DHYANA BINDU UPANISHAD

Malayalam
Dhyana Bindu 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

ധ്യാനബിന്ദു ഉപനിഷദ്

അസ്തിത്വത്തെയും മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യത്തെയും സംബന്ധിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ കാലങ്ങളായി മനുഷ്യനെ കൗതുകപ്പെടുത്തുകയും ആശങ്കയിലാഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ആത്മീയ ജ്ഞാനത്തെ കുറിച്ചുള്ള ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ലോകം ഉറ്റുനോക്കുന്നത് ഭാരതത്തെയാണ്.

ലോകത്തെ ആത്മീയ പ്രബുദ്ധതയുടെ പാതയിലേക്ക് നയിക്കാൻ ഉതകുന്ന ഭാരതീയ തത്വചിന്തയുടെ സത്തയുൾക്കൊള്ളുന്ന മഹത് ഗ്രന്ഥങ്ങളാണ് വേദങ്ങളും ഉപനിഷത്തുകളും. നൂറ്റാണ്ടുകൾക്ക് മുൻപ് ഈ ഭൂഗോളത്തിൽ ജീവിച്ചിരുന്ന മഹാത്മാക്കളുടെയും അറിവിന്റെ പരമകാഷ്ഠയിലെത്തി മുക്തിപഥത്തെ പ്രാപിച്ചവരുമായ മുനിവര്യരുടെയും സത്യാന്വേഷണത്തിന്റെ പരിണിതഫലമായ അറിവിന്റെ അക്ഷയ ഖനികളാണിവ.

കാലാതീതവും നിത്യനൂതനമായ ഈ അറിവിലൂടെ ആത്മസാക്ഷാത്കാരം കാംക്ഷിക്കുന്ന ജിജ്ഞാസുക്കൾക്ക് ഉപനിഷത്തുകളുടെ പഠനം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ഈ ശ്രമകരമായ യാത്രയിൽ അനുവാചകരെ സഹായിക്കാനാണ് ധ്യാന ബിന്ദു ഉപനിഷത്തിന്റെ മലയാള തർജ്ജമയിലൂടെ ഞങ്ങൾ ശ്രമിക്കുന്നത്.

മുക്തിക ഉപനിഷത്തിൽ ശ്രീ രാമദേവൻ ഹനുമാനോട് പരാമർശിക്കുന്ന 108 ഉപനിഷത്തുക്കളിൽ 39 ആമത്തെ ഉപനിഷത്താണ് ധ്യാന ബിന്ദു. 106 അനർഘമായ സംസ്കൃത ശ്ലോകങ്ങളിലൂടെ ഈ കൃഷ്ണയജുർവേദീയോപനിഷദ്, ധ്യാനമാർഗം ഉപയോഗപ്പെടുത്തി ജനനമരണ ചക്രത്തെ ഭേദിച്ച് മോക്ഷം പ്രാപിക്കുന്നതിനുള്ള വിദ്യ ഉപദേശിക്കുന്നു.

നിശ്ശബ്ദതയെ ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠമായ അവസ്ഥയായി വിശേഷിപ്പിച്ചുകൊണ്ട്, ധ്യാനനിരതരായി ആത്മാവിനെയും ബ്രഹ്മത്തെയും പ്രാപിക്കാനുള്ള മാർഗം ഈ ഗ്രന്ഥം അരുളിച്ചെയ്യുന്നു. നാദബിന്ദുവിൽ പ്രണവമന്ത്രത്തെ ധ്യാനിച്ച്ഭഅതിന്റെ സമാപ്തിയിൽ വരുന്ന അർധമാത്രയിൽ ലയത്തെ നിലനിർത്തുകയും അതിലൂടെ മുക്തിക്ക് സാധകമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് എങ്ങനെ എന്ന് ഇതിൽ വിശദമായി പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഷഡംഗ യോഗമാർഗത്തെ പരാമർശിക്കുന്ന ഈ ഗ്രന്ഥം കുണ്ഡലിനി യോഗയെ കുറിച്ചും ചർച്ചചെയ്യുന്നു. ജീവതത്വത്തെ കുറിച്ചും ഈശ്വരതത്വത്ത കുറിച്ചും ഇതിൽ വിശദീകരിച്ചിക്കുന്നു.

ആത്മസാക്ഷാത്കാരത്തിന്റെ പാതയിൽ ചരിക്കാൻ അഭിവാഞ്ഛയുള്ള വ്യക്തികൾക്ക് ശരിയായ ദിശനൽകാൻ ഉപകരിക്കും എന്ന ചാരിതാർഥ്യത്തോടെ ഈ പുസ്തകം സമർപ്പിക്കുന്നു

ओ३म्
ध्यानबिन्दूपनिषत्॥

यदि शैलसमं पापं विस्तीर्णं बहुयोजनम् ।
भिद्यते ध्यानयोगेन नान्यो भेदः कदाचन ॥ १॥

यदि बहुयोजनं विस्तीर्णं शैलसमं पापम् (अस्ति) ध्यानयोगेन भिद्यते। कदाचन अन्यः भेदः न (अस्ति)।

യദി ശൈലസമം പാപം വിസ്തീർണ്ണം ബഹുയോജനം
ഭിദ്യതേ ധ്യാനയോഗേന നാന്യോ ഭേദഃ കദാചന.01

മലപോലെ ബഹുയോജന വിസ്താരത്തിൽ പാപമുണ്ടെങ്കിലും ധ്യാനയോഗത്താൽ അത് ഭേദിക്കപ്പെടുന്നു. ഒരിക്കലും അതല്ലാതെ മറ്റൊരു നാശകനില്ല.

പലജന്മങ്ങളിലൂടെ സഞ്ചിതങ്ങളായ പാപങ്ങൾ, അവ എത്ര വലുതായാലും ധ്യാനയോഗത്താൽ ഇല്ലാതെയാക്കാം. വേറൊരുപായം അതിനെ ഇല്ലാതാക്കാനില്ല.

बीजाक्षरं परं बिन्दु नादस्तस्योपरि स्थितम् ।
सशब्दश्चाक्षरे क्षीणे निःशब्दं परमं पदम् ॥ २॥

बीजाक्षरं परं बिन्दु नादः च सशब्दः (भवति)। अक्षरे क्षीणे तस्योपरि स्थितं निश्शब्दं परमं पदं (भवति)।

ബീജാക്ഷരം പരം ബിന്ദും നാദ തസ്യോപരി സ്ഥിതം
സശബ്ദം ചാക്ഷരേ ക്ഷീണേ നിഃശബ്ദം പരമം പദം.02

ബീജാക്ഷരവും തുടർന്ന് ബിന്ദുവും നാദവും ചേർന്നതാണ് പ്രണവം. അക്ഷരം ലീനമാകുമ്പോൾ അതിനു മുകളിൽ നിൽക്കുന്ന നിശ്ശബ്ദമായത് പരമമമായ സ്ഥാനമാകുന്നു.

സശബ്ദമെന്നാൽ ശബ്ദത്തോടുകൂടിയത്. പ്രണവമെന്നർഥം ബ്രഹ്മവാചിയായതിനാൽ. തസ്യ വാചകഃ പ്രണവഃ എന്ന് ശ്രുതിയും. അകാര, ഉകാര, മകാര, അർഥമാത്രയായ ബിന്ദു, നാദമെന്നിങ്ങനെ അക്ഷരവിശിഷ്ടമാണ് പ്രണവം. എല്ലാ വിശേഷണങ്ങളും പൊഴിഞ്ഞ് ശുദ്ധമായത് മാത്രമേ അവശേഷിക്കൂ. ഇവിടെ പ്രണവത്തിൽ അതിനധികരണവും വിശേഷവുമായ അക്ഷരങ്ങൾ ഇല്ലാതാകുമ്പോൾ അവശേഷിക്കുന്നത് നിശ്ശബ്ദതയാണ്. അതാണ് പരമമായ പദം അഥവാ ബ്രഹ്മം.

अनाहतं तु यच्छब्दं तस्य शब्दस्य यत्परम् ।
तत्परं विन्दते यस्तु स योगी छिन्नसंशयः ॥ ३॥

यत् शब्दं अनाहतं, तस्य शब्दस्य तु परं यत् शब्दं (इति वदति), यः योगी तत् परं (शब्दं) विन्दते सः छिन्नसंशयः भवति ।

അനാഹതം തു യച്ഛബ്ദം തസ്യ ശബ്ദസ്യ യത്പരം
തത്പരം വിന്ദതേ യസ്തു സ യോഗീ ഛിന്നസംശയഃ.03

ഏതൊരു ശബ്ദത്തെയാണോ അനാഹതമെന്ന് പറയുന്നത്, ആ ശബ്ദത്തിന് പരമായി ഏതൊരു ശബ്ദത്തെയാണോ പറയുന്നത്. ഏതൊരു യോഗിയാണോ ആ പരമമായ ശബ്ദത്തെ ഗ്രഹിക്കുന്നത്, അവൻ സംശയങ്ങളെല്ലാമൊഴിഞ്ഞവനാകുന്നു.
"ഹൃജ്ജത്വാത് നിത്യത്വാത് വാ അനാഹതം", "നിത്യോ ഹ്യോംകാരഃ", എന്നിങ്ങനെയുള്ള പ്രമാണങ്ങളാൽ അനാഹതമെന്നാൽ ശബ്ദാത്മകമായ പ്രണവസ്വരൂപമെന്നർഥം. അതിനെല്ലാമപ്പുറമുള്ള നിർവിശേഷ ബ്രഹ്മരൂപത്തെ ആര് ഗ്രഹിക്കുന്നുവോ ആ യോഗി നിശ്ചിതബുദ്ധിയാകുന്നു.

वालाग्रशतसाहस्रं तस्य भागस्य भागिनः ।
तस्य भागस्य भागार्धं तत्क्षये तु निरञ्जनम् ॥ ४॥

वालाग्रशतसाहस्रं तस्य भागस्य तस्य भागिनः भागस्य भागार्धं, तत्क्षये तु निरञ्जनम् (भवति) ।

വാലാഗ്രശതസാഹസ്രം തസ്യ ഭാഗസ്യ ഭാഗിനഃ
തസ്യ ഭാഗസ്യ ഭാഗാർധം തത്ക്ഷയേ തു നിരഞ്ജനം.04

കേശാഗ്രത്തിന്റെ ലക്ഷത്തിലൊരു ഭാഗത്തിന്റെ ഭാഗമായതിന്റെ ഭാഗത്തിന്റെ പകുതിഭാഗം. അതും ക്ഷയിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ നിരഞ്ജനമായതാകുന്നു.സൂക്ഷ്മത്തിലും സൂക്ഷ്മമായ ഒന്നിനെ കുറിച്ച് പറയുന്നു. അത് ബ്രഹ്മമാകുന്നു.

पुष्पमध्ये यथा गन्धः पयोमध्ये यथा घृतम् ।
तिलमध्ये यथा तैलं पाषाणेष्विव काञ्चनम् ॥ ५ ॥

यथा पुष्पमध्ये गन्धः(अस्ति) यथा पयोमध्ये घृतम् (अस्ति) यथा तिलमध्ये
तैलं(अस्ति) पाषाणेषु काञ्चनम् इव(च)।

പുഷ്പമധ്യേ യഥാ ഗന്ധഃ പയോമധ്യേ യഥാ ഘൃതം
തിലമധ്യേ യഥാ തൈലം പാഷാണേഷ്വിവ കാഞ്ചനം.05

എപ്രകാരമാണോ പൂവിൽ ഗന്ധമുള്ളത്, പാലിൽ നെയ്യുള്ളത്, എള്ളിൽ എണ്ണയുള്ളത്, കല്ലുകളിൽ സ്വർണമെന്നപോലെയും ഉള്ളത്.

एवं सर्वाणि भूतानि मणौ सूत्र इवात्मनि ।
स्थिरबुद्धिरसंमूढो ब्रह्मविद्ब्रह्मणिस्थितः ॥ ६॥

एवं मणौ सूत्र इव सर्वाणि भूतानि आत्मनि (स्थितानि भवन्ति)। स्थिरबुद्धिः
असंमूढः ब्रह्मवित् ब्रह्मणि स्थितः (भवति)।

ഏവം സർവാണി ഭൂതാനി മണൌ സൂത്ര ഇവാത്മനി
സ്ഥിരബുദ്ധിരസംമൂഢോ ബ്രഹ്മവിദ് ബ്രഹ്മണിസ്ഥിതഃ.06

ഇപ്രകാരം എല്ലാ ഭൂതങ്ങളും മാലയിലെ മുത്തുകൾക്കിടയിലെ നൂലെന്ന പോലെ ആത്മാവിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. അചഞ്ചലബുദ്ധിയും മൌഢ്യമില്ലാത്തവനുമായ ബ്രഹ്മജ്ഞാനി ബ്രഹ്മത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു.

तिलानां तु यथा तैलं पुष्पे गन्ध इवाश्रितः ।
पुरुषस्य शरीरे तु सबाह्याभ्यन्तरे स्थितः ॥ ७॥

यथा तिलानां तैलं, पुष्पे गन्धः, (तथा) पुरुषस्य तु सबाह्याभ्यन्तरे शरीरे स्थितः आश्रितः (भवति)।

തിലാനാം തു യഥാ തൈലം പുഷ്പേ ഗന്ധ ഇവാശ്രിതഃ
പുരുഷസ്യ ശരീരേ തു സബാഹ്യാഭ്യന്തരേ സ്ഥിതഃ.07

എപ്രകാരമാണോ എള്ളിൽ എണ്ണയും പൂവിൽ ഗന്ധവും അപ്രകാരം ആ ബ്രഹ്മൻ ഒരാളുടെ പുറത്തും അകത്തുമായ ശരീരത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്നതും ആശ്രയിക്കപ്പെട്ടതുമാകുന്നു.

वृक्षं तु सकलं विद्याच्छाया तस्यैव निष्कला ।
सकले निष्कले भावे सर्वत्रात्मा व्यवस्थितः ॥ ८॥

वृक्षं तु सकलं विद्यात्। तस्यैव छाया निष्कला (विद्यात्)। सकले निष्कले (वा) भावे आत्मा सर्वत्र व्यवस्थितः।

വൃക്ഷം തു സകലം വിദ്യാച്ഛായാ തസ്യൈവ നിഷ്കലാ
സകലേ നിഷ്കലേ ഭാവേ സർവത്രാത്മാ വ്യവസ്ഥിതഃ.08

വൃക്ഷം പൂർണമാണ്, എന്നാൽ അതിന്റെ നിഴൽ അപൂർണമാണ്. പൂർണവും അപൂർണവും ആയ ഭാവത്തിലും ആത്മാവ് എല്ലായിടത്തും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു.

സകലം എന്ന വാക്കിന് എല്ലാ അംശങ്ങളോടും കൂടിയത്, പൂർണ്ണമെന്നർഥം. നിഷ്കലം എന്നാൽ ചില അംശങ്ങളോടു കൂടിയത് പൂർണതയില്ലാത്തത് എന്നർഥം. വ്യവസ്ഥിതഃ എന്നാൽ വ്യാപിച്ചു നിൽക്കുന്നവൻ എന്നർഥമാണ്. "തദന്തരസ്യ തദു സർവസ്യാസ്യ ബാഹ്യതഃ" എന്നെല്ലാം ഉപനിഷത്തുകൾ പറയുന്നു.

ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म ध्येयं सर्वमुमुक्षुभिः ।
पृथिव्यग्निश्च ऋग्वेदो भूरित्येव पितामहः ॥ ९॥

अकारे तु लयं प्राप्ते प्रथमे प्रणवांशके ।१०
मुमुक्षुभिः ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म ध्येयम्। पृथिवी अग्निः ऋग्वेदः भूः
पितामहः इत्येवं तु प्रथमे प्रणवांशके अकारे लयं प्राप्ते ।

ഓമിത്യേകാക്ഷരം ബ്രഹ്മ ധ്യേയം സർവമുമുക്ഷുഭിഃ
പൃഥിവ്യഗ്നിശ്ച ഋഗ്വേദോ ഭൂരിത്യേവ പിതാമഹഃ.09
അകാരേ തു ലയം പ്രാപ്തേ പ്രഥമേ പ്രണവാംശകേ.10

മോക്ഷമാഗ്രഹിക്കുന്ന എല്ലാവരാലും ഓം എന്ന അക്ഷരബ്രഹ്മത്തെ ധ്യാനിക്കണം. ഭൂമി, അഗ്നി, ഋഗ്വേദം, ഭൂലോകം, ബ്രഹ്മാവ്, എന്നിവയാകട്ടെ ആദ്യത്തെ പ്രണവാംശമായ അകാരത്തിൽ ലയിക്കുന്നു.

"പ്രാപ്തേ ഇതി സപ്തമീ പ്രഥമാർഥഃ" എന്ന് ഉപനുഷദ് ബ്രഹ്മയോഗിയുടെ വ്യാഖ്യാനത്തിൽ കാണാം. ഇവയെല്ലാം ഇവിടെ ലയിക്കുന്നു എന്ന് പറയുന്നതിൽ നിന്നും ഉദ്ഭവവും സ്ഥിതിയും ഇവിടെ തന്നെ എന്ന് മനസ്സിലാക്കണം.

अन्तरिक्षं यजुर्वायुर्भुवो विष्णुर्जनार्दनः ॥ १०॥
उकारे तु लयं प्राप्ते द्वितीये प्रणवांशके ।
द्यौः सूर्यः सामवेदश्च स्वरित्येव महेश्वरः ॥ ११॥
मकारे तु लयं प्राप्ते तृतीये प्रणवांशके ।१२

अन्तरिक्षं यजुः वायुः भुवः विष्णुः जनार्दनः तु द्वितीयो प्रणवांशके उकारे लयं प्राप्ते।
द्यौः, सूर्यः, सामवेदः, स्वः, महेश्वरः इत्येव तु तृतीये प्रणवांशके मकारे लयं प्राप्ते।

അന്തരീക്ഷം യജുർവായുർഭുവോ വിഷ്ണുർജനാർദ്ദനഃ.10
ഉകാരേ തു ലയം പ്രാപ്തേ ദ്വിതീയേ പ്രണവാംശകേ
ദ്യൌഃ സൂര്യഃ സാമവേദശ്ച സ്വരിത്യേവ മഹേശ്വരഃ.11
മകാരേ തു ലയം പ്രാപ്തേ തൃതീയേ പ്രണവാംശകേ.12

അന്തരീക്ഷം, യജുർവേദം, വായു, ഭുവർലോകം, വിഷ്ണു, ജനാർദ്ദനൻ, എന്നിവ രണ്ടാമത്തെ അംശമായ ഉകാരത്തിൽ ലയം പ്രാപിക്കുന്നു. ആകാശം, സൂര്യൻ, സാമവേദം, സ്വർലോകം, മഹേശ്വരൻ എന്നിവ മൂന്നാമത്തെ പ്രണവാംശമായ മകാരത്തിൽ ലയിക്കുന്നു.

अकारः पीतवर्णः स्याद्रजोगुण उदीरितः ॥ १२॥
उकारः सात्त्विकः शुक्लो मकारः कृष्णतामसः । १३

अकारः पीतवर्णः रजोगुणः उदीरितः । उकारः सात्त्विकः शुक्लः मकारः कृष्णतामसः च स्यात् ।

അകാരഃ പീതവർണ്ണഃ സ്യാത് രജോഗുണ ഉദീരിതഃ.12
ഉകാരഃ സാത്ത്വികഃ ശുക്ലോ മകാരഃ കൃഷ്ണതാമസഃ.13

അകാരം മഞ്ഞ നിറമുള്ളതും രജോഗുണമുള്ളതുമെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. ഉകാരം സാത്വികവും വെളുപ്പ് നിറമുള്ളതും, മകാരം കറുത്ത നിറമുള്ളതും താമസഗുണമുള്ളതുമാണ്.

अष्टाङ्गं च चतुष्पादं त्रिस्थानं पञ्चदैवतम् ॥ १३॥
ओङ्कारं यो न जानाति ब्राह्मणो न भवेत्तु सः । १४

अष्टाङ्गं चतुष्पादं त्रिस्थानं पञ्चदैवतं च ओङ्कारं यः न जानाति सः तु ब्राह्मणः न भवेत् ।

അഷ്ടാങ്ഗം ച ചതുഷ്പാദം ത്രിസ്ഥാനം പഞ്ചദൈവതം.13
ഓങ്കാരം യോ ന ജാനാതി ബ്രാഹ്മണോ ന ഭവേത്തുസഃ.14

എട്ടങ്ങങ്ങളോടും നാലുകാലുകളോടും മൂന്ന് സ്ഥാനങ്ങളോടും അഞ്ച് ദേവതമാരോടും കൂടിയ ഓങ്കാരത്തെ ആരറിയുന്നില്ലയോ അവൻ ബ്രാഹ്മണനാകുന്നില്ല.

അകാര -ഉകാര-മകാര-ബിന്ദു-നാദ-കല-കലാതീതം-തത്പരം എന്നിവയാണ് എട്ട് അങ്ഗങ്ങൾ. നാലുകാലുകൾ വ്യഷ്ടി ഭാവത്തിൽ വിശ്വ-തൈജസ-പ്രാജ്ഞ-തുരീയൻ മാരും, സമഷ്ടി ഭാവത്തിൽ വിരാജ -സൂത്ര -ബീജ -തുര്യന്മാരുമാണ്. വ്യഷ്ടിയിലും സമഷ്ടിയിലും പൊതുവായി ഓതാ-അനുജ്ഞാതാ-അനുജ്ഞാ-ഏകരസ എന്നിവയുമാണ്. മൂന്ന് സ്ഥാനങ്ങളെ ത്രിഗുണങ്ങളായും, ത്രികാലങ്ങളായും, ഇച്ഛാദിശക്തിത്രയങ്ങളായും, ജാഗ്രദാദി മൂന്നവസ്ഥകളായും കല്പന ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അഞ്ച് ദേവതമാർ ബ്രഹ്മാ -വിഷ്ണു -രുദ്ര -മഹേശ്വര -സദാശിവന്മാരുമാകുന്നു.

प्रणवो धनुः शरो ह्यात्मा ब्रह्म तल्लक्ष्यमुच्यते ॥ १४॥
अप्रमत्तेन वेद्धव्यं शरवत्तन्मयो भवेत् ।
निवर्तन्ते क्रियाः सर्वास्तस्मिन्दृष्टे परावरे ॥ १५॥

प्रणवः धनुः आत्मा शरः तल्लक्ष्यं हि ब्रह्म उच्यते। अप्रमत्तेन वेद्धव्यम्।
शरवत् तन्मयः भवेत्। परावरे तस्मिन् दृष्टे सर्वाः क्रियाः निवर्तन्ते।

പ്രണവോ ധനുഃ ശരോ ഹ്യാത്മാ ബ്രഹ്മ തല്ലക്ഷ്യമുച്ച്യതേ.14
അപ്രമത്തേന വേദ്ധവ്യം ശരവത്തന്മയോ ഭവേത്
നിവർതന്തേ ക്രിയാഃ സർവാസ്തസ്മിൻ ദൃഷ്ടേ പരാവരേ.15

പ്രണവം വില്ലും മനസ്സ് അമ്പുമാകുന്നു. ബ്രഹ്മം അതിന്റെ ലക്ഷ്യവും അപ്രമത്തനായി എയ്തു കൊള്ളിക്കണം. ശരത്തെപോലെ അതിനോടുകൂടിയവനാകണം. ആ പാരാവാരത്തെ കാണുമ്പോൾ എല്ലാ ക്രിയകളും അസ്തമിക്കുന്നു.

"ശരോഹ്യാത്മാ മനഃ വേഗവത്തരത്വാത്" എന്ന് ബ്രഹ്മയോഗിയുടെ വ്യാഖ്യാനം. ഏകാഗ്രചിത്തനായി ബ്രഹ്മത്തെ അനുസന്ധാനം ചെയ്യണം. ശരം ലക്ഷ്യത്തിലാമഗ്നം ആകുന്നതു പോലെ മനസ്സും ബ്രഹ്മത്തിലാകണം. ബ്രഹ്മസായൂജ്യത്താൽ മോക്ഷപ്രാപ്തി ഉണ്ടാകുന്നു.

ओङ्कारप्रभवा देवा ओङ्कारप्रभवाः स्वराः ।
ओङ्कारप्रभवं सर्वं त्रैलोक्यं सचराचरम् ॥ १६॥

देवाः ओङ्कारप्रभवाः (भवन्ति)। स्वराः ओङ्कारप्रभवाः (भवन्ति) सचराचरं सर्वं
त्रैलोक्यं ओङ्कारप्रभवं (भवति)।

ഓങ്കാരപ്രഭവാ ദേവാ ഓങ്കാരപ്രഭവാഃ സ്വരാഃ
ഓങ്കാരപ്രഭവം സർവം ത്രൈലോക്യം സചരാചരം.16

ദേവന്മാർ ഓംകാരത്തിൽ നിന്നും ഉണ്ടായവരാണ്. സ്വരങ്ങൾ ഓംകാരത്തിൽ നിന്നും ഉണ്ടായവയാണ്. സകല ചരാചരങ്ങളോടും കൂടിയ മൂന്നുലോകങ്ങളാകമാനവും ഓംകാരത്തിൽ നിന്നും ഉണ്ടായതാണ്.

ह्रस्वो दहति पापानि दीर्घः सम्पत्प्रदोऽव्ययः ।
अर्धमात्रासमायुक्तः प्रणवो मोक्षदायकः ॥ १७॥

ह्रस्वः पापानि दहति । दीर्घः सम्पत्प्रदः भवति । अर्धमात्रासमायुक्तः अव्ययः प्रणवः मोक्षदायकः (भवति) ।

ഹ്രസ്വോ ദഹതി പാപാനി ദീർഘഃ സമ്പത്പ്രദോऽവ്യയഃ
അർധമാത്രാസമായുക്തഃ പ്രണവോ മോക്ഷദായകഃ.17

ഹ്രസ്വമെങ്കിൽ പാപങ്ങളെ ദഹിപ്പിക്കുന്നു. ദീർഘമായത് സമ്പത്തിനെ തരുന്നതാണ്. അർധമാത്രയോടുകൂടിയ മാറ്റങ്ങളില്ലാത്ത പ്രണവം മോക്ഷത്തെ നൽകുന്നതാണ്.

ഹ്രസ്വാദി ഉച്ചാരണഭേദങ്ങളുടെ ഫലത്തെയാണ് പറയുന്നത് . "യദി ഹ്രസ്വാ ഭവതി സർവം പാപ്മാനം ദഹതി അമൃതത്വം ച ഗച്ഛതി. യദി ദീർഘാ ഭവതി മഹതീം ശ്രിയമാപ്നോതി അമൃതത്വം ച ഗച്ഛതി. യദി പ്ലുതാ ഭവതി ജ്ഞാനവാൻ ഭവതി അമൃതത്വം ച ഗച്ഛതി." എന്ന് പ്രമാണം.

तैलधारामिवाच्छिन्नं दीर्घघण्टानिनादवत् ।
अवाच्यं प्रणवस्याग्रं यस्तं वेद स वेदवित् ॥ १८॥

तैलधाराम् इव अच्छिन्नम् दीर्घघण्टानिनादवत् अवाच्यं (च) प्रणवस्य (यत्) अग्रं तं यः वेद सः वेदवित् (भवति) ।

തൈലധാരാമിവാച്ഛിന്നം ദീർഘഘണ്ടാനിനാദവത്
അവാച്യം പ്രണവസ്യാഗ്രം യസ്തം വേദ സ വേദവിത്.18

തൈലധാര പോലെ മുറിയാത്തതും ദീർഘമായ മണിനാദം പോലെ അവാച്യവുമായ പ്രണവത്തിന്റെ അഗ്രം യാതൊന്നുണ്ടോ അതിനെ ആരറിയുന്നുവോ അവൻ വേദത്തെ അറിയുന്നവനാകുന്നു.

हृत्पद्मकर्णिकामध्ये स्थिरदीपनिभाकृतिम् ।
अङ्गुष्ठमात्रमचलं ध्यायेदोङ्कारमीश्वरम् ॥ १९॥

हृत्पद्मकर्णिकामध्ये स्थिरदीपनिभाकृतिम् अचलम् अङ्गुष्ठमात्रम् ईश्वरं ओङ्कारं ध्यायेत्।

ഹൃത്പദ്മകർണ്ണികാമധ്യേ സ്ഥിരദീപനിഭാകൃതിം
അങ്ഗുഷ്ഠമാത്രമചലം ധ്യായേദോങ്കാരമീശ്വരം.19

ഹൃദയമാകുന്ന താമരയുടെ നടുവിൽ ഇളകാത്ത ദീപനാളത്തിന്റെ ആകൃതിയിൽ തള്ളവിരലിന്റെ വലിപ്പത്തിൽ ബ്രഹ്മമായ ഓങ്കാരത്തെ ധ്യാനിക്കണം.

കർണികാ എന്ന വാക്കിന് പൂവിലെ അണ്ഡമെന്നർഥമാണ്. ഹൃദയബീജസ്ഥാനമെന്ന് അർഥമാക്കാം.

इडया वायुमापूर्य पूरयित्वोदरस्थितम् ।
ओङ्कारं देहमध्यस्थं ध्यायेज्ज्वालावलीवृतम् ॥ २०॥

वायुम् इडया आपूर्य उदरस्थितं पूरयित्वा देहमध्यस्थं ओङ्कारं
ज्वालावलीवृतं ध्यायेत्।

ഇഡയാ വായുമാപൂര്യ പൂരയിത്വോദരസ്ഥിതം
ഓങ്കാരം ദേഹമധ്യസ്ഥം ധ്യായേജ്ജ്വാലാവലീവൃതം.20

വായുവിനെ ഇഡാ നാഡിയിലൂടെ അകത്തേക്കെടുത്തിട്ട് ശരീരമധ്യത്തിൽ ജ്വാലകളാൽ ചുറ്റപ്പെട്ടതായി ധ്യാനിക്കണം.

ब्रह्मा पूरक इत्युक्तो विष्णुः कुम्भक उच्यते ।
रेचो रुद्र इति प्रोक्तः प्राणायामस्य देवताः ॥ २१॥

पूरकः ब्रह्मा इति उक्तः कुम्भकः विष्णुः उच्यते रेचः रुद्रः प्रोक्तः। इति
प्राणायामस्य देवताः (उक्ताः)।

ബ്രഹ്മാ പൂരക ഇത്യുക്തോ വിഷ്ണുഃ കുംഭക ഉച്യതേ
രേചോ രുദ്ര ഇതി പ്രോക്തഃ പ്രാണായാമസ്യ ദേവതാഃ.21

പൂരകം ബ്രഹ്മാവെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. കുംഭകം വിഷ്ണുവെന്നും പറയപ്പെടുന്നു. രേചകം രുദ്രനെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. ഇങ്ങനെ പ്രാണായാമത്തിന്റെ ദേവതകൾ.

आत्मानमरणिं कृत्वा प्रणवं चोत्तरारणिम् ।
ध्याननिर्मथनाभ्यासाद्देवं पश्येन्निगूढवत् ॥ २२॥

आत्मानम् अरणिं कृत्वा प्रणवम् उत्तरारणिं च कृत्वा ध्याननिर्मथनाभ्यासात् निगूढवत् देवं पश्येत्।

ആത്മാനമരണിം കൃത്വാ പ്രണവം ചോത്തരാരണിം
ധ്യാനനിർമഥനാഭ്യാസാദ്ദേവം പശ്യേന്നിഗൂഢവത്.23

അന്തഃകരണത്തെ അരണിയാക്കിയും പ്രണവത്തെ അരണിയുടെ കടകോലാക്കിയും, ധ്യാനമാകുന്ന മഥനാഭ്യാസം ഹേതുവായിട്ട് നിഗൂഢനായിട്ടുള്ള പ്രകാശസ്വരൂപനെ കാണണം.

ओङ्कारध्वनिनादेन वायोः संहरणान्तिकम् ।
यावद्बलं समादध्यात्सम्यङ्नादलयावधि ॥ २३॥

वायोः संहरणान्तिकं यावद् बलं ओङ्कारध्वनिनादेन नादलयावधि सम्यक् समादध्यात्।

ഓങ്കാരധ്വനിനാദേന വായോഃ സംഹരണാന്തികം
യാവദ്ബലം സമാദധ്യാത്സമ്യങ്നാദലയാവധി.23

വായുവിന്റെ സംഹരണത്തോടൊപ്പം ശക്തിയനുസരിച്ച് ഓങ്കാരധ്വനിനാദത്താൽ നാദത്തിന് വിലയം സംഭവിക്കും വരെ ശരിയായി ധാരണം ചെയ്യണം.

വായുവിന്റെ പൂരകരേചകക്രിയകളിൽ യഥാശക്തി ഓംകാരധ്യാനം അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിനെ ആണ് പറയുന്നത്. വായുവിന്റെ ഗതി നിലക്കും വരെ ഓംകാരമുച്ചരിച്ച് നാദവും വിലയം പ്രാപിക്കും വരെ ധ്യാനത്തെയും നിലനിർത്തണം.

गमागमस्थं गमनादिशून्य -
मोङ्कारमेकं रविकोटिदीप्तिम् ।
पश्यन्ति ये सर्वजनान्तरस्थं
हंसात्मकं ते विरजा भवन्ति ॥ २४॥

गमागमस्थं गमनादिशून्यं रविकोटिदीप्तिं सर्वजनान्तरस्थं हंसात्मकं एकम् ओङ्कारं ये पश्यन्ति ते विरजाः भवन्ति।

ഗമാഗമസ്ഥം ഗമനാദിശൂന്യ
മോങ്കാരമേകം രവികോടിദീപ്തിം
പശ്യന്തി യേ സർവജനാന്തരസ്ഥം
ഹംസാത്മകം തേ വിരജാ ഭവന്തി.24

പോക്കിലും വരവിലും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതും പോക്കുവരവുകളില്ലാത്തതും കോടിസൂര്യതേജസ്സോടുകൂടിയതും എല്ലാ ജീവനിലും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതും ഹംസഭാവത്തിൽ ഉള്ളതും ആയ ആ ഒരു ഓങ്കാരത്തെ ഏതൊരുവരാണോ കാണുന്നത്, അവർ നിർമ്മലരാണ്.

മുൻ ശ്ലോകത്തിലെ ഓങ്കാരധ്യാനത്തിൽ ശ്വാസത്തോടോപ്പം പോക്കും വരവുമുള്ളതായി കാണുകയാൽ പറയുന്നു. അത് ശ്വാസഗതിയോടൊപ്പം സഞ്ചരിക്കുന്നതും എന്നാൽ നിശ്ചലവുമാണ്. വിരജാ-ഃ എന്ന വാക്കിന് കൃതകൃത്യർ (ചെയ്യേണ്ടത് ചെയ്തവർ) എന്നർഥം പറയുന്നുണ്ട്. രജസ്സിനെ അഥവാ രജോഗുണത്തെ ഇല്ലാതാക്കിയവർ എന്നുമർഥമാകാം.

यन्मनस्त्रिजगत्सृष्टिस्थितिव्यसनकर्मकृत् ।
तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ २५॥

यत् मनः त्रिजगत्सृष्टिस्थितिव्यसनकर्मकृत् (अस्ति) तत् मनः विलयं याति। तत् विष्णोः परमं पदं (भवति)।

യന്മനസ്ത്രിജഗത്സൃഷ്ടിസ്ഥിതിവ്യസനകർമകൃത്
തന്മനോ വിലയം യാതി തദ്വിഷ്ണോഃ പരമം പദം.25

ഏതൊരു മനസ്സാണോ മൂന്ന് ലോകത്തിന്റേയും സൃഷ്ടി സ്ഥിതി പ്രളയങ്ങൾക്ക് കാരണമായത് അത് വിലയം പ്രാപിക്കുന്നു. അത് വിഷ്ണുവിന്റെ പരമമായ പദമാണ്.

മൂന്നു ലോകങ്ങളെന്നാൽ ജാഗ്രത് -സ്വപ്ന-സുഷുപ്തി അവസ്ഥകളിലെ ലോകങ്ങളെന്നും അർഥമാക്കാം. അതിന്റെ മൂന്നവസ്ഥകളുമുണ്ടാക്കുന്നത് മനസ്സാണ്.

अष्टपत्रं तु हृत्पद्मं द्वात्रिंशत्केसरान्वितम् ।
तस्य मध्ये स्थितो भानुर्भानुमध्यगतः शशी ॥ २६॥

हृत्पद्मं तु अष्टपत्रं द्वात्रिंशत्केसरान्वितं (च भवति)। भानुः तस्य मध्ये स्थितः। शशी भानुमध्यगतः (च भवति)।

അഷ്ടപത്രം തു ഹൃത്പദ്മം ദ്വാത്രിംശത് കേസരാന്വിതം
തസ്യ മധ്യേ സ്ഥിതോ ഭാനുർഭാനുമധ്യഗതഃ ശശീ.26

ഹൃദയപദ്മം എട്ട് ഇതളുകളും മുപ്പത്തിരണ്ട് കേസരങ്ങളോടും കൂടിയതാണ്. സൂര്യൻ അതിനു നടുവിലായി സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. ചന്ദ്രൻ സൂര്യനു നടുവിലും.

शशिमध्यगतो वह्निर्वह्निमध्यगता प्रभा ।
प्रभामध्यगतं पीठं नानारत्नप्रवेष्टितम् ॥ २७॥

वह्निः शशिमध्यगतः, वह्निमध्यगता प्रभा, प्रभामध्यगतं नानारत्नप्रवेष्टितं पीठम् (च भवति)।

ശശിമധ്യഗതോ വഹ്നിർവഹ്നിമധ്യഗതാ പ്രഭാ
പ്രഭാമധ്യഗതം പീഠം നാനാരത്നപ്രവേഷ്ടിതം.27

അഗ്നി ചന്ദ്രനു നടുവിലായി സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. അഗ്നിക്കു നടുക്കായി പ്രഭയും പ്രഭയുടെ നടുവിലായി ധാരാളം രത്നങ്ങൾ ചുറ്റിലും പതിപ്പിക്കപ്പെട്ട പീഠവും ഉണ്ട്.

तस्य मध्यगतं देवं वासुदेवं निरञ्जनम् ।
श्रीवत्सकौस्तुभोरस्कं मुक्तामणिविभूषितम् ॥ २८॥
शुद्धस्फटिकसङ्काशं चन्द्रकोटिसमप्रभम् ।
एवं ध्यायेन्महाविष्णुमेवं वा विनयान्वितः ॥ २९॥

तस्य मध्यगतं देवं निरञ्जनं श्रीवत्सकौस्तुभोरस्कं मुक्तामणिविभूषितं शुद्धकोटिसङ्काशं चन्द्रकोटिसमप्रभं महाविष्णुं वासुदेवं एवं विनयान्वितः एवं ध्यायेत्।

തസ്യ മധ്യഗതം ദേവം വാസുദേവം നിരഞ്ജനം
ശ്രീവത്സകൌസ്തുഭോരസ്കം മുക്താമണിവിഭൂഷിതം.28
ശുദ്ധസ്ഫടികസങ്കാശം ചന്ദ്രകോടിസമപ്രഭം
ഏവം ധ്യായേന്മഹാവിഷ്ണുമേവം വാ വിനയാന്വിതഃ.29

അതിന് മദ്ധ്യത്തിലായി പ്രകാശിക്കുന്ന നിരഞ്ജനനായ ശ്രീവത്സവും കൌസ്തുഭവും മാറിലണിഞ്ഞ മുത്തുകളാലും രത്നങ്ങളാലും അലങ്കരിക്കപ്പെട്ട ശുദ്ധമായസ്ഫടികംപോലെ തിളങ്ങുന്ന അനേകംചന്ദ്രന്മാരുടെ പ്രഭയാർന്ന വിശ്വംമുഴുവൻ വ്യാപിച്ചുനിൽക്കുന്ന വാസുദേവനെ ഏറ്റവും വിനയമുള്ളവനായി ഈ വിധത്തിൽ ധ്യാനിക്കണം.

अतसीपुष्पसंकाशं नाभिस्थाने प्रतिष्ठितम् ।
चतुर्भुजं महाविष्णुं पूरकेण विचिन्तयेत् ॥ ३०॥

पूरकेण नाभिस्थाने प्रतिष्ठितं अतसीपुष्पसङ्काशं चतुर्भुजं महाविष्णुं विचिन्तयेत्।

അതസീപുഷ്പസങ്കാശം നാഭിസ്ഥാനേ പ്രതിഷ്ഠിതം
ചതുർഭുജം മഹാവിഷ്ണും പൂരകേണ വിചിന്തയേത്.30

പൂരകത്തോടുകൂടി, നാഭിസ്ഥാനത്ത് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നവനും അത്തസിപ്പൂവിനെപ്പോലെ ശോഭിക്കുന്നവനും നാലുകൈകളോടുകൂടിയവനുമായ മഹാവിഷ്ണുവിനെ വിശേഷമായി ചിന്തിക്കണം.

कुम्भकेन हृदिस्थाने चिन्तयेत्कमलासनम् ।
ब्रह्माणं रक्तगौराभं चतुर्वक्त्रं पितामहम् ॥ ३१॥

कुम्भकेन हृदिस्थाने कमलासनं रक्तगौराभं चतुर्वक्त्रं पितामहं ब्रह्माणं चिन्तयेत् ।

കുംഭകേന ഹൃദിസ്ഥാനേ ചിന്തയേത് കമലാസനം
ബ്രഹ്മാണം രക്തഗൌരാഭം ചതുർവക്ത്രം പിതാമഹം.31

കുംഭകം ചെയ്യുന്നതോടുകൂടെ, ഹൃദയസ്ഥാനത്ത് താമരയിലിരിക്കുന്ന, ചുവന്നകുങ്കുമ വർണ്ണത്തിലുള്ള നാലു മുഖങ്ങളോടുകൂടിയ പിതാമഹനായ ബ്രഹ്മദേവനെ ചിന്തിക്കണം.

रेचकेन तु विद्यात्मा ललाटस्थं त्रिलोचनम् ।
शुद्धस्फटिकसंकाशं निष्कलं पापनाशनम् ॥ ३२॥

विद्यात्मा रेचकेन ललाटस्थं त्रिलोचनं शुद्धस्फटिकसङ्काशं पापनाशनं निष्कलं ध्यायेत्।

രേചകേന തു വിദ്യാത്മാ ലലാടസ്ഥം ത്രിലോചനം
ശുദ്ധസ്ഫടികസങ്കാശം നിഷ്കലം പാപനാശനം.32

സഗുണവിദ്യയാൽ ഉപാസിക്കുന്നവൻ രേചകത്തോടുകൂടി നെറ്റിയുടെ ഭാഗത്തായി ശുദ്ധമായ സ്ഫടികം പോലെ ശോഭിക്കുന്ന അഭിന്നമായ പാപത്തെ ഇല്ലാതാക്കുന്നവനായ മൂന്നുകണ്ണുകളോടു കൂടിയവനായ (രുദ്രനെ ധ്യാനിക്കണം.)

സഗുണവിദ്യോപാസകനായ ഒരുവൻ പ്രാണായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ പൂരകകുംഭകരേചക ങ്ങളോടൊപ്പം സാകാര ബ്രഹ്മോപാസനയിൽ ത്രിമൂർത്തി രൂപധ്യാനം ചെയ്യേണ്ടത് എങ്ങിനെയെന്നാണ് പറഞ്ഞത്.

अब्जपत्रमधःपुष्पमूर्ध्वनालमधोमुखम् ।
कदलीपुष्पसंकाशं सर्ववेदमयं शिवम् ॥ ३३॥

अब्जपत्रम् कदलीपुष्पसंकाशम् अधःपुष्पम् ऊर्ध्वनालम् अधोमुखम् सर्ववेदमयं शिवं (भवति)।

അബ്ജപത്രമധഃ പുഷ്പമൂർധ്വനാലമധോമുഖം
കദലീപുഷ്പസങ്കാശം സർവവേദമയം ശിവം.33

ഹൃദയപദ്മം വാഴപ്പൂങ്കുലപോലെ താഴേക്കു തൂങ്ങിയ പൂവും മുകളിലേക്ക് നാളവുമായി അധോമുഖമായതും എല്ലാവേദങ്ങളുടേയും സാരഭൂതവും മംഗളകരവുമാണ്.

അബ്ജപത്രം – അപ് എന്നാൽ ജലം, അബ്ജമെന്നാൽ ജലമയമായ ശരീരം. പരിത-ഃ ത്രായതേ ഇതി പത്രം. ശരീരത്തെ രക്ഷിക്കുന്ന പത്രം അഥവാ പുഷ്പം ഹൃദയപദ്മം. സർവ വേദമയം – “വേദഹേതുനാദാധാരത്വാത്,” വേദങ്ങൾക്ക് കാരണമായ നാദത്തിനിരിപ്പിടം ആണ് ഹൃദയപദ്മം.

आत्मानमरणिं कृत्वा प्रणवं चोत्तरारणिम् ।
ध्याननिर्मथनाभ्यासाद्देवं पश्येन्निगूढवत् ॥ २२॥

आत्मानम् अरणिं कृत्वा प्रणवम् उत्तरारणिं च कृत्वा ध्याननिर्मथनाभ्यासात् निगूढवत् देवं पश्येत्।

ശതാരം ശതപത്രാഢ്യം വികീർണ്ണാംബുജകർണ്ണികം
തത്രാർകചന്ദ്രവഹ്നീനാമുപര്യുപരി ചിന്തയേത്.34

(ആ ഹൃത്പദ്മം) നൂറ് ആരങ്ങളെപ്പോലുള്ള നൂറ് ഇതളുകളോടു കൂടിയതും വിടർന്ന പദ്മകേസരങ്ങളോടു കൂടിയതും ആകുന്നു. അവിടെ സൂര്യചന്ദ്രഅഗ്നികളുടെ പ്രഭയെ മുകളിലേക്ക് മുകളിലേക്ക് ചിന്തിക്കണം.
ശതാബ്ദം എന്നു ചില പാഠഭേദങ്ങൾ കാണുന്നിടത്ത് വളരെക്കാലം നിലനിൽക്കുന്നതെന്ന് അർഥമാക്കണം. സൂര്യാദിശോഭയാൽ പദ്മം ഊർധ്വമുഖമായി വികസിക്കുന്നു. സൂര്യനുഗാമിയും സൂര്യമുഖിയുമാണ് താമര.

पद्मस्योद्घाटनं कृत्वा सोमसूर्याग्निवर्चसः ।
तस्य हृद्बीजमाहृत्य आत्मानं चरते ध्रुवम् ॥ ३५॥

सोमसूर्याग्निवर्चसः पद्मस्य उद्घाटनं कृत्वा तस्य हृद्बीजम् आहृत्य ध्रुवम् आत्मानं चरते।

പദ്മസ്യോദ്ഘാടനം കൃത്വാ സോമസൂര്യാഗ്നിവർച്ചസഃ
തസ്യ ഹൃദ്ബീജമാഹൃത്യ ആത്മാനം ചരതേ ധ്രുവം.35

ചന്ദ്രൻ സൂര്യൻ അഗ്നി എന്നിവയുടെ ശോഭയാൽ താമരയെ തുറന്നിട്ട് അതിന്റെ ഹൃദയ ബീജത്തെ സ്വീകരിച്ചിട്ട് ശാശ്വതമായ ആത്മനിലേക്ക് ചരിക്കണം.

त्रिस्थानं च त्रिमार्गं च त्रिब्रह्म च त्रयाक्षरम् ।
त्रिमात्रमर्धमात्रं वा यस्तं वेद स वेदवित् ॥ ३६॥

त्रिस्थानं च त्रिमार्गं च त्रिब्रह्म च त्रयाक्षरम् त्रिमात्रमर्धमात्रं वा यस्तं वेद स वेदवित्।

ത്രിസ്ഥാനം ച ത്രിമാർഗം ച ത്രിബ്രഹ്മ ച ത്രയാക്ഷരം
ത്രിമാത്രമർധമാത്രം വാ യസ്തം വേദ സ വേദവിത്.36

മൂന്ന് സ്ഥനവും, മൂന്ന് മാർഗവും, മൂന്ന് ബ്രഹ്മവും, മൂന്നക്ഷരങ്ങളും, മൂന്ന് മാത്രയും അർദ്ധമാത്രയുമുള്ളതും, ആയ അതിനെ ആരറിയുന്നുവോ അവൻ വേദത്തെ അറിയുന്നവനാണ്.

ത്രിസ്ഥാനം – ജാഗ്രത് സ്വപ്ന സുഷുപ്തി തലങ്ങൾ. ത്രിമാർഗം – ധൂമ അർച്ചിസ് അഗതി, ത്രിബ്രഹ്മ വിശ്വവിരാഡ്ഢോതൃബ്രഹ്മഭേദങ്ങൾ, ത്രയാക്ഷരം – അ,ഉ,മ അക്ഷരങ്ങൾ,

तैलधारामिवाच्छिन्नं दीर्घघण्टानिनादवत् ।
बिन्दुनादकलातीतं यस्तं वेद स वेदवित् ॥ ३७॥

तैलधारामिवाच्छिन्नं दीर्घघण्टानिनादवत् बिन्दुनादकलातीतं च तं यः वेद सः
वेदवित् (भवति)।

തൈലധാരാമിവാച്ഛിന്നം ദീർഘഘണ്ടാനിനാദവത്
ബിന്ദുനാദകലാതീതം യസ്തം വേദ സ വേദവിത്.37

ഇടമുറിയാത്ത തൈലധാരപോലെയും ദീർഘമായ മണിനാദം പോലെയും ബിന്ദുനാദകലകൾക്കുമപ്പുറമായിരിക്കുന്ന അതിനെ ആരറിയുന്നുവോ അവൻ വേദവിത് ആകുന്നു

यथैवोत्पलनालेन तोयमाकर्षयेन्नरः ।
तथैवोत्कर्षयेद्वायुं योगी योगपथे स्थितः ॥ ३८॥

नरः यथा उत्पलनालेन तोयम् आकर्षयेत् तथा योगपथे स्थितः योगी
वायुम् उत्कर्षयेत्।

യഥൈവോത്പലനാലേന തോയമാകർഷയേന്നരഃ
തഥൈവോത്കർഷയേദ്വായും യോഗീ യോഗപഥേ സ്ഥിതഃ.38

മനുഷ്യൻ ഏപ്രകാരമാണോ താമരത്തണ്ടിനാൽ വെള്ളം വലിച്ചെടുക്കുന്നത്

യോഗമാർഗത്തിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന യോഗി അതേ പ്രകാരത്തിൽ വായുവിനെ മുകളിലേക്ക് വലിച്ചെടുക്കണം.

വെള്ളത്തെ താമരനാളത്തിലെന്നപോലെ അപാനപ്രാണവായുക്കളെ സുഷുമ്നയിലൂടെ മുകളിലേക്ക് വലിച്ചെടുക്കണം.

अर्धमात्रात्मकं कृत्वा कोशीभूतं तु पङ्कजम् ।
कर्षयेन्नलमात्रेण भ्रुवोर्मध्ये लयं नयेत् ॥ ३९॥

कोशीभूतं पङ्कजं तु अर्धमात्रात्मकं कृत्वा नलमात्रेण कर्षयेत्। भ्रुवोर्मध्ये लयं नयेत् च।

അർധമാത്രാത്മകം കൃത്വാ കോശീഭൂതം തു പങ്കജം
കർഷയേന്നലമാത്രേണ ഭ്രുവോർമധ്യേ ലയം നയേത്.39

ഒരു മൊട്ടു പോലായിരിക്കുന്ന താമരയെ അർധമാത്രയെപ്പോലാക്കിയിട്ട് നാളത്തിലൂടെ മാത്രം വലിച്ചെടുത്തിട്ട് പുരികങ്ങളുടെ നടുവിലായി ലയത്തിലേക്ക് നയിക്കണം.

അർധമാത്ര പ്രണവാഗ്രമാകും പോലെ ഹൃദയപദ്മം മൊട്ടുപോലാകുമ്പോൾ അഗ്രം രൂപപ്പെട്ട് മുകളിലേക്ക് നാളത്തിലൂടെ പോകുവാൻ യോഗ്യമാകുന്നു.

भ्रुवोर्मध्ये ललाटे तु नासिकायास्तु मूलतः ।
जानीयादमृतं स्थानं तद्ब्रह्मायतनं महत् ॥ ४०॥

ललाटे भ्रुवोर्मध्ये नासिकायाः मूलतः अमृतं स्थानं जानीयात्। तद् महत् ब्रह्मायतनं भवति।

ഭ്രുവോർമധ്യേ ലലാടേ തു നാസികായാസ്തു മൂലതഃ
ജാനീയാദമൃതം സ്ഥാനം തദ്ബ്രഹ്മായതനം മഹത്.40

നെറ്റിയിൽ പുരികങ്ങൾക്ക് നടുവിലായി മൂക്കിനു മൂലഭാഗത്ത് അമൃതമായ സ്ഥാനത്തെ അറിയണം. ഇതാണ് മഹത്തായ ബ്രഹ്മസ്ഥാനവും.

आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि भवन्ति षट् ॥ ४१॥

आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारः धारणा ध्यानं समाधिः च एतानि षट्
योगाङ्गानि भवन्ति।

ആസനം പ്രാണരോധഃ പ്രത്യാഹാരശ്ച ധാരണാ
ധ്യാനം സമാധിരേതാനി യോഗാങ്ഗാനി ഭവന്തി ഷട്.41

ആസനം, പ്രാണന്റെ നിയന്ത്രണം, പ്രത്യാഹാരം, ധാരണാ, ധ്യാനം, സമാധി ഇവയാണ് ആറ് യോഗാങ്ഗങ്ങൾ.
പതഞ്ജലി മഹർഷി യോഗസൂത്രത്തിൽ അഷ്ടാംഗങ്ങളെ പറയുന്നു. യമവും നിയമവും യോഗാംഗങ്ങളാണ്. തുടർന്നു വന്ന ആചാര്യന്മാർ യമ നിയമങ്ങളെ ഹഠവിദ്യക്ക് അധികാരിയാക്കാനുള്ള മാർഗമായി കാണുന്നു.

"സംപ്രാപ്തബീജഭാവോ യമനിയമാഭ്യാമയം യോഗഃ
പ്രാണായാമാസനൈരംകുരവാൻ സാധകസ്യ ഭവേത്."
(ഹഠതത്വകൌമുദി 71)

എന്ന് പറയുന്നത് കാണാം. യമനിയമങ്ങളാൽ പ്രാപ്തമായ യോഗ ബീജത്തെ (വിത്തിനെ) പ്രാണായാമാസനങ്ങളാൽ മുളപ്പിച്ചെടുക്കണം എന്ന്.

आसनानि च तावन्ति यावन्त्यो जीवजातयः ।
एतेषानतुलान्भेदान्विजानाति महेश्वरः ॥ ४२॥
सिद्धं भद्रं तथा सिंहं पद्मं चेति चतुष्टयम् । ४३

यावन्त्यः जीवजातयः तावन्ति आसनानि च (भवन्ति)। महेश्वरः एतेषाम्
अतुलान् भेदान् विजानाति। सिद्धं भद्रं तथा सिंहं पद्मं च इति (आसनं)
चतुष्टयम् (भवति)।

ആസനാനി ച താവന്തി യാവന്ത്യോ ജീവജാതയഃ
ഏതേഷാമതുലാൻ ഭേദാൻ വിജാനാതി മഹേശ്വരഃ.42
സിദ്ധം ഭദ്രം തഥാ സിംഹം പദ്മം ചേതി ചതുഷ്ടയം

എത്രമാത്രം ജീവജാതികളുണ്ടോ അത്രയും ആസനങ്ങളുമുണ്ട്. മഹേശ്വരൻ ഇവയുടെ എല്ലാ വ്യത്യാസങ്ങളേയും അറിയുന്നു. സിദ്ധം, ഭദ്രം, സിംഹം. ഭദ്രം എന്നിങ്ങനെ നാലു ആസനങ്ങളാണുള്ളത്.

ആസനാനി സമസ്താനി യാവന്തോ ജീവജന്തവഃ
ചതുരശീതി ലക്ഷാണി ശിവേന കഥിതാനി ച.
തേഷാം മധ്യേവശിഷ്ടാനി ഷോഡശോനം ശതം കൃതം
തേഷാം മധ്യേ മർത്യലോകേ ദ്വാത്രിംശദാസനം ശുഭം
(ഘേരണ്ഡസംഹിതാ – 2–1,2)

84 ലക്ഷം ആസനങ്ങളുള്ളവയിൽ 84 എണ്ണമാണ് മനുഷ്യലോകത്ത് അവശേഷിക്കുന്നത്, അവയിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടവ 32 എണ്ണമാണെന്നും പറയപ്പെടുന്നു.അവകളിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനവും അനുഷ്ഠിക്കപ്പെടേണ്ടവയുമാണ് ഈ പറയപ്പെട്ട നാല് ആസനങ്ങൾ.

आधारं प्रथमं चक्रं स्वाधिष्ठानं द्वितीयकम् ॥ ४३॥
योनिस्थानं तयोर्मध्ये कामरूपं निगद्यते ।
आधाराख्ये गुदस्थाने पङ्कजं यच्चतुर्दलम् ॥ ४४॥
तन्मध्ये प्रोच्यते योनिः कामाख्या सिद्धवन्दिता ।
योनिमध्ये स्थितं लिङ्गं पश्चिमाभिमुखं तथा ॥ ४५॥
मस्तके मणिवद्भिन्नं यो जानाति स योगवित् । ४६

प्रथमं चक्रं आधारं (भवति) द्वितीयकं स्वाधिष्ठानं (च) । तयोः मध्ये कामरूपं योनिस्थानं निगद्यते । आधाराख्ये गुदस्थाने यत् चतुर्दलं पङ्कजम् (अस्ति) । तन्मध्ये कामाख्या सिद्धवन्दिता योनिः प्रोच्यते । तथा योनिमध्ये पश्चिमाभिमुखं लिङ्गं स्थितम् (अस्ति) । मस्तके मणिवद्भिन्नं (तं) यः जानाति सः योगवित् (अस्ति) ।

ആധാരം പ്രഥമം ചക്രം സ്വാധിഷ്ഠാനം ദ്വിതീയകം.43
യോനിസ്ഥാനം തയോർമധ്യേ കാമരൂപം നിഗദ്യതേ
ആധാരാഖ്യേ ഗുദസ്ഥാനേ പങ്കജം യച്ചതുർദലം.44
തന്മധ്യേ പ്രോച്യതേ യോനിഃ കാമാഖ്യാ സിദ്ധവന്ദിതാ
യോനിമധ്യേ സ്ഥിതം ലിങ്ഗം പശ്ചിമാഭിമുഖം തഥാ.45
മസ്തകേ മണിവദ്ഭിന്നം യോ ജാനാതി സ യോഗവിത് 46

ഒന്നാമത്തെ ചക്രം ആധാരമാണ് രണ്ടാമത്തേത് സ്വാധിഷ്ഠാനവും. അവയുടെ നടുക്കായി കാമരൂപമായ യോനിസ്ഥാനമെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. ആധാരമെന്ന് പേരായ ഗുദ സ്ഥാനത്ത് നാല് ഇതളുകളായുള്ള താമരപ്പൂവുണ്ട്. അതിനു നടുവിലായി പിന്നിലേക്ക് തിരിഞ്ഞിരിക്കുന്നതും തലയിലെ രത്നമെന്നപോലെ ഭിന്നമായിരിക്കുന്നതുമായതിനെ അറിയുന്നവൻ യോഗജ്ഞാനിയാകുന്നു.

तप्तचामीकराकारं तडिल्लेखेव विस्फुरत् ॥ ४६॥
चतुरस्रमुपर्यग्नेरधो मेढ्रात्प्रतिष्ठितम् ।४७
तप्तचामीकराकारं तडिल्लेखा इव विस्फुरत् अग्नेः चतुरस्रम् उपरि मेढ्रात् अधः (च मूलाधारं प्रतिष्ठितम्) ।

തപ്തചാമീകരാകാരം തഡില്ലേഖേവ വിസ്ഫുരത്.46
ചതുരസ്രമുപര്യഗ്നേരധോ മേഢ്രാത് പ്രതിഷ്ഠിതം 47

ഉരുകിയസ്വർണത്തിന്റെ ശോഭയിൽ ഇടിമിന്നൽ പോലെ തിളങ്ങിക്കൊണ്ട് അഗ്നിയ്ക്കു മുകളിലായും മേഢ്രത്തിനു താഴെയായും നാലു ഇതളുകളോടെ മൂലാധാരത്തെ പ്രതിഷ്ഠിച്ചിരിക്കുന്നു.

മൂലാധാരം മുതലായ നാലു ചക്രങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ് ആചാര്യൻ ഇവിടെ പറയാൻ തുടങ്ങുന്നത്. ഗുദമേഢ്രാന്തരാളസ്ഥം മൂലാധാരം എന്ന് യോഗസാരമെന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ പറയുന്നു. ചതുർദളാന്തർഗതകന്ദസംസ്ഥാ – എന്ന് ഹഠതത്വകൗമുദിയിലും കാണാം.

स्वशब्देन भवेत्प्राणः स्वाधिष्ठानं तदाश्रयम् ॥ ४७॥
स्वाधिष्ठानं ततश्चक्रं मेढ्रमेव निगद्यते ।४८
प्राणः स्वशब्देन भवेत् । तदाश्रयं स्वाधिष्ठानं (भवति) । ततः स्वाधिष्ठानं मेढ्रम् एव निगद्यते ।

സ്വശബ്ദേന ഭവേത്പ്രാണഃ സ്വാധിഷ്ഠാനം തദാശ്രയം.47
സ്വാധിഷ്ഠാനം തതശ്ചക്രം മേഢ്രമേവ നിഗദ്യതേ 48

പ്രാണൻ സ്വശബ്ദത്തോടെ ഇരിക്കണം. അതിരിക്കുന്ന ഇടം സ്വാധിഷ്ഠാനമാണ്. ആ സ്വാധിഷ്ഠാനചക്രത്തെ മേഢ്രമെന്നും പറയുന്നു.

मणिवत्तन्तुना यत्र वायुना पूरितं वपुः ॥ ४८॥
तन्नाभिमण्डलं चक्रं प्रोच्यते मणिपूरकम् । ४९

तन्तुना मणिवत् वपुः यत्र वायुना पूरितम् (अस्ति) तत् नाभिमण्डलं चक्रं मणिपूरकं प्रोच्यते।

മണിവത്തന്തുനാ യത്ര വായുനാ പൂരിതം വപുഃ.48
തന്നാഭിമണ്ഡലം ചക്രം പ്രോച്യതേ മണിപൂരകം 49

നൂലിനാൽ മണികൾ എന്നപോലെ എവിടെയാണോ ശരീരം വായുവിനാൽ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്, ആ നാഭിമണ്ഡലചക്രത്തെ മണിപൂരകം എന്ന് പറയുന്നു.

द्वादशारमहाचक्रे पुण्यपापनियन्त्रितः ॥ ४९॥
तावज्जीवो भ्रमत्येवं यावत्तत्त्वं न विन्दति । ५०
पुण्यपापनियन्त्रितः जीवः यावत् तत्वं न विन्दति तावत् द्वादशारमहाचक्रे (अनाहते) एवं भ्रमति।

ദ്വാദശാരമഹാചക്രേ പുണ്യപാപനിയന്ത്രിതഃ.49
താവജ്ജീവോ ഭ്രമത്യേവം യാവത്തത്ത്വം ന വിന്ദതി 50

പുണ്യപാപങ്ങളാൽ നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുന്ന ജീവൻ തത്ത്വത്തെ അറിയാത്തിടത്തോളം കാലം പന്ത്രണ്ടാരങ്ങളോടു കൂടിയ ചക്രത്തിൽ കറങ്ങുന്നു.

മണിപൂരകം വരെയുള്ള മൂന്നു ചക്രങ്ങളുടെ സ്വരൂപത്തെ പറഞ്ഞതിനുശേഷം അനാഹത ചക്രത്തിലെ അവസ്ഥയെ പറയുന്നു. ചക്രങ്ങളുടെ ഇതളുകൾ അഥവാ ആരങ്ങൾ ഇപ്രകാരമാണ്, മൂലാധാരം നാല്, മണിപൂരകം – ആറ്, സ്വാധിഷ്ഠാനം – പത്ത്, അനാഹതംപന്ത്രണ്ട്, വിശുദ്ധി – പതിനാറ്, ആജ്ഞാ – രണ്ട്, ഇവയ്ക്ക് മുകളിലായി ചന്ദ്രസൂര്യമണ്ഡലവും അതിനു മുകളിലായി സഹസ്രാരവും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു.

ऊर्ध्वं मेढ्रादधो नाभेः कन्दो योऽस्ति खगाण्डवत् ॥ ५०॥
तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहस्राणि द्विसप्ततिः ।
तेषु नाडीसहस्रेषु द्विसप्ततिरुदाहृताः ॥ ५१॥

मेढ्रात् ऊर्ध्वं नाभेः अधः खगाण्डवत् यः कन्दः अस्ति तत्र द्विसप्ततिः सहस्राः नाड्यः समुत्पन्नाः (सन्ति)। तेषु नाडीसहस्रेषु द्विसप्ततिः उदाहृताः (सन्ति)।

ഊർധ്വം മേഢ്രാദധോ നാഭേഃ കന്ദോ യോऽസ്തി
ഖഗാണ്ഡവത്.50.
തത്ര നാഡ്യഃ സമുത്പന്നാഃ സഹസ്രാണിദ്വിസപ്തതിഃ
തേഷു നാഡീസഹസ്രേഷു ദ്വിസപ്തതിരുദാഹൃതാഃ.51

മേഢ്രത്തിന് മുകളിലും നാഭിക്കു താഴെയുമായി പക്ഷിയുടെ മുട്ട പോലെ ഏതൊരു കന്ദമുണ്ടോ അവിടെ 72000 നാഡികൾ ഉത്പന്നമാകുന്നു. ആ ആയിരകണക്കായ നാഡികളിൽ 72 എണ്ണം ഉദാഹരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

प्रधानाः प्राणवाहिन्यो भूयस्तत्र दश स्मृताः ।
इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्ना च तृतीयका ॥ ५२॥

तत्र प्राणवाहिन्यः प्रधानाः दश भूयः स्मृताः। इडा च पिङ्गला च तृतीयका सुषुम्ना च एव।

പ്രധാനാഃ പ്രാണവാഹിന്യഃ ഭൂയസ്തത്ര ദശ സ്മൃതാഃ
ഇഡാ ച പിങ്ഗലാ ചൈവ സുഷുമ്നാ ച തൃതീയകാ.52

അവിടെ പ്രാണനെ വഹിക്കുന്ന പ്രധാനങ്ങളായ പത്ത് എണ്ണത്തെ വീണ്ടും ഓർമ്മിക്കുന്നു.

गान्धारी हस्तिजिह्वा च पूषा चैव यशस्विनी ।
अलम्बुसा कुहूरत्र शङ्खिनी दशमी स्मृता ॥ ५३॥

गान्धारी, हस्तिजिह्वा, च पूषा च यशस्विनी अलम्बुसा(षा) कुहूः एव दशमी शङ्खिनी स्मृता।

ഗാന്ധാരീ ഹസ്തിജിഹ്വാ ച പൂഷാ ചൈവ യശസ്വിനീ
അലംബുസാ കുഹൂരത്ര ശങ്ഖിനീ ദശമീ സ്മൃതാ.53

ഗാന്ധാരിയും ഹസ്തിജിഹ്വയും പൂഷയും യശസ്വിനിയും പിന്നെ ആലമ്പുസ(ഷ)യും കുഹൂവും പിന്നെ പത്താമതായി ശങ്ഖിനിയും സ്മരിക്കപ്പെടുന്നു.

एवं नाडीमयं चक्रं विज्ञेयं योगिना सदा ।
सततं प्राणवाहिन्यः सोमसूर्याग्निदेवताः ॥ ५४॥
इडापिङ्गलासुषुम्नास्तिस्रो नाड्यः प्रकीर्तिताः ।
इडा वामे स्थिता भागे पिङ्गला दक्षिणे स्थिता ॥ ५५॥
सुषुम्ना मध्यदेशे तु प्राणमार्गास्त्रयः स्मृताः । ५६

एवं नाडीमयं चक्रं योगिना सदा विज्ञेयम् । सोमसर्याग्निदेवताः प्राणवाहिन्यः इडापिङ्गलासुषुम्नाः तिस्रः नाड्यः सततं प्रकीर्तिताः । इडा वामे भागे स्थिता । पिङ्गला दक्षिणे (भागे) स्थिता । सुषुम्ना मध्यदेशे (स्थिता) । तु त्रयः प्राणमार्गाः स्मृताः ।

ഏവം നാഡീമയം ചക്രം വിജ്ഞേയം യോഗിനാ സദാ
സതതം പ്രാണവാഹിന്യഃ സോമ സൂര്യാഗ്നിദേവതാഃ .54
ഇഡാപിങ്ഗലാസുഷുമ്നാസ്തിസ്രോ നാഡ്യഃ പ്രകീർത്തിതാഃ
ഇഡാ വാമേ സ്ഥിതാ ഭാഗേ പിങ്ഗലാ ദക്ഷിണേ സ്ഥിതാ.55
സുഷുമ്നാ മധ്യദേശേ തു പ്രാണമാർഗസ്ത്രയഃ സ്മൃതാഃ 56

ഇപ്രകാരം നാഡീമയമായ ചക്രത്തെ യോഗികളാൽ ശരിക്കും അറിയണം. ചന്ദ്രൻ സൂര്യൻ അഗ്നി എന്നിവ ദേവതകളായിട്ടുള്ള പ്രാണവാഹിനികളായ ഇഡാ പിങ്ഗലാ സുഷുമ്നാ എന്നീ നാഡികൾ നിരന്തരം പ്രകീർത്തിക്കപ്പെടുന്നു. ഇഡാ ഇടതു ഭാഗത്തായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. പിങ്ഗലാ വലതു ഭാഗത്തായി സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. സുഷുമ്ന മധ്യഭാഗത്തും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെ മൂന്നു പ്രാണമാർഗ്ഗങ്ങളെ സ്മരിക്കപ്പെടുന്നു.

प्राणोऽपानः समानश्चोदानो व्यानस्तथैव च ॥ ५६॥
नागः कूर्मः कृकरको देवदत्तो धनञ्जयः ।
प्राणाद्याः पञ्च विख्याता नागाद्याः पञ्च वायवः ॥ ५७॥

प्राणः अपानः समानः उदानः व्यानः च तथा एव नागः कूर्मः कृकरकः
देवदत्तः धनञ्जयः च । प्राणाद्याः पञ्च विख्याताः । नागाद्याः पञ्च वायवः (भवन्ति) ।

പ്രാണോऽപാനഃ സമാനശ്ചോദാനോ വ്യാനസ്തഥൈവ ച.56
നാഗഃ കൂർമഃ കൃകരകോ ദേവദത്തോ ധനഞ്ജയഃ
പ്രാണാദ്യാഃ പഞ്ച വിഖ്യാതാ നാഗാദ്യാഃ പഞ്ച വായവഃ.57

പ്രാണൻ,അപാനൻ, സമാനൻ,ഉദാനൻ, വ്യാനൻ, അപ്രകാരം നാഗൻ, കൂർമൻ, കൃകരകൻ ദേവദത്തൻ ധനഞ്ജയൻ എന്നിവയും. ഇവയിൽ പ്രാണൻ മുതലായ അഞ്ചെണ്ണം പ്രധാനപ്പെട്ടതും നാഗൻ മുതലായ അഞ്ചെണ്ണവും വായുക്കളാണ്.

एते नाडीसहस्रेषु वर्तन्ते जीवरूपिणः ।
प्राणापानवशो जीवो ह्यधश्चोर्ध्वं प्रधावति ॥ ५८॥
एते जीवरूपिणः नाडीसहस्रेषु वर्तन्ते । प्राणापानवशः जीवः हि अधः ऊर्ध्वं च प्रधावति ।

ഏതേ നാഡീസഹസ്രേഷു വർത്തന്തേ ജീവരൂപിണഃ
പ്രാണാപാനവശോ ജീവോ ഹ്യധശ്ചോർധ്വം പ്രധാവതി.58

ഈ ജീവരൂപികളായ (പ്രാണൻമാർ) ആയിരകണക്കായ നാഡികളിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. പ്രാണാപാനൻമാർക്ക് വശനായിട്ട് ജീവൻ താഴേക്കും മുകളിലേക്കുമായി സഞ്ചരിക്കുന്നു.

वामदक्षिणमार्गेण चञ्चलत्वान्न दृश्यते ।
आक्षिप्तो भुजदण्डेन यथोच्चलति कन्दुकः ॥ ५९॥
प्राणापानसमाक्षिप्तस्तद्वज्जीवो न विश्रमेत् । ६०
वामदक्षिणमार्गेण चञ्चलत्वात् न दृश्यते । भुजदण्डेन आक्षिप्तः कन्दुकः
यथा उच्चलति प्राणापानसमाक्षिप्तः तद् जीवः न विश्रमेत् ।

വാമദക്ഷിണമാർഗ്ഗേണ ചഞ്ചലത്വാന്ന ദൃശ്യതേ
ആക്ഷിപ്തോ ഭുജദണ്ഡേന യഥോച്ചലതി കന്ദുകഃ.59
പ്രാണാപാനസമാക്ഷിപ്തസ്തദ്വജ്ജീവോ ന വിശ്രമേത് 60

ഇടതും വലതും മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ ചലിച്ചുകൊണ്ടേ ഇരിക്കുന്നതിനാൽ ദൃശ്യമാകുന്നില്ല. കൈകൊണ്ട് എറിയപ്പെട്ട പന്ത് എപ്രകാരമാണോ ഉയരത്തിൽ ചലിക്കുന്നത്, പ്രാണാപാനന്മാരാൽ എടുത്തെറിയപ്പെട്ട ജീവനും വിശ്രമിക്കുന്നില്ല.

अपानात्कर्षति प्राणोऽपानः प्राणाच्च कर्षति ॥ ६०॥
खगरज्जुवदित्येतद्यो जानाति स योगवित् । ६१
अपानात् प्राणः कर्षति अपानः प्राणात् कर्षति । खगरज्जुवति इति एतत् यः
जानाति सः योगवित् (भवति) ।

അപാനാത് കർഷതി പ്രാണോഽപാനഃ പ്രാണാച്ച കർഷതി.60.
ഖഗരജ്ജുവദിത്യേതദ് യോ ജീനാതി സ യോഗവിത് 61

അപാനനെ പ്രാണൻ വലിക്കുന്നു. പ്രാണനെ അപാനനും വലിക്കുന്നു. പക്ഷിയും ചരടും പോലെ എന്ന് ഇതിനെ അറിയുന്നവൻ യോഗത്തെ അറിയുന്നവനാകുന്നു.

അപാനനും പ്രാണനും പരസ്പരം വലിക്കുന്നു. “അപാനാദിതി പഞ്ചമീ ദ്വിതീയാർഥാ”. ചരടിൽ കെട്ടിയിട്ട പക്ഷിയെ ഉദാഹരണമായി പറയുന്നു.

हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः ॥ ६१॥
हंसहंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ।
शतानि षट्दिवारात्रं सहस्राण्येकविंशतिः ॥ ६२॥

हकारेण बहिः याति सकारेण पुनः विशेत् । हंसहंस इत्यमुं मन्त्रं जीवः
सर्वदा जपति । दिवारात्रं सहस्राण्येकविंशतिः शतानि षट् (जपति) ।

ഹകാരേണ ബഹിർയാതി സകാരേണ വിശേത് പുനഃ.61
ഹംസഹംസേത്യമും മന്ത്രം ജീവോ ജപതി സർവദാ
ശതാനി ഷട് ദിവാരാത്രം സഹസ്രാണ്യേകവിംശതിഃ.62

ഹകാരത്താൽ പുറത്തേക്ക് പോകുന്നു. സകാരത്തോടൊപ്പം അകത്തേക്കും പ്രവേശിക്കുന്നു

ഹംസ ഹംസ എന്ന ഈ മന്ത്രം ജീവൻ എല്ലായ്പോഴും ജപിക്കുന്നു. പകലും രാത്രിയുമായി ഇരുപത്തിയൊന്നായിരത്തിഅറുനൂറ് തവണ ജപിക്കുന്നു.

അന്താരാഷ്ട്രവൈദ്യലേഖനങ്ങളിൽ ഒരു വ്യക്തി ഒരു ദിവസം 17000 മുതൽ 24000 ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുന്നതായി കാണുന്നു. കനേഡിയൻ ലങ് അസോസിയേഷൻ 22000 എന്നും പറയുന്നു. തീർച്ചയായും ഇത് മാറ്റമുള്ളതാണ്.

एतन्सङ्ख्यान्वितं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ।
अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदा सदा ॥ ६३॥

जीवः सर्वदा एतन्सङ्ख्यान्वितं मन्त्रं जपति। योगिनां
सदा मोक्षदा अजपा नाम गायत्री (भवति)।

ഏതൻസംഖ്യാന്വിതം മന്ത്രം ജീവോ ജപതി സർവദാ
അജപാ നാമ ഗായത്രീ യോഗിനാം മോക്ഷദാ സദാ.63

ജീവൻ എല്ലായ്പോഴും ഇത്രയുമെണ്ണം മന്ത്രം ജപിക്കുന്നു. യോഗികൾക്ക് എപ്പോഴും മോക്ഷത്തെ നൽകുന്ന ഇത് അജപാ എന്നു പേരായ ഗായത്രി ആണ്.

ഗായത്രി എന്നാൽ ഗാനം ചെയ്യുന്നവനെ രക്ഷിക്കുന്നത് എന്നർഥമാണിവിടെ കല്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഗായത്രി ഛന്ദസ്സല്ല.

अस्याः सङ्कल्पमात्रेण नरः पापैः प्रमुच्यते ।
अनया सदृशी विद्या अनया सदृशो जपः ॥ ६४॥
अनया सदृशं पुण्यं न भूतं न भविष्यति । ६५

नरः अस्याः सङ्कल्पमात्रेण पापैः प्रमुच्यते। अनया सदृशी विद्या
अनया सदृशो जपः अनया सदृशं पुण्यं न भूतं न भविष्यति ।

അസ്യാഃ സങ്കല്പമാത്രേണ നരഃ പാപൈഃ പ്രമുച്യതേ
അനയാ സദൃശീ വിദ്യാ അനയാ സദൃശോ ജപഃ.64
അനയാ സദൃശം പുണ്യം ന ഭൂതം ന ഭവിഷ്യതി 65

ഇവളുടെ (അജപാ ഗായത്രിയുടെ) സങ്കല്പമാത്രത്താൽ മനുഷ്യൻ പാപങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തനാകുന്നു. ഇതിനു സദൃശമായ വിദ്യയോ ജപമോ പുണ്യമോ ഇതുവരെ ഉണ്ടായിട്ടില്ല ഇനി ഉണ്ടാവുകയുമില്ല.

येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ॥ ६५॥
मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ।
प्रबुद्धा वह्नियोगेन मनसा मरुता सह ॥ ६६॥

येन मार्गेण निरामयं ब्रह्मस्थानं गन्तव्यं तद् द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी मुखेन आच्छाद्य (तिष्ठति)। मनसा मरुता सह वह्नियोगेन (सा) प्रबुद्धा (भवति)।

യേന മാർഗ്ഗേണ ഗന്തവ്യം ബ്രഹ്മസ്ഥാനം നിരാമയം.65
മുഖേനാച്ഛാദ്യ തദ്ദ്വാരം പ്രസുപ്താ പരമേശ്വരീ
പ്രബുദ്ധാ വഹ്നിയോഗേന മനസാ മരുതാ സഹ.66

ഏതൊരു മാർഗ്ഗത്തിലൂടെയാണോ ആമയങ്ങളേതുമില്ലാത്ത ബ്രഹ്മസ്ഥാനത്തേക്ക് പോകേണ്ടത്, ആ കവാടത്തെ ഉറങ്ങുന്ന കുണ്ഡലിനി മുഖം കൊണ്ട് മറച്ചിരിക്കുന്നു. മനസ്സും പ്രാണനും അഗ്നിയും ചേരുമ്പോൾ അവൾ ഉണരുന്നു.

"കുംഭകാത് കുണ്ഡലീബോധഃ" കുംഭകം കൊണ്ട് കുണ്ഡലിനി ഉണരുന്നു, എന്ന പ്രമാണം അനുസരിച്ച് കേവലകുംഭകാവസ്ഥയിലാണ് കുണ്ഡലിനീ ശക്തി ഉണരുന്നത്. മനസ്സിനെ പ്രാണനിൽ ലയിപ്പിക്കുകയും പ്രാണാപാനന്മാരൊത്തു ചേർന്ന് അഗ്നിയെ കൂടുതൽ ജ്വലിപ്പിക്കുന്നു. അഗ്നിയാൽ സന്തപ്തയായ കുണ്ഡലിനി പെട്ടെന്ന് ഉണരുന്നു. തതഃ അഗ്നിനാ ബോധമുപൈതി കുണ്ഡലീ – എന്ന് ഹഠതത്വകൌമുദി.

തതോയാതൌ വഹ്ന്യപാനൌ പ്രാണമുഷ്ണസ്വരൂപകം
തേനാത്യന്തപ്രദീപ്തേന ജ്വലനോ ദേഹജസ്തഥാ.
തേനകുണ്ഡലിനീ സുപ്താ സംതപ്താ സംപ്രബുദ്ധ്യതേ
ദണ്ഡാഹതാ ഭുജംഗീവ നിഃശ്വസ്യ ഋജുതാം വ്രജേത്.
എന്നിങ്ങനെ യോഗകുണ്ഡലിനി ഉപനിഷത്തും പറയുന്നു.

सूचिवद्गुणमादाय व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्नया ।
उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुञ्चिकया हठात् ॥ ६७॥
कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥ ६८॥

सूचिवद्गुणमादाय सुषुम्नया ऊर्ध्वं व्रजति। यथा कुञ्चिकया कपाटं उद्घाटयेत्
तथा योगी हठात् कुण्डलिन्या मोक्षद्वारं विभेदयेत्।

സൂചിവദ്ഗുണമാദായ വ്രജത്യൂർധ്വം സുഷുമ്നയാ
ഉദ്ഘാടയേത് കപാടം തു യഥാ കുഞ്ചികയാ ഹഠാത്.67
കുണ്ഡലിന്യാ തഥാ യോഗീ മോക്ഷദ്വാരം വിഭേദയേത്.68

സൂചിയുടെ ഗുണത്തെ സ്വീകരിച്ചിട്ട് സുഷുമ്നയിലൂടെ മുകളിലേക്കെത്തണം. എപ്രകാരമാണോ താക്കോലുപയോഗിച്ച് വാതിൽ തുറക്കുന്നത് അപ്രകാരം ഹഠം ഹേതുവായിട്ട് കുണ്ഡലിനിയാൽ മോക്ഷകവാടത്തെ ഭേദിക്കണം.

എവിടെയും തുളച്ചുകയറുന്ന സൂചിയെ പോലെയായിട്ട്. ഹഠം എന്ന വാക്കിന് ഹഠവിദ്യ എന്നർഥമെടുത്താൽ ഹഠവിദ്യ മൂലമായിട്ട് ശക്തിചാലനം സാദ്ധ്യമാക്കിയിട്ട് എന്നർഥം. ഹഠമെന്ന വാക്കിന് ബലം പ്രയോഗിച്ച് എന്നർഥവുമെടുക്കാം.

कृत्वा सम्पुटितौ करौ दृढतरं बध्वाथ पद्मासनम्
गाढं वक्षसि सन्निधाय चुबुकं ध्यानं च तच्चेतसि ।
वारंवारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चारयन्पूरितम्
मुञ्चन्प्राणमुपैति बोधममलं शक्तिप्रभावान्नरः ॥ ६९॥

पद्मासनं दृढतरं बद्ध्वा अथ करौ सम्पुटितौ कृत्वा चुबुकं वक्षसि गाढं सन्निधाय
चेतसि तद् ध्यानं च (कृत्वा) वारं वारं अपानं अनिलम् ऊर्ध्वं प्रोच्चारयन् पूरितं प्राणं
मुञ्चन् नरः शक्तिप्रभावात् अमलं बोधम् उपैति।

കൃത്വാ സമ്പുടിതൌ കരൌ ദൃഢതരം ബധ്വാഥ പദ്മാസനം
ഗാഢം വക്ഷസി സന്നിധായ ചുബുകം ധ്യാനം ച തച്ചേതസി
വാരം വാരമപാനമൂർധ്വമനിലം പ്രോച്ചാരയൻ പൂരിതം
മുഞ്ചൻ പ്രാണമുപൈതി ബോധമമലം ശക്തിപ്രഭാവാന്നരഃ.69

കൂടുതൽ ദൃഢമായി പദ്മാസനം ബന്ധിച്ച് ശേഷം കൈകൾ കൂപ്പി താടിയെ വക്ഷസില് ഉറപ്പിച്ച് വെച്ച് മനസ്സിൽ അതിനെ ധ്യാനിച്ച്, വീണ്ടും വീണ്ടും അപാനവായുവിനെ മുകളിലേക്ക് സഞ്ചരിപ്പിച്ച് നിറഞ്ഞ പ്രാണനെ മോചിപ്പിച്ച്, നരൻ ശക്തിയുടെ പ്രഭാവത്താൽ ശുദ്ധമായ ബോധത്തിലേക്കെത്തുന്നു.

"തുരീയം മൂർധ്നി സംസ്ഥിതം" എന്ന പ്രമാണമനുസരിച്ച് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന ബ്രഹ്മസ്ഥാനത്തേക്ക് കുണ്ഡലിനിയെ എത്തിക്കാനുള്ള ക്രിയാരീതിയെ പറയുകയാണിവിടെ. യോഗകുണ്ഡലിനി ഉപനിഷത്തിലെല്ലാം പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ശക്തിചാലനവിദ്യ ഇതിനായുള്ളതാണ്. ധ്യാനമെന്നതുകൊണ്ട്, സ്വസ്വരൂപധ്യാനമെന്ന് അർഥമാക്കണം. "സോഹം", "അഹം ബ്രഹ്മാസ്മി".

पद्मासनस्थितो योगी नाडीद्वारेषु पूरयन् ।
मारुतं कुम्भयन्यस्तु स मुक्तो नात्र संशयः ॥ ७०॥

यः योगी नाडीद्वारेषु मारुतं पूरयन् कुम्भयन् पद्मासनस्थितः (अस्ति) सः तु
मुक्तः (इति) अत्र न संशयः ।

പദ്മാസനസ്ഥിതോ യോഗീ നാഡീദ്വാരേഷു പൂരയൻ
മാരുതം കുംഭയൻ യസ്തു സ മുക്തോ നാത്ര സംശയഃ.70

ഏതൊരു യോഗിയാണോ നാഡീദ്വാരങ്ങളിൽ വായുവിനെ പൂരിപ്പിച്ചും കുംഭിപ്പിച്ചും നിർത്തിക്കൊണ്ട് പദ്മാസനത്തിലിരിക്കുന്നത്, അവൻ മുക്തനാണെന്നതിൽ സംശയമില്ല.

अङ्गानां मर्दनं कृत्वा श्रमजातेन वारिणा ।
कट्वम्ललवणत्यागी क्षीरपानरतः सुखी ॥ ७१॥
ब्रह्मचारी मिताहारी योगी योगपरायणः ।
अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥ ७२॥

श्रमजातेन वारिणा अङ्गानां मर्दनं कृत्वा कट्वम्ललवणत्यागी क्षीरपानरतः सुखी ब्रह्मचारी मिताहारी योगपरायणः योगी अब्दादूर्ध्वं सिद्धः भवेत्। अत्र विचारणा न कार्या।

അങ്ഗാനാം മർദനം കൃത്വാ ശ്രമജാതേന വാരിണാ
കട്വമ്ലലവണത്യാഗീ ക്ഷീരപാനരതഃ സുഖീ.71
ബ്രഹ്മചാരീ മിതാഹാരീ യോഗീ യോഗപരായണഃ
അബ്ദാദൂർധ്വം ഭവേത്സിദ്ധോ നാത്ര കാര്യാ വിചാരണാ.72

വ്യായാമം കൊണ്ടുണ്ടായ വിയർപ്പിനാൽ അവയവങ്ങളെ മർദ്ദിച്ചിട്ട് എരിവ് പുളി ഉപ്പ് മുതലായവയെ ഉപേക്ഷിച്ചിട്ട് പാല് കുടിച്ചുകൊണ്ട് സുഖമായിരുന്ന് ബ്രഹ്മചാരിയായി മിതാഹാരിയായി യോഗപരായണനായിരിക്കുന്ന യോഗി ഒരു വർഷം കഴിയുമ്പോൾ സിദ്ധനാകുന്നു. അവിടെ മറിച്ചു ചിന്തിക്കേണ്ട കാര്യമേ ഇല്ല.

कन्दोर्ध्वकुण्डली शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् । ७३
(यस्य) कन्दोर्ध्वकुण्डली शक्तिः (अस्ति) सः योगी सिद्धिभाजनं (भवति)।

കന്ദോർധ്വകുണ്ഡലീ ശക്തിഃ സ യോഗീ സിദ്ധിഭാജനം 73

ആരുടെയാണോ നാഡീകന്ദത്തിനു മുകളിലായി കുണ്ഡലീ ശക്തി എത്തി നിൽക്കുന്നത് ആയോഗി എല്ലാ സിദ്ധികൾക്കും പാത്രമാകുന്നു.

अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः ॥ ७३॥
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् । ७४

सततं मूलबन्धनात् अपानप्राणयोरैक्यं, मूत्रपुरीषयोः क्षयः (च भवति)। वृद्धः अपि युवा भवति।

അപാനപ്രാണയോരൈക്യം ക്ഷയോ മൂത്രപുരീഷയോഃ.73
യുവാ ഭവതി വൃദ്ധോഽപി സതതം മൂലബന്ധനാത് 74

നിരന്തരമായ മൂലബന്ധനം കാരണം അപാനപ്രാണന്മാരുടെ ഐക്യവും മലമൂത്രങ്ങളുടെ ക്ഷയവും ഉണ്ടാകുന്നു. വൃദ്ധനാണെങ്കിലും യുവാവാകുന്നു.

पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम् ॥ ७४॥
अपानमूर्ध्वमुत्कृष्य मूलबन्धोऽयमुच्यते ।७५

पार्ष्णिभागेन योनिं सम्पीड्य अपानम् ऊर्ध्वम् आकृष्य गुदम् आकुञ्चयेत्। अयं मूलबन्धः उच्यते।

പാർഷ്ണിഭാഗേന സംപീഡ്യ യോനിമാകുഞ്ചയേത് ഗുദം.74
അപാനമൂർധ്വമുത്കൃഷ്യ മൂലബന്ധോഽയമുച്യതേ 75

കാലിന്റെ ഉപ്പൂറ്റി ഭാഗം കൊണ്ട് യോനീപ്രദേശത്തെ അമർത്തിപ്പിടിക്കണം അപാനനെ മുകളിലേക്ക് വലിക്കുന്നതോടുകൂടി മലദ്വാരത്തെ സങ്കോചിപ്പിക്കണം. ഇത് മൂലബന്ധം എന്ന് പറയപ്പെടുന്നു.

ബന്ധത്രയങ്ങളിൽ ആദ്യത്തേതായ മൂലബന്ധത്തെ ഉപദേശിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ ഫലം മുൻ ശ്ലോകത്തിൽ പറഞ്ഞുവല്ലോ. മൂലബന്ധാഭ്യാസം കുണ്ഡലിനിയെ ഉണർത്തുന്നതിൽ എത്രമാത്രം പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു എന്ന് യോഗകുണ്ഡലിനി ഉപനിഷത്തിലും മറ്റും വിശദമായി പറയുന്നുണ്ട്.

उड्याणं कुरुते यस्मादविश्रान्तमहाखगः ॥ ७५॥
उड्डियाणं तदेव स्यात्तत्र बन्धो विधीयते ।
उदरे पश्चिमं ताणं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् ॥ ७६॥
उड्डियाणोऽप्ययं बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ।७७
उदरे नाभेः ऊर्ध्वं पश्चिमं ताणं कारयेत्। तत्र तु बन्धः विधीयते। तदेव उड्डियाणं स्यात् यस्मात् महाखगः अविश्रान्तम् उड्याणं कुरुते। अयं उड्डियाणः बन्धः मृत्युमातङ्गकेसरी अपि (भवति)।

ഉഡ്യാണം കുരുതേ യസ്മാദവിശ്രാന്തമഹാഖഗഃ.75
ഉഡ്ഡിയാണം തദേവ സ്യാത് തത്ര ബന്ധോ വിധീയതേ
ഉദരേ പശ്ചിമം താണം നാഭേരൂർധ്വം തു കാരയേത്.76.
ഉഡ്ഡിയോണോഽപ്യയം ബന്ധോ മൃത്യുമാതങ്ഗകേസരീ 77

വയറിൽ നാഭിക്കു മുകളിലായി പശ്ചിമതാനത്തെ (പിൻഭാഗത്തേക്ക് നട്ടെല്ലിലേക്ക് വയറിനെ വലിച്ച് ചേർക്കുന്നത്) ചെയ്യണം. അവിടെയാണ് ബന്ധം വിധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതും. അതു തന്നെയാണ് ഉഡ്ഡിയാണം ഏതൊന്നുകൊണ്ടാണോ ആ വലിയപക്ഷി വിശ്രമമില്ലാതെ ഉയർന്ന് പറക്കുന്നത്. ഈ ഉഡ്ഡിയാണമെന്ന ബന്ധം മൃത്യുവാകുന്ന ആനയെ കൊല്ലുന്ന സിംഹമാണ്.

बध्नाति हि शिरोजातमधोगामिनभोजलम् ॥ ७७॥
ततो जालन्धरो बन्धः कर्मदुःखौघनाशनः ।
जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे ॥ ७८॥

ततः कर्मदुखौघनाशनः जालन्धरो बन्धः (अस्ति) । कण्ठसङ्कोचलक्षणे जालन्धरे बन्धे कृते शिरोजातमधोगामिनभोजलम् हि बध्नाति ।

ബധ്നാതി ഹി ശിരോജാതമധോഗാമിനഭോജലം.77.
തതോ ജാലന്ധരോ ബന്ധഃ കർമദുഃഖൌഘനാശനഃ
ജാലന്ധരേ കൃതേ ബന്ധേ കണ്ഠസങ്കോചലക്ഷണേ.78.

തുടർന്ന് കർമ്മദുഃഖങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തെയും നശിപ്പിക്കുന്ന ജാലന്ധരമെന്ന ബന്ധമാണ്. കണ്ഠസങ്കോചലക്ഷണപരമായ ജാലന്ധരമെന്ന ബന്ധത്തെ ചെയ്യുമ്പോൾ ശിരസ്സിലുണ്ടാകുന്നതും താഴേക്കൊഴുകുന്നതുമായ ആകാശജലത്തെ അത് ബന്ധിക്കുന്നു. കണ്ഠസങ്കോചനം കൃത്വാ ചിബുകം ഹൃദയേ ന്യസേത്.

ജാലന്ധരേ കൃതേ ബന്ധേ ഷോഡശാധാരബന്ധനം. എന്ന് ഘേരണ്ഡസംഹിത 3-10.

न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ।
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ॥ ७९॥
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी । ८०

पीयूषम् अग्नौ न पतति। वायुः च न प्रधावति। विपरीतगा जिह्वा कपालकुहरे प्रविष्टा (भवति)। दृष्टिः भ्रुवोरन्तर्गता (भवति)। (एषा) मुद्रा खेचरी (भवति)।

ന പീയൂഷം പതത്യഗ്നൌ ന ച വായു-ഃ പ്രധാവതി
കപാലകുഹരേ ജിഹ്വാ പ്രവിഷ്ടാ വിപരീതഗാ.79.
ഭ്രുവോരന്തർഗതാ ദൃഷ്ടിർമുദ്രാ ഭവതി ഖേചരീ 80

അമൃത് അഗ്നിയിൽ പതിക്കുന്നില്ല. വായുവും ചലിക്കുന്നില്ല. വിപരീതമായി സഞ്ചരിക്കുന്ന നാവ് തലയോട്ടിയിലെ ദ്വാരത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നു. ദൃഷ്ടി പുരികങ്ങൾക്ക് നടുക്കായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. ഈ മുദ്ര ഖേചരിയാകുന്നു.

മൂന്നു ബന്ധങ്ങളെ ഉപദേശിച്ചതിനു ശേഷം ഖേചരീ മുദ്രയെ ഉപദേശിക്കുന്നു ആചാര്യൻ. നാവിന്റെ അഗ്രം വളച്ച് തലയോട്ടിയേല്ക്ക് പ്രവേശിപ്പിക്കണം. അത് സുകരമല്ല. ആചാര്യന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കനുസരിച്ച്, ശരിയായ ശസ്ത്രത്താൽ നാവിന്റെ ചുവട് മുറിക്കുകയും നിരന്തരാഭ്യാസം നടത്തുകയും വേണം.

न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा ॥ ८०॥
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ।
पीड्यते न च रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ॥ ८१॥
बध्यते न च कालेन यस्य मुद्रास्ति खेचरी । ८२

यः खेचरीं मुद्रां वेत्ति तस्य न रोगः, मरणं, न निद्रा, न क्षुधा, न तृषा, मूर्छा च न भवेत्। न च रोगेण पीड्यते, कर्मणा च न लिप्यते। कालेन च न बध्यते।

ന രോഗോ മരണം തസ്യ ന നിദ്രാ ന ക്ഷുധാ തൃഷാ.80
ന ച മൂർച്ഛാ ഭവേത്തസ്യ യോ മുദ്രാം വേത്തി ഖേചരീം
പീഡ്യതേ ന ച രോഗേണ ലിപ്യതേ ന ച കർമണാ.81.
ബധ്യതേ ന ച കാലേന യസ്യ മുദ്രാസ്തി ഖേചരീ 82

ഏതൊരുവനാണോ ഖേചരീമുദ്രയെ അറിയുന്നത്, അവന് രോഗമില്ല, മരണമില്ല, ഉറക്കവും, വിശപ്പും, ദാഹവും, ബോധക്ഷയവും ഇല്ല.

അവൻ രോഗങ്ങളാൽ പീഡിക്കപ്പെടുകയോ കർമ്മങ്ങളാൽ ബാധിക്കപ്പെടുകയോ ഇല്ല. കാലത്താലും അവൻ ബാധിക്കപ്പെടുന്നില്ല.

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा भवति खेगता ॥ ८२॥
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धनमस्कृता ।
खेचर्या मुद्रया यस्य विवरं लम्बिकोर्ध्वतः ॥ ८३॥
बिन्दुः क्षरति नो यस्य कामिन्यालिङ्गितस्य च ।
यावद्बिन्दुः स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः ॥ ८४॥

यस्मात् चित्तं खे चरति, जिह्वा खेगता भवति, तेन सिद्धनमस्कृता एषा मुद्रा खेचरी नाम (भवति)। खेचर्या मुद्रया यस्य (जिह्वा) लम्बिकोर्ध्वतः विवरं (प्रविशति), यस्य कामिन्यालिङ्गितस्य च बिन्दुः न क्षरति। यावत् देहे बिन्दुः स्थितः तावत् मृत्युभयं कुतः।

ചിത്തം ചരതി ഖേ യസ്മാത് ജിഹ്വാ ഭവതി ഖേഗതാ.82.
തേനൈഷാ ഖേചരീ നാമ മുദ്രാ സിദ്ധനമസ്കൃതാ
ഖേചര്യാ മുദ്രയാ യസ്യ വിവരം ലമ്ബികോർധ്വതഃ.83
ബിന്ദു ക്ഷരതി നോ യസ്യ കാമിന്യാലിങ്ഗിതസ്യ ച
യാവദ്ബിന്ദുഃ സ്ഥിതോ ദേഹേ താവന്മൃത്യുഭയം കുതഃ.84

ഏതൊന്നുകൊണ്ടാണോ ചിത്തം ആകാശത്തിൽ സഞ്ചരിക്കുന്നത്, നാവ് അന്തരീക്ഷത്തിൽ എത്തിയത്, അതിനാൽ സിദ്ധന്മാരാൽ നമസ്കരിക്കപ്പെടുന്ന ഈ മുദ്ര ഖേചരീ എന്ന പേരോടുകൂടിയതാകുന്നു. ഖേചരീമുദ്രയാൽ ആരുടെ നാവാണോ ലംബികക്ക് മുകളിലുള്ള ദ്വാരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചിരിക്കുന്നത് അവന് കാമിനിയാൽ ആലിംഗിതനായാലും ശുക്ലം പതിക്കുന്നില്ല. ശുക്ലം പതിക്കാതെ ദേഹത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുവോളം മൃത്യുഭയം എവിടെനിന്നുണ്ടാകാനാണ്.

ഖോചരീ എന്ന പേരുണ്ടായതെന്തുകൊണ്ടെന്ന് പറഞ്ഞ ആചാര്യൻ അതിന്റെ ഗുണമായി മൃത്യുവിനേയും ജയിക്കുന്നതിനെ പറയുന്നു. यस्य कामिन्यालिङ्गितस्य च बिन्दुः न क्षरति। എന്ന വാക്യത്തെ വ്യാഖ്യാനിക്കുമ്പോൾ യത് ശബ്ദം തത് ശബ്ദാർഥമായും ച എന്നത് അപി എന്ന അർഥത്തിലും എടുക്കണമെന്ന് ഉപനിഷദ് ബ്രഹ്മയോഗി പറയുന്നു. ലംബികാ എന്നാൽ താലു സ്ഥാനത്തിനു മുകളിലായുള്ള ചെറുനാവ് (അണ്ണാക്ക്) എന്നർഥം.

यावद्बद्धा नभोमुद्रा तावद्बिन्दुर्न गच्छति ।
गलितोऽपि यदा बिन्दुः सम्प्राप्तो योनिमण्डले ॥ ८५॥
व्रजत्यूर्ध्वं हठाच्छक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया । ८६

यावद् नभोमुद्रा बद्धा तावत् बिन्दुः न गच्छति। गलितः बिन्दुः यदा योनिमण्डले संप्राप्तः अपि योनिमुद्रया शक्त्या निबद्धः हठात् ऊर्ध्वं व्रजति।

യാവദ്ബദ്ധാ നഭോമുദ്രാ താവദ്ബിന്ദുർന ഗച്ഛതി
ഗലിതോഽപി യദാ ബിന്ദുഃ സംപ്രാപ്തോ യോനിമണ്ഡലേ.85
വ്രജത്യൂർധ്വം ഹഠാച്ഛക്ത്യാ നിബദ്ധോ യോനിമുദ്രയാ 86

നഭോമുദ്രയാൽ ബന്ധിതനായിരിക്കുവോളം ബിന്ദു നഷ്ടമാകുന്നില്ല. താഴേക്ക് പതിച്ച് യോനിമണ്ഡലത്തിലെത്തിയാലും യോനിമുദ്രയാൽ ശക്തിയായി ബന്ധിക്കപ്പെട്ട് ബലമായി മുകളിലേക്ക് തന്നെ പോകുന്നു.

നഭോമുദ്രയെന്നാൽ ഖേചരീമുദ്രതന്നെയാണ്. യോനിമുദ്രയോന്നതിന്, വജ്രോളിയാൽ സംസ്കരിക്കപ്പെട്ട യോനിമുദ്ര എന്നർഥമാണ് വ്യാഖ്യാനങ്ങളിൽ കാണുന്നത്. യോനിമുദ്ര, വജ്രോളീമുദ്ര എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ഘേരണ്ഡസംഹിതയിൽ 33-39 വരെ ശ്ലോകങ്ങളിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു.

स एव द्विविधो बिन्दुः पाण्डरो लोहितस्तथा ॥ ८६॥

सः बिन्दुः द्विविधः एव। पाण्डरः तथा लोहितः।

സ ഏവ ദ്വിവിധോ ബിന്ദുഃ പാണ്ഡരോ
ലോഹിതസ്തഥാ.86

ആ ബിന്ദു രണ്ടുവിധമാണ്. വെളുത്തനിറത്തിലുള്ളതും, ചുവന്നനിറത്തിലുള്ളതും.

എല്ലാ തത്ത്വങ്ങളുടേയും അധിപനും അവ്യയനുമായ ഭവനെന്ന ദേവൻ ബിന്ദുവായി ജന്തുക്കളിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. അത് പുരുഷസ്ത്രീ ഭാവങ്ങളിൽ ബീജമെന്നും രജസ്സന്നെും രണ്ടാണ്. – ഹഠതത്ത്വകൌമുദി 17-1.

पाण्डरं शुक्लमित्याहुर्लोहिताख्यं महारजः ।
विद्रुमद्रुमसंकाशं योनिस्थाने स्थितं रजः ॥ ८७॥

പാണ്ഡരം ശുക്ലമിത്യാഹുർലോഹിതാഖ്യം മഹാരജഃ

വിദ്രുമദ്രുമസങ്കാശം യോനിസ്ഥാനേ സ്ഥിതം രജഃ .87

വെളുത്തനിറമുള്ളതിനെ ശുക്ലമെന്നും വിളിക്കുന്നു. ചുവന്ന നിറമുള്ളതിനെ മഹാരജസ്സെന്നും വിളിക്കുന്നു. പവിഴക്കൊടിയെപ്പോലെ യോനിസ്ഥാനത്ത് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതാണ് രജസ്സ്.

പാണ്ഡരമെന്ന വാക്കിന് വെളുപ്പ് നിറമെന്ന് അർഥം. അല്പം മഞ്ഞനിറം കൂടിച്ചേർന്ന വിളറിയ വെളുപ്പാണത്. ലോഹിതം ചുവപ്പാണ്. വിദ്രുമം പവിഴമാണ്. വിദ്രുമദ്രുമം പവിഴച്ചെടിയും.

शशिस्थाने वसेद्बिन्दुः तयोरैक्यं सुदुर्लभम् ।
बिन्दुः शिवो रजः शक्तिर्बिन्दुरिन्दू रजो रविः ॥ ८८॥
उभयोः सङ्गमादेव प्राप्यते परमं वपुः । ८९

बिन्दुः शशिस्थाने वसेत् । तयोः ऐक्यं सुदुर्लभं भवति । बिन्दुः शिवः, रजः शक्तिः च (भवति) । बिन्दुः इन्दू रजः रविः (च भवति) । उभयोः सङ्गमात् एव परमं वपुः प्राप्यते ।

ശശിസ്ഥാനേ വസേദ് ബിന്ദുഃ തയോരൈക്യം സുദുർലഭം
ബിന്ദുഃ ശിവോ രജഃ ശക്തിർബിന്ദുരിന്ദൂ രജോ രവിഃ.88
ഉഭയോഃ സങ്ഗമാദേവ പ്രാപ്യതേ പരമം വപുഃ 89

ബിന്ദു ശശിസ്ഥാനത്ത് വസിക്കുന്നു. അവ രണ്ടിന്റേയും ഐക്യം വളരെ ദുർലഭമാണ്. ബിന്ദു ശിവനും രജസ്സ് ശക്തിയുമാണ്. ബിന്ദു ചന്ദ്രനും രജസ്സ് സൂര്യനുമാണ്. ഇവയുടെ ഐക്യത്താൽ ഏറ്റവും ഉത്കൃഷ്ടമായ ശരീരത്തെ പ്രാപിക്കപ്പെടുന്നു.

മൂലാധാരസ്ഥമായ യോനിസ്ഥാനത്ത് ദേവീതത്ത്വമായ രജസ്സ് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. ഭ്രൂ മധ്യത്തിൽ സഹസ്രാരത്തിനു നടുവിലായി ശിവതത്ത്വമായ ബിന്ദു വസിക്കുന്നു. ആ ശിവശക്തികളുടെ

ഐക്യം യോഗികൾക്ക് മാത്രം ലഭ്യമാകുന്നു.

वायुना शक्तिचालेन प्रेरितं खे यथा रजः ॥ ८९॥
रविणैकत्वमायाति भवेद्दिव्यं वपुस्तदा ।
वायुना शक्तिचालेन यथा प्रेरितं रजः खे रविणा एकत्वम् आयाति। तदा वपुः दिव्यं भवेत्।

വായുനാ ശക്തിചാലേന പ്രേരിതം ഖേ യഥാ രജഃ.89
രവിണൈകത്വമായാതി ഭവേദ്ദിവ്യം വപുസ്തദാ 90

പ്രാണനാലും ശക്തിചാലനത്താലും പ്രേരിപ്പിക്കപ്പെട്ടിട്ടെന്നപോലെ രജസ്സ് ആകാശത്തിൽ സൂര്യനുമായി ഏകത്വത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു. അപ്പോൾ ശരീരം ദിവ്യമാകുന്നു.

शुक्लं चन्द्रेण संयुक्तं रजः सूर्यसमन्वितम् ॥ ९०॥
द्वयोः समरसीभावं यो जानाति स योगवित् । ९१

चन्द्रेण संयुक्तं शुक्लं, रजः सूर्यसमन्वितं (च), यः द्वयोः समरसीभावं जानाति स योगवित् (भवति)।

ശുക്ലം ചന്ദ്രേണ സംയുക്തം രജഃ സൂര്യസമന്വിതം.90.
ദ്വയോഃ സമരസീഭാവം യോ ജാനാതി സ യോഗവിത് 91

ശുക്ലം ചന്ദ്രനോടു ചേർന്നിരിക്കുന്നതാണ്, രജസ്സ് സൂര്യനോടുചേർന്നിരിക്കുന്നതും, ഏതൊരുവനാണോ ഇവ രണ്ടിന്റേയും സമരസഭാവത്തെ അറിയുന്നത് അവൻ യോഗത്തെ അറിയുന്നവൻ ആകുന്നു.

शोधनं मलजालानां घटनं चन्द्रसूर्ययोः ॥ ९१॥
रसानां शोषणं सम्यङ्महामुद्राभिधीयते ॥ ९२॥

(यया) मलजालानां शोधनं, चन्द्रसूर्ययोः घटनं, रसानां सम्यक् शोषणं, (सा) महामुद्रा अभिधीयते।

ശോധനം മലജാലാനാം ഘടനം ച ചന്ദ്രസൂര്യയോഃ.91
രസാനാം ശോഷണം സമ്യഗ് മഹാമുദ്രാഭിധീയതേ.92

(ഏതൊന്നിനാലാണോ) മാലിന്യങ്ങളകന്ന് ശുദ്ധമാകുന്നത്, സൂര്യചന്ദ്രന്മാർ ഐക്യപ്പെടുന്നത്, വാതപിത്തകഫ രസങ്ങൾ ശരിയായി ഉണങ്ങുന്നത് (അത്) മഹാമുദ്രാ എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നു.

वक्षोन्यस्तहनुर्निपीड्य सुषिरं योनेश्च वामाङ्घ्रिणा
हस्ताभ्यामनुधारयन्प्रविततं पादं तथा दक्षिणम् ।
आपूर्य श्वसनेन कुक्षियुगलं बध्वा शनैरेचये -
देषा पातकनाशिनी ननु महामुद्रा नृणां प्रोच्यते ॥ ९३॥
वामाङ्घ्रिणा योनेः सुषिरं च निपीड्य तथा प्रविततं दक्षिणं पादं हस्ताभ्याम् अनुधारयन् कुक्षियुगलं श्वसनेन आपूर्य वक्षोन्यस्तहनुः बद्ध्वा शनैः रेचयेत्। एषा पातकनाशिनी महामुद्रा ननु नृणां (कृते) प्रोच्यते।

വക്ഷോന്യസ്തഹനുർനിപീഡ്യ സുഷിരം യോനേശ്ച
വാമാങ്ഘ്രിണാ
ഹസ്താഭ്യാമനുധാരയൻപ്രവിതതം പാദം തഥാ ദക്ഷിണം
ആപൂര്യ ശ്വസനേന കുക്ഷിയുഗലം ബദ്ധ്വാ ശനൈ രേചയേ
ദേഷാ പാതകനാശിനീ നനു മഹാമുദ്രാ നൃണാം
പ്രോച്യതേ.93.

ഇടതു കാലിന്റെ ഉപ്പൂറ്റിയാൽ യോനിഭാഗത്തെ അമർത്തി, അതുപോലെ നീട്ടിവെച്ച വലതു പാദത്തെ രണ്ടുകൈകളാലും പിടിച്ചിട്ട്. വയറിന്റെ ഇരുഭാഗങ്ങളേയും ശ്വാസം കൊണ്ട് നിറച്ചിട്ട്, താടി നെഞ്ചിലേക്ക് മുട്ടിച്ചവനായി ബന്ധിച്ചിട്ട്, പതുക്കെ ശ്വാസത്തെ പുറത്തേക്ക് വിടണം. പാതകനാശിനിയായ ഈ മഹാമുദ്ര മനുഷ്യർക്കായി പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

अथात्मनिर्णयं व्याख्यास्ये ॥
അഥാത്മനിർണയം വ്യാഖ്യാസ്യേ.

हृदिस्थाने अष्टदलपद्मं वर्तते। तन्मध्ये रेखावलयं कृत्वा जीवात्मरूपं ज्योतीरूपमणुमात्रं वर्तते। तस्मिन्सर्वं प्रतिष्ठितं भवति। सर्वं जानाति सर्वं करोति सर्वमेतच्चरितमहं कर्ताऽहं भोक्ता सुखी दुःखी काणः खञ्जो बधिरो मूकः कृशः स्थूलोऽनेन प्रकारेण स्वतन्त्रवादेन वर्तते।

ഹൃദിസ്ഥാനേ അഷ്ടദലപദ്മം വർത്തതേ. തന്മധ്യേ രേഖാവലയം കൃത്വാ ജീവാത്മരൂപം ജ്യോതീരൂപമണുമാത്രം വർതതേ. തസ്മിൻ സർവം പ്രതിഷ്ഠിതം ഭവതി. സർവം ജാനാതി, സർവം കരോതി, സർവമേതച്ചരിതമഹം കർത്താ, അഹം ഭോക്താ, സുഖീ ദുഃഖീ കാണഃ ഖഞ്ജോ ബധിരോ മൂകഃ കൃശഃ സ്ഥൂലഃ അനേന പ്രകാരേണ സ്വാതന്ത്ര്യവാദേന വർതതേ.

ഹൃദയഭാഗത്തായി എട്ടിതളുള്ള താമരയുണ്ട്. അതിനു മധ്യത്തിലായി ഒരു രേഖാവലയത്തെ ചെയ്തിട്ട് അണു വലിപ്പത്തിൽ ജ്യോതി രൂപമായി ജീവാത്മരൂപം സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. അതിൽ എല്ലാം സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു, എല്ലാത്തിനേയും അറിയുന്നു, എല്ലാം ചെയ്യുന്നു. ഈ നടക്കുന്നതിനെല്ലാം ഞാൻ കർത്താവും ഞാൻ ഭോക്താവുമാണ്, സുഖ ദുഖങ്ങളെ അനുഭവിക്കുന്നവനും കണ്ണില്ലാത്തവനും, മുടന്തനും, ബധിരനും, മൂകനും, മെലിഞ്ഞവനും, തടിച്ചവനും എന്നിപ്രകാരമെല്ലാം സ്വാതന്ത്ര്യഭാവത്തോടെയിരിക്കുന്നു.

पूर्वदले विश्रमते। पूर्वं दलं श्वेतवर्णं तदा भक्तिपुरःसरं धर्मे मतिर्भवति। यदाऽग्नेयदले विश्रमते तदाग्नेयदलं रक्तवर्णं तदा निद्रालस्यमतिर्भवति। यदा दक्षिणदले विश्रमते तद्दक्षिणदलं कृष्णवर्णं तदा द्वेषकोपमतिर्भवति। यदा नैरृतदले विश्रमते तन्नैरृतदलं नीलवर्णं तदा पापकर्महिंसामतिर्भवति। यदा पश्चिमदले विश्रमते तत्पश्चिमदलं स्फटिकवर्णं तदा क्रीडाविनोदे मतिर्भवति। यदा वायव्यदले विश्रमते वायव्यदलं माणिक्यवर्णं तदा गमनचालनवैराग्यमतिर्भवति। यदोत्तरदले विश्रमते तदुत्तरदलं पीतवर्णं तदा सुखशृङ्गारमतिर्भवति। यदेशानदले विश्रमते तदीशानदलं वैडूर्यवर्णं तदा दानादिकृपामतिर्भवति।

പൂർവദലേ വിശ്രമതേ. പൂർവം ദലം ശ്വേതവർണം തദാ ഭക്തിപുരഃസരം ധർമേ മതിർഭവതി.
യദാഗ്നേയദലേ വിശ്രമതേ തദാഗ്നേയദലം രക്തവർണം തദാ നിദ്രാലസ്യമതിർഭവതി.

യദാഗ്നേയദലേ വിശ്രമതേ തദാഗ്നേയദലം രക്തവർണം തദാ നിദ്രാലസ്യമതിർഭവതി.
യദാ ദക്ഷിണദലേ വിശ്രമതേ തദ്ദക്ഷിണദലം കൃഷ്ണവർണം തദാ ദ്വേഷകോപമതിർഭവതി.
യദാ നൈരൃതദലേ വിശ്രമതേ തന്നൈരൃതദലം നീലവർണം തദാ പാപകർമഹിംസാമതിർഭവതി.
യദാ പശ്ചിമദലേ വിശ്രമതേ തത്പശ്ചിമദലം സ്ഫടികവർണം തദാ ക്രീഡാവിനോദേ മതിർഭവതി.
യദാ വായവ്യദലേ വിശ്രമതേ വായവ്യദലം മാണിക്യവർണം തദാ ഗമനചാലനവൈരാഗ്യമതിർഭവതി.
യദോത്തരദലേ വിശ്രമതേ തദുത്തരദലം പീതവർണം തദാ സുഖശൃങ്ഗാരമതിർഭവതി.
യദേശാനദലേ വിശ്രമതേ തദീശാനദലം വൈഡൂര്യവർണം തദാ ദാനാദികൃപാമതിർഭവതി.

കിഴക്ക് വശത്തെ ഇതളിൽ വിശ്രമിക്കുന്നു. അപ്പോൾ ആ ഇതൾ വെളുത്തനിറമുള്ളതും ആ ആത്മൻ ഭക്തിയെ മുൻനിർത്തിയുള്ള ധർമ്മവിഷയകമായ മനോഭാവത്തോടു കൂടിയതാകുന്നു. ആഗ്നേയദലത്തിൽ (തെക്ക് കിഴക്ക് ദിക്കാണ് ആഗ്നേയ കോൺ), വിശ്രമിക്കുമ്പോൾ ആഗ്നേയദലം ചുവന്ന നിറമുള്ളതും അത് നിദ്രാലസ്യഭാവത്തോടു കൂടിയതുമാകുന്നു. തെക്ക് വശത്തെ ഇതളിൽ വിശ്രമിക്കുന്നു, അപ്പോൾ ദക്ഷിണദലം കറുത്ത നിറമുള്ളതാകുന്നു, ദ്വേഷകോപമനോഭാവത്തോടുകൂടിയതാകുന്നു. നിരൃതി കോണിലേക്കുള്ള ഇതളിൽ വിശ്രമിക്കുന്നു. (തെക്ക് പടിഞ്ഞാറു കോൺ ആണ് നിരൃതി) അപ്പോൾ ആ ദളം നീല നിറമുള്ളതാകുന്നു. അതുപോലെ പാപകർമ്മങ്ങളിലും ഹിംസയിലും മുഴുകിയതാകുന്നു. പടിഞ്ഞാറ് ദിക്കിലെ ഇതളിൽ വിശ്രമിക്കുമ്പോൾ ആ ഇതൾ സ്ഫടികസമാനവും കളികളിലും മറ്റ് വിനോദങ്ങളുലും ശ്രദ്ധയൂന്നിയവനുമാകുന്നു. വായുവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഇതളിൽ വിശ്രമിക്കുമ്പോൾ(വടക്കു പടിഞ്ഞാറേ ദിക്ക്) ആ ദലം മാണിക്യ നിറമാർന്നും അവിടെ വിശ്രമിക്കുന്ന ആത്മൻ എവിടേക്കെങ്കിലും സഞ്ചരിക്കുന്നതിനോ ചലിപ്പിക്കുന്നതിനോ വിമുഖനുമാകുന്നു. (ലോകത്തിന്റെ ഗതി വിഗതികളിലെല്ലാം വിരക്തനെന്ന് ആശയം) വടക്കു വശത്തെ ഇതളിൽ വിശ്രമിക്കുമ്പോൾ ആ ഇതൾ മഞ്ഞ

നിറമുള്ളതും സുഖശൃംഗാരഭാവോന്മുഖനുമാകുന്നു. ഈശാനദലത്തിൽ വിശ്രമിക്കുമ്പോൾ (വടക്ക് കിഴക്ക് ദിക്), ആ ദലം വൈഡൂര്യസമാനമാകുന്നു. ബുദ്ധി ദാനാദി കാര്യങ്ങളിൽ മുഴുകിയതും കൃപാമയവുമാകുന്നു.

यदा सन्धिसन्धिषु मतिर्भवति तदा वातपित्तश्लेष्ममहाव्याधि प्रकोपो भवति ॥

യദാ സന്ധിസന്ധിഷു മതിർഭവതി തദാ
വാതപിത്തശ്ലേഷ്മമഹാവ്യാധിപ്രകോപോ ഭവതി.

എപ്പോഴാണോ ഓരോ ദലങ്ങളുടേയും സന്ധികളിൽ മനോഭാവമുറക്കുന്നത് അപ്പോൾ വാതപിത്തകഫമഹാവ്യാധികൾ പ്രകോപിതങ്ങളാകുന്നു.

यदा मध्ये तिष्ठति तदा सर्वं जानाति गायति नृत्यति पठत्यानन्दं करोति ॥

യദാ മധ്യേ തിഷ്ഠതി തദാ സർവം ജാനാതി ഗായതി
നൃത്യതി പഠത്യാനന്ദം കരോതി.

എപ്പോഴാണോ ദലമധ്യത്തിൽ (മനസ്സ്) നില്ക്കുന്നത് അപ്പോൾ എല്ലാം അറിയുന്നു, പാടുന്നു, നൃത്തം ചെയ്യുന്നു, പഠിക്കുന്നു ആനന്ദിക്കുന്നു.

यदा नेत्रश्रमो भवति श्रमनिर्भरणार्थं प्रथमरेखावलयं कृत्वा मध्ये निमज्जनं कुरुते
प्रथमरेखा बन्धूकपुष्पवर्णं तदा निद्रावस्था भवति ॥

യദാ നേത്രശ്രമോ ഭവതി ശ്രമനിർഭരണാർഥം
പ്രഥമരേഖാവലയം കൃത്വാ മധ്യേ നിമജ്ജനം കുരുതേ
പ്രഥമരേഖാ ബന്ധൂകപുഷ്പവർണം തദാ നിദ്രാവസ്ഥാ
ഭവതി.

കണ്ണിന് ക്ഷീണമിണ്ടാകുമ്പോൾ ആ ക്ഷീണത്തെയകറ്റുന്നതിനായി ആദ്യത്തെ വരയെ ചുറ്റാക്കി എടുത്തിട്ട് അതിനു നടുവിലായി താഴ്ന്നിരിക്കുന്നു. ആ ആദ്യത്തെ വര ബന്ധൂകപുഷ്പത്തിന്റെ (ഉച്ചമലരിയോ വേങ്ങയോ) നിറമുള്ളതും നിദ്രാവസ്ഥയുമാണ്.

निद्रावस्थामध्ये स्वप्नावस्था भवति ॥

നിദ്രാവസ്ഥാമധ്യേ സ്വപ്നാവസ്ഥാ ഭവതി.

നിദ്രാവസ്ഥയുടെ നടുക്കായി സ്വപ്നാവസ്ഥ ഉണ്ട്.

स्वप्नावस्थामध्ये दृष्टं श्रुतमनुमानसम्भववार्ता इत्यादिकल्पनां करोति तदादिश्रमो भवति ॥

സ്വപ്നാവസ്ഥാമധ്യേ ദൃഷ്ടം ശ്രുതമനുമാനസംഭവവാർതാ ഇത്യാദികല്പനാം കരോതി തദാദിശ്രമോ ഭവതി.

സ്വപ്നാവസ്ഥയുടെ നടുവിൽ കാണപ്പെട്ടതും കേൾക്കപ്പെട്ടതും അനുമാനാദിചിന്തകളിൽ ഉരുത്തിരിഞ്ഞതും ആയ കാര്യങ്ങളെ സങ്കല്പിക്കുന്നു. അവമൂലം ക്ലേശമുണ്ടാകുന്നു.

श्रमनिर्हरणार्थं द्वितीयरेखावलयं कृत्वा मध्ये निमज्जनं कुरुते। द्वितीयरेखा इन्द्रकोपवर्णं तदा सुषुप्त्यवस्था भवति। सुषुप्तौ केवलपरमेश्वरसम्बन्धिनीबुद्दिर्भवति। नित्यबोधस्वरूपा भवति। पश्चात्परमेश्वरस्वरूपेण प्राप्तिर्भवति ॥

ശ്രമനിർഹരണാർഥം ദ്വിതീയരേഖാവലയം കൃത്വാ മധ്യേ നിമജ്ജനം കുരുതേ. ദ്വിതീയരേഖാ ഇന്ദ്രകോപവർണം തദാ സുഷുപ്ത്യവസ്ഥാ ഭവതി. സുഷുപ്തൌ കേവലപരമേശ്വര സംബന്ധിനീ ബുദ്ധിർഭവതി. നിത്യബോധസ്വരൂപാ ഭവതി. പശ്ചാത് പരമേശ്വരസ്വരൂപേണ പ്രാപ്തിർഭവതി.

ആ ക്ലേശത്തെയൊഴിവാക്കാൻ രണ്ടാമതൊരു ചുറ്റുണ്ടാക്കി അതിനു നടുവിൽ താഴ്ന്ന് ഇരിക്കുന്നു. ഈ രണ്ടാം ചുറ്റ് ഇന്ദ്രകോപത്തിന്റെ പോലെ ചുവപ്പ് നിറമുള്ളതും (ഇന്ദ്രഗോപമെന്നും കാണാം) സുഷുപ്തി അവസ്ഥയിലുള്ളതും ആണ്. സുഷുപ്തിയിൽ കേവലം പരമേശ്വരസംബന്ധിയായ അന്തഃകരണവൃത്തിയിൽ മുഴുകിയിരിക്കുന്നു. നിത്യമായബോധ ത്തെ തന്റെ രൂപമാക്കിയിരിക്കുന്നു. പിന്നീട് പരമേശ്വരസ്വരൂപത്തോട് താദാത്മ്യ പ്രാപ്തി ഉണ്ടാകുന്നു.

तृतीयरेखावलयं कृत्वा मध्ये निमज्जनं कुरुते तृतीयरेखा पद्मरागवर्णं तदा
तुरीयावस्था भवति। तुरीये केवलपरमात्म -
सम्बन्धिनी मतिः भवति। नित्यबोधस्वरूपा भवति। तदा-
शनैः शनैरुपरमेद्बुद्ध्या धृतिगृहीतया ।
आत्मसंस्थं मनःकृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्।

തൃതീയരേഖാവലയം കൃത്വാ മധ്യേ നിമജ്ജനം കുരുതേ.
തൃതീയരേഖാ പദ്മരാഗവർണം തദാ തുരീയാവസ്ഥാ ഭവതി.
തുരീയേ കേവലപരമാത്മസംബന്ധിനീ മതിഃ ഭവതി.
നിത്യബോധസ്വരൂപാ ഭവതി. തദാ
ശനൈഃ ശനൈരുപരമേത് ബുദ്ധ്യാ ധൃതിഗൃഹീതയാ
ആത്മസംസ്ഥം മനഃകൃത്വാ ന കിഞ്ചിദപി ചിന്തയേത്.

മൂന്നാമത്തെ രേഖാവലയത്തെ ചെയ്തിട്ട് അതിനു നടുവിൽ താഴ്ന്നിരിക്കുന്നു. മൂന്നാമത്തെ ചുറ്റിന് പദ്മരാഗമെന്ന രത്നക്കല്ലിന്റെ നിറമാണ്, അപ്പോൾ അവിടെ നിമഗ്നമാകുമ്പോൾ) തുരീയാവസ്ഥയുണ്ടാകുന്നു. നാലാമത്തേതായ അവസ്ഥയാണ് തുരീയം. ശാന്തം ശിവമദ്വൈതം ചതുർഥം മന്യന്തേ എന്ന് ഉപനിഷത്തുക്കൾ പറയുന്നതുമിത് തന്നെ. ആ അവസ്ഥയിൽ ബുദ്ധി പരമാത്മാവിനോട് മാത്രം ചേർന്നിരിക്കുന്നു. അപ്പോൾ ആത്മൻ നിത്യബോധസ്വരൂപനാണ്.

ധാരണയാൽ സ്വാധീനപ്പെടുത്തിയ ബുദ്ധികൊണ്ട് മനസ്സിനെ ആത്മാവിൽത്തന്നെ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതാക്കി (നിശ്ചലമാക്കി) ഇരുത്തി ക്രമത്തിലുള്ള അഭ്യാസംകൊണ്ട് മനസ്സിനെ ബാഹ്യവിഷയങ്ങളിൽ നിന്നും പിന്നെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽ നിന്നും നിവർത്തിപ്പിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഒന്നും തന്നെ ചിന്തിക്കാതെയും ഇരിക്കണം. (ഈ ശ്ലോകം ഭഗവദ് ഗീതയിൽ ആറാമദ്ധ്യായത്തിൽ പ്രസിദ്ധമാണ്.)

तदा प्राणापानयोरैक्यं कृत्वा सर्वं विश्वमात्मस्वरूपेण लक्ष्यं धारयति । यदा
तुरीयातीतावस्था तदा सर्वेषामानन्दस्वरूपो भवति। द्वन्द्वातीतो भवति यावद्देहधारणा
वर्तते तावत्तिष्ठति। पश्चात्परमात्मस्वरूपेण प्राप्तिर्भवति इत्यनेन प्रकारेण मोक्षो
भवतीदमेवात्मदर्शनोपायं भवन्ति ॥

തദാ പ്രാണാപാനയോരൈക്യം കൃത്വാ സർവം
വിശ്വമാത്മസ്വരൂപേണ ലക്ഷ്യം ധാരയതി.
യദാ തുരീയാതീതാവസ്ഥാ തദാ സർവേഷാമാനന്ദസ്വരൂപോ
ഭവതി. ദ്വന്ദ്വാതീതോ ഭവതി.
യാവദ്ദേഹധാരണാ വർതതേ താവത്തിഷ്ഠതി.
പശ്ചാത് പരമാത്മസ്വരൂപേണ പ്രാപ്തിർഭവതി ഇത്യനേന
പ്രകാരേണ മോക്ഷോ ഭവതീദമേവാത്മദർശനോപായം ഭവതി.

അപ്പോൾ പ്രാണാപാനന്മാരെ ഐക്യപ്പെടുത്തി സകലലോകങ്ങളേയും ആത്മസ്വരൂപം എന്ന് ഭാവിച്ച് ലക്ഷ്യത്തെ ധാരണം ചെയ്യണം. എപ്പോഴാണോ തുരീയത്തിനുമതീതമായ അവസ്ഥ സംജാതമാകുന്നത് അപ്പോൾ എല്ലാത്തിനുമാനന്ദസ്വരൂപനായി ഭവിക്കുന്നു. ദ്വന്ദ്വാതീതനാകുന്നു. ദേഹധാരണ ഉള്ളിടത്തോളം ദേഹത്തിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. അത് നഷ്ടമാകുമ്പോൾ പരമാത്മസ്വരൂപത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ ഇപ്രകാരത്തിൽ മോക്ഷം ഭവിക്കുന്നു. ഇതു തന്നെയാണ് ആത്മദർശനത്തിനുള്ള ഉപായമായും ഭവിക്കുന്നത്.

चतुष्पथसमायुक्तमहाद्वारगवायुना ।
सह स्थितत्रिकोणोर्ध्वगमने दृश्यतेऽच्युतः ॥ ९४॥

चतुष्पथसमायुक्तमहाद्वारगवायुना सह त्रिकोणोर्ध्वगमने स्थित अच्युतः दृश्यते।

ചതുഷ്പഥസമായുക്തമഹാദ്വാരഗവായുനാ
സഹ സ്ഥിതത്രികോണാർധ്വഗമനേ ദൃശ്യതേഽച്യുതഃ.94

ചതുഷ്പഥത്തോട് കൂടിയിരുന്ന് മഹാദ്വാരത്തിലേക്ക് സഞ്ചരിക്കുന്നവായുവിനോടൊപ്പം ത്രികോണത്തിൽ നിന്നും മുകളിലേക്ക് സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ അവിടെ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന അച്യുതനെ കാണുമാറാകുന്നു.

ചതുഷ്പഥമെന്നാൽ ജാലന്ധരബന്ധമാണ്. അതിനെ അനുഷ്ഠിക്കുന്നതോടൊപ്പം മൂലാധാര ത്രികോണത്തിൽ നിന്നും പ്രാണശക്തിയെ മഹാദ്വാരമായ സുഷുമ്നയിലേക്ക് ഉയർത്തി അതിലൂടെ മുകളിലേക്ക് സഞ്ചരിപ്പിക്കുമ്പോൾ അച്യുതൻ ച്യുതി ഇല്ലാത്തവൻ, താഴേക്ക് പതിക്കാത്തവൻ ദൃശ്യമാകുന്നു.

पूर्वोक्तत्रिकोणस्थानादुपरि पृथिव्यादिपञ्चवर्णकं ध्येयम् । प्राणादिपञ्चवायुश्च बीजं वर्णं च स्थानकम् ।

പൂർവോക്ത ത്രികോണസ്ഥാനാദുപരി പൃഥിവ്യാദി പഞ്ചവർണാത്മകം ധ്യേയം. പ്രാണാദി പഞ്ചവായുശ്ച ബീജം വർണം ച സ്ഥാനകം.

മുൻപറഞ്ഞത്രികോണസ്ഥാനത്തിനു മുകളിലായി അഞ്ച് നിറങ്ങളോടുകൂടിയ പൃഥ്വി മുതലായവയെ ധ്യാനിക്കണം. പ്രാണാദികളായ അഞ്ച് വായുക്കളേയും ബീജാക്ഷരങ്ങളേയും വർണത്തേയും സ്ഥാനത്തേയും ധ്യാനിക്കണം.

यकारं प्राणबीजं च नीलजीमूतसन्निभम् ।
रकारमग्निबीजं च अपानादित्यसन्निभम् ॥ ९५॥

नीलजीमूतसन्निभं प्राणबीजं यकारं च (ध्यायेत्) । अपानादित्यसन्निभं रकारम् अग्निबीजं च (ध्यायेत्) ।

യകാരം പ്രാണബീജം ച നീലജീമൂതസന്നിഭം
രകാരമഗ്നിബീജം ച അപാനാദിത്യസന്നിഭം.95

നീലകാർമേഘത്തിന്റെ നിറമാർന്ന പ്രാണബീജമായ യകാരത്തെ ധ്യാനിക്കണം. സൂര്യനെപ്പോലെ ശോഭിക്കുന്ന അപാനനായ രകാരത്തെ അഗ്നിബീജമായി ധ്യനിക്കണം.

लकारं पृथिवीरूपं व्यानं बन्धूकसंनिभम् ।
वकारं जीवबीजं च उदानं शङ्खवर्णकम् ॥ ९६॥

बन्धूकसंनिभं पृथिवीरूपं व्यानं लकारं (ध्यायेत्) । शङ्खवर्णकं जीवबीजं उदानं वकारं च (ध्यायेत्) ।

ലകാരം പൃഥിവീരൂപം വ്യാനം ബന്ധൂകസന്നിഭം
വകാരം ജീവബീജം ച ഉദാനം ശങ്ഖവർണകം.96

ബന്ധൂകപുഷ്പത്തിന്റെ നിറമുള്ള പൃഥിവീരൂപമായ വ്യാനനായ ലകാരത്തെ ധ്യാനിക്കണം. ശംഖിന്റെ നിറമുള്ള ജീവന്റെ ബീജാക്ഷരമായ ഉദാനനായ വകാരത്തെയും ധ്യാനിക്കണം.

हकारं वियत्स्वरूपं च समानं स्फटिकप्रभम् ।
हृन्नाभिनासाकर्णं च पादाङ्गुष्ठादिसंस्थितम् ॥ ९७॥
स्फटिकप्रभं वियत्स्वरूपं समानं हकारं च (ध्यायेत्) । हृन्नाभिनासाकर्णं च पादाङ्गुष्ठादिसंस्थितं (ध्यायेत्) ।

ഹകാരം വിയത്സ്വരൂപം ച സമാനം സ്ഫടികപ്രഭം
ഹൃന്നാഭിനാസാകർണം ച പാദാങ്ഗുഷ്ഠാദിസംസ്ഥിതം.97

സ്ഫടികം പോലെ ശോഭിക്കുന്ന ആകാശസ്വരൂപമായ സമാനനായ ഹകാരത്തെ ധ്യാനിക്കണം. ഹൃദയം നാഭി നാസികാ കർണ്ണം കാലിന്റെ തള്ളവിരൽ ഇവയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നവനായി ധ്യാനിക്കണം.

द्विसप्ततिसहस्राणि नाडीमार्गेषु वर्तते ।
अष्टाविंशतिकोटीषु रोमकूपेषु संस्थिताः ॥ ९८॥

द्विसप्ततिसहस्राणि नाडीमार्गेषु वर्तते । अष्टाविंशतिकोटीषु रोमकूपेषु संस्थिताः (भवन्ति) ।

ദ്വിസപ്തതിസഹസ്രാണി നാഡീമാർഗേഷു വർതതേ
അഷ്ടവിംശതികോടീഷു രോമകൂപേഷു സംസ്ഥിതാഃ. 98

(സമാനൻ) എഴുപത്തിരണ്ടായിരം നാഡീമാർഗ്ഗങ്ങളിലും ഇരുപത്തിയെട്ടുകോടി രോമകൂപങ്ങളിലും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു.

समानप्राण एकस्तु जीवः स एक एव हि ।
रेचकादि त्रयं कुर्याद्दृढचित्तः समाहितः ॥ ९९॥

समानप्राण तु एकः । सः जीवः एक एव हि । दृढचित्तः समाहितः रेचकादि त्रयं कुर्यात् ।

സമാനപ്രണ ഏകസ്തു ജീവഃ സ ഏക ഏവ ഹി
രേചകാദി ത്രയം കുര്യാദ്ദൃഢചിത്തഃ സമാഹിതഃ.99

സമാനൻ മുതലായ പഞ്ചപ്രാണനും ഒന്നു തന്നെയാണ്. പഞ്ചപ്രാണനുമാധാരമായുള്ള ആ ജീവനും ഒന്നു തന്നെയാണ്.

ഈ തത്വത്തിലുറച്ചവനായി ചിത്തത്തെ ഉറപ്പിച്ച് എല്ലാമടക്കിയവനായി രേചകത്തിൽ തുടങ്ങുന്ന മൂന്ന് പ്രാണായാമങ്ങളെ ചെയ്യണം.

സമാനനും പ്രാണനുമൊന്ന് എന്നർഥം തോന്നാമെങ്കിലും തു എന്ന അവ്യയത്തെ അവധാരണാർഥത്തിൽ എടുത്ത് സമാനാദിപ്രാണാന്തവായുഭേദ-ഃ എന്നർഥമാണ് കൂടുതൽ അനുയോജ്യം. രേചകാദി ത്രയം എന്നതിനും രേചകാദ്യവയവവിശിഷ്ടപ്രാണായാമ ത്രയം എന്നർഥമാക്കണം. പഞ്ചപ്രാണനും ആരൂഢമായിരിക്കുന്ന ജീവസ്വരൂപത്തെ ആണ് ചിത്തത്തിലുറപ്പിച്ച് ധാരണ ചെയ്യേണ്ടതും.

शनैः समस्तमाकृष्य हृत्सरोरुहकोटरे ।
प्राणापानौ च बध्वा तु प्रणवेन समुच्चरेत् ॥ १००॥

हृत्सरोरुहकोटरे शनैः समस्तम् आकृष्य प्राणापानौ च बध्वा प्रणवेन समुच्चरेत् ।

ശനൈഃ സമസ്തമാകൃഷ്യ ഹൃത്സരോരുഹകോടരേ
പ്രാണാപാനൌ ച ബദ്ധ്വാ തു പ്രണവേന സമുച്ചരേത്.100

ഹൃദയപദ്മരന്ധ്രത്തിൽ പതുക്കെ എല്ലാത്തിനേയും ആകർഷിച്ച് പ്രാണാപാനന്മാരെ ബന്ധിച്ച് പ്രണവത്തോടുകൂടി ഉയരത്തിലേക്ക് സഞ്ചരിപ്പിക്കണം.

എല്ലാത്തിനേയുമെന്നാൽ എല്ലാ അന്തഃകരണവൃത്തികളേയും എന്നാശയമെടുക്കണം. അവിടെത്തന്നെ പ്രാണാപാനന്മാരെയും ബന്ധിച്ചിട്ട് പ്രണവത്തോടുകൂടി, ആജ്ഞാസഹസ്രാരങ്ങളിലേക്ക് ഉയർത്തണം. ഉദ് എന്ന ഉപസർഗ്ഗത്തിന് ഉയരെ എന്നർഥമെടുക്കാം.

कर्णसङ्कोचनं कृत्वा लिङ्गसङ्कोचनं तथा ।
मूलाधारात्सुषुम्ना च पद्मतन्तुनिभा शुभा ॥ १०१॥

कर्णसङ्कोचनं तथा लिङ्गसङ्कोचनं कृत्वा (एव उच्चरेत्) । पद्मतन्तुनिभा शुभा सुषुम्ना च मूलाधारात् (वर्तते) ।

കർണസങ്കോചനം കൃത്വാ ലിങ്ഗസങ്കോചനം തഥാ
മൂലാധാരാത് സുഷുമ്നാ ച പദ്മതന്തുനിഭാ ശുഭാ. 101

ചെവികളേയും ലിങ്ഗത്തേയും സങ്കോചിപ്പിച്ചിട്ട് വേണം ഉയർത്തുവാൻ. മൂലാധാരത്തിൽ നിന്നും ആരംഭിക്കുന്നതായി താമരനൂലുപോലുള്ളതും ശുഭകരിയുമായ സുഷുമ്നയും അതിനകത്തായി കൈവല്യനാഡിയും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു.

മുൻ ശ്ലോകത്തിൽ പറഞ്ഞ സാധനക്കുള്ള ഉപായത്തെ ആണ് ആദ്യ പാദങ്ങളിൽ പറയുന്നത്. കണ്ഠസങ്കോചനമെന്നും ചില പാഠഭേദങ്ങൾ കാണുന്നുണ്ട്. തുടർന്നു വരുന്ന ശ്ലോകങ്ങളിൽ നാദസംബന്ധിയായ വിഷയം പറയുന്നതിനാൽ കർണമെന്ന പാഠവും ഉചിതമാണ്. സുഷുമ്നാ ച എന്നതിലെ ച ശബ്ദം മറ്റൊന്നിനെ കൂടി സൂചിപ്പിക്കുന്നതാണ്. അത് കൈവല്യനാഡിയുമാണ്.

अमूर्तो वर्तते नादो वीणादण्डसमुत्थितः ।
शङ्खनादादिभिश्चैव मध्यमेव ध्वनिर्यथा ॥ १०२॥

वीणादण्डसमुत्थितः नादः अमूर्तः एव वर्तते । यथा शङ्खनादादिभिः मध्यमा ध्वनिः इव च ।

അമൂർത്തോ വർതതേ നാദോ വീണാദണ്ഡസമുത്ഥിതഃ
ശങ്ഖനാദാദിഭിശ്ചൈവ മധ്യമേവ ധ്വനിർയഥാ. 102

വീണാദണ്ഡത്തിൽ നിന്നുമുയരുന്ന നാദം അമൂർത്തമായതു തന്നെയാണ്. എപ്രകാരമാണോ ശങ്ഖനാദാദികളോടുകൂടിയ മധ്യമാ ധ്വനി കേൾക്കപ്പെടുന്നത്, അത് പോലെ.

സുഷുമ്നയെ ഉൾച്ചേർത്തു വെച്ചിരിക്കുന്ന നട്ടെല്ലാണ് വീണാദണ്ഡമെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. അതിന്മധ്യമെന്നത് സുഷുമ്ന തന്നെയാണ്.

व्योमरन्ध्रगतो नादो मायूरं नादमेव च ।
कपालकुहरे मध्ये चतुर्द्वारस्य मध्यमे ॥ १०३॥
व्योमरन्ध्रगतः च नादः मायूरं नादम् एव (द्योतयति) । चतुर्द्वारस्य मध्यमे कपालकुहरे मध्ये ।

വ്യോമരന്ധ്രഗതോ നാദോ മായൂരം നാദമേവ ച
കപാലകുഹരേ മധ്യേ ചതുർദ്വാരസ്യ മധ്യമേ. 103

ആകാശരന്ധ്രത്തിലെത്തുന്ന നാദം മയൂരനാദത്തെ പോലെ കേൾക്കപ്പെടുന്നു. നാലുദ്വാരങ്ങളുടെ മധ്യത്തിലായി കപാലകുഹരത്തിൽ നടുവിലായി.

ആകാശമെന്നതിന് ഹൃദയാകാശമെന്നർഥമെടുക്കണം. മയൂരനാദം ഷഡ്ജസ്വരമാണ്.

तदात्मा राजते तत्र यथा व्योम्नि दिवाकरः ।
कोदण्डद्वयमध्ये तु ब्रह्मरन्ध्रेषु शक्तितः ॥ १०४॥
स्वात्मानं पुरुषं पश्येन्मनस्तत्र लयं गतम् ।

यथा व्योम्नि दिवाकरः तथा तत्र तदात्मा राजते। कोदण्डद्वयमध्ये तु ब्रह्मरन्ध्रेषु शक्तितः स्वात्मानं पुरुषं पश्येत् तत्र मनः लयं गतम् ।

തദാത്മാ രാജതേ തത്ര യഥാ വ്യോമ്നി ദിവാകരഃ
കോദണ്ഡദ്വയമധ്യേ തു ബ്രഹ്മരന്ധ്രേഷു ശക്തിതഃ.104
സ്വാത്മാനം പുരുഷം പശ്യേന്മനസ്തത്ര ലയം ഗതം

എപ്രകാരമാണോ ആകാശത്ത് സൂര്യൻ ശോഭിക്കുന്നത് അപ്രകാരം അവിടെ ആ പരമാത്മാവ് ശോഭിക്കുന്നു. ഇരു പുരികങ്ങൾക്കും മധ്യത്തിലായി ബ്രഹ്മരന്ധ്രങ്ങളിൽ ശക്തിയനുസരിച്ച് സ്വാത്മാവായുള്ള പുരുഷനെ കാണണം. അവിടെ മനസ്സ് ലയമാകുന്നു.

रत्नानि ज्योत्स्निनादं तु बिन्दुमाहेश्वरं पदम् ।
य एवं वेद पुरुषः स कैवल्यं समश्नुत इत्युपनिषत् ॥ १०५॥

रत्नानि ज्योत्स्नि नादं तु बिन्दु माहेश्वरं पदं (पुरुषं पश्येत्)। यः एवं वेद, सःपुरुषः कैवल्यं समश्नुते।

രത്നാനി ജ്യോത്സ്നിനാദം തു ബിന്ദുമാഹേശ്വരം പദം.
യ ഏവം വേദ പുരുഷ-ഃ സ കൈവല്യം സമശ്നുതേ.105
ഇതി ഉപനിഷത്. ശം.

ഇരുപത്തിയൊന്നു തുരീയരത്നങ്ങളുടെ ശോഭയിൽ, നാദം, ബിന്ദു, മഹേശ്വരന്റെ സ്ഥാനം ഇവയായി പുരുഷനെ കാണണം. ആരാണോ ഇപ്രകാരം അറിയുന്നത്, അവൻ കൈവല്യം നേടുന്നു.

വജ്രദണ്ഡസമുദ്ഭൂതാ മണയശ്ചൈകവിംശതിഃ എന്ന് പറയപ്പെടുന്ന 21 രത്നങ്ങളുടെ ജ്യോതിസ്സനധികരണമായുള്ളതാണ് ആ പുരുഷൻ. ഇപ്രകാരമെല്ലാമുള്ള ആത്മതത്വത്തെ അറിയലാണ് വേണ്ടത്. അറിഞ്ഞതു കൊണ്ടുള്ള ഫലത്തെയാണ് അവസാനപാദത്തിൽ പറയുന്നത്. കൈവല്യ പ്രാപ്തി. എന്തിനെ അറിയുന്നതോടെ അതായിതീരുന്നുവോ അതിനെയാണ് ഇവിടെ അറിയുന്നതും. ബ്രഹ്മ വേദ ബ്രഹ്മൈവ ഭവതി എന്നാണല്ലോ ഋഷിവാക്യവും.

ഇതി ശം.