

- अथासने हृदे योगी वशी हितमिताशनः ।
गुरुपदिष्टमार्गेण प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ 2.1
- चले वाते चलं सर्वं निश्चले निश्चलं तथा ।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति 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 **dr̥ḍhe** J₇V₁₅J₁₀J_{yo}] dr̥ḍho V₁V₃ dr̥ḍha N₂₃ dr̥ḍham Gr₃ dahe P₁₅ **1b** vaśī cett.] vajrī P₁₅ **hitamitāśanaḥ** J₇V₁₉V₁₅V₁V₃J₁₀J_{yo}] hitasikāśanaḥ N₂₃ mitahitāśanaḥ K₃ bhūtamitāśanaḥ P₁₅ **1c** diṣṭa cett.] deśa Gr₃ **1d** prāṇāyāmaṃ Gr₃V₁] prāṇāyāmo V₃ prāṇāyāmi N₂₃ prāṇāyāmān J₇Gr_{4c}J_{yo} yogamārgam J₁₀ **samabhyaset** cett.] sadābhyaset Gr₃ samācāret V₁₅ **2a** vāte cett.] citte V₃ **calaṃ** cett.] calat V₃ calet P₁₅ **sarvaṃ** Gr_{4c}V₁V₃] cittaṃ Gr₂Gr₃J₁₀J_{yo} **2b** niścalaṃ tathā Gr₃V₃J₁₀] niścalaṃ bhavet V₁₅J_{yo} dr̥ḍhabam̐dhanam̐ Gr₂P₁₅V₁ **2c** sthāṇu cett.] sthānu N₂₃ sthāna P₁₅ **2d** vāyu P₁₅V₃] vāyup Gr₂V₁₉V₁₅V₁J₁₀J_{yo} om. K₃ **nibandhanāt** P₁₅V₃] nibandhayet V₁ nirundhayet J₁₀ nirūdhayet N₂₃ nirodhayet J₇Gr₃V₁₅J_{yo} **3a** vāyuh J₇P₁₅V₁J_{yo}] vāyu N₂₃Gr₃V₁₅V₃J₁₀ **3b** jīvitam J₇Gr₃P₁₅V₃J₁₀] jīvitvam V₁₅ jīvanam N₂₃V₁J_{yo} **3c** niṣkrāntis cett.] niṣkrānti V₃ niṣkrānto J₁₀ **3d** tato cett.] tasmād J₁₀ **nirundhayet** N₂₃J₁₀] nirodhayet J₇Gr₃V₁₅J_{yo} nibandhayet P₁₅V₁V₃ **4a** malākulāsu cett.] malākusuma V₁ **4d** kāyasiddhiḥ V₁₅V₁V₃] kāryasiddhiḥ Gr₃P₁₅J₁₀J_{yo} kāyasuddhiḥ Gr₂ **5a** śuddhim eti cett.] śuddhimati N₂₃ **yadā** cett.] yathā V₃ sadā V₁ **5b** cakram cett.] cakra N₂₃P₁₅V₃ **malākulam** cett.] manākulam P₁₅ **5c** tadaiva cett.] tad eva V₁₅ **5d** saṃgrahaṇe cett.] saṃgrahaṇa V₁ saṃrodhane V₁₉ saṃrodhana K₃ **6a** prāṇābhyāsaṃ cett.] prāṇāyāmaṃ V₁₉J_{yo} **6c** yathā cett.] atha K₃ **suṣuṃṇāpārśvāsthā** Gr₂] suṣuṃṇāntarasthā Gr₃ suṣuṃṇā susnigdha (*gdha V₁₅) V₁V₁₅ suṣuṃṇāḥ snigdha P₁₅ suṣuṃṇāṃsusvasthā V₃ suṣuṃṇānāḍisthā J_{yo} sukhama avasthāya J₁₀ **6d** malāḥ śoṣaṃ Gr₂K₃P₁₅V₁J₁₀] malā śoṣaṃ V₁₉ malaśoṣaṃ V₁₅ malat śoṣaṃ V₃ malāḥ śuddhim J_{yo} **7a** padmāsano cett.] padmāsane V₁₅ padmāsana N₂₃ **7b** pūrayet cett.] dhārayet V₁₉ **7c** śakti J₇Gr₃V₁J_{yo}] śaktiḥ N₂₃V₃ śaktiā Gr_{4c} yuktyā J₁₀ **7d** bhūyaḥ Gr_{4c}V₁J₁₀J_{yo}] punaḥ Gr₂Gr₃V₃

प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।
विधिवत्कुम्भकं कृत्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥ 2.8

येन त्यजेत् तेन 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 भवेत् स्वेदः कम्पो भवति मध्यमे ।
उत्तिष्ठत्युत्तमे प्राणरोधे पद्मासने मुहुः* ॥ 2.12

जलेन श्रमजातेन गात्रमर्दनमाचरेत् ।
दृढता लघुता चापि तेन गात्रस्य जायते ॥ 2.13

8a cākṛṣya cett.] vāṣṭhavya N₂₃ **8b** udaram cett.] udare V₁J₁₀ **8c** kṛtvā cett.] kuryāt Gr₃ dhṛtvā J_{yo} **9a** tyajet cett.] tyaje J₇ yetayet N₂₃ **tena pītva** Gr₂J_{yo}] tenāpūrya Gr₃J₁₀ tena pūrya P₁₅V₁V₃ tena pūrvaṃ V₁₅ **9b** anirodhataḥ V₁₅] anirodhataḥ J₇Gr₃V₁V₃J₁₀ 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.] caṇḍiyā N₂₃ ceḍikayā V₁₅ **niyamitaṃ** cett.] parimitaṃ V₃ nimitaṃ N₂₃ **bhūyo** cett.] bhūyā V₃ 'nyayā J₇K₃Gr_{4c}J₁₀J_{yo}] nyathā N₂₃V₁₉V₁V₃ **recayet** cett.] _yet N₂₃ **10c** anena vidhinā cett.] aṇena vidhinā V₃ ane vidhinā N₂₃ aṇe V₁₉ **bimbadvayaṃ dhyāyatām** K₃J₁₀] bimbadvayaṃ dhyāyatā V₁₉ bimbadvayaṃ dhyāyataḥ V₃ bhyāsaṃ sadātanvatām (tatvatam N₂₃) Gr₂J_{yo} bhyāsaṃ samātanvatām Gr_{4c} 'bhyāsaṃ ātanvatām unṃ.V₁ **10d** nāḍigaṇā cett.] nāḍiguṇā P₁₅ **māsatrayād** cett.] māsadvayād V₁₉ *illeg.* K₃ **11a** sāyam ardha cett.] sāyaṃ madhya J₇P₁₅ soyamadhyā N₂₃ **11b** rātre ca cett.] rātra ca N₂₃ rātrau ca Gr_{4c} **kumbhakān** cett.] kumbhakāt N₂₃V₃ kumbhakam K₃ **11c** aśīti cett.] amibhi V₁₉ **12a** kaniyasi bhavet Gr₂Gr₃V₁₅J_{yo}] kaniyase bhavet P₁₅V₁ adhame jāyate J₁₀ adhyame jāyate V₃ **svedaḥ** cett.] svedaṃ V₁ **12c** uttiṣṭhāty cett.] uttiṣṭhamty J₁₀ uttame J_{yo} **uttame** cett.] sthānam ā¹ J_{yo} **prāṇa** Gr₂K₃Gr_{4c}V₃] prāṇam V₁ prāṇam V₁₉ prāṇā J₁₀ °pnoti J_{yo} **12d** rodhe J₇Gr₃Gr_{4c}] rodheḥ V₁ rāvai N₂₃ baddhe V₃J₁₀ tato J_{yo} **padmāsane** V₁₉J₁₀] padmāsano Gr₂ padmāsana K₃ padmāsanaṃ Gr_{4c}V₁V₃ vāyup nibaṃ¹ J_{yo} **muhuh** Gr₂Gr_{4c}V₃J₁₀] .uhuh V₁ sthite Gr₃ °dhayet J_{yo} **13a** śrama cett.] śrava V₃ **13c** cāpi cett.] vāpi N₂₃V₁₉V₁ caiva J_{yo}

¹ Gr₃ adds here: इडया पिव षोडशभिः पवनं । कुरु षष्टिचतुष्टयमंतगतं (V₁₉; -मन्तरगम् K₃) । त्यज पिङ्गलया शनैः शनैः । दशभिर्दशभिर्दशभिर्द्व्यधिकैः ॥ (metre: toṭaka)

- 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 ।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् ॥ (om. P₁₅) 2.20

14a abhyāsakāle prathamē cett.] abhyāsakāle prathamam Gr₃V₁₅ **14c** 'bhyāse cett.] bhyāsaiḥ P₁₅ bhyāsa V₁ dṛḍhībhūte Gr₂Gr₃V₃J₁₀] sthīribhūte Gr_{4c}V₁J₁₀ **14d** tādrñ cett.] tathā Gr₂ niyama cett.] 'niyama N₂₃ niyamo J₁₀ grahañ cett.] śramah V₁ **15b** bhaved vaśyañ cett.] bhaved vaśyam Gr₂P₁₅ **15c** sevito cett.] sañcito K₃ **15d** hanti cett.] ḥṛdi N₂₃ **16b** kṣayo bhavet cett.] parikṣayañ K₃ **16d** roga cett.] vyādhi Gr₃ illeg. V₁ samudbhavañ cett.] parikṣayañ V₁₉ **17a** śvāsaś ca kāsaś ca cett.] śvāsaś tathā kāsañ Gr₃ **17b** śīraḥkarnākṣi Gr₂K₃V₁V₃J₁₀J₁₀] jvaraḥ karnākṣi Gr_{4c} karṇanāsākṣi V₁₉ vedanāñ cett.] vedanā V₃ **17c** doṣāñ Gr₂Gr_{4c}V₁] doṣā V₁₉V₃ dāśā J₁₀ rogāñ K₃J₁₀ **17d** vyatikramāt cett.] prakopanāt V₁₉ prakopatañ J₁₀ **18b** pūrayet cett.] sevayet J₁₀ **18c** ca cett.] om. V₃ **18d** evaṃ cett.] itthaṃ Gr₃ **siddhim avāpnuyāt** cett.] śuddhim avāpnuyāt P₁₅V₁ sidhyati yogavit Gr₃ **19a** tu nāḍīśuddhiñ cett.] nāḍīśuddhiñ Gr₃ **19b** tadā cett.] tathā J₁₀ **cihnāni bāhyatañ** cett.] cittaṃ nirākulam Gr₃ **19c** kṛṣatā cett.] kṛṣatām V₃ kriyate J₁₀ illeg. V₁ **kāntis** cett.] illeg. V₁ **19d** tathā cett.] tadā J₁₀ **niścītam** cett.] niścīlam V₁ **20a** yattheṣṭam cett.] yattheṣṭa Gr₂V₃ **dhāraṇam** cett.] dhāraṇo N₂₃ **vāyor** cett.] vāyur V₃ **20b** analasya cett.] analasya V₃J₁₀ aṇasya 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 V₃J₁₀ medā N₂₃ śleṣmādhikāḥ pūrvaṃ Gr₂K₃V₃J₁₀] śoṣādikāṃ pūrvaṃ V₁ śleṣmādināśārthaṃ J₁₀ śleṣmanivṛt(t)iyarthaṃ V₁₉V₁₅ **21c** anyas tu J₇V₁V₃J₁₀] anyathā Gr₃V₁₅J₁₀ abhyastā N₂₃ **21d** samabhāvataḥ V₁₅V₃J₁₀J₁₀] samabhāgataḥ N₂₃ samabhyāgataḥ J₇ samatāyataḥ Gr₃ apy abhāvataḥ V₁ **22a** dhautir Gr₂P₁₅V₃J₁₀] dhauti Gr₃V₁₅J₁₀ dhauti V₁ **bastis** (vastis) Gr₂V₃J₁₀] vasti V₁ vastiś J₁₀ vasti Gr₃V₁₅ bastya P₁₅ **tathā netis** Gr₂J₁₀] tathā neti V₁ tathā neti Gr₃V₃ neti ceti V₁₅ nyati ceti P₁₅ ca netiś ca J₁₀ **22b** trāṭakam J₇K₃V₁V₃J₁₀J₁₀] trāṭaṇam P₁₅ trāṭikam V₁₅ troṭakam N₂₃ toṭakī V₁₉ **naulikam** K₃V₁J₁₀J₁₀] naulikā Gr₂V₃ naulikī V₁₉ nakuli P₁₅ nākuli V₁₅ **22c** bhāti J₇K₃V₃] bhāti Gr_{4c}V₁ bhātiś N₂₃J₁₀ bhāthī J₁₀ bhāvī V₁₉ **caitāni** cett.] dhijñeyā V₁₉ **23a** karmaṣaṭkam idaṃ cett.] ṣaṭkarmmam idaṃ J₁₀ **gopyam** cett.] proktaṃ K₃ **23b** kārakam cett.] kāraṇam V₁₉ **23c** sandhāyi J₇Gr_{4c}J₁₀] sandhāyī N₂₃V₁V₃J₁₀ samdhoyi V₁₉ karmopi K₃ **23d** yogi cett.] yoga P₁₅ muni K₃ **24** tatra Gr₂V₁J₁₀] atha V₃J₁₀ atha tatra V₁₅ ādau K₃ **dhautiḥ** V₁J₁₀J₁₀] dhauti Gr₂K₃V₁₅V₃ **24a** caturaṅgula cett.] caturaṅguli K₃ caturāṅgula J₁₀ caturāṅgula V₁₉ **vistāram** cett.] vistirṇam V₁₅ **24b** siktaṃ cett.] sitaṃ K₃ sita V₁₅ śaktaṃ P₁₅ **24c** tataḥ cett.] punaḥ Gr₃J₁₀ **pratyāhārec** N₂₃Gr_{4c}J₁₀J₁₀] *hārec V₃ *hare J₇ *haram V₁ *hared Gr₃ **caitad** cett.] etad Gr₃ **24d** uditam V₁₅J₁₀J₁₀] udgāram V₁ utthānam Gr₂ ukhālataḥ *unm.* V₃ uṣāḥam P₁₅ abhyāsād K₃ abhyāsa V₁₉ **tat** Gr₂V₁₅V₁J₁₀] taḥ V₃ kṛt P₁₅J₁₀ vit Gr₃ **25a** kāsāśvāsa cett.] śvāsaḥ kāsaḥ J₁₀ **pliha** cett.] plihā V₁ **kuṣṭham** Gr₃V₁₅V₃J₁₀J₁₀] kuṣṭha Gr₂P₁₅V₁ **25b** kapha cett.] śleṣmā P₁₅ **rogāś ca** cett.] rogāṃś ca N₂₃ **viṃśatiḥ** cett.] viṃśati J₇V₃ vidradhiḥ K₃ **25c** dhauti cett.] dhauti Gr₃V₃ dhauta V₁₅ **25d** dhāvanti eva P₁₅V₃] dhāvaty eva J₁₀ śudhyanty eva J₁₀ naśyante nā° V₁₅ prayānti eva Gr₂Gr₃J₁₀ **na** cett.] *tra V₁₅

² V₃J₁₀J₁₀ adds here: हस्तपद्मदेशेन तु (°दशायतं J₁₀) गुरूपदिष्टमार्गेण.

अथ बस्तिकर्म । (om. V₁₉J_{y0})

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 ।
क्रमपरिचयवश्यवायुमार्गाद्
गजकरणीति निगद्यते हठज्ञैः ॥*³ (om. Gr₃) 2.29

26 *atha* cett.] om. Gr₃J_{y0} **bastikarma** (vasti*) Gr₂V₁] vastikarma V₁₅ bastinikarma P₁₅ vasti K₃ basti or vasti V₃J₁₀ om. V₁₉J_{y0} 26a *daghne* Gr₃V₁₅J₁₀] daghna Gr₂P₁₅V₃J_{y0} dagdha V₁ **pāyu** Gr₂V₁₉V₁V₃J₁₀] pāyur P₁₅ pāyau J_{y0} vāyu K₃V₁₅ 26b *nyastanālo* cett.] nyastālo V₁₅ 26c *ādhārā* cett.] ādhāra P₁₅ apānā V₁₅ 26d *kṣālanam* V₁₅V₁J₁₀J_{y0}] apānād Gr₃ prakṣālam N₂₃ pakhālam V₃ prakhyātam J₇ pāṣalam P₁₅ **tat** cett.] t J₇ vit Gr₃ 27b *bhavāḥ* cett.] bhavam V₃J₁₀ 27c *basti* cett.] vasti V₃ 27d *vāryante* Gr₂Gr₃] dhāryante P₁₅ śīryante V₁₅ kṣīryante V₃J₁₀J_{y0} jāyate V₁ **sakalāmayaḥ** 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 pradiptanam V₁₉ 28c *doṣopacayaṃ* cett.] doṣāpacayaṃ V₃ doṣaprabhavaṃ V₁₉ 28d *abhyasya* cett.] abhyāsa V₁ abhyasa K₃ **jala** cett.] ja J₁₀ **karma** cett.] om. V₁₉ 29a *udvamanti* V₃] udvamanti J_{y0} udvamante Gr_{4c} udvavantī J₁₀ udvahanī Gr₂V₁ 29b *nāle* cett.] nālet V₃ 29c *kramaparicayaśya* Gr₂V₁J_{y0}] kramaparicitavaśya V₁₅ kramaparijītaśya P₁₅ karibhir iva jalasya V₃J₁₀ **vāyumārgād** em.] vāyumārgo V₁₅ vāyuh|go P₁₅ vāyuryo V₁ nāḍīmārgā J₇ nāḍīcakrā J_{y0} mārga N₂₃ vāyuvagāt V₃J₁₀ 29d *gajakaraṇīti* J₇V₁₅V₁J_{y0}] gajakaraṇī_ N₂₃ gajakaṇīti P₁₅ jalakaraṇīti J₁₀ jalagajakaraṇī V₃

³ In Gr_{4c}V₁V₃J₁₀ this verse appears after 2.25, and in J_{y0} after 2.38.

अथ नेतिकर्म* । (om. V₁₉P₁₅)

सूत्रं वितस्तिस्त्रिगुणं नासानाले प्रवेशयेत् ।
मुखाच्चिर्गमयेच्चैषा* नेतिः सिद्धैर्निगद्यते ॥

2.30

कपालशोधनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी ।
जत्रूर्ध्वजातरोगौघं नेतिराशु निहन्ति च ॥

2.31

अथ त्राटकम् । (om. V₁₉J₁₀)

निरीक्षेत्रिश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः ।
अश्रुसंपातपर्यन्तमाचार्यैस्त्राटकं स्मृतम् ॥

2.32

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

2.33

30 *atha* cett.] *om.* K₃ **netikarma** V₁₅J₁₀] *neti* N₂₃K₃V₃ *netiḥ* J₇J₁₀ *neti* V₁ *om.* V₁₉P₁₅ **30b** *nāsānāle* cett. (*nāśā** N₂₃J₁₀)] *nāśānābhe* V₁ **30c** *mukhān nirgamayec* Gr₃V₃J₁₀] *mukhā* nirgamayec J₇P₁₅ *mukhaś* ca nirgamec N₂₃ *mukhān nirgamanād* V₁₅ *mukhanirgamanād* V₁J₁₀ **caiśā** cett.] *sā* hi K₃ *sāpi* V₁₉ *eva* V₁J₁₀ **30d** *netiḥ* J₇J₁₀J₁₀] *neti* N₂₃V₁ *neti* P₁₅ *neti* Gr₃V₁₅V₃ **siddhair** cett.] *siddher* P₁₅ *siddhir* N₂₃ *siddhau* V₁₅ **31a** *śodhanī* cett.] *śodhinī* J₁₀ *śodhanā* J₁₀ **caiva** Gr₂Gr₃J₁₀] *kāryā* V₁J₁₀ *kavyā* V₃ *kāṃvyā* P₁₅ *kāṃthād* P₁₅ **31b** *pradāyini* cett.] *pradāyani* N₂₃ **31c** *jatrūrdhva* P₁₅J₁₀] *jatrūrdhvaṃ* V₃ *jantūrdhva* P₁₅ *jatūrdhvaṃ* J₇ *ja_* ddha N₂₃ *jānūrdhva* Gr₃V₁ *yattūrdhva* J₁₀ **rogaugham** Gr₂P₁₅V₃J₁₀] *rogaugha* V₁ *rogaughā* J₁₀ *rogaughān* Gr₃ *rogaghnāṃ* P₁₅ **31d** *netir āśu nihanti* ca V₃J₁₀J₁₀] *neti* *jayati* satvaraṃ V₁₅ *jayati* *sā* tu *sūtrikā* V₁ *jayaty āśu* sa *netivit* (*nīti* K₃) Gr₃ *jayaty āśuṃ* *nīti* *satī* P₁₅ *jayaty āśu* *satī* *neti* J₇ *jayabhyāśca* *satī* *natī* N₂₃ **32** *atha* cett.] a P₁₅ *om.* V₁₉J₁₀ **trāṭakam** N₂₃K₃Gr_{4c}J₁₀] *trāṭaka* V₃ *trāṭam* V₁ *ttrayakaṃ* J₇ *om.* V₁₉J₁₀ **32a** *nirīkṣen* cett.] *nirīkṣye* P₁₅ *nirīkṣya* J₁₀ **niścala** cett.] *niścalā* N₂₃ *nirmala* V₁₉ **dṛśā** cett.] *dṛṣṭyā* J₁₀ **32b** *sūkṣma* cett.] *sūkṣmaṃ* V₁₉V₁₅J₁₀ **lakṣyaṃ** V₁₉K₃J₁₀J₁₀] *lakṣaṃ* Gr₂V₁₅V₃ *lakṣa* V₁ *lakṣmaṃ* P₁₅ **32d** *ācāryais* cett.] *āryais* *unm.* J₇ *āryais* tu K₃ *ācāret* V₁ *toṭakaṃ* V₁₉ **trāṭakaṃ smṛtam** cett.] *trāṭikaṃ* *smṛtam* V₁₅ *troṭakaṃ* *smṛtam* P₁₅ *trāṭakaṃ* *matam* K₃ *yogināṃ* *matam* V₁₉ **33a** *moṭakaṃ* K₃V₁] *mocanaṃ* Gr₂J₁₀ *mocakaṃ* Gr_{4c} *toṭakaṃ* V₁₉ *sphoṭanaṃ* V₃J₁₀ **33b** *tandrādināṃ* cett.] *tandrādināṃ* N₂₃V₃ *tandrānāṃ* ca J₁₀ *netrādināṃ* K₃ **kapāṭakam** cett.] ca *pāṭakaṃ* V₁₅ ca *pāṭavaṃ* P₁₅ ca *pāṭanaṃ* V₁₉ *gapāṭa[ka]*m V₁ **33c** *yatnatas* Gr₂Gr_{4c}J₁₀] *prayatnāt* V₃J₁₀ *prayatnatas* *unm.* V₁ *etac* ca Gr₃ **33d** *trāṭakaṃ* cett.] *toṭakaṃ* V₁₉ *tuṭakaṃ* P₁₅

अथ नौली । (om. V₁₉)

अमन्दावर्तवेगेन तुन्दं* सव्यापसव्यतः ।
नतांसो भ्रामयेदेषा नौली गौडैः प्रशस्यते ॥

2.34

मन्दाग्निसन्दीपनपाचनादि*-

सन्धायिकानन्दकरी सदैव ।
अशेषदोषामयशोषिणी* च
हठक्रियामौलिरियं हि* नौली ॥

2.35

अथ कपालभाती । (om. V₁₉J₁₀)

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

2.36

षट्कर्मभिर्गतस्थौल्यकफमेदोमलादिकः ।
प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिध्यति ॥

2.37

34 nauli J₇V₁V₃] naurī N₂₃ nauliḥ J₁₀ naukuli P₁₅ nākulī K₃ naulikarmma V₁₅ neulikarmma J₁₀ om. V₁₉ **34a amandā** cett.] amandya J₇ āmandā V₁₅V₃ āmanda V₁ varta cett.] vatta P₁₅ cakra V₁ **34b tundam** J₇V₁₅V₃J₁₀] tundam N₂₃ tundat J₁₀ tumḍam P₁₅ tunde K₃ tuiyam (?) V₁₉ gudam V₁ savyataḥ cett.] savyayoh Gr₃ **34c natāṃśo** or natāṃśo J₇Gr₃P₁₅V₁J₁₀] naśnāto N₂₃ satāṃśo V₃ śataśo V₁₅J₁₀ **bhrāmayed** J₇K₃V₁₅V₁J₁₀J₁₀] bhramayed P₁₅V₃ bhyasayed V₁₉ bhāmayad N₂₃ eṣā cett.] oṣā V₁₅ **34d nauli** cett.] nauliḥ J₁₀ loke V₁ **gauḍaiḥ** J₇] gauḍiḥ N₂₃ gaulaiḥ J₁₀ gaulī V₁ gauliḥ P₁₅ maulaiḥ V₃ siddhaiḥ J₁₀ yoge Gr₃V₁₅ **praśasyate** Gr₂P₁₅V₁V₃J₁₀] pracakṣyate J₁₀ pracakṣate Gr₃ pradṛśyate V₁₅ **35a mandāgni** cett.] tumḍāgni P₁₅ **pācanādi** J₇V₁₉V₁₅V₃J₁₀] pācanāni P₁₅ pācanāgniḥ K₃ pāvanādi N₂₃V₁ pāvakādi J₁₀ **35b sandhāyikā** Gr₂V₁₉J₁₀] sandhādhikā K₃ sandhāyakā V₁₅V₁V₃J₁₀ samḍāyikā P₁₅ **sadaiva** cett.] tathaiva Gr₃ **35c doṣāmaya** cett.] doṣāmala V₁V₃J₁₀ **śoṣiṇī** V₁₉V₁] śoṣaṇī K₃Gr_{4c}V₃J₁₀J₁₀ śodhaṇī N₂₃ śodhini J₇ ca cett.] va V₁J₁₀ yā N₂₃ **35d maulir iyaṃ hi** Gr₃V₁₅] maulir iyaṃ ca Gr₂J₁₀ mūlam iyaṃ hi P₁₅V₁ sau jayatiha J₁₀ jayatiha V₃ **nauli** N₂₃Gr₃V₁V₃J₁₀] nauliḥ J₇P₁₅J₁₀ lauliḥ [lauḍiḥ] V₁₅ **36 atha** Gr₂P₁₅V₁V₃] om. Gr₃V₁₅J₁₀J₁₀ **kapālabhāti** Gr₂V₁] kapālabhāti P₁₅ kapālabhauṭi K₃ kapālabhāṭikarma V₁₅ kapālabhāṭikarma J₁₀ bhāṭi V₃ om. V₁₉J₁₀ **36a bhastrāval** J₇V₁₅J₁₀] bhastrāhaval N₂₃ bhastrāva V₃ bhastreva Gr₃ [bha]strarīva V₁ lohakāraśya J₁₀ **lohakāraśya** cett.] lohakārāṇam Gr₃ bhastrīvat J₁₀ **36b recapūrau** cett.] recapūra V₁ recapūraiḥ K₃ kuryāt savyā J₁₀ **sasambhramau** Gr₂V₁₉J₁₀] sambhramau V₁₅V₁V₃ sambhramaiḥ K₃ pasavyataḥ J₁₀ **36c bhāti** J₇Gr₃V₁V₃] bhāti N₂₃ bhātir V₁₅J₁₀ bhāthī J₁₀ **vikhyātā** cett.] vijñeyā V₁₉ ity eṣā V₁₅ **36d kaphadoṣa** Gr₂V₁₅V₁J₁₀] kaphaśoṣa Gr₃ kaphāmaya V₃J₁₀ **viśoṣiṇī** V₁] viśoṣaṇī Gr₂V₁₅V₃J₁₀J₁₀ visarpiṇī Gr₃ **37a bhirgata** Gr₂P₁₅V₃J₁₀] bhirgatam J₇ nirgata Gr₃V₁₅V₁J₁₀ **sthaulya** cett.] sthaulyam V₁J₁₀ sthauryaḥ J₇ **37b medo** cett.] bhedo V₁ doṣa J₁₀ **malādikāḥ** Gr_{4c}V₃J₁₀] malādikāḥ K₃ malādhikāḥ V₁₉ balādhikāḥ J₁₀ malādhike V₁ malodgitaḥ N₂₃ malojitaḥ J₇ **37d sidhyati** cett.] śudhyati V₁₉V₃

- प्राणायामैरेव* सर्वे प्रशुष्यन्ति मला इति* ।
 आचार्याणां तु केषांचिदन्यत्कर्म न संमतम् ॥ 2.38
- ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः* पवनाभ्यासतत्पराः । (om. J₁₀)⁴
 अभूवन्नन्तकभयात्* तस्मात्पवनमभ्यसेत् ॥ (om. Gr₃V₁₅)⁵ 2.39
- यावद्बद्धो मरुदेहे यावच्चित्तं निराश्रयम्* ।
 यावद्दृष्टि*भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ॥⁶ 2.40
- विधिवत्प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते ।
 सुषुम्णावदनं भित्त्वा सुखाद्विशति मारुतः ॥ 2.41
- मारुते मध्यसंचारे मनःस्थैर्यं प्रजायते ।
 यो मनःसुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी ॥ 2.42
- तत्सिद्धये विधानज्ञा*श्चित्रान्कुर्वन्ति कुम्भकान् ।
 विचित्रकुम्भकाम्यासाद्विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात् ॥ 2.43

38a prāṇāyāmair eva Gr₂Gr₃J₁₀] prāṇāyāmaur eva V₃ prāṇāyāmaiḥ sukhāt J₁₀ prāṇāyāmena vai Gr_{4c}V₁ sarve cett.] sarvaiḥ K₃ **38b** praśuṣyanti cett.] praśukhyanti V₁₉ praśuddhyati J₁₀ malā itī Gr₂K₃J₁₀] malā api V₁₉Gr_{4c} malāṃnapi V₁ malāśayaḥ V₃ malāśayaḥ J₁₀ **38c** tu cett.] ca V₁₅ **38d** anyat karma cett.] anyakarma N₂₃K₃ **39c** abhūvann antaka J₇P₁₅V₃J₁₀] abhavan taṃtaka N₂₃ sumanaskāntako J₁₀ samanaskāntaka V₁ bhayāt Gr₂P₁₅V₃J₁₀] bhayānt V₁ bhavyas J₁₀ **39d** pavanam Gr₂P₁₅V₃J₁₀J₁₀] prāṇavam V₁ **40b** yāvac cittaṃ cett.] tāvac cittaṃ K₃V₁₅V₁ **nirāśrayam** cett.] nirāmayam Gr₃ nirākulaṃ J₁₀ **40c** yāvad/yāvat cett.] jāvat J₁₀ yāt P₁₅ yā V₁₉ **ḍṛṣṭir** Gr₃J₁₀] dikṣe J₇ icched N₂₃ paśyed Gr_{4c}V₁V₃J₁₀ **madhye** cett.] madhyam J₇J₁₀ **40d** kāla cett.] kālaṃ V₁ **41a** saṃyāmair cett.] saṃyāmye J₁₀ saṃyame V₃ **41b** nāḍī cett.] nāḍi V₃ **cakre** cett.] cakro J₇ cakram P₁₅ krīva N₂₃ **41d** sukhād cett.] mukhād Gr₃V₁ **42a** mārute cett.] māruto V₁₉ maruto K₃ **42c** susthīrī cett.] susthītā N₂₃ **42d** saivā cett.] saīśa Gr₃ J₇ditto. **43a** tatsiddhaye cett.] tatsiddhayo P₁₅ vidhānājñāś Gr₂Gr_{4c}J₁₀] vidhānājñā V₁V₃ vidhānājñā K₃J₁₀ om. V₁₉ **43b** citrān cett.] viśan K₃ om. V₁₉ **kurvanti** cett.] kurvati N₂₃J₁₀ kurvīta K₃ om. V₁₉ **43c** vicitrakumbhakābhyāsād cett.] kumbhakābhyāsāvicitrāṃ N₂₃ om. Gr₃ **43d** vicitrāṃ siddhim āpnuyāt cett.] vicitrāṇim āpnuyāt V₁ yogisiddhim āpnuyāt N₂₃ om. Gr₃

⁴ J₁₀ has instead: षट्संयोगमामोति पवनाभ्यासतत्पराः.

⁵ Gr₃V₁₅ have instead: तेन सिद्धिं गतास्ते च तस्मात्पवनमभ्यसेत्.

⁶ V₁₅ adds here: बद्धामयोऽपि नाप्नोति पवनाभ्यासतत्पराः । समनस्कोन्तकभयं तस्मात्पवनमभ्यसेत् ॥ Cf. 2.39.

⁷ The text from विधानज्ञा up to शीत्कार in the next verse is omitted in V₁₉. The omission is indicated in the ms.

१सूर्यभेदनमुज्जायी 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 वयसा⁹ भवेत् ॥

2.47

अथ सूर्यभेदनम् । (om. Gr₃J_{yo})

आसने सुखदे योगी बद्धा वज्रासनं ततः ।

दक्षनाड्या समाकृष्य बहिःस्थं पवनं शनैः ॥

2.48

44a sūrya cett.] om. V₁₉ **44b** tathā śītkāraśītalī cett.] śītkārī śītalī tathā J_{yo} **44c** bhastrikā cett.] bhastrī ca V₁₉ **bhramarī** N₂₃K₃V₁₅V₁V₃J_{yo}] bhramarī J₇V₁₉P₁₅J₁₀ **44d** plāvanī J₇Gr_{4c}] prāvātī N₂₃ plāvinī J_{yo} kevalāś V₃J₁₀ kevalī V₁ sahitāś Gr₃ *ty aṣṭa Gr₂Gr_{4c}J_{yo}] *ś cāṣṭa Gr₃V₁V₃J₁₀ **kumbhakāḥ** cett.] kumbhakāḥ N₂₃ kumbhakā V₃ kumbhakān V₁ **45b** bhidhaḥ cett.] vidhaḥ Gr₃ **45c** recakāḍau cett.] cakāḍau V₁ **45d** kartavyas cett.] kartavyaṃs J₁₀ tū* cett.] tu V₃ ta N₂₃ *ḍḍiyānakāḥ J₇V₁₉J₁₀J_{yo}] ḍḍiyānakāḥ P₁₅V₁V₃ ḍiyānakāḥ K₃V₁₅ hiyānakāḥ N₂₃ **46a** adhastāt V₁J₁₀J_{yo}] adhasthāt J₇P₁₅ adhastvāt V₁₅ adhastā V₃ adhastā N₂₃ **kuñcanenāśu** cett.] kuñjakenāśu P₁₅ **46c** madhye J₇Gr_{4c}V₁J_{yo}] madhya N₂₃V₃J₁₀ **tānena** cett.] tānena V₁V₃ tāṇa P₁₅ **46d** syāt cett.] sthāt P₁₅ **brahma** Gr₂Gr_{4c}V₁J₁₀J_{yo}] madhya V₃ **nāḍigaḥ** cett.] nāḍigataḥ P₁₅ nābhirāt N₂₃ **47a** utthāpya cett.] āsthāpya V₁₉V₁ **47b** nayet cett.] nayat N₂₃ nayan P₁₅ jayet V₁₅ **47c** vimuktaḥ san J₇Gr₃V₃J_{yo}] viyuktaḥ san N₂₃ vimuktaḥ sa P₁₅ vimuktaḥ saḥ V₁₅ vimuktaś ca J₁₀ bhimuktaś ca V₁ **47d** ṣoḍaśo vayasā Gr₂V₁₉Gr_{4c}V₁V₃] ṣoḍaśābdavayā K₃ ṣoḍaśābdavayo J₁₀ ṣoḍaśābdavayā J_{yo} **48** atha V₁V₃J₁₀] tatra Gr₂ atha tatra V₁₅ om. Gr₃P₁₅J_{yo} **sūryabhedanam** cett.] sūryabhedanī N₂₃ om. Gr₃J_{yo} **48a** āsane sukhade yogī cett.] āsane sukhado yogī V₃ athāsane sukhād eva J₁₀ **48b** baddhā cett.] baddhā V₃J₁₀ **vajrāsanam** cett.] viśanam P₁₅ mudrāsānam V₃J₁₀ caivāsānam J_{yo} **tataḥ** cett.] sudhī P₁₅ **48c** nāḍyā cett.] nāḍyāḥ N₂₃ nāḍyām Gr_{4c}

⁸ J_{yo} has the heading अथ कुम्भकभेदाः.

⁹ Three folios are missing in K₃ after व (up to 3.1c). For this part C₇ is used for collation in place of K₃.

आ केशाग्रं नखाग्रं च निरोधावधि कुम्भयेत्* ।

ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत्पवनं सुधीः ॥

2.49

कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिदोषहृत् ।

पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्यभेदमुद्राहृतं ॥

2.50

अथोज्जायी ।

मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं शनैः ।

यथा लगति कण्ठे तुह्यदावधि सस्वनम् ॥

2.51

पूर्ववत्कुम्भयेत्प्राणं रेचयेदिडया ततः ।

श्लेष्मदोषहरं कण्ठे देहानलविवर्धनम् ॥

2.52

नाडीजालोदरे* धातुगतदोषविनाशनम् ।

गच्छतस्तिष्ठतः कार्यं उज्जाय्याख्यं तु कुम्भकम् ॥

2.53

49a ā keśāgram Gr₃V₁] ā keśāgra P₁₅ ā keśāgrān V₃J₁₀ ā keśāc ca V₁₅ ā keśād ā Gr₂J_{yo} nakhāgram ca Gr₃P₁₅V₃] nakhāgrāc ca Gr₂V₁₅J₁₀J_{yo} nakhā ... V₁ 49b nirodhāvadhi N₂₃V₁₅V₃J₁₀J_{yo}] nirodhāvidhi J₇ nirovadhi P₁₅ niruddh[o]vadhi V₁ śirodhyavadhi Gr₃ kumbhayet cett.] kumbhakān V₁₉ kumbhakam C₇ 49c tataḥ cett.] om. N₂₃ nāḍyā cett.] nāḍyā ca J₁₀ 49d sudhīḥ Gr₂Gr_{4c}V₁] śuddhi V₃ śanaiḥ J₁₀J_{yo} punaḥ Gr₃ 50a śodhanam cett.] śodha V₁₉ 50b doṣaghnām cett.] doghnam V₃ śoṣaghnām P₁₅ doṣahṛt Gr₂Gr₃J_{yo}] doṣaham Gr_{4c}V₃ toharam V₁ nāśanam J₁₀ 50c kāryam Gr_{4c}V₁J_{yo}] kārya V₃ kuryāt Gr₂Gr₃ sūrya J₁₀ 50d sūryabhedam udāhṛtam V₁₅V₁V₃] sūryabhedanam uttamam Gr₂Gr₃J_{yo} sūryabhedanam udāhṛtam unmm.P₁₅ bhedanam samudāhṛtam J₁₀ 51 athojjāyī V₁₅V₁J_{yo}] atha ujjāyī P₁₅V₃J₁₀ ujjāyī Gr₂C₇ ujjāḍī V₁₉ 51a saṃnyamya cett.] saṃnyamya V₁ nāḍibhyām Gr₂C₇V₁₅J_{yo}] nāsābhyām V₁₉V₁P₁₅V₃J₁₀ 51b śanaiḥ cett.] tataḥ V₁₉ punaḥ C₇ 51c yathā cett.] yadā V₁J₁₀ lagati cett.] galati V₁₅ ragati N₂₃ 51d hṛdayāvadhi cett.] hṛtpadmāvadhi J₁₀ sasvanam cett.] sausanam V₁ śodhanam J₁₀ 52a pūrvavat cett.] pūrve ca N₂₃ kumbhayet cett.] kumbhayan Gr₃ prāṇam Gr₂V₁₉V₃J_{yo}] prāṇāt V₁ prāṇān C₇Gr_{4c}J₁₀ 52b recayed īḍayā cett.] recayedīyā V₁₉ tataḥ cett.] tratat J₇ 52c śleṣma cett.] śleṣmā J₁₀ śreṣmā N₂₃ 52d dehānalavi cett.] kaṇṭha V₁₉ dehād V₁ dehām P₁₅ dehā J₁₀ 53a jālodare em.] jalodarā P₁₅V₁J_{yo} jalodare V₃J₁₀ jalodarī J₇ jalodaram N₂₃Gr₃V₁₅ dhātu cett.] gātra C₇ 53b gatadoṣa J₇V₃J_{yo}] gatadoṣā N₂₃ gatadoṣam J₁₀ gataroga P₁₅V₁ śataroga V₁₅ śatadoṣa Gr₃ 53c gacchataḥ tiṣṭhataḥ Gr₃P₁₅V₁V₃] gacchata tiṣṭhata Gr₂V₁₅J₁₀J_{yo} kāryam cett.] kāya P₁₅ 53d ujjāy(y)ākhyam tu J₇Gr₃Gr_{4c}V₁J_{yo}] ujjāyāhravya N₂₃ kuru vikhyāta V₃J₁₀ kumbhakam cett.] kumbhakaḥ V₃

अथ शीत्कारः* । (om. V₁₉)

शीत्कां दद्यात्सदावक्त्रे 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

¹⁰एवमेव उक्तम् । (Gr_{4c}V₁V₃J₁₀)

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

2.57

अथ शीतली । (om. V₁₉)

जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत्कुम्भकादनु* ।
शनैस्तु घ्राणरन्ध्राभ्यां रेचयेदनिलं सुधीः ॥

2.58

54 *atha* cett.] *om.* Gr₂V₁₉ **śītkārah** N₂₃] śītkāra J₇V₃ sitkā P₁₅ sitkā V₁ sitkāri V₁₅J_{yo} sitkāra C₇ śītkārākarma J₁₀ *om.* V₁₉ **54a** **śītkām** J₇C₇V₁₅J_{yo}] satkām P₁₅ sitkām V₁₉ dhītkām (?) N₂₃ kumbham V₃J₁₀ *om.* V₁ **dadyāt** Gr_{4c}V₁] kuryāt Gr₂Gr₃V₃J₁₀J_{yo} **sadā** Gr_{4c}V₁V₃J₁₀] tathā Gr₂Gr₃J_{yo} **vaktre** cett.] vaktrāt J₁₀ dakre N₂₃ **54b** **ghrāṇe caiva** V₁V₃] ghrāṇe cātha Gr_{4c} ghrāṇenaiva J₇Gr₃J₁₀J_{yo} prāṇenaiva N₂₃ **vijrmbhikām** V₁₅V₁J_{yo}] vijrmbhikā V₁₉ vijrmbhikām N₂₃ vijambhikām J₇ vijambhakām P₁₅ vijrmbhitām V₃J₁₀ visarjayet C₇ **54c** **evam abhyāsa** cett.] *evam* abhyāsam V₁ **yogena** cett.] **55a** **cakrasāmānyaḥ** *em.*] cakrasāmānya V₃P₁₅ cakrasāmānyaḥ J_{yo} cakram āsādyā V₁J₁₀ cakrasevyas tu Gr₂Gr₃V₁₅ **55d** **prajāyate** Gr₂Gr₃V₁V₃J_{yo}] tu jāyate Gr_{4c} tu jāyete J₁₀ **56a** **svacchanda** cett.] sattvaṃ ca J_{yo} **dehas** tu Gr₂Gr₃] dehasya J_{yo} dehaś ca Gr_{4c}V₃J₁₀ deham ca V₁ **56b** **varjitaḥ** cett.] vīvarjitaḥ *unm.*V₃ **56c** **satyaṃ** V₁V₃J₁₀J_{yo}] nityaṃ Gr_{4c} yas tu Gr₂Gr₃ **56d** **yogīndro** cett.] yogīndro V₃ yogēndro P₁₅ **bhūmi** J₇Gr₃Gr_{4c}J_{yo}] bhuvi V₁V₃J₁₀ muni N₂₃ **57** **evam eva uktam** P₁₅] *evam eva* uktam ca V₁ uktam ca J₁₀ uktam V₃ gorakṣeṇaivam evoktam V₁₅ **57a** **mūlena** cett.] yogena Gr₂ **57b** **prāṇaṃ** cett.] prāṇa V₃J₁₀ prāṇāḥ N₂₃ **57d** **sarvarogaparikṣayaḥ** cett.] *parikṣayaḥ* V₁ sarvāṃgasusthirakriyaṃ J₁₀ **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.] pūrvam ca J₁₀ **kumbhakād anu** J₇Gr₃Gr_{4c}] kumbhakādane N₂₃ kumbhasāadhanam V₁V₃J₁₀ **58c** **śanaḥ** tu cett.] śanaḥ su V₁₅ śanakair J_{yo} **ghrāṇa** cett.] prāṇa C₇J₁₀ **58d** **anilaṃ** cett.] pavanaṃ J_{yo} **sudhiḥ** Gr₂Gr₃V₃J_{yo}] śanaḥ P₁₅V₁J₁₀ tataḥ V₁₅

¹⁰ V₁₅J₁₀ add here: रसनातालुयोगेन (V₁₅; सत्यामूलेन रन्ध्रेण J₁₀) यः प्राणं सततं पिबेत् । स भवेत्सर्वसिद्धीनां भाजनं नात्र संशयः ॥

गुल्मप्लीहादिकान्दोषान् ज्वरपित्तक्षुधातृषाः ।
विषाणि शीतली नाम कुम्भकोऽयं निहन्ति हि ॥

2.59

अथ भस्त्रिका । (om. V₁₉)

ऊर्वोरुपरि चेद्धत्ते उभे पादतले तथा ।
पद्मासनं भवेत्सम्यक् सर्वपापप्रणाशनम् ॥

2.60

सम्यक्पद्मासनं बद्धा समग्रीवोदरः सुधीः ।
मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत् ॥¹¹

2.61

यथा लगति हृत्कण्ठे कपाले सस्वनं ततः* ।
वेगेन पूरयेत्किञ्चित् हृत्पद्मावधि मारुतम् ॥

2.62

पुनर्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेच्च पुनः पुनः ।
यथैव लोहकाराणां भस्त्रा वेगेन चाल्यते ॥

2.63

तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं सुधीः ।
यदा श्रमो भवेद्देहे तदा सूर्येण पूरयेत् ॥

2.64

59a plihādikān V₃J₁₀] plihodaram Gr₂Gr₃ plihodarān Gr_{4c} śleṣmādayo J₁₀ śleṣmādikā V₁ **doṣān** V₁₅V₃] doṣā V₁J₁₀ rogān P₁₅J₁₀ cāpi Gr₂C₇ vāpi V₁₉ **59b** jvara V₁₅V₃J₁₀] jvarā V₁ jvaram Gr₂Gr₃P₁₅J₁₀ **pitta** V₁V₃J₁₀] pittam Gr₂Gr_{4c}J₁₀ cāpi Gr₃ **kṣudhā** Gr₂V₁V₃J₁₀] kṣudhām Gr₃J₁₀ kṣayam P₁₅ kṣaya V₁₅ **ṭṛṣāḥ** em.] ṭṛṣā V₁V₃J₁₀ ṭṛṣām Gr₂Gr₃Gr_{4c}J₁₀ **59c** viṣāṇi Gr₂Gr_{4c}J₁₀] etāni V₁₉V₁V₃J₁₀ vidhivac Gr₃ **59d** kumbhako'yaṁ cett.] kumbhakoyā C₇ kumbhakeyā V₁₉ kumbhikeyaṁ J₁₀ **niḥanti** cett.] niranti C₇ niranta* V₁₉ **hi** Gr_{4c}V₁J₁₀] ca Gr₂C₇V₃J₁₀ °raṁ V₁₉ **60** atha cett.] om. Gr₂V₁₉ **bhastrikā** cett.] bhastrikā N₂₃C₇ bhasrikā J₇ om. V₁₉ **60a** ced dhatte P₁₅] vai dhatte V₃J₁₀ samdhatte V₁ samsthāpya Gr₂Gr₃V₁₅J₁₀ **60b** ubhe cett.] śubhe J₁₀ **tathā** cett.] sadā V₃ ubhe J₁₀ **60c** samyak cett.] tasya C₇ etat J₁₀ **61b** sama cett.] same V₁ °odaraḥ sudhīḥ cett.] °odaraśudhī V₃ **61c** mukhaṁ cett.] sukhām N₂₃ **samyamya** cett.] samjamya V₁₉ **61d** prāṇam cett.] ghrāṇam V₁₉ **62a** yathā cett.] yadā V₁₉V₁V₃J₁₀ **lagati** cett.] galati V₁₅ **hṛtkanṭhe** cett.] hṛtkanṭham N₂₃ hṛtkanṭha P₁₅ **62b** kapāle P₁₅V₁] kapāla N₂₃J₁₀ kapālā* J₇Gr₃V₁₅J₁₀ kapole V₃ **sasvanam** tataḥ (cf. GŚ, N21) P₁₅] svāsanam tataḥ V₃ ca samantataḥ V₁ syarśanam tataḥ J₁₀ °vadhī sasvanam Gr₂J₁₀ °vadhī pūrayet Gr₃V₁₅ **62c** kimpit cett.] samyak Gr₂Gr₃ cāpi J₁₀ **62d** hṛt cett.] syāt V₁₉ **mārutam** cett.] mārutah V₃ kevalam V₁₅ **63a** virecayet cett.] virecanam V₃ **63b** pūrayec ca V₃J₁₀J₁₀] pūrayed vā Gr_{4c}V₁ pūrayitvā Gr₂C₇ pūraitvā V₁₉ **punaḥ** punaḥ cett.] punas tataḥ C₇ **63c** kārāṇām cett.] kārēṇa V₁J₁₀ **64a** sthaṁ cett.] sthaś V₁₉ **64b** cālayet Gr_{4c}V₁V₃J₁₀] cāyet J₁₀ cālyate Gr₂Gr₃ **sudhīḥ** em. (W4,GŚ)] dhiyā cett. śanaiḥ J₁₀ sthalī V₃ **64c** yadā cett.] yathā Gr₃ tathā P₁₅ **śramo** cett.] kramo P₁₅ **64d** tadā cett.] tathā Gr₃V₁ **pūrayet** cett.] recayet V₁₅

¹¹ J₁₀ adds here: अथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं स्थली (cf. 2.64ab with the reading of V₃ स्थली for धिया).

- यथोदरं भवेत् पूर्णं पवनेन तथा लघु ।
 धारयेन्नासिकां मध्यातर्जनीभ्यां* विना दृढम् ॥ 2.65
- कुम्भकं पूर्ववत्कृत्वा रेचयेदिडयानिलम् ।
 वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्धनम् ॥ 2.66
- कुण्डलीबोधकं वज्रं* पापघ्नं सुखदं शुभम् ।
 ब्रह्मनाडीमुखे संस्थकफाद्यर्गलनाशनम् ॥ 2.67
- सम्यग्गात्रसमुद्भूत*ग्रन्थित्रयविभेदकम् ॥
 विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदम् ॥ (line om. V_{1J10}) 2.68
- अथ भ्रामरी । (om. V₁₉)
- वेगोद्धोषं* पूरकं भृङ्गनादं
 भृङ्गीनादं रेचकं मन्दमन्दम् ।
 योगीन्द्राणामेवमभ्यासयोगा-
 च्छित्ते जाता काचिदानन्दलीला ॥ 2.69

65a yathodaram Gr₂Gr₃J₁₀] athodaram Gr_{4c}V₁V₃J₁₀ bhavet cett.] yadā Gr_{4c} **65b** pavanena cett.] anilena J₁₀ tathā cett.] tadā P₁₅ yathā V₁ laghu cett.] laghuḥ V₃J₁₀ **65c** dhārayen cett.] dhārayen P₁₅ dhārayan N₂₃V₁ nāsikāṃ V₃J₁₀] nāmikāṃ J₇ nāsikā cett. madhyā J₇V₁₅J₁₀] mādhyāt Gr₃ madhyām P₁₅ madhye N₂₃V₁V₃J₁₀ **65d** tarjanībhyām cett.] tarjanabhyām N₂₃ aṅgulibhyām V₁J₁₀ vinā cett.] tathā J₁₀ **66a** kumbhakam pūrvavat cett.] kumbhakam pūrakam V₁J₁₀ vidhivat kumbhakam J₁₀ **66b** iḍayānilam J₇V₁₅J₁₀J₁₀] iḍayānikam N₂₃ ekayānilam P₁₅V₁ iḍayānilam V₃ iḍayā tataḥ Gr₃ **66c** śleṣma cett.] ślaṣma P₁₅ **66d** vivardhanam cett.] pravardhanam V₁ vivajitam V₁₉ **67a** bodhakam Gr_{4c}V₁J₁₀] bodhakaḥ V₃J₁₀ bodhanam Gr₂Gr₃ vajram (cf. GŚ) em.] vipra P₁₅V₁ sarva V₁₅ kṣipram J₁₀ kuryāt Gr₂Gr₃ kumbho V₃J₁₀ **67b** pāpaghnam J₇Gr₃] pāpapum N₂₃ pavanam J₁₀ bhavaghnām V₁ bhāvaghnām P₁₅ rogaghnaḥ V₃J₁₀ doṣaghnām V₁₅ sukhadam cett.] sukhadaḥ V₃J₁₀ śubham Gr₂C₇Gr_{4c}V₁] śubhaḥ V₃J₁₀ hitam J₁₀ tathā V₁₉ **67c** mukhe cett.] suke V₁₉ mukham N₂₃ mukhām J₇ samstha V₁₅V₁V₃J₁₀] samsthaḥ J₁₀ samstham Gr₃P₁₅ tatstha J₇ **67d** kaphādyā cett.] kapāte V₁ nāśanam cett.] nāśanaḥ J₁₀ **68a** gātra cett.] gātre Gr₃ bhastrā J₁₀ samudbhūta N₂₃P₁₅V₃J₁₀] samudbhūtam J₇Gr₃V₁₅V₁ samudbhūto J₁₀ **68b** vibhedakam cett.] vibhedakaḥ J₁₀ **68d** tv idam J₇C₇V₃J₁₀] svidam N₂₃ svayam Gr_{4c} param V₁₉ om. V₁J₁₀ **69** atha cett.] om. Gr₂V₁₉ bhrāmari cett.] bhrāmari J₇J₁₀ om. V₁₉ **69a** vegodghoṣam J₇] vegodghokham V₁₉ vegodveṣam P₁₅C₇ vegādghoṣam J₁₀J₁₀ vegāghoṣam V₃ vegair ghoṣam V₁ vegāgho N₂₃ vegākṛṣṭam V₁₅ pūrakam cett.] pūrayet J₁₀ bhrūganādam cett.] mandamandam V₁₉ om. N₂₃ **69b** recakam cett.] recayet J₁₀ **69c** yogindrāṇām cett.] yogemdrāṇām P₁₅ evam abhyāsa cett.] nityam abhyāsa J₇C₇ nityabhyāsa umm.N₂₃ yogāc cett.] yogāṣ J₁₀ yogā V₃ **69d** jāta cett.] yātā V₁₉ jāte V₁ jāto V₃ kācid cett.] kvacid P₁₅ cid V₃ līlā Gr₂Gr₃J₁₀] mūrchā Gr_{4c}V₁V₃J₁₀

अथ मूर्छा । (om. V₁₉)

पूरकान्ते गाढतरं बद्धा जालन्धरं शनैः ।

रेचयेन्मूर्छनारव्योऽयं मनोमूर्छासुखप्रदः ॥ (om. P₁₅)

2.70

अथ प्लावनीकुम्भकः । (V₁₅J_{yo})

अन्तःप्रवर्तितोद्गारमारुतापूरितोदरः ।

पयस्यगाधेऽपि सुखं प्लवते पद्मपत्रवत् ॥ (om. Gr₃)

2.71

इति प्लावनीकुम्भकं । (P₁₅)

अथ केवलकुम्भकम् । (om. V₁₉J_{yo})

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरककुम्भकैः ।

सहितः केवलश्चेति कुम्भको द्विविधो मतः । (om. P₁₅)

2.72

आरेच्यापूर्य यत् कुर्यात् स वै सहितकुम्भकः ।* (line om. P₁₅J_{yo})

यावत्केवलसिद्धिः स्यात् तावत्सहितमभ्यसेत् ॥

2.73

70 mūrchā Gr₂C₇V₃J_{yo}] mūrchākumbhakaḥ V₁₅ mūrchanākumbhakaṃ P₁₅V₁J₁₀ om. V₁₉ **70a gāḍhataṃ** Gr₂V₁₉V₁₅V₁J_{yo}] ḍṛḍhataṃ C₇ bahutaraṃ V₃J₁₀ **70b baddhvā** cett.] baṃdho Gr₃ jālandharaṃ cett.] jālandhare N₂₃ jālandharaḥ Gr₃ **70c khyo'yam** V₁₉V₁] khyeyam Gr₂C₇V₁₅V₃J_{yo} stho'yam J₁₀ **70d pradaḥ** V₃J₁₀] pradam V₁ pradā J₇Gr₃V₁₅J_{yo} prajā N₂₃ **71 plāvanikumbhakaḥ** V₁₅] plāvinī J_{yo} **71a antaḥ** cett.] ataḥ J₇ anna P₁₅ atha V₁ pravartitodgāra J₇P₁₅] pravartitādgāra N₂₃ pravartitodāra J_{yo} pravartitodhāra V₃ pravartitādhāra V₁₅J₁₀ prakṛtitodāra V₁ **71b mārutā** cett.] māruti N₂₃ mārute V₁ māruta V₃ **71c payasy agādhe'pi sukhāṃ** J₇] yadyasyagādhe pi sukhāṃ N₂₃ payasy agādhe pi sukhāt P₁₅J_{yo} payasy agādhe tisukhāt V₁₅ payasvī gādha pi kṣāt V₁ sāksāt payasy agādhe pi V₃J₁₀ **71d plavate** Gr₃Gr_{4c}V₁J_{yo}] plavato V₃J₁₀ labhate Gr₂ padma cett.] yapa N₂₃ patravat cett.] vat sadā V₁₅ **72 kevalakumbhakaṃ** P₁₅V₁] kevalakumbhaka V₃ kevalakumbhakaḥ J₁₀ kevalaḥ V₁₅ sahitaḥ Gr₂ sahitaṃ C₇ om. V₁₉J_{yo} **72a prāṇāyāmas** cett.] prāṇāyāmas N₂₃V₁ prokto cett.] proktā N₂₃V₁ **72b reca** cett.] recaka J₇V₃J₁₀ pūraka cett.] kumbhaka V₁₉ kumbhakaiḥ cett.] kumbhakāḥ V₁ kumbhakau Gr₂ pūrakaiḥ V₁₉ **72c kevalaś ceti** cett.] kevalaṃ ceti V₁ kevalastreti J₇ **72d dvididho** cett.] dvididhā V₁ dvinidho V₁₉ **73a ārecyā** Gr₃] recayet Gr₂ recakaḥ V₁V₃J₁₀ recakaṃ V₁₅ om. P₁₅J_{yo} pūrya yat V₁₉] pūrya yaḥ C₇ pūrakaḥ V₃J₁₀ pūrakaṃ Gr₂V₁₅V₁ om. P₁₅J_{yo} kuryāt Gr₂Gr₃V₁₅] kāryam V₁V₃ kārya J₁₀ om. P₁₅J_{yo} **73b sa vai** Gr₃V₁J₁₀] śanaḥ Gr₂V₁₅V₃ om. P₁₅J_{yo} sahitakumbhakaḥ cett.] saṃyatakumbhakaḥ V₁₅ om. P₁₅J_{yo} **73c siddhiḥ** cett.] śuddhiḥ V₁₉J₁₀ **73d tāvat sahitam** Gr₂Gr₃V₁V₃] tāvat sahitam J₁₀ sahitam tāvad Gr_{4c}J_{yo}

रेचकं पूरकं मुक्त्वा 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
कुम्भितप्राणरेचान्ते* कुर्याच्चित्तं निराश्रयम् । एवमभ्यासयोगेन राजयोगपदं व्रजेत् ॥ (line om. V ₁₉)	2.78
कुम्भकाद्धर्तते वायुस्ततोऽग्निश्च प्रवर्धते । बुद्धा कुण्डलिनी तस्मात्सैव द्वारं प्रयच्छति ॥ (Gr ₂)	2.78*1

74a muktvā Gr_{4c}V₁J₁₀J_{y0}] muktaṃ V₃ tyaktvā Gr₂Gr₃ **74b** sukhaṃ cett.] mukhaṃ N₂₃C₇ sukhāḍ V₁J₁₀ yad vāyudhāraṇam cett.] yad vāyudhāraṇāt C₇ vāyunirodhanam V₁J₁₀ saṃdhāya dhāraṇam P₁₅ **74d** sa vai cett.] sarvaiḥ P₁₅ kumbhakaḥ cett.] kumbhataḥ N₂₃ **75a** kevale kumbhake cett.] kumbhake kevale V₁₅ kumbhakaḥ kevale J_{y0} **siddhe** cett.] siddho V₃ siddhi V₁ **75b** reca cett.] recaḥ J₇ recaka V₃J₁₀ **pūra**ka Gr₂Gr₃J₁₀J_{y0}] pūra V₁₅V₁V₃ pūre P₁₅ **varjite** Gr₂Gr₃J₁₀J_{y0}] vivarjite V₁₅V₁ vivarjitaṃ V₃ vivarjayet P₁₅ **75c** durlabhaṃ cett.] durlabha V₁ **75d** lokeṣu cett.] kāleṣu J₁₀ **76a** śaktaḥ Gr₂V₁₅V₁J_{y0}] saktaṃ P₁₅ śuddha V₁₉V₃J₁₀ śuddhaḥ C₇ **kevalakumbhena** cett.] kevale kumbhake N₂₃ **76b** yatheṣṭaṃ cett.] yatheṣṭa P₁₅ yathoktaṃ Gr₃ **dhāraṇam** cett.] dhāraṇe V₁₅ dhāraṇāt P₁₅J_{y0} **76c** yoga cett.] yogam V₃ **padam** cett.] phalaṃ P₁₅ **caiva** Gr₃Gr_{4c}V₃J₁₀] caivaṃ V₁ cāpi J_{y0} samyak Gr₂ **76d** labhate cett.] labhyate P₁₅V₁J₁₀ **77c** yugmam cett.] yogam V₁₅ **77d** ā niṣpatteḥ cett.] anīṣpatti J₇ ubhayaḥ api V₁₅ **samabhyaset** cett.] cābhyaset V₁₅ **78a** kumbhita P₁₅] kumbhitaḥ N₂₃V₁₅ kumbhataḥ J₇ kumbhata V₃ kumbhaka J₁₀J_{y0} kumbhakaṃ Gr₃ kumbhakaḥ V₁ **recānte** cett.] ..cānte J₁₀ rodhānte J_{y0} **78b** nirāśrayam cett.] nirāmayam V₃J₁₀ **78d** yoga cett.] yogam V₁₅V₃ **om.** V₁₉ **padam** cett.] labhat V₁₅ **om.** V₁₉ **vrajat** V₁V₃J₁₀J_{y0}] labhet Gr₂C₇P₁₅ punaḥ V₁₅ **om.** V₁₉ **78*1b** pravardhate N₂₃] pavardhate J₇ **78*1c** buddhā J₇] buddhvā N₂₃

कुम्भकात्कुण्डलीबोधः कुण्डलीबोधतो भवेत् ।
अनर्गला सुषुम्णा च¹² हठसिद्धिश्च जायते ॥¹³

2.79

वपुःकृशत्वं वदने प्रसन्नता
नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ।
आरोग्यता बिन्दुजयोऽग्निदीपनं
नाडीविशुद्धिर्हठसिद्धिलक्षणम् ॥

2.80

इति श्रीस्वात्मारामयोगीन्द्रविरचितायां हठप्रदीपिकायां द्वितीयोपदेशः ॥

79a kumbhakāt cett.] kumbhakān J₁₀ **bodhaḥ** cett.] bodhaṃ V₁ bodhau N₂₃ bodho V₁₅V₃ **79b** bodhato cett.] bodhito V₁ **79c** anargalā cett.] anargala P₁₅ anirgalā J_{yo} **suṣuṃṇā** ca cett.] sukhāmnā ca P₁₅ suṣuṃṇāto C₇ sukhumnāto V₁₉ suṣuṃṇāyām V₁ **79d** ca jāyate cett.] prajāyate C₇Gr_{4c}V₃ **80a** vadane cett.] vane V₁ vadana V₁₉ **80b** nāda cett.] nādaḥ V₃ nāde C₇ **nayane** cett.] ca nayane N₂₃ **sunirmale** Gr₂Gr₃V₃J_{yo}] ca nirmale Gr_{4c}V₁J₁₀ **80c** ārogyatā V₁V₃J₁₀J_{yo}] ārogitā J₇ arogitā N₂₃Gr₃ arogatā P₁₅J_{yo} ārogatā V₁₅ **dīpanaṃ** cett.] dipakaṃ V₁ **80d** nāḍīviśuddhir Gr₂Gr₃V₁₅J_{yo}] nāḍīṣu śuddhi P₁₅V₃J₁₀ nāḍīṣu siddhir V₁ **siddhi** cett.] yoga V₁J_{yo} **col** śrīsvātmārāmayogīndra N₂₃V₁₅V₃] svātmārāmayogīndra P₁₅ ātmārāmayogīndra J₁₀ svātmārāma V₁ śrīśahajānandasantānacintāmaṇi-svātmārāmayogīndra J₇ *om.* Gr₃J_{yo} **viracitāyām** cett.] *om.* Gr₃J_{yo} **haṭha** cett.] śrīhaṭha C₇ *ante dvitīyo** *add.*] haṭhakarmasādhano nāma V₁₅ **dvitīyopadeśaḥ** Gr₂C₇V₁₅V₃J_{yo}] dvitīya upadeśaḥ P₁₅ dvitīyo yam upadeśaḥ V₁₉ dvitīyodhyāyāḥ V₁J₁₀

¹² N₂₃ adds विशेषायुस्ततो बलात् here.

¹³ In J_{yo} this verse appears just before 2.77.

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	close to Gr4c
V ₃	Gr6
J ₁₀	Gr4d
J _{yo}	Brahmānanda's version, based on the edition 1972