विसञ्चारि निरालम्बं पञ्चद्वारं चलाचलं । पूर्व्वं ध्यानपथे धीरः समादध्यान्मनोऽन्तरा ।
इन्द्रियाणि मनश्चैव यदा पिण्डीकरोत्ययं । एष ध्यानपथः पूर्व्वो मया समनुवर्णितः ।
तस्य तत् पूर्व्वसंरुद्धमात्मनः षष्ठमान्तरं । स्फुरिष्यति समुद्भ्रान्ता विद्युदम्बुधरे यथा ।
जलविन्दुर्यथा लोलः पर्णस्थः सर्व्वतश्चलः । एवमेवास्य चित्तञ्च भवति ध्यानवर्त्मनि । ७१४०
समाहितं क्षणं किञ्चिद्ध्यानवर्त्मनि तिष्ठति । पुनर्वायुपथं भ्रान्तं मनो भवति वायुवत् ।
अनिर्व्वेदो गतक्लेशो गततन्द्रीरमत्सरी । समादध्यात् पुनश्चेतो ध्यानेन ध्यानयोगवित् ।
विचारश्च विवेकश्च वितर्कश्चोपजायते । मुनेः समादधानस्य प्रथमं ध्यानमादितः ।
मनसा क्लिश्यमानस्तु समाधानञ्च कारयेत् । न निर्व्वेदं मुनिर्गच्छेत् कुर्य्यादेवात्मनो हितं ।
पांशुभस्मकरीषाणां यथा वै राशयश्चिताः । सहसा वारिणा सिक्ता न यान्ति परिभावनं । ७१४५
किञ्चित् स्निग्धं यथा च स्याच्छुष्कचूर्णमभावितं । क्रमशस्तु शनैर्गच्छेत् सर्व्वन्तत् परिभावनं ।
एवमेवेन्द्रियग्रामं शनैः संपरिभावयेत् । संहरेत् क्रमशश्चैव स सम्यक् प्रशमिष्यति ।
स्वयमेवं मनश्चैवं पञ्चवर्गञ्च भारत । पूर्व्वं ध्यानपथे स्थाप्य नित्ययोगेन शाम्यति ।
न तत् पुरुषकारेण न च दैवेन केनचित् । सुखमेष्यति तत्तस्य यदेवं संयतात्मनः ।
सुखेन तेन संयुक्तो रंस्यते ध्यानकर्म्मणि । गच्छन्ति योगिनो ह्येवं निर्व्वाणं तन्निरामयं । ७१५०
इति श्रीमहाभारते शान्तिपर्व्वणि मोक्षधर्म्मपर्व्वणि अध्यात्मे पञ्चनवत्यधिकशततोऽध्यायः ॥ १९५ ॥
॥ युधिष्ठिर उवाच ॥ चातुराश्रम्यमुक्तन्ते राजधर्म्मास्तथैव च । नानाश्रयाश्च बहव इतिहासाः पृथग्विधाः ।
श्रुतास्त्वत्तः कथाश्चैव धर्म्मयुक्ता महामते । सन्देहोऽस्ति तु कश्चिन्मे तद्भवान् वक्तुमर्हति ।
जापकानां फलावाप्तिं श्रोतुमिच्छामि भारत । किं फलं जपतामुक्तं क्व वा तिष्ठन्ति जापकाः ।
जप्यस्य च विधिं कृत्स्नं वक्तुमर्हसि मेऽनघ । जापका इति किञ्चैतत् सांख्ययोगक्रियाविधिः ।
किं यज्ञविधिरेवैष किमेतज्जप्यमुच्यते । एतन्मे सर्व्वमाचक्ष्व सर्व्वज्ञो ह्यसि मे मतः । ७१५५
॥ भीष्म उवाच ॥ अत्राप्युदाहरन्तीममितिहासं पुरातनं । यमस्य यत् पुरा वृत्तं कालस्य ब्राह्मणस्य च ।
सांख्ययोगौ तु यावुक्तौ मुनिभिर्म्मोक्षदर्शिभिः । संन्यास एव वेदान्ते वर्त्तते जपनं प्रति ।
वेदवादाश्च निर्वृत्ताः शान्ता ब्रह्मण्यवस्थिताः । सांख्ययोगौ तु यावुक्तौ मुनिभिः शुभदर्शिभिः ।
मार्गौ तावप्युभावेतौ संश्रितौ न च संश्रितौ । यथा संश्रूयते राजन् कारणं चात्र वक्ष्यते ।
मनः समाधिरत्रापि तथेन्द्रियजयः स्मृतः । सत्यमग्निपरीचारो विविक्तानाञ्च सेवनं । ७१६०
ध्यानं तपो दमः क्षान्तिरनसूया मिताशनं । विषयप्रतिसंहारो मितजल्पस्तथा शमः ।
एष प्रवर्त्तको यज्ञो निवर्त्तकमथो शृणु । यथा निवर्त्तते कर्म्म जपतो ब्रह्मचारिणः ।
एतत् सर्व्वमशेषेण यथोक्तं परिवर्त्तयेत् । विरतं मार्गमासाद्य व्यक्ताव्यक्तमनाश्रयं ।
कुशोच्चयनिषण्णः सन् कुशहस्तः कुशैः शिखी । कुशैः परिवृतस्तस्मिन् मध्ये च्छन्नः कुशैस्तथा ।
विषयेभ्यो नमस्कुर्य्याद्विषयान्न च भावयेत् । साम्यमुत्पाद्य मनसा मनस्येव मनो दधत् । ७१६५