

**Digitized in 2006**  
by  
**Thrinaina Informatics Ltd, Secunderabad, A.P., India.**  
(<http://www.thrinaina.com>)

From the original owned by  
**Sundarayya Vignana Kendram**  
and its partner Institutions

as part of the  
**British Library Endangered Archives Programme**  
supported by the  
**Lisbet Rausing Charitable Fund**

Except for individual research purpose  
any reproduction should be made with  
written permission from the

**Sundarayya Vignana Kendram,**  
1-8-1/B/25/A, Bagh Lingampally, Hyderabad - 500 044  
Andhra Pradesh, India

## **COPYRIGHT STATEMENT**

The copyright laws of the United States (Title 17, United States Code) and of India (Copyright Act of 1957) govern the making of photocopies or other reproductions of copyrighted material including foreign works under certain conditions. In addition, the United States extends protection to foreign works by means of various international conventions, bilateral agreements, and proclamations.

Under certain conditions specified in the laws, libraries and archives are authorized to furnish a photocopy or other reproduction. One of these specified conditions is that photocopy or reproduction is not to be used for any purpose other than private study, scholarship, or research. If a user makes a request for, or later uses, a photocopy or reproduction for purposes in excess of "fair use," that user may be liable for copyright infringement.

These institutions reserve the right to refuse to accept a copy order if, in their judgment, fulfillment of the order would involve violation of the copyright laws of the United States or India.

అన్నయ్యశాస్త్రి, రాచకొండ

హఠయోగప్రదీపిక

చెన్నపురి, 1926

Record no. 603

Annayyaśāstri, Rācakonḍa

Haṭhayōgapradīpika

Cennapuri, 1926

Record no. 603

## SUNDARAYYA VIGNANA KENDRAM

1-8-1/B/25/A, Bagh Lingampalli  
Hyderabad – 500 044, Andhra Pradesh, India

---

### Bibliographic Record Target

అన్నయ్యశాస్త్రి, రాచకొండ.

హఠయోగప్రదీపిక / స్వాత్మారామయోగీందవీరచితం. యోగమార్గప్రకాశిక /  
యుగళదాస యోగీంద్ర వీరచితం ; రాచకొండ అన్నయ్యశాస్త్రిగారిచే వ్రాయబడిన  
ఆంధ్రటీకాతాత్పర్యవిశేషార్థ సహితము.- చెన్నపురి : వావిళ్ల రామస్వామిశాస్త్రిలు  
అండ్ సన్స్, 1926.

20, 280 p., (18) leaves of plates. :ill. ;23 cm.

Record no. 603

Annayyaśāstri, Rācakonḍa.

Haṭhayōgapradīpika / Svātmārāmayōgīndaviracitaṃ.  
Yōgamārgaparakāśika / Yugaḷadāsa yōgīndra viracitaṃ ; Rācakonḍa  
Annayyaśāstrigāricē vrāyabaḍina Āṃdhraṭīkātātparyaviśēṣārtha  
sahitamu.- Cennapuri : Vāviḷla Rāmasvāmiśāstrulu aṃḍ Sans, 1926.

20, 280 p., (18) leaves of plates. :ill. ;23 cm.

Record no. 603

---

35 mm microfilm

Image placement: IA  IB IIB

Date filming began:

సారస్వత వికేతనము

వేటపాలెం

పుస్తకము పేరు హరియోగ ప్రవీణి

గ్రంథకర్త రాచకొండ అన్నయ్య శాస్త్రి

పుస్తకము సంఖ్య 6707 వర్గ సంఖ్య గావు.

6707.

6707





Saraswala Niketanam,

VETAPALEM.

ఓమ్.

6707

శ్రీస్వాత్మారామయోగీంద్రవిరచిత

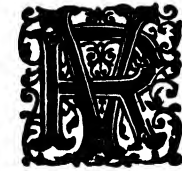
# హాతయోగప్రదీపిక

శ్రీమత్పరమహంస శ్రీయుగళదాసయోగీంద్రవిరచిత

యోగ మార్గ ప్రకాశిక

బ్రహ్మశ్రీ, రాచకొండ అన్నయ్యశాస్త్రి గారిచే వ్రాయబడిన

ఆంధ్రటికాతాత్పర్య విశేషార్థ సహితము.



(ముఖ్యమగు యోగాసనపటములతో)

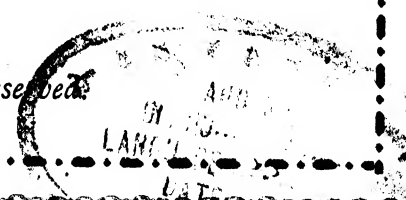
చెన్నపురి:

వావిళ్ల రామస్వామిశాస్త్రులు అండ్ సన్స్

వారిచే బ్రకటితము.

1926

All Rights Reserved



పీఠిక.

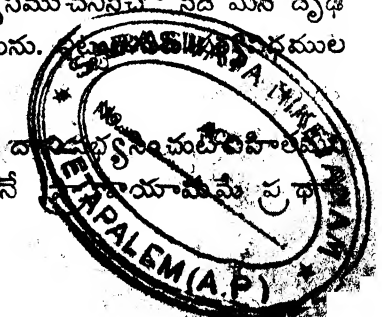
- శ్లో. సర్వభూతస్థితం యోమాం భజేత్వేకత్వమాస్థితః,  
 సర్వథా వర్తమానోపి సయోగీ మయివర్తతే. 30
- ఆత్మైవమ్యేన సర్వత్ర సమం పశ్యతి యోగ్యున,  
 సుఖంవా యదివా దుఃఖం సయోగీ పరమో మతః. 31
- చంచలం హి మనః కృష్ణప్రమాధిబలవద్బ్రహ్మం,  
 తస్యాహం నిగ్రహం మన్యే వాయో రిప సుదుష్కరమ్. 32
- అసంయతాత్తనాయోగో దుష్ప్రాప్యతి మే మతిః,  
 పశ్యాత్తనా తు యతతా శక్యోఽవాప్ను ముపాయతః. 33

శ్రీభగవద్గీత ఆత్మనయమయోగము.

మహాశయులారా! శ్రీభగవద్వాక్యములను, పైనుదాహరింపఁబడినవానిం బరికింపుడు. యోగము ప్రధానమనియు, నదిలేక మనోనిగ్రహము శక్యముకాదనియు, అభ్యాసవైరాగ్యములచే నంతఃకరణము స్వాధీనముచేసికొనలేనివానికి యోగము సాధ్యముకాదనియు, మనోనిగ్రహము యోగాభ్యాసములేక సమకూడదనియు స్పష్టముగా భగవంతుఁ డుపదేశించి యర్జునునిమనస్సంశయములం బాపెను. “తస్మా ద్యోగీ భవార్జున” యన్న యుపదేశము ప్రధానమని చెప్పక తప్పదు. మనోనిగ్రహములేక యేవేదాంతము పనికిరాదు. మాటలుచెప్పట కుపకరించునే గాని తాఁ దరింప నుపకరింపదనుట నిక్కువము. కావున యోగము ప్రధానమని, వైరాగ్యమునకు నింటికిం బునాదివలె ముఖ్యమనియు నమ్మఁదగు.

ఆయోగము ప్రతిమానవున కొక్కరీతిగానుండ వీలులేదు. కర్మములు బహూవిధములు. వానిగతులు వెక్కురీతులుగలవి. వానిననుభవించుతనువులు నానాభంగులు. కావునఁ గర్మానుసారము యోగము నభ్యసించవలసియుండును. ఇంతియ కాక యోగాభ్యాసము చిరంతనముగాఁ జేయఁదగినది. కొలఁదికాల మభ్యసించి మాననయితిగాదు. దానఫలములేదు. నిరంతరాభ్యాసముచేసినచో నది మనోదృఢత్వము నాపాదించును. దాన సకలసిద్ధులు గలుగును. అర్జునునివలె యోగము ప్రధానమని యెన్నఁదగియున్న యది.

ఇందుఁ బ్రాణాయామయోగము మొదటిది. దానినభ్యసించుటచిహ్నమున సకలవిధు లుపదేశించుచున్నవి. ఆచమించినవెంటనే



కర్తవ్యమని తెల్పనిశాస్త్రములే లేవని గట్టిగాఁ జెప్పఁదగియుండును. సంధ్యావందనముమొదలు సర్వవిధు లీయోగమునే చెప్పుచున్నవి. ఈవిషయమునుదెల్పుచు మహాత్ములు త్రిపురాసారసముచ్చయమునందు,

శ్లో. వర్షత్రయాభ్యాసవశా దతీత మనాగతం వేత్త్యలినీలకేశః,  
విషం న దేహే క్రమతే తదీయే దష్టే సుఖారై రపి పన్నగేంద్రైః.  
అని నొక్క వక్కాణించిరి. యోగము ప్రధానమని దీనినుండి తేలినదికదా! మఱియుఁ జంచలబుద్ధిగలవారలకు నీప్రాణాయామయోగము చాలదు. హఠయోగమురీతి నభ్యసించవలసియుండును. హఠయోగము యోగిజనాధారము.

శ్లో. అశేషతాపతప్తానాం సమాశ్రయమతో హఠః,  
అశేషయోగయుక్తానా మాధారకమతో హఠః.  
అని హఠయోగప్రథమోపదేశమందుఁ జెప్పఁబడినది. ఈవిద్య గోప్యమనియు నుపన్యాసాదులయందు దీని వెదఁజల్లరాదనియు నపు డది ఫలింపఁదనియు నందే వర్ణింపఁబడియె.

శ్లో. హఠవిద్యా పరం గోప్యా యోగినా సిద్ధి మిచ్ఛతా,  
భవేద్విర్యవతీ గుప్తా నిర్విర్యా తు ప్రకాశితా.  
ప్రకటింపఁజేయఁబడిన నదియేల ఫలింపదని ప్రశ్నముచేయువారు వెక్కుమందికలరు కాని వారికి సమాధానముచెప్పట యంత సులభముకాదు. అట్లని యూరకుండుట యసమర్థతనుదెల్పీను. మంత్ర మనుమాటకు రహస్యమనునర్థము కలదు. మననముచేయువారల రక్షించునని దాని వ్యుత్పత్త్యర్థము. సర్పమంత్రమును పుస్తకములో వ్రాసియుండఁగా నొకఁడు నేర్చుకొని మంత్రించినసర్పదష్టుఁడు మృతుఁడగుటయే సంభవించును. అదియే గురునుండి యుపదేశరూపమునలభించిన డీవదానక్షమమగును. ఇది యనుభవమేకాని రహస్యముకాదు. దీనికిం గారణమేమని యెంతదూర మాలోచించినను జక్కఁగాఁ దోచుటలేదుకాని శాస్త్రము భగవన్ని ర్మితమనియు, దాని ననుసరింపక యల్పబుద్ధితోఁ గారణముల నెమకఁ బ్రయత్నించినఁ దోచదనియు, వచింప నలవిగాక, ఫలించునట్టిశక్తి దానియందున్నందున నసత్యమని ఘోషింప వీలులేక, నా స్తికులనోరు మూయింపఁజాలియున్న యొకశక్తి శాస్త్రవిధి యందున్నట్లు అంగీకరింపక తప్పకున్నది. కాఁబట్టియే పరోపకృత్తికై దేహము నర్పించిన దధీనిప్రభృతులు యోగవిద్యను రహస్యముగా నుంచిరి. కేవలభక్తిపరవశులైనవారికిఁ దెల్పి, తెల్పుటమాత్రమే చాలదని వారిని జెంత నునుచుకొని యభ్య

సించుపద్ధతులఁ దెల్పుచు వారి కందు సన్మార్గము కనఁబడినదని తోచినపిదప వారిని బంపుచుండురని తెలియవచ్చుచున్నది.

యోగాభ్యాసనిరతులకుఁ బెక్కునియమము లుండవలయును. లేకున్న నది ఫలింపదు.

శ్లో. అత్యాహారః ప్రయాసశ్చ ప్రజలోపీ నియమగ్రహః,  
జనసంగశ్చ కాల్యం చ షడ్భిరోగో విసశ్యతి.  
ఆర్యులార! చూచితిరా. ఎట్టివిధుల ననుసరింపకున్న యోగము ఫలింపదో, ఎంతచక్కగా వ్రాయఁబడినదో. ఇంతియకాక,

శ్లో. యువా వృద్ధోఽతివృద్ధో వా వ్యాధితో దుర్బలోఽపి వా,  
అభ్యాసాత్సిద్ధిమాప్నోతి సర్వయోగే ష్వతంద్రితః.  
న వేషధారణం సిద్ధేః కారణం న చ తత్కథా,  
క్రియైవ కారణం సిద్ధే స్సత్యమేతన్న సంశయః.

అను నీమొదలగువిషయములం జూచినమేను గగుర్పాటొందక మానదు. కలికాలమున మనశ్శాంచల్య మెక్కువగనుండుట సహజముకాన హఠయోగాభ్యాస మత్యాపశ్యకమనుట నిర్వివాదాంశవిషయము. కాఁబట్టి యిట్టిగ్రంథము తెనుఁగుటీకతోను, విశేషాంశములతో నుండుట ముఖ్యమని యెల్లరకుం దోచక మానదు. అట్టిగ్రంథము లేకుండనేల యను నూహచే నీగ్రంథమును జక్కఁగా ముద్రింపఁబూనితిమి.

హఠయోగశాస్త్రమునకుఁ దోడుగా లోకానుగ్రహతత్పరత్వమున శ్రీమత్పరమహంసయుగళదాసయోగీంద్రవిరచితమగు యోగమార్గప్రకాశికను గూడ ముద్రించితిమి. ఈగ్రంథ రాజమునందు హఠయోగమునఁ జెప్పఁబడని యనేకవిషయములు విపులముగఁ జెప్పఁబడియున్నవి.

జ్ఞానాదృతే న ముక్తిస్సావ్య ద్యద్యోగేన వినా న హి,  
స చ యోగః పురాప్రోక్తో హ్యభ్యాసాదేవ సిద్ధ్యతి.  
యనునందలి యైదవశ్లోకమే తన్తహిమమును జెప్పక చెప్పుచున్నది. దీనిం గూర్చి వెంచివ్రాయుట యనవసరమని విరమించితిమి.

దీనిని ముద్రింపఁబూనియుండఁగా శ్రీకాశీనివాసులును, బహుచరిత్రగ్రంథకర్తలును, మామిత్రులునగు బ్రహ్మశ్రీ రాచకొండ అన్నయ్యశాస్త్రిగారు చెన్నపురికి వచ్చిరి. ఆతరుణముననే ఆంధ్రశ్రీమద్ధామానంజయమును ముద్రించునిమిత్తము

బ్రహ్మశ్రీ జనమంచి శేషాద్రిశర్మ గారును వచ్చియుండిరి. మాయీపూనికి ప్రశంసార్థముని వీరిరువురును దెబ్బటచే బూనితిమి. దీనికి జక్కని తెనుఁగుటీకయు, విశేషార్థమును శ్రీఅన్నయ్యశాస్త్రి గారు వ్రాసియీయ ననుమతించిరి. తన్నితములగు శేషాద్రిశర్మ గారు వారని బ్రోత్యహించి పద్ధతులం దెల్పిరి. ఇట్లు లీమహాగ్రంథము వెలువడఁగల్గినది. మా ప్రయత్నమునకు మిగుల దోడ్పడిన వీరిరువురకు మాకృతజ్ఞత నేతస్తుఖమునఁ దెల్పుచున్న వారము. తక్కినవి శేషాంశములు గ్రంథమే తెల్పును గాన నిట వ్రాయక వదలితిమి. ఈసద్గ్రంథమును బఠించి యిఠిని యోగముల నభ్యసించిన ముక్తు లగుదురనుట నిర్వివాదాంశము. బుధలోక మీ గ్రంథము నాదరింపకపో రనునట్టినమ్మకము మాకున్నది. ఈరీతిగా నాంద్రభాషయం దిట్టి గ్రంథరత్నము లేదన్నకొఱంతను దీర్చఁబూనిన మాయీ ప్రయత్నము సజ్జనాదృతిం గాంచుఁగాతమని వారకకోరుచు నింతటితో విరమించుచున్నారము. ఎందేని స్థాలి త్యములున్న ద్వితీయము ద్రణమునఁ దీర్తుము.

ఇట్లు విన్నవించువిధేయుఁడు,  
వానిశ్ల. వేంకటేశ్వరశాస్త్రిలు.

శ్రీః  
హతయోగ ప్రదీపిక

విషయ సూచిక.



క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.	క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.
	ప్రతియోగదేశము.				
1	మంగళాచరణము	...	1	24 మత్స్యేంద్రాసనఫలము	...
2	గురునమస్కారము	...	2	25 వశ్శివుతానాసనము	...
3	హతయోగమువలన రాజయోగము సిద్ధించును	...	3	26 వశ్శివుతానాసనఫలము	...
4	హతయోగ ప్రభావము	...	5	27 మయూరాసనము	...
5	సిద్ధపురుషుల నామములు	...	7	28 మయూరాసనఫలము	...
6	హతము యోగిజనాధారము	...	9	29 శవాసనము-తత్ఫలము	...
7	హతవిద్యను గోప్యముగ నుంచవలయుననుటకు కారణము	...	10	30 శ్రేష్ఠాసనచతుష్టయము	...
8	హతయోగాభ్యాసమునకు యోగ్యమైనస్థానము	...	11	31 శ్రేష్ఠాసన నామములు	...
9	మతలక్షణము	...	12	32 మత్స్యేంద్ర సిద్ధాసనము	...
10	యోగమతమందు యోగాభ్యాసమే చేయవలయును	...	14	33 మతాంతర సిద్ధాసనము	...
11	యోగవిఘ్న దములు	...	15	34 సిద్ధాసన భేదములు	...
12	యోగసిద్ధిదములు	...	16	35 సిద్ధాసన ప్రభావము	...
13	యమ నియమ లక్షణము (అధిక పాఠము)	...	17	36 పద్మాసనము	...
14	ఆసన ప్రయోజనము	...	18	37 మత్స్యేంద్ర పద్మాసనము	...
15	ఆసనము యోగిసమృతము	...	19	38 పద్మాసన భేదములు	...
16	స్వస్తికాసనము	...	20	39 పద్మాసన ప్రయోజనము	...
17	గోముఖాసనము	...	21	40 సింహాసనము	...
18	వీరాసనము	...	22	41 భద్రాసనము-గోరక్షాసనము	...
19	కూర్మాసనము	...	23	42 ఆసనసిద్ధ్యనంతరకృత్యము	...
20	కుక్కుటాసనము	...	24	43 హతయోగ సిద్ధియొక్క అవధి	...
21	ఉత్తానకూర్మాసనము	...	25	44 మితాహార లక్షణము	...
22	ధనురాసనము	...	26	45 అపఖ్యపదార్థములవివరణము	...
23	మత్స్యేంద్రాసనము	...	27	46 తథాహి గోరక్షవచనమ్	...
			28	47 పథ్యపదార్థముల వివరణము	...
			29	48 భోజనవిధి	...
			30	49 యోగాభ్యాసమునకు ఆరోగ్య ఘటానివారణ మనావశ్యకము	...
			31	50	...

క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.	క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.
51	యోగానుష్ఠానఫలనిర్ణయము	41	83	కపాలభౌతిలక్షణము	64
52	యోగస్థితికారణము	42	84	పటర్నప్రయోజనము	65
53	యోగాంగముస్థానావధి	43	85	పటర్నప్రాణాలాభనివారము	65
	ద్వితీయోపదేశము.		86	గజకరణి	66
54	ప్రాణాయామాభ్యాస మావశ్యకము	43	87	ప్రాణాయామాభ్యాసము ఆవశ్యక కర్తవ్యము	66
55	ప్రాణాయామ ప్రయోజనము	44	88	విచిత్రకుంభక ప్రాణాయామ ప్రయోజనము	68
56	మలశుద్ధి హాసీద్ధి	45	89	అప్యకుంభకముల నామములు	69
57	ప్రాణాయామము మలశుద్ధి	45	90	కుంభకయంత్రము	70
58	నాడిశోధనము	46	91	యోగాభ్యాస క్రమము	71
59	ప్రాణాయామవిశేషము	47	92	సూర్యభేదనము	74
60	ప్రాణాయామముయొక్క ఆవాంతరఫలము	48	93	సూర్యభేదనగుణము	76
61	ప్రాణాయామాభ్యాసకాలనిర్ణయము	48	94	ఉష్ణాంశాలక్షణము	77
62	త్రివిధప్రాణాయామలక్షణము	49	95	ఉష్ణాయామ ప్రయోజనము	77
63	ప్రాణాయామాభ్యాసకాలకృత్యము- తద్విశేషము	52	96	సీతాంశాలక్షణము	78
64	ప్రాణాయామాభ్యాసకాలమందు గ్రహించవలయునియమములు	53	97	సీతాంశ ప్రయోజనము	78
65	ప్రాణాయామముయొక్క మందవేగముల ఫలనిరూపణము	54	98	శీతలక్షణము	79
66	యుక్తప్రాణాయామఫలము	54	99	శీతలి ప్రయోజనము	79
67	అయుక్తప్రాణాయామఫలము	55	100	భక్తికోపయోగపద్ధానము	80
68	వాయు ప్రకోపనివృత్తి పాయము	55	101	భక్తికలక్షణము	81
69	యుక్తప్రాణాయామ ప్రయోజనము	55	102	రేచక పూరకస్థితి	81
70	మేదాది నివారణోపాయము	56	103	రేచక పూరకావధి	81
71	పటర్న వివరణము	56	104	పూరకానంతరకృత్యము	82
72	పటర్న రహస్యకారణము	57	105	భక్తికావిధానము	82
73	ధౌతికర్తవ్యము	58	106	భక్తికా ప్రయోజనము	83
74	ధౌతికర్తవ్యము	58	107	భౌతికలక్షణము-ఫలము	84
75	బస్తికర్తవ్యము	59	108	మూర్ఖాలక్షణము	85
76	బస్తికర్తవ్యము	59	109	స్థావిని	85
77	నేతికర్తవ్యము	60	110	ప్రాణాయామ భేదములు	86
78	నేతికర్తవ్యము	61	111	సహితకుంభకావధి	87
79	త్రాటకర్తవ్యము	62	112	శేవలకుంభకలక్షణము	88
80	త్రాటకర్తవ్యము	63	113	శేవలకుంభకముయొక్కమహిమము	89
81	నాలికర్తవ్యము	63	114	కుంభకాభ్యాసము కైవల్యసాధనము	89
82	నాలికర్తవ్యము	63	115	హఠయోగ రాజముల పరస్పరోపయోగము	90
			116	హఠయోగము రాజయోగ ప్రథమము	90
			117	హఠయోగస్థితిలక్షణము	90

క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.	క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.
	తృతీయోపదేశము.		152	బంధకర్తయ ప్రయోజనము	126
118	కుండలీ ప్రబోధ ప్రయోజనము	92	153	దేహజరత్వకారణము	127
119	సుషుమ్నయొక్క పర్యాయపదములు	93	154	విచరీతకరణి	128
120	కుండలీ ప్రబోధవిశేషము	94	155	చంద్రసూర్యవిచరీతకరణివిధానము	129
121	ముద్రలయొక్క నామములు	95	156	విచరీతకరణి ప్రయోజనము	129
122	మహాముద్రాదులఫలము	95	157	వజ్రోలిమహిమ	130
123	మహాముద్రాలక్షణము	97	158	వజ్రోలిసాధన వస్తువులు	131
124	ముహూముద్రాము	98	159	వజ్రోలి ముద్రాలక్షణము	131
125	మహాముద్రాభ్యాసవద్ధి	99	160	వజ్రోలి త్రాస్వాంగసాధనము	132
126	మహాముద్రాభ్యాస ప్రయోజనము	100	161	వజ్రోలి ముద్రా ఉత్తరసాధనము	133
127	మహాముద్రా రహస్యకారణము	101	162	వజ్రోలిగుణము	133
128	మహాబంధము	101	163	సహజోలి	135
129	మతాంతరముచేత జాలంధరబంధము నందు కంతసంకుచితము అనవసరము	102	164	అమరోలి	136
130	మహాబంధఫలము	103	165	శ్రీవజ్రోలిసాధనము	138
131	మహావేధమహిమ	103	166	శ్రీవజ్రోలిగుణము	138
132	మహావేధ	104	167	శక్తిచాలనము	140
133	ముద్రా కర్తయరహస్యకారణము	105	168	కుండలిని మోక్షద్వారభేదిని	140
134	ముద్రా కర్తయ అన్యసాధన విశేషము	106	169	గంగానద్యాదికర్ణాధము	143
135	ఫేచరీలక్షణము	106	170	రాజయోగములేని ఆసనాదిసిద్ధులు స్వర్గములు	149
136	ఫేచరీలక్షణము	107	171	ముద్రోపసంహారము	151
137	ఫేచనసాధనము	108	172	ముద్రోపదేశ గురుస్తుతి	151
138	ఫేచనానంతరకృత్యము	109		చతుర్థోపదేశము.	
139	ఫేచరీగుణము	109	173	సమాధి క్రమము	154
140	గోమాంసభక్షణ అమరవారుణిపాన మహిమ	113	174	సమాధిశబ్దావ్యయములు	155
141	గోమాంసశబ్దార్థము	114	175	సమాధిలక్షణము	156
142	అమరవారుణిశబ్దార్థము	114	176	రాజయోగమహిమ	157
143	అమరవారుణిమహిమ	115	177	సమాధిస్థిత యోజనన నమస్కారము	159
144	ఉద్యానశబ్దార్థము	118	178	సమాధిస్థితి అమరోల్కాదిసిద్ధిము	160
145	ఉద్యానబంధము	119	179	హఠము జ్ఞానమోక్షదము	160
146	ఉద్యానబంధప్రభావము	120	180	ప్రాణాలయ క్రమము	165
147	మూలబంధము	120	181	ప్రాణాలయము కాలజయ ప్రథమము	166
148	మూలబంధగుణము	122	182	కాంభవీముద్రా ప్రభావము	175
149	జాలంధర బంధము	124	183	కాంభవీముద్రా లక్షణము	175
150	జాలంధరబంధకర్ణార్థము	124	184	ఉన్న సీముద్రాలక్షణము	177
151	జాలంధరబంధగుణము	125	185	ఉన్న సీముద్రా ప్రభావము	178

క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.	క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.
186	ఉన్న నీభావనా కాలనిర్ణయము	179	199	పరిచయావస్థ	195
187	శ్రీచరీ ముద్రాలక్షణము	180	200	నిష్కర్మవస్థ	196
188	సమాహిత చిత్తునిలక్షణము	185	201	ప్రత్యాహారము	198
189	శాంతి లక్షణము	186	202	నానావిధనాదములు	200
190	ఆత్మకారమనోవృత్తిలక్షణము	187	203	ధారణా లక్షణము	202
191	ద్వైతకలయలక్షణము	188	204	ధ్యానలక్షణము	203
192	సుషుమ్నాదిస్తుతి	190	205	సమాధిలక్షణము	204
193	నాదానుసంధానోపాయము	191	206	ఆసంప్రజ్ఞాతనమాధి లక్షణము	205
194	శాంభవీముద్రా నాదానుసంధానము	192	207	లయోపాయమహిమ	203
195	పరాజ్ఞాభీముద్రా నాదానుసంధానము	193	208	ఉన్న నీ ఉత్పత్తి లక్షణము	209
196	నాదావస్థా భేదములు	194	209	నాదానుసంధాన ప్రభావము	209
197	ఆరంభావస్థ	194	210	సమాధిస్థిత యోగిలక్షణము	210
198	ఘటావస్థ	194	211	బ్రహ్మజ్ఞాని లక్షణము	214



శ్రీ: యోగ మార్గ ప్రకాశిక

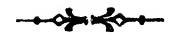
విషయ సూచిక.

క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.	క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.
ప్రథమోపదేశము.					
1	మంగళాచరణము	223	25	నాదధారణాలక్షణము	236
2	గురునమస్కారము	223	26	లయయోగరహస్యకారణము	237
3	యోగవిద్యా ప్రయోజనము	223	27	లయయోగఫలము	237
4	జ్ఞానము మోక్షసాధనము	224	తృతీయోపదేశము.		
5	యోగ సిద్ధికి బాతులు	226	28	హతయోగలక్షణము	238
6	యోగాభ్యాసమునకు ఉపయోగ్యమగు పుస్తకములు	226	29	హతయోగాంగముల వివరణము	238
7	యోగాధి కారిలక్షణము	227	30	యమనియమములు	238
8	యోగమతమునందు యోగాభ్యాసమే చేయవలయును	227	31	యమలక్షణము	239
9	యోగ భేదనిరూపణము	228	32	నియమ లక్షణము	239
10	మంత్ర యోగనిరూపణము	228	33	ఆసనవివరణము	241
11	హంస మంత్ర జపవిధానము	229	34	శ్రేష్ఠాసనములు	242
12	హంస శబ్దార్థము	230	35	సిద్ధాసనము	242
13	జపవిధానము	230	36	పద్మాసనము	243
14	చక్ర వివరణము	230	37	కుక్కుటాసనము	243
15	ధ్యానస్వరూపవివరణము	233	38	భద్రాసనము	243
16	జీవన్ముక్తునిలక్షణము	233	39	సింహాసనము	243
17	మోక్ష మెప్పుడుకలుగును	234	40	కూర్మాసనము	243
18	మంత్రయోగఫలము బ్రహ్మతుల్యము	234	41	మయూరాసనము	243
ద్వితీయోపదేశము.					
19	యోగిలక్షణము	235	42	శవాసనము	244
20	లయయోగాభ్యాసవివరణము	235	43	ఆసనసిద్ధిపలని ప్రయోజనము	244
21	నాదభేదములు	235	44	నాదసిద్ధికి ఆవధి	245
22	నాదఫలము	235	45	క్రియానిరూపణము	245
23	నాదానుసంధాన ప్రభావము	236	46	త్రాటకలక్షణము	245
24	నాదసిద్ధిలక్షణము	236	47	నాలికర్పము	246
			48	నేతికర్పలక్షణము	246
			49	ధాతికర్పము	247
			50	బస్తికర్పము	247
			51	బస్తికర్పమునకు ఉపయోగ్యమగు ఆసనములు	248

క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.	క్రమ సంఖ్య.	విషయములు.	పుట సంఖ్య.
52	కపాలభాతి	249	84	సూర్యధ్యానము	264
53	గజకరణి	"	85	శివధ్యానము	"
54	పటగర్భాక్షరభావము	"	86	నిర్గుణధ్యానము	"
55	సమాధిస్థానము	250	87	బంధశ్రయనిరూపణము	265
56	సమాధికాలము	"	88	బంధశ్రయశ్రయోజనము	"
57	ప్రాణాయామాభ్యాస నిరూపణము	251	89	ఖేచరీమండ్ర	266
58	ప్రాణాయామలక్షణము	"	90	ఖేచరీసిద్ధికి సాధనము-లక్షణము	267
59	ప్రాణాయామ భేదములు	252	91	హఠయోగలక్షణము	"
60	కుంభక భేదములు	"	92	వజ్రోలి	"
61	ఉజ్జాయి	"	93	సహజోలి	268
62	శీతలి	253	94	అమరోలి	269
63	భక్త్రీక	"	95	శక్తిచాలనము	270
64	సీతగర్భి	254	96	విపరీతకరణి	271
65	భేదని	"	97	సమాధి	"
66	స్థావని	255	98	సమాధి భేదములు	272
67	ఘోషాక్షరము	"	99	భక్తిసమాధి	273
68	భ్రామరి	"	100	జ్ఞానసమాధి	"
69	ప్రాణాయామమువలనిఫలము	"	101	ప్రాణాయామసమాధి	"
70	ప్రాణాయామవిధానము	256			
71	కేవలకుంభకము	257		చతుర్థోపదేశము.	
72	త్రివిధ ప్రాణాయామ లక్షణము	"	102	యోగములు రాజయోగఫలమునకు	
73	ప్రాణాయామాభ్యాస కాలము	"		సాధనములు	275
74	ప్రాణాయామాభ్యాస కాలకృత్యము	258	103	అనస్తాభేదములు	"
75	యోగవిఘ్నదములు	"	104	రాజయోగ ప్రభావము	276
76	యోగసిద్ధికి యుపాయములు	"	105	రాజయోగ మెఱుగని జపతపాది	
77	నాడీశుద్ధిలక్షణము	259		కములు శ్రమదములు	"
78	ఘోషాక్షరము	260	106	యోగము మోక్షదము	"
79	క్షత్యాచారము	261	107	సహజావస్థ	277
80	ధారణము	262	108	ప్రాణాయామాభ్యాస క్రమము	278
81	సగుణధ్యానము	263	109	ఛాయాపురుషోపాసనావిధానము	279
82	విష్ణుధ్యానము	"	110	స్వప్రతిరోపాసనమువలని ప్రయోజనము	280
83	ఆగ్నిధ్యానము	"	111	గుంధపఠనఫలము	"

ఓం.

## శ్రీవిద్యారణ్యస్వామికృత బ్రహ్మవిదాశీర్వాదపద్ధతిః.



శ్లో. హృదయకమలమధ్యే నిర్విశేషం నిరీహం  
హరిహరవిధివేద్యం యోగిభిర్భాగ్యవగమ్యమ్,  
జననమరణాభీతి భ్రంసి సచ్చిత్స్వరూపం  
సకలభవనబీజం బ్రహ్మచైతన్యమిదే.

1. హిరణ్యగర్భాది స్థావరాస్తేషు శరీరేషు యదేకం చైతన్యమస్తి తదే  
వాహమస్తీతి దృఢజ్ఞానసిద్ధి ర్భూయాత్.

నలుమోములవేలుపుమొదలుగా స్థావరములు తుదగాగల శరీరములయందు నొక్కటియేయగు  
నేచైతన్యముగలదో అదియే నేను. ఆను దృఢజ్ఞానసిద్ధి యలవడుగాక, దృఢజ్ఞాన మనఃగా-కంకా  
తంకములులేని నిశ్చలజ్ఞాన మని భావము.

2. లయ విక్షేప కమాయ రసాస్వాదేభ్యో రక్షితం మే చిత్త మవిఘ్నేన  
బ్రహ్మణ్యవస్థితం భూయాత్.

లయవిక్షేపకమాయరసాస్వాదములనుండి కాపాడబడిన నాచిత్తము అంతరాయముచే గొట్టు  
బడక పరబ్రహ్మమునందు నుండుగాక. తత్పరక నొందుగాక యని తాత్పర్యము. లయమనఃగా-అల  
స్యనిద్రలయందు దేనిచేతనైనను వృత్తిరహితమగునది. విక్షేపమనఃగా-వృత్తిబహిరున్న భ్రమనది. కమ  
యమనఃగా-రాగాదిదోషములచే బహిర్గతమైన సంస్కారవిశేషము. రసాస్వాదమనఃగా-యోగనిష్ఠ  
నకు సమాధ్యవస్థయందు విక్షేపజనితచింతాసవృత్తిచే నెట్టి యానంద ముత్పన్నమగునో తదనుభవము.  
ఈనాలుగు (లయవిక్షేపకమాయరసాస్వాదములు) నిర్వికల్పసమాధికి విఘ్నము లని తెలియందగు.

3. నిత్యనిర్వికారాసక్త్యాద్విత్తీయపరిపూర్ణ సచ్చిదానంద స్వప్రకాశ చిదేకం  
బ్రహ్మనుభవసిద్ధి ర్భూయాత్

ఎప్పటికినుండి వికారకూన్యమై సంగములేక అద్వితీయమై సంపూర్ణమై సచ్చిదానందమై  
స్వతఃప్రకాశమై చిదేకరసమై తనరారు బ్రహ్మనుభవసిద్ధి చేకూరుగాక.

4. అహమాదిదృశ్యవిలక్షణాస్తత్ప్రత్యయానుభూత ప్రత్యక్ చిన్మాత్రాను  
భవసిద్ధి ర్భూయాత్.

నేను లోనగుదృశ్యములకు వేఱుగా నే ననే విజ్ఞానముచే ననుభవించుటనున్న ప్రత్యక్చి  
న్మాత్రానుభవసిద్ధి గలుగునుగాక. దృశ్యమనఃగా-కంటిలిం గనఃబహుపదార్థము. ప్రత్యక్కు అనఃగా-  
కనఃబడక అంతర మనఃదగునది.



5. సజాతీయ విజాతీయ స్వగతభేదరహితాఖిల్లా సచ్చిదానందానుభవసిద్ధి రూప్యాయాత్.

సజాతీయవిజాతీయస్వగతభేదశూన్య మగునఖండసచ్చిదానందానుభవసిద్ధి చేతురుం గాక. సజాతీయమనఁగా-తనజాతీయందుఁ దనకుఁ గలభేదము. గోవులలో నొకదానికిని వేటొకదానికిని గల భేదమువంటిది. విజాతీయ మనఁగా-మఱియొకజాతీయందుఁ దనకుఁగలభేదము. గోజాతికి ఆశ్వమురీతి. స్వగతభేద మనఁగా-తనకుఁ దనయంగములయందుఁ గలభేదము. ఆవునకుఁ గొమ్ములు లోనగు వానిరీతిగా ఆని యెఱుంగవలయును.

6. నిత్య శుద్ధ బుద్ధ ముక్త సత్య పరమానందాద్వితీయ బ్రహ్మానుభవసిద్ధి రూప్యాయాత్.

నిత్యమై శుద్ధమై బుద్ధమై ముక్తమై సత్యమై పరమానందమై యద్వితీయమై యున్న బ్రహ్మానుభవసిద్ధి కలుగుం గాక. నిత్య మనఁగా-ఎప్పటికి నశనివకుండునది. శుద్ధ మనఁగా-స్వచ్ఛమైనది. బుద్ధ మనఁగా-జ్ఞానమయమైనది. సత్య మనఁగా-సర్వప్రమాణములచే లేదన్నశంక కలుగకుండునది. పరమానంద మనఁగా-దానికిమించినయానందము లేనది. అద్వితీయమనఁగా-దానివంటిది రెండవదిలేనది.

7. స్వగతాదిభేదరహిత సచ్చిదానందలక్షణ బ్రహ్మాభిన్న కూటస్థ ప్రత్యక్ స్వరూప సర్వసాక్షి చిద్రూపానుభవసిద్ధి రూప్యాయాత్.

స్వగతాదిభేదములులేని సచ్చిదానందలక్షణ మగు బ్రహ్మాభిన్న కూటస్థస్వరూపసర్వసాక్షి యగు చిద్రూపానుభవసిద్ధి చేతురుం గాక. స్వగతాదిభేదములు ముందుఁ జెప్పఁబడినవి. కూటస్థుఁ డనఁగా-చలనములేనివాఁడు.

8. స్వాత్మకోఽన్యత్యేన ప్రతిభాతం సకలం సాక్ష్యం జగత్ స్వావిద్యా విలసితత్యేన స్వానన్యత్వాత్ స్వాత్మమాత్రమిత్యద్వితీయ బ్రహ్మాత్మానుభవసిద్ధి రూప్యాయాత్.

తనయాత్మకు వేఱుగా అందఱకు సాక్ష్యముగా నున్న ప్రపంచమును దన యజ్ఞానముచేఁ బ్రవేశించునీతిచేత తనకు వేఱుగాకయుండు ఆత్మనుమాత్రమే అనే యద్వితీయ బ్రహ్మానుభవసిద్ధి కలుగుం గాక.

9. అసంభావనా విపరీతభావనా రహితత్యేన కరతలామలక వదహంబ్రహ్మాస్తీత్యప్రతిబద్ధావరోక్ష బ్రహ్మాత్మసాక్షాత్కారో దృష్టిభూయాత్.

అసంభావనావిపరీతభావనలు లేక కరతలామలకమరీతి నేను బ్రహ్మ నను నవరోక్ష బ్రహ్మాత్మ సాక్షాత్కారము దృఢమగుం గాక.

10. యో బ్రహ్మాది ప్రవృత్తపర్యన్తానాం సర్వేషాం ప్రాణినాం దేహమధ్యే త త్రదేహసాక్షి త్యేన భాసమానః పరిపూర్ణాత్మాస్తి సోఽయం పరమాత్మా కేవలం ముముక్షోః పురుషస్య మే స్వరూప మిత్యేనం రూపాత్మసాక్షాత్కారో దృష్టి భూయాత్.

బ్రహ్మ మొదలు ప్రపంచపర్యంతము సకలజీవులయు దేహమధ్యమున నాయాశరీరసాక్షిత్వముగాఁ బ్రకాశించుచున్న పరిపూర్ణాత్మగలదో, అట్టి యీవరమాత్మ కేవల మోక్షేచ్ఛగలపురుషుండ నగు నాస్వరూపమే యగునాత్మ సాక్షాత్కారస్థితి నాకు దృఢమగునుగాక.

11. ఇదం సర్వమాత్మైవ ప్రతీయమానం తు రూపరసాదికం జగన్తాయా మయం న త్వేతద్వస్తుతోఽస్తేతి తత్త్వనిశ్చయో మే దృష్టిభూయాత్.

ఈ ప్రపంచమంతయు నాత్మయే. దృశ్యమగురూపరసాదిజగత్తు మాయయే. ఇది నిక్కముగా లేదు. అనుకత్త్వనిశ్చయము నాకు దృఢముగా నెఱుఁగుం గాక.

12. వాసనాక్షయ మనోనాశ తత్త్వజ్ఞానాభ్యాసవశాత్ జ్ఞానరక్షా తప స్సిద్ధిః సర్వసమత్వం దుఃఖనివృత్తిః సుఖావిర్భావ ఇత్యేత త్పశ్చప్రయోజనసిద్ధి రూప్యాయాత్.

వాసన నశించుటవలనను, మనస్సునశించుటవలనను, తత్త్వజ్ఞానము నలవాటుచేసికొనుటవలనను సంభవించిన జ్ఞానరక్షాతపసిద్ధి సర్వసమత్వము దుఃఖనివృత్తి సుఖావిర్భావము లయందు ప్రయోజనములసిద్ధి కలుగుం గాక. వాసన యనఁగా-ఏదియు నాలోచింపక కలుగుల్లోభప్రభృతులవృత్తికి హేతు పగుచిత్తముయొక్క నూత్నాకృతిరూపసంస్కారము. ఇది శుద్ధాశుద్ధభేదంబుల ద్వివిధముగా నుండును. దంభాహంకారాది దుర్గుణరూపానురంజన ఆశుద్ధవాసన ఇదియే మఱినవాసనయనియుఁ జెప్పఁబడు. లోకవాసన, శాస్త్రవాసన, దేహవాసన అను నీమూఁడును మఱినవాసనయం దంకరూపములగు వైవాసికి వేఱగు జ్ఞానసాధనమగు దైవీసంపద శుద్ధవాసన యని చెప్పఁబడు. ఇదియే శుభవాసన యను నామాంతరముగలది. తక్కినవి సులభములు.

13. మైత్రి కరుణా ముదితోపేక్షేతి సద్వాసనాపాటవేన రాగాది దుర్వా సనాక్షయః సమ్యగ్భూయాత్.

మైత్రి, కరుణ, ముదిత, ఉపేక్ష అను శుభవాసనాద్వైధాన్యమువలన రాగాదిమఱినవాసనానాశము చక్కఁగఁ గలుగునుగాక. మైత్రియనఁగా-సాధుస్నేహము. కరుణ యనఁగా-దీనులపైఁ గల్గదయ. ముదిత యనఁగా-సత్కార్యకర్తలయందుఁ గల్గుసంతోషము. ఉపేక్షయనఁగా-శృణుము వలె దుర్జనులయందుఁ బ్రియాప్రియములు లేకుండుట.

14. నిరస్తరాత్మానుసంధానవశా న్ననసో వృత్తిరూపపరిణామ పరిత్యాగేన నిరుద్ధతాణారేణాత్మ పరిణామో దృష్టిభూయాత్.

అనవరక మాత్మానుసంధానముచేయుటవలన మనస్సునకు వృత్తిస్వరూపపరిణామము నివృత్తి యగుటచే నిరోధింపఁబడిన స్థితిరూపమైన యాత్మపరిణామము దృఢమగునుగాక. వృత్తి యనఁగా-జ్ఞాన మని యర్థము. ఇయ్యది ప్రమాణ వివర్యయ వికల్ప సిత్రా స్మృతిభేదముల నయిదువిధములుగ నుండు.

15. శమాదిపూర్వక శ్రవణ మనన నిదిధ్యాసనాభ్యాసబలా ద్విషయాసక్తిః ప్రజ్ఞామాన్ద్యం కుతరో విపర్యయదురాగ్రహ శ్చేతి వర్తమానప్రతిబద్ధ చతుష్టయ నివృత్తిద్వారా అప్రతిబద్ధాఽవరోక్ష బ్రహ్మాసాక్షాత్కారో దృష్టి భూయాత్.

శమాదిషట్కనంబ త్రివిధగఁగిన శ్రవణమననసిద్ధిధ్యాసముల యభ్యాసమువలనవిషయాసక్తి ప్రజ్ఞా మాంధ్యము, కుతర్కము, విపర్యయదురాగ్రహము నీవర్తమానప్రతిబద్ధము అను నీనాల్గింటి నివృత్తివలనఁ బ్రతిబద్ధములేని యవరోక్ష బ్రహ్మాసాక్షాత్కారము దృఢమగునుగాక. విషయాసక్తి యనఁగా-చిత్తమునకు విషయములచేఁ గల్గడి కోరిక. బుద్ధిమాంధ్యమనఁగా-గ్రహణధారణఁజుత్వము బుద్ధికి



లేకుండుట. శుకర్కమనఃగా-చిరర్థకర్కముచే శ్రుతికిఁగల యర్థమును విదుర్థముగా గ్రహించుట. విచర్యయదురాగ్రహమనఃగా-తాఁబట్టినపట్టును సాధించితివలయునని యుక్తిలేకపోయినను హఠముత్రానుట. ఈనాల్గు శమాదిపట్టనంపత్తిచేతను శ్రవణమనననిధిధ్యాసములచేతను దోలఁగను.

16. ఉపక్రమాదిబహువిధభిక్ష రశేషవేదాన్తానా మదైవ్యతే బ్రహ్మణి తాత్పర్యావధారణం ద్యుభూయాత్.

ఉపక్రమము లోనగు నాఱుఁగములచే నకలోపనిపిత్తులకు నదైవ్యతపరబ్రహ్మమునందుఁ దాత్పర్యనిశ్చయముచేయుట ద్యుభూముగాఁ గల్గునుగాక.

17. శ్రీగురుముఖా చ్యుతస్యా౭ద్వితీయవస్తునో వేదాన్తానుగుణయుక్తిభిరనవరత మనుచిన్తనం భూయాత్.

శ్రీగురుముఖముగా వినిన యదైవ్యతమును వేదాంతమున కనుగుణమైనయుక్తులచే నదా చింతించుట లభించునుగాక.

18. విజాతీయదేహాది ప్రత్యయానన్తరిత సజాతీయ సచ్చిదానన్దాత్మ ప్రత్యయ ప్రవాహో నిరన్తరం భూయాత్.

విజాతీయ దేహాది ప్రత్యయము (అనఁగా జ్ఞానము) అంతరితమైన సజాతీయసచ్చిదానందాత్మ సంబంధజ్ఞానము సర్వకాలసర్వాస్థలయందును జక్కఁగా నలరుఁగాక. అంతరితమనఁగా-తనకన్న నన్యవస్తువు కలదనుజ్ఞానము లేకుండుట.

19. అసంగోహం చిదాత్మాహ మితి ప్రత్యగాత్మని నివేశితే వృత్తిరహితే సంస్కారభేదమాత్రతయా సూక్ష్మరూపేణావస్థితే చిత్తే ఆత్మనః స్వరూపభూతపరమాన్దో నిరన్తరం సమ్యగ్విరూఢ్యాత్.

నే నసంగుఁడను. చిదాత్మను. అనేప్రత్యగాత్మయం దునువఁబడువృత్తి శూన్యసంస్కారభేద మాత్రముగాను, సూక్ష్మస్వరూపముగాను అమరియున్నచిత్తమున ఆత్మసంబంధిస్వరూపభూతపరమానందము నదా ప్రకాశించుచుండుఁగాక.

20. అహ మాత్మా సాక్షీ కేవలచిన్తాత్రస్వరూపో నాజ్ఞానం తత్కార్యంచ కింతు నిత్య శుద్ధ బుద్ధ ముక్త సత్య పరమానన్దాద్వయం బ్రహ్మైవాహమస్తీ త్యభేదేనావస్థానస్సమాధిరన్తస్సమాధినా దృగ్దృశ్యవివేకే బహిఃసమాధినా బ్రహ్మసర్గ వివేకే చ దృఢజ్ఞాతే తేన వివేకద్వయేనాయం విగాహిత దేహాభిమానో విజ్ఞాత మాత్రతత్త్వశ్చ సదా భూయాత్.

ఆత్మను నేను. సాక్షి. కేవలచిన్తాత్మఁడను. నాకజ్ఞానము, తత్కార్యములేదు. నిత్యశుద్ధబుద్ధము కపరమానందాద్వయపరబ్రహ్మముగ నే నున్నవాఁడను. అను అభేదసమాధి. అంతరసమాధిచే దృగ్దృశ్య వివేకము, బాహ్యసమాధిచే బ్రహ్మసర్గవివేకము ద్యుభూముగాఁ దెలియఁబడినపుడు ఆరెండువివేకముల చేత నీఁడు దేహాభిమానము లేనివాఁడుగను, ఆత్మకత్త్వమును దెలిసికొనినవాఁడుగనునదాయండుఁగాక.

21. దేహా ద్భూమిః సకలనామరూపాత్మకేషు వస్తుష్వపి సర్పథారాదిషు రజ్జు రివ ఛాయాః సచ్చిదానన్దలక్షణో యః పరమాత్మా స ఏవ పరశబ్దోచ్యతే. అన్త రహమాదీదృశ్యవిలక్షణో౭స్త్వప్రత్యయాలమ్బనభూతః ప్రత్యక్చిన్తాత్రరూపః

సాక్ష్యాభ్యో యో జీవాత్తా స ఏవావరణబ్దో నోచ్యతే. పరశ్చాసావవరణేతి పరావరణః ప్రత్యగభిన్నః పరమాత్మా స ఏవ మన్తర్బహిః పరరూపేణావరరూపేణ చావస్థితే పరమార్థతః పరావరవిభాగరహితే ప్రత్యగభిన్నే పరావరే బ్రహ్మణి త్యం వాహమస్తి భగవో దేవతే౭హంవా త్యమసీతి శ్రుత్యనుసారేణాహం బ్రహ్మస్తి బ్రహ్మైవాహమస్తీతి వ్యతిహారేణాఖణ్డైకరసత్వేన సాక్షాత్ప్రతే సతి తేన పరావర

బ్రహ్మసాక్షాత్కారేణాస్య పరావర బ్రహ్మసాక్షాత్కృతవతో మమ హృదయగ్రన్థి భేదః సర్వసంశయనివృత్తిః సర్వకర్మక్షయరూపః పరమపురుషార్థః సమ్యగ్విరూఢ్యాత్.

శరీరమునకు వెలుపల నామరూపాత్మకసకలవస్తువులందును, సర్పము ధార లోనగువానియందు దారమువలె వ్యాపించియున్న సచ్చిదానందపరమాత్మ యేదియో, అదే పరశబ్దముచేఁ జెప్పఁబడుచున్నది. లోపల నే ననుదృశ్యవిలక్షణమైన ప్రత్యయసంబంధముతోఁగూడిన ప్రత్యక్చిన్తాత్రస్వరూపమైన సాక్షియనుపేరునఁ బరఁగు జీవాత్మ యేదియో, అది అపరశబ్దముచేఁ జెప్పఁబడుచున్నది. పరావరమనఁగా ప్రత్యగభిన్నపరమాత్మయని తెలియందగు. ఆపరమాత్మయే అంతర్బహిఃస్యాగము లందు పరరూపముగను, అపరరూపముగ నుండునది. వాస్తవముగా విచారించిన పరావరమును విభాగము లేనిదిగానుండు ప్రత్యగభిన్నపరావరబ్రహ్మము. భగవంతా! దేవా! నీవే నేను. నేనే నీవు. అను శ్రుత్యుక్త (తే౭చాంవా త్యమసీ) బ్రహ్మము, బ్రహ్మమే నేను అను వ్యతిహారముచేత నఖండైకరసముగా సాక్షాత్కరింపఁబడఁగా నపుడు దానిచేత (ఆపరావరబ్రహ్మసాక్షాత్కారముచేత) ఇది చేయించెడి నాకు హృదయగ్రంథి భేదమును సకలసంశయనివారణము, సర్వకల్మషక్షయమునైన పరమపురుషార్థము ప్రకాశమగునుగాక.

22. అహంకారాత్తనో రేకత్వ ప్రమనివృత్తిరూపో౭యం గ్రన్థిభేదో ద్యుభూయాత్.

అహంకారము, ఆత్మ అనునట్టి యీరెండు నొక్కటియే అనుభాంతి నివృత్తిచేయించునట్టి యీగ్రంథి భేదము ద్యుభూమగునుగాక.

23. ఆత్మా దేహాదివ్యతిరిక్తో న వా; వ్యతిరి క్తత్వే౭పి కర్తృత్వాదిధర్మ యోగీ న వా; అకర్తృత్వే౭పి తస్య బ్రహ్మణో౭భేదో స్తి వా న వా; అభేదే౭పి తజ్ఞానం కర్తాదినహితం ముక్తిసాధనం కేవలం వా; కేవలే౭పి ఆత్మా సాక్షీవా కర్తృ వా; సాక్షి త్వే౭స్వస్య బ్రహ్మత్వమస్తి వా న వా; బ్రహ్మత్వే౭పి తద్బుద్ధ్యా వేదితుం శక్యం వా న వా; శక్యత్వే౭పి తద్వేదనమాత్రేణ ముక్తిరస్తి వా న వా; మమ పరమార్థతో బ్రహ్మత్వమస్తి వా న వా; బ్రహ్మత్వే౭పి తాదృగ్రూపం మమ సాక్షాత్కృతం వా న వా; సాక్షాత్కృతే౭పి ఇతఃపరం కర్తవ్యమస్తి వా న వా; కర్తవ్యాభావే౭పి ఇదానీం మమ జీవన్ముక్త త్వమస్తి వా న వా; జీవన్ముక్తత్వే౭పి వర్తమానదేహపాతానన్తరం విదేహముక్తి ర్భవిష్యతి వా న వా; తత్ప్రాప్తావపి కాలాన్తరేషు పునర్జన్మ భవిష్యతి వా న వా; ఇత్యాది సర్వసంశయనివృత్తి రూఢ్యాత్.

అత్త దేహాదులకన్న ఇతరమా? కాదా? ఇతరమైనచో కర్మత్వాదిధర్మసంబంధము కలది యా? కాదా? కర్మత్వరహితమైనను దానిని బ్రహ్మమునకు నభేదముకలదా? లేదా? అభేదమున్న వృత్తిని దానిసంబంధముగజ్ఞానము కర్మాదులతోఁ గూడి ముక్తిసాధనముగునా? కాదా? ప్రత్యేకమైన వృత్తిని ముక్తి సాధనమా? ప్రత్యేకముగావైనను అత్త సాక్షియా? కర్తయా? సాక్షిత్వము ఉండిన వృత్తిని దీనికి బ్రహ్మత్వముకలదా? లేనేలేదా? బ్రహ్మత్వముండినను అజ్ఞానముచేతనే జలినిశానంద గునా? సాధ్యమేకాదా? సాధ్యమైనవృత్తికి ఆతెలివచేతనే మోక్షముకలదా? కలుగదా? పరమార్థ ముగా నాలోచించుటగా నాకు బ్రహ్మత్వముకలదా? లేదా? బ్రహ్మత్వము కలదైనను తత్స్వరూపసాక్షాత్కారము నాకగునా? కాదా? సాక్షాత్కారమైనను దీనికంటె వేఱగుకృత్యముకలదా? లేదా? కర్మము లేకపోయినవృత్తికి నాకిప్పుడు జీవన్ముక్తికలదా? లేదా? జీవన్ముక్తికలదైనవృత్తికి పరమాన దేహము పోయినతర్వాత విదేహము క్రి సంభవించునా? సంభవించదా? అది సంభవించినను కాలాంత రములందు మరల జన్మముకల్గునా? కల్గదా? అను నీలొనగుసంశయములన్నియు నివృత్తియగుంగాక.

24. అనారభానా మాగామిజన్మ హేతునా మనేకకోటి జన్మార్జితానాం ప్రారబ్ధవ్యతిరిక్తానాం సజ్జీతకర్మణాం నివృత్తిరూపః పరమపురుషార్థః సమ్యక్సాధ్యాయాత్.

ఆరంభించనిదియు, భవిష్యజన్మములకు హేతువగునదియు, అనేకజన్మ సముపార్జితము, ప్రారబ్ధము నకు భిన్నమగునదియు నగు సంచితకర్మ నివృత్తిరూపము క్రి చక్కగాఁ గలుగుంగాక.

25. యత్పూర్ణానందైకబోధస్య బ్రహ్మోహమస్తీతి బ్రహ్మాత్మానుభవమాత్ర పర్య వసానే బుద్ధి ర్నిరస్తరం భూయాత్.

పూర్ణానందైకబోధమగు నా బ్రహ్మమును నేనను బ్రహ్మాత్మానుభవమాత్రనిశ్చయమునందు నాబుద్ధి నదా నిలిచియుండుంగాక.

26. యస్మిన్నాలే ద్వైతభావం నాస్తి నిద్రాపి నాగచ్ఛతి తస్మిన్నాలే ఉప లభ్యమానం యత్సుఖమస్తి స బ్రహ్మానంద ఇతి బ్రహ్మానందానుభవసిద్ధిర్నిరస్తరం భూయాత్.

పితరుణమున ద్వైతము గోచరింపజో, నిద్రయు రాదో, ఆసమయమందు వేద్యమగు నేను ఖమో అది బ్రహ్మానందమను బ్రహ్మానందానుభవసిద్ధి సర్వదా కలుగునుగాక.

27. మనోవ్యాపారభావసమయే యత్సుఖం భాసతే తత్సుఖ మాత్మస్వరూప మిత్యాత్మనిశ్చయః సమ్యక్సాధ్యాయాత్.

ఎప్పుడు మనోవ్యాపారము కూన్యమగునో, ఆకరుణమున నేనుఖము గోచరమగునో ఆసుఖ మాత్మస్వరూపమను నాత్మనిశ్చయము బాగుగాఁ గలుగునుగాక.

28. స్వస్వప్నః స్వాతిరేకేణ యథా నాస్తి తథైవ జాగ్రదపి స్వాతిరేకేణ నాస్తిత్వాద్విత్తియాత్మానుభవః సమ్యక్సాధ్యాయాత్.

స్వప్నము తనకు వేఱుగానట్లు జాగ్రదవస్థయు, తనకు వేఱుగాదనెను నద్విత్తియాత్మానుభవము కల్గునుగాక.

29. వాసనాక్షయమనోనాశాభ్యాం నిర్వాసనే వృత్తిసూన్యే చిత్తే సంశయ విపర్యయగోషద్వయాభావేన ప్రతిబంధాభావా దుత్పన్నం తత్త్వజ్ఞాన మబాధిత త్వేన సురక్షితం భూయాత్.

వాసనానాశము, మనోలయము అను నీరెండింటిచే, వాసనావృత్తికూన్యమగు చిత్తమునందు సంశయవిపర్యయములను రెండుదోషములు లేనికారణమునఁ బ్రతిబంధము కలుగదుకాన దానఁగల్గిన తత్త్వజ్ఞానము బాధించఁబడకయుండునట్లుగా రక్షించఁబడినదగుంగాక.

30. పశ్చిమ్యాదిభూమిత్రయరూపాయాం జీవన్ముక్తౌ సంపాద్యమానాయాం ద్వైతాభాసాభావేన సంశయ విపర్యయ ప్రసంగాభావా దుత్పన్నం తత్త్వజ్ఞాన మబాధితత్వేన సురక్షితం భూయాత్.

పంచభూమికలు మొదలు మూఁడుభూమికల స్వరూపమైన జీవన్ముక్తి లభించునపుడు ద్వైతము క్కురింపదుగాన సంశయవిపర్యయ ప్రసంగములేదు. కాఁబట్టి దానఁగల్గిన తత్త్వజ్ఞానము బాధించఁబడని రీతి రక్షించఁబడుంగాక.

31. స్వప్నే స్థూలశరీరాభావేపి యస్మిన్ జాగ్రదాద్యవస్థాచతుష్టయే యశ్చి ద్రూపాత్మా మణిసూత్రమివానుసూయతతయా నిరస్తరం భాసతే సచ్చిద్రూపాత్మై వాహమస్తీతిశరీరత్రయం నాహమస్తీత్యన్వయవ్యతిరేకాభ్యాం శరీరత్రయస్య వ్యా వృత్తిం తత్సాక్షిత్వైతస్యస్యానువృత్తిం చ పశ్యతోమను శరీరత్రయవ్యతిరేకత్వాను భవః సమ్యగావిర్భూయాత్.

స్వప్నమందు స్థూలదేహము గోచరింపకపోయినను జాగ్రత్త మొదలు నాలుగవస్థలలో చిత్స్వ రూపమగు నేయాత్మ మణులయందు దారమురీతి నదా గోచరించుచున్నదో, చిత్స్వరూపమగు నాయాత్మయే నేను, శరీరత్రయము నేనుగాను. అని యన్వయవ్యతిరేకములచే త్రివిధశరీరకూన్యత్వ మును, దాని సాక్షిచైతన్యానువృత్తియును జూచుచుండునాకు శరీరత్రయవ్యతిరేకస్థిత్వమభవము బహిర్గత మగునుగాక.

32. భగవన్తం పరమేశ్వరం ప్రీతిపూర్వకం భజతో మమోపర్యనుగ్రహార్థం భగవాన్ వాసుదేవ ఆత్మభావస్థః సకా వివేకరూపేణ భక్తప్రసాదన్నేహాసిక్తేన మద్భావనాభినివేశవారేతేన బ్రహ్మచర్యాదిసాధనసంస్కారవత్ప్రేక్షావర్తినా విర క్తాన్తకరణాదికరణేన విషయవ్యావృత్తచిత్తరాగద్వేషాకలుషితనివాతాపవరకస్థేన నిత్యప్రవృత్తై కాగ్ర్యే ధ్యానజనితసమ్యగ్ధర్మనభాస్వతా జ్ఞానదీపేన అజ్ఞానజ మవి వేకతో జాతం మిథ్యాప్రత్యయరూపః మోహోన్ధకారం తమోనాశయత్స్విత్యాశీ ర్నిరస్తరం భూయాత్.

భగవచ్ఛబ్దచామ్యుండు పరమేశ్వరుని ప్రీతితో భజించు నాయందు ననుగ్రహించుకోఁటకు వాసు దేవుండు ఆత్మస్థితిగానున్న వివేకరూపభక్తప్రసాదన్నేహముచే (తైలముచే) దడువఁబడినదియు, నాభా వనయను నభినివేశవాయువుచేఁ బురికొలుపఁబడినదియు, బ్రహ్మచర్యాదిసాధనసంస్కారముగల ప్రజ్ఞ యనువత్తిగలదియు, విరక్తిగల్గిన యంతఃకరణ మాధారముగాఁగల విషయములనుండి విడిచిపెట్టినచిత్తమ నే రాగద్వేషాదులచే కలుషితమై గాలిలేనిప్రమిదయందున్నట్టియు, నదా ప్రవర్తించునట్లుభావముగలది యునైన యేకాగ్రతచే, ధ్యానమునఁబుట్టిన సమ్యగ్ధర్మనరూపప్రకాశము గల జ్ఞానమనుదీపముచేత, అజ్ఞానజనితమై, అవివేకముచేఁ గల్గినదియువగు మిథ్యాజ్ఞానస్వరూపమైన మోహోన్ధకారము నాశ మగునుగాక. అనే యాశీర్వాదము నదాకల్గుంగాక.

33. పరమేశ్వరం ప్రీతిపూర్వకం భజన్తో భక్తా యేన బుద్ధిఠాగేన సమ్యక్ ధర్మలక్షణే నాత్మభూతం భగవన్తం పరమేశ్వర మాత్మత్వేనోపయాన్తి ప్రతి

పద్యతే తం బుద్ధియోగం భగవాన్ వాసుదేవో మే దదాత్విత్వాశీర్విరస్తరం భూయాత్.

పరమేశ్వరునిఁ బ్రీతిచే నేవించుభక్తులు చక్కనిదర్శనలక్షణముగు నేబుద్ధియోగముచేత ఆత్మ స్వరూపుఁడగు భగవంతుని ఆత్మమాత్రముగా తెలియుచున్నారో, అబుద్ధియోగమును (అనగా జ్ఞాన యోగమును) వాసుదేవుఁడు దయచేయుఁగాక. అనే యాశీర్వాదము నదా కలుగుఁగాక.

34. అసంగోఽహం చిదాత్మాహమితి ప్రత్యగాత్మని నివేశితే వృత్తిరహితే సం స్కారశేషమాత్రతయా సూక్ష్మరూపేణావస్థితే చిత్తే ఆత్మనః స్వరూపభూతపర మానన్దో నిరస్తరం సమ్యగావిర్భూయాత్.

నేను సంగరహితుఁడను. చిదాత్మను. అను ప్రత్యగాత్మయందు నివేశితమై, వృత్తికూన్యమై, సంస్కారమాత్రముగలదిగను, సూక్ష్మస్వరూపముగనుండిన చిత్తమునం దాత్మయొక్కస్వరూపముచేతనుం డిన పరమానందము నదా నిలకడఁగాంచి వెలయుఁగాక.

35. వికారమన్తరేణ స్వాభ్యస్తం సర్వం సాక్షాదవ్యవధానేన స్వరూపా భదేనేక్షనే పశ్యంతీతి సాక్ష్యనుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

వికారకూన్యమై తనయం దారోపితమైన సర్వము సాక్షాత్తుగను, రహస్యముగాకుండునట్లు, స్వరూపమున కభేదముగను తలంపఁబడుచు, చూడఁబడుచు నున్నసాక్ష్యనుభవము కలుగునుగాక.

36. దేహేన్ద్రియాది సకలజడావభాసకత్వేన చిద్రూప ఇతి చిదాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

శరీరము, ఇంద్రియములొనగుజడమునెల్లఁ బ్రకాశించఁజేయునట్టిది గావునఁ జిత్స్వరూపమునే చిదాత్మానుభవమువలె బాగుగాఁ గలుగునుగాక.

37. ఆత్మని కదాచి దప్రియత్వభావేన పరమప్రేమాస్పదత్వేన చ ఆత్మా పర మానన్దరూప ఇత్యానన్దాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

ఎప్పుడుగాని ఆత్మయం దప్రియతలదగుటను, ప్రేమగుప్రీతిఁ స్థానభూతము గావునను, ఆత్మ పరమానందస్వరూపము నానందాత్మానుభవము కలుగుఁగాక.

38. ఆత్మరూపస్య విశ్వస్య భారూపచైతన్యస్య సన్నిధే ర్విना కదాచి ద్భావాఽభావోద్భారూపాత్మా సర్వగత ఇతి సర్వగతాత్మానుభవః సమ్య గ్భూయాత్.

ప్రకాశము స్వరూపముగాని విశ్వము, ప్రకాశస్వరూపచైతన్యసాన్నిధ్యములేక యెప్పుడును ప్రకాశించఁజాలదు. కాఁబట్టి ప్రకాశరూపమునూత్త సర్వగతాత్మానుభవము వెలయుఁగాక.

39. అసంజ్ఞాదుఃఖాత్త కాఽహాజ్కారాదిభ్యో విలక్షణతయా ప్రాతికూల్వే వ సత్యజ్ఞానానన్దరూపేణ చిత్తిః ప్రకాశక ఇతి ప్రత్యగాత్మానుభవసిద్ధి ర్భూయాత్.

అసంజ్ఞ జడము దుఃఖమునై ఆహంకారాదులకన్న విలక్షణమై యుండుదానిఁ బ్రతికూలముగ నుంటునే సత్యజ్ఞానానందస్వరూపముగు చిదాత్మయొక్కప్రకాశమును అనే ప్రత్యగాత్మానుభవసిద్ధి కలుగుఁగాక.

40. పశ్చాద్భాసమానస్య జడస్య ప్రథమతో భాసమానం చైతన్యమేవ

వాస్తవం రూప మితి నిశ్చిత్త్య జడ ముపేక్ష్య చిన్మాత్రమేవ చిత్తం నిరస్తరం భూయాత్.

ఆవల గోచరించుజడమునకు మున్ను గోచరించుచైతన్యమే నిజమైనస్వరూపమని నిశ్చయించి జడము నుపేక్షించి చిన్మాత్రమేయని చిత్తము నదా వెలయుఁగాక.

41. సర్వాణ్యేతాని ప్రజ్ఞానస్య నామధేయాని భవంతీతి వాక్యేన దేహేన్ద్రి యాదిసాక్షిరూపం యత్ప్రజ్ఞానం త్వంపదార్థరూపం నిర్ణీతం తదేవైవ బ్రహ్మేత్యాది వాక్యేన జగత్సార్వణతయా నిర్ణీతం పరంబ్రహ్మ న చానయో రీషదపి భేదోఽస్తితి వితరేయమహావాక్యజన్యజ్ఞానసిద్ధి ర్నిరస్తరం భూయాత్.

నమస్తుమ ప్రజ్ఞాననామములన్న వాక్యముచేత దేహేంద్రియాది సాక్షిస్వరూపముగు నేప్రజ్ఞా న త్వంపదార్థస్వరూపము నిర్ణయించఁబడెనో, అదే "బ్రహ్మమిద"మను వాక్యములచే జగత్తునకుఁ గారణ ముగా నిర్ణయించఁబడిన పరబ్రహ్మమగు. ఈరెంటికిఁ నించుకంతయు భేదములేదు. అనే వితరేయోప విషత్పరిపాద్యమహావాక్యముచే లభించు జ్ఞానసిద్ధి నదా కలుగుఁగాక.

42. యతః సర్వత్రావస్థితం ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మోఽతో మయ్యవస్థితం ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మైవ ప్రజ్ఞానత్వా విశేషాది త్యైతరేయమహావాక్యోక్త జీవ బ్రహ్మైక్యజ్ఞానసిద్ధి ర్నిరస్తరం భూయాత్.

ఎందువలన నెల్లెడలనుండుప్రజ్ఞానము బ్రహ్మమగునో, దాన, నాయందునుండు ప్రజ్ఞానము బ్రహ్మమేయగును. "ప్రజ్ఞానత్వావిశేష"తను వితరేయమహావాక్యమునందుఁ బ్రతిపాదించఁబడిన జీవ బ్రహ్మైక్యజ్ఞానసిద్ధి సర్వదా సర్వధా కలుగుఁగాక.

43. ఆత్మసన్నిధౌ విద్యమానత్వేన జడరూపస్యాఽపి దేహేన్ద్రియాదే ర్భా సమానత్వా దాత్మా చిద్రూప ఇతి చిదాత్మానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

సన్నిధియం దాత్మయందుటచే జడస్వరూపదేహేదులకును ప్రకాశత్వము గలుగుటచే ఆత్మచి త్స్వరూపమును చిదాత్మానుభవము కలిగియుండునుగాక.

44. ఆత్మసహితత్వేన దుఃఖాత్తకస్య దేహాదే రపి ప్రియతమత్వా దాత్మా పరానన్దరూప ఇత్యానన్దానుభవః సమ్యగ్భూయాత్.

ఆత్మతోఁ గలిసియుండుటచేత దుఃఖస్వరూపదేహేదులకు మిగుల ప్రీతివిషయస్థితియుండిన హేతువుచేత ఆత్మ పరమానందస్వరూపమునెదు నాత్మానుభవము కలుగుఁగాక.

45. దేశతో కాలతో వస్తుతః పరిచ్ఛేదరహితాద్వితీయ బ్రహ్మానుభవసిద్ధి ర్భూయాత్.

దేశకాలవస్తువులచేత పరిచ్ఛేదములేని అద్వితీయ బ్రహ్మానుభవసిద్ధి యలరుఁగాక.

46. పూర్వాఽపరపరామర్శమన్తరేణ సహసోత్పద్యమానస్య క్రోధాదివృత్తి విశేషస్య హేతో శ్చిత్తసంస్కారస్య వివేకజన్యాయాం త్సాన్ద్రివాసనాయాం దృ ధాయాం సత్యాం నశ్యమానత్వాత్ బాహ్యనిమిత్తేన క్రోధాద్యనుత్పత్తిః సమ్య గ్భూయాత్.

తూర్వారంభములఁ జక్కఁగా నూహించక త్వరగా నుత్పన్నమగు క్రోధాదివృత్తివిశేషమునకు హేతువగు చిత్తమునందలి సంస్కారములు, వివేకజనికళాంతాదివాసన దృఢముగ విలచింపుడు నశించఁ బడఁదగినందున బాహ్యనిమిత్తమునఁ గ్రోధాదులు తోత్తుగాఁ గలుగకుండుఁగాక.

47. యస్య ప్రసాదా దహమేవ విష్ణు ర్మయ్యేవ సర్వం పరికల్పితం చే తీర్థ మాత్మ స్వరూపం విజానామి తస్య పాదారవిందయో రచఙ్ఘలాభ క్తి ర్నిరన్తరం భూయాత్.

ఎవనికరుణచే నేనే వాసుదేవుఁడను. నాయంచే నకలము కల్పితము. అని యారీతి నాత్మస్వ రూపమును తెలిసికొనుచున్నాఁడో, ఆభగవంతుని చరణాంభోరుహయుగ్మమునందు నిశ్చలభక్తి నదాయలవడుఁగాక.

48. అచిద్రూపస్య సర్వస్య జగత శ్చిత్తస్మి ధా విద్యమానత్వా చ్చిద్రూపాత్తా సర్వగత ఇతి సర్వగతాత్మానుభవః సమ్యక్సూయాత్.

అచిత్తు స్వరూపముగా నుండిన నకలప్రపంచమును చిత్తునిధినుండుటవలన, చిద్రూపమగు నాత్మ సర్వగతమగు నాత్మానుభవము గలుగుఁగాక.

49. సర్వార్థసాధకత్వ హేతునా సర్వసంబద్ధి త్యేన చాత్మా సర్వః పరిపూర్ణ ఇతి పరిపూర్ణాత్మానుభవః సమ్యక్సూయాత్.

సర్వార్థసాధకత్వ హేతువుచే సర్వసంబంధము గలిగినట్లుండుటచే, ఆత్మ పరిపూర్ణుఁడనెడి పరిపూర్ణాత్మానుభవము గల్గునుగాక.

50. దేశ కాలావ్యవహిత త్యేన పరోక్ష హేతోరభావాత్ సాధనా స్తరనిరపేక్ష తయా స్వయంప్ర కాశమాన శ్చిదాత్మా సర్వదా స్వతస్సిద్ధాఽపరోక్షరూప ఇత్యపరోక్షోనుభవః సమ్యక్సూయాత్.

దేశకాలాద్యాచ్ఛాదనము లేనిదిగాన, పరోక్షజ్ఞాన హేతువు కానిది కాఁబట్టి, ఇతరసాధనా పేక్ష లేక తనంతన వెల్లు చిదాత్మ సదా తనంతనగల్గిన యపరోక్షస్వరూపుఁడనెడు నపరోక్షానుభవము ప్రకాశించునుగాక.

51. యత్ర యద్వ స్తీక్షితే తేన వస్తునాఽన్యత్రానన్వాగత త్యే నాత్మా అసజ్జ ఇత్యసం గానుభవః సమ్యక్సూయాత్.

విస్థలమున నేవదార్థమును గాంచుచున్నవారమో దానితోటి వేఱుస్థలమున వెంట రాకున్న హేతువుచే ఆత్మ నిస్సంగుఁడనే అసంగానుభవము కలుగునుగాక.

52. నిరవయవ త్వేనాసంగ తేన చాత్మ నః కేనాపి సంబద్ధాఽభావాదాత్మా నిత్య ము క్త ఇతి నిత్య స్వరూపాత్మానుభవః సమ్యక్సూయాత్.

నిరవయవత్వాసంగత్వములచే ఆత్మ కేవలత్వతోడను సంబంధములేదుగావున ఆత్మ నిత్యము క్తుఁడనే నిత్యముకాత్మానుభవము కలుగునుగాక.

53. అవేద్య త్వేఽన్యత్యపరోక్షవ్యవహార యోగ్యత్వా దాత్మా స్వయంప్ర కాశ ఇతి స్వయంప్ర కాశాత్మానుభవః సమ్యక్సూయాత్.

తెలియఁబడనిదిగానుండి అపరోక్షవ్యవహారసమర్థముగా నుండిన హేతువుచేత ఆత్మ "స్వకఃప్ర కాశము" అను స్వకఃప్ర కాశాత్మానుభవము కలుగునుగాక.

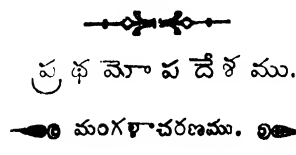
54. సాధనా స్తరనిరపేక్ష తయా స్వయమేవ భాసమానత్వా దాత్మా స్వ యంప్ర కాశ ఇతి స్వయంప్ర కాశాత్మానుభవః సమ్యక్సూయాత్.

వేఱుసాధనము నపేక్షించక స్వకఃప్ర కాశించుస్వరూపము కలదికాన "ఆత్మ స్వకఃప్ర కా శము" అనే స్వకఃప్ర కాశాత్మానుభవము కలుగునుగాక.

ఇతి శ్రీవిద్యారణ్యస్వామివరచిత బ్రహ్మవిదాశీర్వాదపద్ధతిః సమాప్తా.

శ్రీః  
విశ్వేశ్వరాయనమః.  
హ త యో గ ప్ర దీ పి క

ఆంధ్ర టీకా తాత్పర్య విశేషార్థ సహితము.



ప్రథ మో ప దేశ ము.

మంగళాచరణము.

భూమిక. మోక్షేచ్ఛులహితార్థము రాజయోగముద్వారా మోక్షఫలము నొసంగెడి హతయోగ ప్రదీపికను రచియింపఁబూనిన పరమదయాభుండగు శ్రీస్వా త్పారామయోగిం ద్రులు, గ్రంథరచనము విఘ్నరహితముగ బూర్తియగుటకై, హతయోగవిద్యను ప్రవ ర్తింపఁజేసిన శ్రీ ఆదినాథుల నమస్కారపూర్వకమైన మం గళాచరణమును గ్రంథరచనమునకు బూర్వమున నాచరించుచున్నారు.—

శ్లో. శ్రీ ఆదినాథాయ నమోస్తు తస్మై యేనోపదిష్టా హతయోగవిద్యా, విభ్రాజతే ప్రోన్నతరాజయోగ మారోఢు మిచ్ఛో రధిరోహిణీవ. 1

టీక. యన=ఎవనిచేత, ఉపదిష్టా=ఉపదేశించఁబడిన, హతయోగవిద్యా=హతయోగ మను శాస్త్రము, ప్రోన్నత=మిక్కిలి యెత్తైన, రాజయోగమ్=రాజయోగమువలన కలుగుపదమును, ఆరో ఢుమ్=అధిష్ఠించుటకు, ఎక్కుటకు, ఇచ్ఛోః=కోరికగలవారికి, అధిరోహిణీవ=నిచ్చినవలె, విభ్రాజతే= ప్రకాశించుచున్నదో, తస్మై=అటువంటి, శ్రీ ఆదినాథాయ=శ్రీ ఆదినాథునికొఱుక (శివునకు లేక విష్ణునకు), నమః=నమస్కారము అగుఁగాక. అనఁగా నమస్కరించుచున్నాను.

తాత్పర్యము. అత్యున్నతమైన రాజయోగపదమునం దారూఢమనస్కులగువారల సౌకర్యమునకునై నిచ్చినవలె యొప్పునట్టి హతయోగవిద్యను ప్రప్ర థమమునం దుపదేశించిన శ్రీ ఆదినాథునకు నమస్కారము అగుఁగాక. అనఁగా నమ స్కరించుచున్నాఁడను.

విశేషార్థము. శ్రీ ఆదినాథ అనుశబ్దము శివునకును, విష్ణునకునుగూడ వర్తిం చుచున్నది. నాథసాంప్రదాయమునందు ఆదినాథశబ్దము శివునకు పర్యాయప దముగ నుపయోగింపఁబడుచున్నది. అందువలన శివునకు అర్థమగుచున్నది. శ్రీశబ్ద మాదియందుగలనాథుఁడు శ్రీ ఆదినాథుఁడనియును, లేక శ్రీ (లక్ష్మీ)తో కూడి యుండిననాథుఁడనియును విష్ణునకు అర్థమగుచున్నది. శివుఁడును విష్ణువును యోగ శాస్త్రములను ప్రవ ర్తించియున్నవారు. మంత్రయోగ లయయోగ హతయోగ

ములు మూడింటికంటెను రాజయోగము శ్రేష్ఠమని సంపూర్ణవృత్తి నిరోధకమని శాస్త్రసమ్మతము. ఉన్నతపదమును పొందుటకు, యొక్కటకు, నిచ్చెన, మెట్లవరుస సాధనమైనవిధమున అసంప్రజ్ఞాతనమాధిలక్షణయు క్తమై ఆత్మ్యన్నతమైన రాజయోగపదమును బొందుటకు హాతయోగవిద్య సాధనమగుచున్నది. హాతయోగవిద్య యన హాతయోగప్రతిపాదిత మగువిద్య. రాజయోగమును బొందుటకు సాధనమగు యీహాతయోగవిద్యను, ముముక్షువుల హితముకొఱకు ప్రార్థించిన పార్వతీదేవికి పరమశివుఁడు యుపదేశించెనని మహాకాలయోగశాస్త్రము ప్రబోధించుచున్నది. గోరక్షనాథవిగచితమైన 'సిద్ధసిద్ధాంతపద్ధతి' అను గ్రంథమునందు "శ్లో. హాకారః కీర్తితః సూర్యః తకార శ్చస్త్రీ ఉచ్యతే, సూర్యా చంద్ర మసా యోగాత్ హాతయోగో నిగద్యతే." అని చెప్పబడియున్నది. అందువలన హ=సూర్యుఁడు, త=చంద్రుఁడు, సూర్యచంద్రుల సంయోగముచేత, అనగా సూర్యచంద్రులనబడెడి ప్రాణాపానవాయువుల సంయోగ వికృతలక్షణమైన ప్రాణాయామముచేత హాతయోగలక్షణము సిద్ధించుచున్నది.

—● గురునమస్కారము. ౧ —

భూమిక. గ్రంథకర్త స్వాత్మ రామయోగీంద్రులు పరమగురువగు పరమశివునకు నమస్కారపూర్వకమగు మంగళాచరణ మొనరించినపిమ్మట అధికవిఘ్నశంకకులోనై, అధికతరమంగళకాంక్షయై, తా నొనరించు నిజగురునమస్కారమును, తారచియించు గ్రంథముయొక్కవిషయమును, తత్ప్రయోజనమును, తదధికారులను, తత్సంబంధమును, యీశ్లోకమునందు సూచించుచున్నారు.—

శ్లో. ప్రణమ్య శ్రీగురునాథం స్వాత్మ రామేణ యోగినా,  
కేవలం రాజయోగాయ హాతవిద్యోపదిశ్యతే. 2

టీక. శ్రీగురునాథం=శ్రీగురుస్వామియైన గోరక్షనాథులకు, ప్రణమ్య = నమస్కరించి, స్వాత్మ రామేణ=స్వాత్మ రాముఁ డనుపేరుగల, యోగినా=యోగిచేత, కేవలం=ముఖ్యముగ, రాజయోగాయ=రాజయోగపదము (సిద్ధించుట)కొఱకు, (సాధనమైత) హాతవిద్యా=హాతయోగవిద్య, ఉపదిశ్యతే=ఉపదేశించబడుచున్నది.

తా. తనగురువైన గోరక్షనాథులకు నమస్కరించి, స్వాత్మ రామ యోగీంద్రులచేత ముఖ్యముగ రాజయోగఫలము సిద్ధించునిమిత్తము హాతవిద్య యుపదేశించబడుచున్నది.

విశేషంబు 'కేవలమ్' అనుశబ్దము, హాతవిద్యకు ఫలము రాజయోగమే గాని, ప్రసంగవశమున ప్రయత్నరహితముగ లభించునవియును, బంధములను కలుగఁజేయునట్టివియును నగుసిద్ధులు అప్రయోజనములని సూచించబడుచున్నది. ఈ గ్రంథమునకు, రాజయోగఫలసహితమైన హాతయోగము విషయమని

యును, రాజయోగము కారణముగ కైవల్యము, ప్రయోజన(ఫల)మనియు, తదభిలాషులు అధికారులనియును, గ్రంథమునకును విషయమునకును గలసంబంధము ప్రతిపాద్యప్రతిపాదకభావమనియును, గ్రంథమునకును మోక్షమునకును గలసంబంధము ప్రయోజ్యప్రయోజకభావమనియును గ్రంథాభిధేయముచే వివరింపఁబడు ఫలయు క్తమైనయోగమునకును మోక్షమునకును గలసంబంధము సాధ్యసాధనభావమనియును చెప్పబడియున్నది.

—● హాతయోగమువలన రాజయోగము సిద్ధించును. ౨ —

భూమిక. మంత్రయోగ లయయోగ సగుణధ్యాన నిర్గుణధ్యాన ముద్రాదులవలన రాజయోగము సిద్ధింపఁగలదు. గాన హాతయోగవిద్యను యుపదేశించుట వలన ప్రయోజనమేటిదనుశంక పొడమగలదని గ్రంథకర్త శంకించి, వ్యుద్ధిత (చంచల) చిత్తులకు మంత్రయోగాదులవలనగాక హాతయోగమువలననే రాజయోగము సిద్ధించునని శంకపూర్వకముగ బలుకుచున్నాఁడు.—

శ్లో. బ్రాన్త్యా బహుమత ధ్యానే రాజయోగ మజానతామ్,  
హాతప్రదీపికాం ధత్తే స్వాత్మ రామః కృపాకరః. 3

టీక. బహుమత=అనేకమతస్వరూపమైన, ధ్యానే=కారుచీకటియందు, భ్రాన్త్యా=ప్రమాదగాని తిరుగుటచేత, రాజయోగమ్=రాజయోగమును, అజానతామ్=తెలియనివారలకు, కృపాకరః=దయాసముద్రుఁడగు, స్వాత్మ రామః=స్వాత్మ రామయోగీంద్రుఁడు, హాతప్రదీపికామ్=హాతయోగవిద్యయను, ప్రదీపికామ్=ప్రకాశమానమైన దీపమును, ధత్తే=రచియించుచున్నాఁడు.

తా. మంత్రయోగాది బహుమతరూపమైన గాఢాంధకారమందు, మతి ప్రమణులై దిరుగుచున్నవారికి రాజయోగమును గనుటకు శక్యముగానందున, అట్టివారలకు రాజయోగసిద్ధిగలుగుటకునై కృపాకరుఁడగు స్వాత్మ రామయోగీంద్రుఁడు, హాతయోగప్రదీపికను రచియించుచున్నాఁడు.

విశేష. కృపాకరుఁడన, అజ్ఞానులయెడ కృపగలిగి వారల నుద్ధరించుట కుద్యక్తుఁడైనవాఁడనియును, హాతయోగ ప్రదీపికయన, హాతయోగము (సూర్యచంద్రరూపములగు ప్రాణాపానవాయువుల వికృతరూపమైన ప్రాణాయామము)ను దీపికవలె ప్రకాశింపఁజేయునదియనియును, లేక, రాజయోగమును ప్రకాశింపఁజేయుటచేత, హాతమే దీపికయని భావించునది. స్వాత్మ రాముఁడనుటచేత, జ్ఞానభూమికా సప్తకమును వడసిన బ్రహ్మవిద్యరిఘ్నుఁడని చెప్పబడుచున్నాఁడు. ముండకోపనిషత్తునందు, "ఆత్మకీడ ఆత్మరతిః క్రియావానేష బ్రహ్మవిదాంవరిష్టః." "ఆత్మయందు క్రిడించుటయు, ఆత్మయందు రమించుటయు నను క్రియలుగలవాఁడు బ్రహ్మవిద్యరిఘ్నుఁడ"ని చెప్పబడియున్నది. యోగవాసిష్ఠమునందు, "జ్ఞానభూమిః తస్య ఖ్యా ప్రథమాసముదాహృతా, విచారణా ద్వితీయాస్యాత్ తృతీయాశనుమా".

సత్వాపత్తి శ్చతుర్థీస్యాత్ తతోఽసంసక్తినామికా, పరాధా (పదార్థా) భావినిషష్ఠీ సప్తమీతుర్యగా స్తృతాః” 1 “శుభేచ్ఛ, 2 విచారణ, 3 తనుమానస, 4 సత్వాపత్తి, 5 అసంసక్తి, 6 పరాధాభావిని, 7 తుర్యగ” అని జ్ఞానభూమికాసప్తకము చెప్పబడియున్నది.

**జ్ఞానభూమికాసప్తకము.**

1 శుభేచ్ఛ:—వివేకవైరాగ్యయుక్తమై, శమదమాదిపూర్వకమును నైన తీవ్రము ముత్తుత్వము అనగా, సత్కర్తాచరణమును, వేదాంతశాస్త్రపరిజ్ఞానమును, ఇహపరలోకభోగవిరక్తియును గలిగి తీవ్రముగ (ప్రబలముగ) మోక్షేచ్ఛను గలిగియుండునది.

2. విచారణ:—శ్రవణమననాత్మకపరిజ్ఞానము. అనగా, అద్వైతశాస్త్రపరిజ్ఞానంబును, సత్సంగమంబును, వైరాగ్యమును గలిగి బ్రహ్మమెయ్యదియని విచారించునది.

3. తనుమానస:—నిధిధ్యాసనపరిజ్ఞానము. అనగా, వైరెండుభూమికలసాధనము పూర్ణముగ గలిగి, దారుణములగు విషయేంద్రియములకు లోబడక, బ్రహ్మమందే వృత్తిప్రవాహమును గలిగిన (లీనమైన) మనస్సుగలది. ఇట్లు లీనమైనమనస్సు తను (సూక్ష్మ) మానస యనబడుచున్నది. ఈమూడుభూమికలు సాధనభూమికలనబడుచున్నవి. ఈ భూమికలను బొందినవారిని యోగులు సాధకులని పేర్కొనుదురు. ఈమూడుభూమికలలో దేనినైన నభ్యాసముచేయుచు మృతులైనవారు సాధకులు, దేవవిమానములయందు దేవతాస్త్రీలతోఁగూడి స్వర్గాదిపుణ్యలోకములయందు చిరకాలము దివ్యభోగముల ననుభవించి యనంతరము, “శ్లో. శుచీనాం శ్రీమతాం గేహీ యోగబ్రహ్మోహి జాయతే, అథవా యోగినామేవ కులేభవతి ధీమతాం.” “భూలోకమున శ్రీమంతులయింటఁబుట్టి పూర్వము తానువిడిచిన నెలవునుజేరి నావలన భూమికనెక్కును” అని శ్రీకృష్ణుఁడు అర్జునునకు బోధించిన గీతావాక్యము చెప్పుచున్నయది. ఈమూడుభూమికలవఱకు జన్మముగలదు. తక్కిన భూమికలయందు జన్మములేదు.

4. సత్వాపత్తి:—సాధనభూమికల యభ్యాసమువలన, యింద్రియార్థముల యం దాశబ్దీ పరిశుద్ధాంతరంగుడయి, యితరసంకల్పములులేక “అహం బ్రహ్మస్మి” నేనే బ్రహ్మను అని బ్రహ్మనిష్ఠఁ గలిగియుండుట. దీనినిఫలభూమియని సంప్రజ్ఞాతయోగభూమి యని యందురు. ఈభూమికను బొందినవారు తాము భ్యాసించినవస్తువును బొందుటయందు సిద్ధులగుదురు. అనగా అణిమాదిసిద్ధులవడిన వారలగుదురు. ఇందుజేరినవానిని “బ్రహ్మవిదుఁడ”ని యందురు. ఇతఁ డుండు జెప్పబోవుభూమికలు మూడును అసంప్రజ్ఞాతయోగభూమికలనబడుచున్నవి.

5. అసంసక్తి:—సత్వాపత్తియందలవడిన సిద్ధులయందు కోరికలేకుండు వృత్తి. అనగా విషయసంగమగుణత్రయసంగమంబులులేక బ్రహ్మనిష్ఠయందు లగ్నమనస్కుడగుట. ఈభూమికయం దుఁస్థితుఁడైనయోగి తాను స్వయముగ సమాధి నుండి మేలుకొనఁగలఁడు. ఇందుజేరినవానిని బ్రహ్మవిద్వరుడని యందురు.

6. పరాధాభావిని:—పరబ్రహ్మమునకు భిన్నమైనభావనము (చింతనము) లేని వృత్తి. అనగా యభ్యాసవిశేషముచేత అంతరబహిర్చదృశ్యములులేక స్వాత్మారాముడయి బ్రహ్మను నే ననుట. ఇందు పొందినయోగి సమాధినుండి యొకరు మేలుకొలిపిన మేలుకొనునుగాని తానై మేలుకొనఁడు. ఇట్టియోగిని బ్రహ్మవిద్వరీయుడని యందురు.

7. తుర్యగ, తురీయము:—అఖరుది, చివరిది. వైయాలుభూమికల మార్గముల నెఱింగి, యేమిటను భేదములేమిందెలిసి పరబ్రహ్మమాత్రముగా నుండుట. ఈ భూమికను బొందినయోగి కేవలము జడభావమును దాల్చి యుండును. సమాధి నుండి తాను స్వయముగ మేలుకొనఁడు. ఇతరులవలన మేలుకొలువఁబడఁడు. ఈతఁడు బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠుఁడు. ఈతఁడే జీవన్ముక్తుఁడు. ఈతఁడే స్వాత్మారాముఁడు.

ఈజ్ఞానభూమికలు యేడింటిలోను మొదటిమూడును జగద్వ్యాపారములు గలవి గనుక జాగ్రదవస్థయగును. నాల్గవభూమికయందు నామరూపములుగల జగత్తు స్వప్నమువలె తోచుచుగాన స్వప్నావస్థయగును. అట్టి యనుభవముగలవాఁడు బ్రహ్మవిదుఁడు. ఐదవభూమిక నిర్వికల్పమై సుషుప్తివలె సుఖముగా జగము తోచుటవలన అది సుషుప్త్యవస్థయగును. అట్టి యనుభవముగలయోగి బ్రహ్మవిద్వరుఁడు. ఆఱవభూమిక సర్వవాసనాక్షయమైనది గనుక గగనమున మునిగినఘటమువలె బాహ్యభ్యంతరములు లేనిదై, సముద్రమున మునిగినకుండవలె లోపల వెలుపల పరిపూర్ణమై జగము ధరమాత్మప్రకాశముగా తోచుటవలన అదియే తురీయావస్థ. అట్టి యనుభవముగలవాఁడు బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠుఁడు.

**10 హాతయోగ ప్రభావము. 10**

భూమిక. మహాపురుషులచే నేవింపఁబడిన హాతవిద్యను ప్రశంసించుచు యాహాతవిద్య తనకు మహాపురుషుల ప్రసాదమువలననే ప్రాప్తమైనదైనందున తానుగూడ గౌరవమందితుఁడయ్యెనని గ్రంథకర్త సూచించుచున్నాఁడు.

శ్లో. హాతవిద్యాం హి మత్స్యేంద్ర గౌరతూద్యా విజానతే, స్వాత్మారామోఽథవా యోగీ జానీతే తత్ప్రసాదతః.

టీక. మత్స్యేంద్రగౌరత ఆద్యాః = మత్స్యేంద్రుఁడు, గౌరతూద్యాః = మొదలగువారు హి=నిశ్చయముగ, నరహ్యముగ, విజానతే=తెలిసినవారలు. తత్ప్రసాదతః = వారికటాక్షమువలననే, స్వాత్మారామోఽథవా యోగీ = స్వాత్మారాముడను యోగి, జానీతే=తెలిసినవాఁడు (అయ్యెను).

తా. మత్స్యేంద్ర గోరక్షాదులు హాతవిద్యను విశేషముగ, సరహస్యముగ, సాధన లక్షణ భేదఫలములతోఁగూడ చక్కగ తెలిసినవారలు. వారికృపవలన గ్రంథ క ర్యగు స్వాత్మారామయోగింద్రుడు తెలుసుకొనెను.

విశే. మత్స్యేంద్రగోరక్షాదులని ఆదిశబ్దము ప్రయోగించుటచేత జాలం ధరనాథ, భర్తృహరి, గోపీచందు ప్రభృతులుకూడ హాతయోగవిద్యను తెలి సినవారని భావించునది. మహాత్ములలో మహాత్ముడగు బ్రహ్మ యీవిద్యను నేవించి యుండెనని యాజ్ఞ వల్కల్యస్తృతియందు, “హిరణ్యగర్భో యోగస్య వక్తానాన్యః పు రాతనః” “యోగవిద్యను చెప్పినవారిలో పురాతనుఁడు, మొదటివాఁడు హిర ణ్యగర్భుఁడు. తదన్యలుగారు” అని చెప్పబడియున్నది. హిరణ్యగర్భుఁడు వక్తయ నుటవలన, సృష్టిక ర్తయగు హిరణ్యగర్భుఁడు బ్రహ్మ, తత్సమయమందలి తనమా నసికవ్యాపారము (విచారము, ధ్యానము) యిట్టిదని పలుకుటవలన వక్తయయ్యె ననియు, ఆతఁడు అట్లుపలికినపలుకే ఆగమ(వేద)మనియు, ఆ ఆగమమే హాతవిద్యకు మూలాధారమైన దయ్యెననియు భావించునది. అట్లగుటకు, “యన్తనసాధ్యాయతి తద్వ్యాచావదతి” “వనస్సునందు ధ్యానము నేయఁబడునది నోట నుచ్చరింపఁబడును.” అని శ్రుతి ప్రమాణము. ఈహాతవిద్యను ఉద్ధవాదులకు భగవంతుఁడు చెప్పియుం డెను. పార్వతికి శివుఁడుచెప్పెను. శివుఁడు పరమయోగియని సుప్రసిద్ధము. దీనిని బట్టిజూడ సర్వోత్కృష్టులును, సనాతనులును, త్రిమూర్తులునగు బ్రహ్మవిష్ణుశివులు హాతవిద్యను నేవించియున్న వారలని తెల్లమగుచున్నది. బ్రహ్మసూత్రక ర్తయగు వ్యాసుఁడు యోగమును ఖండించియుండెనని యనుటకు వలనుపడదు. ఆతఁడు ప్రకృతి స్వాతంత్ర్యమును తెలిసినవారిచే యంగీకరింపఁబడిన భేదరూపకాశంకా భావమును ఖండించియుండెను గాని, భావనావిశేషరూపమైన యోగమునుకాదు. భావనాయోగము సర్వజనసమ్మతమును బడసియున్నది. వ్యాసుఁడుకూడ భావన వినా సుఖములేదని చెప్పచు, తనసమ్మతమును బ్రకటించి యున్న వాఁడనుటకు, భగ వద్గీతయందు, “నాస్తిబుద్ధి రయుక్తస్య నచాయుక్తస్య భావనా, నచాభావయతః శాంతి రశాంతస్య కుతః సుఖమ్.” “అయుక్తునకు, అజ్ఞానునకు, యోగిగానివానికి బుద్ధి (బ్రహ్మజ్ఞానము) లేదు. భావన (అంతర్ధ్యానము, ఆత్మ ధ్యానము) లేదు. భావన లేనివానికి శాంతిలేదు. శాంతిలేనివానికి సుఖమెక్కడిది? అనఁగా లేదనుట.” అనిచె చెప్పబడియున్న వాక్యము ప్రమాణము. నారాయణతీర్థులు, “స్వాతంత్ర్య సత్యత్వ ముఖం ప్రథానే సత్యం చ చిద్భేదగతంచ వాక్యైః, వ్యాసో నిరాచక్ష్య నభావనాఖ్యం యోగం స్వయం నిర్మిత బ్రహ్మసూ త్రైః. అపి చాత్మపదం యోగం వ్యాకరో న్తతి మాః స్వయమ్, భాష్యాదిషు తత స్తత్ర ఆచార్యప్రముఖై ర్మతః, మతో యోగో భగవతాశీతాయా మధికోఽన్యతః, కృతః శుకాదిభి స్తస్మా దత్ర సంఘోతినాదరాః” “ప్రకృతియందలి స్వతంత్రస్థితి సత్యస్థితి మొదలగువానిని, చిత్తుయొక్క

భేదమందలి సత్యస్థితియును, వ్యాసులు తమచే రచియింపఁబడిన బ్రహ్మసూ త్ర వాక్యములవలన ఖండించి యున్నవారేగాని, భావనాయోగమును ఖండించ లేదు. ఆత్మ ప్రాపకయోగము (ఆత్మయోగము)ను వివరించెను. వ్యాసకథిత మైన ఆత్మయోగమును బుద్ధిమంతులైన ఆచార్యులు భాష్యములందు విస్ప ష్టముగ వివరించియున్నారు.” అని ప్రాసించున్నారు. కాఁబట్టి యోగము ఆచా ర్యులకు సమ్మతమైయున్నది. శ్రీకృష్ణచంద్రుఁడు “వేదేషు యజ్ఞేషు తపఃసు చైవ దానేషు యత్పుణ్యఫలం ప్రదిప్యమ్, అత్యేతి తత్సర్వ మిదం విదిత్వా యోగీపరం స్థాన ముపైతి చాద్యమ్.” “యోగియైనవాఁడు, వేదము యజ్ఞము తపము దానము మొదలగువానివలన ప్రాప్తమయ్యెడి ఫలము (పుణ్యలోకము)లను నతిక్రమించి, ఉత్తమమైనదియు, సనాతనమైనదియునగు ఫలము (బ్రహ్మైక్యము)ను బొందుచు న్నాఁడు.” అని గీతయందు చెప్పి యోగమును బహుతరముగ కొనియాడియుండెను. శుకాదులుకూడ యోగవిద్యను ప్రకటించియుండిరి. యోగవిద్యను అభ్యసించు వారు శబ్దబ్రహ్మమును నతిక్రమించుదురు. “జిజ్ఞాసు రపి యోగస్య శబ్దబ్రహ్మతి వ ర్తతే” అని యోగజిజ్ఞాసులను భగవంతుఁడు ప్రశంసించియుండెను. నారదాది భక్తులును, యాజ్ఞ వల్కల్యదిమహర్షులును నేవించియున్న హాతవిద్యను నేవించు యోగి యు త్తముఁడనుటకు సందియమేటిది? కాఁబట్టి భక్తులకును జ్ఞానులకునుకూడ హాతవిద్య విహితమైనది కాని విరుద్ధమైనది కాదు.

● సిద్ధపురుషుల నామములు. ●

భూమిక. హాతవిద్యయందు శ్రోతలు ప్రవృత్తమనస్కు లగునటుల జేయు టకునై, ఆవిద్య విశ్వర్యదాయకమైనదని తెలుపుచు, తన్ములముగ నైశ్వర్యమును బడసినసిద్ధుల (యోగుల) నామములను జేర్కొనుచున్నాఁడు.—

శ్లో. శ్రీ. ఆదినాథ మత్స్యేంద్ర శాబరానందభై రవాః, చౌరంగీ మీన గోరక్ష విరూపాక్ష బిలేశయాః. 5

టీక. శ్రీ ఆదినాథ=నాథులలో ఆదినాథుఁడైన ఈశ్వరుఁడు, మత్స్యేంద్ర=ఆకనిశిష్యులగు మత్స్యేంద్రుఁడు, శాబర=శాబరుఁడు, ఆనందభైరవాః=ఆనందభైరవుఁడు, చౌరంగీ=చౌరంగి, మీన =మీననాథుఁడు, గోరక్ష = గోరక్షనాథుఁడు, విరూపాక్ష = విరూపాక్షుఁడు, బిలేశయాః = బిలేశ యుఁడు.

తా. ఆదినాథ, మత్స్యేంద్ర శాబర ఆనందభైరవ చౌరంగి మీననాథ గోరక్షనాథ విరూపాక్ష బిలేశయులును.

విశే. శ్రీ ఆదినాథుఁడు అనఁగా సకలమైన నాథులలో ఆది (మొదటి) నాథుఁడు శివుఁడు. ఆదినాథుఁడన శివుఁడనియే నాథసాంప్ర దాయము. బికానోక పుషు యుకానోకద్వీపమం దుపగితుఁడై, యయ్యది నిర్జనప్ర దేశముని, యాదు

పార్శ్వతీచేవికి ఈశ్వరుడు యోగవిద్యను యుపదేశించుచుండెను. ఆసమయమున తత్సమీపతీరమండలి జలములలో మునిగియున్న మత్స్యమొకటి యాయోగోపదేశమును గ్రహించుచు, తదేకాగ్రచిత్తయై నిశ్చలత్వ మూనియుండెను. అట్లు నిశ్చల శరీరధారియై యొప్పియున్న మత్స్యమును కొండొకతడవునకు ఈశ్వరుడు చూచి, యోగవిద్యను గ్రహించినదానిగ దలంచి, యద్దానిపై కరుణార్పణచిత్తుడై తన కమండలూదకమును ప్రోక్షించెను. తోడనే యామత్స్యము సిద్ధపురుషుడయ్యెను. ఆతడే మత్స్యేంద్రనాథుడు. శాబరానందశైరవాదులుకూడ శ్రీ ఆది నాథ కరుణాకటాక్ష వీక్షణములవలననే సిద్ధులైనవారలు. సిద్ధిపురుషుడైన మత్స్యేంద్రనాథుఁ డొకప్పుడు భూసంచార మొనర్చుచుండుతరి నాతనిదృష్టి యొకానొక యరణ్యములోఁ బడియున్న చొరంగి (హిందూస్తానీభాషలో కాళ్లుచేతులు తరుగఁ బడినవానికి చొరంగి యనిపేరు) పైఁబార,నాచొరంగి యెప్పటియటుల కాళ్లుచేతులు మొలిచినవాడయ్యెను. అంత నాచొరంగి, యాదివ్యపురుషుని కరుణాకటాక్షము వలన కాలునేతులు పొడమినవని గ్రహించి, యాతనిసాదములపైఁబడి, యను గ్రహింపుడని సవినయ భయభక్తులతోఁ బ్రార్థించెను. మత్స్యేంద్రనాథుఁ డాచొరంగిని యనుగ్రహించెను. ఈమత్స్యేంద్రచొరంగుల వృత్తాంతము ఆంధ్రదేశము నందు ప్రచలితమైయున్న సారంగధరచరిత్రమై యుండఁబోలు. ఈవిధముగ మత్స్యేంద్రునికృపకుఁ బాత్రుడైన చొరంగి, చొరంగినామముననే ప్రసిద్ధుఁ డయ్యెను. మిననాథ, గోరక్షనాథ, విరూపాక్షనాథ, బిలేశయనాథులు హాతయోగవిద్యవలననే సిద్ధులైరి.

- శ్లో. మంథానో భైరవో యోగీ సిద్ధి ర్బుద్ధశ్చ కంఠడిః, 6
- కోరంటకః సురానందః సిద్ధపాదశ్చ చర్మటిః.
- కావేరీ పూజ్యపాదశ్చ నిత్యనాథో నిరంజనః, 7
- కేవాలీ బిందునాథశ్చ కాక చండిశ్వరాహ్వయః.
- అల్లముః ప్రభుదేవశ్చ ఘోడా చోలీచ టింటిణిః, 8
- భానుకీ నారదేవశ్చ ఖండః కాపాలికస్తథా.
- ఇత్యాదయో మహాసిద్ధాః హాతయోగప్రభావతః, 9
- ఖండయిత్యా కాలదండం బ్రహ్మాండే విచరంతి తే.

టీక మంథాన, భైరవ, సిద్ధి, బుద్ధ, కంఠడి, కోరంటక, సురానంద, సిద్ధపాద, చర్మటి, కావేరీ, పూజ్యపాద, నిత్యనాథ, నిరంజన, కేవాలీ, బిందునాథ, కాక, చండిశ్వర, అల్లము, ప్రభుదేవ, ఘోడా, చోలీ, టింటిణి, భానుకీ, నారదేవ, ఖండ, కాపాలిక, ఇత్యాదయః తే=ఈమొదలగు వారలు, హాతయోగ=హాతయోగమువలన ప్రాప్తమైన, ప్రభావతః=ప్రభావమువలననే, మహాసిద్ధాః=మహాసిద్ధులు, (నలకః=అయినటువంటివారలై), కాల=కాలుని (మృత్యువు) యొక్క, దండం=దండమును, ఖండయిత్యా=చేడివి (విరుగగొట్టి), బ్రహ్మాండం=బ్రహ్మాండేమధ్యమందు, విచరంతి=శ్వప్రగ తిరుగుచున్నవారలు.

తా. 5,6,7,8 శ్లోకములలో వేర్వొనఁబడిన శ్రీ ఆదినాథ మత్స్యేంద్రాదులు హాతయోగ విద్యాప్రభావమువలననే మహాసిద్ధులై, కాలదండమును ఖండించి, అనఁగా, శరీరమునుండి ప్రాణమును వేరుచేయునట్టి సామర్థ్యమును గలిగియున్న మృత్యుదేవతను జయించి, బ్రహ్మాండ మధ్యమునందు స్వేచ్ఛానుసరణముగ, నిర్మి రోధముగ దిరుగుచున్నవారు.

విశే. 'ఇత్యాదయః' అనుటవలన తారానాథాదులను గూడ గ్రహించునది "యోగీశ్వరాణాం గతిమాహు రంత ర్బహిస్త్రిలోకాః పవనాంతశాత్తనామ్" "వాయువులోకూడ చొరనగునట్టి సూక్ష్మతనుధారులగు యోగీశ్వరులయొక్క గతి మూఁడులోకములయఁడు లోలను వెలువలను బొందు" ననుటను గూర్చి భాగవతము చెప్పుచున్నది.

హాతము యోగజనాధారము.

భూమిక. హాతము తాపములను బోగొట్టి యోగమునకు సాధకమగునని మతకమతములతో బోల్చి చెప్పుచున్నాఁడు.

శ్లో. అశేష తాపతప్తానాం సమాశ్రయ మతోహతః, 10

అశేష యోగయుక్తానా మాధార కమతో హతః.

టీక. హతః=హాతయోగము, అశేష=నశలమైన, తాప=తాపములచేత, శేషములచేత, తప్తానాం=కపించువారలకు, వీడితులగువారలకు, సమాశ్రయమ్=ఆశ్రయించుటకు తగిన, మతమ్=మతము, నెలవు, స్థానము. (ఈ) హతః=హాతయోగము, అశేష=అన్ని విధములైన, యోగ=యోగములతో, యుక్తానాం=తూడియున్నవారలకు, ఆధారః=ఆధారమగు, కమతః=తాచేలు.

తా. హాతము, త్రివిధతాపములచేత పరితప్తులగు వారలకు మతమువలెను, సంపూర్ణ యోగయుక్తులకు, భూమండలమున కాధారమగు కమతమువలెను యొప్పుచున్నయది.

విశే. తాపత్రయములు ఆధ్యాత్మికము, ఆధిభౌతికము, ఆధిదైవికము అని మూఁడువిధములు. అందు ఆధ్యాత్మికము, శారీరకము మానసికము అని రెండువిధములు. వ్యాధిజనితతాపము, దుఃఖము శారీరకము. కామముల (కోరి కల) వలన కలుగుతాపము మానసికము. వ్యాఘ్ర సర్పవృశ్చికాదులవలన కలుగు తాపము ఆధిభౌతికము. సూర్యచంద్రాది గ్రహములవలన కలుగుతాపము ఆధి దైవికము. ఈ మూఁడువిధములగు తాపములచేత తప్తులగువారలకు హాతయో గము, సూర్యరశ్మి చేత తపాయమానులగువారలకు మతము (గృహము) వలెను, యోగసిద్ధులకు సంపూర్ణ భూమండలమున కాధారభూతమైన కమతము (కూర్మము) శ్రయమై యొప్పుచున్నది.



హతవిద్యను గోప్యముగ నుంచవలయుననుటకు కారణము.

భూమిక. అన్నివిద్యలకంటె హతవిద్యను యెక్కుడు రహస్యముగ నుంచవలయునని సకారణముగ జెప్పుచున్నాడు. —

శ్లో. హతవిద్యా వరం గోప్యా యోగినా సిద్ధి మిచ్ఛతా,  
భవే ద్వీర్యవతీ గుప్తా నిర్విర్యా తు ప్రకాశితా. 11

టీక. సిద్ధిమ్=సిద్ధిని, ఇచ్ఛతా=ఛోరునట్టి, యోగినా=యోగిచేత, హతవిద్యా=హతవిద్య, వరం=మిక్కిలి, గోప్యా=గుప్తముగ, రహస్యముగ దా.చ.బడవలసినది. (ఎండువల్లనఁగా) గుప్తా (సతీ) =రహస్యముగ దా.చ.బడినదైనయెడల, వీర్యవతీ=ప్రభావము గలదిగను, ప్రకాశితా=వెల్లడిచేయఁబడినదైనయెడల, నిర్విర్యా=తేజములేనిదిగను, భవేత్=కాగలదు.

తా. హతవిద్యవలన సిద్ధివొందనెంచిన యోగులు, ఆవిద్యను అతిరహస్యముగ నునుపవలయును. అట్లునిచిననే యావిద్య వీర్యవంతమై సఫలమగును. అట్లుగాక ప్రకటపరచినయెడల నిర్విర్యమై నిష్ఫలమగును.

విశే. అణిమాది అష్టసిద్ధులనుగాని, మోక్షసిద్ధినిగాని యభిలషించెడి యోగి, హతవిద్యను గుప్తాతిగుప్తముగ నుంచవలయును. గుప్తముగ నుంచఁబడిన హతవిద్య వీర్యము (వహిమము, ప్రభావము, అభిలషితసిద్ధిని సిద్ధింపఁజేయు సామర్థ్యము)ను గలదియగును. వెల్లడి యైనదైనయెడల వీర్యమును గోలుపోవునదియగును. అందువలననే, “శిశ్నోదరతాయైవ నదేయం వేషధారిణే.” “విషయలోలునకును, కుక్షింభరునకును, కపటయోగికిని యోగవిద్యను నొసంగవలద”ని పురాణములు చెప్పుచున్నవి. “నైతద్దేయం దుర్వినీతాయ జాతు జ్ఞానం గుప్తం తద్ధిసమ్యక్ఫలాయ, అస్థానేహి స్థాప్యమానైవ వాచాం దేవీ కోపాన్నిర్దహేన్నోచిరాయ” “యోగవిద్యను దుర్వినీతులకు బోధించినయెడల, నయ్యది బహిర్గతమై, ఊసరక్షేత్రమందలి విత్తువలె, కుపాత్రదానమువలె నిష్ఫలమైనదగును. కాఁబట్టి, అట్టివారికి బోధింపరాదు. అయ్యది రహస్యముగా రక్షింపఁబడి రహస్యముగా గ్రహింపఁబడినదైనయెడల, సక్షేత్రమందలి బీజమువలె, సత్పాత్రదానమువలె సత్ఫలమొసంగునదియగును. అద్దానిని అస్థానమునందు (అపాత్రునియందు) ప్రవేశపెట్టినయెడల సరస్వతీదేవి క్రుద్ధురాలై అచిరకాలముననే దగ్ధమొనరించును” అని మహాపురుషుల వాక్యముచెప్పుచున్నది. “జితాత్మాయ శాంతాయ సక్తాయ ముక్తా విహీనాయ దోషై రసక్తాయముక్తా, విహీనాయ దోషేతరైరుక్తకర్త్రై ప్రదేయో నదేయో హతక్షేత్రరస్యే.” “జితేంద్రియుఁడును, శాంతచిత్తుఁడును, మోక్షేచ్ఛుఁడును, విగతదోషుఁడును, గుణజ్ఞుఁడును, బంధముక్తుఁడునునగువాఁడు హతవిద్యోపదేశమునకు అర్హుఁడు. త్ఫదితరుఁ డనర్హుఁడు.” అని చెప్పఁబడియున్నది. “విద్యుక్తకర్తృసంయుక్తః కామసంకల్పవర్జితః, యమైశ్చ నియమై ర్యుక్తః సర్వసంగవివర్జితః, కృత

విద్యో జితక్రోధః సత్యధర్మపరాయణః, గురుశుశ్రూషణరతఃపితృమాతృపరాయణః, స్వాశ్రమస్థః సదాచారో విద్యద్భిశ్చ సుశీఘ్రః.” “విద్యుక్తకర్తృఁడును, కామరహితుఁడును, యమనియమసంయుతుఁడును, సంగవర్జితుఁడును, విద్యావంతుఁడును, క్రోధరహితుఁడును, సత్యసంధుఁడును, ధర్మనిరతుఁడును, గురుభక్తుఁడును, పితృమాతృసేవాసక్తుఁడును, స్వాశ్రమస్థుఁడును (బ్రహ్మచర్య గార్హస్థ్య వాసప్రస్థసన్యాసాశ్రమములోనేయాశ్రమమునుండియున్నను యాయాశ్రమధర్మముల నిర్వహించువాఁడు), శిష్టాచారుఁడును, సద్గురు ప్రసాదలబ్ధుఁడును అగువాఁడు యోగోపదేశమునకర్హుఁడని యాజ్ఞవల్క్యమహర్షి చెప్పియుండెను. “బ్రాహ్మణక్షత్రియవిశాంస్త్రీశూద్రాణాం చ పావనమ్, శాంతయే కర్తణా మన్యద్యోగాన్నాస్తి విముక్తయే” “బ్రాహ్మణక్షత్రియవైశ్యస్త్రీశూద్రులకు పవిత్రమును, కర్తృశాంతియునగు మోక్షమునకు యోగముకన్న వేరొండు మార్గములేదు.” అని యోగచింతామణికారులు చెప్పియుండుటవలన మానవదేహుల కెల్లరకును యోగాధికారముగలదని విశేషమగుచున్నది. అయినను యోగమందలి మోక్షఫలము విరక్తులకే లభ్యమగును గనుక విరక్తులే యోగాధికారులు. “దృష్టే తథానుశ్రవితే విరక్తం విషయేషునః, యస్యతస్యాధికారోఽస్తిన్ యోగేనాస్యస్య కస్యచిత్.” “తాకికవైదిక (ఇహలోకపరలోక) విషయములయందు విరక్తులైనవారికే యోగమం దధికారముగలదుగాని తదితరులకెక్కడిది? లేదు” అని వాయుసంహితయందు చెప్పఁబడియున్నది. “ఇహాముత్రవిరక్తస్య సంసారం ప్రజహాసతః, జిజ్ఞాసోరేవకన్యాపి యోగేస్తిన్నాధికారితా.” “విహికాముష్టికవిషయ సుఖవిముఖులును, సంసారత్యాగాభిలాషులునునై, మోక్షజిజ్ఞాసను గలిగినవారు యోగాధికారమును గలిగినవారు” అని సురేశ్వరాచార్యులు చెప్పియున్నారు.

హతయోగాభ్యాసమునకు యోగ్యమైనస్థానము.

భూమిక. హతయోగాభ్యాసమునకు యోగ్యమయినస్థలమును వివరించుచున్నాడు. —

శ్లో. సురాజ్యే ధార్మికేదేశే సుభిక్షే నిరుపద్రవే,  
ధనుఃప్రమాణవర్సంతం శిలాగ్నిజలవర్జితే,  
ఏకాంతే మఠికామధ్యే స్థాతవ్యం హతయోగినా. 12

టీక. హతయోగినా = హతయోగి (చేత), సురాజ్యే=మంచిరాణిచే బాలింపఁబడు రాజ్యమును, ధార్మికే = ధర్మయుక్తమును, సుభిక్షే=ఫలభరితమును, నిరుపద్రవే = ఉపద్రవములు లేనిదియును నగు, దేశే = దేశమును, ధనుఃప్రమాణవర్సంతమ్ = బాణదూతముపఱికు, శిలాగ్నిజలవర్జితే=శిల అగ్ని జలములు లేనటువంటి, ఏకాంతే=రహస్యమైన, జనసాంగత్యములేని, మఠికామధ్యే = మఠముయొక్క మధ్యభాగమును, స్థాతవ్యమ్ = ఉండ (బడ) వలయును.

తా. సురాజ్యమును, ధార్మికమును, సుభిక్షమును, నిరుపద్రవమునునగు దేశమందు వింటిదూరము పర్యంతము శిలాగ్నిజలములు లేని ఏకాంతమైన యొక చిన్న మతమందు శీతవాతాతపములకు లోనుగాకుండ నివసింపవలయును.

విశే. సురాజ్యమన, సద్గుణసదాచార సద్ధర్మ సంపన్నుడగు రాజుచే బాలింపఁ బడు రాజ్యము. అట్టిరాజ్యమందలి ప్రజలు సద్గుణసదాచారసద్ధర్మ లగుదురని సూచితము. అందులకు “యథా రాజా తథా ప్రజా” అనునార్యోక్తి తార్కాణము. ధార్మికేదేశే యనుటవలన, ధర్మగుణముగల ప్రజలుగల దేశము. ధార్మికులుగల దేశమందు హతయోగాభ్యాసకులకు అనుకూలాహారాదులు లభింపఁగల వని సూచితము. సుభిక్షమనుటవలన, పాడివంటలు సమృద్ధిగ నుండినయెడల, యోగాభ్యాసకులకు వినా పరిశ్రమముగ వలయుభిక్ష యలవడగలదని సూచితము. నిరుపద్రవమనుటవలన చోరులు పులులు మొదలగు యుపద్రవములు లేనిదని సూచితము. ఇట్టి ప్రదేశము దీర్ఘ కాలనివాసమునకు యోగ్యమైనదని భావము. ధనుకీ ప్రమాణపర్యంతము శిలాగ్నిజలవర్జిత మనుటవలన నాలుగుమూరల దూరములో పున శిలాగ్నిజలములు లేనిచో శీతోష్ణవికారములు గలుగవని సూచితము. ఏకాంతమనుటవలన ఒంటరితనమును, జనసమాగమాభావమును సూచితము. అందువలన వృథా కాలయాపనము దూరమగునని భావము. “వాసో బహుచానాం కలహో భవే ద్వారాద్వయోరపి” పలువురుండినయెడల కలహమును యిరువురుండినయెడల వార్తాలాపమును కలుగునని భాగవతము చెప్పుచున్నది. కాబట్టి జనసమాగమమువలన యోగాభ్యాసమునకు విఘ్నముకలుగుననియు, అట్టివిఘ్నము యేకాంతముగ నుండినయెడల కలుగనేరదని యాశయము. పూర్వోక్తవిధమగు ప్రదేశమందు హతయోగి యొకమతిక (చిన్న మతము)ను నిర్మించుకొని శీతవాతాతపములకు లోనుగాకుండ తన్మధ్యమం దుపస్థితుడై యుండవలయును.

● మతలక్షణము. ●

భూమిక. మతలక్షణమును వివరించుచున్నాఁడు.—

శ్లో. అల్పద్వార మరంధ్రగర్త వివరం నాత్యుచ్చనీచాయతం  
సమ్యగ్గోమయ సాంద్రలిప్తమమలం నిశ్శేషజంతూజ్ఞితం,  
బాహ్యేమండపవేది కూపరుచిరం ప్రాకారసంవేష్టితం  
ప్రోక్తం యోగమతస్య లక్షణమిదం సిద్ధైర్వ్రాతాభ్యాసిభిః.

13

టీక. అల్పద్వారం = చిన్న ద్వారముగలదిగను, అరంధ్రగర్తవివరం = గవాక్షమును పల్లమును బిలములను లేనిదిగను, నాత్యుచ్చనీచాయతం = మిక్కిలియెత్తును, మిక్కిలకల్లమును, మిక్కిలి నిశాలమును లేనిదిగను, సమ్యగ్ = చక్కగా, గోమయం = ఆవు చేద, సాంద్రం = దట్టముగ, లిప్తం = పూయఁ

బడినదిగను, నిశ్శేషం = ననుభవమైనటువంటి, జంతు = జంతువుల చేత, ఉడ్చితం = విడిచిపెట్టఁబడినదిగను, బాహ్యే = వెలుపలిభాగమందు, మండపం = మండపము చేతను, వేది = ఆరుగు చేతను, కూపం = బావిచేతను, రుచిరం = రమణీయమైనదిగను, ప్రాకారం = చుట్టుగోడచేత, వేష్టితం = కూడుకొనియున్నదిగను, (ఉండవలయునని) ఇదం = ఈవిధముగ, యోగం = యోగాభ్యాసమునకుదగిన, మతస్యం = మతము యొక్క, లక్షణం = లక్షణము, హతాభ్యాసిభిః = హతయోగాభ్యాసకులగు, సిద్ధైః = సిద్ధులవలన, ప్రోక్తం = చెప్పఁబడి యున్నది.

తా. చిన్న ద్వారముగలదిగను, గవాక్షమును పల్లమును బిలములును లేనిదిగను, మిక్కిలియెత్తును మిక్కిలిపల్లమును మిక్కిలి నిశాలమును లేనిదిగను, చక్కగా గోమయముచేత దట్టముగ పూయఁబడినదిగను, సమస్తమైనటువంటి జంతువులచేత విడిచిపెట్టఁబడినదిగను, వెలుపలిభాగమందు మండపముచేతను, అరుగుచేతను, బావిచేతను రమణీయమైనదిగను, చుట్టుగోడచేత కూడుకొనియున్నదిగను ఉండవలయునని ఈవిధముగ యోగాభ్యాసమునకు దగినమతము యొక్క లక్షణము హతయోగాభ్యాసకులగు యోగులచేత చెప్పఁబడియున్నది.

విశే. మతము మిక్కిలి యెత్తైనయెడల యెక్కుటకును, క్రిందైనయెడల దిగుటకును ప్రయాసమగును. విశాలమైనయెడల దృష్టి దూరముగా బారును. కాబట్టి, అత్యుచ్చనీచాయతములు గలమతము యోగాభ్యాసమున కుపయుక్తము గాదని సూచితము. ఎలుకలు, చీమలు, దోమలు, నల్లులు మొదలుగాగల జంతువులు యోగాభ్యాసమునకు విఘ్నములని సూచితము. ద్వారముపెద్దదై గవాక్షముగల మతమైనయెడల, శీతవాతాతపప్రవేశ మతిశయమై యోగాభ్యాసమునకు విఘ్నముగను క్లేశమును అతిశయింపఁజేయునని సూచితము. గోమయలిప్తమైనదైనయెడల పవిత్రమును ఆరోగ్యదమును నగునని సూచితము. పూర్వోక్తమగు మతలక్షణము హతయోగసిద్ధులవలన చెప్పఁబడియున్నది. ఇక నంది కేశ్వరపురాణమందు, “మందిరం రమ్య విన్యాసం మనోజ్ఞం గంధవాసితమ్, ధూపామోదాది సురభి కుసుమోత్కరమండితమ్. మునితీర్థనదీవృక్ష పద్మీ శైలశోభితమ్, చిత్రకర్మానిబద్ధంచ చిత్రభేదవిచిత్రితమ్. కుర్యాద్యోగగృహం ధీమా స్మరమ్యం శుభవర్తనా, దృష్ట్వా చిత్రగతాచ్ఛాంతా స్తునీన్యాని మనశ్శమమ్. సిద్ధాన్ దృష్ట్వా చిత్రగతా న్న తిరభ్యుదయమేభవేత్, మధ్యేయోగగృహస్యాథ లిఖే త్సంసారమండలమ్. శ్శశానంచ మహాఘోరం నరకాంశ్చలిఖే త్కృచిత్, తాన్ దృష్ట్వా భీషణాకారాన్ సంసారేసారవర్జితే. అనవసాదోభవతి యోగీ సిద్ధ్యభిలాషుకః, పశ్యంశ్చ వ్యాధితాన్ జన్తూన్ నతాన్తత్తాం శ్వలద్వీణాన్.” “రమ్యమైనదిగను, మనోజ్ఞమైనదిగను, గంధవాసితము గలదిగను, ధూపపరిమళము గలదిగను, పుష్పసౌరభములు గలదిగను, మునులు, తీర్థములు, నదులు, వృక్షములు, పద్మములు, పర్వతములు మొదలగువానిచే విరాజిలునదిగను, చిత్రకర్మతోకూడినది (చిత్రపటములుగలది).

గను యుండుమతమును రమణీయమగు మార్గము (ద్వారము) గలదిగ నిర్మింప వలయును." అని చెప్పబడియున్నది పైని వివరించినవిధముగ నిర్మితమైన యోగగృహము హతయోగాభ్యాసకులను శాంతచిత్తులనుగ జేయుననిభావము. చిత్రముల యందు జూపబడుమునులు, సిద్ధులు, నిరంతరము కట్టెదుర చూపట్టుచుండుటవలన, యోగాభ్యాసకులకు మనశ్శాంతియును, యోగసిద్ధిని వడయుటయందు దృఢమగు, ప్రబలమగు బుద్ధిప్రవృత్తియును గలుగగలవనిభావము. యోగగృహమధ్యమందు సంసారమండలమును, శ్మశానమును, ఘోరనరకములను, వ్యాధిగ్రస్తులను, ఉన్నట్టులను, ప్రణరోగులను చిత్రములయందు లిఖించినయెడల, అభ్యాసకులు వానిని జూచి, సంసారమందలి వ్యామోహమును విడిచిపెట్టుదురని భావము.

◀◀ యోగమతమందు యోగాభ్యాసమే చేయవలయును. ▶▶

భూమిక. మతమునందు చేయవలయు కార్యమును చెప్పుచున్నారు.—  
 శ్లో. ఏవవిధే మతే స్థిత్యా సర్వచింతావివర్జితః,  
 గురుప్రదిష్టమార్గేణ యోగమేవ సమభ్యసేత్. 14

టీక. ఏవవిధే = ఈ లక్షణములుగల, మతే=మతమందు, స్థిత్యా = ఉండి, సర్వచింతావివర్జితః=సకలమైన విచారములను వీడినవాడై, గురుప్రదిష్టమార్గేణ = గురువుచేత చూపఁ (ఉపదేశింప) బడినమార్గముచొప్పున, యోగమేవ = యోగమును మాత్రమే, సమభ్యసేత్ = అభ్యసించవలయును.

తా. పూర్వోక్తప్రకారముగ నిర్మితమైన మతమునందు యోగి యుపస్థితుడై, సకలమైన విచారములనువీడి, గురుప్రసాదమును బడసి, తదుపదిష్ట మార్గానుసరణముగ యొక్క యోగాభ్యాసమునే సలుపవలయును.

విశే. యోగమేవ అనుపదములోని ఏవశబ్దము, ఇతరకర్తలు యోగమునకు విఘ్నకరములని వ్యక్తపరచుచున్నది. యోగబీజమందు, “మరుజ్జయో యస్య సిద్ధస్తంసేవేతు గురుంసదా, గురువక్త్రప్రసాదేన కుర్యా త్ప్రాణజయంబుధః.” “బుద్ధిమంతుడు వాయుజయమునువడసినసిద్ధుని గురునిగవరించి, యాగురుని నిరంతరముసేవించి, తత్ప్రసాదమువలన ప్రాణవిజయమును సలుపవలయును.” అని చెప్పబడియున్నది. రాజయోగమునందు, “వేదాంతతర్కోక్తిభి రాగమైశ్చ నానావిధైః శాస్త్రకదంబకైశ్చ, ధ్యానాదిభిః సక్తరణై ర్నగమ్య శ్చింతామణి హ్యేకగురుం విహాయ.” గురువులేక, (భవరోగ) చింతామణి, (యోగసిద్ధి) వేదాంతము, తర్కవాక్యము, వేదము, శాస్త్రసమూహము, ధ్యానాది కర్మప్రపంచము మొదలగువానివలన ప్రాప్తమగునదికాదు. అని చెప్పబడియున్నది. స్కందపురాణమునందు, “ఆచార్యాద్యోగ సర్వస్వ మవాప్య స్థిరధీ స్వయమ్, యథోక్తం లభతే తేన ప్రాప్నోత్యపి చ నిర్వృతిమ్.” స్థిరచిత్తులు తాము ఆచార్య (గురు)నివలన యోగసర్వస్వమును (యోగసిద్ధులనన్నిటిని) బొంది, యథోక్త (శాస్త్రమందు జెప్పఁ

బడిన) ఫలమును బడయుచున్నారు. నివృత్తిని (ఆనందమును) బొందుచున్నారు. అని చెప్పబడియున్నది. సురేశ్వరాచార్యులు, “గురుప్రసాదా ల్లభతే యోగమష్టాంగ సంయుతమ్, శివప్రసాదాల్లభతే యోగసిద్ధిం చ శాశ్వతమ్.” “గురుప్రసాదము వలన అష్టాంగసంయుతమైన యోగమును, శివప్రసాదమువలన సనాతనమును శాశ్వతమునునైన యోగసిద్ధియును ప్రాప్తమగును.” అని చెప్పియున్నారు. శ్చేతాశ్వతరోపనిషత్తునందు, “యస్య దేవే పరాభక్తిః యథాదేవే తథాగుర్నా తస్యైతే కథితావ్యర్థాః ప్రకాశంతే మహాత్మనః.” “ఎవనికి దేవునియందుఁ బోలి గురుని యందుకూడ భక్తి కలిగియుండునో, అట్టివానికే, ఆమహాత్మునికే, ఈశాస్త్రమందు జెప్పబడినయర్థములు (విషయములు, ఫలములు) ప్రకాశించును. అనఁగా ప్రాప్తములగును.” అని చెప్పబడియున్నది. అనఁగా దేవగురుభక్తులుగలవాఁడే యోగవిద్యను బడయుట కర్తుఁడనిభావము. ఛాందోగ్యోపనిషత్తునందు, “ఆచార్యవాక్ పురుషోవేద.” “ఆచార్యుఁడు (గురువు)గల పురుషుఁడే (కైవల్యమును) యెఱుంగును.” అని చెప్పబడియున్నది. ఇందువలన గురుపదిష్టమైన హతవిద్య సిద్ధిదమని, కానిది అసిద్ధిదమని తెల్లమగుచున్నది.

◀◀ యోగవిఘ్నదములు. ▶▶

భూమిక. యోగాభ్యాసమునకు విఘ్నకరములగువానిని జెప్పుచున్నారు.—  
 శ్లో. అత్యాహారః ప్రయాసశ్చ ప్రజల్పో నియమగ్రహః,  
 జనసంగశ్చ తౌల్యంచ షడ్భి ర్యోగో వినశ్యతి. 15

టీక. అత్యాహారః=అమితభోజనమును, ప్రయాసశ్చ=పరిశ్రమయును, ప్రజల్పః=మిక్కిలిగ మాటలాడుటయును, నియమగ్రహః=నియమములను చేకొనుటయును, జనసంగశ్చ=మనుజులతో కలిసియుండుటయును, తౌల్యంచ=చంచలత్వమును, (అను) షడ్భిః=ఆఠింటివలన, యోగః=యోగము, వినశ్యతి=నశించిపోవుచున్నది.

తా. అధికభోజనము, పరిశ్రమమును కలుగఁజేయు వ్యాపారము, అధిక ప్రసంగము, నియమగ్రహణము, జనసాంగత్యము, చపలత్వము అను నీయాలును యోగమునకు ప్రతిబంధకములు. అనఁగా విఘ్నములు కలుగఁ జేయునది.

విశే. అత్యాహారము - మితికిమీరిన భోజనము. ఆఠలి కధికమైన భోజనము. అయ్యది రోగకారణము. ప్రయాస పరిశ్రమముకలుగు వ్యాపారము. అయ్యది ఆలసటను కలిగించి యుద్యమమునందు విముఖతను గలిగించును. ప్రజల్పము - అధిక ప్రసంగము, మిక్కిలిగ మాటలాడుట. అయ్యది కర్తవ్యమును, తత్ప్రమయమును పరిగణింపనీయదు. నియమగ్రహణము - ప్రాతఃకాలస్నానము, శీతలోదకస్నానము, రాత్రి భోజనము, ఏకభుక్తము, ఉపవాసము, ఫలభక్షణము, పర్ణ

భక్షణము మొదలగు వ్రతములు. కట్టుబాట్లు. అయ్యవి యొకప్పుడు సమకూడని యొడల శరీరమునకును మనస్సునకునూడ క్లేశమును కలిగించును. జనసాంగత్యము-పలువురితోడిసహవాసము. అయ్యది కోరికను బుట్టించును. లౌల్యము-చంచలత్వము, చపలత్వము. దేనియందును నిలుకడలేకయుండుట. అయ్యది మనస్సునకు స్థైర్యమును కలుగనీయదు.

యోగసిద్ధిదములు. ౧

భూమిక. యోగసిద్ధిని యొసంగువానిని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఉత్సాహ త్సాహసా దైర్య తత్పజ్ఞానాశ్చ నిశ్చయాత్,

జనసంగపరిత్యాగాత్ పద్ధి ర్ఘోగః ప్రసిద్ధ్యతి.

16

టీక. ఉత్సాహత్ = ఉత్సాహమువలనను, సాహసాత్ = సాహసమువలనను, దైర్యత్ = దైర్యమువలనను, తత్పజ్ఞానాత్ = తత్పజ్ఞానమువలనను (బ్రహ్మజ్ఞానము వలనను), నిశ్చయాత్ = విశ్వాసము (నమ్మకము) వలనను, జనసంగ పరిత్యాగాత్ = జనసాంగత్యము విడుచుటవలనను, (అను) పద్ధిః = అతింటిచేకను, యోగః = యోగము, ప్రసిద్ధ్యతి = సిద్ధించుచున్నది.

తా. ఉత్సాహము, సాహసము, దైర్యము, తత్పజ్ఞానము, నిశ్చయము, జనసంగ పరిత్యాగము నను యీ యాటింటివలన యోగము సిద్ధియగుచున్నది.

విశే. ఉత్సాహము—విషయప్రవృత్తి దగిలియుండు మనస్సును, తత్ప్రవృత్తినుండి మరలింపు యుద్యమము. ప్రయత్నము. సాహసము—సాధ్యాసాధ్యవిచారణ రహితముగ కార్యసాధనమున బ్రవేశించుతలంపు. దైర్యము—నిర్భయముగను, భేదరహితముగను కార్యసాధనమున ప్రవృత్తమగు విచారము. తత్పజ్ఞానము—ప్రాపంచవిషయసుఖములు మృగత్పజ్ఞవలె అసత్యము (మిథ్య) లనియెఱింగి, వానినుండి మనస్సును మరల్చి, ప్రపంచము - అసత్యము అసత్యము బ్రాంతాత్తికమనియును, బ్రహ్మము-నిత్యము సత్యము యథార్థము అని గ్రహించు నట్టి జ్ఞానము. బుద్ధివిశేషము. నిశ్చయము—శాస్త్రమునందును, గురువాక్యమునందునుగల యథార్థమైన, విశ్వాసమైన శ్రద్ధ. జనసంగపరిత్యాగము—పలువురి సమూహము జనసంగము. సంగసంసర్గము యోగాభ్యాసమునకు ప్రతికూలము. అంతియగాక దోషజముకూడను. అందువలననే సంగసంసర్గము దుర్గుణదాయకమని, సంగవిసర్గము సద్గుణదాయకమని పెద్దలు చెప్పుదురు. కాఁబట్టి సంగసంసర్గమేరికినిఁ గూడదు. ప్రయత్నవిశేషముచేత సదా సంగసంసర్గమును వీడవలయును.

యమ నియమ లక్షణము. (ఆధిక పాఠము) ౧

భూమిక్య యోగసిద్ధికి సాధనములైన యమ నియమములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అహింసా సత్య మస్తేయం బ్రహ్మచర్యాం ఊమాధృతిః, దయార్జవం మితాహారః శౌచం చైవ యమాదశ. తపః సంతోష ఆస్తిక్యం దాన మిశ్వరపూజనమ్, సిద్ధాంతవాక్యశ్రవణం హ్రీమతీచ జపోవ్రతమ్. నియమాదశ సంప్రోక్తా యోగశాస్త్రవిశారదైః.

టీక. అహింసా-అహింసయు (జీవహింసచేయకుండుట), సత్యమ్=సత్యమును (సత్యమునేబలుకుండుట), అస్తేయమ్=అస్తేయమును (దొంగలించుకుండుట), బ్రహ్మచర్యమ్=బ్రహ్మచర్యవ్రతమును (స్త్రీసంబర్హము లేకయుండుటయును ఋతుకాలములయందు తనవత్నితో గలియుచు, ఋత్రులను మాతృసమానముగ తలంచుచుండుట), ఊమః=ఊరిమియును (ఋదులవలన తనకు బాధకలిగినపుడు మనస్సు చలించకుండ, దుఃఖచకుండ యుండుట), ధృతిః=ధైర్యమును (స్థిరత్వము), దయః=దయయును (ఇతరులకు తనవలెనే చూడుట), ఆర్జవమ్=ఆర్జవమును, ఋణాభావమును (పుత్రమిత్ర కళత్ర శత్రుభావములులేక అందఱియెడలను నమబుద్ధిః గలిగియుండుట), మితాహారః = మితభోజనమును (అనుకూలమైన భోజనమును ఆరకమవును, జలము పావుకమవును గైకొని, మిగిలిన పావుకమవును అసంపూర్తిగనుచుట), శౌచమ్=శౌచమును, శుచియును (ఋతిశుభ్రత, మలినములేకయుండుట), వివః=అనునవి, యమా=యమములు, దశ=దశది, (అనిన్ని) తపః=తపస్సును (వేదోక్తకర్మలవలనశరీరమును శోషించుఁ జేయుట), సంతోషః=సంతోషమును (లభించినదానితో తృప్తితోండుట), ఆస్తిక్యమ్=దేవుఁడు గలఁడను నమ్మికయును (శ్రుతిస్త్రుతిపురాణాదులయందు చెప్పఁబడినదానిని విశ్వసించుట), దానమ్=దానమును (స్వామ్యముగ నార్పించినధనమును సత్పాత్రుల కొసంగుట), ఈశ్వరపూజనమ్=ఈశ్వరారాధనమును (యథాశక్తిగ బ్రహ్మాదిదేవతలనారాధించుట), సిద్ధాంతవాక్యశ్రవణమ్=(మహాత్ములచే) నిశ్చయించఁబడిన (వేదాంత)వచనముల వినికీయును (సత్యము, జ్ఞానము, ఆనందము మొదలగు లక్షణములుగలది ప్రత్యగాత్మయనితెలుపు వేదాంత (సిద్ధాంత) వాక్యములను వినుట), హ్రీమతీ=లజ్జయును (ధర్మవిరుద్ధములగుకర్మలయందు ప్రవేశించుటకు సంకోచించుట), హ్రీమతీ=బుద్ధియును (వైదికకర్మలయందు ప్రవర్తించుట), జపో=జపమును (వేదోక్తప్రకారముగ మంత్రమునుకఠించుట), వ్రతమ్ = వ్రతమును (వేదోక్తవిధినిషేధముల నెఱింగి, విధ్యుక్తములైన నిత్యనైమిత్తికకర్మల నాచరించుట), (అను) దశ=దశదియును, నియమా=నియమములని, యోగశాస్త్రవిశారదైః = యోగశాస్త్రమును చక్కగ నెఱింగినవారలచేత, సంప్రోక్తాః=చెప్పఁబడినవి.

తా. అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, ఊమ, ధృతి, దయ, ఆర్జవము, మితాహారము, శౌచము అనునవి పదియును యమములనియు, తపస్సు, సంతోషము, ఆస్తిక్యము, దానము, ఈశ్వరపూజనము, సిద్ధాంతవాక్యశ్రవణము, లజ్జ, మతి, జపము, వ్రతము అనునవి పదియును నియమములని యోగశాస్త్ర విశారదులవలన చెప్పఁబడియుండెను.

ఆననప్రయోజనము. ౧

భూమిక.—ఆననములను ముందుజెప్పుటకు కారణమును, తత్ఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. హాతస్య ప్రథమాంగత్వా దాసనం పూర్వ ముచ్యతే,  
కుర్యాత్తదాసనం స్థైర్య మారోగ్యం చాంగలాఘవమ్. 17

టీక. ఆసనం=ఆసనము, హాతస్య=హాతయోగముయొక్క, ప్రథమాంగత్వాత్ మొదటిఅంగము అగుటచేత, పూర్వమ్=మొదట, ఉచ్యతే=చెప్పబడుచున్నది. తల్=ఆసనము, స్థైర్యమ్=స్థైర్యమును, ఆరోగ్యం=ఆరోగ్యమును, అంగలాఘవమ్=శరీరలాఘవమును, కుర్యాత్=కలుగజేయును.

తా. ఆసనము హాతయోగమునకు ప్రథమాంగమగుటవలన నా ప్రకరణము ప్రథమమున జెప్పబడుచున్నది. ఆసనము స్థైర్యమును, ఆరోగ్యమును, అంగలాఘవమును కలుగజేయును.

విశే. ఆసనము, ప్రాణాయామము, ముద్రాకరణము, నాదానుసంధానము అనునవి యీ గ్రంథమందు జెప్పబడు నాలుగు అంగములు, ప్రత్యాహారాదిసమాధి పర్యంతము నాదానుసంధానాంతర్గతము. అందు ఆసనము ప్రథమాంగమగుటచే ప్రథమమున జెప్పబడినది. ఆసనము స్థైర్యమును కలుగజేయును. "ఆసనేనరజో హంతి" ఆసనమువలన రజోగుణము నశించును. అనువాక్యముచొప్పున మనస్సును శరీరమునుకూడ చలించజేసెడి రజోగుణధర్మము నశించును గనుక దానితో పాటు చంచలత్వము నశించును. చంచలత్వము నశించిన స్థైర్యముగలుగును. ఆరోగ్యదాయకము చిత్తవిక్షేపమునకు కారణమైనరోగమును బోగొట్టి ఆరోగ్యమును యిచ్చును. చిత్తవిక్షేపముయోగవిఘ్నము. "వ్యాధిరుత్థానసంశయ ప్రమాదాలస్యా విరతి భ్రాంతిదర్శనాలబ్ధభూమికత్వానవస్థితత్వాని చిత్తవిక్షేపాస్తేంతరాయాః." "వ్యాధులు (రోగములు), అనర్హత, సంశయము, ప్రమాదము (అజాగ్రత), ఆలస్యము (మత్తత), అవిరతి (అతృప్తి), భ్రాంతి, జ్ఞానభూమికలు కుదురకపోవుట, చిత్తస్థైర్యములేకుండుట అనుచిత్తవికారములు యోగాంతరాయములు" అని పాతంజలయోగసూత్రము చెప్పుచున్నది. అంగలాఘవము-ఆసనము అంగ (శరీర) గౌరవము (భారము)నకు కారణమైన తమోగుణధర్మమును నశించజేయును గనుక ఆసనమువలన అంగలాఘవము కలుగును. ఆరోగ్యంచ, అని 'చ'కారమును ప్రయోగించియుండుటవలన, అంగగౌరవముతోపాటు క్షుధాగౌరవమును కూడ లాఘవమొనర్చునని గ్రహించునది. స్థైర్యమును, నిరోగమును, అంగలాఘవమును కలుగజేసెడి ఆసనము ఆకలిలేమినికూడ కలుగజేయును.

● ఆసనము యోగినష్టకము. ●

భూమిక. ఆసనము వశిష్టాదులకు సమ్యతమైనదని, వారిచే యంగీకరింపఁ జూడని ఆసనములను చెప్పుచున్నానని చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. వశిష్టాద్యైశ్చ మునిభిః మత్స్యేంద్రాద్యైశ్చ యోగిభిః,  
అంగీకృతా న్యాసనాని కథ్యంతే కానిచి న్నయా. 18

టీక. వశిష్టాద్యైశ్చ మునిభిః = వశిష్టాది మహర్షులచేతను, మత్స్యేంద్రాద్యైశ్చయోగిభిః = మత్స్యేంద్రాది యోగులచేతను, అంగీకృతాని = అంగీకరింపఁబడినటువంటి, కానిచి=కొన్ని, ఆసనాని = ఆసనములు, మయా=నాచేత, కథ్యంతే = చెప్పబడుచున్నవి.

తా. మననకర్తలగు వశిష్టాదిమహర్షులచేతను, హాతయోగాభ్యాసకులగు మత్స్యేంద్రాది యోగులచేతను, అంగీకరింపఁబడిన (84) ఆసనములలో శ్రేష్ఠములైన కొన్ని ఆసనములు నాచే చెప్పబడుచున్నవి.

విశే. వశిష్టాద్యైశ్చ అనుదానిలోని 'ఆది' పదమువలన, మననకర్తలగు యాజ్ఞవల్క్యులను, 'చ'కారమువలన, మంత్రజ్ఞాతలను (మంత్రాద్యనుష్ఠానపరులను), మత్స్యేంద్రాద్యైశ్చ, అనుదానిలోని 'ఆది' శబ్దమువలన హాతయోగాభ్యాసకులగు జాలంధరనాథులను, 'చ'కారమువలన ముద్రాద్యనుష్ఠానపరులను కూడ గ్రహించవలయునని సూచించబడుచున్నవి. మహర్షులవలనను యోగులవలనను అంగీకరింపఁబడిన ఆసనములు 84, అందు శ్రేష్ఠములైనవి చెప్పబడుచున్నవి. మహర్షులకును, యోగులకునుగూడ, మననమును, హాతాభ్యాసమును ముఖ్యములై యొప్పుచున్నవి. మహర్షులకు మననమును, యోగులకు హాతాభ్యాసమును ప్రాధాన్యములుగ వరలుచుండి యుండినందున వేరువేరుగ గ్రహించబడిరని యెఱుంగవలయును.

● స్వస్తికాసనము. ●

భూమిక. స్వస్తికాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. జానూర్వో రంతరే సమ్యక్ కృత్వా పాదతలే ఉభయే,  
ఋజుకాయః సమాసీనః స్వస్తికం త త్ప్రచక్షతే. 19

టీక. జానూర్వో = విక్కలకును తొడలకును, అంతరే=నడుమను, మధ్యమ, ఉభయే పాదములను, సమ్యక్ కృత్వా = చక్కగజొనిపి, ఋజుకాయః = శరీరమును తన్నిగానింబఁ జెట్టి, సమాసీనః (భవేత్) = కూర్చుండిన, తల్=ఆది, స్వస్తికం (ఇతి) = స్వస్తికాసనమని, (యోగులు) ప్రచక్షతే = చెప్పుదురు.

తా. విక్కలకును తొడలకును నడుమ పాదములను జొనిపి శరీరమును నిక్కించి సావధానముగ కూర్చుండునది స్వస్తికాసనము.

విశే. జంఘారోః అనిపాఠాంతరము. ఈపాఠమే సమంజసము. ఈ ఆసనము సుఖప్రదమును, ఆరోగ్యదమును, సుసాధ్యమును అయియున్నది. దీనివలన జపసిద్ధి కలుగును. ఇయ్యది ప్రత్యాహారమునకు ఆవశ్యకమని యోగజ్ఞులు చెప్పుదురు.

గోముఖాసనము.

భూమిక. గోముఖాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సవ్యే దక్షిణగుల్ఫంతు పృష్ఠపార్శ్వే నియోజయేత్,  
దక్షిణేపి తథా సవ్యం గోముఖం గోముఖాకృతిః. 20

టీక. సవ్యే = ఎడమభాగమందలి, పృష్ఠపార్శ్వే = వీపు (కటి) ప్రక్కను, దక్షిణగుల్ఫంతు = కుడికాలి మడమనున్న, తథా = ఆవిధముగానే, దక్షిణేపి = (వీపుయొక్క) కుడిప్రక్కను, సవ్యం (గుల్ఫం) = ఎడమకాలిమడమను, నియోజయేత్ = ఉంచవలెను. (ఇది) గోముఖ ఆకృతిః = గోముఖాకారముగల, గోముఖం = గోముఖాసనము.

తా. కటిప్రదేశమునకు క్రిందుగ, ఎడమకాలి మడమను కుడివీపు ప్రక్క గను, కుడికాలిమడమను ఎడమవీపు ప్రక్కగను యుంచి, మోకాలిమీఁద మోకాలు గదియనుంచి శరీరమును చక్కగనిలువరించి భ్రూమధ్యమును దిలకించుచుండునది గోముఖాసనము.

విశే. ఈ ఆసనమునందు దక్షిణపాదాంగుష్ఠమును వామహస్తముతోను, వామపాదాంగుష్ఠమును దక్షిణహస్తముతోను పట్టుకొనవలయునని యోగజ్ఞులు చెప్పుదురు. ఈ ఆసనమువలన మూలబంధము సిద్ధించును. భగంధరము నశించును. ప్రాణవాయువు అధోగతిని, అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతిని బొందును.

వీరాసనము.

భూమిక. వీరాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఏకపాదం తత్రైకస్థిన్ విన్యసే దూరుణి స్థితమ్,  
ఇతరస్థిన్ స్తథా చోరుం వీరాసన మితీరితమ్. 21

టీక. ఏకం = ఒక (కుడి), పాదం = పాదమును, ఏకస్థిన్ = ఒక (ఎడమ), ఊరుణి = తొడమీఁదను, తథా = ఆవిధముగానే, ఇతరస్థిన్ = రెండవదియగు, (ఎడమ) పాదే = పాదమును, ఊరుం = (కుడి) తొడను, విన్యసేత్ = ఉంచవలెను. (ఇది) వీరాసనమ్ ఇతి = వీరాసనమని, ఈరికమ్ = చెప్పబడినది.

తా. ఒకతొడమీఁద నొకపాదమును, మరయొకపాదముమీఁద తక్కినతొడ యునుచేర్చి, అనఁగా, కుడిపాదమును ఎడమతొడమీఁదను, ఎడమపాదముమీఁద కుడితొడనుజేర్చి, శరీరమును వంకరలేకుండ తిన్నగ నిలువరించి కూర్చుండునది వీరాసనము.

విశే. ఈ వీరాసనమును అర్ధాసనమనికూడ చెప్పుదురు.

కూర్మాసనము.

భూమిక. కూర్మాసనలక్షణమును వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. గుదం నిరుధ్య గుల్ఫాఖ్యాం పృష్ఠక్రమేణ సమాహితః,  
కూర్మాసనం భవే దేత దితి యోగవిదో విదుః. 22

టీక. గుదం = మూలాధారమును, గుల్ఫాఖ్యాం = రెండుకాళ్ల మడమలచేతను, పృష్ఠక్రమేణ = వ్యతిక్రమముగ (కుడికాలిమడమను ఎడమవైపునను, ఎడమకాలిమడమను కుడివైపునను), నిరుధ్యం = హత్తింది, చేర్చి, సమాహితః (భవేత్) = చక్కగ కూర్చునియుండిన, ఏతత్ = ఇది, కూర్మాసనమ్ = కూర్మాసనము, భవేత్ ఇతి = అగునని, యోగవిదః = యోగవేత్తలు, విదుః = తెలియుదురు.

తా. మూలాధారమున కిరువైపులను రెండుకాళ్ల మడమలను వ్యతిక్రమముగ హత్తింది, మోకాళ్లను భూమియం దాని, శరీరమును నిక్కించి సావధానముగ కూర్చుండునది కూర్మాసనమని యోగవేత్తలు తెలియుదురు.

విశే. ఈ ఆసనము సన్నవృత్తితోషములను నివృత్తిజేయును. వీర్యవృద్ధిని కలిగించును. అనఁగా, శుక్లమును బహిర్ముఖము గానీక ఊర్ధ్వగతి గనజేయును. శరీరమునకు బలమునొసంగును.

కుక్కుటాసనము.

భూమిక. కుక్కుటాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పద్మాసనంతు సంస్థాప్య జానూర్వో రంతరే కరౌ,  
నివేశ్య భూమా సంస్థాప్య వ్యోమస్థం కుక్కుటాసనమ్.

టీక. పద్మాసనంతు = పద్మాసనమునందు, సంస్థాప్య = ఉండి, జానూర్వో = పిక్కలకును తొడలకును, అంతరే = మధ్యను, నడుమను, కరౌ = చేతులను, నివేశ్య = ప్రవేశపెట్టి, జొనిసి, దూర్చి, భూమా = భూమి మీఁదను, సంస్థాప్య = ఉంచి, వ్యోమస్థం = మీఁదుగ ఆకాశమందుండునది, (యత్ తత్ = ఏదియో అది) కుక్కుటాసనమ్ = కుక్కుటాసనము.

తా. పద్మాసనమునుండి పిక్కలకును తొడలకును నడుమ చేతులనుదూర్చి భూమిపైమోపి, యాచేతులపై మీఁదుగ పైకెగసియుండునది కుక్కుటాసనము.

ఉత్తానకూర్మాసనము.

భూమిక. ఉత్తానకూర్మాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కుక్కుటాసనబంధస్థో దోర్భ్యాం సంబధ్య కంఠరామ్,  
భవే త్కూర్తవ దుత్తాన ఏత దుత్తానకూర్తకమ్. 24

టీక. కుక్కుటాసన బంధస్థః = కుక్కుటాసన బంధమునందుండి, దోర్భ్యాం = రెండుభుజముల తోను, చేతులతోను, కంఠరామ్ = కంఠమును, సంబధ్య = చేర్చిపట్టుకొని, కూర్తవత్ = కూర్తమువలె, ఉత్తానః = తిన్నగా, వెలిలఁబడి, భవేత్ = ఉండిన, ఏతత్ = అది, ఉత్తానకూర్తకమ్ = ఉత్తానకూర్మాసనము.

తా. కుక్కుటాసనమునందుండి రెండుచేతులతో కంఠమును బట్టుకొని

భుజములను కంఠపార్శ్వములందు జేర్చి కూర్చుమువలె వెలికిలఁ బడియుండునది ఉత్తానకూర్తాసనము.

విశే. ఉత్తానకూర్తాసనమునందుండి కంఠమును రెండుచేతులతో పట్టుకొని నిక్కియుండునది గర్భాసనము.

ధనురాసనము.

భూమిక. ధను రాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పాదాంగుష్ఠాతు పాణిభ్యాం గృహీత్వా శ్రవణావధి, ధనురాకర్షణం కుర్యాత్ ధనురాసన ముచ్యతే. 25

టీక. పాణిభ్యామ్=రెండుచేతులతోను, పాదాంగుష్ఠాతు=రెండుకాళ్ళ బొటనవ్రేళ్లను, గృహీత్వా=గ్రహించి, పట్టుకొని, శ్రవణావధి=చెవివలన, ధనురాకర్షణం=ధనురాకర్షణమువలె లాగుట, కుర్యాత్=చేయవలెను. (ఇది) ధనురాసనమ్=ధనురాసనము, (అని) ఉచ్యతే=చెప్పబడుచున్నది.

తా. పాదాంగుష్ఠముల రెంటిని రెండుచేతులతో ధనురాకృతిగ వీచువెనుక చెవులవలకు సరిగా లాగిపట్టి యుండునది ధనురాసనము. (కుడికాలిబొటనవ్రేలును ఎడమచేతితోను, ఎడమకాలి బొటనవ్రేలును కుడిచేతితోను బట్టుకొని, కుడికాలి బొటనవ్రేలును బట్టియుండు ఎడమచేతిని చూచియుంచి, ఎడమకాలి బొటనవ్రేలును బట్టియుండు కుడిచేతిని చెవివలకు లాగియుండునది ధనురాసనమని కొందఱి మతము.)

విశే. ఈ ఆసనము ఆలస్యమును, కఫాదిదోషములను బోగొట్టి మలశుద్ధిని కలుగఁజేయును.

మత్స్యేంద్రాసనము.

భూమిక. మత్స్యేంద్రాసనలక్షణమును జెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. వామోరుమూలార్చిత దక్షపాదం జానోర్బహి ర్దేష్టిత వామపాదమ్, ప్రగృహ్య తిష్ఠే త్పరివ ర్తితాంగః శ్రీమత్స్యనాథోదిత మాసనం స్యాత్.

టీక. వామోరుమూలే=ఎడమతోడమూలమున, అర్చితః=ఉంచబడినటువంటి, దక్షపాదం=కుడిపాదమును, జానోః=మోకాలునకు, అహిః=వెలువల, దేష్టితః=ఉంచబడిన, వామపాదం=ఎడమపాదమును, ప్రగృహ్య=పట్టుకొని, పరివర్తిత=ప్రక్కగా త్రిప్పబడిన, అంగః=శరీరము (గలిగినయెడల), శ్రీమత్స్యనాథః=శ్రీమత్స్యేంద్రులచేత, ఉదితః=చెప్పబడిన, ఆసనం=ఆసనము, స్యాత్=అగుచున్నది.

తా. ఎడమతోడమూలమున కుడిపాదమును యునిచి, ఎడమచేతిని వెనుక ప్రక్కనుండితెచ్చి కుడిమోకాలిమీఁదఁజేర్చి, కుడిమోకాలికి బయట నుంచబడి యుండు ఎడమపాదమునుగలిగి, ఎడమకాలికి బైటనుండి చుట్టవచ్చిన కుడిచేతితో

ఎడమకాలి బొటనవ్రేలును బట్టుకొని, ఎడమప్రక్కగా వెనుకవైపునకు ముఖము నుంచిన శరీరమును గలిగియుండునది మత్స్యేంద్రాసనము.

విశే. మత్స్యేంద్రులు చెప్పిన ఆసన మగుటవలన మత్స్యేంద్రాసన మనఁబడుచున్నది. ఈవిధముగనే, కుడితోడమూలమున నుంచబడిన ఎడమపాదమును, వెనుక ప్రక్కనుండి తెచ్చిన కుడిచేతితో పట్టుకొని, యెడమమోకాలికి బయట చుట్టబడిన కుడిపాదమును, కుడిమోకాలికి బయటచుట్టబడిన ఎడమచేతితో పట్టుకొని, కుడిప్రక్కగా ముఖమును వెనుకకు త్రిప్పినశరీరము గలిగియుండునట్లు కూడ నభ్యసించవలయును.

మత్స్యేంద్రాసనఫలము.

భూమిక. మత్స్యేంద్రాసనము యొక్క ఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. మత్స్యేంద్రపీఠాం జతరం ప్రదీప్తం ప్రచండ రుగ్గండల ఖండనాస్త్రమ్, అభ్యాసతః కుండలినీ ప్రబోధం చంద్రస్థిరత్వం చ దదాతి పుంసామ్. 27

టీక. ప్రచండ=తీవ్రమైన, రుగ్గండల=రోగసమూహములను, ఖండన=ఛేదించుటయందు, అస్త్రమ్=అస్త్రమువలెనుండు, మత్స్యేంద్రపీఠాం=మత్స్యేంద్రాసనము, అభ్యాసతః=(ప్రతిదినమును) ఆవర్తనము, అభ్యాసముచేయుటవలన, పుంసామ్=పురుషులకు, జతరం=జతరాన్నియొక్క, ప్రదీప్తం=వృద్ధియును, కుండలినీ ప్రబోధం- కుండలినీ=కుండలినీయనెడు ఆధారకైయొక్క, ప్రబోధం=తేలుకొలుపును, చంద్రస్థిరత్వంచ=చంద్ర = (తాలుమూలమునందు యెల్లప్పుడును చలించుచుండు) చంద్రునకు, స్థిరత్వంచ=స్థిరత్వమును (నిశ్చలత్వమును), దదాతి=ఇచ్చుచున్నది.

తా. మత్స్యేంద్రాసనము జతరాన్ని వృద్ధిజేయును. రోగసమూహములను నిర్మూల మొనరించును. కుండలినీ యనెడి ఆధారశక్తిని మేల్కొలుపును. అంగిలి వైభాగమునందు ఎల్లప్పుడును చలించుచుండు చంద్రునకు నిశ్చలత్వమును కలిగించును.

పశ్చిమతానాసనము.

భూమిక. పశ్చిమతానాసనముయొక్క లక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ప్రసార్య పాదా భువి దండరూపా దోర్భ్యాం పదాగ్రద్వితయం గృహీత్వా, జానూపరి న్యస్త లలాటదేశో వసే దిదం పశ్చిమతాన మావళుః. 28

టీక. భువి=భూమియందు, దండరూపా=దండకారముగా, పాదా=గుడికాళ్లను, ప్రసార్య=చాచి, దోర్భ్యాం=రెండుచేతులతోను, పదాగ్రద్వితయం=రెండుకాళ్ళ బొటనవ్రేళ్లను, గృహీత్వా=పట్టుకొని, జానూపరి=మోకాళ్ళమీఁద, న్యస్త=ఉంచబడిన, లలాటదేశః=ఫాలభాగమును గలిగి, వసే=ఉండవలెను. ఇదం=ఇది, పశ్చిమతానమ్=పశ్చిమతానాసనమని, ఆవళుః=చెప్పిరి.

తా. రెండుకాళ్ల మడిమలను జక్కగాజేర్చి రెండుకాళ్లను భూమిపై దండాకారముగా చాచి రెండుకాళ్ల బొటనవ్రేళ్లను రెండుచేతుల తర్జనులతో గ్రహించి పట్టుకొని, మోకాళ్లయొక్క అడుగుభాగము భూమిమీఁద చక్కగా నానునట్లుగ యుంచి, మోకాళ్లమీఁద లలాటమును యుంచుచుండునది పశ్చిమ తానమాసనము.

విశే. ఈ ఆసనమును ఉగ్రాసనమని కూడ చెప్పుదురు.

పశ్చిమతానాసనఫలము.

భూమిక. పశ్చిమతానాసనముయొక్క ఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఇతి పశ్చిమతాన మాసనా గ్ర్యయం పవనం పశ్చిమవాహినం కరోతి, ఉదయం జతరానలస్య కుర్యా దుదారే కార్య మరోగతాం చ పుంసామ్.

టీక. ఇతి=ఈవిధముగా జెప్పఁబడిన, పశ్చిమ తానాసనం=పశ్చిమతానమును, ఆసనా గ్ర్యయం=ఆసనశ్రేష్ఠము, పవనం=ప్రాణవాయువును, పశ్చిమవాహినం=పశ్చిమమునెడి సుషుమ్నామూర్ధముగ పోవుదానిగ, కరోతి=చేయుచున్నది. జతరానలస్య=జతరాస్మి యొక్క, ఉదయం=వృద్ధినిన్ని, పుంసామ్=పురుషులయొక్క, ఉదారే=ఉదరమును, కార్యమ్=కృత్యమునున్ను, ఆరోగతాం=ఆరోగ్యమునున్ను, పుంసామ్=చేయుచున్నది.

తా. పశ్చిమతానాసనము, ప్రాణవాయువును పశ్చిమమునెడి సుషుమ్నామూర్ధముగ పోవుదానిగ జేయును. జతరాస్మిని వృద్ధిజేయును. పురుషులకు ఉదరమును కృశింపజేయును. ఆరోగ్యమును యిచ్చును. నరములకు బల మొసంగును.

విశే. 'చ' కారము, నాడులకు దార్ధ్యమును కూడ నొసంగునని తెలియఁ జేయుచున్నది.

మయూరాసనము.

భూమిక. మయూరాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ధరా మవప్తభ్య కరద్వయేన తక్షూర్చర స్థాపిత నాభిపార్శ్వః, ఉచ్చాసనో దండవ దుత్థితః స్యా న్మయూర మేతత్ప్రవదంతి పీఠమ్. 30

టీక. కరద్వయేన=విరళముచేసిన వ్రేళ్లగలరెండు అరిచేతులను, ధరాం=భూమియందు, అవప్తభ్యః=అని, తత్=వానియొక్క, కూర్చర=మోచేతులయందు, నాభిపార్శ్వః=నాభియొక్క యిరువ్రక్కలను, స్థాపిత=చేర్చియుంచి, ఉచ్చాసనః=ఎత్తైన ఆసనమును (శరీరమును) గలిగి, దండవత్=దండమువలె, ఉత్థితః=తెరియింపఁబడెను. ఏకత్=ఇది, మయూరపీఠమ్=మయూరాసనము, (అని) ప్రవదంతి=చెప్పుదురు.

తా. విరళముచేసిన వ్రేళ్లగల రెండు అరిచేతులను భూమియందాని, మోచేతులను నాభిస్థానమున కిరువ్రక్కలయందుజేర్చి, వానిపై శరీరమును వైకెత్తి,

ముఖమును ఊర్ధ్వముఖముగనుంచి, కాళ్లను దండమువలె మీఁదికిచాచి యుంచునది మయూరాసనము.

మయూరాసనఫలము.

భూమిక. మయూరాసనఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. హరతి సకలరోగా నాశుగుల్లోదరాదీ నభిభవతి చ దోషా నాసనం శ్రీమయూరమ్, బహు కదశనభుక్తం భస్మకుర్యా దశేషం జనయతి జతరాస్మిం జారయే త్కాలకూటమ్. 31

టీక. శ్రీమయూరమ్=మయూరాసనము, గుల్లోదరాదీకా=గుల్మము, జలోదరము మొదలుగాగల, సకలరోగాకా=సమస్తమైన రోగములను, అశ=శ్రుముగ, హరతి=హరించును, పోగొట్టును. దోషా=నాశపితృకఫదోషములను, అభిభవతి=నివృత్తిజేయును. బహు=అధికముగ, భుక్తం=భుజించినటువంటి, కదశనం=చెడుఆన్నమును, మాడిన ఆన్నమును, అశేషమ్=అంకను, భస్మకుర్యాత్=భస్మముచేయును. జతరాస్మిం=జతరాస్మిని, జనయతి=పుట్టించును, కలుగఁజేయును. కాలకూటమ్=కాలకూటమువంటి విషాన్నమును, జారయేత్=జీర్ణముగునట్లు చేయును.

తా. మయూరాసనము, గుల్మము జలోదరము మొదలుగాగల సమస్తరోగములను, కఫవాతపిత్తదోషములను నశింపజేయును. మాంద్యమును బోగొట్టును. అధికాన్నమునుగాని, కుల్పితాన్నమునుగాని భుజించినయెడల నద్దానినంతను భస్మముచేయును. జతరాస్మిని వృద్ధిబొందించును. కాలకూటమునుగూడ జీర్ణింపజేయును. అనఁగా, కాలకూటమునుబోలె యపకృతిని జేయునట్టి విషవదార్థముల నైనను జీర్ణ మొనరించును.

శవాసనము-శత్రులము.

భూమిక. శవాసనలక్షణమును, తత్ఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఉత్తానం శవవ ద్భూమౌ శయనం తచ్చశవాసనమ్, శవాసనం శ్రాంతిహరం చిత్తవిశ్రాంతికారకమ్. 32

టీక. శవవత్=మృతశరీరమువలె, ఉత్తానం=వెలికిలిగ, వీచు-భూమియందు దానియందునట్లుగ, శయనం=నిద్రయందువలె బండుకొనియుండుట, (యత్=విడియొ) తత్=అది, శవాసనమ్=శవాసనము. శవాసనం=శవాసనము, శ్రాంతిహరం=ప్రయాసమును బోగొట్టును. చిత్తవిశ్రాంతికారకమ్=చిత్తమునస్సంక, విశ్రాంతి=విశ్రామమును, ఊటను, కారకమ్=కలుగఁజేయునదియై, (అస్తి=యున్నది.)

తా. మృతశరీరము(శవము)వలె వీచును భూమియందుజేర్చి నిద్రయందుండునటుల యుండునది శవాసనము. హాతయోగాభ్యాసమువలన కలుగు ప్రయాసమును బోగొట్టును. చిత్తములకు విశ్రాంతిని కలిగించును.



శ్రేష్ఠాననచతుష్టయము.

భూమిక. శ్రేష్ఠమైన ఆసనచతుష్టయమును చెప్పచున్నారు.—

శ్లో. చతురశీత్యాసనాని శివేన కథితానిచ,  
తేభ్య శ్చతుష్క మాదాయ సారభూతం బ్రవీ మ్యహమ్. 33

టీక. శివేన=ఈశ్వరునిచేత, చతురశీత్యాసనానిచ = 84 ఆసనములును, తల్లక్షణములును, కథితాని=చెప్పబడియున్నవి. తేభ్యః=వానిలో, సారభూతం=మిగుల శ్రేష్ఠమైన, చతుష్కమ్=ఆసన చతుష్టయమును, వాలుగింటి నముదాయమను, ఆదాయ=గ్రహించి, అహమ్=నేను, బ్రవీమి=చెప్పుచున్నాను.

తా. ఈశ్వరుడు 84 ఆసనములను, తల్లక్షణములను చెప్పియుండెను. ఆ 84 ఆసనములలో శ్రేష్ఠములుగ గ్రహింపబడిన ఆసనములు నాలుగు. ఆనాలుగింటిని నేను చెప్పచున్నాను.

విశే. 'చ' కారము లక్షణములను కూడ చెప్పియుండినట్లు సూచించుచున్నది. "ఆసనాని చ తావంతి యావంత్యో జీవజాతయః, ఏతేషా మఖిలాన్ భేదాన్ విజానాతి మహేశ్వరః. చతురశీ లక్షణే ఏకైకం సముదావృతమ్, తతశ్శివేన పీతానాం షోడశోనం శతం కృతమ్." స్పష్టి యందు ఎన్ని జీవజాతులుగలవో అన్ని ఆసనములుఉన్నవి. జీవజాతులు ఎనుబడినాలుగు లక్షలని ప్రతీతము. కాబట్టి 84 లక్షల ఆసనములుగలవు. వానిభేదములను ఈశ్వరుడు యెఱుంగును. ఆ 84 లక్షల ఆసనములలో లక్ష కొక్కటిచొప్పున 84 ఆసనములు చెప్పబడుచున్నవి. కనుక శివునిచేత 84 ఆసనములు చెప్పబడి యున్నవని గోరక్షనాథులు చెప్పియుండిరి.

శ్రేష్ఠానన నామములు.

భూమిక. ఆనాలుగు ఆసనములయొక్క నామములను చెప్పచున్నారు.—

శ్లో. సిద్ధం పద్దం తథాసింహం భద్రంచేతి చతుష్టయమ్,  
శ్రేష్ఠం తత్రాపిచ సుఖే తిష్ఠే త్సిద్ధాసనే సదా. 34

టీక. సిద్ధం=సిద్ధాసనము, పద్దం=పద్మాసనము, తథాసింహం=సింహాసనము, భద్రంచ=భద్రాసనము, ఇతి=అనునది, చతుష్టయమ్=చతుష్కము, శ్రేష్ఠం=శ్రేష్ఠము. తత్రాపిచ=ఆచతుష్కములో కూడ, సుఖే=సుఖమునుయిచ్చు, సిద్ధాసనే=సిద్ధాసనమునందు, సదా=ఎల్లప్పుడును, తిష్ఠే=ఉండవలెను.

తా. సిద్ధాసనము, పద్మాసనము, సింహాసనము, భద్రాసనములను నాలుగా సనములు శ్రేష్ఠములు. ఆనాలుగాసనములలోను సిద్ధాసనము సుఖదము. కాబట్టి నిరంతరమును సిద్ధాసనమునందే యుండవలయును. ఇందువలన నీశ్రేష్ఠాసన చతుష్కములో సిద్ధాసనము అత్యంతము శ్రేష్ఠమని తెలియుచున్నది.

మత్స్యేంద్ర సిద్ధాసనము.

భూమిక. మత్స్యేంద్ర సిద్ధాసనముయొక్క లక్షణమును చెప్పచున్నారు.—

శ్లో. యోనిస్థానక మంఘ్రిమూలఘటితం కృత్వా దృఢం విన్యసే  
స్తేఢ్ధే పాద మ్మైకమేవ హృదయే కృత్వా హనుం సుస్థిరమ్,  
స్థాణుః సమ్యమితేంద్రియోఽచలదృశా పశ్యే ద్భ్రువో రంతరం  
హ్యైత న్నోక్షకవాటభేదజనకం సిద్ధాసనం ప్రోచ్యతే. 35

టీక. యోనిస్థానకమ్=గుడమునకును ఉపగ్రమునకును నడుమనుండు యోనిస్థానమును, అంఘ్రిమూలఘటితం=(ఎడమ) పాదముయొక్క మడమచేత చాత్తించినదిగా, కృత్వా=చేసి, అధవికం ఏవ పాదమ్=అవిధముగానే ఇంకొక (కుడి) పాదమును, మేఢ్ధే=లింగముమీఁద, దృఢం=చక్కగ, విన్యసే=ఉంచవలెను. హృదయే=హృదయమునందు, పక్షస్థలమునందు, హనుం=గడ్డమును, చిబ్బకమును, నుస్థిరమ్=స్థిరముగ, కృత్వా=చేసి, యుంచి, సంయమిత ఇంద్రియః=నియమింపబడినటువంటి, విషయములనుండి మరల్చినటువంటి ఇంద్రియములుగలిగి, స్థాణుః=కదలని శరీరమును గలిగి, అచలదృశా=చలించని చూపుతో, భ్రువోఃఅంతరం=భ్రూ(కనులొమల) మధ్యభాగమును, పశ్యేత్=చూడవలెను. ఏతల్ హి=ఇదియే, మోక్షకవాట భేదజనకమ్=మోక్షకవాట=మోక్షద్వారముయొక్క, భేదజనకం=నాశమును కలుగఁ జేయునది (యగు), సిద్ధాసనం=సిద్ధాసనము (అని), ప్రోచ్యతే = చెప్పబడుచున్నది.

తా. ఎడమకాలిమడమను, మూలాధారమునకును ఉపగ్రమునకును నడుమనుండు యోనిస్థానమునందుంచి, లింగేంద్రియముమీఁద కుడికాలిమడమను చక్కగా చాత్తించి, పక్షస్థలమునందు గడ్డమును జేర్చి, శిరోశ్రీవభుజంబులను నిక్కించి, ఇంద్రియములను విషయప్రవృత్తినుండి మరల్చి, స్థాణుసదృశముగ నొప్పి యుండి, తదేకదృష్టితో, అర్థోస్తీలితముగా, భ్రూమధ్యమును దిలకించుచుండునది మత్స్యేంద్రసిద్ధాసనము. ఇది మోక్షకవాటమును భేదించునదియని చెప్పబడుచున్నది.

విశే. హృదయస్థానమునకు నాలుగు అంగుళములకు మీఁదుగ గడ్డమును ఉంచవలయుననునది రహస్యము. హస్తములను నాభిస్థానమున నుంచవలయునని సిద్ధులు చెప్పదురు. సిద్ధులకు సమృతమైన ఆసనము గనుక సిద్ధాసనము అని, మత్స్యేంద్రులకు సమృతమైనది గనుక మత్స్యేంద్ర సిద్ధాసనమని చెప్పబడినది.

మతాంతర సిద్ధాసనము.

భూమిక. మతాంతర సిద్ధాసనలక్షణమును చెప్పచున్నారు.—

శ్లో. మేఢ్ధా దుపరి విన్యస్య సవ్యం గుల్ఫం తథోపరి,  
గుల్ఫాంతరం చ నిక్షిప్య సిద్ధాసన మిదం భవేత్. 36

టీక. మేధాల్ ఉపరి = లింగముమీఁద, నవ్యంగుల్పం = ఎడమకాలిమడమను, విన్యస్య = ఉంచి, తథా=అవిధముగ నే, ఉపరి=అ (ఎడమ) పాదముమీఁద, గుల్ఫాంతరం=రెండవ (కుడికాలి) మడమను, నిక్షిప్య=ఉంచి (న), ఇదం=ఇది, సిద్ధాసనమ్=సిద్ధాసనము, భవేత్ = అగును.

తా. లింగోపరిభాగమందు పామగుల్ఫము (ఎడమకాలిమడమ)ను వా త్తించి, యెడమ పాదముమీఁద కుడికాలిమడమను జేర్చియుంచునది మతాంతర సిద్ధా సనము.

●● సిద్ధాసన భేదములు. ●●

భూమిక. సిద్ధాసనభేదములను చెప్పచున్నారు.—

శ్లో. ఏతత్సిద్ధాసనం ప్రాహు రన్యే వజ్రాసనం విదుః, ముక్తాసనం వదం త్యేకే ప్రాహుర్గుప్తాసనం పఠే. 37

టీక. ఏకత్ = ఈ మతాంతర సిద్ధాసనమును, (కేచిత్ = కొందఱు) సిద్ధాసనం = సిద్ధాసనము (అని), ప్రాహుః=చెప్పిరి. అన్యే=మఱికొందఱు, వజ్రాసనం=వజ్రాసనము (అని), విదుః=తెలిసికొనిరి. ఏకే=కొందఱు, ముక్తాసనం = ముక్తాసనము (అని), వదంతి=చెప్పదురు. పఠే=ఇతరులు, గుప్తాసనం = గుప్తాసనము (అని), ప్రాహుః=చెప్పిరి.

తా. ఈమతాంతర సిద్ధాసనమునే, కొందఱు సిద్ధాసనమని, కొందఱు వజ్రా సనమని, కొందఱు ముక్తాసనమని, కొందఱు గుప్తాసనమని చెప్పదురు.

విశే. ఆసనలక్షణజ్ఞులగు యోగులుకొందఱు, సిద్ధాసన,వజ్రాసన, ముక్తాసన, గుప్తాసనములకు యీవిధముగ భేదములను జూపుచున్నారు.—

1. ఎడమకాలిమడమను లింగస్థానమునందుంచి, కుడికాలిమడమను దానిపై నుంచి నాసాగ్రమును వీక్షించునది సిద్ధాసనము. ఇది మతాంతరసిద్ధాసనము.
2. కుడికాలిమడమను యోనిస్థానమునందును, ఎడమకాలిమడమను ఉపస్థ మునందును యుంచునది వజ్రాసనము.
3. కాళ్లమడమలను రెంటిని క్రిందుమీఁదుగ, నొకదానిపై నొకటి జేర్చి యోనిస్థానమందుంచునది ముక్తాసనము.
4. ఎడమకాలిమడమను లింగస్థానమునజేర్చి, కుడికాలిమడమను ఎడమకాలి మడమక్రింద నుంచునదికూడ ముక్తాసనము.
5. కాలిమడమల రెంటిని లింగస్థానమందు క్రిందుమీఁదుగా జేర్చి యుంచు నది గుప్తాసనము.

●● సిద్ధాసన ప్రభావము. ●●

భూమిక. సిద్ధాసనముయొక్క మహిమను యీయేడు శ్లోకములచే ప్రశం సించుచున్నారు.—

శ్లో. యమే ష్వివ మితాహార మహింసాం నియమే ష్వివ, ముఖ్యం సర్వాసనే ష్వేకం సిద్ధాః సిద్ధాసనం విదుః. 38

టీక. యమేషు = యమములయందు, మితాహారవిషయ = మితాహారమునబోలె, నియమేషు = నియమములయందు, అహింసావిషయ = అహింసనబోలె, సర్వాసనేషు = అన్ని ఆసనములయందు, ఏకం సిద్ధాసనమ్ = ఒక్కసిద్ధాసనమునే, ముఖ్యం=ముఖ్యము (అని), సిద్ధాః=సిద్ధులు, విదుః=తెలుసు కొనిరి.

తా. యమదశకమునందు మితాహారమును, నియమదశకమందు అహింస యును ముఖ్యములైనట్లు, ఆసనములయందు సిద్ధాసనము ముఖ్యమైనట్లు సిద్ధులు తెలియుచున్నారు.

విశే. మితాహారమనగా, స్నిగ్ధమయినదియును, మధురమైనదియును నగు ఆహారమును గ్రహించి, దానిచే యుదరమును రెండువంతులు నింపి, ఒకవంతును జలముచే పూరించి, మిగిలినవంతును వాయుసంచారమునకునై విడువవలయునని సూచితము.

శ్లో. చతురశీతి పీఠేషు సిద్ధమేవ సదాభ్యసేత్, ద్వాస ప్తతిసహస్రాణాం నాడీనాం మలశోధనమ్. 39

టీక. చతురశీతి పీఠేషు = ఎనుబదినాలుగు ఆసనములలోను, సిద్ధమేవ=సిద్ధాసనమునే, సదా= ఎల్లప్పుడును, అభ్యసేత్ = అభ్యసించవలయును. (అది) ద్వాస ప్తతి సహస్రాణాం = దెబ్బదిరెండువేల, నాడీనాం = నాడులయొక్క, మలశోధనమ్ = మలమును శుభ్రపఠచునట్టిది.

తా. ఎనుబదినాలుగు ఆసనములలో, సిద్ధాసనమునే నిరంతరము అభ్యసించ వలయును. అయ్యది దెబ్బది రెండువేల నాడులయొక్క మలమును శుభ్రపఠచు నదిగ యున్నది.

శ్లో. ఆత్మధ్యాయీ మితాహారి యావ ద్ద్వాదశవత్సరమ్, సదా సిద్ధాసనాభ్యాసా ద్యోగీ నిష్పత్తి మాప్నుయాత్. 40

టీక. ఆత్మధ్యాయీ = ఆత్మను ధ్యానించువాఁడును, మితాహారి = మితభోజియను (అగు వాఁడు), ద్వాదశవత్సరమ్ యావత్ = పండ్రెండు సంవత్సరములవర్యంతము, సదా = నిరంతరము, సిద్ధాసనాభ్యాసాత్ = సిద్ధాసనాభ్యాస (మాత్రము) పలననే, యోగీ=యోగాభ్యాసముచేయువాఁడు, నిష్పత్తిమ్ = యోగసిద్ధిని, ఆప్నుయాత్ = పొందును.

తా. ఆత్మధ్యానమును సలుపుచు, మితాహారమును భుజించుచు, పండ్రెండు సంవత్సరములు నిరంతరము సిద్ధాసనమును అభ్యసించు యోగియోగసిద్ధి బొందును.

విశే. పండ్రెండు సంవత్సరములు సిద్ధాసనమును అభ్యసించునెడల యోగసి ద్ధికలుగును. కనుక, యితరములగు యోగాంగముల నభ్యసించవలయు నవసరము లేదు.

శ్లో. కిమన్యే బహుభి ర్పితైః సిద్ధే సిద్ధాసనే సతి,  
 ప్రాణానిలే సావధానే బద్ధే కేవల కుంభకే. 41

టీక. సిద్ధాసనే = సిద్ధాసనము, సిద్ధేసతి = సిద్ధించినయెడల, (కన్యాలముగ) సావధానే = సావధానమైన, ప్రాణానిలే = ప్రాణవాయువు, కేవలకుంభకే = కేవలకుంభకమునందు, బద్ధే (సతి) = కట్టబడినయెడల, ఆన్యైః = ఇతరములగు, బహుభిః పీతైః = అనేక ఆసనములవలన, కిమ్=ఏమి (ప్రయోజనము)?

తా. సిద్ధాసనము సిద్ధించినయెడల సావధానమైన ప్రాణవాయువు కేవల కుంభకమునందు కట్టువడును. ప్రాణవాయువు కట్టుబడినయెడల తక్కిన అనేకములగు ఆసనములవలన ప్రయోజన మేమియునులేదు. అనఁగా ఆవసరములే దనుట.

శ్లో. ఉత్పద్యతే నిరాయాసాత్ స్వయమే వోన్తనీకలా,  
 తత్రై కస్తి న్నేవ దృఢే సిద్ధే సిద్ధాసనేసతి,  
 బంధత్రయ మనాయాసాత్ స్వయమే వోపజాయతే. 42

టీక. ఉన్తనీకలా = ఉన్తనృత్యమునెడికల, నిరాయాసాత్ = అనాయాసముగ, స్వయమే = తనంతటతానే, ఉత్పద్యతే = పుట్టుచున్నది. తథా=ఈ ప్రకారముగ మమ్ము చెప్పినవిధముగ, ఏక స్తిన్ సిద్ధాసనే = సిద్ధాసనము నొక్కటిమాత్రమే, దృఢే = చక్కగా, సిద్ధేసతి = సిద్ధించినయెడల, బంధత్రయమ్ = ఉద్యాణబంధము, మూలబంధము, బాలంధరబంధము అను బంధత్రయము, అనాయాసాత్ = కష్టములేకనే, స్వయమే=తనంతటతానే, ఉపజాయతే = కలుగును, సిద్ధించును.

తా. సిద్ధాసనసిద్ధివలన, చంద్రకలవలె సంతోషము నొసంగు ఉన్తనీకల, నిరాయాసముగ తనంతటతానే యుత్పన్నమగుచున్నది. కష్టములేక తనంతటతానే బంధత్రయము సిద్ధించుచున్నది.

విశే. ఉన్తని, చంద్రకలవలె సంతోష మొసంగునది. కనుక, అద్దానిని కల యని చెప్పియుండిరి.

శ్లో. నాసనం సిద్ధసదృశం వకుంభః కేవలోపమః,  
 వభేచరీసమా ముద్రా ననాద సదృశోలయః. 43

టీక. సిద్ధసదృశం = సిద్ధాసనమునకు సదృశమైన, ఆసనం = ఆసనము, వ(ఆస్తి) = లేదు. కేవలోపమః = కేవలకుంభకమునకు సమమైన, కుంభః = కుంభకము, వ (ఆస్తి) = లేదు. భేచరీ సమా = భేచరీముద్రకు తుల్యమైన, ముద్రా = ముద్ర, వ (ఆస్తి) = లేదు. నాదసదృశః = నాదమునకు సదృశమైన, లయః = లయము, వ (ఆస్తి) = లేదు.

తా. సిద్ధాసనమునకు సమానమైన ఆసనమును, కేవలకుంభకమునకు తుల్యమైన కుంభకమును, భేచరీముద్ర(బోలిన) ముద్రయును, నాదసదృశమైన లయమును తీచు.

◀▶ పద్మాసనము. ▶◀

భూమిక. పద్మాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. వామోరూపరి దక్షిణంచ చరణం సంస్థాప్య వామం తథా  
 దక్షి రూపరి పశ్చిమేన విధినా ధృత్వా కరాభ్యాం దృఢమ్,  
 అంగుష్ఠా హృదయే నిధాయ చిబుకం నాసాగ్ర మాలోకయే  
 దేతద్వాస్తిధి వినాశకారి యమినాం పద్మాసనం ప్రోచ్యతే. 44

టీక. వామోరూపరి=ఎడమతోడమీఁద, దక్షిణంచ చరణం=కుడిపాదమునున్న, తథా=అవి ధముగానే, వామం = ఎడమపాదమును, దక్షిరూపరి = కుడితోడమీఁదను, సంస్థాప్య = ఉంచి, పశ్చిమేన = వెనుకవైపు నుండితెచ్చిన, కరాభ్యాం=రెండుచేతులతోను, అంగుష్ఠా = కాలిబొటన వ్రేళ్లకు, విధినా = క్రమముగా, అనఁగా, వెనుకవ్రక్కనుండి తెచ్చినకుడిచేతితో ఎడమతోడవై నుండు కుడికాలిబొటనవ్రేలును, అట్లుగనే వెనుకవ్రక్కనుండితెచ్చిన ఎడమచేతితో కుడితోడవై నుండు ఎడమకాలిబొటనవ్రేలును, దృఢమ్ = గట్టిగ, ధృత్వా = పట్టుకొని, చిబుకం = గడ్డమును, హృదయే = వక్షస్థలమునందు, అొమ్మునందు, నిధాయ = ఉంచి, నాసాగ్రమ్ = నాసికాగ్రమును, ముక్కుకొనను, అలోకయేత్ = చూడవలెను. ఏకత్ = ఇది, యమినాం = యోగులయొక్క, వ్యాధి = వ్యాధులను, రోగములను, వినాశకారి = హానికొట్టునది (యగు), పద్మాసనం=పద్మాసనము (అని), ప్రోచ్యతే = చెప్పబడుచున్నది.

తా. ఎడమతోడమీఁద కుడిపాదమును, కుడితోడవై యెడమపాదమును జేర్చి, వెనుకవ్రక్కనుండి తెచ్చిన కుడిచేతితో ఎడమతోడమీఁదనున్న కుడికాలి బొటనవ్రేలును, అట్లుగనే వెనుకవ్రక్కనుండితెచ్చిన ఎడమచేతితో కుడితోడ మీఁద నున్న ఎడమకాలి బొటనవ్రేలును పట్టుకొని, హృదయమునకు సమీపమున నాలుగు అంగుళములు దూరముండునటుల అొమ్మున గడ్డమునుఉంచి, నాసికాగ్ర మును వీక్షించుచుండునది పద్మాసనము. ఇది సర్వరోగాంతకము. అనఁగా సమస్తరో గములను నశింపజేయునది. అని చెప్పుదురు.

విశే. ఈపద్మాసనమును శుభాసనమనికూడ చెప్పుదురు. ఈ ఆసనమువలన శ్వాసగతి మందమగుటవలన కుంభకము సిద్ధించును. నాడులయందు రక్తము చక్కఁ గా ప్రసరించుటవలన శరీరమందలి వ్యాధులు నివృత్తియగును. ఆరోగ్యము కలుగును.

◀▶ మత్స్యేంద్ర పద్మాసనము. ▶◀

భూమిక. మత్స్యేంద్ర పద్మాసనముయొక్క లక్షణమును తత్ఫలమును చెప్పు చున్నారు.—

శ్లో. ఉత్తానా చరణౌ కృత్వా ఊరుసంస్థా ప్రయత్నతః,  
 ఊరు మధ్యే త ఘోత్తానా పాణిం కృత్వా తతో దృశౌ.

నానాగ్రే విన్యసే ద్రాజదంతమూలేతు జిహ్వాయా,  
ఉత్తంభ్య చిబుకం వక్ష స్యుత్థాప్య పవనం శనైః. 46  
ఇదం పద్మాసనం ప్రోక్తం సర్వవ్యాధివినాశనమ్,  
దుర్లభం యేన కేనాపి ధీమతా లభ్యతే భువి. 47

టీక. ఉత్తానాచరణా=వెలితిల వేసినపాదములను, ప్రయత్నతః=ప్రయత్నత్రార్థముగ, ఊరు=ఊరుపులయందు, సంస్థా=ఉండునవిగా, కృత్వా=చేసి, అనఁగా. ఎడమతోడమీద కుడిపాదమును, కుడితోడమీద ఎడమపాదమును ఉంచి, తథా=అవిధముగానే, ఉత్తానాపాణిం=వెలితిలచేయఁబడిన చేతులను, ఊరుకుఁగ్గో=తోడలనడుమను, కృత్వా=చేసి, యుంచి, తఠః=అటుపిమ్మట, దృశ్యా=దృష్టిని, నానాక్రై=నాసికాగ్రమును, విన్యసేత్=ఉంచవలెను. రాజదంతమూలే=ముందరిబండ్లయొక్క మూలములను, జిహ్వయా=నాలుకచేతను, ఉత్తంభ్య=నొక్కివట్టి, చిబుకం=గడ్డమును, వక్షసి=వక్షస్థలమును, (నిధాయ=ఉంచి) శనైః=మెల్లగా, పవనం=వాయువును, ఉత్థాప్య=లేపి(నయెడల), ఇదం=ఇది, సర్వవ్యాధి వినాశనం=అన్నిరోగములను పోగొట్టినదియగు, పద్మాసనం=మధ్యేంద్రపద్మాసనము (ఆవి), ప్రోక్తం=చెప్పబడినది. (ఇదం=ఇది) యేనకేనాపి=సామాన్యములకు, దుర్లభం=లభించదు, సిద్ధించదు. భువి=భూమియందు, ధీమతా=బుద్ధిమంతునిచేత, లభ్యతే=పొందఁబడును.

తా. ఎడమతోడనడుమ కుడిపాదమును, కుడితోడనడుమ ఎడమపాదమును ఉంచి తోడలమధ్యమున చేతులనునిచి, నాసికాగ్రమునందు నిశ్చలమైన దృష్టిని నిల్పి, తోమ్మునందు గడ్డమునుజేర్చి, జిహ్వబంధమును, అనఁగా, ముందటి పండ్ల మూలములను నాలుకచే నొక్కివట్టుటయును, మూలబంధమును, అనఁగా, వాయువును మెల్లగా మీఁదికి లేపుటయును సలుపునది మధ్యేంద్రపద్మాసనము. ఇది సమస్తరోగములను బోగొట్టును. ఈ ఆసనము సామాన్యులకు సిద్ధింపదు. బుద్ధిమంతులకు సిద్ధించును.

విశే. దంతమూలములను నాలుకచే హత్తించుట జిహ్వబంధమనియును, వాయువును లేపుటయన. మూలబంధమనియును చెప్పుదురు. జిహ్వబంధమూలబంధములు గురుముఖమున నెఱుంగఁదగినవని యోగజ్ఞులు చెప్పుదురు. జిహ్వబంధముచేతనే మూలబంధము సిద్ధించుచున్నదని హతయోగరహస్యమును తెలిసినవారు చెప్పుదురు.

◉◉ పద్మాసన భేదములు. ◉◉

భూమిక. పద్మాసనమునందలి భేదమును చెప్పుచున్నారు  
శ్లో. కృత్వా సంపుటితో కరౌ దృఢతరం బధ్వాతు పద్మాసనం  
గాఢం వక్షసి సన్నిధాయ చిబుకం ధ్యాయంశ్చ త శ్చేతసి,  
వారంవార మపాన మూర్ధ్వ మనిలం ప్రోత్సారయన్ పూరితం  
న్యంచ స్పృణ మువైతి బోధ మతులం శక్తిప్రభావా న్మరః. 48

టీక. పద్మాసనంతు=పద్మాసనమును, దృఢతరం=దృఢముగా, బధ్వా=బంధించి, కరా=చేతులను, సంపుటితో=సంపుటముగా, కృత్వా=చేసి, చిబుకం=గడ్డమును, వక్షసి=తోమ్మునందు, గాఢం=దృఢముగా, సన్నిధాయ=ఉంచి, చేతసి=చునన్పునందు, తల్=దానిని, అనఁగా, ఇష్టదైవమున కర బ్రహ్మమును, ధ్యాయంచ=ధ్యానము నలుపుచు, వారం వారం=మాటి మాటికి, అపానం=అపానమును, అనిలం=వాయువును, ఊర్ధ్వం=మీఁదికి, ప్రోత్సారయన్=లాగుచు, అనఁగా, మూలబంధము చేయుచు, సుషుమ్నామూర్ధమున ప్రాణమును మీఁదికి గొనిపోవుచు, పూరితం=త్రుంకముచేత లోనికి గ్రహించిన, ప్రాణం=ప్రాణవాయువును, న్యంచ=క్రిందికి పోవునట్లుగా చేయుచు, అనఁగా ప్రాణాపానముల వైకల్యము జేయుచు, నరః=నరుఁడు, శక్తిప్రభావో=కుండలినీశక్తి ప్రభావమువలన, ఆతులం=సాటిలేని, అనమానమైన, బోధం=బుద్ధిని, జ్ఞానమును, ఉపైతి=పొందును.

తా. పద్మాసనమును బంధించి, చేతులను సంపుటముగాచేసి ఒడిలోనుంచి, తోమ్మునందు గడ్డమును చేర్చి (జాలంధర బంధముచేసి) చిత్తమందు ఇష్టదైవమును పర బ్రహ్మమును ధ్యానించుచు, అపానవాయువును మీఁదికిగొనిపోయి, మూలబంధమొనర్చి, సుషుమ్నామూర్ధమున ప్రాణమును మీఁదికి గొనిపోయి, పూరిత ప్రాణాయామముచే లోనికి గ్రహించిన ప్రాణవాయువును క్రిందికి మూలాధారము వంకకు పోవునట్లు (ప్రాణాపానవాయువులు వికల్యముగనట్లు) చేయుటవలన కుండలినీశక్తి మేలుకొనును. అందువలన అసమానమైన జ్ఞానము కలుగును.

విశే. పద్మాసనమును దృఢముగ బంధించి, చిబుకమును తోమ్మునందుజేర్చి, రెండుచేతులను సంపుటితముగ జేసి, యుత్సంగము (ఒడి) నందుంచవలయును. చిబుకమును తోమ్మునందు జేర్చునది జాలంధరబంధ మనఁబడును. చిబుకమునకును హృదయమునకును నడుమ నాలుగుఅంగుళముల అంతర ముండవలయుననునది సాంప్రదాయము. చిత్తమందు ఇష్టదైవమును బ్రహ్మమును ధ్యానింపవలయును. “ఓం తత్సదితి నిర్దేశో బ్రహ్మణ స్త్రివిధస్తృతః” ఓం తత్ సత్ అని బ్రహ్మము మూఁడు విధములుగా నిర్దేశింపఁబడి యున్నదని భగవద్గీతయందు చెప్పఁబడి యుండుటవలన, తత్ అనగా బ్రహ్మమని అర్థమగుచున్నది. అపానవాయువును ఊర్ధ్వగతిఁ బొందించి మూలబంధమొనర్చుచు తన్మూలముగ, ప్రాణవాయువును సుషుమ్నామూర్ధమున మూర్ధ్వగతిఁ బొందించవలయును. ప్రాణవాయువును అధోగతిఁ బొందించి, అనఁగా పూరిత ప్రాణాయామమం దంతర్ధానమైయున్న ప్రాణవాయువును అధోముఖముగ మూలాధారము వంకకు మరల్పుట, అపానవాయువును ఊర్ధ్వగతిని, ప్రాణవాయువును అధోగతిని బొందించుటవలన, ప్రాణాపానవాయువులు వికల్యము నొందును. ప్రాణాపానములు వికల్యమైనయెడల ఆధారశక్తి (కుండలినీశక్తి) ప్రబోధితమగును (మేలుకొనును). కుండలినీశక్తి ప్రబోధమైనయెడల ప్రాణవాయువు సుషుమ్నామూర్ధముగ బ్రహ్మమును, అనఁగా బ్రహ్మరంధ్రమును బొందును. దానఁ

జిత్తనైర్వముకలుగును. చిత్తనైర్వ మలవడినపుడు సంయమమువలన, ఆత్మసాక్షాత్కారము (ఆత్మజ్ఞానము) కలుగును. అదియే సర్వోన్నతజ్ఞానమని చెప్పబడుచున్నది.

●● పద్మాసనప్రయోజనము. ●●

భూమిక. పద్మాసనముయొక్క ప్రయోజనమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పద్మాసనేస్థితో యోగీ నాడీద్వారేణ పూరితమ్,  
మారుతం ధారయే ద్యస్తు సముక్తో నాత్ర సంశయః. 49

టీక. పద్మాసనేస్థితః=పద్మాసనముడై, యస్తుయోగీ=వియోగి, పూరితం=పూరితప్రాణాయామముచేత లోనికి గ్రహించిన, మారుతం=వాయువును, నాడీద్వారేణ = సుషుమ్నామూర్ధముచేత, (నీత్వా=కపాలమునకు తీసుకొనివచ్చి,) ధారయేత్ = సుస్థిరముగా ధరించునో, నిలుపునో, నః=ఆయోగి, ముక్తః=ముక్తుడు (అగును). ఆత్ర=అందు, సంశయః=సంశయము, న(అస్తి)=లేదు.

తా. ఏయోగి పద్మాసనముడై, పూరితప్రాణాయామముచేత లోనికి గ్రహించినవాయువును, సుషుమ్నానాడీమూర్ధమున మస్తకమునకుఁ గొనిపోయి, అందు సుస్థిరమునర్పి నిలుపునో, ఆయోగి ముక్తుడగును. సందియములేదు.

●● సింహాసనము. ●●

భూమిక. సింహాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. గుల్ఫాచ వృషణ స్యాధః సీవన్యాః పార్శ్వయోః ఊపేత్,  
దక్షిణే సవ్యగుల్ఫంతు దక్షగుల్ఫంతు సవ్యకే. 50  
హస్తాతు జానోవ్యః సంస్థాప్య స్వాంగులీః సంప్రసార్యచ,  
వ్యాత్తవక్త్రో నిరీక్షేత నాసాగ్రం సుసమాహితః. 51  
సింహాసనం భవే దేత త్పూజితం యోగిపుంగవైః,  
బంధత్రితయసంధానం కురుతే చాసనోత్తమమ్. 52

టీక. వృషణస్య=అండకోశముయొక్క, అధః=క్రిందనుండు, సీవన్యాః=సీవనీనాడియొక్క, పార్శ్వయోః = ఇరుప్రక్కలను, గుల్ఫాచ=మడమలను, ఊపేత్ = ఉంచవలెను. దక్షిణే = సీవనీనాడియొక్క కుడిభాగమందు, సవ్యగుల్ఫంతు = ఎడమమడమనున్న, సవ్యకే = సీవనీయొక్క ఎడమభాగమందు, దక్షిణగుల్ఫంతు=కుడిమడమనున్న, (నిక్షిపేత్=ఉంచవలెను) జానోవ్యః=మోకాళ్ళమీద, హస్తాతు=చేతులను, సంస్థాప్య=ఉంచి, స్వాంగులీః = చేతులయొక్కవ్రేళ్ళను, సంప్రసార్య=విరళముచేసి, చాచి, వ్యాత్తవక్త్రః=నోరుదెరచి నాలుకనుచాచి. సుసమాహితః=వికాగ్రదిత్తుడై, నాసాగ్రం=నాసికాగ్రమును, నిరీక్షేత్=చూడవలెను. ఏతత్=ఇది, యోగిపుంగవైః=యోగిపుంగవులచేత, పూజితం=పూజించబడునట్టి, సింహాసనం=సింహాసనము. (ఏతత్) ఆసనోత్తమమ్=ఈఆసనోత్తమము, బంధత్రితయసంధానం=(మూలబంధ, ఉడ్డీయానబంధ, బాలంధరబంధములను) బంధత్రితయముయొక్క సంపాదనమును, కురుతే=చేయుచున్నది.

తా. అండకోశమునకు క్రిందిభాగముననుండునాడి సీవనీనాడి యనబడును. సీవనీనాడికి రెండుప్రక్కలను రెండుమడమలను, అనఁగా, కుడివైపున ఎడమమడమను, ఎడమవైపున కుడిమడమను జేర్చియుంచి, కుడియెడమచేతులను వ్రేళ్ళను విరళముచేసి (చాచి) కుడియెడమ మోకాళ్ళపైనుంచి, సావధానముగ, తిన్నగ గూర్చుండి నోరుదెరచి నాలుకను వెలుపలకు చాచి, నాసికాగ్రమును తడేక దృష్టితో దిలకించుచుండునది సింహాసనము. యోగిపుంగవులచేత నేవింపబడిన యీసింహాసనము, ఆసనములలోనెల్ల యుత్తమముగను, బంధత్రితయమును సమకూర్చునదిగను యున్నది.

●● భద్రాసనము - గోరక్షాసనము. ●●

భూమిక. భద్రాసనలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. గుల్ఫాచ వృషణ స్యాధః సీవన్యాః పార్శ్వయోః ఊపేత్,  
సవ్యగుల్ఫం తథాసవ్యే దక్షగుల్ఫంతు దక్షిణే. 53  
పార్శ్వపాదేచ పాణిభ్యాం దృఢం బధ్వా సునిశ్చలమ్,  
భద్రాసనం భవే దేత త్వర్వవ్యాధివినాశనమ్. 54  
గోరక్షాసన మిత్యాహు రిదంవై సిద్ధయోగినః,

టీక. వృషణస్య అధః=అండకోశమునకు క్రిందిభాగమందున్న, సీవన్యాః=సీవనీనాడియొక్క, పార్శ్వయోః = ఇరుప్రక్కలయందును, గుల్ఫాచ = కాలిమడమలను, ఊపేత్=చేర్చవలయును. సవ్యగుల్ఫం=ఎడమకాలిమడమను, సవ్యే=సీవనీనాడికి ఎడమప్రక్కను, తథా=అట్లుగనే, దక్షగుల్ఫంతు=కుడిమడమను, దక్షిణే = సీవనీనాడికి కుడిప్రక్కను, (క్షిపేత్ = ఉంచవలెను.) పార్శ్వపాదాచ=సమీపమందును ప్రక్కలయందును ఉన్నటువంటి రెండుపాదములను, పాణిభ్యాం=రెండుచేతులతోను, సునిశ్చలమ్=నిశ్చలమగునటుల, కదలకుండయుండునటుల, దృఢమ్=దృఢముగ, బధ్వా=బంధించి (నయెడల), ఏతత్=ఇది, సర్వవ్యాధివిశాశనమ్=అన్నిరోగములను నివారణచేయునట్టి, భద్రాసనం=భద్రాసనము, భవేత్ = అగును. ఇదంవై=దీనినే, సిద్ధయోగినః = యోగసిద్ధినిఁబొందినసిద్ధులు, గోరక్షాసనమితి=గోరక్షాసనమని, ఆహుః=చెప్పిరి.

తా. సీవనీనాడికి రెండుప్రక్కలను, రెండుకాళ్ళమడములను ఉంచవలయును. అనఁగా, కుడికాలిమడమను కుడిప్రక్కను, ఎడమకాలిమడమను ఎడమప్రక్కను జేర్చవలయును. సీవనీపార్శ్వభాగములకు సమీపమందలి పాదములను రెండుచేతులతోను గదలకుండ బట్టుకొనవలయును. ఇది సమస్తవ్యాధులను నశింపజేయు భద్రాసనము అగును. దీనినే యోగులు గోరక్షాసనమనికూడ చెప్పుదురు. ఈ ఆసనమును గోరక్షనాథులు అభ్యసించుచుండినకతమున దీనికిపేరు గలిగెను. భద్రాసనమునందు చేతులను కడుపుతో చేర్చియుంచవలయు ననియును, గోరక్షాసనమునందు చేతులను కడుపుతో చేరునట్లుగాచాచి, వెనుకప్రక్కగా పాదమ్యులను పట్టుకొని యుండవలయు ననియును చెప్పుదురు.

అసనసిద్ధ్యనంతరకృత్యము.

భూమిక. ఆసనముల నభ్యసించుచు చేయవలసిన కృత్యమును చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. ఏవమాసనబంధేషు యోగీంద్రో విగతశ్రమః. 55

అభ్యసేన్నాడికా శుద్ధిం ముద్రాదిపవనక్రియామ్,

టీక. ఏవం = ఇట్లు, ఆసనబంధేషు = ఆసనబంధములయందుండి, విగతశ్రమః = శ్రమము లేనివాడై, యోగీంద్రః = యోగిశ్రేష్ఠుడై, నాడికా = నాడులయొక్క, శుద్ధిం = శుద్ధిని, ముద్రాదిపవనక్రియామ్ = ముద్రాది సూర్యభేదనాది ప్రాణవాయువు క్రియలను, అనఁగా, ప్రాణాయామమును, అభ్యసేత్ = అభ్యసించవలెను.

తా. ఇట్లు ఆసన బంధములయందు ఉపస్థితుడై యుండుటలో విగతశ్రమముడైన యోగీంద్రుడై, నాడికాశుద్ధియందభిలాషియై, నియమపూర్వకముగ, ముద్రాది సూర్యభేదనము మొదలుగాగల ప్రాణవాయుక్రియలను (ప్రాణాయామమును) అభ్యసించవలయును.

హతాభ్యాసక్రమము.

భూమిక. హతాభ్యాసముయొక్క క్రమమును చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. ఆసనం కుంభకం చిత్రం ముద్రాఖ్యం కరణం తథా. 56

అథ నాదానుసంధాన మభ్యాసానుక్రమో హతే,

టీక. తథా = తద్దర్శనమున, ఆసనం = ఆసనక్రమమును, చిత్రం = నానాప్రకారముగ చిత్రమునెడి, కుంభకం = కుంభక ప్రాణాయామమును, ముద్రాఖ్యం కరణం = మహాముద్రాది కరణమును, అథ = అనంతరము, నాదానుసంధానమ్ = నాదముయొక్క అనుబంధమును, (అభ్యసేత్ = అభ్యసించవలెను. ఇతి = ఇది) హతే = హతయోగమునందు, అభ్యాసానుక్రమః = అభ్యాసముయొక్క ప్రాప్త్యావరక్రమము.

తా. మున్ను చెప్పిన, ఆసనక్రమము, చిత్రమనెడి కుంభక ప్రాణాయామము, మహాముద్రాదికరణము, అనంతరము, నాదానుసంధానము అనునవి హతయోగాభ్యాసముయొక్క పూర్వావరక్రమములు.

హతయోగ సిద్ధియొక్క ఆవధి.

భూమిక. హతయోగసిద్ధియొక్క ఆవధిని చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. బ్రహ్మచారి మితాహారీ త్యాగీ యోగపరాయణః. 57

అబ్ధా దూర్ధం భవేత్సిద్ధో నాత్ర కార్యావిచారణా,

టీక. బ్రహ్మచారి = బ్రహ్మచర్యవ్రతము సాచరించువాఁడును, మితాహారీ = మితముగా భుజియించు నియమముగలవాఁడును, త్యాగీ = దానశీలుఁడును, లేక, విషయభరిత్యాగియును (అగు), యోగపరాయణః = యోగాభ్యాసకర్తృఁడు, అబ్ధాత్ = ఊర్ధ్వం = ఒకసంవత్సరమునకు అనంతరము,

సిద్ధోభవేత్ = హతయోగసిద్ధిని బొందును. అత్ర = దీనియందు, ఈచెప్పినదానియందు, విచారణా = యోగసిద్ధికలుగునా, కలుగదా. యనువిచారణ, నకార్యాచేయఁదగినదికాదు. అనఁగా, నిశ్చయముగ కలుగుననిభావము.

తా. బ్రహ్మచారియు, మితాహారీయు, త్యాగియు నగు హతయోగాభ్యాస పరాయణుడై, ఒకసంవత్సరమునకు మించట, యోగసిద్ధినిబొందును. అట్లుపాదునా, పాండఁడా యనువిచారణ మనవసరము. నిశ్చయముగ సిద్ధికలుగును.

మితాహార లక్షణము.

భూమిక. యోగులయొక్క మితాహారమును వివరించి చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. సుస్త్రిగ్ మధురాహార శృతుర్థాంశవివర్జితః. 58

భుజ్యతే శివసంప్రీత్యై మితాహార స్ఫు ఉచ్యతే,

టీక. సుస్త్రిగ్ = మిగులమెత్తనిదియు, మధురమైనదియు, మధుర = తీసిగలదియునగు, ఆహారః = ఆహారము, చతుర్థాంశ = నాలుగవభాగము, వివర్జితః = విడిచిపెట్టబడినదై, శివసంప్రీత్యై = ఈశ్వరప్రీతికొఱకు, (యః = ఏది) భుజ్యతే = భుజియించబడునో, సః = అది, మితాహారః = మితాహారము (అని), ఉచ్యతే = చెప్పబడుచున్నది.

తా. స్త్రిగ్మైనదియు, మధురమైనదియునగు ఆహారము, నాలవభాగము విడిచి, అనఁగా, ఉదరము మూఁడువంతులు నిండునట్లుగ, శివ (జీవ లేక ఈశ్వర) ప్రీతిగ భుజింపబడునది మితాహార మనఁబడును.

విశే. “ద్వాభాగా వూరయే దన్నైః తోయే నైకం ప్రపూరయేత్, వాయోః సంచరణార్థాయ చతుర్థ మవశేషయేత్.” “ఉదరమును రెండుభాగములు అన్నము (ఆహారము) చేతను, ఒకభాగము జలముచేతను పూరించి, నాలుగవభాగము వాయుసంచారముకొఱకు విడిచిపెట్టవలెను.” అని, ‘అభియుక్తము’ అను గ్రంథమందు చెప్పబడియున్నది. ఇట్లుచేయునదియే మితాహార మనఁబడుచున్నది. శివప్రీతికొఱకు అనఁగా, “భోక్తాదేవో మహేశ్వరః” “భుజియించువాఁడు (అనుభవించువాఁడు) జీవుడగు మహేశ్వరుఁడు” అని స్త్రుతివాక్యము చెప్పుచున్నది. గనుక శివప్రీతి యన జీవప్రీతిగ యనిభావము.

అపఖ్యపదార్థములవివరము.

భూమిక. యోగులకు అపఖ్యములైన పదార్థమును వివరించుచున్నారు.

శ్లో. కట్యామ్ల తీక్ష్ణ లవణోష్ణ హరిత శాక

సౌవీర తైల తిలసర్షప మద్య మత్స్యాక్.

ఆజాదిమాంస దధితక్రకుశేత్రకొల

పిణ్యాకపింగు లశునాద్య మపఖ్య మాహుః,

టీక. కటు = చేదు, అనఁగా కాకరకాయ మొదలగునవి, ఆమ్ల = పులురు, అనఁగా, చింతపండు మొదలైనవి, తీక్ష్ణ = కారము, అనఁగా, మిరియాలు మిరపకాయ మొదలగునవి, లవణం = ఉప్పు;

ఉష్ణం = ఉష్ణమును కలిగించు తెల్లము మొదలగునవి. హారీకళాకం = ఆకుకూరలు, సోపీరం = పులి యబెట్టిన కడుగునీళ్లు, అనంగా, తరవాణి, తైలం = నూనెలు, అనంగా, నువ్వులు, ఆవాలు మొదలగు వానినుండి తీయనూనెలు, తిలా = తిలలు, స్వప్తాకాకం = ఆవాలు, మద్యం = కల్లు, మత్స్యన్ = మత్స్యములు, అజాదిమాంసం = మేక మొదలగుజంతువులయొక్క మాంసము, దధి = పెరుగు, తక్రం = మజ్జిగ, కుశ్కం = ఉలవలు, కోల = రేగుపండ్లు, పిన్డాకం = గానుగపిండి, హింగు = ఇంగువ, లఖవాద్యమ్ = తెల్లగడ్డలు, అనంగా వెల్లుల్లి మొదలగునవి, (యమిసాం = యోగులకు) అపథ్యమ్ = పథ్యములుగాసివిగా, ఆహా = చెప్పిరి.

తా. చేదు, పులుసు, కారము, ఉప్పు, వేడిని బుట్టించు తెల్లము మొదలగు నవి, ఆకుకూరలు, పులిసీళ్లు, నూనెలు, తిలలు, ఆవాలు, కల్లు, మత్స్యములు, మేక మొదలగుజంతువులమాంసము, పెరుగు, మజ్జిగ, ఉలవలు, రేగుపండ్లు, గానుగ పిండి, ఇంగువ, వెల్లుల్లి మొదలగునవి యోగులకు అపథ్యములు. అనంగా భుజింపఁ దగినవికావు.

విశే. అజాది యనుటచేత వరాహము మొదలగువానిని, లశునాది యను టచేత, నీరుల్లి మొదలగుమదమును కలుగుజేయుపదార్థముల నిగ్రహించునది.

శ్లో. భోజన మహితం విద్యా త్పునరసోఽస్తి కృతం రూక్షమ్. 60  
అతిలవణ మప్లయ క్తం కదశనశాకోత్కటం వర్జ్యమ్,

టీక. పునః ఆప్య ఉష్ణీకృతం = వండినపిప్పట తిరిగి వేడిచేసినపదార్థములను, వస్తువులను, రూక్షమ్ = నేయి మొదలగునవి లేనివస్తువులను (లోనుగాఁగల), భోజనమ్ = ఆహారము, అహికం = మందిదికాదని, భుజింపఁదగినదికాదని, విద్యాత్ = తెలియవలెను. అతిలవణమ్ = మిక్కిలి ఉప్పుగల దియును, అప్లయ క్తం = పులుసుతోకూడినదియును, కదశన = కుప్పితాన్నమును, జొన్నలు, ఆళ్లు మొదలుగాగల నీచధాన్యములయొక్క అన్నమును, శాకోత్కటం = మిగుల కారముగలదియును, విదాహమును కలిగించునదియును, అవిహిక మైనదియును, వర్జ్యమ్ = విడువఁదగినవి.

తా. వండినపిప్పట మరల వేడిచేసిన అన్నము, పప్పు మొదలగునవియును, నెయ్యి మొదలగునవి లేక యెండిపోయినవియును, ఉప్పు పులుసు కారము యొక్క డుగ కలిగినపదార్థములను, ముఱింగినదియు, దుర్గంధమును గలదియునగు కుప్పితాన్నమును, జొన్నలు, ఆళ్లు మొదలగు నీచధాన్యముల అన్నమును వర్జింపవల యును.

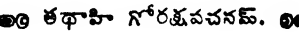
విశే. “అథ వర్జ్యాని వత్సోమి యోగవిఘ్న కరాణిచ, లవణం సర్వం చామ్ల ముగ్రంతీక్ష్యంచ రూక్షకమ్, అతీవభోజనంత్యాజ్య మతినిద్రాతిభాషణమ్.” యోగవి ఘ్నములైన ఉప్పు, ఆవాలు, పులుసు, మిక్కిలి కారము, వేడినిబుట్టించునవి, నెయ్యి లేక యెండిపోయినవి, అతిభోజనము, అతీనిద్ర, అతిసంభాషణము అనునవి విడిచి పెట్టవలయునని దత్తాత్రేయులు చెప్పియున్నారు. అతిలవణమునుటవలన, అవసరమైన

యెడల కొంచము ఉప్పును చేర్చుకొననగునని కొందఱిమతము. అధికమైనఉప్పు అనుటచేత లవణావలంబనకారులగు ఈలకూర, యవాక్షౌరము మొదలగునవి యని కొందఱిమతము. ఉప్పును వదలుటయే మంచిదని కొందఱిమతము. “త్యజేత్ కట్యవ్లు లవణం క్షీరభోజీ సదా భవేత్.” చేదు, పులుసు, ఉప్పు అనువానిని వదలి పాలతో కూడినఅన్నమును ఎప్పుడును భుజింపవలయునని, స్కందపురాణమునందు చెప్పబడి యున్నది. పూర్వోక్తమైనశ్లోకమునకు ఉత్తరార్థముగా “పలలం వా తిలపిండం కదశ నశాకోత్కటం దుష్టమ్” మాంసము, గానుగపిండి, కుప్పితాన్నము, జొన్నలు, ఆళ్లు మొదలగువానిఅన్నము, విహితేతరములైనశాకములు, విదాహమును కలిగించు మిరపకాయ మొదలగునవియును, ముఱింగినదియు, దుర్గంధమును గలదియునగు అన్నమును వర్జింపవలయును.

భూమిక. యోగులు నిరంతరమును విడువవలసినవానిని ముందుచెప్పి, ఇందు, యోగాభ్యాసమునకు మునుముందు విడువవలయువానిని వివరించుచు న్నారు.—

శ్లో. వహ్నిస్త్రీ పథినేవానా మాదౌ వర్జన మాచరేత్. 61

టీక. వహ్ని = నివృత్తాచుకొనుటయును, స్త్రీ = స్త్రీసంగమును, పథినేవన = మార్గమనము, నిరంతరప్రయాణమును, ఆదౌ = ఆభ్యాసమునకు మునుముందు, వర్జనమ్ = విడుచుటను, ఆచరేత్ = చేయవలెను.



శ్లో. వర్జయే ద్దుర్జనప్రాప్తం వహ్నిస్త్రీ పథినేవనమ్, ప్రాతన్నానోపవాసాది కాయక్లేశవిధిం తథా. 62

టీక. దుర్జనప్రాప్తం = దుర్జనసహవాసము, వహ్ని = నివృత్తి, స్త్రీ = స్త్రీ, పథి = ప్రయాణము (అనువాని), నేవనమ్ = నేవనమును, ప్రాతన్నాన = ప్రాతన్నానము, ఉపవాసాది = ఉపవాసము మొదలు గాఁగల, కాయక్లేశవిధిం = కాయక్లేశమును గలిగించువిధులను, తథా = ఆవిధముగానే (వర్జయేత్ = విడువవలెను). ఆసు గోరక్షవచనము ప్రమాణము.

తా. అగ్ని నేవనము, స్త్రీసంగమును, మార్గమనము అనునవి యోగా భ్యాససమయమందు విడువవలయును. అనంగా సలుపరాదు.

విశే. ‘దుర్జనప్రాప్తం’ అని పాశాంతరము. వహ్ని నేవనమువలన ఉష్ణాతి శయము కలుగును. స్త్రీసంగమువలన కరణసాటవము తగ్గును. మార్గమనము వలన తీర్థయాత్రలకు పోవుటవలన శీతలదోషము కలుగును. ప్రాతన్నానము, శీతలోదకన్నానము పితృధిక్యమును కలిగించును. సూర్యనమస్కారములు అత్యంత భారవహనము మొదలగు కాయక్లేశవిధులు శరీరాయాసమును కలిగించును. ఉపవాసము చిత్తవికారమును కలిగించును. దుర్జనప్రాప్తము మనోదుఃఖమును కలి

గించును. దుర్జనప్రాప్తము మనోద్భవమును తగ్గించును. ఆదిశబ్దమువలన, యోగ సిద్ధ్యనంతరమందు చలికాచుకొనుటయు, ఋతుకాలమందలి స్వభార్యాసంగము మును, తీర్థయాత్రాగమనమును దోషరహితము లని కొందఱిమతము.

◀◀ చక్ర్యవదార్థముల వివరణము. ▶▶

భూమిక. యోగులకు పథ్యములగు పదార్థములయొక్క వివరణమాను వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. గోధూమ శాలి యవ షాష్టిక శోభనాన్నం  
క్షీరాజ్య ఖండ నవనీత సితా మధూని,  
శుంఠీ పటోలక ఫలాదిక పంచశాకా  
ముద్గాది దివ్యముదకం చ యమింద్ర పథ్యమ్.

63

టీక. గోధూమ=గోధుమలయొక్కయు, శాలి=వడ్డయొక్కయు, యవ=యవలయొక్కయు, షాష్టిక=అఱువది దినములలోపండు వడ్డయొక్కయు, శోభనాన్నం=పవిత్రమైన అన్నమును, క్షీర=పాలు, ఆజ్య=నెయ్యి, ఖండ=కలకండము, నవనీత=వెన్న, సితా=శర్కర, మధూని=లేనెయ్యి, శుంఠి=శుంఠి, పటోలకఫలాదిక=చేతిపొట్ల మొదలగునవియును, పంచశాకా=చక్రవర్తికూర అనగా వాస్తుకము, పొన్న గంటికూర అనగా మత్స్యకీ, చిట్టికూర అనగా శండులీయము, మేఘనాదము, పాలకూర అనగా జీవంతి, గలిజేరు అనగా పునర్నవ, అను శాకపంచకమును, ముద్గాది=వెసలు మొదలగునవియును, దివ్యముదకంచ=శ్లోదకమును, అనునవి, యమింద్ర=యోగింద్రులకు, చక్ర్యవ=చక్ర్యము (భవతి=అగును).

తా. గోధుమలు, వడ్లు, యవలు, అఱువది దినములలో ఫలించువడ్లు వీనియొక్క పవిత్రమైన అన్నము, పాలు, నెయ్యి, కలకండము, వెన్న, శర్కర, తేనె, శుంఠి, చేతిపొట్ల, పంచశాకము, పచ్చవెసలు, కందులు, శుద్ధోదకము అనునవి యోగులకు పథ్యములు. భుజించఁదగినవి.

విశే. “జీవంతి వాస్తు మత్స్యకీ మేఘనాద పునర్నవా” అని పంచశాకములను వైద్యశాస్త్రము నిరూపించుచు, అయ్యవి చాతుష్యములు, చూపునకింపైనవి అనియు, పథ్యములనియు, తక్కినవి అచాతుష్యములనియు, అపథ్యములనియును చెప్పుచున్నది. ముద్గాది యనుటవలన కందులనుకూడ గ్రహింపఁదగినది. శ్యామాకనీహారములుకూడ పవిత్రములు.

◀◀ భోజనవిధి. ▶▶

భూమిక. యోగులయొక్క భోజనవిధులను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పుష్టం సుమధురం స్నిగ్ధం గవ్యం ధాతు ప్రపోషణమ్,  
మనోభోజనము యోగ్యం యోగీ భోజన మాచరేత్.

64

టీక. పుష్టం=దేహపుష్టి చేయునవియును, సుమధురం = మంచిమధురమైనవియును, స్నిగ్ధం=నేలితోకలిసి మృదువుగనుండునవియును, గవ్యం=ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి మొదలగువానితో కూడినవియును, ధాతుప్రపోషణం=ధాతువును పోషించునవియును, మనోభోజనము=మనస్సునకు ఇంపైనవియును (లడ్డు, శ్రాఠి మొదలగునవి), యోగ్యం=యోగ్యమైనవియును (రగు పదార్థములను), యోగీ=యోగి, భోజన మాచరేత్ =భుజించవలయును.

తా. దేహమునకు పుష్టినింపగు ఓదనాదులును, శర్కరాది మధురపదార్థములతోకూడిన పదార్థములును, మృదువైనవియు, ఘృతయు క్త మైనవియునగు పదార్థములును, ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి (తదాభావమున గేదెపాలు, గేదెనెయ్యి) తోకూడిన పదార్థములును, ధాతుపోషకములును, మనోజ్ఞములును నగు పదార్థములును యోగులకు భుజింప నర్హములు.

◀◀ యోగాభ్యాసమునకు ఆరోగ్యవయోవిచారణ మనావశ్యకము. ▶▶

భూమిక. యోగాభ్యాసకులకు వయోనిర్ణయమును, ఆరోగ్యానారోగ్య విచారణము మొదలగునవి యనవసరములని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యువా వృద్ధోఽతివృద్ధోవా వ్యాధితో దుర్బలోఽపివా,  
అభ్యాసా త్సిద్ధి మాప్సీతి సర్వయోగే వ్యతంద్రితః.

64

టీక. యువ=ప్రాయపువాడైనను, వృద్ధః=ముసలివాడైనను, అతివృద్ధో=వామిక్కిలి ముసలివాడైనను, వ్యాధితః=రోగగ్రస్తుడైనను, దుర్బలో=సివా=దుర్బలుడైనను, కూడ, అతంద్రితః=పోమరితనములేక శ్రద్ధాభుండై, అభ్యాసాత్=అభ్యాసము చేయుటవలన, సర్వయోగే=సకలమైన యోగాంగములందును, సిద్ధిః=సిద్ధిని, ఆప్సీతి=పొందును.

తా. యూవముండైనను, వృద్ధుండైనను, అతివృద్ధుండైనను, రోగియైనను, దుర్బలుండైనను, సోమరితనములేక సక్రమముగ యోగాభ్యాసమును పఠింపింపడల, యోగసిద్ధిని (సమాధిని తత్ఫలమును) బొందును.

విశే. జీవనసాధనములైన కృషి, వాణిజ్యము, కొలువు మొదలగు వృత్తులయందు జీవనశబ్దము ప్రయోగింపఁబడినట్లు, యోగసాధనములైన యోగాంగములయందు యోగశబ్దము ప్రయోగింపఁబడియున్నది.

◀◀ యోగానుష్ఠానఫలనిర్ణయము. ▶▶

భూమిక. యోగసిద్ధి అభ్యాసమువలననేగాని శాస్త్రపఠనమువలన కలుగనేరదని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. క్రియాయుక్తస్య సిద్ధిః స్యా దక్రియస్య కథం భవేత్,  
న శాస్త్రపాఠమాత్రేణ యోగసిద్ధిః ప్రజాయతే.

65

టీక. క్రియాయుక్తస్య=యోగాభ్యాస క్రియగలవానికే, సిద్ధిః=స్యాత్=యోగసిద్ధి కలుగును (గాని), అక్రియస్య=అభ్యాస క్రియ లేనవానికి. (సిద్ధిః=యోగసిద్ధి) కథం భవేత్=ఎట్లుకలుగును? అనఁ



గా కలుగనేరదు. శాస్త్రపాఠమాశ్రేణియోగశాస్త్రమును పఠించినంతమాత్రమున, యోగసిద్ధిః=యోగసిద్ధి, నవ్రజాయశే=కలుగనేరదు.

తా. క్రియాయుక్తమైన (అభ్యాసయుక్తమైన) యోగాంగములు గలవానికే యోగసిద్ధి కలుగును గాని, అభ్యాసములేనివానికి యెట్లుకలుగును? అనఁగా, యేవిధమునను కలుగనేరదు. శాస్త్రపఠనమువలన యోగసిద్ధి కలుగనేరదు.

యోగసిద్ధికారణము.

భూమిక. యోగసిద్ధికి కారణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. న వేషధారణం సిద్ధేః కారణం నచ తత్కథా,  
క్రియైవ కారణం సిద్ధేః సత్య మేతన్న సంశయః. 66

టీక. వేషధారణం=కాషాయవస్త్రములను ధరించుటయును, తత్కథా=యోగమును గూర్చి ముచ్చటించుటయును, సిద్ధేః=యోగసిద్ధికి, న కారణం=కారణము కాదు. సిద్ధేః=యోగసిద్ధికి, క్రియైవ=అభ్యాసనవ్వరూపమైన క్రియమాత్రమే, కారణం=కారణము. ఏకత్=ఇది, సత్యమ్=నిజము. సంశయః=సంశయము, న(అస్తి)=లేదు.

తా. కాషాయాంబరములను ధరించుటయును, యోగవిషయములను గూర్చి ముచ్చటించుటయును, యోగసిద్ధికి కారణము కాదు. అభ్యాసమైన క్రియయే యోగసిద్ధికి కారణము. ఇదిసత్యము. సంశయములేదు.

యోగాంగానుష్ఠానావధి.

భూమిక. యోగాభ్యాసానుష్ఠానముయొక్క అవధిని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. వీతాని కుంభ కాశ్చిత్రా దివ్యాని కరణానిచ,  
సర్వాణ్యపి హతాభ్యాసే రాజయోగఫలావధి. 67

టీక. వీతాని=ఆసనములును, చిత్రాః=కుంభ కాః=సూర్య భేదనాది వివిధములగు కుంభకములును, దివ్యాని=శ్రేష్ఠములగు, కరణానిచ=మహాముద్రాది కరణములును, హతాభ్యాసే=హతాభ్యాసమునందు, సర్వాణ్యపి=(ముందు చెప్పిన క్రియలు) అన్నియును, రాజయోగఫలావధి=రాజయోగఫలసిద్ధి పర్యంతము, (కర్తవ్యాని=చేయఁదగినవి.)

ఆసనములు, వివిధములగు కుంభకములు, మహాముద్రాది కరణములు, అనునవి అన్నియును హతసిద్ధికి ప్రకృష్టోపకారకములు. ఇవి రాజయోగఫలసిద్ధిపర్యంతము అభ్యసించఁదగినవి.

హతయోగప్రదీపికయందు ప్రథమోపదేశము.

రాచకొండ అన్నయ్యశాస్త్రికృత ఆంధ్రటీకాతాత్పర్యసహితము  
సంశ్చారము.



శ్రీ  
విశ్వేశ్వరాయనమః.

హ త యో గ ప్ర దీ పి క

ఆంధ్రటీకాతాత్పర్యవిశేషార్థసహితము.

ద్వితీయోపదేశము.

ప్రాణాయామాభ్యాస మావశ్యకము.

భూమిక. హతయోగమునకు ప్రథమాంగమగు ఆసనమును, ప్రథమోపదేశమందు వివరించి, ద్వితీయాంగమగు ప్రాణాయామమును ద్వితీయోపదేశమందు చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అథాసనే దృఢే యోగీ వశీ హితమితాశనః,  
గురూపదిష్టమార్గేణ ప్రాణాయామా నృమభ్యసేత్. I

టీక. ఆథ=అటుకరువాకను, ఆసనేదృఢే (సతి) = ఆసనము దృఢమైన (సిద్ధియైన) విట్టుట, యోగీ=యోగి, వశీ=ఇంద్రియవశ్యము (విజయము) గలవాడై, హితమితాశనః=హితము (పథ్యము)ను, మితమును అగు ఆహారమును గలవాడై, గురూపదిష్టమార్గేణ=గురువువలన ఉపదేశించఁబడిన మార్గానుసరణముగ, ప్రాణాయామా=ప్రాణాయామమును, నమ్యక్=చక్కగా, శ్రద్ధగా, అభ్యసేత్=అభ్యసించవలెను.

తా. ఆసనదృఢమును (సిద్ధిని) బడసినయోగి, అటుపిట్టుట, జితేంద్రియములు గలవాఁడుగను, హితము (పథ్యము)ను, మితమునునగు ఆహారముగలవాఁడుగనునై, గురువు ఉపదేశించినమార్గముచొప్పున, (ముందు జెప్పబోవువిధమున) చక్కగా, శ్రద్ధగా, (ఉత్సాహము, సాహసములతో) ప్రాణాయామమును అభ్యసించవలయును.

విశే. అథశబ్దమునకు అనగతరమనియును, మంగళమనియును అర్థము. “ఓంకార శ్వాభశబ్దశ్చ ద్వావేతో బ్రహ్మాణఃపురా, కంఠం భిత్వా వినిర్యాతో తస్మాన్ మాంగలికా ఉభౌ.” ఓంకారమును, అథశబ్దమును పూర్వము బ్రహ్మయొక్క కంఠమును భేదించుకొని వెడలినకతమున నీరెండును మంగళవాచకములని స్తుతిపఱచునము. అందువలన నిచట అథ అనునది మంగళముకొఱకనియే గ్రహించునది. ఆననదృఢమనుటవలన, కుక్కుటాద్యాసనములుగాక, తక్కినస్థిరములైన సిద్ధాద్యా

సనములని యభిప్రాయము. ఆసన అశనములు ప్రాణచలనమును నిరోధించునవి గనుక ప్రాణాయామసిద్ధికొరకు మితాహారము ఆవశ్యక మనువిషయము మఱల ధ్రువపఱచబడినదని తెలియఁదగినది.

◀◀ ప్రాణాయామ ప్రయోజనము. ▶▶

భూమిక. “ప్రయోజన మనుద్దిశ్య నమందోపి ప్రవర్తతే.” ప్రయోజన మును ఉద్దేశింపక మందుఁడుకూడ యే కార్యమునందును ప్రవర్తింపఁడు. అనుమహా దోక్తిచొప్పున, ప్రయోజనమువిని ప్రవృత్తి కలుగదుగనుక ప్రాణాయామ ప్రయోజనమును రెండుశ్లోకములచే వివరించుచున్నారు —

శ్లో. చలే వాతం చలం చిత్తం నిశ్చలే నిశ్చలం భవేత్,  
యోగీ స్థాణుత్వ మాప్నోతి తతో వాయుం నిరోధయేత్. 2

టీక. వాతం=వాయువు, చలే (చలి)=చలించినయెడల, చిత్తం=చిత్తము, చలం = చంచలించి నదిగ భవేత్ = ఆగును. (వాలే=వాయువు) నిశ్చలే (చలి) = నిశ్చలమైనయెడల, చలంపనియెడల, (చిత్తం=చిత్తము) నిశ్చలం = చలించనిదిగ, (భవేత్=ఆగును.) (వాలేచిత్తే నిశ్చలేచలి = వాయువు, చిత్తము నిశ్చలమైనపుడు) యోగీ = యోగి, స్థాణుత్వమ్ = స్థిరరూపమును, ఈశ్వర స్వరూపమును, ఆప్నోతి = పొందుచున్నాఁడు. తతః=అందువలన, వాయుం=వాయువును, నిరోధయేత్ = నిరోధిం పఱచును. కుంభింపవలయును.

తా. వాయువు చలించినయెడల చిత్తముచలించును. వాయువు చలించని యెడల చిత్తముచలంపదు. వాయువును చిత్తమును నిశ్చలమైనపుడు యోగిస్థాణు సదృశుఁడు, ఈశ్వరస్వరూపుఁడు అగుచున్నాఁడు. అనఁగా, స్థిరమును దీర్ఘమును అగుజీవితమును బొందుచున్నాఁడు. కాఁబట్టి, ప్రాణవాయునిరోధము, ప్రాణాయామము, అభ్యాసము చేయవలెను.

శ్లో. యావద్యాయుః స్థితే దేహే తావజ్జీవన ముచ్యతే,  
మరణం తస్య నిష్కాంతి స్తతో వాయుం నిరోధయేత్. 3

టీక. దేహే = శరీరమందు, యావత్ (కాలమ్)= ఎంతకాలము, వాయుః=ప్రాణవాయువు, స్థితః = ఉండునో, తావత్ (కాలవర్తంతమ్) = అంతకాలమువఱకును, జీవనమ్=జీవనము, అనఁగా, శరీర ప్రాణసంయోగము, కలదని, ఉచ్యతే = చెప్పఁబడుచున్నది. తస్య = ఆ ప్రాణవాయువుయొక్క, నిష్కాంతిః = శరీరమునుండి వెడలిపోవుట, మరణం = మరణము (అని), ఉచ్యతే = చెప్పఁబడుచు న్నది. తతః=అందువలన, వాయుం=ప్రాణవాయువును, నిరోధయేత్ = నిరోధింపవలెను, కుంభింప వలెను.

తా. శరీరమందు ప్రాణవాయువు ఎంతవఱకు నిలిచియుండునో, అంతవఱకు జీవనము కలదని చెప్పఁబడుచున్నది. శరీరమును ప్రాణవాయువు విడుచుటయే మరణమని చెప్పఁబడుచున్నది. దేహప్రాణసంయోగము జీవనమని, దేహప్రాణ

వియోగము మరణమని సుప్రసిద్ధము. కాఁబట్టి జీవనముకొరకు ప్రాణవాయువును నిరోధింపవలయును. కుంభింపవలయును.

◀◀ మలశుద్ధి హతసిద్ధిదము. ▶▶

భూమిక. మలశుద్ధివలన హతసిద్ధికలుగునని వ్యతిరిక్తముగ చెప్పుచున్నారు.-

శ్లో. మలాకులాసు నాడీషు మారుశోనైవ మధ్యగః,  
కథం స్యా దున్ననీభావః కార్యసిద్ధిః కథం భవేత్. 4

టీక. నాడీషు=నాడులు, మలాకులాసు=మలములోకూడి (నిండి) యుండునపుడు, మారుశః= ప్రాణవాయువు, మధ్యగః=సుషుమ్నా మార్గమునందు సంచరించునదిగ, నైవ (స్యాత్) = కానేరదు. (అంతః=అందువలన) ఉన్ననీభావః=ఉన్నవృద్ధి, కథం=ఎట్లు, స్యాత్=కలుగును? (కించ=మరియు) కార్యసిద్ధిః = కార్యసిద్ధి (కైవల్యస్వరూపకార్యసిద్ధి), కథం = ఎట్లు, భవేత్=కలుగును?

తా. నాడులు మలవ్యాప్తములై యుండునపుడు, ప్రాణవాయువు సుషుమ్నా నాడీమార్గమును బొందనేరదు. అనఁగా ప్రాణవాయువు సుషుమ్నామధ్య మున సంచరింపనేరదు. కాఁబట్టి మలశుద్ధియైననే ప్రాణవాయువు సుషుమ్నా మార్గ మును బొందును. లేనిచో బొందదు. ప్రాణవాయువు సుషుమ్నానాడిని బొందని చో, ఉన్ననీభావ మెట్లు కలుగును? అనఁగా కలుగదు. కార్యసిద్ధి (కైవల్యసిద్ధి, మోక్షసిద్ధి) ఎట్లుకలుగును? అనఁగా, ఏవిధమునను కలుగదు. సుషుమ్నా నాడీమార్గ ప్రాణవాయుసంచారము ఉన్ననీభావము. అని చెప్పఁబడుచున్నది.

భూమిక. మున్ను చెప్పినశ్లోకమందు అన్వయవ్యతిరిక్తముగ, మలశుద్ధి హత సిద్ధికి కారణమనిచెప్పి, ఈశ్లోకమందు మరల మలశుద్ధి హతసిద్ధికి కారణమని అన్వయముచేత ధ్రువపఱచుచున్నారు.—

శ్లో. శుద్ధిమేతి యదా సర్వం నాడీచక్రం మలాకులామ్,  
తదైవ జాయతే యోగీ ప్రాణసంగ్రహణే ఊనుః. 5

టీక. యదా=ఎప్పుడు, మలాకులామ్=మలములచేతవ్యాప్తమైన, సర్వం నాడీచక్రం=అన్ని నాడీ నమూనాములను, శుద్ధిమ్=శుద్ధిని, మలాకూహిత్యమును, ఏతి=పొందునో, తదైవ = అప్పుడే, యోగీ= యోగి, యోగాభ్యాసి, ప్రాణసంగ్రహణే = ప్రాణవాయువును నిరోధించుటయందు, గ్రహించుట యందు, ఊనుః (భవంతి)=నమర్థుఁడగును.

తా. మలవ్యాకలమగు సంపూర్ణ నాడీచక్రము, ఎప్పుడు మలశుద్ధిని బొందు చున్నదో, అప్పుడే, యోగాభ్యాసి ప్రాణవాయుసంగ్రహణమునందు సమర్థుఁ డగును.

◀◀ ప్రాణాయామము మలశుద్ధిదము. ▶▶

భూమిక. మలశుద్ధి ప్రాణాయామముచేతనే కలుగుచున్నదని చెప్పుచు న్నారు.—

శ్లో. ప్రాణాయామం తతః కుర్యాన్నిత్యం సాత్వికయా ధియా,  
యథా సుఖమ్నానాడీస్థా మలాః శుద్ధిం ప్రయాంతిచ. 6

టీక. తతః=అందువలన, అనఁగా, ఎందువలన మలశుద్ధివినా ప్రాణసంగ్రహణమునందు శక్తుఁడుగా నగుటలేదో, అందువలన, సాత్వికయాధియా=నక్యగుణ సంపన్నమైన బుద్ధిచేత, అనఁగా, నిత్యము, ఆలస్యము మొదలుగాఁగల రజోగుణధర్మములులేని ఈశ్వరప్రణిధాన ఉత్సాహసాహసాదులగుల ప్రసన్న, ప్రవర్తనప్రకాశములతోఁగూడిన బుద్ధితో, యథా=విధముగ, సుఖమ్నానాడీస్థాః=సుఖమ్నానాడియందుండు, మలాః=మలములు, శుద్ధిం=శుద్ధి, ప్రయాంతిచ=పోందునో, (తథా=ఆవిధముగ) నిత్యం=ప్రతిదినమును, ప్రాణాయామం=ప్రాణాయామమును, కుర్యాత్=చేయవలెను.

తా. యోగి, మలశుద్ధివినా, ప్రాణవాయుసంగ్రహణమునందు సమర్థుఁడు కాఁజాలనికతమున, ఈశ్వరప్రణిధాన, ఉత్సాహసాహసాదులకు విరుద్ధములగు విక్షేపము, ఆలస్యము లోనగు రజోగుణధర్మములులేని, ప్రకాశప్రసన్నప్రవర్తనయుక్తమగు సాత్వికబుద్ధితో, సుఖమ్నానాడియందుండు మలములు శుద్ధియగునట్లు ప్రతినత్యమును ప్రాణాయామమును సలుపవలయును.

◀◀ నాడీశోధనము. ▶▶

భూమిక.—మలశోధనముచేయు ప్రాణాయామమును సలుపుక్రమమును రెండుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. బద్ధపద్మాసనో యోగీ ప్రాణం చంద్రేణ పూరయేత్,  
ధారయిత్వా యథాశక్తి భూయ స్పూర్యేణ రేచయేత్. 7

టీక. బద్ధపద్మాసనః=పద్మాసనముపై యుండు, యోగీ=యోగి, ప్రాణం=ప్రాణవాయువును, చంద్రేణ=చంద్రుఁడనెను ఇడానాడిచేత, పూరయేత్=పూరించవలెను. (తతః=అటుపిమ్మట) యథాశక్తి=శక్తికొలదిని, ధారయిత్వా=ధరించి, కుంభించి, భూయః=మరల, స్పూర్యేణ=సూర్యుఁడనెడు పింగళానాడిచేత, రేచయేత్=రేచించవలయును. విడిచి పుచ్చవలయును.

తా. పద్మాసనముపై యుండు యోగి, ప్రాణవాయువును చంద్ర (ఇడా) నాడిచే పూరించి, శక్తికొలదిని కుంభించి మరల సూర్య (పింగళా)నాడిచే రేచించవలయును.

విశే. ఇడానాడియనఁగా ముక్కుయొక్క ఎడమరంధ్రము దీనినే చంద్రనాడియందురు. పింగళానాడియనఁగా ముక్కుయొక్క కుడిరంధ్రము. దీనినే సూర్యనాడియందురు. వెలువలివాయువును, ప్రయత్నపూర్వకముగ నాసికారంధ్రముచేత శరీరములోనికి గ్రహించునది పూరకము. అట్లు గ్రహించినవాయువును, మూలబంధ, ఉడ్డీయానబంధ, జాలంధరబంధములచేత శరీరములో బంధించి యుంచునది కుంభకము. అట్లు కుంభించినవాయువును ప్రయత్నపూర్వకముగ వెలిపుచ్చుట రేచకము. ఇవి ప్రాణాయామాంగములైన కుంభక రేచకపూరకలక్షణములు.

“భస్త్రావల్లోహకారస్య రేచపూరౌ ససంభ్రమా” కంసాలివానితోలుతిత్తివలె వేగముగల రేచకపూరకములు. ఇవి గౌణరేచకపూరకలక్షణములు వీనికి లక్ష్యత్వములేనందున అవ్యాప్తిలేదు.

శ్లో. ప్రాణం సూర్యేణ చాకృప్య పూరయే దుదరం శనైః,  
విధివత్ స్తంభకం కృత్వా పున శ్చంద్రేణ రేచయేత్. 8

టీక. సూర్యేణ=సూర్యునినాడి యనెడు పింగళానాడిచేత, ప్రాణం=ప్రాణవాయువును, ఆకృప్య=గ్రహించి, శనైః=మెల్లగా, ఉదరం=ఉదరమును, పూరయేత్=పూరించవలెను. (తతః=అటుపిమ్మట) విధివత్=విధిపూర్వకముగ, బంధయుక్తముగ, స్తంభకం=నిరోధము, కుంభకము, కృత్వా=చేసి, పునః=మరల, చంద్రేణ=చంద్రుఁడనెను ఇడానాడిచేత, రేచయేత్=రేచించవలయును. విడువవలయును.

తా. సూర్యుఁడనెడు పింగళానాడిచేత ప్రాణవాయువును మెల్లగా ఆకరించి ఉదరమును పూరించి, విధిపూర్వకము, బంధయుక్తముగ కుంభించి, మరల చంద్రుఁడనెడు ఇడానాడిచేత రేచించవలయును.

◀◀ ప్రాణాయామవిశేషము. ▶▶

భూమిక. ప్రాణాయామముయొక్క విశేషమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యేన త్యజే త్తేన పీత్యా ధారయే దతిరోధతః,  
రేచయేచ్చ తతోఽన్యేన శనై రేవ నవేగతః. 9

టీక. యేన=ఇడాపింగళానాడులలో యేనాడితో, (భవనః=భవనమును) త్యజేత్ = విడుచుచున్నాఁడో, రేచించుచున్నాఁడో, తేన=ఆనాడిచేతనే, పీత్యా=పూరించి, అతిరోధకః=మిక్కిలి నిరోధముగా, ధారయేత్=ధరించవలెను, కుంభించవలెను. తతః=అటుపిమ్మట, ఆన్యేన=పూరించినదికాక తక్కిననాడిచేత, నవేగతః=వేగముగాక, శనైఃవివ=మెల్లగానే, రేచయేత్=రేచించవలయును.

తా. చంద్రసూర్యునినాడు లనఁబడు ఇడాపింగళనాడులలో యేనాడిచేత వాయువును రేచించుచున్నాఁడో, ఆనాడిచేతనే పూరించి, అతిరోధముగ కుంభించి, పూరకముచేసిననాడికాక, తక్కిననాడిచేత మెల్లగా రేచించవలయును.

విశే. అతిరోధమనఁగా చెమట, వణకు మొదలగునవి కలుగునంతవఱకని తెలియఁదగినది. రేచకము వేగముగా చేసినయెడల బలహీనము కలుగును. పూరకము చేసిననాడితో యెన్నఁడును రేచకము చేయకూడదు. కాని, రేచకముచేసిన నాడితోనే పూరకము చేయవలెను.

◀◀ ప్రాణాయామముయొక్క ఆవాంతరఫలము. ▶▶

భూమిక. మున్ను చెప్పిన బద్ధపద్మాసనస్థాది శ్లోకములయందు చెప్పఁబడిన విషయములను ఇందు అనువదించు (మరలచెప్పు) ప్రాణాయామముయొక్క ఆవాంతరఫలమును చెప్పుచున్నారు. ఆవాంతరఫలమనఁగా దేనిమూలముగ ముఖ్య

ప్రయోజనము పొందఁబడుచున్నదో, అది అవాంతరఫలము. అదియే అవాంతర ప్రయోజనము —

శ్లో. ప్రాణంచే దిడయా పిచే న్నియమితం భూయోఽన్యయా రేచయే  
త్ప్రీత్యా పింగళయా సమీరణ మథో బధ్వా త్యజే ద్వామయా,  
సూర్యచంద్రమసౌ రనేన విధినాఽభ్యాసం సదా తన్వతాం  
శుద్ధా నాడిగణా భవంతి యమినాం మాసత్రయా దూర్ధ్వతః 10

టీక. ఇడయా=ఇడానాడిచేత, పిచేత్ చేత్=ప్రాణవాయువును పూరించినయెడల, నియమితం=కుంభించబడినటువంటి, ప్రాణం=ప్రాణవాయువును, భూయః=మరల, అన్యయా=భ్రూరకము చేసినదిగాక తక్కినదియైన పింగళానాడిచేతనే, రేచయేత్ = రేచింపవలయును. అథః=అటుతరువాతను, పింగళయా=పింగళానాడిచేత, సమీరణం = ప్రాణవాయువును, పీత్వా=త్రూరించి, బధ్వా=బంధించి, కుంభించి, వామయా=ఎడమనాడియగు ఇడానాడిచేత, త్యజేత్=రేచింపవలయును. అనేన విధినా=ఈవిధముగా, సూర్యచంద్రమసౌః=సూర్యచంద్రనాడులయొక్క, అభ్యాసం=అభ్యాసమును, నచాతన్వతాం=ప్రతిదినమును విస్తరించునటువంటి, యమినాం=యోగులయొక్క, నాడిగణా=నాడిగణములు, మాసత్రయాత్ డూర్ధ్వతః=మూడుమాసములకు పైని, శుద్ధాభవంతి=శుద్ధియగుచున్నది.

తా. ఇడానాడి (వామనాడి, చంద్రనాడి) చేత ప్రాణవాయువును పూరించినయెడల, నియమపూర్వకముగ కుంభించి, రెండవదియగు పింగళానాడి (దక్షిణనాడి, సూర్యనాడి) చేత రేచింపవలయును. అటుతరువాత, పింగళానాడిచేత పూరించి, విధిపూర్వకముగ కుంభించి, ఇడానాడిచే రేచింపవలయును. ఇట్లు చంద్రునిచే పూరించి, కుంభించి సూర్యునిచే విడుటయు, మరల సూర్యునిచే పూరించి, కుంభించి చంద్రునిచే విడుచుటయు, అను చంద్రసూర్యనాడుల అభ్యాసమును ప్రతిదినమును సలుపుచుండినయెడల మూడుమాసములకు పైని నాడిగణములు పరిశుద్ధములగును. అనఁగా నిర్మలము లగును.

ప్రాణాయామాభ్యాసకాలనిర్ణయము.

భూమిక. ప్రాణాయామాభ్యాసకాలమును, అవధిని వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. ప్రాత ర్ధ్యుందినే సాయ మర్ధరాత్రే చ కుంభకాన్,  
శనై రశీతిఃకర్మంతం చతుర్వారం సమభ్యసేత్. 11

టీక. ప్రాతః=ప్రాతఃకాలమందును, మధ్యందినే=మధ్యాహ్నకాలమందును, సాయం=సాయంకాలమందును, అర్ధరాత్రేచ=అర్ధరాత్రమందును, కుంభకాన్=కుంభకప్రాణాయామములను, శనైః=మెల్లగా, ఆశీతిఃకర్మంతం=ఎనుబదివర్షంతము, చతుర్వారం=దినమునకు నాలుగుసారులు, సమభ్యసేత్=చక్కగ నభ్యసించవలయును.

తా. ప్రాతఃకాలము, మధ్యాహ్నము, సాయంకాలము, అర్ధరాత్రము లను నాలుగువేళలయందును వేళకు ఎనుబది ప్రాణాయామములవఱకును మెల్లగ ప్రతిదినమును అభ్యసించవలయును.

విశే. ప్రాతఃకాలము=అరుణోదయము మొదలు సూర్యోదయమైన మూడు ఘడియలవఱకును గలకాలము. మధ్యాహ్నకాలము=అయిదు భాగములుగ విభజింపబడిన పగటియొక్క మధ్యకాలము. సాయంకాలము=సూర్యాస్తమయమునకు ముందును వెనుకయునైన మూడుఘడియలకాలము. అర్ధరాత్రము=నిశీథమఃదలి రెండు ఘడియలకాలము. ఈ నాలుగు కాలములయందును, కాలమునకు ఎనుబదిసారులు చొప్పున ప్రాణాయామము సలుపవలయును. అట్లు సలిపినయెడల దినమునకు 320 అగును. అర్ధరాత్రమందు సలుపుటకు అసమర్థుడైనవాఁడు మూడు వేళల 240 సారులు ప్రాణాయామము చేయనగునని యోగిజనసమ్మతము.

విప్రప్రాణాయామలక్షణము

భూమిక. కనిష్ఠ మధ్యమ ఉత్తమము లనుమూడువిధములగు ప్రాణాయామములయొక్క వ్యాపకవిశేషముల వివరమును క్రమముగ చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కనీయసి భవే త్వేదః కంపో భవతి మధ్యమే,  
ఉత్తమే స్థాన మాప్సీతి తతో వాయుం నిబద్ధయేత్. 12

టీక. కనీయసి=కనిష్ఠప్రాణాయామమునందు, స్వేదః=చెనుటలు, భవేత్=పుట్టును, కలుగును. మధ్యమే=మధ్యమప్రాణాయామము నందు, కంపోభవతి=కంపము పుట్టును, కలుగును. ఉత్తమే=ఉత్తమప్రాణాయామమునందు, స్థానమ్=బ్రహ్మరంధ్రస్థానమును, ఆప్సీతి=పొందును. తతో=ఆండువలన, వాయుం=ప్రాణవాయువును, నిబద్ధయేత్=చక్కగ బంధించవలయును.

తా. కనిష్ఠప్రాణాయామమునందు స్వేదమును, మధ్యమప్రాణాయామమునందు కంపమును కలుగును. ఉత్తమప్రాణాయామమునందు ప్రాణవాయువు బ్రహ్మరంధ్రమును బొందును కనుక యోగి ప్రాణవాయువును బంధించవలయును. అనఁగా కుంభించవలయును.

విశే. ప్రాణాయామము సలుపుచుండునపుడు దేహమునందు చెమటపుట్టినయెడల నాప్రాణాయామము కనిష్ఠ (నికృష్ట) మనఁబడును. ప్రాణాయామాభ్యాస సమయమున దేహమందు కంపము పుట్టినయెడల నాప్రాణాయామము మధ్యమ మనఁబడును. ప్రాణాయామము సలుపునపుడు, శరీరము స్వేదమునకును కంపమునకును లోనుగాక వికారరహితిమై నిశ్చలత్వ మూనినయెడల బ్రహ్మరంధ్రరూప మగు ఉత్తమస్థానము ప్రాప్తమగును. అనఁగా, ప్రాణవాయువు బ్రహ్మరంధ్రమునుబొందును. గనుక నయ్యది ఉత్తమప్రాణాయామ మనఁబడును. ప్రాణాయామమును, చెనుటచేత కనిష్ఠమని, కంపము (వణక) చేత మధ్యమమని, స్థానప్రాప్తి చేత ఉత్తమమని గుర్తింపవలయున్నది. ఉత్తమ ప్రాణాయామముచేత ప్రాణవాయువు నిరంతరము బంధమునకు లోనై నిలిచియుండును. ఎట్లన, లింగపురాణమునందు, “ప్రాణాయామస్యమానంతు మాత్రాద్వాదశకం స్మృతమ్; నీచోద్వాదశ

మాత్రస్తు సకృదుద్ధాతఃకఠిః. మధ్యమస్తు ద్విరుద్ధా... ర్వింశతిమాత్రకః, ముఖ్యస్తు య స్త్రి రుద్ధాతః షట్టింశన్మాత్రఉచ్యతే. ప్ర... పనోత్థాన జనకశ్చ యథాక్రమమ్, ఆనందోజాయతేచాత్ర నిద్రాధూమ... రోమాంచో ధ్వని సువిద్భ్రం రంగమోటనకంపనమ్, శ్రమణస్వేదజల్పావ్య సంవిన్తూర్ఛాంజయే ద్యదా. తదోత్తమ ఇతిప్రోక్తః ప్రాణాయామః సుఖోభనః." ప్రాణాయామము యొక్క పరిమాణము పండ్రెండు మాత్రలకాలము. పండ్రెండుమాత్రలు పరిమితి గల ప్రాణాయామము కనిష్ఠము. ఇది ఒక్కసారిమొనచో ఉద్ధాతము (ఎత్తుట) అని చెప్పబడును. రెండుఉద్ధాతములు (యిరువదినాలుగు మాత్రలు పరిమితిగల ప్రాణాయామము) మధ్యమము అనిచెప్పబడును. మూడుఉద్ధాతములు (ముప్పదియాలు మాత్రలు ప్రమాణముగల ప్రాణాయామము) ఉత్తమము. ఈమూడు విధములగు కనిష్ఠ, మధ్యమ, ఉత్తమ ప్రాణాయామములయందు క్రమముగ స్వేదము, కంపము, ఉత్థానము (ఎగయుట) అనుసంకీలుగును. అంతియకాక, ఆనందము, నిద్ర, ధూమము (చిత్తాందోళనము, శాంతిల్యము) లును కలుగుచున్నవి. రోమాంచము (గగుర్పాటు) ధ్వనిజ్ఞానము, అంగమోటనము (శరీరవేదన), కంపము, శ్రమ (ఆయాసము), చెమట, ప్రజల్పము (ప్రలాపము, వదరుట), సంవిన్తూర్ఛ (జ్ఞానమూర్ఛ), బుద్ధిభ్రంశము మొదలగువానిని ఎప్పుడు, ఏ ప్రాణాయామము నందు జయించుచున్నాడో, అప్పుడు ప్రాణాయామము శుభమైనదియు, శ్రేష్ఠమైనదియునగు ఉత్తమప్రాణాయామముని చెప్పబడుచున్నది. గోరక్షనాథులు, "అథ మే ద్వాదశప్రోక్తా మధ్యమే ద్విగుణాః స్మృతాః, ఉత్తమే త్రిగుణామాత్రాః ప్రాణాయామే ద్విజోత్తమైః." అథమ (కనిష్ఠ) ప్రాణాయామము పండ్రెండుమాత్రలుగలది యనియును, మధ్యమము యిరువదినాలుగు మాత్రలుగలది యనియును, ఉత్తమము ముప్పదియాలుమాత్రలుగలది యనియును ద్విజోత్తములచేత చెప్పబడుచున్నదని చెప్పియున్నారు. గౌతములు, "పంచదశమాత్రాః" యనెదుమాత్రలు ఒక ప్రాణాయామముని చెప్పియుండిరి. "ప్రాణేనోత్సర్పమాణేన అసానఃపీఠ్యతేయదా, గత్వాచోర్ధ్వం నివర్తేత ఏతద్ధాతలక్షణమ్." ఏది మీఠికిలేవునట్టి ప్రాణవాయువుచేత అసానవాయువును పీడింపజేసి మీఠికిఁగొనిపోయి మరల్చుచున్నదో అది ఉద్ధాతమని ఉద్ధాతలక్షణమును చెప్పియున్నారు. నూజ్జవల్క్యులు:—అంగుష్ఠాంగుళిమోక్షంత్రిస్త్రీర్థాను పరిమూర్జనమ్, తాలత్రయమపి ప్రాజ్ఞామాత్రా సంజ్ఞాంప్రచక్షతే." మూడుమాలులు చిటికెవేయునట్టిగాని, మూడుమాలులు మోకాలిని తుడుచునట్టిగాని, మూడుమాలులు తాళము (లయ) వేయునట్టిగాని సమయము, కాలము మాత్రయని ప్రాజ్ఞులు చెప్పుదురు. అని మాత్రలక్షణమును చెప్పియున్నారు. స్కందపురాణమునందు, "ఏకశ్వాసమయీమాత్రా ప్రాణాయామే నిగద్యతే." ఒకశ్వాసరూపమైన కాలము మాత్రయని ప్రాణాయామమందు చెప్పబడియున్నది. అనఁ

గా నిద్రావశంగతుని శ్వాసము ఎంతటికాలములో బైటపోయి మఱలుచున్నదో, అంతటికాలము ప్రాణాయామమాత్రా కాలమని, యోగచింతామణివ్యాఖ్యానకర్తలు చెప్పియుండిరి. పండ్రెండున్నర శ్వాసములకాలము ప్రాణాయామకాలమనియును, ఆలుశ్వాసములకాలము పలము అనియును యెఱుంగఁడగినది. ఇందువలన అరశ్వాసముతోకూడిన రెండుపలములకాలము ప్రాణాయామకాలమని నిశ్చితమయ్యెను. పండ్రెండున్నరమాత్రలుగల ప్రాణాయామమే ఉత్తమప్రాణాయామమని చెప్పబడుచున్నది. వైనిచెప్పిన లింగపురాణ, గోరక్షనాథులవాక్యములు పండ్రెండున్నరమాత్రలు పరిమితిగల ప్రాణాయామము అథమమని చెప్పుచుండఁగా, ఇప్పుడిది యుత్తమమనుట విరోధమని శంకింపవలదు. ఎందువలన ననఁగా, "జానుంప్రదక్షిణీ కుర్యా నదుతం నవిలంబితమ్, ప్రదద్యా చ్చోటికాం యావత్తావన్తాత్రేతిగీయతే." మూకాలిని త్వరితమును ఆలస్యమును లేక చుట్టి చిటికెవేయుకాలము మాత్రకాల మనబడుననియును "అంగుష్ఠాంగుళిమోక్షంచ జానో శ్చ పరిమూర్జనమ్, ప్రదద్యా చ్చోటికాం యావత్తావన్తాత్రేతి గీయతే." చిటికెవేయుటయు, మోకాలినితుడిచి చిటికెవేయుటయు ఎంతకాలమో, అదియే, అంతకాలమే మాత్రా కాలమనియును స్కందపురాణమునందు చెప్పబడియున్నది. దత్తాత్రేయులు:—"అంగుష్ఠమాత్ర సంఖ్యాయతేతదా" అప్పుడు అంగుష్ఠము(చిటికె) మాత్రము మాత్రా కాలమని పరిగణింపబడుచున్నదని చెప్పియున్నారు. లింగపురాణ గోరక్షనాథవాక్యములు ఒకచిటికెకాలము మాత్రకాలమని చెప్పుచున్నను, యాజ్ఞవల్క్యులు మొదలగువారివాక్యములు మూడుచిటికెలకాలము మాత్రా కాలమని మూడుగుణము లధికముగ చెప్పుచున్నవి. అయినను మూడుగుణము లధికముగాఁగల అథమమునకు అందుకూడ ఉత్తమత్వము చెప్పబడియున్నది. అందువలన విరోధ మావంతయును లేదు గనుక శంకింపరాదు. యోగసాధనములన్నిటియందును ప్రాణాయామము శ్రేష్ఠము. ప్రాధాన్యము. ప్రాణాయామము సిద్ధించిన యెడల ప్రత్యాహారాదులు సిద్ధించును. ప్రాణాయామము సిద్ధింపని ప్రత్యాహారాదులు సిద్ధింపవు. గనుక ప్రాణాయామమే ప్రత్యాహారాదిశబ్దములచే వేర్కొనబడుచున్నదని స్పష్టమగుచున్నది. ఇట్లే యోగచింతామణియందు, "అభ్యాసక్రమమున వృద్ధిబొందిన ప్రాణాయామమే, ప్రత్యాహారధ్యానధారణసమాధి యను నామములచేత వేర్కొనబడుచున్నద"ని చెప్పబడియున్నది. స్కందపురాణమునందు, "ప్రాణాయామద్విషత్కృన ప్రత్యాహారఉదాహృతః, ప్రత్యాహారద్విషత్కృన ధారణా షరికీర్తితా. భవే దీశ్వరసంగత్యై ధ్యానం ద్వాదశధారణమ్, ధ్యానం ద్వాదశకేనైవ సమాధి రభిధీయతే యత్సమాధౌ పరంజ్యోతి రనంతం స్వప్రకాశకమ్, తస్మిన్ దృష్టే క్రియాకాండయాతాయాతం నివర్తతే." ద్విషట్క (ద్వాదశ, 12) ప్రాణాయామము ప్రత్యాహారమనియును, ద్వాదశప్రత్యాహారము ధారణమనియును, ద్వాదశ ధారణము ధ్యానమనియును, ద్వాదశధ్యానము సమాధి

యనియును చెప్పబడుచున్నది. సమాధియందు అనంతస్వప్నకాశరూపమైన పరం బోధ్యత (బ్రహ్మము) చూపట్టును. ఆపరంబోధ్యతని దర్శించినయెడల కర్మకాండము యొక్క గమనాగమనము (జననమరణసంచారము) నివృత్తియగుచున్నది. అని చెప్పబడియున్నది. “ధారణా పంచనాడీభిః ధ్యానంస్యాత్ పశ్చినాడికమ్, దినద్వా దశకేసస్యాత్ సమాధిః ప్రాణసంయమాత్.” అయిదునాడుల (ఘడియల) పరిమితి గల ప్రాణాయామము ధారణమనియును, అటువదినాడుల (12 ధారణములు, లేక అటువదిఘడియలు ఒకదినము) ప్రాణాయామము ధ్యానమనియును, పండ్రెండుదిన ములధ్యానము సమాధియనియును జెప్పబడుచున్నది. ఇటులనే గోరక్షనాథులు చెప్పుచున్నారు. మఱియు నిందు వ్యవస్థ జేయవలసియున్నది. ఎట్లనగా, ఆటుశ్వాస ములు పలమనియు, అరశ్వాసముతో కూడియున్న రెండుపలములకాలము ప్రాణాయామకాలమనియును చెప్పబడియున్నది. కాబట్టి కొంచము తక్కువగా 42 విపలములకాలము కనిష్ఠప్రాణాయామకాలము. ఇది ఒక చిటికెమాత్ర యనెడి నియ తిచోప్పన కలిగిన 12 మాత్రలకాలము. మఱియు కొంచము తక్కువగా 84 విపలములకాలము. ఇది మధ్యమప్రాణాయామకాలము. ఇదియు చిటికెకాలము మాత్ర యనుపద్ధతిచోప్పన యిరువదినాలుగు మాత్రలకాలము అగుచున్నది. 125 విపలముల పరిమితిగల ప్రాణాయామము ఉత్తమప్రాణాయామము. ఇదియును మున్ను చెప్పిన మాత్రప్రమాణముచోప్పన ముప్పదియాటుమాత్రలకాలము అగు చున్నది. మూడుచిటికెలు ఒకమాత్రయని గ్రహించినపుడు పండ్రెండు మాత్రలకాలము అగును. బంధపూర్వకముగ 125 విపలములకాలము ప్రాణాయామము స్థిరముగ నిలిచినపుడు ప్రాణవాయువు బ్రహ్మరంధ్రమును బొందును. బ్రహ్మరంధ్రమును బొందిన ప్రాణము 25 పలములవర్యంతము నిలిచియుండిన ధారణము అగును. అటువది (60) ఘడియలు నిలిచిన ధ్యానమగును. పండ్రెండుదినములు నిలిచిన సర్వోత్తమమును, దోషరహితమును అగు సమాధియగును.

ప్రాణాయామభ్యాసకాలకృత్యము-తద్విశేషము. ౧౨

భూమిక. ప్రాణాయామాభ్యాసముయొక్క పరిశ్రమముచేత చెమటపుట్టిన కాలమందు ఆచరింపవలసినకృత్యమును, తత్ఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. జలేన శ్రమజాతేన గాత్రమర్దన మాచరేత్,  
దృఢతా లఘుతా చైవ తేన గాత్రస్య జాయతే. 13

టీక. శ్రమజాతేన=ప్రాణాయామాభ్యాసముయొక్క పరిశ్రమమువలన బుట్టిన, జలేన=స్నేహజలముచేత (చెమటచేత), గాత్రమర్దనః=శరీరమర్దనమును, ఆచరేత్=చేయవలెను. తేన (మర్దనేన)= ఆమర్దనముచేత, గాత్రస్య=శరీరమునకు, దృఢతా=దృఢ్యమును (బటుత్వమును), లఘుతాచ=చురుకదనమును) నిరోగమును, జాయతే=పుట్టుతు (కలుగును).

తా. ప్రాణాయామాభ్యాసపరిశ్రమమువలన బుట్టిన చెమటచేత శరీరమును మర్దనము చేయవలయును. అనగా, తైలాభ్యంగనమునందువలె చెమట దేహముం దినుకునటుల రుద్దవలయును. అందువలన, అనగా, అట్లురుద్దుటవలన శరీరమునకు దార్ఢ్యము (బలము)ను, లాఘవము (నిరోగము)ను కలుగును

ప్రాణాయామాభ్యాసకాలమందు గ్రహింపవలయునియమములు. ౧౩

భూమిక. అభ్యాసమునకు ముందును వెనుకను గ్రహింపవలయు నియమములను వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. అభ్యాసకాలే ప్రథమే శస్త్రం క్షీరాజ్యభోజనమ్,  
తతోభ్యాసే దృఢభూతే న తాదృష్ణి యనుగ్రహః. 14

టీక. అభ్యాసకాలే=ప్రాణాయామాభ్యాసకాలమందు, ప్రథమే=మొదట, క్షీరాజ్యభోజనమ్=పాలు, నెయ్యి మొదలగువనితో కూడిన భోజనము, శస్త్రం=శుభకరమైనది (శ్రేష్ఠమైనది). తతో=అటుపిమ్మట, అభ్యాసదృఢీభూతే (నలి) = అభ్యాసము దృఢమైనపుడు, తాదృష్ణియనుగ్రహః=అట్టి నియమమును గ్రహించుట, న(తార్యాత్)=చేయకూడదు.

తా. అభ్యాసకాలమందు మొదట పాలు నెయ్యి మొదలగువనితోకూడిన ఆహారము శుభకరమైనది. గనుక అట్టి ఆహారమునే గ్రహించింపవలయునను నియమమును చేకొనవలయును. అభ్యాసము దృఢమైనపిమ్మట, అనగా కుంభకము సిద్ధించినపిమ్మట మున్ను చెప్పిననియమము అనవసరము.

ప్రాణాయామముయొక్క మందవేగముల ఫలనిరూపణము. ౧౪

భూమిక. ప్రాణమును తొందరజెందక మెల్లగ క్రమక్రమముగ వశపఱచుకొనవలయునని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యథా సింహా గజో వ్యాఘ్రా భవే ద్వ్యశ్యః శనై శ్వనైః,  
తథైవ నేవితో వాయు రస్యథా హంతి సాధకమ్. 15

టీక. యథా=వివిధముగా, సింహః = సింహము, గజః=గజము, వ్యాఘ్రః=వ్యాఘ్రము, శనై శ్వనైః=మెల్లమెల్లగ (క్రమక్రమముగ), భవే ద్వ్యశ్యః=వశ్యము (స్వాధీనము) లగుచున్నవో, తథైవ = అవిధముగానే, నేవితో=వాయుః = అధ్యసించఁబడువాయువును, (వశ్యోభవేత్=వశమగును. స్వాధీనమగును). అన్యథా=మఱియొకవిధముగా, (అనగా, నహసాగ్రహ్యమాణః=ఒక్కమాఱుగ, నశీఘ్రముగ గ్రహించఁబడినది యైనయెడల) సాధకమ్=సాధకుని (అభ్యాసకుని), (సింహము మొదలగువనివలె, వాయుః=వాయువు, హంతి=చంపును.

తా. సింహము, ఏనుఁగు, పులి మొదలగు క్రూరజంతువులు ఎట్లు అభ్యాసవశమున క్రమక్రమముగ స్వాధీనములగుచున్నవో, అట్లుగానే ప్రాణవాయువు తొందరలేని సక్రమాభ్యాసమువలన వశ్యమగుచున్నది. అట్లుగాక, తొందరజెందినయెడల సింహాదులవలె ప్రాణవాయువుకూడ సాధకుని (అభ్యాసకుని) చంపును.

యొక్క ప్రాణాయామఫలము. ౧౬

భూమిక. యొక్క ప్రాణాయామఫలమును చెప్పచున్నారు. —

శ్లో. ప్రాణాయామాదియొక్కైన సర్వరోగక్షయో భవేత్,  
అయుక్తాభ్యాసయోగేన సర్వయోగసముద్భవః. 16

టీక. ప్రాణాయామాది యొక్కైన ప్రాణాయామలతో కూడినటువంటి యొక్కమైన, (యోగేన యోగాభ్యాసముచేత) సర్వరోగక్షయః = సకలరోగములయొక్క నాశము, భవేత్ = కలుగును. అయుక్తాభ్యాసయోగేన = యుక్తముగాని యోగాభ్యాసమువలన, సర్వరోగ సముద్భవః = అన్నిరోగములయొక్క పుట్టుకయును, (భవేత్ = కలుగును.)

తా. ఆహారాది నియమములతో కూడిన యొక్క ప్రాణాయామాభ్యాసము వలన సకలరోగములు సంక్షయములగును. అయుక్త ప్రాణాయామాభ్యాసము వలన సమస్తరోగములు సంభవములగును. కలుగును.

విశే. ఆహారాదినియమము జాలంధరాది బంధము, గురూపదిష్టమార్గములను వానితో కూడిన ప్రాణాయామము యొక్కమని చెప్పబడుచున్నది.

అయుక్త ప్రాణాయామఫలము. ౧౭

భూమిక అయుక్త ప్రాణాయామమువలన కలుగు రోగములను వివరించుచున్నారు. —

శ్లో. హిక్మా శ్వాసశ్చ కాసశ్చ శిరః కర్ణాక్షివేదనాః,  
భవంతి వివిధారోగాః పవనస్య ప్రకోపతః. 17

టీక. పవనస్య = వాయువుయొక్క. ప్రకోపతః = ఉద్రేకమువలన, హిక్మా = ఎక్కిళ్లు, శ్వాసశ్చ = శ్వాసము, కాసశ్చ = కాసము, శిరః కర్ణ ఆక్షివేదనాః = శలనొప్పి, చెవిపోటు, కళ్లనలుపు (అనునీమొదలగు), వివిధారోగాః = అనేకవిధములగు రోగములు, భవంతి = కలుగుచున్నవి.

తా. వాయుప్రకోపమువలన, ఎక్కిళ్లు, శ్వాసము, కాసము, తలనొప్పి, చెవిపోటు, కళ్లనలుపు అను నీమొదలగు సమస్తరోగములు కలుగుచున్నవి.

విశే. వివిధరోగము లనుటచేత, జ్వరాదిసకలరోగములు కలుగునని గ్రహించవలయును.

వాయుప్రకోపనివృత్త్యుపాయము. ౧౮

భూమిక. వాయుప్రకోపమువలన గలిగిన రోగములు నివృత్తియగు యుపాయమును చెప్పచున్నారు. —

శ్లో. యుక్తం యుక్తం త్యజే ద్వాయుం యుక్తం యుక్తం చ పూరయేత్,  
యుక్తం యుక్తం చ బద్ధీయా దేవం సిద్ధిమవాప్నుయాత్. 18

టీక. యుక్తం యుక్తం త్యజే ద్వాయుం యుక్తం యుక్తం చ పూరయేత్, యుక్తం యుక్తం చ బద్ధీయా దేవం సిద్ధిమవాప్నుయాత్.

టీక. వాయుం = వాయువును, యుక్తం యుక్తం = కొంచెము కొంచెముగా (మెల్లమెల్లగా), త్యజేత్ = విడువవలయును. యుక్తం యుక్తంచ = విధ్యుక్తముగా (న్యూనాలిరిక్తములులేక సమభావముగ), పూరయేత్ = పూరింపవలయును. యుక్తం యుక్తంచ = విధ్యుక్తముగా (జాలంధరాది బంధములతో కూడినదిగ), బద్ధీయాత్ = బంధింపవలయును (కుంభింపవలయును). ఏవం = ఈవిధముగ ఆభ్యాసముచేయుటవలన, సిద్ధిమ్ = సిద్ధిని, అవాప్నుయాత్ = పొందును.

తా. వాయువును యుక్తము యుక్తముగా రేచింపవలయును. యుక్తము యుక్తముగా పూరింపవలయును యుక్తము యుక్తముగా కుంభింపవలయును. ఇట్లు అభ్యసించుటవలన అభ్యాసకుఁడు హతసిద్ధిని బొందును.

విశే. రేచించునపుడు మెల్లమెల్లగా రేచింపవలయును. గాని, వేగముగా రేచింపకూడదు. పూరించునపుడు అల్పమును అధికమును లేక సమభావముగ పూరింపవలయును. కుంభించునపుడు జాలంధరబంధము మొదలగువానితో కూడినదిగ కుంభింపవలయును.

యొక్క ప్రాణాయామ ప్రయోజనము. ౧౯

భూమిక. యొక్క ప్రాణాయామాభ్యాసమువలన గలుగు ప్రయోజనమును రెండు శ్లోకములచేత చెప్పచున్నారు. —

శ్లో. యదాశు నాడీ శుద్ధిస్సాస్య త్రణా బిహ్నిని బాహ్యాతః,  
కాయస్య కృశతా కాంతి స్తదా జాయేత నిశ్చితమ్. 19

టీక. యదాశు = ఎప్పుడు (ఏనమయమందు), నాడీశుద్ధిః = నాడులయొక్క శుద్ధి (చిర్లలత్వము) స్యాత్ = కలుగుచున్నది, తథా = అవిధముగ నే, బాహ్యాతః = బాహ్యములగు, చిహ్నిని = చూచనములు (లక్షణములు), (భవంతి = కలుగుచున్నవి.) తదా = అప్పుడు (ఆనమయమందు), కాయస్య కృశతా = శరీరమునకు లభ్యుత్పన్నమును, కాంతిః = కాంతియును, నిశ్చితమ్ = నిశ్చయముగ, జాయేత్ = కలుగుచున్నది.

తా. ఎప్పుడు నాడులకు శుద్ధికలుగుచున్నదో, అప్పుడు బాహ్యచిహ్నములు కలుగుచున్నవి. శరీరము కృశించుటయును, కాంతిగలుగుటయును, నిశ్చయముగ గలుగుచున్నవి. (ఈలక్షణములు, నాడులయొక్క శుద్ధిని నిశ్చయముగ చూపెట్టునని యెఱుంగవలయును)

విశే. తథా అనుటవలన అంతరచిహ్నములు కూడ కలుగుచున్నవని యెఱుంగునది.

భూమిక. యొక్క ప్రాణాయామాభ్యాస ప్రయోజనమును జెప్పబూని, పైశ్లోకమునందు బాహ్యచిహ్నములను వివరించి, యిందు అంతరచిహ్నములను దెలుపుచున్నారు. —

శ్లో. యథేష్టధారణం వాయో రనలస్య ప్రదీపనమ్,  
నాదాభివ్యక్తి రారోగ్యం జాయతే నాడిశోధనాత్. 20

టీక. యథేష్టధారణం వాయో రనలస్య ప్రదీపనమ్, నాదాభివ్యక్తి రారోగ్యం జాయతే నాడిశోధనాత్.

టీక. నాడిశోధనాల్ = నాడిశోధనమువలన, వాయోః = వాయువుయొక్క, యథేష్టభారణమ్ = కులసారులు స్వేచ్ఛగా కుంభకమునందు నిరోధించుటయును, అనలస్యః = జల రాగ్నియొక్క, ప్రదీపనమ్ = వృద్ధియును, నాదః = నాదముయొక్క (అనాహతధ్వనియొక్క), అభివ్యక్తిః = ప్రతీతియును (ప్రకట త్వమును), ఆరోగ్యం(చ) = ఆరోగ్యమును, జాయ కే = కలుగుచున్నది.

తా. నాడిశోధనమువలన వాయువును యథేష్టముగ పలుసారులు కుంభకము నందు ధరించుటయును, జల రాగ్నియొక్క వృద్ధియును, నాదముయొక్క ప్రతీతి యును, ఆరోగ్యమును గలుగుచున్నవి.

విశే. వాయువుయొక్క యథేష్ట రేచకపూరకకుంభకములవలన, నాడులన్నియు శుద్ధములగును. అప్పుడు అనాహతమనెడిధ్వని (నాదము) అనేకవిధములుగ ప్రకటితమగును.

●● మేదాది నివారణోపాయము. ●●

భూమిక. మేదస్సు మొదలగునవి అధికమైనపుడు చేయవలయు సాధనము లను (ఉపాయములను) వివరించుచున్నారు —

శ్లో. మేదశ్లేష్ఠాధికః పూర్వం పట్కర్షాణి సమాచరేత్, అన్యస్తు నాచరే త్తాని దోషాణాం సమభావతః. 21

టీక. మేదశ్లేష్ఠాధికః = మేదస్సు (క్రోవు)ను, శ్లేష్ఠము (కఫము)ను అధికముగాఁ గలవాఁడు, పూర్వం = ప్రాణాయామాభ్యాసమునకుముందుగ, పట్కర్షాణి = (ముందు జెప్పెడి) ఆఱుకర్తములను, సమాచరేత్ = చక్కగ నలుపవలయును. అన్యస్తు = ఇతరుఁడు, దోషాణాం సమభావతః = నాతఃపితృకఫదోషములు సమముగా గలిగియుండుటచేక మేదస్సు, కఫము అధికముగ గలిగియుండనివాఁడు, తాని = ఆపట్కర్తములను, నాచరేత్ = చేయవలయునదిలేదు.

తా. క్రొవు, కఫము అధికముగనుండువాఁడు, ప్రాణాయామాభ్యాసమునకు ముందు, ముందు జెప్పెడి పట్కర్తములను ఆచరింపవలయును. ఇతరుఁడు, వాతపిత్తకఫదోషములు సమముగా నుండుటచేత, మేదస్సు, కఫము లేనివాఁడు, ఆపట్కర్తములను నాచరింపవలసినదిలేదు.

●● పట్కర్త నివారణము. ●●

భూమిక. పట్కర్తములయొక్క నామములను చెప్పుచున్నారు. —

శ్లో. ధాతి ర్భస్తి స్థానానేతి స్త్రాటకం నౌలికం తథా, కపాలభాతి శ్చేతాని పట్కర్షాణి ప్రచక్షతే. 22

టీక. ధాతిః = ధాతియు, భస్తిః = భస్తియు, తథానేతి = నేతియు, స్త్రాటకం = స్త్రాటకమును, నౌలికం = కంఠధానికమును, కపాలభాతిశ్చ = కపాలభాతియు (ననునది), పట్కర్షాణి = ఆఱుకర్తములు (అని), ప్రచక్షతే = చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. ధాతి, భస్తి, నేతి, స్త్రాటకము, నౌలికము, కపాలభాతి అనునీయాలును పట్కర్తములని చెప్పఁబడుచున్నవి.

●● పట్కర్త రహస్యకారణము. ●●

భూమిక. పట్కర్తములు రహస్యములని సకారణముగ చెప్పుచున్నారు. —

శ్లో. కర్తృపట్క మిదం గోప్యం ఘటశోధనకారకమ్, విచిత్రగుణసంధాయి పూజ్యతే యోగిపుంగవైః. 23

టీక. ఘటశోధనకారకమ్ = శరీః శుద్ధి చేయునట్టిదియును, విచిత్ర గుణసంధాయి = విచిత్రగుణములనుసమకూర్చునట్టిదియును, (అకపివ = అందుచేకనే) గోప్యం = రహస్యముగానుంచఁదగినట్టిదియు (22), ఇదం కర్తృపట్కం = ఈ యాఱుకర్తల సముదాయము, యోగిపుంగవైః = యోగి శ్రేష్ఠులచేత, పూజ్యతే = శ్రాజింపఁబడుచున్నది.

తా. శరీరశుద్ధిని జేయునదియై, విచిత్రగుణములను సమకూర్చునదియై, రహస్యముగా నుంచఁదగినదియై, యీపట్కర్త సముదాయము యోగిపుంగవులచేత పూజింపఁబడుచున్నది.

విశే. ఈపట్కర్తములను గుప్తముగ నుంపనియెడల నయ్యవి బహిరంగమై యందఱి యాచరణమునకు లోనగును. అందువలన శ్రేష్ఠత్వమును గోలుపోయి యోగిజనుల పూజ్యభావమునకు దూరగతములైనవి అగును. కాఁబట్టి గుప్తముగ నుంపవలయును. ఈపట్కర్తాచరణమువలన మేదస్సు మొదలగునవి హరించుచుండుటచేత, ప్రాణాయామము సిద్ధించుచున్నది. “పట్కర్తయోగ మాప్నోతి పవనాభ్యాసతత్పరః” ప్రాణాయామాభ్యాసతత్పరులకు పట్కర్తయోగసిద్ధి ప్రాప్తమగుచున్నదని చెప్పఁబడియున్నది. ఈవిధముగ, పూర్వోత్తర సంబంధమును స్వీరస్యమును కలిగియుండుటచేత, ఇదియే పట్కర్తములయొక్క ముఖ్యఫలమని సూచింపఁబడుచున్నది.

●● ధౌతికర్తము. ●●

భూమిక. పట్కర్తములను, తత్ఫలములను క్రమముగాఁ జెప్పినెంచి ముందు ధౌతికర్తమును వివరించుచున్నారు. —

శ్లో. చతురంగుళవిస్తారం హస్తపంచదశాయతమ్, గురూపదిష్టమార్గేణ సిక్తం వస్త్రం శనై ర్ద్రీనేత్. 24  
పునః ప్రత్యాహరే వైతదుదితం ధౌతి కర్తతేత్,

టీక. చతురంగుళవిస్తారం = నాలుగు అంగుళముల వెడల్పును, హస్తపంచదశాయతమ్ = ఐదువైదు మూరల పొడవును (గల), సిక్తం వస్త్రం = తడిబట్టను, గురూపదిష్టమార్గేణ = గురువుచేత నుజుదేశింపఁబడినరీతిగా, శనైః = మెల్లమెల్లగా, ర్ద్రీనేత్ = మ్రింగవలెను. పునః = మఱియు, (ఏకతే = ఆ మ్రింగినవస్త్ర



మును), ప్రత్యాహారేత్ = ప్రతిపదల క్రక్కవలెను. కల్ కర్త = అట్లు చేయుకర్తము, ధాతి = ధాతి (అని), ఉదితం = చెప్పబడినది.

తా. నాలుగు అంగ శముల వెడల్పును, పదునైదు మూరల పొడవును గల సన్నని మృదువైన వస్త్రమును వేడినీళ్లలో తడిపి, ఆ తడివస్త్రమును గురువు ఉపదేశించిన విధమున, మెల్లమెల్లగా, కొంచెము కొంచెము గను మ్రింగి, మఱల నా వస్త్రమును పైకి తీయవలెను. అట్లు చేయుకర్తము ధాతికర్తమని చెప్పబడుచున్నది.

విశే. ధాతికర్తమునకు ఉపయోగించు వస్త్రము మిగుల సన్ననిదిగను, మృదువైనదిగను నుండవలయుననియును, అద్దానిని ఉష్ణోదకములో తడుపుట శ్రేష్ఠమనియును యోగవిదులు చెప్పుదురు. ఆ వస్త్రమును, మెల్లమెల్లగా, కొంచెము కొంచెముగా, అనగా, మొదటిదినమున నొక మూరయును, రెండవదినమున రెండు మూరలును, మూడవదినమున మూడు మూరలును, నాలుగవదినమున నాలుగు మూరలును యీ విధముగ దినక్రమమున నొక్కొక మూర చొప్పున నధికముగ మ్రింగవలయును. వస్త్రా గ్రమును ముందటి పండ్ల చేత కఠచిట్టుకొని, ముందు చెప్పబోవు నౌలికర్తము చేత ఉదరమునందు చొచ్చియుండు వస్త్రమును చక్కగ జాడించి, మఱల నా వస్త్రమును మెల్లమెల్లగా ప్రత్యాహారము చేయవలెను. అనగా, వై కీ తీయవలయును.

☉ ధాతికర్త ఫలము. ☉

భూమిక. ధాతికర్తమువలన కలుగు ఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కాస శ్వాస స్థి హ కుష్ఠం కఫరో గాంశ్చ వింశతిః. 25

ధాతికర్త ప్రభావేన ప్రయాంత్యేవ న సంశయః,

టీక. కాసః = కాసము (దగ్ధ), శ్వాసః = శ్వాసము (ఉబ్బున), స్థి హ శ్చ = స్థి హము, కుష్ఠం = కుష్ఠ రోగము, వింశతిః కఫరో గా శ్చ = యిరువది విధములగు కఫరో గములు, ధాతికర్త ప్రభావేన = ధాతికర్త ప్రభావము (శక్తి) వలన, ప్రయాంత్యేవ = పోవుచున్నవి. అనగా నిప్పర్తియగుచున్నవి. సంశయః = సంశయములేదు.

తా. కాసము, శ్వాసము, స్థి హము, కుష్ఠము, యిరువది విధములగు కఫ రోగములు ధాతికర్త ప్రభావమువలన హరించుచున్నవి. ఇందుకు సందియము లేదు.

☉ బ స్తికర్తము. ☉

భూమిక. బ స్తికర్తలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. నాభిదఘ్ను జలే పాయతా న్యస్తనాలో త్కటాసనః. 26

ఆధారాకుంచనం కుర్యాత్ ధౌళనం బ స్తికర్త తత్,

టీక. నాభిదఘ్ను జలే = బొడ్డులో తుజలములో, పాయతా = గుదమునందు, న్యస్తనాలో = ప్రవేశిత ఘ్న (వెనురు) నొట్టమును గల వాఁడై, ఉత్కటాసనః = ఉత్కటాసనఘ్నఁడై యుండి, ఆధార = గుదమును,

అకుంచనం = (జలము ఉదరములో ప్రవేశించునట్లుగ) కొంచెముగ సంకుచితము చేసి (మూసేసి), ధౌళనం కుర్యాత్ = కడగవలయును. కల్ = అది, అట్లు చేయునది, బ స్తికర్త = బ స్తికర్త (స్వాత్ = అగును).

తా. బొడ్డులో తు నీళ్లలో నుండి గుదమునందు వెదురు గొట్టమును జొనిపి, ఉత్కటాసనముననుండి, జలము ఉదరములో ప్రవేశించునటుల మూలాధారము (గుదము)ను సంకుచితము జేయవలయును. అనగా మూయవలెను. అనంతరము, ఉదరములో చొచ్చిన జలమును ముందు చెప్పబోవు నౌలికర్తము చేత చక్కగ జాడించి, అనగా, ఆ జలముతో నుదరమును చక్కగ ప్రత్యాహారము చేసి (కడిగి) ఆ జలమును వెలుపలికి విడువవలయును. ఈ కర్తము (అనగా, ఈ ఉదర ప్రత్యాహార కర్తము)ను బ స్తికర్తము అని చెప్పుదురు.

విశే. నాళమనగా వెదురు గొట్టము. ఆ గొట్టము ఆటు అంగుళముల పొడవు గలదిగను, అందుల రంధ్రము చిటికెనవ్రేలు ప్రవేశించుటకు తగినదిగను ఉండవల యును. అట్టి నాళమును, నాలుగు అంగుళముల వఱకు గుదమునందు జొనిపి రెండు అంగుళములు లై టనుండునట్లుగ నుంచవలయును. ధాతి బ స్తికర్తలు రెండును భో జనాత్పూర్వమున నాచరింపవలయును. పరమందు కూడదు. ఆచరణానంతరము యే మాత్రమును ఆలస్యము చేయక భోజనము చేయవలయును. కొండలు మూలముల రము చేత ప్రాణ వాయువును ఆకర్షించుటను ముందుగ అభ్యసించి, జలమును నిలిపి, గుదమునందు నాళమును జొనుపకయే బ స్తికర్తమును అభ్యసించుచున్నారు. ఇట్లు చేయు బ స్తికర్తమువలన ఉదరములో ప్రవేశించిన జలము సంపూర్ణముగ వెలికి రాదు. అందువలన ధాతుక్షయమాది గాగల అనేక రోగములు జనియించును. కాఁ బట్టి, యీ విధమగు బ స్తికర్తము చేయరాదని యోగజ్ఞులు చెప్పుదురు. గుదమునందు నాళమును జొనిపి యే బ స్తికర్తము చేయవలయునని శ్రీ స్వాత్తారామ యోగీం ద్రుల వారి మతము. ఇదియే సకల యోగుల యొక్క సమ్మతము.

☉ బ స్తికర్త ఫలము. ☉

భూమిక. బ స్తికర్త ప్రభావమును రెండు శ్లోకముల చేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. గుల్ల స్థి హోదరం చాపి వాతసి త్తకఘోద్భవాః. 27

బ స్తికర్త ప్రభావేన క్షీయంతే సకలామయాః,

టీక. గుల్లః = గుల్లమును, స్థి హ = స్థి హమును, ఉదరం = జలోదరమును, వాతసి త్తకఘోద్భవాః = వాతసి త్తకఘోద్భవములవలన బుట్టునటువంటి, సకలామయాః అపి = అన్ని రోగములున్న బ స్తికర్త ప్రభావేన = బ స్తికర్త సామర్థ్యమువలన, క్షీయంతే = నశించుచున్నవి.

తా. గుల్లమును, స్థి హమును, జలోదరమును, వాతసి త్తకఘోద్భవములవలన బుట్టు సకల రోగములును బ స్తికర్త సామర్థ్యమువలన నశించుచున్నవి.

శ్లో. ధాత్విందియాంతఃకరణప్రసాదం  
 దద్యాచ్చకాంతిం దహనప్రదీప్తిమ్,  
 ఆశేషదోషోపచయం నిహన్యా  
 దభ్యస్యమానం జలబ స్తికర్త.

28

టీ. అభ్యస్తమానః = అనుష్ఠించబడునట్టి, జలబ స్తికర్త = జలమునందు కేసడి బ స్తికర్త,  
 ధాత్విందియాంతఃకరణప్రసాదం = ధాతువులయొక్కయు, ఇందియములయొక్కయు, అంతః  
 కరణములయొక్కయు ప్రసన్నత్వమును, స్వాస్థ్యమును, కాంతిం=కాంతిని (ప్రకాశమును), దహన  
 ప్రదీప్తిం = జ్వలనవృద్ధియును, దద్యాత్ = ఇచ్చును. ఆశేషదోషోపచయం = అన్నిదోషముల  
 యొక్క పృథ్విక్షయమును, నిహన్యాత్ = హరించును (పోగొట్టును).

తా. జలముం దభ్యసించుటబడు బ స్తికర్తప్రభావమువలన ధాతుపుష్టియును,  
 జ్ఞానేంద్రియకర్తేంద్రియ అంతఃకరణముల ప్రసాదమును, కాంతియును, జ్వలనప్రదీ  
 పనమును కలుగును. వాతపిత్తశ్లేష్మదోషములయొక్క పృథ్విక్షయములు నశిం  
 చును. అనఁగా దోషసమత్వమువలన ఆరోగ్యము కలుగునని భావము.

విశే. రసము, చర్మము, మాంసము, మేదస్సు, అస్తి, మజ్జ, శుక్లము అను  
 నవిధాతువులు. ఇందియములనుటవలన జ్ఞానేంద్రియములను, కర్తేంద్రియములను  
 రెంటినిగ్రహించునది. శ్రోత్రము, త్వక్కు, చక్షువు, జిహ్వ, ఘ్రాణము అనునవి  
 జ్ఞానేంద్రియములు. వాక్కు, పాణి, పాదము, సాయువు, ఉపస్థము అనునవి కర్తే  
 ద్రియములు మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము అనునవి అంతఃకరణప్రవృ  
 త్తులు. దోషములయొక్క (వాతపిత్తశ్లేష్మములయొక్క) సమత్వస్థితియే ఆరో  
 గ్యము. బ స్తికర్తమువలన గుణదోషములు హరించును. అనఁగా పరితాపము, విక్షే  
 పము, శోకము, మోహము, గౌరవము, ఆవరణము, దైన్యము మొదలగు రాజ  
 సతానుసగుణధర్మములు క్షయమగును. గుణాతిశయములు వృద్ధిబొందును.  
 అనఁగా సుఖము, ప్రకాశము, లాఘవము (చులకదనము, బరువులేమి) మొదలగు  
 సాత్వికగుణధర్మములయొక్క వృద్ధికలుగును. అనఁగా ఆవిర్భావమగును. ఈ ఆవి  
 ర్భావమే ప్రసాదమనఁబడుచున్నది.

◀◀ నేతికర్తము. ▶▶

భూమిక. నేతికర్తవిధానిమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సూత్రం వితస్త్రి సుస్థిగం నాసానాశే ప్రవేశయేత్,  
 ముఖాన్నిర్గమయే చైచ్చషా నేతిస్థిద్ధే ర్నిగద్యతే.

29

టీక. వికస్త్రి = కానెడు పొడుగుగలదియును, సుస్థిగం = ముఖ్యలేక మృదువుగ నుండునది  
 యును (అగు), సూత్రం = త్రాడును, నాసానాశే = నాసికాద్వారముందు, ప్రవేశయేత్ = ప్రవేశ  
 పెట్టవలెను. (తరువాత నాత్రాఁడును) ముఖాత్ = నోటినుంచి, నిర్గమయేత్ చ = వైతీయవలెను.

ఏషా=ఇది (ఇట్లుచేయునది), సిద్ధః = సిద్ధులచేత, నేతి = నేతికర్త (అని), నిగద్యతే=తెచ్చఁబడు  
 చున్నది.

తా. జానెడు పొడవుగలదియు, ముఖ్యలేక మృదువైనదియునగు సూత్ర  
 మునుగ్రహించి, యొకకొనను నాసికారంధ్రమునందు జొనిపి నోటిలోనుండి పైకి  
 తీయవలయును. ఇట్లుచేయుకర్తమును సిద్ధులు నేతికర్తయని చెప్పుచున్నారు.

విశే. నేతికర్తకు జానెడుసూత్రమే యను నియతిలేదు. వలయునంత, అవస  
 రమగునంత సూత్రమును గ్రహింపవగును. ఈసూత్రము, తొమ్మిది, పది లేక పదు  
 నైదుపోచలతో పేనబడి పురిగలిగి దృఢముగా నుండునదిగ యుండవలెను. సూత్ర  
 ముయొక్క ప్రాంతభాగము (కొన)ను ముక్కుపుటములో ప్రవేశపెట్టి, రెండవ  
 ద్వారమును, అంగుశ్యగ్రముచేత బంధించి, ప్రాణవాయువును పూరించి, నోటితో  
 రేచింపవలయును. ఇట్లు పలుసారులు సలిపినయెడల సూత్రముయొక్కకొన నోటి  
 లోనికివచ్చును. అట్లు నోటిలోనికివచ్చినకొనను. ఒకచేతితోను, నాసికాద్వారము  
 నకు వెలుపలనున్నకొనను రెండవచేతితోను పట్టుకొని పలుసారులు మెల్లగా  
 బాహ్యంతరములకు చాలనముచేయవలెను. అనఁగా, మాండువెనుకలకు లాగవల  
 యును. ఇది నేతికర్తయొక్కవిధానము.

చకారమును ప్రయోగించుటవలన, కొండలు, ఒకనాసికాద్వారమునందు  
 సూత్రపుకొనను బ్రవేశపెట్టి, రెండవద్వారమునుండి వెలుపలకు తీయవలయునని  
 చెప్పుచున్నారు. అదిఎట్లన, నాసికాద్వారమునందు సూత్రపుకొనను యొకదానిని  
 ప్రవేశపెట్టి, రెండవకొనను చేతితో పట్టుకొనవలయును. సూత్రమును ప్రవేశ  
 పెట్టిన నాసికాద్వారముగాక రెండవనాసికాద్వారమును, అంగుశ్యగ్రమున బం  
 ధించి, ప్రాణవాయువును పూరింపవలయును. బైటనుండువాయువు ప్రాణవాయు  
 వని, శరీరములోనుండువాయువు అపానవాయువు అని ప్రసిద్ధము. తరువాత  
 తక్కిన నాసికాద్వారమునుండి రేచింపవలయును. ఇట్లు పలుసారులు చేయుటవలన,  
 రేచకముసలువు నాసికారంధ్రమునుండి సూత్రపుకొన బయటికివచ్చును. అప్పుడు  
 సూత్రమును వెనుకటివలెనే చాలనముచేయవలెను. ఇదియును పలుసారులు ప్రయ  
 త్నించినఁగాని సిద్ధింపదు.

◀◀ నేతికర్తఫలము. ▶▶

భూమిక. నేతికర్తఫలన కలుగుఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కపాలశోధనీ చైవ దివ్యదృష్టిప్రదాయినీ,  
 జత్సూర్ధ్వజాతరోగౌఘం నేతి రాశు నిహంతిచ.

30

టీక. కపాలశోధనీ = కపాలశుద్ధిచేయునదియును, దివ్యదృష్టిప్రదాయినీ=దివ్య(సూక్ష్మ)

దృష్టిని యిచ్చునదియు (అగు), నేతిః=నేతికర్త, ఇత్రార్థ్యకాశరో గాఘం=భుజములమీఁదఁ బుట్టు రోగనయాచామును, ఆశ=శీఘ్రముగ, నిహంతిచ=హరించును (నివృత్తిచేయును).

తా. కపాలమును శుద్ధిజేయునదియు, సూక్ష్మదృష్టి నొసంగునదియునగు నేతి కర్త భుజములమీఁదఁ బుట్టురోగములను నాశనము చేయును.

విశే. మొదటిచకారము నాసికాద్వారములనుగూడ శుద్ధిజేయునని సూచించుచున్నదనియును, రెండవచకారము పాదపూరణముకొఱకనియును గ్రహించునది.

◀◀ త్రాటకకర్తము. ◀◀

భూమిక. త్రాటకకర్తలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. నిరీక్షే నిశ్చలదృశా సూక్ష్మలక్ష్యం సమాహితః,  
అశ్రుసంపాతపర్యంత మాచార్యై స్త్రాటకం స్పృతమ్. 31

టీక. సమాహితః=ఏకాగ్రచిత్తుడై (నిశ్చలమనస్కుడై), నిశ్చలదృశా=స్థిరదృష్టితో(చలింపని దృష్టితో), సూక్ష్మలక్ష్యం=సూక్ష్మలక్ష్యమును (చిన్నగురుతును), అశ్రుసంపాతపర్యంతం=కన్నీరుకారు నంతదనుక, నిరీక్షే=మాడవలెను. (ఇదం=దీనిని, ఇట్లు చేయుకర్తమును) ఆచార్యైః=మత్స్యేంద్రాది ఆచార్యులచేత, త్రాటకం=త్రాటకకర్తము (అని), స్పృతమ్=చెప్పఁబడినది.

తా. ఏకాగ్రచిత్తమున స్థిరదృష్టితో సూక్ష్మలక్ష్యమును అనఁగా సూక్ష్మమైన గురుతును, కన్నీరుకారునంతదనుక చూచుచుండవలయును. ఇట్లు చేయుకర్తమును మత్స్యేంద్రాదిఆచార్యులు త్రాటకకర్తమని చెప్పియుండిరి.

విశే. ఉదయమున నిద్రనుండిలేచి, సుఖాసనాసీనుడై, కంఠ్లు తెఱచి ఒక చిన్నగురుతునందు లక్ష్యమూని ఏకాగ్రచిత్తముతో స్థిరదృష్టితో దిలకించుచు త్రాటకమును అభ్యసించవలయును. మిగుల స్వచ్ఛమైన చిన్నపదార్థమును లక్ష్యముగ నిడుకొనవలయును. ఈకర్తము వాయువును, దృష్టిని స్థిరత్వమునుజొందించును. ఈవిధముగ లక్ష్యమును దృఢమొనర్చి, కొంచెమునేపు కంఠ్లుమూసి, అనంతరము ఒక్కమాటుగ తెఱచి, నిర్మలమైన ఆకాశమును, సూర్యోదయమగునంతదనుక ఏకాగ్రచిత్తముతో చూడవలయును. ఇందువలన నిర్మలమైనదృష్టి కలుగును. ఈత్రాటకమునాసికాగ్రమునందు సిద్ధించునేని అనతికాలములో సమస్తరోగములు నివృత్తియగును. ప్రామధ్యమందు సిద్ధించెనేని, భేచరియును, దివ్యదృష్టియును, యోగఫలమును సిద్ధించును. ఇందువలన శిరోకమలమందుండువాయువును, హృదయమును చక్కబడును. త్రాటకాభ్యాసమువలన కూర్మవాయువును, మూలబంధమువలన అపానవాయువును, జాలంధరబంధమువలన ఉదానవాయువును, చాలనమువలన సవ్ధానవాయు ప్రాణవాయువులును స్థిరములగుచున్నవి. అనఁగా జయించబడుచున్నవి.

◀◀ త్రాటకకర్తఫలము. ◀◀

భూమిక. త్రాటకఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. మోచనం నేత్రరోగాణాం తంద్రాదీనాంకపాటకమ్,  
యత్నత స్త్రాటకం గోప్యం యథాహాటకపేటకమ్. 32

టీక. నేత్రరోగాణాం=నేత్రరోగములను, మోచనం=హోఁగొట్టునదియును, తంద్రాదీనాం=మాంద్యము మొదలగు రోగములను, కపాటకమ్ = ద్వారమువలె నిరోధించునదియును (అగు), త్రాటకం=త్రాటకమును, హాటకపేటకమ్=బంగారు పెట్టెనుబోలె, యత్నతః=ప్రయత్న భూర్షకముగ, గోప్యం=గోపనీయము. అనఁగా గోప్యముగ నుంచఁదగినది.

తా. నేత్రరోగములనుబోఁగొట్టునదియును, తంద్రాదిరోగములను చేరకుండ నిరోధించునట్టిదియునగు త్రాటకమును బంగారు పెట్టెవలె ప్రయత్న భూర్షకముగ, రహస్యముగ దాచవలయును.

విశే. నిద్రకు ముందువచ్చు సోమరితనరూపకమైనతామసవృత్తి తంద్రయనఁ బడుచున్నది.

◀◀ నాలికర్తము. ◀◀

భూమిక. నాలికర్తవిధానమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అమందావర్తవేగేన తుందం సవ్యాపసవ్యతః,  
నతాంసో భ్రామయే దేమా నాలిః సిద్ధైః ప్రచక్ష్యతే. 33

టీక. నతాంసః = వంచినభుజములుగలవాడై, అమందావర్తవేగేన = మిక్కిలి వేగముగా తిరుగునీటినుడిబోలెడివేగముతో, సవ్యాపసవ్యతః=కుడియెడమలకు, తుందం=ఉదరమును, భ్రామయేత్ = త్రిభువిలయును. ఏహం = ఇది (ఇట్లు చేయుకర్త), సిద్ధైః=యోగసిద్ధులచేత, నాలిః=నాలికర్తము (అని), ప్రచక్ష్యతే=చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. వంచినభుజములు గలవాడై, మిక్కిలి వేగముగా తిరుగు నీటినుడిబోలినవేగముతో కుడియెడమలకు ఉదరమును త్రిప్పవలయును. ఇట్లుచేయుకర్తము సిద్ధులు నాలికర్త యని చెప్పుచున్నారు.

◀◀ నాలికర్తఫలము. ◀◀

భూమిక. నాలికర్తమువలన కలుగుఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. మందాగ్ని సందిపనపాచనాది సంధాపికానందకరీ సదైవ,  
అశేషదోషామయశోషిణీచ హాతక్రియానూళి రియంచ నాలిః. 34

టీక. మందాగ్ని సందిపనమ్ = మందమైన ఐశాగ్నియొక్కవృద్ధిని కలుగఁజేసి, పాచనాది సంధాపికా = జీర్ణకర్తమొదలగువానిని నశుకూర్చి, సదైవ = నిరంతరము, అనందకరీ = అనంద

మును కలుగఁజేయునదియు, ఆశేషదోషముయోగోపిణీచ = నమస్తమైన దోషములను, వానివలన కలుగువ్యాధులను ఎండింపఁజేయునదియు అనఁగా నశించఁజేయునదియు (నగు), ఇయంచనాటిః = ఈనాలికర్తము, హాతక్రియాచాళిః = హాతక్రియలకు కిరీటము (వంటిది).

తా. మందాగ్నిని ప్రజ్వలించఁజేసి, జీర్ణశక్తిని మొదలగువానిని కలిగించు నదియు, నిరంతరము ఆనందము నొసంగునదియు, వాతపితృకఫదోషములను, వాని వలన కలుగు సమస్తరోగములను నాశము జేయునదియునగు ఈనాలికర్తము, హాతక్రియలకు కిరీటమువంటిది.

విశే. ఆదిశబ్దమువలన మలశుద్ధికూడ కలుగునని తెలియునది.

◀◀ కపాలభాతిలక్షణము. ▶▶

భూమిక. కపాలభాతిలక్షణమును జెప్పుచున్నారు —

శ్లో. భస్మావల్లోహకారస్య రేచపూరా ససంభ్రమా,  
కపాలభాతి ర్విఖ్యాతా కఫదోషవిశోషిణీ. 35

టీక. లోహకారస్య = కంసాలివానియొక్క, భస్మావల్ = తోలుతిత్తివలె, ససంభ్రమా = మిక్కిలివేగముతోఁగూడిన, రేచపూరా = రేచకఛారకములు (చేయునది), కఫదోషవిశోషిణీ = కఫదోషములను బోఁగొట్టునట్టిది, కపాలభాతిః = కపాలభాతి (యని), విఖ్యాతా = ప్రసిద్ధిఁజెందినది.

తా. లోహకారుని తిత్తిబోలెడివేగముతోఁగూడినవేగముతో రేచకపూరకములు జేయునది, కఫదోషములను బోఁగొట్టునట్టిది కపాలభాతియని ప్రసిద్ధిఁజెందినది.

◀◀ షట్కర్తప్రయోజనము. ▶▶

భూమిక. షట్కర్తములు ప్రాణాయామమునకు ఉపకారకములని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. షట్కర్తనిర్గతస్థాల్యకఫదోషమలాదికః,  
ప్రాణాయామం తతః కుర్యాత్ అనాయాసేన సిద్ధ్యతి. 36

టీక. షట్కర్తం = ఛాలిమొదలగు ఆఱుకర్తలచేత, నిర్గతః=పోఁగొట్టఁబడిన, స్థాల్యం=స్థూలస్థితియాను, కఫదోషమలాదికః = కఫదోషములు మలములుమొదలగునవి (గలవాఁడు), ప్రాణాయామం = ప్రాణాయామమును, కుర్యాత్ = చేయవలెను. తతః = అందువలన, అనఁగా, షట్కర్తయు కమైన ప్రాణాయామమువలన, (యోగః = యోగము) అనాయాసేన = ఆచూసములేకుండగనె, సిద్ధ్యతి = సిద్ధిండుచున్నది.

తా. షట్కర్తలవలన శరీరస్థాల్యము, కఫదోషము, మలము, పిత్తము, వాతము మొదలగునవి నిర్గతములైనవిషుట ప్రాణాయామమును అభ్యసించవలయును. అట్లు సలిపినయెడల కష్టములేకుండ యోగము సిద్ధించును.

విశే. ఆదిశబ్దమువలన పితృదులుకూడ నివృత్తియైన పిమ్మట యని గ్రహించవలయును. షట్కర్తసిద్ధి లేనియెడ ప్రాణాయామమునందు కష్ట మధికమగును. గనుక షట్కర్తయు క్తముగ ప్రాణాయామము సలుపుట యుచితము.

◀◀ షట్కర్తలాభాలాభ విచారము. ▶▶

భూమిక. మతాంతరముచేత షట్కర్తము లప్రయోజనములని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ప్రాణాయామైరేవ సర్వే ప్రశుప్యంతి మలాశ్రితి,  
అచార్యాణాంతు కేషాంచి దన్యత్కర్త ససమ్మతమ్. 37

టీక. ప్రాణాయామైరేవ = ప్రాణాయామములచేతనే, సర్వేమలాః = అన్నిమలములు, ప్రశుప్యంతి = నిశ్చేషముగ ఎండిపోవుచున్నవి. అనఁగా, నివృత్తియగుచున్నవి. ఇతి=ఈకారణముచేత, కేషాంచిత్ అచార్యాణాంతు = యాజ్ఞవల్క్యాది కొందఱు అచార్యులకు, అన్యత్కర్త = ప్రాణాయామమునకు అన్యమైన షట్కర్తలు, ససమ్మతమ్ = సమ్మతముకాదు.

తా. ప్రాణాయామముచేతనే సకలమలములు నశించుచున్నవనెడి కారణముచేత, (యాజ్ఞవల్క్యాది) అచార్యులుకొందఱకు, ప్రాణాయామమునకు అన్యమైన షట్కర్తములు సమ్మతములేదు.

విశే. వాయుపురాణమందు “అచినోతిచ శాస్త్రార్థ మాచారే స్థావయత్వపి, స్వయమాచరతే యస్తా దాచార్యస్తేన కథ్యతే” “శాస్త్రార్థములను సంగ్రహించి, శాస్త్రోక్తఅచారములను స్వయముగ నాచరించుచు, యితరులను తదాచారముల యందు ప్రవర్తించఁజేయువారు అచార్యులని చెప్పఁబడుచున్నారు.” అని చెప్పఁబడియున్నది.

◀◀ గజకరణి. ▶▶

భూమిక. గజకరణిలక్షణమును జెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఉదరగతపదార్థ ముద్వేషంతి పవనమపాన ముదీర్య కంఠనాశే,  
క్రమపరిచయవశ్య నాడిచక్రా గజకరణీతి నిగద్యతే హఠజ్ఞైః. 38

టీక. అపానవచనం = అపానవాయువును, కంఠనాశే = కంఠనాశమును, ఉదీర్య = క్షేపిత్తి, లేపిడిసి, ఉదరగతపదార్థం = ఉదరస్థలపదార్థమును, అనఁగా భుజించినఅన్నమును, త్రాగిన జలమును, (యోగినః=యోగులు), ఉద్వేషంతి = వమనముచేయుదురు. క్రమపరిచయ = సక్రమాభ్యాసమువలన, వశ్యః=స్వాధీనమైన, నాడిచక్రా = నాడినమూహముగల (క్రియ), హఠజ్ఞైః = హఠయోగము తెలిసినవారిచేత, గజకరణిభితి = గజకరణియని, నిగద్యతే = చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. అపానవాయువును కంఠనాశములోనికి గ్రహించి, అనఁగా మిండికిలేవనెత్తి, ఉదరస్థమైన అన్నపానములను యోగులు వాఠిచేయుచున్నారు. సక్రమా

భ్యాసమువలన స్వాధీనమైన నాడీచక్రముగల ఈక్రియ హాతయోగజ్ఞులచేత గజక రణియని చెప్పబడుచున్నది.

విశే. "క్రమపరిచయ వశ్యనాడిమార్గః" అని పాఠాంతరము. క్రమముగా, సక్రమాభ్యాసము చేయుటవలన, ఏక్రియయందు నాడీమార్గము కంఠమువఱకును వశమగుచున్నదో, ఆక్రియయని తాత్పర్యము. గజకరణియొక్క అభ్యాసక్రమ ము:—ఉత్కటాసనస్థుడై, ఋజుకాయముఁగలిగి, నౌలికర్మచేత జఠరాగ్నిని ప్రజ్వలింపజేసి, అపానవాయువును, కంఠనాళములోనికి లేవనెత్తి, ఇంతకుమున్ను ఉదరములోనికి గ్రహించిన ఆహారమును వమనము చేయవలెను. అనఁగా, ఉత్కటాసనస్థుడై, చేతులను మోకాళ్ల మీఁద దృఢముగ ఆని, ముందుకు వంగి, అపానవాయువును మీఁదికిలాగి, మున్ను గ్రహించిన అన్నపానములను వాంతిచేయవలెను. ఒకప్పుడు వాంతిరానియెడల, కటిప్రదేశమును లేపి, అనఁగా ముందుకువంగి, మోకాళ్లను ముంజేతులతో పట్టుకొని, ముందుచెప్పినరీతిని వాంతిచేయవలయును.

ప్రాణాయామాభ్యాసము ఆవశ్యకకర్తవ్యము.

భూమిక. ప్రాణాయామాభ్యాస మవశ్యక కర్తవ్యమని సహేతుకముగ నాలుగుశ్లోకములచేత చెప్పబడుచున్నది.—

శ్లో. బ్రహ్మాదియోపి త్రిదశాః పవనాభ్యాసతత్పరాః,  
అభూవ న్నంతకభయా త్తస్మా త్పవన మభ్యసేత్. 39

టీక. బ్రహ్మాదియోపి త్రిదశాః = బ్రహ్మమొదలగు దేవతలుకూడ, అంతకభయాత్ = యమునియొక్క భయమువలన, పవనాభ్యాస తత్పరాః = ప్రాణాయామాభ్యాస తత్పరులు, అభూవత్ = అయియుండిరి. తస్మాత్ = అకారణముచేత, పవనమ్ = రేచక త్రారక కుంభక భేదమనెడి వివిధప్రాణాయామమును, అభ్యసేత్ = అభ్యసించవలెను.

తా. బ్రహ్మాది దేవతలుకూడ, యమునియొక్క భయమువలన, రేచక పూరక కుంభక భేదమనెడు వివిధ ప్రాణాయామము సలుపుటకు తత్పరులై యుండిరి. కాబట్టి ప్రాణాయామమును అభ్యసించవలయును.

విశే. బ్రహ్మాదిదేవతలుకూడ అభ్యసించినవారనుటవలన, ఎల్ల వారును అభ్యసించవలయునని స్పష్టమగుచున్నది. బ్రహ్మాదిదేవతలుకూడ, అంతకునకు వెఱచి, ప్రాణాయామాభ్యాస తత్పరులై మృత్యువిజయమును బడసినవారగుటచేత, యోగులును మునులును ప్రాణాయామమును చేయవలయునని యోగసూత్రాదుల యందు చెప్పబడియున్నది. అన్ని యోగములు ప్రాణాయామమువలన సిద్ధించుచున్నవనియును, ప్రాణాయామము లేనియోగములు నిష్ఫలములనియును, రాజసిద్ధాంత రాజయోగమునందు చెప్పబడియున్నది. అందువలన ఎల్ల వారును, రేచక పూరక కుంభక భేదములుగల భిన్న భిన్న ప్రాణాయామములను సలుపుటకు సావధానచిత్తులై యుండవలయును.

శ్లో. యావద్బద్ధో మరుదేహే యావచ్ఛి త్తం నిరాకులమ్,  
యావద్దలప్తి ర్భువోర్ష ధ్యే తావ త్కాలభయం కుతః. 40

టీక. యావత్ = ఎంతకాలమువఱకు, మరుత్ = ప్రాణవాయువు, దేహే = దేహమందు, బద్ధః = బంధించఁబడి యున్నదో, అనఁగా, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసక్రియలు లేనిదైయున్నదో, యావత్ = ఎంతకాలమువఱకు, చిత్తం = అంతఃకరణము, నిరాకులమ్ = న్యాకులములేక స్థిరముగ ఏకాగ్రముగ నుండునో, యావత్ = ఎంతకాలమువఱకు, దృష్టిః = ధ్యానము, అనఁగా, అంతఃకరణవృత్తి, భువోర్ష ధ్యే = భూమధ్యమునందు (నిలిచియున్నదో), తావత్ = అంతవఱకు, కాలభయం = యమునిభయము, అనఁగా మృత్యుభయము, కుతః = ఎక్కడిది? అనఁగా లేదని భావము.

తా. ఎంతవఱకు శరీరమందు ప్రాణవాయువు బద్ధమైయున్నదో, ఎంతవఱకు చిత్తము నిరాకులమై యున్నదో, ఎంతవఱకు దృష్టి అనఁగా అంతఃకరణవృత్తి నిలిచియుండునో, అంతవఱకు అనంతకునివలని భయమేది? అనఁగా లేదు.

విశే. "భూద్భవే నచకాలేన బాధ్యతే నచకర్తణా, సాధ్యతే నసకేనాపి యోగీయుక్త స్సమాధినా." సమాధియుక్తుడైన యోగి కాలునిచే భక్షింపబడఁడు. కర్తలచే బాధింపబడఁడు. దేనిచేతను సాధింపబడఁడు. అని ప్రసిద్ధము. ఇందువలన స్వాధీనుఁడు అనఁగా, సాత్వికధర్మవృత్తిగలవాఁడు అగునని తెలియఁబడుచున్నది. ఇచ్చట దృష్టియన జ్ఞానసామాన్యము.

శ్లో. విధివత్ప్రాణసంయామైః నాడీచక్రే విశోధితే,  
సుఖమ్నావదనం భిత్వా సుఖా ద్విశతి మారుతః. 41

టీక. విధివత్ = ఆననము, బంధము మొదలగు విధులతోకూడినటువంటి, ప్రాణసంయామైః = ప్రాణాయామములవలన, నాడీచక్రే = నాడీసమూహములు, విశోధితే (సతి) = నిర్మలములైనయెడల, మారుతః = ప్రాణవాయువు, సుఖమ్నా = ఇడాపింగళానాడులకు మధ్యమందుండు సుఖమ్నానాడియొక్క, వదనం = ముఖమును, అనఁగా మార్గమును, భిత్వా = భేదించుకొని (తెఱచికొని), (అందు ఆసుఖమ్నలో) సుఖాత్ = సుఖముగా, విశతి = ప్రవేశించును.

తా. విధిపూర్వకమగు అనఁగా, ఆననము, జాలంధరబంధము మొదలగు విధులతో కూడినటువంటి ప్రాణాయామములవలన నాడీసమూహములు నిర్మలములగునెడల, ప్రాణవాయువు, ఇడాపింగళుల నడుమనుండు సుఖమ్నానాడియొక్క మార్గమును తెఱచికొని యందు సుఖముగ ప్రవిష్టమగుచున్నది.

శ్లో. మారుతే మధ్యసంచారే మనఃస్థైర్యం ప్రజాయతే,  
యోమనః సుస్థిరీభావః సై వాఽవస్థా మనోన్తనీ. 42

టీక. మారుతే = ప్రాణవాయువు, మధ్యసంచారే = సుఖమ్న మార్గమధ్యమందు సంచరించిన (యెడల), మనస్థైర్యం = చిత్తస్థిరత్వము, అనఁగా, ధ్యేయస్వరూపమైనవృత్తి ప్రకాశము, ప్రజా

యతే = పుట్టుచున్నది. మనఃసుస్థిరీభావః = మనస్సుయొక్క నిశ్చలత్వము, యః = యెదియో, సా అవస్థావిన = ఆయవస్థయే, మనోన్తనీ=మనోన్తన్యవస్థ.

తా. ప్రాణావాయువు సుషుమ్నా మార్గమధ్యమందు సంచారము గలది యగునేని మనస్థైర్యము అనఁగా, ధ్యేయస్వరూపమైన వృత్తిప్రవాహము కలుగు చున్నది. అట్లుకలుగు మనోస్థిరత్వమే మనోన్తనీఅవస్థ అని యనఁబడుచున్నది.

విశే. మనోన్తని యనుపదము ఉన్తనియొక్క పర్యాయపదము.

❁ విచిత్ర కుంభక ప్రాణాయామ ప్రయోజనము. ❁

భూమిక. విచిత్రకుంభకములయందు ప్రవృత్తిని గలిగించుటకునై, వాని యొక్క విచిత్రఫలములను వివరించి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. తత్పిద్యయే విధానజ్ఞా శ్చిత్రాన్ కుర్వంతి కుంభకాన్,  
విచిత్రకుంభకాభ్యాసాత్ విచిత్రాం సిద్ధి మాఘ్నయాత్. 43

టీక. విధానజ్ఞా = కుంభక ప్రాణాయామముయొక్క లక్షణములను తెలిసినవారు, తత్పిద్యయే=ఆఉన్నవస్థవద్ద సిద్ధించుకొఱుట, చిత్రాన్ = సూర్యభేదనము మొదలగు నానావిధములైన, కుంభ కాన్ = కుంభకప్రాణాయామములను, కుర్వంతి = చేయుచున్నారు. విచిత్రకుంభకాభ్యాసాత్=విచిత్ర(నానావిధములగు) కుంభకములయొక్క ఆభ్యాసమువలన, విచిత్రాం = అణిమాది నానావిధము లైన, లేక జన్త, ఓషధి, తపము, మంత్రము అనునవియైన, సిద్ధిమ్ = సిద్ధిని, ఆఘ్నయాత్=పొందు చున్నారు.

తా. కుంభక ప్రాణాయామముయొక్క లక్షణములను దెలిసినయోగులు, ఆమనోన్తన్యవస్థాసిద్ధికోఱుటకు వివిధములగు, అనఁగా, సూర్యభేదనాది వివిధకుంభ కములను సలుపుచున్నారు. విచిత్రకుంభకాభ్యాసమువలన విచిత్రసిద్ధిని బొందు చున్నారు.

విశే. భాగవతమునందు:—“జన్తాషధి తపోమంత్రై ర్వావతీ రిహసిద్ధయః, యోగేనాప్నోతితాః సర్వాః నాన్వైరోగ్యగతిం ప్రజేతే.” జన్తము, బోషధము, తపము, మంత్రము అనువానివలన నిచ్చుట యేయేసిద్ధులు కలుగుచున్నవో ఆయా సిద్ధులనన్నిటిని యోగముచేత బొందుచున్నాఁడు కాని, యోగగతిని, అనఁగా యోగమువలన బొందదగుదానిని, తక్కినవానిచే (ఇతరకర్మలచే) బొందఁడు. అని చెప్పఁబడియున్నది. యోగగతియనఁగా ప్రత్యాహారాది పరంపరాగత ఫలమని భావము.

❁ అష్టకుంభకముల నామములు. ❁

భూమిక. అష్టకుంభకములయొక్క నామములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సూర్యభేదన ముజ్జాయీ సీత్కారీ శీతలీ తథా,

భక్త్రీకా భ్రామరీ మూర్ఖా స్థావినీ త్యష్టకుంభకాః. 44

టీక. సూర్యభేదనమ్ = సూర్యభేదనము, ఉజ్జాయీ=ఉజ్జాయి, సీత్కారీ = సీత్కారి, శీతలీతథా = శీతలి, భక్త్రీకా = భక్త్రీక, భ్రామరీ = భ్రామరి, మూర్ఖా = మూర్ఖ, స్థావినీ = స్థావిని, ఇతి=అని, అష్టకుంభకాః = ఎనిమిదివిధములగు కుంభకప్రాణాయామములు.

తా. సూర్యభేదనము, ఉజ్జాయి, సీత్కారి, శీతలి, భక్త్రీక, భ్రామరి, మూర్ఖ, స్థావిని అని కుంభకములు ఎనిమిదివిధములు.

❁ కుంభకయ్యుక్తి. ❁

భూమిక. హతస్థిధియందు పరమహంసక్రియలగు వివిధకుంభకములయొక్క సాధారణయుక్తిని, అనఁగా విధిని మూఁడుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పూరకాంతేతు కర్తవ్యో బంధో జాలంధరాభిధః,  
కుంభకాంతే రేచకాదా కర్తవ్య స్తూడ్డీయానకః. 45

టీక. పూరకాంతేతు = పూరకముచేసినవెంటనే, ఆలంధరములేక, జాలంధరాభిధః = జాలంధరముపేరుగల, బంధః=బంధము, కర్తవ్యః = చేయఁదగినది. ఉడ్డీయానకః = ఉడ్డీయానకబంధ మన్ననో, కుంభకాంతే = కుంభకముయొక్క అంతమందు, అనఁగా, కుంభకము కొంచెము నిలిచి యున్నపుడు, రేచకాదా = రేచకముయొక్క పూర్వమందు, కర్తవ్యః = చేయఁదగినది.

తా. పూరకప్రాణాయామాంతమందువినా విలంబముగ జాలంధరబంధము ను చేయవలయును. కుంభకాంతమందు, అనఁగా, కుంభకము కొంచెము మిగిలి యున్నపుడు, రేచకప్రాణాయామమునకుముందు ఉడ్డీయానబంధమును చేయ వలయును.

విశే. “తు”కారమువలన కుంభకముయొక్క పూర్వమందు, జాలంధరబంధ మును చేయవలయునని తెలియవలయును. నాభిప్రదేశమును ప్రయత్నవిశేషము చేత వెనుకప్రక్కకు లాగుట, ఉడ్డీయానబంధ మనఁబడుచున్నది. కంఠమును సంకు చితమొనర్చి గడ్డమును హృదయమందు జేర్చిపట్టునది జాలంధరబంధ మనఁబడు చున్నది.

శ్లో. అధస్తా త్కుంచనే నాశు కంఠసంకోచనే కృతే,  
మధ్యే పశ్చిమతానేన స్యా త్ప్రాణో బ్రహ్మనాడిగః. 46

టీక. కంఠసంకోచనేకృతే=కంఠమునుసంకుచితముచేయుటవలనను, అనఁగా జాలంధరబంధము చేయుటవలనను, అశు=శిశుముగా, అధస్తాత్ = మూలాధారమును (గుదమును), కుంచనే=సంకుచిత ముచేయుటవలనను, అనఁగా, మూలబంధము చేయుటవలనను, మధ్యే=నాభిప్రదేశమును, పశ్చిమ తానేన=వెనుకకు లాగుటవలనను, అనఁగా, ఉడ్డీయానబంధము చేయుటవలనను, ప్రాణః=ప్రాణావాయువు, బ్రహ్మనాడిగః=బ్రహ్మనాడియనెడు సుషుమ్నను బొందునదిగ, స్యాత్ =అగును.

విశే. జిహ్వబంధమును గురుముఖమువలన చక్కగ నెఱిగియుండినయెడల, జిహ్వబంధపూర్వకమైన జాలంధరబంధమువలననే ప్రాణాయామము సిద్ధించును. అనఁగా, వాయు ప్రకోపమువలన కలుగఁదగిన ధాతు ప్రసన్నము, శరీరకార్యత్వము, ముఖవికాసము మొదలగు సంపూర్ణ చిహ్నములు (లక్షణములు) ను కలుగుచున్నవి. అందువలన మూలబంధ ఉడ్డీయానబంధములు రెండిటియొక్క ఫలమును సిద్ధించుచున్నది. గనుక, నారెండును అనుపయోగములైనవి అగును. అవి రెండును జిహ్వబంధపూర్వకమైన జాలంధరబంధముచేతనే యుక్త్యంతరముగ సిద్ధించుచున్నవి. జిహ్వబంధము తెలియనినాఁడు, పైనిచెప్పినరీతిని జాలంధరబంధ, మూలబంధ, ఉడ్డీయానబంధములతోడనే ప్రాణాయామమును జేయవలయును. ఈ మూడుబంధములు గురుముఖముననే దెలియఁదగునవి. మూలబంధము చక్కగా దెలియనియెడల, ధాతుక్షయము, మూత్రబంధము, అప్సమాంద్యము, నాదమాంద్యము, మలబంధము (మేక పెంటికలవలె మలము బైలువెడలుట) మొదలగు నానావిధములగు రోగములు బయలువెడలును. పైనిచెప్పిన రోగములు చూపట్టినేని మూలబంధము చక్కబడుటలేదని తెలియవలెను. ధాతువుష్టి, మలశుద్ధి, అగ్ని దీపనము, నాదప్రకటనము మొదలగు చిహ్నములు చూపట్టినేని మూలబంధము చక్కబడెనని తెలియవలెను.

శ్లో. అపాన మూర్ధ్వ ముత్థాప్య ప్రాణం కంఠా దధో నయేత్,  
యోగీ జరావిముక్తస్యన్ షోడశాబ్దవయో భవేత్. 47

టీక. అపానమ్=అపానవాయువును, షోడశ్యం=షోడశి, ఉత్థాప్య=లేపనెత్తి, ప్రాణం=ప్రాణ వాయువును, కంఠాత్ = కంఠమునకు, ఆధః=క్రిందుభాగముగ, నయేత్=నడిపింపవలయును. (ఇట్లు చేయు) యోగీ=యోగి, జరావిముక్తస్యన్=ముసలితనమునుండి విడువఁబడినవాఁడై, షోడశాబ్దవయః= షడునాఱునంభత్సరములప్రాయమువాఁడు, భవేత్=అగును.

తా. అపానవాయువును షోడశ్యగతిఁగనఁజేసి, అధారమును కుంచితముచేయుటచేత ప్రాణవాయువును కంఠమునకు క్రిందుభాగముగ నడిపింపవలయును. ఇట్లుచేయు యోగి జరావిముక్తుఁడగుటయేగాక, అనఁగా, ముసలితనము లేనివాఁడగుటయేగాక, షడాతేంద్లప్రాయమువాఁడగును.

విశే. “పూరకాంతేతు కర్తవ్యః” అను 45-వ శ్లోకము మొదలుకొని చెప్పఁబడిన శ్లోకములవలన అర్థము ఒక్కటే నిర్ధారణము చేయఁబడుచున్నది. “పూరకాంతేతు కర్తవ్యః” అను 45-వ శ్లోకమువలన, బంధములయొక్క సమయమును, “అధస్తాత్కుంచనేన” అను 46-వ శ్లోకమువలన, బంధములయొక్క లక్షణము (స్వీరూపము)ను, “అపానమూర్ధ్వముత్థాప్య” అను 47-వ శ్లోకమువలన బంధములయొక్క ఫలమును జెప్పఁబడియెను. అదియే యీశ్లోకత్రయమందలి విశేషము. జాలంధర బంధ మూలబంధములు చేయుటవలన, నాభీ ప్రదేశమును వెనుకకు ఆకర్షించునట్టి

(లాగునట్టి) ఉడ్డీయానబంధము తనంతటతానే కలుగుచున్నది. గాన, ఈశ్లోకమందు ఆబంధమును గూర్చి చెప్పఁబడుటలేదు. జ్ఞానేశ్వరులు, భగవద్గీతయొక్క ఆఱవ యధ్యాయవ్యాఖ్యానమునందు, “మూలబంధ జాలంధరబంధములు చేయుటవలననే ఉడ్డీయానబంధములు స్వయముగఁ గలుగుచున్నద”ని వ్రాసియున్నారు.

— యోగాభ్యాసక్రమము. —

- శ్లో. యోగాభ్యాసక్రమం వక్ష్యే యోగినాం యోగసిద్ధయే,  
ఉషఃకాలే సముత్థాయ ప్రాతఃకాలేఽథవా బుధః. 1
- గురుం సంస్మృత్య శిరసి హృదయే స్వేష్టదేవతామ్,  
శౌచంకృత్వా దంతశుద్ధిం విదవ్యా ధృష్టధారణామ్. 2
- శుచాదేశే మలే రమ్యే ప్రతిష్ఠాప్యాసనం మృదు,  
తత్రోపవిశ్య సంస్మృత్య మనసా గురు మీశ్వరమ్. 3
- దేశకాలాచ సంకీర్త్య సంకల్ప్య విధిపూర్వకమ్,  
“ఆద్యేత్యాది శ్రీపరమేశ్వర ప్రసాదపూర్వకం సమాధితత్ఫలసిద్ధ్యర్థ మా  
సనపూర్వకాన్ ప్రాణాయామాదీన్ కరిష్యే.”  
అనంతం ప్రణమేద్దేవం నాగేశం వీఠసిద్ధయే. 4
- “మణిభ్రాజత్ఫణాసహస్రవిధృత విశ్వంభరామండలాయానంతాయ నాగ  
రాజాయనమః.”  
తతోఽభ్యసే దాసనాని శ్రమజాతేశవాసనమ్,  
అంతే సమభ్యసే తత్తు శ్రమాభావేషు నాభ్యసేత్. 5
- కరణీం విపరీతాఖ్యాం కుంభకా త్పూర్వమభ్యసేత్,  
జాలంధర ప్రసాదార్థం కుంభకాత్పూర్వయోగతః. 6
- విధాయాచమనం కృత్వా కర్తాంగం ప్రాణసంయమమ్,  
యోగీంద్రాదీన్ నమస్కృత్య కౌర్తాచ్చ శివవాక్యతః. 7

- కూర్తవ్యురాణే శివవాక్యమ్:—
- సమస్కృత్యాఽథ యోగీంద్రాన్ సశిష్యాంశ్చ వినాయకమ్,  
గురుంచైవాఽథ మాం'యోగీ యుంజీత సుసమాహితః. 8
  - బధ్వాభ్యాసే సిద్ధపీఠం కుంభకా బంధపూర్వకమ్,  
ప్రథమేదశకర్తవ్యః పంచవృథ్యా దినేదినే. 9
  - కార్య అశీతిపర్యంతం కుంభకాః సుసమాహితైః,  
యోగీంద్రః ప్రథమం కుర్యా దభ్యాసం చంద్రసూర్యయోః 10
  - అనులోమవిలోమాఖ్య మేతం ప్రాహుర్త్వసీఘ్రిణః,  
సూర్యభేదన మభ్యస్య బంధపూర్వక మేకధీః. 11

ఉజ్జాయిసం తతః కుర్యా త్ప్రీతాకారిం శీతలీం తతః,  
 భస్మికాంచ సమాభ్యస్య కుర్యా దన్యా న్నవాపరాన్. 12  
 ముద్రాః సమభ్యసే ద్భావా గురువక్త్రా ద్యథాక్రమమ్,  
 తతః పద్మాసనం బభ్యా కుర్యా న్నాదానుచింతనమ్. 13  
 అభ్యాసం సకలం కుర్యా దీశ్వరార్పణ మాదృతః,  
 అభ్యాసా దుత్థితస్నానం కుర్యా దుష్టేన వారిణా. 14  
 స్నాత్వా సమాపయే న్నిత్యం కర్తవ్యం క్షేపత స్సుధీః,  
 మధ్యాహ్నాపి తథాభ్యస్య కించిద్విశ్రమ్య భోజనమ్. 15  
 కుర్వీత యోగినాం పథ్య మపథ్యం న కదాచన,  
 ఏలంవాపి లవంగంవా భోజనాంతేచ భక్షయేత్. 16  
 కేచిత్కర్పూర మిచ్ఛంతి తాంబూలం శోభనం తథా,  
 చూర్ణేనరహితం శస్త్రం పవనాభ్యాసయోగినామ్. 17  
 ఇతి చింతామణే ర్వాక్యం స్వారస్యం భజతే నహి,  
 కేచిత్పదేన యస్మాత్తు తయోః శీతోష్ణ హేతునా. 18  
 భోజనానంతరం కుర్యా న్తోక్షణాస్త్రావలోకనమ్,  
 పురాణశ్రవణంవాపి నామసంకీర్తనం విభోః. 19  
 సాయం సంధ్యావిధిం కృత్వా యోగం పూర్వవదభ్యసేత్,  
 యదా త్రిఘటికాశేషో దివసోభ్యాస మాచరేత్. 20  
 అభ్యాసానంతరం కార్యా సాయంసంధ్యా సదాబుధైః,  
 అర్ధరాత్రే హతాభ్యాసం విదద్యా త్పూర్వవ ద్యమీ. 21  
 విపరీతాంతు కరణీం సాయంకాలార్ధరాత్రణాః,  
 నాభ్యసే ద్భోజనా దూర్ధ్వం యతఃస్థానప్రశస్యతే. 22

యోగులకు యోగము సిద్ధించునిమి త్తము యోగాభ్యాసక్రమమును చెప్ప  
 చున్నాడను:—యోగాభ్యాసి, ఉపఃకాలమందుగాని, ప్రాతఃకాలమందుగాని,  
 నిద్రనుండి లేచి, గురువును శిరమునందును, ఇష్ట దైవమును హృదయమునందును, అనఁగా  
 ముకుళితకరములను శిరమునఁ జేర్చి గురువును, హృదయమునఁ జేర్చి దైవమును ధ్యా  
 నింపవలయును. అనంతరము శౌచదంతధావనాది దేహకృత్యములను నిర్వర్తించుకొని,  
 భస్మ ధారణ మొనర్చి శుచి ప్రదేశమందలి మఠములో మృదువైన ఆసనముపై నుపవి  
 స్థుడై, ఈశ్వరుని గురుని మనస్సునందు స్థరించి, దేశకాలములను పఠించి, అనఁగా,  
 విధిపూర్వకముగ (అద్యేత్యాది శ్రీపఠమేశ్వరప్రసన్న తాపూర్వకసమాధిఫలసిద్ధ్యర్థే  
 ఆసనపూర్వక ప్రాణాయామంకరిష్యే) అని సంకల్పమును జేయువలయును. ఆసనసిద్ధి  
 కొఱకు, “మణిప్రభులతో కూడిన సహస్ర ఫణములవై ని విశ్వంభ రామండలమును  
 ధరించియుండు నాగరాజు అనంతునకు, అది శేషునకు నమస్కారము” అని అనంతు

నకు నమస్కరించి సిద్ధాసనపద్మాసనాద్యాసనాభ్యాసమును సలుపవలయును. ఆసనా  
 భ్యాసమువలన శ్రమము కలిగినయెడల, అంతమందు శవాసనమును అభ్యసించవల  
 యును. లేనియెడల విడువవలయును కుంభక ప్రాణాయామమునకు మునుముందు  
 విపరీతకరణిని అభ్యసించవలయును. జాలంధరప్రసాదార్థము, కుంభకమునకు పూ  
 ర్వము ఆచమనము చేసి కర్మాంగమగు ప్రాణసంయమును సలుపవలయును. యోగిం  
 ద్రులకు నమస్కరింపవలయును. “కూర్మపురాణమందలి శివవాక్యము ఇట్లు చెప్పుచు  
 న్నది:—యోగిం ద్రులకును, తచ్ఛిష్యులకును, వినాయకునకును, గురువునకును, యోగి  
 యైన తనకును (శివునకును) నమస్కరించి, సావధానముగ, నిశ్చలముగ, ఏకాగ్రముగ,  
 ఆసనాభ్యాసమును చేయవలయును. అభ్యాససిద్ధియైన పీఠము (ఆసనము) నం దుపవి  
 స్థుడై, ప్రథమదినమున విధ్యుక్తముగ, జాలంధరబంధాదిపూర్వకముగ, పది ప్రాణా  
 యామములు (కుంభకములు) సలుపవలయును. రెండవదినమున పదునైదు ప్రాణా  
 యామములును, మూడవదినమున యిరువది ప్రాణాయామములును సలుపవలయును.  
 ఇట్లు దినదినమును అయిదు అయిదు చొప్పున, ఎనుబది (80) వఱకును అధికరించుచు,  
 సావధానముగ కుంభక ప్రాణాయామములను సలుపవలయును. యోగులు, మును  
 ముందు (ముందు చెప్పఁబోవు విధమున) చంద్రసూర్యపరివర్తనమును, అనఁగా, సూర్య  
 భేదనమును అభ్యసించవలయును. మనీషులుకొండఱుదీనిని అనులోమమనివిలోమమని  
 రెండువిధములుగఁ జెప్పుదురు. బంధయుక్తముగ, ఏకాగ్రముగ, సూర్యభేదనమును  
 అభ్యసించి, పిమ్మట ఉజ్జాయిని, అటుపిమ్మట సీతాకారిని, ఆపిమ్మట శీతలిని, అటుపిమ్మట  
 భస్మికను అభ్యసించవలయును. (సూర్యభేదనము, ఉజ్జాయి, సీతాకారి, శీతలి, భస్మిక  
 అను కుంభకములలో దేనిని అభ్యసించినను, ఒక్కొక్కదానిని మొదటిదినము  
 పది, రెండవదినము పదునైదు, మూడవదినము యిరువది, యీవిధముగ దినమునకు  
 అయిదుచొప్పున ఎనుబదివఱకును వృద్ధిజేయవలయునని యోగదీపికయందును,  
 యోగకుండల్యుపనిషత్తునందును చెప్పఁబడియున్నది.) మిగిలిన ప్రాణాయామము  
 లను అభ్యసించినను, అభ్యసించకపోయినను ప్రతిబంధకములేదు. మిగిలిన ప్రాణా  
 యామములను అభ్యసించునెడల, సబంధము ద్రాకరణముగ, గురూపదిష్ట మార్గా  
 నుసరణముగ నభ్యసించవలయును. అనంతరము బద్ధపద్మాసనస్థుడై నాదానుచింత  
 నము (స్మరణ) నలిపి, సంపూర్ణాభ్యాసమును సభక్తికముగ ఈశ్వరార్పణము చేసి  
 అభ్యాసమును వీడవలయును. అనంతరము ఉష్ణోదకమున స్నానమాడి సంక్షేపముగ  
 నిత్యకర్తలను బూర్తియొనరింపవలయును. మధ్యాహ్నమందుకూడ యీవిధముగ  
 అభ్యాసము నలిపి, కొంచెము విశ్రమించి, భోజనము చేయవలయును. యోగులు  
 పథ్యపదార్థములనే భుజింపవలయును. ఆపథ్యపదార్థములను యెప్పుడును భుజింప  
 రాదు. భోజనానంతరమున, ఏలకులనుగాని లవంగములనుగాని నేవింప (తిన) వల  
 యును. కొండఱు కర్పూరమును, తాంబూలమును కొఱచెదరు. ప్రాణాయామా  
 భ్యాసకులకు చూర్ణరహితమైన (సున్నములేని) తాంబూలము శ్రేష్ఠము. అని చిం



తామణియందు చెప్పబడియున్నది. ఇచ్చట కొందఱు అనుటచేత, ఈవాక్యము శ్లాఘ్యముగలేదు. కర్పూరమును, తాంబూలమును శీతోష్ణములను కలిగించునవి గనుక నయ్యవి యోగులకు వర్జనీయములు. అనంతరము భగవన్నామసంకీర్తనము, పురాణవఠనము, వేదాంతగ్రంథవిచారణము, మోక్షశాస్త్రాధ్యయనము లోనగు నవి సలువవలయును. అనంతరము మూడుఘడియల ప్రాద్దుండునపుడు లేచి మఱియభ్యాసమునకు మొదలిడవలయును. అభ్యాసానంతరము సంధ్యాదికృత్యములను నిర్వర్తించుకొనవలయును. అర్ధరాత్రియందుకూడ మున్ను చెప్పిన విధముననే యభ్యసించవలయును. భోజనానంతరమున విపరీతకరణిని సలుపుట శ్రేష్ఠముకాదు. గాన, సాయంకాలమందును, అర్ధరాత్రమందును అభ్యసించగూడదు.

● సూర్యభేదనము. ●

భూమిక. సూర్యభేదనాది అష్టకుంభకముల వివరములను చెప్పట కుపక్రమించి, అందు మొదటిదియగు సూర్యభేదనమును మునుముందు రెండు శ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఆసనే సుఖదే యోగీ బద్ధ్యా చై వాసనం తతః,  
దక్షనాఢ్యా సమాకృప్య బహిష్ఠం పవనం శనైః. 48

టీక. సుఖదే=సుఖమును యిచ్చు, ఆసనే=ఉపస్థరణము (దర్భాసనము, చిత్రాసనము, అజినాసనము లోనగునవి) నందు, యోగీ = యోగి, ఆసనంచైవ=స్వస్తికము, వీరము, సిద్ధము, వద్దము మొదలగువానిలో నెద్దానినైనను, బద్ధ్యా=బంధించి (యంపి), తతః=అటుకరువాత, దక్షనాఢ్యా=కుడి (కింగళా) నాడిచేత, బహిష్ఠం=శరీరమునకు వెలుచలనుండు, పవనం=వాయువును, శనైః=మెల్ల మెల్లగా, ఆకృప్య=గ్రహించి, త్రూరించి (ముందుశ్లోకముతో అన్వయము).

తా. సుఖము నొసంగు ఆసనమునందుండి, అనఁగా, దర్భాసనము, అజినాసనము, చిత్రాసనము అనువానిని యొకదానిమీఁద నొకదానినిజేర్చి అందుమీఁద స్వస్తికవీరసిద్ధపద్ధాది ఆసనములలో తనకు చక్కగ నభ్యస్థమైన యేయాసనము నందైనను, లేక, సిద్ధాసనమునందైనను యుండి, (కంతమును, శిరమును, శరీరమును తిన్న గనిలిపి) కుడినాడిచేత శరీరమునకు వెలుపలనుండు వాయువును మెల్ల మెల్లగా పూరించి, (ముందు శ్లోకముతో నన్వయము.)

విశే. “శుచాదేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిర మాసనమాత్మనః, నాత్మ్యచ్ఛ్రితం నాతిసీచం చైలాజినకుశోత్తరమ్.” పరిశుద్ధమై మిక్కిలి ఎత్తును, మిక్కిలి పల్లమును లేక సమత్వముగఱుండు ప్రదేశమందు, దర్భాసనము, అజినాసనము, వస్త్రము అనువానిని ఒకదానిపై నొకటికట్టిచి, సుఖమైన, స్థిరమైన ఆసనమును స్థాపించవలయునని ఆసనమును గురించి చెప్పబడియున్నది. “సుఖాసనస్థః శుచిః సమగ్రీవః శిరశ్శరీరః.” సుఖాసనస్థుడై, అనఁగా, స్వస్తికవీరసిద్ధపద్ధాసనములలో నేయాసనము

తనకు సుఖము నొసంగునో ఆయాసనమున యుండినవాడై, కంతమును, శిరమును, శరీరమును సమముగ తిన్న గ నిలువవలయునని శ్రుతివచనము.

శ్లో. ఆకేశాదానఖాగ్రాచ్చ నిరోధావధి కుంభయేత్,  
తత శ్శనైః సవ్యనాఢ్యా రేచయే త్పవనం శనైః. 49

టీక. ఆకేశాదానఖాగ్రాచ్చ = శిరోజములు మొదలు కాలి గోలువఱకును, (నార్యోః = వాయువునకు) నిరోధావధి=నిరోధము కలుగునంతదనుక, కుంభయేత్ =కుంభించవలయును. తతః= అటుకరువాత, శనైశ్శనైః = మందము మందముగా (మెల్లమెల్లగా), సవ్యనాఢ్యా=ఎడమ (ఇడా) నాడిచేత, పవనం=వాయువును, రేచయేత్ =రేచింపవలయును.

తా. శిరోజములు మొదలు కాలిగోలు వర్యంతము, ప్రాణవాయువునకు నిరోధము కలుగునటుల కుంభించి, పిమ్మట వామ (ఇడా) నాడిచేత వాయువును మెల్ల మెల్ల గ రేచింపవలయును.

విశే. “హతాన్నిరుద్ధఃప్రాణోయం రోమకూపేషు నిస్సరేత్, దేహంవిదారయత్యేష కుష్ఠాదిజనయత్యపి. తతఃప్రత్యాపితవ్యోఽసౌ క్రమేణారణ్యహస్తీవత్, వన్యోగజోగజారిత్వా క్రమేణ మృదుతామయాత్. కరోతిశాస్త్ర నిర్దేశాన్ నచతం పరిలంఘయేత్, తథాప్రాణో హృదిస్థోఽయం యోగినాం క్రమయోగతః. గృహీత స్సేవ్యమానస్తు విస్రంభ ముపగచ్ఛతి.” హాతము (బలాత్కారము)వలన నిరోధింపబడిన ప్రాణవాయువు రోమకూపములనుండి వెలువడును. అది శరీరమును భేదింపజేసి కుష్ఠరోగము మొదలగువానిని కలుగఁజేయును. కాఁబట్టి, వనగజముఁజోలె ప్రాణవాయువును క్రమప్రయత్నము(పరిచర్య, సేవ)వలన మచ్చికపఱిచి వశమొనర్పవలయును. అడవివీనుఁగు, సింహము మొదలగునవి క్రమప్రయత్నమువలన సాధువులై, వశవర్తులై, యజమానుని యాజ్ఞలను నుల్లంఘింపక సంచరించుచుండువిధమున, హృదయస్థమైయుండు ప్రాణవాయువు సక్రమప్రయత్నమువలన గ్రహింపబడియుండినదైననే, అనుకూలవతియై విశ్రాంతిఁబొందుచున్నది. అనువాక్యమునకు వైరుధ్యముగ ‘ప్రయత్నము (నిరోధము) చేత కుంభకము చేయవలయును’ అనువాక్యము ఎట్లు చెప్పబడియుండెనని శంకింపవలదు. ‘హాతమువలన నిరోధింపబడిన యాప్రాణవాయువు’ అనువాక్యము బలపూర్వకముగ, సశీఘ్రముగ ప్రాణవిజయమును గైకొనెదమనెడి తలంపు (పట్టుదల)తో ప్రారంభించి, అందుల కుపయుక్తమగు అధికాభ్యాసము దశక్తులైనవారిఁగూర్చి చెప్పబడినదగుటవలన, అట్టివారికి, అడవియేనుఁగువలె ననుదృష్టాంతము వర్తితమగుచున్నది. అందువలన, ‘సూర్యచంద్రనాడుల యభ్యాసమువలన పూరించి, యథాశక్తిగ ధారణము (కుంభకము) చేయవలయున’నియును, ‘ప్రయత్నపూర్వకముగ (నిరోధముగ) ధారణము (కుంభకము) చేయవలయున’నియును జెప్పబడిన రెండువాక్యములు క్రమ

ముగ పూర్వోక్తసంగతములై యొప్పుచున్నవి. కాఁబట్టి అట్టిశంకకు ఏమాత్రము ను అస్పదము లేదు.

ప్రయత్న పూర్వకముగ కుంభకము చేయుట యెందులకనఁగా, కుంభక ప్రాణాయామమునందు ప్రయత్న మెంతయధికమైన, గుణ మంతయధికమగును. ప్రయత్నము ఎంతతక్కువయైన గుణ మంతతక్కువయగును. ఇందులకు యోగులయొక్క అనుభవమే ప్రమాణము. పూరకప్రాణాయామము మందము (మెల్ల)గను చేయవచ్చును. వేగముగను జేయవచ్చును. వేగముగఁ జేసినప్పటికిని అందువలన దోషము (బాధకము) లేదు; కాని రేచకము మెల్లమెల్లగనే జేయవలయును. వేగముగఁ జేయరాదు. వేగముగఁ జేసినయెడల బలక్షయము కలుగును.

శ్లోకముందు 'శనైః' అనుపదము ద్విరుక్తముగ ప్రయోగించుటవలన అవధారణమని యెఱుంగునది. రేచకప్రాణాయామమును మెల్లమెల్లగనే చేయవలయునుగాని వేగముగఁ జేయరాదని నిశ్చయముగ చెప్పఁబడుచున్నది. "విస్తయేచవిషాదేవ దైన్యేచైవావధారణే, తథాప్రసాదనేహర్షే వాక్యమేకం ద్విరుచ్యతే." 'విస్తయ విషాద దైన్య అవధారణ ప్రసాద హర్ష ములయందు ఒకేశబ్దము రెండుసారులు (రెట్టించి) చెప్పఁబడున'ని చెప్పఁబడియున్నది.

సూర్య భేదనగుణము.

భూమిక. సూర్య భేదనముయొక్క గుణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కపాలశోధనం వాతదోషఘ్నం క్రిమిదోషహృత్,  
పునఃపున రిదం కార్యం సూర్య భేదన ము త్తమమ్. 50

టీక. కపాలశోధనం=కపాలశుద్ధిని చేయునదియును, వాతదోషఘ్నం = వాతదోషములను హరించునదియును, క్రిమిదోషహృత్ = కడఁపునందుకలుగు క్రిమిదోషములను నివృత్తిచేయునదియును (అగు), ఇదం=ఈ, ఉత్తమమ్=ఉత్తమమైన (శ్రేష్ఠమైన), సూర్య భేదనమ్=సూర్య భేదనమును, పునః పునః=మాటిమాటికి, కార్యం=చేయఁదగినది.

తా. కపాలశోధనము చేయునదియును, వాతదోషములను హరింపఁగొట్టునదియును, క్రిమిదోషములను నాశముచేయునదియును నగు యీ యుత్తమమైన సూర్య భేదనమును మాటిమాటికి అభ్యసించఁదగినది.

ఉజ్జాయీలక్షణము.

భూమిక. ఉజ్జాయీలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ముఖసంయమ్య నాడీభ్యా మాకృష్య పవనం శనైః,  
యథాలగతి కంఠాత్తు హృదయావధి సస్యనమ్.  
పూర్వవ త్కుంభయే త్ప్రాణం రేచయే దిడయా తతః,

టీక. ముఖం=నోరును, సంయమ్య=మూసికొని (బంధించి), కంఠాత్ = కంఠము మొదలు, హృదయావధి=హృదయము వరకు, యథాలగతి = స్వస్థించునట్లుగా (నిలుచునట్లుగా), నాడీ భ్యాః=ఇడాపింగళా నాడులచేత, శనైః=మెల్లమెల్లగా, సస్యనమ్=స్వనితోహడునదిగా, పవనం=వాయువును, ఆకృష్య=గ్రహించి, పూరించి, పూర్వవత్=ముందు చెప్పినవిధమున, అనఁగా 49వ శ్లోకమునందు చెప్పినరీతిగా, ప్రాణం=ప్రాణవాయువును, కుంభయేత్ =కుంభించవలెను. తతః=అటుకరువాత, ఇడయా=నాడీచేత, రేచయేత్ =రేచించవలెను.

తా. నోరును మూసికొని (బంధించి), కంఠము మొదలు హృదయమువఱకును స్వస్థించునట్లుగా, ఇడాపింగళానాడులచేత, మెల్లమెల్లగా, స్వనియుక్తముగ వాయువును పూరించి, సూర్య భేదనమునంగువలె, కేశాది నఖపర్యంతము నిరోధము కలుగునటుల కుంభించి, అనంతరము ఇడానాడీచేత రేచించవలెను.

ఉజ్జాయీ ప్రయోజనము.

భూమిక. ఉజ్జాయీకుంభకమువలని ఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. శ్లేష్మదోషహరం కంఠే దేహానల వివర్ధనమ్.  
నాడీజలోదరాధాతుగతదోషవినాశమ్,  
గచ్ఛతా తిష్ఠతా కార్య ముజ్జాయ్యాఖ్యంతు కుంభకమ్. 52

టీక. కంఠే=కంఠమందుగల, శ్లేష్మ దోషహరం = కఫశ్లేష్మాదిదోషములను హరించునది. దేహానలం = జ్వరాగ్నిని, వివర్ధనమ్ = వృద్ధి జేయునది. నాడీజలోదరాధాతుగతదోషవినాశమ్=నాడీ నాడులు, జలోదర = జలోదరము, ఆధాతుగతదోష = దేహమందలి అన్ని ధాతువులయందుగల దోషములను, వినాశనమ్ = నశింపఁజేయునది (అగు), ఉజ్జాయ్యాఖ్యంతు = ఉజ్జాయీ యనుపేరుగల్గినటువంటి, కుంభకమ్ = కుంభకము, గచ్ఛతా = నడుచుచును, తిష్ఠతా = నిలుచుచును, కార్యం = చేయఁదగినది.

తా. కంఠమందలి కఫశ్లేష్మాదిదోషములను హరించునది. జ్వరాగ్నిని వృద్ధి జేయునది. నాడులయందలి, ధాతువులయందలి దోషములను, జలోదరమును హరింపఁగొట్టునది యగు ఉజ్జాయీ యనుకుంభకము నడుచునప్పుడును, నిలుచునప్పుడును చేయఁదగినది. నడుచునప్పుడును, నిలుచునప్పుడును సలుపు ఉజ్జాయీకుంభకమునకు మూలబంధ ఉడ్డియానబంధ జాలంధరబంధములు అనావశ్యకములు.

విశే. ఉజ్జాయీని, ఉజ్జాయి యనికూడ పాఠముగలదు. 'తు' శబ్దము గుణాతిశయమును తెలుపుచున్నది. నడుచునప్పుడును, నిలుచునప్పుడును బంధములేక చేయవలెను.

సీతాకరిలక్షణము.

భూమిక. సీతాకరిలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సీతాం కుర్యా త్తథావక్త్రే పూణేనైవ విజృంభికామ్,

ఏవ మభ్యాసయోగేన కామదేవో ద్విత్వీయకః.

54

టీక. వక్త్రే=నోటితో, సీత్యం = సీత్యము (చేసి), అనఁగా, రెండుపెదవులను మును చేర్చుటచే నాలుకచేత సీత్యము చేయుదు, తన్మూలముగ వాయువును పూరించి, తథా = అటు లనే, పూజితైవ = నాసికాద్వారముచేతనే, విభృంభికామ్ = రేచకమును, కుర్యాత్ = చేయవలెను. ఏవం=ఈవిధముగా, అభ్యాసయోగేన = నిరంకరముచేయునట్టి అభ్యాసయోగముచేత, ద్విత్వీయకం = రెండవ, కామదేవః=మన్మథుఁడు, (భవతి=అగుచున్నాఁడు.) అనఁగా, రూపలావణ్యములయందు మన్మథునకు సమానుఁ డగుచున్నాఁడు. "విభృంభిక" శబ్దమువలన రేచకప్రాణాయామ మని గ్రహించునది.

తా. నోటితో సీత్యారూపమున పూరకముచేసి, అనఁగా, పెదవులమధ్యఁ జేర్చుటచే నాలుకచేత వాయువును ఆకర్షించి (పూరించి) నాసికాద్వారముచేతనే రేచకముచేయవలెను. ఇట్లు పదేపదే సీత్యారూపకకుంభక ప్రాణాయామాభ్యాసము సలుపు యోగి రెండవమన్మథుఁడు అగుచున్నాఁడు. అనఁగా, రూపమునందును లావణ్యమునందును మన్మథునకు సమానుఁ డగుచున్నాఁడు.

విశే. "ఏవ" అనుశబ్దము నోటియొక్క సంబంధములేకుండ నాసికచేతనే రేచింపవలయునని నిర్దిష్టము చేయుచున్నది. నోటితో రేచకము చేయుటవలన బలహీనము కలుగును. కాఁబట్టి అట్లు ఎన్నఁడును చేయకూడదు. సీత్యారియందు కుంభకము చెప్పకపోయినను, ఇందు కుంభకము గలదనియే గ్రహించునది.

సీత్యారి ప్రయోజనము. ౭౭

భూమిక. సీత్యారిఫలమును రెండుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యోగినీచక్రసామాన్యః సృష్టిసంహారకారకః, నక్షుధా నతృషా నిద్రా నై వాలస్యం ప్రజాయతే. 55

టీక. (సీత్యారిని చక్కగ అభ్యసించినవాఁడు) యోగినీచక్రసామాన్యః = యోగినీ సమాహములచేత చక్కగ గౌరవింపఁబడువాఁడుగను, అనఁగా, యోగినీసమాహములను చక్కగ అభ్యసించినవాఁడుగను, సృష్టిసంహారకారకః = ఉత్పత్తిలయములకు కారకుఁడుగను, అనఁగా కర్తగను, (స్యాత్=అగును.) (తస్య=వానికి) నక్షుధా = అఁకలిలేదు. నతృషా = దప్పిలేదు. నిద్రా=నిద్రయును, అలస్యం = అలస్యమును, నైవ ప్రజాయతే = కలుగుటలేదు.

తా. (సీత్యారిని చక్కగ నభ్యసించినయోగి) యోగినీసమాహములచేత గౌరవింపఁబడువాఁడుగను, అనఁగా, యోగినీసమాహములను అభ్యసించిన వాఁడుగను, ఉత్పత్తిలయములకు కారకుఁడు (కర్త) గను అగును. అట్టివానికి, అనఁగా, సీత్యారిని అభ్యసించినవానికి ఆఁకలిదప్పలులేవు. నిద్రాలస్యములు పుట్టవు.

విశే. శరీరముయొక్కయు, చిత్తముయొక్కయు గౌరవము (భారము) వలనఁ గలుగునట్టి కార్యప్రవృత్తియందలి యభావపుత్తి అలస్య మనఁబడును. శరీర

గౌరవము, కఫము, శ్లేష్మము మొదలగువానివలనను, చిత్తగౌరవము తమోగుణమువలనను కలుగును.

శ్లో. భవే త్సత్త్వంచ దేహస్య సర్వోపద్రవవర్జితః, అనేనవిధినా సత్యం యోగీంద్రో భవేమండలే. 56

టీక. దేహస్య = దేహమునకు, సత్యం=బలము, భవేత్=కలుగును. అనేనవిధినా = ఈఅభ్యాసవిధివలన, యోగీంద్రః = యోగీంద్రుఁడు, భవేమండలే = భూమండలమునందు, సర్వోపద్రవవర్జితః = నకలమైన ఉపద్రవములను విడిచినవాఁడు (లేనివాఁడు), భవేత్=అగును. (ఇది) సత్యం=సత్యము.

తా. (సీత్యారి అభ్యాసమువలన) దేహమునకు బలము కలుగును. ఈ అభ్యాసవిధివలన యోగీంద్రుఁడు భూమండలమునందు సర్వోపద్రవములను విడిచినవాఁడు అనఁగా లేనివాఁడు అగును. ఇది సత్యము.

శీతలి లక్షణము. ౭౮

భూమిక. శీతలియొక్క లక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. జిహ్వాయా వాయు మాకృప్య పూర్వవ త్కుంభసాధనమ్, శనక్తైః పూణరంధ్రాభ్యాం రేచయే త్వవనం సుధీః. 57

టీక. జిహ్వాయా = నాలుకచేత, అనఁగా, పెదవుల లైటకు పక్షిముక్కువలె చాఁచఁబడిన నాలుకచేత, వాయుః=వాయువును, ఆకృప్య = గ్రహించి (పూరించి), పూర్వవత్ = పూర్వమువలెనే, అనఁగా సూర్యభేదనమునందువలెనే, కుంభసాధనమ్ = కుంభకసాధనమును, (కృత్వా = చేసి) సుధీః = బుద్ధిమంతుఁడైన యోగి, పూణరంధ్రాభ్యాం = నాసికారంధ్రములచేత, శనక్తైః = మెల్లమెల్లగా, వవనం = వాయువును, రేచయేత్ = రేచింపవలయును.

తా. పెదవులలైటకు పక్షిముక్కువలె చాఁచఁబడిననాలుకచేత, ప్రాణవాయువును పూరించి, మున్ను చెప్పిన సూర్యభేదనమునందువలె, కుంభకమునుజేసి, బుద్ధిమంతుఁడైన యోగి, నాసికారంధ్రములమెంబడిని వాయువును మెల్లమెల్లగ రేచింపవలెను.

శీతలి ప్రయోజనము. ౭౯

భూమిక. శీతలివలన కలుగుఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. గుల్మక్షిహాదికాన్ రోగాన్ జ్వరం పిత్తం క్షుధాం తృషామ్, విషాణి శీతలీనామ కుంభకేయం నిహంతిహి. 58

టీక. గుల్మ=గుల్మము, క్షిహాదికాన్ = క్షిహముమొదలగు, రోగాన్=రోగములను, జ్వరం = జ్వరమును, పిత్తం = వైక్యమును, క్షుధాం = ఆఁకలిని, తృషామ్ = దప్పిని, విషాణి = విషములను,

శీకలివాసు = శీకలియనుపేరుగల, ఇయంతుంభకం = ఈతుంభకము, నిహంతిహి = నశింపఁ జేయును (పోఁగొట్టును).

తా. గుల్మము, స్త్రీహము మొదలగురోగములను, జ్వరమును, పిత్తభ్రమను, ఆకలిని, దప్పిని, విషయములను, శీతలి యనుపేరుగల ఈతుంభకము పోఁగొట్టును.

●● భక్తికోపయోగపద్ధానము. ●●

భూమిక. భక్తికాకుంభకము పద్ధాసనమునందుండియే చేయవలసినది. కాఁబట్టి, తదుపయుక్తమగు పద్ధాసనముయొక్క లక్షణమును మునుముందు చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఉర్వోరుపరి సంస్థాప్య శుభే పాదతలే ఉభే, పద్ధాసనం భవే దేత త్వర్వపాపప్రణాశనమ్. 59

టీక. ఉర్వోరుపరి = రెండుతోడలమీఁదను, శుభేపాదతలే ఉభే = చక్కగ రెండుపాదతలములను, అనఁగా, ఊడితోడమీఁదను ఎడమపాదమును, ఎడమతోడమీఁద కుడిపాదమును, సంస్థాప్య = ఉంచిన, ఏకలే = ఇది, త్వర్వపాపప్రణాశనమ్ = సమస్తపాపములను బోఁగొట్టునట్టి, పద్ధాసనమ్ = పద్ధాసనము, భవే = అగును.

తా. రెండుతోడలపై రెండుపాదములను, అనఁగా, కుడితోడమీఁద ఎడమపాదమును, ఎడమతోడమీఁద కుడిపాదమునుజేర్చి కూర్చుండునది భక్తికోపయోగపద్ధాసనము. ఇది సకలపాపములను హరించును.

విశే. ప్రథమోపదేశమునందు లక్షణయుక్తముగ పద్ధాసనము చెప్పఁబడియున్నది. కాని, అయ్యది భక్తికకు ఉపయుక్తమైనదికాదు. కాఁబట్టి ఇందు భక్తికకు ఉపయుక్తమగు పద్ధాసనముయొక్క లక్షణము చెప్పఁబడెనని యెఱుంగునది.

●● భక్తిక లక్షణము. ●●

భూమిక. భక్తికాకుంభకలక్షణమును వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. సమ్యక్ పద్ధాసనం బద్ధ్యా సమగ్రీవోదరం సుధీః, ముఖం సంయమ్య యత్నేన ప్రాణం ఘ్రాణేన రేచయేత్. 60

టీక. సుధీః = బుద్ధిమంతుఁడు, సమగ్రీవోదరం = కంఠమును, కడుపును సమముగాయుంచి, సమ్యక్ = బాగుగ (చక్కగ), పద్ధాసనం = భక్తికోపయోగమగు పద్ధాసనమును, బద్ధ్యా = బంధించి, ముఖం = నోరును, సంయమ్య = మూసికొని, హృత్కంఠే = హృదయమునందును, కంఠమునందును, కఫాలావధి = కఫాలముబద్ధంకము, నస్యనమ్ = ధ్వనించునట్లుగ, యథాలగతి = స్పృశించునట్లుగ, ప్రాణం = వాయువును, యత్నేన = ప్రయత్నత్రావ్యకముగ, ఘ్రాణేన = నాసికయొక్క ఒక్కద్వారముచేత, రేచయేత్ = రేచింపవలెను.

తా. బుద్ధిమంతుఁడు కంఠమును, కడుపును తిన్నగానుంచి, చక్కగ భక్తికోపయోగమగు పద్ధాసనమునుబంధించి, నోరునుమూసికొని, హృదయమునందును, కంఠమునందును స్పృశించునట్లుగ, ధ్వనితో కూడియుండునట్లుగ, ప్రాణవాయువును ప్రయత్నత్రావ్యకముగ, నాసికయొక్క ఒక్కద్వారముచేత రేచకము చేయవలయును.

●● రేచక త్రారకస్థితి. ●●

భూమిక. భక్తికయొక్క రేచకత్రారకస్థితిని వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. వేగేన పూరయే చ్ఛాపి హృత్పద్ధావధి మారుతమ్. పున ర్విరేచయే త్తద్వ త్పూరయేచ్చ పునఃపునః, 61

టీక. అపి = మఱియును, హృత్పద్ధావధి = హృదయకమలముబద్ధంకము, మారుతమ్ = వాయువును, వేగేన = వేగముగా, త్రారయేత్ = త్రారించవలయును. పునః = మఱియును, విరేచయేత్ = రేచింపవలయును. తద్వత్ = ఆ ప్రకారముగానే, పునఃపునః = మఱియును, త్రారయేత్ = త్రారించవలయును.

తా. మఱియు, హృదయకమలమువఱకును వాయువును వేగముగా పూరింపవలయును. మఱియు రేచింపవలయును. ఆ ప్రకారముగానే మఱియును పూరింపవలెను.

భూమిక. మున్ను చెప్పిన విషయమును ఉదాహరణపూర్వకముగఁ జెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యథైవ లోహకారేణ భస్మావేగేన చాల్యతే. తథైవ స్వశరీరస్థం చాలయే త్పవనం ధియా, 62

టీక. యథైవ = ఏ ప్రకారముగ, లోహకారేణ = కమ్మరివానిచేత, భస్మా = తోలుతిత్తి, వేగేన = వేగముగా, చాల్యతే = చలించఁబడుచున్నదో, తథైవ = ఆ ప్రకారముగానే, స్వశరీరస్థం = తనశరీరములోనున్న, పవనం = వాయువును, ధియా = బుద్ధిత్రావ్యకముగ, చాలయేత్ = చలించఁ జేయవలెను.

తా. ఏ ప్రకారముగ కమ్మరివానిచేత తోలుతిత్తి వేగముగా చలించఁబడుచున్నదో, ఆ ప్రకారముగానే తనశరీరములో నున్న వాయువును బుద్ధిత్రావ్యకముగ చలించఁ జేయవలెను.

●● రేచక త్రారకావధి. ●●

భూమిక. రేచకత్రారకములయొక్క అవధిని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యదా శ్రమో భవే ద్దేహే తదా సూర్యేణ పూరయేత్. యథోదరం భవే త్పూర్ణ మనిలేన తథా లఘు, 63

టీక. యదా=అప్పుడు, దేహా=దేహమందు, శ్రమః = నిరంతరాభ్యాసమువలన ఆయాసము, భవేత్=కలుగునో, తదా=అప్పుడు, యథా=విధముగా, అలీన=వాయువుచేత, ఉదరం = కడుపు, లఘు=లఘువుగా, అనగా వేగముగా, పూరణంభవేత్=పూరకముననో, తథా=అవిధముగా, సూర్యోణ =సూర్యుని (పింగళానాడి) చేత, పూరయేత్ = పూరించవలెను.

తా. ఎప్పుడు రేచకపూరకములయొక్క నిరంతరాభ్యాసమువలన శరీరమందు ఆయాసముకలుగునో, అప్పుడు, వాయువుచేత ఏవిధముగా ఉదరము పూరణమగునో, ఆవిధముగా సూర్యనాడిచేత పూరింపవలయును.

◀◀ పూరకానంతరకృత్యము. ▶▶

భూమిక. పూరకాంతమందు చేయవలయు కార్యమును చెప్పుచున్నారు. —

శ్లో. ధారయే న్నాసికాం మధ్యతర్జనీభ్యాం వినా దృఢమ్. 64  
విధవ క్కుంభకం కృత్వా రేచయే దిడయానిలమ్,

టీక. మధ్యతర్జనీభ్యాంవినా =నడిమి వ్రేలిని, చూపుడు వ్రేలిని వదలి, నాసికామ్=ముక్కును, దృఢమ్ = దృఢముగ, ధారయేత్ = పట్టవలయును. అనగా, నడిమివ్రేలును, చూపుడు వ్రేలునుగాక కక్కిన బొట్టనవ్రేలు, ఉంగరమువ్రేలు, అనగా పవిత్రమువ్రేలు, చిటికెనవ్రేలు ఆనువ్రేళ్లలో, బొట్టనవ్రేలిచేత ముక్కుయొక్క కుడిరంధ్రమును పవిత్రమువ్రేలితోను, చిటికెనవ్రేలితోను ముక్కుయొక్క ఎడమరంధ్రముచేతను ఆసిమి, ముక్కును దృఢముగా పట్టవలయును. విధివల్ = విధి ప్రకారముగ, కుంభకంకృత్వా = కుంభకముచేసి, అనిలమ్ = వాయువును, ఇడయా=ఇడానాడి చేత, రేచయేత్ = రేచింపవలయును.

తా. (పూరకాంతమున) నడిమివ్రేలిని, చూపుడు వ్రేలిని విడిచి, (మిగిలిన అంగుష్ఠ, అనామిక, కనిష్ఠి కాంగుళులలో, అంగుష్ఠముచేత, ముక్కుయొక్క కుడిరంధ్రమును, అనామికకనిష్ఠి కాంగుళులచేత ముక్కుయొక్క ఎడమరంధ్రమును నొక్కిపట్టి) నాసికను దృఢముగా పట్టవలయును. (పిమ్మట) విధి ప్రకారముగ కుంభకము గావించి, ఇడా (చంద్ర) నాడిచేత రేచింపవలయును.

◀◀ భక్తికావిధానము. ▶▶

ముక్కుయొక్క ఎడమరంధ్రమును కుడిచేతి పవిత్రమువ్రేలితోను, చిటికెనవ్రేలితోను నడిమిపట్టి, ముక్కుయొక్క కుడిరంధ్రమును కవ్చరివానితోలుతిత్తిబోలినవేగముతో రేచకపూరకములు చేయవలెను. శ్రమము కలిగినప్పుడు, ఆకుడిరంధ్రముచేత పూరకముగావించి, ఆరంధ్రమును బొట్టనవ్రేలిచేత నడిమిపట్టి, యథాశక్తిగ కుంభకప్రాణాయామమున వాయుధాణరమొనర్చి, పిమ్మట ఇడానాడిచేత రేచింపవలయును. అటుపిమ్మట ముక్కుయొక్క కుడిరంధ్రమును అంగుష్ఠముతో నడిమిపట్టి; ఎడమముక్కుపుటముచేత తోలుతిత్తి బోలినశీఘ్రిముతో రేచకపూరకములు సలుపవలయును. శ్రమకలిగినపుడు ఆనాసాపుటముచేతనే పూరకము

గావించి, దానిని అనామిక కనిష్ఠికలచేత నడిమిపట్టి యథాశక్తిగ కుంభకముగావించి పింగళానాడిచేత రేచింపవలయును. ఇదియొకవిధానము.

ముక్కుయొక్క ఎడమరంధ్రమును, కుడిచేతి అనామిక కనిష్ఠికలచేత నిరోధించి, కుడిరంధ్రముచే పూరించి దానిని కుడిచేతి అంగుష్ఠముచేత బంధించి, ఎడమరంధ్రముచేత రేచింపవలయును. ఇట్లు నూలుసారులుచేసి, శ్రమము కలుగునపుడు దానిచేతనేపూరించి, బంధపూర్వకముగ కుంభకమొనర్చి ఇడానాడిచేత రేచింపవలయును. మఱల నాసికయొక్క దక్షిణపుటమును అంగుష్ఠముచేత బంధించి, వామపుటముచే పూరించి, దానినివేగముగ అనామిక కనిష్ఠికలచేత బంధించి, పింగళానాడిచేత తిత్తిబోలిన వేగముతో రేచింపవలయును. ఇటులనే ఐదేసదే చేయవలయును. రేచకపూరకములయొక్క అభ్యాసమువలన అలసట (శ్రమము) కలిగినప్పుడు, ఎడమముక్కుచేత పూరకముగావించి, అనామిక కనిష్ఠికలచే బంధించి, కుంభకముచేసి, పింగళానాడిచేత రేచింపవలయును. ఇది మఱియొకవిధానము.

◀◀ భక్తికా ప్రయోజనము. ▶▶

భూమిక. భక్తికయొక్క గుణమును చెప్పుచున్నారు. —

శ్లో. వాతపి త్తశ్లేష్మహారం శరీరాగ్నివివర్ధనమ్. 65  
కుండలీబోధకం క్షీప్రం పావనం సుఖదం హితమ్,  
బ్రహ్మనాడిముఖే సంస్థ కఫాద్యర్థశనాశనమ్. 66

టీక. వాతపి త్తశ్లేష్మహారం=వాతపి త్తశ్లేష్మములను బోగొట్టునది. శరీరాగ్నివివర్ధనమ్=జతరాగ్నిని వృద్ధిచేయునది. క్షీప్రం=వేగముగ, కుండలీబోధకం=కుండలినీ మేలుకొలుపునట్టిది. పావనం=పవిత్రమైనది. సుఖదం=సుఖము నిచ్చునది. హితమ్=హితమును చేయునది. బ్రహ్మనాడిముఖే=బ్రహ్మనాడియను సుఖమ్నాడియొక్క ముఖము (ద్వారము) నందు సంస్థ=చక్కగా నెలకొనియుండు, కఫాది=కఫము మొదలుగాఁగల, అర్థశ=ప్రతిబంధకమును, నాశనమ్=నశించఁ జేయునది.

తా. (భక్తికాకుంభకము) వాతపి త్తశ్లేష్మములను హరించును. జతరాగ్నిని వృద్ధిచేయును. శీఘ్రముగ కుండలినీ మేలుకొలుపును. పవిత్రమును చేయును. సుఖము నొసంగును. హితమును చేయును. బ్రహ్మపదప్రాప్తివొసంగు బ్రహ్మనాడియనఁబడు సుఖమ్నయొక్క ద్వారమందు సుస్థిరముగ నెలకొనియుండు కఫాదిప్రతిబంధకములను అనగా, వాయుసంచారమునకు ప్రతిబంధకముగనుండు కఫాదిబోషములను బోగొట్టును.

విశే. కుంభకములన్నియును ఎల్లప్పుడును హితము నొసంగునవిగా యుండి యున్నను, అందు విశేషముగ సూర్యభదనము, ఉజ్జాయీలు రెండును ఉష్ణదములగుటవలన, శీతకాలమునందును, శీతలము కలిగినపుడును హితమొసంగునవై యున్నవి. సీత్రారీశీతలులు శైత్యకరములగుటవలన, ఉష్ణకాలమునందును, ఉష్ణము కలిగినపుడును హితమొసంగునవై యున్నవి. భక్తిక శీతోష్ణసమమైనదై నందువలన సర్వకాలములయందును హితమొసంగునదియై యున్నది.

సకలకంభకములు సకలరోగములను నివృత్తిచేయునవిగా యుండియున్నను, అందు ముఖ్యముగ సూర్యభేదనము, వాతమును, ఉజ్జాయిశ్లేష్మమును, సీతాకీ శీతలులు రెండును పిత్తమును బోగొట్టునవియ్యయున్నవి. భస్మిక శీతోష్ణములను, త్రిదోషములను బోగొట్టునదియై యున్నది.

బ్రహ్మనాడి (సుషుమ్న) బ్రహ్మపదప్రాప్తిః గనఃజేయుననుటకు, “శతంచైకా హృదయస్యనాడ్యస్తానాం మూర్ధానమభినిస్సృతై కా, తయోర్ధ్వమాయాన్నమృత త్వమేతి విష్యగన్యా ఉత్క్రమణేభవంతి.” “హృదయమునందు నూటబక్క (101) నాడులున్నవి. అందు బక్కనాడియే (సుషుమ్ననాడియే) మూర్ధమును బొందు చున్నది. ఆమూర్ధమునే (సుషుమ్నమూర్ధముచేతనే) ఉర్ధ్వగతిఃబొంది, అమృతత్వమును (మరణరహితమును-మోక్షమును) బొందుచున్నారు. మిగిలిననాడుల న్నియు ఎచ్చటివి అచ్చటనే నిలుచుచున్నవి.” అను శ్రుతివచనము ప్రమాణము.

శ్లో. సమ్యక్ గాత్ర సముద్భూతం గ్రంథిత్రయవిభేదకమ్,  
విశేషేణైవ కర్తవ్యం భస్మాఖ్యం కుంభకం త్విదమ్. 67

టీక. సమ్యక్ = బాగుగ, గాత్ర = శరీరమునందు (సుషుమ్నయందు), సముద్భూతం = చక్కగా ముట్టినటువంటి, గ్రంథిత్రయం = గ్రంథిత్రయమును (బ్రహ్మగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, రుద్రగ్రంథి అను మూడుగ్రంథులను), విభేదకం = భేదించునట్టిది (అగు), ఇదం భస్మాఖ్యం కుంభకం తు = ఈ భస్మయను పేరుగల కుంభకమును, విశేషేణైవ = అవశ్యముగ, కర్తవ్యం = చేయవలయును.

తా. భస్మికాకుంభకము, గాత్రమధ్యమందు అనఁగా సుషుమ్నమధ్య మందు దృఢముగా నెలకొనియున్న బ్రహ్మగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, రుద్రగ్రంథి అను గ్రంథిత్రయమును విశేషముగ భేదించునట్టిదిగయున్నది. అందువలన భస్మికయను కుంభకమును విశేషముగ అభ్యాసము చేయవలెను.

విశే. భస్మికను మాత్రము విశేషముగ జేయఁదగినదని చెప్పటవలన, సూర్య భేదనాడులు, యథాసంభవముగ, ఇష్టానుసారముగ చేయవచ్చునని అనఁగా, చేయ వలసినంత ఆవశ్యకతలేదని తెలియుచున్నది.

●● భౌమరీలక్షణము - ఫలము. ●●

భూమిక. బ్రామరీకుంభకలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. వేగాద్ధోషం పూరకం భృంగనాదం భృంగీనాదం రేచనం మందమందమ్,  
యోగీంద్రాణామేవ మభ్యాసయోగా చిత్రే జాతా కాచి దానందలీలా. 68

టీక. వేగాద్ధోషం = వేగముగా, శబ్దయుక్తముగ, భృంగనాదం = మగతుమ్మెదనాదమువంటి నాదముకలగునట్లుగా, పూరకం = పూరకమును, (కృత్యా = చేసి) భృంగీనాదం = అఁడుతుమ్మెదనాదమువంటి నాదము కలుగునట్లుగా, మందమందమ్ = మెల్లమెల్లగా, రేచనం = రేచకమును, (కర్మాల్ = చేయవలెను.)

ఏవం అభ్యాసయోగేన = ఈవిధముగ అభ్యాసయోగమువలన, యోగీంద్రాణాం = యోగీంద్రులయొక్క, చిత్రే = చిత్రమందు, కాచిత్ = ఒకానొకవిధమైన, అనిర్వాచ్యమైన, ఆనందలీలా = ఆనందలీల, జాతా = పుట్టుచున్నది (కలుగుచున్నది).

తా. వేగముగ, శబ్దసహితముగ, మగతుమ్మెదనాదమును బోలిననాదము కలుగునట్లుగా, పూరకముచేసి (కుంభకమున ధారణముచేసి) అఁడుతుమ్మెదనాదమున కు సమానమైననాదము కలుగునట్లుగా, మందమందముగ రేచనము చేయవలెను. ఇట్లు చేయుకుంభకము బ్రామరీకుంభక మనఁబడును. ఈవిధముగ అభ్యాసయోగము వలన యోగీంద్రులయొక్క చిత్రమందు ఒకానొకవిధమైన, అనిర్వాచ్యమైన, అపూర్వమైన ఆనందలీల కలుగుచున్నది.

విశే. బ్రామరీ స్వతస్సిద్ధముగ కుంభకమును కలిగియున్నది. గనుక, ఇచట విశేషములేనందున మఱల కుంభకమును చెప్పటలేదు. పూరకరేచకములయందు విశేషము (భేదము) ఉండుటవలన అయ్యవి చెప్పఁబడినవి.

●● మూర్ఖాలక్షణము. ●●

భూమిక. మూర్ఖకుంభకముయొక్క లక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పూరకాంతే గాఢతరం బద్ధ్యా జాలంధరం శనైః,  
రేచయే స్థూర్షనాభ్యేయం మనోమూర్ఖా సుఖప్రదా. 69

టీక. పూరకాంతే = పూరకాంతమునందు, గాఢతరం = మిక్కిలి దృఢమైన, జాలంధరం = జాలంధరబంధమును, బద్ధ్యా = బంధించి, శనైః = మెల్లమెల్లగా, రేచయేత్ = రేచించవలయును. ఇయం = ఇది (ఇట్లుచేయునది), మనోమూర్ఖా = మనస్సునకు మూర్ఖున కలుగఁ జేయునదియును, సుఖప్రదా = సుఖమునిచ్చునదియును (అగు), స్థూర్షనాభ్యే = స్థూర్షయను పేరుగల కుంభకము.

తా. పూరకాంతమందు, దృఢతరముగ జాలంధరబంధమును బంధించి, మందమందరముగ ప్రాణవాయువును రేచించవలయును. ఇట్లుసలుపు కుంభకము మూర్ఖకుంభకము అని చెప్పఁబడుచున్నది. ఇయ్యది మనస్సునకు మూర్ఖుఁగలుగఁ జేసి, యుత్తమమయిన సుఖమును యిచ్చును.

●● ప్లావినీ. ●●

భూమిక. ప్లావినీకుంభకముయొక్క లక్షణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అంతఃప్రవర్తితోదార మారుతాపూరితోదరః,  
పయస్య గాఢోఽపి సుఖాత్ ప్లవతే పద్మపత్రవత్. 70

టీక. అంతః = శరీరమునకు లోపల, ప్రవర్తితః = ప్రవర్తించిన, ఉదారమారుతః = ఎక్కువయిన గాలిచేత, అత్రాపిఠోదరః = సమగ్రముగా పూరించఁబడిన కడుపుగలవాఁడు, అగాభేదయస్యపి = అగాభమైన నిద్రయందుమాడ, పద్మపత్రవత్ = తామరాటవలె, సుఖాత్ = సుఖముగా, ప్లవతే = తేలును.

తా. శరీరమధ్యమందు ప్రవృత్తమొందిన ప్రాణవాయువు గలవాఁడు, అనఁగా, ప్రాణవాయువుచేత పూర్ణముగ పూరింపఁబడినయుదరము గలవాఁడు, అగాధజలమందైనను, తామరాకువలె, అనఁగా, అనన్యాశ్రయముగ, సుఖముగ తేలుచుండును.

—ॐ ప్రాణాయామభేదములు. ॐ—

భూమిక. ప్రాణాయామముయొక్క భేదములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ప్రాణాయామ స్త్రిధాప్రోక్తో రేచపూరకకుంభకైః, సహితః కేవల శ్చేతి కుంభకో ద్వివిధో మతః. 71

టీక. ప్రాణాయామః = ప్రాణాయామము, అనఁగా, శరీరములో సంచరించు వాయువును నిరోధించుట యనుక్రియ, రేచక పూరకకుంభకైః = రేచక పూరక కుంభకములని, త్రిధా = మూఁడు విధములుగా, ప్రోక్తః = చెప్పఁబడియున్నది. కుంభకః = కుంభకము, సహితః = సహితకుంభకము, కేవలశ్చ = కేవలకుంభకము, ఇతి = అని, ద్వివిధః = రెండువిధములుగా, మతః = (యోగులయొక్క) అభిప్రాయము.

తా. (శరీరమందు సంచరించువాయువును నిరోధించుట యనెడి) ప్రాణాయామము, రేచకము, పూరకము, కుంభకము లని మూఁడువిధములుగాఁ జెప్పఁబడియున్నది (అందు) కుంభకము సహితకుంభకము, కేవలకుంభకము అని రెండు విధములుగా యోగులయొక్కమతము.

విశే. ప్రాణాయామము రేచకము, పూరకము, కుంభకము అని మూఁడు విధములుగా యోగులచేతఁ జెప్పఁబడియున్నది. ప్రాణాయామ మనఁగా, ప్రాణమును, (ప్రాణవాయువును) శరీరమునందు నిరోధించునట్టిక్రియ. “ప్రాణఃస్వదేహస్థావాయురాయామస్తన్నిరోధనమ్” స్వశరీరమందలి వాయువుయొక్క జీవనావస్థయే ప్రాణము. ఆ అవస్థానిరోధమే ఆయామము. అనఁగా, ప్రాణము (జీవనము) యొక్క అవస్థానిరోధము ప్రాణాయామము. అని గోక్షనాథులు ప్రాణాయామ లక్షణమును చెప్పియుండిరి. ఇది ప్రాణాయామలక్షణము.

రేచకము:-ఉదరస్థవాయువును వెలిబుచ్చునట్టిక్రియ. “నిష్క్రమ్యనాసావివరాదశేషం ప్రాణం బహిష్కూన్యమివానిలేన, నిరుధ్యసంతివృత్తి రుద్ధవాయుః సరేచకోనామ మహానిరోధః” సంపూర్ణప్రాణవాయువును నాసికారంధ్రములనుండి బహిర్గతమొనర్చి, దేహము ప్రాణవాయుశూన్యమగునటుల నిరోధించి, నిరోధింపఁబడిన వాయువును చక్కగ నిలుచునట్లు జేయునిరోధము రేచకమనెడి మహానిరోధము. ఇది రేచకప్రాణాయామలక్షణము “బహిర్యద్రేచనం వాయో రుదరాద్రేచకః స్మృతః.” గర్భస్థవాయువును బహిర్గతమొనర్చుట రేచకమని యాజ్ఞవల్క్యులు చెప్పియుండిరి.

పూరకము:-శరీరమునకు వెలుపలనుండువాయువును శరీరములోనికి గ్రహించునట్టిక్రియ. “బాహ్యోదాపూరణం వాయోరుదరే పూరకోహిస్క” బయటివాయు

వును ఉదరమునందు పూర్ణముగ పూరించుట పూరకము. “బాహ్యోస్థితం ఘ్రీణపుటేన వాయుమాకృష్యతేనైవశ్శనైస్సమంతాత్, నాశీశ్చసర్వాః పరిపూరయేద్యః సపూరకోనామ మహానిరోధః.” బయటివాయువును నాసాపుటముచే మెల్లగా గ్రహించి, దానిచేతనే శరీరమందలి సకలనాడులును నిండునట్లు జేయునది పూరకమనెడి మహానిరోధము. ఇది పూరకప్రాణాయామలక్షణము.

కుంభకము:-కుంభమువలె వాయువును పూర్ణముగ ధరించునట్టిక్రియ. “సంపూర్యకుంభవద్వాయోర్ధారణం కుంభకోభవేత్.” కుంభము (ఘటము, కుండ)వలె, చక్కగ, పూర్ణముగ పూరించి వాయువును ధరించుట కుంభకమని చెప్పఁబడుచున్నది. ఇది కుంభకప్రాణాయామ లక్షణము.

ఈకుంభకము, పూరకమునకు అభిన్నము అనఁగా సమానము. భిన్న మెట్లనఁగా, “సరేచకోనైవచ పూరకోత్తనాసాపుటే సంస్థితమేవ వాయుమ్, సునిశ్చలం ధారయతే క్రమేణ కుంభాఖ్య మేతత్ప్రవదంతి తజ్ఞాః.” ఇందు అనఁగా,

ఈ కుంభకమునందు రేచకమునులేదు. పూరకమునులేదు. నాసాపుటమందు పొందియుండు వాయువును చక్కగ నిశ్చలముగ నిలువరించునది కుంభక ప్రాణాయామమని, ప్రాణాయామపరిజ్ఞాతలు చెప్పుదురు. “సహితః” అని చెప్పటవలన, ప్రాకారాంతరముచేత నీకుంభకమును సహితము కేవలము అని రెండువిధములుగ విభజించిరి. అందు సహితకుంభకము రేచకపూర్వకమనియు, పూరకపూర్వకమనియు రెండువిధములు. అది “ఆరేచ్యాపూర్వవాకుర్యాత్ సవై సహితకుంభకః” సహితకుంభకము సంపూర్ణముగ రేచించిగాని, పూరించిగాని చేయవలయును. అని చెప్పఁబడియున్నది. రేచకపూర్వకకుంభకము రేచక ప్రాణాయామమునకు అభిన్నరూపము. కేవలకుంభకము కుంభక ప్రాణాయామమునకు అభిన్నము. మున్ను చెప్పియున్నసూర్యభేదనాది ప్రాణాయామములు పూరకపూర్వకకుంభకములని యెఱుంగవలయును.

—ॐ సహితకుంభకావధి. ॐ—

భూమిక. సహితకుంభకముయొక్క అవధిని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యావత్కేవలసిద్ధిస్సాస్య త్సహితం తావ దభ్యసేత్,

టీక. కేవల = కేవలకుంభకముయొక్క, సిద్ధిః = సిద్ధి, యావత్ = ఎంతవఱకు, స్యాత్ = కలుగునో, తావత్ = అంతవఱకు, సహితం = సూర్యభేదనాదిసహితకుంభకమున, అభ్యసేత్ = అభ్యసించవలెను.

తా. కేవలకుంభకముయొక్కసిద్ధి ఎంతకాలమునకు కలుగునో అంతకాలము వఱకు అనఁగా కేవలకుంభకము సిద్ధించునంతదనుక, సూర్యభేదనాదిసహితకుంభకమును అభ్యసించవలెను.

శేవలకుంభకలక్షణము.

భూమిక. శేవలకుంభకలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. రేచకం పూరకం ముక్త్యా సుఖం యద్వాయుధారణమ్. 72  
ప్రాణాయామోఽయ మిత్యుక్తః సవై శేవలకుంభకః,

టీక. రేచకం = రేచకమును, పూరకం = పూరకమును, ముక్త్యా = విడిచి, సుఖం = సుఖముగా, అనఁగా, కష్టములేకుండా, వాయుధారణమ్ = వాయువునుధరియించుట, యత్ = ఏదియో, ఆయం = ఆదియే, ప్రాణాయామః = ప్రాణనిరోధము (ప్రాణాయామము), ఇత్యుక్తః = అని చెప్పబడినది. సవై = ఆదియే (ఆప్రాణాయామమే), శేవలకుంభకః = శేవలకుంభకము.

తా. రేచకమును పూరకమును విడిచి సుఖముగ శ్రమములేకుండ వాయువును ధరించుట యేదియో అదియే ప్రాణాయామమని చెప్పబడినది. అదియే శేవలకుంభకము.

విశే. సుఖమును భేదించినపిమ్మట సుఖము మధ్యమందు జలపూరితఘటశబ్దములకు సమానములగు శబ్దములు యెప్పుడు కలుగుచున్నవో అప్పుడు శేవలకుంభకము సిద్ధియగుచున్నది. శేవలకుంభకము సిద్ధియైనపిమ్మట పది లేక యిరువదిచొప్పున యెనుబదివఱకును శేవలకుంభకములచేతనే ప్రాణాయామము చేయవలెను. ఎనుబది పూర్తియైనపిమ్మట శక్తియున్నయెడల అంతకు అధికముకూడ చేయనగును. సహితకుంభకము మిశ్రితకుంభకమనికూడ చెప్పబడుచున్నది.

శేవలకుంభకముయొక్క మహిమము.

భూమిక. శేవలకుంభకముయొక్క ప్రభావమును రెండుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. కుంభకే శేవలే సిద్ధే రేచపూరకపర్జితే. 73  
నతస్య దుర్లభం కించి త్రిఫులోకేషు విద్యతే,

టీక. శేచకపూరకపర్జితే = శేచకపూరకములను వదలినటువంటి, శేవలేకుంభకే = శేవలకుంభకమును, సిద్ధే(నతి) = సిద్ధించినయెడల, తస్య = వానికి (అట్టిసిద్ధిని గనినవానికి), త్రిఫులోకేషు = మూడులోకములయందు, దుర్లభం = సాధ్యముకానిది, కించిత్ = ఏదియను (కొంచెమైనను), నవిద్యతే = లేదు.

తా. రేచకపూరకములను విడిచినటువంటి శేవలకుంభకము సిద్ధించినయెడల, అట్టిసిద్ధినిగనినవానికి మూడులోకములయందు సాధ్యముకానిది కొంచెమైనను అనఁగా, ఏదియునులేదు.

శ్లో. శక్తః శేవలకుంభేన యథేష్టం వాయుధారణాత్ 74  
రాజయోగపదంచాఘి లభతే నాత్ర సంశయః,

టీక. శేవలకుంభకేన = శేవలకుంభకాభ్యాసముచేత, శక్తః = శక్తిగలవాఁడు (సామర్థ్యముగలవాఁడు), యథేష్టం = స్వేచ్ఛగా (ఇష్టప్రకారముగా), వాయుధారణాత్ = వాయువును ధరించుటవలన, రాజయోగపదంచాఘి = రాజయోగపదమును గూడ, లభతే = పొందుతున్నాఁడు. ఆత్ర = అందులకు, సంశయః = సంశయము, నలేదు.

తా. శేవలకుంభకాభ్యాసముచేత శక్తుడైనవాఁడు స్వేచ్ఛగా ఇష్టప్రకారము వాయువును ధరించుటవలన రాజయోగపదమునుగూడఁ బొందుచున్నాఁడు. అందులకు సంశయములేదు.

కుంభకాభ్యాసము కైవల్యసాధనము.

భూమిక. కుంభకాభ్యాసము పరంపరగా కైవల్యమునకు సాధనమని చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. కుంభకాత్ కుండలీబోధః కుండలీబోధతో భవేత్. 75  
అనర్థశా సుఖమ్నాచ హరసిద్ధిశ్చ జాయతే,

టీక. కుంభకాత్ = కుంభకాభ్యాసమువలన, కుండలీ = కుండలియనెను ఆధారశక్తి, బోధః = ప్రబోధము, మేలుకొలుపు అనఁగా, నిద్రాభంగము, (స్యాత్ = కలుగుచున్నది.) కుండలీబోధః = కుండలీశక్తియొక్క మేలుకొలుపువలన, సుఖమ్నాచ = సుఖమ్నానాడి, అనర్థశా = కఫము మొదలగు ప్రతిబాధకములేని, భవేత్ = అగును. హరసిద్ధిశ్చ = ప్రత్యాహారాదివరంపరవలన కలుగు కైవల్యస్వరూపమైన హతయోగసిద్ధికూడ, జాయతే = కలుగును.

తా. కుంభకాభ్యాసమువలన కుండలియను ఆధారశక్తికి మేలుకొలుపు కలుగుచున్నది. అనఁగా, నిద్రాభంగము కలుగుచున్నది. కుండలియొక్క మేలుకొలుపువలన సుఖమ్నానాడి యనర్థశమగుచున్నది. అనఁగా, కఫము మొదలగు ప్రతిబాధకములు వీడినదగుచున్నది. ప్రత్యాహారాది పరంపరవలన కైవల్యస్వరూపమైన హతయోగసిద్ధి కలుగును.

హతయోగ రాజయోగముల పరస్పరోపయోగము.

భూమిక. హతయోగ రాజయోగములు రెండును అన్వేష్యము, ఉపకారియు, ఉపకారమునునై యున్నవని చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. హతంవినా రాజయోగో రాజయోగంవినా హతః. 76  
నసిద్ధ్యతి తతో యుగ్త మానిష్పత్యైః సమభ్యసేత్,

టీక. హతంవినా = హతయోగాభ్యాసములేక, రాజయోగం = రాజయోగమును, రాజయోగంవినా = రాజయోగములేక, హతః = హతయోగమును, నసిద్ధ్యతి = సిద్ధించదు. తతః = అందువలన, యుగ్తః = రెండింటిని, అనిష్పత్యైః = రాజయోగసిద్ధి పర్యంతము, సమభ్యసేత్ = చక్కగ ఆభ్యాసము చేయవలెను,



తా. హతయోగములేక రాజయోగమును, రాజయోగములేక హతయోగమును సిద్ధింపదు. అందువలన, అనఁగా, ఒకటిలేక ఇంకొకటి సిద్ధింపనందున, రాజయోగసిద్ధిపర్యంతము, హతయోగ రాజయోగములు రెండింటిని అభ్యసించవలయును.

విశే. జీవనమునకు సాధనమైన వృత్తియందు జీవనశబ్దము ప్రయోగింపబడు విధమున, ఇచ్చట హతయోగమునకు భిన్నమై, ప్రత్యక్షముగనో, పరంపరగనో యుండు రాజయోగసాధనమునందు రాజయోగశబ్దము ప్రయోగింపబడినది. ఇందు చతుర్థోపదేశమందు చెప్పబడునట్టి ఉన్నని, శాంభవి మొదలగు ముద్రారూపమును, లేక అపరోక్షానుభూతియందు చెప్పబడిన పంచదశాంగస్వరూపమును, లేక వాక్యనుధయందు చెప్పబడిన దృశ్యానువిధాది స్వరూపమును, రాజయోగ సాధనమని చెప్పబడుచున్నది.

హతయోగము రాజయోగప్రదము.

భూమిక. హతయోగమువలన రాజయోగఫలము కలుగువిధమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కుంభకప్రాణరోధాంతే కుర్యాచ్చిత్తం నిరాశ్రయమ్. 77  
ఏవమభ్యాసయోగేన రాజయోగపదం ప్రజేతే,

టీక. కుంభకప్రాణరోధాంతే=కుంభకమువలనఁగలుగు ప్రాణనిరోధముయొక్క మధ్యమందు, చిత్తం=చిత్తమును (అంతఃకరణమును), నిరాశ్రయమ్=నిరాలంబముగ (ఆశ్రయములేనిదానిగ), కుర్యాత్=చేయవలెను. ఏవం అభ్యాసయోగేన=ఈవిధమైన అభ్యాసయోగమువలన, అనఁగా యుక్తివలన, రాజయోగపదం=రాజయోగమును పదవిని, ప్రజేతే=పొందును.

తా. కుంభకమువలన గలుగు ప్రాణనిరోధముయొక్క మధ్యమందు, అంతఃకరణమును (చిత్తమును) నిరాశ్రయము చేయవలెను. అనఁగా, సంప్రజ్ఞాతసమాధిఁ బొందునపుడు బ్రహ్మకారస్థితికి పరమైన (అన్యమైన, వేరైన) హానినుండి చిత్తమును వైరాగ్యముచేత విలయమొనర్పవలయును. ఈవిధమగు అభ్యాసయోగము (యుక్తి) వలన రాజయోగపదమును బొందును.

హతయోగసిద్ధిలక్షణము.

భూమిక. హతయోగసిద్ధిని సూచించులక్షణములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. వపుః కృశత్వం వదనే ప్రసన్నతా నాదస్ఫుటత్వం నయనే సునిర్వలే. 78  
అరోగతా బిందుజయోఽగ్నిదీపనం నాడీ విశుద్ధిర్వృతయోగలక్షణమ్,

టీక. వపుః కృశత్వం=కఠిరమునండు కృశత్వమును, వదనే ప్రసన్నతా=ముఖమునందు విశాసమును, నాదస్ఫుటత్వం=నాదముయొక్క ప్రాకట్యమును, నయనే=నేత్రములయందు, సునిర్వలే=నిర్వల

త్వమును (కాంతియును), అరోగతా=అరోగ్యమును, బిందుజయో=బిందు (చీర్య, శక్త) జయమును, అగ్నిదీపనం=జ్వలనవృద్ధియును, నాడీవిశుద్ధిః=నాడులయొక్క శుద్ధియును (అయివి), హతయోగలక్షణమ్=హతయోగలక్షణము.

తా. దేహమందు కృశత్వమును, ముఖమందు ప్రసన్నతయును, నాదముయొక్క ప్రాకట్యమును, నేత్రములయందు కాంతియును, అరోగ్యమును, ధాతుజయమును, జతరప్రదీప్తియు, నాడులయొక్క శుద్ధియు, అనునివి హతయోగముయొక్క లక్షణములు. అనఁగా, హతయోగము సిద్ధించినవారియందు యీలక్షణములు చూపట్టును.

హతయోగప్రదీపికయందు ద్వితీయోపదేశము.

రాచకొండ అన్నయ్యశాస్త్రికృత ఆంధ్రటీకాతాత్పర్యసహితము

సంపూర్ణము.



శ్రీ ర స్తు.

విశ్వేశ్వరాయనమః.

హ త యో గ ప్ర దీ పిక

ఆంధ్ర టీకా తాత్పర్య విశేషార్థ సహితము.



తృ తీ యో ప దేశ ము.

భూమిక. ద్వితియోపదేశమునందు కుండలీ ప్రభావమును చెప్పి, ఇందు కుండలీ సర్వయోగములకు ఆశ్రయమనుటను గూర్చి వర్ణించుచున్నారు.—

శ్లో. సక్షైలవనధాత్రీణాం యథాధారోఽహినాయకః, సర్వేషాం యోగతంత్రాణాం తథాధారోహి కుండలీ.

టీక. సక్షైలవనధాత్రీణాం = వనములు మొదలగువానిలో కూడిన భూములకు, యథా = వివిధముగా, అహినాయకః = సర్వములకు నాయకుడైన ఆశ్రేణుడు, ఆధారః = ఆధారభూతుడుగ నున్నాడో, తథా = ఆవిధముగా, సర్వేషాం యోగతంత్రాణాం = సమస్తమైన యోగోపాయములకు, కుండలీ = కుండలీ, ఆధారోహి = ఆధారము (ఆశ్రయము), (స్యాత్ = అగును.)

తా. క్షైలారణ్యములతో కూడిన భూములకు సర్వాధినాథుఁ డాదిశేషుఁ డేవిధముగా ఆధారుఁడు (ఆశ్రయుఁడు) గనున్నాడో, ఆవిధముగనే సకలయోగతంత్రము (ఉపాయము, అభ్యాసము) లకు కుండలీ, ఆధారము (ఆశ్రయము) గ నున్నది.

విశే. భూమి యొక్క శేషమైనను, దేశభేదములవలన భూమిభేదముల నంగీకరించి భూములని బహువచనము ప్రయోగింపబడెను. కుండలీ ప్రబోధమువినా సంపూర్ణయోగోపాయములు వ్యర్థములు. కాబట్టి కుండలీ ప్రబోధము యోగమునకు ఆశ్రయమై యొప్పుచున్నది.

కుండలీ ప్రబోధ ప్రయోజనము.

భూమిక. కుండలీ ప్రబోధము వలని ప్రయోజనమును రెండుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు —

శ్లో. సుప్తా గురు ప్రసాదేన యదా జాగర్తి కుండలీ, తదా సర్వాణివత్థాని భిద్యంతే గ్రంథయోఽపిచ.

టీక. సుప్తా = నిద్రించియున్నటువంటి, కుండలీ = కుండలీ, గురు ప్రసాదేన = గురు ప్రసాదమువలన, యదా = ఎప్పుడు, జాగర్తి = మేలుకొనుచున్నదో, తదా = అప్పుడు, సర్వాణివత్థాని = అన్నిచక్రములు (పట్టుకములు)ను, గ్రంథయోపిచ = అన్ని గ్రంథములును (బ్రహ్మగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, రుద్రగ్రంథి), భిద్యంతే = భేదమును బొందుచున్నవి.

తా. నిద్రించి యున్నటువంటి కుండలీ, గురుప్రసాదమువలన యెప్పుడు మేలుకొనుచున్నదో, అప్పుడు అన్నిపద్మములు అనఁగా, శరీరములోనుండు పట్టుకములును, బ్రహ్మగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, రుద్రగ్రంథి అనుమాఁడు గ్రంథములును భేదమును బొందుచున్నవి. అనఁగా, చక్రములు వికసించుచున్నవి. గ్రంథములు వీడుచున్నవి.

విశే. పట్టుకములయొక్క నామములు, అవి యుండుస్థానములు చెప్పబడుచున్నవి.

- 1 మూలారాధారచక్రము. ఇది గుడస్థానమునందు కలదు
- 2 స్వాధిష్ఠానచక్రము. ఇది లింగమూలమునందు కలదు.
- 3 మణిపూరకచక్రము. ఇది నాభియందుగలదు.
- 4 అనాహతచక్రము. ఇది హృదయస్థానమందు గలదు.
- 5 విశుద్ధచక్రము. ఇది కంఠసీమయందుగలదు.
- 6 ఆజ్ఞాచక్రము. ఇది భ్రూమధ్యమందుగలదు.

శ్లో. ప్రాణస్య శూన్యపదవీ తథా రాజపథాయతే, తదా చిత్తం నిరాలంబం తదా కాలస్య వంచనమ్.

టీక. తథా = మఱియును, శూన్యపదవీ = శూన్యపదవియను సుషుమ్న, ప్రాణస్య = ప్రాణవాయువునకు, రాజపథాయతే = రాజమార్గము అగుచున్నది. తదా = అప్పుడు, చిత్తం = చిత్తము, నిరాలంబం = నిరాశ్రయము (నిర్విషయము), (భవతి = అగుచున్నది) తదా = అప్పుడు, కాలస్యవంచనమ్ = కాలనివంచించుట, అనఁగా, మృత్యుప్రతారణము, (భవతి = అగుచున్నది.)

తా. మఱియు (కుండలీ ప్రబోధమైనపుడు) శూన్యపదవి యనఁబడు సుషుమ్న, ప్రాణవాయువునకు రాజమార్గ మగుచున్నది. అనఁగా ప్రాణవాయువు సుషుమ్న మార్గమునందు సుఖసంచారమును బడయఁగలుగుచున్నది. అప్పుడు చిత్తము నిరాలంబము అనఁగా, విషయానురాగరహితము అగుచున్నది. అప్పుడు కాలుని వంచించుటయు, అనఁగా మృత్యుప్రతారణమును కలుగుచున్నది. మృత్యుభయము దూరమగుచున్నదని భావము.

సుషుమ్న యొక్క చర్యాయపదములు.

భూమిక. సుషుమ్న యొక్క నామములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సుషుమ్నా శూన్యపదవీ బ్రహ్మరంధ్రం మహాపథః,

శ్శానం శాంభవీ మధ్యమార్గశ్చే త్యేకవాచకాః. 4

టీక. సుషుమ్న = సుషుమ్న, శూన్యబదవి = శూన్యబదవి, బ్రహ్మరంధ్రం = బ్రహ్మరంధ్రము, మహాబంధం = మహాబంధము, శ్శానం = శ్శానము, శాంభవీ = శాంభవి, మధ్యమార్గశ్చ = మధ్యమార్గము, ఇతి = అనునివి, ఏకవాచకాః = ఏకవాచకములు. అనఁగా నమానబదములు. సుషుమ్న త్ పర్యాయబదములు.

తా. సుషుమ్న, శూన్యబదవి, బ్రహ్మరంధ్రము, మహాబంధము, శ్శానము, శాంభవీ, మధ్యమార్గము అనునివి ఏకార్థవాచకములు. అనఁగా, యీపదములన్నియు, సుషుమ్నకు పర్యాయపదములు.

—● కుండలీ ప్రబోధవిశేషము. ●—

భూమిక. కుండలినీ సంపూర్ణప్రయత్నముచేత మేలుకొలుపవలయునని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. తస్మాత్సర్వప్రయత్నేన ప్రబోధయతు మీశ్వరీమ్,  
బ్రహ్మద్వారముఖే సుప్తాం ముద్రాభ్యాసం సమాచరేత్. 5

టీక. తస్మాత్ = అందువలన, అనఁగా కుండలీ మేలుకొనుటచేత వట్కములు వికసించుటయు, బ్రహ్మగ్రంథి, దిష్టగ్రంథి, రుద్రగ్రంథులు విడుటయు మొదలగునవి కలుగుచుండుటచేత, సర్వప్రయత్నేన = సంపూర్ణముగ ప్రయత్నముతో, బ్రహ్మద్వారముఖే సుప్తాం = బ్రహ్మద్వారముయొక్క ముఖమునందు నిద్రించుచుండునటువంటి, ఈశ్వరీమ్ = ఈశ్వరియగు కుండలీశక్తిని, ప్రబోధయతుః = మేలుకొలుపుటకు, ముద్రాభ్యాసం = మహాముద్ర మొదలగునవియొక్క ఆవృత్తిని, అభ్యాసమును, సమాచరేత్ = చక్కగ చేయవలెను.

తా. అందువలన, సంపూర్ణప్రయత్నముతో బ్రహ్మద్వారముయొక్క ముఖమునందు నిద్రించుచుండునట్టి, ఈశ్వరియను కుండలీశక్తిని మేలుకొలుపుటకు, మహాముద్రాదిముద్రలను చక్కగ అభ్యాసము చేయవలయును.

విశే. సచ్చిదానందస్వరూపమగు పరబ్రహ్మమును బొందుటకు సాధనమైన సుషుమ్నయొక్క ముఖమునందు, ద్వారమును మూసికొని నిద్రించుచుండునట్టి కుండలీయను ఈశ్వరి, శక్తి, మహాముద్రాదులవలనగాని మేలుకొనదు. కాఁబట్టి ముద్రాభ్యాస మావశ్యకము.

—● ముద్రలయొక్క నామములు. ●—

భూమిక. మహాముద్రాదులయొక్క నామములను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. మహాముద్రా మహాబంధో మహావేదశ్చ ఖేచరి,  
ఉద్యానం మూలబంధశ్చ బంధోజాలంధరాభిదః. 6

కరణీ వివరీతాఖ్యా వజ్రోలీ శక్తిచాలనమ్,  
ఇదంహి ముద్రాదశకం జరామరణనాశనమ్. 7

టీక. మహాముద్రా = మహాముద్రయు, మహాబంధః = మహాబంధమును, మహావేదమును, ఖేచరీ = ఖేచరియును, ఉద్యానం = ఉద్యానమును, మూలబంధశ్చ = మూలబంధము. బంధోజాలంధరాభిదః = జాలంధరమును పేరుగల బంధమును, కరణీవివరీతాఖ్యా = వివరీతమును పేరుగల కరణీయును, అనఁగా వివరీతకరణీయును, వజ్రోలీ = వజ్రోలియును, శక్తిచాలనమ్ = శక్తిచాలనమును, ఇదంహి = అనుకా, ముద్రాదశకం = పదివిధములగు ముద్రలయొక్క నముదాయము, అనఁగా, ఈపదివిధములగు ముద్రలు, జరామరణనాశనమ్ = మదిమిని మృత్యువును బోగొట్టును. నాశనము చేయును.

తా. మహాముద్ర, మహాబంధము, మహావేదము, ఖేచరి, ఉద్యానము, మూలబంధము, జాలంధరబంధము, వివరీతకరణి, వజ్రోలి, శక్తిచాలనము అను యీపదివిధములగు ముద్రలు, ముదిమిని మృత్యువును బోగొట్టునవి.

—● మహాముద్రాదులఫలము. ●—

భూమిక. మహాముద్రాది పదిముద్రలయొక్క ఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఆదినాథోదితం దివ్య మష్టైశ్వర్యప్రదాయకమ్,  
వల్లభం సర్వసిద్ధానాం దుర్లభం మరుతామపి 8

టీక. ఆదినాథోదితం = ఆదినాథుని(శివుని)చేత చెప్పబడినది. దివ్యం = ఉత్తమమైనది. అష్టైశ్వర్యప్రదాయకమ్ = అణిమాది అష్టైశ్వర్యములను, సిద్ధులను ఇచ్చునది. సర్వసిద్ధానాం = కవీలాది సకలసిద్ధులకును, వల్లభం = ప్రీయమైనది. మరుతామపి = దేవతలకుకూడ, దుర్లభం = బొందుట సాధ్యము కానిది.

తా. (ఈపదివిధములగుముద్రలు) ఆదినాథునిచేత, ఈశ్వరునిచేత చెప్పబడినవి. ఉత్తమములైనవి. అష్టైశ్వర్యములను (అణిమాది అష్టసిద్ధులను) యొసంగునవి. కవీలాదిసకలసిద్ధులకును ప్రీయములైనవి. దేవతలకుకూడ దుర్లభములైనవి.

విశే. “అణిమా మహిమా గరిమా లఘిమా ప్రాప్తి ప్రాకామ్య ఈశతా వశితాఖ్యాని, తత్రాణిమా సంకల్పమాత్రేణ ప్రకృత్యవగమే పరమూ ణవద్దేహస్య సూక్ష్మతా. 1. మహిమా ప్రకృత్యాపూరేణాకాశాదివ స్వరూపాద్భావః. 2. గరిమాలఘుతరస్యాపి తూలాదేః పర్వతాదివ ద్దురుభావః. 3. లఘిమా గురుతరస్యాపి పర్వతాదేస్తూలాదివ లఘుభావః. 4. ప్రాప్తిః సర్వభావసాన్నిధ్యమ్, యథాభూమిస్థ ఏవాంగుల్యగ్రేణస్పృశేతిచంద్రమనమ్. 5. ప్రాకామ్య మిచ్ఛానభిఘాతః, యథా ఉదకభవభూమౌ నిమజ్జతుస్తన్జ్జతిచ. 6. ఈశతా భూతభౌతికానాం ప్రభవావ్యయసంస్థానవిశేషసామర్థ్యమ్. 7. వశిత్యం భూతభౌతికానాం స్వాధీనకరణమ్. 8. ఇతి అష్టైశ్వర్యాణి. అష్టైశ్వర్యములనఁగా, అణిమ, మహిమ, గరిమ, లఘిమ, ప్రాప్తి, ప్రాకామ్యము, ఈశత్యము, వశిత్యము అనునవి.

1. అణిమః—సుకల్పమాత్రముచేత ప్రకృతిని (స్వభావమును) దూరమొన  
టవలన పరమాణువువలె సూక్ష్మశరీరమును ధరించునట్టి సామర్థ్యము. అనఁగా  
అణుప్రమాణములైన ప్రాణులయందు పరమాణుప్రమాణుడై యుండుశక్తి.

2. మహిమః—ప్రకృతిని శరీరమందు పూరించుటవలన, ఆకాశాదులవలె  
గొప్పదైన స్థూలశరీరమును ధరించునట్టి సామర్థ్యము. అనఁగా, బ్రహ్మ విష్ణు  
మహేశ్వరవిరాట్పురుషాండములకంటె గొప్పదియగు స్థూలకాయమును ధరించు  
నట్టి సామర్థ్యము.

3. గరిమః—దూదిమొదలగు అత్యంతలఘు (తేలిక)పదార్థములను పర్వతము  
మొదలగు (భారములగు) పదార్థములుగ జేయునట్టిశక్తి. అనఁగా, బ్రహ్మాద్యండము  
లకంటె భారమై యుండుశక్తి.

4. లఘిమః—అత్యంతగురు (పర్వతముమొదలగుభారముగల) పదార్థము  
లను లఘు (దూదిమొదలగువానివలె తేలికయగు) పదార్థములుగ జేయఁగలసామ  
ర్థ్యము. అనఁగా, మేరువువలె బరువుగలిగియుండి దూదిలేశమువలె తేలికయై యుం  
డుశక్తి.

5. ప్రాప్తిః—వాంఛితపదార్థసర్వస్వమును (ఇచ్ఛాబోధముసర్వమును) సా  
మీప్యమొనర్చునట్టి యెదుటనుంచునట్టిశక్తి. భూమియందుండియే అంగుశ్యగ్ర  
ముచేత ఆకాశమందలి చంద్రుని, నక్షత్రములను తాఁకునట్లు, కోరినదంతయును  
చేసికొనుట. అనఁగా, ఇష్టపదార్థములను లభింపజేసికొనుసామర్థ్యము.

6. ప్రాకామ్యముః—ఇచ్ఛానాభిఘాతము, జలమునందువలె భూమియం  
దును ప్రవేశమై (మునిఁగి) బయలువెడలునట్టి సామర్థ్యము. అనఁగా, ఆకాశగమ  
నాదులను బొందునట్టి సామర్థ్యము.

7. ఈశత్వముః—భూతభౌతికములను సృష్టించుటయు, రక్షించుటయు,  
విలయమొనరించుటయు మొదలగునవి జేయఁగలసామర్థ్యము. అనఁగా, సూర్య  
చంద్ర మహేంద్ర ఉపేంద్ర అగ్ని జల వాయుప్రముఖులగుదేవతలను భూతము  
లను అజ్జలకు లోబఱచునట్టిశక్తి.

8. వశిత్వముః—భూతభౌతికములను వశ (స్వాధీన) మొనర్చుకొనుశక్తి.  
అనఁగా, సకలజంతువులను వశముజేసికొను సామర్థ్యము.

శ్లో. గోపనీయం ప్రయత్నేన యథారత్న కరండకమ్,  
కస్యచి నై వవ క్తవ్యం కులస్త్రీసురతంయథా. 9

టీక. (ఈషాద్రాదశకము) యథారత్నకరండకమ్ = రత్నములబడినవలె, ప్రయత్నేన =  
మిక్కిలియత్నముచేత, గోపనీయం = దాచఁదగినది. కులస్త్రీసురతంయథా = కులస్త్రీసంగమమువలె,  
కస్యచిత్ = ఇతరులకేరించి, నైవవ క్తవ్యం = తెచ్చఁదగినదికాదు.

తా. (మున్ను చెప్పిన పదివిధములగుముద్రలు) రత్నములబరిణెవలె మిక్కిలి  
ప్రయత్నముచేత దాచఁదగినవి. కులస్త్రీసంగమమువలె పరులకేరికినిఁ జెప్పఁదగనివి.

— మహాముద్రాలక్షణము. —

భూమిక. మహాముద్రయొక్కలక్షణమును నాలుగుశ్లోకములచేత చెప్ప  
చున్నారు.—

శ్లో. సాదమూలేన వామేన యోనిం సంపీడ్య దక్షిణమ్,  
ప్రసారితం పదం కృత్వా కరాభ్యాం ధారయే ద్దృఢమ్. 10

టీక. వామేనసాదమూలేన = సంకుచితముచేసిన ఎడమకాలిసాదమూలము (మడమ) చేత,  
యోనిం = యోనిస్థానమును, అనఁగా గుడమునకును లింగమునకును మధ్యనుండుప్రదేశమును, సంపీడ్య =  
చక్కఁగాపీడించి, దక్షిణంబదం = కుడికాలిని, ప్రసారితం కృత్వా = చాచి, అనఁగా, కుడికా  
లును భూమిమీఁదచాచి మడమను భూమియందు నిలిపి వ్రేళ్లను నిలువరించి, కరాభ్యాం = చేతుల  
తో, దృఢమ్ = దృఢముగా, ధారయేత్ = చట్టవలయును. అనఁగా, సంకుచితముచేసిన రెండుచేతు  
లయొక్క చూపుడువ్రేళ్లచేత, కుడికాలిబొట్టనవ్రేలును దృఢముగా బట్టవలయును.

తా. సంకుచితముచేసిన ఎడమకాలి మడమచేత గుడమునకును లింగమున  
కును నడుమనుండుయోనిస్థానమును చక్కఁగపీడ్చి, కుడికాలిని చాచి మడమను  
భూమియందు నిలిపి వ్రేళ్లను నిలువరించి, సంకుచితముచేసిన రెండుచేతులయొక్క  
చూపుడు (తర్జని) వ్రేళ్లతో కుడికాలిబొట్టనవ్రేలును గట్టిగా పట్టవలయును.

శ్లో. కంఠే బంధం సమాలోప్య ధారయే ద్వాయు మూర్ధ్వతః,  
యథా దండహతః సర్వో దండాకారప్రజాయతే. 11

ఋషిభూతా తథాశక్తి కుండలీ సహసా భవేత్,  
టీక. కంఠే = కంఠమందు, బంధం = బంధము, సమాలోప్య = చేసి, అనఁగా జాలంధర  
బంధము బంధించి, వాయుం = వాయువును, క్షిర్ధ్వజః = మీఁదికి అనఁగా సుషుమ్నలోనికి, ధారయేత్  
= గ్రహింపవలెను. అనఁగా లాగవలెను. (అంతట) దండహతః = కఠ్ఠచేతకొట్టఁబడిన, సర్వః =  
సాము, యథా = ఎట్లు, దండాకార = కఠ్ఠవలె తిన్నగా, ప్రజాయతే = అగుచున్నదో, తథా =  
అట్లు, కుండలీశక్తిః = కుండలియనెను ఆధారశక్తి, సహసా = శిఘ్రిముగ సరళ మగుచున్నది. అనఁగా, చుట్టుకొనియుండు  
సరళ మగుచున్నది.

తా. కంఠమందు చక్కఁగ జాలంధరబంధమును బంధించి వాయువును  
మీఁదికి సుషుమ్నలోనికి గ్రహింపవలయును. అనఁగా మూలబంధముచేయవలెను.  
అట్లు వాయువును సుషుమ్నలోనికి గ్రహియించినయెడల, దండతాడితమగు  
సాము ఎట్లు దండాకారముగ వంకరలేనిది యగుచున్నదో; అట్లు కుండలి  
యనెడు ఆధారశక్తి శిఘ్రిముగ సరళ మగుచున్నది. అనఁగా, చుట్టుకొనియుండు  
సాము కఠ్ఠదేబ్బవలన నెట్లు తిన్ననిదియగుచున్నదో, అట్లు వాయువును సుషు

ములోనికి గ్రహించుటవలన, సుషుమ్నా ముఖమునందు నిదురించియుండు కుండలి తిన్ననిది వంకరలేనిది యగుచున్నది.

విశే. వాయువును మీఁదికి, సుషుమ్నలోనికి గ్రహించవలయునని చెప్పుట వలన మూలబంధము సూచింపబడుచుండెను. కాని, మూలబంధము యోనిపీడన మువలనను, జిహ్వబంధము (జాలంధరబంధము) వలనను చరితార్థమగుచున్నది. గనుక, మఱల దానిని వేలుగ సలుపుట ప్రయోజనశూన్యమని సంప్రదాయస్థులు చెప్పుదురు.

శ్లో. తదా సా మరణావస్థా జాయతే ద్విపుటాశ్రయా. 12  
తత శ్శనై శ్శనై రేవ రేచయే నైవవేగతః,

టీక. తదా=అప్పుడు, ద్విపుటాశ్రయాసా=నాసాపుటములను, అనఁగా, ఇడాపింగళులను ఆశ్రయించియుండునట్టి, మరణావస్థా = మరణావస్థ, జాయతే = కలుగుచున్నది. తతః = అటుపిమ్మట, శ్శనైశ్శనై రేవ = మెల్లమెల్లగానే, రేచయేత్ = రేచింపవలెను. నైవవేగతః = వేగముగకాదు. అనఁగా, వేగముగా రేచింపఁగూడదు.

తా. అప్పుడు, నాసాపుటములను ఇడాపింగళులను ఆశ్రయించి యుండునట్టి మరణావస్థ కలుగుచున్నది. అటుపిమ్మట, మెల్లమెల్లగానే రేచింపవలయును. వేగముగా రేచింపఁగూడదు.

విశే. కుండలి మేల్కొనునపుడు ప్రాణవాయువు సుషుమ్నయందు ప్రవేశించును. అందువలన ఇడాపింగళులు రెండును ప్రాణవియోగమును బొందును. గనుక మరణావస్థ ఇడాపింగళులను ఆశ్రయించినదగును.

శ్లో. మహాముద్రాంచ తే నైవ వదంతి విబుధోత్తమాః. 13  
ఇదంఖలు మహాముద్రా మహాసిద్ధైః ప్రదర్శితా,

టీక. ఇదంఖలు మహాముద్రా=ఈమహాముద్ర, మహాసిద్ధైః=మహాసిద్ధులైన ఆదివాఙులు మొదలగువారిచేత, ప్రదర్శితా = చూపబడినది. తేనైవ = అందుచేతనే, విబుధోత్తమాః = పండితోత్తములు, మహాముద్రాంచ = మహాముద్రయని, వదంతి=చెప్పుచున్నారు.

తా. ఈమహాముద్ర మహాసిద్ధులైన ఆదివాఙులు మొదలగువారిచేత చూపబడినది. అందుచేతనే పండితోత్తములు మహాముద్రయని చెప్పుచున్నారు.

మహాముద్రార్థము.

భూమిక. మహాముద్రయొక్క అర్థమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. మహాకేశాదయో దోషాః క్షీయంతే మరణాదయః. 14  
మహాముద్రాంచ తే నైవ వదంతి విబుధోత్తమాః,

టీక. మహాకేశాదయో దోషాః = అవిద్య మొనలగు మహాకేశాదిదోషములును, మరణాదయః = మరణాదులును, క్షీయంతే = నశించుచున్నవి. తేనైవ = అందుచేతనే, (ఇహాన్ = దీనిని) విబుధోత్తమాః = పండితులు, మహాముద్రాంచ = మహాముద్రయని, వదంతి = చెప్పుచున్నారు.

తా. పంచ మహాకేశములవలనను, మరణాద్యుత్పలనను కలుగుదుఃఖములు, ఈముద్రవలన అనఁగా ఈముద్రాభ్యాసమువలన నశించుచున్నవి. అందుచేత యీముద్రను మహాముద్రయని విబుధోత్తములు, అనఁగా పండితోత్తములు, దేవతాశ్రేణులు చెప్పుచున్నారు.

విశే. పంచమహాకేశములను, మరణాది దోషములను ముద్రజేయునది. అనఁగా శమింపఁజేయునది, నశింపఁజేయునది యగుటవలన, ఈముద్ర మహాముద్రయనఁబడుచున్నది.

పంచమహాకేశములు:—అవిద్య, అభినవ, అస్థిగత, గాగ, ద్వేషములగునవి.

1. అవిద్యకేశము:—నేను జీవుఁడనని నిర్ణయించుట.
2. అభినవకేశము:—సంసారమును, దానికి కారణమైనమనస్సును పరిత్యజింప కుండుట.
3. అస్థిగతకేశము:—విషయాభిలాషకల్పి విష్ట్రవీగుచుండుట.
4. గాగకేశము:—అర్థములయందు అధికానురక్తి గలిగియుండుట.
5. ద్వేషకేశము:—ఉదరపోషణార్థము పరుల నాశ్రయించి వారివలన తనయభిమతము కొనసాగనందున వారలను దూషించుట.

మహాముద్రాభ్యాసపద్ధతి.

భూమిక. మహాముద్రాభ్యాసపద్ధతిని చెప్పుచున్నారు—

శ్లో. చంద్రాంగేతు సమభ్యస్య సూర్యాంగే పునరభ్యసేత్. 15  
యావత్తుల్యా భవే త్సంఖ్యా తతో ముద్రాం విసర్జయేత్,

టీక. చంద్రాంగేతు = వాహాంగమునందు (ఇడానాడియందు), సమభ్యస్య = చక్కఁగకళ్ళుసింది, పునః=మఱల, సూర్యాంగే=సూర్యాంగమందు (వాహాంగమునందుచేసిన సంఖ్యకు సమానునటుల), యావత్ = ఎంతవఱకు, సంఖ్యాతుల్యాభవేత్ = సంఖ్య సమానమైనదగునో, (తావత్ = అంతవఱకు) అభ్యసేత్ = అభ్యసించవలెను. తతో=అటుపిమ్మట, ముద్రాం=ముద్రను, విసర్జయేత్ = వదిలయిండు.

తా. చంద్రాంగముచేత చక్కఁగనభ్యసించి, అనంతరము దక్షిణాంగముచేత వాహాంగముచేత నభ్యసించిన సంఖ్యకు సమానునంతవఱకు అభ్యసించవలెను. వాహాంగ దక్షిణాంగాభ్యాసములసంఖ్య సమానమైనపిమ్మట, మహాముద్రను వదిలయిండు.

విశే. చంద్రనాడిచేత నుపలక్షింపబడిన (తెలుపబడిన, చూపబడిన) అంగము చంద్రాంగము, వామాంగము అని చెప్పబడుచున్నది.

సూర్యనాడి, దక్షిణనాడిచేత నుపలక్షింపబడిన అంగము సూర్యాంగమని, దక్షిణాంగమని చెప్పబడుచున్నది.

ముడిచిన ఎడమకాలి మడమను యోనిస్థానమునందు జేర్చి, కుడికాలినిచూచి, తదంగుష్ఠమును రెండుచేతులయొక్క ముడిచిన చూపుడువ్రేళ్లతో పట్టుకొని, వామనాడిచేత నభ్యసించునది వామాంగాభ్యాస మనబడుచున్నది. ఈ అభ్యాసమువలన పూరితమైన వాయువు వామాంగమునందు నిలుచును.

ముడిచిన కుడికాలిమడమను యోనిస్థానమునందు జేర్చి, ఎడమకాలినిచూచి, తదంగుష్ఠమును, ముడిచిన రెండుచేతులయొక్క చూపుడువ్రేళ్లతో దృఢముగా పట్టుకొని, దక్షిణనాడిచేత నభ్యసించునది దక్షిణాంగాభ్యాస మనబడుచున్నది. ఈ అభ్యాసమువలన పూరితమైనవాయువు దక్షిణాంగాంగమునందు నిలుచును.

మహాముద్రాభ్యాసప్రయోజనము. ౧౧

భూమిక. మహాముద్రయొక్క గుణమును రెండుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు —

శ్లో నహి పథ్య మపథ్యం వారసాః సర్వైః పి నీరసాః. 16  
అపి భుక్తం విషం ఘోరం పీయూష మివ జీర్ణతి,

టీక. (ఈమహాముద్రాభ్యాసము చేయువానికి) పథ్యం అపథ్యం వా = పథ్యాపథ్యవిచారణము, నహి = లేదు. అనగా అవసరములేదు. సర్వైః పి నీరసాః = చేదు పులుసు మొదలగు అర్చిరసములును, నీరసాః = రసములేని బదార్థములును, (జీర్ణతి = జీర్ణమగుచున్నవి.) భుక్తం = భుజించిన, ఘోరం విషం అపి = ఘోరమైన విషముకూడ, పీయూషమివ = అమృతమువలె, జీర్ణతి = జీర్ణమగుచున్నది

తా. మహాముద్రాభ్యాసకునకు పథ్యాపథ్య విచారణము అపుసరములేనందున భుజించినపదార్థములు చేదు పులుసు మొదలగు రసములతో కూడినవైనను, రసహీనములైనవైనను జీర్ణమగుచున్నవి. భుజించినపదార్థము ఘోరవిషమైనను అమృతప్రాయముగ జీర్ణమగుచున్నది. అనగా, జీర్ణమగుట కయోగ్యములగు పదార్థములుకూడ జీర్ణములగును అని భావము.

శ్లో. క్షయ కుష్ట గుదావర్త గుల్మజీర్ణపురోగమాః. 17  
తస్య దోషాః క్షయం యాంతి మహాముద్రాంతు యోభ్యనేత్,

టీక. యః = ఎవడు, మహాముద్రాంతు = మహాముద్రను, అభ్యనేత్ = అభ్యసించునో, తస్య = వానికి, క్షయ కుష్ట గుదావర్త గుల్మజీర్ణపురోగమాః = క్షయ (రాజయక్ష), కుష్టము, గుదావర్తము (మూలవ్యాధి), గుల్మము, అజీర్ణము మొదలగు రోగములును, దోషాః = ఆరోగములవలనఁబుట్టు మహాదరము, జ్వరము మొదలగు దోషములును, క్షయం యాంతి = క్షయమగుచున్నవి (నశించుచున్నవి).

తా. ఎవడు మహాముద్రను అభ్యసించునో వానికి, క్షయ, కుష్టము, మూలవ్యాధి, గుల్మము, అజీర్ణము మొదలగు రోగములును, ఆరోగములవలనఁ బుట్టు మహాదరము, జ్వరము మొదలగు దోషములును నశించుచున్నవి.

మహాముద్రా రహస్యకారణము. ౧౨

భూమిక. మహాముద్రను రహస్యముగా నుంచవలయునని చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. కథితేయం మహాముద్రా మహాసిద్ధికరా నృణామ్. 18  
గోపనీయా ప్రయత్నేన నదేయా యస్యకస్యచిత్,

టీక. నృణామ్ = అభ్యసించునట్టి పురుషులకు, సిద్ధికరా = మహాసిద్ధిని యిచ్చునట్టి, ఇయం మహాముద్రా = ఈమహాముద్ర, (మయా = నాచేత) కథితం = చెప్పబడినది. (ఇయామ్ = ఇది) ప్రయత్నేన = ప్రయత్నముగా, గోపనీయా = రహస్యముగా దా. చ. దగినది. యస్యకస్యచిత్ = అధికారములేనివారికి, అయోగ్యులకు ఏరికిని, నదేయాత్ = ఇచ్చదగినది అనగా, ఈయఁ గూడదు.

తా. అభ్యసించునట్టి పురుషులకు మహాసిద్ధిని యొసంగునట్టి ఈ మహాముద్రనాచే జెప్పబడినది. ఇది ప్రయత్నపూర్వకముగ దా. చ. దగినది. అధికారములేనివారికి అనగా అయోగ్యులకు ఏరికిని ఈయదగినది.

మహాబంధము. ౧౩

భూమిక. మహాబంధలక్షణమును మూడుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. పార్థిం వామస్య పాదస్య యోనిస్థానే నియోజయేత్, 19  
వామోరూపరి సంస్థాప్య దక్షిణం చరణం తథా.  
పూరయిత్వా తతో వాయుం హృదయే చిబుకం దృఢమ్,  
నిష్పీడ్య పాయు మాకుంచ్య మనోమధ్యే నియోజయేత్. 20

టీక. వామస్య పాదస్య పార్థిం = ఎడమకాలిపాదముయొక్క మడమను, యోనిస్థానే = లింగామునకును గుడమునకును నమమకుండు యోని ప్రదేశమందు, నియోజయేత్ = చేర్చవలయును. తథా = అటులనే, వామోరూపరి = ఎడమతొడమీద, దక్షిణచరణం = కుడిపాదమును, సంస్థాప్య = చక్కగ నుంచి, తతో = అటుపిమ్మట, వాయుం = వాయువును, పూరయిత్వా = త్రారించి, చిబుకం = గడ్డమును, హృదయే = వక్షస్థలమందు, దృఢం = దృఢముగా, నిష్పీడ్య = హత్తించి, పాయుం = గుడమును, ఆకుంచ్య = సంకుచి తముచేసి, మనః = మనస్సును, మధ్యే = మధ్యనాడియందు, నియోజయేత్ = ప్రవర్తింపజేయవలెను.

తా. ఎడమకాలిమడమను యోనిస్థానమందు జేర్చవలయును. ఎడమతొడమీద కుడిపాదమును చక్కగ జేర్చి, అటుపిమ్మట వాయువును పూరించుచున్నప్పుడు మును హృదయమునందు హత్తించి, అనగా, జాలంధరబంధమును బంధించి, నిష్పీడ్య మధ్యనాడియందు, అనగా సుషుమ్నయందు ప్రవర్తింపజేయవలయును.



విశే. చిబుకమును హృదయమందు జేర్చవలయు ననుటవలన జాలంధరబంధమును, గుడమును సంకుచితము చేయవలయు ననుటవలన మూలబంధమును చేయవలయునని తెలుపబడియెను. మడమను యోనిస్థానమునందు జేర్చుటవలనను, చిబుకమును హృదయమందు జేర్చుటవలనను మూలబంధము సిద్ధించుచున్నది. కనుక ప్రత్యేకముగ చేయవలసినపనిలేదు.

శ్లో. ధారయిత్వా యథాశక్తి రేచయే దనిలం శస్త్రైః,  
సవ్యాం గేతు సమభ్యస్య దక్షాంగే పున రభ్యనేత్. 21

టీక. (అనంతరము) యథాశక్తిః=శక్త్యానుసారముగ, ధారయిత్వా = కుంభించి, అనిలం = వాయువును, శస్త్రైః=మెల్లగా, రేచయేత్ = రేచించవలయును. సవ్యాంగేతు=వామాంగమునందు, సమభ్యస్య=చక్కగా అభ్యసించి, పునః=మఱల, దక్షిణాంగే = దక్షిణాంగముందు, (వామాంగముందు అభ్యసించినసంఖ్యకు సమమగునంతదనుక) అభ్యనేత్=అభ్యసించవలెను.

తా. (అనంతరము) శక్త్యానుసారముగ కుంభించి, మెల్ల మెల్లగా, వాయువును రేచించవలయును. (ఈవిధముగ) వామాంగముందు చక్కగా నభ్యసించి, మఱల (వామాంగమునందు అభ్యసించినసంఖ్యకు సమమగునంతదనుక) దక్షిణాంగముందు అభ్యసించవలయును.

● మతాంతరముచేత జాలంధరబంధమునందు కంతసంకుచితము అనవసరము. ●

భూమిక. మతాంతరముచేత జాలంధరబంధమునందు కంతమును సంకుచితముచేయుట అనవసరమని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. మతం అత్ర తు కేహంచి త్కంతబంధం వివర్జయేత్,  
రాజదంతస్థ జిహ్వయాం బంధ శ్శస్త్రో భవే దితి. 22

టీక. రాజదంతస్థ = రాజదంతములయందు ఉండు, అనగా, మునిపండ్లమీదనిలుచు, జిహ్వయాం=నాలుకయందు పైభాగమును, బంధః=బంధించిన బంధము, శ్శస్త్రోభవే దితి = క్షాణ్మురుగునని, అత్ర తు = ఈవిషయమునందు, కంతబంధం=కంతమును సంకుచితము చేయుట యనెడి బంధమును, వివర్జయేత్=విడువవలెను. (ఇతి=అని) కేహంచిత్=కొందఱియొక్క, మతం=అభిప్రాయము.

తా. రాజదంతములయందు ఉండు, అనగా, మునిపండ్లమీద నిలుచు నాలుకను పైభాగమునందు బంధించినబంధము (జిహ్వబంధము) కంతమును సంకుచితము చేయుటకంటెను, క్షాణ్మురునెడు కారణమువలన, ఈవిషయమునందు, అనగా జాలంధరబంధముందు, కంతమును సంకుచితముచేయుట యనుబంధమును విడువవలెను. అని కొందఱియొక్క అభిప్రాయము.

శ్లో. అయంతు సర్వసాక్షినా మూర్ధ్వం గతినిరోధకః. 23

టీక. అయంతు=ఈరాజదంతస్థ జిహ్వబంధము, సర్వసాక్షినాం=మఱియును భిన్నమైన అన్ని నాడులయందును, (సాక్షిః = వాడువుయొక్క) ఉర్ధ్వం=మీదికి, గతినిరోధకః=నడచుటను నిరోధించునది.

తా. ఈరాజదంతస్థ జిహ్వబంధము, మునుముకు భిన్నమైన డెబ్బదిరెండు వేల నాడులయందు వాయువుయొక్క ఉర్ధ్వగతిని నిరోధించుచున్నది. అనగా సకలనాడులను బంధించుచున్నది.

విశే. సకలనాడులయందును వాయువుమీదికి నడుచుటను నిరోధించునది యనుటవలన, నాడీసమూహములను బంధించుచున్న జాలంధరబంధమునందు చెప్పి యున్న ప్రయోజనము, దీనివలననే సిద్ధించుచున్నదని సూచింపబడుచున్నది.

● మహాబంధఫలము. ●

భూమిక. మహాబంధఫలమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అయంఖలు మహాబంధో మహాసిద్ధిప్రదాయకః,  
కాలపాశమహాబంధవిమోచనవిచక్షణః,  
త్రివేణీసంగమం ధత్తే కేదారం ప్రాపయే త్తనః. 24

టీక. అయంఖలు మహాబంధః = ఈమహాబంధము, మహాసిద్ధిప్రదాయకః = మహాసిద్ధులకు యిచ్చునది. కాలపాశమహాబంధవిమోచనవిచక్షణః - కాలపాశ = మృత్యుపాశముయొక్క, మహాబంధ = మహాబంధమును, విమోచన = విడలించుటయందు, విచక్షణః = ప్రావీణ్యముగలది. త్రివేణీసంగమంధత్తే = త్రివేణీసంగమమును యిచ్చునదియను, మహా=మహస్సును, కేదారం=కేదారశబ్ద వాచ్యమైన శివస్థానమును భ్రూమధ్యముందు, ప్రాపయేత్=చేర్చుచున్నది.

తా. ఈమహాబంధము మహాసిద్ధులను యిచ్చునది. కాలపాశముయొక్క మహాబంధమును విడలించుటయందు ప్రావీణ్యముగలది. అనగా, మృత్యువును జయించు సామర్థ్యమును యొసంగునది. త్రివేణీసంగమమును యిచ్చునది. మనస్సును కేదారశబ్దవాచ్యమైన శివస్థానరూపమగు భ్రూమధ్యమునందు జేర్చునది.

విశే. గంగా, యమునా, సరస్వతి, అను మూడునదులు కలియునట్టి స్థానము త్రివేణి. దానినే ప్రయాగ అని అందురు. ఇడా పింగళా సుషుమ్న అను మూడు నాడులును కలియుస్థానము కేదార మనగా భ్రూమధ్యము.

● మహావేధఫలము. ●

భూమిక. మహావేధలక్షణమును జెప్పుటకు ఉద్ద్యమించి ముందు తన్నహిమమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. రూపలోవణ్యసంపన్నా యథా స్త్రీ పురుషం వినా,  
మహాముద్రా మహాబంధా నిష్ఫలా వేధవర్జితౌ. 25

టీక. రూపలోవణ్యసంపన్నా = రూపలోవణ్యములగుట, స్త్రీ = యౌవతి, పురుషంవిహ = పురుషుడు (భర్త, భరి) లేక, యథా=విధముగ, (నిష్ఫలాభవేత్ = ప్రయోజనములేనిదియగునో, తథా = అట్లు) వేధవర్జితౌ = మహావేధ యముముద్ర లేనటువంటి, మహాముద్రా = మహాముద్ర యను, మహాబంధా = మహాబంధమును, నిష్ఫలా (భవేత్) = ప్రయోజనములేనిది యగును.

తా. రూపలావణ్యములు సౌందర్యమును కాంతియు గలస్త్రీపురుషుఁడు లేక ఎట్లు ప్రయోజనము లేనిదగునో, అట్లు మహావేధలేక మహాముద్రయును, మహాబంధమును ప్రయోజనములేనివి యగును.

విశే. ఇందు వేధ యన మహావేధయని గ్రహింపవలయును.

—ॐ మహావేధ. ॐ—

భూమిక. మహావేధలక్షణమును నాలుగుశ్లోకములచేత చెప్పచున్నారు.—

శ్లో. మహాబంధస్థితో యోగీ కృత్వా పూరక మేకధీః,  
వాయూనాం గతి మావృత్య నిభృతం కంఠముద్రయా. 26

సమహస్తయుగో భూమా స్థితో సంతాడయే చ్ఛనైః,  
పుటద్వయ మతిక్రమ్య వాయుః స్ఫురతి మధ్యగః. 27

టీక. మహాబంధస్థితః = మహాబంధమందుండునట్టి, యేకధీః = ఏకాగ్రచిత్తముగల, యోగీ = యోగి, (వాయోః = వాయువును,) త్రూరకంకృత్వా = త్రూరకముచేసి, కంఠముద్రయా = కంఠముద్ర యను జాలంధరబంధముద్రచేత, వాయూనాం = వాయువుయొక్క, గతిం = గతిని, చోకడను, (క్రిందుమీఁదులకు చోవుటను) నిభృతం = నిశ్చలమగునట్లు, ఆవృత్య = నిరోధించి (ఘంభించి), భూమా = భూమియందు, సమహస్తయుగః = సమముగాగలహస్తములుగలవాడై, స్థితః = విఠుఁడులను, కనైః = మెల్లగా, (భూమావేద = భూమిమీఁదనే) సంతాడయేత్ = చక్కగ కొట్టవలయును. (తతః = ఆపిను, వాయుః = వాయువు, పుటద్వయమతిక్రమ్య = ఇడాపింగళులను రెండునాడులను అతిక్రమించి, మధ్యగః = మధ్యనాడియను సుషుమ్నయందు సంచరించునదిగ తోచుచున్నది.

తా. మహాబంధముద్రయందుండునట్టి ఏకాగ్రచిత్తముగలయోగి, వాయువును పూరించి, కంఠముద్రయను జాలంధరబంధముద్రచేత వాయువుయొక్కగతిని నిశ్చలమగునటుల నిరోధించి, భూమియందు సమముగా ఆనినహస్తములుగలవాడై (యోనియందుఁ జేర్చినమడమగల ఎడమకాలిఁతో) విఠుఁడులను భూమిమీఁదనే మెల్లగా కొట్టవలయును. అప్పుడు వాయువు ఇడాపింగళులను రెండునాడులను అతిక్రమించి, మధ్యనాడియను సుషుమ్నయందు సంచరించునదిగ తోచుచున్నది.

శ్లో. సోమసూర్యాగ్నిసంబంధో జాయతే చామృతాయవై,  
మృతావస్థా సముత్పన్నా తతో వాయుం విరేచయేత్ 28

టీక (వాయుసంచారమువలనకలుగు) సోమసూర్యాగ్నిసంబంధః = చంద్ర సూర్య అగ్ని అను ఇడాపింగళా సుషుమ్నానాడులయొక్క సంబంధము (వికృతము), అమృతాయవై = అమృతముకొఱకే (మోక్షముకొఱకే), జాయతే = కలుగుచున్నది. మృతావస్థా = ప్రాణసంచారములేనందువలన ప్రాణవియోగావస్థ, కమత్పన్నా (భవతి) = కలుగుచున్నది. తతో = అటుపిమ్మట, వాయుం = వాయువును, (కనైః = మెల్లగా,) విరేచయేత్ = రేచింపవలయును.

తా. వాయుసంచారమువలన కలుగు ఇడాపింగళాసుషుమ్నానాడుల యొక్క వికృతము, అమృతము (మోక్షము) కొఱకే కలుగుచున్నది. ఇడాపింగళల యందు ప్రాణసంచారము లేనందువలన ప్రాణవియోగావస్థ (మరణావస్థ) కలుగుచున్నది. (ఇడాపింగళులయందు వాయుసంచారము గలిగియున్నయెడల జీవనమనియును లేనియెడల మరణమనియును చెప్పఁబడుచున్నది.) అటుపిమ్మట, అనఁగా, ఇడాపింగళులయందు మరణావస్థ కలిగినప్పటి, వాయువును మెల్లమెల్లగా (నాసాపుటములనుండి) రేచింపవలయును. విడువవలయును.

విశే. చంద్రుఁడు, సూర్యుఁడు, అగ్ని, క్రమముగ ఇడా, పింగళా, సుషుమ్నానాడులకు అధిష్ఠానదేవతలు. గనుక ఆయానాడులు ఆయాదేవతానామములచే పేర్కొనఁబడుచుండెను.

శ్లో. మహావేధోఽయమభ్యాసా న్నహసిద్ధిప్రదాయకః,  
నలీలలితవేషఘ్నః! నేవ్యతే సాధకోత్తమైః. 29

టీక. ఆయమహావేధః = ఈమహావేధ, అభ్యాసాత్ = అభ్యాసమువలన, మహాసిద్ధిప్రదాయకః = మహాసిద్ధులను యిచ్చునదియును, నలీలలితవేషఘ్నః = నలీల = శరీరమునడలుటను, బలిక = కేశములు తెల్లబాటుటను, వేష = శరీరము వణుకుటను, ఘ్నః = నశింపఁజేయునదియును (నైయుండుటవలన), సాధకోత్తమైః = సాధకోత్తములచేత, నేవ్యతే = నేదించఁబడుచున్నది. అనఁగా, అభ్యసించఁబడుచున్నది.

తా. ఈమహావేధముద్ర అభ్యాసమువలన, అణిమాదిమహాసిద్ధులను యిచ్చునదియును, ముదివిని శరీరమునడలుటను, కేశములు తెల్లబాటుటను, శరీరము వణుకుటను నశింపఁజేయునదియును నైయుండుటవలన సాధకోత్తములచేత అభ్యసించఁబడుచున్నది.

—ॐ ముద్రాత్రయరహస్యకారణము. ॐ—

భూమిక. ఈముద్రాత్రయమును రహస్యముగా నునుపవలయునని చెప్పచున్నారు.—

శ్లో. ఏతత్త్రయం మహాగుహ్యం జరామృత్యువినాశనమ్,  
వహ్నివృద్ధికరం చైవ హ్యణిమాదిగుణప్రదమ్. 30

టీక. జరామృత్యువినాశనమ్ = ముదిమి మృత్యువును నశింపఁజేయునదియును, వహ్నివృద్ధికరం = జతరాగ్నిని వృద్ధిఁజేయునదియును, అణిమాది గుణప్రదంచ ఏవ = నిశ్చయముగ అణిమాదిగుణము (సిద్ధులను మొదలగువానిని యిచ్చునదియును (అగ), ఏకత్త్రయం = మహాముద్ర, మహాబంధము, మహావేధ అను మూఁడుముద్రలయొక్క విషయము, మహాగుహ్యమ్ = అతిరహస్యము. అనఁగా, మిక్కిలి రహస్యముగ నుంచఁదగినది.



తా. జరామరణములను బోగొట్టునవియును, జతరాగ్నిని వృద్ధిజేయునవియును, అణిమాది మహాసిద్ధులను యిచ్చునవియును అగు ఈ మహాముద్ర, మహాబంధ, మహావేధలను మూఁడుముద్రలు మిక్కిలి రహస్యముగా నుంపఁ దగినవి.

విశే. ఇందలి 'చ' కారము వలన ఆరోగ్యము, బిందువిజయము మొదలగు నవికూడ గలుగునని గ్రహింపవలయును. 'ఏవ' శబ్దము నిశ్చయార్థమును సూచించు చున్నదని ఎఱుగవలయును.

ముద్రాత్రయ అన్యసాధన విశేషము.

భూమిక. మహాముద్ర, మహాబంధము, మహావేధము అను ముద్రలయొక్క అన్యసాధనవిశేషమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అష్టథా క్రియతే చైవ యామేయామే దినేదినే. 31

పుణ్యసంభారసంధాయి పాపాఘభిదురం సదా,

సమ్యక్ శితౌవతా మేవం స్వల్పం ప్రథమసాధనమ్. 32

టీక. (ఏకత్రయం=ఈ మూఁడుముద్రలును) దినేదినే=ప్రతిదినమందును, యామేయామే చైవ=ప్రతియామమునందును, అష్టథా=ఎనిమిది ప్రకారములు, క్రియతే=చేయఁబడుచున్నవి. (ఏకత్రయం=ఈమూఁడింటి నముదాయము) పుణ్యసంభారసంధాయి = పుణ్యసమూహమును సమకూర్చునదియును, సదా=ఎల్లప్పుడును (నిరంతరమును), పాపాఘభిదురం=పాపరాశికి వజ్రాయుధమువంటిది యును(నై, ఆస్థి=యున్నది). సమ్యక్ శితౌవతా=సాంప్రదాయశిక్ష, అనఁగా, గురువరంపరోపదేశము గలవారలకు, ఏవం=ఈవిధముగ ప్రతిదినమును ఎనిమిదికాములకు ఎనిమిది ప్రకారములుగఁ జెప్పఁబడినట్లు, ప్రథమసాధనమ్=పూర్వసాధనమును, స్వల్పం=కొంచెము కొంచెముగనే, (స్యాత్=ఉండవలెను.)

తా. మహాముద్ర, మహాబంధము, మహావేధ అను ముద్రాత్రయమును ప్రతిదినమందును, ప్రతియామమునందును, దినమునకు ఎనిమిదిప్రకారములుగ చేయఁబడుచున్నది. ఈ ముద్రాత్రయము, పుణ్యసమూహమును సమకూర్చునదియును, పాపరాశిని ఖండించుటయందు వజ్రాయుధమువంటిదియును నైయున్నది. అనఁగా ఈ ముద్రాత్రయ మెప్పుడు సేవింపఁబడుచున్నదో, అప్పుడే అయ్యది పుణ్యవృద్ధిని, పాపక్షయమును చేయునదిగ యగుచున్నది. సాంప్రదాయశిక్ష (గురువరంపరోపదేశము) గలవారు, ప్రతిదినమును ప్రతియామమును దినమునకు ఎనిమిది ప్రకారములు పూర్వసాధనమును కొంచెము కొంచెముగనే చేయవలయును.

ఫేచరీస్వరూపము.

భూమిక. ఫేచరీముద్రయొక్కస్వరూపమును ముందు చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కపాలకుహరే జిహ్వో ప్రవిష్టా విపరీతగా,

శ్రువో రంతర్గతా దృష్టిః ముద్రా భవతి ఫేచరీ. 33

టీక. జిహ్వో=నాలుక, కపాలకుహరే=కపాలకుహరమందు, అనఁగా, కపాలకుఢ్యమందుండు ఛిద్రమందు, విపరీతగా=విపరీతరీతిగ, అనఁగా, వెనుకకు అగ్రము ముఖముగలదిగ, ప్రవిష్టా=ప్రవేశించునదియై, (స్యాత్=ఉండవలెను.) దృష్టిః=దృష్టి (లక్ష్యము), శ్రువోరంతర్గతా=శ్రూమధ్యమును పొందునదియై, (స్యాత్ = ఉండవలెను. సా=అది) ఫేచరీముద్రా = ఫేచరియనుముద్ర, (భవతి=అగును.)

తా. నాలుక కపాలకుహరమందు విపరీతరీతిగ ప్రవేశించునదియై యుండవలెను. దృష్టి, లక్ష్యము, శ్రూమధ్యమును బొందునదియై యుండవలెను. అట్లు సలుపునది ఫేచరీముద్ర యనఁబడును. అనఁగా, కపాలకుహరజిహ్వోప్రవేశమూలక శ్రూమధ్యవీక్షణము ఫేచరి యనఁబడును.

విశే. కపాలకుహరమందు నాలుకను బ్రవేశపెట్టి, తన్మూలముగ శ్రూమధ్యమందు లక్ష్యముంచునది ఫేచరి యనఁబడుచున్నది.

ఫేచరీలక్షణము.

భూమిక. ఫేచరీముద్రాలక్షణమును వివరించుచున్నారు.—

శ్లో. ఛేదనచాలనదోహైః కలాం క్రమేణ వర్ధయే త్తావత్, 34  
సా యావద్ భ్రూమధ్యం స్పృశతి తదా ఫేచరీ సిద్ధిః.

టీక. కలాం=నాలుకను, ఛేదనచాలనదోహైః=ఛేదనము, చాలనము, దోహనము లనుక్రియలచేత, యావత్=ఎంతవఱకు, సా=అది (అనాలుక), భ్రూమధ్యం=భ్రూమధ్యమును, స్పృశతి=తాఁకుచున్నదో, (తావత్=ఎంతవఱకు) క్రమేణ=క్రమముగా, వర్ధయేత్=వృద్ధిచేయవలెను. తదా=అప్పుడు, ఫేచరీ=ఫేచరీముద్ర, సిద్ధిః=సిద్ధి, (స్యాత్=అగును.)

తా. నాలుకను ఛేదనము, చాలనము, దోహనములను క్రియలచేత, అనాలుక భ్రూమధ్యమును ఎంతవఱకు తాఁకుచున్నదో అంతవఱకు, అనఁగా, భ్రూమధ్యమును తాఁకునంతవఱకు క్రమముగా వృద్ధిచేయవలెను. (ఎప్పుడు నాలుక భ్రూమధ్యమును తాఁకునో) అప్పుడు ఫేచరీముద్ర సిద్ధియగును.

విశే. ఛేదనక్రమము, ముందు విఫలముగఁ జెప్పఁబడుచున్నది.

చాలనము.—రెండుచేతులయొక్క అంగుష్ఠ తర్జనులచేత నాలుకను బట్టుకొని, సవ్యాపసవ్యముగ పరివర్తన మొనర్చునట్టిక్రియ. అనఁగా, ఎడమప్రక్కనుండి కుడిప్రక్కకు అప్రదక్షిణముగా త్రిప్పనట్టిక్రియ.

దోహనము.—నాలుకను వైకిచాచి, రెండుచేతులయొక్క అంగుష్ఠతర్జనులచేత, దోహనమొనర్చు క్రియ. అనఁగా, ఆవు మొదలగువాని పొదుగునుండి పాలను పిదుకువిధమున నాలుకను పిదుకునట్టిక్రియ.

— ఛేదనసాధనము. —

భూమిక. జిహ్వఛేదనసాధనమును మూఁడుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. స్నుహీపత్రనిభం శస్త్రం సుతీక్ష్ణం స్నిగ్ధనిర్మలమ్,  
సమాదాయ తత స్తేన రోమమాత్ర సముచ్చినేత్. 35

టీక. స్నుహీపత్రనిభం = కెముడు ఆకువంటి, సుతీక్ష్ణం = మిక్కిలి వాడిగల, స్నిగ్ధం = నునుపుగల, నిర్మలమ్ = స్వచ్ఛముగ, శస్త్రం = కత్తిరి, సమాదాయ = తీసుకొని, తతః = అటుపిమ్మట, తేన = ఆకత్తి చేత, (రసనామాలికిరం = నాలుకయొక్క మూలమందు, అడుగుభాగమున ఉన్నరసమును.) రోమ మాత్రం = వెండ్రుకవాసి, సముచ్చినేత్ = ఛేదించవలయును (కోయవలెను).

తా. జెముడు ఆకునకు సమానమైన మిక్కిలి వాడిగల, నునుపైన స్వచ్ఛముగ కత్తిరి తీసికొని, పిమ్మట ఆకత్తిచేత, నాలుకయొక్క మూలమందు, అడుగు భాగమున ఉండునరమును ఒకవెండ్రుకవాసి ఛేదించవలయును.

శ్లో. తత సైంధవపథ్యాభ్యాం చూర్ణితాభ్యాం ప్రఘర్షయేత్,  
పున స్పృషదినే ప్రాప్తే రోమమాత్రం సముచ్చినేత్. 36

టీక. తతః = అట్లు ఛేదించినతరువాత, (ఛిన్నంశిరాప్రదేశమ్ = ఛేదించబడిన నాలుక యొక్క అడుగుభాగమందు,) చూర్ణితాభ్యాం = చూర్ణముచేయబడిన, సైంధవపథ్యాభ్యాం = సైంధవలవణము కరక్కాయలతో, ప్రఘర్షయేత్ = రాయవలెను. అనఁగా, మర్దించవలెను. (సప్ర దినవర్షంతం ఛేదనం సైంధవపథ్యాభ్యాం ఘర్షణంచ సాయుప్రాతర్భయమ్ = ఏడుదినములవఱకు ఉదయమును సాయంకాలమును సైంధవము కరక్కాయల చూర్ణముతో ఛేదించిన స్థలమునందు చక్కగ మర్దించవలయును.) పునః = మఱల, స్పృషదినేప్రాప్తే = ఏడుదినములు కాగానే, రోమ మాత్రం = వెండ్రుకవాసి, సముచ్చినేత్ = ఛేదించవలయును.

తా. అట్లు ఛేదించిన తరువాత, ఛేదించబడిన నాలుకయొక్క అడుగు భాగమందు, సైంధవలవణమును, కరక్కాయ బెరడును చూర్ణముచేసి ఆచూర్ణముతో ప్రతిదినమును ప్రాతఃసాయంకాలములయందు యేడుదినములవఱకు చక్కగ రుద్దవలయును. ఏడుదినములు గడచినపిమ్మట ఎనిమిదియవదినమున మఱల నొకవెండ్రుకవాసి యధికముగ ఛేదించవలయును.

విశే. లవణము హతయోగాభ్యాసకులకు నిషిద్ధము అగుటవలన, కరక్కాయలతోలును, చంద్రచెక్కగాని కవిరి(కాంచు)గాని చూర్ణముచేసి ఆచూర్ణముతో ఛేదనస్థలమును రుద్దవలయును. ఇందు లవణమును చెప్పటకు కారణము, హతయోగా భ్యాసమునకు ముందు, భేచరీసిద్ధి నభిలషించి యభ్యసించెడివారలకొఱకని ఎఱ్ఱుగ వలయును. ఏడుదినములు గడచినపిమ్మట ఎనిమిదియవదినమున మున్ను ఛేదించిన దానికంటె యధికముగ మఱియొక వెండ్రుకవాసి ఛేదించవలయును.

శ్లో. ఏవంక్రమేణ షణ్మాసం నిత్యం యుక్తః సమాచరేత్,  
షణ్మాసా ద్రసనామూలశిగాబంధః ప్రణశ్యతి. 37

టీక. ఏవంక్రమేణ = ఈవిధముగ, అనఁగా, వెండ్రుకవాసి ఛేదించి, ఆఛేదమును యేడుదినములవఱకు ప్రతిదినము ప్రాతఃసాయంకాలములయందు సైంధవము కరక్కాయల చూర్ణముతో చక్కగ రుద్దుచు, ఎనిమిదియవదినమున మఱల నొకవెండ్రుకవాసి అధికముగ ఛేదించవలయునని చెప్పినవిధముగ, షణ్మాసం = ఆఱునెలలవఱకు, నిత్యం = ప్రతిదినమును, యుక్తః = క్రమము చొప్పున, సమాచరేత్ = చక్కగ ఆచరింపవలెను. షణ్మాసాత్ (అనంతరమ్) = ఆఱునెలలకు పిమ్మట, రసనా మూలశిగాబంధః = నాలుకయొక్క అడుగుభాగముననుండు నరముయొక్క బంధము (కట్టు), ప్రణశ్యతి = నశించిపోవును.

తా. ఈ ప్రకారముగ ఆఱునెలలవఱకు ప్రతిదినమును విధ్యక్రమముగ చక్కగ ఆచరింపవలెను. ఆఱుమాసములు ఆచరించినపిమ్మట జిహ్వమూలముననుండు నాడీబంధము, అనఁగా, నాలుకయొక్క కపాలకుహార ప్రదేశమునకు ప్రతిబంధకముగ నిలిచియుండు నరముయొక్క కట్టు నశించును. అనఁగా వీడును.

— ఛేదనానంతరకృత్యము. —

భూమిక. ఛేదనాదులవలన నాలుక యభివృద్ధి జెందినపిమ్మట చేయవలయు కృత్యమును చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. కలాం పరాఙ్ముఖీం కృత్వా త్రిపథే పరియోజయేత్,  
సా భవేత్ ఖేచరీముద్రా వ్యోమచక్రం తదుచ్యతే. 38

టీక. కలాం = నాలుకను, పరాఙ్ముఖీం కృత్వా = వెనుకముఖముగాచేసి (త్రిప్పి), త్రిపథే = మూఁడునాడులు కలియుమార్గము త్రిపథ యను కపాలకుహారమందు, పరియోజయేత్ = చక్కగా చేర్చవలెను. సా = అది, ఖేచరీముద్రా = ఖేచరియనుముద్ర, భవేత్ = అగును. తత్ = అది, వ్యోమచక్రం = వ్యోమచక్రము (అని), ఉచ్యతే = చెప్పబడుచున్నది.

తా. నాలుకను పరాఙ్ముఖమొనర్చి, అనఁగా, లోనికిమరల్చి, త్రిపథ (ఇడా పింగళా సుషుమ్నలను మూఁడునాడులయొక్క మార్గములు కలియు స్థానము) యనబడు కపాలకుహారమందు చక్కగా జేర్చవలయును. అది, అనఁగా, నాలుకను త్రిపథయందు జోనువుటయనునది, ఖేచరీముద్రయగును. అది వ్యోమచక్రమని చెప్పబడుచున్నది.

— ఖేచరీగుణము. —

భూమిక. ఖేచరీయొక్క గుణమును తొమ్మిది శ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. రసనా మూర్ధ్వగాం కృత్వా ఊర్ధ్వమపి తిష్ఠతి,  
విషై ర్విముచ్యతే యోగీ వ్యాధి మృత్యుః శ్రాదిభిః. 39

టీక. రసనాం = నాలుకను, ఊర్ధ్వగాంకృత్వా = తాలూపరిభాగమందున్న కపాలకుహార మందు మీఁదికిపోవునట్లుగ చేసి, క్షణార్థమసి = అర్థక్షణమైనను, (యః=ఎవడు) లిప్తతి = నిలుపునో, (స) యోగీ=ఆయోగి, విషై=విషములచేతను, వ్యాధి=రోగములచేతను, మృత్యు = మరణముచేతను, జరాదిభిః = ముదిమి మొదలగువానిచేతను, విముచ్యతే = విడువఁబడుచున్నాఁడు.

తా. నాలుకను, తాలూపరిభాగమందున్న కపాలకుహారమందు మీఁదికి పోవునట్లుగ జేసి అర్థక్షణమైనను, ఎవఁడు నిలుపునో, ఆయోగి విషములచేతను, వ్యాధులచేతను, మరణముచేతను, ముదిమి మొదలగువానిచేతను విడువఁబడుచున్నాఁడు.

• విశే. అర్థక్షణమనఁగా అర్థముహవార్తము. (ఒకగడియ లేక యిరువదినాలుగు నిముషములు) క్షణమనుశబ్దము ముహవార్తమునకును వర్తించును.

శ్లో. సరోగో మరణం తంద్రా ననిద్రా నతుథా తృషా,  
నచ మూర్ఛా భవే త్తస్య యోముద్రాం వేత్తి ఖేచరీమ్. 40

టీక. యః=ఎవడు, ఖేచరీముద్రాం = ఖేచరీముద్రను, వేత్తి = తెలుసుకొనుచున్నాఁడో, తస్య=వానికి, రోగోన=రోగములేదు. మరణం తంద్రాన = మరణమును మందమును లేదు. సనిద్రా = నిద్రయునులేదు. నతుథాతృషా=ఆకలియును దప్పియునులేదు. మూర్ఛాచ=మూర్ఛకూడ, నభవేత్ = కలుగదు.

తా. ఎవఁడు ఖేచరీముద్రను తెలుసుకొనుచున్నాఁడో, వానికి రోగము లేదు. మరణమును మందమును లేదు. నిద్రలేదు. ఆకలియును దప్పియును లేదు. మూర్ఛకూడ గలుగదు. అనఁగా తమోగుణరూపాత్మకములగు తంద్ర నిద్ర తుభ తృష మొదలగు చిత్తవృత్తులకు లోనుగాఁడు. తమోగుణరూపావస్థకు (మూర్ఛ మొదలగువానికి) పాల్పడఁడు.

శ్లో. పీడ్యతే న స రోగేణ లిప్యతే నచ కర్షణా,  
బాధ్యతే న స కాలేన యోముద్రాం వేత్తి ఖేచరీమ్. 41

టీక. యః=ఎవడు, ఖేచరీముద్రాం = ఖేచరీముద్రను, వేత్తి=తెలుసుకొనుచున్నాఁడో, సః=వాడు, రోగేణ=రోగముచేత, నపీడ్యతే = పీడింపఁబడఁడు. కర్షణాచ= కర్షచేతను, నలిప్యతే = లిప్తుఁడుకాఁడు. సః=వాడు, కాలేన=కాలనిచేతను, నబాధ్యతే = బాధింపఁబడఁడు.

తా. ఎవఁడు ఖేచరీముద్రను తెలుసుకొనుచున్నాఁడో, వాఁడు జ్వరాది రోగములచేత పీడితుఁడుకాఁడు. కర్షచేతను లిప్తుఁడుకాఁడు. కాలనిచేతను బాధింపఁబడఁడు.

శ్లో. చి త్తం చరతి ఖే యస్తా జ్ఞిహ్వోచరతి ఖే గతా,  
తేనైషా ఖేచరీనామ ముద్రా సిద్ధే ర్నిరూపితా. 42

టీక. యస్తాల్ = దేనిచేత, చిత్తం=చిత్తము, ఖే = ఖ్రా)మధ్యరూపమైన ఆకాశమందు, చరతి =చరించుచున్నదో, జిహ్వ=నాలుకయు, ఖే=ఆఖ్రా)మధ్యరూపమైన ఆకాశమునందే, గతా=పోందినదిగ, చరతి = చరించుచున్నదో, తేన=ఆకారణముచేత, ఏషా = ఇది, ఖేచరీనామముద్రా = ఖేచరి యను పేరుగలిగినముద్ర, ఇతి = అని, సిద్ధః=సిద్ధులచేత, నిరూపితా = నిరూపింపఁబడినది.

తా. దేనిచేత చిత్తము ప్రామధ్యరూపమైన ఆకాశమందు చరించుచున్నదో, నాలుకయు ఆఖ్రామధ్యాకాశమందే పొందినదై చరించుచున్నదో ఆకారణముచేత, ఇది ఖేచరి యనుపేరుగల ముద్ర యని కపిలాదిసిద్ధులచేత నిరూపితమై ప్రసిద్ధి జెందుచున్నది.

విశే. పై మూఁడుశ్లోకములలో చెప్పఁబడిన వ్యాధిమొదలగునవి పునరుక్తములైనవి కాని, ఆశ్లోకములు సంగృహీతము లైనవి. అనఁగా, అన్యవిరచితములై యిందు జేర్పఁబడినవి. అందువలన పునరుక్తివోషములేదు. ఈశ్లోకములు మూలగ్రంథమునందు అదృశ్యములు.

శ్లో. ఖేచర్యా ముద్రితం యేన వివరం లంబికోర్ధ్వతః,  
న తస్య క్షరతే బిందుః కామిన్యాం స్లేషితస్యచ. 43

టీక. యేన=ఎవనిచేత, ఖేచర్యా = ఖేచరీముద్రచేత, లంబికోర్ధ్వతః = నాలుకయొక్క వైభాగమందు, వివరం=భిద్రము, ముద్రితం=ముద్రింపఁ బడుచున్నదో, అనఁగా బంధింపఁబడుచున్నదో, తస్య=వానికి, కామిన్యాం=క్షీకతస్యచ = కామినిసంగమము చేసినను, బిందుః = బిందువు, నక్షరతే = చలింపదు. అనఁగా స్థలము వశనముకాదు.

తా. ఎవనిచేత ఖేచరీముద్రచేత నాలుకయొక్క వైభాగమందుండు ఛిద్రము ముద్రింపఁబడుచున్నదో, వానికి యువతీసంగమముచేతనైనను బిందువు స్థలనముకాదు.

శ్లో. చలితోఽపి యదా బిందుః సంప్రాప్తో యోనిమండలమ్,  
వ్రజ త్యూర్ధ్వం హృతః శక్త్యా నిబద్ధో యోనిముద్రయా. 44

టీక. చలితోఽపి=వశనమైనను, యదా=అప్పుడు, బిందుః=బిర్బము (శక్రము), యోనిమండలం = యోనిచ్రదేశమును, సంప్రాప్తః = పొందినదిగుచున్నదో, (తదపివ = అప్పుడే) యోనిముద్రయా=యోనికోశమును సంకుదితము చేయునట్టి యోనిముద్రచేత, నిబద్ధః = బంధింపఁ బడినదై, శక్త్యాహృతః = ఆకర్షణశక్తిచేత గ్రహింపఁబడి, ఊర్ధ్వం=మీఁదికి, ప్రజతి=పోవుచున్నది.

తా. వశనమైనను ఎప్పుడు బిందువు యోనిమండలమును పొందినదగుచున్నదో, అప్పుడే యోనిముద్రచేత బంధింపఁబడినదై, ఆకర్షణశక్తిచేత గ్రహింపఁబడి మీఁదికి అనఁగా, నుషుమ్నామార్గముగా బిందువు తనస్థానమునకు పోవుచున్నది.

విశే. యోనిముద్ర యనుటవలన వజ్రోముద్ర సూచింపబడెను. వజ్రోలివివ రము ముందు చెప్పబడును.

శ్లో. ఊర్ధ్వజిహ్వః స్థిరో భూత్వా సోమపానం కరోతి యః,  
మాసార్ధేన సందేహో మృత్యుంజయతి యోగవిత్. 45

టీక. యః = ఎవఁడు, ఊర్ధ్వజిహ్వః = కపాలకుహరముందు ప్రవేశపెట్టబడిన నాలుక గల వాఁడై, స్థిరోభూత్వా = నిశ్చలుడై, సోమపానం = కపాలకుహరమునుండి స్రవించుచుండెడి చంద్రామృతమును పానముచేయుచున్నాఁడో, సయోగవిత్ = ఆయోగవిదుఁడు, మాసార్ధేన = అర్థ మాసములో, అనఁగా ఐదునైదుదినములలో, మృత్యుంజయతి = మృత్యువును జయించుచున్నాఁడు. సందేహః = సందియములేదు.

తా. ఎవఁడు కపాలకుహరముందు ప్రవేశపెట్టబడిన నాలుకగలవాఁడై, సుస్థిరుడై, కపాలకుహరమునుండి స్రవించుచుండెడి చంద్రామృతమును పానము చేయుచున్నాఁడో, ఆయోగవిదుఁడు ఐదునైదుదినములలో మృత్యువును జయించుచున్నాఁడు. సందియములేదు.

శ్లో. నిత్యం సోమకలాపూర్ణం శరీరే యస్య యోగినః,  
తక్షకేణాపి దప్తస్య విషం తస్య నసర్పతి. 46

టీక. యస్యయోగినః = వియోగియొక్క, శరీరం = శరీరము, నిత్యం = స్రుతిదినమును, సోమ కలాపూర్ణం = చంద్రామృతముచేత పూర్ణమగుచున్నదో, తస్య = వానికి, తక్షకేణాపి = నర్పము లలో శ్రేష్ఠుడైన తక్షకునిచేతకూడ, దప్తస్య = కఠినబడినను, విషం = విషము, నసర్పతి = క్రమ రింపడు. అనఁగా నర్పములన్నిటిలో తక్షకునకు విష మెక్కుడని ప్రసిద్ధము. అట్టివిష మెక్కుడు గల తక్షకుఁడు గఱచినను విషము ఖేదరీముద్రాభ్యాసవని శరీరముందు వ్యాపింపదు.

తా. ఏయోగియొక్క శరీరము స్రుతిదినమును చంద్రామృతముచేత పూర్ణమ గుచున్నదో, వానికి తక్షకునిచే కఠినబడినను విషము ప్రసరింపదు. అనఁగా, తక్ష కునివిషముచేతనైనను వానికి మరణము కలుగదు.

శ్లో. ఇంధనాని యథావహ్నిః తైలవర్తిం చ దీపకః,  
తథా సోమకలాపూర్ణం దేహీ దేహం నముంచతి. 47

టీక. యథా = ఏవిధముగా, వహ్నిః = అగ్ని, ఇంధనాని = కట్టెలను, దీపకః = దీపము, తైలవర్తిం చ = నూనెతోకూడినవర్తిని, నముంచతి = విడుచుటలేదో, తథా = అవిధముగా, దేహీ = దీపిఁడు, సోమకలాపూర్ణం దేహం = చంద్రకలతోనిండిన దేహమును, (నముంచతి = విడుచుటలేదు.)

తా. ఏవిధముగా అగ్ని కట్టెలను, దీపము నూనెతోకూడినవర్తిని విడుచు టలేదో, అవిధముగానే జీవుఁడు, సోమకలచేత పూర్ణమైన దేహమును విడుచుట లేదు. అనఁగా సోమకలచేతనిండిన దేహము శాశ్వతముగ నిలుచును. మరణములే ధని భావము.

— గోమాంసభక్షణ అమరవారుణిపానములయొక్క మహిమను చెప్ప

చున్నారు.—  
భూమిక. గోమాంసభక్షణ అమరవారుణిపానములయొక్క మహిమను చెప్ప

శ్లో. గోమాంసం భక్షయేన్నిత్యం విజే దమరవారుణీమ్,  
కులీనం త మహం మన్యే ఇతరే కులఘాతకాః. 48

టీక. యః = ఎవఁడు, గోమాంసం = గోమాంసమును, నిత్యం = స్రుతిదినమును, భక్షయేత్ = భక్షించునో, అమరవారుణీమ్ = అమరవారుణిని, (నిత్యం = నిత్యమును, స్రుతిదినమును) విజేత్ = పానముచేయునో, తమ్ = వానిని, కులీనమ్ = కులీనునిగ (నవ్వంకనంభూతునిగ), అహం = నేను, మన్యే = గణించుచున్నాను. ఇతరే (భ) = తక్కినవారు అనఁగా గోమాంసభక్షణము చేయునివారును, అమరవారుణిపానముచేయనివారును ఆగువారలు, కులఘాతకాః = కులఘాతకులు, అనఁగా, కులమును జెఱుపువారు.

తా. ఎవఁడు గోమాంసమును స్రుతిదినమును భక్షించునో, అమరవారుణిని స్రుతిదినమును పానముచేయునో, వానిని కులీనునిగ నేను పరిగణించుచున్నాను. తక్కినవారు అనఁగా, గోమాంసభక్షణమును అమరవారుణిపానమును వీడిన వారు కులఘాతుకులు; కులమును జెఱుపువారు.

విశే. గోమాంసభక్షణముయొక్కయు, అమరవారుణిపానముయొక్కయు వివరము ముందు చెప్పబడుచున్నది. 'అహం' అనుపదము స్వాత్మారామయోగీం ద్రులవాక్యము. కులీనుఁడనఁగా, "కృతార్థా పితరా తేన ధన్యో దేశకులంచ తత్, జాయతే యోగవా న్యత్ర దత్తమక్షయ్యతాం ప్రజేత్. దృష్టః సంఖాషితః స్పృష్టః పుం ప్రకృత్యో ర్వివేకవాన్, భవణోటి శతాపాతం వునాతి వృజినం నృణామ్." కులీనుని (యోగవంతుని)వలన వానితల్లిదండ్రులు కృతార్థులగుచున్నారు. వాని దేశమును వానికులమును ధన్యము లగుచున్నవి. యోగవంతుఁడు ఏకులమున జనించునో ఆకులము క్షయములేనిది అగుచున్నది. యోగిచేత చూడబడినను, యోగిచేత మాట్లాడింపబడినను, యోగిచేత తాఁకఁబడినను, పురుష ప్రకృతినివే కముగలవాఁడు, అనేకకోటిజన్మములకు పాలగునట్టి పాపాత్ముఁడుకూడ పవిత్రు ఁడగుచున్నాఁడు. అని బ్రహ్మవైవర్తపురాణమునందు చెప్పబడియున్నది. "గృహస్థా నాం సహస్రేణ వానప్రస్థ శతేనచ, బ్రహ్మచారి సహస్రేణ యోగాభ్యాసీ విశి ష్యతే." వేయిమందిగృహస్థులకంటెను, నూరుమంది వానప్రస్థులకంటెను, వేయిమంది బ్రహ్మచారులకంటెను, యోగాభ్యాసీ యొక్కఁడు అధికుఁడగుచున్నాఁడు. అని బ్రహ్మాండపురాణమునందు చెప్పబడియున్నది. "రాజయోగస్య మాహాత్మ్యం కోవిజానాతి తత్వతః, తద్జ్ఞాని వసతే యత్ర సదేశః పుణ్యభాజనమ్. దర్శనా దర్శ నాదస్య త్రిసప్తకులసంయుతాః, అజ్ఞాముక్తిపదంయాంతి కిం పుంసస్తత్పురాణుణాః. అంతర్యోగం బహిర్యోగం యోజనాతి విశేషతః, త్వయా మయాభ్యసా పద్యః

శేషే ర్వంద్యస్తు కిం భువః" గాజయోగమాహాత్మ్యమును, యథార్థముగ పూర్ణముగ ఎవ్వఁడెఱుఁగును? రాజయోగజ్ఞాని యెచ్చట నివసించునో, ఆదేశము పుణ్యభాజనము. వానిదర్శనముచేతను, వానిఅర్చనముచేతను, యిరువదియొక్కకులములతోకూడ అజ్ఞానులైనను ముక్తిపదులగుదురనఁగా, ఇఁక యోగమును అభ్యసించువారిసంగతి చెప్పవలయునా? అంతర్యోగమును, బహిర్యోగమును ఎవఁడు తెలియుచున్నాఁడో, వాఁడు నాచేతను నీచేతనుకూడ నమస్కరింపఁబడుటకు యోగ్యుఁడై యుండఁగా, పరులచేత పూజింపఁదగినవాఁడని చెప్పవలయునా? అని రాజయోగమునందు వామ దేవునకు శివుఁడు చెప్పియున్నాఁడు. "ఏకకాలం ద్వికాలం వాత్రికాలం నిత్యమేవ వా, ఏయుజ్జితే మహాయోగం విజ్ఞేయాస్తే మహేశ్వరాః." ప్రతినిత్యమును ఒకకాలమందుకాని, రెండుకాలములయందుకాని, మూడుకాలములయందుకాని మహాయోగమును ఎవరు అభ్యసించుచుండురో వారు మహేశ్వరులనియే తెలియఁదగినది. అని కూర్మపురాణమునందు చెప్పఁబడియున్నది. ఈవచనములవలన సర్వోత్తమమైన యోగమును అభ్యసించనివారు సత్కులసంభూతులై యున్నను కులభూతుకు లనఁబడుదురు.

● గోమాంసశబ్దార్థము. ●

భూమిక. గోమాంసశబ్దమునకు అర్థమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. గోశబ్దే నోదితా జిహ్వో తత్ప్రవేశోహి తాలుని,  
గోమాంసభక్షణం తత్తు మహాపాతకనాశనమ్. 49

టీక. గోశబ్దేన=గోశబ్దముచేత, జిహ్వో=నాలుక, ఉదితా=చెప్పఁబడినది. తాలుని=తాలునమీద మునందలి ఉర్ధ్వవివరము (కపాలకుహరము) నందు, శత్ప్రవేశోహి=దాని (నాలుక) యొక్క ప్రవేశమే, గోమాంసభక్షణం=గోమాంసభక్షణము, తత్తు=అది, మహాపాతకనాశనమ్=మహాపాతకములను బోగొట్టునది.

తా. గోశబ్దముచేత నాలుక చెప్పఁబడినది. తాలుమూలమందలి వివరమునందు నాలుకయొక్క ప్రవేశమే గోమాంసభక్షణము. అట్టి గోమాంసభక్షణము మహాపాతకనాశనము.

● అమరవారుణిశబ్దార్థము. ●

భూమిక. అమరవారుణిశబ్దార్థమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. జిహ్వోప్రవేశసంభూతవహ్నినోత్పాదితః ఖలు,  
చంద్రాత్ప్రవతి యస్సారః సస్యా దమరవారుణి. 50

టీక. జిహ్వో=నాలుకయొక్క, (తాలుమూలం=తాలుమూలమునందు,) ప్రవేశం=ప్రవేశముచేత, సంభూతం=పుట్టినటువంటి, వహ్నినా=అగ్నిచేత, ఉత్పాదితః=పుట్టించఁబడునట్టిదై, చంద్రాత్=చంద్రుని

నుండి, యఃసారః = విసారము, ప్రవతి=ప్రవించుచున్నదో, నః=ఆసారము, అమరవారుణిఖలు=అమరవారుణియే, స్యాత్=అగును.

తా. నాలుక కపాలకుహరమందు ప్రవేశించుటవలన పుట్టినటువంటి అగ్ని (ఉష్ణము)చేత పుట్టించఁబడునట్టిదై బ్రూహ్మసమునకు సమీపముననుండు చంద్రుని నుండి యేసారము ప్రవించుచున్నదో, ఆసారము అమరవారుణియేయగును. అనఁగా, భూమధ్యమునకు వామభాగమందుండు చంద్ర (ఇడా) నాడినుండి ప్రవించుసారము అమరవారుణి యగుచున్నది.

విశే. అమరవారుణి యన శివజలము, సుర, మద్యము, కల్లు అని చెప్పుదురు.

● అమరవారుణిమహిమ. ●

భూమిక. అమరవారుణియొక్క మహిమను వర్ణించుచున్నారు.—

శ్లో. చుంబంతీ యది లంబికాగ్ర మనిశం జిహ్వో రసస్పందినీ  
సక్షోరాకటుకామ్లుదుగ్గసదృశీ మధ్వాజ్యతుల్యా తథా,  
వ్యాధీనాం హరణం జరాంతకరణం శస్త్రాగమోదీరణం  
తస్య స్యా దమరత్వ మష్టగుణితం సిద్ధాంగనాకర్షణమ్. 51

టీక. లంబికాగ్రమ్ = నాలుకయొక్క వైభాగమందుండు తాలుమూలమును, అనిశం = ఎల్లప్పుడును, నిరంతరమును, చుంబంతీ=స్పృశించునదై, రసస్పందినీ=చంద్రామృతముయొక్క రసము ప్రవముగలదైన, జిహ్వో=నాలుక, సక్షోరా=ఉబ్బుతో కూడినదియును, కటుక=చేదు, అష్ట=పులుసు, దుగ్ధం=పాలు (అనువానితో), సదృశీ = సమానమైనదియును, తథా=మఱియును, మధ్వాజ్యతుల్యా=తేనె నెయ్యి (అనువానితో) సమానమైనదియును అగు రసముగలది, యదిస్యాత్ = అయినయెడల, తస్య=వానికి, వ్యాధీనాం హరణం = రోగములను హరింతుటయును, జరాంతకరణం = ముదిమిని నశింపఁజేయుటయును, శస్త్రాగమోదీరణం = తనమీదికి వచ్చుశస్త్రములను నిరాకరించుటయును, అష్టగుణితం అమరత్వం=అణిమాది అష్టైశ్వర్యములతోకూడిన అమరత్వము (దేవత్వము- మృత్యువు లేమి)ను, సిద్ధాంగనాకర్షణం=సిద్ధాంగనలను ఆకర్షించునట్టి శక్తియును, స్యాత్=కలుగును.

తా. నాలుకయొక్క వైభాగమందుండు తాలుమూలమును నిరంతరమును స్పృశించునదై, చంద్రామృతముయొక్క ప్రవముగలదైన, నాలుక(గలవాఁడు) ఉష్ణ, చేదు, పులుసు, పాలు అనువానితో సమానమైనదియును, మఱియును, తేనె నెయ్యి (అనువానితో) సమానమైనదియును అగురసముగలది అనఁగా, రుచులు గలది అయినయెడల, వానికి రోగమును హరింపఁజేయుటయును, ముదిమిని నశింపఁజేయుటయును, తనమీదికి వచ్చు శస్త్రములను నిరాకరించుటయును, సిద్ధాంగనలను ఆకర్షించునట్టిశక్తియును కలుగును.

శ్లో. మూర్ధ్నాష్టాదశపత్రపద్మగళితం ప్రాణాదవాప్తం హఠా  
దూర్ఘాసోఽస్య రసనాం నియమ్య వివరే శక్తిం పరాం శ్చింతయన్,

ఉత్కల్లోలకలాజలం చ విమలం ధారామయం యపిభే

న్నిర్వాప్తిధిః సమృణాలకోమలవపు ర్యోగీ చిరంజీవతి.

52

టీక. రసనాం=నాలుకను, వివరేనియన్యకపాలకుహరమందు ప్రకేళింబజేసి, ఉత్కల్యాన్యః =మీడికి ముఖమొనర్చినవాడై (ఇందువలన వివరీతకరణి నూచితము), కరాంక క్తిం చింతయన్ = అన్నిటికంటె మత్కృష్టమైన కుండలీశక్తిని ధ్యానించుచు, హతాల్ ప్రాణాదవాప్తిం = హతాభ్యాస యుక్తమగు ప్రాణసాధనముచేత పొందఁబడినదియును, మూర్ధ్నః=శరీరస్సంబంధుండి, షోడశకృతకర్మ కళికం=కంఠమందలి కడునాలుక రేఖలుగల కర్మమునందు బహునటువంటిదియును, ధారామయం = ధారతో గూడినటువంటిదియును, విమలం = స్వచ్ఛమైనదియును (అగు), ఉత్కల్లోలకలాజలం = అలలతో పొంగుచుండు చంద్రకలారూపమగు జలమును, యః = ఎవఁడు, సిద్ధే = త్రాగుచుండునో, నయోగి = ఆయోగి, నిర్వాప్తిధిః = వ్యాధిలేనివాఁడును, మృణాలకోమలవపుః = తామరకాండవలె కోమలమైన శరీరమును గలవాఁడునునై, చిరంజీవతి = చిరకాలము జీవించును.

తా. నాలుకను కపాలకుహరమందు జొనిపి, వైకి ముఖమొనర్చి యుత్కల్ప మైన కుండలీశక్తిని ధ్యానించుచు హతాభ్యాసయుక్తమగు ప్రాణసాధనముచేత పొందఁబడినదియును, మస్తకమునందుండి కంఠమందలి పదునాలుకలుగల కర్మము నందు బహునటువంటిదియునునగు అలలతో పొంగుచుండు చంద్రకలారూపమగు జలమును ఎవఁడు త్రాగుచుండునో ఆయోగి వ్యాధిలేనివాఁడును, తామరకాండ వలె కోమలమైన శరీరమును గలవాఁడునునై చిరకాలము జీవించును.

శ్లో. యత్ప్రీత్యం ప్రహితసుషిరం మేరుమూర్ధాంతరస్థం  
తస్మింస్తత్త్వం ప్రవదతి సుధీ స్తన్ముఖం నిమ్నగానామ్,  
చంద్రాత్సారః ప్రవతి వపుష స్తేన మృత్యుర్న రాణాం  
తద్భుక్షియా త్సుకరణ మథో నాన్యథా కాయసిద్ధిః.

53

టీక. మేరు మూర్ధాంతరస్థం = సుషుమ్నయగు మేరువుయొక్క మీఁదుభాగమందలి మధ్య ప్రదేశముననందు, ప్రాతేయం=చంద్రామృతము, ప్రహితసుషిరం = ప్రవించు ద్వారము, యత్ = విదియో, సుధీ = బుద్ధిమంతుఁడు, అనఁగా, రజస్తమోగుణములచేత జయింపఁబడిన కర్మగుణంబు న్ముఁడు, తస్మిన్ = దానియందు, తత్త్వం=వత్కర్మమగు అత్త (బ్రహ్మ) తత్త్వమునుగ, ప్రవదతి = చెప్పుచున్నాఁడు. తల్ = అది, నిమ్నగానాం = గంగా యమునా సరస్వతీ నర్మదాది శబ్దవాచ్యములైన ఇడా పింగళా సుషుమ్నా గాంధారి మొదలగునాడులయొక్క, ముఖం=ముఖము - అనఁగా ద్వారము. చంద్రాత్ = చంద్రస్థానమునందుండి, వపుషః=శరీరమునకు, సారం=సారము, ప్రవతి= ప్రవించుచున్నది. లేన=అందువలన, అట్లు ప్రవించుటవలన, నరాణాం=మనుజులకు, మృత్యుః=మరణము, (సంభవతి = కలుగుచున్నది.) అతః=అందువలన, తల్ సుకరణం=శ్రోత్రమైన ఆయుక్తసాధనమగు భేచరీముద్రా కరణమును, బద్ధియాత్ = బంధింపవలెను. (లేనియెడల) అన్యథా = మఱియొకవిధముగ, కాయ సిద్ధిః = రూపము, ఛావణ్యము, బలము, వజ్రసంహననము మొదలగువానిరూపమగు కాయసిద్ధి, న(స్యాత్) = కలుగదు.

తా. మేరువుయొక్క మీఁదుభాగమందలి మధ్య ప్రదేశమునందుండు చంద్రా మృతము ప్రవించు ద్వారమేదియో దానిని బుద్ధిమంతులు సత్యమగు ఆత్మతత్త్వమునుగ చెప్పుచున్నారు. అది, ఆద్వారము గంగా యమునా సరస్వతీ నర్మదాది శబ్ద వాచ్యములైన ఇడా పింగళా సుషుమ్నా గాంధారి మొదలగునాడులయొక్క ద్వారము ఆద్వారముగుండ చంద్రస్థానమునందుండి శరీరమునకు సారము ప్రవించుచున్నది. అందువలన మరణము కలుగుచున్నది. అందుచేత పూర్వోక్తమైన ఆయుక్తసాధనమగు భేచరీముద్రాకరణముచేత నాద్వారమును బంధింపవలెను. లేనియెడల మఱియొకవిధముగ రూపము, లావణ్యము, బలము, వజ్రసంహననము మొదలగువానిరూపమగు కాయసిద్ధి కలుగదు.

విశే. మేరువువలె సర్వోన్నతమైయుండు సుషుమ్నయొక్క మస్తకమునందలి మధ్యభాగమునందు అనఁగా కపాలకుహరమునందు ప్రాతేయము ఉపస్థితమై యున్నది. ఆకుహరమును, ఆప్రాతేయమును, బుద్ధిమంతులు అనఁగా, సత్యగుణసంపన్నులు అత్త (పరమాత్మ) తత్త్వమని చెప్పుచున్నారు. “తస్యాః శిఖాయా మధ్యే పరమాత్మా వ్యవస్థితః” దాని (ఆసుషుమ్న) యొక్క శిఖామధ్య మందు పరమాత్మవ్యవస్థితుడై యున్నాఁడు. అని శ్రుతివచనము. పరమాత్మవిభు (వ్యాపకు) డైయున్నాఁడు. అట్టి సర్వవ్యాపకుడగు పరమాత్మ భేచరీముద్రవలన నావివరమందు ప్రకటుండగును. ఆవివరమందే, ఇడాపింగళా సుషుమ్నా గాంధారి మొదలగు నాడులయొక్క ద్వారముకూడ యున్నది. అందుండి, చంద్రమండల సారము (పరమాత్మ) శరీరమునకు ప్రవించుచున్నది. అనఁగా వ్యాప్తమగుచున్నది. అందువలన మరణము కలుగుచున్నది. కాఁబట్టి చంద్రకలారూపము (పరమాత్మ) శరీరమునకు ప్రవంపకుండ (వ్యాప్తముకాకుండ) కుహరద్వారమును భేచరీముద్రవలన బంధించినయెడల మరణము కలుగదు.

శ్లో. సుషిరం జ్ఞానజనకం పంచస్రోతః సమన్వితమ్,  
తిష్ఠతే భేచరీముద్రా తస్మిన్ శూన్యే నిరంజనే.

54

టీక. జ్ఞానజనకం = జ్ఞానమును కలుగఁ జేయునదియును, అత్తయొక్క సాక్షాత్కారమును కలుగఁజేయునదియును, పంచస్రోతః సమన్వితమ్ = అయిదు ప్రవాహములతో కూడినదియును, అనఁగా ఇడాపింగళాది అయిదునాడులతో కూడినదియును (అగు), సుషిరం = వివరము, (యద్ అస్తి = యేదికలదో) తస్మిన్ = ఆ, నిరంజనే = అంజనములేని (అవిద్యయును, అవిద్యవలన కలుగు శోకమోహాదులను లేని), శూన్యే = శూన్యము (ఆకాశము) నందు, భేచరీముద్రా = భేచరీయనుముద్ర, తిష్ఠతే = స్థిరముగ నిలుచుచున్నది.

తా. జ్ఞానము (అత్త సాక్షాత్కారము) ను కలుగఁ జేయునదియును, ఇడాపింగళా మొదలగు అయిదు ప్రవాహములతో కూడినదియును అగు వివరము (ద్వారము) యేదికలదో, ఆ అవిద్యయును అవిద్యవలన కలుగు శోకమోహాదులను, అంజనములేని శూన్యాకాశమునందు భేచరీముద్ర స్థిరముగ నిలుచుచున్నది.

శ్లో. ఏకం సృష్టిమయంబీజం ఏకా ముద్రాచ ఘోచరీ,  
 ఏకోదేవో నిరాలంబ ఏకావస్థా మనోన్తనీ. 55

టీక. సృష్టిమయం = సృష్టిస్వరూపమైన, బీజం = ప్రణవము (ఓమ్) అనుబీజము, ఏకం = ఒక్కటియే, (ముఖ్యం = ముఖ్యము). ఘోచరీముద్రాచ = ఘోచరీముద్రయే, ఏకా = ముఖ్యమైనది. నిరాలంబః దేవః=నిరాలంబమైన దైవము, ఏకః=ఒక్కటే ముఖ్యము. మనోన్తనీఅవస్థా = మనోన్తనీ అవస్థ, ఏకా=ఒక్కటే ముఖ్యము.

తా. బీజములయందు సృష్టిస్వరూపమైన ప్రణవము (ఓమ్) అను బీజము ముఖ్యము (ప్రధానము). ముద్రలయందు ఘోచరీముద్రముఖ్యము. దైవములయందు నిరాలంబదైవము ముఖ్యము. అవస్థలయందు మనోన్తనీ అవస్థముఖ్యము.

విశే. “ఓమిత్యేకాక్షర మిదంసర్వం” ఓమ్ అనెడు ఈఅక్షరము ఈసర్వము (ప్రపంచము)ను బియున్నది. అని మాండూక్యోపనిషత్తునందు ప్రణవబీజముయొక్క స్వరూపము చెప్పబడి యుండుటవలన, నిరాలంబదైవము ముఖ్యమని చెప్పబడెను. బీజము మొదలగువానియందు ప్రణవము మొదలగునవి ముఖ్యములని చెప్పబడినవిధమున ముద్రలలో ఘోచరీముద్ర ముఖ్యమని చెప్పబడెను.

—ॐ ఉద్యానశబ్దార్థము. ॐ—

భూమిక. ఉద్యానబంధమును గూర్చి చెప్పటకు ఉద్యమించి ముందు ఉద్యానశబ్దార్థమును రెండుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. బద్ధో యేన సుషుమ్నాయాం ప్రాణ స్తుడ్డీయతే యతః,  
 తస్మా దుడ్డీయనాఖ్యోఽయం యోగిభి స్సముదాహృతః. 56

టీక. యతః = ఏకారణమువలన, యేన=ఏబంధముచేత, బద్ధః = నిరోధింపబడినదై, ప్రాణః = ప్రాణము, సుషుమ్నాయాం = సుషుమ్నానాడియందు, ఉడ్డీయతే=పక్షివలె ఎగురునో, తస్మాత్ = ఆకారణమువలన, అయం=అది, యోగిభిః = యోగులచేత, ఉడ్డీయనాఖ్యం = ఉద్యానబంధమను పేరుతో, సముదాహృతః = చెప్పబడినది.

తా. ఏకారణముచేత, ఏబంధముచేత బంధింపబడినదై ప్రాణము సుషుమ్నయందు యెగురుచున్నదో, ఆకారణమువలన ఆబంధము మత్స్యేంద్రాది యోగిం ద్రులచేత ఉద్యానబంధము అనిచెప్పబడెను. అనఁగా, ఏబంధముచేత ప్రాణము సుషుమ్నలోనికి యెగురుచున్నదో ఆబంధము ఉడ్డీయానబంధ మనఁబడుచున్నది.

విశే. ఉడ్డీయనము అనఁగా ఎగురుట. ఈబంధమువలన ప్రాణము సుషుమ్నయందు ఎగురును. అనఁగా సంపరించును. అందువలన ఈబంధము ఉద్యానబంధమని చెప్పబడినది.

శ్లో. ఉడ్డీనం కురుతే యస్మా దవిశ్రాంతం మహాఖగః,  
 ఉడ్డీయానం తదేవ స్యా త్తత్ర బంధోఽభిధీయతే. 57

టీక. యస్మాత్ = ఏబంధమువలన, మహాఖగః = మహాపక్షినిబోలినప్రాణము, అవిశ్రాంతం = విశ్రాంతిలేనట్లుగా, ఉడ్డీనంకురుతే = సుషుమ్నా కాళమందు ఎగురుటకు చేయుచున్నదో, తదేవ = ఆ బంధమే, ఉడ్డీయానంస్యాత్ = ఉడ్డీయానబంధము అగుచున్నది. తత్ర = ఆవిషయమునందు, బంధః = బంధక్రమము, (ఇత్థం = ఈవిధముగా, మయా=నాచేత), ఆభిధీయతే = చెప్పబడుచున్నది.

తా. ఏబంధమువలన మహాపక్షినిబోలిన ప్రాణము విశ్రాంతిలేనట్లుగా సుషుమ్నా కాళమునందు ఎగురుచున్నదో, ఆబంధమే ఉడ్డీయానబంధము అగుచున్నది. ఆవిషయమునందు బంధవిధానము నాచే ఈవిధముగ చెప్పబడుచున్నది.

విశే. శరీరాకాశమందు నిరంతరమును సంచారమును గలిగియుండుటవలన ప్రాణము మహాఖగమని చెప్పబడెను.

—ॐ ఉద్యానబంధము. ॐ—

భూమిక. ఉద్యానబంధలక్షణమును రెండుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఉడరే పశ్చిమం తానం నాథే రూర్ధ్వంచ కారయేత్,  
 ఉడ్డీయానా హ్యసౌ బంధో మృత్యుమాతంగకేసరీ. 58

టీక. ఉడరే = ఉడరమునందు, నాథేరూర్ధ్వంచ = నాభియొక్కమీఁదుభాగమును క్రిందు భాగమునుకూడ, పశ్చిమం=వెనుకకు వీఁచునకు తాఁకునట్లుగా, తానం=లాగుటను, కారయేత్ = చేయవలెను. ఆసౌబంధః = ఈబంధము అనఁగా ఉడరమును నాభియొక్క మీఁదుభాగమును క్రిందు భాగమును వీఁచునకు. తాఁకునట్లుగా వెనుకకులాగునట్టిబంధము. ఉడ్డీయానాహి = ఉడ్డీయానబంధము, (స్యాత్ = అగును. తత్ = అది) మృత్యుమాతంగకేసరీ=మృత్యువను వినుఁగునకు సింహము వంటిది.

తా. ఉడరమునందు నాభియొక్క మీఁదుభాగమును క్రిందుభాగమును వీఁచునకు తాఁకునట్లు వెనుకకు లాగవలయును. నాభియొక్క మీఁదుక్రిందుభాగములను వెనుకకు లాగునట్టి ఈబంధము ఉడ్డీయానబంధము అగును. అది మృత్యు రూపమగు గజమునకు సింహమువంటిది. అనఁగా మృత్యువును నాశనము చేయునది.

విశే. ‘చ’ కారమువలన క్రిందుభాగముకూడ కైకొనవలయునని సూచితము.

శ్లో. ఉడ్డీయానంతు సహజం గురుణా కథితం సదా,  
 అభ్యసే త్సతతం యస్తు వృద్ధోఽపి తరుణాయతే. 59

టీక. గురుణా = హిందూదేశీకలగు గురువుచేత, సదా = ఎల్లప్పుడును, సహజం = సహజముగా, కథితం = చెప్పబడిన, ఉడ్డీయానంతు = ఉడ్డీయానబంధమును, యః = ఎవఁడు, సతతం = నిరంతరమును, అభ్యసేత్ = అభ్యసించునో, (సః = వాఁడు) వృద్ధోఽపి = ముగ్ధునివఁడైనను, తరుణాయతే = యువకుఁడు అగును.

తా హితోపదేశకులగు గురువుచేత సహజముగా చెప్పబడిన ఉడ్డీయాన బుధమును ఎవఁడు నిరంతరమును అభ్యసించునో, వాఁడు ముసలివాఁడైనను, వయసువాఁడగును. అనఁగా, వయసువానివలె ఆచరణమును గలవాఁడగును.

ఉద్యానబంధప్రభావము

భూమిక. ఉద్యానబంధముయొక్క క్రమమును మహిమను రెండుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. నాభేరూర్ధ్వమధశ్చాపి తానం కుర్యా త్ప్రయత్నతః, షణ్మాస మభ్యసే న్నృత్యుం జయత్యేవ న సంశయః. 60

టీక. ప్రయత్నతః = ప్రయత్నవిశేషముచేత, నాభేరూర్ధ్వమధశ్చాపి=నాభియొక్కమీఁదు భాగమును క్రిందుభాగమును, (వశ్చిమమ్) తానంకుర్యాత్ = (వెనుకకు) లాగవలయును. (యః=ఎవఁడు) షణ్మాసం = ఆఱుమాసములు, అభ్యసేత్ = అభ్యసించునో, (నః = వాఁడు) మృత్యుంజయత్యేవ = మృత్యువును నిశ్చయముగా జయించును. నసంశయః = సంశయములేదు.

తా. ప్రయత్నవిశేషముచేత, నాభియొక్క మీఁదుభాగమును క్రిందుభాగమును వీఁచునకు తాఁకునట్లుగా వెనుకకు లాగవలయును. ఉదరమును వెనుకకు లాగుటయను ఉడ్డీయానబంధమును, ఆఱుమాసములు ఎవఁడు అభ్యసించునో, వాఁడు నిశ్చయముగ మృత్యువును జయించును. సంశయములేదు.

శ్లో. సర్వేషా మేవ బంధానా ముత్తమో హ్యుడ్డీయానకః, ఉడ్డీయానే దృఢే బంధే ముక్తిః స్వాభావికీ ధవేత్. 61

టీక. ఉడ్డీయానకః = ఉడ్డీయానబంధము, సర్వేషామ్ ఏవబంధానామ్ = అన్ని బంధముల లాఁకు, ఉత్తమః = శ్రేష్ఠమైనది. హి = ఎందుచేతననఁగా, ఉడ్డీయానేబంధే = ఉడ్డీయానబంధము, దృఢే (సతి) = దృఢమైనయెడల, ముక్తిః = ముక్తి, స్వాభావికీ ధవేత్ = స్వాభావికముగ తనంతట తానే కలుగును.

తా. ఉడ్డీయానబంధము అన్ని బంధములలోను శ్రేష్ఠమైనది. ఎందువల్లననఁగా, ఉడ్డీయానబంధము దృఢమైనయెడల, ముక్తి స్వాభావికముగ గలుగును.

విశే. ఉడ్డీయానబంధముచేత ప్రాణమును బంధించినయెడల నయ్యది పక్షి గతికి సమానమైనగతితో సుషున్నయందు మస్తకముపర్యంతము పోవుచుండును. అందువలన, “సమాధౌ మోక్షమాప్నోతి” సమాధియందు మోక్షమును బొందుచున్నాఁడు. అనువాక్యముచొప్పున సహజముగ, అనాయాసముగ ముక్తి గలుగును.

మూలబంధము.

భూమిక. మూలబంధమును గూర్చి మూఁడుశ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పార్శ్విభాగేన సంవీడ్య యోని మాకుంచయే ద్గుదమ్, 62

అపాన మూర్ధ్వ మాకృష్య మూలబంధోఽభిధీయతే. 62

టీక. పార్శ్విభాగేన = కాలిమడమచేత, యోనిమ్=యోనిప్రదేశమును, సంవీడ్య=చక్కగా పీడించి, గుదం = గుదమును, ఆకుంచయేత్=సంకుచితము చేయవలెను. అపానమ్ = క్రిందిపోవు న్నృభావముగల అపానవాయువును, ఊర్ధ్వం=మీఁదికి, ఆకృష్య (ఆకర్షయేత్)=ఆకర్షించవలెను (లాగవలెను). (అయం=ఆది, అట్టులాగుట) మూలబంధః=మూలబంధము (అని) అభిధీయతే=చెప్పబడినది.

తా. కాలిమడమచేత గుదాలింగములకు మధ్య ప్రదేశమగు యోనిస్థానమును చక్కఁగ హత్తించి, గుదము (మూలాధారము) ను సంకుచితముచేసి, క్రిందికి పోవు న్నృభావముగల అపానవాయువును, మీఁదికి ఆకర్షించునది మూలబంధమని చెప్పబడినది.

విశే. మడమచేత యోనిని పీడించి గుదమును సంకుచితము చేయునట్టి క్రియకు మూలబంధ మనిపేరు.

శ్లో. అధోగతి మపానం వై ఊర్ధ్వగం కురుతే బలాత్, ఆకుంచనేన తం ప్రాహు ర్మూలబంధం హి యోగినః. 63

టీక. అధోగతిమ్=అధోగతిగల, అపానం=అపానవాయువును, బలాత్=బలాత్కారముగా, ఆకుంచనేన=సంకుచితము చేయుటవలన, అనఁగా, మూలాధారమును సంకుచితము చేయుటవలన, ఊర్ధ్వగం కురుతే వై=మీఁదికి (సుషున్నులొని) పోవునదిగా నిశ్చయముగ చేయును. హి=అందువలననే, తత్=దానిని (అబంధమును), యోగినః = యోగులు, మూలబంధం=మూలబంధము (అని), ప్రాహుః=చెప్పెదరు.

తా. క్రిందికిపోవుటయే స్వభావముగాఁగల అపానవాయువును బలాత్కారముగా సంకుచితము చేయుటవలన, అనఁగా, మూలాధారమును సంకుచితము చేయుటవలన, మీఁదికి, సుషున్నులొనికి పోవునట్లుగా నిశ్చయముగా చేయుచున్నది. అందువలననే దానిని యోగులు మూలబంధమని చెప్పెదరు.

భూమిక. యోగబీజమందు చెప్పిన మూలబంధ క్రమమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. గుదం పార్శ్విస్థు సంవీడ్య పాయు మాకుంచయే ద్బలాత్, వారంవారం యథా చోర్ధ్వం సమాయాతి సమీరణః. 64

టీక. పార్శ్విస్థుమ్=మడమలచేత, గుదం=గుదమును, సంవీడ్య=చక్కగా పీడించి, యథా=వివిధముగా, సమీరణః=వాయువు, ఊర్ధ్వం=సమాయాతి=మీఁదివచ్చునో, (తథా=అవిధముగా,) వారం వారం=మాటిమాటికి, పాయుమ్=పాయువు (గుదము)ను, బలాత్=బలాత్కారముగా, ఆకుంచయేత్=సంకుచితము చేయవలెను.

తా. మడమలచేత గుదమును చక్కఁగ పీడించి, వాయువు సుషున్నుయొక్క



మీఁదిభాగమునకు వచ్చునట్లుగ, మాటిమాటికి పాయువు (గుడము)ను బలాత్కారముగ సంకుచితము చేయవలయును. (అట్లు చేయునది మూలబంధము.)

— మూలబంధగుణము. 65 —

భూమిక. మూలబంధముయొక్క గుణమును ఆటు శ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు. —

శ్లో. ప్రాణాపానా నాదబిందూ మూలబంధేన చైకతామ్,  
గత్వా యోగస్య సంసిద్ధిం యచ్చతో నాత్ర సంశయః. 65

టీక. ప్రాణాపానా=మీఁదిని క్రిందికిని బోవునట్టి ప్రాణాపానవాయువులును, నాదబిందూ=నాదమును (అనాహతధ్వనియును) బిందువును (అనుస్వారమును), మూలబంధేన=మూలబంధము చేతనే, ఏకతామ్ గత్వా=ఏకత్వమునుబొంది, యోగస్య=యోగముయొక్క, సంసిద్ధిమ్=సిద్ధిని, యచ్చ తః=ఇచ్చుచున్నది. ఆత్ర సంశయః=అందు సంశయము లేదు.

తా. మీఁదిని క్రిందికిని బోవునట్టి ప్రాణాపానవాయువులు రెండును, నాద బిందువులు రెండును, మూలబంధమువలన ఏకమై, అభ్యాసకులకు యోగసిద్ధిని ఇచ్చుచున్నది. అందు సంశయము లేదు.

విశే. మూలబంధము సలుపుటవలన, అపానవాయువు ప్రాణవాయువుతో కలిసి సుషుమ్నయందు ప్రవేశించుచున్నది. అందువలన నాదము ప్రకటమగుచున్నది. అట్లు ప్రకటమగు నాదముతోకూడ ప్రాణాపానములు రెండును హృదయముమీఁదికి పోయి, నాదమును బిందువుతో నేక మొనర్చి, మూర్ధము (బ్రహ్మారంధ్రము) నందు ప్రవేశించుచున్నవి. దాన యోగసిద్ధి ప్రాప్తమగుచున్నది.

శ్లో. అపాన ప్రాణయోరైక్యం క్షయో మూత్రపురీషయోః,  
యవాభవతి వృద్ధోఽపి సతతం మూలబంధనాత్. 66

టీక. సతతం=ఎల్లప్పుడును, మూలబంధనాత్=మూలబంధము చేయుటవలన, అపానప్రాణయోరైక్యం = అపానవాయువుయొక్కయు ప్రాణవాయువుయొక్కయు ఏక్యమున్ను, మూత్రపురీషయోః=దులమూత్రములయొక్క. క్షయః=క్షయమున్ను, భవతి=అగును. వృద్ధోఽపి=వృద్ధుడగుకూడ, యవా (భవతి)=యూవకుడగు అగును. అనఁగా, యౌవనవంతుడగుచున్నాఁడు.

తా. నిరంతరము (ఎల్లప్పుడు) ను మూలబంధము చేయుటవలన, అపాన ప్రాణవాయువులు ఏక్యమునొందును. దేహములో సంచితములయిన మలమూత్రములు క్షయమగును. అందువలన వృద్ధుడైనను యౌవనవంతుడగును.

శ్లో. అపానే ఊర్ధ్వగే జాతే ప్రయాతే వహ్నిమండలమ్,  
తదానలశిఖాదీర్ఘా జాయతే వాయునాహతా 67

టీక. మూలబంధమువలన, అపానే=క్రిందికి పోవు అపానవాయువు, ఊర్ధ్వగే=మీఁదికి వెళ్లవలసి, వహ్నిమండలమ్=జతరాగ్నిమండలమును, ప్రయాతే=పోయినదికాగా, తదా=అప్పుడు,

అనలశిఖా=జతరాగ్నియొక్క జ్వాల, వాయునా=వాయువుచేత, అపానా=రెట్టింపబడినదై, దీర్ఘా యతే=నిడుదయగుచున్నది. అనఁగా, ప్రజ్వలితమగుచున్నది.

తా. మూలబంధమువలన అధోగామియగు అపానవాయువు ఊర్ధ్వగామియై జతరాగ్నిమండలమును బొందును. అప్పుడు అనఁగా అపానవాయువు జతరాగ్నిమండలమునందు ప్రవేశమైనపుడు జతరాగ్నిజ్వాల అపానవాయువువలన రెట్టింపబడినదై దీర్ఘమగుచున్నది అనఁగా ప్రజ్వలిత మగుచున్నది

విశే. 'దేహమధ్యే శిఖిస్థానం తప్తజాంబూనదప్రభమ్, త్రికోణస్తు మనుష్యాణాం చతురస్రం చతుష్పదమ్. మండలంతు పతంగానాం సత్య మేతద్భ్రవీమితే, తన్తధ్యేతు శిఖాతస్వీ సదాతిష్ఠతిపావకే.' దేహమధ్యమందు జతరాగ్నిమండలము ఎఱ్ఱగాకాలిన బంగారమువలె త్రిభుజాకృతిగను, చతుష్పదులకు చతురస్రముగను, పక్షులకు గుండ్రముగను యొప్పుచున్నది. దీనిని నీకు సత్యముగ జెప్పుచున్నాను. అగ్నిమండలమధ్యమునందు, అగ్నిజ్వాల కృశించినదేహముగలదియై, నిరంతరమును రాజిలుచున్నది. అని యాజ్ఞవల్క్యులు చెప్పియున్నారు. ఆసూక్ష్మశిఖ అపానవాయువుయొక్క సంగతమువలన వృద్ధియగును.

శ్లో. తతో యాతో వహ్నిపానా ప్రాణ ముష్ణన్వరూపకమ్,  
తేనాత్యంతప్రదీప్తస్తు జ్వలనో దేహజస్తథా. 68

టీక. తతః=అటుతరువాత, వహ్నిపానా = వహ్నియు అపానమును, ఉష్ణన్వరూపకమ్ = జతరాగ్నిజ్వాలచే తప్తమగు ఉష్ణన్వరూపముగల, ప్రాణం = ప్రాణమును, యాతః = పొందుచున్నది. తేన=అందువలన, దేహజః=దేహమునందుకలుగు, జ్వలనః=అగ్ని. అత్యంతమ్ = అతిశయముగ, ప్రదీప్తః=ప్రదీపనముగలది (భవతి=అగును).

తా. అటుతరువాత, అగ్నియును అపానవాయువును, జతరాగ్నిజ్వాలచేత తప్తమగు ఉష్ణన్వరూపముగల ప్రాణమును బొందుచున్నది. అందువలన దేహమునందు కలుగు అగ్ని అత్యంతము ప్రదీపనముగలది అగును. అనఁగా, అపానము ఊర్ధ్వగతిని జెందినయెడల, అగ్ని ప్రాణముతోఁజేరి అత్యంతము ప్రదీపనమగును.

శ్లో. తేన కుండలినీ సుప్తా సంతప్తా సంప్రబుధ్యతే,  
దండాహతా భుజంగీవ నిశ్శ్వస్య ఋజుతాం వ్రజేత్. 69

టీక. తేన=అందువలన (అగ్ని ప్రదీపనమువలన), సంప్రబుధ్యతే = చక్కఁగా మేలుకొనుచున్నది. (తేన=మఱియు, సా=ఆకుండలినీశక్తి) దండాహతా=కఱ్ఱచేత కొట్ట బడిన, భుజంగీవ=సర్పమువలె, నిశ్శ్వస్య=నిట్టూర్పువుద్వి. ఋజుతాం=సరళశక్తిమును (తిన్నదనమును), వ్రజేత్=పొందును.

తా. అగ్నిప్రదీపనమువలన చక్కఁగా తపింపబడినదై నిద్రపోవునట్టి కుండలినీశక్తి చక్కఁగా మేల్కొనుచున్నది. మఱియు ఆకుండలినీశక్తి కఱ్ఱచేత కొట్టబడినపామువలె నిట్టూర్పువుచ్చి సరళత్వమును బొందును.

శ్లో. బిలంప్రవిష్టేవ తతో బ్రహ్మనాడ్యంతరం ప్రజేత్,  
తస్మా న్నిత్యం మూలబంధః కర్తవ్యో యోగిభి స్సదా. 70

టీక. తతః=అటుతరువాత, బిలంప్రవిష్టేవ = వివరమునందు ప్రవేశించిన పామువలె, అప్ర  
నాడి అంతరం = సుఖమ్నా నాడి మధ్యమును, ప్రజేత్ = పొందును. కర్తవ్యో = ఆకారణమువలన,  
యోగిభిః=యోగులచేత, మూలబంధః=మూలబంధము, నిత్యం=ప్రతిదినమును, సదా=ఎల్లప్పుడును,  
కర్తవ్యః=చేయఁదగినది.

తా. అటుతరువాత, పుట్టయందు ప్రవేశించిన పామువలె, సుఖమ్నా నాడి  
మధ్యమును పొందును. ఆకారణమువలన యోగులచేత మూలబంధము ప్రతి  
దినమును, ఎల్లప్పుడును చేయఁదగినది.

◀ జాలంధరబంధము. ▶

భూమిక. జాలంధరబంధమును గూర్చి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కంఠ మాకుంచ్య హృదయే స్థాపయే చ్చిబుకం దృఢమ్,  
బంధో జాలంధరాఖ్యోఽయం జరామృత్యునినాశకః. 71

టీక. కంఠం=కంఠవివరమును, ఆకుంచ్య=సంకుచితముచేసి, హృదయే = హృదయమునందు,  
చిబుకం=గడ్డమును (హృదయముయొక్క సమావమునందు నాలుగు అంగుళముల స్థలముండునట్లుగ),  
దృఢమ్=దృఢముగా, స్థాపయేత్=నిలువవలయును. ఆయంబంధః = ఈబంధము, జరామృత్యునినా  
శకః=ముదిమిని మృత్యువును పోగొట్టునట్టి, జాలంధరాఖ్యః=జాలంధరమును పేరుగలది.

తా. కంఠవివరమును సంకుచితముచేసి, హృదయమందు గడ్డమును దృఢ  
ముగా నిలువవలయును. ఈబంధము ముదిమిని మృత్యువును నాశనము జేయు  
నట్టి జాలంధరమును పేరుగలది.

విశే. జాలంధరబంధమందు వక్షస్థలమున, హృదయమునకు నాలుగు అంగు  
ళములు అంతరముండునట్లుగ గడ్డమును జేర్చవలయును. ఇది సాంప్రదాయము.

◀ జాలంధరబంధశబ్దార్థము ▶

భూమిక. జాలంధరబంధశబ్దార్థమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. బధ్నాతి హి శిరాజాల మథోగామి నభోజలమ్,  
తతో జాలంధరోబంధః కంఠదుఃఖోఘనాశనః. 72

టీక. హి=ఏకారణమువలన, శిరాజాలమ్=నాడుల సమాహమలనున్న, అథోగామి=క్రిందకు  
ప్రసరించునట్టి, నభోజలమ్ = ఆకాశ (కపాలకుహరమునందుండి వెలువడు) జలమున్ను, బధ్నాతి=  
బంధించుచున్నది, తతో=అందుచేత (ఆకారణముచేత), కంఠ = కంఠమునందుగల, దుఃఖోఘ=దుఃఖ  
సముదాయములను, నాశనః = నశించఁజేయునదియగు, జాలంధరోబంధః = జాలంధరబంధము (అని,  
ఉచ్యతే=చెప్పఁబడును.)

తా. ఏకారణముచేత నాడులసమాహములనున్ను, క్రిందకు ప్రవహించు  
నట్టి కపాలకుహరమునందుండి వెలువడునట్టి జలమునున్ను బంధించుచున్నది,  
ఆకారణముచేత, ఆబంధము జాలంధరమును పేరొందినది. ఆబంధము కంఠమందలి  
దుఃఖ(రోగ) సమాహములను నాశముజేయును.

విశే. జాలమన, నామసముదాయమునకును, జలసముదాయమునకును అర్థ  
మగును.

◀ జాలంధరబంధగుణము. ▶

భూమిక. జాలంధరబంధగుణమును చెప్పుచున్నారు —

శ్లో. జాలంధరే కృతే బంధే కంఠసంకోచలక్షణే,  
నసీయాపం పతత్యగ్నో నచ వాయుః ప్రకుఃప్యతే. 73

టీక. కంఠసంకోచలక్షణే = కంఠమును సంకుచితముచేయుట లక్షణముగాఁగల, జాలంధరే  
బంధే=జాలంధరబంధము, కరులే(నలి)=చేసినట్లుట, సీయాపం = కపాలకుహరమునందుండి వెలు  
వడుసోమకలామృతము, అగ్నో=జఠరాగ్నియందు, నపతతి=పడదు. వాయుశ్చ=ప్రాణనాయువు  
మాడ, నకుఃప్యతి=ప్రకోపమును జెందదు.

తా. కంఠమును సంకుచితముచేయుట లక్షణముగాఁగల జాలంధరబంధ  
మును బంధించిన పిమ్మట, కపాలకుహరమునందుండి వెలువడు సోమకలామృతము  
జఠరాగ్నియందు పడదు. ప్రాణనాయువుకూడ ప్రకోపమును జెందదు. అనగా,  
ఇతరనాడులయందు వాయుగమనము (ప్రకోపము) ఉండదు.

శ్లో. కంఠసంకోచనే నైవ ద్వేనాఙ్ఘ్ర స్తంభయే ద్దృఢమ్,  
మధ్యచక్ర మిదం జ్ఞేయం షోడశాధారబంధనమ్. 74

టీక. దృఢమ్ = దృఢముగా, కంఠసంకోచనేనైవ = కంఠమును సంకుచితము చేయుటకల  
ననే, ద్వేనాఙ్ఘ్ర = ఇడాపింగళలనెడు రెండునాడులను, స్తంభయేత్ = స్తంభనము చేయవలెను.  
ఇదం = ఇది (ఈ స్తంభనము), షోడశాధారబంధనమ్ = శరీరమునందు గల పదునాఱు ఆధారచక్ర  
ములను బంధనముచేయునట్టి, మధ్యచక్రమ్ = కంఠమందుగల విశుద్ధియనెడు మధ్యచక్రము అని,  
జ్ఞేయం = తెలియఁదగినది.

తా. దృఢముగా కంఠమును సంకుచితముగ చేయుటయే లక్షణముగాఁగల  
జాలంధరబంధమువలన ఇడాపింగళలను రెండునాడులను స్తంభనము చేయవలెను.  
శరీరమునందు అంగుష్ఠముమొదలు శిరమువఱకునుగల పదునాఱు ఆధార చక్ర  
ములను బంధనముచేయునట్టి కంఠమందుగల విశుద్ధియను మధ్యచక్రము తెలియఁ  
దగినది.

విశే. 'అంగుష్ఠ గుల్ఫజానూరు సీవసీ లింగనాభయః, హృద్గ్రీవా కంఠ దేశశ్చ  
లంబికా నాసికా తథా. భ్రూమధ్యంచ లలాటంచ మూర్ధ్నాచ బ్రహ్మరంధ్రకమ్,'

ఏతేహి షోడశాధారాః కథితా యోగిపుంగవైః' అంగుష్ఠము, మడమ, మోకాలు, తొడ, లింగస్థానమునకు దిగువనుండు సీవనీనాడి, లింగము, నాభి, హృదయము, మెడ, కంఠము, నాలుక, ముక్కు, భ్రూమధ్యము, లలాటము, శిరము, బ్రహ్మారంధ్రము అనుపదునాటును, షోడశాధారములని యోగిపుంగవులచేత చెప్పబడుచున్నవి. ఈషోడశాధారములయొక్క ధారణమువలన కలుగుఫలము విశేషముగ 'గోరక్షసిద్ధాంతము' నందు చెప్పబడియున్నది.

◀◀ బంధత్రయ ప్రయోజనము. ▶▶

భూమిక. మూలబంధము, ఉడ్యానబంధము, జాలంధరబంధములను మూడుబంధములయొక్క ప్రయోజనమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. మూలస్థానం సమాకుంచ్య ఉడ్డీయానంతు కారయేత్,  
ఇడాంచ పింగళాం బద్ధ్యా వాహయే త్పశ్చిమేపథి. 75

టీక. మూలస్థానం = మూలాధారము (గుడము)ను, సమాకుంచ్య = చక్కగా సంకుచితము చేసి, అనగా మూలబంధముచేసి, ఉడ్డీయానంతు = నాభి ప్రదేశమును వీపునకు తాకునటుల వెనుకకు లాగుటయను ఉడ్యానబంధమును, కారయేత్ = చేయవలయును. ఇడాం = ఇడానాడిని, పింగళాంచ = పింగళానాడిని, బద్ధ్యా = బంధించి, పశ్చిమేపథి = నుభుచ్ఛూమార్గమునందు, (ప్రాణమ్ = ప్రాణవాయువును) వాహయేత్ = పొందింపవలయును. అనగా పోవునట్లు చేయవలెను.

తా. మూలాధారమును చక్కగా సంకుచితముచేసి, నాభిప్రదేశమును వీపునకు తాకునటుల లాగవలయును. అనగా మూలబంధమును, ఉడ్యానబంధమును చేయవలెను. ఇడాపింగళులను బంధించి అనగా, జాలంధరబంధమును చేసి నుభుచ్ఛూమార్గమునందు ప్రాణవాయువును పోవునటుల చేయవలెను.

శ్లో. అనేనైవ విధానేన ప్రయాతి పవనో లయమ్,  
తతో నజాయతే మృత్యుర్జరారోగాదికం తథా. 76

టీక. అనేన విధానేనైవ = ఈవిధానముచేతనే, పవనః = ప్రాణము, లయమ్ = స్థైర్యమును, ప్రయాతి = పొందుచున్నది. తతః = ఆప్రాణస్థైర్యమువలన, మృత్యుః = మృత్యువును, తథారోగాదికం = రోగములు, జరామరణములను, నజాయతే = కలుగవు.

తా. ఈవిధానముచేతనే, మున్ను చెప్పిన బంధత్రయము చేయుటవలననే, ప్రాణము లయమును (స్థైర్యమును) అనగా, గమననివృత్తిని (సంచారములేక బ్రహ్మరంధ్రస్థితిని) పొందుచున్నది. ఆప్రాణలయమువలన, మరణము, జర, రోగము మొదలగునవి కలుగవు.

విశే. ఆదిత్యబ్రహ్మమువలన, వలీకలిత తంద్రాలస్యాదులు కూడ కలుగవని తెలియవలెను. ప్రాణము బ్రహ్మరంధ్రమునందు నిలుచుట ప్రాణలయము.

శ్లో. బంధత్రయ మిదం శ్రేష్ఠం మహాసిద్ధేశ్చ నేవితమ్,  
సర్వేషాం హతతంత్రాణాం సాధనం యోగినో విదుః. 77

టీక. ఇదం బంధత్రయమ్ = ఈ మూడుబంధముల సమదాయమును, శ్రేష్ఠమ్ = శ్రేష్ఠమైనదియును, మహాసిద్ధేశ్చ = మత్స్యేంద్రాది మహాసిద్ధులచేత, నేవితమ్ = నేవించబడినదియును, అనగా అభ్యసించబడినదియును, సర్వేషాం హతతంత్రాణాం = సమస్తమైన హతయోగోపాయములకు, సాధనమ్ (ఇతి) = సాధనమైనదియును (అని), యోగినః = గోరక్షనాథాదియోగులు, విదుః = తెలిసికొనిరి.

తా. ఈబంధములు మూడును, శ్రేష్ఠములైనవి. అనగా షోడశాధారములయందు అత్యంతోత్తములైనవి. మత్స్యేంద్రాది యోగిపుంగవులచేతను, వశిష్ఠాది మహర్షులచేతను నేవించబడినవి. సంపూర్ణ హతయోగతంత్రములకు అనగా ఉపాయములకు సాధనభూతములు అనగా సిద్ధిని కలుగజేయునవి అని గోరక్షనాథాదియోగులు తెలిసికొనిరి.

విశే. 'చ' కారమువలన వశిష్ఠాదిమహర్షులనుకూడ గ్రహింపవగును.

◀◀ దేహజరత్వకారణము. ▶▶

భూమిక. విపరీతకరణిని చెప్పుటకు ఉద్యమించి, ముందు దేహము జరాయు తమగుటకు కారణమెద్దియో చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యత్కించి తస్మిన్వతే చంద్రా దమృతం దివ్యరూపిణః,  
తత్సర్వం గ్రసతే సూర్యస్తేన పిండో జరాయుతః. 78

టీక. దివ్యరూపిణః = ఉత్కృష్టరూపుడైన, చంద్రాత్ = చంద్రునికుండి, అమృతమ్ = అమృతము, యత్కించిత్ = ఏమాత్రము, ప్రవతే = ప్రవించుచున్నదో, తత్సర్వమ్ = దానినంతయు, సూర్యః = నాభిప్రదేశమందుండు జతరాగ్నిస్వరూపుడగు సూర్యుడు, గ్రసతే = మ్రింగుచున్నాడు. తేన = అందువలన, పిండః = దేహము, జరాయుతః = ముడిమిరివొందునది, (స్యాత్ = అగును.)

తా. ఉత్కృష్టరూపుడైన చంద్రుని (తాలుమూలము)నుండి, ఏమాత్రము అమృతము ప్రవించుచున్నదో, దానినంతయు నాభిస్థానమునందుండు జతరాగ్నిస్వరూపుడగు సూర్యుడు మ్రింగుచున్నాడు. అందువలన, అనగా, జతరాగ్నిరూపుడగు సూర్యుడు సోమకలామృతమును పానము చేయుచుండుటవలన, పిండము (దేహము) ముడిమిరి బొందును.

విశే. "నాభిదేశస్థితో నిత్యం భాస్కరో దహనాత్మకః, అమృతాత్తా స్థితో నిత్యం తాలుమూలేచ చంద్రమాః. వర్షత్యథోముఖా శ్చంద్రో గ్రహణ్యార్థము ఖోరవిః, కరణం తచ్చ కర్షణం ఏన పీయూష మాప్యతే." అగ్నిస్వరూపుడగు సూర్యుడు

ర్యుడు నిత్యమును నాభిస్థానమందు ఉపస్థితుడై యున్నాడు. అమృతరూపుడగు చంద్రుడు నిత్యమును తాలుమూలస్థుడై యున్నాడు. ఆచంద్రుడు అధోముఖుడై ప్రతిదినమును అమృతమును వర్షించుచున్నాడు. ఆయమృతవర్షమును ఊర్ధ్వముఖుడైన సూర్యుడు గ్రసించుచున్నాడు. కాబట్టి ఏకరణముచేత ఆ అమృతము పాండబడునో (నష్టమొందకుండయుండునో లేక శరీరసౌష్ఠ్యము కలిగి యుండునో) ఆకరణమును చేయవలయును. అని గోరక్షనాథులు చెప్పియున్నారు.

శ్లో. తత్రాస్తి కరణం దివ్యం సూర్యస్య ముఖవంచనమ్,  
గురూపదేశతో జ్ఞేయం నతు శాస్త్రార్థోటిభిః. 79

టీక. కత్ర = అవిషయమునందు, అనగా, ఆయమృతరక్షణమునందు, సూర్యస్య = జతరాగ్ని రూపుడైన సూర్యునియొక్క, ముఖమ్ = ముఖమును, వంచనమ్ = వంచించునట్టి, దివ్యం = ఉత్తమమైన, కరణం = ముద్రయనుకరణము, అస్తి = ఉన్నది. తల్ = ఆముద్రాకరణము, గురూపదేశ కరణం = గురూపదేశమువలననే, జ్ఞేయం = తెలియఁదగినది. శాస్త్రార్థోటిభిః = ఐతిశాస్త్రార్థములచే తనైనను, న(జ్ఞేయం) = తెలియఁదగినది కాదు.

తా. యమృతరక్షణమునందు, జతరాగ్ని రూపుడైన సూర్యునియొక్కముఖమును వంచించునట్టి, ఉత్తమమైన ముద్రాకరణముఉన్నది. ఆముద్రాకరణము, గురూపదేశమువలననే తెలియఁదగినది. ఐతిశాస్త్రార్థములను గ్రహించినను తెలియ శక్యముకానిది.

❁ విచరీతకరణి. ❁

భూమిక. విచరీతకరణి యను ముద్రాస్వరూపమును జెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఊర్ధ్వం నాభే రథస్తాలో రూర్ధ్వం భాను రథో శశీ,  
కరణీ విచరీతాఖ్యా గురువాక్యేన లభ్యతే. 80

టీక. ఊర్ధ్వం = నాభి ప్రదేశమును మీఁదుగాను, అథస్తాలో = తాలువుక్రిందుగాను, అనగా, అగ్నిస్వరూపుడైన సూర్యునిమీఁదుగాను, తాలుమూలముననుండు అమృతవర్షరూపుడగు చంద్రుని క్రిందుగాను కలిగినటువంటివానికి, భానుః ఊర్ధ్వం = సూర్యుడు మీఁదుగాను, శశీఅథః = చంద్రుడు క్రిందుగాను, (భవతి = అగును.) (ఏషా = ఇది,) విచరీతాఖ్యాకరణి = విచరీతకరణి అనుపేరుగలది. (ఏషా = ఈవిచరీతకరణియనునది,) గురువాక్యేన = గురువాక్యమువలననే, లభ్యతే = పొందఁబడుచున్నది.

తా. నాభి ప్రదేశమును మీఁదుగాను, తాలువునుక్రిందుగాను, కలిగినటువంటివానికి జతరాగ్నిస్వరూపుడగు సూర్యుడు మీఁదుగాను, అమృతవర్షరూపుడగుచంద్రుడు క్రిందుగాను అగును. ఇట్లు చేయునది విచరీతకరణియను పేరు గలది. ఈవిచరీతకరణియనునది గురువాక్యమువలననే పొందఁబడుచున్నది.

శ్లో. నిత్య మభ్యాసయు క్తస్య జత రాగ్ని వివర్ధినీ,  
ఆహారోబహుళ స్తస్య సంసాధ్యః సాధకస్యచ.  
అల్పాహారో యది భవే దగ్నిర్దహతి తత్క్షణాత్, 81

టీక. నిత్యం = ప్రతిదినమును, అభ్యాసయు క్తస్య = అభ్యాసముగలవానికి, (ఏషా = ఈకరణి), జతరాగ్నివివర్ధినీ = జతరాగ్నిని వృద్ధిచేయునది. తస్య = దానిని, సాధకస్య = సాధించువానికి, అహారః = ఆహారము, బహుళః = మిక్కుటముగ, సంసాధ్యః = సంపాదించఁదగినది. అల్పాహారః యదిభవేత్ = అల్పాహారం అనగా మితభోజి అయినయెడల, తత్క్షణాత్ = అక్షణముననే అనగా, కీఘ్రకాలములోనే, అగ్నిః = జతరాగ్ని, (తస్యదేహాత్ = వానియొక్కశరీరమును) దహతి = దహించును.

తా. ప్రతిదినమును, అభ్యాసముగలవానికి ఈవిచరీతకరణి జతరాగ్నిని వృద్ధిజేయును. ఆకరణిని సాధించువానికి ఆహారము మిక్కుటముగ సంపాదించఁదగినది. అల్పాహారి అయినయెడల శీఘ్రకాలముననే జతరాగ్ని వానిశరీరమును దహించును.

❁ చంద్రసూర్యవిచరీతకరణవిధానము. ❁

భూమిక. మీఁదుగను క్రిందుగను ఉండు చంద్రసూర్యులను క్రిందుమీదులుగ జేయునట్టి విచరీతకరణియొక్క విధానమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అథశ్చిరా శ్చోర్ధ్వపాదం క్షణం స్యా త్ప్రీథమే దినే.  
క్షణాచ్చ కించి దధిక మభ్యసేచ్చ దినే దినే, 82

టీక. ప్రథమేదినే = అభ్యాసముయొక్క మొదటిదినమందు, అధఃశిరాః = క్రిందభూమిమీద శిరమున్ను, ఊర్ధ్వపాదం = మీదుగాళ్లున్నుగలవాడై, క్షణమ్ = క్షణకాలము, స్యాత్ = ఉండవలెను. దినే దినే = దినదినమును, క్షణాత్ = క్షణముకంటే, కించిదధికం = కొంచెము ఎక్కువకాలమువఱకు, అభ్యసేచ్చ = అభ్యసించవలెను.

తా. శిరమును భూమియందు ఆని, అనగా, రెండు చేతులతో నడుమును పట్టుకొని, భుజములు మొదలు మోచేతులవఱకును గలభుజాస్కంధములను, గళమును, శిరముయొక్క వెనుకభాగమును భూమియందుఁజేర్చి, (భూమియందు శిరముగలిగిన స్థితియందుండి) పాదములను మీఁదుగా చాచి, ప్రారంభ దినమున నొకక్షణమును, రెండవదినమున రెండుక్షణములును, మూడవదినమున మూడుక్షణములను, ఇట్లు దినదిన మొక్కొకక్షణ మధికమొనర్చి యభ్యసించవలెను

❁ విచరీతకరణి ప్రయోజనము. ❁

భూమిక. విచరీతకరణి ప్రయోజనమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. వలితం చలితం చైవ షడ్జాసార్థ్యం నదృశ్యతే. 83

యామమాత్రంతు యో నిత్యమభ్యసేత్సతు కాలజితే,

టీక. వలితం=శరీరము ముడతలుపడుటయును, చలితం=చైవ=వెండుకలు తెల్లబాటుటయును, షడ్జాసార్థ్యం=ఆరుమాసములకుపైని, నదృశ్యతే=కనఁబడవు. యః=ఎవఁడు, నిత్యం=ప్రతిదినమును, యామమాత్రం=ఒకయామమువఱకు, అభ్యసేత్=అభ్యసించునో, సతు=వాఁడు, కాలజితే=కాలని జయించినవాఁడు (స్యాత్=అగును.)

విశే. యోగము ప్రారబ్ధకర్తమును ప్రతిబంధించు చున్నదని యిందు మూలమున తెలుపఁబడుచున్నది. 'స్వదేహారంభ కస్యాపి కర్తణః సంక్షయావహః, యోయోగః పృథివీపాల శృణుతస్యాపిలక్షణమ్.' శరీరారంభమునకు కారణమైన కర్తను కూడ నశింపఁజేయు యోగమేదె యున్నదో, ఓరాజా! ఆయోగలక్షణమును వినుము. అని విష్ణుధర్మమునందు చెప్పఁబడియున్నది. 'యథాప్రారబ్ధ కర్త తత్ప్రజ్ఞానాత్ప్రబలమ్, తథా తస్మాదపి కర్తణోయోగాభ్యాసః ప్రబలమ్, అతఏవయోగీనా ముద్దాలకవీతహవ్యాదీనాం శ్వేచ్ఛయా దేహత్యాగ ఉపపద్యతే.' తత్త్వజ్ఞానముకంటె ప్రారబ్ధకర్తము ఎట్లు బలవత్తరమో, అట్లే ప్రారబ్ధకర్తముకంటె యోగాభ్యాసము బలవత్తరము. కావుననే ఉద్దాలక వీతిహవ్యాదియోగులు, తమ ఇచ్ఛానుసరణముగ దేహమును త్యజించియుండిరని చెప్పఁబడుచున్నది. అని విద్యారణ్యులు జీవన్ముక్తిప్రకరణమునందు చెప్పియుండిరి. 'దేహం జహ్యోత్సమాధినా.' దేహమును సమాధిచేత విడుచుచున్నాఁడు. అని భాగవతమునందు చెప్పఁబడి యున్నది.

వజ్రోలిమహిమ.

భూమిక. వజ్రోలియందు ప్రవృత్తిని గలిగించుటకు మునుముందు తన్దహిమను చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. స్వేచ్ఛయా వర్తమానోఽపి యోగోక్తై ర్నియమై ర్వినా. 84

వజ్రోలీం యోవిజానాతి సయోగీ సిద్ధిభాజనమ్,

టీక. యః=ఎవఁడు, వజ్రోలీం=వజ్రోలీముద్రను, విజానాతి=స్వాభివ్యవహారముచేత చక్కగ తెలుచుకొనునో, సయోగీ=ఆయోగి. యోగోక్తై=యోగశాస్త్రమునందుఁ జెప్పఁబడినటువంటి, నియమై ర్వినా=బ్రహ్మచర్యాదిని యదుపరిపాలనములేకపోయినను, స్వేచ్ఛాను=తన ఇచ్ఛానుగుణముగ, వర్తమానోఽపి=ప్రవర్తించుచుండినను, సిద్ధిభాజనమ్=అణిమాది సిద్ధులకు పాత్రుఁడు. (భవతి=అగును)

తా. ఎవఁడు, ఏయోగి వజ్రోలీముద్రను స్వానుభవముచేత చక్కఁగ తెలుసుకొనునో, ఆయోగి యోగశాస్త్రమందు చెప్పఁబడినటువంటి బ్రహ్మచర్యాది నియమ పరిపాలనములేక తన యిచ్ఛానుగుణముగ, ప్రవర్తించుచుండువాఁడైనను అణిమాదిసిద్ధులకు పాత్రుఁడు అగును.

వజ్రోలిసాధన మస్తువులు.

భూమిక. వజ్రోలీ సాధనమునకు ఉపయుక్తములగు రెండు వస్తువులను చెప్పుచున్నారు —

శ్లో. తత్ర వస్తు ద్వయం వక్ష్యే దుర్లభం యస్యకస్యచిత్. 85  
క్షీరం చైకం ద్వితీయంతు నారీచవశవర్తినీ,

టీక. తత్ర=వజ్రోలిసాధకవిషయమునందు, యస్యకస్యచిత్=నర్మసాధారుణులకు, దుర్లభం=సులభసాధ్యముగా నటువంటి, వస్తుద్వయం=ఉపయుక్తములైన రెండువస్తువులు. వక్ష్యే=చెప్పుచున్నాఁడను, (కీలకత్ వస్తుద్వయమ్ ఇత్యుక్తః = ఆవస్తుద్వయమేమనగా) ఏకం=ఒకటి, క్షీరంచ=త్రాగుటకై పాలును, ద్వితీయంతు=రెండవది, వశవర్తినీ=స్వాధీనమయిన, నారీచ=స్త్రీయును.

తా. వజ్రోలిసాధక ఏషయమునందు, సర్వసాధారుణులకు అనఁగా, ధనే హీనులకు సులభసాధ్యము గానటువంటి ఉపయుక్తములయిన రెండువస్తువులను చెప్పుచున్నాఁడను. ఆవస్తువులు ఏవనఁగా, ఒకటి పాలు, రెండవది స్వాధీనమయినస్త్రీ.

విశే. సంభోగానంతరము ఇంద్రియము బలహీనముగలది యగును. కాఁబట్టి ఇంద్రియమునకు బలముకలుగుటకై పాలను త్రాగవలయును. అభ్యాస కాలము నందు ఇంద్రియమును ఆకర్షించుటకై, క్షీరపానమావశ్యక మని కొందఱు చెప్పుదురు, గాని, యయ్యిది అసంభవము. అంతర్లతమైనపాలకు ఆకర్షణశక్తి కలుగుట యెట్లు?

వజ్రోలి ముద్రాలక్షణము.

భూమిక. వజ్రోలీ ముద్రాలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. మేహనేన శనైః సమ్యక్ గూర్ధ్వో కుంచన మభ్యసేత్. 86

పురుషో వ్యథవానారీ వజ్రోలిసిద్ధి మాఘ్నయాత్,

టీక. మేహనేన = లింగముచేత, సమ్యక్ = చక్కఁగ, శనైః = మెల్లమెల్లగా, గూర్ధ్వోకుంచనమ్ = గుహ్యేంద్రియమును మీఁదికి గ్రహించుటను, అభ్యసేత్ = అభ్యసించవలెను. (క్షీరం = అందువలన), పురుషో = పురుషుఁడైనను, అథవా=లేక, నారీ=స్త్రీయైనను, వజ్రోలిసిద్ధిమ్ = వజ్రోలి ముద్రయొక్కసిద్ధిని, ఆఘ్నయాత్ = లొందును.

తా. బిందు పతనమునకు కారణమైన సంభోగానంతరమున, గుహ్యేంద్రియమును, చక్కఁగ, మెల్ల మెల్లగ మీఁదికి గ్రహించుటను అభ్యాసముచేయవలెను. అట్లు గుహ్యేంద్రియమును మీఁదికి గ్రహించుటవలన బిందువు అధఃపతనమును జెందకుండ నిలిచియుండును. అందువలన, పురుషుఁడైనను, స్త్రీయైనను వజ్రోలి సిద్ధిని బొందుదురు.

● వజ్రోలి త్రావ్యాంగసాధనము. ●

భూమిక. వజ్రోలి ముద్రాభ్యాసమునకు పూర్వాంగసాధనమైన ప్రక్రియను చెప్పుచున్నారు —

శ్లో. యత్పతః శస్తనాశేన పూత్కారం వజ్రకందరే,  
శనైః శనైః ప్రకుర్వీత వాయుసంచార కారణాత్. 87

టీక. శస్తనాశేన = సీసము మొదలగు వానిచేత చేయఁబడిన, నునువైన ప్రశస్తమైన నన్నని గొట్టముచేత, యత్పతః = ప్రయత్నపూర్వకముగ, వజ్రకందరే = లింగద్వారమునందు, వాయుసంచారకారణాత్ = వాయువుసంచరించు నిమిత్తము, శనైః శనైః = మెల్లమెల్లగా, పూత్కారం = నిప్పును ఊదనటుల ఊదటను, ప్రకుర్వీత = చేయవలెను.

తా. సీసము మొదలగువానిచేత చేయఁబడిన నునువైన, ప్రశస్తమైన సన్నని గొట్టముచేత ప్రయత్నపూర్వకముగ లింగద్వారమునందు వాయువు సంచరించు నిమిత్తము మెల్లమెల్లగా బంగారుపనిచేయు కంసాలిగొట్టముతో నిప్పును ఊదనటుల ఊదవలయును.

విశే. వజ్రోలివలన బిందువును ఆకర్షించు సామర్థ్యమును వడయుటకు తగు ఉపాయము శివసంహితయందు ఇట్లు చెప్పఁబడియున్నది:— మూత్రమును విసర్జించునపుడు, మూత్రమును. బలపూర్వకముగ, మీదికి వాయువుచేత నాకర్షించుచు కొంచెము కొంచెముగ విడువవలయును. ఇట్లు గురూపదేశము చొప్పున మఱలమఱల మీదికి ఆకర్షించుచు విడువవలయును. ఇట్లు ప్రతిదినమును ఆరునెలలు అభ్యసించినయెడల, అణిమాది మహాసిద్ధులనొసగు బిందుసిద్ధి అనఁగా, బిందు శైశ్రవము, ప్రాప్తముగును. అట్టిసిద్ధిని వడసిన మనుజునకు నూలుగురు యువతులతో రమించినను, బిందువు పతనముకాదు.

వజ్రోలి సాధనమునకు పూర్వాంగప్రక్రియ:— సీసము మొదలగువానితో చేయఁబడినదియును, నునువు అయినదియును, లింగద్వారమునందు బ్రవేశపెట్టుటకు తగినదియునగు గొట్టమును గ్రహింపవలయును. ఆగొట్టమును, మొదటిదినమున నొక అంగుళమును, రెండవదినమున రెండు అంగుళములను, మూడవదినమున మూడు అంగుళములను, ఇట్లు దినక్రమమున ఒక్కొక్క అంగుళము చొప్పున వృద్ధిచేయుచు పండ్రెండు అంగుళములగొట్టమును లింగములో ప్రవేశపెట్టవలయును. పండ్రెండు అంగుళముల గొట్టము లింగమధ్యమున ఎప్పుడు సరళముగ సుఖముగ ప్రవేశపెట్టుటకు వలనుపడునో అప్పుడు లింగద్వారము పరిశుద్ధముగును. అనంతరము, పండ్రెండు అంగుళములు నిడువుగను, రెండుఅంగుళములు ఊర్ధ్వముఖముగ వంచఁబడినదియునగు గొట్టమును సంగ్రహించి, అందు తిన్నగ నుండు పండ్రెండు అంగుళములను లింగములోనికి జొనిపి, మీదికివంచఁబడిన రెండు

అంగుళములను చేతితోపట్టుకొని, అందు బంగారు పనిజేయు కంసాలి నిప్పును ఊదనటుల, లింగములో గాలి ప్రవేశించునటుల చక్కగ నూదవలయును. అట్లు చేయుటవలన లింగమార్గము చక్కగ శుద్ధియగును. అనంతరము, లింగద్వారము చేత జలమును ఆకర్షించుటకు అభ్యాసముచేయవలెను. జలాకర్షణము సిద్ధిచెనేని, మున్ను చెప్పిన శ్లోకమునందు చెప్పినరీతిని బిందువును మీదికి గ్రహించుటను అభ్యాసము చేయవలయును. బిందువును మీదికి ఆకర్షించుట సిద్ధియగునేని వజ్రోలిముద్ర సిద్ధించును. ఈవజ్రోలి, ప్రాణవిజయము కలిగిన యోగులకే సిద్ధించును గాని తదితరులకు సిద్ధింపదు. భేదరీ ముద్రయును, ప్రాణవిజయమును కలిగినవారలకే వజ్రోలిముద్ర సిద్ధియగును.

● వజ్రోలి ముద్రాఉత్తర సాధనము. ●

భూమిక. వజ్రోలి సిద్ధించినపిమ్మట, తదనంతరసాధనమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. నారీభగేపత ద్బిందు మభ్యాసే నోర్ధ్వ మాహరేత్,  
చలితంచ నిజంబిందు మూర్ధ్వ మాకృప్య రక్షయేత్. 88

టీక. నారీభగ కాలమందు, నారీభగే = స్త్రీయొక్కభగమందు, భగత్ = పడుచున్నటువంటి, బిందుఁ = బిందువును, వీర్యమును, (భతనమునకుముందు) అభ్యాసే = వజ్రోలిముద్రాభ్యాసముచేసి ఊర్ధ్వం = మీదికి, ఆహరేత్ = ఆకర్షించవలెను. గ్రహించవలెను. ఒకప్పుడు స్త్రీయోనియందు, చలితం = స్థానమును వీడిపడునటువంటి, నిజంబిందువు = తనబిందువును, ఊర్ధ్వం = మీదికి, ఆకృప్య = ఆకర్షించి, రక్షయేత్ = రక్షింపవలెను.

తా. సంభోగ కాలమందు, నారీభగమందు పడుచున్నటువంటి, బిందువు (వీర్యము, శుక్రము)ను పడుటకు ముందుగానే, వజ్రోలిముద్రాభ్యాసవశమున మీదికి ఆకర్షించవలయును అనగా, గ్రహింపవలయును. ఒకప్పుడు, బిందువు అనాకర్షితమై యోనిమండలమునందు పతనమైనయెడల, బిందువును మీదికి ఆకర్షించి రక్షింపవలెను.

విశే. ఇందలి 'చ' కారమువలన స్త్రీయోనియందు చలితమైన బిందువుతో, స్త్రీయొక్క శోణితమును కూడ ఆకర్షించి రక్షింపవలయును. అనఁగా, మస్తకరూపమైన వీర్యస్థానమందు జేర్చి యుంచవలయును. అని తెలియఁదగినది.

● వజ్రోలిగుణము. ●

భూమిక. వజ్రోలిగుణమును నాలుగు శ్లోకములచేత చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఏవం సంరక్షయే ద్బిందుం మృత్యుం జయతి యోగవితో,  
మరణం బిందుపాతేన జీవనం బిందుధారణాత్. 89

టీక. ఏవం = ఈవిధముగా, ఈవజ్రోలి ముద్రాభ్యాసమువలన, బిందుం = బిందువును, యజి = ఎవఁడు (ఏయోగి), సంరక్షయేత్ = చక్కగ సంరక్షించుకొనువాఁడు అగుచున్నాఁడో, జయతి =

ఆయోగవేత్త. మృత్యుం జయతి = మృత్యువును జయించినవాడు అగుచున్నాడు. (యతః=ఎందు చేతననగా) బిందుపాలేన = బిందువలనమువలన, మరణం = మరణమును, బిందుధారణాల్ = బిందు ధారణమువలన అనగా, బిందుసంరక్షణమువలన, జీవనం=జీవనమును, (భూయలే = కలుగును )

తా. ఈవిధముగ, వజ్రోలిముద్రాభ్యాసముచేత ఏయోగి తనబిందువును చక్కగ సంరక్షించుకొనువాడు అగుచున్నాడో ఆయోగవేత్త మృత్యువును జయించినవాడు అగుచున్నాడు. ఎందుచేతననగా, బిందువలనము (స్థలనము) వలన మరణమును, బిందుధారణమువలన జీవనమును కలుగును.

శ్లో. సుగంధోయోగినో దేహే జాయతే బిందుధారణాత్,  
యావద్బిందుః స్థిరోదేహే తావత్కాలభయం కుతః. 90

టీక. వజ్రోలిముద్రాసిద్ధుడైన, యోగినః=యోగియొక్క, దేహే = దేహమందు, బిందుధారణాల్ = బిందుధారణమువలన, సుగంధోజాయతే=సుగంధము కలుగుచున్నది. యావత్ = ఎంతవరకు కము, దేహే=దేహమనందు, బిందుః = వీర్యము, స్థిరః = స్థిరముగనిలిచియుండునో, తావత్ = అంతవరకుకము, కాలభయం = యమునిభయము, అనగా, మృత్యుభయము, కుతః=ఎక్కడిది? అనగా, లేదు.

తా. వజ్రోలిముద్రాసిద్ధుడైనయోగియొక్క శరీరమునందు బిందు ధారణము వలన సుగంధము కలుగుచున్నది. దేహమందు బిందువు ఎంతకాలము స్థిరముగ నిలిచి యుండునో, అంతకాలము అట్టివానికి కాలునిభయము ఎక్కడిది? అనగా, మరణభయములేదు.

శ్లో. చిత్తాయ త్తం నృణాం శుక్రం శుక్రాయ త్తంచ జీవితమ్,  
తస్మాచ్ఛుక్రం మనశ్చైవ రక్షణీయం ప్రయత్నతః. 91

టీక. నృణాం=పురుషులయొక్క, శుక్రం=శుక్రము, చిత్తాయ త్తం=మనస్సును ఆనుసరించి యుండునది అనగా, చిత్తము స్థైర్యముగ నుండినయెడల శుక్రము స్థైర్యముగనుండును. చిత్తము చలించినయెడల శుక్రము చలించును. స్థలనమగును. జీవితమ్=జీవనము, శుక్రాయ త్తమ్=శుక్రాధీనమై యుండునది. అనగా, శుక్రము స్థిరముగనిలిచినయెడల జీవనమును శుక్రము నష్టమయినయెడల మరణమును కలుగును. తస్మాత్=అందువలన, శుక్రం = శుక్రమును, మనశ్చైవ = మనస్సునుకూడ, ప్రయత్నతః=ప్రయత్నశ్రద్ధార్థకముగ, రక్షణీయమ్=రక్షించదగినది.

తా. పురుషులయొక్క శుక్రము చిత్తాధీనము. అనగా, చిత్తము చలించిన వీర్యము స్థలనమగును. చిత్తము స్థిరమైన, వీర్యము స్థిరమగును. జీవనము శుక్రాయ త్తము అనగా, వీర్యవలనమువలన మరణమును, వీర్య ధారణమువలన జీవనమును కలుగుచున్నవి. కాబట్టి, శుక్రమును, మనస్సును, ప్రయత్న పూర్వకముగ రక్షింపవలయును. అనగా, స్థిరముగ నునుపవలయును.

శ్లో. ఋతుమత్యా రజోవ్యేవం నిజంబిందుంచ రక్షయేత్,  
మేధేణా కర్షయే దూర్ధ్వం సన్యగభ్యాస యోగవిత్. 92

టీక. వివం = ఈవిధముగ అనగా, మున్ను చెప్పినవజ్రోలి ముద్రాభ్యాసమువలన, ఋతు మత్యాః=ఋతుస్నానము చేసిన యువతియొక్క, రజః=రజస్సును, నిజం=తనయొక్క, బిందుంచ = వీర్యమును, రక్షయేత్ = ఆకర్షించి రక్షింపవలయును. అభ్యాసయోగవిత్ = వజ్రోలిముద్రాభ్యాస యోగము తెలిసిన యోగి, మేధేన=గుహ్యోద్రియముచేత, సన్యక్=చక్కగ, దూర్ధ్వం=మీదికి, (రజోబిందుంచ=రజస్సును బిందువును) ఆకర్షయేత్=ఆకర్షించవలయును.

తా. ఈవిధముగ, మున్ను చెప్పిన వజ్రోలిముద్రాభ్యాసమువలన, ఋతు స్నానముచేసిన యువతియొక్క రజస్సును, తనయొక్క బిందువునుకూడ రక్షింప వలయును. అనగా స్త్రీయొక్క రజస్సును తనయొక్కవీర్యమునుకూడ మీదికి ఆకర్షింప(గ్రహింప) వలయును. వజ్రోలిముద్రాభ్యాసరూపమగు యోగసాధనము తెలిసినటువంటి యోగి, లింగేంద్రియముచేత స్త్రీయొక్క రజస్సును, తనయొక్క బిందువునుకూడ చక్కగ మీదికి గ్రహింపవలయును.

సహజోలి. 93

భూమిక. సహజోలి, అమరోలి అనుముద్రలను చెప్పుట కుద్యమించి, అవి వజ్రోలియొక్క భేదవిశేషములని చెప్పుచు, సహజోలిలక్షణమును చెప్పుచు న్నారు.—

శ్లో. సహజోలి శ్చామరోలి ర్వజ్రోల్యా భేదయేకతః,  
జలే సుభస్త్ నిక్షిప్తగ్గోమయసంభవమ్. 93  
వజ్రోలి మైథునా దూర్ధ్వంస్త్రీపుంసోః స్వాంగలేపనమ్,  
ఆసీనయోః సుఖే నైవ ముక్తవ్యాపారయోః క్షణాత్. 94

టీక. సహజోలి = సహజోలియును, అమరోలిశ్చ=అమరోలియును, ఏకతః = ఒకేఫలము ను ఇచ్చునవి అగుటచేత, (లే = అవి), వజ్రోల్యాం = వజ్రోలిముద్రయొక్క. భేదః = భేదము, (స్వాతాత్ = అగును.) దగ్గోమయసంభవమ్=గోమయము కాల్పుటవలన కలుగునటువంటి, సుభస్త్ =నుంచినవిభూతిని, జలే=జలమందు, నిక్షిప్తః=వేసి, అనగా కలిపి, వజ్రోలి=వజ్రోలి ముద్రాకాతము, మైథునాదూర్ధ్వం = సంభోగానంతరము, క్షణాత్ = వెంటనే, ముక్తవ్యాపారయో = మగలిసవ్యాపారములుగలవారై అనగా, సంభోగక్రిమిలేనివారై, సుఖేనైవ=ఆనందముగా, ఆసీనయోః=ఉపవిష్టులైయున్న, స్త్రీపుంసోః = స్త్రీపురుషులిరువురును, స్వాంగలేపనమ్=వైచిత్సిః భూతిని తమ తమ ఆంగములయందు చూసికొనుటను, (కుర్యాత్ = చేయవలయును.)

తా. సహజోలియును అమరోలియును ఒకేఫలమును యొసంగునవి అగుట వలన అవి వజ్రోలియొక్క భేదవిశేషములగును. గోమయము కాల్పుటవలన కలుగు పరిశుద్ధమైనవిభూతిని జలముతో కలిపి, వజ్రోలిసిద్ధికోటకై రత్యనంతరము, వెంటనే,

మఱివ రత్నకృత్యాహముగలవారలై అనఁగా, సంభోగక్రియలేనివారలై, ఆనం దతత్పరులై యుండునపుడు స్త్రీపురుషు లిరువురును, మున్ను చెప్పినవిభూతిని తమ తమఅంగములయందు అనఁగా, శిరము, లలాటము, నేత్రము, హృదయము, భుజము, చేతులు అనువీనియందు లేవనమును చేసుకొనవలయును. అనఁగా పూసుకొ నవలయు.

విశే. ఈవిభూతిధారణమువలన శీతలసన్ని సాతాదిరోగములు తొలఁగును.

శ్లో. సహజోలి రియం ప్రోక్తా శ్రద్ధేయా యోగిభి స్సుదా,  
అయం శుభకరో యోగోభోగయుక్తోఽపి ముక్తిదః. 95

టీక. ఇయం = ఈ క్రియ, సహజోలి = సహజోలి అని, ప్రోక్తా = చెప్పఁబడినది. (ఇయం = ఇది) సదా = ఎల్లప్పుడును, యోగిభిః = యోగులచేత, శ్రద్ధేయా = శ్రద్ధతోచూడఁదగినది. అనఁ గా, ఆచరింపఁదగినది. శుభకరః = శుభకరమైనదియగు. అయం యోగః = ఈసహజోలియో గము, భోగయుక్తోఽపి = భోగముతోఁకూడినచైనను, ముక్తిదః = ముక్తిసంగునది.

తా. మున్ను చెప్పిన భస్మ లేవనరూపకముగు క్రియ సహజోలి అని చెప్పఁబడి నది. ఇయ్యది నిరంతరము యోగులచేత శ్రద్ధతో ఆచరింపఁదగినది. శుభకరమైనది యగు. ఈసహజోలి యనుయోగము (ఉపాయము) భోగయుక్తమైనదైనను ముక్తి నొసంగునదియై యున్నది.

శ్లో. అయం యోగః పుణ్యవతాం ధీరాణాం తత్త్వదర్శినామ్,  
నిర్మత్సరాణాం సిద్ధ్యేత నతు మత్సరశాలినామ్. 96

టీక. అయంయోగః = ఈయోగము, పుణ్యవతాం = పుణ్యవంతులకును, ధీర్లోకాం = ధైర్య వంతులకును, తత్త్వదర్శినామ్ = తత్త్వజ్ఞానము తెఱసినవారలకును, నిర్మత్సరాణాం = మత్సరములేనివారలకును అనఁగా, పరులగుణములను ద్వేషించనివారలకును, సిద్ధ్యేత = సిద్ధించును. మత్సరశాలినామ్ = పరులగుణములను ద్వేషించువారలకు, నతు (సిద్ధ్యేతి) = సిద్ధింపదు.

తా. ఈసహజోలియోగము, పుణ్యవంతులకును, ధైర్యవంతులకును, నిర్మత్సరులకును సిద్ధించును; మత్సరగుస్తులకు సిద్ధింపదు.

—● ఆమరోలి. 97 —

భూమిక. అమరోలిలక్షణమును చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. పిత్రో ల్బుణాత్పాత్యైథమాంబుధారాం  
విహాయ నిస్సారతయాం త్యధాగా,  
నిషేవ్యతే శీతలమధ్యధారా  
కాపాలికే ఖండమతే ఽమరోలి. 97

టీక. పిత్రోల్బుణాత్పాత్యై = వైత్యము ఆతిశయముగ నుండుటచేత, ప్రథమాంబుధారా = మొదటి దియగు శివాంబుధారను, నిస్సారతః = సారములేనిది అగుటచేత, ఆంక్యధారాం = కడపటిధారను,

విహాయ = వదలివెట్టి, శీతలమధ్యధారాం = చల్లనిదియగు మధ్యధారను, నిషేవ్యతే = నేవించఁబ డును. (ఇయం = ఇది) కాపాలికే = కాపాలికమతముయొక్క, ఖండమతే = ఖండమనుయోగ మయొక్కమతము (సాంప్రదాయము) నందు, ఆమరోలి = ఆమరోలి, (ప్రసిద్ధా = ప్రసిద్ధము.)

తా. వైత్యాతిశయముకలిగియుండు శివాంబుధారయొక్క మొదటిధారను, సారములేని కడపటిధారను పరిహరించి, అనఁగా శివాంబువు (అమృతము) యొక్క మొదటికడపటి ధారలను కొంచెముకొంచెముగ విడిచివెట్టి, పితృదోషము లేనటువంటిదిన్ని, సారహీనతలేనటువంటిదిన్ని, శీతలమగునటువంటిదిన్ని యగుమధ్యధారను నిత్యమును నేవించుచుండునది అమరోలి అనఁబడుచున్నది. ఈయోగము ఖండకా పాలికమతమందు, అనఁగా ఖండమనుయోగవిశేషమును మన్నించు కాపాలికమత మందు అమరోలిముద్ర ప్రసిద్ధము.

శ్లో. అమరీం యః పితే నిత్యం నస్యం కుర్వన్ దినేదినే,  
వజ్రోలి మభ్యసే త్యమ్యగమరోలితి కథ్యతే. 98

టీక. అమరీం = ఆమరవారుణిని (శివాంబువును) యః = ఎవఁడు, నిత్యం = ప్రతిదినమును, పితే = పానముచేయునో, (నిత్యం = ప్రతిదినమును, అమరీం = ఆమరవారుణిని,) నస్యంకుర్వన్ = శ్వాసమార్గము చేత గ్రహించునో, వజ్రోలిం = వజ్రోలిముద్రను, సమ్యక్ అభ్యసేత్ = చక్కఁగ అభ్యసించునో, కల్ = అది, ఆమరోలితి = ఆమరోలి అని, కథ్యతే = చెప్పఁబడును.

తా. అమరవారుణిని ప్రతినిత్యము ఎవఁడు పానముచేయుచు, ప్రతినిత్య మును అమరవారుణిని శ్వాసమార్గముచేత అంతర్గతముచేయుచు, మైథునముచేత ప్రతిదినమును వజ్రోలిముద్రను చక్కఁగ అభ్యసించునది అమరోలియని కాపాలికు లచేత చెప్పఁబడును. అనఁగా శ్వాసమార్గముచేత శివాంబువును పానముచేయుచు అభ్యసించు వజ్రోలిని, ఆమరోలియని చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. అభ్యాసాన్ని స్మృతాం చాంద్రిం విభూత్యా సహమిశ్రయేత్,  
ధారయే దు త్తమాంగేషు దివ్యదృష్టిః ప్రజాయతే. 99

టీక. అభ్యాసాత్ = ఆమరోలి అభ్యాసమువలన, నిస్మృతాం = వెలువడిన, చాంద్రిం = చంద్రామృ తమును, విభూత్యాసహ = విభూతితోకూడ, మిశ్రయేత్ = కలుపవలెను. (తామ = దానిని అనఁగా అవి భూతిని,) ఉత్తమాంగేషు = శిరము, కపాలము, నేత్రము, స్కంధము, కంఠము, హృదయము, కరము లను ఉత్తమాంగములయందు, ధారయేత్ = ధరించవలెను. (తతః = ఆంకువలన,) దివ్యదృష్టిః = భూతభవి వ్యద్వర్తమానవిషయములను, వ్యవహిత (దగ్గరగానుండు), విప్రకృప్త (దూరముగానుండు) కదార్థము లను చూడఁదగిన దివ్యదృష్టి, ప్రజాయతే = కలుగును.

తా. అమరోలి అభ్యాసమువలన వెలువడిన చంద్రామృతమును విభూతితో కలిపి శిరము, కపాలము, నేత్రము, స్కంధము, కంఠము, హృదయము, భుజము, కరములను ఉత్తమాంగములయందు ధరించవలెను. అట్లు ధరించుటవలన, భూత



భవిష్యద్వర్తమానవిషయములను దూరముగానుండునట్టియు, దగ్గరగానుండునట్టియు సగుణపదార్థములను జూడఁగలిగిన దివ్యదృష్టి కలుగును.

విశే. అమరీనేవన క్రమమును, 'శివాంబుకల్పము' అను గ్రంథమందు జూడనగును.

◀◀ స్త్రీవజ్రోలిసాధనము. ▶▶

భూమిక. ముందు పురుషవజ్రోలి క్రమమును జెప్పి, ఇపుడు స్త్రీవజ్రోలి క్రమమును జెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. పుంసో బిందుం సమాకుంచ్య సమ్యగభ్యాస పాటవాత్, యదినారీరజోరక్షే ద్వజ్రోల్యాసాఽపియోగినీ. 100

టీక. నారీ=స్త్రీ, సమ్యగభ్యాసపాటవాత్ = చక్కని అభ్యాస సామర్థ్యమువలన, పుంసః = పురుషునియొక్క, బిందుమ్=బిందువును, సమాకుంచ్య=చక్కఁగ ఆకర్షించి, రజః=రజస్సును, వజ్రోల్యా=వజ్రోలిముద్రచేత, యదిరక్షేత్=రక్షించునది అయినయెడల, సాఽపి=ఆస్త్రీ, యోగినీ(స్యాత్) =యోగిని అగున.

తా. స్త్రీ చక్కగా చేయఁబడిన అభ్యాసపాటవమువలన, పురుషునియొక్క బిందువును, చక్కఁగా ఆకర్షించి, తనరజస్సును వజ్రోలిముద్రచేత రక్షించునది ఆయెనేని ఆస్త్రీ యోగినియగును.

విశే. "పుంసోబిందు సమాయుక్తం" అని పాఠాంతరము. అందు పురుషుని యొక్క బిందువుతో కూడినది అని రజమునకు విశేషణము.

◀◀ స్త్రీవజ్రోలిగుణము. ▶▶

భూమిక. స్త్రీవజ్రోలియొక్క గుణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. తస్యాః కించిద్రజోనాశం నగచ్ఛతి న సంశయః, తస్యాః శరీరే నాదశ్చ బిందుతా మేవ గచ్ఛతి. 101

టీక. తస్యాః=ఆవజ్రోలి అభ్యాసముగల స్త్రీయొక్క, కించిత్ రజః = రజస్సుకొంచెమైనను, నాశంనగచ్ఛతి=నాశనము కాఁజాలదు. అనఁగా, పొందదు నసంశయః=సంశయములేదు. తస్యాః=ఆస్త్రీయొక్క, శరీరే=శరీరమందు, (మూలాధార త ఉద్ధితః) నాదంచ=మూలాధారమునందు పుట్టిన నాదము, (హృదయోపరి) బిందుతాం=హృదయమునకుమీఁద బిందుభావమును, గచ్ఛతి=పొందును. అనఁగా, బిందువుతో కైక్యము చెందును.

వజ్రోలి అభ్యాసశీలవతియగు యువతియొక్క రజము (శోణితము) ఇంచుకంతయైనను నష్టమునుబొందదు. అనఁగా, రజోస్థానమును వీడి పతనమును జెందదు. ఇందుకు సంశయములేదు అట్టి నారీశరీరమునందు నాదముకూడ బిందు ప్రాప్తిని బొందును. అనఁగా మూలాధారమునందు బుట్టిననాదము హృదయమునకు మీఁదుగనున్న బిందువుయొక్క సంగతమునుపొంది ఐక్యమును జెందుచున్నది.

విశే "బీజంచ పారుషం ప్రోక్తం రజశ్చస్త్రీ సముద్భవమ్, అనయోంబ్భవ్యా యోగేన సృష్టిః సంజాయతే వృణామ్. యదాభ్యంతర యోగః స్యా త్తదాయో గీతిగీయతే, బిందుః చంద్రమయః ప్రోక్షోరజః సూర్యమయం తథా. అనయోః సంగమా దేవజాయతే పరమంపదమ్, స్వర్గదో మోక్షదో బిందుః ధర్మదోఽధర్మదాస్తథా. తస్య ధ్యే దేవతా స్వర్వాః తిష్ఠంతే సూక్ష్మరూపతః." పురుషవీర్యము బీజము, బిందువు అనఁబడుచున్నది. రజస్సు, (శోణితము) నారీవీర్యమువలన కలుగుచున్నది. బిందువు రజస్సుతో బాహ్యసంయోగము బొందినపుడు, మనుష్యసృష్టి కలుగుచున్నది. అనఁగా, సంతానవంతుడగుచున్నాఁడు. ఎప్పుడు, బిందువురజస్సుతో అభ్యంతర సంయోగము బొందుచున్నదో, అప్పుడు అట్టి పురుషుఁడు యోగి యగుచున్నాఁడు. బిందువు చంద్రమయముగను, రజము సూర్యమయముగను చెప్పఁబడుచున్నది. బిందురజస్సుల పరస్పరసంయోగమువలననే పరమపదము కలుగుచున్నది. బిందువు అనునది స్వర్గము, మోక్షము, ధర్మము, అధర్మము అనువానిని యొసంగునది. ఆబిందుమధ్యవందు సకల దేవతలును సూక్ష్మరూపమున నుఁగ్గితులై యున్నారు. అని "అమృతసిద్ధి" యను గ్రంథమందు చెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. సబిందుస్తద్రజశ్చైవ ఏకీభూయస్య దేహగా, వజ్రోల్య భ్యాసయోగేన సర్వసిద్ధిం ప్రయచ్ఛతః. 102

టీక. సబిందుః = ఆపురుషునియొక్క బిందువును, తల్ రజశ్చైవ = ఆస్త్రీయొక్క రజస్సును, వజ్రోల్యభ్యాస యోగేన = వజ్రోలి ముద్రాభ్యాస యోగముచేత, ఏకీభూయః = ఏకమై, స్వదేహగా = నిజశరీరమునందు జొచ్చినవై, సర్వసిద్ధిం = సకలమైన సిద్ధులను, ప్రయచ్ఛతః = ఇచ్చుచున్నవి.

తా. పురుషునియొక్క బిందువు, స్త్రీయొక్కరజస్సు అనునవి రెండును, వజ్రోలి ముద్రాభ్యాసముచేత ఏకమై, శరీరమునం దొప్పుచుండుచునే, సకలసిద్ధులను యిచ్చుచున్నవి.

శ్లో. రక్షేదాకుంచనాదూర్ధ్వం యోరజః సాహియోగినీ, అతీతానాగతంవేత్తి ఖేచరీచ భవేద్ధృవమ్. 103

టీక. యా=ఏస్త్రీ, అకుంచనాత్ = యోనిమండలమును సంకుచితముచేయుటచేత, ఉర్ధ్వం =మీఁదికి (ఉపరిభాగమునకు), రజః=రజస్సును, (నీత్యా=గ్రహించి), రక్షతే=రక్షించునో, సాహి = అదియే (ఆస్త్రీయే), యోగిని = యోగకాస్త్రప్రసిద్ధమైన యోగిని, (స్యాత్=అగును.) (సా = అట్టి ఆస్త్రీ) అతీతానాగతం = భూతభవిష్యత్తులను, వేత్తి = తెలిసికొనును. ధృవత్ = నిశ్చయముగ, ఖేచరీచ = అంతరిక్షమందు నంచరించునదిగ, భవేత్=అగును

తా. ఏస్త్రీయోని మండలమును సంకుచితము చేయుటచేత, ఉపరిభాగమునకు మీఁదికిగొనిపోయి రక్షించునో, ఆస్త్రీయే యోగకాస్త్రప్రసిద్ధమైన యోగిని

అగుచున్నది. ఆస్త్రీయే భూత భవిష్యత్తులను తెలిసికొనును. ఆస్త్రీ నిశ్చయముగ భేచరి ఆకాశమందు సంచరించునది అగును.

శ్లో. దేహసిద్ధిం చ లభతే వజ్రోల్యభ్యాస యోగతః,  
అయం పుణ్యకరో యోగో భోగేభుక్తేపి ముక్తిదః. 104

టీక. వజ్రోల్యభ్యాస యోగతః = వజ్రోల్యము ద్రాభ్యాసయోగముచేత, దేహసిద్ధిం = రూపలావణ్య బలవజ్ర సంహననరూపముగ దేహసిద్ధినికూడ, లభతే = పొందును. పుణ్యకరః = పుణ్యమును కలుగుజేయునటువంటి, అయం యోగః = ఈయోగము, భోగేభుక్తేపి = భోగములను అనుభవింపఁ జేయునదియై యున్నను, ముక్తిదః = ముక్తిని సొంగునది.

తా. వజ్రోలి ముద్రాభ్యాస యోగముచేత రూపలావణ్య బల వజ్ర సంహననరూపముగ దేహసిద్ధిని బొందును. పుణ్యమును కలుగుజేయునటువంటి ఈయోగము, భోగములను అనుభవింపఁ జేయునదియైనను ముక్తిని యొసంగునదియై యున్నది.

శక్తిచాలనము. ౧౧

భూమిక. శక్తిచాలనమును ముద్రను గూర్చి చెప్పటకు ఉద్యమించి, ముందు కుండలినియొక్క నామాంతరములను తత్ప్రయోజనమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కుటిలాంగీం కుండలినీ భజంగీ శక్తిశ్శ్వరి,  
కుండల్యరుంధతీ చైతే శబ్దాః పర్యాయవాచకాః. 105

టీక. కుటిలాంగీం = కుటిలాంగి, కుండలినీ = కుండలిని, భుజంగీ = భుజంగి, శక్తిః = శక్తి, ఈశ్వరీ = ఈశ్వరి, కుండలి = కుండలి, అరుంధతీ = అరుంధతి, ఏతేశబ్దాః = అనుకేశబ్దములు, పర్యాయవాచకాః = పర్యాయపదములు.

తా. కుటిలాంగి, కుండలిని, భుజంగి, శక్తి, ఈశ్వరి, కుండలి, అరుంధతి అనుశబ్దములు కుండలిశబ్దమునకు పర్యాయపదములు. అనఁగా ఏకశబ్దవాచకములు.

కుండలిని మోక్షద్వారభేదిని. ౧౨

భూమిక. కుండలినిశక్తివలన మోక్షద్వారభేదనము మొదలగునవి సిద్ధించునని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ఉద్ధాటయే కివాటంతు యథాకుంచికయా హతాత్,  
కుండలిన్యా తథాయోగీ మోక్షద్వారం విభేదయేత్. 106

టీక. యథా = వివిధముగా, (పుమాన్ = పురుషుడు,) కుంచికయా = తాళముచేత, కివాటంతు = కలుపును, హతాత్ = హతము (బలము)చేత, ఉద్ధాటయేత్ = తెరిచునో, తథా = అవిధముగ, యోగీ = యోగి, (హతాత్ = హతయోగాభ్యాసముచేత,) కుండలిన్యా = కుండలినిశక్తిచేత, మోక్షద్వారం = మోక్షద్వారమును అనఁగా, మోక్షమునొసంగుట ట్టి సుషుమ్నానాడీ మార్గమును, విభేదయేత్ = భేదిం చును.

తా. వివిధముగ పురుషుఁడు తాళముతో తలుపును హతము (బలము) చేత తెరిచునో, అవిధముగ యోగి హతము (హతయోగాభ్యాసము) వలన, కుండలినిశక్తిచేత మోక్షద్వారమును అనఁగా, మోక్షము నొసంగునట్టి సుషుమ్నానాడీమార్గమును భేదించును.

విశే. “తయోర్ధ్వమాయ స్తమృతత్వమేతి” దానివలన సుషుమ్నామార్గముద్వారా మీఁదికిబోయి అమృతత్వము (బ్రహ్మపదము)ను బొందుచున్నాఁడు. అను శ్రుతివచనమువలన మోక్షద్వారమును భేదించుచున్నాఁడు. అని చెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. యేనమార్గేణ గంతవ్యం బ్రహ్మస్థానం నిరామయమ్,  
ముఖే నాచ్ఛాద్యతద్వారం ప్రసుప్తా పరమేశ్వరీ. 107

టీక. నిరామయమ్ = నిరోగమును, బ్రహ్మస్థానమ్ = రోగజన్యదుఃఖములేని పరమాత్మయొక్క ఆవిర్భావమును కలుగుజేయునట్టివంటి స్థానమైన బ్రహ్మరంధ్రమును, యేనమార్గేణ = ఏసుషుమ్నా మార్గముచేత, గంతవ్యం = వెళ్ళవలసియున్నదో, తత్ ద్వారం = ఆమార్గముయొక్క ద్వారమును, ముఖేన = ముఖముచేత, ఆచ్ఛాద్య = మూసికొని, పరమేశ్వరీ = పరమేశ్వరి యను కుండలిని, ప్రసుప్తాం = నిద్రించినదియై, (ఆస్తి = ఉన్నది.)

తా. రోగజన్యదుఃఖరూపమయములేని బ్రహ్మస్థానము (పరమాత్మ) ను బొందుటకుమార్గమైన సుషుమ్నామార్గముయొక్క ముఖమును, (ద్వారమును) ముఖముచేత మూసికొని, పరమేశ్వరి యను కుండలిని నిద్రించుచుండునదియై యున్నది.

విశే. “తస్యాః శిఖాయామధ్యే పరమాత్మావ్యవస్థితః” దాని (అనుషుమ్న) యొక్క శిఖామధ్యమున పరమాత్మ ఉదస్థితుఁడై యున్నాఁడు. అని శ్రుతివచనము. అందువలన బ్రహ్మరంధ్రము బ్రహ్మస్థాన మనఁబడుచున్నది.

శ్లో. కందోర్ధ్వం కుండలీశక్తిః సుప్తా మోక్షాయయోగినామ్,  
బంధనాయచ మూఢానాం యస్తాం వేత్తి సయోగవితే. 108

టీక. కుండలీశక్తిః = కుండలిశక్తి, కందోర్ధ్వం = కందముయొక్క మీఁదిభాగమందు, యోగినామ్ = యోగులకు, మోక్షాయ = మోక్షముకొఱుకున్న, మూఢానాం = మూఢులకు అనఁగా, కత్వ జ్ఞానము లేనివారలకు, బంధనాయచ = బంధముకొఱుకున్న, సుప్తా = నిద్రించుచున్నది. తాం = నకల యోగతంత్రములకును ఆశ్రమమైయుండునట్టి అకుండలిశక్తిని, యః = ఎవఁడు, వేత్తి = తెలుసు కొనుచున్నాఁడో, నః = నాఁడు, యోగవితే = యోగవిదుఁడు అనఁగా యోగము తెలిసినవాఁడు అగు చున్నాఁడు.

తా. కుండలినిశక్తి కందముయొక్క మీఁదిభాగమందు, యోగులకు మోక్షము నొసంగుటకును, అజ్ఞానులకు బంధమును కలుగఁజేయుటకును నిద్రిం

చుచున్నది. అనగా, యోగులు కుండలినీశక్తిని గ్రహించి ముక్తి జెందుచున్నారు. అజ్ఞానులు తెలియక బంధమునకు లోనగుచున్నారు. సకలయోగతంత్రములకు ఆశ్రయమైయుండునట్టి ఆకుండలినీశక్తిని ఎవఁడు తెలుసుకొనుచున్నాఁడో, వాఁడు సకలయోగతంత్రములను తెలిసిన యోగవిదుఁడు అగుచున్నాఁడు. ఎందువల్లననగా, సకలయోగతంత్రములు కుండలినీశక్తికి స్వాధీనములు.

విశే. నిందించు కుండలిని మేలుకొలుపు మార్గమును తెలిసికొనిన యోగులు ముక్తులగుదురు. కుండలిని మేలుకొలుపు మార్గమును తెలియనేరక, అజ్ఞానులు బద్ధులగుదురు.

శ్లో. కుండలీ కుటిలాశానా సర్వవత్సరికీ ర్తితా,  
సాశక్తి శ్చాలితాయేన సముక్తోనాత్ర సంశయః. 109

టీక. కుండలీ=కుండలినీశక్తి, సర్వవత్ = సామువలె, కుటిలాశారా = వంకరరూపము గలదని, (యోగిభిః = యోగులచేత) పనీకీర్తితా = చెప్పఁబడుచున్నది. సాశక్తిః=ఆకుండలినీశక్తి, యేన=ఎవ్వనిచేత, చాలితా=చాలనము చేయఁబడుచున్నదో అనగా, మూలాధారమునుండి మీఁదికి గ్రహింపఁబడుచున్నదో, సః=ఆయోగి, ముక్తః=ముక్తిని జెందినవాఁడు అనగా, అజ్ఞానబంధము నుండి విడివడినవాఁడు అగుచున్నాఁడు. ఆత్ర = ఆవిషయమందు, సంశయః = సంశయము, న = లేదు.

తా. కుండలినీశక్తి, సామువలె వంకరరూపమును గలదని యోగులచేత చెప్పఁబడుచున్నది. ఆకుండలినీశక్తి ఎవ్వనిచేత చాలనము చేయఁబడుచున్నదో అనగా, మూలాధారమునుండి మీఁదికి గ్రహింపఁబడుచున్నదో ఆయోగి ముక్తిని జెందినవాఁడగుచున్నాఁడు. అనగా, అజ్ఞానబంధమునుండి విడివడినవాఁడగుచున్నాఁడు.

విశే. కందమునకుమీఁద కుండలినీశక్తి అష్టప్రకృతిరూపమై ఎనిమిదివంకరలు తిరిగి బ్రహ్మాద్వారమునందు ముఖమునుంచి మూసికొని నిద్రించుచున్నదని శాండిల్యము, యోగచూడామణి మొదలగువానియందును, వాసిష్ఠమున చూడా లకథయందును చెప్పఁబడియున్నది. “తయోర్ధ్వమాయన్న మృతత్వమేతి” అందు వలన మీఁదికిపోయి అమృతత్వమును (ముక్తిని) బొందుచున్నాఁడు. అనుశ్రుతి వచనముచేత ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు అని చెప్పఁబడియుండెను.

శ్లో. గంగా యమునయోర్ధ్వే బాలరండా తపస్విని,  
బలత్కారేణ గృహ్ణీయాత్తద్విష్టోః పరమం పదవమ్. 110

టీక. గంగా యమున యోర్ధ్వే=గంగా యమున లనఁబడు ఇడాపింగళల మధ్యమగు నుఖ మ్నాహార్యమందు, తపస్విని = ఆహారమునువదలి తపస్సుగలదియైయుండు, బాలరండా = బాలరండ యనుబడు కుండలినీశక్తిని, బలత్కారేణ = బలత్కారముగ (హతముచేత), గృహ్ణీయాత్ =

గ్రహింపవలయును అనగా, స్వాధీనము చేసుకొనవలయును. తత్ = అది, (గంగాయమునల మధ్య మందు కుండలిని గ్రహించుట అనునది) విష్టోః=విష్టువుయొక్క. అనగా, సర్వవ్యాపియగు పరమాత్మ యొక్క, పరమత్ పదమ్ = పరమపదము అనగా, విష్టుపదప్రాపకము.

తా. గంగా యమున లనఁబడు ఇడాపింగళానాడులమధ్యయైన సుఖమ్నా మార్గమందు నిరాహారియై తపముసలుపుచుండు నదియగు బాలరండయనుకుండ లిని హతముచేత బలత్కారముగ గ్రహింపవలయును. గంగాయమునలమధ్య మందు కుండలిని గ్రహించుట యనునది, సర్వవ్యాపియగు పరమాత్మ యొక్క పర మపదము. అనగా పరమపదమును జేర్చునది.

— ౧౧ గంగానద్యాదిశబ్దార్థము. ౧ —

భూమిక. గంగాయమున మొదలగుపదములకు అర్థమును చెప్పుచున్నారు.-

శ్లో. ఇడా భగవతీ గంగా పింగళా యమునానదీ,  
ఇడా పింగళయో ర్ధ్వే బాలరండా చ కుండలీ. 111

టీక. ఇడా = నాసికయొక్క ఎడమనాడి (రంధ్రము), భగవతీ గంగా = విశ్వరూపిణిసంక స్మయగుగంగా, (ఇతి = అనియును,) పింగళా = నాసికయొక్క కుడినాడి, యమునానదీ (ఇతి) = యమునానదియనియును, (ఉచ్యతే = చెప్పఁబడుచున్నది.) ఇడాపింగళయోర్ధ్వే = ఇడాపింగళల మధ్యమందు, (స్థితా = ఉంచునటువంటి,) కుండలీ = కుండలినీశక్తి, బాలరండాచ = బాలరండ, (ఇతి = అని, ఉచ్యతే = చెప్పఁబడుచున్నది )

తా. వామ నిశ్వాసనాడియగు ఇడానాడి సకలైశ్వర్యాదులతోకూడినది యగు గంగానదియనియును, దక్షిణశ్వాసనాడియగుపింగళానాడి యమునానదియని యును చెప్పఁబడుచున్నది. ఇడాపింగళలమధ్యమందుండు కుండలిని బాలరండ యని చెప్పఁబడుచున్నది.

శ్లో. పుచ్ఛే ప్రగృహ్య భజగీం సుప్తా మువ్భోధయేచ్ఛ కామ్,  
నిద్రాం విహాయ సాశక్తిః ఊర్ధ్వము త్త్తిష్ఠతే హతాత్. 112

టీక. సుప్తామ్ తామ్ భజగీం = నిద్రించియుండునటువంటి ఆసర్పరూపమైన కుండలిని యొక్క, పుచ్ఛేప్రగృహ్య = తోకనుబట్టుకొని, ఉద్యోగమేచ్ఛ = లేపవలయును సాశక్తిః = ఆకుండలినీశక్తి, నిద్రాం విహాయ = నిద్రను విడిచిపెట్టి, హతాత్ = హతముచేత, ఉర్ధ్వం ఉత్తిష్ఠతే = మీఁదికిలేచుచున్నది.

తా. నిద్రించియుండునటువంటి ఆసర్పరూపమైన కుండలినియొక్క తోకను పట్టుకొనిలేపవలయును. అట్లులేపినచో ఆ కుండలినీశక్తి నిద్రనువిడిచిపెట్టి హతము చేత మీఁదికి లేచుచున్నది.

విశే. కుండలిని గ్రహించు క్రమమును గురుముఖమున నెఱుగఁదగినది.

శ్లో. అవస్థితావైవ ఫణావతీసా.  
 ప్రాతశ్శసాయం ప్రహార్యమాత్రమ్,  
 ప్రపూర్యసూర్యా త్పరిధానయుక్త్యా  
 ప్రగృహ్యనిత్యం పరిచాలనీయా.

113

టీక. అవస్థితా = మూలాధారమును అంటియుండు, ఫణావతీసా = సర్పరూపమైన ఆకుం డలిని, సూర్యాత్ = సూర్యునిచేత, ప్రపూర్య = పూరించి, పరిధానయుక్త్యా = పరిధాన యుక్తిచేత అనగా, వస్త్రమునుకప్పి పట్టుకొనుచు పాయముచేత, ప్రగృహ్య = గ్రహించి, నిత్యం = ప్రతిదినమును, సాయంప్రాతకృం = సాయంకాలమందును ప్రాతఃకాలమందును, ప్రహార్యమాత్రమ్ = అర్ధనూనము (రెండుముహూర్తములు) పర్యంతము, పరిచాలనీయా = చాలనము చేయవలెను అనగా నలువైపుల లాగవలయును త్రిప్పవలయును.

తా. మూలాధారమును అంటియుండు సర్పరూపమైన ఆకుండలిని, సూర్యునిచేత పూరించి, పరిధానయుక్తిచేత గ్రహించి ప్రతిదినమును సాయంకాలమందును, ప్రాతఃకాలమందును అర్ధనూనముపర్యంతము అనగా రెండుముహూర్తములకాలము చాలనము చేయవలయును.

విశే. పరిధానయుక్తి గురువువలన నెఱుగదగినది.

భూమిక. కందపీడనమువలన శక్తిచాలనమగునని చెప్పడలచి, ముందు కందస్థానమును, తత్స్వరూపమును వర్ణించుచుచున్నారు.

శ్లో. ఊర్ధ్వం వితస్తిమాత్రం తు విస్తారం చతురంగులమ్,  
 మృదులం ధవళం ప్రోక్తం వేష్టితాంబరలక్షణమ్.

114

టీక. (కందమ్ = కందమునది, మూలస్థానాత్ = మూలస్థానమునకు) వితస్తిమాత్రం = ఒక జేనెడు (పండ్రెండుఅంగులములు), ఊర్ధ్వం = మీదుగ, (నాభిషేష) యోర్ధ్వ్యే = నాభికిని లింగమునకును మధ్యమందు) చతురంగులమ్ = నాలుగుఅంగులములు, విస్తారం = విరివిగలిగి, మృదులం = మృదువై, ధవళం = తెల్లనిదై, వేష్టితాంబరలక్షణమ్ = వేష్టిత = చుట్టబడిన, ఆంబర = వస్త్రము యొక్క, లక్షణమ్ = ఆకారముగలదానిగ, (యోగిభిః = యోగులచేత), ప్రోక్తం = చెప్పబడినది.

తా. కందము అనునది మూలస్థానమునకు ఒకజేనెడు (పండ్రెండుఅంగులములు) మీదుగ నాభికిని లింగమునకును మధ్య ప్రదేశమునందు నాలుగుఅంగులములు విరివిగలిగి మృదువై తెల్లనిదై, చుట్టబడినవస్త్రముయొక్క ఆకారముగలదియైయుండునని యోగులచేత చెప్పబడినది.

విశే. “ఊర్ధ్వం మేధా దధో నాభేః కందయోనిః ఖగాండవత్, తత్ర నాభ్యః సముత్పన్నాః సహస్రాణాం ద్విసప్తతి.” లింగమునకు మీదుగను నాభికి క్రిందుగను, ఉండు ప్రదేశమందు పక్షిగుడ్డువలె కందయోని యొప్పుచున్నది. అందుండి దెబ్బడిరెండువేలనాడులు ఉత్పన్నములైనవి. అని గోరక్షశతకమునందు

చెప్పబడియున్నది. ‘గుదాత్తుద్వ్యంగులా దూర్ధ్వం మేధాత్తు ద్వ్యంగులాదధః, దేహమధ్యం తనోర్ధ్వం మనుజానా మితిరితమ్. కందస్థానం మనుష్యాణాం దేహమధ్యాన్న వాంగులమ్, చతురంగుల విస్తారమాయామంచ తథావిధమ్. అండాకృతి పదాకార భూషితం చత్వగాదిభిః, చతుష్పదాం తిరశ్చాంచ ద్విజానాం తుందమధ్య గమ్.’ గుదమునుండి రెండంగులములు మీదుగను, లింగమునుండి రెండంగులములు క్రిందుగను నుండు దేహమధ్యముయొక్క నడుము అనునది తనుమధ్యము అనబడుచున్నది. మనుష్యులయొక్క కందస్థానము తనుమధ్యము (మూలస్థానము) నుండి తొమ్మిది అంగులములకు మీదుగ, నాలుగు అంగులములు చదరముకలిగి, చర్మము మొదలగువానిచే అలంకృతమై అండా (గుడ్డు) కృతిని శోభిలుచున్నది. తిర్యక్కులకును, చతుష్పాత్తులకును పతులకును తుండ (కడుపు) మధ్యమున ఉండును. అని యాజ్ఞవల్క్యులు చెప్పియున్నారు. గుదమునకు రెండంగులముల మీద తనుమధ్యభాగ మొకఅంగులము. అందుండి తొమ్మిది అంగులములకు మీదుగనుండుభాగము కందస్థానమని చెప్పబడుచున్నది. కాబట్టి, కందస్థానము గుదస్థానమునకు పండ్రెండంగులములు (ఒకజానెడు) మీదుగనున్నది.

శ్లో. సతివజ్రాసనే పాదా కరాభ్యాం ధారయే దృఢమ్,  
 గుల్ఫదేశసమీపేచ కందం తత్ర ప్రవీడయేత్.

115

టీక. వజ్రాసనే (స్థితే) సతివజ్రాసనమునందుండి, కరాభ్యాం = చేతులతో, పాదా = పాదములను, గుల్ఫదేశమాలే = మడమలసమీపమున, అనగా మడమలకు కొంచెముమీదుగ, దృఢమ్ ధారయేత్ = గట్టిగాపట్టుకొనవలయును తత్ర = అచ్చట (ఆకందస్థానమునందు), (పాదాభ్యాం = పాదములచేత), కందం = కందకోశమును, ప్రవీడయేత్ = చక్కగ పీడింపవలెను.

తా. వజ్రాసనమునందుండి రెండుచేతులతో గుల్ఫసమీప భాగముల యందు రెండుపాదములను దృఢముగబట్టుకొనవలయును. అట్లు పట్టుకొనినపిమ్మట రెండుపాదములతో కందస్థానమందలి కందకోశమును చక్కగ పీడింపవలయును. అనగా, వజ్రాసనమునందుండి రెండుచేతులతో రెండుపాదములను మడమలకు మీదుగ గట్టిగ పట్టుకొని నాభికి అఘోభాగమందుండు కందస్థానమందలి కందకోశమును చక్కగ పీడింపవలయును.

శ్లో. వజ్రాసనే స్థితో యోగీ చాలయిత్వాచ కుండలీ,  
 కుర్యాదనంతరం భస్త్రాం కుండలీ మాశు బోధయేత్.

116

టీక. వజ్రాసనేస్థితో యోగి = వజ్రాసనమునందుండు యోగి, కుండలీ = కుండలీకత్తిని, చాలయిత్వాచ = శక్తిచాలనమును ముద్రచేత చాలనముచేసి, అనంతరం = అటుకరువారక, భస్త్రాం = భస్మియగును కుంభక ప్రాణాయామమును, కుర్యాత్ = చేయవలెను. (తకః = అందువలన,) కుండలీకత్తిని, ఆశు = శీఘ్రముగ, బోధయేత్ = మేలుకొలుపవలయును.

తా. వజ్రాసనమునందుండు యోగి కుండలినీశక్తిని శక్తిచాలనమును ముద్ర చేత చాలనముచేసి, అటుతరువాత భస్మియనెడ కుంభకప్రాణాయామమును చేయవలెను. అందువలన కుండలినీశక్తిని శీఘ్రముగ మేలుకొలుపవలయును.

విశే. వజ్రాసనమును శక్తిచాలనమునకు పూర్వమందును ఘరఘ్నందునుకూడ చెప్పియుండుటవలన, శక్తిచాలనమునకు అనంతరకృత్యమగు భస్మికాకుంభకము కూడ వజ్రాసనమునందుండియే సలుపవలయునుగాని తదిత గాసనములయందుండి సలుపరాదను నియమము సూచితమని యెఱుంగునది.

శ్లో. భానోరాకుంచనం కుర్యాత్కుండలీం చాలయే త్తతః, మృత్యువక్త్ర గతస్యాపి తస్య మృత్యుభయంకుతః. 117

టీక. భానో=నాభిస్థానమందుండు సూర్యుని, ఆకుంచనం = ఆకుంచనము, కుర్యాత్ = చేయవలయును. తతః=అందువలన, కుండలీం=కుండలీశక్తిని, చాలయేత్=చాలనము చేయవలయును. తస్య=అట్లుచేయువానికి, మృత్యువక్త్ర గతస్యాపి = మృత్యువుయొక్క నోటియందు వడినప్పటికిని, మృత్యుభయం=మృత్యువుయొక్క భయము, తతః=ఎక్కడిది? అనగా లేదు.

తా. నాభిస్థానమందుండు సూర్యుని గ్రహింపవలెను. అనగా, నాభిని లాగుటవలననే సూర్యగ్రహణము కలుగుచున్నది. సూర్యుని గ్రహించుటవలన కుండలినీశక్తిని చాలనము చేయవలెను. అట్లు శక్తిచాలనము చేయువానికి, మృత్యు ముఖమునబడినను మృత్యుభయములేదు

శ్లో ముహూర్తద్వయసర్వంతం నిర్భయం చాలననాదసౌ, ఊర్ధ్వమాకృప్యతే కించి త్సుఖమ్నా యాం సముద్గతా. 118

టీక. ముహూర్త ద్వయవర్తంతం = రెండు ముహూర్తములవఱకును, అనగా నాలుగు గడియలవర్తంతము, నిర్భయం=భయములేకుండ, చాలనాత్=చాలనము చేయుటవలన, అసౌ=అకుండలినీశక్తి, సుఖమ్నా యాం = సుఖమ్న యందు, సముద్గతా=బొందినదై, కించిత్=కొంచెము, ఊర్ధ్వం =మీఁదికి, ఆకృప్యతే=లాగఁబడుచున్నది.

తా. రెండు ముహూర్తముల (నాలుగు గడియల) కాలమువఱకు, నిర్భయముగ శక్తిచాలనము చేయుటవలన ఆకుండలినీశక్తి సుఖమ్నా మార్గమును పొందినదై కొంచెముమీఁదికి లాగఁబడుచున్నది.

శ్లో. లేన కుండలినీ తస్యాః సుఖమ్నా యా ముఖం ధృవమ్, జనాతి తస్మా త్స్యాణోయం సుఖమ్నాం వ్రజతి స్సతః. 119

టీక. లేన=అందువలన, (అట్లు మీదికిలాగుటవలన), కుండలినీ=కుండలినీశక్తి, తస్యాః సుఖమ్నా యాః = అనుభుమ్నా నాడియొక్క, ముఖం=ముఖమును అనగా వ్రజేకమార్గమును, ధృవమ్=నిశ్చయముగా, జనాతి=వదలుచున్నది. తస్మాత్ = అందువలన, అనగా కుండలినీశక్తి సుఖమ్నా మార్గ

మును విడుదుటవలన, ఆయంప్రాణః = ఆప్రాణవాయువు, స్వకః = కనంతటతానే, సుఖమ్నాం = సుఖమ్నను, వ్రజతి = పొందుచున్నది.

తా. అందువలన, కుండలినీశక్తి సుప్రసిద్ధమైన ఆసుఖమ్నా నాడిమార్గమును నిశ్చయముగ వదలుచున్నది. అందువలన ఆప్రాణవాయువు తనంతటతానే సుఖమ్నను పొందుచున్నది. ఎందువల్లననగా, సుఖమ్నా మార్గ నిరోధియగు కుండలినీ, ముందుగనే సుఖమ్నా ముఖమును వీడియుండుటచేత, ప్రాణవాయువు సహజముగ, నిర్విఘ్నముగ సుఖమ్నను బొందుచున్నది.

శ్లో. తస్మాత్ సంచాలయే న్నిత్యం సుఖసుప్తా మరుంధతిమ్, తస్యాః సంచాలనే నైవ యోగీ రోగైః ప్రముచ్యతే. 120

టీక. (దేనివలన శక్తిచాలనముచేత ప్రాణవాయువు సుఖమ్నను బొందుచున్నదో) తస్మాత్ = అందువలన, సుఖసుప్తా = సుఖముగా నిద్రించునట్టి, అరుంధతిమ్ = అరుంధతియనెడి కుండలినీశక్తిని, నిత్యం = ప్రతిదినమును, సంచాలయేత్ = చక్కగా సంచాలనము చేయవలెను. తస్యాః = ఆకుండలినీశక్తియొక్క, సంచాలనేచైవ = లెస్సగా చలింపజేయుటవలననే, యోగీ = యోగి, రోగైః = కాశము, క్వాసము, జ్వరము మొదలగు రోగములచేత, ప్రముచ్యతే = విడువఁబడును.

తా. (దేనివలన శక్తిచాలనముచేత ప్రాణము సుఖమ్నను బొందుచున్నదో) అందువలన సుఖముగా నిద్రించునట్టి అరుంధతి యనెడిశక్తిని (కుండలినీ) ప్రతిదినమును చక్కగా చాలనముచేయవలయును. ఆశక్తిని చక్కగా చాలనము చేయుట వలననే, యోగియైనవాఁడు కాశ క్వాసజ్వరరాది రోగములనుండి విడివడుచున్నాఁడు.

శ్లో. ఏనసంచాలితా శక్తిఃసయోగీ సిద్ధిభాజనమ్, కి మత్ర బహునోక్తేన కాలంజయతి లీలయా. 121

టీక. ఏన=ఏయోగిచేత, శక్తిః=కుండలినీశక్తి, సంచాలితా = లెస్సగా చాలనము చేయఁబడుచున్నదో, సయోగీ=ఆయోగి, సిద్ధిభాజనమ్=అణిమాది సిద్ధులకు పాత్రుఁడు, (భవతి=అగుచున్నాఁడు). ఆత్ర = ఈవిషయమునందు, బహునోక్తేన = వెక్కుమాటలవలన, కిమ్ (వ్రయోజనమ్) = ఏమివ్రయోజనము? కాలం=మృత్యువును, లీలయా=అనాయాసముగ, జయతి = జయించుచున్నాఁడు.

తా. ఏయోగిచేత, కుండలినీశక్తి లెస్సగా సంచాలనము చేయఁబడుచున్నదో, ఆయోగి అణిమాదిసిద్ధులకు పాత్రుఁడగుచున్నాఁడు. ఇందు వెక్కుమాటలవలన నేమివ్రయోజనము? మృత్యువును అనాయాసముగ జయించుచున్నాఁడు.

శ్లో. బ్రహ్మచర్యరతస్యైవ నిత్యం హితమితాశనః, మండలా ద్భృత్యతే సిద్ధిః కుండల్య భ్యాసయోగినః. 122

టీక. అక్షరార్థకస్యైవ = శ్రోత్రాది ఇంద్రియములతోగూడ లింగేంద్రియమును, ప్రతి బంధించుటయందు కర్తవ్యం: దైవవాడును, నిత్యం = ప్రతిదినమును, హితమితాశనః = బద్ధమును (చాలుగవభాగము విడిచినదియనునగు ఆహారమును భుజించువాఁడనునగు), కుండల్యభ్యాసయోగినః = కుండలినీశక్తిని చాలనముచేయు ఆభ్యాసముగలయోగికి, మండలాత్ = నలుబదిదినములకువైని, సిద్ధిః = సిద్ధి, అనఁగా ప్రాణాయామసిద్ధి, దృశ్యతే = కనఁబడును.

తా. శ్రోత్రాది ఇంద్రియములతో కూడ లింగేంద్రియమును ప్రతిబంధించుటయందు తత్పరఁడైనవాఁడును, ప్రతిదినమును పథ్యమును, నాలవభాగమును విడిచినదియనునగు ఆహారమును భుజించువాఁడును అగు కుండలినీ శక్తిని చాలనముచేయు ఆభ్యాసము గలయోగికి నలువది దినములకుమీఁదట ప్రాణాయామసిద్ధి కనఁబడుచున్నది.

విశే. "నాసా దక్షిణమార్గవాహి పవనాత్ ప్రాణోఽతి దీర్ఘకృత శ్చంద్రాభః పరిపూరితామృత తనుః ప్రాగ్ఘంటికా యాస్తతః, ఛిత్వాకాల విశాలవహ్ని వశగం భూరంధ్రనాడీగతం తత్కాయం కురుతే పునర్నవతరం ఛిన్నంధ్రవం స్కంధవత్." నాసికయొక్క దక్షిణ (పింగళా) నాడీమార్గమునఁ బోవువాయువువలన ప్రాణము అత్యంతదీర్ఘముగ జేయఁబడినది యగుచున్నది. శరీరము కొండనాలుకకు మీఁదనుండు చంద్రప్రభచేత పూరింపఁబడిన అమృతము గలది యగుచున్నది. అందువలన కాలనియొక్క విశాలమైన వహ్నిమండలమునకు లోనై యుండు దానిని ఛేదించి, ఆశరీరమును బ్రహ్మరంధ్ర నాడియందు పొందుదానినిగఁజేసి, మఱి తొమ్మిదిసారులు స్కంధమునువలె నిశ్చయముగ ఛేదించఁబడుచున్నది.

శ్లో. కుండలీం చాలయిత్వాతు భస్మాంకుర్యా ద్విశేషతః,  
ఏవ మభ్యసతో నిత్యం యమినో యమభీః కుతః. 123

టీక. కుండలీం = కుండలినీశక్తిని, చాలయిత్వాతు=చాలనముచేసి, భస్మాం = భస్మీయనెడు కుంభకమును, విశేషతః = ఆతిశయముగ, కుర్యాత్ = చేయవలయును. ఏవం = ఈవిధముగ, నిత్యం = ప్రతిదినమును, అభ్యసతః = అభ్యసించునట్టి, యమినః=యోగికి, యమభీః = యమనివల నిభయము, కుతః = ఎక్కడిది? అనఁగా లేదు.

తా. కుండలినీశక్తిని చాలనముచేసి, భస్మీయనెడు కుంభకమును విశేషముగ ఆభ్యాసము చేయవలెను. ఈవిధముగ ప్రతిదినమును ఆభ్యాసము సలుపుయోగికి యమునిభయము ఎక్కడిది? అనఁగా లేదు అని భావము. యోగులకు ప్రాణవియోగము స్వాధీనము. అందువలన మృత్యువును సరకుఁగొనరు.

శ్లో. ద్వాసప్తతిసహస్రాణాం నాడీనాం మలశోధనే,  
కుతః ప్రక్షాళనోపాయః కుండల్యభ్యాసనాధృతే. 124

టీక. ద్వాసప్తతిసహస్రాణాం నాడీనాం = దెబ్బదిరెండువేలనాడులయొక్క, మలశోధనే =

మలమును శుద్ధిచేయుటలా, కుండల్యభ్యాసనాత్ ఋతే = కుండలినీచాలనాభ్యాసమువలనకాక, ప్రక్షాళనోపాయః = శుద్ధిచేయుపాధ్యము, కుతః=యొక్కడిది? (ఏది)?

తా. దెబ్బది రెండువేలనాడులయొక్కమలమును శుద్ధిచేయుటలో, సమర్థమైనది కుండలినీచాలనాభ్యాసముకాక మఱియొక శుద్ధిచేయుపాయ మెక్కడిది? అనఁగా లేదు.

శ్లో. ఇయంతు మధ్యమానాడీ దృఢాభ్యాసేన యోగినామ్,  
ఆసన ప్రాణసంయామ ముద్రాభిః సరళాభవేత్. 125

టీక. ఇయంతుమధ్యమానాడీ = ఈమధ్యమానాడియైనసుఖమ్ము, యోగినామ్ = యోగులకు, దృఢాభ్యాసేన = దృఢముగ ఆభ్యాసముచేతను, ఆసన = ఆసనములచేతను, ప్రాణసంయామ=ప్రాణాయామములచేతను, ముద్రాభిః = ముద్రాకరణములచేతను, సరళాభవేత్ = సరళమైనదిగ అగును.

తా. ఈమధ్యమానాడియైనసుఖమ్ము, యోగులకు దృఢమైన ఆభ్యాసముచేతను, ఆసనములచేతను, ప్రాణాయామములచేతను, ముద్రాకరణములచేతను సరళమైనదిగ అగును.

శ్లో. అభ్యాసేతు వినిద్రాణాం మనోభృత్వా సమాధినా,  
రుద్రాణీవా పరాముద్రా భద్రాం సిద్ధిం ప్రయచ్ఛతి. 126

టీక. సమాధినా=సమాధివలన, మనోభృత్వా=అంతఃకరణమును ఏకాగ్రముగ భారణముచేసి, అనఁగా అన్యవిషయప్రవృత్తినిరోధింపజేసిన ఏకాగ్రస్థితివలనమనస్సును భారణముచేసి, ఆభ్యాసేతు = ఆభ్యాసమునందు, అనఁగా మనస్సును ఏకాగ్రముగ నిలుపు ప్రయత్నమునందు, వినిద్రాణాం=కాగరుతులైనవారలకు, అనఁగా నిద్రాలస్యములులేనివారలకు, రుద్రాణీవా=కాంభవీముద్రగాని, పరాముద్రా = అన్యమైనఉత్తన్యాదిముద్రలుగాని, భద్రాం = శుభకరమైన, సిద్ధిం=యోగసిద్ధిని, ప్రయచ్ఛతి=ఇచ్చుచున్నది.

తా. అంతఃకరణమును యేకాగ్రముగ భారణముచేసి, అనఁగా అన్యవిషయప్రవృత్తినిరోధింపజేయుటకు మనస్సును స్థిరముచేసి, ఆభ్యాసమందు (మనస్సును యేకాగ్రముగ నిలుపుప్రయత్నమునందు) జాగరూకులైనవారలకు, అనఁగా, నిద్ర ఆలస్యములులేనివారలకు, కాంభవీముద్రగాని, అన్యమైనఉత్తన్యాదిముద్రలుగాని శుభకరమైన యోగసిద్ధిని యిచ్చుచున్నవి.

విశే. ఇందువలన హతయోగము, రాజయోగమునకు ఉపకారకమని చెప్పఁబడినది.

—●● రాజయోగములేని ఆసనాదిసిద్ధులు వ్యర్థములు. ●●—

భూమిక. రాజయోగములేని ఆసనాదులు వ్యర్థములని బోధచారికముగ శ్లేషయుక్తముగ చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. రాజయోగం వినా పృథ్వీ రాజయోగం వినా నిశా,

రాజయోగం వినా ముద్రా విచిత్రాపినశోభతే. 127

టీక. రాజయోగం వినా = రాజయోగములేక, పృథ్వీ = పృథ్వీయును (ఆసనమును), రాజయోగం వినా = రాజయోగములేక, నిశా = నిశయును (కుంభకమును), రాజయోగం వినా = రాజయోగములేక, ముద్రా = ముద్రయు (మొహారు) ను, మహాముద్రాదులలోని ముద్రయును, విచిత్రాపి = వివిధవిధములగులయైనను (విలక్షణమైనదైనను), సశోభతే = శోభింపదు.

తా. రాజయోగములేని పృథ్వీయు ఆసనమును, రాజయోగములేని నిశియు కుంభకమును, రాజయోగములేని ముద్ర (మొహారు)యు, మహాముద్రలో నగు ముద్రయును వివిధవిధములు గలవియైనను విలక్షణము గలదియైనను శోభింపదు.

విశే. రాజయోగపరము. — వృత్త్యంతరనిరోధపూర్వకాత్మవిషయక (గోచర) ధారావాహికనిర్వికల్పవృత్తి రాజయోగము. ఆ రాజయోగము “హతం వినా రాజయోగమ్” హతయోగము (సూక్ష్మచంద్రసంయోగము) లేనిచో వ్యర్థమగుచున్నది. అనగా హతయోగసాధనములేక పృథ్వీ (ఆసనము) స్థిరపడదు. కుంభకమందు ప్రాణసంచారము కలుగదు. మహాముద్రాదిముద్రాకరణము ఫలింపదు. అందువలన చిత్తము నిర్వికల్పకవృత్తిని గననేరదు. దాన రాజయోగ(ఫల)ము, అనగా పురుషార్థఫలమను మోక్షము లభింపదు. కాబట్టి రాజయోగములేని ఆసనాదులు వ్యర్థములు.

రాజుపరము: — రాజు అనగా భూపాలకుడు. రాజయోగము (పాలనము) లేని పృథ్వీరత్నాదులను యొసంగునదియైనను, ఋజుశిక్షలేక నానావిధోపద్రవములకులోనై శోభింపదు. రాజయోగములేని నిశ (రాత్రి) విశ్రాంతినొసంగి సుఖనిద్రను కలిగించునదియైనను, రాజపురుష (భట)సంచారములేక జారచోరాది కూరకృత్యముల కాకరమై శోభింపదు. రాజయోగము (అధికారము) లేని ముద్ర విచిత్ర రేఖలతో మనోహరాకృతిగలిగినదై యున్నను శోభింపదు. అనగా, గౌరవము (మన్నన)ను గననేరదు.

రాజుపరము: — అనగా చంద్రపరము. రాజయోగములేని పృథ్వీసారవంతమైనదైనను సస్యసమృద్ధిని గననేరక శోభింపదు. రాజయోగములేని నిశగ్రహ నక్షత్రములతో కూడి యున్నదైనను, కాలిలేక శోభింపదు. రాజ (ఇడానాడి) యోగములేని మహాముద్రాది ముద్రలు ఫలభరితములై శోభింపవు.

శ్లో. మారుతస్య విధిం సర్వం మనోయుక్తం సమభ్యసేత్,  
ఇతరత్ర నకర్తవ్యా మనోవృత్తి ర్చనీషిణా. 128

టీక. మారుతస్య = వాయువుయొక్క, సర్వం విధిం = కుంభకముద్రాది సంకార్యవిధులను, మనోయుక్తం = మనోహార్యకముగ, నకర్తవ్యే = చక్కగా అభ్యసించవలెను. మనీషిణాం = బుద్ధినుం

కునిచేత, మనోవృత్తి = చిత్తవృత్తి, ఇతరత్ర = అన్యవిషయములయందు, అనగా ప్రాణాయామసిద్ధి అన్యమైనవిషయములందు, నకర్తవ్యా = చేయఁబడఁదగదు.

తా. వాయువుయొక్క కుంభకముద్రాది సంపూర్ణ విధులను మనఃపూర్వకముగ చక్కగా అభ్యసించవలెను. బుద్ధిమంతునిచేత, చిత్తవృత్తి, ప్రాణాయామసిద్ధికి అన్యమైన విషయములయందు చెల్లంపఁబడఁదగదు.

— ముద్రోపసంహారము. —

భూమిక. ముద్రలయొక్క ఉపసంహారమును చేయుచున్నారు. —

శ్లో. ఇతి ముద్రా దశప్రోక్తా ఆదినాథేనశంభునా,  
ఏకైక తాసు యమినాం మహాసిద్ధి ప్రదాయినీ. 129

టీక. ఆదినాథేనశంభునా = ఆదినాథుండగు ఈశ్వరునిచేత, ఇతి (= ఉక్తిరీత్యా) చెప్పఁబడిన విధముగ, దశముద్రాః = పదివిధములగు ముద్రలు, ప్రోక్తాః = చెప్పఁబడినవి. తాసు = ఆముద్రలయందు, ఏకైక = ఒక్కటొక్కటియే, యమినాం = యోగులకు, మహాసిద్ధి ప్రదాయినీ = అణిమాది మహాసిద్ధుల యొసంగునది, (స్యాత్ = అగుచున్నది.)

తా. ఆదినాథుండగు శంభునిచేత చెప్పఁబడిన విధముగ పదివిధములగు ముద్రలు చెప్పఁబడినవి. ఆముద్రలయందు ఒక్కటొక్కటియే యోగులకు అణిమాది మహాసిద్ధుల యొసంగునది అగుచున్నది.

— ముద్రోపదేశ గురుస్తుతి. —

భూమిక. ముద్రలను ఉపదేశించు గురువును వర్ణించుచున్నారు. —

శ్లో. ఉపదేశం హి ముద్రాణాం యోధతే సాంప్రదాయికమ్,  
సవవ శ్రీగురుః స్వామీ సాక్షాదీశ్వర ఏవ సః. 130

టీక. యః = ఎవఁడు, ముద్రాణాం = ముద్రలయొక్క, సాంప్రదాయికం = గురుపరంపరాగత సాంప్రదాయికమైన, ఉపదేశం = ఉపదేశమును, యోధతే = ఒకరిని గుర్తున్నాడో, సవవ = ఆతఁడే, శ్రీగురుః = గురుశ్రేష్ఠుఁడును, స్వామీ = ప్రభువును, సవవ = ఆతఁడే, సాక్షాత్ = ఈశ్వరి = ప్రత్యక్ష ఈశ్వరుఁడు.

తా. ఎవఁడు ముద్రలయొక్క గురుపరంపరాగత సాంప్రదాయికమైన ఉపదేశమును బసంగుచున్నాడో, ఆతఁడే గురుశ్రేష్ఠుఁడు. ప్రభువు. ఆతఁడే ప్రత్యక్ష ఈశ్వరుఁడు.

శ్లో. తస్యవాక్య పరోభూత్వా ముద్రాభ్యాసే సమాహితః,  
అణిమాది గుణై స్సార్థై లభతే కాలవంచనమ్. 131

టీక. కన్య=వానియొక్క, అనఁగా ముద్రలను ఉపదేశించు గురువుయొక్క, వాక్యవరోధాత్వా=ఆసనకుంభ కాద్యనుష్ఠానవిషయములను గూర్చియును (ఆహార విహారచేష్టాది విషయములను గూర్చియును చెప్పినవాక్యము ప్రకారము చేయుటయందు శ్రద్ధావిశ్వాసములు గలవాఁడై), ముద్రాభ్యాసే=చుహముద్రాది ముద్రలను ఆభ్యసించుటయందు, సమాహితః=సావధానుడైన (యోగి=యోగి), అణిమాదిగుణైశ్చార్యం=అణిమాది సిద్ధులతోకూడ, కాలవంచనః=కాలునివంచించు సామర్థ్యమును, లభలే=పొందును.

తా. ముద్రోపదేశము నొసంగు గురువుయొక్క వాక్యమునందు, అనఁగా ఆసనకుంభ కాద్యనుష్ఠానములను గూర్చియును, ఆహారవిహార చేష్టాది విషయములను గూర్చియును చెప్పినవాక్యము ప్రకారముచేయుటయందు శ్రద్ధావిశ్వాసములు గలవాఁడై, మహాముద్రాది ముద్రలను ఆభ్యసించుటయందు సావధానుడైనయోగి అణిమాది సిద్ధులతోకూడ కాలుని వంచించుటకు తగినసామర్థ్యమును బొందును.

హతయోగ ప్రదీపికయందు తృతీయోపదేశము.

రాచకొండ అన్నయ్యశాస్త్రికృత ఆంధ్రటీకా తాత్పర్యసహితము  
సంకీర్ణము.

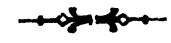


శ్రీ రస్తు.

విశ్వేశ్వరాయనమః.

హతయోగ ప్రదీపిక

ఆంధ్రటీకాతాత్పర్యవిశేషార్థసహితము.



చతుర్థోపదేశము.

భూమిక. ప్రథమ ద్వితీయ తృతీయోపదేశములయందు చెప్పబడిన ఆసనకుంభకప్రాణాయామ ముద్రాకరణములయొక్కఫలముగు రాజయోగమును చెప్పటకుద్యమించి, గ్రంథకర్తయగు శ్రీస్వాత్మారామ యోగీంద్రులు, 'శ్రేయాంసి బహువిఘ్నాని' యని విఘ్నముల నాశంకించి, తన్నివృత్తికొఱకు ప్రత్యక్షశివస్వరూపుడగు గురునకు నమస్కార స్వరూపముగు మంగళాచరణమును సలుపుచున్నారు.—

శ్లో. నమశ్శివాయ గురవే నాదబిందు కలాత్తనే,  
నిరంజనే పదం యాతి నిత్యం యత్ర పరాయణః.

1

టీక. యత్ర = విశివస్వరూపుడైన గురునియందు, పరాయణః = శ్రద్ధాభక్తులతోకూడినవాఁడై యుండువాఁడు, నిరంజనపదం=అంజనమునెడి మాయోపాధిలేని శుద్ధపదముగు బ్రహ్మమును, యాతి=పొందునో, (అట్టి) నాదబిందుకలాత్తనే = నాదబిందుకలాస్వరూపుడును, శివాయ = సుఖస్వరూపుడును, (అగు) గురవే=గురునికొఱకు నమః = నమస్కారము.

తా. ఏ శివస్వరూపుడైన గురునియందు, శ్రద్ధాభక్తులతో కూడినవాఁడై యుండువాఁడు, అంజనమునెడు మాయోపాధిలేని శుద్ధపదముగు పరబ్రహ్మమును పొందునో, అట్టి నాదబిందు కలాస్వరూపుఁడును, శివస్వరూపుఁడు (సుఖస్వరూపుఁడు)ను, శివునకు అభిన్నుఁడును అగు గురువునకు నమస్కారము.

విశే. 'నమస్తే నాథభగవన్ శివాయ గురవేనమః' శివస్వరూపమనగా సుఖస్వరూపము, ఈశ్వరస్వరూపము. అట్టి ఈశ్వరుడనెడు గురుస్వరూపుడగు, హే నాథుఁడా! హేభగవంతుఁడా! లేక, సర్వోతర్యామి రూపముగ జగత్తునకు ఉపదేశించుచు ఈశ్వరా నీకు నమస్కారము. అని చెప్పబడియుండెను. "సప్తపూర్వేషా మపిగురుః కాలేనానవచ్ఛేదాత్." త్రికాలానవచ్ఛేదుఁడు అనఁగా మూఁడుకాలములయందు బాధింపబడనివాఁడు అగుటచేత, ఆతఁడు (ఆశివస్వరూపుఁడు, ఈశ్వరుఁడు) పూర్వాచార్యుల కెల్లరకునుకూడ, అనఁగా బ్రహ్మాదులకు



గూడ, గురువు (ఉపదేశకుడు) అగుచున్నాడు. అని పాతంజల సూత్రమందు చెప్పబడుచుండెను నాదమనగా కంచుగంటవలె మ్రోగుధ్వని. బిందువు అనగా అనుస్వారాంతరము నందు కలుగుధ్వని. కల అనగా నాదైకదేశము. నాదబిందు కలాత్మకుడనగా, నాదబిందు కిలారూపమున వర్తమానుడు, నాదాను సంధానము గలవాడు. ఇందు గురువునకును శిష్యునకును అభేదము సూచిత మయ్యెను.

సమాధిక్రమము.

భూమిక. సమాధి క్రమమును చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. అభేదానీం ప్రవత్యోమి సమాధిక్రమ ముత్తమమ్,  
మృత్యుఘ్నంచ సుఖోపాయం బ్రహ్మానందకరం పరమ్.

2

టీక. అభ=అసన కుంభకముద్రలను చెప్పినతరువాతను, ఇదానీం=ఇప్పుడు, ఉత్తమమ్=ఉత్తమమును, మృత్యుఘ్నం=మృత్యువును నశింపజేయునదియును, సుఖోపాయం = సుఖోపాయమైనది యును, పరమ్=అన్నిటికంటెను ఉత్కృష్టమైనదియును, బ్రహ్మానందకరంచ=బ్రహ్మానందమును ఇచ్చునదియునగు, సమాధిక్రమమ్=ప్రత్యాహారాదిరూపముగు సమాధిక్రమమును, ప్రవత్యోమి=విశేషముగ, వివరముగ చెప్పుచున్నాను.

తా. ఆసన కుంభక ముద్రలను జెప్పినతరువాతను, ఇప్పుడు, ఉత్తమమును, మృత్యువును నశింపజేయునదియును, సుఖోపాయ మైనదియును, అన్నిటికంటెను ఉత్కృష్టమైనదియునునగు, ప్రత్యాహారాది రూపముగు సమాధిక్రమమును, విశేషముగ, వివరముగ చెప్పుచున్నాను.

విశే. అభ (అనంతరము) అనగా, ఆసనకుంభక ముద్రలను చెప్పినమీదట, ఇదానీం=ఈ అవసరమందు, ఆదినాథులచే సంపాదితమైన (చెప్పబడిన) కోటివిధము లగు సమాధివిధులయందు (భేదములయందు) ప్రకర్షితంజెందియున్న ప్రత్యాహారాది రూపసమాధి క్రమము, ఉత్తమమును, మృత్యునివారకము (ఇచ్ఛానుసరణముగ శరీరమును విడువగల సామర్థ్యమును కలిగించునదియును), ఉత్పత్తి, మనోనాశము, వాసనాక్షయములను వానిచేత, జీవన్ముక్తిరూపముగు సుఖసంపాదనోపాయము (సాధనము)ను, పరబ్రహ్మానందకర్తయు (ప్రారబ్ధకర్తము క్షయమైనపుడు, జీవము బ్రహ్మము అనుభేదభావములేని అభేదజ్ఞానము కలిగినపుడు, అత్యంతిక బ్రహ్మానందప్రాప్తి రూపమైన విదేహముక్తి కలుగుచున్నది)ను, అగు సమాధిక్రమము. అందు ప్రథమమున, సమాధివలన చిత్తనిరోధము కలుగును. సంస్కార సహితమగు వృత్తి నిరోధము కలిగినపుడు, చిత్తముయొక్క శాంత, ఘోర, మూఢావస్థలు నివృత్తి జెందినపుడు, “జీవన్నేహ విద్వాన్ హర్షశోకాభ్యాం విముచ్యతే.” బిబుధుడు అనగా, బ్రహ్మజ్ఞాని ఇచ్చట జీవునితో జేరియే హర్షశోక

ములనుండి విముక్తుడగుచున్నాడు. అను శ్రుతివచనము చొప్పున నిర్వికార స్వరూపమైన స్థితి, రూపముగు జీవన్ముక్తి కలుగుచున్నది.

పరమముక్తియనునది, ప్రాప్త్యభోగానుభవాపానమందు, అంతః కరణ గుణముల ప్రతిప్రసవమువలన, బౌపాధిక రూపముయొక్క అత్యంత నివృత్తి కలిగినపుడు, అత్యంతిక స్వరూపావస్థాన ప్రతిప్రసవము సిద్ధియగుచున్నది. ఉత్థాన (మేలుకొలుపు) నిరోధసమాధి సంస్కారములు, మనస్సు (చిత్తము) నందులయ మగును. చిత్తము అస్థితయందును, అస్థిత మహత్తుయందును, మహత్తు ప్రధానమునందును, లయమగుచున్నవి. ఈవిధముగ చిత్తగుణముల ప్రతిప్రసవము అనగా, (తమతమ కారణములయందు లయరూప ప్రతిసర్గము) కలుగుచున్నది.

సమాధినుండి (జీవన్ముక్తుడు) వ్యుత్థానమగునపుడు, అతనికి “నేను బ్రాహ్మణుడను,” “నేను మనుజుడను,” అను ఇత్యాది వ్యవహారములు దృష్టిపథములగుట చేత, చిత్తాది బౌపాధికభావము జనించుకారణమువలన, చింతింపండు స్పర్శగలిగిన క్షీరములవలె బ్రహ్మస్వరూపమునకు చ్యుతి (చెరుపు) గలుగునుగదా, యని శంకింపవలదు. ఎందు వల్లననగా, సంప్రజ్ఞాత సమాధియందు అనుభూత (జ్ఞాత)మైన ఆత్మ సంస్కారముయొక్క తాత్వికత్వము (యథార్థతత్వము) నిశ్చయమగుచున్నది. అందువలన, అతాత్వికత్వము ఆగు అన్యథాభావము, అధికారత్వ ప్రయోజకము కానేరదు. చింతింపండు స్పర్శగలిగిన క్షీరములు దధిభావము (వెరుగురూపము) దాల్చునను దృష్టాంతము విషమరూప మగుచుండుటవలనను, మనుజునకు అంతః కరణ రూపాపాధివలన “నేను బ్రాహ్మణుడను” అను ఇత్యాది వ్యవహారము, స్ఫుటికమునకు జపాకుసుమ సన్నిధాన రూపాపాధి సమానముగ తాత్వికము (యథార్థము) కాదు. జపాకుసుమము, స్ఫుటిక సామీప్యమునుండి తొలగినపుడు, స్ఫుటికము స్వస్వరూపస్థితి యందునిలిచిన విధమున, అనగా మార్పును జెందని విధమున అంతఃకరణము సంపూర్ణవృత్తి నిరోధమును జెందినపుడు, స్వరూపస్థితిని పోగొట్టుకొనక, యథారూపమున, మార్పుజెందక నిలిచియుండును. అనగా, జీవన్ముక్తి యవస్థయందు మనుజులు బ్రహ్మ స్వరూపమునందు స్థితులగుచున్నారు.

సమాధిశబ్దవ్యాచ్యములు.

భూమిక. సమాధిశబ్దముయొక్క పర్యాయపదములను చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. రాజయోగః సమాధిశ్చ ఉన్యసీచ మనోన్తసీ,  
అమరత్వం లయస్తత్త్వం తూన్యాయోన్యం పరంపదమ్.

3

అమనస్కం తథాద్వైతం నిరాలంబం నిరంజనమ్,  
జీవన్ముక్తిశ్చ సహజా తుర్యాచే త్యేకవాచకాః.

4

టీక. రాజయోగః=రాజయోగము, సమాధిశ్చ=సమాధి, ఉన్న సీచ=ఉన్న ని=మనోన్న సీ=మనోన్న ని, అనురత్నం=అనురత్నము, లయః=లయము, త త్త్వం=తత్త్వము, శూన్యాశూన్యం=శూన్యాశూన్యము, వరంబదిష్ఠం=వరంబదిష్ఠము. అనునస్కం=అనునస్కము, అద్వైతంకథా=అద్వైతము, నిరాలంబం=నిరాలంబము, నిరంజనం=నిరంజనము, జీవన్ముక్తిశ్చ=జీవన్ముక్తి, సహజా = సహజము, తుర్యచ=తుర్యము, ఇలి(నిలే)=అనునది, ఏకవాచకాః = ఏకశబ్దవాచ్యములు.

తా. రాజయోగము, సమాధి, ఉన్నని. మనోన్నని, అనురత్నము, లయము తత్త్వము, శూన్యాశూన్యము, పరమపదము, అనునస్కము, అద్వైతము, నిరాలంబము, నిరంజనము, జీవన్ముక్తి, సహజము, తుర్యము అనునవి ఏకశబ్దవాచ్యములు.

●● సమాధిలక్షణము. ●●

ధూమిక. సమాధివిధమును చెప్పుచున్నారు.—  
 శ్లో. సలిలేనైంధవం యద్వత్సావ్యం భజతి యోగతః,  
 తథాత్మ మనసోరైక్యం సమాధి రభిధీయతే. 5

టీక. సలిలే=జలమునందు, నైంధవం=ఉప్పు (లవణము) యోగతః=చేరుటవలన, యద్వత్=విధముగా, సావ్యంభజతి = నీటిసావ్యమును, అనఁగా నీటియొక్క రూపము (నీటియందు ఐక్యమును) బొందుచున్నదో, తథా=అవిధముగా. ఆత్మమనసోః=జీవాత్మ మనస్సులను రెండియొక్కయు, ఐక్యం=ఐక్యము, అనఁగా, ఒకటియగు రూపము, సమాధిః (ఇలి)=సమాధి అని, అభిధీయతే=చెప్పబడుచున్నది!

తా. జలమునందు లవణము చేరుటవలన ఏవిధముగా నీటియందు ఐక్యమును బొందుచున్నదో, అవిధముగా, జీవాత్మ మనస్సులు రెండింటియొక్క ఐక్యము, సమాధి అని చెప్పబడుచున్నది.

శ్లో. యదాసంక్షీయతే ప్రాణో మానసంచ ప్రళీయతే,  
 తదాసమరసత్వంచ సమాధి రభిధీయతే. 6

టీక. యదా=ఎప్పుడు, ప్రాణః = ప్రాణము, సంక్షీయతే = చక్కగ నశించుచున్నదో, మానసంచ=మనస్సుకూడ, ప్రళీయతే = లయమగుచున్నదో, తదా=అప్పుడు, (సంభవతే=కలుగునటువంటి)సమరసత్వంచ = సమరసత్వము, సమాధిః = సమాధి (ఇలి=అని), అభిధీయతే = చెప్పబడుచున్నది.

తా. ఎప్పుడు ప్రాణము చక్కగ నశించుచున్నదో, మనస్సుకూడ లయమగుచున్నదో, అట్టి సమయమున కలుగునటువంటి సమరసత్వము, సమాధి అని చెప్పబడుచున్నది.

శ్లో. తత్సమంచ ద్వయోరైక్యం జీవాత్మ పరమాత్మనోః,  
 ప్రసక్తసర్వ సంకల్పః సమాధి సోఽభిధీయతే. 7

టీక. జీవాత్మ పరమాత్మనోః=జీవాత్మ పరమాత్మలను వాని, ద్వయోఃచ = రెండియొక్క, తత్సమం=సమాన (ఐక్య) మగు రూపమును, (ప్రాప్య = పొంది), ప్రసక్తసర్వసంకల్పః = అన్నిసంకల్పములు సంక్రాంతముగనుడిగిన, సః=ఆస్థితి, సమాధిః (ఇలి)=సమాధి అని, అభిధీయతే = చెప్పబడుచున్నది.

తా. జీవాత్మ పరమాత్మలను వాని రెండింటియొక్క ఐక్యమగు రూపమును బొంది, అన్ని సంకల్పములను సంపూర్ణముగ నుడిగినస్థితి సమాధి అని చెప్పబడుచున్నది.

●● రాజయోగమహిమ. ●●

ధూమిక. రాజయోగముయొక్క మహిమను వర్ణించుచున్నారు.—

శ్లో. రాజయోగస్య మాహాత్మ్యం కోవాజానాతి తత్వతః,  
 జ్ఞానం ముక్తిః స్థితిః సిద్ధి గురువాక్యేన లభ్యతే. 8

టీక. రాజయోగస్య = రాజయోగముయొక్క, మాహాత్మ్యం=మహిమను, తత్వతః=యథార్థ రూపముగ, కోవాజానాతి=ఎవఁడు ఎరుగును? జ్ఞానం=స్వస్వరూప ప్రత్యక్షానుభవమైన జ్ఞానమును, ముక్తిః=జీవారాహిత్యమగుముక్తియును, స్థితిః=నిర్వికారరూపమగు స్థితియును, సిద్ధిః అణిమాది అప్త సిద్ధులును, గురువాక్యేన = గురువాదేశముచేతనే, లభ్యతే=పొందఁబడును.

తా. రాజయోగ మహిమను యదార్థరూపముగ ఎవఁడు ఎఱుఁగును! అనఁగా ఎవఁడును ఎఱుఁగఁడని భావము. (అసమర్థుఁడనైనను, ఏకదేశరూపము చేత తన్మాహాత్మ్యమును చెప్పుచున్నాను.) జ్ఞానము (ఆత్మస్వరూపముయొక్క అపరోక్షానుభవము)ను, విదేహముక్తి (నిర్వికార రూపాఽపస్థిత రూపమగు జీవన్ముక్తి) యును, అణిమాది అప్తసిద్ధులును, గురువాదేశముచేతనే బొందఁబడును.

విశే. “పూర్వచరితపుణ్యేనలభ్యాజ్ఞానం గురోర్ముఖాత్” పూర్వపుణ్యము చేత అనఁగా జన్మాంతరకృతపుణ్యఫలముచేత, గురుముఖమువలన జ్ఞానము ప్రాప్తమగుచున్నది, అని నాగయణసంహితయందు చెప్పబడుచున్నది. “యథా జన్మాంధస్య స్వరూపజ్ఞానం నవిద్యతే తథాగురూపదేశేన వినాకల్పకోటి శతైరపి తత్త్వజ్ఞానం నజాయతే.” జాత్యంధునకు, వస్తువుయొక్కయథార్థతత్వము ఎట్లు ఎఱుఁగఁబడదో అట్లు, గురువాదేశములేక, కోటికల్పములకైనను తత్త్వజ్ఞానము కలుగనేరదు. అని మహానారాయణోపనిషత్తునందు చెప్పబడియున్నది.

శ్లో. దుర్లభో విషయత్యాగో దుర్లభం తత్త్వదర్శనమ్,  
 దుర్లభా సహజావస్థా సద్గురోః కరుణాం వినా. 9

టీక. సద్గురోః కరుణాంవిశా = సద్గురువుయొక్క కృపలేనియెడల, విషయత్యాగః = ఇహ రలోకములయందలి విషయములు, అనఁగా, దాశాపుత్రాది ఇహలోకఫలములు, స్మర్లమ అనురత్నము

అనువానియొక్క పరిత్యాగము (భోగేచ్ఛలేమి) దుర్లభం=దుర్లభము. తత్త్వదర్శనం = ప్రత్యక్షాత్ దర్శనము, దుర్లభం = లభించదు, సహజావస్థా=తుర్యావస్థ, దుర్లభం=కలుగదు.

తా. సద్గురువుయొక్క కృపలేనియొడల, దారాపుత్రాది ఇహలోక విషయములయొక్కయు, స్వర్గము, అమరత్వాది పరలోక విషయములయొక్కయు, పరిత్యాగమా దుర్లభము. ప్రత్యక్షాత్ దర్శనము లభించదు. తుర్యావస్థ కలుగదు. అనఁగా విషయపరిత్యాగము, తత్త్వదర్శనము, సహజావస్థ, అనునవి సద్గురుకటాక్షమును బడసినయొడల సులభములగును. లేనిచో, దుర్లభములగును.

విశే. 'విశేషేణ పిణ్దాంతి అవబధ్నాతి ప్రమాతారం స్వసంగేనేతి విషయాః' ప్రమాతను విశేషముగ తనసంగముచేత కట్టబడుటవలన విషయములనఁబడుచుండెను.

శ్లో. వివిధై రాసనైః కుంభై ర్విచిత్రైః కరణై రపి, ప్రబుద్ధాయాం మహాశక్తౌ ప్రాణః శూన్యే ప్రళీయతే. 10

టీక. వివిధైః = పలువిధములగు, ఆసనైః=స్థిరాసనము మొదలగు ఆసనములచేతను, కుంభైః = కుంభకములచేతను, విచిత్రైః = అనేకవిధములగు, కరణై రపి=మహాముద్రాది కరణములచేతను. మహాశక్తౌ ప్రబుద్ధాయాం = కుండలినీశక్తి నిద్రమేల్కొనునపుడు, ప్రాణః = ప్రాణవాయువు, శూన్యే = శూన్యమనెను బ్రహ్మరంధ్రమందు, ప్రళీయతే = చక్కగ లయమును బొందును.

తా. స్థిరాసనము మొదలగు పలువిధములగు ఆసనములచేతను, అనేకవిధములగు కుంభకములచేతను, నానావిధములగు మహాముద్రాది ముద్రాకరణములచేతను, కుండలినీశక్తి మేలుకొనునపుడు, అనఁగా, నిద్రను వీడినపుడు, ప్రాణవాయువు శూన్యమనెను బ్రహ్మరంధ్రమందు చక్కగ లయమగును.

విశే. వ్యాపారాభావము, ప్రాణలయమనఁ బడుచున్నది.

శ్లో. ఉత్పన్నశక్తి బోధస్య త్వక్త నిశ్చేషకర్తృణః, యోగిన స్సహజావస్థా స్వయమేవ ప్రజాయతే. 11

టీక. ఉత్పన్నశక్తిబోధస్య = కుండలినీశక్తియొక్క మేలుకొలుపుగలవాఁడును, త్వక్త నిశ్చేషకర్తృణః = అన్ని కర్తృములనుండి వీడినవాఁడును నగు, యోగినః = యోగి, సహజావస్థ = తుర్యావస్థ, అనఁగా, తనవస్థ. స్వయమేవ = తనంతటతానే, ప్రజాయతే = కలుగుచున్నది.

తా. కుండలినీ శక్తియొక్క మేలుకొలుపుగలవాఁడును, అన్నికర్తృములనుండి వీడినవాఁడును అగు యోగికి సహజావస్థ తనంతటతానే, ప్రయత్నము లేకనే కలుగుచున్నది.

విశే. ఆసపసిద్ధిచేత కాయికవ్యాపారము నిరుద్ధమగునపుడు, ప్రాణేంద్రియములయందు వ్యాపారము స్థిరమగుచున్నది. ప్రత్యాహార, ధారణా, ధ్యాన,

సంప్రజ్ఞాతే సమాధులవలన మానసిక వ్యాపారము త్యజింపఁబడినపుడు, బుద్ధియందు వ్యాపారము స్థిరమగుచున్నది. 'అసంగోహ్యాయం పురుషః' ఈపురుషుఁడు అసంగుఁడు, అనుశ్రుతివచనమువలన, అపరిణామ శుద్ధిగలవాఁడు పురుషుఁడు, సత్త్వగుణరూప పరిణామముగలది బుద్ధి. ఉత్తమవై రంగ్యముచే గాని, దీర్ఘకాలపరిమిత సంప్రజ్ఞాతే సమాధ్యభ్యాసముచేతగాని, బుద్ధివ్యాపారము త్యక్తమగునపుడు, నిర్వికారస్వరూపస్థితి (అవస్థ) ప్రాప్త మగుచున్నది. ఆ అవస్థయే సహజావస్థ. అని, తుర్యావస్థ అని, జీవన్ముక్తి అని అనఁబడుచున్నది. అజీవన్ముక్తియే అన్యప్రయత్నములులేక, ప్రయాసములేక, తనంతటతానే ప్రాప్త మగుచున్నది. అందులకు "యేన త్యజసి తత్త్వజేతి నిస్సంగః ప్రజ్ఞయాభవేత్." దేనిచేత విడువఁబడుచున్నావో, దానిని విడిచి ప్రజ్ఞ (బుద్ధి)చేత సంగరహితుడవుగమ్ము. అనుశ్రుతివచనము ప్రమాణము.

శ్లో. సుషుమ్నావాహిని ప్రాణే శూన్యే విశతి మానసమ్, తదా సర్వాణి కర్మాణి నిర్మలయతి యోగవిత్. 12

టీక. ప్రాణే = ప్రాణవాయువు, సుషుమ్నావాహిని = సుషుమ్నానాడి యందు ప్రసరించు నపుడు, మానసం = అంతఃకరణము, శూన్యే = బ్రహ్మరంధ్రమందు, విశతి = ప్రవేశించుచున్నది. తదా=అప్పుడు, ఆనమయమందు, యోగవిత్ = చిత్తవృత్తి నిరోధముతెలిసినవాఁడు (యోగవిదుఁడు), సర్వాణి కర్మాణి = నందిత ప్రాబ్ధ ఆగామి కర్మలనన్నిటిని, నిర్మలయతి = నిర్మలము చేయును.

తా. ప్రాణవాయువు సుషుమ్నా నాడియందు ప్రసరించునపుడు, అంతఃకరణము, దేశకాలవస్తు పరిచ్ఛేద శూన్యమగు బ్రహ్మరంధ్రమందు, ప్రవేశించుచున్నది. అప్పుడు చిత్తవృత్తి నిరోధపరిజ్ఞాతే యగుయోగి, సంచిత ప్రారబ్ధ ఆగామికర్మల నన్నిటిని నిర్మలముచేయును.

సమాధిస్థిత యోగిజన నమస్కారము.

భూమిక. సమాధ్య భ్యాససంజనిత ప్రారబ్ధ కర్మ తిరస్కారసంలబ్ధ బల ప్రభావముచేత కాలునిఁ జయించిన యోగులకు నమస్కరించుచున్నారు.

శ్లో. అమరాయ నమస్తుభ్యం సోఽపికాలస్తయా జితః, పతితం వదనేయస్య జగదేత చ్చరాచరమ్. 13

టీక. అమరాయ = మరణమలేని, విరంజీవియైన, (యోగినే = యోగిని) నమస్కారము, నమః=నమస్కారము. యస్యవదనే = ఎవనియొక్క ముఖమందు, నోటియందు, ఏకలోచరాచరమ్ జగత్ = ఈచరాచరరూపకలైన జగత్తు, పతితం = పడియున్నదో, సోఽపికాలః = అట్టి నివారణాసాధ్యుడైన జగత్పక్షకుడగు కాలుఁడుకూడ, త్వయా=నీచేత, జితః = జయింపఁబడినవాఁడు.

తా. చిరంజీవుడవగు యోగియైన నీకొఱకు సమస్కారము. ఎవనియొక్క ముఖమునందు (నోటియందు) ఈచరాచరరూపకమైనజగత్తు పడియున్నదో, అట్టి నివారణాఽసాధ్యుడైన జగచ్ఛక్తుకుడగు కాలుడుకూడ నీచేత జయింపబడినవాడు.

◀ సమాధిసిద్ధి ఆమరోల్యాదిసిద్ధిదము. ▶

భూమిక. మున్ను చెప్పిన ఆమరోల్యాదులు సమాధి సిద్ధించిననేసిద్ధించునని సమాధిని నిరూపించి, ఇప్పుడు సమాధివలననే వానిసిద్ధి కలుగుచున్నదని చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. చిత్తే సమత్వ మాపన్నే వాయకా వ్రజతి మధ్యమే,  
తదామరోలీ వజ్రోలీ సహజోలీ ప్రజాయతే. 16

టీక. చిత్తే = అంతఃకరణమునందు, సమత్వమాపన్నే = ధ్యానయోగ్యమగువస్తువుయొక్క స్వరూపమైనవృత్తిప్రవాహము ప్రాప్తమైనపుడును, వాయకా = ప్రాణవాయువు, మధ్యమే = సుఖమైననాడియందు, వ్రజతి = ప్రవేశించునపుడు, తదా = ఆసమయమును, (శ్రావ్యోక్తాః=మున్ను చెప్పియుండిన) ఆమరోలీ = ఆమరోలియును, వజ్రోలీ = వజ్రోలియును, సహజోలీ = సహజోలియును, ప్రజాయతే = కలుగుచున్నది. అనఁగా సిద్ధించుచున్నది.

తా. అంతఃకరణమునందు ధ్యానయోగ్యమగు వస్తువుయొక్క స్వరూపమైన వృత్తిప్రవాహము ప్రాప్తమైనపుడు అనఁగా బ్రహ్మకారము నిరూపితమైనపుడును, ప్రాణవాయువు సుఖమైననాడియందు ప్రవేశించునపుడును మున్ను చెప్పియుండిన, ఆమరోలి, వజ్రోలి, సహజోలి అనునవి కలుగుచున్నవి. అనఁగా సిద్ధించుచున్నవి. ప్రాణవిజయమును, చిత్తవిజయమును లేనివారలకు ఆమరోల్యాదులు సిద్ధింపవు. అనిభావము

◀ హతము ధ్యానమోక్షదము. ▶

భూమిక. హతాభ్యాసములేక జ్ఞానమోక్షములు కలుగనేరవని చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. జ్ఞానం కుతో మనసి సంభవతి హతావత్  
ప్రాణోఽపి జీవతి మనో మ్రియతే న యావత్,  
ప్రాణో మనోద్వయ మిదం విలయం నయేద్యో  
మోక్షం సగచ్ఛతి నరో న కథం చిదన్యః. 15

టీక. యావత్ = ఎంతవర్యంతము, ప్రాణోఽపి జీవతి = ఇంద్రియవ్యాపారములతో ప్రాణముకూడ ఉచ్ఛ్వసనిశ్వాసరూపమున జీవించియున్నదో, మనః=మనస్సు, నమ్రియతే = లయమును పొందలేదో, తావత్ = అంతవర్యంతము, ఇహ = ఈలోకమునందు, మనసి = అంతఃకరణమునందు, జ్ఞానం = అత్తవరోక్షానుభవము, మనఃసంభవతి = ఎట్లుకలుగును? ప్రాణః = ప్రాణము, మనః = మనస్సు, ఇదం ద్వయం=అను నీరెండింటిని, యః = ఎవఁడు, విలయం నయేత్ = శ్రాగ్రిక లయము

(నశించ) జేయునో, ననరః = ఆనరుఁడు, మోక్షంగచ్ఛతి = ఆత్మంతిక్తస్వరూపస్థితిరూపమగు మోక్షమును బొందును. కథంచిత్ = ఏయుపాయముచేతనైనను, అన్యః = ఇతరుఁడు, ప్రాణమనోయములులేనివాఁడు, మోక్షం స గచ్ఛతి = మోక్షమును బొందఁడు.

విశే. అపిశబ్దమువలన ఇంద్రియములుకూడ గ్రాహ్యములు. ఇదాదింగళానాడులయందుండి ప్రాణవాయువు శరీరములో ప్రవేశించుట ప్రాణజీవనమనియును, ఇంద్రియములు తమతమవిషయవ్యాపారములను గ్రహించుట ఇంద్రియజీవనమనియును, నానావిధములగు విషయాకారప్రవృత్తికలుగుట మనోజీవనమనియును చెప్పబడుచున్నవి. ప్రాణేంద్రియమనోవృత్తులు నశించుటయే వానియొక్క సుమరణము. ప్రాణము బ్రహ్మారంధ్రమందు వ్యాపారరహితముగ నిలిచియుండుట ప్రాణలయము. మనస్సునందు బ్రహ్మకారముతక్క తద్భిన్నవిషములయందు నిర్వాప్తి పారము గలిగియుండుట మనోలయము. ఈ ప్రాణమనోలయములు యోగోపాయముచేతనేగాని, తదన్యోపాయములచేత సాధ్యములుగావు. ప్రాణమనోలయములు సాధ్యముకానినాఁడు మోక్షము లభింపదు. “నానావిదైర్విచారైస్తు న సాధ్యం జాయతే మనః, తస్మా త్తస్య జయం ప్రాయః ప్రాణస్య జయ ఏవహి. నానా మార్గైః సుఖదుఃఖప్రాయం కైవల్యం ఐరమం పదమ్, సిద్ధమార్గేణ లభ్యేత నాఽన్యథా శివభాషితమ్.” నానావిధములగువిచారముల (పరిశీలనముల) చేత మనస్సు సాధ్యముకాదు. మనస్సు సాధ్యముకానినాఁడు ప్రాణజయము సాధ్యముగాదు. అందువలన మనోజయము ప్రాయీకముగ ప్రాణజయమే అగును. అనఁగా మనోజయమువలన ప్రాణజయము సాధ్యమగును. అనియును, అనేకవిధములగుమార్గములవలన విశేషముగ సుఖదుఃఖములు కలుగుచున్నవి. కాని, కైవల్యరూపమైన పరమ(మోక్ష)పదము యోగమార్గములచేతనే లభ్యమగును. అన్యమార్గములచేత లభ్యముకానేరదు. అనియును, యోగబీజమందు శివునిచేత చెప్పబడియున్నట్లు చెప్పబడియున్నది. కాబట్టి ఇందువలన యోగములేక జ్ఞానమును మోక్షమును సిద్ధింపనేరవని స్పష్టమగుచుండెను. ఈవిషయము శ్రుతిస్తోత్రపురాణేతిహాసములయందుకూడ ప్రసిద్ధము. ఎట్లనః—

శ్రుతులు:—“అథ తద్గర్భనా భ్యపాయోయోగః.” అటుతరువాత, దానియొక్క అనఁగా, ఆత్మయొక్క దర్శనమునకు ఉపాయము (మార్గము, సాధనము) యోగము అనియును, “అధ్యాత్మ యోగాధిగమనే దేవం మత్వా ధీరోహర్షశోకా జహాతి.” అధ్యాత్మయోగప్రాప్తివలన దైవము (ఆత్మ)ను గ్రహించి, ధీరుఁడు సుఖదుఃఖములను త్యజించుచున్నాఁడు. అనియును, “శ్రద్ధాభక్తిధ్యానయోగాదవేద” శ్రద్ధాభక్తిధ్యానయోగములచేత (పరమాత్మను) తెలిసికొనెను. అనియును, “యదాపంచావతిష్ఠంతే జ్ఞానాని మనసా సహ, బుద్ధిశ్చ ననిచేష్టేత తా నూహలుః పరమాంగతిమ్ తాం యోగ మితి మన్యంతే స్థిర మింద్రియధారణామ్,

అప్రమత్తస్తదా భవతి." ఎప్పుడు మనస్సుతోకూడ పంచజ్ఞానేంద్రియములు విషయరహితములై ఆత్మయందు నిలుచుచున్నవో, బుద్ధియును, తనవ్యాపరమును సలుపకుండ నిలుచునో అప్పుడు ఆనమయము (అనన్ద)ను పరమగతియని యోగులు చెప్పుదురు. దానినే అనగా, ఇంద్రియస్థైర్యమునే యోగమని గ్రహించెదరు.

ఎప్పుడు ఇంద్రియధారణమందు సుస్థిరుడగుచున్నాడో, అప్పుడు యోగి అప్రమత్తుడు (యోగప్రవృత్తుడు) అగుచున్నాడు. అనియును, "యదాత్తతత్త్వేన తు బ్రహ్మతత్త్వం దీహోపమే నేహాయుక్తః ప్రపశ్యేత్." ఎప్పుడు (జీవుడు, యోగి) ఆత్మతత్త్వము (బ్రహ్మజ్ఞానము)ను దీక్షమునువలె గనుచున్నాడో, అప్పుడు అనియును, "అజం ధ్రువం సర్వతత్త్వైర్విశుద్ధం జ్ఞాత్వా దేవం ముచ్యతే సర్వపాశైః." జన్మలేనిదియు, నిత్యమైనదియు, సంపూర్ణతత్త్వములలో నెల్ల విశుద్ధమైనదియును నగుదైవము (ఆత్మ)ను గ్రహించి సకలబంధముల (పాశముల)నుండి విముక్తుడగుచున్నాడు. అనియును, "బ్రహ్మణేత్వా మహాస ఓమిత్యాత్మానం యుంజీత్" తేజో రూపమగు బ్రహ్మతత్త్వముకొఱకు 'ఓమ్' అని ఆత్మతత్త్వమైన నిన్ను నీవు ధ్యానించుటయందు నియోగించుకొనుము. అనియును, "త్రి రున్నతః స్థావ్య సమశరీరః హృదీంద్రాణి మనసా సన్నివేశ్య బ్రహ్మాడుపేన త్రతరేతవిద్వాన్ ప్రోతాంసి సర్వాశి భయావహాని." శిరస్సు, కంఠము, శరీరము అను మూడింటిని తిన్నగా నిలిపి సమశరీరుడై మనస్సుతోకూడిన ఇంద్రియములను హృదయమునందు జేర్చి, బ్రహ్మమనెడు నావచేత విబుధుడు, భయావహములగు సకలప్రవాహము (ఇంద్రియప్రవృత్తిమార్గము)లను చక్కగ తరించుచున్నాడు. అనియును, "ఓమిత్యేవం ధ్యాయథ ఆత్మానమ్." "ఓమ్" అని ఆత్మను ధ్యానింపుడు. అనియును ప్రమాణములు.

స్తృతులు:—మనువు, యతిధర్మప్రకరణమునందు, "భూతభావ్యా నవేక్షేత యోగేన పరమాత్మసః, దేహద్వయం విహాయాశు ముక్తో భవతి బంధనాత్." యోగి పరమాత్మ (ఆత్మ) యోగముచేత, భూతభవిష్యద్విషయములను, అనగా వెనుక జరిగిపోయినవానిని, ముందు జరుగనున్నవానిని చూచును. స్థూలము, సూక్ష్మము అను రెండుశరీరములను పరిత్యజించి శీఘ్రమాగ సకలబంధములనుండి విముక్తుడగును. అనియును, యాజ్ఞవల్క్యులు, "ఇజ్యాచారదమాహింసా దానస్వాధ్యాయ కర్మణామ్, అయంతు పరమో ధర్మో యద్యోగే నాత్మదర్శనమ్." యజ్ఞము, ఆచారము, ఇంద్రియదమము, అహింస, దానము, స్వాధ్యాయము, కర్మము ఈమొదలగు వానికంటె, యోగముచేత ఆత్మను సందర్శించుటయే పరమధర్మము. అనియును, మతంగ మహర్షి, "అగ్నిష్టోమాదికాన్ సర్వాన్ విహాయ ద్విజ సత్తమః, యోగాభ్యాసరతః శాంతః పరం బ్రహ్మాధిగచ్ఛతి. బ్రహ్మణక్షత్రియవిశాంస్త్రీశూద్రాణాంచ పావనమ్, శాంతయే కర్మణా మస్యద్యోగా న్నాస్తివిముక్తయే." అనియును.

బ్రాహ్మణుడు, అగ్నిష్టోమాది సంపూర్ణయజ్ఞములను పరిత్యజించి, యోగాభ్యాస తత్పరుడై, శాంతుడై, పరబ్రహ్మప్రాప్తుడగుచున్నాడు. బ్రహ్మ, క్షత్రియ, వైశ్య, స్త్రీ శూద్రులకు పవిత్రములగు కర్మలయొక్క శాంతిరూపమగు ముక్తికి, నిత్యమును పవిత్రమును అగు యోగము సాధనము అయినటుల వేటొందుకాదు. అనియును, దక్షుడు, "స్వసంవేద్యంహి తద్ బ్రహ్మకుమారీ స్త్రీసుఖం యథా, అయోగీ నైవజానాతి జాత్యంధోహి యథా ఘటమ్." యువతి (యావనపతి) పతి సంభోగమువలన కలుగు సుఖమును తనంతటతానే యనుభవించు (ఎఱుగు) విధమున, యోగమువలన కలుగు బ్రహ్మానందసుఖమును, యోగితనంతటతానే యనుభవింపఁదగినది. పుట్టుగుడ్డి ఘటమును తెలియలేనట్లు, అయోగి (యోగాభ్యాసి కాని వాడు) పరబ్రహ్మమును తెలియనేరడు. అని వ్యతిరిక్తముగను వర్ణించియుండిరి.

పురాణములు:—మహాభారతమునందు యోగమార్గములో "అపి వర్గావకృష్టస్తు నారీవా ధర్మకాంక్షిణీ, తావప్యేతేన మార్గేణ గచ్ఛేతాం పరమాంగతిమ్. యదివా సర్వధర్మజ్ఞో యదివా ప్రకృతీపుమాన్, యదివా ధార్మికశ్రేష్ఠో యదివా పాపకృత్తమః, యదివా పురుషవ్యాఘ్రా యదివా క్షై బ్యదారకః. నరః సేవ్యంమహాదుఃఖం జరామరణసాగరమ్, అపిజ్ఞాసమానోపి శబ్దబ్రహ్మోతివర్తతే." వర్గావకృష్టుడైనను అనగా తనవర్గమునందుండి పతితుడైనవాడైనను, లేక ధర్మకాంక్షుని గలిగిన స్త్రీయైనను, ఆయిరువురును, ఈయోగమార్గముచేత పరచుగతిని బొందుచున్నారు. అదిలేనివాడు సంపూర్ణధర్మజ్ఞుడైనను, లేక అకృతుడైనను (దుష్కృతుడైనను), ధార్మికుడైనను, లేక అత్యంతపాపాత్ముడైనను, పురుషుడైనను లేక నపుంసకుడైనను వాడు మహాదుఃఖదమగు జరామరణసాగరమును సేవించు (అనుభవించు) వాడు అగుచున్నాడు. యోగమును దెలియ నభిలాషగలవాడు శబ్దబ్రహ్మమును అనగా వేదవిహితకర్మములను అతిక్రమించినవాడు అగుచున్నాడు. అని చెప్పబడియుండెను. భగవద్గీతయందు శ్రీకృష్ణచంద్రులు, "యుంజన్యేవం సదాత్మానం యోగీ నియతమానసః, శాంతిని నిర్వాణపరమాం మత్సంస్థా మధిగచ్ఛతి. యత్సాంక్షైః ప్రాప్య తేస్థానం" వశీభూతమైన మనస్సుగలవాడు (యోగి) ఈ ప్రకారముగ నెల్లప్పుడును, ఆత్మ యోగమును సలుపుచు, నాయందు స్థితిరూపమగు శాంతియనెడు ఉత్తమమైన నిర్వాణ (మోక్ష) పదమును బొందుచున్నాడు. సాంఖ్యుల (జ్ఞాన నిష్ఠగలవారి)వలన ఏస్థానము బొందఁబడుచున్నదో, ఆస్థానము యోగులచేతను బొందఁబడుచున్నది. అని అర్జునునకు చెప్పియున్నారు. సౌరపురాణమునందు, "యోగా త్సంజాయతే జ్ఞానం యోగో మయ్యేకచిత్తతా." యోగముచేత జ్ఞానము కలుగుచున్నది. నాయందు ఏకాగ్రముగ చిత్తమును కలిగియుండుటయే యోగమనఁబడుచున్నది. అని చెప్పబడియుండెను. సుందరపురాణమునందు, "ఆత్మజ్ఞానేనముక్తిః స్యాత్తచ్చ యోగాదృతే నహి, సచ యోగ శ్చిరంకాల

మభ్యాసాదేవసిద్ధ్యతి." అతః జ్ఞానమువలన ముక్తి కలుగుచున్నది. ఆ ఆత్మజ్ఞానము యోగములేక కలుగదు. ఆ యోగము చిరకాలాభ్యాసమువలననే సిద్ధించుచున్నది. అని చెప్పబడియున్నది. హూర్తపురిణమునందు, "అతః పరం ప్రవత్యోమి యోగం పరమదుర్లభమ్, యేనాత్మానం ప్రవశ్యంతి భానుమంత మివేశ్వరమ్. యోగాగ్నిర్దహతి క్షీప్ర మశేషం పాపఃంజరమ్, ప్రసన్నంజాయతే జ్ఞానం జ్ఞానా నిర్వాణ మృచ్ఛతి." ఇకమీఁద దేనిచేత సూర్యునిఁబోలే ఆత్మయనెడు ఈశ్వరుని చూచుచున్నాఁడో, దానిని, అట్టి దుర్లభమైన యోగమును చెప్పుచున్నాను. యోగరూపమైన అగ్ని సకలపాపపుంజములను సశీఘ్రముగ దహించుచున్నది. అందువలన ప్రసన్నమైన జ్ఞానము కలుగుచున్నది. ఆ జ్ఞానమువలన నిర్వాణము (మోక్షము)ను బొందుచున్నాఁడు. అని చెప్పబడియుండెను. గరుడపురాణమునందు, "తథాయతేత మతిమాన్యథా స్యా నిర్వృత్తిః పరా, యోగేన లభ్యతే సాతు నచాన్యేనతు కేనచిత్. భవతాపేన తప్తానాం యోగోహి పరమాశుభమ్, పరావర ప్రసక్తాధీ ర్యస్యనిర్వేదనంభవా సచయో గాగ్ని నాదగ్ధసమ స్తక్తేశంచయః, నిర్వాణంపరమం నిత్యం ప్రాప్నోత్యేవ నసంశయః. సంప్రప్త్యయోగసిద్ధిస్తు పూర్ణోయ స్తాన్తద్దర్శనాత్, నకంచి ద్దృశ్యతే కార్యం తేనైవ సకలంకృతమ్. ఆత్మారామః సదాపూర్ణః సుఖమాత్యంతికం గతః, అత స్తస్యాపి నిర్వేదః పరమానందయస్యచ. తపసా భావితాత్మానో యోగినః సంయతేంద్రియః, ప్రతరంతి మహాత్మానో యోగేనైవ మహార్ణవమ్" బుద్ధిపంతుఁడు పరమసుఖదమగు నిర్వృత్తి పదము నిమిత్తము ప్రయత్నము సలుపవలయును. నివృత్తిసుఖము యోగము చేత లభ్యమగుచున్నది. మఱియొకవిధముగ లభ్యమగుటలేదు. భవ(సంసార) తాపముచేత తపించువారలకు యోగమే పరమాశుభము. నిర్వేదమువలన నుత్పన్నమగు బుద్ధిని, అనఁగా, ప్రపంచవిషయములయందు విముఖతయను, పరావరము (బ్రహ్మము) నందు సుముఖతయను గలిగినబుద్ధిని, పరబ్రహ్మమునందు ప్రసక్తము చేయువాఁడు, యోగాగ్ని చేత దహించబడిన సమస్తక్తేశంచయములు గలవాఁడై, నిత్యమగు పరమ (నిర్వాణ) పదమును బొందుచున్నాఁడు. సంశయములేదు. యోగసిద్ధి లభ్యమైనవానికి, ఆత్మదర్శనముతక్కు, తక్కుగల కార్యచింతనము యించుకైన కలుగనేరదు అందువలననే వానిచేత సర్వమును చేయబడిన దగుచున్నది. కాఁబట్టి అట్టివాఁడు, ఆత్మారాముఁడును, సదాపూర్ణుఁడును, ఆత్యంతికుసుప్రాప్తుఁడును నగుచున్నాఁడు. అనంతరము పరమానందపూర్ణుఁడైనట్టి ఆయోగికి నిర్వేదము (కోరికలేమిని కలుగు సుఖము) కలుగుచున్నది. అనఁగా, పరమానందస్వరూపమే యగుటవలన, ఏవిధమయిన కోరికయును కలుగదు. తపముచేత గ్రహింపబడిన ఆత్మగలవారును, వశ్యేంద్రియములును నగు యోగులైన మహాత్ములు, యోగముచేతనే సంసారరూపమైన మహాసముద్రమును తరించుచున్నారు. అని చెప్పబడియున్నది.

బడియున్నది. విష్ణుధర్మమునందు, "యచ్ఛ్రేయః సర్వభూతానాం స్త్రిణా మప్యపకారకమ్, అపి కీటపతంగానాం తన్నఃశ్రేయః పరంపద. ఇత్యుక్తః కపిలః పూర్వం దేవైర్దేవర్షి భిస్తథా, యోగఏవపరం శ్రేయ స్తేషా మిత్యుక్తవాన్పురా." ఏశ్రేయస్సు (పుణ్యము) సకలభూతములకును, స్త్రీలకును, కీటకములకును, పతంగములకును ఉపకారమగు పరమశ్రేయమైయున్నదో, ఆయుత్తమమైన శ్రేయస్సును మాకు వివరింపుఁడని, మున్ను కపిలమహర్షిని దేవతలును దేవర్షులును అడుగఁగా, వారలకు కపిలమహర్షి, యోగము ఉత్తమమైన శ్రేయస్సు అని చెప్పియున్నారు. యోగవాసిష్ఠమందు, వసిష్ఠులు, "దుస్సహారామసంసారవిష వేగవిషూచికా, యోగగారుడమంత్రేణ పావనే నోపశామ్యతి." హే! రామా! సంసారమనెడు విషవేగముగల విషూచివ్యాధియొక్క దుస్సహమైన దుఃఖము, యోగరూపమైన పవిత్రగారుడమంత్రముచేతనే శమించుచున్నది. అని చెప్పియున్నారు.

ప్రాణలయక్రమము.

భూమిక. ప్రాణమనోలయములు లేనిచో మోక్షము సిద్ధిపడని మున్ను చెప్పబడియుండెను; అందు ప్రాణలయము కలిగినయెడల మనోలయము కలుగునని చెప్పటకొఱకై ఇప్పుడు ప్రాణలయక్రమమును చెప్పుచున్నారు. —

శ్లో. జ్ఞాత్వా సుఖమ్నా సద్భేదం కృత్వా వాయుంప మధ్యగమ్, స్థిత్యా సదైవ సుస్థానే బ్రహ్మరంధ్రే నిరోధయేత్. 16

టీక. సదైవ = ఎల్లప్పుడును, సుస్థానే = మున్ను చెప్పబడియున్న మంచిరాజ్యమును, ధార్మికజేశమును, అనులక్షణములుగల మంచిస్థానమందు, స్థిత్యా = నివసించియుండి, సుఖమ్నా సద్భేదం = సుఖమ్నానాడిని చక్కఁగా భేదించు మార్గమును, జ్ఞాత్వా = గురుముఖముగా తెలిసికొని, వాయుంప = ప్రాణవాయువును, మధ్యగంకృత్వా = సుఖమ్నానాడియందు గంచించుదానినిగజేసి, బ్రహ్మరంధ్రే నిరోధయేత్ = బ్రహ్మరంధ్రమునందు నిరోధము చేయవలెను.

తా. ఎల్లప్పుడును మున్ను చెప్పబడియున్న "సురాజ్యే ధార్మికేదేశే" అను లక్షణములుగల మంచిస్థానమందు నివసించియుండి, సుఖమ్నానాడిని చక్కఁగా భేదించు క్రమమును, గురుముఖముగా తెలిసికొని, ప్రాణవాయువును సుఖమ్నానాడియందు గంచించుదానినిగజేసి బ్రహ్మరంధ్రమందు నిరోధింపవలయును.

విశే. యోగవాసిష్ఠమందు, "అభ్యాసేన పరిస్పృందే ప్రాణానాం క్షయమా గతే, మనఃప్రశమ మాయాతి నిర్వాణ మవశిష్యతే." అభ్యాసమువలన ప్రాణ వాయువుయొక్క సంచలనము క్షయమగుచున్నది. అప్పుడు మనస్సు శాంతిని బొందుచున్నది ఆసమయమున నిర్వాణము మిగులుచున్నది. అని చెప్పబడి యున్నది. ప్రాణమును మనస్సును లయమైనపుడు, ఆత్మసాక్షాత్కారము కలుగుచున్నది. అట్టియోగి జీవ్రనితోకూడ నుండియే ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు.

ప్రాణలయము కాలజయప్రదము.

భూమిక. ప్రాణలయము కలిగినయెడల కాలజయము కలుగునని చెప్పచున్నారు —

శ్లో. సూర్యచంద్రమసౌ ధత్తః కాలం రాత్రిం దివాత్మకమ్,  
భోక్త్రీ సుషుమ్నా కాలస్య గుహ్య మేత గుదాహృతమ్. 17

టీక. సూర్యచంద్రమసౌ = సూర్యుడును, చంద్రుడును, రాత్రిం దివాత్మకమ్=రాత్రియును పగలును అను, కాలం=కాలమును, ధత్తః = చేయుచున్నారు. సుషుమ్నా=సరస్వతి యనెను సుషుమ్నానాడి, కాలస్య=సూర్యచంద్రులచేత చేయఁబడిన దివారాత్రిస్వరూపమైన కాలమును, భోక్త్రీ=భక్షించునది. ఏకత్=ఇది, గుహ్యం=రహస్యముగా, ఉదాహృతమ్=చెప్పఁబడినది.

తా. సూర్యుడును, చంద్రుడును, పగలు రాత్రి అను కాలమును చేయుచున్నారు. సరస్వతి యనెడు సుషుమ్నానాడి, సూర్యచంద్రులచేత చేయఁబడిన దివారాత్రిస్వరూపమైనకాలమును భక్షించునది. ఇది రహస్యముగా చెప్పఁబడినది

విశే. సూర్యచంద్రుల గమనకాలము రెండున్నరగడియలచొప్పున అయిదుగడియలనియును, సూర్యగమనము కలిగినకాలము పగలనియును, చంద్రగమనము కలిగినకాలము రాత్రియనియును చెప్పఁబడుచున్నది. వ్యావహారికులు సూచించుదినము (పగలును రాత్రియును గలది) నందు యోగులకు పండ్రెండు పగళ్లుపండ్రెండు రాత్రులు అను కాలవికారము ప్రవర్తితమగుచున్నది. ఈవిధమగు కాలనిర్ణయముచేత జీవులకు ఆయుఃప్రమాణము కలుగుచున్నది. సుషుమ్నామార్గముచేత వాయువు బ్రహ్మారంధ్రమందు సంచించునపుడు, పగలు రాత్రి అను కాలము కలుగలేనందున, సుషుమ్న కాలమును భక్షించునది యగుచున్నది. అని చెప్పఁబడినది. బ్రహ్మారంధ్రమునందు వాయువు పొందుచున్నంతవఱకు ఆయుర్వృద్ధి కలుగుచున్నది. సమాధిని అభ్యసించిన యోగి, మరణకాలమును ముందుగనే తెలిసికొని, వాయువును బ్రహ్మారంధ్రమందు నిలిపి, మృత్యువును జయించుచున్నాఁడు. ఆతఁడు స్వేచ్ఛానుసరణముగ శరీరమును విడుచుచున్నాఁడు.

శ్లో. ద్వాసప్రతిసహస్రాణి నాడీద్వారాణి పంచరే,  
సుషుమ్నా శాంభవీశక్తిః శేషా స్వేవ నిరర్థకా. 18

టీక. పంచరే=పంచుకలు నాడులు అనువానిచేత నిర్మింపఁబడిన శరీరపంచరమునందు, ద్వాసప్రతి సహస్రాణి నాడీద్వారాణి=వాయు ప్రసరణమునకు అవకాశముగలిగిన నాడీమార్గములు డెబ్బది రెండువేలు, (నగలి=కలపు. శేషా=వానియందు,) సుషుమ్నా=సుషుమ్న యనెను మధ్యనాడి, శాంభవీశక్తిః=సుఖప్రదమైన ఈశ్వర సాక్షాత్కారము కలుగఁజేయుశక్తిగలది. శేషాను = తక్కిన ఇడాపింగళాది నాడులు, నిరర్థకాభివ=నిశ్చయముగ ప్రయోజనము లేనివేను.

తా. ఎముకలు, నాడులు అనువానిచేత నిర్మింపఁబడిన శరీరపంచరమునందు వాయుప్రసరణమునకు అవకాశము గలిగిననాడీ మార్గములు డెబ్బది రెండువేలు కలవు. వానియందు, సుషుమ్న యనెను మధ్యనాడి, సుఖప్రదమైన ఈశ్వర (ఆత్మ) సాక్షాత్కారమును కలుగఁజేయుశక్తిగలది. తక్కిన ఇడాపింగళాదినాడులు నిశ్చయముగ ప్రయోజనము లేనివేను.

విశే. భక్తులకు, శం=సుఖము, భవతి=కలుగుచున్నది. లేక, శం=సుఖస్వరూపమై, భవతి=ఉన్నది. శంభువును ధ్యానముచేత పొందింపఁజేయునది. అనఁగా. ధ్యానముచేత ఆత్మసాక్షాత్కారమును కలిగించునది.

శ్లో. వాయుః పరిచితో యస్తా దగ్ని నాసహ కుండలీమ్,  
బోధయిత్వా సుషుమ్నాయాం ప్రవిశే దనిరోధతః. 19

టీక. యస్తాత్ పరిచితో=వాయుః కస్తాత్=ఎందుచేత వాయువు అభ్యస్తమైనదో అందుచేత, అనఁగా, వాయువు అభ్యస్తమైనదగుటచేత, అగ్ని నాసహ=జతరాగ్నితో, కుండలీమ్ = కుండలీశక్తిని, బోధయిత్వా=మేలుకొలిపి, సుషుమ్నాం = సుషుమ్నానాడియందు, అనిరోధతః = నిరోధము (అడ్డు) లేకుండ, ప్రవిశేత్=ప్రవేశించును.

తా. వాయువు అభ్యస్తమైనదగుటచేత, జతరాగ్నితో కుండలీశక్తిని మేలుకొలిపి, సుషుమ్నానాడియందు (అవాయువు) అడ్డులేకుండఁ బ్రవేశించును.

విశే. వాయువు సరస్వతి యనెడు సుషుమ్నయందు ప్రసరించు నిమిత్తము, తదభ్యాస మవశ్యముగ సలుపవలయును.

శ్లో. సుషుమ్నా వాహిని ప్రాణే సిద్ధ్యత్యేవ మనోన్తనీ,  
అన్యథా త్వితథాభ్యాసాః ప్రయాసాయైవ యోగినామ్. 20

టీక. ప్రాణే=ప్రాణవాయువు, సుషుమ్నావాహిని (సలి)=సుషుమ్నయందు ప్రవేశించునప్పుడు, మనోన్తనీ=ఉత్తన్యవర్ణ, సిద్ధ్యత్యేవ = నిశ్చయముగ సిద్ధించును. అన్యథా=ప్రాణవాయువు సుషుమ్నయందు ప్రవేశించనియెడల, ఇతరాభ్యాసాః = సుషుమ్నకు తక్కిన ఇతరాభ్యాసములు, యోగినామ్ = యోగాభ్యాసకులకు, ప్రయాసాయైవ = కేవలము ప్రయాసముకొఱకే, (భవంతి = ఆగును.)

తా. ప్రాణవాయువు సుషుమ్నయందు ప్రవేశించునప్పుడు, ఉత్తన్యవర్ణ నిశ్చయముగ సిద్ధించును. ప్రాణవాయువు సుషుమ్నయందు ప్రవేశించనియెడల సుషుమ్నకు తక్కిన ఇతరాభ్యాసములు, యోగాభ్యాసకులకు కేవలము ప్రయాసముకొఱకే అగును.

శ్లో. పవనో బధ్యతే యేన మనస్తే నైవ బధ్యతే,  
మనశ్చ బధ్యతే యేన పవనస్తేన బధ్యతే. 21

టీక. యేన = ఏయోగిచేత, ధవనఃబధ్యలే = ప్రాణవాయువు బంధించబడుచున్నదో, లేనై  
 వ(యోగినా) = ఆయోగిచేతనే, మనఃబధ్యలే = మనస్సుకూడ బంధించబడుచున్నది. యేన = ఏ  
 యోగిచేత, మనఃవ = మనస్సు, బధ్యలే = బంధించబడుచున్నదో, లేన (యోగినా) = ఆయోగిచే  
 తనే, ధవనః = ప్రాణవాయువు, బధ్యలే = బంధించబడుచున్నది.

తా. ఏయోగిచేత ప్రాణవాయువు బంధించబడుచున్నదో, ఆయోగిచేత  
 మనస్సుకూడ బంధించబడుచున్నది. ఏయోగిచేత మనస్సు బంధించబడుచున్నదో,  
 ఆయోగిచేత ప్రాణవాయువుకూడ బంధించబడుచున్నది.

విశే. మనస్సు, ప్రాణము అను నీరెండింటియందు ఒకదానిని బంధించినయె  
 డల రెండవదికూడ బంధించబడుచున్నది.

శ్లో. హేతుద్వయంతు చిత్తస్య వాసనా చ సమీరణః,  
 తయో ర్విసప్త ఏకస్తిం స్తౌ ద్వా వపి వినశ్యతః. 22

టీక. చిత్తస్య = చిత్తముచున్నది, వాసనా = భావనయనుపేరుగల జన్మాంతరసం  
 స్కారము, సమీరణః = ప్రాణవాయువు (అవు), హేతుద్వయం = కారణయోగము (రెండు  
 కారణములు), ఆస్తి = కలదు. తయోః = దానియందు, ఏకస్తిం విసప్తే (సతి) = ఒక్కటివస్తవైన  
 యెడల, ద్వావపి = ఆవిరెండును, వినశ్యతః = నశించుచున్నది.

విశే. వాసనక్షయమైనయెడల వాయువు, చిత్తము అనునవిరెండును క్షయ  
 మగును. వాయువు క్షయమైనయెడల చిత్తము, వాసన అనునవిరెండును క్షయ  
 మగును. చిత్తము నశించినయెడల వాయువు, వాసన అనునవిరెండును నశించును.  
 యోగవాసిష్ఠమునందు, 'ద్వే బీజే రామచిత్తస్య ప్రాణస్పందనవాసనే, ఏకస్తింశ్చ  
 తయో ర్నష్టే క్షీప్రం ద్వేపి వినశ్యతః.' హే! రామా! చిత్తమునకు ప్రాణస్పం  
 దనము, (సంచారము-చలనము) వాసన, అనునవిరెండును బీజములు. అనగా కార  
 ణములు. ఆకారణములు రెండింటిలో నొకటి నశించినయెడల, రెండును శీఘ్రముగ  
 నశించును. అని చెప్పబడియున్నది. ఆయోగవాసిష్ఠమందే "యావద్విలీనం సమనో  
 నతావత్ వాసనాక్షయః, సక్షీణా వాసనా యావచ్చిత్తం తావన్న శామ్యతి. నయా  
 వద్యాతి విజ్ఞానం నతావచ్చిత్తోపశమః, యావన్న చిత్తోపశమే నతావత్తత్త్వవేద  
 నమ్. యావన్న వాసనానాశ స్తావత్తత్త్వాగమః కుతః, యావన్న తత్త్వసంప్రాప్తి  
 ర్నతావత్ వాసనాక్షయః. తత్త్వజ్ఞానం మనోనాశో వాసనాక్షయ ఏవచ, మిథః  
 కారణతాం గత్వా దుస్సాధ్యాని స్థితాన్యతః. త్రయపతే సమం యావన్న త్వభ్యస్తా  
 ముహుర్ముహుః, తావన్న తత్త్వసంప్రాప్తి ర్భవత్యపి సమాశ్రితే." మనస్సు లయ  
 ముకానంతవఱకు వాసన నశించదు. వాసన నశింపనంతవఱకు చిత్తము శమించదు.  
 చిత్తోపశమనము కానంతదనుక విజ్ఞానము కలుగదు. చిత్తోపశమనము కలుగునంత  
 దనుక అనగా వాసన నశింపనంతదనుక, విజ్ఞానము (తత్త్వజ్ఞానము) ఎట్లు కలు

గును? తత్త్వజ్ఞానము కలుగనంతదనుక వాసనాక్షయము కలుగదు. అందువలన  
 విజ్ఞానము, మనోనాశము, వాసనాక్షయము అనునవి మూడును పరస్పరము కార  
 ణత్వస్థితినిబొంది యసాధ్యములై యున్నవి. కాబట్టి ఈమూడును ఎంతవఱకు  
 సమరీతిగ పడేపడే అభ్యసించబడకుండయుండునో, అంతవఱకు ఆశ్రయంపఱడఁడ  
 గిన వీనివలన విజ్ఞానము సంప్రాప్తమగుటకు సాధ్యముకానేరదు. అని చెప్పబడి  
 యున్నది.

శ్లో. మనో యత్ర విలీయేత పవన స్తత్ర లీయతే,  
 పవనో లీయతే యత్ర మన స్తత్ర విలీయతే. 23

టీక. యత్ర = దేనియందు, మనః=మనస్సు, విలీయేత = లయముకొందునో, కత్ర = దాని  
 యందు, పవనః = ప్రాణవాయువు, లీయతే = లయమునుకొందును. యత్ర = దేనియందు, పవ  
 నః = ప్రాణవాయువు, లీయతే = లయమును కొందునో, కత్ర = దానియందు, మనః=మనస్సు, వి  
 లీయతే = లీనమగును.

తా. దేనియందు మనస్సు లీనమగునో, దానియందు ప్రాణవాయువు లీన  
 మగును. దేనియందు ప్రాణవాయువు లీనమగునో, దానియందు మనస్సు లీన  
 మగును.

శ్లో. దుగ్ధాంబువ త్సమ్మిళితా ఉభౌ తౌ  
 తుల్యక్రియా మానసమూరుతౌ హి,  
 యతో మదు స్తత్ర మనఃప్రవృత్తిః  
 యతో మన స్తత్ర మరుత్ప్రవృత్తిః. 24

టీక. యతః = దేనియందు, మరుత్ = వాయువు (ప్రవర్తలే = ప్రవర్తించుచున్నదో),  
 కత్ర = దానియందు, మనఃప్రవృత్తిః = మనస్సుయొక్క ప్రవృత్తి (భవతి = కలుగుచున్నది).  
 యతః = దేనియందు, మనః=మనస్సు (ప్రవర్తలే = ప్రవర్తించుచున్నదో), కత్ర = దానియందు, మరుత్ప్ర  
 వృత్తిః = ప్రాణవాయువుయొక్క సంచారము (భవతి = కలుగుచున్నది). దుగ్ధాంబువల్ = క్షీరనీర  
 ములవలె, సమ్మిళితౌ = చక్కగా కలిసినవై, తౌమానసమూరుతౌ ఉభౌ = ఆమనస్సు ప్రాణము అను  
 నవిరెండును, తుల్యక్రియాహి = సమమైన క్రియలుగలవియై (భవతిః = ఉన్నవి).

తా. దేనియందు వాయువు ప్రవర్తించుచున్నదో, దానియందు మనస్సు  
 యొక్క ప్రవృత్తి కలుగుచున్నది. దేనియందు మనస్సు ప్రవర్తించుచున్నదో,  
 దానియందు ప్రాణవాయువుయొక్క సంచారము కలుగుచున్నది. మనస్సు ప్రాణ  
 వాయువు అనునవిరెండును క్షీరనీరములవలె చక్కగా కలిసినవై, సమమైనక్రి  
 యలు గలవై ఉన్నవి.



విశే. యోగవాసిష్ఠమందు, “అవినాభావినీ నిత్యం జంతూనాం ప్రాణచే తసీ, కుసుమామోదవన్తిశ్రే తిలతైల ఇవస్థితే. కురుతశ్చ వినాశేన కార్యం మోక్షా ఖ్య ము త్తమమ్.” ప్రాణులకు, ప్రాణము చిత్తము అనునవి రెండును అవినాభా వనములు. అనఁగా ఎల్లప్పుడును ఒకదానినొకటి ఎడఁబాయకుండ ఉండునవి. అవి పుష్పమును వాసనయునుబోలె, తిలలును తైలమునువలె చేరియుండి, వినాశము చేత మోక్షమనెడి ఉత్తమకార్యమును చేయుచున్నవి. అని చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. తత్రేకనాశా దపరస్యనాశ ఏకప్రవృత్తే రపరప్రవృత్తిః, అధ్వస్తయో శ్చేంద్రియవర్గవృత్తిః ప్రధ్వస్తయో ర్లోక్షపదస్యస్థితిః. 25  
 టీక. తత్ర = మనస్సును ప్రాణమును అనువానియందు, ఏకనాశాత్ = ఒకదానియొక్క నాశ ముచేత, అపరస్యనాశః = రెండవదానియొక్క నాశమును, ఏకప్రవృత్తేః = ఒకదానియొక్క వ్యా పారముచేత, అపరప్రవృత్తిః = తక్కినదానియొక్క వ్యాపారమును, (భవతి = కలుగుచున్నది.) (తయోః) అధ్వస్తయోః = ఆ రెండును లయముకాక పోవుటవలన, ఇంద్రియవర్గవృత్తిశ్చ = ఇంద్రి యనమూహములు తమతమ వ్యాపారములయందు ప్రవర్తించుటయును, (తయోః) ప్రధ్వస్తయోః = ఆ రెండును లయమగుటవలన, మోక్షపదస్య స్థితిః = మోక్షపదస్థితియును (స్థాత్ = కలుగును).

తా. మనస్సును ప్రాణమును అనువానియందు ఒక్కదానియొక్క నాశము చేత రెండవదానియొక్క నాశమును, ఒక్కదానియొక్క వ్యాపారముచేత తక్కి నదానియొక్క వ్యాపారమును కలుగుచున్నది. మనస్సు ప్రాణము అనునవి రెండును లయము కాకపోవుటవలన ఇంద్రియ సమూహముల ప్రవృత్తియును, ఆ రెండును లయమగుటవలన మోక్షపదస్థితి (ప్రాప్తి)యును కలుగును. మనస్సును ప్రాణమును లయమగునపుడు పురుషుఁడు స్వరూపస్థితిని బొందుచున్నాఁడు.

విశే. యోగబీజమందు, “తత్రాపి సాధ్యః పవనస్యనాశః షడంగయోగాధి నిషేవణేన, మనోవినాశస్తు గురోఃప్రసాదా న్ని మేషమాత్రేణ సుసాధ్యవవ.” ప్రాణ ము, మనస్సు అనువానియందు, ప్రాణముయొక్కనాశము, ఆసనాది ఆఱుఅంగము లచేత నొప్పియుండు యోగముయొక్క అభ్యాసమువలన సాధింపఁదగినది. మనో వినాశము గురుప్రసాదమువలన క్షణమాత్రమున సాధింపఁదగినది అగును. అని చెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. రసస్య మనసశ్చైవ చంచలత్వం స్వభావతః, రసోబద్ధో మనోబద్ధం కిం నసిద్ధ్యతి భూతలే. 26

టీక. రసస్య = పాదరసమునకును, మనసశ్చైవ = మనస్సునకును, స్వభావతః = నైసర్గిక షుగః, చంచలత్వం = చలనత్వము, (అస్తి = కలదు). రసోబద్ధః (చేత్) = రసము బంధింపఁబడినయెడ లను, మనోబద్ధం (చేత్) = మనస్సు బంధింపఁబడినయెడలను, భూతలే = భూమియందు, కిం నసిద్ధ్యతి = ఏది సిద్ధింపదు?

తా. పాదరసమునకును, మనస్సునకును, నై సర్గికముగ చంచలత్వము గలదు.

రసము బంధింపఁబడినయెడలను, మనస్సు బంధింపఁబడినయెడలను భూమియందు ఏదిసిద్ధింపదు? అనఁగా అన్నియును సిద్ధించును.

శ్లో. మూర్ఛితో హరతే వ్యాధీన్ మృతో జీవయతి స్వయమ్, బద్ధః భేదరతాం ధత్తే రసో వాయశ్చ పార్వతి. 27

టీక. (హే) పార్వతి = ఓపార్వతీ, రసోవాయశ్చ = రసమును, వాయువును, మూర్ఛితః (చేత్) = మూర్ఛితమైనయెడల, వ్యాధీన్ = వ్యాధులను, హరతే = హరించును. (స్వయమ్) మృతః (చేత్) = అవి స్వయముగ మృతమైనయెడల, (అన్యాన్ = పరులను) జీవయతి = జీవింపఁ జేయును బద్ధః (చేత్) = అవి బద్ధమైనయెడల, భేదరతాం = ఆకాశమందు సంచరించుటకు దగినసామర్థ్యమును, ధత్తే = కలు గఁజేయును.

తా. హే పార్వతీ! ఓషధివిశేషముల సంయోగమువలన రసమును, కుంభకాభ్యాసమువలన ప్రాణవాయువును మూర్ఛితమైనయెడల వ్యాధులను హరించును. అవి స్వయముగ మృతమైనయెడల పరులను జీవింపఁజేయును. అవి బద్ధమైనయెడల ఆకాశమందు సంచరించుటకు దగినసామర్థ్యమును కలుగఁజేయును.

విశే. ఓషధివిశేషముల సంయోగమువలన చంచలము నివృత్తియైన రస మును, కుంభకాంతమునందు రేచకనివృత్తిగనిన ప్రాణవాయువును మూర్ఛితమని చెప్పఁబడును. భస్తమైనరసమును, బ్రహ్మరంధ్రమందు లీనమైన ప్రాణవాయువును మృతమని చెప్పఁబడును. క్రియావిశేషములచేత గుళికాకారముగ జేయఁబడిన రసమును, ధారణావిశేషముచేత భ్రూమధ్యమందు ధారణముచేయఁబడిన ప్రాణ వాయువును బద్ధమని చెప్పఁబడును.

గోరక్షశతకమునందు, “శ్లో. యద్భిన్నాంజన పుంజసద్భృశమిదం వృత్తం భ్రువోరంతరే, తత్త్వంవాయుమయం పకారసహితం తత్రేశ్వరోదేవతా, ప్రాణం తత్ర విలాప్య పంచఘటికం చిత్తాన్నితం ధారయేత్, ఏషాం భేగమనం కరోతి య మినాం స్యా ద్వాయునాధారణా.” వాయురూపమున పకారసహితత్వము అనఁగా, ప్రాణము, భ్రూమధ్యకాశమందు మర్దించి చేయఁబడిన అంజనపుగుళికవలె గోళాకారముగ నొప్పుచున్నయది. ఆతత్త్వమునకు ఈశ్వరుఁడు దేవత. ఆఈశ్వర తత్త్వమందు ప్రాణమును చిత్తసహితముగ లయమొనర్చి అయిదు ఘడియలవఱకు ధారణము చేయుయోగి ఆకాశగమనమును బొందుచున్నాఁడు. అని చెప్పఁబడి యున్నది.

శ్లో. మనస్త్వైర్యే స్థిరోవాయు స్తతోబిందుః స్థిరోభవేత్, బిందుస్త్వైర్య త్సదాసత్త్వం పిండస్త్వైర్యం ప్రజాయతే. 28

టీక. మనస్త్వైర్యే = మనస్సు స్థిరమైనయెడల, వాయుః = వాయువు, స్థిరః (భవతి) = స్థిరమగును. కతః = అందువలన, బిందుః = తక్కు ము (వీర్యఘ్న), స్థిరోభవేత్ = స్థిరమగును. బిందుస్త్వైర్యత్ = వీర్యస్థైర్య

మనలన, నదా=ఎల్లప్పుడును, సత్త్వం=బలమును, పిండస్థైర్యం=పిండ(దేహ) స్థైర్యమును, ప్రకాయతే =కలుగును.

తా. మనస్సు స్థిరమైనయెడల ప్రాణవాయువు స్థిరమగును. ప్రాణవాయువు స్థిరమైనయెడల బిందువు స్థిరమగును. బిందువు స్థిరమైనయెడల బలముకలుగును. దాన పిండ(దేహము)మునకు స్థిరము కలుగును.

శ్లో. ఇంద్రియాణాం మనోనాథో మనోనాథస్తు మారుతః, మారుతస్య లయోనాథో స లయో నాద మాశ్రితః. 29

టీక. ఇంద్రియాణాం = శ్రోత్రాది ఇంద్రియములకు, మనః = మనస్సు, నాథః=నాథుడు, అనఁగా ప్రవర్తింపజేయునది. మనోనాథస్తు = మనస్సును ప్రవర్తింపజేయునది, మారుతః=ప్రాణ వాయువు, మారుతస్య=ప్రాణవాయువునకు, నాథః=కానకర్త, లయః=మనోలయము. సలయః=ఆమ నోలయము, నాదమాశ్రితః=నాదమును ఆశ్రయించియున్నది.

తా. శ్రోత్రాది ఇంద్రియములకు మనస్సు అంతఃకరణము నాథుఁడు. మన స్సునకు నాథుఁడు అనఁగా, మనస్సును ప్రవర్తింపజేయునది ప్రాణవాయువు. ప్రాణవాయువునకు శాసనకర్త మనోలయము. ఆమనోలయము నాదమును ఆశ్ర యించియున్నది. అనఁగా, నాదమందు మనస్సు లయ మగుచున్నది.

శ్లో. సోఽయమే వాస్తు మోక్షాభ్యో మాస్తువాఽపి మతాంతరే, మనఃప్రాణలయే కశ్చిదానందః సంప్రవర్తతే. 30

టీక. సోఽయమే = ఆమనోలయమే, మోక్షాభ్యః=మోక్షమును పేరుగలది, అస్తు=అగును గాక. అపిమతాంతరే=మతాంతరమునందు, మాస్తువా=కాకపోవునుగాక. మనఃప్రాణలయే=మనస్సు ప్రాణము అనునదిరెండును లయమైనయెడ, కశ్చిదానందః = ఒకానొకవిధముగు ఆకథనీయమైన ఆనం దము, సంప్రవర్తతే=చక్కగా ప్రవర్తిల్లుచున్నది.

తా. ఆ మనోలయమే మోక్షమను పేరుగలది అగునుగాక! మతాంతరము నందు కాకపోవునుగాక! మనస్సు ప్రాణము అనునవి రెండును లయమైనయెడ, ఒకానొక విధముగు ఆకథనీయమైన ఆనందము చక్కగా ప్రవర్తిల్లుచున్నది. (ఆ అనిర్వచనీయానందము ప్రకటమైనపుడు జీవన్ముక్తిరూపముగు సుఖము అవశ్యము కలుగుచున్నది.)

విశే. చిత్తలయము సుషుప్తియందుకూడ కలిగి, యొకానొకవిధముగు అని ర్యాచ్యానందము కలుగుచున్నది; గనుక అయ్యది మోక్షమనుటకు వలనుపడదు అని కొందఱు చెప్పుదురు; కాని అట్లు చెప్పుటకు వలనుపడదు. ఎందువల్లననఁగా, పైని చెప్పిన శ్లోకమునందు, "దేనియందు చిత్తము ప్రవర్తించునో, దానియందు ప్రాణము ప్రవర్తించును." అని చెప్పబడినవిధమున, సుషుప్తియందలి చిత్తలయ మునందు ప్రాణము ప్రవర్తింపక యథారూపమున ప్రవర్తిల్లుచున్నది. అందువలన

సుషుప్తియందు చిత్తము లయముజెందుననుటకు వలనుపడదు. మూర్ఛజెందునని చెప్పవలయును. కాఁబట్టి సుషుప్తియందు చిత్తము మూర్ఛను జెందునుగాని లయమును జెందదు.

శ్లో. ప్రనష్ట శ్వాస నిశ్వాస ప్రధస్త విషయగ్రహః, నిశ్చేష్టో నిర్వికారశ్చ లయో జయతి యోగినామ్. 31

టీక. ప్రనష్ట శ్వాస నిశ్వాసః = నష్టముజెందిన శ్వాసనిశ్వాసములు గలదియును, ప్రధస్త విషయగ్రహః=నశించిన శబ్దాదివిషయగ్రహణము గలదియును, నిశ్చేష్టః=నివ ర్తియైన శరీరచేష్టలు గలదియును, నిర్వికారశ్చ=నిర్లతమైన అంతఃకరణప్రవృత్తిగలదియును అగు, లయః=లయము, అనఁగా, ధ్యానయోగ్యమగు వస్తువుయొక్క ఆకారము అంతఃకరణమునందు ప్రవృత్తమగునది, యోగినామ్= యోగులకు, జయతి=సర్వోత్కృష్టమైనది అగుచున్నది. అనఁగా, అన్నిటికంటెను శ్రేష్ఠమైనది అగు చున్నది.

తా. నష్టము జెందిన శ్వాసనిశ్వాసములు గలది (బైటనుండెడివాయువును శరీరములోన ప్రవేశింపజేయునది శ్వాసము. శరీరములోనుండు వాయువును బైట జేర్చునది నిశ్వాసము. ఈ రెండును నష్టముజెందినది) యును, నశించినాశ్చేష్టాది విషయగ్రహణముగలదియును, నివర్తియైన శరీరక్రియాలోపములగు చేష్టలు గలదియును, నిర్లతమైన అంతఃకరణక్రియారూపములగు వికారములు గలదియును అగు. లయము అనఁగా, ధ్యానయోగ్యమగు వస్తువుయొక్క ఆకారము అంతః కరణమునందు ప్రవృత్తమగునది; యోగులకు సర్వోత్కృష్టమైనది అగుచున్నది.

శ్లో. ఉచ్ఛిన్న సర్వసంకలోప నిశ్చేషాశేషచేష్టితః, స్వావగమ్యో లయః కోఽపి జాయతే వాగగోచరః. 32

టీక. ఉచ్ఛిన్న సర్వసంకల్పః = మనోపరిణామరూపములగు సంపూర్ణసంకల్పములు ప్రనష్ట మైనదియును, నిశ్చేషాశేషచేష్టితః = శరీరక్రియారూపములగు సంపూర్ణచేష్టలు ఉడిగినది, అనఁగా, కరచరణాద్యవయవవ్యాపారనివృత్తి గలదియును, స్వావగమ్యః=స్వానుభవముచేత తెలిసికొనఁదగినది యును, వాగగోచరః = వాక్కునకు తెలియరానిదియును, అగు, కోఽపి = యొకానొకవిధమైన, లయః=లయము, (యోగినామ్=యోగులకు) జాయతే=కలుగుచున్నది.

తా. మనోపరిణామరూపములగు సంకలసంకల్పములు ప్రనష్టమైనదియును, శరీరక్రియారూపములగు సంకలచేష్టలు (కరచరణాద్యవయవవ్యాపారములు) నివృత్తిగలదియును, స్వానుభవముచేతనే తెలిసికొనఁదగినదియును, అనఁగా, అన్యులచేతఁ దెలియ శక్యముకానిదియును, వాక్కునకు అగోచరమైనదియును అగు, ఒకానొకవిధమైన లయము యోగులకు కలుగుచున్నది.

శ్లో. యత్ర దృష్టి ర్లయస్తత్ర భూతేంద్రియసనాతనీ, సాశక్తి ర్భివభూతానాం ద్వే అలక్ష్యే లయం గతే. 33

టీక. య త్ర = వివిషయమందు (ఏ బ్రహ్మరూపవిషయమందు), దృష్టిః = అంతఃకరణవృత్తి రూపమగు దృష్టి (భవేత్ = కలుగునో), త త్ర = దానియందు, లయః = లయము (భవతి = కలుగుచున్నది). భూతేంద్రియ సహకరి = పృథివ్యాది పంచభూతములను, శ్రోత్రాదిసర్వేంద్రియములను, శాశ్వతముగా తనయందు గలదియును, ఆనఁగా, అవిద్యయును, జీవభూతానాం = ప్రాణులయొక్క, సాశక్తిః = ఆ ప్రసిద్ధ మైన శక్తియనెడివిద్యయును, ఏవ, ద్వే = రెండును (యోగినామ్ = యోగులకు), ఆలక్ష్యే = గుర్తింప శక్యము గాని బ్రహ్మమునందు, లయంగలే = లయమును తెందునని (భవతః = ఆగును).

తా. ఏ బ్రహ్మరూప విషయమందు అంతఃకరణవృత్తి రూపమగు దృష్టి కలుగునో, దానియందు లయము కలుగుచున్నది. పృథివ్యాదిపంచభూతములను, శ్రోత్రాది సర్వేంద్రియములను శాశ్వతముగా గలదియగు అవిద్యను, ప్రాణులయొక్క ఆ ప్రసిద్ధమైన శక్తియనెడి విద్యయును, అనునవి రెండును యోగులకు, గుర్తింప శక్యముగాని బ్రహ్మమునందు లయమును జెందునవి ఆగును.

విశే. సత్కార్యవాదమందు, అవిద్యయందు భూతేంద్రియ వ్యాపారము లుండుటవలన, భూతములను, ఇంద్రియములను శాశ్వతముగా గలది అని చెప్పబడి యున్నది.

శ్లో. లయోలయ ఇతి ప్రాహుః కీదృశం లయ లక్షణమ్,  
అపునర్వాసనోఽనా ల్లయో విషయ విస్తృతిః. 34

టీక. లయోలయ ఇతి (ఇనాః) ప్రాహుః = లయము లయము అని లోకులు చెప్పుచున్నారు. లయ లక్షణమ్ = లయముయొక్క లక్షణము, కీదృశమ్ = ఎటువంటిది. అనఁగా, అపునర్వాసనోఽనానాల్ = మఱి నానన కలుగనందువలన, విషయవిస్తృతిః = శబ్దాదివిషయములనుగాని, ధ్యేయాకారవిషయములను గాని మఱిచునది, లయః = లయము, (ఇతి = అని, ఉచ్యతే = చెప్పబడును.)

తా. లయము లయము అని లోకులు చెప్పుచున్నారు. లయముయొక్క లక్షణ మెట్టిదనఁగా, మఱిల మనస్సునందు వాసన కలుగనందువలన, శబ్దాది సం పూర్ణ విషయములనుగాని, ధ్యేయాకారవిషయములనుగాని మఱిచునది లయ మని చెప్పబడును.

శ్లో. వేదశాస్త్రపురాణాని సామాన్యగణికా ఇవ,  
ఏకైవ శాంభవీముద్రా గుప్తా కులవధూరిత. 35

టీక. వేదశాస్త్రపురాణాని = వేదములును, శాస్త్రములును, పురాణములును, సామాన్యగణికా ఇవ = అందఱివలనఁ దెలియఁదగినవిగా నుండుటవలన వేశ్యలవంటిది. ఏ శాశాంభవీముద్రానివ = ఒక్క శాంభవీముద్రమాత్రమే, పురుషశ్రేష్ఠునిచే తెలియఁదగినదిగా నుండుటవలన, కులవధూరిత = కుల శ్రీవలె, గుప్తాః రహస్యమైనదిగ నున్నది.

తా. నాలుగు వేదములును, ఆఱు శాస్త్రములును, పదునెనిమిది పురాణ ములును, సర్వజన సామాన్యములు. అనఁగా, అందఱివలనఁ దెలియఁదగినవిగా నుం

డుటవలన అవి వేశ్యలవలె సామాన్యములుగ నొప్పుచున్నవి ఒక్క శాంభవీముద్ర మాత్రమే, పురుషశ్రేష్ఠులచే తెలియఁదగినదై, కులవధువు (స్త్రీ)వలె రహస్యమైన దిగ నున్నది.

శాంభవీముద్రా ప్రభావము. ౨౭

భూమిక. చిత్తలయమును కలుగఁజేయు ప్రాణలయమునకు సాధన స్వరూపములైన ముద్రలను చెప్పనెంచి, ముందు శాంభవీముద్రను గూర్చి చెప్పు చున్నారు. —

శ్లో. అంతర్లక్ష్యం బహిర్లక్ష్యే ర్ని మేషోన్వేషవర్జితా,  
ఏషా సా శాంభవీముద్రా వేదశాస్త్రేషు గోపితా. 36

టీక. అంతఃశరీరము లోపలనుండు ఆధారాది బ్రహ్మరంధ్రపర్యంతముగల చక్రములలో తనకీష్టమైన చక్రమందు, లక్ష్యం = అంతఃకరణవృత్తి (దృష్టి)యును, బహిః = శరీరమునకు వెలుపటి ప్రదేశమందు, నిమేషోన్వేషవర్జితా = ఆపు సాటులేని, అనఁగా, కన్నులు మూయుటయును, తెఱచుట యునులేని, దృష్టిః = చూపునుగల, ఏషా = ఇది, శాంభవీముద్రా (ఇతి) = శాంభవీముద్ర అని, ఉచ్యతే = చెప్పబడును. సా = అది, వేదశాస్త్రేషు = వేదశాస్త్రములయందుకూడ, గోపితా = రక్షింపఁబడునట్టిదై యున్నది.

తా. శరీరములోపలనుండు ఆధారాది బ్రహ్మరంధ్రము పర్యంతముగల చక్రములలో తనకీష్టమైన చక్రమందు లక్ష్యము (అంతఃకరణ వృత్తియు)ను, శరీ రమునకు వెలుపటి ప్రదేశమందు కంటితెప్పలయొక్క సంయోగ వియోగములు లేని దృష్టియును లేనిది శాంభవీముద్ర అని చెప్పబడుచున్నది. (ఈముద్రవలన ఈశ్వరావిర్భావము గలుగుచున్నది. కాఁబట్టి) ఇది, ఋగ్వేదాది వేదములయం దును, సాంఖ్యపాతంజలాది శాస్త్రములయందును, రహస్యముగ రక్షింపఁబడు చున్నది.

విశే. చిత్తమునందు, ధ్యేయవస్తువుయొక్క ఆకారము ఆవేశమైనప్పుడు, నిమేషరహితమైన చూపు కలుగుచున్నది.

శాంభవీముద్రా లక్షణము. ౨౮

భూమిక. శాంభవీముద్రను వర్ణించుచున్నారు —

శ్లో. అంతర్లక్ష్యవిలీనచిత్తవనో యోగీ యదావర్తతే  
దృష్ట్యా నిశ్చలతారయా బహి రథః పశ్యన్తపశ్యన్తపి,  
ముద్రేయం ఖలు శాంభవీ భవతి సా లభ్యా ప్రసాదా ద్ధురోః  
శూన్యాశూన్య విలక్షణం సుధరిత త త్తత్త్వంపరం శాంభవమ్. 37

టీక. యదా = ఎప్పుడు, అంతః = అనాహతఁద్దాపలలోనుండు మనశేశ్వరాదులయందు గాని, లేక, తత్త్వమస్యాదిమహావాక్యములకు లక్ష్యమైన జీవేశ్వరాభిన్న “అహం బ్రహ్మి” అగు

వాక్యార్థమైన బ్రహ్మమునందుగాని, లక్ష్మ్య = లక్ష్మ్యమునందు, విలీనచిత్తవచనః = విశేషముగ లీనమైన చిత్తవచనములుగలవాడై, యః = ఏయోగి, వర్తతే = ఉండునో, (నః = ఆయోగి) నిశ్చలతారయా = చలించని కంటిపాపలుగలిగిన, దృష్ట్యా = దృష్టిచేత, బహిఃఅభిః = బేహముయొక్క బాహ్యీ క్రవంచమును, కశ్యన్వసి = చూచుచుండినను, ఆకశ్యన్ (ఆస్తే) = బాహ్యవిషయములను చూడని వానివలెనే యుండును. ఇయంముద్రా = ఈముద్ర, శాంభవీఖలుభవతి = శాంభవీముద్రయగును. సా = అది, గురోః = గురువుయొక్క, ప్రసాదాత్ = కటాక్షముచేత, లభా = పొందఁబడినదైన యెడ, తత్ = ఆ, శూన్యాశూన్యవిలక్షణమ్ = శూన్యాశూన్యవిలక్షణమైన, కరం = ఉత్కృష్టమైన, శాంభవీతత్త్వం = శాంభవీముద్రవలన దెలియునట్టి శాంభవపదము (ఆత్మతత్త్వము), స్ఫురతి = ప్రతీ తమగుచున్నది.

తా. ఎప్పుడు అనాహతపద్మాదులలోనుండు సగుణేశ్వరాదులయందుగాని లేక, తత్త్వమస్యాదిమహావాక్యములకు లక్ష్మ్యమైనజీవేశ్వరాభిన్న "అహంబ్రహ్మాస్మి" అనెడు వాక్యార్థమైన బ్రహ్మమునందుగాని యొప్పుచుండులక్ష్మ్యమందు, ఏయోగి యుండునో, ఆయోగి, చలించనికంటిపాపలుగలిగినదృష్టి చేతదేహముయొక్క బాహ్యీ ప్రపంచమును చూచుచుండినను, బాహ్యవిషయములను చూడనివానివలెనే యుండును. ఈవిధమగుముద్ర శాంభవీముద్ర యనఁబడును. ఈశాంభవీముద్ర గురుకటాక్షముచేత బొందఁబడినదైనయెడ ఆ అనిర్వాచ్యమైన, శూన్యాశూన్యవిలక్షణమైన, ఉత్కృష్టమైన శాంభవీముద్రవలనఁ దెలియునట్టి శాంభవపదము (వాస్తవికమైన తత్త్వము అనఁగా ఆత్మతత్త్వము), నిశ్చయముగ ప్రతీతమగుచున్నది.

విశే. ధ్యేయాకారవృత్తిగలిగి యుండుటవలన శూన్యవిలక్షణమనియును, అంతమందు ఆధ్యేయాకారవృత్తి అభావమగుటవలన అశూన్యవిలక్షణమనియును చెప్పఁబడియున్నది. శాంభవీముద్రయందు భాసమానమైయుండు వాస్తవికతత్త్వము యోగులహృదయమందు ప్రతీతమగుచున్నది. "అంతర్లక్ష్మ్య మనస్య ధీరవిరతం పశ్యన్తుదాసంయమీ, దృష్ట్యన్తేషనిమేషవర్జిత మియం ముద్రాభవేచ్ఛాంభవీ, గుప్తే యం గిరిశేన తంత్రవిదుషా తంత్రేషు తత్త్వార్థినా, మేషాస్యాద్యమినాం మనోల యకరీ ముక్తిప్రదాదుర్లభాం ఊర్ధ్వదృష్టి రథోదృష్టి ఊర్ధ్వవేధో హ్యధశ్శిరాః, రాధాయంత్రవిధానేన జీవన్ముక్తో భవేత్ క్షీతా." అనన్యబుద్ధిగలవాడై, అనఁగా ఆత్మతత్త్వమునందు తక్క తదన్యవిషయములయందు చిత్తమును బ్రవేశింపఁజేయ నివాఁడై, యోగి ఏకరణముచేత, ఉన్నేషనిమేషములులేక నిరంతరము అంతర్లక్ష్మ్యము (బ్రహ్మము)ను వీక్షింపఁగలుగునో, ఆకరణము శాంభవీముద్ర యనఁబడును. ఇది తంత్రజ్ఞాఁడగు గిరిశునిచేత తంత్రములయందు రక్షితమైయున్నది. ఈతంత్రము (శాంభవీముద్రాకరణము) యోగులకు మనోలయము చేయునదియును, ముక్తినొ సంగునదియును, దుర్లభమైనదియును నైయున్నది. ఇది తంత్రతత్త్వాభిలాషకులనిమి త్తము చెప్పఁబడినది. ఊర్ధ్వదృష్టియును, అధోదృష్టియును కలిగి, ఊర్ధ్వవేధము,

అధశ్శిరమును కలిగిన రాధాయంత్రవిధానముచేత, యోగి భూమియందు నివసించు చుండువాఁడైనను, జీవన్ముక్తుడని చెప్పఁబడుచున్నాఁడు. రాధాయంత్రవిధానము గురుముఖముగా దెలియఁదగినది.

శ్లో. శ్రీశాంభవ్యాశ్చ భేదర్యాం అవస్థా ధామభేదతః, భవే చ్చిత్త లయానందః శూన్యే చిత్సుఖరూపిణి. 38

టీక. శ్రీశాంభవ్యాః భేదర్యాంచ = శ్రీశాంభవీముద్ర, భేదరీముద్ర, అనువానియొక్క, అవస్థాధామభేదతః = అవస్థాస్థానభేదములచేత, శూన్యే = శూన్యమైన అనఁగా, దేశకాలవస్తుపరిచ్ఛేదములను, నజాతీయవిజాతీయ స్వగతభేదములునులేని, చిత్సుఖరూపిణి = చిదానందస్వరూపమైన ఆత్మయందు, చిత్తలయానందః = చిత్తలయస్వరూపమైన ఆనందము, భవేత్ = కలుగును.

తా. శాంభవీముద్ర భేదరీముద్ర అనునవి రెండును అవస్థాస్థానముల యందు భేదమైయున్నను, భేదశూన్యమైన, అనఁగా, దేశకాలవస్తు పరిచ్ఛేదము లును, సజాతీయవిజాతీయస్వగతభేదమునులేని చిదానందస్వరూపమైన ఆత్మయందు చిత్తలయస్వరూపమైన ఆనందము కలుగుచున్నది.

విశే. శాంభవీముద్రకు బాహ్యదృష్టివలన బాహ్యస్థితి (అవస్థ)యును, భేదరీ ముద్రకు భ్రూమధ్యదృష్టివలన అంతరావస్థయును కలుగుచున్నవి. శాంభవికి స్థానము హృదయభావనము, భేదరీకిస్థానము భ్రూమధ్యము. శాంభవీ భేదరీముద్ర లకు, అవస్థాస్థానములనెడు భేదము సాధనాంశమునందే కలదు, కాని, చిత్తలయా నందరూపమగు ఫలాంశమందు అభేదము. అనఁగా భేదములేదు.

ఉన్ననీముద్రాలక్షణము. ౩౯

భూమిక. ఉన్ననీముద్రను వర్ణించుచున్నారు. —  
శ్లో. తారే బ్యోతిషి సంయోజ్య కించిదున్నమయే ద్భ్రూవౌ, పూర్వయోగం మనోయుంజన్ ఉన్ననీకారకః క్షణాత్. 39

టీక. తారే = కనుగుడ్లను, బ్యోతిషి = బ్యోతియందు, అనఁగా, కనుగుడ్లను నాసికాగ్రమందు చేర్చుటవలన కలుగులేజస్సునందు, సంయోజ్య = చేర్చి, భ్రూవౌ = భ్రుకుటులను, కించిదున్నమయే = కొంచెముమీదికి ఎత్తవలయును. పూర్వయోగం మనః = మున్నుచెప్పిన అంతర్లక్ష్మ్యము, బహిర్దృష్టి అనెడు యోగముతోఁగూడిన మనస్సును (యోగే = యోగమునందు, యుంజన్ = జేర్చువాఁడగునని, క్షణాత్ = క్షణమాత్రముననే, (యోగీ = యోగి), ఉన్ననీకారకః = ఉన్నన్యవస్థకు కొండకాఁడు, (భవతి = అగుచున్నాఁడు.)

తా. కనుగుడ్లను, బ్యోతియందు, అనఁగా, కనుగుడ్లను నాసికాగ్ర మందు చేర్చుటవలనకలుగు లేజస్సునందు, జేర్చి, భ్రుకుటులను కొంచెము మీదికి ఎత్తవలయును. మున్ను చెప్పిన అంతర్లక్ష్మ్యము, బహిర్దృష్టి అనెడు యోగముతోఁ

గూడినమనస్సును, యోగమునందు జేర్చువాడగునేని, ఊణమాత్రముననే యోగి ఉన్నస్యవస్థను జెందువాడగుచున్నాడు.

◀ ఉన్ననీమద్రాప్రభావము. ▶

భూమిక. ఉన్నస్యవస్థ కాక వేటొండు తరణోపాయములేదని చెప్పుచున్నాడు.—

శ్లో. కేచిదాగమ జాలేన కేచిన్నిగమ సంకులైః,  
కేచిత్త్రేణముహ్యంతి నైవజానంతి తారకమ్. 40

టీక. కేచిత్=కొందఱు, ఆగమజాలేన = శాస్త్రతంత్రాది. జాలములచేతను, కేచిత్=కొందఱు, నిగమసంకులైః=వేదములయందు చెప్పబడిన ఫలములచేతను, కేచిత్=కొందఱు, త్రేణ=స్వకల్పితయుక్తి విశేషములచేతను, ముహ్యంతి=మోహితులగుచున్నారు. (కాని, లే=వారు) తారకమ్=తరణోపాయమైన ఉన్నస్యవస్థను, నైవజానంతి = తెలియనేరకున్నారు.

తా. కొందఱు శాస్త్రతంత్రాదిజాలములచేతను, కొందఱు వేదములయందు చెప్పబడిన ఫలములచేతను, కొందఱు తర్కములను అనగా, స్వకల్పితయుక్తి విశేషములచేతను మోహితులగుచున్నారు, కాని, వారు తరణోపాయమైన ఉన్నస్యవస్థను (తారకమును) తెలిసికొన నేరకున్నారు.

విశే. “ఆగచ్ఛంతి బుద్ధిమూరోహం త్యక్తా ఏభ్య ఇత్యాగమాః.” వీనిచేత అర్థములు బుద్ధియందు ప్రవిష్టములగుటవలన, ఆగమములనబడుచున్నవి. ఆ అర్థములు జాలముల(వలల)వలె బంధకములగుచుండుటవలన తత్ఫలములు జాలములని నిరూపించిరి.

శ్లో. అర్థో స్థిలితలోచనః స్థిరమనా నాసాగ్రద త్తేక్షణ  
చ్ఛంద్రార్కావపి లీనతాముపనయన్ని స్పంద భావేన యః,  
భ్యోతీరూపమశేషదీపమఖలం దేదీప్యమానం పరం  
త త్త్వం తత్పదమేతివస్తుపరమంవాచ్యం కిమత్రాధికమ్. 41

టీక. అర్థోస్థిలితలోచనః=నగము తెరిచిన కన్నులుగలవాడై, స్థిరమనాః=స్థిరమైన మనస్సు గలవాడై, నాసాగ్రదత్తేక్షణః=నాసాగ్రమందు చేర్చినచూపుగలవాడై, నిష్పందభావేన=కాయేంద్రియ మనస్సులయొక్క చలనములేని నిష్పందభావముచేత, చంద్రార్కావపి=చంద్రసూర్య నాడు అనుకూడ, లీనతాముపనయన్ = లయమొనరించువాడై యుండువాడు, యః = ఎవడో, పః=వాడు, భ్యోతిరూపం=సర్వమును ప్రకాశించజేయునట్టి బ్యోతిస్వరూపమును, అశేషదీపం=ఆకాశాదులయొక్క ఉత్పత్తిమూలముగా సర్వకారణమైనదియును, ఆఖిలం=తార్థమైనదియును, దేదీప్యమానం=అతిశయముగ ప్రకాశించునట్టిదియును, అనగా, స్వప్రకాశముగలదియును, పరంత త్వం=కాయేంద్రియ మనస్సులకు సాక్షిభూతమైన పరతత్వమునైన, తత్పరమంవస్తుపదం = అసర్వో

ఉత్పత్తమైన వస్తుపదమును, అనగా, ఆత్మస్వరూపమును, ఏతి = పొందుచున్నాడు. ఆత్మ=ఈవిషయమందు, అధికమ్=ఎక్కువగా, కింవాచ్యమ్ = చెప్పవలసినదే మున్ను?

తా. సగము తెరిచిన కన్నులుగలవాడై స్థిరమైనమనస్సు గలవాడై, నాసాగ్రమందు జేర్చిన చూపుగలవాడై, కాయేంద్రియమనస్సులయొక్కచలనము లేని నిష్పంద(నిశ్చల)భావముచేత చంద్రసూర్య నాడులనుకూడ లయమొనరించువాడై యుండువాడు ఎవడో, అనగా, కాయేంద్రియ మనస్సులయొక్క నిశ్చలత్వముచేత ప్రాణవాయువుయొక్క గతిని నిరోధించువాడై యుండువాడు ఎవడో, వాడు, సర్వమును ప్రకాశించజేయునట్టి బ్యోతిస్వరూపమును, ఆకాశాదులయొక్క ఉత్పత్తిమూలకముగా సర్వకారణమై నదియును, పూర్ణమైనదియును, అతిశయముగ ప్రకాశించునట్టిదియును, అనగా, స్వప్రకాశము గలదియును, కాయేంద్రియ మనస్సులకు సాక్షిభూతమైన పరతత్వమునునైన, అసర్వోత్పత్తమైన వస్తుపదమును అనగా ఆత్మస్వరూపమును పొందుచున్నాడు. ఈవిషయమందు అధికముగా చెప్పవలసిన దేమున్నది? అనగా, ఉన్నస్యవస్థయందు యోగి సస్వరూపమునందు స్థితుడై యుండును గనుక వేత చెప్పవలయునది ఏమియునులేదని భావము.

విశే. వసిష్ఠులు, “ద్వాదశాంగులపర్యంతే నాసాగ్రేవిమలేంబరే, సంవిద్య శ్యోః ప్రశామ్యంత్యోః ప్రాణస్పందోనిరుధ్యతే” ద్వాదశాంగుల పర్యంతముగల నాసికాగ్రమను నిర్మలాకాశమందు, జ్ఞానము పృష్టి అనునవి రెండును లయమగుట చేత ప్రాణవాయువుయొక్క చలనము నిరుద్ధమగుచున్నది. అని చెప్పియున్నారు.

◀ ఉన్ననీభావనా కాలనిర్ణయము. ▶

భూమిక. ఉన్ననీభావనకు కాల నిర్ణయము అభావమని చెప్పుచున్నారు —

శ్లో. దివా నపూజయే ల్లింగం రాత్రౌ వైప నపూజయేత్,  
సర్వదా పూజయే ల్లింగం దివారాత్రి నిరోధతః. 42

టీక. దివా=వగటియందు, అనగా, సూర్యసంచారము గలకాలమందు, లింగం = సర్వకారణమైన ఆత్మరూపకమైన లింగమును, నపూజయేత్=పూజింప (భావింప) వలదు. రాత్రౌవైప = రాత్రి యందుకూడ అనగా చంద్రసంచారముగల కాలమందుకూడ, నపూజయేత్=భావింప కూడదు. దివారాత్రినిరోధతః = దివారాత్రులసేషు సూర్యచంద్రనాడులయొక్క నిరోధమువలన, లింగం = ఆత్మస్వరూపమైన లింగమును, సర్వదా=నిరంతరమును, పూజయేత్ = పూజింపవలెను.

తా. పగటియందు, అనగా, సూర్యసంచారముగల కాలమందు (లింగభావాడియందు వాయుసంచారము గలకాలమందు) ఆత్మరూపకమైన లింగమును పూజింపవలదు. రాత్రియందుకూడ అనగా చంద్రసంచారముగల కాలమందు (ఇదానాడియందు వాయుసంచారము గలకాలమందు) కూడ భావింపకూడదు. (వా

యువు చలించినయెడ చిత్తము కూడ చలించునని చెప్పబడియున్నది, గనుక, సూర్యచంద్ర సంఘాతమునందు చిత్తస్థైర్యము కలుగదు) దివారాత్రులనెడు సూర్యచంద్రులను (పింగళా ఇడానాడులను) నిరోధించి, ఆత్మస్వరూపమైన లింగమును నిరంతరము పూజింపవలెను.

విశే. "ఏతస్మా దాత్మన ఆకాశ స్సంఘాతః." ఈ ఆత్మవలన ఆకాశ ముత్పన్నమయ్యెను. అని తైత్తిరీయమందు ఆత్మసర్వకారణమని చెప్పబడుచున్నది.

"ధ్యానోఽహార ఏవాత్మా ధ్యానమస్య మహార్చనమ్, వినాతే నేతరేణాయ మాత్మాలభ్యత ఏవనో." ధ్యానమే ఆత్మకు ఉపహారము (నైవేద్యము.) ధ్యానమే ఆత్మకు మహార్చనము (మహాపూజ). కాబట్టి అట్టిధ్యానములేనిచో ఆత్మలభింపనేరదు. అనఁగా ఆత్మజ్ఞానము కలుగనేరదు. అని వాసిష్ఠమందు ఆత్మధ్యానమే ఆత్మపూజనమని చెప్పబడియున్నది.

సూర్యుడును చంద్రుడును (పింగళా, ఇడానాడులు) నిరోధమగునెడ ప్రాణవాయువు సుషుమ్నాంతర్గతమును బొంది అందులయమగును. అపుడుమనస్సు (చిత్తము) స్థిరమగును. అనఁగా, సుషుమ్నయందు ప్రాణవాయువు లీనమైనప్పుడు చిత్తము నిశ్చలమగును. కాబట్టి అట్టిసమయమందు లింగరూపమైన ఆత్మను ధ్యానింపవలయును. "సుషుమ్నాంతర్గతే వాయూ మనస్థైర్యం ప్రజాయతే." సుషుమ్నమధ్యమందు వాయువు ప్రవేశించినయెడల మనస్సునకు స్థైర్యము కలుగుచున్నది. అని చెప్పబడియున్నది.

☉ ఖేచరీ ముద్రాలక్షణము. ☉

భూమిక. ఖేచరీ ముద్రను గూర్చి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సవ్యదక్షిణ నాడిస్థో మధ్యేచరతి మారుతః, తిష్ఠతే ఖేచరీముద్రా తస్మిన్ స్థానే నసంశయః. 43

టీక. సవ్యదక్షిణనాడిస్థః = ఎడమకుడి (ఇడాపింగళా) నాడులయందుండు, మారుతః = ప్రాణవాయువు, (యత్ర) మధ్యేచరతి = విమధ్యప్రదేశమందు పోవుచున్నదో, తస్మిన్ స్థానే = ఆ ప్రదేశమందు, ఖేచరీముద్రా = ఖేచరీముద్ర, తిష్ఠతే = స్థిరమగుచున్నది. నసంశయః = సంశయములేదు.

తా. ఎడమకుడి (ఇడాపింగళా) నాడులయందుండు ప్రాణవాయువు, ఏ మధ్యప్రదేశమందు పోవుచున్నదో, ఆ ప్రదేశమందు ఖేచరీముద్ర స్థిరమగుచున్నది. ఇందుకు సంశయములేదు.

శ్లో. ఇడా పింగళయోర్మధ్యే శూన్యం చైవానిలం గ్రనేత్, తిష్ఠతే ఖేచరీముద్రా తత్ర సత్యం పునఃపునః. 44

టీక. ఇడా పింగళయోర్మధ్యే = ఇడాపింగళుల మధ్యనుండు, శూన్యంచైవ = శూన్యమే, (ఆకాశమే), అనిలం = ప్రాణవాయువును, గ్రనేత్ = గ్రహించుచున్నది. అనఁగా భక్షించుచున్నది. తత్ర = ఆశూన్యమను ఆకాశమందు, ఖేచరీముద్రా = ఖేచరీయనుముద్ర. తిష్ఠతే = స్థిరముగ నిలుచుచున్నది. (ఏకత్ = ఇది), పునఃపునః సత్యం = మారితమాటికిని సత్యము.

తా. ఇడాపింగళుల మధ్యనుండు శూన్యమను ఆకాశము ప్రాణవాయువును భక్షించుచున్నది. ఆశూన్యమను ఆకాశమందు ఖేచరీముద్ర స్థిరముగ నిలుచుచున్నది. ఇది సత్యము సత్యము.

విశే శూన్యమందు ప్రాణము స్థిరమగుచుండుటవలన భక్షణ మనఁబడును.

శ్లో. సూర్యా చంద్ర మసోర్తధ్యే నిరాలంబాంతరం పునః, సంస్థితా వ్యోమచక్రే యా సాముద్రానామ ఖేచరీ. 45

టీక. సూర్యాచంద్ర మసోర్తధ్యే = సూర్యచంద్రులనెడల పింగళా ఇడానాడులనడుమ, నిరాలంబాంతరం = నిరాలంబమైన అంతరాకాశమున, వ్యోమచక్రే = ఆకాశములయొక్క సముదాయమునందు, అనఁగా భ్రూమధ్యమునందు, యాసంస్థితా = విది చక్కఁగా నెలకొనియుండునో, సాముద్రా = ఆముద్ర, ఖేచరీనామ = ఖేచరీయను పేరుగలది. 'పునః' అనుపదము పాదపూరణార్థము.

తా. సూర్యచంద్రులనెడల పింగళా ఇడానాడులనడుమ నిరాలంబమైన అంతరాకాశమున ఆకాశములయొక్క సముదాయమునందు, అనఁగా భ్రూమధ్యమందు ఏది చక్కఁగా నెలకొనియుండునో, ఆముద్ర ఖేచరీయను పేరుగలది.

విశే. భ్రూమధ్యమందు సకలాకాశములకు సమన్వయము (సంబంధము) కలిగియుండుటవలన నయ్యది ఆకాశసముదాయ మనఁబడుచున్నది. భ్రూమధ్యము "పంచస్రోత సమన్వితే" విదునాడులతో కూడియున్నది అని చెప్పుటవలన నట్లు చెప్పబడియున్నది.

శ్లో. సోమాద్యత్రోదితాధారా సాతౌ త్సా శివవల్లభా, పూరయే దతులాం దివ్యాం సుషుమ్నాం పశ్చిమేముఖే. 46

టీక. యత్ర = ఏ ఖేచరీయందు, సోమాత్ = చంద్ర, (ఇడా)నాడివలన, ధారా = అమృతధార, ఉదితా = కలుగుచున్నదో, సా = ఆ ఖేచరీ, సాతౌ = సాతౌత్తుగ, శివవల్లభా = శివునకు ప్రియమైనది. అతులాం = సాటిలేనిదియును, దివ్యాం = అన్ని నాడులలోను ఉత్తమ (దివ్య)మైనదియును, అగు, సుషుమ్నాం = సుషుమ్ననాడిని, పశ్చిమేముఖే = పశ్చిమ ముఖమునందు, (శివ్యాయా = నాలుకచేత) పూరయేత్ = పూరింపవలెను.

తా. ఏ ఖేచరీయందు, చంద్ర (ఇడా) నాడివలన అమృతధార కలుగుచున్నదో, ఆ ఖేచరీ సాతౌత్తుగ శివునకు ప్రియయైయున్నది. సాటిలేనిదియును, అన్ని నాడులలోను ఉత్తమ (దివ్య)మైనదియును అగు, సుషుమ్ననాడిని పశ్చిమముఖమునందు నాలుకచేత పూరింపవలెను.

శ్లో. పురస్తా శ్చైవ పూర్వేత నిశ్చితా ఫేచరి భవేత్,  
అభ్యస్తా ఫేచరీముద్రా పున్వన్తీ సంప్రజాయతే. 47

టీక. పురస్తా శ్చైవ=ముందుగ నే, (సుషుమ్నా=సుషుమ్నానాడిని), పూర్వేత=ప్రాణవాయు వుచేత పూరింపవలెను. (కదా=అవధుడు,) నిశ్చితా=నిశ్చితమైన (సంశయములేని), ఫేచరి=ఫేచరి ముద్ర, భవేత్=అగును (సిద్ధించును). ఫేచరీముద్రా=ఫేచరీముద్ర, అభ్యస్తాపి=అభ్యసించబడినదైన యెడ, ఉన్ననీ=ఉన్ననీముద్ర (అవధు), సంప్రజాయతే=కలుగుచున్నది (సిద్ధించుచున్నది).

తా. ముందుగ (మొదట) సుషుమ్నను ప్రాణవాయువుచేత పూరింపవలెను. అప్పుడు నిశ్చితమైన (సంశయములేని) ఫేచరీముద్ర సిద్ధించును. ఫేచరీముద్ర అభ్యసించబడిన దైనయెడల, ఉన్ననీముద్ర (అవధు) సిద్ధించుచున్నది.

విశే. సుషుమ్నయొక్క పూర్వముఖము, ముందుగ ప్రాణవాయువు చేత పూరింపక, పశ్చిమ ముఖమును నాలుకచేత పూరించినయెడల, అప్పుడు మూఢావస్థను కలుగుజేయు ఫేచరి కలుగుచున్నదిగాని, నిశ్చితమైన ఫేచరి కలుగదు.

శ్లో. బ్రువోర్త్యధ్య శివస్థానం మనస్తత్ర విలీయతే,  
జ్ఞాతవ్యం తత్పదం తుర్యం తత్ర కాలో నవిద్యతే. 48

టీక. బ్రువోర్త్యధ్య=భూ)మధ్యమందు, శివస్థానం=సుఖస్వరూపమైన 'శివ' మనెడు పరమాత్మస్థానము, (ఆస్తి = కలదు, ఉన్నది), తత్ర = అందు, అనగా, ఆశివస్వరూపమైన పరమాత్మ స్థానమందు, మనః=మనస్సు, విలీయతే=లయమగుచున్నది. తత్ తుర్యంపదం=ఆదిత్యలయ స్వరూప మగు జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తులకు భిన్నమైనదియగు తురీయపదము, జ్ఞాతవ్యం = తెలిసికొనఁదగినది. తత్ర=ఆతురీయ పదమందు, కాలః=కాలగతి, నవిద్యతే=లేదు.. అనగా, సూర్యచంద్రుల (సింకా ఇదానాదుల) నిరోధమువలన ఆయువును క్షీణింపఁజేయుటకు కారణమైన కాలముయొక్క గతి, కలుగనేరదు అని భావము.

తా. భ్రూమధ్యము సుఖస్వరూపమైన 'శివ' మనెడు పరమాత్మస్థానము. అందు (ఆశివస్వరూపమైన పరమాత్మస్థానమందు) చిత్తము లయమగుచున్నది. అనగా, మనస్సుయొక్క వృత్తిప్రవాహము శివాకారమును జెందుచున్నది. ఆచిత్తలయ స్వరూపమగు, జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తులకు భిన్నమైన తురీయపదము తెలిసికొనఁదగినది. ఆతురీయపదమందు, సూర్యచంద్రునిరోధమువలన, ఆయువును క్షీణింపఁ జేయుటకు కారణమైన కాలగతి (మృత్యువు)లేదు అనగా, కలుగనేరదు.

విశే. సూర్యచంద్ర నిరోధమువలన ప్రాణము సుషుమ్నయందు సుస్థిరమగు కతమున, సూర్యచంద్ర సంచారమువలన కలుగు కాలమును సుషుమ్న గ్రసించు నది అని ఇంతకుముందు చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. అభ్యసేత్ ఫేచరిం తావద్యావత్స్యా ద్యోగనిద్రితా,  
సంప్రాప్తయోగనిద్రస్య కాలోనాస్తి కదాచన. 49

టీక. యావత్=ఎంతవఱకు, యోగనిద్రితః స్యాత్=యోగనిద్రితుడగుచున్నాడో, తావత్= అంతవఱకును, ఫేచరి=ఫేచరీముద్రను, అభ్యసేత్=అభ్యసించవలెను. సంప్రాప్తయోగనిద్రస్య=యోగ నిద్రను జెందినవానికి, కదాచన=ఎన్నఁడును, కాలోనాస్తి=మరణము లేదు.

తా. ఎంతవఱకు యోగనిద్రితుఁడు (సంపూర్ణవృత్తి నిరోధముగలవాఁడు) అగుచున్నాడో, అంతవఱకు ఫేచరీముద్రను అభ్యసించవలెను. యోగనిద్రను జెందినవానికి ఎన్నఁడును మరణములేదు.

శ్లో. నిరాలంబం మనఃకృత్వా నకించదపి చింతయేత్,  
సభాహ్యభ్యంతరే వ్యోమ్ని ఘటవ త్ప్రతి ద్రువమ్. 50

టీక. యః=ఎవఁడు, మనః=మనస్సును, నిరాలంబంకృత్వా=నిరాలంబముగఁజేసి, కించిదపి= జేనివి, నచింతయేత్=చింతింపకుండునో, సః=వాఁడు, బాహ్యభ్యంతరే = బాహ్యభ్యంతరములయందుండు, వ్యోమ్ని = ఆకాశమునందు, ఘటవత్=ఘండవలెనె, ద్రువమ్ = నిశ్చయముగ, తిష్ఠతి= ఉండును.

తా. ఎవఁడు మనస్సును నిరాలంబము (నిరాశ్రయము) గఁజేసి దేనిని చింతిం పకుండునో, అనగా ఫేచరిసిద్ధివలనగలుగు బ్రహ్మకారవృత్తినికూడ పరమవై రాగ్య ముచేత పరిత్యజించుచున్నాడో వాఁడు, బాహ్యభ్యంతరములయందుండు ఆకాశ మునందు ఘటసమానముగ నిశ్చయముగ నుండును. అనగా, ఘటము ఆకాశము నందుండి లోపలను వెలుపలను ఆకాశముచేత ఎట్లు పూరితమగుచున్నదో, అట్లు ఫేచరి సిద్ధించినయోగి, ఆలంబనమును పరిత్యజించుటవలన బ్రహ్మముచేత పూరితుఁ డగుచున్నాఁడు.

శ్లో. బాహ్యవాయు ర్యథా లీనస్తథా మధ్యో నసంశయః,  
స్వస్థానే స్థితామేతి పవనో మనసాసహ. 51

టీక. బాహ్యవాయుః = దేహమునకు వెలుపలనుండువాయువు, యథా=విధముగా, (ఫేచ ర్యాం) లీనః (భవతి)=ఫేచరియందు లీనమగుచున్నదో. కథా=అవిధముగానే, మధ్యః (వాయుః)= దేహముధ్యమందుండువాయువు. (లీనఃభవతి=లీనమగుచున్నది). నసంశయః=సంశయములేదు. పవనః= ప్రాణవాయువు, స్వస్థానే=స్థనస్థానమందు, మనసాసహ = చిత్తముతోకూడ, స్థితామ్=స్థిరత్వమును, ఏతి=బొందును.

తా. దేహమునకు వెలుపలనుండువాయువు తనకు అంతర ప్రవృత్తిలేనా దున, ఏవిధముగా ఫేచరియందు లీనమగుచున్నదో, అవిధముగానే దేహముధ్య మందుండువాయువు, తనకు బాహ్యప్రవృత్తి లేనందువలన లీనమగుచున్నది

ఇందుకు సంశయములేదు. ప్రాణవాయువు, తనస్థిరమైన స్థానమును బ్రహ్మరంధ్రముందు మనస్సుతోకూడ స్థిరత్వమును బొందును.

శ్లో. ఏవమభ్యసమానస్య వాయుమార్గే దివానిశమ్,  
అభ్యాసా జ్ఞీర్యతే వాయు ర్నస్త త్రైవలీయతే. 52

టీక. ఏనం=ఈవిధముగా, వాయుమార్గే=వాయుమార్గముగు సుషుమ్నయందు, దివానిశమ్ = పగలును రాత్రియును, అభ్యసమానస్య = అభ్యాసము చేయువానికి, అభ్యాసాత్ = అభ్యాసమువలన, (యత్ర) జీర్ణతే = ఏ ఆధారముందు ప్రాణవాయువు జీర్ణ (లయ) మగుచున్నదో, తత్రైవ=ఆ ఆధారముందే అనఁగా, వాయువుయొక్క లయాధిష్ఠానమైన స్థానమునందే, మనః=మనస్సు, లీయతే=లయ మగుచున్నది.

తా. ఈవిధముగా వాయుమార్గముగు సుషుమ్నయందు పగలును రాత్రియును అభ్యాసము చేయువానికి, ఆ అభ్యాసమువలన ఏ ఆధారముందు ప్రాణవాయువు లయమగుచున్నదో, ఆ ఆధారముందే అనఁగా, వాయువుయొక్క లయాధిష్ఠానమైన స్థానమునందే మనస్సు లయమగుచున్నది.

శ్లో. అమృతైః స్థావయేద్దేహమాపాదతలమస్తకమ్,  
సిద్ధత్యైవ మహాకాయో మహాబలపరాక్రమః. 53

టీక. (సుషిర్షిర్ణతైః) అమృతైః = ద్వారమునందుండి వెలుపడు అమృతముచేత, ఆపాదకలమస్తకమ్=పాదముమొదలు శిరస్సువరకును, దేహమ్=శరీరమును, స్థావయేత్=స్థిరముగా దానిగచేయవలెను. తస్మాత్=అట్లు చేయుటవలన, మహాకాయః = ఉత్కృష్టమైన శరీరముగలవాఁడును, మహాబలపరాక్రమః = అత్యుత్తమమైన బలపరాక్రమముగలవాఁడును నైనయోగి, సిద్ధత్యైవ = సిద్ధుడై అగుచున్నాఁడు.

తా. ద్వారమునందునుండి వెలుపడు అమృతముచేత పాదముమొదలు శిరస్సువరకును శరీరమును స్థిరముగాదానిగ చేయవలెను. అట్లు చేయుటవలన అమృతముచేత సిద్ధమై, యోగి ఉత్కృష్టమైన శరీరముగలవాఁడును, అత్యుత్తమమైన బలపరాక్రమముగలవాఁడునై సిద్ధుడై యగుచున్నాఁడు.

శ్లో. శక్తిమధ్యేచునఃకృత్వా శక్తిం మానసమధ్యగామ్,  
మనసా మన ఆలోక్యధారయే త్పరమంపదమ్. 54

టీక. శక్తిమధ్యే=కుండలిని యనుశక్తిమధ్యమందు, మనఃకృత్వ=మనస్సునుజేర్చి అనఁగా మనస్సును కుండలినిస్వరూపముగాజేసి, శక్తిం = కుండలినిశక్తిని, మానసమధ్యగామ్ (కృత్వా)=మనస్సుయొక్క మధ్యమందుండు దానిగజేసి, అనఁగా శక్తియొక్క ధ్యానాలేశముచేత శక్తిని మనస్సునందైక్యముజేసి, దానిచేత, కుండలిని ప్రభోధించి, మనసా=మనస్సుచేత, మనః=మనస్సును, ఆలోక్య=చూచి, అనఁగా మనస్సుచేత చూచుటవలన బుద్ధిని స్థిరము చేసి, పరమంపదమ్=సర్వోత్తమస్వరూపమైన పరమపదమును, ధారయేత్=ధారణముచేయవలెను. అనఁగా దర్శింపవలయును,

తా. కుండలినియనుశక్తి మధ్యమందు మనస్సునుజేర్చి; అనఁగా మనస్సును కుండలినిస్వరూపముగాజేసి, కుండలినిశక్తిని మనస్సుయొక్క మధ్యమందుండు దానిగజేసి, అనఁగా శక్తియొక్క ధ్యానాలేశముచేత శక్తిని మనస్సునందైక్యముచేసి దానిచేత కుండలిని ప్రభోధించి మనస్సుచేత మనస్సునుచూచి, అనఁగా మనస్సుచేత చూచుటవలన బుద్ధిని స్థిరముచేసి సర్వోత్తమస్వరూపమైన పరమపదమును ధారణముచేయవలెను; అనఁగా దర్శింపవలయును.

శ్లో. ఖమధ్యే కురుచాత్తాన మాత్మమధ్యేచ ఖం కురు,  
సర్వం ఖచమయం కృత్వా న కించిదపి చింతయేత్. 55

టీక. ఖమధ్యే=ఆకాశమువలె పూర్ణమైయుండు బ్రహ్మకాశమధ్యమందు, ఆత్మనంచ=ఆత్మను అనఁగా హృదయమును, కురు=చేయుము. అనఁగా బ్రహ్మను నేనని భావింపుము. ఆత్మమధ్యేచ=ఆత్మయందు (హృదయకూకాశమునందు), ఖంకురు=ఆకాశస్వరూపమైన బ్రహ్మను భావింపుము. అనఁగా నేనే బ్రహ్మము అని భావింపుము, సర్వంచ=సర్వమును, ఖమయం కృత్వా = ఆకాశస్వరూపముగ బ్రహ్మమయముగాజేసి, కించిదపి=దేనిని, నచింతయేత్=చింతింప (భావింప) కూడదు.

తా. ఆకాశమువలె పూర్ణమైయుండు బ్రహ్మకాశమధ్యమందు ఆత్మ (హృదయము)ను చేయుము. అనఁగా, బ్రహ్మను నేనని భావింపుము. ఆత్మయందు ఆకాశస్వరూపమైన బ్రహ్మను భావింపుము. అనఁగా, నేనే బ్రహ్మము అని భావింపుము. సర్వమును ఆకాశస్వరూపముగా బ్రహ్మమయముగాజేసి అనఁగా బ్రహ్మమయముగా భావించి, దేనిని చింతింప (భావింప) కూడదు. అనఁగా, నేను బ్రహ్మను అనెడుధ్యానమునుగూడ పరిత్యజింపవలయును.

—ॐ సమాహితచిత్తునిలక్షణము. ॐ—

భూమిక. ఇట్లు సమాధిస్థితుడైనవాఁడు తనస్వరూపమునందు స్థితుడగుచున్నాఁడు అనువిషయమునుగూర్చి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అంతశ్శూన్యో బహిశ్శూన్యః శూన్యః కుంభ శివాంబరే,  
అంతఃపూర్ణో బహిఃపూర్ణః పూర్ణకుంభ ఇవార్ణవే. 56

టీక. అంతః=లోపల (అంతఃకరణమునందు), శూన్యః=శూన్యము, అనఁగా అంతఃకరణమునందు బ్రహ్మము లయమగుటవలన బ్రహ్మకారవృత్తి అన్యమైనవృత్తి శూన్యము. బహిః శూన్యః=అంతఃకరణమునకు వెలుపలకూడ శూన్యము. అనఁగా, బ్రహ్మమును తక్క రెండవదానిని చూడకపోవుటవలనశూన్యము. అంబరే=ఆకాశమునందుండు, కుంభశివః=ఘటమువలె, శూన్యః=లోపలను వెలుపలను శూన్యమైయుండునట్లుశూన్యము. అంతఃపూర్ణః=బ్రహ్మకారవృత్తిగలిగియుండుటవలన లేక బ్రహ్మమునకు వాసముగానుండుటవలన లోపల అంతఃకరణమునందు లేక హృదయకూకాశమునందు పూర్ణము, బహిఃపూర్ణః=బ్రహ్మమునకు అన్యమైనవృత్తిలేనందున, లేక బ్రహ్మము పూర్ణమైయుండుటవలన అంతఃకరణమునకు వెలుపలను అనఁగా హృదయకూకాశమునకు బాహ్యమందు పూర్ణము. అర్ణవే



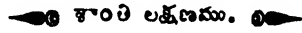
సముద్రమందుండు, కుంభజవఃఘటమువలెనె, పూర్ణఃపూర్ణము అనఁగా సముద్రమధ్యమందుండు ఘటము పూర్ణముగ జలముచేత పూరితమగునట్లు, సమాహితచిత్తుఁడు (సమాధిస్థితుఁడు) ఐనయోగి బ్రహ్మముచేత పూరితుఁడగుచున్నాఁడు.

తా. లోపల అంతఃకరణమునందు శూన్యము. అనఁగా, అంతఃకరణము నందు బ్రహ్మకలిరి క్తమైనవృత్తి అభావమైనందున రెండవ ప్రతీతి శూన్యము. అంతఃకరణమునకు వెలుపలగూడ శూన్యము. అనఁగా, బ్రహ్మమునుతక్క రెండవదానిని చూడకపోవుటవలన శూన్యము. ఆకాశమునందుండుఘటమువలె లోపలను వెలుపలను శూన్యమైయుండునట్లు శూన్యము. బ్రహ్మకారవృత్తి కలిగియుండుట వలన, లేక బ్రహ్మమునకు వాసముగా నుండుటవలన లోపల అంతఃకరణమునందు లేక హృదయాకాశమునందు పూర్ణము. బ్రహ్మమునకు అన్యమైనవృత్తిలేనందున లేక బ్రహ్మము పూర్ణమైయుండుటవలన అంతఃకరణమునకు వెలుపలను అనఁగా హృదయాకాశమునకు బాహ్యమందు పూర్ణము. సముద్రమందుండుఘటమువలెనె పూర్ణము. అనఁగా, సముద్రమధ్యమందుండుఘటము పూర్ణముగ జలముచేత పూరితమగునట్లు సమాహితచిత్తుఁడు (సమాధిస్థితుఁడు) ఐనయోగి బ్రహ్మముచేత పూరితుఁడగుచున్నాఁడు.

శ్లో. బాహ్యచింతా నకర్తవ్యా తథై వాంతరచింతనమ్,  
సర్వచింతాం పరిత్యజ్య న కించిదపి చింతయేత్. 57

టీక (సమాహితేనయోగినా=సమాధిస్థితుఁడైన యోగిచేత), బాహ్యచింతా=గంధపుష్పాదిబాహ్యవిషయకచింతనము, నకర్తవ్యా=చేయఁగూడదు. తథై=ఆవిధముగనే, అంతరచింతనమ్=ఆకాశమోదకమందిరారామాదిమనోకల్పితాంతర్విషయకచింతనమును కూడ, (నకర్తవ్యమ్=చేయఁగూడదు). సర్వచింతాంపరిత్యజ్య=బాహ్యంతరమైన అన్ని చింతనలను వదలి, కించిదపి = దేనిని, నచింతయేత్ = కలంబఁగూడదు.

తా. సమాధిస్థితుఁడైన యోగిచేత, గంధపుష్పాది బాహ్యవిషయక చింతనము చేయఁగూడదు. ఆవిధముగనే, ఆకాశమోదకమందిరారామాదిమనోకల్పితాంతర్విషయకచింతనమునుకూడ చేయఁగూడదు. బాహ్యంతరమైన సంపూర్ణవిషయక చింతనమును పరిత్యజించి, దేనిని ఏవిధమయిన చింతనము చేయకూడదు. అనఁగా, పరమవైరాగ్యవృత్తిచేత బ్రహ్మ (ఆత్మా) కారవృత్తినికూడ పరిత్యజింపవలయును. బ్రహ్మకారవృత్తి పరిత్యాగమువలన, స్వీర్షరూపస్థితి యనెడి జీవన్ముక్తి కలుగుచున్నది.



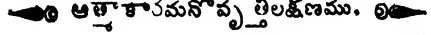
భూమిక. బాహ్యంతరచింతనమును పరిత్యజించుటవలన శాంతికలుగు నని వసిష్ఠులు చెప్పినవాక్యమును ఇందు ప్రమాణముగ చేకొని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో సంకల్పమాత్ర కలనైవ జగత్సమగ్రం  
సంకల్పమాత్ర కలనైవ మనోవిలాసః,  
సంకల్పమాత్ర మతిముత్సృజనిర్వికల్ప  
మాశ్రిత్య నిశ్చయ మవాప్నుహిరామశాంతిమ్. 58

టీక. హేరామా! సమగ్రంజగత్=ఈ కలంబడునట్టి ప్రపంచమంతయును, సంకల్పమాత్రకలనైవ=కేవలము మానసికవ్యాపారమయినటువంటి సంకల్పముయొక్క రచనయే. అనఁగా (సృష్టియే) అనఁగా, (బాహ్యప్రపంచమంతయు మనోకల్పితము). మనోవిలాసః = మనస్సుయొక్క కల్పనావిలాసము అనఁగా, ఆకాశమోదకమందిరారామాదివిషయాకారకల్పనావిలాసము, సంకల్పమాత్ర కలనైవ=కేవలము సంకల్పముయొక్క రచనయే, సంకల్పమాత్రమతిమ్ = కేవలము సంకల్పమును బాహ్యంతర ప్రపంచమునందు కలిగిన నిశ్చయత్వబుద్ధి (సత్యస్థితి)ని, ఉత్సృజ = విడువుము. నిర్వికల్పకమ్ = వికల్పములేని ఆత్మను, అనఁగా ఆత్మయందుండు కర్తృత్వ భోక్తృత్వ సుఖత్వములును, సజాతీయ విజాతీయ స్వగత భేదమును, దేశకాలపస్తుపరిచ్ఛేదమును నైన విశిష్టకల్పనారహితమైన నిర్వికల్పస్వరూపమైన ఆత్మను, ఆశ్రిత్య=ఆశ్రయించి, నిశ్చయమ్=నిజమైన, శాంతిమ్ = శాంతిని (పరమోపాధిని), ఆవాప్నుహి=పొందుము.

తా. హేరామా! ఈకలంబడునట్టి బాహ్యప్రపంచమంతయును, కేవలము మానసిక వ్యాపారమైనటువంటి సంకల్పముయొక్క రచనయే. (సృష్టియే) అనఁగా, బాహ్య ప్రపంచమంతయు మనోకల్పితము. మనస్సుయొక్క కల్పనావిలాసము అనఁగా, ఆకాశమోదక మందిరారామాదివిషయాకారకల్పనావిలాసము కేవలము సంకల్పముయొక్క రచనయే. అనఁగా, మానసప్రపంచము కూడ మనోకల్పితము. కేవలము సంకల్పమును బాహ్యంతర ప్రపంచమునందు కలిగిన నిశ్చయత్వబుద్ధిని (సత్యస్థితిని) విడువుము. వికల్పములేని ఆత్మను అనఁగా, ఆత్మయందుండు కర్తృత్వ భోక్తృత్వ సుఖత్వములును, సజాతీయ విజాతీయ స్వగత భేదమును, దేశకాలపస్తుపరిచ్ఛేదమును నైన విశిష్టకల్పనారహితమైన నిర్వికల్ప స్వరూపమైన ఆత్మను ఆశ్రయించి నిజమైన శాంతిని (పరమోపాధిని) బొందుము. అనఁగా, ఆత్మను ధారణము చేయుము. దాని శాంతికలుగును. శాంతివలన సుఖముకూడ గలుగును.

విశే. శాంతివలన సుఖము సంప్రాప్తమగుననెడు అభిప్రాయముచేత, శాంతినిబొందుమని చెప్పియుండిరి. శాంతివలన సుఖము కలుగుననుటకు, “నచాభావయతః శాంతి రశాంతస్య కుతఃసుఖమ్.” విచారహీనునకు ఆత్మధ్యానము లేనివానికి శాంతి ఎక్కడిది? అనఁగా, లేదు. అశాంతునకు, అనఁగా, శాంతిలేనివానికి సుఖమెక్కడిది? అనఁగా లేదు. అని భగవదీతమందు చెప్పఁబడినవాక్యము ప్రమాణము.



భూమిక. ఆత్మయందు జేర్పఁబడిన మనస్సు ఆత్మాకారమును బొందుచున్నదని ఉదాహరణపూర్వకముగఁ జెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. కర్పూరమనలే యద్వై త్సైంధవం సలిలే యథా,  
తథా సంధీయమానంచ మనస్తత్వే విలీయతే.

59

టీక. యద్వైత్ = ఏవిధముగా, అనలే=వహ్నియందు, సంధీయమానం = చేర్చబడిన, కర్పూరమ్=కర్పూరము, లీయతే = లీనమగుచున్నదో, అనఁగా వహ్నిరూపమును బొందుచున్నదో, యథా=ఏవిధముగా, సలిలే=జలమందు, (సంధీయమానం = చేర్చబడిన,) సైంధవం = లవణము, విలీయతే= లీనమగుచున్నదో, అనఁగా జలస్వరూపమును దాల్చుచున్నదో, తథా=ఆవిధముగానే, తత్త్వే = ఆత్మ తత్త్వమందు, (సంధీయమానం = చేర్చబడిన,) మనః = మనస్సు, విలీయతే = లీనమగుచున్నది. అనఁగా ఆత్మకారమును బొందుచున్నది.

తా. ఏవిధముగా వహ్నియందు జేర్చబడిన కర్పూరము వహ్నిరూపమును బొందుచున్నదో, ఏవిధముగా జలమందు చేర్చబడిన లవణము జలస్వరూపమును దాల్చుచున్నదో, ఆవిధముగానే ఆత్మతత్త్వమందు జేర్చబడినమనస్సు ఆత్మాకారమును బొందుచున్నది.

❁ ద్వైతలయలక్షణము. ❁

భూమిక. మనస్సు లయమైనయెడల ద్వైతముకూడ లయమగు నని చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. జ్ఞేయం సర్వం ప్రతీతంచ జ్ఞానంచ మనఉచ్యతే,  
జ్ఞానం జ్ఞేయం సమం నష్టం నాన్యః పంథాద్వితీయకః.

60

టీక. జ్ఞేయం = జ్ఞేయము (తెలియఁదగినది), ప్రతీకంచ=తెలియఁబడినది, జ్ఞానంచ = తెలివి, అనునవి, సర్వం = అన్నియును, మనఉచ్యతే = మనోకల్పితమగుటచేత మనస్సుని చెప్పఁబడుచున్నది. జ్ఞానం జ్ఞేయం(చ) = తెలివియును, తెలియఁ దగినదియును, (మనసా) సమం = మనస్సుతోకూడ, యదినష్టం = విలయమగు నేని, అన్యః=మఱియొక, ద్వితీయకః పంథా=రెండవమార్గము అనఁగా మనో విషయము, న(అస్తి)=లేదు. అనఁగా ద్వైతములేదు.

తా. తెలియఁదగినది, తెలియఁబడినది, తెలివి అనునవి అన్నియును, మనో కల్పితమగుటచేత మనస్సునియే చెప్పఁబడుచున్నవి. తెలివియును, తెలియఁదగినది యును మనస్సుతోకూడ విలయమగునేని మఱియొక రెండవమార్గము అనఁగా మనోవిషయములేదు. అనఁగా ద్వైతములేదు.

శ్లో. మనోదృశ్యమిదం సర్వం యత్కించి త్వచరాచరమ్,  
మనసోహ్యన్తనీ భావద్వైతం నైవోపలభ్యతే.

61

టీక. ఇదిం = ఈకనఁబడునట్టి, సచరాచరమ్ యత్కిందిత్ = చరాచర (స్థావరజంగమ) రూపమైన, జగత్తు, యత్కిందిత్ (అస్తి)=ఏదికలదో, (కల్) సర్వం=అది అంతయు, మనోదృశ్యం = మనస్సుచేత చూడఁదగినది. అనఁగా, మనస్సుకల్పమాత్రప్రతీకము. మనసః = మనస్సుయొక్క,

ఉన్ననీభావో=ఉన్ననీభావము (విలయమువలన), ద్వైతమ్=ద్వైతము (భేదము), నైవోపలభ్యతే =కానఁబడదు, అనఁగా, ద్వైతశ్రమ తోచుటకు కారణమైన మనస్సుకల్పము రహితమగును.

తా. ఈకనఁబడునట్టి స్థావరజంగమరూపమైన జగత్తు ఏదికలదో, అది అంతయు, మనస్సుచేతఁ జూడఁదగినది. అనఁగా, మనస్సుకల్ప మాత్రప్రతీకము, మనస్సుయొక్క ఉన్ననీభావము (విలయము) వలన ద్వైతమును భేదముకానఁ బడదు. అనఁగా ద్వైతశ్రమ తోచుటకు కారణమైన మనోసంకల్పము రహిత మగును.

విశే. మనోసంకల్పము కలుగుటవలన ప్రపంచము ప్రతీతమగును. లేనిచో ప్రతీతముకాదు. కాఁబట్టి యీజగత్తు శ్రమగాయున్నది. ఇట్లు చెప్పినబౌద్ధప్రసంగ మందు రేమో, కాదు. ఎందువల్లననఁగా, శ్రమగా కనఁబడు శరీరముగలదియగుట చేత శ్రమకు అధిష్ఠానమైన బ్రహ్మము సత్యమని యంగీకరించి యుండుటవలన ఇచ్చట బౌద్ధప్రసంగములేదు.

శ్లో. జ్ఞేయవస్తు వరిత్యాగా ద్విలయం యాతి మానసమ్,  
మనసో విలయే జాతే కైవల్య మవశిష్యతే.

62

టీక. జ్ఞేయవస్తు = జ్ఞానమునకు విషయమగు చరాచరదృశ్య రూపమును, అనఁగా నామరూపాత్మకమైన జగత్తును, వరిత్యాగాల్ = పరిత్యజించుటవలన, మానసమ్=మనస్సు, విలయంయాలి = విలయమును జెందుచున్నది. అనఁగా, సచ్చిదానందస్వరూపమైన ఆత్మాకారమును జెందుచున్నది. మనసోవిలయేజాతే = మనస్సు విలయమైనపుడు, కైవల్యమ్ = కైవల్యము అనఁగా ఆద్వితీయమైన ఆత్మభావము, అవశిష్యతే=మిగులుచున్నది. (శేషించుచున్నది.)

తా. జ్ఞానమునకు విషయమగు చరాచరదృశ్యప్రపంచమును అనఁగా, నామ రూపాత్మకమైన జగత్తును పరిత్యజించుటవలన మనస్సు విలయమును జెందుచున్నది. అనఁగా, సచ్చిదానందస్వరూపమైన ఆత్మాకారమును జెందుచున్నది. మనస్సు లయమైనపుడు కైవల్యము అనఁగా, అద్వితీయమైన ఆత్మభావము మిగులుచున్నది.

శ్లో. ఏవం నానావిధోపాయాః సమ్యక్ స్వానుభవాన్వితాః,  
సమాధిమార్గః కథితాః పూర్వాచారైర్వ ర్షహోత్పభిః.

63

టీక. ఏవం=ఈవిధముగ, అనఁగా, అంతర్లక్ష్యం బహిర్లక్ష్యీ అను మొదలగువానివలన మున్ను చెప్పఁబడిన విధముగ, నానావిధోపాయాః = అనేకవిధములగు సాధనములు కలవియును. సమ్యక్ స్వానుభవాన్వితాః = సంకయవివర్యయములులేని చక్కని స్వానుభవముతో కూడినవియునునగు, సమాధిమార్గాః=చిత్తవృత్తి నిరోధకములగు సమాధిమార్గములు, మహోత్పభిః = సమోధ్యుత్థానమువలన పరిశుద్ధమయిన అంతఃకరణమును ఆత్మను గలిగినవారలైన, (మహాత్ములైన), పూర్వాచారైః=మఱియొక డ్రాది పూర్వాచార్యులచేత, కథితాః=చెప్పఁబడినవి.

తా. ఈవిధముగ అనగా 'అంతర్లక్ష్యం బహిర్లక్ష్యే' అను మొదలగువాని వలన మున్ను చెప్పబడిన విధముగ, అనేకవిధములగు సాధనములు కలవియును, సంశయవిపర్యయములులేని చక్కని స్వానుభవముతో కూడినవియును నగు చిత్త వృత్తినిరోధకములగు సమాధిమార్గములు, సమాధ్యభ్యాసమువలన పరిశుద్ధమైన అంతఃకరణమును ఆత్మను గలిగినవారలై మహాత్ములైన మత్స్యేంద్రాది పూర్వాచార్యులచేత చెప్పబడియున్నవి.

◀ సుఖమ్నా దిస్తుతి. ▶

భూమిక. సుఖమ్నా దువలన సిద్ధిపడసినవారు వానిని స్తోత్ర చేయుచున్నారు.

శ్లో. సుఖమ్నాయై కుండలిన్యై సుధాయై చంద్రజన్యనే,  
మనోన్తన్యై నమస్తుభ్యం మహాశక్త్యై చిదాత్మనే. 64

టీక. సుఖమ్నాయై=సుఖమ్నయైన, కుభ్యం=నీకును, కుండలిన్యై=ఆభారక క్షయైన కుండలిని యైన, (కుభ్యం=నీకును), చంద్రజన్యనే = భూమిభాగ్యకాశమందలి చంద్రునియందుండి జన్మించు, సుధాయై=అమృతమైన, (కుభ్యం=నీకును), మనోన్తన్యై=కుర్యావస్థయైన (కుభ్యం=నీకును), చిదాత్మనే=చైతన్యమే స్వరూపముగా గలిగిన, అనగా, జడస్వరూపములై కాయేంద్రియ మనస్సులకు చేతనాసంపాదకముగ నుండుటవలన, మహాశక్త్యై = సర్వోత్తమమైన చిచ్ఛక్తివైన (కుభ్యం=నీకును), నమః=నమస్కారము.

తా. సుఖమ్నా కును, కుండలినీ శక్తిని, భూమిభాగ్యకారమందలి చంద్రుని యందుండి జన్మించు అమృతమునకును, కుర్యావస్థకును, చైతన్యమే స్వరూపము గాగల అనగా, జడస్వరూపములైన కాయేంద్రియ మనస్సులకు చేతనత్వమును సంపాదించునదిగ యుండుటవలన సర్వోత్తమమైన చిచ్ఛక్తిని నమస్కారము.

◀ నాదానుసంధానోపాయము. ▶

భూమిక. పలువిధములైన సమాధి సాధనములను చెప్పి, నాదాను సంధానము ముఖ్యమైన యుపాయమని చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. అశక్య తత్త్వబోధానాం మూఢానా మపి సమృతమ్,  
ప్రోక్తం గోరక్షనాథేన నాదోపాసనముచ్యతే. 65

టీక. అశక్యతత్త్వ బోధానాం=తత్త్వజ్ఞానమును దెలియుట కశక్తులైన, మూఢానామపి=మూఢు (అశక్యత్వము)లకు కూడ, సమృతమే=సమృతమైనదియును, గోరక్షనాథేన=గోరక్షనాథులచేత ప్రోక్తం=చెప్పబడినదియును యైన, నాదోపాసనమ్=నాదానుసంధానము, ఉచ్యతే = చెప్పబడుచున్నది.

తా. తత్త్వజ్ఞానమును దెలియుట కశక్తులైన మూఢులకుకూడ సమృత

మైనదియును, గోరక్షనాథులచేత చెప్పబడినదియును నైన నాదానుసంధానము చెప్పబడుచున్నది.

విశే. మూఢులకు (అవ్యుత్పన్నులకు) తత్త్వజ్ఞాన మలవడనేరదని భావము. ఇందలి 'అపి' శబ్దమువలన, మూఢులకే కాక పండితులకుకూడ సమృతమైనదని గ్రహించునది. గోరక్షనాథులచే చెప్పబడిన దనుటవలన, మహాత్ములచే చెప్పబడిన దైనందున, దీనిని ఈనాదాను సంధానమును అందఱును అవశ్యము గ్రహించుదగినదని విదితమగుచున్నది.

శ్లో. శ్రీ ఆదినాథేన సపాదకోటి లయః ప్రకారః కథితాజయంతి,  
నాదానుసంధానక మేకమేవ వన్యాయహే ముఖ్యితవమ్ లయానామ్ 66  
టీక. శ్రీ ఆదినాథేన=శ్రీ ఆదినాథుడగు శివునిచేత, కథితాచెప్పబడినటువంటి, సపాదకోటి లయప్రకారః=ఒకకోటి యిరువదియైదు లక్షల విధములగు లయప్రకారములు, అనగా, చిత్తలయ ప్రకారములు. అనగా, చిత్తలయ సాధన భేదములు, జయంతి=శ్రేష్ఠములుగ విరాజిలుచున్నవి. (లేఖ=వానిలో), ఏకమేవ నాదాను సంధానకమ్=నాదానుసంధానము ఒక్కటిమాత్రమే, లయానామ్=లయసాధనములలో, ముఖ్యతమమ్=ముఖ్యమైనదిగ, (ప్రధానమైనదానిగ) మన్యాయహే=తలంచెదము (పరిగణించెదము).

తా. శ్రీ ఆదినాథుడగు శివునిచేత చెప్పబడినటువంటి ఒకకోటి యిరువది విధులక్షల లయప్రకారములు అనగా చిత్తలయ సాధన భేదములు శ్రేష్ఠములుగ విరాజిలుచున్నవి. వానిలో నాదానుసంధానము ఒక్కటి మాత్రమే లయ సాధనములలో ముఖ్యమైనదిగ, (ప్రధానమైనదానిగ) పరిగణించెదము. అనగా తలంచెదము.

విశే. శ్రేష్ఠములై విరాజిలు లయసాధనము లన్నిటిలోను ఉత్తమమైనది యును, గోరక్షనాథులచేత సమృతింప బడినదియును నగు నాదానుసంధానము అవశ్యము విధింపబడెను.

◀ శాంభవీమద్రా నాదానుసంధానము. ▶

భూమిక. శాంభవీమద్రయొక్క నాదానుసంధానమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ముక్తా సనోస్థిణో యోగీ ముద్రాం సంధాయ శాంభవీమ్,  
శృణుయాద్దక్షిణే కర్ణే నాదమంతస్థమేకధీ. 67

టీక. ముక్తాసనో=ముక్తాసనము (సిద్ధాసనము)నందు. స్థిణిః=ఉండినవాడై, యోగీ=యోగి, శాంభవీమ్ ముద్రాం=శాంభవీమద్రాను, సంధాయ=ధరించి, ఏకధీః (సన్)=ఏకాగ్ర చిత్తుడైయుండి, దక్షిణేకర్ణే=కుడిచెవియందు, అంతస్థం=సుఖమ్నా నాడియందుండు, నాదం=నాదమును, శృణుయాత్=నినవలెను.

తా ముక్తాసనము (సిద్ధాసనము)నందు ఉండినవాడై యోగి శాంభవీము ద్రను ధరించి, ఏకాగ్రచిత్తుడైయుండి, కుడిచేవియందు సుషుమ్నానాడి యం దుండునాదమును వినవలెను.

విశే. “శ్లో. ఆచా మత్తాలి మాలాజనితరవసనుస్తార సంస్కారకారి, నా దోఽసౌ వాంశికస్యాఽనిలభరితలసద్వంశనిస్సాన్వితుల్యః, ఘంటానాదాను శారీ తదనుచ జలభిధాన్వినధీరోగభీరో గర్జ న్పర్జన్య ఘోషః పరభహ కుహారే వ ర్తతే బ్రహ్మనాద్యా.” ఈనాదము, మునుముందు మధుపానమువలన ఉన్నత్రతఁ జెందిన ప్రమర సమూహములవలన కలుగు రవమువలెను, తరువాత వాయు పూరితములైన వంశముల (వెదుళ్లు)వలన కలుగు శబ్దమువలెను, ఆతరువాత ఘం టానాదమువలెను, అటుతరువాత సముద్రధాన్వనమువలెను, ధీరమును, గంభీర మునునైన మేఘగర్జమునవలెను, బ్రహ్మనాడీ (సుషుమ్నానాడీ) చిద్రమందు వ ర్త మానమగుచున్నది” అని త్రిపురసారసముచ్చయమందు చెప్పబడియున్నది.

పరాఙ్ముఖీ ముద్రానాదాను సంధానము. ౭౦

భూమిక. పరాఙ్ముఖీముద్రవలని నాదానుసంధానమును చెప్పచున్నారు.—

శ్లో. శ్రవణపుటనయనయుగళేఘ్రాణముఖానాం నిరోధనం కార్యమ్, శుద్ధ సుషుమ్నా సరణౌ స్ఫుట మమలః శ్రూయతే నాదః. 68

టీక. శ్రవణపుట=రెండుచెవులు, నయనయుగళ=రెండుకన్నులు, ముఖాణం=రెండునాసికా ద్వారములు, ముఖానాం=నోరు, అను వీరిన, (కరాంగుళిభిః) నిరోధనం కార్యమ్=చేతివేళ్లతో నిరో ధనము చేయవలెను. అనఁగా, మూయవలెను. (తతః=అట్లు చేయుటవలన), శుద్ధసుషుమ్నా సరణౌ= ప్రాణాయామముచేత శుద్ధమైయుండు సుషుమ్నామార్గమునందు, అమలః నాదః=నిర్మలమైన నాదము, స్ఫుటం=స్పష్టముగ, శ్రూయతే=వినఁబడుచున్నది.

తా. రెండుచెవులు, రెండుకన్నులు, రెండు నాసికాద్వారములు, నోరు అనువీరిని చేతివేళ్లతో మూయవలెను. అట్లు చేయుటవలన ప్రాణాయామము చేత శుద్ధమైయుండు సుషుమ్నామార్గమునందు నిర్మలమైననాదము స్పష్టముగ వినఁబడుచున్నది.

విశే. “అంగుష్ఠాభ్యాం ముఖాకర్ణౌ తర్జనీభ్యాంచ చతుషీ, నాసాపుటౌ తదా న్యాభ్యాం ప్రచ్ఛాద్య కరణానిచ.” అంగుష్ఠముల (బొటనవేళ్ల)తో చెవులను, తర్జనుల (చూపుడువేళ్ల)తో నేత్రములను, మధ్యవేళ్లతో నాసికాద్వారములను, తక్కిన వేళ్లతో ముఖము (నోరును) నిరోధింప (మూయ)వలెను. ‘చ’ కారము వలన ముఖము (నోరు)ను కూడ మూయవలయునని గ్రహించునది. ఈముద్రను షణ్మఖీ ముద్రయని కూడ చెప్పదురు.

నాదావస్థా భేదములు. ౭౧

భూమిక. నాదావస్థల భేదములను చెప్పచున్నారు.—

శ్లో. ఆరంభశ్చ ఘటశ్చైవ తథా పరిచయోపిచ, నిష్పత్తి స్పర్శయోగేషు స్వాదవస్థా చతుష్టయమ్. 69

టీక. ఆరంభశ్చ=ఆరంభావస్థ. ఘటశ్చైవ=ఘటావస్థ, తథా పరిచయోపిచ=పరిచయావస్థ, నిష్పత్తి=నిష్పక్యవస్థ, (ఇతి = అని), స్పర్శయోగేషు = చిత్తవృత్తి నిరోధసాధనములగు శాంభవి మొదలగు అన్నియోగముల యందును, అవస్థాచతుష్టయమ్=నాలుగు వ్యవస్థలు, స్వాల్=బిప్పు చున్నవి.

తా. ఆరంభావస్థ, ఘటావస్థ, పరిచయావస్థ, నిష్పక్యవస్థ, అని చిత్తవృత్తి నిరోధసాధనములగు శాంభవిమొదలగు అన్నియోగములయందును, నాలుగు వ్యవస్థలు బిప్పుచున్నవి.

ఆరంభావస్థ. ౭౨

భూమిక. నాలుగు అవస్థలలో మొదటివగు ఆరంభావస్థను గూర్చి ముందు చెప్పచున్నారు.—

శ్లో. బ్రహ్మగ్రంథే ర్భవేద్భేదో హ్యనందః శూన్య సంభవః, విచిత్ర క్వణితో దేహేఽనాహతః శ్రూయతే ధ్వనిః. 70

టీక. బ్రహ్మ గ్రంథే=ఆనాహతచక్రమందుండు బ్రహ్మ గ్రంథియొక్క, భేదః=ప్రాణాయామా భ్యాసముచేత భేదనము, (యదా) భవేత్=ఎప్పుడుకలుగునో. (తదా=అప్పుడు), ఆనందః=ఆనంద మును ఇచ్చునదియును, శూన్యసంభవః=శూన్యమను హృదయాకాశమునందు కలుగునదియును, విచిత్రః=నానావిధములగు, క్వణితః=ఘోషణములయొక్క శబ్దమునకు సమానమైనదియును నగు, ఆనాహతః=ఆనాహత శబ్దము, అనఁగా, ప్రహరణము లేకనే కలుగునటువంటి ధ్వని, దేహే=దేహ మగుదు, శ్రూయతే=వినఁబడుచున్నది.

తా. ఆనాహత చక్రమందుండు బ్రహ్మగ్రంథియొక్క ప్రాణాయామా భ్యాసముచేత భేదనము ఎప్పుడు కలుగునో అప్పుడు, ఆనందమును ఇచ్చునది యును, శూన్యమను హృదయాకాశమునందు కలుగునదియును నగు, అనాహత శబ్దము అనఁగా ప్రహరణములేకనే కలుగునటువంటి ధ్వని దేహమందు వినఁబడు చున్నది.

విశే. భూషణశబ్దము క్వణిశబ్దమువలన గ్రహింపఁబడెను. “భూషణా నాంతు శింజితమ్, నిక్వాణో నిక్వణః క్వణః క్వణః క్వణనమిత్యపి.” అని అమరము.

శ్లో. దివ్యదేహశ్చ తేజస్వీ దివ్యగంధస్త్య రోగవాన్, సంపూర్ణ హృదయ శూన్య ఆరంభో యోగవాన్ భవేత్. 71

టీక. శూన్యే=శూన్యమైన హృదయాకాశమందు, ఆరంభః=నాదారంభము గలవాఁడును, సంపూర్ణహృదయః=ప్రాణవాయువుచేత పూర్ణముగ పూరింపబడిన హృదయము గలవాఁడునునైన, యోగవాన్=యోగి, దివ్యదేహశ్చ=దివ్యదేహము గలవాఁడును, లేజస్మి=లేజోపంతుఁడును అనఁగా ప్రతాపముగలవాఁడును, దివ్యగంధస్త్వః=సుగంధిత శరీరము గలవాఁడును, ఆరోగవాన్=రోగములేని వాఁడును, భవేత్=అగును.

తా. శూన్యమైన హృదయాకాశమందు నాదారంభము గలవాఁడును, ప్రాణవాయువుచేత పూర్ణముగ పూరింపబడిన హృదయము గలవాఁడును నైన యోగి దివ్యదేహము గలవాఁడును, ప్రతాపము గలవాఁడును, సుగంధిత శరీరము గలవాఁడును, రోగము లేనివాఁడును అగును.

విశే. శూన్యము, అతిశూన్యము, మహాశూన్యము అనునివి హృదయా కాశము, విశుద్ధాకాశము, ప్రామథ్యాకాశము, అని క్రమముగ వ్యవహరింపఁ బడుచుండుటచేత, శూన్యమువలన హృదయాకాశము గ్రహింపబడి యున్నది.

—ॐ ఘటావస్థ. ॐ—

భూమిక. ఘటావస్థను గూర్చి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. ద్వితీయా యాం ఘటీకృత్య వాయుర్భవతి మధ్యగః, దృఢాసనో భవేద్యోగీ జ్ఞానీ దేవసమస్తదా. 72

టీక. ద్వితీయా యాం=రెండవదియగు ఘటావస్థయందు, వాయుః=ప్రాణవాయువు, ఘటీ కృత్య=తనతో అపానమును నాదమును, బిందువును కూడ ఏకముచేసి, మధ్యగః=కంఠస్థానము నందలి మధ్యచక్రమునందు, (యథాభవేత్=అప్పుడు ఉండునో), తనా=అప్పుడు, యోగీ=యోగి, దృఢాసనః=దృఢాసనము (స్థిరాసనము) గలవాఁడును, జ్ఞానీ=ఆదిశము జ్ఞానము కలవాఁడును అనఁగా, మనుపటికంటె యెక్కు డుబుద్ధి విలసనము గలవాఁడును, దేవసమః=రూపలావణ్యాధిక్యముచేత దేవ తలకు సమానమైనవాఁడును, భవేత్=అగుచున్నాఁడు.

తా. రెండవదియగు ఘటావస్థయందు ప్రాణవాయువు తనతో అపాన మును నాదమును బిందువునుకూడ ఏకముచేసి కంఠస్థానమందలి మధ్యచక్రమందు అప్పుడు ఉండునో అప్పుడుయోగి, దృఢాసనము (స్థిరాసనము) గలవాఁడును, అతి శయ జ్ఞానముగలవాఁడును, రూపలావణ్యాధిక్యముచేత దేవతలకు సమమైన వాఁడును అగుచున్నాఁడు

విశే. “ప్రాణా సానౌ నాదబిందుం జీవాత్త పరమాత్మనోః, సప్తిలిత్యా ఘనే యస్తా త్తస్తా స్పృఘట ఉచ్యతే” ప్రాణాసానములును, నాదబిందువులును, జీవాత్త పరమాత్మలును ఏకమగుటవలన స్పృఘటమనబడెను. అని రాజయోగము నందు జెప్పబడుచున్నది.

శ్లో. విష్ణుగ్రంథే స్తతోభేదా త్పరమానందసూచకః, అతిశూన్యే విమర్దశ్చ భేరిశబ్దస్తదా భవేత్. 73

టీక. తతః=బ్రహ్మగ్రంథిని భేదించిన పిమ్మట, విష్ణుగ్రంథే=కంఠమునందుండు విష్ణుగ్రంథిని, భేదాత్=ఠంభకముచేత భేదించుటవలన, పరమానంద సూచకః = ముందుకలుగఁబోవు బ్రహ్మానంద మును సూచనగా తెలియఁజేయునదియైన, అతిశూన్యే = అతిశూన్యమును కంఠావకాశమునందు, విమ ర్దంచ = అనేక విధములగు నాదశబ్దములును, తథా భేరిశబ్దః = భేరిశబ్దమువంటి శబ్దమును, భవేత్ = కలుగును.

తా బ్రహ్మగ్రంథిని భేదించిన పిమ్మట కంఠమునందుండు విష్ణుగ్రంథిని కుంభ కముచేత భేదించుటవలన, ముందుకలుగఁబోవు బ్రహ్మానందమును సూచనగా తెలి యఁజేయునదియైన, అతిశూన్యమును కంఠావకాశమునందు అనేకవిధములగు నాదశబ్దములును, భేరిశబ్దమువంటి శబ్దమును కలుగును.

—ॐ పరిచయావస్థ. ॐ—

భూమిక. పరిచయావస్థను గూర్చి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. తృతీయా యాంతు విజ్ఞేయో విహాయో మర్దలధ్వనిః, మహాశూన్యం తదాయాతి సర్వసిద్ధి సమాశ్రయమ్. 74

టీక. తృతీయా యాంతు = మూడవదియగు పరిచయావస్థయందు, విహాయోమర్దలధ్వనిః = భ్రూమథ్యాకాశమున మృదంగధ్వనివంటి నాదము, విజ్ఞేయః=విశేషముగా తెలియఁదగినదైయున్నది. తదా=అప్పుడు, అనఁగా ఆఅవస్థయందు, సర్వసిద్ధిసమాశ్రయమ్=అణిమాది సకలసిద్ధులకు ఆశ్రయ స్థానమైన, మహాశూన్యం=మహాశూన్యమనెడు భ్రూమథ్యాకాశమును, (ప్రాణమ్=ప్రాణము), యాతి= పొందును.

తా. మూడవదియగు పరిచయావస్థయందు, భ్రూమథ్యాకాశమున మృదంగ ధ్వనివంటి నాదము విశేషముగాఁ దెలియఁదగినదైయున్నది. అప్పుడు, ఆఅవస్థ యందు, అణిమాదిసకలసిద్ధులకు ఆశ్రయస్థానమైన మహాశూన్యమనెడు భ్రూమథ్యా కాశమును ప్రాణము బొందును.

శ్లో. చిత్తానందం తదా జిత్యా సహజానంద సంభవః, దోషదుఃఖ జరావ్యాధి త్సుధానిద్రా వివర్జితః. 75

టీక. తదా=అప్పుడు, (యోగీ=యోగి), చిత్తానందం = చిత్తానందమును అనఁగా, నాదవిష యాంతః కరణవృత్తి జన్యమగు సుఖమును, తిత్వా=జయించి, సహజానంద సంభవః = స్వాభావిక మైన ఆత్మసుఖముయొక్క ఆవిర్భావముగలవాఁడై, దోషదుఃఖ జరావ్యాధిత్సుధానిద్రా వివర్జితః. దోష=వాతకి త్తకఫదోషములును, దుఃఖ=ఆధ్యాత్మికాదివేదనలును, జరా=ముదిమియును, వ్యాధి= రోగములును, త్సుధా = ఆకలియును, నిద్రా = నిద్రయును, వివర్జితః = లేనివాఁడు, (భవేత్ = అగును.)

తా. అప్పుడు యోగి చిత్తానందమును అనగా, నాదవిషయాంతః కరణ వృత్తి జన్యమగు సుఖమును జయించి, స్వాభావికమైన ఆత్మసుఖముయొక్క ఆవిర్భావముగలవాడై, వాతపితృ కఫదోషములును, అధ్యాత్మికాది వేదనలును, ముదిమియును, రోగములును, ఆకలియును, నిద్రయును లేనివాడగు అగును.

◀ నిష్పత్యవస్థ. ౭౬ ▶

భూమిక. అప్పుడు అనిష్టశ్లోకమునందు నిర్ణయించిన సమయము ఎప్పుడో, అద్దానిని గిహర్షి చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. రుద్రగ్రంథిం యథా భిత్వా శర్వషీకగతోఽనిలః, నిష్పత్తౌ వైణవః శబ్దః క్వణద్వీణా క్వణోభవేత్. 76

టీక. యథా=ఎప్పుడు, రుద్రగ్రంథింభిత్వా = ఆజ్ఞాచక్రమందుండు రుద్రగ్రంథిని భేదించి, అనిలః=ప్రాణవాయువు, సర్వషీకగతోఽనిలః మైన భూమిభ్యమును బొందునపుడు, నిష్పత్తౌ = నిష్పత్యవస్థయందు, వైణవః శబ్దః=వేణునాదమును, క్వణద్వీణా క్వణః = క్వణమునికట్టము జేయునట్టి వీణానాదమును, భవేత్ = కలుగును.

తా. ఎప్పుడు ఆజ్ఞాచక్రమునందుండు రుద్రగ్రంథిని భేదించి ప్రాణవాయువు ఈశ్వరపీఠమైన బ్రూమధ్యమును బొందునపుడు, నిష్పత్యవస్థయందు వేణునాదమును, క్వణయనికట్టము జేయునట్టి వీణానాదమును కలుగును.

శ్లో. ఏకీభూతం తదాచిత్తం రాజయోగాభిధానకమ్, సృష్టి సంహారకర్తాఽసౌ యోగీశ్వరసమోభవేత్. 77

టీక. తదా=అప్పుడు, ఆ నిష్పత్యవస్థయందు, చిత్తం=చిత్తము, ఏకీభూతం=విషయవిషయాభేదము లేక విషయాస్వరూపమును, (భవేత్=బాంధును. తత్=ఆది) రాజయోగాభిధానకమ్=రాజయోగము పేరుగలది, (స్యాత్=అగును.) ఆసౌ = ఈనిష్పత్యవస్థయందు నాదాను సంధానము చేయునట్టి యోగి, సృష్టిసంహారకర్తా=సృష్టిసంహారములకు కర్తయైన, ఈశ్వరసమః = ఈశ్వరునకు సమానమైనవాడగు, భవేత్ = అగును.

తా. అప్పుడు, ఆ నిష్పత్యవస్థయందు, చిత్తము విషయవిషయాభేదము లేక విషయాస్వరూపమును అనగా, ఏకాగ్రస్థితిని బొందును. చిత్తైకాగ్రస్థితియే రాజమును పేరుగలది. ఈనిష్పత్యవస్థయందు నాదాను సంధానము జేయునట్టియోగి సృష్టి సంహారములకు కర్తయైన ఈశ్వరునకు సమానమైన వాడగు అగును.

శ్లో. అస్తువా మాస్తువాముక్తి రత్రై వాఖండితం సుఖమ్, లయోద్భవ మిదంసౌఖ్యం రాజయోగా దవాప్యతే. 78

టీక. ముక్తి = మోక్షము, అస్తువా = కలుగునుగాక, లేక, మాస్తువా=కలుగక పోవునుగాక, అత్రైవ=ఈ చిత్తైకాగ్రస్థితియందే, అఖండితః = అఖండితమైన, సుఖమ్=సుఖము, (అస్తి=ఉన్నది)

లయోద్భవమ్ = లయమువలన కలుగునట్టి, ఇదం సౌఖ్యం=ఈసౌఖ్యము, రాజయోగాత్ = రాజయోగముచేత, అవాప్యతే = పొందఁబడుచున్నది.

తా. మోక్షము కలుగునుగాక, లేక, కలుగకపోవునుగాక, ఈచిత్తైకాగ్రస్థితియందే అనగా ఈనాదాను సంధానమునందే అఖండితమైన సుఖము ఉన్నది. లయమువలన కలుగునట్టి ఈసౌఖ్యము రాజయోగముచేత పొందఁబడుచున్నది.

శ్లో. రాజయోగ మజానంతః కేవలం హత కర్మిణః, ఏతానభ్యాసిన్ మన్యే ప్రయాస ఫలవర్జితాన్. 79

టీక. రాజయోగమ్ = రాజయోగమును, ఆజానంతః=తెలియనివారలై, కేవలం హతకర్మిణః=కేవలము హతాభ్యాసమును మాత్రము చేయునట్టివారలగు, ఏతాన్ అభ్యాసినః = ఈ అభ్యాసకులను, ప్రయాసఫలవర్జితాన్ = ప్రయాసము యొక్కఫలములేని వారినిగ, మన్యే=భావించెదను.

తా. రాజయోగమును తెలియనివారలై కేవలము హతాభ్యాసమును మాత్రము చేయునట్టివారలగు ఈ అభ్యాసకులను ప్రయాసము యొక్కఫలము లేనివారినిగ భావించెదను. (ఇది స్వాత్మారామ యోగీంద్రులయొక్క వాక్యము.) అనగా, రాజయోగ మెఱుగనివారి హతయోగాభ్యాసము నిష్ఫలమగును.

శ్లో. ఉన్తన్యవాప్తయే శీఘ్రం భ్రూధ్యానం మమ సమృతమ్, రాజయోగ పదంప్రాప్తం సుఖోపాయోఽల్ప చేతసామ్, సద్యః ప్రత్యయ సంధాయీ జాయతే నాదజోలయః. 80

టీక. శీఘ్రం = శీఘ్రముగా, ఉన్తన్యవాప్తయే = ఉన్తన్యవస్థను బొందునిమిత్తము, భ్రూధ్యానం = భ్రూమధ్యధ్యానము, మమసమృతమ్ = స్వాత్మారామయోగినైన నాకుసమృతము. (ఏకత్ = ఇది, ఈభ్రూమధ్యధ్యానము), అల్పచేతసామపి = స్వల్పబుద్ధిగలవారికిని కూడ, రాజయోగపదం = తుర్యావస్థయను రాజయోగపదమును, ప్రాప్తం=పొందుటకు, సుఖోపాయః = సుఖమైన సాధనోపాయము) అయి (అస్తి = ఉన్నది). నాదజోలయః = నాదమువలన కలుగుచిత్తలయము, సద్యః = శీఘ్రముగా, ప్రత్యయసంధాయీ = జ్ఞానమును సమకూర్చునది, జాయతే = అగుచున్నది.

తా. శీఘ్రముగా ఉన్తన్యవస్థను బొందునిమిత్తము బ్రూమధ్యధ్యానము స్వాత్మారామ యోగినైననాకు పరమసమృతము. ఈభ్రూమధ్య ధ్యానము స్వల్పబుద్ధిగలవారికిని కూడ, యోగముల కన్నిటికిని రాజైన రాజయోగము యొక్కపదము (తుర్యావస్థ)ను బొందుటకు సుఖమైన సాధనోపాయమై యున్నది. (ఇక బుద్ధిమంతులకు వేతెచెప్పవలయు నవసరములేదు అని భావము.) నాదమువలన కలుగు చిత్తలయము శీఘ్రముగా, ప్రత్యయమును అనగా జ్ఞానమును సమకూర్చునది అగుచున్నది.

విశే. యోగము లన్నిటికిని రాజుగానుండుటచేత రాజయోగ మనఁబడుచున్నది

శ్లో. నాదాను సంధానసమాధి భాజాం  
 యోగీశ్వరాణాం హృది వర్ధమానమ్,  
 ఆనందమేకం వచసామగమ్యం  
 జానాతితంశ్రీ గురునాథ ఏకః.

81

టీక. నాదానుసంధాన = నాదాను సంధానముచేత, సమాధిభాజాం = సమాధినిబొందునట్టి, యోగీశ్వరాణాం = యోగీశ్వరులయొక్క, హృది = హృదయమునందు, వర్ధమానమ్ = వృద్ధిఁకొందునట్టి, వచసామగమ్యం = మాటలచేత ఇట్టిదట్టిదని వర్ణింపశక్యముగాని, తంఏకం ఆనందం = ఆ యోగశాస్త్రప్రసిద్ధమైన ముఖ్యమగు ఆనందమును, ఏకః శ్రీగురునాథః = శ్రీగురునాథుఁడు ఒక్కఁడు మాత్రమే, జానాతి = తెలిసినవాఁడు.

తా. నాదాను సంధానముచేత సమాధినిబొందునట్టి అనఁగా చిత్రైకాగ్రతను జెందునట్టి యోగీశ్వరులయొక్క హృదయమునందు వృద్ధిజెందునట్టి, మాటలచేత ఇట్టిదట్టిదని వర్ణింపశక్యముగాని ఆ యోగశాస్త్రప్రసిద్ధమైన ముఖ్యమగు ఆనందమును శ్రీగురునాథుఁడు ఒక్కఁడు మాత్రమే తెలిసినవాఁడు.

విశే. నాదాను సంధానముయొక్క ఆనందము గురుకటాక్షమువలన ప్రతీతమగునట్టిదని సూచితము.

ప్రత్యాహారము. ౭౭

భూమిక. నాదాను సంధానమువలన ప్రత్యాహారాది క్రమమైన సమాధిని వర్ణించు చున్నారు —

శ్లో. కర్ణాపిధాయ హస్తాభ్యాం యంశృణోతి ధ్వనిం మునిః,  
 తత్రచిత్తం స్థిరీకుర్యా ద్యావత్ స్థిరపదం వ్రజేత్.

82

టీక. మునిః = మననశీలుఁడగు యోగి, (హస్తాభ్యాం = చేతులయొక్క అంగుష్ఠములచేత), కర్ణాపిధాయ = చెండుచెవులను మూసికొని, యంధ్వనిం = విధ్వనిని, శృణోతి = వినుచున్నాఁడో, తత్ర = అధ్వనియందు, చిత్తం = చిత్తమును, యావత్ స్థిరపదం వ్రజేత్ = ఎంతవఱకు తుర్యావస్థకు బొందునో, (తావత్ = అంతవఱకు), స్థిరీకుర్యాత్ = స్థిరపఱచవలెను.)

తా. మననశీలుఁడగు యోగి చేతిబొటనవ్రేళ్లతో రెండుచెవులను మూసికొని ఏధ్వనిని (నాదమును) వినుచున్నాఁడో, అధ్వనియందు చిత్తమును, ఎంతవఱకు తుర్యావస్థకు బొందునో అంతవఱకు స్థిర మొనర్చవలెను.

విశే. తుర్యావస్థయనునది చేతనముయొక్క అభివ్యంజక (జ్ఞాపక) నాదముయొక్క జ్ఞానరూపము. నాదానుసంధానమువలన వాయువుయొక్క స్థిరత్వమును, అణిమాదిసిద్ధులును పొందఁబడుచున్నవి. త్రిపురసారసముచ్చయమునందు, “విజిణో భవతిహ తేన వాయుః సహజో యస్య సముత్థితః ప్రణాదః అణిమాది గుణాభవంతి తస్యామితపుణ్యంచ మహాగుణోద యస్య. సురరాజ తనూజవైరి రంధ్రే

వినిరుధ్య స్వకరాంగులిద్వయేన, జలధే రివ ధీరనాదముతః ప్రసరంతం సహసా శృణోతి మర్త్యః” చేతిబొటనవ్రేళ్లతో కర్ణకుహరములను మూసికొని, శరీరములో స్వాభావికముగ జనించు సముద్రవలె ధీరమైనశబ్దమును (నాదమును) శీఘ్రముగ మనుజులు వినుచున్నారు. అందువలన ఏ యోగి తనశరీరములో సహజముగ కలిగిననాదమును, చక్కఁగా వ్యాపించినవాయువును, జయించునో, ఆ యోగి, ఆమహాగుణోదయఁడు, అణిమాది సిద్ధులను, అతులపుణ్యమును బొందుచున్నాఁడు. అని చెప్పఁబడియున్నది. సుర రాజతనూజవైరి సుర రాజ = ఇంద్రునియొక్క తనూజ = కుమారుఁడగు అర్జునునియొక్క, వైరి = శత్రువు, అగు, కర్ణః = కర్ణుఁడు (కర్ణములు), రంధ్రే = కుహరములయందు.

శ్లో. అభ్యస్యమానో నాదోఽయం బాహ్య మావృణుతే ధ్వనిమ్,  
 పతౌ ద్విక్షేప మఖిలం జిత్వా యోగీ సుఖి భవేత్.

83

టీక. అభ్యస్యమానః = అభ్యసించునట్టి, ఆ యంనాదః = ఈ అనాహతమనెడు నాదము, బాహ్యమ్ ధ్వనిమ్ = బాహ్యమునందు కర్ణములకు విషయమగు ధ్వనిని, యోగీ = యోగి. అవృణుతే = వినును. పతౌ = అర్థమానములో అనఁగా పదునైదుదినములలో, అఖిలం ద్విక్షేపమ్ = సకలచిత్తచాంచల్యములను, జిత్వా = జయించి, సుఖిభవేత్ = సుఖియగుచున్నాఁడు. అనఁగా నిజమైన ఆత్మనందరూపమనుసుఖమును బొందుచున్నాఁడు.

తా. అభ్యసించునట్టి ఈ అనాహతమనెడునాదము బాహ్యమందు కర్ణములకు విషయమగుధ్వనిని యోగివినును. ఇట్లు నాదమును అభ్యసించు యోగి పదునైదుదినములలో సకలచిత్తచాంచల్యము (విక్షేపము) లను జయించి సుఖియగుచున్నాఁడు.

శ్లో. శ్రూయతే ప్రథమాభ్యాసే నాదే నానావిధో మహాన్  
 తతోఽభ్యాసే వర్ధమానే శ్రూయతే సూక్ష్మసూక్ష్మకః.

84

టీక. ప్రథమాభ్యాసే = మొదటిఅభ్యాసమునందు. అనఁగా అభ్యసించునపుడు మునుముందు, నానావిధః = నానావిధములైన, మహాన్ నాదః = సముద్రము, మేఘము, భేరి మొదలగువానివంటి గొప్పశబ్దము, శ్రూయతే = వినఁబడును. తతో = అటుపిమ్మట, అభ్యాసే = నాదానుసంధానాభ్యాసము, వర్ధమానే = వృద్ధిఁకొందునపుడు, సూక్ష్మసూక్ష్మకః = సూక్ష్మసూక్ష్మముగా అనఁగా, మెల్లమెల్లగా, శ్రూయతే = వినఁబడుచున్నది.

తా. మొదటిఅభ్యాసముందు నానావిధములైన సముద్రము, మేఘము, భేరి మొదలగువానివంటి గొప్పశబ్దము వినఁబడును. అటుపిమ్మట నాదానుసంధానాభ్యాసము వృద్ధియగు నపుడు అనఁగా వృద్ధియగుకొలఁదిని సూక్ష్మసూక్ష్మముగా వినఁబడుచున్నది.

నానావిధనాదములు.

భూమిక. నానావిధములగునాదములను వర్ణించుచున్నారు.

శ్లో. ఆచా జలధి జీమూత భేరి ఝర్ఝరసంభవాః, మధ్యే మర్దలశంఖోత్థా ఘంటాకాహళజాస్తథా. 85

అంతేతు కింకీణీ వంశవీణాభ్రమర నిస్వనాః, ఇతి నానావిధానాదాః శ్రూయంతే దేహమధ్యగాః. 86

టీక. ఆచా = మొదట, ప్రాణవాయువు బ్రహ్మరంధ్రమునందు ప్రవేశించునపుడు, జలధిజీమూత భేరిఝర్ఝరసంభవాః = సముద్రము, మేఘము, భేరి, ఝర్ఝరము (తప్పెట) అనువానివలన కలుగునాదమువంటినాదమును, తథా = ఆప్రకారమే, మధ్యే = మధ్యయందు, అనగా, వాయువు బ్రహ్మరంధ్రమును స్థిరమైనపిమ్మట, మర్దలశంఖోత్థాః = మృదంగము, శంఖము అనువానివలన కలుగునాదమువంటి నాదమును, ఘంటాకాహళజాః = ఘంట, కాహళము, అనువానివలన కలుగునాదమువంటి నాదమును, అంతేతు = అంతమందు అనగా, వాయువు బ్రహ్మరంధ్రమును దీర్ఘముగ స్థిరమైనపిమ్మట, కింకీణీవంశవీణాభ్రమరనిస్వనాః = మువ్వలు అనగా గజ్వలు, మురళి, వీణ, తుమ్మెదలు అనువానినాదములవంటి నాదమును, ఇతి = ఇట్లు, నానావిధాః = అనేకవిధములైన, నాదాః = నాదములు, దేహమధ్యగాః = దేహమధ్యమునం దుండునట్లుగా, శ్రూయంతే = వినుటచున్నవి.

తా. మొదట అనగా ప్రాణవాయువు బ్రహ్మరంధ్రమునందు ప్రవేశించునపుడు, సముద్రము, మేఘము, ఝర్ఝరము అనువానివలన కలుగునాదములవంటి నాదమును, ఆప్రకారమే, మధ్యయందు అనగా, వాయువు బ్రహ్మరంధ్రమును స్థిరమైనపిమ్మట మృదంగము శంఖము అనువానివలన కలుగు నాదమువంటినాదమును, ఘంటకాహళము అనువానివలన కలుగునాదమువంటి నాదమును, అంతమందు అనగా, వాయువు బ్రహ్మరంధ్రమును దీర్ఘముగ స్థిరమైనపిమ్మట, గజ్వలు, మురళి, వీణ, తుమ్మెదలు అనువానివలన కలుగునాదములవంటి నాదమును ఇట్లు అనేకవిధములైననాదములు దేహమధ్యమునం దుండునట్లుగా వినుటచున్నవి.

శ్లో. మహతి శ్రూయమాణోఽపి మేఘభేర్యాదికే ధ్వనా, తత్ర సూక్ష్మా త్సూక్ష్మతరం నాదమేవ పరామృశేత్. 87

టీక. మేఘభేర్యాదికే = మేఘము, భేరిమొదలగువానివలనకలుగు ధ్వనులవంటి, మహతి ధ్వనా = గొప్పధ్వనులు. శ్రూయమాణోఽపి = వినుటచేసినను, తత్ర = వానియందు, సూక్ష్మాత్సూక్ష్మతరం నాదమేవ = సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైననాదమునే, పరామృశేత్ = చింతనముచేయవలయును.

తా. మేఘము భేరి మొదలగు వానివలన కలుగు ధ్వనులవంటి గొప్పధ్వనులు వినుటచేసినను, వానియందు సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైననాదమునే చింతనము చేయవలయును.

విశే. సూక్ష్మానాదము చిరకాలము నిలిచియుండునది గనుక తదాసక్త చిత్తము చిరకాలము స్థిరముగ నుండును.

శ్లో. ఘనముత్సృజ్య వాసూక్ష్మే సూక్ష్మ ముత్సృజ్య వాఘనే, రమమాణ మపిక్షిప్తం మనోనాన్యత్ర చాలయేత్. 88

టీక. ఘనమేఘ భేర్యాదికములయొక్క గొప్పదైన (నాదమేనాదమును) ఉత్సృజ్య = వదలి, సూక్ష్మేవా = సూక్ష్మమందో, లేక, సూక్ష్మమ్ = సూక్ష్మానాదమును, ఉత్సృజ్య = వదలి, ఘనే వాఘననాదమందో, రమమాణమపి = క్రీడించునట్లుగా నున్నను, క్షిప్తంఘనః = రాజసగుణముచేత అత్యంత చంచలమైనమనస్సును, అన్యత్ర = ఇతరవిషయములయందు, నచాలయేత్ = చలించు జేయఁ గూడదు.

తా. మేఘ భేర్యాదులయొక్క గొప్పదైన నాదమునువదలి సూక్ష్మానాదమందో, లేక, సూక్ష్మానాదమునువదలి ఘననాదమందో క్రీడించునట్లుగా నున్నను, అనగా, ఘనము సూక్ష్మము అనునీరెండు నాదములలో నొకనాదమును పరిగ్రహించియో లేక పరిహరించియో క్రీడించునట్లుగా నున్నను, రాజసగుణముచేత అత్యంతచంచలమైన మనస్సును ఇతరవిషయములయందు చలించజేయఁగూడదు.

శ్లో. యత్ర కుత్రాపివా నాదే లగతిప్రథమం మనః, తత్రైవ సుస్థిరీభూయ తేనసార్థం విలీయతే. 89

టీక. యత్రకుత్రాపివానాదే = ఏదైన నొకదానియందు అనగా, ఘనసూక్ష్మానాదములలో దేని యందైనను, ప్రథమం = మొట్టమొదట, మనః = మనస్సు, లగతి = లగ్నమగుచున్నదో, తత్రైవ = దానియందే, సుస్థిరీభూయ = చక్కఁగా స్థిరముగలదియై, తేనసార్థం = ఆనాదముతోకూడ, విలీయతే = లయమగుచున్నది.

తా. ఏదైన నొకదానియందు అనగా, ఘనసూక్ష్మానాదములలో దేనియందైనను ఒకదానియందు మొట్టమొదట మనస్సు లగ్నమగుచున్నదో, దానియందే, చక్కఁగా స్థిరముగలదియై ఆనాదముతోకూడ లయమగుచున్నది.

విశే. ఇందు మొదటివాక్యమువలన ప్రత్యాహారమును, రెండవవాక్యము వలన ధారణయును, మూడవవాక్యమువలన ధ్యానమూలకముగా సమాధియును చెప్పబడియుండెను.

శ్లో. మకరందం పిబన్ భృంగోగంధం నాపేక్షతేయథా, నాదాసక్తం తదాచిత్తం విషయాన్నహికాంక్షతే. 90

టీక. మకరందం = పుష్పరసమును, పిబన్ = త్రాగునట్టి, భృంగః = తుమ్మెదలముగా, గంధం = పుష్పముయొక్క చరిమళమును, నాపేక్షతే = అపేక్షించదో, తదాచిత్తం = తదాచిత్తముగా, విషయాన్నహికాంక్షతే = సకలవిషయములను నహికాంక్షతే = కాంక్షించదు, అనగా శోరభు.





తా. పుష్పరసమును త్రాగునట్టి తుమ్మెద ఏవిధముగా పుష్పముయొక్క పరిమళమును అపేక్షింపదో, ఆవిధముగా, నాదాసక్తిగల చిత్తము స్రక్చందనవని తాదివిషయములను కాంటింపదు. అనగా కోరదు. స్రక్చందన వనితాదివిషయములు ప్రతిబంధకము లగుటవలన నాదానుసంధానపరులు వానిని అభిలషింపరు.

శ్లో. మనోమత్త గజేంద్రస్య విషయో ద్యానచారిణః,  
నియామక సమర్థోయం నినాదనిశితాంకుశః. 91

టీక. విషయో ద్యాన చారిణః = శబ్దాదివిషయమైన ఉద్యానవనమనందు సంచరించునట్టి మనోమత్త గజేంద్రస్య = మనస్సు అనెడు మత్తగజమును, నియంత్రణే = అడ్డగించుటయందు, ఆయం నినాదనిశితాంకుశః = ఈ అనాహతధ్వనియైన నాదరూపమగు తీక్ష్ణమైన అంకుశము, సమర్థః = సామర్థ్యముగలది, (భవతి = ఆగుచున్నది.)

తా. శబ్దాదివిషయమైన ఉద్యానవనమందు సంచరించునట్టి మనస్సు అనెడు మత్తగజమును అడ్డగించుటయందు ఈ అనాహతధ్వనియైన నాదరూపమగు తీక్ష్ణాంకుశము సామర్థ్యముగలదియై యున్నది.

విశే. వైనిచెప్పిన శ్లోకములవలన ఇంద్రియవిషయములను మఱియుటచేత ప్రత్యాహారము చెప్పబడియున్నది. ఈవిషయమునే విష్ణుపురాణముకూడ, “చరతాం చతురాదీనాం విషయేషు యథాక్రమమ్, యత్రప్రత్యాహారణం తేషాం ప్రత్యాహారః ప్రకీర్తితః” విషయములయందు సంచరించునట్టి, నేత్రాది యింద్రియములను, తద్విషయములనుండి సక్రమముగ మఱియునది యేదియో అది ప్రత్యాహారమనబడును అని చెప్పుచున్నది.

☞ ధారణా లక్షణము. 92 ☞

భూమిక. నాదానుసంధానమువలన గలుగు ధారణాలక్షణమును జెప్పుచున్నాడు.

శ్లో. బద్ధంతు నాదబంధేన మనస్సంత్యక్తచాపలమ్,  
ప్రయోతి సుతరాం స్థైర్యం ఛిన్నపక్షః ఖగో యథా. 92

టీక. నాదబంధేన = నాదకునుబంధముచేత కట్టబడినదియును, అనగా నాదధారణమునం దాసక్తిగలదియును (ఆకపివ = అందువలననే), సంత్యక్తచాపలమ్ = ప్రతిక్షణమునువిషయగ్రహణమునందు చూపుచుకల్యమును బాగుగవదలినదియునునైన, మనః = మనస్సు, ఛిన్నపక్షః = అక్కలువిడిగిన, ఖగోయథా = పక్షివలె, సుతరాం = త్రార్తిగ, స్థైర్యం = స్థైర్యమును, అనగా ధారణను, ప్రయోతి = బాండుచున్నది.

తా. నాదమనుబంధముచేత కట్టబడినదియును, అనగా నాదధారణమునం దాసక్తిగలదియును, అందువలననే (నాదధారణాసక్తివల్లనే) ప్రతిక్షణమందును

విషయగ్రహణమునందు చూపుచుకల్యమును బాగుగ వదలినదియును నైన మనస్సు అక్కలువిడిగిన పక్షివలె పూర్తిగ స్థైర్యమును అనగా ధారణను బొందుచున్నది.

విశే. విష్ణుపురాణమునందు, “ప్రాణాయామేన పవనం ప్రత్యాహారేణ చేంద్రియమ్, వశీకృత్యతతః కుర్యాచ్చిత్త స్థైర్యం శుభాశ్రయే.” ప్రాణాయామము చేత పవనమును, ప్రత్యాహారముచేత ఇంద్రియములను వశపఱచి, అనంతరము, శుభాశ్రయమందు అనగా, సగుణబ్రహ్మమునందో లేక, నిర్గుణబ్రహ్మమునందో, చిత్తమును స్థిరముచేయవలెను. అని ధారణాలక్షణము చెప్పబడియున్నది.

☞ ధ్యానలక్షణము. 93 ☞

భూమిక. నాదానుసంధానమువలన గలుగు ధ్యానలక్షణమును చెప్పుచున్నాడు.

శ్లో. సర్వచింతాం పరిత్యజ్య సావధానేన చేతసా,  
నాద ఏవానుసంధేయో యోగసామ్రాజ్య మిచ్ఛతా. 93

టీక. యోగసామ్రాజ్యమ్ = యోగసామ్రాజ్యమును అనగా రాజయోగపదమును, ఇచ్ఛతా = ఆభిలషించినవనిచేత, సర్వచింతాం = బాహ్యోంతరవిషయములయొక్క సంపూర్ణచింతలను, పరిత్యజ్య = విడిచి, సావధానేన = నిశ్చలమైన (ఏకాగ్రమైన), చేతసా = చిత్తముచేత, నాదఏవ = నాదమునుమాత్రమే, అనుసంధేయః = అనుసంధానము (ధ్యానము) చేయఁదగినది.

తా. యోగసామ్రాజ్యమును అనగా రాజయోగపదమును అభిలషించిన వానిచేత, బాహ్యోంతరములగువిషయములయొక్క సంపూర్ణచింతలను విడిచి, ఏకాగ్రమైనచిత్తముచేత నాదమును మాత్రమే అనుసంధానము చేయఁదగినది. అనగా నాదాకారవృత్తిప్రవాహమునందు నిమగ్నచిత్తుఁడు కావలయును.

విశే. “తద్రూప్రత్యయైకాగ్ర్యసంతతిశ్చాన్యనిస్పృహః, తత్థ్యానం ప్రథమై రంగైః షడ్భిర్నిష్పాద్యతే నృప.” బ్రహ్మరూప్రత్యయముయొక్క ఏకాగ్రస్థితియైన సంతతియును (ప్రవాహమును), తదన్యమైనవిషయములయందు ఆశలేమియును గలవృత్తిప్రవాహము ధ్యానమనఁబడును. రాజా! ఆధ్యానము మొదటి ఆరు అంగములచేత ప్రాప్తమగుచున్నది. అని విష్ణుపురాణమునందు చెప్పబడియున్నది. “తత్రప్రత్యైకతానతాధ్యానమ్.” అందు అనగా ధారణావిషయమునందు కలుగు ఏకాగ్రవృత్తిప్రవాహము (ఏకాగ్రస్థితి) ధ్యానమనఁబడుచున్నది. అని పాతంజలయోగశాస్త్రమునందు జెప్పబడియున్నది.

సమాధిలక్షణము.

భూమిక. నాదమువలనఁగలుగు సంప్రజ్ఞాతనమాధిలక్షణమును జెప్పుచున్నారు.

శ్లో. నాదోంతరంగసారంగ బంధనేవాగురాయతే, అంతరంగ కురంగస్య వధే వ్యాధాయతేపిచ. 94

టీక. నాదోంతరంగసారంగః=నాదః=నాదము, అంతరంగసారంగః=అంతరంగమైన మనస్సు అనెడుసారంగమును, బంధనే = బంధించుటయందు, వాగురాయతే=వలవలె యొప్పుచున్నది. అంతరంగకురంగస్య=అంతరంగమైన మనస్సు అనెడుకురంగమును, వధే=చంపుటయందు, వ్యాధాయతే=పించ=వ్యాధునివలె యొప్పుచున్నది.

తా.నాదము,అంతరంగమైనమనస్సు అనెడుసారంగమును బంధించుటయందు వలవలె యొప్పుచున్నది. అనఁగా, వలసారంగము (జీలక) యొక్క చంచలతను హరించునట్లు, నాదము మనస్సుయొక్క చంచలతను తనసాక్షాత్కారముచేత హరించుచున్నది. నాదము మనస్సు అనెడు అంతరంగకురంగమును వధించుటయందు వ్యాధతుల్యమగుచున్నది. అనఁగా, వలలోజిక్కినకురంగమును వ్యాధుండు వధించువిధమున, నాదము, తనకు లోనైన (తనయందాసక్తమైన) మనస్సును వధించుచున్నది. అనఁగా, మనస్సునందు ఉత్పన్నములగు విషయవృత్తులను హరించుచున్నది.

శ్లో. అంతరంగస్య యమినో వాజినః పరిభూయతే, నాదోపాస్తిరతో నిత్య మవధార్యాహి యోగినా. 95

టీక. (ననాదః = ఆనాదము), యమినః = యోగియొక్క, అంతరంగస్యవాజినః=అంతరంగమనెడు గుఱ్ఱమునకు, పరిభూయతే=ఎదుటవైచు ఇసువకట్ల గుదియవంటిది. అతః=అందువలన, యోగినా=యోగిచేత, నిత్యం = ప్రతిదినమును, నాదోపాస్తి = నాదోపాసనము, అవధార్యాహి=నిశ్చయముగఁ జేయఁదగినది.

తా. ఆనాదము యోగియొక్క అంతరంగమైనమనస్సు అనెడు గుఱ్ఱమునకు ఎదుటవైచు ఇసువకట్ల గుదియవంటిది. అనఁగా, గుఱ్ఱముయొక్కగతిని, గుఱ్ఱపుళాలద్యారమునందు అమర్చియుండు లోహదండము నిరోధించువిధమున, నాదము మనస్సుయొక్క అన్యత్రగతిని అనఁగా విషయాదికప్రవృత్తిని నిరోధించుచున్నది. అందువలన యోగిచేత ప్రతిదినమును నాదోపాసనము నిశ్చయముగాఁ జేయఁదగినది.

శ్లో. బద్ధం విముక్తచాంచల్యం నాదగంధకజారణాత్, మనఃపారదమాప్నోతి నిరాలంబాఖ్య ఘటకమ్. 96

టీక. మనఃపారదమ్ = మనస్సు అనెడుపాదరసము, నాదగంధకజారణాత్ = నాదమనెడు గంధకముచేత జారణము (బల ము)చేయఁబడి. ఘటకమ్=బంధించఁబడి అనఁగా, చంచలత్వము (విషయా

కారవృత్తి) హరింపబడి, విముక్తచాంచల్యం = చంచలత్వమునువీడి, నిరాలంబాఖ్యఘటకమ్ = నిరాలంబాకాళ గమనమును అనఁగా బ్రహ్మమనెడు అపరిచ్ఛిన్నాకాళమును, ఆప్నోతి = పొందుచున్నది.

తా. మనస్సు అనెడుపాదరసము, నాదమునుగంధకముచేత భస్మముచేయఁబడి బంధింపఁబడి, చంచలత్వమును వీడి నిరాలంబాకాళగమనమును అనఁగా బ్రహ్మమను అపరిచ్ఛిన్నాకాళమును బొందుచున్నది.

విశే. పాదరసము నాదగంధకసంయోగముచేత భస్మముచేయఁబడి చంచలత్వమునువీడి, గుళికాకారముగ బంధింపఁబడిన పిష్టట, ఆకాళగమనమును, కలుగుజేయువిధమున, నాదసంయోగమువలన బంధింపఁబడిన అనఁగా, విషయాకారవృత్తిపరిణామనివృత్తిః జెందినమనస్సు, బ్రహ్మకారమైన అవిచ్ఛిన్నాకాళమును బొందుచున్నది.

శ్లో. నాద శ్రవణతః క్షిప్ర మంతరంగ భుజంగమః, నిస్సృత్య సర్వమేకాగ్రః కుత్ర చిన్నహిధావతి. 97

టీక. నాదశ్రవణతః=నాదమును వినుచుండుటవలన, క్షిప్రం=క్షిప్రముగా, అంతరంగ భుజంగమః=అంతరంగము (మనస్సు) అనెడుపాము, సర్వమ్ నిస్సృత్య = సంపూర్ణమైన జగత్తును మఱిది, ఏకాగ్రః=ఏకాగ్రముగా, అనఁగా నాదాకారవృత్తి ప్రవాహముగలదిగా, కుత్రచిత్=ఎచ్చటను అనఁగా, అన్యవిషయములయందు ఎందును, నహిధావతి=బలుగఁతుటలేదు.

తా. నాదమును వినుచుండుటవలన శీఘ్రముగా అంతరంగము (మనస్సు) అనెడుపాము, సర్వమునుమఱిచి ఏకాగ్రముగా, నాదాకార వృత్తిప్రవాహముగలదియై, అన్యవిషయముల యందెందును బలుగఁతుటలేదు.

విశే. విష్ణుపురాణమునందు, “తస్యైవకల్పనాహీనం స్వరూపగ్రహణం హియత్, మససాధ్యాన నిష్పాద్యః సమాధి స్సోఽభిధీయతే.” దానియొక్క, నామరూపాది కల్పనాహీనమైన స్వరూపమును మనస్సుచేత ధ్యానపూర్వకముగ నుత్పన్నము చేయుటయే (గ్రహించుటయే) సమాధియని చెప్పఁబడుచున్నది. అని చెప్పఁబడియున్నది. పాతంజలసూత్రమందు, “తదేవార్థమాత్రనిర్భాసం స్వరూపకూన్యమివసమాధిః.” ఆధ్యానమే, అర్థమాత్రనిర్భాస స్వరూపకూన్యముగ ధ్యానింపఁబడు వస్తుమాత్రముగ యొప్పునది సంప్రజ్ఞాత సమాధియనఁబడుచున్నది. అని చెప్పఁబడియున్నది.

అనుప్రజ్ఞాతసమాధి లక్షణము.

భూమిక. అనుప్రజ్ఞాతసమాధి లక్షణమును చెప్పుచున్నారు.

శ్లో. కాష్ఠేప్రవర్తితో వహ్నిః కాష్ఠేన సహళామృతి, నాదేప్రవర్తితంత్రం నాదేన సహలీయతే.

టీక. కాష్ఠే=కట్టెయందు, ప్రవర్తితః = ఉండినటువంటి, వహ్నిః=నిప్పు, కాష్ఠేననా=కట్టెతోఁగూడ, శాన్యుతి=శమించును, అనఁగా, శ్వాలాకృతిని విడిచి కాష్ఠరూపమున నిలుచును. (తథా హి=అటులనే) నాదే=నాదమునందు, ప్రవర్తితందితం=ప్రవర్తించిన చిత్తము, నాదేననా=నాదముతోఁగూడ, లీయతే=లీనమగుచున్నది.

తా. కట్టెయందు ఉండినటువంటి నిప్పు కట్టెతోఁగూడ శమించును. అటులనే! నాదమునందు ప్రవర్తించిన చిత్తము నాదముతోఁగూడ లయమగుచున్నది. అనఁగా, రాజసతామనవృత్తులయొక్క వినాశమువలన సత్త్వమాత్ర శేషమును, లేక, సంస్కారశేషమును బొందుచున్నది.

విశే. “యథానిరింధనోవహ్నిః స్వయోనాపువశామ్యతి, తథావృత్తిక్షయాచ్చిత్తం స్వయోనాపువశామ్యతి.” ఇంధనములేని యగ్ని తనయొక్క యోని (కారణ) రూపమగు కట్టెయందు ఎట్లుశాంతము (లయము) జెందుచున్నదో, అట్లు వృత్తిక్షయమైన చిత్తము తనయొక్క యోని (కారణ) రూపమునందు అనఁగా బ్రహ్మమునందు శాంతము (లయము)ను జెందుచున్నది. అని మైత్రావరుణీ యోపనిషత్తునందు జెప్పబడియున్నది.

శ్లో. ఘంటాది నాదసక్తస్తాంతః కరణ హరిణస్య,  
ప్రహరణ మపిసుకరం శరసంధాన ప్రవీణశ్చేత్. 99

టీక. శరసంధాన ప్రవీణశ్చేత్ = బాణమును సంధించుటయందు, సామర్థ్యమును బడసిన వాడైనయెడల, ఘంటాదినాదసక్తః=ఘంటాది నాదములయందు ఆసక్తయైయుండుటవలన, తద్బాంతః కరణహరిణస్య = నిశ్చలమైన అంతఃకణ మనెను హరిణమును, ప్రహరణమపి = చంపుటమకూడ, సుకరం=సుఖముగా చేయఁదగినది, (సామ్రాజ్య=అగును)

తా. బాణమును సంధించుటయందు (శరవేగమున బరుగువెట్టు వాయువును సంధించి సుషుమ్నామార్గముగ బ్రహ్మరంధ్రమునందు ప్రవేశపెట్టుటయందు) సామర్థ్యమును బడసినవాడైనయెడల, ఘంట, శంఖము, మద్దెల, ఝర్జురము, దుందుభి, మేఘము మొదలగువాని నాదములయందు ఆసక్తయైయుండుటవలన, నిశ్చలమైన అంతఃకరణమనెడు హరిణమును చంపుటయనునది (చిత్తవృత్తులను ప్రతిబంధించుటయనునది) సుకరముగ జేయఁదగినది.

శ్లో. అనాహతస్య శబ్దస్య ధ్వనిర్య ఉపలభ్యతే,  
ధ్వనేరంతర్గతం జ్ఞేయం జ్ఞేయస్యాంతర్గతం మనః,  
మనస్త్రలయం యాతి తద్విజ్ఞాః పరమం పదమ్. 100

టీక. అనాహతస్య శబ్దస్య=అనాహతశబ్దముయొక్క, యధ్వనిః=విధ్వని, ఉపలభ్యతే=విసఁబడుచున్నదో, (తస్య) ధ్వనే=అంతర్గతం=అధ్వనియొక్క (మధ్య)మందు, జ్ఞేయం=స్వరకాశచైతన్యము, (అస్తి=కలదు). జ్ఞేయస్యాంతర్గతం=జ్ఞేయముయొక్క మధ్యమందు, మనః=మనస్సు, (అస్తి=ఉన్నది).

తత్ర=అందు, మనః=మనస్సు, లయంయాలి=లయమగుచున్నది. తత్=అది, విజ్ఞాః=విజ్ఞప్తుయొక్క, కరమంబదః=శ్రేష్ఠమైన స్థానము.

తా. అనాహత శబ్దముయొక్క ఏధ్వనివిసఁబడుచున్నదో ఆధ్వనియొక్క అంతర్గతమందు జ్ఞేయము (స్వప్రకాశచైతన్యము) ఉన్నది. జ్ఞేయముయొక్క మధ్యమందు మనస్సుఉన్నది. అందు (ఆజ్ఞేయమునందు) మనస్సులయమగుచున్నది. అనఁగా పరమవైరాగ్యముచేత సంపూర్ణవృత్తి శూన్యమైన సంస్కారము కలుగుచున్నది. అది విజ్ఞప్తుయొక్క పరమపదము. అనఁగా, వ్యాపకమైన పరమాత్మయొక్క అంతఃకరణవృత్తిలేని (నిరుపాధికమైన) స్వరూపము.

విశే. “పద్యతే గమ్యతే యోగిభిరితిపదమ్.” యోగులుచేత పొందఁబడుచుండుటవలన పదమని చెప్పబడుచున్నది.

శ్లో. తావదాకాశ సంకల్పో యావచ్ఛబ్ద ప్రవర్తతే,  
నిశ్శబ్దం తత్పరం బ్రహ్మ పరమాత్మేతి గీయతే. 101

టీక. యావచ్ఛబ్దప్రవర్తతే=ఎంతవఱకు ఆనాహతశబ్దము ప్రవర్తించుచున్నదో, తావత్=అంతవఱకు, ఆకాశసంకల్పః=ఆకాశసంకల్పము, (ప్రవర్తతే=ప్రవర్తించుచున్నది). నిశ్శబ్దం=శబ్దము మనస్సునందు లయమగుటవలన శబ్దములేనిది, (యత్=ఏదియో) తత్=అది, బ్రహ్మ=పరబ్రహ్మమనెను శబ్దమునకు వాచ్యమైన, పరమాత్మ=పరమాత్మ, ఇతి=అని, గీయతే=గానముచేయఁబడుచున్నది. అనఁగా చెప్పఁబడుచున్నది.

తా. ఎంతవఱకు అనాహతశబ్దము విసఁబడుచున్నదో, అంతవఱకు, (శబ్దము ఆకాశగుణము కాబట్టి గుణమునకును గుణికిని అభేదముండుటవలన) ఆకాశముయొక్క సంకల్పము ప్రవర్తించుచున్నది. శబ్దము మనస్సునందు లయమగుటవలన శబ్దములేనిది ఏదియో, అది పరబ్రహ్మమనెడు శబ్దమునకు వాచ్యమైన పరమాత్మ అని చెప్పఁబడుచున్నది.

విశే. సకలవృత్తులును విలయము జెందినపుడు కలుగు స్వరూపస్థితి, పరమాత్మయనియును, పరబ్రహ్మమనియును చెప్పఁబడుచున్నది.

శ్లో. యత్కించి న్నాదరూపేణ స్త్రాయతే శక్తిరేవసా,  
యస్తత్వాంతో నిరాకారః సవవ పరమేశ్వరః. 102

టీక. యత్కించి=ఏది, నాదరూపేణ=నాదస్వరూపముగా, స్త్రాయతే=విసఁబడుచున్నదో, సా=అది, శక్తిరేవ=పరమాత్మశక్తియే, తత్త్వంతః=తత్త్వలయమైన, నిరాకారః = ఆకారములేనిది, యః=ఏదియో, సవవ=అదియే, పరమేశ్వరః=పరమేశ్వర స్వరూపము.

తా. ఏది నాదస్వరూపముగా విసఁబడుచున్నదో, అది పరమాత్మశక్తియేయనఁబడుచున్నది. తత్త్వలయమైన నిరాకారమైనది ఏదియో అదియే పరమేశ్వర స్వరూపమనఁబడుచున్నది. అనఁగా. సంపూర్ణవృత్తులు క్షయమగునప్పుడు, స్వరూ

పాపస్థితి గలదియేదియో అదియే పరమాత్మయని యనబడును. (పూర్వోక్తము లైన ఐదుశ్లోకములలోను రాజయోగమను అసంప్రజ్ఞాతసమాధియొక్క లక్షణము చెప్పబడియెను).

●● లయోపాయమసీమ. ●●

భూమిక. నాదానుసంధానము వలని లయోపాయమసీమను చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సర్వే హతలయో పాయా రాజయోగస్య సిద్ధయే,  
రాజయోగ సమారూఢః పురుషః కాలవంచకః. 103

టీక. సర్వేహతలయోపాయాః=హతలయ సాధనములన్నియును, రాజయోగస్య=రాజయోగ ముయొక్క, సిద్ధయే=సిద్ధి నిమిత్తము, (ఉచ్యం తే=చెప్పబడినవి). రాజయోగ సమారూఢః పురుషః= రాజయోగమును బడసిన పురుషుడు, కాలవంచకః = కాలని వంచించువాడు, స్యాత్ = అగును).

తా. హతలయోపాయము లన్నియును రాజయోగముయొక్క సిద్ధినిమిత్తము చెప్పబడినవి. రాజయోగమును బడసిన పురుషుడు కాలని వంచించువాడు అగును. అనగా మృత్యువును జయించువాడు అగును.

విశే. ఆసన కుంభకముద్రాదులు హతోపాయములు. నాదానుసంధానము, శాంభవీముద్ర మొదలగునవి లయోపాయములు. మనస్సుయొక్క సకలవృత్తి నిరోధలక్షణము రాజయోగము.

●● ఉన్ననీ ఉత్పత్తి లక్షణము. ●●

భూమిక. ఉన్నని జనించుటకు కారణమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. తత్త్వం బీజం హతః క్షేత్ర మాదాసీన్యం జలం త్రిభిః,  
ఉన్ననీ కల్పలతికా సద్యవప్రవర్తతే. 104

టీక. తత్త్వంబీజం=తత్త్వమును బీజము, హతఃక్షేత్రం = ప్రాణాపానములయొక్క వికృతావ మైన హతము అను క్షేత్రము, ఔదాసీన్యం జలం=వైరాగ్యమును జలము. (ఏతైః) త్రిభిః = ఈమూఁ డింటిచేతను, ఉన్ననీ కల్పలతికా = ఉన్ననియను కల్పలతిక, సద్యవప్రవర్తతే = కలుగుచున్నది.

తా. తత్త్వ (చిత్త)మును బీజము, ప్రాణాపానైక్య రూపమగు హతము అను క్షేత్రము, పరమ వైరాగ్య రూపమగు ఔదాసీన్యమునుజలము. ఈమూఁడింటి చేతను ఉన్ననియను కల్పలతిక తత్క్షణమే కలుగుచున్నది.

విశే. ఉన్నన్యవస్థ బీజమువలె అంకురరూపముగ పరిణమించుటవలన తత్త్వము (చిత్తము)బీజమనబడెను. క్షేత్రమునందువలె ప్రాణాయామైక్యరూపమగుహతము

నందు ఉన్నని (అసంప్రజ్ఞాత అవస్థ) అను కల్పలత జనించుటవలన హతము క్షేత్ర మనబడెను. ఔదాసీన్యము (పరమవైరాగ్యము), ఉన్ననీ ఉత్పత్తికి కారణముగ నుండుటవలనను, పరమవైరాగ్యమునకు కారణముగా నుండుటవలన సంస్కారవిశేషము చిత్తముయొక్క అసంప్రజ్ఞాత సమాధి అనునది దానియొక్క లక్షణమై యుండుటవలనను, ఔదాసీన్యము జలమనబడెను. పూర్వోక్తమైన బీజక్షేత్ర జలములు మూఁడింటివలన అసంప్రజ్ఞాత సమాధిఅవస్థకు కారణమైన ఉన్నని శీఘ్రముగ నుత్పన్నమగుచున్నది. అయ్యది సకలేష్ట సిద్ధులకును సాధనమైయుండుట కల్పలత యనబడుచున్నది.

●● నాదానుసంధాన ప్రభావము. ●●

భూమిక. నాదానుసంధానముయొక్క ప్రభావమును చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. సదా నాదానుసంధానాత్ క్షీయంతే పాపసంచయాః,  
నిరంజనే విలీయేతే నిశ్చితం చిత్త మారుతో. 105

టీక. సదా=ఎల్లప్పుడును, నాదానుసంధానాత్=నాదానుసంధానముచేయుటవలన, పాపసంచయాః=పాపసంఘములు, క్షీయంతే = క్షయమగుచున్నవి. చిత్తమారుతో = చిత్తమును ప్రాణవాయువును, నిశ్చితం = నిశ్చయముగనే, నిరంజనే = నిరంజనమునందు, విలీయేతే = విలయమును కెందుచున్నది.

తా. ఎల్లప్పుడును నాదానుసంధానము చేయుటవలన పాప సంఘములు క్షయములగుచున్నవి. చిత్తమును ప్రాణమును నిశ్చయముగనే నిరంజనము (నిర్గుణ వైతన్యము)నందు విలయమగుచున్నవి. అనగా, చిత్తజనములు రెండును బ్రహ్మమునందు లయమగుచున్నవి.

●● సమాధిస్థిత యోగిలక్షణము. ●●

భూమిక. సమాధిని బొందిన యోగియొక్క స్థితినిగూర్చి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. శంఖ దుండుభి నాదంచ న శృణోతి కదాచన,  
కాష్ఠవ జ్ఞాయతే దేహ ఉన్నన్యావస్థయా ధ్రువమ్. 106

టీక. శంఖ దుండుభి నాదంచ=శంఖము, దుండుభి అనువానియొక్క నాదము, కదాచన= ఒకప్పుడును, (యోగీ=ఉన్నన్యవస్థను బొందిన యోగి), నశృణోతి=వినఁడు. ఉన్నన్యవస్థయా=ఉన్నన్య వస్థవలన, దేహః=దేహము, ధ్రువమ్=చంచలము లేనందువలన నిశ్చయముగనే, కాష్ఠవల్=కట్టెవలె, జాయతే=అగుచున్నది.

తా. శంఖము, దుండుభి అనువానియొక్క నాదము ఒకప్పుడును, ఉన్నన్య వస్థను బొందిన యోగి వినఁడు. అనగా, సమాధిని బొందినవానికి శంఖ దుండుభుల యొక్క నాదముకూడ వినబడదు. ఉన్నన్యవస్థవలన దేహము చంచలము లేనందు వలన నిశ్చయముగనే కట్టెవలె యగుచున్నది.

శ్లో. సర్వావస్థా వినిర్ముక్తా స్సర్వచింతా వివర్జితః,  
మృతవ త్త్రిష్టతే యోగీ సముక్తో నాత్మ సంశయః.

107

టీక. యోగీ=యోగి, అనఁగా, సకలవృత్తి నిరోధరూపమైన తుగ్యాయవస్థను (సమాధిని బొం దినవాఁడు), సర్వావస్థా వినిర్ముక్తా=జాగ్రత్, స్వప్నము, సుషుప్తి, మూర్ఛ, మరణము లనెడు అయిదు అవస్థలనుండి విడివడినవాఁడును, సర్వచింతావివర్జితః=సమస్తమైన చింతనలను వదలిన వాఁడును, (సన్=అయి) మృతవత్=మృతిబొందినవానివలె, త్రిష్టతే=ఉండును. నః=అయోగి, ముక్తః=ముక్తుఁడు, (భవతి=అగుచున్నాఁడు) అనఁగా, జీవములోనుండియే ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు. ఆత్మ=ఈవిషయమందు, నసంశయః=సంశయములేదు.

తా. యోగి అనఁగా, సకలవృత్తి నిరోధరూపమైన తుగ్యాయవస్థను (సమా ధిని) బొందినవాఁడు, జాగ్రత్తు, స్వప్నము, సుషుప్తి, మూర్ఛ, మరణము లనెడు అయిదు అవస్థలనుండి విడివడినవాఁడును, సమస్తమైన చింతనలను వదలిన వాఁడును అయి మృతిబొందినవానివలె ఉండును. ఆయోగి ముక్తుఁడు అగు చున్నాఁడు. అనఁగా, జీవన్ముక్తుఁడు (జీవముతో నుండియే ముక్తుఁడగుచు న్నాఁడు).

విశే. సంపూర్ణవృత్తి నిరోధము కలుగునప్పుడు యోగి ఆత్మస్వరూపస్థితిని బొందును గనుక, జీవన్ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు. "తదా ద్రష్టుః స్వరూపేవస్థానమ్." ఆసమయమందు, అనఁగా వృత్తినిరోధము కలుగునమయమందు, ప్రప్తయైన చేత నము తనస్వరూపమునందు స్థిరమగుచున్నది. అని పాతంజలసూత్రమందు చెప్పబడియున్నది.

శ్లో. ఖాద్యతే న చ కాలేన బాధ్యతే న చ కర్మణా,  
సాధ్యతే న స కేనాపి యోగీ యుక్త స్సమాధినా.

108

టీక. సమాధినాయు క్తఃయోగీ=సమాధితో కూడినయోగి, కాలేనచ=మృత్యువుచేతఁగూడ, నఖాద్యతే=మింగఁబడఁడు. కర్మణాచ=తానుచేసిన శుభాశుభ కర్మముచేత, నబాధ్యతే=జననమరణాదులవలన కలుగునుఖిదుఃఖములచేత బాధింపఁబడఁడు. నః=వాఁడు, కేనాపి=ఎవనిచేతను, యంత్రమంత్రాద్యుపాయములయం దెద్దానిచేతను కూడ, నసాధ్యతే=సాధింపఁబడఁడు.

తా. సమాధితోకూడిన యోగి మృత్యువుచేత కూడ మింగఁబడఁడు. తానుచేసిన శుభాశుభ కర్మమువలన కలుగు జననమరణాదులవలని నుఖిదుఃఖములచేత బాధింపఁబడఁడు. వాఁడు ఎవనిచేతను, దేనిచేతను, అనఁగా యంత్రమంత్రాద్యుపాయములయం దెద్దానిచేతను కూడ సాధింపఁబడఁడు.

విశే. "తతః క్లేశకర్త నివృత్తిః." సమాధివలన అవిద్యాది క్లేశములును శుభాశుభ కర్మములును పూర్ణముగ నివృత్తియగుచున్నవి. అని పాతంజలసూత్రము నందు చెప్పబడుచున్నది.

శ్లో. నగంధం నరసం రూపం నచస్పర్శం ననిస్పృశనమ్.  
నాత్మానం నఁరం వేత్తి యోగీయుక్తః సమాధినా.

109

టీక. సమాధినాయు క్తఃయోగీ = సమాధితోకూడినయోగి, గంధః = సుగంధదుర్గంధములను నవేత్తి=తెలియఁడు. రసం=తీపు, పులుపు, చేదు, ఉప్పు, కారము, వగరు ఆను వక్షసములను (వేత్తి)=తెలియఁడు. రూపం=నలుపు, తెలుపు, ఎఱుపు, బసుపు, ధూమ్రము, ఆకుబచ్చ, చిత్రము ఆను విడువిధములగు రూపములను, స్పర్శంచ=శీతము, ఉష్ణము, అనుష్ఠాశీతము ఆను మూఁడువిధములగు స్పర్శములను, న(వేత్తి)=ఎఱుగఁడు. నిస్పృశనమ్=శంఖము, దుండుభి మొదలగు బాహ్యంతరనాదములను, న(వేత్తి)=ఎఱుగఁడు. ఆత్మానం=తనను, అనఁగా ఆత్మను, న(వేత్తి)=ఎఱుగఁడు. చరం=ఆవ్యమును, అనఁగా శరీరమును, న(వేత్తి)=ఎఱుగఁడు.

తా. సమాధితోకూడిన యోగి సుగంధ దుర్గంధములను, తీపు మొదలగు ఆఱువిధములగు రసములను, నలుపు మొదలగు ఏడువిధములగు రూపములను, శీతము మొదలగు మూఁడువిధములగు స్పర్శములను, శంఖము మొదలగు బాహ్యం తర నాదములను, తనను అన్యమును, అనఁగా, ఆత్మను శరీరమును తెలియఁడు. ఎఱుగఁడు.

విశే. ఆత్మ యనునది శరీరము, బివుఁడు, పరమాత్మ, ధైర్యము, స్వభావము అనుపదములకు పర్యాయపదము.

శ్లో. చిత్తం ననుక్తం నోజాగ్రత్ స్మృతి విస్మృతి వర్జితమ్,  
నచాస్తమేతి నోదేతి యస్యాసౌ ముక్తవప సః.

110

టీక. యస్య=ఎవనియొక్క, చిత్తం = అంతఃకరణము, ననుక్తం=నుషుప్తిలేనిదిగాను, నోజాగ్రత్=జాగ్రదవస్థలేనిదిగాను, స్మృతివిస్మృతిసర్జితమ్=ఎఱుకయును మఱుపును లేనిదిగాను, (భవతి= అగునో), అసౌ=వాఁడు, నచాస్తమేతి=అస్తమింపఁడు. నోదేతి=ఉదయింపఁడు. నః=వాఁడు, ముక్తవప (స్యాత్)=ముక్తుడే అగుచున్నాఁడు. అనఁగా, జీవన్ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు.

తా. ఎవనియొక్క చిత్తము నుషుప్తిలేనిదియును, జాగ్రతలేనిదియును, ఎఱుకయును మఱుపును లేనిదియును అగునో, వాఁడు అస్తమింపఁడు. అనఁగా, నాశముఁ జెందఁడు. ఉదయింపఁడు. అనఁగా, ఉత్పత్తిఁజెందఁడు. అనఁగా, జననమరణములు గలవాఁడు కాఁడు. అట్టివాఁడు జీవన్ముక్తుడే యగుచున్నాఁడు.

విశే. త్రిగుణాత్మికమైన అంతఃకరణమునందు, సత్వరబోగుణములు తిరస్కృతములై, సకలేంద్రియములు తమోగుణాతిశయము జెందినపుడు, అంతఃకరణము నకు విషయాకార పరిణామము లేకపోవుటచేత, సుషుప్తావస్థ (శయనావస్థ) యని చెప్పబడుచున్నది. చిత్తము, ఆచ్ఛాదక తమోగుణాభావము అగుటచేత సుషుప్తిలేదని (జాగ్రతయని) చెప్పబడుచున్నది. ఇంద్రియములవలన విషయ గ్రహణము రహితమైనందున, జాగ్రతలేనిదని చెప్పబడుచున్నది. సంపూర్ణవృత్తుల

యొక్క ఉద్బోధకము (మేలుకొలుపు) లేనందువలన, స్మృతిరహితమనియును, స్మృతి జనక సంస్కార మభావమగుటచేత విస్మృతిరహితమనియును, సంస్కార శేషమైన చిత్తము నిలిచియుండుటవలన నాశరహితమనియును, వృత్తుత్పత్త్యాభావముచేత ఉదయరహితమనియును చెప్పబడుచున్నది.

శ్లో. నవిజానాతి శీతోష్ణం నదుఃఖం నసుఖం తథా,  
నమానం నావమానం చ యోగీయుక్త స్సమాధినా. 111

టీక. సమాధినాయుక్త యోగీ=సమాధితోఁగూడిన యోగి, శీతోష్ణం=శీతోష్ణపదార్థములను, నవిజానాతి = తెలిసికొనఁడు. దుఃఖం=ఇతరులచే కావించబడు తాడనాదులవలన కలుగుదుఃఖమును, న(విజానాతి)=తెలిసికొనఁడు. సుఖం=సురభిచందనాది లేవనములవలని సుఖమును, న(విజానాతి)=తెలిసికొనఁడు. తథా=అవిధముగానే, మానం=ఇతరులవలనఁ జూపబడు సత్కారమును, న(విజానాతి)=తెలిసికొనఁడు, ఆవమానంచ=ఇతరులవలన కలుగుతరస్కారమును, న(విజానాతి)=తెలిసికొనఁడు. గ్రహింపఁడు.

తా. సమాధియుతుండైన యోగి శీతోష్ణపదార్థములను, దుఃఖమును, సుఖమును తెలిసికొనఁడు. అవిధముగానే, ఇతరులచే చేయబడు సత్కార తరస్కారములను గ్రహింపఁడు.

శ్లో. స్వస్థో జాగ్రదవస్థాయాం సుప్తవద్యోఽవతిష్ఠతే,  
నిశ్వాసోఽచ్చాస్వసహీనశ్చ నిశ్చితం ముక్తవీప సః. 112

టీక. యః=ఎవఁడు, అనఁగా ఏయోగి, స్వస్థః=స్వస్థాఽస్థసీతుండై, అనఁగా, తంద్రామూర్ఖాదులు లేని యింద్రియాంతఃకరణములయొక్క ప్రసన్నముగలవాడై, నిశ్వాసోఽచ్చాస్వసహీనశ్చ=నిశ్వాస ఉచ్ఛ్వాసముల లేనివాడై, జాగ్రదవస్థాయాం = జాగ్రదవస్థయందుకూడ, సుప్తవత్ = దేహేంద్రియ వ్యాపారములులేక నిద్రబోవువానివలె, అవతిష్ఠతే=ఉండునో, సః=అయోగి, నిశ్చితం = నిశ్చయముగ, ముక్తవీప (భవతి) = ముక్తుడే అగుచున్నాఁడు. అనఁగా, జీవన్ముక్తుడగుచున్నాఁడు.

తా. ఏయోగి స్వస్థుండై అనఁగా, తంద్రామూర్ఖాదులులేని యింద్రియాంతఃకరణములయొక్క ప్రసన్నముగలవాడై, నిశ్వాసోఽచ్చాస్వసములు లేనివాడై, జాగ్రదవస్థయందుకూడ దేహేంద్రియ వ్యాపారములులేక నిద్రించువానివలె ఉండునో, ఆయోగి నిశ్చయముగ జీవన్ముక్తుడగుచున్నాఁడు.

విశే. “నిర్గుణధ్యానసంపన్నః సమాధించ తతోఽభ్యనేత్, దినద్వాదశకే నైవ సమాధిరీ సమవాపుయాత్, వాయుం నిరుధ్య మేధావీ జీవన్ముక్తో భవేద్ధ్రువమ్” నిర్గుణధ్యానసంపన్నుడగు అటుతరువాతను సమాధ్యభ్యాసమును సలుపవలయును. అట్టివాఁడు యెంద్రుండు దినములలో సమాధిప్రాప్తి బొందువాఁడు

అగును. బుద్ధిమంతుడగు వాయువును నిరోధించి నిశ్చయముగ జీవన్ముక్తుడగుచున్నాఁడు. అని దత్తాత్రేయులు చెప్పియున్నారు.

శ్లో. అవధ్యః సర్వశస్త్రాణా మశక్యః సర్వదేహినామ్,  
అగ్రాహ్యో మంత్రయంత్రాణాం యోగీయుక్త స్సమాధినా. 113

టీక. సమాధినాయుక్తయోగీ = సమాధితోఁగూడినయోగి, సర్వశస్త్రాణామ్ = సకలవిధములైన ఆయుధములచేతను, అవధ్యః=వధింపఁబడఁడు. సర్వదేహినామ్ = దేహాధారు లెవ్వరిచేతను, అశక్యః = జయింపఁబడఁడు. మంత్రయంత్రాణాం = వశీకరణ, మారణ, ఉచ్ఛాటనాది ఫలముల నొసంగు మంత్రయంత్ర ప్రయోగములచేత, అగ్రాహ్యః = గ్రహింపఁబడఁడు. అనఁగా స్వాధీనుడగుండు.

తా. సమాధితోఁ గూడినయోగి పలువిధములైన ఆయుధములచేతను వధింపఁబడఁడు. దేహాధారు లెవ్వరిచేతను జయింపఁబడఁడు. వశీకరణ, మారణ, ఉచ్ఛాటనాది ఫలములనొసంగు మంత్రయంత్ర ప్రయోగములచేత గ్రహింపఁబడఁడు. అనఁగా, స్వాధీనుడగుండు.

విశే. ఇట్లు సమాహితచిత్తుండైన యోగికి అనేకవిధములైన విఘ్నములు కలుగుచున్నవి. ఆవిఘ్నము లెట్టివో చెప్పబడుచున్నవి:—“ఆలస్యం ప్రథమో విఘ్నో ద్వితీయస్తు ప్రకథ్యతే, పూర్వోక్త ధూర్తగోష్ఠీచ తృతీయో మంత్రసాధనమ్, చతుర్థో ధాతువాదఃస్యా దితి యోగవిదోవిదుః” మొదటిది ఆలస్యము, రెండవది మున్ను చెప్పిన ధూర్తగోష్ఠి, మూడవది మంత్రసాధనము, నాలుగవది ధాతు(రస)వాదము అని విఘ్నములను యోగజ్ఞులు తెలియుచున్నారని దత్తాత్రేయులవారు చెప్పుచున్నారు.

మార్కండేయ పురాణమునందు:—“ఉపసర్గః ప్రవర్తంతే దృష్టేహ్యత్తని యోగినః, ఏతాంస్తే సంప్రవక్ష్యామి సమానేన నిబోధమే. కామ్యాః క్రియాస్తథాకామాన్ మనుష్యా యోభివాంఛతి, స్త్రియోదానఫలం విద్యాం మాయాం కుప్యం ధనం దివమ్. దేవత్వం అమరేశత్వం రసాయనం వయః క్రియామ్, మరుత్ప్రీవదనం యజ్ఞం జలాగ్నాన్యవేశనం తథా. శ్రాద్ధానాం సర్వదానానాంఫలాని నియమాంస్తథా, తథోపవాసా త్పూర్తాశ్చ దేవతాభ్యర్చనాదపి. అతిభిభ్యశ్చ కర్మభ్య ఉపసృష్టోఽభివాంఛతి, విఘ్న మిత్రం ప్రవర్తేత యత్నాద్వోగీ నివర్తయేత్. బ్రహ్మసంగీ మనః కుర్వన్ ఉపసర్గః ప్రముచ్యతే.” యోగులకు ఆత్మను

దర్శించునపుడు కలుగు విఘ్నములను నీకు సంగ్రహముగఁ జెప్పెదను వినుము. కామ్యకర్మములను ఆశించుచున్నాఁడు. అటులనే, కామముచేత మనుష్యుడగు, స్త్రీలు, దానఫలము, విద్య, మాయ, గుక్తమైనదియు ప్రకటమైనదియునగు ధనము, బంగారము వెండి మొదలుగాఁగల లోహము, స్వర్ణము, దేవత్వము, ఇంద్రత్వము, రసాయనము, వయస్సు, దేహక్రియ, యత్నము, యజ్ఞము, జలమందును

అగ్నియందును ప్రవేశము అనువానిని కోరుచున్నాడు. శ్రాద్ధముయొక్క ఫలమును, సమస్తదానములయొక్క ఫలమును, నియమములను ఇచ్చుచుచున్నాడు. ఆవిధముగనే ఉపవాసఫలముల నాశించుచున్నాడు. ఇష్టాపూర్తములైన వాపీకూప తటాక నిర్మాణములయందును, దేవపితృదేవార్చనములయందును, అతిథిపూజనములందును, కర్తములయందును లగ్నంజై, అనఁగా, తత్ఫలములయందు ఆశఁగలవాఁడై విఘ్నములను కోరుచున్నాడు. ఈ కర్తములన్నియు యోగమునకు విఘ్నము లగుచున్నవి. కాబట్టి కామములను, కామ్యకర్తములను ఆశించుట యోగమునకు విఘ్నమాపాదించుట. అందువలన యోగి వానినుండి ప్రయత్నపూర్వకముచేత అసంగముగా (కూడనివానినిగా) పరిహరించి విముక్తుఁడై, బ్రహ్మమందే చిత్తమును లీనమొనర్చి తద్విఘ్నములనుండి విడివడుచున్నాడు. అనిచెప్పబడియున్నది.

పద్మపురాణమునందు:—“యదైభిరంతరాయై ర్ముఖీవ్యతేఽస్యహి మానసమ్, తదాగ్రే తమవాహ్నీతి పరబ్రహ్మాతిదుర్లభమ్.” ఎప్పుడు యోగియొక్క మనస్సు యీవిఘ్నములచేత విఘ్నేనము కాకుండుమునో, అప్పుడు, అటుపిమ్మట అతిదుర్లభమైన పరబ్రహ్మమును బొందుచున్నాడు. అని చెప్పబడియున్నది.

యోగభాస్కరమునందు:—“సాత్వికీం ధృతి మాలంబ్య యోగీన త్వేన సుస్థిరః, నిర్గుణం మనసాధ్యాయ స్సుపసర్గైః ప్రముచ్యతే. ఏవంయోగ ముపాసీనః శక్రాదిపదనిస్సృహః, సిద్ధ్యాదివాసనాత్యాగీ జీవన్ముక్తో భవేన్మునిః. విస్తరస్య భయానోక్తాః సంతి విఘ్న హ్యనేకశః, ధ్యానేన విఘ్నహరయో ర్వారణీయాహి యోగినా.” యోగి సాత్వికమైన ధైర్యమునుధరించి సత్త్వగుణముందు సుస్థిరుఁడై, మనస్సుచేత నిర్గుణమును ధ్యానించుటవలన విఘ్నములనుండి ఆవశ్యము విముక్తుఁడగుచున్నాడు. ఇట్లుగ, యోగోపాసకుఁడును, ఇంద్రాదిపదవులయందు ఇచ్చలేని వాఁడును, సిద్ధ్యాదివాసనను త్యజించినవాఁడును నై యోగి జీవన్ముక్తుఁడగుచున్నాడు. ఇంకను అనేకములగు విఘ్నములుగలవు. వానిని విస్తరభీతిచేత చెప్పటలేదు. ఆవిఘ్నములన్నియు విఘ్నవునుగాని శివునిఁగాని ధ్యానము సేయుటవలన యోగులకు నివారణములు కాదగినవై యున్నవి. అని చెప్పబడియున్నది.

—● బ్రహ్మజ్ఞాని లక్షణము. ●—

భూమిక. యోగులు కానివారికి జ్ఞానములేదని నిర్దిష్టమొనరించి, యోగులైనవారికే జ్ఞానముకలదని నిర్ణయించి చెప్పుచున్నారు.—

శ్లో. యావన్నైవ ప్రవిశతి చరన్తారుణో మధ్యమాశ్రే యావద్భిందు ర్భవతి దృఢః ప్రాణవాత్ ప్రబంధాత్, యావద్ధ్యానే సహజసదృశం జాయతే నైవ తత్త్వం తావత్ జ్ఞానం వదతి తదిదం దంభమిథ్యాప్రలాపః.

టీక. మధ్యమాశ్రే = సుఖమ్నా నాడియందు, చరం = చరించు, మారుకః = ప్రాణవా రువు, యావత్ = ఎంతవఱకు (బ్రహ్మాంధ్రమ్ = బ్రహ్మాంధ్రమునందు), నైవ ప్రవిశతి = ప్రవేశించలేదో, యావత్ = ఎంతవఱకు, ప్రాణవాత్ ప్రబంధాత్ = ప్రాణవాయువును కుంభకముచేత బంధించుటవలన, బిందుః = బిందువు, దృఢంసభ = దృఢముకాలేదో, యావత్ = ఎంతవఱకు (ప్రాణవాత్ ప్రబంధాత్ = ప్రాణవాయువును కుంభకముచేత బంధించుటవలన), తత్త్వం = చిత్తము, ధ్యానే = ధ్యానముందు, సహజసదృశం = స్యాథావిక ధ్యేయా కారృత్ప్రవాహము గలది, నైవభవతి = కాలేదో, తావత్ = అంతవఱకు (యః = ఎవఁడు, యత్ = దేనిని), జ్ఞానమిదం (ఇతి) వదతి = జ్ఞానమిదియని చెప్పుడున్నాడో, తత్ = అది అనఁగా, వాఁడు చెప్పుజ్ఞానము, దంభమిథ్యాప్రలాపః = దంభపూర్వకమైన మిథ్యాప్రలాపము, (భవతి = ఆగుచున్నది).

విశే. సుమమ్నయందు ప్రవేశించనివాయువు అసిద్ధమనుటనుగూర్చి, అమృతసిద్ధియందు, “యావద్ధి మార్గతో వాయు ర్నిశ్చలో నైవ మధ్యగః, అసిద్ధం తం విజానీయా ద్వాఽయుం కర్తవశానుగమ్.” ఎంతవఱకు వాయువు తనంతట తాను క్రమముగా నిశ్చలముగా సుఖమ్నా మార్గమునందు సంచరించునదిగ యుండదో, అంతవఱకును కర్తవశమున కనుయాయయగు ఆవాయువును అసిద్ధమని ఎఱుఁగవలయును. అని చెప్పబడియున్నది. కాబట్టి సుఖమ్నయందు సంచరింపని ప్రాణవాయువు అసిద్ధము.

ప్రాణవాయువు స్థిరమైనబిందువు స్థిరమగుననుటనుగూర్చి ఆ అమృతసిద్ధియందే, “మనః స్థైర్యే స్థిరో వాయు స్తతో బిందు స్థిరోభవేత్.” మనస్సు స్థిరమైనయెడల వాయువు స్థిరమగును. దానివలన బిందువు స్థిరమగును. అని చెప్పబడియున్నది. కాబట్టి, ప్రాణవాయువు స్థిరమైనచో, బిందువు స్థిరమగును.

బిందువు స్థిరము కానియెడల యోగికి అసిద్ధత్వము కలుగుచున్నదనుటను గూర్చి ఆ అమృతసిద్ధియందే, “యావద్భృద్ధోఽప్యసిద్ధోఽసౌ నరః సాంసారికోమతః, యావద్ధృవతి దేహాస్థో రసేంద్రో బ్రహ్మరూపకః. అసిద్ధం తం విజానీయా న్నర మబ్రహ్మచారిణమ్, జనామరణసంకీర్ణం సర్వే క్లేశసమాశ్రయమ్.” ఎంతవఱకు శరీరమందుండు బ్రహ్మస్వరూపమైన రసేంద్రమనెడు బిందువు శరీరమందు ద్రవించుచున్నదో, అనఁగా బిందువు తనస్థానమునుండి పతనమై కరఁగి శరీరమందు వ్యాపించుచున్నదో, అంతవఱకు ఆమనుజుఁడు బద్ధుఁడైనను, భ్రష్ట బ్రహ్మచర్యవ్రతుఁడైన సంసారిగను, అసిద్ధుఁడుగను గంపించబడుచున్నాడు. అతఁడు జరామరణములతో గూడినవాఁడును, సంపూర్ణ క్లేశములకు ఆశ్రయుఁడును నై యుండుటవలన, అబ్రహ్మచారి యనియును, అసిద్ధుఁడనియును యెఱుఁగవలయును. అని చెప్పబడియున్నది. కాబట్టి బిందువు స్థిరము గానియోగికి అసిద్ధత్వము కలుగుచున్నది! “ప్రాణవాత్ ప్రబంధాత్” ప్రాణవాయువును కుంభకముచేత బంధించుటవలన, అనువాక్యము బిందువు, తత్త్వము అనువాని రెండింటికిని వర్తించుచున్నది.

వాయువు స్థిరమైనయెడల చిత్తము స్థిరమగుననుటనుగూర్చి, ఆ అమృతసిద్ధి యందే, “యదాసౌ శ్రియతే వాయు ర్నభ్యమాం మధ్యయోగతః, తదాబిందుశ్చ చిత్తంచ మ్రియతే వాయునాసహ.” ఎప్పుడు మధ్యయోగముచేత వాయువు సుషుమ్నాశ్రయమును గనుచున్నదో, అప్పుడు బిందువు చిత్తము లనునవిరెండును వాయువుతోకూడ నశించుచున్నవి. అని చెప్పబడియున్నది. అందువలన వాయువు స్థిరమైనయెడల చిత్తము స్థిరమైన దగును.

చిత్తము స్థిరముకానియెడల అసిద్ధత్వము కలుగుననుటనుగూర్చి, ఆ అమృత సిద్ధియందే, “యావత్ప్రస్వందతే చిత్తం బాహ్యభ్యంతరవస్తుషు, అసిద్ధం తద్విజా నీయా చ్చిత్తం కర్తగుణాన్వితమ్.” ఎంతవఱకు చిత్తము బాహ్యభ్యంతరవస్తు వులయందు చలించుచున్నదో, అంతవఱకు కర్తగుణములతో కూడిన ఆచిత్తమును అసిద్ధమని యెఱుగఁదగినది. అని చెప్పబడియున్నది. కాబట్టి చిత్తము స్థిరముగాని యెడల అసిద్ధత్వము కలుగుచున్నది.

ప్రాణము బిందువు చిత్తము అనునవి మూఁడును జయింపఁబడనియెడల జ్ఞానముకలుగదు. జ్ఞానము కలుగనియెడల సంసారము నివర్తికాదనుటనుగూర్చి, ఆ అమృతసిద్ధియందే, “చలత్యేషు యదావాయు స్తదా బిందు శ్చలః స్పృతః, బిందు శ్చలతి యస్యాంగే చిత్తం తస్యైవ చంచలమ్. చలే బిందా చలేచిత్తే చలేనాయా చ సర్వదా, జాయతే మ్రియతేలోకః సత్యం సత్య మిదంవచః.” ఎప్పుడు ఈ ప్రాణ వాయువు చలించుచున్నదో అప్పుడు బిందువుకూడ చలనము గలిగినది యని చెప్పబడుచున్నది. ఎవనియొక్క అంగమునందు బిందువుచలించుచున్నదో, వాని చిత్తము చలనము గలదియే యగుచున్నది. బిందువు, చిత్తము, వాయువు అను నవిమూఁడును నిరంతరము చలించుచుండునెడల జనులు పుట్టుచు చచ్చుచునే యుందురు. ఇది సత్యము. సత్యము. అని చెప్పబడియున్నది. కాబట్టి, ప్రాణము, బిందువు, చిత్తము అనువానివిజయము అభావమైనయెడల జ్ఞాన మభావమగును. దానివలన జననమరణరూపమగు సాంసారికము నివృత్తి కానేరదు.

ప్రాణము, బిందువు, చిత్తము అనునవి జయింపఁబడినయెడల జ్ఞానమును, జ్ఞానమువలన మోక్షమును గలదనుటనుగూర్చి, యోగబీజమందు, “చిత్తంప్రస వ్తం యదిభాసతేవై తత్ర ప్రతీతో మరుతోఽపినాశః, నవాయదిస్యా న్నతు తస్య శాస్త్రం నాత్మప్రతీతిర్గురు ర్న మోక్షః.” చిత్తము నశించినట్లు తోచెనేని వాయు వును నశించినట్లు తోచును. అట్లుకాదేని వానికి శాస్త్రజ్ఞానమును, ఆత్మప్రతీతియు న్ను, గురువును మోక్షమును లేవు. అని చెప్పబడియున్నది. కాబట్టి, ప్రాణము, బిందువు, చిత్తము అనునవి మూఁడును జయింపఁబడిన వైనయెడల జ్ఞానముకలు గును. జ్ఞానమువలన మోక్షము కలుగును.

అమృతసిద్ధియందు. “యామవస్థాం ప్రజేద్వాయుః బిందుస్తా మధిగచ్ఛతి, యథాహీనాధ్యతే వాయు స్తథా బిందు ప్రసాధనమ్. మూర్ఖితో హరతివ్యాధిం వృద్ధః ఖేచరతాం నయేత్, సర్వసిద్ధి కరోలీనో నిశ్చలో ముక్తిదాయకః. యథావస్థా భవేద్బిందో శ్చిత్తావస్థా తథాతథా” వాయువు యేయేయవస్థను బొందుచున్నదో, ఆయాయవస్థను బిందువుకూడ బొందుచున్నది. వాయువు ఎట్లు సాధింపఁబడు చున్నదో, అట్లు బిందువుకూడ సాధింపఁబడుచున్నది. వాయువు మూర్ఖితమైన వ్యాధిని హరించుచున్నది. వృద్ధావస్థను బొందిన (బద్ధమైన)యెడల ఆకాశగమన మును యొసంగుచున్నది. లయమును బొందినయెడల సర్వసిద్ధులను సమకూర్చు చున్నది. నిశ్చలమైన ముక్తిని సంగుచున్నది. బిందువునకు ఏయేయవస్థలు కలుగు చున్నవో ఆయాయవస్థలు చిత్తమునకుకూడ గలుగుచున్నవి. అని చెప్పబడియు న్నది. అట్లయినయెడల “యోగాస్త్రయోమయా ప్రోక్తాన్పణాంశ్రేయోవిధిత్యయా, జ్ఞానం కర్తవ భక్తిశ్చ నోపాయోఽన్యోస్తి కుత్రచిత్” మనుజులకు కళ్యాణము (శ్రేయస్సు అనఁగా ముక్తిని) విధింపనెంచి, (కలుగఁజేయవలయునని మది దలంచి) జ్ఞానము, కర్మము, భక్తి అని మూడు యోగములు నాచేతచెప్పబడినవి. తదన్య మైన యుపాయమెచ్చోటను, యేశాస్త్రమందును, చెప్పియుండలేదు. అను భగవ ద్వచనము మోక్షసాధనమునకు త్రివిధోపాయములు అని చెప్పుచుండఁగా, యోగ మే మోక్షోపాయమని యెట్లు చెప్పనగును, అను శంకయొకప్పుడు కలుగును. కాని, యాశంకసరియైనదికాదు. ఎందువలన ననఁగా, అవి, జ్ఞానము, కర్మము, భక్తియనునవి యోగాంగమునం దంతర్భావమైయున్నవి. అట్లే, “ఆత్మవా అరే ద్రష్టవ్యః శ్రోతవ్యో మంతవ్యో నిదిధ్యాసితవ్యః.” ఆత్మయనునది, చూచుట కును, వినుటకును, మననముచేయుటకును, నిదిధ్యాసనము చేయుటకును దగినదై యున్నది. అను శ్రుతివచనమువలన పరమపురుషార్థసాధనమైన ఆత్మసాక్షాత్కారము నకు కారణములుగ శ్రవణమనననిదిధ్యాసనములు చెప్పబడియున్నవి. అందు శ్రవణ మననములు రెండును నియమమునకు సంబంధించియున్న స్వాధ్యాయ(పఠన)ము నందు అంతర్గతములై యున్నవి. మోక్షశాస్త్రాధ్యయనము స్వాధ్యాయమని చెప్పబడుచున్నది. అర్థతాత్పర్య నిశ్చయపర్యంతమైన పఠనము అధ్యయనము. ఆ అధ్యయనము (అర్థతాత్పర్య నిర్ణయము) శ్రవణమననములచేత కలుగుచున్నది; గనుక శ్రవణమననములు స్వాధ్యాయమునందు అంతర్భావములైయున్నవి, నియమవివరణమునుగూర్చి యాజ్ఞావల్క్యులు—“సిద్ధాంతశ్రవణం ప్రోక్తం వేదాంతశ్రవణం బుధైః.” సిద్ధాంత శ్రవణమునది వేదాంత శ్రవణమనియే బుద్ధిమంతులచేత చెప్పబడి



బడుచున్నది. అని చెప్పియున్నారు. ఇందువలన శ్రవణము నియమాంతరూపతమని స్పష్టమగుచున్నది. “అధీత్య వేదం సూత్రంవా పురాణంనేతి హాసకమ్, పదేష్యధ్యయనంయశ్చ సదాభ్యాసో జపస్తృతః.” వేదమునుగాని సూత్రమునుగాని, ఇతి హాసములతోకూడ పురాణములనుగాని, అధ్యయనము చేసి అందలిపదములయొక్క అర్థతాత్పర్యములను గ్రహించుటయను నిరంతరాభ్యాసము జపమనఁబడుచున్నది. ఈయుక్తులచేత, నిరంతరాను చింతనము లక్షణముగాగల యుత్తమమైన నిరంతరాభ్యాసస్వరూపమగు మననముకూడ నియమమందంతరూపతమైయున్నది. విజాతీయ ప్రత్యయ నిరోధపూర్వకమైన సజాతీయ ప్రత్యయ ప్రవాహస్వరూపమైన నిదిధ్యాసము పూర్వోక్తమైన ధ్యానమందంతర్భావమైయున్నది. ఎందువల్ల ననగా, అదియును, తత్పరిపాకరూపమైన సమాధివలన ఆత్మసాక్షాత్కారము కారణముగా మోక్షమునకు సాధనమగుచున్నది. ఈశ్వరార్పణ బుద్ధితోకూడిన నిష్కామకర్మానుష్ఠాన రూపకమైన కర్మయోగము “తపస్వీధ్యా యేశ్వర ప్రణిధానాని క్రియా యోగః.” తపము, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానము, (పూజనము, నామ స్మరణము) అనునివి క్రియాయోగము. అను పాతంజలసూత్రమందు చెప్పియుండిన నియమమున కంతరూపతమైన క్రియాయోగమునందంతర్భావము. అందు, తపమునుగూర్చి దుద్రగీతయందు, “ఉపవాసపరాకాది కృచ్ఛ్చిచాంద్రాయణాదిభిః, శరీరశోషణం ప్రాహుస్థపసాస్తప ఉత్తమమ్.” ఉపవాస పరాకాదులచేతను, కృచ్ఛ్చిచాంద్రాయణాది వ్రతములచేతను, శరీరమును శోషింపఁజేయుట ఉత్తమ తపమని తపోధనులు చెప్పుదురు. అని చెప్పఁబడియున్నది. (పరాకాదులనుగూర్చి పరాశరస్మృతియందు విపులముగ వ్రాయఁబడియున్నది. అందు జూడనగును) స్వాధ్యాయమునుగూర్చి, “వేదాంత శతరుద్రీయ ప్రణవాది జపంబుధాః, సత్త్వశుద్ధి కరంఘంసాం స్వాధ్యాయం పరిచక్షతే.” వేదాంతము(ఉపనిషత్తులు)శతరుద్రీయము ప్రణవము మొదలగు వానిజపము, అనునభి, పురుషులకు సత్త్వ (అంతఃకరణ)శుద్ధి నొసంగునట్టి స్వాధ్యాయము అని చెప్పుదురు. అని చెప్పఁబడియున్నది. ఈశ్వర ప్రణిధానమునుగూర్చి, “స్తుతిస్మరణ పూజాభిర్వాఙ్మనః కాయకర్మభిః, సునిశ్చలా భవేద్భక్తిరేత దీశ్వరపూజనమ్.” వాక్కు, మనస్సు కాయము అను వానియొక్క కర్మములైన, స్తుతి, స్మరణము, పూజనము అనువానివలన కలుగునట్టి అతిశయమైన నిశ్చలభక్తియే ఈశ్వర ప్రణిధానమని చెప్పఁబడియున్నది. క్రియాయోగముకూడ, వీరంపరముగ సమాధివలన భాసమానమగు ఆత్మసాక్షాత్కార పూర్వకముగ మోక్షమునకు సాధనమనుటనుగూర్చి, పాతంజల సూత్రములందు, “సమాధి

భావనార్థః క్లేశ తనూకరణార్థశ్చ.” సమాధి, భావనార్థము, క్లేశనాశనార్థమును అయి యున్నది. అని చెప్పఁబడియున్నది. అందే, ఆపాతంజల సూత్రములయందే, “భజ్యతే సేవ్యతే భగవదాకార మంతః కరణం క్రియ తే నయేతిభక్తిః.” భజించుటవలనను, సేవించుటవలనను, అంతఃకరణము భగవదాకారముగఁ జేయఁబడుచున్నది, గనుక, నయ్యది భక్తి యనఁబడుచున్నది. అని చెప్పఁబడియున్నది. అంతియకాక, పద్మపురాణాది గ్రంథములయందు,— “శ్రవణం కీర్తనం విష్ణోః స్మరణం పాదసేవనమ్, అర్చనం వందనం దాస్యం సఖ్యమాత్మ నివేదనమ్. విష్ణునియొక్క శ్రవణము, కీర్తనము, నామస్మరణము, పాదసేవనము, అర్చనము, వందనము, దాస్యము, సఖ్యము, ఆత్మనివేదనము. అని తోమ్మిది విధములుగ సాధనభక్తి చెప్పఁబడియున్నది. ఈసాధనభక్తి, ఈశ్వర ప్రణిధానరూపమైన నియమమునందు అంతరూపతమై యొప్పుచున్నది. అదియునుగూడ సమాధికి కారణమని పాతంజల యోగసూత్రములందు,— “ఈశ్వర ప్రణిధానాద్వా.” ఈ శ్వర ప్రణిధానమువలన అని చెప్పఁబడియున్నది. అనఁగా, ఈశ్వరవిషయమైన ప్రణిధానమను భక్తివిశేషమువలన సమాధి ప్రాప్తమగుచున్నది. “భజనమంతఃకరణస్య భగవదాకారతా రూపంభక్తిః.” అంతఃకరణముయొక్క భగవదాకారరూపమైన భజనము భక్తి అని చెప్పఁబడుచున్నది. అదియే, ఆ భావవ్యుత్పత్తివలన ఫలీభూతమైన భక్తియే ప్రేమభక్తి యనఁబడుచున్నది. నారాయణతీర్థులు, “ప్రేమభక్తి యోగస్తు ఈశ్వర చరణారవిందవిషయకై కాన్తి కాత్యంతిక ప్రేమప్రవాహోఽన వచ్చిన్నః” ఈశ్వర చరణారవిందమును ధ్యానవిషయముగఁజేయు ఏకాగ్ర స్థిరమైన) నిరవచ్చిన్న (తెఱిపిలేని) అత్యంత ప్రేమప్రవాహము గలది యేదియో అదియే ప్రేమభక్తియనఁబడుచున్నది. అని చెప్పియున్నారు. మధుసూదన సరస్వతులు,— “ద్రవీభావపూర్వికా మనసో భగవదాకారతారూపా సవికల్పకవృత్తి ర్భక్తిః.” ద్రవీభావమైన మనస్సుయొక్క భగవదాకార స్థితిరూపమగు సవికల్ప వృత్తి ప్రవాహము భక్తి యనఁబడుచున్నది. అని చెప్పియున్నారు. అదియును ఆత్మసాక్షాత్కార మూలకముగ మోక్షమునకు హేతువు అగుచున్నదను విషయము “శ్రద్ధాభక్తిధ్యానయోగాదవేహి.” శ్రద్ధాభక్తి జ్ఞానయోగములచేత (ఆత్మను) దెలిసికొనుము. అను శ్రుతివచనముచేతను, “భక్త్యామామభి జానాతి.” భక్తిచేత నన్ను తెలిసికొనుచున్నాఁడు, అను స్మృతివచనముచేతను, చెప్పఁబడుచున్నది. సుఖమే, భక్తులకు పురుషార్థము, కాబట్టి. వారు దుఃఖమునకు భిన్నమైనదియును, నిరతిశయమైన సుఖముయొక్క ధారాస్వరూపమైనదియునునగు ప్రేమభక్తియే

పురుషార్థమని చెప్పబడుచున్నది. ఆప్రేమభక్తి, అసంప్రజ్ఞాత సమాధియందు అంతర్భావమైయున్నది. ఇందువలన అష్టాంగయోగమున కన్యమయిన పరమపురుషార్థసాధనము వేతెద్దియునులేదు అని సిద్ధించుచున్నది. అనఁగా, స్పష్టమగు చున్నది.

హతయోగప్రదీపికయందు చతుర్థోపదేశము.

రాచకొండ అన్నయ్యశాస్త్రికృత ఆంధ్రటీకాతాత్పర్యసహితము.

సంశ్చారము.

శ్రీవిశ్వేశ్వరార్పణమస్తు.



ప్రవృత్తియగు సంసార మనిత్యమని, నివృత్తియగు మోక్షము నిత్యమని యుపదేశించుచు, శాశ్వతమును, సనాతనమును, పరబ్రహ్మానందదాయకమును నగు మోక్షమును బడయుటకు సాధనభూతములగు వేటువేటు యుపాయములను, కపిలుఁడు, కాణాదుఁడు, గౌతముఁడు, పతంజలి, జైమిని, వ్యాసుఁడు అను వారలను, సాంఖ్య, వైశేషిక, న్యాయ, యోగ, మీమాంస, వేదాంతమత (శాస్త్ర)ములయందు చూపెట్టియున్నవారలు. ఆ యుపాయములలోనెల్ల యోగోపాయము శ్రేష్ఠతముముగ పరిగణింపబడుచున్నది. ఎట్లనఁగా, మోక్షమునకు మూలము చిత్తస్థైర్యము. చిత్తస్థైర్యమువినా, మోక్షమెవ్వధమునను అలవడనేరదు. చిత్తమన్ననో అతి చంచలమైనది. నిశ్చలమొనర్చుటకు అసాధ్యమైనది. ఈవిషయమునే భగవద్గీతయందు “చంచలంహిమనఃకృష్ణ ప్రమాధి బలవద్ధృఢమ్.” హే!కృష్ణా! మనస్సు నిశ్చయముగ చంచలమైనదియును, బలవత్తరమైనదియును, దృఢమయినదియును, పట్టుకొనుటకు సాధ్యముకానిదియును నై యున్నది. అని అర్జునుఁడు శ్రీకృష్ణ చంద్రునితో బలికియున్నటులఁ జెప్పబడియున్నది కాబట్టి మనస్సు పట్టుకొనుట కస్వాధీనమైయున్నదనుట నిర్వివాదాంశము స్వాధీనాసాధ్యమగు మనస్సును (చిత్తమును) స్వాధీనము చేసుకొనుటకు, పతంజలి చెప్పియున్న “యోగశ్చిత్తవృత్తి నిరోధకః.” చిత్తవృత్తినిరోధమే యోగలక్షణము. అను సూత్రమువలన, యోగము, అనఁగా, యోగాభ్యాసము, ముఖ్యసాధనమనుట యసంభవము కాఁజాలదు. ఈవిషయమును “తపస్విభ్యోఽధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోఽపి మతోఽధికః, కర్మిభ్యాశ్చాధికో యోగీ తస్తాద్యోగీభవార్జున.” తపస్సులకంటెను, జ్ఞానులకంటెను, కర్మతులకంటెను, యోగి (యోగాభ్యాసి) శ్రేష్ఠుఁడని తెలియఁబడుచున్నాఁడు. కాబట్టి ఓ! అర్జునా! నీవు యోగి (యోగాభ్యాసి) విగమ్యు. అని శ్రీకృష్ణచంద్రుఁడు అర్జునునితో బలికినటుల చెప్పియున్న శ్రీమద్భగవద్గీతావచనము మఱింతబలపరచుచున్నది. బ్రహ్మవిష్ణు మహేశ్వరాది దేవతలును, వసిష్ఠయాజ్ఞవల్క్యాదిమహర్షులును కేవలము యోగసాధనము (అభ్యాసము) వలననే సిద్ధి బొందినవారలని వేదశాస్త్రపురాణేతిహాసములు వేనోళ్లఁజాటుచున్నవి. కాబట్టి చిత్తవశ్యము (స్థైర్యము)నకు యోగాభ్యాసముగాక వేఱొండు సాధనములేదని తెల్లమగుచున్నది. జైన బౌద్ధ మహమ్మదీయ మతములవారుకూడ యోగోపాయమును గమనించుచున్నటుల. వారివారి మతగ్రంథములు చాటుచున్నవి. ఖండఖండాతరులుకూడ శ్రీమద్భగవద్గీతను, అందు ముఖ్యముగ సాంఖ్యరాజయోగాధ్యాయములను మిక్కిలిగఁ బ్రశంసించుచున్నవారు. అందులకు యోగమందలి మాహాత్మ్యముగాక వేఱొండు కారణమెద్ది? అందువలన యోగము ప్రాధాన్యముగను, సర్వజనసేవనీయముగను పరిగణింపఁ బడుచున్నది.

యోగము, మంత్రలయ హతరాజయోగములని నాలుగువిధములుగ నిరూ

పింపబడి, అష్టాంగయుక్తముగఁ జెప్పబడియున్నది. మంత్రలయ హతములు మూఁడును రాజయోగపదమునకు సోపానములు. అనఁగా, ఆమూఁడును రాజయోగఫలమునే యొసంగునవియైయున్నవి. అష్టాంగయుక్తముగు యోగము (యోగాభ్యాసము) కేవలము ఆముష్టిక సుఖమునేగాదు, విహికసుఖమునుకూడ నొసంగునది. అందు ముఖ్యముగ యమనియమ ఆసనప్రాణాయామములు చిత్తవృత్తులను నిరోధించి, శరీరారోగ్యమును సంరక్షించి, తన్మూలముగ మనోవేదనను దూరమొనర్చి, సంతతానందమును ప్రసాదించునవిగ యొప్పుచున్నవి.

యోగవిషయమును బోధించు గ్రంథము లనేకములున్నను, అయ్యవి ప్రత్యేకముగ నొక్కొక్క యోగమును మాత్రమే బోధించుచుండిన కతమున, నాయా గ్రంథములను పఠించి యవగాహనముచేసుకొని, అభివృత్తయోగ (మార్గ)మును బడసి, తదభ్యాసమున సిద్ధిబడయఁగలుగుట, కాలాతీతమును, ప్రయాసమును, అగును గనుక, యోగసిద్ధి సంసారలంఘనములకు కష్టసాధ్యమని తలంచి శ్రీమత్పరమహంస శ్రీమహాన్ యుగళేదాసయోగీంద్రులు ఏతద్గ్రంథములలోని రహస్యమును, సారమును, గ్రహించి, ఈయోగమార్గ ప్రకాశికను సంస్కృతమున రచించిరి. ఇందలి శ్లోకములుకొన్ని హతయోగాది గ్రంథములయందు చూపఱుచుండినందున నయ్యవి ప్రక్షిప్తములుగఁ దోచుచుండెను. ఇందు మంత్రలయహతయోగములును, అష్టాంగములును; దశముద్రలును, షట్కర్మలును, అష్టకుంభకములును, ప్రాణాయామాభ్యాస క్రమమును, స్వప్రతీకోపాసనా విధానమును, క్షుప్తముగను చక్కఁగను వివరింపబడియున్నవి. ఆసనములు వెక్కులున్ననో, అందు శ్రేష్ఠములును అభ్యాస సులభములును నగు ఆసనములు మాత్రమే చెప్పబడియున్నవి. ఈయుత్తమగ్రంథము సంస్కృత భాషాపరిచితులకు ఆంధ్రమహాశయులకు సుబోధకమగుట నటుల విశేషవిషయములజేర్చి తాత్పర్యమును వ్రాసితిని.

ప్రస్తుతకాలపువారు కొందఱు కేవలము ముక్కునవ్రేలిడుటయే ప్రాణాయామమనియు, యోగాభ్యాసమనియుఁ దలంచుచుండ, నంతమాత్రమున నట్టివారికి దేహపరిశ్రమముతో గూడిన అభ్యాసముతమగు యోగము సిద్ధించుట యెటులు? యోగముయొక్క యధారతత్వమును గ్రహింపనేరని కొందఱు, నాస్తికులు, యోగాభ్యాసమొనర్చుట యన నొకవిధమగు నింద్యవర్తనముగ పరిగణించుచున్నను, ముముక్షువులు మాత్రమట్లు దలంపక, కష్టసాధ్యమని వెనుదీయక, "అభ్యాసం కూసువిద్య" అను నారోవ్యక్తిని మనస్సునందిండుకొని, సద్గురు కటాక్షమును బడసి, తదుపదిష్టమార్గానుసరముగ, సక్రమముగ, శాస్త్రసమ్మతముగ నభ్యాసమొనర్చుచు యోగసిద్ధిఁగని, విహికాముష్టికసుఖదమగుపర బ్రహ్మానందస్వరూపమును బడయుదురుగాక! ఇందలిలోకములను మన్నింప ప్రార్థించుచున్నాఁడను.

16, హనుమానుఘాట }  
బెనారసు సిటీ.

ఇట్లు, విభేయుఁడు  
రాచకొండ అన్నయ్యశాస్త్రి.

శ్రీః

విశ్వేశ్వరాయనమః.

# యోగమార్గప్రకాశిక.

ఆంధ్రతాత్పర్యసహితము.

ప్రథమోపదేశము.

— ౧ మంగళాచరణము. ౧ —

శ్లో. సచ్చిదానందరూపాయ రామాయాః క్షకర్తణే,  
సంసారధ్వాంతనాశాయ రాఘవాయ నమోనమః. 1

తా. భూతభవవివృద్ధ్యర్థమానములను మూఁడుకాలములయందు వర్తమానమై, కాశ్యపమై యొప్పునది నత్తు అని ప్రతీతము. సాక్షాత్తు జ్ఞానస్వరూపమై రాజిలునది చిత్తు అని విఖ్యాతము. సుఖస్వరూపమై వెలయునది ఆనందము అని ప్రసిద్ధము, నత్తు చిత్తు ఆనందస్వరూపములతో విరాజిలునట్టియను, ఆక్షిప్తకర్తృసమాహము గలిగినట్టియను, సాంసారికమాయావ్యామోహరూపాంధకారమును నాశము చేయునట్టియను నగు శ్రీరామచంద్రపరబ్రహ్మణునకు నమస్కారము.

— ౨ గురునమస్కారము. ౨ —

శ్లో. రామానుజాయ శాంతాయ గురవే పరమాత్మనే,  
యోగీశ్వరాయ శేషాయ భూయోభూయో\* 'నమా మ్యహమ్' 2  
\* 'నమోనమః' అని పారాంతరము.

తా. సాక్షాత్తు శేషవతారుఁడును, శాంతస్వరూపుఁడును, గురుఁడును, పరమాత్ముఁడును, యోగీశ్వరుఁడును నగు శ్రీరామానుజులకు నమస్కారము.

శ్లో. ప్రణమ్య స్వామినం దేవం శరణ్యం దీనవత్సలమ్,  
ముముక్షూణాం హితార్థాయ యోగమార్గోఽభిధీయతే. 3

తా. స్వామియు, భగవంతుఁడును, శరణ్యుఁడును, దీనలయెడల దయఁగలవాఁడును నగు నిజగురువునకు నమస్కరించి మోక్ష మభిలషించెడివారి శ్రేయముకొఱకు యోగమార్గము (అననప్రాణాయామాద్యుక్తమగు రాజయోగమార్గము)ను వివరించుచున్నాను.

— ౩ యోగవిద్యాప్రయోజనము. ౩ —

శ్లో. సంసారార్ణవమగ్నానాం జ్ఞానం నౌకా హి విద్యతే,  
యోగినాం సులభం తత్ర దుర్లభం విషయైషిణామ్, 4

తా. సంసారమను మహాసముద్రమునందు నిమగ్నులైనవారలకు తత్సముద్రమును దరించుటకు జ్ఞానమనునది యొక్కటియే నాకారూపమైన సాధనము (ఉపాయము). ఆజ్ఞానము యోగులకు యోగమూలమున శీఘ్రముగ సులభముగ సంప్రాప్తమగుచున్నది. విషయలోలురకు దుర్లభమగు చున్నది.

విశే. విషయలోలురకు జ్ఞాన మలభ్యమగుటనుగూర్చి, యోగకల్పద్రుమమునందు, “జ్ఞానం వదంతీనా విమోక్షకారణం తజ్ఞాయతే నైవ విలోలచేతనా, తాల్మ్యం నయోగేన వినా ప్రణశ్యతి తస్మాత్తదర్థం హి యలేతసాధకః.” మోక్షమునకు కారణమని చెప్పబడుచున్న (బ్రహ్మ)జ్ఞానము, చిత్త మేకాగ్రతఃకెందని (విషయతాల్మ్యము వీడని) యెడల సంభవము కానేరదు. చిత్తేకాగ్రత (విషయతాల్మ్యపరిత్యాగము) యోగాభ్యాసము వినా కలుగనేరదు; కాఁబట్టి యోగము జ్ఞానముకొఱకు అభ్యసించఁదగినది అని చెప్పబడియున్నది. పాతంజలయోగసూత్రమందు, “యోగశ్చిత్త వృత్తినిరోధః” యోగము చిత్తవృత్తినిరోధముకొఱకు, అనఁగా విషయతాల్మ్యపరిత్యాగరూపమగు చిత్తేకాగ్రతకొఱకు అని చెప్పబడియున్నది.

◀ జ్ఞానము మోక్షసాధనము. ▶

శ్లో. జ్ఞానాద్యతేన ముక్తిస్సాన్యద్యద్యోగేన వినా నహి,  
సచయోగః పురాప్రోక్షో వ్యాభ్యాసాదేవసిద్ధ్యతి.

5

తా. జ్ఞానములేనిది మోక్షముకలుగదు. జ్ఞానము యోగము అనఁగా యోగాభ్యాసములేనిది కలుగదు. కాఁబట్టి జ్ఞానమూలముగ మోక్షమునకు సాధనమైనయోగము పూర్వమునుండియు సుప్ర సిద్ధము. అయ్యది (ఆయోగము) అభ్యాసమువలననే సిద్ధియగును.

విశే. నిత్యనైమిత్తికాదికర్తలు జ్ఞానమున కవాంతరములు, కాని మోక్షసాధనములు కావు. అయ్యది అంతఃకరణశుద్ధిదములమాత్రము అని “నిత్యనైమిత్తికప్రాయశ్చిత్తోపాసనానుష్ఠానేనాంతః కరణశుద్ధిః.” నిత్యనైమిత్తికప్రాయశ్చిత్త ఉపాసనానుష్ఠానమువలన, మనోబుద్ధిచిత్తాచారూప మగు అంతఃకరణము శుద్ధియగుచున్నది. అని శ్రీమచ్ఛంకరాచార్యులవారు “వేదాంతసారము” నందు చెప్పియున్నారు. మోక్షము కేవలము జ్ఞానమువలన కలుగుచున్నది. ఆజ్ఞానము యోగము వినా సం భవము కానేరదు. చిత్తము అత్యంతవంఛలవృత్తిఁ గలిగినదగుటవలన ఏకాగ్రతనుకెందుట దుష్కరము ఈవిషయమునే భగవద్గీతయందు, “చంచలం హి మనఃకృష్ణ ప్రమాణి బలవద్బుధమ్.” హే! కృష్ణా! మనస్సు నిశ్చయముగ చంచలమైనదియు, బలవత్తరమైనదియు, పట్టుకొనుటకు అనఁగా, ఏకాగ్రముగ నిలుపుటకు, ఆసాధ్యమైనదియునై యున్నది. అని ఆర్జునుడు శ్రీకృష్ణునితో బలికి యుండెను. జపతపాదివేదకర్తాచరణమువలన చిత్తము ఏకాగ్రతఃకెందునని చెప్పబడియున్నది. కాని, యోగాభ్యాసమువలన కలుగునట్టి చిత్తస్థైర్యముఁబోలిన చిత్తస్థైర్యము, తదన్యోపాయములవలన కలుగునని చెప్పబడియుండలేదు. సరియేకదా; జపతపఉపవాస ఉపాసనాది కర్తవ్యలన కలుగుఫలము కంటె సెక్కుచుఫలము యోగాభ్యాసమువలన కలుగుచున్నది. ఈవిషయము, “క్షణ మేక మాస్థాయ క్రతుశతస్య ఫలమవాప్నోతి.” ఒక్కక్షణముమాత్రమైనను సమాధియందు స్థిరుఁడైయుండు యోగికి, నూరువేదకర్తములవలన కలుగుఫలము ప్రాప్తమగుచున్నది. అని అధర్వణవేదోపనిషత్తునందును, “తపస్వి

భ్యోఽధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోఽపి మతోఽధికః, కర్మశ్శక్యశ్చాధికోయోగీ తస్మాద్ద్యోగీ భవార్జునః.” తప స్సులకంటెను జ్ఞానులకంటెను, కర్మతులకంటెను యోగి అనఁగా, యోగాభ్యాసి, శ్రేష్ఠుఁడుగఁ జెలి యఁబడుచున్నాఁడు. కాఁబట్టి, అర్జునా! నీవు యోగివి (యోగాభ్యాసివి) గమ్ము! అని శ్రీకృష్ణ చంద్రులు అర్జునునకు చెప్పియున్నట్లు భగవద్గీతయందును చెప్పబడియున్నది. ఆ ప్రసంగికయందు “యోగా త్వంప్రాప్యతే జ్ఞానం యోగో ధర్మస్య లక్షణమ్, యోగః పరంతపోజ్ఞేయః తస్మాద్ద్యుక్తస్త మభ్యసేత్. నచ తీవ్రేణ తపసా నస్యాభ్యాయై నచేజ్యయా, గలింగంతుం ద్విజాః శక్తాః యోగా త్వంప్రాప్నువంతి యామ్.” యోగము జ్ఞానసంప్రాప్తికి సాధనము. యోగము ధర్మప్రాప్తికి లక్షణము. యోగమే సర్వోత్కృష్టమైనతపము. కాఁబట్టి విధ్యుక్తముగ నిరంతరము యోగమును అభ్యసించవల యును. యోగాభ్యాసమువలన సంప్రాప్తమగునట్టి గలిఁబోలిన యుత్తమగలిని, తీవ్రమైన తపస్సువ లనఁగాని, జపమువలనఁగాని, వేదాధ్యయనమువలనఁగాని, యజ్ఞాదికర్తములవలనఁగాని ద్విజులు బడయ నేరలేరి. అని చెప్పబడియున్నది. యాజ్ఞాపల్యుష్టప్రతియందు, “ఇత్యుచారదమాహింసా తపఃస్వా ధ్యాయ కర్తవ్యామ్, ఆయంతు పరమోధర్మో యద్యోగే నాత్మదర్శనమ్.” యజ్ఞము, ఆచారము, ఇంద్రియదమము, ఆహింస, తపము, వేదాధ్యయనము మొదలుగాఁగలకర్తముల నాచరించుటకంటె, యోగాభ్యాసతత్పరత్వమునకు లోనై, ఆత్మను సాక్షాత్కార మొనర్చుకొనుటయే పరమధర్మము అని చెప్పబడియున్నది. దక్షప్రతియందు, “సుసంవేద్యం హి తద్వృష్టా శ్రీకృమారీ సుఖం యథా, అయోగీ నైవ జానాతి జాత్యంధోహి యథావటమ్.” యువతి (యావనావస్థయందు ఉండుశ్రీ) పరిసంభోగమువలన కలుగుసుఖమును తనంతటతానే యనుభవించువిధమున, యోగమువలనఁగలగు బ్రహ్మనందరూపమగుసుఖమును యోగి తనంతటతానే యనుభవించఁదగినది. తదస్యఁడు అనఁగా, అయోగి (యోగి కానివాఁడు), జాత్యంధుఁడు వటవృక్షస్వరూపమును జెలియనేరనివిధమున బ్రహ్మ స్వరూపమును జెలియనేరఁడు అని చెప్పబడియున్నది. సాంఖ్యసూత్రములయందు, కవీలాచార్యులు, “నోపదేశ శ్రవణేషి కృతకృత్యతాపరామర్యాదృతే విరోచనవత్.” బ్రహ్మోపదేశశ్రవణమువలన నైనను జ్ఞానప్రాప్తిలేని దైత్యపలివరోచనునివలె, యోగాభ్యాసములేని కేవలవేదాంతశ్రవణము కృత కృత్యతమ (ముక్తిని) యొసంగనేరదు. అని చెప్పియున్నారు.

“అథ తద్దర్శన మపాయోయోగః.” దాని (ఆ ఆత్మ) యొక్క దర్శనమునకు (సాక్షాత్కార మునకు) ఏకమాత్రోపాయము (సాధనము) యోగము అని శ్రుతివచనము చెప్పుచున్నది. తూర్త పురాణమునందు, ఈశ్వరుఁడు, “యోగాగ్ని ర్దహతి క్షీప్ర మశేషం పాపపంజరమ్, ప్రసన్నం జాయతే జ్ఞానం జ్ఞానా నిర్వ్యాణమృచ్ఛతి.” యోగాగ్ని యనునది సమస్తపాపసమాహములను దహించు (నాశముచేయు) చున్నది. దానివలన నంతఃకరణశుద్ధిమూలకమగు స్వచ్ఛమైన జ్ఞానప్రస న్నము ప్రాప్తమగుచున్నది. జ్ఞానప్రసన్నప్రాప్తివలన వైషణ్య (మోక్ష) పదము సంప్రాప్తమగు చున్నది అని చెప్పియుండెను. శివసంహితయందు, ఈశ్వరుఁడు “ఆలోక్య సర్వకాస్తాణి సువిచార్య పునఃపునః, ఇద మేవం సముత్పన్నం యోగశాస్త్రం పరం మతమ్.” వ్రీయే! నేను సమస్తకాస్త్ర ములకు ఎంతని విమర్శించిచూచినను, మాటిమాటికి యోగశాస్త్రమే పరమమతముగ సముత్పన్నమై నందున యోగమునకు కుల్యమైనది అన్యమైనది వేరొండులేదు. అని నిర్ధారణముచేసెదనని చెప్పి యుండెను. గోరక్షసంహితయందు, “ఏకద్విముక్తి సోపాన మేకతామలస్య పంచనమ్, యద్యావృ

తం మనోభోగా దానక్రం భరమాత్మని." యోగాభ్యాసమువలన మనస్సు భోగవిముఖతను తెంది భరమాత్మను బొందుచున్నది. కాఁబట్టి యోగము ముక్తిసోపానముగ వలయుచున్నది. యోగాభ్యాసమునకు జరామరణములను జయించి కాలుముఖమును వంచించినవాఁడగుచున్నాఁడు. అని చెప్పఁబడియున్నది. కాఁబట్టి, యోగము సర్వత్ర వేదములయొక్కయు, శ్రుతులయొక్కయు, స్మృతులయొక్కయు, పురాణములయొక్కయు, మహాత్ములయొక్కయు, సమ్మతమును బడసినదై, భరమనేవనీయమై, శ్రార్యకాలమునుండియు సుప్రసిద్ధమై, ఆభ్యాసమాత్రమువలన సిద్ధించునదియై యొప్పుచున్నది.

— ౧౧ యోగసిద్ధిః బాత్రులు. ౧౧ —

శ్లో. శక్రాది స్వర్గలోకేషు పుత్రదార గృహాదిషు,  
విరక్తస్థైర్యవ యోగస్య సిద్ధిర్భవతి నాన్యథా. 6

తా. ఇంద్రాదిదేవలోకములయందును, పుత్రదారగృహాదులయందును, యేమనుజుఁడు విరక్తుఁడగుచున్నాఁడో, అమనుజుఁడు యోగసిద్ధికి పాత్రుఁడగుచున్నాఁడు, తదన్యుఁడు కాఁడు.

విశే. విరక్తుఁడు కానివానికి యోగము సిద్ధింపదనుటను గూర్చి, యోగసూత్రములయందు "విరక్తస్థైర్యవ తస్మిన్" విరక్తునికే ఆయ్యది (యోగము) అనఁగా (బ్రహ్మపదము) సిద్ధించుచున్నది. అని చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. ప్రశాంతచిత్తస్య జితేంద్రియస్య గుణాన్వితస్యా గురునేవినశ్చ,  
నూనం భవేద్ద్యోగసమ స్తసిద్ధిర్నా నేతరాసక్తజనస్య కస్తై. 7

తా. ప్రశాంతచిత్తుఁడును, జితేంద్రియుఁడును, సుగుణయుక్తుఁడును, గురుజనసంసేవాసక్తుఁడును నగు మనుజుఁడు యోగసిద్ధిఁబడయుటకు పాత్రుఁడు. తక్కినవాఁడు అనఁగా విషయాసక్తుఁడును ధర్మవిదూరుఁడును నగువాఁడు అపాత్రుఁడు.

— ౧౨ యోగాభ్యాసమునకు ఉపయుక్తమగుస్థలము. ౧౨ —

శ్లో. ఏకాంతే విజనేదేశే శోభితే బహుపాదవైః,  
కుర్యా ద్యోగమతం ధీమాకా సర్వతోభయవర్జితః. 8

తా. ఏకాంతమును, విజనమును, పృథ్వాదులచేత శోభితమును ఆగుచు దేశమందు, సీమాము, వ్యాఘ్రము, సర్పము, అగ్ని, వాయువు మొదలగువానివలన నేవిధమయినభయమును కలుగకుండయంపింపనుటలు యొకసుందరమైన (మనోహరమైన) యోగమతమును నిర్దింపవలయు.

విశే. యోగమతము అరణ్యప్రదేశమందు నిర్దింపినయెడల, అన్నాదికములతోఁ జగురాకపోకలవలన శరీరమునకు పరిశ్రమమును, కాలవిలంబమును, జన్మముగా యోగాభ్యాసమునకు విఘ్నమును కలుగును. కాఁబట్టి ఆటిదిన్నము కలుగకుండుటకు గ్రామమవ్యాపకమందలి ఏకారకము, విజనము అనులక్షణములుగల ప్రదేశము యోగమతనిర్మాణమునకు ఉపయుక్తము. యోగమతము గ్రామమవ్యాపకమున నిర్దింపవలయుననుటకు మనుస్మృతియందు " గ్రామమన్నార్థమాత్రయేత్ " అన్యమతోఁ జగురాకమునందు ఆశ్రమమును నిర్దింపవలయును. అని చెప్పఁబడియున్నది.

ఏకాంతమునటవలన జనశోభాఽలమునకు దూరస్థమైన రహస్యస్థలమని సూచించఁబడుచున్నది. శోలావలమువలన యోగాభ్యాసమునకు విఘ్న మాపాదితమగునని భావము. విజనమునటవలన జనసమర్థము లేని (నిర్జన) ప్రదేశమని సూచితమగుచున్నది. ఇందువలన కలహాదులవలన కలుగుఁ ఘ్నము దూరమగునని భావము. " వాసోబహుసాం కలహో భవే ద్వార్తా ద్వయోరపి " అనేకులు జనించుట వలన కలహము కలుగును. ఇరువురున్నయెడల వార్తాలాపము కలుగును. అని శ్రీమద్భాగవతమునందు చెప్పఁబడియున్నది.

— ౧౩ యోగాధికారిలక్షణము. ౧౩ —

శ్లో. స్వధర్మనిరతః శాంతః సర్వశౌచసమన్వితః,  
విధ్యుక్తకర్మ సంయుక్తో భోగసంకల్పవర్జితః. 9  
యమైశ్చ నియమైర్ముక్తః సత్యధర్మపరాయణః,

తా. స్వధర్మ నిరతుఁడును, శాంతచిత్తుఁడును, పరిశుద్ధుఁడును, విధ్యుక్త (వేదమందుచెప్పఁబడిన) కర్మల నాచరించువాఁడును, భోగాదికములయందు, ఇచ్చలేనివాఁడును, యమనియమాదులుగలవాఁడును, సత్యధర్మపరాయణుఁడు (ఆత్మనిరూపణమునందు ఆసక్తిగలవాఁడు) ను అగుమనుజుఁడు (యోగాధికారియని చెప్పఁబడుచున్నాఁడు).

విశే. "జిహ్వానామ శాంతాయ సక్తాయ ముక్తా విహీనాయ దోషై రసక్తాయ ముక్తా, అహీనాయ దోషేతరై రుక్త కర్త్రే ప్రదేయోనదేయో హతశ్చేతరస్త్వై. విధ్యుక్తకర్మ సంయుక్తః కామసంకల్పవర్జితః, యమైశ్చ నియమైర్ముక్తః సర్వసంగవివర్జితః. కృతవిద్యాజితశ్రోధః సత్యధర్మపరాయణః, గురుశ్రోత్రాపారతః పితృమాతృపరాయణః, స్వాశ్రమస్థః సదాచారో విద్యద్భిశ్చ సుఖీతః" ఇంద్రియజయముగలవాఁడును, శాంతముగలవాఁడును, మోక్షమం దాసక్తిగలవాఁడును, దోషరహితుఁడును, బంధములు వీడినవాఁడును, గుణజ్ఞుఁడును అగువానికి హతయోగవిద్యను గలుకవగును. ఇతరులకు గలుకరాదు. విధ్యుక్తకర్మల ననుష్ఠించువాఁడును, శోరికలులేనివాఁడును, యమనియమములతో కూడినవాఁడును, సర్వసంగవివర్జితుఁడును, విద్య నభ్యసించినవాఁడును, శోభమును జయించినవాఁడును, సత్యధర్మపరాయణుఁడును, గురుశ్రోత్రాపరాయణ దాసక్తిగలవాఁడును, కల్పిదండులను నేవించువాఁడును, స్వాశ్రమధర్మమును మీఱకుండ యుండువాఁడును, సదాచారసంపన్నుఁడును అగువాఁడు విద్యాంకుల (బ్రహ్మవేత్తల) చేత శిక్షితుఁడగుటకు అర్హుఁడు. అని యాజ్ఞావల్క్యులు చెప్పియున్నారు. శిశ్నోదరపరాయణులకు యోగవిద్యఁ గలుకకూడదని పురాణములయందు చెప్పఁబడియున్నది.

— ౧౪ యోగమతమునందు యోగాభ్యాసమే చేయవలయును. ౧౪ —

శ్లో. సుశోభనే మలేయోగీ యోగాభ్యాసం సమాచరేత్.  
తా. మున్ను చెప్పిన లక్షణములుగలిగి చక్కగా శోభిలుచున్న మతమునందు యోగాభ్యాసమును చక్కగా నాచరింపవలయును.

— ౧౫ యోగ భేదనిరూపణము. ౧౫ —

శ్లో. మంత్రయోగో లయశ్చాపి హతయోగ స్తథైవచ,  
రాజయోగోపివై తత్ర చతుర్థాసంప్రక్తిః.

తా. మంత్రయోగము, లయయోగము, హఠయోగము, రాజయోగము అని యోగము నాలుగువిధములుగా పూర్వచార్యులచేత చెప్పఁబడియున్నది.

విశే. ఖేచరీపటలమందు, "మంత్రోహతోలయో రాజయోగోయం ధూమికాక్రమాత్." మంత్రయోగము, హఠయోగము, లయయోగము, రాజయోగము అను యోగధూమికలు (సోపానములు) సక్రమముగఁ జెప్పఁబడినవి అని వివరింపఁబడియున్నది.

◀ ౧౦ మంత్రయోగనిరూపణము. ౧౦ ▶

శ్లో. శ్వసనిష్కాసకావేహీ హకారం పరికీర్త్యతే,  
పునః ప్రవేశకాలేచ సకారః ప్రోచ్యతే బుధైః. 12

తా. శ్వాసనిష్కాసకాలమందు అనఁగా, శరీరములోనివాయువును వెలిబుచ్చునపుడు, హకారమును యుచ్చరింపవలెను. వెలుపలివాయువును లోనికి గ్రహించునపుడు సకారమును యుచ్చరింపవలెను. అని విబుధులు చెప్పియున్నారు.

శ్లో. ప్రాతరుత్థాయ మేధావీ సంకల్పనిధిపూర్వకమ్,  
గురూపదేశితోయోగీ మంత్రయోగం సమాచరేత్. 13

తా. మేధావి ప్రాతఃకాలమున నిద్రనుండిలేచి తత్కాలినీకృత్యములను నిర్వర్తించుకొనిగురూపదేశమునొప్పున విధిపూర్వకముగ సంకల్పము జేసి మంత్రయోగమును సమ్యక్ప్రకారముగ నాచరింపవలయును.

విశే. వాయుజయముగలవానినే గురువుగ పరించవలయుననుటనుగూర్చి యోగబీజమందు, — "మరుజ్జయో యస్య సిద్ధిస్తం నేవేతు గురుం సదా, గురువక్త్రప్రసాదేన కుర్యాత్ప్రాణజయంబుధిః" వాయుజయముగలగురువును నిరంతరమును నేవించి, ఆగురువుయొక్క ప్రసాదమువలన ప్రాణజయమును బడయవలయును. అని చెప్పఁబడియున్నది. యోగము గురుకటాక్షములేనియెడల తెలియఁదగినది కాదనుటను గూర్చి, "వేదాంతతర్కోక్తిభిరాగమైశ్చ నానావిధైః కాస్త్రకదంబకైశ్చ, ధ్యానాదిభిః సక్తరక్షైర్నగమ్య శ్చింతామణి హ్యేకగురుం విహాయ." చింతామణిఁబోలుగురువు ఒక్కఁడు లేక, తక్కినవేదాంతకర్తవచనములచేతను, ఆగమములచేతను, కాస్త్రసమాహములచేతను, ధ్యానాదిసక్తర్షలచేతను (యోగము) తెలియఁదగినది కాదు. అని రాజయోగమునందును, "గురుప్రసాదాల్లభతే యోగమష్టాంగసంయుతమ్, శివప్రసాదాల్లభతే యోగసిద్ధిచ శాశ్వతమ్." గురుప్రసాదమువలన అష్టాంగసహితమైన యోగమును, శివప్రసాదమువలన శాశ్వతమైన యోగసిద్ధియును కలుగును. అది సుశేషరాచార్యులచేతను చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. ఏవం క్రమేణ కర్తవ్య మహోరాత్ర మవిస్తరేత్,  
సోపామాత్తేతి విజ్ఞాయ న కించిదపి చింతయేత్. 14

తా. ఈ ప్రకారముగ అహోరాత్రములు (జపము) జేయవలయును. అనఁగా, స్వరణమూలకమైన యథ్యాసము చేయవలయును. సద్గురూపము దేశముచేత తెలియఁబడినవిధమున, ప్రాణమును ముప్పుయందు ప్రవేశపెట్టి, యోహంస, హంస, యనుమంత్రమును నిరంతరమును జపించుచు, సోహం, సోహం, అని పఠింపవలెను. అన్యచింతనములను వీడవలయును. ఇట్లు

చేయునది మంత్రయోగము. 'సోహం' నామకపరమాత్మ 'నేను' అని యెప్పుడు తెలియఁబడునో, అప్పుడు యేవిధమయిన చింతనములును నిలువనేరవు. అనఁగా, ఉండవు.

◀ ౧౧ హంస మంత్రజపవిధానము. ౧౧ ▶

ప్రకారకేచకములను చేయునపుడు 'హంస' అని ప్రకాశించుహంసమంత్రముచేత (దీనినే అజపామంత్రమనికూడ యందురు) 'తత్త్వమసి' అనెడిమహావాక్యమందు చెప్పఁబడియుండు జీవత్ప్రజ్ఞాకృత్యము చింతింపఁబడుచున్నది. మొట్టమొదట నింద్రియములను వానివానివృత్తులనుండి మరలించి వానిలోఁ బ్రాణములఁజేర్చి యందు మనస్సును సంధించి అనఁగా ప్రాణములను మనస్సును యేకాగ్రముగఁజేసి, యాప్రాణమనస్సులతోకూడ 'హంస' అను రెండుఅక్షరములనుజేర్చి సర్వకాలములయందును చింతించుచుండవలయును. అనఁగా ధ్యానించుచుండవలయును. ఇదియే హంసతత్వానుభవము. ఇదియే అజపాగాయత్రి. దీనిని, "హకారేణ బహర్మాతి సకారేణ విశేత్సనః, హంసహంసేజ్యముం మంత్రం జీవో జపతి సర్వదా. గురువాక్యా త్సుఖమ్నూయాం విపరీతో భవేజ్జపః, సోహం సోహ మితిప్రాప్తో మంత్రయోగః స ఉచ్యతే. సకారః ఖేచరీప్రాక్తా త్వంపదం చేతినిశ్చితమ్, హకారః పరమేశస్యాత్ తత్పదంచేతి నిశ్చితమ్. సకారం ధ్యాయతే జంతు ర్హకారోహి భవేద్ధృవమ్." హకారముచేత బయటపోయి సకారమువలన మఱిల లోపఃకీపోవుచున్నది. హంసం, హంసం అను యీమంత్రమును జేవుండు నిరంతరమును జపించుచున్నాఁడు. గురువాక్యమువలన నీమంత్రజపము, సుఖమ్నూయందు విపరీతముగా పఠింపవలెనున్నది. అది సోహం సోహం అని పఠింపవలెనును బొందఁబడినదై మంత్రయోగ మనఁబడుచున్నది. సకారము ఖేచరీయనియు, త్వంపదమనియు నిశ్చయించుకొనియున్నది. హకారము పరమేశ్వరుఁడనియు, తత్పదమనియు నిశ్చయించుకొనియున్నది. సకారమును ధ్యానించుచేవుండు నిశ్చయముగా హకారమే యగుచున్నాఁడు. అని యోగబీజము మొదలగు వానియందు చెప్పఁబడియున్నది.

సాధకుఁడగువాఁడు పద్మానసస్థితుఁడై తూరుచుండి దృష్టిని నాసికాగ్రమునందుఁజేర్చి అనఁగా, నాసికాగ్రమును జూచువానివలె దృష్టిని కదలక నిలిపి, ఇటునటు వీక్షించక దశవిధేంద్రియములను జలించనీక మనశ్శక్తిచేత స్థిరములుగఁ గావించి యామనస్సునుకూడ కాదుము రాగము మొదలగుసంకల్పవికల్పములచేతఁ జెదరకుండునట్లు ఏకాగ్రభావము నొందించి ప్రాణవాయువులకు వికారములు లేకుండునట్లుజేసి ఆ మనఃప్రాణములతో హంసమంత్రమునుగూర్చి జపించవలయును. అనఁగా, ప్రాణములతోఁజేర్చి హంసమంత్రమును జపించుచు మనస్సు నామంత్రాధిదేవతయందే చేర్చి నిలువవలయును. ఇదియే హంసతత్వానుభవము. ఇట్లు సర్వకాలములయందు నాచరించుచు హృదయాకాశమునందున్నవీందువు చలించకుండునట్లు జేయవలయును. హంసతత్వానుభవము కలుగునంతనే వీందువు తనంతటానే నిలుచును. అచట సాధకుఁ డాచరింపవలసినప్రయత్న మేదియునులేదు. ఇట్లు వీందువు స్థిరముకాఁగానే నాదకళలు గోచరములగును. కావున నీహంసతత్వానుభవము రాజయోగీ ప్రథమకర్తవ్యము.

◀ ౧౨ హంస కర్ణార్థము. ౧౨ ▶

ఆ హంసమంత్రమును జపించునప్పుడు దాని కర్ణగుణదార్థమును భావించుచుండవలయును. ఆమంత్రమునందు 'హ' కారము 'స' కారము అనుస్వారము అనునవి కలవు. అందు నాదవీందుకళల

కుత్స త్రిస్థానమైనట్టియు, వానిని బేఱువేఱుఁ దెలిసికొనునట్టియు, వానినే యననేల? సకల ప్రపంచమును దనజ్ఞానశక్తిచేఁ బ్రకాశింపఁ జేయునట్టియు నావరబ్రహ్మయే హకారమున కర్థమగుచు న్నాఁడు. దేహము ఇంద్రియములు మనస్సు మొదలగు దృశ్యబద్ధములే స్వరూపముగాఁ గలిగినట్టియు, ఆచేతనమైనట్టియు, సత్వరజస్తమోగుణమైనట్టియు, నానావిధములగు వికారముల కాశ్రయమైనట్టియు మూలబ్రకృతియే యీదుం త్రమందలి సకారమునకు అర్థము. ఆదీవబ్రహ్మల కనాదినం దియుఁ గల య భేదసంబంధమే యనుస్వారమునకు అర్థము కావున హంసయనుమంత్రమునకు జీవుఁడని సముదాయార్థము. మాయచే నావరింపఁబడియున్న బ్రహ్మమేకదా జీవుఁడనఁబడుచున్నాఁడు. ఆజీవుఁడే ప్రాణనాయువులతోను మనస్సుతోను గూడి విహరించుచుండును.

◀ జవవిధానము. ▶

శ్లో. గణేశంచ విధిం విష్ణుం శివం జీవం త్తథైవచ,  
స్వామినం సచ్చిదానందం క్రమాచ్ఛక్రేషు చింతయేత్. 15

తా. గణపతిని, బ్రహ్మను, విష్ణువును, ఈశ్వరుని, జీవుని (గురుని), సచ్చిదానందపరబ్రహ్మమును క్రమానుసరణముగ చక్రములయందు చింతింపవలయును. అనఁగా ధ్యానింపవలయును.

◀ చక్రవివరణము. ▶

శ్లో. మూలాధారే గణేశో స్తి స్వాధిష్ఠానే ప్రజాపతిః,  
మణిపూరే తథా విష్ణు రనాహతే తథా శివః. 16

తా. మొదటిదియగు మూలాధారమనుచక్రము గుదస్థానమందు ఒప్పచున్నయది; అందు గణేశ్వరుఁడు విరాజమానుఁడు రెండవదియగు స్వాధిష్ఠానమనుచక్రము లింగస్థానమందు ఒప్పచున్నయది; అందు చతుర్భుజబ్రహ్మవిరాజమానుఁడు. మూఁడవదియగు మణిపూరకమనుచక్రము నాభియందు కలదు; అందు విష్ణువు విరాజమానుఁడు. నాలుగవదియగు అనాహతచక్రము హృదయస్థానమందు కలదు; అందు ఈశ్వరుఁడు విరాజమానుఁడు.

శ్లో. కంఠకూపేవనేజ్జీవ ఆజ్ఞాచక్రే తతో గురుః,  
తతశ్చ సచ్చిదానందః శూన్యే వ్యోమ్నిహి తిష్ఠతి. 17

తా. అయిదవదియగు కంఠకూపమనఁబడు విశుద్ధనామకచక్రము కంఠస్థానమందు కలదు; అందు జీవుఁడు (గురువు) విరాజమానుఁడు. ఆఱవదియగు ఆజ్ఞాచక్రము భ్రూమధ్యమం దొప్పచున్నయది; అందు సచ్చిదానందపరబ్రహ్మము సర్వోత్తమమై శూన్యమైన ఆకాశమునందు విరాజమానమై వలలుచున్నయది.

◀ ధ్యానస్వరూపవివరణము. ▶

శ్లో. మూలే చతుర్థలోపేతే వసాంతాక్షరసంశ్రయే,  
చతుర్భుజముదారాంగం పూర్ణచంద్రసమప్రభమ్.  
సోహ మస్తీతి విజ్ఞాయ గణేశం శక్తిసంయుతమ్,

18

తా. మూలాధారమునందు, వకారము మొదలు సకారమువర్యంతముగల (వ శ వ స) నాలుగు అక్షరములతోఁగూడిన నాలుగుదళములతో శోభితమగుకమలమునందు, చతుర్భుజములు గలిగి యుదారాంగముతో వెన్నెలవలె వెలుగొందుచు శక్తి (దేవి) సహితముగ నిలిచియున్న గణేశస్వరూపుఁడను నేను. అని ప్రథమచక్రమందు ధ్యానము చేయఁదగినది.

శ్లో. ద్వితీయే షడ్దళయుతే షడక్షరసమన్వితే. 19  
చతుర్భుజం చతుర్బాహుం సుప్రసన్నం శుచిస్థితమ్,  
కమండలుధరం దేవం ధాతారం శక్తిసంయుతమ్. 20  
సోహమాత్మేతి విజ్ఞాయ తం ధ్యాయేచ్ఛ జగత్ప్రీఘమ్. 21

తా. రెండవదియగు స్వాధిష్ఠానపద్మము (చక్రము) బకారము మొదలు లకారమువర్యంతము గల (బ భ మ య ర ల) ఆఱువర్ణములతోఁగూడిన ఆఱుదళములగులపద్మమందు చతుర్భుజుఁడును, చతుర్బాహుఁడును, సుప్రసన్నుఁడును, కమండలుధరుఁడును, దేవుఁడును, ధాతయును, శక్తిసంయుతుఁడును (సావిత్రి దేవితోఁగూడినవాఁడును) నగు పరమాత్మస్వరూపుఁడను నేనై యున్నాను. అని ధ్యానముచేయవలయును. అనఁగా, బ్రహ్మను నేనే యని, యాపరమాత్మయందు అభేదభావ మూని ధ్యానము చేయవలెను.

శ్లో. మణిపూరే దశదళే కందమధ్యా త్పముత్థితే,  
ద్వాదశాంగుళనా శేస్తి న్రక్తాభేకేశరాన్వితే. 22  
వాసుదేవం జగద్యోనిం పద్మపత్రనిభేక్షణమ్,  
చతుర్భుజ ముదారాంగం శంఖచక్రగదాభృతమ్. 23  
నీలోత్పలదళాభాసం రమయా పరిసేవితమ్,  
ప్రభాభిర్భాసయద్రూపం భక్తానా మభయం కరమ్. 24  
మనసాలోక్య దేవేశం సర్వదేవ వరం హరిమ్,  
సోహమస్తీతి తం మత్వ్యా ధ్యానయోగవిదోవిదుః. 25

తా. మూఁడవదియగు మణిపూరకపద్మము డకారము మొదలు ఫకారమువర్యంతముగల (డ ఢ ణ త థ ధ న ష ఫ) ఐదివర్ణములతోఁగూడినఐదిదళములగుగలిగి, కందమధ్యమందు సముత్థితమై (ఉత్పన్నమై) నదియును, ద్వాదశాంగులపరిమాణమునుగలదియును, రక్తవర్ణముగలదియును నగు వాళమందు వెలయుచున్నది. అందు నెలకొనియుండు వాసుదేవుఁడును, జగద్యోనియును, పద్మపత్రనిభేక్షణుఁడును, చతుర్భుజుఁడును, ఉదారాంగుఁడును, శంఖచక్రగదాధారణుఁడును, నీలోత్పలదళాభాసుఁడును, రమాబరిసేతుఁడును, ప్రభాభాసమానుఁడును, భక్తులకు ఆభయము (మోక్షము) నిచ్చువాఁడును, దేవేశుఁడును, సమస్తమైవదేవతలలో పరిష్ఠుఁడును నగు యాహరిని, నిశ్చలచిత్తముతో అభేదభావముతో (నేనే యనుభావముతో) ధ్యానముచేయవలయునని యోగవిదులు తెలియుచున్నారు.

శ్లో. అతేపరే హ్యనాహతే పద్మే ద్వాదశపత్రకే,  
వ్యాఘ్రచర్మాంబరధరం శశీవప్రియదర్శనమ్.

26

పద్మాసనసమాసీనం దేవేశం గిరిజాయుతమ్,  
జగత్సంహారకర్తార మనంతబలపారుషమ్. 27

అహమేవేతి యాబుద్ధిః సా ధ్యానేషు సమంతతః. 28

తా. మణితూరకమునకు తరువాత, ఆనాహతచక్రము (వద్దము) క ఖ గ ఘ ఙ చ ఛ జ ఝ ఞ ట ఠ లను చంద్రెండువర్ణములుగలిగిన చంద్రెండుదళములతో నోప్పియున్నది. అందు నెలకొని యుండు వ్యాఘ్రవర్ణాంబుధగుండున, చంద్రునితోనైక్రియదర్శనండును, పద్మాసనస్థితుడై వతి లువాండును, దేవేశండును, గిరిజాయుతుండును, జగత్సంహారకర్తయును, అనంతబలపారుషమనిర్ముకుండును నగుశివునియందు ఆభేదభావమూని, ఆనంగా శివుండను నేనే యనుభావముతో ధ్యానము చేయవలయును.

శ్లో. విశుద్ధే షోడశదశే షోడశాక్షరసంయుతే,  
జగత్కారణకర్తారం జీవాత్మానం సనాతనమ్. 29

సోహమాత్మేతి యాబుద్ధిః సా ధ్యానేషు సమంతతః. 30

తా. కంతకూటమనంబు విశుద్ధనామకచక్రము (వద్దము) ఆ ఆ ఇ ఈ ఉ ఊ ఋ ౠ ఌ డి డి ఓ ఔ ఆం ఆః ఆను అక్షరములతోగూడిన పదునాణుదళములను కలిగియున్నది. అందు ననాతనండును, జగత్కారణకర్తయును నగు జీవాత్మ రాజిలుచుండును. ఆజీవాత్మను ఆభేదభావముతో, ఆనంగా, నేనే యనుభావముతో ధ్యానము చేయవలయును.

శ్లో. భ్రువోర్మధ్యేంతరాత్మానం గురుం పరమభాస్వరమ్,  
అహమేవేతి తం మత్వా హంస మిత్యక్షరద్యయమ్. 31

అతఃపరం నిజం నిత్యం విశుద్ధం వ్యోమవద్ధృఢమ్,  
ఏకం జ్యోతిర్తయం శాంత మనంత మచలం విభుమ్. 32

సర్వగం సర్వకర్తార మమూర్తి మజ మవ్యయమ్,  
అహమేవ పరంబ్రహ్మ సచ్చిదానందలక్షణమ్. 33

తా. ఆజ్ఞాచక్రము భూమిధ్యమునందు యొప్పుచున్నది. అందు అంతరాత్మ యును, గురువును మిక్కిలి ప్రకాశమానమును, హంసయును అక్షరద్యయమందు విరాజమానమును నగుస్వరూపమును నేనే అని మననిశ్చయించి, పిచ్చట. నిజమును, నిత్యమును, విశుద్ధమును, ఆకాశమవలెదృఢమును, ఒక్కటియును, జ్యోతిర్తయమును, శాంతమును, అనంతమును, అచలమును నగు విభుస్వరూపమును, సర్వగతకర్మామియు, సర్వకర్తయు (సృష్టిస్థితిసంహారములకుకర్త), మూర్తిరహితమును, ఆజమును (పుట్టకలేనిది), అవ్యయమును (నాశములేనిది) నగు సచ్చిదానందస్వరూపమగు పరబ్రహ్మము నేనే యని ధ్యానింపవలయును.

శ్లో. షట్శతం చ గణేశాయ షట్సహస్రం చ బ్రహ్మణే,  
షట్సహస్రం చ ప్రభవే షట్సహస్రం శివాయ చ. 34

జీవాత్మనే సహస్రం చ సహస్రం స్వామినే తథా,  
సరమాత్మనే సహస్రం చ జపం నిత్యం సమర్పయేత్. 35

తా. హంస యనుమంత్రమును ప్రతినిత్యమును ఆఱువందలవర్ణాయములు గణేశ్వరునికొఱుకును, ఆఱువేలవర్ణాయములు బ్రహ్మకొఱుకును, ఆఱువేలవర్ణాయములు విష్ణువుకొఱుకును, ఆఱువేలవర్ణాయములు ఈశ్వరునికొఱుకును, వేయివర్ణాయములు జీవాత్మకొఱుకును, వేయివర్ణాయములు స్వామియగు నిజగురువుకొఱుకును, వేయివర్ణాయములు పరమాత్మయగు బ్రహ్మముకొఱుకును జపింపవలయును.

శ్లో. ఏకవింశతినాహస్రం షట్శతాధిక మేవ చ,  
సాధకస్య భవేన్నిత్యం జపసంఖ్యాహిమోక్షదా. 36

తా. ఈవిధముగ సాధకులు జపము యొక్క సంఖ్య ప్రతినిత్యమును 21600 పరిమితిగలదియగుచు మోక్షము నొసంగునదిగ యొప్పుచున్నది.

విశే. సూర్యోదయము మొదలు మరల సూర్యోదయమువఱకును ప్రాణవాయువుతోకూడ పట్రమలములయందు జపించు హంసమంత్రముయొక్క సంఖ్య యిరువదియొక్కవేల ఆఱునూఱునూఱై యున్నది. దీనినిబట్టి పురుషునకు దినమున కిరువదియొక్కవేల ఆఱునూఱునూఱులు శ్వాసలిరుగుచుండుననియు, దానితోగూర్చి హంసమంత్రమును జపింపవలసివచ్చుటచే నన్నిమాఱులు జపింపఁబడునదియే యగుననియు చెలియఁదగినది.

జీవన్ముక్తునిలక్షణము. ౨౭

శ్లో. యదాసోహం సుషుమ్నాయాం భాసతే హి స్వభావతః,  
సర్వకర్తాణి సంత్యక్త్వా జీవన్ముక్తో భవేత్తదా. 37

తా. ఎప్పుడు, ఏసాధకునకు స్వాభావికముగ బ్రహ్మవాడియనంబడునుపున్నయందు, "సోహం" అనుశబ్దము యుత్పన్నమగుచున్నదో, అప్పుడు, ఆసాధకుడు సర్వకర్తవివర్ణితుడై జీవన్ముక్త డగుచున్నాఁడు. ఆనంగా దేహాధ్యారహితుఁ డగుచున్నాఁడు.

శ్లో. న తనుధాన తృషా నిద్రా శీతోష్ణం న తక్షణవచ,  
న మృత్యుర్నాంతకః క్రుద్ధో బాధతే తంచ యోగినమ్. 38

తా. అట్టియోగికి ఆఁకలిలేదు. దప్పిలేదు. నిద్రలేదు. శీతోష్ణములులేవు. మృత్యువులేదు. ఆనంగా, ఆ యోగి ఆఁకలి దప్పి మొదలగువానివలన బాధింపఁబడఁడు.

శ్లో. యేనదృష్టం పరంబ్రహ్మ సోహం బ్రహ్మేతి మన్యతే,  
కించింతయతి నిశ్చింతో నిర్వికారోఽతినిర్మలః. 39

తా. ఆయోగిచేత పరమాత్మ చూడఁబడుచున్నాఁడు. గనుక ఆతనివృద్ధయమందు బ్రహ్మస్వరూప ముపస్థితమగుచున్నది. అందువలన నాతఁడు నిశ్చలుండును, నిర్మలుండును, నిర్వికారుండును నగుచున్నాఁడు.

శ్లో. యదజ్ఞానా జ్ఞగజ్ఞాతం సదా సత్యేనభాసతే,  
సోహం బ్రహ్మేతి విజ్ఞాయ న కాంతతి న శోచతి. 40

తా. అజ్ఞానమువలన నుత్పన్నమై, సర్వదా సత్యస్వరూపముగ భాసమానమగుచున్న యాజగత్తు వివశ్వరమనియు, బ్రహ్మము అవినశ్వరమనియు, ఆ యవినశ్వరబ్రహ్మస్వరూపము తానే యనియు నెఱింగినయోగి యేకాంకితుడౌచును, ఏవిచారమును బూనఁడు.



మోక్షమెప్పుడుకలుగును?

శ్లో. తదాబద్ధో యదాజీవో కించిద్వాంఛతి శోచతి,  
తదామోక్షో యదాచిత్తే న శోచతి నవాంఛతి. 41

తా. ఎప్పుడు శోరికలుగాని విచారములుగాని కలిగియుండునో అప్పుడు జీవి (జీవుడు) బంధిం  
కబడియుండును. అనఁగా, దేహేంద్రియమనోవృత్తులు లోనైయుండును. ఎప్పుడు శోరికలుగాని,  
విచారములుగాని చిత్తమందు జనింపకుండునో అప్పుడు మోక్షము కలుగుచున్నది.

మంత్రయోగఫలము బ్రహ్మతుల్యము.

శ్లో. మంత్రయోగో మయాచోక్తః ప్రోక్తశ్చ మునిభిశ్చరా,  
యోగస్యచ ఫలం కింతు బ్రహ్మతుల్యం ప్రకీర్తితమ్. 42

తా. నాచే చెప్పబడిన యీమంత్రయోగము పూర్వకాలమందు మహర్షులవలనఁ జెప్పబడి  
యున్నది. బ్రహ్మతుల్యమని ప్రకీర్తితమగుచున్న యీమంత్రయోగముయొక్క ఫలము నేనెంతని  
వర్ణించఁగలను?

యోగమార్గప్రకాశికయందు ప్రథమోపదేశము.

ద్వితీయోపదేశము.

లయయోగము.

యోగిలక్షణము.

శ్లో. దృష్టిః స్థిరా యస్య వినైవ దృశ్యా  
ద్వాయుః స్థిరో యస్య వినా విరోధాత్,  
చిత్తం స్థిరం యస్య వినా విలంబాత్  
సవీచయోగీ సగురుః ససేవ్యః. 1

తా. ఏడునుజునకు నాసికాగ్రమందు దృష్టి నిడకుండగనే లక్షణము స్థిరమగుచున్నచో,  
ప్రాణాయామమువలని నిరోధములేకనే వాయువు స్థిరమగుచున్నచో, ఆవలంబనము (వట్చుక్రథ్యా  
నము) లేకనే చిత్తము స్థిరమగుచున్నచో, అమనుజుఁడు యోగియై, గురువును, నేవనీయుండును అగు  
చున్నాఁడు.

లయయోగాభ్యాసవివరణము.

శ్లో. అథాసనం దృఢం బద్ధ్యా ముద్రాం సంధాయ శాంభవీమ్,  
సూక్ష్మాత్ సూక్ష్మతరం నాదం సుషుమ్నాయాం పరామృశేత్. 2

తా. తరువాత అనఁగా మంత్రయోగము సిద్ధియైన తరువాత, ఆసనము, (సిద్ధాసనము వచ్చా  
ననము లోనగు ఆసనములు) దృఢముగ బంధించి, ముద్రాకరణ మొనర్చి (శాంభవీ, భేదరీ లోనగు  
ముద్రలను ధరించి) బ్రహ్మనాడి యనునట్లు సుషుమ్నాయుధరి సూక్ష్మములో సూక్ష్మమగునాదము  
(శబ్దము)ను వివేచనముచేయును.

నాదభేదములు.

శ్లో. చిణ్ణీతి ప్రథమే నాదం చించిణ్ణీతి ద్వితీయకే,  
ఘంటానాద స్తుతీయేచ శంఖనాద శ్చతుర్థకే. 3

తంత్రీ పంచమకే నాదే షష్ఠే తాళం ప్రచక్షుతే,  
వంశీవాద్యస్తథా చాన్యో మృదంగ స్త్విదనంతరమ్. 4

భేరినాద స్తుథా తత్ర దశమే భ్రుసమోఘవేత్,  
నవమంచ పరిత్యజ్య దశమం యః సమభ్యసేత్. 5

భిత్త్వా సర్వాణి కర్మాణి చిదానందాయతే తతః. 6

తా. సుషుమ్నయందు నాదము (శబ్దము) ప్రథమమున చిణ్ణీయనియును, ద్వితీయమున చించి  
ణ్ణీయనియును, తృతీయమున ఘంటానాదమువలెను, చతుర్థమున శంఖనాదమువలెను, పంచమమున  
తంత్రీ(వీణా)నాదమువలెను, షష్ఠమున తాళభృంశనివలెను, సప్తమున వంశీవాద్యము (వేణునాదము)  
వలెను, అష్టమున మృదంగభృంశనివలెను, నవమున భేరిశబ్దమువలెను, దశమున మేఘగర్జనము  
వలెను వివేచించుచున్నది. తొమ్మిదవదియును భేరిశబ్దమును పరిత్యజించి (అభ్యాసమును విడిచి) కదనంక  
రము పదియవదియునునాదమును (మేఘగర్జనమును) అభ్యసించవలయును. అంత నాయభ్యాసముఁడు  
సకలమైన కర్మగుంఘలను భేదించి పరబ్రహ్మస్వరూపమగు చిదానందమును బొందుచున్నాఁడు.

నాదఫలము

శ్లో. చించిణ్ణీ ప్రథమం దేహం ద్వితీయం గాత్రభంజనమ్,  
తృతీయం భేదనం యాతి చతుర్థేకంపతే శిరః. 7

పంచమే శ్రవతేతాలు రమృతం దివ్యరూపిణమ్,  
భుక్తామృతం తథా షష్ఠే వృద్ధోపి తరుణో భవేత్. 8

తా. నాదమువలన, అనఁగా, నాదానుసంధానాభ్యాసమువలన, ప్రథమమున దేహమందు  
చించిణ్ణీయనుశబ్దము యుత్పన్నమగుచున్నది. ద్వితీయమున వణుకు యుదయమగుచున్నది. తృతీయ  
మున భేదము (పీడ) జనించుచున్నది. చతుర్థమున శిరఃకంఠము పుట్టుచున్నది. పంచమమున తాలువు  
శ్రవించుచున్నది. అనఁగా, తాలువునందు దివ్యరూపమును చంద్రామృతము పుట్టుచున్నది. షష్ఠము  
మున నాదామృతము (చంద్రామృతము)ను పానముచేయుటవలన వృద్ధుఁడైనను తరుణుఁడగు  
చున్నాఁడు. అనఁగా, తరుణునిఁబోలినవాఁ డగుచున్నాఁడు.

శ్లో. సప్తమేచాస్తి విజ్ఞానం పరావాచాష్టమం తథా,  
నవమం యోగినో దేహే పుణ్యోగంధో భవేద్భ్రువమ్. 9

దశమం బ్రహ్మసంప్రాప్య నిర్వ్యాణ మధిగచ్ఛతి. 10

తా. సప్తమమందు విజ్ఞానము (త్రిలోకజ్ఞానము) కలుగును. అష్టమమున పరావాచశబ్దము  
(పశుపత్యోదిభాషాపరిజ్ఞానము) కలుగును. నవమమందు శరీరమున దివ్యగంధము (గుగంధము) జనిం  
చును. దశమమందు బ్రహ్మబ్రహ్మము (మోక్షము) ప్రాప్తమగును.

సాదానుసంధాన ప్రభావము. ౧౧

శ్లో. సదా నాదానుసంధానాత్ క్షీయంతే పాపసంచయాః,  
నిరంజనే విలీయేతే నిశ్చితం చిత్తమారుతౌ. 11

తా. నిరంతరసాదానుసంధానమువలన పాపసమాహములు నశించుచున్నవి. చిత్తమును, ప్రాణ వాయువును నిశ్చయముగ నిర్గుణచైతన్యమునందు లయమగుచున్నవి.

నాదసేద్ధిలక్షణము. ౧౨

శ్లో. యథా నిరింధనో దీపో స్వయమేవోపశామ్యతి,  
తథావృత్తి క్షయాచ్చిత్తం స్వయమేవోపశామ్యతి 12

తా. నిరింధనమగు (తైలము వల్లలేని) దీపము తనంతట తాను ఎట్లు శాంతమును వహించు చున్నదో, అటులనే, నిరంతరసాదానుసంధానాభ్యాసమువలన గుణదోషరూపమగు వృత్తిలేని ఆనంగా, వృత్తిక్షయమైన చిత్తము తనంతట తాను శాంతమును బొందుచున్నది. ఆనంగా, నాదముతో లయ మగుచున్నది.

శ్లో. నిరంతరకృతాభ్యాసా ద్యోగీ విగతకల్మషః,  
సర్వదేహాదివిస్తృత్య తదాభిన్నః స్వయంగతః. 13

తా. నిరంతరము శుద్ధచిత్తమున సాదానుసంధానము చేయు యోగి, విగతకల్మషుడై (సమస్త పాపములచేత విడువఁబడినవాడై) దేహేంద్రియవనోపృత్తులను విస్తృతించెంది, అభిన్నాత్మకడగు చున్నాఁడు. ఆనంగా, ఆత్మస్వరూపమును బొందుచున్నాఁడు.

శ్లో. యఃకరోతి సదాభ్యాసం గుప్తాచారేణ మానవః,  
సవైబ్రహ్మవిలీనం స్యాత్ పాపకర్తృరతో యది. 14

తా. ఏమనుజుఁడు సాదానుసంధానరూపమగు లయయోగమును గుప్తాచారముగ నిరంత రము నభ్యాసము చేయుచుండునో, యామనుజుఁడు పాపకర్తృరతుఁడైనను మోక్షమును బొందు చున్నాఁడు.

సాదధారణాలక్షణము. ౧౩

శ్లో. బద్ధంతు నాదబంధేన మనః సంత్యజ్య చాపలమ్,  
ప్రయాతి సుతరాం శ్రైర్యం ఛిన్నపక్షః ఖగో యథా. 15

తా. నాదరూపమగు బంధముచేత బంధింపఁబడిన, ఆనంగా సాదధారణమునం దాసక్తిగలిగిన మనస్సు, క్షణక్షణమునకును విషయమును గ్రహించుటయను చంచలత్వమును బరిత్యజించి, పక్షహీన మైన (అకల్మలు విఱగిన) బక్షివలె స్థిరత్వమును బొందుచున్నది.

విశే. విష్ణుపురాణమునందు, "ప్రాణాయామేన భవనం ప్రత్యాహారేణచేంద్రియమ్, పశీకృ త్య తతః కర్మ్యా చిత్తస్థైర్యం శుభాశ్రయే." ప్రాణాయామముచేత వాయువును, ప్రత్యాహారము చేత ఇంద్రియములను పశకరించి, విష్ణుట శుభాశ్రయమునందు ఆనంగా నగుణము లేక నిర్గుణత్వ మునందు చిత్తమును స్థిరముచేయవలయును. అని ధారణాలక్షణము చెప్పఁబడియున్నది.

శ్లో. మకరందం పిబన్ భృంగో గంధం నోపేక్షతే యథా,  
శబ్దాసక్తం తథాచిత్తం విషయాన్నపి కాంక్షతి. 16

తా. మకరందము (పువ్వురసము)ను పానముచేయుభృంగము (తుమ్మెద) గంధమును (పువ్వునా రసము) కోరనివిధమున, నాదధారణమునం దాసక్తముయినచిత్తము, ప్రకృష్టందన పనితాదివిషయ ములను కోరుటలేదు.

శ్లో. నరూపం నచ సంస్పర్శం నగంధం నచ వై రసమ్,  
నాత్మానం చాపరం వాపి యోగీ ముక్తః సమాధినా. 17

తా. సమాధిముక్తుడైన (సమాధిస్థుఁడైన) యోగికి రూపములేదు. ఆనంగా, తెలుపు, నలుపు, ఎరుపు, పసుపు, ధూన్రము, ఆకుపచ్చ, భిక్షములను విడువరూపములును లేవు. స్పర్శములేదు. ఆనంగా, శీతము, ఉష్ణము, మందోష్ణములను మూఁడువిధములగు స్పర్శములును లేవు గంధమునులేదు. ఆనంగా, సుగంధదుర్గంధములను రెండువిధములగు గంధములును లేవు. రసమునులేదు. ఆనంగా, తీపు, పులుపు, చేదు, కారము, ఉప్పు, వగరు అను ఆఱువిధములగు రసములునులేవు. స్వవరవిభేదములులేవు. ఆనంగా, తనను (ఆత్మను), అన్యులను (శరీరమును) తెలియఁడు.

శ్లో. అభేద్యః సర్వశస్త్రాణా మశక్యః సర్వదేహినామ్,  
ప్రవృష్ట్యాసనిశ్వాసో యోగీముక్తః సమాధినా. 18

తా. ప్రవృష్ట్యాసనిశ్వాసుఁడైనయోగి ఆనంగా, జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్తావస్థలయందుకూడ శ్వాస నిశ్వాసములులేనియోగి, యోగముక్తుఁడు (యోగసిద్ధుఁడు) అగుచున్నాఁడు. ఆయోగి, సకలాత్మము లచేతను (ఆయుధములచేతను) అపద్యుఁడు (వధింపఁబడఁడు). సమస్తప్రాణులకును ఆశక్యుఁడు, ఆనంగా, ఎవరిచేతను సాధింపఁబడఁడు.

లయయోగరహస్యకారణము. ౧౪

శ్లో. గోపనీయం ప్రయత్నేన సద్యః ప్రత్యుపకారకః,  
నిర్వాణదాయణో లోకే యోగోఽయం హరివల్లభః. 19

తా. నిశ్చయముగ చిత్తవృత్తులను నాశముచేయుటయందు ఉపకారముచేయునదియింను, లోక మనకు మోక్షము నొసఁగునదియును, హరికి ఆత్యంతప్రియమైనదియును నగు యీలయయోగము, ప్రయత్నవిశేషముచేత గోపనీయముగ (రహస్యముగ) నుంచవలయును.

లయయోగఫలము ౧౫

శ్లో. లయయోగోఽయమిత్త్యుక్తః సద్యోవై మోక్షదో నృణామ్,  
యో యోగేస్తి న్సమారూఢః పురుషః కాలవంచకః. 20

తా. నేచెప్పెడి యీలయయోగము నిశ్చయముగ మనుజులకు శీఘ్రముగ మోక్షమొసంగునదియై యున్నది. ఈయోగముందు సమారూఢుడైన మనుజుఁడు కాలవంచకుఁ డగుచున్నాఁడు. ఆనంగా, కాలుని (యముని) జయించుచున్నాఁడు.

ఇది ద్వితీయోపదేశము.

# తృతీయోపదేశము.

## హతయోగము.

### హతయోగలక్షణము. ౧

శ్లో. జగత్తదంగాష్టకము త్తమాశయం  
 యమాదిసజ్జం మునివర్యనేవితమ్,  
 సమాసతస్తస్య ఫలంచ లక్షణమ్  
 వదామి వృద్ధ్రిమతానురోధతః.

1

తా. రాజయోగఫలమూలకమై, యమనియమప్రాణాయామప్రత్యాహారధారణధ్యానసమాధిభేదములచేత మహర్షులవలన కీర్తింపఁబడినదై, యాజ్ఞావ్యూహులచేత నేవింపఁబడినదై, వఱులుచున్న హతయోగమును వృద్ధ్రి(యాజ్ఞావల్యువసిష్ఠాదిమహర్షుల) మతానుసరణముగ వర్ణించుచున్నాను.

### హతయోగాంగముల వివరణము. ౧

శ్లో. ప్రత్యాహారాసన ధ్యాన ప్రాణాయామస్తథైవచ,  
 ధారణాధ సమాధిశ్చ హతయోగేతి గద్యతే.

2

తా. హతయోగమందు, ఆసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహారధారణ ధ్యాన సమాధులను ఆఱును అంగములుగ కీర్తింపఁబడుచున్నవి.

విశే. కొండఱిమతముచేత, యమనియమములతో కూడ ఎనిమిదిఅంగములుగ కీర్తింపఁబడుచున్నది.

### యమనియమములు. ౧

శ్లో. యమశ్చ నియమశ్చైవ ప్రాణాయామ శ్చతుర్థకమ్,  
 తృతీయంచాసనం పూర్వం ప్రత్యాహారస్తు పంచమమ్.  
 ధారణాధ సమాధిశ్చే ద్యష్టకం సౌఖ్యదాయకమ్,  
 తత్రైవ దశధాంగాని యమశ్చ నియమస్యచ.

3

4

తా. యమ నియమ ఆసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహార ధారణ ధ్యాన సమాధులతోకూడినది సౌఖ్యదాయకమైనది హతయోగము. అందు యమనియమములు ప్రత్యేకముగ పదిపది అంగములను కలిగియున్నవి.

### యమలక్షణము. ౧

శ్లో. సత్యమార్జవము స్తేయమహింసా చ మితాశనమ్,  
 ఊమా దయా భృతిః శౌచం బ్రహ్మచర్యం ధర్మగ్రహః.  
 ఏతేచ మునిభిః పూర్వైః కథితాస్తు యమాదశః.

5

6

తా. సత్యము, ఆర్జవము, అస్తేయము, అహింస, మితాశనము, ఊమా, దయా, భృతి, శౌచము, బ్రహ్మచర్యము (బ్రహ్మచర్యవ్రతధారణము) అనునవి పదియును యమలక్షణములని శ్రూర్యకుందులెప్పఁబడియుండెను.

నిశే. 1. సత్యలక్షణము. ఉన్ననంగతి ఉన్నట్లుగను, కన్న (చూచిన) నంగతి కన్నట్లుగను, విన్ననంగతి విన్నట్లుగను తప్పకచెప్పటయును, ఒకనికీ సంభవించిన ఆపదను పోఁద్రోవిమేలుఁగలిగించుటకై యాడినకల్లమాటయును సత్యమే యగును. సర్వమునైన బ్రహ్మమే సత్యము. తక్కినవి ఆసయును అసత్యమనెడుజ్ఞానము సత్యమనఁబడును.

2. ఆర్జవము:—పుత్రమిత్రకళత్రాదులయందును, శత్రువులయందును తనయందును సదా సమభావనకలిగియుండుట ఆర్జవము. గురువులయందును శిష్యులయందును సమబుద్ధికలిగియుండుట ఆర్జవము.

3. అస్తేయము:—ఎట్టి కష్టకాలమందయినను పరులసొత్తును అపహరింప మనసునఁ దలంపక, అపహరింపునని పరులకుచెప్పక, చేతముట్టక యుండుటయే అస్తేయము. ఆత్మయందు అనాత్మస్థితిగా వ్యవహరింపకుండుట అస్తేయ మనఁబడును.

4. అహింస:—వేదోక్తములగు యజ్ఞములయందుగాక అన్యవిధముగా మనోవాక్కర్తములచే జీవహింసచేయుకుండుట అహింస. ఆత్మ అన్నిటియందును గలదనియు, భేదింపఁబడనిది అనియు, అజేగ్రహింపఁదగినది అనియును దెలిసినజ్ఞానము అహింస.

5. మితాశనము:—కడుపు, యోగమున కుపయుక్తమయిన ఆహారముచేత రెండుభాగములును, జలముచేత ఒకభాగము నిండునటుల గైకొని మిగిలినభాగము వాయుసంచారమునకు విడిచిపుచ్చుట మితాశనము. దేశము కాలము ననుసరించి లభించినఆహారమును గ్రహించుట మితాశనము.

6. ఊమా:—పరులవలన తనకు దుఃఖముకలిగినప్పుడు మనస్సు చలించకుండుట ఊమా. అవిద్యర్థములయందు మనస్సును పోసీకుండ మరల్పుట ఊమా.

7. దయా:—తనవలెనే యని జీవరాసుల నన్నిటిని చూచుట దయా. తనవలెనే సకలజీవులును ఆత్మజ్ఞానపరులు కావలయునను అభిలాషఁ గలిగియుండుట దయా.

8. భృతి:—వేదములచేతనే సంసారనివృత్తి కలుగుననియును, అన్యముచేత కలుగనేరదనియును యుదయమయినజ్ఞానము భృతి (స్థిరత్వము). నేను ఆత్మ, అన్యముకాదనెడి స్థిరబుద్ధి భృతి.

9. శౌచము:—శౌచము రెండువిధములు, బాహ్యశౌచము, అంతరశౌచము అని. మృత్తికాదులచేతను, జలముచేతను చేయఁబడునది బాహ్యశౌచము. మనోస్థిరలము అనఁగా, కామక్రోధలోభమోహదుడకుత్సరదంభములు మొదలగుదుర్గుణసంఘములతోడను, ఆజాప కార్తిక మాయక మాయేయ తిరోధానములనెడి పంచమలములతోడను కూడక మనస్సు నిర్మలమైయుండుట అంతరశౌచము.

10. బ్రహ్మచర్యము:—స్త్రీసంపర్కము ఆమరణాంతము లేకయుండుటయును, లేక బుఱుకాలములయందు తనభార్యంగలిసి తనివినొందుచు, పరస్త్రీలను మాతృసమానముగ తలంచుకుండుటయును బ్రహ్మచర్యము. బ్రహ్మభావనమునందు మనస్సు ప్రవేశించుట బ్రహ్మచర్యము.

### నియమ లక్షణము. ౧

శ్లో. జపస్తపోదానముథాగమ్యశ్రుతి స్తథాస్థికత్వం ప్రతమిశ్వరార్చనమ్,  
 తథాప్తితోషో మతిరవ్యవత్రసా బుద్ధైర్దైతే నియమాః సమీరితాః.

7

తా. జపము, తపము, దానము, వేదాంత శ్రవణము, ఆస్తిక్యము, వ్రతము, ఈశ్వరత్రాజనము, యథాలాభసంతోషము, మతి, లజ్జ అనునవి పదియును నియమములని వివిధములు చెప్పి యుండిరి.

విశే. 1. జపము:- వేదమునందు చెప్పినవిధమున మంత్రమును పఠించుట జపము. కల్పనూత్రము, వేదము, ధర్మశాస్త్రపురాణేతిహాసములు అనువీనిని పఠించుటయును జప మనఁబడును.

2. తపము:- వేదోక్త కృచ్ఛాచంద్రాయణాది వ్రతములచే శరీరమును శోషింపఁజేయుట తపము. మోక్షమునుగూర్చియు, బంధమునుగూర్చియు, సంసారమునుగూర్చియు విచారముచేయుట తప మనఁబడును.

3. దానము:- స్వాయముగ సంపాదించినధనమును భక్తుల కొసంగుట దానము. తాను తెలుగుకున్న పరమపన్నుకర్తయును శిష్యులకు తెలియఁజేయుట దాన మనఁబడును.

4. వేదాంత శ్రవణము:- సత్యము, జ్ఞానము, అనంతము, బ్రహ్మనందము మొదలగులక్షణములు గలది బ్రత్యక్షు (అంతరాత్మ) అని తెలియుట వేదాంత శ్రవణము. గురువాక్యమువలన పరమపన్నువుతో నైక్యమగుటను తెలిసికొనుట వేదాంత శ్రవణ మనఁబడును.

5. ఆస్తిక్యము:- శ్రుతిస్తోతులయందు చెప్పఁబడినవానిని విశ్వసించుట ఆస్తిక్యము. గురువాక్యమునందు విశ్వాసము గలిగియుండుట ఆస్తిక్య మనఁబడును

6. వ్రతము:- వేదోక్తవిధినిషేధముల నెఱిగి, అందు విధ్యుక్తమైన నిత్యనైమిత్తికకర్మములను నాచరించుట వ్రతము. గురువాక్యముచొప్పున నడుచుకొనుట వ్రతమనఁబడును.

7. ఈశ్వరత్రాజనము:- శక్త్యానుసారముగ విష్ణ్వాదిదేవతలను నారాధించుట ఈశ్వరత్రాజనము. రాగాదిగుణరహితుడై, సత్యవాక్కుగలవాడై, హింసాదులులేని కర్తలుగలవాడై యుండుటను గోరుట ఈశ్వరత్రాజన మనఁబడును

8. యథాలాభసంతోషము:- పేరాశబడక తనకులభించినదానితోడనే కృప్తిచొందుట యథాలాభసంతోషము. బ్రహ్మలోకముపర్యంతము కలుగుఆశలను నిగ్రహించుచు ఆత్మజ్ఞానమునే కోరి యుండుట సంతోష మనఁబడును.

9. మతి:- సకలవైదికకర్మములయందు ప్రవర్తించుట మతి. బ్రహ్మజ్ఞానసంపత్తి కావలయున నెడిబుద్ధి మతి యనఁబడును.

10. లజ్జ:- వైదిక తాకికమార్గములకు విరుద్ధములయినకర్మములయందు ప్రవర్తించుటకు సంకోచించుట లజ్జ. అసధికారులతో సంభాషించుటకు ప్రయత్నపడుటయందు వెనుదీయుట లజ్జ యనఁబడును.

యమ నిష్ఠమముల లక్షణము యోగమూత్రములయందు ఇట్లు చెప్పఁబడియున్నది:-

1. 'సత్యబ్రతిష్ఠానూక్రియాఫలాశ్రయత్యమ్.' చిరకాలము సత్యవాక్యపరిపాలన మొనర్చిన మనుజునివాక్యము సత్య మనఁబడుచున్నది.

2. "అస్తేయబ్రతిష్ఠాయామ్ సర్వరత్నోపస్థానమ్" అన్యలసార్తును అపహరింపవలెననెడు: తలంపు గలుగకుండుటయే అస్తేయము. అదియే, అట్టి తలంపు గలుగకుండుటయే సర్వరత్నముల కలిమియై యున్నది.

3. "అహింసాబ్రతిష్ఠాయాం తత్సన్నిధౌ ధైర్యాగః." చిరకాలము అహింసావ్రతపరిపాలన మొనర్చినవారిసముఖమున సహజవైరులు (నఖలసర్పములు, వృగసింహములు మొదలగునవి) తమ తమధైర్యమును విడిచి, సఖ్యభావముగ, ఆనందత్రార్మకముగ మెలఁగుట అహింస యనఁబడుచున్నది.

4. "బ్రహ్మచర్యబ్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభః." బ్రహ్మచర్యము స్థిరమైనమనుజుఁడు చేయుజబత పవ్రతాదులు మహిమాన్వికము లగుచున్నవి. అట్టివాఁడు సిద్ధపురుషుఁడగుచున్నాఁడు. అన్యోపాయములను సాధనములుగా గైకొనినవారలకు జ్ఞానోపదేశమును చేయువాఁడు అగుచున్నాఁడు.

5. "సంతోషాదుత్తమఫలలాభః." చిరకాలసంతోషధారణమువలన ఉత్తమసుఖలాభము కలుగుచున్నది.

అసనవివరణము. ౧౯

శ్లో. సిద్ధంచ పద్దంచ సింహాసనంచ' భద్రాసనం కూర్మమయూరపీఠమ్, ఏతాని సర్వాణి భయాపహాని సర్వేషు ముఖ్యాని వివర్ణితాని. 8

తా. సిద్ధాసనము, పద్మాసనము, సింహాసనము, భద్రాసనము, కూర్మాసనము, మయూరాసనము అనునవి సంపూర్ణమయిన రాజసతామసగుణార్థములవలన మత్స్యన్నములగు వాతపిత్తకఫదోషములను, తద్దోషములను దూరమొనర్చునవి గనుక, నివి ఆసనములలో నెల్ల ముఖ్యమైనవని కీర్తింపఁబడుచున్నవి.

విశే. ఆసనములు పెక్కులుగలవని గోరక్షకశతకమునందు, "అసనానిచ తాపంతి యాపంత్యో జీవజాతయః, ఏలేషా మఖిలాన్ భేదా నిజానాలి మహేశ్వరః." "జీవజాతు తెన్నిగలవో అన్ని ఆసనములుగలవు. వానియన్నిటిభేదమును ఒక్కమహేశ్వరుడే యెఱిగినవాఁడు" అని చెప్పఁబడి యున్నది. కాఁబట్టి వానిలో ముఖ్యమైన ఆసనములుమాత్రము చెప్పఁబడియున్నవి. వానిసాధకము ముఖ్యముగఁ జేయఁదగినది.

శ్రేష్ఠాసనములు. ౨౦

శ్లో. చతుగాళీతి వీలేషు చతుష్కం యోగినో మతమ్, సిద్ధం పద్దం తథా భద్రం సింహాసనమితీరితమ్. 9

తా. శివునిచే చెప్పఁబడిన ఎనుబదిసాలుగు ఆసనములలోను, సిద్ధాసనము, పద్మాసనము, భద్రాసనము, సింహాసనము అను ఆసనచతుష్టయము యోగిజనసమృతము.

విశే. "చతురశీత్యానసాని శివేనకథితానిచ, లేఖ్య శ్చతుష్కమాదాయసాఠీభూతం బ్రవీమ్యహమ్." శివునిచే చెప్పఁబడిన ఎనుబదిసాలుగు ఆసనములలో నాలుగాసనములుమాత్రము సారభూతము అని గ్రహించఁబడినవి. అని యోగదీపికయందు చెప్పఁబడియున్నది. ఆ యోగదీపికయందే "సిద్ధం

బద్ధం తథా సింహం భద్రంచేత చతుష్టయమ్."సిద్ధాసనము, వద్దాసనము, సింహాసనము, భద్రాసనము అనునవి ముఖ్యములు. వీనిసాధకక్రమమును గురుముఖమునఁ జెలియఁదగినది.

❖ సిద్ధాసనము. ❖

శ్లో. యోనిమూలే వామపాదం దక్షిణపాదం తథోపరి,  
బ్రువో రంతర్గతాదృష్టిః పవనాభ్యాస మాచరేత్. 10  
వతత్స్విద్ధాసనం ప్రాహుః కేచి ద్వజ్రాసనం విదుః,  
సిద్ధాసన మిదం శ్రేష్ఠం పూజితం యోగిపుంగవైః. 11

తా. యోనిస్థానమందు (లింగమునకును గుదమునకును మధ్యమందు ప్రదేశమునందు, అనఁగా, లింగమునకు క్రిందను, గుదమునకు మీఁదను నుండు ప్రదేశము యోనిస్థానము) వామపాదమును (వామపాదములమును) వాత్తింది, వామపాదముమీఁదను దక్షిణచరణమునుకేర్చి, భ్రూవుధ్యమునఁ దృప్తినిలిపి, పవనమును యభ్యసించవలయును, దీనిని సిద్ధులు కొందరు సిద్ధాసనమని చెప్పదురు. కొందఱు వజ్రాసనమని, కొందఱు ముక్తాసనమని చెప్పదురు. ఈసిద్ధాసనము ఆసనములన్నిటిలోను శ్రేష్ఠమైనది. యోగిజనప్రజితమైనది.

విశే. "చతురశీతి పీఠేషు సిద్ధమేవ సదాభ్యసేత్, ద్వాసనక్షతి సహస్రాణాం నాడీనాం మలశోధకమ్." ఎనుబదిసాలుగాసనములయందు సిద్ధాసనమునే నిఁతరమును ఆభ్యసించవలయును. అది డెబ్బదిరెండువేలనాడులయొక్కమలమును తొడిచేయునట్టిదియై యున్నది. అని హఠయోగదీపిక యందు చెప్పఁ బడియున్నది.

❖ వద్దాసనము. ❖

శ్లో. ఊర్వోపరి సుసంస్థాప్య శుభే పాదతలే ఉభే,  
ఋజుకాయః సమాసీన ఇతి వద్దాసనం భవేత్. 12

తా. రెండుతోడలమీఁదను రెండుపాదములను (ఎడమతోడమీఁద కుడిపాదమును, కుడితోడ మీఁద నెడమపాదమును)కేర్చి ఋజుశరీరమునుగలిగి (శరీరమును చక్కఁగా నిలువరించి) కూర్చుండు నది వద్దాసనమని చెప్పఁబడియున్నది.

విశే. ఈ ఆసనమువలన శ్వాసగతి మందమగును. అందువలన కుంభకస్థితి కలుగును. శరీరము వండు రక్తము చక్కఁగా ప్రసరించుటవలన సమస్తవ్యాధులు నివృత్తియగును. "వ్యాధి వినాశకారి ఊమిసాం వద్దాసనం ప్రోచ్యతే." యోగులయొక్కవ్యాధులను బోగొట్టునది వద్దాసనము అని చెప్పఁబడుచున్నది. అని హఠయోగదీపికయందు చెప్పఁబడియున్నది.

❖ కుక్కుటాసనము. ❖

శ్లో. వద్దాసన సమం బధ్వా జానో రభ్యంతరే కరా,  
ఉత్థాప్య వాసనాదూర్ధ్వం కుక్కుటం తద్వదే ద్భృథః. 13  
కుక్కుటాసనబంధస్థో వాయు సాధనమాచరేత్,  
నిహంభి సకలాన్ రోగా నంధకారం యథా రవిః. 14

తా. మున్ను చెప్పినవద్దాసనమువలె నాసనమునుబంధించి, రెండుతోడలనడుచునుండి, అనఁగాఁ దోడలకును పిక్కలకును మధ్యనుండి, రెండుచేతులను జొనిపి, భ్రూమిపై నాని, యాచేతులపై నిలుచునది. అనఁగా, భ్రూమిపై ఆనియుండువృష్టమును మీఁదికి లేవనెత్తి యుండునది కుక్కుటాసన మనఁ బడుచున్నది. సూర్యునివలన సంధకారము నాశనమగువిధమున, కుక్కుటాసనమందు వసనాభ్యాసముచేయుటవలన సమస్తరోగములును నాశనమగుచున్నది.

❖ భద్రాసనము. ❖

శ్లో. సీవన్యాదక్షిణేభాగే దక్షిణుల్పంతు ధారయేత్,  
వామభాగే వామగుల్ఫ మితి భద్రాసనం భవేత్. 15

తా. ఆండకోశమునకు క్రిందుభాగముననుండునాడి సీవనీనాడి యనఁబడును. సీవనీనాడికి కుడిభాగమందు కుడికాలిమడిచును, ఎడమభాగమందు ఎడమకాలిమడమను కేర్చి కూర్చుండునది భద్రాసన మనఁబడుచున్నది. (ఈయాసనస్థుడగువాడు సర్వవిషయములను వ్యాధులను జయించును. దీనిని గోరక్షాసనమనికూడ యందురు.)

❖ సింహాసనము. ❖

శ్లో. గుదం నిరుధ్య పాదాభ్యాం హస్తా జానోస్త్విస్తు ధారయేత్,  
ముఖం విదార్య నాసాగ్రం నిరీక్షే త్సుసమాహితః. 16  
వతత్స్నింహాసనం ప్రోక్తం యోగశాస్త్రవిశారదైః. 17

తా. గుదమును రెండుపాదములచేత నిరుద్ధమొనర్చి రెండుచేతులను మోకాళ్లపైనిలిపి, నోరు తెరచి (నాలుకను వెలికిచాచి) నాసాగ్రమును చక్కఁగా చూచుచు కూర్చుండునది. ఇట్లుకూర్చుండు ఆసనము యోగశాస్త్రవిశారదులచేత సింహాసనమని చెప్పఁబడుచున్నది. (ఇది బంధక్రయములను సమస్థితిఁ దెచ్చునది.)

❖ కూర్మాసనము. ❖

శ్లో. వద్దాసనం సమం స్థాప్య జానో రభ్యంతరే కరా,  
తాభ్యాం శిరః సమాకృప్య ఏవం కూర్మాసనం భవేత్. 18  
కూర్మో యథా నిజస్థానే అంగం సంకోచయే ద్భృవమ్,  
తద్వత్స్సంకోచయే ద్యోగీ కూర్మాసన మతాంతరే. 19

తా. వద్దాసనమువలె ఆసనమును స్థాపించి, జానుమధ్యమునుండి (తోడలకును పిక్కలకును నడుచునుండి) చేతులను వెలిబుచ్చి, యాచేతులతో శిరమునుగ్రహించి కూర్చుండునది కూర్మాసనమని చెప్పఁబడుచున్నది. కూర్మము తనస్థానమందు తనశరీరమును యెట్లు సంకుచితము చేయుచున్నదో, అటులనే యోగి తనశరీరమును సంకుచితముచేయునది మతాంతరకూర్మాసన మనఁబడుచున్నది.

విశే. ఈయాసనము ఎనుబదివాతదోషములను బోగొట్టుచున్నది. వీర్యవృద్ధిని కలిగించును. అనఁగా, వీర్యము (శుక్లము)ను ఊర్ధ్వగతిని బొందించును. ఇందువలన శుక్లము అపారములు కానేరదు. శరీరము బలము కలది యగును.

❖ మయూరాసనము. ❖

శ్లో. హస్తా ధరా మభిస్పృశ్య నాభిపార్శ్వే తథోపరి,

దండవచ్చు సమాసీనో మయూరంచ ప్రకీర్తితమ్. 20

తా. రెండుచేతులను భూమిపై మోపి, మోచేతులపై నాభిపార్శ్వములను (కోదరమును) మోపి, (ముఖమును వైకెత్తి) శరీరమును దండాకారముగ, తిన్నగచాచి యంచునది మయూరాన నమని చెప్పబడుచున్నది.

విశే. మయూరాననము జతరాన్నిని ప్రజ్వలించఁ జేసి విషమునైనను జీర్ణింపఁజేయును. "హరతి నకలరోగానాశగుల్తాదరాదీ నభిభవతిచ దోషానానసం శ్రీమయూరమ్, బహుకదశ నభుక్తం భస్మకర్యాదశేవం జనయతి జతరాన్నిం శారయే త్కాలహూటమ్." మయూరాననము గుల్మము జలోదరము మొదలగు నకలరోగములను బోగొట్టును. వాతపితృకఫములను, ఆలస్యమును కలుగఁజేయుదోషములను నివృత్తిజేయును. అధికముగ భుజించిన కుత్సితాన్నమును (మాడిన ఆన్నమును) భస్మముచేయును. జతరాన్నిని కలుగఁజేయును. కాలహూటమువంటి విషవదార్థమునైనను జీర్ణింపఁజేయును. అని హతయోగదీపికయందు చెప్పబడియున్నది.

శవాననము. 21

శ్లో. మృతవచ్చయనం భూమూ శ్రమే జాతే శవాననమ్, ఏతత్ సుఖకరం నిత్యం శ్రమాభావే నచాభ్యసేత్. 21

తా. శవమువలె భూమియందు వీపునుజేర్చి శయనించునది శవాననమని చెప్పబడుచున్నది. ఈశవాననము ముఖదాయకము. ఆననాభ్యాససంజనితపరిశ్రమము జనితము కానపుడు శవాననమును అభ్యసించరాదు. ఆననలక్షణమును అభ్యాసక్రమమును గురుముఖమువలనఁ దెలియఁదగినది.

విశే. ఆననములు పెక్కులుగలవు. అందు శ్రేష్ఠాననములు మాత్రమే ఇందు లక్షణయొక్కముగ నివరింపఁబడియున్నవి. ఆననముల నభ్యసించుటయందు అభ్యాసకులు తెలిసికొనవలసిన సాంప్రదాయకరూపములు కొన్నిగలవు. అని యెవ్వయన:-కంఠము నుంచుకొనువిధానమును యే ఆననము నందు చెప్పియుండలేదో, ఆ ఆననమునందు బాలంధరబంధమును, అనఁగా గడ్డమును తొమ్మునందు చూపదయస్థానమునకు నాలుగుఅంగుళము లంతరముఁడునటుల జేర్చుటయును కరణమును చేయవలయును. దృష్టినిగూర్చి చెప్పబడనిఆననమునందు నాసాగ్రమండ దృష్టిని నిలుపవలయును. చేతులను గూర్చి చెప్పబడని ఆననమునందు, రెండుచేతులనుచాచి మోకాళ్లపై చేతివ్రేళ్లు వెలిలయిండునట్లుగానుంచి అంగుష్ఠమును తర్జనితోచేర్చి పట్టవలయును.

ఆననసిద్ధివలని ప్రయోజనము. 22

శ్లో. అనలసత్వ ముపస్థబలక్షయోనిలనిరోధపటుత్వ మనూర్జితా, పవనమంధరతా పుష్పజాయతే స్థిరమతే రిహ పీతజయాత్ కిల. 22

తా. అభ్యాసమువలన ఆననవిజయము (సిద్ధి) కలుగును. అంతట (ఆననసిద్ధి ప్రాప్తమయినపుడు) ఆనలసత్వమును (యోగాభ్యాసమునకు విఘ్నము నొనంగునట్టి ఆలస్యముయొక్క నివృత్తి), ఉపస్థ (లింగేంద్రియ) బలక్షయమును, ప్రాణవాయునిరోధమందు సాదుర్ధ్యమును, అనూర్జితయను (శ్మిక్త, విపాన, శీతము, ఉష్ణము, రాగము, ద్వేషము లనునవి యాఱుట ఊర్జిత లనఁబడును. ఊర్జితాది విపాశము) కలుగుచున్నది. పవనమంధరత (ప్రాణవాయువు గలిగి మాంద్యము) కలుగుచున్నది. పరిశ్ర

మమునందును, గమనమునందును వాయువు కీఘ్రిగలిగి (క్యరితగలిగి) బొందుటయును, పరిశ్రమము లేనపుడు (విశ్రాంతిఁజెందునపుడు) మందగలిగి బొందుటయును సహజము. అట్లుగాక, శ్రాంతియందును, విశ్రాంతియందునుగూడ ప్రాణవాయువు మందగలిగి జెందుట ఆననవిజయమువలననే కలుగుచున్నది. ఆననవిజయమువలన నకలసిద్ధులును సంప్రాప్తము లగుచున్నవి.

నాదసిద్ధికి ఆవధి. 23

శ్లో. అథ నాదానుసంధానే వాయ్వభ్యాసపరాయణః, బ్రహ్మచారి జితశ్రోధీ త్యాగి యోగరతః సదా. 23  
మితాహారీ భవే త్సిద్ధో హ్యబ్ధాదూర్ధ్వం నసంశయః. 24

తా. పవనాభ్యాసపరాయణుఁడును, బ్రహ్మచారి, జితశ్రోధి, త్యాగి (శోరికలు వీడినవాఁడు), నిరంతరయోగరతుఁడు, మితభోజియు నగుయోగి సంపత్కరమునకు మీఁదట (అభ్యాసమందు ఒకసంవత్సరము వ్యతీతమైనప్పటి) నాదానుసంధానమునందు విజయమును (సిద్ధిని) బొందును.

క్రియానిరూపణము. 25

శ్లో. త్రాటకం నౌలికం నేతి ధౌతి ర్భస్మి స్తథైవచ, కపాలభాతి ద్విఖ్యాతా షట్కర్మాణి ప్రచక్షతే. 25

తా. త్రాటకము, నౌలి, నేతి, ధౌతి, బస్మి, కపాలభాతి యనునవి ఆఱును ప్రాణాయామమునకు ప్రథమాంగములగు కర్మములని మహాత్ములవలనఁ జెప్పబడియున్నవి. ఈషట్కర్మలవలన శరీర శుద్ధి కలుగుచున్నది.

త్రాటకలక్షణము. 26

శ్లో. సమీప మపి దూరస్థం సూక్ష్మం లక్ష్యం విలోకయేత్, అశ్రుసంసాతనం యావత్తావ న్నుద్రా సమాచరేత్. 26

తా. సమీపమందుగాని, దూరమందుగాని యిండు సూక్ష్మపదార్థమందు లక్ష్యమూని, అశ్రుపాత మగునంతదనుక (కన్నులనుండి నీరుగారునంతదనుక) తడేకదృష్టిఁ బరికించు కర్తము (ముద్ర)ను యోగవిదులు త్రాటకమని చెప్పుచున్నారు. ఈత్రాటకకర్తము నకలనేత్రరోగములను నాశన మొనరించును.

విశే. త్రాటకాభ్యాసవిధానము:- ప్రాతఃకాలమునందు నిద్రలేచి సుఖాననస్థుఁడైయుండి, కన్నులను తెఱిచిని త్రాటకమునుమాత్రమే అభ్యసించవలయును. సమీపమందుగాని, దూరమందుగాని యిండు నిర్లమైన లక్ష్యమును నిశ్చలచిత్తుఁడై చూడవలయును. దీనివలన వాయువును, శక్తములును స్థిరక్యమును బొందును. ఇట్లు లక్ష్యదీక్షనుచేసి, కొంచెముసేపు కనులుమూసి, తరువాత తటాలన తెఱిచి, ఎదురుగా నిర్లమైన ఆకాశమును ఏకాగ్రచిత్తుఁడై సూర్యంబిము తోచువఱకు చూడవలయును. దీనివలన మిగుల నిర్లమగుదృష్టి కలుగును. ఈత్రాటకము నాశికయొక్క అగ్రమందు సిద్ధించునేని అభ్యాసకునకు ఒకక్షణకాలమున నకలవ్యాధులును నివృత్తియగును. భూమిదృష్టి మందు అభ్యసించుచుండినయెడల భేదరియును, దివ్యదృష్టియును, యోగులకు యోగఫలమైన సిద్ధియును లభించును.

నాలికర్తము. ౨౭

శ్లో. యథానదీనాం బహుతోంబువేగా  
 దావర్తవేగే హ్యుదరం ప్రచాల్యతే,  
 మందాగ్ని సందీపనకా సదైవ  
 హతక్రియా ముఖ్యతవహాచ నౌలిః. 27

తా. శ్రార్థప్రవాహమందలి జలము యేవిధమున భ్రమయునో (నుడివడితిరుగునో), యావిధముగ నుదరమున భ్రమింపఁజేయుకర్తము నాలి యనఁబడుచున్నది. ఈనాలికర్తము మందాగ్నిని ప్రదీప్త మొనరించును. అనఁగా, జలరాగ్నిని వృద్ధిచేయును. హతయోగకర్త లన్నిటియందును ముఖ్యమైనది.

శ్లో. యావన్న ప్రాప్యతే నౌలిః సదై వానందదాయినీ,  
 తావత్క్రియాయాం షట్కర్త నిష్ఫలం నైవ కారయేత్. 28

తా. నిరంతరమున ఆనందమును యొనఁగు నాలికర్తము, సిద్ధింపనంతదనుక, తదితరకర్తలు (క్రియలు) నిష్ఫలములగును. అనఁగా నాలికర్తములేక సిద్ధింపనేరవు గనుక, నలుపుట వ్యర్థమగును; గనుక నలుపుట ఆనవసరము.

నేలికర్తలక్షణము. ౨౮

శ్లో. సూత్రం వితస్త్రిమాత్రంతు సుస్త్రిగ్ధం గ్రంథివర్జితమ్,  
 గురూపదిష్టమార్ద్రేణ నాసారంధ్రే ప్రవేశయేత్. 29  
 ముఖాన్నిష్కాసయే చ్చాపి నేతిం సిద్ధాః ప్రచక్షతే,  
 నిహంతి మస్తకా న్రోగాన్ దివ్యదృష్టికరీ సదా. 30

తా. స్వచ్ఛమును, స్త్రిగ్ధమును, గ్రంథిరహితమును నగువితస్త్రి (జానెడు) ప్రమాణముగల సూత్రమును సంగ్రహించి, ఆసూత్రమును గురూపదిష్టమార్ద్రానుసరణముగ నాసికారంధ్రముగుండ లోనంబు చేకవెట్టి, ముఖము (నోటి)నుండి వెలికి దీయుకర్తము సిద్ధులచేత నేలికర్తమని చెప్పఁబడుచున్నది. ఈనేలికర్తము శిరోశోగములను దూరమొనర్చి దివ్యదృష్టి నొసంగునదియై పఱిలుచున్నది.

విశే. నేలికర్తవిధానము:-సూత్రము వితస్త్రిమాత్రమే యనునియమములేదు. పలయునంత చేకొనవలయును. వితస్త్రిప్రమాణమునకు తక్కువమాత్రము పలకువడదు. ఆసూత్రము చక్కఁగా పేనఁబడి దృఢముగానుండునదిగ యుండవలయును. సూత్రముయొక్కకొనను ఒకనాసికాద్వారము నందు పోనిచ్చి, వేటొకనాసికాద్వారమును క్రేలితో నదిమిపట్టి శ్రారకము చేయవలయును. శ్రారకవాయువును నోటితో చేయింపవలయును. ఇట్లు కలుసారులు చేయుటవలన, నోటిలోని సూత్రము యొక్క కొనవచ్చును. ఆసూత్రముయొక్క నోటిలోనివచ్చినకొనను, నాసికకు వెలుపలనుండు రెండవకొనను రెండుచేతులతో బట్టుకొని మెల్లగా ముందువెనుకలకు కప్పపు త్రాడును చాలనముచేయునటుల చాలనము చేయవలయును.

ఒకనాసికాద్వారమునందు సూత్రముపోనిచ్చి, వేటొకనాసికాద్వారమునుండి వెలిమిచ్చుటకూడ అభ్యాసమందుగలదని యోగవిదులు చెప్పుదురు. ఎట్లనఁగా, ఒకనాసికాద్వారముందు సూత్ర

ముయొక్క ఒకకొనను పోనిచ్చి, వేటొకనాసికాద్వారమును క్రేలితో నదిమిపట్టి శ్రారకము చేయవలయును. తరువాత, తక్కినసూత్రపుకొనలేని నాసికాద్వారముతో చేయింపవలయును. ఇట్లు కలుసారులు చేయుటవలన తక్కిన నాసికాద్వారమునుండి సూత్రముయొక్కకొన లైటికివచ్చును. దానిని వెనుకటివలెనే చాలనము చేయవలయును.

ధాలికర్తము. ౨౯

శ్లో. సూక్ష్మవస్త్రం సమానీయ హస్తవింశ త్ప్రమాణతః,  
 చతురంగులవిస్తారం గ్రనేదుష్టేనవారిణా. 31  
 భ్రామయిత్వా జలే నైవ వస్త్రం నిష్కాసయేచ్ఛనైః,  
 యుక్తం యుక్తంచ గృహ్నియాత్ యుక్తం యుక్తం పునస్త్యజేత్ 32  
 అభ్యాసా ద్ధోజనా త్పూర్వం భోజనాంతే నచాభ్యసేత్,  
 శ్వాసకాసాదికారోగాః కఫవాతసముద్భవాః. 33  
 కుష్ఠస్థిహా తృషా మూర్ఛా భ్రమ దాహ జ్వరామయాః,  
 కర్తణానేన శుద్ధేన క్షీయంతే సకలామలాః. 34

తా. స్వచ్ఛమును, సూక్ష్మమును, నన్నమును, నాలుగుఅంగుళములవెడల్పును, యిరువదిమూరల పొడవును గలవస్త్రమును గ్రహించి, ఉష్ణోదకమునందు తడవవలయును. ఆవస్త్రమును కొంచెము కొంచెముగ వెలికిదీయవలయును. ఇట్లు చేయునది ధాలికర్త మనఁబడుచున్నది. ధాలికర్తము భోజనమునకు శ్రార్థమండే యభ్యసించవలయునుగాని, భోజనమునకు పరమందు యభ్యసించరాదు. క్వాసము, కాసము, వాతశి త్తకఫదోషములు, తక్టోషజములు, కుష్ఠము, స్థిహము, తృష, మూర్ఛ, భ్రమ, విదాహము, జ్వరము మొదలుగాఁగలనమస్తరోగములను బోగొట్టును. నాడులనన్నిటిని శుద్ధిచేయును.

విశే. ధాలికర్తవిధానము:-ధాలికర్తమునకు మిక్కిలి నన్నునివస్త్రము కావలయును. ఆవస్త్రమును వేడినీటిమందు తడిసి, మొదటిదినము ఒకమూరయును, రెండవదినము రెండుమూరలును, మూడవదినము మూడుమూరలును ఈవిధముగా దినదినము ఒక్కొక్కమూరచొప్పున అధికముగా మ్రింగవలయును. అట్లు వస్త్రమునంతను మ్రింగినపిమ్మట, వస్త్రముయొక్క కొనను ముందటివండ్లచే కఱివిపట్టి నాలికర్తముచేత ఉదరమునందుండు గుడ్డను చక్కఁగా జాడించి, మఱిల మెల్లగా లైటికి తీయవలయును.

బస్తికర్తము. ౩౦

శ్లో. నాభిమాత్రే జలే స్థిత్యా గుచేనాకుంచయేజ్జలమ్,  
 పునఃప్రచాలనం కుర్యాత్ బస్తి ర్ద్దోషవినాశినీ. 35  
 అశేషదోషా మయశోషణీయా మందాగ్ని సందీపనకాసదైవ,  
 ఆరోగ్యతా బిందుజయప్రదాయినీ బస్తిక్రియాయోగిమతే ప్రసిద్ధా. 36

తా. బొడ్డులోఁకునీటియందు నిలిచి గుడమును శుంకుచితముచేసి జలమును ఉదరములోని ఆకర్షణముచేసి బరిత్యజించునది బస్తికర్త యనఁబడుచున్నది. బస్తికర్త సకలదోషములను నాశము చేయుచున్నది. వాతశి త్తకఫదోషములను నమస్త్రదోషామయములను శోషింపఁజేసి, మందాగ్నిని వృద్ధి

జేయుచు, ఆరోగ్యమును బిందువిజయమును కలుగఁజేయుచున్నది. బస్తికర్తము యోగమతమందు ను ప్రసిద్ధి గనియున్నది.

విశే. బస్తికర్త విధానము:—బొడ్డులోఁఁతుజలముగల ప్రవాహమునందుగాని, జలాశయమునందు గాని, ఉత్కటాసనమునుగాని, గోముఖాసనమునుగాని బంధించి, అపానద్వారముచేత జలమును కొంచెముకొంచెముగా ఉదరములోని గ్రహించవలెను. ఆకరువాత స్వస్తికాసనస్థుడైయుండి ఆజలమును చక్కగా గ్రహించి నాభిమీఁద హృదయమువఱకుపోవునట్లు చేయవలయును. మఱల ఉత్కటాసనముననుండి జలమును గ్రహించి మునుపటివలె స్వస్తికమున నుండి వైపోవునట్లు చేయవలయును. ఇట్లు బస్తిన్న స్తికవలన కడుపునంతయు జలముచేత నిండించి కడుపునందు చక్కగా వ్యాపించునట్లు నాలికర్తము చేయవలయును. అట్లు చేయుటవలన ప్రేగులయొక్క ద్వారములయందును ప్రేగులయందును, నుండుచక్కమైనవియును, బక్వముకానివియును, బిరుసైనవియును మెత్తనైనవియును నగుచులములను జలకొట్టి, మఱల వేగములేక క్రమముగా వెలువలి విడువవలయును. దీని వలన కడుపు చలనచేసినవస్త్రమువలె పరిశుద్ధముగను దోషరహితముగను నగును.

బస్తికర్తము జలబస్తియనియు, వాయుబస్తియనియు రెండువిధములు. జలమును గ్రహించి కడుపును శుద్ధిచేయునది జలబస్తి. వాయువును గ్రహించి కడుపును శుద్ధిచేయునది వాయుబస్తి. ఈబస్తికర్తమునకు గోముఖాసనమే శ్రేష్ఠమని అనుభవజ్ఞులు చెప్పదురు.

బొడ్డులోఁఁతునీళ్లలోనుండి, గుదమునందు నాళమును జొనిసి ఉత్కటాసనముననుండి జలమును లోబల ప్రవేశించునట్లుగా గుదమును సంకుచితముచేయవలయును. ఇచ్చట నాళము అనఁగా వెదురు గొట్టము. ఈనాళము చిటికెనవ్రేలుఁ దూరునంతటి ద్వారముగలదిగను, ఆఱుఅంగుళములు నిడివిగలది గను నుండవలయును. ఇట్టి నాళమును గుదమునందు నాలుగుఅంగుళములు పోవునట్లుచేసి రెండుఅంగుళములు బైటనుండునట్లు చేయవలయును. ధౌతి, బస్తికర్తములు రెండును భోజనాత్మ్యమే చేయవలయును. ఆనంతరము ఏమాత్రమును ఆలస్యముచేయక భోజనముచేయవలయును. కొందఱు మూలాధారముచేత వాయువును ఆకర్షించుటను (గ్రహించుటను) ఆభ్యసించి జలమందు నిలిచిజొని, గుదమునందు నాళమును జొనుపకమే బస్తికర్తమును చేయుచున్నారు. అట్లు చేయుటవలన జలమంతయు బైటకురాదు. అందువలన ననేకరోగములు కలుగును. ఇట్లు బస్తికర్తము చేయవచ్చునని అనుభవజ్ఞు లెవరును చెప్పటలేదు. గుదమునందు నాళమును జొనిసి చేయుబస్తికర్తమే యోగజననకృతము.

బస్తికర్తమునకు ఉపయుక్తమగు ఆసనములు. ౧

1. ఉత్కటాసనము:—రెండుకాళ్ల లోఁగూర్చుండి గొంతును చాచియుంచుట ఉత్కటాసనము.
2. గోముఖాసనము:—“నవ్యే దక్షిణగుల్ఫంతు పృష్ఠపార్శ్వే నియోజయేత్, దక్షిణేపి తథా నవ్యం గోముఖం గోముఖాకృతిః” ఎడమకాలిమడమ కుడివీపు ప్రక్కగాను, కుడికాలిమడమ ఎడమవీపు ప్రక్కగాను, అనఁగా కటిప్రదేశమునకు క్రిందుగను, మోకాలిమీఁద మోకాలుకదియ నుంచి, అనఁగా కూర్చాసనమునందువలె భూమియందుంచక శరీరమును చక్కగా నిలువరించి భూమిమధ్యమును విక్షింపచుండుట గోముఖాసనము. దీనివలన మూలబంధము సిద్ధించును. భగంధరవ్యాధి

నివృత్తియగును. ధౌతినాలికర్తలు సిద్ధించును. అపానవాయువు ఉర్ధ్వగతిని జెందును. ప్రాణవాయువు ఆధోగతిని జెందును. చిత్తకాంతికలుగును.

3. స్వస్తికాసనము:—జంఘోరువులమధ్య (పిక్కలకును లోదలకునునడుమ) రెండుపాదములను జొనిసి శరీరమును చక్కగా నిలువరించుట స్వస్తికాసనము. “ఉరుజంఘాంతరాధాయ ప్రవణే జానుమధ్యగే, యోగినోయదవస్థానం స్వస్తికం తద్విదుర్భుధాః” లోదలకును పిక్కలకును మధ్య ప్రదేశమైన మోకాళ్లనడుమ రెండుపాదములనుంచిజొని యోగులుండుటయేదియో అది స్వస్తికమని వివేక లెఱుంగుదురు. ఇది సుసాధ్యమైనది. ఆరోగ్యమైనది, దీనివలన జపసిద్ధికలుగును. ఈఆసనము ప్రత్యాహారమునకు ఆవశ్యకమని యోగవేత్తలు చెప్పదురు. ఇది సుఖప్రదమైనది.

కపాలభాతి. ౨

శ్లో. రేచకం పూరకం చైవ ద్రుతం రేచకపూరకా, కపాలభాతి విఖ్యాతా లోహకారస్య చర్తవత్. 37  
మందాగ్ని దీపనీచైవ కఫదోషవిశోషిణీ. 38

తా. లోహకారునిచర్తము (ఆగ్నిఁ బ్రజ్వలించఁజేయులోలుతిల్లి) ఎంతవేగముగ రేచకశ్రూరకముల నాచరించునో, అంతవేగముగ నాచరించు రేచకపూరకములుగలది కపాలభాతి యనఁబడుచున్నది. ఈకపాలభాతిమందాగ్నిని పృష్ఠిఁజేయుచు కఫదోషములను హరించుచున్నది.

గజకరణి. ౩

శ్లో. అపానమూర్ధ్వ ముత్థాప్య యద్భుక్తం తత్పరిత్యజేత్. 39  
గజకర్ణి సమాఖ్యాతా వశ్యానాడ్యో భవేద్భ్రువమ్. 40

తా. అధోగతిఁగనియుండు అపానవాయువును ఉర్ధ్వగతిఁ గొని తెచ్చి (కంఠనాళములోని ఆకర్షించి) భుక్తవశ్యాతమును (తీపు పులుపు లోనగువానిని) పరిత్యజించునది(వాంతిజేయునది) గజకరణియను నానుమున కీర్తింపఁబడుచున్నది. ఇది సకలనాడులను వశ్యముచేయుచున్నది. గజకరణి పట్కర్తములకుభిన్నమని కొందఱును, అంతర్భూతమని కొందఱును భావించుచున్నారు.

విశే. గజకరణి యభ్యసించునిధానము:—ఉత్కటాసనమున నమశరీరములోనుండి, నాలికర్తచేత ఆగ్నిని ప్రజ్వలించఁజేసి, కంఠమును అపానవాయువును లేపునట్టిమార్గముచేసి, మున్ను గ్రహించి యున్న అన్నపానములను వాంతిచేయవలయును. అనఁగా ఉత్కటాసనస్థుడైయుండి మోచేతులను మోకాళ్లమీద చక్కగానుంచి, ముందుకువంగి, అపానవాయువును మీదికిలాగి, గ్రహించిన, అన్నపానములను వాంతిచేయవలయును. ఒకప్పుడు లోనికిఁగ్రహించిన అన్నపానములు వైకిరారినొడల అప్పుడు వంగియున్న కటిప్రదేశమును లేపి, అనఁగా సాధారణముగావంగి, మోకాళ్లను ముంజేతులలోపట్టుకొని, మునుపటివలెనేవాంతిచేయవలయును ఇది గజకరణిని యభ్యసించునిధానము.

షట్కర్తప్రభావము. ౪

శ్లో. షట్కర్తణాం ప్రభావేన క్షీయంతే సకలాలూః, బ్రహ్మరంధ్రం తతోవాయు రనాయాసేనగచ్ఛతి. 41



గుహ్యద్గుహ్యతరం దివ్యం ఘటశోధనకారకమ్,  
సామాన్యమానుషన్యైవ నదేయం యస్య కస్యచిత్. 42

తా. పట్కర్తార్థాభ్యాసప్రభావమువలన సకలపలములు నాశనమగుచున్నవి. వాయువు పరిశ్రమ రహితముగ సుషుమ్నామార్గముగండ ఆహారంధ్రమును బొందుచున్నది. ఈపట్కర్తములు రహస్యాతి రహస్యములు. దివ్యములు. ఘట (శరీర) శోధకములు. సామాన్యమానవులకు నొసంగదగినవికావు.

విశే. పట్కర్తత్వార్థకమైన ప్రాణాయామమువలన యోగము పరిశ్రమరహితముగ సిద్ధించు చున్నది. పట్కర్తలు ఆభ్యాసించనియెడల ప్రాణాయామమునందు మిగుల శ్రమముకలుగును.

సమాధివర్ణనము. ౭౭

శ్లో. చిత్తం న సాధ్యం వివిధై ర్విచారై  
ర్విత్కర్తవదై రపివేదవాదిభిః,  
తస్మాత్తు తస్యైవహి కేవలం జయః  
ప్రాణోహి విద్యేతనచాన్యకస్యచిత్. 43

తా. వేదాంత శ్రవణము, వేదపాఠము, జపము, తపము, యజ్ఞము మొదలగునానావిధములగు విధులును. విచారములును, చిత్తమును స్వాధీనమొనర్చుటయందు సమర్థములుకావు. చిత్తవిజయము నకు (వశ్యమునకు) కేవలము ప్రాణవాయువుమాత్రమే సాధనమైయున్నది. అన్యములుకావు.

విశే. ఆత్మకును మనస్సునకును గలుగునట్టి, వికలము సమాధి యనఁబడును ఎప్పుడు ప్రాణము అణగిపోయి మనస్సును ఆణగించున్నచో ఆప్యవృత్తి కలుగునమరసత్వము సమాధియనఁబడును, జీవాత్మ పరమాత్మలరెంటియొక్క వికలమగుసంబంధము సమాధి యనఁబడును. సమాధివలన మునుముందు ప్రాణవాయువు స్వాధీనమగును, వాయువునకును మనస్సునకును సంబంధముండుటచేత వాయుజయముతోకూడ మనోజయము కలుగును. ఇంద్రియములన్నిటికిని మనసే క్రభువు. కావున వెంటనే ఇంద్రియజయముకూడ సమకూరును. ఇట్లన్నియు జయించఁబడెనేని సంసారమునకు ముఖ్యకారణములగు కామక్రోధములు నష్టములగును. అందువలన సకలసంకల్పములు నశించి జీవునకు ఆహారంధ్రము కలుగును. కాబట్టి ప్రాణవిజయమునకు సాధనమైనసమాధిని ఆభ్యాసించవలయును. “శ్లో. భోగామే ఘనితానమధ్యవిలసత్సోదామినీచంచలా, ఆయుర్వాయు విఘ్నాతికాభ్రపటలీ లీనాంబువ ద్యుంగరమ్, లాలా యావనలాలనా తనుభృతా మిత్యాకలయ్యద్రుతమ్, యోగే ధైర్యసమాధిసిద్ధి సులభే బుద్ధిం విధత్తే బుధాః.” మేఘమధ్యమందు మెరయుమెరుపులిగవలె భోగములు చంచలములనియును, వాయుసంఘట్టనమువలన భిన్నభిన్నమగు మేఘజలసమానముగ నాయువు (జీవితము) నాశనమని యును, యావనమస్థిరమనియును గ్రహించి, విబుధులు సమాధిసిద్ధికి సులభసాధనమైన యోగమందు బుద్ధిని ధారణమొనరింతురు. (స్థిరమొనరింతురు). అని భర్తృహరిచేత చెప్పఁబడియున్నది.

సమాధికాలము. ౭౮

శ్లో. ఏకశ్వాసమయీమాత్రా ప్రాణాయామే నిగద్యతే,  
అథమే ద్వాదశ ప్రోక్తా మధ్యమే ద్విగుణాః స్ప్రృతాః.  
ఉత్తమే త్రిగుణామాత్రాః ప్రాణాయామే ప్రచక్షతే, 44

ప్రాణాయామ ద్విషష్టేన ప్రత్యాహార ఉదాహృతః. 45  
ప్రత్యాహార ద్విషష్టేన ధారణా పరికీర్తితా,  
భవేదీశ్వరసాన్నిధ్యం ధ్యానం ద్వాదశధారణాః,  
ధ్యానం ద్వాదశకం యత్స్యా త్సాసమాధి ర్విధీయతే. 46

తా. సిద్ధితుని శ్వాసపరిమాణకాలము, ప్రాణాయామమందు మాత్ర యనఁబడుచున్నది. అట్టి పండ్రెండుమాత్రలపరిమాణకాలముగల ప్రాణాయామము అధమమనియును, 24 మాత్రలప్రాణాయామము మధ్యమమనియును, 36 మాత్రలుగల ప్రాణాయామము ఉత్తమమనియును చెప్పఁబడుచున్నది. పండ్రెండుప్రాణాయామములు ఒక ప్రత్యాహార మనఁబడుచున్నది. పండ్రెండు ప్రత్యాహారములు ఒకధారణమనియు, పండ్రెండుధారణములు ఈశ్వరసంబంధముకొఱకైన నొక ధ్యానమనియు పండ్రెండుధ్యానములు ఒకసమాధియనియు చెప్పఁబడుచున్నది.

విశే. సమాధి, యపూర్వానందమొసంగునది యని “యం లభ్యా చాపరం లాభం మన్యతే నాధికం తతః”. సమాధిసుఖమును బొందినమనుజుఁడు వేఱొండులాభమును గణించఁబడు. అని భగవద్గీతయందు చెప్పఁబడియున్నది. సమాధివలన ప్రాప్తమగుసుఖము ఇట్టిదట్టిదని వర్ణించుట కళకల్యమైన దనియు, యాసుఖము ఆనుభవైకవేద్యమేకాని అన్యులు చెప్పనలవికానిదనియు, దక్షిన్స్థైర్యయందు “స్వసంబంధేహి తద్భ్రష్ట మసారీ శ్రీసుఖం యథా, అయోగీ నైవ జానాతి జాత్యంధోహి యథా. పటమ్”. యావపపతి పతినంభోగజన్యసుఖమును స్వయముగ ననుభవించువిధమున, యోగి బ్రహ్మసందమును యనుభవించుచున్నాఁడు. అయోగి, అనఁగా యోగికానివాఁడు, జన్మాంధుఁడు పటవృక్ష స్వరూపమును దెలియనివిధమున పరబ్రహ్మమును దెలియనేరఁడు. అని చెప్పఁబడియున్నది.

ప్రాణాయామాభ్యాస నిరూపణము. ౭౯

శ్లో. అథాసనే దృఢీభూతే సుశోభనమతే యదా,  
గురుం నత్వా శివంచైవ ప్రాణాయామాం స్తతోఽభ్యసేత్ 47

తా. సుందరమును, శోభావంతమును నైనమతమునందు, ఆనసస్థితుండై యోగాచార్యుండగు విష్ణువు (శివు) నకు, గురునకు నమస్కృతుల నర్పించి ఆనంతరము శిక్షాపూర్వకముగ ప్రాణాయామములను నలుపవలయును. ఆభ్యాసించవలయును.

శ్లో. సమకాయః ప్రాంజలిశ్చ ప్రణమ్యచ గురూన్ సుధీః,  
దక్ష వామేచ విఘ్నేశం క్షేత్రపాలాంబికాం పునః. 48

తా. సమకాయుండై చేతులతోడించి వామదక్షిణపార్శ్వములయందుండు విఘ్నేశకణేశులకును, క్షేత్రపాలాంబికలకును నమస్కృతు లొసంగవలయును.

ప్రాణాయామపక్షణము. ౮౦

శ్లో. ప్రాణాయామ శ్వరీరస్య వాయోస్తద్వ స్మి రోధనమ్,  
ఆచార్యాణాంతు కేషాంచి ద్రేచకపూరకకుంభకైః. 49

య. వాయువును శరీరములో తూరించి నిరోధించునది ప్రాణాయామ మనఁబడుచున్నది. కొందఱాచార్యులు రేచకపూరకకుంభకములుగలది ప్రాణాయామమని చెప్పుచున్నారు.

విశే. ఓంకారము. కంచాక్షరము, ఆష్టాక్షరము మొదలగు మంత్రములలో ఒక్కమంత్రమును ఒక్కమాత్ర గాఢజేసి త్రారకమందు నిర్ణయములగుమాత్రలకంటె రెట్టిగా కుంభకమునందునిలిసి రేచకమునందు త్రారకమందలిమాత్రలలో సగము నిర్ణయించవలెను. ఎడమముక్కున ప్రాణనాయువును త్రారించి సుషుమ్నయందునిలిపి (కుంభించి) కుడిముక్కునవిడిచి, మరల, కుడిముక్కునత్రారించి సుషుమ్నయందు నిలిపి యెడమముక్కున విడుచుచు నీతీరున యెల్లప్పుడు యథాశక్తిగ ప్రాణాయామము చేయుచుండవలయును.

రేచకమనఁగా, ప్రాణనాయువును మూలాధారమునుండి బ్రహ్మరంధ్రపర్యంతము సుషుమ్నా నాళద్వారముగ సుత్థాపనముచేయుట;

త్రారకమనఁగా, బ్రహ్మరంధ్రపర్యంతము రేచించినవాయువును మరల సుషుమ్నానాళద్వారముగ మూలాధారమునఁ జేర్చుట;

కుంభకమనఁగా, రేచించిన వాయువును బ్రహ్మరంధ్రమందు మాత్రా సంఖ్యగనిలుపుట.

◀◀ ప్రాణాయామ భేదములు. ▶▶

శ్లో. రేచకాద్రేచకశ్చైచ్ఛకః పూరకా త్పూరకోమతః, సహితః కేవలశ్చైత్రీ కుంభకోపి ద్విధాభవేత్. 50

తా. రేచకప్రాణాయామము రేచకము రేచకత్రార్యకమనియును, పూరకప్రాణాయామము త్రారకత్రార్యకమనియును, కుంభకప్రాణాయామము సహితము కేవలము అనియును, ప్రాణాయామము విభేదములను కలిగియున్నది.

శ్లో. రేచకా త్పూరకాచ్చైవ సహితః కుంభకః స్వతః, ఆభ్యాం విరహితః కుంభః కేవలస్యోపజాయతే. 51

తా. రేచకత్రారకత్రార్యకమైన కుంభకప్రాణాయామము సహితకుంభకమని చెప్పఁబడుచున్నది. రేచకత్రారకరహితమైన కుంభకము కేవలకుంభకమనఁబడుచున్నది.

◀◀ కుంభక భేదములు. ▶▶

శ్లో. ఉజ్జాయీ శీతలీ భస్మా సీతాకీ ధేదనీ తథా, ప్లావనీ మూర్ఛికా చైతే భ్రామరీ త్యష్టనామకాః. 52

తా. ఉజ్జాయీ, శీతలీ, భస్మా, సీతాకీ, ధేదనీ, ప్లావనీ, మూర్ఛికా, భ్రామరీ యని కుంభకము ఎనిమిదివిధములగు భేదములను గలిగియున్నది.

◀◀ ఉజ్జాయీ. ▶▶

శ్లో. వాయుమాకృష్యనాడిభ్యాం పూరయే దుదరం ద్రుతమ్, అత్యంతకుంభకం కృత్వా రేచనంతు శనైఃశనైః. 53

గుల్ఫస్థీహోదరాన్ రోగాన్ వాతపి త్తకఫోద్భవాన్, ఉజ్జాయీ భస్మికా ద్వాప కుంభకే నిఘ్నోద్భవమ్. 54

తా. శామల (నాసాపుటముల) మూలకముగ వాయువును శీత్రముగ నుదరమందుత్రారించి, త్తకఫంకుంభకప్రాణాయామమున సాధ్యమయినంతదనుక నిరోధించి, పిమ్మట, మందమందముగ నిరో

ధితవాయువును రేచించునది అనఁగా బహిర్గతమొనర్చునది ఉజ్జాయీకాకుంభక మనఁబడుచున్నది. ఉజ్జాయీభస్మికాకుంభకము లగునవి రెండును గుల్ఫము, స్థీహము లోనగు నుదరలోగములను, వాత పిత్తకఫోద్భవములగు సమస్తరోగములను నిస్సంశయముగ నాశనము లొనర్చుచున్నది.

◀◀ శీతలి. ▶▶

శ్లో. కాకచంచాపి చేద్వాయు మేకదేశే విచక్షణః, ఈశత్వం ప్రాప్యతే యోగీ అబ్బాదూర్ధ్వం ససంశయః. 55

తా. ఏకస్థానవిచక్షణుఁడైనయోగి, నాలుకను కాకచంచువువలె మ్రేచించి అనఁగా, కాలుకను పక్షిముక్కువలె పెదవులకు మ్రేచించి, తన్ములకముగ వాయువును పానమొనర్చి, (శక్త్యానుసరణముగ నిరోధమొనర్చి నాసాపుటములమూలకముగ మందమందముగ) రేచించునది శీతలీకుంభక మనఁబడుచున్నది. శీతలీకుంభకము నభ్యసించుయోగి సంవత్సరమునకు పిమ్మట ఈశత్వమును లొందును. ఇందు సంశయములేదు.

విశే. "గుల్ఫస్థీహోకాన్ రోగాన్ జ్వరం పిత్తం క్షుధాం తృషాప్, విషాణి శీతలీనాకుకుంభకేయం నిహంతిహి." గుల్ఫమును, స్థీహము మొదలగురోగములను, జ్వరమును, పిత్తవికారములను, ఆకటిని, దాహమును, విషములను, శీతలియనెడుకుంభకము నివృత్తిచేయుచున్నది.

◀◀ భస్మిక. ▶▶

శ్లో. చర్మవల్లోహకారస్య వాయుం వేగేన పూరయేత్, పునర్విరేచయే త్తద్వత్ పూరయేచ్చ తథావిధి. 56

తా. లోహకారుని తోలుతిత్తివలె వేగముగ వాయువును పూరించినది, పిమ్మట రేచించునది. ఇట్లు ముందువిధముగ త్రారించునది మరల రేచించునది (భస్మికాకుంభకము.)

శ్లో. ఆపూర్యహ్యుదరంపశ్చాత్ కుంభకం కారయేద్బుధః, సీతాకీ త్యష్టనమయే శీతలీచ తదైవహి. 57

భస్మికా సర్వదా పూజ్యా బ్రహ్మరంధ్రవిభేదనీ. తా. ఈవిధముగ నుదరమును త్రార్ణముగ పూరించుచు, రేచించుచు నలుపు ప్రాణాయామము భస్మికాకుంభకమని బుధులు చెప్పుచున్నారు. శీతలీసీతాకీకుంభకములు ఉష్ణసమయమందు నలుకదగినవి. బ్రహ్మరంధ్రమును భేదించు భస్మికాకుంభకము నిరంతరము అన్నిసమయములయందును పూజనీయము. అనఁగా నలుకదగినది.

భస్మికాఅభ్యాసక్రమము:—ఎడమనాసికను కుడిచేతివదిత్రము వ్రేలిచేతను చిటికెనవ్రేలి చేతను నిరోధించి, కుడిముక్కుచేత లోహకారునితిత్తివలె రేచకత్రారకములు చేయవలయును. క్రమము కలిగినప్పుడు ఆకుడిముక్కుచేతనే పూరకముచేసి, అంగుష్ఠముచేత కుడిముక్కును నిరోధించి, శక్త్యనుసారముగ కుంభకము చేయవలయును. తరువాత ఇడానాడి (ఎడమముక్కు) చేత రేచించవలయును. అతరువాత కుడిముక్కును అంగుష్ఠముతో నిరోధించి, ఎడమముక్కుచేత తోలుతిత్తివలె వేగముగా రేచకపూరకములు చేయవలెను. క్రమముకలిగినేది, అనాసికచేతనే త్రారకముచేసి, పదిత్రమువ్రేలు చిటికెనవ్రేల్లచేత ఎడమనాసికను అడిమి, శక్తి దగినంతవఱకు కుంభకముచేసి, పింగళానాడి (కుడిముక్కు) చేత రేచించవలయును. ఇదియొకవిధము.

ఎడమముక్కును ఎడమచేతివలె ముక్కుచేతిచేతను చిటికెనవ్రేలిచేతను, నిరోధించి, కుడిముక్కుచేత పూరించి, వెంటనే కుడిచేతివలె ముక్కుచేతిచేత నిరోధించి ఎడమముక్కుచేత రేచింపవలయును. ఇట్లు మూడుమాలులుచేసి, శ్రమముకలిగినప్పుడు వానిచేతనే పూరింపవలయును. బంధపూర్వకముగాచేసి, ఇదానాడి (ఎడమముక్కు)చేత రేచింపవలయును. మఱియుకుడినాసికను కుడిచేతి ఆంగువ్వముచేత నిరోధించి ఎడమనాసికచేత పూరించి, శీఘ్రముగా ఎడమనాసికను ఎడమచేతికొంగరమువ్రేలు చిటికెనవ్రేళ్లచేత నిరోధించి సింగభానాడిచేత తిలవలె రేచింపవలయును. మఱియు మఱియు ఈక్రమముచేయవలయును. ఈరేచకపూర్వకములయొక్క అభ్యాసమువలన శ్రమముకలిగినేని, ఎడమముక్కుచేత పూరించి, ఎడమచేతి పనిక్రమమువ్రేలు చిటికెనవ్రేళ్లచేతపట్టి కుంభకముచేసి, సింగభానాడిచేత రేచింపవలయును. ఇది మఱియుకవిధము.

భక్తికాకుంభకము వద్దాననమునందుండియే ఆభ్యసించవలయును. కాఁబట్టి భక్తికోపయుక్తవద్దాననలక్షణమును ఈవిధముగ యోగవిదులు చెప్పచున్నారు:— రెండుతోడమీదను రెండుపాదములను, ఆనఁగా, కుడితోడమీద నెడమపాదమును, ఎడమతోడమీద కుడిపాదమును, చక్కఁగా మంచునదివద్దానము. ఇది నకలపాదములను నివృత్తిచేయును.

సీత్యారి. ౧౧

శ్లో. జిహ్వాయా వాయుమాకృప్య కుంభకం కారయేత్సుధీః, కుంభయిత్యా యథాశక్తి భూయోమ్రాణేన రేచయేత్. 59

తా. రెండువెదవులను కాలచంచువువలె చేర్చఁబడిననాలుకచేత సీత్యారము చేయునట్టి దద్ధలిగా నోటిచే వాయువును పూరించి యథాశక్తి కుంభకప్రాణాయామమున నిరోధించి నాసావుటములగుండ మందమందముగ నిరోధితవాయువును మరల రేచించునది (బహిర్గతమొనర్చునది), సీత్యారి.

శ్లో. రూపలావణ్యసంపన్నో యోగీభవతి భూతలే, ననిద్రా సతుథా తస్య యోగినో బాధతే భృశమ్. 60

తా. సీత్యారికుంభకము యోగులకు రూపలావణ్యసంపదను కలిగించుచున్నది. అట్టియోగి ద్రలేడు. క్షుభలేడు. ఆనఁగా, వానివలన బాధనొందడు.

భేదని. ౧౧

శ్లో. ఆకేశాత్పాదపర్యంతం కుంభకం రేచయేత్ ఖగమ్, సూర్యనాడ్యా సమాహృత్య బహిష్ఠ్ఠం పవనం సుధీః. 61

తా. సూర్యనాడితో వెలుపలివాయువును నాకర్చించి, ఆపాదకేశాంతము పూరించి కుంభక రూపముగ ఖగమును ధారణముచేయవలయును.

శ్లో. యద్గా శ్రమోభవేద్దేహీ తతోచంద్రేణ రేచనమ్, శ్రమశీతహరీపుంసాం జతరాస్మి వివర్ధినీ. 62

తా. శరీరముందు శ్రమకలిగినప్పుడు చంద్రనాడిచేత యాకుంభితవాయువును మందమందముగ రేచింపవలయును. ఇట్లు గలవుకుంభకము భేదనికుంభక మనఁబడుచున్నది. (దీనిని సూర్యభే

దనమనికూడఁ జెప్పదురు). భేదనికుంభకము శ్రమమును శీతమును హరించుచు పురుషులకు జతరాస్మి క్రదీపనమునకు సాధనమగుచున్నది.

స్థావని. ౧౧

శ్లో. ఉద్ధారరూపిణం ప్రాణం పూరయే దుదరంప్రతి, తదాజలేవ్యగాఢేహి తిష్ఠతే వద్దపత్రవత్. 63

తా. ఉద్ధారరూపమగుప్రాణవాయువును యందరిమందు సమగ్రముగ పూరించి కుంభించునది స్థావనికుంభక మనఁబడుచున్నది. స్థావనికుంభకమును సలుపుయోగి, యగాధజలమధ్యకుండ్లనను వద్దపత్రమువలె సుఖపూర్వకముగ తేలియాడుచుండును.

మూర్ఛిక. ౧౧

శ్లో. ప్రాణమాకృప్యనాడిభ్యాం స్థావయే చ్చుబుకం హృది, మూర్ఛికా కుంభకేయంతే మనోమూర్ఛా సుఖప్రదా. 64

తా. సూర్యచంద్రనాడులతో ప్రాణవాయువును నాకర్చించి, చుబుకము (గడ్డము)ను హృదయమునందు దృఢముగా జేర్చుటయను జాలంధరబంధమును బంధించియుంచునది మూర్ఛికాకుంభక మనఁబడుచున్నది. మూర్ఛికాకుంభకము సుఖప్రదమగు మనోమూర్ఛను కలుగుజేయుచున్నది.

భ్రామరి. ౧౧

శ్లో. పూరకే భృంగవన్నాదం భృంగీనాదం విరేచనే, ఆనందో జాయతే చాత్ర యోగినః కామరూపిణః. 65

తా. పూరకమందు మగతు మైదనాదముఁబోలె శీఘ్రగతినిగలిగియు, రేచకమందు అదతుమై దనాదముఁబోలె మందగతినిగలిగియునుండి యానందమును గలుగుజేయునది భ్రామరికుంభక మనఁబడుచున్నది. భ్రామరికుంభకము యోగులకు కామరూపమును కలుగుజేయుచున్నది.

విశే. భ్రామరి సహజముగ కుంభకమును కలిగియున్నదగుటవలన నిచ్చట చెప్పటలేదు.

శ్లో. కామరూపత్వమిశత్వం భేచరత్వం ప్రయత్నతః, అనేన విధినాయోగీ లభతే వాంఛితమ్ ఫలమ్. 66

తా. భ్రామరికుంభకము యోగులకు కామచారిత్యమును, ఈశత్వమును, భేచరత్వమును, వాంఛాసిద్ధిని గల్గఁగుజేయుచున్నది.

శ్లో. ఇదాసీం కథయిష్యామి ముక్తస్యానుభవం ప్రియమ్, యల్లభ్యా లభతే ముక్తిం పాపయుక్తోపిమానవః. 67

తా. భ్రామరిముక్త(సిద్ధు)ఁడగుయోగి పాపయుక్తుడైనను సుఖమును, క్రియమును నగు యానందానుభవమునకు ప్రాప్తుఁడై ముక్తుఁడగుచున్నాఁడు.

ప్రాణాయామమువలనిఫలము. ౧౧

శ్లో. వప్రసమత్వం దహనప్రదీప్తి నాదస్ఫుటత్వం వదనే సుకాంతిః, ప్రశాంతచిత్తత్వజితేంద్రియత్వ మేతాని సర్వాణి తతో భవంతి. 68

తా. శరీరవహుత్వము (అత్యంతకార్యమును అత్యంతస్థాయిమును లేకయుండుట), జఠరదీప  
నము, నాదస్ఫుటము, ముఖకాంతి చిత్తప్రసన్నము, ఇంద్రియవిజయములనునవి యన్నియును  
వాయుసాధనమువలన సంప్రాప్తములగుచున్నవి.

ప్రాణాయామవిధానము. ౭౦

శ్లో. చంద్రనాడ్యాసమాకృష్యబహిష్ఠం వవనంశనైః,  
కుంభయిత్వా యథాశక్తి రవినారేచయే త్తతః. 69

భూయః సూర్యేణ చాకృష్య పూరయే దుదరం తథా.  
విధినాకుంభకం కృత్వా తతశ్చంద్రేణ రేచయేత్. 70

తా. వామనాడియగు చంద్ర(ఇడా)నాడిలో వాయువును సమ్యక్ప్రకారముగ నాకర్షించి  
యథాశక్తిగ కుంభకమున నిరోధించి, అనంతరము దక్షిణనాడియగు సూర్య(సింగళా)నాడిచేత  
రేచింపవలయును, పిమ్మట సింగళ(సూర్య లేక దక్షిణ)నాడిలో వాయువును ఆకర్షించి యుదరమును  
పూరించి, విధిపూర్వకముగ మూలబంధకాద్యానబంధ, జాలంధరబంధములతో కుంభకప్రాణాయామ  
మున బంధించి, ఇడానాడి (వామనాడి లేక చంద్రనాడి) చేత రేచింపవలయును.

శ్లో. ఇడయా పూరయే ద్వాయుం యథాశక్త్యాతు కుంభయేత్,  
తతస్త్యాగః సింగళయా శనై రేవ నవేగతః. 71

తా. వామనాడి (చంద్రనాడి)లో వాయువును పూరించి యథాశక్తిగ కుంభకమున నిరో  
ధించి, దక్షిణనాడి (సింగళనాడి)లో మందమందముగ రేచింపవలయును. రేచకమునం దెప్పుడును  
మందగతియే కలిగియుండవలయును. శీఘ్రగతివలన బలక్షయము గలుగును.

శ్లో. యదానాడీ విశుద్ధాస్యా న్నలఃశుద్ధిం ప్రయాంతిచ,  
తదైవ జాయతే యోగీ ప్రాణసంగ్రహణే త్తమః. 72  
ఉత్ప్రోష్టా భేచరీముద్రా అవస్థాయాం మనోస్తనీ,  
కుంభకః కేవలశ్రేష్ఠో ధన్యః పుణ్యశ్చమోక్షదః. 73

తా. వినాడిలో వాయువు రేచింపఁబడుచున్నచో, యానాడిలో వాయువును పూరించి, అతి  
రోధమున ధరించి (యథాశక్తిగ కుంభకప్రాణాయామమున నిరోధించి) తదన్యమగునాడిలో మంద  
మందముగ రేచింపవలయును. ఇట్లు సలుపుటవలన సకలనాడులును మలరహితములై నవిగను. నాడిచ  
క్రము చక్కగ విశుద్ధింపవలయును, యోగి, ప్రాణసంగ్రహణము (వాయుధారణము) నందు సామ  
ర్థ్యముకలుగును. వివిధముగ సకలముద్రలలోను భేచరీముద్ర శ్రేష్ఠమగుచున్నచో, వివిధముగ సకల  
వస్థలలోను మనోస్తన్యవస్థ శ్రేష్ఠమగుచున్నచో, అవిధముగ (సూర్య) భేదనాది సకలకుంభకములలో  
కేవలకుంభకము శ్రేష్ఠమగుచున్నది. అందువలన కుంభకముద్ర ధన్యతకలెంది, పుణ్యదమును మోక్ష  
దమును నైయున్నది.

శ్లో. ఏవం క్రమేణ షణ్ణాసే కేవలం ప్రాప్నుయా చ్చుభమ్,  
కుంభకే కేవలేస్తాప్తే ఉపతిష్ఠంతి సిద్ధయః. 74

తా. ఈ ప్రకారముగ రేచకశ్రారకకుంభకములను సక్రమముగ నభ్యసించుచుండినయెడల  
నారుమాసములకు కేవలకుంభకము తనంతటతానే సంప్రాప్తమగుచున్నది.

కేవలకుంభకము. ౭౧

శ్లో. రేచనా ద్రేచకశ్చైవ పూరకా త్పూరణో భవేత్,  
ఆభ్యాం విరహితః కుంభః కేవలశ్రేణి కధ్యతే. 75

ఓమిత్యేకాక్షరం మాత్రా ప్రవదంతి మనీషిణః,  
తాలత్రయం తథాకేచి న్నాత్రాసంజ్ఞా ప్రచక్షతే. 76

తా. రేచకము సలుపుటవలన రేచకప్రాణాయామమనియును, పూరకము సలుపుటవలన పూర  
కప్రాణాయామమనియును, చెప్పఁబడుచున్నవి. ఇవిరెండును (రేచకశ్రారకములరెండును) లేని కుంభ  
కప్రాణాయామము కేవలకుంభకమని చెప్పఁబడుచున్నది. కేవలకుంభకము స్థింపనంతదనుక, రేచ  
కశ్రారక, పూరకశ్రారకకుంభకములను ఆభ్యసించవలయును. ఆయభ్యాసము మాత్రాస్తరణపూర్వక  
ముగ జేయఁదగినది. 'ఓమ్' అను ప్రణవమంత్రము ఒకమాత్రయని యోగజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు.  
కొందఱు మూడుతాళములకాలము మాత్రయని చెప్పుచున్నారు.

త్రివిధ ప్రాణాయామ లక్షణము. ౭౨

శ్లో. నీచో ద్వాదశకం మాత్రా మధ్యమో ద్విగుణాస్తథా,  
ఉత్తమో త్రిగుణామాత్రాః ప్రాణాయామో నిగద్యతే. 77

కనిష్ఠే జాయతే స్వేదః మధ్యమే కంపతే శిరః,  
ఉత్తమే చాస్తి చోత్థానం ధూమానంద స్తథైవచ. 78

తా. పండ్రెండుమాత్రలుగల ప్రాణాయామము కనిష్ఠమనియు, యిరువదికాలగుమాత్రలుగల  
ప్రాణాయామము మధ్యమమనియు, ముప్పదియారు మాత్రలుగలప్రాణాయామము ఉత్తమమనియు  
చెప్పఁబడుచున్నది. కనిష్ఠప్రాణాయామమునందు స్వేదము (చెమట) ఉత్పన్నమగుచున్నది. మధ్యమ  
మందు శిరఃకంపము కలుగుచున్నది. ఉత్తమమందు ఆసనమునందుండి యుత్థానము కలుగుచున్నది.  
అనగా, భూమిమీదనుండి యింతుక మీదికిలేచుట కలుగుచున్నది. ధూమమును (చిత్తచాంచల్యము)  
ఆనందమును కలుగుచున్నవి.

ప్రాణాయామాభ్యాసకాలము. ౭౩

శ్లో. ప్రాతఃకాలేచ మధ్యాహ్నే సాయంకాలేచకుంభకాన్,  
కుర్యాదేవం చతుర్వారం తథైవంచార్ధరాత్రకే. 79

తా. ఆరుణోదయము మొదలు సూర్యోదయమైనపిమ్మట మూడుగడియలవఱకుమైన ప్రాతః  
కాలమందును, విదుభాగములుగా విభజింపఁబడిన ఐగటియొక్కమధ్యభాగమైన పుణ్యాహ్నకాలమం  
దును. సూర్యాస్తమయమునకు ముందును వెనుకయునైన మూడుగడియలవఱకుమైన సాయంకా  
లమందును, ఆర్ధరాత్రమనందును, క్రమతీతము నాలుగువేళలయందు కుంభకప్రాణాయామముగా  
చేయఁదగినది.

ప్రాణాయామాభ్యాస కాలకృత్యము.

శ్లో. యదా సంజాయతే స్వేదః మర్దనంకారయేత్సుఫీః, దృఢతా లఘుతాచైవ తేనగాత్రస్య జాయతే. 80

తా. ప్రాణాయామాభ్యాసకాలమునందు శ్రమమువలన నుత్పన్నమగు స్వేదమును శరీరమునందు మర్దనము చేయవలయును. అట్లు చేయుటవలన శరీరమునకు దౌర్భ్యమును లఘుత్వమును కలుగును.

యోగవిఘ్నదములు.

శ్లో. వర్జ్యంచాభప్రవత్యోమి యోగేవిఘ్నకరం పరమ్, యస్య సేవనమాత్రేణ యోగోనశ్యతి యోగినామ్. 81

కటావ్లం లవణం రూక్షం తీక్ష్ణం సార్వ పకుఘృతమ్, ప్రాతఃస్నానం జనద్వేషం మోహంచ ప్రాణివీడనమ్. 82

తా. సేవనమాత్రమున యోగులకు యోగవిఘ్నములను కలుగఁజేయునవియును, వర్జనీయము లును నగువానిని చెప్పచున్నాను. కాకర మొదలగు చేదుబదార్థములు, చింతకండు మొదలగుపులుపు బదార్థములు, లవణము, లవణాధికబదార్థములు (ఈలహార మొదలగునవి), బెల్లము మొదలగుఉష్ణజ బదార్థములు, వాడినవియును ఎండినవియును నగురూక్షబదార్థములు, ఆనాలు, నువ్వులు, నూనె, మొద లగుతీక్ష్ణబదార్థములు, నిలువదై దుర్వాసనగలఘృతము, ప్రాతఃస్నానము, వైరభావము, వ్యామో హము, హింస, యనువానిని విసర్జింపవలయును. అనఁగా విడువవలయును.

విశే. ప్రాతఃస్నానమువలన కిత్తాలిశయము కలుగును. వైరభావము, వ్యామోహము, హింస అనువానివలన మనోదృఢము కలుగదు.

శ్లో. సేవనం పథిఅగ్నిస్త్రీ బహ్వాలాపం ప్రియాప్రియమ్, అతీవభోజనం త్యాజ్యం యోగిభి స్తత్త్వదర్శిభిః. 83

తా. మార్గప్రయాణము, అగ్ని సేవనము, స్త్రీసంగము, ప్రియాప్రియ బహ్వాలాపము (ప్రియాప్రియములఁగూర్చిన అతిసంభాషణము), అతిభోజనము, అనువానిని తత్త్వదర్శులగుయోగులు అవశ్యము వర్జింపవలయును.

విశే. మార్గప్రయాణమువలన, జలవాయువులు కఠినమగును గనుక ఆరోగ్యమునకు భంగము కలుగును. అగ్ని సేవనమువలన ఉష్ణాధిక్యము కలుగును. స్త్రీసంగమువలన కఠినపాటవము తగ్గును. ప్రియాప్రియసంభాషణమువలన చిత్తచంచల్యము కలుగును, అతిభోజనమువలన మూంధ్యము కలుగును.

యోగసిద్ధికి యుపాయములు.

శ్లో. అఘోపాయం ప్రవత్యోమి ఊప్రం యోగస్య సిద్ధయే, సుస్మిగ్ధం మధురాహారం మిష్టాన్నంత్రై లవర్జితమ్. 84

ఘృతంక్షీరం మధుయుతం గవ్యంధాతోశ్చపాషణమ్, మనోభిలాషితం యోగ్యం తాంబూలం చూర్ణ వర్జితమ్. 85

నేపాంత్రవనం నిత్య మేకాంతగృహసేవనమ్,

నామసంకీర్తనం విష్ణో ర్ని యమాని సమాచరేత్. 86

ధృతిక్షమాదయాశౌచం సుస్మిగ్ధం సూక్ష్మవస్త్రకమ్, ఇత్యేతాని సదాయోగీ నియమాని సమాచరేత్. 87

తా. యోగసిద్ధి కీ క్రుముగఁ గలుగుట కనువగుయుపాయములను చెప్పచున్నాను. మృదు వును మధురమును నగుమిఠాహారము, మిష్టాన్నము, తైలవర్జితభోజనము, ఘృతక్షీరమధుయుతాన్నము, గవ్యము, తదితర ధాతుసోషకరుచికరకబదార్థములు, చూర్ణవర్జిత (సున్నములేని) తాంబూలము, అను నవి సేవనీయములు, వేదాంతశ్రవణము, ఏకాంతగృహీతము, భగవన్నామసంకీర్తనము, అను నవి నియమములుగ గ్రహించఁదగినవి. ధైర్యము, ఊచు, దయ, శౌచము, సుస్మిగ్ధసూక్ష్మవస్త్ర ధారణము, అనునవియోగులకు నిరంతరాచరణయోగ్యములు.

శ్లో. సద్యోభక్తోఽపి నాభ్యాసేః ఊదితేఽపి నచాభ్యసేత్, అనిలేఽర్కప్రవేశేచ భోక్తవ్యం సర్వసౌఖ్యదమ్. 88

వాయశా ప్రవిష్టేశశిని శయనం సాధకోత్తమైః, అయుక్తాభ్యాసయోగేన సర్వరోగసముద్భవః. 89

సుయుక్తాభ్యాసయోగేన సర్వరోగక్షయో భవేత్, తస్మాద్యుక్తేన కర్తవ్యం సాధకేన సమాసతః. 90

తా. భోజనముచేసిన వెంటనేగాని, ఆకలిగొనినపుడుగాని యెన్నఁడును ఆభ్యాసముచేయరాదు. వాయువు దక్షిణశ్వాసయందు ప్రవేశించినపుడు సంశ్రాంతముఖదమగు ఆహారమును భుజింపవలయును. వాయువు వామశ్వాసయందు ప్రవిష్టమయినపుడు సాధకుఁడు శయనింపవలయును. అయుక్తయోగా భ్యాసము ననుసర్వరోగములను కలుగఁజేయును. యుక్తయోగాభ్యాసమువలన సంశ్రాంతరోగములు నాశ నమగుచున్నవి. గనుక, సాధకులు సమ్యక్ప్రకారముగ, విధితార్థకముగ యోగాభ్యాసమును చేయవల యును.

విశే. ఆహారాదినియమశ్రాంతమును, బాలంధరాదిబంధయుక్తమును నైనప్రాణాయామము, యుక్తమైనప్రాణాయామము. కదన్యము అయుక్తప్రాణాయామము.

శ్లో. ఇత్థం మాసత్రయం కుర్యా దనాలసోఽది నేదినే, తస్యనాడీ విశుద్ధిస్యా ద్యోగిన స్తత్త్వదర్శిభిః. 91

తా. ఈవిధముగ, మున్ను చెప్పిన ప్రకారముగ శేవకశ్రాంతకుంభకశ్రాంతకమైన ప్రాణాయామ మును ప్రతిదినమును, ఆనాలస్యముగ నభ్యాసమునలుపు తత్త్వదర్శియగు యోగి మూడుమాసములకు నాడీవిశుద్ధి సిద్ధి యగుచున్నది.

నాడీవర్జితలక్షణము.

శ్లో. దేహస్యకాంతి ర్జత రాసలోన్నతిః సుశక్తిబోధో మనసశ్చయోగ్యతా, నాదస్ఫుటత్వం నయనే సునిర్తలే హ్యేతాని చిహ్నాని తతో భవంతి. 92

తా. నాడీవిశుద్ధి కలిగినప్పుడు శరీరకాంతియును, జతరద్రవీపమును, కుంభకప్రబోధమును,

నునోవిశ్వాసమును కలుగుచున్నవి. నాదమునకు ప్రకటత్వమును నేత్రములకు నిర్మలత్వమును లోనగు చిహ్నములు నాడివిశ్చిద్ధివలన కలుగుచున్నవి.

శ్లో. ఉద్యానజాలంధరమూలబంధై రనిద్రితాయా మురగాంగనాయామ్,  
ప్రత్యజ్ఞుభేన ప్రవిశన్ సుషుమ్నాం గమాగమాముంచతి గంధవాహః. 93

తా. సుషుమ్నామార్గముగుండ బ్రహ్మరంధ్రమునందు ప్రవేశించువాయువుయొక్క గమనాగమనములకు నిరోధముగ నిద్రించియుండు ఉరగాంగన (సర్పిణి) యనఁబడు కుండలినీశక్తిని ఉద్యాన జాలంధరమూలబంధములవలన నిద్రమేల్కొల్పి తూర్వముఖయై (ప్రాణము) నిర్నిరోధముగ సమాధిస్థితిఁ బొందుచున్నది.

శ్లో. ప్రాణాభ్యాసే క్రమేణైవ ఘటికా త్రితయం యదా,  
తదాస్యా త్సకలాసిద్ధి ర్యోగిన స్తత్వదర్శినః. 94

సూక్ష్మదృష్టిః ఖేచరత్వం దివ్యకాయ స్తథైవచ,  
దూరశ్రుతిః సత్యవాక్యం పరకాయ ప్రవేశనమ్. 95

అదృశ్యం కామచారిత్యం భవం త్యేతాని సర్వతః,  
భవే ద్వీర్యవతీగుప్తా గురువక్త్రసముద్భవా.

అన్యథా ఫలహీనాస్యాన్నిర్వీర్యా ప్యతిదుఃఖదా. 96

తా. అభ్యాసమందు ప్రాణవాయువు సక్రమముగ యెప్పుడు మూఱుఘడియలకాలము నిరుద్ధమును బొందుచున్నదో, అప్పుడు సంపూర్ణయోగసిద్ధులు, (అఱిమాదిసిద్ధులు) సంప్రాప్తము లగుచు న్నువి. అట్టి తత్వదర్శకులకు సూక్ష్మదృష్టి, ఖేచరత్వము, దివ్యశరీరము, దూరశ్రుతి, సత్యవాక్యము, పరకాయ ప్రవేశము, అదృశ్యము, కామచారిత్యము మొదలుగాగల సకలసిద్ధులును కలుగుచున్నవి. గురుముఖమువలన ప్రాప్తమయినదియును, గుప్తముగ నుంచఁబడినదియును నగువిద్య సిద్ధిదమును, మోక్షదమును నగుచున్నది. లేనియెడల ఫలహీనమును, నిర్వీర్యమును, అతి దుఃఖదమును నగు చున్నది.

◀▶ ఘటావస్థ. ▶◀

శ్లో. పవనాభ్యాసనే యోగీ ఘటావస్థాం యదావ్రజేత్,  
తదా సంసారచక్రేఽస్తిన్ నాస్తి తద్యన్నప్రాప్నుయాత్. 97

తా. సాధకుఁడు ఎప్పుడు ఘటావస్థకు ప్రాప్తుఁడగుచున్నాఁడో అప్పుడు అతనికి సంసారచక్ర ముండు వేఱొందువస్తువు ప్రాప్తముకానిది లేదు. అనఁగా అతనికిఁ అన్నియును ప్రాప్తములు కాఁ గలవు.

శ్లో. ప్రాణాషానౌ నాదబిందూ జీవాత్మ పరమాత్మ నౌ,  
ఏకత్రఘటతే యస్తాత్ తస్యా ద్వైఘటఉచ్యతే. 98

తా. ప్రాణాషానములును, నాదబిందువులును, జీవాత్మపరమాత్మలును, ఏకస్థానమందు, వియవ వ్యయవిద్య, భంభటనమును (వికృతమును తెంచుచున్నవో, ఆయవస్థ, ఘటావస్థ యనఁబడుచున్నది.

◀▶ ప్రత్యాహారము. ▶◀

శ్లో. యానుమాత్రం యదాధర్తుం శక్తిస్యాస్య ద్వాయుసాధనే,  
ప్రత్యాహార స్తదాప్రోక్తః సాధకస్య మహాత్మనః. 99

తా. ఒకయోగుడు ప్రాణవాయువు సాధనమునందు సాధ్యుఁడగుచున్నదో (నిరోధకుఁడగుచున్న దో) అప్పుడు సాధకులకు ప్రత్యాహారమగుచున్నది.

విశే. "ప్రాణాయామ ద్విషట్కేన ప్రత్యాహార ఉదాహృతిః, ప్రత్యాహార ద్విషట్కేన ధారణా పరిశీలితా. భవేదీశ్వరసంగత్యై ధ్యానం ద్వాదశధారణా, ధ్యానద్వాదశకే యస్తాత్ సమాధిస్యాభిధీయతే." పండ్రెండు ప్రాణాయామములు ఒక ప్రత్యాహారమనియు, పండ్రెండు ప్రత్యాహారములు ఒక ధారణయనియు, పండ్రెండు ధారణములు ఒక ధ్యానమనియు, పండ్రెండు ధ్యానములు ఒక సమాధియనియుఁ గీర్తింపఁబడుచున్నది.

శ్లో. రూపం రస స్తథా స్పర్శం శుభం వా యదివాఙ్శుభమ్,  
సర్వ మాత్మేతి విజ్ఞాయ ప్రత్యాహారతి యోగవిత్. 100

సుగంధ మథవాఙ్గంధం మేధ్యామేధ్యం తథైవచ,  
సర్వమాత్మేతి తన్వత్వా ప్రత్యాహారతి యోగవిత్. 101

రూపాదివిషయాః పంచ నునశ్చైవతి చంచలమ్,  
సర్వమాత్మేతి విజ్ఞాయ ప్రత్యాహారతి యోగవిత్. 102

ఇంద్రియాణాం విచరతాం విషయేషు స్వభావతః,  
బలాదాకర్షణం తేషాం ప్రత్యాహారస్స ఉచ్యతే. 103

తా. రూపరసస్పర్శశబ్దాశుభములన్నిటిని యోగవిదుఁడు ఆత్మస్వరూపములంగఁ బరిగణించి ప్రత్యాహారణ మొనర్చుచున్నాఁడు. సుగంధదుర్గంధవక్త్రవదార్థముల నన్నిటిని ఆత్మస్వరూపములగ నెన్నుచు ప్రత్యాహారణ మొనర్చుచున్నాఁడు. శ్వేతాదిపంచరూపములు, అష్టాదిషడ్రసములు ఉష్ణాదిత్రివిధస్పర్శములు, చంచలమగుచిత్తము మొదలగువానినన్నిటిని ఆత్మస్వరూపములని యోగ విదుఁడు ప్రత్యాహారణ మొనర్చుచున్నాఁడు. స్వాభావికముగ విషయలౌల్యమునఁ దగిలియుండు యింద్రియములను విషయప్రవృత్తినుండి మరలించునది ప్రత్యాహార మనఁబడుచున్నది.

విశే. వర్ణరూప ధ్వనిరూపములయిన సకలశబ్దములనువినుట, మృదువు, కఠినము, ఉష్ణము, శీతము మొదలగుస్పర్శములను తెలిసికొనుట, పొట్టి, పొడుగు, లావు, నన్నము, నలుపు, తెలుపు, ఎఱుపు, ఆకుపచ్చ, మిశ్రములని పదివిధములయినరూపములఁజూచుట, ఉప్పు, పులుసు, కారము, తీపు, చేదు, ఒగరు, అనుషద్రసములను ఎఱుఁగుట, సుగంధదుర్గంధమిశ్ర గంధములను మూఱుకొనుట, సుకఠములను అపకఠములను పలుకుట, ఇచ్చుట, పుచ్చుకొనుట, లోనగుపనులనుజేయుట, నడుచుట, ఎగురుట పరుగెత్తుట మొదలగుచనులను గావించుట, మలనివర్జనముచేయుట, సురతాద్యులచేత నానందించుట, సంకయించుట, నిశ్చయించుట, చంచలించుట, అభిమానించుట, అనుగణములనుండి శ్రోత్రము, త్వక్కు, చక్షువు, జీవ్యా, ప్రాణము, వాక్కు. హస్తము, పాదము, వాయువు, గుహ్యము అనెడు పదనాలుగు ఇంద్రియములను త్రిప్పట ప్రత్యాహారము.

శ్లో. తపఃప్రవృద్ధిర్మనః ప్రసన్నతా సురప్రసాదోఽపిహి దైన్యసంక్షయః,  
ద్రుతం ప్రదేశశ్చ తదైవ సంయమే జితేంద్రియస్యేహ కిలోపజాయతే. 104

ఇంద్రియములు యెక్కువ జయించుటనుచున్నచో అనఁగా ఇంద్రియప్రవృత్తులు యెక్కువ నశించుటనుచున్నచో, అపుడు సకలసిద్ధులును సంప్రాప్తములగుచున్నవి. తపము ప్రవృద్ధమొందుచు న్నది. అనఁగా జితేంద్రియత్వమువలన తపము ప్రవృద్ధముఁగని ఫలభరితమగుచున్నది. చిత్తము ప్రసన్నతఁకెందుచున్నది. సురప్రసాదము, అనఁగా, సకలదేవతాప్రసన్నము ప్రాప్తమగుచున్నది. దైన్యసంక్షయము కలుగుచున్నది. అనఁగా దారాపుత్రాదులపాలనపోషణములనిమిత్తమైన యాచకసేవకాది నీచవృత్తులవలని దైన్యము దూరగతమగుచున్నది. ఇంద్రియవిజయము యోగసిద్ధికి ముఖ్యసాధనము. అనఁగా, ధారణ ధ్యాన, సమాధిరూపమగుయోగము, జితేంద్రియత్వమువలననే శీఘ్రముగ సిద్ధించుచున్నది.

విశే. ఇంద్రియవిజయమువలన తపము సిద్ధించుననుటనుగూర్చి “మనసశ్చేంద్రియాణాంచ నిగ్రహం పరమంతపః, తజ్జయః సర్వధర్మేశ్శుభః సర్వర్షః పరఉచ్యతే.” మనస్సును, ఇంద్రియములును, న్యున్యవిషయ ప్రవృత్తులనుండి నిగ్రహమును తెంచునటులఁజేయుటయే పరమతపము. అదియే సకల ధర్మములలో నుత్తమధర్మము. అని ప్రృథివీచనము ప్రమాణము. భాగవతమునందు, “జిహ్వోపస్థాది కార్వణ్యా ద్విహంపాలయతేజనః.” జిహ్వోపస్థాది ఇంద్రియవిషయములకు లోలుఁడైనపురుషుఁడు సర్వదా క్షానమువలె పరిభ్రమించుచున్నాఁడు. అని చెప్పఁబడియున్నది. భర్తృహృ, “ఊదేహీతివ దే త్వదగ్రతరస్యాకే మనస్వీజనః.” స్వీదరపోషణార్థమై యాచనాపారతంత్ర్యమునఁ దగిలిసబుద్ధి మంతు లేరుగలరు! అనఁగా, జ్ఞానసంపన్ను లేరును స్వీదరపోషణార్థమగు యాచనాదివృత్తులయందు ప్రవృత్తచిత్తులుగారు. అని చెప్పియుండెను. “ద్రుతం ప్రవేశశ్చ తదైవ సంయమమ్.” సాధకులకు, ఇంద్రియవిజయమువలన, యోగసిద్ధికి ముఖ్యసాధనములైన ధారణాధ్యానసమాధులు సశీఘ్రముగ సంప్రాప్తములగును. అనఁగా, జితేంద్రియవలన నిశ్చయముగ యోగసిద్ధి సంప్రాప్తమగును. తదితరులకుఁగాదు. అని ప్రసిద్ధము.

ధారణము.

శ్లో. భూమిరాపః తథాతేజో వాయురాకాశవైక్రమాత్,  
వతేషు పంచభూతేషు ధారణా పంచకారయేత్. 105

తా. పృథ్వి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము అనుచుహాఘాతములు ఆయిదును ఆయిదు ధారణములైయున్నవి. ధారణములకముగ పంచమహాఘాతములవిజయము ప్రాప్తమయినయెడల ఆమరత్వము లభ్యమగుచున్నది.

విశే. “సేధావీ పంచభూతానాం ధారణాం యః సమాధ్యసేత్, శతబ్రహ్మగలేనాపి మృత్యువస్త్య నవిద్యతే.” శ్రాశ్లోక్తప్రకారముగ, ధారణాములకముగ పంచమహాఘాతములయొక్క విజయమును బడసివ్రమేధావియగు యోగి నూఱు బ్రహ్మకల్పము లంతరించినను మృత్యుముఖుఁడగు కారము. అని శివసూక్తియందు చెప్పఁబడియున్నది.

సగుణధ్యానము.

శ్లో. విష్ణుం వై శ్వానరం దేవం భాస్కరంచ తథాశివమ్,  
పరమం పురుషం దివ్యం సగుణం ధ్యానముచ్యతే. 106

తా. విష్ణువు, వైశ్వానరుఁడు (అగ్ని) భాస్కరుఁడు (సూర్యుఁడు) శివుఁడు అనుచరమపురుషులగు దేవతలఁగూర్చినధ్యానము సగుణధ్యాన మనఁబడుచున్నది.

శ్లో. అతఃపరం పరంబ్రహ్మ అనంతబలపౌరుషమ్,  
సర్వాధారం జగద్రూప మవ్యక్తం పురుషోత్తమమ్. 107

సర్వకారణ కర్తారం నిర్గుణం గుణసంయుతమ్,  
సోహం బ్రహ్మాతి విజ్ఞాయ నిర్గుణం పరిచక్షుతే. 108

తా. సగుణధ్యానానంతరము, అనంతుఁడును, బలపౌరుషసంపన్నుఁడును, సర్వాధారుఁడును, జగత్సర్వరూపుఁడును, అవ్యక్తుఁడును, పురుషోత్తముఁడును, సంశ్రారణకారణకర్తయును, నిర్గుణుఁడును, గుణసంయుతుఁడును నగు చరబ్రహ్మరూపుఁడును నేనే యని సలుపుధ్యానము నిర్గుణధ్యాన మనఁబడుచున్నది.

విష్ణుధ్యానము.

శ్లో. హృత్పద్మేష్టదళోపేతే నారాయణ మజం విభుమ్,  
చతుర్ముఖ ముదారాంగం పద్మపత్రనిభేక్షణమ్. 109

నీలోత్పలదళాభాసం శంఖచక్రగదాభ్రువమ్,  
శ్రీవత్సవక్షుసం శ్రీశం శశికోటిసమప్రభమ్. 110

మనసాలోక్య దేవేశం సగుణం ధ్యానముచ్యతే,  
ప్రభాభిర్భాసయద్రూపం వాసుదేవం సనాతనమ్. 111

తా. అష్టదళయుక్తమయిన హృత్పద్మమందు, నారాయణుని, అజాని (జన్మరహితుని), విభుని (సమర్థుని), చతుర్ముఖుని, ఉదారాంగుని, పద్మపత్ర సదృశనేత్రుని, నీలకమలకలాభాసమాసశరీరుని, శంఖచక్రగదాధారుని, శ్రీవక్తవక్షుని, లక్ష్మీశుని, శోటిచంద్రసమకాంతుని, దేవేశుని, దేదీప్య ప్రభాభాసమానుని, వాసుదేవుని, సనాతనుని, విష్ణుని నెలకొల్పి, ఏకాగ్రచిత్తముతో సలుపుధ్యానము, పరమమును, సగుణమును సగుణధ్యానము అనఁబడుచున్నది.

అగ్ని ధ్యానము.

శ్లో. హృత్సరోరుహమధ్యేతు తథై వాష్టదళేయుతేః  
వై శ్వానరం మహావహ్నిం జ్వలంతం సర్వతోముఖమ్. 112

ప్రభాభిర్భాసయద్రూపం పీతాభం సర్వకారణమ్,  
సోహమాత్మేతి తం జ్ఞాత్వా ధ్యానం యోగవిదోవిదుః. 113

తా. అష్టదళయుక్తమయిన హృదయరద్దమునందు, వహ్ని గూపుఁడును, ప్రజ్వలితుఁడును సర్వతోముఖుఁడును. ప్రభాభాసమాసకాంతియుతుఁడును, పీతవర్ణుఁడును, జగత్కారణుఁడును (సృష్టి సిద్ధిలయకారణుఁడు) నైన వైశ్వానరుని అగ్నిని, నెలకొల్పి, తద్రూపమును ఆత్మయందు గ్రహించి తదేకచిత్తమున సలుపుధ్యానము, అగ్ని ధ్యానముని యోగవిదులు చెప్పుచున్నారు.

—ॐ సూర్యధ్యానము. ॐ—

శ్లో. అథవా మండలే తత్ర భాస్కరస్య మహాత్మనః,  
పద్మాసనస్థితంచేవం నిర్మలం పావకోపమమ్. 114

భాసయంతం జగత్సర్వం సృష్టిస్థిత్యంతకారణమ్,  
సోహమాత్మేతితధ్యానం విద్వద్భిః పరికీర్తనమ్. 115

తా. లేక, హృదయకమలమందు, భాస్కరునిమండలమును సుస్థిరమొనర్చి, పద్మాసనముని, నిర్మలమని, పావకపద్యముని, లేటోపంతుని, జగత్ప్రకాశుని, సృష్టిస్థిత్యంతకారణుని, శ్రీసూర్యనారాయణుని నేనే యని ఆత్మయందు గ్రహించి, ఏకాగ్రముగ నలుపుధ్యానము సూర్యధ్యానము అనఁబడుచున్నది.

—ॐ శివధ్యానము. ॐ—

శ్లో. భ్రువోర్త ధ్యే శివంధ్యాయే ద్భారూపం సర్వకారణమ్,  
శుద్ధస్ఫటికసంకాశ ముమయా పరిసేవితమ్. 116

వ్యాఘ్రుచర్తాంబరధరం శశీవప్రియదర్శనమ్,  
పద్మాసనస్థితంచేవం చింతయేచ్ఛ సదావిభమ్. 117

తా. భ్రూమధ్యమండలమందు, ప్రకాశనరూపుఁడును, సర్వజగత్కారణుఁడును, శుద్ధస్ఫటికసంకాశుఁడును, ఉమాపరిసేవితుఁడును, వ్యాఘ్రుచర్తాంబరధరుఁడును, చంద్రనిఁబోలె ప్రియదర్శనుఁడును, పద్మాసనస్థుఁడునునై విరాజమానుఁడగు దేవుని, శివుని నిరంతరమును తడేకచిత్తమున నలుపుధ్యానము, అత్యంతోత్తమమగు శివధ్యానమని చెప్పఁబడుచున్నది.

—ॐ నిర్గుణధ్యానము. ॐ—

శ్లో. భ్రూధ్యానాదపరం నిత్యం సోమమండలమధ్యమమ్,  
స్వాత్మానం మండలాకారం చింతయేచ్ఛవిచక్షణః,  
అహమేవం పరం బ్రహ్మ సచ్చిదానందలక్షణమ్. 118

తా. భ్రూధ్యానానంతరము, అనఁగా, శివధ్యానానంతరము, ఆత్మను, చంద్రమండలపద్యము బరిగ్రహించి, (భ్రూవించి), సచ్చిదానందస్వరూపమగు పరబ్రహ్మము నేనే యను భావమున నిరంతరమును ధ్యానము చేయవలయును. ఇదియే నిర్గుణధ్యానము.

శ్లో. ఏవం ధ్యానామృతం పీత్వా మృత్యుంజయతి యోగవితే,  
వత్సరాస్తుక్తప్రవాసౌ జీవన్ముపి నజీవతి. 119

తా. ఈవిధముగ ధ్యానామృతమును, అనఁగా ధ్యానమువలన జనియించు అమృతమును యోగివిడుఁడు నిరంతరమును పానముచేయుచు మృత్యువును జయించి ఒకజన్మకర్మములో ముక్తుఁడు (జీవన్ముక్తుఁడు) అగుదున్నాఁడు. అనఁగా, జీవితము డైనను, నిర్జీవితమనినలె యొప్పుచుండును.

శ్లో. ధ్యానాన్యపి బహున్యాహు రోగ్యోగినో మునిపుంగవాః,  
ముఖ్యాన్యేతానిచై తేభ్యో నాన్యచ్చ భువివిద్యతే. 120

ఏతధ్యానస్యమాహాత్మ్య మృషిభిస్తత్వదర్శిభిః.

శాస్త్రేషు బహుధాప్రోక్తం పరంతత్వం సుభాషితమ్. 121

తా. పూర్వమందు, మునిశ్రేష్ఠులు, యోగిపుంగవులు, ధ్యానముల ననేకవిధములుగ వర్ణించి యున్నారు. అందు వైనిశ్చిన్యధ్యానములనర్వోక్తకృష్టములుగను, ముఖ్యములుగను చెప్పఁబడినవి. ఇంతట అతిక్రములగునవిలేవు, తత్త్వవేత్తలగుమహర్షులు శాస్త్రములయందు విశేషముగ, పరిపథములుగ వివరించిన యీధ్యానతత్త్వమును వివరించితిని.

శ్లో. అథవా యాద్యశీబుద్ధి రామే కృష్ణే తథా శివే,  
కర్తవ్యమితితధ్యానం యామతిః సాగతిర్భవేత్. 122

యదిశైలసమంపాపం విస్తీర్ణం యోజనాన్ బహువాన్,  
తత్సర్వంధ్యానయోగేన క్షణేనైవ వినశ్యతి. 123

తా. లేక, ఏకకారముగ, యేకరూపముగ, రామకృష్ణశివరూపములలో నేరూపమందు చిత్తము ప్రవృత్తమొందుచున్నదో ఆకారము నారూపము ధ్యానయోగ్యమగుచున్నది. చిత్తమందు యేకాకారము ప్రవృత్తమగుచున్నదో, యాయాకారధ్యానముపరీభూతమగుచున్నది. పర్వతసమానముగ ఘనమై, బహుయోజనవిస్తీర్ణముఁ జెందియున్న మహాపాతకములైనను, ధ్యానయోగసాధనమున క్షణమాత్రమున నాశనము జెందుచున్నది.

—ॐ బంధత్రయనిరూపణము. ॐ—

శ్లో. పద్మాసనం సమంబధ్యా స్థాపయే చ్చుబుకం హృది,  
జాలంధర మిమంబంధ మృత్యు మాతంగనాశనమ్. 124

పాదమూలేన వామేన యోనిస్సంపీడ్య తే బలాత్,  
అపానమూర్ధ్నిముత్థాప్య మూలబంధం ప్రశస్యతే. 125

ఉడ్డినం కురుతే యస్మా దవిశ్రాంతం మహాఖగః,  
ఉద్యానం తమిమం బంధం సర్వదూఃఖహారం నృణామ్. 126

తా. మఖప్రదమగు పద్మాసనముఁబోలిన యాసనమున నుపవిష్టఁడై, సమకాయుఁడై, చుబుకము (గడ్డము)ను హృదయమందు శేర్చియుంచునది జాలంధరబంధముద్రయనఁబడుచున్నది. ఇయ్యది మృత్యువనుమాతంగమును నాశమొనర్చుచున్నది. లింగమునకును గుండమునకును మధ్యప్రదేశముగు యోనిస్థానమందు వామపాదమూలముశేర్చి హత్తించి, గుండమును నంతుచిత్తముచేసి, అధోగతిఁగల్గి యుండుఅపాననాయువును మీదికిఁగ్రహించి, ఉత్థగ్రతిఁబోందించునది మూలబంధ మనఁబడుచున్నది, మహాఖగరూపమగు ప్రాణనాయువును, ఉడ్డినమువలె బంధించి, యితరత్ర విశ్రాంతిఁబొంద నీయకుండ, ముఖమును పొందించునటుల, యందరమును యథాశక్తిగ వెన్నునకంటునటుల వెనుకట ఆకర్షించునది, సర్వదూఃఖహారకమగు ఉద్యానబంధ మనఁబడుచున్నది.

—ॐ బంధత్రయప్రయోజనము. ॐ—

శ్లో. బంధత్రయేణ పవనో ప్రయాతి గగనేలయమ్,  
తత్సోనజాయతే మృత్యు ర్జరారోగాదికం తథా. 127

తా. బంధత్రయ (జాలంధరబంధ, మూలబంధ, ఉద్యానబంధ) సాధనమువలన, పవనము



బ్రహ్మరంధ్రమును ఆకాశమునందు (గగనమునందు) విలయమును బొందుచున్నది. దానివలన మృత్యువును, ముదిమియును, రోగాదికములును కలుగనేరవు.

—● ఫేచరీముద్ర. ●—

శ్లో ఏకః సృష్టిమయోదేవ ఏకాముద్రాచ ఫేచరీ, కుంభకః కేవలః శ్రేష్ఠః ధన్యః పుణ్యశ్చమోక్షదః. 128

గురువాక్యాల్లభతే జిహ్వో సద్యస్త్రివధగామినీమ్, బ్రువోరంతర్గతాదృష్టి ర్దుద్రాభవతి ఫేచరీ. 129

తా. దేవతలలోనెల్ల సృష్టికర్తయగు పరమేశ్వరుఁడు శ్రేష్ఠుఁడైనవిధమున, ముద్రలలోనెల్ల ఫేచరీముద్రయును, కుంభకములలోనెల్ల కేవలకుంభకమును, శ్రేష్ఠములును, ధన్యములును, పుణ్యదములును మోక్షదములును నైయున్నవి. గురుపదబ్రహ్మకారము శిష్యుగమనమున నాలుకను త్రివధమును బ్రహ్మరంధ్రమునందు ప్రవేశపెట్టి భ్రూమధ్యమందు, దృష్టినిలుపుకది, ఫేచరీముద్ర యనఁబడుచున్నది.

శ్లో చంద్రాత్సారః ప్రసవతి హ్యమృతం దివ్యరూపిణః, ఫేచర్యా ముద్రితం యేన మృత్యుంజయతి లీలయా. 130

ఉర్ధ్వజిహ్వః స్థిరోభూత్వా క్షణార్థ మపితివ్రతి, విషైర్విముచ్యతే సర్వై ర్వాస్విధిమృత్యు ర్దరాదిభిః. 131

నరోగో మరణం తస్య నై వాలస్యం ప్రజాయతే, తుధామూర్ఛా తృషాచైవ ముద్రాంయోవేత్తి ఫేచరీమ్. 132

తా. భ్రూమధ్యకాశముందలి చంద్రునినుండి ప్రవించు దివ్యామృతస్రావమును ఫేచరీముద్ర వలన బంధించి యేసాధకుఁడు పానముచేయువాఁడగుచున్నాఁడో, ఆసాధకుఁడు అవలీలగ మృత్యువును జయించినవాఁడగుచున్నాఁడు. ఏసాధకుఁడు జిహ్వోగ్రమును ఉర్ధ్వముఖమొనర్చి త్రివధమందు (తాలుములమునందు ఇడాసింగళాసుఖమునాడులు కలియుస్థానమందు) జొనిసి, ఒక అర్థ క్షణమైనను, సుస్థిరముగ నిలువగలుగుచున్నాఁడో, ఆసాధకుఁడు, లేలు, పాము మొదలుగాగల శకలమైన విషములవలన గలుగుబాధలనుండియును, సకలవ్యాధులనుండియును, జరామరణముల నుండియును విడివడినవాఁడగుచున్నాఁడు. వానికి రోగమును, మృత్యువును, ఆలస్యమును కలుగనేరవు. ఫేచరీముద్ర సెఱింగినవానికి తుభ (ఆకలి) తృష (దాహము) మూర్ఛ మొదలగునవి పాదసూపనేరవు. వానివలనకలుగు బాధలవలన పీడితుఁడుకాఁడు.

శ్లో వలీ పలితవేపఘ్నీ ముద్రేయం ఫేచరీసదా, సతస్యక్షరతే బిందు ర్దుద్రాం యోవేత్తి ఫేచరీమ్. 133

తా. వృద్ధాప్యమును హరించు (వృద్ధావస్థయందు శరీరమందు కలుగుముడశల కంపము, వెంట్రుకలు తెల్లపడుట మొదలగుదానిని పాదసూపకుండఁజేయు) ఫేచరీముద్రను చక్కఁగ సెఱింగినవానికి, ఎట్టిసమయమందైనను, బిందువు (శక్లము) పతనమును (స్థానచ్యుతిని) గననేరదు.

—● ఫేచరీసిద్ధి సాధనము-లక్షణము. ●—

శ్లో చాలనాద్దోహనాచ్చైవ ఛ్యేననాచ్చ తథైవచ, యావత్ స్పృశతిబ్రూమధ్యే ఫేచరీసిద్ధితాం తథా. 134

తా. ప్రథమమున, మృదువును, సన్నమును నైనవస్త్రమును క్షేర్చి నాలుకను రెండుచేతులతో పట్టుకొని కుడియెడమలకు యటునటురెండువైపులకు ద్రిప్పవలయును. అనంతరముఁ గాలుకువైకి చాచి, గోస్తనమును దోహనమొనర్చువిధమున దోహనమొనర్చవలయును. తదనంతరము, సునిశితాస్త్రమును అనఁగా, కుశపత్రముఁ బోలె మిక్కిలివాడియైన ఆయుధమును, గ్రహించి, నాలుకకు దిగువ భాగమందుండి, ఆనాలుకను తాలుములమునందు ప్రవేశింపకుండనిరోధమును కలిగించుచుండునాడిని క్రమక్రమముగ కొంచెముకొంచెముగ ఛేదించవలయును. జిహ్వోగ్రము, భూమస్థమును స్పృశించునంతఁ దనుక, యీచాలనదోహనభేదముల సభ్యసించుచుండవలయును. ఎప్పుడు జిహ్వోగ్ర భ్రూమధ్యమును స్పృశించుచున్నదో, అప్పుడు ఫేచరీముద్రసిద్ధించినదని గ్రహించునది.

శ్లో జాయతే మ్రియతే లోకే బిందునా నాత్ర కారణమ్, తస్మాదతిప్రయత్నేన బిందు ధారణమాచరేత్. 135

మరణం బిందుపతనం జీవనం బిందు ధారణం, శివోబిందు రజశ్శక్తిః శశిసూర్యమయస్తథా, ఉభయోర్ధేలనం కార్యం స్వశరీరే ప్రవేశయేత్. 136

తా. లోకమందు జననమరణములు కేవలము బిందువుములమున కలుగుచున్నవి, గాని జేతొండుకారణమునఁగాదు. కాబట్టి బిందువును నిరంతరము ఆతిప్రయత్నముచేత ధారణమొనర్చవలయును. అనఁగా, బిందువు పదచ్యుతిఁ గనకుండునటుల (తనస్థానమును వీడకుండయుండునటుల) సంరక్షణము చేయవలయును. బిందుపతనమువలన మరణమును బిందుధారణమువలన జీవమును కలుగుచున్నది. బిందువు శివరూపము, రజస్సు శక్తిరూపము. శశి సూర్యమయము అనఁగా బిందువు శశిరూపము, రజస్సు సూర్యరూపము, ఈరెండింటియొక్క, శివశక్తులయొక్క, శశిసూర్యులయొక్క, బిందు రజస్సులయొక్క సమైశనము, అనఁగా బిందురజస్సులు రెండును వికలమైశరీరమందు ప్రవిష్టమగుట యగునది, నిశ్చయముగ మోక్షదమగుచున్నది.

—● హఠయోగలక్షణము. ●—

శ్లో హఠకారః శంకరః ప్రోక్త స్థకార శ్శక్తిశ్శరీ, ఉభయోర్ధేలనంయస్మిన్ హఠయోగోనిగద్యతే. 137

తా. హఠకారము శివస్వరూపమనియును, ఠకారము శక్తి (పార్వతి) స్వరూపమనియును, యీవికలకల సమైశనము (వికలము) హఠయోగమనియునుఁ జెప్పఁబడుచున్నది.

—● వజ్రోలి. ●—

శ్లో ఆచారజః స్త్రియోయోన్యాః యత్నేనవిధివ త్సుధీః, ఆకృప్య లింగనాశేన స్వశరీరే ప్రవేశయేత్. 139

దైవాశ్చలతీచేద్యీర్యా మూర్ధ్వ మాకృప్య రక్షయేత్,

క్షణమాత్రం యానితోయో లింగనాశం నివారయేత్. 139

పునశ్చచాలనం కుర్యాత్ప్రస్యాం యోన్యాం శనైఃశనైః. 140

తా. మనుషుండు విధి క్రూర్మకముగ శ్రీయోనిమండలమందలి రజస్సును లింగనాశములోనికి నాకర్షించి స్వశరీరమందు ప్రవేశపెట్టవలయును. ఒకప్పుడు బిందువు (శుక్లము) స్థానచ్యుతిగనిన యొడల, మరల నద్దానిని లోని కాకర్షించి రక్షింపవలయును. అనగా, యోనిమండలమునందు చక నము కాకుండ రక్షింపవలయును. యోనిమండలమునందు బిందువు చకనము కానున్నపుడు క్షణ మాత్రము, లింగమును యోనిమండలమునందు ప్రవేశపెట్టి మెల్లమెల్లగా చాలనము చేయ వలయును.

శ్లో. గురూపదేశతోయోగీ బలాదా కృష్య తద్రజః, ఉభయోర్దేశనం కృత్వా స్వశరీరే ప్రవేశయేత్. 141

అనేనైవ విధానేన సిద్ధోభవతి భూతలే, వజ్రోల్యభ్యాసయోగోయం భోగయుక్తోపి మోక్షదః. 142

అయంతుశాంకరోయోగో ధీరాణాం తత్పదర్శినామ్, గోపనీయః ప్రయత్నేన నదేయోయస్యకస్యచిత్ 143

తా. గురూపదేశకారముగ యోగి, శ్రీరజస్సును బలాత్కారముగ నాకర్షించి, యారజ స్సును బిందువుతో నైక్యమొనర్చి శరీరమునందు ప్రవేశపెట్టవలయును. ఈవిధానమువలన యోగి భూతలమున సిద్ధుడగుచున్నాడు. వజ్రోల్యభ్యాసయోగము భోగయుక్తమైనదై యున్నను, మోక్ష దమును నైయున్నది. ఈయోగము సాక్షాత్తు శంకరునివలనఁ జెప్పఁబడినయది. కాఁబట్టి ప్రయత్న విశేషముచేత రహస్యముగనుండుచు, కీరులకును, తత్పదర్శులకును మాత్ర మొసంగవలయును. సామాన్యులకు నొసంగవలదు.

శ్లో. సహజో ల్యమరోలీచ వజ్రోలీ భేదతో భవేత్. యోగశాస్త్రానుసారేణ ఉభే అపి నిగద్యతే. 144

తా. సహజోలి అమరోలి యనునవిరెండును యధార్థముగ వజ్రోలియొక్క భేదరూప ములు అయినను, యోగశాస్త్రానుసారముగ నారెండును వేరువేరుగ నిశ్చితములై వర్ణింపఁబడు చున్నవి.

శ్లో సహజోలి.

శ్లో. దైవాచ్ఛలతిచేద్వీర్యం సరస్రాప్తం యోనిమండలే, ఉభయోః శోషణం యేన సయోగీ సిద్ధిభాజనమ్. 145

సహజోలీతిముద్రేయం జ్ఞాతవ్యాయోగిభి స్సదా, యేనకేన ప్రకారేణ బిందుధారణ మాచరేత్. 146

తా. ఎప్పుడైనను, దైవవశమున, బిందువు స్థానచ్యుతిగని యోనిమండలమును తొందినయె డల, లింగమూలమున బిందురజస్సులను రెండింటిని శోషింపఁజేయవలయును. అనగా శరీరములో నీటి అశుభింపవలయును. అట్లుగ జేయఁబడి యోగి యోగసిద్ధికి భాజనఁడగుచున్నాడు. అట్లుచేయఁగది

సహజోలీముద్ర యనఁబడుచున్నది. సహజోలీముద్రాకరణమును యోగిజనులునిరంతరమును యెఱుఁ గఁడగినదై యున్నది. వివిధముగ నైనను బిందుధారణ మొనర్పవలయును.

విశే. సహజోలీక్రియావిధానము:—సీసముచేత చేయఁబడిన పదునాలుగుఅంగుళములబొడ వుగల శలాకను సంగ్రహించి, నిత్యమును క్రమక్రమముగ నాశలాకను లింగద్వారమందు జొసువవ లయును. ఇట్లు యాశలాకను పండ్రెండుఅంగుళములవరకు లింగములో ప్రవేశపెట్టినపిమ్మట పదునా లుగలఅంగుళములనిడివిగల వెండిలోచేయఁబడిన సభిద్రశలాకను సంగ్రహించి అద్దానిని లింగద్వార మునందు పండ్రెండుఅంగుళములవఱకు జొనిసి అందు పూత్కారమొనర్చుచు, వాయుసంచారము కలు గఁజేయవలయును. అనంతరము, తన్మూలమున జలమును, క్షీరమును నాకర్షించవలయును. తదనంత రము, రజస్సును, బిందువును ఆకర్షించవలయును. ఇందువలన యోగి సంపూర్ణయోగసిద్ధులకు పాత్రుఁ డగుచున్నాడు.

అమరోలి.

శ్లో. స్వమూత్రోత్సర్గసమయే ముఖ్యాం ధారాం పరిత్యజేత్, బలాదాకర్షయే న్నధ్యాం ధారా మమృతరూపిణీమ్. 147

స్తోకంస్తోకం స్యశేత్పశ్చా దుపదిష్టగురుశిక్షయా, ఏవం యోగవిధానేన బిందుర్గచ్ఛతి మండలే. 148

షణ్ణాసమభ్యసే నిత్వం సాధకః సంయతేంద్రియః, శతాంగనాఽపి భోగోఽపి బిందుస్తస్య నక్షుబ్యతి. 149

బిందుసిద్ధి ర్భవేత్తస్య జితశ్వాసస్యయోగినః, బహునా కిం ప్రలాపేన హ్యుపతిష్ఠంతి సిద్ధయః. 150

సంసారిణాం విమూఢానాం మాయామోహితచేతసామ్, బిందుర్గదాతి సర్వేషాం సుఖదుఃఖ ముదారధీః. 151

అయంతు శాంకరోయోగో యోగీనాం చాత్మ దర్శినామ్, రాగగ్రస్తమనుష్యాణాం నతువా విషయశాలినామ్. 152

తా. నిజమూత్రోత్సర్గసమయమునందు ముఖ్యధార(ప్రథమధార)ను పరిత్యజించి, అమృత రూపిణీయగు మధ్యధారను బలపూర్వకముగ నాకర్షించవలయును. అనంతరము గురూబదిష్టమార్గాను నరణముగ మెల్లమెల్లగ కొంచెముకొంచెముగఁ బరిత్యజింపవలయును. ఈవిధముగ యోగవిధానమువ లన బిందువు స్వస్థానమును తొందుచున్నది. ఇంద్రియవిజయము నెఱిగినయోగి ప్రతిదినమును సక్ర ముగ నాణుమానములవర్యంతము ఆభ్యాస మొనరించినయెడల నాకఁడు మూఱుగురుశ్రీలతో సంఖో గమొనరించినను బిందుచకనమును గననేరఁడు. ఏయోగిజితశ్వాసుఁడు అగుచున్నాఁడో (శ్వాసమును ధరించువాఁడగుచున్నాఁడో) ఆయోగి జితబిందుఁ డగుచున్నాఁడు. అనగా, బిందుధారణమునందు ననుర్ధుఁడగుచున్నాఁడు. కేయిమాటలవలన నేమిప్రయోజనము, ఆకలికి సంపూర్ణసిద్ధులును, నవిభా వమునం దుపస్థితములై యొప్పుచున్నవి. సంసారలంపటులను, విమూఢులును, మాయామోహిత త్తులును, నగుమనుజులకు, బిందువు సుఖదుఃఖములకు కారణమగుచున్నది. ఈఅమరోయోగము శంకరు

నివలన ప్రకాశితమై, రాగగ్రస్తులకును, విషయలోబరకును గాక, కేవలము ఆత్మదర్శులకును, యోగులకును సుఖప్రదమగుచున్నది.

శ్లో. అమరోలీ త్వియంప్రోక్తా మహాసిద్ధిప్రదాయికా,  
బిందుధారణరక్షార్థం ముద్రానైవచ యాదృశీ. 153

తా. ఈ అమరోలీమూద్ర సర్వసిద్ధిప్రదాయకము. బిందురక్షణ మొనర్చుటయందు దీనిచోలి ముద్ర కేటొందులేదు. ఇయ్యది, యోగము, జపము. తపము మొదలగువాని కన్నిటికిని మూలము.

శ్లో. గుహ్యద్గుహ్యతమోలోకే నభూతో నభవిష్యతి,  
ఈశత్వం యత్ప్రసాదేన దుర్లభం ప్రాప్యతే భువి. 154

తా. బిందురక్షారూపమగు యాయమరోలీయోగమునకు సమానమైనది, అనగా, జపకపభక్తి యోగములలో నెదియిందులేదు. ఇయ్యది గుప్తాతిగుప్తము. ఎల్లవారికిని నీయందగినదికాదు. ఈబిందు రక్షాయోగ ప్రసాదమువలన సృష్టిలో దుర్లభమైనఈశత్వము సంప్రాప్తమగుచున్నది. ఇందుకు సంది యములేదు.

శక్తిచాలనము. ౭౭

శ్లో. అపానవాయు మాకృష్య చాలయే త్కుండలీం దృఢామ్,  
నిద్రాం విహాయ భుజగీ స్వయమూర్ధ్వం వ్రజేత్ ఖలు. 155

గురూపదేశతోనిత్యం శక్తిచాలన మూచరేత్,  
ఆత్మసర్వస్థి ర్భవేత్తస్య సిద్ధోభవతి భూతలే. 156

షణ్ణాస మభ్యసే ద్యోగీ ప్రత్యహం గురుశిష్యయా,  
బహునా కిం ప్రలాపేన ముక్తో భవతి బంధనాత్. 157

తా. అగ్నిగతిగన అపానవాయువును ఊర్ధ్వముఖమొనర్చి మీది కాకర్ణింది ప్రాణవాయు వ్రతో శైక్యమొనర్చినయెడల, కష్టితవస్త్రమువలె దనరారుచు, యడుచుట్టుకలిగి దృఢబంధమున నోప్పి తూర్ణ (గాఢ)నిద్ర డగిలియుండుభుజంగియను కుండలీని సిద్ధపీడి తిన్నవై, ఊర్ధ్వముఖయై అక్షరంధ్రమును బొందుచున్నది. ఇట్లు చేయనది శక్తిచాలనముద్రాకరణ మనంబడుచున్నది. విహ మ్నఃకాఢు గురూపదేశమూర్ధముచోత్సవ శక్తిచాలన ముద్రాభ్యాసమును ప్రతినీత్యమును సలుపువాఁడ గుచున్నాఁడో, ఆమనుజుఁడు నిశ్చయముగ నాయుర్వృద్ధిగనినవాఁ డగుచున్నవాఁడు. అణిమాది అష్టసిద్ధులనుబడసి భూతలమందు సిద్ధత్వమును బొందుచున్నవాఁడు. ఏమనుజుఁడు గురుశిష్యపూర్వక ముగ ప్రతినీత్యమును ఆహారాశ్రమలు ఆరుమాసములకర్మంకము అభ్యాసమొనర్చినవాఁడగుచు న్నాఁడో, ఆమనుజుఁడు, కేయలుటలవలన కేమి ప్రయోజనము; నిశ్చయముగ నకలసిద్ధులనుబడసి, కంసారబంధమునుండి విడివడినవాఁడగుచున్నాఁడు.

విశే. ఆష్టసిద్ధులు, లేక ఆష్టేశ్వర్యములు:—ఆణిమ, మహిమ, గరిమ, లఘిమ, ప్రాప్తి, ప్రాకా మ్యము, ఈశత్వము, వశిత్వము.

1. ఆణిమ:—ఆణుప్రమాణములైనప్రాణులయందు పరమాణుప్రమాణుఁడై యుండుట;

2. మహిమ:—బహువిప్రుడు, మహేశ్వరసదాశివవిరాట్టురుహిండములకంటె పెద్దవాఁడై యుండుట;

3. గరిమ:—అప్రాప్యంకములకంటె భారమొయుండుట;

4. లఘిమ:—మేరువంతటిబరువుగలిగి యుండి దూదిలేశమువలె తేలికయై యుండుట;

5. ప్రాప్తి:—ఇష్టజదార్థములను లభింపఁజేసికొనుట;

6. ప్రాకామ్యము:—గగనగమనాది సామర్థ్యము గనుట;

7. ఈశత్వము:—సూర్యచంద్రులపేంద్రులపేంద్రులకంటె అగ్ని ప్రముఖదేవతలను పనులలో నియ మించుట;

8. వశిత్వము:—నకలజంతువులను వశముజేసికొనుట.

వివరీతకరణి. ౭౮

శ్లో. అధః శిరశ్చోర్ధ్వం పాద మభ్యసేచ్చ దినేదినే,  
ముద్రేయం వివరీతాఖ్యా జతరాన్ని వివరసి. 158

నిత్యమభ్యాసము క్తస్యా త్యాహారో బహులోచ్యతే,  
సూక్ష్మాహారో యది భవే దగ్నిర్దహతి నిశ్చితమ్. 159

తస్మా దతిప్రయత్నేన సాధ్యతే యోగినా సదా,  
వలితం పలితం తైవ షణ్ణాసోర్ధ్వం సస్వశ్యతే. 160

తా. క్రిందకుశిరమను, మీదికిపాదములను నుంచి, అనగా, భూమిమీద శిరమునుంచి మీదికి కాళ్లచాచి, ప్రతినీత్యమును అభ్యాసముచేయనది, వివరీతకరణిముద్ర యనంబడుచున్నది. ఈము ద్రవలన జతరాన్నియత్యంశము ప్రవృద్ధమగుచున్నది. ఏమనుజుఁడు వివరీతకరణిని ప్రతినీత్యమును అభ్యాసముచేయుచుండునో, ఆమనుజుఁడు అధికాహారమును స్వీకరింపఁదగియున్నాడు. ఆహారము స్వల్ప మైనయెడల జతరాన్ని శరీరమును భస్మముచేయును. యోగి వివరీతకరణిని ప్రయత్నపూర్వకముగ నభ్యాసముచేయవలయును. ఈముద్రను ప్రతినీత్యమును అభ్యాసముచేసినయెడల ఆరుమాసములను వృద్ధాప్యము (శరీరము ముడతలుపడుట వెంట్రుకలు తెల్లబడుట మొదలగునవి) నశించుచున్నవి. అట్టివాఁడు తరుణప్రాయుఁడగుచున్నాఁడు. వానికి జరాభావము కలుగుచున్నది.

శ్లో. యామమాత్రం యదాకర్తుం సమర్థఃస్యా ద్దినేదినే,  
తదైవ కురుతేయోగీ కాలస్య ముఖవంచనమ్. 161

గురుప్రసాదా ల్లభతే ముద్రేయం పాపనాశనీ,  
గోపనీయా విశేషేణ నదేయా యస్య కస్యచిత్. 162

తా. వివరీతకరణిని ప్రతినీత్యము యామమాత్రమభ్యాసము చేయవమర్థుఁడగుయోగి, కాల ముఖమును వంచనముచేయువాఁడు. అనగా మృత్యువును జయించుచున్నాఁడు. ఈముద్ర కేవలము గురుప్రసాదమువలన సిద్ధించుచున్నది. ఇది పాపనాశకము. గోపనీయము. అనగా, అసధికారులకు నీయందగినదికాదు.

సమాధి. ౭౯

శ్లో. ధ్యేయస్వరూపాపగతో యదా సుధీ ర్విస్తృత్యచాత్తాన మథావ తిష్ఠతే,  
యోగీ విలూనాఖలకర్తృబంధనై ర్యోగస్యతచ్ఛాప్తక మంగమిరితమ్. 163

తా. బుద్ధిమంతుఁడగుయోగి, అనఁగా, సాధకుఁడు, ధ్యేయవస్తువునకు ధర్మాత్మయొక్కస్వరూపమునుబడసి, ఇదిదేహము, ఇదిఆత్మ, యనుబృథగావమును మఱచి, చైతన్యరహితమును బొందినదియును, జన్మాంతరనందిత వర్తమాన ఆగామికములగు సంపూర్ణ సాధకులను నాశముచేయునదియును నగునది యోగముయొక్క అష్టాంగముగు సమాధి యనఁబడుచున్నది.

శ్లో. సరిత్పతౌ యథాచాపః కర్పూర మనలే యథా, సలిలే లవణం యద్వ త్సమాధిః ప్రాణసంయమాత్. 164

ఘృతేఘృతం యథాక్షిప్తం వహశ్నావహ్ని రివార్పితః, తథా భవతి చైకత్వం జీవాత్మ పరమాత్మనోః. 165

అచ్ఛేద్యః సర్వశస్త్రాణా మవధ్యః సర్వదేహీనామ్, అశశ్యో యక్షగంధర్వై ర్యోగీముక్త స్సమాధినా. 166

తా. నముద్రమందు సలిమను, అగ్నియందు కర్పూరమును. జలమందు లవణమును, లయ మగుదిగమున, అనఁగా, ఏకరూపమున బొందువిధమున, ప్రాణసంయమమునందు (ప్రాణవాయువు నిరోధమందు) సమాధి లీనమగుచున్నది. ఘృతమందు ఘృతమును, అగ్నియందు అగ్నియును, యెట్లు క్షిప్తములగుచున్నవో, అటులే జీవాత్మ పరమాత్మలు ఏకత్వమును బొందుచున్నవి. సమాధిముక్తుఁడు (సమాధినిర్దుఁడు) అగుయోగి, ఏయాయుధముచేతనైనను అచ్ఛేద్యుఁడగుచున్నాఁడు. ఏప్రాణిచేతను అవధ్యుఁడగుచున్నాఁడు. యక్షగంధర్వాదులకు అశశ్యుఁడగుచున్నాఁడు. (అవధ్యుఁడగుచున్నాఁడు) అనఁగా, సర్వబంధములనుండి విముక్తుఁడగుచున్నాఁడు.

శ్లో. భీత్వాసర్వాణి పద్మాని కుండలీ వాయునాహతా, సుఖతో బ్రహ్మవివరం గత్వా సుఖ మవాప్నుయాత్. 167

తా. ఉద్యాన, బాలంధరమూలబంధములవలనఁ బంధింపఁబడిన ప్రాణవాయువు, కుండలినీపీడించి, సంపూర్ణపద్మము (చక్రము) లను భేదించి, సుఖపూర్వకముగ బ్రహ్మరంధ్రమును (బ్రహ్మసం దమును) బొందుచున్నది.

సమాధిభేదములు. ౧

శ్లో. భక్త్యాత్మకా శుభాహేయ్యా కా పునర్జానాత్మ కాపరా, ధ్యానాత్మకా తృతీయాచ సమాధి ర్వ్యర్థతే బుధైః. 168

తా. బుద్ధిమంతులు సమాధిని మూఁడువిధములుగా వర్ణించిచెప్పుచున్నారు. అందు మొదటిది శుభస్వరూపమును కల్యాణరూపమును నగునది భక్త్యాత్మకము. అనఁగా భక్తియుక్తమయిన సగుణోపాసనధ్యానపూర్వకము. రెండవది జ్ఞానాత్మకము. అనఁగా, నిర్గుణధ్యానపూర్వకము మూఁడవది ప్రాణాయామధ్యానపూర్వకము.

విశే. సమాధి సవికల్పకమని, నిర్వికల్పకమని ద్వివిధము. అందు సవికల్పకము, దృశ్యానువిధ సవికల్పకమని, శబ్దానువిధసవికల్పకమని రెండురెఱుంగులు. ఈరెండును నిర్వికల్ప మొకటియునుఁ గూడి మూఁడువిధములయ్యెను. ఈమూఁడును బాహ్యంతరభేదములచేత బాహ్యదృశ్యానువిధ సవికల్పకసమాధియని, బాహ్యశబ్దానువిధసవికల్పక సమాధియని, బాహ్యనిర్వికల్పకసమాధియని, అంతరదృశ్యాను విధ సవికల్పక సమాధియని, అంతరశబ్దానువిధసవికల్పకసమాధియని అంతరనిర్వికల్పకసమాధియని భేదవిధములు.

భక్తిసమాధి. ౧

శ్లో. సంనియమ్యేంద్రియ గ్రామం ధ్యాయే ద్విష్ణుం సనాతనమ్, ధాతారంచాపి విస్తృత్య సమాధి స్సాభిధీయతే. 169

తా. ప్రాణాయామమునుబూని, విషయాసక్తములగుయింద్రియములను తద్విషయ ప్రవృత్తుల నుండి మఱించి సనాతనుఁడైనవిష్ణుభగవానుని (లేక ఇష్టవైవమును) ధ్యానముచేయును. అట్లు ధ్యానముచేయుచు ధ్యానసమయమందు, ధ్యేయాకారమును విస్తృతించెందునది భక్తిసమాధి యనఁ బడుచున్నది.

శ్లో. యదిదేహం పృథక్ప్రత్య చిత్తం విశ్రమ్య తిష్ఠతి, తదైవతు సుఖి శాంతో సమాధిం సోపిగచ్ఛతి. 170

తా. శరీరమును వేఱుగ దలంచి, చిత్తమందు విక్రామమును వడసియున్నపుడు, సుఖదమును శాంతియుతమునునగు సమాధివదము బొందఁబడుచున్నది.

జ్ఞానసమాధి. ౧

శ్లో. నాహం విప్రాదిరోవర్ణో నాశ్రమీ నడతేంద్రియః, అసంగో నిర్వికారోహం విశ్వసాక్షీ సదావిభుః. 171

నాహంకర్తా నవాభోక్తా స్వప్రకాశో నిరంజనః, అయమేవ నమే బంధః సమాధి మనుగచ్ఛతి. 172

తా. బ్రహ్మక్షేత్రయాదిచాతుర్వర్ణములలోనివాఁడనుగాను. బ్రహ్మచర్యాదిచతురాశ్రమములలో నివాఁడనుగాను. జితేంద్రియుఁడనుగాను, కేవలము అసంగుఁడును, నిర్వికారుఁడును, లోకసాక్షి యును, సర్వైశ్వర్యయుక్తుఁడును నగుపరమాత్మ స్వరూపుఁడనై యున్నాను, కర్తనుగాను, భోక్తను గాను, స్వప్రకాశుఁడను, నిరంజనుఁడను, బంధమోక్షుఁడను. నా కేవిధమయినబంధములును లేవు. కాఁబట్టి సమాధిని బొందుచున్నాఁడను.

శ్లో. అహం నిరంజనఃశాంతో బోధోహప్రకృతేఃపరః, ఇతి మత్వాయదాజ్ఞానీ సమాధి మనుగచ్ఛతి. 173

బద్ధో బద్ధాభిమానీ యోముక్తో ముక్తాభిమాన్యసి, బహునాచకీముక్తేన స్వమలింఛానుగచ్ఛతి. 174

తా. అహం! నిరంజనుఁడును, శాంతుఁడును, ప్రకృతివిరుఁడునునగు బోధరూపుడను నేను అని గ్రహించి, జ్ఞాని శీఘ్రముగ సమాధినిబొందుచున్నాఁడు. విత్తురుషుఁడు తనయిచ్చానుసరణముగ బద్ధుఁడును, బద్ధాభిమానుఁడును నగుచున్నాఁడో, ముక్తుఁడను ముక్తాభిమానుఁడును నగుచున్నాఁడో అత్తురుషుఁడు, వలుమాటలేల తనయిచ్చానుసరణముగ గమనమును (గలిని) బొందుచున్నాఁడు.

ప్రాణాయామసమాధి. ౧

శ్లో. ముముక్షు రిహసంసారే బుభుక్షు రపిదృశ్యతే, మోక్షభోగనిరాకాంక్షీ విరలోహి మహాయశః. 175

తా. సంసారమందు ముముక్షులును, (మోక్షమును కోరువారలు) బుభుక్షులును, (భోగముల

నాశించువారలు), వెక్కిరింపుకలరు. అనఁగా చూడఁబడుచున్నారు; కాని, మోక్షమందుగాని భోగమందుగాని యిచ్చ (కోరిక) లేనిమనుజుఁడు విరలముగ (అరుదుగ) చూడఁబడుచున్నాఁడు.

శ్లో. స్థలత్యసా నైవ యదా కథంచి దభ్యాసతో ధారణధ్యానతుల్యైః, తదైవతజ్ఞానిఫలాని సంయమేఽవిరోధముఖ్యాల్లభతే జితాసుః. 176

సమాధి ధారణాధ్యానం త్రయ మేకత్ర సంయమః, జితశ్వాసస్య యుక్తస్య హ్యుపతిష్ఠంతి సిద్ధయః. 177

తా. ఆనసప్రాణాయామమద్రాకరణములులేకుండ, ప్రాణవిజయము గ్రాహ్యమై, ధారణధ్యాన సమాధులయం దెన్నఁచును స్థాలిత్యమొందకుండ యుండునపుడు, ఐకబ్రహ్మోనందరూపముగు సంశ్రా ర్థసంయమఫలము సమీపము దుఃఖస్థితిమగుచున్నది. ధారణధ్యానసమాధులు ఏకత్రమగునది అనఁగా, ఏకపదార్థమం దారుఢమగునది (ఒక్కటిగఁజేరునది) సంయమ మనఁబడుచున్నది. జితశ్వాసపురుషు లట (శ్వాసము ఇయించినవారలట) సకలసిద్ధులును సంప్రాప్తములగుచున్నది.

శ్లో. జితేంద్రియమనువ్యస్య సిద్ధిః ప్రాప్నోతి నిశ్చితమ్, నైవాజితేంద్రియస్యేవ వేదవాదరతస్యచ. 178

తా. జితేంద్రియములు నిశ్చయముగ సిద్ధినిబొందుచున్నారు. అజితేంద్రియములు వేదవేదాంగ పారంగతులైన వండితులైనను సిద్ధిని బొందనేరరు.

శ్లో. అతీతానాగతం జ్ఞానం పరిణామశ్చ సంయమాత్, కూర్తనాఢ్యాం భవేత్ సైర్వం మూర్ధని స్సిద్ధిదర్శనమ్. 179

తా. శ్రూర్యమం దేమిజరిగినవియు ముందేమిజరుగనున్నవియు నగునర్హకర్తృములును సంయ మమువలన జ్ఞాతమగుచున్నవి. అనఁగా శ్రూర్య మెవఁడైయున్నాఁడు. ఏమిచేసియున్నాఁడు. ఇప్పుడు ఏమిచేయుచున్నాఁడు, ముందేమిచేయును అనువిషయములను తెలియనగును. కూర్తనాడిసంయమము సాధ్యమగుచున్నది. అందువలన సైర్వముకలుగును, అట్టివానిని యేరును కదలింపనేరరు. మూర్ధనంయ మముకలుగును. అందువలన సకలసిద్ధిదర్శనమును, వారాలాపమును సంప్రాప్తము లగుచున్నవి.

శ్లో. జ్ఞానం సమస్తజగతాం సంయమే సూర్యమండలే, రేచకాభ్యాస్తయు క్షేన ప్రవిశత్యపరాంపరమ్. 180

సమోసవాయుర్జ్వలన ముదానే గమనేగతిః, లావణ్యంచ జలంయాపం యస్తిం స్తస్త్విక సుసంయమమ్. 181

తా. సూర్యమండలసంయమమువలన సంశ్రా ర్థజగత్తుయొక్క, అనఁగా మల్లొకములజ్ఞానము సంప్రాప్తమగుచున్నది. రేచకప్రాణాయామాభ్యాసయంత్రసంయమమువలన ఐకకాయత్రవేళము (న్యకరీ రమునుబిడిచి ఐకకరీరమునకుండు అచేళింపఁగలసామర్థ్యము) కలుగుచున్నది. సమాసవాయు సంయమ మువలన జ్వలనము, అనఁగా శ్వాసా ప్రతితము (యోగాగ్ని) సంప్రాప్తమగుచున్నది. వలయునెడ స్వయ ముగ జ్వలనమగుటకుఁ దగినశక్తికూడ కలుగుచున్నది. ఉదానవాయుసంయమమువలన గతి, అనఁగా జలమండు మనుగటండ్ లేలినడచుటయు, కంటకాదులవలనిబాధలేకుండటయు, ఆకాశమందు నంచ రింపఁగలగుటయు కలుగుచున్నది. ఏయేపదార్థమందు సంయమ మొనరించిన నాయాపదార్థరూపము సంప్రాప్తమగుచున్నది. సంయమమువలన మన్నఘనిఃఖిలరూపలావణ్యములును, హనుమంతునిఃఖిల ఖలకరా కమములును సంప్రాప్తములగుచున్నవి

ఇది తృతీయోపదేశము.

### చతుర్థోపదేశము.

రాజయోగ వర్ణనము.

యోగములు రాజయోగఫలమునకు సాధనములు.

శ్లో. మంత్రోలయో హోపాయో రాజయోగాయ కల్పతే, యోయంయోగం విజానాతి హ్యుత్తమః సర్వయోగానామ్. 1

వజ్రసనే స్థితోయోగీ ముద్రాం విధాయశాంభవీమ్, శ్రుణుయాద్దక్షిణే శ్లోత్రేసూక్ష్మా త్సుత్తతరం ధ్వనిమ్. 2

తా. సకలోపాయములు అనఁగా, మంత్రయోగ, లయయోగ, హఠయోగోపాయము లన్ని యు రాజయోగ ఫలావార్త్యర్థమై యొప్పుచున్నవి. అనఁగా, రాజయోగ ఫలసాధకములై యు న్నవి. రాజయోగమును సంశ్రా ర్థముగ నెఱిగినయోగి, యోగులలో నుత్తముఁడు, శ్రేష్ఠుఁడు అగు చున్నాఁడు. వజ్రసనము (సిద్ధాసనము)ను బంధించి, శాంభవీ (భేవఠి) ముద్రనుధరించి, దక్షిణశ్లో త్రమునందు కలుగునూత్తములో నూత్తమగుధ్వనిని (నాదమును) వివలయును.

అవస్థా భేదములు.

శ్లో. ఆరంభాప్రథమోవస్థా ఘటావస్థా ద్వితీయకా, తృతీయా పరిచర్యాచ నిష్పత్తిశ్చ చతుర్థికా. 3

చతుష్టయం సర్వయోగే మహాసిద్ధి ప్రదాయకమ్, కథితుం కస్యమర్థః స్యా మహాసిద్ధేశ్చ నేవితమ్. 4

తా. ఆరంభావస్థ, ఘటావస్థ, పరిచర్యావస్థ, నిష్పత్తివస్థ, అనునవి నాలుగును అవస్థాచతు స్టయ మనఁబడును. ఆఠిమాదిసిద్ధుల నొసంగును. అందలి మాహాత్మ్యమును నేరేవర్ణింప నమర్థులు? శ్రూర్యాచార్యులు, మహాసిద్ధులు (కపిలాచార్యులు, మత్స్యేంద్రులు, మహేశ్వరులు) మొదలగువారిచే నేవింపఁబడియెను.

శ్లో. బ్రహ్మగ్రంథే ర్యదాభేదోనాహతః శ్రూయతే ధ్వనిః, దివ్యదేహాశ్చతే జస్వీహ్యనందం పరమంచ్రజేత్. 5

సంపూర్ణహృదయఃశూన్యః ఆరంభాసాప్రకీర్తితా, ద్వితీయఘటవన్నాదే జ్ఞానీ దేవసమోభవేత్. 6

విష్ణుగ్రంథిర్యదాభేదే పరమానందసూచకే. 7

తా. బ్రహ్మగ్రంథిని భేదించి, అనాహతధ్వనిని యేయోగి వినుచున్నవాఁడో, ఆయోగి, దివ్య దేహుఁడును, లేజోవంతుఁడునునై, ఐరమానందమును బొందుచున్నాఁడు. సంపూర్ణహృదయము అనందముతోగూడి వృత్తికూన్యమైనపుడు ఆరంభావస్థ యనఁబడుచున్నది. విష్ణుగ్రంథిని భేదించి నపుడు అనాహతధ్వని (నాదము) ఘటనాదమువలె వివలబడుచున్నది. అయ్యది ఐరమానందమును నొసంగునది. ఆఠినాదమును వినుయోగి దేవసమానుఁ డగుచున్నాఁడు.

శ్లో. రుద్రగ్రంథిం యదా భిత్వా సుఖా ద్విశతిమారుతః,  
 సర్వదుఃఖ జరావ్యాధి తుఢానిద్రా వినశ్యతి. 8  
 నిష్పత్తౌ వేణుసదృశో నాదశ్చ పరమోమహాన్,  
 యదా సంజాయతే తత్ర యోగీర్షర సమస్తదా. 9  
 సృష్టిసంహారకర్తాసౌ సత్యం సత్యం నసంశయః,  
 రాజయోగప్రభావేణ న కించి ద్దుర్లభం జగత్. 10

తా. రుద్రగ్రంథిని భేదించుటవలన ప్రాణవాయువు సుఖపూర్వకముగ అపారంభమును బొందుచున్నది. అపుడు సకలదుఃఖములును, జరావ్యాధితుఢానిద్రలును నాశము లగుచున్నవి. నాల వదియగు నిష్పత్త్యవస్థయందు వేణునాదసదృశముగు సర్వోత్తమగునాదము సంప్రాప్తమగుచున్నది. అట్టినాదము సంఘనమును నలుపుయోగి ఈశ్వరసవ్యతఃదగుచున్నాఁడు. అనఁగా, సృష్టిసంహారము లకు కర్తయగుయోగికి నిశ్చయముగ రాజయోగప్రభావమువలన ప్రపంచమందు దుర్లభమైనవదార్థ మెదియును లేదు.

❀ రాజయోగ ప్రభావము. ❀

శ్లో. రాజయోగస్య మాహాత్మ్యం కోవా శశ్నోతి వర్ణితుమ్,  
 యోగస్యాస్యచ కర్తారో విజ్ఞేయా స్తేషామహేశ్వరాః. 11

తా. రాజయోగమాహాత్మ్యమును వర్ణించుట కేమను శక్తులుగారు. రాజయోగమును తెలిసిన వాడును, అభ్యాసమును నలుపువాఁడును, నగుయోగి మహేశ్వరుఁడనఁబడుచున్నాఁడు. అనఁగా, అపారంభమును మహేశ్వర సదృశఁడు పరిగ్రహించఁబడుచున్నాఁడు.

శ్లో. ఏవం నానావిధామార్గా రాజయోగపథాయతే,  
 క్రియతే రాజయోగేన కాలస్య ముఖవంచనమ్. 12

తా. నానావిధములగు మోక్షమార్గములు అన్నియు రాజయోగఫలసిద్ధికిసాధనములై యున్నవి. రాజయోగఫలసిద్ధిఁడే కాలవంచకుఁడగుచున్నాఁడు.

❀ రాజయోగ మెఱుంగని జపతపాదికములు శ్రమదములు. ❀

శ్లో. రాజయోగమజానంతః కేవలం హతధర్మిణః,  
 తేషా మభ్యాసినాం మన్యే శ్రమోహి కేవలం ఫలమ్. 13

తా. రాజయోగమెఱుంగని జపతపాదికముగు హతధర్మార్థ్యాసము కేవలము బరిశ్రమఫలమునే బడయుచున్నది; కాబట్టి, అట్టి అభ్యాసకుఁడు శ్రమకన్న వేఱొందుఫలమును బడయనేరఁడు.

❀ యోగము మోక్షదము. ❀

శ్లో. కేచిద్దానం ప్రశంసంతి కేచిద్ధర్మం తథాపరే,  
 కేచిద్ద్రుహస్థకర్తాణి కేచి ద్వైరాగ్యము త్తమమ్. 14

అగ్నిహోత్రాదికం కేచిత్ తపఃశౌచం త్సూక్ష్మవమ్,  
 ఏవం వదంతి మునయో హల్యసాయాస్తు విముక్తయే. 15

తా. కొందఱు దానములను, కొందఱు కర్మలను, కొందఱు గృహస్థసర్వములను ప్రశంసించు చు న్నారు. కొందఱు వైరాగ్యమును శ్రేష్ఠమనుచున్నారు. కొందఱు అగ్నిహోత్రాదికములను, కొందఱు

యజ్ఞాదితపఃకర్మములను, కొందఱు తపము, శౌచము, తమ, ఆర్జవములను ఉత్తమములనుచున్నారు. ఇవిధముగ మహర్షులు అనేకవిధములగు మోక్షాపాయములను చెప్పియున్నారు.

శ్లో. ఏవం నివాదకర్తృణాం మతం వక్తుం నశక్యతే,  
 ఇద మేకిం మయా ప్రోక్తం యోగశాస్త్రం స్వభావతః. 16

భక్తియోగోఽథవా జ్ఞానం తపఃశౌచాదికం తథా,  
 నజ్ఞాయతేఽస్మిన్ సంసారే పృథగ్ష్టాంగయోగతః. 17

తా. ఇట్టి వాదనివాదములగుమార్గములలో నుత్తమమార్గ మెదియో నిర్ణయించుటకు నే నశకు యుండను. అయినను స్వానుభవమువలన యోగశాస్త్రమే పరమమతమని గ్రహించి వివరించుచు న్నాను. భక్తియోగము, జ్ఞానము, తపము, శౌచము మొదలగునవి అష్టాంగయోగమునకు వెలియైనవి కావు.

విశే. శ్రీమద్భాగవతమునందు, “శ్రవణం కీర్తనం విష్ణోః స్మరణం పాదసేవనమ్) ఆర్చనం పంధనం దాశ్యం సఖ్యమాత్మనివేదనమ్.” కథాశ్రవణము, నామసంకీర్తనము, స్మరణము, పాదసేవ నము, పూజనము, వందనము, దాశ్యము, సఖ్యము, ఆత్మనివేదనము అనఁగా ఆత్మసమర్పణము అను నవి నియమమున కంతర్భూతములగు తొమ్మిదివిధములగు భక్తిమార్గములని చెప్పఁబడియున్నది. పాతం జలయోగ నూత్రమందు “ఈశ్వరప్రణిధానాద్వా.” ఈశ్వరునిఁగూర్చిన ప్రేమపూర్వక ప్రణిధా నము (పూజనము) సమాధి యనఁబడుచున్నది. అని చెప్పఁబడియున్నది. నారాయణతీర్థులు, “ప్రేమ భక్తియోగస్తు ఈశ్వరచరణారవిందయోః ప్రేమప్రవాహో అవిచ్ఛిన్నస్సమాః” ఈశ్వరచరణారవింద ములయందలి ప్రేమప్రవాహము సమాధి (ప్రేమభక్తి) యనఁబడుచున్నది. అని చెప్పియున్నారు. అం దువలన సమాధి, జ్ఞానసమాధి, భక్తిసమాధి, కర్మసమాధి అని మూడువిధములుగ వర్ణించఁ బడియు న్నది. దీనిని ధ్యానసమాధియనికూడఁ జెప్పచున్నారు. అనఁగా యోగముచేత సమాధి (మోక్షము) కలుగుచున్నది. యోగములేక తదితరవిధమున కలుగనేరదు.

❀ సహజావస్థ. ❀

శ్లో. చిత్తసైర్యే స్థిరోవాయు స్తతోబిందుః స్థిరోభవేత్,  
 జాయతే సహజావస్థా యమినాం మోక్షదాయినీ. 18

యావన్న గచ్ఛేదనిలస్తదాత్మకం తావన్న బిందుః స్థిరతాం ప్రపద్యతే,  
 తావన్న ధ్యానం నచరాగసంక్షయ స్తావన్న జ్ఞానం లభతే విరాగవాళా. 19

తా. చిత్తస్థైర్యమువలన వాయుస్థిరత కలుగుచున్నది. వాయుస్థైర్యమువలన సహజావస్థ కలుగు చున్నది. అనఁగా, సమాధి సంప్రాప్తమగుచున్నది. దానివలన యోగులకు మోక్షదాయక మగుచు న్నది. ఎంతవఱకు వాయువు అపారంభమును బొందకుండయుండునో, అంతవఱకు యేయు పాయముచేతను బిందుస్థైర్యము కలుగనేరదు. బిందుస్థైర్యము కలుగనంతదనుక ధ్యానస్థైర్యము కలు గదు. ధ్యానము స్థిరముగానిచో, శీతోష్ణాదికములగుబాధలు సంక్షయములుగావు. శీతోష్ణాదికములగు భాషలు క్షయములు గానంతదనుక జ్ఞానముకలుగదు. జ్ఞానములేనిది మోక్షములేదు. కాఁబట్టి, జ్ఞానము కలుగమిచి విరాగయైనను నేమి ప్రయోజనము? అనఁగా, నేమియును లేదని భావము.

శ్లో. నాస్తియోగసమావిద్యా ననాదసదృశోలయః,  
మనోన్తనీహ్యవస్థాసు యథా ముద్రాసు శాంభవీ. 20

తా. ప్రపంచమందు శాంభవీమద్రుట సమానమైనముద్ర వేటొందులేనివిభమున యోగవిద్యకు సమమయినవిద్య వేటొందులేదు. నాదసదృశమగులయము వేటొండులేదు. మనోన్తనీఅవస్థకు తుల్యమైన అవస్థ వేటొండు అవస్థయనులేదు.

శ్లో. యోగానుసంధానసమాధిపాత్రం యోగీశ్వరాణాం హృదివర్తమానమ్,  
ఆనందపూర్ణం వచసాహ్యగమ్యం జానాతి తత్ శ్రీగురునాథవకః. 21

తా. యోగానుసంధానసమాధికి బాట్రుండైనయోగీశ్వరునియొక్క (యోగకర్తయొక్క) హృదయమందు ప్రాప్తమయ్యెడి (వర్తమానమయ్యెడి) ఆనందము నిశ్చయముగ నగమ్యము. అవర్ణ్యము. ఆయానందమును కేవలము శ్రీగురునాథుండుమాత్రమే యెఱిగియున్నాడు.

శ్లో. రూపలావణ్యసంపన్నా యదాస్త్రీపురుషం వినా,  
తథాయోగేన రహితో బ్రహ్మజ్ఞానరతోపి వా. 22

తా. పురుషుండు (భర్త) లేనిస్త్రీ, ఎంతటిరూపలావణ్యసంపదల నొప్పియున్నను వ్యర్థమగు విభమున, యోగాభ్యాసములేని తత్త్వజ్ఞానము వ్యర్థమగుచున్నది.

ఇ ది చ తు ర్థో ప దే శ ము.

### యోగమార్గప్రకాశిక.

#### ప్రాణాయామాభ్యాస క్రమము. ౧

శ్లో. అథాభ్యాసక్రమం వక్ష్యే యోగినాం సిద్ధిదాయకమ్,  
ప్రాతఃకాలే సముత్థాయ ప్రణమ్య స్వగురూన్ సుధీః. 1

విధివచ్చాచాదికం కృత్వా ఏకాంతేచ మఠం విశేత్,  
సూక్ష్మరంధ్రే మలేరమ్యే ప్రతిష్ఠాప్యాసనం వృదు. 2

గురుం సంస్మృత్యహృదయే విఘ్నేశం న్వేష్ట దేవతామ్,  
తతస్సంకల్పకం కృత్వా ప్రాణాయామ స్తోభ్యనేత్. 3

తా. ఆనంతరము, ఆనఁగా, నాలుగువిధములగుయోగములయొక్కలక్షణములు చెప్పినపిమ్మట, యోగులకు సిద్ధిదాయకమగుప్రాణాయామముయొక్క అభ్యాసక్రమమును చెప్పుచున్నారు. ఆరుజోడయముమొదల సూర్యోదయకర్మంకమగు ప్రాతఃకాలమందు నిద్రలేచి, నిజగురుని, ఆచార్యుని, మహాత్ములకు న్నరించి ప్రణమింపవలయును. ఆనంతరము విధిత్రార్థకముగ కొంచాదివిధులను నిర్వర్తించుకొని ఏకాంతస్థానమందు నిర్దిశమైనసూక్ష్మరంధ్రము (ద్వారము)గల మఠమందు ప్రవేశించి, మృదువైన ఆసనమునఁ దుబనిష్ఠుండు కావలయును. ఆనంతరము నిజగురుని, గణేశ్వరుని, న్నరించి, ఇష్ట

వైవమును హృదయమందు స్థిరమొనర్చి సంకల్పత్రార్థకముగ ప్రాణాయామాభ్యాసమును సలుపవలయును.

శ్లో. ముద్రాంచ విఠరీతాఖ్యాం కుంభకా త్పూర్వసుభ్యనేత్,  
కుంభకా దశకర్తవ్యాః పంచవృద్ధా దినేదినే. 4

తా. విఠరీతకరణీముద్ర, కుంభకమునకు పూర్వముం దభ్యసించఁదగినది. కుంభకాత్పూర్వముం దు అభ్యసించఁదగదు. కుంభకాభ్యాసముం దు ప్రథమమున పదికుంభకములను, ఆనంతరము దినదినము నయిదయిదు కుంభకములచొప్పున వృద్ధిజేయుచు, అభ్యాసము సలుపవలయును.

శ్లో. సహితమభ్యసే త్పావత్ యావత్కుంభం నకేవలమ్,  
కేవలానంతరంచైవ కుర్యా ద్దశచవింశతిః. 5

అభ్యాసం సకలం కుర్యా దీశ్వరాప్రణమాద్యుతే,  
మథ్యాపేచ తథాభ్యాసం కృత్వా భోజనమాచరేత్. 6

తా. కేవలకుంభకము సిద్ధించునంతదనుక, రేచకపూరకయుక్తమైన సహితకుంభకమును అభ్యసించవలయును. కేవలకుంభకసిద్ధి సంప్రాప్తమగునంతదనుక, పదిగాని యిరువదిగాని సహితకుంభకములను అభ్యసించవలయును. సంప్రాప్తాభ్యాసమును యుదారపూర్వకముగ నీశ్వరాప్రణమ చేయవలయును. ఈవిధముగ మథ్యాపేచకాలమందు అభ్యాసమొనర్చి ఆనంతరము భోజనము సలుపవలయును.

శ్లో. కుర్వీత భోజనం పథ్య మపథ్యం న కదాచన,  
భోజనానంతరం కించిచ్చయనం సౌఖ్యదాయకమ్. 7

సాయంసంధ్యావిధిం కృత్వా యోగం పూర్వవదాచరేత్,  
అర్ధరాత్రే హతాభ్యాసం శ్రద్ధాచే ద్యదిధీమతః. 8

తా. పథ్యభోజనమును సలుపవలయును. అపథ్యభోజన మెన్నఁడును సలుపరాదు. పథ్యాపథ్య విచారము యోగాభ్యాసమునకు మున్నే చెప్పఁబడియున్నది. భోజనానంతరకర్మయనము సుఖదాయకము గనుక ఇంచుక కాలము శయనింపవలయును. సాయంకాలమందు సంధ్యోపాసనాదికృత్యములు నిర్వర్తించుకొని మున్ను చెప్పినవిధమున మఱిల సభ్యాసమొనరింపవలయును. ధీమంతులగుసాధకపురుషులు, శ్రద్ధాకులగుచునేని అర్ధరాత్రమందుగూడ హతాభ్యాస మొనరింపవలయును. ఇట్లు సలుపునది నక్రమ యోగాభ్యాసమని యెఱుంగునది.

#### ఛాయాపురుషోపాసనావిధానము. ౧

శ్లో. శుద్ధాతపే స్వదేహస్య ప్రతిబింబం విలోకయేత్,  
భూమా దృష్ట్వా తథాభేచ ప్రతీకోపాసనాంచరేత్. 9

యోగీ సమభ్యసేన్నిత్యం స్వప్రతీకం యథావిధి,  
తేన విజ్ఞాయతే సర్వం లాభాలాభౌ భవాభవౌ. 10

తా. శుద్ధాతపముం దు స్వశరీరముయొక్కప్రతిబింబము (ఛాయ)ను దిలకింపవలయును. భూమియందు చూడఁబడుఛాయాపురుషుండు నిశ్చయముగ ఆకాశమందుకూడ చూడఁబడుచున్నాడు. అంతరిక్షమందు చూడఁబడుఛాయాపురుషుని యుపాసిండుట యనునది ప్రతీకోపాసన మనఁబడు

చున్నది. ప్రతిదినమును స్వప్రతీక (నిజచ్ఛాయా) దర్శనమును ఆభ్యసించవలయును. స్వప్రతీకదర్శనమువలన శకలమును (లాభనష్టములు కలుగుటయు, కలుగకపోవుటయు) దెలియనగును.

శ్లో. శిరచ్ఛిన్నం తథాకంప స్తదామృత్యు ర్భవేద్ధృవమ్,  
యదా నదృశ్యతే బాహు రఘ్నితృహానిస్తు జాయతే. 11  
సమస్తానిచ హ్యంగాని స్వప్రతీకే నపశ్యతి,  
తత్సర్వంచ విజానీయా త్తస్యహాని ర్న సంశయః. 12

తా. ఛాయాపురుషునిశిరము చూడఁబడకపోయినను, లేక, కంపమొందుచున్నటులఁ జూడఁబడినను శీఘ్రముగ ఆమృత్యుశ్రీ సంభవించునున్నదని యెఱుంగవలయును. దక్షిణభుజము చూడఁబడని యెడల భ్రాతృహానిగాని, బంధుహానిగాని కలుగునని యెఱుంగవలయును. వామభుజము కనఁబడని యెడల శ్రీ (భార్యా) హానికలుగునని తెలియవలెను. ఛాయాపురుషునియందు సర్వాంగములు కానరానియెడల, అట్లు కానరానియంగమునకు హానికలుగునున్నదని తెలియవలయును. ఇందుకు సందియములేదు.

● స్వప్రతీకోపాసనమువలని ప్రయోజనము. ●

శ్లో. తుఃకరోతి సదాభ్యాసం గుప్తాచారేణ మానుషః,  
ఈశత్వం నాత్ర సం దేహః షణ్ణాసేనచ లభ్యతే. 13  
వివాహే గమనేచైవ కాలేచ మరణే తథా,  
అవశ్య మేవ కర్తవ్యం యోగిభి స్తదుపాసనమ్. 14

తా. నిరంతరము ఛాయాపురుషదర్శనాభ్యాసము నలుపుయోగి ఆరుమాసములలో ఈశ్వరసదృశుఁడగుచున్నాఁడు. అనఁగా ఈశ్వరునివలె సర్వశక్తిమన్నితుఁడగుచున్నాఁడు. వివాహకాలముందు, యాత్రాకాలముందు, మరణకాలముందు యోగులకు స్వప్రతీకోపాసనము (ఛాయాపురుషదర్శనాభ్యాసము) అవశ్యకర్తవ్యము అయియున్నది.

● గ్రంథపఠనఫలము ●

శ్లో. సకలయోగరహస్యమితిరితం యుగళదాసజనేన సమాసతః,  
పఠతియశ్చ సమాచరతీహవై పఠతిజాతు సనోహి భవార్ణవే. 15

తా. యుగళదాసకృతమైన సంపూర్ణయోగశాస్త్రరహస్యము (సారము) ను సమ్యక్ప్రకారముగ బఠించినవారలును, ఆభ్యసించినవారలును, భవార్ణఫము (సంసారసాగరము)నఁ బఠితులు కాఁజాలరు. ఇందుకు సందియములేదు.

ఇది శ్రీ యుగళదాసనిరచితమైన యోగమార్గప్రకాశికయందు, రాచకొండ అన్యయ్యశాస్త్రికృత ఆంధ్రతాత్పర్యసహితముగ ప్రాణాయామాభ్యాసక్రమము సంపూర్ణము.

శ్రీ కాశీవిశ్వేశ్వరార్చణము.



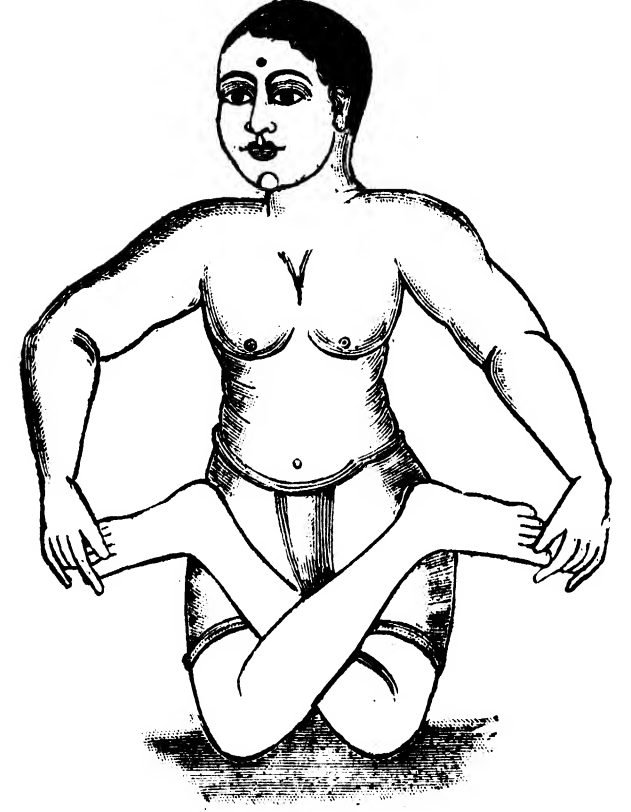
స్వస్తికాసనము - పుట. ౧౯



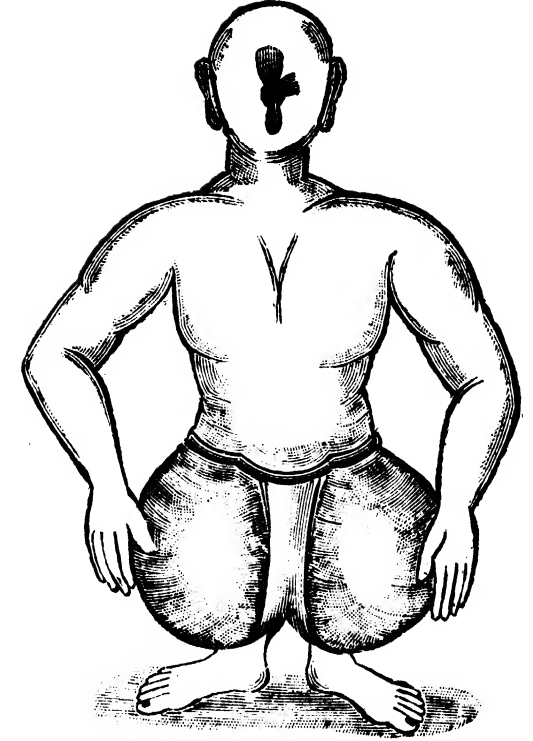


వీరాసనము - పుట. ౨౦





గోముఖాసనము - పుట. ౨౦



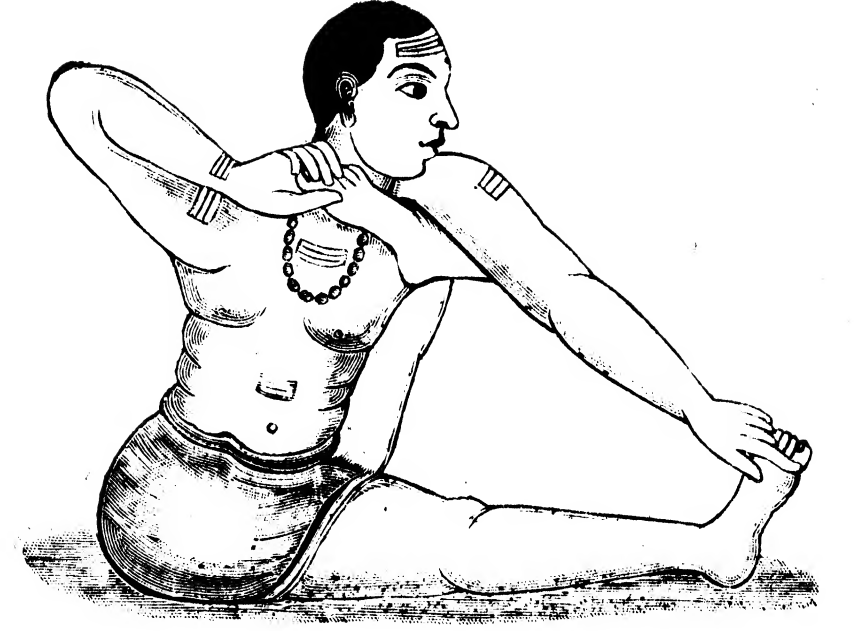
కూర్మాసనము - పుట. ౨౦



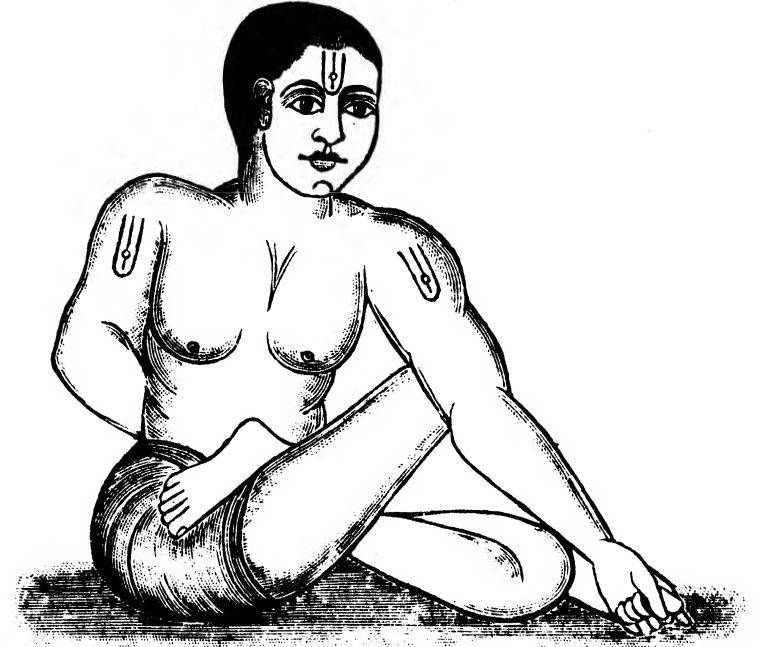
కుక్కుటాసనము - పుట. ౨౧



ఉత్తానకూర్కాసనము - పుట. ౨౧



భుజాంగాసనము - పుట. ౨౨

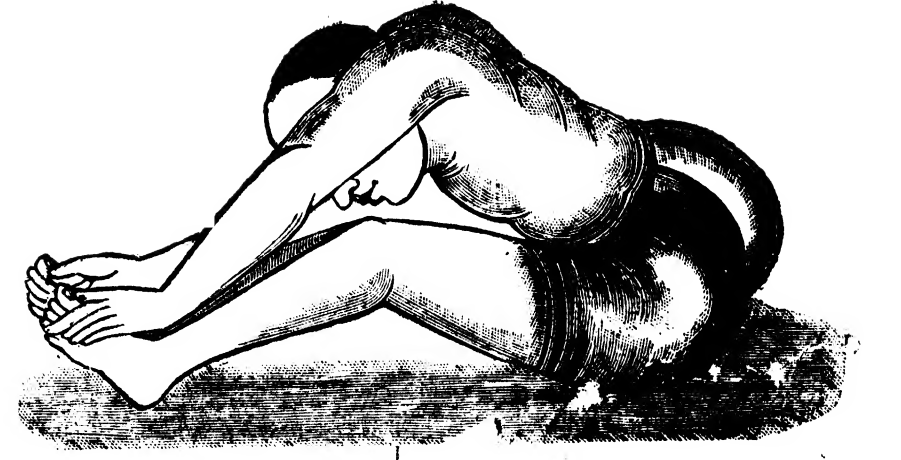


మత్స్యేంద్రాసనము - పుట. ౨౨

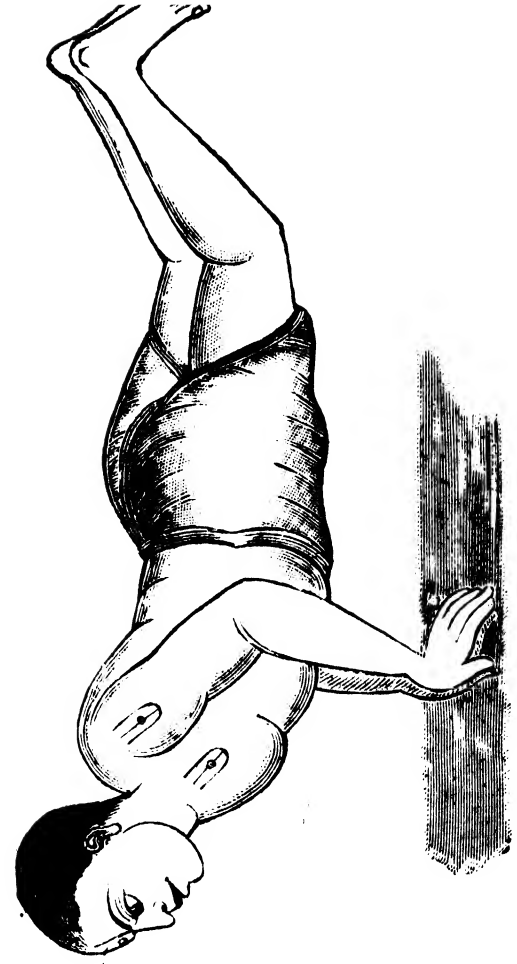


మత్స్యేంద్రాసనము - పుట. ౨౨

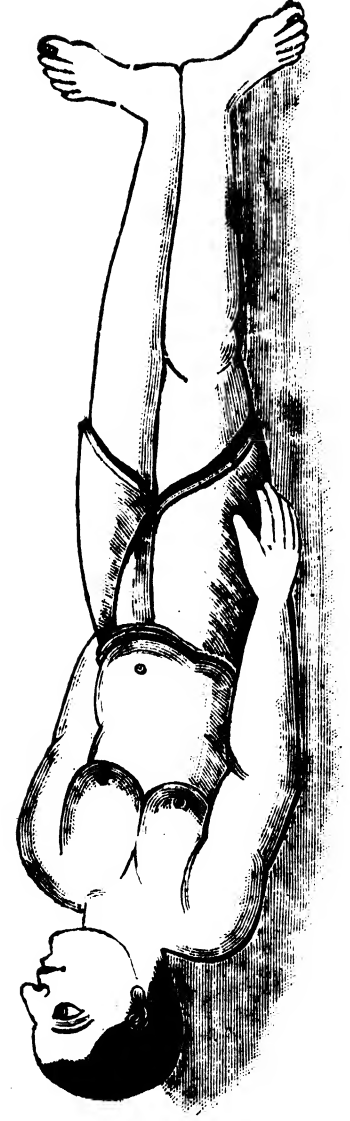




పశ్చిమతానాసనము - పుట. ౨౩



సుయూరాసనము - పుట. ౨౪



శవాసనము - పుట. ౨౫



సిద్ధాసనము - పుట ౨౭

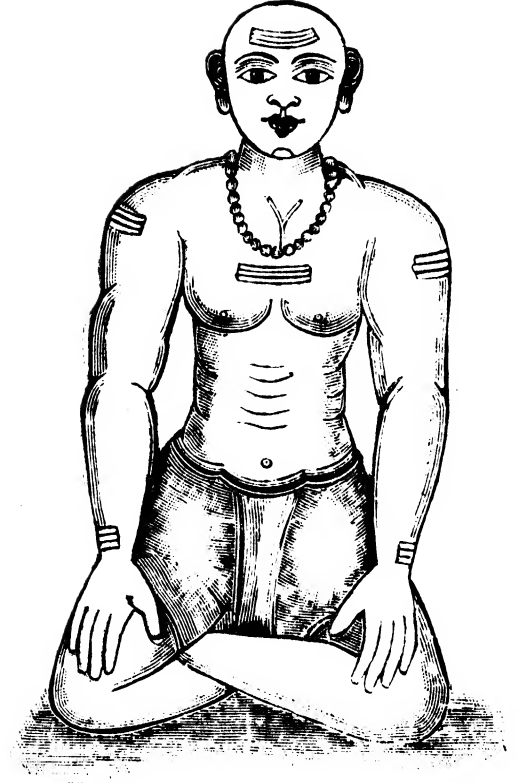


సిద్ధాననము - పుట ౨౮



పద్మాసనము - పుట ౩౧





సింహాసనము - పుట ౩౪



భద్రాసనము - పుట, ౩౫





గోరక్షాననము - పుట. ౩౫



6707





END OF  
TITLE