

समः समासनो भूत्वा संकृत्य चरणावभौ ।
 संवृतास्यस्तथैवोरु सम्यग्विष्टभ्य चाग्रतः ॥ २८ ॥
 पाष्णिभ्यां लिङ्गदृषणावस्पृशन् प्रयतः स्थितः ।
 किञ्चिदुन्नामितशिरा दन्तैर्दन्तान्न संस्पृशेत् ॥ ३० ॥
 संपश्यन्नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ।
 रजसा तमसो वृत्तिं सत्त्वेन रजसस्तथा ॥ ३१ ॥
 सञ्ज्ञाय निर्मले सत्त्वे स्थितो युञ्जीत योगवित् ।
 इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यः प्राणादीन्मन एव च ॥ ३२ ॥
 निवृद्ध समवायेन प्रत्याहारमुपक्रमेत् ।
 यस्तु प्रत्याहरेत्कामान् सर्वाङ्गानीव कच्छपः ॥ ३३ ॥
 सदात्मरतिरेकस्थः पश्यत्यात्मानमात्मनि ।
 स वाङ्माभ्यन्तरं शौचं निष्पाद्याकण्ठनाभितः ॥ ३४ ॥
 पूरयित्वा बुधो देहं प्रत्याहारमुपक्रमेत् ।
 प्राणायामा दश द्वौ च धारणा साभिधीयते ॥ ३५ ॥
 द्वे धारणे स्मृते योगे योगिभिस्तत्त्वदृष्टिभिः ।
 तथा वै योगयुक्तस्य योगिनो नियतात्मनः ॥ ३६ ॥
 सर्वे दोषाः प्रणश्यन्ति स्वस्थश्चैवोपजायते ।
 वीक्षते च परं ब्रह्म प्राकृतांश्च गुणान् पृथक् ॥ ३७ ॥
 व्योमादिपरमाणूँश्च तत्रात्मानमकल्मषं ।
 इत्थं योगी यताहारः प्राणायामपरायणः ॥ ३८ ॥
 जितां जितां शनैर्भूमिमारोहेत यथा गृहं ।
 दोषान् व्यधीस्तथा मोहमाक्रान्ता भूरनिर्जिता ॥ ३९ ॥