

अष्टाविंशततोऽष्टांगयोगेन ध्यानशोभिना सर्वोपाधिविनिर्मुक्तं स्वरूपज्ञानमीयते ॥ १ ॥ भक्तिसंक्षेपनः प्रोच्यसांख्यमाख्यायविस्तृतम् अथाह
वैष्णवंयोगमष्टांगं कपिलो हरिः ॥ २ ॥ सबीजस्य सालंबनस्य प्रसन्नं सत् ॥ १ ॥ तत्र यमनियमानाह त्रिभिर्गुणैर्द्वयाधिकैः शक्त्या स्वधर्माचरणम्
॥ २ ॥ ग्राम्यस्यैवर्गिको धर्मः तस्मान्निवृत्तिः मितं च तन्मेध्यं शुद्धं च न स्यादनेन तत्र मितं नाम द्वौ भागौ पूरयेदन्नैस्तोयेनैकं प्रपूरयेत् मारुतस्य प्रचागर्थं च
तुर्थमवशेषयेदिति स्मृतिप्रसिद्धम् विविक्तं विजनं क्षेमं निर्बाधं तस्य स्थानस्य सेवनम् ॥ ३ ॥ यावत्तार्थः प्रयोजनं तावन्मात्रस्य परिग्रहः ॥ ४ ॥ आ
सनादीन्यंगान्याह त्रिभिः सत आसनस्य जयेन स्थैर्यम् ॥ ५ ॥ स्वधिष्यानां प्राणस्थानानां मूलाधारादीनां मध्ये एकस्मिन् देशे मनसा सह प्राणस्य

श्रीभगवानुवाच योगस्य लक्षणं वक्ष्ये सबीजस्य नृपात्मजे ॥ मनोयेनैव विधिना प्रसन्नं याति सत्यम् ॥ १ ॥
स्वधर्माचरणं शक्त्या विधर्माच्च निवर्त्तनम् ॥ दैवालुब्धेन संतोष आत्मविच्चरणार्चनम् ॥ २ ॥ ग्राम्यधर्मनिवृत्ति
श्च मोक्षधर्मरतिस्तथा ॥ मितमेध्यादनं शश्वद्विविक्तक्षेमसेवनम् ॥ ३ ॥ अहिंसा सत्यमस्तेयं यावदर्थपरिग्रहः
ब्रह्मचर्यं तपः शौचं स्वाध्यायः पुरुषार्चनम् ॥ ४ ॥ मौनं सदासनजयः स्थैर्यं प्राणजयः शनैः ॥ प्रत्याहारश्चेंद्रिया
णां विषयान् मनसा हृदि ॥ ५ ॥ स्वधिष्यानां मेकदेशे मनसा प्राणधारणम् ॥ वैकुण्ठलीलाभिध्यानं समाधानं त
थात्मनः ॥ ६ ॥ एतैरन्यैश्च पथिभिर्मनोदुष्टमसत्यम् ॥ बुद्ध्या युंजीत शनैर्जित प्राणोत्थं तद्रितः ॥ ७ ॥ शु
चौ देशे प्रतिष्ठाप्य विजितासन आसनम् ॥ तस्मिन् स्वस्ति समासीनः कजुकायः समभ्यसेत् ॥ ८ ॥ प्राणस्य शो
धयेन्मार्गं पूरकुंभकरेचकैः ॥ प्रतिकूलेन वाचित्तं यथास्थिरमचंचलम् ॥ ९ ॥

धारणम् आत्मनो मनसः समाधानमात्माकारता ॥ ६ ॥ अन्यैश्च व्रतदानादिभिः पथिभिरुपायैः ॥ ७ ॥ आसनादीनि प्रपंचयति शुचावितिया
वत्समाप्ति आसनं कुशाजिनचैलुत्तरं प्रतिष्ठाप्य स्वस्तिकासनेन यथासुखमिति वासमभ्यसेत्प्राणमिति शेषः ऊरुजंघां तराधाय पादाघेजानुमध्यगे
योगिनो यदवस्थानं स्वस्तिकं तद्विदुर्बुधाः ॥ ८ ॥ बाह्यवायो रंतः प्रवेशनं पूरकः प्रवेशितस्य धारणं कुंभकः धृतस्य बहिर्निःसारणं रेचकः प्रतिकूले
न रेचककुंभकपूरकैः यद्वा ईड्या पूर्य पिंगलया रेचनं पिंगलया पूर्य ईड्यारेचनमिति एवं प्रतिकूलेन वाशब्दश्चार्थे स्थिरं सत्पुनरपि चंचलं यथानभव
ति तथा शोधयेत् ॥ ९ ॥