# haṭha-yoga-pradīpikā

(1)

# prathamopadeśaḥ

śrī-ādi-nāthāya namo’stu tasmai

yenopadiṣṭā haṭha-yoga-vidyā |

vibhrājate pronnata-rāja-yogam

āroḍhum icchor adhirohiṇīva ||1||

praṇamya śrī-guruṁ nāthaṁ svātmārāmeṇa yoginā |

kevalaṁ rāja-yogāya haṭha-vidyopadiśyate ||2||

bhrāntyā bahumata-dhvānte rāja-yogam ajānatām |

haṭha-pradīpikāṁ dhatte svātmārāmaḥ kṛpākaraḥ ||3||

haṭha-vidyāṁ hi matsyendra-gorakṣādyā vijānate |

svātmārāmo’thavā yogī jānīte tat-prasādataḥ ||4||

śrī-ādinātha-matsyendra-śāvarānanda-bhairavāḥ |

cauraṅgī-mīna-gorakṣa-virūpākṣa-bileśayāḥ ||5||

manthāno bhairavo yogī siddhir buddhaś ca kanthaḍiḥ |

koraṁṭakaḥ surānandaḥ siddhapādaś ca carpaṭiḥ ||6||

kānerī pūjyapādaś ca nitya-nātho nirañjanaḥ |

kapālī bindunāthaś ca kākacaṇḍīśvarāhvayaḥ ||7||

allāmaḥ prabhudevaś ca ghoḍā colī ca ṭiṁṭiṇiḥ |

bhānukī nāradevaś ca khaṇḍaḥ kāpālikas tathā ||8||

ity ādayo mahāsiddhā haṭha-yoga-prabhāvataḥ |

khaṇḍayitvā kāla-daṇḍaṁ brahmāṇḍe vicaranti te ||9||

aśeṣa-tāpa-taptānāṁ samāśraya-maṭho haṭhaḥ |

aśeṣa-yoga-yuktānām ādhāra-kamaṭho haṭhaḥ ||10||

haṭha-vidyā paraṁ gopyā yoginā siddhim icchatā |

bhaved vīryavatī guptā nirvīryā tu prakāśitā ||11||

surājye dhārmike deśe subhikṣe nirupadrave |

dhanuḥ pramāṇa-paryantaṁ śilāgni-jala-varjite |

ekānte maṭhikā-madhye sthātavyaṁ haṭha-yoginā ||12||

alpa-dvāram arandhra-garta-vivaraṁ nātyucca-nīcāyataṁ

samyag-gomaya-sāndra-liptam amalaṁ niḥśesa-jantūjjhitam |

bāhye maṇḍapa-vedi-kūpa-ruciraṁ prākāra-saṁveṣṭitaṁ

proktaṁ yoga-maṭhasya lakṣaṇam idaṁ siddhair haṭhābhyāsibhiḥ ||13||

evaṁ vidhe maṭhe sthitvā sarva-cintā-vivarjitaḥ |

gurūpadiṣṭa-mārgeṇa yogam eva samabhyaset ||14||

atyāhāraḥ prayāsaś ca prajalpo niyamāgrahaḥ |

jana-saṅgaś ca laulyaṁ ca ṣaḍbhir yogo vinaśyati ||15||

utsāhāt sāhasād dhairyāt tattva-jñānāś ca niścayāt |

jana-saṅga-parityāgāt ṣaḍbhir yogaḥ prasiddhyati ||16||

**atha yama-niyamāḥ**

ahiṁsā satyam asteyaṁ brahmacaryaṁ kṣamā dhṛtiḥ |

dayārjavaṁ mitāhāraḥ śaucaṁ caiva yamā daśa ||17||

tapaḥ santoṣa āstikyaṁ dānam īśvara-pūjanam |

siddhānta-vākya-śravaṇaṁ hrīmatī ca tapo hutam |

niyamā daśa samproktā yoga-śāstra-viśāradaiḥ ||18||

**atha āsanam**

haṭhasya prathamāṅgatvād āsanaṁ pūrvam ucyate |

kuryāt tad āsanaṁ sthairyam ārogyaṁ cāṅga-lāghavam ||19||

vaśiṣṭhādyaiś ca munibhir matsyendrādyaiś ca yogibhiḥ |

aṅgīkṛtāny āsanāni kathyante kānicin mayā ||20||

jānūrvor antare samyak kṛtvā pāda-tale ubhe |

ṛju-kāyaḥ samāsīnaḥ **svastikaṁ** tat pracakṣate ||21||

savye dakṣiṇa-gulphaṁ tu pṛṣṭha-pārśve niyojayet |

dakṣiṇe’pi tathā savyaṁ **gomukhaṁ** gomukhākṛtiḥ ||22||

ekaṁ pādaṁ tathaikasmin vinyased uruṇi sthiram |

itarasmiṁs tathā coruṁ **vīrāsanam** itīritam ||23||

gudaṁ nirudhya gulphābhyāṁ vyutkrameṇa samāhitaḥ |

**kūrmāsanaṁ** bhaved etad iti yoga-vido viduḥ ||24||

padmāsanaṁ tu saṁsthāpya jānūrvor antare karau |

niveśya bhūmau saṁsthāpya vyomasthaṁ **kukkuṭāsanam** ||25||

kukkuṭāsana-bandha-stho dorbhyāṁ sambadya kandharām |

bhaved kūrmavad uttāna etad **uttāna-kūrmakam** ||26||

pādāṅguṣṭhau tu pāṇibhyāṁ gṛhītvā śravaṇāvadhi |

dhanur ākarṣaṇaṁ kuryād **dhanur-āsanam** ucyate ||27||

vāmoru-mūlārpita-dakṣa-pādaṁ

jānor bahir veṣṭita-vāma-pādam |

pragṛhya tiṣṭhet parivartitāṅgaḥ

**śrī-matysanāthoditam āsanaṁ** syāt ||28||

matsyendra-pīṭhaṁ jaṭhara-pradīptiṁ

pracaṇḍa-rug maṇḍala-khaṇḍanāstram |

abhyāsataḥ kuṇḍalinī-prabodhaṁ

candra-sthiratvaṁ ca dadāti puṁsām ||29||

prasārya pādau bhuvi daṇḍa-rūpau

dorbhyāṁ padāgra-dvitayaṁ gṛhītvā |

jānūparinyasta-lalāṭa-deśo

vased idaṁ **paścimatānam** āhuḥ ||30||

iti paścimatānam āsanāgryaṁ

pavanaṁ paścima-vāhinaṁ karoti |

udayaṁ jaṭharānalasya kuryād

udare kārśyam arogatāṁ ca puṁsām ||31||

dharām avaṣṭabhya kara-dvayena

tat-kūrpara-sthāpita-nābhi-pārśvaḥ |

uccāsano daṇḍavad utthitaḥ khe

**māyūram** etat pravadanti pīṭham ||32||

harati sakala-rogān āśu gulmodarādīn

abhibhavati ca doṣān āsanaṁ śrī-mayūram |

bahu kadaśana-bhuktaṁ bhasma kuryād aśeṣaṁ

janayati jaṭharāgniṁ jārayet kāla-kūṭam ||33||

uttānaṁ śabavad bhūmau śayanaṁ tac chavāsanam |

**śavāsanaṁ** śrānti-haraṁ citta-viśrānti-kārakam ||34||

caturaśīty āsanāni śivena kathitāni ca |

tebhyaś catuṣkam ādāya sārabhūtaṁ bravīmy aham ||35||

siddhaṁ padmaṁ tathā siṁhaṁ bhadraṁ veti catuṣṭayam |

śreṣṭhaṁ tatrāpi ca sukhe tiṣṭhet siddhāsane sadā ||36||

atha **siddhāsanam—**

yoni-sthānakam aṅghri-mūla-ghaṭitaṁ kṛtvā dṛḍhaṁ vinyaset

meṇḍhre pādam athaikam eva hṛdaye kṛtvā hanuṁ susthiram |

sthāṇuḥ saṁyamitendriyo’cala-dṛśā paśyed bhruvor antaraṁ

hy etan mokṣa-kapāṭa-bheda-janakaṁ **siddhāsanaṁ** procyate ||37||

meṇḍhrād upari vinyasya savyaṁ gulphaṁ tathopari |

gulphāntaraṁ ca nikṣipya siddhāsanam idaṁ bhavet ||38||

etat siddhāsanaṁ prāhur anye vajrāsanaṁ viduḥ |

muktāsanaṁ vadanty eke prāhur guptāsanaṁ pare ||39||

yameṣv iva mitāhāram ahiṁsā niyameṣv iva |

mukhyaṁ sarvāsaneṣv ekaṁ siddhāḥ siddhāsanaṁ viduḥ ||40||

caturaśīti-pīṭheṣu siddham eva sadābhyaset |

dvāsaptati-sahasrāṇāṁ nāḍīnāṁ mala-śodhanam ||41||

ātma-dhyāyī mitāhārī yāvad dvādaśa-vatsaram |

sadā siddhāsanābhyāsād yogī niṣpattim āpnuyāt ||42||

kim anyair bahubhiḥ pīṭhaiḥ siddhe siddhāsane sati |

prāṇānile sāvadhāne baddhe kevala-kumbhake |

utpadyate nirāyāsāt svayam evonmanī kalā ||43||

tathaikāsminn eva dṛḍhe siddhe siddhāsane sati |

bandha-trayam anāyāsāt svayam evopajāyate ||44||

nāsanaṁ siddha-sadṛśaṁ na kumbhaḥ kevalopamaḥ |

na khecarī-samā mudrā na nāda-sadṛśo layaḥ ||45||

atha **padmāsanam—**

vāmorūpari dakṣiṇaṁ ca caraṇaṁ saṁsthāpya vāmaṁ tathā

dakṣorūpari paścimena vidhinā dhṛtvā karābhyāṁ dṛḍham |

aṅguṣṭhau hṛdaye nidhāya cibukaṁ nāsāgram ālokayet

etad vyādhi-vināśa-kāri yamināṁ **padmāsanaṁ** procyate ||46||

uttānau caraṇau kṛtvā ūru-saṁsthau prayatnataḥ |

ūru-madhye tathottānau pāṇī kṛtvā tato dṛśau ||47||

nāsāgre vinyased rājad-anta-mūle tu jihvayā |

uttambhya cibukaṁ vakṣasy utthāpy pavanaṁ śanaiḥ ||48||

idaṁ padmāsanaṁ proktaṁ sarva-vyādhi-vināśanam |

durlabhaṁ yena kenāpi dhīmatā labhyate bhuvi ||49||

kṛtvā sampuṭitau karau dṛḍhataraṁ baddhvā tu padmāsanaṁ

gāḍhaṁ vakṣasi sannidhāya cibukaṁ dhyāyaṁś ca tac cetasi |

vāraṁ vāram apānam ūrdhvam anilaṁ protsārayan pūritaṁ

nyañcan prāṇam upaiti bodham atulaṁ śakti-prabhāvān naraḥ ||50||

padmāsane sthito yogī nāḍī-dvāreṇa pūritam |

mārutaṁ dhārayed yas tu sa mukto nātra saṁśayaḥ ||51||

atha **siṁhāsanam—**

gulphau ca vṛṣaṇasyādhaḥ sīvanyāḥ pārśvayoḥ kṣipet |

dakṣiṇe savya-gulphaṁ tu dakṣa-gulphaṁ tu savyake ||52||

hastau tu jānvoḥ saṁsthāpya svāṅgulīḥ samprasārya ca |

vyātta-vaktro nirīkṣeta nāsāgraṁ susamāhitaḥ ||53||

siṁhāsanaṁ bhaved etat pūjitaṁ yogi-puṅgavaiḥ |

bandha-tritaya-sandhānaṁ kurute cāsanottamam ||54||

atha **bhadrāsanam—**

gulphau ca vṛṣaṇasyādhaḥ sīvanyāḥ pārśvayoḥ kṣipte |

savya-gulphaṁ tathā savye dakṣa-gulphaṁ tu dakṣiṇe ||55||

pārśva-pādau ca pāṇibhyāṁ dṛḍhaṁ baddhvā suniścalam |

bhadrāsanaṁ bhaved etat sarva-vyādhi-vināśanam |

gorakṣāsanam ity āhur idaṁ vai siddha-yoginaḥ ||56||

evam āsana-bandheṣu yogīndro vigata-śramaḥ |

abhyasen nāḍikā-śuddhiṁ mudrādi-pavanī-kriyām ||57||

āsanaṁ kumbhakaṁ citraṁ mudrākhyaṁ karaṇaṁ tathā |

atha nādānusandhānam abhyāsānukramo haṭhe ||58||

brahmacārī mitāhārī tyāgī yoga-parāyaṇaḥ |

abdād ūrdhvaṁ bhavet siddho nātra kāryā vicāraṇā ||59||

susnigdha-madhurāhāraś caturthāṁśa-vivarjitaḥ |

bhujyate śiva-samprītyai mitāhāraḥ sa ucyate ||60||

kaṭvāmla-tīkṣṇa-lavaṇoṣṇa-harīta-śāka-

sauvīra-taila-tila-sarṣapa-madya-matsyān |

ājādi-māṁsa-dadhi-takra-kulatthakola-

piṇyāka-hiṅgu-laśunādyam apathyam āhuḥ ||61||

bhojanam ahitaṁ vidyāt punar asyoṣṇī-kṛtaṁ rūkṣam |

atilavaṇam amla-yuktaṁ kadaśana-śākotkaṁ varjyam ||62||

vahni-strī-pathi-sevānām ādau varjanam ācaret ||63||

tathā hi gorakṣa-vacanam—

varjayed durjana-prāntaṁ vahni-strī-pathi-sevanam |

prātaḥ-snānopavāsādi kāya-kleśa-vidhiṁ tathā ||64||

godhūma-śāli-yava-ṣāṣṭika-śobhanānnaṁ

kṣīrājya-khaṇḍa-navanīta-siddhā-madhūni |

śuṇṭhī-paṭola-kaphalādika-pañca-śākaṁ

mudgādi-divyam udakaṁ ca yamīndra-pathyam ||65||

puṣṭaṁ sumadhuraṁ snigdhaṁ gavyaṁ dhātu-prapoṣaṇam |

manobhilaṣitaṁ yogyaṁ yogī bhojanam ācaret ||66||

yuvo vṛddho’tivṛddho vā vyādhito durbalo’pi vā |

abhyāsāt siddhim āpnoti sarva-yogeṣv atandritaḥ ||67||

kriyā-yuktasya siddhiḥ syād akriyasya kathaṁ bhavet |

na śāstra-pāṭha-mātreṇa yoga-siddhiḥ prajāyate ||68||

na veṣa-dhāraṇaṁ siddheḥ kāraṇaṁ na ca tat-kathā |

kriyaiva kāraṇaṁ siddheḥ satyam etan na saṁśayaḥ ||69||

pīṭhāni kumbhakāś citrā divyāni karaṇāni ca |

sarvāṇy api haṭhābhyāse rāja-yoga-phalāvadhi ||70||

iti haṭha-pradīpikāyāṁ prathamopadeśaḥ |

# (2)

# dvitīyopadeśaḥ

athāsane dṛdhe yogī vaśī hita-mitāśanaḥ |

gurūpadiṣṭa-mārgeṇa prāṇāyāmān samabhyaset ||1||

cale vāte calaṁ cittaṁ niścale niścalaṁ bhavet ||

yogī sthāṇutvam āpnoti tato vāyuṁ nirodhayet ||2||

yāvad vāyuḥ sthito dehe tāvaj jīvanam ucyate |

maraṇaṁ tasya niṣkrāntis tato vāyuṁ nirodhayet ||3||

malākalāsu nāḍīṣu māruto naiva madhyagaḥ |

kathaṁ syād unmanībhāvaḥ kārya-siddhiḥ kathaṁ bhavet ||4||

śuddham eti yadā sarvaṁ nāḍī-cakraṁ malākulam |

tadaiva jāyate yogī prāṇa-saṁgrahaṇe kṣamaḥ ||5||

prāṇāyāmaṁ tataḥ kuryān nityaṁ sāttvikayā dhiyā |

yathā suṣumṇā-nāḍīsthā malāḥ śuddhiṁ prayānti ca ||6||

baddha-padmāsano yogī prāṇaṁ candreṇa pūrayet |

dhārayitvā yathā-śakti bhūyaḥ sūryeṇa recayet ||7||

prāṇaṁ sūryeṇa cākṛṣya pūrayed udaraṁ śanaiḥ |

vidhivat kumbhakaṁ kṛtvā punaś candreṇa recayet ||8||

yena tyajet tena pītvā dhārayed atirodhataḥ |

recayec ca tato’nyena śanair eva na vegataḥ ||9||

prāṇaṁ ced iḍayā piben niyamitaṁ bhūyo’nyathā recayet

pītvā piṅgalayā samīraṇam atho baddhvā tyajed vāmayā |

sūrya-candramasor anena vidhinābhyāsaṁ sadā tanvatāṁ

śuddhā nāḍi-gaṇā bhavanti yamināṁ māsa-trayād ūrdhvataḥ ||10||

prātar madhyandine sāyam ardha-rātre ca kumbhakān |

śanair aśīti-paryantaṁ catur vāraṁ samabhyaset ||11||

kanīyasi bhaved sveda kampo bhavati madhyame |

uttame sthānam āpnoti tato vāyuṁ nibandhayet ||12||

jalena śrama-jātena gātra-mardanam ācaret |

dṛḍhatā laghutā caiva tena gātrasya jāyate ||13||

abhyāsa-kāle prathame śastaṁ kṣīrājya-bhojanam |

tato’bhyāse dṛḍhībhūte na tādṛṅ-niyama-grahaḥ ||14||

yathā siṁho gajo vyāghro bhaved vaśyaḥ śanaiḥ śanaiḥ |

tathaiva sevito vāyur anyathā hanti sādhakam ||15||

prāṇāyāmena yuktena sarva-roga-kṣayo bhavet |

ayuktābhyāsa-yogena sarva-roga-samudgamaḥ ||16||

hikkā śvāsaś ca kāsaś ca śiraḥ-karṇākṣi-vedanāḥ |

bhavanti vividhāḥ rogāḥ pavanasya prakopataḥ ||17||

yuktaṁ yuktaṁ tyajed vāyuṁ yuktaṁ yuktaṁ ca pūrayet |

yuktaṁ yuktaṁ ca badhnīyād evaṁ siddhim avāpnuyāt ||18||

yadā tu nāḍī-śuddhiḥ syāt tathā cihnāni bāhyataḥ |

kāyasya kṛśatā kāntis tadā jāyate niścitam ||19||

yatheṣṭaṁ dhāraṇaṁ vāyor analasya pradīpanam |

nādābhivyaktir ārogyaṁ jāyate nāḍi-śodhanāt ||20||

meda-śleṣmādhikaḥ pūrvaṁ ṣaṭ-karmāṇi samācaret |

anyas tu nācaret tāni doṣāṇāṁ samabhāvataḥ ||21||

dhautir bastis tathā netis trāṭakaṁ naulikaṁ tathā |

kapāla-bhātiś caitāni ṣaṭ-karmāṇi pracakṣate ||22||

karma ṣaṭkam idaṁ gopyaṁ ghaṭa-śodhana-kārakam |

vicitra-guṇa-sandhāya pūjyate yogi-puṅgavaiḥ ||23||

tatra **dhautiḥ**—

catur-aṅgula-vistāraṁ hasta-pañca-daśāyatam |

gurūpadiṣṭa-mārgeṇa siktaṁ vastraṁ śanair graset |

punaḥ pratyāharec caitad uditaṁ dhauti-karma tat ||24||

kāsa-śvāsa-plīha-kuṣṭhaṁ kapharogāś ca viṁśatiḥ |

dhauti-karma-prabhāveṇa prayānty eva na saṁśayaḥ ||25||

atha **bastiḥ**—

nābhi-daghna-jale pāyau nyasta-nālotkaṭāsanaḥ |

ādhārākuñcanaṁ kuryāt kṣālanaṁ basti-karma tat ||26||

gulma-plīhodaraṁ cāpi vāta-pitta-kaphodbhavāḥ |

basti-karma-prabhāveṇa kṣīyante sakalāmayāḥ ||27||

dhāntvadriyāntaḥ-karaṇa-prasādaṁ

dadhāc ca kāntiṁ dahana-pradīptam |

aśeṣa-doṣopacayaṁ nihanyād

abhyasyamānaṁ jala-basti-karma ||28||

atha **netiḥ**—

sūtraṁ vitasti-susnigdhaṁ nāsānāle praveśayet |

mukhān nirgamayec caiṣā netiḥ siddhair nigadyate ||29||

kapāla-śodhinī caiva divya-dṛṣṭi-pradāyinī |

jatrūrdhva-jāta-rogaughaṁ netir āśu nihanti ca||30||

atha **trāṭakam**—

nirīkṣen niścala-dṛśā sūkṣma-lakṣyaṁ samāhitaḥ |

aśru-sampāta-paryantam ācāryais trāṭakaṁ smṛtam ||31||

mocanaṁ netra-rogāṇāṁ tandādrīṇāṁ kapāṭakam |

yatnatas trāṭakaṁ gopyaṁ yathā hāṭaka-peṭakam ||32||

atha **nauliḥ**—

amandāvarta-vegena tundaṁ savyāpasavyataḥ |

natāṁso bhrāmayed eṣā nauliḥ siddhaiḥ praśasyate ||33||

mandāgni-sandīpana-pācanādi-

sandhāpikānanda-karī sadaiva |

aśeṣa-doṣa-maya-śoṣaṇī ca

haṭha-kriyā maulir iyaṁ ca nauliḥ ||34||

atha **kapālabhātiḥ**—

bhastrāval loha-kārasya reca-pūrau sasambhramau |

kapālabhātir vikhyātā kapha-doṣa-viśoṣaṇī ||35||

ṣaṭ-karma-nirgata-sthaulya-kapha-doṣa-malādikaḥ |

prāṇāyāmaṁ tataḥ kuryād anāyāsena siddhyati ||36||

prāṇāyāmair eva sarve praśuṣyanti malā iti |

ācāryāṇāṁ tu keṣāṁcid anyat karma na saṁmatam ||37||

atha **gaja-karaṇī**—

udara-gata-padārtham udvamanti

pavanam apānam udīrya kaṇṭha-nāle |

krama-paricaya-vaśya-nāḍi-cakrā

gaja-karaṇīti nigadyate haṭhajñaiḥ ||38||

brahmādayo’pi tridaśāḥ pavanābhyāsa-tatparāḥ |

abhūvann antaka-bhyāt tasmāt pavanam abhyaset ||39||

yāvad baddho marud dehe yāvac cittaṁ nirākulam |

yāvad dṛṣṭir bhruvor madhye tāvat kāla-bhayaṁ kutaḥ ||40||

vidhivat prāṇa-saṁyāmair nāḍī-cakre viśodhite |

suṣumṇā-vadanaṁ bhittvā sukhād viśati mārutaḥ ||41||

atha **manonmanī**—

mārute madhya-saṁcāre manaḥ-sthairyaṁ prajāyate |

yo manaḥ-susthirī-bhāvaḥ saivāvasthā manonmanī ||42||

tat-siddhaye vidhānajñāś citrān kurvanti kumbhakān |

vicitra kumbhakābhyāsād vicitrāṁ siddhim āpnuyāt ||43||

atha **kumbhaka-bhedāḥ**--

sūrya-bhedanam ujjāyī sītkārī śītalī tathā |

bhastrikā bhrāmarī mūrcchā plāvinīty aṣṭa-kumbhakāḥ ||44||

pūrakānte tu kartavyo bandho jālandharābhidhaḥ |

kumbhakānte recakādau kartavyas tūḍḍiyānakaḥ ||45||

adhastāt kuñcanenāśu kaṇṭha-saṅkocane kṛte |

madhye paścima-tānena syāt prāṇo brahma-nāḍigaḥ ||46||

āpānam ūrdhvam utthāpya prāṇaṁ kaṇṭhād adho nayet |

yogī jarā-vimuktaḥ san ṣoḍaśābda-vayā bhavet ||47||

atha **sūrya-bhedanam**—

āsane sukhade yogī baddhvā caivāsanaṁ tataḥ |

dakṣa-nāḍyā samākṛṣya bahiḥsthaṁ pavanaṁ śanaiḥ ||48||

ākeśād ānakhāgrāc ca nirodhāvadhi kumbhayet |

tataḥ śanaiḥ savya-nāḍyā recayet pavanaṁ śanaiḥ ||49||

kapāla-śodhanaṁ vāta-doṣa-ghnaṁ kṛmi-doṣa-hṛt |

punaḥ punar idaṁ kāryaṁ sūrya-bhedanam uttamam ||50||

atha **ujjāyī**—

mukhaṁ saṁyamya nāḍībhyām ākṛṣya pavanaṁ śanaiḥ |

yathā lagati kaṇṭhāt tu hṛdayāvadhi sa-svanam ||51||

pūrvavat kumbhayet prāṇaṁ recayed iḍayā tathā |

śleṣma-doṣa-haraṁ kaṇṭhe dehānala-vivardhanam ||52||

nāḍī-jalodarādhātu-gata-doṣa-vināśanam |

gacchatā tiṣṭhatā kāryam ujjāyy ākhyaṁ tu kumbhakam ||53||

atha **sītkārī**—

sītkāṁ kuryāt tathā vaktre ghrāṇenaiva vijṛmbhikām |

evam abhyāsa-yogena kāma-devo dvitīyakaḥ ||54||

yoginī cakra-saṁmānyaḥ sṛṣṭi-saṁhāra-kārakaḥ |

na kṣudhā na tṛṣā nidrā naivālasyaṁ prajāyate ||55||

bhavet sattvaṁ ca dehasya sarvopadrava-varjitaḥ |

anena vidhinā satyaṁ yogīndro bhūmi-maṇḍale ||56||

atha **śītalī**—

jihvayā vāyum ākṛṣya pūrvavat kumbha-sādhanam |

śanakair ghrāṇa-randhrābhyāṁ recayet pavanaṁ sudhīḥ ||57||

gulma-plīhādikān rogān jvaraṁ pittaṁ kṣudhāṁ tṛṣām |

viṣāṇi śītalī nāma kumbhikeyaṁ nihanti hi ||58||

atha **bhastrikā**—

ūrvor upari saṁsthāpya śubhe pāda-tale ubhe |

padmāsanaṁ bhaved etat sarva-pāpa-praṇāśanam ||59||

samyak padmāsanaṁ baddhvā sama-grīvodaraḥ sudhīḥ |

mukhaṁ saṁyamya yatnena prāṇaṁ ghrāṇena recayet ||60||

yathā lagati hṛt-kaṇṭhe kapālāvadhi sa-svanam |

vegena pūrayec cāpi hṛt-padmāvadhi mārutam ||61||

punar virecayet tadvat pūrayec ca punaḥ punaḥ |

yathaiva lohakāreṇa bhastrā vegena cālyate ||62||

tathaiva sva-śarīra-sthaṁ cālayet pavanaṁ dhiyā |

yadā śramo bhaved dehe tadā sūryeṇa pūrayet ||63||

yathodaraṁ bhavet pūrṇam anilena tathā laghu |

dhārayen nāsikāṁ madhyā-tarjanībhyāṁ vinā dṛḍham ||64||

vidhivat kumbhakaṁ kṛtvā recayed iḍayānilam |

vāta-pitta-śleṣma-haraṁ śarīrāgni-vivardhanam ||65||

kuṇḍalī bodhakaṁ kṣipraṁ pavanaṁ sukhadaṁ hitam |

brahma-nāḍī-mukhe saṁstha-kaphādy-argala-nāśanam ||66||

samyag gātra-samudbhūta-granthi-traya-vibhedakam |

viśeṣeṇaiva kartavyaṁ bhastrākhyaṁ kumbhakaṁ tv idam ||67||

atha **bhrāmarī**—

vegād ghoṣaṁ pūrakaṁ bhṛṅga-nādaṁ

bhṛṅgī-nādaṁ recakaṁ manda-mandam |

yogīndrāṇ¸am evam abhyāsa-yogāc

citte jātā kācid ānanda-līlā ||68||

atha **mūrcchā**—

pūrakānte gāḍhataraṁ baddhvā jālandharaṁ śanaiḥ |

recayen mūrcchākhyeyaṁ mano-mūrcchā sukha-pradā ||69||

atha **plāvinī**—

antaḥ pravartitodāra-mārutāpūritodaraḥ |

payasy agādhe’pi sukhāt plavate padma-patravat ||70||

prāṇāyāmas tridhā prokto reca-pūraka-kumbhakaiḥ |

sahitaḥ kevalaś ceti kumbhako dvividho mataḥ ||71||

yāvat kevala-siddhiḥ syāt sahitaṁ tāvad abhyaset |

recakaṁ pūrakaṁ muktvā sukhaṁ yad vāyu-dhāraṇam ||72||

prāṇāyāmo’yam ity uktaḥ sa vai kevala-kumbhakaḥ |

kumbhake kevale siddhe reca-pūraka-varjite ||73||

na tasya durlabhaṁ kiṁcit triṣu lokeṣu vidyate |

śaktaḥ kevala-kumbhena yatheṣṭaṁ vāyu-dhāraṇāt ||74||

rāja-yoga-padaṁ cāpi labhate nātra saṁśayaḥ |

kumbhakāt kuṇḍalī-bodhaḥ kuṇḍalī-bodhato bhavet |

anargalā suṣumṇā ca haṭha-siddhiś ca jāyate ||75||

haṭhaṁ vinā rājayogo rāja-yogaṁ vinā haṭhaḥ |

na sidhyati tato yugmam āniṣpatteḥ samabhyaset ||76||

kumbhaka-prāṇa-rodhānte kuryāc cittaṁ nirāśrayam |

evam abhyāsa-yogena rāja-yoga-padaṁ vrajet ||77||

vapuḥ kṛśatvaṁ vadane prasannatā

nāda-sphuṭatvaṁ nayane sunirmale |

arogatā bindu-jayo’gni-dīpanaṁ

nāḍī-viśuddhir haṭha-siddhi-lakṣaṇam ||78||

iti haṭha-pradīpikāyāṁ dvitīyopadeśaḥ |

tṛtīyopadeśaḥ

sa-śaila-vana-dhātrīṇāṁ yathādhāro’hi-nāyakaḥ |

sarveṣāṁ yoga-tantrāṇāṁ tathādhāro hi kuṇḍalī ||1||

suptā guru-prasādena yadā jāgarti kuṇḍalī |

tadā sarvāṇi padmāni bhidyante granthayo’pi ca ||2||

prāṇasya śūnya-padavī tadā rājapathāyate |

tadā cittaṁ nirālambaṁ tadā kālasya vañcanam ||3||

suṣumṇā śūnya-padavī brahma-randhraḥ mahāpathaḥ |

śmaśānaṁ śāmbhavī madhya-mārgaś cety eka-vācakāḥ ||4||

tasmāt sarva-prayatnena prabodhayitum īśvarīm |

brahma-dvāra-mukhe suptāṁ mudrābhyāsaṁ samācaret ||5||

mahāmudrā mahābandho mahāvedhaś ca khecarī |

uḍḍīyānaṁ mūlabandhaś ca bandho jālandharābhidhaḥ ||6||
karaṇī viparītākhyā vajrolī śakti-cālanam |

idaṁ hi mudrā-daśakaṁ jarā-maraṇa-nāśanam ||7||

ādināthoditaṁ divyam aṣṭaiśvarya-pradāyakam |

vallabhaṁ sarva-siddhānāṁ durlabhaṁ marutām api ||8||

gopanīyaṁ prayatnena yathā ratna-karaṇḍakam |

kasyacin naiva vaktavyaṁ kula-strī-surataṁ yathā ||9||

atha **mahā-mudrā—**

pāda-mūlena vāmena yoniṁ sampīḍya dakṣiṇām |

prasāritaṁ padaṁ kṛtvā karābhyāṁ dhārayed dṛḍham ||10||

kaṇṭhe bandhaṁ samāropya dhārayed vāyum ūrdhvataḥ |

yathā daṇḍa-hataḥ sarpo daṇḍākāraḥ prajāyate ||11||

ṛjvībhūtā tathā śaktiḥ kuṇḍalī sahasā bhavet |

tadā sā maraṇāvasthā jāyate dvipuṭāśrayā ||12||

tataḥ śanaiḥ śanair eva recayen naiva vegataḥ |

mahā-mudrāṁ ca tenaiva vadanti vibudhottamāḥ ||13||

iyaṁ khalu mahāmudrā mahā-siddhaiḥ pradarśitā |

mahā-kleśādayo doṣāḥ kṣīyante maraṇādayaḥ |

mahā-mudrāṁ ca tenaiva vadanti vibudhottamāḥ ||14||

candrāṅge tu samabhyasya sūryāṅge punar abhyaset |

yāvat-tulyā bhavet saṅkhyā tato mudrāṁ visarjayet ||15||

na hi pathyam apathyaṁ vā rasāḥ sarve’pi nīrasāḥ |

api bhuktaṁ viṣaṁ ghoraṁ pīyūṣam api jīryati ||16||

kṣaya-kuṣṭha-gudāvarta-gulmājīrṇa-purogamāḥ |

tasya doṣāḥ kṣayaṁ yānti mahāmudrāṁ tu yo’bhyaset ||17||

kathiteyaṁ mahāmudrā mahā-siddhi-karā nṝṇām |

gopanīyā prayatnena na deyā yasya kasyacit ||18||

atha **mahā-bandhaḥ—**

pārṣṇiṁ vāmasya pādasya yoni-sthāne niyojayet |

vāmorūpari saṁsthāpya dakṣiṇaṁ caraṇaṁ tathā ||19||

pūrayitvā tato vāyuṁ hṛdaye cubukaṁ dṛḍham |

niṣpīḍyaṁ vāyum ākuñcya mano-madhye niyojayet ||20||

dhārayitvā yathā-śakti recayed anilaṁ śanaiḥ |

savyāṅge tu samabhyasya dakṣāṅge punar abhyaset ||21||

matam atra tu keṣāṁcit kaṇṭha-bandhaṁ vivarjayet |

rāja-danta-stha-jihvāyā bandhaḥ śasto bhaved iti ||22||

ayaṁ tu sarva-nāḍīnām ūrdhvaṁ gati-nirodhakaḥ |

ayaṁ khalu mahā-bandho mahā-siddhi-pradāyakaḥ ||23||

kāla-pāśa-mahā-bandha-vimocana-vicakṣaṇaḥ |

triveṇī-saṅgamaṁ dhatte kedāraṁ prāpayen manaḥ ||24||

rūpa-lāvaṇya-sampannā yathā strī puruṣaṁ vinā |

mahā-mudrā-mahā-bandhau niṣphalau vedha-varjitau ||25||

atha **mahā-vedhaḥ**—

mahā-bandha-sthito yogī kṛtvā pūrakam eka-dhīḥ |

vāyūnāṁ gatim āvṛtya nibhṛtaṁ kaṇṭha-mudrayā ||26||

sama-hasta-yugo bhūmau sphicau sanāḍayec chanaiḥ |

puṭa-dvayam atikramya vāyuḥ sphurati madhyagaḥ ||27||

soma-sūryāgni-sambandho jāyate cāmṛtāya vai |

mṛtāvasthā samutpannā tato vāyuṁ virecayet ||28||

mahā-vedho’yam abhyāsān mahā-siddhi-pradāyakaḥ |

valī-palita-vepa-ghnaḥ sevyate sādhakottamaiḥ ||29||

etat trayaṁ mahā-guhyaṁ jarā-mṛtyu-vināśanam |

vahni-vṛddhi-karaṁ caiva hy aṇimādi-guṇa-pradam ||30||

aṣṭadhā kriyate caiva yāme yāme dine dine |

puṇya-saṁbhāra-sandhāya pāpaugha-bhiduraṁ sadā |

samyak-śikṣāvatām evaṁ svalpaṁ prathama-sādhanam ||31||

atha **khecarī**—

kapāla-kuhare jihvā praviṣṭā viparītagā |

bhruvor antargatā dṛṣṭir mudrā bhavati khecarī ||32||

chedana-cālana-dohaiḥ kalāṁ krameṇātha vardhayet tāvat |

sā yāvad bhrū-madhyaṁ spṛśati tadā khecarī-siddhiḥ ||33||

snuhī-patra-nibhaṁ śastraṁ sutīkṣṇaṁ snigdha-nirmalam |

samādāya tatas tena roma-mātraṁ samucchinet ||34||

tataḥ saindhava-pathyābhyāṁ cūrṇitābhyāṁ pragharṣayet |

punaḥ sapta-dine prāpte roma-mātraṁ samucchinet ||35||

evaṁ krameṇa ṣaṇ-māsaṁ nityaṁ yuktaḥ samācaret |

ṣaṇmāsād rasanā-mūla-śirā-bandhaḥ praṇaśyati ||36||

kalāṁ parāṅmukhīṁ kṛtvā tripathe pariyojayet |

sā bhavet khecarī mudrā vyoma-cakraṁ tad ucyate ||37||

rasanām ūrdhvagāṁ kṛtvā kṣaṇārdham api tiṣṭhati |

viṣair vimucyate yogī vyādhi-mṛtyu-jarādibhiḥ ||38||

na rogo maraṇaṁ tandrā na nidrā na kṣudhā tṛṣā |

na ca mūrcchā bhavet tasya yo mudrāṁ vetti khecarīm ||39||

pīḍyate na sa rogeṇa lipyate na ca karmaṇā |

bādhyate na sa kālena yo mudrāṁ vetti khecarīm ||40||

cittaṁ carati khe yasmāj jihvā carati khe gatā |

tenaiṣā khecarī nāma mudrā siddhair nirūpitā ||41||

khecaryā mudritaṁ yena vivaraṁ lambikordhvataḥ |

na tasya kṣarate binduḥ kāminyāḥ śleṣitasya ca ||42||

calito’pi yadā binduḥ samprāpto yoni-maṇḍalam |

vrajaty ūrdhvaṁ hṛtaḥ śaktyā nibaddho yoni-mudrayā ||43||

ūrdhva-jihvaḥ sthiro bhūtvā somapānaṁ karoti yaḥ |

māsārdhena na sandeho mṛtyuṁ jayati yogavit ||44||

nityaṁ soma-kalā-pūrṇaṁ śarīraṁ yasya yoginaḥ |

takṣakeṇāpi daṣṭasya viṣaṁ tasya na sarpati ||45||

indhanāni yathā vahnis taila-varti ca dīpakaḥ |

tathā soma-kalā-pūrṇaṁ dehī dehaṁ na muñcati ||46||

gomāṁsaṁ bhakṣayen nityaṁ pibed amara-vāruṇīm |

kulīnaṁ tam ahaṁ manye cetare kula-ghātakāḥ ||47||

go-śabdenoditā jihvā tat praveśo hi tāluni |

go-māṁsa-bhakṣaṇaṁ tat tu mahā-pātaka-nāśanam ||48||

jihvā-praveśa-sambhūta-vahninotpāditaḥ khalu |

candrāt sravati yaḥ sāraḥ sā syād amara-vāruṇī ||49||

cumbantī yadi lambikāgram aniśaṁ jihvā-rasa-syandinī

sa-kṣārā kaṭukāmla-dugdha-sadṛśī madhvājya-tulyā tathā |

vyādhīnāṁ haraṇaṁ jarānta-karaṇaṁ śastrāgamodīraṇaṁ

tasya syād amaratvam aṣṭa-guṇitaṁ siddhāṅganākarṣaṇam ||50||

mūrdhnaḥ ṣoḍaśa-patra-padma-galitaṁ prāṇād avāptaṁ haṭhād

ūrdvhāsyo rasanāṁ niyamya vivare śaktiṁ parāṁ cintayan |

utkallola-kalā-jalaṁ ca vimalaṁ dhārāmayaṁ yaḥ piben

nirvyādhiḥ sa mṛṇāla-komala-vapur yogī ciraṁ jīvati ||51||

yat prāleyaṁ prahita-suṣiraṁ meru-mūrdhāntara-sthaṁ

tasmiṁs tattvaṁ pravadati sudhīs tan-mukhaṁ nimnagānām |

candrāt sāraḥ sravati vapuṣas tena mṛtyur narāṇāṁ

tad badhnīyāt sukaraṇam adho nānyathā kāya-siddhiḥ ||52||

suṣiraṁ jñāna-janakaṁ pañca-srotaḥ-samanvitam |

tiṣṭhate khecarī mudrā tasmin śūnye nirañjane ||53||

ekaṁ sṛṣṭimayaṁ bījam ekā mudrā ca khecarī |

eko devo nirālamba ekāvasthā manonmanī ||54||

atha **uḍḍīyāna-bandhaḥ**—

baddho yena suṣumṇāyāṁ prāṇas tūḍḍīyate yataḥ |

tasmād uḍḍīyanākhyo’yaṁ yogibhiḥ samudāhṛtaḥ ||55||

uḍḍīnaṁ kurute yasmād aviśrāntaṁ mahā-khagaḥ |

uḍḍīyānaṁ tad eva syāt tava bandho’bhidhīyate ||56||

udare paścimaṁ tānaṁ nābher ūrdhvaṁ ca kārayet |

uḍḍīyāno hy asau bandho mṛtyu-mātaṅga-kesarī ||57||

uḍḍīyānaṁ tu sahajaṁ guruṇā kathitaṁ sadā |

abhyaset satataṁ yas tu vṛddho’pi taruṇāyate ||58||

nābher ūrdhvam adhaś cāpi tānaṁ kuryāt prayatnataḥ |

ṣaṇmāsam abhyasen mṛtyuṁ jayaty eva na saṁśayaḥ ||59||

sarveṣām eva bandhānāṁ uttamo hy uḍḍīyānakaḥ |

uḍḍiyāne dṛḍhe bandhe muktiḥ svābhāvikī bhavet ||60||

atha **mūla-bandhaḥ**—

pārṣṇi-bhāgena sampīḍya yonim ākuñcayed gudam |

apānam ūrdhvam ākṛṣya mūla-bandho’bhidhīyate ||61||

adho-gatim apānaṁ vā ūrdhvagaṁ kurute balāt |

ākuñcanena taṁ prāhur mūla-bandhaṁ hi yoginaḥ ||62||

gudaṁ pārṣṇyā tu sampīḍya vāyum ākuñcayed balāt |

vāraṁ vāraṁ yathā cordhvaṁ samāyāti samīraṇaḥ ||63||

prāṇāpānau nāda-bindū mūla-bandhena caikatām |

gatvā yogasya saṁsiddhiṁ yacchato nātra saṁśayaḥ ||64||

apāna-prāṇayor aikyaṁ kṣayo mūtra-purīṣayoḥ |

yuvā bhavati vṛddho’pi satataṁ mūla-bandhanāt ||65||

apāna ūrdhvage jāte prayāte vahni-maṇḍalam |

tadānala-śikhā dīrghā jāyate vāyunāhatā ||66||

tato yāto vahny-apānau prāṇam uṣṇa-svarūpakam |

tenātyanta-pradīptas tu jvalano dehajas tathā ||67||

tena kuṇḍalinī suptā santaptā samprabudhyate |

daṇḍāhatā bhujaṅgīva niśvasya ṛjutāṁ vrajet ||68||

bilaṁ praviṣṭeva tato brahma-nāḍyaṁ taraṁ vrajet |

tasmān nityaṁ mūla-bandhaḥ kartavyo yogibhiḥ sadā ||69||

atha **jalandhara-bandhaḥ**—

kaṇṭham ākuñcya hṛdaye sthāpayec cibukaṁ dṛḍham |

bandho jālandharākhyo’yaṁ jarā-mṛtyu-vināśakaḥ ||70||

badhnāti hi sirājālam adho-gāmi nabho-jalam |

tato jālandharo bandhaḥ kaṇṭha-duḥkhaugha-nāśanaḥ ||71||

jālandhare kṛte bandhe kaṇṭha-saṁkoca-lakṣaṇe |

na pīyūṣaṁ pataty agnau na ca vāyuḥ prakupyati ||72||

kaṇṭha-saṁkocanenaiva dve nāḍyau stambhayed dṛḍham |

madhya-cakram idaṁ jñeyaṁ ṣoḍaśādhāra-bandhanam ||73||

mūla-sthānaṁ samākuñcya uḍḍiyānaṁ tu kārayet |

iḍāṁ ca piṅgalāṁ baddhvā vāhayet paścime pathi ||74||

anenaiva vidhānena prayāti pavano layam |

tato na jāyate mṛtyur jarā-rogādikaṁ tathā ||75||

bandha-trayam idaṁ śreṣṭhaṁ mahā-siddhaiś ca sevitam |

sarveṣāṁ haṭha-tantrāṇāṁ sādhanaṁ yogino viduḥ ||76||

yat kiṁcit sravate candrād amṛtaṁ divya-rūpiṇaḥ |

tat sarvaṁ grasate sūryas tena piṇḍo jarāyutaḥ ||77||

atha **viparīta-karaṇī mudrā**—

tatrāsti karaṇaṁ divyaṁ sūryasya mukha-vañcanam |

gurūpadeśato jñeyaṁ na tu śāstrārtha-koṭibhiḥ ||78||

ūrdhva-nābher adhas tālor ūrdhvaṁ bhānur adhaḥ śaśī |

karaṇī viparītākhā guru-vākyena labhyate ||79||

nityam abhyāsa-yuktasya jaṭharāgni-vivardhanī |

āhāro bahulas tasya sampādyaḥ sādhakasya ca ||80||

alpāhāro yadi bhaved agnir dahati tat-kṣaṇāt |

adhaḥ-śirāś cordhva-pādaḥ kṣaṇaṁ syāt prathame dine ||81||

kṣaṇāc ca kiṁcid adhikam abhyasec ca dine dine |

valitaṁ palitaṁ caiva ṣaṇmāsordhvaṁ na dṛśyate |

yāma-mātraṁ tu yo nityam abhyaset sa tu kālajit ||82||

atha **vajrolī**—

svecchayā vartamāno’pi yogoktair niyamair vinā |

vajrolīṁ yo vijānāti sa yogī siddhi-bhājanam ||83||

tatra vastu-dvayaṁ vakṣye durlabhaṁ yasya kasyacit |

kṣīraṁ caikaṁ dvitīyaṁ tu nārī ca vaśa-vartinī ||84||

mehanena śanaiḥ samyag ūrdhvākuñcanam abhyaset |

puruṣo’py athavā nārī vajrolī-siddhim āpnuyāt ||85||

yatnataḥ śasta-nālena phūtkāraṁ vajra-kandare |

śanaiḥ śanaiḥ prakurvīta vāyu-saṁcāra-kāraṇāt ||86||

nārī-bhage padad-bindum abhyāsenordhvam āharet |

calitaṁ ca nijaṁ bindum ūrdhvam ākṛṣya rakṣayet ||87||

evaṁ saṁrakṣayed binduṁ jayati yogavit |

maraṇaṁ bindu-pātena jīvanaṁ bindu-dhāraṇāt ||88||

sugandho yogino dehe jāyate bindu-dhāraṇāt |

yāvad binduḥ sthiro dehe tāvat kāla-bhayaṁ kutaḥ ||89||

cittāyattaṁ nṝṇāṁ śukraṁ śukrāyattaṁ ca jīvitam |

tasmāc chukraṁ manaś caiva rakṣaṇīyaṁ prayatnataḥ ||90||

ṛtumatyā rajo’py evaṁ nijaṁ binduṁ ca rakṣayet |

meḍhreṇākarṣayed ūrdhvaṁ samyag abhyāsa-yoga-vit ||91||

atha **sahajoliḥ**—

sahajoliś cāmarolir vajrolyā bheda ekataḥ |

jale subhasma nikṣipya dagdha-gomaya-sambhavam ||92||

vajrolī-maithunād ūrdhvaṁ strī-puṁsoḥ svāṅga-lepanam |

āsīnayoḥ sukhenaiva mukta-vyāpārayoḥ kṣaṇāt ||93||

sahajolir iyaṁ proktā śraddheyā yogibhiḥ sadā |

ayaṁ śubha-karo yogo bhoga-yukto’pi muktidaḥ ||94||

ayaṁ yogaḥ puṇyavatāṁ dhīrāṇāṁ tattva-darśinām |

nirmatsarāṇāṁ vai sidhyen na tu matsara-śālinām ||95||

atha **amarolī**—

pittolbaṇatvāt prathamāmbu-dhārāṁ

vihāya niḥsāratayānty adhārām |

niṣevyate śītala-madhya-dhārā

kāpālike khaṇḍamate’marolī ||96||

amarīṁ yaḥ piben nityaṁ nasyaṁ kurvan dine dine |

vajrolīm abhyaset samyak sāmarolīti kathyate ||97||

abhyāsān niḥsṛtāṁ cāndrīṁ vibhūtyā saha miśrayet |

dhārayed uttamāṅgeṣu divya-dṛṣṭiḥ prajāyate ||98||

puṁso binduṁ samākuñcya samyag abhyāsa-pāṭavāt |

yadi nārī rajo rakṣed vajrolyā sāpi yoginī ||99||

tasyāḥ kiṁcid rajo nāśaṁ na gacchati na saṁśayaḥ |

tasyāḥ śarīre nādaś ca bindutām eva gacchati ||100||

sa bindus tad rajaś caiva ekībhūya svadehagau |

vajroly-abhyāsa-yogena sarva-siddhiṁ prayacchataḥ ||101||

rakṣed ākuñcanād ūrdhvaṁ yā rajaḥ sā hi yoginī |

atītānāgataṁ vetti khecarī ca bhaved dhruvam ||102||

deha-siddhiṁ ca labhate vajroly-abhyāsa-yogataḥ |

ayaṁ puṇya-karo yogo bhoge bhukte’pi muktidaḥ ||103||

atha **śakti-cālanam**—

kuṭilāṅgī kuṇḍalinī bhujaṅgī śaktir īśvarī |

kuṇḍaly arundhatī caite śabdāḥ paryāya-vācakāḥ ||104||

udghāṭayet kapāṭaṁ tu yathā kuṁcikayā haṭhāt |

kuṇḍalinyā tathā yogī mokṣadvāraṁ vibhedayet ||105||

yena mārgeṇa gantavyaṁ brahma-sthānaṁ nirāmayam |

mukhenācchādya tad vāraṁ prasuptā parameśvarī ||106||

kandordhve kuṇḍalī śaktiḥ suptā mokṣāya yoginām |

bandhanāya ca mūḍhānāṁ yas tāṁ vetti sa yogavit ||107||

kuṇḍalī kuṭilākārā sarpavat parikīrtitā |

sā śaktiś cālitā yena sa mukto nātra saṁśayaḥ ||108||

gaṅgā-yamunayor madhye bāla-raṇḍāṁ tapasvinīm |

balātkāreṇa gṛhṇīyāt tad viṣṇoḥ paramaṁ padam ||109||

iḍā bhagavatī gaṅgā piṅgalā yamunā nadī |

iḍā-piṅgalayor madhye bālaraṇḍā ca kuṇḍalī ||110||

pucche pragṛhya bhujaṅgīṁ suptām udbodhayec ca tām |

nidrāṁ vihāya sā śaktir ūrdhvam uttiṣṭhate haṭhāt ||111||

avasthitā caiva phaṇāvatī sā

prātaś ca sāyaṁ praharārdha-mātram |

prapūrya sūryāt paridhāna-yuktyā

pragṛhya nityaṁ paricālanīyā ||112||

ūrdhvaṁ vitasti-mātraṁ tu vistāraṁ caturaṅgulam |

mṛdulaṁ dhavalaṁ proktaṁ veṣṭitāmbara-lakṣaṇam ||113||

sati vajrāsane pādau karābhyāṁ dhārayed dṛḍham |

gulpha-deśa-samīpe ca kandaṁ tatra prapīḍayet ||114||

vajrāsane sthito yogī cālayitvā ca kuṇḍalīm |

kuryād anantaraṁ bhastrāṁ kuṇḍalīm āśu bodhayet ||115||

bhānor ākuñcanaṁ kuryāt kuṇḍalīṁ cālayet tataḥ |

mṛtyu-vaktra-gatasyāpi tasya mṛtyu-bhayaṁ kutaḥ ||116||

muhūrta-dvaya-paryantaṁ nirbhayaṁ cālanād asau |

ūrdhvam ākṛṣyate kiṁcit suṣumṇāyāṁ samudgatā ||117||

tena kuṇḍalinī tasyāḥ suṣumṇāyā mukhaṁ dhruvam |

jahāti tasmāt prāṇo’yaṁ suṣumṇāṁ vrajati svataḥ ||118||

tasmāt saṁcālayen nityaṁ sukha-suptām arundhatīm |

tasyāḥ saṁcālanenaiva yogī rogaiḥ pramucyate ||119||

yena saṁcālitā śaktiḥ sa yogī siddhi-bhājanam |

kim atra bahunoktena kālaṁ jayati līlayā ||120||

brahmacarya-ratasyaiva nityaṁ hita-mitāśinaḥ |

maṇḍalād dṛśyate siddhiḥ kuṇḍaly-abhyāsa-yoginaḥ ||121||

kuṇḍalīṁ cālayitvā tu bhastrāṁ kuryād viśeṣataḥ |

evam abhyasyato nityaṁ yamino yama-bhīḥ kutaḥ ||122||

dvā-saptati-sahasrāṇāṁ nāḍīnāṁ mala-śodhane |

kutaḥ prakṣālanopāyaḥ kuṇḍaly-abhyasanād ṛte ||123||

iyaṁ tu madhyamā nāḍī dṛḍhābhyāsena yoginām |

āsana-prāṇa-saṁyāma-mudrābhiḥ saralā bhavet ||124||

abhyāse tu vinidrāṇāṁ mano dhṛtvā samādhinā |

rudrāṇī vā parā mudrā bhadrāṁ siddhiṁ prayacchati ||125||

rāja-yogaṁ vinā pṛthvī rāja-yogaṁ vinā niśā |

rāja-yogaṁ vinā mudrā vicitrāpi na śobhate ||126||

mārutasya vidhiṁ sarvaṁ mano-yuktaṁ samabhyaset |

itaratra na kartavyā mano-vṛttir manīṣiṇā ||127||

iti mudrā daśa proktā ādināthena śambhunā |

ekaikā tāsu yamināṁ mahā-siddhi-pradāyinī ||128||

upadeśaṁ hi mudrāṇāṁ yo datte sāmpradāyikam |

sa eva śrī-guruḥ svāmī sākṣād īśvara eva saḥ ||129||

tasya vākya-paro bhūtvā mudrābhyāse samāhitaḥ |

aṇimādi-guṇaiḥ sārdhaṁ labhate kāla-vañcanam ||130||

iti haṭha-pradīpikāyāṁ tṛtīyopadeśaḥ |

(4)

# caturthopadeśaḥ

namaḥ śivāya gurave nāda-bindu-kalātmane |

nirañjana-padaṁ yāti nityaṁ tatra parāyaṇaḥ ||1||

athedānīṁ pravakṣyāmi samādhikramam uttamam |

mṛtyughnaṁ ca sukhopāyaṁ brahmānanda-karaṁ param ||2||

rāja-yogaḥ samādhiś ca unmanī ca manonmanī |

amaratvaṁ layas tattvaṁ śūnyāśūnyaṁ paraṁ padam ||3||

amanaskaṁ tathādvaitaṁ nirālambaṁ nirañjanam |

jīvanmuktiś ca sahajā turyā cety eka-vācakāḥ ||4||

salile saindhavaṁ yadvat sāmyaṁ bhajati yogataḥ |

tathātma-manasor aikyaṁ samādhir abhidhīyate ||5||

yadā saṁkṣīyate prāṇo mānasaṁ ca pralīyate |

tadā samarasatvaṁ ca samādhir abhidhīyate ||6||
tat-samaṁ ca dvayor aikyaṁ jīvātma-paramātmanoḥ |

pranaṣṭa-sarva-saṅkalpaḥ samādhiḥ so’bhidhīyate ||7||

rāja-yogasya māhātmyaṁ ko vā jānāti tattvataḥ |

jñānaṁ muktiḥ sthitiḥ siddhir guru-vākyena labhyate ||8||

durlabho viṣaya-tyāgo durlabhaṁ tattva-darśanam |

durlabhā sahajāvasthā sad-guroḥ karuṇāṁ vinā ||9||

vividhair āsanaiḥ kubhair vicitraiḥ karaṇair api |

prabuddhāyāṁ mahā-śaktau prāṇaḥ śūnye pralīyate ||10||

utpanna-śakti-bodhasya tyakta-niḥśeṣa-karmaṇaḥ |

yoginaḥ sahajāvasthā svayam eva prajāyate ||11||

suṣumṇā-vāhini prāṇe śūnye viśati mānase |

tadā sarvāṇi karmāṇi nirmūlayati yogavit ||12||

amarāya namas tubhyaṁ so’pi kālas tvayā jitaḥ |

patitaṁ vadane yasya jagad etac carācaram ||13||

citte samatvam āpanne vāyau vrajati madhyame |

tadāmarolī vajrolī sahajolī prajāyate ||14||

jñānaṁ kuto manasi sambhavatīha tāvat

prāṇo’pi jīvati mano mriyate na yāvat |

prāṇo mano dvayam idaṁ vilayaṁ nayed yo

mokṣaṁ sa gacchati naro na kathaṁcid anyaḥ ||15||

jñātvā suṣumṇāsad-bhedaṁ kṛtvā vāyuṁ ca madhyagam |

sthitvā sadaiva susthāne brahma-randhre nirodhayet ||16||
sūrya-candramasau dhattaḥ kālaṁ rātrindivātmakam |

bhoktrī suṣumnā kālasya guhyam etad udāhṛtam ||17||

dvā-saptati-sahasrāṇi nāḍī-dvārāṇi pañjare |

suṣumṇā śāmbhavī śaktiḥ śeṣās tv eva nirarthakāḥ ||18||

vāyuḥ paricito yasmād agninā saha kuṇḍalīm |

bodhayitvā suṣumṇāyāṁ praviśed anirodhataḥ ||19||

suṣumṇā-vāhini prāṇe siddhyaty eva manonmanī |

anyathā tv itarābhyāsāḥ prayāsāyaiva yoginām ||20||

pavano badhyate yena manas tenaiva badhyate |

manaś ca badhyate yena pavanas tena badhyate ||21||

hetu-dvayaṁ tu cittasya vāsanā ca samīraṇaḥ |

tayor vinaṣṭa ekasmin tau dvāv api vinaśyataḥ ||22||

mano yatra vilīyeta pavanas tatra līyate |

pavano līyate yatra manas tatra vilīyate ||23||

dugdhāmbuvat saṁmilitāv ubhau tau

tulya-kriyau mānasa-mārutau hi |

yato marut tatra manaḥ-pravṛttir

yato manas tatra marut-pravṛttiḥ ||24||

tatraika-nāśād aparasya nāśa

eka-pravṛtter apara-pravṛttiḥ |

adhvas tayoś cendriya-varga-vṛttiḥ

pradhvas tayor mokṣa-padasya siddhiḥ ||25||

rasasya manasaś caiva cañcalatvaṁ svabhāvataḥ |

raso baddho mano baddhaṁ kiṁ na siddhyati bhūtale ||26||
mūrcchito harate vyādhīn mṛto jīvayati svayam |

baddhaḥ khecaratāṁ dhatte raso vāyuś ca pārvati ||27||

manaḥ sthairyaṁ sthiro vāyus tato binduḥ sthiro bhavet |

bindu-sthairyāt sadā sattvaṁ piṇḍa-sthairyaṁ prajāyate ||28||

indriyāṇāṁ mano nātho manonāthas tu mārutaḥ |

mārutasya layo nāthaḥ sa layo nādam āśritaḥ ||29||

so’yam evāstu mokṣākhyo māstu vāpi matāntare |

manaḥ-prāṇa-laye kaścid ānandaḥ sampravartate ||30||

pranaṣṭa-śvāsa-niśvāsaḥ pradhvasta-viṣaya-grahaḥ |

niśceṣṭo nirvikāraś ca layo jayati yoginām ||31||

ucchinna-sarva-saṅkalpo niḥśeṣāśeṣa-ceṣṭitaḥ |

svāvagamyo layaḥ ko’pi jāyate vāg-agocaraḥ ||32||

yatra dṛṣṭir layas tatra bhūtendriya-sanātanī |

sā śaktir jīva-bhūtānāṁ dve alakṣye layaṁ gate ||33||

layo laya iti prāhuḥ kīdṛśaṁ laya-lakṣaṇam |

apunar-vāsanotthānāl layo viṣaya-vismṛtiḥ ||34||

veda-śāstra-purāṇāni sāmānya-gaṇikā iva |

ekaiva śāmbhavī mudrā guptā kula-vadhūr iva ||35||

atha **śāmbhavī**—

antar lakṣyaṁ bahir dṛṣṭir nimeṣonmeṣa-varjitā |

eṣā sā śāmbhavī mudrā veda-śāstreṣu gopitā ||36||

antar lakṣya-vilīna-citta-pavano yogī yadā vartate

dṛṣṭyā niścala-tārayā bahir adhaḥ paśyann apaśyann api |

mudreyaṁ khalu śāmbhavī bhavati sā labdhā prasādād guroḥ

śūnyāśūnya-vilakṣaṇaṁ sphurati tat tattvaṁ padaṁ śāmbhavam ||37||

śrī-śāmbhavyāś ca khecaryā avasthā-dhāma-bhedataḥ |

bhavec citta-layānandaḥ śūnye cit-sukha-rūpiṇi ||38||

tāre jyotiṣi saṁyojya kiṁcid unnamayed bhruvau |

pūrva-yogaṁ mano yuñjann unmanī-kārakaḥ kṣaṇāt ||39||

kecid āgama-jālena kecin nigama-saṅkulaiḥ |

kecit tarkeṇa muhyanti naiva jānanti tārakam ||40||

ardhonmīlita-locanaḥ sthira-manā nāsāgra-dattekṣaṇaś

candrārkāv api līnatām upanayan nispanda-bhāvena yaḥ |

jyotī-rūpam aśeṣa-bījam akhilaṁ dedīpyamānaṁ paraṁ

tattvaṁ tat-padam eti vastu paramaṁ vācyaṁ kim atrādhikam ||41||

divā na pūjayel liṅgaṁ rātrau caiva na pūjayet |

sarvadā pūjayel liṅgaṁ divārātri-nirodhataḥ ||42||

atha **khecarī**—

savya-dakṣiṇa-nāḍī-stho madhye carati mārutaḥ |

tiṣṭhate khecarī mudrā tasmin sthāne na saṁśayaḥ ||43||

iḍā-piṅgalayor madhye śūnyaṁ caivānilaṁ graset |

tiṣṭhate khecarī mudrā tatra satyaṁ punaḥ punaḥ ||44||

sūrcyācandramasor madhye nirālambāntare punaḥ |

saṁsthitā vyoma-cakre yā sā mudrā nāma khecarī ||45||

somād yatroditā dhārā sākṣāt sā śiva-vallabhā |

pūrayed atulāṁ divyāṁ suṣumṇāṁ paścime mukhe ||46||

purastāc caiva pūryeta niścitā khecarī bhavet |

abhyastā khecarī mudrāpy unmanī samprajāyate ||47||

bhruvor madhye śiva-sthānaṁ manas tatra vilīyate |

jñātavyaṁ tat-padaṁ turyaṁ tatra kālo na vidyate ||48||

abhyaset khecarīṁ tāvad yāvat syād yoga-nidritaḥ |

samprāpta-yoga-nidrasya kālo nāsti kadācana ||49||

nirālambaṁ manaḥ kṛtvā na kiṁcid api cintayet |

sa-bāhyābhyantaraṁ vyomni ghaṭavat tiṣṭhati dhruvam ||50||

bāhya-vāyur yathā līnas tathā madhyo na saṁśayaḥ |

sva-sthāne sthiratām eti pavano manasā saha ||51||

evam abhyasyatas tasya vāyu-mārge divāniśam |

abhyāsāj jīryate vāyur manas tatraiva līyate ||52||

amṛtaiḥ plāvayed deham āpāda-tala-mastakam |

siddhyaty eva mahā-kāyo mahā-bala-parākramaḥ ||53||

śakti-madhye manaḥ kṛtvā śaktiṁ mānasa-madhyagām |

manasā mana ālokya dhārayet paramaṁ padam ||54||
kha-madhye kuru cātmānam ātma-madhye ca khaṁ kuru |

sarvaṁ ca kha-mayaṁ kṛtvā na kiṁcid api cintayet ||55||

antaḥ śūnyo bahiḥ śūnyaḥ śūnyaḥ kumbha ivāmbare |

antaḥ pūrṇo bahiḥ pūrṇaḥ pūrṇaḥ kumbha ivārṇave ||56||
bāhya-cintā na kartavyā tathaivāntara-cintanam |

sarva-cintāṁ parityajya na kiṁcid api cintayet ||57||

saṅkalpa-mātra-kalanaiva jagat samagraṁ

saṅkalpa-mātra-kalanaiva mano-vilāsaḥ |

saṅkalpa-mātra-matim utsṛja nirvikalpam

āśritya niścayam avāpnuhi rāma śāntim ||58||

karpūram anale yadvat saindhavaṁ salile yathā |

tathā sandhīyamānaṁ ca manas tattve vilīyate ||59||

jñeyaṁ sarvaṁ pratītaṁ ca jñānaṁ ca mana ucyate |

jñānaṁ jñeyaṁ samaṁ naṣṭaṁ nānyaḥ panthā dvitīyakaḥ ||60||

mano-dṛśyam idaṁ sarvaṁ yat kiṁcit sa-carācaram |

manaso hy unmanī-bhāvād dvaitaṁ naivolabhyate ||61||

jñeya-vastu-parityāgād vilayaṁ yāti mānasam |

manaso vilaye jāte kaivalyam avaśiṣyate ||62||

evaṁ nānā-vidhopāyāḥ samyak svānubhavānvitāḥ |

samādhi-mārgāḥ kathitāḥ pūrvācāryair mahātmabhiḥ ||63||

suṣumṇāyai kuṇḍalinyai sudhāyai candra-janmane |

manonmanyai namas tubhyaṁ mahā-śaktyai cid-ātmane ||64||

aśakya-tattva-bodhānāṁ mūḍhānām api saṁmatam |

proktaṁ gorakṣa-nāthena nādopāsanam ucyate ||65||

śrī-ādināthena sa-pāda-koṭi-

laya-prakārāḥ kathitā jayanti |

nādānusandhānakam ekam eva

manyāmahe mukhyatamaṁ layānām ||66||

muktāsane sthito yogī mudrāṁ sandhāya śāmbhavīm |

śṛṇuyād dakṣiṇe karṇe nādam antāstham ekadhīḥ ||67||

śravaṇa-puṭa-nayana-yugala-

ghrāṇa-mukhānāṁ nirodhanaṁ kāryam |

śuddha-suṣumṇā-saraṇau

sphuṭam amalaḥ śrūyate nādaḥ ||68||

ārambhaś ca ghaṭaś caiva tathā paricayo’pi ca |

niṣpattiḥ sarva-yogeṣu syād avasthā-catuṣṭayam ||69||

atha **ārambhāvasthā**—

brahma-granther bhaved bhedo hy ānandaḥ śūnya-sambhavaḥ |

vicitraḥ kvaṇako dehe’nāhataḥ śrūyate dhvaniḥ ||70||

divya-dehaś ca tejasvī divya-gandhas tvarogavān |

sampūrṇa-hṛdayaḥ śūnya ārambhe yogavān bhavet ||71||

atha **ghaṭāvasthā**—

dvitīyāyāṁ ghaṭīkṛtya vāyur bhavati madhyagaḥ |

dṛḍhāsano bhaved yogī jñānī deva-samas tadā ||72||

viṣṇu-granthes tato bhedāt paramānanda-sūcakaḥ |

atiśūnye vimardaś ca bherī-śabdas tadā bhavet ||73||

atha **paricayāvasthā**—

tṛtīyāyāṁ tu vijñeyo vihāyo mardala-dhvaniḥ |

mahā-śūnyaṁ tadā yāti sarva-siddhi-samāśrayam ||74||

cittānandaṁ tadā jitvā sahajānanda-sambhavaḥ |

doṣa-duḥkha-jarā-vyādhi-kṣudhā-nidrā-vivarjitaḥ ||75||

atha **niṣpatty-avasthā**—

rudra-granthiṁ yadā bhittvā śarva-pīṭha-gato’nilaḥ |

niṣpattau vaiṇavaḥ śabdaḥ kvaṇad-vīṇā-kvaṇo bhavet ||76||

ekībhūtaṁ tadā cittaṁ rāja-yogābhidhānakam |

sṛṣṭi-saṁhāra-kartāsau yogīśvara-samo bhavet ||77||

astu vā māstu vā muktir atraivākhaṇḍitaṁ sukham |

layodbhavam idaṁ saukhyaṁ rāja-yogād avāpyate ||78||

rāja-yogam ajānantaḥ kevalaṁ haṭha-karmiṇaḥ |

etān abhyāsino manye prayāsa-phala-varjitān ||79||

unmany-avāptaye śīghraṁ bhrū-dhyānaṁ mama saṁmatam |

rāja-yoga-padaṁ prāptuṁ sukhopāyo’lpa-cetasām |

sadyaḥ pratyaya-sandhāyī jāyate nādajo layaḥ ||80||

nādānusandhāna-samādhi-bhājāṁ

yogīśvarāṇāṁ hṛdi vardhamānam |

ānandam ekaṁ vacasām agamyaṁ

jānāti taṁ śrī-gurunātha ekaḥ ||81||

karṇau pidhāya hastābhyāṁ yaḥ śṛṇoti dhvaniṁ muniḥ |

tatra cittaṁ sthirīkuryād yāvat sthira-padaṁ vrajet ||82||

abhyasyamāno nādo’yaṁ bāhyam āvṛṇute dhvanim |

pakṣād vikṣepam akhilaṁ jitvā yogī sukhī bhavet ||83||

śrūyate prathamābhyāse nādo nānā-vidho mahān |

tato’bhyāse vardhamāne śrūyate sūkṣma-sūkṣmakaḥ ||84||

ādau jaladhi-jīmūta-bherī-jharjhara-sambhavāḥ |

madhye mardala-śaṅkhotthā ghaṇṭā-kāhalajās tathā ||85||

ante tu kiṅkiṇī-vaṁśa-vīṇā-bhramara-niḥsvanāḥ |

iti nānāvidhā nādāḥ śrūyante deha-madhyagāḥ ||86||

mahati śrūyamāṇe’pi megha-bhery-ādike dhvanau |

tatra sūkṣmāt sūkṣmataraṁ nādam eva parāmṛśet ||87||

ghanam utsṛjya vā sūkṣme sūkṣmam utsṛjya vā ghane |

ramamāṇam api kṣiptaṁ mano nānyatra cālayet ||88||

yatra kutrāpi vā nāde lagati prathamaṁ manaḥ |

tatraiva susthirībhūya tena sārdhaṁ vilīyate ||89||

makarandaṁ piban bhṛṅgī gandhaṁ nāpekṣate yathā |

nādāsaktaṁ tathā cittaṁ viṣayān nahi kāṅkṣate ||90||

mano-matta-gajendrasya viṣayodyāna-cāriṇaḥ |

samartho’yaṁ niyamane nināda-niśitāṅkuśaḥ ||91||

baddhaṁ tu nāda-bandhena manaḥ santyakta-cāpalam |

prayāti sutarāṁ sthairyaṁ chinna-pakṣaḥ khago yathā ||92||

sarva-cintāṁ parityajya sāvadhānena cetasā |

nāda evānusandheyo yoga-sāmrājyam icchatā ||93||

nādo’ntaraṅga-sāraṅga-bandhane vāgurāyate |

antaraṅga-kuraṅgasya vadhe vyādhāyate’pi ca ||94||

antaraṅgasya yamino vājinaḥ parighāyate |

nādopāsti-rato nityam avadhāryā hi yoginā ||95||

baddhaṁ vimukta-cāñcalyaṁ nāda-gandhaka-jāraṇāt |

manaḥ-pāradam āpnoti nirālambākhya-khe’ṭanam ||96||

nāda-śravaṇataḥ kṣipram antaraṅga-bhujaṅgamam |

vismṛtaya sarvam ekāgraḥ kutracin nahi dhāvati ||97||

kāṣṭhe pravartito vahniḥ kāṣṭhena saha śāmyati |

nāde pravartitaṁ cittaṁ nādena saha līyate ||98||

ghaṇṭādināda-sakta-stabdhāntaḥ-karaṇa-hariṇasya |

praharaṇam api sukaraṁ syāc chara-sandhāna-pravīṇaś cet ||99||

anāhatasya śabdasya dhvanir ya upalabhyate |

dhvaner antargataṁ jñeyaṁ jñeyasyāntargataṁ manaḥ |

manas tatra layaṁ yāti tad viṣṇoḥ paramaṁ padam ||100||

tāvad ākāśa-saṅkalpo yāvac chabdaḥ pravartate |

niḥśabdaṁ tat-paraṁ brahma paramāteti gīyate ||101||

yat kiṁcin nāda-rūpeṇa śrūyate śaktir eva sā |

yas tattvānto nirākāraḥ sa eva parameśvaraḥ ||102||

iti nādānusandhānam

sarve haṭha-layopāyā rājayogasya siddhaye |

rāja-yoga-samārūḍhaḥ puruṣaḥ kāla-vañcakaḥ ||103||

tattvaṁ bījaṁ haṭhaḥ kṣetram audāsīnyaṁ jalaṁ tribhiḥ |

unmanī kalpa-latikā sadya eva pravartate ||104||

sadā nādānusandhānāt kṣīyante pāpa-saṁcayāḥ |

nirañjane vilīyete niścitaṁ citta-mārutau ||105||

śaṅkha-dundhubhi-nādaṁ ca na śṛṇoti kadācana |

kāṣṭhavaj jāyate deha unmanyāvasthayā dhruvam ||106||

sarvāvasthā-vinirmuktaḥ sarva-cintā-vivarjitaḥ |

mṛtavat tiṣṭhate yogī sa mukto nātra saṁśayaḥ ||107||

khādyate na ca kālena bādhyate na ca karmaṇā |

sādhyate na sa kenāpi yogī yuktaḥ samādhinā ||108||

na gandhaṁ na rasaṁ rūpaṁ na ca sparśaṁ na niḥsvanam |

nātmānaṁ na paraṁ vetti yogī yuktaḥ samādhinā ||109||

cittaṁ na suptaṁ nojāgrat smṛti-vismṛti-varjitam |

na cāstam eti nodeti yasyāsau mukta eva saḥ ||110||

na vijānāti śītoṣṇaṁ na duḥkhaṁ na sukhaṁ tathā |

na mānaṁ nopamānaṁ ca yogī yuktaḥ samādhinā ||111||

svastho jāgrad avasthāyāṁ suptavad yo’vatiṣṭhate |

niḥśvāsocchvāsa-hīnaś ca niścitaṁ mukta eva saḥ ||112||

avadhyaḥ sarva-śastrāṇām aśakyaḥ sarva-dehinām |

agrāhyo mantra-yantrāṇāṁ yogī yuktaḥ samādhinā ||113||

yāvan naiva praviśati caran māruto madhya-mārge

yāvad vidur na bhavati dṛḍhaḥ prāṇa-vāta-prabandhāt |

yāvad dhyāne sahaja-sadṛśaṁ jāyate naiva tattvaṁ

tāvaj jñānaṁ vadati tad idaṁ dambha-mithyā-pralāpaḥ ||114||

iti haṭha-yoga-pradīpikāyāṁ samādhi-lakṣaṇaṁ nāma

caturthopadeśaḥ |