Gheranda Samhita

ઘેરણ્ડસંહિતા

Document Information

Text title : Gheranda Samhita

File name : gheraNDasaMhitA.itx

Category : yoga

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@cheerful.com

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 30, 2023

sanskritdocuments.org

ઘેરણ્ડસંહિતા

॥ શ્રીગણેશાય નમઃ ॥
મઙ્ગલાચરણમ્ ।
આદીશ્વરાય પ્રણમામિ તસ્મૈ યેનોપદિષ્ટા હઠયોગવિદ્યા ।
વિભ્રાજતે પ્રોન્નતરાજયોગમારોઢુમિચ્છોરધિરોહિણીવ ॥

ષટ્કર્મશોધનં નામ પ્રથમોપદેશઃ

અથ ઘટસ્થયોગકથનમ્ ।
એકદા ચણ્ડકાપાલિર્ગત્વા ઘેરણ્ડકુટ્ટિરમ્ ।
પ્રણમ્ય વિનયાદ્ભક્ત્યા ઘેરણ્ડં પરિપૃચ્છતિ ॥ ૧॥
શ્રીચણ્ડકાપાલિરુવાચ ।
ઘટસ્થયોગં યોગેશ તત્ત્વજ્ઞાનસ્ય કારણમ્ ।
ઇદાનીં શ્રોતુમિચ્છામિ યોગેશ્વર વદ પ્રભો ॥ ૨॥
ઘેરણ્ડ ઉવાચ ।
સાધુ સાધુ મહાબાહો યન્માં ત્વં પરિપૃચ્છસિ ।
કથયામિ હિ તે વત્સ સાવધાનાવધારય ॥ ૩॥
નાસ્તિ માયાસમઃ પાશો નાસ્તિ યોગાત્પરં બલમ્ ।
નાસ્તિ જ્ઞાનાત્પરો બન્ધુર્નાહઙ્કારાત્પરો રિપુઃ ॥ ૪॥
અભ્યાસાત્કાદિવર્ણાનાં યથા શાસ્ત્રાણિ બોધયેત્ ।
તથા યોગં સમાસાદ્ય તત્ત્વજ્ઞાનં ચ લભ્યતે ॥ ૫॥
સુકૃતૈર્દુષ્કૃતૈઃ કાર્યૈર્જાયતે પ્રાણિનાં ઘટઃ ।
ઘટાદુત્પદ્યતે કર્મ ઘટીયન્ત્રં યથા ભ્રમેત્ ॥ ૬॥
ઊર્ધ્વાધો ભ્રમતે યદ્વદ્ઘટીયન્ત્રં ગવાં વશાત્ ।
તદ્વત્કર્મવશાજ્જીવો ભ્રમતે જન્મમૃત્યુભિઃ ॥ ૭॥
આમં કુમ્ભમિવામ્ભસ્થો જીર્યમાણઃ સદા ઘટઃ ।
યોગાનલેન સન્દહ્ય ઘટશુદ્ધિં સમાચરેત્ ॥ ૮॥

અથ સપ્તસાધનમ્ ।
શોધનં દૃઢતા ચૈવ સ્થૈર્યં ધૈર્યં ચ લાઘવમ્ ।
પ્રત્યક્ષં ચ નિર્લિપ્તં ચ ઘટસ્થસપ્તસાધનમ્ ॥ ૯॥
અથ સપ્તસાધનલક્ષણમ્ ।
ષટ્કર્મણા શોધનં ચ આસનેન ભવેદ્દૃઢમ્ ।
મુદ્રયા સ્થિરતા ચૈવ પ્રત્યાહારેણ ધીરતા ॥ ૧૦॥
પ્રાણાયામાલ્લાઘવં ચ ધ્યાનાત્પ્રત્યક્ષમાત્મનઃ ।
સમાધિના નિર્લિપ્તં ચ મુક્તિરેવ ન સંશયઃ ॥ ૧૧॥
અથ શોધનમ્ ।
ધૌતિર્બસ્તિસ્તથા નેતિર્નૌલિકી ત્રાટકં તથા ।
કપાલભાતિશ્ચૈતાનિ ષટ્કર્માણિ સમાચરેત્ ॥ ૧૨॥
અથ ધૌતિઃ ।
અન્તર્ધૌતિર્દન્તધૌતિર્હૃદ્ધૌતિર્મૂલશોધનમ્ ।
ધૌતિં ચતુર્વિધાં કૃત્વા ઘટં કુર્વન્તિ નિર્મલમ્ ॥ ૧૩॥
અથાન્તર્ધૌતિઃ ।
વાતસારં વારિસારં વહ્નિસારં બહિષ્કૃતમ્ ।
ઘટસ્ય નિર્મલાર્થાય હ્યન્તર્ધૌતિશ્ચતુર્વિધા ॥ ૧૪॥
અથ વાતસારઃ ।
કાકચઞ્ચૂવદાસ્યેન પિબેદ્વાયું શનૈઃ શનૈઃ ।
ચાલયેદુદરં પશ્ચાદ્વર્ત્મના રેચયેચ્છનૈઃ ॥ ૧૫॥
વાતસારં પરં ગોપ્યં દેહનિર્મલકારણમ્ ।
સર્વરોગક્ષયકરં દેહાનલવિવર્ધકમ્ ॥ ૧૬॥
અથ વારિસારઃ ।
આકણ્ઠં પૂરયેદ્વારિ વક્ત્રેણ ચ પિબેચ્છનૈઃ ।
ચાલયેદુદરેણૈવ ચોદરાદ્રેચયેદધઃ ॥ ૧૭॥
વારિસારં પરં ગોપ્યં દેહનિર્મલકારકમ્ ।
સાધયેદ્યઃ પ્રયત્નેન દેવદેહં પ્રપદ્યતે ॥ ૧૮॥
વારિસારં પરાં ધૌતિં સાધયેદ્યઃ પ્રયત્નતઃ ।
મલદેહં શોધયિત્વા દેવદેહં પ્રપદ્યતે ॥ ૧૯॥
અથ અગ્નિસારઃ ।
નાભિગ્રન્થિં મેરુપૃષ્ઠે શતવારં ચ કારયેત્ ।
ઉદરામયજં ત્યક્ત્વા જાઠરાગ્નિં વિવર્ધયેત્ ॥ ૨૦॥

અગ્નિસારમિયં ધૌતિર્યોગિનાં યોગસિદ્ધિદા ।
એષા ધૌતિઃ પરા ગોપ્યા દેવાનામપિ દુર્લભા ।
કેવલં ધૌતિમાત્રેણ દેવદેહો ભવેદ્ધ્રુવમ્ ॥ ૨૧॥
અથ બહિષ્કૃતધૌતિઃ ।
કાકીમુદ્રાં સાધયિત્વા પૂરયેદુદરં મરુત્ ।
ધારયેદર્ધયામં તુ ચાલયેદર્ધવર્ત્મના ।
એષા ધૌતિઃ પરા ગોપ્યા ન પ્રકાશ્યા કદાચન ॥ ૨૨॥
અથ પ્રક્ષાલનમ્ ।
નાભિદઘ્ને જલે સ્થિત્વા શક્તિનાડીં વિસર્જયેત્ ।
કરાભ્યાં ક્ષાલયેન્નાડીં યાવન્મલવિસર્જનમ્ ।
તાવત્પ્રક્ષાલ્ય નાડીં ચ ઉદરે વેશયેત્પુનઃ ॥ ૨૩॥
ઇદં પ્રક્ષાલનં ગોપ્યં દેવાનામપિ દુર્લભમ્ ।
કેવલં ધૌતિમાત્રેણ દેવદેહો ભવેદ્ધ્રુવમ્ ॥ ૨૪॥
બહિષ્કૃતધૌતિપ્રયોગઃ ।
યામાર્ધધારણાશક્તિં યાવન્ન સાધયેન્નરઃ ।
બહિષ્કૃતં મહદ્ધૌતિસ્તાવચ્ચૈવ ન જાયતે ॥ ૨૫॥
અથ દન્તધૌતિઃ ।
દન્તમૂલં જિહ્વામૂલં રન્ધ્રં ચ કર્ણયુગ્મયોઃ ।
કપાલરન્ધ્રં પઞ્ચૈતે દન્તધૌતિં વિધીયતે ॥ ૨૬॥
અથ દન્તમૂલધૌતિઃ ।
ખાદિરેણ રસેનાથ મૃત્તિકયા ચ શુદ્ધયા ।
માર્જયેદ્દન્તમૂલં ચ યાવત્કિલ્બિષમાહરેત્ ॥ ૨૭॥
દન્તમૂલં પરા ધૌતિર્યોગિનાં યોગસાધને ।
નિત્યં કુર્યાત્પ્રભાતે ચ દન્તરક્ષાય યોગવિત્ ।
દન્તમૂલં ધાવનાદિકાર્યેષુ યોગિનાં મતમ્ ॥ ૨૮॥
અથ જિહ્વાશોધનમ્ ।
અથાતઃ સંપ્રવક્ષ્યામિ જિહ્વાશોધનકારણમ્ ।
જરામરણરોગાદીન્નાશયેદ્દીર્ઘલમ્બિકા ॥ ૨૯॥
અથ જિહ્વામૂલધૌતિપ્રયોગઃ ।
તર્જનીમધ્યમાઽનામા અઙ્ગુલિત્રયયોગતઃ ।
વેશયેદ્ગલમધ્યે તુ માર્જયેલ્લમ્બિકામૂલમ્ ।
શનૈઃ શનૈર્માર્જયિત્વા કફદોષં નિવારયેત્ ॥ ૩૦॥

માર્જયેન્નવનીતેન દોહયેચ્ચ પુનઃ પુનઃ ।
તદગ્રં લોહયન્ત્રેણ કર્ષયિત્વા શનૈઃ શનૈઃ ॥ ૩૧॥
નિત્યં કુર્યાત્પ્રયત્નેન રવેરુદયકેઽસ્તકે ।
એવં કૃતે ચ નિત્યં સા લમ્બિકા દીર્ઘતાં વ્રજેત્ ॥ ૩૨॥
અથ કર્ણધૌતિપ્રયોગઃ ।
તર્જન્યઙ્ગુલ્યકાગ્રેણ માર્જયેત્કર્ણરન્ધ્રયોઃ ।
નિત્યમભ્યાસયોગેન નાદાન્તરં પ્રકાશયેત્ ॥ ૩૩॥
અથ કપાલરન્ધ્રપ્રયોગઃ ।
વૃદ્ધાઙ્ગુષ્ઠેન દક્ષેણ મર્દયેદ્ભાલરન્ધ્રકમ્ ।
એવમભ્યાસયોગેન કફદોષં નિવારયેત્ ॥ ૩૪॥
નાડી નિર્મલતાં યાતિ દિવ્યદૃષ્ટિઃ પ્રજાયતે ।
નિદ્રાન્તે ભોજનાન્તે ચ દિવાન્તે ચ દિને દિને ॥ ૩૫॥
અથ હૃદ્ધૌતિઃ ।
હૃદ્ધૌતિં ત્રિવિધાં કુર્યાદ્દણ્ડવમનવાસસા ॥ ૩૬॥
અથ દણ્ડધૌતિઃ ।
રમ્ભાદણ્ડં હરિદ્દણ્ડં વેત્રદણ્ડં તથૈવ ચ ।
હૃન્મધ્યે ચાલયિત્વા તુ પુનઃ પ્રત્યાહરેચ્છનૈઃ ॥ ૩૭॥
કફપિત્તં તથા ક્લેદં રેચયેદૂર્ધ્વવર્ત્મના ।
દણ્ડધૌતિવિધાનેન હૃદ્રોગં નાશયેદ્ધ્રુવમ્ ॥ ૩૮॥
અથ વમનધૌતિઃ ।
ભોજનાન્તે પિબેદ્વારિ ચાઽઽકણ્ઠપૂરિતં સુધીઃ ।
ઊર્ધ્વાં દૃષ્ટિં ક્ષણં કૃત્વા તજ્જલં વમયેત્પુનઃ ।
નિત્યમભ્યાસયોગેન કફપિત્તં નિવારયેત્ ॥ ૩૯॥
અથ વાસોધૌતિઃ ।
એકોનવિંશતિઃ હસ્તઃ પઞ્ચવિંશતિ વૈ તથા ।
ચતુરઙ્ગુલવિસ્તારં સૂક્ષ્મવસ્ત્રં શનૈર્ગ્રસેત્ ।
પુનઃ પ્રત્યાહરેદેતત્પ્રોચ્યતે ધૌતિકર્મકમ્ ॥ ૪૦॥
ગુલ્મજ્વરપ્લીહાકુષ્ઠકફપિત્તં વિનશ્યતિ ।
આરોગ્યં બલપુષ્ટિશ્ચ ભવેત્તસ્ય દિને દિને ॥ ૪૧॥
અથ મૂલશોધનમ્ ।
અપાનક્રૂરતા તાવદ્યાવન્મૂલં ન શોધયેત્ ।
તસ્માત્સર્વપ્રયત્નેન મૂલશોધનમાચરેત્ ॥ ૪૨॥

પીતમૂલસ્ય દણ્ડેન મધ્યમાઙ્ગુલિનાઽપિ વા ।
યત્નેન ક્ષાલયેદ્ગુહ્યં વારિણા ચ પુનઃ પુનઃ ॥ ૪૩॥
વારયેત્કોષ્ઠકાઠિન્યમામાજીર્ણં નિવારયેત્ ।
કારણં કાન્તિપુષ્ટ્યોશ્ચ વહ્નિમણ્ડલદીપનમ્ ॥ ૪૪॥
અથ બસ્તિપ્રકરણમ્ ।
જલબસ્તિઃ શુષ્કબસ્તિર્બસ્તિઃ સ્યાદ્વિવિધા સ્મૃતા ।
જલબસ્તિં જલે કુર્યાચ્છુષ્કબસ્તિં સદા ક્ષિતૌ ॥ ૪૫॥
અથ જલબસ્તિઃ ।
નાભિમગ્નજલે પાયું ન્યસ્તવાનુત્કટાસનમ્ ।
આકુઞ્ચનં પ્રસારં ચ જલબસ્તિં સમાચરેત્ ॥ ૪૬॥
પ્રમેહં ચ ઉદાવર્તં ક્રૂરવાયું નિવારયેત્ ।
ભવેત્સ્વચ્છન્દદેહશ્ચ કામદેવસમો ભવેત્ ॥ ૪૭॥
અથ શુષ્કબસ્તિઃ ।
બસ્તિં પશ્ચિમોત્તાનેન ચાલયિત્વા શનૈરધઃ ।
અશ્વિનીમુદ્રયા પાયુમાકુઞ્ચયેત્પ્રસારયેત્ ॥ ૪૮॥
એવમભ્યાસયોગેન કોષ્ઠદોષો ન વિદ્યતે ।
વિવર્ધયેજ્જાઠરાગ્નિમામવાતં વિનાશયેત્ ॥ ૪૯॥
અથ નેતિયોગઃ ।
વિતસ્તિમાનં સૂક્ષ્મસૂત્રં નાસાનાલે પ્રવેશયેત્ ।
મુખાન્નિર્ગમયેત્પશ્ચાત્પ્રોચ્યતે નેતિકર્મકમ્ ॥ ૫૦॥
સાધનાન્નેતિકાર્યસ્ય ખેચરીસિદ્ધિમાપ્નુયાત્ ।
કફદોષા વિનશ્યન્તિ દિવ્યદૃષ્ટિઃ પ્રજાયતે ॥ ૫૧॥
અથ લૌકિકીયોગઃ ।
અમન્દવેગેન તુન્દં ભ્રામયેદુભપાર્શ્વયોઃ ।
સર્વરોગાન્નિહન્તીહ દેહાનલવિવર્ધનમ્ ॥ ૫૨॥
અથ ત્રાટકમ્ ।
નિમેષોન્મેષકં ત્યક્ત્વા સૂક્ષ્મલક્ષ્યં નિરીક્ષયેત્ ।
યાવદશ્રૂણિ પતન્તિ ત્રાટકં પ્રોચ્યતે બુધૈઃ ॥ ૫૩॥
એવમભ્યાસયોગેન શામ્ભવી જાયતે ધ્રુવમ્ ।
નેત્રરોગા વિનશ્યન્તિ દિવ્યદૃષ્ટિઃ પ્રજાયતે ॥ ૫૪॥
અથ કપાલભાતિઃ ।
વાતક્રમવ્યુત્ક્રમેણ શીત્ક્રમેણ વિશેષતઃ ।

ભાલભાતિં ત્રિધા કુર્યાત્કફદોષં નિવારયેત્ ॥ ૫૫॥
અથ વામક્રમકપાલભાતિઃ ।
ઇડયા પૂરયેદ્વાયું રેચયેત્પિઙ્ગલાં પુનઃ ।
પિઙ્ગલયા પૂરયિત્વા પુનશ્ચન્દ્રેણ રેચયેત્ ॥ ૫૬॥
પૂરકં રેચકં કૃત્વા વેગેન ન તુ ધારયેત્ ।
એવમભ્યાસયોગેન કફદોષં નિવારયેત્ ॥ ૫૭॥
અથ વ્યુત્ક્રમકપાલભાતિઃ ।
નાસાભ્યાં જલમાકૃષ્ય પુનર્વક્ત્રેણ રેચયેત્ ।
પાયં પાયં વ્યુત્ક્રમેણ શ્લેષ્મદોષં નિવારયેત્ ॥ ૫૮॥
અથ શીત્ક્રમકપાલભાતિઃ ।
શીત્કૃત્ય પીત્વા વક્ત્રેણ નાસાનલૈર્વિરેચયેત્ ।
એવમભ્યાસયોગેન કામદેવસમો ભવેત્ ॥ ૫૯॥
ન જાયતે વાર્દ્ધકં ચ જ્વરો નૈવ પ્રજાયતે ।
ભવેત્સ્વચ્છન્દદેહશ્ચ કફદોષં નિવારયેત્ ॥ ૬૦॥

ઇતિ શ્રીઘેરણ્ડસંહિતાયાં મહર્ષિઘેરણ્ડનૃપચણ્ડકાપાલિસંવાદે
ઘટસ્થયોગે ષટ્કર્મશોધનં નામ પ્રથમોપદેશઃ ૐ ॥

ઘટસ્થયોગે દ્વાત્રિંશાસનવર્ણનમ્

ઘેરણ્ડ ઉવાચ ।
અભ્યાસાદ્યસ્ય દેહેઽયં યોગૌપયિકતાં વ્રજેત્ ।
મનશ્ચ સ્થિરતામેતિ પ્રોચ્યતે તદિહાઽઽસનમ્ ॥ ૧॥
આસનાનિ સમસ્તાનિ યાવન્તો જીવજન્તવઃ ।
ચતુરશીતિલક્ષાણિ શિવેન કથિતાનિ ચ ॥ ૨॥
તેષાં મધ્યે વિશિષ્ટાનિ ષોડશોનં શતં કૃતમ્ ।
તેષાં મધ્યે મર્ત્યલોકે દ્વાત્રિંશદાસનં શુભમ્ ॥ ૩॥
સિદ્ધં પદ્મં તથા ભદ્રં મુક્તં વજ્રં ચ સ્વસ્તિકમ્ ।
સિંહં ચ ગોમુખં વીરં ધનુરાસનમેવ ચ ॥ ૪॥
મૃતં ગુપ્તં તથા માત્સ્યં મત્સ્યેન્દ્રાસનમેવ ચ ।
ગોરક્ષં પશ્ચિમોત્તાનમુત્કટં સઙ્કટં તથા ॥ ૫॥
મયૂરં કુક્કુટં કૂર્મં તથા ચોત્તાનકૂર્મકમ્ ।
ઉત્તાનમણ્ડૂકં વૃક્ષં મણ્ડૂકં ગરુડં વૃષમ્ ॥ ૬॥

શલભં મકરં ચોષ્ટ્રં ભુજઙ્ગં ચ યોગાસનમ્ ।
દ્વાત્રિંશદાસનાનિ તુ મર્ત્યલોકે હિ સિદ્ધિદમ્ ॥ ૭॥
અથ સિદ્ધાસનમ્ ।
યોનિસ્થાનકમઙ્ઘ્રિમૂલઘટિતં સમ્પીડ્ય ગુલ્ફેતરં
મેઢ્રોપર્યથ સંનિધાય ચિબુકં કૃત્વા હૃદિ સ્થાપિતમ્ ।
સ્થાણુઃ સંયમિતેન્દ્રિયોઽચલદૃશા પશ્યન્ભ્રુવોરન્તરે
એવં મોક્ષવિધાયતે ફલકરં સિદ્ધાસનં પ્રોચ્યતે ॥ ૮॥
અથ પદ્માસનમ્ ।
વામોરૂપરિ દક્ષિણં હિ ચરણં સંસ્થાપ્ય વામં તથા
દક્ષોરૂપરિ પશ્ચિમેન વિધિના કૃત્વા કરાભ્યાં દૃઢમ્ ।
અઙ્ગુષ્ઠૌ હૃદયે નિધાય ચિબુકં નાસાગ્રમાલોકયે-
દેતદ્વ્યાધિવિકારનાશનકરં પદ્માસનં પ્રોચ્યતે ॥ ૯॥
અથ ભદ્રાસનમ્ ।
ગુલ્ફૌ ચ વૃષણસ્યાધો વ્યુત્ક્રમેણ સમાહિતઃ ।
પાદાઙ્ગુષ્ઠૌ કરાભ્યાં ચ ધૃત્વા ચ પૃષ્ઠદેશતઃ ॥ ૧૦॥
જાલન્ધરં સમાસાદ્ય નાસાગ્રમવલોકયેત્ ।
ભદ્રાસનં ભવેદેતત્સર્વવ્યાધિવિનાશકમ્ ॥ ૧૧॥
અથ મુક્તાસનમ્ ।
પાયુમૂલે વામગુલ્ફં દક્ષગુલ્ફં તથોપરિ ।
સમકાયશિરોગ્રીવં મુક્તાસનં તુ સિદ્ધિદમ્ ॥ ૧૨॥
અથ વજ્રાસનમ્ ।
જઙ્ઘાભ્યાં વજ્રવત્કૃત્વા ગુદપાર્શ્વે પદાવુભૌ ।
વજ્રાસનં ભવેદેતદ્યોગિનાં સિદ્ધિદાયકમ્ ॥ ૧૩॥
અથ સ્વસ્તિકાસનમ્ ।
જાનૂર્વોરન્તરે કૃત્વા યોગી પાદતલે ઉભે ।
ઋજુકાયઃ સમાસીનઃ સ્વસ્તિકં તત્પ્રચક્ષતે ॥ ૧૪॥
અથ સિંહાસનમ્ ।
ગુલ્ફૌ ચ વૃષણસ્યાધો વ્યુત્ક્રમેણોર્ધ્વતાં ગતૌ ।
ચિતિમૂલૌ ભૂમિસંસ્થૌ કરૌ ચ જાનુનોપરિ ॥ ૧૫।
વ્યક્તવક્ત્રો જલન્ધરં ચ નાસાગ્રમવલોકયેત્ ।
સિંહાસનં ભવેદેતત્સર્વવ્યાધિવિનાશકમ્ ॥ ૧૬॥
અથ ગોમુખાસનમ્ ।

પાદૌ ચ ભૂમૌ સંસ્થાપ્ય પૃષ્ઠપાર્શ્વે નિવેશયેત્ ।
સ્થિરકાયં સમાસાદ્ય ગોમુખં ગોમુખાઽઽકૃતિઃ ॥ ૧૭॥
અથ વીરાસનમ્ ।
એકપાદમથૈકસ્મિન્વિન્યસેદૂરુસંસ્થિતમ્ ।
ઇતરસ્મિંસ્તથા પશ્ચાદ્વીરાસનમિતીરિતમ્ ॥ ૧૮॥
અથ ધનુરાસનમ્ ।
પ્રસાર્ય પાદૌ ભુવિ દણ્ડરૂપૌ
 કરૌ ચ પૃષ્ઠે ધૃતપાદયુગ્મમ્ ।
કૃત્વા ધનુસ્તુલ્યપરિવર્તિતાઙ્ગં
 નિગદ્ય યોગી ધનુરાસનં તત્ ॥ ૧૯॥
અથ મૃતાસનમ્ ।
ઉત્તાનં શવવદ્ભૂમૌ શયાનં તુ શવાસનમ્ ।
શવાસનં શ્રમહરં ચિત્તવિશ્રાન્તિકારણમ્ ॥ ૨૦॥
અથ ગુપ્તાસનમ્ ।
જાનૂર્વોરન્તરે પાદૌ કૃત્વા પાદૌ ચ ગોપયેત્ ।
પાદોપરિ ચ સંસ્થાપ્ય ગુદં ગુપ્તાસનં વિદુઃ ॥ ૨૧॥
અથ મત્સ્યાસનમ્ ।
મુક્તપદ્માસનં કૃત્વા ઉત્તાનશયનં ચરેત્ ।
કૂર્પરાભ્યાં શિરો વેષ્ટ્યં મત્સ્યાસનં તુ રોગહા ॥ ૨૨॥
અથ માત્સ્યેન્દ્રાસનમ્ ।
ઉદરં પશ્ચિમાભાસં કૃત્વા તિષ્ઠતિ યત્નતઃ ।
નમ્રાઙ્ગં વામપાદં હિ દક્ષજાનૂપરિ ન્યસેત્ ॥ ૨૩॥
તત્ર યામ્યં કૂર્પરં ચ યામ્યકરે ચ વક્ત્રકમ્ ।
ભ્રુવોર્મધ્યે ગતા દૃષ્ટિઃ પીઠં માત્સ્યેન્દ્રમુચ્યતે ।
મત્સ્યેન્દ્રપીઠં જઠરાગ્નિદીપ્તં કુર્યાદ્રોગં ચ જ્વરા વિનાશનમ્ ॥ ૨૪॥
અથ પશ્ચિમોત્તાનાસનમ્ ।
પ્રસાર્ય પાદૌ ભુવિ દણ્ડરૂપૌ
 સંન્યસ્તભાલં ચિતિયુગ્મમધ્યે ।
યત્નેન પાદૌ ચ ધૃતૌ કરાભ્યાં
 યોગીન્દ્રપીઠં પશ્ચિમોત્તાનમાહુઃ ॥ ૨૫॥
અથ ગોરક્ષાસનમ્ ।
જાનૂર્વોરન્તરે પાદૌ ઉત્તાનૌ વ્યક્તસંસ્થિતૌ ।

ગુલ્ફૌ ચાચ્છાદ્ય હસ્તાભ્યામુત્તાનાભ્યાં પ્રયત્નતઃ ॥ ૨૬॥
કણ્ઠસઙ્કોચનં કૃત્વા નાસાગ્રમવલોકયેત્ ।
ગોરક્ષાસનમિત્યાહુર્યોગિનાં સિદ્ધિકારણમ્ ॥ ૨૭॥
અથોત્કટાસનમ્ ।
અઙ્ગુષ્ઠાભ્યામવષ્ટભ્ય ધરાં ગુલ્ફૌ ચ ખે ગતૌ ।
તત્રોપરિ ગુદં ન્યસેદ્વિજ્ઞેયમુત્કટાસનમ્ ॥ ૨૮॥
અથ સઙ્કટાસનમ્ ।
વામપાદચિતેર્મૂલં વિન્યસ્ય ધરણીતલે ।
પાદદણ્ડેન યામ્યેન વેષ્ટયેદ્વામપાદકમ્ ।
જાનુયુગ્મે કરયુગ્મમેતત્સઙ્કટમાસનમ્ ॥ ૨૯॥
અથ મયૂરાસનમ્ ।
ધરામવષ્ટભ્ય કરયોસ્તલાભ્યાં તત્કૂર્પરે સ્થાપિતનાભિપાર્શ્વમ્ ।
ઉચ્ચાસનો દણ્ડવદુત્થિતઃ ખે મયૂરમેતત્પ્રવદન્તિ પીઠમ્ ॥ ૩૦॥
બહુકદશનભુક્તં ભસ્મ કુર્યાદશેષં જનયતિ જઠરાગ્નિં જારયેત્કાલકૂટમ્ ।
હરતિ સકલરોગાનાશુ ગુલ્મજ્વરાદીન્ ભવતિ વિગતદોષં હ્યાસનં શ્રીમયૂરમ્ ॥ ૩૧॥
અથ કુક્કુટાસનમ્ ।
પદ્માસનં સમાસાદ્ય જાનૂર્વોરન્તરે કરૌ ।
કૂર્પરાભ્યાં સમાસીનો ઉચ્ચસ્થઃ કુક્કુટાસનમ્ ॥ ૩૨॥
અથ કૂર્માસનમ્ ।
ગુલ્ફૌ ચ વૃષણસ્યાધો વ્યુત્ક્રમેણ સમાહિતૌ ।
ઋજુકાયશિરોગ્રીવં કૂર્માસનમિતીરિતમ્ ॥ ૩૩॥
અથોત્તનકૂર્માસનમ્ ।
કુક્કુટાસનબન્ધસ્થં કરાભ્યાં ધૃતકન્ધરમ્ ।
પીઠં કૂર્મવદુત્તાનમેતદુત્તાનકૂર્મકમ્ ॥ ૩૪॥
અથ મણ્ડૂકાસનમ્ ।
પાદતલૌ પૃષ્ઠદેશે અઙ્ગુષ્ઠે દ્વે ચ સંસ્પૃશેત્ ।
જાનુયુગ્મં પુરસ્કૃત્ય સાધયેન્મણ્ડૂકાસનમ્ ॥ ૩૫॥
અથોત્તનમણ્ડૂકાસનમ્ ।
મણ્ડૂકાસનમધ્યસ્થં કૂર્પરાભ્યાં ધૃતં શિરઃ ।
એતદ્ભેકવદુત્તાનમેતદુત્તાનમણ્ડૂકમ્ ॥ ૩૬॥
અથ વૃક્ષાસનમ્ ।
વામોરુમૂલદેશે ચ યામ્યં પાદં નિધાય તુ ।

તિષ્ઠેત્તુ વૃક્ષવદ્ભૂમૌ વૃક્ષાસનમિદં વિદુઃ ॥ ૩૭॥
અથ ગરુડાસનમ્ ।
જઙ્ઘોરુભ્યાં ધરાં પીડ્ય સ્થિરકાયો દ્વિજાનુના ।
જાનૂપરિ કરયુગ્મં ગરુડાસનમુચ્યતે ॥ ૩૮॥
અથ વૃષાસનમ્ ।
યામ્યગુલ્ફે પાયુમૂલં વામભાગે પદેતરમ્ ।
વિપરીતં સ્પૃશેદ્ભૂમિં વૃષાસનમિદં ભવેત્ ॥ ૩૯॥
અથ શલભાસનમ્ ।
અધ્યાસ્ય શેતે કરયુગ્મં વક્ષે ભૂમિમવષ્ટભ્ય કરયોસ્તલાભ્યામ્ ।
પાદૌ ચ શૂન્યે ચ વિતસ્તિ ચોર્ધ્વં વદન્તિ પીઠં શલભં મુનીન્દ્રાઃ ॥ ૪૦॥
અથ મકરાસનમ્ ।
અધ્યાસ્ય શેતે હૃદયં નિધાય ભૂમૌ ચ પાદૌ ચ પ્રસાર્યમાણૌ ।
શિરશ્ચ ધૃત્વા કરદણ્ડયુગ્મે દેહાગ્નિકારં મકરાસનં તત્ ॥ ૪૧॥
અથોષ્ટ્રાસનમ્ ।
અધ્યાસ્ય શેતે પદયુગ્મવ્યસ્તં પૃષ્ઠે નિધાયાપિ ધૃતં કરાભ્યામ્ ।
આકુઞ્ચયેત્સમ્યગુદરાસ્યગાઢમૌષ્ટ્રં ચ પીઠં યોગિનો વદન્તિ ॥ ૪૨॥
અથ ભુજઙ્ગાસનમ્ ।
અઙ્ગુષ્ઠનાભિપર્યન્તમધોભૂમૌ વિનિન્યસેત્ ।
કરતલાભ્યાં ધરાં ધૃત્વોર્ધ્વં શીર્ષં ફણીવ હિ ॥ ૪૩॥
દેહાગ્નિર્વર્ધતે નિત્યં સર્વરોગવિનાશનમ્ ।
જાગર્તિ ભુજગી દેવી સાધનાદ્ભુજઙ્ગાસનમ્ ॥ ૪૪॥
અથ યોગાસનમ્ ।
ઉત્તાનૌ ચરણૌ કૃત્વા સંસ્થાપ્ય જાનુનોપરિ ।
આસનોપરિ સંસ્થાપ્ય ચોત્તાનં કરયુગ્મકમ્ ॥ ૪૫॥
પૂરકૈર્વાયુમાકૃષ્ય નાસાગ્રમવલોકયેત્ ।
યોગાસનં ભવેદેતદ્યોગિનાં યોગસાધને ॥ ૪૬॥

ઇતિ શ્રીઘેરણ્ડસંહિતાયાં મહર્ષિઘેરણ્ડનૃપચણ્ડકાપાલિસંવાદે
ઘટસ્થયોગે દ્વાત્રિંશાસનવર્ણનં નામ દ્વિતીયોપદેશઃ ૐ ॥

મુદ્રાપ્રયોગો નામ તૃતીયોપદેશઃ

ઘેરણ્ડ ઉવાચ ।

મહામુદ્રા નભોમુદ્રા ઉડ્ડીયાનં જલન્ધરમ્ ।
મૂલબન્ધં મહાબન્ધં મહાવેધશ્ચ ખેચરી ॥ ૧॥
વિપરીતકરી યોનિર્વજ્રોલી શક્તિચાલની ।
તાડાગી માણ્ડુકીમુદ્રા શામ્ભવી પઞ્ચધારણા ॥ ૨॥
અશ્વિની પાશિની કાકી માતઙ્ગી ચ ભુજઙ્ગિની ।
પઞ્ચવિંશતિમુદ્રાશ્ચ સિદ્ધિદા ઇહ યોગિનામ્ ॥ ૩॥
અથ મુદ્રાણાં ફલકથનમ્ ।
મુદ્રાણાં પટલં દેવિ કથિતં તવ સંનિધૌ ।
યેન વિજ્ઞાતમાત્રેણ સર્વસિદ્ધિઃ પ્રજાયતે ॥ ૪॥
ગોપનીયં પ્રયત્નેન ન દેયં યસ્ય કસ્યચિત્ ।
પ્રીતિદં યોગિનાં ચૈવ દુર્લભં મરુતામપિ ॥ ૫।
અથ મહામુદ્રાકથનમ્ ।
પાયુમૂલં વામગુલ્ફે સંપીડ્ય દૃઢયત્નતઃ ।
યામ્યપાદં પ્રસાર્યાથ કરે ધૃતપદાઙ્ગુલઃ ॥ ૬॥
કણ્ઠસઙ્કોચનં કૃત્વા ભ્રુવોર્મધ્યં નિરીક્ષયેત્ ।
મહામુદ્રાભિધા મુદ્રા કથ્યતે ચૈવ સૂરિભિઃ ॥
(પાઠભેદ
પૂરકૈર્વાયું સંપૂર્ય મહામુદ્રા નિગદ્યતે ।
તતઃ શનૈઃ શનૈરેવં રેચયેત્તં ન વેગતઃ) ॥ ૭॥
અથ મહામુદ્રાફલકથનમ્ ।
વલિતં પલિતં ચૈવ જરાં મૃત્યું નિવારયેત્ ।
ક્ષયકાસં ગુદાવર્તં પ્લીહાજીર્ણં જ્વરં તથા ।
નાશયેત્સર્વરોગાંશ્ચ મહામુદ્રા ચ સાધનાત્ ॥ ૮॥
અથ નભોમુદ્રાકથનમ્ ।
યત્ર યત્ર સ્થિતો યોગી સર્વકાર્યેષુ સર્વદા ।
ઊર્ધ્વજિહ્વઃ સ્થિરો ભૂત્વા ધારયેત્પવનં સદા ।
નભોમુદ્રા ભવેદેષા યોગિનાં રોગનાશિની ॥ ૯॥
અથ ઉડ્ડીયાનકથનમ્ ।
ઉદરે પશ્ચિમં તાનં નાભેરૂર્ધ્વં તુ કારયેત્ ।
ઉડ્ડીનં કુરુતે યસ્માદવિશ્રાન્તં મહાખગઃ ।
ઉડ્ડીયાનં ત્વસૌ બન્ધો મૃત્યુમાતઙ્ગકેસરી ॥ ૧૦॥
અથોડ્ડીયાનબન્ધસ્ય ફલકથનમ્ ।

સમગ્રાદ્બન્ધનાદ્ધ્યેતદુડ્ડીયાનં વિશિષ્યતે ।
ઉડ્ડીયાને સમભ્યસ્તે મુક્તિઃ સ્વાભાવિકી ભવેત્ ॥ ૧૧॥
અથ જાલન્ધરબન્ધકથનમ્ ।
કણ્ઠસઙ્કોચનં કૃત્વા ચિબુકં હૃદયે ન્યસેત્ ।
જાલન્ધરે કૃતે બન્ધે ષોડશાધારબન્ધનમ્ ।
જાલન્ધરમહામુદ્રા મૃત્યોશ્ચ ક્ષયકારિણી ॥ ૧૨॥
અથ જાલન્ધરબન્ધસ્ય ફલકથનમ્ ।
સિદ્ધં જાલન્ધરં બન્ધં યોગિનાં સિદ્ધિદાયકમ્ ।
ષણ્માસમભ્યસેદ્યો હિ સ સિદ્ધો નાઽત્ર સંશયઃ ॥ ૧૩॥
અથ મૂલબન્ધકથનમ્ ।
પાર્ષ્ણિના વામપાદસ્ય યોનિમાકુઞ્ચયેત્તતઃ ।
નાભિગ્રન્થિં મેરુદણ્ડે સંપીડ્ય યત્નતઃ સુધીઃ ॥ ૧૪॥
મેઢ્રં દક્ષિણગુલ્ફે તુ દૃઢબન્ધં સમાચરેત્ ।
નાભેરૂર્ધ્વમધશ્ચાપિ તાનં કુર્યાત્પ્રયત્નતઃ ।
જરાવિનાશિની મુદ્રા મૂલબન્ધો નિગદ્યતે ॥ ૧૫॥
અથ મૂલબન્ધસ્ય ફલકથનમ્ ।
સંસારસમુદ્રં તર્તુમભિલષતિ યઃ પુમાન્ ।
વિરલે સુગુપ્તો ભૂત્વા મુદ્રામેતાં સમભ્યસેત્ ॥ ૧૬॥
અભ્યાસાદ્બન્ધનસ્યાસ્ય મરુત્સિદ્ધિર્ભવેદ્ધ્રુવમ્ ।
સાધયેદ્યત્નતસ્તર્હિ મૌની તુ વિજિતાઽલસઃ ॥ ૧૭॥
અથ મહાબન્ધકથનમ્ ।
વામપાદસ્ય ગુલ્ફેન પાયુમૂલં નિરોધયેત્ ।
દક્ષપાદેન તદ્ગુલ્ફં સંપીડ્ય યત્નતઃ સુધીઃ ॥ ૧૮॥
શનૈઃ શનૈશ્ચાલયેત્પાર્ષ્ણિં યોનિમાકુઞ્ચયેચ્છનૈઃ ।
જાલન્ધરે ધારયેત્પ્રાણં મહાબન્ધો નિગદ્યતે ॥ ૧૯॥
અથ મહાબન્ધસ્ય ફલકથનમ્ ।
મહાબન્ધઃ પરો બન્ધો જરામરણનાશનઃ ।
પ્રસાદાદસ્ય બન્ધસ્ય સાધયેત્સર્વવાઞ્છિતમ્ ॥ ૨૦॥
અથ મહાવેધકથનમ્ ।
રૂપયૌવનલાવણ્યં નારીણાં પુરુષં વિના ।
મૂલબન્ધમહાબન્ધૌ મહાવેધં વિના તથા ॥ ૨૧॥
મહાબન્ધં સમાસાદ્ય ઉડ્ડાનકુમ્ભકં ચરેત્ ।

મહાવેધઃ સમાખ્યાતો યોગિનાં સિદ્ધિદાયકઃ ॥ ૨૨॥
અથ મહાવેધસ્ય ફલકથનમ્ ।
મહાબન્ધમૂલબન્ધૌ મહાવેધસમન્વિતૌ ।
પ્રત્યહં કુરુતે યસ્તુ સ યોગી યોગવિત્તમઃ ॥ ૨૩॥
ન મૃત્યુતો ભયં તસ્ય ન જરા તસ્ય વિદ્યતે ।
ગોપનીયઃ પ્રયત્નેન વેધોઽયં યોગિપુઙ્ગવૈઃ ॥ ૨૪॥
જિહ્વાઽધો નાડીં સઞ્ચિન્નાં રસનાં ચાલયેત્સદા ।
દોહયેન્નવનીતેન લૌહયન્ત્રેણ કર્ષયેત્ ॥ ૨૫॥
એવં નિત્યં સમભ્યાસાલ્લમ્બિકા દીર્ઘતાં વ્રજેત્ ।
યાવદ્ગચ્છેદ્ભ્રુવોર્મધ્યે તદા ગચ્છતિ ખેચરી ॥ ૨૬॥
રસનાં તાલુમધ્યે તુ શનૈઃ શનૈઃ પ્રવેશયેત્ ।
કપાલકુહરે જિહ્વા પ્રવિષ્ટા વિપરીતગા ।
ભ્રુવોર્મધ્યે ગતા દૃષ્ટિર્મુદ્રા ભવતિ ખેચરી ॥ ૨૭॥
અથ ખેચરી મુદ્રાયાઃ ફલકથનમ્ ।
ન ચ મૂર્ચ્છા ક્ષુધા તૃષ્ણા નૈવાઽઽલસ્યં પ્રજાયતે ।
ન ચ રોગો જરા મૃત્યુર્દેવદેહઃ સ જાયતે ॥ ૨૮॥
ન ચાગ્નિર્દહતે ગાત્રં ન શોષયતિ મારુતઃ ।
ન દેહં ક્લેદયન્ત્યાપો દંશયેન્ન ભુજઙ્ગમઃ ॥ ૨૯॥
લાવણ્યં ચ ભવેદ્ગાત્રે સમાધિર્જાયતે ધ્રુવમ્ ।
કપાલવક્ત્રસંયોગે રસના રસમાપ્નુયાત્ ॥ ૩૦॥
નાનારસસમુદ્ભૂતમાનન્દં ચ દિને દિને ।
આદૌ લવણક્ષારં ચ તતસ્તિક્તકષાયકમ્ ॥ ૩૧॥
નવનીતં ઘૃતં ક્ષીરં દધિતક્રમધૂનિ ચ ।
દ્રાક્ષારસં ચ પીયૂષં જાયતે રસનોદકમ્ ॥ ૩૨॥
અથ વિપરીતકરણીમુદ્રાકથનમ્ ।
નાભિમૂલે વસેત્સૂર્યસ્તાલુમૂલે ચ ચન્દ્રમાઃ ।
અમૃતં ગ્રસતે સૂર્યસ્તતો મૃત્યુવશો નરઃ ॥ ૩૩॥
ઊર્ધ્વં ચ યોજયેત્સૂર્યં ચન્દ્રં ચ અધ આનયેત્ ।
વિપરીતકરી મુદ્રા સર્વતન્ત્રેષુ ગોપિતા ॥ ૩૪॥
ભૂમૌ શિરશ્ચ સંસ્થાપ્ય કરયુગ્મં સમાહિતઃ ।
ઊર્ધ્વપાદઃ સ્થિરો ભૂત્વા વિપરીતકરી મતા ॥ ૩૫॥
અથ વિપરીતકરણીમુદ્રાયાઃ ફલકથનમ્ ।

મુદ્રાં ચ સાધયેન્નિત્યં જરાં મૃત્યું ચ નાશયેત્ ।
સ સિદ્ધઃ સર્વલોકેષુ પ્રલયેઽપિ ન સીદતિ ॥ ૩૬॥
અથ યોનિમુદ્રાકથનમ્ ।
સિદ્ધાસનં સમાસાદ્ય કર્ણાક્ષિનાસિકામુખમ્ ।
અઙ્ગુષ્ઠતર્જનીમધ્યાનામાદિભિશ્ચ ધારયેત્ ॥ ૩૭॥
કાકીભિઃ પ્રાણં સઙ્કૃષ્ય અપાને યોજયેત્તતઃ ।
ષટ્ચક્રાણિ ક્રમાદ્ધ્યાત્વા હું હંસમનુના સુધીઃ ॥ ૩૮॥
ચૈતન્યમાનયેદ્દેવીં નિદ્રિતા યા ભુજઙ્ગિની ।
જીવેન સહિતાં શક્તિં સમુત્થાપ્ય પરામ્બુજે ॥ ૩૯॥
શક્તિમયઃ સ્વયં ભૂત્વા પરં શિવેન સઙ્ગમમ્ ।
નાનાસુખં વિહારં ચ ચિન્તયેત્પરમં સુખમ્ ॥ ૪૦।
શિવશક્તિસમાયોગાદેકાન્તં ભુવિ ભાવયેત્ ।
આનન્દમાનસો ભૂત્વા અહં બ્રહ્મેતિ સમ્ભવેત્ ॥ ૪૧॥
યોનિમુદ્રા પરા ગોપ્યા દેવાનામપિ દુર્લભા ।
સકૃત્તુ લાભસંસિદ્ધિઃ સમાધિસ્થઃ સ એવ હિ ॥ ૪૨॥
અથ યોનિમુદ્રાફલકથનમ્ ।
બ્રહ્મહા ભ્રૂણહા ચૈવ સુરાપી ગુરુતલ્પગઃ ।
એતૈઃ પાપૈર્ન લિપ્યેત યોનિમુદ્રાનિબન્ધનાત્ ॥ ૪૩॥
યાનિ પાપાનિ ઘોરાણિ ઉપપાપાનિ યાનિ ચ ।
તાનિ સર્વાણિ નશ્યન્તિ યોનિમુદ્રાનિબન્ધનાત્ ।
તસ્માદભ્યસનં કુર્યાદ્યદિ મુક્તિં સમિચ્છતિ ॥ ૪૪॥
અથ વજ્રોલિમુદ્રાકથનમ્ ।
ધરામવષ્ટભ્ય કરયોસ્તલાભ્યા-
  મૂર્ધ્વં ક્ષિપેત્પાદયુગં શિરઃ ખે ।
શક્તિપ્રબોધાય ચિરજીવનાય
  વજ્રોલિમુદ્રાં મુનયો વદન્તિ ॥ ૪૫॥
અથ વજ્રોલિમુદ્રાયાઃ ફલકથનમ્ ।
અયં યોગો યોગશ્રેષ્ઠો યોગિનાં મુક્તિકારણમ્ ।
અયં હિતપ્રદો યોગો યોગિનાં સિદ્ધિદાયકઃ ॥ ૪૬॥
એતદ્યોગપ્રસાદેન બિન્દુસિદ્ધિર્ભવેદ્ધ્રુવમ્ ।
સિદ્ધે બિન્દૌ મહાયત્ને કિં ન સિધ્યતિ ભૂતલે ॥ ૪૭॥
ભોગેન મહતા યુક્તો યદિ મુદ્રાં સમાચરેત્ ।

તથાઽપિ સકલા સિદ્ધિસ્તસ્ય ભવતિ નિશ્ચિતમ્ ॥ ૪૮॥
અથ શક્તિચાલનીમુદ્રાકથનમ્ ।
મૂલાધારે આત્મશક્તિઃ કુણ્ડલી પરદેવતા ।
શયિતા ભુજગાઽઽકારા સાર્ધત્રિવલયાઽન્વિતા ॥ ૪૯॥
યાવત્સા નિદ્રિતા દેહે તાવજ્જીવઃ પશુર્યથા ।
જ્ઞાનં ન જાયતે તાવત્કોટિયોગં સમભ્યસેત્ ॥ ૫૦॥
ઉદ્ઘાટયેત્કવાટં ચ યથા કુઞ્ચિકયા હઠાત્ ।
કુણ્ડલિન્યાઃ પ્રબોધેન બ્રહ્મદ્વારં પ્રભેદયેત્ ॥ ૫૧॥
નાભિં સંવેષ્ટ્ય વસ્ત્રેણ ન ચ નગ્નો બહિઃ સ્થિતઃ ।
ગોપનીયગૃહે સ્થિત્વા શક્તિચાલનમભ્યસેત્ ॥ ૫૨॥
વિતસ્તિપ્રમિતં દીર્ઘં વિસ્તારે ચતુરઙ્ગુલમ્ ।
મૃદુલં ધવલં સૂક્ષ્મં વેષ્ટનામ્બરલક્ષણમ્ ।
એવમમ્બરયુક્તં ચ કટિસૂત્રેણ યોજયેત્ ॥ ૫૩॥
ભસ્મના ગાત્રં સંલિપ્ય સિદ્ધાસનં સમાચરેત્ ।
નાસાભ્યાં પ્રાણમાકૃષ્ય અપાને યોજયેદ્બલાત્ ॥ ૫૪॥
તાવદાકુઞ્ચયેદ્ગુહ્યં શનૈરશ્વિનિમુદ્રયા ।
યાવદ્ગચ્છેત્સુષુમ્ણાયાં વાયુઃ પ્રકાશયેદ્ધઠાત્ ॥ ૫૫॥
તદા વાયુપ્રબન્ધેન કુમ્ભિકા ચ ભુજઙ્ગિની ।
બદ્ધશ્વાસસ્તતો ભૂત્વા ઊર્ધ્વમાર્ગં પ્રપદ્યતે ।
શબ્દદ્વયં ફલૈકં તુ યોનિમુદ્રાં ચ ચાલયેત્ ॥ ૫૬॥
વિના શક્તિચાલનેન યોનિમુદ્રા ન સિધ્યતિ ।
આદૌ ચાલનમભ્યસ્ય યોનિમુદ્રાં સમભ્યસેત્ ॥ ૫૭॥
ઇતિ તે કથિતં ચણ્ડકપાલે શક્તિચાલનમ્ ।
ગોપનીયં પ્રયત્નેન દિને દિને સમભ્યસેત્ ॥ ૫૮॥
અથ શક્તિચાલનીમુદ્રાયાઃ ફલકથનમ્ ।
મુદ્રેયં પરમા ગોપ્યા જરામરણનાશિની ।
તસ્માદભ્યસનં કાર્યં યોગિભિઃ સિદ્ધિકાઙ્ક્ષિભિઃ ॥ ૫૯॥
નિત્યં યોઽભ્યસતે યોગી સિદ્ધિસ્તસ્ય કરે સ્થિતા ।
તસ્ય વિગ્રહસિદ્ધિઃ સ્યાદ્રોગાણાં સઙ્ક્ષયો ભવેત્ ॥ ૬૦॥
અથ તડાગીમુદ્રાકથનમ્ ।
ઉદરં પશ્ચિમોત્તાનં કૃત્વા ચ તડાગાકૃતિ ।
તડાગી સા પરામુદ્રા જરામૃત્યુવિનાશિની ॥ ૬૧॥

અથ માણ્ડુકીમુદ્રાકથનમ્ ।
મુખં સમુદ્રિતં કૃત્વા જિહ્વામૂલં પ્રચાલયેત્ ।
શનૈર્ગ્રસેદમૃતં તન્માણ્ડુકીં મુદ્રિકાં વિદુઃ ॥ ૬૨॥
અથ માણ્ડુકીમુદ્રાયાઃ કથનમ્ ।
વલિતં પલિતં નૈવ જાયતે નિત્યયૌવનમ્ ।
ન કેશે જાયતે પાકો યઃ કુર્યાન્નિત્યમાણ્ડુકીમ્ ॥ ૬૩॥
અથ શામ્ભવીમુદ્રાકથનમ્ ।
નેત્રાઞ્જનં સમાલોક્ય આત્મારામં નિરીક્ષયેત્ ।
સા ભવેચ્છામ્ભવી મુદ્રા સર્વતન્ત્રેષુ ગોપિતા ॥ ૬૪॥
અથ શામ્ભવીમુદ્રાયાઃ ફલકથનમ્ ।
વેદશાસ્ત્રપુરાણાનિ સામાન્યગણિકા ઇવ ।
ઇયં તુ શામ્ભવી મુદ્રા ગુપ્તા કુલવધૂરિવ ॥ ૬૫॥
સ એવ આદિનાથશ્ચ સ ચ નારાયણઃ સ્વયમ્ ।
સ ચ બ્રહ્મા સૃષ્ટિકારી યો મુદ્રાં વેત્તિ શામ્ભવીમ્ ॥ ૬૬॥
સત્યં સત્યં પુનઃ સત્યં સત્યમુક્તં મહેશ્વરઃ ।
શામ્ભવીં યો વિજાનીયાત્સ ચ બ્રહ્મ ન ચાઽન્યથા ॥ ૬૭॥
અથ પઞ્ચધારણામુદ્રાકથનમ્ ।
કથિતા શામ્ભવી મુદ્રા શૃણુષ્વ પઞ્ચધારણામ્ ।
ધારણાનિ સમાસાદ્ય કિં ન સિધ્યતિ ભૂતલે ॥ ૬૮॥
અનેન નરદેહેન સ્વર્ગેષુ ગમનાઽઽગમમ્ ।
મનોગતિર્ભવેત્તસ્ય ખેચરત્વં ન ચાઽન્યથા ॥ ૬૯॥
અથ પાર્થિવીધારણામુદ્રાકથનમ્ ।
યત્તત્ત્વં હરિતાલદેશરચિતં ભૌમં લકારાઽન્વિતં
    વેદાસ્રં કમલાસનેન સહિતં કૃત્વા હૃદિ સ્થાયિનમ્ ।
પ્રાણં તત્ર વિલીય પઞ્ચઘટિકાશ્ચિત્તાઽન્વિતં ધારયેદ્-
    એષા સ્તમ્ભકરી સદા ક્ષિતિજયં કુર્યાદધોધારણા ॥ ૭૦॥
અથ પાર્થિવીધારણામુદ્રાયાઃ ફલકથનમ્ ।
પાર્થિવીધારણામુદ્રાં યઃ કરોતિ ચ નિત્યશઃ ।
મૃત્યુઞ્જયઃ સ્વયં સોઽપિ સ સિદ્ધો વિચરેદ્ભુવિ ॥ ૭૧॥
અથાઽઽમ્ભસીધારણામુદ્રાકથનમ્ ।
શઙ્ખેન્દુપ્રતિમં ચ કુન્દધવલં તત્ત્વં કિલાલં શુભં
    તત્પીયૂષવકારબીજસહિતં યુક્તં સદા વિષ્ણુના ।

પ્રાણં તત્ર વિલીય પઞ્ચઘટિકાશ્ચિત્તાઽન્વિતં ધારયેદ્-
    એષા દુઃસહતાપપાપહરિણી સ્યાદામ્ભસી ધારણા ॥ ૭૨॥
અથાઽઽમ્ભસીધારણામુદ્રાયાઃ ફલકથનમ્ ।
આમ્ભસીં પરમાં મુદ્રાં યો જાનાતિ સ યોગવિત્ ।
જલે ચ ગભીરે ઘોરે મરણં તસ્ય નો ભવેત્ ॥ ૭૩॥
ઇયં તુ પરમા મુદ્રા ગોપનીયા પ્રયત્નતઃ ।
પ્રકાશાત્સિદ્ધિહાનિઃ સ્યાત્સત્યં વચ્મિ ચ તત્ત્વતઃ ॥ ૭૪॥
અથાઽઽગ્નેયીધારણામુદ્રાકથનમ્ ।
યન્નાભિસ્થિતમિન્દ્રગોપસદૃશં બીજં ત્રિકોણાઽન્વિતં
    તત્ત્વં તેજમયં પ્રદીપ્તમરુણં રુદ્રેણ યત્સિદ્ધિદમ્ ।
પ્રાણં તત્ર વિલીય પઞ્ચઘટિકાશ્ચિત્તાઽન્વિતં ધારયેદ્-
    એષા કાલગભીરભીતિહરણી વૈશ્વાનરી ધારણા ॥ ૭૫॥
અથાઽઽગ્નેયીધારણામુદ્રાયાઃ ફલકથનમ્ ।
પ્રદીપ્તે જ્વલિતે વહ્નૌ યદિ પતતિ સાધકઃ ।
એતન્મુદ્રાપ્રસાદેન સ જીવતિ ન મૃત્યુભાક્ ॥ ૭૬॥
અથ વાયવીધારણામુદ્રાકથનમ્ ।
યદ્ભિન્નાઽઞ્જનપુઞ્જસંનિભમિદં ધૂમ્રાઽવભાસં
    પરં તત્ત્વં સત્ત્વમયં યકારસહિતં યત્રેશ્વરો દેવતા ।
પ્રાણં તત્ર વિલીય પઞ્ચઘટિકાશ્ચિત્તાઽન્વિતં ધારયેદ્-
    એષા ખે ગમનં કરોતિ યમિનાં સ્યાદ્વાયવી ધારણા ॥ ૭૭॥
અથ વાયવીધારણામુદ્રાયાઃ ફલકથનમ્ ।
ઇયં તુ પરમા મુદ્રા જરામૃત્યુવિનાશિની ।
વાયુના મ્રિયતે નાઽપિ ખે ગતેશ્ચ પ્રદાયિની ॥ ૭૮॥
શઠાય ભક્તિહીનાય ન દેયા યસ્ય કસ્યચિત્ ।
દત્તે ચ સિદ્ધિહાનિઃ સ્યાત્સત્યં વચ્મિ ચ ચણ્ડ તે ॥ ૭૯॥
અથાઽઽકાશીધારણામુદ્રાકથનમ્ ।
યત્સિન્ધૌ વરશુદ્ધવારિસદૃશં વ્યોમં પરં ભાસિતં
    તત્ત્વં દેવસદાશિવેન સહિતં બીજં હકારાઽન્વિતમ્ ।
પ્રાણં તત્ર વિલીય પઞ્ચઘટિકાશ્ચિત્તાઽન્વિતં ધારયેદ્
    એષા મોક્ષકવાટભેદનકરી કુર્યાન્નભોધારણામ્ ॥ ૮૦॥
અથાઽઽકાશીધારણામુદ્રાયાઃ ફલકથનમ્ ।
આકાશીધારણાં મુદ્રાં યો વેત્તિ સ ચ યોગવિત્ ।

ન મૃત્યુર્જાયતે તસ્ય પ્રલયે નાવસીદતિ ॥ ૮૧॥
અથાઽશ્વિનીમુદ્રાકથનમ્ ।
આકુઞ્ચયેદ્ગુદદ્વારં પ્રકાશયેત્પુનઃ પુનઃ ।
સા ભવેદશ્વિની મુદ્રા શક્તિપ્રબોધકારિણી ॥ ૮૨॥
અથાઽશ્વિનીમુદ્રાયાઃ ફલકથનમ્ ।
અશ્વિની પરમા મુદ્રા ગુહ્યરોગવિનાશિની ।
બલપુષ્ટિકરી ચૈવ અકાલમરણં હરેત્ ॥ ૮૩॥
અથ પશિનીમુદ્રાકથનમ્ ।
કણ્ઠપૃષ્ટે ક્ષિપેત્પાદૌ પાશવદ્દૃઢબન્ધનમ્ ।
સૈવ સ્યાત્પાશિની મુદ્રા શક્તિપ્રબોધકારિણી ॥ ૮૪॥
અથ પશિનીમુદ્રાયાઃ ફલકથનમ્ ।
પાશિની મહતી મુદ્રા બલપુષ્ટિવિધાયિની ।
સાધનીયા પ્રયત્નેન સાધકૈઃ સિદ્ધિકાઙ્ક્ષિભિઃ ॥ ૮૫॥
અથ કાકીમુદ્રાકથનમ્ ।
કાકચઞ્ચુવદાસ્યેન પિબેદ્વાયું શનૈઃ શનૈઃ ।
કાકી મુદ્રા ભવેદેષા સર્વરોગવિનાશિની ॥ ૮૬॥
અથ કાકીમુદ્રાયાઃ ફલકથનમ્ ।
કાકીમુદ્રા પરા મુદ્રા સર્વતન્ત્રેષુ ગોપિતા ।
અસ્યાઃ પ્રસાદમાત્રેણ ન રોગી કાકવદ્ભવેત્ ॥ ૮૭॥
અથ માતઙ્ગિનીમુદ્રાકથનમ્ ।
કણ્ઠમગ્ને જલે સ્થિત્વા નાસાભ્યાં જલમાહરેત્ ।
મુખાન્નિર્ગમયેત્પશ્ચાત્પુનર્વક્ત્રેણ ચાઽઽહરેત્ ॥ ૮૮॥
નાસાભ્યાં રેચયેત્પશ્ચાત્કુર્યાદેવં પુનઃ પુનઃ ।
માતઙ્ગિની પરા મુદ્રા જરામૃત્યુવિનાશિની ॥ ૮૯॥
અથ માતઙ્ગિનીમુદ્રાયાઃ ફલકથનમ્ ।
વિરલે નિર્જને દેશે સ્થિત્વા ચૈકાગ્રમાનસઃ ।
કુર્યાન્માતઙ્ગિનીં મુદ્રાં માતઙ્ગ ઇવ જાયતે ॥ ૯૦॥
યત્ર યત્ર સ્થિતો યોગી સુખમત્યન્તમશ્નુતે ।
તસ્માત્સર્વપ્રયત્નેન સાધયેન્મુદ્રિકાં પરામ્ ॥ ૯૧॥
અથ ભુજઙ્ગિનીમુદ્રાકથનમ્ ।
વક્ત્રં કિઞ્ચિત્સુપ્રસાર્ય ચાઽનિલં ગલયા પિબેત્ ।
સા ભવેદ્ભુજઙ્ગી મુદ્રા જરામૃત્યુવિનાશિની ॥ ૯૨॥

અથ ભુજઙ્ગિનીમુદ્રાયાઃ ફલકથનમ્ ।
યાવચ્ચ ઉદરે રોગા અજીર્ણાદિ વિશેષતઃ ।
તત્સર્વં નાશયેદાશુ યત્ર મુદ્રા ભુજઙ્ગિની ॥ ૯૩॥
સર્વે રોગા વિનશ્યન્તિ ભુજઙ્ગીમુદ્રયા ધ્રુવમ્ ।
યોગસિદ્ધિપ્રદા ચેયં પ્રોક્તા યોગપરાયણૈઃ ॥
અથ મુદ્રાણાં ફલકથનમ્ ।
ઇદં તુ મુદ્રાપટલં કથિતં ચણ્ડ તે શુભમ્ ।
વલ્લભં સર્વસિદ્ધાનાં જરામરણનાશનમ્ ॥ ૯૪॥
શઠાય ભક્તિહીનાય ન દેયં યસ્ય કસ્યચિત્ ।
ગોપનીયં પ્રયત્નેન દુર્લભં મરુતામપિ ॥ ૯૫॥
ઋજવે શાન્તચિત્તાય ગુરુભક્તિપરાય ચ ।
કુલીનાય પ્રદાતવ્યં ભોગમુક્તિપ્રદાયકમ્ ॥ ૯૬॥
મુદ્રાણાં પટલં હ્યેતત્સર્વવ્યાધિવિનાશનમ્ ।
નિત્યમભ્યાસશીલસ્ય જઠરાગ્નિવિવર્ધનમ્ ॥ ૯૭॥
ન તસ્ય જાયતે મૃત્યુર્નાસ્ય જરાદિકં તથા ।
નાગ્નિજલભયં તસ્ય વાયોરપિ કુતો ભયમ્ ॥ ૯૮॥
કાસઃ શ્વાસઃ પ્લીહા કુષ્ઠં શ્લેષ્મરોગાશ્ચ વિંશતિઃ ।
મુદ્રાણાં સાધનાચ્ચૈવ વિનશ્યન્તિ ન સંશયઃ ॥ ૯૯॥
બહુના કિમિહોક્તેન સારં વચ્મિ ચ ચણ્ડ તે ।
નાસ્તિ મુદ્રાસમં કિઞ્ચિત્સિદ્ધિદં ક્ષિતિમણ્ડલે ॥ ૧૦૦॥

ઇતિ શ્રીઘેરણ્ડસંહિતાયાં ઘેરણ્ડચણ્ડકાપાલિસંવાદે
ઘટસ્થયોગપ્રકરણે મુદ્રાપ્રયોગો નામ તૃતીયોપદેશઃ ૐ ॥

પ્રત્યાહારપ્રયોગો નામ ચતુર્થોપદેશઃ

ઘેરણ્ડ ઉવાચ ।
અથાઽતઃ સંપ્રવક્ષ્યામિ પ્રત્યાહારમનુત્તમમ્ ।
યસ્ય વિજ્ઞાનમાત્રેણ કામાદિરિપુનાશનમ્ ॥ ૧॥
યતો યતો નિશ્ચરતિ મનશ્ચઞ્ચલમસ્થિરમ્ ।
તતસ્તતો નિયમ્યૈતદાત્મન્યેવ વશં નયેત્ ॥ ૨॥
યત્ર યત્ર ગતા દૃષ્ટિર્મનસ્તત્ર પ્રગચ્છતિ ।
તતઃ પ્રત્યાહરેદેતદાત્મન્યેવ વશં નયેત્ ॥ ૩॥

પુરસ્કારં તિરસ્કારં સુશ્રાવ્યં દુઃશ્રુતં તથા ।
મનસ્તસ્માન્નિયમ્યૈતદાત્મન્યેવ વશં નયેત્ ॥ ૪॥
શીતં વાઽપિ તથા ચોષ્ણં યન્મનઃસ્પર્શયોગતઃ ।
તસ્માત્પ્રત્યાહરેદેતદાત્મન્યેવ વશં નયેત્ ॥ ૫॥
મધુરામ્લકતિક્તાદિરસં ગતં યદા મનઃ ।
તસ્માત્પ્રત્યાહરેદેતદાત્મન્યેવ વશં નયેત્ ॥ ૬॥
સુગન્ધે વાઽપિ દુર્ગન્ધે ઘ્રાણેષુ જાયતે મનઃ ।
તસ્માત્પ્રત્યાહરેદેતદાત્મન્યેવ વશં નયેત્ ॥ ૭॥
શબ્દાદિષ્વનુરક્તાનિ નિગૃહ્યાક્ષાણિ યોગવિત્ ।
કુર્યાચ્ચિત્તાનુચારીણિ પ્રત્યાહારપરાયણઃ ॥ ૮॥
વશ્યતા પરમા તેન જાયતેઽતિચલાત્મનામ્ ।
ઇન્દ્રિયાણામવશ્યૈસ્તૈર્ન યોગી યોગસાધકઃ ॥ ૯॥
પ્રાણાયામૈર્દહેદ્દોષાન્ધારણાભિશ્ચ કિલ્બિષમ્ ।
પ્રત્યાહારેણ વિષયાન્ધ્યાનેનાનીશ્વરાઙ્ગુણાન્ ॥ ૧૦॥
યથા પર્વતધાતૂનાં દોષા દહ્યન્તિ ધામ્યતામ્ ।
તથેન્દ્રિયકૃતા દોષા દહ્યન્તે પ્રાણનિગ્રહાત્ ॥ ૧૧॥
સમઃ સમાસનો ભૂત્વા સંહૃત્ય ચરણાવુભૌ ।
સંવૃતાસ્યસ્તથૈવોરૂ સમ્યગ્વિષ્ટભ્ય ચાગ્રતઃ ॥ ૧૨॥
પાર્ષ્ણિભ્યાં લિઙ્ગવૃષણાવસ્પૃશન્પ્રયતઃ સ્થિતઃ ।
કિઞ્ચિદુન્નામિતશિરા દન્તૈર્દન્તાન્ન સંસ્પૃશેત્ ।
સંપશ્યન્નાસિકાગ્રં સ્વં દિશશ્ચાનવલોકયન્ ॥ ૧૩॥
રજસા તમસો વૃત્તિં સત્ત્વેન રજસસ્તથા ।
સઞ્છાદ્ય નિર્મલે સત્ત્વે સ્થિતો યુઞ્જીત યોગવિત્ ॥ ૧૪॥
ઇન્દ્રિયાણીન્દ્રિયાર્થેભ્યઃ પ્રાણાદીન્મન એવ ચ ।
નિગૃહ્ય સમવાયેન પ્રત્યાહારમુપક્રમેત્ ॥ ૧૫॥
યસ્તુ પ્રત્યાહરેત્કામાન્સર્વાઙ્ગાનીવ કચ્છપઃ ।
સદાત્મરતિરેકસ્થઃ પશ્યત્યાત્માનમાત્મનિ ॥ ૧૬॥
સ બાહ્યાભ્યન્તરં શૌચં નિષ્પાદ્યાકણ્ઠનાભિતઃ ।
પૂરયિત્વા બુધો દેહં પ્રત્યાહારમુપક્રમેત્ ॥ ૧૭॥
તથા વૈ યોગયુક્તસ્ય યોગિનો નિયતાત્મનઃ ।
સર્વે દોષાઃ પ્રણશ્યન્તિ સ્વસ્થશ્ચૈવોપજાયતે ॥ ૧૮॥

ઇતિ શ્રીઘેરણ્ડસંહિતાયાં ઘેરણ્ડચણ્ડસંવાદે ઘટસ્થયોગે
પ્રત્યાહારપ્રયોગો નામ ચતુર્થોપદેશઃ ૐ ॥

પ્રાણાયામપ્રયોગો નામ પઞ્ચમોપદેશઃ

ઘેરણ્ડ ઉવાચ ।
અથાઽતઃ સંપ્રવક્ષ્યામિ પ્રાણાયામસ્ય યદ્વિધિમ્ ।
યસ્ય સાધનમાત્રેણ દેવતુલ્યો ભવેન્નરઃ ॥ ૧॥
આદૌ સ્થાનં તથા કાલં મિતાઽહારં તથાપરમ્ ।
નાડીશુદ્ધિં તતઃ પશ્ચાત્પ્રાણાયામં ચ સાધયેત્ ॥ ૨॥
અથ સ્થાનનિર્ણયઃ ।
દૂરદેશે તથાઽરણ્યે રાજધાન્યાં જનાન્તિકે ।
યોગારમ્ભં ન કુર્વીત કૃતશ્ચેત્સિદ્ધિહા ભવેત્ ॥ ૩॥
અવિશ્વાસં દૂરદેશે અરણ્યે રક્ષિવર્જિતમ્ ।
લોકારણ્યે પ્રકાશશ્ચ તસ્માત્ત્રીણિ વિવર્જયેત્ ॥ ૪॥
સુદેશે ધાર્મિકે રાજ્યે સુભિક્ષે નિરુપદ્રવે ।
તત્રૈકં કુટિરં કૃત્વા પ્રાચીરૈઃ પરિવેષ્ટિતમ્ ॥ ૫॥
વાપીકૂપતડાગં ચ પ્રાચીરમધ્યવર્તિ ચ ।
નાત્યુચ્ચં નાતિનિમ્નં ચ કુટિરં કીટવર્જિતમ્ ॥ ૬॥
સમ્યગ્ગોમયલિપ્તં ચ કુટિરં તત્ર નિર્મિતમ્ ।
એવં સ્થાને હિ ગુપ્તે ચ પ્રાણાયામં સમભ્યસેત્ ॥ ૭॥
અથ કાલનિર્ણયઃ ।
હેમન્તે શિશિરે ગ્રીષ્મે વર્ષાયાં ચ ઋતૌ તથા ।
યોગારમ્ભં ન કુર્વીત કૃતે યોગો હિ રોગદઃ ॥ ૮॥
વસન્તે શરદિ પ્રોક્તં યોગારમ્ભં સમાચરેત્ ।
તથા યોગી ભવેત્સિદ્ધો રોગાન્મુક્તો ભવેદ્ધ્રુવમ્ ॥ ૯॥
ચૈત્રાદિફાલ્ગુનાન્તે ચ માઘાદિફાલ્ગુનાન્તિકે ।
દ્વૌ દ્વૌ માસાવૃતુભાગાવનુભાવશ્ચતુશ્ચતુઃ ॥ ૧૦॥
વસન્તશ્ચૈત્રવૈશાખૌ જ્યેષ્ઠાષાઢૌ ચ ગ્રીષ્મકૌ ।
વર્ષા શ્રાવણભાદ્રાભ્યાં શરદાશ્વિનકાર્તિકૌ ।
માર્ગપૌષૌ ચ હેમન્તઃ શિશિરો માઘફાલ્ગુનૌ ॥ ૧૧॥
અનુભાવં પ્રવક્ષ્યામિ ઋતૂનાં ચ યથોદિતમ્ ।

માઘાદિમાધવાન્તેષુ વસન્તાનુભવં વિદુઃ ॥ ૧૨॥
ચૈત્રાદિ ચાષાઢાન્તં ચ નિદાઘાનુભવં વિદુઃ ।
આષાઢાદિ ચાશ્વિનાન્તં પ્રાવૃષાનુભવં વિદુઃ ॥ ૧૩॥
ભાદ્રાદિમાર્ગશીર્ષાન્તં શરદોઽનુભવં વિદુઃ ।
કાર્તિકાદિમાઘમાસાન્તં હેમન્તાનુભવં વિદુઃ ।
માર્ગાદિચતુરો માસાઞ્શિશિરાનુભવં વિદુઃ ॥ ૧૪॥
વસન્તે વાપિ શરદિ યોગારમ્ભં સમાચરેત્ ।
તદા યોગી ભવેત્સિદ્ધો વિનાઽઽયાસેન કથ્યતે ॥ ૧૫॥
અથ મિતાહારઃ ।
મિતાહારં વિના યસ્તુ યોગારમ્ભં તુ કારયેત્ ।
નાનારોગો ભવેત્તસ્ય કિઞ્ચિદ્યોગો ન સિધ્યતિ ॥ ૧૬॥
શાલ્યન્નં યવપિષ્ટં વા ગોધૂમપિષ્ટકં તથા ।
મુદ્ગં માષચણકાદિ શુભ્રં ચ તુષવર્જિતમ્ ॥ ૧૭॥
પટોલં પનસં માનં કક્કોલં ચ શુકાશકમ્ ।
દ્રાઢિકાં કર્કટીં રમ્ભાં ડુમ્બરીં કણ્ટકણ્ટકમ્ ॥ ૧૮॥
આમરમ્ભાં બાલરમ્ભાં રમ્ભાદણ્ડં ચ મૂલકમ્ ।
વાર્તાકીં મૂલકમૃદ્ધિં યોગી ભક્ષણમાચરેત્ ॥ ૧૯॥
બાલશાકં કાલશાકં તથા પટોલપત્રકમ્ ।
પઞ્ચશાકં પ્રશંસીયાદ્વાસ્તૂકં હિલમોચિકામ્ ॥ ૨૦॥
શુદ્ધં સુમધુરં સ્નિગ્ધમુદરાર્ધવિવર્જિતમ્ ।
ભુજ્યતે સુરસં પ્રીત્યા મિતાહારમિમં વિદુઃ ॥ ૨૧॥
અન્નેન પૂરયેદર્ધં તોયેન તુ તૃતીયકમ્ ।
ઉદરસ્ય તુરીયાંશં સંરક્ષેદ્વાયુચારણે ॥ ૨૨॥
કટ્વમ્લં લવણં તિક્તં ભૃષ્ટં ચ દધિ તક્રકમ્ ।
શાકોત્કટં તથા મદ્યં તાલં ચ પનસં તથા ॥ ૨૩॥
કુલત્થં મસૂરં પાણ્ડું કૂષ્માણ્ડં શાકદણ્ડકમ્ ।
તુમ્બીકોલકપિત્થં ચ કણ્ટબિલ્વં પલાશકમ્ ॥ ૨૪॥
કદમ્બં જમ્બીરં બિમ્બં લકુચં લશુનં વિષમ્ ।
કામરઙ્ગં પિયાલં ચ હિઙ્ગુશાલ્મલિકેમુકમ્ ॥ ૨૫॥
યોગારમ્ભે વર્જયેચ્ચ પથસ્ત્રીવહ્નિસેવનમ્ ॥ ૨૬॥
નવનીતં ઘૃતં ક્ષીરં ગુડં શર્કરાદિ ચૈક્ષવમ્ ।
પક્વરમ્ભાં નારિકેલં દાડિમ્બમશિવાસવમ્ ।

દ્રાક્ષાં તુ લવનીં ધાત્રીં રસમમ્લવિવર્જિતમ્ ॥ ૨૭॥
એલાજાતિલવઙ્ગં ચ પૌરુષં જમ્બુજામ્બલમ્ ।
હરીતકીં ખર્જૂરં ચ યોગી ભક્ષણમાચરેત્ ॥ ૨૮॥
લઘુપાકં પ્રિયં સ્નિગ્ધં તથા ધાતુપ્રપોષણમ્ ।
મનોઽભિલષિતં યોગ્યં યોગી ભોજનમાચરેત્ ॥ ૨૯॥
કાઠિન્યં દુરિતં પૂતિમુષ્ણં પર્યુષિતં તથા ।
અતિશીતં ચાતિ ચોષ્ણં ભક્ષ્યં યોગી વિવર્જયેત્ ॥ ૩૦॥
પ્રાતઃસ્નાનોપવાસાદિકાયક્લેશવિધિં તથા ।
એકાહારં નિરાહારં યામાન્તે ચ ન કારયેત્ ॥ ૩૧॥
એવં વિધિવિધાનેન પ્રાણાયામં સમાચરેત્ ।
આરમ્ભે પ્રથમે કુર્યાત્ક્ષીરાજ્યં નિત્યભોજનમ્ ।
મધ્યાહ્ને ચૈવ સાયાહ્ને ભોજનદ્વયમાચરેત્ ॥ ૩૨॥
અથ નાડીશુદ્ધિઃ ।
કુશાસને મૃગાજિને વ્યાઘ્રાજિને ચ કમ્બલે ।
સ્થલાસને સમાસીનઃ પ્રાઙ્મુખો વાપ્યુદઙ્મુખઃ ।
નાડીશુદ્ધિં સમાસાદ્ય પ્રાણાયામં સમભ્યસેત્ ॥ ૩૩॥
ચણ્ડકાપાલિરુવાચ ।
નાડીશુદ્ધિં કથં કુર્યાન્નાડીશુદ્ધિસ્તુ કીદૃશી ।
તત્સર્વં શ્રોતુમિચ્છામિ તદ્વદસ્વ દયાનિધે ॥ ૩૪॥
ઘેરણ્ડ ઉવાચ ।
મલાકુલાસુ નાડીષુ મારુતો નૈવ ગચ્છતિ ।
પ્રાણાયામઃ કથં સિધ્યેત્તત્ત્વજ્ઞાનં કથં ભવેત્ ।
તસ્માદાદૌ નડીશુદ્ધિં પ્રાણાયામં તતોઽભ્યસેત્ ॥ ૩૫॥
નાડીશુદ્ધિર્દ્વિધા પ્રોક્તા સમનુર્નિર્મનુસ્તથા ।
બીજેન સમનું કુર્યાન્નિર્મનું ધૌતિકર્મણા ॥ ૩૬॥
ધૌતિકર્મ પુરા પ્રોક્તં ષટ્કર્મસાધને યથા ।
શ ૃણુષ્વ સમનું ચણ્ડ નાડીશુદ્ધિર્યથા ભવેત્ ॥ ૩૭॥
ઉપવિશ્યાસને યોગી પદ્માસનં સમાચરેત્ ।
ગુર્વાદિન્યાસનં કુર્યાદ્યથૈવ ગુરુભાષિતમ્ ।
નાડીશુદ્ધિં પ્રકુર્વીત પ્રાણાયામવિશુદ્ધયે ॥ ૩૮॥
વાયુબીજં તતો ધ્યાત્વા ધૂમ્રવર્ણં સતેજસમ્ ।
ચન્દ્રેણ પૂરયેદ્વાયું બીજષોડશકૈઃ સુધીઃ ॥ ૩૯॥

ચતુઃષષ્ટ્યા માત્રયા ચ કુમ્ભકેનૈવ ધારયેત્ ।
દ્વાત્રિંશન્માત્રયા વાયું સૂર્યનાડ્યા ચ રેચયેત્ ॥ ૪૦॥
નાભિમૂલાદ્વહ્નિમુત્થાપ્ય ધ્યાયેત્તેજોઽવનીયુતમ્ ।
વહ્નિબીજષોડશેન સૂર્યનાડ્યા ચ પૂરયેત્ ॥ ૪૧॥
ચતુઃષષ્ટ્યા માત્રયા ચ કુમ્ભકેનૈવ ધારયેત્ ।
દ્વાત્રિંશન્માત્રયા વાયું શશિનાડ્યા ચ રેચયેત્ ॥ ૪૨॥
નાસાગ્રે શશધૃગ્બિમ્બં ધ્યાત્વા જ્યોત્સ્નાસમન્વિતમ્ ।
ઠં બીજં ષોડશેનૈવ ઇડયા પૂરયેન્મરુત્ ॥ ૪૩॥
ચતુઃષષ્ટ્યા માત્રયા ચ વં બીજેનૈવ ધારયેત્ ।
અમૃતં પ્લાવિતં ધ્યાત્વા નાડીધૌતં વિભાવયેત્ ।
લકારેણ દ્વાત્રિંશેન દૃઢં ભાવ્યં વિરેચયેત્ ॥ ૪૪॥
એવંવિધાં નાડીશુદ્ધિં કૃત્વા નાડીં વિશોધયેત્ ।
દૃઢો ભૂત્વાઽઽસનં કૃત્વા પ્રાણાયામં સમાચરેત્ ॥ ૪૫॥
સહિતઃ સૂર્યભેદશ્ચ ઉજ્જાયી શીતલી તથા ।
ભસ્ત્રિકા ભ્રામરી મૂર્ચ્છા કેવલી ચાઽષ્ટકુમ્ભિકાઃ ॥ ૪૬॥
સહિતો દ્વિવિધઃ પ્રોક્તઃ સગર્ભશ્ચ નિગર્ભકઃ ।
સગર્ભો બીજમુચ્ચાર્ય નિગર્ભો બીજવર્જિતઃ ॥ ૪૭॥
પ્રાણાયામં સગર્ભં ચ પ્રથમં કથયામિ તે ।
સુખાઽઽસને ચોપવિશ્ય પ્રાઙ્મુખો વાઽપ્યુદઙ્મુખઃ ।
ધ્યાયેદ્વિધિં રજોગુણં રક્તવર્ણમવર્ણકમ્ ॥ ૪૮॥
ઇડયા પૂરયેદ્વાયું માત્રયા ષોડશૈઃ સુધીઃ ।
પૂરકાન્તે કુમ્ભકાદ્યે કર્તવ્યસ્તૂડ્ડિયાનકઃ ॥ ૪૯॥
સત્ત્વમયં હરિં ધ્યાત્વા ઉકારં કૃષ્ણવર્ણકમ્ ।
ચતુઃષષ્ટ્યા ચ માત્રયા કુમ્ભકેનૈવ ધારયેત્ ।
કુમ્ભકાન્તે રેચકાદ્યે કર્તવ્યં ચ જાલન્ધરમ્ ॥ ૫૦॥
તમોમયં શિવં ધ્યાત્વા મકારં શુક્લવર્ણકમ્ ।
દ્વાત્રિંશન્માત્રયા ચૈવ રેચયેદ્વિધિના પુનઃ ॥ ૫૧॥
પુનઃ પિઙ્ગલયાઽઽપૂર્ય કુમ્ભકેનૈવ ધારયેત્ ।
ઇડયા રેચયેત્પશ્ચાત્તદ્બીજેન ક્રમેણ તુ ॥ ૫૨॥
અનુલોમવિલોમેન વારં વારં ચ સાધયેત્ ।
પૂરકાન્તે કુમ્ભકાન્તં ધૃતનાસાપુટદ્વયમ્ ।
કનિષ્ઠાઽનામિકાઽઙ્ગુષ્ઠૈસ્તર્જનીમધ્યમે વિના ॥ ૫૩॥

પ્રાણાયામો નિગર્ભસ્તુ વિના બીજેન જાયતે ।
વામજાનૂપરિન્યસ્તવામપાણિતલં ભ્રમેત્ ।
માત્રાદિશતપર્યન્તં પૂરકુમ્ભકરેચનમ્ ॥ ૫૪॥
(પ્રાણાયામો હિ સહિતો ગાયત્ર્યાપિ સુસિધ્યતિ ।
કર્મકાણ્ડે વિધેયોઽસૌ નાન્યત્ર ક્વચિદાષ્યતે ॥
કેવલૈર્બીજમન્ત્રૈર્વા કેવલપ્રણવેન વા ।
આરુરુક્ષોર્યોગિનો હિ કૃતોઽયં શિવદો ભવેત્ ॥)
ઉત્તમા વિંશતિર્માત્રા ષોડશી માત્રા મધ્યમા ।
અધમા દ્વાદશી માત્રા પ્રાણાયામાસ્ત્રિધા સ્મૃતાઃ ॥ ૫૫॥
અધમાજ્જાયતે ઘર્મો મેરુકમ્પશ્ચ મધ્યમાત્ ।
ઉત્તમાચ્ચ ભૂમિત્યાગસ્ત્રિવિધં સિદ્ધિલક્ષણમ્ ॥ ૫૬॥
પ્રાણાયામાત્ખેચરત્વં પ્રાણાયામાદ્રોગનાશનમ્ ।
પ્રાણાયામાદ્બોધયેચ્છક્તિં પ્રાણાયામાન્મનોન્મની ।
આનન્દો જાયતે ચિત્તે પ્રાણાયામી સુખી ભવેત્ ॥ ૫૭॥
અથ સૂર્યભેદકુમ્ભકઃ ।
ઘેરણ્ડ ઉવાચ ।
કથિતં સહિતં કુમ્ભં સૂર્યભેદનકં શ‌ૃણુ ।
પૂરયેત્સૂર્યનાડ્યા ચ યથાશક્તિ બહિર્મરુત્ ॥ ૫૮॥
ધારયેદ્બહુયત્નેન કુમ્ભકેન જલન્ધરૈઃ ।
યાવત્સ્વેદં નખકેશાભ્યાં તાવત્કુર્વન્તુ કુમ્ભકમ્ ॥ ૫૯॥
પ્રાણોઽપાનઃ સમાનશ્ચોદાનવ્યાનૌ તથૈવ ચ ।
નાગઃ કૂર્મશ્ચ કૃકરો દેવદત્તો ધનઞ્જયઃ ॥ ૬૦॥
હૃદિ પ્રાણો વહેન્નિત્યમપાનો ગુદમણ્ડલે ।
સમાનો નાભિદેશે તુ ઉદાનઃ કણ્ઠમધ્યગઃ ॥ ૬૧॥
વ્યાનો વ્યાપ્ય શરીરે તુ પ્રધાનાઃ પઞ્ચ વાયવઃ ।
પ્રાણાદ્યાઃ પઞ્ચ વિખ્યાતા નાગાદ્યાઃ પઞ્ચ વાયવઃ ॥ ૬૨॥
તેષામપિ ચ પઞ્ચાનાં સ્થાનાનિ ચ વદામ્યહમ્ ।
ઉદ્ગારે નાગ આખ્યાતઃ કૂર્મસ્તૂન્મીલને સ્મૃતઃ ॥ ૬૩॥
કૃકરઃ ક્ષુત્કૃતે જ્ઞેયો દેવદત્તો વિજૃમ્ભણે ।
ન જહાતિ મૃતે ક્વાઽપિ સર્વવ્યાપી ધનઞ્જયઃ ॥ ૬૪॥
નાગો ગૃહ્ણાતિ ચૈતન્યં કૂર્મશ્ચૈવ નિમેષણમ્ ।
ક્ષુત્તૃષં કૃકરશ્ચૈવ જૃમ્ભણં ચતુર્થેન તુ ।

ભવેદ્ધનઞ્જયાચ્છબ્દં ક્ષણમાત્રં ન નિઃસરેત્
  ચિત્તં ધનઞ્જયઃ શબ્દં લક્ષમાત્રં ન વિસ્મરેત્ ॥ ૬૫॥
અથ સૂર્યભેદકઃ કુમ્ભકઃ ।
સર્વે તે સૂર્યસમ્ભિન્ના નાભિમૂલાત્સમુદ્ધરેત્ ।
ઇડયા રેચયેત્પશ્ચાદ્ધૈર્યેણાઽખણ્ડવેગતઃ ॥ ૬૬॥
પુનઃ સૂર્યેણ ચાઽકૃષ્ય કુમ્ભયિત્વા યથાવિધિ ।
રેચયિત્વા સાધયેત્તુ ક્રમેણ ચ પુનઃ પુનઃ ॥ ૬૭॥
કુમ્ભકઃ સૂર્યભેદસ્તુ જરામૃત્યુવિનાશકઃ ।
બોધયેત્કુણ્ડલીં શક્તિં દેહાનલં વિવર્ધયેત્ ।
ઇતિ તે કથિતં ચણ્ડ સૂર્યભેદનમુત્તમમ્ ॥ ૬૮॥
અથ ઉજ્જાયી કુમ્ભકઃ ।
નાસાભ્યાં વાયુમાકૃષ્ય મુખમધ્યે ચ ધારયેત્ ।
હૃદ્ગલાભ્યાં સમાકૃષ્ય વાયું વક્ત્રે ચ ધારયેત્ ॥ ૬૯॥
મુખં પ્રક્ષાલ્ય સંરક્ષ્ય કુર્યાજ્જાલન્ધરં તતઃ ।
આશક્તિ કુમ્ભકં કૃત્વા ધારયેદવિરોધતઃ ॥ ૭૦॥
ઉજ્જાયીકુમ્ભકં કૃત્વા સર્વકાર્યાણિ સાધયેત્ ।
ન ભવેત્કફરોગશ્ચ ક્રૂરવાયુરજીર્ણકમ્ ॥ ૭૧॥
આમવાતઃ ક્ષયઃ કાસો જ્વરપ્લીહા ન વિદ્યતે ।
જરામૃત્યુવિનાશાય ચોજ્જાયીં સાધયેન્નરઃ ।
નશ્યન્તિ સકલા રોગાઃ સાધનાદસ્ય નિશ્ચિતમ્ ॥ ૭૨॥
અથ શીતલીકુમ્ભકઃ ।
જિહ્વયા વાયુમાકૃષ્ય ઉદરે પૂરયેચ્છનૈઃ ।
ક્ષણં ચ કુમ્ભકં કૃત્વા નાસાભ્યાં રેચયેત્પુનઃ ॥ ૭૩॥
સર્વદા સાધયેદ્યોગી શીતલીકુમ્ભકં શુભમ્ ।
અજીર્ણં કફપિત્તં ચ નૈવ તસ્ય પ્રજાયતે ॥ ૭૪॥
અથ ભસ્ત્રિકાકુમ્ભકઃ ।
ભસ્ત્રૈવ લોહકારાણાં યથાક્રમેણ સમ્ભ્રમેત્ ।
તથા વાયું ચ નાસાભ્યામુભાભ્યાં ચાલયેચ્છનૈઃ ॥ ૭૫॥
એવં વિંશતિવારં ચ કૃત્વા કુર્યાચ્ચ કુમ્ભકમ્ ।
તદન્તે ચાલયેદ્વાયું પૂર્વોક્તં ચ યથાવિધિ ॥ ૭૬॥
ત્રિવારં સાધયેદેનં ભસ્ત્રિકાકુમ્ભકં સુધીઃ ।
ન ચ રોગો ન ચ ક્લેશ આરોગ્યં ચ દિને દિને ॥ ૭૭॥

અથ ભ્રામરીકુમ્ભકઃ ।
અર્ધરાત્રે ગતે યોગી જન્તૂનાં શબ્દવર્જિતે ।
કર્ણૌ પિધાય હસ્તાભ્યાં કુર્યાત્પૂરકકુમ્ભકમ્ ॥ ૭૮॥
શૃણુયાદ્દક્ષિણે કર્ણે નાદમન્તર્ગતં શુભમ્ ।
પ્રથમં ઝિઞ્ઝીનાદં ચ વંશીનાદં તતઃ પરમ્ ॥ ૭૯॥
મેઘઝર્ઝરભ્રામરી ઘણ્ટાકાંસ્યં તતઃ પરમ્ ।
તુરીભેરીમૃદઙ્ગાદિનિનાદાનકદુન્દુભિઃ ॥ ૮૦॥
એવં નાનાવિધો નાદો જાયતે નિત્યમભ્યસાત્ ।
અનાહતસ્ય શબ્દસ્ય તસ્ય શબ્દસ્ય યો ધ્વનિઃ ॥ ૮૧॥
ધ્વનેરન્તર્ગતં જ્યોતિર્જ્યોતિરન્તર્ગતં મનઃ ।
તન્મનો વિલયં યાતિ તદ્વિષ્ણોઃ પરમં પદમ્ ।
એવં ભ્રામરીસંસિદ્ધિઃ સમાધિસિદ્ધિમાપ્નુયાત્ ॥ ૮૨॥
જપાદષ્ટગુણં ધ્યાનં ધ્યાનાદષ્ટગુણં તપઃ ।
તપસોઽષ્ટગુણં ગાનં ગાનાત્પરતરં નહિ ॥
અથ મૂર્ચ્છાકુમ્ભકઃ ।
સુખેન કુમ્ભકં કૃત્વા મનશ્ચ ભ્રુવોરન્તરમ્ ।
સન્ત્યજ્ય વિષયાન્સર્વાન્મનોમૂર્ચ્છા સુખપ્રદા ।
આત્મનિ મનસો યોગાદાનન્દો જાયતે ધ્રુવમ્ ॥ ૮૩॥
એવં નાનાવિધાઽઽનન્દો જાયતે નિત્યમભ્યાસાત્ ।
એવમભ્યાસયોગેન સમાધિસિદ્ધિમાપ્નુયાત્ ॥ ૮૪॥
મૂર્ચ્છાપ્રાણાયામતોઽસ્માત્પ્રત્યાહારઃ સુસિધ્યતિ ।
વાસનાયાઃ ક્ષયસ્તત્ત્વજ્ઞાનકાર્યં મનોલયઃ ॥
અનેન પ્રાણાયામેન મનોનાશો ભવત્યલમ્ ।
સર્વાધિવ્યાધિવિલયે મહૌષધમયં ધ્રુવમ્ ॥
ભુજઙ્ગિન્યાઃ શ્વાસવશાદજપા જાયતે નનુ ।
હઙ્કારેણ બહિર્યાતિ સઃકારેણ વિશેત્પુનઃ ॥ ૮૫॥
ષટ્શતાનિ દિવારાત્રૌ સહસ્રાણ્યેકવિંશતિઃ ।
અજપાં નામ ગાયત્રીં જીવો જપતિ સર્વદા ॥ ૮૬॥
મૂલાઽઽધારે યથા હંસસ્તથા હિ હૃદિ પઙ્કજે ।
તથા નાસાપુટદ્વન્દ્વે ત્રિભિર્હંસસમાગમઃ ॥ ૮૭॥
ષણ્ણવત્યઙ્ગુલીમાનં શરીરં કર્મરૂપકમ્ ।
દેહાદ્બહિર્ગતો વાયુઃ સ્વભાવાદ્દ્વાદશાઙ્ગુલિઃ ॥ ૮૮॥

ગાયને ષોડશાઙ્ગુલ્યો ભોજને વિંશતિસ્તથા ।
ચતુર્વિંશાઙ્ગુલિઃ પન્થે નિદ્રાયાં ત્રિંશદઙ્ગુલિઃ ।
મૈથુને ષટ્ત્રિંશદુક્તં વ્યાયામે ચ તતોઽધિકમ્ ॥ ૮૯॥
સ્વભાવેઽસ્ય ગતેર્ન્યૂને પરમાયુઃ પ્રવર્ધતે ।
આયુઃક્ષયોઽધિકે પ્રોક્તો મારુતે ચાઽન્તરાદ્ગતે ॥ ૯૦॥
તસ્માત્પ્રાણે સ્થિતે દેહે મરણં નૈવ જાયતે ।
વાયુના ઘટસમ્બન્ધે ભવેત્કેવલકુમ્ભકમ્ ॥ ૯૧॥
યાવજ્જીવં જપેન્મન્ત્રમજપાસઙ્ખ્યકેવલમ્ સઙ્ખ્યા દ્વિગુણા ।
અદ્યાવધિ ધૃતં સઙ્ખ્યાવિભ્રમં કેવલીકૃતે ॥ ૯૨॥
અત એવ હિ કર્તવ્યઃ કેવલીકુમ્ભકો નરૈઃ ।
કેવલી ચાઽજપાસઙ્ખ્યા દ્વિગુણા ચ મનોન્મની ॥ ૯૩॥
નાસાભ્યાં વાયુમાકૃષ્ય કેવલં કુમ્ભકં ચરેત્ ।
એકાદિકચતુઃષષ્ટિં ધારયેત્પ્રથમે દિને ॥ ૯૪॥
કેવલીમષ્ટધા કુર્યાદ્યામે યામે દિને દિને ।
અથવા પઞ્ચધા કુર્યાદ્યથા તત્કથયામિ તે ॥ ૯૫॥
પ્રાતર્મધ્યાહ્નસાયાહ્ને મધ્યે રાત્રિચતુર્થકે ।
ત્રિસન્ધ્યમથવા કુર્યાત્સમમાને દિને દિને ॥ ૯૬॥
પઞ્ચવારં દિને વૃદ્ધિર્વારૈકં ચ દિને તથા ।
અજપાપરિમાણં ચ યાવત્સિદ્ધિઃ પ્રજાયતે ॥ ૯૭॥
પ્રાણાયામં કેવલીં ચ તદા વદતિ યોગવિત્ ।
કેવલીકુમ્ભકે સિદ્ધે કિં ન સિધ્યતિ ભૂતલે ॥ ૯૮॥

ઇતિ શ્રીઘેરણ્ડસંહિતાયાં ઘેરણ્ડચણ્ડસંવાદે ઘટસ્થયોગપ્રકરણે
પ્રાણાયામપ્રયોગો નામ પઞ્ચમોપદેશઃ ૐ ॥

ધ્યાનયોગો નામ ષષ્ઠોપદેશઃ

ઘેરણ્ડ ઉવાચ ।
સ્થૂલં જ્યોતિસ્તથા સૂક્ષ્મં ધ્યાનસ્ય ત્રિવિધં વિદુઃ ।
સ્થૂલં મૂર્તિમયં પ્રોક્તં જ્યોતિસ્તેજોમયં તથા ।
સૂક્ષ્મં બિન્દુમયં બ્રહ્મ કુણ્ડલીપરદેવતા ॥ ૧॥
અથ સ્થૂલધ્યાનમ્ ।
સ્વકીયહૃદયે ધ્યાયેત્સુધાસાગરમુત્તમમ્ ।

તન્મધ્યે રત્નદ્વીપં તુ સુરત્નવાલુકામયમ્ ॥ ૨॥
ચતુર્દિક્ષુ નીપતરું બહુપુષ્પસમન્વિતમ્ ।
નીપોપવનસઙ્કુલૈર્વેષ્ટિતં પરિખા ઇવ ॥ ૩॥
માલતીમલ્લિકાજાતીકેસરૈશ્ચમ્પકૈસ્તથા ।
પારિજાતૈઃ સ્થલપદ્મૈર્ગન્ધામોદિતદિઙ્મુખૈઃ ॥ ૪॥
તન્મધ્યે સંસ્મરેદ્યોગી કલ્પવૃક્ષં મનોહરમ્ ।
ચતુઃશાખાચતુર્વેદં નિત્યપુષ્પફલાન્વિતમ્ ॥ ૫॥
ભ્રમરાઃ કોકિલાસ્તત્ર ગુઞ્જન્તિ નિગદન્તિ ચ ।
ધ્યાયેત્તત્ર સ્થિરો ભૂત્વા મહામાણિક્યમણ્ડપમ્ ॥ ૬॥
તન્મધ્યે તુ સ્મરેદ્યોગી પર્યઙ્કં સુમનોહરમ્ ।
તત્રેષ્ટદેવતાં ધ્યાયેદ્યદ્ધ્યાનં ગુરુભાષિતમ્ ॥ ૭॥
યસ્ય દેવસ્ય યદ્રૂપં યથા ભૂષણવાહનમ્ ।
તદ્રૂપં ધ્યાયતે નિત્યં સ્થૂલધ્યાનમિદં વિદુઃ ॥ ૮॥
પ્રકારાન્તરમ્ ।
સહસ્રારે મહાપદ્મે કર્ણિકાયાં વિચિન્તયેત્ ।
વિલગ્નસહિતં પદ્મં દ્વાદશૈર્દલસંયુતમ્ ॥ ૯॥
શુક્લવર્ણં મહાતેજો દ્વાદશૈર્બીજભાષિતમ્ ।
હસક્ષમલવરયું હસખફ્રેં યથાક્રમમ્ ॥ ૧૦॥
તન્મધ્યે કર્ણિકાયાં તુ અકથાદિરેખાત્રયમ્ ।
હળક્ષકોણસંયુક્તં પ્રણવં તત્ર વર્તતે ॥ ૧૧॥
નાદબિન્દુમયં પીઠં ધ્યાયેત્તત્ર મનોહરમ્ ।
તત્રોપરિ હંસયુગ્મં પાદુકા તત્ર વર્તતે ॥ ૧૨॥
ધ્યાયેત્તત્ર ગુરું દેવં દ્વિભુજં ચ ત્રિલોચનમ્ ।
શ્વેતામ્બરધરં દેવં શુક્લગન્ધાનુલેપનમ્ ॥ ૧૩॥
શુક્લપુષ્પમયં માલ્યં રક્તશક્તિસમન્વિતમ્ ।
એવંવિધગુરુધ્યાનાત્સ્થૂલધ્યાનં પ્રસિધ્યતિ ॥ ૧૪॥
અથ જ્યોતિર્ધ્યાનમ્ ।
ઘેરણ્ડ ઉવાચ ।
કથિતં સ્થૂલધ્યાનં તુ તેજોધ્યાનં શ‌ૃણુષ્વ મે ।
યદ્ધ્યાનેન યોગસિદ્ધિરાત્મપ્રત્યક્ષમેવ ચ ॥ ૧૫॥
મૂલાઽઽધારે કુણ્ડલિની ભુજગાકારરૂપિણી ।
જીવાઽઽત્મા તિષ્ઠતિ તત્ર પ્રદીપકલિકાકૃતિઃ ।

ધ્યાયેત્તેજોમયં બ્રહ્મ તેજોધ્યાનં પરાત્પરમ્ ॥ ૧૬॥
પ્રકારાન્તરમ્ ।
નાભિમૂલે સ્થિતં સૂર્યમણ્ડલં વહ્નિસંયુતમ્ ।
ધ્યાયેત્તેજો મહદ્વ્યાપ્તં તેજોધ્યાનં તદેવ હિ ॥ ૧૭॥
પ્રકારાન્તરમ્ ।
ભ્રુવોર્મધ્યે મનોર્ધ્વે ચ યત્તેજઃ પ્રણવાઽઽત્મકમ્ ।
ધ્યાયેજ્જ્વાલાઽઽવલીયુક્તં તેજોધ્યાનં તદેવ હિ ॥ ૧૮॥
અથ સૂક્ષ્મધ્યાનમ્ ।
ઘેરણ્ડ ઉવાચ ।
તેજોધ્યાનં શ્રુતં ચણ્ડ સૂક્ષ્મધ્યાનં શૃણુષ્વ મે ।
બહુભાગ્યવશાદ્યસ્ય કુણ્ડલી જાગ્રતી ભવેત્ ॥ ૧૯॥
આત્મના સહ યોગેન નેત્રરન્ધ્રાદ્વિનિર્ગતા ।
વિહરેદ્રાજમાર્ગે ચ ચઞ્ચલત્વાન્ન દૃશ્યતે ॥ ૨૦॥
શામ્ભવીમુદ્રયા યોગી ધ્યાનયોગેન સિધ્યતિ ।
સૂક્ષ્મધ્યાનમિદં ગોપ્યં દેવાનામપિ દુર્લભમ્ ॥ ૨૧॥
સ્થૂલધ્યાનાચ્છતગુણં તેજોધ્યાનં પ્રચક્ષતે ।
તેજોધ્યાનાલ્લક્ષગુણં સૂક્ષ્મધ્યાનં પરાત્પરમ્ ॥ ૨૨॥
ઇતિ તે કથિતં ચણ્ડ ધ્યાનયોગં સુદુર્લભમ્ ।
આત્મા સાક્ષાદ્ભવેદ્યસ્માત્તસ્માદ્ધ્યાનં વિશિષ્યતે ॥ ૨૩॥

ઇતિ શ્રીઘેરણ્ડસંહિતાયાં ઘેરણ્ડચણ્ડસંવાદે ઘટસ્થયોગે
સપ્તસાધને ધ્યાનયોગો નામ ષષ્ઠોપદેશઃ ૐ ॥

સમાધિયોગો નામ સપ્તમોપદેશઃ

ઘેરણ્ડ ઉવાચ ।
સમાધિશ્ચ પરો યોગો બહુભાગ્યેન લભ્યતે ।
ગુરોઃ કૃપાપ્રસાદેન પ્રાપ્યતે ગુરુભક્તિતઃ ॥ ૧॥
વિદ્યાપ્રતીતિઃ સ્વગુરુપ્રતીતિરાત્મપ્રતીતિર્મનસઃ પ્રબોધઃ ।
દિને દિને યસ્ય ભવેત્સ યોગી સુશોભનાભ્યાસમુપૈતિ સદ્યઃ ॥ ૨॥
ઘટાદ્ભિન્નં મનઃ કૃત્વા ઐક્યં કુર્યાત્પરાત્મનિ ।
સમાધિં તં વિજાનીયાન્મુક્તસંજ્ઞો દશાદિભિઃ ॥ ૩॥
અહં બ્રહ્મ ન ચાન્યોઽસ્મિ બ્રહ્મૈવાહં ન શોકભાક્ ।

સચ્ચિદાનન્દરૂપોઽહં નિત્યમુક્તઃ સ્વભાવવાન્ ॥ ૪॥
શામ્ભવ્યા ચૈવ ભ્રામર્યા ખેચર્યા યોનિમુદ્રયા ।
ધ્યાનં નાદં રસાનન્દં લયસિદ્ધિશ્ચતુર્વિધા ॥ ૫॥
પઞ્ચધા ભક્તિયોગેન મનોમૂર્চ્છા ચ ષડ્વિધા ।
ષડ્વિધોઽયં રાજયોગઃ પ્રત્યેકમવધારયેત્ ॥ ૬॥
અથ ધ્યાનયોગસમાધિઃ ।
શામ્ભવીં મુદ્રિકાં કૃત્વા આત્મપ્રત્યક્ષમાનયેત્ ।
બિન્દુ બ્રહ્મમયં દૃષ્ટ્વા મનસ્તત્ર નિયોજયેત્ ॥ ૭॥
ખમધ્યે કુરુ ચાત્માનમાત્મમધ્યે ચ ખં કુરુ ।
આત્માનં ખમયં દૃષ્ટ્વા ન કિઞ્ચિદપિ બાધતે ।
સદાનન્દમયો ભૂત્વા સમાધિસ્થો ભવેન્નરઃ ॥ ૮॥
અથ નાદયોગસમાધિઃ ।
અનિલં મન્દવેગેન ભ્રામરીકુમ્ભકં ચરેત્ ।
મન્દં મન્દં રેચયેદ્વાયું ભૃઙ્ગનાદં તતો ભવેત્ ॥ ૯॥
અન્તઃસ્થં ભ્રમરીનાદં શ્રુત્વા તત્ર મનો નયેત્ ।
સમાધિર્જાયતે તત્ર આનન્દઃ સોઽહમિત્યતઃ ॥ ૧૦॥
અથ રસનાનન્દયોગસમાધિઃ ।
ખેચરીમુદ્રાસાધનાદ્રસનોર્ધ્વગતા યદા ।
તદા સમાધિસિદ્ધિઃ સ્યાદ્ધિત્વા સાધારણક્રિયામ્ ॥ ૧૧॥
અથ લયસિદ્ધિયોગસમાધિઃ ।
યોનિમુદ્રાં સમાસાદ્ય સ્વયં શક્તિમયો ભવેત્ ।
સુશૃઙ્ગારરસેનૈવ વિહરેત્પરમાત્મનિ ॥ ૧૨॥
આનન્દમયઃ સમ્ભૂત્વા ઐક્યં બ્રહ્મણિ સમ્ભવેત્ ।
અહં બ્રહ્મેતિ ચાઽદ્વૈતં સમાધિસ્તેન જાયતે ॥ ૧૩॥
અથ ભક્તિયોગસમાધિઃ ।
સ્વકીયહૃદયે ધ્યાયેદિષ્ટદેવસ્વરૂપકમ્ ।
ચિન્તયેદ્ભક્તિયોગેન પરમાહ્લાદપૂર્વકમ્ ॥ ૧૪॥
આનન્દાશ્રુપુલકેન દશાભાવઃ પ્રજાયતે ।
સમાધિઃ સમ્ભવેત્તેન સમ્ભવેચ્ચ મનોન્મની ॥ ૧૫॥
અથ રાજયોગસમાધિઃ ।
મનોમૂર્চ্ছાં સમાસાદ્ય મન આત્મનિ યોજયેત્ ।
પરાત્મનઃ સમાયોગાત્સમાધિં સમવાપ્નુયાત્ ॥ ૧૬॥

અથ સમાધિયોગમાહાત્મ્યમ્ ।
ઇતિ તે કથિતં ચણ્ડ સમાધિર્મુક્તિલક્ષણમ્ ।
રાજયોગઃ સમાધિઃ સ્યાદેકાત્મન્યેવ સાધનમ્ ।
ઉન્મની સહજાવસ્થા સર્વે ચૈકાત્મવાચકાઃ ॥ ૧૭॥
જલે વિષ્ણુઃ સ્થલે વિષ્ણુર્વિષ્ણુઃ પર્વતમસ્તકે ।
જ્વાલામાલાકુલે વિષ્ણુઃ સર્વં વિષ્ણુમયં જગત્ ॥ ૧૮॥
ભૂચરાઃ ખેચરાશ્ચામી યાવન્તો જીવજન્તવઃ ।
વૃક્ષગુલ્મલતાવલ્લીતૃણાદ્યા વારિપર્વતાઃ ।
સર્વં બ્રહ્મ વિજાનીયાત્સર્વં પશ્યતિ ચાત્મનિ ॥ ૧૯॥
આત્મા ઘટસ્થચૈતન્યમદ્વૈતં શાશ્વતં પરમ્ ।
ઘટાદ્વિભિન્નતો જ્ઞાત્વા વીતરાગં વિવાસનમ્ ॥ ૨૦॥
એવં મિથઃ સમાધિઃ સ્યાત્સર્વસઙ્કલ્પવર્જિતઃ ।
સ્વદેહે પુત્રદારાદિબાન્ધવેષુ ધનાદિષુ ।
સર્વેષુ નિર્મમો ભૂત્વા સમાધિં સમવાપ્નુયાત્ ॥ ૨૧॥
તત્ત્વં લયામૃતં ગોપ્યં શિવોક્તં વિવિધાનિ ચ ।
તેષાં સઙ્ક્ષેપમાદાય કથિતં મુક્તિલક્ષણમ્ ॥ ૨૨॥
ઇતિ તે કથિતં ચણ્ડ સમાધિર્દુર્લભઃ પરઃ ।
યં જ્ઞાત્વા ન પુનર્જન્મ જાયતે ભૂમિમણ્ડલે ॥ ૨૩॥

ઇતિ શ્રીઘેરણ્ડસંહિતાયાં ઘેરણ્ડયોગેશ્વરનૃપચણ્ડકાપાલિસંવાદે
ઘટસ્થયોગસાધને યોગસ્ય સપ્તસારે સમાધિયોગો નામ
સપ્તમોપદેશઃ સમાપ્તઃ ૐ ॥

નવીનશ્લોકવર્ણનો નામાષ્ટમોપદેશઃ

અથ પરિશિષ્ટગ્રન્થઃ ।
પ્રાતઃ સ્મરામિ યદુનન્દનકૃષ્ણચન્દ્રં
પ્રાતર્ભજામિ રઘુનન્દનરામચન્દ્રમ્ ।
પ્રાતર્નમામિ તેજોમયસૂર્યચન્દ્રં
પ્રાતઃ સ્મરામિ જગદેકકૃપાકરત્વમ્ ॥ ૧॥
પ્રાતઃ સ્મરામિ ગણનાયકમેવ મુખ્યં
પ્રાતર્નમામિ ગૌરીપતિમમ્બુજાક્ષમ્ ।
પ્રાતર્ભજામિ સુખદં જગદાદિહેતું

પ્રાતઃ સ્મરામિ હરિમીશમજં દયાલુમ્ ॥ ૨॥
પ્રાતઃ સ્મરામિ ગોપાલનતત્પરં વૈ
પ્રાતર્નમામિ ગોપીસુતનન્દલાલમ્ ।
પ્રાતર્ભજામિ હરિદાસિબિહારિબાલં
પ્રાતઃ સ્મરામિ રાધાદિયુતં હિ ચન્દ્રમ્ ॥ ૩॥

ઇતિ શ્રીઘેરણ્ડસંહિતાયાં સર્વયોગસારરાધાચન્દ્રશર્મકૃત-
નવીનશ્લોકવર્ણનો નામાષ્ટમોપદેશઃ ૐ ॥

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 30, 2023

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*