जपगर्भंप्राणायामंवक्तुंजप्यमाह त्रिवृद्ब्रह्माक्षरंत्रिवृत्त्रिभिरकारादिभिर्वर्तितंपथितंब्रह्माक्षरंप्रणवम् मनसाऽभ्यसेत् आवर्तयेत् मनसाइंद्रियप्रत्याहारंवक्तुंप्राणायामेनमनोनियमनमाह मनोयच्छेत् वशीकुर्यात् ब्रह्मबीजंप्रणवमविस्मरन्नेवजितश्वासःसन् ॥ १७ ॥ प्रत्याहारमाह नियच्छेत्निगृण्हीयात् अक्षान्इंद्रियाणिनिश्चयात्मिकाबुद्धिःसारथिर्यस्यसः धारणामाह मनइति पुनश्चकर्मभिः तद्वासनाभिराक्षिप्तमाकृष्टंशुभार्थेभगवद्रूपे ॥१८॥ ध्यानमाह तत्रेति एकमेकंपादाद्यवयवम् अव्युच्छिन्नेनसमयरूपादवियुक्तेन आश्रयविशेषेणसामान्यतश्चित्तस्थिरीकरणंधारणा

अभ्यसेन्मनसाशुद्धंत्रिवृद्ब्रह्माक्षरंपरम्॥ मनोयच्छेज्जितश्वासोब्रह्मबीजमविस्मरन् ॥ १७॥ नियच्छेद्विषयेभ्योऽक्षान्मनसाबुद्धिसारथिः॥ मनःकर्मभिराक्षिप्तंशुभार्थेधारयेद्धिया॥१८॥ तत्रैकावयवंध्यायेदव्युच्छिन्नेनचेतसा॥मनोनिर्विषयंयुंक्ताततःकिंचननस्मरेत्॥पदंतत्परमंविष्णोर्मनोयत्रप्रसीदति॥१९॥ रजस्तमोभ्यामाक्षिप्तंविमूढंमनआत्मनः॥ यच्छेद्धारणयाधीरोहंतियातत्कृतंमलम् ॥२०॥ यतःसंधार्यमाणायांयोगिनोभक्तिलक्षणः॥ आशुसंपद्यतेयोगआश्रयंभद्रमीक्षतः॥ २१॥ राजोवाच यथासंधार्यतेब्रह्मन्धारणायत्रसंमता॥ यादृशीवाहरेदाशुपुरुषस्यमनोमलम्॥ २२॥ श्रीशुकउवाच जितासनोजितश्वासोजितसंगोजितेंद्रियः॥ स्थूलेभगवतोरूपेमनःसंधारयेद्धिया ॥ २३॥ विशेषस्तस्यदेहोऽयंस्थविष्ठश्चस्थवीयसाम्॥ यत्रेदंदृश्यतेविश्वंभूतंभव्यंभवच्चसत्॥ २४॥

अवयवविभावनयातद्वार्ध्यंध्यानमितिभेदः समाधिमाह निर्विषयंमनोयुंक्तासमाधायस्थिरीभूतेमनसिस्फुरत्परमानंदमात्राकारंकृत्वेत्यर्थः प्रसीदति उपशाम्यति॥१९॥ गुणवशात्पुनरपिक्षोभेसतिधारणामेवस्थिरीकुर्यादित्याह रजसाआक्षिप्तं तमसाविमूढम् स्वीयंमनोनिरुंध्यात् तत्कृतंरजस्तमोभ्यांकृतम् ॥ २० ॥ यतः यस्यांक्रियमाणायां भद्रंसुखात्मकमाश्रयंविषयंपश्यतः तत्रैवप्रीतिर्भवति ॥ २१ ॥ यथायत्रयादृशीचेतिकर्तव्यताविषयतत्तद्विशेषणानांप्रश्नाः ॥ २२ ॥ यथेत्यस्योत्तरम् जितासनइति विषयमाह स्थूलइतिसार्धेन ॥ २३ ॥ विशेषोविराट्देहः अतिस्थूलानामपिस्थूलतरः सत् कार्यमात्रम् ॥ २४ ॥