

तत्रयोगांगेषु प्राणायाम उक्तस्तेनैव ततः प्राचीनानियमनियमासनान्याक्षिप्तानि अथ प्रत्याहारमाह इंद्रियाणीति इंद्रियार्थेभ्यः शब्दादिभ्यः मनसानिवर्त्येति मुख्यं प्रत्याहारं त्रिरुन्नतं प्राप्य समं शरीरं तद्द्विद्रियाणि मनसा सन्निरुध्येति श्रुत्युक्तमुक्त्वा हठसाध्यं प्रत्याहारादिकमाह दशेति दशयुक्ताभिर्द्वादशभिर्द्वाविंशतिसंख्याभिः संचोदनाभिश्चित्ताश्वस्यप्रतोदस्थानीयाभिः प्रेरणाभिर्मतिमानात्मानं जीवं चतुर्विंशदज्ञानात्प्रकृतिसंज्ञात्परंपंचविंशप्रतिगंतुंचोदयेत्प्रेरयेत् तत्राष्टादशसुस्थानेषु बायोः प्रत्याहरणं याज्ञवल्क्येनोक्तं अष्टादशसु द्वायोर्मर्मस्थानेषु धारणं स्थानात्स्थानात्समाकृष्य प्रत्याहारो निगद्यत इत्युपक्रम्य मर्मस्थानानि तेषामंतरंचोक्त्वाह संपूर्यकुं भवद्वायुमंगुष्ठान्मूर्ध्नि मध्यतः धारयत्यनिलंबुत्थ्या प्राणायामः प्रचोदितः व्योमरंध्रात्समाकृष्य ललाटे धारयेत्पुनः ललाटाद्वायुमाकृष्य भ्रुवोर्मध्ये निरोधयेत् भ्रूमध्याद्वायुमाकृष्य नेत्रस्थाने निरोधयेत् नेत्राद्वायुं समाकृष्य नासामूले निरोधयेत् नासामूलात्तु जिह्वायामूले प्राणं निरोधयेत् जिह्वामूलात्कंठकूपेततो वायुं निरोधयेत् कंठकूपात्तु हृन्मध्ये हृन्मध्यान्नाभि मध्यमे नाभि मध्यात्पुनर्मेट्रे मेढ्राद्वायुं लयेततः देहमध्याद्गुदे गार्गिगुदाद्वै ऊरुमूलके ऊरुमध्यात्तयोर्मध्ये तस्माज्जंघयोर्मध्ये तथैव जंघांततः समाकृष्य वायुं गुल्फे निरोधयेत् गुल्फादंगुष्ठयोर्गार्गिपाद

इंद्रिणीं द्रियार्थेभ्यो निवर्त्य मनसा शुचिः ॥ दशद्वादशभिर्वापि चतुर्विंशात्परंततः ॥ १० ॥ संचोदनाभिर्मतिमानात्मानं चोदयेदथ ॥ तिष्ठंतमजरंतं तु यत्तदुक्तं मनीषिभिः ॥ ११ ॥ तैश्चात्मा सततं ज्ञेय इत्येवमनुशुश्रुम ॥ व्रतं त्यहीन मनसो नान्यथेति विनिश्चयः ॥ १२ ॥ विमुक्तः सर्वसंगेभ्यो लघ्वाहारो जितेन्द्रियः ॥ पूर्वरत्ने पररात्रे धारयति मनोत्मनि ॥ १३ ॥ स्थिरीकृत्येन्द्रियग्रामं मनसामिथिलेश्वर ॥ मनो बुद्ध्या स्थिरं कृत्वा पाषाण इव निश्चलः ॥ १४ ॥ स्थाणुवच्चाप्यकंपः स्याद्विरि वच्चापि निश्चलः ॥ बुद्ध्या विधिविधानज्ञास्तदायुक्तं प्रचक्षते ॥ १५ ॥ न शृणोति न चाघ्राति न रस्यति न पश्यति ॥ न च स्पर्शं विजानाति न संकल्पयते मनः ॥ १६ ॥

योस्तं निरोधयेत् स्थानात्स्थानं समाकृष्य यस्त्वेवं धारयेद्विद्या सर्वपापविशुद्धात्मा जीवेदाचंद्रतारकं एतत्तु योगसिद्ध्यर्थमगस्येनापि कीर्तितं प्रत्याहारेषु सर्वेषु प्रशस्तमिति योगिभिरिति एवमष्टादशप्रत्याहारचोदनाः धारणध्यानसमाधिसंज्ञास्तिस्रः ततः सत्वपुरुषान्यताख्यातिसंज्ञाद्वाविंशीचोदना ततोपि संप्रेरितो जीवो नदीसमुद्रन्यायेन निर्विशेषचिन्मात्रतां प्रतिपद्यते सार्धः ॥ १० ॥ तं योगिनं तिष्ठंतं जीवन्मुक्तं अजरं जराहीनं मनीषिभिर्योगिभिर्यत्यस्मात्तच्छब्देनोक्तं तदिति वा एतस्य महतो भूतस्य नाम भवतीति श्रुतेर्ब्रह्मत्वेन निर्दिष्टमतस्तद्वावापत्तये आत्मानं प्रत्यंचनरः चतुर्विंशात्परंप्रतिगंतुंचोदयेदिति पूर्वोक्तसंबंधः ॥ ११ ॥ तैर्द्वाविंशत्याप्रेरणैः अहीनकामादिभिरनास्कंदितं मनो यस्य तस्यैव व्रतं योगाख्यं योग्यमिति शेषः ॥ १२ ॥ संगेभ्यः अहं कर्तृत्वाद्यभिमानेभ्यः कृयादिभ्यो वा ॥ १३ ॥ पाषाणस्थाणुगिरिदृष्टानिश्चलत्वोत्कर्षार्थाः ॥ १४ ॥ विधेः शास्त्रस्य विधानं तात्पर्यं तज्ज्ञानं तो विधिविधानज्ञाः बुत्थ्या स्वानुभवेनैव तदा आत्मप्राप्त्यवस्थायां युक्तं योगिनं प्रचक्षते न शृणोतीत्यादिना तदनुभवं वर्णयंतीत्यर्थः ॥ १५ ॥ १६ ॥