मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा । न च मूर्च्छा भवेत् तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् । पीड्यते न स रोगेण न लिप्यते च कर्म्मणा । बाध्यते न च कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् । चित्तं चरति खे यस्मात् जिह्वा चरति खे गता । तेनैषा खेचरीमुद्रा सर्व्वसिद्धैर्नमस्कृता । खेचर्य्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्द्ध्वतः । तस्य नाक्षरते विन्दुः कामिन्यालिङ्गितस्य च । चलितोऽपि यदा विन्दुः संप्राप्तश्च हुताशनम् । व्रजत्यूर्द्ध्वं हठशक्त्या निरुद्धो योनिमुद्रया । कपालकुहरे जिह्वा कालसन्धानमुद्रया । तस्मादिदं प्रकुर्व्वीत नित्ययुक्तः समाहितः । नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः । तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति । ऊर्द्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः । मासार्द्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवित् । इन्धनानि यथा वह्निस्तैलवर्त्तिं च दीपकः । तत्षोडशकलापूर्णं देही देहं न मुञ्चति । रसनां वेशयेदूर्द्ध्वं पिबेत्तत् क्षरितं जलम् । गोमांसं भक्षयेन्नित्यं पिबेदमरवारुणीम् । कुलीनन्तमहं मन्ये इतरे कुलघातकाः । गोशब्देनोदिता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि । गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनम् । जिह्वाप्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितः खलु । चन्द्रात् स्रवति यः सारः स स्यादमरवारुणी । नाभिदेशे भवत्येष भास्करो दहनात्मकः । अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमध्ये तु चन्द्रमाः । वर्षत्यधोमुखश्चन्द्रो ग्रसत्यूर्द्ध्वमुखो रविः । ज्ञातव्यं करणं तस्य येन पीयूषमाप्यते । मूर्द्ध्नः षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठात् ऊर्द्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिन्तयेत् । उत्कल्लोलकलाजलं च विमलं धाराम्बुतं यः पिबेत् निर्द्दोषः स मृणालकोमलवपुर्य्योगी चिरञ्जीवति । चुम्बन्ती यदि लम्बिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्यन्दिनी सक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशं मध्वाज्यतुल्यं तथा । व्याधीनां हरणं जरान्तकरणं शास्त्रागमोद्धारणम् तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धाङ्गनाकर्षणम् । सुखितं ज्ञानजनकपञ्चस्रोतःसमन्वितः । तिष्ठति खेचरीमुद्रा तस्मिन् शून्ये निरञ्जने । यत्प्रलयं चापि गतं सुखितं मेरुमूर्द्धतः । तस्मिंस्तत्त्वं प्रवदति सुधीस्तन्मुखं निम्नगानां चन्द्रात् सारः स्रवति च सुधा तेन मृत्युर्नराणाम् । तं बध्नीयात् सुकरणमथो नान्यथा कायसिद्धिः इष्टा सैषा भुवनविदिता खेचरी योगिवृन्दैः । एकं सृष्टिमयं वीजमेका मुद्रा च खेचरी । एको देवो निरालम्ब एकावस्था मनोन्मनी” हठसङ्केते नानास्थाने ।

उड्डीयानम्५ “सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद् दृढम् । गुल्फदेशसमीपे च कन्दं तत्र निपीडयेत् । पश्चिमतानमुदरे कुर्य्याच्च चिवुकं हृदि । शनैः शनैर्यथा प्राणः कन्दसन्धिं निगच्छति” । “उड्डीयानाख्येन बन्धेन वायुः प्रोड्डीयास्ते ब्रह्मनाड्यां यतोऽसौ । उड्डीयानाख्यः स्ततो बन्ध आद्यैः सेव्यस्तस्मात् योगिभिः सिद्धसेव्यः । अविश्रान्तः प्राणवायुः सदैव यस्मादुड्डीनं हठं संविधत्ते । उड्डीयानं स्यात्ततस्तत्र बन्धं धीरो नित्यं साधकः संविधत्ते” हठस० ।

मूलबन्धः६ “गुदं पार्ष्ण्या तु संपीड्य बलादाकुञ्चयेत् तथा । वारंवारं यथा चोर्द्ध्वं समायाति समीरणः । प्राणापानौ नादविन्दू मूलबन्धेन चैकताम् । गच्छन्तौ योगसंसिद्धिं कुरुतो नात्र संशयः । अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः । युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात्” हठप्र० । “पादमूलेन संपीड्य गुह्यमार्गं सुयन्त्रितः । बलादपानमाकृष्य क्रमादूर्द्ध्वं सुचालयेत् । कथितोऽयं मूलबन्धो जरामरणनाशनः” । “ऐक्यं प्राणापानयोर्मूलगूढस्थाद्वृद्धः स्यात् वयःस्थोऽपि मूलात् । भित्त्वा द्वारं याति ऊर्द्ध्वं ह्यपाने वृद्धाग्नेः । स्याद्वायुनेद्धा शिखोष्मा । ततो वह्न्यपानौ वृद्धौ प्राणमुष्णं ततोऽन्ते प्रदीप्तस्तदा देहगो ज्वलनः । घटे तेन निःश्वस्य सा निहिता स्यात् प्रतप्ता समन्तात् क्रमेणैव शक्तिः । परिचये महतो मनसः स्थितौ झटिति दण्डहतेव भुजङ्गमी । शयनमुत्सृजति क्षुधिता क्षुधा कलकलस्वरानिलमूर्द्ध्वगम् । बिलं प्रविष्टे पवने सकुण्डं व्रजेत् सुषुम्नान्तसमीरणानुगा । शक्तिस्ततो योगिभिरेव नित्यं सोमूलबन्धोऽभ्यसनीय आदरात्” हठस० ।

जालन्धरबन्धः७ “खेचरी चित्तपीयूषप्रवाहपरिबन्धिनी । जालन्धरोऽमृतमरुत्प्रवाहपरिरोधकः । आकुञ्च्य कण्ठं हृदये निदध्यात् किञ्चित् स जालन्धरबन्ध एषः । अयं करोत्यव्ययमर्कवह्नी पतत्सुधाया वपुषोऽमरत्वम् । बध्नाति यत् कण्ठशिरासमूहं नाधस्ततो याति नभःसरज्जलम् । जालन्धरस्तेन कृतः सुसिद्धैः स्यात् कण्ठदुःखौघविनाशहेतुः” । “न्यस्य कण्ठसङ्कोचनेनैव नाड्यावुभे स्तम्भयेत्तेन मध्यस्थचक्रम् । इदं षोड़शाधारं च नाम्नोक्तमाप्ते गते सन्धिवायोः सुधापानमग्नौ । अमृतसहितमंशुः स्तनेष नाभिस्थितदहनः प्रपिबन् ज्वलत्यजस्रम् । नि-