2014

गोरक्षशतकम्

Edited by

asit k panja
Amitabha Mapdar
Rakesh Narayanan V

ISBN

(gōrakṣaśatakam)

Edited by

asit k panja

Amitabha Mapdar
Rakesh Narayanan V

aarsha, jaipur

Plot no. 4, Khandelwal nagar Extn,
Near Premnagar pulia, Agra Road,
Jaipur- 302031, Rajasthan

www.ayurvedah.in

Publisher : **aarsha**

Edition : **First; Octobar 2014**

ISBN :

Price : **FREE**

Composing and editing: **bapan neogi**

Cover page: **Rajarshi**

For any information, feedback and requirement of this book, please mail to :

aarshaayurveda@gmail.com www.ayurvedah.in

Published by **bapan neogi** on behalf of **aarsha** ,

aarsha, jaipur
Plot no. 4, Khandelwal nagar Extn,
Near Premnagar pulia, Agra Road,
Jaipur- 302031, Rajasthan

www.ayurvedah.in

ओं हठयोगगोरक्षशतकप्रारम्भः ।

श्रीगुरुं परमानन्दं वन्दे स्वानन्दविग्रहम् ।
यस्य सांनिध्यमात्रेण चिदानन्दायते तनुः ।। (1)

अन्तर्निश्चलितात्मदीपकलिकास्वाधारबन्धादिभिः
यो योगी युगकल्पकालकलनात्त्वं जजेगीयते ।
ज्ञानामोदमहोदधिः समभवद्यत्रादिनाथः स्वयं
व्यक्ताव्यक्तगुणाधिकं तमनिशं श्रीमीननाथं भजे ।। (2)

नमस्कृत्य गुरुं भक्त्या गोरक्षो ज्ञानमुत्तमम् ।
अभीष्टं योगिनां ब्रूते परमानन्दकारकम् ।। (3)

गोरक्षः शतकं वक्ति योगिनां हितकाम्यया ।
ध्रुवं यस्यावबोधेन जायते परमं पदम् ।। (4)

एतद्विमुक्तिसोपानमेतत्कालस्य वञ्चनम् ।
यद्व्यावृत्तं मनो मोहादासक्तं परमात्मनि ।। (5)

द्विजसेवितशाखस्य श्रुतिकल्पतरोः फलम् ।
शमनं भवतापस्य योगं भजति सज्जनः ।। (6)

आसनं प्राणसंयामः प्रत्याहारोऽथ धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि भवन्ति षट् ।। (7)

आसनानि तु तावन्ति यावत्यो जीवजातयः ।
एतेषामखिलान्भेदान्विजानाति महेश्वरः ।। (8)

चतुराशीतिलक्षाणां एकमेकमुदाहृतम् ।
ततः शिवेन पीठानां षोडशानां शतं कृतम् ।। (9)

आसनेभ्यः समस्तेभ्यो द्वयमेव विशिष्यते ।
एकं सिद्धासनं प्रोक्तं द्वितीयं कमलासनम् ।। (10)

योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसेन्
मेढ्रे पादमथैकमेव नियतं कृत्वा समं विग्रहम् ।
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्यन्भ्रुवोरन्तरम्

एतन्मोक्षकवाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ।। (11)

वामोरूपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामं तथा
दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ।
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेद्-
एतद्व्याधिविकारहारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ।। (12)

षट्चक्रं षोडशाधारं त्रिलक्षं व्योमपञ्चकम् ।
स्वदेहे ये न जानन्ति कथं सिध्यन्ति योगिनः ।। (13)

एकस्तम्भं नवद्वारं गृहं पञ्चाधिदैवतम् ।
स्वदेहं ये न जानन्ति कथं सिध्यन्ति योगिनः ।। (14)

चतुर्दलं स्यादाधारः स्वाधिष्ठानं च षड्दलम् ।
नाभौ दशदलं पद्मं सूर्यसंख्यदलं हृदि ।। (15)

कण्ठे स्यात्षोडशदलं भ्रूमध्ये द्विदलं तथा ।
सहस्रदलमाख्यातं ब्रह्मरन्ध्रे महापथे ।। (16)

www.ayurvedah.in

आधारः प्रथमं चक्रं स्वाधिष्ठानं द्वितीयकम् ।
योनिस्थानं द्वयोर्मध्ये कामरूपं निगद्यते ।। (17)

आधाराख्यं गुदस्थानं पङ्कजं च चतुर्दलम् ।
तन्मध्ये प्रोच्यते योनिः कामाक्षा सिद्धवन्दिता ।। (18)

योनिमध्ये महालिङ्गं पश्चिमाभिमुखं स्थितम् ।
मस्तके मणिवद्बिम्बं यो जानाति स योगवित्।। (19)

तप्तचामीकराभासं तडिल्लेखेव विस्फुरत्।
त्रिकोणं तत्पुरं वह्नेरधो मेढ्रात्प्रतिष्ठितम् ।। (20)

यत्समाधौ परं ज्योतिरनन्तं विश्वतोमुखम् ।
तस्मिन्दृष्टे महायोगे यातायातं न विद्यते ।। (21)

स्वशब्देन भवेत्प्राणः स्वाधिष्ठानं तदाश्रयः ।
स्वाधिष्ठानात्पदादस्मान्मेढ्रमेवाभिधीयते ।। (22)

www.ayurvedahi.in

तन्तुना मणिवत्प्रोतो यत्र कन्दः सुषुम्णया ।
तन्नाभिमण्डलं चक्रं प्रोच्यते मणिपूरकम् ।। (23)

द्वादशारे महाचक्रे पुण्यपापविवर्जिते ।
तावज्जीवो भ्रमत्येव यावत्तत्त्वं न विन्दति ।। (24)

ऊर्ध्वं मेढ्रादधो नाभेः कन्दयोनिः खगाण्डवत्।
तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहस्राणां द्विसप्ततिः ।। (25)

तेषु नाडिसहस्रेषु द्विसप्ततिरुदाहृताः ।
प्रधानं प्राणवाहिन्यो भूयस्तत्र दश स्मृताः ।। (26)

इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्णा च तृतीयका ।
गान्धारी हस्तिजिह्वा च पूषा चैव यशस्विनी ।। (27)

अलम्बुषा कुहूश्चैव शङ्खिनी दशमी स्मृता ।
एतन्नाडिमयं चक्रं ज्ञातव्यं योगिभिः सदा ।। (28)

इडा वामे स्थिता भागे पिङ्गला दक्षिणे तथा ।
सुषुम्णा मध्यदेशे तु गान्धारी वामचक्षुषि ।। (29)

दक्षिणे हस्तिजिह्वा च पूषा कर्णे च दक्षिणे ।
यशस्विनी वामकर्णे चासने वाप्यलम्बुषा ।। (30)

कुहूश्च लिङ्गदेशे तु मूलस्थाने च शङ्खिनी ।
एवं द्वारमुपाश्रित्य तिष्ठन्ति दशनाडिकाः ।। (31)

इडापिङ्गलासुषुम्णा च तिस्रो नाड्य उदाहृताः ।
सततं प्राणवाहिन्यः सोमसूर्याग्निदेवताः ।। (32)

प्राणोऽपानः समानश्चोदानो व्यानौ च वायवः ।
नागः कूर्मोऽथ कृकरो देवदत्तो धनंजयः ।। (33)

हृदि प्राणो वसेन्नित्यमपानो गुदमण्डले ।
समानो नाभिदेशे स्यादुदानः कण्ठमध्यगः ।। (34)

उद्गारे नागाख्यातः कूर्म उन्मीलने स्मृतः ।
कृकरः क्षुतकृज्ज्ञेयो देवदत्तो विजृम्भणे ।। (35)

न जहाति मृतं चापि सर्वव्यापि धनंजयः ।
एते सर्वासु नाडीषु भ्रमन्ते जीवरूपिणः ।। (36)

आक्षिप्तो भुजदण्डेन यथोच्चलति कन्दुकः ।
प्राणापानसमाक्षिप्तस्तथा जीवो न तिष्ठति ।। (37)

प्राणापानवशो जीवो ह्यधश्चोर्ध्वं च धावति ।
वामदक्षिणमार्गेण चञ्चलत्वान्न दृश्यते ।। (38)

रज्जुबद्धो यथा श्येनो गतोऽप्याकृष्यते ।
गुणबद्धस्तथा जीवः प्राणापानेन कृष्यते ।। (39)

अपानः कर्षति प्राणं प्राणोऽपानं च कर्षति ।
ऊर्ध्वाधः संस्थितावेतौ संयोजयति योगवित्।। (40)

हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः ।
हंस हंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ।। (41)

षड्शतानि त्वहोरात्रे सहस्राण्येकविंशतिः ।
एतत्संख्यान्वितं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ।। (42)

अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदायिनी ।
अस्याः संकल्पमात्रेण सर्वपापैः प्रमुच्यते ।। (43)

अनया सदृशी विद्या अनया सदृशो जपः ।
अनया सदृशं ज्ञानं न भूतं न भविष्यति ।। (44)

कुण्डलिन्याः समुद्भूता गायत्री प्राणधारिणी ।
प्राणविद्या महाविद्या यस्तां वेत्ति स योगवित्।। (45)

कन्दोर्ध्वं कुण्डली शक्तिरष्टधा कुण्डलाकृति ।
ब्रह्मद्वारमुखं नित्यं मुखेनाच्छाद्य तिष्ठति ।। (46)

www.ayurvedah.in

PUBLISHED by aarsha, jaipur ; aarshaayurveda@gmail.com|

येन द्वारेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानमनामयम् ।
मुखेनाच्छाद्य तद्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ।। (47)

प्रबुद्धा वह्नियोगेन मनसा मारुताहता ।
सूचीवद्गुणमादाय व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्णया ।। (48)

प्रस्फुरद्भुजगाकारा पद्मतन्तुनिभा शुभा ।
प्रबुद्धा वह्नियोगेन व्रत्य ऊर्ध्वं सुषुम्णया ।। (49)

उद्घटयेत्कपाटं तु यथा कुञ्चिकया हठात्।
कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं प्रभेदयेत्।। (50)

कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बद्धा तु पद्मासनं
गाढं वक्षसि संनिधाय चिबुकं ध्यात्वा च तत्प्रेक्षितम् ।
वारं वारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चारयेत्पूरितं
मुञ्चन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रबोधान्नरः ।। (51)

www.ayurvedah.in

अङ्गानां मर्दनं कुर्याच्छ्रमजातेन वारिणा ।
कट्वम्लूलवणत्यागी क्षीरभोजनमाचरेत्।। (52)

ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः ।
अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ।। (53)

सुस्निग्धं मधुराहारं चतुर्थांशविवर्जितम् ।
भुज्यते सुरसम्प्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ।। (54)

कन्दोर्ध्वं कुण्डली शक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः ।
बन्धनाय च मूढानां योगिनां मोक्षदा स्मृता ।। (55)

महामुद्रां नमोमुद्रामुड्डियानं जलंधरम् ।
मूलबन्धं च यो वेत्ति स योगी सिद्धिभाजनम् ।। (56)

शोधनं नाडिजालस्य चालनं चन्द्रसूर्ययोः ।
रसानां शोषणं चैव महामुद्राभिधीयते ।। (57)

www.ayurvedah.in

वक्षोन्यस्तहनुर्निपीड्य सुचिरं योनिं च वामाङ्घ्रिणा
हस्ताभ्यामवधारितं प्रसारितं पादं तथा दक्षिणम् ।
आपूर्य श्वसनेन कुक्षियुगलं बद्ध्वा शनै रेचयेद्-
एषा पातकनाशिनी सुमहती मुद्रा न णां प्रोच्यते ।। (58)

चन्द्राङ्गेन समभ्यस्य सूर्याङ्गेनाभ्यसेत्पुनः ।
यावत्तुल्या भवेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत्।। (59)

न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।
अपि मुक्तं विषं घोरं पीयूषमपि जीर्यते ।। (60)

क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ।
तस्य दोषाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत्।। (61)

कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरा न णाम् । (62.1)
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित्।। (62)

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ।। (63)

न रोगो मरणं तन्द्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
न च मूर्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ।। (64)

पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ।
बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ।। (65)

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ।
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ।। (66)

बिन्दुमालं शरीरं तु शिरास्तत्र प्रतिष्ठिताः ।
भावयन्ति शरीरं या आपादतलमस्तकम् ।। (67)

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः ।
न तस्य क्षरते बिन्दुः कामिन्यालिङ्गितस्य च ।। (68)

www.ayurvedah.in

PUBLISHED by aarsha, jaipur ; aarshaayurveda@gmail.com|

यावद्बिन्दुः स्थितो देहे तावत्कालभयं कुतः ।
यावद्बद्धा नभोमुद्रा तावद्बिन्दुर्न गच्छति ।। (69)

चलितोऽपि यदा बिन्दुः सम्प्राप्तश्च हुताशनम् ।
व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निरुद्धो योनिमुद्रया ।। (70)

स पुनर्द्विविधो बिन्दुः पाण्डुरो लोहितस्तथा ।
पाण्डुरं शुक्रमित्याहुर्लोहितं तु महारजः ।। (71)

सिन्दूरद्रवसंकाशं रविस्थाने स्थितं रजः ।
शशिस्थाने स्थितो बिन्दुस्तयोरैक्यं सुदुर्लभम् ।। (72)

बिन्दुः शिवो रजः शक्तिर्बिन्दुमिन्दू रजो रविः ।
उभयोः संगमादेव प्राप्यते परमं पदम् ।। (73)

वायुना शक्तिचारेण प्रेरितं तु महारजः ।
बिन्दुनैति सहैकत्वं भवेद्दिव्यं वपुस्तदा ।। (74)

शुक्रं चन्द्रेण संयुक्तं रजः सूर्येण संयुतम् ।
तयोः समरसैकत्वं यो जानाति स योगवित्।। (75)

उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ।
उड्डीयानं तदेव स्यात्तव बन्धोऽभिधीयते ।। (76)

उदरात्पश्चिमे भागे ह्यधो नाभेर्निगद्यते ।
उड्डीयनस्य बन्धोऽयं तत्र बन्धो विधीयते ।। (77)

बध्नाति हि सिराजालमधोगामि शिरोजलम् ।
ततो जालंधरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः ।। (78)

जालंधरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे ।
पीयूषं न पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ।। (79)

पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते ।। (80)

www.ayurvedah.in

PUBLISHED by aarsha, jaipur ; aarshaayurveda@gmail.com|

अपानप्राणयोरैक्यात्क्षयान्मूत्रपुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात्।। (81)

पद्मासनं समारुह्य समकायशिरोधरः ।
नासाग्रदृष्टिरेकान्ते जपेदोंकारमव्ययम् ।। (82)

भूर्भुवः स्वरिमे लोकाः सोमसूर्याग्निदेवताः ।
यस्या मात्रासु तिष्ठन्ति तत्परं ज्योतिरोमिति ।। (83)

त्रयः कालास्त्रयो वेदास्त्रयो लोकास्त्रयः स्वेराः ।
त्रयो देवाः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ।। (84)

क्रिया चेच्छा तथा ज्ञाना ब्राह्मी रौद्री च वैष्णवी ।
त्रिधा शक्तिः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ।। (85)

आकाराश्च तथोकारो मकारो बिन्दुसंज्ञकः ।
तिस्रो मात्राः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ।। (86)

वचसा तज्जयेद्बीजं वपुषा तत्समभ्यसेत्।
मनसा तत्स्मरेन्नित्यं तत्परं ज्योतिरोमिति ।। (87)

शुचिर्वाप्यशुचिर्वापि यो जपेत्प्रणवं सदा ।
लिप्यते न स पापेन पद्मपत्त्रमिवाम्भसा ।। (88)

चले वाते चलो बिन्दुर्निश्चले निश्चलो भवेत्।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत्।। (89)

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते ।
मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरोधयेत्।। (90)

यावद्बद्धो मरुद्देहे यावच्चित्तं निराकुलम् ।
यावद्दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ।। (91)

अतः कालभयाद्ब्रह्मा प्राणायामपरायणः ।
योगिनो मुनयश्चैव ततो वायुं निरोधयेत्।। (92)

PUBLISHED by aarsha, jaipur ; aarshaayurveda@gmail.com|

www.ayurvedah.in

षड्विंशदङ्गुलो हंसः प्रयाणं कुरुते बहिः ।
वामदक्षिणमार्गेण ततः प्राणोऽभिधीयते ।। (93)

शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् ।
तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ।। (94)

बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत्।
धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्येण रेचयेत्।। (95)

अमृतं दधिसंकाशं गोक्षीररजतोपमम् ।
ध्यात्वा चन्द्रमसो बिम्बं प्राणायामी सुखी भवेत्।। (96)

दक्षिणो श्वासमाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।
कुम्भयित्वा विधानेन पुरश्चन्द्रेण रेचयेत्।। (97)

प्रज्वलज्ज्वलनज्वालापुञ्जमादित्यमण्डलम् ।
ध्यात्वा नाभिस्थितं योगी प्राणायामे सुखी भवेत्।। (98)

प्राणं चोदिडया पिबेत्परिमितं भूयोऽन्यया रेचये-

त्पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्धा त्यजेद्वामया ।

सूर्यचन्द्रमसोरनेन विधिना बिम्बद्वयं ध्यायतः

शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनो मासत्रयादूर्ध्वतः ।। (99)

यथेष्टं धारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।

नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात्।। (100)

www.ayurvedah.in

PUBLISHED by aarsha, jaipur ; aarshaayurveda@gmail.com|

2

अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः ।
गुरूपदिष्टमार्गेण प्राणायामान्समभ्यसेत्।। (1)

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत्।। (2)

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते ।
मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरोधयेत्।। (3)

मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यगः ।
कथं स्यादुन्मनीभावः कार्यसिद्धिः कथं भवेत्।। (4)

शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् ।
तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ।। (5)

www.ayurvedah.in

प्राणायामं ततः कुर्यान्नित्यं सात्त्विकया धिया ।
यथा सुषुम्णानाडीस्था मलाः शुद्धिं प्रयान्ति च ।। (6)

बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत्।
धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्येण रेचयेत्।। (7)

प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।
विधिवत्कुम्भकं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत्।। (8)

येन त्यजेत्तेन पीत्वा धारयेदनिरोधतः ।
रेचयेच्च ततोऽन्येन शनैरेव न वेगतः ।। (9)

प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यया रेचये-
त्पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्वामया ।
सूर्यचन्द्रमसोरनेन विधिनाभ्यासं सदा तन्वतां
शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः ।। (10)

PUBLISHED by aarsha, jaipur ; aarshaayurveda@gmail.com|

www.ayurvedah.in

प्रातर्मध्यंदिने सायमर्धरात्रे च कुम्भकान्।
शनैरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत्।। (11)

कनीयसि भवेत्स्वेदः कम्पो भवति मध्यमे ।
उत्तमे स्थानमाप्नोति ततो वायुं निबन्धयेत्।। (12)

जलेन श्रमजातेन गात्रमर्दनमाचरेत्।
दृढता लघुता चैव तेन गात्रस्य जायते ।। (13)

अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीराज्यभोजनम् ।
ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तादृङ्नियमग्रहः ।। (14)

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः ।
तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ।। (15)

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत्।
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भमः ।। (16)

www.ayurvedah.in

हिक्का श्वासश्च कासश्च शिरःकर्णाक्षिवेदनाः ।
भवन्ति विविधाः रोगाः पवनस्य प्रकोपतः ।। (17)

युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत्।
युक्तं युक्तं च बध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात्।। (18)

यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तथा चिह्नानि बाह्यतः ।
कायस्य कृशता कान्तिस्तदा जायते निश्चितम् ।। (19)

यथेष्टं धारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात्।। (20)

मेदःश्लेष्माधिकः पूर्वं षट्कर्माणि समाचरेत्।
अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः ।। (21)

धौतिर्वस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा ।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते ।। (22)

www.ayurvedah.in

PUBLISHED by aarsha, jaipur ; aarshaayurveda@gmail.com|

कर्म षट्कमिदं गोप्यं घटशोधनकारकम् ।
विचित्रगुणसंधायि पूज्यते योगिपुंगवैः ।। (23)

चतुरङ्गुलविस्तारं हस्तपञ्चदशायतम् ।
गुरूपदिष्टमार्गेण सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत्।। (24)

पुनः प्रत्याहरेच्चैतदुदितं धौतिकर्म तत्।
कासश्वासप्लीहकुष्ठं कफरोगाश्च विंशतिः ।। (25)

धौतिकर्मप्रभावेण प्रयान्त्य् एव न संशयः ।
नाभिदघ्नजले पायौ न्यस्तनालोत्कटासनः ।। (26)

आधाराकुञ्चनं कुर्यात्क्षालनं वस्तिकर्म तत्।
गुल्मप्लीहोदरं चापि वातपित्तकफोद्भवाः ।। (27)

वस्तिकर्मप्रभावेण क्षीयन्ते सकलामयाः ।
धात्विन्द्रियान्तःकरणप्रसादं दद्याच्च कान्तिं दहनप्रदीप्तम् ।। (28)

www.ayurvedah.in

www.ayurvedah.in

अशेषदोषोपचयं निहन्यादभ्यस्यमानं जलवस्तिकर्म ।
सूत्रं वितस्तिसुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत्।। (29)

मुखान्निर्गमयेच्चैषा नेतिः सिद्धैर्निगद्यते ।
कपालशोधिनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी ।। (30)

जत्रूर्ध्वजातरोगौघं नेतिराशु निहन्ति च ।
निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः ।। (31)

अश्रुसम्पातपर्यन्तमाचार्यैस्त्राटकं स्मृतम् ।
मोचनं नेत्ररोगाणां तन्द्रादीनां कपाटकम् ।। (32)

यत्नतस्त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटकम् ।
अमन्दावर्तवेगेन तुन्दं सव्यापसव्यतः ।। (33)

नतांसो भ्रामयेदेषा नौलिः सिद्धैः प्रशस्यते ।
मन्दाग्निसंदीपनपाचनादिसंधायिकानन्दकरी सदैव ।। (34)

PUBLISHED by aarsha, jaipur ; aarshaayurveda@gmail.com|

www.ayurvedah.in

अशेषदोषामयशोषणी च हठक्रिया मौलिरियं च नौलिः ।
भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससम्भ्रमौ ।। (35)

कपालभातिर्विख्याता कफदोषविशोषणी ।
षट्कर्मनिर्गतस्थौल्यकफदोषमलादिकः ।। (36)

प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिध्यति ।
प्राणायामैरेव सर्वे प्रशुष्यन्ति मला इति ।। (37)

आचार्याणां तु केषांचिदन्यत्कर्म न संमतम् ।
उदरगतपदार्थमुद्वमन्ति पवनमपानमुदीर्य कण्ठनाले ।। (38)

क्रमपरिचयवश्यनाडिचक्रा गजकरणीति निगद्यते हठज्ञैः ।
ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः ।। (39)

अभूवन्नन्तकभयात्तस्मात्पवनमभ्यसेत्।
यावद्बद्धो मरुद्देहे यावच्चित्तं निराकुलम् ।। (40)

यावद्दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ।
विधिवत्प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते ।। (41)

सुषुम्णावदनं भित्त्वा सुखाद्विशति मारुतः ।
मारुते मध्यसंचारे मनःस्थैर्यं प्रजायते ।। (42)

यो मनःसुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी ।
तत्सिद्धये विधानज्ञाश्चित्रान्कुर्वन्ति कुम्भकान्।। (43)

विचित्रकुम्भकाभ्यासाद्विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात्।
सूर्यभेदनमुज्जायी शीत्कारी शीतली तथा ।। (44)

भस्त्रिका भ्रामरी मूर्छा प्लाविनीत्यष्टकुम्भकाः ।
पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालंधराभिधः ।। (45)

कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियानकः ।
अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठसंकोचने कृते ।। (46)

www.ayurvedah.in

मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ।

आपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कण्ठादधो नयेत्।। (47)

योगी जराविमुक्तः सन्षोडशाब्दवया भवेत्।

आसने सुखदे योगी बद्धा चैवासनं ततः ।। (48)

दक्षनाड्या समाकृष्य बहिःस्थं पवनं शनैः ।

आ केशादा नखाग्राच्च निरोधावधि कुम्भयेत्।। (49)

ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत्पवनं शनैः ।

कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिदोषहृत्।। (50)

पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्यभेदनमुत्तमम् ।

मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं शनैः । (51)

यथा लगति कण्ठात्तु हृदयावधि सस्वनम् ।।

पूर्ववत्कुम्भयेत्प्राणं रेचयेदिडया तथा ।

श्लेष्मदोषहरं कण्ठे देहानलविवर्धनम् ।। (52)

नाडीजलोदरधातुगतदोषविनाशनम् ।
गच्छता तिष्ठता कार्यमुज्जाय्याख्यं तु कुम्भकम् ।। (53)

शीत्कारीं कुर्यात्तथा वक्त्रे घ्राणेनैव विजृम्भिकाम् ।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः ।। (54)

योगिनी चक्रसंमान्यः सृष्टिसंहारकारकः ।
न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते ।। (55)

भवेत्सत्त्वं च देहस्य सर्वोपद्रववर्जितः ।
अनेन विधिना सत्यं योगीन्द्रो भूमिमण्डले ।। (56)

जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत्कुम्भसाधनम् ।
शनकैर्घ्राणरन्ध्राभ्यां रेचयेत्पवनं सुधीः ।। (57)

गुल्मप्लीहादिकान्रोगान्ज्वरं पित्तं क्षुधां तृषाम् ।
विषाणि शीतली नाम कुम्भिकेयं निहन्ति हि ।। (58)

PUBLISHED by aarsha, jaipur ; aarshaayurveda@gmail.com|

www.ayurvedahi.in

ऊर्वोरुपरि संस्थाप्य शुभे पादतले उभे ।
पद्मासनं भवेदेतत्सर्वपापप्रणाशनम् ।। (59)

सम्यक् पद्मासनं बद्ध्वा समग्रीवोदरः सुधीः ।
मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत्।। (60)

यथा लगति हृत्कण्ठे कपालावधि सस्वनम् ।
वेगेन पूरयेच्चापि हृत्पद्मावधि मारुतम् ।। (61)

पुनर्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेच्च पुनः पुनः ।
यथैव लोहकारेण भस्त्रा वेगेन चाल्यते ।। (62)

तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं धिया ।
यदा श्रमो भवेद्देहे तदा सूर्येण पूरयेत्।। (63)

यथोदरं भवेत्पूर्णमनिलेन तथा लघु ।
धारयेन्नासिकां मध्यातर्जनीभ्यां विना दृढम् ।। (64)

www.ayurvedah.in

विधिवत्कुम्भकं कृत्वा रेचयेदिडयानिलम् ।
वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्धनम् ।। (65)

कुण्डलीबोधकं क्षिप्रं पवनं सुखदं हितम् ।
ब्रह्मनाडीमुखे संस्थकफाद्यर्गलनाशनम् ।। (66)

सम्यग् गात्रसमुद्भूतग्रन्थित्रयविभेदकम् ।
विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदम् ।। (67)

वेगाद्घोषं पूरकं भृङ्गनादं भृङ्गीनादं रेचकं मन्दमन्दम् ।
योगीन्द्रांशमेवमभ्यासयोगाच्चित्ते जाता काचिदानन्दलीला ।। (68)

पूरकान्ते गाढतरं बद्धा जालंधरं शनैः ।
रेचयेन्मूर्छाख्येयं मनोमूर्छा सुखप्रदा ।। (69)

अन्तः प्रवर्तितोदारमारुतापूरितोदरः ।
पयस्यगाधेऽपि सुखात्प्लवते पद्मपत्त्रवत्।। (70)

PUBLISHED by aarsha, jaipur ; aarshaayurveda@gmail.com|

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरककुम्भकैः ।
सहितः केवलश्चेति कुम्भको द्विविधो मतः ।। (71)

यावत्केवलसिद्धिः स्यात्सहितं तावदभ्यसेत्।
रेचकं पूरकं मुत्त्वा सुखं यद्वायुधारणम् ।। (72)

प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः ।
कुम्भके केवले सिद्धे रेचपूरकवर्जिते ।। (73)

न तस्य दुर्लभं किंचित्त्रिषु लोकेषु विद्यते ।
शक्तः केवलकुम्भेन यथेष्टं वायुधारणात्।। (74)

राजयोगपदं चापि लभते नात्र संशयः ।
कुम्भकात्कुण्डलीबोधः कुण्डलीबोधतो भवेत्।
अनर्गला सुषुम्णा च हठसिद्धिश्च जायते ।। (75.3)

हठं विना राजयोगो राजयोगं विना हठः ।
न सिध्यति ततो युग्ममा निष्पत्तेः समभ्यसेत्।। (76)

कुम्भकप्राणरोधान्ते कुर्याच्चित्तं निराश्रयम् ।
एवमभ्यासयोगेन राजयोगपदं व्रजेत्।। (77)

वपुःकृशत्वं वदने प्रसन्नता नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ।
अरोगता बिन्दुजयोऽग्निदीपनं नाडीविशुद्धिर्हठसिद्धिलक्षणम् ।। (78)

www.ayurvedain.in

e-publication of www.ayurveda.in .
Online FREE in pdf format

1. **Āyurveda books**
    a. Astanga Hridayam
    b. Astanga Samgraha
    c. Charaka Samhita
    d. Madhava nidanam
    e. Sarangadhara Samhita
    f. Sushruta Samhita
2. **Contemporary books**
    a. Agastiya Ratnapariksa
    b. Amarakosa
    c. Ashtadhyayi
    d. Garbhopanisat
    e. Gheranda Samhita
    f. Goraksa Shataka
    g. Hatyoga pradipika
    h. Kamasutra
3. **Other books**
    a. **Puranas**
    b. **upanishadas**

www.ayurvedah.in

Other publications (Hard copy) Published or Marketed by aarsha, Jaipur and available on www.ayurveda.in

1. Tatvabodha Commentary (of Sivadas Sen) on Astanga hridaya **Rs 300/-**
2. Bhanumati Commentary (of Chakrapani dutta)on Sushruta Samhita **Rs 150/-**
3. Charakatatvapradipika Commentary (of Sivadas Sen) on Charaka Samhita **Rs 300/-**
4. Charakopaskara commentary (of Sivadas Sen) on Charaka Samhita **Rs 300/-**
5. Chanda in Ayurveda Samhita :student edition **Rs 175** (original price Rs 300)
6. madhavaniadna Avavodha 2 :student edition **Rs 300** (original price Rs 495)
7. madhavanidana Anusthana I :student edition **Rs 600** (original price Rs 1095)
8. madhavanidana Anusthana II :student edition **Rs 700** (original price Rs 1195)
9. Madhavanidana patha :student edition **Rs 500** (original price Rs 895)

aarsha, jaipur

Plot no. 4, Khandelwal nagar Extn,
Near Premnagar pulia, Agra Road,
Jaipur- 302031, Rajasthan

www.ayurvedah.in