

- 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 N₂₃ haṭhāsane V₁ **dr̥dhe** J₇V₁₅J₁₀N₃C₆J_{y0}] dr̥dho V₁V₃ dr̥dha N₂₃ dr̥dham Gr₃ dahe P₁₅ **1b** vaśī cett.] vajrī P₁₅ **hitamitāśanaḥ** cett.] hitasikāśanaḥ N₂₃ mitahitāśanaḥ K₃ bhūtamitāśanaḥ P₁₅ **1c** diṣṭa cett.] deśa Gr₃C₆ **1d** prāṇāyāmaṃ Gr₃V₁N₃] prāṇāyāmo V₃ prāṇāyāmī N₂₃ prāṇāyāmān J₇Gr₄C₆P₁₁C₆J_{y0} yogamārgam J₁₀ **samabhyaset** cett.] sadābhyaset Gr₃ samācāret V₁₅ **2a** vāte cett.] citte V₃ **calam** cett.] calat V₃ calet P₁₅ cale N₃C₆ **sarvam** Gr₄C₆V₁N₃V₃] cittam Gr₂Gr₃C₆J₁₀J_{y0} **2b** niścālam tathā Gr₃V₃J₁₀] niścālam bhavet V₁₅J_{y0} dr̥dhabaṃdhanam Gr₂P₁₅V₁N₃C₆ **2c** sthāṇu cett.] sthānu N₂₃ sthāna P₁₅C₆ **2d** vāyu P₁₅V₃] vāyum Gr₂V₁₉V₁₅V₁N₃C₆J₁₀J_{y0} om. K₃ **ni-bandhanāt** P₁₅N₃V₃] nibandhayet V₁ nirundhayet J₁₀ nirūdhayet N₂₃ nirodhayet J₇Gr₃V₁₅C₆J_{y0} **3a** vāyuh J₇P₁₅V₁J_{y0}] vāyu N₂₃Gr₃V₁₅N₃C₆V₃J₁₀ **3b** jīvitam J₇Gr₃P₁₅V₃J₁₀] jītvam N₃ jīvitvam V₁₅ jīvanam N₂₃V₁C₆J_{y0} **3c** niṣkrāntis cett.] niṣkrānti V₃ niḥkrāntam N₃ niṣkrānto J₁₀ **3d** tato cett.] tasmā J₁₀ **nirundhayet** N₂₃J₁₀] nirodhayet J₇Gr₃V₁₅J_{y0} nibandhayet P₁₅V₁C₆V₃ nibaṃdhanāt N₃ **4a** malākulāsu cett.] mālākusuma V₁ **4d** kāyasiddhiḥ V₁₅V₁N₃C₆V₃] kāyaśuddhiḥ Gr₂ kāryasiddhiḥ Gr₃P₁₅J₁₀J_{y0} **5a** śuddhim eti cett.] śuddhimati N₂₃ śuddham eti C₆ **yadā** cett.] yathā V₃ sadā V₁ **5b** cakram cett.] cakra N₂₃P₁₅C₆V₃ **malākulam** cett.] manākulam P₁₅ **5c** tadaiva cett.] tadeva V₁₅N₃ **5d** saṃgrahaṇe cett.] saṃgrahaṇa V₁ saṃrodhane V₁₉ saṃrodhana K₃ **6a** prāṇābhyāsam cett.] prāṇāyāmaṃ V₁₉J_{y0} illeg. K₃ **6c** yathā cett.] yāsthā N₃ atha K₃ **suṣumṇāpārśvasthā** Gr₂C₆] suṣumṇāntarasthā Gr₃ suṣumnā suṣnigdā (°gdha V₁₅) V₁V₁₅ suṣumnāḥ snigdā P₁₅ suṣumnā susvasthā N₃ suṣumnāḥ susvasthā V₃ suṣumṇānāḍisthā J_{y0} sukhām avasthāya J₁₀ **6d** malāḥ śoṣaṃ Gr₂K₃P₁₅V₁J₁₀] malā śoṣam V₁₉N₃C₆ malaśoṣam V₁₅ malāt śoṣam V₃ malāḥ śuddhim J_{y0} **7a** padmāsano cett.] padmāsane V₁₅ padmāsana N₂₃ **7b** pūrayet cett.] dhārayet V₁₉ recayet C₆ **7c** śakti J₇Gr₃V₁J_{y0}] śaktiḥ N₂₃C₆V₃ śaktiā Gr₄C₆N₃ yuktyā J₁₀ **7d** bhūyaḥ Gr₄C₆V₁J₁₀J_{y0}] punaḥ Gr₂Gr₃N₃C₆V₃

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 ॥¹

2.11

कनीयसि भवेत्स्वेदः कम्पो भवति मध्यमे ।
उत्तिष्ठत्युत्तमे प्राणरोधे पद्मासने मुहुः[#] ॥

2.12

8a cākṛṣya cett.] vāsthavya N₂₃ **8b** udaram cett.] udare V₁J₁₀ **8c** vidhivat cett.] vidhidṛk C₆
kṛtvā cett.] kuryāt Gr₃ **9a** tyajet cett.] tyaje J₇N₃ yetayet N₂₃ **tena pītṛvā** Gr₂C₆J_{yo}] tenāpūrya
Gr₃J₁₀ tena pūrya P₁₅V₁N₃V₃ tena pūrvaṃ V₁₅ **9b** avirodhataḥ V₁₅] anirodhataḥ J₇Gr₃V₁N₃C₆V₃J₁₀
anirodhitaḥ P₁₅ anirodhanataḥ N₂₃ atirodhataḥ J_{yo} **9c** recayec ca cett.] recayeta P₁₅ recayatvā J₇
9d śanair eva na vegataḥ cett.] śanairacavanegataṃ N₂₃ śanaiḥ pavanam ekataḥ Gr₃V₁₅ **10a** ced iḍayā
cett.] ced iḍiyā C₆ ceḍiyā N₃ caṇḍiyā N₂₃ ceḍikayā V₁₅ **niyamitaṃ** cett.] parimitaṃ V₃ nimitaṃ N₂₃
bhūyo cett.] bhūyā V₃ 'nyayā cett.] nyathā N₂₃V₁₉V₁V₃ **recayet** cett.] _yet N₂₃ **10b** atho cett.]
alaṃ N₃ **baddhvā tyajed vāmayā** cett.] badhvāśanaḥ sarvadā C₆ **10c** sūryācandramasor a cett.] gap
C₆ **anena vidhinā** cett.] aṇena vidhinā V₃ ane vidhinā N₂₃ aṇe V₁₉ gap C₆ **bimbadvayaṃ dhyāyatām**
K₃N₃J₁₀] bimbadvayaṃ dhyāyatā V₁₉ bimbadvayaṃ dhyāyataḥ V₃ bhyāsaṃ sadātanvatām (tatvataṃ N₂₃)
Gr₂C₆J_{yo} bhyāsaṃ samātanvatām Gr_{4c} 'bhyāsaṃ ātanvatām unṃ. V₁ **10d** nāḍigaṇā cett.] nāḍigaṇā C₆
nāḍigaṇā P₁₅ **māsattrayād** cett.] māsadvayād V₁₉ illeg. K₃ **11a** prātar madhyandine cett.] prātaḥ
sāyaṃ ca C₆ **sāyam ardha** cett.] sāyaṃ madhya J₇P₁₅ soyamadhya N₂₃ madhyāhne C₆ **11b** rātre ca
cett.] rātra ca N₂₃ rātrau ca Gr_{4c} niśithe caiva C₆ **kumbhakān** cett.] kumbhakāt N₂₃V₃ kumbhakam K₃
11c aśīti cett.] amibhi V₁₉ **paryantaṃ** cett.] paryante N₃ **12a** kaniyasi bhavet Gr₂Gr₃V₁₅C₆J_{yo}] kaniyasi bhavet
N₃ kaniyase bhavet P₁₅V₁ adhame jāyate J₁₀ adhyame jāyate V₃ **svedaḥ** cett.] svadaḥ
N₃ svedaṃ V₁ **12c** uttiṣṭhaty cett.] uttiṣṭhamty J₁₀ uttānaṃ C₆ uttame J_{yo} **uttame** cett.] cottame
C₆ sthānam ā° J_{yo} **prāṇa** Gr₂K₃Gr_{4c}N₃C₆V₃] prāṇaṃ V₁ prāṇāṃ V₁₉ prāṇā J₁₀ °pnoti J_{yo} **12d** rodhe
J₇Gr₃Gr_{4c}N₃C₆] rodheḥ V₁ rāvai N₂₃ baddhe V₃J₁₀ tato J_{yo} **padmāsane** V₁₉C₆J₁₀] padmāsano Gr₂
padmāsana K₃ padmāsanaṃ Gr_{4c}V₁N₃P₁₁V₃ vāyuṃ nibaṃ° J_{yo} **muḥuḥ** Gr₂Gr_{4c}N₃C₆V₃J₁₀] .uḥuḥ V₁
sthithe Gr₃ °dhayet J_{yo}

¹ Gr₃ adds here: इडया पिव षोडशभिः पवनं । कुरु षष्टिचतुष्टयमंतगतं (V₁₉; -मन्तरगम् K₃) । 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[#] कान्तिस्तथा जायेत निश्चितम् ॥ 2.19
- यथेष्टं धारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।
नादाभिभ्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् ॥ (om. P₁₅) 2.20

13a śrama cett.] śrava V₃ **13c** cāpi cett.] vāpi N₂₃V₁₉V₁ caiva C₆J₁₀ yāti N₃ **14a** abhyāsakāle prathame cett.] abhyāsakāle prathamam Gr₃V₁₅C₆ **14b** kṣīrājya cett.] kṣīrāṇna N₃ **14c** 'bhyāse cett.] bhyāsaiḥ P₁₅ bhyāsa V₁ **14d** dhībhūte Gr₂Gr₃N₃C₆V₃J₁₀ sthīrībhūte Gr_{4c}V₁J₁₀ **14d** tādṛṅ cett.] tathā Gr₂C₆ **niyama** cett.] 'niyama N₂₃ niyamo J₁₀ **grahaḥ** cett.] śramaḥ V₁ **15** found between 2.9 and 2.10 C₆ **15b** bhaved vaśyaḥ cett.] bhaved vaśyam Gr₂P₁₅C₆ **15c** sevito cett.] sañcito K₃ **15d** hanti cett.] hṛdi N₂₃ **16b** kṣāyo bhavet cett.] parikṣayaḥ K₃ **16d** roga cett.] vyādhi Gr₃ *illeg.* V₁ **samudbhavaḥ** cett.] parikṣayaḥ V₁₉ **17a** śvāsaś ca kāsaś ca cett.] «svāsaś» kāsaś ca C₆ śvāsaś tathā kāsaḥ Gr₃ **17b** śīraḥkarnākṣi cett.] jvaraḥ karnākṣi Gr_{4c} karṇanāsākṣi V₁₉ **vedanāḥ** cett.] vedanāḥ N₃ vedanā C₆V₃ **17c** doṣāḥ Gr₂Gr_{4c}V₁N₃ doṣā V₁₉C₆V₃ dāṣā J₁₀ rogāḥ K₃J₁₀ **17d** vyatikramāt cett.] prakopanāt V₁₉ prakopataḥ J₁₀ **18** transposed with the next verse C₆ **18b** pūrayet cett.] sevayet J₁₀ **18c** ca cett.] om. V₃ **18d** evaṃ cett.] itthaṃ Gr₃ **siddhim avāpnuyāt** cett.] śuddhim avāpnuyāt P₁₅V₁N₃ sidhyati yogavit Gr₃ **19a** tu nāḍīśuddhiḥ cett.] tu nāḍī śuddhā C₆ nāḍīśuddhiḥ Gr₃ **19b** tadā cett.] tathā J₁₀ **cihnāni bāhyataḥ** cett.] cittaṃ nirākulam Gr₃ **19c** kṛṣatā cett.] kṛṣatām V₃ kṛtā N₃ kriyate J₁₀ *illeg.* V₁ **kāntis** cett.] *illeg.* V₁ **19d** tathā cett.] tadā J₁₀ **niścitam** cett.] niścitā N₃ niścalam V₁ **20a** yatheṣṭam cett.] yatheṣṭa Gr₂N₃V₃ **dhāraṇam** cett.] dhāraṇo N₂₃ **vāyor** cett.] vāyur V₃ **20b** analasya cett.] ānalasya V₃J₁₀ ānasya V₁₉ **20d** nāḍi cett.] nāḍi *unm.* V₃J₁₀ **śodhanāt** cett.] śoṣanāt N₂₃ śodhane V₁J₁₀

मेदःश्लेष्माधिकः पूर्व[#] षट्कर्माणि समाचरेत् ।

अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः[#] ॥ (om. P₁₅)

2.21

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा ।

कपालभाती चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते ॥

2.22

कर्मषट्कमिदं गोप्यं घटशोधनकारकम् ।

विचित्रगुणसन्धायि[#] पूज्यते योगिपुङ्गवैः ॥

2.23

तत्र धौतिः । (om. V₁₉P₁₅)

चतुरङ्गुलविस्तारं² सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ।

ततः प्रत्याहरेच्चैतदुदितं[#] धौतिकर्म तत् ॥

2.24

कासश्वासप्लीहकुष्ठं कफरोगाश्च विंशतिः ।

धौतिकर्मप्रभावेन धावन्त्येव[#] न संशयः ॥

2.25

21a medaḥ cett.] meda N₃V₃J₁₀ medā N₂₃ śleṣmādhikāḥ pūrvaṃ Gr₂K₃N₃C₆V₃J₁₀] śoṣādikam pūrvaṃ V₁ śleṣmādināśārthaṃ J₁₀ śleṣmanivṛt(t)iyartham V₁₉V₁₅ **21c** anyas tu J₇V₁N₃C₆V₃J₁₀] anyathā Gr₃V₁₅J₁₀ abhyastā N₂₃ **21d** samabhāvataḥ V₁₅N₃P₁₁V₃J₁₀J₁₀] samabhāgataḥ N₂₃C₆ samabhyāgataḥ J₇ samatāyataḥ Gr₃ apy abhāvataḥ V₁ **22a** dhautir Gr₂P₁₅C₆V₃J₁₀] dhauti Gr₃V₁₅N₃J₁₀ dhauti V₁ **bastis/vastis** Gr₂C₆V₃J₁₀] vasti V₁ vastir N₃ vastiś J₁₀ vasti Gr₃V₁₅ bastya P₁₅ **tathā netis** Gr₂C₆J₁₀] tathā neti V₁ tathā neti Gr₃V₃ niti caiva N₃ neti ceti V₁₅ nyati ceti P₁₅ ca netiś ca J₁₀ **22b** trāṭakam J₇K₃V₁N₃C₆V₃J₁₀J₁₀] trāṭanam P₁₅ trāṭikam V₁₅ troṭakam N₂₃ toṭakī V₁₉ **naulikam** K₃V₁J₁₀J₁₀] naulikā Gr₂C₆V₃ naulikī V₁₉ nakulī P₁₅ nākulī V₁₅ laulikam N₃ **22c** bhāti J₇K₃C₆V₃] bhāti Gr_{4c}V₁N₃ bhātiś N₂₃J₁₀ bhāthī J₁₀ bhāvi V₁₉ **caitāni** cett.] dhijñeyā V₁₉ **22d** pracakṣate cett.] samācaret C₆ **23a** karmaṣaṭkam idaṃ cett.] ṣaṭkakarmam idaṃ C₆ ṣaṭkarmmam idaṃ J₁₀ **gopyam** cett.] proktam K₃ **23b** kārakam cett.] kāraṇam V₁₉N₃ **23c** sandhāyī J₇Gr_{4c}J₁₀] sandhāyī N₂₃V₁N₃V₃J₁₀ saṃdhāya C₆ saṃdhoyī V₁₉ karmopi K₃ **23d** yogi cett.] yoga P₁₅ muni K₃ **24** tatra Gr₂V₁N₃C₆J₁₀] atha V₃J₁₀ atha tatra V₁₅ ādau K₃ **dhautiḥ** V₁J₁₀J₁₀] dhauti Gr₂K₃V₁₅N₃V₃ dhautikā C₆ **24a** caturāṅgula cett.] caturāṅguli K₃ caturāṅgula J₁₀ caturāṅgu V₁₉ ++ + gula N₃ **vistāram** cett.] vistīraṇam V₁₅ **24b** sikṭam cett.] sitam K₃ sita V₁₅ śaktam P₁₅ **24c** tataḥ cett.] punaḥ Gr₃J₁₀ **pratyāharec** Gr₂Gr_{4c}J₁₀J₁₀] *harec V₃ *haram V₁ *hared Gr₃N₃ **caitad** cett.] etad Gr₃N₃ **24d** uditam V₁₅J₁₀J₁₀] udgāram V₁ utthānam Gr₂ ukhālātā *umm.* V₃ uṣālam P₁₅ husvāla N₃ prakṣālyam C₆ abhyāsād K₃ abhyāsa V₁₉ **tat** Gr₂V₁₅V₁C₆J₁₀] taḥ V₃ kṛt P₁₅N₃J₁₀ vit Gr₃ **25a** kāsāśvāsa cett.] śvāsah kāsah J₁₀ **pliha** cett.] plihā V₁ **kuṣṭham** Gr₃V₁₅N₃V₃J₁₀J₁₀] kuṣṭha Gr₂P₁₅V₁C₆ **25b** kapha cett.] śleṣmā P₁₅ **rogāś ca** cett.] rogāṃś ca N₂₃ **viṃśatiḥ** cett.] viṃśati J₇V₃ vidradhiḥ K₃ **25c** dhauti cett.] dhauti Gr₃N₃V₃ dhauta V₁₅ **prabhāvena** cett.] prasādena C₆ **25d** dhāvanty eva P₁₅V₃] dhāvaty eva V₁ bhavanty eva N₃ śudhyanty eva J₁₀ naṣyante nā V₁₅ prayānty eva Gr₂Gr₃P₁₁C₆J₁₀ **na** cett.] *tra V₁₅

² C₆V₃J₁₀J₁₀ adds here: हस्तपद्मदशेन तु (°दशायतं J₁₀) गुरुपदिष्टमार्गेण (गुरुपदेश° C₆).

अथ बस्तिकर्म । (om. V₁₉)

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 ॥[#] 2.28

उदरगतपदार्थमुद्धमन्ती
पवनमपानमुदीर्य कण्ठनाले ।
क्रमपरिचयवश्यवायुमार्गा-
द्भ्रजकरणीति निगद्यते हठज्ञैः ॥[#] (om. Gr₃) 2.29

26 atha cett.] om. Gr₃ **bastikarma** (vasti°) Gr₂V₁N₃] vastikarma V₁₅C₆ bastinikarma P₁₅ vasti K₃ basti or vasti V₃J₁₀ vastiḥ J_{yo} om. V₁₉ **26a** daghne Gr₃V₁₅J₁₀] daghna Gr₂P₁₅C₆V₃J_{yo} dagdha V₁N₃ **pāyu** Gr₂V₁₉V₁N₃V₃J₁₀] pāyum C₆ pāyur P₁₅ pāyau J_{yo} vāyu K₃V₁₅ **26b** nyastanālo cett.] nyastālo V₁₅ **26c** ādhārā cett.] ādhāra P₁₅C₆ apānā V₁₅ **26d** kṣālanam V₁₅V₁J₁₀J_{yo}] prakṣālam N₂₃P₁₁ pakhālam V₃ pākhalam N₃ pāṣalam P₁₅ prakhyātam J₇ prakṣāled C₆ apānād Gr₃ **tat** cett.] t J₇ vit Gr₃ **27b** bhavaḥ cett.] bhavaḥ N₃ bhavam V₃J₁₀ **27c** basti cett.] vasti V₃ **27d** vāryante Gr₂Gr₃N₃C₆] dhāryante P₁₅ śīryante V₁₅ kṣīyante V₃J₁₀J_{yo} jāyate V₁ **sakalāmayāḥ** cett.] sakalā malāḥ Gr₂V₃J₁₀ **28a** karaṇa cett.] karaṇam N₂₃V₁₅ **prasādam** cett.] prasādanam V₁₉ **28b** kāntim cett.] kānti V₃ kābhiṃ N₂₃ **pradiptim** cett.] pradiptam P₁₅ pradiptam V₃ pradipanam V₁₉ **28c** doṣopacayam cett.] doṣāpacayam V₃ doṣaprabhavam V₁₉ **28d** abhyasya cett.] abhyāsa V₁ abhyasa K₃ **jala** cett.] ja J₁₀ **karma** cett.] om. V₁₉ **29** found after 2.25 Gr_{4c}V₁V₃J₁₀ found after 2.38 J_{yo} om. Gr₃ **29a** udvamanti N₃P₁₁V₃] udvamanti J_{yo} udvamante Gr_{4c} udvavanti J₁₀ udvahanti Gr₂V₁ udvahanti C₆ **29b** nāle cett.] nālet V₃ **29c** kramaparicayaśya (°vaśyā C₆) Gr₂V₁N₃C₆J_{yo}] kramaparicitavaśya V₁₅ kramaparijitavaśya P₁₅ karibhir iva jalasya V₃J₁₀ **vāyūmārgād** em.] vāyūmārga N₃ vāyūmārgo V₁₅ vāyuh|go P₁₅ vāyuryo V₁ nāḍīmārgā J₇C₆ nāḍicakrā J_{yo} mārga N₂₃ vāyuvagāt V₃J₁₀ **29d** gajakaraṇīti J₇V₁₅V₁J₁₀] gajakaraṇī_ N₂₃ gajakarṇīti N₃ gajakarṇīti P₁₅ gajakarīṇīti C₆ jalakarīṇīti J₁₀ jalagajakaraṇī V₃

अथ नेतिः# । (om. V₁₉P₁₅)

सूत्रं वितस्ति सुस्त्रिगं नासानाले प्रवेशयेत् ।
मुखाच्चिर्गमयेच्चैषा# नेतिः सिद्धैर्निगद्यते ॥

2.30

कपालशोधनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी ।
जत्रूर्ध्वजातरोगौघं नेतिराशु निहन्ति च ॥

2.31

अथ त्राटकम् । (om. V₁₉)

निरीक्षेच्चिश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः ।
अश्रुसंपातपर्यन्तमाचार्यैस्त्राटकं स्मृतम् ॥

2.32

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

2.33

30 *atha* cett.] *om.* K₃ **netiḥ** J₇J₁₀] *netiḥ* N₃ *neti* V₁ *neti* N₂₃K₃V₃ *netikarma* V₁₅J₁₀ *netikarma* C₆ *om.* V₁₉P₁₅ **30a** *susnigdham* cett.] *sustabddham* N₃ **30b** *nāsānāle* cett. (*nāśā*° N₂₃J₁₀)] *nāśānābhe* V₁ **30c** *mukhān nirgamayec* Gr₃N₃V₃J₁₀] *mukhā nirgamayec* J₇P₁₅ *mukhe nirgamayec* C₆ *mukhaś ca nirgamec* N₂₃ *mukhān nirgamanād* V₁₅ *mukhanirgamanād* V₁J₁₀ **caiśā** cett.] *sā hi* K₃ *sāpi* V₁₉ *eva* V₁J₁₀ **30d** *netiḥ* J₇J₁₀J₁₀] *neti* N₂₃V₁C₆ *nīti* N₃ *nīti* P₁₅ *neti* Gr₃V₁₅V₃ **siddhair** cett.] *siddher* P₁₅ *siddhir* N₂₃ *siddhau* V₁₅ **31a** *śodhanī* cett.] *śodhinī* C₆J₁₀ *śodhanā* J₁₀ **caiva** Gr₂Gr₃C₆J₁₀] *kamṭhyā* P₁₅ *kamṭhād* V₁₅ *vaṭyā* N₃ *kavyā* V₃ *kāryā* V₁J₁₀ **31b** *pradāyini* cett.] *pradāyani* N₂₃ **31c** *jatrūrdhva* P₁₅C₆J₁₀] *jatrūrdhvaṃ* V₃ *jantūrdhva* V₁₅ *jatūrdhvaṃ* J₇ *ja_ddha* N₂₃ *jānūrdhva* Gr₃V₁ *yattūrdhva* J₁₀ *hanūrdhva* N₃ **rogaugham** Gr₂V₁₅N₃C₆V₃J₁₀] *rogaugha* V₁ *rogaughā* J₁₀ *rogaughān* Gr₃ *rogaghaṇam* P₁₅ **31d** *netir āśu nihanti ca* V₃J₁₀J₁₀] *neti* *jayati* *satvaraṃ* V₁₅ *jayati* *sā tu sūtrikā* V₁ *jayati* *āśu sa netivit* (*nīti* K₃) Gr₃ *jayaty āsum nīti satī* P₁₅ *jayaty āśu satī neti* J₇ *jayaty āśu satī nīti* N₃ *jayabhyāśca satī natī* N₂₃ *jayaty āśu sunetikā* C₆ **32** *atha* cett.] *a* P₁₅ *om.* V₁₉ **trāṭakam** N₂₃K₃Gr_{4c}N₃C₆J₁₀J₁₀] *trāṭaka* V₃ *trāṭam* V₁ *trayakam* J₇ *om.* V₁₉ **32a** *nirikṣen* cett.] *nirikṣye* P₁₅ *nirikṣya* J₁₀ **niścala** cett.] *niścalā* N₂₃ *nirmala* V₁₉ **dṛśā** cett.] *dṛṣṭyā* J₁₀ **32b** *sūkṣma* cett.] *sūkṣmaṃ* V₁₉V₁₅J₁₀ **lakṣyaṃ** V₁₉K₃J₁₀J₁₀] *lakṣam* Gr₂V₁₅C₆V₃ *lakṣa* V₁N₃ *lakṣmaṃ* P₁₅ **32d** *ācāryais* cett.] *āryais unṃ* J₇ *āryais tu* K₃ *ācāret* V₁ *toṭakam* V₁₉ **trāṭakam smṛtam** cett.] *trāṭikam smṛtam* V₁₅ *troṭakam smṛtam* P₁₅ *trāṭakam matam* K₃N₃ *yoginām matam* V₁₉ **33a** *moṭakam* K₃V₁] *modakam* N₃ *mocanam* Gr₂J₁₀ *mocakam* Gr_{4c} *toṭakam* V₁₉ *trāṭakam* C₆ *sphoṭanam* V₃J₁₀ **33b** *tandrādinām* cett.] *tandrādinām* N₂₃V₃ *tandrāṇam* *ca* J₁₀ *netrādinām* K₃ **kapāṭakam** cett.] *kavāṭaka* N₃ *ca pāṭakam* V₁₅ *ca pāṭavam* P₁₅ *ca pāṭanam* V₁₉ *gapāṭa[ka]*m V₁ **33c** *yatnatas* Gr₂Gr_{4c}N₃C₆J₁₀] *prayatnat* V₃J₁₀ *prayatnatas unṃ* V₁ *etac* *ca* Gr₃ **33d** *trāṭakam* cett.] *toṭakam* V₁₉ *tuṭakam* P₁₅

अथ नौली । (om. V₁₉)

अमन्दावर्तवेगेन तुन्दं[#] सव्यापसव्यतः ।
नतांसो भ्रामयेदेषा नौली गौडैः प्रशस्यते ॥

2.34

मन्दाग्निसन्दीपनपाचनादि[#] -
सन्धायिकानन्दकरी सदैव ।
अशेषदोषामयशोषणी[#] च
हठक्रियामौलिरियं च[#] नौली ॥

2.35

अथ कपालभाती । (om. V₁₉)

भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससंभ्रमौ ।
कपालभाती विख्याता कफदोषविशोषिणी ॥ (om. P₁₅)

2.36

34 nauli J₇V₁C₆V₃] naurī N₂₃ nauliḥ J₇₀ naukuli P₁₅ nākuli K₃ laulī N₃ naulikarmma V₁₅ neulikarmma J₁₀ om. V₁₉ **34a amandā** cett.] amandya J₇ āmandā V₁₅V₃ āmanda V₁ varta cett.] vatta P₁₅ cakra V₁ **34b tundaṃ** J₇V₁₅V₃J₇₀] tundaṃ N₂₃ tundat J₁₀ tuṃḍaṃ P₁₅ tudaṃ N₃C₆ tunde K₃ tulyaṃ V₁₉ gudaṃ V₁ savyataḥ cett.] savyayoh Gr₃ **34c natāṃso** or natāṃso J₇Gr₃P₁₅V₁J₇₀] natāso N₃ natāṃsur C₆ naśnāto N₂₃ satāṃso V₃ śataśo V₁₅J₁₀ **bhrāmayed** J₇K₃V₁₅V₁C₆J₁₀J₇₀] bhramayed P₁₅N₃V₃ bhyasayed V₁₉ bhāmayad N₂₃ eṣā cett.] oṣā V₁₅ **34d nauli** cett.] nauliḥ J₇₀ laulī N₃ loke V₁ **gauḍaiḥ** J₇] gauḍiḥ N₂₃ gaulaiḥ N₃C₆J₁₀ gaulī V₁ gauliḥ P₁₅ maulaiḥ V₃ siddhaiḥ J₇₀ yoge Gr₃V₁₅ **praśasyate** Gr₂P₁₅V₁N₃C₆V₃J₁₀J₇₀] pracakṣate Gr₃ pradīśyate V₁₅ **35a mandāgni** cett.] tuṃḍāgni P₁₅C₆ tuṃḍāṣṭi N₃ **pācanādi** J₇V₁₉V₁₅N₃C₆V₃J₇₀] pācanāni P₁₅ pācanāgniḥ K₃ pāvanādi N₂₃V₁ pāvakādi J₁₀ **35b sandhāyikā** Gr₂V₁₉C₆J₇₀] sandhādhikā K₃ sandhāyakā V₁₅V₁N₃V₃J₁₀ saṃdāyikā P₁₅ **sadaiva** cett.] tathaiva Gr₃ **35c doṣāmaya** cett.] doṣāmala V₁V₃J₁₀ **śoṣaṇī** K₃Gr₄C₆N₃C₆V₃J₁₀J₇₀] śoṣiṇī V₁₉V₁ śodhaṇī N₂₃ śodhinī J₇ **ca** cett.] va V₁J₁₀ yā N₂₃ **35d maulir iyaṃ ca** Gr₂N₃C₆J₇₀] maulir iyaṃ hi Gr₃V₁₅ mūlam iyaṃ hi P₁₅V₁ sau jayatiḥa J₁₀ jayatiḥa V₃ **nauli** N₂₃Gr₃V₁C₆V₃J₁₀] nauliḥ J₇P₁₅J₇₀ laulī N₃ lauliḥ [lauliḥ] V₁₅ **36 aṭha** Gr₂P₁₅V₁N₃C₆V₃J₇₀] om. Gr₃V₁₅J₁₀ **kapālabhāti** Gr₂V₁C₆] kapālabhāti P₁₅N₃ kapālabhauṭi K₃ kapālabhātiḥ J₇₀ kapālabhātikarma V₁₅ kapālabhāthikarma J₁₀ bhāthī V₃ om. V₁₉ **36a bhastrāval** J₇V₁₅N₃J₇₀] bhastrāhaval N₂₃ bhastrāva V₃ bhastrēva Gr₃C₆ [bha]strariva V₁ lohakārasya J₁₀ **lohakārasya** cett.] lohakārāṇaṃ Gr₃ bhastrivat J₁₀ **36b recapūrau** cett.] recapūro N₃ recapūra V₁ recapūraiḥ K₃ kuryāt savyā J₁₀ **sasambhramau** Gr₂V₁₉C₆J₇₀] susambhramau V₁₅V₁N₃V₃ susambhramaiḥ K₃ pasavyataḥ J₁₀ **36c bhāti** J₇Gr₃V₁C₆V₃] bhāti N₂₃N₃ bhātir V₁₅J₇₀ bhāthī J₁₀ **vikhyātā** cett.] vijñeyā V₁₉ ity eṣā V₁₅ **36d kaphadoṣa** Gr₂V₁₅V₁N₃C₆J₇₀] kaphaśoṣa Gr₃ kaphāmaya V₃J₁₀ **viśoṣiṇī** V₁N₃] viśoṣaṇī Gr₂V₁₅V₃J₁₀J₇₀ viśodhinī C₆ visarpiṇī Gr₃

षट्कर्मभिर्गतस्थौल्यकफमेदोमलादिकः ।

प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिध्यति ॥

2.37

प्राणायामैरेव[#] सर्वे प्रशुष्यन्ति मला इति[#] ।

आचार्याणां तु केषांचिदन्यत्कर्म न संमतम् ॥

2.38

ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः[#] पवनाभ्यासतत्पराः । (ab om. J₁₀)³

अभूवन्नन्तकभयात्[#] तस्मात्पवनमभ्यसेत् ॥ (cd om. Gr₃V₁₅)⁴

2.39

यावद्बद्धो मरुद्देहे यावच्चित्तं निराश्रयम्[#] ।

यावद्दृष्टि[#]भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ॥⁵

2.40

विधिवत्प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते ।

सुषुम्णावदनं भित्वा सुखाद्विशति मारुतः ॥

2.41

मारुते मध्यसंचारे मनःस्थैर्यं प्रजायते ।

यो मनःसुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी ॥

2.42

37a bhir gata Gr₂P₁₅N₃C₆V₃J₁₀] bhir gataṃ J₇ nirgata Gr₃V₁₅V₁J₁₀ sthauilya cett.] sthauilyaṃ V₁J₁₀ sthauilyaḥ J₇ **37b** medo cett.] bhedo V₁ doṣa J₁₀ malādikaḥ Gr_{4c}N₃C₆V₃J₁₀] malādikāḥ K₃ malād-hikaḥ V₁₉ balādhikaḥ J₁₀ malādhike V₁ malodgitaḥ N₂₃ malojitaḥ J₇ **37d** sidhyati cett.] śudhyati V₁₉N₃V₃ **38a** prāṇāyāmair eva Gr₂Gr₃N₃C₆V₃J₁₀] prāṇāyāmaiḥ sukhāt J₁₀ prāṇāyāmena vai Gr_{4c}V₁ sarve cett.] sarvaiḥ K₃ **38b** praśuṣyanti cett.] praśukhyanti V₁₉ praśuddhyati J₁₀ malā iti Gr₂K₃N₃C₆J₁₀] malā api V₁₉Gr_{4c} malāpnapi V₁ malāśayā V₃ malāśayaḥ J₁₀ **38c** tu cett.] ca V₁₅ **38d** anyat karma cett.] anyakarma N₂₃K₃N₃ **39c** abhūvann antaka J₇P₁₅N₃C₆V₃J₁₀] abhavan taṃtaka N₂₃ sumanaskān-tako J₁₀ samanaskāntaka V₁ bhayāt Gr₂P₁₅N₃C₆V₃J₁₀] bhayāmt V₁ bhavyas J₁₀ **39d** pavanam Gr₂P₁₅N₃C₆V₃J₁₀] prāṇavam V₁ **40b** yāvac cittam cett.] tāvac cittam K₃V₁₅V₁ nirāśrayam cett.] nirāmayam Gr₃ nirākulaṃ J₁₀ **40c** yāvad/yāvat cett.] jāvat J₁₀ yāt P₁₅ yā V₁₉ dṛṣṭir Gr₃J₁₀] vikṣed N₃ dikṣe J₇ ikṣet C₆ icched N₂₃ paśyed Gr_{4c}V₁V₃J₁₀ madhye cett.] madhyam J₇N₃J₁₀ **40d** kāla cett.] kālam V₁ **41a** saṃyāmair cett.] saṃyamye J₁₀ saṃyame V₃ **41b** nādi cett.] nādi N₃V₃ nāri C₆ cakre cett.] cakro J₇ cakram P₁₅ krīva N₂₃ **41d** sukhād cett.] mukhād Gr₃V₁ **42a** mārute cett.] māruto V₁₉C₆ maruto K₃ **42c** susthiribhāvaḥ cett.] susthita bhāvaḥ N₂₃ sthiribhāva C₆ **42d** saiva cett.] saīṣa Gr₃C₆ J₇ dittoḡ.

³ J₁₀ has instead: षट्कर्मयोगमाप्नोति पवनाभ्यासतत्पराः.

⁴ Gr₃V₁₅ have instead: तेन सिद्धिं गतास्ते च तस्मात्पवनमभ्यसेत्.

⁵ V₁₅ adds here: ब्रह्ममयोऽपि नाप्नोति पवनाभ्यासतत्पराः । समनस्कान्तकभयं तस्मात्पवनमभ्यसेत् ॥ Cf. 2.39.

तत्सिद्धये विधानज्ञा[#]श्चित्रान्कुर्वन्ति कुम्भकान् ।
विचित्रकुम्भकाभ्यासाद्विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात् ॥

2.43

अथ कुम्भकभेदाः । (J_{yo})

सूर्यभेदनमुज्जायी तथा शीत्कारशीतली ।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्छा[#]प्लावनीत्यष्ट कुम्भकाः ॥

2.44

पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः ।
कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूडियानकः ॥

2.45

अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठसंकोचने कृते ।
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात् प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥[#] [= 3.72] (om. Gr₃)

2.46

अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य[#] प्राणं कण्ठादधो नयेत् ।
योगी जराविमुक्तः सन् षोडशो वयसा⁶ भवेत् ॥

2.47

43a tatsiddhaye cett.] tatsiddhaya P₁₅ tatsādhana C₆ **vidhānājñās** Gr₂Gr_{4c}J_{yo}] vidhānājñā V₁V₃ vidhā-
nājñās N₃ vidhānājñā K₃J₁₀ vidhijñās tu C₆ om(up to śītkāra in the next verse) V₁₉ **43b** citrān cett.] viśan
K₃ om. V₁₉ **kurvanti** cett.] kurvati N₂₃J₁₀ kurvita K₃ avita N₃ om. V₁₉ **43c** vicitrakumbhakābhyāsād
cett.] kumbhakābhyāsāvavicitrāṃ N₂₃ om. Gr₃ **43d** vicitrāṃ siddhim āpnuyāt cett.] vicitrāṇim āpnuyāt
V₁ yogisiddhim avāpnuyāt N₂₃ om. Gr₃ **44b** tathā śītkāraśītalī cett.] tathā śītkā ca śītalī N₃ śītkārī śītalī
tathā J_{yo} **44c** bhastrikā cett.] bhastrī ca V₁₉ **bhramarī** N₂₃K₃V₁₅V₁V₃J_{yo}] bhramarī J₇V₁₉P₁₅N₃C₆J₁₀
44d plāvanī J₇Gr_{4c}] plāvinī J_{yo} prāvati N₂₃ pratvanī C₆ kevalaś N₃V₃J₁₀ kevalī V₁ sahitāś Gr₃ °ty aṣṭa
Gr₂Gr_{4c}C₆J_{yo}] °ś cāṣṭa Gr₃V₁N₃V₃J₁₀ **kumbhakāḥ** cett.] kumbhakaḥ N₂₃ kumbhakā V₃ kumbhakān V₁
45b bhidhaḥ cett.] vidhaḥ Gr₃ **45c** recakāḍau cett.] cakāḍau V₁ **45d** kartavyas cett.] kartavyaṃ
J₁₀ tū cett.] tu N₃C₆V₃ ta N₂₃ °ḍḍiyānakaḥ J₇V₁₉J₁₀J_{yo}] ḍḍiyānakaḥ P₁₅V₁V₃ ḍiyānakaḥ K₃V₁₅C₆
ḍiyānakaḥ N₃ hiyānakaḥ N₂₃ **46a** adhastāt V₁C₆J₁₀J_{yo}] adhastā N₃V₃ adhastā N₂₃ adhasthāt J₇P₁₅ ad-
hastvāt V₁₅ **kuñcanenāśu** cett.] kuñcanenāśuṃ C₆ kuñjakenāśu P₁₅ **46c** madhye J₇Gr_{4c}V₁N₃C₆J_{yo}] madhya N₂₃V₃J₁₀ tānena cett.] tāṇena V₁N₃V₃ tāṇa P₁₅ **46d** syāt cett.] sthāt P₁₅ **brahma** cett.]
madhya V₃ **nāḍigaḥ** cett.] nāḍigataḥ P₁₅ nāḍikām C₆ nābhirāt N₂₃ **47a** utthāpya cett.] āsthāpya
V₁₉V₁ **47b** nayet cett.] nayat N₂₃ nayan P₁₅N₃ jayet V₁₅ **47c** vimuktaḥ san J₇Gr₃N₃C₆V₃J_{yo}] viyuk-
taḥ san N₂₃ vimuktaḥ sa P₁₅ vimuktaḥ saḥ V₁₅ vimuktaś ca J₁₀ bhimuktaś ca V₁ **47d** ṣoḍaśābdavaya J_{yo}

⁶ Three folios are missing in K₃ after व (up to 3.1c). For this part C₇ is used for collation in place of K₃.

अथ सूर्यभेदनम् । (om. Gr₃J₁₀)

आसने सुखदे योगी बद्धा वज्रासनं ततः ।
दक्षनाड्या समाकृष्य बहिःस्थं पवनं शनैः ॥ 2.48

आ केशाग्रं नखाग्रं च निरोधावधि कुम्भयेत्[#] ।
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* V₁V₃J₁₀] tatra Gr₂N₃C₆ *atha* tatra V₁₅ *om.* Gr₃P₁₅J₁₀ *sūryabhedanam* cett.] *sūryabhedanī* N₂₃ *om.* Gr₃J₁₀ 48a *āsane sukhade yogī* cett.] *āsane sukhado yogī* V₃ *athāsane sukhād eva* J₁₀ 48b *baddhā* cett.] *baddhā* V₃J₁₀ *vajrāsanaṃ* cett.] *visanaṃ* P₁₅ *mudrāsamaṃ* V₃J₁₀ *caivāsanaṃ* J₁₀ *tataḥ* cett.] *sudhī* P₁₅ 48c *nāḍyā* cett.] *nāḍyāḥ* N₂₃ *nāḍyāṃ* Gr_{4c} 49a *ā keśāgraṃ* Gr₃V₁] *ā keśā-* *gra* P₁₅ *ā keśāgrā* N₃ *ā keśāgrān* V₃J₁₀ *ā keśāc ca* V₁₅ *ā keśād ā* Gr₂C₆J₁₀ *nakhāgraṃ ca* Gr₃P₁₅V₃] *nakhāgrāc ca* Gr₂V₁₅C₆J₁₀J₁₀ *nakhāgrāś ca* N₃ *nakhā...* V₁ 49b *nirodhāvadhi* N₂₃V₁₅N₃C₆V₃J₁₀J₁₀] *nirodhāvidhi* J₇ *nirovadhi* P₁₅ *niruddh[o]vadhi* V₁ *śirodhyavadhi* Gr₃ *kumbhayet* cett.] *kumbhayan* N₃ *kumbhakān* V₁₉ *kumbhakam* C₇ 49c *tataḥ* cett.] *om.* N₂₃ *nāḍyā* cett.] *nāḍyā ca* J₁₀ 49d *sud-* *hiḥ* Gr₂Gr_{4c}V₁C₆] *sudhī* N₃ *śuddhī* V₃ *śanaiḥ* J₁₀J₁₀ *punaḥ* Gr₃ 50a *śodhanaṃ* cett.] *śodha* V₁₉ 50b *doṣaghnaṃ* cett.] *doghnaṃ* V₃ *śoṣaghnaṃ* P₁₅ *doṣahr̥t* Gr₂Gr₃C₆J₁₀] *doṣaham* Gr_{4c}P₁₁V₃ *doṣa-* *jaṃ* N₃ *toharaṃ* V₁ *nāśanaṃ* J₁₀ 50c *kāryaṃ* Gr_{4c}V₁N₃C₆J₁₀] *kārya* V₃ *kuryāt* Gr₂Gr₃ *sūrya* J₁₀ 50d *sūryabhedam udāhṛtaṃ* V₁₅V₁N₃C₆V₃] *sūryabhedanam udāhṛtaṃ unm.* P₁₅ *sūryabhedanam uttamaṃ* Gr₂Gr₃J₁₀ *bhedanaṃ samudāhṛtaṃ* J₁₀ 51 *athojjāyī* V₁₅V₁N₃C₆J₁₀] *atha ujjāyī* P₁₅V₃J₁₀ *ujjāyī* Gr₂C₇ *ujjāḍī* V₁₉ 51a *saṃyamya* cett.] *saṃnamya* V₁ *nāḍibhyāṃ* Gr₂C₇V₁₅N₃C₆J₁₀] *nāsābhyāṃ* V₁₉V₁P₁₅V₃J₁₀ 51b *śanaiḥ* cett.] *tataḥ* V₁₉ *punaḥ* C₇ 51c *yathā* cett.] *yadā* V₁J₁₀ *lagati* cett.] *lagatu* C₆ *galati* V₁₅ *ragati* N₂₃ *kaṇṭhe tu* Gr₂] *kaṇṭhāt tu* C₇Gr_{4c}N₃C₆J₁₀J₁₀ *kaṇṭhāntar* V₁₉ *kaṇṭhāntaṃ* V₃ *hṛtkaṇṭhe* V₁ 51d *hṛdayāvadhi* cett.] *hṛtpadmāvadhi* C₆J₁₀ *sasvanam* cett.] *sausanam* V₁ *śodhanaṃ* J₁₀ *niḥsvanam* C₆ 52a *pūrvavat* cett.] *pūrve ca* N₂₃ *pūrvatu* C₆ *kumbhayet* cett.] *kumbhayan* Gr₃ *prāṇaṃ* Gr₂V₁₉N₃C₆V₃J₁₀] *prāṇāt* V₁ *prāṇān* C₇Gr_{4c}J₁₀ 52b *recayed īḍayā* cett.] *recayedīyā* V₁₉ *tataḥ* cett.] *tratat* J₇ *tathā* J₁₀ 52c *śleṣma* cett.] *śleṣmā* J₁₀ *śreṣmā* N₂₃ *śleṣā* C₆ *kaṇṭhe* cett.] *kaṇṭha* V₁₉ *dehād* V₁ *dehām* P₁₅ *dehā* J₁₀ 52d *dehānalavivardhanam* cett.] *dehānale vivardhanam* N₃ *dāvānalavivardhanam* V₃ *analaḍiptivardhanam* V₁ *analaṃ dipavardhanam* P₁₅ *analaḍiptivivardhanam* J₁₀

नाडीजालोदरे[#] धातुगतदोषविनाशनम् ।
गच्छतस्तिष्ठतः कार्यं उज्जाय्याख्यं तु कुम्भकम् ॥

2.53

अथ शीत्कारः[#] । (om. V₁₉)

शीत्कां दद्यात्सदा वक्त्रे घ्राणे चैव विजृम्भिकाम् ।[#]
एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः ॥

2.54

योगिनीचक्रसामान्यः[#] सृष्टिसंहारकारकः ।
न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते ॥

2.55

भवेत्स्वच्छन्ददेहस्तु सर्वोपद्रववर्जितः ।
अनेन विधिना सत्यं योगीन्द्रो भूमिमण्डले ॥

2.56

एवमेव उक्तं च । (Gr_{4c}V₁N₃V₃J₁₀)

रसनातालुमूलेन[#] यः प्राणं सततं पिबेत् ।
अब्दार्धेन भवेत्तस्य सर्वरोगपरिक्षयः ॥ (om. J_{yo})

2.57

53a jālodare *em.*] jalodare V₃J₁₀ jalodaro N₃ jalodarā P₁₅V₁P₁₁J_{yo} jalodarī J₇ jalodara C₆ jalodaram N₂₃Gr₃V₁₅ dhātu cett.] gātra C₇ **53b** gatadoṣa J₇N₃C₆V₃J_{yo}] gatadoṣā N₂₃ gatadoṣam J₁₀ gataroga P₁₅V₁ śataroga V₁₅ śatadoṣa Gr₃ **53c** gacchataṣ ṭiṣṭhataḥ Gr₃P₁₅V₁N₃C₆V₃] gacchatā ṭiṣṭhatā Gr₂V₁₅J₁₀J_{yo} kāryam cett.] kāryām N₃ kāya P₁₅ **53d** ujjāy(y)ākhyam tu cett.] ujjāyahravya N₂₃ kuru vikhyāta V₃J₁₀ kumbhakam cett.] kumbhakaḥ V₃ **54** atha cett.] *om.* Gr₂V₁₉ **śītkāraḥ** N₂₃] śītkāra J₇V₃ śītkāram C₆ sitkā P₁₅N₃ sitakā V₁ sitkāri V₁₅J_{yo} sitkāra C₇ śītakarākarma J₁₀ *om.* V₁₉ **54a** śīt-/sitkāṁ J₇C₇V₁₅N₃C₆J_{yo}] satkāṁ P₁₅ sitkām V₁₉ dhītkām (?) N₂₃ kumbham V₃J₁₀ *om.* V₁ **dadyāt** Gr_{4c}V₁N₃P₁₁] kuryāt Gr₂Gr₃C₆V₃J₁₀J_{yo} **sadā** Gr_{4c}V₁N₃V₃J₁₀] tathā Gr₂Gr₃C₆J_{yo} **vaktre** cett.] vaktrāt J₁₀ dakre N₂₃ **54b** ghrāṇe caiva V₁N₃C₆V₃] ghrāṇe cātha Gr_{4c} ghrāṇenaiva J₇Gr₃J₁₀J_{yo} prāṇenaiva N₂₃ **vijrmbhikām** V₁₅V₁N₃C₆J_{yo}] vijrmbhikā V₁₉ vijrmbhikam N₂₃ vijambhikām J₇ vijambhikām P₁₅ vijrmbhitam V₃J₁₀ vis-arjayet C₇ **54c** evam abhyāsa cett.] evam abhyāsam V₁ **yogena** cett.] **55a** cakrasāmānyaḥ N₃P₁₁] cakrasāmānya V₃P₁₅ cakrasāmānyaḥ J_{yo} cakram āśādy V₁J₁₀ cakrasevyaṣ tu Gr₂Gr₃V₁₅C₆ **55d** prajāy-ate Gr₂Gr₃V₁N₃C₆V₃J_{yo}] tu jāyate Gr_{4c} tu jāyete J₁₀ **56a** svacchanda cett.] sattvam ca J_{yo} **dehas** tu Gr₂Gr₃] dehasya J_{yo} dehaś ca Gr_{4c}N₃C₆V₃J₁₀ deham ca V₁ **56b** varjitāḥ cett.] vivarjitāḥ *unm.* V₃ **56c** satyam V₁N₃C₆V₃J₁₀J_{yo}] nityam Gr_{4c} yas tu Gr₂Gr₃ **56d** yogindro cett.] yogimdro V₃ yogemdro P₁₅ **bhūmi** J₇Gr₃Gr_{4c}N₃J_{yo}] bhuvi V₁C₆V₃J₁₀ muni N₂₃ **57** evam eva uktam ca V₁N₃] evam eva uktam P₁₅ uktam ca J₁₀ uktam V₃ gorakṣeṇaivam evoktam V₁₅ **57a** mūlena cett.] yogena Gr₂C₆ **57b** prāṇam cett.] prāṇa V₃J₁₀ prāṇaḥ N₂₃ **57d** sarvarogaparikṣayaḥ cett.] °parikṣayaḥ V₁ sarvāṅgasusthirakriyam J₁₀

⁷ V₁₅J₁₀ add here: रसनातालुयोगेन (V₁₅; सत्यामूलेन रन्ध्रेण J₁₀) यः प्राणं सततं पिबेत् । स भवेत्सर्वसिद्धीनां भाजनं नात्र संशयः ॥

अथ शीतली । (om. V₁₉)

जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत्कुम्भकादनु[#] ।

शनैस्तु घ्राणरन्ध्राभ्यां रेचयेदनिलं सुधीः ॥

2.58

गुल्मप्लीहादिकान्दोषान् ज्वरपित्तक्षुधातृषाः ।

विषाणि शीतली नाम कुम्भकोऽयं निहन्ति हि ॥

2.59

अथ भस्त्रिका । (om. V₁₉)

ऊर्वोरुपरि चेद्धते उभे पादतले तथा ।

पद्मासनं भवेत्सम्यक् सर्वपापप्रणाशनम् ॥

2.60

सम्यक्पद्मासनं बद्ध्वा समग्रीवोदरः सुधीः ।

मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत् ॥⁸

2.61

यथा लगति हृत्कण्ठे कपाले सस्वनं ततः[#] ।

वेगेन पूरयेत्किञ्चित् हृत्पद्मावधि मारुतम् ॥

2.62

58 *atha* cett.] tathā J₁₀ *om.* Gr₂V₁₉ *śītalī* cett.] *om.* V₁₉ **58a** *jihvayā* cett.] *jihvāyā* C₇ *jihvā* V₁ *ākṛṣya* cett.] *āpūrya* C₇ **58b** *pūrvavat* cett.] *pūrvaṃ* ca J₁₀ **kumbhakād anu** J₇Gr₃Gr₄C₆] *kumbhanād anu* N₃P₁₁ *kumbhakādane* N₂₃ *kumbhasāadhanam* V₁V₃J₁₀ **58c** *śanais tu* cett.] *śanaiḥ* su V₁₅ *śanakair* J_{yo} **ghrāṇa** cett.] *prāṇa* C₇J₁₀ **58d** *anilaṃ* cett.] *pavanaṃ* J_{yo} **sudhiḥ** Gr₂Gr₃N₃C₆V₃J_{yo}] *śanaiḥ* P₁₅V₁J₁₀ *tataḥ* V₁₅ **59a** *plihādikān* N₃C₆V₃J_{yo}] *plihodaraṃ* Gr₂Gr₃ *plihodarān* Gr₄c *śleṣmādayo* J₁₀ *śleṣmādikā* V₁ **doṣān** V₁₅N₃C₆V₃] *doṣā* V₁J₁₀ *rogān* P₁₅J_{yo} *cāpi* Gr₂C₇ *vāpi* V₁₉ **59b** *jvara* V₁₅V₃J₁₀] *jvarā* V₁ *jvaraṃ* J₇Gr₃P₁₅C₆J_{yo} *jvalaṃ* N₂₃N₃ **pitta** V₁V₃J₁₀] *pittaṃ* Gr₂Gr₄N₃C₆J_{yo} *cāpi* Gr₃ **kṣudhā** Gr₂V₁N₃V₃J₁₀] *kṣudhāṃ* Gr₃C₆J_{yo} *kṣayaṃ* P₁₅ *kṣaya* V₁₅ **trṣāḥ** *em.*] *trṣā* V₁V₃J₁₀ *trṣāṃ* Gr₂Gr₃Gr₄N₃C₆J_{yo} **59c** *viśāṇi* Gr₂Gr₄N₃P₁₁J_{yo}] *etāni* V₁₉V₁V₃J₁₀ *nāśinī* C₆ *vidhivac* Gr₃ **59d** *kumbhako'yam* cett.] *kumbhakoyā* C₇ *kumbhakeyā* V₁₉ *kumbhikēyam* J_{yo} *kumbhako* N₃ **nihanti** cett.] *niranti* C₇ *niranta* V₁₉ **hi** Gr₄C₆V₁J_{yo}] *ca* Gr₂C₇N₃C₆V₃J₁₀ *ram* V₁₉ **60** *atha* cett.] *om.* Gr₂V₁₉ **bhastrikā** cett.] *bhastikā* N₂₃C₇ *bhasrikā* J₇ *om.* V₁₉ **60a** *ced dhatte* P₁₅N₃] *vai dhatte* V₃J₁₀ *saṃdhatte* V₁ *saṃsthāpya* Gr₂Gr₃V₁₅C₆J_{yo} **60b** *ubhe* cett.] *śubhe* J_{yo} **tathā** cett.] *yadā* N₃ *sadā* V₃ *ubhe* J_{yo} **60c** *samyak* cett.] *tasya* C₇ *etat* C₆J_{yo} **61b** *sama* cett.] *same* V₁ *odaraḥ* *sudhiḥ* cett.] *odaraṃ* *sudhi* N₃ *odara* *sudhi* V₃ **61c** *mukhaṃ* cett.] *sukhaṃ* N₂₃ *samyamiya* cett.] *saṃjāmya* V₁₉ **61d** *prāṇam* cett.] *ghrāṇam* V₁₉ **62a** *yathā* cett.] *yadā* V₁₉V₁V₃J₁₀ *lagati* cett.] *galati* V₁₅ **hṛtkaṇṭhe** cett.] *hṛkaṇṭhaṃ* N₂₃ *hṛtkaṇṭha* P₁₅N₃C₆ **62b** *kapāle* P₁₅N₃V₁] *kapāla* N₂₃J₁₀ *kapālā* J₇Gr₃V₁₅C₆J_{yo} *kapole* V₃ **śasvanaṃ tataḥ** (cf. GŚ) P₁₅P₁₁] *śvasanaṃ tataḥ* N₃ *svāśanaṃ tataḥ* V₃ *ca samantataḥ* V₁ *syarśanaṃ tataḥ* J₁₀ *°vadhī* *śasvanaṃ* Gr₂J_{yo} *°vadhī* *niḥśvanaṃ* C₆ *°vadhī* *pūrayet* Gr₃V₁₅ **62c** *kiṃcit* cett.] *samyak* Gr₂Gr₃ *cāpi* J_{yo} **62d** *hṛt* cett.] *syāt* V₁₉ **mārutam** cett.] *mārutaḥ* V₃ *kevalaṃ* V₁₅

⁸ J₁₀ adds here: अथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्स्वनं स्थली (cf. 2.64ab with the reading of V₃ 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 ₁ J ₁₀)	2.68

63a virecayet cett.] virecanam V₃ **63b** pūrayec ca N₃C₆V₃J₁₀J_{yo}] pūrayed vā Gr_{4c}V₁ pūrayitvā Gr₂C₇ pūraitvā V₁₉ **punaḥ punaḥ** cett.] punas tataḥ C₇ **63c** kārāṇām cett.] kāreṇa V₁J_{yo} **64a** stham cett.] sthaś V₁₉ **64b** cālayet Gr_{4c}V₁N₃C₆V₃J_{yo}] cāyet J₁₀ cālyate Gr₂Gr₃ **sudhiḥ** em. (cf. GŚ)] dhiyā cett. śanaiḥ J₁₀ sthali V₃ **64c** yadā cett.] yathā Gr₃ tathā P₁₅ śramo cett.] kramo P₁₅ **64d** tadā cett.] tathā Gr₃V₁ **pūrayet** cett.] recayet V₁₅ **65a** yathodaram Gr₂Gr₃N₃C₆J_{yo}] athodaram Gr_{4c}V₁V₃J₁₀ **bhavet** cett.] labhet N₃ yadā Gr_{4c} **65b** pavanena cett.] anilena J_{yo} **tathā** cett.] tadā P₁₅ yathā V₁ **laghu** cett.] laghuḥ V₃J₁₀ **65c** dhārayen cett.] dhāvayen P₁₅ dhārayan N₂₃V₁ **nāsikāṃ** V₃J_{yo}] nāmikāṃ J₇ nāsikā cett. **madhyā** J₇V₁₅J_{yo}] mādhyāt Gr₃ madhyām P₁₅ madhyam N₃ madhye N₂₃V₁C₆V₃J₁₀ **65d** tarjanibhyām cett.] tarjanabhyām N₂₃ aṅgulibhyām V₁J₁₀ **vinā** cett.] tathā J₁₀ **66a** kumbhakam pūrvavat cett.] kumbhakam pūrakam V₁N₃J₁₀ vidhivat kumbhakam J_{yo} **66b** idāyānilam J₇V₁₅J₁₀N₃C₆J_{yo}] idayānikam N₂₃ ekayānilam P₁₅V₁ idayānalām V₃ idayā tataḥ Gr₃ **66d** vivardhanam cett.] pravardhanam V₁ vivajitam V₁₉ **67a** bodhakam Gr_{4c}V₁N₃J_{yo}] bodhakaḥ V₃J₁₀ bodhanam Gr₂Gr₃C₆ **vajram** (cf. GŚ) em.] cakram N₃ vipra P₁₅V₁ sarva V₁₅ kṣipram J_{yo} kuryāt Gr₂Gr₃ karttur C₆ kumbho V₃J₁₀ **67b** pāpaghnam J₇Gr₃] pāpapuram N₂₃ pavanam J_{yo} bhavaghnām V₁C₆ bhāvaghnām P₁₅N₃ rogaghnāḥ V₃J₁₀ doṣaghnām V₁₅ **sukhadam** cett.] sukhadaḥ V₃J₁₀ **śubham** Gr₂C₇Gr_{4c}V₁N₃C₆] śubhaḥ V₃J₁₀ hitam J_{yo} tathā V₁₉ **67c** mukhe samstha V₁₅V₁V₃J_{yo}] mukhe samsthaḥ J₁₀ mukhe samstham C₇P₁₅N₃C₆ sukke samstham V₁₉ mukhamtastha N₂₃ mukhāmtatstha (< mukhāntastha) J₇ **67d** kaphādyargala cett.] kaphaughagala C₆ kapātergala V₁ **nāśanam** cett.] nāśanaḥ J₁₀ **68a** gātra cett.] gātre Gr₃ bhastrā J₁₀ antaḥ C₆ **samudbhūta** N₂₃P₁₅C₆V₃J_{yo}] samudbhūtam J₇Gr₃V₁₅V₁N₃ samudbhūto J₁₀ **68b** vibhedakam cett.] vibhedanam C₆ vibhedakaḥ J₁₀ **68d** tv idam J₇C₇N₃C₆V₃J_{yo}] svidam N₂₃ svayam Gr_{4c} param V₁₉ om. V₁J₁₀

अथ भ्रामरी । (om. V₁₉)

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

2.69

अथ मूर्छा । (om. V₁₉)

पूरकान्ते गाढतरं बद्धा जालन्धरं शनैः ।
रेचयेन्मूर्छनाख्योऽयं मनोमूर्छासुखप्रदः ॥ (om. P₁₅)

2.70

अथ प्लावनीकुम्भकः । (V₁₅C₆J_{yo})

अन्तःप्रवर्तितोद्गारमारुतापूरितोदरः ।
पयस्यगाधेऽपि सुखं प्लवते पद्मपत्रवत् ॥ (om. Gr₃)

2.71

इति प्लावनीकुम्भकं । (P₁₅N₃)

69 *atha* cett.] om. Gr₂V₁₉ *bhrāmari* cett.] *bhramari* J₇N₃C₆J₁₀ om. V₁₉ 69a *vegodghoṣam* J₇C₆] *vegodghokham* V₁₉ *vegoghoṣam* N₃ *vegodveṣam* P₁₅C₇ *vegādghoṣam* J₁₀J_{yo} *vegāghoṣam* V₃ *vegair ghoṣam* V₁ *vegāgho* N₂₃ *vegākṛṣṭam* V₁₅ *pūrakam* cett.] *pūrayet* J₁₀ *bhṛṅganādam* cett.] *mandamandam* V₁₉ om. N₂₃ 69b *recakam* cett.] *recayet* J₁₀ 69c *yogīndrāṇām* cett.] *yogemdrāṇām* P₁₅N₃ *evam abhyāsa* cett.] *nityam abhyāsa* J₇C₇ *nityabhyāsa* *unm.* N₂₃ *yogāc* cett.] *yogās* J₁₀ *yogā* V₃ 69d *jātā* cett.] *yātā* V₁₉ *jāte* V₁ *jāto* V₃ *kācid* cett.] *kvacid* P₁₅ *cid* V₃ *līlā* Gr₂Gr₃C₆J_{yo}] *mūrchā* Gr_{4c}V₁N₃P₁₁V₃J₁₀ 70 *mūrchā* Gr₂C₇N₃C₆V₃J_{yo}] *mūrchākumbhakaḥ* V₁₅ *mūrchanākumbhakaḥ* P₁₅V₁J₁₀ om. V₁₉ 70a *gāḍhatarām* Gr₂V₁₉V₁₅V₁J_{yo}] *ghaṭatarām* C₆ *ḍḍhatarām* C₇ *vāṃḍhatarām* N₃ *bahutarām* V₃J₁₀ 70b *baddhvā* cett.] *baṃdho* Gr₃ *jālandharam* cett.] *jālandhare* N₂₃ *jālandharaḥ* Gr₃ 70c *khyo'yaṃ* V₁₉V₁] *khyeyaṃ* Gr₂C₇V₁₅N₃C₆V₃J_{yo} *stho'yaṃ* J₁₀ 70d *pradaḥ* V₃J₁₀] *pradam* V₁ *pradā* J₇Gr₃V₁₅N₃C₆J_{yo} *prajā* N₂₃ 71 *plāvanikumbhakaḥ* V₁₅] *plāvanī* C₆ *plāvinī* J_{yo} 71a *antaḥ* cett.] *ataḥ* J₇ *anna* P₁₅ *atha* V₁ *pravartitodgāra* J₇P₁₅N₃C₆] *pravartitādgāra* N₂₃ *pravartitodāra* J_{yo} *pravartitodhāra* V₃ *pravartitādhāra* V₁₅J₁₀ *prakṛtitodāra* V₁ 71b *mārutā* cett.] *mārutī* N₂₃ *māroute* V₁ *māruta* V₃ 71c *payasy agādhe'pi sukham* J₇] *yadyasyagādhe pi sukham* N₂₃ *payasy agādhe pi sukhāt* P₁₅N₃C₆J_{yo} *payasy agādhe tisukhāt* V₁₅ *payasvī gādha pī kṣāt* V₁ *sākṣāt payasy agādhe pi* V₃J₁₀ 71d *plavate* Gr_{4c}V₁N₃C₆J_{yo}] *plavato* V₃J₁₀ *labhate* Gr₂ *padma* cett.] *yapa* N₂₃ *patravat* cett.] *vat sadā* V₁₅ 72 *iti* P₁₅] om. N₃

अथ केवलकुम्भकम् । (om. V₁₉J_{yo})

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरककुम्भकैः ।

सहितः केवलश्चेति कुम्भको द्विविधो मतः । (om. P₁₅) 2.72

आरेच्यापूर्य यत्कुर्यात् स वै सहितकुम्भकः ।[#] (ab om. P₁₅J_{yo})

यावत्केवलसिद्धिः स्यात् तावत्सहितमभ्यसेत् ॥ 2.73

रेचकं पूरकं मुत्तवा सुखं यद्वायुधारणम् ।

प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः ॥ 2.74

केवले कुम्भके सिद्धे रेचपूरकवर्जिते ।

न तस्य दुर्लभं किञ्चिच्छिषु 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 P₁₅N₃C₆V₁] kevalakumbhaka V₃ kevalakumbhakaḥ J₁₀ kevalaḥ V₁₅ sahitaḥ Gr₂ sahi-
taṁ C₇ om. V₁₉J_{yo} **72a prāṇāyāmas** cett.] prāṇāyāmās N₂₃V₁ prāṇāyāma N₃ **prokto** cett.] proktā
N₂₃V₁N₃ **72b reca** cett.] recaka J₇V₃J₁₀ **pūraka** cett.] kumbhaka V₁₉ **kumbhakaiḥ** cett.] kumb-
hakāḥ V₁ kumbhakau Gr₂ pūrakaiḥ V₁₉ **72c kevalaś ceti** cett.] kevalaṁ ceti V₁ kevalastreti J₇ kevalaś
caiva C₆ **72d dvididho** cett.] dvididhā V₁ dvinidho V₁₉ **73a ārecyāpūrya yat kuryāt** V₁₉] ārecyāpūrya
yaḥ kuryāt C₇ recayet pūrakaṁ kuryāt Gr₂ recakaṁ pūrakaṁ kuryāt V₁₅ recakaḥ pūrakaḥ kārya J₁₀ recakaḥ
pūrakaḥ kāryaṁ V₃ recakaḥ pūrakaṁ kāryaṁ V₁ recakaḥ pūrvavat kāryaḥ N₃ virecyā pūrakaḥ kāryaḥ C₆ om.
P₁₅J_{yo} **73b sa vai** Gr₃V₁N₃J₁₀] śanaiḥ Gr₂V₁₅C₆V₃ om. P₁₅J_{yo} **sahitakumbhakaḥ** cett.] saṁyatakumb-
hakaḥ V₁₅ om. P₁₅J_{yo} **73c siddhiḥ** cett.] śuddhiḥ V₁₉J₁₀ **73d tāvat sahitaṁ** Gr₂Gr₃V₁C₆V₃] tāvat
sahitasam J₁₀ sahitaṁ tāvad Gr_{4c}N₃J_{yo} **74a pūrakaṁ** cett.] kuṁbhakaṁ C₆ **muktvā** Gr_{4c}V₁C₆J₁₀J_{yo}] muk-
taṁ V₃ tyaktvā Gr₂Gr₃N₃ **74b sukhaṁ** cett.] mukhaṁ N₂₃C₇ sukhād V₁J₁₀ **yad vāyudhāraṇam**
cett.] yad vāyudhāraṇāt C₇ vāyunirodhanam V₁J₁₀ saṁdhāya dhāraṇaṁ P₁₅ **74d sa vai** cett.] sarvaiḥ
P₁₅ sarve N₃ **kumbhakaḥ** cett.] kumbhataḥ N₂₃ **75a kevale kumbhake** cett.] kumbhake kevale V₁₅
kumbhakaḥ kevale J_{yo} **siddhe** cett.] siddho V₃ siddhi V₁ **75b reca** cett.] recaḥ J₇ recaka N₃V₃J₁₀
pūraka Gr₂Gr₃C₆J₁₀J_{yo}] pūra V₁₅V₁N₃V₃ pūre P₁₅ **varjite** Gr₂Gr₃J₁₀N₃C₆J_{yo}] vivarjite V₁₅V₁ vivarjitaṁ
V₃ vivarjayet P₁₅ **75c durlabhaṁ** cett.] durlabha V₁ **75d lokeṣu** cett.] kālēṣu J₁₀ **76a śaktaḥ**
Gr₂V₁₅V₁N₃C₆J_{yo}] saktaṁ P₁₅ śuddha V₁₉V₃J₁₀ śuddhaḥ C₇ **kevalakumbhena** cett.] kevale kumbhake
N₂₃ **76b yatheṣṭaṁ** cett.] yatheṣṭa P₁₅ yathoktaṁ Gr₃ **dhāraṇam** cett.] dhāraṇe V₁₅N₃ dhāraṇāt
P₁₅J_{yo} **76c yoga** cett.] yogaṁ V₃ **padam** cett.] phalaṁ P₁₅ **caiva** Gr₃Gr_{4c}N₃C₆V₃J₁₀] caivaṁ
V₁ cāpi J_{yo} samyak Gr₂ **76d labhate** cett.] labhyate P₁₅V₁C₆J₁₀ **77c yugmam** cett.] yogaṁ V₁₅
77d ā niṣpatteḥ cett.] niṣpatteḥ N₃ aniṣpatti J₇ ubhayor api V₁₅ **samabhyaset** cett.] cābhyaset V₁₅

कुम्भितप्राणरेचान्ते# कुर्याच्चित्तं निराश्रयम् ।

एवमभ्यासयोगेन राजयोगपदं व्रजेत् ॥ (cd om. V₁₉)

2.78

कुम्भकाद्वर्धते वायुस्ततोऽग्निश्च प्रवर्धते ।

बुद्धा कुण्डलिनी तस्मात्सैव द्वारं प्रयच्छति ॥ (Gr₂)

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 P₁₅P₁₁] kumbhitaḥ N₂₃V₁₅N₃ kumbhataḥ J₇ kumbhata V₃ kumbhaka J₁₀J₉ kumbhakam Gr₃ kumbhakaḥ V₁ tad etat C₆ **recānte** cett.] ..cānte J₁₀ rodhānte J₉ **78b** nirāśrayam cett.] nirāmayam V₃J₁₀ **78d** yoga cett.] yogam V₁₅V₃ om. V₁₉ **padam** cett.] labhat V₁₅ om. V₁₉ **vrajat** V₁N₃C₆V₃J₁₀J₉] labhet Gr₂C₇P₁₅ punaḥ V₁₅ om. V₁₉ **78*1b** pravardhate N₂₃] pavardhate J₇ **78*1c** buddhā J₇] buddhvā N₂₃ **79** found before 2.77 J₉ **79a** kumbhakāt cett.] kumbhakān N₃J₁₀ **bodhaḥ** cett.] bodham V₁ bodhau N₂₃ bodho V₁₅V₃ **79b** bodhato cett.] bodhito V₁ **79c** anargalā cett.] anargala P₁₅ anirgalā J₉ **suṣūmṇā** ca cett.] sukhāmnā ca P₁₅ suṣūmṇāto C₇ sukhumnāto V₁₉ suṣūmṇāyām V₁ **79d** ante haṭhasiddhi add. viśed vāyus tato balāt N₂₃ **ca jāyate** cett.] prajāyate C₇Gr₄C₃ **80a** vadane cett.] vane V₁ vadana V₁₉ **80b** nāda cett.] nādaḥ V₃ nāde C₇ **nayane** cett.] ca nayane N₂₃ **sunirmale** Gr₂Gr₃C₆V₃J₉] ca nirmale Gr₄C₇N₃J₁₀ **80c** ārogyatā V₁N₃V₃J₁₀J₉] arogyatā C₆ arogitā N₂₃Gr₃ ārogitā J₇ arogatā P₁₅J₉ ārogatā V₁₅ **dīpanam** cett.] dipakam V₁ **80d** nāḍīviśuddhir Gr₂Gr₃V₁₅C₆J₉] nāḍīṣu śuddhi P₁₅P₁₁V₃J₁₀ nāḍīṣu siddhir V₁N₃ siddhi cett.] siddha N₃ yoga V₁ **col** śrīsvātmārāmayogīndra N₂₃V₁₅V₃] śrīsadgurusvātmārāmayogīndra N₃ svātmārāmayogīndra P₁₅ ātmārāmayogīndra J₁₀ svātmārāma V₁ śrīśahajānandasantānacintāmaṇi-svātmārāmayogīndra J₇ om. Gr₃C₆J₉ **viracitāyām** cett.] om. Gr₃C₆J₉ **haṭha** cett.] śrīhaṭha C₇ ante **dvitiyo**° add. haṭhakarmasādhano nāma V₁₅ **dvitiyopadeśaḥ** Gr₂C₇V₁₅N₃V₃J₉] dvitīya upadeśaḥ P₁₅ dvitīyo yam upadeśaḥ V₁₉ upadeśaḥ C₆ dvitīyodhyāyāḥ V₁J₁₀

List of Sigla

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