सगुणमाह धारणमिति प्राणायामःप्राणनिग्रहपूर्वकंमनसःषोडशस्वाधारेषुधारणं तेचशिवयोगेप्रोक्ताः अथतेषोडशाधारान्कथयामिविशेषतइत्यादिनापादांगुष्ठपार्ष्णिमूलप्रभृतयोनेत्राधारंषोडशंत्वित्यं ताः यद्वायाज्ञवल्क्योक्ताःप्रागुदाहृताअष्टादशस्थानात्स्थानंसमाकृष्येत्यादिनादर्शितायाह्याः अथवायाज्ञवल्क्योक्ताएवपंचभूतधारणाज्ञेयाः पादादिजानुपर्यंतंपृथिवीस्थानमुच्यते आजानोःपायुपर्यंतमपां स्थानंप्रकीर्तितं आपायोर्हृदयांतंयद्वह्निस्थानंतदुच्यते हृन्मध्यात्तुभ्रुवोर्मध्येयावद्वायुकुलंभवेत् आभ्रूमध्यात्तुमूर्धांतमाकाशस्थानमुच्यते पृथिव्यांधारयेद्वार्गिब्रह्माणंपरमेष्ठिनं विष्णुमप्स्वनलेरुद्रमीश्वरंवा युमंडले सदाशिवंतथाव्योम्निधारयेत्सुसमाहितः पृथिव्यांवायुमास्थाप्यलकारेणसमन्वितं ध्यायंश्चतुर्मुखाकारंब्रह्माणंसृष्टिकारणं धारयेत्पंचघटिकाःपृथिवीजयमाप्नुयात् वारुणेवायुमारोप्यवकारेणसम न्वितं स्मरन्नारायणंदेवंचतुर्बाहुंशुचिस्मितं शुद्धस्फटिकसंकाशंपीतवाससमच्युतं धारयेत्पंचघटिकाःसर्वरोगैःप्रमुच्यते वह्नावनिलमारोप्यरेफाक्षरसमन्वितं त्र्यक्षंवरप्रदंरुद्रंतरुणादित्यसन्निभं भस्मोद्धू लितसर्वांगंसुप्रसन्नमनुस्मरन् धारयेद्घटिकाःपंचवह्निनासौनदह्यते मारुतंमरुतांस्थानेवर्णदेवसमन्विते धारयेत्पंचघटिकावायुवद्व्योमगोभवेत् आकाशेवायुमारोप्यहकारोपरिशंकरं बिंदुरूपंमहादेवंसर्वलो

धारणंचैवमनसःप्राणायामश्चपार्थिव ॥ एकाग्रताचमनसःप्राणायामस्तथैवच ॥ ९ ॥ प्राणायामोहिसगुणो निर्गुणंधारयेन्मनः ॥ यद्यदृश्यतिमुंचन्वैप्राणान्मैथिलसत्तम ॥ वाताधिक्यंभवत्येवतस्मात्तंनसमाचरेत् ॥ १० ॥

कैककारणं चित्तेनचिंतयेत्स्वस्थंमुहूर्तमपिधारयेत् सएवयुक्तइत्युक्तस्तांत्रिकेष्वपिशिक्षितैरिति निर्गुणमाह एकाग्रतेति एकमेवध्यातृध्येयध्यानविभागशून्यंवस्तुअग्रेयस्यतदेकाग्रंनिर्वृत्तिकंतस्यभावस्त त्ता मनसोबुद्धेः प्राणाइंद्रियाणिसमनस्कानितेषामायामोनिग्रहःप्राणायामः तथाचश्रुतिः यदापंचावतिष्ठंतेज्ञानानिमनसासह बुद्धिश्चनविचेष्टतितामाहुःपरमांगतिमिति ॥ ९ ॥ सगुणनिर्गुणयोरंगांगिभाव माहार्धेन प्राणायामोहीति निर्गुणंनिर्वृत्तिकंधारयेत्स्थिरंकुर्यात् यदीति अदृश्यतिअदृश्यमानेमोचनस्थानेयदिवायुंमुंचन्भवतितर्हिवाताधिक्यंभवत्येव अयमर्थः पूरकादीनांमूलाधारादीनांचदेवतादिकंध्या यन्योवायुधारणांकरोतिससिध्यति ध्यानवर्जितंत्वभ्यस्यन्नवश्यंबाध्यतइति यथोक्तंपवनयोगसंग्रहे प्राणायामेनयुक्तेनसर्वरोगक्षयोभवेत् अयुक्ताभ्यासयोगेनमहारोगसमुद्भवइति युक्तेनदेवताध्यानयुक्ते न देवताश्चयाज्ञवल्क्योक्ताः नीलोत्पलदलश्यामंनाभिमध्येव्यवस्थितं चतुर्भुजंमहात्मानंपूरकेणविचिंतयेत् कुंभकेनहृदिस्थानंध्यायेत्तुकमलासनं ब्रह्माणंरक्तगौरांगंचतुर्वक्त्रंपितामहं रेचकेनेश्वरंविद्याल्ल लाटस्थंमहेश्वरं शुद्धस्फटिकसंकाशंनिर्मलंपापनाशनमित्यादिना ॥ १० ॥

Digitized by Google