

श्रीआदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मै
येनोपदिष्टा हठयोगविद्या ।
विराजते प्रोन्नतराजसौध-
मारोढुमिच्छेरधिरोहिणीव ॥ 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 ।
कोरण्टकः सुरानन्दः सिद्धपादश्च चर्पटिः ॥ 1.6

1a śrīādināthāya cett.] anādināthāya P₁₅ ādiśanāthāya V₁ **1c** virājate cett.] vibhrājate J_{yo} rājasaudham N₂₃V₁₉Gr_{4c}V₁] rājayogam C₁V₃J₁₀J_{yo} **1d** āroḍhum cett.] ārūḍham P₁₅ āroham C₁ rohiṇīva cett.] rohiṇī ca N₂₃ roha eva C₁V₃ **2b** yoginā cett.] dhīmatā Gr₃V₁₅ **2d** vidyopadiśyate N₂₃Gr₃Gr_{4c}V₁V₃J_{yo}] yogopadiśy-
ate J₁₀ **3a** bhrāntyā N₂₃C₁V₁₅V₁J₁₀J_{yo}] bhrāntvā V₁₉V₃ bhrāntā P₁₅ **matadhvānte** cett.] matadhvāntai N₂₃
matam bhrāntam V₁ **3b** mārgam N₂₃] yogam cett. **ajānatām** cett.] ajānataḥ Gr₃V₁₅ **3d** svātmārāmaḥ cett.]
svātmārāma V₃ svātmārāma N₂₃ **krpākaraḥ** N₂₃C₁Gr_{4c}V₁J_{yo}] krpāparaḥ 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 jānite cett.] jānamte V₃ **5a** śrīādinātha Gr₃Gr_{4c}V₃J_{yo}] śrīādināthā N₂₃ ād-
ināthādi V₁J₁₀ **5b** śābarā N₂₃J₁₀J_{yo}] śābarā V₁ śāgarā V₃ śāgarā Gr_{4c} śāradā Gr₃ **5c** cauraṅgī cett.] coraṅgi P₁₅
mīna cett.] mena P₁₅ śina V₁₉ **5d** virūpākṣa cett.] virūpākṣaḥ V₁₉ **bileśayāḥ** cett.] savālikāḥ V₁₉ **6a** man-
thāna cett.] manthāno J_{yo} **bhairavo** cett.] bhairavā N₂₃ bhairavaḥ C₁ **yogī** cett.] siddha C₁ **6b** siddha
N₂₃V₁₉Gr_{4c}V₃] siddhir J_{yo} siddha J₁₀ siddha V₁ yogī C₁ **buddhaś** ca cett.] buddhiś ca V₃ **kanthaḍiḥ** V₁₉J_{yo}] kanthaḍi C₁V₁₅V₃ kanthaḍiḥ N₂₃ kanthaliḥ P₁₅ kanthali V₁ kandali J₁₀ **6c** koraṇṭakaḥ N₂₃P₁₅J_{yo}] koraṇṭakaḥ
V₁₅ pauraṇṭakaḥ 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 carpaṭi 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 *kāṇerīḥ* P₁₅ *kāṇerīḥ* V₁₅ *kānerī* V₃J₁₀J_{yo} *kariṇī* V₁₉ *vareṇya* 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 *sukṣamaḥ* Gr₃ **8b** *ghoḍācolī* C₁V₁₅V₃J_{yo}] *ghorācolī* V₁J₁₀ *ghoṭācolī* V₁₉ *ghoḍācūli* N₂₃ *_gacoli* P₁₅ **ca** *cett.*] *sa* V₁₉ **tiṇṭiṇī** C₁V₁J₁₀] *tiṇṭiṇīḥ* J_{yo} *tiṇṭiṇīḥ* V₁₉ *tiṇṭiṇīḥ* N₂₃ *ciṃciṇī* V₃ *ciṃciṇīḥ* V₁₅ *campaniḥ* P₁₅ **8c** *bhāluki* V₁J₁₀] *bhālukurī* C₁ *bhānukin* N₂₃ *bhānukī* J_{yo} *vālukurī* V₁₉ *vāsukir* P₁₅V₃ *vāsukir* V₁₅ **nāgabodhaś** N₂₃C₁V₁V₃J₁₀] *nāgabodhiś* Gr_{4c} *nāgarodhaś* V₁₉ *nāradevaś* J_{yo} **8d** *khaṇḍa* V₃J₁₀] *khaṇḍaḥ* V₁₅J_{yo} *khaṇḍaṃ* N₂₃V₁ *kaṃṭhaḥ* P₁₅ *camḍa* C₁ *camḍi* V₁₉ **9b** *prabhāvataḥ* *cett.*] *prasādataḥ* N₂₃V₃ **9c** *khaṇḍayitvā* *cett.*] *khaṇḍāitvā* V₁₉ **9d** *brahmāṇḍe* *cett.*] *brahmāṇḍaṃ* P₁₅ **vicaranti** N₂₃C₁P₁₅V₁J₁₀J_{yo}] *tu* *caranti* V₃ *°ṣu* *caranti* V₁₉V₁₅ **10a** *samsāratāpa* N₂₃Gr₃Gr_{4c}V₁] *samsāraśrama* J₁₀ *samsāraśrama* V₃ *aśeṣatāpa* J_{yo} **10b** *āśrayo'yaṃ* 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] *jagatīm* V₁ *yuktānām* C₁V₃J_{yo} **10d** *ādhāra* N₂₃Gr_{4c}V₁J_{yo}] *ādhāraḥ* V₁₉V₃J₁₀ **kamaṭho haṭhaḥ** *cett.*] *kahaṭho maṭhaḥ* V₁ **11a** *gopyā* *cett.*] *gopyaṃ* 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 षड्विद्योगः प्रणश्यति ॥ 1.15

उत्साहान्निश्चयाद्वैर्यात् संतोषात्तत्त्वदर्शनात् ।
जनसङ्गपरित्यागात्षड्विद्योगस्तु 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»raṁdhra N₂₃ alpadvāram aruṁ«dha» P₁₅ **piṭharam** V₁₉] piṭhikaṁ N₂₃ piṭakaṁ Gr_{4c} paṭikaṁ C₁ viṭapaṁ V₃J₁₀ vivaraṁ J_{yo} sahitaṁ V₁ **nātyuccanācā** V₁₉Gr_{4c}V₁J₁₀J_{yo}] nātyuccanocā V₃ nātyuccanācā N₂₃ nānyuddhanicā C₁ **yataṁ** N₂₃Gr₃P₁₅V₃J_{yo}] yitaṁ J₁₀ yutaṁ V₁ vṛtaṁ V₁₅ **13b** sāndra N₂₃V₁₉V₁₅V₁J_{yo}] sārdra V₃J₁₀ lipta P₁₅ om. C₁ **liptaṁ amalāṁ** N₂₃V₁₉J₁₀J_{yo}] liptaṁ abilaṁ V₁ liptavimalaṁ V₁₅V₃ sāndravimalaṁ P₁₅ om. C₁ **niḥśeṣa** N₂₃V₁₉Gr_{4c}V₁V₃J_{yo}] nirdoṣa J₁₀ om. C₁ **bādhohjhitam** P₁₅V₁V₃J₁₀] jantūjjhitam V₁₉V₁₅J_{yo} jaṁbhūdgitaṁ N₂₃ om. C₁ **13c** bāhye cett.] bāhyaṁ C₁ **vedikūpa** cett.] kūpavedi V₁₅ **racitaṁ** V₁₉P₁₅V₁J₁₀] ruciraṁ N₂₃C₁V₁₅V₃J_{yo} **14b** vivarjitaḥ cett.] vivarjite P₁₅ **14c** gurūpadiṣṭa cett.] gurūpadeśa C₁ **14d** yogam eva N₂₃Gr₃V₁₅J_{yo}] yogam evaṁ P₁₅V₁J₁₀ yogamār-gaṁ V₃ **samabhyaset** N₂₃P₁₅V₁V₃J₁₀J_{yo}] sadābhyaset Gr₃V₁₅ **15a** atyāhāraḥ N₂₃C₁V₁J₁₀J_{yo}] atyāhāra V₁₅ alpāhāra V₁₉ ātmāhāraḥ V₃ natyāhāsaḥ 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 prañāsyati V₁] yogo vinaśyati N₂₃Gr₃Gr_{4c}V₃J_{yo} yogaś ca naśyati J₁₀ **16a** utsāhān Gr_{4c}V₁J₁₀] utsāhāt N₂₃Gr₃J_{yo} utsāha V₃ **niś-cayād** Gr_{4c}V₁V₃J₁₀] sāhasād N₂₃Gr₃J_{yo} **dhairyāt** N₂₃Gr₃Gr_{4c}J_{yo}] dhairyā V₃ vairyāt V₁J₁₀ **16b** samptoṣāt 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** dayārjavaṁ em.] dayārjava V₃ **16*2c** siddhānta em.] siddhāntaṁ V₃

अथासनानि । (Gr_{4c})

- हठस्य प्रथमाङ्गत्वादासनं पूर्वमुच्यते ।
तत्कुर्यादासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गपाटवम् ॥² 1.17
- वसिष्ठाद्यैश्च मुनिभिर्मत्स्येन्द्राद्यैश्च योगिभिः ।
अङ्गीकृतान्यासनानि कथ्यन्ते कानिचिन्मया ॥ 1.18
- जानूर्वोरन्तरे 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 जानूर्वोरन्तरे करौ ।
निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थः कुर्कुटासनम् ॥ 1.23

3 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.] jāmtūrvo V₁₉ antare cett.] antaram N₂₃P₁₅ **19b** ubhe cett.] śubhe N₂₃ **19c** ṛjukāyaḥ N₂₃Gr₃Gr_{4c}J₁₀J_{yo}] ṛjukāya N₂₃V₁ ṛjuḥ kāya V₃ samāśinaḥ cett.] samāśinam V₃ **19d** tat cett.] tam C₁ ca N₂₃ **20a** dakṣiṇa cett.] dakṣiṇa V₃ **20c** 'pi cett.] ca N₂₃ tu Gr₃ savyam cett.] savye V₁ **20d** gomukham cett.] gomukhe C₁ gomukham yathā Gr₃V₁₅V₁J₁₀] gomukham tathā V₃ gomukhākṛti J_{yo} gomukhākṛtiḥ N₂₃ **21a** ekam cett.] eka V₁₉V₁₅ athaikasmin V₁] tathaiḥkasmin N₂₃P₁₅V₃J₁₀J_{yo} yathaiḥkasmi Gr₃ **21b** vinyasyorūṇi V₁V₃] vinyasyorūṇi J₁₀ vinyased ūru N₂₃Gr₃V₁₅J_{yo} vinyasyorasi P₁₅ samsthitam cett.] samsthitāḥ P₁₅ °ṇi sthitam N₂₃J_{yo} **21c** itarasmim cett.] itarāsmim V₁₉ corum N₂₃C₁Gr_{4c}V₁V₃J₁₀J_{yo}] ce.. V₁₉ **22a** nirudhya N₂₃J_{yo}] nibadhya V₁₅V₁ nabadhya P₁₅ nibaddhi V₃ niyamyā Gr₃ niṣpīḍya J₁₀ **22b** samāhitāḥ cett.] samāhitam V₃ **22c** kūr-māsanam cett.] yogāsanam N₂₃ **23a** su N₂₃V₁₉V₃] tu C₁Gr_{4c}V₁J₁₀J_{yo} samsthāpya cett.] samyojya 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* दोभ्यां 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
दोभ्यां पदाग्रद्वितयं* गृहीत्वा ।
जानूपरिन्त्यस्तललाटदेशो
वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः ॥

1.28

24a kurk(k)uṭā V₁V₃J₁₀] kukkuṭā N₂₃Gr₃Gr_{4c}J_{yo} āsana cett.] āsanam V₃ **bandhastho** N₂₃C₁Gr_{4c}V₃J_{yo}] band-
hasṭhe V₁₉ madhyasṭho J₁₀ vat kṛtvā V₁ **24b** dorbyāṃ cett.] ddorbyāṃ J₁₀ **sambadhya** cett.] samveṣṭa
N₂₃ **kandharām** cett.] kandharam V₃ kandaram P₁₅ **24c** śete Gr_{4c}V₁J₁₀] śene V₃ sthitaḥ N₂₃ bhavet Gr₃J_{yo}
kūrmavad cett.] kūrmarad V₃ **uttāna** N₂₃V₃J₁₀J_{yo}] uttānam Gr₃Gr_{4c}V₁ **24d** kūrmaṅgam cett.] pūrvakaṃ P₁₅
25a tu cett.] ca V₁₉ **pāṇibhyāṃ** N₂₃Gr₃Gr_{4c}V₃J_{yo}] bāhubhyāṃ V₁J₁₀ **25b** śraṇāṇāvadhi N₂₃Gr₃Gr_{4c}J₁₀J_{yo}] śraṇāṇāvadhiṃ V₁ śraṇāṇāvidhi V₃ **25c** karṣaṇam C₁J₁₀J_{yo}] karṣaṇaḥ V₁ karkhaṇa V₁₉ karṣaṇāt N₂₃V₃ karṣaṇā
Gr_{4c} **kṛtvā** Gr₃] kuryād J₁₀J_{yo} kṛṣṭam N₂₃Gr_{4c}V₁ kaṣṭam V₃ **25d** ucyate N₂₃V₁V₃J₁₀J_{yo}] iritam Gr₃Gr_{4c}
26b jānor N₂₃C₁V₁J₁₀J_{yo}] jānau V₃ jānvor V₁₉Gr_{4c} **bahirveṣṭita** cett.] bahiṣṭhita N₂₃ bahisaṃṣṭhita N₂₃ **vāma**
cett.] dakṣa N₂₃Gr₃ **pādām** V₁V₃J₁₀J_{yo}] dorbyāṃ N₂₃ doṣṇā Gr₃V₁₅ doṣṇi P₁₅ **26c** tiṣṭhet cett.] tiṣṭhan
C₁ **vartitāṅgaḥ** cett.] marditāṅgaḥ V₁₉ **26d** matsyanātho cett.] matsyadinātho V₃ **27a** piṭhaṃ cett.] viraṃ
V₁ vira P₁₅ **jvalana** V₃] jaṭhara cett. vira P₁₅ **pradiptaṃ** V₃] pradiptiṃ J_{yo} pracaṇḍam Gr_{4c}V₁ pravuddham
N₂₃ pravuddhau V₁₉ pravṛddhiṃ C₁ pravṛddha J₁₀ **27b** pracaṇḍa N₂₃Gr₃V₃J₁₀J_{yo}] picaṇḍa P₁₅ vicaṇḍa V₁
om. (inserts khaṇḍaḍa between ruṇmaṇḍala and khaṇḍanāstram instead) V₁₅ **ruṇmaṇḍala** Gr₃V₁₅V₃J₁₀] rūr-
maṇḍala V₁ rugmaṇḍana N₂₃J_{yo} ruk(!)māṇḍana P₁₅ **khaṇḍanāstram** C₁Gr_{4c}V₁V₃J₁₀J_{yo}] khaṇḍanāmaṃ N₂₃
khaṇḍalāsyam V₁₉ **27d** daṇḍa cett.] candra C₁J₁₀J_{yo} kāya V₁₅ **sthiraṭvaṃ** cett.] sthitatvaṃ V₁₉ **ca** dadāti
cett.] dadāti N₂₃ pradadāti N₂₃Gr₃ **28b** dorbyāṃ N₂₃Gr₃Gr_{4c}V₁J_{yo}] dvābhyāṃ V₃J₁₀ **padāgra** N₂₃Gr_{4c}V₁J_{yo}] dāgra N₂₃ karābhyāṃ V₃J₁₀ ca pādām Gr₃ **dvitayam** N₂₃V₁₉Gr_{4c}V₁J₁₀J_{yo}] dvitiyaṃ V₃ dvitiyaṃ C₁ **28c** deśo
cett.] deśe V₃ **28d** vased N₂₃P₁₅V₁V₃J_{yo}] d (two syllables *om.*) J₁₀ 'bhyased Gr₃ bhaved V₁₅ **āhuḥ** cett.] baṃd-
haḥ V₁₅V₁ baṃdham P₁₅

इति पश्चिमतानमासनाग्र्यं
पवनं पश्चिमवाहिनं करोति ।
उदयं जठरानलस्य कुर्या-
दुदरे कार्यम्-अरोगितां 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

29a āsanāgryam C₁V₁₅V₁V₃J₁₀] āsanāśāgryam J₁₀ āsanākhyam V₁₉P₁₅ āyanam N₂₃ **29b paścima** cett.] paścimā V₁₉ **vāhinam** cett.] vāhanam C₁P₁₅V₃ **29c jaṭharānālasya** cett.] jaṭharānilasya V₁₉ **29d kārśyam** cett.] kārśyam N₂₃ kṛśyam V₃ **arogitām** V₁₉V₁^cJ₁₀] arogatām Gr_{4c}V₁^cJ₁₀] arogyatām C₁V₃ alogatām N₂₃ **30a karad-vayena** 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 uc-cāsano** 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 abhimbhavati ca** V₁₉P₁₅V₁J₁₀J₁₀] abhimbhavati hi C₁ abhimbhavati V₁₅ abhavati ca N₂₃ abhavati V₃ **31c bhasma** cett.] tac ca V₁₉ **aśeṣam** cett.] aśeṣo V₁ iśutraṁ P₁₅ **31d jaṭharāgniṁ** cett.] jaṭharāgryam P₁₅ vaḍavāgniṁ V₃ **jārayet** cett.] jvālayet J₁₀ **32a uttānam** V₁V₁₉Gr_{4c}V₃J₁₀] uttāna N₂₃C₁J₁₀ **32b śāyanam tu śāvāsanam** N₂₃P₁₅V₁V₃] śāyanam tat śāvāsanam J₁₀ śāyanam ca śāvāsanam V₁₅J₁₀ śāvāsanam 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
एतन्माक्षकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ 1.35

मतान्तरे ।

मेद्रादुपरि विन्यस्य सव्यगुल्फं तथोपरि ।
गुल्फान्तरे तु निक्षिप्य सिद्धासनमिदं भवेत् ॥ 1.36

पूर्वोक्तमेव मत्स्येन्द्रमतम् । (N₂₃Gr_{4c})

एतत्सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः ।
मुक्तासनं वदन्त्येके प्राहुरुत्तासनं परे ॥ 1.37

33b śivena cett.] sarvāṇi P₁₅ **kathitāni** cett.] kathitāna V₃ **tu** Gr_{4c}V₁V₃J₁₀] vai N₂₃Gr₃ ca J_{yo} **34a pad-**
maṃ cett.] bhadraṃ V₁₉ **tathā** cett.] yathā V₃ **siṃhaṃ** N₂₃V₁V₃J₁₀J_{yo}] saiṃhaṃ Gr_{4c} bhadraṃ C₁ padmaṃ
V₁₉ **34b bhadraṃ** cett.] siṃhaṃ Gr₃ **ceti** N₂₃Gr₃J₁₀J_{yo}] caiva V₁ caitac P₁₅V₃ cātha V₁₅ **catuṣṭayam** cett.]
catuṣṭakam V₁₅ **34c tatrāpi ca sakhe** N₂₃V₃] tatrāpi ca sukhe V₁J₁₀J_{yo} tatrāpi ca sukhaṃ V₁₅ tathāpi bhadraṃ
[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 aṅghrimūla** N₂₃C₁Gr_{4c}V₁V₃J_{yo}] m aṅghrimūla V₁₉ mūlāṅghri J₁₀ **ghaṭitaṃ** cett.]
puṭakaṃ P₁₅ **ḍṛḍhaṃ** cett.] ḍṛḍhair C₁ dhruvaṃ Gr_{4c} **35b medhre** cett.] medhre N₂₃ madhye V₁₉ **āsya-**
daye V₁] ekahṛdaye N₂₃P₁₅ eva hṛdaye V₁₉V₁₅J₁₀J_{yo} eva niyataṃ C₁V₃ **dhṛtvā** N₂₃Gr₃Gr_{4c}V₁J₁₀] kṛtvā V₃J_{yo}
samaṃ cett.] hanuṃ J_{yo} **vigraham** cett.] susthiraṃ J_{yo} **35c sthānuḥ** cett.] sthānu V₁₉ **paśyan** V₁V₃J₁₀] **paśyad** N₂₃ paśyed Gr₃Gr_{4c}J_{yo} **35d etan** V₁₉Gr_{4c}V₁] caitan N₂₃C₁V₃J₁₀ hy etan J_{yo} **janakam** cett.] jananaṃ
P₁₅ **36 matāntare** Gr_{4c}V₁V₃] matāntare tu N₂₃J₁₀J_{yo} matsyendraḥ] matāntaram tu V₁₉ etan matsyendramataṃ
matāntare tu C₁ **36a vinyasya** N₂₃Gr₃Gr_{4c}V₁J_{yo}] niḥṣipya V₃ niḥṣipya J₁₀ **36b savya** N₂₃P₁₅V₃J₁₀] savyaṃ
V₁₅J_{yo} savyaṃ tu *umm.* V₁ vāma Gr₃ **36c tu** V₁] ca cett. **niḥṣipya** N₂₃Gr_{4c}V₁V₃J_{yo}] niḥṣipya J₁₀ viḥṣipya C₁
vinyasya V₁₉ **37 matsyendramatam** N₂₃] matsyamatam Gr_{4c} **37a etat** cett.] kecit V₁₉ iti C₁ **37c muktāsanam**
cett.] muktāsanam 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}V₃J_{yo}] yameṣv eva V₁J₁₀ mitāhāram N₂₃Gr₃Gr_{4c}J_{yo}] mitāhāra V₁V₃ mitāhārah J₁₀
38b ahimsām V₁₉V₁₅J_{yo}] nahimsām N₂₃ ahimsā C₁P₁₅V₁V₃J₁₀ niyameṣu iva cett.] niyameṣu ca V₁ niyameṣv api
C₁ **38c** sarvāsaneṣv cett.] sarvāsane py C₁ **ekam** cett.] evaṃ V₁₉ eke V₁₅ **38d** siddhāḥ N₂₃Gr_{4c}V₁₀J_{yo}] siddhā
Gr₃V₁₀^c V₃ **siddhāsanam** cett.] sanam idam Gr₃ **39b** siddham eva cett.] siddhāsanam Gr₃ **39c** dvāsaptati
cett.] dvīsaptati V₁₅ **sahasreṣu** cett.] sahasrāsu V₁₅ sahasrāṇām J_{yo} **39d** suṣumṇām Gr₃V₁₅J₁₀^c] sukhumṇām
N₂₃ suṣumṇā P₁₅V₁ nāḍinām V₃J_{yo} **iva nāḍiṣu** N₂₃Gr₃Gr_{4c}] iva nāḍikā V₁ eva nāḍiṣu J₁₀ malaśodhanam V₃J_{yo}
40a ātmadhyāyī cett.] ātmādhyāyī V₁₅ **mitāhārī** cett.] mitāhāro V₁₉P₁₅ **40c** *bhyāsād cett.] *bhyāsā P₁₅
*bhyānād V₁₉ **40d** yogī cett.] yoga V₁₅ **niṣpattim āpnuyāt** cett.] niṣpattim avāpnuyāt *unm.* J₁₀ siddhim avāp-
nuyāt V₃ **40e** śramadair bahubhiḥ N₂₃C₁] śramādau bahubhiḥ V₁ samastair bahubhiḥ P₁₅ samastabahubhiḥ
V₁₅ śramadairgyādibhiḥ V₁₉ kim ādyair bahubhiḥ V₃J₁₀ kim anyair bahubhiḥ J_{yo} **40f** kiṃ syāt N₂₃Gr₃V₁₅] sadā
V₁V₃J₁₀ yadā P₁₅ siddhe J_{yo} **sati** cett.] satya V₃ sthite N₂₃ **41a** prāṇānile cett.] prāṇānale V₃ **sāvad-**
hānam N₂₃P₁₅V₁J₁₀] sāvadhāne Gr₃V₃J_{yo} sāvadhāno V₁₅ **41b** baddhe cett.] baṃdhe V₃ baṃdhaḥ P₁₅ bad-
dhvai N₂₃ **kevalakumbhake** Gr₃V₁₅V₁J₁₀J_{yo}] kevalakumbhakaḥ P₁₅V₃ kevalakumbhataḥ N₂₃ **41c** utpady-
ate N₂₃Gr₃Gr_{4c}J₁₀J_{yo}] utpadyamte V₁V₃ **41d** evonmani yathā cett.] evonmani tathā V₁ evonmani kalā J_{yo}
42a tathaika V₁V₃J₁₀J_{yo}] thaika N₂₃Gr₃V₁₅ *om.* (the entire hemistich is *om.*) P₁₅ **ṛḍdhe** V₁₅V₁J₁₀J_{yo}] ṛḍdhe
N₂₃ ṛḍdham Gr₃V₃ *om.* P₁₅ **42b** baddhe cett.] baddha N₂₃ *om.* P₁₅ **siddhāsanane** cett.] siddhāsanane V₁₉ *om.* P₁₅
sadā Gr₃V₁₅V₁V₃J₁₀] tadā N₂₃ sati J_{yo} *om.* P₁₅ **43a** na cāsanam siddhasanam V₁J₁₀] nāsanam siddhasadṛṣam
N₂₃Gr₃V₁₅J_{yo} nāsanam siddhasadanam P₁₅ **43b** kumbhasadṛṣo'nilaḥ V₁J₁₀] kumbhakasamo balaḥ C₁ kumbhaḥ
kevalopamaḥ N₂₃V₁₉Gr_{4c}J_{yo} **43d** nāda N₂₃Gr₃Gr_{4c}J₁₀J_{yo}] nādaḥ V₁

⁴ In V₃ this verse is 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** *dakṣiṇaṃ* cett.] *dakṣaṇaṃ* V₃ *vidakṣiṇaṃ* 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}] *vināśanaṃ unṃ.* V₃ *vināśanāya* C₁ *vināśam āsu* N₂₃ *vikāranāśa* V₁₉ *yamināṃ* cett.] *janakaṃ* N₂₃ *nakaraṃ* V₁₉ **45** *matāntare* V₁V₃J_{yo}] *matāntaraṃ* N₂₃ *matāntara* V₁₅ *matāntare* tu C₁P₁₅J₁₀ *matāb- hede* V₁₉ **45b** *ūru* cett.] *kuru* V₃ *prayatnataḥ* cett.] *vidhānataḥ* V₁₉ **45c** *tathottānau* cett.] *tathauttā- nau* V₁₉J₁₀ **45d** *tato dṛśau* N₂₃Gr_{4c}V₁V₃J₁₀J_{yo}] *tato dṛśai* V₃ *tu tādṛśau* Gr₃ **46a** *nāsāgre* cett.] *nāsagre* V₁₉ *vinyased* cett.] *vinyasya* V₃ *rāja* N₂₃Gr₃J₁₀J_{yo}] *rājā* P₁₅ *dṛṣṭim* V₁₅V₁ *dṛṣṭi* V₃ **46b** *mūlaṃ* N₂₃Gr_{4c}V₁V₃J₁₀] *mūle* Gr₃J_{yo} *ca* V₁₉V₁₅V₁V₃J₁₀] *tu* N₂₃C₁P₁₅J_{yo} **46c** *uttabhya* N₂₃P₁₅J₁₀] *uttamabhya* V₁₉V₁₅V₁V₃J_{yo} *uttamab- hyaś* C₁ **46d** *vakṣasya* N₂₃V₁₉P₁₅J_{yo}] *vakṣasya* C₁ *caḥṣasya* V₁₅ *vakṣaṃ* V₁ *vakṣa* V₃J₁₀ **46d** *āsthāpya* V₁₉] *utthāpya* N₂₃C₁J_{yo} *utthāyo* P₁₅ *otthāpya* V₁₅ *sthāpayet* V₁V₃J₁₀ *pavanaṃ* cett.] *tpatanam* P₁₅ **47a** *proktaṃ* cett.] *prak- taṃ* V₁₉ **47c** *durlabhaṃ* cett.] *durlabha* V₁₉ **47d** *dhimatā* cett.] *labhyate* Gr_{4c} *labhyate* cett.] *dhimatā* Gr_{4c} *bhuvī* cett.] *budhaiḥ* C₁ **48** *paścād uktam eva* N₂₃] *paścād uktam* Gr₃V₁V₃J₁₀J_{yo} *idam api* Gr_{4c} *matsyendra- matam* 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 करौ 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 ।
व्यात्तवक्रौ निरीक्षेत नासाग्रे न्यस्तलोचनः* ॥

1.51

सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगिभिः सदा ।
बन्धत्रितयसन्धानं कुरुते चासनोत्तमम्* ॥

1.52

48a kṛtvā cett.] dhṛtvā V₁₉ karau cett.] om. N₂₃ dṛḍhatarām cett.] dṛḍhatarau C₁ tu cett.] ca V₁₉
48b saṃnidhāya cett.] saṃnidhāya V₁J₁₀ dhyānam cett.] dhyāyaṃś J_{yo} ca tac cett.] tataś V₁ cetasi cett.]
cepsitaṃ J₁₀ 48c proccālayan em.] proccārayet N₂₃V₁₅ procārayet V₃ protsālayan V₁ protsārayan C₁P₁₅J_{yo} prot-
sārayet V₁₉ prollāsayan J₁₀ pūritaṃ cett.] pūrayan V₁V₁₉ 48d muñcan prāṇam upaiti cett.] muñcat prāṇam
upaiti V₃J₁₀ prāṇam muñcati yāti V₁₉ prabhāvān naraḥ cett.] prabhāvād atah J₁₀ prabhāvodayāt V₁₉ 49a pad-
māsana 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 aṭha siṃhāsanaṃ
cett.] siṃhāsana yathā V₁₉ 50a ca cett.] tu V₁₅ 50b sīvanyāḥ N₂₃C₁V₁₅V₁V₃J₁₀J_{yo}] sīvinyāḥ P₁₅ simanyāḥ V₁₉
50c dakṣiṇe cett.] dakṣaṇe 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 51b svāṅgulīḥ V₁₅V₁V₃J₁₀J_{yo}] svāṅgulī N₂₃C₁P₁₅ āṅgulīḥ V₁₉ 51c vyātta N₂₃Gr_{4c}V₁J₁₀J_{yo}] vyāta V₃ vyāghra C₁ vyālā V₁₉ 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 munipuṅgavaiḥ V₁₉
yogipuṅgavaiḥ J_{yo} 52c tritaya C₁P₁₅V₃J₁₀J_{yo}] tritiya V₁ trayasya N₂₃V₁₉V₁₅ 52d kurute cett.] saṃdhāya P₁₅
52d kurute cett.] sevate P₁₅ cāsanottamaṃ N₂₃C₁Gr_{4c}V₃J_{yo}] vāsanottamaṃ V₁V₁₉ sādhanottamaṃ J₁₀

अथ भद्रासनम् ।

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।⁶ (line om. P₁₅, V₃)

सव्यगुल्फं तथा सव्ये दक्षगुल्फं तु दक्षिणे । (N₂₃C₁J₁₀)

पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा 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 ॥ (V₃J₁₀J₁₀)⁷

1.55*1

न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा ।

क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः ।

शिश्नोदररतायेह न देया वेषधारिणः ॥ (V₃J₁₀J₁₀)

1.55*2

53 *atha bhadraśanam* cett.] *atha bhadraṃ* V₁₉ om. Gr_{4c} **53b** *sīvanyāḥ* N₂₃C₁V₁₅V₁J₁₀] *sīvanyā* J₁₀ *simanyāḥ* V₁₉ om. P₁₅V₃ **53d** *dakṣa* N₂₃C₁] *dakṣe* J₁₀ **53e** *pārśva* N₂₃C₁V₁V₃J₁₀J₁₀] *pārśve* V₁₉V₁₅ *pārśvau* P₁₅ **ca** cett.] *tu* C₁ **53f** *baddhvā* cett.] *baddham* V₁₉ **sunīścalam** C₁V₁₅V₁V₃J₁₀J₁₀] *stu nīścalam* N₂₃ *tu nīścalam* P₁₅ *sunīścitam* V₁₉ **54b** *viśāpāham* V₁^cV₃J₁₀ (V₁^c by the first hand)] *vināśanam* N₂₃Gr₃Gr_{4c}V₁^cJ₁₀ **54d** *idaṃ* cett.] *evaṃ* N₂₃ **yoginaḥ** cett.] *yogibhiḥ* C₁ **55a** *evam āsana* cett.] *pavanāśana* P₁₅ **55b** *yogīndro* cett.] *yogemdro* P₁₅ **viḡataśramāḥ** V₁J₁₀J₁₀] *vijitaśramāḥ* C₁Gr_{4c} *vijitaḥ śramāḥ* N₂₃ *vijitaśramāḥ* V₃ *vijiteṃśramāḥ* V₁₉ **55c** *athābhyasen* N₂₃Gr₃J₁₀] *athābhyase* P₁₅ *athābhyāse* V₁₅ *athābhyāsam* V₃ *athābhyā*[g]e V₁ *abhyasen* J₁₀ **nāḍi** N₂₃Gr₃V₁₅V₁V₃] *nāḍi* *unm.* J₁₀ *nāḍi*/**dī* (with both vowel signs) P₁₅ *nāḍikā* J₁₀ **śuddhiṃ** Gr₃V₁₅V₃J₁₀J₁₀] *śuddhi* N₂₃ *śvaddhiṃ* V₁ **ṣu* P₁₅ **55d** *mudrādi* cett.] *mudrayā* C₁ *subaddhvā* V₁₉ **kriyām** cett.] *kriyāḥ* Gr_{4c} *kriyā* N₂₃ **55*2a** *veśadhāraṇam* J₁₀J₁₀] *veṣṭadhāraṇyo* V₃ **siddheḥ** J₁₀J₁₀] *siddhi* V₃ **55*2b** *na ca* J₁₀J₁₀] *ca* V₃ **tatkathā** V₃J₁₀] *tatkathāḥ* J₁₀ **55*2c** *siddheḥ* J₁₀J₁₀] *siddhi* V₃ **55*2d** *etan* J₁₀J₁₀] *eva tat* *unm.* V₃ **55*2e** *śiśn-* *odara* V₃J₁₀] *om.* J₁₀ *ratāyeha* J₁₀] *ratāyena* V₃ *om.* J₁₀ **55*2f** *na* V₃J₁₀] *om.* J₁₀ *deyā* *em.*] *deyo* V₃ *dayo* J₁₀ *om.* J₁₀ **veṣa** J₁₀] *viṣa* V₃ *om.* J₁₀ **dhāriṇaḥ** V₃J₁₀] *om.* J₁₀

⁶ 1.53ab is a repetition of 1.50ab.

⁷ J₁₀ 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
- कद्वसृतीक्षणलवणोष्णहरीतशार्कं
सौवीरतैलतिलसर्षपमत्स्यमद्यम् ।
आजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोल-
पिण्याकहिङ्गुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः ॥ 1.59

55*3a mayi *em.*] miyī V₁₉ māyā C₁ **bodhāmbudhau** *em.*] bodhōmbudhau V₁₉ buddhibudhaiḥ C₁ **svacche** V₁₉] svecchā C₁ **55*3b** tuccho'yam V₁₉] kṣīyante C₁ **55*4a** pratītiḥ C₁] prītaḥ V₁₉ **55*4b** 'pi rodhaḥ *em.*] 'virodhaḥ C₁ 'pi bodhaḥ V₁₉ **56a** kumbhakaś V_{3J10}] kumbhakam N₂₃Gr₃Gr_{4c}J₁₀ **citraṃ** *cett.*] citra N₂₃P₁₅ **56b** mudrākhyam Gr₃Gr_{4c}J₁₀] mudrāśyam N₂₃ mudrādi V_{3J10} **karaṇam tathā** *cett.*] karaṇāni ca J₁₀ pavanakriyā V₃ **56c** sandhānam *cett.*] sandhāna V₃ **56d** abhyāsā* *cett.*] abhyāsā V₁₉ syābhyāsā V₃ **nukramo haṭhe** N₂₃V₁₅V₃J₁₀J₁₀] nukramo haṭho P₁₅ nukrameṇa tu Gr₃ **57a** mitāhārī *cett.*] mitāhāro V₁₉ **57b** tyāgī N₂₃C₁V₁₅V₃J₁₀J₁₀] yogī V₁₉P₁₅V₁ **57c** siddho *cett.*] siddhin J₁₀ **57d** kāryā *cett.*] kārya N₂₃V₃ **vicāraṇā** *cett.*] vicāraṇāt J₁₀ **58a** āhāraś *cett.*] āhāram V₃ **58b** caturthāṃśa *cett.*] caturthāṃśe C₁ caturthāśā N₂₃ **vivarjitāḥ** *cett.*] vivarjitam V₃ **58c** bhujyate *cett.*] bhumjyate V₃ **samprītyai** *cett.*] samprītya V₁ **58d** mitāhārah *cett.*] mitāhārī N₂₃ **sa ucyate** *cett.*] samucyate V₁V₃ **59a** kaṭvāmla *cett.*] kaṭvāmla V₁V₃ **tikṣṇalavaṇoṣṇa** *cett.*] tiktalavaṇoṣṇa V₁₉ **harita** Gr₃P₁₅V₁J₁₀J₁₀] hārīta V₁₅ harita N₂₃V₃ **śākam** V₁V₃] śāka N₂₃Gr₃Gr_{4c}J₁₀ śāka J₁₀ **59b** tila *cett.*] *illeg.* V₁ *om.* N₂₃ **matsyamadyam** *cett.*] matsyamadyāḥ P₁₅ tsyamagham V₁ madyama .. n N₂₃ madyamatsyān N₂₃J₁₀ **59c** ājādi P₁₅J₁₀] ajādi N₂₃C₁V₁₅ ajāvi J₁₀ ajāvi V₁V₁₉V₃ **māmsadadhi** *cett.*] māmsam dadhi V₁₅ māmsam atha C₁ **kulathā** *cett.*] kulatha V₁₉V₃ kulatthya V₁ **kola** Gr₃V₁₅V₃J₁₀] kela P₁₅ kodra J₁₀ koṣṇā V₁ kāla N₂₃ **59d** piṇyāka *cett.*] piṇṇyāka J₁₀ pinnāka V₃ *om.* N₂₃ **laśunādyam** (mostly written laśunā*) *cett.*] laśanādyam P₁₅

भोजनमहितं विद्यात्पुनरप्युष्णीकृतं रूक्षम् ।

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

1.60

तथा हि गोरक्षवचनम् । (N₂₃V₁V₃J₁₀)

वर्जयेद्बुर्जनप्रीतिं वहिस्त्रीपथसेवनम् ।

प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा ॥

1.61

गोधूमशालियवषष्टिकशोभनाचं

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 rūkṣaṃ 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 diyuktaṃ V₁₅ dyuṣṇataṃ V₁ mlaṇṇīkṛtaṃ N₂₃ amlayuktaṃ J₁₀ savapalala V₁₉ savapalalaṃ cāpramitaṃ (!) C₁ kadaśana cett.] kadaśanaṃ V₃J₁₀ śākotkaṭaṃ Gr₃Gr_{4c}J₁₀J₁₀] śākatkaṭa V₃ śokātkaṭa V₁ śākoṭkaṭaṃ 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.] tālāmlāloṇītinīkālīkābhāi (?) V₁ varjayed Gr₃Gr_{4c}J₁₀J₁₀] varjaye N₂₃V₁V₃ durjana cett.] tarjana V₁ pritiṃ N₂₃Gr₃V₁₅J₁₀] priti 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] kleśādikaṃ V₁Gr₃J₁₀ tathā cett.] yathā V₁₉ **62a** godhūma cett.] godhūmā V₁₉ yava cett.] java V₁ ṣaṣṭika cett.] ṣaṣṭika C₁J₁₀ māṣikaṃ N₂₃ piṣṭaka P₁₅ śobhanānnaṃ V₁₉Gr_{4c}J₁₀J₁₀] śobhanāna N₂₃C₁V₃ śobhanānnāni V₁ **62b** khaṇḍa Gr_{4c}J₁₀J₁₀] ṣaṇḍa V₁V₃ maṇḍa N₂₃Gr₃ nīta cett.] nīti V₁ sitā cett.] śitā V₁ sudhā P₁₅ **62c** suṇṭhi cett.] suṭhi V₁₉ paṭolaka N₂₃V₁₉V₁₅V₃J₁₀] paṭolika P₁₅V₁ paṭola J₁₀ paṭolātri C₁ phalādi ca V₃] phalādiṣu V₁₅ phalādika N₂₃Gr₃P₁₅J₁₀ phalākādi ca J₁₀ phipalādika V₁ pañcaśakaṃ 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.] cakṣuṣyaṃ N₂₃ **62*2a** kṣīraparṇi V₁₅] kṣīravarṇi V₃ jīvanti V₁₅] jaivanti V₃ **62*2b** matsyākṣi V₁₅] matsāṣi V₃ **62*2c** meghanādaś ca V₁₅] meghanāditi V₃ **62*2d** śākanāma prakīrtitā V₃] pañcaśakāḥ prakīrtitāḥ (*kāḥ *tāḥ V₁₅^P) V₁₅

⁸ J₁₀ inserts here: वहिस्त्रीपथिसेवानामदौ वर्जनमाचरेत् = Amaraugha (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 हठाभ्यासे 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] mīṣṭam V₁₅V₁ iṣṭam V₁₉J₁₀ puṣṭam J_{yo} uṣṭam C₁ **sumadhuraṃ** N₂₃P₁₅V₁J₁₀J_{yo}] samadhuraṃ Gr₃V₁₅V₃ **prapoṣaṇam** cett.] prapoṣakaṃ V₁₅ **63b 'bhilaṣitaṃ** cett.] bhiḷāṣitaṃ V₁ **yogyaṃ** N₂₃Gr₃V₁₅J₁₀J_{yo}] yonyaṃ V₃ bhojyaṃ P₁₅V₁ **bhojanam** cett.] bhojanasam J₁₀ **64b durbalo'pi vā** cett.] dur-balas tathā J₁₀ **64d sarvayogeshu atandritaḥ** N₂₃Gr₃Gr_{4c}J₁₀J_{yo}] sarvayogeshu tamdritaḥ V₃ sarvaṃ yogī yatam-driyaḥ V₁ **65a pīṭhāni** cett.] pīṭhādi Gr₃ **kumbhakaś** N₂₃Gr₃V₁₅P₁₅V₁J_{yo}] kumbhakaś V₁₅V₃J₁₀ **citrā** cett.] citraṃ C₁J₁₀ **65b mudrādi** C₁V₁J₁₀] divyāni N₂₃V₁₉Gr_{4c}V₃J_{yo} **65c sarvāṇy api** V₃J₁₀J_{yo}] sarve py ayaṃ 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 śrīśahajānadasamtānaciptāmaṇisvātmārāma J_{yo} iti Gr₃ **yo-gindra** N₂₃Gr_{4c}V₁J₁₀J_{yo}] yogendra V₃ *om.* Gr₃ **viracitāyām** cett.] *om.* Gr₃ **ante prathamō** *add.*] āsanayogo nāma V₁₅ āsanavidhikathanam nāma J_{yo} **prathamopadeśaḥ** cett.] prathama upadeśaḥ V₁₅J₁₀ prathamō'dhyāyaḥ V₁