घेरण्ड संहिता

{An authoritative and detailed text on Yoga}

Gheranda Samhitā

{Collection of Gheranda's verses}

Gherand Samhitā: An introduction

Gheranda Samhita, which means 'Collection of Gheranda's verses' is one of the three classic texts on Hatha Yoga, the other two being the Hatha Yoga Pradipika and the Shiva Samhita. Said to be written in late 17th century, Gheranda Samhita is considered as the most encyclopedic and detailed of the three texts. Gheranda Samhita is a literary manifestation of a conversation between Gheranda and Chanda Kapali. Upon Chanda's request, Gheranda elaborate on the Yoga of body, through which one can realise the supreme self.

This book sets itself apart from other texts on Hath Yoga in two notable ways. Firstly, the Yoga described herein is called 'Ghatastha or Ghata Yoga' rather than 'Hath Yoga'. In Sanskrit, Ghata means pot and symbolize Human body and mind. Gheranda's teachings work on mind and body and is thus aptly called 'Ghatastha Yoga'.

Secondly, unlike Patanjali, which elaborate upon eight-fold Yoga, Gheranda speaks of a seven-fold path of perfection. Patanjali has yama and niyama instead of shatkarma and mudra, and addition of dharana in his so called Astang Yoga.

Hath Yoga Pradipika, aother classic text on Hath Yoga, is divided into four chapters, and refers to four stages of perfection, while Gheranda Samhita is divided into seven chapters corrosponding to seven means of achieving perfection as follows:

1. Shatkarma for purification
2. Asana for strengthening
3. Mudra for steadying
4. Pratyahara for calming
5. Pranayama for lightness
6. Dhyana for perception
7. Samadhi for isolation

The first chapter describes six type of cleansing techniques for purifying the body. The second chapter describes thirty-two Asanas for strenghthening. For steadiness, Gheranda teaches twenty-five different Mudras in the Third Chapter. In the fourth chapter, Gheranda elaborate upon five type of Pratyahara to bring calmness. In the fifth chapter, he narrates ten different type of Pranayama for achieving lightness. He also briefly throws light upon where a yogi should live, what he should eat and what is the best time to engage in extensive yogic practices. In the sixth chapter, he describe three type of dhyana for the realization of the self and in the last and seventh chapter, he teaches six types of Samadhi, the ultimate aim of any yogic practices. It is interesting to note that in the last chapter, Gheranda acknowledges that Samadhi can also be achieved through intense devotion or bhakti.

Please note that due to lack of any authoritative text, many versions are available. We do not claim this text to be perfect or original. Find here Sanskrit text of Gheranda Samhita. If you are interested in Ramayan, Mahabharat, Bhagavat, Bhagavd-Gita, Upanishads, Yoga Sutra etc. in Sanskrit, please visit www.swargarohan.org.

प्रथमोपदेशः

घटस्थ योगवर्णन प्रकरणम् ।

एकदा चण्डकापालिर्गत्वा घेरण्डकुट्टिरम् ।
प्रणम्य विनयाद्भक्त्या घेरण्डं परिपृच्छति ॥१॥

चण्डकापालिरुवाच
घटस्थयोगं योगेश तत्वज्ञानस्य कारणम् ।
इदानीं श्रोतुमिच्छामि योगेश्वर वद प्रभो ॥२॥

घेरण्ड उवाच
साधु साधु महाबाहो यन्मान्त्वं परिपृच्छसि ।
कथयामि हि ते वत्स सावधानावधारय ॥३॥
नास्ति मायासमः पाशो नास्ति योगत्परं बलम् ।
नास्तिज्ञानत्परो बन्धुर्नाहङ्कारत् परो रिपुः ॥४॥
अभ्यासात्कादिवर्णानि यथा शास्त्राणि बोधयेत् ।
तथा योगं समासाद्य तत्त्वज्ञानञ्च लभ्यते ॥५॥
सुकृतैर्दुष्कृतैः कार्यैर्जायते प्राणिनां घटः ।
घटादुत्पद्यते कर्म्म घटियन्त्रं यथा भ्रमेत् ॥६॥
ऊर्ध्वाधो भ्रमते यद्वद्घटियन्त्रं गवां वशात् ।
तद्वत्कर्म्मवशाज्जीवो भ्रमते जन्ममृत्युभिः ॥७॥
आमकुम्भ इवाम्भस्थो जीर्यमाणः सदा घटः ।
योगानलेन संदह्य घटशुद्धिं समाचरेत् ॥८॥

अथ सप्तसाधनम् ।

शोधनं दृढता चैव स्थैर्य्यं धैर्य्यञ्च लाघवम् ।
प्रत्यश्रद्ध्च निर्लिप्तञ्च घटस्य सप्तसाधनम् ॥९॥

अथ सप्तसाधनलक्षणम् ।

षट्कर्मणां शोधनञ्च आसनेन भवेद्दृढम् ।
मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता ॥१०॥
प्राणायामाल्लाघवञ्च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनि ।
समाधिना निर्लिप्तञ्च मुक्तिरेव न संशयः ॥११॥

अथ शोधनम् ।

धैतिर्वस्तिस्तथा नेतिर्लौलिकी त्राटकं तथा ।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्म्माणि समाचरेत् ॥१२॥

प्रथमो भागः ।

अथ धौतिः ।

अन्तर्धौति र्दन्तधौति र्हृद्धौतिर्मूलशोधनम् ।
धौतिं चतुर्विधां कृत्वा घटं कुर्वन्तु निर्मलम् ॥१३॥

अथ अन्तर्धौतिः ।

वातसारं वारिसारं वह्निसारं बहिष्कृतम् ।
घटस्य निर्म्मलार्थाय अन्तर्धौतिश्चतुर्विधा ॥१४॥

अथ वातसारः ।

काकचञ्चूवदास्येन पिनेद्वायुं शनैः शनैः ।
चालयेदुदरं पश्चाद्वर्त्मना रेचयेच्छनैः ॥१५॥
वातसारं परं गोप्यं देहनिर्म्म्लकारणम् ।
सर्वरोगक्षयकरं देहानलविवर्द्धकम् ॥१६॥

अथ वारिसारः ।

आकण्टं पूरयेद्वारि वक्त्रेण च पिबेच्छनैः ।

चालयेदुदरेणैव चोदराद्रेचयेदधः ॥१७॥
वारिसारं परं गोप्यं देहनिर्म्मलकारकम् ।
साधयेत्तत्प्रयत्नेन देवदेहं प्रपद्यते ॥१८॥
वारिसारं परां धौतिं साधयेद्यः प्रयत्नतः ।
मलदेहं शोधयित्वा देवदेहं प्रपद्यते ॥१९॥

अथ अग्निसारः ।

नाभिग्रन्थिं मेरूपृष्ठे शतवारञ्च कारयेत् ।
अग्निसारमेषा धैतिर्योगिनां योगसिद्धिदा ॥२०॥
उदरामयजत्यक्त्वा जठराग्निंविवर्धयेत् ।
एषा धौतिः परा गोप्या देवानामपि दुर्लभा ।
केवलं धौतिमात्रेण देवदेहो भवेद्ध्रुवम् ॥२१॥

अथ वहिष्कृतधौतिः ।

काकीमुद्रं साधयित्वा पूरयेदुदरं मरुत् ।
धारयेदर्द्धयामन्तु चालयेदर्धवर्तत्मना ।
एषा धौतिः परागोप्या न प्रकाश्या कदाचन ॥२२॥

अथ प्रक्षालनम् ।

नाभिमग्नो जले स्थित्वा शक्तिनाडीं विसर्जयेत् ।
कराभ्यां क्षालयेन्नाडीं यावनमलविसर्जनम् ।
तावत्प्रक्षाल्य नाडीञ्च उदरे वेशयेत् पुनः ॥२३॥
इदं प्रक्षालनं गोप्यं देवानामापि दुर्लभम् ।
केवलं धौतिमात्रेण देवदेहो भवेद्ध्रवम् ॥२४॥

अथ वहिष्कृतधौतिप्रयोगः ।

यामार्धं धारणां शक्तिं यावन्न साधयेन्नरः ।
बहिष्कृतं महद्धौतिस्तावच्चैव न जायते ॥२५॥

अथ दन्तधौतिः ।

दन्तमलं जिह्वामूलं रन्ध्रञ्च कर्णयुग्मयोः ।
कपालरन्ध्रं पञ्चैते दन्तधौतिं विधीयते ॥२६॥

अथ दन्तमूलधौतिः ।

खादिरेण रसेनाथ मृत्तिकया च शुद्धया ।
मार्जयेद्दन्तमूलञ्च यावत्किल्बिषमाहरेत् ॥२७॥
दन्तमूलं परा धौतिर्योगिनां योगसाधने ।
नित्यं कुर्य्यात्प्रभाते च दन्तरक्षां च योगवित् ।
दन्तमूलं धावनादिकर्य्येषु योगिनां मतम् ॥२८॥

अथ जिह्वार्शोधनम् ।

अथातः संप्रवक्ष्यामि जिह्वाशोधनकारण् ।
जरामरणरोगादीन्नाशयेद्दीर्घलम्बिका ॥२९॥

अथ जिह्वामूलधौतिप्रयोगः ।

तर्जनीमध्यमानामा अङ्गुलित्रययोगतः ।
वेशयेद्गलमध्ये तु मार्जयेल्लम्बिकामूलम् ।
शनैः शनैः मार्जयित्वा कफदोषं निवारयेत् ॥३०॥
मार्जयेन्नवनीतेन दोहयेच्च पुनः पुनः ।
तदग्रं लौहयन्त्रेण कर्षयित्वा शनैः शनैः ॥३१॥
नित्यं कुर्य्यात्प्रयत्ने न रवेरुदयकेस्तके ।
एवं कृते च नित्यं सासम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ॥३२॥

अथ कर्णधौतिप्रयोगः ।

तर्जन्यनामिकायोगान्मार्जयेत् कर्णारंध्रयोः ।
नित्यमभ्यासयोगेन नादान्तरं प्रकाशयेत् ॥३३॥

अथ कपालरन्ध्रप्रयोगः ।

वृद्धाङ्गुष्ठेन दक्षेण मार्जयेद्भालन्ध्रकम् ।
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥३४॥
नाडी निर्मलतां याति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ।
निद्रान्ते भोजनान्ते च दिवान्ते च दिने दिने ॥३५॥

अथ हृद्धौतिः ।

हृद्धौतिं त्रिविधां कुर्य्याद्दण्डवमनवाससा ॥३६॥
रम्भादडं हरिद्दडं वेत्रदण्डं तथैव च ।
हृन्मध्ये चालयित्वा तु पुनः प्रत्याहरेच्छनैः ॥३७॥
कफपित्तं तथा क्लेदं रेचयेदूर्ध्ववर्त्मना ।
दण्डधौतिविधानेन हृद्रोगं नाशयेद्ध्रुवम् ॥३८॥

अथ वामनधौतिः ।

भोजनान्ते पिबेद्वारि चाकण्ठपूरितं सुधीः ।
उर्ध्वां दृष्टिं श्रणं कृत्वा तज्जलं वमयेत्पुनः ॥३९॥

अथ वासोधौतिः ।

चतुरङ्गुलविस्तारं सूक्ष्मवस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ।
पुनः प्रत्याहरेतैतत्प्रोच्यते धौतिकर्म्मर्कम् ॥४०॥
गुल्मज्वरप्लीहाकुष्ठकफरित्तं विनश्यति ।
आरोग्यं बलपुष्टिश्च भवेत्तस्य दिने दिने ॥४१॥

अथ मूलशोधनम् ।

अपानक्रूरता तावद्यावन्मूलं न शोधयेत् ।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन मूलशोधनमाचरेत् ॥४२॥
पित्तमूलस्य दण्डेन मध्यमाङ्गुलिनापि वा ।
यत्नेन क्षालयेद्गुह्यं वारिणा च पुनः पुनः ॥४३॥

वारयेत्कोष्ठकाठिन्यमामजीर्णं निवारयेत् ।
कारणं कान्तिपुष्ट्योश्च वह्निमण्डल दीपनम् ॥४४॥

द्वितीयो भागः ।

अथ बस्तिप्रकरणम् ।

जलबस्तिः शुष्कबस्तिर्बस्तिः स्याद्विविधा स्मता ।
जलबस्तिं जले कुर्याच्छुष्कबस्तिं सदा क्षितौ ॥४५॥

अथ जलबस्तिः ।

नाभिमग्नजले पायुं न्यस्तवानुत्कटासनम् ।
आकुञ्चनं प्रसारञ्च जलबस्तिं समाचरेत् ॥४६॥
प्रमेहञ्च उदावर्त्तं क्रूरवायुं निवारयेत् ।
भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कामदेवसमो भवेत् ॥४७॥
बस्तिं पश्चिमोत्तानेन चालयित्वा शनैरधः ।
अश्विनीमुद्रया पायुमाकुञ्चयेत् प्रसारयेत् ॥४८॥
एवमभ्यासयोगेन कोष्ठदोषो न विद्यते ।
विवर्द्धयेज्जठराग्निमामवातं विनाशयेत् ॥४९॥

तृतीयो भागः ।

वितस्तिमानं सूक्ष्मसूत्रं नासानले प्रवेशयेत् ।
मुखान्निर्गमयेत्पश्चात् प्रोच्यते नेतिकर्मकम् ॥५०॥
साधनान्नेतिकार्यस्य खेचरीसिद्धिमाप्नुयात् ।
कफदोषा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥५१॥

चतुर्थो भागः ।

अथ लौकिकीयोगः ।

अमन्दवेगेन तुन्दं तु भ्रमयेदुभापार्श्वयोः ।
सर्वरोगान्निहन्तीह देहानलविवर्द्धनम् ॥५२॥

पञ्चमो भागः ।

अथ त्राटकम् ।

निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा सूक्ष्मलक्ष्यं निरीक्षयेत् ।
यावदश्रुन पतति त्राटकं प्रोच्यते बुधैः ॥५३॥
एवमभ्यासयोगेन शाम्भवी जायते ध्रुवम् ।
नेत्ररोगा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥५४॥

षष्ठो भागः ।

अथ कपालभातिः ।

वामक्रमेणव्युत्क्रमेण शीत्क्रमेण विशेषतः ।
भालभातिं त्रिधा कुर्यात्कफदोषं निवारयेत् ॥५५॥

अथ वामक्रमकपालभातिः ।

ईडया पूरयेद्वायुं रेचयेत्पिङ्गलापुनः ।
पिङ्गलया पूरयित्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥५६॥
पूरकं रेचकं वेगेन न तु चालयेत् ।
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥५७॥

अथ व्युत्क्रमकपालभातिः ।

नासाभ्यां जलमाकृष्य पुनर्वक्त्रेण रेचयेत् ।
पायं पायं व्युत्क्रमेण श्लेष्मदोषं निवारयेत् ॥५८॥

अथ शीत्क्रमकपालभातिः ।

शीत्कृत्य पीत्वा वक्त्रेण नासानालैर्विरेचयेत् ।

एवमभ्यासयोगेन कामदेवसमो भवेत् ॥५९॥
न जायते वार्द्धकं च ज्वरा नैव प्रजायते ।
भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कफदोषं निवरयेत् ॥६०॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगप्रकरणे षट्कर्म्मसाधनं नाम प्रथमोपदेशः समाप्तः ॥

द्वितीयोपदेशः

अथ आसन प्रकरण् ।

घेरण्ड उवाच

आसनानि समस्तानि यावन्तो जीवजन्तवः ।
चतुरशीतिलक्षाणि शिवेन कथितानि च ॥१॥
तेषां मध्ये विशिष्टानि षोडशोनंशतं कृतम् ।
तेषां मध्ये मर्त्यलोके द्वात्रिंशदासनं शुभम् ॥२॥

अथ आसनानां भेदाः ।

सिद्धं पद्मं तथा भद्रं मुक्तं वज्रञ्च स्वस्तिकम् ।
सिंहञ्च गोमुखं वीरं धनुरासनमेव च ॥३॥
मृतं गुप्तं तथा मत्स्यं मत्येन्द्रासनमेव च ।
गोरक्षं पश्चिमोत्तानं उत्कटं सङ्कटं तथा ॥४॥
मयूरं कुक्कुटं कूर्म्मं तथाचोत्तानकूर्म्मकम् ।
उत्तानमण्डुकं वृक्षं मण्डुकं गरुडं वृषम् ॥५॥
शलभं मकरं चोष्टं भुजङ्गढ्चयोगासनम् ।
द्वात्रिंशदासनानितु मर्त्यलोकेहि सिद्धिदम् ॥६॥

अथ आसनानां प्रयोगाः ।

अथ सिद्धासनम् ।

योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितंसंपीड्य गुल्फेतरं मेढ्रोपर्यथ
सन्निधाथ चिबुकं कृत्वा हृदि स्थापितम् ।
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोचलदृशा पश्यन्
भ्रुवोरन्तरमेवंमोक्षविधायतेफलकरं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥७॥

अथ पद्मासनम् ।

वामोरूपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामं तथा

दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना कृत्वा कराभ्यां दृढम् ।
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेदेतद्वायाधि
विनाशनाशनकरं पद्मासनं प्रोच्यते ॥८॥

अथ भद्रासनम् ।

गुल्फौ च वृषणस्याधो यत्क्रमेण समाहितः ।
पादाङ्गुष्ठौ कराभ्याढ्च धृत्वा च पृष्ठदेशतः ॥९॥
जालन्धरं समासाद्य नासाग्रमवलोकयेत् ।
भद्रसनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशकम् ॥१०॥

अथ मुक्तासनम् ।

पायुमूले वामगुल्फं दक्षगुल्फं तथोपरि ।
समकायशिरोग्रीवं मुक्तासनन्तु सिद्धिदम् ॥११॥

अथ वज्रासनम् ।

जङ्घाभ्यां वज्रवत्कृत्वा गुदपार्श्वे पदावुभौ ।
वज्रासनं भवेदेतद्योगिनां सिद्धिदायकम् ॥१२॥

अथ स्वास्तिकासनम् ।

जानूर्वोरन्तरे कृत्वा योगी पदतले उभे ।
ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥१३॥

अथ सिंहासनम् ।

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रेणोर्ध्वतां गतौ ।
चितिमूलौ भूमिसंस्थौ कृत्वा च जानुनोपरि ॥१४॥
व्यक्तवक्त्रो जलंध्रञ्च नासाग्रमवलोकयेत् ।
सिंहासनं भवेदेतत् सर्वव्याधिविनाशकम् ॥१५॥

अथ गोमुखासनम् ।

पादौ च भूमो संस्थाप्य पृष्ठपार्श्वो निवेशयेत् ।
स्थिरकायं समासाद्य गोमुखं गोमुखाकृति ॥१६॥

अथ वीरासनम् ।
एकपादमथैकस्मिन्विन्यसेदरूसंस्थितम् ।
इतरस्मिंस्तथा पश्चाद्वीरसनमितीरितम् ॥१७॥

अथ धनुरासनम् ।
प्रसार्य्य पादौ भुवि दण्डरूपौ करौ च पृष्ठे धृतपादयुग्मम् ।
कृत्वा धनुस्तुल्यपरिवर्त्तिताङ्गं निगद्य योगी धनुरासनं तत् ॥१८॥

अथ मृतासनम् ।
उत्तानं शववद्भूमौ शयानन्तु शनासनम् ।
शवासनं श्रमहरं चित्तविश्रान्तिकारणम् ॥१९॥

अथ गुप्तासनम् ।
जानूर्वोरन्तरे पादौ कृत्वा पादौ च गोपयेत् ।
पादोपरि च संस्थाप्य गुदं गुप्तासनं ॥२०॥

अथ मत्सासनम् ।
मुक्तपद्मासनं कृत्वा उत्तानशयनञ्चरेत् ।
कूर्पराभ्यां शिरो वेष्ट्यं मत्स्यानन्तु रोगहा ॥२१॥

अथ मत्स्येन्द्रासनम् ।
उदरं पश्चिमाभासं कृत्वा तिष्ठति यत्नतः ।
नम्राङ्गं वामपादं हि दक्षजानूपरि न्यसेत् ॥२२॥
तत्र याम्यं कूर्परञ्च याम्यकरे च वक्त्रकम् ।
भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिः पीठं मात्स्येन्द्रमुच्यते ॥२३॥

अथ पश्चिमोत्तानासनम् ।

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ संन्यस्तभालं चितियुग्ममध्ये ।
यत्नेन पादौ च धृतौ कराभ्यां योगीन्द्रपीठं पश्चिमोत्तानमाहुः ॥२४॥

अथ गोरक्षानम् ।

जानूर्व्वोन्तरे पादौ उत्तानौ व्यक्तसंस्थितौ ।
गुल्फौ चाच्छाद्या हस्ताभ्यामुत्तानाभ्यां प्रयत्नतः ॥२५॥
कण्ठसंकोचनं कृत्वा नासाग्रमवलोकयेत् ।
गोरक्षासनमित्याह योगिनां सिद्धिकारणम् ॥२६॥

अथ उत्कटासनम् ।

अङ्गुष्ठाभ्यावष्टभ्य धरां गुल्फौ च खे गतौ ।
तत्रौपरि गुदं न्यस्य विज्ञेयमुत्कटानम् ॥२७॥

अथ संङ्कटासनम् ।

वामपादं चितेर्मूलं संन्यस्य धरणीतले ।
पाददण्डेन योगेन वेष्टयेद् वामपादकम् ।
जानुयुग्मेकरौ युग्मकेतत्तु संकटासनम् ॥२८॥

अथ मयूरासनम् ।

धरामवष्टभ्य करयोस्तसाभ्यां तत्कूर्परे स्थापित नाभिपार्श्वम् ।
उच्चासनो दण्डवदुत्थिः खे मायूरमेतं प्रवदन्ति पीठम् ॥२९॥

कुक्कुटासनम् ।

पद्मासनं समासाद्य जानूर्वोरन्तरे करो ।
कूर्पराभ्यां समासीनो मञ्चस्थः कुक्कुटासनम् ॥३०॥

अथ कूर्मासनम् ।

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितौ ।

ऋजुकाय शिरोग्रीवं कूर्मासनमितीरतम् ॥३१॥

अथ उत्तानकूर्मासनम् ।

कुक्कुटासन बन्धस्थं कराभ्यां धृतकन्धरम् ।
पीठं कूर्मवदुत्तानमेतदुत्तानकूर्मम् ॥३२॥

अथ उत्तानमण्डूकासनम् ।

मण्डूकसनमध्यस्थं कूर्पराभ्यां धृतं शिरः ।
एतद्भेकवदुत्तानमेतदुत्तान मण्डूकम् ॥३३॥

अथ वृक्षासनम् ।

वामोरुमूलदेशे च याम्यापादं निधायतु ।
तिष्ठेत्तु वृक्षवद् भूमौ वृक्षासनमिदं विदुः ॥३४॥

अथ मण्डूकासनम् ।

पादतलौ पृष्ठदेशे अंगुष्ठे द्वे च संस्पृशेत् ।
जानुयुग्मं पुरस्कृत्य साधयेन्मण्डूकासनम् ॥३५॥

अथ गरूड़ासनम् ।

जंघोरूभ्यां धरां पीड्य स्थिरकायो द्विजानुना ।
जानूपरिकरं युग्मं गरुडानमुच्यते ॥३६॥

अथ वृषासानम् ।

याम्यगुल्फे पादमूले वामभागे पदेतरम् ।
विपरीतंस्पृशेद् भूमिं वृषासनमिदं भवेद् ॥३७॥

अथ शलभासनम् ।

अध्यास्यः शेते कर युग्मं वक्षे भूमिमवष्टभ्यकरयोस्तलाभ्याम् ।
पादौ च शून्ये च वितस्तिचार्ध्व्यं वदन्ति पीठंशलभं मुनीन्द्राः ॥३८॥

अथ मकरासनम् ।

अध्यास्य शेते हृदयं निधाय, भूमौ च पादौ च प्रसार्यमाणौ ।
शिरश्च धृत्वा करदण्डयुग्मे देहाग्निकारं मकरासनं तत् ॥३९॥

अथ उष्ट्रानम् ।

अध्यास्य शेते पदयुग्मव्यस्तं पृष्ठे निधायापि धृतं कराभ्याम् ।
आकुञ्चयेत्सम्यगुदरास्यगाढ-मौष्ट्रञ्च पीठं योगिनो वदन्ति ॥४०॥

अथ भुजङ्गानम् ।

अंगुष्ठनाभिपर्यन्तमधोभूमौ विनिन्यसेत् ।
करतलाभ्यांधरां धृत्वा उर्ध्वंशीर्ष फणीवह्नि ॥४१॥
देहाग्निवर्धते नित्यं सर्वरोग विनाशनम् ।
जागर्ति भुजगी देवी भुजगासन साधनात् ॥४२॥

अथ योगासनम् ।

उत्तानौ चरणौ कृत्वा संस्थाप्य जानुनोपरि ।
आसनोपरि संस्थाप्य उत्तानं करयुग्मकम् ॥४३॥
पूरकैर्वायुमाकृष्य नासाग्रमवलोकयेत् ।
योगासनं भवेदेतद् योगिनां योगसाधनम् ॥४४॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगप्रकरणे आसनप्रयोगो नाम द्वितीयोपदेशः ॥

तृतीयोपदेशः

अथ मुद्रा प्रकरणम् ।

घेरण्ड उवाच

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम् ।
मूलबन्धं महाबन्धं महावेधश्च खेचरी ॥१॥
विपरीतकरणी योनिर्वज्रोली शक्तिचालिनी ।
तडागीमाण्डवीमुद्रा शाम्भवीपञ्चधारणा ॥२॥
आश्विनी पाशिनी काकी मातंगी च भुजंगिनी ।
पञ्चविंशति मुद्राणि सिद्धिदाश्चेहयोगिनाम् ॥३॥

अथ मुद्राणां फलकथनम् ।

मुद्राणां पटलं देवि कथितं तव संन्निधौ ।
येनविज्ञातमात्रेण सरमवसिद्धिः प्रजायते ॥४॥
गोपनीयं प्रयत्नेन न देयं यस्यकस्यचित् ।
प्रीतिदं योगिनां चैव दुर्लभं मरुतामपि ॥५॥

अथ महामुद्राकथनम् ।

पायुमूलं वामगुल्फे संपीड्य दृढयत्नतः ।
याम्यपादं प्रसार्याथ करेधृत पदांगुलः ॥६॥
कण्ठ संकोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्ये निरीक्षयेत् ।
महामुद्राभिधामुद्रा कथ्यते चैव सूरिभिः ॥७॥

अथ महामुद्राफलकथनम् ।

क्षयकांस गुदावर्त्त प्लीहाजीर्णज्वरं तथा ।
नाशयेत्सर्वरागांश्च महामुद्रा च साधनात् ॥८॥

अथ नभोमुद्राकथनम् ।

यत्र यत्र स्थितो योगी सर्वकार्येषु सर्वदा ।
ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा धारयेत् पवनं सदा ।
नभोमुद्रा भवेदेषा योगिनां रोगनाशिनी ॥९॥

अथ उड्डीयानबन्धः ।

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् ।
उड्डानं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ।
उड्डीयानं त्वसो बन्धो मृत्युमातंग केशरी ॥१०॥

अथ उड्डीयानबन्धस्य फलकथनम् ।

समग्राद् बन्धनाद्धयेतदुड्डीयानं विशिष्यते ।
उड्डीयाने समभ्यस्ते मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥११॥

अथ जालन्धर बन्धकथनम् ।

कण्ठ संकोचनं कृत्वा चिबुकं हृदयेन्यसेत् ।
जालन्धरे कृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम् ।
जालन्धरं महामुद्रामृत्योश्चक्षय कारिणीं ॥१२॥
सिद्धं जालन्धरं बन्धं योगिनां सिद्धिदायकम् ।
षण्मासमभ्यसेद्यो हि स सिद्धो नात्र संशयः ॥१३॥

अथ मूलबन्धकथनम् ।

पार्ष्णिना वामपादस्य योनिमाकुञ्चयेत्ततः ।
नाभिग्रंथिमेरुदण्जे संपीड्य यत्नतः सुधीः ॥१४॥
मेढ्रं दक्षिणगुल्फे तु दृढबन्धं समाचरेत् ।
जराविनाशिनी मुद्रा मूलबन्धो निगद्यते ॥१५॥

अथ मूलबन्धस्य फलकथनम् ।

संसार समुद्रं तर्तुमभिलषति यः पुमान् ।

विजनेषु गुप्तो भूत्वा मुद्रामेनां समभ्यसेत् ॥१६॥
अभ्यासाद् बन्धनस्यास्य मरुत्सिद्धिर्भवेद्ध्रुवम् ।
साधयेद्यत्नतो तर्हि मौनी तु विजितालसः ॥१७॥

अथ महाबन्धकथनम् ।

वामपादस्य गुल्फेन पायुमूलं निरोधयेत् ।
दक्षापादेन तद्गुल्फं संपीड्य यत्नतः सुधीः ॥१८॥
शनैः शनैश्चालयेत् पार्ष्णिं योनिमाकुञ्चयेच्छनैः ।
जालन्धरे धारयेत्प्राणं महाबन्धोनिगद्यते ॥१९॥

अथ महाबन्धस्य फलकथनम् ।

महाबन्ध परोबन्धो जरामरणनाशनः ।
प्रसादादस्य बन्धस्य साधयेत् सर्ववाञ्छितम् ॥२०॥

अथ महावेधकथनम् ।

रूपयौवनलावण्यं नारीणां पुरुषं विना ।
मूलबन्धमहाबन्धौ महावेधं विना तथा ॥२१॥
महाबन्धं समासाद्य उड्डीनकुम्भकं चरेत् ।
महावेधः समाख्यातो योगिनां सिद्धिदायकः ॥२२॥

अथ महावेधस्य फलकथनम् ।

महाबन्धमूलबन्धौ महावेधसमन्वितौ ।
प्रत्यहं कुरुतेयस्तु स योगीयोगवित्तमः ॥२३॥
न च मृत्यु भयं तस्य न जरा तस्य विद्यते ।
गोपनीयः प्रयत्नेन वेधोऽयं योगिपुंगवैः ॥२४॥

अथ खेचरीमुद्राकथनम् ।

जिह्वाधोनाडीं संछिन्नां रसनां चालयेत् सदा ।

दोह्रयेन्नवनीतेन लोहयन्त्रेण कर्षयेत् ॥२५॥
एवं नित्यं समाभ्यासाल्लम्बिकादीर्घतां ब्रजेत् ।
यावद्गच्छेद्भ्रुवोर्मध्ये तथा गच्छति खेचरी ॥२६॥
रसनां तालुमध्ये तु शनैः शनैः प्रवेशयेत् ।
कपालकुहरेजिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिमुर्द्रा भवति खेचरी ॥२७॥

अथ खेचरीमुद्राफलकथनम् ।

न च मूर्च्छा क्षुधा तृष्णा नैवालस्यं प्रजायते ।
न च रोगो जरामृत्युर्देवदेहं प्रपद्यते ॥२८॥
नाग्निनादह्येतेगात्रं न शोषयति मारुतः ।
न देहं क्लेदयन्त्यापो दंशयेन्न भुजङ्गमः ॥२९॥
लावण्यं च भवेद्गात्रे समाधिर्जायते ध्रुवम् ।
कपाल वक्त्रसंयोगे रसना रसमाप्नुयात् ॥३०॥
नाना रससमुद्भूतमानन्दं च दिने दिने ।
आदौ लवणक्षारं च ततस्तिक्त कषायकम् ॥३१॥
नवनीतं धृतं क्षीरं दधितक्रमधूनि च ।
द्राक्षा रसं च पीयूषं जायते रसनोदकम् ॥३२॥

अथ विपरीतकरणीमुद्राकथनम् ।

नाभिमूलेवसेत्सूर्यस्तालुमूले च चन्द्रमाः ।
अमृतं ग्रसते मृत्युस्ततो मृत्युवशो नरः ॥३३॥
ऊर्ध्वं च जायते सूर्यश्चन्द्रं च अध आनयेत् ।
विपरीतकरीमुद्रा सर्वतन्त्रेषुगोपिता ॥३४॥
भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मा समाहितः ।
ऊर्ध्वपादः स्थिरोभूत्वा विपरीतकरीमता ॥३५॥

अथ विपरीतकरणीमुद्राकथनम् ।

मुद्रेयं साधिता नित्यं जरा मृत्युं च नाशयेत् ।
स सिद्धः सर्वलोकेषु प्रलयेऽपि न सीदति ॥३६॥

अथ योनिमुद्राकथनम् ।

सिद्धासनं समासाद्य कर्णचक्षुर्न सोमुखम् ।
अंगुष्ठ तर्जनी मध्यानामाभिश्चैव साधयेत् ॥३७॥
काकीभिः प्राणं संकृष्य अपाने योजयेत् ततः ।
षट्चक्राणि क्रमाद्ध्यात्वा हूं हंसमनुना सुधीः ॥३८॥
चैतन्यमानयेद् देवीं निद्रितां यां भुजङ्गिनीम् ।
जीवेन सहितांशक्तिं समुत्थाप्यकराम्बुजे ॥३९॥
शक्तिमयः स्वयंभूत्वा परशिवेन संगमम् ।
नाना सुखं विहारं च चिन्तयेत् परमं सुखम् ॥४०॥
शिव शक्ति समायोगादेकान्तेभुविभावयेत् ।
आनन्दं च स्वयं भूत्वा अहं ब्रह्मेति सम्भवेत् ॥४१॥
ब्रह्महाभ्रणहाचैव सुरापीगुरुतल्पगः ।
एतैपापैर्निलिप्येत योनिमुद्रानिबन्धात् ॥४२॥
यानि पापानि घोराणि उपपापानि यानि च ।
तानिसर्वाणि नश्यन्ति योगनिमुद्रानिबन्धात् ॥४३॥
तस्मादभ्यासनं कुर्याद्यदि मुक्तिं समिच्छति ॥४४॥

अथ वज्रोलीमुद्राकथनम् ।

धरामवष्टभ्य करयोस्तलाभ्याम् ऊर्ध्वं क्षिवेत्पादयुगंशिरः खे ।
शक्तिप्रबोधाय चिरजीवनाय वज्रालिमुद्रां कलयो वदन्ति ॥४५॥
अयं योगो योगश्रेष्ठो योगिनां मुक्तिकारणम् ।
अयंहितप्रदोयोगो योगिनां सिद्धिदायकः ॥४६॥
एतद्योगप्रसादेन बिन्दुसिद्धिर्भवेद्ध्रवम् ।
सिद्धे बिन्दौ महायत्ने किं न सिद्ध्यतिभूतले ॥४७॥
भोगेन महता युक्तो यदि मुद्रां समाचरेत् ।

तथापि सकला सिद्धिस्तस्य भवति निश्चितम् ॥४८॥

अथ शक्तिचालनीमुद्राकथनम् ।

मूलाधारे आत्मशक्तिः कुण्डली परदेवता ।
शयिता भुजगाकारा सार्द्धत्रिवलयान्विता ॥४९॥
यावत् सा निद्रिता देहे तावज्जीवः पशुर्यथा ।
ज्ञानं न जायते तावत् कोटियोगं समभ्यसेत् ॥५०॥
उद्घाट्येत् कवाटञ्च यथा कुञ्चिकया हठात् ।
कुण्डलिन्याः प्रबोधेन ब्रह्मद्वारं प्रभेदयेत् ॥५१॥
नाभिं संवेष्ट्य वस्त्रेण न च नग्नो बहिस्थितः ।
गोपनीयगृहे स्थित्वा शक्ति चालनमभ्यसेत् ॥५२॥
वितस्तिप्रमितं दीर्घं विस्तारे चतुरंगुलम् ।
मृदुलं धवलं सूक्ष्मं वेष्टनाम्बर लक्षणम् ॥५३॥
एवम्बरयुक्तं च कटिसूत्रेणयोजयेत् ।
भस्मनागात्र संलिप्तं सिद्धासनं समाचरेत् ॥५४॥
नासाभ्यां प्राणमाकृष्य अपानेयोजयेतवलात् ।
तावदाकुञ्चयेत् गुह्यं शनैरश्वनिमुद्रया ॥५५॥
यावद्गच्छेत् सुषुम्नायां वायुः प्रकाशयेत् हठात् ।
तदा वायुप्रबन्धेन कुम्भिका च भुजङ्गिनी ॥५६॥
बद्धश्वासस्ततोभूत्वा ऊर्ध्वमार्गं प्रपद्यते ।
शक्तोर्विनाचालनेन योनिमुद्रा न सिध्यति ॥५७॥
आदौ चालनमभ्यस्य योनिमुद्रं समभ्यसेत् ।
इति ते कथितं चण्डकापाले शक्तिचालनम् ॥५८॥
गोपनीयं प्रयत्नेन दिने दिने समभ्यसेत् ।
मुद्रेयं परमागोप्याजरामरणनाशिनी ॥५९॥
तस्मादभ्यासनं कार्यं योगिभिः सिद्धिकांक्षिभिः ।
नित्यं योऽभ्यसेतेयोगी सिद्धिस्तस्य करेस्थिता ।

तस्यविग्रहसिद्धिः स्याद् रोगाणां संक्षयो भवेत् ॥६०॥

अथ तडागीमुद्राकथनम् ।

उदरं पश्चिमोत्तानं कृत्वा च तडागाकृतिम् ।
ताडागी सा परामुद्रा जरामृत्यु विनाशिनी ॥६१॥

अथ माण्डुकीमुद्राकथनम् ।

मुखं संमुद्रितं कृत्वा जिह्वामूलं प्रचालयेत् ।
शनैर्ग्रसेदमृतं तां माण्डूकीं मुद्रिकां विदुः ॥६२॥
वलितं पलितं वैव जायते नित्ययौवनम् ।
न केशे जायते पाको यः कुर्यान्नित्यमाण्डुकीम् ॥६३॥

अथ शाम्भवीमुद्राकथनम् ।

नेत्राञ्जनं समालोक्य आत्मारामं निरीक्षयेत् ।
साभवेच्छाम्भवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषुगोपिता ॥६४॥

अथ शाम्भवीमुद्रायाः फलकथनम् ।

वेदशास्त्र पुराणानि सामान्य गणिका इव ।
इयन्तु शाम्भवीमुद्रा गुप्ताकुलवधूरिव ॥६५॥
स एव आदिनाथश्च न च नारायणः स्वयम् ।
स च ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रां वेत्ति शाम्भवीम् ॥६६॥
सत्यं सत्यं पुनः सत्यं सत्यमुक्तं महेश्वरः ।
शाम्भवीं यो विजानाति स च ब्रह्म न चान्यथा ॥६७॥

अथ पञ्चधारणमुद्राकथनम् ।

कथिता शाम्भवी मुद्रा शृणुष्व पञ्चधारणाम् ।
धारणानि समासाद्य किं न सिध्यतिभूतले ॥६८॥
अनेन नरदेहेन स्वर्गेषुगमनागमम् ।

मनोगतिर्भवेत्तस्य खेचरत्वं न चान्यथा ॥६९॥

अथ पार्थिवीधारणामुद्राकथनम् ।

यत्तत्वं हरितालदेश रचितं भौमं लकालान्वितं
वेदास्तंकमलासनेन सहितम्कृत्वादिस्थापिनम् ।
प्राणांस्तत्रविनीय पंचघटिकां चिन्तान्वितां
धारयेदेषास्तम्भकरीं ध्रुवंक्षितिजयं कुर्यादधोधारणाम् ॥७०॥
पार्थिवीधारणामुद्रां य करोति हि नित्यशः ।
मृत्युञ्जयः स्वयं सोऽपि स सिद्धो विचरेद्भुवि ॥७१॥

अथाम्भसीधारणामुद्रा कथनम् ।

शंखेन्दु प्रतिमं च कुन्दधवलं तत्त्वं किलालं शुभं ।
तत्पीयूषवकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेदेषा
दुःसहतापपापाहरणी स्यादाम्भसी धारणा ॥७२॥

अथाम्भसीमुद्रायाः फलकथनम् ।

आम्भसीं परमां मुद्रां यो जानाति स योगवित् ।
जले च गंभीरे घोरे मरणं तस्यनोभवेत् ॥७३॥
इयं तु परमा मुद्रा गोपनीया प्रयत्नतः ।
प्रकाशात् सिद्धिहानिः स्यात् सत्यं वच्मि च तत्त्वतः ॥७४॥

अथाग्नेयीधारणामुद्राकथनम् ।

तन्नाभिस्थितमन्द्रगोपसदृशं बीजं त्रिकोणान्वितं
तत्त्वं वह्निमयं प्रदीप्तमरुणं रुद्रेणयत्सिद्धिदम् ।
प्राणांस्तत्रविनीयपञ्चघटिकां चिन्तान्वितां वैश्वानरीधारणा ॥७५॥
प्रदीप्ते ज्वलिते वह्नौ पतितो यदि साधकः ।
एतन्मुद्राप्रसादेन स जीवति स मृत्युभाक् ॥७६॥

अथ वायवीयधारणमुद्राकथनम् ।

यद्भिन्नाञ्जनपुञ्जसन्निभमिदं धूम्रावभासं परे तत्त्वं सत्त्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता । प्राणांस्तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितां धारयेदेषा खे गमनं करोति यामिनां स्याद्वायवी धारणा ॥७७॥

अथ वायवीयधारणमुद्राफलकथनम् ।

इयं तु परमा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ।
वायुना म्रियते नापि खे गति प्रदायिनी ॥७८॥
शठायभक्तिहीनाय न देया यस्यकस्यचित् ।
दत्तेचसिद्धिहानिः स्यात् सत्यं वच्मिच चण्डते ॥७९॥

अकाशीधारणा

यत्सिद्धौवर शुद्धवारिसदृशं व्योमं परंभासितं तत्त्वं देवसदाशिवेन सहितं बीजं हकारान्वितम् । प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेदेषा मोक्षकावाटभेदनकरी कुर्यान्नभोधारणम् ॥८०॥

अथाकाशीधारणामुद्रायाः फलकथनम् ।

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

अथ अश्वनीमुद्राकथनम् ।

आकुञ्चयेद्गुदद्वारं प्रकाशयेत् पुनः पुनः ।
सा भवेदश्विनी मुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥८२॥

अश्विनीमुद्रायाः फलकथनम् ।

अश्विनी परमा मुद्रा गुह्यरोगविनाशिनी ।

बलपुष्टिकरी चैव अकालमरणं हरेत् ॥८३॥

अथ पाशिनीमुद्राकथनम् ।

कण्ठपृष्ठे क्षिपेत्पादौ पाशवद्दृढबन्धनम् ।
सा एव पाशिनी मुद्रा शक्ति प्रबोधकारिणी ॥८४॥

अथ पाशिनीमुद्रायाः फलकथनम् ।

पाशिनी महती मुद्रा बलपुष्टिविधायिनी ।
साधनीया प्रयत्नेन साधकैः सिद्धिकाङक्षिभिः ॥८५॥

अथ काकीमुद्राकथनम् ।

काकचञ्चुवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।
काकीमुद्रा भवेदेषा सर्वरोगविनाशिनी ॥८६॥

अथ काकीमुद्रायाः फलकथनम् ।

काकीमुद्र परा मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ।
अस्याः प्रसादमात्रेण न रोगी काकवद् भवेत् ॥८७॥

अथ मातङ्गिनीमुद्राकथनम् ।

कण्ठमग्रे जले स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहरेत् ।
मुखान्निर्गमयेत् पश्चात् पुनर्वक्त्रेण चाहरेत् ॥८८॥
नासाभ्यां रेचयेत् पश्चात् कुर्यादेवं पुनः पुनः ।
मातङ्गिनी परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥८९॥

अथ मातङ्गिनीमुद्राफलकथनम् ।

विरले निर्जने देशे स्थित्वा चैकाग्रमानसः ।
कुर्यान्मातङ्गिनीं मुद्रां मातङ्ग इव जायते ॥९०॥
यत्र यत्र स्थितोयोगी सुखमत्यन्तमश्नुते ।
तस्मात् सर्वप्रयत्नेन साधयेन्मुद्रिकां पराम् ॥९१॥

अथ भुजङ्गिनीमुद्राकथनम् ।

वक्त्रं किञ्चित् सुप्रसार्य चानिलं गलया पिबेत् ।
सा भवेद् भुजगी मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥९२॥

अथ भुजङ्गनीमुद्रायाः फलकथनम् ।

यावच्च उदरे रोगा अजीर्णादि विशेषतः ।
तत् सर्वं नाशयेदाशु यत्र मुद्रा भुजङ्गिनी ॥९३॥

अथ मुद्राणां फलकथनम् ।

इदं तु मुद्रापटलं कथितं चण्ड ते शुभम् ।
वल्लभं सर्वसिद्धानां जरामरणनाशनम् ॥९४॥
शठाय भक्तिहीनाय न देयं यस्य कस्यचित् ।
गोपनीयं प्रयत्नेन दुर्लभं मरुतामपि ॥९५॥
ऋजवे शान्तचिताय गुरुभक्तिपराय च ।
कुलीनाय प्रदातव्यं भोगमुक्तिप्रदायकम् ॥९६॥
मुद्राणां पटलं ह्येतत् सर्वव्याधिविनाशनम् ।
नित्यमभ्यासशीलस्य जठराग्निविवर्धनम् ॥९७॥
न तस्य जायते मृत्युर्नास्य जरादिकं तथा ।
नाग्निजलभयं तस्य वायोरपि कुतो भयम् ॥९८॥
कासः श्वासः प्लीहा कुष्ठं श्लेष्मरोगाश्च विंशतिः ।
मुद्राणां साधनाच्चेव विनश्यन्ति न संशयः ॥९९॥
बहुना मिमिहोक्तेन सारं वच्मि च चण्ड ते ।
नास्ति मुद्रासमं किञ्चित् सिद्धिदं क्षितिमण्डले ॥१००॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगप्रकरणे मुद्राप्रयोगो नाम तृतीयोपदेशः॥

चतुर्थोपदेशः

घेरण्ड उवाच

अथातः संप्रवक्ष्यामि प्रत्याहारकमुत्तमम् ।
अथातः संप्रवक्ष्यामि प्रत्याहारकमुत्तमम् ॥१॥
यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥२॥
पुरस्कारं तिरस्कारं सुश्राव्यं वा भयानकम् ।
मनस्तस्मान्नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥३॥
सुगन्धे वापि दुर्गन्धे घ्राणेषु जायते मनः ।
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥४॥
मधुराम्लकतिक्तादिरसान्याति यदामनः ।
तदाप्रत्यारेत्तेभ्य आत्मन्येव वशंनयेत् ॥५॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगप्रकरणे प्रत्याहारप्रयोगो नाम चतुर्थोपदेशः॥

पञ्चमोपदेशः ।

घेरण्ड उवाच

अथातः संप्रवक्ष्यामि प्राणायामस्य यद्विधिम् ।
यस्य साधनमात्रेण देवतुल्यो भवेन्नरः ॥१॥
आदौ स्थानं तथा कालं मिताहारं तथापरम् ।
नाडीशुद्धिं ततः पश्चात् प्राणायामं च साधयेत् ॥२॥

अथ स्थाननिर्णयः ।

दूरदेशे तथारण्ये राजधान्यां जनान्तिके ।
योगरम्भं न कुर्वीत कृतनिश्चत् सिद्धिहा भवेत् ॥३॥
अविश्वासं दूरदेशे अरण्ये रक्षिविविर्जितम् ।
लोकारण्ये प्रकाश्च तस्मात् त्रीणि विविर्जयेत् ॥४॥
सुदेशे धार्मिके राज्ये सुभिक्षे निरुपद्रवे ।
तत्रैकं कुटीरं कृत्वा प्राचीरैः परिवेष्टितम् ॥५॥
लापीकूपतडागं च प्रचीर मध्यवर्ति च ।
नात्युच्चं नातिनीचं कुटीरं कीटवर्जितम् ॥६॥
सम्यग्गोमया लिप्तं च कुटीरं तत्रनिर्मितम् ।
एवं स्थानेषु गुप्तेषु प्राणायामं समभ्यसेत् ॥७॥

अथ कालनिर्णयः ।

हेमन्ते शिशिरे ग्रीष्मे वर्षायां च ऋतौ तथा ।
योगारम्भं न कुर्वीत कृते योगो हि रोगदः ॥८॥
वसन्ते शरदि प्रोक्तं योगरम्भं समाचरेत् ।
तथायोगी भवेत्सिद्धो रोगान्मुक्तो भवेद्ध्रुवम् ॥९॥
चैत्रादि फाल्गुनान्ते माघादि फाल्गुनान्तिके ।
द्वौ द्वौ मासौ ऋतुभागौ अनुभावश्चतुश्चतुः ॥१०॥
वसन्तश्चैत्र वैशाखौ ज्येष्ठाषाढां च ग्रीष्मकौ ।

वर्षा श्रावणभाद्राभ्यां शरदाश्वनकार्तिकौ ।
मार्गपौषौ च हेमन्तः शिशिरो माघफल्गुनौ ॥११॥
अनुभावं प्रवक्ष्यामि ऋतुनां च यथोदितम् ।
माघादिमाधवान्तेषु वसन्तानुभवस्तथा ॥१२॥
चैत्रादिचाषाढान्तं च निदाघानुभवं विदुः ।
आषाढादि चाश्विनान्तं प्रावृषानुभवं विदुः ॥१३॥
भाद्रादिमार्गशीर्षान्तं शरदोऽनुभवं विदुः ।
कार्तिकादिमाघमासान्तं हेमन्तानुभवं विदुः ॥१४॥
वसन्ते वापि योगारम्भं समाचरेत् ।
तदा योगो भवेत् सिद्धोविनायासेन कथ्यते ॥१५॥

अथ मिताहारः ।

मिताहारं विना यस्तु योगरम्भं तु कारयेत् ।
नानारोगो भवेत्तस्य किञ्चिद्योगो न सिध्यति ॥१६॥
शाल्यन्नं यवपिष्ठं वा गोधूमपिष्टकं तथा ।
मुद्गगंमाषचणकादि शुभ्रं च तुषवर्जितम् ॥१७॥
पटोलं पनसं मानं कक्कोलं च शुकाशकम् ।
द्राढिकां कर्कटीं रम्भां डुम्बरीं कण्टकण्टकम् ॥१८॥
अमरम्भां भालरम्भां रम्भादण्डं च मूलकम् ।
वार्ताकीं मूलकं ऋद्धिंयोगी भक्षणमाचरेत् ॥१९॥
वालशाकं कालशाकं तथा पटोलपत्रकम् ।
पंचशाकं प्रशंसीयात् वास्तुकं हिलमोचिकाम् ॥२०॥
शुद्धं सुमधुरं स्निग्धं उदरार्धविवर्जितम् ।
भुज्यते सुरसं प्रीत्या मिताहरमिमं विदुः ॥२१॥
अन्नेन पूरयेदर्धं तोयेन तु तृतीयकम् ।
उदरस्य तृतीयाशं संरक्षेद् वायुचारणे ॥२२॥

निषिद्धाहारः

कट्वम्ले लवणं तिक्तं भृष्टं च दधितक्रकम् ।
शाकोत्कटं तथामद्यं तालं च पनसंतथा ॥२३॥
कुलत्थं मसूरं पाण्टुं कूष्माण्डं शाकदण्डकम् ।
तुम्बीकोल कपित्थं च कण्टविल्वपलाशकम् ॥२४॥
कदम्बं जम्बीरं बिम्बं लकुचं लशुनं विषम् ।
कामरङ्गं पियालं च हिंगुशालम्लीकेमुकम् ॥२५॥
योगारम्भे वर्जयेच्च पथस्त्रीवह्निसेवनम् ।
नवनीतंघृतक्षीरं गुडशक्रादिचैक्षवम् ॥२६॥
पक्वरम्भां नारिकेलं दाडिम्बमशिवासवम् ।
द्राक्षाङ्गुलवनीं धात्रीं रसमाम्लाववर्जितम् ॥२७॥
एलाजातिलवङ्गं च पौरुणं जम्बु जाम्बलम् ।
हरीतकीं खर्जूरं च योगी भक्षणमाचरेत् ॥२८॥
लघुपाकं प्रियं स्निग्धं तथा धातुप्रपोषणम् ।
मनोऽभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥२९॥
काठिन्यं दुरितं पूतिमुष्णं पर्युषितं तथा ।
अतिशीतं चातिचोष्णं भक्ष्यं योगी विवर्जयेत् ॥३०॥
प्रतःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा ।
एकाहारं निराहारं यामान्ते च न कारयेत् ॥३१॥
एवं विधिविधानेन प्राणायामं समाचरेत् ।
आरम्भे प्रथमे कुर्यात् क्षीराज्यं नित्यभोजनम् ।
मध्याह्ने चैव सायाह्ने भोजनद्वयमाचरेत् ॥३२॥

अथ नाडीशुद्धिः ।

कुशासने मृगाजिने व्याघ्रजिने च कम्बले ।
स्थलासने समासीनः प्राङमुखो वाप्युदङ्मुखः ।
नाडीशुद्धिं समासाद्य प्राणायाम समभ्यसेत् ॥३३॥

चण्डकापालिरुवाच ।

नाडीशुद्धिं कथं कुर्यान्न्डीशुद्धिस्तु कीदृशी ।
तत् सर्वं श्रोतुमिच्छामि तद्वदस्व दयानिधे ॥३४॥

घेरण्ड उवाच

मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव गच्छति ।
प्राणायामः कथं सिध्येत्तत्वज्ञानं कथं भवेत् ।
तस्मादादौ नाडीशुद्धिं प्राणायामं ततोऽभ्यसेत् ॥३५॥
नाडीशुद्धिर्द्विधा पोक्ता समनुर्निर्मनस्तथा ।
बीजेन समनुं कुर्यान्निर्मनुं धौतकर्मणा ॥३६॥
धौतकर्म पुरा प्रोक्तं षट्कर्मसाधने यथा ।
शृणुस्व समनुं चण्ड नाडीशुद्धिर्यथा भवेत् ॥३७॥
उपनिश्यासने योगी पद्मासनं समाचरेत् ।
गुर्वादिन्यासनं कुर्याद् यथैव गुरुभाषितम् ।
नाडीशुद्धिं प्रकुर्वीत प्राणायामविशुद्धये ॥३८॥
वायुबीजं ततो ध्यात्वा धूम्रवर्णं सतेजसम् ।
चन्द्रेणं पूरयेद्वायुं बीजं षोडशकैः सुधीः ॥३९॥
चतुःष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत् ।
द्वात्रिंशन्मात्रया वायुं सूर्यनाड्या च रेचयेत् ॥४०॥
नाभिमूलाद्वह्निमुत्थाप्य ध्यायेत्तेजोऽवनीयुतम् ।
वह्निबीजषोडशेन सूर्य नाड्या च पूरयेत् ॥४१॥
चतुःषष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत् ।
द्वात्रिंशन्मात्रया वायु शशिनाड्या च रेचयेत् ॥४२॥
नासाग्रे शशधृग्बिम्बं ध्यात्वा ज्योत्स्नासमन्वितम् ।
ठं बीजंशोडशेनैव इडया पूरयेन्मरूत ॥४३॥
चतुःषष्ट्या मात्रया च वं बीजेनैव धारयेत् ।
अमृतं प्लावितं ध्यात्वा नाडीधौतं विभावयेत् ॥४४॥
एवंविधां नाडीशुद्धिं कृत्वा नाडीं विशोधयेत् ।

दृढौ भूत्वासनं कृत्वा प्राणायामं समाचरेत् ॥४५॥
सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा ।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्छा केवली चाष्टकुम्भिकाः ॥४६॥
सहितो द्विविधः पोक्तः सगर्भश्चनिगर्भकः ।
सगर्भो बूजनुच्चार्य निगर्भो बीजवर्जितः ॥४७॥
प्राणायामं सगर्भं च प्रथमं कथयामि ते ।
सुखासने चोपविश्य प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ।
ध्यायेद्विधिं रजोगुणं रक्तवर्णमवर्णकम् ॥४८॥
इडया पूरयेद्वायुं मात्रया षोडशैः सुधीः ।
पूरकान्ते कुम्भकाद्ये कर्तव्यस्तूड्डीयानकः ॥४९॥
सत्त्वमयं हरिंध्यात्वा उकारं ककृष्णवर्णकम् ।
चतुःषष्ट्या च मात्रया कुम्भकेनैव धारयेत् ॥५०॥
पुनः पिङ्गलयापूर्य कुम्भकेनैव धारयेत् ।
इजया रेचयेत् पश्चाद् तद्बीजेन क्रमेण तु ॥५१॥
अनुलोमविलोमेन वारंवारं च साधयेत् ।
पूरकान्ते कुम्भकान्तं धृतनासापुटद्वयम् ॥५२॥
कनिष्ठानामिकाङ्गुष्टैः तर्जनीमध्यमे विना ।
प्राणायामो निगर्भस्तु विना बीजेन जायते ॥५३॥
वामजानूपरिन्यस्तवामपाणितलं भ्रमेत् ।
एकादिशतपर्यन्तं पूरकुम्भकरेचनम् ॥५४॥
उत्तमा विंशतिर्मात्रा षोडशी मात्रा मध्यमा ।
अधमा द्वादशी मात्रा प्राणायामास्त्रिधा स्मृताः ॥५५॥
अधमाज्जायते घर्मो मेरुकम्पश्च मध्यमात् ।
उत्तमाच्च भूमित्यागस्त्रिविधं सिद्धिलक्षणम् ॥५६॥
प्राणायामात् खेचरत्त्वं प्राणायामाद् रोगनाशनम् ।
प्राणायामद्बोधयेच्छक्तिं प्राणायामान्मनोन्मनी ।
आनन्दो जायते चित्ते प्राणायामी सुखी भवेत् ॥५७॥

अथ सूर्यभेदकुम्भकः ।

घेरण्ड उवाच

कथितं सहितं कुम्भं सूर्यभदनकं शृणु ।
पूरयेत् सूर्यनाड्या च यथा शक्ति बहिर्मरुत् ॥५८॥
धारयेद्बहुयत्नेन कुम्भकेन जलन्धरैः ।
यावत् स्वेदं नखकेशाभ्यां तावत् कुर्वन्तु कुम्भकम् ॥५९॥
प्राणोऽपानः समानश्चोदानव्यानौ तथैव च ।
नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ॥६०॥
हृदि प्राणो वहेन्नित्यमपानो गुदमण्डले ।
समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठमध्यगः ॥६१॥
व्योनो व्याप्य शरीरे तु प्रधानाः पञ्च वायवः ।
प्राणाद्याः पञ्च विख्याता नागाद्याः पञ्च वायवः ॥६२॥
तेषामपि च पञ्चानां स्थानानि च वदाम्यहम् ।
उदगारे नाग आख्यातः कूर्मस्तून्मूलने स्मृतः ॥६३॥
कृकरः क्षुत्कृते ज्ञेयो देवदत्तो विजृम्भणे ।
न जहाति सृते क्वापि सर्वव्यापि धनञ्जयः ॥६४॥
नागो गृह्णाति चैतन्यं कूर्मश्चैव निमेषणम् ।
क्षुत्तृषं कृकरश्चैव जृम्भणं चतुर्थेन तु ।
भवेद्धनञ्जयाच्छब्दं क्षणमात्रं न निःसरेत् ॥६५॥
सर्वे ते सूर्यसंभिन्ना नाभिमूलात् समुद्धरेत् ।
ईडया रेचयेत् पश्चाद् धैर्येणाखण्डवेगतः ॥६६॥
पुनः सूर्येण चाकृष्य कुम्भयित्वा यथाविधि ।
रेचयित्वा साधयेत्तु क्रमेण च पुनः पुनः ॥६७॥
कुम्भकः सूर्यभेदस्तु जरामृत्युविनाशकः ।
बोधयेत् कुंजलीं शक्तिं देहानलं विवर्धयेत् ।
इति ते कथितं चण्ड सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥६८॥

अथ उज्जायी कुम्भकः ।

नासाभ्यां वायुमाकृष्य मुखमध्ये च धारयेत् ।
हृद्गलाभ्यां समाकृष्य वायुं वक्त्रे च धारयेत् ॥६९॥
मुखं प्रक्षाल्य संवन्द्य कुर्याज्जालन्धरं ततः ।
आशक्ति कुम्भकं कृत्वा धारयेदविरोधतः ॥७०॥
उज्जायीकुम्भकं कृत्वा सर्वकार्याणि साधयेत् ।
न बवेत् कफरोगश्च क्रूरवायुरजीर्णकम् ॥७१॥
आमवातः क्षयः कासो ज्वरप्लीहा न विद्यते ।
जरामृत्युविनाशाय चोज्जायीं साधयेन्नरः ॥७२॥

अथ शीतलीकुम्भकः ।

जिह्वया वायुमाकृष्य उदरे पूरयेच्छनैः ।
क्षणं च कुम्भक कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत् पुनः ॥७३॥
सर्वदा साधयेद्योगी शीतलीकुम्भकं शुभम् ।
अजीर्णं कफपित्तञ्च नैव तस्य प्रजायते ॥७४॥

अथ भस्त्रिकाकुम्भकः ।

भस्त्रैव लोहकाराणां यथाक्रमेण संभ्रमेत् ।
तथा वायुं च नासाभ्यामुभाभ्यां चालयेच्छनैः ॥७५॥
एवं विंशतिवारं च कृत्वा कुर्याच्च कुम्भकम् ।
तदन्ते चारयेद्वायुं पूर्वोक्तं च यथाविधि ॥७६॥
त्रिवारं साधयेदेनं भस्त्रिकाकुम्भकं सुधीः ।
न च रोगो न च क्लेश आरोग्यं च दिने दिने ॥७७॥

अथ भ्रामरीकुम्भकः ।

अर्धरात्रे गते योगी जन्तूनां शब्धवर्जिते ।
कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां कुर्यात पूरककुम्भकम् ॥७८॥
शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं शुभम् ।

प्रथमं झिञ्झिनादं च वंशीनादं ततः परम् ॥७९॥
मेघझर्झरभ्रमरी घण्टाकांस्यं ततः परम् ।
तुरीभेरीमृदङ्गादिनिनादानकदुन्दुभिः ॥८०॥
एवं नानाविधो नादो जायते नित्यमभ्यासात् ।
अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ॥८१॥
ध्वनेरन्तर्गतं ज्योति ज्योतिन्तर्गतं मनः ।
तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ।
एवं भ्रामरीसंसिद्धिः समाधिसिद्धिमाप्नुयात् ॥८२॥

अथ मूर्छाकुम्भकः ।

सुखेन कुम्भकं कृत्वा मनश्च भ्रुवोरन्तरम् ।
संत्यज्य विषयान् सर्वान् मनोमूर्च्छा सुखप्रदा ।
आत्मनि मनसो योगादानन्दो जायते ध्रुवम् ॥८३॥

अथ केवलीकुम्भकः ।

हंकारेण बहिर्याति सःकारेण विशेत् पुनः ।
षट्शतानि दिवारात्रौ सहस्राण्येकविंशतिः ।
अजपां नाम गायत्रीं जीवो जपति सर्वदा ॥८४॥
मूलाधारे यथा हंसस्तथा हि हृदि पङ्कजे ।
तथा नासापुटद्वन्द्वे त्रिभिर्हंससमागमः ॥८५॥
षण्णवत्यङ्गुलीमानं शरीरं कर्मरूपकम् ।
देहाद्बहिर्गतो वायुः स्वभावाद् द्वादशाङ्गुलिः ॥८६॥
गायने षोडशाङ्गुल्यो भोजने विंशतिस्तथा ।
चतुर्विंशाङ्गुलिः पन्थे निद्रायां त्रिंशशदङ्गुलिः ।
मैथुने षट्त्रिंशदुक्तं व्यायामे च ततोधिकम् ॥८७॥
स्वभावेऽस्य गतेर्न्यूने परमायुः प्रवर्धते ।
आयुःक्षयोऽधिके प्रोक्तो मारुते चान्तराद्गते ॥८८॥
तस्मात् प्राणे स्थिते देहे मरणं नैव जायते ।

वायुना घटसम्बन्धे भवेत् केवलकुम्भकम् ॥८९॥
यावज्जीवं जपेन्मन्त्रमजपासंख्यकेवलम् ।
अद्यावधि धृतं संख्याविभ्रमं केवलीकृते ॥९०॥
एव एव हि कर्तव्यः केवलीकुम्भको नरैः ।
केवली चाजपासंख्या द्विगुणा च मनोन्मनी ॥९१॥
नासाभ्यां वायुमाकृष्य केवलं कुम्भकं चरेत् ।
एकादिकचतुः षष्टिं धारयेत् प्रथमे दिने ॥९२॥
केवलीमष्टधां कुर्याद् यामे यामे दिने दिने ।
अथवा पञ्चधा कुर्याद् यथा तत् कथयामि ॥९३॥
प्रातर्मध्याह्नसायाह्ने मध्ये रात्रिचतुर्थके ।
त्रिसन्ध्यमथवा कुर्यात् सममाने दिने दिने ॥९४॥
पञ्चवारं दिने वृद्धिर्वारैकं च दिने तथा ।
अजपापरिमाणं च यावत् सिद्धिः प्रजायते ॥९५॥
प्राणायामं केवलीं च तदा वदति योगवित् ।
केवली कुम्भके सिद्धे किन्न सिद्ध्यतिभूतले ॥९६॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगप्रकरणे प्राणायामप्रयोगो नाम पञ्चमोपदेशः ॥

षष्ठोपदेशः ।

अथ ध्यानयोगः ।

घेरण्ड उवाच

स्थूलं ज्योतिस्तथा सूक्ष्मं ध्यानस्य त्रिविधं विदुः ।
स्थूलं मूर्तिमयं प्रोक्तं ज्योतिस्तेजोमयं तथा ।
सूक्ष्मं बिन्दुमयं ब्रह्म कुण्डलीपरदेवता ॥१॥

अथ स्थूलध्यानम् ।

स्वकायहृदये ध्यायेत् सुधासागरमुत्तमम् ।
तन्मध्ये रत्नद्वीपं तु सुरत्नवालुकामयम् ॥२॥
चतुर्दिक्षु नीपतरुं बहुपुष्पसमन्वितम् ।
नीपोपवनसंकुलैर्वेष्ठितं परिखा इव ॥३॥
मालतीमल्लिकाजातीकेशरैश्चम्पकैस्तथा ।
पारिजातैः स्थलपद्मैर्गन्धामोदितदिङ्मुखैः ॥४॥
तन्मध्ये संस्मरेद्योगी कल्पवृक्षं मनोहरम् ।
चतुःशाखाचतुर्वेदं नित्यपुष्पफलान्वितम् ॥५॥
भ्रमराः कोकिलास्तत्र गुञ्जन्ति निगदन्ति च ।
ध्यायेत्तत्र स्थिरो भूत्वा महामाणिक्यमण्डपम् ॥६॥
तन्मध्ये तु स्मरेद्योगी पर्यङ्कं सुमनोहरम् ।
तत्रेष्टदेवतां ध्यायेत्यद्ध्यानं गुरुभाषितम् ॥७॥
यस्य देवस्य यद्रूपं यथा भूषणावाहनम् ।
तद्रूपं ध्यायते नित्यं स्थूलध्यानमिदं विदुः ॥८॥

प्रकारन्तरम् ।

सहस्रारे महापद्मे कर्णिकायां विचिन्तयेत् ।
विलग्नसहितं पद्मं द्वादशैर्दलसंयुतम् ॥९॥
शुक्लवर्णं महातेजौ द्वादशौर्बीजभाषितम् ।

हसक्षममलवरयुं हसखफ्रें यथाक्रमम् ॥१०॥
तन्मध्ये कर्णिकायां तु अकथादि रेखात्रयम् ।
हलक्षकोणसंयुक्तं प्रणवं तत्र वर्तते ॥११॥
नादबिंदुमयं पीठं ध्यायेत्तत्र मनोहरम् ।
तत्रोपरि हंसयुग्मं पादुका तत्र वर्तते ॥१२॥
ध्यायेत्तत्र गुरुं देवं द्विभुजं च त्रिलोचनम् ।
श्वेताम्बरधरं देवं शुक्लगन्धानुलेपनम् ॥१३॥
शुक्लपुष्पमयं माल्यं रक्तशक्तिसमन्वितम् ।
एवंविधगुरुध्यानात् स्थूलध्यानं प्रसिध्यति ॥१४॥

अथ ज्योतिध्यानम् ।

घेरण्ड उवाच

कथितं स्थूलध्यानं तु तेजोध्यानं शृणुस्व मे ।
यद्ध्यानेन योगसिद्धिरात्मप्रत्यक्षमेव च ॥१५॥
मूलाधारे कुण्डलिनी भुजगाकाररूपिणि ।
जीवात्मा तिष्ठति तत्र प्रदीपकलिकाकृतिः ।
ध्यायेत्तेजोमयं ब्रह्म तेजोध्यानं परात्परम् ॥१६॥

प्रकारन्तरम् ।

भ्रुवोर्मध्ये मनेर्ध्वे च यत्तेजः प्रणवात्मकम् ।
ध्यायेत् ज्वालावतीयुक्तं तेजोध्यानं तदेव हि ॥१७॥

अथ सूक्ष्मध्यानम् ।

घेरण्ड उवाच

तेजोध्यानं श्रुतंचण्ड सूक्ष्मध्यानं शृणुस्व मे ।
बहुभाग्यवशाद् यस्य कुण्डली जाग्रती भवेत् ॥१८॥

आत्मना सहयोगेन नेत्ररन्ध्राद्विनिर्गता ।
विहरेद राजमार्गे च चञ्चलत्वान्न दृश्यते ॥१९॥
शाम्भवीमुद्रया योगी ध्यानयोगेन सिध्यति ।
सूक्ष्मध्यानमिदं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् ॥२०॥
स्थूलध्यानाच्छतगुणं तेजोध्यानं प्रचक्षते ।
तेजोध्यानाल्लक्षगुणं सूक्ष्मध्यानं परात्परम् ॥२१॥
इति ते कथितं चण्ड ध्यानयोगं सुदुर्लभम् ।
आत्मा साक्षाद् भवेद् यस्मात्तस्माद्ध्यानं विशिष्यते ॥२२॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगप्रकरणे सप्तमसाधने ध्यानयोगो नाम षष्ठोपदेशः॥

सप्तमोपदेशः।

अथ समाधियोगः ।

घेरण्ड उवाच

समाधिश्च परो योगो बहुभाग्येन लभ्यते ।
गुरोः कृपाप्रसादेन प्राप्यते गुरुभक्तितः ॥१॥
विद्याप्रतीतिः स्वगुरुप्रतीतिरात्मप्रतीतिर्मनसः प्रबोधः ।
दिने दिने यस्य भवेत् स योगी सुशोभनाभ्यासमुपैति सद्यः ॥२॥
घटाद्भिन्नं मनः कृत्वा ऐक्यं कुर्यात् परात्मनि ।
समाधिं तं विजानीयान्मुक्तसंज्ञो दशादिभिः ॥३॥
अहं ब्रह्म न चान्योऽस्मि ब्रह्मैवाहं न शोभवाक् ।
सच्चिदानन्दरूपोऽहं नित्यमुक्तः स्वभाववान् ॥४॥
शाम्भव्या चैव खेचर्या भ्रामर्या योनिर्मुद्रया ।
ध्यानं नादं रसानन्दं लयसिद्धिश्चतुर्विधा ॥५॥
पञ्चधा भक्तियोगेन मनोमूर्च्छा च षड्विधा ।
षड्विधोऽयं राजयोगः प्रत्येकमवधारयेत् ॥६॥

अथ ध्यानयोगसमाधिः ।

शाम्भवीं मुद्रिकां कृत्वा आत्मप्रत्यक्षमानयेत् ।
बिन्दुब्रह्ममयं दृष्ट्वा मनस्तत्र नियोजयेत् ॥७॥
खमध्ये कुरु चात्मानं आत्ममध्ये च खं कुरु ।
आत्मानं खमयं दृष्ट्वा न किञ्चिदपि बाधते ।
सदानन्दमयो भूत्वो समाधिस्थो भवेन्नरः ॥८॥

अथ नादयोगसमाधिः ।

साधनात् खेचरीमुद्रा रसनोर्ध्वगता यदा ।
तदा समाधिसिद्धिः स्याद्धित्वा साधारणक्रियाम् ॥९॥

अथ रसनान्दयोगसमाधिः ।

अनिलं मन्दवेगेन भ्रामरीकुम्भकं चरेत् ।
मन्दं मन्दं रेचयेद्वायुं भृङ्गनादं ततो भवेत् ॥१०॥
अन्तस्थं भ्रमरीनादं श्रुत्वा तत्र मनो नयेत् ।
समाधिर्जायते तत्र आनन्दः सोऽहमित्यतः ॥११॥

अथ लयसिद्धियोगसमाधिः ।

योनिमुद्रा समासाद्य स्वयं शक्तमयो भवेत् ।
सुश्रृंगाररसेनैव विहरेत् परमात्मनि ॥१२॥
आनन्दमयः सम्भूय ऐक्यं ब्रह्मणि संभवेत् ।
अहं ब्रह्मेति वाद्वैतं समाधिस्तेनजायते ॥१३॥

अथ भक्तियोगसमाधिः ।

स्वकीयहृदये ध्यायेदिष्टदेवस्वरूपकम् ।
चिन्तयेद् भक्तियोगेन परमाह्लादपूर्वकम् ॥१४॥
आनन्दाश्रुपुलकेन दशाभावः प्रजायते ।
समाधिः सम्भवेत्तेन सम्भवेच्च मनोन्मनी ॥१५॥

अथ राजयोगसमाधिः ।

मनोमूर्च्छां समासाद्य मन आत्मनि योजयेत् ।
परात्मनः समायोगात् समाधिं समवाप्नुयात् ॥१६॥

अथ समाधियोगमहात्म्यम् ।

इति कथितश्चण्ड समाधिर्मुक्तिलक्षणम् ।
राजयोगसमाधिः स्यदेकात्मन्येव साधनम् ।
उन्मनी सहजावस्था सर्वे चैकात्मवाचकाः ॥१७॥
जले विष्णुः स्थले विष्णुर्विष्णुः पर्वतमस्तके ।

ज्वालामालाकुले विष्णुः सर्वं विष्णुमयं जगत् ॥१८॥
भूचराः खेचराश्चामी यावन्तो जीवजन्तवः ।
वृक्षगुल्मलतावल्लीतृणाद्या वारि पर्वताः ।
सर्वं ब्रह्म विजानीयात् सर्वं पश्यति चात्मनि ॥१९॥
आत्मा घटस्थचैतन्यमद्वैतं शाश्वतं परम् ।
घटाद्विभिन्नतो ज्ञात्वा वीतरागं विवासनम् ॥२०॥
एवं मिथः समाधिः स्यात् सर्वसङ्कल्पवर्जितः ।
स्वदेहे पुत्रदारादिबान्धवेषु धनादिषु ।
सर्वेषु निर्ममो भूत्वा समाधिं समवाप्नुयात् ॥२१॥
तत्त्वं लयामृतं गोप्यं शिवोक्तं विविधानि च ।
तेषां संक्षेपमादाय कथितं मुक्तिलक्षणम् ॥२२॥
इति ते कथितश्चण्ड समाधिर्दुर्लभः परः ।
यं ज्ञात्वा न पुनर्जन्म जायते भूमिमण्डले ॥२३॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगसाधने योगस्य सप्तसारे समाधियोगो नाम सप्तमोपदेशः॥

इति श्री घेरण्डसंहिता समाप्त ॥