haṭhapradīpikā

chapter 1

श्री आदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मै येनोपदिष्टा हठयोगविद्या । विभ्राजते प्रोन्नतराजयोगमारोढुमिच्छोरधिरोहिणीव ॥१॥
śrī ādināthāya namo ' stu tasmai yenopadiṣṭā haṭhayogavidyā I vibhrājate pronnatarājayogamāroḍhumicchoradhirohiṇīva II 1

प्रणम्य श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना । केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते ॥२॥
praṇamya śrīguruṁ nāthaṁ svātmārāmeṇa yoginā I kevalaṁ rājayogāya haṭhavidyopadiśyate II 2

---

chapter 1

भ्रान्त्या बहुमतध्वान्ते राजयोगमजानताम् । हठप्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः ॥३॥

bhrāntyā bahumatadhvānte rājayogamajānatām I haṭhapradīpikāṁ dhatte svātmārāmaḥ kṛpākaraḥ II 3

हठविद्यां हि मत्स्येन्द्रगोरक्षाद्या विजानते । स्वात्मारामोऽथवा योगी जानीते तत्प्रसादतः ॥४॥

haṭhavidyāṁ hi matsyendragorakṣādyā vijānate I svātmārāmo ' thavā yogī jānīte tatprasādataḥ II 4

श्रीआदिनाथमत्स्येन्द्रशाबरानन्दबैरवाः । चौरङ्गी मीनगोरक्षविरूपाक्षबिलेशयाः ॥५॥
śrīādināthamatsyendraśābarānandabairavāḥ । cauraṅgī mīnagorakṣavirūpākṣabileśayāḥ ॥ 5

मन्थानो भैरवो योगी सिद्धिर्बुद्धश्च कन्थडिः । कोरण्टकः सुरानन्दः सिद्धपादश्च चर्पटिः ॥६॥
manthāno bhairavo yogī siddhirbuddhaśca kanthaḍiḥ । koraṇṭakaḥ surānandaḥ siddhapādaśca carpaṭiḥ ॥ 6

chapter 1

कानेरी पूज्यपादश्च नित्यनाथो निरञ्जनः । कपाली बिन्दुनाथश्च काकचण्डीश्वराह्वयः ॥७॥

kānerī pūjyapādaśca nityanātho nirañjanaḥ । kapālī bindunāthaśca kākacaṇḍīśvarāhvayaḥ ॥ 7

अल्लामः प्रभुदेवश्च घोडाछोली च टिण्टिणिः । भानुकी नारदेवश्च खण्डः कापालिकस्तथा ॥८॥

allāmaḥ prabhudevaśca ghoḍācholī ca ṭiṇṭiṇiḥ । bhānukī nāradevaśca khaṇḍaḥ kāpālikastathā ॥ 8

---

chapter 1

इत्यादयो महासिद्धा हठयोगप्रभावतः । खण्डयित्वा कालदण्डं ब्रह्माण्डे विचरन्ति ते ॥९॥

ityādayo mahāsiddhā haṭhayogaprabhāvataḥ । khaṇḍayitvā kāladaṇḍaṁ brahmāṇḍe vicaranti te ॥ 9

अशेषतापतप्तानां समाश्रयमठो हठः । अशेषयोगयुक्तानामाधारकमठो हठः ॥१०॥

aśeṣatāpataptānāṁ samāśrayamaṭho haṭhaḥ । aśeṣayogayuktānāmādhārakamaṭho haṭhaḥ ॥ 10

chapter 1

हठविद्या परं गोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता । भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता ॥११॥
haṭhavidyā paraṁ gopyā yoginā siddhimicchatā । bhavedvīryavatī guptā nirvīryā tu prakāśitā ॥ 11

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे । धनुः प्रमाणपर्यन्तं शिलाग्निजलवर्जिते । एकान्ते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना ॥१२॥
surājye dhārmike deśe subhikṣe nirupadrave । dhanuḥ pramāṇaparyantaṁ śilāgnijalavarjite । ekānte maṭhikāmadhye sthātavyaṁ haṭhayoginā ॥ 12

अल्पद्वारमरन्ध्रगर्तविवरं नात्युच्चनीचायतं सम्यग्गोमयसान्द्रलिप्तममलं निःशेषजन्तूज्झितम् ।
बाह्ये मण्डपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितं प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः ॥१३॥
alpadvāramarandhragartavivaraṁ nātyuccanīcāyataṁ samyaggomayasāndraliptamamalaṁ niḥśeṣajantūjjhitam ।
bāhye maṇḍapavedikūparuciraṁ prākārasaṁveṣṭitaṁ proktaṁ yogamaṭhasya lakṣaṇamidaṁ siddhairhaṭhābhyāsibhiḥ ॥ 13

एवंविधे मठे स्थित्वा सर्वचिन्ताविवर्जितः । गुरूपदिष्टमार्गेण योगमेव समभ्यसेत् ॥१४॥
evaṁvidhe maṭhe sthitvā sarvacintāvivarjitaḥ । gurūpadiṣṭamārgeṇa yogameva samabhyaset ॥ 14

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः । जनसङ्गश्चलौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥१५॥
atyāhāraḥ prayāsaśca prajalpo niyamagrahaḥ । janasaṅgaścalaulyaṃ ca ṣaḍbhiryogo vinaśyati ॥ 15

उत्साहात्साहसाद्धैर्यात्तत्त्वज्ञानाच्च निश्चयात् । जनसङ्गपरित्यागात्षड्भिर्योगः प्रसिद्ध्यति ॥१६॥
utsāhātsāhasāddhairyāttattvajñānācca niścayāt । janasaṅgaparityāgātṣaḍbhiryogaḥ prasiddhayati ॥ 16

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमा धृतिः । दयार्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश ॥१७॥
ahiṁsā satyamasteyaṁ brahmacaryaṁ kṣamā dhṛtiḥ I dayārjavaṁ mitāhāraḥ śaucaṁ caiva yamā daśa II 17

तपः सन्तोष आस्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् । सिद्धान्तवाक्यश्रवणं ह्रीमती च तपो हुतम् । नियमा दश सम्प्रोक्ता योगशास्त्रविशारदैः ॥ १८॥
tapaḥ santoṣa āstikyaṁ dānamīśvarapūjanam I siddhāntavākyaśravaṇaṁ hrīmatī ca tapo hutam I niyamā daśa samproktā yogaśāstraviśāradaiḥ II 18

हठस्य प्रथमाङ्गत्वादासनं पूर्वमुच्यते । कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यं चाङ्गलाघवम् ॥१९॥
haṭhasya prathamāṅgatvādāsanaṁ pūrvamucyate । kuryāttadāsanaṁ sthairyamārogyaṁ cāṅgalāghavam ॥ 19

वसिष्ठाद्यैश्च मुनिभिर्मत्स्येन्द्राद्यैश्च योगिभिः । अङ्गीकृतान्यासनानि कथ्यन्ते कानिचिन्मया ॥२०॥
vasiṣṭhādyaiśca munibhirmatsyendrādyaiśca yogibhiḥ । aṅgīkṛtānyāsanāni kathyante kānicinmayā ॥ 20

जानूर्वोरन्तरे सम्यक्कृत्वा पादतले उभे । ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥२१॥
jānūrvorantare samyakkṛtvā pādatale ubhe । ṛjukāyaḥ samāsīnaḥ svastikaṁ tatpracakṣate ॥ 21

सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपाश्र्वे नियोजयेत् । दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखाकृति ॥२२॥
savye dakṣiṇagulphaṁ tu pṛṣṭhapāśrve niyojayet । dakṣiṇe ‘ pi tathā savyaṁ gomukhaṁ gomukhākṛti ॥ 22

एकं पादं तथैकस्मिन्विन्यसेदूरुणि स्थितम् । इतरस्मिंस्तथाचोरुं वीरासनमितीरितम् ॥२३॥
ekaṁ pādaṁ tathaikasminvinyasedūruṇi sthitam । itarasmiṁstathācoruṁ vīrāsanamitīritam ॥ 23

गुदं निरुध्य गुल्फाभ्यां व्युत्क्रमेण समाहितः । कूर्मासनं भवेद् एतद् इति योगविदो विदुः ॥२४॥
gudaṁ nirudhya gulphābhyāṁ vyutkrameṇa samāhitaḥ । kūrmāsanaṁ bhaved etad iti yogavido viduḥ ॥ 24

पद्मासनं तु संस्थाप्य जानूर्वोर् अन्तरे करौ । निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थं कुक्कुटासनम् ॥२५॥
padmāsanaṁ tu saṁsthāpya jānūrvor antare karau ǀ niveśya bhūmau saṁsthāpya vyomasthaṁ kukkuṭāsanam ǁ 25

कुक्कुटासनबन्धस्थो दोर्भ्यां सम्बद्य कन्धराम् । भवेत्कूर्मवदुत्तान एतद् उत्तानकूर्मकम् ॥२६॥
kukkuṭāsanabandhastho dorbhyāṁ sambadya kandharām ǀ bhavetkūrmavaduttāna etad uttānakūrmakam ǁ 26

पादाङ्गुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि । धनुर् आकर्षणं कुर्याद् धनुरासनम् उच्यते ॥२७॥
pādāṅguṣṭhau tu pāṇibhyāṁ gṛhītvā śravaṇāvadhi । dhanur ākarṣaṇaṁ kuryād dhanurāsanam ucyate ॥ 27

वामोरुमूलार्पितदक्षपादं जानोर् बहिर् वेष्टितवामपादम् । प्रगृह्य तिष्ठेत् परिवर्तिताङ्गः श्रीमत्स्यनाथोदितमासनं स्यात् ॥२८॥
vāmorumūlārpitadakṣapādaṁ jānor bahir veṣṭitavāmapādam । pragṛhya tiṣṭhet parivartitāṅgaḥ śrīmatsyanāthoditamāsanaṁ syāt ॥ 28

मत्स्येन्द्रपीठं जठरप्रदीप्तिं प्रचण्डरुग्मण्डलखण्डनास्त्रम् । अभ्यासतः कुण्डलिनीप्रबोधं चन्द्रस्थिरत्वं च ददाति पुंसाम् ॥२९॥
matsyendrapīṭhaṁ jaṭharapradīptiṁ pracaṇḍarugmaṇḍalakhaṇḍanāstram । abhyāsataḥ kuṇḍalinīprabodhaṁ candrasthiratvaṁ ca dadāti puṁsām ॥ 29

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ दोर्भ्यां पदाग्रद्वितयं गृहीत्वा । जानूपरि न्यस्तललाटदेशो वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः॥३०॥
prasārya pādau bhuvi daṇḍarūpau dorbhyāṁ padāgradvitayaṁ gṛhītvā । jānūpari nyastalalāṭadeśo vasedidaṁ paścimatānamāhuḥ ॥ 30

इति पश्चिमतानमासनाग्र्यं पवनं पश्चिमवाहिनं करोति । उदयं जठरानलस्य कुर्यादुदरे कार्श्यमरोगतां च पुंसाम् ॥३१॥
iti paścimatānamāsanāgryaṁ pavanaṁ paścimavāhinaṁ karoti । udayaṁ jaṭharānalasya kuryādudare kārśyamarogatāṁ ca puṁsām ॥ 31

धरामवष्टभ्य करद्वयेन तत्कूर्परस्थापितनाभिपार्श्वः । उच्चासनो दण्डवदुत्थितः स्यान्मायूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम् ॥३२॥
dharāmavaṣṭabhya karadvayena tatkūrparasthāpitanābhipārśvaḥ । uccāsano daṇḍavadutthitaḥ syānmāyūrametatpravadanti pīṭham ॥ 32

हरतिसकलरोगानाशु गुल्मोदरादीनभिभवति च दोषानासनं श्रीमयूरम् । बहु कदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशेषं जनयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम् ॥३३॥

haratisakalarogānāśu gulmodarādīnabhibhavati ca doṣānāsanaṁ śrīmayūram । bahu kadaśanabhuktaṁ bhasma kuryādaśeṣaṁ janayati jaṭharāgniṁ jārayetkālakūṭam ॥ 33

उत्तानं शववद्भूमौ शयनं तच्छवासनम् । शवासनं श्रान्तिहरं चित्तविश्रान्तिकारकम् ॥३४॥

uttānaṁ śavavadbhūmau śayanaṁ tacchavāsanam । śavāsanaṁ śrāntiharaṁ cittaviśrāntikārakam ॥ 34

चतुरशीत्यासनानि शिवेन कथितानि च । तेभ्यश्चतुष्कमादाय सारभूतं ब्रवीम्यहम् ॥३५॥
caturaśītyāsanāni śivena kathitāni ca । tebhyaścatuṣkamādāya sārabhūtaṁ bravīmyaham ॥ 35

सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं चेति चतुष्टयम् । श्रेष्ठं तत्रापि च सुखे तिष्ठेत्सिद्धासने सदा ॥३६॥
siddhaṁ padmaṁ tathā siṁhaṁ bhadraṁ ceti catuṣṭayam । śreṣṭhaṁ tatrāpi ca sukhe tiṣṭhetsiddhāsane sadā ॥ 36

योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसेन्मेण्ढ्रे पादमथैकमेव हृदये कृत्वा हनुं सुस्थिरम् । स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्येद्भ्रुवोरन्तरं ह्येतन्मोक्षकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥३७॥

yonisthānakamaṅghrimūlaghaṭitaṁ kṛtvā dṛḍhaṁ vinyasenmeṇḍhre pādamathaikameva hṛdaye kṛtvā hanuṁ susthiram । sthāṇuḥ saṁyamitendriyo'caladṛśā paśyedbhruvorantaraṁ hyetanmokṣakapāṭabhedajanakaṁ siddhāsanaṁ procyate ॥ 37

मेण्ढ्रादुपरि विन्यस्य सव्यं गुल्फं तथोपरि । गुल्फान्तरं च निक्षिप्य सिद्धासनमिदं भवेत् ॥३८॥

meṇḍhrādupari vinyasya savyaṁ gulphaṁ tathopari । gulphāntaraṁ ca nikṣipya siddhāsanamidaṁ bhavet ॥ 38

एतत्सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः । मुक्तासनं वदन्त्येके प्राहुर्गुप्तासनं परे ॥३९॥
etatsiddhāsanaṁ prāhuranye vajrāsanaṁ viduḥ ǀ muktāsanaṁ vadantyeke prāhurguptāsanaṁ pare ǁ 39

यमेष्विव मिताहारमहिंसां नियमेष्विव । मुख्यं सर्वासनेष्वेकं सिद्धाः सिद्धासनं विदुः ॥४०॥
yameṣviva mitāhāramahiṁsāṁ niyameṣviva ǀ mukhyaṁ sarvāsaneṣvekaṁ siddhāḥ siddhāsanaṁ viduḥ ǁ 40

चतुरशीतिपीठेषु सिद्धमेव सदाभ्यसेत् । द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनम् ॥४१॥
caturaśītipīṭheṣu siddhameva sadābhyaset । dvāsaptatisahasrāṇāṁ nāḍīnāṁ malaśodhanam ॥ 41

आत्मध्यायी मिताहारी यावद्द्वादशवत्सरम् । सदा सिद्धासनाभ्यासाद्योगी निष्पत्तिमाप्नुयात् ॥४२॥
ātmadhyāyī mitāhārī yāvaddvādaśavatsaram । sadā siddhāsanābhyāsādyogī niṣpattimāpnuyāt ॥ 42

किमन्यैर्बहुभिः पीठैः सिद्धे सिद्धासने सति । प्राणानिले सावधाने बद्धे केवलकुम्भके । उत्पद्यते निरायासात्स्वयमेवोन्मनी कला ॥ ४३॥

kimanyairbahubhiḥ pīṭhaiḥ siddhe siddhāsane sati ǀ prāṇānile sāvadhāne baddhe kevalakumbhake ǀ utpadyate nirāyāsātsvayamevonmanī kalā ǁ 43

तथैकस्मिन्नेव दृढे सिद्धे सिद्धासने सति । बन्धत्रयमनायासात्स्वयमेवोपजायते ॥४४॥

tathaikasminneva dṛḍhe siddhe siddhāsane sati ǀ bandhatrayamanāyāsātsvayamevopajāyate ǁ 44

नासनं सिद्धसदृशं न कुम्भः केवलोपमः । न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः ॥४५॥
nāsanaṁ siddhasadṛśaṁ na kumbhaḥ kevalopamaḥ ׀ na khecarīsamā mudrā na nādasadṛśo layaḥ ׀׀ 45

वामोरूपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा दक्षोरुपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् । अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेतेतद्व्याधिविनाशकारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥४६॥
vāmorūpari dakṣiṇaṁ ca caraṇaṁ saṁsthāpya vāmaṁ tathā dakṣorupari paścimena vidhinā dhṛtvā karābhyāṁ dṛḍham ׀ aṅguṣṭhau hṛdaye nidhāya cibukaṁ nāsāgramālokayetetadvyādhivināśakāri yamināṁ padmāsanaṁ procyate ׀׀ 46

उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः । ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ ॥४७॥

uttānau caraṇau kṛtvā ūrusaṁsthau prayatnataḥ । ūrumadhye tathottānau pāṇī kṛtvā tato dṛśau ॥ 47

नासाग्रे विन्यसेद्राजदन्तमूले तु जिह्वया । उत्तम्भ्य चिबुकं वक्षस्युत्थाप्य पवनं शनैः ॥४८॥

nāsāgre vinyasedrājadantamūle tu jihvayā । uttambhya cibukaṁ vakṣasyutthāpya pavanaṁ śanaiḥ ॥ 48

इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम् । दुर्लभं येन केनापि धीमता लभ्यते भुवि ॥४९॥

idaṁ padmāsanaṁ proktaṁ sarvavyādhivināśanam । durlabhaṁ yena kenāpi dhīmatā labhyate bhuvi ॥ 49

कृत्वा सम्पुटितौ करौ दृढतरं बद्ध्वा तु पद्मासनं गाढं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्यायंश्च तच्चेतसि । वारं वारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोत्सारयन्पूरितं न्यञ्चन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावान्नरः ॥५०॥

kṛtvā sampuṭitau karau dṛḍhataraṁ baddhvā tu padmāsanaṁ gāḍhaṁ vakṣasi sannidhāya cibukaṁ dhyāyaṁśca taccetasi । vāraṁ vāramapānamūrdhvamanilaṁ protsārayanpūritaṁ nyañcanprāṇamupaiti bodhamatulaṁ śaktiprabhāvānnaraḥ ॥ 50

पद्मासने स्थितो योगी नाडीद्वारेण पूरितम् । मारुतं धारयेद्यस्तु स मुक्तो नात्र संशयः ॥५१॥
padmāsane sthito yogī nāḍīdvāreṇa pūritam । mārutaṁ dhārayedyastu sa mukto nātra saṁśayaḥ ॥ 51

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् । दक्षिणे सव्यगुल्फं तु दक्षगुल्फं तु सव्यके ॥५२॥
gulphau ca vṛṣaṇasyādhaḥ sīvanyāḥ pārśvayoḥ kṣipet । dakṣiṇe savyagulphaṁ tu dakṣagulphaṁ tu savyake ॥ 52

हस्तौ तु जान्वोः संस्थाप्य स्वाङ्गुलीः सम्प्रसार्य च । व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ॥५३॥
hastau tu jānvoḥ saṁsthāpya svāṅgulīḥ samprasārya ca । vyāttavaktro nirīkṣeta nāsāgraṁ susamāhitaḥ ॥ 53

सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगिपुङ्गवैः । बन्धत्रितयसन्धानं कुरुते चासनोत्तमम् ॥५४॥
siṁhāsanaṁ bhavedetatpūjitaṁ yogipuṅgavaiḥ । bandhatritayasandhānaṁ kurute cāsanottamam ॥ 54

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् । सव्यगुल्फं तथा सव्ये दक्षगुल्फं तु दक्षिणे ॥५५॥

gulphau ca vṛṣaṇasyādhaḥ sīvanyāḥ pārśvayoḥ kṣipet । savyagulphaṁ tathā savye dakṣagulphaṁ tu dakṣiṇe ॥ 55

पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलम् । भद्रासनं भवेदेतत् सर्वव्याधिविनाशनम् । गोरक्षासनमित्याहुरिदं वै सिद्धयोगिनः ॥ ५६॥

pārśvapādau ca pāṇibhyāṁ dṛḍhaṁ baddhvā suniścalam । bhadrāsanaṁ bhavedetat sarvavyādhivināśanam । gorakṣāsanamityāhuridaṁ vai siddhayoginaḥ ॥ 57

एवमासनबन्धेषु योगीन्द्रो विगतश्रमः । अभ्यसेन्नाडिकाशुद्धिं मुद्रादिपवनक्रियाम् ॥५७॥
evamāsanabandheṣu yogīndro vigataśramaḥ । abhyasennāḍikāśuddhiṁ mudrādipavanakriyām ॥ 57

आसनं कुम्भकं चित्रं मुद्राख्यं करणं तथा । अथ नादानुसन्धानमभ्यासा नुक्रमो हठे ॥५८॥
āsanaṁ kumbhakaṁ citraṁ mudrākhyaṁ karaṇaṁ tathā । atha nādānusandhānamabhyāsā nukramo haṭhe ॥ 58

ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः । अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥५९॥
brahmacārī mitāhārī tyāgī yogaparāyaṇaḥ | abdādūrdhvaṁ bhavetsiddho nātra kāryā vicāraṇā || 59

सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जितः । भुज्यते शिवसम्प्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥६०॥
susnigdhamadhurāhāraścaturthāṁśavivarjitaḥ | bhujyate śivasamprītyai mitāhāraḥ sa ucyate || 60

कट्वाम्लतीक्ष्णलवणोष्णहरीतशाक सौवीरतैलतिलसर्षपमद्यमत्स्यान् । आजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोल पिण्याकहिङ्गुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः ॥६१॥

kaṭvāmlatīkṣṇalavaṇoṣṇaharītaśāka sauvīratailatilasarṣapamadyamatsyān । ājādimāṁsadadhitakrakulatthakola piṇyākahiṅgulaśunādyamapathyamāhuḥ ॥ 61

भोजनमहितं विद्यात्पुनरस्योष्णीकृतं रूक्षम् । अतिलवणमम्लयुक्तं कदशनशाकोत्कं वर्ज्यम् ॥६२॥

bhojanamahitaṁ vidyātpunarasyoṣṇīkṛtaṁ rūkṣam । atilavaṇamamlayuktaṁ kadaśanaśākotkaṁ varjyam ॥ 62

वह्निस्त्रीपथिसेवानामादौ वर्जनमाचरेत् । तथाहि गोरक्षवचनम् । वर्जयेद्दुर्जनप्रान्तं वह्निस्त्रीपथिसेवनम् । प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा ॥६३॥

vahnistrīpathisevānāmādau varjanamācaret । tathāhi gorakṣavacanam । varjayeddurjanaprāntaṁ vahnistrīpathisevanam । prātaḥsnānopavāsādi kāyakleśavidhiṁ tathā ॥ 63

गोधूमशालियवषाष्टिकशोभनान्नं क्षीराज्यखण्डनवनीतसितामधूनि । शुण्ठीपटोलकफलादिकपञ्चशाकं मुद्गादिदिव्यमुदकं च यमीन्द्रपथ्यम् ॥६४॥

godhūmaśāliyavaṣāṣṭikaśobhanānnaṁ kṣīrājyakhaṇḍanavanītasitāmadhūni । śuṇṭhīpaṭolakaphalādikapañcaśākaṁ mudgādidivyamudakaṁ ca yamīndrapathyam ॥ 64

पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणम् । मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥६५॥
puṣṭaṁ sumadhuraṁ snigdhaṁ gavyaṁ dhātuprapoṣaṇam । manobhilaṣitaṁ yogyaṁ yogī bhojanamācaret ॥ 65

युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा । अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतन्द्रितः ॥६६॥
yuvā vṛddho'tivṛddho vā vyādhito durbalo'pi vā । abhyāsātsiddhimāpnoti sarvayogeṣvatandritaḥ ॥ 66

क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत् । न शास्त्रपाठमात्रेण योगसिद्धिः प्रजायते ॥६७॥
kriyāyuktasya siddhiḥ syādakriyasya kathaṁ bhavet । na śāstrapāṭhamātreṇa yogasiddhiḥ prajāyate ॥ 67

न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा । क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः ॥६८॥
na veṣadhāraṇaṁ siddheḥ kāraṇaṁ na ca tatkathā । kriyaiva kāraṇaṁ siddheḥ satyametanna saṁśayaḥ ॥ 68

पीठानि कुम्भकाश्चित्रा दिव्यानि करणानि च । सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधि ॥६९॥

pīṭhāni kumbhakāścitrā divyāni karaṇāni ca । sarvāṇyapi haṭhābhyāse rājayogaphalāvadhi ॥ 69