मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा। न च मूर्च्छा भवेत् तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम्। पीड्यते न च रोगेण न लिप्यते च कर्मणा। बध्यते न च कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम्। चित्तं चरति खे यस्मात् जिह्वा चरति खे गता। तेनेयं खेचरीमुद्रा सर्वसिद्धैर्नमस्कृता। खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्द्धतः। तस्य नाक्षरते बिन्दुः कामिन्यालिङ्गितस्य च। चलितोऽपि यदा बिन्दुः संप्राप्तश्च हुताशनम्। व्रजत्यूर्द्ध्वं हठयक्त्या निरुद्धो योनिमुद्रया। कपालकुहरे जिह्वा कालसन्धानसङ्गता। तस्मादिदं प्रकुर्वीत नित्ययुक्तः समाहितः। नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः। तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति। ऊर्द्ध्वजिह्वास्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः। मासार्द्धेन न सन्देहो मृत्युञ्जयति योगवित्। इन्धनानि यथा वह्निर्ज्वलत्येव न संशयः। तथोड्डीयते सोमः पूर्णं देहो देहं न मुञ्चति। रसनां तालुमूलेऽधो नीत्वा चैतत् चरितं जलम्। सोमांशं भक्षयेन्नित्यं पिबेत्तत् चरितं जलम्। कुक्षौ नाभिगतं मध्ये इतरे कुक्षयातथा। सोमशब्देनोदितो जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि। सोमांशभक्षणं तस्य महापातकनाशनम्। जिह्वा प्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितः खलु। चन्द्रात्स्रवति यः सारः स स्यादमरवारुणी। नाभिदेशे भवत्येष भास्करो दहनात्मकः। अमृतात्मा स्थिरो नित्यं तालुमध्ये तु चन्द्रमाः। वर्णस्वरोमुखचन्द्रं ग्रसेदूर्द्ध्वमुखो रविः। ज्ञातव्यं वारुणं तस्य येन पीयूषमाप्यते। मूर्द्धः षोडशपत्रमस्तिं प्राणादशाग्रो हठात् अर्धाङ्गो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिन्तयेत्। उत्कल्लोलकलाजलं च विमलं धाराकृतं यः पिबेत् निर्दोषः स मृत्याद्रोगमलैर्वपुर्योगी चिरञ्जीवति। ज्वलती यदि लम्बिकाग्रनिपतं जिह्वारसस्यन्दिनी क्षारात्कटुकाम्लदुग्धसदृशं मध्वाज्यतुल्यं यथा। व्याधीनां हरणं जरान्तकरणं शास्त्रागमोद्गारणम् तस्य स्यादमरत्वमद्भुतपदं सिद्धाङ्गनाकर्षणम्। सुस्थितं ज्ञानजनकपञ्चस्रोतःसमन्वितः। तिष्ठति खेचरीमुद्रा तस्मिन् शून्ये निरञ्जने। यत्प्रलयं चापि गतं सुस्थितं मेरुमूर्द्धतः। तस्मिंस्तत्त्वे प्रवर्तति सुधीस्तत्सुखं निम्नगानां चन्द्रात्सारः स्रवति च सुधा तेन मूलुर्नराणाम्। तं बध्नीयात् सुकरणमथा नान्यथा कार्यसिद्धिः दृष्टा वैद्या मुनिभिरिह खेचरी योगिवृन्दैः। एकं सृष्टिभयं बीजनेत्रा मुद्रा च खेचरी। एको देवो निरा-

लम्ब एकावस्था मनोन्मनी" हठसङ्केते नानास्थाने।

उड्डीयानमथ "अति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद् दृढम्। गुल्फदेशसमीपे च कन्दं तत्र निपीडयेत्। पश्चिमानमदरे कृत्वा चिबुकं हृदि। शनैः शनैर्यथा प्राणः कन्दमध्यं विगच्छति"। "उड्डीयानाख्ये बन्धेन वायुः प्रोड्डीयते ब्रह्मनाड्यां मनोऽसौ। उड्डीयानाख्यः कृतो बन्ध आद्यैः सैद्धस्तस्मात् योगिभिः सिद्धसेव्यः। अविश्रान्तः प्राणवायुः सदैव यस्मादुड्डीनं दृढं संविधत्ते। उड्डीयानं ह्यात्ततस्तत् बन्धं धीरो नित्यं साधकः संविधत्ते" हठप्र०।

मूलबन्धः ६ "गुदं पार्ष्ण्या तु संपीड्य वज्रादाकुञ्चयेत् तथा। वारंवारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः। प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम्। गच्छतो योगसंसिद्धिं कुरुतो नात्र संशयः। अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः। युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात्" हठप्र०। "पादमूलेन संपीड्य गुदमार्गं सुयन्त्रितः। वज्रादपानमाकृष्य क्रमादूर्ध्वं सुचालयेत्। कथितोऽयं मूलबन्धो जरामरणनाशनः"। "ऐक्यं प्राणापानयोर्मूत्रमूत्रक्षयाद्दृढः स्यात् वयःस्थोऽपि मूलात्। भित्त्वा द्वारं यात ऊर्ध्वं ह्यपाने कृत्वाग्नेः। स्यादायुर्नेहा शिखोपा। ततो वज्रपाणौ कृत प्राणसूर्यं ततोऽन्ते प्रदीप्तस्तदा देहगोऽग्निः। घटे तेन निरुद्ध सा निद्रिता स्यात् प्रतप्ता समलात् कुण्डलेयं भुजङ्गी। परिचये मरुतो मनसः स्थितौ झटिति दण्डहतेव भुजङ्गी। शयनतस्तृणति क्षुधिता दृशा कवलयत्यधरानिलमूर्ध्वगम्। विशति प्रविष्टे पवने ऋजुत्वं व्रजेत् सुषुम्णानलसमीरणातुगा। शक्तिस्ततो योगिभिरेव नित्यं श्रीमूलबन्धोऽभ्यासनीय आदरात्" हठप्र०।

जालन्धरबन्धः ७ "खेचरी चित्तपीयूषप्रवाहपरिबन्धिनी। जालन्धरोऽमृतमरुत्प्रवाहपरिरोधकः। आकुञ्च्य कण्ठं हृदये निदध्याद् किञ्चित् स जालन्धरबन्ध एषः। अयं करोत्यव्ययमर्कवह्नी पतत्सुधायाः वपुषोऽमरत्वम्। बध्नाति यत् कण्ठसिरासमूहं नाधस्ततो याति नभःस्रवज्जलम्। जालन्धरस्तेन कृतः सुसिद्धैः स्यात् कण्ठदुःखौघविनाशहेतुः"। "न्यस्यां कण्ठसङ्कोचनेनैव नाड्याद्यभे सम्यगेतेन मध्यस्थचक्रम्। दृढं पीड्यारं च नाभ्रोत्तमाशु गते ऊर्ध्वमायोः सुधापानमग्नो। अमृतमहिमगुः स्वमेष नाभिस्थितदहनः प्रपिबन् ज्वलत्यजस्रम्। नि-