खेरण्डसंहित-प्राणायामः

Compiled by: Raman Kizhakkedath ©

August 1, 2010

ഉള്ളടക്കം

Contents **i**

Preface **1**

1 pañcamopadeśam **3**

1.1 **sthānanirṇayam** 3

1.2 **kālanirṇayam** 4

1.3 **mitāhāram** 6

1.4 **nāḍīśuddhi prāṇāyāmam** 8

1.5 **sūryabhedakumbhakam** 13

1.6 **ujjāyīkumbhakam** 15

1.7 **śītali kumbhakam** 15

1.8 **bhastrikā kumbhakam** 16

1.9 **bhrāmarī kumbhakam** 16

1.10 **mūrcchā kumbhakam** 17

1.11 **kevalīkumbhakam** 17

ചിത്രങ്ങൾ

ടേബിളുകൾ

Preface

I have started this work on 23.07.2010 to help Sanskrit Teachers of Kerala and to have a close view of खेरण्डसंहित. I got the blessings of गुरुनाथन् to compleat this chapter.

योगेनचित्तस्य पदेन वाचा मलं शरीरस्य च वैद्यकेन
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोस्मि

Raman.K.R

Raman Kizhakkedath

August 1, 2010

അദ്ധ്യായം 1

pañcamopadeśam

ॐ गङ्गणपतये नमः

ॐ श्री पतञ्जलये नमः

पञ्चमोपदेशः–प्राणायामाः

घेरण्ड उवाच :—

अथातः सम्प्रवक्ष्यामि प्राणायामस्य तद्विधिम्
यस्य साधनमात्रेण देवतुल्यो भवेन्नरः ॥ ०५०१

ഘേരണ്ഡൻ പറയുന്നു :—
ഇപ്പോൾ പ്രാണായാമ വിധിയെ പറയുവാൻ പോകുന്നു. ഈ വിധി അറിയുന്നതുകൊണ്ട് മാത്രം ഒരു സാധകൻ ദെവതുല്യനാകുന്നു.

आदौ स्थानं तथाकालं मिताहारं तथा परम्
नाडीशुद्धिं ततः पश्चात् प्राणायामं च साधयेत् ॥ ०५०२

സ്ഥാനനിർണ്ണയം, സമയനിർണ്ണയം, മിതാഹാരം നാഡീശുദ്ധി എന്നിവക്കുശേഷമാണ് പ്രാണായാമം അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടത്. ഈ 4 കാര്യങ്ങളേയും വിസ്തരിച്ച് പറയുന്നു.

1.1 sthānanirṇayam

दूरदेशे तथाऽरण्ये राजधान्यां जनान्तिके

योगारम्भं न कुर्वीत कृतश्चेत् सिद्धिहा भवेत् ॥ ०५०३
ദൂരദേശത്ത്, വനത്തിൽ, രാജധാനിയിൽ, ജനമദ്ധ്യത്തിൽ യോഗാഭ്യാസം ചെയ്യരുത്. അത് സിദ്ധിക്ക് ഹാനി വരുത്തും.

अविश्वासं दूरदेशे अरण्ये रक्षिवर्जितम्
लोकारण्ये प्रकाशश्च तस्मात् त्रीणि विवर्जयेत् ॥ ०५०४
ദൂരദേശത്താണെങ്കിൽ വിശ്വാസമില്ലായ്മ, വനത്തിൽ രക്ഷക്കുള്ള ആഹാരമില്ലായ്ക, തുറന്ന വനത്തിലാണെങ്കിൽ പ്രകാശം. അതിനാൽ ഇവിടങ്ങളിൽ യോഗം സംഭവിക്കുകയില്ല. അതുകൊണ്ട് ഈ 3 സ്ഥാനങ്ങളെ വർജ്ജിക്കണം.

सुदेशे धार्मिकेराज्ये सुभिक्षे निरुपद्रवे
तत्रैकं कुटीरं कृत्वा प्राचीरैः परिवेष्टितम् ॥ ०५०५
അടുത്തുള്ള നല്ല ദേശത്ത് ധർമ്മം നിറഞ്ഞ നാട്ടിൽ സന്യാസികൾ സുഭിക്ഷമായി കൂടുന്നിടത്ത്, നിരുപദ്രവമായ സ്ഥലത്ത് പർണ്ണശാല ഉണ്ടാക്കാം.

वापीकूपतटाकं च प्राचीरमद्ध्यवर्त्ति च
नात्युच्चं नातिनिम्नं च कुटीरं कीटवर्जितम् ॥ ०५०६
കുളം, കിണർ, തടാകം ഇവയുള്ളതും നാലുപുറവും മതിൽ കെട്ടിയതും ഉയർച്ചത്താഴ്ച്ചകൾ ഇല്ലാത്തതും ആയിരിക്കണം സ്ഥലം. കീടങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത സ്ഥലമാകണം.

सम्यक् गोमयलिप्तं च कुटीरं तत्र निर्मितम्
एवं स्थानेषु गुप्तेषु प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ ०५०७
ചാണകം മെഴുകിയ നിലത്താകണം പ്രാണായാമം അഭ്യസിക്കേണ്ടത്.

1.2 kālanirṇayam

हेमन्ते शिशिरे ग्रीष्मे वर्षायां च ऋतौ तथा
योगारम्भं न कुर्वीत कृते योगो हि रोगदः ॥ ०५०८
ഹേമന്തം, ശിശിരം, ഗ്രീഷ്മം വർഷക്കാലം എന്നീ ഋതുക്കളിൽ യോഗാഭ്യാസം ആരംഭിക്കരുത്. അങ്ങിനെ ചെയ്താൽ രോഗദായകം ആകും .

वसन्ते शरदि प्रोक्तं योगारम्भं समाचरेत्
तथा योगी भवेत् सिद्धो रोगान्मुक्ता भवेत् ध्रुवम् ॥ ०५०९
വസന്തം ശരത്ത് എന്നീ ഋതുക്കളിൽ യോഗാഭ്യാസം ആരംഭിക്കാം. അതുകൊണ്ട് യോഗി സിദ്ധനാകുന്നു.

चैत्रादिफाल्गुनान्ते च माघादि फाल्गुनान्तिके
द्वौ द्वौ मासौ ऋतुभागौ अनुभावश्चतुश्चतुः ॥ ०५१०
ചൈത്രം തുടങ്ങി ഫാൽഗുനത്തിന്റെ അവസാനം വരേയും മാഘം തുടങ്ങി ഫാൽഗുനാവസാനം വരേയും ഉള്ള ഈരണ്ടുമാസങ്ങൾ ചേർന്നതാണ് ഋതുഭാഗങ്ങൾ. നന്നാലുമാസം ചേർന്നത് അൻയ്ഭാവം.

वसन्तश्चैत्रवैशाखौ ज्येष्ठाषाढौ च ग्रीष्मकौ
वर्षाश्रावणभाद्रादं शरदाश्विनकार्त्तिका
मार्गपौषौ च हेमन्तः शिशिरो माघफाल्गुनौ ॥ ०५११
വസന്തം–ചൈത്രം–വൈശാഖം(മാർച്ച്, ഏപ്രിൽ) ഗ്രീഷ്മം–ജ്യേഷ്ഠം–ആഷാഢം(മയ് ജൂണ്) വർഷം–ശ്രാവണം–ഭാദ്രപദം (ജൂലായ് ആഗസ്റ്റ് മാസം) ശരത്ത്–ആശ്വിനം–കാർത്തികം (സപ്തമ്പർ ഒക്ടോബർ) ഹേമന്തം–മാർഗ്ഗശീർഷകം–പൗഷം (നവമ്പർ ഡിസമ്പർ) ശിശിരം–മാഘം–ഫാൽഗുനം (ജനവരി ഫെബ്രുവരി) എന്നിങ്ങിനെയാണ് ഋതുഭാഗങ്ങൾ .

अनुभावं प्रवक्ष्यामि ऋतुनां च यथोदितम्
माघादिमाधवान्तेषु वसन्तानुभवं विदुः ॥ ०५१२
चैत्रादिचाषाढान्तं च निदाघानुभवं विदुः
आषाढादिचाश्विनान्तं प्रावृषानुभवं विदुः ॥ ०५१३
भाद्रादिमार्गशीर्षान्तं शरदोऽनुभवं विदुः
कार्तिकादिमाघमासान्तं हेमन्तानुभवं विदुः
मार्गादिचतुरोमास शिशिरानुभवं विदुः ॥ ०५१४
അനുഭവങ്ങളെ പറയുന്നു. മാഘം മുതൽ മാധവം വരെ വസന്താനുഭവം(ജനവരി മുതൽ ഏപ്രിൽ വരെ) ചൈത്രം മുതൽ ആഷാഢം വരെ നിദാഘാനുഭവം (മാർച്ച് മുതൽ ജൂണ് വരെ) ആഷാഢം മുതൽ അശ്വിനി വരെ പ്രാവൃഷാനുഭവം (ജൂണ് മുതൽ സപ്റ്റമ്പർ വരെ) ഭാദ്രപദം മുതൽ മാർഗ്ഗശീർഷം വരെ ശരദാനുഭവം (ആഗസ്റ്റ് മുതൽ നവമ്പർ വരെ)കാർത്തികം മുതൽ മാഘമാസം വരെ ഹേമന്താനുഭവം (ഒക്ടോബർ മുതൽ ജനവരി വരെ) മാർഗ്ഗശീർഷം മുതൽ 4 മാസങ്ങൾ ശിശിരാനുഭവം (നവമ്പർ മുതൽ ഫെബ്രുവരി വരെ).

वसन्ते वापि शरदि योगाभ्यासं समाचरेत्
तदा योगो भवेत् सिद्धो विनाऽयासेन कथ्यते ॥ ०५१५
വസന്ത ഋതുവിലോ ശരത് ഋതുവിലോ യോഗാഭ്യാസം ആരംഭിക്കാം

1.3 mitāhāram

मिताहारं विना यस्तु योगारम्भं तु कारयेत्
नानारोगो भवेत्तस्य किञ्चिद्योगो न सिद्धिति ॥ ०५१६
മിതവും സാത്വികവുമായ ആഹാരം ശീലിക്കാതെ യോഗാരംഭം ചെയ്താൽ നാനാ രോഗങ്ങൾ വന്നുകൂടും, യോഗസിദ്ധി ലഭിക്കുകയും ചെയ്യില്ല. അതായത് മത്സ്യമാംസാദികൾ വർജ്ജിക്കണം. സസ്യാഹാരി ആകണം. മാത്രമല്ല പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും വേവിക്കാതെ ഉള്ള ഭക്ഷണമാകണം.(പ്രകൃതി ജീവനം ശീലിക്കണം)

शाल्यन्नं यवपिष्टं वा गोधूमपिष्टकं तथा
मुद्गमाषचणकादि शुद्धं च तुषवर्जितम् ॥ ०५१७
നല്ലരിച്ചോറ്(പച്ചരി), ബാർളിയപ്പം, ഗോതമ്പ് കൊണ്ട് ചപ്പാത്തി, ഉഴുന്ന് ചണയപ്പുല്ല് മുതലായവ ഉമികളഞ്ഞ് കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയത് എന്നിവ ഭക്ഷിക്കാം.

पटोलं पनसं मानं तक्कोलं च शुकांशकम्
द्राढिकां कर्क्किटीं रम्भां दुम्बरी कण्टकण्टकम् ॥ ०५१८
आमरभां भालरम्भां रम्भादण्ड च मूलकम्
वार्तकीं मूलकं ऋद्धीं योगी भक्षणमाचरेत् ॥ ०५१९
പടവലം, ചക്ക, ചേമ്പ്, തക്കോലം, ശുകാശകം, ദ്രാഡ്ഢിക, കർക്കിടീ, വാഴ, ഡുംബരി, കണ്ടകണ്ടകം, ആമരഭ–ഭാലാരഭ പിണ്ടി, മാങ്ങ് , വാർത്തികീമൂലകം, ഋദ്ധി എന്നിവയാണ് യോഗിയുടെ ഭക്ഷണം.

बालशाकं कालशाकं तथा पटोलपत्रकम्
पञ्चशाकं प्रशंसीयत् वास्तुकं हिलमोचिकाम् ॥ ०५२०
ബാലശാകം, കാലശാകം, പടവലത്തിന്റെ ഇല, പഞ്ചശാകം വാസ്തുകം, ഹിലമോചികാ ഇവയും യോഗിയുടെ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളാണ്.

शुद्धं सुमधुरस्निग्धं उदरार्धविवर्जितम्
भुज्यते सुरसं प्रीत्या मिताहारमिमं विदुः ॥ ०५२१

ശുദ്ധവും മധുരമുള്ളതും സ്നേഹമയവും സ്വാദുള്ളതും ആയ ആഹാരം സന്തോഷത്തോടെ അർദ്ധോദരം വരെ കഴിക്കുക.

अन्नेन पूरयेदर्धं तोयेन तु तृतीयकं
उदरस्य तुरीयांशं संरक्षेत् वायुधारणे ॥ ०५२२
1/2 ഭാഗം അന്നത്തിന്,1/4 ഭാഗം വെള്ളത്തിന്, ബാക്കി 1/4 ഭാഗം ഒഴിഞ്ഞ് കിടക്കണം(വായുസഞ്ചാരത്തിന്). ഇങ്ങിനെ മിതാഹാരിയാവണം യോഗി.

कटुम्लं लवणं तिक्तं भृष्टं च दधितक्रकम्
शाकोल्कटं तथा मद्यं तालं च पनसं तथा ॥ ०५२३
कुलत्थं मसुरं पाण्डुं कुश्माण्डं शाकदण्डकम्
तुन्पि कोल कपित्थं च कण्टबिल्वं पलाशकम् ॥ ०५२४
कदम्बं जम्बीरं बिम्बं लकुचं लशुनं विषं
कामरङ्गं पियालं च हिङ्गु शाल्मलिके मुकुम् ॥ ०५२५
ഇനി പറയുന്നവ യോഗി വർജ്ജിക്കണം. എരിവ്, പുളി, ഉപ്പ്, കൈപ്പ്, വറുത്തത്, തൈര്, മോര്, ഇലക്കറി, മദ്യം, പനന്തേങ്ങ, ചക്ക, മുന്തിരി, മസൂരം, പാണ്ഡു, കുമ്പളങ്ങ, ചീര, തുൻബി, കോലം, കപിത്ഥം കൂവളക്കായ, പ്ളാശ്, കടമ്പ്, തൊണ്ടിപ്പഴം, ലകുചം, ഉള്ളി, വിഷം, കാമരങ്ഗം മാങ്ങ, ഹിങ്ഗു(കായം), എലവ്, പാക്ക് എന്നിവയും ....

योगारम्भे वर्ज्जयेच्च पथस्त्रीवह्निसेवनम्
नवनीतं घृतं क्षीरं गुडं शर्करादि चैक्षवम् ॥ ०५२६
पक्वरम्भां नारिकेलं दाडिम्बमशिवासवम्
द्राक्षाम्बु वमनीं धात्रीं रसमम्लविवर्जितम् ॥ ०५२७
യാത്ര, സ്ത്രീസേവ, വഹ്നിസേവനം എന്നിവ യോഗാരംഭത്തിൽ വർജ്ജിക്കണം. ഇനി ഭക്ഷ്യങ്ങളായവയെ പറയുന്നു.

एलाजातिलवङ्गं च पौरुषं जम्बु जाम्बलम्
हरीतकी कर्जरं च योगी भक्षणमाचरेत् ॥ ०५२८
എലക്കായ, ജാതിക്ക, എലവങ്ഗം, ഞാവൽപ്പഴം, ജാംബളം, കടുക്ക, ഖജ്ജൂരം എന്നിവയും യോഗിയുടെ ഭക്ഷണമാണ്.

लघुपाकं प्रियं स्निग्धं तथा धातुप्रपोषणम्
मनोऽभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ ०५२९

അല്പപാകമായതും(പകുതി വേവ്), പ്രിയമുള്ളതും, സ്നേഹമയമായതും, ധാതുപോഷകമായതും ആയ ഭക്ഷണം ശീലിക്കണം.

काठिन्यं दूरितं पूतिमुष्णं पर्युषितं तथा
अतिशीतं चातिचोष्णं भक्ष्यं योगी विवर्जयेत् ॥ ०५३०

കടുപ്പമുള്ളതും, ദുരിതപൂർണ്ണവും, ദുർഗ്ഗന്ധമുള്ളതും, അത്യുഷ്ണമുള്ളതും, അതിശൈത്യമുള്ളതും ആയ ഭക്ഷണങ്ങൾ വർജ്ജിക്കണം.

प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा
एकाहारं निराहारं यामान्ते च न कारयेत् ॥ ०५३१

അതിരാവിലെയുള്ള കുളി(വല്ലാതെ തണുപ്പുണ്ടെങ്കിൽ), ഉപവാസം മുതലായ കായക്ലേശങ്ങൾ വർജ്ജിക്കുക. ഒരുനേരം മാത്രം ആഹാരം കഴിക്കുക. സന്ധ്യാസമയത്ത് ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്.

एवं विधिविधानेन प्राणायामं समाचरेत्
आरम्भे प्रथमे कुर्यात् क्षीराज्यं नित्यभोजनम्
मध्याह्ने चैव सायाह्ने भोजने द्वय समाचरेत् ॥ ०५३२

ഇങ്ങിനെയുള്ള വിധികളെയെല്ലാം ആചരിച്ച് പ്രാണായാമം തുടങ്ങാം. ആദ്യദിശയിൽ പാലും നെയ്യും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. 2 നേരം ഭക്ഷണമാകാം.(1 നേരമാണ് വിധി)

1.4 nāḍīśuddhi prāṇāyāmam

कुशासने मृगाजिने व्याघ्राजिने च कम्बले
स्थलासने समासीनः प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः
नाडीशुद्धिं समासाद्य प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ ०५३३

ദർഭപ്പുല്ലിലോ, കൃഷ്ണാമൃഗത്തോലിലോ, പുലിത്തോലിലോ, കമ്പിളിയിലോ കിഴക്കോട്ട്(അല്ലെങ്കിൽ വടക്കോട്ട്) തിരിഞ്ഞിരുന്ന് നാഡീശുദ്ധി പ്രാണായാമം അഭ്യസിക്കണം.

नाडीशुद्धीं कथं कुर्या नाडीशुद्धिस्तु कीदृशी
तत्सर्वं श्रोतुमिच्छामि तद्वदस्व दयानिधे ॥ ०५३४

നാഡീശുദ്ധി എന്തന്നും എങ്ങിനെ ചെയ്യണമെന്നും ദയാനിധിയായ അവിടുന്ന് എനിക്ക് പറഞ്ഞുതന്നാലും.

മലാകുലാസു നാഡീഷു മാരുതോ നൈവ ഗച്ഛതി
പ്രാണായാമഃ കഥം സിദ്ധ്യേത് തത്വജ്ഞാനം കഥം ഭവേത് ॥
തസ്മാദാദൌ നാഡീശുദ്ധിം പ്രാണായാമം ततोऽഭ്യസേത് ॥൦൪൩൫
ഖേരണ്ഡൻ പറയുന്നു.
84 ലക്ഷം നാഡികളാണ് മനുഷ്യശരീരത്തിൽ ഉള്ളത്. ഇവയെല്ലാം മലീമസമായിരിക്കും. അതിനാൽ ഇവയിൽക്കൂടി വായുഗമനം സാദ്ധ്യമല്ല. അപ്പോൾ പ്രാണായാമം സാധിക്കുന്നതെങ്ങിനെ ? അതിനാൽ ആദ്യം നാഡീശുദ്ധി വരുത്തണം.

നാഡീശുദ്ധിർദ്വിധാ പ്രോക്തം സമനുർനിർമനുസ്തഥാ
ബീജേന സമനം കുര്യാത് നിർമനം ധൌതകർമണാ ॥൦൪൩൬
നാഡീശുദ്ധി 2 വിധത്തിൽ ഉണ്ട്. 1 മന്ത്രത്തോടുകൂടിയും മന്ത്രമില്ലാതേയും. ബീജാക്ഷരത്തോടുകൂടിയത് സമനുനാഡീശോധന എന്നും അല്ലാത്തതിനെ (ധൗതികർമ്മത്തോടെ) നിർമ്മനുനാഡീശോധന എന്നും പറയുന്നു. ഇത് ഷട്കർമ്മത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്

ധൌതകർമ പുരാ പ്രോക്തം ഷട്കർമസാധനേ യഥാ
ശൃണുഷ്വ സമനം ചണ്ഡ നാഡീശുദ്ധിർയഥാ ഭവേത് ॥൦൪൩൭
അല്ലയോ ചണ്ഡാ ഷട്കർമങ്ങൾ പറഞ്ഞുതന്ന സമയത്ത് ഞാൻ വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുള്ളതു കൂടാതെ സമനുവിനെ പറ്റി പറയാം.

ഉപവിശ്യാസനേ യോഗീ പദ്മാസനം സമാചരേത്
ഗുർവാദിന്യാസനം കുര്യാത് യഥൈവ ഗുരുഭാഷിതം
നാഡീശുദ്ധിം പ്രകുർവീത പ്രാണായാമവിശുദ്ധയേ ॥൦൪൩൮
യോഗീ പീഠത്തിൽ പത്മാസനത്തിൽ ഇരുന്ന് ഗുരുവിന്റെ ന്യാസങ്ങൾ ചെയ്യണം. പ്രാണായാമം ശുദ്ധമാക്കുന്നതിന് നാഡീശുദ്ധിതന്നെ ചെയ്യണം.

വായുബീജം തതോ ധ്യാത്വാ ധൂമ്രവർണം സതേജസം
ചന്ദ്രേണ പൂരയേദ്വായും ബീജം ഷോഡശകൈഃ സുധീഃ ॥൦൪൩൯
ചതുഃഷഷ്ട്യാ മാത്രയാ ച കുമ്ഭകേനൈവ ധാരയേത്
ദ്വാത്രിംശന്മാത്രയാ വായും സൂര്യനാഡ്യാ ച രേചയേത് ॥൦൪൪൦
അനന്തരം തേജസ്സുറ്റതും, ധൂമ്രവർണ്ണത്തോടുകൂടിയതും, ആയ വായുബീജത്തെ സങ്കൽപ്പിച്ച് 16 മാത്രകളെകൊണ്ട്(16 വരെ എണ്ണുന്ന സമയം) ഇടത്തെ മൂക്കിലൂടെ പൂരിപ്പിക്കുന്നു. 64 മാത്ര നേരം

കുംഭകം(ഉള്ളിൽ നിർത്തൽ) ചെയ്യണം. പിന്നീട് വലത്തേമൂക്കിലൂടെ 32 മാത്രകൊണ്ട് രേചകം(പുറത്തേക്ക് വിടൽ) ചെയ്യണം.

नाभिमूलाद्वह्निमुत्थाप्य ध्यायेत्तेजावनीयुतम्
वह्निबीजे षोडशेन सूर्यानाड्या च पूरयेत् ॥०५४१
चतुःषष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनवधारयेत्
द्वात्रिंशन्मात्रया वायुं शशिनाड्या च रेचयेत् ॥०५४२

നാഭീദേശത്തെ അഗ്നിയെ ഉദ്ദീപിപ്പിച്ച്(അഗ്നി ബീജമായ രം കൊണ്ട്) ലം എന്ന പൃഥിവീ ബീജം കൊണ്ട് അഗ്നിബീജത്തിൽ യോജിപ്പിക്കണം. ഇങ്ങിനെ തേജോമയമായ അഗ്നിബീജത്തെ സൂര്യനാഡിയിലൂടെ 16 മാത്രകൊണ്ട് പ്രാണവായുവിനെ പൂരിപ്പിക്കണം. വീണ്ടും 64 മാത്രകൊണ്ട് കുംഭകം ചെയ്യണം. അതായത് ഇടത്തേതിലൂടെ ഉള്ളിലേക്ക്, വലത്തേതിലൂടെ പുറത്തേക്ക്, പിന്നീട വലത്തേതിലൂടെ ഉള്ളിലേക്ക്, ഇടത്തേതിലൂടെ പുരത്തേക്ക്. ഇങ്ങിനെ ആയാൽ 1 പ്രാവശ്യം നാഡീശുദ്ധിയായി. ഈവിധത്തിൽ 84 പ്രാവശ്യം 1 ദിവസത്തിൽ ചെയ്യണം.(84 നാഡികളും ശുദ്ധിയാവാൻ)

नासाग्रे शशधृक्बिम्बं ध्यात्वा ज्योत्स्नासमन्वितम्
ठं बीजे षोडशेनैव इडया पूरयेन्मरुत् ॥०५४३
चतुःषष्ट्या मात्रया च वं बीजेनैव धारयेत् ।
अमृतं प्लावितं ध्यात्वा नाडीधौतं विभावयेत्
लकारेण द्वात्रिंशेन दृढं भाव्यं विरेचयेत् ॥०५४४

പഞ്ചഭ്രതങ്ങൾക്ക് ഓരോന്നിനും ഓരോ ബീജാക്ഷരമാണ്
ലം— ഭ്രമി
വം— ജലം
രം —- അഗ്നി
യം —- വായു
ഹം—ആകാശം
ഠ്വം– നിവേദ്യം
ആജ്ഞാചക്രത്തിൽ(ഭ്രൂമദ്ധ്യം)നിലാവോടുകൂടിയ
ചന്ദ്രബിംബത്തെ ധ്യാനിക്കണം. ഓരോ പ്രാവശ്യവും ഓരോ ഭ്രതത്തിന്റെ ബീജത്തെ മനസ്സിൽ ജപിച്ച് ആവർത്തിക്കണം. ഇങ്ങിനെ ചെയ്യുമ്പോൾ കാലക്രമത്തിൽ താലുകത്തിൽ അമൃത് സ്രവിക്കാൻ തുടങ്ങും. ഈ അമൃത് പാനം ചെയ്യുന്നതോടെ ആയുരാരോഗ്യസൗഖ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകും.

एवंविधां नाडीशुद्धिं कृत्वा नाडीं विशोधयेत्
दृढो भूत्वासनं कृत्वा प्राणायामं समाचरेत् ॥०५४५

ദൃഢചിത്തനായി ഇപ്രകാരം നാഡീശുദ്ധി ചെയ്ത് പ്രാണായാമം തുടരണം.

सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवली चाष्टकुम्भिका ॥०५४६
സഹിതം, സൂര്യഭേദം, ഉജ്ജായീ, ശീതളി, ഭസ്ത്രികാ, ഭ്രാമരീ, മൂർച്ഛ, കേവലി എന്നിങ്ങനെ 8 വിധത്തിൽ കുംഭകങ്ങളുണ്ട്.

सहितोद्विविधः प्रोक्तः सगर्भश्च निगर्भकः
सगर्भो बीजमुच्चर्य निगर्भो बीजवर्जितः ॥०५४७
സഹിതം 2 വിധത്തിൽ ഉണ്ട്. സഗർഭമെന്നും, നിഗർഭമെന്നും. ബീജത്തോടെയായാൽ സഗർഭം. ബീജമില്ലാതെയായാൽ നിഗർഭം.

प्राणायामं सगर्भं च प्रथमं कथयामि ते
सुखासने चोऽपविश्य प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः
ध्यायेद्विधिं रजोगुणं रक्तवर्णमवर्णकम् ॥०५४८
ആദ്യം നിനക്ക് സഗർഭപ്രാണായാമം പറഞ്ഞുതരാം. സുഖാസനത്തിൽ കിഴക്കോട്ട്(അല്ലെങ്കിൽ വടക്കോട്ട്) തിരിഞ്ഞിരുന്ന് അകാരസ്വരൂപനും, രക്തവർണ്ണനും ആയ ബ്രഹ്മാവിനെ ധ്യാനിക്കണം.

इडया पूरयेद्वायुं मात्रयो षोडशैः सुधीः
पूरकान्ते कुम्भकादौ कर्तव्यस्तुड्डीयानकाः ॥०५४९
ഇഡയിലൂടെ(ഇടത്തെ മൂക്കിലൂടെ)16 മാത്രകൊണ്ട് പൂരകം ചെയ്യുക. പൂരകത്തിന്റെ അവസാനത്തിലും കുംഭകത്തിന്റെ ആദ്യത്തിലും ഉഡ്ഡീയാനബന്ധം ചെയ്യുക.(ബന്ധങ്ങൾ വിവരിക്കുന്നിടത്ത് വിശദീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്).

सत्वौमयं हरिं ध्यात्वा उकारं कृष्णवर्णकम्
चतुःषष्ट्या तु मात्रया कुम्भकेनैव धारयेत् ॥०५५०
64 മാത്രകൊണ്ട് കുംഭകം ചെയ്യുമ്പോൾ കൃഷ്ണവർണ്ണനും ഉകാരസ്വരൂപനും സത്വഗുണപ്രധാനനും ആയ ശ്രീഹരിയെ ധ്യാനിക്കണം.

तमोमयं शिवं ध्यात्वा मकारं शुक्लवर्णकम्
द्वात्रिंशन्मात्रया चैव रेचयेद्विधिना पुनः ॥०५५१
ശുക്ളവർണ്ണനും, മകാരസ്വരൂപനും, തമോഗുണപ്രധാനനും ആയ

ശിവനെ ധ്യാനിച്ച് വിധിപ്രകാരം 32 മാത്രകൊണ്ട് വീണ്ടും പ്രാണവായുവിനെ പുറത്തുവിടണം.

पुनः पिङ्गलया पूर्य कुम्भकेनैव धारयेत्
इडया रेचयेत् पश्चात् तद्बीजेन क्रमेण तु ॥०५५२

വീണ്ടും പിങ്ഗളയിലൂടെ കയറ്റി കുംഭകം ചെയ്ത് ഉള്ളിൽ ഉറപ്പിക്കണം. പിന്നീട് ഇഡയിലൂടെ ബീജമന്ത്രത്തോടെ ക്രമത്തിൽ പുറത്തേക്ക് വിടണം.

अनुलोमविलोमेन वारं वारं च साधयेत्
पूरकान्ते कुम्भकान्तं धृत नासापुटद्वयम्
कनिष्ठानानिकाङ्गुष्ठैः तर्ज्जनी मध्यमे विना ॥०५५३

നാസികാ മുദ്ര പിടിച്ച്,(തള്ളവിരൽ, മോതിരവിരൽ, ചെറുവിരൽ എന്നിവ നിവർത്തിയും മറ്റ 2 വിരലുകൾ മടക്കിയും) തള്ളവിരൽകൊണ്ട് വലത്തെ മൂക്ക് അടച്ച് ഇടത്തേതിൽ കൂടി രേചകം ചെയ്യുക. കുംഭകം കഴിഞ്ഞാൽ വലത്തെ മൂക്ക് തുറന്ന് മോതിരവിരൽ, ചെറുവിരൽ എന്നിവകൊണ്ട് ഇടത്തെമൂക്ക് അടച്ച് വലത്തേതിൽക്കൂടി പുറത്ത് വിടുക. ഇപ്രകാരം അനുലോമവിലോമ പ്രാണായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക.

प्राणायामो निगर्भस्तु विना बीजेन जायते
वामजानून्नतन्यस्त वामपाणितलं भ्रमेत्
कादिशतपर्यन्तं पूरकुम्भकरेचनम् ॥०५५४

ബീജമില്ലാത്ത പ്രാണായാമം നിഗർഭം. 1 മുതൽ 100 വരെ പൂരകകുംഭകങ്ങൾ ആവർത്തിക്കാം.

उत्तमाविंशतिर्मात्रा षोडशीमात्रमध्यमा
अधमा द्वादशीमात्रा प्राणायामास्त्रिधा स्मृताः ॥०५५५

ഉത്തമം, മദ്ധ്യമം, അധമം എന്നിങ്ങിനെ 3 വിധം പ്രാണായാമങ്ങൾ ഉണ്ട്. 20 മാത്ര ഉത്തമം, 16 മാത്ര മദ്ധ്യമം, 12 മാത്ര അധമം.

अधमाज्जायते धर्मो मेरुकम्पश्च मध्यमात्
उत्तमाच्च भूमित्यागस्त्रिविधं सिद्धिलक्षणम् ॥०५५६

ഇവയുടെ ക്രമത്തിലുള്ള സിദ്ധികൾ പറയുന്നു. അധമത്തിൽ ധർമ്മം. മദ്ധ്യമത്തിൽ നട്ടെല്ലിന്റെ ചലനം. ഉത്തമത്തിൽ ഭൂമിസ്പർശത്യാഗം.

प्राणायामात् खेचरत्वं तस्मात् रोगविनाशनम्

प्राणायामात् बोधयेच्छक्तिं प्राणायान्मनोन्मनि
आनन्दो जायते चित्ते प्राणायानी सुखीभवेत् ॥०५५७
ആകാശസഞ്ചാരം, രോഗങ്ങൾ ഇല്ലായ്മ, ശക്തി ഉണരൽ, മനോന്മനീഭാവത്തിൽ എത്തുക, ചിത്തത്തിൽ ആനന്ദാനുഭവം എന്നിവ അനുഭവങ്ങളാണ്.

1.5 sūryabhedakumbhakam

कथितं सहितं कुम्भं सूर्यभेदनकं शृणु
पूरयेत् सूर्यनाड्या च यधाशक्ति बहिर्मरुत् ॥०५५८
धारयेत् बहुयत्नेन कुम्भकेन जलन्धरैः
यावत् स्वेदं नखकेशाभ्यां तावत् कुर्वन्तुकुम्भकम् ॥०५५९
സഹിതകുംഭകത്തെപ്പറ്റി പറഞ്ഞുകഴിഞ്ഞു. ഇനി സൂര്യഭേദകുംഭകത്തെപറ്റി പറയാം. സൂര്യനാഡിയിലൂടെ വായുവിനെ സ്വശക്തിയനുസ്സരിച്ച് നിറക്കണം. ഉള്ളിലെ വായുവിനെ യഥാശക്തി കുംഭകം ചെയ്ത് നിർത്തണം. ഇങ്ങിനെ വിയർപ്പ് ഉണ്ടാകുന്നതുവരെ കുംഭകം അനുഷ്ഠിക്കണം.

प्राणोऽपानः समानश्चोदानव्यतौ तथैवच
नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो दनञ्जयः ॥०५६०
വായുക്കൾ 10 വിധം. അതിൽ 5 പ്രധാന വായുക്കളും, 5 ഉപവായുക്കളും. പ്രാണൻ, അപാനൻ, വ്യാനൻ, ഉദാനൻ, സമാനൻ എന്നിവ പ്രധാനവായുക്കൾ. നാഗം, കൂർമ്മം, കൃകരം, ദേവദത്തം, ധഞ്ജയൻ എന്നിവ ഉപവായുക്കൾ.

हृदिः प्राणो वाहेन्नित्यमपानो गुदमण्डले
समानो नाभिदेशे तु उदानो कण्ठदेशतः ॥०५६१
व्यानो व्याप्य शरीरे तु प्रधानाः प्राणवायवः
प्राणाद्याः पञ्चविख्याता नामोद्याः पञ्चवायवः ॥०५६२
तेषामपि च पञ्चानां स्थानानि च वदाम्यहम्
उद्गारे नाग आख्याते कूर्मस्तुन्मीलने स्मृतः ॥०५६३
कृकरः क्षुत्कृतो ज्ञेयो देवदत्तो विजृम्भणे
न जहन्ति मृते क्वापि सर्वव्यापी धनञ्जयः

ഇനി ഓരോ വായുക്കളുടേയും സ്ഥാനങ്ങൾ പറയാം.
1. പ്രാണൻ — ഹൃദയത്തിൽ
2. അപാനൻ— ഗുദമണ്ഡലത്തിൽ
3. വ്യാനൻ— ശരീരത്തിൽ മുഴുവൻ വ്യാപിച്ച്
4. ഉദാനൻ— കണ്ഠത്തിൽ
5. സമാനൻ— നാഭിദേശത്ത്
6. നാഗം— നട്ടെല്ലിൽ
7. കൂർമ്മം— കണ്ണുകളുടെ ഇമകളിൽ
8. കൃകരം— വിശപ്പിന്
9. ദേവദത്തം— കോട്ടുവായ ഇടുന്നതിന്
10. ധനഞ്ജയൻ— വായുവിൽ നിന്ന് ശബ്ദമുണ്ടാക്കുന്നു.(ഈ വായു, സർവ്വവ്യാപിയാണ്. മരിച്ച് ദഹിപ്പിച്ചാലെ ശരീരം വിട്ട് പോവുകയുള്ളു. അതിനാലാണ് മരിച്ച ഉടൻ ശരീരം ദഹിപ്പിക്കണമെന്ന് അനുശാസിക്കുന്നത്.)

नागो गृह्णामि चैतन्यं कूर्मश्चैव निमेषणम्
क्षुतृषं कृकरश्चैव जृम्भणं चतुर्थेन तु
भवेद्धनं जयात् शब्दं क्षणमात्रं न निःसरेत् ॥०५६५
നാഗം ചൈതന്യത്തെ എടുക്കുന്നു. കൂർമ്മം കണ്ണുകളെ തുറപ്പിക്കുന്നു. കൃകരം വിശപ്പ്, ദാഹം എന്നിവ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ദേവദത്തം കോട്ടുവായ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ധനഞ്ജയൻ വായുവിൽനിന്ന് ശബ്ദമുണ്ടാക്കുന്നു. സദാ പ്രവർത്തിക്കുന്ന വായുവാണ് ഇത്.

सर्वे ते सूर्यसम्भिन्ना नाभिमूलात् समुद्धरेत्
इडया रेचयेत् पश्चात् धैर्येणाखण्डवेगतः ॥०५६६
पुनः सूर्येण चाकृष्य कुम्भयित्वा यथाविधि
रेचयित्वा साधयेत्तु क्रमेण च पुनः पुनः ॥०५६७
ഈ വായുക്കളെയെല്ലാം പ്രാണായാമത്തിലൂടെ സമുദ്ധരിച്ച് സൂര്യനാഡിയിലൂടെ വലിച്ചെടുത്ത് കുംഭകം ചെയ്ത് ശീലിക്കണം.

कुम्भकः सूर्यभेदस्तु जरामृत्युविनाशकः
बोधनेत् कुण्डलीं शक्तिं जाढराग्निं विवर्धयेत्
इति ते कथितं चण्ड सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥०५६८
സൂര്യഭേധനം ചെയ്യുന്നതോടെ ജരാമരണങ്ങളെ നശിപ്പിക്കും. ജഢരാഗ്നി വർദ്ധിപ്പിക്കും. അല്ലയോ ചണ്ഡ സൂര്യഭേദന കുംഭകത്തെ നിനക്ക് പറഞ്ഞുതന്ന് കഴിഞ്ഞു.

1.6 ujjāyīkumbhakam

नासाभ्यां वायुमाकृष्य मुखमध्वे च धारयेत्
हृद्गलाभ्यां समाकृष्य वायुवक्त्रे च धारयेत्॥०५६९
2 മൂക്കിലൂടേയും വായുവിനെ സ്വീകരിച്ച് മുഖത്തിൽ ധരിച്ച് നിർത്തണം. അതിനുശേഷം ഹൃദയത്തിലേക്ക് ആകർഷിച്ച് വായിലും വായുവിനെ ധരിക്കണം.

मुखं प्रक्षाल्य सम्बद्ध्वा कुर्याज्जालन्धरं ततः
आशक्तिकुम्भकं कृत्वा धारयेदविरोधितः ॥०५७०
മുഖം കഴുകി നല്ലപോലെ തുടച്ച് പിന്നീട് ജാലന്ധരം ചെയ്യണം. ഒന്നിനും വിരോധമില്ലാത്തരീതിയിൽ വായുവിനെ ധരിക്കണം.

उज्जायीकुम्भकं कृत्वा सर्वकार्याणि साधयेत्
न भवेत् कफरोगश्च क्रूरवायुरजीर्णकम् ॥०५७१
आमवातः क्षयः कासो ज्वरप्लीहा न विद्यते
जरामृत्युविनाशाय चोज्जायिं साधयेन्नरः ॥०५७२
ഉജ്ജായികുംഭകം കൊണ്ട് എല്ലാകാര്യങ്ങളും സാധിക്കാം. കഫരോഗം, വായുകോപം, ക്ഷയം, ചുമ, പനി ദഹനക്കേട് എന്നിവ ഒന്നും ഉണ്ടാവുകയില്ല.

1.7 śītali kumbhakam

जिह्वया वायुमाकृष्य उदरे पूरयेच्छनैः
क्षणं च कुम्भकं कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत् पुनः ॥०५७३
നാവ് വലച്ച് പുറത്തേക്ക് നീട്ടി അതിൽക്കൂടി വായു വലിച്ചെടുക്കുക. ശ്..ശ്.. എന്ന ശബ്ദം കേൾക്കാം. നല്ല തണുപ്പും അനുഭവപ്പെടും. പിന്നീട് കുംഭകം ചെയ്ത് മൂക്കിലൂടെ വായു പുറത്തേക്ക് വിടുക.

सर्वदा साधयेद्योगी शीतलकुम्भकं शुभम्
अजीर्णं कफपित्तं च नैव तस्य प्रजायते ॥०५७४
യോഗി എല്ലായിപ്പോഴും ഈ ശീതളീ കുംഭകം അനുഷ്ഠിക്കണം. ദഹനക്കേട്, കഫം, പിത്തം മുതലായ രോഗങ്ങൾ നിശ്ശേഷം നശിക്കുന്നു.

1.8 bhastrikā kumbhakam

भस्त्रैव लोहकाराणां यथा क्रमेण सम्भ्रमेत्
तथा वायुं च नासाभ्यामुभाभ्यां चालयेच्छनैः ॥൦൫൭൫
കൊല്ലന്റെ ഉലയിലെന്നപോലെ സാധകൻ വായുവിനെ 2 മൂക്കിലൂടേയും നല്ലപോലെ ചുറ്റിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. (നല്ലപോലെ ശബ്ദം ഉണ്ടാകുന്ന വിധത്തിൽ ഇത് ചെയ്യണം.)

एवं विंशतिवारं च कृत्वा कुर्याच्च कुम्भकम्
तदन्ते चालयेद्वायुं पूर्वोक्तं च तथा विधिः ॥൦൫൭൬
त्रिवारं साधयेदेनं भस्त्रिकाकुम्भकं सुधीः
न च रोगो न च क्लेश आरोग्यं च दिने दिने ॥൦൫൭൭
ഇപ്പോൾ പറഞ്ഞപ്രകാരം 20 പ്രാവശ്യം ചെയ്തശേഷം കുംഭകം ചെയ്യുക. ബുദ്ധിമാനായ സാധകൻ ദിവസവും ഭസ്ത്രികാ പ്രാണായാമം ചെയ്യണം. അവന് രോഗമില്ല, ക്ലേശമില്ല. ആരോഗ്യവർദ്ധനവിന് ഉത്തമമാണ്.

1.9 bhrāmarī kumbhakam

अर्धरात्रं गते योगी जन्तूनां शब्दवर्जिते
कर्णौ पिथाय हस्ताभ्यां कुर्यात् पूरककुम्भकम् ॥൦൫൭൮
അർദ്ധരാത്രി, ജന്തുക്കളുടെ ശബ്ദമില്ലാത്ത നിശ്സബ്ദമായ സ്ഥലത്ത് ഇരുന്ന് 2 കൈകൾകൊണ്ടും ഇരുകാതുകളും അടച്ച് പ്രാണായാമം ചെയ്യുക. കുംഭകം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുക.

शृणुयात् दक्षिणेकर्णे नादमन्तर्गतं शुभम्
प्रथमं झिञ्झीनादं च वंशीनादं ततः परम्॥൦൫൭൯
मेखझर्झरभ्रमरी खण्डाकांस्यं ततः परं
तूरीभेरिमृदङ्गादि नदानानकदुन्दुभिः ഇങ്ങിനെ ഏതാനും ദിവസങ്ങൾക്കുശേഷം വലത്തെ കാതിന്നുള്ളിൽനിന്ന് ആന്തരികമായ ശബ്ദങ്ങൾ കേൾക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. ഓരോ ഘട്ടത്തിലും ഓരോ ശബ്ദങ്ങൾ കേൾക്കാം. ഝിംഝിനാദം, വേണുനാദം, ഇടിമുഴക്കം, മണിനാദം, പെരുമ്പറശബ്ദം, മൃദങ്ഗശബ്ദം എന്നിവ ക്രമത്തിൽ കേൾക്കാറാകും.

एवं नानाविधो नादो जायते नित्यमभ्यसेत्
अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ॥०५८१
ध्वनेरन्तरं ज्योति ज्योतिरन्तर्गतं मनः
तन्मनोविलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम्
एवं भ्रामरी संसिद्धि समाधिसिद्धिमाप्नुयात् ॥०५८२
ക്രമേണ അനാഹതശബ്ദവും കേൾക്കാറാകും. അതിന്റെ ധ്വനിക്കകത്ത് ജ്യോതിസ്സും കാണാറാകും.ക്രമേണ സിദ്ധിയും സമാധിയും നേടാവുന്നതാണ്.

1.10 mūrcchā kumbhakam

सुखेन कुम्भकं कृत्वा मनश्च भ्रुवोरन्तरं ततः
सन्त्यज्य विषयान्सर्वान् मनोमूर्च्छा सुखप्रदा
आत्मनि मानसो योगादानन्दो जायते ध्रुवम् ॥०५८३
സുഖത്തോടെ കുംഭകം ചെയ്ത് മനസ്സിനെ ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ച് വിഷയങ്ങളിൽനിന്ന് മനസ്സിനെ പിന്തിരിപ്പിച്ച് ക്രമേണ മൂർച്ഛ എന്ന അവസഥ നേടാം.

1.11 kevalīkumbhakam

हंकारेण बहिर्याति सःकारेण विशेत् पुनः
षड्गतानि दिवारात्रो सहस्राण्येकविंशतिः
अजपां नामगायत्रिं जीवो जपति सर्वदा ॥०५८४
ജീവൻ സഃ എന്ന ശബ്ദത്തോടെ പ്രാണനെ അകത്തേക്ക് എടുക്കുന്നു. ഹം എന്ന ശബ്ദത്തോടെ പ്രാണനെ പുറത്തേക്ക് വിടുന്നു. ഇത് സ്വാഭാവികമായി നടക്കുന്നു. അതിനാൽ ഈ ശബ്ദങ്ങളെ ധ്യാനിച്ച് പ്രാണനെ അകത്തേക്കും പുറത്തേക്കും സഞ്ചരിപ്പിക്കുക. ഇതിന് ഹംസ പ്രാണായാമം എന്നോ സോഹം പ്രാനായാമം എന്നോ പറയാം. ഒരു ദിവസത്തിൽ 21600 പ്രാവശ്യം ഈ വിധത്തിൽ നാം സോഹം എന്ന് നാം അറിയാതെ ജപിക്കുന്നു. ഈ ജപത്തിന് അജപാ ഗായത്രീ എന്ന് പറയുന്നു.

Note :– സോഹം പ്രാണായാമം ചെയ്യേണ്ട വിധം :
നിവർന്നിരുന്ന് 2 പൂരികങ്ങളുടേയും നടുക്ക് ദൃഷ്ടിയും, ശ്രദ്ധയും ആക്കി ഇച്ഛാശക്തി ഇല്ലാതെ വായുവിനെ അകത്തേക്കും പുറത്തേക്കും പോകാൻ അനുവദിക്കുക. വായുവിന്റെ സഞ്ചാരം മാത്രം ശ്രദ്ധിക്കുക.

मूलाधारे यथा हंसस्तथा हि हृदिपङ्कजे
तथानासा पुटद्वन्द्वेः तृभिर्हंस समागमः ॥०५८५
മൂലാധാരത്തിലും, ഹൃദയകമലത്തിലും, 2 നാസാപുടങ്ങളിലും ഹംസം വർത്തിക്കുന്നു.

षण्णवत्यङ्गुलीमानं शरीरं कूर्मरूपकम्
देहात् बहिर्गतो वायुः स्वभावात् द्वादशाङ्गुलिः ॥०५८६
गायने षोडशङ्गुल्यो भोजने विंशतिस्तथा
चतुर्विंशाङ्गुलिः पन्थे निद्रायां त्रिंशदङ्गुलिः
मैथुने षट्त्रिंशदुक्तं व्यायामे च ततोऽधिकम् ॥०५८७
90 അങ്ഗുലം അളവാണ് കർമ്മരൂപിയായ ഈ ശരീരത്തിന്. സ്വാഭാവികമായ ശ്വാസത്തിന് 12 വിരൽ(36 സെൻറീമീറ്റർ) പാടുമ്പോൾ 16 ഇഞ്ച്, ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ 20 ഇഞ്ച്, യാത്രചെയ്യുമ്പോൾ 24 ഇഞ്ച്, ഉറക്കത്തിൽ 30 ഇഞ്ച്, മൈഥുനത്തിൽ 36 ഇഞ്ച്, വലിപ്പം ഉണ്ടാകും. വ്യായാമസമയത്ത് അതിലധികവും ഉണ്ടാകും.

स्वभावेऽस्य गतेर्न्यूने परमायुं प्रवर्धते
आयुक्षयोऽधिक प्रोक्तो मरुते चान्तरात् गते ॥०५८८
അതിനാൽ പ്രാണവായുവിന്റെ ഗതിയുടെ ദൈർഘ്യം കുറച്ചാൽ സ്വാഭാവികമായും ആയുസ്സ് കൂട്ടാം. (ആമക്കാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആയുസ്സ്. അതിന്റെ സ്വാസങ്ങളുടെ എണ്ണം 1 മിനുത്തിൽ 18 ൽ താഴെയാണത്രെ)

तस्मात् प्राणे स्थिते देहे मरणं नैव जायते
वायुना घटसंबन्धे भवेत् केवलकुम्भकम् ॥०५८९
അതിനാൽ പ്രാണൻ ശരീരത്തിൽ ഉറച്ചുനിന്നാൽ മരണം സംഭവിക്കില്ല. പ്രാണന് ശരീരത്തോട് തികഞ്ഞ ബന്ധം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ കേവലീ കുംഭകം സംഭവിക്കുന്നു.

यावज्जीवं जपेन्मन्त्रमजपासङ्ख्य केवलम्
अद्यावधिधृतं सङ्ख्य विभ्रमं केवली कृते ॥०५९०
अत एव हि कर्तव्य केवलीकुम्भको नरैः
केवली चाजपासङ्ख्या द्विगुणा च मनोन्मनी ॥०५९१
ആയുഷ്കാലം മുഴുവൻ അജപാഗായത്രി അതിന്റെ മുഴുവൻ എണ്ണവും ജപിക്കണം. കേവലീകുംഭകം ചെയ്താൽ ഇതുവരെയുള്ള ജപസംഖ്യക്ക്

ഭ്രംശമുണ്ടാകില്ല. അതിനാൽ എല്ലാവരും കേവലീകുംഭകം നിത്യേന ശീലിക്കണം. കേവലീകുംഭകത്തിൽ അജപമന്ത്രത്തിന്റെ സംഖ്യ ഇരട്ടിയായാൽ അതിന് മനോന്മനി എന്ന് പറയുന്നു.

नासाभ्यां वायुमाकृष्य केवलं कुम्भकं चरेत्
एकाधिकचतुःषष्टिं धारयेत् प्रथमे दिने ॥०५९२

നാസാദ്വാരങ്ങളിലൂടെ പ്രാണനെ എടുത്ത് കുംഭകപ്രാണായാമം ചെയ്യണം. ഒന്നുമുതൽ അറുപത്തിനാലുവരെ പ്രാവശ്യം ഒരു ദിവസത്തിൽ ചെയ്യണം. (84 പ്രാവശ്യം എന്നും പക്ഷമുണ്ട്.)

केवलीमष्टधा कुर्यात् यामे यामे दिने दिने
अथवा पञ्चधा कुर्यात् यथावत् कथयामि ते ॥०५९३
प्रातर्मध्याह्नसायाह्ने मद्धरात्रिश्चतुर्थके
त्रिसन्ध्यमथवा कुर्यात् सममाने दिने दिने ॥०५९४

കേവലീകുംഭകം 8 വിധത്തിൽ യാമം തോറും ദിവസത്തിൽ ചെയ്യണം. അല്ലെങ്കിൽ 5 പ്രവശ്യം, അഥവാ 3 പ്രാവശ്യമെങ്കിലും. എപ്പോൾ എങ്ങിനെ ചെയ്യണം എന്ന് പറയാം. പ്രാതക്കാലം, മദ്ധ്യാഹ്നം, സായാഹ്നം, രാത്രിയുടെ മദ്ധ്യയാമം. ഈ 5 യാമങ്ങളിലെങ്കിലും തുല്യമായ അളവിൽ ചെയ്യുക.

पञ्चवारं दिनेवृद्धिर्वारैकं च दिने दिने
अजपा परिमाणं च यावत् सिद्धिप्रजायते ॥०५९५
प्राणायामं केवलीं च यदा वदति योगवित्
केवलीकुम्भके सिद्धे किं न सिद्ध्यति भूतले ॥०५९६

ദിവസത്തിൽ 5 പ്രാവശ്യം, ആഴ്ച്ചയിൽ അതുപോലെ ദിവസത്തിൽ ഒരുപ്രാവശ്യം. മന്ത്രപൂർവ്വം ഈ പ്രാണായാമം ചെയ്താൽ യോഗവിദ്യാപ്രഭാവം ഉണ്ടാകും. സിദ്ധിയുണ്ടാകുന്നതുവരെ മന്ത്രപൂർവം ചെയ്യുക. അപ്പോൾ കേവലകുംഭകപ്രാണായാമവും ഉണ്ടാകും.

ഇങ്ങിനെ ഘേരണ്ഡൻ ചണ്ഡിയോട് പ്രാണായാമ വിധി പറഞ്ഞ് പഞ്ചമോപദേശം ഉപസംഹരിച്ചു.
