Chapter 4: Theory and Practice of Yogic Flying

वसिष्ठ उवाच
एवमात्मनि विश्रान्तां वदन्तीं तां वराननाम्
अबुद्ध्वा तद्गिरामर्थं विहस्योवाच भूपतिः १
शिखिध्वज उवाच
असंबद्धप्रलापासि बालासि वरवर्णिनि
रमसे राजलीलाभी रमस्वावनिपात्मजे २
किंचित्त्यक्त्वा न किंचिद्यो गतो प्रत्यक्षसंस्थितम्
त्यक्तप्रत्यक्षसद्रूपः स कथं किल शोभते ३
भोगैरभुक्तैस्तुष्टोऽहमिति भोगान्जहाति यः
रुषेवासनशय्यादीन्स कथं किल शोभते ४
भोगाभोगे परित्यज्य खे शून्ये रमते तु यः
एक एवाखिलं त्यक्त्वा स कथंकिल शोभते ५
वसनाशनशय्यादीन्सर्वान्संत्यज्य धीरधीः
यस्तिष्ठत्यात्मनैवैकः स कथं किल शोभते ६
नाहं देहोऽन्यथा चाहं न किंचित्सर्वमेव च
एवं प्रलापो यस्यास्ति स कथं किल शोभते ७
यत्पश्यामि न पश्यामि तत्पश्याम्यन्यदेव यत्
प्रलाप इत्यसंन्यस्य स कथं किल शोभते ८
तस्माद्बालासि मुग्धासि चपलासि विलासिनि
नानालापविलासेन क्रीडामि क्रीड सुन्दरि ९
प्रविहस्याट्टहासेन शिखिध्वज इति प्रियाम्
मध्याह्ने स्नातुमुत्थाय निर्जगामाङ्गनागृहात् १०
कष्टं नात्मनि विश्रान्तो मद्वचांसि न बुद्धवान्

राजेति खिन्ना चूडाला स्वव्यापारपराभवत् ११
तदा तथाङ्ग तत्राथ तादृगाशययोस्तयोः
ताभिः पार्थिवलीलाभिः कालो बहुतिथो ययौ
१२
एकदा नित्यतृप्ताया निरिच्छाया अपि स्वयम्
चूडालाया बभूवेच्छा लीलया खगमागमे १३
खगमागमसिद्ध्यर्थमथ सा नृपकन्यका
सर्वभोगाननादृत्य समागम्य च निर्जनम् १४
एकैवैकान्तनिरता स्वासनावस्थिताङ्गिका
ऊर्ध्वगप्राणपवनचिराभ्यासं चकार ह १५
श्रीराम उवाच
यदिदं दृश्यते किंचिज्जगत्स्थावरजंगमम्
स्पन्दच्युतं क्रियानाम्नः कथमित्यनुभूयते १६
कस्य स्पन्दविलासस्य घनाभ्यासस्य मे वद
ब्रह्मन्खगमनाद्येतत्फलं यत्नैकशालिनः १७
आत्मज्ञो वाप्यनात्मज्ञः सिद्ध्यर्थं लीलयाथवा
कथं संसाधयत्येतद्यथा तद्वद मे प्रभो १८
वसिष्ठ उवाच
त्रिविधं संभवत्यङ्ग साध्यं वस्त्विह सर्वतः
उपादेयं च हेयं च तथोपेक्ष्यं च राघव १९
आत्मभूतं प्रयत्नेन उपादेयं च साध्यते
हेयं संत्यज्यते ज्ञात्वा उपेक्ष्यं मध्यमेतयोः २०
यद्यदाह्लादनकरमादेयं यच्च सन्मते

तद्विरुद्धमनादेयमुपेक्ष्यं मध्यमं विदुः २१
सन्मतेर्विदुषो ज्ञस्य सर्वमात्ममयं यदा
त्रय एते तदा पक्षाः संभवन्ति न केचन २२
केवलं सर्वमेवेदं कदाचिल्लीलया तया
उपेक्षापक्षनिक्षिप्तमालोकयति वा नवा २३
ज्ञस्योपेक्षात्मकं नाम मूढस्यादेयतां गतम्
हेयं स्फारविरागस्य शृणु सिद्धिक्रमः कथम्
२४
देशकालक्रियाद्रव्यसाधनाः सर्वसिद्धयः
जीवमाह्लादयन्तीह वसन्त इव भूतलम् २५
मध्ये चतुर्णामिवैषां क्रियाप्राधान्यकल्पना
सिद्ध्यादिसाधने साधो तन्मयास्ते यतः क्रमाः
२६
गुटिकाञ्जनखड्गादिक्रियाक्रमनिरूपणम्
तत्रासतां च दोषोऽत्र विस्तारः प्रकृतार्थहा २७
रत्नौषधितपोमन्त्रक्रियाक्रमनिरूपणम्
आस्तामेव किलैषोऽपि विस्तारः प्रकृतार्थहा
२८
श्रीशैले सिद्धदेशे च मेर्वादौ वा निवासतः
सिद्धिरित्यपि विस्तारः कृतार्थप्रकृतार्थहा २९
तस्माच्छिखिध्वजकथाप्रसङ्गपतितामिमाम्
प्राणादिपवनाभ्यासक्रियां सिद्धिफलां शृणु ३०
अन्तस्था ह्यखिलास्त्यक्त्वा साध्यार्थेतरवासनाः

गुदादिद्वारसंकोचान्स्थानकादिक्रियाक्रमैः ३१
भोजनासनशुद्ध्या च साधुशास्त्रार्थभावनात्
स्वाचारात्सुजनासङ्गात्सर्वत्यागात्सुखासनात्
३२
प्राणायामघनाभ्यासाद्राम कालेन केनचित्
कोपलोभादिसंत्यागाद्भोगत्यागाच्च सुव्रत ३३
त्यागादाननिरोधेषु भृशं यान्ति विधेयताम्
प्राणाः प्रभुत्वात्तज्ज्ञस्य पुंसो भृत्या इवाखिलाः
३४
राज्यादिमोक्षपर्यन्ताः समस्ता एव संपदः
देहानिलविधेयत्वात्साध्याः सर्वस्य राघव ३५
परिमण्डलिताकारा मर्मस्थानं समाश्रिता
आन्त्रवेष्टनिका नाम नाडी नाडीशताश्रिता ३६
वीणाग्रावर्तसदृशी सलिलावर्तसंनिभा
लिप्याधौंकारसंस्थाना कुण्डलावर्तसंस्थिता
३७
देवासुरमनुष्येषु मृगनक्रखगादिषु
कीटादिष्वब्जजान्तेषु सर्वेषु प्राणिषूदिता ३८
शीतार्तसुप्तभोगीन्द्रभोगवद्बद्धमण्डला
सिता कल्पाग्निविगलदिन्दुवद्बद्धकुण्डली ३९
ऊरोर्भ्रूमध्यरन्ध्राणि स्पृशन्ती वृत्तिचञ्चला
अनारतं च सस्पन्दा पवमानेव तिष्ठति ४०
तस्यास्त्वभ्यन्तरे तस्मिन्कदलीकोशकोमले

या परा शक्तिः स्फुरति वीणावेगलसद्गतिः ४१
सा चोक्ता कुण्डलीनाम्ना कुण्डलाकारवाहिनी
प्राणिनां परमा शक्तिः सर्वशक्तिजवप्रदा ४२
अनिशं निःश्वसद्रूपा रुषितेव भुजंगमी
संस्थितोर्ध्वीकृतमुखी स्पन्दनाहेतुतां गता ४३
यदा प्राणानिलो याति हृदि कुण्डलिनीपदम्
तदा संविदुदेत्यन्तर्भूततन्मात्रबीजभूः ४४
यथा कुण्डलिनी देहे स्फुरत्यब्ज इवालिनी
तथा संविदुदेत्यन्तर्मृदुस्पर्शवशोदया ४५
स्पर्शनं मृदुनान्योन्यालिङ्गिका तत्र यन्त्रयोः
यथा संविदुदेत्युच्चैस्तथा कुण्डलिनी जवात्
४६
तस्यां समस्ताः संबद्धा नाड्यो हृदयकोशगाः
उत्पद्यन्ते विलीयन्ते महार्णव इवापगाः ४७
नित्यं पातोत्सुकतया प्रवेशोन्मुखया तया
सा सर्वसंविदां बीजं ह्येका सामान्युदाहृता ४८
श्रीराम उवाच
आकल्पादनवच्छिन्ना चित्संवित्सर्वमस्ति हि
तस्मात्कुण्डलिनीकोशात्केनार्थेनोदयः स्फुटः
४९
वसिष्ठ उवाच
सर्वत्र सर्वदा सर्वं चित्संविद्विद्यतेऽनघ
किंत्वस्या भूततन्मात्रवशादभ्युदयः क्वचित्

५०
सर्वत्र विद्यमानापि देहेषु तरलायते
सर्वगोऽप्यातपः सौरो मित्त्यादौ वै विजृम्भते
५१
क्वचिन्नष्टं क्वचित्स्पष्टं क्वचिदुच्छिन्नतां गतम्
वस्तु वस्तुनि दृष्टं तत्तत्सद्भावैर्विजृम्भितम् ५२
एतद्भूयः क्रमेणाहं शृणु वक्ष्यामि तेऽनघ
देहे स्वे च यथोदेति भृशं संविन्मयक्रमः ५३
चेतनाचेतनं भूतजातं व्योम तथाखिलम्
सर्वं चिन्मात्रसन्मात्रं शून्यमात्रं यथा नभः ५४
तद्धि चिन्मात्रसन्मात्रमविकारं स्वनामयम्
क्वचित्स्थितं संविदेव भूततन्मात्रपञ्चकम् ५५
तत्पञ्चधा गतं द्वित्वं लक्ष्यसे त्वं स्वसंविदम्
अन्तर्भूतविकारादि दीपाद्दीपशतं यथा ५६
स्वसत्तामात्रकेणैव संकल्पलवरूपिणा
पञ्चकानि व्रजन्तीह देहत्वं तानि कानिचित् ५७
कानिचित्तिर्यगादित्वं हेमादित्वं च कानिचित्
कानिचिद्देशतादित्वं द्रव्यादित्वं च कानिचित्
५८
एवं हि पञ्चकस्पन्दमात्रं जगदिति स्थितम्
चित्संविदत्र सर्वत्र विद्यते रघुनन्दन ५९
केवलं पञ्चकवशाद्देहादौ चेतनाभिधा
जडस्पन्दाभिधा क्वापि स्थावरादौ जडाभिधा

६०
यथा स्तब्धः स्थितो वीचिरिव
स्थलमिवास्थितः
पञ्चकेषु तथैतच्चिल्लोलरूपा जडान्विता ६१
इतः सौम्य इतो लोलः किमब्धिरिति नो यथा
विकल्पादौ तथैवैतत्पञ्चकं हि जडाजडम् ६२
देहादिपञ्चकं जीवः स्पन्दः शैलादिकं जडम्
स्थावराद्यनिलस्पन्दि स्वभाववशतोऽनघ ६३
वाचः पर्यनुयोक्तव्या स्वभावाद्रघुनन्दन
शीतोष्णादि हिमाग्न्यादि वाक्चेति परिदृश्यते
६४
गृहीतवासनांशानां पुष्टाभावविकारिणाम्
स्थितयः पञ्चकानां हि योज्याः पर्यनुयोजने ६५
वासनास्तु विपर्यस्ता इतो नेतुमितश्च ताः
पुंसा प्राज्ञेन शक्यन्ते सुखं पर्यनुयोजितुम् ६६
अशुभे वा शुभे वापि तेन पर्यनुयोज्यते
प्रबुद्धवासनं चान्यत्पञ्चकं सुप्तवासनम् ६७
यत्र पर्यनुयोगस्य फलं समनुभूयते
तत्र तं संप्रयुञ्जीत नाकाशं मुष्टिभिः क्षिपेत् ६८
तृणाग्रनिष्ठा मेर्वाद्याः पञ्चकानां हि राशयः
विवेकनिष्ठाः कीटाद्या एते स्थावरजंगमाः ६९
प्रसुप्तवासनाः केचिद्यथा स्थावरजातयः
प्रबुद्धवासनाः केचिद्यथा नरसुरादयः ७०

सवासनाविलाः केचिद्यथैते तिर्यगादयः
प्रक्षिप्तवासनाः केचिद्यथैते मोक्षगामिनः ७१
अथ स्वास्वेव संवित्सु मनोबुद्ध्यादिकाः कृताः
हस्तपादादिसंयुक्तैः संज्ञाः पञ्चकराशिभिः ७२
तिर्यगादिभिरप्यन्यैरन्याः संज्ञाः प्रकल्पिताः
स्थावरादिभिरप्यन्यैरन्यान्याः संविदः कृताः
७३
इति साधो स्फुरन्तीमे चित्राः पञ्चकराशयः
रूपैराद्यन्तमध्येषु चलाचलजडाजडैः ७४
एषामेकोऽभिसंकल्पः परमाणुर्महीपते
बीजमाकाशवृक्षाणां सर्गाणां तेष्विमानि तु ७५
इन्द्रियाणि च पुष्पादि विषयामोदवर्ति हि
इच्छाभ्रमर्यो राजन्त्यो मञ्जर्यश्चञ्चलक्रियाः ७६
लोकान्तराणि स्वच्छानि गुल्मा मूलं समेरवः
पल्लवा नीलजलदा लतालोला दिशो दश
७७
वर्तमानानि भूतानि भविष्यन्ति च यानि तत्
यजन्ति तान्यसंख्यानि फलानि रघुनन्दन ७८
पञ्चबीजास्त एते हि राम पञ्चकपादपाः
स्वयं स्वभावाज्जायन्ते स्वयं नश्यन्ति कालतः
७९
स्वयं नानात्वमायान्ति चिरं जाड्यात्स्फुरन्ति च
स्वविविक्ताः शमं यान्ति तरङ्गा इव वारिधौ

८०
इतो यान्ति समुत्सेधमितो यान्ति शमं स्वयम्
एते जाड्यविवेकाभ्यां तरङ्गा इव तोयधौ ८१
ये विवेकवशमालयं गता
राम पञ्चकविलासराशयः ।
तेन भूय इह यान्ति संस्थितिं
प्रभ्रमन्ति जगतीतरे मुहुः ८२

इत्यार्षे श्रीवासिष्ठमहारामायणे वाल्मीकीये
मोक्षोपायेषु निर्वाणप्रकरणे पञ्चकविलासो
नामाशीतितमः सर्गः ८०