तद्वदात्मसमाधानं युक्त्वा योगेन तत्त्ववित् । दुर्गमं स्थानमाप्नोति हित्वा देहमिमं नृप ।
सारथिश्च यथा युक्त्वा सदश्वान् सुसमाहितः । देशमिष्टं नयत्याशु धन्विनं पुरुषर्षभं ।
तथैव नृपते योगी धारणासु समाहितः । प्राप्नोत्याशु परं स्थानं लक्ष्यं मुक्त इवाशुगः ।
प्रवेश्यात्मनि चात्मानं योगी तिष्ठति योऽचलः । पापं हन्ति पुनीतानां पदमाप्नोति सोऽजरं ।
नाभ्यां कण्ठे च शीर्षे च हृदि वक्षसि पार्श्वयोः । दर्शने श्रवणे चापि घ्राणे चामितविक्रम । ११०७५
स्थानेष्वेतेषु यो योगी महाव्रतसमाहितः । आत्मना सूक्ष्ममात्मानं युङ्क्ते सम्यग्विशाम्पते ।
स शीघ्रमचलप्रख्यं कर्म्म दग्ध्वा शुभाशुभं । उत्तमं योगमास्थाय यदीच्छति विमुच्यते ।
॥ युधिष्ठिर उवाच ॥ आहारान् कीदृशान् कृत्वा कानि जित्वा च भारत । योगी बलमवाप्नोति तद्भवान् वक्तुमर्हति ।
॥ भीष्म उवाच ॥ कणानां भक्षणे युक्तः पिण्याकस्य च भारत । स्नेहानां वर्ज्जने युक्तो योगी बलमवाप्नुयात् ।
भुञ्जानो यावकं रूक्षं दीर्घकालमरिन्दम । एकाहारो विशुद्धात्मा योगी बलमवाप्नुयात् । ११०८०
पक्षान्मासानृतूंश्चैतान् संवत्सरानहस्तथा । अपः पीत्वा पयोमिश्रा योगी बलमवाप्नुयात् ।
अखण्डमपि वा मांसं सततं मनुजेश्वर । उपोष्य सम्यक् शुद्धात्मा योगी बलमवाप्नुयात् ।
कामं जित्वा तथा क्रोधं शीतोष्णवर्षमेव च । भयं शोकं तथा श्वासं पौरुषान् विषयांस्तथा ।
अरतिं दुर्ज्जयाञ्चैव घोरां कृष्णाञ्च पार्थिव । स्पर्शं निद्रां तथा तन्द्रां दुर्ज्जयां नृपसत्तम ।
दीपयन्ति महात्मानः सूक्ष्ममात्मानमात्मना । वीतरागमहाप्रज्ञा ध्यानाध्ययनसंपदा । ११०८५
दुर्गस्त्वेष महापन्था ब्राह्मणानां विपश्चितां । यः कश्चिद्व्रजति ह्यस्मिन् क्षेमेण भरतर्षभ ।
यथा कश्चिद्वनं घोरं बहुसर्पसरीसृपं । श्वभ्रवत्तोयहीनञ्च दुर्गमं बहुकण्टकं ।
अभक्षमटवीप्रायं दावदग्धमहीरुहं । पन्थानं तस्कराकीर्णं क्षेमेणाभिपतेद्युवा ।
योगमार्गं तथासाद्य यः कश्चिद्व्रजते द्विजः । क्षेमेणोपरमेन्मार्गाद्बहुदोषो हि स स्मृतः ।
सुस्थेयं क्षुरधारासु निशितासु महीपते । धारणासु तु योगस्य दुःस्थेयमकृतात्मभिः । ११०९०
विपन्ना धारणास्तात नयन्ति न शुभां गतिं । नेतृहीना यथा नावः पुरुषानर्णवे नृप ।
यस्तु तिष्ठति कौन्तेय धारणासु यथाविधि । मरणं जन्म दुःखञ्च सुखञ्च स विमुञ्चति ।
नानाशास्त्रेषु निष्पन्नं योगेष्विदमुदाहृतं । परं योगस्य यत् कृत्यं निश्चितं तद्द्विजातिषु ।
परं हि तद्ब्रह्ममयं महात्मन् ब्रह्माणमीशं वरदञ्च विष्णुं । भवञ्च धर्म्मञ्च षडाननञ्च यद्ब्रह्मपुत्त्रांश्च महानुभावान् ।
तमश्च कष्टं सुमहद्रजश्च सत्त्वञ्च शुद्धं प्रकृतिं पराञ्च । सिद्धिञ्च देवीं वरुणस्य पत्नीं तेजश्च कृत्स्नं सुमहच्च धैर्य्यं । ११०९५
ताराधिपं खे विमलं सतारं विश्वांश्च देवानुरगान् पितॄंश्च । शैलांश्च कृत्स्नानुदधींश्च घोरानुदीर्य्य सर्व्वाः सवनान् घनांश्च ।
नागान्नगान् यक्षगणान् दिशश्च गन्धर्व्वसंघान् पुरुषान् स्त्रियश्च । परस्परं प्राप्य महान् महात्मा विशेत योगी न चिरा
द्विमुक्तः ।
कथा च येयं नृपते प्रसक्ता देवे महावीर्य्यमतौ शुभेयं । योगी स सर्व्वानभिभूय मर्त्यान्नारायणात्मा कुरुते महात्मा ।

इति श्रीमहाभारते शान्तिपर्व्वणि मोक्षधर्म्मपर्व्वणि योगविधौ द्व्यधिकत्रिशतोऽध्यायः ॥ ३०२ ॥