

॥ अथाष्टाविंशो ऽध्यायः ॥



श्रीभगवानुवाच ॥ योगस्य लक्षणं वक्ष्ये सवीजस्य नृपात्मजे ।

मनो येनैव विधिना प्रसन्नं याति सत्यथं ॥ १ ॥

स्वधर्माचरणं शक्त्या विधर्माच्च निवर्तनं ।

दैवाल्लब्धेन संतोष आत्मविच्चरणार्चनं ॥ २ ॥

ग्राम्यधर्मानिवृत्तिश्च मोक्षधर्मरतिस्तथा ।

मितमेध्यादनं शश्वद्विविक्तक्षेमसेवनं ॥ ३ ॥

अहिंसा सत्यमस्तेयं यावदर्थपरिग्रहः ।

ब्रह्मचर्यं तपः शौचं स्वाध्यायः पुरुषार्चनं ॥ ४ ॥

मौनं सदासनजयस्थैर्यं प्राणजयः शनैः ।

प्रत्याहारश्चेन्द्रियाणां विषयान्मनसा हृदि ॥ ५ ॥

स्वधिष्ठानामेकदेशे मनसा प्राणधारणं ।

वैकुण्ठलीलाभिधानं समाधानं तथात्मनः ॥ ६ ॥

एतैरन्यैश्च पथिभिर्मनो दुष्टमसत्यथं ।

बुद्ध्या युज्जीत शनैर्कैर्जितप्राणो ह्यतन्द्रितः ॥ ७ ॥

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य विजितासन आसनं ।

तस्मिन् स्वस्ति समासीन ऋजुकायः समभ्यसेत् ॥ ८ ॥

प्राणस्य शोधयेन्मार्गं पूरकुम्भकरेचकैः ।

प्रतिकूलेन वा चित्तं यथा स्थिरमचञ्चलं ॥ ९ ॥