Gheranda Samhita

घेरण्डसंहिता

Document Information

Text title : Gheranda Samhita

File name : gheraNDasaMhitA.itx

Category : yoga, saMhitA

Location : doc_yoga

Transliterated by : Vlad Sovarel vlad.sovarel at yahoo.com

Proofread by : Vlad Sovarel vlad.sovarel at yahoo.com

Description/comments : See the attachments GHS pdf for text with variations-pAThabheda

Latest update : December 22, 2020

Send corrections to : sanskrit at cheerful dot c om

This text is prepared by volunteers and is to be used for personal study and research. The file is not to be copied or reposted without permission, for promotion of any website or individuals or for commercial purpose.

Please help to maintain respect for volunteer spirit.

Please note that proofreading is done using Devanagari version and other language/scripts are generated using **sanscript**.

August 26, 2024

sanskritdocuments.org

घेरण्डसंहिता

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

मङ्गलाचरणम् ।

आदीश्वराय प्रणमामि तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या ।
विभ्राजते प्रोन्नतराजयोगमारोढुमिच्छोरधिरोहिणीव ॥

षट्कर्मशोधनं नाम प्रथमोपदेशः

अथ घटस्थयोगकथनम् ।
एकदा चण्डकापालिर्गत्वा घेरण्डकुट्टिरम् ।
प्रणम्य विनयाद्भक्त्या घेरण्डं परिपृच्छति ॥ १॥
श्रीचण्डकापालिरुवाच ।
घटस्थयोगं योगेश तत्त्वज्ञानस्य कारणम् ।
इदानीं श्रोतुमिच्छामि योगेश्वर वद प्रभो ॥ २॥
घेरण्ड उवाच ।
साधु साधु महाबाहो यन्मां त्वं परिपृच्छसि ।
कथयामि हि ते वत्स सावधानावधारय ॥ ३॥
नास्ति मायासमः पाशो नास्ति योगात्परं बलम् ।
नास्ति ज्ञानात्परो बन्धुर्नाहङ्कारात्परो रिपुः ॥ ४॥
अभ्यासात्कादिवर्णानां यथा शास्त्राणि बोधयेत् ।
तथा योगं समासाद्य तत्त्वज्ञानं च लभ्यते ॥ ५॥
सुकृतैर्दुष्कृतैः कार्यैर्जायते प्राणिनां घटः ।
घटादुत्पद्यते कर्म घटीयन्त्रं यथा भ्रमेत् ॥ ६॥
ऊर्ध्वाधो भ्रमते यद्वद्घटीयन्त्रं गवां वशात् ।
तद्वत्कर्मवशाज्जीवो भ्रमते जन्ममृत्युभिः ॥ ७॥
आमं कुम्भमिवाम्भस्थो जीर्यमाणः सदा घटः ।
योगानलेन सन्दह्य घटशुद्धिं समाचरेत् ॥ ८॥

अथ सप्तसाधनम् ।
शोधनं दृढता चैव स्थैर्यं धैर्यं च लाघवम् ।
प्रत्यक्षं च निर्लिप्तं च घटस्थसप्तसाधनम् ॥ ९॥
अथ सप्तसाधनलक्षणम् ।
षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद्दृढम् ।
मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता ॥ १०॥
प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनः ।
समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः ॥ ११॥
अथ शोधनम् ।
धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिर्नौलिकी त्राटकं तथा ।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि समाचरेत् ॥ १२॥
अथ धौतिः ।
अन्तर्धौतिर्दन्तधौतिर्हृद्धौतिर्मूलशोधनम् ।
धौतिं चतुर्विधां कृत्वा घटं कुर्वन्ति निर्मलम् ॥ १३॥
अथान्तर्धौतिः ।
वातसारं वारिसारं वह्निसारं बहिष्कृतम् ।
घटस्य निर्मलार्थाय ह्यन्तर्धौतिश्चतुर्विधा ॥ १४॥
अथ वातसारः ।
काकचञ्चूवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।
चालयेदुदरं पश्चाद्वर्त्मना रेचयेच्छनैः ॥ १५॥
वातसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारणम् ।
सर्वरोगक्षयकरं देहानलविवर्धकम् ॥ १६॥
अथ वारिसारः ।
आकण्ठं पूरयेद्वारि वक्रेण च पिबेच्छनैः ।
चालयेदुदरेणैव चोदराद्रेचयेदधः ॥ १७॥
वारिसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारकम् ।
साधयेद्यः प्रयत्नेन देवदेहं प्रपद्यते ॥ १८॥
वारिसारं परां धौतिं साधयेद्यः प्रयत्नतः ।
मलदेहं शोधयित्वा देवदेहं प्रपद्यते ॥ १९॥
अथ अग्निसारः ।
नाभिग्रन्थिं मेरुपृष्ठे शतवारं च कारयेत् ।
उदरामयजं त्यक्त्वा जाठराग्निं विवर्धयेत् ॥ २०॥

अग्निसारमियं धौतिर्योगिनां योगसिद्धिदा ।
एषा धौतिः परा गोप्या देवानामपि दुर्लभा ।
केवलं धौतिमात्रेण देवदेहो भवेद्ध्रुवम् ॥ २१॥
अथ बहिष्कृतधौतिः ।
काकीमुद्रां साधयित्वा पूरयेदुदरं मरुत् ।
धारयेदर्धयामं तु चालयेदर्धवर्त्मना ।
एषा धौतिः परा गोप्या न प्रकाश्या कदाचन ॥ २२॥
अथ प्रक्षालनम् ।
नाभिदघ्ने जले स्थित्वा शक्तिनाडीं विसर्जयेत् ।
कराभ्यां क्षालयेन्नाडीं यावन्मलविसर्जनम् ।
तावत्प्रक्षाल्य नाडीं च उदरे वेशयेत्पुनः ॥ २३॥
इदं प्रक्षालनं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् ।
केवलं धौतिमात्रेण देवदेहो भवेद्ध्रुवम् ॥ २४॥
बहिष्कृतधौतिप्रयोगः ।
यामार्धधारणाशक्तिं यावन्न साधयेन्नरः ।
बहिष्कृतं महद्धौतिस्तावच्चैव न जायते ॥ २५॥
अथ दन्तधौतिः ।
दन्तमूलं जिह्वामूलं रन्ध्रं च कर्णयुग्मयोः ।
कपालरन्ध्रं पञ्चैते दन्तधौतिं विधीयते ॥ २६॥
अथ दन्तमूलधौतिः ।
खादिरेण रसेनाथ मृत्तिकया च शुद्धया ।
मार्जयेद्दन्तमूलं च यावत्किल्बिषमाहरेत् ॥ २७॥
दन्तमूलं परा धौतिर्योगिनां योगसाधने ।
नित्यं कुर्यात्प्रभाते च दन्तरक्षाय योगवित् ।
दन्तमूलं धावनादिकार्येषु योगिनां मतम् ॥ २८॥
अथ जिह्वाशोधनम् ।
अथातः संप्रवक्ष्यामि जिह्वाशोधनकारणम् ।
जरामरणरोगादीन्नाशयेद्दीर्घलम्बिका ॥ २९॥
अथ जिह्वामूलधौतिप्रयोगः ।
तर्जनीमध्यमाऽनामा अङ्गुलित्रययोगतः ।
वेशयेद्गलमध्ये तु मार्जयेल्लम्बिकामूलम् ।
शनैः शनैर्मार्जयित्वा कफदोषं निवारयेत् ॥ ३०॥

मार्जयेन्नवनीतेन दोहयेच्च पुनः पुनः ।
तदग्रं लोहयन्त्रेण कर्षयित्वा शनैः शनैः ॥ ३१॥
नित्यं कुर्यात्प्रयत्नेन रवेरुदयकेऽस्तके ।
एवं कृते च नित्यं सा लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ॥ ३२॥
अथ कर्णधौतिप्रयोगः ।
तर्जन्यङ्गुल्यकाग्रेण मार्जयेत्कर्णरन्ध्रयोः ।
नित्यमभ्यासयोगेन नादान्तरं प्रकाशयेत् ॥ ३३॥
अथ कपालरन्ध्रप्रयोगः ।
वृद्धाङ्गुष्ठेन दक्षेण मर्दयेद्भालरन्ध्रकम् ।
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥ ३४॥
नाडी निर्मलतां याति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ।
निद्रान्ते भोजनान्ते च दिवान्ते च दिने दिने ॥ ३५॥
अथ हृद्धौतिः ।
हृद्धौतिं त्रिविधां कुर्याद्दण्डवमनवाससा ॥ ३६॥
अथ दण्डधौतिः ।
रम्भादण्डं हरिद्दण्डं वेत्रदण्डं तथैव च ।
हृन्मध्ये चालयित्वा तु पुनः प्रत्याहरेच्छनैः ॥ ३७॥
कफपित्तं तथा क्लेदं रेचयेदूर्ध्ववर्त्मना ।
दण्डधौतिविधानेन हृद्रोगं नाशयेद्ध्रुवम् ॥ ३८॥
अथ वमनधौतिः ।
भोजनान्ते पिबेद्वारि चाऽऽकण्ठपूरितं सुधीः ।
ऊर्ध्वां दृष्टिं क्षणं कृत्वा तज्जलं वमयेत्पुनः ।
नित्यमभ्यासयोगेन कफपित्तं निवारयेत् ॥ ३९॥
अथ वासोधौतिः ।
एकोनविंशतिः हस्तः पञ्चविंशति वै तथा ।
चतुरङ्गुलविस्तारं सूक्ष्मवस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ।
पुनः प्रत्याहरेदेतत्प्रोच्यते धौतिकर्मकम् ॥ ४०॥
गुल्मज्वरप्लीहाकुष्ठकफपित्तं विनश्यति ।
आरोग्यं बलपुष्टिश्च भवेत्तस्य दिने दिने ॥ ४१॥
अथ मूलशोधनम् ।
अपानक्रूरता तावद्यावन्मूलं न शोधयेत् ।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन मूलशोधनमाचरेत् ॥ ४२॥

पीतमूलस्य दण्डेन मध्यमाङ्गुलिनाऽपि वा ।
यत्नेन क्षालयेद्गुह्यं वारिणा च पुनः पुनः ॥ ४३॥
वारयेत्कोष्ठकाठिन्यमामाजीर्णं निवारयेत् ।
कारणं कान्तिपुष्ट्योश्च वह्निमण्डलदीपनम् ॥ ४४॥
अथ बस्तिप्रकरणम् ।
जलबस्तिः शुष्कबस्तिर्बस्तिः स्याद्द्विविधा स्मृता ।
जलबस्तिं जले कुर्याच्छुष्कबस्तिं सदा क्षितौ ॥ ४५॥
अथ जलबस्तिः ।
नाभिमग्नजले पायुं न्यस्तवानुत्कटासनम् ।
आकुञ्चनं प्रसारं च जलबस्तिं समाचरेत् ॥ ४६॥
प्रमेहं च उदावर्तं क्रूरवायुं निवारयेत् ।
भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कामदेवसमो भवेत् ॥ ४७॥
अथ शुष्कबस्तिः ।
बस्तिं पश्चिमोत्तानेन चालयित्वा शनैरधः ।
अश्विनीमुद्रया पायुमाकुञ्चयेत्प्रसारयेत् ॥ ४८॥
एवमभ्यासयोगेन कोष्ठदोषो न विद्यते ।
विवर्धयेज्जाठराग्निमामवातं विनाशयेत् ॥ ४९॥
अथ नेतियोगः ।
वितस्तिमानं सूक्ष्मसूत्रं नासानाले प्रवेशयेत् ।
मुखान्निर्गमयेत्पश्चात्प्रोच्यते नेतिकर्मकम् ॥ ५०॥
साधनान्नेतिकार्यस्य खेचरीसिद्धिमाप्नुयात् ।
कफदोषा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥ ५१॥
अथ लौकिकीयोगः ।
अमन्दवेगेन तुन्दं भ्रामयेदुभपार्श्वयोः ।
सर्वरोगान्निहन्तीह देहानलविवर्धनम् ॥ ५२॥
अथ त्राटकम् ।
निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा सूक्ष्मलक्ष्यं निरीक्षयेत् ।
यावदश्रूणि पतन्ति त्राटकं प्रोच्यते बुधैः ॥ ५३॥
एवमभ्यासयोगेन शाम्भवी जायते ध्रुवम् ।
नेत्ररोगा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥ ५४॥
अथ कपालभातिः ।
वातक्रमव्युत्क्रमेण शीत्क्रमेण विशेषतः ।

भालभातिं त्रिधा कुर्यात्कफदोषं निवारयेत् ॥ ५५॥
अथ वामक्रमकपालभातिः ।
इडया पूरयेद्वायुं रेचयेत्पिङ्गलां पुनः ।
पिङ्गलया पूरयित्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥ ५६॥
पूरकं रेचकं कृत्वा वेगेन न तु धारयेत् ।
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥ ५७॥
अथ व्युत्क्रमकपालभातिः ।
नासाभ्यां जलमाकृष्य पुनर्वक्त्रेण रेचयेत् ।
पायं पायं व्युत्क्रमेण श्लेष्मदोषं निवारयेत् ॥ ५८॥
अथ शीत्क्रमकपालभातिः ।
शीत्कृत्य पीत्वा वक्त्रेण नासानलैर्विरेचयेत् ।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवसमो भवेत् ॥ ५९॥
न जायते वार्द्धकं च ज्वरो नैव प्रजायते ।
भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कफदोषं निवारयेत् ॥ ६०॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां महर्षिघेरण्डनृपचण्डकापालिसंवादे
घटस्थयोगे षट्कर्मशोधनं नाम प्रथमोपदेशः ॐ ॥

घटस्थयोगे द्वात्रिंशासनवर्णनम्

घेरण्ड उवाच ।
अभ्यासाद्यस्य देहेऽयं योगौपयिकतां व्रजेत् ।
मनश्च स्थिरतामेति प्रोच्यते तदिहाऽऽसनम् ॥ १॥
आसनानि समस्तानि यावन्तो जीवजन्तवः ।
चतुरशीतिलक्षाणि शिवेन कथितानि च ॥ २॥
तेषां मध्ये विशिष्टानि षोडशोनं शतं कृतम् ।
तेषां मध्ये मर्त्यलोके द्वात्रिंशदासनं शुभम् ॥ ३॥
सिद्धं पद्मं तथा भद्रं मुक्तं वज्रं च स्वस्तिकम् ।
सिंहं च गोमुखं वीरं धनुरासनमेव च ॥ ४॥
मृतं गुप्तं तथा मात्स्यं मत्स्येन्द्रासनमेव च ।
गोरक्षं पश्चिमोत्तानमुत्कटं सङ्कटं तथा ॥ ५॥
मयूरं कुक्कुटं कूर्मं तथा चोत्तानकूर्मकम् ।
उत्तानमण्डूकं वृक्षं मण्डूकं गरुडं वृषम् ॥ ६॥

शलभं मकरं चोष्ट्रं भुजङ्गं च योगासनम् ।
द्वात्रिंशदासनानि तु मर्त्यलोके हि सिद्धिदम् ॥ ७॥
अथ सिद्धासनम् ।
योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं सम्पीड्य गुल्फेतरं
मेढ्रोपर्यथ संनिधाय चिबुकं कृत्वा हृदि स्थापितम् ।
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्यन्भ्रुवोरन्तरे
एवं मोक्षविधायते फलकरं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ ८॥
अथ पद्मासनम् ।
वामोरूपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामं तथा
दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना कृत्वा कराभ्यां दृढम् ।
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकये-
देतद्व्याधिविकारनाशनकरं पद्मासनं प्रोच्यते ॥ ९॥
अथ भद्रासनम् ।
गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितः ।
पादाङ्गुष्ठौ कराभ्यां च धृत्वा च पृष्ठदेशतः ॥ १०॥
जालन्धरं समासाद्य नासाग्रमवलोकयेत् ।
भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशकम् ॥ ११॥
अथ मुक्तासनम् ।
पायुमूले वामगुल्फं दक्षगुल्फं तथोपरि ।
समकायशिरोग्रीवं मुक्तासनं तु सिद्धिदम् ॥ १२॥
अथ वज्रासनम् ।
जङ्घाभ्यां वज्रवत्कृत्वा गुदपार्श्वे पदावुभौ ।
वज्रासनं भवेदेतद्योगिनां सिद्धिदायकम् ॥ १३॥
अथ स्वस्तिकासनम् ।
जानूर्वोरन्तरे कृत्वा योगी पादतले उभे ।
ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ १४॥
अथ सिंहासनम् ।
गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेणोर्ध्वतां गतौ ।
चितिमूलौ भूमिसंस्थौ करौ च जानुनोपरि ॥ १५।
व्यक्तवक्रो जलन्धरं च नासाग्रमवलोकयेत् ।
सिंहासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशकम् ॥ १६॥
अथ गोमुखासनम् ।

पादौ च भूमौ संस्थाप्य पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत् ।
स्थिरकायं समासाद्य गोमुखं गोमुखाऽऽकृतिः ॥ १७॥
अथ वीरासनम् ।
एकपादमथैकस्मिन्विन्यसेदूरुसंस्थितम् ।
इतरस्मिंस्तथा पश्चाद्वीरासनमितीरितम् ॥ १८॥
अथ धनुरासनम् ।
प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ
करौ च पृष्ठे धृतपादयुग्मम् ।
कृत्वा धनुस्तुल्यपरिवर्तिताङ्गं
निगद्य योगी धनुरासनं तत् ॥ १९॥
अथ मृतासनम् ।
उत्तानं शववद्भूमौ शयानं तु शवासनम् ।
शवासनं श्रमहरं चित्तविश्रान्तिकारणम् ॥ २०॥
अथ गुप्तासनम् ।
जानूर्वोरन्तरे पादौ कृत्वा पादौ च गोपयेत् ।
पादोपरि च संस्थाप्य गुदं गुप्तासनं विदुः ॥ २१॥
अथ मत्स्यासनम् ।
मुक्तपद्मासनं कृत्वा उत्तानशयनं चरेत् ।
कूर्पराभ्यां शिरो वेष्ट्यं मत्स्यासनं तु रोगहा ॥ २२॥
अथ मात्स्येन्द्रासनम् ।
उदरं पश्चिमाभासं कृत्वा तिष्ठति यत्नतः ।
नम्राङ्गं वामपादं हि दक्षजानूपरि न्यसेत् ॥ २३॥
तत्र याम्यं कूर्परं च याम्यकरे च वक्रकम् ।
भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिः पीठं मात्स्येन्द्रमुच्यते ।
मत्स्येन्द्रपीठं जठराग्निदीप्तं कुर्याद्रोगं च ज्वरा विनाशनम् ॥ २४॥
अथ पश्चिमोत्तानासनम् ।
प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ
संन्यस्तभालं चितियुग्ममध्ये ।
यत्नेन पादौ च धृतौ कराभ्यां
योगीन्द्रपीठं पश्चिमोत्तानमाहुः ॥ २५॥
अथ गोरक्षासनम् ।
जानूर्वोरन्तरे पादौ उत्तानौ व्यक्तसंस्थितौ ।

गुल्फौ चाच्छाद्य हस्ताभ्यामुत्तानाभ्यां प्रयत्नतः ॥ २६॥
कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा नासाग्रमवलोकयेत् ।
गोरक्षासनमित्याहुर्योगिनां सिद्धिकारणम् ॥ २७॥
अथोत्कटासनम् ।
अङ्गुष्ठाभ्यामवष्टभ्य धरां गुल्फौ च खे गतौ ।
तत्रोपरि गुदं न्यसेद्विज्ञेयमुत्कटासनम् ॥ २८॥
अथ सङ्कटासनम् ।
वामपादचितेर्मूलं विन्यस्य धरणीतले ।
पाददण्डेन याम्येन वेष्टयेद्वामपादकम् ।
जानुयुग्मे करयुग्ममेतत्सङ्कटमासनम् ॥ २९॥
अथ मयूरासनम् ।
धरामवष्टभ्य करयोस्तलाभ्यां तत्कूर्परे स्थापितनाभिपार्श्वम् ।
उच्चासनो दण्डवदुत्थितः खे मयूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम् ॥ ३०॥
बहुकदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशेषं जनयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम् ।
हरति सकलरोगानाशु गुल्मज्वरादीन् भवति विगतदोषं ह्यासनं श्रीमयूरम् ॥ ३१॥
अथ कुक्कुटासनम् ।
पद्मासनं समासाद्य जानूर्वोरन्तरे करौ ।
कूर्पराभ्यां समासीनो उच्चस्थः कुक्कुटासनम् ॥ ३२॥
अथ कूर्मासनम् ।
गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितौ ।
ऋजुकायशिरोग्रीवं कूर्मासनमितीरितम् ॥ ३३॥
अथोत्तनकूर्मासनम् ।
कुक्कुटासनबन्धस्थं कराभ्यां धृतकन्धरम् ।
पीठं कूर्मवदुत्तानमेतदुत्तानकूर्मकम् ॥ ३४॥
अथ मण्डूकासनम् ।
पादतलौ पृष्ठदेशे अङ्गुष्ठे द्वे च संस्पृशेत् ।
जानुयुग्मं पुरस्कृत्य साधयेन्मण्डूकासनम् ॥ ३५॥
अथोत्तनमण्डूकासनम् ।
मण्डूकासनमध्यस्थं कूर्पराभ्यां धृतं शिरः ।
एतद्भेकवदुत्तानमेतदुत्तानमण्डूकम् ॥ ३६॥
अथ वृक्षासनम् ।
वामोरुमूलदेशे च याम्यं पादं निधाय तु ।

तिष्ठेत्तु वृक्षवद्भूमौ वृक्षासनमिदं विदुः ॥ ३७॥
अथ गरुडासनम् ।
जङ्घोरुभ्यां धरां पीड्य स्थिरकायो द्विजानुना ।
जानूपरि करयुग्मं गरुडासनमुच्यते ॥ ३८॥
अथ वृषासनम् ।
याम्यगुल्फे पायुमूलं वामभागे पदेतरम् ।
विपरीतं स्पृशेद्भूमिं वृषासनमिदं भवेत् ॥ ३९॥
अथ शलभासनम् ।
अध्यास्य शेते करयुग्मं वक्षे भूमिमवष्टभ्य करयोस्तलाभ्याम् ।
पादौ च शून्ये च वितस्ति चोर्ध्वं वदन्ति पीठं शलभं मुनीन्द्राः ॥ ४०॥
अथ मकरासनम् ।
अध्यास्य शेते हृदयं निधाय भूमौ च पादौ च प्रसार्यमाणौ ।
शिरश्च धृत्वा करदण्डयुग्मे देहाग्निकारं मकरासनं तत् ॥ ४१॥
अथोष्ट्रासनम् ।
अध्यास्य शेते पदयुग्मव्यस्तं पृष्ठे निधायापि धृतं कराभ्याम् ।
आकुञ्चयेत्सम्यगुदरास्यगाढमौष्ट्रं च पीठं योगिनो वदन्ति ॥ ४२॥
अथ भुजङ्गासनम् ।
अङ्गुष्ठनाभिपर्यन्तमधोभूमौ विनिन्यसेत् ।
करतलाभ्यां धरां धृत्वोर्ध्वं शीर्षं फणीव हि ॥ ४३॥
देहाग्निर्वर्धते नित्यं सर्वरोगविनाशनम् ।
जागर्ति भुजगी देवी साधनाद्भुजङ्गासनम् ॥ ४४॥
अथ योगासनम् ।
उत्तानौ चरणौ कृत्वा संस्थाप्य जानुनोपरि ।
आसनोपरि संस्थाप्य चोत्तानं करयुग्मकम् ॥ ४५॥
पूरकैर्वायुमाकृष्य नासाग्रमवलोकयेत् ।
योगासनं भवेदेतद्योगिनां योगसाधने ॥ ४६॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां महर्षिघेरण्डनृपचण्डकापालिसंवादे
घटस्थयोगे द्वात्रिंशासनवर्णनं नाम द्वितीयोपदेशः ॐ ॥

मुद्राप्रयोगो नाम तृतीयोपदेशः

घेरण्ड उवाच ।

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम् ।
मूलबन्धं महाबन्धं महावेधश्च खेचरी ॥ १॥
विपरीतकरी योनिर्वज्रोली शक्तिचालनी ।
ताडागी माण्डुकीमुद्रा शाम्भवी पञ्चधारणा ॥ २॥
अश्विनी पाशिनी काकी मातङ्गी च भुजङ्गिनी ।
पञ्चविंशतिमुद्राश्च सिद्धिदा इह योगिनाम् ॥ ३॥
अथ मुद्राणां फलकथनम् ।
मुद्राणां पटलं देवि कथितं तव संनिधौ ।
येन विज्ञातमात्रेण सर्वसिद्धिः प्रजायते ॥ ४॥
गोपनीयं प्रयत्नेन न देयं यस्य कस्यचित् ।
प्रीतिदं योगिनां चैव दुर्लभं मरुतामपि ॥ ५।
अथ महामुद्राकथनम् ।
पायुमूलं वामगुल्फे संपीड्य दृढयत्नतः ।
याम्यपादं प्रसार्याथ करे धृतपदाङ्गुलः ॥ ६॥
कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्यं निरीक्षयेत् ।
महामुद्राभिधा मुद्रा कथ्यते चैव सूरिभिः ॥
(पाठभेद
पूरकैर्वायुं संपूर्य महामुद्रा निगद्यते ।
ततः शनैः शनैरेवं रेचयेत्तं न वेगतः) ॥ ७॥
अथ महामुद्राफलकथनम् ।
वलितं पलितं चैव जरां मृत्युं निवारयेत् ।
क्षयकासं गुदावर्तं प्लीहाजीर्णं ज्वरं तथा ।
नाशयेत्सर्वरोगांश्च महामुद्रा च साधनात् ॥ ८॥
अथ नभोमुद्राकथनम् ।
यत्र यत्र स्थितो योगी सर्वकार्येषु सर्वदा ।
ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा धारयेत्पवनं सदा ।
नभोमुद्रा भवेदेषा योगिनां रोगनाशिनी ॥ ९॥
अथ उड्डीयानकथनम् ।
उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् ।
उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ।
उड्डीयानं त्वसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ॥ १०॥
अथोड्डीयानबन्धस्य फलकथनम् ।

समग्राद्बन्धनाद्ध्येतदुड्डीयानं विशिष्यते ।
उड्डीयाने समभ्यस्ते मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥ ११॥
अथ जालन्धरबन्धकथनम् ।
कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत् ।
जालन्धरे कृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम् ।
जालन्धरमहामुद्रा मृत्योश्च क्षयकारिणी ॥ १२॥
अथ जालन्धरबन्धस्य फलकथनम् ।
सिद्धं जालन्धरं बन्धं योगिनां सिद्धिदायकम् ।
षण्मासमभ्यसेद्यो हि स सिद्धो नाऽत्र संशयः ॥ १३॥
अथ मूलबन्धकथनम् ।
पार्ष्णिना वामपादस्य योनिमाकुञ्चयेत्ततः ।
नाभिग्रन्थिं मेरुदण्डे संपीड्य यत्नतः सुधीः ॥ १४॥
मेढ्रं दक्षिणगुल्फे तु दृढबन्धं समाचरेत् ।
नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ।
जराविनाशिनी मुद्रा मूलबन्धो निगद्यते ॥ १५॥
अथ मूलबन्धस्य फलकथनम् ।
संसारसमुद्रं तर्तुमभिलषति यः पुमान् ।
विरले सुगुप्तो भूत्वा मुद्रामेतां समभ्यसेत् ॥ १६॥
अभ्यासाद्बन्धनस्यास्य मरुत्सिद्धिर्भवेद्ध्रुवम् ।
साधयेद्यत्नतस्तर्हि मौनी तु विजिताऽलसः ॥ १७॥
अथ महाबन्धकथनम् ।
वामपादस्य गुल्फेन पायुमूलं निरोधयेत् ।
दक्षपादेन तद्गुल्फं संपीड्य यत्नतः सुधीः ॥ १८॥
शनैः शनैश्चालयेत्पार्ष्णिं योनिमाकुञ्चयेच्छनैः ।
जालन्धरे धारयेत्प्राणं महाबन्धो निगद्यते ॥ १९॥
अथ महाबन्धस्य फलकथनम् ।
महाबन्धः परो बन्धो जरामरणनाशनः ।
प्रसादादस्य बन्धस्य साधयेत्सर्ववाञ्छितम् ॥ २०॥
अथ महावेधकथनम् ।
रूपयौवनलावण्यं नारीणां पुरुषं विना ।
मूलबन्धमहाबन्धौ महावेधं विना तथा ॥ २१॥
महाबन्धं समासाद्य उड्डानकुम्भकं चरेत् ।

महावेधः समाख्यातो योगिनां सिद्धिदायकः ॥ २२॥
अथ महावेधस्य फलकथनम् ।
महाबन्धमूलबन्धौ महावेधसमन्वितौ ।
प्रत्यहं कुरुते यस्तु स योगी योगवित्तमः ॥ २३॥
न मृत्युतो भयं तस्य न जरा तस्य विद्यते ।
गोपनीयः प्रयत्नेन वेधोऽयं योगिपुङ्गवैः ॥ २४॥
जिह्वाऽधो नाडीं सञ्छिन्नां रसनां चालयेत्सदा ।
दोहयेन्नवनीतेन लौहयन्त्रेण कर्षयेत् ॥ २५॥
एवं नित्यं समभ्यासाल्लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ।
यावद्गच्छेद्भ्रुवोर्मध्ये तदा गच्छति खेचरी ॥ २६॥
रसनां तालुमध्ये तु शनैः शनैः प्रवेशयेत् ।
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ २७॥
अथ खेचरी मुद्रायाः फलकथनम् ।
न च मूर्च्छा क्षुधा तृष्णा नैवाऽऽलस्यं प्रजायते ।
न च रोगो जरा मृत्युर्देवदेहः स जायते ॥ २८॥
न चाग्निर्दहते गात्रं न शोषयति मारुतः ।
न देहं क्लेदयन्त्यापो दंशयेन्न भुजङ्गमः ॥ २९॥
लावण्यं च भवेद्गात्रे समाधिर्जायते ध्रुवम् ।
कपालवक्त्रसंयोगे रसना रसमाप्नुयात् ॥ ३०॥
नानारससमुद्भूतमानन्दं च दिने दिने ।
आदौ लवणक्षारं च ततस्तिक्तकषायकम् ॥ ३१॥
नवनीतं घृतं क्षीरं दधितक्रमधूनि च ।
द्राक्षारसं च पीयूषं जायते रसनोदकम् ॥ ३२॥
अथ विपरीतकरणीमुद्राकथनम् ।
नाभिमूले वसेत्सूर्यस्तालुमूले च चन्द्रमाः ।
अमृतं ग्रसते सूर्यस्ततो मृत्युवशो नरः ॥ ३३॥
ऊर्ध्वं च योजयेत्सूर्यं चन्द्रं च अध आनयेत् ।
विपरीतकरी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ ३४॥
भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मं समाहितः ।
ऊर्ध्वपादः स्थिरो भूत्वा विपरीतकरी मता ॥ ३५॥
अथ विपरीतकरणीमुद्रायाः फलकथनम् ।

मुद्रां च साधयेन्नित्यं जरां मृत्युं च नाशयेत् ।
स सिद्धः सर्वलोकेषु प्रलयेऽपि न सीदति ॥ ३६॥
अथ योनिमुद्राकथनम् ।
सिद्धासनं समासाद्य कर्णाक्षिनासिकामुखम् ।
अङ्गुष्ठतर्जनीमध्यानामादिभिश्च धारयेत् ॥ ३७॥
काकीभिः प्राणं सङ्कृष्य अपाने योजयेत्ततः ।
षट्चक्राणि क्रमाद्ध्यात्वा हुं हंसमनुना सुधीः ॥ ३८॥
चैतन्यमानयेद्देवीं निद्रिता या भुजङ्गिनी ।
जीवेन सहितां शक्तिं समुत्थाप्य पराम्बुजे ॥ ३९॥
शक्तिमयः स्वयं भूत्वा परं शिवेन सङ्गमम् ।
नानासुखं विहारं च चिन्तयेत्परमं सुखम् ॥ ४०।
शिवशक्तिसमायोगादेकान्तं भुवि भावयेत् ।
आनन्दमानसो भूत्वा अहं ब्रह्मेति सम्भवेत् ॥ ४१॥
योनिमुद्रा परा गोप्या देवानामपि दुर्लभा ।
सकृत्तु लाभसंसिद्धिः समाधिस्थः स एव हि ॥ ४२॥
अथ योनिमुद्राफलकथनम् ।
ब्रह्महा भ्रूणहा चैव सुरापी गुरुतल्पगः ।
एतैः पापैर्न लिप्येत योनिमुद्रानिबन्धनात् ॥ ४३॥
यानि पापानि घोराणि उपपापानि यानि च ।
तानि सर्वाणि नश्यन्ति योनिमुद्रानिबन्धनात् ।
तस्मादभ्यसनं कुर्याद्यदि मुक्तिं समिच्छति ॥ ४४॥
अथ वज्रोलिमुद्राकथनम् ।
धरामवष्टभ्य करयोस्तलाभ्या-
मूर्ध्वं क्षिपेत्पादयुगं शिरः खे ।
शक्तिप्रबोधाय चिरजीवनाय
वज्रोलिमुद्रां मुनयो वदन्ति ॥ ४५॥
अथ वज्रोलिमुद्रायाः फलकथनम् ।
अयं योगो योगश्रेष्ठो योगिनां मुक्तिकारणम् ।
अयं हितप्रदो योगो योगिनां सिद्धिदायकः ॥ ४६॥
एतद्योगप्रसादेन बिन्दुसिद्धिर्भवेद्ध्रुवम् ।
सिद्धे बिन्दौ महायत्ने किं न सिध्यति भूतले ॥ ४७॥
भोगेन महता युक्तो यदि मुद्रां समाचरेत् ।

तथाऽपि सकला सिद्धिस्तस्य भवति निश्चितम् ॥ ४८॥
अथ शक्तिचालनीमुद्राकथनम् ।
मूलाधारे आत्मशक्तिः कुण्डली परदेवता ।
शयिता भुजगाऽऽकारा सार्धत्रिवलयाऽन्विता ॥ ४९॥
यावत्सा निद्रिता देहे तावज्जीवः पशुर्यथा ।
ज्ञानं न जायते तावत्कोटियोगं समभ्यसेत् ॥ ५०॥
उद्घाटयेत्कवाटं च यथा कुञ्चिकया हठात् ।
कुण्डलिन्याः प्रबोधेन ब्रह्मद्वारं प्रभेदयेत् ॥ ५१॥
नाभिं संवेष्ट्य वस्त्रेण न च नग्नो बहिः स्थितः ।
गोपनीयगृहे स्थित्वा शक्तिचालनमभ्यसेत् ॥ ५२॥
वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारे चतुरङ्गुलम् ।
मृदुलं धवलं सूक्ष्मं वेष्टनाम्बरलक्षणम् ।
एवमम्बरयुक्तं च कटिसूत्रेण योजयेत् ॥ ५३॥
भस्मना गात्रं संलिप्य सिद्धासनं समाचरेत् ।
नासाभ्यां प्राणमाकृष्य अपाने योजयेद्बलात् ॥ ५४॥
तावदाकुञ्चयेद्गुह्यं शनैरश्विनिमुद्रया ।
यावद्गच्छेत्सुषुम्णायां वायुः प्रकाशयेद्धठात् ॥ ५५॥
तदा वायुप्रबन्धेन कुम्भिका च भुजङ्गिनी ।
बद्धश्वासस्ततो भूत्वा ऊर्ध्वमार्गं प्रपद्यते ।
शब्दद्वयं फलैकं तु योनिमुद्रां च चालयेत् ॥ ५६॥
विना शक्तिचालनेन योनिमुद्रा न सिध्यति ।
आदौ चालनमभ्यस्य योनिमुद्रां समभ्यसेत् ॥ ५७॥
इति ते कथितं चण्डकपाले शक्तिचालनम् ।
गोपनीयं प्रयत्नेन दिने दिने समभ्यसेत् ॥ ५८॥
अथ शक्तिचालनीमुद्रायाः फलकथनम् ।
मुद्रेयं परमा गोप्या जरामरणनाशिनी ।
तस्मादभ्यसनं कार्यं योगिभिः सिद्धिकाङ्क्षिभिः ॥ ५९॥
नित्यं योऽभ्यसते योगी सिद्धिस्तस्य करे स्थिता ।
तस्य विग्रहसिद्धिः स्याद्रोगाणां सङ्क्षयो भवेत् ॥ ६०॥
अथ तडागीमुद्राकथनम् ।
उदरं पश्चिमोत्तानं कृत्वा च तडागाकृति ।
तडागी सा परामुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ६१॥

अथ माण्डुकीमुद्राकथनम् ।
मुखं समुद्रितं कृत्वा जिह्वामूलं प्रचालयेत् ।
शनैर्ग्रसेदमृतं तन्माण्डुकीं मुद्रिकां विदुः ॥ ६२॥
अथ माण्डुकीमुद्रायाः कथनम् ।
वलितं पलितं नैव जायते नित्ययौवनम् ।
न केशे जायते पाको यः कुर्यान्नित्यमाण्डुकीम् ॥ ६३॥
अथ शाम्भवीमुद्राकथनम् ।
नेत्राञ्जनं समालोक्य आत्मारामं निरीक्षयेत् ।
सा भवेच्छाम्भवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ ६४॥
अथ शाम्भवीमुद्रायाः फलकथनम् ।
वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ।
इयं तु शाम्भवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ॥ ६५॥
स एव आदिनाथश्च स च नारायणः स्वयम् ।
स च ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रां वेत्ति शाम्भवीम् ॥ ६६॥
सत्यं सत्यं पुनः सत्यं सत्यमुक्तं महेश्वरः ।
शाम्भवीं यो विजानीयात्स च ब्रह्म न चाऽन्यथा ॥ ६७॥
अथ पञ्चधारणामुद्राकथनम् ।
कथिता शाम्भवी मुद्रा शृणुष्व पञ्चधारणाम् ।
धारणानि समासाद्य किं न सिध्यति भूतले ॥ ६८॥
अनेन नरदेहेन स्वर्गेषु गमनाऽऽगमम् ।
मनोगतिर्भवेत्तस्य खेचरत्वं न चाऽन्यथा ॥ ६९॥
अथ पार्थिवीधारणामुद्राकथनम् ।
यत्तत्त्वं हरितालदेशरचितं भौमं लकाराऽन्वितं
वेदास्त्रं कमलासनेन सहितं कृत्वा हृदि स्थायिनम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्ताऽन्वितं धारयेद्-
एषा स्तम्भकरी सदा क्षितिजयं कुर्यादधोधारणा ॥ ७०॥
अथ पार्थिवीधारणामुद्रायाः फलकथनम् ।
पार्थिवीधारणामुद्रां यः करोति च नित्यशः ।
मृत्युञ्जयः स्वयं सोऽपि स सिद्धो विचरेद्भुवि ॥ ७१॥
अथाऽऽम्भसीधारणामुद्राकथनम् ।
शङ्खेन्दुप्रतिमं च कुन्दधवलं तत्त्वं किलालं शुभं
तत्पीयूषवकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ।

प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्ताऽन्वितं धारयेद्-
एषा दुःसहतापपापहरिणी स्यादाम्भसी धारणा ॥ ७२॥
अथाऽऽम्भसीधारणामुद्रायाः फलकथनम् ।
आम्भसीं परमां मुद्रां यो जानाति स योगवित् ।
जले च गभीरे घोरे मरणं तस्य नो भवेत् ॥ ७३॥
इयं तु परमा मुद्रा गोपनीया प्रयत्नतः ।
प्रकाशात्सिद्धिहानिः स्यात्सत्यं वच्मि च तत्त्वतः ॥ ७४॥
अथाऽऽग्नेयीधारणामुद्राकथनम् ।
यन्नाभिस्थितमिन्द्रगोपसदृशं बीजं त्रिकोणाऽन्वितं
तत्त्वं तेजमयं प्रदीप्तमरुणं रुद्रेण यत्सिद्धिदम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्ताऽन्वितं धारयेद्-
एषा कालगभीरभीतिहरणी वैश्वानरी धारणा ॥ ७५॥
अथाऽऽग्नेयीधारणामुद्रायाः फलकथनम् ।
प्रदीप्ते ज्वलिते वह्नौ यदि पतति साधकः ।
एतन्मुद्राप्रसादेन स जीवति न मृत्युभाक् ॥ ७६ ॥
अथ वायवीधारणामुद्राकथनम् ।
यद्भिन्नाऽञ्जनपुञ्जसंनिभमिदं धूम्राऽवभासं
परं तत्त्वं सत्त्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्ताऽन्वितं धारयेद्-
एषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा ॥ ७७॥
अथ वायवीधारणामुद्रायाः फलकथनम् ।
इयं तु परमा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ।
वायुना म्रियते नाऽपि खे गतेश्च प्रदायिनी ॥ ७८॥
शठाय भक्तिहीनाय न देया यस्य कस्यचित् ।
दत्ते च सिद्धिहानिः स्यात्सत्यं वच्मि च चण्ड ते ॥ ७९॥
अथाऽऽकाशीधारणामुद्राकथनम् ।
यत्सिन्धौ वरशुद्धवारिसदृशं व्योमं परं भासितं
तत्त्वं देवसदाशिवेन सहितं बीजं हकाराऽन्वितम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्ताऽन्वितं धारयेद्
एषा मोक्षकवाटभेदनकरी कुर्यान्नभोधारणाम् ॥ ८० ॥
अथाऽऽकाशीधारणामुद्रायाः फलकथनम् ।
आकाशीधारणां मुद्रां यो वेत्ति स च योगवित् ।

न मृत्युर्जायते तस्य प्रलये नावसीदति ॥ ८१॥
अथाऽश्विनीमुद्राकथनम् ।
आकुञ्चयेद्गुदद्वारं प्रकाशयेत्पुनः पुनः ।
सा भवेदश्विनी मुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥ ८२॥
अथाऽश्विनीमुद्रायाः फलकथनम् ।
अश्विनी परमा मुद्रा गुह्यरोगविनाशिनी ।
बलपुष्टिकरी चैव अकालमरणं हरेत् ॥ ८३॥
अथ पशिनीमुद्राकथनम् ।
कण्ठपृष्टे क्षिपेत्पादौ पाशवद्दृढबन्धनम् ।
सैव स्यात्पाशिनी मुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥ ८४॥
अथ पशिनीमुद्रायाः फलकथनम् ।
पाशिनी महती मुद्रा बलपुष्टिविधायिनी ।
साधनीया प्रयत्नेन साधकैः सिद्धिकाङ्क्षिभिः ॥ ८५॥
अथ काकीमुद्राकथनम् ।
काकचञ्चुवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।
काकी मुद्रा भवेदेषा सर्वरोगविनाशिनी ॥ ८६॥
अथ काकीमुद्रायाः फलकथनम् ।
काकीमुद्रा परा मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ।
अस्याः प्रसादमात्रेण न रोगी काकवद्भवेत् ॥ ८७॥
अथ मातङ्गिनीमुद्राकथनम् ।
कण्ठमग्ने जले स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहरेत् ।
मुखान्निर्गमयेत्पश्चात्पुनर्वक्त्रेण चाऽऽहरेत् ॥ ८८॥
नासाभ्यां रेचयेत्पश्चात्कुर्यादेवं पुनः पुनः ।
मातङ्गिनी परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ८९॥
अथ मातङ्गिनीमुद्रायाः फलकथनम् ।
विरले निर्जने देशे स्थित्वा चैकाग्रमानसः ।
कुर्यान्मातङ्गिनीं मुद्रां मातङ्ग इव जायते ॥ ९०॥
यत्र यत्र स्थितो योगी सुखमत्यन्तमश्नुते ।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन साधयेन्मुद्रिकां पराम् ॥ ९१॥
अथ भुजङ्गिनीमुद्राकथनम् ।
वक्त्रं किञ्चित्सुप्रसार्य चाऽनिलं गलया पिबेत् ।
सा भवेद्भुजङ्गी मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ९२॥

अथ भुजङ्गिनीमुद्रायाः फलकथनम् ।
यावच्च उदरे रोगा अजीर्णादि विशेषतः ।
तत्सर्वं नाशयेदाशु यत्र मुद्रा भुजङ्गिनी ॥ ९३॥
सर्वे रोगा विनश्यन्ति भुजङ्गीमुद्रया ध्रुवम् ।
योगसिद्धिप्रदा चेयं प्रोक्ता योगपरायणैः ॥
अथ मुद्राणां फलकथनम् ।
इदं तु मुद्रापटलं कथितं चण्ड ते शुभम् ।
वल्लभं सर्वसिद्धानां जरामरणनाशनम् ॥ ९४॥
शठाय भक्तिहीनाय न देयं यस्य कस्यचित् ।
गोपनीयं प्रयत्नेन दुर्लभं मरुतामपि ॥ ९५॥
ऋजवे शान्तचित्ताय गुरुभक्तिपराय च ।
कुलीनाय प्रदातव्यं भोगमुक्तिप्रदायकम् ॥ ९६॥
मुद्राणां पटलं ह्येतत्सर्वव्याधिविनाशनम् ।
नित्यमभ्यासशीलस्य जठराग्निविवर्धनम् ॥ ९७॥
न तस्य जायते मृत्युर्नास्य जरादिकं तथा ।
नाग्निजलभयं तस्य वायोरपि कुतो भयम् ॥ ९८॥
कासः श्वासः प्लीहा कुष्ठं श्लेष्मरोगाश्च विंशतिः ।
मुद्राणां साधनाच्चैव विनश्यन्ति न संशयः ॥ ९९॥
बहुना किमिहोक्तेन सारं वच्मि च चण्ड ते ।
नास्ति मुद्रासमं किञ्चित्सिद्धिदं क्षितिमण्डले ॥ १००॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डकापालिसंवादे
घटस्थयोगप्रकरणे मुद्राप्रयोगो नाम तृतीयोपदेशः ॐ ॥

प्रत्याहारप्रयोगो नाम चतुर्थोपदेशः

घेरण्ड उवाच ।
अथाऽतः संप्रवक्ष्यामि प्रत्याहारमनुत्तमम् ।
यस्य विज्ञानमात्रेण कामादिरिपुनाशनम् ॥ १॥
यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ २॥
यत्र यत्र गता दृष्टिर्मनस्तत्र प्रगच्छति ।
ततः प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ३॥

पुरस्कारं तिरस्कारं सुश्राव्यं दुःश्रुतं तथा ।
मनस्तस्मान्नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ४॥
शीतं वाऽपि तथा चोष्णं यन्मनःस्पर्शयोगतः ।
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ५॥
मधुराम्लकतिक्तादिरसं गतं यदा मनः ।
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ६॥
सुगन्धे वाऽपि दुर्गन्धे घ्राणेषु जायते मनः ।
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ७॥
शब्दादिष्वनुरक्तानि निगृह्याक्षाणि योगवित् ।
कुर्याच्चित्तानुचारीणि प्रत्याहारपरायणः ॥ ८॥
वश्यता परमा तेन जायतेऽतिचलात्मनाम् ।
इन्द्रियाणामवश्यैस्तैर्न योगी योगसाधकः ॥ ९॥
प्राणायामैर्दहेद्दोषान्धारणाभिश्च किल्बिषम् ।
प्रत्याहारेण विषयान्ध्यानेनानीश्वराङ्गुणान् ॥ १०॥
यथा पर्वतधातूनां दोषा दह्यन्ति धाम्यताम् ।
तथेन्द्रियकृता दोषा दह्यन्ते प्राणनिग्रहात् ॥ ११॥
समः समासनो भूत्वा संहृत्य चरणावुभौ ।
संवृतास्यस्तथैवोरू सम्यग्विष्टभ्य चाग्रतः ॥ १२॥
पार्ष्णिभ्यां लिङ्गवृषणावस्पृशन्प्रयतः स्थितः ।
किञ्चिदुन्नामितशिरा दन्तैर्दन्तान्न संस्पृशेत् ।
संपश्यन्नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ १३॥
रजसा तमसो वृत्तिं सत्त्वेन रजसस्तथा ।
सञ्चाद्य निर्मले सत्त्वे स्थितो युञ्जीत योगवित् ॥ १४॥
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यः प्राणादीन्मन एव च ।
निगृह्य समवायेन प्रत्याहारमुपक्रमेत् ॥ १५॥
यस्तु प्रत्याहरेत्कामान्सर्वाङ्गानीव कच्छपः ।
सदात्मरतिरेकस्थः पश्यत्यात्मानमात्मनि ॥ १६॥
स बाह्याभ्यन्तरं शौचं निष्पाद्याकण्ठनाभितः ।
पूरयित्वा बुधो देहं प्रत्याहारमुपक्रमेत् ॥ १७॥
तथा वै योगयुक्तस्य योगिनो नियतात्मनः ।
सर्वे दोषाः प्रणश्यन्ति स्वस्थश्चैवोपजायते ॥ १८॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगे
प्रत्याहारप्रयोगो नाम चतुर्थोपदेशः ॐ ॥

प्राणायामप्रयोगो नाम पञ्चमोपदेशः

घेरण्ड उवाच ।
अथाऽतः संप्रवक्ष्यामि प्राणायामस्य यद्विधिम् ।
यस्य साधनमात्रेण देवतुल्यो भवेन्नरः ॥ १॥
आदौ स्थानं तथा कालं मिताऽहारं तथापरम् ।
नाडीशुद्धिं ततः पश्चात्प्राणायामं च साधयेत् ॥ २॥
अथ स्थाननिर्णयः ।
दूरदेशे तथाऽरण्ये राजधान्यां जनान्तिके ।
योगारम्भं न कुर्वीत कृतश्चेत्सिद्धिहा भवेत् ॥ ३॥
अविश्वासं दूरदेशे अरण्ये रक्षिवर्जितम् ।
लोकारण्ये प्रकाशश्च तस्मात्त्रीणि विवर्जयेत् ॥ ४॥
सुदेशे धार्मिके राज्ये सुभिक्षे निरुपद्रवे ।
तत्रैकं कुटिरं कृत्वा प्राचीरैः परिवेष्टितम् ॥ ५॥
वापीकूपतडागं च प्राचीरमध्यवर्ति च ।
नात्युच्चं नातिनिम्नं च कुटिरं कीटवर्जितम् ॥ ६॥
सम्यग्गोमयलिप्तं च कुटिरं तत्र निर्मितम् ।
एवं स्थाने हि गुप्ते च प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ ७॥
अथ कालनिर्णयः ।
हेमन्ते शिशिरे ग्रीष्मे वर्षायां च ऋतौ तथा ।
योगारम्भं न कुर्वीत कृते योगो हि रोगदः ॥ ८॥
वसन्ते शरदि प्रोक्तं योगारम्भं समाचरेत् ।
तथा योगी भवेत्सिद्धो रोगान्मुक्तो भवेद्ध्रुवम् ॥ ९॥
चैत्रादिफाल्गुनान्ते च माघादिफाल्गुनान्तिके ।
द्वौ द्वौ मासावृतुभागावनुभावश्चतुश्चतुः ॥ १०॥
वसन्तश्चैत्रवैशाखौ ज्येष्ठाषाढौ च ग्रीष्मकौ ।
वर्षा श्रावणभाद्राभ्यां शरदाश्विनकार्तिकौ ।
मार्गपौषौ च हेमन्तः शिशिरो माघफाल्गुनौ ॥ ११॥
अनुभावं प्रवक्ष्यामि ऋतूनां च यथोदितम् ।

माघादिमाधवान्तेषु वसन्तानुभवं विदुः ॥ १२॥
चैत्रादि चाषाढान्तं च निदाघानुभवं विदुः ।
आषाढादि चाश्विनान्तं प्रावृषानुभवं विदुः ॥ १३॥
भाद्रादिमार्गशीर्षान्तं शरदोऽनुभवं विदुः ।
कार्तिकादिमाघमासान्तं हेमन्तानुभवं विदुः ।
मार्गादिचतुरो मासाञ्शिशिरानुभवं विदुः ॥ १४॥
वसन्ते वापि शरदि योगारम्भं समाचरेत् ।
तदा योगी भवेत्सिद्धो विनाऽऽयासेन कथ्यते ॥ १५॥
अथ मिताहारः ।
मिताहारं विना यस्तु योगारम्भं तु कारयेत् ।
नानारोगो भवेत्तस्य किञ्चिद्योगो न सिध्यति ॥ १६॥
शाल्यन्नं यवपिष्टं वा गोधूमपिष्टकं तथा ।
मुद्गं माषचणकादि शुभ्रं च तुषवर्जितम् ॥ १७॥
पटोलं पनसं मानं कक्कोलं च शुकाशकम् ।
द्राढिकां कर्कटीं रम्भां डुम्बरीं कण्टकण्टकम् ॥ १८॥
आमरम्भां बालरम्भां रम्भादण्डं च मूलकम् ।
वार्ताकीं मूलकमृद्धिं योगी भक्षणमाचरेत् ॥ १९॥
बालशाकं कालशाकं तथा पटोलपत्रकम् ।
पञ्चशाकं प्रशंसीयाद्वास्तूकं हिलमोचिकाम् ॥ २०॥
शुद्धं सुमधुरं स्निग्धमुदरार्धविवर्जितम् ।
भुज्यते सुरसं प्रीत्या मिताहारमिमं विदुः ॥ २१॥
अन्नेन पूरयेदर्धं तोयेन तु तृतीयकम् ।
उदरस्य तुरीयांशं संरक्षेद्वायुचारणे ॥ २२॥
कट्वम्लं लवणं तिक्तं भृष्टं च दधि तक्रकम् ।
शाकोत्कटं तथा मद्यं तालं च पनसं तथा ॥ २३॥
कुलत्थं मसूरं पाण्डुं कूष्माण्डं शाकदण्डकम् ।
तुम्बीकोलकपित्थं च कण्टबिल्वं पलाशकम् ॥ २४॥
कदम्बं जम्बीरं बिम्बं लकुचं लशुनं विषम् ।
कामरङ्गं पियालं च हिङ्गुशाल्मलिकेमुकम् ॥ २५॥
योगारम्भे वर्जयेच्च पथस्त्रीवह्निसेवनम् ॥ २६॥
नवनीतं घृतं क्षीरं गुडं शर्करादि चैक्षवम् ।
पक्वरम्भां नारिकेलं दाडिम्बमशिवासवम् ।

द्राक्षां तु लवनीं धात्रीं रसमम्लविवर्जितम् ॥ २७॥
एलाजातिलवङ्गं च पौरुषं जम्बुजाम्बलम् ।
हरीतकीं खर्जूरं च योगी भक्षणमाचरेत् ॥ २८॥
लघुपाकं प्रियं स्निग्धं तथा धातुप्रपोषणम् ।
मनोऽभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ २९॥
काठिन्यं दुरितं पूतिमुष्णं पर्युषितं तथा ।
अतिशीतं चाति चोष्णं भक्ष्यं योगी विवर्जयेत् ॥ ३०॥
प्रातःस्नानोपवासादिकायक्लेशविधिं तथा ।
एकाहारं निराहारं यामान्ते च न कारयेत् ॥ ३१॥
एवं विधिविधानेन प्राणायामं समाचरेत् ।
आरम्भे प्रथमे कुर्यात्क्षीराज्यं नित्यभोजनम् ।
मध्याह्ने चैव सायाह्ने भोजनद्वयमाचरेत् ॥ ३२॥
अथ नाडीशुद्धिः ।
कुशासने मृगाजिने व्याघ्राजिने च कम्बले ।
स्थलासने समासीनः प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ।
नाडीशुद्धिं समासाद्य प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ ३३॥
चण्डकापालिरुवाच ।
नाडीशुद्धिं कथं कुर्यान्नाडीशुद्धिस्तु कीदृशी ।
तत्सर्वं श्रोतुमिच्छामि तद्वदस्व दयानिधे ॥ ३४॥
घेरण्ड उवाच ।
मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव गच्छति ।
प्राणायामः कथं सिध्येत्तत्त्वज्ञानं कथं भवेत् ।
तस्मादादौ नडीशुद्धिं प्राणायामं ततोऽभ्यसेत् ॥ ३५॥
नाडीशुद्धिर्द्विधा प्रोक्ता समनुर्निर्मनुस्तथा ।
बीजेन समनुं कुर्यान्निर्मनुं धौतिकर्मणा ॥ ३६॥
धौतिकर्म पुरा प्रोक्तं षट्कर्मसाधने यथा ।
शृणुष्व समनुं चण्ड नाडीशुद्धिर्यथा भवेत् ॥ ३७॥
उपविश्यासने योगी पद्मासनं समाचरेत् ।
गुर्वादिन्यासनं कुर्याद्यथैव गुरुभाषितम् ।
नाडीशुद्धिं प्रकुर्वीत प्राणायामविशुद्धये ॥ ३८॥
वायुबीजं ततो ध्यात्वा धूम्रवर्णं सतेजसम् ।
चन्द्रेण पूरयेद्वायुं बीजषोडशकैः सुधीः ॥ ३९॥

चतुःषष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत् ।
द्वात्रिंशन्मात्रया वायुं सूर्यनाड्या च रेचयेत् ॥ ४० ॥
नाभिमूलाद्वह्निमुत्थाप्य ध्यायेत्तेजोऽवनीयुतम् ।
वह्निबीजषोडशेन सूर्यनाड्या च पूरयेत् ॥ ४१ ॥
चतुःषष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत् ।
द्वात्रिंशन्मात्रया वायुं शशिनाड्या च रेचयेत् ॥ ४२ ॥
नासाग्रे शशधृग्बिम्बं ध्यात्वा ज्योत्स्नासमन्वितम् ।
ठं बीजं षोडशेनैव इडया पूरयेन्मरुत् ॥ ४३ ॥
चतुःषष्ट्या मात्रया च वं बीजेनैव धारयेत् ।
अमृतं प्लावितं ध्यात्वा नाडीधौतं विभावयेत् ।
लकारेण द्वात्रिंशेन दृढं भाव्यं विरेचयेत् ॥ ४४ ॥
एवंविधां नाडीशुद्धिं कृत्वा नाडीं विशोधयेत् ।
दृढो भूत्वाऽऽसनं कृत्वा प्राणायामं समाचरेत् ॥ ४५ ॥
सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा ।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवली चाऽष्टकुम्भिकाः ॥ ४६ ॥
सहितो द्विविधः प्रोक्तः सगर्भश्च निगर्भकः ।
सगर्भो बीजमुच्चार्य निगर्भो बीजवर्जितः ॥ ४७ ॥
प्राणायामं सगर्भं च प्रथमं कथयामि ते ।
सुखाऽऽसने चोपविश्य प्राङ्मुखो वाऽप्युदङ्मुखः ।
ध्यायेद्विधिं रजोगुणं रक्तवर्णमवर्णकम् ॥ ४८ ॥
इडया पूरयेद्वायुं मात्रया षोडशैः सुधीः ।
पूरकान्ते कुम्भकाद्ये कर्तव्यस्तूड्डियानकः ॥ ४९ ॥
सत्त्वमयं हरिं ध्यात्वा उकारं कृष्णवर्णकम् ।
चतुःषष्ट्या च मात्रया कुम्भकेनैव धारयेत् ।
कुम्भकान्ते रेचकाद्ये कर्तव्यं च जालन्धरम् ॥ ५० ॥
तमोमयं शिवं ध्यात्वा मकारं शुक्लवर्णकम् ।
द्वात्रिंशन्मात्रया चैव रेचयेद्विधिना पुनः ॥ ५१ ॥
पुनः पिङ्गलयाऽऽपूर्य कुम्भकेनैव धारयेत् ।
इडया रेचयेत्पश्चात्तद्बीजेन क्रमेण तु ॥ ५२ ॥
अनुलोमविलोमेन वारं वारं च साधयेत् ।
पूरकान्ते कुम्भकान्तं धृतनासापुटद्वयम् ।
कनिष्ठाऽनामिकाऽङ्गुष्ठैस्तर्जनीमध्यमे विना ॥ ५३ ॥

प्राणायामो निगर्भस्तु विना बीजेन जायते ।
वामजानूपरिन्यस्तवामपाणितलं भ्रमेत् ।
मात्रादिशतपर्यन्तं पूरकुम्भकरेचनम् ॥ ५४॥
(प्राणायामो हि सहितो गायत्र्यापि सुसिध्यति ।
कर्मकाण्डे विधेयोऽसौ नान्यत्र क्वचिदाष्यते ॥
केवलैर्बीजमन्त्रैर्वा केवलप्रणवेन वा ।
आरुरुक्षोर्योगिनो हि कृतोऽयं शिवदो भवेत् ॥)
उत्तमा विंशतिर्मात्रा षोडशी मात्रा मध्यमा ।
अधमा द्वादशी मात्रा प्राणायामास्त्रिधा स्मृताः ॥ ५५॥
अधमाज्जायते घर्मो मेरुकम्पश्च मध्यमात् ।
उत्तमाच्च भूमित्यागस्त्रिविधं सिद्धिलक्षणम् ॥ ५६॥
प्राणायामात्खेचरत्वं प्राणायामाद्रोगनाशनम् ।
प्राणायामाद्बोधयेच्छक्तिं प्राणायामान्मनोन्मनी ।
आनन्दो जायते चित्ते प्राणायामी सुखी भवेत् ॥ ५७॥
अथ सूर्यभेदकुम्भकः ।
घेरण्ड उवाच ।
कथितं सहितं कुम्भं सूर्यभेदनकं शृणु ।
पूरयेत्सूर्यनाड्या च यथाशक्ति बहिर्मरुत् ॥ ५८॥
धारयेद्बहुयत्नेन कुम्भकेन जलन्धरैः ।
यावत्स्वेदं नखकेशाभ्यां तावत्कुर्वन्तु कुम्भकम् ॥ ५९॥
प्राणोऽपानः समानश्चोदानव्यानौ तथैव च ।
नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ॥ ६०॥
हृदि प्राणो वहेन्नित्यमपानो गुदमण्डले ।
समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठमध्यगः ॥ ६१॥
व्यानो व्याप्य शरीरे तु प्रधानाः पञ्च वायवः ।
प्राणाद्याः पञ्च विख्याता नागाद्याः पञ्च वायवः ॥ ६२॥
तेषामपि च पञ्चानां स्थानानि च वदाम्यहम् ।
उद्गारे नाग आख्यातः कूर्मस्तून्मीलने स्मृतः ॥ ६३॥
कृकरः क्षुत्कृते ज्ञेयो देवदत्तो विजृम्भणे ।
न जहाति मृते क्वाऽपि सर्वव्यापी धनञ्जयः ॥ ६४॥
नागो गृह्णाति चैतन्यं कूर्मश्चैव निमेषणम् ।
क्षुत्तृषं कृकरश्चैव जृम्भणं चतुर्थेन तु ।

भवेद्धनञ्जयाच्छब्दं क्षणमात्रं न निःसरेत्
चित्तं धनञ्जयः शब्दं लक्षमात्रं न विस्मरेत् ॥ ६५॥
अथ सूर्यभेदकः कुम्भकः ।
सर्वे ते सूर्यसम्भिन्ना नाभिमूलात्समुद्धरेत् ।
इडया रेचयेत्पश्चाद्धैर्येणाऽखण्डवेगतः ॥ ६६॥
पुनः सूर्येण चाऽकृष्य कुम्भयित्वा यथाविधि ।
रेचयित्वा साधयेत्तु क्रमेण च पुनः पुनः ॥ ६७॥
कुम्भकः सूर्यभेदस्तु जरामृत्युविनाशकः ।
बोधयेत्कुण्डलीं शक्तिं देहानलं विवर्धयेत् ।
इति ते कथितं चण्ड सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥ ६८॥
अथ उज्जायी कुम्भकः ।
नासाभ्यां वायुमाकृष्य मुखमध्ये च धारयेत् ।
हृद्गलाभ्यां समाकृष्य वायुं वक्त्रे च धारयेत् ॥ ६९॥
मुखं प्रक्षाल्य संरक्ष्य कुर्याज्जालन्धरं ततः ।
आशक्ति कुम्भकं कृत्वा धारयेदविरोधतः ॥ ७०॥
उज्जायीकुम्भकं कृत्वा सर्वकार्याणि साधयेत् ।
न भवेत्कफरोगश्च क्रूरवायुरजीर्णकम् ॥ ७१॥
आमवातः क्षयः कासो ज्वरप्लीहा न विद्यते ।
जरामृत्युविनाशाय चोज्जायीं साधयेन्नरः ।
नश्यन्ति सकला रोगाः साधनादस्य निश्चितम् ॥ ७२॥
अथ शीतलीकुम्भकः ।
जिह्वया वायुमाकृष्य उदरे पूरयेच्छनैः ।
क्षणं च कुम्भकं कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत्पुनः ॥ ७३॥
सर्वदा साधयेद्योगी शीतलीकुम्भकं शुभम् ।
अजीर्णं कफपित्तं च नैव तस्य प्रजायते ॥ ७४॥
अथ भस्त्रिकाकुम्भकः ।
भस्त्रैव लोहकाराणां यथाक्रमेण सम्भ्रमेत् ।
तथा वायुं च नासाभ्यामुभाभ्यां चालयेच्छनैः ॥ ७५॥
एवं विंशतिवारं च कृत्वा कुर्याच्च कुम्भकम् ।
तदन्ते चालयेद्वायुं पूर्वोक्तं च यथाविधि ॥ ७६॥
त्रिवारं साधयेदेनं भस्त्रिकाकुम्भकं सुधीः ।
न च रोगो न च क्लेश आरोग्यं च दिने दिने ॥ ७७॥

अथ भ्रामरीकुम्भकः ।
अर्धरात्रे गते योगी जन्तूनां शब्दवर्जिते ।
कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां कुर्यात्पूरककुम्भकम् ॥ ७८॥
शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं शुभम् ।
प्रथमं झिंझीनादं च वंशीनादं ततः परम् ॥ ७९॥
मेघझर्झरभ्रामरी घण्टाकांस्यं ततः परम् ।
तुरीभेरीमृदङ्गादिनिनादानकदुन्दुभिः ॥ ८०॥
एवं नानाविधो नादो जायते नित्यमभ्यसात् ।
अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ॥ ८१॥
ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिरन्तर्गतं मनः ।
तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ।
एवं भ्रामरीसंसिद्धिः समाधिसिद्धिमाप्नुयात् ॥ ८२॥
जपादष्टगुणं ध्यानं ध्यानादष्टगुणं तपः ।
तपसोऽष्टगुणं गानं गानात्परतरं नहि ॥
अथ मूर्च्छाकुम्भकः ।
सुखेन कुम्भकं कृत्वा मनश्च भ्रुवोरन्तरम् ।
सन्त्यज्य विषयान्सर्वान्मनोमूर्च्छा सुखप्रदा ।
आत्मनि मनसो योगादानन्दो जायते ध्रुवम् ॥ ८३॥
एवं नानाविधाऽऽनन्दो जायते नित्यमभ्यासात् ।
एवमभ्यासयोगेन समाधिसिद्धिमाप्नुयात् ॥ ८४॥
मूर्च्छाप्राणायामतोऽस्मात्प्रत्याहारः सुसिध्यति ।
वासनायाः क्षयस्तत्त्वज्ञानकार्यं मनोलयः ॥
अनेन प्राणायामेन मनोनाशो भवत्यलम् ।
सर्वाधिव्याधिविलये महौषधमयं ध्रुवम् ॥
भुजङ्गिन्याः श्वासवशादजपा जायते ननु ।
हङ्कारेण बहिर्याति सःकारेण विशेत्पुनः ॥ ८५॥
षट्शतानि दिवारात्रौ सहस्राण्येकविंशतिः ।
अजपां नाम गायत्रीं जीवो जपति सर्वदा ॥ ८६॥
मूलाऽऽधारे यथा हंसस्तथा हि हृदि पङ्कजे ।
तथा नासापुटद्वन्द्वे त्रिभिर्हंससमागमः ॥ ८७॥
षण्णवत्यङ्गुलीमानं शरीरं कर्मरूपकम् ।
देहाद्बहिर्गतो वायुः स्वभावाद्द्वादशाङ्गुलिः ॥ ८८॥

गायने षोडशाङ्गुल्यो भोजने विंशतिस्तथा ।
चतुर्विंशाङ्गुलिः पन्थे निद्रायां त्रिंशदङ्गुलिः ।
मैथुने षड्विंशदुक्तं व्यायामे च ततोऽधिकम् ॥ ८९॥
स्वभावेऽस्य गतेर्न्यूने परमायुः प्रवर्धते ।
आयुःक्षयोऽधिके प्रोक्तो मारुते चाऽन्तराद्गते ॥ ९०॥
तस्मात्प्राणे स्थिते देहे मरणं नैव जायते ।
वायुना घटसम्बन्धे भवेत्केवलकुम्भकम् ॥ ९१॥
यावज्जीवं जपेन्मन्त्रमजपासङ्ख्यकेवलम् सङ्ख्या द्विगुणा ।
अद्यावधि धृतं सङ्ख्याविभ्रमं केवलीकृते ॥ ९२॥
अत एव हि कर्तव्यः केवलीकुम्भको नरैः ।
केवली चाऽजपासङ्ख्या द्विगुणा च मनोन्मनी ॥ ९३॥
नासाभ्यां वायुमाकृष्य केवलं कुम्भकं चरेत् ।
एकादिकचतुःषष्टिं धारयेत्प्रथमे दिने ॥ ९४॥
केवलीमष्टधा कुर्याद्यामे यामे दिने दिने ।
अथवा पञ्चधा कुर्याद्यथा तत्कथयामि ते ॥ ९५॥
प्रातर्मध्याह्नसायाह्ने मध्ये रात्रिचतुर्थके ।
त्रिसन्ध्यमथवा कुर्यात्सममाने दिने दिने ॥ ९६॥
पञ्चवारं दिने वृद्धिर्वारैकं च दिने तथा ।
अजपापरिमाणं च यावत्सिद्धिः प्रजायते ॥ ९७॥
प्राणायामं केवलीं च तदा वदति योगवित् ।
केवलीकुम्भके सिद्धे किं न सिध्यति भूतले ॥ ९८॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगप्रकरणे
प्राणायामप्रयोगो नाम पञ्चमोपदेशः ॐ ॥

ध्यानयोगो नाम षष्ठोपदेशः

घेरण्ड उवाच ।
स्थूलं ज्योतिस्तथा सूक्ष्मं ध्यानस्य त्रिविधं विदुः ।
स्थूलं मूर्तिमयं प्रोक्तं ज्योतिस्तेजोमयं तथा ।
सूक्ष्मं बिन्दुमयं ब्रह्म कुण्डलीपरदेवता ॥ १॥
अथ स्थूलध्यानम् ।
स्वकीयहृदये ध्यायेत्सुधासागरमुत्तमम् ।

तन्मध्ये रत्नद्वीपं तु सुरत्नवालुकामयम् ॥ २॥
चतुर्दिक्षु नीपतरुं बहुपुष्पसमन्वितम् ।
नीपोपवनसङ्कुलैर्वेष्टितं परिखा इव ॥ ३॥
मालतीमल्लिकाजातीकेसरैश्चम्पकैस्तथा ।
पारिजातैः स्थलपद्मैर्गन्धामोदितदिङ्मुखैः ॥ ४॥
तन्मध्ये संस्मरेद्योगी कल्पवृक्षं मनोहरम् ।
चतुःशाखाचतुर्वेदं नित्यपुष्पफलान्वितम् ॥ ५॥
भ्रमराः कोकिलास्तत्र गुञ्जन्ति निगदन्ति च ।
ध्यायेत्तत्र स्थिरो भूत्वा महामाणिक्यमण्डपम् ॥ ६॥
तन्मध्ये तु स्मरेद्योगी पर्यङ्कं सुमनोहरम् ।
तत्रेष्टदेवतां ध्यायेद्यद्ध्यानं गुरुभाषितम् ॥ ७॥
यस्य देवस्य यद्रूपं यथा भूषणवाहनम् ।
तद्रूपं ध्यायते नित्यं स्थूलध्यानमिदं विदुः ॥ ८॥
प्रकारान्तरम् ।
सहस्रारे महापद्मे कर्णिकायां विचिन्तयेत् ।
विलग्नसहितं पद्मं द्वादशैर्दलसंयुतम् ॥ ९॥
शुक्लवर्णं महातेजो द्वादशैर्बीजभाषितम् ।
हसक्षमलवरयुं हसखफ्रें यथाक्रमम् ॥ १०॥
तन्मध्ये कर्णिकायां तु अकथादिरेखात्रयम् ।
हळक्षकोणसंयुक्तं प्रणवं तत्र वर्तते ॥ ११॥
नादबिन्दुमयं पीठं ध्यायेत्तत्र मनोहरम् ।
तत्रोपरि हंसयुग्मं पादुका तत्र वर्तते ॥ १२॥
ध्यायेत्तत्र गुरुं देवं द्विभुजं च त्रिलोचनम् ।
श्वेताम्बरधरं देवं शुक्लगन्धानुलेपनम् ॥ १३॥
शुक्लपुष्पमयं माल्यं रक्तशक्तिसमन्वितम् ।
एवंविधगुरुध्यानात्स्थूलध्यानं प्रसिध्यति ॥ १४॥
अथ ज्योतिर्ध्यानम् ।
घेरण्ड उवाच ।
कथितं स्थूलध्यानं तु तेजोध्यानं शृणुष्व मे ।
यद्ध्यानेन योगसिद्धिरात्मप्रत्यक्षमेव च ॥ १५॥
मूलाऽऽधारे कुण्डलिनी भुजगाकाररूपिणी ।
जीवाऽऽत्मा तिष्ठति तत्र प्रदीपकलिकाकृतिः ।

ध्यायेत्तेजोमयं ब्रह्म तेजोध्यानं परात्परम् ॥ १६॥
प्रकारान्तरम् ।
नाभिमूले स्थितं सूर्यमण्डलं वह्निसंयुतम् ।
ध्यायेत्तेजो महद्व्याप्तं तेजोध्यानं तदेव हि ॥ १७॥
प्रकारान्तरम् ।
भ्रुवोर्मध्ये मनोर्ध्वे च यत्तेजः प्रणवाऽऽत्मकम् ।
ध्यायेज्ज्वालाऽऽवलीयुक्तं तेजोध्यानं तदेव हि ॥ १८॥
अथ सूक्ष्मध्यानम् ।
घेरण्ड उवाच ।
तेजोध्यानं श्रुतं चण्ड सूक्ष्मध्यानं शृणुष्व मे ।
बहुभाग्यवशाद्यस्य कुण्डली जाग्रती भवेत् ॥ १९॥
आत्मना सह योगेन नेत्ररन्ध्राद्विनिर्गता ।
विहरेद्राजमार्गे च चञ्चलत्वान्न दृश्यते ॥ २०॥
शाम्भवीमुद्रया योगी ध्यानयोगेन सिध्यति ।
सूक्ष्मध्यानमिदं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् ॥ २१॥
स्थूलध्यानाच्छतगुणं तेजोध्यानं प्रचक्षते ।
तेजोध्यानाल्लक्षगुणं सूक्ष्मध्यानं परात्परम् ॥ २२॥
इति ते कथितं चण्ड ध्यानयोगं सुदुर्लभम् ।
आत्मा साक्षाद्भवेद्यस्मात्तस्माद्ध्यानं विशिष्यते ॥ २३॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगे
सप्तसाधने ध्यानयोगो नाम षष्ठोपदेशः ॐ ॥

समाधियोगो नाम सप्तमोपदेशः

घेरण्ड उवाच ।
समाधिश्च परो योगो बहुभाग्येन लभ्यते ।
गुरोः कृपाप्रसादेन प्राप्यते गुरुभक्तितः ॥ १॥
विद्याप्रतीतिः स्वगुरुप्रतीतिरात्मप्रतीतिर्मनसः प्रबोधः ।
दिने दिने यस्य भवेत्स योगी सुशोभनाभ्यासमुपैति सद्यः ॥ २॥
घटाद्भिन्नं मनः कृत्वा ऐक्यं कुर्यात्परात्मनि ।
समाधिं तं विजानीयान्मुक्तसंज्ञो दशादिभिः ॥ ३॥
अहं ब्रह्म न चान्योऽस्मि ब्रह्मैवाहं न शोकभाक् ।

सच्चिदानन्दरूपोऽहं नित्यमुक्तः स्वभाववान् ॥ ४॥
शाम्भव्या चैव भ्रामर्या खेचर्या योनिमुद्रया ।
ध्यानं नादं रसानन्दं लयसिद्धिश्चतुर्विधा ॥ ५॥
पञ्चधा भक्तियोगेन मनोमूर्च्छा च षड्विधा ।
षड्विधोऽयं राजयोगः प्रत्येकमवधारयेत् ॥ ६॥
अथ ध्यानयोगसमाधिः ।
शाम्भवीं मुद्रिकां कृत्वा आत्मप्रत्यक्षमानयेत् ।
बिन्दु ब्रह्ममयं दृष्ट्वा मनस्तत्र नियोजयेत् ॥ ७॥
खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं कुरु ।
आत्मानं खमयं दृष्ट्वा न किञ्चिदपि बाधते ।
सदानन्दमयो भूत्वा समाधिस्थो भवेन्नरः ॥ ८॥
अथ नादयोगसमाधिः ।
अनिलं मन्दवेगेन भ्रामरीकुम्भकं चरेत् ।
मन्दं मन्दं रेचयेद्वायुं भृङ्गनादं ततो भवेत् ॥ ९॥
अन्तःस्थं भ्रमरीनादं श्रुत्वा तत्र मनो नयेत् ।
समाधिर्जायते तत्र आनन्दः सोऽहमित्यतः ॥ १०॥
अथ रसनानन्दयोगसमाधिः ।
खेचरीमुद्रासाधनाद्रसनोर्ध्वगता यदा ।
तदा समाधिसिद्धिः स्याद्धित्वा साधारणक्रियाम् ॥ ११॥
अथ लयसिद्धियोगसमाधिः ।
योनिमुद्रां समासाद्य स्वयं शक्तिमयो भवेत् ।
सुशृङ्गाररसेनैव विहरेत्परमात्मनि ॥ १२॥
आनन्दमयः सम्भूत्वा ऐक्यं ब्रह्मणि सम्भवेत् ।
अहं ब्रह्मेति चाऽद्वैतं समाधिस्तेन जायते ॥ १३॥
अथ भक्तियोगसमाधिः ।
स्वकीयहृदये ध्यायेदिष्टदेवस्वरूपकम् ।
चिन्तयेद्भक्तियोगेन परमाह्लादपूर्वकम् ॥ १४॥
आनन्दाश्रुपुलकेन दशाभावः प्रजायते ।
समाधिः सम्भवेत्तेन सम्भवेच्च मनोन्मनी ॥ १५॥
अथ राजयोगसमाधिः ।
मनोमूर्च्छां समासाद्य मन आत्मनि योजयेत् ।
परात्मनः समायोगात्समाधिं समवाप्नुयात् ॥ १६॥

अथ समाधियोगमाहात्म्यम् ।
इति ते कथितं चण्ड समाधिर्मुक्तिलक्षणम् ।
राजयोगः समाधिः स्यादेकात्मन्येव साधनम् ।
उन्मनी सहजावस्था सर्वे चैकात्मवाचकाः ॥ १७॥
जले विष्णुः स्थले विष्णुर्विष्णुः पर्वतमस्तके ।
ज्वालामालाकुले विष्णुः सर्वं विष्णुमयं जगत् ॥ १८॥
भूचराः खेचराश्चामी यावन्तो जीवजन्तवः ।
वृक्षगुल्मलतावल्लीतृणाद्या वारिपर्वताः ।
सर्वं ब्रह्म विजानीयात्सर्वं पश्यति चात्मनि ॥ १९॥
आत्मा घटस्थचैतन्यमद्वैतं शाश्वतं परम् ।
घटाद्विभिन्नतो ज्ञात्वा वीतरागं विवासनम् ॥ २०॥
एवं मिथः समाधिः स्यात्सर्वसङ्कल्पवर्जितः ।
स्वदेहे पुत्रदारादिबान्धवेषु धनादिषु ।
सर्वेषु निर्ममो भूत्वा समाधिं समवाप्नुयात् ॥ २१॥
तत्त्वं लयामृतं गोप्यं शिवोक्तं विविधानि च ।
तेषां सङ्क्षेपमादाय कथितं मुक्तिलक्षणम् ॥ २२॥
इति ते कथितं चण्ड समाधिर्दुर्लभः परः ।
यं ज्ञात्वा न पुनर्जन्म जायते भूमिमण्डले ॥ २३॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डयोगेश्वरनृपचण्डकापालिसंवादे
घटस्थयोगसाधने योगस्य सप्तसारे समाधियोगो नाम
सप्तमोपदेशः समाप्तः ॐ ॥

नवीनश्लोकवर्णनो नामाष्टमोपदेशः

अथ परिशिष्टग्रन्थः ।
प्रातः स्मरामि यदुनन्दनकृष्णचन्द्रं
प्रातर्भजामि रघुनन्दनरामचन्द्रम् ।
प्रातर्नमामि तेजोमयसूर्यचन्द्रं
प्रातः स्मरामि जगदेककृपाकरत्वम् ॥ १॥
प्रातः स्मरामि गणनायकमेव मुख्यं
प्रातर्नमामि गौरीपतिमम्बुजाक्षम् ।
प्रातर्भजामि सुखदं जगदादिहेतुं

प्रातः स्मरामि हरिमीशमजं दयालुम् ॥ २॥
प्रातः स्मरामि गोपालनतत्परं वै
प्रातर्नमामि गोपीसुतनन्दलालम् ।
प्रातर्भजामि हरिदासिबिहारिबालं
प्रातः स्मरामि राधादियुतं हि चन्द्रम् ॥ ३॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां सर्वयोगसारराधाचन्द्रशर्मकृत-
नवीनश्लोकवर्णनो नामाष्टमोपदेशः ॐ ॥

Sanskrit sources:

GheraNDasaMhitA MS.
GheraNDa SaMhitA. Bombay: Bombay Theosophical Publication Fund, 1895.
GheraNDasaMhitA: bhAShATIkA sahitA. 1899.
YogashAstrAvalI. Calcutta: ShrIsharaccandra CakraborttI, 1918, p. 129-211.
VishvanAtha. HaThayogasaMhitA. KAshI: BhAratadharma, 1921.
GheraNDasaMhitA. MuMbaI: LakShmIvenkaTeshvara, 1924.
GheraNDasaMhitA: Sanskrit-deutsch. Wictrac: Institut fur Indologie, 1993.
GheraNDa SaMhitA. Lonavla: Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 1997.
GheraNDa SaMhitA: bhAShAnuvAda sahitA. DatiyA: ShrI PItAmbarA PITha, 2003.
The Gheranda Samhita. Woodstock NY: YogaVidya.com, 2004.

Encoded and proofread by Vlad Sovarel vlad.sovarel at yahoo.com

Gheranda Samhita
pdf was typeset on August 26, 2024

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*