

श्रीआदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मै
येनोपदिष्टा हठयोगविद्या ।
विराजते प्रोन्नतराजसौध-
मारोढुमिच्छोरधिरोहिणीव ॥ 1.1

प्रणम्य श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना ।
केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते ॥ 1.2

भ्रान्त्या बहुमतध्वान्ते राजमार्गमजानताम् ।
हठप्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः ॥ 1.3

हठविद्यां हि मत्स्येन्द्रगोरक्षाद्या विजानते ।
स्वात्मारामोऽथवा योगी जानीते तत्प्रसादतः ॥ 1.4

श्रीआदिनाथमत्स्येन्द्रशाबरानन्दभैरवाः ।
चौरङ्गीमीनगोरक्षविरूपाक्षबिलेशयाः ॥ 1.5

मन्थानभैरवो योगी सिद्धबुद्धश्च कन्थडिः ।
कोरणटकः सुरानन्दः सिद्धपादश्च चर्पटिः ॥ 1.6

1a śrīadināthāya cett.] anādināthāya P₁₅ ādiśanāthāya V₁ **1c** virājate cett.] vibhrajate J_{yo} rā-
jasaudham N₂₃V₁₉Gr_{4c}V₁] rājayogam C₁V₃J₁₀J_{yo} **1d** āroḍhum cett.] ārūḍham P₁₅ āroham C₁ ro-
hiṇīva cett.] rohiṇī ca N₂₃ roha eva C₁V₃ **2b** yoginā cett.] dhimatā Gr₃V₁₅ **2d** vidyopadiśyate
N₂₃Gr₃Gr_{4c}V₁V₃J_{yo}] yogopadiśyate J₁₀ **3a** bhrāntyā N₂₃C₁V₁₅V₁J₁₀J_{yo}] bhrāntvā V₁₉V₃ bhrāntā P₁₅
matadhvānte cett.] matadhvāntai N₂₃ matam bhrāntam V₁ **3b** mārgam N₂₃] yogam cett. ajā-
natām cett.] ajānataḥ Gr₃V₁₅ **3d** svātmārāmaḥ cett.] svātmārāma V₃ svātmārāme N₂₃ kṛpākaraḥ
N₂₃C₁Gr_{4c}V₁J_{yo}] kṛpāparaḥ V₁₉ prakāśyate V₃J₁₀ **4a** vidyāṃ hi cett.] vidyā hi N₂₃V₁ matsyendra
cett.] matsyemdro C₁ tachamdra N₂₃ **4c** svātmārāmo cett.] ātmārāmo V₁₉P₁₅ **4d** 'thavā cett.]
mahā P₁₅ jānīte cett.] jānaṃte V₃ **5a** śrīadinātha Gr₃Gr_{4c}V₃J_{yo}] śrīadināthā N₂₃ ādināthādi V₁J₁₀
5b śābarā N₂₃J₁₀J_{yo}] śābarā V₁ śāgarā V₃ sāgarā Gr_{4c} śaradā Gr₃ **5c** cauraṅgī cett.] coraṃgī P₁₅
mīna cett.] mena P₁₅ śīna V₁₉ **5d** virūpākṣa cett.] virūpākṣaḥ V₁₉ bileśayāḥ cett.] savālikāḥ
V₁₉ **6a** manthāna cett.] manthāno J_{yo} bhairavo cett.] bhairavā N₂₃ bhairavaḥ C₁ yogī cett.]
siddha C₁ **6b** siddha N₂₃V₁₉Gr_{4c}V₃] siddhir J_{yo} śuddha J₁₀ suddha V₁ yogī C₁ buddhaś ca cett.]
buddhiś ca V₃ kanthaḍiḥ V₁₉J_{yo}] kanthaḍi C₁V₁₅V₃ kanthaḍiḥ N₂₃ kanthaliḥ P₁₅ kanthali V₁ kandalī
J₁₀ **6c** koranṭakaḥ N₂₃P₁₅J_{yo}] koranṭakaḥ V₁₅ pauraṅtakaḥ V₁V₃J₁₀ om. Gr₃ (the entire hemistich is
omitted) surānandaḥ N₂₃Gr_{4c}V₁J₁₀J_{yo}] surānanda V₃ om. Gr₃ **6d** siddhapādaś ca N₂₃P₁₅V₁V₃J₁₀J_{yo}] śrīpādaś caiva V₁₅ om. Gr₃ carpaṭiḥ N₂₃V₁₅J₁₀J_{yo}] carpaṭi V₃ carpaṭi V₁ karpaṭiḥ P₁₅ om. Gr₃

- काणेरी पूज्यपादश्च नित्यनाथो निरञ्जनः ।
कपाली बिन्दुनाथश्च काकचण्डीश्वराह्वयः ॥ 1.7
- अल्लमप्रभुदेवश्च घोडाचोली च टिण्टिणी ।
भालुकी नागबोधश्च खण्डकापालिकस्तथा ॥ 1.8
- इत्यादयो महासिद्धा हठयोगप्रभावतः ।
खण्डयित्वा कालदण्डं ब्रह्माण्डे विचरन्ति ते ॥ 1.9
- संसारतापतप्तानां आश्रयोऽयं हठो मतः ।
अशेषयोगजगतामाधारकमठो हठः ॥ 1.10
- हठविद्या परं गोप्या योगिनां सिद्धिमिच्छताम् ।
भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता ॥ 1.11
- सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ।
एकान्ते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना ॥ 1.12

7a kāṇeri em.] kāṇeri N₂₃V₁ kāṇerih P₁₅ kāṇerih V₁₅ kāneri V₃J₁₀J_{yo} karinī V₁₉ varenṇya C₁ **pūjya** N₂₃Gr₃V₁₅V₃J_{yo}] pūrya V₁ pūrva P₁₅J₁₀ **7b nityanātho** N₂₃C₁Gr_{4c}V₁V₃J_{yo}] dhvaninātho J₁₀ bilvanātho V₁₉ **7c kapālī cett.**] kāpālī C₁ **7d āhvayaḥ** N₂₃Gr_{4c}V₁J_{yo}] ādayaḥ Gr₃V₃J₁₀ **8a allama em.**] allamaḥ P₁₅V₁V₃J₁₀J_{yo} allasaḥ N₂₃ amelleḥ V₁₅ suḥṣamaḥ Gr₃ **8b ghoḍācolī** C₁V₁₅V₃J_{yo}] ghorācolī V₁J₁₀ ghoḍācolī V₁₉ ghoḍācūlī N₂₃ _gacoli P₁₅ **ca cett.**] sa V₁₉ **ṭiṇṭiṇī** C₁V₁J₁₀] ṭiṇṭiṇih J_{yo} ṭiṇṭiṇih V₁₉ ṭiṇṭiṇih N₂₃ ciṃciṇī V₃ ciṃciṇih V₁₅ caṃcaṇih P₁₅ **8c bhāluki** V₁J₁₀] bhālukir C₁ bhānukin N₂₃ bhānukī J_{yo} vālukir V₁₉ vāsukir P₁₅V₃ vāsukir V₁₅ **nāgabodhaś** N₂₃C₁V₁V₃J₁₀] nāgabodhiś Gr_{4c} nāgarodhaś V₁₉ nāradevaś J_{yo} **8d khaṇḍa** V₃J₁₀] khaṇḍaḥ V₁₅J_{yo} khaṇḍam N₂₃V₁ kaṇṭhaḥ P₁₅ caṇḍa C₁ caṇḍī V₁₉ **9b prabhāvataḥ cett.**] prasādataḥ N₂₃V₃ **9c khaṇḍāyitvā cett.**] khaṇḍāyitvā V₁₉ **9d brahmāṇḍe cett.**] brahmāṇḍam P₁₅ **vicaranti** N₂₃C₁P₁₅V₁J₁₀J_{yo}] tu caranti V₃ °ṣu caranti V₁₉V₁₅ **10a saṃsāratāpa** N₂₃Gr₃Gr_{4c}V₁] saṃsāraśrama J₁₀ saṃsāraśrama V₃ aśeṣatāpa J_{yo} **10b āśraya'yam** V₃J₁₀] samāśraya N₂₃Gr₃Gr_{4c}J_{yo} samāśrayo V₁ **haṭho mataḥ** V₃J₁₀] haṭho maṭhaḥ V₁ maṭho haṭhaḥ N₂₃C₁P₁₅J_{yo} mato haṭhaḥ V₁₉ mahāmaṭhaḥ V₁₅ **10c aśeṣa cett.**] samasta P₁₅ **jagatām** N₂₃V₁₉Gr_{4c}J₁₀] jagatūm V₁ yuktānām C₁V₃J_{yo} **10d ādhāra** N₂₃Gr_{4c}V₁J_{yo}] ādhāraḥ V₁₉V₃J₁₀ **kamaṭho haṭhaḥ cett.**] kahaṭho maṭhaḥ V₁ **11a gopyā cett.**] gopyam V₃ **yoginām** N₂₃V₁₅V₁J₁₀] yoginām V₃ yoginā Gr₃P₁₅J_{yo} **11b icchatām** N₂₃V₁₅V₁V₃J₁₀] icchatā C₁P₁₅J_{yo} icchitā V₁₉ **11d nirvirya** N₂₃C₁Gr_{4c}V₁V₃J_{yo}] nirvijā V₁₉ nirvāryā J₁₀ **tu** N₂₃V₁V₃J₁₀J_{yo}] nu C₁ ca V₁₉V₁₅ sā P₁₅ **12b nirupadrave cett.**] kṣemabhadrade P₁₅ **12c ekānte** V₁V₃J₁₀J_{yo}] ekānta N₂₃Gr₃Gr_{4c} **12d yoginā cett.**] yogataḥ C₁

¹ J_{yo} has धनुःप्रमाणपर्यन्तं शिलाग्निजलवर्जिते between the hemistiches.

अल्पद्वारमरन्ध्रगर्तपिठरं नात्युच्चनीचायतं
सम्यग्गोमयसान्द्रलिप्तममलं निःशेषबाधोज्झितम् ।
बाह्ये मण्डपवेदिकूपरचितं प्राकारसंवेष्टितं
प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः ॥ 1.13

एवंविधे मठे स्थित्वा सर्वचिन्ताविवर्जितः ।
गुरूपदिष्टमार्गेण योगमेव समभ्यसेत् ॥ 1.14

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पोऽनियमग्रहः ।
जनसङ्गश्च लौल्यं च षड्विर्योगः प्रणश्यति ॥ 1.15

उत्साहान्निश्चयाद्वैर्यात् संतोषात्तत्त्वदर्शनात् ।
जनसङ्गपरित्यागात्षड्विर्योगस्तु सिध्यति ॥ 1.16

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमा धृतिः ।
दयार्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश ॥ (V₃) 1.16*1

तपः संतोषमास्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ।
सिद्धान्तश्रवणं चैव ही मतिश्च जपो हुतम् ॥ (V₃) 1.16*2

13a *alpadvāram arandhra* cett.] ākalpadvā«ra»ramdhra N₂₃ alpadvāram aruṃ«dha» P₁₅ **piṭharam** V₁₉] piṭhikaṃ N₂₃ piṭakaṃ Gr_{4c} paṭikaṃ C₁ viṭapaṃ V₃J₁₀ vivaraṃ J_{yo} sahitaṃ V₁ **nātyuccanīcā** V₁₉Gr_{4c}V₁J₁₀J_{yo}] nātyuccanocā V₃ nātyuccanaṃcā N₂₃ nānyuddhanicā C₁ **yataṃ** N₂₃Gr₃P₁₅V₃J_{yo}] yitaṃ J₁₀ yutaṃ V₁ vṛtaṃ V₁₅ **13b** *sāndra* N₂₃V₁₉V₁₅V₁J_{yo}] sāndra V₃J₁₀ lipta P₁₅ *om.* C₁ **lip-tam amalāṃ** N₂₃V₁₉J₁₀J_{yo}] liptaṃ abilaṃ V₁ liptavimalāṃ V₁₅V₃ sāndravimalāṃ P₁₅ *om.* C₁ **niḥśeṣa** N₂₃V₁₉Gr_{4c}V₁V₃J_{yo}] nirdoṣa J₁₀ *om.* C₁ **bādhojjhitam** P₁₅V₁V₃J₁₀] jantūjjhitam V₁₉V₁₅J_{yo} jambbhūdgitaṃ N₂₃ *om.* C₁ **13c** *bāhya* cett.] bāhyaṃ C₁ **vedikūpa** cett.] kūpavedi V₁₅ **racitaṃ** V₁₉P₁₅V₁J₁₀] ruciraṃ N₂₃C₁V₁₅V₃J_{yo} **14b** *vivarjitaḥ* cett.] vivarjite P₁₅ **14c** *gurūpadiṣṭa* cett.] gurūpadeṣa C₁ **14d** *yogam eva* N₂₃Gr₃V₁₅J_{yo}] yogam evaṃ P₁₅V₁J₁₀ yogamārgaṃ V₃ **samabhyaset** N₂₃P₁₅V₁V₃J₁₀J_{yo}] sadābhyaset Gr₃V₁₅ **15a** *atyāhārah* N₂₃C₁V₁J₁₀J_{yo}] atyāhāra V₁₅ alpāhāra V₁₉ ātmāhārah V₃ natyāhārah P₁₅ **prayāsaś ca** cett.] prayāsaś cā V₁₉ pravāsaś ca N₂₃ **15b** *niyama* cett.] niyamā V₁₅ nama P₁₅ **15c** *janasaṅgaś ca* cett.] janasaṅkara P₁₅ **15d** *yogaḥ prapaśyati* V₁] yogo vinaśyati N₂₃Gr₃Gr_{4c}V₃J_{yo} yogaś ca naśyati J₁₀ **16a** *utsāhān* Gr_{4c}V₁J₁₀] utsāhāt N₂₃Gr₃J_{yo} utsāha V₃ **niścayād** Gr_{4c}V₁V₃J₁₀] sāhasād N₂₃Gr₃J_{yo} **dhairyāt** N₂₃Gr₃Gr_{4c}J_{yo}] dhairyā V₃ vairyāt V₁J₁₀ **16b** *saṃtoṣāt tattvadarśanāt* *em.* (cf. G₃,G₅,G₁₁,M₃)] tatvajñānāc ca darśanāt Gr_{4c}V₁V₃J₁₀ tatvajñānāc ca niścayāt N₂₃J_{yo} tatvajñānād viniścayāt Gr₃ **16c** *jana* cett.] nija N₂₃ **16d** *yogas tu sidhyati* V₁J₁₀] yogaḥ prasidhyati N₂₃C₁Gr_{4c}V₃J_{yo} yogo prasidhyati V₁₉ **16*1c** *dayārjavaṃ* *em.*] dayārjava V₃ **16*2c** *siddhānta* *em.*] siddhāntam V₃

अथासनानि । (Gr_{4c})

- हठस्य प्रथमाङ्गत्वादासनं पूर्वमुच्यते ।
तत्कुर्यादासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गपाटवम् ॥² 1.17
- वसिष्ठाद्यैश्च मुनिभिर्मत्स्येन्द्राद्यैश्च योगिभिः ।
अङ्गीकृतान्यासनानि कथ्यन्ते कानिचिन्मया ॥ 1.18
- जानूवोरन्तरे सम्यक्त्वा पादतले उभे ।
ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥³ 1.19
- सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् ।
दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखं यथा ॥ (om. P₁₅) 1.20
- एकं पादमथैकस्मिन्विन्यस्योरुणि संस्थितम् ।
इतरस्मिंस्तथा चोरुं वीरासनमितीरितम् ॥ 1.21
- गुदं निरुध्य गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः ।
कूर्मासनं भवेदेतदिति योगविदो विदुः ॥ 1.22
- पद्मासनं सुसंस्थाप्य जानूवोरन्तरे करौ ।
निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थः कुर्कुटासनम् ॥ 1.23

17 athāsānāni P₁₅] «atha» āsanāni V₁₅ **17c** tat kuryād cett.] kuryāt tad J₁₀J_{yo} āsanam sthairyam N₂₃C₁V₁J_{yo}] āsane sthairyam V₁₅ āsanasthairyam V₁₉P₁₅V₃ āsanam tasmād J₁₀ **17d** pāṭavam P₁₅V₁V₃J₁₀] lāghavam N₂₃Gr₃V₁₅J_{yo} **18d** kathyante N₂₃Gr_{4c}V₃J₁₀J_{yo}] likhyante V₁ vakṣyante Gr₃ **19a** jānūrvor cett.] jāmtūro V₁₉ antare cett.] antaram N₂₃P₁₅ **19b** ubhe cett.] śubhe N₂₃ **19c** rjukāyaḥ N₂₃Gr₃Gr_{4c}J₁₀J_{yo}] rjukāya N₂₃V₁ rjuh kāya V₃ samāsinaḥ cett.] samāsinaḥ V₃ **19d** tat cett.] tam C₁ ca N₂₃ **20a** dakṣiṇa cett.] dakṣaṇa V₃ **20c** 'pi cett.] ca N₂₃ tu Gr₃ savyam cett.] savye V₁ **20d** gomukhaḥ cett.] gomukhe C₁ gomukham yathā Gr₃V₁₅V₁J₁₀] gomukham tathā V₃ gomukhākṛti J_{yo} gomukhākṛtiḥ N₂₃ **21a** ekaḥ cett.] eka V₁₉V₁₅ athaikasmin V₁] tathaikasmin N₂₃P₁₅V₃J₁₀J_{yo} yathaikasmi Gr₃ **21b** vinyasyoruṇi V₁V₃] vinyasyoruṇi J₁₀ vinyased ūru N₂₃Gr₃V₁₅J_{yo} vinyasorasi P₁₅ samsthitam cett.] samsthitāḥ P₁₅ 'ni sthitam N₂₃J_{yo} **21c** itarasmim cett.] itarāsmim V₁₉ coruṇ N₂₃C₁Gr_{4c}V₁V₃J₁₀J_{yo}] ce... V₁₉ **22a** nirudhya N₂₃J_{yo}] nibadhya V₁₅V₁ nabadhya P₁₅ nibaddhi V₃ niyamyā Gr₃ niṣpīḍya J₁₀ **22b** samāhitaḥ cett.] samāhitam V₃ **22c** kūrmasānam cett.] yogāsānam N₂₃ **23a** su N₂₃V₁₉V₃] tu C₁Gr_{4c}V₁J₁₀J_{yo} samsthāpya cett.] saṃyojya Gr₃ **23d** vyomasthaḥ cett.] vyomastham N₂₃J_{yo} kurk(k)uṭā V₁V₃J₁₀] kukkuṭā N₂₃Gr₃Gr_{4c}J_{yo}

² 1.17–18 are transposed in Gr₃V₁₅.

³ In P₁₅ this verse appears before 1.17.

कुर्कुटासनबन्धस्थो* दोर्भ्यां संबध्य कन्धराम् ।
शेते कूर्मवदुत्तान एतदुत्तानकूर्मकम् ॥

1.24

पादाङ्गुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि ।
धनुराकर्षणं कृत्वा धनुरासनमुच्यते ॥

1.25

वामोरुमूलार्पितदक्षपादं
जानोर्बहिर्वेष्टितवामपादम् ।
प्रगृह्य तिष्ठेत् परिवर्तिताङ्गः
श्रीमत्स्यनाथोदितमासनं स्यात् ॥

1.26

मत्स्येन्द्रपीठं ज्वलनप्रदीप्तं*
प्रचण्डरुङ्गण्डलखण्डनास्त्रम् ।
अभ्यासतः कुण्डलिनीप्रबोधं
दण्ड*स्थिरत्वं च ददाति पुंसाम् ॥

1.27

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ
दोर्भ्यां पदाग्रद्वितयं* गृहीत्वा ।

24a kurk(k)uṭā V₁V₃J₁₀] kukkuṭā N₂₃Gr₃Gr_{4c}J_{y0} āsana cett.] āsanaṃ V₃ bandhastho N₂₃C₁Gr_{4c}V₃J_{y0}] bandhasthe V₁₉ madhyastho J₁₀ vat kṛtvā V₁ **24b** dorbhyāṃ cett.] ddorbhyāṃ J₁₀ sambadhya cett.] samveṣṭa N₂₃ kandharām cett.] kandharam V₃ kandaraṃ P₁₅ **24c** śete Gr_{4c}V₁J₁₀] śene V₃ sthitaḥ N₂₃ bhavet Gr₃J_{y0} kūrmaṇaḍ cett.] kūrmarad V₃ uttāna N₂₃V₃J₁₀J_{y0}] uttānam Gr₃Gr_{4c}V₁ **24d** kūrmaṇaḍ cett.] pūrvakaṃ P₁₅ **25a** tu cett.] ca V₁₉ pāṇibhyāṃ N₂₃Gr₃Gr_{4c}V₃J_{y0}] bāhubhyāṃ V₁J₁₀ **25b** śraṇāṇāvadhi N₂₃Gr₃Gr_{4c}J₁₀J_{y0}] śraṇāṇāvadhiṃ V₁ śraṇāṇāvidhi V₃ **25c** karṣaṇaṃ C₁J₁₀J_{y0}] karṣaṇaḥ V₁ karkhaṇa V₁₉ karṣaṇāt N₂₃V₃ karṣaṇā Gr_{4c} kṛtvā Gr₃] kuryād J₁₀J_{y0} kṛṣṭaṃ N₂₃Gr_{4c}V₁ kaṣṭaṃ V₃ **25d** ucyate N₂₃V₁V₃J₁₀J_{y0}] īritam Gr₃Gr_{4c} **26b** jānor N₂₃C₁V₁J₁₀J_{y0}] jānaur V₃ jānvor V₁₉Gr_{4c} bahirveṣṭita cett.] bahiṣṭhita N₂₃ bahisaṃṣṭhita N₂₃ vāma cett.] dakṣa N₂₃Gr₃ pādāṃ V₁V₃J₁₀J_{y0}] dorbhyāṃ N₂₃ doṣṇā Gr₃V₁₅ doṣṇi P₁₅ **26c** tiṣṭhet cett.] tiṣṭhan C₁ vartitaṅgaḥ cett.] marditaṅgaḥ V₁₉ **26d** matsyanātho cett.] matsyadinātho V₃ **27a** pīṭhaṃ cett.] vīraṃ V₁ vīra P₁₅ jvalana V₃] jathara cett. vīra P₁₅ pradiptam V₃] pradiptiṃ J_{y0} pracanḍaṃ Gr_{4c}V₁ pravuddhaṃ N₂₃ pravuddhau V₁₉ pravṛddhiṃ C₁ pravṛddha J₁₀ **27b** pra-canḍa N₂₃Gr₃V₃J₁₀J_{y0}] picaṇḍa P₁₅ vicaṇḍa V₁ om. V₁₅ (inserts khamḍala between ruṇmaṇḍala and khaṇḍanāstram instead) ruṇmaṇḍala Gr₃V₁₅V₃J₁₀] rūmaṇḍala V₁ rugmaṇḍana N₂₃J_{y0} ruk(!)māṇḍana P₁₅ khaṇḍanāstram C₁Gr_{4c}V₁V₃J₁₀J_{y0}] khaṇḍanāmaṃ N₂₃ khaṇḍalāsyam V₁₉ **27d** daṇḍa cett.] can-dra C₁J₁₀J_{y0} kāya V₁₅ sthīratvaṃ cett.] sthītatvaṃ V₁₉ ca dadāti cett.] dadāti N₂₃ pradadāti N₂₃Gr₃ **28b** dorbhyāṃ N₂₃Gr₃Gr_{4c}V₁J_{y0}] dvābhyāṃ V₃J₁₀ padāgra N₂₃Gr_{4c}V₁J_{y0}] dāgra N₂₃ karābhyāṃ V₃J₁₀ ca pādāṃ Gr₃ dvitayaṃ N₂₃V₁₉Gr_{4c}V₁J₁₀J_{y0}] dvitiyaṃ V₃ dvitīyaṃ C₁

जानूपरिन्यस्तललाटदेशो
वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः ॥

1.28

इति पश्चिमतानमासनाग्र्यं
पवनं पश्चिमवाहिनं करोति ।
उदयं जठरानलस्य कुर्या-
दुदरे कार्श्यमरोगितां च पुंसाम् ॥

1.29

धरामवष्टभ्य करद्वयेन
तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वः ।
उच्चासनो दण्डवदुत्थितः स्वे
मायूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम् ॥

1.30

हरति सकलरोगानाशु गुल्मोदरादी-
नभिभवति च दोषानासनं श्रीमयूरम् ।
बहुकदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशेषं
जनयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम् ॥

1.31

उत्तानं शववद्भूमौ शयनं तु शवासनम् ।
सर्वासनश्रान्तिहरं चित्तविश्रान्तिकारकम् ॥

1.32

28c deśo cett.] deśe V₃ **28d vased** N₂₃P₁₅V₁V₃J₁₀] d (two syllables *om.*) J₁₀ 'bhyaśe Gr₃ bhaved V₁₅ **āhuḥ** cett.] baṃdhaḥ V₁₅V₁ baṃdham P₁₅ **29a āsanāgryam** C₁V₁₅V₁V₃J₁₀] āsanāśāgryam J₁₀ āsanākhyam V₁₉P₁₅ āyanam N₂₃ **29b paścima** cett.] paścimā V₁₉ **vāhinam** cett.] vāhanam C₁P₁₅V₃ **29c jāṭharānalasya** cett.] jāṭharānilasya V₁₉ **29d kārśyam** cett.] kāryam N₂₃ kṛśyam V₃ **arog- itām** V₁₉V₁^{cc}J₁₀] arogatām Gr_{4c}V₁^{cc}J₁₀] arogyatām C₁V₃ alogatām N₂₃ **30a karadvayena** N₂₃V₁V₃J₁₀J₁₀] punaḥ karābhyām V₁₉ puraḥ karābhyām C₁ karasthalābhyām P₁₅ karadvayābhyām V₁₅ **30b kūrpara** Gr_{4c}V₁J₁₀J₁₀] kurpara N₂₃V₃ kūrpare Gr₃ **pārśvaḥ** N₂₃Gr_{4c}V₁J₁₀J₁₀] pārśve Gr₃V₃ **30c uccāsano** cett.] uccāsane C₁ taccāsanam V₁₉ **utthitaḥ khe** N₂₃V₁₉V₁₅V₁J₁₀] utthitaḥ kham P₁₅ uḥchrite khe C₁ utthitasya V₃ **30d māyūram** N₂₃Gr₃Gr_{4c}J₁₀] mayūram V₁V₃J₁₀ **pīṭham** cett.] santaḥ Gr₃ **31a rogān āśu** N₂₃Gr₃V₁₅V₁J₁₀] rogān śvāsa P₁₅ doṣān āśu J₁₀ doṣān asu V₃ **gulmo** cett.] gulpho N₂₃ **ādin** cett.] ādin V₃ **31b abhibhavati ca** V₁₉P₁₅V₁J₁₀J₁₀] abhibhavati hi C₁ abhibhavati V₁₅ abhavati ca N₂₃ abhavati V₃ **31c bhasma** cett.] tac ca V₁₉ **aśeṣam** cett.] aśeṣo V₁ isūtram P₁₅ **31d jāṭharāgnim** cett.] jāṭharāgṇam P₁₅ vādavāgnim V₃ **jārayet** cett.] jvālayet J₁₀ **32a uttānam** V₁V₁₉Gr_{4c}V₃J₁₀] ut- tāna N₂₃C₁J₁₀ **32b śayanam tu śavāsanam** N₂₃P₁₅V₁V₃] śayanam tat śavāsanam J₁₀ śayanam ca śavāsanam V₁₅J₁₀ śavāsanam idam smṛtam Gr₃ **32c sarvāsana** N₂₃P₁₅V₁J₁₀] savāsana V₃ śavāsana C₁ śavāsanam V₁₉V₁₅J₁₀ **śrānti** cett.] śrama V₁₅ **32d kārakam** V₁₅V₁J₁₀J₁₀] sādhanam N₂₃Gr₃P₁₅V₃

चतुराशीत्यासनानि शिवेन कथितानि तु ।
तेभ्यश्चतुष्कमादाय सारभूतं ब्रवीम्यहम् ॥

1.33

सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं चेति चतुष्टयम् ।
श्रेष्ठं तत्रापि च सखे तिष्ठ सिद्धासने सदा ॥

1.34

अथ सिद्धासनम् । (N₂₃J₁₀)

योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसे-
न्मेद्रे पादमथैकमास्यहृदये* धृत्वा समं विग्रहम् ।
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्यन् भुवोरन्तरं
एतन्मोक्षकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥

1.35

मतान्तरे ।

मेद्रादुपरि विन्यस्य सव्यगुल्फं तथोपरि ।
गुल्फान्तरं तु निक्षिप्य सिद्धासनमिदं भवेत् ॥

1.36

पूर्वोक्तमेव मत्स्येन्द्रमतम् । (N₂₃Gr_{4c})

एतत्सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः ।
मुक्तासनं वदन्त्येके प्राहुर्गुप्तासनं परे ॥

1.37

33b śivena cett.] sarvāṇi P₁₅ kathitāni cett.] kathitāna V₃ tu Gr_{4c}V₁V₃J₁₀] vai N₂₃Gr₃ ca J_{yo} 34a padmaṃ cett.] bhadrāṃ V₁₉ tathā cett.] yathā V₃ siṃhaṃ N₂₃V₁V₃J₁₀J_{yo}] saiṃhaṃ Gr_{4c} bhadrāṃ C₁ padmaṃ V₁₉ 34b bhadrāṃ cett.] siṃhaṃ Gr₃ ceti N₂₃Gr₃J₁₀J_{yo}] caiva V₁ caitac P₁₅V₃ cātha V₁₅ catuṣṭayaṃ cett.] catuṣkakaṃ V₁₅ 34c tatrāpi ca sakhe N₂₃V₃] tatrāpi ca sukhe V₁J₁₀J_{yo} tatrāpi ca sukhaṃ V₁₅ tathāpi bhadrāṃ [ca] V₁₉ tatrāpi padme ca C₁ tatra viśeṣeṇa P₁₅ 34d tiṣṭha N₂₃V₃] tiṣṭhat V₁₅ tiṣṭhet V₁Gr₃J₁₀J_{yo} śreṣṭhaṃ P₁₅ siddhāsane cett.] siṃhāsane V₁₉ padmāsanam P₁₅ 35 atha N₂₃] tatra J₁₀ siddhāsanam N₂₃J₁₀] 35a sthānaka cett.] dvāraka N₂₃Gr₃ m āṅghrimūla N₂₃C₁Gr_{4c}V₁V₃J_{yo}] m āṅghrimūlā V₁₉ mūlāṅghri J₁₀ ghaṭitaṃ cett.] puṭakaṃ P₁₅ dṛḍhaṃ cett.] dṛḍhair C₁ dhruvaṃ Gr_{4c} 35b medhre cett.] medhre N₂₃ madhye V₁₉ āsyahṛdaye V₁] ekahṛdaye N₂₃P₁₅ eva hṛdaye V₁₉V₁₅J₁₀J_{yo} eva niyataṃ C₁V₃ dhṛtvā N₂₃Gr₃Gr_{4c}V₁J₁₀] kṛtvā V₃J_{yo} samaṃ cett.] hanuṃ J_{yo} vighrahaṃ cett.] susthiraṃ J_{yo} 35c sthāṇuḥ cett.] sthāṇu V₁₉ paśyan V₁V₃J₁₀] paśyad N₂₃ paśyed Gr₃Gr_{4c}J_{yo} 35d etan V₁₉Gr_{4c}V₁] caitan N₂₃C₁V₃J₁₀ hy etan J_{yo} janakaṃ cett.] jananaṃ P₁₅ 36 matāntare Gr_{4c}V₁V₃] matāntare tu N₂₃J₁₀J_{yo} matsyendrah| matāntaram tu V₁₉ etan matsyendramataṃ matāntare tu C₁ 36a vinyasya N₂₃Gr₃Gr_{4c}V₁J_{yo}] niḥkṣipya V₃ niḥkṣipya J₁₀ 36b savya N₂₃P₁₅V₃J₁₀] savyaṃ V₁₅J_{yo} savyaṃ tu unm.V₁ vāma Gr₃ 36c tu V₁] ca cett. niḥkṣipya N₂₃Gr_{4c}V₁V₃J_{yo}] niḥkṣipya J₁₀ vikṣipya C₁ vinyasya V₁₉ 37 matsyendramatam N₂₃] matsyamataṃ Gr_{4c} 37a etat cett.] kecit V₁₉ iti C₁ 37c muktāsanam cett.] muktavāsanaṃ V₁₉ eke cett.] anye Gr₃

- यमेष्विव मिताहारमहिंसां नियमेष्विव ।*
मुख्यं सर्वासनेष्वेकं सिद्धाः सिद्धासनं विदुः ॥ 1.38
- चतुराशीतिपीठेषु सिद्धमेव सदाभ्यसेत् ।
द्वासप्ततिसहस्रेषु सुषुम्णामिव नाडिषु* ॥ 1.39
- आत्मध्यायी मिताहारी यावद्वादशवत्सरम् ।
सदा सिद्धासनाभ्यासाद्योगी निष्पत्तिमाप्नुयात् ।
श्रमदैर्बहुभिः पीठैः किं स्यात्सिद्धासने सति* ॥ 1.40
- प्राणानिले सावधानं बद्धे केवलकुम्भके ।
उत्पद्यते निरायासात्स्वयमेवोन्मनी यथा ॥ 1.41
- तथैकस्मिन्नेव दृढे बद्धे सिद्धासने सदा ।
बन्धत्रयमनायासात्स्वयमेवोपजायते ॥ 1.42
- न चासनं सिद्धसमं न कुम्भसदृशोऽनिलः ।
न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः ॥ (om. V₃)⁴ 1.43

38a yameṣv iva N₂₃Gr₃Gr_{4c}V₃J₁₀] yameṣv eva V₁J₁₀ **mitāhāram** N₂₃Gr₃Gr_{4c}J₁₀] mitāhāra V₁V₃ mitāhārah J₁₀ **38b** ahiṃsām V₁₉V₁₅J₁₀] nahimsām N₂₃ ahiṃsā C₁P₁₅V₁V₃J₁₀ **niyameṣv iva** cett.] niyameṣu ca V₁ niyameṣv api C₁ **38c** sarvāsaneṣv cett.] sarvāsane py C₁ **ekaṃ** cett.] evaṃ V₁₉ eke V₁₅ **38d** siddhāḥ N₂₃Gr_{4c}V₁₀J₁₀] siddhā Gr₃V₁₀C₃ **siddhāsanam** cett.] sanam idaṃ Gr₃ **39b** siddham eva cett.] siddhāsanam Gr₃ **39c** dvāsaptati cett.] dvisaptati V₁₅ **sahasreṣu** cett.] sahasrāsu V₁₅ sahasrāṇām J₁₀ **39d** suṣuṃṇām Gr₃V₁₅J₁₀] sukhumṇām N₂₃ suṣuṃṇā P₁₅V₁ nāḍīnām V₃J₁₀ **iva nāḍiṣu** N₂₃Gr₃Gr_{4c}] iva nāḍikā V₁ eva nāḍiṣu J₁₀ malaśodhanam V₃J₁₀ **40a** ātmadhyāyī cett.] āt-mādhyāyī V₁₅ **mitāhārī** cett.] mitāhāro V₁₉P₁₅ **40c** *bhyāsād cett.] *bhyāsā P₁₅ *bhyānād V₁₉ **40d** yogī cett.] yoga V₁₅ **niṣpattim āpnuyāt** cett.] niṣpattim avāpnuyāt *unn*.J₁₀ siddhim avāpnuyāt V₃ **40e** śramadair bahubhiḥ N₂₃C₁] śramādaḥ bahubhiḥ V₁ samastair bahubhiḥ P₁₅ samastabahubhiḥ V₁₅ śramadairgyādibhiḥ V₁₉ kim ādyair bahubhiḥ V₃J₁₀ kim anyair bahubhiḥ J₁₀ **40f** kiṃ syāt N₂₃Gr₃V₁₅] sadā V₁V₃J₁₀ yadā P₁₅ siddhe J₁₀ **sati** cett.] satya V₃ sthite N₂₃ **41a** prāṇānile cett.] prāṇānale V₃ **sāvadhaṇam** N₂₃P₁₅V₁J₁₀] sāvadhāne Gr₃V₃J₁₀ sāvadhāno V₁₅ **41b** baddhe cett.] baṃdhe V₃ baṃdhaḥ P₁₅ baddhvai N₂₃ **kevalakumbhake** Gr₃V₁₅V₁J₁₀J₁₀] kevalakumbhakaḥ P₁₅V₃ kevalakumb-hataḥ N₂₃ **41c** utpadyate N₂₃Gr₃Gr_{4c}J₁₀J₁₀] utpadyamte V₁V₃ **41d** evonmani yathā cett.] evonmani tathā V₁ evonmani kalā J₁₀ **42a** tathaika V₁V₃J₁₀J₁₀] athaika N₂₃Gr₃V₁₅ *om.* (the entire hemistich is *om.*) P₁₅ **ḍṛḍhe** V₁₅V₁J₁₀J₁₀] ḍṛḍhe N₂₃ ḍṛḍham Gr₃V₃ *om.* P₁₅ **42b** baddhe cett.] baddha N₂₃ *om.* P₁₅ **siddhāsane** cett.] siddhāsane V₁₉ *om.* P₁₅ **sadā** Gr₃V₁₅V₁V₃J₁₀] tadā N₂₃ sati J₁₀ *om.* P₁₅ **43a** na cāsanam siddhasanam V₁J₁₀] nāsanam siddhasadṛṣam N₂₃Gr₃V₁₅J₁₀ nāsanam siddhasadanam P₁₅ **43b** kumbhasadṛśo'nilaḥ V₁J₁₀] kumbhakasamo balaḥ C₁ kumbhaḥ kevalopamaḥ N₂₃V₁₉Gr_{4c}J₁₀ **43d** nāda N₂₃Gr₃Gr_{4c}J₁₀J₁₀] nādaḥ V₁

⁴ In V₃ this verse is omitted here and found at the beginning of the Khecarī section in Chapter 3:
नासनं सिद्धसदृशं न कुम्भकेवलोकनं । न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः ॥

अथ पद्मासनम् ।

वामोरूपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा
याम्योरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ।
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकये-
देतद्व्याधिविनाशकारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥

1.44

मतान्तरे ।

उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः ।
ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ ॥

1.45

नासाग्रे विन्यसेद्राजदन्तमूलं च जिह्वया ।
उत्तम्य चिबुकं वक्षस्यास्थाप्य* पवनं शनैः ॥⁵

1.46

इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम् ।
दुर्लभं येन केनापि धीमता लभ्यते भुवि ॥

1.47

पश्चादुक्तमेव मत्स्येन्द्रमतम् ।

44 *atha* N₂₃C₁V₁₅V₃J₁₀J_{yo}] *tathā* V₁ *om.* V₁₉P₁₅ **padmāsanam** cett.] *om.* V₁₉P₁₅ **44a** *dakṣiṇam* cett.] *dakṣiṇam* V₃ *vidakṣiṇam* V₁₉ **ca** cett.] *hi* N₂₃Gr₃ **tathā** cett.] *tato* V₃ **44b** *yāmyo* P₁₅V₁V₃] *dakṣo* N₂₃Gr₃V₁₅J_{yo} *jānvo* J₁₀ **paścimena vidhinā** cett.] *tasya bandhanavidhau* V₃ **dhṛtvā** cett.] *prṣṭe* V₃ **44d** *vināśakāri* Gr_{4c}V₁J₁₀J_{yo}] *vināsanam unṁ*.V₃ *vināśanāya* C₁ *vināśam āśu* N₂₃ *vikāranāśa* V₁₉ **yaminām** cett.] *janakam* N₂₃ *nakaram* V₁₉ **45** *matāntare* V₁V₃J_{yo}] *matāntaram* N₂₃ *matāntara* V₁₅ *matāntare* tu C₁P₁₅J₁₀ *matabhede* V₁₉ **45b** *ūru* cett.] *kuru* V₃ **prayatnataḥ** cett.] *vidhānataḥ* V₁₉ **45c** *tathottānau* cett.] *tathauttānau* V₁₉J₁₀ **45d** *tato dṛśau* N₂₃Gr_{4c}V₁V₃J₁₀J_{yo}] *tato dṛśai* V₃ *tu tādṛśau* Gr₃ **46a** *nāsāgre* cett.] *nāsāgre* V₁₉ **vinyased** cett.] *vinyasya* V₃ *rāja* N₂₃Gr₃J₁₀J_{yo}] *rājā* P₁₅ *dṛṣṭim* V₁₅V₁ *dṛṣṭi* V₃ **46b** *mūlam* N₂₃Gr_{4c}V₁V₃J₁₀] *mūle* Gr₃J_{yo} **ca** V₁₉V₁₅V₁V₃J₁₀] *tu* N₂₃C₁P₁₅J_{yo} **46c** *uttabhya* N₂₃P₁₅J₁₀] *uttambhya* V₁₉V₁₅V₁V₃J_{yo} *uttambhyaś* C₁ **vakṣasy** N₂₃V₁₉P₁₅J_{yo}] *vakṣyasy* C₁ *cakṣasy* V₁₅ *vakṣam* V₁ *vakṣa* V₃J₁₀ **46d** *āsthāpya* V₁₉] *utthāpya* N₂₃C₁J_{yo} *utthāyo* P₁₅ *otthāpya* V₁₅ *sthāpayet* V₁V₃J₁₀ **pavanam** cett.] *tpatanam* P₁₅ **47a** *proktaṁ* cett.] *praktaṁ* V₁₉ **47d** *dhimatā labhyate* cett.] *dhimatām labhate* J₇ *labhyate dhimatā* Gr_{4c} **bhuvi** cett.] *budhaiḥ* C₁ **48** *paścād uktam eva* N₂₃] *paścād uktam* Gr₃V₁V₃J₁₀J_{yo} *idam api* Gr_{4c} **matsyendramatam** N₂₃Gr₃J_{yo}] *matsyamamatam* Gr_{4c}V₁V₃J₁₀

⁵ Incomplete description. Perhaps, the following verse is omitted by an eye-skip early in the transmission:

यथाशक्त्या समाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः । यथाशक्त्यैव पश्चात्तु रेचयेत्पवनं शनैः ॥ (DYS 37)

कृत्वा संपुटितौ करो दृढतरं बद्धा तु पद्मासनं
गाढं वक्षसि संनिधाय चिबुकं ध्यानं च तच्चेतसि* ।
वारं वारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चालयन् पूरितं*
मुञ्चन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावाच्चरः* ॥ 1.48

पद्मासनस्थितो योगी नाडीद्वारेण पूरयेत् ।
मारुतं धारयेद्यस्तु* स मुक्तो नात्र संशयः ॥ 1.49

अथ सिंहासनम् ।

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।
दक्षिणे सव्यगुल्फं तु दक्षगुल्फं च सव्यके ॥ 1.50

हस्तौ च जान्वोः संस्थाप्य स्वाङ्गुलीः संप्रसार्य च ।
व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रे न्यस्तलोचनः* ॥ 1.51

सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगिभिः सदा ।
बन्धत्रितयसन्धानं कुरुते चासनोत्तमम्* ॥ 1.52

48a kṛtvā cett.] dhṛtvā V₁₉ karau cett.] om. N₂₃ dṛḍhatarāṃ cett.] dṛḍhatarau C₁ tu cett.] ca V₁₉ 48b saṃnidhāya cett.] saṃvidhāya V₁J₁₀ dhyānaṃ cett.] dhyāyaṃs J_{yo} ca tac cett.] tataś V₁ cetasi cett.] cepsitaṃ J₁₀ 48c proccālayan em.] proccārayet N₂₃V₁₅ procārayet V₃ protsālayan V₁ protsārayan C₁P₁₅J_{yo} protsārayet V₁₉ prollāsayan J₁₀ pūritaṃ cett.] pūrayan V₁V₁₉ 48d muñcan prāṇam upaiti cett.] muñcat prāṇam upaiti V₃J₁₀ prāṇam muñcati yāti V₁₉ prabhāvān naraḥ cett.] prabhāvād ataḥ J₁₀ prabhāvodayāt V₁₉ 49a padmāsana cett.] padmāsane J₁₀J_{yo} 49b dvāreṇa V₃J_{yo}] dvāreṣu N₂₃Gr₃Gr_{4c}V₁J₁₀ pūrayet N₂₃Gr₃P₁₅V₁V₃] pūrayan V₁₅J₁₀ pūritaṃ J_{yo} 49c mārutaṃ cett.] māruto P₁₅ dhārayed yas tu V₁₉V₁₅J_{yo}] niyataṃ yas tu N₂₃ niyate yas tu C₁ piyate yas tu V₁ piyate yas tu V₃ yas tu pibati J₁₀ mriyate yas tu P₁₅ 50 atha siṃhāsanaṃ cett.] siṃhāsana yathā V₁₉ 50a ca cett.] tu V₁₅ 50b sīvanyāḥ N₂₃C₁V₁₅V₁V₃J₁₀J_{yo}] sīvinyāḥ P₁₅ sīmanyāḥ V₁₉ 50c dakṣiṇe cett.] dakṣiṇe V₃ tu cett.] ca V₁₉ 50d ca V₁V₁₉] tu N₂₃C₁Gr_{4c}V₃J₁₀J_{yo} savyake cett.] guhyake V₁₉ 51a ca jānvoḥ N₂₃V₃] ca jānvau C₁ tu jānvoḥ Gr_{4c}V₁J_{yo} tu jānunoḥ J₁₀ jānvoś ca V₁₉ saṃsthāpya cett.] sthāpya J₁₀ 51b svāṅgulīḥ V₁₅V₁V₃J₁₀J_{yo}] svāṅgulī N₂₃C₁P₁₅ aṅgulīḥ V₁₉ saṃprasārya cett.] yaṃ prasārya N₂₃ 51c vyāta N₂₃Gr_{4c}V₁J₁₀J_{yo}] vyāta V₃ vyāghra C₁ vyālā V₁₉ vaktro cett.] vaktrau P₁₅ vakro V₃ nirikṣeta Gr₃Gr_{4c}V₁J_{yo}] nirikṣet V₃ nirikṣyeta J₁₀ nirikṣeya N₂₃ 51d nāsāgre V₁] nāsāgra N₂₃V₃J₁₀ nāsāgraṃ Gr₃Gr_{4c}J_{yo} nyastalocanaḥ V₁J₁₀] nyastalocanaṃ V₃ susamāhitaḥ Gr₃Gr_{4c}J_{yo} stusamāhitaḥ N₂₃ 52a etat cett.] evaṃ N₂₃ 52b pūjitaṃ cett.] pūjitaṃ V₁₅ pūjita J₁₀ yogibhiḥ sadā N₂₃C₁Gr_{4c}V₁J₁₀] yogabhiḥ sadā V₃ munipuṅgavaḥ V₁₉ yogipuṅgavaḥ J_{yo} 52c tritaya C₁P₁₅V₃J₁₀J_{yo}] tritiya V₁ trayasya N₂₃V₁₉V₁₅ sandhānaṃ cett.] saṃdhāyī P₁₅ 52d kurute cett.] sevate P₁₅ cāsanottamam N₂₃C₁Gr_{4c}V₃J_{yo}] vāsanottamam V₁V₁₉ sādhanottamam J₁₀

अथ भद्रासनम् ।

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।⁶ (line om. P₁₅V₃)

सव्यगुल्फं तथा सव्ये दक्षगुल्फं तु दक्षिणे । (N₂₃C₁J_{yo})

पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्धा सुनिश्चलम् ॥

1.53

भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविषापहम्* ।

गोरक्षासनमित्याहुरिदं वै सिद्धयोगिनः ॥

1.54

एवमासनबन्धेषु योगीन्द्रो विगतश्रमः ।

अथाभ्यसेन्नाडिशुद्धिं मुद्रादिपवनक्रियाम् ॥

1.55

क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत् ।

न शास्त्रपाठमात्रेण योगसिद्धिः प्रजायते ॥ (V₃J₁₀J_{yo})⁷

1.55*1

न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा ।

क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः ।

शिश्रोदररतायेह न देया वेषधारिणः ॥ (V₃J₁₀J_{yo})

1.55*2

53 *atha bhadraśanam* cett.] *atha bhadraṃ* V₁₉ *om.* Gr_{4c} **53b** *sīvanīyāḥ* N₂₃C₁V₁₅V₁J_{yo}] *sīvanīyā* J₁₀ *sīmanīyāḥ* V₁₉ *om.* P₁₅V₃ **53d** *dakṣa* N₂₃C₁] *dakṣe* J_{yo} **53e** *pārśva* N₂₃C₁V₁V₃J₁₀J_{yo}] *pārśve* V₁₉V₁₅ *pārśvau* P₁₅ *ca* cett.] *tu* C₁ **53f** *baddhvā* cett.] *baddhaṃ* V₁₉ **53g** *sunīścalam* C₁V₁₅V₁V₃J₁₀J_{yo}] *stu* *nīścalam* N₂₃ *tu* *nīścalam* P₁₅ *sunīścitam* V₁₉ **54a** *viśāpāham* V₁₉C₁V₃J₁₀ (V₁₉C₁ by the first hand)] *vināśanam* N₂₃Gr₃Gr_{4c}V₁₉C₁J_{yo} **54d** *idaṃ* cett.] *evam* N₂₃ **54e** *yogināḥ* cett.] *yogibhiḥ* C₁ **55a** *evam āsana* cett.] *pavanāśana* P₁₅ **55b** *yogindro* cett.] *yogendro* P₁₅ **55c** *viśāpāham* V₁₉C₁V₃J₁₀J_{yo}] *vijitāśramāḥ* C₁Gr_{4c} *vijitāḥ śramāḥ* N₂₃ *vijitāśramāḥ* V₁₉ **55d** *athābhyāsen* N₂₃Gr₃J₁₀] *athābhyase* P₁₅ *athābhyāse* V₁₅ *athābhyāsam* V₃ *athābhyā[ge]* V₁ *abhyāsen* J_{yo} **55e** *nāḍi* N₂₃Gr₃V₁₅V₁V₃] *nāḍi* *unm.* J₁₀ *nāḍi/°ḍi* (with both vowel signs) P₁₅ *nāḍikā* J_{yo} **55f** *śuddhiṃ* Gr₃V₁₅V₃J₁₀J_{yo}] *śuddhi* N₂₃ *śvaddhiṃ* V₁ *°ṣu* P₁₅ **55g** *mudrādi* cett.] *mudrayā* C₁ *subaddhvā* V₁₉ **55h** *kriyāṃ* cett.] *kriyāḥ* Gr_{4c} *kriyā* N₂₃ **55i** *veśadhāraṇam* J₁₀J_{yo}] *veśadhāraṇīyo* V₃ **55j** *siddheḥ* J₁₀J_{yo}] *siddhi* V₃ **55k** *na ca* J₁₀J_{yo}] *ca* V₃ **55l** *tatkathā* V₃J_{yo}] *tatkathāḥ* J₁₀ **55m** *siddheḥ* J₁₀J_{yo}] *siddhi* V₃ **55n** *etan* J₁₀J_{yo}] *eva* *tat* *unm.* V₃ **55o** *śīśnodara* V₃J₁₀] *om.* J_{yo} **55p** *ratāyecha* J₁₀] *ratāyena* V₃ *om.* J_{yo} **55q** *na* V₃J₁₀] *om.* J_{yo} **55r** *deyā* *em.*] *deyo* V₃ *dayo* J₁₀ *om.* J_{yo} **55s** *veśa* J₁₀] *viśa* V₃ *om.* J_{yo} **55t** *dhāraṇaḥ* V₃J₁₀] *om.* J_{yo}

⁶ 1.53ab is a repetition of 1.50ab.

⁷ J_{yo} has this and the next verse (without the last line) after I.64.

मयि बोधाम्बुधौ स्वच्छे तुच्छोऽयं विश्वबुद्बुदः ।

प्रलीन उदितो वेति विकल्पपटलः कुतः ॥ (Gr₃)

1.55*3

श्रुतिप्रतीतिः स्वगुरुप्रतीतिः

स्वात्मप्रतीतिर्मनसोऽपि रोधः ।

एतानि सर्वाणि समुच्चितानि

मतानि धीरैरिह साधनानि ॥ (Gr₃)

1.55*4

आसनं कुम्भकश्चित्रं* मुद्राख्यं करणं तथा* ।

अथ नादानुसन्धानमभ्यासानुक्रमो हठे ॥ (om. V₁)

1.56

ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः ।

अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥

1.57

सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जितः ।

भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥

1.58

कद्रुम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरीतशाकं

सौवीरतैलतिलसर्षपमत्स्यमद्यम् ।

आजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोल-

पिण्याकहिङ्गुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः ॥

1.59

55*3a mayi *em.*] miyi V₁₉ mājā C₁ **bodhāmbudhau** *em.*] bodhombudhau V₁₉ buddhibudhaiḥ C₁ **svacche** V₁₉] svecchā C₁ **55*3b** tuccho'yaṃ V₁₉] kṣīyante C₁ **55*4a** pratītiḥ C₁] prītaḥ V₁₉ **55*4b** 'pi rodhaḥ *em.*] 'virodhaḥ C₁ 'pi bodhaḥ V₁₉ **56a** kumbhakaś V₃J₁₀] kumbhakaṃ N₂₃Gr₃Gr_{4c}J_{yo} **citraṃ** cett.] citra N₂₃P₁₅ **56b** mudrākhyam Gr₃Gr_{4c}J_{yo}] mudrāśyaṃ N₂₃ mudrādi V₃J₁₀ **karāṇam** tathā cett.] karāṇāni ca J₁₀ pavanakriyā V₃ **56c** sandhānam cett.] sandhāna V₃ **56d** abhyāsā° cett.] abhyāsya V₁₉ syābhyāsā V₃ **nukramo haṭhe** N₂₃V₁₅V₃J₁₀J_{yo}] nukramo haṭho P₁₅ nukrameṇa tu Gr₃ **57a** mitāhārī cett.] mitāhāro V₁₉ **57b** tyāgī N₂₃C₁V₁₅V₃J₁₀J_{yo}] yogī V₁₉P₁₅V₁ **57c** siddho cett.] siddhīn J₁₀ **57d** kāryā cett.] kārya N₂₃V₃ **vicāraṇā** cett.] vicāraṇāt J₁₀ **58a** āhāraś cett.] āhāraṃ V₃ **58b** caturthāṃśa cett.] caturthāṃśe C₁ caturthāśā N₂₃ **vivarjitāḥ** cett.] vivarjitam V₃ **58c** bhujyate cett.] bhumjyate V₃ **samprityai** cett.] sampritya V₁ **58d** mitāhāraḥ cett.] mitāhārī N₂₃ **sa ucyate** cett.] samucyate V₁V₃ **59a** kaṭvamlā cett.] kaṭvāmla V₁V₃ **tikṣṇalavaṇoṣṇa** cett.] tiktalavaṇoṣṇa V₁₉ **harita** Gr₃P₁₅V₁J₁₀J_{yo}] hārīta V₁₅ harita N₂₃V₃ **śākaṃ** V₁V₃] śāka N₂₃Gr₃Gr_{4c}J_{yo} sāka J₁₀ **59b** tila cett.] *illeg.* V₁ *om.* N₂₃ **matsyamadyam** cett.] matsyamadyāḥ P₁₅ tsyamaghaṃ V₁ madyama..n N₂₃ madyamatsyān N₂₃J_{yo} **59c** ājādi P₁₅J_{yo}] ājādi N₂₃C₁V₁₅ ājāvi J₁₀ ājāvi V₁V₁₉V₃ **māmsadadhi** cett.] māmsaṃ dadhi V₁₅ māmsam atha C₁ **kulattha** cett.] kulatha V₁₉V₃ kulatthya V₁ **kola** Gr₃V₁₅V₃J_{yo}] kela P₁₅ kodra J₁₀ koṣṇā V₁ kālā N₂₃ **59d** piṇyāka cett.] piṇyāka J₁₀ pinnāka V₃ *om.* N₂₃ **laśunādyam** (mostly written lasunā°) cett.] laśanādyam P₁₅

भोजनमहितं विद्यात्पुनरप्युष्णीकृतं रूक्षम् ।

अतिलवणं तिलपिण्डं* कदशनशाकोत्कटं वर्ज्यम्* ॥⁸ [metre: Upagīti]

1.60

तथा हि गोरक्षवचनम् । (N₂₃V₁V₃J₁₀)

वर्जयेद्बुर्जनप्रीतिं वह्निस्त्रीपथसेवनम् ।

प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा ॥

1.61

गोधूमशालियवषष्टिकशोभनात्रं

क्षीराज्यखण्डनवनीतसितामधूनि ।

शुण्ठीपटोलकफलादि च पञ्चशाकं

मुद्गादि दिव्यमुदकं* च मुनीन्द्रपथ्यम्* ॥

1.62

सर्वशाकमचाक्षुष्यं चाक्षुष्यं शाकपञ्चकं ।

जीवन्ती वास्तु मत्स्याक्षी मेघनादः पुनर्नवा ॥⁹ (N₂₃)

1.62*1

क्षीरपर्णी च जीवन्ती मत्स्याक्षी च पुनर्नवा ।

मेघनादश्च पञ्चैते शाकनाम प्रकीर्तिता (?) ॥ (V₁₅V₃)

1.62*2

60a vidyāt N₂₃V₁₉P₁₅J₁₀] vidyā V₁ vimdyāt C₁V₁₅V₃J₁₀ punar apy cett.] punar Gr₃P₁₅ uṣṇīkṛtaṃ cett.] uṣṇakṛtaṃ V₃ uṣṇībhūtaṃ V₁₉ rūkṣam N₂₃Gr_{4c}V₃J₁₀J₁₀] rūkṣa V₁ tathā C₁ apramitaṃ V₁₉ **60b** atilavaṇaṃ V₃J₁₀J₁₀] atilavaṇa V₁₉ atilavaṇā C₁Gr_{4c}V₁ atilavaṇā N₂₃ tilapiṇḍaṃ em.] tilapiṇḍa J₁₀ tilaṃ piṇḍa V₃ °diprayuktaṃ P₁₅ °diyuṣṇataṃ V₁₅ °dyuṣṇataṃ V₁ °mlapṛkṛtaṃ N₂₃ amlayuktaṃ J₁₀ savapalala V₁₉ savapalalaṃ cāpramitaṃ(!) C₁ kadaśana cett.] kadaśanaṃ V₃J₁₀ śākotkaṭaṃ Gr₃Gr_{4c}J₁₀J₁₀] śākatkaṭa V₃ śōkatkaṭa V₁ śākokṣadaṃ N₂₃ varjyam Gr₃J₁₀] varjyaṃ J₁₀ varjitaṃ V₃ duṣṭaṃ N₂₃Gr_{4c} illeg. V₁ **61** tathā hi N₂₃V₃J₁₀] tathā V₁J₁₀ om. Gr₃Gr_{4c}J₁₀ gorakṣavacanam N₂₃V₁V₃J₁₀] om. Gr₃Gr_{4c}J₁₀ **61a** ante varjayed add.] tailāmlāloṣitīnikālikābhāi(?) V₁ varjayed Gr₃Gr_{4c}J₁₀J₁₀] varjaye N₂₃V₁V₃ durjana cett.] tarjana V₁ prītiṃ N₂₃Gr₃V₁₅J₁₀] prīti V₃ prāntaṃ P₁₅J₁₀ prātaṃ V₁ **61b** vahnistrī cett.] vāstrī V₁₉ patha cett.] pathya V₃ pathi J₁₀ madhu V₁₉ **61c** prāta(h)snāno cett.] prātaśnāno V₃ **61d** kleśavidhiṃ N₂₃Gr_{4c}V₃J₁₀] kleśadikaṃ V₁Gr₃J₁₀ tathā cett.] yathā V₁₉ **62a** godhūma cett.] godhūmā V₁₉ yava cett.] java V₁ śaṣṭika cett.] śaṣṭika C₁J₁₀ māśikaṃ N₂₃ piṣṭaka P₁₅ śobhanānnaṃ V₁₉Gr_{4c}J₁₀J₁₀] śobhanānna N₂₃C₁V₃ śobhanānnāni V₁ **62b** khaṇḍa Gr_{4c}J₁₀J₁₀] śaṃḍa V₁V₃ maṃḍa N₂₃Gr₃ nīta cett.] nīti V₁ sitā cett.] śītā V₁ sudhā P₁₅ **62c** suṇṭhī cett.] suṇṭhī V₁₉ paṭolaka N₂₃V₁₉V₁₅V₃J₁₀] paṭolika P₁₅V₁ paṭola J₁₀ paṭolatri C₁ phalādi ca V₃] phalādiṣu V₁₅ phalādika N₂₃Gr₃P₁₅J₁₀] phalakādi ca J₁₀ phipalādika V₁ pañcaśākaṃ cett.] śākabhuktaṃ J₁₀ **62d** mudgādi cett.] mudgā V₁₅V₃ divyam cett.] cālpam Gr₃ ca cett.] hri(?) P₁₅ om. V₃ munindra Gr₃V₁₅V₁] yamindra P₁₅V₃J₁₀J₁₀] yatindra N₂₃ **62*1b** cākṣuṣyaṃ em.] cākṣapyaṃ N₂₃ **62*2a** kṣīraparṇī V₁₅] kṣīravarṇī V₃ jīvanti V₁₅] jaivanti V₃ **62*2b** matsyākṣī V₁₅] matsāṣī V₃ **62*2c** meghanādaś ca V₁₅] meghanādīti V₃ **62*2d** śākanāma prakīrtitā V₃] pañcaśākaḥ prakīrtitāḥ (*kāḥ °tāḥ V₁₅?) V₁₅

⁸ J₁₀ inserts here: वह्निस्त्रीपथिसेवानामादौ वर्जनमाचरेत् = Amaraughā (short recension) 35.

⁹ Cited in Jyotsnā: तदुक्तं वैद्यके ...

मिष्टं* सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणम् ।
मनोऽभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ 1.63

युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ।
अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतन्द्रितः ॥ 1.64

पीठानि कुम्भकाश्चित्रा मुद्रादिकरणानि च ।
सर्वाण्यपि हठाम्यासे राजयोगफलावधि ॥ 1.65

इति स्वात्मारामयोगीन्द्रविरचितायां हठप्रदीपिकायां प्रथमोपदेशः ॥

List of Sigla

N ₂₃	Gr2
V ₁₉	Gr3
C ₁	Gr3
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

63a miṣṭam N₂₃P₁₅V₃] mṣṭam V₁₅V₁ iṣṭam V₁₉J₁₀ puṣṭam J_{yo} uṣṇam C₁ sumadhuraṁ N₂₃P₁₅V₁J₁₀J_{yo}] samadhuraṁ Gr₃V₁₅V₃ prapoṣaṇam cett.] prapoṣakaṁ V₁₅ **63b** 'bhilaṣitaṁ cett.] bhilaṣitaṁ V₁ yogaṁ N₂₃Gr₃V₁₅J₁₀J_{yo}] yonyaṁ V₃ bhojyaṁ P₁₅V₁ bhojanam cett.] bhojanasam J₁₀ **64b** dur-balo'pi vā cett.] durbalas tathā J₁₀ **64d** sarvayogeṣv atandritaḥ N₂₃Gr₃Gr_{4c}J₁₀J_{yo}] sarvayogeṣu tamdritaḥ V₃ sarvaṁ yogi yatamdriyaḥ V₁ **65a** pīṭhāni cett.] pīṭhādi Gr₃ kumbhakāś N₂₃Gr₃V₁₅P₁₅V₁J_{yo}] kumbhakaś V₁₅V₃J₁₀ citrā cett.] citraṁ C₁J₁₀ **65b** mudrādi C₁V₁J₁₀] divyāni N₂₃V₁₉Gr_{4c}V₃J_{yo} **65c** sarvāny api V₃J₁₀J_{yo}] sarve py ayaṁ N₂₃ sarve pi ca C₁ sarvo pi ca Gr_{4c}V₁ sarvo pi hi V₁₉ bhyāse V₁J₁₀J_{yo}] bhyāso N₂₃V₁₅V₃ bhyāsād Gr₃ bhyā P₁₅ **65d** phalāvadhi Gr_{4c}V₁₅J₁₀J_{yo}] phalāvadhiḥ N₂₃V₃ yugāvadhi V₁^c prasiddhaye Gr₃ **col** iti svātmārāma N₂₃Gr_{4c}V₁] iti ātmārāma J₁₀ iti śrīsvātmārāma V₃ iti śrīśahajānadasaṁtānaṁtāmaṁisvātmārāma J_{yo} iti Gr₃ **yogindra** N₂₃Gr_{4c}V₁J₁₀J_{yo}] yogendra V₃ om. Gr₃ viracitāyaṁ cett.] om. Gr₃ ante prathamō add.] āsanayogo nāma V₁₅ āsanavidhikathanam nāma J_{yo} prathamopadeśaḥ cett.] prathama upadeśaḥ V₁₅J₁₀ prathamō'dhyāyaḥ V₁