सत्त्वसंसेवनाद्धीरो निद्रामुच्छेत्तुमर्हति। धृत्या शिश्नोदरं रक्षेत् पाणिपादञ्च चक्षुषा।
चक्षुःश्रोत्रे च मनसा मनो वाचञ्च कर्म्मणा। अप्रमादाद्भयं जह्याद्दम्भं प्राज्ञोपसेवनात्।
एवमेतान् योगदोषान् जयेन्नित्यमतन्द्रितः। अग्नींश्च ब्राह्मणांश्चार्च्चेद्देवताः प्रणमेत च। ८७७
वर्ज्जयेदुषतीं वाचं हिंसायुक्तां मनोनुदां। ब्रह्मतेजोमयं शुक्रं यस्य सर्व्वमिदं रसः।
एतस्य भूतं भूतस्य दृष्टं स्थावरजङ्गमं। ध्यानमध्ययनं दानं सत्यं ह्रीरार्ज्जवं क्षमा।
शौचमाचारसंशुद्धिरिन्द्रियाणाञ्च निग्रहः। एतैर्विवर्द्धते तेजः पाप्मानञ्चापकर्षति।
सिध्यन्ति चास्य सर्व्वार्था विज्ञानञ्च प्रवर्त्तते। समः सर्व्वेषु भूतेषु लब्धालब्धेन वर्त्तयन्।
धूतपाप्मा तु तेजस्वी लघ्वाहारो जितेन्द्रियः। कामक्रोधौ वशे कृत्वा निर्नोदेद्ब्रह्मणः पदं। ८८०
मनसश्चेन्द्रियाणाञ्च कृत्वैकाग्र्यं समाहितः। पूर्व्वरात्रापरार्द्धे च धारयेन्मन आत्मनि।
जन्तोः पञ्चेन्द्रियस्यास्य यदेकं छिद्रमिन्द्रियं। ततोऽस्य स्रवते प्रज्ञा दृतेः पादादिवोदकं।
मनस्तु पूर्व्वमादद्यात् कुमीनमिव मत्स्यहा। ततः श्रोत्रं ततश्चक्षुर्ज्जिह्वा घ्राणञ्च योगवित्।
तत एतानि संयम्य मनसि स्थापयेद्यतिः। तथैवापोह्य संकल्पान्मनो ह्यात्मनि धारयेत्।
पञ्चेन्द्रियाणि सन्धाय मनसि स्थापयेद्यतिः। यदैतान्यवतिष्ठन्ति मनःषष्ठान्ययात्मनि। ८८५
प्रसीदन्ति च संस्थाय तदा ब्रह्म प्रकाशते। विधूम इव दीप्तार्चिरादित्य इव दीप्तिमान्।
वैद्युतोऽग्निरिवाकाशे दृश्यतेत्मा तथात्मनि। सर्व्वस्तत्र स सर्व्वत्र व्यापकत्वाच्च दृश्यते।
तं पश्यन्ति महात्मानो ब्राह्मणा ये मनीषिणः। धृतिमन्तो महाप्राज्ञाः सर्व्वभूतहिते रताः।
एवं परिमितं कालमाचरन् संयतव्रतः। आसीनो हि रहस्येको गच्छेदक्षरसाम्यतां।
प्रमोहो भ्रम आवर्त्तो घ्राणश्रवणदर्शने। अद्भुतानि रसस्पर्शे शीतोष्णे मारुताकृतिः। ८९०
प्रतिभामुपसर्गांश्चाप्युपसंगृह्य योगतः। तांस्तत्त्वविदनादृत्य आत्मन्येव निवर्त्तयेत्।
कुर्य्यात् परिचयं योगे त्वैकाग्र्ये नियतो मुनिः। गिरिशृङ्गे तथा चैत्ये वृक्षाग्रेषु च योजयेत्।
संनियम्येन्द्रियग्रामं कोष्ठे भाण्डमना इव। एकाग्रश्चिन्तयेन्नित्यं योगान्नोद्वेजयेन्मनः।
येनोपायेन शक्येत संनियन्तुं चलं मनः। तच्च युक्तो निषेवेत न चैव विचलेत्ततः।
शून्या गिरिगुहाश्चैव देवतायतनानि च। शून्यागाराणि चैकाग्रो निवासार्थमुपक्रमेत्। ८९५
नाभिष्वजेत् परं वाचा कर्म्मणा मनसाऽपि वा। उपेक्षको यताहारो लब्धालब्धे समो भवेत्।
यश्चैनमभिनन्देत यश्चैनमपवादयेत्। समस्तयोश्चाप्युभयोर्नाभिध्यायेच्छुभाशुभं।
न प्रहृष्येत लाभेषु नालाभेषु च चिन्तयेत्। समः सर्व्वेषु भूतेषु सधर्म्मा मातरिश्वनः।
एवं स्वस्थात्मनः साधोः सर्व्वत्र समदर्शिनः। षण्मासान्नित्ययुक्तस्य शब्दब्रह्मातिवर्त्तते।
वेदनार्त्ताः प्रजा दृष्ट्वा समलोष्टाश्मकाञ्चनः। एतस्मिन् विरतो मार्गे विरमेन्न च मोहितः। ८८००
अपि वर्णावकृष्टस्तु नारी वा धर्म्मकाङ्क्षिणी। तावप्येतेन मार्गेण गच्छेतां परमां गतिं।
अजं पुराणमजरं सनातनं यदिन्द्रियैरुपलभेत निश्चलैः। अणोरणीयो महतो महत्तरं तदात्मना पश्यति मुक्तमात्मवान्।