

॥ घेरण्डसंहिता ॥

Gheraṇḍa-saṁhitā

Sanskrit text with variants by
Vlad Šovárel
(08.01.2021)

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

मङ्गलाचरणम् ।

आदीश्वराय प्रणामामि॑ तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या ।
विभ्राजते॒ ३प्रोन्नतराजयोगमारोदुमिच्छोरधिरोहिणीव॒ ॥

अथ घटस्थ्योगकथनम् ।

एकदा चरणकापालिंगत्वा धेरराडकुट्टिरम्॒ ।
प्रणाम्य विनयाङ्गत्या॑ धेरराडं परिपृच्छति॑ ॥ १ ॥

श्रीचरणकापालिंगत्वा ।

१घटस्थ्योगं योगेश तत्त्वज्ञानस्य कारणम् ।
इदानीं श्रोतुमिच्छामि॑ योगेश्वर॑ वद प्रभो॑ ॥ २ ॥

धेरराड उवाच ।

साधु साधु महाबाहो यन्मां त्वं॑ परिपृच्छसि॑ ।
कथयामि हि॑ ते॑ तेऽवत्स॑ सावधानावधारय॑ ॥ ३ ॥

नास्ति मायासमः॑ पाशो॑ नास्ति॑ योगात्परं बलम् ।
नास्ति॑ ज्ञानात्परो॑ वन्धुर्नाहंकारात्परो रिपुः ॥ ४ ॥

अम्यासात्कादिवर्णानं॑ यथा शास्त्राणि बोधयेत् ।
तथा॑ योगं समासाद्य॑ तत्त्वज्ञानं च लभ्यते ॥ ५ ॥

सुकृतैर्दुष्कृतैः कार्येज्जायते प्राणिनां घटः॒ ।
घटादुत्पद्यते कर्म॑ ३०घटीयन्त्रं यथा भ्रमेत्॑ ॥ ६ ॥

ऊर्ध्वाधो॒ भ्रमते॑ ३४यद्वृद्धीयन्त्रं॑ गवां वशात्॑ ।
३७तद्वृकर्मवशाज्जीवो भ्रमते जन्ममृत्युभिः॒ ॥ ७ ॥

आमं कुम्भमिवाम्भस्थो॑ जीर्यमारा॑ सदा घटः ।
योगानलेन॑ संदह्य घटशुद्धिं समाचरेत् ॥ ८ ॥

अथ सप्तसाधनम् ।

शोधनं दृढता॑ चैव स्थैर्यं धैर्यं च लाघवम् ।
प्रत्यक्षं च निर्लिप्तं च॑४घटस्थसप्तसाधनम्॑ ॥ ९ ॥

अथ सप्तसाधनलक्षणम् ।

षड्कर्मणा॑४५ शोधनं॑ च आसनेन भवेद्वृढम् ।
मुद्रया स्थिरता॑४७ चैव प्रत्याहारेण धीरता॑ ॥ १० ॥

प्राणायामाल्लाघवं॑ च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनः॑४० ।
समाधिना निर्लिप्तं॑ च॑४२ मुक्तिरेव न संशयः ॥ ११ ॥

अथ शोधनम्॑३ ।

धौतिर्बस्तिस्तथा॑४४ नेतिनौलिकी॑४५ त्राटकं॑४६ तथा ।
कपालभातिश्वैतानि षड्कर्मणा॑४७ समाचरेत् ॥ १२ ॥

अथ धौतिः ।

अन्तधौतिर्दन्तधौतिर्द्वौतिर्मूलशोधनम्॑४८ ।
धौतिं चतुर्विधां॑४९ कृत्वा॑५० घटं कुर्वन्ति॑५१ निर्मलम् ॥ १३ ॥

*श्री आदिनाथाय नमोऽस्तु ॥ १विराजते ॥ ३प्रोनत ॥ ४आरोग्यमिच्छन्विधियोग एव । आरूढवमिच्छत् विधियोग एव ॥ ५वर्णन [म] ॥ ६कुट्टिमम् । कुट्टिरम् ।
कान्तकम् ॥ ७विनया भक्त्या ॥ ८परिपृच्छति ॥ ९हठस्थ ॥ १०इच्छामि ॥ ११योगेश्वर ॥ १२तद्वदस्व योगेश्वर ॥ १३यस्मात्त्वम् ॥ १४परिपृच्छसि ॥ १५च ॥ १६हे ॥ १७त-
त्वम् ॥ १८सावधानोद्वधारय ॥ १९समन् ॥ २०मायासमं पापम्/पाशम् ॥ २१नहि ॥ २२न हि ॥ २३परम् ॥ २४वस्तु ॥ २५वर्णानि । वर्णादिः ॥ २६यथा ॥ २७समासाध्य ॥
२८हठः ॥ २९कर्म ॥ ३०घट ॥ ३१भवेत् ॥ ३२ऊर्ध्वोऽधः ॥ ३३भ्रमतः ॥ ३४यद्यत् ॥ ३५घटयन्त्रम् ॥ ३६वशात् ॥ ३७तत्त्वकर्मवसा । तत्वकर्मवसा ॥ ३८मृत्युना ॥ ३९आमकुम्भ
इवाम्भःस्थः ॥ ४०जीर्यमायुः ॥ ४१योगेनानेन ॥ ४२दृढताम् ॥ ४३घटस्थम् ॥ ४४घटस्थ सप्तसाधनम् ॥ ४५षड्कर्मणाम् ॥ ४६कर्मशोधनं कुर्यात् ॥ ४७समुद्रया स्थिता ।
स्थिरताम् ॥ ५८वैर्यता । धैरता ॥ ५९प्राणायामाराडमानम् । प्राणायामानुमानम् । प्राणायामे लाघवम् ॥ ५०आत्मनि ॥ ५१निलिप्तम् । निलिप्ति ॥ ५२च निर्लिप्ति ॥
५३शो-
धनं यथा ॥ ५४वस्तिस्तथा ॥ ५५नौलिकी । नौलिकी । नौलिकी । लौलिकी ॥ ५६त्राटकम् । त्राटकी ॥ ५७घटकर्मणा॑ । कर्माणि ॥ ५८मलसोधनम् ॥ ५९धौति
चतुर्विधम् ॥ ६०धौत्यश्वैतुर्विधाः प्रोक्ता । धौतिश्वैतुर्विधाः प्रोक्ता ॥ ६१कुर्वन्तु ॥

अथान्तधौतिः ।

वातसारं वारिसारं वह्निसारं बहिष्कृतम् ।
घटस्य निर्मलार्थाय व्यन्तधौतिश्चतुर्विधा ॥ १४ ॥

अथ वातसारः ३ ।

काकच्छूवदास्येन५ पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।
चालयेदुदरं पश्चाद्वर्त्मनात् रेचयेच्छनैः ॥ १५ ॥

वातसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारणम् ।
सर्वरोगच्छयकरं देहानलविवर्धकम् ॥ १६ ॥

अथ वारिसारः ।

आकरणं पूरयेद्वारित् वक्त्रेण च पिबेच्छनैः १ ।
चालयेदुदरेशैव २ चोदरादेचयेदधः ॥ १७ ॥

वारिसारं परं गोप्य ३ देहनिर्मलकारकम् ।
साधयेद्याः ४ प्रयत्नेन देवदेहं प्रपद्यते ॥ १८ ॥

वारिसारं परां धौतिं साधयेद्याः प्रयत्नतः ५ ।
मलदेहं शोधयित्वा देवदेहं प्रपद्यते ॥ १९ ॥

अथ अग्निसारः ।

नाभिग्रन्थि मेरूपृष्ठे शतवारं ५ च कारयेत् ।
उदरामयजं ६ त्यक्त्वा जाठराग्निं विवर्धयेत् ॥ २० ॥

७ अग्निसारमियं ८ धौतिर्योगिनां योगसिद्धिदा ।
एषा धौतिः परा गोप्या देवानामपि दुर्लभा ९ ।
केवलं धौतिमात्रेण देवदेहो १० भवेद्वव्म् ॥ २१ ॥

अथ बहिष्कृतधौतिः ।

काकीमुद्रां साधयित्वा ११ पूरयेदुदरं मरुत् १२ ।
धारयेदर्धयाम १३ तु चालयेदर्धवर्त्मनात् ।
एषा धौतिः परा गोप्या न प्रकाशया कदाचन १४ ॥ २२ ॥

अथ प्रकालनम् ।

नाभिद्वे १५ जले १६ स्थित्वा शक्तिनाडीं विसर्जयेत् १७ ।
कराभ्यां चालयेन्नाडीं यावन्मलविसर्जनम् १८ ।
तावत्प्रकाल्य नाडीं च उदरे वेशयेत्पुनः ॥ २३ ॥

इदं प्रकालनं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् ।

केवलं ३० धौतिमात्रेण देवदेहो भवेद्वव्म् ॥ २४ ॥

बहिष्कृतधौतिप्रयोगः ।

यामार्धधारणाशक्ति१९ यावन्न साधयेन्नरः २० ।
२३ बहिष्कृतं २४ महद्वौतिस्तावचैव न २५ जायते २६ ॥ २५ ॥

अथ दन्तधौतिः ।

दन्तमूलं जिह्वामूलं रन्ध्रं २७ च कर्णयुग्मयोः २८ २९ ।
कपालरन्ध्रं पच्छैते दन्तधौतिं ३० विधीयते ३१ ॥ २६ ॥

१ बहिस्कृतम् ॥ २ अन्तधौतिः । अन्तधौती ॥ ३ प्रयोगः ॥ ४ आस्येन ॥ ५ पश्चाद्वाऽत्मना ॥ ६ कारकम् ॥ ७ विवर्द्धनम् ॥ ८ वारिम् ॥ ९ पिबतः शनैः ॥ १० अर्धवर्त्मने । अधवर्त्मने ॥ ११ धौती । धौतम् ॥ १२ कारणम् । साधयेद्याः प्रयत्नतः ॥ १३ तत् । तम् ॥ १४ इदं धौती योगीना योगसिद्धिदम् ॥ १५ मेरूपृष्ठं शतधावम् ॥ १६ उदर्यमासयम् ॥ १७ वह्नि ॥ १८ अग्निसारमेषा । अग्निसारमयः ॥ १९ न प्रकाशया कदाचन ॥ २० देवदेहम् ॥ २१ शोधयित्वा । उदरे मरुत् । महत् ॥ २२ उद्देमानम् ॥ २३ अधोवर्त्मना । अधवर्त्मना । अधवर्त्मनि । अधमवर्त्मना ॥ २४ इदं धौती परं गोप्यं न प्रकाशयं कदाचनः ॥ २५ नाभिमग्नः ॥ २६ नाभिमग्नजले ॥ २७ विमर्जयेत् ॥ २८ विवर्द्धनम् । विसर्जयेत् ॥ २९ धौती ॥ ३० यामार्धधारणां शक्तिम् । धारणाच्छक्तिम् ॥ ३१ यावन्न धारणाशक्तिर्यावन्न धारयेन्नरः ॥ ३३ बहिष्कृतमहत् ॥ ३४ महद्वौती । महाधौतिम् ॥ ३५ तावन्नैव तु/च ॥ ३६ समाचरेत् ॥ ३७ रन्ध्रे ॥ ३८ कर्णयुग्मस्य च ॥ ३९ दन्तस्य चैव जिह्वाया मूलं रन्ध्रं च कर्णयोः ॥ ४० धौतिर् । धौती ॥ ४१ प्रचक्षते ॥

अथ दन्तमूलधौतिः ।

खादिरेण् रसेनाथै मृत्तिकया च शुद्धया॑ ।
मार्जयेदन्तमूलं च यावत्किल्बिषमाहरेत्॥ २७॥
दन्तमूलं॑ परा॑ धौतियर्थेगिनां योगसाधने॒ ।
नित्यं कुर्यात्प्रभाते च दन्तरक्षाय॑ योगवित्॑ ।
१०दन्तमूलं॑ ११धावनादिकार्येषु॑ योगिनां मतम्॒ ॥ २८॥

अथ जिह्वाशोधनम् ।

अथातः संप्रवद्यामि जिह्वाशोधनकारणम् ।
जरामररणारोगादीनाशयेद्वीर्धलम्बिका॑ ॥ २९॥

अथ जिह्वामूलधौतिप्रयोगः ।

तर्जनीमध्यमाऽनामा अङ्गुलित्रययोगतः॑ ।
वेशयेद्वलमध्ये तु मार्जयेलम्बिकामूलम्॑ ।
शनैः शनैर्मार्जयित्वा कफदोषं निवारयेत्॥ ३०॥

मार्जयेत्वनीतेन दोहयेच्च॑ पुनः पुनः ।

तदग्रं॑ ५लोहयन्वेण कर्षयित्वा शनैः शनैः॑ ॥ ३१॥

नित्यं॑ २०कुर्यात्प्रयत्नेन रवेस्तयकेऽस्तके॑ ।

एवं कृते॒ च नित्यं सा॒३ लम्बिका दीर्घतां व्रजेत्॑ ॥ ३२॥

अथ कर्णधौतिप्रयोगः ।

तर्जन्यङ्गुल्यकाग्रेण॑ मार्जयेत्कर्णरन्ध्रयोः ।
नित्यमभ्यासयोगेन नादान्तरं प्रकाशयेत्॑ ॥ ३३॥

अथ कपालरन्ध्रप्रयोगः ।

वृद्धाङ्गुष्ठेन दक्षेण॑ २७मर्दयेद्वालरन्ध्रकम् ।
एवमभ्यासयोगेन॑ कफदोषं॑ निवारयेत्॥ ३४॥

नाडी निर्मलतां याति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ।

निद्रान्ते भोजनान्ते च दिवान्ते॑ च दिने दिने ॥ ३५॥

अथ हृद्धौतिः ।

हृद्धौतिं त्रिविधां॑ कुर्याद्विवरमनवाससा॥ ३६॥

अथ दण्डधौतिः ।

रम्भादण्डं॑ हरिदण्डं॒ वेन्दण्डं॑ तथैव च ।
हृन्मध्ये चालयित्वा तु पुनः प्रत्याहरेच्छनैः॥ ३७॥

कफपित्तं॑ तथा क्लेदं रेचयेद्वर्ध्ववर्त्मना ।

३८दण्डधौतिविधानेन हृदोगं नाशयेद्वम्॥ ३८॥

अथ वमनधौतिः ।

भोजनान्ते पिबेद्वारि॑ ३५चाऽङ्गठपूरितं॑ सुधीः ।

ऊर्ध्वां॑ दृष्टिं॑३७ चारां॑३८ कृत्वा॑१३ तज्जलं वमयेत्पुनः ।

नित्यमभ्यासयोगेन॑४० कफपित्तं निवारयेत्॥ ३९॥

*प्रयोगः॥ २५दिरेण॥ ३२कसेनाथ । कषेनाथ॥ १५मृत्तिकया च शुष्कया । मृदा चैव विशुद्धया । शुद्धया च मृदा तथा । शुद्धमृत्तिकया तथा । मृत्तिकाभिश्च शुद्धिभिः ।
मृत्तिकायां च सुसिद्धिदाम्॥ ४५परं धौती॥ ६धौतम्॥ ७साधनम्॥ ८दन्तरक्षां च । दन्तरसा च ॥ ९दन्तमूलधावनादिकार्येषु॥ ११धारणा-
दि॥ १२कर्मेषु॥ १३बलम् । मतः॥ १४रोगादिनाशयेत्॥ १५इत्यङ्गुलित्रय नरः । तर्जनीमध्यमाऽनामाख्याङ्गुलित्रययोगतः॥ १६जडम् । मलम्॥ १७दोहस्यास्याः॥
१८लौह॥ १९पुनः पुनः॥ २०कृत्वा॥ २१चास्तके । चास्तगे॥ २२कृतम्॥ २३तु नित्ये च॥ २४गता॥ २५तर्जन्यनामिकायोगात् । तर्जन्यङ्गुल्यग्रयोगात् । तर्जन्यङ्गुलि वा
चैव॥ २६नादो याति प्रकाशताम् । प्रकाशनम्॥ २७मार्जयेत्॥ २८योगेयम्॥ २९रोगम्॥ ३०दिनान्ते । एव कुर्यात्॥ ३१धौतीत्रिवारम् । त्रिविधम्॥ ३२हरिदण्डम् ।
हरिदाया । रम्भाहरिदयोर्दण्डम् । हविदण्डम्॥ ३३कफपित्तम् । पिण्डम्॥ ३४दण्डधौती॥ ३५चाऽङ्गठकर्णा । ३६वारिमाकर्णपूरितम् । चाकरणं पूर्णितम् ।
प्रशितम्॥ ३७ऊर्ध्वां॑३८ उर्ध्वां॑३७चाराम् । ततः॥ ३९कुर्यात् । स्थित्वा॥ ४०योगोऽयम्॥

अथ ब्राटकम् ।

निमेषोन्मेषकं त्यक्ता सूक्ष्मलक्ष्यं निरीक्षयेत् ।
यावदशूणि पतन्ति॑ ब्राटकं॒ प्रोच्यते बुधैः॥ ५३॥

एवमभ्यासयोगेन शाम्भवी जायते ध्रुवम् ।
नेत्ररोगां॑ विनश्यन्ति॑ दिव्यदृष्टिः प्रजायते॑॥ ५४॥

अथ कपालभातिः ।

वातक्रमव्युत्क्रमेणा॑ शीत्क्रमेणा॑ विशेषतः ।
भालभातिं॑ त्रिधा कुर्यात्कफदोषं॑ निवारयेत्॥ ५५॥

अथ वामक्रमकपालभातिः ।

इडया॑२ पूरयेद्वायुं रेचयेत्पिङ्गलां॑३ पुनः॑४ ।
पिङ्गलया पूरयित्वा॑५ पुनश्चन्द्रेण रेचयेत्॥ ५६॥

पूरकं रेचकं कृत्वा॑६ वेगेन न तु धारयेत्॑७ ।
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत्॥ ५७॥

अथ व्युत्क्रमकपालभातिः ।

नासाभ्यां॑८ जलमाकृष्य पुनर्वक्रेणा रेचयेत् ।
पायं पायं व्युत्क्रमेणा॑९ स्नेहदोषं॑० निवारयेत्॥ ५८॥

अथ शीत्क्रमकपालभातिः ।

शीत्कृत्य पीत्वा वक्रेणा नासानलैविरेचयेत्॑१ ।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवसमो भवेत्॥ ५९॥

न जायते वार्द्धकं॒२ च ज्वरो॒३ नैव प्रजायते ।
भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कफदोषं निवारयेत्॥ ६०॥

इति श्रीधेरराडसंहितायां महर्षिषे-
रराडनृपचराडकापालिसंवादे
घटस्थयोगे षड्मशो-
धनं॑८ नाम प्रथ-
मोपदेशः
ॐ

धेरराड उवाच ।

अभ्यासाद्यस्य देहेऽयं योगौपयिकतां व्रजेत् ।
मनश्च स्थिरतामेति प्रोच्यते तदिहाऽसनम्॥ १॥

आसनानि समस्तानि यावन्तो जीवजन्तवः॑२ ।
चतुरशीतिलक्षाणि शिवेन कथितानि च॑३॥ २॥

२७तेषां मध्ये विशिष्टानि षोडशोनं॑८ शतं कृतम् ।
तेषां मध्ये मर्त्यलोके द्वात्रिंशदासनं शुभम्॑९॥ ३॥

सिद्धं पदं तथा भद्रं मुक्तं वज्रं च स्वस्तिकम् ।
सिंहं च गोमुखं वीरं धनुरासनमेव च॥ ४॥

मृतं गुसं तथा मात्स्यं॑० मत्स्येन्द्रासनमेव च ।
गोरचं॑१ पश्चिमोत्तानमुत्कटं संकटं॑२ तथा॥ ५॥

^१ब्रोटकम्॥ ^२निमेषोन्मेषकौ॥ ^३पतन्ति यावदशूणि। अश्रुनि पतति। मुद्भन्ति। अश्रुनि पतते। अश्रु निपतते। अश्रुनि पतते॥ ^४ब्रोटकम्॥ ^५नेवदोषाः॥ ^६न जायते नेत्ररोगः/रोगा/रोगम्॥ ^७प्रदायकत्। प्रदायकम्॥ ^८वातक्रमेणा/वामक्रमेणा/व्यतिक्रमे व्युत्क्रमेणा। व्युत्क्रमे वा॥ ^९शीत्क्रमेणा। शीत्क्रमैर्॥ ^{१०}धौती॥ ^{११}दोषेर्॥ ^{१२}ईडायाम्॥ ^{१३}पिङ्गलया। पिङ्गला॥ ^{१४}पिङ्गलाख्यया। पिङ्गलया पुनः॥ ^{१५}पूरयित्वा/पूरयेद्वा पिंगलया॥ ^{१६}कुर्यात्॥ ^{१७}चालयेत्। कफदोषं निवारयेत्॥ ^{१८}वार्मिम्॥ ^{१९}प्रकुर्वन्तु। प्रकुर्वतु॥ ^{२०}प्रकुर्वश्चेत् शिर/शिल-दोषम्॥ ^{२१}विवर्जयेत्॥ ^{२२}वार्द्धक्यम्॥ ^{२३}च वार्द्धक्यं जरा। ज्वरा॥ ^{२४}साधनम्। घटक्रमणो-धानम्॥ ^{२५}जीवजन्तुमेव च॥ ^{२६}कथितं/कथिताः पुरा। अभिहितानि च। तु॥ ^{२७}षोषशतमासनं संविशिष्यते॥ ^{२८}षोडशानाम्॥ ^{२९}आसनानि व्रयस्त्रिंशन्मर्त्यलोके शुभानि वै॥ ^{३०}मत्स्यम्॥ ^{३१}पश्चिमतानम्॥ ^{३२}शक्टम्॥

मयूरं कुङ्कुटं कूर्मं तथा १चोत्तानकूर्मकम् ।
उत्तानमरण्डकं वृच्च मरण्डकं गरुडं ५ वृषम्॥ ६॥

शलभं मकरं ५चोष्टं भुजंगं च योगासनम् ७
द्वात्रिंशदासनानि तु८ मर्त्यलोके हि सिद्धिदम्॥ ७॥

अथ सिद्धासनम् १०

योनिस्थानकमङ्गुलघटितं संपीड्य गुलफेतं मेदोपर्यथ संनिधाय ११ चिबुकं२ कृत्वा हृदि स्थापितम् १३ ।
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा १४ पश्यन्भूवोरन्तरे १५ एवं मोक्षविधायते १६ फलकरं १७ सिद्धासनं प्रोच्यते॥ ८॥

अथ पद्मासनम् ।

वामोरुपरि दक्षिणां हि १८ चरणं संस्थाप्य वामं तथा १९ दक्षोरुपरि २० पश्चिमेन विधिना कृत्वा २१ कराभ्यां दृढम् ।
अङ्गुष्ठै२२ हृदये निधाय चिबुकं२३ नासाग्रमालोकयेदेतद्व्याधिविकारनाशनकरं२४ पद्मासनं प्रोच्यते २५॥ ९॥

अथ भद्रासनम् ।

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितः २६ ।
पादाङ्गुष्ठै२७ कराभ्यां च धृत्वा च२८ पृष्ठदेशतः॥ १०॥

जालंधरं समासाद्य २९ नासाग्रमवलोकयेत् ।

भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशकम् ३०॥ ११॥

अथ मुक्तासनम् ।

पायुमूले वामगुल्फं दक्षगुल्फं तथोपरि ।
समकायशिरोग्रीवं३१ मुक्तासनं तु सिद्धिदम्॥ १२॥

अथ वज्रासनम् ।

जङ्घाभ्यां३२ ३३ वज्रवत्कृत्वा गुदपार्श्वे पदावुभौ ।
वज्रासनं भवेदेतद्योगिनां सिद्धिदायकम् ३४॥ १३॥

अथ स्वस्तिकासनम् ।

जानूर्वोरन्तरे३५ कृत्वा योगी३६ पादतले उभे ।
ऋजुकायः३७ समासीनः३८ स्वस्तिकं३९ तत्प्रचक्षते॥ १४॥

अथ सिंहासनम् ।

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेणोर्ध्वतां गतौ४० ।
चितिमूलौ भूमिसंस्थै४१ करौ४२ च जानुनोपरि४३॥ १५॥

व्यक्तवक्रो जलंधरं४४ च४५ नासाग्रमवलोकयेत् ।

सिंहासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशकम् ४६॥ १६॥

अथ गोमुखासनम् ।

पादौ च भूमौ४७ संस्थाप्य पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत् ।
स्थिरकायं४८ समासाद्य गोमुखं गोमुखाऽङ्कृतिः४९॥ १७॥

१उत्तान ॥ २मरण्डकम् । मरण्डकम्॥ ३मारण्डकम् । मरण्डकम्॥ ४गरुडम्॥ ५उष्टम्॥ ६योगिकासनम् । योगमासनम्॥ ७मकरमुष्टं भुजङ्गश्च योगासनं ततः परम्॥ ८एव॥ ९मर्त्ये सिद्धिप्रदानि च । च सिद्धिदा । आसनानां तु मर्त्यलोके हि सिद्धिदा । आसनं मर्त्यलोके सिद्धिप्रदायकम् । स्युर्मर्त्यलोके च सिद्धिदम् । मर्त्यलोके सिद्धिदा ॥ १०प्रयोगः॥ ११मेढे संप्रणिधाय तंतु/तत्र । मेढे संनिधाय विदधृत् । संनिधाथ ॥ १२चिबुकमथो॥ १३स्थायिनम् । स्थायिननम् । प्यायिनम्॥ १४पश्येत् ॥ १५अन्तरम् ॥ १६मोक्षं चैव विधीयते । मोक्षविधायकम् । मोक्षो विधीयते॥ १७एतन्मोक्षकपाटभेदनकरम् । ह्येतन्मोक्षकपाटभेदनकरम्॥ १८च ॥ १९सदा ॥ २०याम्योरुपरि ॥ २१धृत्वा ॥ २२अङ्गुष्ठे ॥ २३चुबुकम् ॥ २४विधातकारि यमिनाम् । विकारहारि यमिनाम् । समूहनाशकरम् । विनाशकारणपरम् । विनाशं सुखरम् । विनाशकारि यमिनाम् । विनाशनाशकरम् । सर्वव्याधिविनाशनत्तममिदम् । सर्वव्याधिविनाशनकरम्॥ २५चोच्यते॥ २६समाहितौ॥ २७पादाङ्गुष्ठम् । पादाङ्गुष्ठे॥ २८वै ॥ २९समागत्य ॥ ३०विनाशनम्॥ ३१शिरोग्रीवासमं कार्यम्/कायम् । समकायां शिरो ग्रीवः । समकायशिरोग्रीवासमे ॥ ३२जङ्घयोर्॥ ३३बलवत्॥ ३४सिद्धिकार-गाम् । योगसिद्धिदम्॥ ३५अन्तरम् । जानुनीरन्तरे । जानुनोरन्तरे॥ ३६योगी कृत्वा । सम्यकृत्वा ॥ ३७ऋजुकायम् ॥ ३८विशेष योगी । ऋजुकायसमासीनम् । ऋजुकायः समासीत । ऋजुकायं समासीनः॥ ३९तम्॥ ४०गतः । ग्रन्तः । उर्ध्वताग्रजः॥ ४१चितियुग्मं भूमिसंस्थम् । चितिमूलो भूमिसंस्थः । चितिमूलौ संस्थाप्य । चितिमूलं भूमिसंस्थै॥ ४२कृत्वा ॥ ४३जन्मोरुपरि । जानुनोः । हस्तौ कृत्वा च जानुनोः॥ ४४व्यक्ताव्यक्तौ/व्यक्तवक्रो जलंध्रम्॥ ४५व्यात्तवक्रो जलंधरेण/जलंध्रेण । जलंधरं व्यात्तवक्रम्॥ ४६विनाशनम्॥ ४७भूमौ च । च भुवि॥ ४८स्थिरं कायम्॥ ४९आकृतिः । आकृतिम् । आकृतम्॥

अथ मकरासनम्।

अध्यास्य॑ शेते॒ हृदयं निधाय भूमौ च पादौ च प्रसार्यमाणौ॒ ।
शिरश्च॑ धृत्वा॑ करदण्डयुग्मे॒ देहाग्निकारं॑ मकरासनं तत्॑ ॥ ४१॥

अथोष्ट्रासनम्।

अध्यास्य॑ शेते पदयुग्मव्यस्तं॑ पृष्ठे निधायापि धृतं कराभ्याम्॥
१८आकुञ्ज्येत्सम्यगुदरास्यगाढमौञ्छं च॑ पीठं योगिनो वदन्ति॥ ४२॥

अथ भुजंगासनम्।

१९आङ्गुष्ठनाभिपर्यन्तमधोभूमौ विनिन्यसेत्॑ ।
करतलाभ्यां॑ धरां धृत्वोर्ध्वं शीर्ष॑ फणीव हि॥ ४३॥

देहाग्निवर्धते नित्यं सर्वरोगविनाशनम्॑ ।

जागर्ति भुजगी देवी २०साधनाङ्गासनम्॑॥ ४४॥

अथ योगासनम्।

उत्तानो चरणौ कृत्वा संस्थाप्य जानुनोपरि॒ ।
आसनोपरि संस्थाप्य २३चोत्तानं करयुग्मकम्॑॥ ४५॥

२५पूरकैर्वायुमाकृष्य नासाग्रमवलोक्येत् ।

योगासनं भवेदेतद्योगिनां योगसाधने॑॥ ४६॥

इति श्रीधेरराडसंहितायां
महर्षिधेरराडनृपचरणकापा-
लिसंवादे घटस्थयोगे
द्वात्रिंशासनवर्णनं
नाम द्वितीयो-
पदेशः
३५-३७

धेरराड उवाच ।

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलंधरम् ।

मूलबन्धं महाबन्धं॑ महावेषभूष खेचरी॥ १॥

विपरीकरी॑ ३०योनिवर्ज्जोली॑ शक्तिचालनी॑ ।

ताडागी॑ मारण्डुकीमुद्रा॑ शास्त्रवी पञ्चधारणा॑॥ २॥

अश्विनी पाशनी॑ काकी मातङ्गी च भुजंगिनी ।

पञ्चविंशतिमुद्राश्च सिद्धिदा इह॑ योगिनाम्॑॥ ३॥

अथ मुद्राणां फलकथनम्।

मुद्राणां पटलं देवि कथितं तव संनिधौ ।

येन ३१विज्ञातमात्रेण सर्वसिद्धिः प्रजायते॥ ४॥

गोपनीयं प्रयत्नेन न देयं यस्य कस्यचित् ।

प्रीतिदं योगिनां चैव दुर्लभं मरुतामपि॥ ५॥

*अध्यास्यः । अधस्तु॥ २शेतेऽध्यास्यः॥ ३प्रविसार्यमाणौ॥ ४शिरे च॥ ५शिरसाति चाग्रम्॥ ६शिरं शान्ति चाग्रं करदण्डयुग्मम्॥ ७देहाग्निकारकम्॥ ८स्यात् । मकरासनोऽयम्॥ ९अध्यास्यः । अध्यास्य । अधस्तु॥ १०पदयुग्मस्तम् । व्यस्तः॥ ११आकुञ्ज्येत्सम्यगुदरास्यगाढमौञ्छं च पीठं यतयो वदन्ति । आकुञ्ज्येत्ज्ञाठरचर्मगाढमौञ्छं च पीठं मुनयो वदन्ति॥ १२पादाङ्गुष्ठी नाभिदेशम्॥ १३च विन्यसेत् । विनिर्न्यसेत्॥ १४पादादिनाभिपर्यन्तमधो भूमौ भुवि न्यसेत्॥ १५कराभ्यां च । १५ऊर्ध्वशीर्षम् । धरां करतलाभ्यां धृत्वोर्ध्वशीर्षः॥ १६रोगं च नाशनम्॥ २०साधयेत्॥ २१भुजंगासनसाधनात्॥ २२जन्वोरुपरि । जानुनोरपि । संस्थाप्योपरि जानुनोः॥ २३उत्तानम्॥ २४युग्मम्॥ २५पूरकम्॥ २६सिद्धिदेये । साधनम्॥ २७इति धेरराडसंहितायां धेरराडचरणसंवादे घटस्थयोगे आसनप्रयोगो नाम द्वितीयोपदेशः॥ २८मूलबन्धमहाबन्धम् । मूलबन्धः महाबन्धः॥ २९करणी । करणी॥ ३०योनी॥ ३१वज्ञोरणी॥ ३२चोलनी । चालिनी । धारिणी॥ ३३तडागी॥ ३४मारण्डुकी मुद्रा । मारण्डवीमुद्रा । चैव मारण्डुकी॥ ३५धारणी॥ ३६पाशनी॥ ३७मुद्राणि सिद्धिदाश्चेह । मुद्राणाँ सिद्धिदाश्चेह । सिद्धिदानीह ॥ ३८मुद्राः स्युः सिद्धिदा योगिनां सदा । मत्यलोके च सिद्धिदा । योगिनां सिद्धिदायनी॥ ३९विज्ञान॥

अथ महामुद्राकथनम् ।

पायुमूलं वामगुल्फे^१ संपीडा दृढयन्नतः^२ ।
याम्यपादं प्रसार्याथ करेऽ धृतपदाङ्गुलः^३ ॥ ६ ॥
कण्ठसंकोचनं कृत्वा भ्रुवोमध्यं^४ निरीक्ष्येत् ।
महामुद्राभिधा मुद्रा कथ्यते चैव सूरभिः^५ ॥ ७ ॥

अथ महामुद्राफलकथनम् ।

वलितं पलितं चैव^६ जरां मृत्युं^७ निवारयेत् ।
क्षयकासं गुदावर्तं झीहाजीर्णं ज्वरं^८ तथा ।
नाशयेत्सर्वरोगांश्च महामुद्रा च साधनात्^९ ॥ ८ ॥

अथ नभोमुद्राकथनम् ।

यत्र यत्र^{१०} स्थितो^{११} योगी सर्वकार्येषु सर्वदा ।
ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो^{१२} भूत्वा धारयेत्पवनं सदा ।
नभोमुद्रा भवेदेषा^{१३} योगिनां रोगनाशिनी^{१४} ॥ ९ ॥

अथ उडीयानकथनम् ।

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरुर्ध्वं तु कारयेत् ।
उडीयानं^{१५} कुरुते^{१६} यस्मादविश्रान्तं^{१७} महाखगः ।
उडीयानं त्वसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी^{१८} ॥ १० ॥

अथोडीयानवन्धस्य फलकथनम् ।

समग्राद्वन्धनादेतदुडीयानं^{१९} विशिष्यते ।
उडीयाने समम्यस्ते^{२०} मुकिः स्वाभाविकी भवेत् ॥ ११ ॥

अथ जालंधरबन्धकथनम् ।

कण्ठसंकोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत् ।
जालंधरे^{२२} कृते^{२३} बन्धे^{२४} षोडशाधारबन्धनम्^{२५} ।
२६जालंधरमहामुद्रा मृत्योश्च क्षयकारिणी^{२७} ॥ १२ ॥

अथ जालंधरबन्धस्य फलकथनम् ।

सिद्धं जालंधरं बन्धं^{२८} योगिनां सिद्धिदायकम्^{२९} ।
षणमासमभ्यसेद्यो^{३०} हि स सिद्धो नाऽत्र संशयः ॥ १३ ॥

अथ मूलबन्धकथनम् ।

पार्षिणां^{३१} वामपादस्य^{३२} योनिमाकुञ्जयेत्तः ।
नाभिग्रन्थं मेरुदरडे^{३३} संपीडा यन्नतः सुधीः^{३४} ॥ १४ ॥
मेढं दक्षिणागुल्फे तु^{३५} दृढबन्धं समाचरेत्^{३६} ।
नाभेरुर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयन्नतः ।
जराविनाशिनी मुद्रा मूलबन्धो निगद्यते ॥ १५ ॥

अथ मूलबन्धस्य फलकथनम् ।

संसारसमुद्रं^{३७} तर्तुमभिलषति^{३८} यः पुमान् ।
विरले सुगुसो^{३९} भूत्वा मुद्रामेतां^{४०} समभ्यसेत् ॥ १६ ॥

अभ्यासाद्वन्धनस्यास्य मरुत्सिद्धिर्भवेद्वम् ।

साधयेद्यतस्त्वाहि मौनी तु विजिताइलसः ॥ १७ ॥

^१पायुमूले वामगुल्फः ॥ २च यथाक्रमम् । बहु ॥ ३करैः ॥ ४कराम्यां धृतपदाङ्गुलिः । करोपात्तपदाङ्गुलिः । दक्षपादं प्रसार्याऽर्थं करयोरङ्गुलि दधत् ॥ ५मध्ये ॥
^६पूरकैवर्ययुं संपूर्यं महामुद्रा निगद्यते । ततः शनैः शनैरेवं रेचयेत्तं न वेगतः ॥ ७चापि ॥ ८जरामृत्युम् ॥ ९झीहां जीर्णज्वरम् । क्षयः कांशं/क्षयकास-गुदावर्तझी-हाजीर्णज्वरम् । उदावर्तझीहाजीर्णज्वरम् ॥ १०अभिसेवनात् । अतिसेवनात् । महामुद्राप्रसाधनात् । सुसाधनात् । च सेवनात् । महामुद्राश्च सेवयेत् ॥ ११तत्र ॥ १२स्थिते ॥
^{१३}जिह्वास्थिरः ॥ १४भवत्येषा ॥ १५नाशनी । योगदायिनी ॥ १६उडीयानम् । उडीयानम् ॥ १७यद्गत् ॥ १८यत्तद्विश्रान्तम् ॥ १९केशरी ॥ २०समग्राद्वन्धनादेतदुडीयानम् ।
अन्यस्माद्वन्धनादेतदुडीयानम् ॥ २१उडीयानसमभ्यस्ते ॥ २२जालंधरम् ॥ २३जालंधरकृते ॥ २४वदे । वद्ये ॥ २५चारबन्धनम् ॥ २६जालंधरम् ॥ २७मृत्युन्नयं च कारिणी ॥
२८सिद्धो जालंधरो बन्धः ॥ २९सिद्धिदायकः ॥ ३०अभ्यस्येद्यः ॥ ३१पार्षिणा ॥ ३२पार्षिणावामेन पादेन ॥ ३३मेरुदरडम् । नाभिग्रन्थमेरुदरडे ॥ ३४सुधीः संपीड्य यन्नतः ॥
३५गुल्फेन ॥ ३६पायुमूलं निरोधयेत् ॥ ३७संसारसागरम् ॥ ३८अभिलषति ॥ ३९प्रच्छन्नो निर्जने । विरलेषु गुप्तः । विजनेषु गुप्तः । विरलः ॥ ४०एनाम् ॥

अथ महाबन्धकथनम् ।

वामपादस्य गुल्फेन^१ पायुमूलं^२ निरोधयेत् ।
दक्षपादेन तद्गुल्फं^३ संपीड्य यत्क्रतः सुधीः^४ ॥ १८ ॥

^५शनैः ६शनैश्चालयेत्पार्षिण्योनिमाकुञ्जयेच्छनैः ।
जालधरे ७धारयेत्प्राणं^८ महाबन्धो निगद्यते^९ ॥ १९ ॥

अथ महाबन्धस्य फलकथनम् ।

महाबन्धः परो बन्धो जरामरणाशनः^{१०} ।
प्रसादादस्य बन्धस्य साधयेत्सर्ववाङ्छितम् ॥ २० ॥

अथ महावेधकथनम् ।

रूपयौवनलावण्यं नारीणां पुरुषं विना ।
मूलबन्धमहाबन्धौ^{११} महावेधं विना तथा ॥ २१ ॥

महाबन्धं समासाद्य १२उड्डानकुम्भकं चरेत् ।
महावेधः समास्यातो योगिनां सिद्धिदायकः^{१३} ॥ २२ ॥

अथ महावेधस्य फलकथनम् ।

महाबन्धमूलबन्धौ^{१४} महावेधसमन्वितौ ।
प्रत्यहं कुरुते यस्तु स योगी योगवित्तमः ॥ २३ ॥

न मृत्युतो भयं^{१५} तस्य न जरा तस्य विद्यते ।
१६गोपनीयः प्रयत्नेन वेधोऽयं योगिपुंगवैः ॥ २४ ॥

जिह्वाऽधो नाडीं संछिन्नाऽ^{१७} रसनां चालयेत्सदा ।
दोहयेन्नवनीतेन लौहयन्नेण कर्षयेत् ॥ २५ ॥

एवं नित्यं समभ्यासालम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ।

यावद्गच्छेद्गुवोर्मध्ये तदा^{१८} गच्छति^{१९} खेचरी^{२०} ॥ २६ ॥

रसनां तालुमध्ये^{२१} तु शनैः शनैः प्रवेशयेत्^{२२} ।

कपालकुहरे^{२३} जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोर्मध्ये गता^{२४} दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी^{२५} ॥ २७ ॥

अथ खेचरी मुद्रायाः फलकथनम् ।

न च मूर्च्छा कुधा तृष्णा नैवाऽलस्य^{२६} प्रजायते ।
न च रोगो जरा मृत्युदेवदेहः स जायते^{२७} ॥ २८ ॥

न चाग्निर्दहते^{२८} गात्रं न शोषयति मारुतः ।

न देहं लोदयन्त्यापो दंशयेन्न^{२९} भुजंगमः ॥ २९ ॥

लावण्यं^{३०} च भवेद्गात्रे^{३१} समाधिर्जायते^{३२} धूवम् ।

३३कपालवक्त्रसंयोगे रसना रसमाप्नुयात्^{३४} ॥ ३० ॥

३५नानारससमुद्रूतमानन्दं च दिने दिने ।

आदौ ३६लवणादारं च^{३७} ततस्तिक्कणायकम्^{३८} ॥ ३१ ॥

नवनीतं धूतं क्षीरं दधितक्रमधूनि च ।

द्राक्षारसं च पीयूषं^{३९} जायते रसनोदकम्^{४०} ॥ ३२ ॥

१गुल्फे तु ॥ २पायुमानम् ॥ ३गुल्फे ॥ ४सुधीः संपीड्य यत्क्रतः ॥ ५शनैश्चालयेत् ॥ ६धरेत् ॥ ७धृतप्रणा: प्राणान् ॥ ८तदुच्यते ॥ ९नाशकः ॥ १०बन्धम् ॥ ११उज्जायिकुम्भकम् । पूरकं कुम्भकम् । उड्डीन । चरेदुड्डानकुम्भकम् ॥ १२कारकैः । दायिनम् ॥ १३मूलबन्धमहाबन्धौ ॥ १४न च मृत्युभयम् ॥ १५अनुष्टेयः ॥ १६संचित्य । संचित्वा ॥ १७तथा ॥ १८सिध्यति । भवति । आगच्छति । मुद्रां वेत्ति ॥ १९ऊर्ध्वदृष्टिं भ्रुवोरन्ते तां मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ २०मूले । रन्धे ॥ २१प्रसारयेत् ॥ २२विवरे ॥ २३अन्तर्गता ॥ २४ऊर्ध्वदृष्टिं भ्रुवोरन्ते तां मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ २५आलस्यः ॥ २६प्रजायते । देवदेहं प्रपद्यते । संजायते । भवेद्गूवम् ॥ २७दहति । दहते । नाडिग्निना दह्यते ॥ २८दशेन च । संदशेन ॥ २९दशदम् ॥ ३०जायते गात्रे ॥ ३१समाधिश्च भवेत् ॥ ३३कपालरन्त्रा । कपालवद्ध् ॥ ३४आनयेत् ॥ ३५नानाविभम् । नानाविधिः ॥ ३६लवणम् ॥ ३७च लवणां चारम् ॥ ३८कणायकम् ॥ ३९पीयूषं च ॥ ४०रसमोदकम् ॥

अथ विपरीतकरणीमुद्राकथनम् ।

नाभिमूले वसेत्सूर्यस्तालुमूले॑ च चन्द्रमाः ।

अमृतं ग्रसते सूर्यस्तो मृत्युवशो॒ नरः॥ ३३॥

ऊर्ध्व॑ च ४योजयेत्सूर्यं चन्द्रं च अध॒ आनयेत् ।

विपरीतकरी॑ मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता॥ ३४॥

भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मं॑ समाहितः ।

ऊर्ध्वपादः स्थिरो॑ भूत्वा विपरीतकरी॑ मता॥ ३५॥

अथ विपरीतकरणीमुद्रायाः फलकथनम् ।

मुद्रां च११ १२साधयेन्नित्यं जरां मृत्युं च नाशयेत् ।

स सिद्धः सर्वलोकेषु प्रलयेऽपि न सीदति॥ ३६॥

अथ योनिमुद्राकथनम् ।

सिद्धासनं समासाद्य कर्णाच्चिनासिकामुखम्॑ ।

अङ्गुष्ठतर्जनीमध्यानामादिभिर्षु॑ धारयेत्॒॥ ३७॥

काकीभिः॑ प्राणं संकृत्य॑ ७ अपानेऽपि योजयेत्ततः ।

षट्चक्राणि क्रमाञ्चात्वा॑ हुं॒ हंसमनुनां॑ सुधीः॥ ३८॥

चैतन्यमानयेद्वेदीं निद्रिता या भुजंगिनी॒ ।

जीवेन सहितां शक्तिं समुत्थाप्य पराम्बुजे॒॥ ३९॥

शक्तिमयः॒ स्वयं॒ भूत्वा परं शिवेन॒ संगमम्॒ ।

नानासुखं विहारं च चिन्तयेत्परमं सुखम्॥ ४०॥

शिवशक्तिसमायोगादेकान्तं॒ भुवि भावयेत्॑ ।

आनन्दमानसो॑ भूत्वा अहं॑ ब्रह्मेति सम्भवेत्॥ ४१॥

योनिमुद्रा परा गोप्या॒ देवानामपि दुर्लभा॑ ।

सकृतु॑ लाभसंसिद्धिः॒ समाधिस्थः स एव हि॥ ४२॥

अथ योनिमुद्राफलकथनम् ।

ब्रह्महा भूराहा चैव सुरापी॑ गुरुतल्पगः ।

एतैः पापैर्नै लिप्येत्॑ योनिमुद्रानिबन्धनात्॥ ४३॥

यानि पापानि घोराणि ३८उपपापानि यानि च ।

तानि सर्वाणि नशयन्ति योनिमुद्रानिबन्धनात् ।

तस्मादभ्यसनं कुर्याद्यदि मुक्तिं समिच्छति॥ ४४॥

अथ ४०वज्रोलिमुद्राकथनम् ।

धरामवष्ट्य॑ ४१करयोस्तलाभ्यामूर्ध्व॑ ४२ चिपेत्पादयुग्म॑३ शिरः खे॑ ।

शक्तिप्रबोधाय॑ ४४ चिरजीवनाय॑ ४६ ४७वज्रोलिमुद्रां॑४८ मुनयो॑ वदन्ति॥ ४५॥

अथ ४०वज्रोलिमुद्रायाः फलकथनम् ।

अयं योगो योगश्चेष्टो॑ योगिनां मुक्तिकारणम् ।

अयं हितप्रदो योगो योगिनां सिद्धिदायकः॥ ४६॥

१सूर्यतालुमूले॥ २वसः॥ ३ऊर्ध्व॑ ४गमयेत् नीयते॥ ५चाऽप्यध॑ ६चाऽध॑ समानयेत् जायते सूर्यमृद्धमसमधो नयेत्॥ ७करणी॥ ८युग्मे॥ युग्मा॥ ९शिरः॥ १०करणी। करणीका॥ ११मुद्रेयम्॥ १२साधिता॥ १३करणचक्रुनिसिकामुखम्। करणचक्रुनिसामुखम्। करणचक्रुनिसामुखम्॥ १४चैव। मध्यानामादौः। मध्यानामादिभिर्षु॥ १५साधयेत्। पिदधीत वै॥ १६काक्या। काकीना॥ १७समाकृत्य॥ १८प्राणामाकृत्य काकीभिरपाने॥ १९भूत्वा॥ २०हुं कुम्। हुं क्रीम्। हुम्॥ २१जानुना॥ २२निदितां यां भुजंगिनीम्॥ २३कराम्बुजे। परां व्रजेत्॥ २४स्यम्॥ २५स्वयं शक्तिमयः॥ २६परशिवेन॥ २७भूत्वा शिवेन योजयेत्स्वकम्॥ २८एकान्ते॥ २९एकात्मनं च विभावयेत्। देशकात्मानं विभावयेत्। एकात्मानं विभावयेत्॥ ३०आनन्दं च स्वयम्॥ ३१चाऽहम्॥ ३२परं गोप्यम्॥ ३३दुर्लभम्॥ ३४सकृद्धि॥ ३५सकृद्धावसंसिद्धिः। सकृद्धावसंसिद्धिः। लब्धसंसिद्धिः। सकृद्धो भावसङ्गी स्यात्॥ ३६सुरापः॥ ३७लिप्यते॥ ३८तूपपापानि॥ ३९वज्रोशी॥ ४०आत्रित्य भूमिम्। धरामवष्ट्य॥ ४१करद्वयाभ्याम्॥ ४२ऊर्ध्व॑ ४३पादयुग्मम्। शिरस्य॥ ४४शिरस्य। शिरश्च खे॥ ४५प्रबुद्धैः। प्ररोधाय॥ ४६चिरजीवाय॥ ४७वज्रोशी॥ ४८मुद्रा॥ ४९कवयः॥ ५०वज्रोशी॥ ५१योगश्चेष्टो ह्ययं योगः॥

एतद्योगप्रसादेन विन्दुसिद्धिर्भवेद्गुवम् ।
सिद्धे बिन्दौ महायने किं न सिध्यति भूतले॥ ४७॥

भोगेन महता युक्तो यदि मुद्रां समाचरेत् ।
तथाऽपि सकला सिद्धिस्तस्य भवति॑ निश्चितम्॥ ४८॥

अथ ॒शक्तिचालनीमुद्राकथनम् ।
मूलाधारे आत्मशक्तिः कुरुडली परदेवता॒ ।
शयिता॑ भुजगाऽऽकारा सार्धत्रिवलयाऽन्विता॥ ४९॥

यावत्सा निद्रिता देहे तावज्जीवः पशुर्यथा ।
ज्ञानं न जायते तावत्कोटियोगं समभ्यसेत्॥ ५०॥

उद्घाटयेत्कवाटं॒ च यथा कुञ्चिकया हठात् ।
कुरुडलिन्याः॑ प्रबोधेन ब्रह्मद्वारं॒ प्रभेदयेत्॥ ५१॥

नाभिं संवेष्य॑ वस्त्रेण न च नग्नो॒ बहिः स्थितः॒ ।
गोपनीयगृहे॑ स्थित्वा शक्तिचालनमभ्यसेत्॥ ५२॥

वितस्तिप्रभित॑ दीर्घ विस्तारे चतुरङ्गुलम् ।
मृदुलं ध्वलं॑ सूच्यम् वेष्टनाम्बरलक्षणम् ।
एवम्भरयुक्तं॑ च कटिसूत्रेण योजयेत्॥ ५३॥

भस्मना॑ गात्रं संलिप्य॑ सिद्धासनं समाचरेत्॥ ५४॥

नासाभ्यां प्राणामाकृत्य अपाने॑ योजयेद्वलात्॥ ५४॥

तावदाकुञ्चयेद्गुह्यं शनैरश्चिनिमुद्रया॒ ।
यावद्गच्छेत्सुषुम्नायां वायुः॒ प्रकाशयेद्वठात्॥ ५५॥

तदा॒ वायुप्रबन्धेन॑ कुम्भिका च भुजंगिनी ।
२७बद्धश्वासस्तो भूत्वा ऊर्ध्वमार्गं॒ प्रपद्यते ।
शब्दद्वयं फलैकं तु॑ योनिमुद्रां च चालयेत्॥ ५६॥

विना॑ शक्तिचालनेन॑ योनिमुद्रा न सिध्यति । ३२
आदौ चालनमभ्यस्य॑ योनिमुद्रां समभ्यसेत्॥ ५७॥

इति ते कथितं चरणकपाले॑ शक्तिचालनम् ।
गोपनीयं प्रयनेन दिने दिने समभ्यसेत्॥ ५८॥

अथ शक्तिचालनीमुद्रायाः फलकथनम् ।
मुद्रेयं परमा गोप्या जरामरणाशिनी ।
तस्मादभ्यसनं॑ ३८कार्यं योगिभिः सिद्धिकाङ्क्षिभिः॥ ५९॥

नित्यं योऽभ्यसते॑ योगी सिद्धिस्तस्य करे स्थिता ।
तस्य विग्रहसिद्धिः स्याद्वोगाणां संचयो भवेत्॥ ६०॥

अथ तडागीमुद्राकथनम् ।
उदरं पश्चिमोत्तानं॑ कृत्वा च तडागाकृतिर्ह॑ ।
तडागी॒ सा ३८परामुद्रा॒ जरामृत्युविनाशिनी॥ ६१॥

*सिद्धिर्भवति तस्य। सिद्धिर्जायते तस्य॥ २शक्तिचालिनी॥ ३कुरुडलीपरदेवताम्॥ ४संयुता॥ ५कोटियोगावधेरपि॥ ६कपाटम्॥ ७कुरुडलिन्या॥ ८कुरुडलिन्या तथा योगी मोक्षमार्गम्॥ ९विभेदयेत् प्रबोधयेत्॥ १०बृहद्वेष्टनं च। गुद्यवेष्टनं च॥ ११बृहद्वेष्टनं च न च नग्नम्/लग्नम्। तत्र बन्धम्॥ १२स्थितम्॥ १३गोपनीये गृहे॥ १४त्रिमितम्। मिलितम्॥ १५सूच्यमवेष्टनाम्बर॥ १६अम्बरमुक्तम्। अम्बरयोगम्॥ १७कल्पयेत्॥ १८भास्मना॥ १९संलिप्य भस्मना गात्रम्। गात्रे संलिप्यम्। गात्रमालिप्य॥ २०अथाऽऽचरेत्॥ २१अपानम्। आपाने॥ २२अश्विनीमुद्रया। अश्विनिमुद्रया शनैः॥ २३सुषुम्नायां वायुम्॥ २४हठाद्वयः प्रकाशयेत्। यावद्वयः सुषुम्नायां न प्रकाशमवायुयात्॥ २५तावत्॥ २६प्रभेदेन॥ २७बद्धस्वासम्॥ २८मात्रम्। चोर्ध्वमार्गम्॥ २९फले कर्णो॥ ३०शक्तिम्। शक्तो॥ ३१शक्तोर्विना चालनेन॥ ३२योनिमुद्रा न सिध्यद्वै शक्तिचालनमन्तरा॥ ३३चालनमस्यास्तु॥ ३४ततोऽभ्यसेत्॥ ३५कापाले। चरण प्रकारम्। सौभ्य कपाल॥ ३६प्रत्यहं तत्समभ्यसेत्॥ ३७अभ्यासनम्॥ ३८कुर्यात्॥ ३९यः कुरुते॥ ४०उदरे पश्चिमं तानम्। पश्चिमतानम्॥ ४१तडागाकृति कारयेत्। चैव तडागवत्। तडागाकृतिम्। तडागाकृतिः। तडागाकृतिमाचरेत्॥ ४२तडागी॥ ४३महा॥ ४४परा मुद्रा॥

अथ मारणुकीमुद्राकथनम् ।

मुखं समुद्रितं कृत्वा जिह्वामूलं प्रचालयेत् ।
२शैर्ग्रेसेदमृतं तन्मारणुकीं मुद्रिकां३ विदुः॥ ६२॥

अथ मारणुकीमुद्रायाः कथनम् ।

वलितं पलितं नैव जायते नित्ययौवनम् ।
न केशे जायते पाको४ यः कुर्यान्नित्यमारणुकीम्॥ ६३॥

अथ शाम्भवीमुद्राकथनम् ।

६नेत्राङ्गनं समालोक्य ७आत्मारामं८ निरीक्षयेत् ।
सा भवेच्छाम्भवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपितां९॥ ६४॥

अथ शाम्भवीमुद्रायाः फलकथनम् ।

वेदशास्त्रपुराणानि१० सामान्यगणिका११ इव ।
इयं तु१२ शाम्भवी मुद्रा१३ गुप्ता कुलवधूरिव१४॥ ६५॥

स एव आदिनाथश्च१५ स च नारायणः स्वयम्१६ ।

स च ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रां वेति शाम्भवीम्॥ ६६॥

सत्यं सत्यं पुनः सत्यं सत्यमुक्तं१७ महेश्वरः१८ ।

शाम्भवीं यो विजानीयात्सः१९ च ब्रह्म२० न चाऽन्यथा॥ ६७॥

अथ पञ्चधारणामुद्राकथनम् ।

कथिता शाम्भवी मुद्रा शृणुष्व पञ्चधारणाम्२१ ।
धारणानि२२ समासाद्य किं न सिध्यति भूतले॥ ६८॥

अनेन नरदेहेन स्वर्गेषु गमनाऽऽगमम्२३ ।

मनोगतिर्भवेत्स्य खेचरत्वं न चाऽन्यथा॥ ६९॥

अथ पार्थिवीधारणामुद्राकथनम् ।

यत्तत्वं हरितालदेशरचितं२४ भौमं लकाराऽन्वितं वेदास्त्रं२५ कमलासनेन सहितं कृत्वा हृदि स्थायिनम्२६ ।
प्राणां तत्र विलीय२७ पञ्चघटिकाश्चित्ताऽन्वितं२८ धारयेदेषा स्तम्भकरी१९ सदा चितिजयं३० कुर्यादधोधारणा३१॥ ७०॥

अथ पार्थिवीधारणामुद्रायाः फलकथनम् ।

पार्थिवीधारणामुद्रां यः करोति च३२ नित्यशः ।

मृत्युंजयः स्वयं३३ सोऽपि स सिद्धो विचरेहृवि॥ ७१॥

अथाऽऽभ्यसीधारणामुद्राकथनम् ।

३४ शङ्खेन्दुप्रतिमं च कुन्दधवलं तत्त्वं किलालं३५ शुभं३६ ३७तत्पीयूषवकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ।

प्राणां तत्र विलीय३८ पञ्चघटिकाश्चित्ताऽन्वितं३९ धारयेदेषा४० दुःसहतापपापहरिणी स्यादाभ्यसी१९ धारणा॥ ७२॥

अथाऽऽभ्यसीधारणामुद्रायाः फलकथनम् ।

आभ्यसीं परमां मुद्रां यो जानाति स४२ योगवित् ।

जले च गमीरे४३ घोरे४४ मरणं तस्य नो भवेत्॥ ७३॥

इयं तु परमा४५ मुद्रा गोपनीया प्रयत्नतः ।

प्रकाशात्प्रिद्विहानिः स्यात्सत्यं वच्च च तत्त्वतः॥ ७४॥

१संमुद्रितम्। समुत्थितम्॥ २शैर्ग्रेसेत्तदमृतम्॥ ३मारणुकीमुद्रिकाम्॥ ४पञ्चः॥ ५कुर्यान्नित्य मारणुकीम्। मारणुकीं यः समाचरेत्॥ ६नेत्रान्तरम्॥ ७चात्मारामम्॥ ८नेत्राङ्गनसमालोका आत्मारामः॥ ९गुप्ता कुलवधूरिव। स एव सर्वतन्त्रेषु गोपिता वेदवादिभिः॥ १०प्रमाणानि। पुराणादि॥ ११वणिका॥ १२एकैव। एषो हि। एका च॥ १३विद्या॥ १४सर्वतन्त्रेषु गोपिता॥ १५हृदिनाथश्च॥ १६नरायणस्वयम्॥ १७सत्यमाह॥ १८महेश्वर। महेश्वर। मतेस्वरः॥ १९विजानाति स॥ २०ब्रह्मा॥ २१धावनी॥ २२धावनानि। धारणां वै॥ २३आगमः॥ २४रुचिरम्। वर्णसदृशम्॥ २५वेदार्थम्। वेशास्त्रम्॥ २६स्थापितम्। संयुक्तं कमलासनेन हि चतुष्कोणं हृदि स्थापितम्। स्थाय तत्॥ २७प्राणांस्तत्र विनीय॥ २८पञ्चघटिकां चिन्तान्विताम्॥ २९एषाशाभ्यसी॥ ३०चितिजयकरी। भवेत्तिजयम्। ध्रुवं चितिजयम्॥ ३१कुर्याद्विधारणा॥ ३२हि। तु॥ ३३शिवः॥ ३४अर्धेन्दु॥ ३५किमानम्॥ ३६करणेऽम्बुतत्वं स्थितम्॥ ३७यत्॥ ३८प्राणांस्तत्र विनीय॥ ३९पञ्चघटिकां चिन्तान्वितः/चिन्तान्वितम्। चिन्तान्विता॥ ४०तेषाम्॥ ४१भीतिकालहरणं दृश्यानवीधारणात्॥ ४२च॥ ४३गमीरे च जले। गमीरे॥ ४४गमीरेऽपि जले घोरे॥ ४५धारणा॥

अथाऽऽनेयीधारणामुद्राकथनम् ।

यज्ञाभिस्थितमिन्दगोपसदृशं बीजं त्रिकोणाऽन्वितं तत्त्वं तेजमयं प्रदीपसमरुणं रुद्रेण यत्सिद्धिदम् ।
प्राणं तत्र विलीयं पञ्चघटिकाश्चित्ताऽन्वितं धारयेदेषा कालगभीरभीतिहरणी वैश्वानरी धारणा ॥ ७५ ॥

अथाऽऽनेयीधारणामुद्रायाः फलकथनम् ।

प्रदीपे ज्वलिते वह्नौ यदि पतति साधकः ।
एतन्मुद्राप्रसादेन स जीवति न मृत्युभाक् ॥ ७६ ॥

अथ वायवीधारणामुद्राकथनम् ।

यज्ञिनाऽऽनपुञ्चसंनिभमिदं धूम्राऽवभासं परं तत्त्वं सत्त्वमयं यकारसहितं यत्रेष्वरो देवता ।
प्राणं तत्र विलीयं पञ्चघटिकाश्चित्ताऽन्वितं धारयेद एषा से गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा ॥ ७७ ॥

इयं तु परमां मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ।

वायुना त्रियते नाइपि से गतेष्व प्रदायिनी ॥ ७८ ॥

शठाय भक्तिहीनाय न देया यस्य कस्यचित् ।

दत्ते च सिद्धिहानिः स्यात्सत्यं वच्मि च चरणं ते ॥ ७९ ॥

अथाऽऽकाशीधारणामुद्राकथनम् ।

यत्सिन्धौ वरशुद्धवारिसदृशं व्योमं तत्त्वं देवसदाशिवेन सहितं बीजं हकाराऽन्वितम् ।
प्राणं तत्र विलीयं पञ्चघटिकाश्चित्ताऽन्वितं धारयेदेषा २८मोक्षकवाटभेदनकरी द्विमोक्षभोधारणाम् ॥ ८० ॥

अथाऽऽकाशीधारणामुद्रायाः फलकथनम् ।

आकाशीधारणां मुद्रां यो वेत्ति स च योगवित् ।
न मृत्युर्जायते तस्य प्रलये नावसीदति ॥ ८१ ॥

अथाऽश्विनीमुद्राकथनम् ।

आकुञ्जयेद्वद्वारं प्रकाशयेत्पुनः पुनः ।
सा भवेदाश्विनी मुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥ ८२ ॥

अथाऽश्विनीमुद्रायाः फलकथनम् ।

अश्विनी परमा मुद्रा गुह्यरोगविनाशिनी ।
बलपुष्टिकरी चैव अकालमरणाद्वये हरेत् ॥ ८३ ॥

अथ पश्चिनीमुद्राकथनम् ।

करणपृष्ठे त्वादौ चित्पत्तादौ पाशवद्वद्वन्धनम् ।
सैव स्यात्पाशिनी मुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥ ८४ ॥

अथ पश्चिनीमुद्रायाः फलकथनम् ।

पाशिनी महती च मुद्रा बलपुष्टिविधायिनी ।
साधनीयां 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 काकवद्ववेत् ॥ ८७ ॥

*यत्तालुस्थितम् । तत् ॥ १तत्त्वम् ॥ २बीजत्रिकोणाऽन्वितम् ॥ ३तेजो रेफमयम् । तैजसकम् । तैजसमा । वद्धिमयम् ॥ ४यत्संगतम् ॥ ५प्राणांस्तत्र विनीय ॥ ६पञ्चघटिकां चित्तान्विताम् ॥ ७हरणाम् । दुःसहाकालभीतिहरणाम् ॥ ८दुःसहापापहरणं स्यादम्भसी ॥ ९संपतेत्यदि । पतितो यदि ॥ १०भिन्नाद्वानपुष्पसत्रिभ [मि] दम् ॥ ११तत्त्वं भुवोरन्तरे ॥ १२वृत्तम् ॥ १३वायुमयम् । सत्यमयम् ॥ १४प्राणांस्तत्र विनीय ॥ १५पञ्चघटिकां चित्तान्विताम्/चिन्तान्विताम् ॥ १६यमिनः ॥ १७वायुनी ॥ १८धारणा ॥ १९से च गतिप्रदायिनी ॥ २०पिण्डते ॥ २२यच्छुद्धौ ॥ २३व्योमः ॥ २४भाषितम् । भासते । व्योमास्त्वयमुद्गासते । आकाशं सुविशुद्धवरिसदृशं यद्वद्वारन्त्रे स्थितम् ॥ २५तत्रादेन सदाशिवेन सहितं तत्त्वं हकाराऽन्वितम् ॥ २६प्राणांस्तत्र विनीय ॥ २७पञ्चघटिकां चित्तान्विताम्/चिन्तान्विताम् ॥ २८मोक्षकपाक/-कपाट ॥ २९एतां मोक्षकपाटभेदनकरीम् ॥ ३०तु स्यान्नभोधारणा । मोक्षकवाटपाटनपुटः प्रोक्ता नभोधारणा ॥ ३१धारणामुद्राम् ॥ ३२सैव ॥ ३३जीयते ॥ ३४प्रलयेऽपि न सीदति ॥ ३५भूयोभूयः प्रकाशयेत् ॥ ३६आश्विनी ॥ ३७सर्वरोगविनाशिनी ॥ ३८चैवाप्यकालमरणाम् ॥ ३९करणं पृष्ठे ॥ ४०पाशवद्वद्वन्धने ॥ ४१सा एव पाशिनी ॥ ४२एषा हि पाशिनी ॥ ४३साधिनीया ॥ ४४काकवद्वीरजो / काकवद्वीरोगो / काकवद्वीरोगो भवेत् ॥

अथ मातङ्गिनीमुद्राकथनम् ।

करण्डमग्नेऽ जले॒ स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहरेत् ।
मुखान्निर्गमयेत्पश्चात्पुनर्वक्षेणा ॑चाऽहरेत्॥ ८८॥

नासाभ्यां रेचयेत्पश्चात्कुर्यादेवं पुनः पुनः ।
मातङ्गिनी परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी॥ ८९॥

अथ मातङ्गिनीमुद्रायाः फलकथनम् ।

विरले निर्जने देशो स्थित्वा चैकाग्रमानसः ।
कुर्यान्मातङ्गिनी मुद्रां मातङ्गं इव जायते॥ ९०॥

यत्र यत्र स्थितो योगी सुखमत्यन्तमसुते ।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन साधयेन्मुद्रिकां पराम्॥ ९१॥

अथ भुजङ्गिनीमुद्राकथनम् ।

वक्त्रं किञ्चित्सुप्रसार्य ॑चाऽनिलं गलया पिबेत् ।
सा भवेहुजंगी॒ मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी॥ ९२॥

अथ भुजङ्गिनीमुद्रायाः फलकथनम् ।

यावच्च उदरे॑ रोगा॑० अजीर्णादि॑१ विशेषतः॑२ ।
तत्सर्व॑३ नाशयेदाशु यत्र मुद्रा भुजंगिनी॥ ९३॥

सर्वे रोगा विनश्यन्ति भुजंगीमुद्रया ध्रुवम् ।

योगसिद्धिप्रदा चेयं प्रोक्ता योगपरायणौः॥

अथ मुद्राणां फलकथनम् ।

इदं तु मुद्रापटलं कथितं चरणं ते शुभम् ।
वल्लभं सर्वसिद्धानां जरामरणाशनम्॥ ९४॥

शठाय भक्तिहीनाय न देयं यस्य कस्यचित् ।

गोपनीयं प्रयत्नेन दुर्लभं मरुतामपि॥ ९५॥

ऋजवे शान्तचित्ताय गुरुभक्तिपराय च ।

कुलीनाय प्रदातव्यं भोगमुक्तिप्रदायकम्॥ ९६॥

मुद्राणां पटलं ह्येतत्सर्वव्याधिविनाशनम् ।

नित्यमन्यासशीलस्य जठराग्निविवर्धनम्॥ ९७॥

न तस्य॑७ जायते मृत्युर्नास्य जरादिकं तथा॑८ ।

१९नागिनजलभयं॒२० तस्य वायोरपि कुतो भयम्॥ ९८॥

कासः श्वासः झीहा कुष्ठं स्नेहरोगाश्च॑१ विंशतिः ।

मुद्राणां साधनाच्चैव विनश्यन्ति न संशयः॥ ९९॥

बहुना किमिहोक्तेन सारं वच्मि च चरणं ते ।

नास्ति मुद्रासमं किञ्चित्सिद्धिदं क्षितिमरणले॒२१॥ १००॥

इति श्रीधेररण्डसंहितायां धेररण्डच-
रण्डकापालिसंवादे २३घटस्थ-
योगप्रकरणे मुद्राप्रयो-
गो नाम तृती-
योपदेशः
ॐ

^१करण्डद्वे । करण्डलग्ने ॥ ^२करण्डमग्नजले ॥ ^३आहारेत् ॥ ^४अथ ॥ ^५इमाम् ॥ ^६चालिनम् (?) । अनिलम् ॥ ^७सुप्रसार्याऽनिलं करणेन यत्पिबेत् ॥ ^८भुजंगीनी ॥
^९यावन्तश्चोदरे ॥ ^{१०}उदरे यावति रोगम् ॥ ^{११}अजीर्णाद्या ॥ ^{१२}विनाशिनः ॥ ^{१३}सर्वे । तान्सर्वान् ॥ ^{१४}चरणकापाले ॥ ^{१५}नाशकम् ॥ ^{१६}विनाशकम् ॥ ^{१७}तस्य नः ॥
^{१८}मृत्युस्त्रादस्य न जरादिकम् । वार्धक्यमायते ॥ ^{१९}न चाग्निः ॥ ^{२०}वारिभयम् ॥ ^{२१}स्नेहरोगाणां चैव ॥ ^{२२}क्षितिमरणलम् ॥ ^{२३}घटशुद्धियोगप्रकरणम् ॥

धेरराड उवाच ।

अथाऽतः संप्रवद्यामि प्रत्याहारमनुत्तमम् ।
यस्य विज्ञानमात्रेण कामादिरिपुनाशनम्॥ १॥

यतो यतो निष्ठुरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।
३ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्॥ २॥

यत्र यत्र गता दृष्टिर्मनस्तत्र प्रगच्छति ।
ॄतः प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत्॥ ३॥

पुरस्कारं तिरस्कारं सुश्राव्य दुःश्रुतं तथा॑ ।
५मनस्तस्मान्नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्॥ ४॥

शीतं वाऽपि॒ तथा चोष्णं यन्मनःस्पर्शयोगतः ।
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत्॥ ५॥

मधुरास्त्रकतिक्तादिरसं गतं॑ यदा मनः ।
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव॑ वशं नयेत्॥ ६॥

सुगन्धे॑ वाऽपि दुर्गन्धे॑ व्राणोषु जायते मनः॑ ।
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत्॥ ७॥

शब्दादिष्वनुरक्तानि निगृह्याचारणि योगवित् ।
कुर्याच्चित्तानुचारीणि प्रत्याहारपरायणः॥ ८॥

वश्यता परमा तेन जायतेऽतिचलात्मनाम् ।
इन्द्रियाणामवश्यैस्तैर्न योगी योगसाधकः॥ ९॥

प्राणायामैर्दहेदोषान्धारणाभिश्च किल्विषम् ।
प्रत्याहरेण विषयान्ध्यानेनानीश्वराङ्गुणान्॥ १०॥

यथा पर्वतधातूनां दोषा दह्यन्ति धाम्यताम् ।
तथेन्द्रियकृता दोषा दह्यन्ते प्राणनिग्रहात्॥ ११॥

समः समासनो भूत्वा संहत्य चरणावुभौ ।
संवृतास्यस्तथैवोरु सम्यग्विष्टभ्य चाग्रतः॥ १२॥

पार्षिण्यां लिङ्वृषणावस्पृशन्प्रयतः स्थितः ।
किंचिदुन्नामितशिरा दन्तैर्दन्तान्न संस्पृशेत् ।
संपश्यन्नासिकाण्ं स्वं दिशश्चानवलोकयन्॥ १३॥

रजसा तमसो वृत्तिं सत्त्वेन रजसस्तथा ।
संछाद्य निर्मले सत्त्वे स्थितो युज्ञीत योगवित्॥ १४॥

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यः प्राणादीन्मन एव च ।
निगृह्य समवायेन प्रत्याहारमुपक्रमेत्॥ १५॥

यस्तु प्रत्याहरेत्कामान्सर्वाङ्गानीव कच्छपः ।
सदात्मरतिरेकस्थः पश्यत्यात्मानमात्मनि॥ १६॥

स बाह्याभ्यन्तरं शौचं निष्पाद्याकरणठनाभितः ।
पूरयित्वा बुधो देहं प्रत्याहारमुपक्रमेत्॥ १७॥

तथा वै योगयुक्तस्य योगिनो नियतात्मनः ।
सर्वे दोषाः प्रशाश्यन्ति स्वस्थश्वैवोपजायते॥ १८॥

^१प्रत्याहारकमुत्तमम्॥ ^२यतो यतो मनश्चरति चाच्चल्यवशतः सदा॥ ^३अतस्॥ ^४नियम्येतत्॥ ^५प्रयच्छति॥ ^६अतः॥ ^७वा भयानकम्। भावमायकम्।
मनः सर्वं वशं नयेत्॥ ^८मनस्तत्र नियमेत्॥ ^९मुद्राणां साधनाचैव प्रत्याहारः प्रजायते॥ ^{१०}चाऽपि॥ ^{११}रसगादि। मधुरास्त्रकतिक्तादिरसान्याति। याति मधुरास्त्रं
कतिक्तादिरसगादि॥ ^{१२}तदा प्रत्याहरेत्तेभ्य आत्मन्येव॥ ^{१३}सुगन्धः॥ ^{१४}दुर्गन्धः॥ ^{१५}मनो व्राणोषु जायते॥

इति श्रीधेरराडसंहितायां धेर-
राडचरणडसंवादे घटस्थयो-
गे प्रत्याहारप्रयोगे
नाम चतुर्थो-
पदेशः
ॐ

धेरराड उवाच ।

अथाऽतः संप्रवक्ष्यामि प्राणायामस्य १यद्विधिम् ।
यस्य साधनमात्रेण देवतुल्यो भवेन्नरः॥ १॥

आदौ स्थानं तथा कालं मिताऽहारं तथापरम् १ ।
नाडीशुद्धिं ततः ३ पश्चात्प्राणायामं २ च साधयेत्॥ २॥

अथ स्थाननिर्णयः ।

द्वारदेशो तथाऽरण्ये राजधान्यां ५ जनान्तिकेऽ ।
योगारम्भं न कुर्वीत कृतश्चेत्सिद्धिहाऽ ७ भवेत्॥ ३॥

अविश्वासं द्वारदेशो अरण्ये ८रन्निवर्जितम् ।
लोकारण्ये ९ प्रकाशश्च तस्मात्त्रीणि विवर्जयेत्॥ ४॥

सुदेशो धार्मिके राज्ये सुभित्रैऽ निरुपद्वे ।
तत्रैकं कुटिरं १ कृत्वा २ प्राचीरैः परिवेष्टितम् ३॥ ५॥

१४ वापीकूपतडागं च १५ प्राचीरमध्यवर्तिः ६ च ७ ।
नात्युच्चं नातिनिम्नं च ८ कुटिरं ९ कीटवर्जितम्॥ ६॥

सम्यग्गोमयलिङ्गं च कुटिरं १० तत्र निर्मितम् १ ।
एवं स्थाने हि गुसे च २२ प्राणायामं समन्यसेत् ३॥ ७॥

अथ कालनिर्णयः ।

हेमन्ते शिशिरे ग्रीष्मे वर्षायां च ऋतौ तथा ४ ।
योगारम्भं न कुर्वीत कृते योगोऽ ५ हि रोगदः ६॥ ८॥

वसन्ते शरदि प्रोक्तं योगारम्भं समाचरेत् ।
तथा योगी ७ भवेत्सिद्धो ८ रोगानुकूलो भवेद्भूवम्॥ ९॥

चैत्रादिफाल्युनान्ते च माघादिफाल्युनान्तिके ।
द्वौ द्वौ मासावृत्तुभागावनुभावश्चतुश्चतुः॥ १०॥

वसन्तश्चैत्रवैशाखौ ११ ज्येष्ठाषाढौ १२ च ग्रीष्मकौ ३ ।
वर्षा श्रावणभाद्राभ्यां शरदाश्चिनकार्तिकौ ।
मार्गपौषौ च हेमन्तः शिशिरो २२ माघफाल्युनौ॥ ११॥

अनुभावं प्रवक्ष्यामि ऋतूनां च यथोदितम् ।
माघादिमाधवान्तेषु ३३ वसन्तानुभवं विदुः ३४॥ १२॥

चैत्रादि चाषाढान्तं च निदाधानुभवं विदुः ३५ ।
आषाढादि चाश्चिनान्तं ३६ प्रावृष्ठानुभवं विदुः ३७॥ १३॥

१सत्॥ २ततः परम्॥ ३शुद्धिश्च तत् । शुद्धिं च तत्॥ ४प्राणायामे॥ ५धानौ॥ ६जनान्तिते । तथान्तिके॥ ७कृते च सिद्धिहा । कृतो न सिद्धिदः॥ ८भव्यं । लोकमध्ये । लोकाकुले॥ ९सुभव्ये । सुभव्ये॥ १०कुटीरम्॥ ११कृत्वा तत्रैकं कुटिरम् । कुटिं तत्र विनिर्माय॥ १२वैष्ट्येत् । वैष्टिताम्॥ १३वैष्ट्येत् । वैष्टिताम्॥ १४व्यापी॥ १५प्राचीन॥ १६प्राचीशादयवर्तिं॥ १७भवेत्प्राचीर मध्यतः॥ १८नातिनीचं वा॥ १९कुटीरम्॥ २०कुटीरम्॥ २१रन्नवर्जितम् । कुर्यादन्नवर्जितम्॥ २२गुसेच्छा । स्थानेषु गुसेषु । स्थानेषु गुप्ये च । स्थानेषु गोपत्यम्॥ २३समाचरेत्॥ २४चतुर्षु च । ऋतुसंज्ञके । ऋतेष्वपि । २५योगी॥ २६योग रोगप्रदः । कृते रोगभयप्रदः॥ २७तदा योगः॥ २८सिद्धी॥ २९ज्येष्ठ॥ ३०ज्येष्ठाषाढा॥ ३१ग्रीष्मकः । प्रावृद्॥ ३२शिशिरौ॥ ३३माधवान्ते हि । माधवान्ते च । वैशाखान्तश्च॥ ३४चतुः । अनुभवश्चतुः । अनुभवस्तथा॥ ३५ग्रीष्मश्चानुभवश्चतुः । अनुभवश्चतुः॥ ३६अन्तः॥ ३७वर्षा चानुभवश्चतुः । च प्रावृष्ठानुभवश्चतुः । आषाढाद्याश्चिनान्तौ वै वर्षा चानुभवश्चतुः॥

भाद्रादिमार्गशीर्षान्तं शरदोऽनुभवं विदुः? ।
२कार्तिकादिमाघमासान्तं हेमन्तानुभवं विदुः? ।
मार्गादिचतुरोऽ मासाञ्ज्ञशिरानुभवं विदुः? ॥ १४ ॥

वसन्ते वापि शरदिं योगारम्भं समाचरेत् ।
तदा योगी? भवेत्सद्ग्रो विनाऽऽयासेन कथ्यते ॥ १५ ॥

अथ मिताहारः ।
मिताहारं विना यस्तु योगारम्भं तु? कारयेत् ।
नानारोगो भवेत्स्य? किंचिद्योगो न सिध्यति ॥ १६ ॥

शाल्यन्नं यवपिष्टं? वा गोधूमपिष्टकं? तथा? ।
मुद्रं माषचणकादि शुभ्रं च तुषवर्जितम् ॥ १७ ॥

पटोलं पनसं? मानं कङ्कोलं? च शुकाशकम्? ।
द्रादिकां कर्कटी? रम्भां झुम्बरी? करटकरटकम्? ॥ १८ ॥

आमरम्भां २२बालरम्भां रम्भादरडं च मूलकम् ।
वार्ताकीं मूलकमृद्धिं? योगी भवेत्सामाचरेत् ॥ १९ ॥

बालशाकं कालशाकं तथा पटोलपत्रकम् ।
पञ्चशाकं प्रशंसीयाद्वास्त्वं? हिलमोचिकाम् ॥ २० ॥

शुद्धं सुमधुरं स्निग्धमुदरार्थविवर्जितम्? ।
भुज्यते सुरसं प्रीत्या? मिताहारमिमं विदुः ॥ २१ ॥

अन्नेन पूरयेदर्थं तोयेन तु तृतीयकम् ।
उदरस्य तुरीयाशं? संरचेद्वायुचारणे ॥ २२ ॥

कट्वस्तं लवणं तिक्तं भृष्टं? च? दधि तक्रकम् ।
शाकोत्कटं तथा मद्यं तालं च पनसं? तथा ॥ २३ ॥

कुलत्यं? मसूरं? पाण्डुं कूष्मारडं शाकदरडकम् ।
तुम्बीकोलकपित्यं च करटबिल्वं पलाशकम्? ॥ २४ ॥

कदम्बं जम्बीरं विम्बं? लकुचं? लशुनं? विषम्? ।
कामरङ्गं? पियालं? च ४०हिङ्गशाल्मलिकेमुकम् ॥ २५ ॥

योगारम्भे वर्जयेत्? ४२पथस्त्रीवह्निसेवनम्? ॥ २६ ॥

नवनीतं धृतं क्षीरं गुडं शर्करादि? चैक्षवम्? ।
पङ्करम्भां? नारिकेलं दाडिम्बमशिवासवम्? ।
द्राचानं तु? लवनी? धात्रीं रसमस्त्रिविवर्जितम्? ॥ २७ ॥

५१एलाजातिलवंगं च पौरुषं जम्बुजाम्बलम्? ।
हरीतकीं सर्जूरं च? योगी भवेत्सामाचरेत् ॥ २८ ॥

लघुपाकं प्रियं? स्निग्धं तथा? धातुप्रोषणम् ।
मनोऽभिलषितं? योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ २९ ॥

?अनुभवश्चतुः ॥ २कार्तिकान् ॥ ३अन्ने ॥ ४अनुभवश्चतुः ॥ ५मार्गादीश्चतुरः ॥ ६अनुभवश्चतुः ॥ ७शरदे चैव । वासरान्ते च ॥ ८योगारम्भं तु ॥ ९समभ्यसेत् ॥
१०योगः ॥ ११च ॥ १२नानारोगमवन्त्यस्य ॥ १३यवपिराम् ॥ १४पिराम् ॥ १५तथा गोधूमपिष्टकम् ॥ १६सुरशम् । शूरशम् । श्रीफलम् ॥ १७कङ्कोलम्/कङ्कलम् । कङ्कोलम् ॥
१८शुकाशकम् ॥ १९कङ्करी ॥ २०रम्भोदुम्बरी ॥ २१शुकाशुवम् । कटकच्छपम् । करटकर्तुकम् ॥ २२बाल ॥ २३चर्दिंग् । सिङ्गी । सिन्दी ॥ २४वास्तुकम् । वास्तुकम् ॥
२५उदरार्थं विवर्जितम् ॥ २६सुरसप्रीत्या । शिवसप्रीत्या । सुरसम्प्रीत्यै ॥ २७तृतीयाशम् । चतुर्थीशम् ॥ २८भ्रष्टद्रव्यम् ॥ २९भृष्टव्यम् ॥ ३०पणासम् ॥ ३१कुशस्थम् ॥ ३२मसुरम् ॥
३३करटबिल्वपलाशकम् ॥ ३४बीजम् । निम्बम् । लिम्बम् ॥ ३५लकुनम् ॥ ३६वर्जयेन्नकुलम् । वनं कुब्जनमूलम् ॥ ३७बिसम् ॥ ३८कामरं च ॥ ३९प्रियालम् ॥ ४०हिङ्गशाल्मली ॥
४१तु । वर्जयोगी । वर्जयोगी ॥ ४२पथि । पथा । यथा । फल्यम् ॥ ४३वर्जयेत्पथ्यं स्त्रीवह्निसेवनम् ॥ ४४गुडशक्रादि ॥ ४५चैक्षवम् । शर्करादीचवं गुडम् ॥ ४६पञ्चरम्भाम् ॥
४७अशिवा रसम् । दाडिम्बं मसिवासरम् । दाडिम्बं मशिवा रसम् ॥ ४८द्राचानु ॥ ४९नवनीम् । लवलीम् ॥ ५०रसमस्त्रं विवर्जितम् ॥ ५१एलाम् ॥ ५२जाम्बुलम् ॥ ५३च
सर्जूरम् ॥ ५४लघुपाकप्रियम् ॥ ५५यथा ॥ ५६मनो विलसितम् ॥

काठिन्यं^१ दुरितं पूतिमुष्णां^२ पर्युषितं तथा ।
अतिशीतं चाति चोष्णां^३ भद्रयं योगी विवर्जयेत्॥ ३०॥

४प्रातःस्नानोपवासादिकायक्लेशविधिं^५ तथां^६ ।
एकाहारं निराहारं^७ यामान्ते च न^८ कारयेत्॥ ३१॥
एवं विधिविधानेन प्राणायामं समाचरेत् ।
आरम्भे^९ प्रथमे^{१०} कुर्यात्कीराज्यं^{११} नित्यभोजनम्^{१२} ।
मध्याह्ने चैव सायाह्ने^{१३} भोजनद्वयमाचरेत्॥ ३२॥

अथ नाडीशुद्धिः ।
कुशासने मृगाजिने व्याघ्राजिने च कम्बले ।
स्थलासने^{१४} समासीनः प्राङ्गुसो वाप्युदङ्गुसः ।
नाडीशुद्धिं समासाद्य प्राणायामं समभ्यसेत्॥ ३३॥
चण्डकापालिरुवाच ।
नाडीशुद्धिं कथं कुर्यान्नाडीशुद्धिस्तु^{१५} कीदृशी ।
तत्सर्वं श्रोतुमिच्छामि तद्वदस्व दयानिधे^{१६} ॥ ३४॥

घेरण्ड उवाच ।
मलाकुलासु नाडीषु मारुतो^{१७} नैव गच्छति ।
प्राणायामः कथं^{१८} सिध्येत्तत्त्वज्ञानं कथं भवेत् ।
तस्मादादौ नाडीशुद्धिं^{१९} प्राणायामं ततोऽभ्यसेत्॥ ३५॥
नाडीशुद्धिद्विधा प्रोक्ता समनुर्निमनुस्तथा ।
बीजेन समनुं कुर्यान्निर्मनुं धौतिकर्मशां^{२०} ॥ ३६॥
धौतिकर्म पुरा प्रोक्तं षड्कर्मसाधने यथा ।
शृणुष्व समनुं चण्ड नाडीशुद्धिर्यथा^{२१} भवेत्॥ ३७॥
उपविश्यासने योगी पद्मासनं समाचरेत्^{२२} ।
गुर्वादिन्यासनं कुर्याद्यथैव^{२३} गुरुभाषितम् ।
नाडीशुद्धिं प्रकुर्वीत^{२४} प्राणायामविशुद्धये॥ ३८॥
वायुबीजं ततो ध्यात्वा धूम्रवर्णां^{२५} सतेजसम्^{२६} ।
चन्द्रेण पूरयेद्वायुं^{२७} बीजषोडशकैः^{२८} सुधीः॥ ३९॥
चतुःषष्ठ्या^{२९} मात्रया च कुम्भकेनैव^{३०} धारयेत् ।
द्वात्रिंशन्मात्रया वायुं सूर्यनाड्या च रेचयेत्॥ ४०॥
नाभिमूलाद्विहिमुत्थाप्य^{३१} द्वयायेत्तेजोऽवनीयुतम्^{३२}
वहिंबीजषोडशेन^{३३} सूर्यनाड्या च पूरयेत्^{३४} ॥ ४१॥
चतुःषष्ठ्या^{३५} मात्रया च कुम्भकेनैव^{३०} धारयेत् ।
द्वात्रिंशन्मात्रया वायुं शशिनाड्या^{३७} च रेचयेत्॥ ४२॥
नासाग्रे शशधृग्बिम्बं ध्यात्वा ज्योत्स्नासमन्वितम् ।
ठं^{३८} बीजं षोडशेनैव^{३९} इडया पूरयेन्मरुत्^{४०} ॥ ४३॥
चतुःषष्ठ्या^{४१} मात्रया च वं^{४२} बीजेनैव^{४३} धारयेत् ।
अमृतं झावितं^{४४} ध्यात्वा नाडीधौतं^{४५} विभावयेत्^{४६} ।
लकारेण द्वात्रिंशेन^{४७} दृढं भाव्यं^{४८} विरेचयेत्॥ ४४॥

१कठिनम्॥ २गन्धम्॥ ३चोग्रम्॥ ४प्रातःस्नानोपवासादिम्॥ ५विधम्॥ ६विना॥ ७निशाहारम्॥ ८न च॥ ९समभ्यसेत्॥ १०आरम्भम्॥ ११प्रथमम्॥
१२कीरायम्। कीरान्नम्। कीराद्या॥ १३भद्रयम्॥ १४सायमन्ते॥ १५स्थलासने॥ १६च॥ १७बूहि मे करुणानिधे॥ १८मारुतम्॥ १९सिद्धिस्॥ २०तस्मान्नडी-
शुद्धिद्वादौ॥ २१पश्चाद्योगं समभ्यसेत्॥ २२कर्मणि॥ २३वी...भस्य निगर्भकः। सगर्भा बीजमुद्वार्य निगर्भो बीजवर्जितः। प्राणायामं सगर्भं च प्रथमं कथयामि ते॥
२४नाडीशुद्धिं यथा॥ २५आसनमाचरेत्॥ २६कृत्वा यथैव॥ २७प्राणायामम्॥ २८धूम्रवर्णम्॥ २९सतेजसम्॥ ३०वीजम्। वीजैः॥ ३१वायुबीजेन चन्द्रेण षोडशैः॥
३२षट्टी॥ ३३एवम्॥ ३४उत्थाप्याग्निं नाभिमूलात्॥ ३५धारयेत्॥ ३६नाडीमलाद्विहिमुत्थाप्य ध्यायेत्तेजवतीयुतम्॥ ३७बीजं षोडशेन॥ ३८बीजेन षोडशेन इडया
पूरयेन्मरुतम्॥ ३९षट्टी॥ ४०रं बीजेनैव॥ ४१चन्द्रेनाड्या। सूर्यनाड्या॥ ४२हम्। वम्॥ ४३ठंबीजषोडशेनैव॥ ४४तथा। सूर्यनाड्या च पूरयेत्॥ ४५षट्टी॥ ४६रम्॥
४७कुम्भकेनैव॥ ४८अमृतझावितम्॥ ४९धौतिम्॥ ५०प्राणायामं समभ्यसेत्॥ ५१द्वात्रिंशेन लकारेण॥ ५२द्वात्रिंशन्मात्रया च वं विजेनैव/सूर्यनाड्या॥

एवंविधां^१ नाडीशुद्धिं^२ कृत्वा नाडीं^३ विशोधयेत् ।
दृढो^४ भूत्वाऽऽसनं कृत्वा प्राणायामं समाचरेत् ॥ ४५ ॥

सहितः सूर्यभेदस्त्रै^५ उज्जायी शीतली तथा ।
भस्त्रिका भ्रामरी^६ मूच्छां^७ केवली चाऽष्टकुम्भिकाः^८ ॥ ४६ ॥

सहितो द्विविधः^९ प्रोक्तः सगर्भस्त्रै निगर्भकः^{१०} ।
११सगर्भो बीजमुच्चार्य^{११} निगर्भो^{१२} बीजवर्जितः^{१३} ॥ ४७ ॥

प्राणायामं सगर्भ^{१४} च^{१५} प्रथमं^{१६} कथयामि ते ।
सुखाऽऽसने चोपविश्य प्राङ्मुखो वाऽप्युदब्जुखः ।
१७ध्यायेद्विधिं^{१७} रजोगुणां^{१८} रक्तवर्णमवर्णकम् ॥ ४८ ॥

इडया पूरयेद्वायुं मात्रया षोडशैः^{१९} सुधीः ।
पूरकान्ते^{२२} कुम्भकाद्यै^{२३} कर्तव्यस्तूडियानकः^{२४} ॥ ४९ ॥

सत्त्वमयं हरि ध्यात्वा उकारं कृष्णावर्णकम्^{२५} ।
चतुर्ष्वाय च मात्रया^{२६} कुम्भकेनैव धारयेत्^{२७} ।
कुम्भकान्ते रेचकाद्ये कर्तव्यं च जालधरम्^{२८} ॥ ५० ॥

तमोमयं शिवं^{२९} ध्यात्वा मकारं शुक्रवर्णकम्^{३०} ।
द्वात्रिंशन्मात्रया चैव^{३१} रेचयेद्विधिना^{३२} पुनः^{३३} ॥ ५१ ॥

पुनः पिङ्गलयाऽपूर्य कुम्भकेनैव धारयेत् ।
इडया रेचयेत्पश्चातद्वीजेन क्रमेण तु^{३४} ॥ ५२ ॥

३५ अनुलोमविलोमेन वारं वारं च साधयेत् ।
पूरकान्ते कुम्भकान्तं^{३६} ३७धृतनासापुटद्वयम् ।
३८कनिष्ठाऽनामिकाऽङ्गृष्टस्तर्जनीमध्यमे^{३९} विनाऽ० ॥ ५३ ॥

प्राणायामो निगर्भस्तु^{४०} विना बीजेन जायते ।
वामजानूपरिन्यस्तत्वामपाणितलं भ्रमेत्^{४१} ।
मात्रादिशतपर्यन्तं^{४२} पूरकुम्भकरेचनम्^{४३} ॥ ५४ ॥

उत्तमा विंशतिर्मात्रा षोडशी मात्रा मध्यमा^{४४} ।
अधमा ४५द्वादशी मात्रा प्राणायामस्त्रिधा स्मृताः^{४५} ॥ ५५ ॥

अधमाज्जायते घर्मो^{४६} मेरुकम्पस्त्रै^{४७} मध्यमात्^{४०} ।
उत्तमाच्च ४८भूमित्यागस्त्रिविधिं^{४२} सिद्धिलक्षणम् ॥ ५६ ॥

प्राणायामात्वेचरत्वं प्राणायामाद्वोगनाशनम्^{४३} ।
प्राणायामाद्वोधयेच्छक्तिं^{४४} प्राणायामान्मनोन्मनी ।
आनन्दो जायते चित्ते प्राणायामी सुखी भवेत् ॥ ५७ ॥

^१विद्म् ॥ ^२शुद्धी ॥ ^३प्रयत्नेन । योगी ॥ ^४दृढम् ॥ ^५भेदी च । सहितं सूर्यभेदं च ॥ ^६भ्रमरी ॥ ^७कुम्भकाः । केवला स्पात्तु/स्यास्तु कुम्भिका । केवलाश्चाऽऽ कुम्भकाः ॥ ^८द्विविधिः ॥ ^९सहितौ द्विविधौ प्रोक्तौ प्राणायामं समाचरेत् । निर्गर्भः । सगर्भकनिगर्भकौ ॥ ^{१०}सगर्भबीजम् ॥ ^{११}वीर्यमुच्चार्य । बीजसंहितः ॥ ^{१२}निर्गर्भम् । निर्गर्भः ॥ ^{१३}वर्जितम् ॥ ^{१४}सगर्भः ॥ ^{१५}हि ॥ ^{१६}केवलम् ॥ ^{१७}रजोगुणां विधिं ध्यायेत् ॥ ^{१८}ध्यात्वा बीज/विधिम् ॥ ^{१९}गुग्रयम् । रूपम् ॥ ^{२०}मात्राषोडशैः ॥ ^{२१}पूरकान्तम् ॥ ^{२२}कुम्भकान्ते ॥ ^{२३}उडियानं समाचरेत् । कर्तव्यस्तूडियानकम्/ऊडीयानकः । कर्तव्यस्तुजालन्धरम् ॥ ^{२४}उकारे/उकारैः शुक्रवर्णकैः ॥ ^{२५}मात्रया वै/च । षष्ठिमात्रया च ॥ ^{२६}अनिलं कुम्भकं/पवनं चरेत् ॥ ^{२७}जलधरेत् । जालधारम् ॥ ^{२८}रुद्रं तमोगुणम् । रुद्रां तमोगुणाम् ॥ ^{२९}शुक्रवर्णकम् । मकारैः कृष्णवर्णकैः ॥ ^{३०}योगी । च ॥ ^{३१}रविशामा ॥ ^{३२}पिङ्गला धवला ॥ ^{३३}यथाक्रमः ॥ ^{३४}अनुलोमं प्रतिलोमं च ॥ ^{३५}कुम्भकान्ते ॥ ^{३७}धृतम् । धृतं नाशा ॥ ^{३८}कनिष्ठिका ॥ ^{३९}मध्यमाम् । मध्यामा तर्जनीम् ॥ ^{४०}अङ्गृष्टौ तर्जनीभ्यां विना धृतम् ॥ ^{४१}प्राणायामं निर्गर्भं/निगर्भं तु । प्राणायामं च निर्गर्भम् ॥ ^{४२}वामजानूपरिन्यस्तर्म् भ्रामयेद्वामपाणिनम् । भ्रामयेद्वामहस्तकम् ॥ ^{४३}एकादिमात्रपर्यन्तम् । एकादिशतपर्यन्तम् ॥ ^{४४}पूरकुम्भकरेचनम् । रेचकम् । रेचनात् ॥ ^{४५}मात्रा षोडशमध्यमा । मध्यमा षोडशी स्मृता । षोडशी मध्यमा तथा । मध्या षोडशमात्रिका ॥ ^{४६}द्वौ ॥ ^{४७}त्रिधामताः । प्राणायामस्तु त्रिविधिः । प्राणायामस्त्रिधा मतः/मताः ॥ ^{४८}स्वेदः ॥ ^{४९}घर्मं मेरुकम्पं च ॥ ^{५०}मध्यमा मेरुकम्पनम् ॥ ^{५१}भूवस्त्यागम् । भूमिसंत्यागम् ॥ ^{५२}उत्तमाङ्गृष्टित्यागं च त्रिविधम् ॥ ^{५३}रुजां हतिः । रुजाचयः ॥ ^{५४}प्राणायामाच्छक्तिवोधः ॥

अथ सूर्यभेदकुम्भकः ।
घेरराड उवाच ।
कथितं सहितं कुम्भं सूर्यभेदनकं शृणु ।
पूरयेत्सूर्यनाद्या च यथाशक्ति बहिर्मरुत् ॥ ५८ ॥
धारयेद्धुयलेन कुम्भकेन जलंधरैः ।
यावत्स्वेदं नखकेशाभ्यां तावत्कुर्वन्तुं कुम्भकम् ॥ ५९ ॥
७ प्राणोऽपानः समानश्चोदानव्यानौ तथैव च ।
नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनंजयः ॥ ६० ॥
हृदि प्राणो १० वहेन्नित्यमपानो गुदमरणडले ।
समानो नाभिदेशे तु उदानः करण्ठमध्यगः ॥ ६१ ॥
व्यानो व्याप्य शरीरे ११ तु प्रधानाः पञ्च वायवः ।
प्राणाद्याः पञ्च विरुद्धाता नागाद्याः पञ्च वायवः ॥ ६२ ॥
तेषामपि च पञ्चानां स्थानानि च १२ वदाम्यहम् ।
उद्गारे नाग आस्यातः १३ कूर्मस्तून्मीलने स्मृतः ॥ ६३ ॥
कृकरः १४ चुक्कते १५ ज्ञेयो १७ देवदत्तो विजृम्भणे ।
न जहाति मृते १८ छाऽपि १९ सर्वव्यापी धनंजयः ॥ ६४ ॥
नागो गृह्णाति चैतन्यं कूर्मश्चैव २१ निमेषणम् ।
चुतृष्ण २२ कृकरश्चैव जृम्भणं चतुर्थेन तु २३ ।
भवेद्दुनंजयाच्छब्दं चणमात्रं न निःसरेत् ॥ ६५ ॥
अथ सूर्यभेदकः कुम्भकः ।
सर्वे ते २४ सूर्यसम्भिन्नां २५ नाभिमूलात्समुद्धरेत् ।
इडया रेचयेत्पश्चाद्वैरेणाऽस्वराडवेगतः ॥ ६६ ॥
पुनः सूर्येण चाऽकृष्य कुम्भयित्वा यथाविधि ।
रेचयित्वा साधयेत् २६ कमेण च २७ पुनः पुनः ॥ ६७ ॥
कुम्भकः सूर्यभेदस्तु २८ जरामृत्युविनाशकः २९ ।
बोधयेत्कुराडलीं शक्तिं देहानलं ३० विवर्धयेत् ३१ ।
इति ते कथितं ३२ चरण सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥ ६८ ॥
अथ उज्जायी कुम्भकः ।
नासाभ्यां वायुमाकृष्य मुखमध्ये च ३३ धारयेत् ३४ ।
हृदलाभ्यां समाकृष्य वायुं वक्रे च ३५ धारयेत् ॥ ६९ ॥
मुखं प्रफुल्लं संरक्षयेत् कुर्याज्जालंभरं ३६ ततः ।
४० आशक्ति कुम्भकं कृत्वा धारयेदविरोधतः ॥ ७० ॥
उज्जायीकुम्भकं कृत्वा ४१ सर्वकार्याणि साधयेत् ।
न भवेत्कफरोगश्च ४२ ४३ कूरवायुरजीर्णकम् ॥ ७१ ॥
आमवातः चयः कासो ४४ ज्वरलीहा ४५ न विद्यते ४६ ।
जरामृत्युविनाशाय चोज्जायीं साधयेन्नरः ।
नश्यन्ति सकला रोगाः साधनादस्य निश्चितम् ॥ ७२ ॥

१ कथितः सहितः कुम्भः ॥ २ नाभ्येन ॥ ३ च मारुतम् । आशक्त्यानिलं वहिः ॥ ४ स्वेदः । स्विन्नाः ॥ ५ केशनखकेशाभ्यां तावत्कुर्याद्वि ॥ ६ प्राणापानसमानांश्च ॥ ७ व्यानोदानौ ॥ ८ च वायवः ॥ ९ वसेन ॥ १० करण्ठमध्यमः ॥ ११ शरीरम् ॥ १३ अपि ॥ १४ इत्युक्तः ॥ १५ कृकलः ॥ १६ तृष्णे । स्मृते ॥ १७ चापि ॥ १८ सूते ॥ १९ मृतं वाऽपि ॥ २० धनंजयो मन्दमन्दो मृतदेहं न मुच्छति ॥ २१ ह्येव ॥ २२ चुधा तृट् । चुतृट् । चुतृद्धृत् ॥ २३ चतुर्थेन तु जृम्भणम् ॥ २४ चित्तं धनंजयः शब्दं लचमात्रं न विस्मरेत् ॥ २५ तु ॥ २६ सर्वं च सूर्यं भित्वा । निर्भित्वा ॥ २७ सूर्येणाऽस्वराडवेगतः । धैर्येन मरुतं मतः ॥ २८ साधयेत् ॥ २९ यथाविधि रेचयित्वा साधयेत् ॥ ३० सूर्यभेदश्च ॥ ३१ विनाशनः । कुम्भकं सूर्यभेदन्तु जरामृत्युविनाशकम् ॥ ३२ देहाग्निं च ॥ ३३ देहानलविवर्धनमः ॥ ३४ चयते ॥ ३५ वायुं वक्रेण ॥ ३६ साधयेत् ॥ ३७ वक्रेण । मुखमध्ये च ॥ ३८ प्रचाल्य संवन्ध्य । सम्बन्धम् । सवेद्य । सम्बन्ध [म्] ॥ ३९ जलधरम् ॥ ४० आशक्ति । आशक्तिम् ॥ ४१ चरण । उज्जायीं च कुम्भकं चरण ॥ ४२ कफरोगं च ॥ ४३ कूरवायुम् ॥ ४४ आमवातं चयं कासम्/काशम् ॥ ४५ ज्वरः लीहा । ज्वरपीडा ॥ ४६ जायते ॥

अथ शीतलीकुम्भकः ।

जिह्वया वायुमाकृष्ण उदरेऽ पूरयेच्छनैः१ ।
क्षणां च कुम्भकं कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत्पुनः॥ ७३॥

सर्वदा साधयेद्योगी शीतलीकुम्भकं शुभम्२ ।
अर्जीर्ण कफपित्तं च नैव२ तस्य४ प्रजायते॥ ७४॥

अथ भस्त्रिकाकुम्भकः ।

भस्त्रैव६ ७लोहकाराणां यथाक्रमेण सम्भ्रमेत् ।
तथाऽ वायुं० च नासाभ्यामुभाभ्यां चालयेच्छनैः॥ ७५॥

एवं विंशतिवारं च कृत्वा कुर्याच्च१ कुम्भकम् ।
तदन्ते चालयेद्वायुं२ पूर्वोक्तं च यथाविधि॥ ७६॥

त्रिवारं साधयेदेन भस्त्रिकाकुम्भकं सुधीः ।
न च रोगो न च क्लेशं३ आरोग्यं च दिने दिने॥ ७७॥

अथ भ्रामरीकुम्भकः ।

अर्धरात्रे गते१ योगी जन्तूनां शब्दवर्जिते५ ।
कर्णौ पिधाय६ हस्ताभ्यां कुर्यात्पूरककुम्भकम्७ ॥ ७८॥

शृणुयाद्विचित्रो कर्णे नादमन्तर्गतं शुभम्८ ।
प्रथमं फिंभीनादं च९ वंशीनादं ततः परम्॥ ७९॥

२०मेघभर्घरभ्रामरी१ घरटाकांस्य२२ ततः परम् ।
२३तुरीभेरीमृदंगादिनिनादानकदुन्दुभिः२४॥ ८०॥

एवं नानाविधो नादो४ जायते नित्यमभ्यसात्५ ।
अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः७ ॥ ८१॥

ध्वनेरन्तर्गतं८ ज्योतिज्योतिरन्तर्गतं मनः ।

तन्मनो९ विलय३० याति तद्विष्णोः परमं पदम्३१ ।
एवं भ्रामरीसंसिद्धिः३२ समाधिसिद्धिमाप्न्यात्३३॥ ८२॥

जपादष्टगुणं ध्यानं ध्यानादष्टगुणं तपः ।
तपसोऽष्टगुणं गानं गानात्परतरं नहि॥

अथ मूर्च्छाकुम्भकः ।

सुखेन४ कुम्भकं कृत्वा मनश्च भ्रुवोरन्तरम्५ ।
संत्यज्य६ विषयान्सर्वान्मनोमूर्च्छा सुखप्रदा ।
आत्मनि७ मनसो योगादानन्दो८ जायते भ्रुवम्॥ ८३॥

एवं नानाविधाऽनन्दो जायते नित्यमभ्यसात्१ ।
एवमभ्यासयोगेन १०समाधिसिद्धिमाप्न्यात्॥ ८४॥

मूर्च्छाप्राणायामतोऽस्मात्प्रत्याहारः सुसिध्यति ।
वासनायाः च्यस्तत्त्वज्ञानकार्यं मनोतयः॥

अनेन प्राणायामेन मनोनाशो भवत्यलम् ।
सर्वाधिव्याधिविलये महौषधमयं भ्रुवम्॥

१चोदरे॥ २च शनैः शनैः॥ ३चरेत्॥ ४न च॥ ५देहे॥ ६भस्त्रिका । भस्त्रेव । भस्त्र्येव ॥ ७लौह ॥ ८सम्भ्रमेत्कमशो यथा॥ ९ततः॥ १०वायुः॥ ११कुर्वन्तु ।
भस्त्राम्॥ १२वायुः॥ १३रोगं न च क्लेशम्॥ १४अर्धरात्रगते । अर्धरात्रिगते॥ १५जन्तुशब्दविवर्जिते । जन्तुशब्दविवर्जिते॥ १६निधाय॥ १७पूरकमुत्तमम्॥ १८सुधीः॥
१९फिंलिकानादम्॥ २०मेघनादं च॥ २१मेघघर्घरभ्रामरी च॥ २२कांश्यम् । घरटा कांश्यम् । मेघभर्घरभृङ्गौघरघटाकांश्यम्॥ २३तुरी॥ २४वीणाङ्गम्बरुदुन्दुभिः । मृ-
दंगादिं वीणानादकदुन्दुभिः । निनादानेकदुन्दुभिः॥ २५नानाविधं नादम्॥ २६अन्यसेत् । श्रूयते७भ्यसनाद्वृवम्॥ २७ध्वनिर्यं उपलभ्यते॥ २८ज्ञेयं ज्ञेयस्य॥ २९तस्मिंस्तु॥
३०मनस्तत्र लयम्॥ ३१परमपदम्॥ ३२संसिद्धम् । च भ्रामरीसिद्धिः॥ ३३भ्रामरीसिद्धिमाप्नः समाधेः सिद्धिमाप्न्यात्॥ ३४मुखे च । मुखेन । सुखनम्॥ ३५भ्रुवोरन्तर्गतं
मनः । मनो भ्रूयुगलान्तरम् । मनश्चकूरमन्तरम् । मनश्चक्रे अनन्तरम्॥ ३६संत्यक्तः॥ ३७आत्मना॥ ३८मनसंयोगादानन्दम् । योगादानन्दम्॥ ३९जायते७भ्यासतः स्फुटम्॥
४०समाधेः सिद्धिम्॥

भुजंगिन्याः श्वासवशादजपा॑ जायते ननु॒ ।
हंकारेणा॑ बहिर्योति सःकारेणा॑ विशेष्युनः॥ ८५॥

षट्शतानि दिवारात्रौ सहस्रायेकविंशतिः ।
अजपां नाम गायत्रीं जीवो जपति सर्वदा॥ ८६॥

मूलाऽऽधारे यथा हंसस्तथा हि हृदि पङ्कजे ।
तथा नासापुटद्वन्द्वै॒ त्रिभिं॒ससमागमः॑॥ ८७॥

षस्वत्यङ्गलीमानं शरीरं कर्मरूपकम् ।
देहाद्विर्हिंगतो वायुः॑ स्वभावाद्वादशाङ्गुलिः॥ ८८॥

गायनें॒ षोडशाङ्गुल्यो॑ भोजने विंशतिस्तथा ।
चतुर्विंशाङ्गुलिः॑ पन्थे॑ निद्रायां त्रिंशद्वंगुलिः॑ ।
मैथुने षट्त्रिंशदुक्तं व्यायामे च ततोऽधिकम्॥ ८९॥

स्वभावेऽस्य गतेन्यूने॑ परमायुः प्रवर्धते ।
आयुःऽत्योऽधिके प्रोक्तो मारुते॑ चाऽन्तराद्वते॑॥ ९०॥

तस्मात्प्राणे स्थिते देहे मरणं नैव जायते ।
वायुना घटसम्बन्धे॑ भवेत्केवलकुम्भकम्॑॥ ९१॥

यावज्जीवं॑ जपेन्मन्त्रमजपासंख्यकेवलम्॑ ।
अद्यावधि धृतं संख्याविभ्रमं केवलीकृते॥ ९२॥

अत एव हि कर्तव्यः केवलीकुम्भको॑ नैः ।
केवली चाऽजपासंख्या द्विगुणा च मनोन्मनी॑॥ ९३॥

नासाभ्यां वायुमाकृ॒श्य केवलं कुम्भकं चरेत् ।
२०एकादिकचतुःषष्ठिं॑ धारयेत्प्रथमे दिने॥ ९४॥

२२केवलीमष्टधा कुर्याद्यामे यामे दिने दिने ।
अथवा॑ अप्लवधा कुर्याद्यथा तत्कथयामि ते॥ ९५॥

प्रातर्मध्याह्नसायाहे मध्ये॑ रात्रिचतुर्थके॑ ।
त्रिसंध्यमथवा कुर्यात्सममाने दिने दिने॥ ९६॥

पञ्चवारं दिने २६वृद्धिवारैकं च दिने तथा ।
अजपापरिमाणां॑ च यावत्सिद्धिः प्रजायते॥ ९७॥

प्राणायामं केवलीं च॒ तदा॑ वदति योगवित् ।
केवलीकुम्भके॑ सिद्धो॑ किं न सिध्यति भूतले॥ ९८॥

इति श्रीधेरराडसंहितायां धेरराडच-
राडसंवादे घटस्थ्योगप्रकर-
णो॑ प्राणायामप्रयो-
गो नाम पञ्च-
मोपदेशः
ॐ

^१भुजङ्गश्वासोच्छ्वासादजपा॥ ^२स्फुटम्॥ ^३हंकारेणा॥ ^४सकारेणा॥ ^५तथा नासापुटे द्वन्द्वे॥ ^६त्रिवर्णीकुसंगमागमम्। त्रिविधं संगमाग-
मम्। त्रिभिः स्याद्राजमार्गकम्॥ ^७स्वभावः॥ ^८शयने॥ ^९षोडशाङ्गुल्या॥ ^{१०}पन्थः। मार्गे। प्रस्थः। अङ्गुलिपथ्ये॥ ^{११}गते न्यूनम्। प्राणो। प्राणाः॥ ^{१२}चायाधिके प्रोक्तं
मारुतः॥ ^{१३}च तथागते॥ ^{१४}सम्बद्धः॥ ^{१५}कुम्भकः॥ ^{१६}जीवः॥ ^{१७}अजपासंख्यं यथाविधि। अजपां [sic!] संख्या द्विगुणा॥ ^{१८}कर्तव्यं केवलीकुम्भकम्॥ ^{१९}मनोन्मनः।
मनोन्मनिः॥ ^{२०}एकादिष्ठिः॥ ^{२१}षष्ठम्॥ ^{२२}केवली॥ ^{२३}अथ वा॥ ^{२४}प्रातर्मध्याह्नसायाह्नमध्ये॥ ^{२५}मध्यरात्रे चतुर्थके॥ ^{२६}विधिः॥ ^{२७}परिमाणाम्॥ ^{२८}नाम॥
^{२९}तदा नाम केवलीम्॥ ^{३०}कुम्भको केवली। कुम्भके केवली / केवले॥ ^{३१}सिद्धिः। कुम्भकं केवली सिद्धिः॥ ^{३२}घटसुयोगे॥

धरराड उवाच ।

स्थूलं ज्योतिस्तथा सूक्ष्मं ध्यानस्यै त्रिविधं विदुः ।

स्थूलं मूर्तिमयं प्रोक्तं ज्योतिस्तेजोमयं तथा ।

सूक्ष्मं बिन्दुमयं ब्रह्म कुण्डलीपरदेवता॑ ॥ १ ॥

अथ स्थूलध्यानम् ।

१ स्वकीयहृदये ध्यायेत्सुभासागरमुत्तमम् ।

तन्मध्ये रत्नद्वीपं॑ तु सुरलबालुकामयम् ॥ २ ॥

चतुर्दिव्यु नीपतरुं॑ बहुपुष्पसमन्वितम्॑ ।

८ नीपोपवनसंकुर्वेष्टितं परिख्या॑ इवा ॥ ३ ॥

मालतीमल्लिकाजातीकेसरैश्चम्पकैस्तथा॑ ।

पारिजातैः ११ स्थलपद्मैर्गन्धामोदितदिङ्गुसैः ॥ ४ ॥

तन्मध्ये संस्मरेद्योगी कल्पवृक्षं मनोहरम्॑ ।

चतुःशास्त्राचतुर्वेदं १३ नित्यपुष्पफलान्वितम् ॥ ५ ॥

भ्रमराः कोकिलास्तत्र गुञ्जन्ति निगदन्ति॑ च ।

ध्यायेत्तत्र स्थिरो भूत्वा महामाणिक्यमरण्डपम् ॥ ६ ॥

तन्मध्ये तु स्मरेद्योगी पर्यङ्कं सुमनोहरम् ।

तत्रेष्टदेवतां ध्यायेद्यज्ञानं॑ गुरुभाषितम् ॥ ७ ॥

यस्य देवस्य यद्बूपं यथा भूषणावाहनम् ।

तद्बूपं ध्यायते नित्यं स्थूलध्यानमिदं विदुः ॥ ८ ॥

प्रकारान्तरम् ।

सहस्रारे महापद्मे॑ कर्णिकायां विचिन्तयेत् ।

विलग्नसंहितं पदं द्वादशैर्दलसंयुतम्॑ ॥ ९ ॥

१८ शुक्रवर्णं महातेजो॑ द्वादशैर्बीजभाषितम्॑ ।

हसक्षमलवरयुं॒१९ हसखफ्रें॒२ यथाक्रमम् ॥ १० ॥

तन्मध्ये कर्णिकायां तु अकथादिरेखात्रयम् ।

२३ हळचकोशासंयुक्तं प्रशावं तत्र वर्तते ॥ ११ ॥

नादविन्दुमयं पीठं ध्यायेत्तत्र मनोहरम् ।

तत्रोपरि हंसयुगमं पादुका तत्र वर्तते ॥ १२ ॥

ध्यायेत्तत्र गुरुं देवं द्विभुजं च त्रिलोचनम् ।

श्वेताम्बरधरं देवं शुक्रगन्धानुलेपनम् ॥ १३ ॥

शुक्रपुष्पमयं माल्यं २४ रक्तशक्तिसमन्वितम् ।

२५ एवंविधगुरुध्यानात्थूलध्यानं प्रसाध्यति॒२६ ॥ १४ ॥

अथ ज्योतिर्ध्यानम् ।

धरराड उवाच ।

कथितं स्थूलध्यानं तु॑ तेजोध्यानं शृणुष्व मे ।

२६ यद्यानेन योगसिद्धिरात्मप्रत्यक्षमेव च ॥ १५ ॥

मूलाऽधारे कुण्डलिनी भुजगाकाररूपिणी॑ ।

जीवाऽऽत्मा तिष्ठति॑ तत्र॑ प्रदीपकलिकाकृतिः ।

ध्यायेत्तेजोमयं ब्रह्म तेजोध्यानं॒२४ परात्परम्॑ ॥ १६ ॥

१ सूक्ष्मं तथा ज्योतिर्ध्यानस्यास् ॥ २ बिन्दुम् । सूदतम् ॥ ३ कुण्डली परदेवता ॥ ४ स्वकाय ॥ ५ दीपम् ॥ ६ तरोर् । निम्बतरु ॥ ७ समन्वितः ॥ ८ नीपोपवनसंकुले । निम्बोपवनसंकुले ॥ ९ परिख्याम् । परिता ॥ १० कैसरेश् । केशराश्चम्पकास्तथा ॥ ११ स्थलैः । स्थूलैः ॥ १२ मनोरमम् ॥ १३ नित्यम् ॥ १४ भ्रमरैः कोकिलैर्मानैर्गुञ्जन्ति निश्चन्ति ॥ १५ ज्ञानम् ॥ १६ सहस्रारमहापद्मे ॥ १७ दलद्वादशभिर्युतम् ॥ १८ शुभ्र ॥ १९ महतेजः ॥ २० भूषितम् । भासितम् ॥ २१ यूम् ॥ २२ सहस्रमवरियुं हंसशक्तिम् । हसखफ्रेम् । हसखत्रीम् ॥ २३ हळचक ॥ २४ रक्तपुष्प ॥ २५ एवंविधगुरुर्ध्यानात् । एवंविधगुरुध्यानम् ॥ २६ प्रसाध्यति ॥ २७ स्थूलध्यानं तु कथितम् ॥ २८ यः ॥ २९ भुजगाकाररूपिणी ॥ ३० तिष्ठते ॥ ३१ तत्र तिष्ठति जीवाऽऽत्मा ॥ ३२ तेजोध्यानात् ॥ ३३ तदेव हि । स एवहि ॥

प्रकारान्तरम् ।

नाभिमूले स्थितं सूर्यमरणडलं^१ वह्निसंयुतम् ।
ध्यायेत्तेजो महद्वासं तेजोध्यानं तदेव हि॥ १७॥

प्रकारान्तरम् ।

भ्रुवोर्मध्ये मनोर्ध्वे च यत्तेजः प्रशावाऽऽत्मकम् ।
ध्यायेज्ज्वालाऽवलीयुक्तं तेजोध्यानं तदेव हि॥ १८॥

अथ सूक्ष्मध्यानम् ।

घेररण्ड उवाच ।

तेजोध्यानं श्रुतं चरण सूक्ष्मध्यानं^२ शृणुष्व मे^३ ।
बहुभाग्यवशाद्यस्य कुरुडली जाग्रती^४ भवेत्॥ १९॥

आत्मनाऽ^५ सह योगेन नेत्ररन्ध्राद्विनिर्गतां^६ ।

विहरेद्राजमार्गे च चञ्चलत्वान्न दृश्यते॥ २०॥

शास्त्रवीमुद्रया योगी^७ ध्यानयोगेन सिद्ध्यति ।

सूक्ष्मध्यानमिदं^८ गोप्यं देवानामपि दुर्लभम्॥ २१॥

स्थूलध्यानाच्छतगुणां तेजोध्यानं प्रचक्षते^९ ।

तेजोध्यानाल्लक्षणगुणां सूक्ष्मध्यानं^{१०} परात्परम्^{११}॥ २२॥

इति ते कथितं चरण ध्यानयोगं सुदुर्लभम्^{१२} ।

^{१३}आत्मा साक्षात्कवेद्यस्मात्स्माद्यानं विशिष्यते॥ २३॥

इति श्रीघेररण्डसंहितायां घेर-
रण्डचरणसंवादे घटस्थयोगे
^{१४}सप्तसाधने ध्यान-
योगो नाम ष-
ष्ठोपदेशः
ॐ

घेररण्ड उवाच ।

समाधिश्च^{१५} परो योगो^{१६} बहुभाग्येन लभ्यते ।

गुरोः कृपाप्रसादेन प्राप्यते गुरुभक्तिः॥ १॥

विद्याप्रतीतिः ^{१७}स्वगुरुप्रतीतिरात्मप्रतीतिर्मनसः^{१८} प्रबोधः ।

दिने ^{१९}दिने यस्य भवेत्स योगी सुशोभनाभ्यासमुपैति सद्यः॥ २॥

घटाङ्गिन्नं मनः कृत्वा ऐक्यं^{२०} ^{२१}कुर्यात्परात्मनि ।

समाधिं तं^{२२} विजानीयान्मुक्तसंज्ञो दशादिभिः^{२३}॥ ३॥

अहं ब्रह्म न चान्योऽस्मि ब्रह्मैवाहं न शोकभाक् ।

सच्चिदानन्दरूपोऽहं नित्यमुक्तः स्वभाववान्^{२४}॥ ४॥

शास्त्रव्या चैव भ्रामर्या खेचर्याऽप्य योनिमुद्रया ।

ध्यानं नादं रसानन्दं ^{२५}लयसिद्धिष्वतुर्विधा॥ ५॥

पञ्चधा भक्तियोगेन मनोमूर्च्छा च षड्विधा^{२६} ।

षड्विधोऽयं राजयोगः^{२७} प्रत्येकमवधारयेत्^{२८}॥ ६॥

^१सूर्यम् मरणडलम्॥ ^२मनऊर्ध्वे॥ ^३सूक्ष्मं ध्यानम्॥ ^४वदाम्यहम्॥ ^५जागृता॥ ^६आत्मनः। आत्मानम्॥ ^७सिद्धिः॥ ^८ब्रह्मरन्ध्रात्॥ ^९नेत्ररन्ध्रविनिर्गता॥ ^{१०}योगः॥ ^{११}इमम्॥ ^{१२}सूक्ष्मध्यानं परात्परम्॥ ^{१३}तच्चम्॥ ^{१४}विशिष्यते। प्रचक्षते॥ ^{१५}ध्यानयोगः सुदुर्लभः॥ ^{१६}आत्मसाचात्॥ ^{१७}सप्तमम्॥ ^{१८}समाधिं च॥ ^{१९}परं तत्त्वम्/योगम्। परयोगम्॥ ^{२०}स्वगूरु॥ ^{२१}सत्त्वप्रतीतिर्मनसः॥ ^{२२}विने यस्य भवेत्स योगी न शोभनाद्यसम्॥ ^{२३}चैक्यम्॥ ^{२४}कृत्वा॥ ^{२५}तत्॥ ^{२६}मुक्तः संगं सदादिभिः॥ ^{२७}स्वभावकः॥ ^{२८}खेचर्यां भ्रामर्या॥ ^{२९}लयसिद्धिम्॥ ^{३०}चतुर्विधा॥ ^{३१}षड्विधेऽयं राजयोगम्॥ ^{३२}अवधारय॥

अथ ध्यानयोगसमाधिः ।

शाम्भवीं मुद्रिकां^१ कृत्वा आत्मप्रत्यक्षमानयेत् ।
बिन्दुब्रह्मयं^२ दृष्ट्वा मनस्तत्र नियोजयेत्॥ ७॥

खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च स्वं कुरु ।
आत्मानं खमयं दृष्ट्वा^३ न किञ्चिदपि बाधते^४ ।
सदानन्दमयो भूत्वा समाधिस्थो भवेन्नरः॥ ८॥

अथ नादयोगसमाधिः ।

अनिलं मन्दवेगेन भ्रामरीकुम्भकं चरेत् ।
मन्दं मन्दं^५ रेचयेद्वायुं^६ भृङ्गनादं^७ ततो भवेत्॥ ९॥

अन्तःस्थं भ्रमरीनादं श्रुत्वा^८ तत्र मनो नयेत्^९ ।
समाधिर्जायते तत्र आनन्दः^{१०} सोऽहमित्यतः॥ १०॥

अथ रसनानन्दयोगसमाधिः ।

११सेचरीमुद्रासाधनाद्रसनोर्ध्वगता^{१२} यदा^{१३} ।
तदा १४समाधिसिद्धिः स्याद्वित्वा साधारणाक्रियाम्॥ ११॥

अथ लयसिद्धयोगसमाधिः ।

योनिमुद्रां समासाद्य स्वयं शक्तिमयो भवेत् ।
सुशृङ्गाररसेनैव विहरेत्परमात्मनि॥ १२॥

आनन्दमयः^{१५} सम्भूत्वा^{१६} ऐक्यं ब्रह्मणि सम्भवेत् ।

अहं ब्रह्मेति १७चाऽद्वैतं^{१८} समाधिस्तेन^{१९} जायते॥ १३॥

अथ भक्तियोगसमाधिः ।

स्वकीयहृदये ध्यायेदिष्टदेवस्वरूपकम् ।
चिन्तयेऽक्षियोगेन परमाह्लादपूर्वकम्॥ १४॥

आनन्दाश्रुपुलकेन दशाभावः^{२०} प्रजायते ।

समाधिः सम्भवेत्तेन सम्भवेच्च मनोन्मनी^{२१}॥ १५॥

अथ राजयोगसमाधिः ।

मनोमूर्च्छां समासाद्य मन आत्मनि योजयेत् ।
२२परात्मनः^{२३} २४समायोगात्समाधिं समवाप्न्यात्॥ १६॥

अथ समाधियोगमाहात्म्यम् ।

इति ते कथितं^{२५} चरणं समाधिमुक्तिलक्षणम्^{२६} ।
राजयोगः समाधिः^{२७} स्यादेकात्मन्येव^{२८} साधनम् ।
उन्मनी सहजावस्था सर्वे चैकात्मवाचकाः^{२९}॥ १७॥

जले विष्णुः स्थले विष्णुविष्णुः पर्वतमस्तके ।

ज्वालामालाकुले विष्णुः सर्वं^{३०} विष्णुमयं जगत्॥ १८॥

भूचराः सेचराश्वामी^{३१} यावन्तो जीवजन्तवः ।

वृक्षगुल्मलतावलीतृशाद्या^{३२} वारिपर्वताः^{३३} ।

सर्वं^{३४} ३५ब्रह्म विजानीयात्सर्वं पश्यति चात्मनि॥ १९॥

आत्मा घटस्थैतन्यमद्वैतं^{३६} शाश्वतं परम्^{३७} ।

घटाद्विभिन्नतो^{३८} ज्ञात्वा^{३९} वीतरागं विवासनम्^{४०}॥ २०॥

^१ शाम्भवीमुद्रिकाम्। मुद्रिकाः। मुद्रितम्॥ ^२ ब्रह्मसकृत्। बिन्दुब्रह्म सकृत्॥ ^३ दृष्ट्वा॥ ^४ बाध्यते। बुध्यते। बोध्यते॥ ^५ मन्दे॥ ^६ विरेचयेद्वायुम्॥ ^७ नादः॥ ^८ श्रुतम्॥ ^९ लयेत्॥ ^{१०} चाऽनन्दः॥ ^{११} साधनात्वेचरीमुद्रा॥ ^{१२} ऊर्ध्वं गता॥ ^{१३} सदा॥ ^{१४} समाधिः॥ ^{१५} मयम्॥ ^{१६} सम्भूय॥ ^{१७} वा॥ ^{१८} चाद्वैतसमाधिस्तेन॥ ^{१९} चाद्वैतम्॥ ^{२०} पुलकादेष भावः॥ ^{२१} मनोन्मनिः॥ ^{२२} परात्मनसंयोगात्॥ ^{२३} परमात्मनः॥ ^{२४} संयोगात्॥ ^{२५} कथितश्॥ ^{२६} लक्षणा॥ ^{२७} राजयोगसमाधिः॥ ^{२८} एकान्येव हि॥ ^{२९} चैकार्थवाचकाः॥ ^{३०} सर्वे॥ ^{३१} साक्षी॥ ^{३२} वल्लीं तृशाद्या॥ ^{३३} वारि पर्वताः॥ ^{३४} सर्वे॥ ^{३५} ब्रह्ममयं पश्यते॥ ^{३६} मञ्चैतम्॥ ^{३७} पदम्॥ ^{३८} घटाद्विभिन्नतः॥ ^{३९} भिन्नतरं ज्ञानम्॥ ^{४०} वीतरागो विवासनः॥

एवं मिथः^१ समाधिः स्यात्सर्वसंकल्पवर्जितः^२ ।
 स्वदेहे वै पुत्रदारादिवान्धवेषु^३ धनादिषु ।
 सर्वेषु निर्ममो भूत्वा समाधिं समवाप्न्यात्^४ ॥ २१॥

तत्त्वं लयामृतं गोप्यं^५ शिवोक्तं विविधानि च ।
 तेषां^६ संक्षेपमादाय^७ कथितं मुक्तिलक्षणम् ॥ २२॥

इति ते कथितं च रण्ड समाधिरुलभः^८ परः ।
 यै^९ ज्ञात्वा न पुनर्जन्म जायते वृभूमिमण्डले ॥ २३॥

इति श्रीधेररण्डसंहितायां धेररण्डयोगेश्व-
 रनृपचरण्डकापालिसंवादे घटस्थ-
 योगसाधने योगस्य सप्तसा-
 रे समाधियोगो नाम
 सप्तमोपदेशः
 समाप्तः
 ॐ

अथ परिशिष्टग्रन्थः ।
 प्रातः स्मरामि यदुनन्दनकृष्णाचन्द्रं प्रातर्भजामि रघुनन्दनरामचन्द्रम् ।
 प्रातर्नमामि तेजोमयसूर्यचन्द्रं प्रातः स्मरामि जगदेककृपाकरत्वम् ॥
 प्रातः स्मरामि गशानायकमेव मुख्यं प्रातर्नमामि गौरीपतिमम्बुजाक्रम् ।
 प्रातर्भजामि सुखदं जगदादिहेतुं प्रातः स्मरामि हरिमीशमजं दयालुम् ॥
 प्रातः स्मरामि गोपालनतत्परं वै प्रातर्नमामि गोपीसुतनन्दलालम् ।
 प्रातर्भजामि हरिदासिविहारिवालं प्रातः स्मरामि राधादियुतं हि चन्द्रम् ॥

इति श्रीधेररण्डसंहितायां सर्व-
 योगसारराधाचन्द्रशर्मकृ-
 तनवीनक्षोकवर्णनो
 नामाष्टमोप-
 देशः
 ॐ

^१विधि । विधिः । विधः ॥ ^२वर्जितम् ॥ ^३पुत्रदारादिम् ॥ ^४धनदाराद्यावान्धवेषु ॥ ^५समाधिमवाप्न्यात् ॥ ^६लयामृतं परं तत्त्वम् ॥ ^७वाचाम् ॥ ^८तासां संकल्पमादाय ॥ ^९कथितः ॥ ^{१०}दुर्लभम् ॥ ^{११}यत् ॥ ^{१२}भुवि ॥

Following editions have been used:

- Gherāndasamhitā.* Scanned ms. <https://archive.org/download/gheranda-samhita-sanskrit-manuscript/Gheranda%20Samhita%20Sanskrit%20Manuscript.pdf> (05.09.2020);
- 1895** *Gherānda Samhitā.* Tr. Rai Bahadur Sris Chandra Vasu. Bombay: Bombay Theosophical Publication Fund.
- 1899** *Gherāndasamhitā: bhāṣātīkā sahitā.*
- 1918** *Yogaśastrāvalī.* Calcutta: Śrīśaraccandra Cakraborttī, pp. 129-211.
- 1921** VIŚVANĀTHA. *Hṛdayogasaṁhitā.* Kāśī: Bhāratadharma.
- 1924** *Gherāndasamhitā.* Muñbaī: Laksmīveṅkaṭeśvara.
- 1993** *Gherāndasamhitā:* Sanskrit-deutsch. Sanskrit-deutsch. Ed. Peter Thomi. Wichtrach: Institut für Indologie. Text sanskrit ed. Peter Schreiner: http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/1_sanskr/6_sastras/3_phil/yoga/ghers_au.htm (08.01.2021);
- 1978** *Gherānda Samhitā.* Ed. Swami Digambarji & Dr. M.L. Gharote. Lonavla: Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti.
- 2003** *Gherānda Samhitā: bhāṣānuvāda sahitā.* Datiyā: Śrī Pītāmbarā Pīṭha.
- 2004** *The Gheranda Samhita.* Tr. James Mallinson. Woodstock NY: YogaVidya.com.
- 2017** SWAMI VISHNUWAROOP. *Two Yoga Samhitas: Gheranda Samhita and Goraksha Samhita.* Kathmandu: Divine Yoga Institute, pp. 11-85.
- Gherāndasamhitā.* Ed. Rāmachandra Śarma. Murādābād: Sanātana Dharma Press, s.a.

vlad.sovarel@yahoo.com