खेरण्डसंहित

Compiled by: Raman Kizhakkedath ©

September 30, 2011

ഉള്ളടക്കം

Contents i

Preface 1

1 **prathamopadeśam** 3

1.1 ghaṭasthayogam 3

1.1.1 śodhanam 5

1.2 dhauti 5

1.2.1 antardhauti 5

1.2.2 vātasāram 6

1.2.3 vārisāram 6

1.2.4 agnisāram 7

1.2.5 bahiṣkṛta dhauti 7

1.2.6 prakṣālanam 7

1.2.7 bahiṣkṛtadhauti prayogam 8

1.2.8 dantadhauti 8

1.2.9 dantamūladhauti 8

1.2.10 jihvāśodhana 9

1.2.11 jihvāmūladhauti prayogam 9

1.2.12 karṇadhauti prayogam 10

1.2.13 kapālarandhra prayogam 10

1.2.14 hṛt dhauti 11

1.2.15 daṇḍadhauti 11

1.2.16 vamanadhauti 11

1.2.17 **vastradhauti** 12

1.3 **vastiprakaraṇam** 12

1.3.1 **jalavasti** 13

1.4 **netiprayogam** 13

1.5 **laulikIprayogam** 14

1.6 **trāṭakam** 15

1.7 **kapālabhāti** 15

1.7.1 **vāmakramakapālabhāti** 16

1.7.2 **vyutkramakapālabhāti** 16

1.7.3 **śītkramakapālabhāti** 16

2 dvitīyopadeśam **19**

2.1 **siddhāsanam** 20

2.2 **patmāsanam** 21

2.2.1 ബദ്ധപത്മാസനം 22

2.3 **bhadrāsanam** 23

2.4 **muktāsanam** 24

2.5 **vajrāsanam** 24

2.6 **svastikāsanam** 24

2.7 **siṃhāsanam** 25

2.8 **gomukhāsanam** 25

2.9 **vīrāsanam** 25

2.10 **dhanurāsanam** 26

2.11 **śavāsanam** 27

2.12 **guptāsanam** 27

2.13 **matsyāsanam** 27

2.14 **matsyendrāsanam** 28

2.15 **gorakṣāsanam** 29

2.16 **paścimottānāsanam** 29

2.17 **utkaṭāsanam** 30

2.18 **saṅkaṭāsanam** 30

2.19 myūrāsanam . . . 31
2.20 kukkuṭāsanam . . . 31
2.21 kūrmāsanam . . . 32
2.22 uttānakūrmāsanam . . . 33
2.23 maṇḍūkāsanam . . . 33
2.24 uttānamaṇḍūkāsanam . . . 33
2.25 vṛkṣāsanam . . . 33
2.26 garuḍāsanam . . . 34
2.27 vṛṣāsanam . . . 34
2.28 śalabhāsanam . . . 34
2.29 makarāsanam . . . 35
2.30 uSTrāsanam . . . 35
2.31 bhujaṅgāsanam . . . 36
2.32 yogāsanam . . . 36

3 tṛtīyopadeśam 43

4 caturthopadeśam 61

5 pañcamopadeśam 63
5.1 sthānanirṇayam . . . 63
5.2 kālanirṇayam . . . 64
5.3 mitāhāram . . . 66
5.4 nāḍīśuddhi prāṇāyāmam . . . 68
5.5 sūryabhedakumbhakam . . . 73
5.6 ujjāyīkumbhakam . . . 75
5.7 śītali kumbhakam . . . 75
5.8 bhastrikā kumbhakam . . . 76
5.9 bhrāmarī kumbhakam . . . 76
5.10 mūrcchā kumbhakam . . . 77
5.11 kevalīkumbhakam . . . 77

6 ṣaṣṭhopadeśam **81**

7 saptamopadeśam **87**

Bibliography **93**

Index **94**

ചിത്രങ്ങൾ

1.1 नेति कमण्डलु 14

2.1 पत्म 21
2.2 बद्धपत्मासनम् 23
2.3 गोमुख 26
2.4 മത്സ്യേന്ദ്ര 28
2.5 पश्चिम 30
2.6 मयूरासनम् 32
2.7 शुण्डालासनम् 37
2.8 सूर्यनमस्कारम् 41

ടേബിളുകൾ

Preface

This is a reproduction of the खेरण्डसंहित (*kheraṇḍasaṃhita*) made with the intention of archiving. Therefore the text has been scrutinized carefully and also got checked by learned persons. Thus the text could be considered as a critical edition.

I am very thankfull for the helps given to me by Sri.M.Parameswaran Nambudiri, Moorthiyedath Mana

I have started this work on 15.12.2009 only to practice योग and have a close view of खेरण्डसंहित. I got the blessings of गुरुनाथन् to compleat this book.

श्री आदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मै
यथोपदिष्टा हठ योग विद्या
विभ्राजते प्रोन्नत राजयोगम्
आरोढुमिच्छोरधिरोहिणीव

Raman.K.R

Raman Kizhakkedath

September 30, 2011

അദ്ധ്യായം 1

prathamopadeśam

1.1 ghaṭasthayogam

ॐ गंगणपतये नमः

ॐ श्री पतञ्जलये नमः

प्रथमोपदेशः- घटस्थयोगम्

एकदा चण्डकापालिर्गत्वा घोरण्डकुटीरकम्
प्रणम्य विनयात्भक्त्या घोरण्डं परिपृच्छति १।
ഒരിക്കൽ ചണ്ഡകാപാലി ഘോരണ്ഡന്റെ പർണ്ണശാലയിൽ ചെന്ന് വിനയത്തോടും ഭക്തിയോടും കൂടി അദ്ദേഹത്തോട് മേൽക്കുമേൽ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു .

घटस्थयोगं योगेशा तत्वज्ञानस्य कारणं
इदानीं श्रोतुमिच्छामि योगेश्वर वद प्रभो । २ ।
അല്ലയോ യോഗേശാ ! ഞാൻ തത്ത്വജ്ഞാനത്തിന് കാരണമായ ഘടസ്ഥ യോഗത്തെ പറ്റി കേൾക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.ഹേ യോഗേശ്വരാ ! അത് പറഞ്ഞ് തരൂ.

साधु साधु बहाबाहो यन्मां त्वं परिपृच्छसि
कथयामि हि ते वत्सा सावधानोऽवधारय । ३ ।
അല്ലയോ മഹാബാഹോ അങ്ങയുടെ ചോദ്യം കൊള്ളാം. വളരെ നല്ലതുതന്നെ. അങ്ങ് എന്നോട് ചോദിച്ചതിനുള്ള ഉത്തരം ഞാൻ പറഞ്ഞുതരാം. ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കുക.

नास्ति मायासमः पाशो नास्ति योगात्परं बलम्

नास्ति ज्ञानात् परोबन्धुर् नाहङ्कारात् परो रिपुः । ४ ।
മായയോട് തുല്ല്യമായ ഒരു ബന്ധമില്ല. യോഗത്തേക്കാൾ വലുതായ ഒരു ബലമില്ല. ജ്ഞാനത്തേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠമായ ബന്ധുവില്ല. അഹങ്കാരത്തേക്കാൽ വലുതായ ഒരു ശത്രുവുമില്ല.

अभ्यासात् कादिवर्णानि यथा शास्त्राणि बोधयेत्
तथा योगं समासाद्य तत्त्वज्ञानं च लभ्यते । ५ ।
ഏതുവിധമോ –ക– മുതലായ വർണ്ണങ്ങൾ അഭ്യസിച്ച് ശാസ്ത്രബോധം ഉണ്ടാകുന്നത്, അതുപോലെ യോഗാഭ്യാസം കൊണ്ട് തത്ത്വജ്ഞാനം ലഭിക്കുന്നു.

सुकृतैर्दुष्कृतैः कार्यैः जायते प्राणिनां घटाः
घटादुत्पद्यते कर्म घटीयन्त्रं यथा भ्रमेत् । ६ ।
തുലാവിന്റെ ചക്രം മേലും കീഴുമായി ചുറ്റുന്നതുപോലെ പുണ്യപാപ സമ്മിശ്രമായ കർമ്മങ്ങളെക്കൊണ്ട് ജീവലാലങ്ങൾക്ക് ശരീരം ഉണ്ടാകുന്നു. ശരീരത്തിൽനിന്ന് കർമ്മങ്ങളുണ്ടാകുന്നു.

ऊर्ध्वाधोभ्रमते यद्वत् घटीयन्त्रं गवां वशात्
तद्वत् कर्मवशाज्जीवो भ्रमते जन्ममृत्युभिः । ७ ।
കാളകളുടെ സഹായത്തോടെ തുലാവിന്റെ ചക്രം മേലും കീഴുമായി ചുറ്റുന്ന പോലെ ജീവനും കർമ്മവും നിമിത്തം ജനനമരണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

आमकुम्भ इवाम्भस्थो जीर्यमाणः सदा घटः
योगानलेन सन्दह्य घटशुद्धिं समाचरेत् । ८ ।
വെള്ളത്തിൽ കിടന്ന് ജീർണ്ണിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പച്ചക്കുടം അഗ്നിയിൽ പാകം ചെയ്താൽ ശുദ്ധവും ഉറപ്പുള്ളതുമാകുന്നതുപോലെ എപ്പോഴും ഈ സംസാരത്തിൽ കിടന്ന് ജീർണ്ണിക്കുന്ന ശരീരത്തെ യോഗാഗ്നികൊണ്ട് പാകം ചെയ്ത് ശുദ്ധവും ദൃഢവുമാക്കിത്തീർക്കണം.

सप्तसाधनलक्षणम्

शोधनं दृढता चैव स्थैर्यं च लाघवम्
प्रत्यक्षं चापि निर्लिप्तं घटस्य सप्त साधनम्। ९ ।
ശരീരത്തെ ശുദ്ധമാക്കുന്നതിന് ശോധനം ദൃഢത്വം സ്ഥിരത ധൈര്യം ലഘുത്വം പ്രത്യക്ഷം ലേപമില്ലാതെയിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ എന്നീ 7 അഭ്യാസമുറകൾ ഉണ്ട്.

षट्कर्मणां शोधनं च आसनेन भवेत् दृढम्
मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता। १० ।

प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात् प्रत्यक्षमात्मनि
समाधिना च निर्लिप्तं मुक्तिरेव न संशयः ११ ।
ആസനം കൊണ്ട് ആറ് കർമ്മങ്ങളുടേയും സംശോധനവും ദൃഢതയും ഉണ്ടാകും. മുദ്രകൊണ്ട് സ്ഥിരതയും പ്രത്യാഹാരം കൊണ്ട് ധൈര്യവും പ്രാണായാമംകൊണ്ട് ലഘുത്വവും ധ്യാനത്തിൽനിന്ന് ആത്മസാക്ഷാത്കാരവും സമാധി കൊണ്ട് നിസ്സങ്ഗാവസ്ഥയും മോക്ഷം തന്നെയും ഉണ്ടാകുമെന്നതിൽ സംശയമില്ല.

1.1.1 śodhanam

धौतिर्वस्तिस्तथा नेतिर्लौलिकी त्राटकं तथा
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि समाचरेत् १२ ।
ധൗതി, വസ്തി നേതി, ലൗലികി, കപാലഭാതി എന്നിങ്ങനെയുള്ള 6 കർമ്മങ്ങളെ വേണ്ടപോലെ ആചരിക്കണം.

1.2 dhauti

अन्तर्धौतिर्दन्तधौतिर्हृद्धौतिर् मूलशोधनम्
धौतिं चतुर्विधं कृत्वा घटं कुर्वन्तु निर्मलम् १३ ।
അന്തർധൗതി, ദന്തധൗതി, ഹൃത്ധൗതി, മൂലശോധനം എന്ന് 4 വിധത്തിലുണ്ട്. ഈ നാലുവിധത്തിലുള്ള ധൗതിയും ചെയ്ത് യോഗികൾ ശരീരത്തെ പരിശുദ്ധമാക്കണം.

1.2.1 antardhauti

वातसारं वारिसारं वह्निसारं बहिष्कृतम्
घटस्य निर्मलार्थाय अन्तर्धौतिश्चतुर्विधा १४ ।
വാതസാരം, വാരിസാരം, വഹ്നിസാരം, ബഹിഷ്കൃതം എന്നിങ്ങനെ അന്തർധൗതി 4 വിധത്തിലുണ്ട്. ശരീരത്തിന്റെ ശുദ്ധിക്കുവേണ്ടി

ഉള്ളതാണ് ഇവ

1.2.2 vātasāram

काकचञ्चुवदा स्येन पिबेद्वायुं शनैःशनैः
चालयेदुदरं पश्चाद्वात्र्मना रेचयेच्छनैः १५ ।

മുഖം കാക്കയുടെ കൊക്കുപോലെയാക്കി പതുക്കെ പതുക്കെ വായുവിനെ പാനം ചെയ്യണം. പിന്നീട് ഉദരത്തിൽ നിറച്ച് ചലിപ്പിച്ച് മലദ്വാരത്തിൽക്കൂടി പതുക്കെ വിട്ടുകളയുകയും വേണം.

वातसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारणम्
सर्वरोगक्षयकरं देहानल विवर्धकम् १६ ।

പരമഗോപ്യമായ വാതസാരത്തെ ആചരിക്കുന്നവൻ സർവരോഗങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തിനേടുകയും ദേഹം ശുദ്ധമാവുകയും ചെയ്ത് ജഢരാഗ്നിയെ ജ്വലിപ്പിക്കും.

1.2.3 vārisāram

आकण्ठं पूरयेद्वारि वक्त्रेण च पिबेत् शनैः
चालयेदुदरेणैव चोदराद्रेचयेदधः १७ ।

വായിൽക്കൂടി തൊണ്ടവരെ വെള്ളം നിറക്കുകയും അത് സാവധാനം കുടിക്കുകയും വേണം. പിന്നീട് ആ വെള്ളം ഉദരംകൊണ്ട് ചലിപ്പിച്ച് മൂത്രദ്വാരം വഴി വിട്ടുകയും വേണം.

वारिसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारकम्
साधयेत्तत् प्रयत्नेन देवदेहं प्रपद्यते १८ ।

വാരിസാരം വളരെ ഗോപ്യവും, ദേഹത്തെ പരിശുദ്ധമാക്കുന്നതും, പണിപ്പെട്ടും സ്വാധീനമാക്കേണ്ടതുമാണ്. അപ്പോൾ സാധകന്റെ ദേഹം ദേവതുല്യമാകുന്നു.

वारिसारं परं धौतिं साधयेद्यः प्रयत्नतः
मलदेहं शोधयित्वा देवदेहं प्रपद्यते १९ ।

ആരാണോ പണിപ്പെട്ട് വാരിസാരത്തെ സാധിക്കുന്നത്, അവൻ അഴുക്കു നിറഞ്ഞ ശരീരത്തെ ശുദ്ധിചെയ്ത് ദേവന്മാരുടെ ദേഹത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു.

1.2.4 agnisāram

नाभिग्रन्थिं मेरुपृष्ठे शतवारञ्च कारयेत्
अग्निसारमेषाधौतिर्योगिनां योगसिद्धिदा २० ।
അരക്കെട്ട് അല്പം ഉയർത്തി പൊക്കിളിന്റെ ഇരുഭാഗങ്ങളിലും 2 കൈകൾകൊണ്ടും 100 (നൂറ്) പ്രാവശ്യം അമർത്തണം. അഗ്നിസാരം എന്ന ഈ ധൗതി ദഹനശക്തിയുണ്ടാക്കി യോഗികൾക്ക് സകലസിദ്ധികളും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു

उदरामयजं त्यक्त्वा जठराग्नीं विवर्धयेत्
एषाधौतिः परंगोप्या देवानामपि दुर्लभा
केवलं धौतिमात्रेण देवदेहो भवेद्ध्रुवम् २१ ।
ഉദരത്തിലുള്ള എല്ലാരോഗങ്ങളേയും ശമിപ്പിച്ച് ജഠരാഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കണം. ഈ ധൗതി അത്യധികം ഗോപ്യവും ദേവന്മാർക്കുകൂടി ലഭിക്കുവാൻ വിഷമമുള്ളതുമാകുന്നു. ഈ ധൗതി മാത്രം ചെയ്താൽത്തന്നെ ദേവസമാന ശരീരം ഉണ്ടാകുമെന്നത് നിശ്ചയം.

1.2.5 bahiṣkṛta dhauti

काकीमुद्रां साधयित्वा पूरयेदुदरं मरुत्
धारयेदर्द्धयामं तु चालयेदर्द्धवर्त्मना
एषाधौतिः परागोप्या न प्रकाश्या कदाचन २२ ।
കാകീമുദ്ര കാണിച്ച് ഉദരത്തിലേക്ക് വായുനിറക്കണം. പകുതി യാമം (ഒന്നര മണിക്കൂർ) അത് ധരിക്കണം. ഉദരത്തിന്റെ പകുതിഭാഗം ചലിപ്പിക്കണം. ഈ ധൗതി വളരെ രഹസ്യമായി വെക്കണം. ഒരിക്കലും പ്രകടമാക്കരുത്

1.2.6 prakṣālanam

नाभिमग्नो जलस्थित्वा शक्तिर्नाडीं विसर्जयेत्
कराभ्यां क्षालयेन्नाडीं यावन्मलविसर्जनम्
यावत् प्रक्षाल्य नाडीं च उदरे वेशयेत् पुनः २३ ।

വെള്ളത്തിൽ പൊക്കിൾ വരെ മുങ്ങുമാറ് നിന്ന് ശക്തിനാഡിയെ (മലദ്വാരത്തെ)പുറത്താക്കി രണ്ടുകൈകൊണ്ടും സകല അഴുക്കുകളും വിട്ടുപോകുന്നതുവരെ നല്ലവണ്ണം ശ്രദ്ധയോടെ കഴുകിവൃത്തിയാക്കി വീണ്ടും ആ ശക്തിയെ ഉദരത്തിലേക്കാക്കണം.

इदं प्रक्षालनं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम्
केवलं धौतिमात्रेण देवदेहो भवेत् ध्रुवम् २४ ।

ഈ പ്രക്ഷാളനക്രിയ വളരെ രഹസ്യമായിരിക്കണം. ദേവന്മാർക്ക് പോലും ഇത് ദുർല്ലഭമാണ്. ഈ ധൗതിമാത്രം ചെയ്താൽത്തന്നെ ഒരുവന്റെ ദേഹം ദേവതുല്യമാകും എന്നത് നിശ്ചയം.

1.2.7 bahiṣkṛtadhauti prayogam

यामार्धं धारणां शक्तिं यावन्न साधयेन्नरः
बहिष्कृतं महद्धौतिस्तावच्चैव न जायते २५ ।

ഒരുവന് പകുതി യാമം (1.5 മണിക്കൂർ) ഈ വായു ഉള്ളിൽ നിർത്തുവാൻ സാധിക്കാത്തിടത്തോളം കാലം ഈ ബഹിഷ്കൃതം എന്ന മഹത്തായ ധൗതി ഉണ്ടാകുവാൻ പോകുന്നില്ല . ഈ ധൗതി അസാധ്യമാണെന്ന് സാരം.

1.2.8 dantadhauti

दन्तमूलं जिह्वामूलं रन्ध्रं च कर्णयुग्मयोः
कपालरन्ध्रं पञ्चैते दन्तधौतीं विधीयते २६ ।

ദന്തമൂലം, നാവിന്റെ ചുവട്, രണ്ടുകാതുകളുടേയും ദ്വാരങ്ങൾ, തലയോടിന്റെ മുൻഭാഗം ഇവ അഞ്ചിനമാണ് ദന്തധാവനം വിധിക്കുന്നത് .

1.2.9 dantamūladhauti

घदिरेणरसेनाथ मृत्तिकया च शुद्धया
मार्ज्जयेत् दन्तमूलं च यावत् किल्बिषमाहरेत् २७ ।

വേപ്പുമരത്തിന്റെ ചറിയ കമ്പിലെ രസംകൊണ്ടും, ശുദ്ധിചെയ്ത മണ്ണുകൊണ്ടും അഴുക്കു നിശ്ശേഷം പോകുന്നതുവരെ പല്ലിന്റെ കടഭാഗത്തെ കഴുകി തുടച്ച് വൃത്തിയാക്കണം .

दन्तमूलं पराधौतिर्य्योगिनां योगसाधने
नित्यं कुर्यात् प्रभाते च दन्तरक्षां च योगवित्
दन्तमूलं धावनादिकार्येषु योगिनां मतम् २८ ।

യോഗികൾക്ക് യോഗസാമഗ്രികളിൽ ദന്തമൂലം ശുചിയാക്കുക എന്ന ദന്തധൗതി വളരെ മുഖ്യമാണ് . യോഗജ്ഞൻ നിത്യവും പ്രഭാതത്തിൽ ദന്തരക്ഷക്കുവേണ്ടി ഈ ധൗതി ചെയ്യണം. ശുചീകരണകാര്യങ്ങളിൽ യോഗികൾക്ക് ദന്തമൂലം പ്രധാനമെന്നത് സർവ്വസമ്മതമാണ്.

1.2.10 jihvāśodhana

अथातः संप्रवक्ष्यामि जिह्वाशोधनकारणम्
जरामरणरोगादीन् नाशयेत् दीर्घलम्बिका २९ ।

ജിഹ്വയെ ശോധനം ചെയ്യുന്നത് എന്തിനുവേണ്ടിയാണെന്ന് അനന്തരം പറയുവാൻ പോകുന്നു. നാവുനീട്ടി നല്ലവണ്ണം ശുചിയാക്കുന്നതുകൊണ്ട് വാർദ്ധക്യം, മരണം, രോഗങ്ങൾ എന്നിവ ഇല്ലാതാകുന്നു.

1.2.11 jihvāmūladhauti prayogam

तर्ज्जनी मद्ध्यमा नाम अन्गुलित्रय योगतः
वेशयेत् गलमद्धे तु मार्ज्जयेल्लम्बिकामलम्
शनैः शनैर्मार्ज्जयित्वा कफदोषं निवारयेत् ३० ।

ചൂണ്ടുവിരൽ, നടുവിരൽ, മോതിരവിരൽ ഈ 3 വിരലുകളും ചേർത്ത് നാവിന്റെ കടവരെ വായിലേക്ക് പ്രവേശിപ്പിക്കണം. നാവിന്റെ കടവരെ ശുദ്ധീകരണം അങ്ങിനെ ചെയ്താൽ കഫദോഷം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല .

मार्ज्जयेन्नवनीतेन दोहयेच्च पुनः पुनः
तदग्रं लोहयन्त्रेण कर्षायित्वा शनः शनैः ३१ ।

നാക്കിന്റെ തലഭാഗം ഉറപ്പിച്ച് പിടിച്ച് പുറത്തേക്ക് വലിച്ച് വെണ്ണ(പശുവിന്റെ)പുരട്ടി മൂലയിൽനിന്ന് പാല് വലിച്ചെടുക്കുന്നതുപോലെ

സാവകാശം വീണ്ടും വീണ്ടും തടവുക.
नित्यं कुर्यात् प्रयत्नेन रवेदुदयकेऽस्तके
एवं कृते च नित्यं सा लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ३२ ।
ദിവസവും സൂര്യൻ ഉദിക്കുമ്പോഴും അസ്തമിക്കുമ്പോഴും ഈ അഭ്യാസം ചെയ്താൽ നാവിന്റെ എല്ലാഭാഗവും പരിശുദ്ധമായിത്തീരുന്നു .

1.2.12 karṇadhauti prayogam

तर्ज्जन्यंगुल्यकाग्रेण मार्ज्जयेत् कर्णरन्ध्रयोः
नित्यमभ्यासयोगेन नादान्तरं प्रकाशयेत् ३३ ।
ചൂണ്ടുവിരലിന്റെ അഗ്രഭാഗം രണ്ടു കർണ്ണരന്ധ്രങ്ങളിലും കടത്തി ശുദ്ധമാക്കണം. നിത്യവും ഈ അഭ്യാസം തുടർന്നാൽ നാദങ്ങളുടെ വ്യത്യാസം സ്പഷ്ടമായി അറിയുവാൻ കഴിയുന്നു .

1.2.13 kapālarandhra prayogam

वृद्धांगुष्ठेन दक्षेण मार्ज्जयेत् फालयन्त्रकम्
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ३४ ।
വലത്തു കയ്യിന്റെ തള്ളവിരൽ കൊണ്ട് തലയുടെ മുൻഭാഗം (നെറ്റിത്തടം)തുടച്ച് വൃത്തിയാക്കണം. ഇത്തരം അഭ്യാസംകൊണ്ട് കഫ ദോഷം മാറുന്നതാണ് . എല്ലാദിവസവും ഭക്ഷണത്തിനുശേഷവും കാലത്തും സന്ധ്യക്കും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
नाडि निर्म्मलतां याति दिव्यदृष्टिप्रजायते
निद्रान्ते भोजनान्ते च दिनान्ते च दिने दिने ३५ ।
എല്ലാദിവസവും ഉറക്കം കഴിയുമ്പോഴും ആഹാരം കഴിയുമ്പോഴും സന്ധ്യാസമയത്തും ഈ അഭ്യാസം ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ നാഡി ശുദ്ധിവരുന്നു, ദിവ്യദൃഷ്ടിഉണ്ടാകുന്നു.

1.2.14 hṛt dhauti

हृद्धौतिं त्रिविधां कुर्यात् दंडवमनवाससा ३६ ।
ദണ്ഡം വമനം വസ്ത്രം ഇങ്ങനെ മൂന്നു വിധത്തിലും ഹൃദ്ധൗതി ചെയ്യാണ്ടതാണ്.

1.2.15 daṇḍadhauti

रंभादण्डं हरिद्दण्डं वेत्रदण्डं तथैव च
हृन्मध्ये चालयित्वा तु पुनः प्रत्याहरत्छनैः ३७ ।
ദണ്ഡം വ്വാഴപ്പിണ്ടികൊണ്ടോ മഞ്ഞൾ തണ്ടുകൊണ്ടോ ചൂരൽ കൊണ്ടോ മെല്ലെ തൊണ്ടയിൽ കടത്തി ഇളക്കി വീണ്ടും പതുക്കെത്തന്നെ പുറത്തേക്ക് വലിച്ചെടുക്കുക.
कफपित्तं तथा क्लेदं रेचयेदूर्ध्व वर्त्मना
दण्डधौति विधानेन हृद्रोगं नाशयेत् ध्रुवम् ३८ ।
കഫം, പിത്തം, കുതിർച്ച ഇവയെ മുകൽഭാഗത്തുനിന്ന് വിടണം. ഈ ദണ്ഡധൗതി വിധാനംകൊണ്ട് ഹൃദ്രോഗം അന്നനാളത്തിലെ അസുഖങ്ങൾ എന്നിവ നിശ്ചയമായും മാറും.

1.2.16 vamanadhauti

भोजनान्ते पिबेद्वारि आकण्ठपूरितं सुधीः
ऊर्ध्वां दृष्टीं क्षणं कृत्वा तज्जलं वमयेत् पुनः
नित्यमभ्यासयोगेन कफपित्तं निवारयेत् ३९ ।
നല്ലബുദ്ധിയുള്ളവർ തൊണ്ടവരെ വെള്ളം കുടിക്കണം. ക്ഷണനേരം മുകൾഭാഗത്തേക്ക് ദൃഷ്ടിയാക്കി വീണ്ടും ആ വെള്ളം പുറത്തേക്ക് വിടണം. ഈ അഭ്യാസം നിത്യവും അഭ്യസിച്ചാൽ കഫ-പിത്തങ്ങൾ ഇല്ലാതാകുന്നു.

1.2.17 vastradhauti

चतुरङ्गुलं विस्तारं सूक्ष्मवस्त्रं शनैर्ग्रसेत्

पुनः प्रत्याहरेदेतत् प्रोच्यते धौतिकर्मकम् ४० ।
4 അങ്ഗുലം വീതിയുള്ള ഒരു സൂക്ഷ്മവസ്ത്രം(1.5 മീറ്റർ നീളം) പതുക്കെ പതുക്കെ വിഴുങ്ങണം. പിന്നീട് അത് സാവധാനം വലിച്ചെടുക്കണം. ഇതിന് വസ്ത്ര ധൗതി എന്നുപറയുന്നു.

गुल्मज्वरप्लीहा कुष्ठ कफपित्तं विनश्यति

आरोग्यं बलपुष्टिश्च भवेत्तस्य दिने दिने ४१ ।
ഗുല്മൻ, പനി, പ്ളീഹാ, കുഷ്ഠം, കഫം, പിത്തം എന്നിവ ഇതുകൊണ്ട് നശിക്കുന്നു. ആരോഗ്യം ബലം സന്തോഷം എന്നിവ ദിവസേനെ വർദ്ധിക്കുന്നു.

अपानकरत्म तावद्यावन्मूलं न शोधयेत्

तस्मात् सर्वप्रयत्नेन मूलशोधनमाचरेत् ४२ ।
അപാനവായു ശരിയായിപ്രവർത്തിച്ചെങ്കിലേ മൂലശോധന ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ. അതിനാൽ എല്ലാപ്രയത്നങ്ങളും ചെയ്ത് മൂലശോധനം ആചരിക്കണം.

पित्तमूलस्य दण्डेन मध्यामङ्गुलिनापि वा

यत्नेन क्षालयेत् गुह्यं वारिणा च पुनः पुनः ४३ ।
മഞ്ഞൾ തണ്ടുകൊണ്ടോ നടുവിരൽകൊണ്ടോ യത്നത്തോടെ വീണ്ടും വീണ്ടും മൂലം(ഗുദം) കഴുകി ശുചിയാക്കണം.

वारयेत् कोष्ठकाठिन्यमामजीर्णं निवारयेत्

कारणं कान्ति पुष्ट्योश्च वह्निमण्डलदीपनम् ४४ ।
ഉദരത്തിന്റെ കാഠിന്യം കുറക്കുകയും അതുകൊണ്ട് ദഹന കേട് ഇല്ലാതാകുകയും വേണം. അപ്പോൾ ജഠരാഗ്നി ജ്വലിക്കുകയും സൗന്ദര്യവും സന്തുഷ്ടിയും ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

1.3 vastiprakaraṇam

जलवस्तिः शुष्कवस्तिर्वस्तिः स्या द्विविधा स्मृता

जलवस्तिं जले कुर्यात् शुष्कवस्तिं सदा क्षितौ ४५ ।
വസ്തി എന്ന ഇനത്തിൽ ജലവസ്തി എന്നും ശുഷ്കവസ്തി എന്നും രണ്ടുവിധം

ഉണ്ട്. ജലവസ്തി വെള്ളത്തിലും ശുഷ്കവസ്തി തറയിലുമാണ് എപ്പോഴും ചെയ്യേണ്ടത്.

1.3.1 jalavasti

नाभिमग्न जले पायुं न्यस्तवानुत्कटासनम्
आकुञ्चनं प्रसारञ्च जलवस्तिं समाचरेत् ४६ ।
ഉത്കടാസനം ചെയ്തുകൊണ്ട് പായു(ഗുദം)വിനെ പൊക്കിൾ വരെമുങ്ങത്തക്ക വിധം ജലത്തിൽ ആക്കി വളക്കുകയും നിവർത്തുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് ജലവസ്തി . അത് വേണ്ടപോലെ അനുഷ്ഠിക്കണം.

प्रमेहं च उदावर्त्तं क्रूरवायुं निवारयेत्
भवेत् स्वच्छन्ददेहश्च कामदेवसमो भवेत् ४७ ।
ഈ വസ്തികൊണ്ട് പ്രമേഹം ഉദരവേദന വായുകോപം എന്നിവ ഇല്ലാതാകുന്നു. ദേഹത്തിന് സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ടാവുകയും കാമദേവന് തുല്ല്യമായിത്തീരുകയും ചെയ്യും.

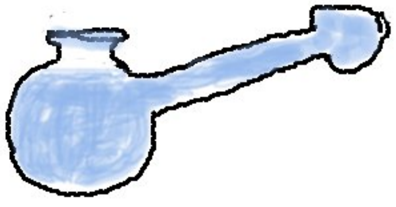
वस्तिं पश्चिमोत्तानेन चालयित्वा शनैरधः
अश्विनीमुद्रया पायुमाकुञ्चयेत् प्रसारयेत् ४८ ।
പശ്ചിമോത്താനം എന്ന ആസനംകൊണ്ട് അധോഭാഗം പതുക്കെ ചലിപ്പിച്ച് അശ്വിനീമുദ്രകൊണ്ട് മലദ്വാരത്തെ വളക്കുകയും നിവർത്തുകയും വേണം.

एवमभ्यासयोगेन कोष्ठदोषो न विद्यते
विवर्द्धयेज्जाठराग्निमामवातं विनाशयेत् ४९ ।
ജഠരാഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ഉദരത്തിലുള്ള വായുകോപം ഇല്ലാതാക്കുകയും ദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

1.4 netiprayogam

वितस्तिमानं सूक्ष्मसूत्रं नासानाले प्रवेशयेत्
मुखान्निर्गमयेत् पश्चात् प्रोच्यते नेतिकर्मकम् ५० ।
വിതസ്തിമാനമായ(9 ഇഞ്ച് നീളം) ഒരു വണ്ണംകുറഞ്ഞ സ്നിഗ്ധമായ നൂല് ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കഴുകി അളന്ന് മൂക്കിന്റെ ദ്വാരത്തിൽക്കൂടി പ്രവേശിപ്പിച്ച് വായിൽക്കൂടി പുറത്തേക്ക് എടുത്ത് മുന്നോട്ടും പിറകോട്ടും സാവധാനം

വലിക്കുക. ഇതാണ് സൂത്രനേതി. (ജലനേതി :— ഒരു പാത്രം, അതിന്റെ ഒരു ഭാഗത്ത് ഒരു കുഴൽ, കുഴലിന്റെ അറ്റത്ത് ഒരു മകുടം. അതിൽ ഏതാണ്ട് 2 ഔൺസ് വെള്ളം കൊള്ളും. അതിൽ വെള്ളം നിറച്ച് ഒരു മൂക്കിന്റെദ്വാരത്തിൽ വെച്ച് മുഖം ഒരു വശത്തേക്ക് ചെരിച്ച് പിടിക്കുക. അപ്പോൾ വെള്ളം മറ്റെ മൂക്കിൽക്കൂടി പുറത്തേക്ക് ഒഴുകും. ഇതുപോലെ മറ്റെ മൂക്കിലും ചെയ്യുക.)



ചിത്രം 1.1: नेति कमण्डलु

साधनान्नेति कार्यस्य खेचरीसिद्धिमाप्नुयात्
कफदोषा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ५१ ।
നേതികർമ്മം അനുഷ്ഠിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഖേചരി എന്ന സിദ്ധി ലഭിക്കുന്നു. കഫദോഷങ്ങൾ നശിക്കുന്നു. സൂക്ഷ്മദൃഷ്ടിയും, ദിവ്യദൃഷ്ടിയും സിദ്ധിക്കുന്നു.

1.5 laulikIprayogam

अमन्दवेगेन तुन्द भ्रामयेदुभपार्श्वयोः
सर्वरोगाणिहन्तीह देहानल विवर्द्धनम् ५२ ।
തുന്ദ (വയറിന്റെ അടിഭാഗം) വേഗത്തിൽ ഇരുഭാഗങ്ങളിലേക്കും

ചലിപ്പിക്കണം. അത് ജഠരാഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും എല്ലാരോഗങ്ങളേയും
നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.

1.6 trāṭakam

निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा सूक्ष्मलक्ष्यं निरीक्षयेत्
पतन्ति यावदश्रूणि त्राटकं प्रोच्यते बुधैः ५३ ।
കണ്ണ് ഇമവെട്ടാതെ ഒരുബിന്ദുവിൽത്തന്നെ, സൂക്ഷിച്ച്, കണ്ണുനീർ വരുന്നതു വരെ നോക്കുക. അതിനുശേഷം കണ്ണിനെ താഴെ പറയുന്ന രീതിയിൽ ചലിപ്പിക്കുക.
1. ഇടത്തോട്ട് വൃത്താകൃതിയിൽ 10 പ്രാവശ്യം
2. വലത്തോട്ട് വൃത്താകൃതിയിൽ 10 പ്രാവശ്യം
3. ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും 10 പ്രാവശ്യം
4. മുകളിലേക്കും താഴേക്കും 10 പ്രാവശ്യം
5. – 8 – എന്ന് എഴുതുന്നതുപോലെ 10 പ്രാവശ്യം
एवमभ्यासयोगेन शाम्भवी जायते ध्रुवम्
नेत्ररोगाः विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ५४ ।
ഇങ്ങിനെ അഭ്യസിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ശാംഭവി എന്ന സിദ്ധി ലഭിക്കുന്നു. എന്നല്ല നേത്രരോഗങ്ങൾ എല്ലാം നശിക്കുന്നു.

1.7 kapālabhāti

वामक्रमेण व्युत्क्रमेण शीत्करेण विशेषतः
भालभातिं त्रिधाकुर्यात् कफदोषं निवारयेत् ५५ ।
ഭാലഭാതി 3 വിധത്തിലുണ്ട് . വാമക്രമത്തിലും, വിപരീതക്രമത്തിലും ശീൽക്രമത്തിലും. ഇത് കഫദോഷങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നു.

1.7.1 vāmakramakapālabhāti

इडया पूरयेद्वायुं रेचयेत् पिङ्गलया पुनः
पिङ्गलया पूरयित्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ५६ ।

വായുവിനെ ഇഡ (ഇടത്തെ മൂക്ക്) യിലൂടെ പൂരിപ്പിക്കണം. പിങ്ഗള (വലത്തേ മൂക്ക്) യിലൂടെ പുറത്ത് വിടണം. വീണ്ടും പിങ്ഗളയിലൂടെ പൂരിപ്പിച്ച് ചന്ദ്ര (ഇടത്തെ മൂക്ക്) നാഡിയിലൂടെ പുറത്ത് വിടണം.

पूरकं रेचकं कृत्वा वेगेन न तु धारयेत्
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ५७ ।

പൂരകവും രേചകവും വളരെ പതുക്കെ മാത്രമേ ചെയ്യാൻ പാടുള്ളൂ. ഈ അഭ്യാസംകൊണ്ട് കഫദോഷം ഇല്ലാതാകുന്നു.

1.7.2 vyutkramakapālabhāti

नासाभ्यां जलमाकृष्य पुनर्वक्त्रेण रेचयेत्
एवमभ्यासयोगेन श्लेष्मदोषं निवारयेत् ५८ ।

ക്രമമായി ഓരോ മൂക്കിലൂടേയും സാവകാശം വെള്ളം വലിച്ചെടുത്ത് വായിൽക്കൂടെ പുറത്തേക്ക് വിടുക. ഇതുകൊണ്ട് ശ്ളേഷ്മം (കഫം) ഇല്ലാതാകുന്നു.

1.7.3 śītkramakapālabhāti

शीत्कृत्य पीत्वा वक्त्रेण नासानालैर्विरेचयेत्
एवमभ्यासयोगेन कामदेवसमो भवेत् ५९ ।

ശീൽകാരം ചെയ്ത് വായിൽക്കൂടി വെള്ളമെടുത്ത് നാസാദ്വാരത്തിൽ കൂടി പുറത്ത് വിടണം. ഇങ്ങിനെ അഭ്യസിക്കുന്നതുകൊണ്ട് കാമദേവനെപ്പോലെ ആയിത്തീരും.

न जायते वार्धकं च ज्वरो नैव प्रजायते
भवेत् स्वच्छन्द देहश्च कफदोष निवारयेत् ६० ।

ഇതുകൊണ്ട് വാർദ്ധക്യം ബാധിക്കുന്നില്ല. പനി ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. ദേഹം നിയന്ത്രണവിധേയമാകുന്നു. കഫദോഷം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.

ഇങ്ങിനെ ഘേരണ്ഡസംഹിതയിൽ ഘേരണ്ഡചണ്ഡസംവാദത്തിൽ ഷട്കർമ്മസാധനം

എന്ന പ്രഥമോപദേശം കഴിഞ്ഞു.

**************END of FIRST CHAPTER*********************