



---

Gheranda Samhita

——  
घेरण्डसंहिता

——  
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*

---



ఘేరణ్డసంహితా



॥ శ్రీగణేశాయ నమః॥

మజ్జిలాచరణమ్ ।

ఆదీశ్వరాయ ప్రణమామి తస్మై యేనోపదిష్టా హతయోగవిద్యా ।  
విభ్రాజతే ప్రోన్నతరాజయోగమారోఢుమిచ్ఛోరధిరోహిణీవ ॥

షట్కర్మశోధనం నామ ప్రథమోపదేశః

అథ ఘటస్థయోగకథనమ్ ।

ఏకదా చణ్డకాపాలిర్గత్వా ఘేరణ్డకుట్టిరమ్ ।

ప్రణమ్య వినయాదృభక్త్యా ఘేరణ్డం పరిపృచ్ఛతి ॥ ౧॥

శ్రీచణ్డకాపాలిరువాచ ।

ఘటస్థయోగం యోగేశ తత్త్వజ్ఞానస్య కారణమ్ ।

ఇదాసీం శ్రోతుమిచ్ఛామి యోగేశ్వర వద ప్రభో ॥ ౨॥

ఘేరణ్డ ఉవాచ ।

సాధు సాధు మహాబాహో యన్మాం త్వం పరిపృచ్ఛసి ।

కథయామి హి తే వత్స సావధానావధారయ ॥ ౩॥

నాస్తి మాయాసమః పాశో నాస్తి యోగాత్పరం బలమ్ ।

నాస్తి జ్ఞానాత్పరో బన్ధుర్నాహంకారాత్పరో రిపుః ॥ ౪॥

అభ్యాసాత్కాదివర్ణానాం యథా శాస్త్రాణి బోధయేత్ ।

తథా యోగం సమాసాద్య తత్త్వజ్ఞానం చ లభ్యతే ॥ ౫॥

సుకృత్తైర్దుష్కృతైః కార్యైర్జాయతే ప్రాణీనాం ఘటః ।

ఘటాదుత్పద్యతే కర్మ ఘటీయస్త్రం యథా భ్రమేత్ ॥ ౬॥

ఊర్ధ్వాధో భ్రమతే యద్వద్ధటీయస్త్రం గవాం వశాత్ ।

తద్వత్కర్మవశాజ్జీవో భ్రమతే జన్మమృత్యుభిః ॥ ౭॥

ఆమం కుమ్భమివామ్భస్థో జీర్యమాణః సదా ఘటః ।

యోగానలేన సన్దహ్య ఘటశుద్ధిం సమాచరేత్ ॥ ౮॥

అథ సప్తసాధనమ్ ।

శోధనం దృఢతా చైవ స్థైర్యం ధైర్యం చ లాఘవమ్ ।

ప్రత్యక్షం చ నిర్లిప్తం చ ఘటస్థసప్తసాధనమ్ ॥ ౯॥

అథ సప్తసాధనలక్షణమ్ ।

షట్కర్మణా శోధనం చ ఆసనేన భవేద్దృఢమ్ ।

ముద్రయా స్థిరతా చైవ ప్రత్యాహారేణ ధీరతా ॥ ౧౦॥

ప్రాణాయామాల్లాఘవం చ ధ్యానాత్ప్రత్యక్షమాత్మనః ।

సమాధినా నిర్లిప్తం చ ముక్తిరేవ న సంశయః ॥ ౧౧॥

అథ శోధనమ్ ।

ధౌతిర్బస్తిస్తథా నేతిర్నౌలికీ త్రాటకం తథా ।

కపాలభాత్తిశ్చైతాని షట్కర్మాణి సమాచరేత్ ॥ ౧౨॥

అథ ధౌతిః ।

అన్తర్ధౌతిర్నన్తర్ధౌతిర్బద్ధౌతిర్మూలశోధనమ్ ।

ధౌతిం చతుర్విధాం కృత్వా ఘటం కుర్వన్తి నిర్మలమ్ ॥ ౧౩॥

అథాన్తర్ధౌతిః ।

వాతసారం వారిసారం వహ్నిసారం బహిష్కృతమ్ ।

ఘటస్య నిర్మలార్థాయ హ్యన్తర్ధౌతిశ్చతుర్విధా ॥ ౧౪॥

అథ వాతసారః ।

కాకచఞ్జూవదాస్యేన పిబేద్వాయుం శనైః శనైః ।

చాలయేదుదరం పశ్చాద్వర్తమానా రేచయేచ్ఛనైః ॥ ౧౫॥

వాతసారం పరం గోప్యం దేహనిర్మలకారణమ్ ।

సర్వరోగక్షయకరం దేహానలవివర్ధకమ్ ॥ ౧౬॥

అథ వారిసారః ।

ఆకణ్ఠం పూరయేద్వారి వక్త్రేణ చ పిబేచ్ఛనైః ।

చాలయేదుదరేణైవ చోదరాదేచయేదధః ॥ ౧౭॥

వారిసారం పరం గోప్యం దేహనిర్మలకారకమ్ ।

సాధయేద్యః ప్రయత్నేన దేవదేహం ప్రపద్యతే ॥ ౧౮॥

వారిసారం పరాం ధౌతిం సాధయేద్యః ప్రయత్నతః ।

మలదేహం శోధయిత్వా దేవదేహం ప్రపద్యతే ॥ ౧౯॥

అథ అగ్నిసారః ।

నాభిగ్రన్థిం మేరుపృష్ఠే శతవారం చ కారయేత్ ।

ఉదరామయజం త్యక్త్వా జాతరాగ్నిం వివర్ణయేత్ || ౨౦||  
 అగ్నిసారమియం ధౌతిర్యోగినాం యోగసిద్ధిదా |  
 ఏషా ధౌతిః పరా గోప్యా దేవానామపి దుర్లభా |  
 కేవలం ధౌతిమాత్రేణ దేవదేహో భవేద్ధృగవమ్ || ౨౧||  
 అథ బహిష్కృతధౌతిః |  
 కాకీముద్రాం సాధయిత్వా పూరయేదుదరం మరుత్ |  
 ధారయేదర్థయామం తు చాలయేదర్థవర్తనా |  
 ఏషా ధౌతిః పరా గోప్యా న ప్రకాశ్యా కదాచన || ౨౨||  
 అథ ప్రజ్వాలనమ్ |  
 నాభిదమ్నై జలే స్థిత్యా శక్తినాడిం విసర్జయేత్ |  
 కరాభ్యాం జ్వాలయేన్నాడిం యావన్మృతవిసర్జనమ్ |  
 తావత్ప్రజ్వాల్య నాడిం చ ఉదరే వేశయేత్పునః || ౨౩||  
 ఇదం ప్రజ్వాలనం గోప్యం దేవానామపి దుర్లభమ్ |  
 కేవలం ధౌతిమాత్రేణ దేవదేహో భవేద్ధృగవమ్ || ౨౪||  
 బహిష్కృతధౌతిప్రయోగః |  
 యామార్గధారణాశక్తిం యావన్న సాధయేన్నరః |  
 బహిష్కృతం మహద్ధౌతిస్తావచ్చైవ న జాయతే || ౨౫||  
 అథ దస్తధౌతిః |  
 దస్తమూలం జిహ్వమూలం రన్ధ్రం చ కర్ణయుగ్మయోః |  
 కపాలరన్ధ్రం పఞ్చైతే దస్తధౌతిం విధీయతే || ౨౬||  
 అథ దస్తమూలధౌతిః |  
 ఖాదిరేణ రసేనాథ మృత్తికయా చ శుద్ధయా |  
 మార్జయేద్దస్తమూలం చ యావత్కిల్బిషమాహరేత్ || ౨౭||  
 దస్తమూలం పరా ధౌతిర్యోగినాం యోగసాధనే |  
 నిత్యం కుర్యాత్ప్రభాతే చ దస్తరక్షయ యోగవితే |  
 దస్తమూలం ధావనాదికార్యేషు యోగినాం మతమ్ || ౨౮||  
 అథ జిహ్వశోధనమ్ |  
 అథాతః సంప్రవక్ష్యామి జిహ్వశోధనకారణమ్ |  
 జరామరణరోగాదీన్నాశయేద్దీర్ఘలమ్బికా || ౨౯||  
 అథ జిహ్వమూలధౌతిప్రయోగః |  
 తర్జనీమధ్యమాఽనామా అఙ్గులిత్రయయోగతః |

వేశయేద్గలమధ్యే తు మార్జయేల్లమ్మికామూలమ్ |  
 శనైః శనైర్మార్జయిత్వా కఫదోషం నివారయేత్ || 30 ||  
 మార్జయేన్నవసితేన దోహయేచ్ఛ పునః పునః |  
 తదగ్రం లోహయస్త్రేణ కర్షయిత్వా శనైః శనైః || 30 ||  
 నిత్యం కుర్యాత్ప్రయత్నేన రవేరుదయకేఽస్తకే |  
 ఏవం కృతే చ నిత్యం సా లమ్మికా దీర్ఘతాం వ్రజేత్ || 31 ||  
 అథ కర్ణధౌతిప్రయోగః |  
 తర్జన్యఙ్గుల్యకాగ్రేణ మార్జయేత్కర్ణరస్థయోః |  
 నిత్యమభ్యాసయోగేన నాదాన్తరం ప్రకాశయేత్ || 33 ||  
 అథ కపాలరస్థప్రయోగః |  
 వృద్ధాఙ్గుష్ఠేన దక్షేణ మర్దయేద్భాలరస్థకమ్ |  
 ఏవమభ్యాసయోగేన కఫదోషం నివారయేత్ || 34 ||  
 నాడీ నిర్మలతాం యాతి దివ్యదృష్టిః ప్రజాయతే |  
 నిద్రాన్తే భోజనాన్తే చ దివాన్తే చ దినే దినే || 35 ||  
 అథ హృద్ధౌతిః |  
 హృద్ధౌతిం త్రివిధాం కుర్యాద్దణ్డవమనవాససా || 36 ||  
 అథ దణ్డధౌతిః |  
 రమ్భాదణ్డం హరిద్దణ్డం వేత్రదణ్డం తథైవ చ |  
 హృన్మధ్యే చాలయిత్వా తు పునః ప్రత్యాహరేచ్ఛనైః || 37 ||  
 కఫపిత్తం తథా క్లేదం రేచయేదుర్ధ్వవర్తనా |  
 దణ్డధౌతివిధానేన హృద్రోగం నాశయేద్ధృవమ్ || 38 ||  
 అథ వమనధౌతిః |  
 భోజనాన్తే పిబేద్వారి చాఽఽకణ్ఠపూరితం సుధీః |  
 ఊర్ధ్వాం దృష్టిం క్షణం కృత్వా తజ్జలం వమయేత్పునః |  
 నిత్యమభ్యాసయోగేన కఫపిత్తం నివారయేత్ || 39 ||  
 అథ వాసోధౌతిః |  
 ఏకోనవింశతిః హస్తః షణ్ఠావింశతి వై తథా |  
 చతురఙ్గులవిస్తారం సూక్ష్మవస్త్రం శనైర్గ్రసేత్ |  
 పునః ప్రత్యాహరేదేతతోఽప్రయోగే ధౌతికర్మకమ్ || 40 ||  
 గుల్మజ్వరస్థిహాకుష్ఠకఫపిత్తం వినశ్యతి |  
 ఆరోగ్యం బలపుష్టిశ్చ భవేత్తస్య దినే దినే || 41 ||

అథ మూలశోధనమ్ ।

అపానక్రూరతా తావద్యావన్నూలం న శోధయేత్ ।

తస్మాత్సర్వప్రయత్నేన మూలశోధనమాచరేత్ ॥ ౪౨॥

పీతమూలస్య దణ్డేన మధ్యమాఙ్గులినాపి వా ।

యత్నేన ఙ్జాలయేద్గుహ్యం వారిణా చ పునః పునః ॥ ౪౩॥

వారయేత్కోష్ఠకాఠిన్యమామాజీర్ణం నివారయేత్ ।

కారణం కాన్తిపుష్ట్యోశ్చ వహ్నిమణ్డలదీపనమ్ ॥ ౪౪॥

అథ బస్తిప్రకరణమ్ ।

జలబస్తిః శుష్కబస్తిర్బస్తిః స్యాద్ద్వివిధా స్మృతా ।

జలబస్తిం జలే కుర్యాచ్ఛుష్కబస్తిం సదా క్షితౌ ॥ ౪౫॥

అథ జలబస్తిః ।

నాభిమఘ్నజలే పాయుం న్యస్తవానుత్కటాసనమ్ ।

ఆకుఞ్చనం ప్రసారం చ జలబస్తిం సమాచరేత్ ॥ ౪౬॥

ప్రమేహం చ ఉదావర్తం క్రూరవాయుం నివారయేత్ ।

భవేత్స్వచ్ఛందేహశ్చ కామదేవసమో భవేత్ ॥ ౪౭॥

అథ శుష్కబస్తిః ।

బస్తిం పశ్చిమోత్తానేన చాలయిత్వా శనైరథః ।

అశ్విసీమద్రయా పాయుమాకుఞ్చయేత్ప్రసారయేత్ ॥ ౪౮॥

ఏవమభ్యాసయోగేన కోష్ఠదోషో న విద్యతే ।

వివర్ధయేఙ్జాఠరాగ్నిమామవాతం వినాశయేత్ ॥ ౪౯॥

అథ నేతియోగః ।

వితస్తిమానం సూక్ష్మసూత్రం నాసానాలే ప్రవేశయేత్ ।

ముఖాన్నిర్గమయేత్ప్రశ్చాత్ప్రోచ్యతే నేతికర్మకమ్ ॥ ౫౦॥

సాధనాన్నేతికార్యస్య భేచరీసిద్ధిమాప్నుయాత్ ।

కఫదోషా వినశ్యన్తి దివ్యదృష్టిః ప్రజాయతే ॥ ౫౧॥

అథ తౌకికీయోగః ।

అమన్దవేగేన తున్దం భ్రామయేదుభపార్శ్వయోః ।

సర్వరోగాన్నిహస్తీహ దేహానలవివర్ధనమ్ ॥ ౫౨॥

అథ త్రాటకమ్ ।

నిమేషోన్నేషకం త్యక్త్వా సూక్ష్మలక్ష్యం నిరీక్షయేత్ ।

యావదశ్రూణి పతన్తి త్రాటకం ప్రోచ్యతే బుధైః ॥ ౫౩॥

ఏవమభ్యాసయోగేన శామ్భవీ జాయతే ధ్రువమ్ ।

నేత్రరోగా వినశ్యన్తి దివ్యదృష్టిః ప్రజాయతే || ౫౪ ||

అథ కపాలభాతిః ।

వాతక్రమవ్యుత్క్రమేణ శీత్యమేణ విశేషతః ।

భాలభాతిం త్రిధా కుర్యాత్కఫదోషం నివారయేత్ || ౫౫ ||

అథ వామక్రమకపాలభాతిః ।

ఇడయా పూరయేద్వాయుం రేచయేత్పిఙ్గలాం పునః ।

పిఙ్గలయా పూరయిత్వా పునశ్చన్ద్రేణ రేచయేత్ || ౫౬ ||

పూరకం రేచకం కృత్వా వేగేన న తు ధారయేత్ ।

ఏవమభ్యాసయోగేన కఫదోషం నివారయేత్ || ౫౭ ||

అథ వ్యుత్క్రమకపాలభాతిః ।

నాసాభ్యాం జలమాకృష్య పునర్వక్త్రేణ రేచయేత్ ।

పాయం పాయం వ్యుత్క్రమేణ శ్లేష్మదోషం నివారయేత్ || ౫౮ ||

అథ శీత్యమకపాలభాతిః ।

శీత్యుత్త్య పీత్వా వక్త్రేణ నాసానలైర్విరేచయేత్ ।

ఏవమభ్యాసయోగేన కామదేవసమో భవేత్ || ౫౯ ||

న జాయతే వార్ధకం చ జ్వరో వైవ ప్రజాయతే ।

భవేత్స్వచ్ఛందేహశ్చ కఫదోషం నివారయేత్ || ౬౦ ||

ఇతి శ్రీఘోరణ్ణసంహితాయాం మహర్షిఘోరణ్ణనృపచణ్డకాపాలినసంవాదే

ఘటస్థయోగే షట్కర్మశోధనం నామ ప్రథమోపదేశః ఓం ||

### ఘటస్థయోగే ద్వాత్రింశాసనవర్ణనమ్

ఘోరణ్ణ ఉవాచ ।

అభ్యాసాద్యస్య దేహాయం యోగోపయికతాం వ్రజేత్ ।

మనశ్చ స్థిరతామేతి ప్రోచ్యతే తదిహోఽసనమ్ || ౧ ||

ఆసనాని సమస్తాని యావన్తో జీవజన్తవః ।

చతురశీతలక్షాణి శివేన కథితాని చ || ౨ ||

తేషాం మధ్యే విశిష్టాని షోడశోనం శతం కృతమ్ ।

తేషాం మధ్యే మర్త్యలోకే ద్వాత్రింశదాసనం శుభమ్ || ౩ ||

సిద్ధం పద్మం తథా భద్రం ముక్తం వజ్రం చ స్వస్తికమ్ ।

సింహం చ గోముఖం వీరం ధనురాసనమేవ చ || ౪ ||

మృతం గుప్తం తథా మాతస్యం మత్స్యేన్ద్రాసనమేవ చ ।

గోరక్షం పశ్చిమోత్తానముత్కటం సజ్కటం తథా ॥ ౫॥

మయూరం కుక్కుటం కూర్మం తథా చోత్తానకూర్మకమ్ ।

ఉత్తానమణ్ణాకం వృక్షం మణ్ణాకం గరుడం వృషమ్ ॥ ౬॥

శలభం మకరం చోష్ఠ్యం భుజ్జం చ యోగాసనమ్ ।

ద్వాత్రిశదాసనాని తు మర్త్యలోకే హి సిద్ధిదమ్ ॥ ౭॥

అథ సిద్ధాసనమ్ ।

యోనిస్థానకమజ్ఞీమూలఘటితం సమ్పిడ్య గుల్ఫేతరం

మేఠ్రోపర్యథ సంనిధాయ చిబుకం కృత్వా హృది స్థాపితమ్ ।

స్థాణుః సంయమితేన్ద్రియోఽచలదృశా పశ్యన్భువోరన్తరే

ఏవం మోక్షవిధాయతే ఫలకరం సిద్ధాసనం ప్రోచ్యతే ॥ ౮॥

అథ పద్మాసనమ్ ।

వామోరూపరి దక్షిణం హి చరణం సంస్థాప్య వామం తథా

దక్షోరూపరి పశ్చిమేన విధినా కృత్వా కరాభ్యాం దృఢమ్ ।

అఙ్గుష్ఠౌ హృదయే నిధాయ చిబుకం నాసాగ్రమాలోకయే-

దేతద్వాస్యధివికారనాశనకరం పద్మాసనం ప్రోచ్యతే ॥ ౯॥

అథ భద్రాసనమ్ ।

గుల్ఫా చ వృషణస్యాథో వ్యుత్క్రమేణ సమాహితః ।

పాదాఙ్గుష్ఠౌ కరాభ్యాం చ ధృత్వా చ పృష్ఠదేశతః ॥ ౧౦॥

జాలన్ధరం సమాసాద్య నాసాగ్రమవలోకయేత్ ।

భద్రాసనం భవేదేతత్సర్వవ్యాధివిनाశకమ్ ॥ ౧౧॥

అథ ముక్తాసనమ్ ।

పాయుమూలే వామగుల్ఫం దక్షగుల్ఫం తథోపరి ।

సమకాయశిరోగ్రీవం ముక్తాసనం తు సిద్ధిదమ్ ॥ ౧౨॥

అథ వజ్రాసనమ్ ।

జఙ్ఘాభ్యాం వజ్రవక్రత్వా గుదపార్శ్వే పదావుభౌ ।

వజ్రాసనం భవేదేతద్యోగినాం సిద్ధిదాయకమ్ ॥ ౧౩॥

అథ స్వస్తికాసనమ్ ।

జానూర్వోరన్తరే కృత్వా యోగీ పాదతలే ఉభే ।

ఋజుకాయః సమాసీనః స్వస్తికం తత్ప్రచక్షతే ॥ ౧౪॥

అథ సింహాసనమ్ ।

గుల్ఫా చ వృషణస్యాథో వ్యుత్క్రమేణోర్ధ్వతాం గతౌ ।



చితిమూలౌ భూమిసంస్థౌ కరో చ జానునోపరి ॥ ౧౫॥

వ్యక్తవక్త్రో జలన్దరం చ నాసాగ్రమవతోకయేత్ ।

సింహాసనం భవేదేతత్సర్వవ్యాధివినాశకమ్ ॥ ౧౬॥

అథ గోముఖాసనమ్ ।

పాదౌ చ భూమౌ సంస్థాప్య పృష్ఠపార్శ్వే నివేశయేత్ ।

స్థిరకాయం సమాసాద్య గోముఖం గోముఖాఽఽకృతిః ॥ ౧౭॥

అథ వీరాసనమ్ ।

ఏకపాదమథైకస్మిన్విన్యసేదూరుసంస్థితమ్ ।

ఇతరస్మిన్స్తథా పశ్చాద్విరాసనమితీరితమ్ ॥ ౧౮॥

అథ ధనురాసనమ్ ।

ప్రసార్య పాదౌ భువి దణ్డరూపౌ

కరో చ పృష్ఠే ధృతపాదయుగ్మమ్ ।

కృత్వా ధనుస్తుల్యపరివర్తితాఙ్గం

నిగద్య యోగీ ధనురాసనం తత్ ॥ ౧౯॥

అథ మృతాసనమ్ ।

ఉత్తానం శవవద్భూమౌ శయానం తు శవాసనమ్ ।

శవాసనం శ్రమహారం చిత్తవిశ్రాంతికారణమ్ ॥ ౨౦॥

అథ గుప్తాసనమ్ ।

జానూర్వోరన్తరే పాదౌ కృత్వా పాదౌ చ గోపయేత్ ।

పాదోపరి చ సంస్థాప్య గుదం గుప్తాసనం విదుః ॥ ౨౧॥

అథ మత్స్యాసనమ్ ।

ముక్తపద్మాసనం కృత్వా ఉత్తానశయనం చరేత్ ।

కూర్పరాభ్యాం శిరో వేష్ట్యం మత్స్యాసనం తు రోగహా ॥ ౨౨॥

అథ మాత్స్యేన్ద్రాసనమ్ ।

ఉదరం పశ్చిమాభాసం కృత్వా తిష్ఠతి యత్నతః ।

నమ్రాఙ్గం వామపాదం హి దక్షజానూపరి న్యసేత్ ॥ ౨౩॥

తత్ర యామ్యం కూర్పరం చ యామ్యకరే చ వక్త్రకమ్ ।

ఘ్రువోర్మధ్యే గతా దృష్టిః పీఠం మాత్స్యేన్ద్రముచ్యతే ।

మత్స్యేన్ద్రపీఠం జరరాగ్నిదీప్తం కుర్యాద్ద్రోగం చ జ్వరా వినాశనమ్ ॥ ౨౪॥

అథ పశ్చిమోత్తానాసనమ్ ।

ప్రసార్య పాదౌ భువి దణ్డరూపౌ

సంన్యస్తభాలం చితియుగ్మమధ్యే ।  
 యత్నేన పాదౌ చ ధృతౌ కరాభ్యాం  
 యోగీన్ద్రపీఠం పశ్చిమోత్తానమాహుః ॥ ౨౫ ॥  
 అథ గోరక్షాసనమ్ ।  
 జానూర్వోరస్తరే పాదౌ ఉత్తానౌ వ్యక్తసంస్థితౌ ।  
 గుల్ఫౌ చాచ్ఛాద్య హస్తాభ్యాముత్తానాభ్యాం ప్రయత్నతః ॥ ౨౬ ॥  
 కణ్ఠసంక్చేచనం కృత్వా నాసాగ్రమవలోకయేత్ ।  
 గోరక్షాసనమిత్యాహుర్వ్యోగినాం సిద్ధికారణమ్ ॥ ౨౭ ॥  
 అథోత్కటాసనమ్ ।  
 అఙ్గుష్ఠాభ్యామవష్టభ్య ధరాం గుల్ఫౌ చ ఖే గతౌ ।  
 తత్తోపరి గుదం న్యనేద్విజ్ఞేయముత్కటాసనమ్ ॥ ౨౮ ॥  
 అథ సఙ్కటాసనమ్ ।  
 వామపాదచితేర్మూలం విన్యస్య ధరణీతలే ।  
 పాదదణ్డేన యామ్యేన వేష్టయేద్వామపాదకమ్ ।  
 జానుయుగ్మే కరయుగ్మమేతత్సఙ్కటమాసనమ్ ॥ ౨౯ ॥  
 అథ మయూరాసనమ్ ।  
 ధరామవష్టభ్య కరయోస్తలాభ్యాం తత్కూర్పరే స్థాపితనాభిపార్శ్వమ్ ।  
 ఉచ్ఛాసనో దణ్డవదుత్థితః ఖే మయూరమేతత్ప్రవదన్తి పీఠమ్ ॥ ౩౦ ॥  
 బహుకదశనభుక్తం భస్మ కుర్యాదశేషం జనయతి జరరాగ్నిం జారయేత్కాలకూటమ్ ।  
 హరతి సకలరోగానాశు గుల్మజ్వరాదీన్ భవతి విగతదోషం హ్యసనం శ్రీమయూరమ్ ॥  
 ౩౧ ॥  
 అథ కుక్కుటాసనమ్ ।  
 పద్మాసనం సమాసాద్య జానూర్వోరస్తరే కరౌ ।  
 కూర్పరాభ్యాం సమాసీనో ఉచ్చస్థః కుక్కుటాసనమ్ ॥ ౩౨ ॥  
 అథ కూర్మాసనమ్ ।  
 గుల్ఫౌ చ వృషణస్యాథో ప్యుత్కమేణ సమాహితౌ ।  
 ఋజుకాయశిరోగ్రీవం కూర్మాసనమతిరితమ్ ॥ ౩౩ ॥  
 అథోత్తనకూర్మాసనమ్ ।  
 కుక్కుటాసనబద్ధస్థం కరాభ్యాం ధృతకన్ధరమ్ ।  
 పీఠం కూర్మవదుత్తానమేతదుత్తానకూర్మకమ్ ॥ ౩౪ ॥  
 అథ మణ్డూకాసనమ్ ।

పాదతలా పృష్ఠదేశే అఙ్గాష్టే ద్వే చ సంస్పృశేత్ |  
 జానుయుగ్మం పురస్కృత్య సాధయేన్మణ్ణాకాసనమ్ || 3౫||  
 అథోత్తనమణ్ణాకాసనమ్ |  
 మణ్ణాకాసనమధ్యస్థం కూర్పరాభ్యాం ధృతం శిరః |  
 ఏతద్దేకవదుత్తానమేతదుత్తానమణ్ణాకమ్ || 3౬||  
 అథ వృక్షాసనమ్ |  
 వామోరుమూలదేశే చ యామ్యం పాదం నిధాయ తు |  
 తిష్ఠేత్తు వృక్షవద్భూమౌ వృక్షాసనమిదం విదుః || 3౭||  
 అథ గరుడాసనమ్ |  
 జఙ్ఘోరుభ్యాం ధరాం పీడ్య స్థిరకాయో ద్విజానునా |  
 జానూపరి కరయుగ్మం గరుడాసనముచ్యతే || 3౮||  
 అథ వృషాసనమ్ |  
 యామ్యగుల్ఫే పాయుమూలం వామభాగే పదేతరమ్ |  
 విపరీతం స్పృశేద్భూమిం వృషాసనమిదం భవేత్ || 3౯||  
 అథ శలభాసనమ్ |  
 అధ్యాస్య శేతే కరయుగ్మం వక్షే భూమిమవష్టభ్య కరయోస్తలాభ్యామ్ |  
 పాదౌ చ శూన్యే చ వితస్తి చోర్ధ్వం వదన్తి పీఠం శలభం మునీన్ద్రాః || ౪౦||  
 అథ మకరాసనమ్ |  
 అధ్యాస్య శేతే హృదయం నిధాయ భూమౌ చ పాదౌ చ ప్రసార్యమాణౌ |  
 శిరశ్చ ధృత్వా కరదణ్ణయుగ్మే దేహాగ్నికారం మకరాసనం తత్ || ౪౧||  
 అథోష్ఠాసనమ్ |  
 అధ్యాస్య శేతే పదయుగ్మవ్యస్తం పృష్ఠే నిధాయాపి ధృతం కరాభ్యామ్ |  
 ఆకుఞ్చయేత్సమ్యగుదరాస్యగాఢమాష్ట్రం చ పీఠం యోగినో వదన్తి || ౪౨||  
 అథ భుజ్జ్ఞాసనమ్ |  
 అఙ్గష్ఠనాభిపర్యస్తమధోభూమౌ వినిన్యనేత్ |  
 కరతలాభ్యాం ధరాం ధృత్వోర్ధ్వం శీర్షం ఫణివ హి || ౪౩||  
 దేహాగ్నిర్వర్ధతే నిత్యం సర్వరోగవినాశనమ్ |  
 జాగర్తి భుజగీ దేపీ సాధనాద్భుజ్జ్ఞాసనమ్ || ౪౪||  
 అథ యోగాసనమ్ |  
 ఉత్తానౌ చరణౌ కృత్వా సంస్థాప్య జానునోపరి |  
 ఆసనోపరి సంస్థాప్య చోత్తానం కరయుగ్మకమ్ || ౪౫||

పూర్వైర్వాయుమాకృష్య నాసాగ్రమవలోకయేత్ |

యోగాసనం భవేదేతద్యోగినాం యోగసాధనే || ౪౬ ||

ఇతి శ్రీఘేరణసంహితాయాం మహర్షిఘేరణస్మృతపంచకాపాలిసంవాదే  
ఘటస్థయోగో ద్వాత్రింశాసనవర్ణనం నామ ద్వివీణ్యోపదేశః ఓం ||

ముద్రాప్రయోగో నామ తృతీయోపదేశః

ఘేరణ ఉవాచ |

మహాముద్రా నభోముద్రా ఉడ్డీయానం జలస్థరమ్ |

మూలబన్ధం మహాబన్ధం మహావేధశ్చ ఖేచరీ || ౧ ||

విపరీతకరీ యోనిర్వక్రోలీ శక్తిచాలసి |

తాడాగీ మాణ్డూకీముద్రా శామ్భవీ పఞ్చధారణా || ౨ ||

అశ్విని పాశిని కాకీ మాతఙ్గీ చ భుజఙ్గిని |

పఞ్చవింశతిముద్రాశ్చ సిద్ధిదా ఇహ యోగినామ్ || ౩ ||

అథ ముద్రాణాం ఫలకథనమ్ |

ముద్రాణాం పటలం దేవి కథితం తవ సంనిధౌ |

యేన విజ్ఞాతమాత్రేణ సర్వసిద్ధిః ప్రజాయతే || ౪ ||

గోపనీయం ప్రయత్నేన న దేయం యస్య కస్యచిత్ |

ప్రీతిదం యోగినాం చైవ దుర్లభం మరుతామపి || ౫ ||

అథ మహాముద్రాకథనమ్ |

పాయుమూలం వామగుల్ఫే సంపీడ్య దృఢయత్నతః |

యామ్యపాదం ప్రసార్యాథ కరే ధృతపదాఙ్గులః || ౬ ||

కణ్ఠసఙ్కోచనం కృత్వా ఘ్రువోర్మధ్యం నిరీక్షయేత్ |

మహాముద్రాభిధా ముద్రా కథ్యతే చైవ సూరిభిః ||

(పాఠభేద

పూర్వైర్వాయుం సంపూర్య మహాముద్రా నిగద్యతే |

తతః శనైః శనైరేవం రేచయేత్తం న వేగతః) || ౭ ||

అథ మహాముద్రాఫలకథనమ్ |

వలితం పలితం చైవ జరాం మృత్యుం నివారయేత్ |

క్షయకాసం గుదావర్తం స్థిహాజిర్ణం జ్వరం తథా |

నాశయేత్సర్వరోగాంశ్చ మహాముద్రా చ సాధనాత్ || ౮ ||

అథ నభోముద్రాకథనమ్ |

యత్ర యత్ర స్థితో యోగీ సర్వకార్యేషు సర్వదా ।  
 ఊర్ధ్వజిహ్వాః స్థిరో భూత్వా ధారయేత్ప్రవనం సదా ।  
 నభోముద్రా భవేదేషా యోగినాం రోగనాశినీ ॥ ౯ ॥  
 అథ ఉడ్డియానకథనమ్ ।  
 ఉదరే పశ్చిమం తానం నాభేరూర్ధ్వం తు కారయేత్ ।  
 ఉడ్డినం కురుతే యస్మాదవిశ్రాంతం మహాఖగః ।  
 ఉడ్డియానం త్వసౌ బన్ధో మృత్యుమాతఙ్గకేసరీ ॥ ౧౦ ॥  
 అథోడ్డియానబన్ధస్య ఫలకథనమ్ ।  
 సమగ్రాద్బన్ధనాద్ధ్యేతదుడ్డియానం విశిష్యతే ।  
 ఉడ్డియానే సమభ్యస్తే ముక్తిః స్వాభావికీ భవేత్ ॥ ౧౧ ॥  
 అథ జాలన్ధరబన్ధకథనమ్ ।  
 కణ్ఠసంక్రోచనం కృత్వా చిబుకం హృదయే న్యసేత్ ।  
 జాలన్ధరే కృతే బన్ధే షోడశాధారబన్ధనమ్ ।  
 జాలన్ధరమహాముద్రా మృత్యోశ్చ క్షయకారిణీ ॥ ౧౨ ॥  
 అథ జాలన్ధరబన్ధస్య ఫలకథనమ్ ।  
 సిద్ధం జాలన్ధరం బన్ధం యోగినాం సిద్ధిదాయకమ్ ।  
 షణ్మాసమభ్యసేద్యో హి స సిద్ధో నాఽత్ర సంశయః ॥ ౧౩ ॥  
 అథ మూలబన్ధకథనమ్ ।  
 పార్శ్విని వామపాదస్య యోనిమాకుఞ్చయేత్తతః ।  
 నాభిగ్రన్థిం మేరుదణ్డే సంపీడ్య యత్నతః సుధీః ॥ ౧౪ ॥  
 మేఢ్రం దక్షిణగుల్ఫే తు దృఢబన్ధం సమాచరేత్ ।  
 నాభేరూర్ధ్వమధశ్చాపి తానం కుర్యాత్ప్రయత్నతః ।  
 జరావినాశినీ ముద్రా మూలబన్ధో నిగద్యతే ॥ ౧౫ ॥  
 అథ మూలబన్ధస్య ఫలకథనమ్ ।  
 సంసారసముద్రం తర్తుమభిలషతి యః పుమాన్ ।  
 విరలే సుగుప్తో భూత్వా ముద్రామేతాం సమభ్యసేత్ ॥ ౧౬ ॥  
 అభ్యాసాద్బన్ధనస్యాస్య మరుత్సిద్ధిర్భవేద్ధృవమ్ ।  
 సాధయేద్యత్నత్సర్వే మౌనీ తు విజితాఽలసః ॥ ౧౭ ॥  
 అథ మహాబన్ధకథనమ్ ।  
 వామపాదస్య గుల్ఫేన పాయుమూలం నిరోధయేత్ ।

దక్షపాదేన తద్గుల్ఫం సంపీడ్య యత్నతః సుధీః ॥ ౧౮ ॥  
 శనైః శనైశ్చాలయేత్పారిం యోనిమాకుఞ్చయేచ్ఛనైః ।  
 జాలస్థరే ధారయేత్ప్రాణం మహాబన్ధో నిగద్యతే ॥ ౧౯ ॥  
 అథ మహాబన్ధస్య ఫలకథనమ్ ।  
 మహాబన్ధః పరో బన్ధో జరామరణనాశనః ।  
 ప్రసాదాదస్య బన్ధస్య సాధయేత్సర్వవాఞ్శ్చితమ్ ॥ ౨౦ ॥  
 అథ మహావేధకథనమ్ ।  
 రూపయోవనలావణ్యం నారీణాం పురుషం వినా ।  
 మూలబన్ధమహాబన్ధౌ మహావేధం వినా తథా ॥ ౨౧ ॥  
 మహాబన్ధం సమాసాద్య ఉడ్డానకుమ్భకం చరేత్ ।  
 మహావేధః సమాఖ్యాతో యోగినాం సిద్ధిదాయకః ॥ ౨౨ ॥  
 అథ మహావేధస్య ఫలకథనమ్ ।  
 మహాబన్ధమూలబన్ధౌ మహావేధసమన్వితౌ ।  
 ప్రత్యహం కురుతే యస్తు స యోగీ యోగవిత్తమః ॥ ౨౩ ॥  
 న మృత్యుతో భయం తస్య న జరా తస్య విద్యతే ।  
 గోపనీయః ప్రయత్నేన వేధోఽయం యోగిపుఞ్జనైః ॥ ౨౪ ॥  
 జిహ్వోఽధో నాడిం సఞ్చిన్నాం రసనాం చాలయేత్సదా ।  
 దోహయేన్నవసితేన తౌహయన్త్రేణ కర్షయేత్ ॥ ౨౫ ॥  
 ఏవం నిత్యం సమఖ్యాసాల్లమ్బికా దీర్ఘతాం వ్రజేత్ ।  
 యావద్ధచ్చేద్భ్రువోర్మధ్యే తదా గచ్ఛతి ఖేచరీ ॥ ౨౬ ॥  
 రసనాం తాలుమధ్యే తు శనైః శనైః ప్రవేశయేత్ ।  
 కపాలకుహరే జిహ్వో ప్రవిష్టా విపరీతగా ।  
 ఘ్రువోర్మధ్యే గతా దృష్టిర్ముద్రా భవతి ఖేచరీ ॥ ౨౭ ॥  
 అథ ఖేచరీ ముద్రాయాః ఫలకథనమ్ ।  
 న చ మూర్చ్ఛా క్షుధా తృష్ణా నైవాఽలస్యం ప్రజాయతే ।  
 న చ రోగో జరా మృత్యుర్దేవదేహాః స జాయతే ॥ ౨౮ ॥  
 న చాగ్నిర్ద్దహతే గాత్రం న శోషయతి మారుతః ।  
 న దేహం క్షేదయన్త్యాపో దంశయేన్న భుజ్జమః ॥ ౨౯ ॥  
 లావణ్యం చ భవేద్ధాత్రే సమాధిర్జాయతే ధ్రువమ్ ।  
 కపాలవక్త్రసంయోగే రసనా రసమాప్పుయాత్ ॥ ౩౦ ॥  
 నానారససముదూభతమానన్దం చ దినే దినే ।

ఆదౌ లవణక్షారం చ తతస్త్రిక్షకషాయకమ్ || 3౧||  
 నవనీతం ఘృతం క్షీరం దధితక్రమధూని చ |  
 ద్రాక్షారసం చ పీయూషం జాయతే రసనోదకమ్ || 3౨||  
 అథ విపరీతకరణీముద్రాకథనమ్ |  
 నాభిమూలే వసేత్సూర్యస్త్రాలుమూలే చ చన్ద్రమాః |  
 అమృతం గ్రసతే సూర్యస్త్రతో మృత్యువశో నరః || 33||  
 ఊర్ధ్వం చ యోజయేత్సూర్యం చన్ద్రం చ అథ ఆనయేత్ |  
 విపరీతకరీ ముద్రా సర్వతన్త్రేషు గోపితా || 3౪||  
 భూమౌ శిరశ్చ సంస్థాప్య కరయుగ్మం సమాహితః |  
 ఊర్ధ్వపాదః స్థిరో భూత్వా విపరీతకరీ మతా || 3౫||  
 అథ విపరీతకరణీముద్రాయాః ఫలకథనమ్ |  
 ముద్రాం చ సాధయేన్నిత్యం జరాం మృత్యుం చ నాశయేత్ |  
 స సిద్ధః సర్వలోకేషు ప్రలయేఽపి న సీదతి || 3౬||  
 అథ యోనిముద్రాకథనమ్ |  
 సిద్ధాసనం సమాసాద్య కర్ణాక్షినాసికాముఖమ్ |  
 అఙ్గుష్ఠతర్జనీమధ్యానామాదిభిశ్చ ధారయేత్ || 3౭||  
 కాకీభిః ప్రాణం సంస్కృప్య అపానే యోజయేత్తతః |  
 షట్పక్రాణి క్రమాధ్యత్వా హలం హంసమనునా సుధీః || 3౮||  
 చైతన్యమానయేద్దేవీం నిద్రితా యా భుజ్జీనీ |  
 జీవేన సహితాం శక్తిం సముత్థాప్య పరామ్బుజే || 3౯||  
 శక్తిమయః స్వయం భూత్వా పరం శివేన సఙ్గమమ్ |  
 నానాసుఖం విహారం చ చిన్తయేత్పరమం సుఖమ్ || ౪౦||  
 శివశక్తిసమాయోగాదేకాన్తం భువి భావయేత్ |  
 ఆనన్దమానసో భూత్వా అహం బ్రహ్మేతి సమ్భవేత్ || ౪౧||  
 యోనిముద్రా పరా గోప్యా దేవానామపి దుర్లభా |  
 సకృత్తు లాభసంసిద్ధిః సమాధిస్థః స ఏవ హి || ౪౨||  
 అథ యోనిముద్రాఫలకథనమ్ |  
 బ్రహ్మహా భూణహా చైవ సురాపీ గురుతల్పగః |  
 ఏతైః పాపైర్ను లిప్యేత యోనిముద్రానిబన్ధనాత్ || ౪3||  
 యాని పాపాని ఘోరాణి ఉపపాపాని యాని చ |  
 తాని సర్వాణి నశ్యన్తి యోనిముద్రానిబన్ధనాత్ |

తస్మాదభ్యసనం కుర్యాద్యది ముక్తిం సమిచ్ఛతి || ౪౪||

అథ వజ్రోలిముద్రాకథనమ్ |

ధరామవష్టభ్య కరయోస్తలాభ్యా-

మూర్ధ్వం ఊపేత్పాదయుగం శిరః ఖే |

శక్తిప్రబోధాయ చిరజీవనాయ

వజ్రోలిముద్రాం మునయో వదన్తి || ౪౫||

అథ వజ్రోలిముద్రాయాః ఫలకథనమ్ |

అయం యోగో యోగశ్రేష్ఠో యోగినాం ముక్తికారణమ్ |

అయం హితప్రదో యోగో యోగినాం సిద్ధిదాయకః || ౪౬||

ఏతద్యోగప్రసాదేన బిన్దుసిద్ధిర్భవేద్భ్రువమ్ |

సిద్ధి బిన్దౌ మహాయత్నే కిం న సిద్ధ్యతి భూతలే || ౪౭||

భోగేన మహతా యుక్తో యది ముద్రాం సమాచరేత్ |

తథాఽపి సకలా సిద్ధిస్తస్య భవతి నిశ్చితమ్ || ౪౮||

అథ శక్తిచాలనీముద్రాకథనమ్ |

మూలాధారే ఆత్మశక్తిః కుణ్డలీ పరదేవతా |

శయితా భుజగాఽఽకారా సార్థత్రివలయాఽన్వితా || ౪౯||

యావత్సా నిద్రితా దేహే తావజ్జీవః పశుర్యథా |

జ్ఞానం న జాయతే తావత్కీటియోగం సమభ్యసేత్ || ౫౦||

ఉద్ధాటయేత్కవాటం చ యథా కుఞ్చికయా హఠాత్ |

కుణ్డలిన్యాః ప్రబోధేన బ్రహ్మద్వారం ప్రభేదయేత్ || ౫౧||

నాభిం సంవేష్ట్య వస్త్రేణ న చ నగ్నో బహిః స్థితః |

గోపనీయగృహే స్థిత్యా శక్తిచాలనమభ్యసేత్ || ౫౨||

ఏతస్త్విప్రమితం దీర్ఘం విస్తారే చతురంగులమ్ |

మృదులం ధవలం సూక్ష్మం వేష్టనామృపరలక్షణమ్ |

ఏవమమృపరయుక్తం చ కటిసూత్రేణ యోజయేత్ || ౫౩||

భస్మనా గాత్రం సంలిప్య సిద్ధాసనం సమాచరేత్ |

నాసాభ్యాం ప్రాణమాకృష్య అపానే యోజయేద్భ్రువలాత్ || ౫౪||

తావదాకుఞ్చయేద్గుహ్యాం శనైరశ్వినిముద్రయా |

యావద్గచ్ఛేత్సుషుమ్ణాయాం వాయుః ప్రకాశయేద్ధఠాత్ || ౫౫||

తదా వాయుప్రబన్ధేన కుమ్భికా చ భుజజ్ఞినీ |

బద్ధశ్వాసస్తతో భూత్వా ఊర్ధ్వమార్గం ప్రపద్యతే |



శబ్దద్వయం ఫలైకం తు యోనిముద్రాం చ చాలయేత్ || ౫౬ ||  
 వినా శక్తిచాలనేన యోనిముద్రా న సిద్ధ్యతి ।  
 ఆదౌ చాలనమభ్యస్య యోనిముద్రాం సమభ్యసేత్ || ౫౭ ||  
 ఇతి తే కథితం చణ్డకపాలే శక్తిచాలనమ్ ।  
 గోపనీయం ప్రయత్నేన దినే దినే సమభ్యసేత్ || ౫౮ ||  
 అథ శక్తిచాలనీముద్రాయాః ఫలకథనమ్ ।  
 ముద్రేయం పరమా గోప్యా జరామరణనాశినీ ।  
 తస్మాదభ్యసనం కార్యం యోగిభిః సిద్ధికాఙ్క్షిభిః || ౫౯ ||  
 నిత్యం యోఽభ్యసతే యోగీ సిద్ధిస్తస్య కరే స్థితా ।  
 తస్య విగ్రహసిద్ధిః స్యాద్గోగాణాం సజ్జయో భవేత్ || ౬౦ ||  
 అథ తడాగీముద్రాకథనమ్ ।  
 ఉదరం పశ్చిమోత్తానం కృత్వా చ తడాగాకృతి ।  
 తడాగీ సా పరాముద్రా జరామృత్యువినాశినీ || ౬౧ ||  
 అథ మాణ్డకీముద్రాకథనమ్ ।  
 ముఖం సముద్రితం కృత్వా జిహ్వమూలం ప్రచాలయేత్ ।  
 శనైర్భ్రనేదమృతం తన్మాణ్డకీం ముద్రికాం విదుః || ౬౨ ||  
 అథ మాణ్డకీముద్రాయాః కథనమ్ ।  
 వలితం పలితం నైవ జాయతే నిత్యయౌవనమ్ ।  
 న కేశే జాయతే పాకో యః కుర్యాన్నిత్యమాణ్డకీమ్ || ౬౩ ||  
 అథ శామ్భవీముద్రాకథనమ్ ।  
 నేత్రాఙ్గానం సమాలోక్య ఆత్మారామం నిరీక్షయేత్ ।  
 సా భవేచ్ఛామ్భవీ ముద్రా సర్వతన్త్రేషు గోపితా || ౬౪ ||  
 అథ శామ్భవీముద్రాయాః ఫలకథనమ్ ।  
 వేదశాస్త్రపురాణాని సామాన్యగణికా ఇవ ।  
 ఇయం తు శామ్భవీ ముద్రా గుప్తా కులవధూరివ || ౬౫ ||  
 స ఏవ ఆదినాథశ్చ స చ నారాయణః స్వయమ్ ।  
 స చ బ్రహ్మో సృష్టికారీ యో ముద్రాం వేత్తి శామ్భవీమ్ || ౬౬ ||  
 సత్యం సత్యం పునః సత్యం సత్యముక్తం మహేశ్వరః ।  
 శామ్భవీం యో విజానీయాత్స చ బ్రహ్మ న చాఽన్యథా || ౬౭ ||  
 అథ పఞ్చధారణాముద్రాకథనమ్ ।  
 కథితా శామ్భవీ ముద్రా శ్శృణుష్వ పఞ్చధారణామ్ ।

ధారణాని సమాసాద్య కిం న సిద్ధ్యతి భూతలే || ౬౮ ||

అనేన నరదేహేన స్వర్గేషు గమనాఽఽగమమ్ |

మనోగతిర్భవేత్తస్య ఖేచరత్వం న చాఽన్యథా || ౬౯ ||

అథ పార్థివీధారణాముద్రాకథనమ్ |

యత్తత్త్వం హరితాలదేశరచితం భౌమం లకారాఽన్వితం

వేదాస్రం కమలాసనేన సహితం కృత్వా హృది స్థాయినమ్ |

ప్రాణం తత్ర విలీయ పంచఘటికాశ్చిత్తాఽన్వితం ధారయేద్-

ఏషా స్తమ్భకరీ సదా ఊతిజయం కుర్యాదధోధారణా || ౭౦ ||

అథ పార్థివీధారణాముద్రాయాః ఫలకథనమ్ |

పార్థివీధారణాముద్రాం యః కరోతి చ నిత్యశః |

మృత్యుశ్చాయః స్వయం సోఽపి స సిద్ధో విచరేద్భువి || ౭౧ ||

అథాఽఽమ్భసీధారణాముద్రాకథనమ్ |

శఙ్ఖేన్ద్రప్రతిమం చ కున్దధవలం తత్త్వం కిలాలం శుభం

తత్ప్రియాషవకారబీజసహితం యుక్తం సదా విష్ణునా |

ప్రాణం తత్ర విలీయ పంచఘటికాశ్చిత్తాఽన్వితం ధారయేద్-

ఏషా దుఃసహతాపపాపహరిణీ స్యాదామ్భసీ ధారణా || ౭౨ ||

అథాఽఽమ్భసీధారణాముద్రాయాః ఫలకథనమ్ |

ఆమ్భసీం పరమాం ముద్రాం యో జానాతి స యోగవిత్ |

జలే చ గభీరే హేరే మరణం తస్య నో భవేత్ || ౭౩ ||

ఇయం తు పరమా ముద్రా గోపనీయా ప్రయత్నతః |

ప్రకాశాత్స్పర్ధిహానిః స్యాత్సత్యం వచ్చి చ తత్త్వతః || ౭౪ ||

అథాఽఽగ్నేయాధారణాముద్రాకథనమ్ |

యన్నాభిస్థితమిన్ద్రగోపసదృశం బీజం త్రికోణాఽన్వితం

తత్త్వం తేజమయం ప్రదీప్తమరుణం రుద్రేణ యత్ప్రిద్ధిదమ్ |

ప్రాణం తత్ర విలీయ పంచఘటికాశ్చిత్తాఽన్వితం ధారయేద్-

ఏషా కాలగభీరభీతిహరణీ వైశ్వానరీ ధారణా || ౭౫ ||

అథాఽఽగ్నేయాధారణాముద్రాయాః ఫలకథనమ్ |

ప్రదీప్తే జ్వలితే వహ్నౌ యది పతతి సాధకః |

ఏతన్ముద్రాప్రసాదేన స జీవతి న మృత్యుభాక్ || ౭౬ ||

అథ వాయవీధారణాముద్రాకథనమ్ |

యద్భిన్నాఽఽఙ్గానపుఙ్గాసంనిభమిదం ధూమ్రాఽవభాసం

పరం తత్త్వం సత్త్వమయం యకారసహితం యత్రేశ్వరో దేవతా ।  
 ప్రాణం తత్ర విలీయం పంచుఘటికాశ్చిత్తాన్వితం ధారయేద్-  
 ఏషా ఖే గమనం కరోతి యమినాం స్యాద్వాప్యవీ ధారణా ॥ ౭౭ ॥  
 అథ వాయవీధారణాముద్రాయాః ఫలకథనమ్ ।  
 ఇయం తు పరమా ముద్రా జరామృత్యువినాశినీ ।  
 వాయునా మ్రియతే నాపి ఖే గతేశ్చ ప్రదాయినీ ॥ ౭౮ ॥  
 శలాయ భక్తిహీనాయ న దేయా యస్య కస్యచిత్ ।  
 దత్తే చ సిద్ధిహానిః స్యాత్సత్యం వచ్చి చ చణ్ణ తే ॥ ౭౯ ॥  
 అథాన్వికాశీధారణాముద్రాకథనమ్ ।  
 యత్స్నిహౌ వరశుద్ధవారినదృశం వ్యోమం పరం భాసితం  
 తత్త్వం దేవసదాశివేన సహితం బీజం హకారాన్వితమ్ ।  
 ప్రాణం తత్ర విలీయం పంచుఘటికాశ్చిత్తాన్వితం ధారయేద్  
 ఏషా మోక్షకవాటభేదనకరీ కుర్యాన్నభోధారణామ్ ॥ ౮౦ ॥  
 అథాన్వికాశీధారణాముద్రాయాః ఫలకథనమ్ ।  
 ఆకాశీధారణాం ముద్రాం యో వేత్తి స చ యోగవిత్ ।  
 న మృత్యుర్జాయతే తస్య ప్రలయే నావసీదతి ॥ ౮౧ ॥  
 అథాన్వికాశీముద్రాకథనమ్ ।  
 ఆకుఞ్చయేద్ధుదద్వారం ప్రకాశయేత్పునః పునః ।  
 సా భవేదశ్వినీ ముద్రా శక్తిప్రబోధకారిణీ ॥ ౮౨ ॥  
 అథాన్వికాశీముద్రాయాః ఫలకథనమ్ ।  
 అశ్వినీ పరమా ముద్రా గుహ్యరోగవినాశినీ ।  
 బలపుష్టికరీ చైవ అకాలమరణం హరేత్ ॥ ౮౩ ॥  
 అథ పశినీముద్రాకథనమ్ ।  
 కణ్ఠపృష్ఠే క్షిపేత్పాదౌ పాశవద్దృఢబన్ధనమ్ ।  
 సైవ స్యాత్పాశినీ ముద్రా శక్తిప్రబోధకారిణీ ॥ ౮౪ ॥  
 అథ పశినీముద్రాయాః ఫలకథనమ్ ।  
 పాశినీ మహతీ ముద్రా బలపుష్టివిధాయినీ ।  
 సాధనీయా ప్రయత్నేన సాధకైః సిద్ధికాఙ్క్షిభిః ॥ ౮౫ ॥  
 అథ కాకీముద్రాకథనమ్ ।  
 కాకచఞ్చువదాస్యేన పిబేద్వాయుం శనైః శనైః ।  
 కాకీ ముద్రా భవేదేషా సర్వరోగవినాశినీ ॥ ౮౬ ॥  
 అథ కాకీముద్రాయాః ఫలకథనమ్ ।

కాకిముద్రా పరా ముద్రా సర్వతన్త్రేషు గోపితా ।  
 అస్యాః ప్రసాదమాత్రేణ న రోగీ కాకవద్భవేత్ ॥ ౮౭ ॥  
 అథ మాతఙ్గినీముద్రాకథనమ్ ।  
 కణ్ఠమగ్నై జలే స్థిత్యా నాసాభ్యాం జలమాహారేత్ ।  
 ముఖాన్నిర్గమయేత్పశ్చాత్పునర్వక్త్రేణ చాఽఽహారేత్ ॥ ౮౮ ॥  
 నాసాభ్యాం రేచయేత్పశ్చాత్కుర్యాదేవం పునః పునః ।  
 మాతఙ్గినీ పరా ముద్రా జరామృత్యువినాశినీ ॥ ౮౯ ॥  
 అథ మాతఙ్గినీముద్రాయాః ఫలకథనమ్ ।  
 విరలే నిర్జనే దేశే స్థిత్యా చైకాగ్రమానసః ।  
 కుర్యాన్మాతఙ్గినీం ముద్రాం మాతఙ్గ ఇవ జాయతే ॥ ౯౦ ॥  
 యత్ర యత్ర స్థితో యోగీ సుఖమత్యన్తమశ్నుతే ।  
 తస్మాత్సర్వప్రయత్నేన సాధయేన్ముద్రికాం పరామ్ ॥ ౯౧ ॥  
 అథ భుజఙ్గినీముద్రాకథనమ్ ।  
 వక్త్రం కిఞ్చిత్సుప్రసార్య చాఽనిలం గలయా పిబేత్ ।  
 సా భవేద్భుజఙ్గీ ముద్రా జరామృత్యువినాశినీ ॥ ౯౨ ॥  
 అథ భుజఙ్గినీముద్రాయాః ఫలకథనమ్ ।  
 యావచ్చ ఉదరే రోగా అజిర్ణాది విశేషతః ।  
 తత్సర్వం నాశయేదాశు యత్ర ముద్రా భుజఙ్గినీ ॥ ౯౩ ॥  
 సర్వే రోగా వినశ్యన్తి భుజఙ్గీముద్రయా ధ్రువమ్ ।  
 యోగసిద్ధిప్రదా చేయం ప్రోక్తా యోగపరాయణైః ॥  
 అథ ముద్రాణాం ఫలకథనమ్ ।  
 ఇదం తు ముద్రాపటలం కథితం చణ్డ తే శుభమ్ ।  
 వల్లభం సర్వసిద్ధానాం జరామరణనాశనమ్ ॥ ౯౪ ॥  
 శతాయ భక్తిహీనాయ న దేయం యస్య కస్యచిత్ ।  
 గోపనీయం ప్రయత్నేన దుర్లభం మరుతామపి ॥ ౯౫ ॥  
 ఋజువే శాస్త్రచిత్తాయ గురుభక్తిపరాయ చ ।  
 కులీనాయ ప్రదాతవ్యం భోగముక్తిప్రదాయకమ్ ॥ ౯౬ ॥  
 ముద్రాణాం పటలం హ్యేతస్సర్వవ్యాధివినాశనమ్ ।  
 నిత్యమభ్యాసశీలస్య జఠరాగ్నివివర్ధనమ్ ॥ ౯౭ ॥  
 న తస్య జాయతే మృత్యుర్నాస్య జరాదికం తథా ।  
 నాగ్నిజలభయం తస్య వాయోరపి కుతో భయమ్ ॥ ౯౮ ॥

కాసః శ్వాసః స్లిహా కుష్ఠం శ్లేష్మరోగాశ్చ వింశతిః ।  
 ముద్రాణాం సాధనామైవ వినశ్యన్తి న సంశయః ॥ ౯౯ ॥  
 బహునా కిమిహోక్తేన సారం వచ్చి చ చణ్ణ తే ।  
 నాస్తి ముద్రాసమం కీఞ్చత్సిద్ధిదం ఊతిమణ్ణలే ॥ ౧౦౦ ॥  
 ఇతి శ్రీఘేరణసంహితాయాం ఘేరణచణ్ణకాపాలినసంవాదే  
 ఘటస్థయోగప్రకరణే ముద్రాప్రయోగో నామ తృతీయోపదేశః ఓం ॥

ప్రత్యాహారప్రయోగో నామ చతుర్థోపదేశః

ఘేరణ ఉవాచ ।  
 అథా౭తః సంప్రవక్ష్యామి ప్రత్యాహారమనుత్తమమ్ ।  
 యస్య విజ్ఞానమాత్రేణ కామాదిరిపునాశనమ్ ॥ ౧ ॥  
 యతో యతో నిశ్చరతి మనశ్చక్షులమస్థిరమ్ ।  
 తతస్తతో నియమ్యైతదాత్మన్యేవ వశం నయేత్ ॥ ౨ ॥  
 యత్ర యత్ర గతా దృష్టిర్మనస్తత్ర ప్రగచ్ఛతి ।  
 తతః ప్రత్యాహారేదేతదాత్మన్యేవ వశం నయేత్ ॥ ౩ ॥  
 పురస్కారం తిరస్కారం సుశ్రావ్యం దుఃశ్రుతం తథా ।  
 మనస్తస్మాన్నియమ్యైతదాత్మన్యేవ వశం నయేత్ ॥ ౪ ॥  
 శీతం వా౭పి తథా చోష్ణం యన్మనఃస్పర్శయోగతః ।  
 తస్మాత్ప్రత్యాహారేదేతదాత్మన్యేవ వశం నయేత్ ॥ ౫ ॥  
 మధురాష్లుకతిక్రాదిరసం గతం యదా మనః ।  
 తస్మాత్ప్రత్యాహారేదేతదాత్మన్యేవ వశం నయేత్ ॥ ౬ ॥  
 సుగంధే వా౭పి దుర్గంధే ప్రాణేషు జాయతే మనః ।  
 తస్మాత్ప్రత్యాహారేదేతదాత్మన్యేవ వశం నయేత్ ॥ ౭ ॥  
 శబ్దాదిష్యనురక్తాని నిగృహ్యక్షాణి యోగవిత్ ।  
 కుర్యాచ్చిత్తానుచారీణి ప్రత్యాహారపరాయణః ॥ ౮ ॥  
 వశ్యతా పరమా తేన జాయతే౭తిచలాత్మనామ్ ।  
 ఇన్ద్రియాణామవశ్యైస్తైర్న యోగీ యోగసాధకః ॥ ౯ ॥  
 ప్రాణాయామైర్దహద్దోషాన్ధారణాభిశ్చ కిల్బిషమ్ ।  
 ప్రత్యాహారేణ విషయాన్ధ్యానేనానీశ్వరాఙ్గుణాన్ ॥ ౧౦ ॥  
 యథా పర్వతథాతూనాం దోషా దహ్యన్తి ధామ్యతామ్ ।  
 తథేన్ద్రియకృతా దోషా దహ్యన్తే ప్రాణనిగ్రహాత్ ॥ ౧౧ ॥

సమః సమాసనో భూత్వా సంహృత్య చరణావుభౌ ।  
 సంవృతాస్యస్తథైవోరూ సమ్యగీష్టభ్య చాగ్రతః ॥ ౧౨ ॥  
 పార్థిభ్యాం లిఙ్గవృషణావస్పృశన్ప్రయతః స్థితః ।  
 కిఞ్చిదున్నామితశిరా దస్తైర్లన్తాన్న సంస్పృశేత్ ।  
 సంపశ్యన్నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్ ॥ ౧౩ ॥  
 రజసా తమసో వృత్తిం సత్త్వేన రజసస్తథా ।  
 సఞ్చాద్య నిర్మలే సత్త్వే స్థితో యుజ్జీత యోగవిత ॥ ౧౪ ॥  
 ఇన్ద్రియాణీన్ద్రియార్థేభ్యః ప్రాణాదీన్మన ఏవ చ ।  
 నిగ్రహ్య సమవాయేన ప్రత్యాహారముపక్రమేత్ ॥ ౧౫ ॥  
 యస్తు ప్రత్యాహారేత్కామాన్సర్వాఙ్గానీవ కచ్ఛపః ।  
 సదాత్మరతిరేకస్థః పశ్యత్యాత్మానమాత్మని ॥ ౧౬ ॥  
 స బాహ్యోభ్యంతరం శౌచం నిషాద్యాకణ్ఠనాభితః ।  
 పూరయిత్వా బుధో దేహం ప్రత్యాహారముపక్రమేత్ ॥ ౧౭ ॥  
 తథా వై యోగయుక్తస్య యోగినో నియతాత్మనః ।  
 సర్వే దోషాః ప్రణశ్యన్తి స్వస్థశ్చైవోపజాయతే ॥ ౧౮ ॥  
 ఇతి శ్రీఘేరణసంహితాయాం ఘేరణవణ్ణసంవాదే ఘటస్థయోగే  
 ప్రత్యాహారప్రయోగో నామ చతుర్థోపదేశః ఓం ॥

ప్రాణాయామప్రయోగో నామ పఞ్చమోపదేశః

ఘేరణ ఉవాచ ।  
 అథా౭తః సంప్రవక్ష్యామి ప్రాణాయామస్య యద్యధిమ్ ।  
 యస్య సాధనమాత్రేణ దేవతుల్యో భవేన్నరః ॥ ౧ ॥  
 ఆదౌ స్థానం తథా కాలం మితా౭హారం తథాపరమ్ ।  
 నాడీశుద్ధిం తతః పశ్చాత్ప్రాణాయామం చ సాధయేత్ ॥ ౨ ॥  
 అథ స్థాననిర్ణయః ।  
 దూరదేశే తథా౭రణ్యే రాజధాన్యాం జనాన్తికే ।  
 యోగారమ్భం న కుర్వీత కృతశ్చేత్సిద్ధిహా భవేత్ ॥ ౩ ॥  
 అవిశ్వాసం దూరదేశే అరణ్యే రక్షివరీతమ్ ।  
 లోకారణ్యే ప్రకాశశ్చ తస్మాత్త్రిణి వివర్జయేత్ ॥ ౪ ॥  
 సుదేశే ధార్మికే రాజ్యే సుభిక్షే నిరుపద్రవే ।

తత్రైకం కుటిరం కృత్వా ప్రాచీరైః పరివేష్టితమ్ ॥ ౫ ॥  
 వాపీకూపతడాగం చ ప్రాచీరమధ్యవర్తి చ ।  
 నాత్యుచ్చం నాతినిమ్నం చ కుటిరం కీటవర్జితమ్ ॥ ౬ ॥  
 సమ్యగ్గోమయలిప్తం చ కుటిరం తత్ర నిర్మితమ్ ।  
 ఏవం స్థానే హి గుప్తే చ ప్రాణాయామం సమభ్యసేత్ ॥ ౭ ॥  
 అథ కాలనిర్ణయః ।  
 హేమస్తే శిశిరే గ్రీష్మే వర్షాయాం చ ఋతౌ తథా ।  
 యోగారమ్భం న కుర్వీత కృతే యోగో హి రోగదః ॥ ౮ ॥  
 వసన్తే శరది ప్రోక్తం యోగారమ్భం సమాచరేత్ ।  
 తథా యోగీ భవేత్సిద్ధో రోగాన్ముక్తో భవేద్ధ్యువమ్ ॥ ౯ ॥  
 చైత్రాదిఫాల్గునాస్తే చ మాఘాదిఫాల్గునాన్తికే ।  
 ద్వా ద్వా మాసావృతుభాగావనుభావశ్చతుశ్చతుః ॥ ౧౦ ॥  
 వసన్తశ్చైత్రవైశాఖౌ జ్యేష్ఠాషాఢౌ చ గ్రీష్మకౌ ।  
 వర్షా శ్రావణభాద్రాభ్యాం శరదాశ్వినకార్తికౌ ।  
 మార్గషాషౌ చ హేమస్తః శిశిరో మాఘఫాల్గునౌ ॥ ౧౧ ॥  
 అనుభావం ప్రవక్ష్యామి ఋతూనాం చ యథోదితమ్ ।  
 మాఘాదిమాధవాస్తేషు వసన్తానుభవం విదుః ॥ ౧౨ ॥  
 చైత్రాది చాషాఢాన్తం చ నిదాఘానుభవం విదుః ।  
 ఆషాఢాది చాశ్వినాన్తం ప్రావృషానుభవం విదుః ॥ ౧౩ ॥  
 భాద్రాదిమార్గశ్చిరాన్తం శరదోఽనుభవం విదుః ।  
 కార్తికాదిమాఘమాసాన్తం హేమస్తానుభవం విదుః ।  
 మార్గాదిచతురో మాసాఞ్శిశిరానుభవం విదుః ॥ ౧౪ ॥  
 వసన్తే వాపి శరది యోగారమ్భం సమాచరేత్ ।  
 తదా యోగీ భవేత్సిద్ధో వినాఽఽయాసేన కథ్యతే ॥ ౧౫ ॥  
 అథ మితాహారః ।  
 మితాహారం వినా యస్తు యోగారమ్భం తు కారయేత్ ।  
 నానారోగో భవేత్తస్య కిఞ్చిద్యోగో న సిద్ధ్యతి ॥ ౧౬ ॥  
 శాల్యన్నం యవపిష్ఠం వా గోధూమపిష్ఠకం తథా ।  
 ముద్గం మాషచణకాది శుభ్రం చ తుషవర్జితమ్ ॥ ౧౭ ॥  
 పటోలం పనసం మానం కక్కోలం చ శుకాశకమ్ ।  
 ద్రాఢికాం కర్కటీం రమ్భాం డుమ్పరీం కణ్ణకణ్ణకమ్ ॥ ౧౮ ॥  
 ఆమరమ్భాం బాలరమ్భాం రమ్భాదణ్ణం చ మూలకమ్ ।

వారాకీం మూలకమృద్ధిం యోగీ భక్షణమాచరేత్ ॥ ౧౯ ॥  
 బాలశాకం కాలశాకం తథా పటోలపత్రకమ్ ।  
 పశ్చిశాకం ప్రశంసీయాద్వాస్తూకం హిలమోచికామ్ ॥ ౨౦ ॥  
 శుద్ధం సుమధురం స్నిగ్ధముదరార్ధవివర్జితమ్ ।  
 భుజ్యతే సురసం ప్రీత్యా మితాహారమిమం విదుః ॥ ౨౧ ॥  
 అన్నేన పూరయేదర్ధం తోయేన తు తృతీయకమ్ ।  
 ఉదరస్య తురీయాంశం సంరక్షేద్వాయుచారణే ॥ ౨౨ ॥  
 కట్వప్లవం లవణం తిక్తం భృష్టం చ దధి తక్రకమ్ ।  
 శాకోత్కటం తథా మద్యం తాలం చ పనసం తథా ॥ ౨౩ ॥  
 కులత్థం మసూరం పాణ్డుం కూష్మాణ్డుం శాకదణ్డుకమ్ ।  
 తుమ్బికోలకపిత్థం చ కణ్ణబిల్వం పలాశకమ్ ॥ ౨౪ ॥  
 కదమ్బం జమ్బీరం బిమ్బం లకుచం లశునం విషమ్ ।  
 కామరక్తం పియాలం చ హిజ్గుశాల్మలికేముకమ్ ॥ ౨౫ ॥  
 యోగారమ్భే వర్జయేచ్చ పథస్త్రీవహ్నినేవనమ్ ॥ ౨౬ ॥  
 నవనీతం ఘృతం క్షీరం గుడం శర్కరాది చైక్షవమ్ ।  
 పక్వరమ్భాం నారికేలం దాడిమ్బుమశివాసవమ్ ।  
 ద్రాక్షాం తు లవనీం ధాత్రీం రసమష్టవివర్జితమ్ ॥ ౨౭ ॥  
 ఏలాజాతిలవణం చ పౌరుషం జమ్బుజామ్బులమ్ ।  
 హరీతకీం ఖర్జూరం చ యోగీ భక్షణమాచరేత్ ॥ ౨౮ ॥  
 లఘుపాకం ప్రీయం స్నిగ్ధం తథా ధాతుప్రపోషణమ్ ।  
 మనోఽభిలషితం యోగ్యం యోగీ భోజనమాచరేత్ ॥ ౨౯ ॥  
 కారిన్యం దురితం పూతిముష్ణం పర్యుషితం తథా ।  
 అతిశితం చాతి చోష్ణం భక్ష్యం యోగీ వివర్జయేత్ ॥ ౩౦ ॥  
 ప్రాతఃస్నానోపవాసాదికాయక్లేశవిధిం తథా ।  
 ఏకాహారం నిరాహారం యామాస్తే చ న కారయేత్ ॥ ౩౧ ॥  
 ఏవం విధివిధానేన ప్రాణాయామం సమాచరేత్ ।  
 ఆరమ్భే ప్రథమే కుర్యాత్క్షీరాజ్యం నిత్యభోజనమ్ ।  
 మధ్యాహ్నే చైవ సాయాహ్నే భోజనద్వయమాచరేత్ ॥ ౩౨ ॥  
 అథ నాడీశుద్ధిః ।  
 కుశాసనే మృగాజినే వ్యాపూజినే చ కమ్పలే ।  
 స్థలాసనే సమాసినః ప్రాజ్ఞుభో వాప్యదజ్ఞుఖః ।



నాడీశుద్ధిం సమాసాద్య ప్రాణాయామం సమభ్యసేత్ || 33||

చణ్ణకాపాలిరువాచ |

నాడీశుద్ధిం కథం కుర్యాన్నాడీశుద్ధిస్తు కీదృశీ |

తత్సర్వం శ్రోతుమిచ్ఛామి తద్వదస్వ దయానిధే || 34||

ఘోరణ్య ఉవాచ |

మలాకులాసు నాడీషు మారుతో నైవ గచ్ఛతి |

ప్రాణాయామః కథం సిద్ధ్యేత్తత్త్వజ్ఞానం కథం భవేత్ |

తస్మాదాదౌ నడీశుద్ధిం ప్రాణాయామం తతోఽభ్యసేత్ || 35||

నాడీశుద్ధిర్ద్విధా ప్రోక్తా సమనుర్నిర్మనుస్తథా |

బీజేన సమనుం కుర్యాన్నిర్మనుం ధౌతికర్మణా || 36||

ధౌతికర్మ పురా ప్రోక్తం షట్కర్మసాధనే యథా |

శ్శృణుష్య సమనుం చణ్ణ నాడీశుద్ధిర్మథా భవేత్ || 37||

ఉపవిశ్యాసనే యోగీ పద్మాసనం సమాచరేత్ |

గుర్వాదిన్యాసనం కుర్యాద్యధైవ గురుభాషితమ్ |

నాడీశుద్ధిం ప్రకుర్వీత ప్రాణాయామవిశుద్ధయే || 38||

వాయుబీజం తతో ధ్యాత్వా ధూన్రువర్ణం సతేజసమ్ |

చన్ద్రేణ పూరయేద్వాయుం బీజషోడశకైః సుధీః || 39||

చతుఃషష్ట్యా మాత్రయా చ కుమ్భకేనైవ ధారయేత్ |

ద్వాత్రింశన్నాత్రయా వాయుం సూర్యనాడ్యా చ రేచయేత్ || 40||

నాభిమూలాద్వహ్నిముత్థాప్య ధ్యాయేత్తేజోఽవనీయుతమ్ |

వహ్నిబీజషోడశేన సూర్యనాడ్యా చ పూరయేత్ || 41||

చతుఃషష్ట్యా మాత్రయా చ కుమ్భకేనైవ ధారయేత్ |

ద్వాత్రింశన్నాత్రయా వాయుం శశినాడ్యా చ రేచయేత్ || 42||

నాసాగ్రే శశధృగ్నిమ్బం ధ్యాత్వా జ్యోత్స్నాసమన్వితమ్ |

తం బీజం షోడశేనైవ ఇడయా పూరయేన్మరుత్ || 43||

చతుఃషష్ట్యా మాత్రయా చ వం బీజేనైవ ధారయేత్ |

అమృతం ప్లావితం ధ్యాత్వా నాడీధౌతం విభావయేత్ |

లకారేణ ద్వాత్రింశేన దృఢం భావ్యం విరేచయేత్ || 44||

ఏవంవిధాం నాడీశుద్ధిం కృత్వా నాడిం విశోధయేత్ |

దృఢో భూత్వాఽఽసనం కృత్వా ప్రాణాయామం సమాచరేత్ || 45||

సహితః సూర్యభేదశ్చ ఉజ్జాయీ శీతలీ తథా |

భక్తికా భ్రామరీ మూర్ఛా కేవలీ చాఽష్టకుమ్భికాః ॥ ౪౬ ॥  
 సహితో ద్వివిధః ప్రోక్తః సగర్భశ్చ నిగర్భకః ।  
 సగర్భో బీజముచ్ఛార్య నిగర్భో బీజవర్జితః ॥ ౪౭ ॥  
 ప్రాణాయామం సగర్భం చ ప్రథమం కథయామి తే ।  
 సుఖాఽఽసనే చోపవిశ్య ప్రాజ్ఞుభో వాఽప్యుదజ్జుభుః ।  
 ధ్యాయేద్విధిం రజోగుణం రక్తవర్ణమవర్ణకమ్ ॥ ౪౮ ॥  
 ఇడయా పూరయేద్వాయుం మాత్రయా షోడశైః సుధీః ।  
 పూరకాన్తే కుమ్భకాద్యే కర్తవ్యస్తూర్ణియానకః ॥ ౪౯ ॥  
 సత్త్వమయం హరిం ధ్యాత్వా ఉకారం కృష్ణవర్ణకమ్ ।  
 చతుఃషష్ట్యా చ మాత్రయా కుమ్భకేనైవ ధారయేత్ ।  
 కుమ్భకాన్తే రేచకాద్యే కర్తవ్యం చ జాలన్ధరమ్ ॥ ౫౦ ॥  
 తమోమయం శివం ధ్యాత్వా మకారం శుక్లవర్ణకమ్ ।  
 ద్వాత్రింశన్నాత్రయా చైవ రేచయేద్విధినా పునః ॥ ౫౧ ॥  
 పునః పిఙ్గలయాఽఽపూర్య కుమ్భకేనైవ ధారయేత్ ।  
 ఇడయా రేచయేత్పశ్చాత్తద్బీజేన క్రమేణ తు ॥ ౫౨ ॥  
 అనులోమవిలోమేన వారం వారం చ సాధయేత్ ।  
 పూరకాన్తే కుమ్భకాన్తం ధృతనాసాపుటద్వయమ్ ।  
 కనిష్ఠాఽనామికాఽఙ్గుష్ఠైస్తర్జన్మిమధ్యమే వినా ॥ ౫౩ ॥  
 ప్రాణాయామో నిగర్భస్తు వినా బీజేన జాయతే ।  
 వామజానూపరిన్యస్తవామపాణితలం భ్రమేత్ ।  
 మాత్రాదిశతపర్యన్తం పూరకుమ్భకరేచనమ్ ॥ ౫౪ ॥  
 (ప్రాణాయామో హి సహితో గాయత్ర్యాపి సుసిద్ధ్యతి ।  
 కర్మకాణ్ఠే విధేయోఽసౌ నాన్యత్ర క్వచిదాప్యతే ॥  
 కేవలైర్బిజమన్తైర్వా కేవలప్రణవేన వా ।  
 ఆరురుక్షోర్యోగినో హి కృతోఽయం శివదో భవేత్ ॥)  
 ఉత్తమా వింశతిర్మాత్రా షోడశీ మాత్రా మధ్యమా ।  
 అధమా ద్వాదశీ మాత్రా ప్రాణాయామాస్త్రిధా స్మృతాః ॥ ౫౫ ॥  
 అధమాజ్ఞాయతే ఘోరో మేరుకమ్పశ్చ మధ్యమాత్ ।  
 ఉత్తమాచ్చ భూమిత్యాగస్త్రివిధం సిద్ధిలక్షణమ్ ॥ ౫౬ ॥  
 ప్రాణాయామాత్థేచరత్వం ప్రాణాయామాద్గోగనాశనమ్ ।  
 ప్రాణాయామాద్బోధయేచ్ఛక్తిం ప్రాణాయామాన్మనోన్మనీ ।

ఆనన్దో జాయతే చిత్తే ప్రాణాయామీ సుఖీ భవేత్ ॥ ౫౭ ॥

అథ సూర్యభేదకుమ్భకః ।

ఘోరణ్య ఉవాచ ।

కథితం సహితం కుమ్భం సూర్యభేదనకం శ్శృణు ।

పూరయేత్సూర్యనాడ్యా చ యథాశక్తి బహిర్మరుత్ ॥ ౫౮ ॥

ధారయేద్భువయత్నేన కుమ్భకేన జలన్ధరైః ।

యావత్స్వేదం నఖకేశాభ్యాం తావత్కుర్వన్తు కుమ్భకమ్ ॥ ౫౯ ॥

ప్రాణోఽపానః సమానశ్చోదానవ్యానౌ తథైవ చ ।

నాగః కూర్మశ్చ కృకరో దేవదత్తో ధనన్జాయః ॥ ౬౦ ॥

హృది ప్రాణో వహేన్నిత్యమపానో గుదమణ్డలే ।

సమానో నాభిదేశే తు ఉదానః కణ్డమధ్యగః ॥ ౬౧ ॥

వ్యానో వ్యాప్య శరీరే తు ప్రధానాః పంచ వాయవః ।

ప్రాణాద్యాః పంచ విఖ్యాతా నాగాద్యాః పంచ వాయవః ॥ ౬౨ ॥

తేషామపి చ పంచానాం స్థానాని చ వదామ్యహమ్ ।

ఉద్ధారే నాగ ఆఖ్యాతః కూర్మస్తాన్మీలనే స్మృతః ॥ ౬౩ ॥

కృకరః షుక్రుతే జ్ఞేయో దేవదత్తో విజృమ్భణే ।

న జహాతి మృతే క్వాఽపి సర్వవ్యాపీ ధనన్జాయః ॥ ౬౪ ॥

నాగో గృహ్లాతి చైతన్యం కూర్మశ్చైవ నిమేషణమ్ ।

షుక్రుప్షం కృకరశ్చైవ జృమ్భణం చతుర్థేన తు ।

భవేద్ధనన్జాయాచ్ఛబ్దం క్షణమాత్రం న నిఃసరేత్

చిత్తం ధనన్జాయః శబ్దం లక్షమాత్రం న విస్మరేత్ ॥ ౬౫ ॥

అథ సూర్యభేదకః కుమ్భకః ।

సర్వే తే సూర్యసమ్భిన్నా నాభిమూలాత్సముద్ధరేత్ ।

ఇడయా రేచయేత్ప్రశ్చార్దైర్యేణాఽఖణ్డవేగతః ॥ ౬౬ ॥

పునః సూర్యేణ చాఽకృష్య కుమ్భయిత్వా యథావిధి ।

రేచయిత్వా సాధయేత్తు క్రమేణ చ పునః పునః ॥ ౬౭ ॥

కుమ్భకః సూర్యభేదన్తు జరామృత్యువినాశకః ।

బోధయేత్కుణ్డలీం శక్తిం దేహానలం వివర్ధయేత్ ।

ఇతి తే కథితం చణ్డ సూర్యభేదనముత్తమమ్ ॥ ౬౮ ॥

అథ ఉజ్జాయీ కుమ్భకః ।

నాసాభ్యాం వాయుమాకృష్య ముఖమధ్యే చ ధారయేత్ ।

హృద్గలాభ్యాం సమాకృష్య వాయుం వక్త్రే చ ధారయేత్ || ౬౯ ||  
 ముఖం ప్రఫుల్లం సంరక్ష్య కుర్యాజ్జాలన్దరం తతః |  
 ఆశక్తి కుమ్భకం కృత్వా ధారయేదవిరోధతః || ౭౦ ||  
 ఉజ్జాయీకుమ్భకం కృత్వా సర్వకార్యాణి సాధయేత్ |  
 న భవేత్కఫరోగశ్చ క్రూరవాయురజ్జీరకమ్ || ౭౧ ||  
 ఆమవాతః క్షయః కాసో జ్వరప్లిహో న విద్యతే |  
 జరామృత్యువినాశాయ చోజ్జాయీం సాధయేన్నరః |  
 నశ్యన్తి సకలా రోగాః సాధనాదస్య నిశ్చితమ్ || ౭౨ ||  
 అథ శీతలీకుమ్భకః |  
 జిహ్వాయా వాయుమాకృష్య ఉదరే పూరయేచ్ఛనైః |  
 క్షణం చ కుమ్భకం కృత్వా నాసాభ్యాం రేచయేత్పునః || ౭౩ ||  
 సర్వదా సాధయేద్యోగీ శీతలీకుమ్భకం శుభమ్ |  
 అజీర్ణం కఫపిత్తం చ నైవ తస్య ప్రజాయతే || ౭౪ ||  
 అథ భస్మికాకుమ్భకః |  
 భస్మైవ లోహకారాణాం యథాక్రమేణ సమ్భ్రమేత్ |  
 తథా వాయుం చ నాసాభ్యాముభాభ్యాం చాలయేచ్ఛనైః || ౭౫ ||  
 ఏవం వింశతివారం చ కృత్వా కుర్యాచ్చ కుమ్భకమ్ |  
 తదన్తే చాలయేద్వాయుం పూర్వోక్తం చ యథావిధి || ౭౬ ||  
 త్రివారం సాధయేదేనం భస్మికాకుమ్భకం సుధీః |  
 న చ రోగో న చ క్లేశ ఆరోగ్యం చ దినే దినే || ౭౭ ||  
 అథ భ్రామరీకుమ్భకః |  
 అర్ధరాత్రే గతే యోగీ జన్తూనాం శబ్దవర్జితే |  
 కర్ణౌ పిఠాయ హస్తాభ్యాం కుర్యాత్పూరకకుమ్భకమ్ || ౭౮ ||  
 శ్శృణుయాద్దక్షిణే కర్ణే నాదమన్తర్గతం శుభమ్ |  
 ప్రథమం జ్ఞానీజ్ఞానీనాదం చ వంశీనాదం తతః పరమ్ || ౭౯ ||  
 మేఘజ్ఞానీనాదం ఘోషానాదం తతః పరమ్ |  
 తురీయేనాదం జ్ఞానీనాదానకదుస్తుభిః || ౮౦ ||  
 ఏవం నానావిధో నాదో జాయతే నిత్యమభ్యసాత్ |  
 అనాహతస్య శబ్దస్య తస్య శబ్దస్య యో ధ్వనిః || ౮౧ ||  
 ధ్వనేరన్తర్గతం జ్యోతిర్జ్యోతిరన్తర్గతం మనః |  
 తన్మనో విలయం యాతి తద్విష్ణోః పరమం పదమ్ |

ఏవం భ్రామరీసంసిద్ధిః సమాధిసిద్ధిమాప్పుయాత్ ॥ ౮౨ ॥  
 జపాదష్టగుణం ధ్యానం ధ్యానాదష్టగుణం తపః ।  
 తపసోఽష్టగుణం గానం గానాత్పరతరం నహి ॥  
 అథ మూర్ఛాకుమృభకః ।  
 సుఖేన కుమృభకం కృత్వా మనశ్చ భ్రువోరస్తరమ్ ।  
 సన్త్యజ్య విషయాన్సర్వాన్మనోమూర్ఛా సుఖప్రదా ।  
 ఆత్మని మనసో యోగాదానన్దో జాయతే ధ్రువమ్ ॥ ౮౩ ॥  
 ఏవం నానావిధాఽఽనన్దో జాయతే నిత్యమభ్యాసాత్ ।  
 ఏవమభ్యాసయోగేన సమాధిసిద్ధిమాప్పుయాత్ ॥ ౮౪ ॥  
 మూర్ఛాప్రాణాయామతోఽస్మాత్ప్రత్యాహారః సుసిద్ధృతి ।  
 వాసనాయాః క్షయస్తత్త్వజ్ఞానకార్యం మనోలయః ॥  
 అనేన ప్రాణాయామేన మనోనాశో భవత్యలమ్ ।  
 సర్వాధివ్యాధివిలయే మహౌషధమయం ధ్రువమ్ ॥  
 భుజిక్ష్మాః శ్వాసవశాదజపా జాయతే నను ।  
 హఙ్కారేణ బహిర్యాతి సఃకారేణ విశేత్పునః ॥ ౮౫ ॥  
 షట్కతాని దివారాత్రౌ సహస్రాణ్యేకవింశతిః ।  
 అజపాం నామ గాయత్రీం జీవో జపతి సర్వదా ॥ ౮౬ ॥  
 మూలాఽఽధారే యథా హంసస్తథా హి హృది పఙ్కజే ।  
 తథా నాసాపుటద్వన్వే త్రిభిర్లంససమాగమః ॥ ౮౭ ॥  
 షణ్ణవత్యఙ్గులీమానం శరీరం కర్మరూపకమ్ ।  
 దేహోద్భహ్గితో వాయుః స్వభావాద్ధ్వాదశాఙ్గులిః ॥ ౮౮ ॥  
 గాయనే షోడశాఙ్గుల్కో భోజనే వింశతిస్తథా ।  
 చతుర్వింశాఙ్గులిః పఠే నిద్రాయాం త్రింశదఙ్గులిః ।  
 మైథునే షట్త్రింశదుక్తం వ్యాయామే చ తతోఽధికమ్ ॥ ౮౯ ॥  
 స్వభావేఽస్య గతేర్నూనే పరమాయుః ప్రవర్ధతే ।  
 ఆయుఃక్షయోఽధికే ప్రోక్తో మారుతే చాఽన్తరాధతే ॥ ౯౦ ॥  
 తస్మాత్ప్రాణే స్థితే దేహే మరణం నైవ జాయతే ।  
 వాయునా ఘటసమృద్ధే భవేత్కేవలకుమృభకమ్ ॥ ౯౧ ॥  
 యావజ్జీవం జపేన్మన్తమజపాసఙ్ఖ్యకేవలమ్ సఙ్ఖ్యా ద్విగుణా ।  
 అద్యావధి ధృతం సఙ్ఖ్యవిభ్రమం కేవలీకృతే ॥ ౯౨ ॥  
 అత ఏవ హి కర్తవ్యః కేవలీకుమృభకో నరైః ।

కేవలీ చాఽజపాసక్ష్ణ్యా ద్విగుణా చ మనోన్మనీ || ౯౩||  
 నాసాభ్యాం వాయుమాకృష్య కేవలం కుమ్భకం చరేత్ |  
 ఏకాదికచతుఃషష్టిం ధారయేత్ప్రథమే దినే || ౯౪||  
 కేవలీమష్టధా కుర్యాద్యామే యామే దినే దినే |  
 అథవా పంచుధా కుర్యాద్యథా తత్కథయామి తే || ౯౫||  
 ప్రాతర్మధ్యాహ్నాసాయాహ్నే మధ్యే రాత్రిచతుర్థకే |  
 త్రిసంధ్యమథవా కుర్యాత్సమమానే దినే దినే || ౯౬||  
 పంచువారం దినే వృద్ధిర్వాసైకం చ దినే తథా |  
 అజపాపరిమాణం చ యావత్సిద్ధిః ప్రజాయతే || ౯౭||  
 ప్రాణాయామం కేవలీం చ తదా వదతి యోగవితే |  
 కేవలీకుమ్భకే సిద్ధే కిం న సిద్ధ్యతి భూతలే || ౯౮||

ఇతి శ్రీఘేరణ్ణసంహితాయాం ఘేరణ్ణచణ్ణసంవాదే ఘటస్థయోగప్రకరణే  
 ప్రాణాయామప్రయోగో నామ పంచమోపదేశః ఓం ||

### ధ్యానయోగో నామ షష్ఠోపదేశః

ఘేరణ్ణ ఉవాచ |  
 స్థూలం జ్యోతిస్తథా సూక్ష్మం ధ్యానస్య త్రివిధం విదుః |  
 స్థూలం మూర్తిమయం ప్రోక్తం జ్యోతిస్తేజోమయం తథా |  
 సూక్ష్మం బిన్దమయం బ్రహ్మ కుణ్ణలీపరదేవతా || ౧||  
 అథ స్థూలధ్యానమ్ |  
 స్వకీయహృదయే ధ్యాయేత్సుధాసాగరముత్తమమ్ |  
 తన్మధ్యే రత్నద్వీపం తు సురత్నవాలుకామయమ్ || ౨||  
 చతుర్దిక్షు నీపతరుం బహుపుష్పసమన్వితమ్ |  
 నీపోపవనసంజులైర్వైష్ణితం పరిఖా ఇవ || ౩||  
 మాలతీమల్లికాజాతీకేసరైశ్చమ్మకైస్తథా |  
 పారిజాతైః స్థలపద్మైర్గర్భామోదితదిజ్ముఖైః || ౪||  
 తన్మధ్యే సంస్మరేద్యోగీ కల్పవృక్షం మనోహరమ్ |  
 చతుఃశాఖాచతుర్వేదం నిత్యపుష్పఫలాన్వితమ్ || ౫||  
 భ్రమరాః కోకిలాస్తత్ర గుఞ్జాన్తి నిగదన్తి చ |  
 ధ్యాయేత్తత్ర స్థిరో భూత్వా మహామాణిక్యమణ్ణపమ్ || ౬||

తన్మధ్యే తు స్మరేద్యోగీ పర్యజ్కం సుమనోహరమ్ |  
 తత్రేష్టదేవతాం ధ్యాయేద్యధ్యానం గురుభాషితమ్ || ౭ ||  
 యస్య దేవస్య యద్రూపం యథా భూషణవాహనమ్ |  
 తద్రూపం ధ్యాయతే నిత్యం స్థూలధ్యానమిదం విదుః || ౮ ||  
 ప్రకారాస్తరమ్ |  
 సహస్రారే మహాపద్మే కర్ణికాయాం విచిన్తయేత్ |  
 విలగ్నసహితం పద్మం ద్వాదశైర్దలసంయుతమ్ || ౯ ||  
 శుక్లవర్ణం మహాతేజో ద్వాదశైర్బిజభాషితమ్ |  
 హసక్షమలవరయుం హసఖప్రేం యథాక్రమమ్ || ౧౦ ||  
 తన్మధ్యే కర్ణికాయాం తు అకథాదిరేఖాత్రయమ్ |  
 హాళక్షకోణసంయుక్తం ప్రణవం తత్ర వర్తతే || ౧౧ ||  
 నాదబిన్దుమయం పీఠం ధ్యాయేత్తత్ర మనోహరమ్ |  
 తత్రోపరి హంసయుగ్మం పాదుకా తత్ర వర్తతే || ౧౨ ||  
 ధ్యాయేత్తత్ర గురుం దేవం ద్విభుజం చ త్రిలోచనమ్ |  
 శ్వేతామృతధరం దేవం శుక్లగర్ధానులేపనమ్ || ౧౩ ||  
 శుక్లపుష్పమయం మాల్యం రక్తశక్తిసమన్వితమ్ |  
 ఏవంవిధగురుధ్యానాత్స్థూలధ్యానం ప్రసిద్ధ్యతి || ౧౪ ||  
 అథ జ్యోతిర్ధ్యానమ్ |  
 ఘోరణ్య ఉవాచ |  
 కథితం స్థూలధ్యానం తు తేజోధ్యానం శృణుష్వ మే |  
 యధ్యానేన యోగసిద్ధిరాత్మప్రత్యక్షమేవ చ || ౧౫ ||  
 మూలా౨౨ధారే కుణ్డలినీ భుజగాకారరూపిణీ |  
 జీవా౨౨త్యా తిష్ఠతి తత్ర ప్రదీపకలికాకృతిః |  
 ధ్యాయేత్తేజోమయం బ్రహ్మ తేజోధ్యానం పరాత్పరమ్ || ౧౬ ||  
 ప్రకారాస్తరమ్ |  
 నాభిమూలే స్థితం సూర్యమణ్డలం వహ్నిసంయుతమ్ |  
 ధ్యాయేత్తేజో మహద్వాస్యప్తం తేజోధ్యానం తదేవ హి || ౧౭ ||  
 ప్రకారాస్తరమ్ |  
 ఘ్రువోర్మధ్యే మనోర్ధ్వే చ యత్రేజః ప్రణవా౨౨త్మకమ్ |  
 ధ్యాయేజ్జ్వాలా౨౨వలీయుక్తం తేజోధ్యానం తదేవ హి || ౧౮ ||  
 అథ సూక్ష్మధ్యానమ్ |

ఘేరణ ఉవాచ ।

తేజోధ్యానం శ్రుతం చణ్ణ సూక్ష్మధ్యానం శృణుష్య మే ।  
 బహుభాగ్యవశాద్యస్య కుణ్ణలీ జాగ్రతీ భవేత్ ॥ ౧౯॥  
 ఆత్మనా సహ యోగేన నేత్రరన్ధ్రాద్వినిర్గతా ।  
 వివారేద్రాజమార్గే చ చక్షులత్వాన్న దృశ్యతే ॥ ౨౦॥  
 శామ్భవీముద్రయా యోగీ ధ్యానయోగేన సిద్ధ్యతి ।  
 సూక్ష్మధ్యానమిదం గోప్యం దేవానామపి దుర్లభమ్ ॥ ౨౧॥  
 స్థూలధ్యానాచ్చతగుణం తేజోధ్యానం ప్రచక్షతే ।  
 తేజోధ్యానాల్లక్షగుణం సూక్ష్మధ్యానం పరాత్పరమ్ ॥ ౨౨॥  
 ఇతి తే కథితం చణ్ణ ధ్యానయోగం సుదుర్లభమ్ ।  
 ఆత్మా సాక్షాద్భవేద్యస్మాత్తస్మాద్ధ్యానం విశిష్యతే ॥ ౨౩॥  
 ఇతి శ్రీఘేరణసంహితాయాం ఘేరణచణ్ణసంవాదే ఘటస్థయోగే  
 సప్తసాధనే ధ్యానయోగో నామ షష్ఠోపదేశః ఓం ॥

సమాధియోగో నామ సప్తమోపదేశః

ఘేరణ ఉవాచ ।

సమాధిశ్చ పరో యోగో బహుభాగ్యేన లభ్యతే ।  
 గురోః కృపాప్రసాదేన ప్రాప్యతే గురుభక్తితః ॥ ౧॥  
 విద్యాప్రతీతిః స్వగురుప్రతీతిరాత్మప్రతీతిర్మనసః ప్రబోధః ।  
 దినే దినే యస్య భవేత్స యోగీ సుశోభనాభ్యాసముపైతి సద్యః ॥ ౨॥  
 ఘటాద్భిన్నం మనః కృత్వా ఐక్యం కుర్యాత్పరాత్మని ।  
 సమాధిం తం విజానీయాన్ముక్తసంక్షో దశాదిభిః ॥ ౩॥  
 అహం బ్రహ్మ న చాన్యోఽస్మి బ్రహ్మైవాహం న శోకభాక్ ।  
 సచ్చిదానందరూపోఽహం నిత్యముక్తః స్వభావవాన్ ॥ ౪॥  
 శామ్భవ్యా చైవ భ్రామర్యా ఖేచర్యా యోనిముద్రయా ।  
 ధ్యానం నాదం రసానందం లయసిద్ధిశ్చతుర్విధా ॥ ౫॥  
 పశ్చాధా భక్తియోగేన మనోమూర్ఛా చ షడ్విధా ।  
 షడ్విధోఽయం రాజయోగః ప్రత్యేకమవధారయేత్ ॥ ౬॥  
 అథ ధ్యానయోగసమాధిః ।  
 శామ్భవీం ముద్రికాం కృత్వా ఆత్మప్రత్యక్షమానయేత్ ।  
 బిన్దు బ్రహ్మమయం దృష్ట్వా మనస్తత్ర నియోజయేత్ ॥ ౭॥



ఖమధ్యే కురు చాత్మానమాత్మమధ్యే చ ఖం కురు ।  
 ఆత్మానం ఖమయం దృష్ట్వా న కిచ్ఛేదపి బాధతే ।  
 సదానన్దమయో భూత్వా సమాధిస్థో భవేన్నరః ॥ ౮॥  
 అథ నాదయోగసమాధిః ।  
 ఆనిలం మన్దవేగేన భ్రామరీకుమ్భకం చరేత్ ।  
 మన్దం మన్దం రేచయేద్వాయం భృజ్గనాదం తతో భవేత్ ॥ ౯॥  
 అన్తఃస్థం భ్రమరీనాదం శ్రుత్వా తత్ర మనో నయేత్ ।  
 సమాధిర్థ్రాయతే తత్ర ఆనన్దః సోఽహమిత్యతః ॥ ౧౦॥  
 అథ రసనానన్దయోగసమాధిః ।  
 ఖేచరీముద్రాసాధనాద్రసనోర్ధ్వగతా యదా ।  
 తదా సమాధిసిద్ధిః స్యాద్ధిత్వా సాధారణక్రియామ్ ॥ ౧౧॥  
 అథ లయసిద్ధియోగసమాధిః ।  
 యోనిముద్రాం సమాసాద్య స్వయం శక్తిమయో భవేత్ ।  
 సుశ్శృంగారసేనైవ విహరేత్పరమాత్మని ॥ ౧౨॥  
 ఆనన్దమయః సమ్భూత్వా ఐక్యం బ్రహ్మణి సమ్భవేత్ ।  
 అహం బ్రహ్మతి చాఽద్వైతం సమాధిస్తేన జాయతే ॥ ౧౩॥  
 అథ భక్తియోగసమాధిః ।  
 స్వకీయహృదయే ధ్యాయేదిష్టదేవస్వరూపకమ్ ।  
 చిన్తయేద్భక్తియోగేన పరమాహ్లాదపూర్వకమ్ ॥ ౧౪॥  
 ఆనన్దాశ్రుపులకేన దశాభావః ప్రజాయతే ।  
 సమాధిః సమ్భవేత్తేన సమ్భవేచ్ఛ మనోన్మనీ ॥ ౧౫॥  
 అథ రాజయోగసమాధిః ।  
 మనోమూర్చ్ఛాం సమాసాద్య మన ఆత్మని యోజయేత్ ।  
 పరాత్మనః సమాయోగాత్సమాధిం సమవాప్నుయాత్ ॥ ౧౬॥  
 అథ సమాధియోగమాహాత్మ్యమ్ ।  
 ఇతి తే కథితం చణ్ణ సమాధిర్ముక్తిలక్షణమ్ ।  
 రాజయోగః సమాధిః స్యాదేకాత్మన్యేవ సాధనమ్ ।  
 ఉన్మనీ సహజావస్థా సర్వే చైకాత్మవాచకాః ॥ ౧౭॥  
 జలే విష్ణుః స్థలే విష్ణుర్విష్ణుః పర్వతమస్తకే ।  
 జ్వాలామాలాకులే విష్ణుః సర్వం విష్ణుమయం జగత్ ॥ ౧౮॥  
 భూచరాః ఖేచరాశ్చామీ యావన్తో జీవజన్తవః ।

వృక్షగుల్మలతావల్లితృణాద్యా వారిపర్వతాః ।  
 సర్వం బ్రహ్మ విజానీయాత్సర్వం పశ్యతి చాత్మని ॥ ౧౯॥  
 ఆత్మా ఘటస్థచైతన్యమద్వైతం శాశ్వతం పరమ్ ।  
 ఘటాద్విభిన్నతో జ్ఞాత్వా వీతరాగం వివాసనమ్ ॥ ౨౦॥  
 ఏవం మిథః సమాధిః స్యాత్సర్వసంకల్పవర్జితః ।  
 స్వదేహే పుత్రదారాదిబాన్ధవేషు ధనాదిషు ।  
 సర్వేషు నిర్మమో భూత్వా సమాధిం సమవాప్నుయాత్ ॥ ౨౧॥  
 తత్త్వం లయామృతం గోప్యం శివోక్తం వివిధాని చ ।  
 తేషాం సజ్జేపమాదాయ కథితం ముక్తిలక్షణమ్ ॥ ౨౨॥  
 ఇతి తే కథితం చణ్ణ సమాధిర్దుర్లభః పరః ।  
 యం జ్ఞాత్వా న పునర్జన్మ జాయతే భూమిమణ్ణలే ॥ ౨౩॥  
 ఇతి శ్రీఘేరణ్ణసంహితాయాం ఘేరణ్ణయోగేశ్వరస్వరస్వపచణ్ణకాపాలిసంవాదే  
 ఘటస్థయోగసాధనే యోగస్య సప్తసారే సమాధియోగో నామ  
 సప్తమోపదేశః సమాప్తః ఓం ॥

నవీనశ్లోకవర్ణనో నామాష్టమోపదేశః

అథ పరిశిష్టగ్రంథః ।  
 ప్రాతః స్మరామి యదునన్దనకృష్ణచన్ద్రం  
 ప్రాతర్భజామి రఘునన్దనరామచన్ద్రమ్ ।  
 ప్రాతర్నమామి తేజోమయసూర్యచన్ద్రం  
 ప్రాతః స్మరామి జగదేకకృపాకరత్వమ్ ॥ ౧॥  
 ప్రాతః స్మరామి గణనాయకమేవ ముఖ్యం  
 ప్రాతర్నమామి గౌరీపతిమమ్బుజాక్షమ్ ।  
 ప్రాతర్భజామి సుఖదం జగదాదిహేతుం  
 ప్రాతః స్మరామి హరిమీశమజం దయాలుమ్ ॥ ౨॥  
 ప్రాతః స్మరామి గోపాలనతత్పరం వై  
 ప్రాతర్నమామి గోపీసుతనన్దలాలమ్ ।  
 ప్రాతర్భజామి హరిదాసిబిహారిబాలం  
 ప్రాతః స్మరామి రాధాదియుతం హి చన్ద్రమ్ ॥ ౩॥  
 ఇతి శ్రీఘేరణ్ణసంహితాయాం సర్వయోగసారరాధాచన్ద్రశర్మకృత-  
 నవీనశ్లోకవర్ణనో నామాష్టమోపదేశః ఓం ॥

Sanskrit sources:

GheraNDasaMhitA MS.

GheraNDa SaMhitA. Bombay: Bombay Theosophical Publication Fund, 1895.

GheraNDasaMhitA: bhAShATIkA sahitA. 1899.

YogashAstrAvalI. Calcutta: ShrIsharaccandra CakrabortI, 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 PIItAmbarA 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](mailto:sanskrit@cheerful.com)

