

मनसेति तुः अप्यर्थे समाधानं समाधिकारयेत्कुर्यादवे स्वार्थेणिच् तदेवाह नेति निर्वेदः योगो न सेतस्य तीत्युपैर्योगात् ॥ १६ ॥ स उपरमौ न कर्तव्यः कालक्रमेण अवश्यं प्रात्राफलस्ये तिसदृष्टानमाह पांस्वि  
ति करीषं शुष्कगोमयचूर्णैरेते प्रांराशयः जलेन सिक्तमात्राः संतः परिभावनं मूर्त्याद्याकारं पट्टीतुं शक्तास्तद्वच्चिन्तं  
चिरकालयोगे तद्वदयमग्नौ तत्राकारं कर्तुं शक्यमित्याह किंचिदिति अल्पस्त्रोहादभावितामपि चिरकालच्छेदात् संजातबहुलस्त्रोहाविशुद्धास्यमित्यर्थः ॥ १८ ॥ दार्ष्टान्तिकेनो जयति एवमेवेति संपरिभावेन तूभूत्या  
द्याकारं नयेत् क्रमशः श्वमूर्तेरैकैकावयवत्यागक्रमेण तमपि चित्तस्याकारं संहरेत् अयं भावः यत्र यत्रालंबने स्थिरीभूतं चित्तं भवति ततः कारं परित्यज्य सोपानारोहक्रमेणोत्तरमाकारं प्रविशेत् सर्वाकारोपरमेनुप्र  
शमिष्यति प्रशाम्यति प्रकर्षणशमं गच्छति निर्विकल्पं भवतीत्यर्थः तथा हि वितर्काद्विचारं गच्छेत् विचारादानं दमानं दादस्मितांततः कैवल्यमिति क्रमो योगशास्त्रे प्रसिद्धः ॥ १९ ॥ स्वयमिति बुद्धिर्गृह्यते धोः मनः पंच  
द्रियगणं च ध्यानपथे पूर्वोक्ते नित्याभ्यस्तेन योगेन स्थाप्यप्रविलाप्यदग्धे धनानलवत् स्वयमपि शाम्यति यथोक्तं येन त्यजसि तं त्यजेति ब्रह्माकाराचेतोदतिः कृतकरजो वत् त्वयं तराणि शमयंती स्वयमपि शा

मनसा ह्निश्यमानस्तु समाधानं च कारयेत् ॥ न निर्वेदं मुनिर्गच्छेत्कुर्यादिवाल्मनोहितं ॥ १६ ॥ पांसुभस्मकरीषाणां यथा वैराशयश्चिताः ॥ सहसा वारिणासि  
क्तानयांति परिभावनं ॥ १७ ॥ किंचित्स्निग्धं यथा च स्याच्छुष्कचूर्णमभावितां ॥ क्रमशः सुशुनैर्गच्छेत्सर्वतत्परिभावनं ॥ १८ ॥ एवमेवेद्विग्रामं शनैः संपरिभा  
वयेत् ॥ संहरेत्क्रमशः श्वससम्यक्प्रशमिष्यति ॥ १९ ॥ स्वयमेव मनश्चैवं पंचवर्गं च भारत ॥ पूर्वध्यानपथे स्थाप्य नित्ययोगे न शाम्यति ॥ २० ॥ न तत्पुरुषकारे  
ण न च दैवेन केनचित् ॥ सुखमेष्यति तत्तस्य यदेवं संसृतात्मनः ॥ २१ ॥ सुखेन तेन संसृक्तो रस्य ते ध्यानकर्मणि ॥ गच्छंति योगिनो लब्धेवं निर्वाणं तन्निरामयं ॥  
॥ २२ ॥ इति श्रीमहाभारते शांति ० मोक्ष ० ध्यानयोगकथने पंचनवत्यधिकशततमोऽध्यायः ॥ १९५ ॥ ॥ १९ ॥ ॥ १९ ॥ ॥ १९ ॥

युधिष्ठिर उवाच चातुराश्रम्य मुक्तं तेराजधर्मास्तथैव च ॥ नानाश्रयाश्च बहव इति हासाः पृथग्विधाः ॥ १ ॥

म्यतीत्यर्थः ॥ २० ॥ न तदिति ऐहिकात्परमसुखात्सर्वगोपनात्सर्वभौमपदात् आमुष्मिकात् हिरण्यगर्भपदाद्धाननद्याप्यं त्यसं यत्नात्मनो निरुद्धचित्तस्य योगिनो भवति तथा च श्रुतिः समाधिनिर्धूतमलस्य च  
तसो निवेशितस्यात्मनियत्सुखं भवेत् न शक्यते वर्णयितुं गिरातदास्वयंतदंतःकरणेन गृह्यत इति ॥ २१ ॥ रस्य ते तद्बुद्धिः स्वयमेव तत्र रतिप्राप्स्यति न तत्प्राप्तौ हृष्टापेक्षेत्यर्थः निर्वाणं कैवल्यं निरामयं निर्द्वैतं  
॥ २२ ॥ इति शांति ० मोक्ष ० भा ० पंचनवत्यधिकशततमोऽध्यायः ॥ १९५ ॥ ॥ १९ ॥ ॥ १९ ॥ ॥ १९ ॥

दिन्दुक्तं तत्र जपस्य श्रेष्ठ्य विज्ञायत द्विधिफलादिकं श्रुतानुवादपूर्वकं पृच्छति चातुराश्रम्येति चातुराश्रम्यं तेन वक्तुं वचनं श्रुतमित्युत्तरश्लोकाद्विपरिणामेन पुरुष्यते ते इति संबंधे  
बध्ना न कर्तुं षष्ठो येन न लोकाव्ययनिष्ठेति प्रतिषेधप्रसक्तिः स्यात् इति हासाः पुरावृत्तानि ॥ १ ॥