तत्रयोगांगेषुप्राणायामउक्तस्तेनैवततःप्राचीनानियमनियमासनान्याक्षिप्तानि अथप्रत्याहारमाह इंद्रियाणीति इंद्रियार्थेभ्यःशब्दादिभ्यः मनसानिवर्त्येतिमुख्यंप्रत्याहारंत्रिरुन्नतंप्राप्यसमंशरीरंरुद्धींद्रियाणि मनसासन्निरुध्येतिश्रुत्युक्तमुक्त्वाहठसाध्यंप्रत्याहारादिकमाह दशेति दशयुक्ताभिर्द्वादशभिर्द्वाविंशतिसंख्याभिःसंचोदनाभिश्चित्ताश्वस्यप्रतोदस्थानीयाभिःप्रेरणाभिर्मतिमानात्मानंजीवंचतुर्विंशादज्ञानात्प्र कृतिसंज्ञात्परंपंचविंशंप्रतिगंतुंचोदयेत्प्रेरयेत् तत्राष्टादशसुस्थानेषुवायोःप्रत्याहरणंयाज्ञवल्क्येनोक्तं अष्टादशसुयद्वायोर्मर्मस्थानेषुधारणं स्थानात्स्थानात्समाकृष्यप्रत्याहारोनिगद्यतइत्युपक्रम्यमर्मस्थानानिते षामंतरंचोक्त्वाह संपूर्यकुंभवद्वायुमंगुष्ठान्मूर्ध्निमध्यतः धारयत्यनिलंबुध्याप्राणायामःप्रचोदितः व्योमरंध्रात्समाकृष्यललाटेधारयेत्पुनः ललाटाद्वायुमाकृष्यभ्रुवोर्मध्येनिरोधयेत् भ्रूमध्याद्वायुमाकृष्यनेत्र स्थानेनिरोधयेत् नेत्राद्वायुंसमाकृष्यनासामूलेनिरोधयेत् नासामूलात्तुजिव्हायामूलेप्राणंनिरोधयेत् जिव्हामूलात्कंठकूपेततोवायुंनिरोधयेत् कंठकूपात्तुहृन्मध्येहृन्मध्यान्नाभिमध्यमे नाभिमध्यात्पुनर्मेढ्रे मेढ्राद्वङ्क्ष्यालयेततः देहमध्याद्गुदेगार्गिगुदाद्वैऊरुमूलके ऊरुमध्यात्तयोर्मध्येतस्माज्जान्वोर्निरोधयेत् चितिमूलेततस्तस्माज्जंघयोर्मध्यमेतथा जंघांततःसमाकृष्यवायुंगुल्फेनिरोधयेत् गुल्फादंगुष्ठयोर्गार्गिपाद

इंद्रिणींद्रियार्थेभ्योनिवर्त्यमनसाशुचिः॥ दशद्वादशभिर्वापिचतुर्विंशात्परंततः॥१०॥ संचोदनाभिर्मतिमानात्मानंचोदयेदथ॥ तिष्ठंतमजरंतंतुयत्तदुक्तंमनीषिभिः॥ ११॥ तैश्चात्मासततंज्ञेयइत्येवमनुशुश्रुम॥ व्रतंत्वहीनमनसोनान्यथेतिविनिश्चयः॥ १२॥ विमुक्तःसर्वसंगेभ्योलघ्वाहारोजितेंद्रियः॥ पूर्वरात्रेपररात्रेधारयीतमनोत्मनि॥ १३॥ स्थिरीकृत्येंद्रियग्रामंमनसामिथिलेश्वर॥ मनोबुद्ध्यास्थिरंकृत्वापाषाणइवनिश्चलः॥ १४॥ स्थाणुवच्चाप्यकंपःस्याद्गिरिवच्चापिनिश्चलः॥ बुद्ध्याविधिविधानज्ञास्तदायुक्तंप्रचक्षते॥ १५॥ नशृणोतिनचाघ्रातिनरस्यतिनपश्यति॥ नचस्पर्शंविजानातिनसंकल्पयतेमनः॥ १६॥

योस्तंनिरोधयेत् स्थानात्स्थानंसमाकृष्ययस्त्वेवंधारयेद्धिया सर्वपापविशुद्धात्माजीवेदाचंद्रतारकं एतत्तुयोगसिद्ध्यर्थमगस्त्येनापिकीर्तितं प्रत्याहारेषुसर्वेषुप्रशस्तमितियोगिभिरिति एवमष्टादशप्रत्याहार चोदनाः धारणध्यानसमाधिसंज्ञास्तिस्रः ततःसत्वपुरुषान्यताख्यातिसंज्ञाद्वाविंशीचोदना ततोपिसंप्रेरितोजीवोनदीसमुद्रन्यायेननिर्विशेषचिन्मात्रतांप्रतिपद्यते सार्धः॥१०॥ तंयोगिनंतिष्ठंतंजीवन्मुक्तंअजरं जराहीनंमनीषिभिर्योगिभिर्यत्यस्मात्तच्छब्देनोक्तं तदितिवाएतस्यमहतोभूतस्यनामभवतीतिश्रुतेर्ब्रह्मत्वेननिर्दिष्टमतस्तद्भावापत्तयेआत्मानंप्रत्यंचंनरःचतुर्विंशात्परंप्रतिगंतुंचोदयेदितिपूर्वेणसंबंधः ॥ ११ ॥ तैर्द्वाविंशत्याप्रेरणैः अहीनंकामादिभिरनास्कंदितंमनोयस्यतस्यैवव्रतंयोगाख्यंयोग्यमितिशेषः ॥ १२ ॥ संगेभ्यःअहंकर्तृत्वाद्यभिमानेभ्यःस्त्र्यादिभ्योवा ॥ १३ ॥ पाषाणस्थाणुगिरिदृष्टांतानिश्चलत्वोत्कर्षार्थाः ॥ १४ ॥ विधेःशास्त्रस्यविधानंतात्पर्यंतज्ज्ञानंतोविधिविधानज्ञाः बुध्यास्वानुभवेनैव तदाआत्मप्राप्त्यवस्थायां युक्तंयोगिनंप्रचक्षते नशृणोतीत्यादिनातदनुभवंवर्णयंतीत्यर्थः ॥ १५ ॥ १६ ॥

Digitized by Google