International Journal of Sanskrit Research 2021; 7(6): 98-101

International Journal of Sanskrit Research
अनन्ता

ISSN: 2394-7519
IJSR 2021; 7(6): 98-101
© 2021 IJSR
www.anantaajournal.com
Received: 13-09-2021
Accepted: 24-10-2021

डॉ. आशीष मौदगिल
ग्राम/पो – शहजादपुर, तहसिल – नारायणगढ़, जिला – अम्बाला, हरियाणा, भारत

Corresponding Author:
डॉ. आशीष मौदगिल
ग्राम/पो – शहजादपुर, तहसिल – नारायणगढ़, जिला – अम्बाला, हरियाणा, भारत

योगोपनिषत्सु वर्णितानां योगबन्धानां नाडीनाञ्च विवेचनम्

डॉ. आशीष मौदगिल

प्रस्तावना

बन्धानां विवेचनम्

योगशिखोपनिषदि योगसंबद्धाः विभिन्ना बन्धाः वर्णिताः। एतेषां बन्धानामभ्यासं योगसिद्धये क्रियते। योगशिखोपनिषदि मूल-उड्डीयान-जालंधरभेदेन बन्धत्रयं वर्णितम्। साधकस्य कृते आवश्यकं वर्तते यत् सः प्राणायामभ्यासकाले एतेषां बन्धानाम् अभ्यासं कुर्यात्। पुनः पुनः अभ्यासेन न केवलम् योगसिद्धिः भवति अपितु साधकः मोक्षम् अपि प्राप्तुं शक्नोति। उक्तमपि-

प्रथमो मूलबंधस्तु द्वितीयोड्डीयानाभिधः। जालन्धरस्तृतीयस्तु लक्षणं कथयाम्यहम्।।[1]

क्रमशः विवेचनम्

मूलबन्धः

मूलबन्धाभ्यासकाले साधकः गुदाभागं पाष्णर्या तावत् संपीडयेत यावद अपानवायु ऊध्-र्वगतो न स्यात्। यस्मिन् समये अपान वायु ऊध्-र्वगतो भवति तदा मूलबन्धः सिद्धो भवति। मूलबन्धे सिद्धे सति अपानः सहैकीभूय सुषुम्नायां प्रविशति। ततो नादाभिव्यक्तिर्भवति। ततो नादेन सह प्राणपानौ हृदयोपरि गत्वा नादस्य बिन्दुना सहैक्यं बिन्दुनाधाय मूधर्नि गच्छतः ततो योगसिद्धिर्भवति। उक्तमपि-

गुदं पाष्ण्-र्या तु संपीड्य वायुमाकुञ्चयेद्बलात्। वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः।।
प्राणापानौ नादबिन्दु मूलबन्धेन चैकताम्। गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशय।। [2]

हठयोगप्रदीपिकायां मूलबन्धविषये प्रतिपादितं यत् सततं मूलबंधमुद्राकरणादपान प्राणयोरैक्यं भवति तथा मूत्रपुरीषयोः पतनं भवति मूलबन्धाभ्यासेन वृद्धोऽपि तरुण इव आचरति। उक्तञ्च -

अपानाप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः। युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबंधनात्॥ [3]

येन बन्धेन प्राणः सुषुम्नायाम् उड्डीयन्ते सैव उड्डीयानबन्धः कथ्यते। उड्डीयानबन्धाभ्यासकाले साधकः नाभे ऊर्ध्वाधरभागं प्रयत्नेन पृष्ठभागे स्थापयेत्। एषा प्रक्रिया प्राणायामावसरे क्रियते। योगी साधकः कुम्भकप्राणायामादारभ्य रेचकप्राणायामपर्यन्तं उड्डीयानबन्धाभ्यासं कुर्यात् यदि साधकः अनवरतम् अभ्यासं करोति तेन तस्य प्राणः शीघ्रं सुषुम्नायां प्रविशन्ति तथा सः मृत्युमपि जयति अर्थात् अमरत्वं प्राप्नोति। उक्तञ्च

कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डीयानकः। बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः॥ तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः॥ [4]
नाभेरूर्ध्वमधश्चापि त्राणं कुर्यात्प्रयत्नतः॥ पाण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः॥ [5]

उड्डीयानबन्धविधेः ज्ञानं साधकः आचार्यात् प्राप्नोति। यदि साधक आचार्यमुखात् उड्डीयानबन्धविधिं ज्ञात्वा पुनः पुनः अभ्यास करोति तेन तस्य मुखे कान्तिः आयाति तथा सः तरुणत्वं प्राप्नोति। उक्तञ्च-

उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा। अभ्यसेत्तदतन्द्रस्तु वृद्धोऽपि तरुणो भवेत्॥ [6]

योगतत्त्वोपनिषदि उड्डीयानबन्धविषये कथितं यत्-

बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः। तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥ [7]

अर्थात् येन बन्धेन प्राणः सुषुम्नायाम् अर्थात् ब्रह्मनाड्यां प्रविशति स एव उड्डीयानबन्धः कथ्यते। सर्वेषु उड्डीयानबन्धः सर्वोत्तमः। उड्डीयानबन्धे दृढे सति स्वाभाविकी मुक्तिः भवति।

जालन्धरबन्धः

जालन्धरबन्धाभ्यासकाले साधकः कण्ठमाकुञ्च्य वक्षस्थले स्थापयेत्। एतेन पवनमार्गं निरुद्ध्यते। यदि साधकः अनवरतं जालन्धरबन्धाभ्यासं करोति तेन कण्ठेस्थिताः सकलाः विकाराः स्वतः नश्यन्ति। जालन्धरबन्धेन एव नाडीनां शुद्धिः भवति। जालन्धरबन्धाभ्यासः पूरकप्राणायामान्ते क्रियते। यदि साधकः प्रतिदिनं श्रद्धाभावेन जालन्धरबन्धमभ्यसेत् तेन न केवलं योगसिद्धिः भवति अपितु साधकःमुक्तिपथं प्राप्नोति। उक्तञ्च-

पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः। कण्ठसंकोचरूपौऽसौ वायुमार्गनिरोधकः।
कण्ठमाकुच्य हृदये स्थापयेद्दढमिच्छवा। बन्धो जालनराख्योऽयममृताप्यायकारकः॥ [8]

योगशिखोपनिषदि प्रतिपादितं यत् यदि कोऽपि साधकः उपर्युक्तबन्धानां अनवरतमभ्यासं करोति तेन तस्य प्राणः शीघ्रमेव सुषुम्नानाड्यां प्रविशति। उक्तञ्च-

अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठसंकोचने कृते। मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो बह्मनाडिगः ॥ [9]

हठयोगप्रदीपिकायां जालन्धरबन्धविषये कथितं यत् –

कण्ठमाकुंच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम्। बंधो जालन्धराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः ।। [10]

अर्थात् साधकः कण्ठमाकुञ्च्य वक्षस्थले चतुरंगुलांतरितप्रदेशे हनुं स्थापयेत्। अयं कंठाकुंचनपूर्वक चतुरंगुलांतरितहृदयसमीपेऽधोनमनयत्नपूर्वक चिबुकस्थापनरूपो जालन्धरबन्धो ज्ञायते। अयं जालन्धरबन्धः नाडीनां समुदायं बध्नाति। अयमेव कपालकुहरस्य नभसः जलं च बध्नाति। जालन्धरबन्धाभ्यासेन कण्ठप्रदेशे स्थितानां विकाराणां समूलतः नाशो भवति। उक्तञ्च-

बध्नाति हि शिराजालमधोगामि नभो जलम्। ततो जालंधरो बंधः कंठदुःखौघनाशनः॥ [11]

नाडीनां विवेचनम्

नाडीनां वर्णनं मुख्यतया योगशिखोपनिषदि प्राप्यते। अत्र सुषुम्नेडापिङ्गला विलम्बिनीगान्धारीहस्तजिह्वापूषा अलम्बुषाशूराविश्वोदरीसरस्वतीराकाशंखिनीकूहूवारुणीसीविनीभेदेन षोडशनाड्यः वर्णिताः सन्ति। एतासां नाडीनां विस्तृतं वर्णनं क्रमशः अत्र प्रतिपाद्यते।

सुषुम्नानाड़ी

योगशिखोपनिषदि वर्णितेयं प्रथमानाडी सुषुम्नानाडी मूलाधारचक्रस्य त्रिकोणे स्थिता वर्तते। इयं नाडी द्वादशाङ्गुलपरिमिता अस्ति। सुषुम्नायाः आकृतिः अर्धवंशवद् अस्ति। सुषुम्नानाडी एव ब्रह्मनाडी नाम्ना अपि अभिधीयते। उक्तञ्च-

मूलाधारे त्रिकोणस्थो सुषुम्ना द्वादशाङ्गुला। मूलार्धच्छिन्नवंशाभा ब्रह्मनाडीति सा स्मृता॥ [12]

अस्माकं देहे द्वासप्ततिसहस्रनाडीनां वायुप्रवेशमार्गाः सन्ति। ते सकलमार्गाः छिद्रयुक्ताः सन्ति। तेषु मार्गेषु एव वायोर्गमनागमनं च भवति। यस्मिन् काले सकलवायुमार्गोऽवरूद्धो भवति तदा साधकस्य प्राणः सुषुम्नायां प्रविशति। सुषुम्नायां प्राणस्य प्रवेशे सति साधकः सकलविषयाणां ज्ञाता भवति। उक्तञ्च –

द्विसप्ततिसहस्राणि नाड्यः स्युर्वायुगोचराः। सर्वमार्गेण सुषिरास्तियर्ञ्चः सुषिराः मताः॥
अधश्चोर्ध्वं च कुण्डल्याः सर्वद्वारनिरोधनात्। वायुना सह जीवोर्ध्वज्ञानान्मोक्षमवाप्नुयात्॥ [13]

सुषुम्नानाडी गुदामध्ये वर्तते। योगी साधकः वीणादण्डवत् गुदास्थानं भित्त्वा कुण्डलिन्या निरुद्धं सुषुम्नाद्वारम् उद्घाटयेत्। सुषुम्नाद्वारे उद्घाटिते सति साधकः चन्द्रस्थानेस्थितघ्राणरन्ध्रे वायुं निरोधयेत्। एतदेव स्वरूपं सुषुम्नायाः। उक्तञ्च-

ज्ञात्वा सुषुम्नां तद्भेदं कृत्वा पायुं च मध्यगम्। कृत्वा तु चैन्दवस्थाने घ्राणरन्ध्रे निरोधयेत्॥ [14]

प्राणे सुषुम्नावाहिनि सति मनोन्मनी अवस्था भवति। प्राणे सुषुम्नावाहिन्यसति तु सुषुम्नेतराभ्यासाः वृथा भवन्ति। देहे असंख्यकाः नाड्यः सन्ति परञ्च तासु सुषुम्ना एव सर्वोत्कृष्टा मन्यते। सुषुम्ना एव शाम्भवी शक्तिरस्ति। अतः साधकः सुषुम्नाभ्यासमेव कुर्यात्। उक्तञ्च -

द्विसप्ततिसहस्राणि नाडीद्वाराणि पञ्जरे। सुषुम्ना शाम्भवी शक्तिः शेषास्त्वन्ये निरर्थकाः॥ [15]

हठयोगप्रदीपिकायां शाम्भवीविषये कथितं यत् शं सुखं भवत्यस्माद् भक्तानामिति शंभुरीश्वरस्तस्येयं शांभवी। ध्यानेन शंभुप्रापकत्वात् शंभोराविर्भावजनकत्वाद्वा शांभवी। यद्वा शं सुखरूपो भवति तिष्ठतीति शंभुरात्मा तस्येयं शांभवी यद्वा चिदभिव्यक्तिस्थानत्वाद्ध्यानेनात्मसाक्षात्कारहेतुत्वाच्च शेषा इडापिङ्गलादयस्तु निरर्थकाः।

मूलाधारचक्रस्य पश्चिमभाग सुषुम्नायाः मुखद्वारं मन्यते। मुखद्वारोद्घाटनमात्रेण साधकस्य सकलदोषाणां क्षयो भवति तथा साधकः सकलबन्धनैः मुच्यते। उक्तञ्च-

आधारे पश्चिमं लिङ्गं कवाटं तत्र विद्यते। तस्योद्घाटनमात्रेण मुच्यते भवबन्धनात्॥ [16]

अत्रैव अर्थात् मूलाधारचक्रसय पश्चिमभागे इडापिङ्गलानाड्यौ स्तः। यदा इडापिङ्गलयोः नाड्योः प्राणः अवरुद्धः भवति तदा साधकः सुषुम्नायां प्रविशति। सुषुम्नायां प्रवेशमात्रेण मुक्तिपथं प्राप्नोति। उक्तञ्च -

वामदक्षे निरुन्धन्ति प्रविशन्ति सुषम्नया। ब्रह्मरन्धं प्रविश्यान्तः ये यान्ति परमां गतिम्॥ [17]

यदि साधकस्य प्राणः सततं सुषुम्नायां स्थिरः स्यात् तेन सूर्यचन्द्रमसोः ऐक्यं भवति । उभयोः ऐक्ये सति चित्ते स्थिताः सकलविकाराः नश्यन्ति अर्थात् चित्तं पूर्णरूपेण शान्तं भवति। उक्तञ्च-

सुषुम्नायां यदा प्राणं भ्रामयेद्यो निरन्तरम्। सुषुम्नायां यदा प्राणः स्थिरो भवति धीमताम्॥
सुषुम्नायां प्रवेशेन चन्द्रसूर्यौ लयं गतौ। तदा समरसं भावं यो जानाति स योगवित्॥ [18]

हठयोगप्रदीपिकायामपि प्रतिपादितं यत् वासनाक्षये समीरणचित्ते क्षीणे भवतः। समीरणे क्षीणे चित्तावासने क्षीणे भवतः। चित्ते क्षीणे समीरणवासने क्षीणे भवतः। यावद्विलीनं न मनो न तावद्वासनाक्षयः, न क्षीणा वासना यावचित्तं तावन्न शाम्यति। न यावद्याति विज्ञानं न तावच्चित्तसंक्षयः। यावन्न चित्तोपशमो न तावत्तत्ववेदनम्। यावन्न वासनानाशस्तावत्तत्वागमः कुतः? यावन्न तत्वसंप्राप्तिर्नतावद्बासनाक्षयः। तत्त्वज्ञानं मनोनाशो वासनाक्षय एव च। मिथः कारणतां गत्वा दुःसाध्यानि स्थितान्यतः त्रये एते समं यावन्न स्वभ्यस्तां मुहुर्मुहुः तावन्न तत्त्वसंप्राप्तिर्भवत्यपि समाश्रितैः।। [19] यत्र मनो लीयते तत्र पवनलयो भवति अतः एतौ क्षीरनीरवत्संमिलितौ मानसमारुतौ तुल्यक्रियौ भवतः । यत्र वायुः भवति तत्र मनसः प्रवृतिर्भवति। मनसि स्थिरे सति योगिनः सकलहृदयग्रन्थयः छिद्यन्ते चित्ते स्थिरे सति एव योगयात्रा पूर्णा भवति तथा साधकः परमावस्थां प्राप्नोति। उक्तञ्च-

सुषुम्नायां यदा यस्य म्रियते मनसो रथः। सुषुम्नायां यदा योगी क्षणैकमपि तिष्ठति।
सुषुम्नायां यदा योगी क्षणार्धमपि तिष्ठति। सुषुम्नायां यदा योगी सुलग्नो लवणाम्बुवत् ।।
सुषुम्नायां यदा योगी लीयते क्षीरनीरवत् । भिद्यते च तदा ग्रन्थिश्छिद्यन्त सर्वसंशयाः।।
क्षीयन्ते परमाकाशे ते यान्ति परमां गतिम् ॥ [20]

यत् फलं गङ्गास्नानेन मणिकर्णिकादर्शनेन च प्राप्यते तत् फलं सुषुम्नायाः षोडशांशतुल्यमपि न वर्तते। अतः साधकस्य कृते आवश्यकं वर्तते यत् सः सुषुम्नामवश्यं भजेत्। उक्तञ्च -

गंगायां सागरे स्नात्वा नत्वा च मणिकर्णिकाम्। मध्यनाडीविचारस्य कलां नार्हन्ति षोडशीम्॥ [21]

अतः साधकः श्रद्धाभावेन सुषुम्नामाराधयेत्। समेषां देवानां मूलस्थानमपि सुषुम्ना अर्थात् सुषुम्नायामेव अग्निसूर्यसोमादयः देवाः विराजन्ते। सुषुनायामेव त्रयोलोकाः, चत्वारः वेदाः, अष्टादशपुराणानि, सप्तस्वराः, सकलकलाः, समुद्राः, पर्वताश्च स्थिताः सन्ति। कथनस्य तात्पर्यमेतद् सकलविश्वं सुषुम्नायामेव प्रतिष्ठितं वर्तते। उक्तञ्च-

तस्य मध्यगताः सूर्यसोमाग्निपरमेश्वराः। भूतलोका दिशः क्षेत्राः समुद्राः पर्वताः शिलाः।
द्वीपाश्च निम्नगा वेदाः शास्त्रविद्याकलाक्षराः। स्वरमन्त्रपुराणानि गुणाश्चैते च सर्वशः॥ [22]

सुषुम्नाभ्यासात् श्रेष्ठतरं जगति किमपि न विद्यते। सुषुम्ना एव परं तीर्थं परं ध्यानं च वर्तते । अतः योगी साधकः आचार्यात् सुषुम्नाविधिं ज्ञात्वा पुनः पुनः अभ्यासं कुर्यात् ।

इडापिङ्गलानाड्यौ

सुषुम्नामुभयत इडापिङ्गले स्तः । इडानाड़ी वामभागे तथा पिङ्गलानाडी दक्षिणभागे स्थिता अस्ति। उभयोः नाड्योः मध्ये सुषुम्ना विद्यते। **उक्तंच-**

इडा तिष्ठति वामेन पिङ्गला दक्षिणेन तु। तयोर्मध्ये परं स्थानं यस्तद्वेद स वेदवित् ॥ [23]

इडापिङ्गले विलम्बिनीनाडी पर्यन्तं गच्छतः तथा विलम्बिनीनाडी नासिकापर्यन्तं प्रसर्पति। उक्तञ्च-

इडा च पिङ्गला चैव तस्याः पार्श्वद्वये गते। विलम्बिन्यामनुस्यूते नासिकान्तमुपागते ॥ [24]

इडापिङ्गलयोर्मध्ये प्राणः वहति। इडानाड्यां पवनः चन्द्ररूपेण वर्तते तथा वामनासिकापर्यन्तं गमनं करोति। पिङ्गलानाड्यां प्राणः सूर्यरूपेण दक्षिणनासिकपर्यन्तं गमनं करोति। उक्तञ्च-

इडायां हेमरूपेण वायुवमेन गच्छति। पिङ्गगलायां तू सूर्यात्मा याति दक्षिणपार्श्वतः ॥ [25]

हठयोगप्रदीपिकायाम् इडापिङ्गलाविषये कथितं यत्-

इडा भगवती गङ्गा पिङ्गला यमुना नदी। इडापिङ्गलयोर्मध्ये बालरंडा च कुंडली ॥ [26]

अर्थात् यथा गङ्गायामुनोर्मध्ये परस्परं संबंधो वर्तते तथैव इडापिङ्गलयोर्मध्ये अपि संबंध: दृश्यते। इडानाडी गङ्गानाम्ना तथा पिङ्गलानाडी यमुनानाम्ना अभिधीयते। उभयोर्मध्ये स्थिता नाडी बालरण्डा अर्थात् सुषुम्ना कथ्यते।

विलम्बिनीनाडी

विलम्बिनीनाडी नाभिकन्दे प्रतिष्ठिता अस्ति। अन्यासां नाडीनामुत्पत्तिरपि विलम्बन्या नाड्या एव जायते अर्थात् अन्यासां नाडीनामुद्गमक्षेत्रमपि विलम्विनीनाड़ी एव। विलम्बिन्याः आकृतिः कुक्कुटण्डवत् वर्तते। अनया एव गान्धारीहस्तजिह्वानाड्यौ जायेते। गान्धारीहस्तिजिवानाड्यौ चक्षुः पर्यन्त गमनं कुरुतः। उक्तञ्च -

विलम्बिनीति या नाडी व्यक्ता नाभौ प्रतिष्ठिता। तत्र नाडयः समुत्पन्नास्तिर्यगृध्र्ववमधोमुखाः॥
तन्नाभिचक्रमित्युक्तं कुक्कुटाण्डमिव स्थितम्। गान्धारीहस्तिजिह्वा च तस्मान्नेत्रद्वयं गते॥ [27]

पूषानाडी

पूषानाड्याः मूलमपि नाभिचक्रमेव अस्ति अर्थात् नाभिचक्रात् नाडीयं समुत्पद्यते तथा वामकर्णपर्यन्तं प्रसर्पति।

अलम्बुषानाडी

अलम्बुषापि नाभिचक्रादेव जायते तथा दक्षिणकर्णपर्यन्तं प्रसर्पति।

शूरानाड़ी

शूराया उद्गमक्षेत्रमपि नाभिकन्दमेव शूगनाडी भ्रूमध्यपर्यन्तं गमनं करोति। उक्तञ्च -

पूषा चालम्बुषा चैव श्रोत्रद्वयमुपागते। शूरा नाम महानाडी तस्माद् ध्रुमध्यमाश्रिता॥ 28

विश्वोदरीनाडी
या नाडी उदरे स्थितमन्न गृह्णाति अर्थात् स्वीकरोति सैव विश्वोदरीनाडी कथ्यते । विश्वोदरीनाडी अपि नाभिचक्रादेव जायते।

सरस्वतीनाडी

सरस्वतीनाडी नाभिचक्रादारभ्य जिह्वापर्यन्तं प्रसर्पति। उक्तञ्च –

विश्वोदरी तु या नाडी सा भुङ्क्तेऽन्नं चतुर्विधम्। सरस्वती तु या नाडी सा जिह्वान्तं प्रसर्पति॥ 29

राकानाडी
या नाडी जलग्रहणानन्तरं बुभुक्षां जनयति सैव राकानाडी कथ्यते। राकानाड्या एव नासिकास्थितदोषाणां शुद्धिः भवति। यथा नासिकायां कफसंचयो न स्यात् तथा साधकः राकानाडीमभ्यसेत्। उक्तं च-

राकाह्वया तु या नाडी पीत्वा च सलिलं क्षणत्। क्षुतमुत्पादयेद् घ्राणे श्लेष्माणं संचिनोति च॥ 30

शंखिनीनाडी
नाभिकन्दादारभ्य कण्ठकूपपर्यन्तं शंखिन्याः स्थानं वर्तते। शंखिनीनाडी अर्धमुखी अस्ति। इयं भुक्तान्नसारं मूर्धास्थानपर्यन्तं नयति। उक्तञ्च -

कण्ठकूपोद्भवा नाडी शङ्खिन्याख्या त्वधोमुखी। अन्नसारं समादाय मूर्ध्निं संचिनुते सदा॥ 31

कूहूवारुणीसीविनीभेदेन तिस्रः अतिरिक्ताः नाड्य अपि योगशिखोपनिषदि वर्णिताः सन्ति ।

कूहूनाडी

या नाडी मलविसर्जने साहाय्यं करोति सैव कूहूनाडी कथ्यते।

वारुणीनाडी
या नाडी मूत्रविसर्जने साहाय्यं करोति सैव वारुणी कथ्यते।

सीविनीनाडी
यया नाड्या वीर्य मुच्यते अर्थात् वीर्यमोचनकारिणी नाडी सीविनी उच्यते । उपर्युक्ताः नाड्यः नाभेः अधोभागे स्थिताः भवन्ति । उक्तञ्च-

नाभेरधोगतास्तिस्रो नाड्यः स्युरधोमुखाः। मलं त्यजेत्कुहूर्नाडी मूत्रं मुञ्चति वारुणी॥चित्राख्या सीविनीनाडी शुक्रमोचकारणी।32

प्रस्तावना

1. योगशिखोपनिषद् - 1.103.
2. वही -1.104-105.
3. हठयोग प्रदीपिका.-3.65.
4. योगशिखोपनिषद्-1.106.
5. वही -1.108.
6. 1 वही - 1.107
7. वही -1.106
8. वही -1.109-110
9. वही -1.111
10. हठयोग प्रदीपिका-3.70.
11. वही - 3.71.
12. योगशिखोपनिषद् - 5.17.
13. वही - 6.14 -15.
14. वही - 6.16.
15. वही - 6.17-18.
16. वही -6.31.
17. वही -6.34.
18. वही -6.35-36.
19. हठयोग प्रदीपिका - 4.22.
20. योगशिखोपनिषद् -6.37-40.
21. वही -6.41.
22. वही -6.10-11.
23. वही -6.6.
24. वही -5.18.
25. वही -5.19.
26. हठयोग प्रदीपिका -5.20.
27. योगशिखोपनिषद् - 5.20-21.
28. वही -5.22.
29. वही -5.23.
30. वही -5.24
31. वही -5.24
32. वही -5.26-27.