International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 13 Issue 04, April 2023,
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081 UGC Approved
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com
Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A

हठयोगे मुद्राविचारः

डा.अशोक कुमार मीणा
सह-आचार्यः शाखाध्यक्षश्च
सांख्ययोगविद्याशाखा, पुरी परिसरः

मुद्रा इत्ययं शब्दः 'मुद्''रा' इति द्वाभ्यां शब्दाभ्यां निष्पद्यते । मुदित्यस्य शब्दस्यार्थः 'आनन्दः','रा' इत्यस्य शब्दस्यार्थः प्रदानमिति। अर्थात् मुद्रा इति शब्दस्यार्थ आनदप्रदानमिति। अस्याः लाभद्वयमस्ति, प्रथमतः मुद्रामाध्यमेन जीवात्मा आनन्दं लभते। द्वितीयमस्ति परमात्मा जीवाय स्वस्य कृपां प्रददाति।[1]

मुद्रास्वरूपविषये श्रीगोरक्षनाथेनोक्तम्- निरन्तरमुद्राभ्यासेन योगसाधकचित्ते दिव्यशक्तीनामुत्पत्तिं करोति। इतोपि चित्ते लुप्तासुरवृत्तिनां द्रवितं भवति। अतः इयं मुद्रा इति कथ्यते।[2]

हठयोगे मुद्रा योगसाधनाय प्रमुखाङ्ग इति मन्यते। तेऽपि आसनप्राणायामाभ्यां मुद्रामधिकं महत्वं प्रददति। ते मन्यन्ते आसनमाध्यमेन शरीरे स्थिरता लधुता आरोग्यता च आगच्छति।[3] परन्तु मुद्रया योगसाधकः स्वस्य गुप्तक्रियायाः माध्यमेन महाशक्तिकुण्डलिनीं जागृतां कृत्वा षट्चक्रभेदने प्रमुखभूमिका गृह्णाति। मुद्राणां निरन्तराभ्यासेन अष्टसिद्धयः (अणिमा- महिमा- गरिमा- लघिमा- प्राप्ति- प्रकाम्य- ईशिता- वशितादयः) प्राप्यन्ते।[4]–

धेरण्डसंहितायां मुद्रायाः पञ्चविशंतिः भेदाः सन्ति। यथा–

महामुद्रानभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम्।
मूलबन्धो महाबन्धो महावेधश्च खेचरी॥
विपरीकारी योनिर्वज्राणी शक्ति धारिणी।
तडागी माण्डवी मुद्रा शांभवी पंचधारिणी॥
अश्वीनी पाशिनी काकी मातङ्गी च भुजाङ्गिनी।

---

1. मुद मोदे तु रा देने जीवात्मापरमात्मनो।
उभयोरेकसंवित्तिर्मुद्रेति परिकीर्तिता॥ सि.सि.प – ६/३०

2. मुद्रेति कथिता साक्षात् सदा संसाररागिणः।
तेहि पाखण्डिनः प्रोक्ता संसारपरिपेलवाः॥ सि.सि.प – ६/३२

3. हठस्य प्रथमांगत्वादासनं पूर्वमुच्यते। कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चांगलाघवम्॥ ह.प्र. – १/१७

4. आदिनाथोदितं दिव्यमष्टश्वर्यप्रदायकम। वल्लभै सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि। ह.प्र. – ३/८

पचंविंशतिमुद्राणि सिद्धिदानीह योगिनाम्॥[5]

शिवसंहितायां एकादशमुद्राः प्रमुखाः सन्ति। यथा – योनिमुद्रा, महामुद्रा, महावेधः, खेचरी, जालन्धरबन्धः, मूलबन्धः, विपरीतकरणी, उड्डियानवन्धः, वज्रोली, वज्रोलिः, शक्तिचालनमिति।[6]

हठयोगप्रदीपिकायां महामुद्रा, महावेधः, ड्यानमुद्रा, विपरीतकरणी, वज्रोली, महाबन्धः, खेचरी, मूलबन्धः, जालन्धरबन्धः, शक्तिचालनमित्यादीनां दशमुद्राणां विषये वर्णितमस्ति। यथा –

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी।
उड्यानं मूलबन्धश्च बन्धो जालन्धरभिधः॥
करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम्।
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम्॥[7]

गोरक्षनाथेन स्वस्याष्टमुद्रापुस्तके मुद्रा अष्टप्रकाराः इति लिखितम्। ताः मुद्राः यथा – मूलनी, खीरनी, भूचरी, अगोचरी, जलश्री, खेचरी, चाचरी, उनमनी इति।

मूलनीमुद्रा- अनया मुद्रया कामतृष्णयोः समत्वस्थापनं भवति।

जलश्रीमुद्रा- कालक्रोधयोः समत्वस्थापनम्।

खीरनीमुद्रा- मुखे उत्पन्नस्वादास्वादमध्ये समत्वस्थापनम्।

भूचरीमुद्रा- नासिकयां गन्धविगन्धयोः समत्वस्थापनम्।

चाचरीमुद्रा- चक्ष्योः समुत्पन्नदृश्यादृश्ययोर्मध्ये समत्वस्थापनम्।

अगोचरीमुद्रा- कर्णयो समुत्पन्नं शब्दकुशब्दयोः मध्य समत्वस्थापनम्।

उन्मनीमुद्रा- परमज्योतेः समभावत्वस्थापनेन उन्मनीज्योतिः उत्पद्यते।

आचार्यक्षेमराजेन स्वच्छन्दतन्त्रे तिस्रः मुद्राः प्रपञ्चिताः। यथा -

मनोजा गुरुवक्त्रस्था वाग्भवा मन्त्रसम्भवा।
देहोद्भवाङ्गविक्षेपैर्मुद्रेयं त्रिविधा स्मृता॥[8]

---

5. घे.सं – ३/१-३

6. महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी।
जालन्धरो मूलबन्धो विपरीतकृतिस्तथा॥
उड्ड्यानं चैव वज्रोली दशमं शक्तिचालनम्।
इदं हि मुद्रादशकं मुद्राणामुत्तमोत्तमम्॥शि.सं – ४/२०, २४-२५

7. ह.प्र – ३/६-७

8. स्वच्छन्दतन्त्र – २/१०२

गोरक्षपद्धत्यनुसारं महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डियानबन्धः, जालन्धरबन्धः, मूलबन्ध इत्यादीनां अभ्यासेन योगी मोक्षप्राप्त्यार्थं योग्यो भवति।

महामुद्रां नभोमुद्रां उड्डियानं जालन्धरम्।
मूलबन्धनं च यो वेत्ति स योगी मुक्तिभाग्भवेत्॥[9]

आगमप्रमाणे यमुनाचार्येण मुद्राष्टकस्य वर्णनं कृतम्। ताः मुद्राः भवन्ति- कर्णिका, कुण्डलः, भस्मः, रुचकः, शिखामणिः इति। अभिनवगुप्ताचार्येण मुद्रायाः चतस्रो भेदाः तन्त्रालोके उक्ताः।

अङ्गुलिन्यासभेदेन करजा बहुमार्गगा।
सर्वावस्थास्वेकरूपा वृत्तिर्मुदा च कायिकी॥
मन्त्रतन्मयता मुद्रा विलापाख्या प्रकीर्तिता।
ध्येयतन्मयता मुद्रा मानसी परिकीर्तिता॥[10]

यद्यपि श्रीगोरक्षनाथेन सिद्धसिद्धान्तपद्धतिपुस्तके कस्यापि मुद्रायाः नाम न लिखितवान् परन्तु स्वरचितगोरक्षपद्धतिपुस्तके प्रमुखमुद्रानां नामानि लिखितम्। अत्र मया गोरक्षनाथकृतप्रमुखमुद्राणां विषये अधः वर्णनमपेक्षते।

- **महामुद्रा –**

वामपादस्य एडिकायाः गुदोपस्थयोर्मध्ये भागे दृढपूर्वकं स्थापयित्वा दक्षिणपादं ऋजुः पर्सार्य उपवेशनम्। तदनन्तरं हस्तद्वयस्य अङ्गुलिभ्यां दक्षिणपदस्य अङ्गुलिं धृत्वा पूरककुम्भकौ कृत्वा जलन्धरबन्धः करणीयः। एवंप्रकारेण पादौ परिवर्तौ कुर्यात्। येन कुण्डलिनी शक्तिः दण्ड इव सरला भवति।[11] अस्याः मुद्रायाः प्रारम्भः साधकः वामाङ्गतः करणीयः। तदनन्तरं दक्षिणाङ्गात् करणीयः। मुद्रायाः अभ्याससमये साधकः प्राणायामस्यापि अभ्यासं कुर्यात्। इयं योगशास्त्रे महामुद्रा इति उच्यते।

❖ **महामुद्रायाः लाभः**

महामुद्राभ्यासात् शरीरस्य सर्वाषां नाडीनां सञ्चालनं भवति। तत्र वायुनां संञ्चारः अपितु स्फूर्तिः शरीरे लभ्यते।[12] इतोपि मन्दभाग्ययोगी सिद्धिं प्राप्नोति।

1. वीर्यस्य स्थिरीकरणम्।

[9]. गो.प – १/५६

[10]. तन्त्रालोक – ३२/९

[11]. हठयोगप्रदीपिका – ३/१९-२१

[12]. शिवसंहिता

2. जीवने स्थैर्यपापानां नाशनम्।
3. सर्वरोगानां नाशनम्।
4. शरीरे कान्तिः आगच्छति।
5. सुखस्य प्राप्तिर्भवति।
6. इन्द्रियजयः।
7. संसारसागरात् मुक्तिः।
8. क्लेशानामन्तकरणम्।
9. भोजविषस्यामृतकरणम्।

१०.अर्जिनस्य नाशनम्।

- **नभोमुद्रा-**

'नभः' इति पदस्यार्थः भवति आकाशः। अस्यां मुद्रायां जीह्वां ऊर्ध्वमुखां कृत्वा तालुस्पर्शनमिति। अस्याः मुद्रायाः अभ्यासाय गुरोः आवश्यकता भवति। एषा मुद्रा कष्टसाध्याऽस्ति। प्रसङ्गेस्मिन् एकं श्लोकं वर्तते –

यत्र यत्र स्थितो योगी सर्वकार्येषु सर्वदा।
उर्ध्वजिव्हः स्थिरो भूत्वाधारयत्यवनं सदा।
नभोमुद्रा भवेदेषा योगीनां रोग नाशिनी॥

❖ **अभ्यासविधिः-**

साधकः स्वस्य चक्षुं भ्रुवोर्मध्यभागे संस्थाप्य जीह्वामुर्ध्वं कृत्वा तालुं संस्पृश्यैव अभ्यसनीयम्। सौबिध्यानुसारं किञ्चित् समयमेवंरूपेण स्थित्वा ध्यायेत्।

❖ **नभोमुद्रायाः लाभः-**

नभोमुद्रायाः निरन्तराभ्यासेन जीह्वा, कण्ठः, चक्षुः इत्यादीनामङ्गानां रोगाः समुलाः नश्यन्ति। शरीरस्थानां ग्रन्थीनां कृतेऽपि सम्यक् लाभकारी भवति। नभोमुद्रा जीह्वाविचारयोर्मध्ये संयोगं स्थापयति। ये जनाः सम्यक् निर्णयं कर्तुं न शक्नुवन्ति ते अनया मुद्रया उपयुक्तनिर्णयं कर्तुं पारयन्ति। तेन हि चित्तं शान्तों भवति।

- **उड्डियानबन्धमुद्रा –**

कुम्भकादौ रेचकान्ते कर्तव्यस्तूड्डियानकः।
बद्धो येन सुषुम्णायां प्राणस्तूड्डीयके ततः॥

गोरक्षनाथेन योगबीजे प्रथममूलबन्धः, द्वितीये उड्डीयानबन्धः इति स्वीकृतः।[13] कुम्भकस्य प्रारम्भे रेचकस्य अन्ते वा उड्डीयानबन्धमुद्रा कुर्यात्। अनया मुद्रया सुषुम्नायां बद्धप्राणः ऊर्ध्वम् उड्डयति। उड्डियानबन्धमुद्रयाः अभ्यासेन वृद्धो जनः तरुणायते।

- **अभ्यासविधिः**

नाभ्युपरि भागे उदरे पश्चिमे तानं वा समभावेन संकोचयेत्। उदरस्य मध्ये भागे स्थितानां गुह्यादिचक्रस्थानां सर्वासां नाडीनाम् ऊर्ध्वगमनम् उड्डियानबन्धमुद्रेति कथ्यते। इयं मुद्रा मृत्युरूपीहस्तिने सिंह इव भवति। उक्तञ्च घेरण्डसंहितायाम् –

उदरे पश्चिमे तानं नाभेरूर्ध्वन्तु कारयेत्।
उड्डीयानं कुरुते यत्तदविश्रान्तमहाखगः॥
उड्डीयानं त्वसौ बन्धो मृत्युमातङ्गकेशरी॥[14]

नाभिप्रदेशस्य ऊर्ध्वभागः अधोभागः वा मेरुदण्डं प्रति अथवा पृष्ठभागं प्रति आकृष्य यो बन्धः क्रियते सा उड्डीयानबन्धमुद्रा उच्यते। शिवसंहितायाम् अस्याः मुद्रायाः लक्षणविषये एवं अस्ति यथा -

नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं पश्चिममाचरेत्।
उड्डयानबन्ध एषः स्यात् सर्वदुःखौघनाशनः॥
उदरे पश्चिमं तानं नडेरुर्ध्वं तु कारयेत्।
उड्डयानाख्योऽत्र बन्धोऽयं मृत्युमातङ्गकेशरी॥

सर्वेषु बन्धेषु उड्डीयानबन्धः प्रमुखः वर्तते। अनया मुद्रयाः अभ्यासेन अनायासस्य मुक्तिः प्राप्नोति।

अस्याः मुद्रायाः षण्मासं यावत् अभ्यासेन मृत्युं जेतुं शक्नोति।

अभ्यसेद्यस्तु सत्त्वस्थो वृद्धोऽपि तरुणायते।
षण्माससभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः॥[15]

- **उड्डीयानबन्धस्य लाभः-**

१.दिर्धायुः भवति।

२. शरीरं सुन्दरं सुदृढं च भवति।

---

[13]. प्रथमो मूलबन्धस्तु द्वितीय उड्डियानकः। योगबीजः

[14]. घे.सं.- ३/१०

[15]. दत्रात्रेयसंहिता

३. मधुमेहरोगीनिमिताय लाभं प्रददाति।

४. नाभिस्थितः समानवायोः वलं प्रददाति।

५. सुषुम्नानाड्याः द्वारस्य उन्मचोनाय सहायं करोति।

६. स्वाधिष्ठानचक्रं मणिपुरचक्रं च जागरयति।

७. शरीरे रक्तसंञ्चालनं सम्यक् भवति।

८. उदरस्य सर्वरोगाणां विनाशः भवति।

९. शरीरे अद्भुत् कान्तिः आगच्छति।

१०. अवसादभावः क्रोधश्च विनश्यति।

- **जालन्धरबन्धमुद्रा –**

कण्ठं संङ्कुच्य वक्षसमीपे हृदयात् चतुरङ्गुलि ऊर्ध्वं चिबुकस्य विधिपूर्वकं न्यासमेव जालन्धरबन्ध इति उच्यते।[16] शिवसंहितानुसारं जालन्धरबन्धः पञ्चममहामुद्रा मन्यते।[17] जालन्धरबन्धमुद्रायाः परिभाषा –

बद्धार्गलशिरोजालं हृदये चिबुकं न्यसेत्।
बन्धो जालन्धरः प्रोक्तो देवानामपि दुर्लभः॥

घेरण्डसंहितायामस्ति -

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेत् चिबुकं दृढम्।
बन्धो जालन्धराख्योऽयममृताव्ययकारकः॥[18]

हठयोगप्रदीपिकायाम् –

जालन्धरे कृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम्।
जालन्धरं महामुद्रा सृत्योश्च क्षयकारिणी॥[19]

- **जालन्धरबन्धस्य लाभः-**

घेरण्डऋषिणा उक्तम् अस्याः मुद्रायाः षण्मासमभ्यासेन सिद्धिः प्राप्यते। अतः अस्याः मुद्रायाः नाम सिद्धिप्रदायिका मुद्रा अस्ति।

---

[16].कंठमाकुंच्य हृदये स्थापयेच्चिबुकं दृढम्।
बंधो जालंधकाख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः॥ ह.प्र.- ३/७०

[17]. महामुद्रा महाबन्धो सहावेधश्च खेचरी।
जालन्धरो मूलबन्धो विपरीतकृतिस्तथा॥शि.सं.- ४/२४

[18]. घे.सं.- ३/१२

[19]. ह.प्र. – ३/७२

सिद्धं जालन्धरं बन्धं योगिनां सिद्धिदायकम्।
षण्मासमभ्यसेद् योहि स सिद्धो नात्र संशयः॥

गोरक्षशतके गोरक्षनाथेनोक्तं मुक्तिप्रदानकारिणी पञ्चमुद्राषु जालन्धरबन्धमुद्रा वर्तते।

महामुद्रां नभोमुद्रां उड्डियानं जलन्धरम्।
मूलबन्धञ्च यो वेत्ति स योगी मुक्तिभाजनम्॥

- **मूलबन्धमुद्रा-**

पदएडिकायां योनिस्थाने दृढचापप्रयुज्य गुदां संकुच्य अपानवायोः ऊर्ध्वाकर्षणम् मूलबन्धमुद्रा इति उच्यते। हठयोगसंहितायामुक्तम् –

पर्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदम्।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते॥[20]

मूलबन्धमुद्राभ्यासेन अपानवायोः ऊर्ध्वगमनाय शरीरस्याग्नीप्रदीप्तो भवति। येन कारणेन कुण्डलिनीशक्तिः जागृता सती भुजङ्गिनी इव भवति। तदनन्तरं यथा भुंजगिनी विले प्रविशति तद्वत् कुण्डलिनी भूजङ्गिनी इव सुषुम्नायां स्थिता ब्रह्मनाड्यां प्रविशति। प्रसङ्गेस्मिन् हठयोगप्रदीपिकायामस्ति-

तेन कुंडलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते।
दंडाहता भुजंगीव निश्वस्य ऋजुतां व्रजेत्॥
विलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्माण्डान्तरं व्रजेत्।
तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्तव्यो योगीभिः सदा॥[21]

गोरक्षनाथेन योगबीजे मुलबन्धमुद्रा मुद्राषु प्रथममुद्रात्वेन स्वीकृता। तेन लिखितम् यथा –

प्रथमो मूलबन्धस्तु द्वितीय उड्डियानकः।
जालन्धरस्तृतीयस्तु लक्षणं कथयाम्यमहम्॥[22]

विवेकमार्तण्डे गोरक्षनाथेनापि लिखितं यः योगीः महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डीयानबन्धमुद्रा, जालन्धरमुद्रा, मूलबन्धमुद्रादीन् जानाति सः ध्रुवं मोक्षं लभते।

महामुद्रा नभोमुद्रामुड्डियानं जलन्धरम्।

---

[20]. ह.प्र – ३/६१

[21]. ह.प्र.- ३/६८-६९

[22]. योगबीज

International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 13 Issue 04, April 2023,
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081 UGC Approved
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com
Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A

मूलबन्धं च यो वेत्ति स योगी सिद्धिभाजनम्॥[23]

मूलबन्धमुद्रायाः लाभः –

१.वीर्यस्य ऊर्ध्वगतिः करोति।

२. संसारसागरात् उत्तरणं भवति।

संसारसमुद्रं तर्तुमभिलषति यः पुमान्।
विजनेषु गुप्तो भूत्वा मुद्रामेनां समभ्यसेत्॥

३.घेरण्डर्षिमतेन एषा मुद्रा इन्द्रियविजयसमये एव करणीया। साधकस्य मौनावः दीर्घः भवेत्। अपि च आलस्यात् प्रमादात् च दूरे भूत्वा साधनं कुर्यात्।

अभ्यासाद् बन्धस्यास्य मरुत् सिद्धिर्भवेत् ध्रुवम्।
साधयेद् यत्नतो तर्हि मौनी तु विजितालसः॥[24]

४. अस्याः मुद्रायाः निरन्तराभ्यासेन वायुः वशीभूतो भवति।

यद्यपि गोरक्षनाथेन एतान् मुद्रान् प्रमुखमुद्रात्वेन स्वीक्रियते। परन्तु इतोपि अनेकाः मुद्राः सन्ति। यथा – खेचरीमुद्रा, विपरीतकरणीमुद्रा, वज्रोलीमुद्रा, सहजोलिमुद्रा, अमरोलीमूद्रा, शक्तिचालिनीमुद्रा, शाम्भवीमुद्राादि विषये वर्णनं दृश्यते। एतासां मुद्राणां विषये संक्षेपेण अधः मया प्रतिपाद्यते।

- **खेचरीमुद्रा-**

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा।
तयोरंतर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी॥[25]

- **विपरीतकरणीमुद्रा –**

ऊर्ध्वं नाभेरधस्तलोरूर्ध्वं भानुरधः शशी।
करणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते॥[26]

- **वज्रोलीमुद्रा-**

स्वेच्छया वर्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना।
वज्रोलिं यो विजानाति स योगी सिद्धिभाजनम्॥[27]

---

[23].विवेकमार्तण्ड

[24]. घेरण्डसंहिता – ३/१६-१७

[25]. ह.प्र – ३/३२

[26].ह.प्र – ३/७९

[27].ह.प्र – ३/८३

International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 13 Issue 04, April 2023,
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081 UGC Approved
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com
Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A

- **सहजोलिमुद्रा-**

सहजोलिरियं प्रोक्ता श्रद्धेया योगिभिः सदा।
अयं शुभकरो योगो भोगयुक्तोऽपि मुक्तिदः॥[28]

- **अमरोलीमुद्रा-**

पित्तोल्वणत्वात्प्रथमांबुधारा विहाय निःसारतयान्त्यधारा।
निषेव्यते शीतलमध्यधारा कापालिके खंडमतेऽमरोली॥[29]

- **शक्तिचालिनीमुद्रा-**

कुटिलांगी कुंडलिनी भुजंगी शक्तिरीश्वरी।
कुंडल्यरुंधती चैते शब्दाः पर्यायवाचकाः॥[30]

- **शाम्भवीमुद्रा-**

नेत्राञ्जनं समालोक्य आत्मारामं निरीक्षयेत्।
सा भवेच्छाम्भवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता॥[31]

- **मुद्राभ्यासस्योद्येश्यः-**

१. मुद्राभ्यासेन अनादिसुषुप्ताकुण्डलिनी शक्तिः जागृता भवति इति मुनिभिः उक्तम्।

२. रोगाणां विनाशः भवति।

३.दिव्यैश्वर्याणां (अणिमा- लघिमा- गरिमा- महिमा- प्राप्ति- ईशित्व, वशित्व-प्राकाम्यादि) प्राप्तिर्भवति।

४. घेरण्डऋषिणा उक्तं मुद्राणामभ्यासेन सिद्धिः प्राप्यते।

५. मृत्युभयदूरीभवति।

28.ह.प्र – ३/९४

29.ह.प्र – ३/९६

30. ह.प्र- ३/१०४

31.घे.सं- ३/६४

International Journal of Research in Social Sciences
Vol. 13 Issue 04, April 2023,
ISSN: 2249-2496 Impact Factor: 7.081 UGC Approved
Journal Homepage: http://www.ijmra.us, Email: editorijmie@gmail.com
Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International Journal - Included in the International Serial Directories Indexed & Listed at: Ulrich's Periodicals Directory ©, U.S.A., Open J-Gate as well as in Cabell's Directories of Publishing Opportunities, U.S.A

सहायक ग्रन्थ सूची

क्र.सं ग्रन्थनामानि	विवरणम्
१ .अमरकोशः	अमरकोशोद्धाटनटीकासहित,संम्पा-कृष्णजीगोविन्द,ओकेलाप्रिण्टिंप्रेस्, पुना,१९१३
२.अमनस्कयोग	सम्पादक एवं व्याख्याकार- परमहंस स्वामी अनन्त भारती, चौखम्भा ओरियन्टालिया, दिल्ली- ११०००७, भारत।
३.अष्टाङ्गयोगः-	जगवन्तीदेशवालः,अभिषेक प्रकाशन्,२००५
४.अष्टादशपुराणपरिचयः	प्र.स-१९८०वाराणासी, चौखम्वासंस्कृतसंस्थानम्
५.अष्टादशपुराणानि	व्यासदेवःगीताप्रेस, गोरखपुर,२०१०१०.गोरक्ष पद्धति पं. महीधर शर्मा कृत भाषामुवाद सहित, खेमराज कृष्णदास जी श्री वेंकटेश्वर स्टीम् प्रेस बम्बई ४, १९५४
6.गोरक्षसिद्धान्तसंग्रहः	श्री जनार्दन शास्त्री पाण्डेय, वाराणसेय संस्कृत विश्वविद्यालय, सरस्वती भवन ग्रन्थालय 110, प्रथमसंस्करण,१९७३
7.गोरक्ष संहिता	(प्रथम एवं द्वितीयभाग) डाँ भगीरथ प्रसाद त्रिपाठी, संम्पुर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय, वारणासी, प्रथम संस्करण, १९७६-७७
8.गोरक्ष शमक	गोरक्षनाथ मंदिर, गोरखपुर, १९८२
9.घेरण्डसंहिता(योगतत्त्वम्)	आचार्यश्रीनिवासशर्मा,चौखम्बाविद्यप्रकाशन, वाराणसी,२०१७