प्राणापानौ संनिरुन्ध्यात् पूरकुम्भकरेचकैः ।
यावन्मनस्त्यजेत् कामान् स्वनासाग्रनिरीक्षणः ॥ ३२ ॥
यतो यतो निःसरति मनः कामहतं भ्रमत् ।
ततस्तत उपाहृत्य हृदि रुन्ध्याच्छनैर्बुधः ॥ ३३ ॥
एवमभ्यसतश्चित्तं कालेनाल्पीयसा यतेः ।
अनिशं तस्य निर्वाणं यात्यनिन्धनवह्निवत् ॥ ३४ ॥
कामादिभिरनाविद्धं प्रशान्ताखिलवृत्ति यत् ।
चित्तं ब्रह्मसुखस्पृष्टं नैवोत्तिष्ठेत कर्हिचित् ॥ ३५ ॥
यः प्रव्रज्य गृहात् पूर्वं त्रिवर्गावपनात् पुनः ।
यदि सेवेत तान् भिक्षुः स वै वान्ताश्यपत्रपः ॥ ३६ ॥
यैः स्वदेहः स्मृतो ऽनात्मा मर्त्यो विट्कृमिभस्मसात् ।
त एनमात्मसात् कृत्वा श्लाघयन्ति ह्यसत्तमाः ॥ ३७ ॥
गृहस्थस्य क्रियात्यागो व्रतत्यागो वटोरपि ।
तपस्विनो ग्रामसेवा भिक्षोरिन्द्रियलौल्यता ॥ ३८ ॥
आश्रमापसदा ह्येते खल्वाश्रमविडम्बकाः ।
देवमायाविमूढांस्तानुपेक्षेतानुकम्पया ॥ ३९ ॥
आत्मानं चेद्विजानीयात् परं ज्ञानधुताशयः ।
किमिच्छन् कस्य वा हेतोर्देहं पुष्णाति लम्पटः ॥ ४० ॥
आहुः शरीरं रथमिन्द्रियाणि हयानभीषून् मन इन्द्रियेशं ।
वर्त्मानि मात्रा धिषणां च सूतं सत्त्वं बृहद्बन्धुरमीशसृष्टं ॥ ४१ ॥
अक्षं दशप्राणमधर्मधर्मौ चक्रे ऽभिमानं रथिनं च जीवं ।
धनुर्हि तस्य प्रणवं पठन्ति शरं तु जीवं परमेव लक्ष्यं ॥ ४२ ॥