अथासने दृढे योगी वशी हितमिताशनः ।
गुरूपदिष्टमार्गेण प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ 2.1

चले वाते चलं सर्वं निश्चले निश्चलं तथा ।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुनिबन्धनात् ॥ 2.2

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवित#मुच्यते ।
मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरुन्धयेत्# ॥ 2.3

मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यगः ।
कथं स्यादुन्मनीभावः कायसिद्धिः# कथं भवेत् ॥ 2.4

शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् ।
तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ॥ 2.5

प्राणाभ्यासं ततः कुर्यान्नित्यं सात्त्विकया धिया ।
यथा सुषुम्णापार्श्वस्था# मलाः शोषं प्रयान्ति च ॥ 2.6

बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।
धारयित्वा यथाशक्त्या पुनः सूर्येण रेचयेत् ॥ 2.7

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

येन त्यजेत्तेन पीत्वा धारयेदविरोधतः ।
रेचयेच्च ततोऽन्येन शनैरेव न वेगतः ॥ 2.9

प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यया रेचयेत्
पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्धा त्यजेद्वामया ।
सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिना बिम्बद्वयं ध्यायतां
शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयादूर्ध्वतः ॥ 2.10

प्रातर्मध्यन्दिने सायमर्धरात्रे च कुम्भकान् ।
शनैरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥[1] 2.11

[1] △ adds here: इडया पिव षोडशभिः पवनं । कुरु षष्टिचतुष्टयमंतगतं (δ_1; -मन्तरगम् $\delta_2\delta_3$) । त्यज पिंगलया शनकैः शनकैः । दशभिर्दशभिर्द्व्यधिकैः ॥ (metre: toṭaka)

कनीयसि भवेत्स्वेदः कम्पो भवति मध्यमे ।
उत्तिष्ठत्युत्तमे प्राणरोधे पद्मासने मुहुः# ॥ 2.12

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

अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीराज्यभोजनम् ।
ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तादृङ्नियमग्रहः ॥ 2.14

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः ।
तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ॥ 2.15

प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ।
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः ॥ 2.16

हिक्का श्वासश्च कासश्च शिरःकर्णाक्षिवेदनाः ।
भवन्ति विविधा दोषाः पवनस्य व्यतिक्रमात् ॥ 2.17

युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् ।
युक्तं युक्तं च बध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥ 2.18

यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात् तदा चिह्नानि बाह्यतः ।
कायस्य कृशता# कान्तिस्तथा जायेत निश्चितम् ॥ 2.19

यथेष्टं धारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् ॥ (om. $\varepsilon_1\varepsilon_2$) 2.20

मेदःश्लेष्माधिकः पूर्वं# षट्कर्माणि समाचरेत् ।
अन्यस्तु नाचरेत्तानि दोषाणां समभावतः# ॥ (om. $\varepsilon_1\varepsilon_2$) 2.21

धौतिर्बस्तिस्तथा नेतिस्त्राटकं नौलिकं तथा ।
कपालभाती चैतानि षट्कर्माणि प्रचक्षते ॥ 2.22

कर्मषट्कमिदं गोप्यं घटशोधनकारकम् ।
विचित्रगुणसन्धायि# पूज्यते योगिपुङ्गवैः ॥ 2.23

तत्र धौतिः । (om. $\delta_1\varepsilon_1$)

चतुरङ्गुलविस्तारं[2] सिक्तं वस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ।
ततः प्रत्याहरेच्चैतदुद्धारं# धौतिकर्म तत् ॥ 2.24

कासश्वासप्लीहकुष्ठं कफरोगाश्च विंशतिः ।
धौतिकर्मप्रभावेन धावन्त्येव# न संशयः ॥ 2.25

अथ बस्तिकर्म । (om. δ_1)

नाभिदघ्ने जले पायुन्यस्तनालोत्कटासनः ।
आधाराकुञ्चनं कुर्यात् क्षालनं बस्तिकर्म तत् ॥ 2.26

गुल्मप्लीहोदरं चापि वातपित्तकफोद्भवाः ।
बस्तिकर्मप्रभावेन वार्यन्ते सकलामयाः ॥ 2.27

[2] $\beta_2\beta_\omega\eta_2\chi$ adds here: हस्तपञ्चदशेन तु (°दशायतं χ) गुरूपदिष्टमार्गेण (गुरूपदेश° β_2).

धात्विन्द्रियान्तःकरणप्रसादं
दद्याच्च कान्तिं दहनप्रदीप्तिम् ।
अशेषदोषोपचयं निहन्या-
दभ्यस्यमानं जलबस्तिकर्म ॥# 2.28

उदरगतपदार्थमुद्वमन्ती
पवनमपानमुदीर्य कण्ठनाले ।
क्रमपरिचयवश्यवायुमार्गा-
द्गजकरणीति निगद्यते हठज्ञैः ॥# (om. Δ) 2.29

अथ नेतिः# । (om. $\delta_1\varepsilon_1$)

सूत्रं वितस्तिसुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत् ।
मुखान्निर्गमयेच्चैषा# नेतिः सिद्धैर्निगद्यते ॥ 2.30

कपालशोधनी चैव दिव्यदृष्टिप्रदायिनी ।
हनूर्ध्वजातरोगौघं जयत्याशु तु सूत्रिका ॥ 2.31

अथ त्राटकम् । (om. δ_1)

निरीक्षेन्निश्चलदृशा सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः ।
अश्रुसंपातपर्यन्तमाचार्यैस्त्राटकं मतं ॥ 2.32

मोटकं# नेत्ररोगाणां तन्द्रादीनां कपाटकम्# ।
यत्नतस्त्राटकं गोप्यं यथा हाटकपेटकम् ॥ 2.33

अथ नौली । (om. δ_1)

अमन्दावर्तवेगेन तुन्दं# सव्यापसव्यतः ।
नतांसो भ्रामयेदेषा नौली गौडैः प्रशस्यते ॥ 2.34

तुन्दाग्निसंदीपनपाचनादि#-
सन्धायिकानन्दकरी सदैव ।
अशेषदोषामयशोषणी# च
हठक्रियामौलिरियं च# नौली ॥ 2.35

अथ कपालभाती । (om. δ_1)

भस्त्रावल्लोहकारस्य रेचपूरौ ससंभ्रमौ ।
कपालभाती विख्याता कफदोषविशोषिणी ॥ (om. ε_1) 2.36

षट्कर्मभिर्गतस्थौल्यकफमेदोमलादिकः ।
प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिध्यति ॥ 2.37

प्राणायामैरेव# सर्वे प्रशुष्यन्ति मला इति# ।
आचार्याणां तु केषांचिदन्यत्कर्म न संमतम् ॥ 2.38

ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः# पवनाभ्यासतत्पराः । (ab om. η_2)[3]
अभूवन्नन्तकभयात्# तस्मात्पवनमभ्यसेत् ॥ (cd om. $\Delta\varepsilon_3$)[4] 2.39

यावद्बद्धो मरुद्देहे यावच्चित्तं निराश्रयम्# ।
यावद्दृष्टिः# भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ॥[5] 2.40

[3] η_2 has instead: षट्कर्मयोगमाप्नोति पवनाभ्यासतत्परः.

[4] $\Delta\varepsilon_3$ have instead: तेन सिद्धिं गतास्ते च (तु δ_3) तस्मात्पवनमभ्यसेत्.

[5] ε_3 adds here: बह्वामयो पि नाप्नोति पवनाभ्यासतत्परः । समनस्कोन्तकभयं तस्मात्पवनमभ्यसेत् ॥. Cf. 2.39.

विधिवत्प्राणसंयामैर्नाडीचक्रे विशोधिते ।
सुषुम्णावदनं भित्त्वा सुखाद्विशति मारुतः ॥ 2.41

मारुते मध्यसंचारे मनःस्थैर्यं प्रजायते ।
यो मनःसुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी ॥ 2.42

तत्सिद्धये विधानज्ञ#श्चित्रान्कुर्वीत कुम्भकान् ।
विचित्रकुम्भकाभ्यासाद्विचित्रां सिद्धिमाप्नुयात् ॥ 2.43

अथ कुम्भकभेदाः । (χ)

सूर्यभेदनमुज्जायी तथा शीत्का च शीतली ।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्छा #प्लावनीत्यष्ट कुम्भकाः ॥ 2.44

पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः ।
कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियानकः ॥ 2.45

अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठसंकोचने कृते ।
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥# [= 3.72] (om. Δ) 2.46

अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य# प्राणं कण्ठादधो नयेत् ।
योगी जराविमुक्तः सन् षोडशो वयसा[6] भवेत् ॥ 2.47

अथ सूर्यभेदनम् । (om. $\delta_1\delta_3\chi$)

आसने सुखदे योगी बद्ध्वा वज्रासनं ततः ।
दक्षनाड्या समाकृष्य बहिःस्थं पवनं शनैः ॥ 2.48

आ केशाग्रान्नखाग्राच्च निरोधावधि कुम्भयेत्# ।
ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत्पवनं सुधीः ॥ 2.49

कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिदोषहम् ।
पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्यभेदमुदाहृतं ॥ 2.50

अथोज्जायी ।

मुखं संयम्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं शनैः ।
यथा लगति कण्ठात्तु हृदयावधि सस्वनम् ॥ 2.51

[6] Three folios are missing in δ_2 after व (up to 3.1c).

पूर्ववत्कुम्भयेत्प्राणं रेचयेदिडया ततः ।
श्लेष्मदोषहरं कण्ठे देहानलविवर्धनम् ॥ 2.52

नाडीजालोदरे# धातुगतदोषविनाशनम् ।
गच्छतस्तिष्ठतः कार्य उज्जाय्याख्यं तु कुम्भकम् ॥ 2.53

अथ सीत्का# । (om. δ_1)

शीत्कां दद्यात्सदा वक्त्रे घ्राणे चैव विजृम्भिकाम् ।#
एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः ॥ 2.54

योगिनीचक्रसामान्यः# सृष्टिसंहारकारकः ।
न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते ॥ 2.55

भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च सर्वोपद्रववर्जितः ।
अनेन विधिना सत्यं योगीन्द्रो भूमिमण्डले ॥ 2.56

[7]एवमेव उक्तं च। ($\alpha_1\beta_\omega\varepsilon_1\varepsilon_3\eta_1\eta_2$)

रसनातालुमूलेन# यः प्राणं सततं पिबेत्।
अब्दार्धेन भवेत्तस्य सर्वरोगपरिक्षयः॥ (om. χ) 2.57

अथ शीतली। (om. δ_1)

जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत्कुम्भकादनु#।
शनैस्तु घ्राणरन्ध्राभ्यां रेचयेदनिलं सुधीः॥ 2.58

गुल्मप्लीहादिकान्दोषान् ज्वरं पित्तं क्षुधां तृषां।
विषाणि शीतली नाम कुम्भकोऽयं निहन्ति च॥ 2.59

अथ भस्त्रिका। (om. δ_1)

ऊर्वोरुपरि चेद्धत्ते उभे पादतले तथा।
पद्मासनं भवेत्सम्यक् सर्वपापप्रणाशनम्॥ 2.60

[7] $\varepsilon_3\eta_2$ add here: रसनातालुयोगेन (ε_3; सत्यामूलेन रन्ध्रेण η_2) यः प्राणं सततं पिबेत्। स भवेत्सर्वसिद्धीनां भाजनं नात्र संशयः॥

सम्यक्पद्मासनं बद्ध्वा समग्रीवोदरः सुधीः ।
मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत् ॥[8] 2.61

यथा लगति हृत्कण्ठे कपाले सस्वनं ततः[#] ।
वेगेन पूरयेत्किंचित् हृत्पद्मावधि मारुतम् ॥ 2.62

पुनर्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेच्च पुनः पुनः ।
यथैव लोहकाराणां भस्त्रा वेगेन चाल्यते ॥ 2.63

तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं सुधीः ।
यदा श्रमो भवेद्देहे तदा सूर्येण पूरयेत् ॥ 2.64

यथोदरं भवेत्पूर्णं पवनेन तथा लघु ।
धारयेन्नासिकां मध्यातर्जनीभ्यां[#] विना दृढम् ॥ 2.65

कुम्भकं पूर्ववत्कृत्वा रेचयेदिडयानिलम् ।
वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्धनम् ॥ 2.66

[8] η_2 adds here: अथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं स्थली (cf. 2.64ab with the reading of β_ω स्थली for धिया).

कुण्डलीबोधकं वज्रं# पापघ्नं सुखदं शुभम् ।
ब्रह्मनाडीमुखे संस्थकफाद्यर्गलनाशनम् ॥ 2.67

सम्यग्गात्रसमुद्भूत#ग्रन्थित्रयविभेदकम् ॥
विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदम् ॥ (cd om. $\eta_1\eta_2$) 2.68

अथ भ्रामरी । (om. δ_1)

वेगोद्घोषं# पूरकं भृङ्गनादं
भृङ्गीनादं रेचकं मन्दमन्दम् ।
योगीन्द्राणामेवमभ्यासयोगा-
च्चित्ते जाता काचिदानन्दलीला ॥ 2.69

अथ मूर्छा । (om. δ_1)

पूरकान्ते गाढतरं बद्ध्वा जालन्धरं शनैः ।
रेचयेन्मूर्छनाख्येयं मनोमूर्छासुखप्रदा ॥ (om. $\varepsilon_1\varepsilon_2$) 2.70

अथ प्लावनीकुंभकः । ($\beta_2\varepsilon_3\chi$)

अन्तःप्रवर्तितोद्गारमारुतापूरितोदरः ।
पयस्यगाधेऽपि सुखात् प्लवते पद्मपत्रवत् ॥ (om. $\delta_1\delta_3$) 2.71

इति प्लावनीकुंभकं । ($\alpha_1\varepsilon_1$)

अथ केवलकुम्भकम् । (om. $\delta_1\chi$)

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरककुम्भकैः ।
सहितः केवलश्चेति कुम्भको द्विविधो मतः । (om. ε_1) 2.72

आरेच्यापूर्य यत्कुर्यात् स वै सहितकुम्भकः ।# (ab om. $\varepsilon_1\chi$)
यावत्केवलसिद्धिः स्यात् तावत्सहितमभ्यसेत् ॥ 2.73

रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम् ।
प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः ॥ 2.74

केवले कुम्भके सिद्धे रेचपूरकवर्जिते ।
न तस्य दुर्लभं किंचित्त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥ 2.75

शक्तः केवलकुम्भेन यथेष्टं वायुधारणम् ।
राजयोगपदं चैव लभते नात्र संशयः ॥ 2.76

हठं विना राजयोगो राजयोगं विना हठः ।
न सिध्यति ततो युग्ममा निष्पत्तेः समभ्यसेत् ॥ 2.77

कुम्भितप्राणरेचान्ते# कुर्याच्चित्तं निराश्रयम् ।
एवमभ्यासयोगेन राजयोगपदं व्रजेत् ॥ (cd om. δ_1) 2.78

कुम्भकाद्वर्धते वायुस्ततोऽग्निश्च प्रवर्धते ।
बुद्धा कुण्डलिनी तस्मात्सैव द्वारं प्रयच्छति ॥ (Γ) 2.78*1

कुम्भकात्कुण्डलीबोधः कुण्डलीबोधतो भवेत् ।
अनर्गला सुषुम्णा च हठसिद्धिश्च जायते ॥ 2.79

वपुःकृशत्वं वदने प्रसन्नता
नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ।
आरोग्यता बिन्दुजयोऽग्निदीपनं
नाडीविशुद्धिर्हठसिद्धिलक्षणम् ॥ 2.80

इति श्रीस्वात्मारामयोगीन्द्रविरचितायां हठप्रदीपिकायां द्वितीयोपदेशः ॥

* * *

List of Sigla

α_1	N3	
α_2	J5	not fully collated
α_3	G4	not fully collated
β_1	P11	not fully collated
β_2	C6	
β_ω	V3	
γ_1	N23	
γ_2	J7	
δ_1	V19	
δ_2	K3	2.48–3.1 lost
δ_3	C7	
ε_1	P15	
ε_2	N19	collated in 2.36, 72–73 where ε_1 is missing
ε_3	V15	
η_1	V1	
η_2	J10	
χ	Jyo	Brahmānanda's version, based on the edition 1972