

आखंडसर्वकालमांसउपोष्यस्यक्का मांसमित्यन्येषामप्युपलक्षणं यथोक्तंहठयोगे मांसदधिकुलित्यंचलशुनंशाकमेवच कटुम्लतिक्तपिण्याकहिंसौवीरसर्षपाः तैलंचवज्रान्येतानिनियलतोयोगिनासदा पुन रुष्णीकतंद्रव्यमहितंचेतिकेचनेति ॥ ४६ ॥ पौरुषान्पुरुषप्रियानशब्दान् ॥ ४७ ॥ अरतिःस्त्रीसंगाभावजमत्वास्थं स्पर्शःक्षयादिसंयोगजंमुखं ॥ ४८ ॥ दीपयंतिप्रकाशयंति आत्मानंतंपदार्थ आत्मनाबु रध्या दृश्यतेत्वघ्नयाबुध्येतिश्रुतेः ध्यानंध्येयाकारप्रत्ययप्रवाहः तत्रप्रत्ययैकतानताध्यानमितिमुखं अभ्ययनंप्रणवजपः यथोक्तं जपाच्छ्रुतःपुनर्जपेत् जपध्यानपरिश्रान्तआत्मा

अखंडमपिवा मांसं सततं मनुजेश्वर ॥ उपोष्य सम्यक् शुद्धात्मा योगी बलमवाप्नुयात् ॥ ४६ ॥ कामं जित्वा तथा क्रोधं शीतोष्णो वर्षमेव च ॥ भयं शोकं तथा श्वासं  
पौरुषां न विषयांस्तथा ॥ ४७ ॥ अरतिं दुर्जयां चैव घोरं तृष्णां च पार्थिव ॥ स्पर्शं निद्रां तथा तंद्रीं दुर्जयान् पसत्तम ॥ ४८ ॥ दीपयंति महात्मानः सूक्ष्ममात्मानमात्म  
ना ॥ वीतरागामहाप्रज्ञाध्यानाध्ययनसंपदा ॥ ४९ ॥ दुर्गस्त्वेषमहापंथा ब्राह्मणानां विपश्चिता ॥ यः कश्चिद्भजति त्यास्मिन्क्षेमक्षेमभरतर्षभ ॥ ५० ॥ यथा कश्चि  
द्वनंघोरं बहुसर्पसरीस्तपं ॥ श्वभ्रवत्तोयहीनं च दुर्गं मंबहुकंटकं ॥ ५१ ॥ अभक्षमटवी प्रायं दावदग्धमहीरुहं ॥ पंथानंतस्करा कौर्णक्षमेणाभिपतेद्युवा ॥ ५२ ॥  
योगमार्गतथा साद्ययः कश्चिद्भजते द्विजः ॥ क्षेमोऽपि परमेन्मार्गाद्बहुदोषो हि स स्मृतः ॥ ५३ ॥ सुस्थेयं क्षुरधारा सुनिशिता सुमहीपते ॥ धारणा सुतु योगस्य दुःस्थे  
यमरुतात्मभिः ॥ ५४ ॥ विपन्ना धारणास्तातनयंति न शुभां गतिं ॥ नेतृहीना यथानावः पुरुषानर्णवे नृप ॥ ५५ ॥ यस्तु तिष्ठति कौंतेय धारणा सुयथा विधि ॥ मर  
णं जन्म दुःखं च सुखं च स विमुंचति ॥ ५६ ॥ नानाशालेषु निष्पन्नं योगेष्विदमुदाहृतं ॥ परं योगस्य यत्कृत्यं निश्चितं तद्विजातिषु ॥ ५७ ॥ परं हितद्वलमयं महात्मन्ब्रह्मा  
णमीशं वरदं च विष्णुं ॥ भवं च धर्मं च षडाननं च यद्वल्लपुत्रांश्च महद्रजश्च सत्त्वं विशुद्धं प्रकृतिं परां च ॥ सिद्धिं च देवीं वरुणस्य प  
त्नीं तेजश्च रुक्मं सुमहच्चर्यै ॥ ५९ ॥ ताराधिपं खेविमलं स तारं विश्वांश्च देवानुरगान्पितृंश्च ॥ शैलांश्च कृत्स्नानुदधींश्च घोरान् नदींश्च सर्वाः सवनान् घनांश्च ॥ ६० ॥

नंचविचारयेदिनि ॥४९॥ यःकश्चिदित्यनेनात्राधिकारिर्दोर्लभ्यमुक्तं ॥५०॥५१॥५२॥५३॥ सुस्थेयंसुखेनस्थानुशक्यं ॥५४॥ नशुभांरोगाद्याघातवतीं ॥५५॥५६॥ योगेषुयोगशास्त्रेषुकृत्यंकर्तुयोग्यफल  
मितियाबन् ॥ ५७ ॥ ब्रह्मब्रह्मविष्णवादिस्ष्टुतर्यमूर्तिरूपं तत्पदानंपरेकैवल्यतात्मकयोगफलंतथाब्रह्मविष्णवादिभावोपियोगफलमित्यर्थः महानुभावान्क्रमकपिलादीन् ॥५८॥ तमोरजसीलयिक्षेपौयोग  
विधौ सत्वंचधर्मज्ञानैश्वर्योपगमाभूदिति विषुद्धमित्युक्तं आत्मतत्त्वप्रकाशकत्वंविषुद्धता विशेषतयागीतिअपक्ष्यते परंप्रकृतिप्रकृतिलयत्वंचविशते वरुणस्यपत्नी सिद्धिजलजयंतेजश्चविशतेइत्यनेनतेजोजयं  
सुग्रहचैर्यमितिपृथ्वीजयंचप्राप्नोतीत्यर्थः ॥५९॥ ताराधिपादीनामध्येयद्वावंबाच्छतितद्वावंच्छतितद्वावंबाच्छयाप्राप्नोतीत्यर्थः यथोक्तंनिरुक्ते अथागमोयांयादेवतांनिराहतस्यास्तस्यास्ताद्वाव्यमनुभवतीति ॥ ६० ॥