KOTTAYAM PUBLIC LIBRARY

Call No. [illegible] Acc. No. 1338

Author [illegible]

Title [illegible]

930

ഹഠയോഗപ്രദീപിക

13387

വ്യാഖ്യാതാ,

മഹോപാദ്ധ്യായൻ

എൻ. രാമൻപിള്ള

13387

പ്രസാധകർ,

ശ്രീരാമവിലാസം പ്രസ്സ് & ബുക്കഡിപ്പോ, കൊല്ലം.

NATIONAL BOOK STALL
S.P.C.S. LTD.
KOTTAYAM

1958.

ശ്രീരാമവിലാസം പ്രസ്സ്,
കൊല്ലം.

294.59

നാലാം പതിപ്പ് കാപ്പി 1000.

മുഖവുര.

ശരീരശാസ്ത്രത്തെയും മനശ്ശാസ്ത്രത്തെയും സംബന്ധിച്ചു പുരാതനഹിന്ദുക്കൾക്കുണ്ടായിരുന്ന അഗാധജ്ഞാനത്തിന്റെ രണ്ടു ചിഹ്നങ്ങളായി ഇന്നും നിലനിന്നുവരുന്നതു്, ഹഠയോഗവും രാജയോഗവും ആകുന്നു. ഹഠയോഗപ്രദീപികാകർത്താവായ സ്വാത്മാരാമൻ ശരീരമനസ്സുകളെ ബന്ധിപ്പിച്ചു്, ഹഠയോഗം രാജയോഗത്തിലേയ്ക്കുള്ള സോപാനമാണെന്നു സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നു. സംസ്കൃതശാസ്ത്രപരിചയമില്ലാത്തവർക്കു്, ഹഠയോഗവും രാജയോഗവും ഗുപ്തങ്ങളും കൃച്ഛ്രസാദ്ധ്യങ്ങളും അപകടഭ്രൂയിഷ്ഠങ്ങളുമായ രഹസ്യവിദ്യകളാണെന്നു വിശ്വാസമുള്ളതിൽ അത്ഭുതപ്പെടുവാനില്ല. യോഗവിദ്യകൾ ശരിയായി അഭ്യസിച്ചവരെ ഇന്നു സാമാന്യന്മാർക്കു കാണുവാൻ കഴിയാത്തതിനാലും കപടയോഗികളും ജാലക്കാരും ഉദരംഭരണത്തിനായി യോഗാഭ്യാസമുറകളെ വ്യഭിചരിപ്പിക്കുന്നതിനാലും വിശിഷ്ടതതങ്ങളടങ്ങിയ ഹഠയോഗവും രാജയോഗവും വിസ്മൃതവും ലുപ്തപ്രചാരവുമായിരിക്കുന്നു. നാക്കു വലിച്ചു നെററിക്കു തൊടീക്കുക, ശ്വാസം പിടിച്ചു വയററിൽ വെള്ളം കയററുക, ഇരുമ്പു ഉരുക്കി കുടിക്കുക, നിലംതൊടാതെയിരിക്കുക, വെള്ളത്തിൽ വളരെനേരം പൊന്തിക്കിടക്കുക മുതലായ പ്രയോജനരഹിതമായ ജാലങ്ങൾ കാണിച്ചു ജനങ്ങളെ മയക്കുന്നതിനാണു് ഇന്നത്തെ കപടയോഗികൾ ഉത്സാഹിക്കുന്നതു്. ഈ വിദ്യകളുടെ പ്രയാസവും പ്രയോജനരാഹിത്യവും കണ്ടും കപടയോഗികൾ കാണിക്കുന്ന ഭ്രാന്തുകളെ നിരീക്ഷിച്ചും സാമാന്യന്മാർ ഹഠയോഗത്തിലോ രാജയോഗത്തിലോ മനസ്സുവെയ്ക്കാറില്ല. അല്പജ്ഞന്മാരുടെ ഗോഷ്ഠി

കളും ഭ്രാന്തുകളുംകൊണ്ടു രാജഹഠയോഗങ്ങൾക്കു വന്നിട്ടുള്ള അപയശസ്സിനെ ദൂരീകരിക്കുന്നതിന് ഇത്തരം പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ അത്യന്തം ഉപകരിക്കുന്നതാണ്.

ഹഠയോഗമെന്നു പറയുന്നതു ശരീരത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതിനും ബലപ്പെടുത്തുന്നതിനും സ്വാധീനപ്പെടുത്തുന്നതിനുമുള്ള ഒരു ശാസ്ത്രമാകുന്നു. പ്രാചീനാചാര്യന്മാർ ശരീരത്തിന്റെ മർമ്മങ്ങളും പ്രവൎത്തനരീതിയും മനസ്സിലാക്കി ഏതാനും മാർഗ്ഗങ്ങൾ ദേഹസുഖാർത്ഥം നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ശരീരശാസ്ത്രം ഇന്നും പൂൎണ്ണതയെപ്രാപിച്ചിട്ടില്ലെന്നും വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങളെ തട്ടിയുടയ്ക്കുന്ന കണ്ടുപിടിത്തങ്ങൾ ദിനംപ്രതി ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നെന്നും വായനക്കാർ അറിയാതിരിക്കുകയില്ല. എന്നാൽ ദിവ്യദൃഷ്ടിയുള്ള നമ്മുടെ പുരാതനാചാൎയ്യന്മാർ ആ ശാസ്ത്രത്തിന്റെ അസ്ഥിവാരം ഇളകാത്തവിധം കെട്ടിയുറപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടു്. അവർ ആ അടിസ്ഥാനത്തിന്മേൽ മേൽക്കൂര പണിഞ്ഞതു് അന്നത്തെ ആചാരവും സമ്പ്രദായവുമനുസരിച്ചായിരുന്നു.

ഇന്നു മണിമാളികകളിലും വിശിഷ്ടസൌധങ്ങളിലും താമസിക്കുവാനിച്ഛിക്കുന്നവൎക്കു്, ബലവത്തായപഴയഅടിത്തറപ്പുറത്തു മേൽക്കൂരപണിയുന്നതിനു യാതൊരു വിരോധവുമില്ല. ആ അടിത്തറയുടെ കിടപ്പുകണ്ടു് കാലാനുസൃതം കെട്ടിടംകെട്ടിപ്പാൎക്കുന്നതിനു പഠിപ്പും പരിചയവും അത്യാവശ്യമാണു്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഭാഗം ശ്വാസമാണെന്നുള്ളതിനു രണ്ടുപക്ഷമില്ല. ഈ ശ്വാസം അഞ്ചുമിനിട്ടുനേരം ശരീരത്തിൽ ഓടാതെയിരുന്നാൽ ശരീരം ചൈതന്യരഹിതമാകും. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ചൈതന്യം മുഖ്യമായിലയിക്കുന്നതു് ശ്വാസത്തിലാണെന്നു് പ്രാചീനന്മാർ കണ്ടുപിടിച്ചിരുന്നു. ആദ്യമായി ഭൂജാതംചെയ്യുന്ന കുട്ടി ഒന്നു കരഞ്ഞു ശ്വാസത്തെപ്പിടി

ക്കുന്നു. ആ പിടിച്ച ശ്വാസത്തെ അതു മരിക്കുമ്പോൾ വിട്ടുംവച്ചു പോകുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരത്തെ പ്രവർത്തിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നതു്, ഈ ചൈതന്യശക്തി അല്ലെങ്കിൽ പ്രാണശക്തിയാണു്. ശരീരം ഈ പ്രാണശക്തിയെ സദാ പഞ്ചഭൂതങ്ങളിൽനിന്നും സംഭരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു പ്രാണശക്തിക്കു കുറവുവന്നാൽ രോഗവും ദൗർബല്യവുമുണ്ടാകുന്നു. ശരീരത്തിൽ ചോരയോട്ടുക, ഭക്ഷണം ദഹിക്കുക, പല രസങ്ങളുണ്ടാകുക, ഭിന്നമായ രാസക്രിയകൾനടത്തുക മുതലായ നാനാതരത്തിലുള്ള കർമ്മങ്ങൾ നടക്കുന്നതു് ഈ ചൈതന്യത്തിന്റെ ശക്തികൊണ്ടാകുന്നു. ഈ ചൈതന്യത്തിന്റെ കേന്ദ്രങ്ങൾ എവിടെയെല്ലാമെന്നു് നമ്മുടെ ഋഷിമാർ അറിഞ്ഞിരുന്നു. ഈ ചൈതന്യശക്തി ശരീരത്തിലുള്ള ഓരോ കലയിലും ചെല്ലുന്നതു് നാഡികളിൽക്കൂടിയാണു്. വൈദ്യുതദീപങ്ങൾ കത്തിക്കുവാൻ പല കമ്പികളും അങ്ങുമിങ്ങും ഇടുന്നതും അവ വിളക്കുകളോടു ബന്ധിപ്പിക്കുന്നതും ഈ കമ്പികളെ വൈദ്യുതശക്തി ശേഖരിച്ചിരിക്കുന്ന ബാററികളിൽ തൊടുവിക്കുന്നതും ബാററിയിൽ യന്ത്രത്തിന്റെ പ്രവർത്തനംകൊണ്ടു വൈദ്യുതശക്തിയുണ്ടാകുന്നതും നാം സാധാരണ കണ്ടിട്ടുണ്ടല്ലോ അതുപോലെ പ്രാണശക്തിയെ എങ്ങനെയുണ്ടാക്കുന്നുവെന്നും എവിടെ ശേഖരിക്കുന്നുവെന്നും എങ്ങനെ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നുവെന്നും ഋഷീശ്വരന്മാർ പരിശോധനകൾകൊണ്ടു് കണ്ടുപിടിച്ചു് അനുഭവപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടു്. ലോകംനിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഈ പ്രാണശക്തിയാണു സർവ്വത്തിനും ആധാരമായിട്ടുള്ളതു്. ഈ ശക്തിയാണു സർവ്വേശ്വരനും സാക്ഷാൽ നമ്മുടെ ആത്മാവുമായിരിക്കുന്നതെന്നാകുന്നു, വേദാന്തികളുടെ സിദ്ധാന്തം പാശ്ചാത്യശരീരശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർക്കു ശരീരത്തിലുള്ള പല അവയവങ്ങളുടേയും പ്രവർത്തനം ഇന്നും മനസ്സിലായിട്ടില്ല നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ അനവധി ഗ്രന്ഥികളുണ്ടു്. അവയാണു് പല അത്ഭുതവേലകൾ ചെയ്യുന്നതു്.

ഈ ഗ്രന്ഥികൾ നാഡികളെ ശുദ്ധീകരിക്കുകയും നിയന്ത്രിക്കുകയും ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും യോജിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്നു യോഗികൾ അനേകായിരം വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പു് അറിഞ്ഞിരുന്നു.

യോഗിമാർ ചൈതന്യശക്തിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി പ്രാണനേയും നാഡികളേയും ഗ്രന്ഥികളേയും നിയന്ത്രിക്കേണ്ട മാർഗ്ഗങ്ങളാണു് ഹഠയോഗത്തിൽ വിവരിക്കുന്നതു്. ഈ മൂന്നുപാധികളേയും നിയന്ത്രിക്കുന്നതിൽ അവൎക്കു ലഭിച്ചിട്ടുള്ള ജ്ഞാനം അപാരമായിരുന്നുവെന്നു സമ്മതിച്ചേ തീരൂ. ഭക്ഷണം, വ്യായാമം, പ്രാണായാമം, മനഃസ്ഥിതി ഇവയുടെ ക്രമീകരണംകൊണ്ടു് ബലവത്തായ ശരീരവും നിശ്ചഞ്ചലമായമനസ്സും കിട്ടുന്നതാണു്. നമ്മുടെ രണ്ടുമൂക്കിലുംകൂടി ശ്വാസം കയറുന്നു. ഈ ശ്വാസത്തിൽ പ്രാണശക്തിയുണ്ടെന്നുള്ള അർത്ഥത്തിലാണു് നാം ശുദ്ധവായുവിനെ പ്രാണവായു എന്നു വിളിക്കുന്നതു്. ഓക്സിജനിൽ പ്രാണശക്തിയുണ്ടെന്നു യൂറോപ്യന്മാർപോലും സമ്മതിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ പ്രാണശക്തി നാഡികളിൽക്കൂടി സർവ്വത്ര വ്യാപിക്കുന്നു. സർവ്വനാഡികളുടെയുംകെട്ടു് നട്ടെല്ലിലാണെന്നുള്ളതിനു യാതൊരു സംശയവുമില്ല. നട്ടെല്ലിൻെറ ഇരുവശങ്ങളിൽനിന്നു് അനേകായിരം നാഡികൾ പുറപ്പെട്ടു ശരീരമാസകലം വ്യാപിക്കുന്നു. ഈ നട്ടെല്ലിനകത്തു പല ഗ്രന്ഥികളുമുണ്ടു്. ഈ നട്ടെല്ലിൻെറ ഉപരിഭാഗത്താണു് തലച്ചോറിൻെറ ഇരിപ്പു്. ദേഹത്തിലുള്ള സുഖാസുഖങ്ങളെ നാഡികൾ അതിവേഗത്തിൽ തലച്ചോറിനെ അറിയിക്കുന്നു. മനസ്സിലുള്ള വികാരങ്ങളെ നാഡികൾ ശരീരമാസകലം പരത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരാളുടെ കാലോ കയ്യോ മരവിച്ചു് അവിടെയുള്ള നാഡികൾ നിർജ്ജീവമായാൽ ആ ഭാഗത്തു തീ പൊള്ളിയാലും ഉറുമ്പു കടിച്ചാലും മനസ്സറിയുകയില്ല. തലച്ചോറിലിരിക്കുന്ന ശക്തികൾ

ബഹിൎമ്മനസ്സും അന്തൎമ്മുഖമനസ്സുമാകുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരാവയവങ്ങളെക്കൊണ്ടു സാധാരണ പ്രവൎത്തിപ്പിക്കുന്നതു ബഹിൎമ്മനസ്സാകുന്നു. അന്തൎമ്മുഖമനസ്സു ബഹിൎമ്മനസ്സുശേഖരിക്കുന്നആശയങ്ങളെ സൂക്ഷിക്കുകയും ശരീരത്തിനുള്ളിലുള്ള വേലകളെ നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരീരത്തിലുള്ള അനേകലക്ഷം കലകൾക്കു ജീവൻനൽകുന്നതും അവയെ വ്യാപരിപ്പിക്കുന്നതും അന്തൎമ്മുഖമനസ്സാകുന്നു. നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ പ്രാധാന്യവും ഓരോ വിചാരത്തിനും വികാരത്തിനുമുള്ള ഗുണദോഷവും നല്ലതുപോലെ മനസ്സിലാക്കിയാണു്, യമനിയമാസനപ്രാണായാമപ്രത്യാഹാരധാരണധ്യാനസമാധികൾ യോഗിശ്രേഷ്ഠന്മാർ ഉപദേശിച്ചിട്ടുള്ളതു്. യോഗിമാർ ശ്വാസംവഴി പ്രാണനെ ഉള്ളിലാക്കി ഇഡയിലും പിംഗലയിലുമുള്ള മലങ്ങളെദൂരീകരിച്ചു നാഡീശോധനചെയ്തു സുഷുമ്നയെത്തുറന്നു ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ കുണ്ഡലിനീശക്തിയെ എത്തിക്കുവാനാണുപദേശിക്കുന്നതു്. ഇഡയെന്നുപറയുന്നതു്, നട്ടെല്ലിന്റെ ഇടത്തുവശവും, പിംഗലയെന്നുപറയുന്നതു് വലത്തുവശവുമാകുന്നു ഇഡയേയും പിംഗലയേയും ശോധനചെയ്തുകഴിഞ്ഞാൽ നാഡികളെല്ലാം ശുദ്ധമാകും. അതിനുശേഷം സുഷുമ്നയെ (നട്ടെല്ലിനകം) ശുദ്ധിചെയ്തു തലച്ചോറിനകത്തിരിക്കുന്ന ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തെ (pineal gland) തുറന്നാൽ അന്തൎമ്മുഖമനസ്സിനു പ്രകാശം കൂട്ടുകയും ബഹിൎമ്മുഖമനസ്സു് സുഷുപ്തിയെ പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യും. ഈ അവസ്ഥയ്ക്കാണു്, സമാധിയെന്നുപറയുന്നതു്. ശരീരത്തിലുള്ള മലങ്ങളെ ദൂരീകരിക്കുന്നതിനും ചൈതന്യത്തെവൎദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും പൂൎവ്വഭാരതീയർ പ്രകൃത്യനുസരണമായി കണ്ടുപിടിച്ചവിദ്യയാണു ഹഠയോഗം. ഹഠയോഗപ്രദീപികയിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന ആസനങ്ങൾ വെറും വ്യായാമങ്ങളാകുന്നു. ശരീരമൎമ്മജ്ഞന്മാരായ പുരാതനന്മാർ, വ്യായാമവും മൎമ്മജ്ഞാനവും മേചലാവിജ്ഞാനീയവും ആസനവിവരണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയി

ട്ടുണ്ട്. ഭക്ഷണം മിക്കവാറും പ്രകൃത്യനുസരണമായിരിക്കണമെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. പ്രാണായാമം, ജലപാനം, വസ്തിമുതലായവ ശരീരശുദ്ധിക്ക് ഏററവും പ്രയോജനകരംതന്നെ.

ഇന്നു പ്രചുരപ്രചാരത്തെ പ്രാപിച്ചുവരുന്ന പ്രകൃതിചികിത്സാസമ്പ്രദായവും ഹഠയോഗവും തമ്മിൽ വളരെ സാദൃശ്യമുണ്ട്. അഡോൾഫ് ജസ്റ്റ്, ക്നൂണി മുതലായ തത്വചിന്തകന്മാർ ഉദരം, ഗുഹ്യഭാഗം മുതലായ സ്ഥലങ്ങളെ തണുപ്പിച്ചു, തിരുമ്മുവാനും, ഉപ്പ്, മുളക് വിഷം, ലഹരി മുതലായ പദാർത്ഥങ്ങൾ കലരാത്ത ആഹാരസാധനങ്ങൾ കഴിക്കുവാനും, വ്യായാമംചെയ്ത് പ്രാണനെ ശരിപ്പെടുത്തുവാനും, ശുദ്ധവായു ശ്വസിക്കുവാനും, ഏല്ക്കുവാനും മററും ഉപദേശിക്കുന്നു. സകല രോഗികളും മനസ്സിനെ സ്വസ്ഥമാക്കിവെയ്ക്കണമെന്ന് അവർ പ്രത്യേകം ഉപദേശിക്കുന്നു. ബർനാർമാക്ക്ഫാഡൻ എന്ന പ്രസിദ്ധ അമേരിക്കൻചികിത്സകൻ വ്യായാമവും ഭക്ഷണക്രമീകരണവുംകൊണ്ട് അനവധി രോഗങ്ങൾ സുഖപ്പെടുത്തുന്നു. അദ്ദേഹം നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ചില വ്യായാമങ്ങളും ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ വിവരിക്കുന്ന ചില ആസനങ്ങളുമായി വളരെസാമ്യം ഉണ്ട്. നട്ടെല്ലിൻെറ പ്രാധാന്യത്തേയും അതിനു പലതരത്തിൽ വ്യായാമം നൽകേണ്ടതിൻെറ ആവശ്യകതയേയും കുറിച്ച്, ബർനാർമാക്ക്ഫാഡൻെറ എല്ലാ ഗ്രന്ഥങ്ങളിലും വർണ്ണിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഹഠയോഗികളുടെ ആസനങ്ങൾ പരിശീലിച്ചാൽ ശരീരത്തിൽ രക്തമോട്ടമുണ്ടാകുന്നതും നാഡികൾ നിവരുന്നതും ആകുന്നു. ഓരോ ആസനം ശീലിച്ചാൽ ഓരോ രോഗം മാറുന്നതായി ഗ്രന്ഥത്തിൽ വർണ്ണിച്ചിട്ടുണ്ട്. ശുക്ലവിനിമയത്തെ തടുക്കുന്നതിൽ പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാർ പ്രത്യേകം നിഷ്കൃഷിക്കുന്നു. ഹഠയോഗത്തിൽ,

"ബ്രഹ്മചാരീ മിതാഹാരീ ത്യാഗീ യോഗപരായണഃ
അബ്ദാദൂർദ്ധ്വം ഭവേത്സിദ്ധോ നാത്ര കാര്യാ വിചാരണാ

കടുപ്പമുതിക്ഷ്ണലവണോഷ്ണഹരിതശാക-
സൗവീരതൈലതിലസർഷപമദ്യമത്സ്യാൻ
ആജാദിമാംസദധിതക്രകുലത്ഥകോല-
പിണ്യാകഹിംഗുലശുനാദ്യമപഥ്യമാഹുഃ

എന്നു 57-ം 59-ം ശ്ലോകങ്ങളിൽ വർണ്ണിക്കുന്നപ്രകാരംതന്നെ ബ്രഹ്മചര്യമനുഷ്ഠിക്കുകയും ഭക്ഷണം ശരിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യണമെന്നു് പറയുന്നു. പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാരുടെ നാഭിസ്നാനത്തിനും ഉപവേശസ്നാനത്തിനും ചില ആസനങ്ങളുടെ ഫലംതന്നെയുണ്ടു്. പ്രകൃതിചികിത്സയും, ഹഠയോഗവും പരിശീലിച്ചാൽ ആദ്യം ദുർമ്മേദസ്സ പോയി ശരീരം മെലിയുന്നു. ഇങ്ങനെ ഹഠയോഗത്തെ പാശ്ചാത്യവൈദ്യവിശാരദന്മാർ അല്പം പരിഷ്കരിച്ചു് ഏവർക്കും പ്രയോഗയോഗ്യമാക്കിയിരിക്കുന്ന സമ്പ്രദായമാണു പ്രകൃതിചികിത്സ ഹഠയോഗസിദ്ധാന്തങ്ങളെ അനുസരിക്കണമെന്നുദ്ദേശിക്കുന്നവർ കുറേക്കാലം പ്രകൃതിചികിത്സ അനുഷ്ഠിച്ച ശേഷം ക്രമമായും മിതമായും പ്രാണായാമം അഭ്യസിച്ചാൽ വളരെ എളുപ്പമുണ്ടു്. പ്രാണായാമവിധികളും ആസനവിധികളും പലതും വർണ്ണിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും നമുക്കു സുഖമായിട്ടുള്ള സമ്പ്രദായത്തെ സ്വീകരിക്കണമെന്നാണു് ആചാര്യന്മാരുടെ വിധി. ഇപ്രകാരം ശരീരത്തെ ശുദ്ധവും ബലവത്തുമാക്കിയശേഷം രാജയോഗം ശീലിക്കണം.

ഹഠയോഗം ശരീരശാസ്ത്രമായിരിക്കുന്നതുപോലെ, രാജയോഗം മനശ്ശാസ്ത്രമാകുന്നു. ഹഠയോഗം രാജയോഗത്തിന്റെ സോപാനമാണു്. ഹഠയോഗപ്രദീപികയിൽ രാജയോഗത്തെക്കുറിച്ചും വർണ്ണിച്ചിട്ടുണ്ടു്. മനുഷ്യന്റെ മനസ്സാണു സകലപ്രവൃത്തികളെയും നിയന്ത്രിക്കുന്നതു്. നമ്മുടെ അന്തർമ്മുഖമനസ്സാണു്, ശരീരാവയവങ്ങളെ ഭരിക്കുന്നതു്. "മന ഏവ മനുഷ്യാണാം കാരണം ബന്ധമോക്ഷയോഃ"

എന്നു കാഠകോപനിഷത്തിൽ വർണ്ണിച്ചിരിക്കുന്നു. നാം വിചാരിക്കുന്നതുപോലെ ആയിത്തീരുമെന്നുള്ള തത്വത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണു മാനസികചികിത്സ, മെസ്മരിസം, ഹിപ്നട്ടിസംമുതലായവ സ്ഥാപിതമായിരിക്കുന്നതു് ബഹിർമ്മുഖമനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുകയും അന്തർമ്മുഖമനസ്സിനെ സ്വാധീനപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്ന മനുഷ്യനു് അണിമാദ്യഷ്ടൈശ്വര്യസിദ്ധികൾ ലഭിക്കുന്നതിൽ അത്ഭുതപ്പെടുവാനില്ല പണക്കാരനാകണമെന്നോ, കീർത്തിമാനാകണമെന്നോ പ്രാർത്ഥിക്കാതെ, അന്തർമ്മുഖമനസ്സിനെ സർവ്വശക്തനും സർവ്വജ്ഞനും സർവ്വവ്യാപിയും നിത്യനുമായ പരാശക്തിയിലേയ്ക്കു മനസ്സിനെച്ചെലുത്തി "ഞാൻ ഈശ്വരനാണെ" ന്നുള്ളതത്വത്തെ സാക്ഷാൽക്കരിക്കുവാൻ കഴിയുന്നവനു് എന്താണു ചെയ്യുവാൻ വയ്യാത്തതു്? ഇപ്രകാരം വിചാരം വരണമെങ്കിൽ ശരീരത്തെ തദനുസരണം ശുദ്ധമാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു ലോകത്തിലുള്ള സർവ്വവും താനാണെന്നും താൻ സർവ്വശക്തനാണെന്നും ധ്യാനിച്ചു സാക്ഷാല്ക്കരിക്കുന്നതാണു്, രാജയോഗം. മനസ്സിനു ശക്തിയുള്ളവൻ ഹഠയോഗവും മററും ശീലിക്കാതെ രാജയോഗിയാകും. ശക്തിഹീനനെ സഹായിക്കുവാനും ഏകാഗ്രപ്പെടുത്തുവാനും ആസനവും പ്രാണായാമവുംകൊള്ളാം. സങ്കല്പം(imagination)കൊണ്ടാണു മാനസികശക്തി വദ്ധിക്കുന്നതു്. വലിയ ബുദ്ധിമുട്ടുകഴികയില്ലാത്തവക്കു ലഘുവായ ഒരു ജീവിതരീതി ഞാൻ നിർദ്ദേശിക്കാം. അതിരാവിലെയും സന്ധ്യയ്ക്കും നട്ടെല്ലുനിവൎന്നു കാലുമടക്കി 'ചമ്രം' കൂട്ടിയിരുന്നു പ്രാണായാമം ചെയ്യണം. വലത്തുമൂക്കടെച്ചു് ഇടത്തുമൂക്കിൽക്കൂടി ശ്വാസംകയററണം. ശ്വാസം കയറുമ്പോൾ ലോകത്തിലുള്ള പ്രാണശക്തിയെ ശ്വാസത്തിൽക്കൂടി ഗ്രസിച്ചു ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിൽസംഭരിക്കുന്നതായി വിചാരിക്കണം. ആകാവുന്നത്രയും ശ്വാസംപിടിച്ചശേഷം രണ്ടുമൂക്കും പൊത്തിപ്പിടിച്ചു നെററിയുടെ മദ്ധ്യത്തുനിന്നും നട്ടെല്ലിൻെറഇടത്തുവശത്തുള്ള ഇഡനാഡി

വഴി പൃഷ്ഠംവരെ പ്രാണശക്തിയെ സങ്കല്പംകൊണ്ടു തളി ച്ചുശുദ്ധമാക്കണം. പിന്നീടു വലത്തുമൂക്കു തുറന്നു ശ്വാസം വിടുമ്പോൾ നട്ടെല്ലിന്റെ മദ്ധ്യംതുറന്നു ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിലേയ്ക്കു പ്രാണനെ കയററുന്നതായി ധ്യാനിക്കണം. പിന്നീടു വല ത്തുമൂക്കിൽക്കൂടി ശ്വാസംകയററി പിംഗലയെ ശോധിച്ചു സുഷുമ്ന തുറക്കണം. ഇങ്ങിനെ കുറേനേരംചെയ്തു് നാഡിക ളെ ശോധിച്ചശേഷം ശ്വാസംപിടിച്ചു തലമുതൽ കാൽവ രെ ഓരോ അവയവങ്ങളെ ശുദ്ധമാക്കണം. ഉദാഹരണമായി ഇടത്തേമൂക്കിൽക്കൂടിശ്വാസംകയററി ഉള്ളിൽനിറുത്തുമ്പോ ൾ തലയുടെഅകംമുഴവൻ പ്രാണൻ തളിച്ചു ശുദ്ധമാകുന്ന തായി സങ്കല്പിക്കുക. ശ്വാസംവിടുമ്പോൾ ഉള്ളിലുള്ള സക ലമലങ്ങളും പുറത്തുപോയതായി സങ്കല്പിക്കുക. ഇങ്ങനെ മുഖംകണ്ഠത്തു് ശ്വാസകോശം, ഹൃദയം, ഉദരം മുതലായി സകലഭാഗങ്ങളെയും ശുദ്ധീകരിച്ചശേഷം നമ്മുടെ ചുററി നും പ്രാണശക്തികൊണ്ടു മൂടിയതായി വിചാരിക്കണം. ഇ ത്രയുംചെയ്തശേഷം താൻ ഈശ്വരനാണെന്നും തന്റെപ്രാ ണൻകൊണ്ടാണു ലോകം നിറഞ്ഞിട്ടുള്ളതെന്നും താനല്ലാ തെ ലോകത്തിൽ അന്യരില്ലെന്നും ധ്യാനിച്ചു മനസ്സിനെ ആത്മാവിൽ നിറുത്തുക. ഇപ്രകാരം തുടരുന്ന കാലത്തു പ്രകൃ തിചികിത്സാവിധികളനുഷ്ഠിക്കുകയും മൈഥുനം വളരെ കു റയ്ക്കുകയും ചെയ്യണം. ഇങ്ങിനെ കുറേനാൾ അനുഷ്ഠിച്ചു്, താനീശ്വരനാണെന്ന ബോധമുണ്ടായാൽ സിദ്ധി ലഭിച്ചു. ഇല്ലെങ്കിൽ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും സുഖം ഉണ്ടായിക്കൊ ണ്ടിരിക്കും. ഹഠയോഗദീപികയിൽ ചില സൂചനകൾനൽ കുന്നതല്ലാതെ ചര്യാസമ്പ്രദായങ്ങളെ ദീർഘമായി വർണ്ണി ക്കുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടാണു സിദ്ധിവന്ന ആചാര്യന്റെസ ഹായം വേണമെന്നു് എവിടെയും വർണ്ണിക്കുന്നതു്. ആസ നങ്ങളെ പടങ്ങൾമൂലം വർണ്ണിക്കുകയും പ്രാണായാമവിധി കളേയുംമററും കുറേക്കൂടി വിവരിക്കുകയുംചെയ്താൽ അന്യ സഹായംകൂടാതെ ആക്കും ഹഠയോഗവും രാജയോഗവും

ശീലിക്കാം. മനഃശാസ്ത്രത്തെയോ ശരീരശാസ്ത്രത്തെയോകുറിച്ചു ഗന്ധമില്ലാത്തവർ ഒരു ഗുരുവിൻറടുത്തിരുന്നു യോഗം ശീലിക്കണമെന്നു പറയുന്നതു ശരിയാണ്.

യോഗശാസ്ത്രത്തെക്കുറിച്ചു എഴുതിത്തുടങ്ങിയാൽ കടലാകും. അത്രവളരെ കാര്യങ്ങൾ അതിലടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

യോഗശാസ്ത്രത്തെപ്പററിയുള്ള മിഥ്യാബോധം നീക്കുവാനും അതിൻെറ അടിസ്ഥാനത്തെ സമഗ്രമായി പ്രസ്താവിക്കുവാനും മാത്രമേ ഞാൻ ഒരുങ്ങിയിട്ടുള്ളൂ. വല്ല വായനക്കാരും ഹഠയോഗപ്രദീപിക വായിച്ചു ചിരഞ്ജീവികളാകുന്നതിനുവേണ്ടി അക്രമങ്ങൾ പ്രവത്തിക്കരുതെന്ന് എനിക്കു പ്രത്യേകം ഉപദേശിക്കുവാനുണ്ട്. ശരീരത്തേയും മനസ്സിനേയും ക്രമപ്പെടുത്തിയാൽ ദീർഘായുസ്സുണ്ടാകുമെങ്കിലും പ്രകൃതിനിയമപ്രകാരം ശരീരത്തിനു ഒരിക്കലും അമരത്വം സിദ്ധിക്കുകയില്ലെന്നാണെൻെറ അഭിപ്രായം. എന്നാൽ ഹഠയോഗവും രാജയോഗവും ശരിയായി ശീലിച്ചവനു ലോകത്തെ ഇച്ഛാനുസരണം പ്രവത്തിപ്പിക്കുവാൻ യാതൊരു വിഷമവുമില്ലെന്നാണ് എൻെറ അഭിപ്രായം. ഹഠയോഗപ്രദീപികയുടെ പ്രസിദ്ധീകരണംമൂലം മലയാളികളിലാക്കെങ്കിലും ശരീരശക്തിയും മനഃശക്തിയും സമ്പാദിക്കുവാൻകഴിഞ്ഞെങ്കിൽ അതു് ഈ ഗ്രന്ഥപ്രകടനാധികൃതന്മാക്ക് അത്യന്തം ചാരിതാത്ഥ്യജനകമായിരിക്കും.

എം. ആർ. മാധവവാര്യർ

ബി. ഏ; എൽ. എൽ. ബി.

ഹഠയോഗപ്രദീപികാ.

മൂലം—ശ്രീ ആദിനാഥായ നമോസ്തു തസ്മൈ
യേനോപദിഷ്ടാ ഹഠയോഗവിദ്യാ
വിഭ്രാജതേ പ്രോന്നതരാജയോഗ-
മാരോഢുമിച്ഛോരധിരോഹിണീവ 1

അത്ഥം—ആരാൽ ഉപദേശിക്കപ്പെട്ട ഹഠയോഗവിദ്യ, ഉന്നതമായ രാജയോഗത്തെ ആരോഹണം ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവന്ന കോണിപ്പടിപോലെശോഭിക്കുന്നുവോ? ആ ശിവന്ന്, നമസ്കാരം ഹഠയോഗം പാവ്വതിക്കു പരമശിവൻ ആദ്യം ഉപദേശിച്ചുകൊടുത്തതാണു്. ഗോരക്ഷനാഥൻ സിദ്ധസിദ്ധാന്തപദ്ധതിയിൽ "ഹകാരഃ കീത്തിതഃ സൂൎയ്യഷ്ഠകാരശ്ചന്ദ്ര ഉച്യതേ സൂൎയ്യാചന്ദ്രമസോൎയ്യോഗാദ്ധഠയോഗോ നിഗദ്യതേ"എന്നു് 'ഹഠയോഗ'ശബ്ദാത്ഥത്തെ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു. 'ഹ'കാരം സൂൎയ്യനും 'ഠ'കാരം ചന്ദ്രനുമാകുന്നു. ഇവിടെ സൂൎയ്യനെന്നും ചന്ദ്രനെന്നും പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു പ്രാണവായുവിനെയും അപാനവായുവിനെയുമാണു്. അവയുടെ യോഗമത്രേ ഹഠയോഗം. ഇതു സവ്വേന്ദ്രിയവൃത്തിമനോനിരോധരൂപമായ രാജയോഗത്തിനു്, മാളിക്മുകളിൽ കയറുന്നതിനു കോണിപ്പടി എന്നപോലെ അത്യന്തം ഉപകരിക്കുന്നതാണു്. പ്രാണാപാനയോഗമെന്നു് 'ഹഠയോഗ'ശബ്ദാത്ഥം വിവരിച്ചതുകൊണ്ടു് ഹഠയോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണം പ്രാണായാമമെന്നു സിദ്ധമായി.

പ്രണമ്യ ശ്രീഗുരും നാഥമാത്മാരാമേണ യോഗിനാ
കേവലം രാജയോഗായ ഹഠവിദ്യോപദിശ്യതേ. 2

ശ്രീഗുരുനാഥനെ നമസ്കരിച്ചിട്ടു് ആത്മാരാമൻ എന്ന യോഗി രാജയോഗത്തിനുപകരിക്കുന്നതിനായി ഹഠ

വിദ്യയെ ഉപദേശിക്കുന്നു. ഹഠയോഗാഭ്യാസത്തിൽനിന്നു പല സിദ്ധികളും ലഭിക്കുമെങ്കിലും ഇതിൻെറ പരമഫലം രാജയോഗവും അതുവഴിക്കുള്ള കൈവല്യപ്രാപ്തിയുമാണു്. അതിനെ ആഗ്രഹിക്കുന്നവൻ ആണു് ഇതിൻെറ അധികാരി. ഗ്രന്ഥം ആ വിഷയത്തെ പ്രതിപാദിക്കുന്നതിനാൽ അവയ്ക്കു് (ഗ്രന്ഥത്തിനും വിഷയത്തിനും) തമ്മിൽ പ്രതിപാദ്യപ്രതിപാദകഭാവം സംബന്ധം. ഗ്രന്ഥപ്രതിപാദ്യമായ ഹഠയോഗത്തിനും പരമഫലമായ കൈവല്യത്തിനും തമ്മിൽ സാധ്യസാധകഭാവം; അതായതു്, ഹഠയോഗം സാധകവും കൈവല്യം രാജയോഗദ്വാരാ സാധ്യവും എന്നുള്ളതു്.

ഭ്രാന്ത്യാ ബഹുമതധ്വാന്തേ രാജയോഗമജാനതാം
ഹഠപ്രദീപികാം ധത്തേ സ്വാത്മാരാമഃ കൃപാകരഃ. 3

മന്ത്രയോഗം, സഗുണധ്യാനം, നിർഗ്ഗുണധ്യാനംമുതലായതുകൊണ്ടുതന്നെ രാജയോഗം സിദ്ധിക്കുമല്ലോ. പിന്നെ എന്തിനാണു് ഹഠയോഗം എന്നുള്ളശങ്കയ്ക്കു പരിഹാരമായി, മനസ്സുറയ്ക്കാത്തവൎക്കു മന്ത്രയോഗം മുതലായതുകൊണ്ടു രാജയോഗസിദ്ധി ഉണ്ടാവുകയില്ലെന്നും അവൎക്കു ശരണം ഹഠയോഗംമാത്രമാണെന്നും കാണിച്ചുകൊണ്ടു് ഗ്രന്ഥത്തെ പ്രതിജ്ഞചെയ്യുന്നു

മന്ത്രയോഗം മുതലായ പല മതങ്ങളാകുന്ന കൂരിരുട്ടുകളിൽ തപ്പിത്തിരഞ്ഞു ചുററിനടന്നു് രാജയോഗം അറിയാതെ വലയുന്ന അജ്ഞജനങ്ങൾക്കു്, കൃപാലുവായ ആത്മാരാമൻ, ഹഠപ്രദീപിക—അതായതു് വിളക്കുപോലെ ഹഠയോഗത്തെ കാണിച്ചുകൊടുക്കുന്നഗ്രന്ഥവിശേഷം—അല്ലെങ്കിൽ ഹഠയോഗമാകുന്ന വിളക്കു്—പിടിച്ചുകൊടുക്കുന്നു. സ്വാത്മാരാമൻ എന്നപദത്തിനു് സ്വാത്മാവിൽ ആരമിക്കുന്നവൻ എന്നൎത്ഥം. അതുകൊണ്ടു താൻ ജ്ഞാനത്തിൻെറ ഏഴാമത്തെനിലയിൽ എത്തിയവനാണെന്നും സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. ജ്ഞാനത്തിൻെറ ഏഴുനിലകൾ—അല്ലെ

ങ്കിൽ പടികൾ:—1. ശുഭേച്ഛ. 2. വിചാരണ 3. തനുമാനസ. 4. സത്താപത്തി 5. അസംസക്തി. 6. പരാത്ഥാഭാവിനി. 7. തുൎയ്യഗ ഇവയാകുന്നു. ശുഭേച്ഛ:—വിവേകവൈരാഗ്യങ്ങളോടും ശമം മുതലായതുകളോടുംകൂടിയ കലശലായ മോക്ഷേച്ഛ. വിചാരണ:—ശ്രവണം മനനം എന്നുപറയുന്ന ഗുരുമുഖത്തിൽനിന്നുള്ള വേദാന്തവാക്യശ്രവണവും യുക്തികളെക്കൊണ്ടു് അവയുടെ അത്ഥവിചാരവും. തനുമാനസ:—പല വിഷയങ്ങളിലും സഞ്ചരിക്കുന്ന മനസ്സു് അവയിൽനിന്നു പിന്തിരിഞ്ഞു് ഒരു വിഷയത്തിൽത്തന്നെപ്രവാഹരൂപത്തിൽ പ്രവൎത്തിക്കുന്ന അവസ്ഥ. ഈ മൂന്നുപടികളിൽ ഇരിക്കുന്നവനു സാധകൻ എന്നാണു പേർ പറയുന്നതു്. സത്താപത്ത:—ആദ്യംപറഞ്ഞ മൂന്നുപടികളിലുംകൂടി അന്തഃകരണത്തിനു ശുദ്ധിവരികയാൽ ഞാൻ ബ്രഹ്മമാകുന്നു എന്നുള്ള പ്രത്യക്ഷജ്ഞാനമുണ്ടാകും. അതാണു സത്താപത്തി ഇതിൽ എത്തിയവൻ ബ്രഹ്മവിത്താകുന്നു. ഇതിനു് സംപ്രജ്ഞാതയോഗഭൂമിക എന്നു പേരുണ്ടു്. ഇനി പറയാൻപോകുന്ന മൂന്നും അസംപ്രജ്ഞാതയോഗഭൂമികകളാണു്. അസംസക്തി:—നാലാമത്തെ പടിയിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന സിദ്ധികളിൽ മനസ്സിനു് താല്പൎയ്യമില്ലാതിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ ഇതിൽ എത്തിയവൻ ബ്രഹ്മവിദ്വരൻ ആകുന്നു. പരാർത്ഥാഭാവിനി:—പരബ്രഹ്മമൊഴിച്ചു വേറൊന്നിനെയും ചിന്തിക്കാതിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ. ഇതിൽ എത്തിയവനെ ബ്രഹ്മവിദ്വരീയാൻ എന്നു പറയുന്നു അഞ്ചാമത്തെ നിലയിൽ തന്നിയേയും ആറാമത്തെ നിലയിൽ അന്യന്മാർനിമിത്തവും യോഗിക്കു മനസ്സു് ഇളകിപ്പോകാം തുൎയ്യഗ:—ഈ അവസ്ഥയിൽ യോഗിക്കു തന്നിയേയോ അന്യൻനിമിത്തമോ മനസ്സിളക്കമുണ്ടാകയില്ല. ഇതിൽ എത്തിയാൽ ബ്രഹ്മവിദ്വരിഷ്ഠനായി. ഇപ്രകാരമുള്ളവരെയാണു് സ്വാത്മാരാമന്മാർ എന്നു പറയുന്നതു്.

ഹഠവിദ്യാം ഹി മത്സ്യേന്ദ്രഗോരക്ഷാദ്യാ വിജാനതേ
സ്വാത്മാരാമോഥവാ യോഗീ ജാനീതേ തത്പ്രസാദതഃ 4

മഹാന്മാർ സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളതിനാൽ ഹഠവിദ്യയുടെ മാഹാത്മ്യത്തേയും തനിക്കും മഹാന്മാരിൽനിന്ന് ആ വിദ്യ ലഭിച്ചിട്ടുള്ളതിനാൽ ഉള്ള ഗൗരവത്തേയും കാണിക്കുന്നു. അൎത്ഥം:-മത്സ്യേന്ദ്രൻ, ഗോരക്ഷൻ, ജലന്ധരനാഥൻ, ഭർത്തൃഹരി, ഗോപീചന്ദ്രൻ മുതലായവർ ഹഠവിദ്യ നല്ലവണ്ണം അറിയാം. അവരുടെ പ്രസാദത്താൽ സ്വാത്മാരാമൻ എന്ന യോഗിക്കും അറിയാം. സ്വാത്മാരാമൻ ഗോരക്ഷൻെറ ശിഷ്യനാണ്. വേദവ്യാസൻ ബ്രഹ്മസൂത്രത്തിൽ ഖണ്ഡിച്ചിട്ടുള്ളതു് ഈ ഭാവനാരൂപമായ യോഗത്തെ അല്ല. പ്രകൃതിയും പുരുഷനും തമ്മിൽ ഭേദമുണ്ടെന്നുള്ള അംശത്തെമാത്രമാണ്. ഈ യോഗത്തിൻെറ സൎവോത്തരമായ മാഹാത്മ്യത്തെ ഗീതയിൽ ഭഗവാനും അരുളിച്ചെയ്തിട്ടുണ്ട്:—"വേദേഷു യജ്ഞേഷു തപസ്സു ചൈവ ദാനേഷു യൽ പുണ്യഫലം പ്രദിഷ്ടം;അത്യേതി തത്സൎവമിദം വിദിത്വാ യോഗീപരം സ്ഥാനമുപൈതി ചാദ്യം""ജിജ്ഞാസുരപി യോഗസ്യ ശബ്ദബ്രഹ്മാതിവൎത്തതേ" എന്നും മററുമുള്ള ഭാഗങ്ങൾ നോക്കുക. നാരദൻ മുതലായ ഭക്തന്മാരും യാജ്ഞവല്ക്യൻ മുതലായ ജ്ഞാനികളും ഇതിനെ സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളതിനാൽ ഭക്തിയോഗത്തിനും ജ്ഞാനയോഗത്തിനും ഇതു വിരുദ്ധവുമല്ല

ശ്രീ ആദിനാഥമത്സ്യേന്ദ്രശാബരാനന്ദഭൈരവാഃ
ചൗരംഗീമീനഗോരക്ഷവിരൂപാക്ഷബിലേശയാഃ 5

മന്ഥാനോ ഭൈരവോ യോഗീ സിദ്ധിർബുദ്ധശ്ച കന്ഥഡിഃ
കോരംടകഃ സുരാനന്ദഃ സിദ്ധിപാദശ്ച ചൎപ്പടിഃ 6

കാനേരി പൂജ്യപാദശ്ച നിത്യനാഥോ നിരഞ്ജനഃ
കപാലീ ബിന്ദുനാഥശ്ച കാകചണ്ഡീശ്വരാഹ്വയഃ 7

അല്ലാമഃ പ്രഭുദേവശ്ച ഘോഡാചോലീ ച ടിംടിണിഃ
ഭാനുകീ നാരദേവശ്ച ഖണ്ഡഃ കാപാലികസ്തഥാ 8

ഇത്യാദയോ മഹാസിദ്ധാ ഹഠയോഗപ്രഭാവതഃ
ഖണ്ഡയിത്വാ കാലദണ്ഡം ബ്രഹ്മാണ്ഡേ വിചരന്തി തേ 9

ഇനി ഹഠയോഗംകൊണ്ടു് ഐശ്വര്യം ലഭിച്ചിട്ടുള്ള സിദ്ധന്മാരെ പറയുന്നു:—

സാക്ഷാൽ ശിവൻ—നാഥസമ്പ്രദായക്കാരുടെ ആദ്യത്തെ നാഥൻ ശിവനാകുന്നു. അദ്ദേഹത്തിൽനിന്നാണു് നാഥസമ്പ്രദായം ഉണ്ടായതെന്നാണു് അവർ പറയുന്നതു്. മത്സ്യേന്ദ്രൻ—ആദിനാഥശിഷ്യനാണു്. ഒരിക്കൽ ആദിനാഥൻ ഒരു ദ്വീപിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ടു്, അവിടം വിജനമാണെന്നുവിചാരിച്ചു് പാൎവ്വതിക്കു യോഗമുപദേശിച്ചുഎന്നും തീരത്തിനടുത്തുണ്ടായിരുന്ന ഒരു മത്സ്യം അതുകേട്ടുകൊണ്ടു് ഏകാഗ്രചിത്തമായും നിശ്ചലശരീരമായും നില്ക്കുന്നതുകണ്ടു ഈ മത്സ്യം യോഗം കേട്ടു എന്നു വിചാരിച്ചു് കൃപാലുവായ ആദിനാഥൻ വെള്ളം തളിച്ചു് അതിനെ ഒരു സിദ്ധനാക്കി എന്നും അങ്ങനെയാണു് മത്സ്യേന്ദ്രൻ ഉണ്ടായതെന്നുമാണു് പറയപ്പെടുന്നതു്. ശാബരൻ, ആനന്ദഭൈരവൻ, ചൗരംഗി, മീനനാഥൻ, ഗോരക്ഷനാഥൻ, വിരൂപാക്ഷൻ, ബിലേശയൻ, യോഗികളായ മന്ഥാനൻ, ഭൈരവൻ, സിദ്ധി, ബുദ്ധൻ, കന്ഥഡി, കോരംടകൻ, സുരാനന്ദൻ, സിദ്ധിപാദൻ ചൎപ്പടി, കാനേരി, നിത്യനാഥൻ, നിരഞ്ജനൻ, കപാലി, ബിന്ദുനാഥൻ, കാകചണ്ഡീശ്വരൻ, അല്ലാമൻ, പ്രഭുദേവൻ, ഘോഡാചോലി, ടിംടിണി, ഭാനുകി, നാരദേവൻ, ഖണ്ഡൻ, കാപാലികൻ മുതലായ മഹാസിദ്ധന്മാർ ഹഠയോഗത്തിന്റെ പ്രഭാവത്താൽ മരണത്തെ ജയിച്ചിട്ടു് ഇപ്പോഴും ബ്രഹ്മാണ്ഡത്തിൽ സഞ്ചരിക്കുന്നു.

അശേഷതാപതപ്താനാം സമാശ്രയമഠോ ഹഠഃ
അശേഷയോഗയുക്താനാമാധാരകമഠോ ഹഠഃ 10

ഹഠയോഗം അശേഷതാപനാശകവും സകലയോഗസാധകവുമാണെന്നു രൂപകരീതിയിൽ പറയുന്നു:— താപം

മൂന്നുവിധം. അതായത്, ആദ്ധ്യാത്മികവും ആധിഭൗതികവും ആധിദൈവികവും. അവയിൽ ആദ്ധ്യാത്മികം ശാരീരമെന്നും മാനസമെന്നും രണ്ടുവിധത്തിലാണ്. ശാരീരം വ്യാധിജന്യവും, മാനസം കാമക്രോധാദിജന്യവുമാകുന്നു. വ്യാഘ്രസർപ്പാദികളിൽനിന്നുണ്ടാകുന്നതാണ് ആധിഭൗതികം. ഗ്രഹാദികളിൽനിന്നുണ്ടാകുന്നത് ആധിദൈവികം. ഇവയാൽ തപ്തന്മാരായിട്ടുള്ളവക്ക് ഹഠയോഗം ആശ്രയസ്ഥാനമാകുന്നു. അതുപോലെതന്നെ മന്ത്രയോഗം, കർമ്മയോഗം മുതലായ ഏതു യോഗം സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നവക്കും, ആദികൂർമ്മം സകല ലോകങ്ങൾക്കും ആധാരമായിരിക്കുന്നതുപോലെ, ഹഠയോഗം ആധാരമാകുന്നു. സകല യോഗങ്ങളും സിദ്ധിക്കുവാൻ ഹഠയോഗത്തിന്റെ സാഹായ്യം ആവശ്യമാണെന്നു സാരം.

ഹഠവിദ്യാ പരം ഗോപ്യാ യോഗിനാ സിദ്ധിമിച്ഛതാ
ഭവേദ്വീര്യവതീ ഗുപ്താ നിർവീര്യാ തു പ്രകാശിതാ. 11

ഹഠവിദ്യ മറ്റെല്ലാ വിദ്യകളെക്കാളും അതിരഹസ്യമെന്നു പറയുന്നു:— അണിമാദ്യൈശ്വര്യങ്ങളോ കൈവല്യമോ സിദ്ധിക്കണമെന്നാഗ്രഹിക്കുന്ന യോഗി ഹഠവിദ്യയെ ഏററവും രഹസ്യമായി വച്ചുകൊള്ളേണ്ടതാകുന്നു. എന്തെന്നാൽ ഈ വിദ്യ മറച്ചുവച്ചിരുന്നാൽ സകലൈശ്വര്യങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുന്നതിനു ശക്തിയുള്ളതായിരിക്കും. വെളിപ്പെടുത്തിയാൽ ഫലം കുറഞ്ഞുപോകും. "വിധ്യുക്തകർമ്മസംയുക്തഃ കാമസങ്കല്പവർജ്ജിതഃ യമൈശ്ച നിയമൈര്യുക്തഃ സർവസംഗവിവർജ്ജിതഃ കൃതവിദ്യോ ജിതക്രോധഃ സത്യധർമ്മപരായണഃ ഗുരുശുശ്രൂഷണരതഃ പിതൃമാതൃപരായണഃ സ്വാശ്രമസ്ഥഃ സദാചാരോ വിദ്വദ്ഭിശ്ച സുശിക്ഷിതഃ" എന്നു യാജ്ഞവല്ക്യൻ ഹഠയോഗാധികാരിയെ നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നു. "ശിശ്നോദരരതായൈവ ന ദേയം വേഷധാരിണേ" എന്നു അനധികാരിക്കു ഹഠവിദ്യ കൊടുത്തുകൂ

ടെന്നും ഒരിടത്തു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. "ബ്രാഹ്മണക്ഷത്രിയവിശാം സ്ത്രീശൂദ്രാണാം ച പാവനം ശാന്തയേ കമ്മണാമന്യദ്യോഗാന്നാസ്തി വിമുക്തയേ" എന്നുള്ള പുരാണവചനപ്രകാരം എല്ലാവക്കും ഈ യോഗത്തിനു അധികാരമുണ്ടെങ്കിലും മോക്ഷരൂപമായ ഫലം വിരക്തനുമാത്രമേ കിട്ടുകയുള്ളു എന്നുയോഗചിന്താമണികാരൻപറയുന്നു. അതിനാൽ ശരിയായ അധികാരം അങ്ങനെയുള്ളവനുതന്നെയാണു്. "ദൃഷ്ടേ തഥാനുശ്രവികേ വിരക്തം വിഷയേ മനഃ യസ്യതസ്യാധികാരോസ്മിൻ യോഗേ നാന്യസ്യ കസ്യചിത്" എന്ന വായുസംഹിതാവചനം നോക്കുക. "ഇഹാമുത്രവിരക്തസ്യ സംസാരം പ്രജിഹാസതഃ ജിജ്ഞാസോരേവകസ്യാപി യോഗേസ്മിന്നധികാരിതാ" എന്നു സുരേശ്വരാചാര്യരും പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. "നൈതദ്ദേയം ദുർവിനീതായ ജാതു ജ്ഞാനം ഗുപ്തം തദ്ധി സമ്യക്ഫലായ അസ്ഥാനേഹി സ്ഥാപ്യമാനൈവ വാചാം ദേവീകോപാന്നിർദ്ദഹേന്നോചിരായ" എന്ന വൃദ്ധവചനവും ഇതിന്നനുകൂലമായിരിക്കുന്നു.

സുരാജ്യേ ധാമ്മികേ ദേശേ സുഭിക്ഷേ നിരുപദ്രവേ
ധനുഃ പ്രമാണപൎയ്യന്തം ശിലാഗ്നിജലവൎജ്ജിതേ
ഏകാന്തേ മഠികാമദ്ധ്യേ സ്ഥാതവ്യം ഹഠയോഗിനാ. 12

ഇനി ഹഠയോഗാഭ്യാസത്തിനു യോഗ്യമായ ദേശത്തെ പറയുന്നു: നല്ല രാജാവു ഭരിക്കുന്നതും തനിക്കു ആവശ്യമുള്ള ആഹാരാദികൾ അനായാസേന ലഭിക്കത്തക്കവണ്ണം ധമ്മവും സമ്പൽസമൃദ്ധിയും ഉള്ളതും ദുഷ്ടമൃഗങ്ങളുടേയോ കള്ളന്മാരുടേയോ മറേറാ യാതൊരുപദ്രവവുമില്ലാത്തതും ആയ ഒരു ദേശത്തിൽ ഒരു വില്ലാട്ടുദൂരത്തോളം കല്ലോ, തീയോ, വെള്ളമോ ഇല്ലാത്തതും വിജനമായിട്ടുള്ളതുമായ ഒരു ചെറിയ മഠത്തിൻെറ മദ്ധ്യത്തിൽ ഹഠയോഗി ഇരിക്കണം. നല്ല രാജാവു ഭരിക്കുന്ന ദേശം വേണമെന്നു പറഞ്ഞതു് "യഥാ രാജാ തഥാ പ്രജാ" എന്നന്യായേന ജനങ്ങളും നല്ലവരായിരിക്കുമെന്നുള്ളതിനാലാണു്. ദീർഘകാലം വസി

ക്കുന്നതിന്നു തക്കതായിരിക്കുന്നതിന്നുവേണ്ടിയാണ് ഉപദ്രവ മൊന്നുമില്ലാത്തതെന്നുള്ള ദേശവിശേഷണം. മഠത്തിനുട്ടു കല്ലും വെള്ളവും തീയുമുണ്ടായിരിക്കരുതെന്നു പറഞ്ഞതു് ശീതോഷ്ണങ്ങളെക്കൊണ്ടു വികാരമുണ്ടാകാതിരിപ്പാനും വിജനമായിരിക്കണമെന്നു കാണിച്ചതു കലഹാദികളൊന്നും കൂടാതിരിപ്പാൻ വേണ്ടിയുമാകുന്നു. മഠത്തിന്റെ നടുവിൽ എന്നു പ്രത്യേകം പറഞ്ഞതു് മഞ്ഞു്, വെയിൽ മുതലായ വയെക്കൊണ്ടു ക്ലേശംകൂടാതിരിക്കുവാനായിട്ടാണു്.

അല്പദ്വാരമരന്ധ്രഗർത്തവിവരം നാത്യുച്ചനീചായതം
സമ്യഗ്ഗോമയസാന്ദ്രലിപ്തമമലം നിഃശേഷജന്തൂജ്ഝിതം
ബാഹ്യേമണ്ഡപവേദികൂപരുചിരം പ്രാകാരസംവേഷ്ടിതം
പ്രോക്തം യോഗമഠസ്യ ലക്ഷണമിദം സിദ്ധൈർഹഠാഭ്യാ-
സിഭിഃ 13

മഠലക്ഷണംപറയുന്നു:—വളരെ ദ്വാരങ്ങൾ—അതായതു ജനൽ മുതലായവ ഉണ്ടായിരിക്കരുതു്. ഉള്ളവ ചെറുതുമായിരിക്കണം. കുഴികൾ, എലി മുതലായവയുടെ മാളങ്ങൾ മുതലായവ ഒന്നുമുണ്ടായിരിക്കരുതു്. അധികം പൊക്കമോ താഴ്ചയോ നീളമോ ഉള്ളതായിരിക്കുവാൻ പാടില്ല. അധികം പൊക്കമുള്ളതായിരുന്നാൽ കയറുന്നതിന്നും താഴ്ചയുള്ളതായിരുന്നാൽ ഇറങ്ങുന്നതിന്നും ശ്രമം വേണ്ടിവരും. നീളമധികമുണ്ടായിരുന്നാൽ ദൃഷ്ടി വളരെ ദൂരമെത്തും. ചാണകംകൊണ്ടു നല്ലവണ്ണം മെഴുകിയിരിക്കണം. അഴുക്കുകൾ ഒന്നും ഉണ്ടായിരിക്കരുതു്. കൊതുകു്, മൂട്ട മുതലായ ജന്തുക്കളൊന്നുമില്ലാത്തതായിരിക്കണം. വെളിക്കു മണ്ഡപവുംപൊക്കിക്കെട്ടി വൃത്തിയായി മെഴുകിയ തറയും വേണം. ചുറവും മതിൽ ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഹഠയോഗികൾ ഇപ്രകാരമാണു് യോഗമഠത്തിന്റെ ലക്ഷണം പറയുന്നതു്. നന്ദികേശ്വര പുരാണത്തിൽ:—മനോഹരമായ എട്ടുപ്പോട്ടുകൂടിയതും, മനോനിർവൃതിദായകവും, സുഗന്ധവസ്തുക്കളാലും സുഗന്ധപുഷ്പകങ്ങളാലും വാസനിക്കപ്പെട്ടതും, സമീപത്തിൽ പുണ്യ

തീൎത്ഥങ്ങൾ, നദികൾ, താമരപ്പൊയ്കകൾ, പുണ്യപൎവ്വതങ്ങൾ ഇവയുള്ളതും ശാന്തന്മാരായ മുനികളുടേയും സിദ്ധന്മാരുടേയും മററും ചിത്രങ്ങൾ വരച്ചിട്ടുള്ളതും, പടങ്ങൾ വച്ചിട്ടുള്ളതും മദ്ധ്യഭാഗത്തിൽ സംസാരചക്രത്തിൻേറയും മഹാഘോരമായ ശ്മശാനത്തിൻെറയും നരകങ്ങളുടെയും ചിത്രങ്ങളുള്ളതുമായിരിക്കണം യോഗമഠമെന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

ഏവംവിധേ മഠേ സ്ഥിത്വാ സൎവ്വചിന്താവിവൎജ്ജിതഃ
ഗുരൂപദിഷ്ടമാൎഗ്ഗേണ യോഗമേവ സമഭ്യസേൽ 14

മഠലക്ഷണം പറഞ്ഞതിനുശേഷം മഠത്തിൽ ചെയ്യേണ്ടതെന്താണെന്നു പറയുന്നു:—മുൻപറഞ്ഞ പ്രകാരത്തിലുള്ള മഠത്തിലിരുന്നു മറെറല്ലാ ചിന്തകളും വെടിഞ്ഞു ഗുരു ഉപദേശിച്ചിട്ടുള്ള മാൎഗ്ഗം അനുസരിച്ചു എപ്പോഴും യോഗത്തെത്തന്നെ അഭ്യസിക്കണം. യോഗബീജത്തിൽ:—'പ്രാണായാമസിദ്ധിവന്നിട്ടുള്ള ഗുരുവിനെത്തന്നെ എപ്പോഴും സേവിക്കണം" എന്നും രാജയോഗത്തിൽ:—'വേദാന്തവാക്യങ്ങളെക്കൊണ്ടോ, തൎക്കവചനങ്ങളെക്കൊണ്ടോ, വേദങ്ങളെക്കൊണ്ടോ, പലമാതിരിയുള്ള ശാസ്ത്രസമൂഹങ്ങളെക്കൊണ്ടോ, ധ്യാനം മുതലായതുകൊണ്ടോ സ്വാഭീഷ്ടസാധകമായ ഹഠയോഗം (പ്രാണായാമവിദ്യ) ലഭിക്കയില്ലാ, അതു ഗുരുവിൽനിന്നുതന്നെ ലഭിക്കണം' എന്നും, സ്കാന്ദപുരാണത്തിൽ:—ആചാൎയ്യനിൽനിന്നു യോഗമെല്ലാം മനസ്സിലാക്കി മനസ്സുറപ്പിച്ചു അഭ്യസിച്ചാൽ പറഞ്ഞതുപോലെയുള്ള എല്ലാ സിദ്ധികളും ഒടുവിൽ കൈവല്യവും ലഭിക്കും എന്നും, സുരേശ്വരാചാൎയ്യർ:—'അഷ്ടാംഗങ്ങളോടുകൂടിയ യോഗം ഗുരുപ്രസാദത്താലും യോഗസിദ്ധി ശിവപ്രസാദത്താലും ലഭിക്കും'മെന്നും പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. 'ആചാൎയ്യവാൻ പുരുഷോവേദ' എന്ന ശ്രുതിയും ഗുരുവിൻെറ അപേക്ഷയെ കാണിക്കുന്നു.

അത്യാഹാരഃ പ്രയാസശ്ച പ്രജല്പോ നിയമഗ്രഹഃ
ജനസംഗശ്ച ലൗല്യം ച ഷഡ്ഭിൎയ്യോഗോ വിനശ്യതി

യോഗാഭ്യാസത്തിനു പ്രതിബന്ധകമായിട്ടുള്ളവയെ പറയുന്നു:—

വിശപ്പുമാറാൻ ആവശ്യമുള്ളതിൽ കൂടുതൽ ആഹാരം കഴിക്ക, കടുത്ത ദേഹാദ്ധ്വാനം, വളരെ സംസാരിക്ക, നിയമങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്ക അതായതു രാവിലെ കുളിക്കണം, അതു തണുത്ത വെള്ളത്തിൽവേണം, രാത്രിയിലേ ഊണുകഴിക്കൂ, ഫലങ്ങളേ ഭക്ഷിക്കൂ എന്നും മററുമുള്ള നിയമങ്ങൾ വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക. ജനക്കൂട്ടത്തിൽ ചേരുക, മനസ്സടക്കമില്ലായ്മ, ഈ ആറുകൂട്ടംകൊണ്ടു യോഗം നശിക്കും.

ഉത്സാഹാൽ സാഹസാദ്ധൈര്യാൽ
തത്വജ്ഞാനാച്ച നിശ്ചയാൽ
ജനസംഗപരിത്യാഗാൽ
ഷഡ്ഭിർയ്യോഗഃ പ്രസിദ്ധ്യതി. 16

യോഗസിദ്ധികരങ്ങളായിട്ടുള്ളവയെ പറയുന്നു:--

വിഷയങ്ങളിൽ ചായുന്ന മനസ്സിനെ ഞാൻ തീർച്ചയായി തടുത്തുനിർത്തും എന്നുള്ള നിശ്ചയത്തോടുകൂടിയ ഉദ്യമം, സാദ്ധ്യാസാദ്ധ്യങ്ങളെ ചിന്തിക്കാതെ തുനിഞ്ഞു പ്രവർത്തിക്കുന്നശീലം, എത്ര താമസിച്ചാലും കാര്യം തീർച്ചയായും സാധിക്കുമെന്നുള്ള മുഷിവില്ലായ്മ, വിഷയസുഖങ്ങൾ നിസ്സാരങ്ങളും അയഥാർത്ഥങ്ങളുമാണെന്നും, ബ്രഹ്മം ഒന്നുമാത്രമേ വാസ്തവമായിട്ടുള്ളു എന്നുമുള്ള ജ്ഞാനം അല്ലെങ്കിൽ യോഗങ്ങളെപ്പററി ശരിയായ അറിവ്, ശാസ്ത്രഗുരുവാക്യങ്ങളിൽ ഉള്ള വിശ്വാസം, യോഗാഭ്യാസത്തിനു വിരോധികളായ ജനങ്ങളുമായി ഇടപെടാതിരിക്ക ഈ ആറു കൂട്ടംകൊണ്ടു യോഗം സിദ്ധിക്കും.

ഇനി യമനിയമങ്ങളെ പറയുന്നു:--

അഹിംസാ സത്യമസ്തേയം ബ്രഹ്മചര്യം ക്ഷമാ ധൃതിഃ
ദയാർജ്ജവം മിതാഹാരഃ ശൗചം ചൈവ യമാ ദശ
തപഃ സന്തോഷ ആസ്തിക്യം ദാനമീശ്വരപൂജനം.

സിദ്ധാന്തവാക്യശ്രവണം ഹ്രീ മതി ച തപോഹുതം
നിയമാ ദശ സംപ്രോക്താ യോഗശാസ്ത്രവിശാരദൈഃ

മനോവാക്കായങ്ങളാൽ ഹിംസ ചെയ്യാതിരിക്ക, സത്യം, മോഷ്ടിക്കാതിരിക്ക, ബ്രഹ്മചര്യം, ക്ഷമ, ധൈര്യം, ദയ, കുടിലതയില്ലായ്മ, മിതമായ ആഹാരം, ശുചിത്വം ഇവ പത്തും യമങ്ങളെന്നും തപസ്സ്, കിട്ടുന്നതുകൊണ്ട് തൃപ്തിപ്പെടുക, പരലോകവിശ്വാസം, ദാനം, ഈശ്വര പൂജ, സിദ്ധാന്തവാക്യങ്ങളെ ശ്രവിക്ക, ലജ്ജ, ബുദ്ധി, തപസ്സ്, ഹോമം ഇവ പത്തും നിയമങ്ങളെന്നും യോഗ ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പറയുന്നു.

ആസനങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യത്തേയും പൊതുവെ അവ യുടെ ഫലത്തേയും പറയുന്നു:—

ഹഠസ്യ പ്രഥമാങ്ഗത്വാദാസനം പൂർവ്വമുച്യതേ
കുര്യാത്തദാസനം സ്ഥൈര്യമാരോഗ്യം ചാങ്ഗലാഘവം

ഹഠയോഗത്തിനു മേൽപ്പറയാൻപോകുന്നപ്രകാരം ആസനം, കുംഭകം, ചിത്രം, മുദ്ര എന്നു നാലു് അംഗങ്ങ ളുണ്ടു്. പ്രത്യാഹാരംമുതൽ സമാധിവരെയുള്ളവയെല്ലാം നാദാനുസന്ധാനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. അവയിൽവച്ചു് ആസനം ഒന്നാമത്തെ അംഗമായതിനാൽ ആദ്യംപറയു വാൻപോകുന്നു. ആ ആസനം, ശരീരത്തിനും, മനസ്സിനും ചാഞ്ചല്യമാകുന്ന രജോഗുണധർമ്മത്തെ നശിപ്പിച്ചു് സ്ഥിര തയെ ഉണ്ടാക്കുകയും മനസ്സിനെ അന്യവിഷയങ്ങളിൽ ആക്കുന്ന രോഗത്തെ ശമിപ്പിക്കയും അവയവങ്ങൾക്കു് ഗൗര വമെന്ന തമോഗുണസ്വഭാവത്തെ നശിപ്പിച്ചു് ലാഘവം നൽകുകയും ചെയ്യും. വ്യാധി, ഉത്ഥാനം, സംശയം പ്രമാദം, ആലസ്യം, അരതി, ഭ്രാന്തിദർശനം, പിടികിട്ടായ്ക, ഉറച്ചുനില്ക്കായ്ക ഇവ യോഗവിഘ്നകരങ്ങളായ ചിത്തവി ക്ഷേപങ്ങളാണെന്നു് പാതഞ്ജലസൂത്രത്തിൽ പറഞ്ഞിരി ക്കുന്നു. അവയെ നശിപ്പിച്ചു മനസ്സിനു് ആസനങ്ങൾ സ്വാസ്ഥ്യം നൽകും.

വസിഷ്ഠാദ്യൈശ്ച മുനിഭിർമ്മത്സ്യേന്ദ്രാദ്യൈശ്ച യോഗിഭിഃ
അംഗീകൃതാന്യാസനാനി കഥ്യന്തേ കാനിചിന്മയാ.

വസിഷ്ഠൻ, യാജ്ഞവല്ക്യൻ മുതലായ മുനികളും, മത്സ്യേന്ദ്രൻ, ജലന്ധരനാഥൻ മുതലായ യോഗികളും സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ള ഏതാനും ആസനങ്ങൾ ഞാൻ പറവാൻ പോകുന്നു.

എളുപ്പമായതിനാൽ ആദ്യം സ്വസ്തികാസനത്തെ പറയുന്നു:—

ജാന്വോർവോരന്തരേ സമ്യക്കൃത്വാ പാദതലേ ഉഭേ
ഋജുകായഃ സമാസീനഃ സ്വസ്തികം തത് പ്രചക്ഷതേ.

ഇതിൽ ജാനുശബ്ദം പ്രമാണാന്തരത്തെ അനുസരിച്ച ജംഘാവാചി—അതായത് കണങ്കാലുകളെ കുറിക്കുന്നതാണ് എന്ന് അറിയണം. "ജംഘോർവോരന്തരേ" എന്നും പാഠമുണ്ട്. അതു കുറേക്കൂടി നല്ലതാണ്. കാൽപടങ്ങൾരണ്ടും മുഴങ്കാലുകളുടേയും തുടകളുടേയും—അതായത് വലത്തുകാലിന്റെ പടം, ഇടത്തു കണങ്കാലിന്റെയും തുടയുടെയും മദ്ധ്യത്തിലും ഇടത്തുകാലിന്റെ പടം വലത്തു കണങ്കാലിന്റെയും തുടയുടെയുംമദ്ധ്യത്തിലും—വച്ചുകൊണ്ടു നിവന്നു ശരീരത്തോടുകൂടി ഇരിക്കുന്നതു് സ്വസ്തികമെന്നു പറയുന്നു. ശ്രീധരൻ:—തുടകളുടെയും മുഴങ്കാലുകളുടെയും ഇടയ്ക്കു കാൽപ്പടങ്ങളെ വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഇരിപ്പ് സ്വസ്തികാസനമെന്നു വിദ്വാന്മാർ പറയുന്നു."

ഗോമുഖാസനത്തെ പറയുന്നു:—

സവ്യേ ദക്ഷിണഗുൽഫം തു പൃഷ്ഠപാർശ്വേ നിയോജയേൽ
ദക്ഷിണേപി തഥാ സവ്യം ഗോമുഖം ഗോമുഖാകൃതി. 20

ഇടത്തുവശത്തു് അരയുടെ താഴെ വലത്തുകാലിന്റെ കണ്ണും അതുപോലെ വലത്തുവശത്തു അരയുടെതാഴെ ഇടത്തുകാലിന്റെ കണ്ണും നല്ലവണ്ണം ചേർത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു് ഗോമുഖാസനമാകുന്നു. ഇതു പശുവിന്റെ മുഖ

ത്തിൻെറ ആകൃതിയിലുള്ളതായതിനാൽ ആണ് ഗോമുഖമെന്നു പറയുന്നതു്.

വീരാസനത്തെ പറയുന്നു:—

ഏകം പാദം തഥൈകസ്മിൻ വിന്യസേ ദൂരുണി സ്ഥിതം
ഇതരസ്മിംസ്തഥാ ചോരും വീരാസനമിതീരിതം. 21

വലത്തുകാൽ ഇടത്തേ തുടയിലും വലത്തുതുട ഇടത്തേ കാലിലും വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു് വീരാസനമാകുന്നു.

കൂർമ്മാസനത്തെ പറയുന്നു:—

ഗുദം നിരുധ്യ ഗുല്ഫാഭ്യാം വ്യുൽക്രമേണ സമാഹിതഃ
കൂർമ്മാസനം ഭവേദേതദിതി യോഗവിദോ വിദുഃ 22

വലത്തുകാൽകണ്ണു് ഗുദത്തിൻെറ ഇടത്തുഭാഗത്തും ഇടത്തുകാൽകണ്ണു് ഗുദത്തിൻെറ വലത്തുഭാഗത്തുംവച്ചു് ആകെ രണ്ടു കാൽകണ്ണുകൾകൊണ്ടും ഗുദത്തെ മൂടി വേണ്ടതുപോലെ ഇരിക്കുന്നതു് കൂർമ്മാസനമെന്നു യോഗജ്ഞന്മാർ അറിയുന്നു.

കുക്കുടാസനത്തെ പറയുന്നു:—

പദ്മാസനം തു സംസ്ഥാപ്യ ജാനൂർവോരന്തരേ കരൗ
നിവേശ്യ ഭൂമൗ സംസ്ഥാപ്യ വ്യോമസ്ഥംകുക്കുടാസനം 23

വലത്തുകാൽ ഇടത്തേ തുടയിലും ഇടത്തുകാൽ വലത്തേതുടയിലും മലത്തിവച്ചു് തുടയുടേം കണങ്കാലിന്റേം ഇടയ്ക്കുകൂടി രണ്ടു കൈയും രണ്ടുവശത്തും കീഴ്പോട്ടു കടത്തി തറയിൽ ഊന്നി ശരീരത്തെ തറയിൽനിന്നുയർത്തി കോഴി നില്ക്കുന്നപോലെ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു് കുക്കുടാസനമാകുന്നു.

ഉത്താനകൂർമ്മകാസനത്തെ പറയുന്നു:—

കുക്കുടാസനബന്ധസ്ഥോ ദോർഭ്യാം സംബദ്ധ്യ കന്ധരാം
ഭവേൽ കൂർമ്മവദുത്താന ഏതദുത്താനകൂർമ്മകം. 24

കുക്കുടാസനബന്ധത്തിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ടു് ഭുജങ്ങൾകൊണ്ടു കഴുത്തിടുക്കി മേല്പോട്ടുനോക്കി ഇരിക്കുന്നതു ഉത്താനകൂർമ്മകം.

ധനുരാസനത്തെ പറയുന്നു:—

പാദാംഗുഷ്ഠൗ തു പാണിഭ്യാം ഗൃഹീത്വാ ശ്രവണാവധി
ധനുരാകർഷണം കുര്യാദ്ധനുരാസനമുച്യതേ. 25

രണ്ടുകാലിന്റെയും പെരുവിരലുകളെ രണ്ടു കൈകൊണ്ടും പിടിച്ചിട്ടു ചെവിവരെ വില്ലുവലിക്കുന്നമാതിരി വലിക്കണം. അതായതു് — ആദ്യമേ കാൽ രണ്ടും മുമ്പോട്ടു നീട്ടി ഇരിക്കുക. രണ്ടു കൈകൊണ്ടും അതാതുവശത്തുള്ള കാലിന്റെ പെരുവിരലിൽ പിടിക്കുക. ഒരു പെരുവിരലിലെ പിടിവിടാതെ മറ്റേ പെരുവിരൽ ചെവിവരെ വലിച്ചുകൊണ്ടുവരിക. തിരികെ അതു യഥാസ്ഥാനം വച്ചതിന്റെശേഷം മറ്റേ പെരുവിരൽ അതുപോലെ വലിച്ചുകൊണ്ടുവരിക. ഒരു പെരുവിരൽ ചെവിയിലേയ്ക്കു കൊണ്ടുവരുമ്പോൾ മറ്റേക്കാൽ നിവന്നുതന്നെ ഇരിക്കണം.

മത്സ്യേന്ദ്രാസനത്തെ പറയുന്നു:-

വാമോരുമൂലാർപ്പിതദക്ഷപാദം
ജാനോർബ്ബഹിർവേഷ്ടിതവാമപാദം
പ്രഗൃഹ്യ തിഷ്ഠേൽ പരിവർത്തിതാംഗഃ
ശ്രീമത്സ്യനാഥോദിതമാസനം തത്. 26

വലത്തുപാദത്തെ ഇടത്തുതുടയുടെ അടിയിൽവച്ചു പിറകിൽക്കൂടി ഇടത്തുകൈ കൊണ്ടുവന്നു അതിന്റെ കണ്ണിനു മുകൾവശത്തു പിടിക്കണം അനന്തരം വലത്തുകാലിന്റെ മുട്ടിനുപുറമേ ചുററി ഇടത്തുകാൽവച്ചു് ഇടത്തുകാലിന്റെ മുട്ടിന്റെപുറമെ ചുററിയ വലത്തുകൈകൊണ്ടു് അതിന്റെ പെരുവിരലിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ടു് തല ഇടത്തുഭാഗത്തേക്കുതിരിച്ചു പുറകോട്ടുനോക്കി ഇരിക്കണം. അതു മത്സ്യേന്ദ്രനാഥൻപറഞ്ഞ ആസനമാകയാൽ മത്സ്യേന്ദ്രാസനമെന്നു പറയുന്നു. ഇതുപോലെതന്നെ ഇടത്തുകാൽ വലത്തുതുടയുടെ അടിയിൽവച്ചു പിറകിൽക്കൂടി വലത്തുകൈകൊണ്ടു കാൽകണ്ണിനുമുകളിൽ പിടിക്കയും ഇടത്തു

മുട്ടിന്ന പുറമേ ചുററിയ വലത്തുകാലിൻെറ പെരുവിരൽ വലത്തുകാലിൻെറ മുട്ടിന്ന പുറമേ ചുററിയ ഇടത്തുകൈകൊണ്ടു പിടിച്ചുകൊണ്ട് മുഖം വലതുഭാഗത്തുക്കൂടി പിറകോട്ടു തിരിച്ചു് ഈ ആസനം അഭ്യസിക്കണം.

മത്സ്യേന്ദ്രാസനത്തിൻെറ ഫലം പറയുന്നു:—

മത്സ്യേന്ദ്രപീഠം ജഠരപ്രദീപ്തിം
പ്രചണ്ഡരുങ്മണ്ഡലഖണ്ഡനാസ്ത്രം
അഭ്യാസതഃ കുണ്ഡലിനീപ്രബോധം
ചന്ദ്രസ്ഥിരത്വം ച ദദാതി പുംസാം 27

ദുസ്സഹരോഗസമൂഹങ്ങളെ ഛേദിക്കുന്നതിന്ന് അസ്ത്രംപോലെ ഉപകരിക്കുന്ന മത്സ്യേന്ദ്രപീഠം. ദിവസംതോറും ആവൎത്തിച്ചു ശീലിച്ചാൽ ജഠരാഗ്നിയെ വൎദ്ധിപ്പിക്കയും അണ്ണാക്കിന്ന മേൽവശം ഇരിക്കുന്നതും എപ്പോഴും ഊറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതുമായ ചന്ദ്രന്റ സ്ഥിരത്വത്തേയും വിശേഷിച്ചു കുണ്ഡലിനി എന്ന ആധാരശക്തിക്കു ഉണൎച്ചയേയും ഉണ്ടാക്കും.

പശ്ചിമതാനാസനത്തെ പറയുന്നു.—

പ്രസാൎയ്യ പാദൌ ഭുവി ദണ്ഡരൂപൌ
ദോൎഭ്യാം പദാഗ്രദ്വിതയം ഗൃഹീത്വാ
ജാനൂപരിന്യസ്തലലാടദേശോ
വസേദിദം പശ്ചിമതാനമാഹുഃ 28

കാൽ രണ്ടും വടിപോലെ തറയിൽ, കാൽ കണ്ണു രണ്ടും ഒരുമിച്ചു മുട്ടത്തക്കവണ്ണം നീട്ടിവെയ്ക്കണം. ചൂണ്ടുവിരൽ മടക്കിയ കൈകൾകൊണ്ടു് കാലുകളുടെ അററം— അതായതു് പെരുവിരൽഭാഗം ബലമായി പിടിക്കണം— അപ്പോൾ കാൽമുട്ടുകളുടെ അടിഭാഗം തറയിൽനിന്നു് അല്പം പൊങ്ങും. മുട്ടുകളുടെമേൽ നെററിവെയ്ക്കണം. ഈ ഇരുപ്പിന്ന പശ്ചിമതാനാസനമെന്നു പേർ.

പശ്ചിമതാനാസനത്തിൻെറ ഫലം പറയുന്നു:—

ഇതി പശ്ചിമതാനമാസനാഗ്ര്യം
പവനം പശ്ചിമവാഹിനം കരോതി
ഉദയം ജഠരാനലസ്യ കുര്യാ-
ദുദരേ കാർശ്യമരോഗതാം ച പുംസാം 29

മുമ്പു പറഞ്ഞ പശ്ചിമതാനമെന്ന ശ്രേഷ്ഠമായ ആസനം വായുവിനെ സുഷുമ്നവഴിക്കു പ്രവഹിപ്പിക്കും. ജഠരാഗ്നിയെ വദ്ധിപ്പിക്കും. മദ്ധ്യഭാഗം കൃശമാക്കും. ആരോഗ്യം ഉണ്ടാക്കും. നാഡിപ്പിഴ മുതലായതു തീക്കുമെന്നു ചകാരംകൊണ്ടും സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

മയൂരാസനത്തെ പറയുന്നു:—

ധരാമവഷ്ടഭ്യ കരദ്വയേന
തൽ കൂർപ്പരസ്ഥാപിതനാഭിപാർശ്വഃ
ഉച്ചാസനോ ദണ്ഡവദുത്ഥിതഃ സ്യാ-
ന്മായൂരമേതൽ പ്രവദന്തി പീഠം. 30

കൈരണ്ടും വിരൽ നല്ലവണ്ണംനീട്ടി ഉള്ളംകൈ തറയിൽ കൊള്ളത്തക്കവണ്ണം അടുപ്പിച്ചു വയ്ക്കണം. കൈമുട്ടുകളിൽ പൊക്കിളിൻെറ രണ്ടുവശങ്ങളും താങ്ങിയിരിക്കത്തക്കവണ്ണം കസത്തുചെയ്യാൻ കിടക്കുന്നപോലെ കിടക്കണം. അനന്തരം ശരീരത്തെ വടിപോലെ നിവത്തുവച്ചു കൊണ്ടു മേൽപ്പോട്ടു പൊങ്ങി സ്ഥിതിചെയ്യണം. ഇതു മയൂരാസനമാകുന്നു.

മയൂരാസനത്തിൻെറ ഗുണങ്ങളെ പറയുന്നു:—

ഹരതി സകലരോഗാനാശു ഗുല്മോദരാദീ-
നഭിഭവതി ച ദോഷാനാസനം ശ്രീമയൂരം
ബഹുകദശനഭുക്തം ഭസ്മകുര്യാദശേഷം
ജനയതി ജഠരാഗ്നിം ജാരയേത് കാളകൂടം. 31

ശ്രീമയൂരാസനം ഗുല്മം ഉദരം മുതലായ എല്ലാരോഗങ്ങളേയും വേഗത്തിൽ നശിപ്പിക്കയും വാതപിത്തകഫങ്ങളെ നിരസിക്കയും കണക്കിലധികമായോ അഹിതമായോ

ഭുജിച്ചിട്ടുള്ളതിനെ എല്ലാം ഭസ്മമാക്കുകയും ജഠരാഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കയും കാളകൂടത്തെപ്പോലും ദഹിപ്പിക്കയുംചെയ്യും.

ശവാസനത്തെ പറയുന്നു:—

ഉത്താനം ശവവദ്ഭൂമൗ ശയനം തച്ഛവാസനം
ശവാസനം ശ്രാന്തിഹരം ചിത്തവിശ്രാന്തികാരകം 32

തറയിൽ മൃതശരീരംപോലെ മലൎന്നുകിടക്കുന്നതു് ശവാസനമാകുന്നു. ശവാസനം ഹഠയോഗാഭ്യാസംകൊണ്ടുള്ള ക്ഷീണം തീൎക്കുകയും മനസ്സിനു വിശ്രമം നൽകുകയും ചെയ്യും

അടുത്തു പറയാൻപോകുന്ന ആസനങ്ങൾ നാലും ശ്രേഷ്ഠങ്ങളാണെന്നു പറയുന്നു:—

ചതുരശീത്യാസനാനി ശിവേന കഥിതാനി ച
തേഭ്യശ്ചതുഷ്കമാദായ സാരഭൂതം ബ്രവീമ്യഹം. 33

ശിവൻ എൺപത്തുനാലാസനങ്ങളെ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. എൺപത്തുനാലുലക്ഷംതരം ജീവരാശികൾ ഉള്ളവയിൽ ഒരുലക്ഷത്തിനു് ഒന്നുവീതമെന്നു സാരം ആ എൺപത്തുനാലിലും സാരമായ നാലെണ്ണം ഞാൻ എടുത്തു പറവാൻ പോകുന്നു.

ആ നാലിനേയും പേരുകൊണ്ടു നിർദ്ദേശിക്കുന്നു:—

സിദ്ധം പത്മം തഥാ സിംഹം ഭദ്രം ചേതി ചതുഷ്ടയം
ശ്രേഷ്ഠം തത്രാപി ച സുഖേ തിഷ്ഠേത് സിദ്ധാസനേ സദാ.

സിദ്ധാസനം, പത്മാസനം, സിംഹാസനം, ഭദ്രാസനം ഈ നാലും ശ്രേഷ്ഠംതന്നെ. അവയിലും സുഖമായ സിദ്ധാസനത്തിൽ എപ്പോഴും ഇരിക്കണം. ഇതിനാൽ സിദ്ധാസനം നാലിലും ശ്രേഷ്ഠമാണെന്നു സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

എല്ലാററിലും ഉൽകൃഷ്ടമായതിനാൽ ആദ്യം സിദ്ധാസനത്തെ പറയുന്നു:—

യോനിസ്ഥാനകമങ്ഘ്രിമൂലഘടിതം
കൃത്വാ ദൃഢം വിന്യസേ-
ന്മേഢ്റേ പാദമഥൈകമേവ ഹൃദയേ
കൃത്വാ ഹനും സുസ്ഥിരം
സ്ഥാണു സംയമിതേന്ദ്രിയോചലദൃശാ
പശ്യേദ്ഭ്രുവോരന്തരം
ഹ്യേതന്മോക്ഷകവാടഭേദജനകം
സിദ്ധാസനം പ്രോച്യതേ.

ഗുദത്തിനും ഉപസ്ഥത്തിനും മദ്ധ്യേയുള്ള പ്രദേശത്തിന്ന യോനി എന്നുപേർ. അതിനെ ഇടത്തുകാലിൻെറ ഉപ്പൂകുററി (കാൽകണ്ണുകളുടെ താഴേവശം)യോടു നല്ലവണ്ണം ചേർത്തുവയ്ക്കണം പിന്നെ വലത്തുകാൽ ലിംഗത്തിനു മേൽഭാഗത്തു ദൃഢമായി ചേർത്തുവയ്ക്ക. താടി ഹൃദയത്തിനു നാലംഗുലം അകലത്തിൽ ഉറപ്പിച്ചു പിടിക്ക. ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ അവയുടെവിഷയങ്ങളായ ശബ്ദാദികളിൽനിന്നു പിൻവലിക്ക. കണ്ണുകൾ ചിമ്മാതെ പുരികങ്ങളുടെ മദ്ധ്യപ്രദേശത്തു നോട്ടമുറപ്പിക്ക. ഇതു് മോക്ഷദ്വാരം തുറന്നുതരുന്ന സിദ്ധാസനമെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. ഇതു മത്സ്യേന്ദ്രൻെറ മതപ്രകാരമുള്ള സിദ്ധാസനമാണു്.

ഇനി മററുള്ളവരുടെ മതപ്രകാരമുള്ള സിദ്ധാസനത്തെ പറയുന്നു:—

മേഢ്റാദുപരി വിന്യസ്യ സവ്യം ഗുൽഫം തഥോപരി
ഗുൽഫാന്തരം ച വിന്യസ്യ സിദ്ധാസനമിദംഭവേൽ.

ഇടത്തുകാൽകണ്ണു ലിംഗപ്രദേശത്തിനു മുകൾഭാഗത്തും വലത്തുകാൽകണ്ണു് അതിനു മുകളിലും വച്ചുകൊണ്ടിരിക്ക. ശേഷമുള്ളതെല്ലാം മുൻപറഞ്ഞതുപോലെയും ചെയ്ക ഇതു സിദ്ധാസനമാകുന്നു.

ഈ ഒടുവിൽ പറഞ്ഞ സിദ്ധാസനത്തിനു വേറേ പേരുകളുമുള്ളതിനാൽ ആദ്യം പറഞ്ഞതുതന്നെ് ആണു്

ശരിയായ്യ സിദ്ധാസനമെന്നുള്ള അഭിപ്രായത്തോടുകൂടി പറയുന്നു.

ഏതൽ സിദ്ധാസനം പ്രാഹുരന്യേ വജ്രാസനം വിദുഃ
മുക്താസനം വദന്ത്യേകേ ഗുപ്താസനമഥാപരേ. 37

ഒടുവിൽ പറഞ്ഞ സിദ്ധാസനത്തെ ചിലർ സിദ്ധാസനമെന്നും മററു ചിലർ വജ്രാസനമെന്നും വേറേ ചിലർ മുക്താസനമെന്നും മററൊരുകൂട്ടർ ഗുപ്താസനമെന്നും പറയുന്നു. ഇടത്തുകാലിൻെറ ഉപ്പൂകുററി യോനിസ്ഥാനത്തിലും വലത്തേ ഉപ്പൂകുററി ലിംഗത്തിൻെറ മേൽഭാഗത്തുംവയ്ക്കുന്നതു സിദ്ധാസനം. രണ്ടുഉപ്പൂകുററികളും മേലും കീഴമായി യോനിസ്ഥാനത്തു ചേർത്തുവയ്ക്കുന്നതു മുക്താസനം. രണ്ടു ഉപ്പൂകുററികളും മുൻപറഞ്ഞപോലെ മേലും കിഴമായി ചേർത്തു ലിംഗത്തിനു മേൽഭാഗത്തായി വയ്ക്കുന്നതു ഗുപ്തസനമെന്നു് അഭിപ്രായഭേദമുണ്ടു്.

ഇനി ഏഴശ്ലോകങ്ങൾകൊണ്ടു സിദ്ധാസനത്തെ പ്രശംസിക്കുന്നു.

യമേഷ്വിവ മിതാഹാരമഹിംസാം നിയമേഷ്വിവ
മുഖ്യം സർവാസനേഷ്വേകം സിദ്ധാഃ സിദ്ധാസനം വിദുഃ

യമങ്ങളിൽ മിതാഹാരം പോലെയും നിയമങ്ങളിൽ അഹിംസപോലെയും എല്ലാ ആസനങ്ങളിലുംവച്ചു സിദ്ധാസനം മുഖ്യമെന്നു സിദ്ധന്മാർ അറിയുന്നു.

ചതുരശീതി പീഠേഷു സിദ്ധമേവ സദാഭ്യസേൽ
ദ്വാസപ്തതിസഹസ്രാണാം നാഡിനാം മലശോധനം.

എണ്ണത്തിനാലാസനങ്ങളിലുംവച്ചു സിദ്ധാസനത്തെ തന്നെ എപ്പോഴും അഭ്യസിക്കണം. അങ്ങനെ അഭ്യസിക്കുന്നതു എഴുപത്തിരായിരം നാഡികളുടെയും മലങ്ങളെ ശോധനചെയ്യുന്നതാണു്.

ആത്മധ്യായീ മിതാഹാരീ യാവദ്ദ്വാദശവത്സരം
സദാ സിദ്ധാസനാഭ്യാസാദ്യോഗീ നിഷ്പത്തിമാപ്നുയാൽ.

ആത്മധ്യാനം ചെയ്തുകൊണ്ടും മിതാഹാരം ഭുജിച്ചുകൊണ്ടും പന്ത്രണ്ടുവർഷം എപ്പോഴും സിദ്ധാസനം അഭ്യസിച്ചാൽ യോഗിക്കു യോഗസിദ്ധി ലഭിക്കും.

കിമന്യൈർബ്ബഹുഭിഃ പീഠൈഃ സിദ്ധേ സിദ്ധാസനേ സതി
പ്രാണാനിലേ സാവധാനേ ബദ്ധേ കേവലകുംഭകേ 41

സിദ്ധാസനം സിദ്ധിക്കയും പ്രാണവായുവിനെ അവധാനപൂർവ്വം കേവലകുംഭകത്തിൽ ബന്ധിച്ചിരിക്കയും ചെയ്യുമ്പോൾ മററാസനങ്ങളെന്തിനു്?

ഉൽപദ്യതേ നിരായാസാ സ്വയമേവോന്മനീകലാ
തദൈകസ്മിന്നേവ ദൃഢേ സിദ്ധേ സിദ്ധാസനേ സതി
ബന്ധത്രയമനായാസാൽ സ്വയമേവോപജായതേ 42

ഉന്മനി എന്ന അവസ്ഥ—അതു ചന്ദ്രലേഖയെപ്പോലെ ആഹ്ലാദകമായതിനാൽ കല എന്നു പറയപ്പെടുന്നു—യാതൊരു പ്രയത്നവുംകൂടാതെ തനിയേ ഉദിക്കും. അതുപോലെതന്നെ, സിദ്ധാസനം ദൃഢമായി ബന്ധിച്ചാൽ ഇനി പറയാൻപോകുന്ന മൂലബന്ധവും ഉഡ്ഡീയാനബന്ധവും ജാലന്ധരബന്ധവും തനിയേതന്നെ സിദ്ധിക്കയും ചെയ്യും.

നാസനം സിദ്ധസദൃശം ന കുംഭഃ കേവലോപമഃ
ന ഖേചരീസമാ മുദ്രാ ന നാദസദൃശോ ലയഃ

സിദ്ധാസനസദൃശമായ ആസനവും കേവലകുംഭകത്തിനു തുല്യമായ കുംഭകവും ഖേചരിമുദ്രയ്ക്കു സമമായ മുദ്രയും നാദത്തിനു സദൃശമായ ലയകാരണവുമില്ല.

ഇനി പദ്മാസനത്തെ പറയുന്നു:—

വാമോരൂപരി ദക്ഷിണം ച ചരണം
സംസ്ഥാപ്യ വാമം തഥാ
ദക്ഷോരൂപരി, പശ്ചിമേന വിധിനാ
ധൃത്വാ കരാഭ്യാം ദൃഢം

അങ്ഗുഷ്ഠൗ ഹൃദയേ നിധായ ചിബുകം
നാസാഗ്രമാലോകയേ-
ദ്ദേതദ്വ്യാധിവിനാശകാരി യമിനാം
പദ്മാസനം പ്രോച്യതേ. 44

ഇടത്തുതുടയിൽ വലത്തുകാലും വലത്തുതുടയിൽ ഇടത്തുകാലും വയ്ക്ക. വലത്തുകൈ പിറകിൽക്കൂടി കൊണ്ടുവന്നു ഇടത്തുതുടയിൽ ഇരിക്കുന്ന വലത്തുകാലിൻെറയും ഇടത്തുകൈ പിന്നിൽക്കൂടി കൊണ്ടുവന്നു് വലത്തുതുടയിൽ ഇരിക്കുന്ന ഇടത്തുകാലിൻെറയും പെരുവിരലുകളിൽ പിടിയ്ക്ക. താടി നെഞ്ചിനു നാലംഗുലം അകലത്തിൽ ഉറപ്പിച്ചുനിർത്തുക. ഇതു പദ്മാസനമാകുന്നു. ഇതു യോഗികൾക്കു സകലവ്യാധികളേയും നശിപ്പിക്കുന്നതാണു്.

മത്സ്യേന്ദ്രൻെറ അഭിപ്രായപ്രകാരമുള്ള പദ്മാസനത്തെ പറയുന്നു:--

ഉത്താനൗ ചരണൗ കൃത്വാ ഊരുസംസ്ഥൗ പ്രയത്നതഃ
ഊരുമദ്ധ്യേ തഥോത്താനൗ പാണീ കൃത്വാ തതോ ദൃശൗ
നാസാഗ്രേ വിന്യസേദ്രാജദന്തമൂലേ തു ജിഹ്വയാ
ഉത്തംഭ്യ ചിബുകം വക്ഷസ്യുത്ഥാപ്യ പവനം ശനൈഃ
ഇദം പദ്മാസനം പ്രോക്തം സർവ്വവ്യാധിവിനാശനം
ദുർല്ലഭം യേനകേനാപി ധീമതാ ലഭ്യതേ ഭുവി.

കാലുകൾ രണ്ടും മലർത്തി രണ്ടു തുടയുടേയും മേൽ വയ്ക്കുക. രണ്ടു കാലുകളുടേയും ഉപ്പൂറ്റികളിൽ പുറവശം കൊള്ളത്തക്കവണ്ണം ആദ്യം ഇടത്തുകൈയും അതിനുമീതേ വലത്തുകൈയും മലർത്തി തുടകൾക്കിടയിലായി വയ്ക്കുക. (അതായതു മടിയിൽ) കണ്ണുകൾ ഇളകാതെ മൂക്കിനററത്തു നോക്കുക. ഇടവും വലവുമുള്ള അണപ്പല്ലുകളുടെ ചുവട്ടിൽ നാക്കു ചുരുട്ടിവച്ചു പല്ലിൻെറ രണ്ടു മൂലസ്ഥാനങ്ങളേയും താങ്ങിനിറുത്തണം. (ഈ ജിഹ്വാബന്ധം ഗുരുമുഖത്തിൽ നിന്നറിഞ്ഞുകൊള്ളേണ്ടതാണു്.) താടി നെഞ്ചിനു നാലം

ഗുലം അകലത്തിൽ ഉറപ്പിച്ചുനിറുത്തുക. മൂലബന്ധം (ഇതും ഗുരുമുഖത്തിൽനിന്നു പഠിക്കേണ്ടതാണു്) ചെയ്തു സാവധാനത്തിൽ വായുവിനെ മേല്പോട്ടു കൊണ്ടുവരുന്നു. ഇതു പത്മാസനമാകുന്നു ഇതു് അഭ്യസിച്ചാൽ സർവ്വവ്യാധികളും നശിക്കും. ഇതെല്ലാവൎക്കും സുലഭമല്ല. ബുദ്ധിമാനായിട്ടുള്ളവനു ലഭിക്കയും ചെയ്യും.

മേൽപ്പറഞ്ഞതെല്ലാം മഹായോഗികൾക്കും സമ്മതമാണെന്നു വെളിപ്പെടുത്തുന്നതിനായി പദ്മാസനത്തിൽ ചെയ്യാനുള്ള ചില വിശേഷങ്ങൾകൂടി പറയുന്നു.

കൃത്വാ സംപുടിതൌ കരൌ ദൃഢതരം
ബദ്ധ്വാ തു പദ്മാസനം
ഗാഢം വക്ഷസി സന്നിധായ ചിബുകം
ധ്യായംശ്ച തച്ചേതസി
വാരംവാരമപാനമൂൎദ്ധ്വമനിലം
പ്രോത്സാരയൻ പൂരിതം
ന്യഞ്ചൻ പ്രാണമുപൈതി ബോധമതുലം
ശക്തിപ്രഭാവാന്നരഃ 48

കൈരണ്ടും ഉള്ളംകൈ കുഴിഞ്ഞിരിക്കത്തക്കവണ്ണം മടിയിൽ മലൎത്തിവച്ചു ദൃഢമായി പത്മാസനം ബന്ധിച്ചു് താടി നെഞ്ചിനു നാലംഗുലം അകലത്തിൽ ഉറപ്പിച്ചുനിൎത്തി ഭ്രൂമദ്ധ്യധ്യാനം ചെയ്തുകൊണ്ടു മൂലബന്ധം ചെയ്തു സുഷുമ്നവഴി അപാനവായുവിനെ മേല്പോട്ടു കൊണ്ടുവന്നു പൂരകംകൊണ്ടു് ഉള്ളിലാക്കിയിട്ടുള്ള പ്രാണവായുവിനെ കീഴ്പോട്ടുകൊണ്ടുപോയി രണ്ടിനേയും യോജിപ്പിക്കണം. അപ്പോൾ കുണ്ഡലിനി എന്ന ശക്തി ഉണരും. കുണ്ഡലിനി ഉണൎന്നാൽ പ്രാണൻ സുഷുമ്നവഴി ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ ചെല്ലും. അപ്പോൾ ചിത്തത്തിനു സ്ഥിരത ഉണ്ടാകുന്നതിനാൽ ആത്മസാക്ഷാൽക്കാരവും സിദ്ധിക്കും.

പത്മാസനേ സ്ഥിതോ യോഗീ നാഡീദ്വാരേണ പൂരിതം
മാരുതം ധാരയേദ്യസ്തു സ മുക്തോ നാത്ര സംശയഃ. 49

ഏതുയോഗി പത്മാസനത്തിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ടു് പൂരകത്താൽ ഉള്ളിൽ ചെലുത്തിയിട്ടുള്ള പ്രാണനെ സുഷുമ്നവഴി മൂർദ്ധാവിൽ കൊണ്ടുചെന്നു ഉറപ്പിക്കുന്നുവോ അവൻ മുക്തൻതന്നെ; സംശയമില്ല.

സിംഹാസനത്തെ പറയുന്നു:--

ഗുല്ഫൗ ച വൃഷണസ്യാധഃ
സീവന്യാഃ പാർശ്വയോഃ ക്ഷിപേൽ
ദക്ഷിണേ സവ്യഗുല്ഫം തു
ദക്ഷഗുല്ഫം തു സവ്യകേ 50

ഹസ്തൗ തു ജാന്വോഃ സംസ്ഥാപ്യ
സ്വാംഗുലീഃ സംപ്രസാര്യ ച
വ്യാത്തവക്ത്രോ നിരീക്ഷേത
നാസാഗ്രം സുസമാഹിതഃ 51

സിംഹാസനം ഭവേദേതൽ
പൂജിതം യോഗിപുംഗവൈഃ
ബന്ധത്രിതയസന്ധാനം
കുരുതേ ചാസനോത്തമം. 52

വൃഷണത്തിന്റെ അടിയിൽ മേല്പുകീഴായി തുന്നിച്ചേർത്തതുപോലെ കാണുന്ന ഭാഗത്തിന്റെ ഇടതുവശത്തു വലത്തുകാൽക്കണ്ണും വലത്തുവശത്തു് ഇടത്തുകാൽക്കണ്ണും വച്ചു ഉള്ളംകൈ പതിഞ്ഞിരിക്കത്തക്കവണ്ണം കൈ രണ്ടും അതാതുവശത്തെ മുട്ടിന്മേൽ വിരൽ വേണ്ടുംവണ്ണം നിവർത്തുവച്ചു വാ പിളർന്നു നാക്കു നീട്ടി ഇളക്കിക്കൊണ്ടു മൂക്കിന്റെ അററത്തു നോട്ടമുറപ്പിക്കണം. ഇതു സിംഹാസനമാകുന്നു. യോഗിപുംഗവന്മാരാൽ പൂജിതമായ ഈ ഉത്തമാസനം മൂലബന്ധം മുതലായ മൂന്നു ബന്ധങ്ങളുടേയും സാധനത്തിനു സഹായിക്കും.

ഭദ്രാസനത്തെ പറയുന്നു:—

ഗുല്ഫൗ ച വൃഷണസ്യാധഃ
സീവന്യാഃ പാൎശ്വയോഃ ക്ഷിപേൽ
സവ്യഗുല്ഫം തഥാ സവ്യേ
ദക്ഷഗുല്ഫം തു ദക്ഷിണേ. 53

പാൎശ്വപാദൗ ച പാണിഭ്യാം ദൃഢം ബദ്ധ്വാ സുനിശ്ചലം
ഭദ്രാസനം ഭവേദേതൽ സൎവ്വവ്യാധിവിനാശനം. 54
ഗോരക്ഷാസനമിത്യാഹുരിദം വൈ സിദ്ധയോഗിനഃ

രണ്ടു കാലിൻെറയും കണ്ണുകൾ സിംഹാസനത്തിനു പറഞ്ഞ വിധത്തിൽ വൃഷണത്തിൻെറ താഴെ മേലുകീഴായുള്ള രേഖയുടെ (സീവനി) ഇടത്തും വലത്തും ഭാഗങ്ങളിൽ —വലത്തേ കണ്ണു ഇടത്തുവശത്തും ഇടത്തേ കണ്ണു വലത്തുവശത്തും വയ്ക്കുക. കാൽ ചുററി രണ്ടു കൈയും മുമ്പിൽ കൊണ്ടുവന്നു ഉള്ളംകൈ വയററിനു നേരേ ആയിരിക്കത്തക്കവണ്ണം വിരലുകൾ തമ്മിൽ കോൎത്തു ദൃഢമായി ബന്ധിക്കുക. ഇതു ഭദ്രാസനമാകുന്നു. ഇതു് സൎവ്വവ്യാധികളേയും നശിപ്പിക്കും. ഇതിനെ ഗോരക്ഷാസനമെന്നും സിദ്ധയോഗികൾ പറയാറുണ്ടു്.

ഏവമാസനബന്ധേഷു യോഗീന്ദ്രോ വിഗതശ്രമഃ 55
അഭ്യസേന്നാഡികാശുദ്ധിം മുദ്രാദിപവനക്രിയാം

ഇപ്രകാരം ആസനബന്ധങ്ങൾ എല്ലാം സ്വാധീനമാക്കിയതിൻെറ ശേഷം യോഗീന്ദ്രൻ നാഡിശുദ്ധിയേയും ഇനി പറയാൻപോകുന്ന മുദ്ര മുതലായ പ്രാണായാമപ്രകാരങ്ങളേയും അഭ്യസിക്കണം.

ഹഠാഭ്യാസക്രമത്തെ പറയുന്നു:—

ആസനം കുംഭകം ചിത്രം മുദ്രാഖ്യം കരണം തഥാ. 56
അഥ നാദാനുസന്ധാനമഭ്യാസാനുക്രമോ ഹഠേ

ആസനം, പലവിധത്തിലുള്ള കുംഭകം, മഹാമുദ്രമുതലായതുചെയ്തു പിന്നെ അനാഹതദ്ധ്വനിയുടെ അനുചിന്തനം. ഇതാണു് ഹഠയോഗത്തിലുള്ള അഭ്യാസത്തിൻെറ മുറ.

ഹഠയോഗസിദ്ധിക്കുള്ള അവധി പറയുന്നു:—

ബ്രഹ്മചാരീ മിതാഹാരീ ത്യാഗീ യോഗപരായണഃ 57
അബ്ദാദൂർദ്ധ്വം ഭവേത്സിദ്ധോ നാത്ര കാര്യാ വിചാരണാ.

ബ്രഹ്മചര്യം അനുഷ്ഠിച്ചു മിതാഹാരം ശീലിച്ചു് ദാനശീലത്തോടും വിഷയപരിത്യാഗത്തോടുംകൂടി യോഗാഭ്യാസപരനായിരിക്കുന്നവൻ ഒരു വർഷം കഴിയുമ്പോൾ സിദ്ധനായിത്തീരും. ഈ വിഷയത്തിൽ സംശയിക്കേണ്ട.

മിതാഹാരത്തെ പറയുന്നു:— 13387.

സുസ്നിഗ്ദ്ധമധുരാഹാരശ്ചതുർത്ഥാംശവിവർജ്ജിതഃ 58
ഭുജ്യതേ ശിവസമ്പ്രീത്യൈ മിതാഹാരഃ സ ഉച്യതേ.

നല്ലവണ്ണം സ്നിഗ്ദ്ധവും (സ്നേഹരസമുള്ളതു്) മധുരവും ആയ ആഹാരം നാലിൽ ഒരുഭാഗം ഉപേക്ഷിച്ചു ശിവന്റെ (ജീവന്റെയോ ഈശ്വരന്റെയോ) പ്രീതിക്കായിഭുജിക്കുന്നതാണു് മിതാഹാരമെന്നു പറയുന്നതു്. വയററിന്റെ നാലിൽ രണ്ടുഭാഗം അന്നംകൊണ്ടും ഒരുഭാഗം ജലംകൊണ്ടും നിറയ്ക്കണം. ഒരുഭാഗം ഒഴിച്ചിടണം എന്നാണു് അഭിയുക്തന്മാർ പറയുന്നതു്. 13388.

യോഗികൾക്കു അപത്ഥ്യമായിട്ടുള്ളതിനെ പറയുന്നു:—

കട്വമ്ലതീക്ഷ്ണലവണോഷ്ണഹരീതശാക-
സൗവീരതൈലതിലസർഷപമദ്യമത്സ്യാൻ
ആജാദിമാംസദധിതക്രകുലത്ഥകോല-
പിണ്യാകഹിംഗുലശുനാദ്യമപത്ഥ്യമാഹുഃ 59

എരിവുള്ളതു്, പാവയ്ക്കാ മുതലായതു്, പുളി, മുളകു് മുതലായ തീക്ഷ്ണദ്രവ്യങ്ങൾ, ഉപ്പു് ഉഷ്ണദ്രവ്യങ്ങൾ ശർക്കര മുതലായതു്, ഇലക്കറികൾ, കാടി, എണ്ണകൾ, എള്ളു്, കടുകു്, മദ്യം, മത്സ്യങ്ങൾ, ആടു് മുതലായവയുടെ മാംസം, തൈരു്, മോരു്, മുതിര, ലന്തക്കുരു, പിണ്ണാക്കു്, കായം, ഉള്ളി, മുരിങ്ങക്കാ, കഞ്ചാവു മുതലായ മദജനകദ്രവ്യങ്ങൾ, ഉഴുന്നു് മുതലായവ യോഗികൾക്കു പത്ഥ്യമല്ലെന്നു പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ഭോജനമഹിതം വിദ്യാൽ പുനരസ്യോഷ്ണീകൃതം രൂക്ഷം
അതിലവണമമ്ലയുക്തം കദശനശാകോൽക്കടം വർജ്ജ്യം.

വീണ്ടും ചൂടുപിടിപ്പിച്ചതു്, ഘൃതം മുതലായ സ്നേഹദ്രവ്യങ്ങളോടുകൂടാതെയുള്ള പരിപ്പു മുതലായ രൂക്ഷദ്രവ്യങ്ങൾ (മെഴുമയം ഇല്ലാത്ത വസ്തുക്കൾ) ചവൎക്കാരം മുതലായ ഉപ്പുരസം അധികമുള്ള സാധനങ്ങൾ, പുളിചേൎന്ന സാധനങ്ങൾ, വരക മുതലായ ചീത്തധാന്യങ്ങൾ, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ, ദുൎഗ്ഗന്ധമുള്ളതു്, പഴയതു മുതലായവയും ഉപേക്ഷിക്കണം.

ഇനി യോഗാഭ്യാസകാലത്തിൽ വൎജ്ജിക്കേണ്ടവയെ പറയുന്നു:—

വഹ്നിസ്ത്രീപഥിസേവാനാമാദൗ വൎജ്ജനമാചരേത്.

ഗോരക്ഷനാഥനും പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്:—

"വൎജ്ജയേദ്ദുൎജ്ജനപ്രാന്തം വഹ്നിസ്ത്രീപഥിസേവനം
പ്രാതഃസ്നാനോപവാസാദി കായക്ലേശവിധിം തഥാ" —

യോഗാഭ്യാസകാലത്തിൽ തീകൊള്ളുക, സ്ത്രീസേവ, വഴിനടക്കുക ഇവയെ ഉപേക്ഷിക്കണം. യോഗസിദ്ധി വന്നതിനുശേഷം വല്ലപ്പോഴും ഇവ ചെയ്തുപോയാലും വിവിരോധമില്ലെന്നു സാരം. ഇതിനു ഗോരക്ഷനാഥവചനം പ്രമാണമാണെന്നു പറയുന്നു:— വൎജ്ജയൽ......അതിന്റെ അൎത്ഥം:— ദുൎജ്ജനസാമീപ്യം, വഹ്നി, സ്ത്രീസേവ, വഴിനടത്ത, പ്രാതഃസ്നാനം, ഉപവാസം, ശരീരായാസം, സൂൎയ്യനമസ്കാരം അധികംചെയ്ക, ചുമടുചുമക്കുക മുതലായതു് ഇവയെല്ലാം ഉപേക്ഷിക്കണം.

ഇനി യോഗികൾക്കു് പത്ഥ്യമായിട്ടുള്ളതു പറയുന്നു:—

ഗോധൂമശാലിയവഷഷ്ടികശോഭനാന്നം
ക്ഷീരാജ്യഖണ്ഡനവനീതസിതാമധൂനി
ശുണ്ഠീപടോലകഫലാദികപഞ്ചശാകം
മുദ്ഗാദിദിവ്യമുദകം ച യമീന്ദ്രപത്ഥ്യം. 62

ഗോതമ്പു്, ചെന്നെല്ലു്, യവങ്ങൾ, ഞവരനെല്ലു്, വരിനെല്ലുമതലായ നല്ല ധാന്യങ്ങൾ, പാൽ, നെയ്യു്, കല്ക്കണ്ടു്, വെണ്ണ, പഞ്ചസാര, തേൻ, ചുക്കു്, പടവലങ്ങ, അടപ്പൊതിയൻ, വാസ്തുച്ചീര മുതലായ 5 ചീരകൾ, ചെറുപയറു്, തുവര ഇവ യോഗീന്ദ്രന്മാൎക്ക പത്ഥ്യമായ ആഹാരമാണു്. കടിക്കാനും കുളിക്കാനും മററും ശുദ്ധജലം ഉപയോഗിക്കയും വേണം.

യോഗികൾക്കുള്ള ഭോജനനിയമത്തെ പറയുന്നു:—

പുഷ്ടം സുമധുരം സ്നിഗ്ദ്ധം ഗവ്യം ധാതുപ്രപോഷണം
മനോഭിലഷിതം യോഗ്യം യോഗീ ഭോജനമാചരേത്.

യോഗി ദേഹപുഷ്ടികരവും നെയ്യുചേൎന്നതും മധുരരസമുള്ളതും പാൽ വെണ്ണ മുതലായതു ചേൎന്നതും ധാതുക്കളെ പോഷിപ്പിക്കുന്നതും മനസ്സിന്നു പിടിക്കുന്നതും പത്ഥ്യവുമായിട്ടുള്ള ഭോജനത്തെ ഭുജിക്കണം

യോഗാഭ്യാസത്തിന്നു വയസ്സോ, ആരോഗ്യമോ ബലം മുതലായതോ നോക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ലെന്നു പറയുന്നു:—

യുവാ വൃദ്ധോതിവൃദ്ധോ വാ വ്യാധിതോർദ്ദുർബലോപി വാ
അഭ്യാസാത്സിദ്ധിമാപ്നോതി സൎവ്വയോഗേഷ്വതന്ദ്രിതഃ 64

യുവാവോ, വൃദ്ധനോ, അതിവൃദ്ധനോ, രോഗിയോ, ദുർബലനോ ആരായിരുന്നാലും മടികൂടാതെ യോഗാംഗങ്ങൾ അഭ്യസിച്ചാൽ സിദ്ധിയെ പ്രാപിക്കും.

അഭ്യാസംകൊണ്ടേ സിദ്ധി ലഭിക്കയുള്ളു എന്നു പറയുന്നു:—

ക്രിയായുക്തസ്യ സിദ്ധിഃ സ്യാദക്രിയസ്യ കഥം ഭവേൽ
ന ശാസ്ത്രപാഠമാത്രേണ യോഗസിദ്ധിഃ പ്രജായതേ. 65

യോഗാംഗങ്ങളെ ശരിയായി അഭ്യസിച്ചാൽ ആൎക്കും സിദ്ധിലഭിക്കും യോഗാംഗാനുഷ്ഠാനമില്ലാത്തവനു സിദ്ധി എങ്ങനെ ഉണ്ടാകും? ശാസ്ത്രംപഠിച്ചതുകൊണ്ടുമാത്രം യോഗസിദ്ധി ലഭിക്കയില്ല.

ന വേഷധാരണം സിദ്ധിഃ കാരണം ന ച തൽക്കഥാ
ക്രിയൈവ കാരണം സിദ്ധിഃ സത്യമേതന്ന സംശയഃ. 66

കാഷായവസ്ത്രം മുതലായ വേഷവിധാനങ്ങൾ ഒന്നും സിദ്ധിക്കു കാരണമാവുകയില്ല. യോഗത്തെപ്പററി പ്രസംഗിച്ചാലും സിദ്ധി ലഭിക്കയില്ല യോഗാംഗാനുഷ്ഠാനംകൊണ്ടെ സിദ്ധി വരികയുള്ളു ഇതു സത്യമാണു്; സംശയമില്ല.

പീഠാനി കുംഭകാശ്ചിത്രാ ദിവ്യാനി കരണാനി ച
സർവാണ്യപി ഹഠാഭ്യാസേ രാജയോഗഫലാവധി 67

ആസനങ്ങൾ, സൂര്യഭേദം മുതലായ പലവിധത്തിലുള്ള കുംഭകങ്ങൾ, ദിവ്യങ്ങളായ മഹാമുദ്രാദി കരണങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം രാജയോഗമെന്ന പരമഫലം സിദ്ധിക്കുന്നതുവരെ ചെയ്യണം.

ആസനവിധികഥനമെന്ന പ്രഥമോപദേശം കഴിഞ്ഞു

ദ്വിതീയോപദേശം.

പ്രാണായാമവിധികളെ പറയാൻ ആരംഭിക്കുന്നു:—

അഥാസനേ ദൃഢേ യോഗീ വശീ ഹിതമിതാശനഃ
ഗുരൂപദിഷ്ടമാർഗ്ഗേണ പ്രാണായാമാൻ സമഭ്യസേത്. 1

ആസനം അഭ്യാസത്താൽ ഉറച്ചതിനുശേഷം ഇന്ദ്രിയനിഗ്രഹത്തോടും ഹിതവും (പഥ്യം) മിതവുമായ ആഹാരത്തോടുംകൂടി ഗുരു ഉപദേശിച്ചിട്ടുള്ളപ്രകാരത്തിൽ മേൽപ്പറയാൻപോകുന്ന പ്രാണായാമങ്ങളെ വേണ്ടുംവണ്ണം അഭ്യസിക്കണം.

പ്രാണായാമപ്രയോജനത്തെ പറയുന്നു:—

ചലേ വാതേ ചലം ചിത്തം നിശ്ചലേ നിശ്ചലം ഭവേത്
യോഗീസ്ഥാണുത്വമാപ്നോതി തതോ വായുംനിരോധയേത്

വായു ചഞ്ചലമായിരുന്നാൽ ചിത്തവും ചഞ്ചലമായിരിക്കും. വായു നിശ്ചലമായിരുന്നാൽ ചിത്തം നിശ്ചലമായി

രിക്കയുംചെയ്യും. ചിത്തം നിശ്ചലമായാൽ യോഗി സ്ഥാണു (കുററി-ശിവൻ)യുടെ അവസ്ഥയെ പ്രാപിക്കും. ദീർഘജീവിതം ഉറപ്പുമുതലായതു ലഭിക്കും. അതിനാൽ വായുവിനെ തടുക്കണം.

യാവദ്വായുഃ സ്ഥിതോ ദേഹേ താവജ്ജീവനമുച്യതേ
മരണം തസ്യ നിഷ്ക്രാന്തിസ്തതോ വായും നിരോധയേത്.

ദേഹത്തിൽ എതുവരെ വായു ഇരിക്കുന്നുവോ, അതുവരെ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നതായി പറയുന്നു. അതു വെളിക്കുപോയാൽ മരണമാണു്. അതിനാൽ വായുവിനെ തടുക്കണം.

മലാകുലാസു നാഡീഷു മാരുതോ നൈവ മദ്ധ്യഗഃ
കഥം സ്യാദുന്മനീഭാവഃ കാര്യസിദ്ധിഃ കഥം ഭവേത്? 4

നാഡികളിൽ മലം വ്യാപിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ പ്രാണൻ സുഷുമ്നയിൽ കടക്കുകയില്ല പിന്നെ ഉന്മനി എന്നു പറയുന്ന അവസ്ഥ എങ്ങനെ ഉണ്ടാകും? കൈവല്യരൂപമായ കാര്യം എങ്ങനെ സിദ്ധിക്കും?

ശുദ്ധിമേതി യദാ സർവം നാഡീചക്രം മലാകുലം
തദൈവ ജായതേ യോഗീ പ്രാണസംഗ്രഹണേ ക്ഷമഃ 5

മലം നിറഞ്ഞ നാഡീചക്രം എപ്പോൾ ശുദ്ധമായിതീരുന്നുവോ, അപ്പോൾമാത്രമേ യോഗിക്കു പ്രാണവായുവിനെ അടക്കി നിർത്തുവാൻ സാധിക്കയുള്ളു.

പ്രാണായാമം തതഃകുര്യാന്നിത്യം സാത്വികയാ ധിയാ
യഥാ സുഷുമ്നാ നാഡീസ്ഥാ മലാഃ ശുദ്ധിം പ്രയാന്തി ച

മലശുദ്ധികൂടാതെ പ്രാണവായുവിനെ അടക്കിവയ്ക്കുവാൻ സാധിക്കാത്തതിനാൽ പതിവായി ഈശ്വരധ്യാനം ഉത്സാഹം സാഹസം മുതലായ പ്രയത്നങ്ങളെക്കൊണ്ടു്, വിക്ഷേപം(മനസ്സുറയ്ക്കായ്ക) ആലസ്യം മുതലായ രാജസതാമസധർമ്മങ്ങളെ ജയിച്ചു് പ്രകാശവും പ്രസാദവുമുള്ള ബുദ്ധിയോടുകൂടി, സുഷുമ്നയിലുള്ള മലങ്ങൾക്കു ശോധനയുണ്ടാകത്തക്കവണ്ണം പ്രാണായാമംചെയ്യണം.

ഇനി മലശോധനപ്രാണായാമത്തിൻെറ പ്രകാരം പറയുന്നു:--

ബദ്ധപദ്മാസനോ യോഗീ പ്രാണം ചന്ദ്രേണ പൂരയേത്
ധാരയിത്വാ യഥാശക്തി ഭൂയഃ സൂര്യ്യേണ രേചയേത്. 7

യോഗി പത്മാസനം ബന്ധിച്ചിരുന്ന് ഇടത്തേമൂക്കിൽക്കൂടി ശ്വാസത്തെ സാവധാനത്തിൽ ഉള്ളിലേക്കുകടത്തണം. ശക്തി അനുസരിച്ചുള്ള സമയം അടക്കിവച്ചതിൻെറശേഷം വലത്തേമൂക്കിൽക്കൂടി സാവധാനത്തിൽ വെളിക്കു വിടണം.

പ്രാണം സൂര്യ്യേണ ചാകൃഷ്യ പൂരയേദുദരം ശനൈഃ
വിധിവൽ സ്തംഭകം കൃത്വാ പുനശ്ചന്ദ്രേണ രേചയേത് 8

വലത്തുമൂക്കിൽക്കൂടി മുൻപറഞ്ഞപോലെ സാവധാനത്തിൽ ശ്വാസം കയററി വയറുനിറച്ചതിൻെറശേഷം വേണ്ടവിധത്തിൽ കുംഭകംചെയ്തു (ഉള്ളിൽ അടക്കിനിർത്തി) ഇടത്തുമൂക്കിൽക്കൂടി സാവധാനത്തിൽ വിടണം.

യേന ത്യജേത്തേന പീത്വാ ധാരയേദതിരോധതഃ
രേചയേച്ച തതോന്യേന ശനൈരേവ ന വേഗതഃ 9

വിടുന്ന മൂക്കിൽക്കൂടിത്തന്നെ കയററണം. അനന്തരം വിയപ്പ്, വിറയൽ മുതലായതുണ്ടാകുന്നതുവരെ അടക്കിവച്ചതിൻെറശേഷം മററേമൂക്കിൽക്കൂടി വിടണം കയററുന്നതും വിടുന്നതും സാവധാനത്തിൽത്തന്നെവേണം. ഒരിക്കലും വേഗത്തിൽ അരുതു്.

പ്രാണം ചേദിഡയാ പിബേന്നിയമിതം
ഭൂയോന്യയാ രേചയേൽ
പീത്വാ പിംഗലയാ സമീരണമഥോ
ബദ്ധ്വാ ത്യജേദ്വാമയാ
സൂര്യ്യാചന്ദ്രമസോരനേന വിധിനാ-
ഭ്യാസം സദാ തന്വതാം
ശുദ്ധാ നാഡിഗണാ ഭവന്തി യമിനാം
മാസത്രയാദൂർദ്ധ്വതഃ 10

പ്രാണ(വായു)വിനെ ഇടത്തേ മൂക്കിൽക്കൂടി ഉൾപ്പിട്ടു കടത്തുകയാണെങ്കിൽ കുംഭകംകഴിഞ്ഞു വലത്തേമൂക്കിൽക്കൂടി വിടണം. അതുപോലെ വലത്തേ മൂക്കിൽക്കൂടി എടുത്തു കുംഭകത്തിനുശേഷം ഇടത്തേമൂക്കിൽക്കൂടിയുംവിടണം. ഇപ്രകാരം സൂര്യചന്ദ്രന്മാരിൽ—അതായതു് വലത്തേ മൂക്കിലും ഇടത്തേമൂക്കിലും എപ്പോഴും അഭ്യാസം ചെയ്യുന്ന യമികൾക്കു മൂന്നുമാസം കഴിയുമ്പോൾ നാഡികളെല്ലാം ശുദ്ധങ്ങളായിത്തീരും.

പ്രാണായാമാഭ്യാസത്തിനുള്ള കാലവും അതിരുംപറയുന്നു:-

പ്രാതമ്മദ്ധ്യന്ദിനേ സായമദ്ധരാത്രേ ച കുംഭകാൻ
ശനൈരശീതിപര്യന്തം ചതുവ്വാരം സമഭ്യസേൽ. 11

സൂര്യോദയംമുതൽ മൂന്നുനാഴിക പുലച്ചവരെ പ്രാതഃകാലമാണു്. അപ്പോഴും പകലിനെ അഞ്ചായി പകുത്തതിൻെറ മദ്ധ്യഭാഗത്തിലും അസ്തമയത്തിനു മുമ്പുള്ള മൂന്നുനാഴികനേരത്തും രാത്രിമദ്ധ്യത്തിൽ നാലുനാഴികനേരത്തിലും എൺപതുപ്രാവശ്യംവീതം കുംഭകം ചെയ്യണം. അതു സാവധാനത്തിലായിരിക്കയും വേണം. ആകെ ഒരുദിവസം മുന്നൂററിരുപതുപ്രാവശ്യമാകും. അദ്ധരാത്രിക്കു ചെയ്യാൻ സാധിക്കാത്തവർ മററുമൂന്നുസമയങ്ങളിലും ചെയ്യുകയാണു നടപ്പു്. അപ്പോൾ ദിവസംതോറും ഇരുന്നൂററിനാല്പതേ ആവുകയുള്ളു. ഏതായാലും ഒരുപ്രാവശ്യം എണ്പതിൽ കൂടാൻ പാടില്ല.

ചെറുതും ഇടത്തരവും ഉയന്നതരവും ആയ പ്രാണായാമങ്ങളുടെ ലക്ഷണം പറയുന്നു:—

കനീയസി ഭവേത്സേ്വദഃ കമ്പോ ഭവതി മദ്ധ്യമേ
ഉത്തമേ സ്ഥാനമാപ്നോതി തതോ വായും നിബന്ധയേൽ

ചെറിയതരം പ്രാണായാമത്തിൽ വിയപ്പുണ്ടാകും. മദ്ധ്യമമായ പ്രാണായാമത്തിൽ വിറയലുണ്ടാകും. ഉത്തമമായ പ്രാണായാമത്തിൽ വായു ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ എത്തും.

അനന്തരം വായുവിനെബന്ധിക്കണം. ലിംഗപുരാണത്തിൽ പ്രാണായാമലക്ഷണം പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു് — പ്രാണായാമത്തിന്റെ അളവു പന്ത്രണ്ടുമാത്രയാകുന്നു. ഇതു് ഏററവും താണതരത്തിന്റെ അളവാണു്. ഇതിൽ ഒരുദ്ഘാതമേ ഉണ്ടായിരിക്കുകയുള്ളൂ. അകത്തേയ്ക്കു മൂകളിൽനിന്നു ചെല്ലുന്ന പ്രാണവായു അപാനവായുവിനെ ഞെരുക്കിയതിനുശേഷം മേല്പോട്ടുപോയിട്ടു മടങ്ങുന്നതാണു് ഉദ്ഘാതം. മദ്ധ്യമമായ (ഇടത്തരത്തിലുള്ള) പ്രാണായാമത്തിനു ഇരുപത്തിനാലുമാത്രയും രണ്ടുദ്ഘാതവും ഉണ്ടായിരിക്കും. മുപ്പത്താറുമാത്രയും മൂന്നുദ്ഘാതവുമുള്ളതു് ഉത്തമപ്രാണായാമമാകുന്നു. കൈകൊണ്ടു ഒന്നു ഞൊടിക്കുന്ന സമയമാണു് ഒരുമാത്ര.

പ്രാണായാമമഭ്യസിക്കുമ്പോൾ വിയർപ്പുണ്ടായാൽ എന്തുചെയ്യണമെന്നു പറയുന്നു:—

ജലേന ശ്രമജാതേന ഗാത്രമർദ്ദനമാചരേൽ
ദൃഢതാ ലഘുതാ ചൈവ തേന ഗാത്രസ്യ ജായതേ. 13

പ്രാണായാമാഭ്യാസശ്രമത്താൽ വിയർപ്പുണ്ടായാൽ അതുകൊണ്ടു എണ്ണതേയ്ക്കുന്നതുപോലെ ദേഹം തിരുമ്മണം. അങ്ങനെ തിരുമ്മുന്നതുകൊണ്ടു ദേഹത്തിനു ഉറപ്പും ചൊടിയുമുണ്ടാകും.

അഭ്യാസകാലേ പ്രഥമേ ശസ്തം ക്ഷീരാജ്യഭോജനം
തതോഭ്യാസേ ദൃഢീഭൂതേ നതാ ദൃങ്നിയമഗ്രഹഃ 14

യോഗാഭ്യാസത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടത്തിൽ പാലും നെയ്യുംകൂട്ടിത്തന്നെ ആഹാരം കഴിക്കണം. അഭ്യാസസിദ്ധി— അതായതു് കേവലകുംഭകത്തിന്റെ സിദ്ധി— ലഭിച്ചാൽ പിന്നെ ആ നിയമത്തിനു നിർബന്ധമില്ല.

യഥാസിംഹോഗജോവ്യാഘ്രോഭവേദ്വശ്യഃശനൈഃശനൈഃ
തഥൈവ സേവിതോ വായുരന്യഥാ ഹന്തി സാധകം 15

സിംഹവും കാട്ടാനയും കടുവായും സാവധാനത്തിൽ പഴക്കിയാൽ സ്വാധീനപ്പെടുന്നതുപോലെ പ്രാണായാമം കൊണ്ടു വായുവും സ്വാധീനപ്പെടും. പെട്ടെന്നു് അതിനെ അടക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ അതു് സാധകനെ നശിപ്പിക്കും.

പ്രാണായാമാദിയുക്തേന സർവരോഗക്ഷയോ ഭവേൽ
അയുക്താഭ്യാസയോഗേന സർവരോഗസമുദ്ഭവഃ 16

ആഹാരാദിനിയമത്തോടും ജാലന്ധരാദിബന്ധത്തോടും പ്രാണായാമംഅഭ്യസിച്ചാൽ എല്ലാരോഗങ്ങളുംശമിക്കും. നേരേമറിച്ചു ഇവയൊന്നുംകൂടാതെ പ്രാണായാമപരിശീലനം ചെയ്താൽ സർവരോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകയും ചെയ്യും.

ഹിക്കാ ശ്വാസശ്ച കാസശ്ച ശിരഃകർണ്ണാക്ഷിവേദനാഃ
ഭവന്തി വിവിധാ രോഗാഃ പവനസ്യ പ്രകോപതഃ 17

ഇക്കിൾ, ശ്വാസം, ചുമ, തലയ്ക്കും ചെവിക്കും കണ്ണിനും വേദന, ഇവയും പിന്നെയും പലവിധത്തിലുള്ള രോഗങ്ങളും വായുകോപത്താൽ ഉണ്ടാകും.

യുക്തം യുക്തം ത്യജേദ്വായും യുക്തം യുക്തം ച പൂരയേൽ
യുക്തം യുക്തം ച ബധ്നീയാദേവംസിദ്ധിമവാപ്നയാൽ

വായുവിനെവെളിക്കുവിടുന്നതിനു രേചനമെന്നുപേർ. അകത്തേയ്ക്കു കടത്തുന്നതു പൂരണം. അകത്തടക്കിവയ്ക്കുന്നതു കുംഭകം. രേചനം സാവധാനത്തിലായിരിക്കണം. കൂടുതലോ കുറവോ ആയിപ്പോകാതെ വേണം പൂരണംചെയ്വാൻ. ജാലന്ധരാദിബന്ധത്തോടുകൂടിയേ കുംഭകം ചെയ്യാവൂ. ഇപ്രകാരം അഭ്യസിച്ചാൽ സിദ്ധി ലഭിക്കും.

യദാ തു നാഡീശുദ്ധിഃ സ്യാത്തഥാ ചിഹ്നാനി ബാഹ്യതഃ
കായസ്യ കൃശതാ കാന്തിസ്തദാ ജായേത നിശ്ചിതം. 19

നാഡികൾക്കു ശുദ്ധിവരുമ്പോൾ അതിൻെറ ലക്ഷണങ്ങൾ പുറമേ കാണും. ദേഹം മെലിയുക, കാന്തി വർദ്ധിക്കുക ഇവയാണു് ആ ലക്ഷണങ്ങൾ.

യഥേഷ്ടധാർണം വായോരനലസ്യ പ്രദീപനം
നാദാഭിവ്യക്തിരാരോഗ്യം ജായതേ നാഡിശോധനാൽ

എത്രനേരമെങ്കിലും കുംഭകം ചെയ്യാനുള്ള ശക്തി, അഗ്നിബലം, അനാഹതധ്വനി തെളിഞ്ഞു കേൾക്കുക, അരോഗത ഇവയെല്ലാം നാഡിശോധനംകൊണ്ടു സിദ്ധിക്കും.

മേദഃ ശ്ലേഷ്മാധികഃ പൂർവ്വം ഷഡ്കർമ്മാണി സമാചരേൽ
അന്യസ്തു നാചരേത്താനി ദോഷാണാം സമഭാവതഃ 21

മേദസ്സും കഫവും അധികമുള്ളവൻ പ്രാണായാമം തുടങ്ങുന്നതിനുമുമ്പിൽ—എന്നാൽ പ്രാണായാമാഭ്യാസകാലത്തിൽ പാടില്ല— പറയാൻപോകുന്ന ആറു കർമ്മങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കണം. മററുള്ളവക്കു ദോഷങ്ങൾ (വാതപിത്തകഫങ്ങൾ) സമങ്ങളായിരിക്കുന്നതിനാൽ അവയെ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട.

ധൗതിർവ്വസ്തിസ്തഥാ നേതിസ്ത്രാടകം നൗലികം തഥാ
കപാലഭാന്തിശ്ചൈതാനി ഷട്കർമ്മാണി പ്രചക്ഷതേ.

മേൽ വിവരിക്കുവാൻപോകുന്ന ധൗതി, വസ്തി, നേതി, ത്രാടകം, നൗലികം, കപാലഭാന്തി ഇവയാണു മേല്പറഞ്ഞ ആറു കർമ്മങ്ങൾ.

ഷട്കർമ്മകമിദം ഗോപ്യം ഘടശോധനകാരകം
വിചിത്രഗുണസന്ധായി പൂജ്യതേ യോഗിപുംഗവൈഃ 23

ശരീരത്തിലുള്ള സകലമലങ്ങളേയും നീക്കി ശുദ്ധിവരുത്തുന്ന ഈ ആറു കർമ്മങ്ങളും രഹസ്യവും പല ഗുണങ്ങളേയും ഉണ്ടാക്കുന്നതും ആകുന്നു. ഇതു യോഗിപുംഗവന്മാരാൽ പൂജിക്കപ്പെടുന്നു. അതുകൊണ്ടു് വെളിപ്പെടുത്തിയാൽ ഇതു പൂജ്യമല്ലാതെതീരുമെന്നും അതിനാൽ ഒരിക്കലും വെളിപ്പെടുത്തിക്കൂടെന്നും സാരം.

അവയിൽ ധൗതി:—

ചതുരംഗുലവിസ്താരം ഹസ്തപഞ്ചദശായതം
ഗുരൂപദിഷ്ടമാർഗ്ഗേണ സിക്തം വസ്ത്രം ശനൈർഗ്രസേൽ
പുനഃ പ്രത്യാഹരേച്ചൈതദുദിതം ധൗതികർമ്മതൽ 24

നാലംഗുലം വീതിയും പതിനഞ്ചുമുഴം നീളവുമുള്ള ഒരു വസ്ത്രം ചൂടുവെള്ളത്തിൽ മുക്കി അല്പം ചൂടുള്ളപ്പോൾ ഗുരൂപദേശമനുസരിച്ച വിഴുങ്ങണം. അതു സാവധാനത്തിൽ അതായതു് കുറേശ്ശെക്കുറേശ്ശെ ആയിട്ടായിരിക്കണം. വസ്ത്രം പുതിയതും നേരിയ ഇഴകൊണ്ടുണ്ടാക്കപ്പെട്ടതും ആയിരിക്കയും വേണം. ആദ്യത്തെദിവസം ഒരുമുഴം, രണ്ടാംദിവസ്സം രണ്ടുമുഴം, മൂന്നാംദിവസം മൂന്നു്—ഇങ്ങനെദിവസം ചെല്ലുംതോറും ഓരോമുഴം കൂട്ടിക്കൂട്ടിക്കൊണ്ടുവരണം. അതിൻെറ അററം അണപ്പല്ലുകൾക്കിടയിൽ ഉടക്കിക്കൊണ്ടു് ഇനി പറയാൻപോകുന്ന നൗലികകർമ്മംകൊണ്ടു വയററിലുള്ള ഭാഗത്തെ വേണ്ടുംവണ്ണം ഇളക്കിയിട്ടു തിരിയെ എടുക്കയും ചെയ്യണം ഇതാകുന്നു ധൗതികർമ്മം.

ഇനി ധൗതികർമ്മത്തിൻെറ ഫലം പറയുന്നു:—

കാസശ്വാസപ്ലീഹകുഷ്ഠം കഫരോഗാശ്ച വിംശതിഃ
ധൗതികർമ്മപ്രഭാവേന പ്രയാന്ത്യേവ ന സംശയഃ 25

കാസം, ശ്വാസം, പ്ലീഹരോഗം, കുഷ്ഠം ഇരുപതുതരത്തിലുള്ള കഫരോഗങ്ങൾ ഇവയെല്ലാം ധൗതികർമ്മത്തിൻെറ മാഹാത്മ്യത്താൽ മാറും. സംശയമില്ല.

വസ്തി:—

നാഭിദഘ്നജലേ പായൗ ന്യസ്തനാളോൽക്കടാസന
ആധാരാകുഞ്ചനം കുര്യാൽ ക്ഷാളനം വസ്തികർമ്മ തൽ.

നദി മുതലായ ജലാശയങ്ങളിൽപ്പോയി പൊക്കിൾവരെ വെള്ളത്തിൽ ഗുദത്തിൽ ആറംഗുലം നീളവും ചെറുവിരൽ കടക്കത്തക്ക ദ്വാരവുമുള്ള ഒരു മുളങ്കുഴൽ നാലംഗുലംകടത്തി രണ്ടംഗുലം വെളിയിൽ നിറുത്തിക്കൊണ്ടു കാൽവിരൽ തറയിൽഊന്നി മുട്ടുകുത്തി ആസനം ഉപ്പൂററികളിൽവെച്ചു് ഇരിക്കണം. (അങ്ങിനെ ഇരിക്കുമ്പോൾ വെള്ളം [illegible] നിൽക്കണം.) അനന്തരം മൂലാധാരത്തെ സങ്കോചിപ്പിക്കണം. അപ്പോൾ വെള്ളം അകത്തുകയറും അതു ന[illegible]കകർമ്മംകൊണ്ടു ഇളക്കിപുറത്തേക്കു വിടണം.

ഇങ്ങനെ വയറുകഴുകുന്ന വസ്തിയെന്നതു പറയുന്നു. ധൗതി യുംവസ്തിയും ആഹാരത്തിനുമുമ്പു ചെയ്യേണ്ടതാണ്. അതു കഴിഞ്ഞാലുടൻ ആഹാരം കഴിക്കയുംവേണം. ചിലർ ആദ്യംതന്നെ മൂലാധാരത്തിൽക്കൂടി വായുവിനെ മേല്പോട്ടു ആകർഷിക്കുന്നതിന് അഭ്യസിച്ചു വെള്ളത്തിൽ നിന്നുകൊണ്ടു ഗുദത്തിൽ കുഴൽവയ്ക്കാതെതന്നെ വസ്തികർമ്മം ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അങ്ങനെചെയ്താൽ വെള്ളംമുഴുവൻ വെളിക്കുപോകാത്തതിനാൽ പല രോഗങ്ങളും ധാതുക്ഷയവുമുണ്ടാകുമെന്നുള്ളതിനാൽ അങ്ങനെ ചെയ്യാൻപാടില്ല. അതുകൊണ്ടാണു ഗ്രന്ഥകർത്താവു കുഴൽ വേണമെന്നുപറഞ്ഞതു്.

വസ്തികർമ്മത്തിൻെറ ഗുണങ്ങൾ പറയുന്നു:—

ഗുല്മപ്ലീഹോദരം ചാപി വാതപിത്തകഫോദ്ഭവാഃ
വസ്തികർമ്മപ്രഭാവേന ക്ഷീയന്തേ സകലാമയാഃ 27

ഗുൽമം, പ്ലീഹരോഗം, ജലോദരം, വാതംകൊണ്ടും പിത്തംകൊണ്ടും കഫംകൊണ്ടുമുണ്ടാകുന്ന എല്ലാരോഗങ്ങളും ഇവയൊക്കെ വസ്തികമ്മത്തിൻെറ പ്രഭാവത്താൽതീരും.

ധാത്വിന്ദ്രിയാന്തഃകരണപ്രസാദം
ദദ്യാച്ച കാന്തിം ദഹനപ്രദീപ്തിം
അശേഷദോഷോപചയം നിഹന്യാ-
ദഭ്യസ്യമാനം ജലവസ്തികർമ്മഃ. 28

ജലംകൊണ്ടുള്ള ഈ വസ്തികർമ്മം ധാതുക്കൾക്കും ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കും മനസ്സിനും പ്രസാദവും ജഠരാഗ്നിവൃദ്ധിയും നൽകുകയും വാതപിത്തകഫങ്ങളുടെ വൃദ്ധിയും ക്ഷയവും തടുക്കുകയും ചെയ്യും.

നേതി:—

സൂത്രം വിതസ്തിസുസ്നിഗ്ധം നാസാനാളേ പ്രവേശയേൽ
മുഖാന്നിർഗ്ഗമയേച്ചൈഷാ നേതിഃ സിദ്ധൈർന്നിഗദ്യതേ 29

ഒരുചാണിൽ അല്പംകൂടിനീളമുള്ള ഒരു പരിച്ചരടു എടുക്കണം. അതിനു കെട്ടു മുതലായതൊന്നുമുണ്ടായിരിക്കൽ

കരുതു്. അനേകം പിണിക്രൂട്ടി ബലപ്പെട്ടത്തിയതുമായിരിക്കണം. അതിൻെറ അററം മൂക്കിൻെറ ഒരു ദ്വാരത്തിൽ വച്ചു് മറേറദ്വാരം വിരൽകൊണ്ടു പൊത്തണം. അനന്തരാ മേല്പോട്ടു ശ്വാസംപിടിക്ക. വീണ്ടും വീണ്ടും ശ്വാസം പിടിക്കുമ്പോഠം നൂലിൻെറ ഒരററം വായിൽവരും. മൂക്കിനു വെളിയിലുള്ള അററവും വായിൽക്കൂടി വന്ന അററവും പിടിച്ചു സാവധാനത്തിൽ അങ്ങോട്ടും ഇങ്ങോട്ടും നീക്കണം. ഒരു ദ്വാരത്തിൽ ഇങ്ങനെ ചെയ്തതിൻെറശേഷം മറേറദ്വാരത്തിലും ചെയ്യണം. ഇപ്രകാരം കൂടെക്കൂടെ ചെയ്താൽ വായിൽ വരുന്ന അററം മൂക്കിൻെറ മറേറദ്വാരത്തിൽ വരും. അതും മുൻപറഞ്ഞവിധത്തിൽ അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും സാവധാനത്തിൽ വലിക്കണം. ഈ ക്രിയയ്ക്കു നേതി എന്നുപേർ.

നേതിയുടെ ഫലം പറയുന്നു:—

കപാലശോധിനീ ചൈവ ദിവ്യദൃഷ്ടിപ്രദായിനീ
ജത്രൂർദ്ധ്വജാതരോഗൗഘം നേതിരാശു നിഹന്തി ച. 30

ഈ നേതികർമ്മം തലയ്ക്കകവും മൂക്കിൻെറ ദ്വാരവും ശുദ്ധമാക്കുകയും കണ്ണിനു കാഴ്ച വർദ്ധിപ്പിച്ചു് ഏററവും ചെറിയ സാധനംകൂടി കാണാറാക്കുകയും തോളുകളുടെ സന്ധിയ്ക്കു മുകളിലുള്ള എല്ലാ രോഗങ്ങളേയും എളുപ്പത്തിൽ ശമിപ്പിക്കയും ചെയ്യും.

ത്രാടകം:—

നിരീക്ഷേന്നിശ്ചലദൃശാ സൂക്ഷ്മലക്ഷ്യം സമാഹിതഃ
അശ്രുസംപാതപര്യന്തമാചാര്യൈസ്ത്രാടകം സ്മൃതം. 31

എന്തെങ്കിലും വളരെച്ചെറിയ ഒരു സാധനത്തെ ഏകാഗ്രചിത്തനായും കണ്ണിളക്കാതെയും അടയ്ക്കാതെയും കണ്ണുനീരു വരുന്നതുവരെ നോക്കണം. കണ്ണുനീരു പുറപ്പെട്ടയുടനമാത്രം പോരാ, നല്ലവണ്ണം ഒഴുകണം. ഈ കർമ്മത്തിനു ത്രാടകം എന്നുപേർ.

ത്രാടകത്തിൻെറ ഫലം പറയുന്നു:-

മോചനം നേത്രരോഗാണാം തന്ദ്രാദീനാം കപാടകം
യത്നതസ്ത്രാടകം ഗോപ്യം യഥാ ഹാടകപേടകം. 32

നേത്രരോഗങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നതും ആലസ്യം മുതലായതു വരാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതും ആയ ത്രാടകം സ്വർണ്ണപ്പെട്ടകംപോലെ പ്രയാസപ്പെട്ടു സൂക്ഷിക്കണം. രഹസ്യമായിവയ്ക്കേണ്ടതാണെന്നു സാരം.

നൗലി:--

അമന്ദാവർത്തവേഗേന തുന്ദം സവ്യാപസവ്യതഃ
നതാംസോ ഭ്രാമയേദേതാം നൗലിസിദ്ധാഃ പ്രചക്ഷതേ॥

തോൾ രണ്ടും ഇടിച്ചിട്ടുകൊണ്ടു് വലിയ വെള്ളച്ചുഴിയുടെ വേഗത്തിൽ വയററിനെ ഇടവും വലവും ചുററിക്കുന്നതു നൗലിയെന്നു സിദ്ധന്മാർ പറയുന്നു.

നൗലികർമ്മത്തിൻെറ ഫലം പറയുന്നു:-

മന്ദാഗ്നി സന്ദീപനപാചനാദി
സന്ധാപികാനന്ദകരീ സദൈവ
അശേഷദോഷാമയശോഷിണീ ച
ഹഠക്രിയാമൗലിരയം ച നൗലിഃ 34

ഹഠകർമ്മങ്ങളായ നൗലി മുതലായവയിൽ ഏററവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഈ നൗലി മന്ദാഗ്നിയെ ജ്വലിപ്പിക്കുന്നതും ദഹനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും മലശോധനയെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും എപ്പോഴും സുഖം തരുന്നതും വാതാദി സകല രോഗങ്ങളെയും ശോഷിപ്പിക്കുന്നതുമാകുന്നു.

അനന്തരം കപാലഭാന്തിയെ പറയുന്നു:-

ഭസ്ത്രാവല്ലോഹകാരസ്യ രേചപൂരൗ സസംഭ്രമൗ
കപാലഭാന്തിർവിഖ്യാതാ കഫദോഷവിശോഷണീ. 35

കൊല്ലൻെറ ഉലഊത്തുപോലെ അതിവേഗത്തിൽ മൂക്കിൽക്കൂടി ശ്വാസം കയററുകയും വിടുകയും ചെയ്യുന്നതു് കപാലഭാന്തിയാകുന്നു. ഇതു സകല കഫദോഷങ്ങളെയും നശിപ്പിക്കും.

ഷട്കമ്മനിൎഗ്ഗതസ്ഥൗല്യകഫദോഷമലാദികഃ
പ്രാണായാമം തതഃ കുൎയ്യാദനായാസേന സിദ്ധ്യതി 36

ധൗതി മുതലായി മേൽ പറഞ്ഞ ആറു കർമ്മംകൊണ്ടും സ്ഥൂലത, കഫദോഷം, മലം മുതലായവ നീങ്ങിയതിനുശേഷം പ്രാണായാമം ചെയ്താൽ വളരെ എളുപ്പം സിദ്ധിയുണ്ടാകും.

പ്രാണായാമൈരേവ സൎവ്വേ പ്രശുഷ്യന്തി മലാ ഇതി
ആചാൎയ്യാണാം തു കേഷാംചിദന്യൽകമ്മ ന സമ്മതം.

മേൽ പറഞ്ഞ സ്ഥൂലത കഫദോഷം മുതലായ മലങ്ങൾ എല്ലാം പ്രാണായാമംകൊണ്ടുതന്നെ നീങ്ങുമെന്നുള്ള കാരണത്താൽ യാജ്ഞവല്ക്യൻ മുതലായ ചില ആചാൎയ്യന്മാൎക്ക മുൻപറഞ്ഞ ആറു കർമ്മങ്ങളും മറെറാന്നുംതന്നെയും സമ്മതമല്ല.

ഉദരഗതപദാൎത്ഥമുദ്വമന്തി
പവനമപാനമുദീൎയ്യ കണ്ഠനാളേ
ക്രമപരിചയവശ്യനാഡിചക്രാ
ഗജകരണീതി നിഗദ്യതേ ഹഠജ്ഞൈഃ 38

യോഗികൾ ക്രമേണയുള്ള അഭ്യാസംകൊണ്ടു നാഡീചക്രത്തെ സ്വാധീനപ്പെടുത്തിയിട്ട് അപാനവായുവിനെ കണ്ഠനാളത്തിലേയ്ക്ക് ഉയൎത്തിയിട്ടു വയററിലുള്ള അന്നം മുതലായ പദാൎത്ഥങ്ങളെ തിരികെ ഉദ്വമിക്കുന്നു. ഈ ക്രിയയ്ക്കു ഹഠയോഗാഭിജ്ഞന്മാർ ഗജകരണിയെന്നു പേർപറയുന്നു.

ബ്രഹ്മാദയോപി ത്രിദശാഃ പവനാഭ്യാസതൽപരാഃ
അഭൂവന്നന്തകഭയാത്തസ്മാൽ പവനമഭ്യസേത് 39

ബ്രഹ്മാവു മുതലായ ദേവന്മാരും അന്തകഭയത്താൽ പ്രാണായാമപരായണന്മാരായിരുന്നു. അതിനാൽ പ്രാണായാമപരിശീലനം അവശ്യം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

യാവദ്ബദ്ധോ മരുദ്ദേഹേ യാവച്ചിത്തം നിരാകുലം
യാവദ്ദൃഷ്ടിർ ഭ്രുവോൎമ്മദ്ധ്യേ താവൽ കാലഭയം കുതഃ 40

എതുവരെ ശരീരത്തിൽ പ്രാണായാമവിധികൊണ്ടു വായു ബന്ധിക്കപ്പെട്ടുന്നുവോ, ചിത്തം ഏതു സമയംവരെ ആകുലതകൂടാതിരിക്കുന്നുവോ, എതുവരെ അന്തഃകരണവൃത്തി ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നുവോ അതുവരെ കാലഭയം എവിടെ ഉണ്ടാകുന്നു?

വിധിവൽ പ്രാണസംയാമൈൎന്നാഡീചക്രേ സ്ഥിരീകൃതേ
സുഷുമ്നാവദനം ഭിത്വാ സുഖാദ്വിശതി മാരുതഃ 41

വേണ്ടുംവണ്ണമുള്ള പ്രാണായാമംകൊണ്ടു നാഡീസമൂഹമെല്ലാം ശോധനചെയ്തുകഴിഞ്ഞാൽ വായു ഇഡയുടെയും പിംഗലയുടെയും മദ്ധ്യത്തിലുള്ള സുഷുമ്നയുടെ മുഖത്തെ ഭേദിച്ച് അനായാസേന അതിനുള്ളിൽ കടക്കുന്നു.

മാരുതേ മദ്ധ്യസഞ്ചാരേ മനഃസ്ഥൈര്യം പ്രജായതേ
യോ മനഃ സുസ്ഥിരീഭാവഃ സൈവാവസ്ഥാ മനോന്മനീ 42

വായു സുഷുമ്നയിൽ സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ മനസ്സു സ്ഥിരമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥതന്നെയാണു മനോന്മനി എന്നു പറയുന്നതു്.

തത്സിദ്ധയേ വിധാനജ്ഞാശ്ചിത്രാൻ കുൎവ്വന്തി കുംഭകാൻ
വിചിത്രകുംഭകാഭ്യാസാദ്വിചിത്രാം സിദ്ധിമാപ്നുയാൽ 53

ഉന്മനി എന്ന അവസ്ഥ സിദ്ധിക്കുന്നതിനായി കുംഭകവിധി അറിയാവുന്നവർ പലമാതിരി കുംഭകങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കുന്നു പലവിധത്തിലുള്ള കുംഭകങ്ങളെ അഭ്യസിച്ചാൽ പലവിധത്തിലുള്ള സിദ്ധിയും ലഭിക്കും.

അനന്തരം കുംഭകഭേദങ്ങളെ പറയുന്നു:—

സൂൎയ്യഭേദനമുജ്ജായീ സീൽക്കാരീ ശീതളീ തഥാ
ഭസ്ത്രികാ ഭ്രാമരീ മൂർച്ഛാ പ്ലാവിനീത്യഷ്ട കുംഭകാഃ 44

സൂൎയ്യഭേദനം, ഉജ്ജായി, സീൽക്കാരി, ശീതളി, ഭസ്ത്രിക, ഭ്രാമരി, മൂർച്ഛ, പ്ലാവിനി എന്നു് എട്ടുതരത്തിൽ കുംഭകങ്ങൾ ഉണ്ടു്.

പൂരകാന്തേ തു കർത്തവ്യോ ബന്ധോ ജാലന്ധരാഭിധഃ
കുംഭകാന്തേ രേചകാദൗ കർത്തവ്യസ്തൂഡ്ഡിയാനകഃ 45

ജാലന്ധരമെന്നു പറയുന്ന ബന്ധം പൂരകത്തിന്റെ അവസാനത്തിൽ—അതായതു വായുവിനെ കയററിക്കഴിഞ്ഞാലുടൻ—ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ഉഡ്ഡിയാനകബന്ധമാകട്ടെ കുംഭകത്തിന്റെ അവസാനത്തിൽ രേചകത്തിന്റെ ആദിയിൽ—ശ്വാസം അടക്കിവച്ചുകഴിഞ്ഞു വിടുവാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ—ചെയ്യണം.

അധസ്താൽ കുഞ്ചനേനാശു കണ്ഠസങ്കോചനേ കൃതേ
മദ്ധ്യേ പശ്ചിമതാനേന സ്യാൽ പ്രാണോ ബ്രഹ്മനാഡിഗഃ

കണ്ഠസങ്കോചനംകൊണ്ടു ജാലന്ധരബന്ധം-അതായതു് കഴുത്തു കീഴ്പോട്ടു കുനിച്ചു താടി നെഞ്ചിനു നാലംഗുലം അകലത്തിൽ ഉറപ്പിച്ചുനിർത്തുക--ചെയ്കയും, ഉടൻതന്നെ മൂലാധാരത്തെച്ചുരുക്കി മേൽപ്പറയാൻപോകുന്നവിധം മൂലബന്ധംചെയ്കയും, നാഭിപ്രദേശത്തെ പിന്നിലോട്ടു വലിച്ച് ഉഡ്ഡിയാനബന്ധംചെയ്കയും ചെയ്താൽ പ്രാണവായു സുഷുമ്നയിൽ പ്രവേശിക്കും. ഗുരുമുഖത്തിൽനിന്നു ജിഹ്വാബന്ധം വേണ്ടുംവണ്ണം അഭ്യസിച്ചിട്ടുള്ളവനാണെങ്കിൽ അതും ജാലന്ധരബന്ധവുംകൊണ്ടു പ്രാണായാമം സിദ്ധിക്കും വായുവിന്റെ പ്രഭാവത്താൽത്തന്നെ മലക്ഷയം, ശരീരത്തിനു മെലിവു്, മുഖകാന്തി. മുതലായ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. അതിനാൽ അപ്പോൾ മൂലബന്ധവും ഉഡ്ഡിയാനബന്ധവും ആവശ്യമില്ല. ജിഹ്വാബന്ധം അറിഞ്ഞിട്ടില്ലെങ്കിൽ ഈ ശ്ലോകത്തിൽ കാണിച്ചതുപോലെ മൂന്നു ബന്ധവും അനുഷ്ഠിച്ചുകൊണ്ടുതന്നെ പ്രാണായാമം ചെയ്യണം. ഈ മൂന്നുബന്ധങ്ങളും ഗുരുമുഖത്തിൽനിന്നുതന്നെ അറികയാണു വേണ്ടതു്. മൂലബന്ധം ശരിയായി അറിയാതെ അനുഷ്ഠിച്ചാൽ പലരോഗങ്ങളുംഉണ്ടാകും. മൂലബന്ധംകൊണ്ടു ധാതുക്ഷയമോ, വയററിൽ സ്തംഭനമോ, അഗ്നിമാന്ദ്യമോ,

നാദമാന്ദ്യമോ, ആട്ടിൻകാഷ്ഠംപോലെ ഗുളികാകൃതിയിൽ മലംപോവുകയോ ഏതെങ്കിലുമൊക്കെ ഉണ്ടാവുകയാണെങ്കിൽ മൂലബന്ധം ശരിയായിട്ടില്ലെന്നു് അറിയണം. ധാതുപുഷ്ടി, മലശോധന, അഗ്നിദീപ്തി, നാദാഭിവ്യക്തി ഇവ കണ്ടാൽ അതു ശരിയായി എന്നും അറിഞ്ഞുകൊള്ളുക.

അപാനമൂർദ്ധ്വമുത്ഥാപ്യ പ്രാണം കണ്ഠാദധോ നയേത്
യോഗീ ജരാവിമുക്തഃ സൻ ഷോഡശാബ്ദവയാ ഭവേൽ 47

മൂലബന്ധംകൊണ്ടു് അപാനവായുവിനെ മേല്പോട്ടുയർത്തുകയും പ്രാണവായുവിനെ ജാലന്ധരബന്ധംകൊണ്ടു കണ്ഠത്തിനു കീഴോട്ടു കൊണ്ടുവരികയും ചെയ്യണം. എന്നാൽ യോഗി, ജരാരഹിതനായി പതിനാറുവയസ്സു പ്രായമുള്ളവനെപ്പോലെ ആയിത്തീരും. ഇപ്രകാരം മൂന്നു ശ്ലോകംകൊണ്ടു മൂന്നു ബന്ധങ്ങളുടേയും കാലവും സ്വരൂപവും ഫലവും പറഞ്ഞുകഴിഞ്ഞു.

ഇനി സൂര്യഭേദനം:-

ആസനേ സുഖദേ യോഗീ ബദ്ധ്വാ ചൈവാസനം തതഃ
ദക്ഷനാഡ്യാ സമാകൃഷ്യ ബഹിഃസ്ഥം പവനം ശനൈഃ
ആകേശാദാനഖാഗ്രാച്ച നിരോധാവധി കുംഭയേത്
തതഃ ശനൈഃ സവ്യനാഡ്യാ രേചയേത് പവനം ശനൈഃ

യോഗി സുഖദമായ ആസനത്തിൽ - അധികം താഴ്ചയോ പൊക്കമോ ഇല്ലാത്തതും വസ്ത്രം, തോൽ, കുശപ്പുല്ലു് ഇവ മേൽവിരിച്ചിട്ടുള്ളതുമായ ആസന(ഇരിപ്പിട)ത്തിൽ- സ്വസ്തികാദികളായ ആസനങ്ങളിൽ ഒന്നുബന്ധിച്ചു് അനന്തരം വലത്തേ മൂക്കിൽക്കൂടി പുറമേയുള്ള വായുവിനെ സാവധാനത്തിൽ വലിച്ചെടുക്കണം. പിന്നെ, കേശംമുതൽ നഖാഗ്രംവരെ വായുനിറയുന്നതുവരെ കുംഭകം ചെയ്യണം. അടക്കിവയ്ക്കണം. അതുകഴിഞ്ഞു വളരെ സാവധാനത്തിൽ

ഇടത്തേമൂക്കിൽക്കൂടി വെളിക്കുവിടണം. (രേചനം ചെയ്യണം.) ഈ കുംഭകക്രിയയ്ക്കു സൂര്യഭേദനമെന്നു പേർ.

ഇതിന്റെ ക്രമം:— പ്രഭാതത്തിൽ ഉണരണം. ഗുരുവിനെ ശിരസ്സിലും ഇഷ്ടദേവതയെ ഹൃദയത്തിലും ധ്യാനിയ്ക്കു. അനന്തരം ശൗചം ദന്തധാവനം ഇവ കഴിഞ്ഞു ഭസ്മംധരിക്കണം. പിന്നെ ശുചിയായ പ്രദേശത്തുള്ള മഠത്തിന്റെ മദ്ധ്യത്തിൽ മൃദുവായ ആസനത്തിൽ ഇരുന്നു ഗുരുവിന്റേയും ഇഷ്ടദേവതയേയും സ്മരിച്ചിട്ട്, ഇന്ന് ശ്രീപരമേശ്വരപ്രസാദത്താൽ സമാധിയും അതിന്റെ ഫലവും സിദ്ധിക്കുന്നതിനായി ആസനബന്ധത്തോടുകൂടി പ്രാണായാമം മുതലായതു ചെയ്യാൻ പോകുന്നു എന്നുള്ള സങ്കല്പം നടത്തണം. ആസനം ശരിയായി സിദ്ധിക്കുന്നതിനായി അനന്തരം നാഗേശനായ അനന്തനെ നമസ്കരിക്കണം— “അനേകരത്നങ്ങളാൽ ശോഭിക്കുന്ന ആയിരം ഫണങ്ങളെക്കൊണ്ടു ഭൂമണ്ഡലത്തെ വഹിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന നാഗരാജനായ അനന്തനു നമസ്കാരം” അനന്തരം ആസനങ്ങളെ അഭ്യസിക്കണം. ക്ഷീണം തോന്നിയാൽ അല്പസമയം ശവാസനത്തെ അവലംബിക്കാം. അതു് ആസനബന്ധാഭ്യാസം കഴിഞ്ഞതിന്റെ ശേഷമായിരിക്കണം. ക്ഷീണം തോന്നിയില്ലെങ്കിൽ വേണ്ടതാനും. കുംഭകത്തിനു മുമ്പായി ജാലന്ധരബന്ധം ശരിയാകുന്നതിനുവേണ്ടി, ഇതിൽത്തന്നെ വേറൊരിടത്തു പറയുന്ന വിപരീതകരണി—തലകീഴായുള്ള സ്ഥിതി അനുഷ്ഠിക്കണം. അനന്തരം ആചമനം ചെയ്തു കർമ്മത്തിന്റെ അംഗമായുള്ള പ്രാണായാമവും നടത്തണം. പിന്നെ ശിഷ്യന്മാരോടുകൂടിയ യോഗീന്ദ്രന്മാരെയും വിനായകനേയും ഗുരുവിനേയും ശിവനേയും നമസ്കരിച്ചു് ഏകാഗ്രചിത്തനായിട്ടു് അഭ്യാസം തുടങ്ങണം. അഭ്യസിച്ചിട്ടുള്ള സിദ്ധമായ ആസനത്തെ ബന്ധിച്ചു് (സ്വാധീനമായ ആസനം ബന്ധിച്ചു്) ആദ്യത്തെ ദിവസം പത്തു കുംഭകങ്ങളെ ബന്ധങ്ങളോടുകൂടി അഭ്യസിക്കണം. മുറയ്ക്കു് അഞ്ചുവീതം

ഓരോ ദിവസം കൂട്ടി എൺപതുവരെ ആക്കണം. ആദ്യമേ വലത്തേമൂക്കിൽക്കൂടി ശ്വാസം കയററി കുംഭകംചെയ്തു് ഇട ത്തേ മൂക്കിൽക്കൂടി വിടുന്നതിനും പിന്നെ ഇടത്തേമൂക്കിൽ ക്കൂടി കയററി കുംഭകംചെയ്തു വലത്തേമൂക്കിൽക്കൂടി വിടുന്ന തിനും അഭ്യസിക്കണം ഇതിന്നു് അനുലോമവിലോമമെ ന്നുപേർ. മുറയ്ക്കു സൂര്യഭേദനം, ഉജ്ജായി, സീൽക്കാരി, ശീതളി, ഭസ്ത്രിക ഇവയെ അഭ്യസിക്കണം ഇവയെല്ലാം ബന്ധങ്ങളോടുകൂടിയും ഏകാഗ്രചിത്തനായുംതന്നെയാണു് അഭ്യസിക്കേണ്ടതു്. മററുള്ളവ കൂടിയേതീരു എന്നു നിർബ്ബ ന്ധമില്ല. വേണമെങ്കിൽ ആവാം. അനന്തരം ഗുരുമുഖ ത്തിൽനിന്നു വേണ്ടുംവിധംഅറിഞ്ഞു മുദ്രകളെ മുറയ്ക്കു അഭ്യ സിക്കണം. പിന്നീടു പത്മാസനം ബന്ധിച്ചു് നാദാനുചിന്ത നം ചെയ്യണം. ഈ അഭ്യാസങ്ങളെല്ലാം ഈശ്വരാർപ്പണ ബുദ്ധിയോടുകൂടി ഭക്തിപൂർവ്വംചെയ്യേണ്ടതാണു്. ഇതെല്ലാം കഴിഞ്ഞു് എഴുന്നേററു ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കണം. സ്നാ നംകഴിഞ്ഞു ചുരുക്കത്തിൽ നിത്യകർമ്മങ്ങളും നടത്തണം. പിന്നെ മദ്ധ്യാഹ്നത്തിലും ഇതുപോലെതന്നെഅഭ്യസിച്ചിട്ടു് അല്പം വിശ്രമിച്ചു് ഭോജനം കഴിക്കുക. രോഗികൾക്കു പത്ഥ്യമായുള്ളതല്ലാതെ അപത്ഥ്യമായുള്ളതു് ഒന്നും ഒരിക്കലും കഴിക്കരുതു്. ഭോജനത്തിൻെറ അവസാനത്തിൽ അല്പം ഏലമോ ഇലവർങ്ഗമോ ഉപയോഗിക്കണം. ചിലരുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ കർപ്പൂരമോ വെററിലയോ ഉപയോഗി ക്കാം. എന്നാൽ ചുണ്ണാമ്പുപയോഗിച്ചുകൂടാ. എന്നാൽ ഇതു മററു പലക്കും സമ്മതമല്ല എന്തെന്നാൽ കർപ്പൂരം അധികംതണുപ്പുള്ളതും വെററിലആത്യുഷ്ണവുമാണു്. ഊണു കഴിഞ്ഞു മോക്ഷശാസ്ത്രങ്ങൾ വായിക്കയോ പുരാണംശ്രവി ക്കയോ ഈശ്വരനാമസങ്കീർത്തനം ചെയ്കയോ ചെയ്യണം. വൈകുന്നേരവും മൂന്നുനാഴികപ്പകലേ അഭ്യാസംതുടങ്ങണം. അതു കഴിഞ്ഞു സന്ധ്യാവന്ദനംചെയ്യണം. അർദ്ധരാത്രിക്കും മുൻപറഞ്ഞതുപോലെതന്നെ അഭ്യാസങ്ങൾ ചെയ്യണം.

വിപരീതകരണി വൈകുന്നേരത്തും അല്പരാത്രിക്കും ചെയ്യരുതു്. എന്തെന്നാൽ ആഹാരം കഴിഞ്ഞാൽ അതു ചെയ്യുന്നതു നന്നല്ല.

ഇനി സൂര്യഭേദനത്തിൻെറ ഗുണങ്ങളെ പറയുന്നു:-

കപാലശോധനം വാതദോഷഘ്നം കൃമിദോഷഹൃൽ
പുനഃ പുനരിദം കാര്യം സൂര്യഭേദനമുത്തമം. 50

മസ്തകത്തിനു ശുദ്ധിവരുത്തുന്നതും വാതദോഷത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നതും കൃമിദോഷത്തെ ജയിക്കുന്നതും ഉത്തമവുമായ ഈ സൂര്യഭേദനം കൂടെക്കൂടെ ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. സൂര്യഭേദനമെന്നതു് വലത്തുമൂക്കിൽക്കൂടി ശ്വാസം കയററി കുംഭകം ചെയ്തു ഇടത്തുമൂക്കിൽക്കൂടി വിടുന്നതാകുന്നു.

ഉജ്ജായിയെപ്പറയുന്നു:-

മുഖം സംയമ്യ നാഡീഭ്യാമാകൃഷ്യ പവനം ശനൈഃ
യഥാ ലഗതി കണ്ഠാത്തു ഹൃദയാവധിസസ്വനം 51
പൂർവവൽ കുംഭയേൽ പ്രാണം രേചയേദിഡയാ തതഃ
ശ്ലേഷ്മദോഷഹരം കണ്ഠേ ദേഹാനലവിവർദ്ധനം 52

വാ നല്ലവണ്ണം മുറുക്കി, കണ്ഠംമുതൽ ഹൃദയംവരെ ശബ്ദത്തോടുകൂടി ചെന്നു തട്ടത്തക്കവണ്ണം രണ്ടുമൂക്കിലുംകൂടി വായുവിനെ വലിച്ചെടുത്തു മുൻപിലെപ്പോലെ കുംഭകംചെയ്തിട്ടു് ഇടത്തുമൂക്കിൽക്കൂടി വെളിക്കുവിടുക. ഇതു് ഉജ്ജായിയാകുന്നു. ഇതു കണ്ഠത്തിലുള്ള കഫദോഷങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കയും ജഠരാഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കയും ചെയ്യും.

നാഡീജലോദരാധാതുഗതദോഷവിനാശനം
ഗച്ഛതാ തിഷ്ഠതാ കാര്യമുജ്ജായാഖ്യം തു കുംഭകം 53

ഞരമ്പുകൾ, കുടിക്കുന്നവെള്ളം, വയററിനു ചുററുമുള്ള ധാതുക്കൾ ഇവയിലുള്ള ദോഷങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്ന ഉജ്ജായി എന്ന ഈ കുംഭകം നടന്നുകൊണ്ടോ നിന്നുകൊണ്ടോ ചെയ്യണം. ഇതിനു് ആസനബന്ധമൊന്നും വേണ്ട.

സീൽക്കാരിയെ പറയുന്നു:-

സീൽക്കാം കുര്യാത്തഥാ വക്ത്രേ
ഘ്രാണേനൈവ വിജൃംഭികാം
ഏവമഭ്യാസയോഗേന
കാമദേവോ ദ്വിതീയകഃ 54

മുളംവിളിക്കുന്നതിനു പിടിക്കുന്നതുപോലെ ചുണ്ടുകളുടെ മദ്ധ്യത്തിൽ നാക്കുചേർത്തുപിടിച്ചുകൊണ്ടു സീൽക്കാരത്തോടുകൂടി അകത്തേയ്ക്കു വായുവിനെ വലിച്ചെടുക്കണം. എന്നാൽ മൂക്കിൽക്കൂടിത്തന്നെ രേചകം ചെയ്യണം വായിൽക്കൂടിയുള്ള രേചകം അത്യന്തം ബലഹാനികരമാകുന്നു. സീൽക്കാരി, കുംഭകങ്ങളിൽ ഒന്നായതുകൊണ്ടുതന്നെ കുംഭകംചെയ്തിട്ടുവേണം രേചനമെന്നുസിദ്ധിക്കുന്നു. അതിനാൽ അതു പ്രത്യേകം പറഞ്ഞില്ല. ഇപ്രകാരം ഈ സീൽക്കാരിയെ അഭ്യസിച്ചാൽ രണ്ടാമത്തെ കാമദേവനായിത്തീരും.

യോഗിനീ ചക്രസാമാന്യഃ സൃഷ്ടിസംഹാരകാരകഃ
ന ക്ഷുതാ ന തൃഷാ നിദ്രാ നൈവാലസ്യം പ്രജായതേ 55

ഇതു യോഗിനീസമൂഹങ്ങൾക്കു പൊതുവേയുള്ളതും സംസാരബന്ധനാശകരവുമാകുന്നു. ഇതു് അഭ്യസിക്കുന്നവൾക്കു വിശപ്പും ദാഹവും മടിയും ഉറക്കവും ഒരിക്കലും ഉണ്ടാകയില്ല

ഭവേത്സത്വം ച ദേഹസ്യ സർവോപദ്രവവർജ്ജിതഃ
അനേന വിധിനാ സത്യം യോഗീന്ദ്രോ ഭൂമിമണ്ഡലേ. 56

ഈ ഉജ്ജായിയുടെ അഭ്യാസത്താൽ ദേഹത്തിനു സത്വവും—ക്ലേശങ്ങളെ സഹിപ്പാനുള്ള ശക്തി—വർദ്ധിക്കും. യോഗീന്ദ്രൻ ഭൂമണ്ഡലത്തിൽ യാതൊരുപദ്രവവുംകൂടാത്തവനായിരിക്കും. ഇതു് സത്യമാണു്.

അനന്തരം ശീതളിയെ പറയുന്നു:-

ജിഹ്വയാ വായുമാകർഷ്യ പൂർവ്വവൽ കുംഭസാധനം
ശനൈകെർഘ്രാണരന്ധ്രാഭ്യാം രേചയേൽ പവനം സുധിഃ

പക്ഷിയുടെ കൊക്കപോലെ നാക്ക പുറത്തേക്കുനീട്ടിപ്പിടിച്ചുകൊണ്ടു് വായുവിനെ സാവധാനത്തിൽ വലിച്ചെടുത്തു കുംഭകംചെയ്തു മൂക്കിൽക്കൂടിത്തന്നെ രേചനംചെയ്താൽ അതു ശീതളിയാണു്. രേചനംചെയ്യുന്നതു സാവധാനത്തിൽത്തന്നെ വേണം.

ശീതളികുംഭകത്തിന്റെ ഗുണങ്ങളെപ്പറയുന്നു:—

ഗുല്മപ്ലീഹാദികാൻ രോഗാൻ ജ്വരം പിത്തംക്ഷുധാം തൃഷം
വിഷാണി ശീതളീ നാമ കുംഭികേയം നിയച്ഛതി. 58

ശീതളി എന്ന ഈ കുംഭകം, ഗുല്മം, പ്ലീഹരോഗം, ജ്വരം, പിത്തം മുതലായ രോഗങ്ങളേയും വിശപ്പും ദാഹവും ശമിപ്പിക്കും. വിഷങ്ങളെ ഹരിക്കയുംചെയ്യും.

അനന്തരം ഭസ്ത്രികയെ പറയുന്നു:—

ഊർവ്വോരുപരി സംസ്ഥാപ്യ ശുഭേ പാദതലേ ഉഭേ
പദ്മാസനം ഭവേദേതത്സർവ്വപാപപ്രണാശനം 59

രണ്ടു പാദങ്ങളും രണ്ടു തുടകളുടെയുംമേൽ മലർത്തിവച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. ഇതു സർവ്വപാപങ്ങളേയും നശിപ്പിക്കുന്ന പത്മാസനമാകുന്നു.

സമ്യക് പത്മാസനം ബദ്ധ്വാ സമഗ്രീവോദരം സുധീഃ
മുഖം സംയമ്യ യത്നേന ഘ്രാണം ഘ്രാണേന രേചയേൽ.
യഥാ ലഗതി ഹൃൽക്കണ്ഠേ കപാലാവധി സസ്വനം
വേഗേന പൂരയേച്ചാപി ഹൃൽപത്മാവധിമാരുതം. 61
പുനർവ്വിരേചയേത്തദ്വൽ പൂരയേച്ച പുനഃ പുനഃ
തഥൈവ ലോഹകാരേണ ഭസ്ത്രാവേഗേന ചാല്യതേ. 62

വേണ്ടവിധത്തിൽ മുൻപറഞ്ഞപ്രകാരം പത്മാസനം ബന്ധിച്ചു്, കഴുത്തും വയറും സമമായിവച്ചു—ഇടിഞ്ഞുകിടക്കാതെ നിവർത്തുവച്ചു്—വാ നല്ലവണ്ണം മുറുക്കി ഒരു മൂക്കു പൊത്തി മറ്റേമൂക്കിൽക്കൂടി ഉള്ളിലുള്ള ശ്വാസത്തെ നിശ്ശേഷം വെളിക്കുവിടണം. അങ്ങനെ വിടുമ്പോൾ വായു ഹൃദയത്തിലും കണ്ഠത്തിലും കപാലംവരെ സ്വനത്തോടുകൂടി

തട്ടണം. അതുപോലെതന്നെ ഹൃദയത്തിൽചെന്നു തട്ടത്തക്കവണ്ണം മൂക്കിൻെറ അതേദ്വാരത്തിൽക്കൂടിത്തന്നെ പൂരണവും ചെയ്യണം. വീണ്ടും മുൻപറഞ്ഞതുപോലെതന്നെ രേചനംചെയ്യണം ഇപ്രകാരം പലപ്രാവശ്യം വേഗത്തിൽ ചെയ്യണം. ഇതു ചെയ്യുന്നതു കൊല്ലൻ ഉല ഊതുന്നതുപോലെ ആയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് ഇതിനു ഭസ്ത്രിക എന്നുപേർ.

തഥൈവ സ്വശരീരസ്ഥം ചാലയേൽ പവനം ധിയാ
യദാശ്രമോ ഭവേദ്ദേഹേ തദാ സൂര്യേണ പൂരയേൽ. 63

ശരീരത്തിനു ക്ഷീണം തോന്നുന്നതുവരെ രേചനപൂരണങ്ങളെ നിരന്തരമായി ആവർത്തിച്ചു ശരീരത്തിലുള്ള വായുവിനെ ചലിപ്പിക്കണം. ക്ഷീണം തോന്നുമ്പോൾ വലത്തുമൂക്കിൽക്കൂടി പൂരണംചെയ്യണം.

യഥോദരം ഭവേൽ പൂൎണ്ണമനിലേന തഥാ ലഘു
ധാരയേന്നാസികാം മദ്ധ്യതജ്ജനീഭ്യാം വിനാ ദൃഢം.

മേൽപ്പറഞ്ഞപ്രകാരം ഉദരത്തിൽ വായു നിറയുന്നതുവരെ പൂരണം വേഗത്തിൽ ചെയ്യണം. അനന്തരം ചൂണ്ടുവിരലും നടുവിരലും മടക്കി ബാക്കിയുള്ള വിരലുകളെക്കൊണ്ടു മൂക്കു രണ്ടും (പെരുവിരൽകൊണ്ടു വലത്തുമൂക്കും, ചെറുവിരലും അണിവിരലുംകൊണ്ടു് ഇടത്തുമൂക്കും) മുറുകെ നിരോധിക്കണം.

വിധിവൽ കുംഭകം കൃത്വാ രേചയേദിഡയാനിലം
വാതപിത്തശ്ലേഷ്മഹരം ശരീരാഗ്നിവിവൎദ്ധനം. 65

അനന്തരം ജാലന്ധരാദിബന്ധത്തോടുകൂടി വേണ്ടവിധം കുംഭകം ചെയ്തിട്ടു് ഇടത്തുമൂക്കിൽക്കൂടി രേചനംചെയ്യണം. ഇതിൻെറ ക്രമം:--ഇടത്തേമൂക്കു വലത്തുകൈയുടെ ചെറുവിരലും അണിവിരലുംകൊണ്ടു പൊത്തണം. എന്നിട്ടു വലത്തേ മൂക്കിൽക്കൂടി ഉലഊതുന്നതുപോലെ അതിവേഗത്തിൽ രേചനവും പൂരണവുംനടത്തണം. ക്ഷീണിക്കുമ്പോൾ ആ മൂക്കിൽക്കൂടിത്തന്നെ പൂരണംചെയ്തു ശക്തിപോലെ

കുംഭകംബന്ധപൂർവ്വംചെയ്യണം. പിന്നെഇടത്തുമൂക്കിൽക്കൂടി രേചനം ചെയ്യണം. അനന്തരം വലത്തേമൂക്ക വലത്തു കൈയുടെ പെരുവിരൽകൊണ്ടു പൊത്തി ഇടത്തുമൂക്കിൽ ക്കൂടി ഉല ഊതുന്നതുപോലെ വേഗത്തിൽ രേചകപൂരകങ്ങൾ നടത്തണം. ക്ഷീണംതോന്നുമ്പോൾ ഇടത്തേമൂക്ക മുൻപറഞ്ഞതുപോലെ അടച്ചു യഥാശക്തി കുംഭകംചെയ്തു വലത്തുമൂക്കിൽക്കൂടി രേചനംചെയ്യണം. ഇതൊരു രീതി.

ഇടത്തുമൂക്ക മുൻപറഞ്ഞതുപോലെ അടച്ചു വലത്തുമൂക്കിൽക്കൂടി പൂരണംചെയ്തു് അതു പെട്ടെന്നു പെരുവിരൽ കൊണ്ടു പൊത്തി ഇടത്തുമൂക്കിൽക്കൂടി രേചനംചെയ്യണം. ഇപ്രകാരം നൂറുവട്ടം ചെയ്തതിൻെറശേഷം ഇടത്തുമൂക്കിൽ ക്കൂടിത്തന്നെ പൂരണംചെയ്യണം ബന്ധപൂർവ്വം കുംഭകം ചെയ്തു അതിൽക്കൂടിത്തന്നെ രേചനവും ചെയ്തു. പിന്നെ വലത്തുമൂക്ക പൊത്തി ഇടത്തുമൂക്കിൽക്കൂടി പൂരണംചെയ്തു പെട്ടെന്നു ഇടത്തുമൂക്കപൊത്തി പിംഗലയിൽക്കൂടി രേചനം ചെയ്തു. ഇങ്ങനെ ഉലഊതുന്നതുപോലെ രേചകപൂരകങ്ങൾ ചെയ്യണം ഇപ്രകാരം രേചകപൂരകങ്ങൾചെയ്തു ക്ഷീണംതോന്നുമ്പോൾ ഇടത്തുമൂക്കിൽക്കൂടി പൂരണംചെയ്തു ആ മൂക്ക പൊത്തി കുംഭകംചെയ്തു പിംഗലയിൽക്കൂടി രേചനംചെയ്യണം എന്നു രണ്ടാമത്തെ രീതി. ഈ ഭസ്ത്രിക വാതപിത്തകഫങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കുന്നതും ജഠരാഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതുമാകുന്നു.

കുണ്ഡലീബോധകം ക്ഷിപ്രം പാവനം സുഖദം ഹിതം
ബ്രഹ്മനാഡീമുഖേ സംസ്ഥകഫാദ്യർഗ്ഗളനാശനം. 66

ഈ ഭസ്ത്രിക കുണ്ഡലിനിശക്തിയെ വേഗത്തിൽ ഉണർത്തുന്നതും പരിശുദ്ധിയെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും സുഖപ്രദവും സമശീതോഷ്ണമാകുതിനാൽ എല്ലാവർക്കും എപ്പോഴും ഹിതവും സുഷുമ്നാമുഖത്തിലുള്ള കഫം മുതലായ പ്രതിബന്ധങ്ങളെ നീക്കുന്നതുമാകുന്നു.

സമ്യഗ്ഗാത്രസമുദ്ഭൂതം ഗ്രന്ഥിത്രയവിഭേദനം
വിശേഷേണൈവ കത്തവ്യം ഭസ്ത്രാഖ്യം കുംഭകം ദിതം

ഭസ്ത്ര എന്നു പറയുന്ന ഇതു് വേണ്ടുംവണ്ണം ശരീരത്തിലുണ്ടായാൽ—അതായതു സുഷുമ്നാനാഡിയിൽ തട്ടത്തക്കവണ്ണം ഉണ്ടായാൽ ബ്രഹ്മഗ്രന്ഥി, വിഷ്ണുഗ്രന്ഥി, രുദ്രഗ്രന്ഥി എന്നു പറയുന്ന മൂന്നു ഗ്രന്ഥികളേയും ഭേദിക്കുന്നതും മററുള്ളവയെക്കാൾ കൂടുതലായി ചെയ്യേണ്ടതുമാകുന്നു.

ഇനി ഭ്രാമരിയെ പറയുന്നു:—

വേഗാദ്ഘോഷം പൂരകം ഭൃംഗനാദം
ഭൃംഗീനാദം രേചകം മന്ദമന്ദം
യോഗീന്ദ്രാണാമേവമഭ്യാസയോഗാ-
ച്ചിത്തേ ജാതാ കാമിദാനന്ദലീലാ. 68

വേഗത്തിൽ ഭൃംഗനാദസദൃശമായ ശബ്ദത്തോടുകൂടി പൂരണംചെയ്തതിൻെറശേഷം ബന്ധപൂർവ്വം കുംഭകംചെയ്തു് പെൺവണ്ടിൻെറ നാദത്തിനു സദൃശമായ ശബ്ദത്തോടുകൂടി വളരെ സാവധാനത്തിൽ രേചനംചെയ്യുന്നതിനു ഭ്രാമരി എന്നു പേർ. ഇപ്രകാരം അഭ്യസിക്കുന്ന യോഗീന്ദ്രന്മാക്കു മനസ്സിൽ അനിർവാച്യമായ ഒരു ആനന്ദവിലാസമുണ്ടാകും.

ഇനി മൂർച്ഛയെപ്പറയുന്നു:—

പൂരകാന്തേ ഗാഢതരം ബദ്ധ്വാ ജാലന്ധരം ശനൈഃ
രേചയേന്മൂർച്ഛനാഖ്യേയം മനോമൂർച്ഛാ സുഖപ്രദാ 69

പൂരണംകഴിഞ്ഞു നല്ലവണ്ണം മുറുകെ ജാലന്ധരബന്ധംചെയ്തു കുംഭകംചെയ്തതിൻെറശേഷം സാവധാനത്തിൽ രേചനം ചെയ്യണം. ഇതു മൂർച്ഛാകുംഭകമാകുന്നു. ഇതു മനസ്സിന്നു് ആനന്ദമൂർച്ഛയെ നൽകുന്നതാണു്.

ഇനി പ്ലാവിനിയെ പറയുന്നു:—

അന്തഃ പ്രവത്തിതോദാരമാരുതാപൂരിതോദരഃ
പയസ്യഗാധേപി സുഖാൽ പ്ലവതേ പത്മപത്രവൽ 70

ഉള്ളിൽ ധാരാളം വായുവിനെ പൂരണംചെയ്തു വയറു

നിറച്ചു ബന്ധപൂർവ്വം കുംഭകംചെയ്താൽ അഗാധജലത്തിലും താമരയിലപോലെ പൊങ്ങിക്കിടക്കും. അതിനാൽ ഇതിനു പ്ലാവിനി എന്നു പേർ.

അനന്തരം പ്രാണായാമഭേദങ്ങളെപ്പറയുന്നു:-

പ്രാണായാമസ്ത്രിധാ പ്രോക്തോ രേചപൂരകകുംഭകൈഃ
സഹിതഃ കേവലശ്ചേതി കുംഭകോ ദ്വിവിധോ മതഃ 71

ശരീരത്തിൻെറ ഉള്ളിൽ സഞ്ചരിക്കുന്ന വായുവിനെ തടുത്തുവയ്ക്കുന്നതാകുന്നു പ്രാണായാമം അതു രേചകമെന്നും പൂരകമെന്നും കുംഭകമെന്നും മൂന്നുവിധത്തിലാണ്. ഉദരത്തിൽനിന്നു വായുവിനെ വെളിയ്ക്കുകളയുന്നതു രേചകം. വെളിയിൽനിന്നു വായുവിനെ കയററി വയറു നിറയ്ക്കുന്നതു പൂരകം. നിറഞ്ഞ വയറു കുടംപോലെ അതുപടിതന്നെ വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു കുംഭകം. ഈ കുംഭകം പൂരകംതന്നെയാണ്. ഇതു കൂടാതെയും ഒരു കുംഭകമുണ്ട്. അതു പൂരണവും രേചനവും ഒന്നും ചെയ്യാതെ, മൂക്കിൽ ഇരിക്കുന്നപടി വായുവിനെ പിടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതാണ്. സഹിതമെന്നും കേവലമെന്നും അവയ്ക്കു രണ്ടിനും പേർ. സഹിതകുംഭകവും രണ്ടുപ്രകാരത്തിലാണ്. അവ പൂരകകുംഭകം, രേചകകുംഭകം ഇവയാണ്. ആദ്യം പൂരണംചെയ്തിട്ടുള്ളതു് പൂരകകുംഭകം. ആദ്യം രേചകംചെയ്തിട്ടുള്ളതു് രേചകകുംഭകം. സൂര്യഭേദനാദികൾ പൂരകകുംഭകത്തിൻെറ ഭേദങ്ങളാണ്.

യാവൽ കേവലസിദ്ധിഃ സ്യാത്സഹിതം താവദഭ്യസേത്
രേചകം പൂരകം മുക്ത്വാ സുഖം യദ്വായുധാരണം 72
പ്രാണായാമോ യമിത്യുക്തഃ സവൈ കേവലകുംഭകഃ

കേവലകുംഭകം സിദ്ധിക്കുന്നതുവരെമാത്രമേ സഹിതകുംഭകത്തെ അഭ്യസിക്കേണ്ടു സുഷുമ്ന ഭേദിച്ചു അതിൽനിന്നു കുടത്തിൽനിന്നു പുറപ്പെടുന്നതുപോലെയുള്ള ശബ്ദം പുറപ്പെടുമ്പോൾ കേവലകുംഭകം സിദ്ധമായി എന്നു അറി

ഞ്ഞുകൊള്ളണം. അതിൻെറശേഷം സഹിതകുംഭകം പ ത്തോ ഇരുപതോ ചെയ്താൽമതി. പിന്നെ കേവലകുംഭക ങ്ങൾ ചെയ്ത എൺപതുതികയ്ക്കണം കഴിയുമെങ്കിൽ കേ വലകുംഭകങ്ങൾ എൺപതിൽ കൂടുതൽ ചെയ്യണം. രേച കവും പൂരകവും കൂടാതെ സുഖമായി വായുവിനെ അടക്കി വയ്ക്കുന്നതുതന്നെയാണ് കേവലകുംഭകം.

കുംഭകേ കേവലേ സിദ്ധേ രേചപൂരകവൎജ്ജിതേ 73
ന തസ്യ ദുർല്ലഭം കിഞ്ചിത് ത്രിഷു ലോകേഷു വിദ്യതേ
ശക്തഃ കേവലകുംഭേന യഥേഷ്ടം വായുധാരണാൽ. 74

രേചകവും പൂരകവുംകൂടാത്ത കേവലകുംഭകം സിദ്ധി ച്ചാൽ അവന്നു മൂന്നുലോകത്തിലും ദുർല്ലഭമായി യാതൊന്നും ഉണ്ടായിരിക്കയില്ല. കേവലകുംഭകംകൊണ്ടു യഥേഷ്ടം വാ യുവിനെ അടക്കിനിൎത്തുന്നതിനാൽ അവൻ എന്തിനും ശ ക്തനായിത്തീരുന്നു.

രാജയോഗപദം ചാപി ലഭതേ നാത്ര സംശയഃ
കുംഭകാൽ കുണ്ഡലീബോധഃ കുണ്ഡലീബോധതോ ഭവേൽ
അനൎഗ്ഗളാ സുഷുമ്നാ ച ഹഠസിദ്ധിശ്ച ജായതേ
ഹഠം വിനാ രാജയോഗോ രാജയോഗം വിനാ ഹഠഃ
ന സിദ്ധ്യതി തതോ യുഗ്മാ നിഷ്പത്തേഃ സമഭ്യസേത് 76

കേവലകുംഭകം സിദ്ധിച്ചവന്നു രാജയോഗപദത്തേ യും ലഭിക്കുന്നു. അതിൽ സംശയമില്ല. എന്തെന്നാൽ കേവ ലകുംഭകംകൊണ്ടു കുണ്ഡലിനി എന്ന ശക്തി ഉണരുകയും അതുണൎന്നാൽ സുഷുമ്നയിലെ തടസ്സമെല്ലാം നീങ്ങി ഹഠ യോഗത്തിൻെറ ഫലമായ പ്രത്യാഹാരാദി എല്ലാം സിദ്ധി ക്കുകയുംചെയ്യും. ഹഠംകൂടാതെ രാജയോഗവും രാജയോഗം കൂടാതെ ഹഠവും സിദ്ധിക്കുകയില്ല. അതിനാൽ ഫലസി ദ്ധിവരെ രണ്ടും അഭ്യസിക്കണം ഇവിടെ രാജയോഗമെ ന്നു പറഞ്ഞതു ഹഠംമൊഴിച്ച് രാജയോഗത്തിന്നാവശ്യമുള്ള ഉന്മനി ശാംഭവി മുദ്ര മുതലായതും അപരോക്ഷാനുഭൂതി

യിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള പതിനഞ്ചംഗങ്ങളും പത്തംഗങ്ങളും വാക്യസുധയിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള ദൃശ്യാനുവിദ്ധം മുതലായതുമാണു്.

കുംഭകപ്രാണരോധാന്തേ കുര്യാച്ചിത്തം നിരാശ്രയം
ഏവമഭ്യാസയോഗേന രാജയോഗപദം വ്രജേത് 77

കേവലകുംഭകമെന്ന പ്രാണായാമത്തിന്റെ മദ്ധ്യത്തിൽ അന്തഃകരണത്തെ ആശ്രയമില്ലാത്തതാക്കണം. അതായതു്, എല്ലാവിഷയങ്ങളിൽനിന്നും പിൻവലിക്കണം. ഇപ്രകാരം അഭ്യസിച്ചാൽ രാജയോഗമെന്ന സ്ഥാനം ലഭിക്കും.

വപുഃ കൃശത്വം വദനേ പ്രസന്നതാ
നാദസ്ഫുടത്വം നയനേ സുനിർമ്മലേ
അരോഗതാ ബിന്ദുജയോഗ്നിദീപനം
നാഡീവിശുദ്ധി ഹഠയോഗലക്ഷണം.

ശരീരം മെലിയുക, മുഖം പ്രസന്നമാവുക, നാദംതെളിയുക, നേത്രങ്ങൾ നിർമ്മലങ്ങളാവുക, രോഗങ്ങളെല്ലാം ശമിക്കുക, ധാതുക്ഷയമില്ലാതിരിക്ക,അഗ്നിദീപ്തി ഉണ്ടാവുക, നാഡികളെല്ലാം ശുദ്ധങ്ങളാവുക ഇവയാണു് ഹഠയോഗസിദ്ധിവന്നാലുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ.

ദ്വിതീയോപദേശം കഴിഞ്ഞു.

തൃതീയോപദേശം.

സശൈലവനധാത്രീണാം യഥാ ധാരോഹിനായകഃ
സർവ്വേഷാംയോഗതന്ത്രാണാംതഥാധാരോഹികുണ്ഡലീ

ശൈലങ്ങളോടും വനങ്ങളോടുംകൂടിയ ഭൂമിക്കു് അനന്തൻ ആധാരമായിരിക്കുന്നതുപോലെ എല്ലാ യോഗതന്ത്രങ്ങൾക്കും ആധാരം കുണ്ഡലിനീശക്തി ആകുന്നു.

സുപ്താ ഗുരുപ്രസാദേന യദാ ജാഗൎത്തി കുണ്ഡലീ
തദാ സൎവ്വാണി പദ്മാനി ഭിദ്യന്തേ ഗ്രന്ഥയോപി ച 2

ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്ന ആ കുണ്ഡലിനി ഗുരുപ്രസാദത്താൽ എപ്പോൾ ഉണരുന്നുവോ അപ്പോൾ ആറു ചക്രങ്ങളും മുമ്പുപറഞ്ഞ മൂന്നു ഗ്രന്ഥികളും ഭിന്നങ്ങളായിത്തീരും.

പ്രാണസ്യ ശൂന്യപദവീ തദാ രാജപഥായതേ
തദാ ചിത്തം നിരാലംബം തദാ കാലസ്യ വഞ്ചനം. 3

അതുപോലെതന്നെ അപ്പോൾ സുഷുമ്ന പ്രാണവായുവിനു രാജമാൎഗ്ഗമായിത്തീരും. മനസ്സ് യാതൊരു വിഷയത്തിലും പ്രവേശിക്കാതെ സ്വസ്ഥമായിരിക്കും. അപ്പോൾ കാലനെ വഞ്ചിക്കുവാൻ—മരണം കൂടാതിരിപ്പാൻ—കഴികയുംചെയ്യും.

സുഷുമ്നാ ശൂന്യപദവീ ബ്രഹ്മരന്ധ്രം മഹാപഥഃ
ശ്മശാനം ശാംഭവീമദ്ധ്യമാൎഗ്ഗശ്ചേത്യേകവാചകാഃ 4

സുഷുമ്ന, ശൂന്യപദവി, ബ്രഹ്മരന്ധ്രം, മഹാപഥം, ശ്മശാനം, ശാംഭവി, മദ്ധ്യമാർഗ്ഗം ഇവയെല്ലാം ഒരേ അൎത്ഥത്തെ കുറിക്കുന്നവയാകുന്നു.

തസ്മാത്സൎവ്വപ്രയത്നേന പ്രബോധയിതുമീശ്വരീം
ബ്രഹ്മദ്വാരമുഖേ സുപ്താം മുദ്രാഭ്യാസം സമാചരേൽ 5

അതിനാൽ എല്ലാവിധത്തിലും പ്രയത്നിച്ചു ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിന്റെവാതില്ക്കൽ ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്ന ഈശ്വരിയെ (കുണ്ഡലിനിയെ) ഉണൎത്തുന്നതിന്നായി മുദ്രാഭ്യാസം ചെയ്യണം. മുദ്രകളെ ഇനി പറയും.

മഹാമുദ്രാ മഹാബന്ധോ മഹാവേധശ്ച ഖേചരീ
ഉഡ്ഡ്യാനം മൂലബന്ധശ്ച ബന്ധോ ജാലന്ധരാഭിധഃ
കരണീ വിപരീതാഖ്യാ വജ്രോലീ ശക്തിചാലനം
ഇദം ഹി മുദ്രാദശകം ജരാമരണനാശനം. 7

മഹാമുദ്ര, മഹാബന്ധം, മഹാവേധം, ഖേചരി, ഉഡ്ഡ്യാനം, മൂലബന്ധം, ജാലന്ധരബന്ധം, വിപരീതകരണി,

വജ്രോലി, ശക്തിചാലനം ഇങ്ങനെ പത്തുമുദ്രകൾ ആകെ ഉണ്ട്. ഇവ പത്തും ജരാമരണങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നവയാണ്.

ആദിനാഥോദിതം ദിവ്യമഷ്ടൈശ്വര്യപ്രദായകം
വല്ലഭം സർവ്വസിദ്ധാനാം ദുർല്ലഭം മരുതാമപി. 8

ഇതു പത്തും ആദിനാഥനാൽ പറയപ്പെട്ടവയും അഷ്ടൈശ്വര്യങ്ങളെ പ്രദാനംചെയ്യുന്നവയും എല്ലാ സിദ്ധന്മാൎക്കും പ്രിയപ്പെട്ടവയും ദേവന്മാൎക്കുപോലും ദുർല്ലഭങ്ങളും ആകുന്നു.

അഷ്ടൈശ്വര്യങ്ങൾ:— 1 അണിമാവ് – സങ്കല്പമാത്രത്താൽ ശരീരം പരമാണുപോലെ ചെറുതായിത്തീരുക. 2 മഹിമാവ് – ആകാശംപോലെ വലുതായിത്തീരുക. 3 ഗരിമാവ്– പൎവ്വതംമുതലായതുപോലെ ഘനമുള്ളതായിത്തീരുക 4 ലഘിമാവ് – പഞ്ഞി മുതലായതുപോലെ ഘനം കുറഞ്ഞതായിത്തീരുക. 5 പ്രാപ്തി – എല്ലായിടത്തും എത്തുക. (ഭൂമിയിൽത്തന്നെ ഇരുന്നുകൊണ്ട് ചന്ദ്രനെതൊടുക മുതലായത്). 6 പ്രാകാശ്യം – ഇഷ്ടത്തിനു ഒരിടത്തും തടസ്സമില്ലാതിരിക്ക (വെള്ളത്തിൽ താഴുന്നപോലെ തറയിലും താഴുകയും പൊങ്ങുകയുംചെയ്യുക മുതലായത്) 7 ഈശത്വം – ഭൂതങ്ങളെയും ഭൗതികങ്ങളെയും സൃഷ്ടിക്കയും നിലനിർത്തുകയും നശിപ്പിക്കയും ചെയ്യുക. 8 വശിത്വം – ഭൂതങ്ങളേയും ഭൗതികങ്ങളേയും സ്വാധീനമാക്കുക.

ഗോപനീയം പ്രയത്നേന യഥാ രത്നകരണ്ഡകം
കസ്യ ചിന്നൈവ വക്തവ്യം കുലസ്ത്രീസുരതം യഥാ 9

ഈ പത്തു മുദ്രകളും ഒരു രത്നപ്പെട്ടിപോലെ മറച്ചുവച്ചേക്കണ്ടതാണ്. കുലസ്ത്രീയുടെ കാമലീലപോലെ ആരോടും പറഞ്ഞുകൂടാത്തതുമാണ്.

ഇനി മഹാമുദ്രയെ പറയുന്നു:–

പാദമൂലേന വാമേന യോനിം സംപീഡ്യ ദക്ഷിണം
പ്രസാരിതം പദം കൃത്വാ കരാഭ്യാം ധാരയേദ്ദൃഢം 10

ഇടത്തേ ഉപ്പൂകുററികൊണ്ടു വൃഷണങ്ങളുടെ അധോഭാഗത്തിൽ ഗുദത്തിനുമേലുള്ളഭാഗത്തെ അമത്തിക്കൊണ്ടു വലത്തുകാൽനീട്ടി ഉപ്പൂകുററി തറയിലും വിരലുകൾ മുകളിലുമായി വച്ച് രണ്ടു കൈയ്യുടെയും ചൂണ്ടുവിരൽകൊണ്ടു് ആ കാലിൻെറ പെരുവിരൽ മുറുകെ പിടിക്കണം.

കണ്ഠേ ബന്ധം സമാരോപ്യ ധാരയേദ്വായുമൂർദ്ധ്വതഃ
യഥാദണ്ഡാഹതഃസർപ്പോ ദണ്ഡാകാരഃ പ്രജായതേ 11
ഋജ്വീഭൂതാ തഥാ ശക്തിഃ കുണ്ഡലീ സഹസാ ഭവേൽ
തദാ സാ മരണാവസ്ഥാ ജായതേ ദ്വിപുടാശ്രയാ. 12

അനന്തരം ജാലന്ധരബന്ധംചെയ്തുകൊണ്ടു് വായുവിനെ മേല്പോട്ടു പ്രവത്തിപ്പിക്കണം. മൂലബന്ധംചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു് ഇതു സാധിക്കും. യോനിസംപീഡനവും ജിഹ്വാബന്ധവുംചെയ്താണു് ഇതു നടത്താറുള്ളതു്. ഇപ്രകാരം വായുവിനെ സുഷുമ്നയിലേക്കു പ്രവത്തിപ്പിക്കുമ്പോൾ ചുരുണ്ടുകിടക്കുന്ന പാമ്പു വടികൊണ്ടടിച്ചാൽ നിവരുന്നതുപോലെ, ചുരുണ്ടുകിടക്കുന്ന കുണ്ഡലിനീശക്തി പെട്ടെന്നു നിവരും. അപ്പോൾ ഇഡയിലും പിംഗലയിലും വായുസഞ്ചാരമില്ലാതാകുന്നതിനാൽ അവയിൽ മരണാവസ്ഥ ഉണ്ടാകും.

തതഃ ശനൈഃ ശനൈരേവ രേചയേന്ന തു വേഗതഃ

അനന്തരം വളരെ സാവധാനത്തിൽ രേചനംചെയ്യണം ഒരിക്കലും വേഗത്തിൽ രേചനംചെയ്യരുതു്. അങ്ങനെചെയ്താൽ ബലഹാനി ഉണ്ടാകും.

ഇയം ഖലു മഹാമുദ്രാ മഹാസിദ്ധൈഃ പ്രദശിതാ 13
മഹാക്ലേശാദയോ ദോഷാഃ ക്ഷീയന്തേ മരണാദയഃ
മഹാമുദ്രാം ച തേനൈവ വദന്തി വിബുധോത്തമാഃ 14

ഇതു മഹാമുദ്രയാകുന്നു. മരണംമുതലായവയും അവിദ്യ, അസ്മിത, രാഗം, ദ്വേഷം, അഭിനിവേശം, ശോകം,

മോഹം മുതലായവയും ഇതുകൊണ്ടു നശിക്കുന്നതിനാലും മഹാസിദ്ധന്മാർ കണ്ടുപിടിച്ചിരിക്കുന്നതാകകൊണ്ടും ഇതിന മഹാമുദ്ര എന്നുള്ള പേർ ചേരുന്നതുതന്നെ.

ചന്ദ്രാംഗേ തു സമഭ്യസ്യ സൂര്യാംഗേ പുനരഭ്യസേൽ
യാവത്തുല്യാ ഭവേത്സംഖ്യാ തതോ മുദ്രാം വിസർജ്ജയേൽ

ഈ മുദ്രയെ ആദ്യം ഇടത്തുവശത്ത് അഭ്യസിച്ചതിന്റെശേഷം അത്രയുംപ്രാവശ്യം വലത്തുവശത്തും അഭ്യസിച്ചതിന്റെശേഷം മുദ്രയെ വിടണം. ഇതിന്റെ ക്രമം:— ഇടത്തുകാലിന്റെ ഉപ്പൂററി യോനിസ്ഥാനത്തിൽ അമത്തി വലത്തുകാൽ നീട്ടിവച്ച് അതിന്റെ പെരുവിരൽ രണ്ടു കൈകളുടേയും ചൂണ്ടുവിരലുകൾകൊണ്ടു മുറുകെ പിടിച്ച് അഭ്യസിക്കുക. ഇതാണ് ഇടത്തുവശത്തുള്ള അഭ്യാസം. ഈ അഭ്യാസത്തിൽ ഉള്ളിൽനിറയുന്ന വായു ഇടത്തുവശത്താണ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്. അനന്തരം വലത്തുകാലിന്റെ ഉപ്പൂററി യോനിസ്ഥാനത്തിൽ അമത്തി ഇടത്തുകാൽ നീട്ടി രണ്ടുകൈയുടേയും ചൂണ്ടുവിരലുകൾകൊണ്ടു അതിന്റെ പെരുവിരലിൽ മുറുകെപ്പിടിച്ചുകൊണ്ട് അഭ്യസിക്കുക ഇത് വലത്തുവശത്തുള്ള അഭ്യാസമാകുന്നു ഇതിൽ ഉള്ളിൽനിറയുന്ന വായു വലത്തുവശത്തു നില്ക്കും. രണ്ടുവശത്തുമുള്ള അഭ്യാസം കഴിഞ്ഞാൽ മുദ്രാവിസർജ്ജനം ചെയ്യാം.

നഹി പഥ്യമപഥ്യം വാ രസാഃ സർവ്വേപി നീരസാഃ
അപി ഭുക്തം വിഷം ഘോരം പീയൂഷമിവ ജീര്യതി 16

മഹാമുദ്ര അഭ്യസിക്കുന്നവനു് പഥ്യമെന്നോ അപഥ്യമെന്നോ ഉള്ള നിയമം ഇല്ല. എല്ലാരസങ്ങളും നീരസങ്ങളായ—പഴകിയതുംമററുമായ—പദാർത്ഥങ്ങളും എന്നുവേണ്ട, ഘോരമായ വിഷംതന്നെയും അമൃതുപോലെദഹിക്കും.

ക്ഷയകുഷ്ഠഗുദാവർത്തഗുല്മാജീർണ്ണപുരോഗമാഃ
തസ്യ ദോഷാഃ ക്ഷയം യാന്തി മഹാമുദ്രാം തു യോഭ്യസേൽ

മഹാമുദ്ര അഭ്യസിക്കുന്നവന്ന് ക്ഷയം, കുഷ്ഠം, ഉദാവ ർത്തം, ഗുൽമം, അജീർണ്ണം മുതലായ എല്ലാ ദോഷങ്ങളും ക്ഷയിക്കും.

കഥിതേയം മഹാമുദ്രാ മഹാസിദ്ധികരീ നൃണാം
ഗോപനീയാ പ്രയത്നേന ന ദേയായസ്യ കസ്യചിത്

ഇപ്രകാരം മഹാമുദ്രയും അതിന്റെ ഫലങ്ങളും പറ ഞ്ഞുകഴിഞ്ഞു. മനുഷ്യക്ക സകലസിദ്ധികളെയും പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ഇതു് കണ്ടവക്ക പറഞ്ഞുകൊടുക്കാതെ രഹസ്യ മായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണു്.

അനന്തരം മഹാബന്ധത്തെ പറയുന്നു:-

പാർഷ്ണിംവാമസ്യപാദസ്യ യോനിസ്ഥാനേനിയോജയേൽ
വാമോരുപരി സംസ്ഥാപ്യ ദക്ഷിണം ചരണം തഥാ 19
പൂരയിത്വാ തതോ വായും ഹൃദയേ ചിബുകം ദൃഢം
നിഷ്പീഡ്യ വായുമാകുഞ്ച്യ മനോമദ്ധ്യേ നിയോജയേൽ 20
ധാരയിത്വാ യഥാശക്തി രേചയേദനിലം ശനൈഃ
സവ്യാംഗേ തു സമഭ്യസ്യ ദക്ഷാംഗേ പുനരഭ്യസേൽ 21

ഇടത്തുകാലിന്റെ ഉപ്പൂകുററി യോനിസ്ഥാനത്തിൽ അമത്തണം. വലത്തേക്കാൽ ഇടത്തുതുടയിലും വയ്ക്കണം. അനന്തരം പൂരണംചെയ്തു് കഴുത്തുകുനിച്ചു ജാലന്ധരബ ന്ധംചെയ്യുക. പിന്നെ മൂലാധാരത്തെ സങ്കോചിപ്പിച്ചു മനസ്സിനെ സുഷുമ്നാനാഡിയിൽ ചേക്കണം. അനന്തരം ശക്തിക്കനുസരിച്ചു കുംഭകംചെയ്തു സാവധാനത്തിൽ രേച നംചെയ്യുക. ഇപ്രകാരം ഇടത്തുവശത്തു അഭ്യസിച്ചതി ന്റെശേഷം അത്രയുംപ്രാവശ്യംതന്നെ വലത്തുവശത്തും അഭ്യസിക്കണം.

മതമത്ര തു കേഷാംചിൽ കണ്ഠബന്ധം വിവജ്ജയേൽ
രാജദന്തസ്ഥജിഹ്വായാ ബന്ധഃ ശസ്തോ ഭവേദിതി

ഇക്കാര്യത്തിൽ കണ്ഠസങ്കോചനം വേണ്ട—അതായ തു് ജാലന്ധരബന്ധം ആവശ്യമില്ലെന്നാണു ചിലരുടെമതം.

അണ്പ്പല്ലുകളിൽ നാക്കുവച്ചു് അതിൻെറ മേൽഭാഗംകൊണ്ടു് മേലണ്ണാക്കു് അടച്ചുപിടിക്കുന്നതാണു് ജാലന്ധരബന്ധത്തെക്കാൾ നല്ലതെന്നാണു് അവർ പറയുന്നതു്.

അയം തു സൎവനാഡീനാമൂർദ്ധ്വംഗതിനിരോധകഃ
അയം ഖലു മഹാബന്ധോ മഹാസിദ്ധിപ്രദായകഃ 23

ഈ ജിഹ്വാബന്ധം സുഷുമ്നഒഴിച്ചുള്ള എഴുപത്തീരായിരം നാഡികളിലുംകൂടി വായു മേല്പോട്ടു പോകുന്നതിനെ തടുക്കുന്നതാണു്. ഈ മഹാബന്ധം പല മഹാസിദ്ധികളെയും പ്രദാനംചെയ്യുന്നതാകുന്നു.

കാലപാശമഹാബന്ധവിമോചനവിചക്ഷണഃ
ത്രിവേണിസംഗമം ധത്തേ കേദാരം പ്രാപയേന്മനഃ 24

അത്രയുമല്ല ഈ മഹാബന്ധം കാലപാശത്താലുള്ള മഹാബന്ധത്തെ മോചിപ്പിക്കുവാൻ സാമൎത്ഥ്യമുള്ളതുമാണു്. പ്രയാഗയുടെ മാഹാത്മ്യം ഇതിനുണ്ടു്. മനസ്സിനെ ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിലുള്ള കേദാരമെന്നുപറയുന്ന ശിവസ്ഥാനത്തിൽ എത്തിക്കയുംചെയ്യും.

രൂപലാവണ്യസമ്പന്നാ യഥാ സ്ത്രീ പുരുഷം വിനാ
മഹാമുദ്രാ മഹാബന്ധൌ നിഷ്ഫലൌ വേധവൎജ്ജിതൌ. 25

രൂപലാവണ്യങ്ങൾ തികഞ്ഞ ഒരുസ്ത്രീ പുരുഷനെക്കൂടാതെയിരുന്നാൽ വിഫലയായിരിക്കുന്നതുപോലെ മഹാമുദ്രയും മഹാബന്ധവും മഹാവേധം കൂടാതിരുന്നാൽ നിഷ്ഫലങ്ങളാകുന്നു.

അനന്തരം മഹാവേധത്തെ പറയുന്നു:-

മഹാബന്ധസ്ഥിതോ യോഗീ കൃത്വാ പൂരകമേകധീഃ
വായൂനാം ഗതിമാവൃത്യ നിഭൃതം കണ്ഠമുദ്രയാ 26
സമഹസ്തയുഗോ ഭൂമൌ സ്ഫിചൌ സന്താഡയേച്ഛനൈഃ
പുടദ്വയമതിക്രമ്യ വായുഃ സ്ഫുരതി മദ്ധ്യഗഃ 27

മഹാബന്ധത്തിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ടു് യോഗി ഏകാഗ്രമാനസനായിട്ടു പൂരണംചെയ്തു് ജാലന്ധരബന്ധത്താൽ വായുവിൻെറ ഗതിയെ തടുത്തു കുംഭകംചെയ്യണം. അനന്തരം കൈരണ്ടും നിവൎത്തു ഉള്ളംകൈ നിലത്തൂന്നിക്കൊണ്ടു് യോനിസ്ഥാനത്തിൽ ഉറപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന ഇടത്തേക്കാലിൻെറ ഉപ്പൂറ്റിയോടുകൂടി ആസനങ്ങളെ തറയിൽനിന്നുയൎത്തി സാവധാനത്തിൽ തറയിൽ അടിക്കണം. എന്നാൽ ഇഡയിലും പിംഗലയിലുംനിന്നു വായു സുഷുമ്നയിൽ കടന്നു സ്ഫുരിക്കും.

സോമസൂൎയ്യാഗ്നിസംബന്ധോ ജായതേ ചാമൃതായ വൈ
മൃതാവസ്ഥാ സമുല്പന്നാ തതോ വായും വിരേചയേൽ 28

ഇഡ, പിംഗല, സുഷുമ്ന ഇവയിൽ വായുസഞ്ചാരമുണ്ടാകുന്നതു മോക്ഷപ്രദമാകുന്നു. എന്നാൽ അപ്പോൾ ഇഡയിലും പിംഗലയിലും വായു ഇല്ലാതാകുന്നതിനാൽ മരണം ഉണ്ടായാലുള്ള അവസ്ഥ ഉണ്ടാകും. ഉടനെ സാവധാനത്തിൽ രേചനംചെയ്യണം.

മഹാവേധോയമഭ്യാസാന്മഹാസിദ്ധിപ്രദായകഃ
വലീപലിതവേപഘ്നഃ സേവ്യതേ സാധകോത്തമൈഃ -

ഇതു മഹാവേധമാകുന്നു. ഇതിനെ അഭ്യസിച്ചാൽ മഹാസിദ്ധികൾ ലഭിക്കും. ജരയും നരയും വിറയലും നശിക്കും ഉത്തമസാധകന്മാർ ഇതിനെ അഭ്യസിക്കുന്നു.

ഏതത് ത്രയം മഹാഗുഹ്യം ജരാമൃത്യുവിനാശനം
വഹ്നിവൃദ്ധികരം ചൈവ ഹ്യണിമാദിഗുണപ്രദം 30

മഹാമുദ്രമുതലായി പറഞ്ഞ ബന്ധങ്ങൾമൂന്നും ജരാമരണങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നതും, ജഠരാഗ്നിയെ വൎദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും അണിമാദികളെ പ്രദാനംചെയ്യുന്നതുമാകുന്നു.

അഷ്ടധാ ക്രിയതേ ചൈവ യാമേ യാമേ ദിനേ ദിനേ
പുണ്യസംഭാരസന്ധായി പാപൗഘഭിദുരം സദാ
സമ്യക് ശിക്ഷാവതാമേവം സ്വല്പം പ്രഥമസാധനം 31

ഏതുദിവസം ഓരോ യാമത്തിലും ഒന്നുവീതമാണു് ഇതു മൂന്നും അഭ്യസിക്കേണ്ടതു്. എന്നാൽ പുണ്യം വൎദ്ധിക്കയും പാപസമൂഹം നശിക്കയുംചെയ്യും. ഗുരുമുഖത്തുനിന്നുതന്നെ നല്ലവണ്ണം മനസ്സിലാക്കിവേണം അഭ്യസിക്കാൻ. ആദ്യം അല്പാല്പമായിട്ടും വേണം.

അനന്തരം ഖേചരിയെപ്പറയുന്നു:-

കപാലകുഹരേ ജിഹ്വാ പ്രവിഷ്ടാ വിപരീതഗാ
ഭ്രുവോരന്തർഗ്ഗതാ ദൃഷ്ടിർമ്മുദ്രാ ഭവതി ഖേചരീ 32

നാക്കു് അകത്തേയ്ക്കു് —പിറകോട്ടു—വലിച്ചു് കണ്ഠത്തിനു മേല്പോട്ടുള്ള കപാലസുഷിരത്തിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കയും നോട്ടത്തെ പുരികങ്ങളുടെ മദ്ധ്യത്തിൽ ഉറപ്പിക്കയും ചെയ്താൽ ഖേചരീമുദ്രയായി.

ഛേദനചാലനദോഹൈഃ കലാം ക്രമേണ വൎദ്ധയേത്താവൽ
സാ യാവദ്ഭ്രൂമദ്ധ്യം സ്പൃശതി തദാ ഖേചരീസിദ്ധിഃ 33

മുറിക്കുക, ചൂണ്ടുവിരലും പെരുവിരലുംകൊണ്ടു നാക്കു പിടിച്ചു ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടുമിളക്കുക, ആ വിരലുകളെക്കൊണ്ടുതന്നെ പശുവിനെ കറക്കുന്നതുപോലെ നാക്കു പിടിച്ചുനീട്ടുക. ഇപ്രകാരം നാക്കിന്റെ നീളം ക്രമത്തിൽ വൎദ്ധിപ്പിക്കണം. നാക്കു പുറത്താക്കി മേല്പോട്ടുവളച്ചാൽ പുരികങ്ങളുടെ നടുവിൽ തൊടുമ്പോൾ ഖേചരി സിദ്ധിക്കും. നാക്കു മുറിക്കുന്നതെങ്ങനെ എന്നു് ഉടനെ പറയും.

സ്നുഹീപത്രനിഭം ശസ്ത്രം സുതീക്ഷ്ണം സ്നിഗ്ദ്ധനിൎമ്മലം
സമാദായ തതസ്തേന രോമമാത്രം സമുച്ഛിനേൽ 34

ഇലക്കള്ളിച്ചെടിയുടെ ഇലയുടെ ആകൃതിയിലുള്ളതും നല്ലവണ്ണം മൂൎച്ചയുള്ളതും മിനുത്തതും പരുപരുപ്പില്ലാത്തതു്) അഴുക്കു (തുരുമ്പുമുതലായതു്) അശേഷമില്ലാത്തതുമായ ഒരു ശസ്ത്രം എടുത്തു് അതുകൊണ്ടു നാക്കിന്റെ അടിയിലുള്ള ഞരമ്പിനെ ഒരു രോമത്തിന്റെയിട മുറിക്കണം.

തതഃ സൈന്ധവപഥ്യാഭ്യാം ചൂർണ്ണിതാഭ്യാം വിഘർഷയേൽ
പുനഃ സപ്തദിനേ യാതേ രോമമാത്രം സമുച്ഛിനേൽ 35

മുറിച്ചസ്ഥലത്തു് ഇന്തുപ്പും കടുക്കായുംകൂടി പൊടിച്ചപൊടിതേയ്ക്കണം. ഏഴുദിവസത്തേയ്ക്കു ഇങ്ങനെ ചെയ്യണം. അതു രണ്ടുനേരവും വേണംതാനും. യോഗിക്കു ഉപ്പു നിഷിദ്ധമായതിനാൽ കരിങ്ങാലിക്കാതലും കടുക്കായും പൊടിച്ചതാണു് ഉപയോഗിക്കാറുള്ളതു്. മൂലത്തിൽ ഇന്തുപ്പു പറഞ്ഞതു് ഹഠയോഗാഭ്യാസത്തിനുമുമ്പു ഖേചരീമുദ്ര സാധിക്കുന്നവർക്കുവേണ്ടിയാണു്. ഏഴുദിവസംകഴിഞ്ഞു മുമ്പിലത്തേതിലും ഒരു രോമത്തിന്റെ ഇടകൂടി മുറിക്കണം

ഏവം ക്രമേണ ഷണ്മാസം നിത്യയുക്തഃ സമാചരേത്
ഷണ്മാസാദ്രസനാമൂലസിരാബന്ധഃ പ്രണശ്യതി 36

ഇപ്രകാരം പതിവായി ആറുമാസത്തേയ്ക്കു ചെയ്യണം. ആറുമാസംകൊണ്ടു നാക്കിന്റെ അടിയിലുള്ള ഞരമ്പിന്റെകെട്ടു് അററുപോകും.

കലാം പരാങ്മുഖീം കൃത്വാ ത്രിപഥേ പരിയോജയേൽ
സാ ഭവേൽ ഖേചരീമുദ്രാ വ്യോമചക്രം തദുച്യതേ 37

ഇപ്രകാരം വളർത്തിയ നാക്കു് അകത്തേയ്ക്കു തിരിച്ചു മൂന്നു മാർഗ്ഗങ്ങൾ കൂടുന്നിടത്തു്—കപാലരന്ധ്രത്തിൽ—കടത്തണം. ഇതു ഖേചരീമുദ്ര എന്നും വ്യോമചക്രമെന്നും പറയുന്നു

രസനാമൂർദ്ധ്വഗാം കൃത്വാ ക്ഷണാർദ്ധമപി തിഷ്ഠതി
വിഷൈർവിമുച്യതേ യോഗീ വ്യാധിമൃത്യുജരാദിഭിഃ 38

മേൽ പറഞ്ഞപ്രകാരം നാക്കിനെ കപാലരന്ധ്രത്തിൽ വച്ചുകൊണ്ടു് അരക്ഷണമെങ്കിലും ഇരുന്നാൽ യോഗി സകല വിഷബാധയിൽനിന്നും വ്യാധികളിൽനിന്നും മരണത്തിൽനിന്നും ജരയിൽനിന്നും മുക്തനായിത്തീരും.

ന രോഗോ മരണം തന്ദ്രാ ന നിദ്രാ ന ക്ഷുധാ തൃഷാ
ന ച മൂർച്ഛാ ഭവേത്തസ്യ യോ മുദ്രാം വേത്തി ഖേചരീം

ഖേചരീമുദ്രസിദ്ധിച്ചവന്നു രോഗമോ മരണമോ മടിയോ ഉറക്കമോ ദാഹമോ വിശപ്പോ ബോധക്കേടോ ഉണ്ടാകയില്ല

പീഡ്യതേ ന സ രോഗേണ ലിപ്യതേ ന സ കർമ്മണാ
ബാധ്യതേ ന സ കാലേന യോ മുദ്രാം വേത്തി ഖേചരീം

അവനെ രോഗങ്ങൾ ബാധിക്കയില്ല. കർമ്മങ്ങൾ അവനിൽ പററുകയില്ല. കാലൻ അവനെ ഉപദ്രവിക്കയുമില്ല.

ചിത്തം ചരതി ഖേ യസ്മാജ്ജിഹ്വാ ചരതി ഖേ ഗതാ
തേനൈഷാ ഖേചരീ നാമ മുദ്രാസിദ്ധൈർന്നിരൂപിതാ 41

മനസ്സ് ആകാശത്തിൽ (പുരികങ്ങളുടെ മദ്ധ്യത്തിൽ) സഞ്ചരിക്കുന്നു. നാക്കും അവിടെത്തന്നെ സഞ്ചരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടാണു് ഇതിനു് ഖേചരി എന്ന പേർ സിദ്ധന്മാർ കൊടുത്തിരിക്കുന്നതു്.

ഖേചര്യാ മുദ്രിതാ യേന വിവരം ലംബികോർദ്ധ്വതഃ
ന തസ്യ ക്ഷരതേ വിന്ദുഃ കാമിന്യാശ്ലേഷിതസ്യ ച 42

അണ്ണാക്കിനു മേലുള്ള ദ്വാരത്തെ ഖേചരീമുദ്രകൊണ്ടു അടച്ചവനെ സ്ത്രീകൾ ആലിംഗനം ചെയ്താലും അവനു വീര്യസ്ഖലനം ഉണ്ടാകയില്ല.

ചലിതോപി യദാ വിന്ദുഃ സമ്പ്രാപ്തോ യോനിമണ്ഡലം
വ്രജത്യൂർദ്ധ്വം ഹൃതഃ ശക്ത്യാ ന ബദ്ധോ യോനിമുദ്രയാ.

സ്ഖലിച്ചു യോനിമണ്ഡലത്തെ പ്രാപിച്ച വീര്യവും മേഢ്രാകുഞ്ചനത്താൽ (ഇനി പറയാൻപോകുന്ന വജ്രോലിമുദ്രയാൽ) ബദ്ധമായിട്ടു ആകർഷണശക്തികൊണ്ടു തിരികെ മേൽപ്പോട്ടു പോകും.

ഊർദ്ധ്വജിഹ്വഃ സ്ഥിരോ ഭൂത്വാ സോമപാനം കരോതി യഃ
മാസാർദ്ധേന ന സന്ദേഹോ മൃത്യും ജയതി യോഗവിത് 44

നാക്കിനെ കപാലരന്ധ്രത്തിൽ കടത്തി നിശ്ചലനായിരുന്നു സോമപാനം ചെയ്യുന്ന യോഗി അരമാസംകൊണ്ടു മൃത്യുവിനെ ജയിക്കും.

നിത്യം സോമകലാപൂൎണ്ണം ശരീരം യസ്യ ദേഹിനഃ
തക്ഷകേണാപി ദഷ്ടസ്യ വിഷം തസ്യ ന സൎപ്പതി 45

ഏതു യോഗിയുടെ ശരീരം എപ്പോഴും ഇപ്രകാരം സോമകലയാൽ പൂൎണ്ണമായിരിക്കുന്നുവോ അവനെ തക്ഷകൻതന്നെ കടിച്ചാലും അവൻെറ ശരീരത്തിൽ വിഷം കയറുകയില്ല.

ഇന്ധനാനി യഥാ വഹ്നിസ്തൈലവൎത്തിം ച ദീപകഃ
തഥാ സോമകലാപൂൎണ്ണം ദേഹീ ദേഹം ന മുഞ്ചതി 46

വിറകുകളെ അഗ്നി എന്നപോലെയും എണ്ണയുള്ള തിരിയെ ദീപജ്വാലയെന്നപോലെയും സോമകലാപൂൎണ്ണമായ അവൻെറ ശരീരത്തെ ജീവൻ ഒരിക്കലും വിടുകയില്ല.

ഗോമാംസം ഭക്ഷയേന്നിത്യം പിബേദമരവാരുണീം
കുലീനം തമഹം മന്യേ ചേതരേ കുലഘാതകാഃ 47

ഇനിപ്പറയാൻപോകുന്ന വിധത്തിലുള്ള ഗോമാംസത്തെ ഭക്ഷിക്കയും അമരവാരുണിയെ പാനം ചെയ്കയും പതിവായി ചെയ്യുന്നവൻമാത്രം കുലീനനെന്നും മററുള്ളവർ കുലഘാതകന്മാരെന്നും ഞാൻ വിചാരിക്കുന്നു.

ഗോശബ്ദേനോദിതാ ജിഹ്വാ തൽപ്രവേശോ ഹി താലുനി
ഗോമാംസഭക്ഷണം തത്തു മഹാപാതകനാശനം 48

മുൻപു ഗോമാംസഭക്ഷണമെന്നു പറഞ്ഞിടത്തു ഗോശബ്ദംകൊണ്ടു നാക്കു പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഗോമാംസഭക്ഷണമെന്നതു് അതിനെ കപാലരന്ധ്റത്തിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കയാണെന്നു ഗ്രഹിച്ചുകൊള്ളണം. ഈ ഗോമാംസഭക്ഷണം മഹാപാപങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നതാകുന്നു.

ജിഹ്വാപ്രവേശസംഭൂതവഹ്നിനോൽപാദിതഃ ഖലു
ചന്ദ്രാൽ സ്രവതി യഃ സാരഃ സസ്യാദമരവാരുണീ 49

കപാലരന്ധ്റത്തിൽ ജിഹ്വ (നാക്കു്) യെ പ്രവേശിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ ഉണ്ടാകുന്ന ചൂടുകൊണ്ടു്, പുരികങ്ങളുടെ മദ്ധ്യത്തിൽ ഉള്ള സോമനിൽനിന്നു സ്രവിക്കുന്ന അമൃതിനെയാണു് മുമ്പു അമരവാരുണി എന്നു പറഞ്ഞതു്.

ചുംബന്തീ യദി ലംബികാഗ്രമനിശം ജിഹ്വാ രസസ്പന്ദിനീ
സക്ഷാരാകടുകാമ്ലദുഗ്ദ്ധസദൃശീ മധ്വാജ്യതുല്യാ തഥാ
വ്യാധീനാം ഹരണം ജരാന്തകരണം ശസ്ത്രാഗമോദീരണം
തസ്യസ്യാദമരത്വമഷ്ടഗുണിതം സിദ്ധാംഗനാകർഷണം 50

ആരുടെ നാക്ക് കപാലവിവരത്തിൽ പ്രവേശിച്ച് അവിടെ നിന്നൊഴുകുന്ന ഉപ്പുരസവും എരിവും പാലിൻെറ രുചിയും തേനിൻേറയും നെയ്യുടേയും സ്വാദും കലന്ന രസത്തെ അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുവോ, അവനു വ്യാധികളെ നശിപ്പിക്കുന്നതും ജരയെ തടുക്കുന്നതും, ആയുധങ്ങളേല്ക്കാതുള്ളതും, സിദ്ധാങ്ഗനകളെ ആകർഷിക്കുന്നതും, അണിമാദികമായ എട്ടു് ഐശ്വര്യങ്ങളോടുകൂടിയതുമായ അമരത്വം ലഭിക്കും.

മൂർദ്ധ്നഃഷോഡശപത്രപദ്മഗളിതംപ്രാണാദവാപ്തംഹഠാ
ദൂർദ്ധ്വാസ്യോ രസനാം നിയമ്യ വിവരേ ശക്തിം പരാം
ചിന്തയൻ
ഉൽക്കല്ലോലകലാജലം ച വിമലം ധാരാമയം യഃ പിബേ-
ന്നിർവ്യാധിഃ സ മൃണാളകോമളവപുര്യോഗീ ചിരം ജീവതി

ഇനി പറയാൻപോകുന്ന വിപരീതകരണിയെ അനുഷ്ഠിച്ചുകൊണ്ടു് മേല്പോട്ടു മുഖമായിരുന്നു് നാക്കിനെ കപാലകുഹരത്തിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ചു മൂർദ്ധാവിലുള്ള പതിനാറിതളുകളുള്ള പദ്മത്തിൽനിന്നു് പുറപ്പെടുന്നതും ഹഠയോഗംകൊണ്ടു പ്രാണവായുവിനെ നിയമിക്കുന്നതിനാൽ ലഭിക്കുന്നതും നിർമ്മലവും ധാരയായി ധാരാളമായി ഒഴുകുന്നതും ആയ സോമകലാരസത്തെ പാനംചെയ്തുകൊണ്ടും പരാശക്തിയെ ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടും ഇരിക്കുന്ന യോഗി യാതൊരു വ്യാധിയും കൂടാതെയും മൃണാളകോമളമായ ശരീരത്തോടുകൂടിയും വളരെക്കാലം ജീവിച്ചിരിക്കും.

യൽ പ്രാലേയപ്രഹിതസുഷിരം മേരുമൂർദ്ധാന്തരസ്ഥം
തസ്മിംസ്തത്വം പ്രവദതി സുധീസ്തന്മുഖം നിമ്നഗാനാം

ചന്ദ്രാത്സാരഃ സ്രവതി വപുഷസ്തേന മൃത്യുന്നരാണം
തദ്ബദ്ധ്നീയാത്സുകരണമഥോനാന്യഥാ കായസിദ്ധിഃ

മേരുപോലെ ഉന്നതമായ സുഷുമ്നയുടെ മുകൾഭാഗത്തിനുള്ളിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതും സോമകലയാകുന്ന മഞ്ഞുനിറഞ്ഞതുമായ ഒരു അറയുണ്ട്. അതിലാണു പരമാത്മതത്വം സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതെന്നു വിദ്വാന്മാർ പറയുന്നു. അതു് ഗംഗ, യമുന, സരസ്വതി, നർമ്മദ എന്നെല്ലാം പേരുള്ള ഇഡ, പിംഗല, സുഷുമ്ന, ഗാന്ധാരി മുതലായ നാഡികളുടെ അഗ്രമാകുന്നു. ആ സ്ഥലത്തിരിക്കുന്ന സോമനിൽനിന്നു് അതിൻെറ സാരം ഊറിപ്പോകുന്നതുകൊണ്ടാണു മനുഷ്യർക്കു മരണമുണ്ടാകുന്നതു്. അതിനെ മുൻപറഞ്ഞ ഖേചരീമുദ്ര തടുക്കും. അങ്ങനെയല്ലാതെ ശരീരത്തിനു രൂപം, ലാവണ്യം, ബലം മുതലായതു സിദ്ധിക്കയുമില്ല.

സുഷിരം ജ്ഞാനജനകം പഞ്ചസ്രോതഃസമന്വിതം
തിഷ്ഠതേ ഖേചരീമുദ്രാ തസ്മിൻ ശൂന്യേ നിരഞ്ജനേ 53

മുൻപറഞ്ഞ സുഷിരം അഞ്ചു നാഡികളുടെ പ്രവാഹത്തോടുകൂടിയതും ആത്മസാക്ഷാൽക്കാരത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതുമാകുന്നു. അവിദ്യയും അതിൻെറ ഫലങ്ങളായ ശോകമോഹാദികളും ഇല്ലാത്ത ആ സുഷിരത്തിൽ ഖേചരീമുദ്ര സ്ഥിരമായിത്തീരും.

ഏകം സൃഷ്ടിമയം ബീജമേകാ മുദ്രാ ച ഖേചരീ
ഏകോ ദേവോ നിരാലമ്ബ ഏകാവസ്ഥാ മനോന്മനീ

സൃഷ്ടിമയം (സർവ്വലോകമയം) ആയ പ്രണവംതന്നെയാണു മുഖ്യബീജം അതുപോലെ ഖേചരിതന്നെയാണു മുഖ്യമുദ്ര. പ്രകൃതിയിൽനിന്നും വികൃതികളിൽനിന്നും വേർപെട്ടിരിക്കുന്ന കേവലസ്വരൂപനായ ആത്മാവുതന്നെ മുഖ്യദേവൻ. അപ്രകാരം മനോന്മനി എന്ന അവസ്ഥതന്നെ എല്ലാ അവസ്ഥകളിലും മുഖ്യമായ അവസ്ഥ.

ഇനി ഉഡ്ഡീയനബന്ധത്തെ പറയുന്നു:-

ബദ്ധോനേന സുഷുമ്നായാം പ്രാണസ്തൂഡ്ഡീയതേ തതഃ
തസ്മാദുഡ്ഡീയനാഖ്യോയം യോഗിഭിഃ സമുദാഹൃതഃ 55

യാതൊരു കാരണത്താൽ ഈ ബന്ധത്താൽ ബദ്ധമായ പ്രാണൻ സുഷുമ്നയിൽ പറന്നുകയറുന്നുവോ, ആ കാരണത്താൽ ഈ ബന്ധം ഉഡ്ഡീയനമെന്നു യോഗികളാൽ പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ഉഡ്ഡീനം കുരുതേ യസ്മാദവിശ്രാന്തം മഹാഖഗഃ
ഉഡ്ഡീയാനം തദേവസ്യാത്തത്ര ബന്ധോഭിധീയതേ. 56

യാതൊരു ബന്ധത്താൽ വലിയപക്ഷി—പ്രാണവായു—പറക്കുക എന്ന ക്രിയയെ എപ്പോഴും ചെയ്യുന്നുവോ അതുതന്നെയാണു ഉഡ്ഡീയാനം. അതിനുള്ള ബന്ധത്തെ പറയാൻ പോകുന്നു.

ഉദരേ പശ്ചിമം താനം നാഭേരൂൎദ്ധ്വം ച കാരയേൽ
ഉഡ്ഡീയാനോഹ്യസൗബന്ധോ മൃത്യുമാതംഗകേസരി 57

പൊക്കിളിന്റെ അടിവശവും മേൽവശവും നട്ടെല്ലോടു ചേരത്തക്കവണ്ണം പുറകോട്ടുവലിക്കണം. ഇതു മൃത്യുവാകുന്ന ആനയ്ക്കു സിംഹമായ ഉഡ്ഡീയാനബന്ധമാകുന്നു.

ഉഡ്ഡീയാനം തു സഹജം ഗുരുണാ കഥിതം സദാ
അഭ്യസേത്സതതം യസ്തു വൃദ്ധോപി തരുണായതേ. 58

ഉഡ്ഡീയാനബന്ധം സൎവ്വദാ സ്വാഭാവികമാണെന്നു ഗുരു അരുളിച്ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഇതിനെ ആരു് എല്ലായ്പോഴും അഭ്യസിക്കുന്നുവോ അവർ വൃദ്ധനായിരുന്നാലും തരുണനെപ്പോലെ ആയിത്തീരും.

നാഭേരൂൎദ്ധ്വമധശ്ചാപി താനം കുൎയ്യാൽ പ്രയത്നതഃ
ഷണ്മാസമഭ്യസേന്മൃത്യും ജയേത്യേവ ന സംശയഃ 59

നാഭിയുടെ മേൽഭാഗവും കീഴ്ഭാഗവും പ്രയത്നപ്പെട്ടു പിറകോട്ടു വലിക്കുക; ഇതു ആറുമാസം അഭ്യസിച്ചാൽ മരണത്തെ ജയിക്കുമെന്നുള്ള കാൎയ്യം തീൎച്ചതന്നെ.

സവേഷാമേവ ബന്ധാനാമുത്തമോഹ്യഡ്ഡിയാനകഃ
ഉഡ്ഡിയാനേ ദൃഢേ ബന്ധേ മുക്തിഃസ്വാഭാവികീഭവേൽ

എല്ലാ ബന്ധങ്ങളിലും ശ്രേഷ്ഠമായിട്ടുള്ളതു് ഉഡ്ഡിയാനകമാകുന്നു: ഉഡ്ഡിയാനബന്ധം ദൃഢമായാൽ മുക്തി സ്വാഭാവികമായിത്തന്നെ സിദ്ധിക്കും. അതിനായി പ്രത്യേകശ്രമമൊന്നുമാവശ്യമില്ലെന്നു സാരം.

പാർഷ്ണിഭാഗേന സമ്പീഡ്യ യോനിമാകുഞ്ചയേദ് ഗുദം
അപാനമൂർദ്ധ്വമാകൃഷ്യ മൂലബന്ധോഭിധീയതേ 61

ഉപ്പൂറ്റി യോനിസ്ഥാനത്തിൽ—വൃഷണങ്ങളുടേയും ഗുദത്തിന്റേയും മദ്ധ്യത്തിൽ അമർത്തി—അപാനവായുവിനെ മേല്പോട്ടുവലിച്ചു മൂലാധാരത്തെ ചുരുക്കണം. ഇതു മൂലബന്ധമെന്നു പറയപ്പെടുന്നു.

അധോഗതിമപാനം വാ ഊർദ്ധ്വഗം കുരുതേ ബലാൽ
ആകുഞ്ചനേന തം പ്രാഹുർമ്മൂലബന്ധം ഹി യോഗിനഃ

കീഴോട്ടുപോകുന്ന അപാനവായുവിനെ മൂലാധാരത്തെ ചുരുക്കി ബലാൽക്കാരേണ മേല്പോട്ടു അയയ്ക്കുന്നതിനാൽ ഇതിനെ യോഗികൾ മൂലബന്ധമെന്നു പേർകൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

ഇനി യോഗബീജത്തിൽ പറഞ്ഞപ്രകാരം മൂലബന്ധത്തെ പറയുന്നു:-

ഗുദംപാർഷ്ണ്യാ തു സമ്പീഡ്യ വായുമാകുഞ്ചയേദ് ബലാൽ
വാരം വാരം യഥാ ചോർദ്ധ്വം സമായാതി സമീരണഃ

ഉപ്പൂറ്റി ഗുദത്തിൽവച്ചു് അപാനവായു മേല്പോട്ടു പോകത്തക്കവണ്ണം കൂടെക്കൂടെ ബലമായി അമർത്തണം.

ഇനി മൂലബന്ധത്തിന്റെ ഗുണങ്ങളെ പറയുന്നു:-

പ്രാണാപാനൌ നാദബിന്ദൂ മൂലബന്ധേന ചൈകതാം
ഗത്വാ യോഗസ്യ സംസിദ്ധിം ഗച്ഛതോ നാത്ര സംശയഃ

മൂലബന്ധത്താൽ പ്രാണാപാനങ്ങളും നാദവിന്ദുക്കളും—അനാഹതദ്ധ്വനിയും അനുസ്വാരവും—ഒരുമിച്ചുചേൻ യോഗസിദ്ധിയെ പ്രദാനംചെയ്യും. സംശയമില്ല.

അപാനപ്രാണയോരൈക്യം ക്ഷയോ മൂത്രപുരീഷയോഃ
യുവാ ഭവതി വൃദ്ധോപി സതതം മൂലബന്ധനാൽ. 65

എപ്പോഴും മൂലബന്ധംചെയ്താൽ അപാനപ്രാണങ്ങൾക്ക ഐക്യവും മൂത്രപുരീഷങ്ങൾക്ക ക്ഷയവും (ശരിയായവിസൎജ്ജനം) ഉണ്ടാകും. വൃദ്ധനും തരുണനാകും.

അപാനേ ഊൎദ്ധ്വഗേ ജാതേ പ്രയാതേ വഹ്നിമണ്ഡലം
തദാനലശിഖാദീൎഘാ ജായതേ വായുനാഹതാ. 66

മൂലബന്ധത്താൽ അപാനവായു മേൽപ്പോട്ടുപോയി നാഭിയുടെ അധോഭാഗത്തിലുള്ള ത്രികോണമെന്നു പ്രസിദ്ധമായ അഗ്നിമണ്ഡലത്തിൽ എത്തിയാൽ ജഠരാഗ്നിയുടെ ജ്വാല വളരെ നീണ്ടുവശമാകും. അഗ്നിമണ്ഡലത്തെപ്പററി യാജ്ഞവല്ക്യൻ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്:- "ദേഹമദ്ധ്യത്തിൽ ഉരുകിയ തങ്കത്തിന്റെ നിറത്തിലുള്ള അഗ്നിസ്ഥാനമുണ്ട്. അതു മനുഷ്യൎക്ക ത്രികോണാകൃതിയിലും നാൽക്കാലികൾക്ക ചതുരാകാരത്തിലും പക്ഷികൾക്ക വൃത്തരൂപത്തിലുമാണ്".

തതോ യാതോ വഹ്ന്യപാനൗ പ്രാണമുഷ്ണസ്വരൂപകം
തേനാത്യന്തപ്രദീപ്തസ്തു ജ്വലനോ ദേഹജസ്തഥാ 67

അനന്തരം അപാനവായുവും അഗ്നിയുംചേൻ സ്വതേ ഉഷ്ണസ്വരൂപമായ പ്രാണവായുവിൽ എത്തുന്നു. അതിനാൽ ദേഹത്തിലുള്ള അഗ്നി അത്യന്തം ജ്വലിക്കും.

തേന കുണ്ഡലിനീ സുപ്താ സന്തപ്താ സംപ്രബുദ്ധ്യതേ
ദണ്ഡാഹതാ ഭുജംഗീവ നിശ്വസ്യ ഋജുതാം വ്രജേൽ 68

അതിനാൽ ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്ന കുണ്ഡലിനീശക്തിക്ക ചൂടുപിടിച്ച് അതുണരും. ഉണൎന്നാൽ ഉടനെ വടികൊണ്ടു് അടിച്ച പെൺപാമ്പുപോലെ നെടുവീപ്പിട്ടു നിവരും.

ബിലം പ്രവിഷ്ടേവ തതോ ബ്രഹ്മ നാഡ്യന്തരം വ്രജേൽ
തസ്മാന്നിത്യം മൂലബന്ധഃ കർത്തവ്യോ യോഗിഭിഃ സദാ 69

നിവന്നാൽ ഉടൻ, ആ ശക്തി, പാമ്പു പുനത്തിൽ കയറുന്നതുപോലെ സുഷുമ്നയ്ക്കുള്ളിൽ കയറും. അതിനാൽ യോഗികൾ എല്ലാസമയത്തും മൂലബന്ധം ചെയ്യേണ്ടതാണു്.

അനന്തരം ജാലന്ധരബന്ധത്തെ പറയുന്നു:-

കണ്ഠമാകുഞ്ച്യ ഹൃദയേ സ്ഥാപയേച്ചിബുകം ദൃഢം
ബന്ധോ ജാലന്ധരാഖ്യോയം ജരാമൃത്യുവിനാശനഃ 70

കണ്ഠത്തെ കീഴ്പോട്ടു കുനിച്ചു് അതിന്റെ ദ്വാരത്തെ ചുരുക്കി താടി നെഞ്ചിനു നാലംഗുലം അകലെ ഉറപ്പിച്ചുപിടിക്കണം. ഇതു ജാലന്ധരബന്ധമാകുന്നു. ജരയും മരണവും തടുക്കുന്നതിനു ഇതിനു ശക്തി ഉണ്ടു്.

ബധ്നാതി ഹി സിരാജാലമധോഗാമി നഭോജലം
തതോ ജാലന്ധരോബന്ധഃ കണ്ഠദുഃഖൗഘനാശനഃ 71

ഞരമ്പുകളേയും കീഴോട്ടുപോകുന്ന അമൃതത്തേയും ബന്ധിക്കുന്നതിനാൽ ആണു് ജാലന്ധരമെന്നു് ഇതിനുപേർ സിദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നതു്. ഈ ബന്ധം കഴുത്തിനുണ്ടാകുന്ന സകല സുഖക്കേടുകളേയും നശിപ്പിക്കും.

ജാലന്ധരേ കൃതേ ബന്ധേ കണ്ഠസങ്കോചലക്ഷണേ
ന പീയൂഷം പതത്യഗ്നൗ ന ച വായുഃ പ്രകുപ്യതി 72

കണ്ഠദ്വാരത്തെ ചുരുക്കുകയാകുന്ന ജാലന്ധരബന്ധം ചെയ്തുകൊണ്ടാൽ അമൃതം അഗ്നിയിൽപതിക്കുകയോ വായു കോപിക്കയോ ചെയ്കയില്ല.

കണ്ഠസങ്കോചനേനൈവ ദ്വേ നാഡ്യൗ സ്തംഭയേദ്ദൃഢം
മദ്ധ്യചക്രമിദം ജ്ഞേയം ഷോഡശാധാരബന്ധനം 73

കണ്ഠദ്വാരത്തെ ചുരുക്കുന്നതുകൊണ്ടുതന്നെ രണ്ടു നാഡികളെയും—ഇഡയേയും പിംഗലയേയും—ദൃഢമായി

സ്തംഭിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയും. ഈ കണ്ഠസ്ഥാനത്തിൽ ഉള്ള വിശുദ്ധമെന്നുള്ള മദ്ധ്യചക്രം പതിനാറാധാരങ്ങൾക്കും ബന്ധനത്തെ ചെയ്യുന്നതാണ്.

പതിനാറാധാരങ്ങൾ:— കാലിന്റെ പെരുവിരൽ, കാല്ക്കണ്ണുകൾ, കാൽമുട്ടുകൾ, തുടകൾ, ഗുദത്തിനും വൃഷണത്തിനും മദ്ധ്യേയുള്ള ഭാഗം, ലിംഗം, പൊക്കിൾ, ഹൃദയം, കഴുത്ത്, കണ്ഠദ്വാരം, മേലണ്ണാക്ക്, (കുറുനാക്ക്) മൂക്ക്, പുരികങ്ങളുടെ മദ്ധ്യം, നെററി, മൂർദ്ധാവ്, ബ്രഹ്മരന്ധ്രം.

പറഞ്ഞ മൂന്നു ബന്ധങ്ങളുടേയും ഉപയോഗം പറയുന്നു:-

മൂലസ്ഥാനം സമാകുഞ്ച്യ ഉഡ്ഡീയാനം തു കാരയേൽ
ഇഡാം ച പിംഗലാം ബദ്ധ്വാ വാഹയേൽ പശ്ചിമേപഥി

മൂലബന്ധവും ഉഡ്ഡീയാനബന്ധവും ചെയ്ത് ഇഡയേയും പിംഗലയേയും ബന്ധിച്ച വായുവിനെ സുഷുമ്നാമാർഗ്ഗത്തിൽക്കൂടി വിടണം.

അനേനൈവ വിധാനേന പ്രയാതി പവനോ ലയം
തതോ ന ജായതേ മൃത്യുർജ്ജരാരോഗാദികം തഥാ 75

ഈ അനുഷ്ഠാനംകൊണ്ടുതന്നെ വായു ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ സ്ഥിരമായി ലയിക്കും അതിനാൽ മരണവും ജര, രോഗം മുതലായതും ഉണ്ടാകയില്ല.

ബന്ധത്രയമിദം ശ്രേഷ്ഠം മഹാസിദ്ധൈശ്ച സേവിതം
സർവ്വേഷാം ഹഠതന്ത്രാണാം സാധനം യോഗിനോ വിദുഃ 76

ഇപ്പറഞ്ഞ മൂന്നു ബന്ധവും ശ്രേഷ്ഠവും മഹാസിദ്ധന്മാർകൂടി അനുഷ്ഠിച്ചുവരുന്നതും എല്ലാഹഠയോഗാംഗങ്ങൾക്കും സിദ്ധിയെ ഉണ്ടാക്കുന്നതുമാണെന്നു യോഗികൾക്ക് അറിയാം.

യൽ കിഞ്ചിൽ സ്രവതേ ചന്ദ്രാദമൃതം ദിവ്യരൂപിണഃ
തത്സർവ്വം ഗ്രസതേ സൂര്യസ്തേന പിണ്ഡോ ജരായുതഃ 77

അമൃതമയനായ ചന്ദ്രനിൽനിന്നു ഊറുന്ന അമൃതത്തെ എല്ലാം നാഭിപ്രദേശത്തു സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന അഗ്നിയാകുന്ന സൂര്യൻ ഗ്രസിച്ചുകളയുന്നു. അതിനാലാണു ശരീരം ജരാബാധിതമാകുന്നതു്.

തത്രാസ്തി കരണം ദിവ്യം സൂര്യസ്യ മുഖവഞ്ചനം
ഗുരൂപദേശതോ ജ്ഞേയം ന തു ശാസ്ത്രാർത്ഥകോടിഭിഃ 78

ഇപ്രകാരം ചന്ദ്രനിൽനിന്നു സ്രവിക്കുന്ന അമൃതത്തെ എല്ലാം സൂര്യൻ ഗ്രസിച്ചുകളയുന്നതിനെ തടുക്കുന്നതിനായി ദിവ്യമായ ഒരു മുദ്ര ഉണ്ടു്. അതു ഗുരുമുഖത്തിൽനിന്നറിയേണ്ടതാണു്. അനേകകോടി ശാസ്ത്രാർത്ഥങ്ങളെക്കൊണ്ടും അതു് അറിവാൻ സാധിക്കുന്നതല്ല.

ഊർദ്ധ്വനാഭേരധസ്താലോരൂർദ്ധ്വം ഭാനുരധഃ ശശീ
കരണീ വിപരീതാഖ്യാ ഗുരുവാക്യേ ന ലഭ്യതേ. 79

ഉണ്ണാക്കു താഴെയായും നാഭി മുകളിലായും ഇരിക്കുന്നവനു് ഭാനു മുകളിലും ചന്ദ്രൻ താഴെയുമാകും ഇതിനു വിപരീതകരണി എന്നുപേർ. ഇതു ഗുരുവാക്യത്താൽ ലഭിക്കേണ്ടതാണു്.

നിത്യമഭ്യാസയുക്തസ്യ ജഠരാഗ്നിവിവർദ്ധിനീ
ആഹാരോ ബഹുലസ്തസ്യ സമ്പാദ്യസ്സാധകസ്യ ച. 80

ദിവസവും ഇതു് അഭ്യസിക്കുന്നവനു് ജഠരാഗ്നി അത്യന്തം വർദ്ധിക്കും. ഇതിനെ അഭ്യസിക്കുമ്പോൾ സാധകനു വളരെ ആഹാരം സമ്പാദിച്ചുവച്ചു കൊള്ളേണ്ടതാണു്.

അല്പാഹാരോ യദി ഭവേദഗ്നിർദ്ദഹതി തൽക്ഷണാൽ
ആഹാരം കുറഞ്ഞുപോകുന്നപക്ഷം വിപരീതകരണി അഭ്യസിക്കുന്നവന്റെ ശരീരത്തെ അഗ്നി ഉടനെ ദഹിപ്പിച്ചുകളയും. അതിനാലാണു് ധാരാളം ആഹാരം കരുതിക്കൊള്ളണമെന്നു പറഞ്ഞതു്.

അധഃ ശിരാശ്ചോർദ്ധ്വപാദഃ ക്ഷണം സ്യാൽ പ്രഥമേദിനേ
ക്ഷണാച്ച കിഞ്ചിദധികമഭ്യസേച്ച ദിനേ ദിനേ. 81

വലിതം പലിതം ചൈവ ഷണ്മാസോൎദ്ധ്വം ന ദൃശ്യതേ
യാമമാത്രം തു യോ നിത്യമഭ്യസേത്സ തു കാലജിത്. 82

കൈരണ്ടുംകൊണ്ടു അരയിൽ പിടിച്ച്, ഭുജങ്ങളുടെ ചുവടുമുതൽ മുട്ടുവരെയുള്ളഭാഗം, തോളുകൾ, കഴുത്തിന്റെയും തലയുടെയും പിൻവശങ്ങൾ ഇവ ഭൂമിയിൽ ഊന്നി കാൽരണ്ടും മുകളിലാക്കിക്കൊണ്ടു നില്ക്കണം. ആദ്യത്തെ ദിവസം ഇപ്രകാരം അല്പനേരംമാത്രമേ നില്ക്കാവൂ. ക്രമേണ ദിവസംതോറും സമയം കൂട്ടിക്കൂട്ടിനിന്നു ശീലിച്ചാൽ ആറുമാസംകൊണ്ട് ഒരുയാമംവരെ നിൽക്കാറാകും. പതിവായി ഒരുയാമം ഈ വിപരീതകരണി അഭ്യസിക്കുന്നവന് ജരയും നരയും മരണംതന്നെയും ഉണ്ടാകയില്ല.

അനന്തരം വജ്രോലിയെ പറയുന്നു:-

സ്വേച്ഛയാവൎത്തമാനോപി യോഗോക്തൈൎന്നിയമൈൎവിനാ
വജ്രോലിം യോ വിജാനാതി സ യോഗീ സിദ്ധിഭാജനം.

വജ്രോലിമുദ്രയെ അറിയുന്നവൻ, യോഗം അഭ്യസിക്കുന്നവനു ആവശ്യമുള്ള ബ്രഹ്മചൎയ്യം മുതലായ നിയമങ്ങളൊന്നുംകൂടാതെ ഇഷ്ടംപോലെ പെരുമാറിയാലും അവനു യോഗസിദ്ധി ഉണ്ടാകും.

തത്ര വസ്തുദ്വയം വക്ഷ്യേ ദുൎല്ലഭം യസ്യ കസ്യചിൽ
ക്ഷീരം ചൈകം ദ്വിതീയം തു നാരീ ച വശവൎത്തിനീ 84

വജ്രോലിയെ അഭ്യസിക്കുന്നതിനു രണ്ടു സാധനം ആവശ്യമുണ്ട് അതു രണ്ടും എല്ലാവൎക്കും സാധിക്കുന്നതുമല്ല. ഒന്നു ധാരാളം പാൽ. രണ്ട്, പറയുംപോലെ കേൾക്കുന്ന ഒരു സ്ത്രീ. ഇതു രണ്ടും പണമുള്ളവൎക്കേ സാധിക്കൂ.

മേഹനേന ശനൈഃ സമ്യഗൂൎദ്ധ്വാകുഞ്ചനമഭ്യസേൽ
പുരുഷോപ്യഥവാ നാരീ വജ്രോലീസിദ്ധിമാപ്നുയാൽ.

സംഗംചെയ്തുകഴിഞ്ഞു സ്ഖലിക്കുന്ന ശുക്ലത്തെ സാവധാനത്തിൽ നല്ലവണ്ണം മേൽപ്പോട്ടു വലിക്കുന്നതിന്

അഭ്യസിക്കണം. ഇതു പുരുഷനും സ്ത്രീയ്ക്കും ആവാം. ഇപ്ര കാരം ശീലിച്ചാൽ വജ്രോലിസിദ്ധി ഉണ്ടാകും.

യത്നതഃ ശസ്തനാളേന ഫൂൽക്കാരം വജ്രകന്ദരേ
ശനൈഃ ശനൈഃ പ്രകുർവീത വായുസഞ്ചാരകാരണാൽ 86

തീ ഊതുന്നപ്രകാരത്തിൽ ഒരു നല്ല കുഴലിൽക്കൂടി ലിംഗദ്വാരത്തിനുള്ളിൽ അല്ലെങ്കിൽ യോനിദ്വാരത്തിൽ വായുവിനെ ഊതിക്കടത്തണം. അതു പതുക്കെപ്പതുക്കെവേണം.

അതിനുള്ളക്രമം:— ഈയംകൊണ്ടു പതിനാലംഗുലം നീളത്തിൽ ലിംഗദ്വാരത്തിനുള്ളിൽ കടക്കത്തക്കവണ്ണം ഒരു ശലാക ഉണ്ടാക്കണം. അതു നല്ലവണ്ണം മെഴമെഴപ്പുള്ളതായിരിക്കണം. ആദ്യത്തെ ദിവസം അതിൽ ഒരംഗുലം ലിംഗദ്വാരത്തിൽ കടത്തണം. അടുത്തദിവസം രണ്ടംഗുലം, മൂന്നാംദിവസം മൂന്നംഗുലം ഇങ്ങനെ ക്രമേണ കൂട്ടിക്കൂട്ടി പന്ത്രണ്ടംഗുലം കടക്കുമ്പോൾ ലിംഗദ്വാരമാർഗ്ഗം ശുദ്ധമായിത്തീരും. അനന്തരം അതുപോലെതന്നെയുള്ള ഒരുകുഴൽ ഉണ്ടാക്കി അതിൻെറ മുകൾഭാഗത്തിലുള്ള രണ്ടംഗുലം വളയ്ക്കണം. ആ വളഞ്ഞഭാഗംഒഴിച്ചു ബാക്കിയുള്ള പന്ത്രണ്ട് അംഗുലവും ഉള്ളിൽ കടത്തണം. അനന്തരം തട്ടാൻ തീയൂതുന്നതിനുപയോഗിക്കുന്നതുപോലെയുള്ള ഒരു കുഴൽ എടുത്തു മുൻപറഞ്ഞ വളഞ്ഞ അററത്തിനുള്ളിൽവച്ച് ഊതണം. ഇതിനാൽ വായു ഉള്ളിൽ പ്രവേശിച്ചു ലിംഗദ്വാരമാർഗ്ഗം ശുദ്ധമായിത്തീരും. അനന്തരം ലിംഗംകൊണ്ടു ജലത്തെ മേല്പോട്ട് ആകർഷിച്ചു ശീലിക്കണം അതു സിദ്ധിച്ചാൽ ബിന്ദുവിനെ—ശുക്ലത്തെ—ആകർഷിച്ചു പഠിക്കുക. അതു സിദ്ധിച്ചാൽ വജ്രോലി സിദ്ധമായി.

നാരീഭഗേ പതദ്ബിന്ദുമഭ്യാസേനോർദ്ധ്വമാഹരേൽ
ചലിതം ച നിജം ബിന്ദുമൂർദ്ധ്വമാകൃഷ്യ രക്ഷയേൽ 87

സ്ത്രീയോനിയിൽ പതിക്കുന്ന ബിന്ദുവിനെ മേല്പോട്ട് ആകർഷിച്ചു രക്ഷിക്കണം. പതിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് ആക

ഷിക്കുവാൻ ഇടയായില്ലെങ്കിൽ യോനിയിൽ പതിച്ചതി ൻെറശേഷം ആകർഷിച്ചു സൂക്ഷിക്കണം.

ഏവം സംരക്ഷയേദ് ബിന്ദും മൃത്യും ജയതി യോഗവിത്
മരണം ബിന്ദുപാതേന ജീവനം ബിന്ദുധാരണാൽ 88

ഇപ്രകാരം ബിന്ദുവിനെ കളയാതെ രക്ഷിക്കണം. അങ്ങനെ രക്ഷിക്കയാണെങ്കിൽ യോഗിക്കു മരണത്തെ ജയിക്കാം. ചുരുക്കത്തിൽ ബിന്ദു പതിക്കുന്നതുകൊണ്ടു തന്നെയാണു് മരണം ഉണ്ടാകുന്നതു്. ബിന്ദുവിനെ കള യാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതിനാൽ ജീവിതം സിദ്ധിക്കുന്നു.

സുഗന്ധോ ജായതേ ദേഹേ യോഗിനോ വിന്ദുധാരണാൽ
യാവദ്ബിന്ദുഃ സ്ഥിരോ ദേഹേ താവൽ കാലഭയം കുതഃ 89

വിന്ദുവിനെ ധരിക്കുന്നതിനാൽ യോഗിയുടെ ദേഹ ത്തിൽ സുഗന്ധം ഉണ്ടാകുന്നു ദേഹത്തിൽ വിന്ദു സ്ഥിരമാ യിരിക്കുമ്പോൾ കാലഭയം എവിടെയുണ്ടാകുന്നു?

ചിത്തായത്തം നൃണാം ശുക്രം ശുക്രായത്തം ച ജീവിതം
തസ്മാച്ഛുക്രം മനശ്ചൈവ രക്ഷണീയം പ്രയത്നതഃ 90

മനസ്സ് ഇളകിയാൽ ശുക്ലവും ഇളകിപ്പോകുന്നു. മന സ്സുറച്ചിരുന്നാൽ ശുക്ലവും ഉറച്ചിരിക്കും അതിനാൽ ശുക്ല ത്തിൻെറ സ്ഥിതി മനസ്സിൻെറ സ്ഥിതിക്കധീനമാണു്. അതുപോലെ ശുക്ലം ദേഹത്തിൽനിന്നുപോകാതിരുന്നാൽ ജീവിതവും പോകുകയില്ല. ശുക്ലംപോയാൽ ജീവിതവും പോകും അതിനാൽ ജീവിതം ശുക്ലത്തിനധീനമാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു് മനസ്സിനേയും അതുവഴിക്കുള്ള ശുക്ലത്തേയും പ്രയത്നപ്പെട്ടു രക്ഷിക്കേണ്ടതാണു്.

ഋതുമത്യാഃ സ്ത്രിയോപ്യേവം ബീജം വിന്ദും ച രക്ഷയേൽ
മേഢ്രേണാകർഷയേദൂർദ്ധ്വം സമ്യഗഭ്യാസയോഗവിൽ 91

ഋതുസ്നാനം കഴിഞ്ഞ സ്ത്രീയുടെ രേതസ്സിനേയും തൻെറ രേതസ്സിനേയും ഇപ്രകാരം രക്ഷിക്കണം. അതെങ്ങ നെ എന്നാൽ, വജ്രോലിയുടെ അഭ്യാസസമ്പ്രദായം അറി

യാവുന്നവർ സ്ത്രീയുടെ രജസ്സിനേയും തൻെറ വിന്ദുവിനേ യും ഗുഹ്യേന്ദ്രിയംകൊണ്ടു നല്ലവണ്ണം ആകർഷിക്കണം.

സഹജോലിശ്ചാമരോലിർവജ്രോല്യാ ഭേദ ഏകതഃ

സഹജോലിയും അമരോലിയും വജ്രോലിയുടെ ഫലം തന്നെ ചെയ്യുന്നവയാകയാൽ അതിൻെറവകഭേദങ്ങൾ തന്നെയാണു്.

ജലേ സുഭസ്മ നിക്ഷിപ്യ ദഗ്ദ്ധഗോമയസംഭവം
വജ്രോലീ മൈഥുനാദൂർദ്ധ്വം മുക്തവ്യാപാരയോഃ ക്ഷണാൽ
ആസീനയോഃസുഖേനൈവസ്ത്രീപുംസോഃസ്വാംഗലേപനം

ചാണകം നല്ലവണ്ണം ചുട്ടെടുത്തിട്ടുള്ള ഭസ്മം വജ്രോലീമുദ്രയ്ക്കുവേണ്ടിയുള്ള മൈഥുനം കഴിഞ്ഞു് അല്പനേരം സുഖമായിരുന്നതിൻെറശേഷം സ്ത്രീപുരുഷന്മാരുടെ മൂർദ്ധാവു, നെററി, കണ്ണുകൾ, നെഞ്ചു്, തോളുകൾ, ഭുജങ്ങൾ, പൊക്കിൾ, പിറകുവശത്തു അരയ്ക്കുമേൽ നട്ടെല്ലുകൾക്കിരുവശം, കാലിൻെറ മുട്ടുകൾ, കണങ്കാലിൻെറ അടിഭാഗം, ഈ സ്ഥാനങ്ങളിൽ കുഴച്ചുതേയ്ക്കണം.

സഹജോലിരിയം പ്രോക്താ ശ്രദ്ധേയാ യോഗിഭിഃ സദാ
അയം ശുഭകരോ യോഗോ ഭോഗയുക്തോഽപി മുക്തിദഃ 94
അയംയോഗഃ പുണ്യവതാം ധീരാണാം തത്വദർശിനാം
നിർമ്മത്സരാണാം സിദ്ധ്യേത ന തു മത്സരശാലിനാം. 95

ഈ സഹജോലി യോഗികളാൽ എല്ലായ്പോഴും ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടേണ്ടതാണു്. ശുഭകരമായ ഈ യോഗം, ഭോഗമനുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാലും മുക്തിയെ നൽകുന്നതാണു്. എന്നാൽ ഇതു് പുണ്യവാന്മാരും ധൈര്യമുള്ളവരും തത്വജ്ഞന്മാരും നിർമ്മത്സരന്മാരുമായിട്ടുള്ളവർക്ക് മാത്രമേ സിദ്ധിക്കയുള്ളു. മത്സരമുള്ളവർക്ക് ഒരിക്കലും സിദ്ധിക്കയില്ല.

അനന്തരം അമരോലിയെ പറയുന്നു:-

പിത്തോൽബണത്വാൽ പ്രഥമാംബുധാരാം
വിഹായ നിസ്സാരതയാന്ത്യധാരാം

നിഃഷവ്യതേ ശീതളമദ്ധ്യധാരാ
കാപാലികേ ഖണ്ഡമതേമരോലീ. 96

പിത്താധിക്യമുള്ളതുകൊണ്ടു് ആദ്യത്തെ ധാരയും നിസ്സാരമായതിനാൽ ഒടുവിലത്തെ ധാരയും ഉപേക്ഷിച്ച് ശിവാംബുവിന്റെ നടുവിലത്തെ തണുത്തധാര എടുക്കണം. ഇതു് കാപാലികന്മാരുടെ ഖണ്ഡമതത്തിൽ അതായതു് ഖണ്ഡകാപാലികമതത്തിൽ അമരോലി എന്നു പറയപ്പെടുന്നു. ശിവാംബു എന്നു പറയുന്നതു് അവരവരുടെ മൂത്രം തന്നെയാണു്. അതിന്റെ ആദ്യത്തേയും ഒടുവിലത്തേയും ഭാഗം ഉപേക്ഷിച്ചു ബാക്കിയുള്ള ഭാഗം എടുത്തു പാനംചെയ്യു ചിലതരം യോഗികളുടെ ഇടയിൽ നടപ്പുണ്ടു്. സാധാരണന്മാൎക്കു ഇതു് ജുഗുപ്സാവഹമായി ത്തോന്നിയേക്കാം. എന്നാൽ അതിനു വലിയ ഫലമാണു പറയുന്നതു്. ഇതിനു അമരിഎന്നാണു സാങ്കേതികനാമം.

അമരീം യഃ പിബേന്നിത്യം നസ്യം കുൎവൻ ദിനേ ദിനേ
വജ്രോലീമഭ്യസേത്സമ്യഗമരോലീതി കഥ്യതേ 97

അമരിയെ പാനംചെയ്യുകയും അതുകൊണ്ടു നസ്യം ചെയ്യുകയും ദിവസംതോറും നടത്തിക്കൊണ്ടു വേണ്ടവിധത്തിൽ വജ്രോലിയെ അഭ്യസിക്കുന്നതിനു കാപാലികന്മാർ അമരോലി എന്നു പേർ പറയുന്നു.

അഭ്യാസാന്നിസ്സൃതാം ചാന്ദ്രീം വിഭൂത്യാ സഹമിശ്രയേൽ
ധാരയേദുത്തമാംഗേഷു ദിവ്യദൃഷ്ടിഃ പ്രജായതേ. 98

അമരോലിയുടെ അഭ്യാസം ചെയ്യുമ്പോൾ പുറപ്പെടുന്ന അമൃതകലയേ ഭസ്മവും ചേൎത്തു് മുൻപറഞ്ഞ സ്ഥാനങ്ങളിൽ ധരിച്ചാൽ ദിവ്യദൃഷ്ടി ഉണ്ടാകും--അതായതു കഴിഞ്ഞതും വരാനുള്ളതും നടക്കുന്നതും അടുത്തതും അകന്നതും മറഞ്ഞതും എല്ലാം കാണുവാനുള്ള ശക്തി സിദ്ധിക്കും. അമരീസേവനവിധികൾ ശിവാംബുകല്പമെന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ ഉണ്ടു്.

പുംസോ ബിന്ദും സമാകുഞ്ച്യ സമ്യഗഭ്യാസപാടവാൽ
യദി നാരീ രജോരക്ഷേദ്വജ്രോല്യാ സാപി യോഗിനീ 99

പുരുഷനെപ്പോലെ സ്ത്രീയും വജ്രോലി അഭ്യസിച്ച് അതിൻെറ പാടവത്താൽ പുരുഷൻെറ വിന്ദുവിനെ ആകർഷിച്ചു തൻെറ രജസ്സിനേയും രക്ഷിക്കയാണെങ്കിൽ അവളും ഉത്തമയോഗിനിതന്നെയാണ്.

തസ്യാഃ കിഞ്ചിദ്രജോനാശം ന ഗച്ഛതി ന സംശയഃ
തസ്യാഃ ശരീരേ നാദശ്ച ബിന്ദുതാമേവ ഗച്ഛതി 100

വജ്രോലി അഭ്യസിക്കുന്ന സ്ത്രീയുടെ രജസ്സ് അല്പംപോലും നശിക്കയില്ല; സംശയമില്ല. അവളുടെ ശരീരത്തിൽ നാദവും വിന്ദുവായിത്തീരും. മൂലാധാരത്തിൽനിന്നു പുറപ്പെടുന്ന നാദം ഹൃദയത്തിനു മുകളിൽ എത്തി വിന്ദുവായി പരിണമിക്കുമെന്നു സാരം.

സവിന്ദുസ്തദ്രജശ്ചൈവ ഏകീഭൂയ സ്വദേഹഗൗ
വജ്രോല്യഭ്യാസയോഗേന സർവ്വസിദ്ധിം പ്രയച്ഛതഃ 101

പുരുഷൻെറ വിന്ദുവും സ്ത്രീയുടെ രജസ്സും വജ്രോല്യഭ്യാസത്താൽ അവരവരുടെ ദേഹത്തിൽ ഒരുമിച്ചുചേൎന്നാൽ സർവ്വസിദ്ധികളേയും പ്രദാനംചെയ്യും.

രക്ഷേദാകുഞ്ചനാദൂർദ്ധ്വം യാ രജഃ സാ ഹി യോഗിനീ
അതീതാനാഗതം വേത്തി ഖേചരീ ച ഭവേദ്ധ്രുവം 102
ദേഹസിദ്ധിം ച ലഭതേ വജ്രോല്യഭ്യാസയോഗതഃ
അയം പുണ്യകരോ യോഗോ ഭോഗേ ഭുക്തേപി മുക്തിദഃ

തൻെറ രജസ്സിനെ മേല്പോട്ടാകർഷിച്ചു വിടാതെ സൂക്ഷിക്കുന്ന യോഗിനി കഴിഞ്ഞതും വരാനുള്ളതും അറികയും ആകാശഗമനംചെയ്കയും ചെയ്യുന്നതിനു ശക്തയായിത്തീരും; നിശ്ചയം. അത്രമാത്രമല്ല, വജ്രോലിയുടെ അഭ്യാസത്താൽ രൂപലാവണ്യാദികളാകുന്ന ദേഹസിദ്ധിയേയും ലഭിക്കും. ഈ പുണ്യകരമായ യോഗം ഭോഗം ഭുജിച്ചാലും മുക്തിയെ നൽകുന്നതാകുന്നു.

അനന്തരം ശക്തിചാലനത്തെ പറയുന്നു:-

കുടിലാംഗി കുണ്ഡലിനീ ഭുജംഗീ ശക്തിരീശ്വരീ
കുണ്ഡല്യരുന്ധതീ ചേതി ശബ്ദാഃ പര്യ്യായവാചകാഃ

കുടിലാംഗി, കുണ്ഡലിനി, ഭുജംഗി, ശക്തി, ഈശ്വരി, കുണ്ഡലി, അരുന്ധതി എന്നിങ്ങനെ ഏഴുശബ്ദങ്ങളും ഒരേ അൎത്ഥത്തെ കുറിക്കുന്നവയാകുന്നു. അതായതു് ഇവയെല്ലാം കുണ്ഡലിനിശക്തിയുടെ പര്യ്യായങ്ങളാകുന്നു.

ഉദ്ഘാടയേൽ കവാടം തു യഥാകുഞ്ചികയാ ഹഠാൽ
കുണ്ഡലിന്യാസ്തഥാ യോഗീ മോക്ഷദ്വാരം വിഭേദയേൽ.

താക്കോൽകൊണ്ടു വാതലിന്റെ പൂട്ടുതുറക്കുന്നതു പോലെ യോഗി കുണ്ഡലിനീശക്തികൊണ്ടു മോക്ഷദ്വാരത്തെഭേദിക്കേണ്ടതാണു്.

യേന മാൎഗ്ഗേണ ഗന്തവ്യം ബ്രഹ്മസ്ഥാനം നിരാമയം
മുഖേനാച്ഛാദ്യ തദ്ദ്വാരം പ്രസുപ്താ പരമേശ്വരീ

നിരാമയമായ ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിലേയ്ക്കു ഏതുവഴിക്കാണോ പോകേണ്ടതു്, ആ ദ്വാരത്തെ-സുഷുമ്നാമുഖത്തെ-മുഖംകൊണ്ടു മറച്ചിട്ടാണു് പരമേശ്വരി ഉറങ്ങുന്നതു്.

കന്ദോൎദ്ധ്വം കുണ്ഡലീശക്തിഃ
സുപ്താ മോക്ഷായ യോഗിനാം
ബന്ധനായ ച മൂഢാനാം
യസ്താം വേത്തി സ യോഗവിത്

കുണ്ഡലിനി എന്ന ശക്തി യോഗികളുടെമോക്ഷത്തിനും മൂഢന്മാരുടെ ബന്ധത്തിനുമായി കന്ദത്തിന്റെ നാഡികളുടെ ചുവടായ മൂലാധാരത്തിന്റെ മുകളിൽ ഉറങ്ങുന്നു. അതിനെ അറിയുന്നവൻ യോഗവിത്താകുന്നു.

കുണ്ഡലീകുടിലാകാരാ സൎപ്പവൽ പരികീൎത്തിതാ
സാ ശക്തിശ്ചാലിതാ യേന സമുക്തോ നാത്ര സംശയഃ

ആ കുണ്ഡലിനീശക്തി സൎപ്പത്തെപ്പോലെ കുടിലാകാരയാകുന്നു. അതിനെ ഇളക്കിയവൻ മുക്തൻതന്നെ; സംശയമില്ല

ഗംഗായമുനയോൎമ്മദ്ധ്യേ ബാലരണ്ഡാം തപസ്വിനീം
ബലാൽക്കാരേണ ഗൃഹ്ണീയാത്തദ്വിഷ്ണോഃ പരമം പദം.

ഗംഗയായും യമുനയായും ധ്യാനിക്കുന്ന ഇഡയുടെയും പിംഗലയുടെയും മദ്ധ്യത്തിൽ തപസ്സുചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആ കൊച്ചുവിധവയെ—കുണ്ഡലിനിയെ—ബലാൽക്കാരേണ കടന്നുപിടിക്കണം. അങ്ങനെ പിടിക്കുന്നതുതന്നെ വിഷ്ണുവിൻെറ പരമപദം—മോക്ഷകാരണം.

ഇഡാ ഭഗവതി ഗംഗാ പിംഗലാ യമുനാനദി
ഇഡാപിംഗലയോൎമ്മദ്ധ്യേ ബാലരണ്ഡാതുകുണ്ഡലി. 110

ഇഡയാണു ഗംഗാഭഗവതി, യമുനാനദി പിംഗലയാകുന്നു. ഇഡയുടെയും പിംഗലയുടെയും മദ്ധ്യത്തിൽ ഉള്ള കുണ്ഡലിനിയെയാണു് ബാലരണ്ഡയെന്നു പറഞ്ഞതു്.

പുച്ഛേ പ്രഗൃഹ്യ ഭുജഗീം സുപ്താമുദ്ബോധയേച്ച താം
നിദ്രാം വിഹായ സാ ശക്തിരൂൎദ്ധ്വമുത്തിഷ്ഠതേ ഹഠാൽ

ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്ന ആ പെൺപാമ്പിനെ വാലിൽപിടിച്ചു് ഉണൎത്തണം. അങ്ങനെചെയ്താൽ ആ ശക്തി നിദ്രയെ ഉപേക്ഷിച്ചു് വേഗത്തിൽ എഴുന്നേല്ക്കും. വാലിൽപിടിച്ചുണൎത്തുന്നതിൻെറ രഹസ്യം ഗുരുമുഖത്തിൽനിന്നറിയേണ്ടതാണു്.

അവസ്ഥിതാ ചൈവ ഫണാവതീ സാ
പ്രാതശ്ച സായം പ്രഹരാൎദ്ധമാത്രം
പ്രപൂൎയ്യ സൂൎയ്യാൽ പരിധാനയുക്ത്യാ
പ്രഗൃഹ്യ നിത്യം പരിചാലനീയാ 112

അങ്ങനെ ഉണൎന്നു എഴുന്നേററ കുണ്ഡലിനിയെ പതിവായി രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും അൎദ്ധയാമത്തോളം സമയം സൂൎയ്യനാഡിയിൽ—പിംഗല അല്ലെങ്കിൽ വലത്തുമൂക്കു—കൂടി പൂരണംചെയ്തു് പരിധാനയുക്തികൊണ്ടു പിടിച്ചു് ഇളക്കേണ്ടതാണു്. പരിധാനയുക്തി എങ്ങനെ എന്നുള്ളതു് രഹസ്യമാണു്. അതു ഗുരുമുഖത്തിൽ നിന്നറിയണം

ഉൽഛ്രായം വിതസ്തി മാത്രം തു വിസ്താരം ചതുരംഗുലം
മൃദുലം ധവളം പ്രോക്തം വേഷ്ടിതാംബരലക്ഷണം 113

മൂലാധാരത്തിനു ഒരുചാൺ മുകളിൽ പൊക്കിളിനും ലിംഗത്തിനും മദ്ധ്യേ ആണു് കന്ദത്തിന്റെ സ്ഥിതി. അതിന്റെ നീളവും വീതിയും നാലംഗുലമാണു്. മൃദുവും വെളുത്തനിറമുള്ളതും വസ്ത്രംചുററിയതുപോലിരിക്കുന്നതുമാണു്. ഗോരക്ഷശതകത്തിൽ--'ലിംഗത്തിനു മുകളിൽ പൊക്കിളിനുതാഴെ പക്ഷികളുടെ മുട്ടയുടെ ആകൃതിയിൽ ആണു് കന്ദത്തിന്റെ സ്ഥിതി' എന്നും, യാജ്ഞവല്ക്യൻ:—ഗുദത്തിൽനിന്നു രണ്ടംഗുലം മുകളിലായും ലിംഗത്തിൽനിന്നു രണ്ടംഗുലം താഴെയായും ആണു മനുഷ്യരുടെ ശരീരത്തിന്റെ മദ്ധ്യഭാഗം. അവിടെനിന്നു ഒൻപതംഗുലം മുകളിലാണു കന്ദത്തിന്റെ സ്ഥിതി. അതിന്റെ നീളവും വീതിയും നാലംഗുലംവീതമാണു്; മുട്ടയുടെ ആകൃതിയിലും തൊലികൊണ്ടു പൊതിഞ്ഞും ആണു് അതിരിക്കുന്നതു്; നാൽക്കാലികൾക്കും മററു തിര്യക്കുകൾക്കും പക്ഷികൾക്കും അതു വയററിന്റെ നടുവിലായിരിക്കും എന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

സതി വജ്രാസനേ പാദൗ കരാഭ്യാം ധാരയേ ദൃഢം
ഗുല്ഫദേശസമീപേ ച കന്ദം തത്ര പ്രപീഡയേൽ

വജ്രാസനം ബന്ധിച്ചു രണ്ടു കാലിന്റെയും കണ്ണകളുടെയും മുകളിൽ കൈകളെക്കൊണ്ടു മുറുകെ പിടിക്കണം. എന്നിട്ടു ആ കാലുകളെക്കൊണ്ടു കന്ദസ്ഥാനത്തെ നല്ലവണ്ണം അമർത്തുകയും ചെയ്യണം.

വജ്രാസനേ സ്ഥിതോ യോഗീ ചാലയിത്വാ ച കുണ്ഡലീം
കുര്യാദനന്തരം ഭസ്ത്രാം കുണ്ഡലീമാശു ബോധയേത്

യോഗി മേൽപറഞ്ഞവിധം വജ്രാസനം ബന്ധിച്ചിരുന്നു് കുണ്ഡലിനിയെ ഇളക്കിയതിന്റെശേഷം ഭസ്ത്രാ എന്ന കുംഭകം ചെയ്യണം അപ്പോഴും വജ്രാസനത്തിൽ തന്നെയാണു് ഇരിക്കേണ്ടതു്.

ഭാനോരാകുഞ്ചനം കുര്യാൽ കുണ്ഡലീം ചാലയേത്തതഃ
മൃത്യുവക്ത്രഗതസ്യാപി തസ്യ മൃത്യുഭയം കുതഃ 116

നാഭിപ്രദേശത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന സൂര്യനെ ആകുഞ്ചിക്കണം പിന്നെ ഉടനെ കുണ്ഡലിനിയെ ചലിപ്പിക്കണം. നാഭിയെ പുറകോട്ടുവലിച്ചാൽ ഇക്കാര്യംസാധിക്കും. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നവൻ മൃത്യുവിന്റെ വായിൽ അകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവനായിരുന്നാലും മൃത്യുഭയം ഉണ്ടാകയില്ല.

മുഹൂർത്തദ്വയപര്യന്തം നിർഭയം ചാലനാദസൗ
ഊർദ്ധ്വമാകൃഷ്യതേ കിഞ്ചിത്സുഷുമ്നായാം സമുദ്ഗതാ

രണ്ടു മുഹൂർത്തസമയം—നാലുനാഴിക—ഇപ്രകാരം ഭയംകൂടാതെ ചലിപ്പിച്ചാൽ ഇതു് സുഷുമ്നയിൽ കയറി അല്പംമുകളിൽ കടക്കും.

തേന കുണ്ഡലിനീ തസ്യാഃ സുഷുമ്നായാം മുഖം ധ്രുവം
ജഹാതി തസ്മാൽ പ്രാണോയം സുഷുമ്നാം വ്രജതിസ്വതഃ

അതിനാൽ കുണ്ഡലിനി തീർച്ചയായും സുഷുമ്നയുടെ മുഖത്തെ സുഷുമ്നയിൽ കയറുവാനുള്ള മാർഗ്ഗത്തെ—വിട്ടുമാറും. അപ്പോൾ പ്രാണൻ തന്നിയേ സുഷുമ്നയിൽ കടക്കുകയും ചെയ്യും.

തസ്മാത്സഞ്ചാലയേന്നിത്യം സുഖസുപ്താമരുന്ധതീം
തസ്യാഃ സഞ്ചാലനേനൈവ യോഗീ രോഗൈഃ പ്രമുച്യതേ

അതിനാൽ സുഖമായി ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്ന അരുന്ധതിയെ—കുണ്ഡലിനിയെ—പതിവായി ഇളക്കണം കുണ്ഡലിനിയെ ഇളക്കുന്നതുകൊണ്ടുതന്നെ യോഗി സർവ്വരോഗങ്ങളിൽനിന്നും മുക്തനായിത്തീരും.

യേന സഞ്ചാലിതാ ശക്തിഃ സ യോഗീ സിദ്ധിഭാജനം
കിമത്ര ബഹുനോക്തേന കാലം ജയതി ലീലയാ 120

ഏതുയോഗി കുണ്ഡലിനിയെ ഇളക്കിയിരിക്കുന്നുവോ അവൻ സകല സിദ്ധികൾക്കും പാത്രമാകും. ഇതിനെ

സംബന്ധിച്ച വളരെ പറയുന്നതെന്തിന്? അവൻ കളിയായിട്ടുതന്നെ കാലനെ ജയിക്കും.

ബ്രഹ്മചര്യരതസ്യൈവ നിത്യം ഹിതമിതാശിനഃ
മണ്ഡലാദ് ദൃശ്യതേ സിദ്ധിഃ കുണ്ഡല്യഭ്യാസയോഗിനഃ

ബ്രഹ്മചര്യം മുടങ്ങാതെ അനുഷ്ഠിക്കയും എപ്പോഴും പഥ്യമായും മിതമായുമുള്ള ആഹാരം ഭക്ഷിക്കയും ചെയ്യുന്ന കുണ്ഡല്യഭ്യാസയോഗിക്ക് നാല്പതു ദിവസംകൊണ്ടു് സിദ്ധി ഉണ്ടാകുന്നതായി കാണുന്നുണ്ടു്.

കുണ്ഡലീം ചാലയിത്വാ തു ഭസ്ത്രാം കുര്യാദ്വിശേഷതഃ
ഏവമഭ്യാസതോ നിത്യം യമിനോ യമഭിഃ കുതഃ 122

കുണ്ഡലിനിയെ ചലിപ്പിച്ചാലുടൻ പ്രതിദിനം നല്ലവണ്ണം ഭസ്ത്രാകുംഭകം ചെയ്യണം. ഇപ്രകാരമഭ്യസിച്ചാൽ യോഗിക്കു യമഭയം എവിടെയുണ്ടാകുന്നു?

ദ്വാസപ്തതിസഹസ്രാണാം നാഡീനാം മലശോധനേ
കുതഃ പ്രക്ഷാളനോപായഃ കുണ്ഡല്യഭ്യാസനാദൃതേ.

എഴുപത്തീരായിരം നാഡികളുടെ മലംശോധനചെയ്യുന്നതിനു കുണ്ഡലിനിയുടെ അഭ്യാസമല്ലാതെ വേറെ പ്രക്ഷാളനോപായമില്ല. അതിനാൽ യോഗി അതിൽ മാന്ദ്യം വിചാരിക്കരുതെന്നു സാരം.

ഇയം തു മദ്ധ്യമാ നാഡീ ദൃഢാഭ്യാസേന യോഗിനാം
ആസനപ്രാണസംയാമമുദ്രാഭിഃ സരളാ ഭവേൽ. 124

സുഷുമ്നാനാഡി യോഗികൾക്കു് ആസനം, പ്രാണായാമം, മുദ്രകൾ ഇവ ദൃഢമായി അഭ്യസിക്കുന്നതിനാൽ ഋജുവായിത്തീരുന്നതാണു്.

അഭ്യാസേ തു വിനിദ്രാണാം മനോ ധൃത്വാ സമാധിനാ
രുദ്രാണീവാ പരാമുദ്രാ ഭദ്രാം സിദ്ധിം പ്രയച്ഛതി. 125

സമാധികൊണ്ടു മനസ്സിനെ അടക്കിവച്ചുംകൊണ്ടു് അഭ്യാസത്തിൽ അമാന്തം കാണിക്കാതിരിക്കുന്നവർക്കു ശാംഭവീമുദ്രയോ, ഉന്മനി മുതലായ മററു മുദ്രകളോ ശുഭയോഗ സിദ്ധിയെ പ്രദാനം ചെയ്യും.

രാജയോഗംവിനാ പൃഥ്വീ രാജയോഗംവിനാ നിശാ
രാജയോഗംവിനാ മുദ്രാ വിചിത്രാപി ന ശോഭതേ.

രാജാവില്ലാതെ രാജ്യവും ചന്ദ്രനില്ലാതെ രാത്രിയും ശോഭിക്കാത്തതുപോലെ രാജയോഗംകൂടാതെ പലമാതിരി മുദ്രകളും ശോഭിക്കയില്ല

മാരുതസ്യ വിധിം സർവം മനോയുക്തം സമഭ്യസേൽ
ഇതരത്ര ന കർത്തവ്യാ മനോവൃത്തിർമ്മനിഷിണാ 127

കുംഭകങ്ങളും മുദ്രാബന്ധങ്ങളും എന്നുവേണ്ട, സകല പ്രാണായാമവിധികളും മനസ്സുവച്ചു ചെയ്യേണ്ടതാണു്. എന്നുവച്ചാൽ ആ സമയത്തു മനസ്സു വേറെ വിഷയത്തിൽ പ്രവേശിച്ചിരിക്കരുതെന്നു സാരം.

ഉപദേശം ഹിമുദ്രാണാം യോ ദത്തേ സാമ്പ്രദായികം
സ ഏവ ഹി ഗുരുഃ സ്വാമീ സാക്ഷാദീശ്വര ഏവ സഃ.

ഗുരുപരമ്പരയാ ലഭിച്ചിട്ടുള്ള മുദ്രകളുടെ ഉപദേശത്തെ നൽകുന്നവനാണു് ഗുരു. അവൻതന്നെ പ്രഭു. അവൻ സാക്ഷാൽ ഈശ്വരൻതന്നെ എന്നു വിചാരിക്കണം.

തസ്യ വാക്യപരോ ഭൂത്വാ മുദ്രാഭ്യാസേ സമാഹിതഃ
അണിമാദിഗുണൈഃ സാർദ്ധം ലഭതേ കാലവഞ്ചനം. 130

അപ്രകാരമുള്ള ഗുരുവിൻെറ വാക്യത്തിൽ തല്പരനായിട്ടു മുദ്രാഭ്യാസത്തിൽ മനസ്സുവച്ചാൽ അണിമാദികളായ ഐശ്വര്യങ്ങളും മരണജയവും സാധിക്കും.

മുദ്രാവിധാനമെന്ന മൂന്നാമത്തെ ഉപദേശം കഴിഞ്ഞു.

ചതുൎത്ഥോപദേശം.

നമഃ ശിവായ ഗുരവേ നാദബിന്ദുകലാത്മനേ
നിരഞ്ജനപദം യാതി നിത്യം യത്ര പരായണഃ 1

ശിവസ്വരൂപനും നാദം, ബിന്ദു, കല ഇവയാകുന്ന സ്വരൂപത്തോടുകൂടിയവനും ആയ ഗുരുവിനു നമസ്കാരം. അദ്ദേഹത്തിൽ എപ്പോഴും ശ്രദ്ധിക്കുന്നവൻ നിരഞ്ജനമായ ബ്രഹ്മപദത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു.

അഥേദാനീം പ്രവക്ഷ്യാമി സമാധിക്രമമുത്തമം
മൃത്യുഘ്നം ച സുഖോപായം ബ്രഹ്മാനന്ദകരം പരം. 2

അനന്തരം ഇപ്പോൾ, മൃത്യുവിനെ ജയിക്കുന്നതും സുഖസാധനവും, ഏററവും ബ്രഹ്മാനന്ദകരവും ആയ ഉത്തമമായ സമാധിക്രമത്തെ പറവാൻപോകുന്നു.

രാജയോഗഃ സമാധിശ്ച ഉന്മനീ ച മനോന്മനീ
അമരത്വം ലയസ്തത്വം ശൂന്യാശൂന്യം പരം പദം. 3

അമനസ്കം തഥാദ്വൈതം നിരാലമ്ബം നിരഞ്ജനം
ജീവന്മുക്തിശ്ച സഹജാ തുൎയ്യാചേത്യേകവാചകാഃ 4

രാജയോഗം, സമാധി, ഉന്മനി, മനോന്മനി, അമരത്വം, ലയം, തത്വം, ശൂന്യാശൂന്യപരം പദം, അമനസ്കം, അദ്വൈതം, നിരാലമ്ബം, നിരഞ്ജനം, ജീവന്മുക്തി, സഹജ, തുൎയ്യ ഇതെല്ലാം ഒരേ അൎത്ഥത്തെ—സമാധിയെ—കുറിക്കുന്നവ ആകുന്നു.

സലിലേ സൈന്ധവം യദ്വത്സാമ്യം ഭജതി യോഗതഃ
തഥാത്മമനസോരൈക്യം സമാധിരഭിധീയതേ. 5

യഥാ സംക്ഷീയതേ പ്രാണോ മാനസം ച പ്രലീയതേ
തദാ സമരസത്വം ച സമാധിരഭിധീയതേ. 6

തത്സമം ച ദ്വയോരൈക്യം ജീവാത്മപരമാത്മനോഃ
പ്രനഷ്ടസർവ്വസങ്കല്പഃ സമാധിരഭിധീയതേ.

ഉപ്പു വെള്ളത്തിൽ ചേൎന്നാൽ അലിഞ്ഞു ഒന്നായിത്തീരുന്നതുപോലെ ആത്മാവും മനസ്സും ചേൎന്ന ഒന്നായിത്തീരുന്നതു സമാധി എന്നു പറയുന്നു. പ്രാണൻ അടങ്ങുകയും മനസ്സു ലയിക്കയും ചെയ്തിട്ട് മനസ്സുകൂടി ആത്മാവിനോടു ചേൎന്ന് ആത്മമയമായിത്തീരുമ്പോൾ ഉള്ള ആ അവസ്ഥ തന്നെയാണ് സമാധി. ജീവാത്മാവിന്റെയും പരമാത്മാവിന്റെയും ഐക്യവും അതിനു തുല്യമാണ് എന്നു വച്ചാൽ ജീവാത്മാവു പരമാത്മാവിനോടു ചേൎന്ന് പരമാത്മസ്വരൂപമായി പരിണമിക്കുന്നു. അപ്പോൾ യാതൊരു സങ്കല്പവും ഉണ്ടായിരിക്കയില്ല. അതുതന്നെയാണു സമാധി എന്നു പറയപ്പെടുന്നതു്.

രാജയോഗസ്യ മാഹാത്മ്യം കോ വാ ജാനാതി തത്ത്വതഃ
ജ്ഞാനം മുക്തിഃ സ്ഥിതിഃ സിദ്ധിൎഗ്ഗുരുവാക്യേന ലഭ്യതേ. 8

രാജയോഗത്തിന്റെ മാഹാത്മ്യത്തെ ശരിയായി ആർ അറിയുന്നു? രാജയോഗത്തെ ആശ്രയിക്കുന്നവനു ഗുരുവാക്യത്താൽ ജ്ഞാനവും മുക്തിയും നിൎവ്വികാരസ്ഥിതിയും അണിമാദ്യൈശ്വൎയ്യങ്ങളുടെ സിദ്ധിയും ലഭിക്കും.

ദുൎല്ലഭോ വിഷയത്യാഗോ ദുൎല്ലഭം തത്ത്വദൎശനം
ദുൎല്ലഭാ സഹജാവസ്ഥാ സദ്ഗുരോഃ കരുണാം വിനാ. 9

സദ്ഗുരുവിന്റെ കരുണകൂടാതെ വിഷയങ്ങളെ ഉപേക്ഷിക്കുവാനും തത്ത്വത്തെ അറിയുന്നതിനും—ആത്മജ്ഞാനം ഉണ്ടാകുന്നതിനും--സമാധ്യവസ്ഥ ലഭിക്കുന്നതിനും സാധിക്കയില്ല.

വിവിധൈരാസനൈഃ കുംഭൈൎവ്വിചിത്രൈഃ കരണൈരപി
പ്രബുദ്ധായാം മഹാശക്തൗ പ്രാണഃ ശൂന്യേ പ്രലീയതേ.

പലവിധത്തിലുള്ള ആസനങ്ങളെക്കൊണ്ടും നാനാപ്രകാരത്തിലുള്ള കുംഭകങ്ങളെക്കൊണ്ടും അനേകംതരത്തിലുള്ള മുദ്രകളെക്കൊണ്ടും കുണ്ഡലിനീ എന്ന മഹാശക്തി ഉണന്നാൽ പ്രാണൻ ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ ലയിക്കും.

ഉൽപന്നശക്തിബോധസ്യ ത്യക്തനിഃശേഷകമ്മണഃ
യോഗിനഃ സഹജാവസ്ഥാ സ്വയമേവോപജായതേ. 11

കുണ്ഡലിനി ഉണരുകയും എല്ലാ കമ്മങ്ങളും ത്യജിക്കയും ചെയ്തിട്ടുള്ള യോഗിക്കു പ്രത്യേകം യാതൊരു പ്രയത്നവും ചെയ്യാതെതന്നെ തുയ്യാവസ്ഥ തനിയെ സിദ്ധിക്കും. ആസനബന്ധംകൊണ്ടു കായികവ്യാപാരമെല്ലാം വെടിയുമ്പോഴും പ്രാണവായുവിലും ഇന്ദ്രിയങ്ങളിലും വ്യാപാരമുണ്ടായിരിക്കും. പിന്നെ പ്രത്യാഹാരം, ധാരണ, ധ്യാനം, സംപ്രജ്ഞാത, സമാധി ഇവയാൽ മാനസികവ്യാപാരവും വിട്ടുമ്പോഠം ബുദ്ധിയിൽ പിന്നെയും വ്യാപാരം ശേഷിക്കും. പിന്നെ പുരുഷൻ അപരിണാമിയും ശുദ്ധനുമാണെന്നും ബുദ്ധി സത്വഗുണാത്മികയും പരിണാമിനിയുമാണെന്നുംഅറിഞ്ഞു പരമമായ വൈരാഗ്യത്തെ അവലംബിച്ചോ, ദീർഘകാലം സംപ്രജ്ഞാതസമാധിയെ അഭ്യസിച്ചോ ബുദ്ധിവ്യാപാരത്തേയും ഉപേക്ഷിക്കുമ്പോളാണ് നിർവികാരമായ കേവലസ്വരൂപത്തിൽ ആത്മാവു സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു്. അതുതന്നെയാണ് സഹജാവസ്ഥ എന്നും തുയ്യാവസ്ഥ എന്നും പറയുന്ന അവസ്ഥ. എന്നാൽ കുണ്ഡലിനീശക്തി ഉണന്ന യോഗിക്കു സകല വ്യാപാരങ്ങളും തനിയെ അടങ്ങുന്നതിനാൽ തുയ്യാവസ്ഥ തനിയേ സിദ്ധിക്കുമെന്നു സാരം

സുഷുമ്നാ വാഹിനിപ്രാണേ ശൂന്യേ വിശതിമാനസേ
തദാ സവ്വാണി കമ്മാണി നിർമ്മൂലയതി യോഗവിത്. 12

പ്രാണൻ സുഷുമ്നാനാഡിയിൽകൂടി പ്രവഹിക്കയും മനസ്സു ദേശകാലാദികൊണ്ടു പരിച്ഛേദിക്കാൻപാടില്ലാത്ത ബ്രഹ്മത്തിൽ പ്രവേശിക്കയും ചെയ്യുമ്പോഠം യോഗം അറി

ഞ്ഞിട്ടുള്ളവൻ സകല കർമ്മങ്ങളേയും നിശ്ശേഷം ഉപേക്ഷിക്കുന്നു.

അമരായ നമസ്തുഭ്യം സോപി കാലസ്ത്വയാ ജിതഃ
പതിതം വദനേ യസ്യ ജഗദേതച്ചരാചരം. 13

അല്ലയോ യോഗി! അമരനായ അങ്ങേയ്ക്കു നമസ്കാരം. ചരാചരമായ ഈ ലോകം ആരുടെ വദനത്തിൽ (വായിൽ) അകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നുവോ, ആ കാലനെ അല്ലെങ്കിൽ കാലത്തെക്കൂടി അങ്ങു ജയിച്ചിരിക്കുന്നുവല്ലോ.

ചിത്തേ സമത്വമാപന്നേ വായൗ വ്രജതി മദ്ധ്യമേ
തദാമരോലീ വജ്രോലീ സഹജോലീ പ്രജായതേ. 14

ചിത്തം ആത്മാവുമായി ഒന്നിച്ചുചേർന്നു ലയിക്കയും പ്രാണൻ സുഷുമ്നാമാർഗ്ഗത്തിൽക്കൂടി സഞ്ചരിക്കയുംചെയ്യുമ്പോൾ അമരോലിയും വജ്രോലിയും സഹജോലിയും തനിയേ സിദ്ധിക്കും.

ജ്ഞാനം കുതോ മനസി സംഭവതീഹ താവൽ
പ്രാണോപി ജീവതി മനോമ്രിയതേ ന യാവത്
പ്രാണം മനോദ്വയമിദം വിലയം നയേദ്യോ
മോക്ഷം സ ഗച്ഛതി നരോ കഥഞ്ചിദന്യഃ 15

എതുവരെ പ്രാണൻ ജീവിക്കുന്നുവോ, മനസ്സ് എപ്പോൾവരെ മരിക്കാതിരിക്കുന്നുവോ--ഇഡയിലും പിംഗലയിലുംകൂടി സഞ്ചരിക്കയാണു് പ്രാണൻ ജീവിച്ചിരിക്കുക എന്നതു് അതതു വിഷയങ്ങളെ ഗ്രഹിക്കയാകുന്നു ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ജീവനം. നാനാവിഷയങ്ങളിൽ പ്രവേശിച്ച് അതതിന്റെ രൂപത്തിൽ പരിണമിക്കയാണു് മനസ്സ ജീവിച്ചിരിക്കുക—അതുവരെ അന്തഃകരണത്തിൽ അപരോക്ഷാനുഭവം എങ്ങനെ ഉണ്ടാകും? പ്രാണനേയും മനസ്സിനേയും രണ്ടിനേയും ലയിപ്പിക്കുന്ന യോഗിക്കല്ലാതെ മററാർക്കും എത്ര പ്രയാസപ്പെട്ടാലും മോക്ഷം കിട്ടുകയില്ല.

ജ്ഞാത്വാ സുഷുമ്നാ സദ്ഭേദം
കൃത്വാ വായും ച മദ്ധ്യമം
സ്ഥിത്വാ സദൈവ സുസ്ഥാനേ
ബ്രഹ്മരന്ധ്രേ നിരോധയേത് 16

ആദ്യത്തെ ഉപദേശത്തിൽ 'സുരാജ്യേ ധാർമ്മികേ ദേശേ' ഇത്യാദി ശ്ലോകത്തിൽ പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങളോടു കൂടിയസ്ഥാനത്തിൽ ഇരുന്നു ഗുരുമുഖത്തിൽനിന്നു സുഷുമ്നയെ തുറക്കുന്ന സമ്പ്രദായം മനസ്സിലാക്കി വായുവിനെ സുഷുമ്നയിൽകൂടി പ്രവഹിപ്പിച്ചു, ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ അടക്കിനിർത്തണം. പ്രാണനെ ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ തട്ടുത്തുവയ്ക്കുന്നതാണു് അതിന്റെ ലയം പ്രാണലയം ഉണ്ടായാൽ മനസ്സിനും ലയം ഉണ്ടാകും. പ്രാണനും മനസ്സും ലയിച്ചാൽ ഭാവനാവിശേഷരൂപമാകുന്ന സമാധിയുടെ സഹായത്താൽ അന്തഃകരണത്തിനു് ആത്മസാക്ഷാൽക്കാരവും ലഭിക്കും. അതുതന്നെയാണു ജീവന്മുക്തി.

സൂര്യാചന്ദ്രമസൌ ധത്തഃ കാലം രാത്രിം ദിവാത്മകം
ഭോക്ത്രീ സുഷുമ്നാ കാലസ്യ ഗുഹ്യമേതദുദാഹൃതം 17

പകലും രാത്രിയുമാകുന്ന കാലത്തേ ഉണ്ടാക്കുന്നതു സൂര്യചന്ദ്രന്മാരാകുന്നു സുഷുമ്ന കാലത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നതാകുന്നു ഇതു രഹസ്യമാണു്. ഇതിന്റെ സാരം:—രണ്ടര നാഴിക സൂര്യന്റെയും പിന്നെ രണ്ടരനാഴിക ചന്ദ്രന്റെയും കാലമാകുന്നു. സൂര്യന്റെ കാലത്തിനു പകലെന്നും ചന്ദ്രന്റെ കാലത്തിനു രാത്രി എന്നും പേർ. പകലും രാത്രിയും കൂടി അഞ്ചുനാഴിക ഇപ്രകാരം ഒരു ദിവസം തന്നെ യോഗികൾക്കു പന്ത്രണ്ടു പകലും പന്ത്രണ്ടു രാത്രിയുമുണ്ടാകുന്നുണ്ടു്. ഈ രാവും പകലുംകൊണ്ടാണു് ജീവജാലങ്ങളുടെ ആയുസ്സു കണക്കാക്കുന്നതു്. സുഷുമ്നാമാർഗ്ഗത്തിൽകൂടി പ്രാണൻ ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ പ്രവേശിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ സൂര്യചന്ദ്രാത്മകങ്ങളായ പിംഗലയിലും ഇഡയിലും വായുസ

ഞ്ചാരമില്ലാതാകുന്നതിനാൽ അപ്പോൾ കാലമേ ഇല്ലാതാകുന്നു. അതിനാലാണു് സുഷുമ്ന കാലത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നതാണെന്നു പറഞ്ഞതു്. ബ്രഹ്മരന്ധ്റത്തിൽ വായു ലയിക്കുമ്പോൾ യോഗിക്കു് ആയുസ്സുവദ്ധിക്കും. വളരെക്കാലം സമാധിയെ അഭ്യസിക്കുന്ന യോഗി മരണകാലം മുൻകൂട്ടി അറിഞ്ഞു ബ്രഹ്മരന്ധ്റത്തിൽ വായുവിനെ പ്രവേശിപ്പിച്ചു് മരണത്തെ തടുക്കുന്നു. അനന്തരം ഇഷ്ടംപോലെ ദേഹത്യാഗവും ചെയ്യുന്നു.

ദ്വാസപ്തതിസഹസ്രാണി നാഡിദ്വാരാണി പഞ്ജരേ
സുഷുമ്നാ ശാംഭവീശക്തിഃ ശേഷാസ്ത്വേവ നിരത്ഥകാഃ

ഈ ശരീരമാകുന്ന കൂട്ടിൽ എഴുപത്തീരായിരം ഞരമ്പുകളുടെ ദ്വാരങ്ങൾ ഉണ്ടു്. ഇതിനു ശക്തിയെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതു—ചിച്ഛക്തിക്കു് ആധാരമായതിനാലും ആത്മസാക്ഷാല്ക്കാരത്തിനു കാരണമാകയാലും—ശംഭുസംബന്ധിനിയായ സുഷുമ്നയാകുന്നു. ബാക്കിയുള്ളവയ്ക്കു് ഈ പരമപ്രയോജനമില്ലാത്തതിനാൽ അവ നിരത്ഥകങ്ങളാകുന്നു.

വായുഃ പരിചിതോ യസ്മാദഗ്നിനാ സഹകുണ്ഡലീം
ബോധയിത്വാ സുഷുമ്നായാം പ്രവിശേദനിരോധതഃ

അഭ്യസിക്കപ്പെട്ട—പ്രാണായാമത്താൽ നിരോധിക്കപ്പെട്ട—വായു ജഠരാഗ്നിയോടു ചേന്നു കുണ്ഡലിനീശക്തിയെ ഉണത്തിയിട്ടു യാതൊരു തടസ്സവുംകൂടാതെ സുഷുമ്നയിൽ പ്രവേശിക്കും.

സുഷുമ്നാ വാഹിനിപ്രാണേ സിദ്ധ്യത്യേവമനോന്മനീ
അന്യഥാ ത്വിതരാഭ്യാസാഃ പ്രയാസായൈവ യോഗിനാം.

പ്രാണൻ സുഷുമ്നയിൽകൂടി സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ മനോന്മനി എന്നഅവസ്ഥ തനിയേ സിദ്ധിക്കും. പ്രാണൻ സുഷുമ്നയിൽ സഞ്ചരിക്കാതിരിക്കുന്നിടത്തോളം യോഗികളുടെ മററഭ്യാസങ്ങളെല്ലാം വെറും ശ്രമം മാത്രമാണു്.

പവനോ ബദ്ധ്യതേ യേന മനസ്തേനൈവ ബദ്ധ്യതേ
മനശ്ച ബദ്ധ്യതേ യേന പവനസ്തേന ബദ്ധ്യതേ.

വായുവിനെ ഏതുകൊണ്ടു ബന്ധിക്കാമോ അതുകൊണ്ടുതന്നെ മനസ്സിനെയും ബന്ധിക്കാം. മനസ്സിനെ ബന്ധിക്കുന്നതുകൊണ്ടുതന്നെ വായുവിനേയും ബന്ധിക്കാം. ഇവയിൽ ഒന്നിനെ ബന്ധിച്ചാൽ മറേറതും ബദ്ധമായി എന്നു സാരം.

ഹേതുദ്വയം തു ചിത്തസ്യ വാസനാ ച സമീരണഃ
തയോ വിനഷ്ട ഏകസ്മിംസ്തൗ ദ്വാവപി വിനശ്യതഃ 22

മനസ്സു പ്രവൎത്തിക്കുന്നതിനു രണ്ടു കാരണങ്ങൾഉണ്ട്. ഒന്നു വാസന, മറേറതു വായു. അവയിൽ ഒന്നു നശിച്ചാൽ രണ്ടും നശിക്കും. വാസന നശിച്ചാൽ വായുവും മനസ്സും നശിക്കും. വായു നശിച്ചാൽ മനസ്സും വാസനയും നശിക്കും. മനസ്സു നശിച്ചാൽ വായുവും വാസനയും ക്ഷയിക്കും.

മനോ യത്ര വിലീയേത പവനസ്തത്ര ലീയതേ.
പവനോ ലീയതേ യത്ര മനസ്തത്ര വിലീയതേ. 23

ഏതാധാരത്തിൽ മനസ്സു ലയിക്കുന്നുവോ അവിടെ തന്നെ വായുവും ലയിക്കും. വായു എവിടെ ലയിക്കുന്നുവോ അവിടെ മനസ്സും ലയിക്കും.

ദുഗ്ദ്ധാംബുവൽ സമ്മിളിതാവുഭൗ തൗ
തുല്യക്രിയൗ മാനസമാരുതൗ ഹി
യതോ മരുത്തത്ര മനഃ പ്രവൃത്തി-
ൎയ്യതോ മനസ്തത്ര മരുൽപ്രവൃത്തിഃ 24

വായുവും മനസ്സും പാലും വെള്ളവും പോലെ ഒരുമിച്ചു ചേൎന്നിരിക്കുന്നവയും .ഒരുമിച്ചുതന്നെ പ്രവൎത്തിക്കുന്നവയുമാണ്. വായു എവിടെയോ അവിടെ മനസ്സു പ്രവൎത്തിക്കും. എവിടെ മനസ്സിരിക്കുന്നുവോ അവിടെ വായുവും പ്രവൎത്തിക്കും

തത്രൈകനാശാദപരസ്യ നാശഃ
ഏകപ്രവൃത്തേരപരപ്രവൃത്തിഃ

അധഃപസ്ഥയോശ്ചേന്ദ്രിയവർഗ്ഗവൃത്തിഃ
പ്രധഃപസ്ഥയോർമ്മോക്ഷപദസ്യ സിദ്ധിഃ

മനോവായുക്കളിൽ ഒന്നു നശിച്ചാൽ മററേതും നശിക്കും. ഒന്നു പ്രവർത്തിച്ചാൽ മററേതും പ്രവത്തിക്കും. അവ രണ്ടും ലയിക്കാതിരിക്കുന്നിടത്തോളംകാലം ഇന്ദ്രിയഗണം അതതിന്റെ വിഷയത്തിൽ പ്രവത്തിക്കും. അവ ലയിച്ചു പോയാൽ മോക്ഷപദം സിദ്ധിക്കയും ചെയ്യും.

രസസ്യ മനസശ്ചൈവ ചഞ്ചലത്വം സ്വഭാവതഃ
രസോ ബദ്ധോ മനോബദ്ധം കിം ന സിദ്ധ്യതി ഭൂതലേ.

രസത്തിനും മനസ്സിനും സ്ഥിരതയില്ലായ്ക സ്വാഭാവികമായുള്ളതാണ്. എന്നിട്ടും രസത്തേയും മനസ്സിനേയും ബന്ധിക്കുന്നു. ഭൂമിയിൽ എന്താണു സാധിക്കാത്തതു്?

മൂർച്ഛിതോ ഹരതി വ്യാധീൻ മൃതോ ജീവയതി സ്വയം
ബദ്ധഃ ഖേചരതാം ധത്തേ രസോ വായുശ്ച പാർവ്വതി!

(ഇതു പരമശിവൻ പാർവ്വതിയോടു പറഞ്ഞതാണ്) അല്ലയോ പാർവ്വതി! രസവും വായുവും മൂർച്ഛിതമായാൽ വ്യാധികളെ നശിപ്പിക്കയും മൃതമായാൽ ദീർഘജീവിതം നൽകുകയും ബദ്ധമായാൽഖേചരതയെ തരികയും ചെയ്യും. രസം മരിക്കുക എന്നതു് ഭസ്മമായിത്തീരുകയാണ്. വായു ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ ലയിച്ചാൽ മരിച്ചു ക്രിയാവിശേഷത്താൽ ഗുളികയുടെ ആകൃതിയിൽ ആക്കിയ രസത്തെയാണു ബദ്ധമെന്നു പറയുന്നതു്. വായുവിനെ ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിൽ അടക്കിനിർത്തിയാൽ വായു ബദ്ധമായി. ഗോരക്ഷശതകത്തിൽ, "പൊടിച്ച അഞ്ജനത്തിനു സമമായി പുരികങ്ങളുടെ നടുവിലുള്ള വൃത്തത്തിൽ വായുമയവും 'പ'കാരത്തോടുകൂടിയതുമായ തത്വം സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു; അതിലെ ദേവത ഈശ്വരനാണ്: അവിടെ പ്രാണനെ മനസ്സോടുകൂടി ലയിപ്പിച്ചു നിർത്തിയാൽ ആകാശഗമനം സിദ്ധിക്കും" എന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

മനസ്സൈഥൈര്യേസ്ഥിതോവായുസ്തതോവിന്ദുഃസ്ഥിരോഭവേൽ
ബിന്ദുസ്ഥൈര്യാൽസദാസത്വംപിണ്ഡസ്ഥൈര്യംപ്രജായതേ.

മനസ്സു സ്ഥിരമായാൽ വായു സ്ഥിരമാകം. വായു സ്ഥിരമായാൽബിന്ദുവും സ്ഥിരംതന്നെ. ബിന്ദു സ്ഥിരമാകുമ്പോൾ സത്വ(ബല)ത്തിനു ഒരിക്കലും കുറവില്ലാതെവരികയും അതിനാൽ ശരീരത്തിനുറപ്പുണ്ടാകയും ചെയ്യും.

ഇന്ദ്രിയാണാം മനോനാഥോ മനോനാഥസ്തു മാരുതഃ
മാരുതസ്യ ലയോ നാഥഃ സ ലയോ നാദമാശ്രിതഃ

ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ നാഥൻ—പ്രവൎത്തിപ്പിക്കുന്ന ആൾ—മനസ്സാകുന്നു. മനസ്സിൻെറ നാഥൻ ആകട്ടെ വായുവാണു്. മാരുതൻെറ നാഥൻ മനോലയമാകുന്നു. ആ ലയമാകട്ടെ നാദത്തെ ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നതു്.

സോയമേവാസ്തു മോക്ഷാഖ്യോ മാസ്തു വാപി മതാന്തരേ
മനഃപ്രാണലയേ കശ്ചിദാനന്ദഃ സംപ്രവൎത്തതേ.

ഈ മനോലയംതന്നെ മോക്ഷമായാലും ശരി, മതാന്തരത്തിൽ അങ്ങനെ അല്ലാതിരുന്നാലും ശരി; പ്രാണനും മനസ്സും ലയിച്ചാൽ ഒരു ആനന്ദമുണ്ടാകുമെന്നുള്ളതു് നിശ്ചയംതന്നെ

പ്രനഷ്ടശ്വാസനിശ്വാസഃ പ്രധ്വസ്തവിഷയഗ്രഹഃ
നിശ്ചേഷ്ടോ നിൎവികാരശ്ച ലയോ ഭവതി ദേഹിനാം

ശ്വാസവും നിശ്വാസവും ലയിച്ചു്, ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു വിഷയഗ്രഹണമില്ലാതായി, ചേഷ്ടകളും വികാരങ്ങളും അടങ്ങി യോഗികൾക്കുണ്ടാകുന്ന ലയം സൎവോൽക്കൎഷത്തോടുകൂടി വിളങ്ങുന്നു.

ഉച്ഛിന്നസൎവസങ്കല്പോ നിഃശേഷാശേഷചേഷ്ടിതഃ
സ്വാവഗമ്യോ ലയഃ കോപി ജായതേ വാഗഗോചരഃ

സൎവസങ്കല്പങ്ങളും നശിച്ചിട്ടുള്ളതും സകലചേഷ്ടകളും അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതും അനുഭവൈകവേദ്യവും വാക്കുകളെ

കൊണ്ടു് വിവരിക്കുവാൻ സാധിക്കാത്തതുമായ ഒരു ലയം ഉണ്ടാകുന്നു

യത്ര ദൃഷ്ടിർല്ലയസ്തത്ര ഭൂതേന്ദ്രിയസനാതനീ
സാ ശക്തിർജ്ജീവഭൂതാനാം ദ്വേ അലക്ഷ്യേ ലയം ഗതേ.

അന്തഃകരണം എവിടെ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നുവോ, അവിടെയാണു് ലയം ഉണ്ടാകുന്നതു്. ശ്രോത്രാദീന്ദ്രിയങ്ങൾക്കും പൃഥിവ്യാദിഭൂതങ്ങൾക്കും ആധാരഭൂതയായ അവിദ്യയും ജീവജാലങ്ങൾക്കു ശക്തിയായ വിദ്യയും രണ്ടും ബ്രഹ്മത്തിൽ ലയിച്ചുപോകും.

ലയോ ലയ ഇതി പ്രാഹുഃ കിദൃശം ലയലക്ഷണം
അപുനർവാസനോത്ഥാനാല്ലയോ വിഷയവിസ്മൃതിഃ 34

ലയം, ലയം എന്നിങ്ങനെ പറയാറുണ്ടല്ലോ. എന്നാൽ ലയത്തിന്റെ ലക്ഷണം എന്താണു്? വീണ്ടും വാസന ഉണ്ടാകാതിരിക്കത്തക്കവണ്ണം വിഷയങ്ങളെ വിസ്മരിക്കയാകുന്നു ലയം. വിഷയങ്ങളുടെ ആകാരംതന്നെ മറന്നുപോകുന്നതാകുന്നു ലയമെന്നു സാരം.

വേദശാസ്ത്രപുരാണാനി സാമാന്യഗണികാ ഇവ
ഏകൈവ ശാംഭവീമുദ്രാ ഗുപ്താ കുലവധൂരിവ 35

നാലുവേദങ്ങളും ആറു ശാസ്ത്രങ്ങളും പതിനെട്ടു പുരാണങ്ങളും എല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെ ലഭ്യങ്ങളായതിനാൽ വേശ്യകളെപ്പോലെ ആകുന്നു ശാംഭവീമുദ്ര ഒന്നുമാത്രം കുലസ്ത്രീയെപ്പോലെ ചിലർക്കുമാത്രം ലഭിക്കത്തക്കവിധത്തിൽ മറച്ചുവെയ്ക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ശാംഭവീമുദ്രയെപ്പറയുന്നു:-

അന്തർല്ലക്ഷ്യം ബഹിർദൃഷ്ടിർന്നിമേഷോന്മേഷവർജ്ജിതാ
ഏഷാ സാ ശാംഭവീമുദ്രാ വേദശാസ്ത്രേഷു ഗോപിതാ.

മൂലാധാരംമുതൽ ബ്രഹ്മരന്ധ്രംവരെയുള്ള ചക്രങ്ങളിൽ തനിക്കിഷ്ടമുള്ള ചക്രത്തിൽ അന്തഃകരണത്തെ ഉറപ്പിക്കയും

പുറമേ ദൃഷ്ടിനിമേഷവും ഉന്മേഷവും (അടയ്ക്കയും തുറക്കയും) കൂടാതിരിക്കയും ചെയ്യുന്നതാണ് ശാംഭവീമുദ്ര. ഇതു വേദങ്ങളിലും ശാസ്ത്രങ്ങളിലും രഹസ്യമായി വച്ചിരിക്കുന്നതാണ്.

അന്തർലക്ഷ്യവിലീനചിത്തപവനോ
 യോഗീ യദാവർത്തതേ
ദൃഷ്ട്യാ നിശ്ചലതാരയാ ബഹിരധഃ
 പശ്യന്നപശ്യന്നപി
മുദ്രേയം ഖലു ശാംഭവീ ഭവതി സാ
 ലബ്ധാ പ്രസാദാദ് ഗുരോഃ
ശൂന്യാശൂന്യവിലക്ഷണം സ്ഫുരതി
 തത്തത്വം പദം ശാംഭവം. 37

അനാഹതം മുതലായ സ്ഥാനങ്ങളിൽ സങ്കല്പിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള സഗുണസ്വരൂപങ്ങളിലോ, "തത്വമസ്യാ"ദിവാക്യങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്ന ജീവബ്രഹ്മൈക്യത്തിലോ മനസ്സും, വായുവും ലയിച്ച്, അനക്കമില്ലാത്ത മിഴികളോടുകൂടിയ കണ്ണുകളെക്കൊണ്ടു പുറമേ തറയിൽ നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കയാണെങ്കിലും ഒന്നും കാണാതെ യോഗിസ്ഥിതിചെയ്യുന്നതു ശാംഭവീമുദ്രയാകുന്നു. ഗുരുവിൻെറ പ്രസാദത്താൽ ആണ് അതു ലഭിക്കപ്പെടുന്നതു്. അങ്ങനെ ലഭിച്ചാൽ, ശൂന്യത്തിൽനിന്നും അശൂന്യത്തിൽനിന്നും വ്യത്യാസപ്പെട്ട ലക്ഷണത്തോടുകൂടിയ—ധ്യേയാകാരവൃത്തി ഉള്ളതിനാൽ ശൂന്യവിലക്ഷണവും അതും ഭാസിക്കാത്തതിനാൽ അശൂന്യവിലക്ഷണവും ആയ—പരമാത്മരൂപത്തിൽ ഉള്ള ശംഭുവിൻെറ പദം പ്രകാശിക്കും..

ശ്രീശാംഭവ്യാശ്ച ഖേചര്യാ അവസ്ഥാ ധാമഭേദതഃ
ഭവേച്ചിത്തലയാനന്ദഃ ശൂന്യേ ചിൽസുഖരൂപിണി. 38

ശാംഭവീമുദ്രയ്ക്കും ഖേചരീമുദ്രയ്ക്കും രണ്ടിനും നിലയും സ്ഥാനവും വ്യത്യാസപ്പെട്ടാണെങ്കിലും ദേശകാലങ്ങളാൽ അപരിച്ഛേദ്യവും ചിദാനന്ദസ്വരൂപവുമായ ബ്രഹ്മത്തിൽ

മനസ്സു ലയിക്കുന്നതിനാൽ ഉണ്ടാകുന്ന ആനന്ദംസിദ്ധിക്കും. ശാംഭവീമുദ്രയിൽ ബഹിർദൃഷ്ടിയും ഖേചരിയിൽ ഭ്രൂമദ്ധ്യദൃഷ്ടിയുമാണു്. ശാംഭവിയിൽ ഭാവനാസ്ഥാനം ഹൃദയം, ഖേചരിയിൽ ഭ്രൂമദ്ധ്യംതന്നെ ഭാവനാസ്ഥാനം, എന്നാണു ഭേദം. മനസ്സു ലയിക്കുന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ആനന്ദത്തിൽ രണ്ടിനും ഭേദമില്ലെന്നു സാരം.

താരേ ജ്യോതിഷി സംയോജ്യ കിഞ്ചിദുന്നമയേദ് ഭ്രുവൗ
പൂർവ്വയോഗം മനോയുഞ്ജന്നുന്മനീകാരകഃ ക്ഷണാൽ. 39

മിഴികളെ മൂക്കിന്റെ അററത്തുറപ്പിച്ചു് അവിടെപ്രകാശിക്കുന്ന തേജസ്സിൽ ലയിപ്പിച്ചു്, പുരികങ്ങളെ അല്പം ഉയർത്തണം. അനന്തരം 'അന്തർലക്ഷ്യം ബഹിർദൃഷ്ടിഃ' എന്നു മുൻപുപറഞ്ഞ വിധത്തിലുള്ള യോഗത്തിൽ മനസ്സിനേയും ആക്കി ഒരു മുഹൂർത്തത്തോളം സമയം ഇരുന്നാൽ ഉന്മനി എന്ന അവസ്ഥ സിദ്ധിക്കും.

കേചിദാഗമജാലേന കേചിന്നിഗമസങ്കുലൈഃ
കേചിത്തർക്കേണ മുഹ്യന്തി നൈവജാനന്തി താരകം 40

ചിലർ ശാസ്ത്രങ്ങൾ തന്ത്രങ്ങൾ മുതലായവയെക്കൊണ്ടും ചിലർ വേദവിധികളെക്കൊണ്ടും ചിലർ യുക്തിവാദങ്ങളെക്കൊണ്ടും വഴി തെററി താരകം അറിയാതെ കുഴങ്ങുന്നു.

അർദ്ധോന്മീലിതലോചനസ്ഥിരമനാനാസാഗ്രദത്തേക്ഷണ
ശ്ചന്ദ്രാർക്കാവപിലീനതാമുപനയൻ നിഷ്പന്ദഭാവേന യഃ
ജ്യോതീരൂപമശേഷബീജമഖിലം ദേദീപ്യമാനം പരം
തത്ത്വം തൽപദമേതി വസ്തുപരമം വാച്യം കിമത്രാധികം

ഏതുയോഗി, കണ്ണുകൾ പകുതി അടച്ചു്, മനസ്സുറപ്പിച്ചു് മൂക്കിന്റെ അററത്തു നോട്ടംചേർത്തു്, ഇഡയിലും പിംഗലയിലും വായുസഞ്ചാരമില്ലാതാക്കി യാതൊരു ചലനവും കൂടാതെ സ്ഥിരിചെയ്യുന്നുവോ, അവൻ ജ്യോതിസ്സ്വരൂപവും സർവ്വജഗൽക്കാരണവും സർവ്വത്രപരിപൂർണ്ണവും തന്നിയേ

തന്നെ പ്രകാശിക്കുന്നതും യോഗികൾക്കു പ്രാപ്യസ്ഥാനവുമായ ആ സവ്വോൽക്കൃഷ്ടമായ പരമാത്മവസ്തുവിനെ പ്രാപിക്കും. ഇതിൽ കൂടുതലായി എന്താണു് പറയാനുള്ളതു്.

ദിവാ ന പൂജയേല്ലിങ്ഗം രാത്രൗ നൈവ ച പൂജയേൽ
സവ്ദാ പൂജയേല്ലിങ്ഗം ദിവാരാത്രിനിരോധതഃ 42

പകൽ ലിങ്ഗത്തെ പൂജിക്കരുതു്. രാത്രിയിലും പൂജിക്കരുതു്. പകലിനേയും രാത്രിയേയും തടുത്തു് എപ്പോഴും പൂജിക്കയും വേണം. പകൽ എന്നു ഇവിടെ പറഞ്ഞതു് പിംഗലയിൽ വായുസഞ്ചാരമുള്ള സമയമാണു്; അതുപോലെ ഇഡയിൽ വായു സഞ്ചരിക്കുന്ന സമയമാണു് രാത്രി. ലിംഗത്തെ പൂജിക്ക എന്നു് പറഞ്ഞതു് ആത്മധ്യാനമാകുന്നു പകലിനേയും രാത്രിയേയും തടുക്ക എന്നു പറഞ്ഞാൽ സുഷുമ്നയിൽ വായുവിനെ പ്രവേശിപ്പിക്കയത്രെ. വായുവിനെ സുഷുമ്നയിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ചാലേ മനസ്സിനുസ്ഥിരത ഉണ്ടാകയുള്ളു എന്നു മുമ്പുപറഞ്ഞിട്ടുണ്ടല്ലോ. അങ്ങനെ ചെയ്തിട്ടുവേണം ആത്മധ്യാനംചെയ്വാൻ എന്നുസാരം.

സവ്യദക്ഷിണനാഡീസ്ഥോ മദ്ധ്യേ ചരതി മാരുതഃ
തിഷ്ഠതേ ഖേചരീമുദ്രാ തസ്മിൻ സ്ഥാനേ ന സംശയഃ. 43

ഇഡയിലും പിംഗലയിലും സഞ്ചരിക്കുന്ന വായു അവയുടെ മദ്ധ്യത്തിൽ--സുഷുമ്നാ നാഡിയിൽ--സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ അവിടെ ഖേചരീമുദ്ര ഉറയ്ക്കും.

ഇഡാപിംഗലയോമ്മദ്ധ്യേശ്ശൂന്യം ചൈവാനിലം ഗ്രസേൽ
തിഷ്ഠതേ ഖേചരീമുദ്രാ തത്ര സത്യം പുനഃ പുനഃ 44

ഇടത്തും വലത്തുമുള്ള നാഡികളുടെ ഇഡയുടേയും പിംഗലയുടേയും മദ്ധ്യത്തിൽ ഉള്ള ഒഴിഞ്ഞ പ്രദേശം—സുഷുമ്ന--വായുവിനെ ഗ്രസിക്കുമ്പോൾ അവിടെ ഖേചരീമുദ്ര സിദ്ധിക്കും ഇതു സത്യമാണെന്നു വീണ്ടും വീണ്ടും പറഞ്ഞുകൊള്ളുന്നു.

സൂൎയ്യാചന്ദ്രമസോൎമ്മദ്ധ്യേ നിരാലംബാന്തരേ പുനഃ
സംസ്ഥിതാവ്യോമചക്രേ യാ സാ മുദ്രാ നാമ ഖേചരീ

സൂൎയ്യചന്ദ്രന്മാരുടെ--ഇഡയുടെയും പിംഗലയുടെയും—മദ്ധ്യത്തിലുള്ള ശൂന്യമായ ആകാശത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതിനാലാണ് ഈ മുദ്രയെ ഖേചരി എന്നു പറയുന്നതു്.

സോമാദ്യത്രോദിതാ ധാരാ സാക്ഷാൽ സാ ശിവവല്ലഭാ
പൂരയേദതുലാം ദിവ്യാം സുഷുമ്നാം പശ്ചിമേ മുഖേ.

ആ ഖേചരീമുദ്രയിൽ ആണു ചന്ദ്രനിൽനിന്നു അമൃതധാര പുറപ്പെടുന്നതു്. ആ മുദ്ര സാക്ഷാൽ ശിവനു് അത്യന്തം പ്രിയപ്പെട്ടതാകുന്നു. നിൎമ്മലയും നിരുപമയും ദിവ്യയുമായ സുഷുമ്നയെ നാക്കുകൊണ്ടുഅതിൻെറപിന്നിലെ അററത്തു പൂരണംചെയ്യുന്നം.

പുരസ്താച്ചൈവ പൂൎയ്യേത നിശ്ചിതാ ഖേചരീ ഭവേൽ
അഭ്യസ്താ ഖേചരീമുദ്രാപ്യുന്മനീ സമ്പ്രജായതേ 45

സുഷുമ്നയെ മുൻപറഞ്ഞവിധം ഒടുവിലത്തെ അററം നാക്കുകൊണ്ടുപൂരണംചെയ്തതിൻെറശേഷം മുൻവശം പ്രാണവായുവിനെക്കൊണ്ടുംപൂരണംചെയ്യണം ഇപ്രകാരം ചെയ്താൽ തീൎച്ചയായും ഖേചരി സിദ്ധിക്കും. നേരെമറിച്ചു് ആദ്യം മുൻഭാഗം പ്രാണനെക്കൊണ്ടു പൂരണംചെയ്തതിനു ശേഷം പിൻഭാഗം നാക്കുകൊണ്ടു പൂരണംചെയ്കയാണെങ്കിൽ മൂഢാവസ്ഥ ഉണ്ടാകുമെന്നല്ലാതെ തീൎച്ചയായി ഖേചരിസിദ്ധിക്കുമെന്നു പറവാൻ നിവൃത്തിയില്ല ഖേചരിയെ അഭ്യസിച്ചാൽ ഉന്മന്യവസ്ഥ തന്നിയേ സിദ്ധിക്കും.

ഭ്രുവോൎമ്മദ്ധ്യേ ശിവസ്ഥാനം മനസ്തത്ര വിലീയതേ
ജ്ഞാതവ്യം തൽപദം തുൎയ്യം യത്ര കാലോ ന വിദ്യതേ

രണ്ടു പുരികങ്ങളുടേയും മദ്ധ്യത്തിൽ ആണു് ആത്മസ്വരൂപനായ ശിവൻെറസ്ഥാനം. മനസ്സ് അവിടെ ലയിക്കും. അതു നാലാമത്തെ പദം—അവസ്ഥ--ആകുന്നു.

ജാഗ്രത്ത്, സ്വപ്നം, സുഷുപ്തി എന്ന മൂന്നുമല്ലാത്ത അവസ്ഥ എന്നു സാരം ആ അവസ്ഥയിൽ മരണം ഇല്ല.

അഭ്യസേൽ ഖേചരീം താവദ്യാവൽ സ്യാദ്യോഗനിദ്രിതഃ
സമ്പ്രാപ്തയോഗനിദ്രസ്യ കാലോ നാസ്തി കദാചന 49

സർവ്വവൃത്തികളും അടങ്ങി നിദ്രാസദൃശമായ ഒരു സ്ഥിതി യോഗംകൊണ്ടുണ്ടാകും. അതിനു യോഗനിദ്ര എന്നുപേർ. ആ യോഗനിദ്ര ഉണ്ടാകുന്നതുവരെ ഖേചരിയെ അഭ്യസിക്കണം. യോഗനിദ്ര ഉണ്ടായവനു് ഒരിക്കലും മരണം ഇല്ല.

നിരാലംബം മനഃ കൃത്വാ ന കിഞ്ചിദപി ചിന്തയേൽ
സ ബാഹ്യാഭ്യന്തരേ വ്യോമ്നിഘടവത്തിഷ്ഠതി ധ്രുവം 50

ഏതുയോഗി മനസ്സിനെ സകല വിഷയങ്ങളിലും നിന്നു പിൻവലിച്ചു യാതൊന്നിനേയും ചിന്തിക്കാതിരിക്കുന്നുവോ, അവൻ നിശ്ചയമായും അകത്തും പുറത്തുമുള്ള ആകാശത്തിൽ ഒരു കുടംപോലെ സ്ഥിതിചെയ്യും.

ബാഹ്യവായുര്യഥാ ലീനസ്തഥാ മധ്യേ ന സംശയഃ
സ്വസ്ഥാനേ സ്ഥിരതാമേതി പവനോ മനസാ സഹ 51

ഖേചരിയിൽ പുറമേഉള്ള വായു ലയിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെതന്നെ ഉള്ളിൽ ഉള്ള വായുവും മനസ്സും ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ സ്ഥിരമായിത്തീരും

ഏവമഭ്യസ്യമാനസ്യ വായുമാർഗ്ഗേ ദിവാനിശം
അഭ്യാസാജ്ജീര്യതേ വായുർമ്മനസ്തത്രൈവ ലീയതേ 53

ഇപ്രകാരം വായുമാർഗ്ഗത്തിൽ—സുഷുമ്നയിൽ—പകലും രാത്രിയുമഭ്യസിക്കുന്നവനു് അഭ്യാസത്താൽ വായു എവിടെ ലയിക്കുന്നുവോ, മനസ്സും അവിടെത്തന്നെ ലയിക്കും.

അമൃതൈഃ പ്ലാവയേദ്ദേഹമാപാദതലമസ്തകം
സിദ്ധ്യത്യേവ മഹാകായോ മഹാബലപരാക്രമഃ 53

ഇപ്രകാരമുള്ള അഭ്യാസം ശരീരത്തെ കാൽമുതൽ ശി

രസ്സുവരെ അമൃതിൽ മുക്കും. അഭ്യസിക്കുന്നവൻെറ ശരീരത്തിനു പുഷ്ടിയും ബലവും പരാക്രമവും വർദ്ധിക്കയും അവന്നു സകലസിദ്ധികളും ഉണ്ടാകയുംചെയ്യും.

ശക്തിമദ്ധ്യേ മനഃ കൃത്വാ ശക്തിം മാനസമദ്ധ്യഗാം
മനസാ മന ആലോക്യ ധാരയേൽ പരമം പദം 54

കുണ്ഡലിനീശക്തിയുടെ മദ്ധ്യത്തിൽ മനസ്സിനേയും മനസ്സിൻെറ മദ്ധ്യത്തിൽ കുണ്ഡലിനിയേയും ആക്കി മനസ്സുകൊണ്ടു മനസ്സിനെ കണ്ടുകൊണ്ടു സർവ്വോൽകൃഷ്ടമായ സ്വരൂപത്തെ ധാരണയ്ക്കു വിഷയമാക്കണം.

ഖമദ്ധ്യേ കുരു ചാത്മാനമാത്മമദ്ധ്യേ ച ഖം കുരു
സർവ്വം ച ഖമയം കൃത്വാ ന കിഞ്ചിദപി ചിന്തയേൽ 55

ആത്മാവിനെ ആകാശംപോലെ സർവ്വത്ര പരിപൂർണ്ണമായ ബ്രഹ്മത്തിൻെറ മദ്ധ്യത്തിലും ബ്രഹ്മത്തെ ആത്മാവിൻെറ മദ്ധ്യത്തിലും ആക്കണം. എന്നുവെച്ചാൽ ബ്രഹ്മം ഞാൻതന്നെ ആണെന്നും ഞാൻ ബ്രഹ്മംതന്നെയാണെന്നും ഭാവനചെയ്യണം. എല്ലാററിനെയും ബ്രഹ്മമയമായി ഭാവനചെയ്തതിൻെറശേഷം ആ ഭാവനയേയും ഉപേക്ഷിച്ചു ഒന്നും ചിന്തിക്കാതിരിക്കണം.

അന്തഃ ശൂന്യോ ബഹിഃശൂന്യഃ ശൂന്യകുംഭ ഇവാംബരേ
അന്തഃ പൂർണ്ണോ ബഹിഃ പൂർണ്ണഃ പൂർണ്ണഃ കുംഭഇവാർണ്ണവേ

അന്തർഭാഗത്തിലും ബഹിർഭാഗത്തിലും ശൂന്യനായിട്ട്—അന്തഃകരണം ബ്രഹ്മമൊന്നുമാത്രമല്ലാതെ മററൊന്നിനേയും ധ്യാനിക്കാതിരിക്കയും മനോനിരോധം ചെയ്തിരിക്കയാൽ ബാഹ്യേന്ദ്രിയങ്ങളെക്കൊണ്ടു യാതൊരുവിഷയത്തെയും ഗ്രഹിക്കാതിരിക്കയുംചെയ്തു—ആകാശത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ഒഴിഞ്ഞ ഘടംപോലെയും, ഉള്ളിലും പുറമേയും പൂർണ്ണനായിട്ടും ഹൃദാകാശത്തിൽ വായു നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിനാലും ബ്രഹ്മാകാരമായ ചിത്തവൃത്തി ഉള്ളതിനാലും അന്തഃകരണത്തിനു പുറമേ ബ്രഹ്മപൂർണ്ണമായിരിക്കുന്നതിനാ

ലും—സമുദ്രത്തിൽ നിറഞ്ഞ കുടമെന്നപോലെയും യോഗി സ്ഥിതിചെയ്യണം.

ബാഹ്യചിന്താ ന കർത്തവ്യാ തഥൈവാന്തരചിന്തനം
സർവ്വചിന്താം പരിത്യജ്യ ന കിഞ്ചിദപി ചിന്തയേൽ 57

സമാധിയിൽ ഇരിക്കുന്ന യോഗി പുറമേയുള്ള യാതൊന്നിനേയും ചിന്തിക്കരുതു്. അതുപോലെ അകമേയുള്ള യാതൊന്നിനേയും ചിന്തിക്കരുതു്. എല്ലാചിന്തയേയും ഉപേക്ഷിച്ചു യാതൊന്നിനേയും ചിന്തിക്കാതിരിക്കണം.

സങ്കല്പമാത്രകലനൈവ ജഗത്സമസ്തം
സങ്കല്പമാത്രകലനൈവ മനോവിലാസഃ
സങ്കല്പമാത്രമതിമുൽസൃജനിർവ്വികല്പ-
മാശ്രിത്യ നിശ്ചയമവാപ്നു ഹി രാമ! ശാന്തിം

(ഇതു വസിഷ്ഠൻ രാമനോടു് പറയുന്നതാണു്.) അല്ലയോ രാമ! ഈ ലോകം മുഴുവനും സങ്കല്പത്തിൻെറ സൃഷ്ടിമാത്രമാണു്. മനസ്സിൻെറ നാനാവിധവൃത്തികളും സങ്കല്പം കൊണ്ടുമാത്രമാണുണ്ടാകുന്നതു്. അതിനാൽ സങ്കല്പസൃഷ്ടമായ ഈ ബാഹ്യാഭ്യന്തരപ്രപഞ്ചത്തിൽഉള്ള സത്യതാബുദ്ധിയെ നീ ഉപേക്ഷിക്ക. എന്നിട്ടു കർത്തൃതാഭോക്തൃതാദി വികല്പങ്ങളൊന്നുമില്ലാത്ത ആത്മാവിനെ ധാരണാദികൾക്കു വിഷയമാക്കിയിട്ടു സംശയംകൂടാതെയുള്ള ശാന്തിയെ പ്രാപിക്ക.

കർപ്പൂരമനലേ യദ്വൽ സൈന്ധവം സലിലേ യഥാ
തഥാ സന്ധീയമാനം ച മനസ്തത്ത്വേ വിലീയതേ 59

അഗ്നിയോടുചേന്ന കർപ്പൂരമെന്നപോലെയും വെള്ളത്തോടുചേന്ന ഉപ്പെന്നപോലെയും ആത്മാവോടുചേന്ന മനസ്സു ലയിക്കും.

ജ്ഞേയം സർവ്വം പ്രതീതം ച ജ്ഞാനം ച മന ഉച്യതേ
ജ്ഞാനംജ്ഞേയം സമം നഷ്ടം നാന്യഃ പന്ഥാ ദ്വിതീയകഃ

അറിയപ്പെടാവുന്നതു സർവവും അറിയപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു സകലവും അറിവും കൂടിച്ചേർന്നതാണു മനസ്സെന്നു പറയുന്നതു്. ജ്ഞാനവും ജ്ഞേയവും (അറിവും അതിന്റെ വിഷയമായിട്ടുള്ളതും) ഒരുമിച്ചു നഷ്ടമായാൽ വേറൊരുവഴി ഉണ്ടാകാൻ തരമില്ല. മനസ്സിന്റെ വിഷയമായി മറ്റൊന്നുണ്ടാവാൻ നിവൃത്തിയില്ല. അദ്വൈതം തന്നെ ഭാസിക്കുമെന്നു സാരം.

മനോദൃശ്യമിദം സർവം യൽ കിഞ്ചിത്സചരാചരം
മനസോഹ്യുന്മനീഭാവാദ്ദ്വൈതം നൈവോപലഭ്യതേ 61

നമ്മുടെ അറിവിൽ പെടുന്ന സകല ചരാചരങ്ങളും മനസ്സങ്കല്പത്താൽ ഉണ്ടാകുന്നവയാണു്. മനസ്സിന്റെ ലയം വന്നാൽ ഉന്മനി എന്ന അവസ്ഥ സിദ്ധിച്ചാൽ രണ്ടെന്നുള്ള തോന്നൽ തീരെ ഉണ്ടാവുകയില്ല.

ജ്ഞേയവസ്തുപരിത്യാഗാദ്വിലയം യാതി മാനസം
മനസോ വിലയേ ജാതേ കൈവല്യ മവശിഷ്യതേ 63

അറിവിന്റെ വിഷയമായതിനെ എല്ലാം വിട്ടുകളഞ്ഞാൽ മനസ്സു ലയിക്കും മനസ്സിന്റെ ലയമുണ്ടായാൽ കൈവല്യം ശേഷിക്കും.

ഏവം നാനാവിധോപായാഃ സമ്യക് സ്വാനുഭവാന്വിതാഃ
സമാധിമാർഗ്ഗാഃ കഥിതാ പൂർവാചാര്യൈർമ്മഹാത്മഭിഃ.

ഇപ്രകാരം മഹാത്മാക്കളായ പൂർവാചാര്യന്മാരാൽ വേണ്ടുംവണ്ണമുള്ള സ്വാനുഭവത്തോടുകൂടി പലവിധത്തിലുള്ള ഉപായത്തിൽ സമാധിമാർഗ്ഗങ്ങൾ പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്.

സുഷുമ്നായൈ കുണ്ഡലിന്യൈ സുധായൈ ചന്ദ്രജന്മനേ
മനോന്മന്യൈ നമസ്തുഭ്യം മഹാശക്ത്യൈ ചിദാത്മനേ.

സുഷുമ്നയായ നിനക്കു നമസ്കാരം! കുണ്ഡലിനിയായ നിനക്കു നമസ്കാരം! ചന്ദ്രനിൽനിന്നുണ്ടായ സുധയായ നിനക്കു നമസ്കാരം! മനോന്മനിയായ നിനക്കു നമസ്കാരം! ചിൽസ്വരൂപിണിയായ മഹാശക്തിയാകുന്ന നിനക്കു നമസ്കാരം!

അനന്തരം നാദോപാസനത്തെ പറയാൻ ആരംഭിക്കുന്നു.

അശക്യതത്ത്വബോധാനാം മൂഢാനാമപി സമ്മതം
പ്രോക്തം ഗോരക്ഷനാഥേന നാദോപാസനമുച്യതേ

തത്ത്വജ്ഞാനം ഉണ്ടാവാൻ വിഷമമായിട്ടുള്ള മൂഢന്മാൎക്കുപോലും സമ്മതമായിട്ടുള്ളതും ഗോരക്ഷനാഥനാൽ പറയപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതുമായ നാദോപാസനക്രമം പറയാൻ പോകുന്നു.

ശ്രീ ആദിനാഥേന സപാദകോടി-
ലയപ്രകാരാഃ കഥിതാ ജയന്തി
നാദാനുസന്ധാനകമേകമേവ
മന്യാമഹേ മുഖ്യതമം ലയാനാം. 66

ശ്രീ ആദിനാഥനാൽ ഒന്നേകാൽകോടി ലയരീതികൾ പറയപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ സകല ലയോപായങ്ങളിലും വെച്ച് നാദാനുസന്ധാനം ഒന്നുതന്നെയാണു് മുഖ്യമെന്നു ഞാൻ വിചാരിക്കുന്നു. അതിനാൽ അതുതന്നെ ചെയ്യണമെന്നു സാരം.

മുക്താസനേ സ്ഥിതോ യോഗീ മുദ്രാം സന്ധായ ശാംഭവീം
ശൃണുയാദ്ദക്ഷിണേ കൎണ്ണേ നാദമന്തഃസ്ഥമേകധീഃ 67

യോഗി മുക്താസനത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്തുകൊണ്ടു ശാംഭവിയായ മുദ്രയെ—"അന്തൎല്ലക്ഷ്യം ബഹിൎദ്ദൃഷ്ടിഃ" എന്നു തുടങ്ങിയുള്ള ഭാഗത്തിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിനെ—ചെയ്തിട്ടു്, ഏകാഗ്രചിത്തനായി വലത്തെ ചെവിയിൽക്കൂടി ഉള്ളിൽനിന്നു—സുഷുമ്നയിൽനിന്നു— പുറപ്പെടുന്ന നാദത്തെ ശ്രവിക്കണം

ശ്രവണപുടനയനയുഗളഘ്രാണമുഖാനാംനിരോധനംകാൎയ്യം
ശുദ്ധസുഷുമ്നാസരണൗ സ്ഫുടമമലഃ ശ്രൂയതേ നാദഃ

ചെവിരണ്ടും കണ്ണുരണ്ടും മൂക്കും വായുംമൂടണം—കൈവിരലുകൾകൊണ്ടു പൊത്തണം. അതിങ്ങിനെയാണു്:- രണ്ടു

കൈകളുടേയും പെരുവിരൽ രണ്ടു ചെവിയിലും കടത്തിചെവിയും, ചൂണ്ടുവിരൽ രണ്ടുംകൊണ്ടു കണ്ണുകളും, മററുവിരലുകൾകൊണ്ടു മൂക്കും പൊത്തണം. അപ്പോൾ ശുദ്ധമായ പ്രാണായാമംകൊണ്ടു മലങ്ങൾ എല്ലാം നീങ്ങിയ സുഷുമ്നയിൽ നിർമ്മലമായ നാദം തെളിഞ്ഞുകേൾക്കാം.

ആരംഭശ്ച ഘടശ്ചൈവ തഥാ പരിചയോഽപി ച
നിഷ്പത്തിഃ സർവയോഗേഷു സ്യാദവസ്ഥാ ചതുഷ്ടയം 69

ആ നാദത്തിനു നാലവസ്ഥകളുണ്ടു്. അവ, ആരംഭാവസ്ഥ, ഘടാവസ്ഥ, പരിചയാവസ്ഥ, നിഷ്പത്ത്യവസ്ഥ ഇവയാണു്. എല്ലായോഗങ്ങളിലും ഈ നാലവസ്ഥയുമുണ്ടു്. അനന്തരം ആരംഭാവസ്ഥയെ പറയുന്നു:-

ബ്രഹ്മഗ്രന്ഥേർഭവേദ്ഭേദോ ഹ്യാനന്ദഃ ശൂന്യസംഭവഃ
വിചിത്രഃ കണകോ ദേഹേഽനാഹതഃ ശ്രൂയതേ ധ്വനിഃ 70

പ്രാണായാമാഭ്യാസംകൊണ്ടു ബ്രഹ്മഗ്രന്ഥി ഭേദിക്കുമ്പോൾ ആനന്ദകരവും ഹൃദയാകാശത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നതും പലവിധത്തിൽ ഉള്ളതും ആഭരണങ്ങളുടെ കിലുക്കംപോലെയിരിക്കുന്നതുമായ അനാഹതധ്വനി ദേഹത്തിൽ സ്പഷ്ടമായി കേൾക്കാം.

ദിവ്യദേഹശ്ച തേജസ്വീ ദിവ്യഗന്ധസ്ത്വരോഗവാൻ
സംപൂർണ്ണഹൃദയഃ ശൂന്യ ആരംഭേ യോഗവാൻ ഭവേൽ

ഹൃദയാകാശത്തിൽ നാദം ആരംഭിച്ചാൽ യോഗി ദിവ്യദേഹനായും തേജസ്സുള്ളവനായും ദിവ്യഗന്ധനായും ആരോഗ്യമുള്ളവനായും സംപൂർണ്ണഹൃദയനായും തീരും.

ദ്വിതീയായാം ഘടീകൃത്യ വായുർഭവതി മദ്ധ്യഗഃ
ദൃഢാസനോ ഭവേദ്യോഗീ ജ്ഞാനീ ദേവസമസ്തദാ 72

രണ്ടാമത്തെ അവസ്ഥയിൽ—ഘടാവസ്ഥയിൽ—വായു അപാനനോടും നാദവിന്ദുക്കളോടും ചേർന്നു മദ്ധ്യചക്രത്തിൽ—കണ്ഠസ്ഥാനത്തിൽ—സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. അപ്പോൾ

ദൃഢാസനനായ യോഗി മുമ്പിലത്തേക്കാൾ ജ്ഞാനിയായും ദേവസമനായും തീരും.

വിഷ്ണുഗ്രന്ഥേസ്തതോ ഭേദാൽ പരമാനന്ദസൂചകഃ
അതിശൂന്യേ വിമർദ്ദശ്ച ഭേരീശബ്ദസ്തഥാ ഭവേൽ 73

അനന്തരം വിഷ്ണുഗ്രന്ഥിയുടെ ഭേദത്താൽ പരമാനന്ദ സൂചകമായി, കണ്ഠസ്ഥാനത്തിൽ അനേകനാദങ്ങൾ കലന്ന ധ്വനിയും പെരുമ്പറയുടെ ശബ്ദവുമുണ്ടാകും.

അനന്തരം പരിചയാവസ്ഥയെ പറയുന്നു:-

തൃതീയായാം തു വിജ്ഞേയോ വിഹായോ മർദ്ദലധ്വനിഃ
മഹാശൂന്യം തദായാതി സർവ്വസിദ്ധിസമാശ്രയം. 74

മൂന്നാമത്തെ അവസ്ഥയിൽ—പരിചയാവസ്ഥയിൽ—ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിലുള്ള ആകാശത്തിൽ മർദ്ദലത്തിൻെറ ധ്വനി പോലെയുള്ള ധ്വനി ഉണ്ടാകും. അപ്പോൾ പ്രാണൻ, സകല സിദ്ധികൾക്കും . സ്ഥാനമായ ഭ്രൂമദ്ധ്യാകാശത്തിൽ എത്തും.

ചിത്താനന്ദം തദാ ജിത്വാ സഹജാനന്ദസംഭവഃ
ദോഷദുഃഖജരാവ്യാധിക്ഷുധാനിദ്രാദിവർജ്ജിതഃ 75

. അപ്പോൾ യോഗി നാദാനുഭവംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ചിത്താനന്ദത്തെ ജയിച്ചിട്ട്, സ്വാഭാവികമായ ആത്മസുഖത്തെ ലഭിക്കയും വാതാദിദോഷങ്ങൾ ആദ്ധ്യാത്മികാദിദുഃഖങ്ങൾ, ജര, രോഗങ്ങൾ, ഉറക്കം മുതലായവ ഇല്ലാത്തവനായിത്തീരുകയും ചെയ്യും.

രുദ്രഗ്രന്ഥിം തദാ ഭിത്വാ ശർവ്വപീഠഗതോനിലഃ
നിഷ്പത്തൗ വൈണവഃശബ്ദഃ ക്വണദ്വീണാക്വണോഭവേൽ

എപ്പോൾ വായു ആജ്ഞാചക്രത്തിലുള്ള രുദ്രഗ്രന്ഥിയെഭേദിച്ച് ശിവസ്ഥാനമായ ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിൽഎത്തുന്നുവോ അപ്പോൾ ആണ് മുൻപറഞ്ഞ അവസ്ഥകൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. നിഷ്പത്തിയിലാകട്ടെ--പ്രാണൻ ബ്രഹ്മരന്ധ്റത്തിൽ

എത്തുമ്പോൾ ശബ്ദിക്കുന്ന വീണയുടെ ശബ്ദത്തിനു തുല്യമായി വേണുനാദം ഉണ്ടാകും.

ഐക്കീഭൂതം തദാ ചിത്തം രാജയോഗാഭിധാനകം
സൃഷ്ടിസംഹാരകർത്താസൗ യോഗീശ്വരസമോ ഭവേൽ.

ആ അവസ്ഥയിൽ അന്തഃകരണം ഏകമായിപ്പരിണമിക്കും; അതുതന്നെയാണു് രാജയോഗമെന്നു പറയുന്നതു്. അതായതു് ചിത്തത്തിൻെറ ഏകാഗ്രതതന്നെയാണു രാജയോഗമെന്നു പറയുന്നതെന്നു സാരം. അപ്പോൾ യോഗി സൃഷ്ടിസംഹാരകർത്താവും ഈശ്വരസമനുമായിത്തീരും.

അസ്തു വാമാസ്തു വാ മുക്തിരത്രൈവാഖണ്ഡിതം സുഖം
ലയോദ്ഭവമിദം സൗഖ്യം രാജയോഗാദവാപ്യതേ 78
രാജയോഗമജാനന്തഃ കേവലം ഹഠകർമ്മിണഃ
ഏതാനഭ്യാസിനോ മന്യേ പ്രയാസഫലവർജ്ജിതാൻ

വേറെ മുക്തി ഉണ്ടെങ്കിലും ശരി ഇല്ലെങ്കിലും ശരി, ഈ നാദാനുസന്ധാനത്തിൽതന്നെ അഖണ്ഡിതമായ സുഖമുണ്ടു്. ഇതു രാജയോഗത്തിൽനിന്നു തീർച്ചയായി ലഭിക്കുന്നതാണു്. രാജയോഗത്തെ അറിയാതെ വെറുതേ ഹഠകർമ്മങ്ങൾമാത്രം അനുഷ്ഠിക്കുന്നവർ തങ്ങളുടെ പരിശ്രമത്തിൻെറ ഫലം ലഭിക്കുന്നില്ലാത്തവരെന്നാണു ഞാൻ വിചാരിക്കുന്നതു്.

ഉന്മന്യവാപ്തയേ ശീഘ്രം ഭ്രൂധ്യാനം മമ സമ്മതം
രാജയോഗപദംപ്രാപ്തും സുഖോപായോല്പചേതസാം
സദ്യഃ പ്രത്യയസന്ധായീ ജായതേ നാദജോ ലയഃ 80

വേഗത്തിൽ ഉന്മന്യവസ്ഥയെ ലഭിക്കുന്നതിനു ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിലുള്ള ധ്യാനമാണു് എനിക്കു സമ്മതമായിട്ടുള്ളതു്. ഇതു മന്ദബുദ്ധികൾക്കുപോലും രാജയോഗപദത്തെ പ്രാപിക്കുന്നതിനുള്ള സുഖമായ ഉപായമാകുന്നു. മററുള്ളവക്കു പറയാനില്ലെന്നു സാരം. നാദത്തിൽനിന്നുണ്ടാകുന്ന ലയം വേഗത്തിൽ വിശ്വാസത്തെ ഉണ്ടാക്കും.

നാദാനുസന്ധാനസമാധിഭാജാം
യോഗീശ്വരാണാം ഹൃദി വർദ്ധമാനം
ആനന്ദമേകം വചസാമഗമ്യം
ജാനാതി തം ശ്രീഗുരുനാഥ ഏകഃ 81

നാദാനുചിന്തനംകൊണ്ടു് ഏകാഗ്രചിത്തന്മാരായിരിക്കുന്ന യോഗീശ്വരന്മാരുടെ ഹൃദയത്തിൽ വർദ്ധിക്കുന്ന വാചാമഗോചരമായ മുഖ്യമായ ആ ആനന്ദത്തെ ശ്രീഗുരുനാഥൻ ഒരാൾമാത്രമേ അറിയുന്നുള്ളൂ. നാദാനുസന്ധാനവും അതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ആനന്ദവും ഗുരുമുഖത്തിൽ നിന്നുതന്നെ അറിയേണ്ടതാണെന്നു സാരം

കർണ്ണൗ പിധായ ഹസ്താഭ്യാം യം ശൃണോതി ധ്വനിം മുനിഃ
തത്രചിത്തം സ്ഥിരീകുര്യാദ്യാവൽ സ്ഥിരപദം വ്രജേൽ 82

മുനി കൈകളുടെ പെരുവിരലുകളെക്കൊണ്ടു ചെവി പൊത്തിയിട്ടു കേൾക്കുന്ന ധ്വനിയിൽ മനസ്സുറപ്പിക്കണം. അതു തുര്യ്യാവസ്ഥയിൽ എത്തുന്നതുവരെ വേണം.

അഭ്യസ്യമാനോ നാദോയം ബാഹ്യമാവൃണുതേ ധ്വനിം
പക്ഷാദ്വിക്ഷേപമഖിലം ജിത്വാ യോഗീ സുഖീ ഭവേൽ.

ഈ നാദത്തെ അനുസന്ധാനംചെയ്തു ശീലിച്ചാൽ അതുകൊണ്ടു പുറമേയുള്ള ധ്വനി ഒന്നും കേൾക്കാതാകും. ഒരു പക്ഷംകൊണ്ടു യോഗി ചിത്തചാഞ്ചല്യമെല്ലാം ജയിച്ചു സുഖിയായിത്തീരും.

ശ്രൂയതേ പ്രഥമാഭ്യാസേ നാദോ നാനാവിധോ മഹാൻ
തതോഭ്യാസേ വർദ്ധമാനേ ശ്രൂയതേ സൂക്ഷ്മസൂക്ഷ്മകഃ 84

ഈ നാദാനുസന്ധാനം അഭ്യസിച്ചു തുടങ്ങുമ്പോൾ പലവിധത്തിലുള്ള വലുതായ നാദം കേൾക്കും. ക്രമേണ അഭ്യാസം വർദ്ധിച്ചുവരുമ്പോൾ അതു ചെറുതു ചെറുതായി കേൾക്കും.

ആദൗ ജലധിജീമൂതഭേരീത്ധർത്ധരസംഭവാഃ
മദ്ധ്യേ മർദ്ദലശംഖോത്ഥാഘണ്ടാകാഹളജാസ്തഥാ. 85

ആദിയിൽ വായു ബ്രഹ്മരന്ധ്റത്തിൽ ഗമിക്കുന്ന സമയം സമുദ്രം, മേഘം, പെരുമ്പറ, കൈമണി മുതലായതിന്റെയും മദ്ധ്യത്തിൽ മദ്ദളം, ശംഖം, മണി, കാഹളം മുതലായതിന്റെയും ശബ്ദം പോലെയുള്ള ധ്വനി കേൾക്കും

അന്തേ തു കിങ്കിണീവംശവീണാഭ്രമരനിഃസ്വനാഃ
ഇതി നാനാവിധാ നാദാഃ ശ്രൂയന്തേ ദേഹമദ്ധ്യഗാഃ 86

ഒടുവിൽ ബ്രഹ്മരന്ധ്റത്തിൽ വായു ഉറച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ ചെറുമണി, കുഴൽ, വീണ, വണ്ട്, ഇവയുടെ ശബ്ദം കേൾക്കും. ഇപ്രകാരം നാദാനുസന്ധാനംചെയ്യുമ്പോൾ ദേഹമദ്ധ്യത്തിൽനിന്നു പലമാതിരി ശബ്ദം കേൾക്കാം.

മഹതി ശ്രൂയമാണേഽപി മേഘഭേര്യാദികേ ധ്വനൗ
തത്രസൂക്ഷ്മാൽ സൂക്ഷ്മതരംനാദമേവ പരാമൃശേൽ 87

മേഘം പെരുമ്പറ മുതലായതിന്റെപോലെയുള്ള വലിയ ശബ്ദം കേൾക്കുമ്പോഴും അവയിൽ ചെറുതിലും ചെറുതായ നാദത്തെത്തന്നെ ചിന്തിക്കണം. വലിയ നാദത്തിൽ മനസ്സുറയ്ക്കയില്ലാത്തതിനാൽ ഏററവും ചെറിയതിൽതന്നെ ശ്രദ്ധപതിപ്പിക്കണമെന്നു സാരം.

ഘനമുൽസൃജ്യ വാ സൂക്ഷ്മേ സൂക്ഷ്മമുൽസൃജ്യ വാ ഘനേ
രമമാണമപി ക്ഷിപ്തം മനോ നാന്യത്ര ചാലയേൽ 88

ചഞ്ചലമായ മനസ്സ്, ഘനമായ നാദത്തെ ഉപേക്ഷിച്ചു സൂക്ഷ്മനാദത്തിലോ സൂക്ഷ്മനാദത്തെ ഉപേക്ഷിച്ച് ഘനമായ നാദത്തിലോ രമിച്ചാലും മററു വിഷയങ്ങളിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കരുത്. ചെറുതിലായാലും വലുതിലായാലും നാദത്തിൽത്തന്നെ നിർത്തണമെന്നു സാരം.

യത്രകുത്രാപി വാ നാദേ ലഗതി പ്രഥമം മനഃ
തത്രൈവ സുസ്ഥിരീഭൂയ തേന സാർദ്ധം വിലീയതേ 89

മനസ്സ്, ഘനമോ സൂക്ഷ്മമോ ആയ ഏതെങ്കിലും വിധത്തിലുള്ള ഒരു നാദത്തിൽ ആദ്യമേ പററും. പിന്നെ അ

തിൽതന്നെ ഉറച്ചിട്ട് അതു ലയിക്കുമ്പോൾ കൂടെ ലയിക്കയുംചെയ്യും. ഇതിൽ ഒന്നാമതു പറഞ്ഞതു്—മനസ്സ് ഏതെങ്കിലും നാദത്തിൽ ആദ്യം പററുമെന്നു പറഞ്ഞതു് —പ്രത്യാഹാരവും,അവിടെത്തന്നെ ഉറയ്ക്കുമെന്നു പറഞ്ഞതുധാരണയും അതോട്ടുകൂടി ലയിക്കുമെന്നു പറഞ്ഞതു ധ്യാനംവഴിക്കുള്ള സമാധിയുമാകുന്നു.

മകരന്ദം പിബൻ ഭൃംഗേ. ഗന്ധം നാപേക്ഷതേ യഥാ
നാദാസക്തം തഥാ ചിത്തം വിഷയാൻ നഹി കാംക്ഷതേ

പൂന്തേൻ കുടിക്കുന്ന വണ്ടിനു ഗന്ധത്തിൽ ആഗ്രഹമില്ലാത്തതുപോലെ നാദത്തിൽ ആസക്തമായ മനസ്സു വിഷയങ്ങളെ ആഗ്രഹിക്കയില്ല.

മനോ മത്തഗജേന്ദ്രസ്യ വിഷയോദ്യാനചാരിണഃ
നിയന്ത്രേണ സമർത്ഥോയം നിനാദനിശിതാങ്കുശഃ . 91

ശബ്ദാദിവിഷയങ്ങളാകുന്ന ഉദ്യാനത്തിൽ സഞ്ചരിക്കുന്ന മനസ്സാകുന്ന മദഗജത്തിൻെറ നിയന്ത്രണത്തിനു നാദമാകുന്ന ഈ മൂർച്ചയുള്ള തോട്ടി സാമർത്ഥ്യമുള്ളതാകുന്നു പ്രത്യാഹാരത്തെയാണു് ഇതിൽ പറഞ്ഞതു്.

ബദ്ധം തു നാദബന്ധേന മനഃ സംത്യക്തചാപലം
പ്രയാതി സുതരാം സ്ഥൈര്യം ഛിന്നപക്ഷഃ ഖഗോ യഥാ.

നാദമാകുന്ന കെട്ടിൽ അകപ്പെട്ട മനസ്സ് അതിൻെറ ചാപല്യങ്ങളെല്ലാം ഉപേക്ഷിച്ചു ചിറകുപോയ കിളിയെപ്പോലെ നല്ലവണ്ണം ഉറച്ചിരുന്നുകൊള്ളും. ഇതിൽ ധാരണയെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

സർവ്വചിന്താം പരിത്യജ്യ സാവധാനേന ചേതസാ
നാദ ഏവാനുസന്ധേയോ യോഗസാമ്രാജ്യമിച്ഛതാ. 93

യോഗസാമ്രാജ്യത്തെ ആഗ്രഹിക്കുന്നവൻ മററു സകലചിന്തകളേയും ഉപേക്ഷിച്ചു് ഏകാഗ്രമായ ചിത്തത്തോടു കൂടി നാദാനുസന്ധാനംതന്നെ ചെയ്യണം. ഇതിൽ ധ്യാനത്തെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

നാദാന്തരംഗസാരംഗബന്ധനേ വാഗുരായതേ
അന്തരംഗകുരംഗസ്യ വധേ വ്യാധായതേപി ച 94

നാദം മനസ്സാകുന്ന മാനിനെ കെട്ടുന്നതിനു വലയായും അതിനെ കൊല്ലുന്നതിനു വേടനായുംതീരുന്നു. നാദം മനസ്സിൻെറ ചാഞ്ചല്യത്തെ നീക്കുകയും പലമാതിരി വൃത്തികൾ ഉണ്ടാകാത്തവിധത്തിൽ ആക്കുകയും ചെയ്യുമെന്നു സാരം.

അന്തരംഗസ്യ യമിനോ വാജിനഃ പരിഘായതേ
നാദോപാസ്തിരതോനിത്യമവധാര്യ്യാ ഹി യോഗിനാം 95

അതുപോലെതന്നെ നാദം യോഗിയുടെ അന്തരംഗമാകുന്ന കുതിരയ്ക്കു കുതിരലായത്തിൻെറ വാതില്ക്കൽ വയ്ക്കുന്ന വിലങ്ങുതടിയായിത്തീരുന്നു. ആ വിലങ്ങുതടി കുതിര ഓടിപ്പോകാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതുപോലെ നാദം മനസ്സു മറെറാരിടത്തു പോകാതെ തടുക്കുമെന്നുസാരം. അതിനാൽ യോഗി പതിവായി നാദോപാസനയെ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ബദ്ധം വിമുക്തചാഞ്ചല്യം നാദഗന്ധകജാരണാൻ
മനഃപാരദമാപ്നോതി നിരാലംബാഖ്യഖേടനം. 96

മനസ്സാകുന്ന പാരദം (രസം) നാദമാകുന്ന ഗന്ധകത്തിൽ ജരിപ്പിക്കയാൽ ബദ്ധമായാൽ അതിൻെറ ചാഞ്ചല്യമെല്ലാം നീങ്ങുകയും ബ്രഹ്മമാകുന്ന ആകാശത്തിൽ സഞ്ചരിക്കയും ചെയ്യും. ബന്ധിക്കപ്പെട്ട രസം ആകാശഗമനം ചെയ്യുന്നതുപോലെ നാദാസക്തമായ മനസ്സ് അവിച്ഛിന്നമായ ബ്രഹ്മാകാരവൃത്തിയുടെ പ്രവാഹത്തെ ഉണ്ടാക്കുമെന്നു സാരം.

നാദശ്രവണതഃ ക്ഷിപ്രമന്തരംഗഭുജംഗമഃ
വിസ്മൃത്യ സർവ്വമേകാഗ്രഃ കുത്ര ചിന്നഹി ധാവതി. 97

അനാഹതധ്വനിയാകുന്ന സംഗീതധ്വനി കേട്ടാൽ

മനസ്സാകുന്ന സർപ്പം എല്ലാം മറന്നു് ഏകാഗ്രചിത്തമായിട്ടു ഒരിടത്തും ഓടാതെ നില്ക്കും.

കാഷ്ഠേ പ്രവത്തിതോ വഹ്നിഃ കാഷ്ഠേന സഹ ശാമ്യതി
നാദേ പ്രവത്തിതം ചിത്തം നാദേന സഹ ലീയതേ. 98

തടിയിൽ പററിച്ച തീ തടി നശിക്കുമ്പോൾ നശിച്ചു പോകുന്നതുപോലെ നാദത്തിൽ പററിയ മനസ്സ് നാദത്തോടുകൂടിത്തന്നെ നാദം ലയിക്കുമ്പോൾ ലയിച്ചുപോകും.

ഘണ്ടാദിനാദസക്തസ്തബ്ധാന്തഃകരണഹരിണസ്യ
പ്രഹരണമപി സുകരംസ്യാൽശരസന്ധാനപ്രവീണശ്ചേൽ

ഘണ്ടാ മുതലായവയുടേതുപോലെയുള്ള നാദങ്ങൾ കേട്ടു് അതിലുള്ള ആസക്തിയാൽ അനങ്ങാതെ നില്ക്കുന്ന അന്തഃകരണമാകുന്ന മാനിനെ ശരസന്ധാനത്തിൽ സാമത്ഥ്യമുള്ളവനാണെങ്കിൽ എയ്യുവാനും എളുപ്പമാണു. ശരസന്ധാനമെന്നു പറഞ്ഞതു് വായുവിനെ ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ചു് അടക്കിനിറുത്തുകയാണു്. വായുവിനു്, ശരംപോലെ വേഗത്തിൽ പോകുന്നതിനാൽ ശരമെന്നും പറയാറുണ്ടു്. അന്തഃകരണത്തെ പ്രഹരിക്ക എന്നാൽ പല മാതിരിയുള്ള അതിൻെറ വൃത്തികളെ പ്രതിബന്ധിക്കയാകുന്നു.

അനാഹതസ്യ ശബ്ദസ്യ ധ്വനിൎയ്യ ഉപലഭ്യതേ
ധ്വനേരന്തൎഗ്ഗതം ജ്ഞേയം ജ്ഞേയസ്യാന്തൎഗ്ഗതം മനഃ
മനസ്തത്ര ലയം യാതി തദ്വിഷ്ണോഃ പരമം പദം

അനാഹതമായ ശബ്ദത്തിൻെറ യാതൊരു ധ്വനി കേൾക്കപ്പെടുന്നുവോ, ആ ധ്വനിയുടെ ഉള്ളിൽ ജ്യോതിസ്സ്വരൂപമായ സ്വപ്രകാശചൈതന്യം സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. അതിൻെറ ഉള്ളിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന മനസ്സ് അതിൽതന്നെ ലയിക്കുന്നു. സർവ്വവ്യാപിയായ ആത്മാവിൻെറ പരമപദം അതാകുന്നു. അതിൽ അന്തഃകരണവൃത്തികളാകുന്ന ഉപാധികളൊന്നുമില്ലാത്തതിനാൽ ആണു് പരമമെന്നു പറഞ്ഞതു്.

താവദാകാശസങ്കല്പോ യാവച്ഛബ്ദഃ പ്രവൎത്തതേ
നിശ്ശബ്ദം തൽ പരം ബ്രഹ്മ പരമാത്മേതി ഗീയതേ.'

എപ്പോൾവരെ ശബ്ദം ശ്രവിക്കപ്പെടുന്നുവോ, അപ്പോൾവരെ ആകാശത്തിന്റെ സങ്കല്പം ഉണ്ടാകും. എന്തെന്നാൽ ശബ്ദം ആകാശത്തിന്റെ ഗുണമാകുന്നു. ശബ്ദമില്ലാത്ത പരമമായ ബ്രഹ്മമാണു് പരമാത്മാവെന്നു പറയപ്പെടുന്നതു്. പരമാത്മാവിൽ യാതൊരു സങ്കല്പവുമില്ലാത്തതിനാൽ ശബ്ദശ്രവണം ഇല്ലാതായി. ആകാശസങ്കല്പം കൂടി നശിച്ചതിന്റെശേഷമേ പരബ്രഹ്മസ്വരൂപത്തിന്റെ അനുഭവമുണ്ടാകയുള്ളു എന്നു സാരം.

യൽകിഞ്ചിന്നാദരൂപേണ ശ്രൂയതേ ശക്തിരേവ സാ
യസ്തത്വാന്തോ നിരാകാരഃ സ ഏവ പരമേശ്വരഃ

നാദരൂപത്തിൽ എന്തെങ്കിലും കേൾക്കപ്പെടുന്നതും ശക്തിതന്നെയാണു്. അപ്പോഴും പ്രകൃതി അല്പം ശേഷിക്കുന്നു എന്നു സാരം സൎവ്വവൃത്തികളും അവസാനിച്ചതിന്റെ ശേഷം തനിയേ സ്വന്തരൂപത്തിൽ ശേഷിക്കുന്നതും ആകൃതി ഒന്നുമില്ലാത്തതുമാണു പരബ്രഹ്മം. 'കാഷ്ഠേ പ്രവൎത്തിതോ വഹ്നിഃ' എന്നതുമുതൽ ഇതുവരെയുള്ള ശ്ലോകങ്ങളെക്കൊണ്ടു് അസംപ്രജ്ഞാതസമാധിയെ പറഞ്ഞുകഴിഞ്ഞു.

സൎവ്വേ ഹഠലയോപായാ രാജയോഗസ്യ സിദ്ധയേ
രാജയോഗസമാരൂഢഃ പുരുഷഃ കാലവഞ്ചകഃ 103

ആസനബന്ധം, കുംഭകം, മുദ്രകൾ ഇവയാകുന്ന ഹഠോപായങ്ങളും നാദാനുസന്ധാനം, ശാംഭവീമുദ്ര മുതലായ ലയോപായങ്ങളും എല്ലാം രാജയോഗം സിദ്ധിക്കുന്നതിനായിട്ടാകുന്നു പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതു്. രാജയോഗം സിദ്ധിച്ച യോഗിക്കു മൃത്യുവിനെ ജയിക്കുവാൻ കഴികയും ചെയ്യും.

തത്വം ബീജം ഹഠഃ ക്ഷേത്രമൌദാസീന്യം ജലം ത്രിഭിഃ
ഉന്മനീകല്പലതികാ സദ്യ ഏവ പ്രവൎത്തതേ. 104

തത്ത്വം—ചിത്തം വിത്തും, ഹഠയോഗം വയലും, വിഷയവൈരാഗ്യം ജലവുമാകുന്നു. ഈ മൂന്നുംകൊണ്ടു് ഉന്മനിയാകുന്ന കല്പലതാ ഉടനെ ഉണ്ടാകും. ഉന്മന്യവസ്ഥാരൂപത്തിൽ പരിണമിക്കുന്നതു ചിത്തമാകയാൽ ആണു് അതിനെ ബീജമെന്നു പറഞ്ഞതു്. പ്രാണാപാനങ്ങളുടെ ഐക്യമാകുന്ന ഹഠം കൃഷിക്ഷേത്രമാക്കിയതു പ്രാണായാമത്താൽ ഉന്മനി സിദ്ധിക്കുന്നതിനാൽ അത്രേ. വിഷയവിരക്തിയും ഉന്മനിയുടെ സിദ്ധിക്കു കാരണമായതിനാൽ അതിനു ജലത്തിൻെറ സ്ഥാനം കൊടുത്തു. സകലാഭീഷ്ടങ്ങളും സാധിക്കുന്നതാകയാൽ ഉന്മനിയേ കല്പലതയാക്കിപ്പറഞ്ഞു.

സദാ നാദാനുസന്ധാനാൽ ക്ഷീയന്തേ പാപസഞ്ചയാഃ
നിരഞ്ജനേ വിലീയേതേ നിശ്ചിതം ചിത്തമാരുതൌ

എപ്പോഴും നാദാനുസന്ധാനംചെയ്താൽ പാപസഞ്ചയങ്ങൾ എല്ലാംനശിക്കും. പ്രാണവായുവും, മനസ്സും, തീച്ച്യായും നിർഗ്ഗുണമായ ചൈതന്യത്തിൽ ലയിക്കയുംചെയ്യും.

ശംഖദുന്ദുഭിനാദം ച ന ശൃണോതി കദാചന
കാഷ്ഠവജ്ജായതേ ദേഹ ഉന്മന്യാവസ്ഥയാ ധ്രുവം. 106

ഉന്മന്യവസ്ഥയെ പ്രാപിച്ച യോഗി ശംഖിൻെറയും പെരുമ്പറയുടെയും നാദത്തെ ഒരിക്കലും കേൾക്കയില്ല. യാതൊരുനാദവും കേൾക്കയില്ലെന്നുസാരം. ഉന്മന്യവസ്ഥയാൽ ശരീരം തടിപോലെ—യാതൊരു ജീവലക്ഷണവുമില്ലാത്തതു്—ആയിത്തീരും.

സർവാവസ്ഥാ വിനിർമ്മുക്തഃ സർവചിന്താവിവർജ്ജിതഃ
മൃതവത്തിഷ്ഠതേ യോഗീ സമുക്തോ നാത്ര സംശയഃ

ആ യോഗി, ജാഗ്രത്തു്, സ്വപ്നം, സുഷുപ്തി എന്ന മൂന്നവസ്ഥയും കൂടാതെയും, യാതൊന്നും ചിന്തിക്കാതെയും മരിച്ചവനെപ്പോലെ സ്ഥിതിചെയ്യും. ആ അവസ്ഥയേ പ്രാപിച്ചവൻ തീർച്ചയായും ജീവന്മുക്തൻതന്നെ.

ഖാദ്യതേ ന ച കാലേന ബാദ്ധ്യതേ ന ച കമ്മണാ
സാദ്ധ്യതേ ന സ കേനാപി യോഗീ യുക്തഃ സമാധിനാ

സമാധിയോട്ടുക്രൂടിയ യോഗിയേ മൃത്യു ഭക്ഷിക്കയില്ല. ശുഭാശുഭമായ യാതൊരു കമ്മവും അവനെബാധിക്കയില്ല. യന്ത്രമന്ത്രാദികളൊന്നും അവന് ഏല്ക്കയില്ല.

ന ഗന്ധം ന രസം രൂപം ന ച സ്പശം ന നിസ്വനം
നാത്മാനം ന പരം വേത്തി യോഗീ യുക്തഃ സമാധിന.

സമാധിയോട്ടുക്രൂടിയ യോഗി ഗന്ധത്തേയും രസത്തേയും രൂപത്തേയും സ്പശത്തേയും ശബ്ദത്തേയും തന്നെയും അന്യനേയും അറികയില്ല.

ചിത്തം ന സുപ്തം നോ ജാഗ്രൽ സ്മൃതിവിസ്മൃതിവജ്ജിതം
ന ചാസ്തമേതി നോദേതി യസ്യാസൗ മുക്ത ഏവ സഃ

ഏതുയോഗിയുടെ ചിത്തത്തിന്ന ഉണൎച്ചയാകട്ടെ ഉറക്കമൊകട്ടെ ഓമ്മയാകട്ടെ മറവിയാകട്ടെ ഉദയമാകട്ടെ അസ്തമയമാകട്ടെ ഇല്ലയോ ആ യോഗി മുക്തൻതന്നെ.

ന വിജാനാതി ശീതോഷ്ണം ന ദുഃഖം ന സുഖം തഥാ
ന മാനം നാവമാനം ച യോഗീ യുക്തഃ സമാധിനാ.

സമാധിയോട്ടുക്രൂടിയ യോഗി തണുപ്പും ചൂടും സുഖവും ദുഃഖവും മാനവും അവമാനവും അറികയില്ല.

സ്വസ്ഥോ ജാഗ്രദവസ്ഥായാം സുപ്തവദ്യോവതിഷ്ഠതേ
നിശ്വാസോച്ഛ്വാസഹീനശ്ച നിശ്ചിതം മുക്ത ഏവ സഃ

ഏതു യോഗി, ഇന്ദ്രിയങ്ങളും അന്തഃക്കരണവും പ്രസന്നങ്ങളായിരിക്കുമ്പോൾ, സ്വപ്നവും, സുഷുപ്തിയും ക്രൂടാതെ ഉറങ്ങിയവനെപ്പോലെ ശരീരത്തിന്നും ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കും വ്യാപാരം ക്രൂടാതെയും നിശ്വാസവും ഉച്ഛ്വാസവും ഇല്ലാതേയും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നുവോ, അവൻ മുക്തൻതന്നെ; സംശയമില്ല. ഇന്ദ്രിയങ്ങളും അന്തഃകരണങ്ങളും പ്രസന്ന

ങ്ങളായിരിക്കെ എന്നു പറഞ്ഞതു് ആലസ്യമോ ബോധ ക്കേടോ കൂടാതിരിക്കുമ്പോൾ എന്ന അൎത്ഥത്തിലാണു്.

അവദ്ധ്യഃ സൎവ്വശസ്ത്രാണാമശക്യഃ സൎവ്വദേഹിനാം
അഗ്രാഹ്യോ മന്ത്രയന്ത്രാണാം യോഗീ യുക്തഃ സമാധിനാ

സമാധിയോടുകൂടിയ യോഗി, യാതൊരു ആയുധം കൊണ്ടും വധിക്കപ്പെടുവാൻ കഴിയാത്തവനും, യാതൊരു ജീവിക്കും ബലാൽക്കാരം ചെയ്വാൻപാടില്ലാത്തവനും മന്ത്ര ങ്ങളോ യന്ത്രങ്ങളോ ഏൽക്കാത്തവനുമായിത്തീരും. ഇപ്ര കാരം യോഗം പ്രാപിച്ചവനു് പല വിഘ്നങ്ങളുണ്ടാകാം. അവയെ തടുക്കേണ്ടതിനാൽ അടിയിൽ കാണിക്കുന്നു:— ഒന്നാമതു മടി, രണ്ടാമതു കൊള്ളരുതാത്തവരുമായുള്ള സംഭാ ഷണം, മൂന്നാമതു മന്ത്രോപാസന, നാലാമതു രസവാദം, ഇവകൂടാതെ ചില്ലറ വിഘ്നങ്ങളുമുണ്ടു്: വേദോക്തങ്ങളായ കാമ്യകൎമ്മങ്ങൾ, സ്ത്രീകൾ, ദാനഫലം, വിദ്യ, പലമാതിരി, ധനസമ്പാദനത്തിനുള്ള തൊഴിലുകൾ, ധനം, ദേവത്വം, രസായനസിദ്ധി, യാഗം, ജലപ്രവേശം, അഗ്നിപ്രവേശം, ഉപവാസം, കുളം കിണറു മുതലായവ കുഴിപ്പിക്ക, യാഗം ശ്രാദ്ധം, ദാനം, ദേവപൂജ, പിതൃതൎപ്പണം, അതിഥിപൂജ മുതലായവയിലുള്ള ആഗ്രഹവും യോഗത്തിനു വിഘ്നകരമാ ണു്. ഏതെങ്കിലും വിഘ്നം നേരിടുമ്പോൾ ഹരിഹരസ്മര ണംകൊണ്ടു് അതിനെ തടുക്കണം.

യാവന്നൈവ പ്രവിശതി ചരൻ മാരുതോ മദ്ധ്യമാൎഗ്ഗേ
യാവദ്ബിന്ദുൎന്ന ഭവതി ദൃഢഃ പ്രാണവാതപ്രബന്ധാൽ
യാവദ്ധ്യാനേ സഹജസദൃശം ജായതേ നൈവ തത്വം
താവജ്ജ്ഞാനം വദതി തദിദം ദംഭമിഥ്യാപ്രലാപഃ 114

സുഷുമ്നയിൽ സഞ്ചരിക്കുന്ന വായു ഏതു സമയംവരെ ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ കടന്നു സ്ഥിരമായിത്തീരുന്നില്ലയോ,

കുംഭകംകൊണ്ടു പ്രാണവായുവിനെ അടക്കുകയാൽ ഉണ്ടാകുന്ന വീര്യത്തിന്റെ സ്ഥിരത ഏതുകാലംവരെ ജനിക്കുന്നില്ലയോ, ചിത്തം ഏതു സമയംവരെ സ്വാഭാവികമായി ധ്യാനത്തിൽ പ്രവത്തിക്കുന്നില്ലയോ, അതുവരെ യോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രസംഗമെല്ലാം കള്ളക്കഥയായിരിക്കും. മേൽപറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങൾ സിദ്ധിക്കാതെ യോഗമാർഗ്ഗത്തെക്കുറിച്ചു അറിവുണ്ടെന്നും മററും ഭാവിക്കുകയും പറകയുംചെയ്യുന്നതു വെറും കള്ളത്തരമാണെന്നു സാരം. വായു സുഷുമ്നയിൽസ്സഞ്ചരിക്കാതെ ഇരുന്നാൽ അസിദ്ധമെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. പ്രാണവായുവിന്റെ സ്ഥിരതയിൽ മനസ്സിനു സ്ഥൈര്യമുണ്ടാകുമെന്നും മനസ്സ് സ്ഥിരമായാൽ വിന്ദു (വീര്യം) സ്ഥിരമായിരിക്കുമെന്നും മുമ്പു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. ആ വിന്ദുസ്ഥൈര്യം ഉണ്ടാകാതെ ഇരുന്നാലും യോഗസിദ്ധി ഉണ്ടായിട്ടില്ലെന്നുള്ള അർത്ഥത്തിൽ അതിനു് അസിദ്ധാവസ്ഥ എന്നു പറയുന്നു. അമൃതസിദ്ധിയിൽ ഇപ്രകാരം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു:—വായു കുംഭകവിധിയാൽ ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ വായുവിനോടുകൂടി ചിത്തവും വിന്ദുവും സ്ഥിരമായിത്തീരും. എന്നാൽ ഈ അവസ്ഥ സിദ്ധിക്കാതിരുന്നാൽ—മനസ്സു ബാഹ്യമായോ ആഭ്യന്തരമായോ ഉള്ള വിഷയങ്ങളിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ—ചിത്തത്തിനു കർമ്മങ്ങളും ഗുണങ്ങളുമുണ്ടായിരിക്കുന്നതിനാൽ യോഗസിദ്ധി ഉണ്ടായിട്ടില്ലെന്നറിയണം. വായു എപ്പോൾ ചലിക്കുന്നുവോ അപ്പോൾ വിന്ദു ചലിക്കുമെന്നുള്ളതു തീർച്ച തന്നെ. ആരുടെ ദേഹത്തിൽ വിന്ദു ചലിക്കുന്നുവോ അവന്റെ ചിത്തം ഉറച്ചിരിക്കയുമില്ല. വിന്ദുവും ചിത്തവും വായുവും ചലമായിരിക്കുമ്പോൾ ലോകം കൂടക്കൂടെ ജനിക്കയും മരിക്കയും ചെയ്യും. യോഗബീജത്തിലും പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്:—മനസ്സ് സ്ഥിരമായിരിക്കുന്നപക്ഷം അതിന്റെ അർത്ഥം വായു സ്ഥിരമായിരിക്കുന്നുഎന്നാണു്. അതുരണ്ടും ഉണ്ടാകാതിരുന്നാൽ അവനു ശാസ്ത്രമോ ഗുരുവോ യാതൊ

രുവിധത്തിലും പ്രയോജനപ്പെട്ടിട്ടില്ല. ആത്മബോധവും ഉണ്ടായിട്ടില്ല. മോക്ഷവുമില്ല.

ഇവിടെ ഒരു സംശയമുണ്ടാകും. മനുഷ്യൎക്ക് ശ്രേയസ്സുണ്ടാകുന്നതിനായി ജ്ഞാനയോഗം, കൎമ്മയോഗം, ഭക്തിയോഗം എന്നിങ്ങനെ മൂന്നു യോഗങ്ങൾ ഞാൻ ഇപ്രകാരം പറഞ്ഞുകഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. മോക്ഷത്തിനു വേറെ വഴിയില്ല എന്നു ഭഗവാൻ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിനാൽ യോഗം തന്നെയാണു മോക്ഷോപായം എന്നു എങ്ങനെ പറയാം? ഇതിനു, ഭഗവാൻ അരുളിയിരിക്കുന്ന യോഗങ്ങളും ഈ യോഗത്തിന്റെ അംഗങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ ഭഗവദ്വചനവിരോധമില്ലെന്നു സമാധാനം പറയാം. ശ്രവണമനനാദികൾ ജ്ഞാനയോഗത്തിന് ആവശ്യമാണ്. അവയിൽ ശ്രവണവും മനനവും സ്വാധ്യായത്തിൽ അന്തൎഭവിക്കുന്നു. സ്വാദ്ധ്യായം നിയമങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിലുള്ളതുമാണ്. സ്വാദ്ധ്യായമെന്നാൽ മോക്ഷശാസ്ത്രങ്ങൾ അദ്ധ്യയനം ചെയ്കതന്നെ. അദ്ധ്യയനം ചെയ്യുന്നതു് അവയുടെ താല്പൎയ്യാൎത്ഥനിശ്ചയം വരുന്നതുവരെയാണു താനും. ശ്രവണമനനങ്ങൾകൊണ്ടല്ലാതെ താല്പൎയ്യാൎത്ഥനിശ്ചയമുണ്ടാവുകയുമില്ല. അതിനാൽ ആണ് ശ്രവണമനനങ്ങൾ സ്വാദ്ധ്യായത്തിൽഉൾപ്പെടുമെന്നു പറഞ്ഞതു്. നിദിദ്ധ്യാസനം ധ്യാനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുമെന്നതു സ്പഷ്ടമാണ്. ഈശ്വരാൎപ്പണബുദ്ധ്യാ നിഷ്കാമകൎമ്മം ചെയ്യുന്നതാണല്ലോ കൎമ്മയോഗം അതും നിയമങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിലുള്ള ക്രിയായോഗത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടുപോകുന്നു. ഈ ക്രിയായോഗവും ആത്മസാക്ഷാൽക്കാരത്തിനുപകരിക്കുന്ന കരണത്രയശുദ്ധിയെ സാധിക്കുന്നതിനാൽ പരമ്പരയാ മാത്രമേ മോക്ഷസാധനമാകയുള്ളൂ. അതു് (ക്രിയായോഗം) സമാധിക്കുപകരിക്കുന്നതിനാൽ സമാധിയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ശ്രവണകീൎത്തനാദിരൂപത്തിൽ ഒൻപതുവിധത്തി

ലുള്ളതു സാധനഭക്തിയാണ്. അതും ഈശ്വരധ്യാനരൂപമായ നിയമത്തിൽ ചേരുന്ന അന്തഃകരണം ഭഗവദാകാരമായി പരിണമിക്കുന്നതാണ് ഫലഭൂതമായ ഭക്തി, പ്രേമഭക്തി എന്നു പറയുന്നതും അതിനെത്തന്നെയാണ്. അതും ആത്മസാക്ഷാൽക്കാരംവഴിക്കേ മോക്ഷകാരണമാകയുള്ളൂ. അതു് സമ്പ്രജ്ഞാതസമാധിയിൽ അടങ്ങുന്നു. അതിനാൽ അഷ്ടാംഗയോഗംതന്നെ പരമപുരുഷാർത്ഥസാധനം.

നാലാം ഉപദേശം കഴിഞ്ഞു

ശുഭം.

...ില നല്ല നോവലുകൾ.

	രൂ.	ന:സം.
അത്ഭുതപ്രേമം	1	00
അമരസിംഹൻ	1	75
അമീർഹംസ	3	75
അമൃതപുളിനം	2	00
അരമനരഹസ്യം	1	50
അശ്രുധാര	1	50
അഹിഭയം	2	50
അംഗനാചുംബനം	4	50
ആർത്തനാദം	1	31
ഇന്ദിര	2	50
ഒളിവർടിസ്റ്റ്	1	37
കമലാഭായി (ഡി)	1	50
കരുണാലയം	1	12
കാഞ്ചനാമില്ലിലെ ഗൂഢാലോചന	1	00
കാമുകൻെറ കടുംകൈ (ഡി)	1	25
കാലൻെറ കൊലയറ (ഡി)	1	50
കുസുമോത്സവം	2	25
കൃത[illegible]	1	00
കൊള്ളയും കൊലയും (ഡി)	1	50
ചന്ദ്രനാഥൻ	1	00
ചമ്പകമാല (ഡി)	1	00
ചാണക്യനും ചന്ദ്രഗുപ്തനും	3	50
ചാന്ദ്രപ്രതാപം	1	25
ചിത്രലേഖ	1	75
താരാഭായി (ഡി)	1	50

മാനേജർ,
ശ്രീരാമവിലാസം പ്രസ്സ് & ബുക്കഡിപ്പോ, കൊല്ലം.

ബ്രാഞ്ചുകൾ:- തിരുവനന്തപുരം, ആലപ്പുഴ, എറണാകുളം.

പുതിയ

ഇംഗ്ലീഷ് അദ്ധ്യാപകൻ.

ഇംഗ്ലീഷ് അക്ഷരങ്ങൾ തുടങ്ങി ചെറുവാക്കുകൾ, ചെറുവാചകങ്ങൾ, സാധാരണവാക്യങ്ങൾ, ഫ്രെയിസുകൾ, സുഗ്രാഹ്യമായ വിധത്തിലുള്ള വ്യാകരണനിയമങ്ങൾ, ലെറ്റർമാതൃകകൾ, ബാങ്കിംഗ് കറസ്പാണ്ടൻസ് മുതലായവ അനുക്രമമായി മലയാള അർത്ഥസഹിതം ചേർത്തിരിക്കുന്നു.

സർവ്വസാധാരണമായി കൈകാര്യംചെയ്യാനുള്ള സഹസ്രാല്പരം ഇംഗ്ലീഷ് വാക്കുകളും തത്തുല്യങ്ങളുമായ മലയാള അർത്ഥങ്ങളും വിശേഷവിധിയായി ഇതിൽ ചേർത്തിട്ടുണ്ട്.

ഈ ഇംഗ്ലീഷ് അദ്ധ്യാപകൻ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം അഭ്യസിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് എത്ര കടുപ്പമുള്ള ഇംഗ്ലീഷും അനായാസേന കൈകാര്യംചെയ്യുവാൻ കഴിയുന്നതാണ്.

വില രൂപാ നാലുമാത്രം

മാനേജർ,

ശ്രീരാമവിലാസം പ്രസ്സ് & ബുക്കഡിപ്പോ, കൊല്ലം

ബ്രാഞ്ചുകൾ:—തിരുവനന്തപുരം, ആലപ്പുഴ, എറണാകുളം.

KOTTAYAM PUBLIC LIBRARY

KOTTAYAM

Cl. No M294.54 Acc. No. 13387

This book should be returned on or before the date last stamped below.

17 JAN 1988	10 MAY 1991	6 JUN 199
3 NOV 1988	4 JUN 1991	27 JAN 199
12 NOV 1988	20 JAN 1992	17 DEC
16 JAN 1989	29 JUN 1992	30 JUN 1999
10 JUN 1989	10 MAR 1993	11 FEB 2000
8 JUL 1989	3 JUL 1993	10 APR 200
8 OCT 1989	30 MAR 1994	13 JUL 2014
17 OCT 1989	30 MAR 1994	14 AUG 2014
3 MAY 1990	22 MAY 1994	1 DEC 201
3 JUN 1990	9 OCT 1994	2 MAR 2017
4 JAN 1991	9 FEB 19	2 APR 2017
26 FEB 1991	16 MAR 1995	09 JUL 202
18 MAR 1991	2 JAN 1996	

If the book is not returned on due date a fine of 5 Ps. (Five) per day will be charged.

M 294.54
Ram-H

13387

രാമൻപിള്ള എൻ

ഹഠയോഗപ്രദീപിക

5000 1,20,000
6120

5001-

KOTTAYAM PUBLIC LIBRARY

Call No. [illegible] Acc. No. 1338

Author [illegible]

Title [illegible]