

प्राणयेति ततस्तस्य प्रथमा ह्याहुतिः स्मृता ॥ १३ ॥
 अपानाय द्वितीया तु समानायेति चापरा ।
 उदानाय चतुर्थी स्याद्धानायेति च पञ्चमी ॥ १४ ॥
 प्राणायामैः पृथक् कृत्वा शेषं भुञ्जीत कामतः ।
 अपः पुनः सकृत्प्राश्य आचम्य हृदयं स्पृशेत् ॥ १५ ॥
 अस्तेयं ब्रह्मचर्यञ्च त्यागोऽलोभस्तथैव च ।
 व्रतानि पञ्च भिक्षूणामहिंसापरमाणि वै ॥ १६ ॥
 अक्रोधो गुरुगुश्रूषा शौचमाहारस्वाध्वं ।
 नित्यस्वाध्याय इत्येते नियमाः पञ्च कीर्तिताः ॥ १७ ॥
 सारभूतमुपासीत ज्ञानं यत्कार्यसाधकं ।
 ज्ञानानां बहुता येयं योगविघ्नकरा हि सा ॥ १८ ॥
 इदं ज्ञेयमिदं ज्ञेयमिति यस्तृषितश्चरेत् ।
 अपि कल्पसहस्रेषु नैव ज्ञेयमवाप्नुयात् ॥ १९ ॥
 त्यक्तसङ्गो जितक्रोधो लघ्वाहारो जितेन्द्रियः ।
 विधाय बुद्ध्या द्वाराणि मनो ध्याने निवेशयेत् ॥ २० ॥
 शून्येष्वेवावकाशेषु गुहास्तु च वनेषु च ।
 नित्ययुक्तः सदा योगी ध्यानं सम्यगुपक्रमेत् ॥ २१ ॥
 वाग्दण्डः कर्मदण्डश्च मनोदण्डश्च ते त्रयः ।
 यस्यैते नियता दण्डाः स चिदण्डी महायतिः ॥ २२ ॥
 सर्वमात्ममयं यस्य सदसज्जगदीदृशं ।
 गुणागुणमयन्तस्य कः प्रियः को नृपाप्रियः ॥ २३ ॥
 विशुद्धबुद्धिः समलोद्भ्रकाञ्चनः