स्वात्मारामं पूर्णकामं जगद्व्यापि जगत्परम् ।
सर्व्वस्वरूपं सर्व्वेषां बीजरूपं सनातनम् ॥
सर्व्वाधारं सर्व्ववरं सर्व्वशक्तिसमन्वितम् ।
सर्व्वाराध्यं सर्व्वगुरुं सर्व्वमङ्गलकारणम् ॥
सर्व्वमन्त्रस्वरूपञ्च सर्व्वसम्पत्करं वरम् ।
यद्दृष्टं ब्रह्मरन्ध्रे च हृदि तद्बहिरेव च ।
दृष्ट्वा च परमाश्चर्य्यं तुष्टाव परमेश्वरम् ॥”
इति ब्रह्मवैवर्त्ते श्रीकृष्णखण्डे २० अध्यायः ॥ * ॥
अथ ध्यानयोगः । हरिरुवाच ।
“अथ योगं प्रवक्ष्यामि भुक्तिमुक्तिकरं परम् ।
ध्यायिभिः प्रोच्यते ध्येयो ध्यानेन हरिरीश्वरः ॥
तत् शृणुष्व महेशान ! सर्व्वपापविनाशनम् ।
विष्णुः सर्व्वेश्वरोऽनन्तो षड्भूमिपरिवर्ज्जितः ॥
वासुदेवो जगन्नाथो ब्रह्मात्मा अहमेव तु ।
देहिदेहस्थितो नित्यः सर्व्वदेहविवर्ज्जितः ॥
देहधर्म्मविहीनश्च क्षराक्षरविवर्ज्जितः ।
षड्विधेषु स्थितो द्रष्टा श्रोता घ्राता ह्यतीन्द्रियः ॥
तद्धर्म्मरहितः स्रष्टा नामगोत्रविवर्ज्जितः ।
मन्ता मनःस्थितो देवो मनसा परिवर्ज्जितः ॥
मनोधर्म्मविहीनश्च विज्ञानाश्रय एव च ।
बोद्धा बुद्धिस्थितः साक्षी सर्व्वबोधविवर्ज्जितः ॥
बुद्धिधर्म्मविहीनश्च सर्व्वः सर्व्वगतोऽमलः ।
सर्व्वप्राणविनिर्म्मुक्तः प्राणधर्म्मविवर्ज्जितः ॥
प्राणिप्राणो महाशान्तो भयेन परिवर्ज्जितः ।
अहङ्कारादिहीनश्च तद्धर्म्मपरिवर्ज्जितः ॥
तत्साक्षी तन्नियन्ता च परमानन्दरूपकः ।
जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तिस्थस्तत्साक्षी तद्विवर्ज्जितः ॥
तुरीयः परमो धाता दृग्रूपो गुणवर्ज्जितः ।
मुक्तो बुद्धो जनव्यापी सत्य आत्मास्म्यहं शिवः ॥
एवं ये मानवा विज्ञा ध्यायन्तीशपरं पदम् ।
प्राप्नुवन्ते च तद्रूपं नात्र कार्य्या विचारणा ॥
इति ध्यानं मया ख्यातं तव शङ्कर ! सुव्रत ! ।
पठेद्य एतत् सततं विष्णुलोकं स गच्छति ॥”
इति गारुड़े १४ अध्यायः ॥
अथाष्टाङ्गयोगः ।
“मुक्तिरष्टाङ्गविज्ञानात् संक्षेपात्तद्वदे शृणु ।
यमाः पञ्च त्वहिंसाद्या अहिंसा प्राण्यहिंस-
नम् ॥
सत्यं भूतहितं वाक्यमस्तेयं स्वाग्रहं परम् ।
अमैथुनं ब्रह्मचर्य्यं सर्व्वत्यागोऽपरिग्रहः ॥
नियमाः पञ्च सत्याद्या वाह्यमाभ्यन्तरं द्विधा ।
शौचं तुष्टिश्च सन्तोषस्तपश्चेन्द्रियनिग्रहः ॥
स्वाध्यायः स्यान्मन्त्रजापः प्रणिधानं हरेर्यजिः ।
आसनं पद्मकाद्युक्तं प्राणायामो मरुज्जयः ॥
मन्त्रध्यानयुतो गर्भो विपरीतो ह्यगर्भकः ।
अगर्भात् सगर्भश्च प्राणायामस्ततोऽधिकः ॥
एवं द्विधा त्रिधाप्युक्तः पूरणात् पूरकः स च ।
कुम्भको निश्चलत्वात् स रेचकाद्रेचकस्त्रिधा ॥
लघुर्द्वादशमात्रः स्याच्चतुर्विंशतिकः परः ।
षट्त्रिंशन्मात्रिकः श्रेष्ठः प्रत्याहारश्च रोधनम् ।
ब्रह्मात्मचिन्ता ध्यानं स्याद्धारणा मनसो धृतिः ।
अहं ब्रह्मेत्यवस्थानं समाधिर्ब्रह्मणः स्थितिः

अहमात्मा परं ब्रह्म सत्यं ज्ञानमनन्तकम् ।
विज्ञानमानन्दो ब्रह्म तत्त्वमसि केवलम् ॥
अहं ब्रह्मास्म्यहं ब्रह्म अशरीरमनिन्द्रियम् ।
अहं मनो बुद्धिमहदहङ्कारादिवर्ज्जितम् ॥
जाग्रत्स्वप्नसुषुप्त्यादिमुक्तं ज्योतिस्तुरीयकम् ।
नित्यं शुद्धं बुद्धियुक्तं सत्यमानन्दमद्वयम् ॥
योऽसावादित्यपुरुषः सोऽसावहमखण्ड ॐ ।
इति ध्यायन् विमुच्येत ब्राह्मणो भवबन्धनात् ॥”
इति गारुड़े ४६ अध्यायः ॥ * ॥
अपि च ।
“एतत्ते कथितं ज्ञानं योगश्चेमं निबोध मे ।
यं प्राप्य ब्राह्मणो योगी शाश्वतानन्यतां व्रजेत् ॥
प्राणात्मैवात्मना जेयो योगिनां स हि दुर्ज्जयः ।
कुर्व्वीत तज्जये यत्नं तस्योपायं शृणुष्व मे ॥
प्राणायामैर्द्दहेद्दोषान् धारणाभिश्च किल्बिषम् ।
प्रत्याहारेण संसर्गान् ध्यानेनानीश्वरान्
गुणान् ॥
यथा पर्व्वतधातूनां ध्मातानां दह्यते मलम् ।
तथेन्द्रियकृता दोषा दह्यन्ते प्राणनिग्रहात् ॥
प्रथमं साधनं कुर्य्यात् प्राणायामस्य योगवित् ।
प्राणापाननिरोधस्तु प्राणायाम उदाहृतः ॥
लघुमध्योत्तरीयाख्यः प्राणायामस्त्रिधोदितः ।
तस्य प्रमाणं वक्ष्यामि तदलर्क ! शृणुष्व मे ॥
लघुर्द्वादशमात्रस्तु द्विगुणः स तु मध्यमः ।
त्रिगुणाभिश्च मात्राभिरुत्तरीय उदाहृतः ॥
निमेषोन्मेषणे मात्रा तालो लघ्वक्षरो मतः ।
प्राणायामस्य संख्यार्थं स्मृतो द्वादशमात्रकः ॥
प्रथमेन जयेत् स्वेदं मध्यमेन तु वेपथुम् ।
विषादं हि तृतीयेन जयेद्दोषाननुक्रमात् ॥
मृदुत्वं सेव्यमानास्तु सिंहशार्दूलकुञ्जराः ।
यथा यान्ति तथा प्राणो वश्यो भवति योगिनः ॥
वश्यं मत्तं यथेच्छातो नागं नयति हस्तिपः ।
तथैव योगी च्छन्देन प्राणं नयति साधितम् ॥
यथा हि साधितः सिंहो मृगान् हन्ति न
मानुषान् ।
तद्वन्निषिद्धः पवनः किल्बिषं न नृणां तनुम् ॥
तस्माद्युक्तः सदा योगी प्राणायामपरो भवेत् ।
श्रूयतां मुक्तिफलदं तस्यावस्थाचतुष्टयम् ॥
ध्वस्तिः प्राप्तिस्तथा संवित् प्रसादश्च महीपते ।
स्वरूपं शृणु वै तेषां कथ्यमानमनुक्रमात् ॥
कर्म्मणामिष्टदुष्टानां जायते फलसंक्षयः ।
चेतसो विकषायत्वं यत्र सा ध्वस्तिरुच्यते ॥
ऐहिकामुष्मिकान् कामान् लोभमोहात्मकांश्च
यान् ।
निरुध्यास्ते सदा योगी प्राप्तिः सा सार्व्व-
कालिकी ॥
अतीतानागतानर्थान् विप्रकृष्टतिरोहितान् ।
विजानातीन्दुसूर्य्यर्क्षग्रहाणां ज्ञानसम्पदा ॥
तुल्यप्रभावस्तु यदा योगी प्राप्नोति संविदम् ।
तदा संविदिति ख्याता प्राणायामस्य सा
स्थितिः ॥
यान्ति प्रसादं येनास्य मनः पञ्च च वायवः ।

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थांश्च स प्रसाद इति स्मृतः ।
शृणुष्व च महीपाल ! प्राणायामस्य लक्षणम् ।
युञ्जतश्च यथायोगं यादृग्विहितमासनम् ॥
पद्ममर्द्धासनं वापि तथा स्वस्तिकमासनम् ।
आस्थाय योगी युञ्जीत कृत्वा च प्रणवं हृदि ॥
समः समासनो भूत्वा संहृत्य चरणावुभौ ।
संवृतास्यस्तथा चोरू सम्यग्विष्टभ्य वाग्यतः ॥
पार्ष्णिभ्यां लिङ्गवृषणावस्पृशन् प्रयतः स्थितः ।
किञ्चिदुन्नामितशिरा दन्तैर्द्दन्तान्न संस्पृशेत् ।
संपश्यन्नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥
रजसा तमसो वृत्तिं सत्त्वेन रजसस्तथा ।
संछाद्य निर्म्मले सत्त्वे स्थितो युञ्जीत योगवित् ॥
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यः प्राणादीन् मन एव च ।
निगृह्य समवायेन प्रत्याहारमुपक्रमेत् ॥
यस्तु प्रत्याहरेत् कामान् कूर्म्मोऽङ्गानीव सर्व्वशः ।
स त्वात्मरतिरेकस्थः पश्यन्नात्मानमात्मनि ॥
सवाह्याभ्यन्तरं शौचं निष्पाद्याकण्ठनाभितः ।
पूरयित्वा बुधो देहं प्रत्याहारमुपक्रमेत् ॥
प्राणायामा दश द्वौ च धारणा साभिधीयते ।
द्विधारणा स्मृतो योगो योगिभिस्तत्त्वदृष्टिभिः ॥
तथा वै योगयुक्तस्य योगिनो नियतात्मनः ।
सर्व्वे दोषाः प्रणश्यन्ति स्वस्थश्चैवोपजायते ॥
वीक्षते च परं ब्रह्म प्राकृतांश्च गुणान् पृथक् ।
व्योमादिपरमाणूंश्च तथात्मानमकल्मषम् ॥
इत्थं योगी जिताहारः प्राणायामपरायणः ।
जितां जितां शनैर्भूमिमारोहेत यथा गृहम् ॥
दोषान् व्याधिं तथा मोहमाक्रान्ता भूरनि-
र्जिता ।
विवर्द्धयति नारोहेत्तस्माद्भूमिमनिर्ज्जिताम् ॥
प्राणानामुपसंरोधात् प्राणायाम इति स्मृतः ।
धारणेत्युच्यते चेयं धार्य्यते यन्मनोऽनया ॥
शब्दादिभ्यः प्रवृत्तानि यदक्षाणि जितात्मभिः ।
प्रत्याह्रियन्ते योगेन प्रत्याहारस्ततः स्मृतः ॥
उपायश्चात्र कथितो योगिभिः परमर्षिभिः ।
येन व्याध्यादयो दोषा न जायन्ते हि योगिनः ॥
यथा तोयार्थिनस्तोयं यन्त्रनालादिभिः शनैः ।
आपिबेयुस्तथा वायुं पिबेद्योगी जितश्रमः ॥
प्राणाभ्यां हृदये वाथ तृतीये च तथोरसि ।
कण्ठे मुखे नासिकाग्रे नेत्रभ्रूमध्यमूर्द्धसु ॥
किञ्चित्तस्मात् परस्मिंश्च धारणा परमा स्मृता ।
दशैता धारणाः प्राप्य प्राप्नोत्यक्षरसाम्यताम् ॥
नाध्मातः क्षुधितः श्रान्तो न च व्याकुलचेतनः ।
युञ्जीत योगं राजेन्द्र ! योगी सिद्ध्यर्थमात्मनः ॥
नातिशीते न चैवोष्णे द्वन्द्वे नाम्बुनिलात्मके ।
कालेष्वेतेषु युञ्जीत न योगं ध्यानतत्परः ॥
सशब्देऽग्निजलाभ्यासे जीर्णे गोष्ठे चतुष्पथे ।
शुष्कपर्णचये नद्यां श्मशाने ससरीसृपे ॥
सभये कूपतीरे वा चैत्यवल्मीकसञ्चये ।
देशेष्वेतेषु तत्त्वज्ञो योगाभ्यासं विवर्ज्जयेत् ॥
सत्त्वस्यानुपपत्तौ च देशकालविवर्ज्जिते ।
नासतो दर्शनं योगे तस्मात्तं परिवर्ज्जयेत् ॥
दोषानेताननादृत्य मूढ़त्वाद्यो युनक्ति वै ।