥ इडेति ॥ इडा जो वामधासा नाडी भगवती कहा

मू० पुच्छे प्रगृह्य भुजंगी सुप्रामुद्रोधयेच्च ताम् ॥  
निद्रां विहाय सा शक्तिरुद्धर्मुत्तिष्ठते हठात् ॥ ११ ॥  
अवस्थिता चैव फणावती सा प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रम् ॥  
प्रपूर्य सूर्यात्परिधानयुक्त्या प्रगृह्य नित्यं परिचालनीया १२  
ऊर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं चतुरंगुलम् ॥

॥ ईका ॥

नदी । इडापिंगलयोर्मध्ये मध्यगता या कुंडली सा बालरंडा बालरंडाशब्द-  
वाच्या ॥ १२० ॥

शक्तिचालनमाह ॥ पुच्छे इति ॥ सुप्रामुत्तिरुद्धर्मुत्तिष्ठते हठात् शक्तिः कुंडली निद्रां विहाय हठाकूर्ध्वं तिष्ठते इत्यन्वयः ।  
एतद्रहस्यं तु गुरुमुखादवगंतव्यम् ॥ १२ ॥

अवस्थिता इति ॥ अवस्थितार्वाक् स्थिता मूलाधारस्थिता फणावती भुजंगी  
सा कुंडलिनी सूर्यादापूर्य सूर्यात्पूरणं कृत्वा परिधाने युक्तिस्तया परिधानयुक्त्या  
प्रगृह्य गृहीत्वा । सायं सूर्यास्तसमये प्रातः सूर्योदयवेलायां नित्यमहरहः प्रहरस्य  
यामस्यार्थं प्रहरार्धमेव प्रहरार्धमात्रं मुहूर्तद्वयमात्रं परिचालनीया परितशाल-  
यितुं योग्या । परिधानयुक्तिर्देशिकाद्वाराध्या ॥ १२ ॥

कंदसंपीडनेन शक्तिचालनं विवक्षुरादौ कंदस्य स्थानं स्वरूपं चाह ॥ ऊर्ध्वमिति ॥  
॥ भाषा ॥

ऐश्वर्यादिकनकर संपन्न हे वाकूं गंगा कहे हैं और पिंगला जो दक्षिणधारा ताकूं यमुना  
कहे हैं और इडा पिंगलाके जो मध्यमें हे कुंडली सो बालरंडा हे ॥ ११० ॥

अब शक्तिचालन कहे हैं ॥ पुच्छे इति ॥ सूती जो भुजंगी कोन कुंडलिनी ताय पूँछ  
पकड़कर बोध करावे फिर वो कुंडलिनी निद्रा छोड़कर हठते ऊपर स्थिर रहे हे ये रहस्य  
गुरुमुखते जाननो योग्य हे ॥ ११ ॥

अवस्थिता इति ॥ मूलाधारमें स्थित फल हैं विद्यमान जाके भुजंगी सोई तंडली सू-  
र्यते पूरणकरके फिर परिधान युक्ती कर ग्रहणकरके सूर्यास्तसमयमें और सूर्योदयवेलायें  
नित्य प्रतिप्रहरको अर्धमात्र च्यार धडीमात्र च्यारोंमेर चलायवेकूं योग्य परिधानयुक्ति  
गुरुमुखते जाननो योग्य हे ॥ १२ ॥

कंदकूं पीडनकरके शक्तिचालन कहो चांय हैं सो आदौ कहिये प्रथम कंदको स्थान

मू० मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टितां वरलक्षणम् ॥ १३ ॥  
सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्वृद्धम् ॥  
गुल्फदेशसमीपे च कंदं तत्र प्रपीडयेत् ॥ १४ ॥  
वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुंडलीम् ॥  
॥ ईका ॥

शूलस्थानादितस्तिमात्रं वितस्तिप्रमाणमूर्धमुपरि नाभिमेद्योर्मध्ये । एतेन कंदस्य  
स्थानमुक्तं । तथाचोक्तं गोरक्षशतके । “ऊर्ध्वं मेदादधो नाभेः कंदयोनिः खगांव-  
त् । तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहस्राणां द्विसप्ततिरिति । याङ्गवल्क्यः । “गुदाञ्चु श्व-  
गुलादूर्ध्वं मेदाञ्चु श्वगुलादधः । देहमध्यं तनोर्मध्यमनुजानामितीरितम् । कंदस्थानं  
मनुष्याणां देहमध्यान्वांगुलम् । चतुरंगुलविस्तारमायामं च तथाविघम् । अंडाकृ-  
तिवदाकारभूषितं च त्वगादिभिः । चतुष्पदां तिरश्चां च द्विजानां तुंदमध्यगमि”ति ।  
गुदाश्वंगुलोपर्येकांगुलं मध्यं तस्पान्वांगुलं कंदस्थानं मिलित्वा द्वादशांगुलप्रमाणं  
वितस्तिमात्रं जातम् । चतुर्णांगुलीनां समाहारश्वतुंगुलं चतुरंगुलप्रमाणं विस्ता-  
रम् । विस्तारो दैर्घ्यस्याप्युपलक्षणम् । चतुरंगुलं दीर्घं च मृदुलं कोमलं धवलं शुभ्रं  
वेष्टितं वेष्टनाकारीकृतं यदं बरं वस्त्रं तस्य लक्षणं स्वरूपमिव लक्षणं स्वरूपं यस्य ता-  
द्वशं प्रोक्तं कथितम् । कंदस्वरूपं योगिभिरिति शेषः ॥ १५ ॥

सतीति ॥ वज्रासने कृते सति कराभ्यां हस्ताभ्यां गुल्फां पादग्रंथी तयोर्देशौ  
प्रदेशौ तयोः समीपे गुल्फाभ्यां किंचिदुपरि । ‘तदग्रंथी शुटिके गुल्फावि’त्यमरः ।  
पादौ चरणौ द्वं गां धारयेत् गृहीत्वा । चकारादृताभ्यां पादाभ्यां तत्र कंद-  
स्थाने कंदं प्रपीडयेत्प्रकर्षेण पीडयेत् । गुल्फादूर्ध्वं कराभ्यां पादौ गृहीत्वा नाभेर-  
धोभागे कंदं पीडयेदित्यर्थः ॥ १५ ॥

वज्रासन इति ॥ वज्रासने स्थितो योगी कुंडलीं चालयित्वा शक्तिचालनमुद्रां  
॥ भाषा ॥

स्वरूप ताय कहे हैं ॥ ऊर्ध्वमिति ॥ मूलस्थानते वितस्तिमात्र प्रमाण ऊपरे नाभि और  
मेद् इनके मध्यमें कंदको स्थान हे मनुष्यनके देहके मध्यमें नवांगुल कंदस्थान हे च्यार  
अंगुल एडी पक्षीके अंडाकोसो आकार और कोमल हे श्वेत हे वेष्टनकरके वस्त्राकोसो हे  
स्वरूप जानो ऐसो योगीनकरके कंदस्वरूप कह्या हे ॥ १६ ॥

सतीति ॥ वज्रासनकरके हस्तमूँ एडीनके ऊपर टकनानमें पाम पकड़करके नाभिके  
नीचे कंदकूं पीडायमान करे ॥ १६ ॥

वज्रासन इति ॥ वज्रासनमें स्थित जो योगी कुंडलीनीकूं चलायमानकरके अर्थात्

मू० कुर्यादनंतरं भस्मां कुंडलीमाशु बोधयेत् ॥ १६ ॥  
भानोराकुंचनं कुर्यात्कुंडलीं चालयेत्ततः ॥  
मृत्युवक्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ॥ १६ ॥  
मुहूर्तद्वयपर्यंतं निर्भयं चालनादसौ ॥  
उर्ध्वमाकृष्यते किंचित्सुषुम्नायां समुद्रता ॥ १७ ॥  
तेन कुंडलिनी तस्याः सुषुम्नाया मुखं ध्रुवम् ॥  
जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां ब्रजति स्वतः ॥ १८ ॥  
॥ ईका ॥

कृत्वेत्यर्थः । अनंतरं शक्तिचालनानंतरं भस्मां भस्मास्यं कुंभकं कुर्यात् । एवंरीत्या कुंडलीं शक्तिमाशु शीघ्रं बोधयेत्प्रबुद्धां कुर्यात् । वज्रासने शक्तिचालनस्य पूर्वं विधानेऽपि पुनर्वज्रासनोपपादनं शक्तिचालनानंतरं भस्मायां वज्रासनमेव कर्तव्यमिति नियमार्थम् ॥ १५ ॥

भानोरिति ॥ भानोर्नभिदेशस्थस्य सूर्यस्याकुंचनं कुर्यात् । नाभेराकुंचनेनैव तस्याकुंचनं भवति । ततो भानोराकुंचनात्कुंडलीं शक्तिं चालयेत् । एवं यः करोति मृत्योर्वक्रं मुखं गतस्यापि प्राप्तस्यापि लस्य पुंसो मृत्युभयं कालभयं कुतः । न कुतो ऽपीत्यर्थः ॥ १६ ॥

मुहूर्तद्वयमिति ॥ मुहूर्तयोर्द्वयं युग्मं घटिकाचतुष्यात्पकं तत्पर्यंतं तदवधि निर्भयं निःशंकं चालनादसौ शक्तिः सुषुम्नायां समुद्रता सती किंचिद्दूर्ध्वमाकृष्यते आकृष्टा भवति ॥ १७ ॥

तेनेति ॥ तेनोर्ध्वमार्कर्षणेन कुंडली तस्याः प्रसिद्धायाः सुषुम्नाया मुखं प्रवेश-  
॥ भाषा ॥

शक्तिचालन मुद्राकरें ताके पीछे भस्मा नाम जो कुंभक ताय करे या रीतकर कुंडली शक्तिकूं शीघ्र बोध करावे अर्थात् जगावे ॥ १९ ॥

भानोरिति ॥ नाभिदेशमें स्थित जो सूर्य ताकूं आकुंचन करे नाभिकूं आकुंच तकरें ही सूर्यको आकुंचन होय हे सूर्यके आकुंचनें कुंडली शक्तिकूं चलावे तो मृत्युकूं मुखमें प्राप्त हुयो जो पुरुष ताकूं कालभय नहीं होय ॥ १६ ॥

मुहूर्तद्वयमिति ॥ च्यार घडीपर्यंत निर्भय होय चालनें ये शक्ति सुषुम्नामें उठती सती कहुकूं ऊपरकूं खिचैवकरें कुंडलीनी सुषुम्नाको अपनो प्रवेशको मार्ग ताय निश्चय

मू० तस्मात्संचालयेन्नित्यं सुखसुतामरुंधतीम् ॥  
तस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥ १९ ॥  
येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् ॥  
किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ॥ २० ॥  
ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं हितमिताशिनः ॥  
मंडलादृश्यते सिद्धिः कुंडल्यभ्यासयोगिनः ॥ २१ ॥  
॥ ईका ॥

मार्गं ध्रुवं निश्चितं जहाति त्यजति । तस्मान्मार्गत्यागादयं प्राणवायुः स्वतः स्वय-  
मेव सुषुम्नां ब्रजति गच्छति । सुषुम्नाप्राप्तस्यागेव कुंडलिन्या निर्गतत्वादि-  
ति भावः ॥ १८ ॥

तस्मादिति ॥ यस्माच्छक्तिचालनेन प्राणः सुषुम्नां ब्रजति तस्मात्सुखेन सुखा  
सुखसुमा तां सुखसुतामरुंधतीं शक्तिं नित्यं प्रतिदिनं संचालयेत्सम्यक् चालयेत् ।  
तस्याः शक्तेः संचालनेनैव संचालनमात्रेण योगी रोगैः कासश्वासजरादिभिः प्रमु-  
च्यते प्रकर्षेण मुक्तो भवति ॥ १९ ॥

येनेति ॥ येन योगिना शक्तिः कुंडली संचालिता स योगी सिद्धीनामणिमादीनां  
भाजनं पात्रं भवति । अत्रास्मिन्नर्थे बहुक्तेन बहुप्रशंसनेन किं । न किमपीत्यर्थः ।  
कालं मृत्युं लीलया क्रीडयानायासेनैव जयत्यभिभवतीत्यर्थः ॥ २० ॥

ब्रह्मचर्येति ॥ ब्रह्मचर्यं श्रोत्रादिभिः सहोपस्थसंयमस्तस्मिन् रतस्य तत्परस्य  
॥ भाषा ॥

त्याग करे हे ता मार्गके त्यागतें ये प्राणवायु आपसूं आपही सुषुम्नामें गमन करे हे ॥ १८ ॥

तस्मादिति ॥ ताँते सुखकरें सुती अरुंधती जो कुंडली ताय दिनदिनप्रति नित्य-  
चलावे ता शक्तिके चलायवे मात्रकरें योगी रोग जो कास श्वास जरादिकनकरें  
द्वुट जाय ॥ १९ ॥

येनेति ॥ जा योगीकरें शक्ति कुंडली चालन करी जाय वो योगी आणिमादिक  
सिद्धीनका पात्र होय हे यामें बहोत प्रशंसाकरें कहा हे कालकूं सहजही जीतले अ-  
र्थात् तिरस्कार कर दे ॥ २० ॥

ब्रह्मचर्येति ॥ श्रोत्रादिक इंद्रिनकरें सहित उपस्थ इंद्रीको रोकनो तामें तत्पर होय  
नित्य हित पथ्य करे होय प्रमाणको चतुर्थांशकर वर्जित ऐसो भोजन करे कुंडली शक्ति

मू० कुंडलीं चालयित्वा तु भस्मां कुर्याद्विशेषतः ॥  
एवमभ्यसतो नित्यं यमिनो यमभीः कुतः ॥ २२ ॥  
द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधने ॥  
कुतः प्रक्षालनोपायः कुंडल्यभ्यसनाहते ॥ २३ ॥  
इयं तु मध्यमा नाडी हृदाभ्यासेन योगिनाम् ॥  
॥ टीका ॥

नित्यं सर्वदा हितं पथ्यं मितं चतुर्थशशवर्जितमश्वातीति तस्य कुंडल्यभ्यासः शक्ति-चालनाभ्यासः स एव योगः सोऽस्यास्तीति स तथा तस्य मंडलाच्चत्वारिंशादिनात्म-कादनंतरं सिद्धिः प्राणायामसिद्धिर्दृश्यते ॥ “नासादक्षिणमार्गवाहिवनात्माणो-र्जितदीर्घीकृतशंद्राभः परिदूरितामृततनुः प्राग्धंटिकायास्ततः । छित्वा कालविशाल-वहिवशं भूरं भ्रनाडीगतं तत्कायं कुरुते पुनर्नवतरं छित्रं ध्रुवं स्कंधवत्” ॥ २१ ॥  
कुंडलीमिति ॥ कुंडलीं चालयित्वा शक्तिचालनं कृत्वा । अथानंतरमेव भस्मां भस्मारूपं कुंभकं कुर्यात् । नित्यं प्रतिदिनं । एवमुक्तप्रकारेणाभ्यसतो यमिनो योगिनो यमभीर्यमाद्धयं कुतः । न कुतोऽपीत्यर्थः । योगिनो देहत्यागस्य स्वाधी-नत्वादिति तात्पर्यम् ॥ २२ ॥

द्वासप्ततीति ॥ द्वाभ्यामधिका सप्ततिः द्वासप्ततिसंख्याकानि सहस्राणि द्वासप्ततिसहस्राणि तेषां तत्संख्याकानां नाडीनां मलशोधने कर्तव्ये सति कुंडल्यभ्यस-नाच्छक्तिचालनाभ्यासाहते विना कुतः प्रक्षालनोपायः । न कुतोऽपि । शक्तिचा-लनाभ्यासेनैव सर्वासां नाडीनां मलशोधनं भवतीत्यभिप्रायः ॥ २३ ॥

इयं त्विति ॥ इयं मध्यमा नाडी सुषुम्ना योगिनां हृदाभ्यासेनासनं स्वस्तिकादि ॥ भाषा ॥

चालनको अभ्यास सोई हे योग जाके ता एसे योगीकूं चालीस दिनको मंडल ताके अनंतर प्राणायामसिद्धी दीखे हे ॥ २१ ॥

कुंडलीमिति ॥ शक्तिचालनकरके ता पीछे भस्मानाम कुंभक करे नित्य या प्रकार-करके अभ्यास कर रहो जो योगी ताकूं यमराजते भय नहीं होय योगीकूं देहत्याग करनो स्वाधीनपनो हे याते ॥ २२ ॥

द्वासप्ततीति ॥ बहतर हजार नाडीनको मलशोधन कियो चाहे तो शक्तिचालनके अभ्यास विना मलशोधनको उपाय नहीं होय. शक्तिचालनके अभ्यासकरके ही संपूर्ण नाडीनको मलशोधन होय हे ॥ २३ ॥

इयं त्विति ॥ योगीनकूं हृद अभ्यासकरके आसन प्राणायाम महामुद्रादिकनकरके ये

मू० आसनप्राणसंयाममुद्राभिः सरला भवेत् ॥ २४ ॥  
अभ्यासे तु विनिद्राणां मनो धृत्वा समाधिना ॥  
रुद्राणी वा यदा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रयच्छति ॥ २५ ॥  
राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा ॥  
राजयोगं विना मुद्रा विचित्रापि न शोभते ॥ २६ ॥  
॥ टीका ॥

प्राणसंयामः प्राणायामः मुद्रा महामुद्रादिका तैः सरला कुञ्जी भवेत् ॥ २४ ॥  
अभ्यास इति ॥ समाधिनेतरवृत्तिनिरोधरूपेणैकाग्र्येण मनो धृत्वांतःकरणं धारणानिष्टं कृत्वाभ्यासे मनःस्थितौ यत्ने विगता निद्रा येषां ते तथा तेषां । निद्रापदमालस्योपलक्षणम् । अनलसानामित्यर्थः । रुद्राणी शांभवी मुद्रा वा अथवा परान्या उन्मन्यादिका भद्रां शुभां सिद्धिं योगसिद्धिं प्रयच्छति ददाति । एतेन हठयोगोपकारको राजयोगः प्रोक्तः ॥ २५ ॥

राजयोगं विना आसनादीनां वैयर्थ्यमौपचारिकश्लेषणाह ॥ राजयोगमि-ति ॥ वृत्त्यन्तरनिरोधपूर्वकात्मगोचरधारावाहिकनिर्विकल्पकवृत्ती राजयोगः । ‘हठं विना राजयोगः’ इत्यत्र सूचितस्तत्साधनाभ्यासो वा तं विना तमृते पृथ्वीशब्देन स्थैर्यगुणः राजयोगादासनं लक्ष्यते । राजयोगं विना परमपुरुषार्थफलासिद्धेरिति हेतुरग्रेऽपि योजनीयः राजयोगं विना निशेव निशा कुंभको न राजते निशायां प्रायेण राजजनसंचाराभावात् । निशाशब्देन प्राणसंचाराभावलक्षणः कुंभको ल-क्ष्यते । राजयोगं विना मुद्रा महामुद्रादिरूपा विचित्रापि विविधापि विलक्षणापि वा न राजते न शोभते । पक्षांतरे । राज्ञो नृपस्य योगो राजयोगो राजसंबंधस्तं विना पृथ्वी भूमिर्न राजते । शास्तरां विना भूमौ नानोपद्रवसंभवात् । राजा

॥ भाषा ॥

मध्यमा नाडी सुषुम्ना सरल होय हे ॥ २४ ॥

अभ्यास इति ॥ समाधि जो एकाग्रकरके मनकूं अभ्यासमें धारणकरके गई हे निद्रा आलस्य जिको तिनकुं रुद्राणी मुद्रा जो कुंडली सो शुभ जो योगसिद्धी ताय देवे हे ॥ २५ ॥

राजयोगमिति ॥ राजयोग विना आसन नहीं शोभाकूं प्राप्त होय हें और राजयोग विना निशा जो कुंभक सो नहीं शोभे हे. राजयोग विना चित्रविनित्र मुद्रा नहीं शोभे हे ॥ २६ ॥

मू० मारुतस्य विर्धि॒ सर्वे॑ मनोयुक्तं॑ समभ्यसेत् ॥  
 इतरत्र न कर्तव्या॑ मनोवृत्तिर्मनीषिणा॑ ॥ २७ ॥  
 इति॑ मुद्रा॑ दश॑ प्रोक्ता॑ आदिनाथेन॑ शंभुना॑ ॥  
 एकैका॑ तासु॑ यमिनां॑ महासिद्धिप्रदायिनी॑ ॥ २८ ॥  
 उपदेशं॑ हि॑ मुद्राणां॑ यो॑ दत्ते॑ सांप्रदायिकम्॑ ॥  
 स एव॑ श्रीगुरुः॑ स्वामी॑ साक्षादीश्वर॑ एव॑ सः॑ ॥ २९ ॥  
 || टीका॑ ॥

चंद्रः । 'सोमोऽस्पाकं ब्राह्मणानां राजे'ति श्रुतेः । तस्य योगं संबंधं विना निशा रात्रिने राजते । राजयोगं विना नृपसंबंधं विना मुद्रा राजभिः पत्रेषु क्रियमाणश्चिद्विशेषः । विचित्रापि । पृथ्वीपक्षे रत्नादिजनकत्वेन विलक्षणापि । निशापक्षे ग्रहनक्षत्रादिभिर्विचित्रापि । मुद्रापक्षे रेखाभिर्विचित्रापि न राजते ॥ २६ ॥

मारुतस्येति ॥ मारुतस्य वायोः सर्वे विर्धि॒ कुंभकमुद्राविधानं॑ मनोयुक्तं॑ मनसा॑ युक्तं॑ समभ्यसेत्सम्यगभ्यसेत् । मनीषिणा॑ बुद्धिमता॑ षुंसा॑ इतरत्र॑ मारुतस्य विधेर-  
न्यस्मिन्विषये॑ मनोवृत्तिर्मनसो॑ वृत्तिः॑ प्रवृत्तिर्ने॑ कर्तव्या॑ न कार्या॑ ॥ २७ ॥

मुद्रा॑ उपसंहरति ॥ इतीति ॥ आदिनाथेन॑ सर्वेश्वरेण॑ शंभुना॑ शं॑ सुखं॑ भवत्य-  
स्पादिति॑ शंभुस्तेन । इत्युक्तरीत्या॑ दश॑ दशसंख्याका॑ मुद्राः॑ प्रोक्ताः॑ कथिताः॑ ।  
तासु॑ मुद्रासु॑ मध्ये॑ एकैकापि॑ प्रत्येकमपि॑ याकाचन॑ मुद्रा॑ यमिनां॑ यमवतां॑ योगिनां॑  
महासिद्धिप्रदायिन्यणिमादिप्रदात्री॑ वा ॥ २८ ॥

मुद्रोपदेष्टारं॑ गुरुं॑ प्रशंसति॑ ॥ उपदेशमिति॑ ॥ यः॑ पुमान्मुद्राणां॑ महामुद्रादीनां॑  
॥ भाषा॑ ॥

मारुतस्येति ॥ मारुत जो वायु॑ ताकी॑ सर्वविधि॑ कुंभक मुद्रा॑ विधान सो॑ मनकरके॑ युक्त अभ्यास करे॑ बुद्धिमान॑ पुरुषकरके॑ प्राणायाम॑ विधितें॑ और॑ विषयमें॑ मनकी॑ वृत्तिकी॑ प्रवृत्ति॑ नहीं॑ करनो॑ योग्य हे॑ ॥ २७ ॥

इतीति॑ ॥ आदिनाथ॑ सर्वेश्वर॑ शंभुकरके॑ दश॑ मुद्रा॑ कही॑ हैं॑ तिन॑ मुद्रान्॑ एक॑ एक॑ मुद्रा॑ योगीनकू॑ महासिद्धी॑ जो॑ अणिमादिक॑ तिनकी॑ देवेवारी॑ हैं॑ ॥ २८ ॥

उपदेशमिति॑ ॥ जो॑ पुरुष॑ महामुद्रादिकनकी॑ संप्रदाय॑ जो॑ योगीनकी॑ गुरुपर्सपराते॑ उपदेश॑ देवे॑ सो॑ पुरुष॑ सर्वेगुरुनाम॑ श्रेष्ठ॑ स्वामी॑ सोही॑ साक्षात्॑ प्रत्यक्ष॑ ईश्वर हैं॑ ॥ २९ ॥

मू० तस्य वाक्यपरो॑ भूत्वा॑ मुद्राभ्यासे॑ समाहितः॑ ॥  
 अणिमादिगुणै॑ सार्थे॑ लभते॑ कालवंचनम्॑ ॥ १३० ॥  
 इति॑ श्रीस्वात्मरामयोगीद्विरचितायां॑ हठप्रदीपिकायां॑  
 मुद्राविधाननाम॑ तृतीयोपदेशः॑ ॥ ३ ॥  
 || टीका॑ ॥

संप्रदायाद्योगिनां॑ गुरुपर्सपराल्पादागतं॑ सांप्रदायिकमुपदेशं॑ दत्ते॑ ददाति॑ । स एव॑  
स पुमानेव॑ श्रीगुरुः॑ श्रीमान्॑ गुरुः॑ सर्वगुरुभ्यः॑ श्रेष्ठ॑ इत्यर्थः॑ । स्वामी॑ प्रभुः॑ स एव॑  
साक्षात्प्रत्यक्ष॑ ईश्वर॑ एव॑ सः॑ । ईश्वराभिन्न॑ एव॑ स इत्यर्थः॑ ॥ २९ ॥

तस्येति॑ ॥ तस्य॑ मुद्राणामुपदेष्टगुरुरोवर्क्यपरो॑ वाक्यमासनकुंभकाद्यनुष्ठानविष-  
यकं॑ युक्ताहारविहारचेष्टादिविषयकं॑ च॑ तस्मिन्॑ परस्तत्परः॑ तत्परश्चादरवान्॑ । आ-  
दरश्च विहिततपःकरणं॑ भूत्वा॑ संभूय॑ मुद्राणां॑ महामुद्रादीनामभ्यासः॑ पौनः॑ पुन्येना-  
वर्तनं॑ तस्मिन्॑ मुद्राभ्यासे॑ समाहितः॑ सावधानः॑ पुरुषोऽणिमादिगुणैरणिमादिसि-  
द्धिभिः॑ सार्थे॑ साकं॑ कालस्य॑ मृत्योर्वचनं॑ प्रतारणं॑ लभते॑ प्राप्नोति॑ ॥ १३० ॥

इति॑ श्रीहठप्रदीपिकाव्याख्यायां॑ ब्रह्मानंदकृतायां॑ ज्योत्स्नाभिधायां॑ मुद्राकथनं॑  
नाम॑ तृतीयोपदेशः॑ ॥ ३ ॥

॥ भाषा॑ ॥

तस्येति॑ ॥ मुद्रानको॑ उपदेशकर्ता॑ गुरुको॑ वाक्य जो॑ आसन॑ कुंभकादिकनको॑ करवेकी॑  
रीत॑ योग्य आहार॑ विहार॑ चेष्टादिक॑ विषयरूप॑ जो॑ वाक्य तामें॑ तत्पर आदरवान्॑ होयक-  
रके॑ महामुद्रादिकनको॑ अभ्यास॑ तामें॑ सावधान॑ होय॑ अणिमादिक॑ सिद्धीनकरके॑ सहित॑  
काल॑ जो॑ मृत्यु॑ ताको॑ वंचन॑ जो॑ तिरणो॑ सो॑ प्राप्त॑ होय॑ ॥ १३० ॥

इति॑ श्रीहठप्रदीपिकाभाषाव्याख्यायां॑ मुद्राकथननाम॑ तृतीयोपदेशः॑ ॥ ३ ॥

मू० नमः शिवाय गुरवेनादर्विदुकलात्मने ॥  
 निरंजनपदं याति नित्यं यत्र परायणः ॥ १ ॥  
 अथेदानीं प्रवक्ष्यामि समाधिक्रममुत्तमम् ॥  
 मृत्युग्रं च सुखोपायं ब्रह्मानंदकरं परम् ॥ २ ॥  
 ॥ टीका ॥

प्रथम द्वितीयतृतीयोपदेशोक्तानामासनकुंभकमुद्राणां फलभूतं राजयोगं विवक्षुः स्वात्मारामः थ्रेयांसि बहुविद्वानीति तत्र विघ्नवाहुल्यस्य संभवात्तन्निवृत्तये शिवाभिन्नगुरुनमस्कारात्मकं मंगलमाचरति ॥ नम इति ॥ शिवाय सुखरूपायेष्वराभिन्नाय वा । तदुक्तं । ‘नमस्ते नाथ भगवन् शिवाय गुरुरूपिणे’ इति । गुरवेदेशिकाय यदा गुरवे सर्वांतर्यामितया निखिलोपदेष्टे शिवायेष्वराय । तथा च पातंजलमूत्रं । ‘स पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात्’ । नमः प्रदी भावोऽस्तु । कीदृशाय शिवाय गुरवे नादर्विदुकलात्मने कांस्यघंटानिर्द्वादशनुरणनं नादः । विदुरनुस्वारोत्तरभावी ध्वनिः । कला नादैकदेशस्ता आत्मा स्वरूपं यस्य स तथा तस्मै । नादर्विदुकलात्मना वर्तमानायेत्यर्थः । तत्र नादर्विदुकलात्मनि शिवे गुरु नित्यं प्रतिदिनं परायणोऽवहितः पुमान् । एतेन नादानुसंधानपरायण इत्युक्तं पूर्वपादेन गुरुशिवयोरभेदश्च सूचितः । अंजनं मायोपाधिस्तदहितं निरंजनं शुद्धं पद्यते गम्यते योगिभिरिति पदं ब्रह्म याति प्राप्नोति । तथा च वक्ष्यति । ‘नादानुसंधानसमाधिभाजमि’त्यादिना ॥ ? ॥

समाधिक्रमं प्रतिजानीते ॥ अथेति ॥ अथासनकुंभकमुद्राकथनानंतरमिदानीम् ॥ भाषा ॥

प्रथम द्वितीय तृतीय ने उपदेश तिनमें कहे आसन कुंभक मुद्रा इनको फलभूत राजयोग ताय कहो चाहे ऐसे स्वात्माराम हैं सो विघ्नकी निवृत्तीके अर्थ शिवजी और गुरु इनमें अभेद जितायो जामें ऐसो गुरुनमस्काररूप मंगल आचरण करें हैं ॥ नमः शिवायेति ॥ सुखरूप ईश्वरतें अभिन्न और गुरु कहिये उपदेशके देवेवारे ऐसे शिवस्वरूप जो गुरु तिनके अर्थ नमस्कार हो केसे हैं शिवरूप गुरु घंटानादको ॥ शब्द जाको ऐसे नादर्विदु जो अनुस्वार और कला नादको एकदेश ये हे ॥ तत्मा कहिये स्वरूप जाको और शिवस्वरूप गुरुनमें नित्यप्रति परायण जो पुरुष ही मायाकी उपाधिरहित शुद्ध योगीनकरके प्राप्त होयेके योग्य पद जो ब्रह्मपद ताय प्राप्त होय ॥ १ ॥

अथेति ॥ आसन कुंभक मुद्रा इनके कहेके अनंतर अब प्रत्याहारादिरूप समाधि-

॥ टीका ॥

स्मिन्नवेसरे समाधिक्रमं प्रत्याहारादिरूपं प्रवक्ष्यामि प्रकर्षणं विविच्य वक्ष्मामीत्यन्वयः । कीदृशं समाधिक्रमं । उत्तमं श्रीआदिनाथोक्तसंपादनकोटिसमाधिप्रकारेषुत्कृष्टं । एुनः कीदृशं मृत्युं कालं हंति निवारयतीति मृत्युग्रं स्वेच्छया देहत्यागजनकं तत्त्वज्ञानोदयमनोनाशवासनाक्षयैः सुखस्य जीवन्मुक्तिसुखस्योपाये प्राप्निसाधनं पुनः कीदृशं परं ब्रह्मानंदकरं प्रारब्धकर्मक्षये सति जीवब्रह्मणोरभेदै नात्यंतिकब्रह्मानंदप्राप्निरूपविदेहमुक्तिकरं । तत्र निरोधः समाधिना चित्तस्य संस्काराशेषवृत्तिनिरोधे शांतघोरमूढावस्थानिवृत्तौ ‘जीवन्मैवेह विद्वान् हर्षशोकाभ्यां विमुच्यते’ इत्यादिश्रुत्युक्तनिर्विकारस्वरूपावस्थितरूपां जीवन्मुक्तिर्भवति । परम्पुक्तिस्तु प्राप्तभोगांतेऽतःकरणगुणानां प्रतिप्रसवेनौपाधिकरूपात्यंतिकनिवृत्तावात्यंतिकं स्वरूपावस्थानं प्रतिप्रसवसिद्धं । व्युत्थाननिरोधसमाधिसंस्कारां मनसि लीयते । मनोऽस्मितायामस्मिता पहाति महान् प्रधान इति चित्तगुणानां प्रतिप्रसवः प्रतिसर्गः स्वकारणे लयः । ननु जीवन्मुक्तस्य व्युत्थाने ब्राह्मणोऽहं मनुष्योऽहमित्यादिव्यवहारदर्शनाच्चिन्तादिभिरापौपाधिकभावजननादम्लेन दुग्धस्येव स्वरूपच्युतिः स्थादिति चेत्र । संप्रज्ञातसमाधावनुभूतात्मसंस्कारस्य तात्त्विकत्वविन्यात् । अताच्चिकान्यथाभावस्याविकारित्वाप्रयोजकत्वात् । अम्लेन दुग्धस्य दधिभावस्तु तात्त्विक इति । दृष्टांतवैषम्याच्च पुरुषस्य त्वंतःकरणोपाधिकोऽहं ब्राह्मण इत्यादिव्यवहारः स्फटिकस्य जपाकुमुपगमे स्फटिकस्य स्वस्वरूपस्थितिवदंतःकरणस्य सकलवृत्तिनिरोधे स्वरूपावस्थितिरच्युतैव पुरुषस्य ॥ २ ॥

॥ भाषा ॥

क्रम ताय विवेचनाकरके कहूं हूं केसो हे समाधिक्रम श्री आदिनाथने कहे संपादन करे कोटिन सपाधिके प्रकार तिनमें श्रेष्ठ है फिर केसो है समाधिक्रम मृत्यु जी लो काल ताकूं निवारण करे योगी समाधिके प्रभावतेही अपनी इच्छापूर्वक देहत्याग करे हे और तत्त्वज्ञानको उद्देश्येनकी वासनाको क्षय इनकरके जीवन्मुक्ति सुखको उपाय कहा प्राप्तीको साधन है फिर केसो है समाधिक्रम प्रारब्ध कर्मको क्षय होय फिर जीव और ब्रह्मको भेद दूर होय फिर आत्यंतिक ब्रह्मानंदकी प्राप्तिको करवेगारी है ॥ २ ॥

मू० राजयोग समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी ॥  
 अमरत्वं लयस्तत्त्वं शून्याशून्यं परं पदम् ॥ ३ ॥  
 अमनस्कं तथाद्वैतं निरालंबं निरंजनम् ॥  
 जीवन्मुक्तिश्च सहजा तुर्या चेत्येकवाचकाः ॥ ४ ॥  
 सलिले सेंधवं यद्रूतसाम्यं भजति योगतः ॥  
 तथात्ममनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते ॥ ५ ॥  
 यदा संक्षीयते प्राणो मानसं च प्रलीयते ॥  
 तदा समरसत्वं च समाधिरभिधीयते ॥ ६ ॥  
 तत्समं च द्वयोरैक्यं जीवात्मापरमात्मनोः ॥  
 प्रनष्टसर्वसंकल्पः समाधिः सोऽभिधीयते ॥ ७ ॥  
 ॥ टीका ॥

समाधिपर्यायान् विशेषणाह ॥ राजयोग इत्यादिना श्लोकद्वयेन ॥ स्पष्टम् ३ ॥  
 त्रिभिः समाधिमाह ॥ सलिल इति ॥ यदेति ॥ तत्सममिति ॥ यद्यथा  
 सेंधवं सिंधुदेशोद्भवं लवणं सलिले जले योगतः संयोगात्साम्यं सलिलसाम्यं स-  
 लिलैक्यत्वं भजति प्राभोति तथा तद्वात्मा च मनश्चात्ममनसी तयोरात्ममनसोरै-  
 क्यमेकाकारता । आत्मनि धारितं मन आत्माकारं सदात्मसाम्यं भजति तादश-  
 मात्ममनसोरैक्यं समाधिरभिधीयते समाधिशब्देनोच्यत इत्यर्थः ॥ ५ ॥ ६ ॥ ७ ॥  
 ॥ भाषा ॥

अब समाधिके पर्याय कहें हैं ॥ राजयोगेति श्लोकद्वयेन ॥ राजयोग, समाधि, उन्म-  
 नी, मनोन्मनी, अमरत्वं, लय, शून्याशून्यपरंपद ॥ ३ ॥ अमनस्क, अद्वैत, निरालंब, निरं-  
 जन, जीवन्मुक्ति, सहजा और तुर्या ये सब समाधीकेही वाचक हैं ये भेद आगे  
 कहे हैं ॥ ४ ॥

सलिल इति ॥ यदेति ॥ तत्सममिति ॥ जेसें सिंधुदेशमें हुयो सो सेंधव लवण सो  
 जलमें योगकरके जलकोई समान भाव होय जाय हे तेसेही आत्मामें लगायो जो मन सो  
 आत्माकी समान होय हे और आत्मा और मन इनके ऐक्य होनो ताकूं समर्थां कहे हैं  
 ॥ ५ ॥ जब प्राण क्षीण होय मनमें लीन होय तब अमरभावकूं प्राप्त होय ताकूंबी स-  
 माधि कहें हैं ॥ ६ ॥ और जीवात्मा और परमात्माको सम ऐक्यभाव होय हे तब नष्ट  
 होय हैं सर्व संकल्प जाके ताकूं समाधि कहें हैं ॥ ७ ॥

मू० राजयोगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्वतः ॥  
 ज्ञानं मुक्तिः स्थितिः सिद्धिर्गुरुवाक्येन लभ्यते ॥ ८ ॥  
 दुर्लभो विषयत्यागो दुर्लभं तत्त्वदर्शनम् ॥  
 दुर्लभा सहजावस्था सद्गुरोः करुणां विना ॥ ९ ॥  
 विविधैरासनैः कुंभैर्विचित्रैः करणैरपि ॥  
 प्रबुद्धायां महाशक्तौ प्राणः शून्ये प्रलीयते ॥ १० ॥  
 ॥ टीका ॥

अथ राजयोगप्रशंसा ॥ राजयोगस्येति ॥ राजयोगस्यानंतरमेवोक्तस्य मा-  
 हात्म्यं प्रभावं तत्त्वतो वस्तुतः को वा जानाति । न कोऽपि जानातीत्यर्थः । त-  
 त्वतो वक्तुमशक्यत्वेऽप्येकदेशेन राजयोगप्रभावमाह । ज्ञानं स्वस्वरूपापरोक्षानुभवे  
 मुक्तिर्विदेहमुक्तिः स्थितिनिविकारस्वरूपावस्थितिरूपा जीवन्मुक्तिः सिद्धिरणिमा-  
 दिर्गुरुवाक्येन गुरुवचसा लभ्यते । राजयोगादिति शेषः ॥ ८ ॥

दुर्लभ इति ॥ विशेषण षिष्ठवंत्यवब्धांति प्रमातारं स्वसंगेनेति विषया एहिका दा-  
 रादय आमुष्मिकाः सुधादयस्तेषां त्यागो भोगेच्छाभावो दुर्लभः । तत्त्वदर्शनमात्माप-  
 रोक्षानुभवः दुर्लभं सहजावस्था तुर्यावस्था सद्गुरोः ‘दृष्टिः स्थिरा यस्य विनैव हृश्य-  
 मि’ ति वक्ष्यमाणलक्षणस्य करुणां दयां विनेति सर्वत्र संबध्यते । दुर्लभा लब्धुमवक्षया  
 ‘दुः स्यात्कष्टनिषेधयोरि’ ति कोशः । गुरुकृपया तु सर्वं सुलभमिति भावः ॥ ९ ॥

विविधैरिति ॥ विविधैरनेकविविधैरासनैर्मत्स्येद्रादिपीठीर्विचित्रैर्नानाविधैः कुं-  
 भकैः । विचित्रैरिति काकाक्षिगोलकन्यायेनोभयत्र संबध्यते । विचित्रैरनेकप्रकारकैः  
 करणैर्हर्वसिद्धौ प्रकृष्टेषोपकारकैर्महामुद्रादिभिर्महाशक्तौ कुंडलिन्यां प्रबुद्धायां गत-  
 ॥ भाषा ॥

अब राजयोगकी प्रशंसा कहें हैं ॥ राजयोगस्येति ॥ राजयोगको माहात्म्य जो प्रभाव  
 ताय तत्त्वकरके कोई नहीं जाने हे । ज्ञानमुक्ति स्थिति जो जीवन्मुक्ति और सिद्धी जो अ-  
 ग्निमादिति ये सब गुरुनके वाक्यकरके राजयोगते प्राप्त होय हे ॥ ८ ॥

दुर्लभ इति ॥ उत्तम गुरुनकी कृपाविना विषय त्याग भोगवेकी इच्छाकौं अभाव  
 दुर्लभ हे । तत्त्वदर्शन आत्माको परोक्ष अनुभव दुर्लभ हे । सहजावस्था जो तुर्यावस्था सोबी  
 दुर्लभ हे । और गुरुकी कृपाकरके तो संपूर्ण सुलभ है ॥ ९ ॥

विविधैरिति ॥ नानाप्रकारके आसन मत्स्येद्रादिक और नानाप्रकारके कुंसक और

मू० उत्पन्नशक्तिवोधस्य त्यक्तनिःशेषकर्मणः ॥  
योगिनः सहजावस्था स्वयमेव प्रजायते ॥ ११ ॥  
सुषुम्नावाहिनि प्राणे शून्ये विश्वाति मानसे ॥  
तदा सर्वाणि कर्माणि निर्मूलयति योगवित् ॥ १२ ॥  
॥ ईका ॥

निद्रायां सत्यां प्राणो वायुः शून्ये ब्रह्मरंघे प्रलीयते प्रलयं प्राप्नोति । व्यापाराभावः प्राणस्य प्रलयः ॥ १० ॥

उत्पन्नेति ॥ उत्पन्नो जातः शक्तिवोधः कुण्डलीबोधो यस्य तस्य त्यक्तानि परिहतानि निःशेषाणि समग्राणि कर्माणि येन तस्य योगिनः । आसनेन कायिकच्चापारे त्यक्ते प्राणेन्द्रियेषु व्यापारस्तिष्ठति । प्रत्याहारधारणाध्यानसंप्रज्ञातसमाधिभिर्मानसिकव्यापारं त्यक्ते बुद्धौ व्यापारस्तिष्ठति 'असंगो ह्ययं पुरुषः' इति श्रुतेरपरिणामी शुद्धः पुरुषः सत्त्वगुणात्मिका परिणामिनि बुद्धिरिति ॥ ११ ॥

परवैराग्येण दीर्घकालसंप्रज्ञाताभ्यासेनैव वा बुद्धिव्यापारे परित्यक्ते निर्विकारस्वरूपाचस्थितिर्भवति सैव सहजावस्था तुर्यावस्था जीवन्मुक्तिः स्वक्षेप प्रयत्नांतरं विनैव प्रजायते प्रादुर्भवति । 'येन त्यजसि तत्यजेति निःसंगः प्रज्ञया भवेदि' ति च श्रुतेः । सुषुम्नेति ॥ प्राणे वायौ सुषुम्नावाहिनि मध्यनाडीप्रवाहिनि सति ॥ भाषा ॥

नानाप्रकारस्की महामुद्रादिक इनकर्के महाशक्ति जो कुण्डलिनी सो जब जाग उठे हे तब प्राणवायु शून्य जो ब्रह्मरंघ तामें लयकूँ प्राप्त होय हे ॥ १९ ॥

उत्पन्नेति ॥ उत्पन्न हुयो हे कुण्डलीको बोध निनके दूर किये हें समझ कर्म जाने ता योगीके आसनकर्के देहके व्यापार दूर होय जाय और प्राणेन्द्रिय इनमें व्यापार स्थित रहे हे और प्रत्याहारधारणा ध्यान संप्रज्ञात समाधि इनकर्के स्वके व्यापार दूर होय जाय तब बुद्धीमें व्यापार स्थित रहे हें तब सत्त्वगुणरूपा बुद्धि होय हे वैसम्यकरके दीर्घ काल संप्रज्ञातके अभ्यासकर्के बुद्धीके व्यापार दूर होय जाय तब निर्विकारस्वरूपमें स्थिति होय हे याकूँ सहजाऽवस्था कहें हे । और याहीकूँ तुर्यावस्था कहें हें और या योगीकूँ जीवन्मुक्ति अपने आप और यत्करे विनाई प्राप्त होय हे ॥ ११ ॥

सुषुम्नेति ॥ और जब प्राणवायु सुषुम्ना जो मध्यनाडी तामें चलन लगे तब अंतःकरण शून्य जा ब्रह्म तामें प्रवेश करनाय ता कालमें योगवेत्ता संपूर्ण जे प्रारब्धकर्म तिनें निर्मूल करे हे ॥ १२ ॥

सू० अमराय नमस्तुभ्यं सोऽपि कालस्त्वया जितः ॥  
पतितं वदने यस्य जगदेतच्चराचरम् ॥ १३ ॥  
चित्ते समत्वमापन्ने वायौ व्रजति मध्यमे ॥  
तदामरोली वज्रोली सहजोली प्रजायते ॥ १४ ॥  
ज्ञानं कुतो मनासि संभवतीह ताव-  
त्प्राणोऽपि जीवति मनोऽप्रियते न यावत् ॥  
॥ ईका ॥

मानसेऽतःकरणे शून्ये देशकालवस्तुपरिच्छेदहीने ब्रह्मणि विश्वाति सति तदा तस्मिन् काले योगविच्चित्तवृत्तिनिरोधज्ञः सर्वाणि कर्माणि सप्रारब्धानि तिर्मूलानि करोति निर्मूलयति निर्मूलशब्दा 'त्तकरोती'ति णिच् ॥ १२ ॥

समाध्यभ्यासेन प्रारब्धकर्मणोऽप्यभिभवाज्जितकालं योगिनं नमस्करोति ॥ अमरायेति ॥ न त्रियत इत्यमरः । तस्मा अमराय चिरंजीविने तु भव्यं योगिने नमः । सोऽपि दुर्वारोऽपि कालो मृत्युस्त्वया योगिना जितोऽभिभूतः । इदं वाक्यं नमस्करणे हेतुः । स कः यस्य कालस्य वदने मुखे एतद्दश्यमानं चराचरं स्थावरजंगमं जगत्संसारः पतितः । सोऽपि जगद्धक्षकोऽपीत्यर्थः ॥ १३ ॥

पूर्वोक्तमरोल्यादिकं समाधिसिद्धावेव सिद्धयतीति समाधिनिरूपणानंतरं समाधिसिद्धौ तत्सिद्धिरित्याह ॥ चित्त इति ॥ चित्तेऽतःकरणे समत्वं ध्येयाकारवृत्तिप्रवाहत्वं आपन्ने प्राप्ते सति वायौ प्राणे मध्यमे सुषुम्नायां व्रजति सतीति चित्तसमत्वे हेतुः । तदा तस्मिन् काले अमरोली वज्रोली सहजोली च पूर्वोक्ताः प्रजायंते नाजितप्राणस्य न चाजिवचित्तस्य सिद्धयतीति भावः ॥ १४ ॥

हठाभ्यासं विना ज्ञानं मोक्षश्च न सिद्धयतीत्याह ॥ ज्ञानमिति ॥ यावत्प्राणो ॥ भाषा ॥

अब समाधिकै अस्यासकरके प्रारब्धकर्मकू तिरस्कार करै हे यातें जीत्वा हे काल जाने ता योगीकू नमस्कार करै हें ॥ अमरायेति ॥ जा कालके मुखमें थावर जंगम सहित संसार पद्धये हे वो काल जगत्कू भक्षण करे हे और काऊतें निवारण नहीं होय सो काल मृत्यु तुम योगीनकर्के तिरस्कार कियो गयो एम्बे असरयोगी जो तुम ता तुम्हारे अर्थ नभस्कार हों ॥ १३ ॥

चित्त इतःकरणे अंतःकरणे त्वौ आत्मामैं समभावकू प्राप्त होय जाय और प्राणवायु सुषुम्नामैं चलके लगजाय तब अमरोली वज्रोली सहजोली प्रगट होय हें ॥ १४ ॥ हठाभ्यास विना ज्ञान मोक्ष नहीं मिद्ध होय हे ये कहें हें ॥ ज्ञानमिति ॥ इडा पिंग-

**मू० प्राणो मनो द्रुयमिदं विलयं नयेद्यो  
मोक्षं स गच्छति नरो न कथंचिदन्यः ॥ १६ ॥**

॥ टीका ॥

जीवति । अपिशब्दादिद्रियाणि जीवति न तु भ्रियन्ते । यावन्मनो न भ्रियते किंतु जीवत्येव । इडापिंगलाभ्यां वहनं प्राणस्य जीवनं स्वस्वविषयग्रहणमिद्रियाणां जीवनं नानाविषयाकारवृत्त्युत्पादनं मनसो जीवनं तत्तज्ज्ञावतत्तन्मरणमत्र विवक्षितम् । ननु स्वरूपतस्तेषां नाशस्तावन्मनस्यंतःकरणे ज्ञानमात्मापरोक्षानुभवः कुतः संभवति न । कर्तापि प्राणेद्रियमनोवृत्तीनां ज्ञानप्रतिवंधकत्वादिति भावः । प्राणो मनः इदं द्रुयं यो योगी विलयं नाशं नयेत्स मोक्षमात्यंतिकस्वरूपावस्थानलक्षणं गच्छति प्राप्नोति । ब्रह्मरंघे निर्व्यापारस्थितिः प्राणस्य लयः । ध्येयाकारावेशात् । विषयांतरेणापारेण मनसो लयोऽन्यः । अलीनप्राणोऽलीनमनाश्च कथंचिदुपायशतेनापि न मोक्षं प्राप्नोतीत्यर्थः । तदुक्तं योगबीजे । ‘नानाविधैर्विचारैस्तु न साध्यं जायते मनः । तस्मात्स्य जयः प्रायः प्राणस्य जय एव ही’ ति । नानामार्गैः सुखदुःखप्रायं कैवल्यं परमं पदं ‘सिद्धमार्गेण लभ्येत नान्यथा शिवभाषितमि’ति च । सिद्धमार्गो योगमार्गः । एतेन योगं विना ज्ञानं मोक्षश्च न सिद्धयतीति सिद्धं । श्रुतिस्मृतीति-हासपुराणादिषु चेदं प्रसिद्धं । तथाहि अथ तदर्शनाभ्युपायो योग इति तदर्शनमात्मदर्शनं । ‘अध्यात्मयोगाधिगमेन देवं मत्वा धीरोहर्षशोकौ जहाती’ति । ‘श्रद्धाभक्तिध्यानयोगादवेद’इति ‘यदा पंचावतिष्ठते ज्ञानानि मनसा सह । बुद्धिश्च न विचेष्टेत तद्मादुःपरमां गतिम् ॥ तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिद्रुयधारणाम् । अप्रमत्स्तदा भवती’ति । ‘यदात्मतच्चेन तु ब्रह्मतच्चं दयोपमेनेह युक्तः प्रपश्येत् । अजं धूवं सर्वतच्चविशुद्धं ज्ञात्वा देवं मुच्यते सर्वपाशैः । ब्रह्मणे त्वा महस ओमित्यात्मानं युंजीतेति त्रिरुचतः स्थाप्य समशरीरः हृदिद्रियाणि मनसा सञ्चितेय ब्रह्माद्येन प्रतरेत

॥ भाषा ॥

लान कर वायु चले ये प्राणको जीवन हे और इंद्रिय अपने अपने विषयनकूं ग्रहण करे ये इंद्रीनको जीवन हे और अनेक विषयनकी वृत्तीनकूं प्रगट करनो ये मनको जीवन हे तो जब तांडि प्राण जीवे हें इंद्रिय जीवे हें जब तांडि मन जीवे हे ये सब जब तांडि मरे नहीं तब तलक ज्ञान जो आत्माको परोक्ष अनुभव नहीं होय और प्राण जीवे मन इन दोनोनकूं जो योगी नाश करदे सो योगी मोक्षकूं प्राप्त होय और नहीं लीन हे प्राण जाको और नहीं लीन हे मन जाको वो पुरुष सौ उपाय करकेवी मोक्षकूं नहीं प्राप्त होय ॥ १६ ॥

॥ टीका ॥

विद्वान् स्रोतांसि सर्वाणि भयोवहानी’ति । ओमित्येवं ध्यायथ आत्मानमित्याद्याः श्रुतयः । यतिधर्मप्रकरणे मनुः । ‘भूतभाव्यानवेक्षेत योगेन परमात्मनः । देहद्रुयं विद्वायाशु मुक्तो भवति वंधनात् ॥’ याज्ञवल्क्यस्मृतौ । ‘इज्याचारदमाहिंसादानस्वाध्यायकर्मणां । अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम् ॥’ महर्षिमातंगः । ‘अग्निष्ठो-मादिकान् सर्वान् विद्वाय द्विजसत्तमः । योगाभ्यासरतः शांतः परं ब्रह्माधिगच्छति ॥ । ब्राह्मणक्षत्रियवैशां स्त्री शूद्राणां च पावनम् । शांतये कर्मणामन्यद्योगान्वास्ति विमुक्तये॥’ दक्षस्मृतौ व्यतिरेकमुखेनोक्तं । ‘स्वसंवेद्यं हि तद्व्याह कुमारी स्त्रीसुखं यथा । अयोगी नैव जानाति जात्यंधो हि यथा वटामि’ त्याद्याः स्मृतयः । महाभारते योग मार्गे व्यासः । ‘अपि वर्गविकृष्टस्तु नारी वा धर्मकांक्षिणी । तावप्येतेन मार्गेण गच्छेतां परमां गतिम् ॥ यदि वा सर्वधर्मज्ञो यदि वाप्यकृती पुमान् । यदि वा धार्मिकः श्रेष्ठो यदि वा पापकृतमः ॥ यदि वा शुरुषव्याधो यदि वा क्षेत्रव्याधारकः । नरःसेव्यं महादुःखं जरामरणसागरम् । अपि जिज्ञासमानोऽपि शब्दब्रह्मातिवर्तते’ इति । भगवद्वितीयां ‘युंजन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः । शांतिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति॥ यत्सांख्यैः प्राप्यते स्थानमि’ त्यादिच । आदित्यपुराणे । ‘योगात्संजायते ज्ञानं योगो मययेकचित्ता ।’ स्कंदपुराणे । ‘आत्मज्ञानेन मुक्तिः स्यात्तच्च योगाद्वैते नाहि । स च योगश्चिरं कालमभ्यासादेव सिद्धयति ॥’ कूर्मपुराणे शिववाक्यम् । ‘अतःपरं प्रवक्ष्यामि योगं परमदुर्लभं । येनात्मानं प्रपश्यन्ति भानुमंतमिवेश्वरम् । योगाग्निर्दहति क्षिप्रमशेषं पापपंजरम् । प्रसन्नं जायते ज्ञानं ज्ञानान्निर्वाणमृच्छति ॥’ गरुडपुराणे । तथा यतेत मनिमान्यथा स्यान्निर्वृत्तिः परा । योगेन लभ्यते सा तु न चान्येन तु केनचित् ॥ भवतापेन तसानां योगो हि परमौषधम् । परावरप्रसक्ता धीर्घस्य नेवदसंभवा ॥ स च योगाग्निना दग्धसप्तस्तकेशसंचयः । निर्वाणं परमं नित्यं प्राप्नोत्येव न संशयः ॥ संप्राप्तयोगसिद्धिस्तु पूर्णो यस्त्वात्मदर्शनात् । न किंचिद्वश्यते कार्यं तेनैव सकलं कृतम् । आत्मारामः सदा पूर्णः सुखमात्यंतिकं गतः । अतस्तस्यापि निर्वेदः परानंदमयस्य च ॥ तपसा भावितात्मानो योगिनः संयतेद्रियाः । प्रतरंति महात्मानो योगेनैव महार्णवम् ॥’ विष्णुधर्मेषु । ‘यच्छ्वेयः सर्वभूतानां स्त्रीणामप्युपकारकम् । अपि कीटपतंगानां तन्नः श्रेयः परं वद ॥ इत्युक्तः कपिलः पूर्वं देवैर्देवाधिष्ठानस्तथा । योग एव परं श्रेयस्तेषामित्युक्तवान् पुरा ॥’ वासिष्ठे । ‘दुःसहा राम संसारविषवेगविषूचिका । योगगारुडमंत्रेण पावनेनोपशाम्यति ॥’ ननु तत्त्वप्रस्थादिवाक्वैरप्यपरोक्षप्रयाणं भवतीति किमर्थयतिश्रमसाध्ये योगे प्रयासः

## ॥ टीका ॥

कार्यः । न च वाक्यजन्यज्ञानस्यापरोक्षत्वे प्रमाणासंभव इति वाच्यम् । तत्त्वमस्या दिव्याक्षरजन्यं ज्ञानमपरोक्षम् । अपरोक्षविषयकत्वात् । चाक्षुसघटादिप्रत्यक्षवदित्यनुमानस्य प्रमाणत्वात् । न च विषयगतापरोक्षत्वस्य नीरूपत्वाद्वेत्वसिद्धिरितिवाच्यम् । अज्ञानविषयचित्तवत्तादात्म्यापन्नत्वान्यतररूपस्य तस्य सुनिरूपत्वात् । गथा हि घटादौ चक्षुःसन्निकर्पेणांतःकरणवृत्तिदशायां तदधिष्ठानचैतन्याज्ञाननिवृत्तौ तच्चतन्यस्याज्ञानविषयता तद्वटस्याज्ञानविषयचैतन्यतादात्म्यापन्नत्वं चापरोक्षत्वम् । तथा तत्त्वमस्यादिवाक्येन शुद्धचैतन्याकारांतःकरणवृत्त्युपथापने सति तदज्ञानस्य निवृत्तत्वेनैव तत्त्वस्याज्ञानविषयत्वाचैतन्यस्यापरोक्षत्वमिति न हेत्वसिद्धिः । न चाप्रयोजकत्वं ज्ञानगम्यत्वापरोक्षत्वं प्रत्यक्षपरोक्षविषयकत्वेन प्रयोजकत्वात् । न तत्त्वदिव्यजन्यत्वं मनस इंद्रियत्वाभावेन सुखादिपरत्वेव्यभिचारात् । अथवाभिव्यक्तचैतन्यभिन्नतया भासमानत्वं विषयस्यापरोक्षत्वम् । अभिव्यक्तत्वं च निवृत्यावरणकत्वं परोक्षवृत्तिस्थले वावरणनिवृत्यभावनातिव्याप्तिः । सर्पादिभ्रमजनकदोषवतस्तु नायं सर्पः किंतु रज्जूरिति वाक्येन जायमाना वृत्तिस्तु नावरणं निवर्तयतीति तत्र परोक्ष एव विषयः । वेदांतवाक्यजन्यं च ज्ञानमावरणनिवर्तकत्वादपरोक्षमेव तन्मननादेः पूर्वमुत्पन्नम् । ज्ञाननिवर्तकप्रमाणासंभावनादिदोषसामान्याभावविशिष्टस्यैव तस्याज्ञाननिवर्तकत्वात् । किंच ‘तं त्वौपनिषदं पुरुषं पृच्छामी’ ति श्रुतिप्रतिपन्नमुपनिषन्मात्रागम्यत्वं योगगम्यत्वेनोपपन्नं स्यात् । तस्मात्तत्वमस्यादिवाक्यादेवापरोक्षमिति चेत्र । अनुमानस्याप्रयोजकत्वात् । न च प्रत्यक्षं प्रति निष्क्राक्षसामान्यं प्रतींद्रियत्वेन कारणतया तज्जन्यत्वस्यैव प्रयोजकत्वान्वित्यानित्यसाधारणप्रत्यक्षत्वे तु नकिंचित्प्रयोजकत्वमिति, तन्मते तु प्रत्यक्षविशेषे इंद्रियं कारणं तद्विशेषे च शब्दविशेष इत्येवं कार्यकारणभावद्वयं स्यात् । न च मनसोऽनिद्रियत्वं मनस इंद्रियत्वे वाधकाभावादिव्याणां मनोनाथ इति मनुष्यमिवोद्दिश्य मनुष्याणामयं राजेत्यादिवादिंद्रियेष्वेव किंचिदुत्कर्षं ब्रवीति । न तु तस्याप्यनिद्रियत्वं तत्त्वं च पदम्बुद्धोपाधिविशेष एव । अत एव ‘कर्मादियं तु पाच्यादि मनोनेत्रादि धार्मादियमि’ ति ‘प्रत्यक्षस्यादेंद्रियकमप्रत्यक्षमर्तादियमि’ ति च शक्तिप्रमाणभूतकोशोऽपींद्रियाप्रमाणकज्ञानस्यापत्यक्षत्वं बद्न मनस इंद्रियत्वज्ञापकत्वं संगच्छते । ‘इंद्रियाणि दर्शकं च’ ति गीतावचनं मनस इंद्रियत्वे प्रमाणम् । किंच तत्त्वमस्यादिवाक्यजन्यज्ञानं शब्दम् । शब्दजन्यत्वा ‘यजेते’ त्यादिवाक्यजन्यज्ञानवदित्यनेनापरोक्षविशाब्दत्वसाधनं सत्प्रतिपक्षः । न चेदप्रयोजकम् । शब्दं प्रत्येव शब्दस्य जनकत्वेन लाघवम् ।

## ॥ टीका ॥

लकानुकूलतकौत् । त्वन्मते तु शब्दादपि प्रत्यक्षस्वीकारेण कार्यकारणभावद्यकल्पने गौरवम् । अपि च मनननिदिव्यासनाभ्यां पूर्वमप्युत्पन्नम् । तब मते परोक्षमपि नाज्ञाननिवर्तकमित्यज्ञाननिवृत्तिं प्रति बाधज्ञानत्वेनैव हेतुत्वमिति गौरवम् । मम तु समाध्यभ्योसपीरपाकैनासंभावनादिसकलमलरहितेनांतःकरणेनात्मनि हृषे सति दर्शनमात्रादेवाज्ञाने निवृत्ते न कश्चिद्दौरवावकाशः । ‘एष सर्वेषु भूतेषु गूढोत्मा न प्रकाशते । हृश्यते त्वग्यया बुद्ध्या सूक्ष्मया सूक्ष्मदशिभिः । यच्छेदाद्यनसी प्राङ्’ इत्यारभ्याज्ञाननिवृत्यर्थेन ‘मृत्युमुखात्मपुन्यते । इत्यंतेम कठवल्लीस्थृपृत्यूपदेशैन संमतोऽयमर्थं इति न कश्चिदत्र विवादः’ इति यदि तु मननादेः पूर्वमुत्पन्नं ज्ञानं परोक्षमेवेति न प्रतिबद्धत्वकृतगौरवमिति मतमादियते तदपि श्रवणादिभिर्मनःसंस्कारे सिद्धेऽव्यवहितोत्तरमात्मदर्शनसंभवात्तुचरं वाविस्परणादिकल्पनं महद्वौरवापादकमेव । ननु न वयं केवलेन तर्केण शब्दजन्यज्ञानस्यापरोक्षत्वं बदामः किंतु श्रुत्यापि । तथाहि । ‘तं त्वौपनिषदं पुरुषं पृच्छामी’ ति श्रुत्या चौपनिषदत्वं पुरुषस्य नोपनिषज्जन्यबुद्धिविषयत्वमात्रं प्रत्यक्षादिगम्येष्यौपनिषदत्वे व्यवहारापत्तेः । यथा हि द्वादशकपालेऽष्टानां कपालानां सर्वेऽपि द्वादशकपालसंस्कृतेनाष्टकपालादिव्यवहारः । यथा हिपुत्रादावेकपुत्रादिव्यवहारः । तथात्रापि । नान्यत्र तर्थाव्यवहार इति । उपनिषन्मात्रागम्यत्वमेव प्रत्ययार्थः । तच्चमनोगम्यत्वेऽनुपप्राप्तिमिति चेत्र । नहि प्रत्ययेनोपनिषद्भिन्नं सर्वं कारणत्वेन व्यावर्त्यते । शब्दापरोक्षवादिना त्वयाप्यात्मपरोक्षे मनआदीमां करणत्वस्यांगीकारात् । किंतु पुराणादिशब्दांतरमेव ‘श्रोतव्यः श्रुतिवाक्येभ्यः’ इति स्मरणात्स चार्यो ममापि संमत इति न किंचिदेतत् । प्रमाणांतरन्यावृत्तौ तांत्यर्थकल्पनं चात्मपरोक्षशब्दस्य प्रमाणत्वे सिद्ध एव वक्तुमुचितम् । शब्दांतरव्यावृत्तितात्पर्यं तु श्रुत्यादिसंपत्त्वात्कल्पयितुमुचितमेव । एवं स्थिते ‘मनसैवानुदृष्टव्यं मनसैवेदमाभव्यमि’ त्यादिश्रुतयोऽप्यांजस्येन प्रतिपादिता भवेयुः । यत्तु कैश्चिदुक्तं । दर्शनवृत्तिं प्रति मनोमात्रस्योपादानत्वपरायत्ताः श्रुतयो न विरुद्ध्यत इति तदतीव विचारात्मम् । यतः प्रमाणाकांक्षायां प्रवृत्तास्ताः कथमुपादानपरा भवेयुः । ‘कामः संकल्पो विकेत्से’ त्यादिश्रुत्या सावधारणया सर्वासां वृत्तीनां मनोमात्रोपादानकत्वे बोधिते आकांक्षाभावेनोपादानतात्पर्यकत्वेन वर्णयितुं कथं शक्यैरन् । पूर्वं हितीयकल्यां प्रणवस्य ब्रह्मबोधकत्वेनोक्तेस्तस्याप्यरोक्षहेतुत्वमिति शंकां

## ॥ टीका ॥

निवारयितुं 'मनसैवानुदृष्टव्यमि' त्यादि सावधारणवाक्यानीत्येव वर्णयितुं शक्यानि स्युरित्यलमतिवाग्जालेन । वस्तुतस्तु योगिनां समाधौ दूरविप्रकृष्टपदार्थज्ञानं सर्वशास्त्रप्रसिद्धं न परोक्षं । तदानीं परोक्षसामग्र्यभावात् । नापि स्मरणं । तेषां पूर्वविशिष्याननुभवात् । नापि सुखादिज्ञानवत्साक्षिरूपं । अपसिद्धांतात् । नाप्य-प्रमाणकं प्रमाणामाण्ये करणनियमात् । नापि चक्षुरादिजन्यं । तेषामसञ्जिकर्षात् । तस्मान्मानसिकी प्रैव सा वाच्येति मनस इंद्रियत्वं प्रमाणत्वं च दूरप्रपदवेदेति । येऽपि योगश्रुत्योः समुच्चयं कल्पयेति तेषामपि पूर्वोक्तदृष्टपणगणस्तदवस्थ एव । तस्माद्योगजन्यसंस्कारसञ्चिवमनोमात्रगम्य आत्मेति सिद्धं । न च कामिनीं भावयतो व्यवहितकामिनीसाक्षात्कारस्येव भावनाजन्यत्वेनात्मसाक्षात्कारस्याप्रमात्व-प्रसंगः । अबाधितविषयत्वात् दोषजन्यत्वाभावाच्च । कामिनीसाक्षात्कारस्य तु वाधितविषयत्वादोषजन्यत्वाच्चापामाण्यं न । भावनाजन्यत्वात् । न च भावनासमावेशापकत्वे प्रमाणांतरापातः । तस्या मनःसहकारित्वात्प्रमाणनिरूपणानिपुणैर्नैयायिकादिभिरपि योगजप्रत्यक्षस्यालौकिकप्रत्यक्षेऽन्तर्भावः कृतः । योगजालौकिकसञ्जिकर्षेण योगिनो व्यवहितविप्रकृष्टसूक्ष्मार्थमात्मानमपि यथार्थं पश्यन्ति । तथा च पातंजले सूत्रे । "क्रितंभरा तत्र प्रज्ञा श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषयाविशेषार्थत्वात्" तत्र समाधौ या प्रज्ञास्याः श्रुतं श्रवणं शाब्दबोधः । अनुमननमनुमानं यौक्तिकज्ञानं तद्वप्नप्रज्ञाभ्यामन्यविषया । कृतः । विशेषार्थत्वात् । विशेषो निर्विकल्पोऽर्थो विषयो यस्याः सा तथा तस्या भावस्तथात्वं तस्माच्छब्दस्यापदार्थतावच्छेदकपुरस्कारेणवानुमानस्य व्यापकत्वावच्छेदकपुरस्कारेणव धीजनकत्वनियमेन तद्वहणे योग्यविशेष्यमात्रपरत्वादित्यर्थः । अत्र वादरायणकृतं भाष्यं । श्रुतमागमविज्ञानं तत्सामान्यविषयं नद्यागमेन शक्यो विशेषोऽभिभावतुं कस्माच्चहि विशेषेण कृतसंकेतः शब्द इत्यारभ्य समाधिप्रज्ञानिग्राह्य एव सविशेषो भूतसूक्ष्मगतो वा पुरुषगतो वेति । योगबीजे । 'ज्ञाननिष्ठो विरक्तोऽपि धर्मज्ञोऽपि जितेद्रियः । विना योगेन देवोऽपि न मोक्षं लभते प्रिये' किंच । 'तदेव सक्तः सह कर्मणेति लिंगं मनो यत्र निपित्तमस्ये' तिःश्रुतेः । 'कारणं गुणसंगोऽस्य सदस्योनिजन्मसु' इति स्मृतेश्च देहावसानंपर्य यत्र रागाद्युद्धो भवति तामेव योनिं जीविः प्रामोतीति योगहीनस्य जट्टीतरं स्यादेव मरणसमये समुद्दृतवैकल्यस्यायोगिना वारयितुपशक्यत्वात् । तदुक्तं योगबीजे । 'देहावसानसमये चित्ते यत्रद्विभावयेत् । तत्तदेव भवेज्जीव इत्येवं जन्मका-

## ॥ टीका ॥

रणम् । देहांते किं भवेज्जन्म तत्र जानंति मानवाः । तस्माज्ज्ञानं च वैराग्यं जपश्च केवलं श्रमः । पिपीलिका यदा लग्ना देहे ज्ञानाद्विमुच्यते । असौ किं वृश्चिकर्दष्टो देहांते वा कथं सुखी ॥' इति । योगिनां तु योगबलेनांतकालेऽप्यात्मभावनया मोक्ष एवेति न स्याजन्मांतरं । तदुक्तं भगवता । 'प्रयाणकाले मनसाऽचलेन भक्त्या युक्तो योगबलेन चैव ।' इत्यादिना । 'शतं चैका हृदयस्य नाड्यः' इत्यादि श्रुतेश्च । न च तत्त्वमस्यादिवाक्यस्यापरोक्षज्ञानजनकत्वे तद्विचारस्य वैश्यर्थ्यमेवेति शक्यम् । वाक्यविचारजन्यज्ञानस्य योगद्वाराऽपरोक्षज्ञानसाधनत्वात् । अत्र च योगबीजे गौरीश्वरसंवादो महानस्ति ततः किंचिलिस्यते । 'देव्युवाच । ज्ञानिनस्तु मृता ये वै तेषां भवति कीदर्शी । गतिः कथय देवेश कारुण्यामृतवारिधे ॥ ईश्वर उवाच ॥ देहांते ज्ञानिना पुण्यात्पापात्फलमवाप्यते । यादृशं तु भवेत्तत्तद्वक्त्वा ज्ञानी पुनर्भवेत् ॥ पश्चात्पुण्येन लभते सिद्धेन सह संगतिम् । ततः सिद्धस्य कृपया योगी भवति नान्यथा । ततो नश्यति संसारो नान्यथा शिवभाषितम् ॥ देव्युवाच ॥ ज्ञानादेव हि मोक्षं च वदंति ज्ञानिनः सदा ॥ न कथं सिद्धयोगेन योगः किं मोक्षदो भवेत् ॥ ईश्वर उवाच ॥ ज्ञानेनैव हि मोक्षो हि तेषां वाक्यं तु नान्यथा ॥ सर्वे वदंति खड्डेन जयो भवति तर्हि किम् । विना युद्धेन वीर्येण कथं जयमवाप्नुयात् । तथा योगेन रहितं ज्ञानं मोक्षाय नो भवेत् ॥' इत्यादि । ननु जनकादीनां योगमंतरेणाप्यप्रतिवद्ज्ञानमोक्षयोः श्रवणात्कथं योगादेवाप्रतिवद्ज्ञानं मोक्षश्चेति चेत् । उच्यते । तेषां पूर्वजन्मानुष्टियोगजसंस्कारज्ञानप्राप्तिरिति पुराणादौ श्रूयते । तथाहि ॥ 'जैगीपव्यो यथा विशेषार्थाच्चास्तु तुलाधारादयो विशः । संप्राप्ताः परमां सिद्धिं पूर्वाभ्यस्तस्वयोगतः । धर्मव्याधादयः सप्त शूद्राः पैलवकादयः । मैत्रेयी सुलभा शार्ङ्गी शांडिली च तपस्विनी । एते चान्ये च बहवौ नीचयोपनिषदा अपि । ज्ञाननिष्ठां परां प्राप्ताः पूर्वाभ्यस्तस्वयोगतः ॥' इति । किंच । पूर्वजन्मानुष्टियोगाभ्यासपुण्यतारतम्येन केचिब्रह्मत्वं केचिब्रह्मपुत्रत्वं केचिद्विष्टित्वं केचिब्रपर्षित्वं केचिन्मुनित्वं केचिद्भक्त्यत्वं च प्राप्ताः संति । तत्रोपदेशमंतरेणवात्मसाक्षात्कारवंतो भवेयुः । तथाहि ॥ हिरण्यगर्भवसिष्टनारदसनत्कुमारवामदेववृक्षादयो जन्मसिद्धा इत्येव पुराणादौ श्रूयते । यत्तु ब्राह्मण एव मोक्षाधिकारीति श्रूयते पुराणादौ तदयोगिपरं । तदुक्तं गरुदपुराणे । 'योगाभ्यासो नृणां येषां नास्ति जन्मांतराहतः । योगस्य प्राप्तये तेषां

मू० ज्ञात्वा सुषुम्नासद्वेदं कृत्वा वायुं च मध्यगम् ॥  
स्थित्वा सदैव सुस्थाने ब्रह्मरंधे निरोधयेत् ॥ १६ ॥  
सूर्याचंद्रमसौ धतः कालं रात्रिदिवात्मकम् ॥  
भोक्त्री सुषुम्ना कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतम् ॥ १७ ॥  
॥ टीका ॥

शूद्रवैश्यादिकक्रमः । स्त्रीत्वाच्छूद्रत्वमभ्येति ततो वैश्यत्वभाप्नुयात् । ततश्च क्षत्रियो विषः कृपाहीनस्ततो भवेत् । अनूचानः स्मृतो यज्वा कर्मन्यासी ततः परम् । ततो ज्ञानित्वमभ्येति योगी मुक्तिं क्रमाण्डुभेदे'ति । शूद्रवैश्यादिक्रमायोगी भूत्वा मुक्तिं लभेदित्यर्थः । इत्थं च योगे सर्वाधिकारश्रवणायोगेत्प्रत्यक्षज्ञानेन सर्वं एव मुच्यते इति सिद्धं । योगिनस्तु भ्रष्टस्यापि न शूद्रादिक्रमः । 'शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते ॥ अथवा योगिनामेवै' त्यादि भगवद्वचनादित्यलम् ॥ १६ ॥

प्राणपनसोर्लयं विना मोक्षो न सिध्यतीत्युक्तं । तत्र प्राणलयेन मनसोऽपि लयः सिध्यतीति तद्युरीतिमाह ॥ ज्ञात्वेति ॥ सदैव सर्वदैव सुस्थाने शोभने स्थाने 'मुराङ्गे धार्मिके देशे' इत्यावृक्तलक्षणे स्थित्वा स्थितिं कृत्वेत्यर्थः । सुषुम्ना मध्यनाडी तस्याः सद्वेदं शोभनं भेदनप्रकारं ज्ञात्वा गुरुमुखाद्विदित्वा वायुं प्राणं मध्यगं मध्यनाडीसंचारिणं कृत्वा ब्रह्मरंधे मूर्धावकाशे निरोधयेत्तिरां रुदं कुर्यात् । प्राणस्य ब्रह्मरंधे निरोधो लयः प्राणलये जाते मनोऽपि लीयते । तदुक्तं वासिष्ठे । 'अभ्यासेन परिसंदै प्राणानां क्षयमागते । मनः पश्ममायाति निर्वाणपश्चिष्यते ॥' इति । प्राणपनसोर्लये सति भावनाविशेषरूपसमाधिसह-कृतेनांतःकरणेनावाधितात्मसाक्षात्कारो भवति तदा जीवन्नेव मुक्तः पुरुषो भवति ॥ १७ ॥

प्राणलये कालजयो भवतीत्याह ॥ सूर्याचंद्रमसाविति ॥ सूर्यश्च चंद्रमाश्च सूर्यां ॥ भाषा ॥

ज्ञात्वेति ॥ सदा सर्वदा सुंदर सञ्ज्यहोय धर्महत्मा इश हौय सुंदर स्थान है य तहां निवास करके, फिर सुषुम्ना मध्यनाडीके सुंदर भेदन प्रकार गुरुमुखसे ज्ञानकरके प्राणवायुकूं मध्यनाडी सुषुम्नामें चलन लगे एसो करके, फिर ब्रह्मरंधमें लय करदे प्रक्तिको लय होतेही मनकोवी लय होय हे ॥ १६ ॥

अब प्राणको लय होय तब कालकोवी जय होय हे ये कहें हैं ॥ सूर्यचंद्रमसावि-

मू० द्वासपतिसहस्राणि नाडीद्वाराणि पंजरे ॥  
सुषुम्ना शांभवी शक्तिः शेषास्त्वेव निरर्थकाः ॥ १८ ॥  
॥ टीका ॥

चंद्रमसौ ॥ "देवताद्वांदे चे" त्यानहूँ । रात्रिश्च दिवा च रात्रिदिवं । 'अचतुरे' त्यादिना निपातितः । रात्रिदिवं आत्मा स्वरूपं यस्य स रात्रिदिवात्मकस्तं रात्रिदिवात्मकं कालं समयं धत्तो विधत्तः कुरुतः । सुषुम्ना सरस्वती कालस्य सूर्याचंद्रमोभ्यां कृतस्य रात्रिदिवात्मकस्य समयस्य भोक्त्री भक्षिका विनाशिका । एतद्दुर्ण रहस्यमुदाहृतं कथितं । अयं भावः । सार्धं घटिकाद्वयं सूर्यो वहति सार्धं घटिकाद्वयं चंद्रो वहति । यदा सूर्यो वहति तदा दिनमुच्यते । यदा चंद्रो वहति तदा रात्रिरुच्यते । पंचघटिकापध्ये रात्रिदिवात्मकः कालो भवति । लौकिकाद्वारात्रमध्ये योगिनां द्वादशाद्वारात्रात्मकः कालव्यवहारो भवति । तादृशकालयानेन जीवानामायुर्मानमस्ति । यदा सुषुम्नामार्गेण वायुब्रह्मरंधे लीनो भवति तदा रात्रिदिवात्मकस्य कालस्याभावादुक्तं 'भोक्त्री सुषुम्ना कालस्ये'ति । यावद्ब्रह्मरंधे वायुरुर्लीयते तावद्योगिन आयुरुर्धते । दीर्घकालाभ्यस्तसमाधियोगी पूर्वमेव मरणकालै ज्ञात्वा ब्रह्मरंधे वायुं नीत्वा कालं निवारयति स्वेच्छया देहत्यागं च करोतीति ॥ १७ ॥  
द्वासपतीति ॥ पंजरे पंजरवच्छिरास्थिभिर्बद्धे शरीरे द्वाभ्यामधिकासप्तिः ॥ भाषा ॥

ति ॥ सूर्यं चंद्रमा ये दोनो रात्रि दिवस रूप जो समय ताय करें हैं और सुषुम्ना जो सरस्वती सो सूर्यचंद्रमाकरके कियो गयो जो रात्रिदिवात्मक काल समय ताकूं नाशके करवेवाली है. ये गोप्य कह्या है याको भाव ये हे. दाई घडी सूर्य चले हैं और दाई घडी चंद्रस्वर चले जब सूर्य चले हैं तबतो दिन कहे हैं और जब चंद्र चले हैं तब रात्रि कहे हैं पांच घडीको रात्रिदिवात्मक काल होय है लौकिक ममुच्यनको रात्रिदिव तामें द्वादशदिन रात्रिरूप काल होय है एसे कालके प्रमाणकरके जीवनको आयु प्रमाण है जब सुषुम्नामार्गकरके वायु ब्रह्मरंधमें लीन होय है तब रात्रिदिवात्मक कालको अभाव है हे ये यातेही सुषुम्ना कालकी नाशकर्त्ता कही जबताई ब्रह्मरंधमें वायु लीन होय तितन योगीकी आशु बढ़े. और दीर्घकाल ताई समाधिको अभ्यास करवेवालों कोगी पूर्वही मरणकाल ज्ञानकरके ब्रह्मरंधमें वायुकूं प्राप्तकरके कालकूं निवारण करे फिर देहत्याग अपनी इच्छासूँ करे हैं ॥ १८ ॥

द्वासपतीति ॥ पंजरकीसीनाई नसैकरके बंधो जो शरीर तामें बहतर हजार नाडीनके

मू० वायुः परिचितो यस्मादग्निना सह कुडलीम् ॥  
 बोधयित्वा सुषुम्नायां प्रविशेदनिरोधतः ॥ १९ ॥  
 सुषुम्नावाहिनि प्राणे सिद्धचत्येव मनोन्मनी ॥  
 अन्यथा त्वितराभ्यासाः प्रयासायैव योगिनाम् ॥ २० ॥  
 ॥ ढीका ॥

द्वासप्तिः द्वासप्तिसंख्याकानि सहस्राणि द्वासप्तिसहस्राणि नाडीनां शिराणां द्वाराणि वायुप्रवेशमार्गः संति सुषुम्ना मध्यनाडी शांभवी शक्तिरस्ति शं सुखं भवत्यस्माद्क्षानामिति शंभुरीश्वरस्तस्येयं शांभवी । ध्यानेन शंभुप्रापकत्वात् । शंभोराविर्भावजनकत्वादा शांभवी । यदा शं सुखरूपो भवति तिष्ठतीति शंभुरात्मा तस्येयं शांभवी चिदभिव्यक्तिस्थानत्वाद्यचानेनात्मसाक्षात्कारहेतुत्वाच्च । शेषा इडापिंगलादयस्तु निरर्थका एव निर्गतोऽर्थःप्रयोजनं यासां ता निरर्थकाः । पूर्वोक्तप्रयोजनाभावात् ॥ १८ ॥

वायुरिति ॥ यस्मात्परिचितोऽभ्यस्तो वायुस्तस्मादग्निना जठराग्निना सह कुडलीं शक्ति बोधयित्वा अनिरोधतोऽप्रतिबंधात्सुषुम्नायां सरस्वत्यां प्रविशेत् वायोः सुषुम्नाप्रवेशार्थमभ्यासः कर्तव्य इत्यर्थः ॥ १९ ॥

सुषुम्नेति ॥ प्राणे सुषुम्नावाहिनि सति भनोन्मनी उन्मन्यवस्था सिद्धचत्येव । अन्यथा प्राणे सुषुम्नावाहिन्यसति तु इतराभ्यासाः सुषुम्नेतराभ्यासा योगिनां योगाभ्यासिनां प्रयासायैव अपायैव भवतीत्यर्थः ॥ २० ॥

॥ भाषा ॥

द्वार वायुके प्रवेशमार्ग है. और सुषुम्ना शांभवी शक्ति है भक्तनकूँ शं जो सुख सो जावें होय सो शंभू ईश्वर ताकी ये शक्ति तासूं शांभवी नाम है ध्यानकरके शंभूकू प्राप करे है वा शंभूकू प्रगट करे है यातें शांभवी नाम है. अथवा शं कहिये सुखरूप स्थित होय सो शंभू नाम आत्मा ताकी शक्ति यें चैतन्यकू ध्यानकरके ही आत्मसाक्षात्कार करे है याते शांभवी नाम है. और जे इडा पिंगलादिक नाडीतें गयो है प्रयोजन जिनके एसी निरर्थक है ॥ १८ ॥

वायुरिति ॥ अभ्यास कियो जो वायु तातें जाठराग्निकरके सहित कुडली ये बोधकरायकरके और काऊकरके रुके नहीं ऐसे वायुकूं कुडली सरस्वतीमें प्रवेश करे वायुकूं सुषुम्नामें प्रवेशक अर्थ अभ्यास करनो योग्य है ॥ १९ ॥

सुषुम्नेति ॥ प्राणवायु सुषुम्नामें चलवे लगजाय तब मनोन्मनी उन्मनी अवस्था सिद्ध-

मू० पवनो वध्यते येन मनस्तेनैव वध्यते ॥  
 मनश्च वध्यते येन पवनस्तेन वध्यते ॥ २१ ॥  
 हेतुद्रयं तु चित्तस्य वासना च समीरणः ॥  
 तयोर्विनष्ट एकस्मिंस्तौ द्वावपि विनश्यतः ॥ २२ ॥  
 ॥ ढीका ॥

पवन इति ॥ येन योगिना पवनः प्राणवायुर्बध्यते बद्धः क्रियते तेनैव योगिना मनो वध्यते । येन मनो वध्यते तेन पवनो वध्यते । मनः पवनयोरेकतरे बद्धे उभयं बद्धं भवतीत्यर्थः ॥ २१ ॥

हेतुद्रयं तु चित्तस्येति ॥ चित्तस्य प्रवृत्तौ हेतुद्रयं कारणद्रयमस्ति किं तदित्याह वासना भावनास्यः संस्कारः समीरणः प्राणवायुश्च तयोर्वासनासमीरणयोरेकस्मिन्विनष्टे सति क्षीणे सति तौ द्वावपि विनश्यतः । अथमाशयः । वासनाक्षये समीरणचित्ते क्षीणे भवतः । समीरणे क्षीणे चित्तवासने क्षीणे भवतः । चित्ते क्षीणे समीरणवासने क्षीणे भवतः । तदुक्तं वासिष्टे । ‘हे बीजे राम चित्तस्य प्राणस्यदनवासने । एकस्मिंश्च तयोर्नष्टे क्षिप्रं द्वे अपि नश्यतः ॥’ तत्रैव व्यतिरेकेणोक्तं । ‘यावद्रिलीनं न मनो न तावद्वासनाक्षयः । न क्षीणा वासना यावच्चित्तं तावन्न शास्यति ॥ न यावद्वाति विज्ञानं न तावच्चित्तसंशयः । यावन्न चित्तोपशमो न तावत्तच्चवेदनम् । यावन्न वासनानाशस्तावत्तच्चागमः कुतः ॥’ यावन्न तत्त्वसंप्राप्तिर्वासनाक्षयः । तत्त्वज्ञानं मनोनाशो वासनाक्षय एव च ॥ मिथः कारणतां गत्वा दुःसाध्यानि स्थितान्यतः । त्रय एते समं यावन्न स्वभ्यस्ता मुहुर्मुहुः ॥ तावन्न तत्त्वसंप्राप्तिर्वत्यपि समाश्रितैः’ ॥ इति ॥ २२ ॥

॥ भाषा ॥

होय है. नहीं तो प्राण सुषुम्नामें नहीं वहे तो सुषुम्ना विना और जे अभ्यास हैं ते योगीनके श्रमके अर्थ हैं ॥ २० ॥

पवन इति ॥ जा योगीकरके प्राणवायु बद्ध कियो जाय ता योगीकरके मन बद्ध होय है. और जाकरके मन बद्ध होय है ताकरके प्राणवायु बद्ध होय है ॥ २१ ॥

हेतुद्रयं तु चित्तस्येति ॥ चित्तकी प्रवृत्तिमें दोय कारण है कोनसे एकतो वासना और एक प्राणवायु इन दोनोंनमें एकदी क्षीण होय तो दोनोंही नाशकूं प्राप होंय ये भाव हे वासनाका क्षय होय तो प्राण और चित्त दोनोंही क्षीण होंय. और प्राण क्षीण होय तो चित्त और वासना ये दोनों क्षीण होय हैं, और चित्त क्षीण होय तब प्राणवायु और वासना ये दोनों क्षीण होय हैं ॥ २२ ॥

मू० मनो यत्र विलीयते पवनस्तत्र लीयते ॥  
 पवनो लीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते ॥ २३ ॥  
 दुर्घांबुवत्संमिलिताबुभौ तौ तुल्यक्रियौ मानसमारुतौ हि ॥  
 यतो मरुत्तत्र मनःप्रवृत्तिर्यतो मनस्तत्र मरुत्प्रवृत्तिः ॥ २४ ॥  
 तत्रैकनाशादपरस्य नाश एकप्रवृत्तेरपरप्रवृत्तिः ॥  
 अध्वस्तयोश्चेद्रियवर्गवृत्तिः प्रध्वस्तयोर्मोक्षपदस्य सिद्धिः ॥ २५  
 ॥ टीका ॥

मन इति ॥ यत्र यस्मिन्नाधारे मनो लीयते तत्र तस्मिन्नाधारे पवनो विलीयते इत्यन्वयः ॥ २३ ॥

दुर्घांबुवदिति ॥ दुर्घांबुवत्क्षीरनीरवत्संमिलितौ सम्यक् मिलितौ ताबुभौ द्रावपि मनिसमारुतौ मानसं च मारुतश्च मानसमारुतौ चित्तप्राणौ तुल्यक्रियौ तुल्या समा क्रिया प्रवृत्तिर्योस्तादशौ भवतः । तुल्यक्रियत्वमैवाह । यत इति । यतःयत्र सार्वविभक्तिकस्तसिः । यस्मिन् चक्रे मरुद्रायुः प्रवर्तते तत्र तस्मिन् चक्रे मनःप्रवृत्तिः मनसः प्रवृत्तिर्भवति । यतो यस्मिन् चक्रे मनःप्रवर्तते तत्र तस्मिन् चक्रे मरुत्प्रवृत्तिः वायोः प्रवृत्तिर्भवतीत्यर्थः । तदुक्तं वासिष्ठे । ‘अविनाभाविनी नित्यं जंतुनां प्राणघेतसी । कुमुपामोदवन्मिश्रे तिलतंलै इवास्थिते । कुरुतश्च विनाशेन कार्यं मोक्षास्यमुत्तमिमि’ति ॥ २४ ॥

तत्रैति ॥ तत्र तयोर्मानसमारुतयोर्मध्ये एकस्य मानसस्य मारुतस्य वा नाशाद्भाषा ॥

मन इति ॥ जा आधारमें मन लीन होय ताही आधारचक्रमें पवन लीन होय और नामे पवन लीन होय तामें मन लीन होय हे ॥ २३ ॥

दुर्घांबुवदिति ॥ और जल दुधकीसी नाई मिले हुये चित्त और प्राण ये दोनों समान हे प्रवृत्ति जिनकी ऐसे हाँय हें अब इनकी समान प्रवृत्ति कहें हें जा चक्रमें वायु वर्ते हे तामें मनकी प्रवृत्ति हाँय हें और जा चक्रमें मन वर्ते हे ता चक्रमें वायुकी प्रवृत्ति होय ॥ २४ ॥

तत्रैति ॥ मन और प्राणवायु इन दोनोंनमेंसूं एकके लयते दूसरोंबी लक्ष होय जाय एमेंही एक मनकी अथवा पवनकी प्रवृत्ति होय तो दूसरेकी बी प्रवृत्ति होय जाय मन और पवन ये दोनों नहीं लीन होय तो इंद्रीनके समूहकूं अपने अपने विषयमें प्रवृत्ति होय हे. और मन प्राणवायु ये दोनों प्रकर्षकरके जीन होय जाय तो मोक्षपदकी मिद्दी

मू० रसस्य मनसश्चैव चंचलत्वं स्वभावतः ॥  
 रसो बद्धो मनो बद्धं किं न सिद्धयति भूतले ॥ २६ ॥  
 मूर्छितो हरते व्याधीन्मृतो जीवयति स्वयम् ॥  
 बद्धः खेचरतां धत्ते रसो वायुश्च पार्वति ! ॥ २७ ॥  
 ॥ टीका ॥

यादपरस्यान्यस्य मारुतस्य मानसस्य वा नाशो लयो भवति । एकप्रवृत्तेरेकस्य मानसस्य मारुतस्य वा प्रवृत्तेव्याधारादपरप्रवृत्तिरपरस्य मारुतस्य मानसस्य वा प्रवृत्तिव्याधारो भवति । अध्वस्तयोरलीनयोर्मानसमारुतयोः सतोर्मिद्रियवर्गवृत्तिर्दियसमुदायस्य स्वस्वविषये प्रवृत्तिर्भवति । प्रध्वस्तयोः प्रलीनयोस्तयोः सतोर्मोक्षपदस्य मोक्षास्यपदस्य सिद्धिर्निष्पत्तिर्भवति । तयोर्लये पुरुषस्य स्वरूपेऽवस्थानादित्यर्थः । ‘तत्रापि साध्यः पवनस्य नाशः षडंगयोगादिनिषेवणेन । मनोविनाशस्तु गुरोः प्रसादान्त्रिमेषमात्रेण सुसाध्य एव ॥’ योगवीजे मूलश्लोकस्यायमुत्तरः श्लोकः ॥ २५ ॥

रसस्येति ॥ रसस्य पारदस्य मनसो मानसस्य भावतः स्वभावाच्चंचलत्वं चांचल्यमस्ति । रसः पारदो बद्धश्चेनमनश्चित्तं बद्धं भवति । ततो भूतले पृथिवीतले किं न सिद्धयति सर्वं सिद्धयतीत्यर्थः ॥ २६ ॥

तदेवाह ॥ मूर्छित इति ॥ औषधिविशेषयोगेन गतचापलो रसो मूर्छितः कुंभकांते रेचकनिवृत्तो वायुर्मूर्छित इत्युच्यते । हे पार्वतीति पार्वतीसुबोधायेश्वरवाक्यं । मूर्छितो रसः पारदो वायुः प्राणश्च व्याधीन् रोगान् हरते नाशयनि । भस्मीभूतो रसो ब्रह्मरंधे लीनो वायुश्च मृतः स्वयमात्मना स्वसामध्येनेत्यर्थः । जीवयति दीर्घकालं जीवनं करोति । क्रियाविशेषेण गुटिकाकारकृतो रसः बद्धो श्रूमध्यादौ धारणाविशेषेण धृतो वायुश्च बद्धः खेचरतामाकाशगतिं धत्ते विधत्ते करोतीत्यर्थः ।

॥ भाषा ॥

होय अर्थात् इन दोनोंनके लय होयवेसूं पुरुषकूं स्वरूपमें स्थिति होय है ॥ २५ ॥

रसस्येति ॥ पारेकूं और मनकूं स्वभावतेही चंचलपनो हे. और पारो बंध जाय और मन बद्ध हो जाय तो पृथिवीतलमें वा प्राणीकूं सर्वसिद्धी होय हे ॥ २६ ॥

वही कहते हैं मूर्छित इति ॥ औषधीके योगकरके चपलता जाकी जाती रही ऐसो पारो सो मूर्छित बाजे हे. और कुंभकके अंतमें रेचक करे ये वायु मूर्छित कहें हें. शिवजी कहें हें हे पार्वती ! मूर्छित पारदकी भस्म रोगनकूं दूर करे हे. और मूर्छित वायु फिर ब्रह्मरंधमें

मू० मनःस्थैर्ये स्थिरो वायुस्ततो विंदुः स्थिरो भवेत् ॥  
 विंदुस्थैर्यात्सदा सत्त्वं पिंडस्थैर्यं प्रजायते ॥ २८ ॥  
 इंद्रियाणां मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः ॥  
 मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः ॥ २९ ॥  
 सोऽयमेवास्तु मोक्षाख्यो मास्तु वापि मतांतरे ॥  
 मनः प्राणलये कथिदानन्दः संप्रवर्तते ॥ ३० ॥  
 ॥ टीका ॥

तदुक्तं गोरक्षकशतके । 'यद्दिव्वांजनपुंजसन्निभमिदं वृत्तं भुवोरंतरे तत्त्वं वायुपर्यं पकारसहितं तत्रेभ्यो देवता । प्राणं तत्र विलाप्य पञ्चघटिकं चित्तान्वितं धारये-देषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायुना धारणे'ति ॥ २७ ॥

मनःस्थैर्यं इति ॥ मनसः स्थैर्यं सति वायुः प्राणः स्थिरो भवेत् । ततो वायुस्थैर्याद्विद्वीर्यं स्थिरो भवेत् । विंदोः स्थैर्यात्सदा सर्वदा सत्त्वं बलं पिंडस्थैर्यं देहस्थैर्यं प्रजायते ॥ २८ ॥

इंद्रियाणामिति ॥ इंद्रियाणां श्रोत्रादीनां मनोऽतःकरणं नाथः प्रवर्तकः । म-नोनाथो मनसो नाथो मारुतः प्राणः । मारुतस्य प्राणस्य लयो मनोविलयो नाथः । स लयो मनोलयः नादमाश्रितो नादे मनो लीयत इत्यर्थः ॥ २९ ॥

सोऽयमिति ॥ सोऽयमेव चित्तलय एव मोक्षाख्यो मोक्षपदवाच्यः । मतांतरेऽन्य-पते मास्तु वा । चित्तलयस्य मुषुपावपि सत्त्वान्मनःप्राणयोर्लये सति कथिदनि-  
 ॥ भाषा ॥

लीन हुयो मृतपुरुषकूँ अपनी सामर्थ्यकरके दीर्घकालताई जिवावे हे. और क्रियासू-  
 गुटिकाके आकारकरके बंधो हुयो पारो मोदमें धारण करेमूँ आकाश गती करे हे. और  
 धारणकरके भृकुटीके मध्यमें धारण कियो और बंधो हुयो वायु आकाश गतीकूँ  
 करे हे ॥ २७ ॥

मनःस्थैर्यं इति ॥ मन स्थिर होय तो प्राण स्थिर होय हे. और वायुके स्थिर  
 हुयेते वीर्य स्थिर होय हे. वीर्य स्थिर होयवेमूँ सर्वदा बल देह स्थिर होय हें ॥ २८ ॥

इंद्रियाणामिति ॥ इंद्रिय जे श्रोत्रादिक तिनको अंतःकरण नाथ हे. अर्थात् प्रवर्तको  
 करवेवालो हे. और मनको नाथ प्राण हे. और प्राणको नाथ लय लय जो हे  
 सो नादकूँ आश्रय करे हे. अर्थात् नादमें मन लीन होय हे ॥ २९ ॥

सायमिति ॥ नादमें चित्तको लय सोही मोक्ष हे. और मतांतरमें एसो कहे हें मुषुपी

मू० प्रनष्टशासनिशासः प्रधवस्तविषयग्रहः ॥  
 निश्चेष्टो निर्विकारश्च लयो जयति योगिनाम् ॥ ३१ ॥  
 उच्छिन्नसर्वसंकल्पो निःशेषाशेषचेष्टितः ॥  
 स्वावगम्यो लयः कोऽपि जायते वागगोचरः ॥ ३२ ॥  
 ॥ टीका ॥

वाच्या आनन्दः संप्रवर्तते सम्यक् प्रवृत्तो भवति । अनिर्वाच्यानन्दाविर्भवे जीवन्मु-  
 क्तिसुखं भवत्येवेति भावः ॥ ३० ॥

प्रनष्टेति ॥ श्वासश्च निश्चासश्च श्वासनिश्चासौ प्रनष्टौ लीनौ श्वासनिश्चासौ य-  
 स्मिन् स तथा बाह्यवायोरंतःप्रवेशनं श्वासः अंतःस्थितस्य वायोर्बहिर्निःसरणं  
 निश्चासः प्रधवस्तः प्रकर्षेण धवस्तो नष्टो विषयाणां शब्दादीनां ग्रहो ग्रहणं यस्मिन् एता-  
 निर्गता चेष्टा कायक्रिया यस्मिन् निर्गतो विकारोऽतःकरणक्रिया यस्मिन् एता-  
 दशो योगिनां लयोऽतःकरणवृत्तेधर्येकारा वृत्तिर्जयति सर्वोत्कर्षेण वर्तते ॥ ३१ ॥

उच्छिनेति ॥ उच्छिन्ना नष्टाः सर्वे संकल्पा मनःपरिणामा यस्मिन् स तथा  
 निर्गतः शेषो येऽयस्तानि निःशेषाण्यशेषाणि चेष्टितानि यस्मिन् स तथा स्वेनैवाव-  
 गंतुं बोद्धुं शक्यः स्वावगम्यः वाचामगोचरो विषयः कोऽपि विलक्षणो लयः जायते  
 योगिनां प्रादुर्भवति ॥ ३२ ॥

॥ भाषा ॥

अवस्थामें चित्तको लय हे सोबीमोक्ष हे. ताये कहे हें ये मोक्ष नहीं हे. क्योंके मन  
 प्राण इनको लय होय हे तब कोईमूँवी नहीं कहवेमें आके एसो आनन्द प्रवृत्त होय  
 हे. जब अनिर्वाच्य आनन्द प्रगट होय हे तब जीवन्मुक्तीं सुख होय हे. यामें संदेह  
 नहीं हे ॥ ३० ॥

प्रनष्टेति ॥ दूर हुयो हे श्वास निश्चास जामें बहारकी वायुकूँ मीतर खेचनो सो श्वास  
 और भीतरकी वायुकूँ बहार निकासनो सो निश्चास और दूर हुयो हे विषयन्कूँ ग्रहण कर-  
 नो जामें देहकी क्रिया जामें दूर हुई निर्विकार एसो योगीनको लय अंतःकरणकी वृत्तीकूँ  
 बहप्राप्तीं अर्थ संपूर्णते उत्कर्षकरके वर्ते हे ॥ ३१ ॥

उच्छिन्ने ॥ नष्ट हुये हें संपूर्ण संकल्प जामें निवृत्त हुई हे संपूर्ण चेष्टा जामें  
 और आपकरके ही जानवेकूँ समर्थ और वाणीसूँ कहवेमे नहीं आवे एसो विलक्षण लयः  
 योगीनकूँ प्रगट होय हे ॥ ३२ ॥

मू० यत्र हृष्टिर्लयस्तत्र भूतेऽद्रियसनातनी ॥  
 सा शक्तिर्जीवभूतानां द्वे अलक्ष्ये लयं गते ॥ ३३ ॥  
 लयो लय इति प्राहुः कीदृशं लयलक्षणम् ॥  
 अपुनर्वासनोत्थानाल्लयो विषयविस्मृतिः ॥ ३४ ॥  
 वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ॥  
 एकैव शांभवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥ ३५ ॥  
 ॥ टीका ॥

यत्र हृष्टिरिति ॥ यत्र यस्मिन्विषये ब्रह्मणि हृष्टिरंतःकरणवृत्तिस्तत्रैव लयो भवति । भूतानि पृथिव्यादीनि इंद्रियाणि श्रोत्रादीनि सनातनानि शाखतानि पस्थां सा सत्कार्यवादेऽविद्यायां कार्यजातस्य सन्वात् । जीवभूतानां प्राणिनां शक्तिर्विद्या इमे द्वे अलक्ष्ये ब्रह्मणि लयं गते योगिनामिति शेषः ॥ ३३ ॥

लय इति ॥ लय इति प्राहुर्वदंति वहवः । लयस्य लक्षणं लयस्वरूपं कीदृशमिति प्रश्नपूर्वकं लयस्वरूपमाह ॥ अपुनरिति ॥ अपुनर्वासनोत्थानात्पुनर्वासनास्थानाभावाद्विषयविस्मृतिर्विषयाणां शब्दादीनां ध्येयाकारस्य विषयस्य वा विस्मृतिर्लयो लयशब्दार्थं इत्यर्थः ॥ ३४ ॥

वेदेति ॥ वेदाश्चत्वारः शास्त्राणि षट् पुराणान्यष्टादश सामान्या गणिका इच्छेया इव । बहुपुरुषगम्यत्वात् । एका शांभवी मुद्रैव कुलवधूरिव कुलखीव गुप्ता । पुरुषविशेषगम्यत्वात् ॥ ३५ ॥

॥ भाषा ॥

यत्र हृष्टिरिति ॥ जा ब्रह्ममें अंतःकरणकी वृत्ति होय ता ब्रह्ममें लय होय है, और पञ्चभावभूत और दशो इंद्रिय ये निरंतर जामें रहें एसी अविद्या और प्राणीनकी शक्ती विद्या ये दोनों योगीनकै ब्रह्ममें लय होय है ॥ ३३ ॥

लय इति ॥ बहोतसे जन या लयकूं लय कहें हैं और लयको स्वरूप कहा है सो कहें हैं, फिर वासनाको उदय नहो तातें शब्दादिक विषयनकी विस्मृति होय ताकूं लय कहें हैं ॥ ३४ ॥

वेदेति ॥ च्यारों वेद और छै शास्त्र अठारे पुराण ये वेश्याकीसी नहीं हैं, क्यों बोहोत पुरुषनकूं प्राप्त हैं, यातें और शांभवी मुद्रा एकही है ये कुलको खीकीसीनाही गोप राखवेकूं योग्य है ॥ ३५ ॥

मू० अंतर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्नेषोन्मेषवर्जिता ॥  
 एषा सा शांभवी मुद्रा वेदशास्त्रेषु गोपिता ॥ ३६ ॥  
 अंतर्लक्ष्यविलीनचित्तपवनो योगी यदा वर्तते  
 हृष्ट्या निश्चलतारया बहिरधः पश्यन्पश्यन्प्रपि ॥  
 मुद्रेयं खलु शांभवी भवति सा लब्धा प्रसादाद्गुरोः  
 शून्याशून्याविलक्षणं स्फुरति तत्त्वं परं शांभवम् ॥ ३७ ॥  
 ॥ टीका ॥

चित्तलयाय प्राणलयसाधनीभूतां मुद्रां विवशुस्तत्र शांभवीं मुद्रामाह ॥ अंतर्लक्ष्यमिति ॥ अंतः आधारादिब्रह्मरंध्रांतेषु चक्रेषु मध्ये स्वाभिमते चक्रे लक्ष्यमन्तःकरणवृत्तिः । बहिर्दृष्टिर्नेषो वृष्टिः चक्षुःसंवंधः । कीदृशी वृष्टिः निमेषोन्मेषवर्जिता निमेषः पक्ष्मसंयोगः उन्मेषः पक्ष्मसंयोगविश्लेषः ताभ्यां वर्जिता रहिता चित्तस्य ध्येयाकारावेशो निमेषोन्मेषवर्जिता वृष्टिर्भवति । सोक्षेषा मुद्रा शांभवी शंभोरियं शांभवी शिवप्रिया शिवाविर्भावजनिका वा भवति । कीदृशी वेदशास्त्रेषु गोपिता वेदेषु क्रगादिषु शास्त्रेषु सांख्यपातंजलादिषु गोपिता रक्षिता ॥ ३६ ॥

शांभवीं मुद्रामभिनीय दर्शयति ॥ अंतर्लक्ष्यमिति ॥ यदा यस्यामवस्थायामंतः अनाहतपश्चादौ यद्यक्ष्यं सगुणेश्वरमूर्त्यादिकं तत्त्वमस्यादिवाक्यलक्ष्यं जीवेश्वराभिमंतः ॥ भाषा ॥

अंतर्लक्ष्यमिति ॥ भीतर आधारसूं लेके ब्रह्मरंध्रपर्यत जे चक्र तिनके मध्यमें अपुनकूं वांछित चक्र तामें जो लक्ष्य कोन ब्रह्म तामें अंतःकरणकी वृत्ति और देहते बहार जो हृष्टि सो पलकनको खोलनो मूदनो तिनकरके वर्जित हृष्टि होय सो ये शांभवी मुद्रा है केसी हे. क्रगवेदकूं आदि ले वेदनमें और शास्त्रजो सांख्य पातंजलादिक तिनमें गुप्त है ॥ ३६ ॥

अंतर्लक्ष्येति ॥ जब भीतर अनाहत चक्रादिनमें जो लक्ष्य जो सगुण ईश्वरकी मूर्ति अथवा ऋग तामें लीन हुयो हे मन और प्राण जाके एसो योगी स्थिर हे भीतरली वृष्टि जाकी एसी गणिकरके देहके बहार नीचो ऊचो देखे हे तोहु बहारके विषयनकूं नहीं ग्रहण करे हे, ये शांभवी मुद्रा है सो ये गुरुनकी कृपामूं प्राप्त होय हे तब शांभवीमें प्रकाशमान पद और वास्तव वस्तु सो प्रतीतमें आवे हे ॥ ३७ ॥

मू० श्रीशांभव्याश्च खेचर्या अवस्थाधामभेदतः ॥  
भवोचित्तलयानन्दः शून्ये चित्सुखरूपिणि ॥ ३८ ॥  
तारे ज्योतिषि संयोज्य किञ्चिदुन्मयेद्गुर्वौ ॥  
॥ टीका ॥

अपहं ब्रह्मास्मीति वाक्यार्थभूतं ब्रह्म वा तस्मिन्विलीनौ विशेषेण लीनौ चित्प-  
वनौ मनोमारुतौ यस्य स तथा योगी वर्तते निश्चलतारया निश्चला स्थिरा तासा  
कनीनिका यस्यां ताहश्या दृष्ट्या बहिर्देहाद्विःप्रदेशे पश्यन्ति चक्षुःसंबंधं कुर्व-  
न्ति अपश्यन् वाद्यविषयग्रहणमुर्वन् वर्तते आस्ते । ग्रन्त्यति वाक्यालंकारे ।  
इयमुक्ता शांभवी मुद्रा शांभवीनामिका मुद्रयति क्लेशानिति मुद्रा गुरोदेशिकस्य  
प्रसादात्मीतिपूर्वकादनुग्रहाल्लभ्या प्राप्ता चेत्तदिदमिति वक्तुमशक्यं शांभवं शांभवी-  
मुद्रायां भासमानं पदं पत्वते गम्यते योगिभिरिति पदमात्मस्वरूपं शून्याशून्यविल-  
क्षणं ध्येयाकारवृत्तेः सञ्चावाच्छून्यविलक्षणं तस्या अपि भानभावादशून्यविलक्षणं  
तत्त्वं वास्तविकं वस्तु स्फुरति प्रतीयते । तथाचोक्तं । ‘अन्तर्लक्षमनन्यधीरविरतं  
पश्यन्मुद्रा संयमी दृष्ट्यन्मेषनिमेषवर्जितमियं मुद्रा भवेच्छाम्भवी ॥ गुप्तेयं गिरि-  
शेन तंत्रविदुषा तंत्रेषु तत्त्वार्थिनामेषा स्याद्यमिनां मनोलयकरी मुक्तिपदा दुर्लभा  
॥ ? ॥ ऊर्ध्वहृष्टिरधोदृष्टिरूपवेधो द्वाधःशिराः । राधायंत्रविधानेन जीवन्मुक्तो  
भवेत्स्तीतौ । २ । ॥ ३७ ॥

श्रीशांभव्या इति ॥ श्रीशांभव्याः श्रीमत्याः शांभवीमुद्रायाः खेचरीमुद्राया-  
शावस्थाधामभेदतः अवस्थाऽवस्थितिर्धाम स्थानं तयोर्भेदाच्छांभव्यां बहिर्दृष्ट्या  
बहिःस्थितिः खेचर्या भ्रूमध्यदृष्ट्याऽवस्थितिः । शांभव्यां हृदयभावनादेशः खेचर्या  
भ्रूमध्य एव देशः । तयोर्भेदाभ्यां शून्ये देशकालवस्तुपरिच्छेदशून्ये सजातीयवि-  
जातीयस्वगतभेदशून्ये या चित्सुखरूपिणि चिदानंदस्वरूपिण्यात्मानि चित्तलया-  
नन्दो भवेत्स्यात् । श्रीशांभवीखेचर्योरवस्थाधामरूपसाधनांशोभेदः, ननु चित्तलया-  
नन्दरूपफलांश इति भावः ॥ ३८ ॥

उन्मनीमुद्रामाह ॥ तारे इति ॥ तारे नेत्रयोः कनीनिके च्योतिषी तारयोर्नासाग्रे  
॥ भाषा ॥

श्रीशांभव्या इति ॥ श्रीशांभवीमुद्राके और खेचरीमुद्राके अवस्था और ताम इनके भे-  
दकरके रहित चैतन्य आनंदरूप आत्मा तामे चित्तको लय ताको आनंद होय हे ॥ ३८ ॥  
उन्मनी मुद्रा कहें हे ॥ तारे इति ॥ दृष्टि नामिकाके अग्रमें युक्त करेमूँ प्रकाश-

मू० पूर्वयोगं मनो युंजन्मनीकारकः क्षणात् ॥ ३९  
केचिदागमजालेन केचिन्निगमसंकुलैः ॥  
केचित्तकेण मुहूर्णति नैव जानन्ति तारकम् ॥ ४० ॥  
अर्धोन्मीलितलोचनः स्थिरमना नासाग्रदत्तेक्षण-  
शंद्राकारवपि लीनतामुपनयन्निरुपं भावेन यः ॥  
॥ टीका ॥

योजनात्प्रकाशमाने तेजिसि संयोज्य संयुक्ते कृत्वा भूत्वा किञ्चित्स्वल्पमुन्नयेदूर्ध्वं  
नयेत् । पूर्वः पूर्वोक्तोऽतर्लक्ष्यबहिर्दृत्याकारको योगो युक्तिर्यस्मिन् तत्त्वाद्वृ-  
मनोऽतःकरणं युंजन् युक्तं कुर्वन् योगी क्षणान्मुहूर्तादुन्मनीकारण उन्मन्यवस्था-  
कारको भवति ॥ ३९ ॥

उन्मनीमंतराऽन्यस्तरणोपायो नास्तीत्याह ॥ केचिदिति ॥ केचिष्ठात्वतंत्रा-  
दिविदः आगच्छंति बुद्धिमारोहंत्यर्था एभ्य इत्यागमाः शास्त्रतंत्रादयस्तेषां जालै-  
र्जालवद्धंधनसाधनैस्तदुक्तैः फलमुहूर्णति मोहं प्राप्नुवंति । तत्रासक्ता वध्यंतं इति  
भावः । केचिद्वैदिका निगमसंकुलैनिगमानां निगमोक्तानां संकुलैः फलवाहुर्ल्यमु-  
हूर्णति । केचिद्वैशेषिकादयस्तर्केण स्वकलिपतयुक्तिविशेषेण मुहूर्णति । तारयतीति  
तारकस्तं तारकं तरणोपायं नैव जानन्ति । उक्तोन्मन्येव तरणोपायस्तं न जानन्ती-  
त्यर्थः ॥ ४० ॥

अर्धोन्मीलितेति ॥ अर्धं उन्मीलिते अर्धोन्मीलिते अर्धोन्मीलिते लोचने येन  
॥ भाषा ॥

मान तेज होय हे तामेही दृष्टीकूँ युक्त करके कढूक भृकुटीकूँ ऊंची चढावे पहलें कहो  
अंतर्लक्ष्य बहिर्दृष्टि योग जामें ऐसो अंतःकरणकूँ युक्त करे तो योगी क्षणमात्रमें उन्मनी  
अवस्था होय हे ॥ ३९ ॥

उन्मनी विना और तिरवेको उपाय नहीं हे कहें हें ॥ केचिदिति ॥ जे कोई शास्त्र  
तंत्रादिविनके वेत्ता हें ते शास्त्र तंत्रादिकनके फल तिनकरके मोहकूँ प्राप्त होय हें और  
जो कोई वज्रके जानवेवारे हें ते वेदमें कहे जे वहोतसे फल तिनकरके मोहकूँ प्राप्त होय  
रहे न्यायशाली हें ते तर्ककरके मोहकूँ प्राप्त होय रहे हें और पूर्व कही जो उन्मनीही  
तरणको उपाय ताय नहीं जाने हे ॥ ४० ॥

अर्धोन्मीलितेति ॥ आवे खोले हें नेत्र जाने और स्थिर हे मन जाको और नासि-

मू० ज्योतीरूपमशेषबीजमखिलं देवीप्यमानं परं  
तत्त्वं तत्पदमेति वस्तु परमं वाच्यं किमत्राधिकम् ॥४१॥  
दिवा न पूजयेलिंगं रात्रौ चैव न पूजयेत् ॥  
सर्वदा पूजयेलिंगं दिवारात्रिनिरोधतः ॥ ४२ ॥  
॥ दीका ॥

स अर्थोन्मीलितलोचनः अर्थोद्भाटितलोचन इत्यर्थः । स्थिरं निश्चलं मनो यस्य  
स स्थिरमना नासाया नासिकाया अग्रेऽग्रभागे नासिकायां द्वादशांगुलपर्यंते वा  
दत्ते प्रहिते ईक्षणे येन स नासाग्रदत्तेक्षणः । तथाह वसिष्ठः । ‘द्वादशांगुलपर्यंते ना-  
साग्रे विमलेऽवरे । संविद्शोः प्रशास्यन्त्योः प्राणस्पदो निरुद्यते’ इति । निस्प-  
दस्य निश्चलस्य भावो निस्पदभावः कायेऽद्रियमनसां निश्चलत्वं तेन चंद्राकौं चंद्र-  
सूर्यावपि लीनतां लीनस्य भावो लीनता लयस्तमुपनयन्प्रापयन्कायेऽद्रियमनसां नि-  
श्चलत्वेन प्राणसंचारमपि स्तंभयन्नित्यर्थः । तदुक्तं प्राक् । ‘मनो यत्र विलीयेते’  
त्यादिपूर्वोक्तविशेषणसंपन्नो योगी ज्योतीरूपं ज्योतिरिवाखिलप्रकाशकं रूपं यस्य  
स तथा तमशेषबीजमाकाशाद्युत्पत्तिद्वारा सर्वकारणमखिलं पूर्णं देवीप्यमानमति-  
शयेन दीप्यत इति देवीप्यमानं तत्था स्वप्रकाशकं परं कायेऽद्रियमनसां साक्षिणं  
तत्त्वमनारोपितं वास्तविकमित्यर्थः । तदिदमिति वक्तुमशक्यं पद्यते गम्यते योगिभि-  
रिति पदं परमं सर्वोक्तुष्टं वस्तु आत्मस्वरूपं एति प्राप्नोति । उन्मन्यवस्थायां स्व-  
स्वरूपावस्थितो योगी भवतीत्यर्थः । अत्राधिकं किं वाच्यं । अपरं वस्तु प्राप्नोती-  
त्यत्र किं वक्तव्यमित्यर्थः ॥ ४१ ॥

उन्मनीभावनायाः कालनियमाभावमाह ॥ दिवा नेति ॥ दिवा सूर्यसंचारे लिंगं  
॥ भाषा ॥

काके अग्रभागमें लगाये हैं नेत्र जाने और कर्मद्रिय और मन इनके निश्चल भावकरके  
चंद्रमा सूर्य ये लय करत योगी ज्योतीकीसीनाई अखिल विश्वकूं प्रकाश करवेवाले  
संपूर्णको कारण पूर्णरूप अतिशयकर प्रकाशके करवेवालो स्वप्रकाश करवेवालो वास्तव  
वस्तुरूप योगीनकरके प्राप्त होयवेके योग्य संपूर्णते उत्कृष्ट परमपद जो आत्मस्वरूप ताय  
प्राप्त होय है. और वस्तु प्राप्त होय ताको कहनो कहा ॥ ४१ ॥

दिवा नेति ॥ सूर्यस्वर चले तामें आत्माकूं ध्यान नहीं करे. और चंद्रस्त्रं चले तामें-  
वी आत्माकूं ध्यान नहीं करे. क्यों चंद्र सूर्य वायू चले तब स्थिर चित्त नहीं रहे हैं.  
तामूँ सूर्य चंद्र ये दोनोनकूं रोककरके आत्माकूं सर्वकालमें ध्यान करे इनके रोकेते सुषु-

अथ खेचरी ॥

मू० सव्यदक्षिणनाडिस्थो मध्ये चरति मारुतः ॥  
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन् स्थाने न संशयः ॥ ४३ ॥  
इडापिंगलयोर्मध्ये शून्यं चैवानिलं ग्रसेत् ॥  
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तत्र सत्यं पुनः पुनः ॥ ४४ ॥  
॥ दीका ॥

सर्वकारणमात्मानं । ‘एतस्मादात्मन आकाशः संभूतः’ इत्यादिश्चित्तः । न पूजयेत्  
न भावयेत् । ध्यानमेवात्मपृजनं । तदुक्तं वासिष्ठे । ‘ध्यानोपहार एवात्मा ध्यान-  
मस्य महार्चनम् । विना तेनेतरेणायमात्मा लभ्यत एवं नो’ इति । रात्रौ चंद्रसंचारे  
च नैव पूजयेनैव भावयेत् । चंद्रसूर्यसंचारे चित्तस्थैर्याभावात् । ‘चले वाते चलं  
चित्तमि’ त्युक्तत्वात् । दिवारात्रिनिरोधतः सूर्यतंद्रौ निरुद्य । लयबलोपे पंचमी  
तस्यास्तसिल् । सर्वदा सर्वस्मिन् काले लिंगं आत्मानं पूजयेद्वाषयेत् । सूर्यचंद्रयो-  
निरोधे कृते सुषुप्तांतर्गते प्राणे मनःस्थैर्यात् । तदुक्तं । ‘सुषुप्तांतर्गते वायौ मनःस्थै-  
र्ये प्रजायते’ इति ॥ ४२ ॥

खेचरीमाह ॥ सर्वयेति ॥ सव्यदक्षिणनाडिस्थो वामतदितरनाडिस्थो मारुतो  
वायुरुत्र मध्ये चरति यस्मिन्मध्यप्रदेशे गच्छति तस्मिन्स्थाने तस्मिन्मदेशे खेचरी  
मुद्रा तिष्ठते स्थिरा भवति । ‘प्रकाशनस्थेयास्ययोश्चेत्यात्मनेपदम् । न संशयः उ-  
क्तेऽर्थे संदेहो नास्तीत्यर्थः ॥ ४३ ॥

इडापिंगलयोरिति ॥ इडापिंगलयोः सव्यदक्षिणनाडिस्थोर्मध्ये यच्छून्यं खं ।  
कर्तृ । अनिलं प्राणवायुं यत्र ग्रसेत् । शून्ये प्राणस्य स्थिरीभाव एव ग्रासः । तत्र  
तस्मिन्शून्ये खेचरी मुद्रा तिष्ठते । पुनः पुनः सत्यमिति योजना ॥ ४४ ॥

॥ भाषा ॥

मामें अंतर्गत प्राण हाँय हे तब मन स्थिर होय हे याँते ॥ ४२ ॥

अ खेचरीमुद्रा कहें हैं ॥ सर्वयेति ॥ वामदक्षिण नाडीनमें स्थित वायु जा भृकुटीके  
मध्यदेशम् गमन करें हे ताही स्थानमें खेचरी मुद्रा स्थित रहे हे ॥ ४३ ॥

इडापिंगलयोरिति ॥ इडा पिंगलाके मध्यमें जो आकाश सो प्राणवायुकूं ग्रास करे हे.  
शून्ये जो आकाश तामें प्राणवायु स्थिर होय हे. ताकूं ही ग्रास कहे हैं. ता शून्यमें  
खेचरी मुद्रा स्थित रहे हे. ये सत्य हे ॥ ४४ ॥

मू० सूर्याचंद्रमसोर्मध्ये निरालंबांतरं पुनः ॥  
 संस्थिता व्योमचक्रे या सा मुद्रा नाम खेचरी ॥ ४६ ॥  
 सोमाद्यत्रोदिता धारा साक्षात्सा शिववल्लभा ॥  
 पूर्येदतुलां दिव्यां सुषुम्नां पश्चिमे मुखे ॥ ४७ ॥  
 पुरस्ताचैव पूर्येत निश्चिता खेचरी भवेत् ॥  
 अभ्यस्ता खेचरी मुद्राप्युन्मनी संप्रजायते ॥ ४८ ॥  
 ॥ ईका ॥

सूर्याचंद्रमसोरिति ॥ सूर्याचंद्रमसोरिडापिंगलयोर्मध्ये निरालंबं यदंतरमवकाशस्तत्र । पुनः पादपूरणे । व्योम्नां खानां चक्रे समुदाये । भूमध्ये सर्वखानां समन्वयात् । तदुक्तं 'पंचस्रोतः समन्विते' इति । या संस्थिता सा मुद्रा खेचरीनाम ॥ ४५ ॥

सोमादिति ॥ सोमाचंद्राद्यत्र यस्या खेचर्या धाराऽमृतधारा उदितोऽन्नता सा खेचरी साक्षात्च्छवल्लभा शिवस्य प्रियेति पूर्वेणान्वयः । अतुलां निर्मलां निरुपमां दिव्यां सर्वनादयुत्तमां सुषुम्नां पश्चिमे मुखे पूर्येत् । जिह्वयेति शेषः ॥ ४६ ॥

पुरस्ताचैवेति ॥ पुरस्ताचैव पूर्वतोऽपि पूर्येत । सुषुम्नां प्राणेनेति शेषः । यदि ताहि निश्चिताऽसंदिग्धा खेचरी खेचर्यात्या मुद्रा भवेदिति । यदि तु पुरस्तात्प्राणेन न पूर्येत जिह्वामात्रेण पश्चिमतः पूर्येत ताहि मूढावस्थाजनिका । न निश्चिता खेचरी स्यादिति भावः । खेचरीमुद्राप्यभ्यस्ता सती उन्मनी संप्रजायते चित्तस्य ध्येयाकारावेशात्तुर्यावस्था भवतीत्यर्थः ॥ ४७ ॥

॥ भाषा ॥

सूर्याचंद्रमसोरिति ॥ सूर्य चंद्रमा जो इडा पिंगला तिनके मध्यमें जो सबले आकाश-नको समूह तामें जो स्थित सो मुद्रा खेचरी नाम कहें हैं ॥ ४९ ॥

सोमादिति ॥ चंद्रमाते जा खेचरीमें अमृतधारा प्रगट हुई वो खेचरी शिवजीकूँ बड़ी प्यारी हे. निर्मल और सर्वनाडीनमें उत्तम एसी सुषुम्ना ताय भीतर मुखमें जिह्वाकरके रोक देवे ॥ ४६ ॥

पुरस्ताचैवेति ॥ बहारते सुषुम्नाकूँ प्राणकरके जो रोक देवे तो निश्चैंही खेचरी नाम मुद्रा होय हे और जो बहार प्राणकरके नहीं रोके भीतरही जिह्वामात्रकरने रोक देवे तो मूढ अवस्थाकूँ प्रगट करे हे. निश्चै खेचरी मुद्रा नहीं होय. खेचरी मुद्राकी अभ्यास करे तें उन्मनी होय हे. और चित्तकूँ ध्यान करवेके योग्य वस्तूके आवेशमूँ तुर्यावस्था होय हे ॥ ४७ ॥

मू० भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं मनस्तत्र विलीयते ॥  
 ज्ञातव्यं तत्पदं तुर्यं तत्र कालो न विद्यते ॥ ४८ ॥  
 अभ्यसेत्खेचरीं तावद्यावत्स्याद्योगनिद्रितः ॥  
 संप्राप्तयोगनिद्रस्य कालो नास्ति कदाचन ॥ ४९ ॥  
 निरालंबं मनः कृत्वा न किंचिदपि चिंतयेत् ॥  
 स वाह्याभ्यन्तरे व्योम्नि घटवत्तिष्ठाति ध्रुवम् ॥ ५० ॥

॥ ईका ॥

भ्रुवोरिति ॥ भ्रुवोर्मध्ये भ्रुवोरंतराले शिवस्थानं शिवस्येश्वरस्य स्थानं शिवस्य मुखरूपस्यात्मनोऽवस्थानमिति शेषः । तत्र तस्मिन् शिवे मनो लीयते । शिवाकारवृत्तिप्रवाहवञ्चवति तच्चित्तलयरूपं तुर्यं पदं जाग्रत्स्वप्नसुषुम्यश्चतुर्थस्यं ज्ञातव्यम् । तत्र तस्मिन् पदे कालो मृत्युर्न विद्यते । यदा सूर्याचंद्रयोर्निरोधादायुःक्षयकारकः कालः समयो न विद्यत इत्यर्थः । तदुक्तं 'भोक्त्रि सुषुम्ना कालस्ये' ति ॥ ४८ ॥

अभ्यसेदिति ॥ तावत्खेचरीं मुद्रामध्यसेत् । यावद्योगनिद्रितः । योगः सर्ववृत्तिनिरोधः सैव निद्रा योगनिद्राऽस्य संजाता इति योगनिद्रितः तावशः स्यात् । संप्राप्ता योगनिद्रा येन स संप्राप्तयोगनिद्रस्य कदाचन कस्मिंश्चिदपि समये कालो मृत्युर्नास्ति ॥ ४९ ॥

निरालंबमिति ॥ यो निरालंबमालंबगूर्णं मनः कृत्वा किंचिदपि न चिंतयेत् खेचरीमुद्रायां जायमानायां ब्रह्माकारामपि वृत्तिं परवैराग्येण परित्यजेदित्यर्थः । स योगी वाह्याभ्यन्तरे वाह्ये वहिर्भवे आभ्यन्तरेऽभ्यन्तर्भवे च व्योम्न्याकाशे घटवत्ति-

॥ भाषा ॥

भ्रुवोरिति ॥ भ्रुकूटीके मध्यमें शिवजीको स्थान हे ता शिवमें मन लीन होय हे वो चित्तलयरूप जाग्रत्स्वप्नसुषुमि इनते तुर्य पद जाननो योग्य हैं. ता पदमें काल जो मृत्यु सो नहीं प्राप्त होय हे ॥ ४८ ॥

अभ्यसेदिति ॥ संपूर्ण वृत्तीनको निरोप जवतांई होय तबतांई खेचरी मुद्राको अभ्यास करे परवृत्ती जाकी रुक गई ताकूँ कदेबीं काऊ समयके बीचमेंबीं काल जो मृत्यु सो नहीं होना ॥ ४९ ॥

निरालंबमिति ॥ जो योगी आश्रयरहित मनकरके कठूबी नितमनन करे सो योगी बहार भीतर आकाशमें घटकीसी नाई स्थित निश्चयही रहे हे. जेमें घटमें भीतर और

मू० वाह्यवायुर्था लीनस्तथा मध्ये न संशयः ॥  
 स्वस्थाने स्थिरतामेति पवनो मनसा सह ॥ ५१ ॥  
 एवमभ्यसमानस्य वायुमार्गे दिवानिशम् ॥  
 अभ्यासाज्जीर्यते वायुर्मनस्तत्रैव लीयते ॥ ५२ ॥  
 अमृतैः प्रावयेदेहमापादतलमस्तकम् ॥  
 ॥ टीका ॥

षुति धृते । निश्चितपेतत् । यथाकाशे यटो वहिरंतश्चाकाशपूर्णे भवति तथा खेच-  
 र्यामालंबनपरित्यागेन योगी ब्रह्मणा पूर्णस्तिष्ठतीत्यर्थः ॥ ५० ॥

वाह्येति ॥ वाह्यो देहाद्विर्भवो वायुर्था लीनो भवति खेचर्यां । तस्यांतःप्रवृत्त्य-  
 भावात् । तथा मध्यो देहमध्यवर्ती वायुलीनो भवति । तस्य वहिःप्रवृत्त्यभावात् ।  
 न संशयः । अस्मिन्नर्थे संदेहो नास्तीत्यर्थः । स्थीयते स्थिरीभूयतेऽस्मिन्निति  
 स्थाने स्वस्य प्राणस्य स्थानं स्थैर्याधिष्ठानं ब्रह्मरंभं तत्र मनसा चिन्तेन सह पवनः  
 प्राणः स्थिरतां निश्चलतामेति प्राप्नोति ॥ ५१ ॥

एवमिति ॥ एवमुक्तप्रकारेण वायुमार्गे प्राणमार्गे सुषुम्नायावित्यर्थः । दिवा-  
 निश्च रात्रिदिवमध्यसमानस्याभ्यासं कुर्वतो योगिनोऽभ्यासाद्यत्र यस्मिन्नाधारे  
 वायुः प्राणो जीर्यते क्षीयते लीयते इत्यर्थः । तत्रैव वायोर्लयाधिष्ठाने मनश्चिंत्ते ली-  
 यते जीर्यते इत्यर्थः ॥ ५२ ॥

अमृतैरिति ॥ अमृतैःसुषिरनिर्गतैः पादतलं च मस्तकं च पादतलमस्तकं । ‘द्वंद्वश  
 ॥ भाषा ॥

बहार आकाश पूर्ण हे तेसेही खेचरी में आलेबन परित्यागकरके योगी ब्रह्मकरके पूर्ण  
 स्थित रहे हे ॥ ५० ॥

वाह्येति ॥ देहतें बहार जो वायु हे सो जेसें लीन होय हे खेचरीमें ता वायुकूं भीतर  
 प्रवृत्तिको अभाव हे तेसेही देहमें रहे जो वायु सो लीन होय हे ता वायुकूं बहार  
 प्रवृत्तिको अभाव हे यामें संदेह नहीं हे प्राणके स्थिर होयेको स्थान ब्रह्मरंभ तामें  
 मनकरके सहित प्राण स्थिर होय जाय हे ॥ ५१ ॥

एवमिति ॥ या प्रकारकरके वायुमार्ग जो सुषुम्ना तामें रात्रिदिन अभ्यास वा रहो  
 ता योगीकूं अभ्यासते जा आधारमें वायु लीन होय हे, और वायु जासें लीन होय हे  
 तामेही भन लीन होय हे ॥ ५२ ॥

अमृतैरिति ॥ पामते लेकर मस्तक पर्यंत देहकूं अमृतकरके सींच देवे उत्कृष्ट हे

मू० सिद्धत्येव महाकायो महावलपराक्रमः ॥ ५३ ॥

इति खेचरी ॥

शक्तिमध्ये मनः कृत्वा शक्तिं मानसमध्यगाम् ॥

मनसा मन आलोक्य धारयेत्परमं पदम् ॥ ५४ ॥

खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं कुरु ॥

सर्वं च खमयं कृत्वा न किञ्चिदपि चिंतयेत् ॥ ५५ ॥

॥ टीका ॥

शणितर्यसेनांगानामि'त्येकवद्वावः । पादतलमस्तकमभिव्याप्यत्यापादतलमस्तकं  
 देहमाप्नुवयेदाप्नुवितं कुर्यात् । महानुत्कृष्टः कायो यस्य स महाकायः महातौ बलप-  
 राक्रमौ यस्येत्येताद्वशो योगी सिद्धत्येव । अमृताप्नुवयेन सिद्धो भवत्येव ॥ ५३ ॥

शक्तिमध्य इति ॥ क्षक्तिः कुंडलिनी तस्या मध्ये मनः कृत्वा तस्यां मनो धृत्वा  
 तदाकारं मनः कृत्वेत्यर्थः । शक्तिं मानसमध्यगां कृत्वा । शक्तिध्यानावेशान्छक्तिं मन-  
 स्येकीकृत्य तेन कुंडलीं बोधयित्वेति यावत् । ‘प्रवृद्धा वहियोगेन मनसा मरुता सह’ ति  
 गोरक्षोक्तेः । मनसांतः करणेन मन आलोक्य बुद्धिं मनसाऽबलोकनेन स्थिरीकृत्वे-  
 त्यर्थः । परमं पदं सर्वोत्कृष्टं स्वरूपं धारयेद्वारणाविषयं कुर्यादित्यर्थः ॥ ५४ ॥

खमध्य इति ॥ खमिव पूर्ण ब्रह्म खं तन्मध्ये आत्माने स्वस्वरूपं कुरु । ब्रह्मा-  
 हमिति भावयेत्यर्थः । आत्ममध्ये स्वस्वरूपे च खं पूर्ण ब्रह्म कुरु । अहं ब्रह्मेति च  
 भावयेत्यर्थः । सर्वं च खमयं कृत्वा ब्रह्ममयं विभाव्य किमपि न चिंतयेत् । अहं ब्र-  
 ह्मेति ध्यानमपि परित्यजेदित्यर्थः ॥ ५५ ॥

॥ भाषा ॥

देह जाको महान हे बल पराक्रम जाके एसो योगी वा अमृतके सींचवेकरके सिद्ध  
 होय हे ॥ ५३ ॥

शक्तिमध्य इति ॥ कुंडलिनीमें मन धारणकरके और मनमें कुंडली धारणकरके  
 कुंडलिनीके ध्यानावेशते शक्ति मनकी हे एसे कुंडलिनी और मनकूं एककरके कुंडलीकूं बोध  
 करायेकरके अंतःकरणकरके मनकूं देखकरके सर्वोत्कृष्ट स्वरूप ताय धारण करे ॥ ५४ ॥

खमध्य इति ॥ आकाशकीसी नाई पूर्ण ब्रह्म हे सो ब्रह्ममें अपनो स्वरूप जो आत्मा  
 ताय करे वै याहुं या प्रकार भावना करे और अपनो स्वरूप जो आत्मा तामें पूर्णब्रह्म करे  
 अहंब्रह्म या प्रकार भावना करे फिर संपूर्ण ब्रह्ममय भावनाकरके फिर कवूची चिंतमन  
 ल करे अर्थात् अहंब्रह्म ये जो ध्यान तायची त्याग करदे ॥ ५५ ॥

मू० अंतःशून्यो वहिः शून्यः शून्यः कुंभ इवांबरे ॥  
 अंतः पूर्णो वहिः पूर्णः पूर्णः कुंभ इवार्णवे ॥ ५६ ॥  
 बाह्यचिता न कर्तव्या तथैवांतरचितनम् ॥  
 सर्वचितां परित्यज्य न किञ्चिदपि चितयेत् ॥ ५७ ॥  
 संकल्पमात्रकलनैव जगत्समग्रं  
 ॥ टीका ॥

एवं समाहितस्य स्वरूपे स्थितिमाह ॥ अंतःशून्य इति ॥ अंतःअंतःकरणे शून्यः ।  
 ब्रह्मातिरिक्तवृत्तेरभावाद्वितीयशून्यः । वहिरंतःकरणाद्विरपि शून्यः । द्वितीयादर्श-  
 नात् । अंबरे आकाशे कुंभो घटो यथांतर्वहिःशून्यस्तद्वदंतःकरणे हृदाकाशे वायुपूर्णः  
 ब्रह्माकारवृत्तेः सद्ग्रावाद्विवासत्वाद्वा । वहिःपूर्णोऽतःकरणाद्विर्हृदवकाशाद्विर्वा  
 पूर्णः । सत्या ब्रह्मातिरिक्तवृत्तेरभावाद्विष्वपूर्णत्वाद्वा । अर्णवे नमुद्रे कुंभो घटो  
 यथा सर्वतो जलपूर्णो भवत्येवं समाधिनिष्ठो योगी ब्रह्मपूर्णो भवतीत्यर्थः ॥ ५६ ॥

बाह्यचितेति ॥ समाहितेन योगिनेत्यध्याहारः । बाह्यचिता बाह्यविषया चिता न  
 कर्तव्या तथैव बाह्यचिताकरणवदांतरचितनमांतराणां मनसा परिकल्पितानामाशा-  
 मोदकसौधवाटिकादीनां चितनं न कर्तव्यमिति लिङ्गविपरिणामेनान्वयः । सर्वचितां  
 बाह्याभ्यन्तरचितनं परित्यज्य किञ्चिदपि न चितयेत्परवैराग्येणात्माकारवृत्तिमिति  
 परित्यजेत् । तत्यागे स्वरूपावस्थितिरूपा जीवन्मुक्तिर्भवतीति भावः ॥ ५७ ॥

बाह्याभ्यन्तरचितापरित्यागे शांतिश्च भवतीत्यत्र वसिष्ठवाक्यं प्रमाणयति । सं-  
 ॥ भाषा ॥

अंतःशून्य इति ॥ अंतःकरणमें वी शून्यहे क्यों ब्रह्मते न्यारो कक्षु नहीं हे. और  
 अंतःकरणते बहारबी शून्य हे क्यों ब्रह्मते दूसरो दीखेही नहीं हे याते यामें दृष्टांत हे  
 जेसें आकाशमें घट घटके भीतरबी आकाश हे और घटके बहारबी आकाश हे और  
 अंतःकरणमेंवी पूर्ण क्यों ब्रह्मको सद्ग्राव हे. याते और बहारबी पूर्ण हे क्यों ब्रह्मकरके  
 पूर्ण हे. याते यामें दृष्टांत जेसें समुद्रमें कुंभ बहारबी जलभर रह्यो और भीतरबी जलभर  
 रह्यो एसेही समाधिनिष्ठ योगी ब्रह्मकरके पूर्ण होय हे ॥ ५६ ॥

बाह्यचितेति ॥ योगीकूं बहारकी विषय चिता नहीं करनो योग्य हे. ऐसेही भीतर  
 मनकरके कल्पना करे जाय अनेक चितमन सो नहीं करनो योग्य हे. उहाँर भीतरकी  
 चिता परित्यागकरके कक्षुबी नहीं चितमन करे ॥ ५७ ॥

बहार भीतर चिताके परित्याग करवेमें शांनिहोय हे यामें वसिष्ठको वाक्य रामनी

संकल्पमात्रकलनैव मनोविलासः ॥  
 संकल्पमात्रमतिमुत्सृज निर्विकल्प-  
 माश्रित्य निश्चयमवाप्नुहि राम शांतिम् ॥ ५८ ॥  
 कर्पूरमनले यद्वत्सेधवं सलिले यथा ॥  
 तथा संधीयमानं च मनस्तत्त्वे विलीयते ॥ ५९ ॥  
 ज्ञेयं सर्वं प्रतीतं च ज्ञानं च मन उच्यते ॥  
 ॥ टीका ॥

कल्पेति । संकल्पो मानसिको व्यापारः स एव संकल्पमात्रं तस्य कलनैव रचनैवेदं  
 हृश्यमानं समग्रं जगत् बाह्यप्रपञ्चो मनोमात्रकल्पित इत्यर्थः । मनसो मानसस्य वि-  
 लासो नानाविषयाकारकल्पना आशामोदकसौधवाटिकादिकल्पनारूपो विलासः  
 संकल्पमात्रकलनैव । मानसः प्रपञ्चोऽपि संकल्पमात्ररचनैवेत्यर्थः । संकल्पमात्रे बा-  
 ह्याभ्यन्तरप्रपञ्चे या मतिःसत्यत्वबुद्धिस्तामुत्सृज । तर्हि किं कर्तव्यमित्यत आह ।  
 निर्विकल्पमिति । विशिष्टकल्पना विकल्पः । आत्मनि कर्तृत्वभोक्तृत्वसुखित्वसजाती-  
 यविजातीयस्वगतभेददेशकालवस्तुपरिच्छेदकल्पनारूपः तस्मान्निष्ठांतो निर्विकल्प-  
 स्तमात्मानमाश्रित्य धारणादिविषयं कृत्वा हराम! निश्चयमसंदिग्धं शांतिं परमो-  
 परतिमवाप्नुहि । ततः सुखमपि प्राप्त्यसीति भावः । तदुक्तं भगवता व्यतिरेकेण ।  
 ‘न चाभावयतः शांतिरशांतस्य कुतः सुखमि’ति ॥ ५८ ॥

कर्पूरामिति ॥ यद्वयथाऽनलेग्नौ संधीयमानं संयोज्यमानं कर्पूरं विलीयते विशे-  
 षण लीयते लीनं भवति । अस्याकारं भवति । यथा सलिले जले संधीयमानं सै-  
 धवं लवणं विलीयते लवणाकारं परित्यज्य जलाकारं भवति तथा तद्वत्तत्वे आत्म-  
 नि संधीयमानं कार्यमानं मनो विलीयते आत्माकारं भवति ॥ ५९ ॥  
 मनसो विलये जाते द्वैतमपि लीयते इत्याह त्रिभिः ॥ ज्ञेयामिति ॥ सर्वं सकलं  
 ॥ भाषा ॥

प्रति कहो ताको प्रमाण दे हें ॥ संकल्पेति ॥ बाह्य प्रपञ्च मनोमात्र कल्पित हे. और म-  
 नको जो प्रपञ्च अनेक विकार रूप सोवी संकल्पमात्रकरके ही रचना हे. और बहार  
 भीतर जो प्रपञ्च तामें जो सत्यबुद्धि ताय त्याग करो भेदरहित जो आत्मा ताय आश्रय  
 लेकरके हे राम! निसंदेह शांति सुख ताय तुम प्राप्त होओगे ॥ ५८ ॥

कर्पूरामिति ॥ जैसे अग्नीमें युक्त कियो कपूर अग्नीके आकार होय जाय हे और ज-  
 लमें ध्वयो लवण सो लवणके आकारकूं परित्यागकरके जलाकार होय जाय हे. तेसेही  
 मनकूं आत्मामें लगावें तो मन आत्माकार होय हे ॥ ५९ ॥

ज्ञेयामिति ॥ संपूर्ण ज्ञानके योग्य प्रतीतमें आप रह्यो. और ज्ञान सो मनकूंही कहें हे.

मू० ज्ञानं ज्ञेयं समं नष्टं नान्यः पंथा द्वितीयकः ॥ ६० ॥  
 मनोदृश्यमिदं सर्वं यत्किञ्चित्सच्चराचरम् ॥  
 मनसो द्युन्मनीभावादैतं नैवोपलभ्यते ॥ ६१ ॥  
 ज्ञेयवस्तुपरित्यागाद्विलयं याति मानसम् ॥  
 मनसो विलये जाते कैवल्यमवशिष्यते ॥ ६२ ॥

॥ टीका ॥

ज्ञेयं ज्ञानार्हं प्रतीतं च ज्ञातं च ज्ञानं च इदं सर्वं मन उच्यते । सर्वस्य मनः कर्त्त्व-  
 नापात्रत्वान्पनः शब्देनोच्यते । ज्ञानं ज्ञेयं च समं मनो विलीयते मनसा सार्थं नष्टं  
 यदि तर्हि द्वितीयकः द्वितीय एव द्वितीयकः पंथा मनोविषयो नास्ति । दैतं ना-  
 स्तीति फलितार्थः ॥ ६० ॥

मनोदृश्यमिति ॥ इदमुपलभ्यमानं यत्किञ्चिद्वित्कमपि चरं जंगमपचरं स्थावरं  
 चरं चाचरं च चराचरे ताभ्यां सहवर्तते इति सच्चराचरं यज्जगत्सर्वं मनोदृश्यं म-  
 नसा दृश्यं । मनः संकल्पमात्रमित्यर्थः । मनः कल्पनासच्चे प्रतीतेस्तदभावे चाप्रतीते-  
 र्भम् एव सर्वं जगत् । भ्रमस्य प्रतीतकशरीरत्वात् । न च बौद्धपत्रसंगः । भ्रमा-  
 धिष्ठानस्य ब्रह्मणः सत्यत्वाभ्युपगमात् । मनस उन्मनीभावाद्विलयादैतं भेदः नैवो-  
 पलभ्यते नैव प्रतायेत । द्वैतभ्रमहेतोर्भेदः संकल्पस्याभावात् । हि तद्वेतावव्ययम् ॥ ६१ ॥

ज्ञेयमिति ॥ ज्ञेयं ज्ञानविषयं यद्यस्तु सर्वं चराचरं यदृश्यं तस्य परित्यागान्माय-  
 रूपात्पक्ष्य तस्य परिवर्जनाद्विलयं सच्चिदानन्दरूपात्पाकारं भवति । मनसो विलये  
 जाते सति कैवल्यं कैवल्यस्यात्पनो भावः कैवल्यमवशिष्यते । अद्वितीयात्मस्वरूपमव-  
 शिष्टं भवतीत्यर्थः ॥ ६२ ॥

॥ भाषा ॥

मनको लय होतें ही द्वैत जो प्रपञ्च ताकोबी लय होय हे ॥ ६० ॥

मनोदृश्यमिति ॥ स्थावर जंगम सहित जो जगत् सो संपूर्ण मनके संकल्पमात्र-  
 करके हे सो मनके लयते प्रपञ्चभेद नहीं प्रतीतमें आवे हे ॥ ६१ ॥

ज्ञेयमिति ॥ स्थावर जंगम सहित दृश्यवस्तु जो जगत् ताके परित्याग करते मनबी  
 सच्चिदानन्दरूप आत्माकार होय हे. और मनके लय होतेंही अद्वितीय आत्मस्वरूप  
 अवशेष रहे हे ॥ ६२ ॥

मू० एवं नानाविधोपायाः सम्यकस्वानुभवान्विताः ॥  
 समाधिमार्गाः कथिताः पूर्वाचार्यैर्महात्मभिः ॥ ६३ ॥  
 सुषुम्नायै कुंडलिन्यै सुधायै चंद्रजन्मने ॥  
 मनोन्मन्यै नमस्तुभ्यं महाशक्तयै चिदात्मने ॥ ६४ ॥  
 अशक्यतत्त्वबोधानां मूढानामापि संमतम् ॥

॥ टीका ॥

एवमिति ॥ एवमंतर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिरित्याद्युक्तप्रकारेण महान् समाधिपरिशी-  
 लनशुद्ध आत्मांतःकरणं येषां ते महात्मानस्तैर्महात्मभिः पूर्वे च ते आचार्याश्च  
 पूर्वाचार्या मत्स्येद्रादयस्तैः समाधेश्चित्तवृत्तिनिरोधस्य मार्गाः प्राप्त्युपायाः कथिताः ।  
 कीदृशाः समाधिमार्गाः । नानाविधोपायाः नानाविधा उपायाः साधनानि येषां  
 ते तथा सम्यक् समीचीनतया संशयविपर्ययराहित्येन यः स्वानुभव आत्मानुभव-  
 स्तेनान्विता युक्ताः ॥ ६३ ॥

सुषुम्नादिभ्यः कृतकृत्यस्ताः प्रणमति ॥ सुषुम्नायै इति ॥ सुषुम्ना मध्यनाडी  
 तस्यै कुंडलिन्यै आधारशक्तयै चंद्राद्यूमध्यस्थाजन्म यस्यातस्यै सुधायै पीयूषायै  
 मनोन्मन्यै तुर्यावस्थायै चैतन्यमात्मा स्वरूपं यस्याः सा तथा तस्यै । महती जडानां  
 कायेंद्रियमनसां चैतन्यसंपादकत्वात्सर्वोत्तमा या शक्तिश्चित्तचक्षिः पुरुषरूपा तस्यै ।  
 तुभ्यमिति प्रत्येकं संबध्यते । नमः प्रदीभावोऽस्तु ॥ ६४ ॥

नानाविधानसमाध्युपायानुकृत्वा नादानसंधानुरूपं मुख्योपायं प्रतिजानीते ॥

॥ भाषा ॥

एवमिति ॥ या प्रकार समाधिकरके शुद्ध हे अंतःकरण जिनके एसे महात्मा पूर्व  
 आचारी तिनने नानाप्रकारके साधन जिनके संदेह रहित आत्माको अनुभव ताकरके  
 युक्त समाधिके मार्ग कहे हें ॥ ६३ ॥

सुषुम्नायै इति ॥ सुषुम्ना जो मध्यनाडी तोके अर्थ नमरकार हे. और कुंडलिनीके अर्थ  
 नमस्का हे. सुधारूप तुमारे अर्थ नमस्कार हे. भृकुटीके मध्यमें चंद्रमाते जन्म जाको  
 एसी चंद्रजन्मा तुमारे अर्थ नमस्कार हे. और मनोन्मनी तुमारे अर्थ नमस्कार हे. और  
 चैतन्य हे रूप जाको और संपूर्णमें उत्तम शक्ति पुरुषरूप ता तुमारे अर्थ नम-  
 स्कार हो ॥ ६४ ॥

अब नानाप्रकारके समाधिके उपाय तिनें कहकरके अब नादको अनुसंधानरूप मुख्य उपाय

मू० प्रोक्तं गोरक्षनाथेन नादोपासनमुच्यते ॥ ६५ ॥  
 श्रीआदिनाथेन सपादकोटि  
 लयप्रकाराः कथिता जयंति ॥  
 नादानुसंधानकमेकमेव  
 मन्यामहे मुख्यतमं लयानाम् ॥ ६६ ॥  
 मुक्तासने स्थितो योगी मुद्रां संधाय शांभवीम् ॥  
 श्रुणुयादक्षिणे कर्णे नादमंतस्थमेकधीः ॥ ६७ ॥  
 ॥ टीका ॥

अशक्येति ॥ अव्युत्पन्नत्वादशक्यस्तत्त्वबोधस्तत्त्वज्ञानं येषां ते तथा तेषां मूढानामनधीतानां संमतम् । अपिशब्दात्किमुताधीतानामिति गम्यते । गोरक्षनाथेन प्रोक्तमित्यनेन महदुक्तत्वादुपादेयत्वं गम्यते । नादस्यानाहतध्वनेरूपासनेऽनुसंधानरूपं सेवनमुच्यते कथ्यते ॥ ६८ ॥

श्रीआदिनाथेनेति ॥ श्रीआदिनाथेन शिवेन कथिताः प्रोक्ताः पादेन चतुर्थी-शैन सह वर्तमानाः कोटिसंख्याका लयप्रकाराश्चित्तलयसाधनमेदा जयंत्युत्कर्षेण वर्तते । वर्यं तु नादानुसंधानकं नादानुचितनमेव एकं केवलं लयानां लयसाधनानां मध्ये मुख्यतममतिशयेन मुख्यं मन्यामहे जानीमहे उत्कृष्टानां लयसाधनानां मध्ये उत्कृष्टतमत्वाद्वारक्षाभिमतत्वाच्च नादानुसंधानमेव अवश्यं विधेयमिति भावः ॥ ६६ ॥  
 शांभवीमुद्राया नादानुसंधानमाह ॥ मुक्तासन इति ॥ मुक्तासने सिद्धासने स्थिर्याम् ॥ भाषा ॥

ताय कहें हैं ॥ अशक्येति ॥ नहीं उत्पन्न हैं तत्त्वज्ञान जिनकूं और नहीं अध्ययन किये हैं जिनने ऐसेनकूं संमत है. और जो अध्ययनके करवेवाले है तिनकूं प्राप्त होय ताको कहा कहनो. ये गोरक्षनाथने कह्यो है. और नादकी उपासनामें अनुसंधानरूप सेवन कहिये है ॥ ६९ ॥

श्रीआदिनाथेनेति ॥ श्रीआदिनाथ शिवजीने सवाकोटि चित्तके लय होयवेके साधनमेदकहे है. ते उत्कर्षकरके वर्ते है और हमतो नादको वारंवार चित्तमन सोही केवल लय साधनके मध्यमें अधिक मुख्य जाने है. और गोरक्षके अभिमत है यातें नादके अनुसंधानही अवश्य करनो योग्य है ॥ ६६ ॥

मुक्तासन इति ॥ सिद्धासनमें स्थित योगी शांभवी मुद्राकरके एकाघ्र्यत्वादेक्षिण कर्णमें सुषुम्ना नाडीमें स्थित जो नाद ताय श्रवण करे ॥ ६७ ॥

१ अत्र संध्यभावः स्वाभाविकोऽवैयाकरणविषयकः

मू० श्रवणपुटनयनयुगलघ्राणमुखानां निरोधनं कार्यम् ॥  
 शुद्धसुषुम्नासरणौ स्फुटममलः श्रूयते नादः ॥ ६८ ॥  
 आरंभश्च घटश्चैव तथा परिचयोऽपि च ॥  
 निष्पत्तिःसर्वयोगेषु स्यादवस्थाचतुष्टयम् ॥ ६९ ॥  
 ॥ टीका ॥

तो योगी शांभवीं मुद्रा 'मंतर्लक्ष्यं वहिर्दृष्टिरित्यादिनोक्तां संधाय कृत्वा । एकधीरेकाग्राचित्तः सत्र दक्षिणे कर्णेऽतस्यसुषुम्नानाडचां संतमेव नादं शृणुयात् । तदुक्तं त्रिपुरासारसमुच्चये । 'आदौ मत्तालिमालाजनितरवसमस्तारसंस्कारकारी नादोऽसौ वांशिकस्यानिलभरितलसद्वशनिःस्वानतुल्यः । घटानादानुकारी तदनुच जलधिध्वानधीरो गभीरो गर्जन्पर्जन्यद्योषः पर इह कुहरे वर्तते ब्रह्मनाडच्या' इति ॥ ६७ ॥

पराङ्मुखीमुद्रया नादानुसंधानमाह ॥ ६८ ॥ श्रवणपुटे नयनयोनेत्रयोर्युगलं युग्मं प्राणशब्देन द्वाणपुटे मुखमास्यमेषां । द्वंद्वे प्राण्यंगत्वादेकवद्वाबे प्राप्तेषपि सर्वस्यापि ॥ द्वंद्वैकवद्वावस्थ वैकल्पिकत्वात् भवति । तेषां निरोधनं करांगुलिभिः कार्यम् । निरोधनं चेत्थं । 'अंगुष्ठाभ्यामुभौ कर्णौ तर्जनीभ्यां च चक्षुषी । नासापुट्यौ तथान्याभ्यां प्रच्छाद्य करणानि च' ति । चकारात्तदन्याभ्यां मुखं प्रच्छाद्येति समुच्चीयते । शुद्धा प्राणायामैमलरहिता या सुषुम्नापद्धतिस्तस्यामलो नादः स्फुटं व्यक्तं श्रूयते ॥ ६८ ॥

अथ नादस्य चतस्रोऽवस्थाः प्राह ॥ आरंभश्चेति ॥ आरंभावस्था घटावस्था परिचयावस्था निष्पत्त्यवस्था इति । सर्वयोगेषु सर्वेषु चित्तवृत्तिनिरोधोपायेषु शांभव्यादिषु व्यवस्थाचतुष्टयं स्यात् । चचैत्तथापिचाः पादपूरणार्थाः ॥ ६९ ॥

॥ भाषा ॥

श्रवणेति ॥ कर्णयुगल नेत्रयुगल नासिका मुख इनकूं हाथकी अंगुष्ठ अंगुलिनकरके रोकले फिर प्राणायामकरके मलरहित जो सुषुम्नाको मार्ग ताँमें निर्मल नाद प्रगट श्रवण करवेंमे आवे है ॥ ६८ ॥

आ भश्चेति ॥ आरंभावस्था, घटावस्था, परिचयावस्था, निष्पत्त्यवस्था संपूर्ण योगनर्त्ये च्यार वस्थाहैं ॥ ६९ ॥

१ इयं हि टाकाकर्त्तरसत्कल्पना-यत-महाविमाषायाः सामान्यतो द्वन्द्वे प्रवृत्तौ समाहारस्यकत्वादेकत्वे सिद्धे पुनर्द्वन्द्वश्चेति योगारम्भणवैयर्थ्यान्यथानुपत्या प्राणितृप्तेनागेषु नित्यैकत्वभवनज्ञापनेन प्रकृतवैकल्पिकत्वादिति व्याख्यानमसंगतम् । अपि च-छन्दःसंनिवेशनसारल्पार्थमतेकवदभाव इति वक्तुं शक्यम् ॥

अथारंभावस्था ॥

मू० ब्रह्मग्रंथेर्भवेद्गेदो ह्यानंदः शून्यसंभवः ॥  
विचित्रः कणको देहेऽनाहतः श्रूयते ध्वनिः ॥ ७० ॥  
दिव्यदेहश्च तेजस्वी दिव्यगंधस्त्वरोगवान् ॥  
संपूर्णहृदयः शून्य आरंभो योगवान् भवेत् ॥ ७१ ॥  
अथ घटावस्था ॥

द्वितीयायां घटीकृत्य वायुर्भवति मध्यगः ॥  
॥ टीका ॥

तत्रारंभावस्थामाह ॥ ब्रह्मग्रंथेरिति ॥ ब्रह्मग्रंथेरनाहतचक्रे वर्तमानाया भेदः प्राणायामाभ्यासेन भेदनं यदा भवेत्तदेति यत्तदोरध्याहारः । आनंदयतीत्यानंदः आनंदजनकः शून्ये हृदाकाशे संभवतीति शून्यसंभवो हृदाकाशोत्पन्नो विचित्रो नानाविधिः कणो भूषणनिनदः स एव कणकः । भूषणनिनदसद्वश इत्यर्थः । 'भूषणानां तु शिंजितम् । निकाणो निकणः काणः कणः कणनमित्यपी' त्यमरः । अनाहतो ध्वनिरनाहतो निर्हादो देहे देहमध्ये श्रूयते अवणविषयो भवतीत्यर्थः ॥ ७० ॥

दिव्यदेह इति ॥ शून्ये हृदाकाशे य आरंभो नादारंभस्तस्मिन् सति हृदाकाशविशुद्धाकाशभूमध्याकाशाः शून्यातिशून्यमहाशून्यशब्दैर्व्यवहित्यं योगिभिः । संपूर्णहृदयः प्राणवायुना समाकृपूर्ण हृदयं यस्य स तथा आनंदेन पूर्णे हृदये योगवान् योगी दिव्यो रूपलावण्यवलसंपन्नो देहो यस्य स दिव्यदेहः तेजस्वी प्रतापवान् दिव्यगंयः दिव्य उत्तमो गंधो यस्य स तथा अरोगवान् रोगरहितो भवेदिति संबंधः ॥ ७१ ॥

घटावस्थामाह ॥ द्वितीयायां घटावस्थायां वायुः शाषः घटीभाषा ॥

अथारंभावस्था ताय कहे हैं ॥ ब्रह्मग्रंथेरिति ॥ ब्रह्मग्रंथीको भेदन जब होय है तब आनंदको देवेवाल्ये हृदयाकाशमें उत्पन्न हुयो नाना प्रकारके भूषणके शब्दकी सदृश अनाहत ध्वनी देहमें श्रवण कर्ममें आवे है ॥ ७० ॥

दिव्यदेह इति ॥ शून्यहृदयाकाशमें नादको आरंभ होय है और प्राणवायुकरकं भर रहो है हृदय जाको अथवा आनंदकरके पूर्ण है हृदय जाको एसोउग्रेश्वा दिव्यदेह और तेजस्वी दिव्य है गंध जाके और रोगरहित होय है ॥ ७१ ॥

अब वयवस्था कहे हैं ॥ द्वितीयायामिति ॥ वयवस्थामें प्राणवायु और नादकू एक-

मू० हृदासनो भवेद्योगी ज्ञानी देवसमस्तदा ॥ ७२ ॥  
विष्णुग्रंथेर्स्ततो भेदात्परमानंदसूचकः ॥  
अतिशून्ये विमर्दश्च भेरीशब्दस्तथा भवेत् ॥ ७३ ॥  
अथ परिचयावस्था ।  
तृतीयायां तु विज्ञेयो विहायो मर्दलध्वनिः ॥  
महाशून्यं तदा याति सर्वसिद्धिसमाश्रयम् ॥ ७४ ॥  
॥ टीका ॥

कृत्य आत्मना सहापानं नादर्विदू चैकीकृत्य मध्यगो मध्यचक्रगतः कंठस्थाने मध्यचक्रं । तदुक्तमत्रैव जालंधरवंधे । 'मध्यचक्रमिदं श्लेष्यं षोडशाधारवंधनमि' ति । यदा भवेदित्यध्याहारः । तदास्यामवस्थायां योगी योगभ्यासी हृदासनं यस्य स हृदासनः स्थिरासनो ज्ञानी पूर्वपेक्षया कुशलबुद्धिदेवसमो रूपलावण्याधिक्यादेवतुल्यो भवेत् । तदुक्तमीश्वरोक्ते राजयोगे । 'प्राणापानौ नादर्विदू जीवात्परमात्मनोः । मिलित्वा घटते यस्मात्समात्स घट उच्यते ॥' इति ॥ ७२ ॥

विष्णुग्रंथेरिति ॥ ततो ब्रह्मग्रंथभेदनानंतरं विष्णुग्रंथेः कंठे वर्तमानाया भेदात्कुंभकैर्भेदनात्परमानंदस्य भाविनो ब्रह्मानंदस्य सूचको ज्ञापकः । अतिशून्ये कंठावकाशे विमर्देऽनेकनादसंमर्दो भर्याः शब्द इव शब्दो भेरीशब्दो भेरीनादश्च तदा तास्मन्काले भवेत् ॥ ७३ ॥

परिचयावस्थामाह सार्धदाभ्यां ॥ तृतीयायामिति ॥ तृतीयायां परिचयावस्थायां विहायोमर्दलध्वनिर्विहायसि भूमध्याकाशे मर्दलस्य वाद्यविशेषस्य ध्वनिरिक्षणिर्विज्ञेयो विशेषण ज्ञानार्थो भवति । तदा तस्यामवस्थायां सर्वसिद्धिसमाश्रयं सर्वासां सिद्धीनामणिमादीनां समाश्रयं स्थानम् । तत्र संयमादणिमादिप्रासेः महाशून्यं भूमध्याकाशं याति गच्छति प्राण इति शेषः ॥ ७४ ॥

॥ भाषा ॥

करके कंठस्थानमें मध्यचक्र तामें स्थित होय तब या अवस्थामें योगी हृद है आसन जाको और ज्ञानी और रूपलावण्यमें अधिक होय जाय यातें देवतुल्य एसो होय है ॥ ७२ ॥

विष्णुग्रंथेरिति ॥ ब्रह्मग्रंथी भेदनके अनंतर कंठमें वर्तमान जो विष्णुग्रंथीके कुंभकरके भेदन तामें ब्रह्मानंदको जाननो होय है । अनेक नादनको संमर्द होय और भेरीको नाद जो शब्द ताकोसो शब्द सो भेरीनाद शब्द ता कालमें होय है ॥ ७३ ॥

अब परिचयावस्था कहे हैं ॥ तृतीयायामिति ॥ तीसरी जो परिचयावस्था तामें भूकृ-

मू० चित्तानंदं तदा जित्वा सहजानंदसंभवः ॥  
दोषदुःखजराव्याधिक्षुधानिद्राविवर्जितः ॥ ७५ ॥  
रुद्रग्रन्थिं यदा भित्त्वा शर्वपीठगतोऽनिलः ॥  
निष्पत्तौ वैणवः शब्दः कणद्वीणाक्णो भवेत् ॥ ७६ ॥  
एकीभूतं तदा चित्तं राजयोगाभिधानकम् ॥  
॥ टीका ॥

चित्तानंदमिति ॥ चित्तानंदं नादविषयांतः करणवृत्तिजन्यं सुखं जित्वाभिभूय  
सहजानंदसंभवः सहजानंदः स्वाभाविकात्मसुखं तस्य संभव आविर्भावः स दोषा  
वातपित्तकफा दुःखं तज्जन्या वेदना आध्यात्मिकादि च जरा वृद्धावस्था व्याधि-  
न्वरादिः क्षुधा बुभुक्षा निद्रा स्वाप एतैर्विवर्जितो रहितस्तदा योगी भवतीति ॥ ७५ ॥

तदा कदेत्यपेक्षायामाह ॥ रुद्रेति ॥ यदा रुद्रग्रन्थिं भित्त्वा आज्ञाचके रुद्रग्रन्थिः  
शर्वस्येश्वरस्य पीठं स्थानं भ्रूमध्यं तत्र गतः प्रासोऽनिलःप्राणो भवति तदा । निष्प-  
त्यवस्थामाह ॥ निष्पत्ताविति ॥ निष्पत्तौ निष्पत्यवस्थायां । ब्रह्मरंघे गते प्राणे  
निष्पत्यवस्था भवति । वैणवः वैणोरयं वैणवो वंशसंबंधी शब्दो निनादः कणंती  
शब्दायमाना या वीणा तस्याः कणः शब्दो भवेत् ॥ ७६ ॥

एकीभूतमिति ॥ तदा तस्यामवस्थायां चित्तमंतःकरणमेकीभूतमेकविषयीभू-  
तम् । विषयविषयिणोरभेदोपचारात् । तद्राजयोगाभिधानकं राजयोग इत्यमिधानं  
॥ भाषा ॥

टीके मध्यमें जो आकाश तामें वाजेनको सो शब्द जानवेकूँ योग्य होय हे ताई अवस्थामें  
संपूर्ण सिद्धी जे अग्रिमादिक तिनको आश्रयरूप स्थान भ्रुकुटीके मध्यमें आकाश ता-  
प्रति प्राणवायु प्राप्त होय हे ॥ ७४ ॥

चित्तानंदमिति ॥ अंतःकरणकी वृत्तीतें हुयो सुख ताय तिरस्कारकरके स्वाभाविक आत्म-  
सुखको उदय होय हे तब दोष दुःख जरा व्याधी क्षुधा निद्राकरके वर्जित योगी होय हे ॥ ७५ ॥

रुद्रेति ॥ आज्ञाचक्रमें रुद्रग्रन्थि हे सो जब रुद्रग्रन्थिकूँ भेदकरके शिवजीको स्थान  
भ्रुकुटिमध्य तामें प्राणवायु प्राप्त होय हे तब योगी कहे गुण तेसो होय हे अब, निष्पत्ति  
अवस्था कहें हें ॥ ब्रह्मरंघमें प्राणवायु जाय तब निष्पत्ति अवस्था होय हे अब निष्पत्ति  
अवस्था होय तब वंशकोसो शब्द और शब्दायमान वीणाकोसो शब्द होय हे ॥ ७६ ॥

एकीभूतमिति ॥ ता अवस्थामें अंतःकरण एकविषयीभूत हो जाय हे. चित्तके एका-  
प्रताकूँ ही राजयोग कहें हें. नादके अनुसंधानमें परायण जो योगी सो सृष्टि और संहार

मू० सृष्टिसंहारकर्तासौ योगीश्वरसमो भवेत् ॥ ७७ ॥  
अस्तु वा मास्तु वा मुक्तिरत्नैवाखंडितं सुखम् ॥  
लयोद्भवमिदं सौख्यं राजयोगादवाप्यते ॥ ७८ ॥  
राजयोगमजानंतः केवलं हठकर्मिणः ॥  
एतानभ्यासिनो मन्ये प्रयासफलवर्जितान् ॥ ७९ ॥  
उन्मन्यवासये शीघ्रं भ्रूध्यानं मम संमतम् ॥  
राजयोगपदं प्राप्तं सुखोपायोऽल्पचेतसाम् ॥  
सद्यः प्रत्ययसंधायी जायते नादजो लयः ॥ ८० ॥  
॥ टीका ॥

यस्य तद्राजयोगाभिधानकं चित्तस्यैकाग्रतैव राजयोग इत्यर्थः ॥ सृष्टिसंहारेति ॥  
असौ नादानुसंधानपरो योगी सृष्टिसंहारकर्ता सृष्टि संहारं च करोतीति तादृशः ।  
अतएवेश्वरसम ईश्वरतुल्यो भवेत् ॥ ७७ ॥

अस्तु वेति ॥ राजयोगमिति ॥ उभौ प्राग्व्याख्यातौ ॥ ७८ ॥ ७९ ॥

उन्मन्यवासय इति ॥ शीघ्रं त्वरितमुन्मन्या उन्मन्यवस्थाया अवाप्तये प्राप्त्यर्थं  
भ्रूध्यानं भ्रुवोर्ध्यानं भ्रूमध्ये ध्यानं मम स्वात्मारामस्य संमतम् । राजयोगो योगानां  
राजा तदेव पदं राजयोगपदं तुर्यावस्थाख्यं प्राप्तुं लब्धुं पूर्वोक्तभ्रूध्यानरूपः सुखो-  
पायः सुखसाध्यः उपायः सुखोपायः अल्पचेतसामल्पबुद्धीनामपि । किमुतान्येषा-  
मित्यमित्रायः । नादजः नादाजातो लयश्चित्तविलयः सद्यः शीघ्रं प्रत्ययं प्रतीतं  
संदधातीति प्रत्ययसंधायी प्रतीतिकरो जायते प्रादुर्भवति ॥ ८० ॥

॥ भाषा ॥

करे हे. एसो योगी यातेंही ईश्वरकी तुल्य होय हे ॥ ७७ ॥

अस्तु वेति ॥ मुक्तिहो वा मत हो यामेंही अखंड सुख हे. लयते हुयो जो सुख सोवी  
राजयोगते प्राप्त होय हे ॥ ७८ ॥

राजयोगमिति ॥ राजयोगकूँ नहीं जाने हे और केवल हठकर्मकूँ करे हें जे अभ्यासी  
हें तिने ३ मिनेके फलकरके वर्जित मानूँ हुं ॥ ७९ ॥

उन्मन्यवासय इति ॥ शीघ्रही उन्मनी अवस्थाकी प्राप्तिके अर्थ भ्रुकुटीनके मध्यमें जो  
ध्यान सो स्वात्मासम जो मे सो मेरे संमत हे. राजयोगपद जो तुर्यावस्था ताय प्राप्त  
होयवेकूँ भ्रुकुटीमध्य ध्यान अल्पबुद्धीवारेनकूँ सुखपूर्वक उपाय हे. और नादते हुयो जो  
चित्तको लय सो शीघ्रही प्रतीतिको करवेवारो होय हे ॥ ८० ॥

मू० नादानुसंधानसमाधिभाजां योगीश्वराणां त्वदि वर्धमानम् ॥  
आनन्दमेकं वचसामगम्यं जानाति तं श्रीगुरुनाथ एकः ॥१  
कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां यं शृणोति ध्वनिं मुनिः ॥  
तत्र चित्तं स्थिरीकुर्याद्यावत्स्थरपदं वज्रेत् ॥ २ ॥  
॥ टीका ॥

नादानुसंधानेति ॥ नादस्यानाहतध्वनेरनुसंधानमनुचितनं तेन समाधिश्चित्त-  
काद्यं तं भजन्तीति नादानुसंधानसमाधिभाजस्तेषां योगिषु योगयुक्तेष्वीश्वराः  
समर्थस्तेषां हृदि हृदये वर्धते इति वर्धमानस्तं वर्धमानं वचसां वाचामगम्यं । इदमिति  
वक्तुमशक्यं तं योगशास्त्रप्रसिद्धंमेकं मुख्यमानन्दमादादमेकोऽनन्यः श्रीगुरुनाथः  
श्रीमान् गुरुरेव नाथो जानाति वेत्ति । एतेन नादानुसंधानानन्दो गुरुगम्य एवेति  
सूचितम् ॥ १ ॥

नादानुसंधानात्पत्याहारादिक्रमेण समाधिमाह ॥ कर्णावित्यादिभिः ॥ मुनि-  
र्मनशीलो योगी हस्ताभ्यामित्यनेन हस्तांगुष्ठौ लक्ष्येते । ताभ्यां कर्णौ श्रोत्रे पि-  
धाय । हस्तांगुष्ठौ श्रोत्रविवरयोः कृत्वेत्यर्थः । यं ध्वनिमनाहतनिःस्वनं शृणोत्या-  
कर्णयति तत्र तस्मिन् ध्वनौ चित्तं स्थिरीकुर्यादिस्थिरं स्थिरं संपद्यमानं कुर्यात् । या-  
वत्स्थिरं पदं स्थिरपदं तुर्यास्त्वं गच्छेत् । तदुक्तं । तुर्यावस्था चिदभिव्यञ्जकनादस्य  
वेदनं प्रोक्तमिति नादानुसंधानेन वायुस्थैर्यमणिमादयोऽपि भवतीति । उक्तं च त्रि-  
पुरासारसमुच्चये । ‘विजितो भवतीह तेन वायुः सहजो यस्य समुत्थितः प्रणादः ।  
अणिमादिगुणा भवति तस्यामितपुण्यं च महागुणोदयस्य । सुरराजतनूजवैरिरंधे  
विनिरुद्ध्य स्वकरांगुलिद्येन । जलधेरिव धीरनादमंतः प्रसरंतं सहसा शृणोति  
मर्त्यः’ इति । सुरराज इदंस्तस्य तनूजोऽर्जुनस्तस्य वैरी कर्णस्तद्रंधे स्पष्टमन्यत् ॥ २ ॥

॥ भाषा ॥

नादानुसंधानेति ॥ नादको वारंवार चित्तमनकरके जो चित्तकी एकाग्रता ताय भजैं  
एसे जे योगीश्वर तिनके हृदयमें वट रह्यो बाणीकरके कहवेमें नहीं आवे एसो मुख्यं आ-  
नन्द ताय एक श्री गुरुनाथ ही जाने हे । और नहीं जाने या कहवेमें ये हे नादके अनुसं-  
धानको आनन्द गुरुनतेही जानो जाय हे ॥ १ ॥

कर्णावित्यादि ॥ योगी हाथके अंगुठानकूँ कर्णमें धरके अर्थात् कान मुंदकरके ध्वनी  
जो अनाहत शब्द श्रवण करे ताध्वनिमें चित्त स्थिर करे जब ताँई तुर्यपदकूँ प्राप्त होय ॥ २ ॥

मू० अभ्यस्यमानो नादोऽयं वाह्यमावृणुते ध्वनिम् ॥  
पक्षाद्विक्षेपमखिलं जित्वा योगी सुखी भवेत् ॥ ३ ॥  
श्रूयते प्रथमाभ्यासे नादो नानाविधो महान् ॥  
ततोऽभ्यासे वर्धमाने श्रूयते सूक्ष्मसूक्ष्मकः ॥ ४ ॥  
आदौ जलधिजीमूत्भेरीज्ञरसंभवाः ॥  
मध्ये मर्दलशंखोत्था घंटाकाहलजास्तथा ॥ ५ ॥  
॥ टीका ॥

अभ्यस्यमान इति ॥ अभ्यस्यमानोऽनुसंधीयमानोऽयं नादोऽनाहताख्यो वाह्यं  
ध्वनिं बहिर्भवं शब्दमावृणुते श्रुत्योर्विषयं । योगी नादाभ्यासी पक्षान्मासार्थादिग्नि-  
लं सर्वे विक्षेपं चित्तचांचल्यं जित्वा भिभूय सुखी स्वानंदो भवेत् ॥ ३ ॥

श्रूयत इति ॥ प्रथमाभ्यासे पूर्वाभ्यासे नानाविधोऽनेकविधो महान् जलधिजी-  
मूत्भेर्यादिसद्वशो नादोऽनाहतस्वनः श्रूयते आकर्ष्यते । ततोऽनन्तरमभ्यासे नादा-  
नुसंधानाभ्यासे वर्धमाने सति सूक्ष्मसूक्ष्मकः सूक्ष्मः सूक्ष्म एव श्रूयते श्रवणवि-  
षयो भवति ॥ ४ ॥

नानाविधं नादमाह द्वाभ्याम् ॥ आदाविति ॥ आदौ वायोर्ब्रह्मरंभ्रगमनसमये  
जलधिः समुद्रो जीमूतो मेघो भेरा वाद्रविशेषः । ‘भेरी स्त्री दुंदुभिः पुमानि’ त्यमरः ।  
क्षर्झरो वाद्रविशेषः । ‘वाद्रप्रेदा डमरुमडुहिंडिमझर्झराः । मर्दलः पणवोऽन्येऽपी’  
त्यमरः । जलधिप्रमुखेभ्यः संभव इव संभावो येषां ते तथा मध्ये ब्रह्मरंध्रे वायोः  
स्थैर्यानंतरं मर्दलो वाद्रविशेषः शंखो जलजस्ताभ्यासुत्था इव मर्दलशंखोत्थाः ।  
घंटाकाहलौ वाद्रविशेषौ ताभ्यां जाता इव घंटाकाहलजाः ॥ ५ ॥

॥ भाषा ॥

अभ्यस्यमान इति ॥ अभ्यास कियो हुयो नादवारेंके शब्दकूँ आवरण करे हे । और  
नादाभ्यासी योगी पक्षमात्रमें संपूर्ण चित्तको चांचल्यता ताय जीतकरके सुखी होय ॥ ३ ॥

श्रूयन इति ॥ प्रथम अभ्यासमें अनेक प्रकारको महान् समुद्र और मेघ और भेरीकूँ  
आदिलेके जे शब्द तिनकीसद्वश नाद श्रवण करिये हे ता पीछे नादानुसंधानको अभ्यास  
बढ़े जब सूक्ष्म सूक्ष्मही श्रवण करवेमें आवे हे ॥ ४ ॥

नानाप्रकारको नाद कहे हें ॥ आदाविति ॥ जब वायु ब्रह्मरंभ्रकूँ गमन करे हे ता समयमें  
आदिमेंतो समुद्र मेघ भेरी डमरु इनके शब्दकोसो शब्द होय हे । और मध्यमें पणव और

मू० अंते तु किंकिणविंशवीणाभ्रमरनिःस्वनाः ॥  
 इति नानाविधा नादाः श्रूयंते देहमध्यगाः ॥ ८६ ॥  
 महति श्रूयमाणेऽपि मेघभेर्यादिके ध्वनौ ॥  
 तत्र सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं नादमेव परामृशेत् ॥ ८७ ॥  
 घनमुत्सृज्य वा सूक्ष्मे सूक्ष्ममुत्सृज्य वा घने ॥  
 रममाणमपि क्षितं मनो नान्यत्र चालयेत् ॥ ८८ ॥  
 ॥ टीका ॥

अंते त्विति ॥ अंते तु प्राणस्य ब्रह्मरंधे बहुस्थैर्यानंतरं तु किंकिणी क्षुद्रघंटिका वंशो वेणुः वीणा तंत्री भ्रमरो मधुपः तेषां निःस्वना इति पूर्वोक्ताः नानाविधा अनेकप्रकारका देहस्य मध्ये गताः प्राप्ताः श्रूयंते ॥ ८६ ॥

महतीति ॥ मेघथ भेरी च ते आदी यस्य स मेघभेर्यादिकस्तस्मिन् । मेघभेरी-शब्दौ तज्जन्यनिर्वोषपरौ । महति बहुले ध्वनौ निनादे श्रूयमाणे आकर्ण्यमाने सत्यपि तत्र तेषु नादेषु सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरमतिसूक्ष्मं नादमेव परामृशेच्चितयेत् । सूक्ष्मस्य नादस्य चिरस्थायित्वात्त्रासक्तचित्तश्चिरं स्थिरमतिर्भवेदितिभावः ॥ ८७ ॥

घनमिति ॥ घनं महांतं नादं मेघभेर्यादिकमुत्सृज्य घने वा नादे रममाणं घन-सूक्ष्मान्यतरनादग्रहणपरित्यागाभ्यां क्रीडांतमपि क्षितं रजसात्यंतचलं मनोऽन्यत्र विषयांतरे न चालयेत् प्रेरयेत् । क्षितं मनो विषयांतरासक्तं न समाधीयते नादेषु रममाणं तु समाधीयत इति भावः ॥ ८८ ॥

॥ भाषा ॥

शंख घंटा काहलको रव जो हे सो इनके शब्दकोसो शब्द होय हे ॥ ८९ ॥

अंतेत्विति ॥ और अंतमें तो प्राणकूं ब्रह्मरंध्रमें बहोत स्थिर हुयेके अनंतरतो किंकिणी जो क्षुद्रघंटिका वेणु वीणा भ्रमर इनके शब्दकेसे शब्द नानाप्रकारके देहमध्यमें प्राप्त हुये श्रवण करवेमें आवे हे ॥ ९० ॥

महतीति ॥ मेघ भेरी इनकूं आदिले वाजे इनके शब्द श्रवण करे तब नादमें सूक्ष्मसंबी सूक्ष्म नाद ताय चित्तमन करे ॥ ९१ ॥

घनमिति ॥ मेघ भेरी इनकूं आदि ले तिनको महान् नाद ताय महाज्ञादमें छोडकरें और सूक्ष्ममें सूक्ष्म नाद ताय छोडकरें रजोगुणकरें अत्यंत चंचल मन ताय और विषयनमें प्रेरणा न करे ॥ ९२ ॥

मू० यत्रकुत्रापि वा नादे लगति प्रथमं मनः ॥  
 तत्रैव सुस्थिरीभूय तेन सार्धं विलीयते ॥ ९१ ॥  
 मकरंदं पिबन्भृंगो गंधं नापेक्षते यथा ॥  
 नादासक्तं तथा चित्तं विषयान्नहि कांक्षते ॥ ९० ॥  
 मनोमत्तगजेद्रस्य विषयोद्यानचारिणः ॥  
 नियन्त्रणे समर्थोऽयं निनादनिशितांकुशः ॥ ९१ ॥  
 ॥ टीका ॥

यत्रेति ॥ वा अथवा यत्रकुत्रापि नादे यस्मिन्कस्मिन्श्चिद्वने सूक्ष्मे वा नादे प्रथमं पूर्वं मनो लगति लयं भवति तत्रैव तस्मिन्वेव नादे सुस्थिरीभूय सम्यक् स्थिरं भूत्वा तेन नादेन सार्धं साकं विलीयते लीनं भवतीत्यर्थः । अत्र पूर्ववाक्येन प्रत्याहारा द्वितीयेन धारणा तृतीयेन ध्यानद्वारा समाधिरूपः ॥ ९१ ॥

मकरंदमिति ॥ मकरंदं पुष्परसं पिबन् धयन् भृंगो भ्रमरो गंधं यथा नापेक्षते नेच्छति । तथा नादासक्तं नाद आसक्तं चित्तमंतःकरणं विषयान् विषयवंत्यवबधांति प्रमातारं स्वसंगेनेति विषयाः स्फुर्वंदनवनितादयस्तान् न कांक्षते नेच्छति । हीति निश्चये ॥ ९० ॥

मन इति ॥ विषयः शब्दादिरेवोद्यानं वनं तत्र करतीति विषयोद्यानचारी तस्य मन एव मत्तगजेदः । दुर्निवारत्वात् । तस्य निनाद एवानाहतध्वनिरेव निशितांकुशः तीक्ष्णांकुशः नियन्त्रणे परावर्तने समर्थः शक्तः । एतैः श्लोकैः । ‘चरतां चधुरादीनां विषयेषु यथाक्रमम् । यत्प्रत्याहरणं तेषां प्रत्याहारः प्रकीर्तिः ॥’ इंद्रियाणां विषयेभ्यः प्रत्याहरणं प्रत्याहार इत्युक्तलक्षणः प्रत्याहारः प्रोक्तः ॥ ९२ ॥

॥ भाषा ॥

यत्रेति ॥ जा काउ महान्नादमें और सूक्ष्मनादमें पूर्व मन लगो होय ताही नादमें स्थिर होयकरें ता नादकरें सहित लीन होय हे ॥ ९३ ॥

मकरंदमिति ॥ जैसे भ्रमर पुष्पको रस ताय पानकरत गंधकूं नही इच्छा करे हे तेसेही नादमें असक्त हुयो चित्त सो विषय जे पुष्प चंदन ख्रियादिक तिने नही कांक्षा करे हे निश्चय होय ॥ ९० ॥

मन इति ॥ विषयरूपी वनमें विचरे ताको मन सोही हुयो मत्तवालो गजेद्व ताके पीछे बगदायवेमें समर्थ तीक्ष्ण अंकुशरूप नादही हे ॥ ९१ ॥

मू० बद्धं तु नादबंधेन मनः संत्यक्तचापलम् ॥  
 प्रयाति सुतरां स्थैर्यं छिन्नपक्षः खगो यथा ॥ ९२ ॥  
 सर्वचितां परित्यज्य सावधानेन चेतसा ॥  
 नाद एवानुसंधेयो योगसाम्राज्यमिच्छता ॥ ९३ ॥  
 नादोऽतसंगसारंगबंधने वागुरायते ॥  
 अंतरंगकुरंगस्य वधे व्याधायतेऽपि च ॥ ९४ ॥  
 ॥ दीका ॥

बद्धं त्विति ॥ नाद एव बंधः वध्यतेऽनेनेति बंधः बंधनसाधनं तेन स्वशक्तया स्वाधीनकरणेन बद्धं बंधनमिव प्राप्तं । नादधारणादावासक्तमित्यर्थः । अत एव सम्यक् त्यक्तं चापलं क्षणेक्षणे विषयग्रहणपरित्यागरूपं येन तत्त्वात् मनः सुतरां स्थैर्यं प्रयाति नितरां धारणमेति । तत्र दृष्टांतमाह । छिन्नौ पक्षौ यस्य तादृशः खे गच्छतीति खगः पक्षी यथा । एतेन । 'प्राणायामेन पवनं प्रत्याहारेण चेद्रियम् । वशीकृत्य ततः कुर्याच्चित्तस्थैर्यं शुभाश्रये ॥' शुभाश्रये चित्तस्थापनं धारणेत्युक्तल-क्षणा धारणा प्रोक्ता ॥ ९२ ॥

सर्वचितामिति ॥ सर्वेषां बाह्याभ्यन्तरविषयाणां या चिता चितनं तां परित्यज्य त्यक्त्वा सावधानेनैकाग्रेण चेतसा योगानां साम्राज्यं सम्भाजो भावः । योग-शब्दोऽर्शाद्यजंतः । राजयोगित्वमिति यावत् । इच्छता वाञ्छता पुंसा नाद एवानाहतध्वनिरेवानुसंधेयोऽनुचितनीयः । नादाकारवृत्तिमाहः कर्तव्य इत्यर्थः । एतेन । 'तद्रप्रत्ययैकाग्र्यसंततिशान्यनिस्पृहा । तद्वयानं प्रथमैरंगैः षड्गिरिष्पात्रते नृप ॥' तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानमित्युक्तलक्षणं ध्यानमुक्तम् ॥ ९३ ॥

नादोऽतरंगेति ॥ नादः अंतरंगं मन एव सारंगो मृगस्तस्य बंधने चांचल्यहरणे वागुरायते वागुरेवाचरति वागुरा जालं । यथा वागुरा बंधनेन सारंगस्य चांचल्यं ॥ भाषा ॥

बद्धं त्विति ॥ नादरूपी बंधनकरके बंधो हुयो भली प्रकार त्याग कियो हे चपलता जाने एसो मन अधिककर स्थिरताकूँ प्राप्त होय हे, छिन्न हुये हें पक्ष जाके एसो पर्थि स्थिर होय हे तेसे ॥ ९२ ॥

सर्वचितामिति ॥ एकाग्रचित्तकरके संपूर्ण बहारभीतरकी चिता ताद परित्यागकरके राजयोगपदकूँ इच्छा करे ता पुरुषकरके नादही अनुसंधान करनो योग्य हे ॥ ९३ ॥  
 नादोऽनरंगेति ॥ ये नाद अंतरंग मनरूपी जो सारंग मृग ताके बांधकरेमें वा चंचलता ताई

मू० अंतरंगस्य यमिनो वाजिनः परिघायते ॥  
 नादोपास्तिरतो नित्यमवधार्या हि योगिना ॥ ९५ ॥  
 बद्धं विमुक्तचांचल्यं नादगंधकजारणात् ॥  
 मनः पारदमाप्नोति निरालंबाख्यखेऽटनम् ॥ ९६ ॥  
 ॥ दीका ॥

हरति तथा नादोऽतरंगस्य स्वशक्तया चांचल्यं हरतीत्यर्थः । अंतरंग मन एव सारंगो इरिणस्तस्य बंधने नानावृत्युत्पादनापनयनमेव मनसो बंधस्तस्मिन् व्याधायते व्याध इवाचरति । यथा व्याधो वागुराबद्धं मृगं हंति एवं नादोऽपि स्वासक्तं मनो हंतीत्यर्थः ॥ ९४ ॥

अंतरंगस्येति ॥ यमिनो योगिनोऽतरंगं मनस्तस्य चपलत्वाद्वाजिनोऽध्यस्य परिघायते वाजिशालाद्वारपरिघ इवाचरति नाद इति शेषः । यथा वाजिशालापरिघो वाजिनोऽन्यत्र गति रुणद्धि तथा नादोऽतरंगस्येत्यर्थः । अतःकारणाद्योगिना नादस्योपास्तिरूपासना नित्यं प्रत्यहमवधार्याद्यारणीया । हीति निश्चयेऽव्ययम् ॥ ९५ ॥

बद्धमिति ॥ नाद एव गंधक उपधातुविशेषस्तेन जारणं जारणीकरणं नादगंधकसंबंधेन चांचल्यहरणं तस्माद्बद्धं नादैकासक्तं । पक्षे गुटिकाकृतिं । प्राप्तं अत एव विमुक्तं त्यक्तं चांचल्यमनेकविषयाकारपरिणामरूपं येन । पक्षे विमुक्तलौल्यं मनः पारदं मन एव पारदं चंचलं निरालंबं ब्रह्म तदेवाख्या यस्य तन्निरालंबाख्यं त-  
 ॥ भाषा ॥

दूर करवेमें जालकीसीनाई हे जेसे जालके बंधनकरके सारंगको चांचलपनो दूर होय हे तेसेही नाद अंतरंग मनकी चांचल्यताकूँ अपनी शक्तिकरके दूर करे हे अंतरंग मन सोही हुयो हरिण ताके बंधनमें व्याधकीसीनाई आचरण करे हे ॥ ९४ ॥

अंतरंगस्येति ॥ योगिको अंतरंग मनस्थी घोडा ताय रोकवेकी लोहेकी आगलकी-सीनाई नाद हे जेसे घोडाशालाके द्वारमें लोहेकी आगल लगाय घोडाकी बहारगतीकूँ रोके हे तेसेही अंतरंग मनकूँ विषयनतें रोकवेवालो नाद हे यतें योगी करके नादउपासना नित्यप्रति निश्चयकरके धारण करनो योग्य हे ॥ ९५ ॥

बद्धमिति ॥ नादके जारणें बंधो हुयो और दूर होय गयो हे चंचलता जाको एसो मन निरालंब ब्रह्माकार वृत्तिको प्रवाह अखंड करे हे, जेसे गंधकके जारणें बंधो हुयो पारदको गुटिका मुखमें राखतें आकाशगती करें हे तेसेही ॥ ९६ ॥

मू० नादश्रवणतः क्षिप्रमंतरं गभुजंगमः ॥  
 विस्मृत्यु सर्वमेकाग्रः कुत्रचिन्नाहि धावति ॥ ९७ ॥  
 काष्ठे प्रवर्तितो वहिः काष्ठेन सह शाम्यति ॥  
 नादेप्रवर्तितं चित्तं नादेन सह लीयते ॥ ९८ ॥  
 घंटादिनादसक्तस्तब्धांतः करणहरिणस्य ॥  
 प्रहरणमपि सुकरं शरसंधानप्रवीणश्वेत् ॥ ९९ ॥  
 || टीका ॥

देव खमपरिच्छिन्नत्वात्तास्मिन्नटनं गमनं तदाकारवृत्तिप्रवाहम् । पक्षे आकाशगमनं प्राप्नोति । यथा बद्धं पारदमाकाशगमनं करोति, एवं बद्धं मनो ब्रह्माकारवृत्तिप्रवाहमविच्छिन्नं करोतीत्यर्थः ॥ ९६ ॥

नादेति ॥ नादस्यानाहतस्वनस्य श्रवणतः श्रवणात् क्षिप्रं द्रुतमंतरं भन एव भुजंगमः सर्पश्वपलत्वान्नादप्रियत्वाच्च भुजंगमरूपत्वं मनसः । सर्वे विश्वं विस्मृत्यु विस्मृतिविषयं कृत्वैकाग्रो नादाकारवृत्तिप्रवाहवान् सन्कुत्रापि विषयांतरे नहि धावति नैव धावनं करोति । ध्यानोत्तरैः श्लोकैः । ‘तस्यैव कल्पनाहीनं स्वरूपप्रहणं हि यत् । मनसा ध्याननिष्पाद्यः समाधिः सोऽभिधीयते’ इति विष्णुपुराणोक्तलक्षणं ‘स्तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिरि’ ति पातंजलसूत्रोक्तलक्षणेन च संप्रज्ञातलक्षणः समाधिरूपः ॥ ९७ ॥

काष्ठे इति ॥ काष्ठे दारुणि प्रवर्तितः प्रज्वालितो वहिः काष्ठेन सह शाम्यति ज्वालारूपं परित्यज्य तन्मात्ररूपेणावतिष्ठते यथा तथा । नादे प्रवर्तितं चित्तं नादेन सह लीयते । राजसतामसवृत्तिनाशात्सञ्चमात्रावशेषं संस्कारशेषं च भवति । तत्र च मैत्रायणीयमंत्रः । ‘यथा निरिंधनो वहिः स्वयोनावुपशाम्यति । तथा वृत्तिक्षयाचित्तं स्वयोनावुपशाम्यती’ ति ॥ ९८ ॥

घंटादीति ॥ घंटा आदिर्येषां शंखमर्दलज्ञरुदुंभिजीमूतादीनां ते घंटादय-  
 || भाषा ॥

नादेति ॥ अनाहत नादके श्रवणकरके शीघ्र अंतरंग मनरूपी सर्पं संपूर्णं विस्मरण होयकरके एकाग्रचित्त होय कहूंबी विषयांतरमें नहीं ढोरे ॥ ९७ ॥

काष्ठे इति ॥ काष्ठमें प्रवर्त हुयो अग्नि काष्ठकरके सहित ज्वालारूपं परित्यागकरके शांति होय हे तेसेही नादमें प्रवर्त हुयो चित्त नादकरके सहित लीन होय हे ॥ ९८ ॥

घंटादीति ॥ घंटादिकनके शब्दनमें आमक्त यातेही निश्चल अंतःकरणरूप हरिणको

मू० अनाहतस्य शब्दस्य ध्वनिर्य उपलभ्यते ॥  
 ध्वनेरंतर्गतं ज्ञेयं ज्ञेयस्यांतर्गतं मनः ॥  
 मनस्तत्र लयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ १०० ॥  
 तावदाकाशसंकल्पो यावच्छब्दः प्रवर्तते ॥  
 निःशब्दं तत्परं ब्रह्म परमात्मेति गीयते ॥ १ ॥  
 || टीका ॥

स्तेषां नादस्तेषु सक्तः । अत एव स्तब्धो निश्चलो योऽतःकरणमेव हरिणो मृगस्तस्य प्रहरणं नानावृत्तिप्रतिबंधनमंतःकरणपक्षे । हरिणपक्षे तु प्रहरणं हननमपि शरवद्द्वुतगामिनो वायोः संधानसुपुम्नामार्गेण ब्रह्मरंध्रे निरोधनपक्षे शरस्य बाणस्य संधानं धनुषि योजनं तस्मिन् प्रवीणः कुशलश्वेसुत्करं सुखेन कर्तुं शक्यम् ॥ ९९ ॥  
 अनाहतस्येति ॥ अनाहतस्य शब्दस्यानाहतस्वनस्य यो ध्वनिर्निर्दाद उपलभ्यते श्रूयते तस्य ध्वनेरंतर्गतं ज्ञेयं ज्ञेयोतिः स्वप्रकाशचैतन्यं ज्ञेयस्यांतर्गतं ज्ञेयाकारतामापन्नं मनोऽतःकरणं तत्र ज्ञेये मनो विलयं याति परवैराग्येण सकलवृत्तिशून्यं संस्कारशेषं भवति । तद्विष्णोर्विभोरात्मनः परमपंतःकरणवृत्त्युपाधिराहित्यानिरूपाधिकं पद्यते गम्यते योगिभिरिति पदं स्वरूपम् ॥ १०० ॥

तावदिति ॥ यावच्छब्दोऽनाहतध्वनिः प्रवर्तते श्रूयते तावदाकाशस्य सम्यक्लपनं भवति । शब्दस्याकाशगुणत्वाद्गुणिनोरभेदाद्वा मनसा सह शब्दस्य विलयान्निःशब्दं शब्दरहितं यत्परं ब्रह्म परं ब्रह्मशब्दवाच्यं परमात्मेति गीयते परमात्मशब्देन स उच्यते । सर्ववृत्तिविलये यः स्वरूपेणावास्थितः स एव परब्रह्मपरमात्मशब्दाभ्यामुच्यते इति भावः ॥ ? ॥

|| भाषा ॥

प्रहार नानावृत्तिनको रोकनो सहज हे ॥ ९९ ॥

अनाहतस्येति ॥ अनाहत शब्दकी जो ध्वनी श्रवण करे हे ता ध्वनीके भीतर स्वप्रकाश चैतन्य तामें अंतर्गत प्राप्त मन सो मन चैतन्यमें लय होय हे सो विष्णुको परमपद योगीनकरके प्राप्त होय हे ॥ १०० ॥

तावदिति ॥ जितनें नाद श्रवण करवेमें आवे हे तब तलक आकाश रहे हे. जब मन करके सहित शब्दको लय होय हे और नादके लय हो तेहीं चित्त अपने स्वरूपकरके स्थित होय हे शब्दरहित जो ब्रह्म हे ताय परमात्मा कहे हें ॥ १ ॥

मू० यर्त्कचिन्नादरूपेण श्रूयते शक्तिरेव सा ॥  
 यस्तत्त्वांतो निराकारः स एव परमेश्वरः ॥ २ ॥  
 सर्वैहठलयोपाया राजयोगस्य सिद्धये ॥  
 राजयोगसमारूढः पुरुषः कालवंचकः ॥ ३ ॥  
 तत्वं बीजं हठः क्षेत्रमौदासीन्यं जलं त्रिभिः ॥  
 उन्मनी कल्पलतिका सद्य एव प्रवर्तते ॥ ४ ॥  
 ॥ टीका ॥

यर्त्कचिदिति ॥ नादरूपेणानाहतध्वनिरूपेण यर्त्कचिच्छ्रूयते आकर्ष्यते सा शक्तिरेव यस्तत्त्वांतस्तत्त्वानामतो लयो यस्मिन् सः तथा निराकार आकाररहितः स एव परमेश्वरः सर्ववृत्तिक्षये स्वरूपावस्थितो यः स आत्मेत्यर्थः । काष्ठे प्रवर्तितो वह्निरित्यादिभिः श्लोकैः राजयोगापरपर्यायोऽसंप्रज्ञातः समाधिरूक्तः ॥ २ ॥

सर्वे इति ॥ हठश्च लयश्च हठलयौ तयोरुपाया हठलयोपाया हठोपाया आसन-कुंभकमुद्रारूपा लयोपाया नादानुसंधानशांभवीमुद्रादयः । राजयोगस्य मनसः सर्ववृत्तिनिरोधलक्षणस्य सिद्धये निष्पत्तये प्रोक्ता इति शेषः । राजयोगसमारूढः सम्यगारूढः प्राप्तवान् यः पुरुषः स कालवंचकः कालं मृत्युं वंचयति जयतीति तादृशः स्यादिति शेषः ॥ ३ ॥

तत्त्वमिति ॥ तत्वं चित्तं बीजं बीजवदुन्मन्यवस्थांकुराकारेण परिणममानत्वात् हठः प्राणापानयोरैक्यलक्षणः प्राणायामः क्षेत्रे इव प्राणायामे उन्मनी कल्पलतिको-  
 ॥ भाषा ॥

यर्त्कचिदिति ॥ नादरूप करके जो कद्दू श्रवण करवें में आवे हे सो शक्ती है और जो तत्त्वनको लय जाएं और आकाररहित होय सोही परमेश्वर हे ॥ २ ॥

सर्वे इति ॥ ये संपूर्ण हठ लयके उपाय आसन कुंभक मुद्रा ये हठके उपाय हें और नादानुसंधान शांभवीमुद्रादिक ये लयके उपाय हें ये राजयोग जो सर्ववृत्तीनको रोकनो ताकी सिद्धीके अर्थ कहें हें राजयोगकूँ प्राप्त हुयो जो पुरुष सो मृत्युकूँ जीतवेवारो होय हे ॥ ३ ॥

तत्त्वमिति ॥ तत्त्वतो चित्त और बीज उन्मनी अवस्थाको अंकुर और हठ प्राणायाम और क्षेत्र उदासीनता जल इन तीनोंकरके उन्मनीअवस्था सोही कल्पलतिका संपूर्ण इष्टकी करवेवाली सो शीघ्रही उत्पन्न होय हे ॥ ४ ॥

मू० सदा नादानुसंधानात्कीयंते पापसंचयाः ॥  
 निरंजने विलीयेते निश्चितं चित्तमारुतौ ॥ ५ ॥  
 शंखदुंदुभिनादं च न शृणोति कदाचन ॥  
 काष्ठवज्जायते देह उन्मन्यावस्थया ध्रुवम् ॥ ६ ॥  
 सर्वावस्थाविनिर्मुक्तः सर्वचिंताविवर्जितः ॥  
 मृतवत्तिष्ठते योगी स मुक्तो नात्र संशयः ॥ ७ ॥  
 ॥ टीका ॥

त्पत्तेरौदासीन्यं परबैराग्यं जलं तस्या उत्पत्तिकारणत्वात् । परबैराग्यहेतुकः संस्कारविशेषश्चित्स्यासंप्रज्ञात इति तल्लक्षणात् । एतैस्त्रिभिरुन्मन्यसंप्रज्ञातावस्था सैव कल्पलतिका सकलेष्टसाधनत्वात्सद्य एव शीघ्रमेव प्रवर्तते प्रवृत्ता भवति उत्पन्ना भवति ॥ ४ ॥

सदेति ॥ सदा सर्वदा नादानुसंधानान्वादानुचितनात्पापसंचयाः पापसमूहाः क्षीयंते नश्यन्ति निरंजने निर्गुणे चैतन्ये निश्चितं ध्रुवं चित्तमारुतौ मनःप्राणौ विलीयेते विलीनौ भवतः ॥ ६ ॥

उन्मन्यवस्थां प्राप्तस्य योगिनः स्थितिमाहाष्टभिः ॥ शंखदुंदुभीति ॥ शंखो जल-जो दुंदुभिर्वार्यविशेषस्तयोर्नादं घोरं कदाचन कर्स्मिंश्चिदपि समये न शृणोति । शंखदुंदुभीत्युपलक्षणं नादमात्रस्य । उन्मन्यवस्थया देहो ध्रुवं काष्ठवज्जायते । निश्चेष्टत्वादित्यर्थः ॥ ६ ॥

सर्वेति ॥ जाग्रत्स्वम्भुषुसिमूर्ढामरणलक्षणाः पंच व्युत्थानावस्थास्ताभिर्विशेषेण मुक्तो रहितः सर्वा याश्चिताः स्मृतयस्ताभिर्विवर्जितो विरहितो यः योगः सकलवृ-

॥ भाषा ॥

सदेति ॥ सदा सर्वदा नादके अनुसंधानते पापनको समूह नाशकूँ प्राप्त होय हे निर्गुण चैतन्यमें निश्चेही चित्त और वायु ये दोनो लीन होय हे ॥ ९ ॥

शंखदुंदुभीति ॥ उन्मनी अवस्थाकरके योगीको देह काष्ठकीसी नाई निश्चेष्टावान् होजाय हे । तब शंखदुंदुभीनको नाद ताय कोई समयमें नहीं श्रवण करेहे ॥ ६ ॥

सर्वेति ॥ जाग्रत् स्वम्भुषुसिमूर्ढामरण ये पांच अवस्थानकरके रहित होय । और संपूर्ण चित्ताकरके रहित होय । और मृतकीसी नाई स्थित होय सो तुर्य अवस्थावान् योगी जीवतोही मुक्त हे ॥ ७ ॥

मू० खायते न च कालेन बाध्यते न च कर्मणा ॥  
साध्यते न स केनापि योगी युक्तः समाधिना ॥ ८ ॥  
न गंधं न रसं रूपं न च स्पर्शं न निःस्वनम् ॥  
नात्मानं न परं वेत्ति योगी युक्तः समाधिना ॥ ९ ॥  
चित्तं न सुप्तं नो जाग्रत्स्मृतिविस्मृतिवर्जितम् ॥  
॥ दीका ॥

त्तिनिरोधोऽस्यास्तीति योगी तुर्यावस्थावान् स मुक्तो जीवश्चेव मुक्तः । सकलवृ-  
त्तिनिरोधे आत्मनः स्वरूपावस्थानात् । तदुक्तं पातंजले सूत्रे । 'तदा द्रष्टुः स्वरूपे-  
ऽवस्थानमिति । स्यष्टपन्यत् ॥ ७ ॥

खायत इति ॥ समाधिना युक्तो योगी कालेन मृत्युना न खायते न भक्ष्यते ।  
न हन्यत इत्यर्थः । कर्मणा कृतेन शुभेनाशुभेन वा न बाध्यते जन्ममरणादिजनने न  
क्लेश्यते । तथा च समाधिप्रकरणे पातंजलसूत्रं । 'ततः क्लेशकर्मनिवृत्तिरिति । के-  
नापि पुरुषांतरेण यंत्रमन्त्रादिना वा न साध्यते साधयितुं शक्यते ॥ ८ ॥

न गंधमिति ॥ समाधिना युक्तो योगी गंधं सुरभिमसुरभिं वा न रसं मधुराम्ल-  
लवणकटुकपायतिक्तभेदात् षड्बिधं न रूपं शुक्रनीलपीतरक्तहरितकपिश्चाचित्रभेदा-  
तसपविधं न स्पर्शं शीतमुष्णपनुष्णाशीतं वा न निःस्वनं शंखदुंधिजलधिजीमूता-  
दिनिनादं वाह्यमाभ्यन्तरं वा न आत्मानं देहं न परं पुरुषांतरं वेत्तीति सर्वत्रान्वेति ।  
'आत्मा देहे धृतौ जीवे स्वभावे परमात्मनी'त्यपरः ॥ ९ ॥

चित्तमिति ॥ यस्य योगिनश्चित्तमितःकरणं न सुप्तं । आवरकस्य तप्तसोऽभावा  
॥ भाषा ॥

खायत इति ॥ समाधिकरके मुक्त योगी मृत्युकरके नही नाशकूं प्राप्त होय हे. कि-  
येहुये जे शुभ अशुभ कर्मकरके जन्ममरणादिकरके जे क्लेशते नही ही होय. कोई  
पुरुषकरके अथवा यंत्र तंत्र मन्त्रादिकरके नही साधन करकेकूं समर्थ होय हे ॥ ८ ॥

न गंधमिति ॥ समाधिकरके युक्त योगी गंध दुर्गंव ताय नही जाने हें. और मीठो  
कडबो कषायलो तीखो लवण अम्ल इनकूं नही जाने हें. और रूप जो श्वेत नीँड लाल  
हरित पीलो इनै नही जाने हें. और स्पर्श जो शीत उष्ण इनकूं नही जाने. और शब्द  
शंख नगाडे समुद्र मेघादिकरके शब्द और आत्मा जो देह ताय और पुरुषांतर इनकूं  
नही जाने हे ॥ ९ ॥

चित्तमिति ॥ जा योगीको चित्तमूतो न होय जागतोबी न होय और स्मृतीबी न होय

मू० न चास्तमेति नोदेति यस्यासौ मुक्त एव सः ॥ १० ॥  
न विजानाति शीतोष्णं न दुःखं न सुखं तथा ॥  
न मानं नापमानं च योगी युक्तः समाधिना ॥ ११ ॥  
स्वस्थो जाग्रदवस्थायां सुप्तवद्योऽवतिष्ठते ॥  
निःश्वासोच्छ्वासहीनश्च निश्चितं मुक्त एव सः ॥ १२ ॥  
॥ दीका ॥

त्रिगुणेऽतःकरणे यदा सत्त्वरजसी अभिभूय समस्तकरणावरकं तम आविर्भवति  
तदांतःकरणस्य विषयाकारपरिणामाभावात्तसुप्रित्युच्यते । नो जाग्रत् इंद्रियैर-  
र्थग्रहणाभावात् । स्मृतिश्च विस्मृतिश्च स्मृतिविस्मृती ताभ्यां वर्जितं । वृत्तिसामा-  
न्याभावादुद्धोधकाभावाच्च स्मृतिवर्जितम् । स्मृत्यनुकूलसंस्काराभावादिस्मृतिव-  
र्जितं । न चास्तं नाशमेति प्राप्नोति । संस्कारशेषस्य चित्स्य सत्त्वात् । नोदेत्युद्ध-  
वति । वृत्त्यनुत्पादनात् । सोऽसौ मुक्त एव जीवन्मुक्त एव ॥ १० ॥

न विजानातिरिति ॥ समाधिना युक्तो योगी शीतं च उष्णं च शीतोष्णं ।  
समाहारदंदः । शीतमुष्णं वा पदार्थं न दुःखं दुःखजनकं परकृतं ताडनादिकं न  
सुखं सुखसाधनं सुरभिचंदनाद्यनुलेपनादिकं । तथा चार्थे । मानं परकृतं सत्कारं  
न अपमानमनादरं च न विजानातीति क्रियापदं प्रतिवाक्यमन्वेति ॥ ११ ॥

स्वस्थ इति ॥ स्वस्थः प्रसन्नेद्रियांतःकरणः । एतेन तंद्रामूर्ढादिव्यावृत्तिः ।  
जाग्रदवस्थायामित्यनेन स्वप्नसुष्योनिवृत्तिः । सुप्तवद् सुप्तेन तुल्यं कायेद्रियव्यापार-  
शून्यो यो योगी अवतिष्ठते स्थितो भवति । 'समवपविभ्यः स्थः' इत्यात्मनेपदम् ।  
निश्वासोच्छ्वासहीनः वाह्यवायोः कोष्ठे ग्रहणं निश्वासः कोष्ठस्थितस्य वायोर्बहिर्निः-  
सारणमुच्छ्वासस्ताभ्यां हीनश्वावतिष्ठते इत्यत्रापि संबध्यते । स निश्चितं निःसं-

॥ भाषा ॥

विस्मृतीबी नहोय नाशकूंबी प्राप्त नहोय और उदयबी नहोय एसो योगी जीवन्मुक्त  
हे ॥ १० ॥

न विजानातीति ॥ समाधियुक्त योगी शीत उष्ण सुख मान अपमान इनकूं नही  
जाने हे ॥ ११ ॥

स्वस्थ इति ॥ प्रसन्न हे अंतःकरण जाको एसो योगी जाग्रद अवस्थामें सुप्तकीतुल्य  
स्थित होय श्वासनिश्वासकरके रहित स्थित होय सो जीवन्मुक्त हे ॥ १२ ॥

मू० अवध्यः सर्वशस्त्राणामशक्यः सर्वदेहिनाम् ॥  
अग्राह्यो मंत्रयंत्राणां योगी युक्तः समाधिना ॥ १३ ॥

॥ ईका ॥

दिग्धं मुक्त एव । जीवन्मुक्तस्वरूपमुक्तं दत्तात्रेयेण । 'निर्गुणध्यानसंपदः समाधिं च ततोऽभ्यसेत् । दिनद्वादशकेनैव समाधिं समवामुयात् । वायुं निरुद्ध्य मेधावी जीवन्मुक्तो भवेद्वम्' इति ॥ २ ॥

अवध्य इति ॥ समाधिना युक्तो योगी । सर्वशस्त्राणामिति संबंधसामान्ये पष्टी । सर्वशस्त्रैरित्यर्थः । अवध्यो हंतुमशक्य इत्यर्थः । सर्वदेहिनामित्यत्रापि संबंधमात्रविवक्षायां पष्टी । अशक्यः सर्वदेहिभिः बलेन शक्यो न भवतीत्यर्थः । मंत्रयंत्राणां वशीकरणमारणोच्चाटनादिफलैर्मंत्रयंत्रैरग्राह्यः वशीकर्तुमशक्यः । एवं प्राप्तयोगस्य योगिनो विघ्ना बहवः समायांति । तत्त्विवारणार्थं तज्ज्ञानस्यापेक्षितच्चात्तेऽपि प्रदर्श्यते । दत्तात्रेयः । 'आलस्यं प्रथमो विघ्नो द्वितीयस्तु प्रकथ्यते । पूर्वोक्तधूर्तगोष्टी च तृतीयो मंत्रसाधनम् । चतुर्थो धातुवादः स्यादिति योगविदो विदुरि'ति । मार्कडेयपुराणे । 'उपसर्गाः प्रवर्तते दृष्टा ह्यात्मनि योगिनः । ये तांस्ते संप्रवक्ष्यामि समासेन निवोध मे । काम्याः क्रियास्तथा कामान्मनुष्यो योऽभिवाञ्छति । ख्यियो दानफलं विद्यां मायां कुप्यं धनं वसु । देवत्वमरेशत्वं रसायनवयः क्रियाम् । मेरुं प्रयतनं यज्ञं जलाभ्यावेशनं तथा । श्राद्धानां शक्तिदानानां फलानि नियमास्तथा । तथोपवासात्पूर्त्ताच्च देवपित्र्वचनादपि । अतिथिभ्यश्च कर्मभ्य उपमृष्टोऽभिवाञ्छति । विघ्नमित्यं प्रवर्तेत यवाद्योगी निवर्तयेत् । ब्रह्मासंगि मनः कुर्वन्नुपसर्गेः प्रमुच्यते ॥' इति । पद्मपुराणे । 'यदैभिरंतरायैर्न क्षिप्यतेऽस्य हि मानसं । तदाग्रे तपवाम्भोति परं ब्रह्मातिलुर्भम् ।' योगभास्करे । 'सात्विकां धृतिमालंब्य योगी सञ्चेन सुस्थिरः । निर्गुणं मनसा ध्यायन्नुपसर्गेः प्रमुच्यते ॥' एवं योगमुपासीनः शक्तादिपदनिस्पृहः । सिद्ध्यादिवासनात्यागी जीवन्मुक्तो भवेन्मुनिः । विस्तरस्य भिया नोक्ताः संति विघ्नश्चेकशः । ध्यानेन विष्णुहरयोर्वर्णणीया हि योगिने'ति ॥ १३ ॥

॥ भाषा ॥

अवध्य इति ॥ समाधिकरके युक्त योगी सबले शस्त्रनकरके नाश होयेक्षुं अशक्य हे और सर्व देहधारीनकर पराक्रमकरके समर्थ नहीं हे और मंत्र यंत्र तंत्रादिकनकर वशीकरण मरणादिक करवेकूं समर्थ नहीं ॥ १३ ॥

मू० यावन्नैव प्रविशति चरन्मारुतो मध्यमार्गे यावद्विंदुर्न भवति हृष्प्राणवातप्रबंधात् ॥

॥ ईका ॥

अयोगिनां ज्ञानं निराकुर्वन्योगिनामेव ज्ञानं भवतीत्याह ॥ यावदिति ॥ मध्यमार्गे सुषुम्नायां चरन् गच्छन् मारुतः प्राणवायुः यावत् यावत्कालपर्यंतं न प्रविशति प्रकर्षेण ब्रह्मरंधपर्यंतं न विशति । ब्रह्मरंधं गतस्य स्थैर्याद्ब्रह्मरंधं गत्वा न स्थिरो भवतीत्यर्थः । सुषुम्नायामसंचरन् वायुरसिद्ध इत्युच्यते । तदुक्तममृतसिद्धौ । 'यावद्विंद्वार्गतो वायुर्निश्चलो नैव मध्यगः । असिद्धं तं विजानीयाद्वायुं कर्मवशानुगमि' ति । प्राणयति जीवयतीति प्राणः स चासौ वातश्च प्राणवातः तस्य प्रबंधात्कुभकेन स्थिरीकरणाद्विंद्वार्गीं इदः स्थिरो न भवति प्राणवातस्थैर्ये विंदुस्थैर्यमुक्तमत्रैव प्राक् । 'मनःस्थैर्ये स्थिरो वायुस्ततो विंदुः स्थिरो भवेदि' ति । तदभावे त्वसिद्धत्वं योगिनः । उक्तममृतसिद्धौ । 'तोवद्वद्वोऽप्यसिद्धोऽसौ नरः सांसारिको मतः । यावद्ववति देहस्थो रसेद्वो ब्रह्मरूपकः । असिद्धं तं विजानीयाद्वरमब्रह्मचारिणम् । जरामरणसंकीर्णं सर्वक्लेशसमाश्रयमि' ति । यावत्तत्वं चित्तं ध्याने ध्येयचित्तं न सहजसदृशं स्वाभाविकध्येयाकारवृत्तिप्रवाहानैव । जायते नैव भवति प्राणवातप्रबंधादिति देहलीदीपन्यायेनात्रापि संबंधते । वायुस्थैर्ये चित्तस्थैर्यमुक्तममृतसिद्धौ । 'यदासौ श्रियते वायुमध्यमां मध्ययोगतः । तदा विंदुश्च चित्तं च श्रियते वायुना सह । तदभावेऽप्यसिद्धत्वमुक्तममृतसिद्धौ । 'यावत्प्रस्यंदते चित्तं वाद्याभ्यंतरवस्तुषु । असिद्धं तदिजानीयाचित्तं कर्मगुणान्वितमि' ति । तावद्वज्ञानं शाब्दं वदति कश्चित् तदिदं ज्ञानं कथं दंभमिथ्याप्रलापः दंभेन ज्ञानकथेनाहं लोके पूर्यो भविष्यामीति धिया मिथ्याप्रलापो मिथ्याभाषणं दंभपूर्वकं मिथ्याभाषणमित्यर्थः । प्राणविंदुचित्तानां जयाभावे ज्ञानस्याभावात्संसृतिर्दुर्वारा । तदुक्तममृतसिद्धौ । 'चलत्येष यदा वायुस्तदा विंदुश्चलः स्मृतः । विंदुश्चलति यस्यांगे चित्तं तस्यैव चंचलम् । चले विंदौ चले चित्ते चले वायौ च सर्वदा । जायते श्रियते लोकः सत्यं सत्यमिदं वचः ॥' इति । योगवीजेऽप्युक्तम् । 'चित्तं प्रनष्टं यदि भासते वै तत्र प्रतीतो मरुतोऽपि नाशः । न वा यदि स्याम तु तस्य गास्त्रं नात्मप्रतीतिर्न गुरुन् मोक्षः ॥' इति । एतेन प्राणविंदुमनसां जये तु ज्ञा-

॥ भाषा ॥

यावदिति ॥ सुषुम्नामार्गमें गमन करत प्राणवायु जबतांई ब्रह्मरंधपर्यत नहीं प्रवेश करे हे । और प्राणवायुकूं कुभककरके स्थिर करवेते वीर्य जबतांई स्थिर नहीं होय ।

मू० यावद्वयाने सहजसहशं जायते ॥ ४५ ॥  
 तावज्ञानं वदति तदिदं दंभमिथ्याप्रलापः ॥ १४ ॥  
 इति श्रीसहजानंदसंतानचिंतामणिस्वात्मारामयोगिद्विरचि  
 तायां हठप्रदीपिकायां समाधिलक्षणं नाम चतुर्थोपदेशः ॥ ४ ॥  
 मूलश्वोकसंख्या ॥ ३९३ ॥ ॥ श्रीकृष्णार्पणमस्तु ॥

॥ ईका ॥

नद्वारा योगिनो मुक्तिः स्यादेवेति सुचितम् । तदुक्तममृतसिद्धौ । ‘यामवस्थां’  
 ब्रजेद्वायुर्बिदुस्तामधिगच्छति । यथाहि साध्यते वायुस्तथा बिदुप्रसाधनम् । मूर्छितो  
 हरति व्याधि वृद्धः खेचरतां नयेत् । सर्वसिद्धिकरो लीनो निश्चलो मुक्तिदायकः ।  
 यथावस्था भवेद्विदोश्चित्तावस्था तथा तथा ॥’ ननु । ‘योगास्त्रयो मया प्रोक्ता नृणां  
 श्रेयोविधित्सया । ज्ञानं कर्म च भक्तिश्च नोपायोऽन्योऽस्मि कुत्रचिदिति भग-  
 वदुक्तास्त्रयो मोक्षोपायास्तेषु सत्सु कथं योग एव मोक्षोपायत्वेनोक्त इतिचेत्र । तेषां  
 योगांगेष्वंतर्भावात् । तथाहि । ‘आत्मा वा अरे द्रष्टव्यःश्रोतव्यो मंतव्यो  
 निदिध्यासितव्यः’ इति श्रुत्या परमपुरुषार्थसाधनात्मसाक्षात्कारहेतुतया श्रवणमन-  
 ननिदिध्यासनान्युक्तानि तत्र श्रवणमनने नियमांतर्गते स्वाध्यायेऽतर्भवतः । स्वा-  
 ध्यायश्च मोक्षशास्त्राणामध्ययनम् । स च तात्पर्यार्थनिश्चयपर्यवसायो ग्राशः ।  
 तात्पर्यार्थनिर्णयश्च श्रवणमननाभ्यां भवतीति श्रवणमननयोः स्वाध्यायेऽतर्भविः ।  
 नियमविवरणे याज्ञवल्क्येन । ‘सिद्धांतश्रवणं प्रोक्तं वेदांतश्रवणं बुधैरिति स्पष्टमेव  
 श्रवणस्य नियमांतर्गतिरुक्ता । ‘अधीतवेदं सूत्रं वा पुराणं सेतिहासकम् । पदेष्वध्य-  
 यनं यश्च सदाभ्यासो जपः स्मृतः ॥’ इति युक्तिभिरनवरतमनुचितनलक्षणस्य सदा-  
 भ्यासरूपस्य मननस्यापि नियमांतर्गतिरुक्ता । विजातीयप्रत्ययनिरोधपूर्वकसजाती-  
 यप्रत्ययप्रवाहरूपस्य निदिध्यासनस्य उक्तलक्षणे ध्यानेऽतर्भावः । तस्यापि तत्परि-  
 पाकरूपसमाधिनात्मसाक्षात्कारहारा मोक्षहेतुत्वमीश्वरार्पणबुद्ध्या निष्कामकर्माणि  
 ष्टानलक्षणस्य कर्मयोगस्य ‘तपःस्याध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः’ इति प-  
 तंजलिप्रोक्ते नियमांतर्गते क्रियायोगेऽतर्भावः । तत्र तप उक्तमीश्वरगीत्याम् ॥

॥ भाषा ॥

मौर जबताँई तत्त्वके चिंतमनमें चित्त ब्रह्मके आकार वृत्तिप्रवाह नहीं होय तबताँई जो ज्ञान-  
 करण मेरेज्ञानके कहवेकरकें में पूजवेके योग्य होय जाउंगो या बुद्धीकरकें कहे तो वी कह-