YOGA CHOODAMANI UPANISHAD

Malayalam
Yoga Choodamani Upanishad

First Edition: 2025
Publishers: Thapobhoomi Publications, Thrissur, Kerala, India.
Tel: +91 7736033350
Web: www.hathavidya.org Email: info@thapobhoomi.com
Cover Design: Yogada Global Digital Solutions
Illustration: Art Cafe.
Printed at:
ISBN:

© All rights reserved. This work should not be translated or copied in whole or in part, whether in print, electronic or other form, without the written permission of the publishers.

അവതാരിക

योगचूडामण्युपनिषत्

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि वाक्प्राणश्चक्षुः श्रोत्रमथो बलमिन्द्रियाणि च सर्वाणि ।
सर्वं ब्रह्मोपनिषदं । माहं ब्रह्म निराकुर्यां । मा मा ब्रह्म निराकरोद् ।
अनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेऽस्तु । तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु धर्माः ।
ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ॐ ममाङ्गानि वाक्प्राणश्चक्षुः श्रोत्रं अथ सर्वाणि इन्द्रियाणि च बलं आप्यायन्तु ।
सर्वं उपनिषदं ब्रह्म । अहं ब्रह्म मा निराकुर्याम् । ब्रह्म मा मा निराकरोत् । अनिराकरणम्
अस्तु । अनिराकरणं मे अस्तु । तदात्मनि निरते उपनिषत्सु य धर्माः मयि ते सन्तु । ते
मयि सन्तु । ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

ഓം ആപ്യായന്തു മമാങ്ഗാനി വാക്പ്രാണശ്ചക്ഷുഃ
ശ്രോത്രമഥോ ബലമിന്ദ്രിയാണി ച സർവാണി. സർവം
ബ്രഹ്മോപനിഷദം. മാഹം ബ്രഹ്മ നിരാകുര്യാം. മാ മാ ബ്രഹ്മ
നിരാകരോദ്. അനിരാകരണമസ്ത്വനിരാകരണം മേऽസ്തു.
തദാത്മനി നിരതേ യ ഉപനിഷത്സു ധർമാഃ തേ മയി സന്തു.
തേ മയി സന്തു.
ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ

ശബ്ദബ്രഹ്മസ്വരൂപമായ പ്രണവം എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഓങ്കാരം. എന്റെ അംഗങ്ങൾ എല്ലാം തന്നെ പുഷ്ടി പ്രാപിക്കട്ടേ.വാക്ക് പ്രാണൻ കണ്ണ് ചെവി മുതലായ എല്ലാ ഇന്ദ്രിയങ്ങളും ബലമുള്ളതായിരിക്കട്ടേ.ഇക്കാണുന്നതെല്ലാം ഉപനിഷദ് പ്രതിപാദ്യമായ ബ്രഹ്മം തന്നെയാണെന്നറിഞ്ഞ്. ഞാൻ ബ്രഹ്മത്തെ നിരാകരിക്കാതിരിക്കട്ടേ. ബ്രഹ്മം എന്നെയും നിരാകരിക്കാതിരിക്കട്ടേ. (ബ്രഹ്മത്തിന്റെ) അനിരാകരണം ഭവിക്കട്ടെ. എന്റെ അനിരാകരണവും ഭവിക്കട്ടെ. ഞാൻ ആത്മാവിൽ വ്യാപരിക്കുമ്പോൾ ഉപനിഷത്തുകളിൽ ഏതൊരു ധർമ്മമുണ്ടോ അവ എന്നിലും ഭവിക്കട്ടെ. ഞാൻ ആ ആത്മവിലും ഭവിക്കട്ടെ. ത്രിവിധങ്ങളായ (ആധി ഭൗതികവും ആധി ദൈവികവും ആദ്ധ്യാത്മികവുമായ) ദോഷങ്ങൾക്ക് ശാന്തി ഭവിക്കട്ടെ.

ॐ योगचूडामणिं वक्ष्ये योगिनां हितकाम्यया ।
कैवल्यसिद्धिदं गूढं सेवितं योगवित्तमैः ॥ १॥

योगवित्तमैः सेवितं कैवल्यसिद्धिदं गूढं योगचूडामणिं योगिनां हितकाम्यया वक्ष्ये।

ഓം യോഗചൂഡാമണിം വക്ഷ്യേ യോഗിനാം ഹിതകാമ്യയാ
കൈവല്യസിദ്ധിദം ഗൂഢം സേവിതം യോഗവിത്തമൈഃ.01

യോഗവിത്തുക്കളാൽ സേവിക്കപ്പെട്ടതും, മോക്ഷപ്രാപ്തിയെ നൽകുന്നതും രഹസ്യവും (ആയ) യോഗ ചൂഡാമണിയെ യോഗികളുടെ ഹിതത്തെ ആഗ്രഹിക്കുന്നവനാകയാൽ ഞാൻ പറയുന്നു.

ഉപനിഷദ് ധ്യാനമന്ത്രത്തിനു ശേഷം മംഗളവാചിയും ബ്രഹ്മവാചിയുമായ പ്രണവമന്ത്രത്തോടുകൂടി ഉപനിഷത്ത് ആരംഭിക്കുന്നു. ചൂഡാ എന്ന വാക്കിന് ശിരസ്സിലണിയുന്ന ആഭരണം, കിരീടം എന്നെല്ലാം അർഥമാണ്. അവിടെ ശോഭിക്കുന്ന രത്നം ആണ് ചൂഡാമണി. യോഗവിദ്യാപ്രതിപാദക ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ഈ ഉപനിഷത്തിന്റെ സ്ഥാനം കൂടിയാണ് ഇവിടെ പറയുന്നത്.

आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि भवन्ति षट् ॥ २॥

आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारः धारणा ध्यानं समाधिः एतानि षट् योगाङ्गानि भवन्ति।

ആസനം പ്രാണസംരോധഃ പ്രത്യാഹാരശ്ച ധാരണാ
ധ്യാനം സമാധിരേതാനി യോഗാങ്ഗാനി ഭവന്തി ഷട്.02

ആസനം പ്രാണായാമം പ്രത്യാഹാരം ധാരണാ ധ്യാനം സമാധി (എന്നിങ്ങനെ) ഇവകൾ ആറ് യോഗാംഗങ്ങൾ ആകുന്നു.

പാതഞ്ജലമായ അഷ്ടാങ്ഗയോഗമാർഗ്ഗത്തിൽ നിന്നും ഭിന്നമായി ഔപനിദവും താന്ത്രികവുമായ യോഗധാരകളിൽ ഷഡംഗമാർഗ്ഗമാണ് പറയുന്നത്. യമനിയമസാധനാ സമ്പന്നരാണ് ഈ

മാർഗ്ഗത്തിനധികാരികളെന്നതിനാലാകാം അത്. യമ – നിയമങ്ങളെ ഒഴിവാക്കിയതല്ല, അവ ഷഡംഗമാർഗ്ഗത്തിലേക്കുള്ള ചവിട്ടുപടികളാണ്. "യമനിയമസാധനാസമ്പന്നാനാം ഷഡംഗയോഗഃ ഉച്യതേ", എന്ന് ആചാര്യമതം.

एकं सिद्धासनं प्रोक्तं द्वितीयं कमलासनम् । ३

एकं सिद्धासनं द्वितीयं कमलासनं (च) प्रोक्तम्।

ഒന്നാമതായി സിദ്ധാസനവും രണ്ടാമതായി കമലാസനവും പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

84 ആസനങ്ങൾ ശിവനാൽ പറയപ്പെട്ടതുണ്ടെന്നും അവയിൽ പ്രധാനം നാലാണെന്നും ഹഠയോഗപ്രദീപികയിൽ ആചാര്യൻ പറയുന്നു. ഇവിടെ അതിൽ രണ്ടെണ്ണമാണ് പ്രതിപാദ്യം. സിദ്ധാസനം തന്നെയാണ് വജ്രം, ഗുപ്തം, മുക്തം എന്ന പേരിലും അറിയപ്പെടുന്നത്. അല്പം ചില വ്യത്യാസങ്ങളോടെയും ഇവയെ പ്രതിപാദിച്ചു കാണുന്നുണ്ട്. കമലാസനം പദ്മാസനം തന്നെയാണ്.

षट्चक्रं षोडशाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपञ्चकम् ॥ ३॥
स्वदेहे यो न जानाति तस्य सिद्धिः कथं भवेत् । ४
षट्चक्रं षोडशाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपञ्चकं यः स्वदेहे न जानाति तस्य सिद्धिः कथं भवेत्।

ചക്രങ്ങൾ ആറ്, ആധാരങ്ങൾ പതിനാറ്, മൂന്ന് ലക്ഷ്യസ്ഥാനങ്ങൾ, അഞ്ച് ആകാശങ്ങൾ എന്നിവയെ യാതൊരുവൻ തന്റെ ശരീരത്തിൽ അറിയുന്നില്ലയോ അവന് സിദ്ധി എങ്ങനെ ഉണ്ടാകും.

ആറ് ചക്രങ്ങൾ മൂലാധാരം, സ്വാധിഷ്ഠാനം, മണിപൂരകം, അനാഹതം, വിശുദ്ധി, ആജ്ഞാ.

പതിനാറ് ആധാരങ്ങൾ പാദാങ്ഗുഷ്ഠം, മൂലം, ഗുദം, മേഢ്രം, ഉഡ്ഡീയാനം, നാഭി, ഹൃദയം, കണ്ഠം, ഘണ്ടിക (ജിഹ്വാമൂലം), താലു, ജിഹ്വാ, ഭ്രൂമധ്യം, നാസികാ, കപാലം, ലലാടം, ബ്രഹ്മരന്ധ്രം.
മൂന്ന് ലക്ഷ്യസ്ഥാനങ്ങൾ ബാഹ്യമധ്യഅന്തർഭേദങ്ങളെന്നും, അധോ മധ്യ ഊർദ്ധ്വങ്ങളെന്നും വ്യാഖ്യാനങ്ങളുണ്ട്.
അഞ്ച് ആകാശങ്ങൾ നിർഗ്ഗുണ, പരാ, മഹാ, തത്ത്വ, സൂര്യ.

चतुर्दलं स्यादाधारं स्वाधिष्ठानं च षड्दलम् ॥ ४॥
नाभौ दशदलं पद्म हृदये द्वादशारकम् ।
षोडशारं विशुद्धाख्यं भ्रूमध्ये द्विदलं तथा ॥ ५॥
सहस्रदलसङ्ख्यातं ब्रह्मरन्ध्रे महापथि । ६

आधारं (पद्मम्) चतुर्दलं स्याद्। स्वाधिष्ठानं षड्दलं (पद्मम्) च स्यात्। नाभौ दशदलं (पद्मम्) हृदये द्वादशारकम् (पद्मम् च स्यात्)।
षोडशारं (पद्मम्) विशुद्धाख्यं (भवति) तथा भ्रूमध्ये द्विदलं (पद्मम् भवति)।
महापथि ब्रह्मरन्ध्रे सहस्रदलसङ्ख्यातं (पद्मम् भवति)।

മൂലാധാരത്തിൽ പദ്മം നാല് ദളങ്ങളുള്ളതാണ് സ്വാധിഷ്ഠാനത്തിൽ ആറ് ദളങ്ങളുള്ളതുമാണ്. നാഭിയിൽ പത്തിതളുള്ള താമരയും ഹൃദയത്തിൽ പന്ത്രണ്ടിതളുള്ള താമരയും ഉണ്ട്. പതിനാറിതളുള്ള താമര വിശുദ്ധയെന്ന് പേരുള്ളതാണ്. അപ്രകാരം പുരികത്തിനു നടുവിൽ രണ്ടിതൾ താമരയുണ്ട്. മഹത്തായ മാർഗ്ഗത്തിലുള്ള ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ ആയിരമിതളുള്ള താമരയുണ്ട്.

आधारं प्रथमं चक्रं स्वाधिष्ठानं द्वितीयकम् ॥ ६ ॥

आधारं प्रथमं चक्रं പ്രഥമചക്രം മൂലാധാരവും,

स्वाधिष्ठानं द्वितीयकम् രണ്ടാമത്തെ ചക്രം സ്വാധിഷ്ഠാനവും ആകുന്നു.

മഹാപഥമായ ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ ആയിരം ഇതൾ പത്മവും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. പ്രഥമചക്രം മൂലാധാരവും, രണ്ടാമത്തെ ചക്രം സ്വാധിഷ്ഠാനവും ആകുന്നു. പത്മവും

योनिस्थानं द्वयोर्मध्ये कामरूपं निगद्यते ।
कामाख्यं तु गुदस्थाने पङ्कजं तु चतुर्दलम् ॥ ७ ॥

द्वयोर्मध्ये योनिस्थानं कामरूपं निगद्यते गुदस्थाने चतुर्दलं पङ्कजं तु कामाख्यं भवति।

ഇവകളുടെ മധ്യത്തിലായി യോനിസ്ഥാനം കാമരൂപം എന്നറിയപ്പെടുന്നു. ഗുദസ്ഥാനത്തുള്ള നാല് ദളങ്ങളോടുകൂടിയ ചക്രം കാമാഖ്യ ആകുന്നു.

तन्मध्ये प्रोच्यते योनिः कामाख्या सिद्धिवन्दिता ।
तस्य मध्ये महालिङ्ग पश्चिमाभिमुखं स्थितम् ॥ ८॥

तन्मध्ये योनिः प्रोच्यते कामाख्या सिद्धिवन्दिता तस्य मध्ये महालिङ्ग स्थितम् ।

അതിന്മധ്യത്തിൽ യോനിസ്ഥാനമെന്നറിയപ്പെടുന്ന കാമാഖ്യാ സർവസിദ്ധികൾക്കും അധിഷ്ഠാനമാണ്. കാമാഖ്യാമധ്യത്തിൽ മഹാലിംഗം പശ്ചിമാഭിമുഖമായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു.

नाभौ तु मणिवद्बिम्बं यो जानाति स योगवित्।
तप्तचामीकराभासं तडिल्लेखेव विस्फुरत् ॥ ९ ॥

मणिवद् निम्बवद् तप्तचामीकराभासं तडिल्लेखेव विस्फुरत् तु यः तु नाभौ जानाति स योगवित् भवति।

മാണിക്യക്കല്ലു പോലെയും ചുട്ടുപഴുത്ത തങ്കം പോലെ പ്രകാശിക്കുന്നതും ഇടിമിന്നലിന്റെ പ്രഭയോടുകൂടിയതുമായ ലിംഗത്തെ ആരാണൊ നാദി നാഭിചക്രം വരെ ധ്യാനിക്കുന്നത് അവൻ യോഗവിത്ത് ആകുന്നു.

त्रिकोणं तत्पुरं वह्नेरधोमेड्रात्प्रतिष्ठितम् ।
समाधौ परमं ज्योतिरनन्तं विश्वतोमुखम् ॥ १० ॥
वह्नेः पुरं त्रिकोणं तत् मेड्रात् अझः प्रतिष्ठितम् अनन्तं विश्वतोमुखम् परमं ज्योतिः समाधौ विद्यते ।

ത്രികോണാകാരത്തിലുള്ള വഹ്നിമണ്ഡലമായ അത് ഗുദത്തിന്റെ താഴെയായി സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. വിശ്വവ്യാപിയായിരിക്കുന്ന അനന്തമായ പരംജ്യോതിസ്സിനെ (സത്തുക്കൾ) സമാധിയിൽ അറിയുന്നു.

तस्मिन्दृष्टे महायोगे यातायातो न विद्यते ।
स्वशब्देन भवेत्प्राणः स्वाधिष्ठानं तदाश्रयः ॥ ११ ॥
महायोगे तस्मिन्दृष्टे यातायातो न विद्यते स्वशब्देन प्राणः भवेत् तद् स्वाधिष्ठानं आश्रयः ।

മഹായോഗത്തിൽ അതിനെ ദർശിക്കുന്ന (മഹത്തുക്കൾക്ക്) മരണങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നില്ല. അഹം (ഞാൻ) എന്ന ബോധത്തോടെ പ്രാണൻ ഉണ്ടാകുകയും അത് സ്വാധിഷ്ഠാനത്തെ ആശ്രയിച്ച് നില്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

स्वाधिष्ठानाश्रयादस्मान्मेढ्रेवभिधीयते ।
तन्तुना मणिवपोतो योऽत्र कन्दः सुषुम्नया ॥ १२ ॥

स्वाधिष्ठानाश्रयाद् अस्मात् मेढ्र अभिधीयते यः कन्दः अत्र सुषुम्नया तन्तुना
मणिवप्रोत एव

സ്വാധിഷ്ഠാനത്തെ ആശ്രയിച്ചു നിലനിൽക്കുന്നതായതു കൊണ്ട് ആയതിനാൽ അതിനെ മേഢ്രം എന്ന് തന്നെ വിളിക്കുന്നു. യാതൊരു കന്ദമാണോ നൂലിൽ മുത്ത് എന്ന പോലെ അവിടെ സുഷുമ്നയോട് കോർക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് .

तन्नाभिमण्डले चक्रं प्रोच्यते मणिपूरकम् ।
द्वादशारे महाचक्रे पुण्यपापविवर्जिते ॥ १३ ॥
तत् नाभिमण्डले मणिपूरकम् चक्रं प्रोच्यते पुण्यपापविवर्जिते द्वादशारे
महाचक्रः स्थितः ।

ആ നാഭിമണ്ഡലത്തിന് മണിപൂരകചക്രം എന്ന് പേര് .
പുണ്യപാപരഹിതമായ ദ്വാദശാരത്തിൽ മഹാചക്രം സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു.

तावज्जिवो भ्रमत्येवं यावत्तत्वं न विन्दति ।
ऊर्ध्वं मेढ्राद्धो नाभेःकन्दे योनिः खगाण्डवत् ॥ १४ ॥
यावत् तत्वं न विन्दति तावज्जिवो भ्रमत्येवं मेढ्राद् ऊर्ध्वं नाभेः अधः कन्दे योनिः
खगाण्डवत् स्थितम् भवति।

ഏതുവരെ തത്വത്തെ അറിയുന്നില്ലയോ അതുവരെ ജീവൻ വിഷയങ്ങളിൽ ഭ്രമിച്ചുകൊണ്ട് ഇരിക്കുന്നു. മേഢ്രത്തിന് മുകളിലായും നാഭിക്ക് കീഴെയുമുള്ള കന്ദത്തിൽ പക്ഷിയുടെ മുട്ടപോലെ യോനി സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു.

तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहस्राणां द्विसप्ततिः ।
तेषु नाडीसहस्रेषु द्विसप्ततिरुदाहृता ॥ १५ ॥
तत्र सहस्राणां द्विसप्तति नाड्यः समुत्पन्नाः द्विसप्तति तेषु सहस्रेषु नाडीः उदाहृताः ।

ആ യോനീകന്ദത്തിൽ നിന്ന് എഴുപത്തിരണ്ടായിരം നാഡികൾ ഉത്ഭവിക്കുകയാൽ ശരീരത്തിൽ എഴുപത്തിരണ്ടായിരം നാഡികൾ ഉണ്ട് എന്നും പറയപ്പെടുന്നു.

प्रधानाः प्राणवाहिन्यो भूयास्तासु दशस्मृताः ।
इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्ना च तृतीयगा ॥ १६ ॥
गान्धारी हस्तिजिह्वा च पूषा चैव यशस्विनी ।
अलम्बुसा कुहूश्चैव शङ्खिनी दशमी स्मृता ॥ १७ ॥

भूयाः प्रथानाः प्राणवाहिन्यः तासु प्राणवाहिन्यः प्रधानाः दशस्मृताः इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्ना च तृतीयगा। गान्धारी हस्तिजिह्वा च पूषा चैव यशस्विनी अलम्बुसा कुहूश्चैव शङ्खिनी दशमी स्मृता।

ഇവയിൽ പ്രാണാവാഹികളായ പ്രധാനപ്പെട്ട പത്ത് നാഡികൾ ഉണ്ട്. ഇഡാ, പിംഗളാ, സുഷ്ണ്ണാ എന്നിവയും ഗാന്ധാരീ, ഹസ്തിജിഹ്വാ, പുഷാ യശസ്വിനീ അലംബുഷാ കുഹൂ ശംഖിനീ എന്നിങ്ങനെ പ്രാണനാഡികൾ പത്ത് ആകുന്നു.

एतन्नाडीमहाचक्रे ज्ञातव्यं योगिभिः सदा ।
इडा वामे स्थिता भागे दक्षिणे पिङ्गला स्थिता ॥ १८ ॥

एतत् नाडीमहाचक्रं योगिभिः सदा ज्ञातव्यं इडा वाम भागे स्थिता दक्षिणे पिङ्गला स्थिता ।

ഈ നാഡീമഹാചക്രത്തെ യോഗികൾ എപ്പോഴും അറിയുന്നു. ഇഡാ നാഡി ഇടത് ഭാഗത്തും പിംഗളാ വലതുവശത്തും സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു.

सुषुम्ना मध्यदेशे तु गान्धारी वामचक्षुषि ।
दक्षिणे हस्तिजिह्वा च पूषा कर्णे च दक्षिणे ॥ १९ ॥
मध्यदेशे सुषुम्ना गान्धारी तु वामचक्षुषि दक्षिणे हस्तिजिह्वा च दक्षिणे कर्णे पूषा च ।

സുഷുമ്നാനാഡി മധ്യത്തിലും ഗാന്ധാരി ആകട്ടെ ഇടത്കണ്ണിലും ഹസ്തിജിഹ്വാ വലതുകണ്ണിലും വലത്ചെവിയിൽ പുഷാനാഡിയും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു.

यशस्विनी वामकर्णे चानने चैवालम्बुसा ।
कुहूश्च लिङ्गदेशे तु मूलस्थाने तु शङ्खिनी ॥ २०॥

यशस्विनी वामकर्णे च अलम्बनसा आनने एव च कुहूः च लिङ्गदेशे तु मूलस्थाने तु शङ्खिनी ।

ഇടത് ചെവിയിൽ യശസ്വിനിയും അതുപോലെ അലംബുസാ മുഖത്തിലും ലിംഗത്തിൽ സ്ഥിതിചെയുന്നു. കുഹൂവും ഗുദസ്ഥാനത്തിൽ ശംഖിനിയും.

एवं द्वारं समाश्रित्य तिष्ठन्ते नाडयः क्रमात् ।
इडापिङ्गलासौषुम्नाः प्राणमार्गे च संस्थिताः ॥ २१ ॥
एवं नाडयः क्रमात् द्वारं समाश्रित्य तिष्ठन्ते इडापिङ्गलासौषुम्नाः प्राणमार्गे च संस्थिताः ।

ഇപ്രകാരം നാഡികൾ ഓരോ ദ്വാരങ്ങളെ ക്രമപ്രകാരം ആശ്രയിച്ച് നില്കുന്നു. പ്രാണവായു ഇഡാ പിംഗളാ സുഷുമ്നാ നാഡികളിലൂടെയാണ് സഞ്ചരിക്കുന്നത്.

सततं प्राणवाहिन्यः सोमसूर्याग्निदेवताः ।
प्राणापानसमानाख्या व्यनोदनौ च वायवः ॥ २२ ॥

सततं प्राणवाहिन्यः सोमसूर्याग्निदेवताः वायवः प्राणापानसमानव्यनोदना आख्या च ।

വായുക്കൾ പ്രാണൻ അപാനൻ സമാനൻ വ്യാനൻ ഉദാനൻ എന്നുപേരോടുകൂടിയവയാകുന്നു. അഞ്ച് പ്രാണൻമാർ ഉണ്ട്.

എപ്പോഴും സോമസൂര്യാഗ്നി നാഡികൾ പ്രാണവാഹികളായ ദേവതകളോട് കൂടിയിരിക്കുന്നു. പ്രാണൻ അപാനൻ സമാനൻ വ്യാനൻഉദാനൻ എന്നുപേരായി അഞ്ച് പ്രാണൻമാർ ഉണ്ട്.

नागः कूर्मोऽथ करो देवदत्तो घनञ्जयः ।
हृदि प्राणः स्थितो नित्यमपानो गुदमण्डले ॥ २३ ॥
समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठमध्यगः ।
व्यानः सर्वशरीरे तु प्रधानाः पञ्चवायवः ॥ २४ ॥

अथ नागः कूर्मः कृकरो देवदत्तो घनञ्जयः प्राणः हृदि नित्यं स्थितः अपानः गुदमण्डले । समानो नाभिदेशे कण्ठमध्यगःउदानः व्यानः सर्वशरीरे तु प्रधानाः पञ्चवायवः ।

നാഗൻ കൂർമൻ കൃകരൻ ദേവദത്തൻ ധനഞ്ജയൻ ഇങ്ങനെയും ഉണ്ട്. എപ്പോഴും പ്രാണൻ ഹൃദയത്തിൽ സ്ഥിതിചെയുന്നു. അപാനൻ മലദ്വാരദേശത്തിലും.

സമാനൻ നാഭിയിലും കണ്ഠമധ്യത്തിൽ ഉദാനനും വ്യാനൻ ശരീരത്തിൽ മുഴുവനായും ഇങ്ങനെ പഞ്ചവായുക്കൾ പ്രധാനമായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു.

उद्गारे नाग आख्यातः कूर्म उन्मीलने तथा ।
कुकरः क्षुत्करो ज्ञेयो देवदत्तो विजृम्भणे ॥ २५ ॥

उद्गारे नाग आख्यातः तथा कूर्म उन्मीलने कुकरः क्षुत्करो ज्ञेयः देवदत्तो विजृम्भणे ।

ഏമ്പൊക്കത്തിൽ നാഗൻ എന്നുപേരാകുന്നു കണ്ണ് ചിമ്മുന്നതിന് കൂർമനും കൃകരൻ ക്ഷുത്തിനെയും കോട്ടുവായ ദേവദത്തൻറെയും വൃത്തികൾ ആകുന്നു.

न जहाति मृतं वापि सर्ववव्यापी धनञ्जयः ।
एते नाडीषु सर्वासु भ्रमन्ते जीवजन्तवः ॥ २६ ॥

सर्ववव्यापी धनञ्जयः मृतं वापि जहाति जीवजन्तवः एते सर्वासु नाडीषु भ्रमन्ते ।

ശരീരവ്യാപിയായ ധനഞ്ജയൻ ശരീരനാശത്തിലും നശിക്കുന്നില്ല. ജീവജന്തുക്കൾ ഇപ്പറഞ്ഞ എല്ലാ നാഡികളിലൂടെയും ചുറ്റിത്തിരിയുന്നു.

अक्षिप्तो भुजदण्डेन यथा चलति कन्दुकः ।
प्राणापानसमाक्षिप्तः तथा जीवो न तिष्ठति ॥ २७ ॥

यथा अक्षिप्तः कन्दुकः भुजदण्डेन चलति यथा भुजदण्डेन अक्षिप्तः कन्दुकः
चलति तथा जीवः प्राणापानसमाक्षिप्तः न तिष्ठति ।

എപ്രകാരം ഒരു പന്ത് താഴെവീഴാത്തിടത്തോളം കാലം, കൈത്തണ്ടയിൽ ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുവോ അതുപോലെ ജീവനും പ്രാണാപാനൻമാരോടുകൂടിയിരിക്കുന്ന കാലത്തോളം നിൽക്കുന്നില്ല,സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കും.

കൈ ഒരു പന്തിന് എപ്രകാരമാണോ ചലനകാരണമാകുന്നത് അതുപോലെ പ്രാണാപാനൻമാർ ജീവൻറെ ചലനത്തിനും കാരണമായിരിക്കുന്നു.

प्राणापानवशो जीवो ह्यथश्चोर्ध्वं च धावति ।
वामदक्षिणमार्गाभ्यां चञ्चलत्वान्न दृश्यते ॥ २९ ॥

प्राणापानवशो जीवः अधः ऊर्ध्वं च धावति हि वामदक्षिणमार्गाभ्यां चञ्चलत्वात् न
दृश्यते।

പ്രാണാപാനവശഗനായ ജീവൻ മേലേയും കീഴേയും സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. വാമദക്ഷിണമാർഗത്തിൽ സഞ്ചരിക്കുന്നതിനാൽ അതിന്റെ ഗതി കാണാൻ കഴിയുന്നില്ല.

रज्जुबद्धो यथा श्येनो गतोऽप्याकृष्यते पुनः ।
गुणबद्धस्तथा जीवः प्राणापानेन कर्षति॥ ३० ॥
यथा रज्जुबद्धो श्येनः गतः अपि पुनः आकुष्यते गुणबद्धः जीवः प्राणापानेन
कर्षति।

കയറിൽ കെട്ടിയിട്ട പരുന്ത് പറന്ന് പൊങ്ങിയാലും വീണ്ടും താഴെ പതിക്കുന്നതു പോലെ, ഗുണബദ്ധനായ ജീവൻ പ്രാണാപാനൻമാരാൽ ആകർഷിക്കപ്പെടുന്നു.

प्राणापानवशो जीवो ह्यधश्चोर्ध्वं अपानः ।
कर्षति प्राणं प्राणोऽपानं च कर्षति ॥ ३१॥

प्राणापानवशो जीवः अधः ऊर्ध्वं च गच्छति हि अपानः कर्षति प्राणं प्राणोऽपानं च कर्षति ।

പ്രാണാപാനവശഗനായ ജീവൻ മേലേക്കും താഴെക്കും സഞ്ചരിക്കുന്നു. പ്രാണനെ അപാനൻ ആകർഷിക്കുന്നു. അതുപോലെ അപാനനെ പ്രാണനും.

ऊर्ध्वाधः संस्थितावेतौ यो जानाति स योगवित् ।
हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः ॥ ३२ ॥

ऊर्ध्वाधःसंस्थितौ एतौ यो जानाति स योगवित् हकारेण बहिर्याति पुनः सकारेण विशेत् ।

മേലേയും താഴെയും സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ഇവയെ ആരാണൊ അറിയുന്നത് അവൻ യോഗവിത്ത് ആണ്. ഹ കാരത്താൽ പുറത്തേക്ക് സഞ്ചരിക്കുകയും സ കാരത്താൽ വീണ്ടും ഉള്ളിൽ പ്രവേശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

हंसहंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ।
षट्शतानि दिवारात्रौ सहस्राण्येकविंशतिः ॥ ३२ ॥

हंसहंस इति अमुं मन्त्रं जीवो सर्वदा जपति दिवारात्रौ ऐकविंशतिः सहस्राणि षट्शतानि।

ഹംസ ഹംസ എന്ന മന്ത്രത്തെ ജീവൻ എപ്പോഴും ജപിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. ഇരുപത്തോരായിരത്തി അറുന്നൂറ് തവണ രാവും പകലും ഇത് നടന്നു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു.

एतत्सङ्ख्यान्वितं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ।
अजपानाम गायत्री योगिनां मोक्षदा सदा ॥ ३३ ॥

एतत्‌ सङ्ख्यान्वितं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा अजपानाम गायत्री योगिनां
मोक्षदा सदा ।

പറഞ്ഞ സംഖ്യയോടു കൂടിയ മന്ത്രം ജീവൻ എപ്പോഴും ജപിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. അജപാഗായത്രി യോഗികൾക്ക് എപ്പോഴും മോക്ഷത്തെ കൊടുക്കുന്നു.

अस्याः सङ्कल्पमात्रेण सर्वपापैः प्रमुच्यते ।
अनया सदृशी विद्या अनया सदृशी जपः ॥ ३४ ॥
अनया सदृशं ज्ञानं न भूतं न भविष्यति।
कुण्डलिन्या समुद्भूता गायत्री प्राणधारिणी ॥ ३५ ॥

अस्याः सङ्कल्पमात्रेण सर्वपापैः प्रमुच्यते अनया सदृशी विद्या अनया सदृशी
जपः अनया सदृशं ज्ञानं न भूतं न भविष्यति
कुण्डलिन्या समुद्धता गायत्री प्राणधारिणी ।

ഇതിന്റെ സങ്കല്പിക്കുന്ന (അജപാ ഗായത്രിയുടെ സങ്കൽപ)മാത്രയിൽ തന്നെ സർവപാപങ്ങളിൽ നിന്ന് മുക്തി സംഭവിക്കുന്നു. ഇതിന് സമാനമായ വിദ്യയോ ജപമോ ജ്ഞാനമോ ഇതിന് മുമ്പ് ഉണ്ടായിട്ടില്ല ഇനി ഉണ്ടാകുകയും ഇല്ല. കുണ്ഡലിനിയിൽ നിന്നുത്ഭവിക്കുന്ന ഗായത്രി അഥവാ അജപാഗായത്രി എന്ന ഹംസ മന്ത്രം പ്രാണനെ ധരിക്കുന്നവൾ ആണ്.

प्राणविद्या महाविद्या यस्तां वेत्ति स वेदवित् ।
कन्दोर्वे कुण्डली शक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः ॥ ३६ ॥
यः प्राणविद्या इति महाविद्या तां वेत्ति स वेदवित् कन्दोर्वे अष्टधा
कुण्डलाकृतिः कुण्डली शक्ति।

പ്രാണവിദ്യയാകുന്ന മഹാവിദ്യയെ ആരാണോ അറിയുന്നത് അവൻ വേദവിത്ത് ആണ്., കന്ദത്തിൻമേൽ എട്ട് വളയത്തോടുകൂടിയിരിക്കുന്നതാണ് കുണ്ഡലീശക്തി.

ब्रह्मद्वारमुखं नित्यं मुखेनाच्छाथ तिष्ठति ।
येन द्वारेण गन्तव्यं ब्रह्मद्वारमनामयम् ॥ ३७ ॥

अनामयं ब्रह्मद्वारं येन द्वारेण गन्तव्यं ब्रह्मद्वारमुखं नित्यं मुखेनाच्छाथ तिष्ठति ।

അനാമയമായ ബ്രഹ്മരന്ധ്രമെന്ന യാതൊരു കവാടം വഴിയാണോ ഗമിക്കേണ്ടുന്നത് അപ്രകാരമുള്ള ബ്രഹ്മദ്വാരകവാടത്തെ മുഖം കൊണ്ട് അടച്ച് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു.

मुखेनाच्छाद्य तद्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ।
प्रबुद्धा वह्नियोगेन मनसा मरुता सह ॥ ३८ ॥

तद्वारं मुखेनाच्छाद्य परमेश्वरी प्रसुप्ता मनसा मरुता सह वह्नियोगेन प्रबुद्धा ।

ബ്രഹ്മദ്വാരത്തെ മുഖം കൊണ്ടടച്ച് പരമേശ്വരിയാകുന്ന കുണ്ഡലീശക്തി ഉറങ്ങുന്നു. മനസിനാലും വായുവിന്റെയും അഗ്നിയുടെയും സംയോഗത്താലും ആ ശക്തി ഉണരുന്നു.

सूचविद्गात्रमादाय व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्नया ।
उद्घाटयेत्कवाटं तु यथाकुञ्चकिया गृहम्
कुण्डलन्यिां तथा योगी मोक्षद्वारं प्रभेदयेत् ॥ ३९ ॥

यथा कुञ्चकिया गृहम् उद्घाटयेत् तथा योगी तु कवाटं (उद्घाट्य)
सूचविद्वान्त्रमादाय सुषुम्नया कुण्डलन्यिां ऊर्ध्वं व्रजत्य
मोक्षद्वारं प्रभेदयेत्।

എപ്രകാരമാണോ താക്കോൽ കൊണ്ട് വീട് തുറക്കുന്നത് അതുപോലെ യോഗി ആ കവാടത്തെ തുറന്നിട്ട് സൂചിപോൽ ശരീരത്തെ സ്വീകരിച്ച് സുഷുമ്നാ നാഡിവഴി കുണ്ഡലിനീശക്തിയെ മുകളിലേക്ക് സഞ്ചരിപ്പിച്ച് മോക്ഷദ്വാരമാകുന്ന ബ്രഹ്മരന്ധത്തെ ഭേദിക്കുന്നു.

कृत्वा सम्पुटित्तौ करौ दृढतरं बध्वा तु पद्मासनम्
गाढं वक्षसि संनिधाय चिबुकं ध्यानं च तच्चेष्टितम् वारंवारमपानमनिलं ऊर्ध्वं
प्रोच्चारयेत् पूरितम्
मुञ्चन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावान्नरः ॥ ४० ॥

पद्मासनम् दृढतरं बध्वा तु करौ सम्पुटित्तौ कृत्वा चिबुकं वक्षसि गाढं संनिधाय
तत् चेष्टितम् ध्यानं च (कुर्यात्) ।
अपानमनिलं वारं वारं ऊर्ध्वं प्रोच्चारयेत् पूरितम् प्राणं मुञ्चन् (तत्)
शक्तिप्रभावात् नरः अतुलं बोधं उपैति ।

ദൃഢതരമായി പത്മാസനം ബന്ധിച്ച് കൈകൾ കൂപ്പി താടിയെ നെഞ്ചിൽ ബലമായി ചേർത്ത് ഏകാഗ്രമഗ്നനായി പ്രാണാപാനന്മാരെ വീണ്ടും വീണ്ടും പൂരകരേചകങ്ങളിലൂടെ മുകളിലേക്കും താഴെക്കും സഞ്ചരിപ്പിച്ച് അതിന്റെ ശക്തിപ്രഭാവത്താൽ മനുഷ്യൻ അതുലമായ ബോധത്തെ (ബ്രഹ്മജ്ഞാനത്തെ) പ്രാപിക്കുന്നു.

अङ्गानां मर्दनं कृत्वा श्रमसंजातवारिणा ।
कट्वम्ललवणत्यागी क्षीरभोजनमाचरेत् ॥ ४१ ॥

श्रमसंजातवारिणा अङ्गानां मर्दनं कृत्वा कट्वम्ललवणत्यागी
क्षीरभोजनमाचरेत् ।

അഭ്യാസകാലത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വിയർപ്പിനെ ശരീരാവയവങ്ങളിൽ തന്നെ തേച്ച് പിടിപ്പിക്കുക. എരിവ്, പുളി, ഉപ്പ് എന്നിവ ഉപേക്ഷിച്ച് പാൽ ചേർത്ത ആഹാരം ശീലിക്കുക.

ब्रह्मचारी मिताहारी योगी योगपरायणः ।
अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ।। ४२ ।।

ब्रह्मचारी मिताहारी योगपरायणः योगी अब्दादूर्ध्वं सिद्धः भवेत्। अत्र विचारणा
न कार्या।

ബ്രഹ്മചാര്യവും മിതാഹാരവും ശീലമാക്കിയ യോഗനിഷ്ഠയിൽ വ്യവഹരിക്കുന്ന യോഗി ഒരുവർഷത്തിന് ശേഷം സിദ്ധനായി ഭവിക്കും, എന്നുള്ളതിൽ സംശയമില്ല.

सुस्नग्धिमधुराहारश्वतुर्थांशवविर्जतिः ।
भुञ्जते शविसम्प्रीत्या मतिाहारी स उच्यते ॥ ४३ ॥

(യഃ) सुस्नग्धिमधुराहारः चतुर्थांशवविर्जतिः शविसम्प्रीत्या भुञ्जते स मतिाहारी उच्यते ।

രാത്രിനേരം ഉപേക്ഷിച്ച് മറ്റുള്ളസമയത്ത് ലഘുവായതും മൃദുവായതും മധുരമുള്ളതുമായ ആഹാരം ശിവപ്രീതിയോടുകൂടി കഴിക്കുന്നവനെ ആണ് മിതാഹാരി എന്ന്പറയുന്നത്.

कन्दोर्वे कुण्डलीशक्तरिष्टधा कुण्डलीकृतिः ।
बन्धनाय च मूढानां योगनिां मोक्षदा सदा ॥ ४४ ॥

मूढानां बन्धनाय योगनिां सदा मोक्षदा कुण्डलीशक्तिः कन्दोर्वे अष्टधा कुण्डलीकृतिः।

മൂഢന്മാർക്ക് ബന്ധനത്തെയും യോഗികൾക്ക് എപ്പോഴും മോക്ഷത്തെയും കൊടുക്കുന്ന കുണ്ഡലീശക്തി കന്ദത്തിന് മേലായി വലയാകൃതിയോടുകൂടി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു.

महामुद्रा नभोमुद्रा ओड्याणं च जलन्धरम् ।
मूलबन्धं च यो वेत्तसि योगी मुक्तभिाजनम् ॥ ४५ ॥
महामुद्रा नभोमुद्रा ओड्याणं जलन्धरम् च मूलबन्धं च यः वेत्तसि योगी मुक्तभिाजनम् (स्यात्) ।

മഹാമുദ്രാ നഭോമുദ്രാ ഓഡ്യാണം ജാലന്ധരം മൂലബന്ധം എന്നിവ അറിയുന്നവൻ അവൻ മുക്തിപ്രാപ്തിക്ക് യോഗ്യനായ യോഗി ആകുന്നു.

ബ്രഹ്മചാര്യവും മിതാഹാരവും ശീലമാക്കിയ യോഗനിഷ്ഠയിൽ വ്യവഹരിക്കുന്ന യോഗി ഒരുവർഷത്തിന് ശേഷം സിദ്ധനായി ഭവിക്കും, എന്നുള്ളതിൽ സംശയമില്ല.

सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जितः ।
भुञ्जते शिवसम्प्रीत्या मिताहारी स उच्यते ॥ ४३ ॥

(യഃ) सुस्निग्धमधुराहारः चतुर्थांशविवर्जितः शिवसम्प्रीत्या भुञ्जते स मिताहारी उच्यते ।

രാത്രിനേരം ഉപേക്ഷിച്ച് മറ്റുള്ളസമയത്ത് ലഘുവായതും മൃദുവായതും മധുരമുള്ളതുമായ ആഹാരം ശിവപ്രീതിയോടുകൂടി കഴിക്കുന്നവനെ ആണ് മിതാഹാരി എന്ന്പറയുന്നത്.

कन्दोर्वे कुण्डलीशक्तिरष्टधा कुण्डलीकृतिः ।
बन्धनाय च मूढानां योगिनां मोक्षदा सदा ॥ ४४ ॥

मूढानां बन्धनाय योगिनां सदा मोक्षदा कुण्डलीशक्तिः कन्दोर्वे अष्टधा कुण्डलीकृतिः।

മൂഢന്മാർക്ക് ബന്ധനത്തെയും യോഗികൾക്ക് എപ്പോഴും മോക്ഷത്തെയും കൊടുക്കുന്ന കുണ്ഡലീശക്തി കന്ദത്തിന് മേലായി വലയാകൃതിയോടുകൂടി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു.

पार्ष्णिघातेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद्दृढम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धो विधीयते ॥ ४६ ॥

पार्ष्णिघातेन सम्पीड्य योनिं दृढम् आकुञ्चयेत्। अपानम् ऊर्ध्वम् आकृष्य(च) मूलबन्धः विधीयते।

യോനിമധ്യത്തെ ഉള്ളിലേക്ക് ചുരുക്കി ദൃഢമായി കാലിന്റെ ഉപ്പൂറ്റികൊണ്ട് അമർത്തിവച്ച് അപാനവായുവിനെ മുകളിലേക്ക് വലിച്ച് നിർത്തുന്നതിനെ മൂലബന്ധം എന്നുപറയുന്നു.

अपानप्राणयोरैक्यं क्षयान्मूत्रपुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥ ४७ ॥

मूत्रपुरीषयोः क्षयात् प्राण अपानयोः ऐक्यं भवति। मूलबन्धनात् वृद्धः अपि सततं युवा भवति।

മൂലബന്ധം കൊണ്ട് പ്രാണാപാനന്മാർ ഒന്നായിത്തീരുന്നു. മലമൂത്രങ്ങൾ കുറയുന്നു. വൃദ്ധനായവൻ കൂടി എന്നും യുവാവായിത്തീരുന്നു.

ओड्याणं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ।
ओवाणं तदेवस्यान् मृत्युमातङ्गकेसरी ॥ ४८ ॥

यस्माद् महाखगः ओड्याणं विश्रान्तं कुरुते केसरी मातङ्ग मृत्यु तदेव ओड्याणं स्यात्

യാതൊന്നിൽ നിന്നാണോ ഗരുഡന് വിശ്രമമാകുന്ന ഓഡ്യാണമാകുന്നത കൂടാതെ മൃത്യുവാകുന്ന ആനക്ക് സിംഹം അന്തകനാകുന്നത അതുപോലെയാണ് ഓഡ്യാണബന്ധവും.

उदरात्पश्चिमिं ताणमधो नाभेर्नगिद्यते ।
ओड्याणमुदरे बन्धस्तत्र बन्धो वधीयते ॥ ४९ ॥

उदरात्पश्विमिं ताणं नाभेः अधोः नगिद्यते उदरे ओड्याण बन्धः स्तत्र बन्धो वधीयते।

ഉദരത്തിന്റെ താഴെയായും നാഭിക്ക് കീഴെയുമായ പ്രതലത്തിൽ അത്താണം ബന്ധിക്കുന്ന ഭാഗം ഏതോ അവിടെ ഓഡ്യാണബന്ധത്തെ വിധിക്കുന്നു.

बध्नाति हि शिरोजातमधोगामि निभोजलम् ।
ततो जालन्धरो बन्धः कष्टदुःखौघनाशनः ॥ ५० ॥

हि शिरोजातमधोगामि निभोजलम् बध्नाति। ततः कष्टदुःखौघनाशनःजालन्धरो बन्धः स्वात्।

ശിരസിൽനിന്ന് ആകാശജലം താഴെക്ക് ഒഴുന്നതിനെ ബന്ധിക്കുന്നത് ദുരിതദുഃഖകൂലങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്ന അതിനെയാണ് ജാലന്ധരബന്ധം എന്നു പറയുന്നത്.

जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसङ्कोचलक्षणे ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ॥ ५१ ॥

कण्ठसङ्कोचलक्षणे जालन्धरे बन्ध कृते पीयूषं अग्नौ न पतति। वायुः न प्रधावति च।

കണ്ഠസങ്കോചത്തോടുകൂടിയ ജാലന്ധരബന്ധം ചെയ്യുമ്പോൾ അമൃതം അഗ്നിയിൽ പതിക്കുകയോ വായു സഞ്ചാലനം ചെയ്യപ്പെടുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല.

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगण ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ ५२ ॥

कपालकुहरे विपरीतग प्रविष्टा जिह्वा दृष्टिः भ्रुवोः अन्तर्गता खेचरी मुद्रा भवति।

കപാലമധ്യത്തിൽ വിപരീതമായി നാവിനെ പ്രവേശിപ്പിച്ച് ഭ്രൂമധ്യത്തിൽ ദൃഷ്ടി കേന്ദ്രീകരിക്കുമ്പോൾ ഖേചരീ മുദ്ര ആകുന്നു.

न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृक्षा ।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ५३ ॥

यः खेचरीम् मुद्रां वेत्ति तिस्य रोगो मरणं न तस्य न निद्रा न क्षुधा न तृषा न मूर्च्छा च भवेत् ।

ആരാണോ ഈ ഖേചരീ മുദ്രയെ നിരന്തരം അഭ്യസിച്ച് സിദ്ധമാക്കുന്നത് അവന് രോഗം, മരണം, നിദ്രാ, വിശപ്പ്, ദാഹം മോഹം എന്നിവ ഉണ്ടാവുകയില്ല തന്നെ.

पीड्यते न च रोगेण लिख्यते न स कर्मभिः ।
बाध्यते न च केनापि यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ५४ ॥

यः खेचरीम् मुद्रां वेत्ति सि रोगेण न पीड्यते कर्मभिः न लिख्यते च केनापि चि न बाध्यते।

ഖേചരീമുദ്രയെ. അറിയുന്ന ഒരുവൻ രോഗത്താൽ പീഡിപ്പിക്കപ്പെടുന്നില്ല അവൻ കർമ്മങ്ങളാൽ ബന്ധിക്കുന്നില്ല, യാതൊന്നിനാലും ബാധിക്കപ്പെടുകയുമില്ല.

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे यतः ।
तेनेयं खेचरी मुद्रा सर्वसिद्धिनिमस्कृता ॥ ५५ ॥
यस्म्त् चित्तं खे चरति यतः जिह्वा खे चरति। तेनेयं मुद्रा सर्वसिद्धिनिमस्कृता खेचरी स्यात् ।

നിയന്ത്രിക്കപ്പെട്ട ജിഹ്വാ നഭോമണ്ഡലത്തിൽ ചരിക്കുന്നത് കൊണ്ട് ചിത്തവും ആകാശഗാമിനി ആകുന്നു. അതുകൊണ്ട് സർവസിദ്ധികളും വന്ദിക്കുന്നതാകുന്ന ഇതിനെ ഖേചരീ മുദ്രാ എന്നറിയപ്പെടുന്നു.

बिन्दुमूलशरीराणि शिरािसतन्त्र प्रतिष्ठिताः ।
भावयन्ती शरीराणि आपादतलुमस्तकम् ॥ ५६ ॥

बिन्दुमूलशरीराणि शिराः तत्र प्रतिष्ठिताः आपादतलमस्तकम् शरीराणि भावयन्ती।

ശരീരങ്ങളുടെ ആധാരം രേതസ് ആകുന്നു, അതിലാണ് അവയുടെ ശിരസ്സ് പ്രതിഷ്ഠിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. പാദം മുതൽ ശിരസ്സ് വരെ അത് ഭാവിക്കപ്പെടുന്നു. (ശരീരം ആകുന്നു)

खेचर्या मुद्रितिं येन विविरं लम्बिकोर्ध्वतः ।
न तस्य क्षीयते बिन्दुः कामिन्यालिङ्गितिस्य च ॥ ५७ ॥

येन खेचर्या लम्बिकोर्ध्वतः विविरं मुद्रितिं भवेत् कामिन्यालिङ्गितिस्य च तस्य बिन्दुः न क्षीयते ।

ഖേചരിമുദ്ര ബന്ധിച്ച് ലംബികോർദ്ധ്വമായ ദ്വാരത്തെ മുദ്രണം ചെയ്യുമ്പോൾ കാമിനിയാൽ ആലിംഗനം ചെയ്യപ്പെട്ടാൽ കൂടെ അവന് സ്ഖലനം സംഭവിക്കുകയില്ല.

यावद्विन्दुः स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः ।
यावद्वद्धा नभोमुद्रा तावद्विन्दुर्न गच्छति ॥ ५८ ॥

देहे बिन्दुः यावत् स्थितिः तावत् मृत्युभयं कुतः यावत् नभोमुद्रा बद्धा यावद्वद्धा नभोमुद्रा तावत् विन्दुः न गच्छति।

ശരീരത്തിൽ ഏതുവരെ രേതസ് നിലനില്കുന്നുവോ അതുവരെ എപ്രകാരം മൃത്യുഭയം ഉണ്ടാകും? മാത്രവുമല്ല, ഏതുവരെ നഭോമുദ്രാ ബന്ധിച്ചിരിക്കുന്നുവോ അതുവരെ ബിന്ദുപാതം സംഭവിക്കുകയുമില്ല.

ज्वलितोऽपि यथा बिन्दुः सम्प्राप्तश्च हुताशनम् ।
व्रजत्यूर्वं गतः शक्त्या निरुद्धो योनिमुद्रया ॥ ५९ ॥

यथा बिन्दुः हुताशनम् सम्प्राप्तश्च ज्वलितः अपि योनिमुद्रया निरुद्धः तथा शक्त्या गतः ऊर्ध्वं व्रजति।

ബിന്ദു മൂലാഗ്നിയാൽ ജ്വലിക്കപ്പെട്ട് യോനിമുദ്രയാൽ ബഹിർഗമനം നിരോധിക്കപ്പെടുമ്പോൾ ശക്തിയോടു കൂടി മുകളിലേയ്ക് സഞ്ചരിക്കുന്നു.

स पुनर्द्विविधो बिन्दुः पाण्डरो लोहितस्तथा ।
पाण्डरं शुक्लमित्याहुर्लोहिताख्यं महारजः ॥ ६० ॥

स बिन्दुः पुनर्द्विविधिः स्यात् । पाण्डरः तथा लोहितः। पाण्डुरं शुक्लमित्याहुः। र्लोहिताख्यं महारजः।

ബിന്ദു മൂലാഗ്നിയാൽ ജ്വലിക്കപ്പെട്ട് യോനിമുദ്രയാൽ ബഹിർഗമനം നിരോധിക്കപ്പെടുമ്പോൾ ശക്തിയോടു കൂടി മുകളിലേയ്ക് സഞ്ചരിക്കുന്നു.

स पुनर्द्वविधो बन्दुः पाण्डरो लोहतिस्तथा ।
पाण्डरं शुक्लमत्याहुर्लोहतिाख्यं महारजः ॥ ६० ॥

स बन्दुः पुनर्द्वविधिः स्यात् । पाण्डरः तथा लोहतिः । पाण्डुरं शुक्लमत्याहुः । र्लोहतिाख्यं महारजः ।

ബിന്ദു പിന്നീട് രണ്ടായിത്തീരുന്നു, പാണ്ഡുരമെന്നും ലോഹിതമെന്നും. പാണ്ഡരം ശുക്ലം എന്നും മഹാരജസ്സ് ലോഹിതമെന്നമെന്നും അറിയപ്പെടുന്നു.

सन्दिूरव्रातसङ्काशं रवस्थिानस्थतिं रजः ।
शशस्थिानस्थतिं शुक्लं तयोरैकां सुदुर्लभम् ॥ ६१ ॥

सन्दिूरव्रातसङ्काशं रवस्थिानस्थतिं रजः शुक्लं शशस्थिानस्थतिं तयोरैकां सुदुर्लभम् ।

സിന്ദുരവർണത്തോടുകൂടിയ സൂര്യസ്ഥാനത്ത് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. ശുക്ലമാകട്ടെ ചന്ദ്രസ്ഥാനത്തും സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. ഇവകളുടെ ഐക്യം എന്നത് ദുർല്ലഭമാണ്.

बन्दुर्ब्रह्मा रजः शक्तर्बन्दुरन्दु रजो रवः ।
उभयोः सङ्गमादेव प्राप्यते परमं पदम् ॥ ६२ ॥
बन्दुः ब्रह्मा रजः शक्तः बन्दुः इन्दू रजो रवः उभयोः सङ्गमादेव परमं पदं प्राप्यते ।

ബിന്ദു ബ്രഹ്മാവും രജസ് ശക്തിയുമാകുന്നു, ബിന്ദു ചന്ദ്രനും രജസ് സൂര്യനുമാണ്. ഇവയുടെ സംഗമത്താൽ തന്നെ പരമപദം പ്രാപിക്കുന്നു.

वायुना शक्तचालेन प्रेरतिं च यथा रजः ।
यात बन्दुः यदैकत्वं भवेद्दव्यिवपुस्तदा ॥ ६३ ॥

यथा शक्तचालेन वायुना च प्रेरतिं रजः सदैकत्वं बन्दुः यात। तदा दव्यिवपुः भवेत्।

എപ്രകാരം ശക്തിപാലനം കൊണ്ട് വായുവിനാൽ പ്രേരിതമായ രജസ് ഊർദ്ധ്വഗാമിയായി സത്തായ ബിന്ദുവിനോടുകൂടിചേരുന്നത് അപ്പോൾ ദിവ്യാകാരത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു.

शुक्लं चन्द्रेण संयुक्तं रजः सूर्येण सङ्गतम् ।
तयोः समरसैकत्वं यो जानाति स योगवित् ॥ ६४ ॥

शुक्कं चन्द्रेण संयुक्तं रजः सूर्येण सङ्गतम् तयोः एक समरस्यत्वं यः जानाति स योगवित् भवति।

ശുക്ലം ചന്ദ്രനോട് കൂടിച്ചേരുന്നു. രജസ് സൂര്യനുമായി സംഗമിക്കുന്നു. ഇവകളുടെ ഏകമായ സാമരസത്വം ആരാണോ അറിയുന്നത് അവൻ യോഗവിത്ത് ആകുന്നു.

शोधनं नाडजिलस्य चालनं चन्द्रसूर्ययोः ।
रसानां शोषणं चैव महामुद्राभधीयते ।। ६५ ॥
शोधनं नाडजिलस्य चालनं चन्द्रसूर्ययो रसानां शोषणं चैव महामुद्राभधीयते ।

നാഡീജാലങ്ങളുടെ ശോധനവും ചന്ദ്രസൂര്യന്മാരുടെ സഞ്ചാലനം കൊണ്ടും രസങ്ങളുടെ ശോഷണത്തിനാലും മഹാമുദ്ര സിദ്ധിക്കുന്നു.

वक्षोन्यस्तहनुः प्रपीड्य सुचरि योनिंच वामाङ्घ्रणिा
हस्ताभ्यामनुधारयन्प्रसरतिं पादं तथा दक्षणिम् ।
आपूर्य श्वसनेन कुक्षयिुगलं बध्वा शनै रेचये-
त्सेयं व्याधविनिाशनिी सुमहती मुद्रा नृणां कथ्यते ।। ६६ ॥

वक्षोन्यस्तहनुः सुचरि प्रपीड्य वामाङ्घ्रणिा दक्षणिम् पादं च योनमि् हस्ताभ्यां अनुधारयन् प्रसरतिं तथा श्वसनेन कुक्षयिुगलं आपूर्य बध्वा शनै रेचयेत् स इयं नृणां व्याधविनिाशनिी सुमहती मुद्रा कथ्यते ।

നെഞ്ചിൽ കീഴ്താടി നല്ലവണ്ണം ഇറുക്കിമുട്ടിച്ച്, ഇടത് വലത് കാലുകൾ കൊണ്ട് യോനിയെയും അതുപോലെ ബന്ധിച്ച്, കൈകൾ ഒരേപോലെ കാൽമുട്ടുകളിൽ ചേർത്ത്, ശ്വാസമെടുത്ത് വയറുകൾ രണ്ടും പൂരിപ്പിച്ച്, കുംഭിച്ച്, സാവധാനം രേചിപ്പിക്കുക. ഇത് മനുഷ്യരുടെ നാശിനിയായ ശ്രേഷ്ഠമായ മഹാമുദ്ര എന്നറിയപ്പെടുന്നു.

चन्द्रांशेन समभ्यस्य सूर्वाशेनाभ्यसेत्पुनः ।
या तुल्या तु भवेत्सङ्ख्या ततो मुद्रां वसिर्जयेत् ॥ ६७॥

चन्द्रांशेन समभ्यस्य पुनः सूर्याशेनाभ्यसेत् या तु तुल्या सङ्ख्या भवेत् ततः मुर्दा वसिर्जयेत् ।

ചന്ദ്രാംശം നല്ലവണ്ണം അഭ്യസിച്ചതിന് ശേഷം പിന്നീട് സൂര്യാംശം കൊണ്ടും ചെയ്യുക. അവകൾ സമസംഖ്യകൾ ആകുമ്പോൾ മുദ്രയെ വിസർജിക്കുക.

नहि पिथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।
अतभिुक्तं विषं घोरं पीयूषमवि जीर्यते ॥ ६८ ॥

सर्वेऽपि रिसाः नीरसाः हि पिथ्यं अपथ्यं वा न अतभिुक्तं विषं घोरं पीयूषमवि जीर्यते ।

എല്ലാ രസങ്ങളും രസരഹിതമാണ്, എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ പഥ്യാപഥ്യങ്ങൾ ഇല്ല. അതുകൊണ്ട് അമിതാഹാരവും വിഷപാനവും അമൃത്പോലെ സ്വീകാര്യമാണ്.

क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ।
तस्य रोगाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥ ६९ ॥

यः तु महामुद्रां अभ्यसेत् तस्य क्षयं कुष्ठं गुदावर्त गुल्मा अजीर्ण पुरोगमाः रोगाः क्षयं यान्ति।

ആരാണോ മഹാമുദ്രയെ അഭ്യസിക്കുന്നത് ക്ഷയം, കുഷ്ഠം, മലബന്ധം, പ്ലീഹരോഗം, അജീർണ്ണം, മുതലായ അവന്റെ രോഗങ്ങൾ നശിച്ചുപോകുന്നു.

कथितेयं महामुद्रा महासद्धिकिरी नृणाम् ।
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचति् ॥ ७० ॥

कथिता इयं महामुद्रा नृणाम् महासद्धिकिरी इयं प्रयत्नेन गोपनीया यस्य कस्यचति् न देया।

മനുഷ്യർക്ക് മഹാസിദ്ധികളെ കൊടുക്കുന്ന മഹാമുദ്രയെ പറയപ്പെട്ടു. ഇത് പ്രയാസപ്പെട്ടും രഹസ്യമായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാകുന്നു. അയോഗ്യന്മാർക്ക് കൊടുക്കുവാൻ പാടില്ല.

पद्मासनं समारुह्य समकायशरीरोधरः ।
नासाग्रदृष्टरिकान्ते जपेदोङ्कारमव्ययम् ॥ ७१ ॥

पद्मासनं समारुह्य समकायशरीरोधरः एकान्तः नासाग्रदृष्टःिव अव्ययम्
ओङ्कारं जपेत् ।

പത്മാസനം ബന്ധിച്ച് ശരീരവും ശിരസും നേരെവച്ച് ഏകാഗ്രതയോടെ നാസികാഗ്രത്തിൽ ദൃഷ്ടി ഉറപ്പിച്ച് അവ്യയമായിരിക്കുന്ന ഓങ്കാരത്തെ ജപിക്കുക.

ॐ नति्यं शुद्धं बुद्धं नर्विकिल्पं नरिञ्जनं नरिाख्यातमनादनिधिनमेकं तुरीयं यद्भुतं भवद्भवषि्यत्परविर्तमानं सर्वदाऽनवच्छन्निं परंब्रह्म तस्माज्जाता परा शक्तः स्वयं ज्योतरित्मकि । आत्मन आकाशः संभूतः । आकाशाद्वायुः । वायोरग्नः । अग्नेरापः । अद्धयः पृथवी । एतेषां पञ्चभूतानां पतयः पञ्च सदाशविश्वररुद्रवषि्णुब्रह्माणश्वेतः ।

നിത്യവും ശുദ്ധവും അറിവായതും സംശയരഹിതവും പാപരഹിതവും പറയപ്പെടാത്തതും അനാദിയും സംഹാരകർത്താവും ഏകവും തുരീയവും യാതൊരു ഭൂത വർത്തമാന ഭാവികാല പരിവർത്തനകാരകനും എപ്പോഴും അഖണ്ഡവുമായ പരബ്രഹ്മമാകുന്നു ഓങ്കാരം.

സ്വയം ജ്യോതിസ്വരൂപിണിയായ പരാശക്തിഃ പരബ്രഹ്മത്തിൽ നിന്നും ഉണ്ടായി. അതിൽനിന്ന് ആകാശം ഉണ്ടായി. ആകാശത്തിൽ നിന്നു വായുവും വായുവിൽനിന്ന് അഗ്നിയും അഗ്നിയിൽ നിന്ന് ജലവും ജലത്തിൽ നിന്ന് പൃഥിവിയും സംജാതമായി. ഈ പഞ്ചഭൂതങ്ങളുടെ അധിദേവതമാർ അഞ്ചാകുന്നു. അവർ യഥാക്രമം സദാശിവൻ ഈശരൻ രുദ്രൻ വിഷ്ണു ബ്രഹ്മാവ് എന്നിവരാകുന്നു.

तेषां ब्रह्मविष्णुरुद्राश्चोत्पत्तस्थितिलियकर्तारः ।
राजसो ब्रह्मा सात्विको विष्णुस्तामसो रुद्र इतिएते त्रयो गुणयुक्ताः ।

तेषां ब्रह्मविष्णुरुद्राः च उत्पत्तस्थितिलियकर्तारः राजसो ब्रह्मा सात्विको विष्णुः रुद्रः तामसो एते त्रयो गुणयुक्ताः इति।

അവരിൽ ബ്രഹ്മാവ് സൃഷ്ടികർത്താവും വിഷ്ണു സ്ഥിതിയെ ചെയ്യുന്നവനും രുദ്രൻ ലയകർത്താവുമാണ്. ബ്രഹ്മാവ് രജോഗുണയുക്തനും വിഷ്ണു സത്ത്വ ഗുണയുക്തനും, രുദ്രൻ തമോഗുണത്തോടുകൂടിയവനും ആണ്.

ब्रह्मा देवानां प्रथमः संबभूव । धाता च सृष्टी विष्णुश्च स्थितौ रुद्रश्च नाशे भोगाय चन्द्र इति प्रथमजा बभूवुः ।

ബ്രഹ്മാവ് ദേവൻമാരിൽ ആദ്യമുണ്ടായി. സൃഷ്ടികാരകനായി ബ്രഹ്മാവും സ്ഥിതികാരകനായി വിഷ്ണുവും സംഹാരകർത്താവായി രുദ്രനും ഭോഗകാരകനായി ചന്ദ്രനും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. ആദ്യ ജാതാക്കളായി തീർന്നു.

एतेषां ब्रह्मणो लोका देवतिर्यङ्गरस्थावराश्च जायन्ते । तेषां मनुष्यादीनां पञ्चभूतसमवायः शरीरम् ।

ആദ്യം ബ്രഹ്മാവ് ഉണ്ടായി. ബ്രഹ്മാവിൽനിന്ന് ഇക്കാണുന്ന ലോകങ്ങളും ദേവദാനവവൃക്ഷലതാദികളും ഉദ്ഭവിച്ചു. അവയിൽ മനുഷ്യദികളുടെ ശരീരം പഞ്ചഭൂതങ്ങളുടെ സവിശേഷയോഗമാണ്.

ज्ञानकर्मेन्द्रियै र्ज्ञानविषियैःप्राणादिपञ्चवायुमनोबुद्धिचित्ताहङ्कारैः स्थूलकल्पितैः सोऽपि स्थूलप्रकृतिरित्युच्यते ।

സ്ഥലകല്പിതങ്ങളായ ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളോടും കർമേന്ദ്രിയങ്ങളോടും ജ്ഞാനവിഷയങ്ങളോടു കൂടിയിരിക്കുന്നു. പ്രാണാദി പഞ്ചവായുക്കളും മനോബുദ്ധിചിത്താഹങ്കാരങ്ങളും. അതാകട്ടെ സ്ഥലപ്രകൃതി എന്നുപറയുന്നു.

ज्ञानकर्मेन्द्रियैर्ज्ञानविषयैः प्राणादिपञ्चवायुमनोबुद्धिभिश्च
सूक्ष्मस्थोऽपि लिङ्गमेवेत्युच्यते ।

ജ്ഞാനകർമേന്ദ്രിയങ്ങൾ പഞ്ചവായുക്കളും ജ്ഞാനവിഷയങ്ങൾക്കും പ്രാണാദി മനോബുദ്ധികളും സൂക്ഷ്മശരീരമാണെങ്കിലും ലിംഗദേഹമെന്നും പറയപ്പെടുന്നു.

गुणत्रययुक्तं कारणम् । सर्वेषामेवं त्रीणि शरीराणि वर्तन्ते ।
जाग्रत्स्वप्नसुषुप्ततुरीयाश्चेत्यवस्थाश्चतस्रः
तासामवस्थानामधिपतयश्चत्वारः पुरुषाः विश्वतैजसप्राज्ञात्मानश्चेति ।

മൂന്നുഗുണങ്ങളോടും കൂടിയത് കാരണം, എല്ലാത്തിനും മൂന്ന് ശരീരങ്ങൾ ഉണ്ട്. ജാഗ്രത്, സ്വപ്നം, സുഷുപ്തി, തുരീയം എന്നിങ്ങനെ അവസ്ഥകൾ നാല്. ആ അവസ്ഥകൾക്ക് അധിപതികളായി നാല് പുരുഷന്മാരുമുണ്ട്. അവർ വിശ്വൻ, തൈജസൻ, പ്രാഞ്ജൻ, ആത്മൻ എന്നിവരുമാണ്.

विश्वो हि स्थूलभुङ् नित्यं तैजसः प्रविविक्तभुक् ।
आनन्दभुक्तया प्राज्ञः सर्वसाक्षीत्यतः परः ॥

വിശ്വൻ സ്ഥൂലശരീരവാൻ ആണ്. തൈജസൻ പ്രാണന്മാരോടുകൂടിയ സൂക്ഷ്മശരീരി ആണ്. ആനന്ദാനുഭവി ആകുന്നു പ്രാജ്ഞൻ. ആത്മാ സർവസാക്ഷിയുമാകുന്നു.

प्रणतः सर्वदा तिष्ठेत्सर्वजीवेषु भोगतः ।
अभिरामस्तु सर्वासु ह्यवस्थासु ह्यधोमुखः ॥ ७३ ॥

സർവജീവന്മാരിലും എപ്പോഴും സുഖം ആശ്രയിച്ച് നില്കുന്നു. എങ്ങനെയന്നാൽ എല്ലാ അവസ്ഥാകളിലും ജീവനെ അധോമുഖമായി അഭിരമിപ്പിക്കുന്നു.

अकार उकारो मकारश्चेति विदास्त्रयो लोकास्त्रयो गुणास्त्रीण्यक्षराणि
त्रयः स्वरा एवं प्रणवः प्रकाशते ।

സർവജീവന്മാരിലും എപ്പോഴും സുഖം ആശ്രയിച്ച് നില്കുന്നു. എങ്ങനെയന്നാൽ എല്ലാ അവസ്ഥാകളിലും ജീവനെ അധോമുഖമായി അഭിരമിപ്പിക്കുന്നു.

अकार उकारो मकारश्चेति वेदास्त्रयो लोकास्त्रयो गुणास्त्रीण्यक्षराणि
त्रयः स्वरा एवं प्रणवः प्रकाशते ।

അകാര ഉകാര മകാരം എന്നിങ്ങനെ വേദങ്ങൾമൂന്ന് ലോകങ്ങൾമൂന്ന്, ഗുണങ്ങൾ മൂന്ന് മൂന്ന് അക്ഷരങ്ങൾ മൂന്ന് സ്വരങ്ങൾ ഇങ്ങനെ പ്രണവം പ്രകാശിക്കുന്നു.

अकारो जाग्रति नेत्रे वर्तते सर्वजन्तुषु ।
उकारः कण्ठतः स्वप्ने मकारो हृदि सुप्तितिः ॥ ७४ ॥

എല്ലാ ജന്തുക്കളിലും അകാരം ജാഗ്രത്തിൽ കണ്ണുകളിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. ഉകാരം സ്വപ്നത്തിൽ കണ്ഠത്തിലും മകാരം സുഷുപ്തിയിൽ ഹൃദയത്തിലും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു.

विराड् विश्वः स्थूलश्चाकारः । हिरण्यगर्भस्तैजसः सूक्ष्मश्च उकारः ।
कारणाव्याकृतप्राज्ञश्च मकारः ।

വിശ്വൻ സ്ഥൂലവും വിരാടുമായ അകാരമാകുന്നു. തൈജസൻ ഹിരണ്യഗർഭനും സൂക്ഷ്മവുമായ ഉകാരമാകുന്നു. പ്രാജ്ഞൻ കാരണനും അവ്യാകൃതമായ മകാരവുമാകുന്നു.

अकारो राजसो रक्तो ब्रह्म चेतन उच्यते ।
उकारः सात्त्विकः शुक्लो विष्णुरित्यभिधीयते ॥ ७५ ॥

വിശ്വൻ സ്ഥലവും വിരടുമായ അകാരമാകുന്നു. സൂക്ഷ്മവും ഹിരണ്യഗർഭനുമായ തൈജസൻ ഉകാരമാകുന്നു. കാരണവും അവ്യാകൃതനുമായ പ്രാജ്ഞൻ മകാരമാകുന്നു. അകാരം രാജസവും രക്തവും ബ്രഹ്മാവുമായ ചേതന എന്നുപറയുന്നു. ഉകാരമാകട്ടെസാത്വികവും ശുക്ലവുമായ വിഷ്ണുവാകുന്നു.

मकारस्तामसः कृष्णो रुद्रश्चेतितथोच्यते ।
प्रणवात्प्रभवो ब्रह्मा प्रणवात्प्रभवो हरिः ॥ ७६ ॥
तथा मकारः तामसः कृष्णः, रुद्रः इतिकिथ्यते। ब्रह्मा प्रणवात् प्रभवः (भवति)। हरिः प्रणवात् प्रभवः (भवति)।

മകാരം താമസം കൃഷ്ണം രുദ്രൻ എന്നിങ്ങനെ പറയുന്നു. പ്രണവത്തിൽ നിന്ന് ബ്രഹ്മാവ് ഉദ്ഭവിച്ചു. പ്രണവത്തിൽ നിന്ന് വിഷ്ണുവും ഭൂജാതനായി.

प्रणवात्प्रभवो रुद्रः प्रणवो हिपरो भवेत् ।
अकारे लीयते ब्रह्मा ह्युकारे लीयते हरिः ॥ ७७ ॥

प्रणवात्प्रभवो रुद्रः प्रणवः हिपिरः भवेत् । अकारे ब्रह्मा लीयते । हि उकारे हरिः लीयते।

പ്രണവത്തിൽ നിന്ന് രുദ്രനുണ്ടായി. പ്രണവം തന്നെ പരബ്രഹ്മവും. ബ്രഹ്മാവ് അകാരത്തിൽ ലയിക്കുന്നു. ഹരിയാകട്ടെ ഉകാരത്തിൽ ലയിക്കുന്നു.

मकारे लीयते रुद्रः प्रणवो हिप्रकाशते ।
ज्ञानिनामूर्ध्वगो भूयादज्ञाने स्यादधोमुखः ॥ ७८ ॥

रुद्रः मकारे लीयते। प्रणवः प्रकाशते हिज्ञानिनामूर्ध्वगो भूयात् । अज्ञाने अधोमुखः स्यात् ।

രുദ്രൻ മകാരത്തിൽ ലയിക്കുന്നു. പ്രണവം മാത്രം പ്രകാശിക്കുന്നു. ജ്ഞാനം കൊണ്ട് ഊർദ്ധ്വഗതി ഉണ്ടാകുന്നു. അജ്ഞാനത്താൽ അധോഗതിയും സംഭവിക്കുന്നു.

एवं वै प्रणवस्तिष्ठेद्यस्तं वेद स वेदवित् ।
अनाहतस्वरूपेण ज्ञानिनामूर्ध्वगो भवेत् ॥ ७९ ॥

एवं वै प्रणवः तिष्ठेत्। यः तं वेद सः वेद वित् (भवति)। अनाहतस्वरूपेण ज्ञानिनामूर्ध्वगो भवेत्।

ഇപ്രകാരം പ്രണവം മാത്രം നിലനിൽക്കുന്നു. ആരാണോ ഇതിനെ അറിയുന്നത് അവൻ വേദവിത് ആകുന്നു. അനാഹതപ്രാപ്തി കൊണ്ട് ജ്ഞാനികൾക്കു ഊർദ്ധ്വഗതി സംഭവിക്കുന്നു.

तैलधारमविाच्छन्निं दीर्घघण्टाननिादवत् ।
प्रणवस्य ध्वनस्तिदवत्तदग्रं ब्रह्म चोच्यते ॥ ८० ॥

प्रणवस्य ध्वनिः तैलधारमविाच्छन्निं दीर्घघण्टाननिादवत् च भवति। तद्वत् तदग्रं च ब्रह्म उच्यते।

തൈലധാരപോലെ ഇടമുറിയാതെയും മണിയുടെ ദീർഘനാദം പോലെയും ആകുന്നു പ്രണവത്തിന്റെ ധ്വനി. അതിന്റെ അവസാനത്തിനെ ബ്രഹ്മമെന്നു പറയുന്നു.

ज्योतर्मियं तदग्रं स्यादवाच्यं बुद्धसिूक्ष्मतः ।
ददृशुर्वे महात्मानो यस्तं वेद स वेद्वति् ।। ८१ ॥

तदग्रं ज्योतर्मियं स्याद्। ये महात्मानः बुद्धसिूक्ष्मतः अवाच्यं ददृशुः तं वेद स वेद वति् भवति।

അതിന്റെ അവസാനം ജ്യോതിർമയം ആണ്. സൂക്ഷ്മ ബുദ്ധികൊണ്ട് , അവാച്യമായ അതിനെ യാതൊരു മഹാത്മാവാണോ ദർശിക്കുകയും അറിയുകയും ചെയ്യുന്നത്, അദ്ദേഹം വേദവിത് ആകുന്നു.

जाग्रन्नेत्रद्वयोर्मध्ये हंस एव प्रकाशते ।
सकारः खेचरी प्रोक्तस्त्वंपदं चेतनिश्चितिम् ॥ ८२ ॥

जाग्रन्नेत्रद्वयोर्मध्ये हंस एवं प्रकाशते। सकारः खेचरी प्रोक्तस्त्वं पदं चेतनिश्चितिम् ।

രണ്ടുകണ്ണുകളുടെയും നടുവിലായി ധ്യാനാവസ്ഥയിൽ ഹംസഃ എന്ന് പ്രകാശിക്കുന്നു. സ കാരത്തെ ഖേചരി എന്നുപറയുന്നു. അതാകട്ടെ ത്വം പദാർത്ഥവുമാകുന്നു.

हकारः परमेशः स्यात्तत्पदं चेति निश्चितिम् ।
सकारो ध्यायते जन्तुर्हकारो हि भवेद्ध्वम् ॥ ८३ ॥

हकारः परमेशः स्यात् । तत्पदं चेति निश्चितिम् । जन्तुः सकारो ध्यायते हि हकारः ध्वम् भवेत्।

ഹകാരം പരമേശ്വരനാകുന്നു. അത് തത് പദമെന്നു നിശ്ചയിക്കപ്പെടുന്നു. ജന്തുക്കൾ സകാരത്തെ ധ്യാനിച്ച് ഹകാരമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു.

इन्द्रियैर्बध्यते जीव आत्मा चैव न बध्यते ।
ममत्वेन भवेज्जीवो निर्ममत्वेन केवलः ॥ ८४ ॥
जीव इन्द्रियै र्बध्यते। आत्मा च न बध्यते एव। ममत्वेन जीवः भवेत् ।
निर्ममत्वेन केवलः च भवति।

ജീവൻ ഇന്ദ്രിയങ്ങളാൽ ബന്ധിതനാണ്. ആത്മാവ് ബന്ധിക്കപ്പെടുന്നില്ല തന്നെ. മമത്വം കൊണ്ട് ജീവനായിത്തീരുന്നു. നിർമമത്വം കൊണ്ട് കേവലപരമാത്മാവുമാകുന്നു.

भूर्भुवः स्वरिमे लोकाः सोमसूर्याग्निदेवताः ।
यस्य मात्रासु तिष्ठन्ति तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ८५ ॥

इमे भूर्भुवः स्वःलोकाः सोमसूर्याग्निदेवताः यस्य मात्रासु तिष्ठन्ति तत्परं ज्योतिः ॐ इति।

ഇക്കാണുന്ന ഭൂഃ ഭുവഃ സ എന്നീ ലോകങ്ങൾ* ഏതുവരെ മാത്രകൾ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നുവോ ഇക്കാണുന്ന ഭൂ! ഭുവഃ സ്വഃ എന്നീ ലോകങ്ങൾ സോമസൂര്യാഗ്നി ആകുന്നു. ഏതുവരെ മാത്രകൾ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നുവോ അതിൽപരം ജ്യോതിർമയമാകുന്ന ഓം എന്നറിയുക.

क्रिया इच्छा तथा ज्ञानं ब्राह्मी रौद्री च वैष्णवी ।
त्रिधा मात्रास्थितिर्यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ।। ८६ ॥

इच्छा ज्ञानं क्रिया च तथा ब्राह्मी वैष्णवी रौद्री यत्र त्रिधा मात्रास्थितिः तत्परं ज्योतिः ॐ इति।

ഇച്ഛാ ജ്ഞാന ക്രിയകളും, അതുപോലെ ബ്രാഹ്മീ വൈഷ്ണവീ രൗദ്രീ ശക്തികളും, എവിടെയാണോ മൂന്നുമാത്രകളുടെ സ്ഥിതിയുമുള്ളത് അതിൽപരം ജ്യോതിർമയമായ ഓം എന്നറിയുക.

वचसा तज्जपेन्नित्यं वपुषा तत्समभ्यसेत् ।
मनसा तज्जपेन्नित्यं तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ८७ ॥

वचसा तत् नित्यं जपेत्। वपुषा तत्समभ्यसेत्। मनसा तत् नित्यं जपेत्। तत्परं ओमिति ज्योतिः।

വാക്ക് കൊണ്ട് അതിനെ നിത്യവും ജപിക്കുക, ശരീരം കൊണ്ട് അതിനെ നല്ലവണ്ണം അഭ്യസിക്കുക. മനസ്സുകൊണ്ട് അതിനെ നിത്യവും ജപിക്കുക, അതിൽപരം ജ്യോതിർമയമായ ഓം ആണെന്നറിയുക.

शुचिर्वाप्यशुचिर्वापि यो जपेत्प्रणवं सदा ।
नः स लिप्यते पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ॥ ८८ ॥

शुचिः वा अपि अशुचिः वा अपि यः प्रणवं सदा जपेत्। अम्भसा पद्मपत्रं इव स न पापेन लिप्यते।

ശുദ്ധമായിട്ടോ അശുദ്ധമായിട്ടോ ആണെങ്കിലും ആരാണോ പ്രണവത്തെ എപ്പോഴും ജപിക്കുന്നത്, വെള്ളത്തിൽ താമരയില എന്നപോലെ, അവൻ പാപത്താൽ ബാധിക്കുന്നില്ല.

चले वाते चलो बिन्दुर्निश्चले निश्चलो भवेत् ।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरुन्धयेत् ॥ ८९ ॥

वाते चले बिन्दुः चलः निश्चले निश्चलः भवेत् । योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततः वायुं निरुन्धयेत् ।

വായു ചലിക്കുമ്പോൾ ബിന്ദു ചലിക്കുന്നു. വായു ചലിക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ ബിന്ദു നിശ്ചലവുമാവുന്നു. യോഗി സ്ഥിരതയെ പ്രാപിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് വായുവിനെ രോധിച്ചാലും.

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवो न मुञ्चति।
मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरुन्धयेत् ॥ ९० ॥

यावद्वायुः देहे स्थितिः तावज्जीवो न मुञ्चति। तस्य निष्क्रान्तिः मरणं ततः वायुं निरुन्धयेत् ।

ഏതുവരെ ശരീരത്തിൽ വായു സ്ഥിതിചെയ്യുന്നുവോ അതുവരെ ജീവൻ ബഹിർഗമിക്കുന്നില്ല. അതിന്റെ (ജീവൻറെ) നിഷ്ക്രമണമാണ് മരണം. അതുകൊണ്ട് വായുവിനെ നിരോധിച്ചാലും.

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवो न मुञ्चति।
यावद्दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालं भयं कुतः ॥ ९१ ॥

यावद्वायुः देहे स्थितो तावज्जीवः न मुञ्चति। यावद्दृष्टिः मध्ये ध्रुवः तावत्कालं भयं कुतः।

ഏതുവരെ വായു ദേഹത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നുവോ അതുവരെ ജീവന് മരണം സംഭവിക്കുന്നില്ല. പ്രണവത്തിൽ മനോലയം വന്നവന് മരണ ഭയം എന്തിന് ?

अल्पकालभयाद्ब्रह्मन्प्राणायमपरो भवेत् ।
योगिनो मुनश्चैव ततः प्राणान्निरोधयेत् ॥ ९२ ॥

ब्रह्मन् अल्पकालभयाद् प्राणायमपरो भवेत्। योगिनः मुनयः च एव। ततः प्राणान्निरोधयेत् ।

മരണഭയംകൊണ്ട് ബ്രഹ്മാവും പ്രാണായാമ പരനാണ്. യോഗികളും മുനികളും പ്രാണായാമത്തെ അഭ്യസിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് പ്രാണനെ നിരോധിച്ചാലും.

षड्विंशिदङ्गलर्हिंसः प्रयाणं कुरुते बहिः ।
वामदक्षणिमार्गेण प्राणायामो विधीयते ॥ ९३॥

षड्विंशिदङ्गलिः हंसः बहिः प्रयाणं कुरुते। वामदक्षणिमार्गेण प्राणायामः विधीयते।

ഇരുപത്തിആറ് തവണവീതം ഹംസം എന്നിവകൊണ്ട് ഇഡാനാഡിയിലൂടെയും പിങ്കളാ നാഡിയിലൂടെയും സഞ്ചരിപ്പിക്കുക എന്ന് പ്രാണായാമം വിധിക്കുന്നു.

शुद्धिमेति यिदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् ।
तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणक्षमः ॥ ९४ ॥
यदा मलाकुलम् सर्वं नाडीचक्रं शुद्धिमेति। तदैव योगी प्राणसंग्रहणक्षमः जायते।

എപ്പോഴാണോ മലീമസമായിരിക്കുന്ന എല്ലാനാഡീചക്രങ്ങളും ശുദ്ധിയെ പ്രാപിക്കുന്നത്, അപ്പോൾ മാത്രമേ യോഗിക്ക് പ്രാണനെ സംഗ്രഹണം ചെയ്യാൻ പ്രാപ്തി ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ.

बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।
धारयेद्वा यथाशक्त्या भूयः सूर्येण रेचयेत् ॥ ९५॥
योगी बद्धपद्मासनः प्राणं चन्द्रेण पूरयेत्। यथाशक्त्या धारयेद् वा भूयः सूर्येण रेचयेत्।

യോഗി പത്മാസനം ബന്ധിച്ച് പ്രാണനെ ഇഡാനാഡിയിലൂടെ പൂരിപ്പിക്കുക. യഥാശക്തി കുംഭകം ചെയ്തിട്ട് വീണ്ടും പിംഗളാ നാഡിയിലൂടെ രേചിപ്പിക്കുക.

अमृतोदधसिंकाशं गोक्षीरधवलोपमम् ।
ध्यात्वा चन्द्रमसं बम्बिं प्राणायामे सुखी भवेत् ।। ९६।
प्राणायामे अमृतोदधसिंकाशं गोक्षीरधवलोपमम् चन्द्रमसं वम्बिं ध्यात्वा सुखी भवेत् ।

പ്രാണായാമത്തിൽ പാൽക്കടൽ പോലെ പ്രകാശിക്കുന്നതും പശുവിൻപാലു പോലെ വെളുത്ത നിറത്തോടുകൂടിയതും ആയ ചന്ദ്രബിംബത്തെ ധ്യാനിച്ച് സുഖിമാനായി ഭവിക്കുക.

स्फुरत्प्रज्वलसंज्वालापूज्यमादित्यमण्डलम् ।
ध्यात्वा हृदि स्थितिं योगी प्राणायामे सुखी भवेत् ॥ ९७ ॥
स्फुरत्प्रज्वलसंज्वालं पूज्यं आदित्यमण्डलम् योगी हृदि स्थितिं ध्यात्वा प्राणायामे सुखी भवेत्।

വളരെ ശോഭയോടെ ജ്വലിക്കുന്ന ജ്വാലാപൂരിതമായ ശ്രേഷ്ഠമായ ആദിത്യ മണ്ഡലത്തെ യോഗി ഹൃദയത്തിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നതായി ധ്യാനിച്ച് പ്രാണായാമത്തിൽ സുഖത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു.

प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यथा रेचये-
त्पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्वामया ।
सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिना बिन्दुद्वयं ध्यायतः
शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनो मासद्वयादूर्ध्वतः ॥ ९८ ॥
प्राणं चेत् ईडया नियमितं पिबेत्। भूयोऽन्यथा रेचयेत्। अथः समीरणः पिङ्गलया पीत्वा बद्ध्वा वामया त्यजेत्। अनेन विधिना सूर्याचन्द्रमसोः विन्दुद्वयं ध्यायतः यमिनः मासद्वयादूर्ध्वतः नाडिगणा शुद्धा भवन्ति।

പ്രാണനെ ആകട്ടേ ഇഡയിലൂടെ സാവധാനം പൂരിപ്പിച്ച് വീണ്ടും പിംഗളയിലൂടെ രേചിപ്പിക്കുക. തുടർന്ന് വായുവിനെ പിംഗളയിലൂടെ പൂരിപ്പിച്ച് കുംഭിപ്പിച്ച് ഇഡയിലൂടെ രേചിപ്പിക്കുക. ഇപ്രകാരം സൂര്യചന്ദ്രന്മാരുടെ ബിന്ദുദ്വയങ്ങളെ ധ്യാനിക്കുന്ന യോഗികൾക്ക് രണ്ടുമാസങ്ങൾക്കു ശേഷം നാഡീവ്യൂഹങ്ങൾ ശുദ്ധമായിത്തീരും.

यथेष्टधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् । ९९ ॥
यथा वायोः इष्टधारणं अनलस्य प्रदीपनम् नादाभिव्यक्तिः आरोग्यं नाडिशोधनात् जायते।

ഇപ്രകാരമുള്ള വായുവിന്റെ കുംഭകം കൊണ്ട് ജഠരാഗ്നിയുടെ ഉദ്ദീപനവും നാദാനുഭൂതിയും ആരോഗ്യവും നാഡീശോധനം കൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്നു.

प्राणो देहस्थितो यावदपानं तु निरुन्धयेत् ।
एकश्वासमयी मात्रा ऊर्ध्वाधो गगने गतिः ॥ १०० ॥
यावद् देहस्थितिः प्राणः अपानं तु निरुन्धयेत्। गगने ऊर्ध्वाधो गतिः मात्रा
एकश्वासमयी भवेत्।

എപ്പോൾ വരെ ദേഹസ്ഥിതനായ പ്രാണനെയും അപാനനെയുംസംയമിക്കുന്നത ആകാശത്തിൽ മേലേയ്ക്കും കീഴേക്കും സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ മാത്രയുടെ അളവ് ഒരു ശ്വാസോച്ഛ്വാസകാലമാണ്.

रेचकः पुरकश्चैव कुम्भकः प्रणवात्मकः ।
प्राणायामो भवेदेवं मात्राद्वादशसंयुतः ॥ १०१ ॥
रेचकः पुरकः प्रणवात्मकः कुम्भकः च मात्राद्वादशसंयुतः एव प्राणायामः एवं
भवेत् ।

രേചകം പൂരകവും പ്രണവസഹിതമായ കുംഭകവുംപന്ത്രണ്ട് മാത്രകളോടു കൂടിയതുമാണ് മേൽപറഞ്ഞ പ്രാണായാമക്രമം.

मात्राद्वादशसंयुक्तौ दिवाकरनिशाकरी ।
दोषजालमबध्नन्तौ ज्ञातव्यौ योगिभिः सदा ॥ १०२ ॥
मात्राद्वादशसंयुक्तौ दिवाकरनिशाकरौ दोषजालमबध्नन्तौ योगिभिः सदा
ज्ञातव्यौ ।

സൂര്യനാഡിയിലും ചന്ദ്രനാഡിയിലും പന്ത്രണ്ട് മാത്രകൾ വീതം അനുഷ്ഠിക്കുന്നതും ദോഷജാലങ്ങളാൽ ബന്ധിക്കപ്പെടാത്തതുമായ പ്രാണായാമക്രമത്തെ യോഗികളാൽ എപ്പോഴും അറിയപ്പെടുന്നു.

पूरकं द्वादशं कुर्यात्कुम्भकं षोडशं भवेत् ।
रेचकं दश चोङ्कारः प्राणायामः स उच्यते ॥ १०३ ॥
पूरकं द्वादशं कुर्यात् । कुम्भकं षोडशं रेचकं दश च भवेत् । स ओङ्कारः
प्राणायामः उच्यते ।

പൂരകം പന്ത്രണ്ട് മാത്രയും കുംഭകം പതിനാറ് മാത്രയും രേചകം പത്ത് മാത്രയുമാകുന്നു. ഇതിനെ പ്രണവ പ്രാണായാമമെന്നു പറയുന്നു.

अधमे द्वादशमात्रा मध्यमे द्वगिुणा मता ।
उत्तमे त्रगिुणा प्रोक्ता प्राणायामस्य नर्िणयः ॥ १०४ ॥
प्राणायामस्य नर्िणयः अधमे द्वादशमात्राः मध्यमे द्वगिुणा मता उत्तमे त्रगिुणा प्रोक्ता ।

അധമത്തിൽ പന്ത്രണ്ട് മാത്രകളും മധ്യമത്തിൽ അതിന്റെ ഇരട്ടിയും ഉത്തമത്തിൽ മൂന്നിരട്ടിയുമാണ് പ്രാണായാമത്തെ നിർണ്ണയിച്ചിരിക്കുന്നത്.

अधमे स्वेदजननं कम्पो भवत मिध्यमे ।
उत्तमे स्थानमाप्रोत तितो वायुं नरिुन्धयेत् ॥ १०५ ॥
अधमे स्वेदजननं मध्यमे कम्पः भवत उित्तमे स्थानमाप्प्रोत ततिः वायुं नरिुन्धयेत् ।

അധമപ്രാണായാമത്തിൽ ശരീരം വിയർക്കുകയും മധ്യമത്തിൽ വിറയൽ അനുഭവപ്പെടുകയും ഉത്തമത്തിൽ സ്ഥാനപ്രാപ്തിയും ഉണ്ടാകുന്നു . അപ്പോൾ വായുവിനെ രോധിക്കുക.

बद्धपद्मासनो योगी नमस्कृत्य गुरुं शविम् ।
नासाग्रदृष्टरिकाकी प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ १०६ ॥
योगी बद्धपद्मासनः गुरुं शविम् नमस्कृत्य नासाग्रदृष्टरिकाकी प्राणायामं समभ्यसेत् ।

യോഗി പത്മാസനം ബന്ധിച്ച് ഗുരുവായ പരമേശ്വരനെ നമസ്കരിച്ച് ഏകാന്തത്തിൽ നാസാഗ്രത്തിൽ ദൃഷ്ടി കേന്ദ്രീകരിച്ച് പ്രാണായാമത്തെ നല്ലവണ്ണം അഭ്യസിക്കുക.

द्वाराणां नव संनरिुध्य मरुतं बध्वा दृढां धारणां
नीत्वा कालमपानवह्नसिहतिं शक्त्या समं चालतिम् ।
आत्मध्यानयुतस्त्वनेन वधिनिाध्रन्यिस्य मूर्ध्न स्थिरिं
यावत्तष्ठित तावदेव महतां सङ्गो न संस्तूयते ॥ १०७ ॥

द्वाराणां नव संनरिुध्य मरुतं बध्वा दृढां धारणां नीत्वा कालमपानवह्नसिहितिं
शक्त्या समं चालतिम् अनेन वधिनिा मूर्ध्नि आत्मध्यानयुतः
अघ्रि तिु स्थरि न्यस्य यावत्तष्ठितमिहतां सङ्गः तावत् न संस्तूयते।

നവദ്വാരങ്ങളെ അടച്ച് ഏകാഗ്രധാരണയെ വായുവിനെ പ്രാപിച്ച് അതുവരെ സംഗം സ്തുതിക്കപ്പെടുന്നില്ല ബന്ധിച്ച് ദൃഢമായി മാത്രാപൂരിതമായി അപാന വഹ്നിസഹിതമായി കുണ്ഡലിനീശക്തിയെ തത്തുല്യമായി സംചാലനം ചെയ്ത്, അപ്രകാരം തന്നെ ശിരസിൽ ആത്മധ്യാനത്തോടുകൂടി സ്ഥിരാസനത്തിൽ ഇരുന്ന് എത്രകാലം ആത്മധ്യാനത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നുവോ മഹത്തുക്കൾക്ക് അതുവരെ സംഗം ഉണ്ടാകുന്നില്ല.

प्राणायामो भवेदेवं पातकेन्धनपावकः ।
भवोदधमिहासेतुः प्रोच्यते योगभिःि सदा ॥ १०८ ॥

एवं प्राणायामः पातकेन्धनपावकः भवेत् । भवः उदधमिहासेतुः योगभिःि सदा
प्रोच्यते ।

ഇപ്രകാരം പ്രാണായമം പാതകങ്ങളാകുന്ന ഇന്ധനത്തിന് അഗ്നിപോലെ ആയിത്തീരുന്നു. സംസാരസാഗരത്തിനു മഹാസേതു പോലെയുമാണ് എന്നു യോഗികൾ എപ്പോഴും പറയുന്നു.

आसनेन रुजं हन्तपि्राणायामेन पातकम् ।
वकिारं मानसं योगी प्रत्याहारेण मुञ्चत॥ि १०९ ॥
आसनेन रुजं प्राणायामेन पातकम् हन्त।ि मानसं वकिारं योगी प्रत्याहारेण
मुञ्चत।ि

ആസനം കൊണ്ട് രോഗവും പ്രാണായാമം കൊണ്ട് പാതകങ്ങളും നശിക്കുന്നു, മനോവികാരങ്ങളെ യോഗികൾ പ്രത്യാഹാരങ്ങൾ കൊണ്ടും ജയിക്കുന്നു.

धारणाभर्मिनोधैर्य यातचिैतन्यमद्भुतम् ।
समाधी मोक्षमाप्नोतत्ियक्त्त्वा कर्म शुभाशुभम् ॥ ११० ॥
धारणाभर्मिनोधैर्यं अद्भुतम् चैतन्यं यात।ि शुभाशुभम् कर्म त्यक्त्त्वा
समाधौ मोक्षमाप्नोत।ि

ധാരണകൊണ്ട് മനോധൈര്യത്താൽ അത്ഭുതമായ ചൈതന്യത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു. ശുഭാശുഭകർമങ്ങളെ വിട്ടിട്ട് സമാധിയിൽ മോക്ഷത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു.

प्राणायामद्वषिङ्केन प्रत्याहारः प्रकीर्ततिः ।
प्रत्याहारद्वषिङ्केन जायते धारणा शुभा ।। ११ ॥
प्राणायामद्वषिङ्केन प्रत्याहारः प्रकीर्ततिः प्रत्याहारद्वषिङ्केन धारणा शुभा जायते।

പ്രാണായാമത്തെക്കാൾ പന്ത്രണ്ട് മടങ്ങ് ശ്രേഷ്ഠമാണ് പ്രത്യാഹാരം, പ്രത്യാഹാരത്തെക്കാൾ പന്ത്രണ്ട് മടങ്ങ് ശ്രേഷ്ഠമാണ് മംഗളദായകമായ ധാരണ.

धारणाद्वादश प्रोक्तं ध्यानं योगवशिारदैः ।
ध्यानद्वादशकेनैव समाधरिभधीयते ।। ११२ ॥
योगवशिारदैः धारणाद्वादश ध्यानं प्रोक्तं ध्यानद्वादशकेनैव समाधरिभधीयते।

യോഗവിശാരദന്മാരാൽ ധാരണയെക്കാൾ പന്ത്രണ്ട് മടങ്ങ് ധ്യാനം ശ്രേഷ്ഠമെന്നു പറയുന്നു. അതിനെക്കാൾ പന്ത്രണ്ട് മടങ്ങ് മഹത്തരമാണ് സമാധി എന്നു പറയുന്നത്.

यत्समाधौ परंज्योतरिनन्तं वशि्वतोमुखम् ।
तस्मनि्दृष्टे क्रयािकर्म यातायातो न वदि्यते ॥ ११३ ॥
यत्समाधौ अनन्तं वशि्वतोमुखम् परंज्योतिः तस्मनि्दृष्टे क्रयािकर्म यातायातो न वदि्यते।

യോഗവിശാരദന്മാരാൽ ധാരണയെക്കാൾ പന്ത്രണ്ട് മടങ്ങ് ധ്യാനം ശ്രേഷ്ഠമെന്നു പറയുന്നു. അതിനെക്കാൾ പന്ത്രണ്ട് മടങ്ങ് മഹത്തരമാണ് സമാധി എന്നു പറയുന്നത്.

यत्समाधौ परंज्योतरिनन्तं वशि्वतोमुखम् ।
तस्मनि्दृष्टे क्रयािकर्म यातायातो न वदि्यते ॥ ११३ ॥
यत्समाधौ अनन्तं वशि्वतोमुखम् परंज्योतिः तस्मनि्दृष्टे क्रयािकर्म यातायातो न वदि्यते।

ധാരണകൊണ്ട് മനോധൈര്യത്താൽ അത്ഭുതമായ ചൈതന്യത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു. ശുഭാശുഭകർമങ്ങളെ വിട്ടിട്ട് സമാധിയിൽ മോക്ഷത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു.

प्राणायामद्वषिङ्केन प्रत्याहारः प्रकीर्ततिः ।
प्रत्याहारद्वषिङ्केन जायते धारणा शुभा ।। १११ ॥
प्राणायामद्वषिङ्केन प्रत्याहारः प्रकीर्ततिः प्रत्याहारद्वषिङ्केन धारणा शुभा जायते।

പ്രാണായാമത്തെക്കാൾ പന്ത്രണ്ട് മടങ്ങ് ശ്രേഷ്ഠമാണ് പ്രത്യാഹാരം, പ്രത്യാഹാരത്തെക്കാൾ പന്ത്രണ്ട് മടങ്ങ് ശ്രേഷ്ഠമാണ് മംഗളദായകമായ ധാരണ.

धारणाद्वादश प्रोक्तं ध्यानं योगवशिारदैः ।
ध्यानद्वादशकेनैव समाधरिभधीयते ।। ११२ ॥
योगवशिारदैः धारणाद्वादश ध्यानं प्रोक्तं ध्यानद्वादशकेनैव समाधरिभधीयते।

യോഗവിശാരദന്മാരാൽ ധാരണയെക്കാൾ പന്ത്രണ്ട് മടങ്ങ് ധ്യാനം ശ്രേഷ്ഠമെന്നു പറയുന്നു. അതിനെക്കാൾ പന്ത്രണ്ട് മടങ്ങ് മഹത്തരമാണ് സമാധി എന്നു പറയുന്നത്.

यत्समाधौ परंज्योतरिनन्तं वशि्वतोमुखम् ।
तस्मन्दि्दृष्टे क्रयािकर्म यातायातो न वदि्यते ॥ ११३ ॥
यत्समाधौ अनन्तं वशि्वतोमुखम् परंज्योतः तस्मन्दि्दृष्टे क्रयािकर्म यातायातो न वदि्यते।

യോഗവിശാരദന്മാരാൽ ധാരണയെക്കാൾ പന്ത്രണ്ട് മടങ്ങ് ധ്യാനം ശ്രേഷ്ഠമെന്നു പറയുന്നു. അതിനെക്കാൾ പന്ത്രണ്ട് മടങ്ങ് മഹത്തരമാണ് സമാധി എന്നു പറയുന്നത്.

यत्समाधौ परंज्योतरिनन्तं वशि्वतोमुखम् ।
तस्मन्दि्दृष्टे क्रयािकर्म यातायातो न वदि्यते ॥ ११३ ॥
यत्समाधौ अनन्तं वशि्वतोमुखम् परंज्योतः तस्मन्दि्दृष्टे क्रयािकर्म यातायातो न वदि्यते।

യാതൊരു സമാധിയിലാണോ അനന്തവും പരംജ്യോതിയെ ദർശിക്കുന്നത്, അവിടെ വിശ്വതോമുഖവുമായ ക്രിയാകർമ്മങ്ങളുടെ ഗതിവിഗതികൾ സംഭവിക്കുന്നില്ല.

संबद्धासनसैद्रमङ्गयिुगलं कर्णाक्षनिासापुट
द्वाराद्यङ्गलभिर्नियिम्य पवनं वक्त्रेण वा पूरतिम् ।
बध्वा वक्षसि बिह्वयानसहतिं मूर्ध्नि स्थिरं धारये-
देवं यान्ति विशिेषतत्त्वसमतां योगीश्वरास्तन्मनः ॥ ११४ ॥

संबद्धासनमेद्रमङ्गयिुगलं वक्त्रेण वा पूरतिम् पवनं कर्णाक्षनिासापुट
द्वाराद्यङ्गलभिर्नियिम्य बह्वयानसहतिं वक्षसि बिध्वा मूर्ध्नि स्थिरं धारयेत्
। तन्मनः योगीश्वराः एवं वशिेषतत्त्वसमतां यान्ति।

പാദമൂലങ്ങളെ മേഢ്രത്തിൽ അമർത്തി ആസനം ബന്ധിച്ച് പ്രാണായാമം ചെയ്ത്, ചെവി കണ്ണ് മൂക്ക് എന്നിവയുടെ ദ്വാരങ്ങൾ അടച്ച്, കീഴ്താടി നെഞ്ചിൽ ബന്ധിച്ച് മൂർദ്ധാവിൽ സ്ഥിരം ധ്യാനിക്കുന്ന തന്മയീഭാവ മനോലയം വന്ന യോഗീശ്വരന്മാർ ഇപ്രകാരം വിശേഷതത്വത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു.

गगनं पवने प्राप्ते ध्वनरिुत्पद्यते महान् ।
घण्टादीनां प्रवाद्यानां नादसद्धिरिुदीरति ।। ११५ ॥

पवने गगनं प्राप्ते महान् ध्वनरिुत्पद्यते। घण्टादीनां प्रवाद्यानां
नादसद्धिरिुदीरति।

അതുപോലെ പ്രാണൻ ആകാശത്തെ പ്രാപിക്കുമ്പോൾ മഹത്തായ ധ്വനി ഉണ്ടാകുന്നു, നിരന്തരം മുഴങ്ങുന്ന മണിനാദത്തിനാൽ നാദസിദ്ധി സംജാതമാകുന്നതുപോലെ.

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ।
प्राणायामवयिुक्तेभ्यः सर्वरोगसमुद्भवः ॥ ११६ ॥

युक्तेन प्राणायामेन सर्वरोगक्षयो भवेत्। प्राणायामवयिुक्तेभ्यः
सर्वरोगसमुद्भवः।

ശരിയായ പ്രാണായാമം കൊണ്ട് സർവരോഗനാശം ഭവിക്കുന്നു. പ്രാണായാമം അനുഷ്ഠിക്കാത്തവർക്ക് എല്ലാരോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നു.

हिक्का कासस्तथा श्वासः शिरः कर्णाक्षिवेदनाः ।
भवन्ति विविधा रोगाः पवनव्यत्ययक्रमात् ॥ ११७।।

पवनव्यत्ययक्रमात् हिक्का कासस्तथा श्वासः शिरः कर्णाक्षिवेदनाः विविधा रोगाः भवन्ति।

എക്കിട്ടം ചുമ വലിവ് തല ചെവി കണ്ണ് എന്നിവക്ക് വേദന എന്നിങ്ങനെ വിവിധങ്ങളായ രോഗങ്ങൾ വായുവിന്റെ ദോഷങ്ങളാൽ സംഭവിക്കുന്നു.

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः ।
तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ॥ ११८ ॥

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो शनैः शनैः वश्यः भवेत्। तथैव वायुः सेवितः अन्यथा साधकं हन्ति।

എപ്രകാരം സിംഹം ആന കടുവ എന്നിവ സാവധാനം വശ്യമായിത്തീരുന്നുവോ അതുപോലെ വായുവിനെയും വശഗമാക്കണം. അല്ലാത്തപക്ഷം സാധകനെ അത് നശിപ്പിക്കുന്നു.

युक्तयुक्तं त्यजेद्वायुं युक्तंयुक्तं प्रपूरयेत् ।
युक्तंयुक्त प्रबध्नीयादेवं सिद्धिमिवाप्नुयात् ॥ ११९ ॥

युक्तंयुक्तं त्यजेद्वायुं युक्तंयुक्तं प्रपूरयेत् युक्तंयुक्त प्रबध्नीयादेवं एवं सिद्धिमिवाप्नुयात्।

വായുവിന്റെ വിധിപ്രകാരമുള്ള പൂരക രേചക കുംഭകങ്ങൾ കൊണ്ട് സിദ്ധിയെ പ്രാപിക്കുക.

चरतां चक्षुरादीनां विषियेषु यथाक्रमम् ।
यत्प्रत्याहरणं तेषां प्रत्याहरः स उच्यते ॥ १२०॥

चक्षुरादीनां यथाक्रमम् विषियेषु चरतां तेषां यत्प्रत्याहरणं प्रत्याहारः स उच्यते।

ചക്ഷുരാദികൾ യഥാക്രമം വിഷയങ്ങളിലൂടെ വ്യാപരിക്കുമ്പോൾ അവയെ അതിൽനിന്ന് പിൻവലിക്കുന്നതിനെ ആണ് പ്രത്യാഹാരം എന്നുപറയുന്നത്.

यथा तृतीयकाले तु रविः प्रत्याहरेत्प्रभाम् ।
तृतीयङ्गस्थितो योगी विकारं मनसं हरेदीत्युपनिषित् ।
यथा तृतीयकाले तु रविः प्रभाम् प्रत्याहरेत् । तृतीयङ्गस्थितः योगी विकारं
मनसं हरेत् । इत्युपनिषित् -എന്ന് ഉപനിഷത്.

എപ്രകാരം സായംസന്ധ്യയിൽ സൂര്യൻ തന്റെ പ്രഭയെ തന്നിലേക്കു ചേർക്കുന്നത്, തൃതീയാംഗസ്ഥിതനായ യോഗി വികാരത്തെ മനസിൽ അടക്കുന്നു – എന്ന് ഉപനിഷത്.

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि वाक्प्राणश्चक्षुः श्रोत्रमथो बलमिन्द्रियाणि चि
सर्वाणि सर्वं ब्रह्मोपनिषदं माहं ब्रह्म निराकुर्यां मा मा ब्रह्म
निराकरोदनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेस्तु तदात्मनि निरिते य उपनिषित्सु
धर्मास्ते मयि सिन्तु ते मयि ते मयि सिन्तु ॥

ഓം, എന്റെ അവയവങ്ങൾ ശക്തിയോടെയും ഉജ്ജീവിതമായും ഇരിക്കട്ടെ; വാക്ക്, പ്രാണൻ, കണ്ണ്, ചെവി, ബലം, എല്ലാ ഇന്ദ്രിയങ്ങളും അതുപോലെ തന്നെ. എല്ലാം ബ്രഹ്മമാണെന്ന് ഉപനിഷത്തുകൾ പറയുന്നു. ഞാൻ ബ്രഹ്മത്തെ നിരാകരിക്കരുത്; ബ്രഹ്മയും എന്നെ നിരാകരിക്കരുത്. ഈ നിരാകരണം ഒരിക്കലും സംഭവിക്കരുത്; എന്നിൽ അതിന്റെ ഉറച്ച സ്ഥിതീകരണമുണ്ടാകട്ടെ. ഉപനിഷത്തുകളിൽ വിശുദ്ധമായുള്ള ധർമ്മങ്ങൾ എനിക്കൊപ്പമാകട്ടെ; അവ എന്നിൽ നിലനില്ക്കട്ടെ.

ബ്രഹ്മവുമായി ഏകത്വം പ്രാപിക്കാനുള്ള പ്രാർത്ഥനയും, ആത്മീയശക്തിയും വിദ്യയും സമ്പൂർണമായി ലഭിക്കട്ടെയെന്ന ആഗ്രഹവും ഈ മന്ത്രത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു.

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥
इति योगचूडामण्युपनिषित्समाप्ता ॥