

प्राणायामा ब्राह्मणस्य त्रयोऽपि विधिवत् कृताः ।

व्याहृतिप्रणवैर्युक्ता विज्ञेयं परमं तपः ॥ ७० ॥

दह्यन्ते ध्यायमानानां धातूनां हि यथा मलाः ।

तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात् ॥ ७१ ॥

प्राणायामैर्दहेद्दोषान् धारणाभिश्च किल्बिषं ।

प्रत्याहारेण संसर्गान् ध्यानेनानीश्वरान् गुणान् ॥ ७२ ॥

उच्चावचेषु भूतेषु दुर्ज्ञेयामकृतात्मभिः ।

ध्यानयोगेन सम्यक्षेद्भूतिमस्यान्तरात्मनः ॥ ७३ ॥

सम्यग्दर्शनसम्पन्नः कर्मभिर्न निबध्यते ।

दर्शनेन विहीनस्तु संसारं प्रतिपद्यते ॥ ७४ ॥

अहिंसयेन्द्रियासङ्गैर्वैदिकैश्चैव कर्मभिः ।

तपसश्चरणैश्चोग्रैः साधयन्तीह तत् पदं ॥ ७५ ॥

अस्थिस्थूणं स्नायुयुतं मांसशोणितलेपनं ।

चर्मावनद्धं दुर्गन्धिं पूष्णं मूत्रपुरीषयोः ॥ ७६ ॥

जराशोकसमाविष्टं रोगायतनमातुरं ।

रजस्वलमनित्यं च भूतावासमिमं त्यजेत् ॥ ७७ ॥

नदीकूलं यथा वृक्षो वृक्षं वा शकुनिर्यथा ।

तथा त्यजन्निमं देहं कृच्छ्राद्वाहाद्विमुच्यते ॥ ७८ ॥