श्रीआदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या ।
विराजते प्रोन्नतराजसौधमारोढुमिच्छोरधिरोहिणीव ॥ I.1

प्रणम्य श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना ।
केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते ॥ I.2

भ्रान्त्या बहुमतध्वान्ते राजयोगमजानताम् ।
हठप्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः ॥ I.3

हठविद्यां हि मत्स्येन्द्रगोरक्षाद्या विजानते ।
स्वात्मारामोऽथवा योगी जानीते तत्प्रसादतः ॥ I.4

श्रीआदिनाथमत्स्येन्द्रशाबरानन्दभैरवाः ।
चौरङ्गीमीनगोरक्षविरूपाक्षबिलेशयाः ॥ I.5

मन्थानभैरवो योगी सिद्धबुद्धश्च कन्थडिः ।
पौरण्टकः सुरानन्दः सिद्धपादश्च चर्पटिः ॥ I.6

कानेरी पूज्यपादश्च नित्यनाथो निरञ्जनः ।
कपाली बिन्दुनाथश्च काकचण्डीश्वराह्वयः ॥ I.7

1a श्रीादिनाथाय cet.] ādīśanāthāya V_1 **1c rājasaudham** V_1V_{19}] rājayogam V_3J_8 δ **1d āroḍhum** cet.] ārohim J_{17} **rohiṇīva** cet.] roha eva V_3J_8 **2b yoginā** cet.] dhīmatā V_{19} **2d vidyopadiśyate** $V_1V_{19}V_3J_8^{pc}P_{28}$] vidyo diśyate J_8^{ac} yogopadiśyate $J_{10}N_{17}W_4$ yogopradiśyate J_{17} **3a bhrāntyā** $V_1J_8^{pc}J_{10}J_{17}N_{17}W_4$] bhrāntvā $V_{19}V_3J_8^{ac}$ bhrāntā P_{28} **matadhvānte** cet.] matādhvānte J_{17} mataṃ bhrāntaṃ V_1 **3b ajānatām** cet.] ajānataḥ V_{19} ajanataḥ P_{28} **3d kṛpākaraḥ** V_1P_{28}] kṛpāparaḥ $V_{19}J_{10}^{pc}$ kṣamākaraḥ $J_8^{pc}J_{17}N_{17}W_4$ prakāśyate $V_3J_8^{ac}J_{10}^{ac}$ **4a vidyāṃ hi** cet.] vidyā hi V_1N_{17} **4c svātmārāmo** cet.] ātmārāmo V_{19} **4d jānīte** cet.] jānite J_{17} jānaṃte $V_3J_8^{ac}$ **5a śrīādinātha** $V_{19}V_3J_8P_{28}$] ādināthādi $V_1J_{10}J_{17}N_{17}W_4$ **matsyendra** cet.] matsyendraḥ P_{28} **5b śābarā** $J_{10}J_{17}N_{17}W_4$] śabarā V_1 śāgarā V_3J_8 śāradā $V_{19}P_{28}$ **bhairavāḥ** cet.] bhairavaḥ $J_{17}N_{17}$ **5c mīna** cet.] ṣīna V_{19} **5d virūpākṣa** cet.] virūpākṣaḥ V_{19} **bileśayāḥ** cet.] bileśayaḥ P_{28} savālikaḥ V_{19} **6b siddha** $V_{19}V_3J_8$] śuddha δ suddha V_1 **buddhaś ca** $V_1V_{19}J_{10}J_{17}N_{17}W_4$] buddhaśu P_{28} budhiśca V_3J_8 **kanthaḍiḥ** V_{19}] kanthaḍī V_3W_4 kanthalī $V_1J_{10}^{pc}$ kantharī J_8 kandalī $J_{10}^{ac}J_{17}N_{17}P_{28}$ **6c pauraṇṭakaḥ** $V_1V_3J_8^{ac}J_{10}J_{17}N_{17}W_4$] pauraṭaṃkaḥ J_8^{pc} purāṭaṃkaḥ P_{28} *om.* V_{19} (Pādas cd are omitted) **surānandaḥ** V_1 δ] surānanda V_3J_8 *om.* V_{19} **6d siddha** $V_1V_3J_8J_{10}J_{17}N_{17}W_4$] śuddha P_{28} *om.* V_{19} **carpaṭiḥ** $J_8^{pc}J_{10}N_{17}W_4$] carpaṭi $V_3J_8^{ac}$ carpaṭī $V_1J_{17}P_{28}$ *om.* V_{19} **7a kānerī** $V_3J_8J_{10}J_{17}P_{28}W_4$] kāneri N_{17} kaṇerī V_1 kariṇī V_{19} **pūjya** $V_{19}V_3J_8N_{17}$] pūrya V_1 pūrva $J_{10}J_{17}P_{28}W_4$ **7b nityanātho** $V_1V_3J_8$] dhvaninātho δ bilvanātho V_{19} **7d āhvayaḥ** V_1] ādayaḥ $V_{19}V_3J_8$ δ

अल्लामप्रभुदेवश्च घोडाचोली च टिण्टिणी ।
भालुकी नागबोधश्च खण्डकापालिकस्तथा ॥ I.8

इत्यादयो महासिद्धा हठयोगप्रभावतः ।
खण्डयित्वा कालदण्डं ब्रह्माण्डे विचरन्ति ते ॥ I.9

संसारतापतप्तानां समाश्रयो हठो मतः ।
अशेषयोगजगतामाधारकमठो हठः ॥ I.10

हठविद्या परं गोप्या योगिनां सिद्धिमिच्छताम् ।
भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता ॥ I.11

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ।
एकान्ते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना ॥ I.12

अल्पद्वारमरन्ध्रगर्तपिठरं नात्युच्चनीचायुतं
सम्यग्गोमय सान्द्रलिप्तममलं निःशेषबाधोज्झितम् ।
बाह्ये मण्डपवेदिकूपरचितं प्राकारसंवेष्टितं
प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः ॥ I.13

8a allāma *em.*] allamaḥ $V_1V_3J_8J_{10}J_{17}P_{28}W_4$ akṣamaḥ N_{17} sukṣamaḥ V_{19} **8b ghoḍācolī** $V_3J_8P_{28}$] ghorācolī $V_1J_{10}J_{17}N_{17}W_4$ ghoṭācolī V_{19} **ca** cet.] sa V_{19} **ṭiṇṭiṇī** $V_1J_8^{pc}J_{10}J_{17}$] ṭiṃṭiṇīḥ $N_{17}P_{28}W_4$ ṭiṃṭiniḥ V_{19} ciṃciṇī $V_3J_8^{ac}$ **8c bhālukī** $V_1J_{10}J_{17}N_{17}W_4$] bhālukā P_{28} vālukir V_{19} vāsukir V_3J_8 **nāgabodhaś** $V_1V_3J_8J_{10}J_{17}N_{17}$] nāgarodhaś V_{19} nāma bodhaś $P_{28}W_4$ **8d khaṇḍa** $V_3J_8J_{10}^{ac}J_{17}W_4$] khaṃḍaṃ V_1N_{17} khaṃṭha J_{10}^{pc} ṣaṃḍa P_{28} caṃḍī V_{19} **kāpālikas** cet.] kāpālikās P_{28} kapālikas J_{17} **9b prabhāvataḥ** cet.] prasādataḥ V_3J_8 **9c khaṇḍayitvā** cet.] khaṃḍa-i-tvā V_{19} **9d vicaranti** V_1 δ] tu caranti V_3J_8 ṣu caranti V_{19} **10a saṃsāratāpa** V_1V_{19}] saṃsāraśrama δ saṃsārāśrama V_3J_8 **10b samāśrayo** V_1] samāśraya V_{19} āśrayo yaṃ V_3J_8 δ **haṭho mataḥ** $V_3J_8J_{10}J_{17}N_{17}P_{28}$] haṭho maṭhaḥ V_1W_4 mato haṭhaḥ V_{19} **10c aśeṣa** cet.] aśeṣo N_{17} **jagatām** $V_{19}J_8^{pc}J_{10}N_{17}P_{28}W_4$] jagatīm V_1 yuktānām $V_3J_8^{ac}$ juktānāṃm J_{17} **10d ādhāra** V_1W_4] ādhāraḥ $V_{19}V_3J_8J_{10}J_{17}N_{17}P_{28}$ **kamaṭho haṭhaḥ** cet.] kramahaṭhaḥ *unm.* N_{17} kahaṭho maṭhaḥ V_1 **11a vidyā** cet.] vidyāṃ J_{17} **gopyā** cet.] gopyaṃ $V_3J_8^{ac}$ **yogināṃ** $V_1J_8^{pc}J_{10}J_{17}N_{17}W_4$] yogīnāṃ $V_3J_8^{ac}P_{28}$ yoginā V_{19} **11b icchatām** cet.] icchatā P_{28} icchitā V_{19} **11d nirvīryā** $V_1V_3J_8J_{17}P_{28}W_4$] nirvījā V_{19} nirvīyyā N_{17} nirvāryā J_{10} **tu** cet.] nu J_{17} ca V_{19} **12c ekānte** cet.] ekānta $V_{19}P_{28}$ **12d yoginā** cet.] yogināṃ J_{17} **13a piṭharaṃ** $V_{19}N_{17}$] piṭhakaṃ $J_{17}P_{28}$ viṭharaṃ J_{10}^{pc} viṭapaṃ $V_3J_8J_{10}^{ac}W_4$ sahitaṃ V_1 **nātyuccanīcā** $V_1V_{19}J_{10}N_{17}P_{28}W_4$] nātyuccānīcā J_{17} nātyuccanoccā V_3J_8 **yutaṃ** V_1N_{17}] yataṃ $V_{19}V_3J_8P_{28}$ yitaṃ $J_{10}W_4$ pitaṃ J_{17} **13b sāndra** $V_1V_{19}P_{28}$] sārdra $V_3J_8J_{10}N_{17}W_4$ sāṃrdra J_{17} **liptam amalaṃ** $V_{19}J_{10}N_{17}P_{28}W_4$] līptam amalaṃ J_{17} liptam abilaṃ V_1 liptavimalaṃ V_3J_8 **niḥśeṣa** $V_1V_{19}V_3J_8$] nirdoṣa δ **bādhojjhitam** cet.] jantūjjhitam V_{19} **13c racitaṃ** cet.] ruciraṃ V_3J_8 **13d maṭhasya** cet.] haṭhasya N_{17}

एवंविधे मठे स्थित्वा सर्वचिन्ताविवर्जितः ।
गुरूपदिष्टमार्गेण योगमेवं समभ्यसेत् ॥ I.14

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पोऽनियमग्रहः ।
जनसङ्गश्च लौल्यं च षड्भिर्योगः प्रणश्यति ॥ I.15

उत्साहान्निश्चयाद्धैर्यात्तत्त्वज्ञानाच्च दर्शनात् ।
जनसङ्गपरित्यागात्षड्भिर्योगस्तु सिध्यति ॥ I.16

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमा धृतिः ।
दयार्जवमिताहारः शौचं चैव यमा दश ॥ (V_3J_8) I.16*1

तपः संतोषमास्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ।
सिद्धान्तं श्रवणं चैव ह्री मतिश्च जपो हुतम् ॥ (V_3J_8) I.16*2

अथ आसनानि । (J_{17})

हठस्य प्रथमाङ्गत्वादासनं पूर्वमुच्यते ।
तत्कुर्यादासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गपाटवम् ॥[1] I.17

वसिष्ठाद्यैश्च मुनिभिर्मत्स्येन्द्राद्यैश्च योगिभिः ।
अङ्गीकृतान्यासनानि कथ्यन्ते कानिचिन्मया ॥ I.18

14a evaṃvidhe cet.] evaṃvidha N_{17} **14d yogam evaṃ** V_1 δ] yogam eva V_{19} yogamārgaṃ V_3J_8 **samabhyaset** cet.] sadābhyaset V_{19} **15a atyāhāraḥ** cet.] alpāhāra V_{19} ātmāhāraḥ $V_3J_8^{ac}$ **prayāsaś ca** cet.] prayāsaś cā V_{19} **15b 'niyama** cet. (N_{17} with an explicit Avagraha)] niyamā $J_{10}^{pc}P_{28}W_4$ 'niyamā J_8^{pc} **15d yogaḥ praṇaśyati** V_1] yogaś ca naśyati $J_{10}^{ac}J_{17}N_{17}$ yogaḥ vinaśyati J_{10}^{pc} yogo vinaśyati $V_{19}V_3J_8P_{28}W_4$ **16a utsāhān** $V_1J_8^{pc}J_{10}J_{17}P_{28}W_4$] utsāhāt V_{19} utsāhā N_{17} utsāha $V_3J_8^{ac}$ **niścayād** cet.] sāhasād V_{19} **dhairyāt** $V_{19}J_8^{pc}J_{17}N_{17}P_{28}W_4$] dhairyā $V_3J_8^{ac}$ vairyāt V_1J_{10} **16b jñānāc** cet.] jñānā $V_3J_8^{ac}$ jñānād V_{19} **ca darśanāt** cet.] ca sāhasāt P_{28} viniścayāt V_{19} **16d yogas tu sidhyati** $V_1J_{10}J_{17}W_4$] yogaś ca sidhyati N_{17} yogaḥ prasidhyati $V_3J_8P_{28}$ yogo prasidhyati V_{19} **17 atha** *em.*] athya J_{17} **17c tat kuryād** $V_1V_{19}V_3J_8$] kuryāt tad δ **āsanaṃ sthairyam** V_1P_{28}] āsanasthairyam $V_{19}V_3J_8$ āsanaṃ tasmād $J_{10}J_{17}N_{17}W_4$ **17d pāṭavam** $V_1V_3J_8J_{10}J_{17}W_4$] lāghavaṃ $V_{19}N_{17}P_{28}$ **18d kathyante** $V_3J_8J_{10}J_{17}N_{17}W_4$] likhyante V_1 vakṣyante $V_{19}P_{28}$

[1] I.17–18 are transposed in V_{19}.

जानूर्वोरन्तरे सम्यक्कृत्वा पादतले उभे ।
ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ I.19

सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् ।
दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखं यथा ॥ I.20

एकं पादमथैकस्मिन्विन्यस्योरुणि संस्थितम् ।
इतरस्मिंस्तथा चोरुं वीरासनमितीरितम् ॥ I.21

गुदं निबध्य गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः ।
कूर्मासनं भवेदेतदिति योगविदो विदुः ॥ I.22

पद्मासनं तु संस्थाप्य जानूर्वोरन्तरे करौ ।
निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थः कुर्कुटासनम् ॥ I.23

कुर्कुटासनबन्धस्थो दोर्भ्यां संबध्य कन्धराम् ।
शेते कूर्मवदुत्तानमेतदुत्तानकूर्मकम् ॥ I.24

पादाङ्गुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि ।
धनुराकर्षणं कुर्याद्धनुरासनमुच्यते ॥ I.25

19a jānūrvor cet.] jānavor P_{28} jaṃtūrvo V_{19} **19c ṛjukāyaḥ** $V_{19}J_8^{pc}J_{10}J_{17}N_{17}W_4$] ṛjukāya V_1P_{28} ṛjuḥ kāya $V_3J_8^{ac}$ **samāsīnaḥ** cet.] samāsīnaṃ $V_3J_8^{ac}$ **20a savye** cet.] sarvye J_{17} **dakṣiṇa** $V_1V_{19}J_{10}J_{17}N_{17}W_4$] dakṣaṇa $V_3J_8P_{28}$ **20c 'pi** cet.] tu V_{19} **savyaṃ** cet.] sarvyaṃ J_{17} savye V_1 **20d yathā** $V_1V_{19}J_{10}J_{17}$] tathā $V_3J_8N_{17}P_{28}W_4$ **21a ekaṃ** cet.] eka V_{19} **pādam** cet.] pāda N_{17} **athaikasmin** V_1] tathaikasmin V_3J_8 δ yathaikasmi V_{19} **21b vinyasyoruṇi** $V_1V_3J_8N_{17}W_4$] vinyasyoruṃni J_{10} vinyasyorunni J_{17} vinyased ūru $V_{19}P_{28}$ **21c itarasmiṃ** cet.] itarāsmiṃ V_{19} **coruṃ** $V_1V_3J_{10}J_{17}$] corau W_4 co .. J_8^{ac} cānyaṃ J_8^{pc} ce .. V_{19} caikaṃ N_{17} coktaṃ P_{28} **22a nibadhya** V_1] nibaddhi V_3J_8 niyamya V_{19} niṣpīḍya δ **22b samāhitaḥ** cet.] samāhitaṃ V_3J_8 **22d vido** cet.] vide W_4 **23a tu** $V_1J_{10}J_{17}N_{17}W_4$] su $V_{19}V_3J_8$ *om.* P_{28} **saṃsthāpya** cet.] saṃyojya V_{19} **23b karau** cet.] karaiḥ N_{17} **23c niveśya** cet.] vinyasya N_{17} **23d vyomasthaḥ** cet.] vyomastha J_{17} **kurk(k)uṭā** $V_1V_3J_{10}^{ac}N_{17}P_{28}$] kukkuṭā $V_{19}J_8J_{10}^{pc}J_{17}$ kukuṭā W_4 **24a kurk(k)uṭā** $V_1V_3J_{10}^{ac}N_{17}P_{28}$] kukkuṭā $V_{19}J_8J_{10}^{pc}J_{17}$ kukuṭā W_4 **āsana** cet.] āsanaṃ $V_3J_8^{ac}$ **bandhastho** V_3J_8] bandhasthe V_{19} madhyastho δ vat kṛtvā V_1 **24b dorbhyāṃ** cet.] ddorbhyāṃ J_{10}^{ac} dvābhyāṃ W_4 **saṃbadhya** cet.] saṃdhya N_{17} **kandharām** cet.] kandharam $V_3J_8^{ac}$ **24c śete** cet.] śene $V_3J_8^{ac}$ bhavet V_{19} **kūrmavad** cet.] kūrmarad V_3 **uttānam** $V_1V_{19}P_{28}$] uttāna $V_3J_8J_{10}J_{17}N_{17}W_4$ **25a tu** cet.] ca $V_{19}P_{28}$ **pāṇibhyāṃ** $V_{19}V_3J_8$] bāhubhyāṃ V_1 δ **25b śravaṇāvadhi** $V_{19}J_{10}J_{17}N_{17}W_4$] śravaṇāvadhiṃ V_1 śravaṇāvayi P_{28} śravaṇavidhi V_3J_8 **25c karṣaṇaṃ** δ] karṣaṇaḥ V_1 karkhaṇa V_{19} karṣaṇāt V_3J_8 **kuryād** δ] kṛṣṭaṃ V_1 kaṣṭaṃ V_3J_8 kṛtvā V_{19} **25d ucyate** cet.] īritam V_{19}

वामोरुमूलार्पितदक्षपादं जानोर्बहिर्वेष्टितवामपादम् ।
प्रगृह्य तिष्ठेत्परिवर्तिताङ्गः श्रीमत्स्यनाथोदितमासनं स्यात् ॥ I.26

मत्स्येन्द्रपीठं जठरप्रदीप्तिं प्रचण्डरुङ्मण्डलखण्डनास्त्रम् ।
अभ्यासतः कुण्डलिनीप्रबोधं दण्डस्थिरत्वं च ददाति पुंसाम् ॥ I.27

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ दोर्भ्यां पदाग्रद्वितयं गृहीत्वा ।
जानूपरि न्यस्तललाटदेशो वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः ॥ I.28

इति पश्चिमतानमासनाग्र्यं पवनं पश्चिमवाहिनं करोति ।
उदयं जठरानलस्य कुर्यादुदरे कार्श्यमरोगितां च पुंसाम् ॥ I.29

धरामवष्टभ्य करद्वयेन तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वः ।
उच्चासनो दण्डवदुत्थितः खे मायूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम् ॥ I.30

हरति सकलरोगानाशु गुल्मोदरादी-
नभिभवति च दोषानासनं श्रीमयूरम् ।
बहु कदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशेषं
जनयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम् ॥ I.31

26b jānor $V_1 J_8^{pc} J_{10} J_{17} N_{17} W_4$] jānaur $V_3 J_8^{ac}$ jānvor $V_{19} P_{28}$ **vāmapādam** cet.] dakṣadoṣṇā V_{19} **26c vartitāṅgaḥ** cet.] vartitāḥ gaḥ N_{17} marditāṅgaḥ V_{19} **26d matsyanātho** cet.] matsyadinātho $V_3 J_8^{ac}$ **27a pīṭhaṃ** cet.] vīraṃ V_1 **jaṭhara** $V_1 V_{19} J_{10} J_{17}$] jvalana $V_3 J_8 N_{17} P_{28} W_4$ **pradīptiṃ** *em.*] pradīptaṃ $V_3 J_8 N_{17} P_{28} W_4$ pracaṇḍaṃ V_1 prabuddhau V_{19} pravṛddha $J_{10} J_{17}$ **27b pracaṇḍa** cet.] viccaṇḍa V_1 **ruṅmaṇḍala** $V_{19} V_3 J_8 J_{10} J_{17} W_4$] rūrmaṇḍala V_1 rugmaṇḍana $N_{17} P_{28}$ **khaṇḍanāstram** $V_1 V_3 J_8 J_{10} J_{17} W_4$] khaṇḍasāstram N_{17} khaṇḍanākhyaṃ P_{28} khaṇḍalāsyam V_{19} **27d daṇḍa** cet.] candra $J_{10}^{ac} J_{17}$ candraḥ W_4 **sthiratvaṃ** cet.] sthitatvaṃ V_{19} **ca dadāti** cet.] pradadāti $V_{19} P_{28}$ **28b dorbhyāṃ** $V_1 V_{19}$] dvābhyāṃ $V_3 J_8$ δ **padāgra** V_1] karābhyāṃ $V_3 J_8$ δ ca pāda V_{19} **dvitayaṃ** $V_1 V_{19} J_{10} J_{17} P_{28}$] dvitiyaṃ $V_3 J_8$ dvitīyaṃ $N_{17} W_4$ **28c deśo** $V_1 V_{19} J_8^{pc} J_{10} N_{17} W_4$] deśe P_{28} dese $V_3 J_8^{ac}$ desā J_{17} **28d vased** $V_1 V_3 J_8 J_{10}^{pc}$] vaśed P_{28} vaṃśed N_{17} d (vase *om.*) $J_{10}^{ac} J_{17}$ 'bhyased $V_{19} W_4$ **tānam** cet.] tāṇa V_1 **āhuḥ** cet.] bandhaḥ V_1 **29a tāna** cet.] tāṇa V_1 **āsanāgryaṃ** $V_1 V_3 J_8 N_{17} P_{28} W_4$] āsanāśāgryaṃ J_{10} āsanaṃ nāśāgryaṃ J_{17} āsanākhyaṃ V_{19} **29b paścima** cet.] paścimā V_{19} **vāhinaṃ** cet.] vāhanaṃ $V_3 J_8$ **29c udayaṃ** cet.] udaraṃ N_{17} **jaṭharānalasya** cet.] jaṭharānilasya V_{19} **29d kārśyam** cet.] kṛśyam $V_3 J_8$ **arogitāṃ** $V_1^{ac} V_{19} J_{10}^{ac} J_{17} W_4$] arogitā N_{17} arogatāṃ V_1^{pc} aroginām P_{28} arogyatāṃ $V_3 J_8$ ārogyatāṃ J_{10}^{pc} **30a karadvayena** cet.] punaḥ karābhyāṃ V_{19} **30b kūrpara** $V_1 J_{10} J_{17} N_{17} W_4$] kurpara $V_3 J_8 P_{28}$ kurpare V_{19} **pārśvaḥ** $V_1 J_{10}$] pārśve $V_{19} V_3 J_8 J_{17} N_{17} P_{28}$ pārśvo W_4 **30c uccāsano** cet.] uccāsane J_8^{pc} taccāsanaṃ V_{19} **utthitaḥ khe** $V_1 V_{19} J_{10}$] uthitaḥ kha J_{17} uthitasya $V_3 J_8 P_{28}$ ucchitasya N_{17} athitasya W_4 **30d māyūram** $V_{19} J_{10} J_{17} N_{17} W_4$] mayūram $V_1 V_3 J_8 P_{28}$ **pīṭham** cet.] santaḥ V_{19} **31a rogān āśu** $V_1 V_{19} J_8^{pc}$] doṣān āśu δ doṣān asu $V_3 J_8^{ac}$ **gulmo** cet.] gulpho P_{28} **ādīn** cet.] ādin $V_3 J_8^{ac} J_{17}$ **31b abhibhavati ca** cet.] abhavati $V_3 J_8$ **doṣān āsanaṃ** cet.] rogān āsanaṃ W_4 **31c bhasma** cet.] tac ca V_{19} **aśeṣaṃ** cet.] aśeṣo V_1 **31d jaṭharāgniṃ** cet.] vaḍavāgniṃ V_3 *illeg.* J_8^{ac} **jārayet** $V_1 V_{19} V_3 J_8$] jvālayet δ

उत्तानं शववद्भूमौ शयनं तु शवासनम् ।
सर्वासनश्रान्तिहरं चित्तविश्रान्तिकारकम् ॥ I.32

चतुराशीत्यासनानि शिवेन कथितानि तु ।
तेभ्यश्चतुष्कमादाय सारभूतं ब्रवीम्यहम् ॥ I.33

सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं चेति चतुष्टयम् ।
श्रेष्ठं तत्रापि च सुखे तिष्ठेत्सिद्धासने सदा ॥ I.34

तत्र सिद्धासनम् । (δ)

योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसे-
न्मेढ्रे पादमथैकमास्यहृदये धृत्वा समं विग्रहम् ।
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्यन् भ्रुवोरन्तरं
एतन्मोक्षकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ I.35

मतान्तरे

मेढ्रादुपरि विन्यस्य सव्यगुल्फं तथोपरि ।
गुल्फान्तरं तु निक्षिप्य सिद्धासनमिदं भवेत् ॥ I.36

एतत्सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः ।
मुक्तासनं वदन्त्येके प्राहुर्गुप्तासनं परे ॥ I.37

32a uttānaṃ $V_1V_{19}V_3J_8P_{28}W_4$] uttāna $J_{10}J_{17}N_{17}$ **32b śayanaṃ tu śavāsanam** $V_1V_3J_8$] śayanaṃ ca śavāsanam δ śavāsanam idaṃ smṛtam V_{19} **32c sarvāsana** $V_1J_{10}J_{17}$] savāsana V_3 śavāsanaṃ $V_{19}J_8^{pc}N_{17}P_{28}W_4$ **32d kārakam** V_1 δ] sādhanam $V_{19}V_3J_8$ **33a caturā** cet.] catura N_{17} **33b kathitāni** cet.] kathitāna $V_3J_8^{ac}$ **tu** cet.] vai V_{19} **34a padmaṃ** cet.] bhadraṃ V_{19} **tathā** cet.] yathā V_3J_8 **siṃhaṃ** cet.] padmaṃ V_{19} **34b bhadraṃ** cet.] siṃhaṃ V_{19} **ceti** V_{19} δ] caiva V_1 caitac V_3J_8 **34c tatrāpi ca sukhe** $V_1J_{10}J_{17}$] tatrāpi ca sukhaṃ W_4 tatrāpi ca sakhe V_3J_8 tatrāpi ca padmaṃ P_{28} tathāpi bhadraṃ [ca] V_{19} tatra dvayaṃ tiṣṭhet N_{17} **34d tiṣṭhet** $V_1V_{19}J_{10}J_{17}P_{28}W_4$] tiṣṭha V_3J_8 padma N_{17} **siddhāsane** cet.] siṃhāsane $V_{19}N_{17}$ **35 siddhāsanam** $J_{10}J_{17}N_{17}$] siddhāsanam āha $P_{28}W_4$ **35a sthānaka** cet.] dvāraka V_{19} **m aṅghrimūla** $V_1V_3J_8J_{10}^{pc}N_{17}P_{28}$] m aṅghrimūlā V_{19} mūlam aṅghri $J_{17}W_4$ mūlāṅghri J_{10}^{ac} **35b meḍhre** cet.] madhye V_{19} **pādam athaikam** cet.] pādatathaikam J_{17} **āsyahṛdaye** V_1] asya hṛdaye P_{28} eva hṛdaye $V_{19}J_{10}J_{17}$ eva niyataṃ $V_3J_8N_{17}W_4$ **dhṛtvā** $V_1V_{19}J_{10}J_{17}P_{28}W_4$] kṛtvā $V_3J_8N_{17}$ **35c sthāṇuḥ** cet.] sthāṇu V_{19} **paśyan** cet.] n (two syllables om.) W_4 paśyed V_{19} **bhruvor antaraṃ** cet.] bhrurantaraṃ N_{17} **35d etan** $V_1V_{19}P_{28}$] caitan $V_3J_8J_{10}J_{17}N_{17}W_4$ **36 matāntare** $V_1V_3J_8$] matāntare tu $J_{10}J_{17}N_{17}W_4$ etan matseṃdramataṃ| matāntare tu P_{28} matsyendraḥ| matāntaraṃ tu V_{19} **36a vinyasya** V_1P_{28}] vinyasyaṃ V_{19} nikṣipya V_3J_8 niḥkṣipya $J_{10}J_{17}N_{17}W_4$ **36b savya** $V_3J_8J_{10}N_{17}P_{28}W_4$] sarvya J_{17} savyaṃ tu *unm.* V_1 vāma V_{19} **36c tu** V_1] ca $V_{19}V_3J_8$ δ **nikṣipya** $V_1V_3J_8P_{28}$] niḥkṣipya $J_{10}J_{17}N_{17}W_4$ vinyasya V_{19} **37a etat** cet.] kecit V_{19} **37c muktā** cet.] muktvā V_{19} **eke** cet.] anye $V_{19}P_{28}$

यमेष्विव मिताहारमहिंसां नियमेष्विव ।
मुख्यं सर्वासनेष्वेकं सिद्धाः सिद्धासनं विदुः ॥ I.38

चतुराशीतिपीठेषु सिद्धमेव सदाभ्यसेत् ।
द्वासप्ततिसहस्रेषु सुषुम्णा मिव नाडिषु ॥ I.39

आत्मध्यायी मिताहारी यावद्द्वादशवत्सरम् ।
सदा सिद्धासनाभ्यासाद्योगी निष्पत्तिमाप्नुयात् ।
श्रमदैर्बहुभिः पीठैः किं स्यात्सिद्धासने सति ॥ I.40

प्राणानिले सावधानं बद्धे केवलकुम्भके ।
उत्पद्यते निरायासात्स्वयमेवोन्मनी यथा ॥ I.41

तथैकस्मिन्नेव दृढे बद्धे सिद्धासने सदा ।
बन्धत्रयमनायासात्स्वय मेवोपजायते ॥ I.42

न चासनं सिद्धसमं न कुम्भसदृशोऽनिलः ।
न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः ॥ (om. V_3J_8)[2] I.43

38a yameṣv iva $V_{19}V_3J_8N_{17}W_4$] yameṣv eva $V_1J_{10}J_{17}$ yame thavā P_{28} **mitāhāram** $V_{19}P_{28}$] mitāhāra $V_1V_3J_8$ mitāhāraḥ $J_{10}J_{17}N_{17}W_4$ **38b ahiṃsāṃ** $V_{19}P_{28}$] ahiṃsā $V_1V_3J_8J_{10}J_{17}N_{17}W_4$ **niyameṣv iva** cet.] niyameṣu ca V_1 **38c ekaṃ** cet.] evaṃ V_{19} **38d siddhāḥ siddhāsanaṃ** $V_1^{ac}J_{10}W_4$] siddhā siddhāsanaṃ $V_1^{ac}V_3N_{17}$ siddhā siddhāsana J_8 siddhaṃ siddhāsanaṃ P_{28} siddhāsanam idaṃ V_{19} **39a caturāśīti** cet.] caturaśīti N_{17} **39b siddham eva** cet.] siddhemeva W_4 siddhāsanaṃ V_{19} **sadābhyaset** cet.] samabhyaset W_4 **39c dvāsaptati** cet.] dvisaptati N_{17} **sahasreṣu** cet.] sahasrasya J_8^{pc} **39d suṣumṇām** $V_{19}J_{10}^{ac}J_{17}$] suṣumṇā V_1 nāḍīnāṃ $V_3J_8J_{10}^{pc}N_{17}P_{28}W_4$ **iva nāḍiṣu** V_{19}] iva nāḍikā V_1 eva nāḍiṣu $J_{10}^{ac}J_{17}$ malasodhanam V_3J_8 malaśodhane $J_{10}^{pc}N_{17}P_{28}W_4$ **40a ātmadhyāyī** cet.] ātmadhyāyi N_{17} **mitāhārī** cet.] mitāhāro $V_{19}P_{28}$ **40b vatsaram** cet.] vatsaraḥ P_{28} **40c bhyāsād** cet.] bhyānād V_{19} **40d niṣpattim āpnuyāt** $V_1V_{19}J_{17}N_{17}P_{28}W_4$] niṣpattim avāpnuyāt *unm.* J_{10} siddhim avāpnuyāt V_3J_8 **40e śramadair bahubhiḥ** YC] śramādau bahubhiḥ V_1 kim ādyair bahubhiḥ V_3J_8 δ śramadairghyādibhiḥ V_{19} **40f kiṃ syāt** V_{19}] sadā $V_1V_3J_8$ δ **sati** cet.] satya V_3 *illeg.* J_8^{ac} **41a prāṇānile** cet.] prāṇānale $V_3J_8^{ac}$ **sāvadhānaṃ** $V_1J_{10}J_{17}P_{28}$] sāvadhāne $V_{19}V_3J_8N_{17}W_4$YC **41b baddhe** $V_1V_{19}J_{10}J_{17}N_{17}W_4$] baṃdhe $V_3J_8^{ac}$ badhe J_8^{pc} baddha P_{28} **kumbhake** cet.] kumbhakaḥ V_3J_8 **41c utpadyate** $V_{19}J_8J_{10}J_{17}P_{28}W_4$] utpadyaṃte $V_1V_3N_{17}$ **nirāyāsāt** cet.] vinābhyāsāt N_{17} **41d yathā** cet.] tathā V_1 **42a tathaika** cet.] athaika V_{19} **dṛḍhe** V_1 δ] dṛḍhaṃ $V_{19}V_3J_8$ **42b siddhāsane** cet.] siṃhāsane V_{19} **42d evopajāyate** cet.] evoprajāyate J_{17} evopīyāyate W_4 **43a na cāsanaṃ siddhasamaṃ** $V_1J_{10}N_{17}P_{28}W_4$] na cāsanaṃ siddhāsanaṃ J_{17} nāsanaṃ siddhasadṛśaṃ V_{19} **43b kumbhasadṛśo'nilaḥ** $V_1J_{10}J_{17}N_{17}P_{28}$] kumbhaṃ sadṛśo nalaḥ W_4 kumbhaḥ kevalopamaḥ V_{19} **43d nāda** V_{19} δ] nādaḥ V_1

[2] In V_3J_8 this verse is found in the 3rd chapter at the beginning of the *khecarī* section.

अथ पद्मासनम् ।

वामोरूपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा
याम्योरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ।
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकये-
देतद्व्याधिविनाशकारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥ I.44

मतान्तरे ।

उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः ।
ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ ॥ I.45

नासाग्रे विन्यसेद्राजदन्तमूलं च जिह्वया ।
उत्तभ्य चिबुकं वक्षस्यास्थाप्य पवनं शनैः ॥[3] I.46

इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम् ।
दुर्लभं येन केनापि धीमता लभ्यते भुवि ॥ I.47

44 atha $V_3J_8J_{10}J_{17}P_{28}W_4$] tathā V_1 *om.* $V_{19}N_{17}$ **padmāsanam** cet.] padmāsanam idam N_{17} *om.* V_{19} **44a dakṣiṇaṃ ca** cet.] dakṣaṇaṃ ca $V_3J_8^{ac}$ vidakṣiṇaṃ hi V_{19} **tathā** cet.] tato V_3J_8 **44b yāmyo** $V_1V_3J_8^{ac}$] vāmo J_8^{pc} dakṣo $V_{19}P_{28}W_4$ jānvo J_{10} jāmvau J_{17} jānū N_{17} **paścimena vidhinā** cet.] tasya bandhanavidhau V_3J_8 **dhṛtvā** cet.] pṛṣṭe V_3J_8 **44d vināśakāri** $V_1J_{10}J_{17}P_{28}W_4$] vināsanaṃ V_3J_8 vināśanāya N_{17} vikāranāśa V_{19} **yamināṃ** cet.] nakaraṃ V_{19} **45 matāntare** $V_1V_3J_8P_{28}W_4$] matāntare tu $J_{10}J_{17}N_{17}$ matabhede V_{19} **45b ūru** cet.] kuru $V_3J_8^{ac}$ **saṃsthau** cet.] saṃdhau N_{17} **prayatnataḥ** cet.] vidhānataḥ V_{19} **45c tathottānau** cet.] tathāttānau J_8 tathauttānau $V_{19}J_{10}^{ac}$ **45d pāṇī** $V_1V_{19}V_3J_8J_{10}P_{28}$] pāṇīn W_4 pāṇiṃ J_{17} pāṇau N_{17} **tato** $V_1V_3J_8J_{10}J_{17}N_{17}$] tatā W_4 tu tā $V_{19}P_{28}$ **dṛśau** $V_1V_{19}J_{10}J_{17}N_{17}W_4$] dṛśai V_3J_8 **46a nāsāgre** cet.] nāsagre V_{19} **vinyased** cet.] vinyasya V_3J_8 **rāja** $V_{19}J_{10}J_{17}$] dṛṣṭiṃ V_1W_4 dṛṣṭī $V_3J_8N_{17}P_{28}$ **46b mūlaṃ** cet.] mūle V_{19} **ca** cet.] tu P_{28} **46c uttabhya** δ] uttambhya $V_1V_{19}V_3J_8$ **vakṣasy** $V_{19}P_{28}$] vakṣaṃ V_1 vakṣaḥ W_4 vakṣa $V_3J_8J_{10}J_{17}N_{17}$ **46d āsthāpya** $V_{19}P_{28}$] sthāpayet $V_1V_3J_8J_{10}J_{17}W_4$ sthāpayat N_{17} **47a proktaṃ** cet.] praktaṃ V_{19} **47c durlabhaṃ** cet.] durlabha V_{19} **47d dhīmatā** cet.] dhīmatāṃ J_{17} **labhyate** cet.] labhate J_{17} **bhuvi** cet.] bhuviḥ N_{17} bhuvī P_{28}

[3] Description incomplete. Perhaps, the following verse is omitted by an eye-skip early in the transmission: यथाशक्त्या समाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः । यथाशक्त्यैव पश्चात्तु रेचयेत्पवनं शनैः ॥ (DYŚ 37)

पश्चादुक्तं मत्स्यमतम् ।

कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बद्ध्वा तु पद्मासनं
गाढं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्यानं च तच्चेतसि ।
वारं वारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चालयन् पूरितं
मुञ्चन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावान्नरः ॥ I.48

पद्मासनस्थितो योगी नाडीद्वारेषु पूरयेत् ।
मारुतं धारयेत्यस्तु स मुक्तो नात्र संशयः ॥ I.49

अथ सिंहासनम् ।

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।
दक्षिणे सव्यगुल्फं तु दक्षगुल्फं च सव्यके ॥ I.50

हस्तौ च जान्वोः संस्थाप्य स्वाङ्गुलीः संप्रसार्य च ।
व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रे न्यस्तलोचनः ॥ I.51

सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगिभिः सदा ।
बन्धत्रितयसन्धानं कुरुते चासनोत्तमम् ॥ I.52

48 **matsyamatam** $V_1V_3J_8J_{10}J_{17}P_{28}$] matsyamate W_4 matsyakṛtam N_{17} matsyendramatam V_{19} **48a** **kṛtvā** cet.] dhṛtvā V_{19} **dṛḍhataraṃ** cet.] dṛḍhatarau P_{28} **tu** cet.] ca V_{19} **48b** **sannidhāya** $V_{19}V_3J_8N_{17}P_{28}$] saṃvidhāya $V_1J_{10}J_{17}W_4$ **ca tac** cet.] tataś V_1 **cetasi** $V_1V_{19}V_3J_8N_{17}P_{28}$] cepsitaṃ $J_{10}J_{17}W_4$ **48c** **proccālayan** *em.*] procārayet V_3J_8 protsālayan V_1 protsārayet V_{19} prollāsayan $J_{10}J_{17}N_{17}$ prollāṣayan W_4 prollāpayan P_{28} **pūritaṃ** $V_3J_8J_{10}J_{17}N_{17}$] pūrayan $V_1V_{19}P_{28}W_4$ **48d** **muñcan prāṇam upaiti** $V_1J_8^{pc}W_4$] muñcat prāṇam upaiti $V_3J_8^{ac}J_{10}J_{17}N_{17}P_{28}$ prāṇaṃ muñcati yāti V_{19} **prabhāvān naraḥ** $V_1V_3J_8$] prabhāvād ataḥ $J_{10}P_{28}W_4$ prabhāvataḥ J_{17} prabhāvodayāt V_{19} prabodhodayāt N_{17} **49a** **padmāsana** $V_1V_{19}V_3P_{28}W_4$] padmāsane $J_8J_{10}J_{17}N_{17}$ **49b** **dvāreṣu** $V_1V_{19}J_{10}J_{17}P_{28}W_4$] dvāreṇa $V_3J_8N_{17}$ **pūrayet** $V_1V_{19}V_3J_8P_{28}$] pūraet J_{17} pūrayat N_{17} pūrayan $J_{10}W_4$ **49c** **dhārayet yas tu** V_{19}] pīyate yas tu V_1 pīvyate yas tu $V_3J_8^{ac}$ pibati yastu J_8^{pc} yas tu pibati δ **50** **atha siṃhāsanam** cet.] siṃhāsana yathā V_{19} **50b** **sīvanyāḥ** $V_1V_3J_8J_{10}N_{17}$] sīvanyā $J_{17}W_4$ sīmanyāḥ V_{19} sīmanyaḥ P_{28} **50c** **dakṣiṇe** cet.] dakṣaṇe V_3J_8 **tu** cet.] ca V_{19} **50d** **ca** V_1V_{19}] tu V_3J_8 δ **savyake** cet.] guhyake V_{19} **51a** **ca jānvoḥ** V_3J_8] tu jānvoḥ V_1 jānvoś ca V_{19} tu jānunoḥ δ **saṃsthāpya** $V_1V_{19}V_3J_8$] sthāpya $J_{10}N_{17}P_{28}W_4$ sthāya J_{17} **51b** **svāṅgulīḥ** cet.] svāṅgulī P_{28} aṅgulīḥ V_{19} **51c** **vyātta** $V_1J_{10}J_{17}N_{17}$] vyāta V_3J_8 vyāla P_{28} vyālā V_{19} vyāghra W_4 **vaktro** cet.] vakro V_3J_8 **nirīkṣeta** $V_1V_{19}P_{28}W_4$] nirīkṣet V_3J_8 nirīkṣyeta $J_{10}J_{17}N_{17}$ **51d** **nāsāgre** $V_1N_{17}P_{28}$] nāsāgra $V_3J_8J_{10}J_{17}W_4$ nāsāgraṃ V_{19} **nyastalocanaḥ** $V_1J_{10}J_{17}N_{17}P_{28}$] nyastalocanaṃ V_3J_8 nyastalocana W_4 susamāhitaḥ V_{19} **52b** **pūjitaṃ** cet.] pūjita J_{10} **yogibhiḥ sadā** V_1 δ] yogabhiḥ sadā V_3J_8 munipuṅgavaiḥ V_{19} **52c** **tritaya** cet.] tritīya V_1 trayasya V_{19} **52d** **cāsanottamam** $V_3J_8J_{10}^{pc}N_{17}P_{28}$] vāsanottamam V_1V_{19} sādhanottamam $J_{10}^{ac}J_{17}$ sādakottamaḥ W_4

अथ भद्रासनम् ।

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।[4]
पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलम् ॥ I.53

भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविषापहम् ।
गोरक्षासनमित्याहुरिदं वै सिद्धयोगिनः ॥ I.54

एवमासनबन्धेषु योगीन्द्रो विगतश्रमः ।
अथाभ्यसेन्नाडिशुद्धिं मुद्रादिपवनक्रियाम् ॥ I.55

क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत् ।
न शास्त्रपाठमात्रेण योगसिद्धिः प्रजायते ॥ (V_3J_8 δ) I.55*1

न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा ।
क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः ।
शिश्नोदररतायेह न देया वेषधारिणः ॥ (V_3J_8 δ) I.55*2

मयि बोधाम्बुधौ स्वच्छे तुच्छोऽयं विश्वबुद्बुदः ।
प्रलीन उदितो वेति विकल्पपटलः कुतः ॥ ($V_{19}N_{17}$) I.55*3

53 atha cet.] *om.* V_{19} **bhadrāsanam** cet.] bhadraṃ V_{19} **53a ca** cet.] vā W_4 **53b sīvanyāḥ** V_1N_{17}] sīvanyā $J_{10}W_4$ sīvanyāṃ J_{17} sīmanyāḥ V_{19} sevanyā P_{28} **53c pārśva** cet.] pārśve V_{19} **pāṇibhyāṃ** cet.] pābhyāṃ N_{17} **53d baddhvā** cet.] baddhvāṃ J_{17} baddhaṃ V_{19} **suniścalam** cet.] suniścitam V_{19} **54b viṣāpaham** (V1pc by first hand) $V_1^{pc}V_3J_8J_{10}J_{17}P_{28}W_4$] vināśanam $V_1^{ac}V_{19}N_{17}$ **54d siddhayoginaḥ** cet.] siddhiyogibhiḥ J_{17} **55a āsana** cet.] āsane N_{17} **55b vigataśramaḥ** V_1δ] vijitaśramaḥ J_8^{pc} vijitaśramāṃ $V_3J_8^{ac}$ vijiteṃśramaḥ V_{19} **55c athābhyasen** $V_{19}J_8^{pc}J_{10}J_{17}N_{17}W_4$] athābhyāse W_4 athābhyāsaṃ $V_3J_8^{ac}$ athabhyā[g]e V_1 atha nyasen P_{28} **nāḍiśuddhiṃ** $V_{19}V_3J_8P_{28}W_4$] nāḍiśuddhiṃ $J_{10}J_{17}$ nāḍiśuddhaṃ N_{17} nāḍiśvaddhiṃ V_1 **55d mudrādi** cet.] subaddhvā V_{19} **55*1a veṣadhāraṇaṃ** $J_{10}J_{17}N_{17}P_{28}$] veṣadhāriṇo J_8^{pc} veṣṭadhāriṇyo $V_3J_8^{ac}$ bheṣadhāraṇaṃ W_4 **siddheḥ** $J_{10}N_{17}P_{28}W_4$] siddhe J_{17} siddhiḥ J_8^{pc} siddhi $V_3J_8^{ac}$ **55*1b na ca** $J_8^{pc}J_{10}J_{17}N_{17}P_{28}$] ca $V_3J_8^{ac}$ ca na W_4 **tatkathā** $V_3J_8J_{17}P_{28}W_4$] tatkathāḥ $J_{10}N_{17}$ **55*1c siddheḥ** δ] siddhi V_3J_8 **55*1d etan** $J_{10}N_{17}P_{28}W_4$] evan J_{17} evaṃ N_{17} eva tat *unm.* V_3J_8 **55*1e śiśnodara** $V_3J_8J_{10}J_{17}P_{28}W_4$] śiṣṇodara N_{17} **ratāyeha** J_8^{pc} δ] ratāyena $V_3J_8^{ac}$ **55*1f deyā** *em.*] deyo $V_3J_8J_{17}P_{28}W_4$ deye N_{17} dayo J_{10} **veṣa** J_8^{pc} δ] viṣa $V_3J_8^{ac}$ **dhāriṇaḥ** $V_3J_8J_{10}N_{17}P_{28}$] dhāriṇa J_{17} dhāriṇau W_4 **55*1a mayi** *em.*] mapi N_{17} miyi V_{19} **bodhāmbudhau** *em.*] bodhībudhau N_{17} bodhoṃbudhau V_{19} **55*1c pralīna** V_{19}] malīna N_{17} **veti** V_{19}] vetti N_{17} **55*1d vikalpapaṭalaḥ** V_{19}] vikalpāvasaraḥ N_{17}

[4] I.53ab is a repetition of I.50ab; omitted in V_3J_8.

श्रुतिप्रतीतिः स्वगुरुप्रतीतिः
स्वात्मप्रतीतिर्मनसोऽपि बोधः ।
एतानि सर्वाणि समुच्चितानि
मतानि धीरैरिह साधनानि ॥ (V_{19}) I.55*4

आसनं कुम्भकश्चित्रं मुद्राख्यंकरणं तथा ।
अथ नादानुसन्धानमभ्यासा नुक्रमो हठे ॥ (om. V_1) I.56

ब्रह्मचारी मिताहारी योगी योगपरायणः ।
अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥ I.57

सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जितः ।
भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥ I.58

कट्वम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरीतशाकं
सौवीर[5]तैलतिलसर्षपमत्स्यमद्यम् ।
आजाविमांसदधितक्रकुलत्थकोल[6]-
पिण्याक[7]हिङ्गुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः ॥ I.59

55*1a pratītiḥ *em.*] prītaḥ V_{19} **56a kumbhakaś** $V_3J_8J_{10}N_{17}W_4$] kumbhakaṃ $V_{19}P_{28}$ kumbhakaṃś J_{17} **citraṃ** cet.] citro J_8^{pc} **56b mudrākhyaṃ** V_{19}] mudrādi V_3J_8 δ **karaṇaṃ tathā** V_{19}] karaṇāni ca J_8^{pc} δ pavanakriyā $V_3J_8^{ac}$ **56c sandhānam** $V_{19}J_8^{pc}J_{10}J_{17}W_4$] sandhāna $V_3J_8^{ac}N_{17}P_{28}$ **56d abhyāsā** $J_8^{pc}J_{10}J_{17}$] abhyāsyā V_{19} syābhyāsā $V_3J_8^{ac}$ syābhyāso P_{28} syād abhyāsā *unm.* $N_{17}W_4$ **kramo haṭhe** cet.] krameṇa tu V_{19} **57a mitāhārī** cet.] mitāhāro V_{19} **57b yogī** V_1V_{19}] tyāgī V_3J_8 δ **57c siddho** $V_1V_{19}V_3J_8^{ac}$] siddhir $J_8^{pc}N_{17}P_{28}W_4$ siddhīn J_{10} siddhān J_{17} **57d kāryā** cet.] kārya V_3J_8 **vicāraṇā** cet.] vicāraṇāt $J_{10}J_{17}$ **58a āhāraś** $V_1V_{19}J_{10}N_{17}P_{28}W_4$] āhāraḥ J_{17} āhāraṃ V_3J_8 **58b caturthāṃśa** $V_1V_{19}V_3J_8J_{10}W_4$] caturthāśa $N_{17}P_{28}$ caturthāsvāda *unm.* J_{17} **vivarjitaḥ** $V_1V_{19}J_{10}J_{17}N_{17}P_{28}$] vivarjitam V_3J_8 kavarjitaḥ W_4 **58c bhujyate** cet.] bhuṃjyate V_3J_8 **śivasaṃprītyai** $V_{19}V_3J_8^{ac}J_{10}J_{17}P_{28}W_4$] śivasaṃpritya V_1 surasaṃprītyai J_8^{pc} surasaṃprīśvair N_{17} **58d mitāhāraḥ** cet.] mityāhāraḥ J_{17} mitāhārī N_{17} **sa ucyate** cet.] samucyate V_1V_3 **59a kaṭvamla** $V_{19}J_8^{pc}J_{10}W_4$] kaṭvaṃmla P_{28} kaṭvāmla $V_1V_3J_8^{ac}J_{17}$ kaṭ[kha]mla N_{17} **tīkṣṇa** cet.] tikta V_{19} **harīta** cet.] harita $V_3J_8^{ac}J_{17}$ **śākaṃ** $V_1V_3J_8P_{28}$] śāka $V_{19}N_{17}W_4$ sāka $J_{10}J_{17}$ **59b tila** cet.] *illeg.* V_1 **matsyamadyam** cet.] matsyamadhyaṃ P_{28} tsyamaghaṃ V_1 **59c ājāvi** J_{10}] ajāvi $V_1V_{19}V_3J_8J_{17}N_{17}P_{28}$ ajādi W_4 **kulattha** $J_{10}J_{17}P_{28}W_4$] kulatha $V_{19}V_3J_8$ kulatthya V_1 kulaccha N_{17} **kola** $V_{19}V_3J_8N_{17}P_{28}W_4$] kodra $J_{10}J_{17}$ koṣṇā V_1 **59d piṇyāka** $V_1V_{19}J_{17}N_{17}P_{28}W_4$] piṃṇyāka J_{10} pinnāka V_3J_8

[5] *sauvīra* is glossed as *kāṃjī* in J_8. Cf. Brahmānanda's comm.: *sauvīraṃ kāñjikam*.
[6] *kola* is glossed as *bhaṭavāsa* in J_8.
[7] *piṇyāka* is glossed as *ṣalī* in J_8.

भोजनमहितं विद्यात्पुनरप्युष्णीकृतं रूक्षम् ।
अतिलवणं तिलपिण्डं कदशनशाकोत्कटं वर्ज्यम् ॥ I.60

तथा गोरक्षवचनम् ।

[8]वर्जयेद्दुर्जनप्रीतिं वह्निस्त्रीपथसेवनम् ।
प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशादिकं तथा ॥ I.61

गोधूमशालियवषष्टिकशोभनान्नं
क्षीराज्यखण्डनवनीतसितामधूनि ।
शुण्ठीपटोलक[9]फलादि च पञ्चशाकं
मुद्गादि दिव्यमुदकं च मुनीन्द्रपथ्यम् ॥ I.62

क्षीरपर्णी च जीवन्ती मत्स्याक्षी च पुनर्नवा ।
मेघनादा च पञ्चैताः शाकसंज्ञाः प्रकीर्तिताः ॥ ($V_3J_8W_4$) I.62*1

60a vidyāt $V_{19}J_8^{pc}J_{17}P_{28}W_4$] vidyā V_1 viṃdyāt $V_3J_8^{ac}J_{10}N_{17}$ **punar apy** cet.] punar *unm.* V_{19} punaḥ *unm.* P_{28} **uṣṇīkṛtaṃ** $V_1J_{10}J_{17}N_{17}W_4$] uśnakrataṃ $V_3J_8^{ac}$ uśnaṃ kṛtaṃ J_8^{pc} uṣṇībhūtam V_{19} kaṣṇībhūtaṃ P_{28} **rūkṣam** $V_3J_8J_{10}J_{17}N_{17}W_4$] rūkṣa V_1 apramitaṃ $V_{19}P_{28}$ **60b atilavaṇaṃ** cet.] atilavaṇa V_{19} atilavaṇā P_{28} **tilapiṇḍaṃ** J_{17}] tilapiṇḍa $J_8^{pc}J_{10}N_{17}W_4$ tilaṃ piṇḍa $V_3J_8^{ac}$ dyuṣṇataṃ V_1 savapalala $V_{19}P_{28}$ **kadaśana** $V_1V_{19}P_{28}$] kadaśanaṃ $V_3J_8^{ac}J_{10}J_{17}N_{17}W_4$ kamaśana J_8^{pc} **śākotkaṭaṃ** $V_{19}J_8^{pc}J_{10}J_{17}P_{28}W_4$] śākātkaṭa $V_3J_8^{ac}$ śokātkaṭa V_1 *om.* N_{17} **varjyam** V_{19}] varjjaṃ $J_{10}J_{17}P_{28}$ varjitaṃ $V_3J_8W_4$ *illeg.* V_1 *om.* N_{17} **61 tathā** $V_1J_{10}^{ac}J_{17}$] tathā hi V_3J_8 tathā ca $J_{10}^{pc}P_{28}W_4$ *om.* $V_{19}N_{17}$ **gorakṣavacanam** cet.] *om.* $V_{19}N_{17}$ **61a varjayed** $V_{19}J_{10}J_{17}P_{28}W_4$] varjaye $V_1V_3J_8$ varjayed dūre *unm.* N_{17} **durjana** cet.] tarjana V_1 **prītiṃ** $V_{19}J_{10}J_{17}N_{17}W_4$] prīti $V_3J_8P_{28}$ prātaṃ V_1 **61b vahnistrī** cet.] vastrī V_{19} **patha** $V_1J_8^{pc}J_{10}J_{17}N_{17}W_4$] pathya $V_3J_8^{ac}$ madya P_{28} madhu V_{19} **61c prāta(ḥ)snāno** cet.] prātaśnāno V_3J_8 **61d kleśādikaṃ** $V_1V_{19}J_{10}N_{17}P_{28}W_4$] kleśādikas J_{17} kleśavidhiṃ V_3J_8 **tathā** cet.] yathā V_{19} **62a godhūma** cet.] godhūmā V_{19} **yava** cet.] java V_1 **śobhanānnaṃ** $V_{19}J_8^{pc}J_{10}J_{17}P_{28}W_4$] śobhanānna $V_3J_8^{ac}N_{17}$ śobhanānnānī V_1 **62b khaṇḍa** δ] ṣaṃḍa $V_1V_3J_8$ maṃḍa V_{19} **nīta** cet.] nīti V_1 **sitā** cet.] śītā V_1 **madhūni** cet.] madhūnī N_{17} **62c śuṇṭhī** cet.] suṭhī V_{19} **paṭolaka** $V_{19}V_3J_8$] paṭolika V_1 paṭola δ **phalādi ca** V_3J_8] phalādika V_{19} phalakādi ca $J_{10}N_{17}P_{28}$ phalakādiś ca J_{17} phalakādika W_4 phipalādika V_1 **pañcaśākaṃ** $V_1V_{19}V_3J_8P_{28}$] pañcaśāka W_4 śākabhuktaṃ $J_{10}J_{17}$ śākamuktaṃ N_{17} **62d mudgādi** cet.] mudgā V_3J_8 **divyam** cet.] cālpam V_{19} **ca** $V_1V_{19}J_{10}N_{17}P_{28}W_4$] ja J_{17} *om.* V_3J_8 **munīndra** $V_1V_{19}J_{17}$] yamīndra $V_3J_8J_{10}N_{17}P_{28}W_4$ **62*1a kṣīraparṇī** W_4] kṣīravarṇī V_3J_8 **jīvantī** W_4] jaivantī V_3J_8 **62*1b matsyākṣī** *em.*] matsāṣī V_3J_8 matsyākī W_4 **62*1c meghanādā ca pañcaitāḥ** W_4] meghanādīti pañcaite V_3J_8 **62*1d śākasaṃjñāḥ prakīrtitāḥ** W_4] śākanāma prakīrtitā V_3J_8

[8] V_1 has *tailāmlāloṇītīni kālikā bhā i*(?) before this verse.

[9] *paṭolaka* is glossed as *palavala* in J_8. Cf. Brahmānanda's comm.: *paṭolakaphalaṃ paravara iti bhāṣāyāṃ prasiddhaṃ.*

मृष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणम् ।
मनोऽभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ I.63

युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ।
अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतन्द्रितः ॥ I.64

पीठानि कुम्भकाश्चित्रा मुद्रादिकरणानि च ।
सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधि ॥ I.65

इति स्वात्मारामयोगीन्द्रविरचितायां हठप्रदीपिकायां प्रथमोऽध्यायः ॥

63a **mṛṣṭaṃ** V_1] miṣṭaṃ V_3J_8 iṣṭaṃ $V_{19}J_{10}J_{17}N_{17}W_4$ uṣṇaṃ P_{28} **sumadhuraṃ** V_1J_{10}] samadhuraṃ $V_{19}V_3J_8J_{17}N_{17}W_4$ ca madhuraṃ P_{28} **63b** **'bhilaṣitaṃ** cet.] bhilāṣitaṃ V_1 **yogyaṃ** V_{19} δ] yonyaṃ V_3J_8 bhojyaṃ V_1 **bhojanam** cet.] bhojanasam J_{10} **64b** **durbalo'pi vā** $V_1V_{19}V_3J_8$] durbalas tathā δ **64d** **sarvayogeṣv atandritaḥ** V_{19} δ] sarvayogeṣu tandritaḥ V_3J_8 sarvaṃ yogī yatendriyaḥ V_1 **65a** **pīṭhāni** cet.] pīṭhādi $V_{19}P_{28}$ **kumbhakāś** V_1V_{19}] kumbhakaś V_3J_8 δ **citrā** $V_1V_{19}V_3J_8^{ac}P_{28}$] citraṃ $J_8^{pc}J_{10}J_{17}N_{17}W_4$ **65b** **mudrādi** cet.] divyāni $V_{19}V_3J_8^{ac}$ **karaṇāni** cet.] kāraṇāni N_{17} **65c** **sarvāṇy api** cet.] sarvo'pi ca V_1 sarvo 'pi hi V_{19} **haṭhābhyāse** cet.] haṭhābhyāso $V_3J_8^{ac}$ haṭhābhyāsād V_{19} **65d** **phalāvadhi** $V_1^{pc}J_{10}J_{17}N_{17}P_{28}$] phalāvadhiḥ $V_3J_8W_4$ yugāvadhi V_1^{ac} prasiddhaye V_{19} **col** **iti svātmārāma** V_1] iti śrīsvātmārāma V_3J_8 iti śrīātmārāma N_{17} iti ātmārāma $J_{10}W_4$ ity ātmārāma $J_{17}P_{28}$ iti V_{19} **yogīndra** V_1 δ] yogendra V_3J_8 *om.* V_{19} **viracitāyāṃ** cet.] *om.* V_{19} **prathamo'dhyāyaḥ** V_1] prathamopadeśaḥ $V_{19}V_3J_8P_{28}$ prathama upadeśaḥ $J_{10}J_{17}N_{17}W_4$