जरामरणरोगैश्च समाविष्टः प्रधानवित् । चेतनावत्सु चैतन्यं समं भूतेषु पश्यति ।
निर्विद्यते ततः कृत्स्नं मार्गमाणः परं पदं । तस्योपदेशं वक्ष्यामि याथातथ्येन सत्तम । २
शाश्वतस्याव्ययस्याथ यदस्य ज्ञानमुत्तमं । प्रोच्यमानं मया विप्र निबोधेदमशेषतः ।
इति श्रीमहाभारते आश्वमेधिके पर्व्वणि अनुगीतापर्व्वणि अष्टादशोऽध्यायः ॥ १८ ॥
॥ ब्राह्मण उवाच ॥ यः स्यादेकायने लीनस्तूष्णीं किञ्चिदचिन्तयन् । पूर्व्वं पूर्व्वं परित्यज्य स तीर्णो बन्धनाद्भवेत् ।
सर्व्वमित्रः सर्व्वसहः शमे रक्तो जितेन्द्रियः । व्यपेतभयमन्युश्च आत्मवान्मुच्यते नरः ।
आत्मवत्सर्व्वभूतेषु यश्चरेन्नियतः शुचिः । अमानी निरभीमानः सर्व्वतो मुक्त एव सः ।
जीवितं मरणञ्चोभे सुखदुःखे तथैव च । लाभालाभे प्रियद्वेष्ये यः समः स च मुच्यते । ५३५
न कस्यचित् स्पृहयते नावजानाति किञ्चन । निर्द्वन्द्वो वीतरागात्मा सर्व्वथा मुक्त एव सः ।
अनमित्रश्च निर्व्वन्धुरनपत्यश्च यः क्वचित् । त्यक्तधर्म्मार्थकामश्च निराकाङ्क्षी च मुच्यते ।
नैव धर्म्मी न चाधर्म्मी पूर्व्वोपचितहायकः । धातुक्षयप्रशान्तात्मा निर्द्वन्द्वः स विमुच्यते ।
अकर्म्मवान् विकाङ्क्षश्च पश्येज्जगदशाश्वतं । अश्वत्थसदृशं नित्यं जन्ममृत्युजरायुतं ।
वैराग्यबुद्धिः सततमात्मदोषव्यपेक्षकः । आत्मबन्धविनिर्म्मोक्षं स करोत्यचिरादिव । ५४०
अगन्धमरसस्पर्शमशब्दमपरिग्रहं । अरूपमनभिज्ञेयं दृष्ट्वात्मानं विमुच्यते ।
पञ्चभूतगुणैर्हीनममूर्त्तिमदहेतुकं । अगुणं गुणभोक्तारं यः पश्यति स मुच्यते ।
विहाय सर्व्वसंकल्पान् बुद्ध्या शारीरमानसान् । शनैर्निर्व्वाणमाप्नोति निरिन्धन इवानलः ।
सर्व्वसंस्कारनिर्म्मुक्तो निर्द्वन्द्वो निष्परिग्रहः । तपसा इन्द्रियग्रामं यश्चरेन्मुक्त एव सः ।
विमुक्तः सर्व्वसंस्कारैस्ततो ब्रह्म सनातनं । परमाप्नोति संशान्तमचलं नित्यमक्षरं । ५४५
अतः परं प्रवक्ष्यामि योगशास्त्रमनुत्तमं । युञ्जन्तः सिद्धमात्मानं यथा पश्यन्ति योगिनः ।
तस्योपदेशं वक्ष्यामि यथावत्तन्निबोध मे । यैर्द्वारैश्चारयन्नित्यं पश्यत्यात्मानमात्मनि ।
इन्द्रियाणि तु संहृत्य मन आत्मनि धारयेत् । तीव्रं तप्त्वा तपः पूर्व्वं मोक्षयोगं समाचरेत् ।
तपस्वी सततं युक्तो योगशास्त्रमथाचरेत् । मनीषी मनसा विप्रः पश्यन्नात्मानमात्मनि ।
स चेच्छक्नोत्ययं साधुर्योक्तुमात्मानमात्मनि । तत एकान्तशीलः स पश्यत्यात्मानमात्मनि । ५५०
संयतः सततं युक्त आत्मवान् विजितेन्द्रियः । तथा य आत्मनात्मानं संप्रयुक्तः प्रपश्यति ।
यथा हि पुरुषः स्वप्ने दृष्ट्वा पश्यत्यसाविति । तथा रूपमिवात्मानं साधुयुक्तः प्रपश्यति ।
इषीकाञ्च यथा मुञ्जात्कश्चिन्निष्कृष्य दर्शयेत् । योगी निष्कृष्य चात्मानं तथा पश्यति देहतः ।
मुञ्जं शरीरमित्याहुरिषीकामात्मनि स्थितां । एतन्निदर्शनं प्रोक्तं योगविद्भिरनुत्तमं ।
यदा हि युक्तमात्मानं सम्यक् पश्यति देहभृत् । न तस्येहेश्वरः कश्चित्त्रैलोक्यस्यापि यः प्रभुः । ५५५
अन्यान्यास्वपि तनवो यथेष्टं प्रतिपद्यते । विनिवृत्य जरामृत्युं न शोचति न हृष्यति ।
देवानामपि देवत्वं युक्तः कारयते वशी । ब्रह्म चाव्ययमाप्नोति हित्वा देहमशाश्वतं ।