

- अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः ।  
गुरूपदिष्टमार्गेण प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ 2.1
- चले वाते चलं सर्वं निश्चले निश्चलं तथा ।  
योगी स्थाणुत्वमामोति ततो वायुनिबन्धनात् ॥ 2.2
- यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवितमुच्यते ।  
मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरुन्धयेत् ॥ 2.3
- मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यगः ।  
कथं स्यादुन्मनीभावः कायसिद्धिः कथं भवेत् ॥ 2.4
- शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् ।  
तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ॥ 2.5
- प्राणाभ्यासं ततः कुर्यान्नित्यं सात्त्विकया धिया ।  
यथा सुषुम्णापार्श्वस्था मलाः शोषं प्रयान्ति च ॥ 2.6
- बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।  
धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्येण रेचयेत् ॥ 2.7

**1a** athāsane cett.] athāsāna N<sub>23</sub> haṭhāsane V<sub>1</sub> **dr̥dhe** J<sub>7</sub>V<sub>15</sub>J<sub>10</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>y0</sub>] dr̥dho V<sub>1</sub>V<sub>3</sub> dr̥dha N<sub>23</sub> dr̥dham Gr<sub>3</sub> dahe P<sub>15</sub> **1b** vaśī cett.] vajrī P<sub>15</sub> **hitamitāśanaḥ** cett.] hitasikāśanaḥ N<sub>23</sub> mitahitāśanaḥ K<sub>3</sub> bhūtamitāśanaḥ P<sub>15</sub> **1c** diṣṭa cett.] deśa Gr<sub>3</sub>C<sub>6</sub> **1d** prāṇāyāmaṃ Gr<sub>3</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>] prāṇāyāmo V<sub>3</sub> prāṇāyāmī N<sub>23</sub> prāṇāyāmān J<sub>7</sub>Gr<sub>4</sub>C<sub>6</sub>P<sub>11</sub>C<sub>6</sub>J<sub>y0</sub> yogamārgam J<sub>10</sub> **samabhyaset** cett.] sadābhyaset Gr<sub>3</sub> samācāret V<sub>15</sub> **2a** vāte cett.] citte V<sub>3</sub> **calaṃ** cett.] calat V<sub>3</sub> calet P<sub>15</sub> cale N<sub>3</sub>C<sub>6</sub> **sarvaṃ** Gr<sub>4</sub>C<sub>6</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>V<sub>3</sub>] cittam Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub>J<sub>y0</sub> **2b** niścalaṃ tathā Gr<sub>3</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] niścalaṃ bhavet V<sub>15</sub>J<sub>y0</sub> dr̥dhabaṃdhanam Gr<sub>2</sub>P<sub>15</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub> **2c** sthāṇu cett.] sthānu N<sub>23</sub> sthāna P<sub>15</sub>C<sub>6</sub> **2d** vāyu P<sub>15</sub>V<sub>3</sub>] vāyum Gr<sub>2</sub>V<sub>19</sub>V<sub>15</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub>J<sub>y0</sub> om. K<sub>3</sub> **ni-bandhanāt** P<sub>15</sub>N<sub>3</sub>V<sub>3</sub>] nibandhayet V<sub>1</sub> nirundhayet J<sub>10</sub> nirūdhayet N<sub>23</sub> nirodhayet J<sub>7</sub>Gr<sub>3</sub>V<sub>15</sub>C<sub>6</sub>J<sub>y0</sub> **3a** vāyuh J<sub>7</sub>P<sub>15</sub>V<sub>1</sub>J<sub>y0</sub>] vāyu N<sub>23</sub>Gr<sub>3</sub>V<sub>15</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> **3b** jīvitam J<sub>7</sub>Gr<sub>3</sub>P<sub>15</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] jītvam N<sub>3</sub> jīvitvam V<sub>15</sub> jīvanam N<sub>23</sub>V<sub>1</sub>C<sub>6</sub>J<sub>y0</sub> **3c** niṣkrāntis cett.] niṣkrānti V<sub>3</sub> niḥkrāntam N<sub>3</sub> niṣkrānto J<sub>10</sub> **3d** tato cett.] tasmā J<sub>10</sub> **nirundhayet** N<sub>23</sub>J<sub>10</sub>] nirodhayet J<sub>7</sub>Gr<sub>3</sub>V<sub>15</sub>J<sub>y0</sub> nibandhayet P<sub>15</sub>V<sub>1</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub> nibaṃdhanāt N<sub>3</sub> **4a** malākulāsu cett.] mālākusuma V<sub>1</sub> **4d** kāyasiddhiḥ V<sub>15</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>] kāyaśuddhiḥ Gr<sub>2</sub> kāryasiddhiḥ Gr<sub>3</sub>P<sub>15</sub>J<sub>10</sub>J<sub>y0</sub> **5a** śuddhim eti cett.] śuddhimati N<sub>23</sub> śuddham eti C<sub>6</sub> **yadā** cett.] yathā V<sub>3</sub> sadā V<sub>1</sub> **5b** cakram cett.] cakra N<sub>23</sub>P<sub>15</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub> **malākulam** cett.] manākulam P<sub>15</sub> **5c** tadaiva cett.] tadeva V<sub>15</sub>N<sub>3</sub> **5d** saṃgrahaṇe cett.] saṃgrahaṇa V<sub>1</sub> saṃrodhane V<sub>19</sub> saṃrodhana K<sub>3</sub> **6a** prāṇābhyāsaṃ cett.] prāṇāyāmaṃ V<sub>19</sub>J<sub>y0</sub> illeg. K<sub>3</sub> **6c** yathā cett.] yāsthā N<sub>3</sub> atha K<sub>3</sub> **suṣumṇāpārśvasthā** Gr<sub>2</sub>C<sub>6</sub>] suṣumṇāntarasthā Gr<sub>3</sub> suṣumnā suṣnigdā (°gdha V<sub>15</sub>) V<sub>1</sub>V<sub>15</sub> suṣumnāḥ snigdā P<sub>15</sub> suṣumnā susvasthā N<sub>3</sub> suṣumnāḥ susvasthā V<sub>3</sub> suṣumṇānāḍisthā J<sub>y0</sub> sukhām avasthāya J<sub>10</sub> **6d** malāḥ śoṣaṃ Gr<sub>2</sub>K<sub>3</sub>P<sub>15</sub>V<sub>1</sub>J<sub>10</sub>] malā śoṣam V<sub>19</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub> malaśoṣam V<sub>15</sub> malāt śoṣam V<sub>3</sub> malāḥ śuddhim J<sub>y0</sub> **7a** padmāsano cett.] padmāsane V<sub>15</sub> padmāsana N<sub>23</sub> **7b** pūrayet cett.] dhārayet V<sub>19</sub> recayet C<sub>6</sub> **7c** śakti J<sub>7</sub>Gr<sub>3</sub>V<sub>1</sub>J<sub>y0</sub>] śaktiḥ N<sub>23</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub> śaktiā Gr<sub>4</sub>C<sub>6</sub>N<sub>3</sub> yuktyā J<sub>10</sub> **7d** bhūyaḥ Gr<sub>4</sub>C<sub>6</sub>V<sub>1</sub>J<sub>10</sub>J<sub>y0</sub>] punaḥ Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>

प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।  
विधिवत्कुम्भकं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥

2.8

येन त्यजेत्तेन पीत्वा धारयेदविरोधतः ।  
रेचयेच्च ततोऽन्येन शनैरेव न वेगतः ॥

2.9

प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यया रेचयेत्  
पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्धा त्यजेद्दामया ।  
सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिना बिम्बद्वयं ध्यायतां  
शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः ॥

2.10

प्रातर्मध्यन्दिने सायमर्धरात्रे च कुम्भकान् ।  
शनैरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥<sup>1</sup>

2.11

कनीयसि भवेत्स्वेदः कम्पो भवति मध्यमे ।  
उत्तिष्ठत्युत्तमे प्राणरोधे पद्मासने मुहुः<sup>#</sup> ॥

2.12

**8a** cākṛṣya cett.] vāsthavya N<sub>23</sub> **8b** udaram cett.] udare V<sub>1</sub>J<sub>10</sub> **8c** vidhivat cett.] vidhidṛk C<sub>6</sub>  
kṛtvā cett.] kuryāt Gr<sub>3</sub> **9a** tyajet cett.] tyaje J<sub>7</sub>N<sub>3</sub> yetayet N<sub>23</sub> **tena pītṛvā** Gr<sub>2</sub>C<sub>6</sub>J<sub>yo</sub>] tenāpūrya  
Gr<sub>3</sub>J<sub>10</sub> tena pūrya P<sub>15</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>V<sub>3</sub> tena pūrvaṃ V<sub>15</sub> **9b** avirodhataḥ V<sub>15</sub>] anirodhataḥ J<sub>7</sub>Gr<sub>3</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>  
anirodhitaḥ P<sub>15</sub> anirodhanataḥ N<sub>23</sub> atirodhataḥ J<sub>yo</sub> **9c** recayec ca cett.] recayeta P<sub>15</sub> recayatvā J<sub>7</sub>  
**9d** śanair eva na vegataḥ cett.] śanairacavanegataṃ N<sub>23</sub> śanaiḥ pavanam ekataḥ Gr<sub>3</sub>V<sub>15</sub> **10a** ced iḍayā  
cett.] ced iḍiyā C<sub>6</sub> ceḍiyā N<sub>3</sub> caṇḍiyā N<sub>23</sub> ceḍikayā V<sub>15</sub> **niyamitaṃ** cett.] parimitaṃ V<sub>3</sub> nimitaṃ N<sub>23</sub>  
**bhūyo** cett.] bhūyā V<sub>3</sub> 'nyayā cett.] nyathā N<sub>23</sub>V<sub>19</sub>V<sub>1</sub>V<sub>3</sub> **recayet** cett.] \_yet N<sub>23</sub> **10b** atho cett.]  
alaṃ N<sub>3</sub> **baddhvā tyajed vāmayā** cett.] badhvāśanaḥ sarvadā C<sub>6</sub> **10c** sūryācandramasor a cett.] gap  
C<sub>6</sub> **anena vidhinā** cett.] aṇena vidhinā V<sub>3</sub> ane vidhinā N<sub>23</sub> aṇe V<sub>19</sub> gap C<sub>6</sub> **bimbadvayaṃ dhyāyatāṃ**  
K<sub>3</sub>N<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] bimbadvayaṃ dhyāyatā V<sub>19</sub> bimbadvayaṃ dhyāyataḥ V<sub>3</sub> bhyāsaṃ sadātanvatāṃ (tatvataṃ N<sub>23</sub>)  
Gr<sub>2</sub>C<sub>6</sub>J<sub>yo</sub> bhyāsaṃ samātanvatāṃ Gr<sub>4c</sub> 'bhyāsaṃ ātanvatāṃ unṃ. V<sub>1</sub> **10d** nāḍigaṇā cett.] nāḍigaṇā C<sub>6</sub>  
nāḍigaṇā P<sub>15</sub> **māsattrayād** cett.] māsadvayād V<sub>19</sub> illeg. K<sub>3</sub> **11a** prātar madhyandine cett.] prātaḥ  
sāyaṃ ca C<sub>6</sub> **sāyam ardha** cett.] sāyaṃ madhya J<sub>7</sub>P<sub>15</sub> soyamadhya N<sub>23</sub> madhyāhne C<sub>6</sub> **11b** rātre ca  
cett.] rātra ca N<sub>23</sub> rātrau ca Gr<sub>4c</sub> niśithe caiva C<sub>6</sub> **kumbhakān** cett.] kumbhakāt N<sub>23</sub>V<sub>3</sub> kumbhakam K<sub>3</sub>  
**11c** aśīti cett.] amibhi V<sub>19</sub> **paryantaṃ** cett.] paryante N<sub>3</sub> **12a** kaniyasi bhavet Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>V<sub>15</sub>C<sub>6</sub>J<sub>yo</sub>] kaniyasi bhavet N<sub>3</sub>  
kaniyase bhavet P<sub>15</sub>V<sub>1</sub> adhame jāyate J<sub>10</sub> adhyame jāyate V<sub>3</sub> **svedaḥ** cett.] svadaḥ N<sub>3</sub> svedaṃ V<sub>1</sub> **12c** uttiṣṭhaty cett.] uttiṣṭhamty J<sub>10</sub> uttānaṃ C<sub>6</sub> uttame J<sub>yo</sub> **uttame** cett.] cottame  
C<sub>6</sub> sthānam ā° J<sub>yo</sub> **prāṇa** Gr<sub>2</sub>K<sub>3</sub>Gr<sub>4c</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>] prāṇaṃ V<sub>1</sub> prāṇāṃ V<sub>19</sub> prāṇā J<sub>10</sub> °pnoti J<sub>yo</sub> **12d** rodhe  
J<sub>7</sub>Gr<sub>3</sub>Gr<sub>4c</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>] rodheḥ V<sub>1</sub> rāvai N<sub>23</sub> baddhe V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> tato J<sub>yo</sub> **padmāsane** V<sub>19</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub>] padmāsano Gr<sub>2</sub>  
padmāsana K<sub>3</sub> padmāsanaṃ Gr<sub>4c</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>P<sub>11</sub>V<sub>3</sub> vāyuṃ nibaṃ° J<sub>yo</sub> **muḥuḥ** Gr<sub>2</sub>Gr<sub>4c</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] .uḥuḥ V<sub>1</sub>  
sthithe Gr<sub>3</sub> °dhayet J<sub>yo</sub>

<sup>1</sup> Gr<sub>3</sub> adds here: इडया पिव षोडशभिः पवनं । कुरु षष्टिचतुष्टयमंतगतं (V<sub>19</sub>; -मन्तरगम् K<sub>3</sub>) । त्यज पिङ्गलया शनैः शनैः । दशभिर्दशभिर्दशभिर्द्व्यधिकैः ॥ (metre: toṭaka)

- जलेन श्रमजातेन गात्रमर्दनमाचरेत् ।  
दृढता लघुता चापि तेन गात्रस्य जायते ॥ 2.13
- अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीराज्यभोजनम् ।  
ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तादृङ्गियमग्रहः ॥ 2.14
- यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः ।  
तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ॥ 2.15
- प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ।  
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः ॥ 2.16
- हिक्का श्वासश्च कासश्च शिरःकर्णाक्षिवेदनाः ।  
भवन्ति विविधा दोषाः पवनस्य व्यतिक्रमात् ॥ 2.17
- युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् ।  
युक्तं युक्तं च बध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥ 2.18
- यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात् तदा चिह्नानि बाह्यतः ।  
कायस्य कृशता<sup>#</sup> कान्तिस्तथा जायेत निश्चितम् ॥ 2.19
- यथेष्टं धारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।  
नादाभि व्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् ॥ (om. P<sub>15</sub>) 2.20

**13a** śrama cett.] śrava V<sub>3</sub> **13c** cāpi cett.] vāpi N<sub>23</sub>V<sub>19</sub>V<sub>1</sub> caiva C<sub>6</sub>J<sub>10</sub> yāti N<sub>3</sub> **14a** abhyāsakāle prathame cett.] abhyāsakāle prathamam Gr<sub>3</sub>V<sub>15</sub>C<sub>6</sub> **14b** kṣīrājya cett.] kṣīrāṇna N<sub>3</sub> **14c** 'bhyāse cett.] bhyāsaiḥ P<sub>15</sub> bhyāsa V<sub>1</sub> **14d** dṛḍhibhūte Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> sthīrībhūte Gr<sub>4c</sub>V<sub>1</sub>J<sub>10</sub> **14d** tādr̥ṇ cett.] tathā Gr<sub>2</sub>C<sub>6</sub> **niyama** cett.] 'niyama N<sub>23</sub> niyamo J<sub>10</sub> **grahaḥ** cett.] śramaḥ V<sub>1</sub> **15** found between 2.9 and 2.10 C<sub>6</sub> **15b** bhaved vaśyaḥ cett.] bhaved vaśyam Gr<sub>2</sub>P<sub>15</sub>C<sub>6</sub> **15c** sevito cett.] sañcito K<sub>3</sub> **15d** hanti cett.] hṇdi N<sub>23</sub> **16b** kṣāyo bhavet cett.] parikṣayaḥ K<sub>3</sub> **16d** roga cett.] vyādhi Gr<sub>3</sub> *illeg.* V<sub>1</sub> **samudbhavaḥ** cett.] parikṣayaḥ V<sub>19</sub> **17a** śvāsaś ca kāsaś ca cett.] «svāsaś» kāsaś ca C<sub>6</sub> śvāsaś tathā kāsaḥ Gr<sub>3</sub> **17b** śīraḥkarnākṣi cett.] jvaraḥ karṇākṣi Gr<sub>4c</sub> karṇanāsākṣi V<sub>19</sub> **vedanāḥ** cett.] vedanāḥ N<sub>3</sub> vedanā C<sub>6</sub>V<sub>3</sub> **17c** doṣāḥ Gr<sub>2</sub>Gr<sub>4c</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub> doṣa V<sub>19</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub> daṣā J<sub>10</sub> rogāḥ K<sub>3</sub>J<sub>10</sub> **17d** vyatikramāt cett.] prakopanāt V<sub>19</sub> prakopataḥ J<sub>10</sub> **18** transposed with the next verse C<sub>6</sub> **18b** pūrayet cett.] sevayet J<sub>10</sub> **18c** ca cett.] om. V<sub>3</sub> **18d** evaṃ cett.] itthaṃ Gr<sub>3</sub> **siddhim avāpnuyāt** cett.] śuddhim avāpnuyāt P<sub>15</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub> sidhyati yogavīt Gr<sub>3</sub> **19a** tu nāḍīśuddhiḥ cett.] tu nāḍī śuddhā C<sub>6</sub> nāḍīśuddhiḥ Gr<sub>3</sub> **19b** tadā cett.] tathā J<sub>10</sub> **cihnāni bāhyataḥ** cett.] cittam nirākulam Gr<sub>3</sub> **19c** kṛṣatā cett.] kṛṣatām V<sub>3</sub> kṛtā N<sub>3</sub> kriyate J<sub>10</sub> *illeg.* V<sub>1</sub> **kāntis** cett.] *illeg.* V<sub>1</sub> **19d** tathā cett.] tadā J<sub>10</sub> **niścitam** cett.] niścitā N<sub>3</sub> niścalam V<sub>1</sub> **20a** yatheṣṭam cett.] yatheṣṭa Gr<sub>2</sub>N<sub>3</sub>V<sub>3</sub> **dhāraṇam** cett.] dhāraṇo N<sub>23</sub> **vāyor** cett.] vāyur V<sub>3</sub> **20b** analasya cett.] ānalasya V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> ānasya V<sub>19</sub> **20d** nāḍi cett.] nāḍi *unm.* V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> **śodhanāt** cett.] śoṣanāt N<sub>23</sub> śodhane V<sub>1</sub>J<sub>10</sub>

मेदःश्लेष्माधिकः पूर्व<sup>#</sup> षट्कर्माणि समाचरेत् ।

अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः<sup>#</sup> ॥ (om. P<sub>15</sub>)

2.21

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा ।

कपालभाती चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते ॥

2.22

कर्मषट्कमिदं गोप्यं घटशोधनकारकम् ।

विचित्रगुणसन्धायि<sup>#</sup> पूज्यते योगिपुङ्गवैः ॥

2.23

तत्र धौतिः । (om. V<sub>19</sub>P<sub>15</sub>)

चतुरङ्गुलविस्तारं<sup>2</sup> सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ।

ततः प्रत्याहरेच्चैतदुदितं<sup>#</sup> धौतिकर्म तत् ॥

2.24

कासश्वासप्लीहकुष्ठं कफरोगाश्च विंशतिः ।

धौतिकर्मप्रभावेन धावन्त्येव<sup>#</sup> न संशयः ॥

2.25

**21a** medaḥ cett.] meda N<sub>3</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> medā N<sub>23</sub> śleṣmādhikāḥ pūrvaṃ Gr<sub>2</sub>K<sub>3</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] śoṣādikam pūrvaṃ V<sub>1</sub> śleṣmādināśārthaṃ J<sub>10</sub> śleṣmanivṛt(t)iyartham V<sub>19</sub>V<sub>15</sub> **21c** anyas tu J<sub>7</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] anyathā Gr<sub>3</sub>V<sub>15</sub>J<sub>10</sub> abhyastā N<sub>23</sub> **21d** samabhāvataḥ V<sub>15</sub>N<sub>3</sub>P<sub>11</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>J<sub>10</sub>] samabhāgataḥ N<sub>23</sub>C<sub>6</sub> samabhyāgataḥ J<sub>7</sub> samatāyataḥ Gr<sub>3</sub> apy abhāvataḥ V<sub>1</sub> **22a** dhautir Gr<sub>2</sub>P<sub>15</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] dhauti Gr<sub>3</sub>V<sub>15</sub>N<sub>3</sub>J<sub>10</sub> dhauti V<sub>1</sub> **bastis/vastis** Gr<sub>2</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] vasti V<sub>1</sub> vastir N<sub>3</sub> vastiś J<sub>10</sub> vasti Gr<sub>3</sub>V<sub>15</sub> bastya P<sub>15</sub> **tathā netis** Gr<sub>2</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub>] tathā neti V<sub>1</sub> tathā neti Gr<sub>3</sub>V<sub>3</sub> niti caiva N<sub>3</sub> neti ceti V<sub>15</sub> nyati ceti P<sub>15</sub> ca netiś ca J<sub>10</sub> **22b** trāṭakam J<sub>7</sub>K<sub>3</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>J<sub>10</sub>] trāṭanam P<sub>15</sub> trāṭikam V<sub>15</sub> troṭakam N<sub>23</sub> toṭakī V<sub>19</sub> **naulikam** K<sub>3</sub>V<sub>1</sub>J<sub>10</sub>J<sub>10</sub>] naulikā Gr<sub>2</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub> naulikī V<sub>19</sub> nakulī P<sub>15</sub> nākulī V<sub>15</sub> laulikam N<sub>3</sub> **22c** bhāti J<sub>7</sub>K<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>] bhāti Gr<sub>4c</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub> bhātiś N<sub>23</sub>J<sub>10</sub> bhāthī J<sub>10</sub> bhāvi V<sub>19</sub> **caitāni** cett.] dhijñeyā V<sub>19</sub> **22d** pracakṣate cett.] samācaret C<sub>6</sub> **23a** karmaṣaṭkam idaṃ cett.] ṣaṭkakarmam idaṃ C<sub>6</sub> ṣaṭkarmmam idaṃ J<sub>10</sub> **gopyam** cett.] proktam K<sub>3</sub> **23b** kārakam cett.] kāraṇam V<sub>19</sub>N<sub>3</sub> **23c** sandhāyī J<sub>7</sub>Gr<sub>4c</sub>J<sub>10</sub>] sandhāyī N<sub>23</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> saṃdhāya C<sub>6</sub> saṃdhoyi V<sub>19</sub> karmopi K<sub>3</sub> **23d** yogi cett.] yoga P<sub>15</sub> muni K<sub>3</sub> **24** tatra Gr<sub>2</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub>] atha V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> atha tatra V<sub>15</sub> ādau K<sub>3</sub> **dhautiḥ** V<sub>1</sub>J<sub>10</sub>J<sub>10</sub>] dhauti Gr<sub>2</sub>K<sub>3</sub>V<sub>15</sub>N<sub>3</sub>V<sub>3</sub> dhautikā C<sub>6</sub> **24a** caturāṅgula cett.] caturāṅguli K<sub>3</sub> caturāṅgula J<sub>10</sub> caturāṅgu V<sub>19</sub> ++ + + gula N<sub>3</sub> **vistāram** cett.] vistīraṇam V<sub>15</sub> **24b** sikṭam cett.] sitaṃ K<sub>3</sub> sita V<sub>15</sub> śaktam P<sub>15</sub> **24c** tataḥ cett.] punaḥ Gr<sub>3</sub>J<sub>10</sub> **pratyāharec** Gr<sub>2</sub>Gr<sub>4c</sub>J<sub>10</sub>J<sub>10</sub>] \*harec V<sub>3</sub> \*haram V<sub>1</sub> \*hared Gr<sub>3</sub>N<sub>3</sub> **caitad** cett.] etad Gr<sub>3</sub>N<sub>3</sub> **24d** uditam V<sub>15</sub>J<sub>10</sub>J<sub>10</sub>] udgāram V<sub>1</sub> utthānam Gr<sub>2</sub> ukhālātā *umm.* V<sub>3</sub> uṣālam P<sub>15</sub> husvāla N<sub>3</sub> prakṣālyam C<sub>6</sub> abhyāsād K<sub>3</sub> abhyāsa V<sub>19</sub> **tat** Gr<sub>2</sub>V<sub>15</sub>V<sub>1</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub>] taḥ V<sub>3</sub> kṛt P<sub>15</sub>N<sub>3</sub>J<sub>10</sub> vit Gr<sub>3</sub> **25a** kāsāśvāsa cett.] śvāsah kāsah J<sub>10</sub> **pliha** cett.] plihā V<sub>1</sub> **kuṣṭham** Gr<sub>3</sub>V<sub>15</sub>N<sub>3</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>J<sub>10</sub>] kuṣṭha Gr<sub>2</sub>P<sub>15</sub>V<sub>1</sub>C<sub>6</sub> **25b** kapha cett.] śleṣmā P<sub>15</sub> **rogāś ca** cett.] rogāṃś ca N<sub>23</sub> **viṃśatiḥ** cett.] viṃśati J<sub>7</sub>V<sub>3</sub> vidradhiḥ K<sub>3</sub> **25c** dhauti cett.] dhauti Gr<sub>3</sub>N<sub>3</sub>V<sub>3</sub> dhauta V<sub>15</sub> **prabhāvena** cett.] prasādena C<sub>6</sub> **25d** dhāvanti eva P<sub>15</sub>V<sub>3</sub>] dhāvati eva V<sub>1</sub> bhavanti eva N<sub>3</sub> śudhyanti eva J<sub>10</sub> naśyante nā V<sub>15</sub> prayānti eva Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>P<sub>11</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub> **na** cett.] \*tra V<sub>15</sub>

<sup>2</sup> C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>J<sub>10</sub> adds here: हस्तपद्मदशेन तु (°दशायतं J<sub>10</sub>) गुरुपदिष्टमार्गेण (गुरुपदेश° C<sub>6</sub>).

अथ बस्तिकर्म । (om. V<sub>19</sub>)

नाभिदग्ने जले पायुन्यस्तनालोत्कटासनः ।  
आधाराकुञ्चनं कुर्यात् क्षालनं बस्तिकर्म तत् ॥ 2.26

गुल्मह्रीहोदरं चापि वातपित्तकफोद्धवाः ।  
बस्तिकर्मप्रभावेन वार्यन्ते सकलामयाः ॥ 2.27

धात्विन्द्रियान्तःकरणप्रसादं  
दद्याच्च कान्तिं दहनप्रदीप्तिम् ।  
अशेषदोषोपचयं निहन्या-  
दभ्यस्यमानं जलबस्तिकर्म ॥<sup>#</sup> 2.28

उदरगतपदार्थमुद्धमन्ती  
पवनमपानमुदीर्य कण्ठनाले ।  
क्रमपरिचयवश्यवायुमार्गा-  
द्भ्रजकरणीति निगद्यते हठज्ञैः ॥<sup>#</sup> (om. Gr<sub>3</sub>) 2.29

**26** atha cett.] om. Gr<sub>3</sub> **bastikarma** (vasti°) Gr<sub>2</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>] vastikarma V<sub>15</sub>C<sub>6</sub> bastinikarma P<sub>15</sub> vasti K<sub>3</sub> basti or vasti V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> vastiḥ J<sub>yo</sub> om. V<sub>19</sub> **26a** daghne Gr<sub>3</sub>V<sub>15</sub>J<sub>10</sub>] daghna Gr<sub>2</sub>P<sub>15</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>yo</sub> dagdha V<sub>1</sub>N<sub>3</sub> **pāyu** Gr<sub>2</sub>V<sub>19</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] pāyūṃ C<sub>6</sub> pāyur P<sub>15</sub> pāyau J<sub>yo</sub> vāyu K<sub>3</sub>V<sub>15</sub> **26b** nyastanālo cett.] nyastālo V<sub>15</sub> **26c** ādhārā cett.] ādhāra P<sub>15</sub>C<sub>6</sub> apānā V<sub>15</sub> **26d** kṣālanam V<sub>15</sub>V<sub>1</sub>J<sub>10</sub>J<sub>yo</sub>] prakṣālam N<sub>23</sub>P<sub>11</sub> pakhālam V<sub>3</sub> pākhalam N<sub>3</sub> pāṣalam P<sub>15</sub> prakhyātam J<sub>7</sub> prakṣāled C<sub>6</sub> apānād Gr<sub>3</sub> **tat** cett.] t J<sub>7</sub> vit Gr<sub>3</sub> **27b** bhavaḥ cett.] bhavaḥ N<sub>3</sub> bhavam V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> **27c** basti cett.] vasti V<sub>3</sub> **27d** vāryante Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>] dhāryante P<sub>15</sub> śīryante V<sub>15</sub> kṣīyante V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>J<sub>yo</sub> jāyate V<sub>1</sub> **sakalāmayāḥ** cett.] sakalā malāḥ Gr<sub>2</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> **28a** karaṇa cett.] karaṇam N<sub>23</sub>V<sub>15</sub> **prasaḍam** cett.] prasādanam V<sub>19</sub> **28b** kāntim cett.] kānti V<sub>3</sub> kābhiṃ N<sub>23</sub> **pradiptim** cett.] pradiptam P<sub>15</sub> pradiptam V<sub>3</sub> pradipanam V<sub>19</sub> **28c** doṣopacayam cett.] doṣāpacayam V<sub>3</sub> doṣaprabhavam V<sub>19</sub> **28d** abhyasya cett.] abhyāsa V<sub>1</sub> abhyasa K<sub>3</sub> **jala** cett.] ja J<sub>10</sub> **karma** cett.] om. V<sub>19</sub> **29** found after 2.25 Gr<sub>4c</sub>V<sub>1</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> found after 2.38 J<sub>yo</sub> om. Gr<sub>3</sub> **29a** udvamanti N<sub>3</sub>P<sub>11</sub>V<sub>3</sub>] udvamanti J<sub>yo</sub> udvamante Gr<sub>4c</sub> udvavanti J<sub>10</sub> udvahanti Gr<sub>2</sub>V<sub>1</sub> udvahanti C<sub>6</sub> **29b** nāle cett.] nālet V<sub>3</sub> **29c** kramaparicayaśya (°vaśyā C<sub>6</sub>) Gr<sub>2</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>yo</sub>] kramaparicitavaśya V<sub>15</sub> kramaparijitavaśya P<sub>15</sub> karibhir iva jalasya V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> **vāyūmārgād** em.] vāyūmārga N<sub>3</sub> vāyūmārgo V<sub>15</sub> vāyuh|go P<sub>15</sub> vāyuryo V<sub>1</sub> nāḍīmārgā J<sub>7</sub>C<sub>6</sub> nāḍicakrā J<sub>yo</sub> mārga N<sub>23</sub> vāyuvagāt V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> **29d** gajakaraṇīti J<sub>7</sub>V<sub>15</sub>V<sub>1</sub>J<sub>10</sub>] gajakaraṇī\_ N<sub>23</sub> gajakarṇīti N<sub>3</sub> gajakaraṇīti P<sub>15</sub> gajakariṇīti C<sub>6</sub> jalakariṇīti J<sub>10</sub> jalagajakaraṇī V<sub>3</sub>

अथ नेतिः# । (om. V<sub>19</sub>P<sub>15</sub>)

सूत्रं वितस्ति सुस्त्रिगं नासानाले प्रवेशयेत् ।  
मुखाच्चिर्गमयेच्चैषा# नेतिः सिद्धैर्निगद्यते ॥

2.30

कपालशोधनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी ।  
जत्रूर्ध्वजातरोगौघं नेतिराशु निहन्ति च ॥

2.31

अथ त्राटकम् । (om. V<sub>19</sub>)

निरीक्षेत्रिश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः ।  
अश्रुसंपातपर्यन्तमाचार्यैस्त्राटकं स्मृतम् ॥

2.32

मोटकं# नेत्ररोगाणां तन्द्रादीनां कपाटकम्# ।  
यत्नतस्त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटकम् ॥

2.33

**30** *atha* cett.] *om.* K<sub>3</sub> **netiḥ** J<sub>7</sub>J<sub>10</sub>] *netiḥ* N<sub>3</sub> *neti* V<sub>1</sub> *neti* N<sub>23</sub>K<sub>3</sub>V<sub>3</sub> *netikarma* V<sub>15</sub>J<sub>10</sub> *netikarma* C<sub>6</sub> *om.* V<sub>19</sub>P<sub>15</sub> **30a** *susnigdham* cett.] *sustabddham* N<sub>3</sub> **30b** *nāsānāle* cett. (*nāśā*° N<sub>23</sub>J<sub>10</sub>)] *nāśānābhe* V<sub>1</sub> **30c** *mukhān nirgamayec* Gr<sub>3</sub>N<sub>3</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] *mukhā nirgamayec* J<sub>7</sub>P<sub>15</sub> *mukhe nirgamayec* C<sub>6</sub> *mukhaś ca nirgamec* N<sub>23</sub> *mukhān nirgamanād* V<sub>15</sub> *mukhanirgamanād* V<sub>1</sub>J<sub>10</sub> **caiśā** cett.] *sā hi* K<sub>3</sub> *sāpi* V<sub>19</sub> *eva* V<sub>1</sub>J<sub>10</sub> **30d** *netiḥ* J<sub>7</sub>J<sub>10</sub>J<sub>10</sub>] *neti* N<sub>23</sub>V<sub>1</sub>C<sub>6</sub> *nīti* N<sub>3</sub> *nīti* P<sub>15</sub> *neti* Gr<sub>3</sub>V<sub>15</sub>V<sub>3</sub> **siddhair** cett.] *siddher* P<sub>15</sub> *siddhir* N<sub>23</sub> *siddhau* V<sub>15</sub> **31a** *śodhanī* cett.] *śodhinī* C<sub>6</sub>J<sub>10</sub> *śodhanā* J<sub>10</sub> **caiva** Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub>] *kamṭhyā* P<sub>15</sub> *kamṭhād* V<sub>15</sub> *vaṭyā* N<sub>3</sub> *kavyā* V<sub>3</sub> *kāryā* V<sub>1</sub>J<sub>10</sub> **31b** *pradāyini* cett.] *pradāyani* N<sub>23</sub> **31c** *jatrūrdhva* P<sub>15</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub>] *jatrūrdhvaṃ* V<sub>3</sub> *jantūrdhva* V<sub>15</sub> *jatūrdhvaṃ* J<sub>7</sub> *ja\_ddha* N<sub>23</sub> *jānūrdhva* Gr<sub>3</sub>V<sub>1</sub> *yattūrdhva* J<sub>10</sub> *hanūrdhva* N<sub>3</sub> **rogaugham** Gr<sub>2</sub>V<sub>15</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] *rogaugha* V<sub>1</sub> *rogaughā* J<sub>10</sub> *rogaughān* Gr<sub>3</sub> *rogagham* P<sub>15</sub> **31d** *netir āśu nihanti ca* V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>J<sub>10</sub>] *neti* *jayati* *satvaram* V<sub>15</sub> *jayati* *sā tu sūtrikā* V<sub>1</sub> *jayaty āśu sa netivit* (*nīti* K<sub>3</sub>) Gr<sub>3</sub> *jayaty āsum nīti satī* P<sub>15</sub> *jayaty āśu satī neti* J<sub>7</sub> *jayety āśu satī nīti* N<sub>3</sub> *jayabhyāśca satī natī* N<sub>23</sub> *jayaty āśu sunetikā* C<sub>6</sub> **32** *atha* cett.] *a* P<sub>15</sub> *om.* V<sub>19</sub> **trāṭakam** N<sub>23</sub>K<sub>3</sub>Gr<sub>4c</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub>J<sub>10</sub>] *trāṭaka* V<sub>3</sub> *trāṭam* V<sub>1</sub> *trayakam* J<sub>7</sub> *om.* V<sub>19</sub> **32a** *nirikṣen* cett.] *nirikṣye* P<sub>15</sub> *nirikṣya* J<sub>10</sub> **niścala** cett.] *niścalā* N<sub>23</sub> *nirmala* V<sub>19</sub> **dṛśā** cett.] *dṛṣṭyā* J<sub>10</sub> **32b** *sūkṣma* cett.] *sūkṣmaṃ* V<sub>19</sub>V<sub>15</sub>J<sub>10</sub> **lakṣyam** V<sub>19</sub>K<sub>3</sub>J<sub>10</sub>J<sub>10</sub>] *lakṣam* Gr<sub>2</sub>V<sub>15</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub> *lakṣa* V<sub>1</sub>N<sub>3</sub> *lakṣmaṃ* P<sub>15</sub> **32d** *ācāryais* cett.] *āryais unṃ* J<sub>7</sub> *āryais tu* K<sub>3</sub> *ācāret* V<sub>1</sub> *toṭakam* V<sub>19</sub> **trāṭakam smṛtam** cett.] *trāṭikaṃ smṛtam* V<sub>15</sub> *troṭakam smṛtam* P<sub>15</sub> *trāṭakam matam* K<sub>3</sub>N<sub>3</sub> *yoginām matam* V<sub>19</sub> **33a** *moṭakam* K<sub>3</sub>V<sub>1</sub>] *modakam* N<sub>3</sub> *mocanam* Gr<sub>2</sub>J<sub>10</sub> *mocakam* Gr<sub>4c</sub> *toṭakam* V<sub>19</sub> *trāṭakam* C<sub>6</sub> *sphoṭanam* V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> **33b** *tandrādinām* cett.] *tandrādinām* N<sub>23</sub>V<sub>3</sub> *tandrāṇam* *ca* J<sub>10</sub> *netrādinām* K<sub>3</sub> **kapāṭakam** cett.] *kavāṭaka* N<sub>3</sub> *ca pāṭakam* V<sub>15</sub> *ca pāṭavam* P<sub>15</sub> *ca pāṭanam* V<sub>19</sub> *gapāṭa[ka]*m V<sub>1</sub> **33c** *yatnatas* Gr<sub>2</sub>Gr<sub>4c</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub>] *prayatnat* V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> *prayatnatas unṃ* V<sub>1</sub> *etac* *ca* Gr<sub>3</sub> **33d** *trāṭakam* cett.] *toṭakam* V<sub>19</sub> *tuṭakam* P<sub>15</sub>

अथ नौली । (om. V<sub>19</sub>)

अमन्दावर्तवेगेन तुन्दं<sup>#</sup> सव्यापसव्यतः ।  
नतांसो भ्रामयेदेषा नौली गौडैः प्रशस्यते ॥

2.34

मन्दाग्निसन्दीपनपाचनादि<sup>#</sup> -  
सन्धायिकानन्दकरी सदैव ।  
अशेषदोषामयशोषणी<sup>#</sup> च  
हठक्रियामौलिरियं च<sup>#</sup> नौली ॥

2.35

अथ कपालभाती । (om. V<sub>19</sub>)

भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससंभ्रमौ ।  
कपालभाती विख्याता कफदोषविशोषिणी ॥ (om. P<sub>15</sub>)

2.36

**34 nauli** J<sub>7</sub>V<sub>1</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>] naurī N<sub>23</sub> nauliḥ J<sub>70</sub> naukuli P<sub>15</sub> nākuli K<sub>3</sub> laulī N<sub>3</sub> naulikarmma V<sub>15</sub> neulikarmma J<sub>10</sub> om. V<sub>19</sub> **34a amandā** cett.] amandya J<sub>7</sub> āmandā V<sub>15</sub>V<sub>3</sub> āmanda V<sub>1</sub> varta cett.] vatta P<sub>15</sub> cakra V<sub>1</sub> **34b tundaṃ** J<sub>7</sub>V<sub>15</sub>V<sub>3</sub>J<sub>70</sub>] tundaṃ N<sub>23</sub> tundat J<sub>10</sub> tuṃḍaṃ P<sub>15</sub> tudaṃ N<sub>3</sub>C<sub>6</sub> tunde K<sub>3</sub> tulyaṃ V<sub>19</sub> gudaṃ V<sub>1</sub> savyataḥ cett.] savyayoh Gr<sub>3</sub> **34c natāṃso** or natāṃso J<sub>7</sub>Gr<sub>3</sub>P<sub>15</sub>V<sub>1</sub>J<sub>70</sub>] natāso N<sub>3</sub> natāṃsur C<sub>6</sub> naśnāto N<sub>23</sub> satāṃso V<sub>3</sub> śataśo V<sub>15</sub>J<sub>10</sub> **bhrāmayed** J<sub>7</sub>K<sub>3</sub>V<sub>15</sub>V<sub>1</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub>J<sub>70</sub>] bhramayed P<sub>15</sub>N<sub>3</sub>V<sub>3</sub> bhyasayed V<sub>19</sub> bhāmayad N<sub>23</sub> eṣā cett.] oṣā V<sub>15</sub> **34d nauli** cett.] nauliḥ J<sub>70</sub> laulī N<sub>3</sub> loke V<sub>1</sub> **gauḍaiḥ** J<sub>7</sub>] gauḍiḥ N<sub>23</sub> gaulaiḥ N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub> gaulī V<sub>1</sub> gauliḥ P<sub>15</sub> maulaiḥ V<sub>3</sub> siddhaiḥ J<sub>70</sub> yoge Gr<sub>3</sub>V<sub>15</sub> **praśasyate** Gr<sub>2</sub>P<sub>15</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>J<sub>70</sub>] pracakṣate Gr<sub>3</sub> pradīśyate V<sub>15</sub> **35a mandāgni** cett.] tuṃḍāgni P<sub>15</sub>C<sub>6</sub> tuṃḍāṣṭi N<sub>3</sub> **pācanādi** J<sub>7</sub>V<sub>19</sub>V<sub>15</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>70</sub>] pācanāni P<sub>15</sub> pācanāgniḥ K<sub>3</sub> pāvanādi N<sub>23</sub>V<sub>1</sub> pāvakādi J<sub>10</sub> **35b sandhāyikā** Gr<sub>2</sub>V<sub>19</sub>C<sub>6</sub>J<sub>70</sub>] sandhādhikā K<sub>3</sub> sandhāyakā V<sub>15</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> saṃdāyikā P<sub>15</sub> **sadaiva** cett.] tathaiva Gr<sub>3</sub> **35c doṣāmaya** cett.] doṣāmala V<sub>1</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> **śoṣaṇī** K<sub>3</sub>Gr<sub>4</sub>C<sub>6</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>J<sub>70</sub>] śoṣiṇī V<sub>19</sub>V<sub>1</sub> śodhaṇī N<sub>23</sub> śodhinī J<sub>7</sub> **ca** cett.] va V<sub>1</sub>J<sub>10</sub> yā N<sub>23</sub> **35d maulir iyaṃ ca** Gr<sub>2</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>70</sub>] maulir iyaṃ hi Gr<sub>3</sub>V<sub>15</sub> mūlam iyaṃ hi P<sub>15</sub>V<sub>1</sub> sau jayatiḥa J<sub>10</sub> jayatiḥa V<sub>3</sub> **nauli** N<sub>23</sub>Gr<sub>3</sub>V<sub>1</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] nauliḥ J<sub>7</sub>P<sub>15</sub>J<sub>70</sub> laulī N<sub>3</sub> lauliḥ [lauliḥ] V<sub>15</sub> **36 aṭha** Gr<sub>2</sub>P<sub>15</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>70</sub>] om. Gr<sub>3</sub>V<sub>15</sub>J<sub>10</sub> **kapālabhāti** Gr<sub>2</sub>V<sub>1</sub>C<sub>6</sub>] kapālabhāti P<sub>15</sub>N<sub>3</sub> kapālabhauṭi K<sub>3</sub> kapālabhātiḥ J<sub>70</sub> kapālabhātikarma V<sub>15</sub> kapālabhāthikarma J<sub>10</sub> bhāthī V<sub>3</sub> om. V<sub>19</sub> **36a bhastrāval** J<sub>7</sub>V<sub>15</sub>N<sub>3</sub>J<sub>70</sub>] bhastrāhaval N<sub>23</sub> bhastrāva V<sub>3</sub> bhastrēva Gr<sub>3</sub>C<sub>6</sub> [bha]strariva V<sub>1</sub> lohakārasya J<sub>10</sub> **lohakārasya** cett.] lohakārāṇaṃ Gr<sub>3</sub> bhastrivat J<sub>10</sub> **36b recapūrau** cett.] recapūro N<sub>3</sub> recapūra V<sub>1</sub> recapūraiḥ K<sub>3</sub> kuryāt savyā J<sub>10</sub> **sasambhramau** Gr<sub>2</sub>V<sub>19</sub>C<sub>6</sub>J<sub>70</sub>] susambhramau V<sub>15</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>V<sub>3</sub> susambhramaiḥ K<sub>3</sub> pasavyataḥ J<sub>10</sub> **36c bhāti** J<sub>7</sub>Gr<sub>3</sub>V<sub>1</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>] bhāti N<sub>23</sub>N<sub>3</sub> bhātir V<sub>15</sub>J<sub>70</sub> bhāthī J<sub>10</sub> **vikhyātā** cett.] vijñeyā V<sub>19</sub> ity eṣā V<sub>15</sub> **36d kaphadoṣa** Gr<sub>2</sub>V<sub>15</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>70</sub>] kaphaśoṣa Gr<sub>3</sub> kaphāmaya V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> **viśoṣiṇī** V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>] viśoṣaṇī Gr<sub>2</sub>V<sub>15</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>J<sub>70</sub> viśodhinī C<sub>6</sub> visarpiṇī Gr<sub>3</sub>

- षट्कर्मभिर्गतस्थौल्यकफमेदोमलादिकः ।  
 प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिध्यति ॥ 2.37
- प्राणायामैरेव<sup>#</sup> सर्वे प्रशुष्यन्ति मला इति<sup>#</sup> ।  
 आचार्याणां तु केषांचिदन्यत्कर्म न संमतम् ॥ 2.38
- ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः<sup>#</sup> पवनाभ्यासतत्पराः । (ab om. J<sub>10</sub>)<sup>3</sup>  
 अभूवन्नन्तकभयात्<sup>#</sup> तस्मात्पवनमभ्यसेत् ॥ (cd om. Gr<sub>3</sub>V<sub>15</sub>)<sup>4</sup> 2.39
- यावद्बद्धो मरुद्देहे यावच्चित्तं निराश्रयम्<sup>#</sup> ।  
 यावद्दृष्टि<sup>#</sup>भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ॥<sup>5</sup> 2.40
- विधिवत्प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते ।  
 सुषुम्णावदनं भित्वा सुखाद्विशति मारुतः ॥ 2.41
- मारुते मध्यसंचारे मनःस्थैर्यं प्रजायते ।  
 यो मनःसुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी ॥ 2.42

37a bhir gata Gr<sub>2</sub>P<sub>15</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] bhir gataṃ J<sub>7</sub> nirgata Gr<sub>3</sub>V<sub>15</sub>V<sub>1</sub>J<sub>10</sub> sthauilya cett.] sthauilyaṃ V<sub>1</sub>J<sub>10</sub> sthauilyaḥ J<sub>7</sub> 37b medo cett.] bhedo V<sub>1</sub> doṣa J<sub>10</sub> malādikaḥ Gr<sub>4c</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] malādikaḥ K<sub>3</sub> malād-  
 hikaḥ V<sub>19</sub> balādhikaḥ J<sub>10</sub> malādhike V<sub>1</sub> malodgitaḥ N<sub>23</sub> malojitaḥ J<sub>7</sub> 37d sidhyati cett.] śudhyati V<sub>19</sub>N<sub>3</sub>V<sub>3</sub>  
 38a prāṇāyāmair eva Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] prāṇāyāmaiḥ sukhāt J<sub>10</sub> prāṇāyāmena vai Gr<sub>4c</sub>V<sub>1</sub> sarve cett.]  
 sarvaiḥ K<sub>3</sub> 38b praśuṣyanti cett.] praśukhyanti V<sub>19</sub> praśuddhyati J<sub>10</sub> malā iti Gr<sub>2</sub>K<sub>3</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub>] malā  
 api V<sub>19</sub>Gr<sub>4c</sub> malāpnapi V<sub>1</sub> malāśayā V<sub>3</sub> malāśayaḥ J<sub>10</sub> 38c tu cett.] ca V<sub>15</sub> 38d anyat karma  
 cett.] anyakarma N<sub>23</sub>K<sub>3</sub>N<sub>3</sub> 39c abhūvann antaka J<sub>7</sub>P<sub>15</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] abhavan taṃtaka N<sub>23</sub> sumanaskān-  
 tako J<sub>10</sub> samanaskāntaka V<sub>1</sub> bhayāt Gr<sub>2</sub>P<sub>15</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] bhayāmt V<sub>1</sub> bhavyas J<sub>10</sub> 39d pavanam  
 Gr<sub>2</sub>P<sub>15</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] pavanam V<sub>1</sub> 40b yāvac cittam cett.] tāvac cittam K<sub>3</sub>V<sub>15</sub>V<sub>1</sub> nirāśrayam cett.]  
 nirāmayam Gr<sub>3</sub> nirākulaṃ J<sub>10</sub> 40c yāvad/yāvat cett.] jāvat J<sub>10</sub> yāt P<sub>15</sub> yā V<sub>19</sub> dṛṣṭir Gr<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] vikṣed  
 N<sub>3</sub> dikṣe J<sub>7</sub> ikṣet C<sub>6</sub> icched N<sub>23</sub> paśyed Gr<sub>4c</sub>V<sub>1</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> madhye cett.] madhyam J<sub>7</sub>N<sub>3</sub>J<sub>10</sub> 40d kālā  
 cett.] kālām V<sub>1</sub> 41a saṃyāmair cett.] saṃyamye J<sub>10</sub> saṃyame V<sub>3</sub> 41b nādi cett.] nādi N<sub>3</sub>V<sub>3</sub> nāri C<sub>6</sub>  
 cakre cett.] cakro J<sub>7</sub> cakram P<sub>15</sub> krīva N<sub>23</sub> 41d sukhād cett.] mukhād Gr<sub>3</sub>V<sub>1</sub> 42a mārute cett.]  
 māruto V<sub>19</sub>C<sub>6</sub> maruto K<sub>3</sub> 42c susthiribhāvaḥ cett.] susthita bhāvaḥ N<sub>23</sub> sthiribhāva C<sub>6</sub> 42d saiva  
 cett.] saīṣa Gr<sub>3</sub>C<sub>6</sub> J<sub>7</sub> dittoḡ.

<sup>3</sup> J<sub>10</sub> has instead: षट्कर्मयोगमाप्नोति पवनाभ्यासतत्पराः.

<sup>4</sup> Gr<sub>3</sub>V<sub>15</sub> have instead: तेन सिद्धिं गतास्ते च तस्मात्पवनमभ्यसेत्.

<sup>5</sup> V<sub>15</sub> adds here: ब्रह्ममयोऽपि नाप्नोति पवनाभ्यासतत्पराः । समनस्कान्तकभयं तस्मात्पवनमभ्यसेत् ॥ Cf. 2.39.



तत्सिद्धये विधानज्ञा<sup>#</sup>श्चित्रान्कुर्वन्ति कुम्भकान् ।  
विचित्रकुम्भकाभ्यासाद्विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात् ॥

2.43

अथ कुम्भकभेदाः । (J<sub>yo</sub>)

सूर्यभेदनमुज्जायी तथा शीत्कारशीतली ।  
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्छा<sup>#</sup>प्लावनीत्यष्ट कुम्भकाः ॥

2.44

पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः ।  
कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूडियानकः ॥

2.45

अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठसंकोचने कृते ।  
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात् प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥<sup>#</sup> [= 3.72] (om. Gr<sub>3</sub>)

2.46

अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य<sup>#</sup> प्राणं कण्ठादधो नयेत् ।  
योगी जराविमुक्तः सन् षोडशो वयसा<sup>6</sup> भवेत् ॥

2.47

**43a** tatsiddhaye cett.] tatsiddhaya P<sub>15</sub> tatsādhana C<sub>6</sub> **vidhānājñās** Gr<sub>2</sub>Gr<sub>4c</sub>J<sub>yo</sub>] vidhānājñā V<sub>1</sub>V<sub>3</sub> vidhā-  
nājñās N<sub>3</sub> vidhānājñā K<sub>3</sub>J<sub>10</sub> vidhijñās tu C<sub>6</sub> om.(up to śītkāra in the next verse) V<sub>19</sub> **43b** citrān cett.] viśan  
K<sub>3</sub> om. V<sub>19</sub> **kurvanti** cett.] kurvati N<sub>23</sub>J<sub>10</sub> kurvita K<sub>3</sub> avita N<sub>3</sub> om. V<sub>19</sub> **43c** vicitrakumbhakābhyāsād  
cett.] kumbhakābhyāsāvavicitrāṃ N<sub>23</sub> om. Gr<sub>3</sub> **43d** vicitrāṃ siddhim āpnuyāt cett.] vicitrāṇim āpnuyāt  
V<sub>1</sub> yogisiddhim avāpnuyāt N<sub>23</sub> om. Gr<sub>3</sub> **44b** tathā śītkāraśītalī cett.] tathā śītkā ca śītalī N<sub>3</sub> śītkārī śītalī  
tathā J<sub>yo</sub> **44c** bhastrikā cett.] bhastrī ca V<sub>19</sub> **bhramarī** N<sub>23</sub>K<sub>3</sub>V<sub>15</sub>V<sub>1</sub>V<sub>3</sub>J<sub>yo</sub>] bhramarī J<sub>7</sub>V<sub>19</sub>P<sub>15</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub>  
**44d** plāvanī J<sub>7</sub>Gr<sub>4c</sub>] plāvinī J<sub>yo</sub> prāvati N<sub>23</sub> pratvanī C<sub>6</sub> kevalaś N<sub>3</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> kevalī V<sub>1</sub> sahitāś Gr<sub>3</sub> <sup>°</sup>ty aṣṭa  
Gr<sub>2</sub>Gr<sub>4c</sub>C<sub>6</sub>J<sub>yo</sub>] <sup>°</sup>ś cāṣṭa Gr<sub>3</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> **kumbhakāḥ** cett.] kumbhakaḥ N<sub>23</sub> kumbhakā V<sub>3</sub> kumbhakān V<sub>1</sub>  
**45b** bhidhaḥ cett.] vidhaḥ Gr<sub>3</sub> **45c** recakāḍau cett.] cakāḍau V<sub>1</sub> **45d** kartavyas cett.] kartavyaṃ  
J<sub>10</sub> **tū** cett.] tu N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub> ta N<sub>23</sub> <sup>°</sup>ḍḍiyānakaḥ J<sub>7</sub>V<sub>19</sub>J<sub>10</sub>J<sub>yo</sub>] ḍḍiyānakaḥ P<sub>15</sub>V<sub>1</sub>V<sub>3</sub> ḍiyānakaḥ K<sub>3</sub>V<sub>15</sub>C<sub>6</sub>  
ḍiyānakaḥ N<sub>3</sub> hiyānakaḥ N<sub>23</sub> **46a** adhastāt V<sub>1</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub>J<sub>yo</sub>] adhaśtā N<sub>3</sub>V<sub>3</sub> adhastā N<sub>23</sub> adhasthāt J<sub>7</sub>P<sub>15</sub> ad-  
hastvāt V<sub>15</sub> **kuñcanenāśu** cett.] kuñcanenāśuṃ C<sub>6</sub> kuñjakenāśu P<sub>15</sub> **46c** madhye J<sub>7</sub>Gr<sub>4c</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>yo</sub>]   
madhya N<sub>23</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> **tānena** cett.] tāṇena V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>V<sub>3</sub> tāṇa P<sub>15</sub> **46d** syāt cett.] sthāt P<sub>15</sub> **brahma** cett.]  
madhya V<sub>3</sub> **nāḍigaḥ** cett.] nāḍigataḥ P<sub>15</sub> nāḍikām C<sub>6</sub> nābhirāt N<sub>23</sub> **47a** utthāpya cett.] āsthāpya  
V<sub>19</sub>V<sub>1</sub> **47b** nayet cett.] nayat N<sub>23</sub> nayan P<sub>15</sub>N<sub>3</sub> jayet V<sub>15</sub> **47c** vimuktaḥ san J<sub>7</sub>Gr<sub>3</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>yo</sub>] viyuk-  
taḥ san N<sub>23</sub> vimuktaḥ sa P<sub>15</sub> vimuktaḥ saḥ V<sub>15</sub> vimuktaś ca J<sub>10</sub> bhimuktaś ca V<sub>1</sub> **47d** ṣoḍaśo vayasā cett.]  
ṣoḍaśābdavayā K<sub>3</sub> ṣoḍaśābdavayo J<sub>10</sub> ṣoḍaśābdavayā J<sub>yo</sub>

<sup>6</sup> Three folios are missing in K<sub>3</sub> after व (up to 3.1c). For this part C<sub>7</sub> is used for collation in place of K<sub>3</sub>.

अथ सूर्यभेदनम् । (om. Gr<sub>3</sub>J<sub>10</sub>)

आसने सुखदे योगी बद्धा वज्रासनं ततः ।

दक्षनाड्या समाकृष्य बहिःस्थं पवनं शनैः ॥

2.48

आ केशाग्रं नखाग्रं च निरोधावधि कुम्भयेत्<sup>#</sup> ।

ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत्पवनं सुधीः ॥

2.49

कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिदोषहृत् ।

पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्यभेदमुदाहृतं ॥

2.50

अथोज्जायी ।

मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं शनैः ।

यथा लगति कण्ठे तु हृदयावधि सस्वनम् ॥

2.51

पूर्ववत्कुम्भयेत्प्राणं रेचयेदिडया ततः ।

श्लेष्मदोषहरं कण्ठे देहानलविवर्धनम् ॥

2.52

48 *atha* V<sub>1</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] tatra Gr<sub>2</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub> *atha* tatra V<sub>15</sub> *om.* Gr<sub>3</sub>P<sub>15</sub>J<sub>10</sub> *sūryabhedanam* cett.] *sūryabhedanī* N<sub>23</sub> *om.* Gr<sub>3</sub>J<sub>10</sub> 48a *āsane sukhade yogī* cett.] *āsane sukhado yogī* V<sub>3</sub> *athāsane sukhād eva* J<sub>10</sub> 48b *baddhvā* cett.] *baddhā* V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> *vajrāsanaṃ* cett.] *visanaṃ* P<sub>15</sub> *mudrāsamaṃ* V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> *caivāsanaṃ* J<sub>10</sub> *tataḥ* cett.] *sudhī* P<sub>15</sub> 48c *nāḍyā* cett.] *nāḍyāḥ* N<sub>23</sub> *nāḍyāṃ* Gr<sub>4c</sub> 49a *ā keśāgraṃ* Gr<sub>3</sub>V<sub>1</sub>] *ā keśā-* *gra* P<sub>15</sub> *ā keśāgrā* N<sub>3</sub> *ā keśāgrān* V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> *ā keśāc ca* V<sub>15</sub> *ā keśād ā* Gr<sub>2</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub> *nakhāgraṃ ca* Gr<sub>3</sub>P<sub>15</sub>V<sub>3</sub>] *nakhāgrāc ca* Gr<sub>2</sub>V<sub>15</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub>J<sub>10</sub> *nakhāgrāś ca* N<sub>3</sub> *nakhā...* V<sub>1</sub> 49b *nirodhāvadhi* N<sub>23</sub>V<sub>15</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>J<sub>10</sub>] *nirodhāvidhi* J<sub>7</sub> *nirovadhi* P<sub>15</sub> *niruddh[o]vadhi* V<sub>1</sub> *śirodhyavadhi* Gr<sub>3</sub> *kumbhayet* cett.] *kumbhayan* N<sub>3</sub> *kumbhakān* V<sub>19</sub> *kumbhakam* C<sub>7</sub> 49c *tataḥ* cett.] *om.* N<sub>23</sub> *nāḍyā* cett.] *nāḍyā ca* J<sub>10</sub> 49d *sud-* *hiḥ* Gr<sub>2</sub>Gr<sub>4c</sub>V<sub>1</sub>C<sub>6</sub>] *sudhī* N<sub>3</sub> *śuddhī* V<sub>3</sub> *śanaiḥ* J<sub>10</sub>J<sub>10</sub> *punaḥ* Gr<sub>3</sub> 50a *śodhanaṃ* cett.] *śodha* V<sub>19</sub> 50b *doṣaghnaṃ* cett.] *doghnaṃ* V<sub>3</sub> *śoṣaghnaṃ* P<sub>15</sub> *doṣahr̥t* Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub>] *doṣaham* Gr<sub>4c</sub>P<sub>11</sub>V<sub>3</sub> *doṣa-* *jaṃ* N<sub>3</sub> *toharaṃ* V<sub>1</sub> *nāśanaṃ* J<sub>10</sub> 50c *kāryaṃ* Gr<sub>4c</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub>] *kārya* V<sub>3</sub> *kuryāt* Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub> *sūrya* J<sub>10</sub> 50d *sūryabhedam udāhṛtaṃ* V<sub>15</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>] *sūryabhedanam udāhṛtaṃ* *unn.* P<sub>15</sub> *sūryabhedanam uttamaṃ* Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>J<sub>10</sub> *bhedanaṃ samudāhṛtaṃ* J<sub>10</sub> 51 *athojjāyī* V<sub>15</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub>] *atha ujjāyī* P<sub>15</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> *ujjāyī* Gr<sub>2</sub>C<sub>7</sub> *ujjāḍī* V<sub>19</sub> 51a *saṃyamya* cett.] *saṃnamya* V<sub>1</sub> *nāḍibhyāṃ* Gr<sub>2</sub>C<sub>7</sub>V<sub>15</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub>] *nāsābhyāṃ* V<sub>19</sub>V<sub>1</sub>P<sub>15</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> 51b *śanaiḥ* cett.] *tataḥ* V<sub>19</sub> *punaḥ* C<sub>7</sub> 51c *yathā* cett.] *yadā* V<sub>1</sub>J<sub>10</sub> *lagati* cett.] *lagatu* C<sub>6</sub> *galati* V<sub>15</sub> *ragati* N<sub>23</sub> *kaṇṭhe tu* Gr<sub>2</sub>] *kaṇṭhāt tu* C<sub>7</sub>Gr<sub>4c</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub>J<sub>10</sub> *kaṇṭhāntar* V<sub>19</sub> *kaṇṭhāntaṃ* V<sub>3</sub> *hṛtkaṇṭhe* V<sub>1</sub> 51d *hṛdayāvadhi* cett.] *hṛtpadmāvadhi* C<sub>6</sub>J<sub>10</sub> *sasvanam* cett.] *sausanam* V<sub>1</sub> *śodhanaṃ* J<sub>10</sub> *niḥsvanam* C<sub>6</sub> 52a *pūrvavat* cett.] *pūrve ca* N<sub>23</sub> *pūrvatu* C<sub>6</sub> *kumbhayet* cett.] *kumbhayan* Gr<sub>3</sub> *prāṇaṃ* Gr<sub>2</sub>V<sub>19</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] *prāṇāt* V<sub>1</sub> *prāṇān* C<sub>7</sub>Gr<sub>4c</sub>J<sub>10</sub> 52b *recayed īḍayā* cett.] *recayedīyā* V<sub>19</sub> *tataḥ* cett.] *tratat* J<sub>7</sub> *tathā* J<sub>10</sub> 52c *śleṣma* cett.] *śleṣmā* J<sub>10</sub> *śreṣmā* N<sub>23</sub> *śleṣā* C<sub>6</sub> *kaṇṭhe* cett.] *kaṇṭha* V<sub>19</sub> *dehād* V<sub>1</sub> *dehām* P<sub>15</sub> *dehā* J<sub>10</sub> 52d *dehānalavivardhanam* cett.] *dehānale vivardhanam* N<sub>3</sub> *dāvānalavivardhanam* V<sub>3</sub> *analadiptivardhanam* V<sub>1</sub> *analaṃ dipavardhanam* P<sub>15</sub> *naladiptivivardhanam* J<sub>10</sub>

नाडीजालोदरे<sup>#</sup> धातुगतदोषविनाशनम् ।  
गच्छतस्तिष्ठतः कार्यं उज्जाय्याख्यं तु कुम्भकम् ॥

2.53

अथ शीत्कारः<sup>#</sup> । (om. V<sub>19</sub>)

शीत्कां दद्यात्सदा वक्त्रे घ्राणे चैव विजृम्भिकाम् ।<sup>#</sup>  
एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः ॥

2.54

योगिनीचक्रसामान्यः<sup>#</sup> सृष्टिसंहारकारकः ।  
न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते ॥

2.55

भवेत्स्वच्छन्ददेहस्तु सर्वोपद्रववर्जितः ।  
अनेन विधिना सत्यं योगीन्द्रो भूमिमण्डले ॥

2.56

एवमेव उक्तं च । (Gr<sub>4c</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>)

रसनातालुमूलेन<sup>#</sup> यः प्राणं सततं पिबेत् ।  
अब्दार्धेन भवेत्तस्य सर्वरोगपरिक्षयः ॥ (om. J<sub>yo</sub>)

2.57

**53a** jālodare *em.*] jalodare V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> jalodaro N<sub>3</sub> jalodarā P<sub>15</sub>V<sub>1</sub>P<sub>11</sub>J<sub>yo</sub> jalodarī J<sub>7</sub> jalodara C<sub>6</sub> jalodaram N<sub>23</sub>Gr<sub>3</sub>V<sub>15</sub> dhātu cett.] gātra C<sub>7</sub> **53b** gatadoṣa J<sub>7</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>yo</sub>] gatadoṣā N<sub>23</sub> gatadoṣam J<sub>10</sub> gataroga P<sub>15</sub>V<sub>1</sub> śataroga V<sub>15</sub> śatadoṣa Gr<sub>3</sub> **53c** gacchataṣ ṭiṣṭhataḥ Gr<sub>3</sub>P<sub>15</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>] gacchatā ṭiṣṭhatā Gr<sub>2</sub>V<sub>15</sub>J<sub>10</sub>J<sub>yo</sub> kāryam cett.] kāryām N<sub>3</sub> kāya P<sub>15</sub> **53d** ujjāy(y)ākhyam tu cett.] ujjāyahravya N<sub>23</sub> kuru vikhyāta V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> kumbhakam cett.] kumbhakaḥ V<sub>3</sub> **54** atha cett.] *om.* Gr<sub>2</sub>V<sub>19</sub> **śītkāraḥ** N<sub>23</sub>] śītkāra J<sub>7</sub>V<sub>3</sub> śītkāram C<sub>6</sub> sitkā P<sub>15</sub>N<sub>3</sub> sitakā V<sub>1</sub> sitkāri V<sub>15</sub>J<sub>yo</sub> sitkāra C<sub>7</sub> śītakarākarma J<sub>10</sub> *om.* V<sub>19</sub> **54a** śīt-/sitkāṁ J<sub>7</sub>C<sub>7</sub>V<sub>15</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>yo</sub>] satkāṁ P<sub>15</sub> sitkām V<sub>19</sub> dhītkām (?) N<sub>23</sub> kumbham V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> *om.* V<sub>1</sub> **dadyāt** Gr<sub>4c</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>P<sub>11</sub>] kuryāt Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>J<sub>yo</sub> **sadā** Gr<sub>4c</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] tathā Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>yo</sub> **vaktre** cett.] vaktrāt J<sub>10</sub> dakre N<sub>23</sub> **54b** ghrāṇe caiva V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>] ghrāṇe cātha Gr<sub>4c</sub> ghrāṇenaiva J<sub>7</sub>Gr<sub>3</sub>J<sub>10</sub>J<sub>yo</sub> prāṇenaiva N<sub>23</sub> **vijṛmbhikām** V<sub>15</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>yo</sub>] vijṛmbhikā V<sub>19</sub> vijṛmbhikam N<sub>23</sub> vijambhikām J<sub>7</sub> vijambhikām P<sub>15</sub> vijṛmbhitam V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> visarjayet C<sub>7</sub> **54c** evam abhyāsa cett.] evam abhyāsam V<sub>1</sub> **yogena** cett.] **55a** cakrasāmānyaḥ N<sub>3</sub>P<sub>11</sub>] cakrasāmānya V<sub>3</sub>P<sub>15</sub> cakrasāmānyaḥ J<sub>yo</sub> cakram āśādy V<sub>1</sub>J<sub>10</sub> cakrasevyaṣ tu Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>V<sub>15</sub>C<sub>6</sub> **55d** prajāyate Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>yo</sub>] tu jāyate Gr<sub>4c</sub> tu jāyete J<sub>10</sub> **56a** svacchanda cett.] sattvam ca J<sub>yo</sub> **dehas tu** Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>] dehasya J<sub>yo</sub> dehaś ca Gr<sub>4c</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> deham ca V<sub>1</sub> **56b** varjitāḥ cett.] vivarjitāḥ *unm.* V<sub>3</sub> **56c** satyam V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>J<sub>yo</sub>] nityam Gr<sub>4c</sub> yas tu Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub> **56d** yogindro cett.] yogimdro V<sub>3</sub> yogemdro P<sub>15</sub> **bhūmi** J<sub>7</sub>Gr<sub>3</sub>Gr<sub>4c</sub>N<sub>3</sub>J<sub>yo</sub>] bhuvi V<sub>1</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> muni N<sub>23</sub> **57** evam eva uktam ca V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>] evam eva uktam P<sub>15</sub> uktam ca J<sub>10</sub> uktam V<sub>3</sub> gorakṣeṇaivam evoktam V<sub>15</sub> **57a** mūlena cett.] yogena Gr<sub>2</sub>C<sub>6</sub> **57b** prāṇam cett.] prāṇa V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> prāṇaḥ N<sub>23</sub> **57d** sarvarogaparikṣayaḥ cett.] °parikṣayaḥ V<sub>1</sub> sarvāṅgasusthirakriyam J<sub>10</sub>

<sup>7</sup> V<sub>15</sub>J<sub>10</sub> add here: रसनातालुयोगेन (V<sub>15</sub>; सत्यामूलेन रन्ध्रेण J<sub>10</sub>) यः प्राणं सततं पिबेत् । स भवेत्सर्वसिद्धीनां भाजनं नात्र संशयः ॥

अथ शीतली । (om. V<sub>19</sub>)

जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत्कुम्भकादनु<sup>#</sup> ।

शनैस्तु घ्राणरन्ध्राभ्यां रेचयेदनिलं सुधीः ॥

2.58

गुल्मप्लीहादिकान्दोषान् ज्वरपित्तक्षुधातृषाः ।

विषाणि शीतली नाम कुम्भकोऽयं निहन्ति हि ॥

2.59

अथ भस्त्रिका । (om. V<sub>19</sub>)

ऊर्वोरुपरि चेद्धते उभे पादतले तथा ।

पद्मासनं भवेत्सम्यक् सर्वपापप्रणाशनम् ॥

2.60

सम्यक्पद्मासनं बद्ध्वा समग्रीवोदरः सुधीः ।

मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत् ॥<sup>8</sup>

2.61

यथा लगति हृत्कण्ठे कपाले सस्वनं ततः<sup>#</sup> ।

वेगेन पूरयेत्किञ्चित् हृत्पद्मावधि मारुतम् ॥

2.62

**58** *atha* cett.] tathā J<sub>10</sub> *om.* Gr<sub>2</sub>V<sub>19</sub> *śītalī* cett.] *om.* V<sub>19</sub> **58a** *jihvayā* cett.] *jihvāyā* C<sub>7</sub> *jihvā* V<sub>1</sub> *ākṛṣya* cett.] *āpūrya* C<sub>7</sub> **58b** *pūrvavat* cett.] *pūrvaṃ* ca J<sub>10</sub> **kumbhakād anu** J<sub>7</sub>Gr<sub>3</sub>Gr<sub>4</sub>C<sub>6</sub>] *kumbhanād anu* N<sub>3</sub>P<sub>11</sub> *kumbhakādane* N<sub>23</sub> *kumbhasāadhanam* V<sub>1</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> **58c** *śanais tu* cett.] *śanaiḥ* su V<sub>15</sub> *śanakair* J<sub>yo</sub> **ghrāṇa** cett.] *prāṇa* C<sub>7</sub>J<sub>10</sub> **58d** *anilaṃ* cett.] *pavanaṃ* J<sub>yo</sub> **sudhiḥ** Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>yo</sub>] *śanaiḥ* P<sub>15</sub>V<sub>1</sub>J<sub>10</sub> *tataḥ* V<sub>15</sub> **59a** *plihādikān* N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>yo</sub>] *plihodaraṃ* Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub> *plihodarān* Gr<sub>4c</sub> *śleṣmādayo* J<sub>10</sub> *śleṣmādikā* V<sub>1</sub> **doṣān** V<sub>15</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>] *doṣā* V<sub>1</sub>J<sub>10</sub> *rogān* P<sub>15</sub>J<sub>yo</sub> *cāpi* Gr<sub>2</sub>C<sub>7</sub> *vāpi* V<sub>19</sub> **59b** *jvara* V<sub>15</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] *jvarā* V<sub>1</sub> *jvaraṃ* J<sub>7</sub>Gr<sub>3</sub>P<sub>15</sub>C<sub>6</sub>J<sub>yo</sub> *jvalaṃ* N<sub>23</sub>N<sub>3</sub> **pitta** V<sub>1</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] *pittaṃ* Gr<sub>2</sub>Gr<sub>4c</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>yo</sub> *cāpi* Gr<sub>3</sub> **kṣudhā** Gr<sub>2</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] *kṣudhāṃ* Gr<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>yo</sub> *kṣayaṃ* P<sub>15</sub> *kṣaya* V<sub>15</sub> **trṣāḥ** *em.*] *trṣā* V<sub>1</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> *trṣāṃ* Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>Gr<sub>4c</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>yo</sub> **59c** *viśāṇi* Gr<sub>2</sub>Gr<sub>4c</sub>N<sub>3</sub>P<sub>11</sub>J<sub>yo</sub>] *etāni* V<sub>19</sub>V<sub>1</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> *nāśinī* C<sub>6</sub> *vidhivac* Gr<sub>3</sub> **59d** **kumbhako'yam** cett.] *kumbhakoyā* C<sub>7</sub> *kumbhakeyā* V<sub>19</sub> *kumbhikēyam* J<sub>yo</sub> *kumbhako* N<sub>3</sub> **nihanti** cett.] *niranti* C<sub>7</sub> *niranta* V<sub>19</sub> **hi** Gr<sub>4c</sub>V<sub>1</sub>J<sub>yo</sub>] *ca* Gr<sub>2</sub>C<sub>7</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> *ram* V<sub>19</sub> **60** *atha* cett.] *om.* Gr<sub>2</sub>V<sub>19</sub> **bhastrikā** cett.] *bhastikā* N<sub>23</sub>C<sub>7</sub> *bhasrikā* J<sub>7</sub> *om.* V<sub>19</sub> **60a** *ced dhatte* P<sub>15</sub>N<sub>3</sub>] *vai dhatte* V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> *saṃdhatte* V<sub>1</sub> *saṃsthāpya* Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>V<sub>15</sub>C<sub>6</sub>J<sub>yo</sub> **60b** *ubhe* cett.] *śubhe* J<sub>yo</sub> **tathā** cett.] *yadā* N<sub>3</sub> *sadā* V<sub>3</sub> *ubhe* J<sub>yo</sub> **60c** *samyak* cett.] *tasya* C<sub>7</sub> *etat* C<sub>6</sub>J<sub>yo</sub> **61b** *sama* cett.] *same* V<sub>1</sub> *odaraḥ* *sudhiḥ* cett.] *odaraṃ* *sudhi* N<sub>3</sub> *odara* *sudhi* V<sub>3</sub> **61c** *mukhaṃ* cett.] *sukhaṃ* N<sub>23</sub> *samyamiya* cett.] *saṃjāmya* V<sub>19</sub> **61d** *prāṇaṃ* cett.] *ghrāṇaṃ* V<sub>19</sub> **62a** *yathā* cett.] *yadā* V<sub>19</sub>V<sub>1</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> *lagati* cett.] *galati* V<sub>15</sub> **hṛtkaṇṭhe** cett.] *hṛkaṇṭhaṃ* N<sub>23</sub> *hṛtkaṇṭha* P<sub>15</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub> **62b** *kapāle* P<sub>15</sub>N<sub>3</sub>V<sub>1</sub>] *kapāla* N<sub>23</sub>J<sub>10</sub> *kapālā* J<sub>7</sub>Gr<sub>3</sub>V<sub>15</sub>C<sub>6</sub>J<sub>yo</sub> *kapole* V<sub>3</sub> **śasvanaṃ tataḥ** (cf. GŚ) P<sub>15</sub>P<sub>11</sub>] *śvasanaṃ tataḥ* N<sub>3</sub> *svāśanaṃ tataḥ* V<sub>3</sub> *ca samantataḥ* V<sub>1</sub> *syarśanaṃ tataḥ* J<sub>10</sub> *°vadhī* *śasvanaṃ* Gr<sub>2</sub>J<sub>yo</sub> *°vadhī* *niḥśvanaṃ* C<sub>6</sub> *°vadhī* *pūrayet* Gr<sub>3</sub>V<sub>15</sub> **62c** *kiṃcit* cett.] *samyak* Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub> *cāpi* J<sub>yo</sub> **62d** *hṛt* cett.] *syāt* V<sub>19</sub> **mārutam** cett.] *mārutaḥ* V<sub>3</sub> *kevalaṃ* V<sub>15</sub>

<sup>8</sup> J<sub>10</sub> adds here: अथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्स्वनं स्थली (cf. 2.64ab with the reading of V<sub>3</sub> स्थली for धिया).

पुनर्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेच्च पुनः पुनः । यथैव लोहकाराणां भस्त्रा वेगेन चाल्यते ॥	2.63
तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं सुधीः । यदा श्रमो भवेद्देहे तदा सूर्येण पूरयेत् ॥	2.64
यथोदरं भवेत्पूर्णं पवनेन तथा लघु । धारयेच्चासिकां मध्यातर्जनीभ्यां# विना दृढम् ॥	2.65
कुम्भकं पूर्ववत्कृत्वा रेचयेदिडयानिलम् । वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्धनम् ॥	2.66
कुण्डलीबोधकं वज्रं# पापघ्नं सुखदं शुभम् । ब्रह्मनाडीमुखे संस्थकफाद्यर्गलनाशनम् ॥	2.67
सम्यग्गात्रसमुद्भूतं# ग्रन्थित्रयविभेदकम् ॥ विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्रारख्यं कुम्भकं त्विदम् ॥ (cd om. V <sub>1</sub> J <sub>10</sub> )	2.68

**63a** virecayet cett.] virecanam V<sub>3</sub> **63b** pūrayec ca N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>J<sub>yo</sub>] pūrayed vā Gr<sub>4c</sub>V<sub>1</sub> pūrayitvā Gr<sub>2</sub>C<sub>7</sub> pūraitvā V<sub>19</sub> **punaḥ punaḥ** cett.] punas tataḥ C<sub>7</sub> **63c** kārāṇām cett.] kāreṇa V<sub>1</sub>J<sub>yo</sub> **64a** stham cett.] sthaś V<sub>19</sub> **64b** cālayet Gr<sub>4c</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>yo</sub>] cāyet J<sub>10</sub> cālyate Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub> **sudhiḥ** em. (cf. GŚ)] dhiyā cett. śanaiḥ J<sub>10</sub> sthali V<sub>3</sub> **64c** yadā cett.] yathā Gr<sub>3</sub> tathā P<sub>15</sub> śramo cett.] kramo P<sub>15</sub> **64d** tadā cett.] tathā Gr<sub>3</sub>V<sub>1</sub> **pūrayet** cett.] recayet V<sub>15</sub> **65a** yathodaram Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>yo</sub>] athodaram Gr<sub>4c</sub>V<sub>1</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> **bhavet** cett.] labhet N<sub>3</sub> yadā Gr<sub>4c</sub> **65b** pavanena cett.] anilena J<sub>yo</sub> **tathā** cett.] tadā P<sub>15</sub> yathā V<sub>1</sub> **laghu** cett.] laghuḥ V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> **65c** dhārayen cett.] dhāvayen P<sub>15</sub> dhārayan N<sub>23</sub>V<sub>1</sub> **nāsikām** V<sub>3</sub>J<sub>yo</sub>] nāmikām J<sub>7</sub> nāsikā cett. **madhyā** J<sub>7</sub>V<sub>15</sub>J<sub>yo</sub>] mādhyāt Gr<sub>3</sub> madhyām P<sub>15</sub> madhyam N<sub>3</sub> madhye N<sub>23</sub>V<sub>1</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> **65d** tarjanibhyām cett.] tarjanabhyām N<sub>23</sub> aṅgulibhyām V<sub>1</sub>J<sub>10</sub> **vinā** cett.] tathā J<sub>10</sub> **66a** kumbhakam pūrvavat cett.] kumbhakam pūrakam V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>J<sub>10</sub> vidhivat kumbhakam J<sub>yo</sub> **66b** idāyānilam J<sub>7</sub>V<sub>15</sub>J<sub>10</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>yo</sub>] idayānikam N<sub>23</sub> ekayānilam P<sub>15</sub>V<sub>1</sub> idayānalām V<sub>3</sub> idayā tataḥ Gr<sub>3</sub> **66d** vivardhanam cett.] pravardhanam V<sub>1</sub> vivajitam V<sub>19</sub> **67a** bodhakam Gr<sub>4c</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>J<sub>yo</sub>] bodhakaḥ V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> bodhanam Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>C<sub>6</sub> **vajram** (cf. GŚ) em.] cakram N<sub>3</sub> vipra P<sub>15</sub>V<sub>1</sub> sarva V<sub>15</sub> kṣipram J<sub>yo</sub> kuryāt Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub> karttur C<sub>6</sub> kumbho V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> **67b** pāpaghnam J<sub>7</sub>Gr<sub>3</sub>] pāpapuram N<sub>23</sub> pavanam J<sub>yo</sub> bhavaghnām V<sub>1</sub>C<sub>6</sub> bhāvaghnām P<sub>15</sub>N<sub>3</sub> rogaghnāḥ V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> doṣaghnām V<sub>15</sub> **sukhadam** cett.] sukhadaḥ V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> **śubham** Gr<sub>2</sub>C<sub>7</sub>Gr<sub>4c</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>] śubhaḥ V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> hitam J<sub>yo</sub> tathā V<sub>19</sub> **67c** mukhe samstha V<sub>15</sub>V<sub>1</sub>V<sub>3</sub>J<sub>yo</sub>] mukhe samsthaḥ J<sub>10</sub> mukhe samstham C<sub>7</sub>P<sub>15</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub> sukke samstham V<sub>19</sub> mukhamtastha N<sub>23</sub> mukhāmtatstha (< mukhāntastha) J<sub>7</sub> **67d** kaphādyargala cett.] kaphaughagala C<sub>6</sub> kapātergala V<sub>1</sub> **nāśanam** cett.] nāśanaḥ J<sub>10</sub> **68a** gātra cett.] gātre Gr<sub>3</sub> bhastrā J<sub>10</sub> antaḥ C<sub>6</sub> **samudbhūta** N<sub>23</sub>P<sub>15</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>yo</sub>] samudbhūtam J<sub>7</sub>Gr<sub>3</sub>V<sub>15</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub> samudbhūto J<sub>10</sub> **68b** vibhedakam cett.] vibhedanam C<sub>6</sub> vibhedakaḥ J<sub>10</sub> **68d** tv idam J<sub>7</sub>C<sub>7</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>yo</sub>] svidam N<sub>23</sub> svayam Gr<sub>4c</sub> param V<sub>19</sub> om. V<sub>1</sub>J<sub>10</sub>

अथ भ्रामरी । (om. V<sub>19</sub>)

वेगोद्धोषं# पूरकं भृङ्गनादं  
भृङ्गीनादं रेचकं मन्दमन्दम् ।  
योगीन्द्राणामेवमभ्यासयोगा-  
चित्ते जाता काचिदानन्दलीला ॥

2.69

अथ मूर्छा । (om. V<sub>19</sub>)

पूरकान्ते गाढतरं बद्धा जालन्धरं शनैः ।  
रेचयेन्मूर्छनाख्योऽयं मनोमूर्छासुखप्रदः ॥ (om. P<sub>15</sub>)

2.70

अथ प्लावनीकुम्भकः । (V<sub>15</sub>C<sub>6</sub>J<sub>yo</sub>)

अन्तःप्रवर्तितोद्गारमारुतापूरितोदरः ।  
पयस्यगाधेऽपि सुखं प्लवते पद्मपत्रवत् ॥ (om. Gr<sub>3</sub>)

2.71

इति प्लावनीकुम्भकं । (P<sub>15</sub>N<sub>3</sub>)

69 *atha* cett.] *om.* Gr<sub>2</sub>V<sub>19</sub> *bhrāmari* cett.] *bhramari* J<sub>7</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub> *om.* V<sub>19</sub> 69a *vegodghoṣam* J<sub>7</sub>C<sub>6</sub>] *vegodghokhaṃ* V<sub>19</sub> *vegoghoṣam* N<sub>3</sub> *vegodveṣam* P<sub>15</sub>C<sub>7</sub> *vegādghoṣam* J<sub>10</sub>J<sub>yo</sub> *vegāghoṣam* V<sub>3</sub> *vegair ghoṣam* V<sub>1</sub> *vegāgho* N<sub>23</sub> *vegākṛṣṭam* V<sub>15</sub> *pūrakaṃ* cett.] *pūrayet* J<sub>10</sub> *bhṛṅganādaṃ* cett.] *mandamandaṃ* V<sub>19</sub> *om.* N<sub>23</sub> 69b *recakaṃ* cett.] *recayet* J<sub>10</sub> 69c *yogīndrāṇām* cett.] *yogemdrāṇām* P<sub>15</sub>N<sub>3</sub> *evam abhyāsa* cett.] *nityam abhyāsa* J<sub>7</sub>C<sub>7</sub> *nityabhyāsa* *unm.* N<sub>23</sub> *yogāc* cett.] *yogās* J<sub>10</sub> *yogā* V<sub>3</sub> 69d *jātā* cett.] *yātā* V<sub>19</sub> *jāte* V<sub>1</sub> *jāto* V<sub>3</sub> *kācid* cett.] *kvacid* P<sub>15</sub> *cid* V<sub>3</sub> *līlā* Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>yo</sub>] *mūrchā* Gr<sub>4c</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>P<sub>11</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> 70 *mūrchā* Gr<sub>2</sub>C<sub>7</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>yo</sub>] *mūrchākumbhakaḥ* V<sub>15</sub> *mūrchanākumbhakaṃ* P<sub>15</sub>V<sub>1</sub>J<sub>10</sub> *om.* V<sub>19</sub> 70a *gāḍhataṛam* Gr<sub>2</sub>V<sub>19</sub>V<sub>15</sub>V<sub>1</sub>J<sub>yo</sub>] *ghaṭataṛam* C<sub>6</sub> *ḍḍhataṛam* C<sub>7</sub> *vāṃḍhataṛam* N<sub>3</sub> *bahutaraṃ* V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> 70b *baddhvā* cett.] *baṃdho* Gr<sub>3</sub> *jālandharaṃ* cett.] *jālandhare* N<sub>23</sub> *jālandharaḥ* Gr<sub>3</sub> 70c *khyo'yaṃ* V<sub>19</sub>V<sub>1</sub>] *khyeyaṃ* Gr<sub>2</sub>C<sub>7</sub>V<sub>15</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>yo</sub> *stho'yaṃ* J<sub>10</sub> 70d *pradaḥ* V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] *pradaṃ* V<sub>1</sub> *pradā* J<sub>7</sub>Gr<sub>3</sub>V<sub>15</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>yo</sub> *prajā* N<sub>23</sub> 71 *plāvanikumbhakaḥ* V<sub>15</sub>] *plāvanī* C<sub>6</sub> *plāvinī* J<sub>yo</sub> 71a *antaḥ* cett.] *ataḥ* J<sub>7</sub> *anna* P<sub>15</sub> *atha* V<sub>1</sub> *pravartitodgāra* J<sub>7</sub>P<sub>15</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>] *pravartitādgāra* N<sub>23</sub> *pravartitodāra* J<sub>yo</sub> *pravartitodhāra* V<sub>3</sub> *pravartitādhāra* V<sub>15</sub>J<sub>10</sub> *prakṛtitodāra* V<sub>1</sub> 71b *mārutā* cett.] *mārutī* N<sub>23</sub> *māroute* V<sub>1</sub> *māruta* V<sub>3</sub> 71c *payasy agādhe'pi sukhāṃ* J<sub>7</sub>] *yadyasyagādhe pi sukhāṃ* N<sub>23</sub> *payasy agādhe pi sukhāt* P<sub>15</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>yo</sub> *payasy agādhe tisukhāt* V<sub>15</sub> *payasvī gādha pī kṣāt* V<sub>1</sub> *sākṣāt payasy agādhe pi* V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> 71d *plavate* Gr<sub>4c</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>yo</sub>] *plavato* V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> *labhate* Gr<sub>2</sub> *padma* cett.] *yapa* N<sub>23</sub> *patravat* cett.] *vat sadā* V<sub>15</sub> 72 *iti* P<sub>15</sub>] *om.* N<sub>3</sub>

अथ केवलकुम्भकम् । (om. V<sub>19</sub>J<sub>yo</sub>)

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरककुम्भकैः ।

सहितः केवलश्चेति कुम्भको द्विविधो मतः । (om. P<sub>15</sub>) 2.72

आरेच्यापूर्य यत्कुर्यात् स वै सहितकुम्भकः ।<sup>#</sup> (ab om. P<sub>15</sub>J<sub>yo</sub>)

यावत्केवलसिद्धिः स्यात् तावत्सहितमभ्यसेत् ॥ 2.73

रेचकं पूरकं मुत्तवा सुखं यद्वायुधारणम् ।

प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः ॥ 2.74

केवले कुम्भके सिद्धे रेचपूरकवर्जिते ।

न तस्य दुर्लभं किञ्चित्त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥ 2.75

शक्तः केवलकुम्भेन यथेष्टं वायुधारणम् ।

राजयोगपदं चैव लभते नात्र संशयः ॥ 2.76

हठं विना राजयोगो राजयोगं विना हठः ।

न सिध्यति ततो युग्ममा निष्पत्तेः समभ्यसेत् ॥ 2.77

**72 kevalakumbhakam** P<sub>15</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>1</sub>] kevalakumbhaka V<sub>3</sub> kevalakumbhakaḥ J<sub>10</sub> kevalaḥ V<sub>15</sub> sahitaḥ Gr<sub>2</sub> sahitaṁ C<sub>7</sub> om. V<sub>19</sub>J<sub>yo</sub> **72a prāṇāyāmas** cett.] prāṇāyāmās N<sub>23</sub>V<sub>1</sub> prāṇāyāma N<sub>3</sub> **prokto** cett.] proktā N<sub>23</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub> **72b reca** cett.] recaka J<sub>7</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> **pūraka** cett.] kumbhaka V<sub>19</sub> **kumbhakaiḥ** cett.] kumbhakāḥ V<sub>1</sub> kumbhakau Gr<sub>2</sub> pūrakaiḥ V<sub>19</sub> **72c kevalaś ceti** cett.] kevalaṁ ceti V<sub>1</sub> kevalastreti J<sub>7</sub> kevalaś caiva C<sub>6</sub> **72d dvididho** cett.] dvididhā V<sub>1</sub> dvinidho V<sub>19</sub> **73a ārecyāpūrya yat kuryāt** V<sub>19</sub>] ārecyāpūrya yaḥ kuryāt C<sub>7</sub> recayet pūrakaṁ kuryāt Gr<sub>2</sub> recakaṁ pūrakaṁ kuryāt V<sub>15</sub> recakaḥ pūrakaḥ kārya J<sub>10</sub> recakaḥ pūrakaḥ kāryaṁ V<sub>3</sub> recakaḥ pūrakaṁ kāryaṁ V<sub>1</sub> recakaḥ pūrvavat kāryaḥ N<sub>3</sub> virecya pūrakaḥ kāryaḥ C<sub>6</sub> om. P<sub>15</sub>J<sub>yo</sub> **73b sa vai** Gr<sub>3</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] śanaiḥ Gr<sub>2</sub>V<sub>15</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub> om. P<sub>15</sub>J<sub>yo</sub> **sahitakumbhakaḥ** cett.] saṁyatakumbhakaḥ V<sub>15</sub> om. P<sub>15</sub>J<sub>yo</sub> **73c siddhiḥ** cett.] śuddhiḥ V<sub>19</sub>J<sub>10</sub> **73d tāvat sahitaṁ** Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>V<sub>1</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>] tāvat sahitasam J<sub>10</sub> sahitaṁ tāvad Gr<sub>4c</sub>N<sub>3</sub>J<sub>yo</sub> **74a pūrakaṁ** cett.] kuṁbhakaṁ C<sub>6</sub> **muktvā** Gr<sub>4c</sub>V<sub>1</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub>J<sub>yo</sub>] muktaṁ V<sub>3</sub> tyaktvā Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>N<sub>3</sub> **74b sukhaṁ** cett.] mukhaṁ N<sub>23</sub>C<sub>7</sub> sukhād V<sub>1</sub>J<sub>10</sub> **yad vāyudhāraṇam** cett.] yad vāyudhāraṇāt C<sub>7</sub> vāyunirodhanam V<sub>1</sub>J<sub>10</sub> saṁdhāya dhāraṇaṁ P<sub>15</sub> **74d sa vai** cett.] sarvaiḥ P<sub>15</sub> sarve N<sub>3</sub> **kumbhakaḥ** cett.] kumbhataḥ N<sub>23</sub> **75a kevale kumbhake** cett.] kumbhake kevale V<sub>15</sub> kumbhakaḥ kevale J<sub>yo</sub> **siddhe** cett.] siddho V<sub>3</sub> siddhi V<sub>1</sub> **75b reca** cett.] recaḥ J<sub>7</sub> recaka N<sub>3</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> **pūraka** Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub>J<sub>yo</sub>] pūra V<sub>15</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>V<sub>3</sub> pūre P<sub>15</sub> **varjite** Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>J<sub>10</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>yo</sub>] vivarjite V<sub>15</sub>V<sub>1</sub> vivarjitaṁ V<sub>3</sub> vivarjayet P<sub>15</sub> **75c durlabhaṁ** cett.] durlabha V<sub>1</sub> **75d lokeṣu** cett.] kālēṣu J<sub>10</sub> **76a śaktaḥ** Gr<sub>2</sub>V<sub>15</sub>V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>yo</sub>] saktaṁ P<sub>15</sub> śuddha V<sub>19</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> śuddhaḥ C<sub>7</sub> **kevalakumbhena** cett.] kevale kumbhake N<sub>23</sub> **76b yatheṣṭaṁ** cett.] yatheṣṭa P<sub>15</sub> yathoktaṁ Gr<sub>3</sub> **dhāraṇam** cett.] dhāraṇe V<sub>15</sub>N<sub>3</sub> dhāraṇāt P<sub>15</sub>J<sub>yo</sub> **76c yoga** cett.] yogam V<sub>3</sub> **padam** cett.] phalaṁ P<sub>15</sub> **caiva** Gr<sub>3</sub>Gr<sub>4c</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>] caivaṁ V<sub>1</sub> cāpi J<sub>yo</sub> samyak Gr<sub>2</sub> **76d labhate** cett.] labhyate P<sub>15</sub>V<sub>1</sub>C<sub>6</sub>J<sub>10</sub> **77c yugmam** cett.] yogam V<sub>15</sub> **77d ā niṣpatteḥ** cett.] niṣpatteḥ N<sub>3</sub> aniṣpatti J<sub>7</sub> ubhayor api V<sub>15</sub> **samabhyaset** cett.] cābhyaset V<sub>15</sub>

कुम्भितप्राणरेचान्ते# कुर्याच्चित्तं निराश्रयम् ।

एवमभ्यासयोगेन राजयोगपदं व्रजेत् ॥ (cd om. V<sub>19</sub>)

2.78

कुम्भकाद्वर्धते वायुस्ततोऽग्निश्च प्रवर्धते ।

बुद्धा कुण्डलिनी तस्मात्सैव द्वारं प्रयच्छति ॥ (Gr<sub>2</sub>)

2.78\*1

कुम्भकात्कुण्डलीबोधः कुण्डलीबोधतो भवेत् ।

अनर्गला सुषुम्णा च हठसिद्धिश्च जायते ॥

2.79

वपुःकृशत्वं वदने प्रसन्नता

नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ।

आरोग्यता बिन्दुजयोऽग्निदीपनं

नाडीविशुद्धिर्हठसिद्धिलक्षणम् ॥

2.80

इति श्रीस्वात्मारामयोगीन्द्रविरचितायां हठप्रदीपिकायां द्वितीयोपदेशः ॥

**78a** kumbhita P<sub>15</sub>P<sub>11</sub>] kumbhitaḥ N<sub>23</sub>V<sub>15</sub>N<sub>3</sub> kumbhataḥ J<sub>7</sub> kumbhata V<sub>3</sub> kumbhaka J<sub>10</sub>J<sub>9</sub> kumbhakam Gr<sub>3</sub> kumbhakaḥ V<sub>1</sub> tad etat C<sub>6</sub> **recānte** cett.] ..cānte J<sub>10</sub> rodhānte J<sub>9</sub> **78b** nirāśrayam cett.] nirāmayam V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> **78d** yoga cett.] yogam V<sub>15</sub>V<sub>3</sub> om. V<sub>19</sub> **padam** cett.] labhat V<sub>15</sub> om. V<sub>19</sub> **vrajat** V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>J<sub>9</sub>] labhet Gr<sub>2</sub>C<sub>7</sub>P<sub>15</sub> punaḥ V<sub>15</sub> om. V<sub>19</sub> **78\*1b** pravardhate N<sub>23</sub>] pavardhate J<sub>7</sub> **78\*1c** buddhā J<sub>7</sub>] buddhvā N<sub>23</sub> **79** found before 2.77 J<sub>9</sub> **79a** kumbhakāt cett.] kumbhakān N<sub>3</sub>J<sub>10</sub> **bodhaḥ** cett.] bodham V<sub>1</sub> bodhau N<sub>23</sub> bodho V<sub>15</sub>V<sub>3</sub> **79b** bodhato cett.] bodhito V<sub>1</sub> **79c** anargalā cett.] anargala P<sub>15</sub> anirgalā J<sub>9</sub> **suṣūmṇā** ca cett.] sukhāmnā ca P<sub>15</sub> suṣūmṇāto C<sub>7</sub> sukhumnāto V<sub>19</sub> suṣūmṇāyām V<sub>1</sub> **79d** ante haṭhasiddhi add. viśed vāyus tato balāt N<sub>23</sub> **ca jāyate** cett.] prajāyate C<sub>7</sub>Gr<sub>4</sub>C<sub>3</sub> **80a** vadane cett.] vane V<sub>1</sub> vadana V<sub>19</sub> **80b** nāda cett.] nādaḥ V<sub>3</sub> nāde C<sub>7</sub> **nayane** cett.] ca nayane N<sub>23</sub> **sunirmale** Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>C<sub>6</sub>V<sub>3</sub>J<sub>9</sub>] ca nirmale Gr<sub>4</sub>C<sub>7</sub>N<sub>3</sub>J<sub>10</sub> **80c** ārogyatā V<sub>1</sub>N<sub>3</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub>J<sub>9</sub>] arogyatā C<sub>6</sub> arogitā N<sub>23</sub>Gr<sub>3</sub> ārogitā J<sub>7</sub> arogatā P<sub>15</sub>J<sub>9</sub> ārogatā V<sub>15</sub> **dīpanam** cett.] dipakam V<sub>1</sub> **80d** nāḍīviśuddhir Gr<sub>2</sub>Gr<sub>3</sub>V<sub>15</sub>C<sub>6</sub>J<sub>9</sub>] nāḍīṣu śuddhi P<sub>15</sub>P<sub>11</sub>V<sub>3</sub>J<sub>10</sub> nāḍīṣu siddhir V<sub>1</sub>N<sub>3</sub> siddhi cett.] siddha N<sub>3</sub> yoga V<sub>1</sub> **col** śrīsvātmārāmayogīndra N<sub>23</sub>V<sub>15</sub>V<sub>3</sub>] śrīsadgurusvātmārāmayogēndra N<sub>3</sub> svātmārāmayogēndra P<sub>15</sub> ātmārāmayogīndra J<sub>10</sub> svātmārāma V<sub>1</sub> śrīśahajānandasantānacintāmaṇi-svātmārāmayogīndra J<sub>7</sub> om. Gr<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>9</sub> **viracitāyām** cett.] om. Gr<sub>3</sub>C<sub>6</sub>J<sub>9</sub> **haṭha** cett.] śrīhaṭha C<sub>7</sub> **ante dvitīyo**° add. haṭhakarmasādhano nāma V<sub>15</sub> **dvitīyopadeśaḥ** Gr<sub>2</sub>C<sub>7</sub>V<sub>15</sub>N<sub>3</sub>V<sub>3</sub>J<sub>9</sub>] dvitīya upadeśaḥ P<sub>15</sub> dvitīyo yam upadeśaḥ V<sub>19</sub> upadeśaḥ C<sub>6</sub> dvitīyodhyāyāḥ V<sub>1</sub>J<sub>10</sub>



**List of Sigla**

N <sub>23</sub>	Gr2
J <sub>7</sub>	Gr2
V <sub>19</sub>	Gr3
K <sub>3</sub>	Gr3 [2.1–47d]
C <sub>7</sub>	Gr3 [2.47d–80]
P <sub>15</sub>	Gr4c
V <sub>15</sub>	Gr4c
V <sub>1</sub>	(Gr4c)
N <sub>3</sub>	Gr1
P <sub>11</sub>	Gr4b (not fully collated)
C <sub>6</sub>	Gr4b
V <sub>3</sub>	Gr6
J <sub>10</sub>	Gr4d
J <sub>yo</sub>	Brahmānanda's version, based on the edition 1972