ORIENTAL INSTITUTE, BARODA

Acc. No. 24767 Subject योग

Name योगसाधन (?)

Author गोरक्षनाथ

Age - Extent fols. 13 grs. 200.

Language Sanskrit Script Devanagari

Source K. B. Dave Patan. Cost Gift

ORIENTAL INSTITUTE
BARODA (INDIA)

नं. १४ योगसाधन. कर्ता. गोरक्षनाथ.
प. २८. १३

योगसाधन. कर्ता गोरक्षनाथ.

ગોરખનાથનું આધારદિશાસાધન પ્રસિદ્ધ થયું છે.

नं. १०

शतकत्रयारथ व्यासश्रीवनं दसोहंपुस्तकरामचंद्राः

2ЯТ767

ORIENTAL INSTITUTE
BARODA (INDIA)

॥६० श्रीगणेशाय नमः ॥ श्रीगुरुं परमानंदं ॥ वंदे स्वानंदविग्रहं । यस्य सान्निध्यमात्रेण । चिदानं
दायते तनुः ॥ १ ॥ अंतर्निश्चलितात्मदीपकलिकास्वाधारबंधादिभिः ॥ यो योगी युगकल्पकाल
कलनात्तत्वा च योगीयते । ज्ञानामोदमहोदधीः समभवद्यत्रादिनाथस्वयं । व्यक्ताव्यक्तगुणाधिकं
तमनिशं श्रीमीननाथं भजे ॥ २ ॥ नमस्कृत्य गुरुं भक्त्या । गोरक्षो ज्ञानमुत्तमं । अभिष्टं योगीनां ब्रूते । पर
मानंदकारकं ॥ ३ ॥ श्रीगोरक्षः शतं वक्ति योगीनां हितकाम्यया । ध्रुवं यस्यावबोधेन जायते परमं पदं
॥ ४ ॥ एतद्विमुक्तिसोपानं । एतत्कालस्य वंचनं । यद्व्यावृत्तं मनो भोगाः । दासक्तं परमात्मनि ॥ ५ ॥ द्विजसेवि
तशाखस्य श्रुतिकल्पतरोः फलं । शमनं भवतापस्य । योगं भजति सत्तमाः ॥ ६ ॥ आसनं प्राणसंरोधः प्र
त्याहारश्च धारणा । ध्यानं समाधिरेतानि । योगांगानि भवंति षट् ॥ ७ ॥ आसनानि च तावंति । यावंतो जि १

वजातय एतेषामषीलान्भेदा विजानाति मदेश्वरः॥८॥ चंउराशीतिलक्षाणा मेकैकं समुदाहृतं ततः
शिवेनापिठानां षोडशोनं शतं कृतं॥९॥ आसनेभ्यो: समः स्तेभ्यो द्वयमेतदुदाहृतं एकंसिद्धासनं
प्रोक्तं द्वीतीयंकमलासनं॥१०॥ योनिस्थानकमंघ्रिमुलघटितंकृत्वाधृढं विन्यसेत्‌ मेढ्रे पादमथैकमे
वनीयतंकृत्वासमविग्रहं स्थाणुःसंयमितेंद्रीयोचलदृशापश्यन्भ्रुवोरंतरं चैतन्मोक्षकपाटभेदज
नकंसिद्धासनंप्रोच्यते॥११॥ वामोरूपरीदक्षिणंचचरणंसंस्थाप्यवामंतथा याम्योरूपरीतस्यबंधन
विधौपृष्टेकराभ्यांदृढं अंगुष्ठौहृदयेनीधायचिबुकंनासाग्रमालोकये देतद्व्याधिविकारहारियमि
नांपद्मासनंप्रोच्यते॥१२॥ षट्‌चक्रंषोडशाधारं त्रैलोक्यंव्योमपंचकं स्वदेहेयोनजानाति कथंसिध्यंति
योगिनां:॥१३॥ एकस्तंभंनवद्वारं त्रिस्थूणंपंचदेवतं स्वदेहेयोनजानाति कथंसिद्ध्यंतियोगिन १४

चतुर्दलं स्यादाधारं स्वाधिष्ठानं च षट्दलं नाभ्योदशदलं पद्मं तुर्यसंख्यादलं हृदि ॥१५॥ कंठे स्यात् षो
डशदलं भ्रूमध्ये द्विदलं तथा सहस्रदलमाख्यातं ब्रम्हरंध्रे महापथे ॥१६॥ आधारं प्रथमं चक्रं स्वाधिष्ठा
नं द्वितीयकं योनिस्थानद्वयोर्मध्ये कामरूपं निगद्यते ॥१७॥ आधाराख्ये गुदस्थाने पंकजं च चतुर्दलं
तन्मध्ये प्रोच्यते योनि कामाख्या सिद्धवंदिता ॥१८॥ योनिमध्ये महालिंगं पश्चिमाभिमुखं स्थितं मस्तके
मणिबंध्रनां योजानंती योगवान् ॥१९॥ तप्तचामीकराभासं तडील्लेखेव विस्फुरत् त्रीकोणं तत्पुरे व
न्हे रधो मेढ्रात् प्रतिष्ठितं ॥२०॥ यत्समाधौ परं ज्योति रनंतं विश्वतोमुखं तस्मीन् दृष्टे महायोगि याता
यातो न विद्यते ॥२१॥ स्वशब्देन भवेत् प्राणो स्वाधिष्ठानं तदाश्रयं स्वाधिष्ठानात् पदादस्मान्मेढ्रमेवाभि
धियते ॥२२॥ तंतुना मणिवत्प्रोतो यत्र कंदः सुषुम्नया तन्नाभिमंडलं चक्रं प्रोच्यते मणिपुरकं २३ २

द्वादशारे महाचक्रे पुण्यपापविवर्जित तावज्जीवो भ्रमत्येव यावत्तत्वं न विंदती ॥२४॥ ऊर्द्ध्वमेढ्राद्धधो
नाभे स्कंदयोनिः खगांडवत् तत्र नाड्यः समुत्पन्ना सहस्राणां द्विसप्तति ॥२५॥ तेषु नाडीसहस्रेषु द्वि
सप्ततिरुदाहृता प्रधानाः प्राणवाहिन्यो भुयस्तासु दश स्मृता ॥२६॥ इडा च पिंगला चैव सुषुम्ना च
तृतीयका: गांधारी हस्तीजिह्वा च पुषा चैव यशस्विनी ॥२७॥ अलंबुषा कुहूश्चैव संखिनी दशमा ।
स्मृता एतन्नाडीमयं चक्रं ज्ञातव्यं योगिभिः सदा ॥२८॥ इडा वामे स्थिता भागे दक्षिणे पिंगला स्थिता
सुषुम्ना मध्यदेशे तु गांधारी वामचक्षुषे ॥२९॥ दक्षिणे हस्तीजिह्वा च पुषा कर्णे च दक्षिणे यशस्वि
नी वामकर्णे आनने चाप्यलंबुषा ॥३०॥ कुहूश्च लिंगदेशे तु मुलस्थाने च शंखिनि एवं द्वारसमा
श्रित्य तीष्टंती दशनाडियः ॥३१॥ इडा पिंगला याः सुषुम्ना प्राणमार्गे समाश्रिता सततं प्राणवाहि

स्य सोमसूर्याग्नीदेवता ।।३२।। प्राणपान्यसमानश्चोदांनव्यानौचवायवः नागकूर्मोथकृकलो देव

दत्तोधनंजय ।।३३।। हृदिप्राणोवसेन्नित्यमपानोगुदमंडले समानोनाभिदेशेतु उदनाकंठमध्यग

३४। व्यानोव्यापिसरीरेषु प्रधानंः पंचवायवः प्राणाद्या पंचमविख्याता नागाद्यापंचवायव ।।३५।। उद्गारे

नागआख्यात कूर्मउन्मीलनेस्मृतः कृकलकुतकरोज्ञेयो देवदत्तो विजृंभणे ।।३६।। नजाहातिमृतंव्या

पी सर्वव्यापीधनंजय एतेनाडीषुसर्वासु भ्रमंतेजीवरुपीणः ।।३७।। आक्षीप्तोभुजदंडेन यथोच्च

लतिकंदुकः प्राणापांनसमाक्षिप्त स्तस्याजिवोनतिष्टति ।।३८।। प्राणपांनवशोजीवो अधश्चोर्द्ध

प्रधावति वांमदक्षिणमार्गेण चंचलत्वान्नदृस्यते ।।३९।। रज्जुबद्धोयथाश्येनो गतोप्याकृष्यतेपु

नः गुणबद्धस्तथाजिवो प्राणपानेनकर्षतः ।।४०।। अपानंकर्षतिप्राण प्राणोपांनंचकर्षति ऊर्द्ध

२

धः संस्थिता वेत्तो योजानाति स योगवित्॥४१॥ हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः हंस हंसेत्य
तो मंत्रं जिवोजपति सर्वदा॥४२॥ षट्शतानि दिवारात्रौ सहस्राण्येकविंशति एतत्संख्यान्वितं मंत्रं जिवो
जपति सर्वदा॥४३॥ अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदायिनि अस्याः संकल्पमात्रेण सर्वपापैः प्रमुच्य
ते॥४४॥ अनया सादृशी विद्या अनया सादृशो जपः अनया सादृशी ज्ञानं न भूतं न भविष्यति॥४५॥ कुंड
लीना समुद्भुता गायत्री प्राणधारिणी। प्राणविद्या महाविद्या यस्तां वेत्ति स योगवित्॥४६॥ कंदोर्ध्वं
कुंडली शक्ति ब्रम्हद्वार मुखं नित्यं मुखेनाछाद्यतियुति॥४७॥ येन मार्गेन गंतव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयं
मुखेनाछाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी॥४८॥ प्रबुद्धा वह्नियोगेन मानसा मारुता सहा सूचीव
द्गुणमादाय व्रजत्युर्ध्वं सुषुम्नया॥४९॥ प्रस्फुरद्भुजगाकार पद्मतंतुनिभा सूना प्रबुद्धा वन्ही

योगेन व्रजत्यूर्ध्वं सुषुमया ॥५०॥ उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिकया हठात् कुंडलिन्या तथा योगी
मोक्षद्वारं प्रभेदयेत् ॥५१॥ कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बध्वा तु पद्मासनं गाढं वक्षसि संनिधाय चिबु
कं ध्यानं च तच्चेतसि वारंवारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोत्सारयन्पूरितं मुंचन्प्राणमुपैति बोधमतुलं
शक्तिप्रभावादतः ॥५२॥ अंगानां मर्दनं कृत्वा श्रमसंजातवारिणा कट्वम्ललवणं त्यागी क्षीरभो
जनमाचरेत् ॥५३॥ ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचा
रणा ॥५४॥ सुस्निग्धमधुराहारं चतुर्थांशविवर्जितं भुंजते शिवसंप्रीत्या मिताहारी स उच्यते ॥५५॥
कंदोर्ध्वं कुंडली शक्ती शुभा मोक्षाय योगिनां बंधनाय च मूढानां योगीनां मोक्षदा सदा ॥५६॥ महामु ९
द्रा नभोमुद्रा उड्डियानं जलंधरं मूलबंधं च यो वेत्ति स योगि सिद्धिभाजनः ॥५७॥ पार्ष्णिभागेन

संपिड्य योनिमाकुंचयेद्गुदं अपानमुर्ध्वमाकृष्य मुलबंधोनिगद्यते ५० अपानप्राणयोरैक्यात्क्ष
यान्मुत्रपुरीषयो युवा भवति वृद्धोपि सततं मुलबंधनात् ५१ उड्याणं कुरुते यस्मा दविश्रांतं
महाखगः उड्डियाणं तदेवस्य मृत्युमातंगकेसरी ५२ उदरात्पश्चिमे भागे अधोनाभेर्निगद्यते उ
ड्डि ड्डियाणोप्ययं बंधः तत्र बंधो निगद्यते ५३ बध्नाति हि शिरोजालं नाधो याति नभोजलं ततो ज शि॰
लंधरो बंधः कंठदुःखौघनाशनः ५४ जालंधरे कृते बंधे कंठसंकोचलक्षणे न पियुषं पतत्यग्नौ न
च वायुः प्रकुप्यति ५५ कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा भ्रुवोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवती
खे खेचरी ५६ न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा न च मुर्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरी
५७ पीड्यते न च रोगेण लिप्यते न च कर्मणा बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरी ५८

ORIENTAL INSTITUTE BARODA (INDIA)

चित्तं चरं खे चरीयस्मात् । जिह्वा चरति खे गता तेषेचरीनेयं मुद्रा । सर्वसिद्धैर्नमस्कृता ॥ ६७ ॥
बिंदुमूलं शरीराणि शिरास्तत्र प्रतिस्थिता । भावयंति शरीराणि आपादतलमस्तकं । ६
८ ॥ खेचर्या मुद्रितं जेन विवरं लंबीकोर्द्धतः नतेस्यक्षरते बिंदु । कामिन्यालिंगतस्य च ॥ ६९ ॥ या
वद्बिंदुः स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः । यावद्बद्धा नभोमुद्रा तावद्बिंदुर्न गच्छति ॥ ७० ॥ चलितो
पि यदा बिंदु संप्राप्तश्च हुताशनं । व्रजत्यूर्द्ध्वं हृते शक्त्या निरोधो योनिमुद्रया ॥ ७१ ॥ स पुनर्द्वि
विधो बिंदु पांडुरो लोहितस्तथा । पांडुरं शुक्रमित्याहुर्लोहिताख्यं महाराज ॥ ७२ ॥ सिंदूरवसं
काशं रविस्थाने स्थिते रजः । शशिस्थाने स्थीतो बिंदुस्तयोरैक्यं सुदुर्लभं ॥ ७३ ॥ बिंदुः शिवो रजः ५
शक्ति बिंदुरीदु रजो रवि । सुधायोसंगमादेय प्राप्यते परमं पदं ॥ ७४ ॥ वायुना शक्तीचारेण प्रे

रितं च यदा रज याति बिंदोः सह कर्भं भवेद्दिव्यं वपुस्तदा ॥७५॥ शुक्रं चंद्रेण संयुक्तं रजः सूर्येण सं
गतं । तयोः समरसैकत्वं योजानाति स योगवित् ॥७६॥ शोधनं नाडिजालस्य चालनं चंद्रसूर्ययो
।रसानां शोषणं चैव महामुद्राभिधीयते ॥७७॥ वक्षोन्यस्त हनुः प्रपीड्य सुचिरं योन्यं च वामांघ्रिणा
हस्ताभ्यामनुधारयन्प्रसरितं पादं तथा दक्षिणं । आपूर्यश्वसनेन कुक्षियुगलं बद्ध्वा शनै रेचयेदेषा
व्याधिविनाशिनी सुमहती मुद्रा नृणां कथ्यते ॥७८॥ चंद्रांशेन समभ्यस्य सूर्यांशेनाभ्यसेत्पुनः । यावत्तुल्या भ
वेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥७९॥ न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेपि निरसा । अपि भुक्तं विषं घोरं । पी
यूषमिव जीयती ॥८०॥ क्षयकुष्ठगुदावर्त्त गुल्मी जिर्णराजदय । तस्य रोगाः क्षयं जाती महामुद्रां त्वयो
ऽभ्यसेत् ॥८१॥ कथ्यतेयं महामुद्रा महासिद्धिकरी नृणां । गोपनीयं प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥८२॥

पद्मासनंसमारुह्य।समकायसीरोधर।नासाग्रदृष्टिरेकांते।जपदोंकारमव्ययं॥८३॥ध्रुवध्रुवः स्वरमेलो
का सोमसूर्याग्निदेवता॥यस्यमात्रास्थितिष्टंती तत्परंज्योतिरोमिति।८४।त्रयकालस्त्रयोवेदा स्त्रयो
लोकास्त्रयोग्नयः त्रयोदेवास्थितायत्र तत्परंज्योतीरोमिती॥८५॥क्रीयाइच्छातथाज्ञाना ब्राह्मीरो
द्रीचवैष्णवी त्रिधाशक्तीस्थितायत्र तत्परंज्योतिरोमिती॥८६॥अकारश्च उकारश्च माकारोबिंदु
संज्ञय।त्रिधामात्रास्थितायत्र तत्परंज्योतिरोमिति॥८७॥वचसातज्जपेद्विजं वपुषातत्समभ्यसे
त्।मनसात्समन्वीतं तत्परंज्योतिरोमिति।८८।शुचीर्वाप्यशुचिर्वापि योजपेत्प्रणवंसदा।नसलि
प्यन्निपापेन पद्मपत्रमिवांभसा॥८९॥चलेवातेचलोबिंदु निश्चलेनिश्चलोभवेत्।योगीस्थाणु
त्वमाप्नोति ततोवायुनरुंधयेत्॥९०॥यावद्वायुस्थितोदेहे तावज्जीवंनमुंच्यते॥मरणंतस्यनि ६

क्रांते स्ततो वायुं निरुंधयेत् ॥५१॥ यावद्बद्धो मरुद्देहे तावच्चित्तं निरामयं। यावद्दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये ताव
त्कालभयं कुतः॥५२॥ अल्पकालभयाद्ब्रह्मा प्राणायामपरायणः। योगिनो मुनयश्चैव ततः प्राणं निरुं
धयेत् ॥५३॥ षट्त्रिंशदंगुलो हंसः प्रयाणं कुरुते बहिः। वामदक्षिणमार्गेण ततः प्राणो विधीयते ॥५४॥
शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मनाकुलं। तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ॥५५॥ बद्धपद्मास
नो योगी प्राणं चंद्रेण पूरयेत्। अमृतोदधिसंकाशं गोक्षीरधवलोपमं ॥५६॥ ध्यात्वा चंद्रमसो बिंबं
प्राणायामी सुखी भवेत्। दक्षिणे श्वासमाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ॥५७॥ कुंभयित्वा विधानेन पुनश्चंद्रे
ण रेचयेत्। प्रज्वलज्ज्वलनज्वालपुंजमादित्यमंडलं ॥५८॥ ध्यात्वा नाभिस्थितं योगी प्राणायामी सुखी
भवेत् ॥५९॥ प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोन्यया रेचयेत्। पीत्वा पिंगलया समीरणमलं बद्ध्वा त्य

जेद्यामया। सूर्याश्चंद्रमसौरन्येन विधिना बिंबद्वयध्यायतः शुद्धानाडीगणाभवंतियमिनांमासत्रया
दुर्ध्वतः॥१००॥ यद्वे धारणंवायो रनलस्यप्रदिपनं। नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायतेनाडीशोधनात्॥१॥
प्राणोदेहस्थितोवायु रपानस्यनिरुंधनात्। एकश्वासमयेमात्रा उर्द्धा गगनेगतिम्॥२॥ रेचकःपूरकः ह्र॰४
श्चैव कुंभकःप्रणवात्मकः। प्राणायामोभवेत्रेधा मात्राद्वादशसंयुतः॥३॥ मात्राद्वादशसंयुक्तौ निशाकर
दिवाकरो दोषजालमपघ्नंतो ज्ञातव्यौयोगिभिः सदा॥४॥ पुरकंद्वादशंकुर्यात् कुंभकंषोडशंभवेत्।
रेचकंदशमोकार प्राणायामःसउच्यते॥५॥ अधमेद्वादशीमात्रा मध्यमे द्विगुणीमता। उत्तमेत्रिगुणा
प्रोक्ता प्राणायामस्यनिर्णयं॥६॥ अधमेचघनोधर्म कंपोभवतिमध्यमे उत्तमेस्थान माप्नोति ततोवायु
निरुंधयेत्॥७॥ बद्धपद्मासनोयोगि नमःस्कृत्यगुरुंशिवं। नासाग्रदृष्टिरेकाकि प्राणायामंसमभ्यसे ७

तृ ॥१८॥ उर्द्धमाकृष्यचापानं वायुंप्राणेनयोजयेत् । उर्द्धमानियतेशक्त्या सर्वपापैःप्रमुच्यते ॥१९॥ द्वाराणांन
वकंनिरुध्यमरुतंपीत्वादृढंधरेत् । नित्याकाशमपानवह्निसहितंशक्त्यासमुच्चालितं आत्मध्यानयुतस्त्व
नेनविधिनाविंन्यस्यमुर्द्ध्निध्रुवं । यावन्निष्टतितावदेवमहतांसंघेनसंस्तूयते ॥२०॥ प्राणायामोभवेदेव पा दे
तकेंधनपावकः । भवोदधिमहासेतुः प्रोच्यतेयोगिभिःसदा ॥२१॥ आसनेनरुजोहंति प्राणायामेनपात
कं विकारंमानसंयोगी प्रत्याहारेणमुंचति ॥२२॥ धारणाभिर्मनोधैर्यं ध्यानाच्चैतन्यमद्भुतं । समाधौमो
क्षमाप्नोति त्यक्त्वाकर्मशुभाशुभं ॥२३॥ प्राणायामद्विषट्केन प्रत्याहारःप्रकीर्त्तितः । प्रत्याहारद्विषट्के
न जायतेधारणाशुभा ॥२४॥ धारणाद्वादशंप्रोक्तं ध्यानंध्यानविशारदैः । ध्यानद्वादशकेनैव समाधिर
भिधीयते ॥२५॥ यत्समाधौपरंज्योति रनंतविश्वतोमुखं । तस्मिन्दृष्टेक्रियाकर्म यातायातंनविद्यते ॥२६॥

संबद्धासन मेढ्रमंघ्रियुगलंकर्णाक्षिनासापुटे।द्वाराण्यंगुलिभिर्नियंम्यपवनंवक्त्रेणवापूरितं।बध्वा
वक्षसिबह्वपानसहितंमूर्ध्नि स्थितंधारयेदेवंयातिविशेषतत्वसमतांयोगीश्वरस्तन्मयं।१७। ग
गनंपवनेप्राप्ते ध्वनिरुत्पद्यतेमहान्।घंटादीनांप्रवाद्यानां तदासिद्धिरदूरतः।१८।प्राणायामेनयुक्ते
न सर्वरोगक्षयोभवेत् अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगस्यसंभवः।१९।हिक्काकासस्तथा श्वासः शिरक
र्णाक्षिवेदना।भवंतिविविधारोगा पवनस्यव्यतिक्रमात्।२०।यथासिंहोगजोव्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः
शनैः।अन्यथाहंतियोक्तारं तथावायुरसेवितं।२१।युक्तंयुक्तंत्यजेद्वायुं युक्तंयुक्तंचपूरयेत्।यु
क्तंयुक्तंचबध्नीया देवंसिद्धिमवाप्नुयात्।२२।चरतांचक्षुरादीनांविषयेषुयथाक्रमं तत्प्रत्याह ८
रणंतेषां प्रत्याहारःसउच्यते।२३।यथातृतियकालस्थो रविःप्रत्याहरेत्प्रभां।तृतियांगस्थितोयो

गी विकारं मांनसं तथा ॥ २४ ॥ अंगमध्येयथांगानि कूर्मसंकोचयेद्ध्रुवं । योगी प्रत्याहरत्येव मिंद्रियाणि
तथात्मनि ॥ २५ ॥ यंयं शृणोति कर्णाभ्या मप्रियं प्रियमेवच तंतमात्मेति विज्ञाय । प्रत्याहरती योगवित् ॥ २
६ ॥ अगंधमथवा गंधं यंयं जिघ्रति नासिका । तंतमात्मेति विज्ञाय प्रत्याहरती योगवित् ॥ २७ ॥ अमे
ध्यमथवा मेध्यं यंयं स्पृशति चर्मणा तत्तदात्मेति विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित् पश्यति चक्षुषा । तं
तं मात्मेति विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित् ॥ २८ ॥ अस्पर्शमथवा स्पर्शं यंयं स्पृशति चर्मणा । तत्तदात्मेति
विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित् ॥ २९ ॥ अलोल्यमथवा लोल्यं यंयं स्पृशति जिह्वया तंतं मात्मेति विज्ञा
य प्रत्याहरति योगवित् ॥ ३० ॥ चंद्रांमृतमयीं धारां प्रत्याहरति भास्करः । यत्प्रत्याहरणं तस्याः प्र
त्याहारः स उच्यते ॥ ३१ ॥ एकास्त्री भुज्यते द्वाभ्या मागता चंद्रमंडले । त्रुतियो यः पुनः स्ताभ्यां समवे

दशरामरं॥३२॥ नाभिदेशे वसत्येको भास्करो दहनात्मक। अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमुले च चं
द्रमा॥३३॥ वर्षत्यधोमुखश्चंद्रो ग्रसत्यूर्द्धमुखो रवि। ज्ञातव्यं करणं तत्र येन पीयुषमाप्यते॥३४॥ ऊ
र्द्ध नाभेरधस्तालो ऊर्द्धं भानुरधः शशि। करणं विपरीताख्यं गुरुवाक्येन लभ्यते॥३५॥ त्रिधा बद्धो वृ
षो यत्र रोरवीति महास्वनः। अनाहतं च तच्चक्रं हृदये योगिनो विदु॥३६॥ अनाहतमतिक्रम्य चा
क्रम्य मणिपुरकं। प्राप्ते प्राणे महापद्मे योगित्वममृतायते॥३७॥ ऊर्द्धं षोडशपत्रपद्मगलितं प्रा
णादवाप्तं हठात्। ऊर्द्धास्यो रसनां नियम्य विधिवच्छक्तिं परां चिंतयेत्। तत्कल्लोलकलाजलं च विमलं जि
ह्वाकुलं यः पिबेन्निर्दोषः स मृणालकोमलवपुर्योगी चिरंजीवति॥३८॥ काकचुंचुवदास्येन शीतलं स ९
लिलं पिबेत्। प्राणापानविधानेन योगी भवति निर्जरः॥३९॥ रसनातालुमुलेन यः प्राणात्सलीलं पि

वेत् अष्टार्धेन नन्नवेतस्य सर्वरोगस्य संक्षयः ॥४०॥ विशुद्धे परमे चक्रे धृत्वा सोमकलामृतं । उन्मार्गेणा द्रु
तं याति वंचयित्वा मुखं रवे ॥४१॥ विशुद्धेन स्मृतो हंसो नैर्मल्यं शुद्धिरुच्यते । अतः कंठे विशुद्धाख्यं चक्रं
चक्रविदो विदु ॥४२॥ अमृतं कंदरे कृत्वा नासांते मुखी रेक्रमात् । स्वयं संवलितं याति वर्जयित्वा मु
खं रवे ॥४३॥ बद्धं सोमकलाजलं सुविमलं कंठस्य लालुर्द्धता । नासांते सुषिरे ये च गगनद्वारं ततः स
र्वतः । ऊर्द्धास्यो भुवि सन्निपत्य नितरामुत्तानपादः पिबेदेवं यः कुरुते जितेंद्रियगणो नैवास्ति तस्य क्ष
यः ॥४४॥ ऊर्द्धं जिह्वां स्थिरां कृत्वा सोमपानं करोति यः । मासार्द्धेन न संदेहो मृत्युं जयति योगवित् ॥४५॥ बद्धं
मूलबिलं येन तेन विघ्नो विदारितः । अजरामरमाप्नोति यथा पंचमुखो हरः ॥४६॥ संपिड्य रसनाग्रेण रा
जदंतबिलं महत् । ध्यात्वा स्मृतिमयीं देवि षण्मासेन कविर्भवेत् ॥४७॥ सर्वद्वाराणि बध्नाति तदुर्द्धक्ष

ORIENTAL INSTITUTE
BARODA (INDIA)

रीतंमरुत्‌॥नमुंचत्यमृतंक्वापि त्रिपंथा पंचधारका॥४८॥चुवंतीयदिलंबिकाग्रमनी जिह्वांजिकारसस्यं

दिनी॥सक्षाराकटुकाम्ललोणसदृशीनिकागताचान्यथा॥व्याधीनांहरणंजरापक्षमनंशास्त्रागमोद्गिर

णं॥तस्यस्यादमरत्वमिष्टगुणितंसिद्धांगनाकर्षणं॥४९॥अमृतापूर्णदेहस्य योगिनोद्वित्रिवत्स

रात्‌॥ऊर्द्धंप्रवर्त्ततेरेतो ह्यणिमादिगुणोदयः॥५०॥इंधनानियथावह्नि स्तैलवर्त्तीचदीपकः॥तथासो

मकलापूर्णं शरीरंयस्यजोगिनः॥५१॥तक्षकेनापीदष्टस्य विषंतस्यनपिम्यते॥

॥५२॥आसनेनसमायुक्तः प्राणायामेनसंयुतः॥प्रत्याहारेणसंपन्नो धारणांचसमा

भ्यसेत्‌॥५३॥ हृदयेपंचभूतानां धारणाचपृथक्‌पृथक्‌ मनसोनिश्चलत्वेन धारणासाविधीयते॥

५४॥यापृथ्वीहरितालदेशरुचिरा तल्लंलकारान्विता॥संयुक्ताकमलासनेनहिचतुःकोणाहृदि। १०

स्थायीनी॥ प्रांणंतत्रै विलीयपंचघटीकं चित्तान्वितंधारयेदेषास्तंभकरीसदाक्षितिजयंकुर्याद्भु
वोधारणा॥५५॥ अर्द्धेंदुःप्रतिमंचकुंदधवलंकंठेंबुतत्वंस्थितं।यत्पीयुषवकारबिजसहितंयुक्तंस
दाविष्णुना।प्रांणंतत्रविलीयपंचघटिकंचित्तान्वितंधारयेदेषादुःसहकालकूटजरणीस्याद्वा
रुणीधारणा।५६।यत्तालुस्थितमिंद्रगोपसदृशंतत्वंत्रिकोणंनलं तेजोरेफयुतंप्रवालरुचिरंरुद्रे
णयत्संगतं।प्राणंतत्रविलियपंचघटिकंचित्तान्वितंधारयेदेषावह्निजयंसदाविदधतेवैश्वानरीधा
रणा॥५७॥यद्भिन्नांजनपुंजसन्निभमिदंवृत्तंतुवोरंतरे।तत्त्वंवायुमयंयकारसहितंतत्रेश्वरोदेवता
प्राणंतत्रवलीयपंचघटिकंचित्तान्वितंधारयेदेषाखेगमनंकरोतियमिनांस्याद्वायवीधारणा।५८।आ
काशंसकविशुद्धवारिसदृशंयद्ब्रह्मरंध्रेस्थितं।तन्नादेनसदाशिवेनसहितंतत्वंहकारान्वितं।प्राणं

तत्र विलीय पंच घटिकां चित्वा चीतं धारयेत् । देषा मोक्षकपाटपाटनपटुः प्रोक्ता नभो धारिणा ॥ ५९ ॥ स्तं
भिनि द्राविणि चैव दहनी भ्रामणि तथा । शोषिणि च भवंत्येषा भूतानां पंच धारणा ॥ ६० ॥ कर्मणा मनः
सा वाचा धारणा पंच दुर्लभा । विज्ञाय सततं योगी सर्वदुःखैः प्रमुच्यते ॥ ६१ ॥ स्मृत्यैव सर्वचिंतायां धातुरे
को पि पियते याचीत्ते निर्मला चिंता तदी तं ध्यानं प्रचक्ष्यते ॥ ६२ ॥ द्विविधं भवति ध्यानं सकलं निष्कलं त
था । सकलं वर्णभेदेन निष्कलं निर्गुणं भवेत् ॥ ६३ ॥ अंतश्चेतो बहिश्चक्षु रधस्थाप्य सुखासनं । समत्वं च
शरीरस्य ध्यानमुद्रेति कथ्यते ॥ ६४ ॥ यद्व्यं सर्वचिंतायां चक्षुरेव हि पश्यति । याचित्ते निश्चलं चिंता त
द्धि ध्यानं प्रचक्षते ॥ ६५ ॥ आधारं प्रथमं चक्रं स्वर्णाभं चचतुर्दलं । ॐ उलिन्या समायुक्तं ध्यात्वा मुच्येत
किल्बिषैः ॥ ६६ ॥ स्वाधिष्ठाने च षट्पत्रे सन्माणिक्यसमप्रभे । नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा [illegible] ११

योगी सुखी भवेत् ॥६७॥ तरुणादित्यसंकाशे चक्रे च मणिपूरके। नासाग्रदृष्टीरात्मानं ध्यात्वा संक्षो
भयेज्जगत् ॥६८॥ कदाकाशेस्ति तन्मूर्द्धे प्रचंडरवितेजसी। नासाग्रे दृष्टिमादाय ध्यात्वा ब्रह्ममयो भवेत्
॥६९॥ विकल्पभेने च कृतानि प्राणायाम विभेदतः। नासाग्रे दृष्टिरात्मानं ध्यात्वा ब्रह्ममयो भवेत् ॥७०॥ सत
तं घंटिकामध्ये विशुद्धे दिपकप्रभे। नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा दुःखं विमुंचति ॥७१॥ श्रवत्पीयूषसंपू
र्णे लंबिकाचंद्रमंडले। नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा मृत्युं विमुंचति ॥७२॥ भ्रुवोरंतर्गतं देवं सन्माणि
क्यशीखोपमं नासाग्रे दृष्टिरात्मानं ध्यात्वानंदमयो भवेत् ॥७३॥ ध्यायन्नीलनिभं नित्यं भ्रुमध्ये पर
मेश्वरं। आत्मानं विजितप्राणो योगी योगमवाप्नुयात् ॥७४॥ निर्गुणं च शिवं शांतं गगने विश्वतोमुखं।
नासाग्रदृष्टिरेकाकि ध्यात्वा ब्रह्ममयो भवेत् ॥७५॥ आकाशं यत्र नाष्टः स्पा तदाज्ञाचक्रमुच्यते। त

कौ
पद्मे:

ORIENTAL INSTITUTE
BARODA (INDIA)

ज्ञात्मानं शिवं ध्यात्वा योगी मुक्तिमवाप्नुयात् ॥ ७६ ॥ निर्मलं गगनाकारं मरीचिजलसंनिभं । आ
त्मानं सर्वगं ध्यात्वा योगी मुक्तिमवाप्नुयात् ॥ ७७ ॥ गुदमेढ्रं च नाभिश्च हृदयं चंद्रमूर्द्धतः । घंटिकालंबि
कास्थानं भ्रूमध्ये च नभोबिलं ॥ ७८ ॥ कथितानि नवैतानि ध्यानस्थानानि योगिभिः । उपाधितत्वयुक्ता
नि कुर्वंत्यष्टगुणोदयं ॥ ७९ ॥ एषु ब्रह्मात्मिकं तेजः शिवज्योतिरनुत्तमं । ध्यात्वा ज्ञात्वा विमुक्तस्या
दिति गोरक्षभाषितं ॥ ८० ॥ अश्वमेधसहस्राणि वाजपेयशतानि च एकस्य ध्यानयोगेन कलां ना
र्हति षोडशीं ॥ ८१ ॥ उपाधेरन्यथाज्ञानं तत्वसंस्थितिरन्यथा । समस्तोपाधिविध्वंसी सदाभ्यासेन जाय
ते ॥ ८२ ॥ उपाधिश्च तथा तत्वं द्वयमेतदुदाहृतं । उपाधिः प्रोच्यते वर्णः स तत्वमात्मा विधीयते ॥ ८३ ॥ उपा
धिरन्यथाध्यानं तत्वसंस्थितिरन्यथा । अन्यथा वर्णयोगेन दृश्यते स्फटिको मणिः ॥ ८४ ॥ अध्यात्मादीनां १२

चतन्मात्रं यावत्कालंदिशुस्थितं तावदेवस्मृतंध्यानं समाधिस्यादतःपरं ८५ धारणापंचनाडि
भि ध्यानंचषष्टीनाडीका दिनद्वादशकेनस्या समाधिःप्राणसायतः ८६ यत्समत्वंद्वयोरैक्यं।
जिवात्मापरमात्मनो समस्तनष्टसंकल्प समाधिंसोभिधीयते ८७ अंबुसैंधवयोरैक्यं यथाभवलि
योग[illegible]तः तथात्ममनसोरैक्यं समाधिंरभिधियते ८८ यदासंक्षियते[illegible]प्राणो मानसंचप्रलिय
ते यदासमरसत्वंच समाधिःसविधीयते ८९ नगंधंनरसंरूपं नचस्पर्शंननिःस्वनं नात्मानंचपरंवेत्ति
योगयुक्तःसमाधिना ९० खाद्यतेनसदकालेन बाध्यतेनसकर्मणा साध्यतेनचकेनापि योगीयुक्त
समाधिना ९१ अभेद्यःसर्वशास्त्राणा मवध्यःसर्वदेहिनां अग्राह्योमंत्रयंत्राणां योगीयुक्तसमा
धिना ९२ युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्यकर्मसु सुक्तस्वप्नावबोधस्य योगोभवति दुखहा

९३ निराद्यंतं निरालंबं निःप्रपंचं नीराश्रयं निरामयं निराकारं तत्वं तत्वविदो विदुः ९४ नि
र्मलं निश्चलं नित्यं निष्कलं निर्गुणं महत् व्योमविज्ञानमानंदं ब्रह्म ब्रह्मविदो विदुः ९५ नि
रातंके निरालंबे निराधारे निरामये योगी योगविधानेन परब्रह्मणि लीयते ९६ द्वैतद्वै
तनिर्मुक्तं मनोबुद्धिरगोचरं व्योमविज्ञानमानंदं तत्वं तत्वविदो विदु ९७ यथा प्रते घृतं क्षिप्तं घृ
तमेव हि जायते क्षीरे क्षीरं तथा योगी तत्वमेव हि जायते ९८ दुग्धे क्षीरं घृतं सर्प्पि रग्नौ वह्नी
रिवार्पितं तन्मयत्वं व्रजत्येव योगी लीनः परे पदे ९९ आहारः सर्ववर्णेषु युक्तचेष्टः सर्वतः यु
क्तनिद्रावबोधस्तु यत्नैत्वं संवदेदिति २०० भवभीतिहरं नृणां मुक्तिसोपानसंज्ञिकं गुह्यं गु
ह्यतरं गुह्यं गोरक्षेण प्रकाशितं २ सकलयवनवह्निं मुक्तिसोपानपंक्ती प्रकटितपरमार्थो २३