

सगुणमाह धारणमिति प्राणायामः प्राणनिग्रहपूर्वकं मनसः षोडशस्वाधारेषु धारणं ते च शिवयोगे प्रोक्ताः अथ ते षोडशाधाराः कथयामि विशेषत इत्यादिना पादाङ्गुष्ठपार्श्वमूलप्रभृतयो नेत्राधारं षोडशं त्वित्यंताः यद्वा याज्ञवल्क्योक्ताः प्रागुदाहृता अष्टादशस्थानात्स्थानं समाकृष्येत्यादिना दर्शिता माह्याः अथ वा याज्ञवल्क्योक्ता एव पञ्चभूतधारणाज्ञेयाः पादादिजानुपर्यंतं पृथिवीस्थानं मुच्यते आजानोः पायुपर्यंतं मर्पास्थानं प्रकीर्तितं आपायोर्हृदयांतं यद्वह्निस्थानं तदुच्यते तदन्मध्यात्तु भुवोर्मध्ये वायुमुकुलं भवेत् आभूमध्यात्तु मूर्ध्ना तमाकाशस्थानं मुच्यते पृथिव्यां धारयेद्वा र्गि ब्रह्माणं परमेष्ठिनं विष्णुमप्स्वनले रुद्रमीश्वरं वा युमंडले सदाशिवं तथा व्योम्नि धारयेत्सुसमाहितः पृथिव्यां वायुमास्थाप्य लकारेण समन्वितं ध्यायंश्चतुर्मुखाकारं ब्रह्माणं सृष्टिकारणं धारयेत्पंचघटिकाः पृथिवीजयमाप्नुयात् वारुणे वायुमारोप्य वकारेण समन्वितं स्मरन् नारायणं देवं चतुर्बाहुं शुचिस्मितं शुद्धस्फटिकसंकाशं पीतवाससमच्युतं धारयेत्पंचघटिकाः सर्वरोगैः प्रमुच्यते वङ्गावनिलमारोप्य रेफाक्षरसमन्वितं व्यक्षं वरप्रदं रुद्रं तरुणादित्यसन्निभं भस्मोद्गलितसर्वाङ्गं सुप्रसन्नमनुस्मरन् धारयेद्घटिकाः पंचवह्निना सौनदस्यते मारुतं मरुतां स्थाने वर्णदेवसमन्विते धारयेत्पंचघटिका वायुवद्भ्यो मगो भवेत् आकाशे वायुमारोप्य हकारोपरिशंकरं बिदुरूपं महादेवं सर्वलो

धारणं चैव मनसः प्राणायामश्च पार्थिव ॥ एकाग्रता च मनसः प्राणायामस्तथैव च ॥ ९ ॥ प्राणायामो हि सगुणो निर्गुणं धारयेन्मनः ॥ यद्यदृश्यति मुंचन्वै प्राणाम्मैथिलसत्तम ॥ वाताधिक्यं भवत्येव तस्मात्तं न समाचरेत् ॥ १० ॥

कैककारणं चित्तेन चितयेत्स्वस्थं मुहूर्तमपि धारयेत् स एव युक्त इत्युक्तं तां त्रिकेष्वपि शिक्षितैरिति निर्गुणमाह एकाग्रतेति एकमेव ध्यातृध्येयध्यानविभागशून्यं वस्तु अध्येयस्य तदेकाग्रं निर्दत्तिकं तस्य भावस्तत्ता मनसो बुद्धेः प्राणा इन्द्रियाणि समनस्कानितेषामाया मोनिग्रहः प्राणायामः तथा च श्रुतिः यदा पञ्चावतिष्ठंते ज्ञानानि मनसा सह बुद्धिश्च न विचेष्टिता माहुः परमां गतिमिति ॥ ९ ॥ सगुण निर्गुणयोरङ्गाङ्गिभावमाहार्थेन प्राणायामो हीति निर्गुणं निर्दत्तिकं धारयेत्स्थिरं कुर्यात् यदीति अदृश्यति अदृश्यमाने मोचनस्थाने यदिवायुमुंचन् भवति तर्हि वाताधिक्यं भवत्येव अयमर्थः पूरकादीनां मूलाधारादीनां च देवतादिकं ध्यायन् यो वायुधारणां करोति स सिध्यति ध्यानवर्जितं त्वभ्यस्यन्नवश्यं बाध्यत इति यथोक्तं पवनयोगसंग्रहे प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् अयुक्ताभ्यासयोगेन महारोगसमुद्भव इति युक्तेन देवताध्यानं युक्तेन देवताश्रयाज्ञवल्क्योक्ताः नीलोत्पलदलश्यामं नाभिमध्ये व्यवस्थितं चतुर्भुजं महात्मानं पूरकेण विधितयेत् कुंभकेन तद्विस्थानं ध्यायेत्तु कं मलासनं ब्रह्माणं रक्तगौराङ्गं चतुर्वक्त्रं पितामहं रेचकेनेश्वरं विद्याहं लाटस्थं महेश्वरं शुद्धस्फटिकसंकाशं निर्मलं पापनाशनमित्यादिना ॥ १० ॥