

श्रीआदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या ।
विराजते प्रोन्नतराजसौधमारोढुमिच्छोरधिरहिणीव ॥

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 ॥¹

I.6

कानेरी पूज्यपादश्च नित्यनाथो निरञ्जनः ।
कपाली बिन्दुनाथश्च काकचण्डीश्वराह्वयः ॥

I.7

1a śrīadināthāya J8J10J17N17V19W4] ādiśanāthāya V1 **1c** rājasaudham V1V19] rājayogam J8J10J17N17W4
1d āroḍhum J8J10N17V1V19W4] ārohim J17 rohiṇīva J10J17N17V1V19W4] roha eva J8 **2b** yoginā
J8J10J17N17V1W4] dhimatā V19 **2d** vidyopadiśyate J8^cV1V19] vidyo diśyate J8^c yogopadiśyate J10N17W4
yogopradiśyate J17 **3a** bhrāntyā J8^cJ10J17N17V1W4] bhrāntvā J8^cV19 matadhvānte J8J10N17V19W4]
matādhvānte J17 matam bhrāntam V1 **3b** ajānatām J8J10J17N17V1W4] ajānataḥ V19 **3d** kṛpākaraḥ V1]
kṛpāparaḥ J8^cV19 kṣamākaraḥ J8^cJ17N17W4 prakāśyate J8^cJ10 **4a** vidyām hi J8J10J17V19W4] vidyā hi N17V1
4c svātmārāmo J8J10J17N17V1W4] ātmārāmo V19 **4d** jānite J8^cJ10N17V1V19W4] jānite J17 jānamte J8^c
5a śrīadinātha J8V19] ādināthādi J10J17N17V1W4 **5b** śābarā J10J17N17W4] śābarā V1 śāgarā J8 śāradā
V19 bhairavāḥ J8J10J17V1V19W4] bhairavaḥ J17N17 **5c** mīna J8J10J17N17V1W4] śīna V19 **5d** virūpākṣa
J8J10J17N17V1W4] virūpākṣaḥ V19 **6a** bileśayāḥ J8J10J17N17V1W4] savālikāḥ V19 **6b** siddha J8V19] sūddha
J10J17N17W4 sūddha V1 **buddhaś ca** J10J17N17V1V19W4] budhiśca J8 **kanthaḍiḥ** V19] kamthaḍi V3W4
kamthalī J8^cV1 kamtharī J8 kamḍali J8^cJ17N17 **6c** pauraṇṭakaḥ J8J17N17V1W4] pauraṇṭakaḥ J10 **surānandaḥ**
J10J17N17V1W4] surānanda J8 **6d** carp(p)atīḥ J8^cJ10N17W4] carppatī J8^c carp(p)atī J17V1 **7a** kānerī
J8J10J17W4] kanerī N17 kanerī V1 karipī V19 **pūjya** J8N17V19] pūrya V1 pūrva J10J17W4 **7b** nityanātho J8V1]
dhvaninātho J10J17N17W4 bilvanātho V19 **7d** āhvayaḥ V1] ādayaḥ J8J10J17N17V19W4

¹ 6cd pauraṇṭakaḥ ... carppatīḥ is omitted in V19.

अल्लामप्रभुदेवश्च घोडाचोली च टिण्टिणी ।
भालुकी नागबोधश्च खण्डकापालिकस्तथा ॥ 1.8

इत्यादयो महासिद्धा हठयोगप्रभावतः ।
खण्डयित्वा कालदण्डं ब्रह्माण्डे विचरन्ति ते ॥ 1.9

संसारतापतप्तानां समाश्रयो 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

अल्पद्वारमरन्ध्रगर्तपिठरं नात्युच्चनीचायुतं
सम्यग्गोमय सान्द्रलिप्तममलं निःशेषबाधोज्झितम् ।
बाह्ये मण्डपवेदिकूपरचितं प्राकारसंवेष्टितं
प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाम्यासिभिः ॥ 1.13

8a allāma *em.*] allamaḥ J8J10J17V1W4 akṣamaḥ N17 suṣamaḥ V19 **8b** ghoḍācolī J8] ghorācolī J10J17N17V1W4
ghoṭācolī V19 **ca** J8J10N17V1W4] sa V19 **ṭiṇṭiṇī** J8^cJ10J17V1] ṭiṇṭiṇīḥ N17W4 ṭiṇṭiṇīḥ V19 ciṇṭiṇī J8^c
8c bhālūkī J10J17N17V1W4] vālukur V19 vāsukir J8 **nāgabodhaś** J8J10J17N17V1] nāgarodhaś V19 nāma bodhaś
W4 **8d** khaṇḍa J8J10J17W4] khaṇṭha J8^c khaṇḍam N17V1 caṇḍi V19 **kāpālikas** J8J10N17V1V19W4] kapālikas
J17 **9b** prabhāvataḥ J10J17N17V1V19W4] prasādataḥ J8 **9c** khaṇḍayitvā J8J10J17N17V1W4] khaṇḍa-i-tvā V19
9d vicaranti J10J17N17V1W4] tu caranti J8 ṣu caranti V19 **10a** samsārātāpa V1V19] samsāraśrama J10J17N17W4
samsāraśrama J8 **10b** samāśrayo V1] samāśraya V19 āśrayo yaṃ J8J10J17N17W4 **haṭho mataḥ** J8J10J17N17]
haṭho maṭhaḥ V1W4 mato haṭhaḥ V19 **10c** aśeṣa J8J10J17V1V19W4] aśeṣo N17 **jagatām** J8^cJ10N17V19W4]
jagatīm V1 yuktānām J8^c juktānāṃm J17 **10d** ādhāra V1W4] ādhāraḥ J8J10J17N17V19 **kamaṭho haṭhaḥ**
J8J10J17V19W4] kramahaṭhaḥ *unm.* N17 kahaṭho maṭhaḥ V1 **11a** vidyā J8J10N17V1V19W4] vidyāṃ J17 **gopyā**
J8^cJ10J17N17V1V19W4] gopyaṃ J8^c **yoginām** J8^cJ10J17N17V1W4] yoginām J8^c yoginā V19 **11b** icchatām
J8J10J17N17V1W4] icchitā V19 **11d** nirvīryā J8J17V1W4] nirvijā V19 nirvāryā J10N17 **tu** J8J10N17V1W4] nu J17
ca V19 **12c** ekānte J8J10J17N17V1W4] ekāṃta V19 **12d** yoginā J8J10N17V1V19W4] yoginām J17 **13a** pīṭharam
N17V19] pīṭhakaṃ J17 viṭharam J8^c viṭapaṃ J8J10W4] sahitam V1 **nātyuccanicā** J10N17V1V19W4] nātyuc-
cānicā J17 nātyuccanocā J8 **yutam** N17V1] yatam J8V19 yitam J10W4 pitam J17 **13b** sāndra V1V19] sār-
dra J8J10N17W4] sāmrdrā J17 **liptam amalām** J10N17V19W4] liptam amalām J17 liptavimalām J8 liptam abilām
V1 **niḥṣeṣa** J8V1V19] nirdoṣa J10J17N17W4] bādhojjhitam J8J10J17N17V1W4] jantūjjhitam V19 **13c** racitam
J10J17N17V1V19W4] ruciram J8 **13d** yogamaṭhasya J8J10J17V1V19W4] yogahaṭhasya N17

एवंविधे मटे स्थित्वा सर्वचिन्ताविवर्जितः ।
गुरूपदिष्टमार्गेण योगमेवं समभ्यसेत् ॥

I.14

अत्याहारः प्रयासश्चप्रजल्पोऽनियमग्रहः ।
जनसङ्गश्च लौल्यं च षड्विर्योगः प्रणश्यति ॥

I.15

उत्साहान्निश्चयाद्वैर्यात्तत्त्वज्ञानाच्च दर्शनात् ।
जनसङ्गपरित्यागात्षड्विर्योगस्तु सिध्यति ॥

I.16

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमा धृतिः ।
दयार्जवमिताहारः शौचं चैव यमा दश ॥ (J₈)

I.16+

तपः संतोषमास्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ।
सिद्धान्तं श्रवणं चैव ही मतिश्च जपो हुतम् ॥ (J₈)

I.16+

अथ आसनानि । (J₁₇)

हठस्य प्रथमाङ्गत्वादासनं पूर्वमुच्यते ।
तत्कुर्यादासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गपाटवम् ॥²

I.17

वसिष्ठाद्यैश्च मुनिभिर्मत्स्येन्द्राद्यैश्च योगिभिः ।
अङ्गीकृतान्यासनानि कथ्यन्ते कानिचिन्मया ॥

I.18

14a evaṃvidhe J₈J₁₀J₁₇V₁V₁₉W₄] evaṃvidha N₁₇ **14c** gurūpa J₁₀J₁₇N₁₇V₁V₁₉W₄] gurupa J₈ **14d** yo-
gam evaṃ J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] yogam eva V₁₉ yogamārgaṃ J₈ **samabhyaset** J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] sadābhyaset V₁₉
15a atyāhārah J₈^cJ₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] alpāhāra V₁₉ ātmāhārah J₈^c **prayāsaś ca** J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] prayāsaś cā V₁₉
15b 'niyama J₈^cJ₁₀J₁₇N₁₇V₁V₁₉ (N₁₇ with an explicit Avagraha)] niyamā J₁₀^cW₄] 'niyamā J₈^c **15d** yogaḥ praṇāśy-
ati V₁] yogaś ca naśyati J₁₀^cJ₁₇N₁₇ yogaḥ vinaśyati J₁₀^c yogo vinaśyati J₈V₁₉W₄ **16a** utsāhān J₈^cJ₁₀J₁₇V₁W₄] utsāhāt V₁₉ utsāhā N₁₇ utsāhā J₈^c **niścayād dhairyāt** J₈^cJ₁₇W₄] niścayād dhairyā J₈^c niścayād vairyāt J₁₀V₁
sāhasād dhairyāt N₁₇V₁₉ **16b** jñānāc ca darśanāt J₈^cJ₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] jñānā ca darśanāt J₈^c jñānād viniścayāt
V₁₉ **16d** yogas tu sidhyati J₁₀J₁₇V₁W₄] yogaś ca sidhyati N₁₇ yoga prasidhyati J₈^c yogaḥ prasidhyati J₈^c
yogo prasidhyati V₁₉ **1** atha em.] athya J₁₇ **17c** tat kuryād J₈V₁V₁₉] kuryāt tad J₁₀J₁₇N₁₇W₄ **āsanam**
sthairyam V₁] āsanasthairyam J₈V₁₉ āsanam tasmād J₁₀J₁₇N₁₇W₄ **17d** pāṭavam J₈J₁₀J₁₇V₁W₄] lāghavam N₁₇V₁₉
18d kathyante J₈J₁₀J₁₇N₁₇W₄] likhyante V₁ vakṣyante V₁₉

² I.17–18 are transposed in V₁₉.

- जानूर्वोरन्तरे सम्यकृत्वा पादतले उभे ।
ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ 1.19
- सव्ये दक्षिणगुलफं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत् ।
दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखं यथा ॥ 1.20
- एकं पादमथैकस्मिन्विन्यस्योरुणि संस्थितम् ।
इतरस्मिंस्तथा चोरुं वीरासनमितीरितम् ॥ 1.21
- गुदं निबध्य गुलफाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः ।
कूर्मासनं भवेदेतदिति योगविदो विदुः ॥ 1.22
- पद्मासनं तु संस्थाप्य जानूर्वोरन्तरे करौ ।
निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थः कुर्कुटासनम् ॥ 1.23
- कुर्कुटासनबन्धस्थो दोभ्यां संबध्य कन्धराम् ।
शेते कूर्मवदुत्तानमेतदुत्तानकूर्मकम् ॥ 1.24
- पादाङ्गुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि ।
धनुराकर्षणं कुर्याद्वनुरासनमुच्यते ॥ 1.25

19a jānūrvor J^{8c}J₁₀J₁₇V₁W₄] jānurvor J^{8c}N₁₇ jāmtūrvo V₁₉ **19c** rjukāyaḥ J^{8c}J₁₀J₁₇N₁₇V₁₉W₄] rjukāya V₁ rjuḥ kāya J^{8c} samāsīnaḥ J^{8c}J₁₀J₁₇N₁₇V₁V₁₉W₄] samāsīnaḥ J^{8c} **20a** savye J₈J₁₀N₁₇V₁V₁₉W₄] sarvye J₁₇ dakṣiṇa J₁₀J₁₇N₁₇V₁V₁₉W₄] dakṣaṇa J₈ **20c** 'pi J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] tu V₁₉ savyaṃ J₈J₁₀N₁₇V₁₉W₄] sarvyam J₁₇ savye V₁ **20d** yathā J₁₀J₁₇V₁V₁₉] tathā J₈N₁₇W₄ **21a** ekaṃ J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] eka V₁₉ pādādam J₈J₁₀J₁₇V₁V₁₉W₄] pāda N₁₇ athaikasmin V₁] tathaikasmin J₈J₁₀J₁₇N₁₇W₄ yathaikasmi V₁₉ **21b** vinyasyorupī J₈N₁₇V₁W₄] vinyasyorupni J₁₀ vinyasyorunni J₁₇ vinyased ūru V₁₉ **21c** itarasmim J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] itarasmim V₁₉ coruṃ J₁₀J₁₇V₁V₃] corau W₄ cānyaṃ J^{8c} ce .. V₁₉ caikaṃ N₁₇ **22a** nibadhya V₁] nibaddhi J₈ niyama V₁₉ niṣpīḍya J₁₀J₁₇W₄ niṣ.īḍya N₁₇ **22b** samāhitaḥ J₁₀J₁₇N₁₇V₁V₁₉W₄] samāhitaṃ J₈ **22d** vido J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁V₁₉] vide W₄ **23a** tu J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] su J₈V₁₉ samsthāpya J₈J₁₀J₁₇V₁W₄] samsthāpyaḥ N₁₇ samyojya V₁₉ **23b** karau J₈J₁₀J₁₇V₁V₁₉W₄] karaiḥ N₁₇ **23c** niveśya J₈J₁₀J₁₇V₁V₁₉W₄] vinyasyat N₁₇ **23d** vyomasthaḥ J₈J₁₀N₁₇V₁V₁₉W₄] vyomastha J₁₇ kurk(k)uṭā J^{8c}N₁₇V₁V₃] kukkuṭā J₈J^{8c}J₁₇V₁₉ kukuṭā W₄ **24a** kurk(k)uṭā J^{8c}N₁₇V₁V₃] kukkuṭā J₈J^{8c}J₁₇V₁₉ kukuṭā W₄ āsana J^{8c}J₁₀J₁₇N₁₇V₁V₁₉W₄] āsanam J^{8c} bandhastho J₈] bandhasthe V₁₉ madhyastho J₁₀J₁₇N₁₇W₄ vat kṛtvā V₁ **24b** dorbhyāṃ J₈J^{8c}J₁₇N₁₇V₁V₁₉] ddorbhyāṃ J^{8c} dvābhyāṃ W₄ sambadhya J₈J₁₀J₁₇V₁V₁₉W₄] samdhya N₁₇ kandharām J^{8c}J₁₀J₁₇N₁₇V₁V₁₉W₄] kandharam J^{8c} **24c** śete J^{8c}J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] śene J^{8c} bhavet V₁₉ uttānam V₁V₁₉] uttāna J₈J₁₀J₁₇N₁₇W₄ **25a** tu J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] ca V₁₉ pāṇibhyāṃ J₈V₁₉] bāhubhyāṃ J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄ **25b** vadhi J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁₉W₄] vadhim V₁ **25c** karṣaṇam J₁₀J₁₇N₁₇W₄] karṣaṇaḥ V₁ karkhaṇa V₁₉ karṣaṇat J₈ kuryād J₁₀J₁₇N₁₇W₄] kṛṣṭam V₁ kaṣṭam J₈ kṛtvā V₁₉ **25d** mucyate J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] iritam V₁₉

वामोरुमूलार्पितदक्षपादं जानोर्बहिर्वेष्टितवामपादम् ।
प्रगृह्य तिष्ठेत्परिवर्तिताङ्गः श्रीमत्स्यनाथोदितमासनं स्यात् ॥ I.26

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

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ दोभ्यां 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 स्वे मायूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम् ॥ I.30

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

26b jānor J8^cJ10J17N17V1W4] jānauor J8^c jānvor V19 vāmapādām J8J10J17N17V1W4] dakṣadoṣṇā V19 **26c** var-
titāṅgaḥ J8J10J17V1W4] varititāḥ gaḥ N17 marditāṅgaḥ V19 **26d** matsyanātho J8^cJ10J17N17V1V19W4] matsyad-
inātho J8^c **27a** pīṭham J8J10J17N17V19W4] vīraṃ V1 jaṭhara J10J17V1V19] jvalana J8N17W4 pradīptiṃ em.]
pradīptam J8N17W4 pracaṇḍam V1 prabuddhau V19 pravṛddha J10J17 **27b** pracaṇḍa J8J10J17N17V19W4] vic-
caṇḍa V1 ruṇ J8J10J17V19W4] rūr V1 rug N17 maṇḍala J8J10J17V1V19W4] maṇḍanam N17 khaṇḍanāś-
tram J8J10J17N17V1W4] khaṇḍalāsyam V19 **27d** daṇḍa J8J8^cN17V1V19] candra J8J17 candrah W4 sthīratvaṃ
J8J10J17N17V1W4] sthīratvaṃ V19 ca dadāti J8J10J17N17V1W4] pradadāti V19 **28b** dorabhyāṃ V1V19] dvāb-
hyāṃ J8J10J17N17W4 padāgra V1] karābhyāṃ J8J10J17N17W4 ca pāda V19 dvitayaṃ J10J17V1V19] dvitiyaṃ J8
dvitiyaṃ N17W4 **28c** deśo J8^cJ10N17V1V19W4] dese J8^c deśā J17 **28d** vased J8J8^cV1] vaṃśed N17 d (vase om.)
J8J17 ^bhyased V19W4 tānam J8J10J17N17V19W4] tāna V1 āhuḥ J8J10J17N17V19W4] bandhaḥ V1 **29a** tāna
J8J10J17N17V19W4] tāna V1 āsanāgryaṃ J8N17V1W4] āsanāśāgryaṃ J10 āsanam nāśāgryaṃ J17 āsanākhyam
V19 **29b** paścima J8J10J17N17V1W4] paścimā V19 vāhinam J10J17N17V1V19W4] vāhanam J8 **29c** udayam
J8J10J17V1V19W4] udaram N17 ānalasya J8J10J17N17V1W4] ānilasya V19 **29d** kārśyam J10J17N17V1V19W4]
krśyam J8 arogitāṃ J8J17V8^cV19W4] arogitā N17 arogaṭam V8^c arogyatāṃ J8 ārogyatāṃ J8 **30a** karad-
vayena J8J10J17N17V1W4] punaḥ karābhyāṃ V19 **30b** kūrpāra J10J17N17V1W4] kurpara J8 kurpare V19 pārś-
vaḥ J10V1W4] pārśve J8J17N17V19 **30c** uccāsano J8^cJ10J17N17V1W4] uccāsane J8^c taccāsanaṃ V19 utthitāḥ khe
J10V1V19] utthitāḥ kha J17 utthitasya J8N17 athitasya W4 **30d** māyūra J10J17N17V19W4] mayūra J8V1 pīṭham
J8J10J17N17V1W4] santah V19 **31a** rogān āśu J8^cV1V19] doṣān āśu J10N17W4 doṣān asu J8^c doṣān āṃśu J17
ādīn J8^cJ10N17V1V19W4] ādi J8^cJ17 **31b** n abhibhavati ca J10J17V1V19W4] na bhavati J8 naptibhavati ca N17
doṣānāsanam J10J17N17V1V19] doṣānāśana J17 rogānāsanam W4 **31c** bhasma J8J10J17N17V1W4] tac ca V19
aśeṣam J8J10J17N17V19W4] aśeṣo V1

उत्तानं शववद्धूमौ 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 । (J₁₀J₁₇N₁₇W₄)

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

I.35

मतान्तरे तु

मेढ्रादुपरि विन्यस्य सव्यगुल्फं तथोपरि ।
गुल्फान्तरं तु निक्षिप्य सिद्धासनमिदं भवेत् ॥

I.36

31d jātharāgñim J₈^cJ₁₀J₁₇N₁₇V₁V₁₉W₄] vaḍavāgñim V₃ jārayet J₈V₁V₁₉] jvālayet J₁₀J₁₇N₁₇W₄ **32a** uttānam J₈V₁V₁₉W₄] uttāna J₁₀J₁₇N₁₇ **32b** śayanam tu śavāsanam J₈V₁] śayanam ca śavāsanam J₁₀J₁₇N₁₇W₄ śavāsanam idam smṛtam V₁₉ **32c** sarvāsana J₁₀J₁₇V₁] savāsana V₃ śavāsanam J₈^cN₁₇V₁₉W₄ **32d** kārakam J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] sādhanam J₈V₁₉ **33a** caturā J₈J₁₀J₁₇V₁V₁₉W₄] catura N₁₇ **33b** kathitāni J₈^cJ₁₀J₁₇N₁₇V₁V₁₉W₄] kathitāna J₈^c tu J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] vai V₁₉ **34a** padmam J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] bhadram V₁₉ **tathā** J₁₀J₁₇N₁₇V₁V₁₉W₄] yathā J₈ **siṃham** J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] padmam V₁₉ **34b** bhadram J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] siṃham V₁₉ **ceti** J₁₀J₁₇N₁₇V₁₉W₄] caiva V₁ caitac J₈ **34c** tatṛāpi ca sukke J₁₀J₁₇V₁] tatṛāpi ca sukhām W₄ tatṛāpi ca sakhe J₈ tathāpi bhadram [ca] V₁₉ tatra dvayam tiṣṭhet N₁₇ **34d** tiṣṭhet J₁₀J₁₇V₁V₁₉W₄] tiṣṭha J₈ padma N₁₇ **siddhāsane** J₈J₁₀J₁₇V₁W₄] siṃhāsane N₁₇V₁₉ **1** siddhāsanam J₁₀J₁₇N₁₇] siddhāsanam āha W₄ **35a** sthānaka J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] dvāraka V₁₉ **m** aṅghrimūla J₈J₈^gN₁₇V₁] m aṅghrimūlā V₁₉ mūlam aṅghri J₁₇W₄ mūlāṅghri J₈^g **35b** meḍhre J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] madhye V₁₉ **pādam** athaikam J₈J₁₀N₁₇V₁V₁₉W₄] pādātathaikam J₁₇ āsyahṛdaye V₁] eva hṛdaye J₁₀J₁₇V₁₉ eva niyatam J₈N₁₇W₄ **dhṛtvā** J₁₀J₁₇V₁V₁₉W₄] kṛtvā J₈N₁₇ **35c** sthāpuḥ J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] sthāpu V₁₉ **paśyan** J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁] n (two syllables om.) W₄ paśyed V₁₉ **35d** etan V₁V₁₉] caitan J₈J₁₀J₁₇N₁₇W₄ **matāntare** tu J₁₀N₁₇W₄] matāntare tu J₁₇ matāntare J₈V₁ matsyendraḥ[matāntaram tu V₁₉ **36a** vinyasya V₁] vinyasyam V₁₉ niḥkṣipya J₈ niḥkṣipya J₁₀J₁₇N₁₇W₄ **36b** savya J₈J₁₀W₄] sarvya J₁₇ savyam N₁₇ savyam tu *unm.* V₁ vāma V₁₉ **tathopari** J₈J₁₇N₁₇V₁V₁₉W₄] tathopariḥ J₁₀ **36c** tu V₁] ca J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁₉W₄ **niḥkṣipya** J₈V₁] niḥkṣipya J₁₀J₁₇N₁₇W₄ vinyasya V₁₉

एतत्सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः ।
मुक्तासनं वदन्त्येके प्राहुर्युक्तासनं परे ॥

I.37

यमेष्विव मिताहारमहिंसां नियमेष्विव ।
मुख्यं सर्वासनेष्वेकं सिद्धाः सिद्धासनं विदुः ॥

I.38

चतुराशीतिपीठेषु सिद्धमेव सदाभ्यसेत् ।
द्वासप्ततिसहस्रेषु सुषुम्णा मिव नाडिषु ॥

I.39

आत्मध्यायी मिताहारी यावद्वादशवत्सरम् ।
सदा सिद्धासनान्भ्यासाद्योगी निष्पत्तिमाप्नुयात् ।
श्रमदैर्बहुभिः पीठैः किं स्यात्सिद्धासने सति ॥

I.40

प्राणानिले सावधानं बद्धे केवलकुम्भके ।
उत्पद्यते निरायासात्स्वयमेवोन्मनी यथा ॥

I.41

तथैकस्मिन्नेव दृढे बद्धे सिद्धासने सदा ।
बन्धत्रयमनायासात्स्वयमेवोपजायते ॥

I.42

37a etat J8J10J17N17V1W4] kecit V19 **37c** muktā J8J10J17N17V1W4] muktā V19 **eke** J8J10J17N17V1W4] anye V19 **38a** iva J8N17V19W4] eva J10J17V1 **mitāhāram** V19] mitāhāra J8V1 mitāhārah J10J17N17W4 **38b** ahimsām V19] ahimsā J8J10J17N17V1W4 **niyameṣv** iva J8J10J17N17V19W4] niyameṣu ca V1 **38c** ekam J8J10J17N17V1W4] evam V19 **38d** siddhāḥ siddhāsanam J10V1^cW4] siddhā siddhāsanam N17V1^cV3 siddhā siddhāsana J8 siddhāsanam idam V19 **39a** caturāśīti J8J10J17V1V19W4] caturaśīti N17 **39b** siddham eva J8J10J17N17V1] siddhemeva W4 siddhāsanam V19 **sadābhyaset** J8J10J17N17V1V19] samabhyaset W4 **39c** dvāsapṭati J8J10J17V1V19W4] dvisaptati N17 **sahasreṣu** J10J17N17V1V19W4] sahasreṣu J8^c sahasrasya J8^c **39d** suṣumṇām J10J17V19] suṣumṇā V1 nāḍīnām J8J10J17N17W4 **iva nāḍiṣu** V19] iva nāḍikā V1 eva nāḍiṣu J10J17 malāsodhanam J8 malāsodhane J10J17N17W4 **40a** ātmadhyāyī J8J10J17V1V19W4] ātmadhyāyī N17 **mitāhārī** J8J10J17N17V1W4] mitāhāro V19 **40c** bhyāsād J8J10J17N17V1W4] bhyānād V19 **40d** niṣpattim āpnuyāt J17N17V1V19W4] niṣpattim avāpnuyāt unṁ. J10 siddhim avāpnuyāt J8 **40e** śramadair bahubhiḥ YC] śramādau bahubhiḥ V1 kim ādyair bahubhiḥ J8J10J17N17W4 śramadairghyāḍibhiḥ V19 **40f** kim syāt V19] sadā J8J10J17N17V1W4 **41a** sāvadhānam J10J17V1] sāvadhāne J8N17V19W4YC **41b** baddhe J10J17N17V1V19W4] baṁdhe J8^c badhe J8^c **kumbhake** J10J17N17V1V19W4] kumbhakaḥ J8 **41c** utpadyate J8J10J17V19W4] utpadyante N17V1V3 **nirāyāsāt** J8J10J17V1V19W4] vinābhyāsāt N17 **41d** yathā J8J10J17N17V19W4] tathā V1 **42a** tathaika J8J10J17N17V1W4] athaika V19 **ṛḍhe** J10J17N17V1W4] ṛḍham J8V19 **42b** siddhāsane J8J10J17N17V1W4] simhāsane V19 **42d** evopajāyate J8J10N17V1V19] evoprajāyate J17 evopiyāyate W4

न चासनं सिद्धसमं न कुम्भसदृशोऽनिलः ।

न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः ॥ (om. J₈)

I.43

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 तु ।

उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः ।

ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ ॥

I.45

नासाग्रे विन्यसेद्राजदन्तमूलं च जिह्वया ।

उत्तम्य चिबुकं वक्षस्यास्थाप्य पवनं शनैः ॥³

I.46

इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम् ।

दुर्लभं येन केनापि धीमता लभ्यते भुवि ॥

I.47

43a na cāsanam siddhasanam J₁₀N₁₇V₁W₄] na cāsanam siddhāsanam J₁₇ nāsanam siddhasadṛṣam V₁₉ om. J₈ **43b** kumbhasadṛśo'nīlaḥ J₁₀J₁₇N₁₇V₁] kumbham sadṛśo nalaḥ W₄ kumbhaḥ kevalopamaḥ V₁₉ om. J₈ **43d** nāda J₁₀J₁₇N₁₇V₁₉W₄] nādaḥ V₁ om. J₈ **atha** J₁₀J₁₇W₄] tathā J₈V₁ .. [ā] N₁₇ om. V₁₉ **padmāsanam** J₈J₁₀J₁₇V₁V₁₉W₄] [san]. .. dam N₁₇ om. V₁₉ **44a** dakṣiṇam ca J₈^cJ₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] dakṣaṇam ca J₈^c vi-dakṣiṇam hi V₁₉ **tathā** J₁₀J₁₇N₁₇V₁V₁₉W₄] tato J₈ **44b** yāmyo J₈^cV₁] vāmo J₈^c dakṣo V₁₉W₄ jānvo J₁₀ jām-vau J₁₇ jānū N₁₇ **paścimena vidhinā** J₁₀J₁₇N₁₇V₁V₁₉W₄] tasya bandhanavidhau J₈ **dhṛtvā** J₁₀J₁₇N₁₇V₁V₁₉W₄] prṣṭe J₈ **44c** cibukam J₈J₁₀J₁₇V₁V₁₉W₄] kam N₁₇ **44d** vināśakāri J₁₀J₁₇V₁W₄] vināsanam J₈ vināśanāya N₁₇ vikāranāśa V₁₉ **yaminām** J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] nakaram V₁₉ **matāntare tu** J₁₀J₁₇N₁₇] matāntare J₈V₁W₄ matabhede V₁₉ **45b** ūru J₈^cJ₁₀N₁₇V₁V₁₉W₄] kuru J₈^c **samsthau** J₈J₁₀J₁₇V₁V₁₉W₄] samdhau N₁₇ **pray-atnataḥ** J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] vidhānataḥ V₁₉ **45c** tathottānau J₈^cJ₁₀J₁₇N₁₇V₁V₃W₄] tathāttānau J₈ tathauttānau J₈^cV₁₉ **45d** pāṇi J₈J₁₀V₁V₁₉] pāṇin W₄ pāṇim J₁₇ pāṇau N₁₇ **tato** J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁] tatā W₄ tu tā V₁₉ **dṛśau** J₁₀J₁₇N₁₇V₁V₁₉W₄] dṛśai J₈ **46a** nāsāgre J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] nāsagre V₁₉ **vinyased** J₁₀J₁₇N₁₇V₁V₁₉W₄] vinyasya J₈ **rāja** J₁₀J₁₇V₁₉] dṛṣṭim V₁W₄ dṛṣṭi J₈N₁₇ **46b** mūlam J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] mūle V₁₉ **46c** uttab-hya J₁₀J₁₇N₁₇W₄] uttabhya J₈V₁V₁₉ **vakṣasy** V₁₉] vakṣam V₁ vakṣaḥ W₄ vakṣa J₈J₁₀J₁₇N₁₇ **46d** āsthāpya V₁₉] sthāpayet J₈J₁₀J₁₇V₁W₄ sthāpayat N₁₇ **47a** proktaṁ J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] praktaṁ V₁₉ **47c** durlabham J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] durlabha V₁₉ **47d** dhimatā J₈J₁₀N₁₇V₁V₁₉W₄] dhimatām J₁₇ **labhyate** J₈J₁₀N₁₇V₁V₁₉W₄] labhate J₁₇ **bhuvi** J₈J₁₀J₁₇V₁V₁₉W₄] bhuviḥ N₁₇

³ Description incomplete. Perhaps, the following verse is omitted by an eye-skip early in the transmission:

यथाशक्त्या समाकृष्य पूरयेद्दूरं शनैः । यथाशक्त्यैव पश्चात्तु रेचयेत्पवनं शनैः ॥ (DYŚ 37)

मतान्तरे तु ।

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

I.48

नासाग्रे विन्यसेद्राजदन्तमूलं च जिह्वया ।
उत्तम्य चिबुकं वक्षस्यास्थाप्य पवनं शनैः ॥⁴

I.49

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

I.50

matāntare tu J₁₀J₁₇N₁₇] matāntare J₈V₁W₄ matabhede V₁₉ **48b** ūru J₈^cJ₁₀N₁₇V₁V₁₉W₄] kuru J₈^c
sāpsthau J₈J₁₀J₁₇V₁V₁₉W₄] sāpsthau N₁₇ prayatnataḥ J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] vidhānataḥ V₁₉ **48c** tathot-
tānau J₁₀^oJ₁₇N₁₇V₁V₃W₄] tathāttānau J₈ tathauttānau J₁₀^oV₁₉ **48d** pāṇi J₈J₁₀V₁V₁₉] pāṇin W₄ pāṇim J₁₇
pāṇau N₁₇ tato J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁] tatā W₄ tu tā V₁₉ dṛṣau J₁₀J₁₇N₁₇V₁V₁₉W₄] dṛṣai J₈ **49a** nāsāgre
J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] nāsāgre V₁₉ vinyased J₁₀J₁₇N₁₇V₁V₁₉W₄] vinyasya J₈ rāja J₁₀J₁₇V₁₉] dṛṣṭim V₁W₄ dṛṣṭi
J₈N₁₇ **49b** mūlaṃ J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] mūle V₁₉ **49c** uttabhya J₁₀J₁₇N₁₇W₄] uttabhya J₈V₁V₁₉ vakṣasy
V₁₉] vakṣam V₁ vakṣaḥ W₄ vakṣa J₈J₁₀J₁₇N₁₇ **49d** āsthāpya V₁₉] sthāpayet J₈J₁₀J₁₇V₁W₄] sthāpayat N₁₇
50a proktaṃ J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] praktaṃ V₁₉ **50c** durlabhaṃ J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] durlabha V₁₉ **50d** dhīmatā
J₈J₁₀N₁₇V₁V₁₉W₄] dhīmatām J₁₇ labhyate J₈J₁₀N₁₇V₁V₁₉W₄] labhate J₁₇ bhuvī J₈J₁₀J₁₇V₁V₁₉W₄] bhuvīḥ N₁₇

⁴ Description incomplete. Perhaps, the following verse is omitted by an eye-skip early in the transmission:

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

पश्चादुक्तं मत्स्यमतम् ।

पश्चादुक्तं मत्स्यमतम् ।

कृत्वा सम्पुटितौ करौ दृढतरं बद्धा तु पद्मासनं
गाढं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्यानं च तच्चेतसि ।
वारं वारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चालयन् पूरितं
मुञ्चन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावाच्चरः ॥

1.51

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

1.52

अथ सिंहासनम् ।

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

1.53

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

1.54

सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगिभिः सदा ।
बन्धत्रितयसन्धानं कुरुते चासनोत्तमम् ॥

1.55

matsyamataṁ J₈J₁₀J₁₇V₁] **matsyamate** W₄ **matsyakṛtam** N₁₇ **matsyendramatam** V₁₉ **matsyamataṁ** J₈J₁₀J₁₇V₁] **matsyamate** W₄ **matsyakṛtam** N₁₇ **matsyendramatam** V₁₉ **51a** kṛtvā J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] dhṛtvā V₁₉ **tu** J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] ca V₁₉ **51b sannidhāya** J₈N₁₇V₁₉] **samvidhāya** J₁₀J₁₇V₁W₄ **ca tac** J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁₉W₄] **tataś** V₁ **cetasi** J₈N₁₇V₁V₁₉] **cepsitaṁ** J₁₀J₁₇W₄ **51c proccālayan** *em.*] **procārayet** J₈ **protsālayan** V₁ **protsārayet** V₁₉ **prollāsayan** J₁₀J₁₇N₁₇ **prollāṣayan** W₄ **pūritaṁ** J₈J₁₀J₁₇N₁₇] **pūrayan** V₁V₁₉W₄ **51d muñcan prāṇam upaiti** J₈^cV₁W₄] **muñcat prāṇam upaiti** J₈^cJ₁₀J₁₇N₁₇V₃] **prāṇam muñcati yāti** V₁₉ **prabhāvan naraḥ** J₈V₁] **prabhāvad ataḥ** J₁₀W₄ **prabhāvataḥ** J₁₇ **prabhāvodayāt** V₁₉ **prabodhodayāt** N₁₇ **52a padmāsana** V₁V₃V₁₉W₄] **padmāsane** J₈J₁₀J₁₇N₁₇ **52b dvāreṣu** J₁₀J₁₇V₁V₁₉W₄] **dvāreṣu** J₈N₁₇ **pūrayet** J₈V₁V₁₉] **pūraet** J₁₇ **pūrayat** N₁₇ **pūrayan** J₁₀W₄ **52c dhārayet yas tu** V₁₉] **piyate yas tu** V₁ **pīyate yas tu** J₈^c **pibati yastu** J₈^c **yas tu** **pibati** J₁₀J₁₇N₁₇W₄ **atha simphāsanaṁ** J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] **simphāsana yathā** V₁₉ **53b sīvanyāḥ** J₈J₁₀N₁₇V₁] **sīvanyā** J₁₇W₄ **simanyāḥ** V₁₉ **53c dakṣiṇe** J₁₀J₁₇N₁₇V₁V₁₉W₄] **dakṣiṇe** **tu** J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] **ca** V₁₉ **53d ca** V₁V₁₉] **tu** J₈J₁₀J₁₇N₁₇W₄ **savyake** J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] **guhyake** V₁₉ **54a ca jānvoḥ** J₈] **tu jānvoḥ** V₁ **jānvoś ca** V₁₉ **tu jānunoh** J₁₀J₁₇N₁₇W₄ **samsthāpya** J₈V₁V₁₉] **sthāpya** J₁₀N₁₇W₄ **sthāya** J₁₇ **54b svāṅgulīḥ** J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] **aṅgulīḥ** V₁₉ **54c vyātavakro** J₁₀J₁₇N₁₇V₁] **vyātavakro** J₈ **vyālāvakro** V₁₉ **vyāghravakro** W₄ **nirīkṣeta** V₁V₁₉W₄] **nirīkṣet** J₈ **nirīkṣyeta** J₁₀J₁₇N₁₇ **54d nāsāgre** V₁N₁₇] **nāsāgra** J₈J₁₀J₁₇W₄ **nāsāgraṁ** V₁₉ **nyastalocanaḥ** J₁₀J₁₇N₁₇V₁] **nyastalocanaṁ** J₈ **nyastalocana** W₄ **susamāhitaḥ** V₁₉ **55b pūjitam** J₈J₁₇N₁₇V₁V₁₉W₄] **pūjita** J₁₀ **yogibhiḥ sadā** J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] **yogabhiḥ sadā** J₈ **muniṣṭhāgavaiḥ** V₁₉ **55c tritaya** J₈J₁₀J₁₇N₁₇W₄] **tritiya** V₁ **trayasya** V₁₉ **55d cāsanottamaṁ** J₈J₁₀N₁₇] **vāsanottamaṁ** V₁V₁₉ **sādhnanottamaṁ** J₈J₁₀J₁₇ **sādhnanottamaḥ** W₄

अथ भद्रासनम् ।

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।⁵
पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्धा सुनिश्चलम् ॥

I.56

भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविषापहम् ।
गोरक्षासनमित्याहुरिदं वै सिद्धयोगिनः ॥

I.57

एवमासनबन्धेषु योगीन्द्रो विगतश्रमः ।
अथाम्यसेन्नाडिशुद्धिं मुद्रादिपवनक्रियाम् ॥

I.58

क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत् ।
न शास्त्रपाठमात्रेण योगसिद्धिः प्रजायते ॥ (J₈J₁₀J₁₇N₁₇W₄)

I.55+

न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा ।
क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः ।
शिश्नोदररतायेह न देया वेषधारिणः ॥ (J₈J₁₀J₁₇N₁₇W₄)

I.55+

मयि बोधासुधौ स्वच्छे तुच्छोऽयं विश्वबुद्धुः ।
प्रलीन उदितो वेति विकल्पपटलः कुतः ॥ (N₁₇V₁₉)

I.55+

bhadrāsanam J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] bhadraṃ V₁₉ **56a** ca J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁V₁₉] vā W₄ **56b** sīvanyāḥ V₁N₁₇] sīvanyā J₁₀W₄ sīvanyāṃ J₁₇ sīmanyāḥ V₁₉ **56c** pārśva J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] pārśve V₁₉ **pāṇibhyāṃ** J₈J₁₀J₁₇V₁V₁₉W₄] pāṇibhyāṃ N₁₇ **56d** baddhvā J₈J₁₀N₁₇V₁W₄] baddhvāṃ J₁₇ baddhaṃ V₁₉ **sunīścalam** J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] sunīścitam V₁₉ **57b** viśāpaham J₈J₁₇J₁₀V₁^cW₄] vināśanam V₁^cV₁₉ vināśanam N₁₇ **57d** siddhayogi-
naḥ J₈J₁₀N₁₇V₁V₁₉W₄] siddhiyogibhiḥ J₁₇ **58a** āsana J₈J₁₀J₁₇V₁V₁₉W₄] āsane N₁₇ **58b** vigataśramah J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] vijitaśramah J₈^c vijitaśramāṃ J₈^c vijiteṃśramah V₁₉ **58c** athābhyasen J₈^cJ₁₀J₁₇N₁₇V₁₉W₄] athābhyāse W₄ athābhyāsaṃ J₈^c athabhyā[gle V₁ **nāḍīśuddhiṃ** J₈V₁₉W₄] nāḍīśuddhiṃ J₁₀J₁₇ nāḍīśuddhaṃ N₁₇ nāḍīśvaddhiṃ V₁ **58d** mudrādi J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] subaddhvā V₁₉ **1a** veśadhāraṇam J₁₀J₁₇N₁₇] veśad-
hāriṇo J₈^c veśādhāriṇyo J₈^c bheśadhāraṇam W₄ **siddheḥ** J₁₀N₁₇W₄] siddhe J₁₇ siddhiḥ J₈^c siddhi J₈^c **1b** na
ca J₈^cJ₁₀J₁₇N₁₇] ca J₈^c ca na W₄ **tatkathā** J₈J₁₇W₄] tat kathāḥ J₁₀N₁₇ **1c** siddheḥ J₁₀J₁₇N₁₇W₄] siddhi J₈
1d etan J₁₀N₁₇W₄] evan J₁₇ evaṃ N₁₇ eva tat *unm.* J₈ **1e** ratāyeha J₈^cJ₁₀J₁₇N₁₇W₄] ratāyena J₈^c **1f** deya *em.* J₈J₁₇W₄ deya N₁₇ dayo J₁₀ **veśa** J₈^cJ₁₀J₁₇W₄] viśa J₈^cN₁₇ **dhāriṇaḥ** J₈J₁₀N₁₇] dhāriṇa J₁₇ dhāriṇau W₄
1a mayi N₁₇] miyī V₁₉ **bodhāmbudhau** N₁₇] bodhombudhau V₁₉ **1c** pralina V₁₉] malina N₁₇ **veti** V₁₉] vetti N₁₇ **1d** vikalpapaṭalaḥ V₁₉] vikalpāvasaraḥ N₁₇

⁵ 53ab gulphau ca ... kṣipet is a repetition of 50ab; omitted in J₈.

श्रुतिप्रतीतिः स्वगुरुप्रतीतिः
 स्वात्मप्रतीतिर्मनसोऽपि बोधः ।
 एतानि सर्वाणि समुच्चितानि
 मतानि धीरैरिह साधनानि ॥ (V₁₉)

I.55+

आसनं कुम्भकश्चित्रं मुद्राख्यंकरणं तथा ।
 अथ नादानुसन्धानमभ्यासा नुक्रमो हटे ॥ (om. V₁)

I.59

ब्रह्मचारी मिताहारी योगी योगपरायणः ।
 अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥

I.60

सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जितः ।
 भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥

I.61

कद्वस्रुतीक्ष्णलवणोष्णहरीतशकं
 सौवीर⁶तैलतिलसर्षपमत्स्यमद्यम् ।
 आजाविमांसदधितक्रकुलत्थकोल⁷-
 पिण्याक⁸हिङ्गुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः ॥

I.62

1a pratītiḥ em. (L₁)] prītaḥ V₁₉ **59a** kumbhakaś J₈J₁₀N₁₇W₄] kumbhakaṃ V₁₉ kumbhakaṃś J₁₇ cit-
 raṃ J₈^cJ₁₀J₁₇N₁₇V₁₉W₄] citro J₈^c **59b** mudrākhyam V₁₉] mudrādi J₈J₁₀J₁₇N₁₇W₄ karaṇam tathā V₁₉] karaṇāni ca J₈^cJ₁₀J₁₇N₁₇W₄ pavanakriyā J₈^c **59d** °nam abhyāsā° J₈^cJ₁₀J₁₇] nam abhyāsā V₁₉ nasyābhyāsā
 J₈^c naṃ syād abhyāsā unṃ. W₄ na syād abhyāsā unṃ. N₁₇ **kramo haṭhe** J₈J₁₀J₁₇N₁₇W₄] krameṇa tu V₁₉
60a mitāhārī J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] mitāhāro V₁₉ **60b** yogī V₁V₁₉] tyāgī J₈J₁₀J₁₇N₁₇W₄ **60c** siddho J₈^cV₁V₁₉] siddhir J₈^cN₁₇W₄ siddhīn J₁₀ siddhān J₁₇ **60d** kāryā J₁₀J₁₇N₁₇V₁V₁₉W₄] kārya J₈ vicāraṇā J₈N₁₇V₁V₁₉W₄] vicāraṇāt J₁₀J₁₇ **61a** āhāraś J₁₀N₁₇V₁V₁₉W₄] āhāraḥ J₁₇ āhāraṃ J₈ **61b** caturthāṃśa J₈J₁₀V₁V₁₉W₄] caturthāśa N₁₇ caturthāsvāda unṃ. J₁₇ **vivarjitaḥ** J₁₀J₁₇N₁₇V₁V₁₉] vivarjitam J₈ kavarjitaḥ W₄ **61c** bhu-
 ate J₁₀J₁₇N₁₇V₁V₁₉W₄] bhumjyate J₈ śivasamprītyai J₈^cJ₁₀J₁₇V₁₉W₄] śivasamprītya V₁ surasamprītyai J₈^c
 surasamprī. air N₁₇ **61d** mitāhāraḥ V₁J₈J₁₀V₁₉W₄] mityāhāraḥ J₁₇ mitāhārī N₁₇ **sa ucyate** J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁₉W₄] samucyate V₁V₃ **62a** kaṭvāmla J₈^cJ₁₀V₁₉W₄] kaṭvāmla J₈^cJ₁₇V₁ ka .. mla N₁₇ **tīkṣṇa** J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] tikta V₁₉ **harita** J₈^cJ₁₀N₁₇V₁V₁₉W₄] harita J₈^cJ₁₇ **śākam** J₈V₁] śāka N₁₇V₁₉W₄ śāka J₁₀J₁₇ **62b** tila
 J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁₉W₄] illeg. V₁ **matsyamadyam** J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁₉W₄] tsyamagham V₁ **62c** ajāvi J₁₀] ajāvi
 J₈J₁₇N₁₇V₁V₁₉ ajādi W₄ **kulattha** J₁₀J₁₇W₄] kulatha J₈V₁₉ kulatthya V₁ kulaccha N₁₇ **kola** J₈N₁₇V₁₉W₄] kodra
 J₁₀J₁₇ koṣṇā V₁ **62d** piṇyāka J₁₇N₁₇V₁V₁₉W₄] piṇyāka J₁₀ pinnāka J₈

⁶ *sauvira* is glossed as *kāñjī* in J₈. Cf. Brahmananda's comm.: *sauviram kāñjikam*.

⁷ *kola* is glossed as *bhaṭavāsa* in J₈.

⁸ *piṇyāka* is glossed as *śālī* in J₈.

भोजनमहितं विद्यात्पुनरप्युष्णीकृतं रूक्षम् ।
अतिलवणं तिलपिण्डं कदशनशाकोत्कटं वर्ज्यम् ॥

I.63

तथा गोरक्षवचनम् ।

१वर्जयेद्दुर्जनप्रीतिं वह्निस्त्रीपथसेवनम् ।
प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशादिकं तथा ॥

I.64

गोधूमशालिववषष्टिकशोभनात्रं
क्षीराज्यखण्डनवनीतसितामधूनि ।
शुण्ठीपटोलक¹⁰फलादि च पञ्चशाकं
मुद्गादि दिव्यमुदकं च मुनीन्द्रपथ्यम् ॥

I.65

क्षीरपर्णी च जीवन्ती मत्स्याक्षी च पुनर्नवा ।
मेघनादा च पञ्चैताः शाकसंज्ञाः प्रकीर्तिताः ॥ (J8W4)

I.62+

63a vidyāt J8^cJ17V19W4] vidyā V1 vimdyāt J8^cJ10N17 apy J8J10J17N17V1W4] om. V19 uṣṇīkṛtaṃ J10J17N17V1W4] uṣṇakratam J8^c uṣṇam kṛtam J8^c uṣṇibhūtam V19 rūkṣam J8J10J17N17W4] rūkṣa V1 apramitaṃ V19 **63b** atilavaṇam J8J10J17N17V1W4] atilavaṇa V19 tilapiṇḍam J17] tilapiṇḍa J8^cJ10N17W4] tilam piṇḍa J8^c dyuṣṇatam V1 savapalala V19 kadaśana V1V19] kadaśanam J8^cJ10J17N17W4] kamaśana J8^c śākotkaṭam J10J17V19W4] śākotkaṭa J8^c śokātkaṭa J8^cV1 om. N17 varjyam V3V19] varjyam J10J17 varjitaṃ J8W4 illeg. V1 om. N17 tathā J10J17V1] tathā hi J8 tathā ca J10^cW4 om. N17V19 gorakṣavacanam J8J10J17V1W4] om. N17V19 **64a** varjayed J8J10J17N17V1V19W4] varjaye J8N17 .. [y]ed dūre N17 durjana J8J10J17N17V19] tarjana V1 prītiṃ J10J17N17V19W4] prīti J8 prātam V1 **64b** vahnistrī J8J10J17N17V1W4] vas-trī V19 patha J8^cJ10J17N17V1W4] pathya J8^c madhu V19 **64c** prātaḥśnāno N17W4] prātaśnāno J10J17V1V19 prātaśnāno J8 **64d** kleśādikam J10N17V1V19W4] kleśādikas J17 kleśavidhim J8 tathā J8J10J17N17V1W4] yathā V19 **65a** godhūma J8J10J17N17V1W4] godhūmā V19 yava J8J10J17N17V19W4] java V1 śobhanān-nam J8^cJ10J17N17V19W4] śobhanāna J8^c śobhanānnāni V1 **65b** khaṇḍa J10J17N17W4] ṣaṃḍa J8V1 maṃḍa V19 nīta J8J10J17N17V19W4] nīti V1 sitā J8J10J17N17V19W4] śītā V1 madhūni J8J10J17V1V19W4] madhūni N17 **65c** śuṇṭhi J8J10J17N17V1W4] suṭhi V19 paṭolaka J8V19] paṭolika V1 paṭola J10J17N17W4] phalādi ca J8] phalādi V19 phalakādi ca J10N17 phalakādiś ca J17 phalakādi V19 phalakādi V1 pañcaśākam J8V1V19] pañcaśāka W4 śākabhuktaṃ J10J17 śākamuktaṃ N17 **65d** mudgādi J10J17N17V1V19W4] mudgā J8 divyam J8J10J17N17V1W4] cālpam V19 ca J10N17V1V19W4] ja J17 om. J8 munindra J17V1V19] yamindra J8J10N17W4 **1a** kṣīraparṇi W4] kṣīraparṇi J8 jīvanti W4] jaivanti J8 **1b** matsyākṣi em.] matsāṣi J8 matsyāki W4 **1c** meghanādā ca pañcāitāḥ W4] meghanāditi pañcaite J8 **1d** śākasaṃjñāḥ prakīrtitāḥ W4] śākanāma prakīrtitā J8

⁹ V1 has *tailāmlāloṇitini kalīka bhā i(?)* before this verse.

¹⁰ *paṭolaka* is glossed as *palavala* in J8. Cf. Brahmananda's comm.: *paṭolakaphalam paravara iti bhāṣāyām prasiddham*.

मृष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणम् ।
मनोऽभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥

I.66

युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ।
अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतन्द्रितः ॥

I.67

पीठानि कुम्भकाश्चित्रा मुद्रादिकरणानि च ।
सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधि ॥

I.68

इति स्वात्मारामयोगीन्द्रविरचितायां हठप्रदीपिकायां प्रथमोऽध्यायः ॥

66a mṛṣṭam V₁] miṣṭam J₈ iṣṭam J₁₀J₁₇N₁₇V₁₉W₄ **sumadhuram** J₁₀V₁] samadhuram J₈J₁₇N₁₇V₁₉W₄ **66b 'bhi-**
laṣitam J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁₉W₄] bhiḷaṣitam V₁ **yogyam** J₁₀J₁₇N₁₇V₁₉W₄] yonyam J₈ bhojyam V₁ **bhojanam**
J₈J₁₇N₁₇V₁₉W₄] bhojanasam J₁₀ **67b durbalo'pi vā** J₈V₁V₁₉] durbalas tathā J₁₀J₁₇N₁₇W₄ **67d sar-**
vayogeṣv atandritaḥ J₁₀J₁₇N₁₇V₁₉W₄] sarvayogeṣu tandritaḥ J₈ sarvam yogī yatendriyaḥ V₁ **68a pīṭhāni**
J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] pīṭhādi V₁₉ **kumbhakāś** J₈V₁V₁₉] kumbhakaś J₁₀J₁₇N₁₇W₄ **citrā** J₈^cV₁V₁₉] citram
J₈^cJ₁₀J₁₇N₁₇W₄ **68b mudrādi** J₈^cJ₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] divyāni J₈^cV₁₉ **68c sarvāny api** J₈J₁₀J₁₇N₁₇W₄] sarvo'pi
ca V₁ sarvo 'pi hi V₁₉ **haṭhābhyāse** J₈^cJ₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] haṭhābhyāso J₈^c haṭhābhyāsād V₁₉ **68d phalāvadhi**
J₁₀J₁₇N₁₇V₁^c] phalāvadhiḥ J₈W₄ yugāvadhi V₁^c prasiddhaye V₁₉ **iti svātmārāma** V₁] iti śrīsvātmārāma J₈ iti
śrīātmārāma N₁₇ iti ātmārāma J₁₀W₄ ity ātmārāma J₁₇ iti V₁₉ **yogindra** J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] yogendra J₈ om. V₁₉
viracitāyām J₈J₁₀J₁₇N₁₇V₁W₄] om. V₁₉ **prathamod'hyāyaḥ** V₁] prathamopadeśaḥ J₈V₁₉ prathama upadeśaḥ
J₁₀J₁₇N₁₇W₄