Chapter 5: First Stage of Yogic Flying

वसिष्ठ उवाच
एतत्पञ्चकबीजं तु कुण्डलिन्यां तदन्तरे
प्राणमारुतरूपेण तस्यां स्फुरति सर्वदा १
सान्तः कुण्डलिनीस्पन्दस्पर्शसंवित्कलामला
कलोक्ता कलनेनाशु कथिता चेतनेन चित् २
जीवनाज्जीवतां याता मननाच्च मनःस्थिता
संकल्पाच्चैव संकल्पा बोधाद्बुद्धिरिति स्मृता ३
अहंकारात्मतां याता सैषा पुर्यष्टकाभिधा
स्थिता कुण्डलिनी देहे जीवशक्तिरनुत्तमा ४
अपानतामुपागत्य सततं प्रवहत्यधः
समाना नाभिमध्यस्था उदानाख्योपरि स्थिता ५
अधस्त्वपानरूपैव मध्ये सौम्यैव सर्वदा
पुष्टाप्युदानरूपैव पुंसः स्वस्थैव तिष्ठति ६
सर्वयत्नमधो याति यदि यत्नान्न धार्यते
तत्पुमान्मृतिमायाति तया निर्गतया बलात् ७
समतैवोर्ध्वमायाति यदि युक्त्या न धार्यते
तत्पुमान्मृतिमायाति तया निर्गतया बलात् ८
सर्वथात्मनि तिष्ठेच्चेत्त्यक्त्वोर्ध्वाधो गमागमौ
तज्जन्तोर्हीयते व्याधिरन्तर्मारुतरोधतः ९
सामान्यनाडीवैधुर्यात्सामान्यव्याधिसंभवः
प्रधाननाडीवैधुर्यात्प्रधानव्याधिसंभवः १०
श्रीराम उवाच
किंविनाशाः किमुत्पादाः शरीरेऽस्मिन्मुनीश्वर

आधयो व्याधयश्चैव यथावत्कथयाशु मे ११
वसिष्ठ उवाच
आधयो व्याधयश्चैव द्वयं दुःखस्य कारणम्
तन्निवृत्तिः सुखं विद्यात्तत्क्षयो मोक्ष उच्यते १२
मिथः कदाचिज्जायेते कदाचित्सममेव च
पर्यायेण कदाचिच्च आधिव्याधी शरीरके १३
देहदुःखं विदुर्व्याधिमाध्याख्यं वासनामयम्
मौर्ख्यमूले हि ते विद्यात्तत्त्वज्ञाने परिक्षयः १४
अतत्त्वज्ञानवशतः स्वेन्द्रियाक्रमणं विना
हृदि तानवमुत्सृज्य रागद्वेषेष्वनारतम् १५
इदं प्राप्तमिदं नेति जाड्याद्वा घनमोहदाः
आधयः संप्रवर्तन्ते वर्षासु मिहिका इव १६
भृशं स्फुरन्तीष्विच्छासु मौर्ख्ये चेतस्यनिर्जिते
दुरन्नाभ्यवहारेण दुर्देशाक्रमणेन च १७
दुष्कालव्यवहारेण दुष्क्रियास्फुरणेन च
दुर्जनासङ्गदोषेण दुर्भावोद्भावनेन च १८
क्षीणत्वाद्वा प्रपूर्णत्वान्नाडीनां रन्ध्रसंततौ
प्राणे विधुरतां याते काये तु विकलीकृते १९
दौस्स्थित्यकारणं दोषाद्व्याधिर्देहे प्रवर्तते
नद्याः प्रावृण्निदाघाभ्यामिवाकारविपर्ययः २०
प्राक्तनी चैहिकी वापि शुभा वाप्यशुभा मतिः
यैवाधिका सैव तथा तस्मिन्योजयति क्रमे २१
आधयो व्याधयश्चैवं जायन्ते भूतपञ्चके

कथं शृणु विनश्यन्ति राघवाणां कुलोद्वह २२
द्विविधो व्याधिरस्तीह सामान्यः सार एव च
व्यवहारस्तु सामान्यः सारो जन्ममयः स्मृतः २३
प्राप्तेनाभिमतेनैव नश्यन्ति व्यावहारिकाः
आधिक्षयेणाधिभवाः क्षीयन्ते व्याधयोऽप्यलम्
२४
आत्मज्ञानं विना सारो नाधिर्नश्यति राघव
भूयो रज्ज्ववबोधेन रज्जुसर्पो हि नश्यति २५
आधिव्याधिविलासानां राम साराधिसंक्षयः
सर्वेषां मूलहा प्रावृणनदीव तटवीरुधाम् २६
अनाधिजा व्याधयस्तु द्रव्यमन्त्रशुभक्रमैः
चिकित्सकादिशास्त्रोक्तैर्नश्यन्त्यन्यैरिहाथवा २७
स्नानमन्त्रौषधोपाया वक्तुश्चाधिगतानि च
त्वया चिकित्साशास्त्राणि किमन्यदुपदिश्यते २८
श्रीराम उवाच
आधेः कथं भवेद्व्याधिः कथं च स विनश्यति
द्रव्यादितरया युक्त्या मन्त्रपुण्यादिरूपया २९
वसिष्ठ उवाच
चित्ते विधुरिते देहः संक्षोभमनुयात्यलम्
तथाहि रुषितो जन्तुरग्रमेव न पश्यति ३०
अनवेक्ष्य पुरो मार्गममार्गमनुधावति
प्रकृतं मार्गमुत्सृज्य शरार्तो हरिणो यथा ३१
संक्षोभात्साम्यमुत्सृज्य वहन्ति प्राणवायवः

देहे गजप्रविष्टेन पयांसीव सरित्तटे ३२
असमं वहति प्राणे नाड्यो यान्ति विसंस्थितिम्
असम्यक्संस्थिते भूपे यथा वर्णाश्रमक्रमाः ३३
काश्चिन्नाड्यः प्रपूर्णत्वं यान्ति काश्चिच्च रिक्तताम्
प्राणा विधुरिते देहे सर्वतः सरितो यथा ३४
कुजीर्णत्वमजीर्णत्वमतिजीर्णत्वमेव वा
दोषायैव प्रयात्यन्नं प्राणसंचारदुष्क्रमात् ३५
यथा काष्ठानि नयति प्राचीदेशं सरिद्रयः
तथान्नानि नयत्यन्तः प्राणवातः स्वमाश्रयम् ३६
यान्यन्नानि निरोधेन तिष्ठन्त्यन्तःशरीरके
तान्येव व्याधितां यान्ति परिणामस्वभावतः ३७
एवमाधेर्भवेद्व्याधिस्तस्याभावाच्च नश्यति
यथा मन्त्रैर्विनश्यन्ति व्याधयस्तत्क्रमं शृणु ३८
यथा विरेकं कुर्वन्ति हरीतक्यः स्वभावतः
भावनावशतः कार्यं तथा यरलवादयः ३९
शुद्धया पुण्यया साधो क्रियया साधुसेवया
मनः प्रयाति नैर्मल्यं निकषेणेव काञ्चनम् ४०
आनन्दो वर्धते देहे शुद्धे चेतसि राघव
पूर्णेन्दावुदिते ह्यत्र नैर्मल्यं भुवने यथा ४१
सत्वशुद्ध्या वहन्त्येते क्रमेण प्राणवायवः
जरयन्ति तथान्नानि व्याधिस्तेन विनश्यति ४२
आधिव्याध्योरिति प्रोक्तौ नाशोत्पत्तिक्रमौ त्वयि
कुण्डलिन्याः कथायोगादधुना प्रकृतं शृणु ४३

पुर्यष्टकपराख्यस्य जीवस्य प्राणनामिकाम्
विद्धि कुण्डलिनीमन्तरामोदस्येव मञ्जरीम् ४४
तां यदा पूरकाभ्यासादापूर्य स्थीयते समम्
तदैति मैरवं स्थैर्यं कायस्यापीनता तथा ४५
यदा पूरकपूर्णान्तरायतप्राणमारुतम्
नीयते संविदेवोर्ध्वं सोढुं घर्मक्लमं श्रमम् ४६
सर्पीव त्वरितैवोर्ध्वं याति दण्डोपमां गता
नाडीः सर्वाः समादाय देहबद्धा लतोपमाः ४७
तदा समस्तमेवेदमुत्प्लावयति देहकम्
नीरन्ध्रं पवनापूर्णं भस्त्रेवाम्बुततान्तरम् ४८
इत्यभ्यासविलासेन योगेन व्योमगामिना
योगिनः प्राप्नुवन्त्युच्चैर्दीना इन्द्रदशामिव ४९
ब्रह्मनाडीप्रवाहेण शक्तिः कुण्डलिनी यदा
बहिरूर्ध्वं कपाटस्य द्वादशाङ्गुलमूर्धनि ५०
रेचकेन प्रयोगेण नाड्यन्तरनिरोधिना
मुहूर्तं स्थितिमाप्नोति तदा व्योमगदर्शनम् ५१
श्रीराम उवाच
दर्शनं कीदृशं ब्रह्मन्नयनांशुगणं विना
अदिव्यानामिन्द्रियाणां तत्त्वमेवं कथं भवेत् ५२
वसिष्ठ उवाच
न केचन महाबाहो भूचरेण नभस्वतः
अदिव्येनाश्रिता ज्ञानैर्दृश्यन्ते पुरुषेन्द्रियैः ५३
विज्ञानाद्दूरसंस्थेन बुद्धिनेत्रेण राघव

दृश्यन्ते व्योमगाः सिद्धाःस्वप्नवत्स्वार्थदा अपि
५४
स्वप्नावलोकनं यद्वत्तद्वत्सिद्धावलोकनम्
केवलोऽथ विशेषोऽयं सिद्धप्राप्तौ स्थिरार्थता ५५
मुखाद्बहिर्द्वादशान्ते रेचकाभ्यासयुक्तितः
प्राणे चिरं स्थितिं नीते प्रविशत्यपरां पुरीम् ५६
श्रीराम उवाच
वद स्वभावस्य कथं ब्रह्मन्नचलसंस्थितिः
वक्तारः सानुकम्पा हि दुष्प्रश्नेऽपि न खेदिनः ५७
वसिष्ठ उवाच
शक्तिर्या तु स्वभावाख्या यथा स्फुरति चात्मनः
सर्गादिषु तथैवासौ स्थितिं यातीति निश्चयः ५८
अवस्तुत्वादविद्याया वस्तुशक्तिरपि क्वचित्
भिद्यते दृश्यते ह्यङ्ग वसन्ते शारदं फलम् ५९
सर्वमेवमिदं ब्रह्म नानाऽनानातया स्थितम्
जृम्भते व्यवहारार्थं केवलं कथितस्थिति ६०
श्रीराम उवाच
सूक्ष्मच्छिद्रादिगत्यर्थं पूरणार्थं च खस्य वा
अणुतां स्थूलतां वापि कायोऽयं नीयते कथम् ६१
वसिष्ठ उवाच
काष्ठक्रकचयोः श्लेषाद्यथा छेदः प्रवर्तते
द्वयोः संघर्षणादग्निः स्वभावाज्जायते तथा ६२
मांसं कुयन्त्रजठरे स्थितं श्लिष्टमुखं मिथः

ऊर्ध्वाधः संमिलत्स्थूलद्व्यम्भः स्थैरिव वैतसम्
६३
तस्य कुण्डलिनी लक्ष्मीर्निलीनान्तर्निजास्पदे
पद्मरागसमुद्गस्य कोशे मुक्तावली यथा ६४
आवर्तफलमालेव नित्यं सलसलायते
दण्डाहतेव भुजगी समुन्नतिविवर्तिनी ६५
द्यावापृथिव्योर्मध्यस्था क्रियेव स्पन्दधर्मिणी
संविन्मधुविबोधार्कौ हृत्पद्मपुटषट्पदी ६६
तत्सर्वं शक्तिपद्मादि बाह्येनाभ्यन्तरैस्तया
हृदि व्याधूयते वातैः पत्रवृन्दमिवाभितः ६७
यद्वद्व्योम स्फुरत्यङ्ग स्वभावात्तत्र वायवः
बलवन्मृदु यत्किंचिद्धृशं कवलयन्ति तत् ६८
वातैराहन्यमानं तत्पद्मादि तरलायते
हृद्यन्यान्येति कार्येण पल्लवादि यथा तरोः ६९
देहेष्वाजरणं सर्वरसानां पवनोऽन्वहम्
जनयत्यग्निमन्योन्यसंघर्षाद्वनवेणुवत् ७०
स्वभावशीतवातात्मा देहस्तेनौष्ण्यमेत्यथ
उदितेन स सर्वाङ्गं भुवनं भानुना यथा ७१
सर्वतो विचरेदस्मिंस्तत्तेजस्तारकाकृति
हृत्पद्महेमभ्रमरो योगिनां चिन्त्यतां गतम् ७२
तत्प्रकाशमयं ज्ञानं चिन्तितं सत्प्रयच्छति
येन योजनलक्षस्थं वस्तु नित्यं हि दृश्यते ७३
तस्याग्नेर्वाडवस्येव जलं संशुष्कमिन्धनम्

मांसपङ्कजखराडाढ्यं हृत्सरःकोशवासिनः ७४
यदच्छं शीतलत्वं च तदस्यात्मेन्दुरुच्यते
इतीन्दोरुत्थितः सोऽग्निरग्नीषोमौ हि देहकः ७५
सर्वं तृष्णात्मकं किंचित्तेजोऽर्काग्न्यभिधं विदुः
शीतात्मकं तु सोमाग्न्याभ्यामेव कृतं जगत् ७६
विद्याविद्यास्वरूपेण सर्वं सदसदात्मना
जगद्वा येन निर्वृत्तं तदेवैवं विभज्यते ७७
संवित्प्रकाशं विद्यादि सूर्यमग्निं विदुर्बुधाः
असज्जाड्यं तमो विद्याद्याहुः सोमं मनीषिणः ७८
श्रीराम उवाच
वह्निर्वाय्वात्मनः सोमादुदेतीति मुनीश्वर
सोमस्योत्पत्तिमधुना वद मे वदतांवर ७९
वसिष्ठ उवाच
अग्नीषोमौ मिथः कार्यकारणे च व्यवस्थिते
पर्यायेण समं चैतौ प्रजीषेते परस्परम् ८०
जन्माङ्गबीजाङ्कुरवत्तथा दिवसरात्रिवत्
स्थितिश्छायातपसमा केवला सैतयोर्भवेत् ८१
तुल्यकालोपलम्भासावित्थं छायातपस्थितिः
केवलैकोपलम्भाढ्या स्थितिर्दिवसरात्रिवत् ८२
कार्यकारणभावश्च द्विविधः कथितोऽनयोः
सद्रूपपरिणामोत्थो विनाशपरिणामजः ८३
एकस्माद्यद्द्वितीयस्य संभवोऽङ्कुरबीजवत्
कार्यकारणभावोऽसौ सद्रूपपरिणामजः ८४

एकनाशे द्वितीयस्य यद्भावो दिनरात्रिवत्
कार्यकारणभावोऽसौ विनाशपरिणामजः ८५
सद्रूपपरिणामस्य मृद्धटक्रमसंस्थितेः
अक्षोपलम्भादितरत्प्रमाणं नोपयुज्यते ८६
विनाशपरिणामस्य दिनरात्रिक्रमस्थितेः
अभावोऽप्येकवस्तुस्थो गतो मुख्यप्रमाणताम्
८७
अनास्था नास्ति कर्तृत्वमित्याद्या युक्तिवादिनः
अवज्ञया बहिष्कार्याः स्वानुभूत्यपलापिनः ८८
प्रत्यक्षवदभावोऽपि प्रमैव रघुनन्दन
अग्न्यभावोऽपि शीतस्य प्रमाणं सर्वजन्तुषु ८९
अग्निर्धूमतया भागाद्यां प्रयाति पयोदताम्
सद्रूपपरिणामेन तदग्निः सोमकारणम् ९०
अग्निर्नष्टतया शैत्यादसावेव प्रयाति यत्
विनाशपरिणामेन तदग्निः सोमकारणम् ९१
सप्ताम्बुधिपयः पीत्वा धूमोद्गारेण वाडवः
पयोदतां प्रयातेन तदेव जनयत्यलम् ९२
अर्कः पीत्वा निशानाथमामावास्यं पुनःपुनः
उद्गिरत्यमले पक्षे मृणालमिव सारसः ९३
पीत्वामृतोपमं शीतं प्राणः सोममुखागमे
अस्त्रागमात्पूरयति शरीरं पीनतां गतः ९४
जलमप्युदपां भोगे प्रयात्यर्कस्य रश्मिताम्
सद्रूपपरिणामेन तज्जलं वह्निकारणम् ९५

नाशात्मकतया तोयमौष्ण्यत्वादेति ह्यग्निताम्
विनाशपरिणामेन तत्तोयं वह्निकारणम् ९६
अग्नेर्विनाशे सद्रूपपरिणामो निशाकरः
इन्दोर्विनाशे सद्रूपपरिणामो हुताशनः ९७
हुताशो नाशमागत्य सोमो भवति वै तथा
दिवसो नाशमागत्य रात्रिर्भवति वै यथा ९८
तमःप्रकाशयोश्छायातपयोर्दिनरात्रयोः
मध्ये विलक्षणं रूपं प्राज्ञैरपि न लभ्यते ९९
संधिरप्यविलोपः स्यादेतयोरेव तद्वपुः
भावाभावैर्यथैकास्थानिष्ठावेतौ तथैव हि १००
द्वाभ्यां चैतन्यजाड्याभ्यां भूतानि प्रस्फुरन्ति हि
यथा तमःप्रकाशाभ्यामहोरात्रा महीतले १०१
चिद्रूपजडरूपाभ्यामारब्धेयं जगत्स्थितिः
जलामृताभ्यां मिश्राभ्यां शीता तनुरिवैन्दवी १०२
प्रकाशमनलं सूर्यं चिद्रूपं विद्धि राघव
जडात्मकं तमोरूपं विद्धि सोमशरीरकम् १०३
चित्सूर्ये निर्मले दृष्टे नाम नश्येद्भवोदयम्
व्योमसूर्ये बहिर्दृष्टे यथा कृष्णनिशातमः १०४
सोमदेहे जडे दृष्टे चिन्निजे सत्यवद्भवेत्
निशीथे विलसत्यज्ञे यथा सौरप्रभाभरः १०५
सोमं प्रकटयत्यग्निश्चिद्देहस्य चिरं प्रभाम्
स्वसंविन्मयमिन्दुश्चिद्देहस्थं रूपमर्कजम् १०६
चिन्निष्क्रियात्वनामा सा केवला नोपलभ्यते

आलोक इव दीपेन देहेनैवावगम्यते १०७
चितश्चेत्योन्मुखत्वेन लाभः सैव च संसृतिः
निश्चेत्यायाः शुभो लाभो निर्वाणं वा तदेव हि
१०८
अन्योन्यलब्धसद्भाक्यावेवं कुड्यप्रकाशवत्
अग्नीषोमाविमौ ज्ञेयौ संपृक्तौ देहदेहिनौ १०९
अतिशायिनि निर्वाणे जाड्ये चैवातिशायिनि
अग्नीषोमस्य चैवाङ्ग स्थितिर्भवति केवला ११०
प्राणोऽग्निरुष्णप्रकृतिरपानः शीतलः शशी
छायातपवदित्येतौ संस्थितौ मुखमार्गगौ १११
अपाने शीतले सत्तामेत्युष्णः प्राणपावकः
प्रतिबिम्बमिवादर्शे स च तस्मिंस्तथैव हि ११२
चिदग्निः पद्मपत्रस्थं सोमं वाचात्मकं त्विषा
जनयत्यनुभूत्येह कुड्यालोकं यथा बहिः ११३
संसृत्यादौ यथा काचित्संविच्छीतोष्णरूपिणी
अग्नीषोमाभिधां प्राप्ता सैव सर्गे नृणामिह ११४
यत्र सोमकला ग्रस्ता क्षणं सूर्येण षोडशी
मुखाद्वितस्तिमात्रं स्यात्तत्र बद्धपदो भव ११५
नूनं सूर्यपदं प्राप्तो यत्र सोमो हृदम्बरे
नूनं केवलया स्थित्या तत्र बद्ध पदो भव ११६
उष्णमग्निश्चिदादित्यः शैत्यं सोम उदाहृतम्
यत्रैतौ प्रतिबिम्बस्थौ तत्र बद्धपदो भव ११७
शरीरे सोमसूर्याग्निसंक्रान्तिज्ञो भवानघ

तत्र संक्रान्तिकाला हि बाह्यास्तृणसमाः स्मृताः
११८
संक्रान्तिमुत्तरमथायनमङ्ग सम्यक्
कालं तथा विषुवतौ यदि देहवातैः
अन्तर्बहिष्ठमिव वेत्सि यथानुभूतं
तच्छोभसेऽत्र न पुनः परमभ्युपेतः ११९

इत्यार्षे श्रीवासिष्ठमहारामायणे वाल्मीकीये
मोक्षोपायेषु निर्वाणप्रकरणे अग्निषोमविचारणं
नामैकाशीतितमः सर्गः ८१