

आसनउपविश्येत्युक्तंतत्कथमित्यतआह सममिति कायःशरीरमध्यंशिरःपीवाचकायशिरोपीवंसमंमूलाधारमारभ्यमूर्धांतंअवक्रंअचलंनिष्कंपंधारयन्स्थिरःभूत्वा संप्रेक्ष्यनासिकाग्रंस्वमितिनासिकायावे  
क्षणंनविधीयतेकिंतुनिमीलनेलयभयंउन्मीलनेविक्षेपभयमतोदिशोपिह्यादिविक्षेपकविषयदर्शनभयादनवलोकयन्धोन्मीलितनेत्रआसीतेतिउत्तरेणान्वयः ॥ १३ ॥ एवमासनेउपविष्टेनयत्कर्तव्यंतदाह  
प्रशांतात्मेति योगयुक्तोयोगीब्रह्मचारिव्रतेभैक्षचर्यायांस्थितः संन्यासीत्यर्थः मच्चित्तोमयिपरमेचित्तंयस्यसएवंभूतोमय्येवमनःसंयम्यमत्परआसीतसप्रशांतात्माभूत्वाविगतभीर्भवतीतियोजना भवतिहिकश्चि  
दात्मनोन्यमीश्वरंमत्वातच्चित्तस्तमेवाराध्यत्वेनाभिगतःतत्रैवचमनसःसंयमंकरोतिनतुसतत्परस्तमेवपरमपुरुषार्थतयाप्राप्यत्वेनमन्यतेकिंतुतत्प्रीत्यान्यदेवफलंकामयते अयंतुमच्चित्तोमय्येवमनःसंयम्यमत्परोमा  
मेवसर्वान्तरंप्रत्यगद्वयंकामयतइति यतोमत्परोऽतएवप्रशांतात्माप्रकर्षेणबाह्याभ्यंतरविषयत्यागेनसमाधिसुखास्वादत्यागेनचशांतउपरतःआत्माचित्तंयस्यसोस्मितामात्रावशेषोविगतभीर्भवति इयमेवावस्थास  
त्वपुरुषान्यताख्यातिरितिब्रह्मसाक्षात्कारइतिचविकल्पते सर्वथातस्यांसिद्धायांपुरुषःपरमपुरुषार्थभागभवति ॥ १४ ॥ अस्याःफलमाह युंजन्निति एवमनेनप्रकारेणसदानिरंतरंदीर्घकालंचआत्मानंमनो

समंकायशिरोग्रीवंधारयन्नचलंस्थिरः ॥ संप्रेक्ष्यनासिकाग्रंस्वंदिशश्चानवलोकयन् ॥ १३ ॥ प्रशांतात्माविगतभीर्ब्रह्मचारिव्रतेस्थितः ॥ मनःसंयम्यमच्चित्तो  
युक्तआसीतमत्परः ॥ १४ ॥ युंजन्नेवंसदात्मानंयोगीनियतमानसः ॥ शांतिंनिर्वाणपरमांमत्संस्थामधिगच्छति ॥ १५ ॥ नात्यश्रतस्तुयोगोस्तिनचैकांतम  
नश्रतः ॥ नचातिस्वप्नशीलस्यजाग्रतो नैवचार्जुन ॥ १६ ॥ युक्ताहारविहारस्ययुक्तचेष्टस्यकर्मसु ॥ युक्तस्वप्नावबोधस्ययोगोभवतिदुःखहा ॥ १७ ॥

युंजन्समादधानोयोगीनियतंख्यातिफलादपिनिगृहीतमानसंयेनसनियतमानसः शांतिंपरमवैराग्यबलात्ख्यातिमपिनिरुध्यनिर्विकल्पंपदंनिर्वाणंमोक्षस्तदेवपरमानिष्ठायस्याःशांतेस्तांमत्संस्थांमय्येवसंस्थाए  
कीभावेनावस्थानंसमाप्तिर्वायस्यास्तांअधिगच्छतिप्रामोति ख्यातिफलंचसूत्रकृतादर्शितंप्रसंख्यानेप्यकुसीदस्यसर्वथाविवेकख्यातेर्धर्ममेघःसमाधिरितितत्परंपुरुषख्यातेर्गुणवैतृण्यमितिसत्वपुरुषान्यताख्या  
तिमात्रात्सर्वज्ञातृत्वंसर्वभावाधिष्ठातृत्वंचेतिसूत्रत्रयेण प्रसंख्यानेध्याने अकुसीदस्यवाणिजइवफलानिच्छोः सर्वथाविवेकख्यातिरेवभवतितस्याश्वफलंधर्ममेघःसमाधिःसचप्रागेवव्याख्यातः तत्त्वैराग्यंपरंपर  
संज्ञंपुरुषख्यातेःफलं तस्यलक्षणंगुणेषुदिव्यादिव्यविषयेषुवैतृण्यं एतस्यैवहिनांतरीयकंफलंकैवल्यमितियोगावदंति तृतीयसूत्रोक्तंफलंसार्वज्ञ्यादिकंतुअभिप्रेत्यश्रूयते कस्मिन्नुभगवोविज्ञातेसर्वमिदंविज्ञातं  
भवतीतिसर्वस्यवशीसर्वस्येशानःसर्वस्याधिपतिरित्यादिकं ॥ १५ ॥ एवंयोगाभ्यासनिष्ठस्याहारादिनियममाहद्वाभ्यां नात्यश्रतइति एकांतंअतिशयेन अतिजाग्रतइत्यत्राप्यतिशब्दोयोज्यः ॥ १६ ॥ युक्ताः  
परिमिताःआहारादयोयस्यसतथा ॥ १७ ॥