अथवाऽस्मासु लीनेषु तिष्ठत्सु विषयेषु च । यदि सङ्कल्पमात्रेण भुङ्क्ते भोगान् यथार्थवत् ।
अथ चेन्मन्यसे सिद्धिमस्मदर्थेषु नित्यदा । घ्राणेन रूपमादत्स्व रसानादत्स्व चक्षुषा । १७९
श्रोत्रेण गन्धानादत्स्व स्पर्शानादत्स्व जिह्वया । त्वचा च शब्दानादत्स्व बुद्ध्या स्पर्शमथापि च ।
बलवन्तो ह्यनियमा नियमा दुर्ब्बलीयसां । भोगानपूर्ब्बानादत्स्व नोच्छिष्टं भोक्तुमर्हसि ।
यथा हि शिष्यः शास्तारं श्रुत्यर्थमभिधावति । ततः श्रुतिमुपादाय श्रुत्यर्थमुपतिष्ठति ।
विषयानेवमस्माभिर्दर्शितानभिमन्यसे । अनागतानतीतांश्च स्वप्ने जागरणे तथा ।
वैमनस्यं गतानाञ्च जन्तूनामल्पचेतसां । अस्मदर्थे कृते कार्य्ये दृश्यते प्राणधारणं । १८०
बहूनपि हि सङ्कल्पान् मत्वा स्वप्नानुपास्य च । बुभुक्षया पीड्यमानो विषयानेव धावति ।
आगारमद्वारमिव प्रविश्य संकल्पभोगान् विषये निबद्धान् । प्राणक्षये शान्तिमुपैति नित्यं दारुक्षयेऽग्निर्ज्वलितो यथैव ।
कामं तु नः स्वेषु गुणेषु सङ्गः कामश्च नोन्यान्यगुणोपलब्धिः । अस्मान् विना नास्ति तवोपलब्धिस्तावदृते त्वां न भजेत् प्रहर्षः

इति श्रीमहाभारते आश्वमेधिके पर्व्वणि अनुगीतापर्व्वणि ब्राह्मणगीतायां द्वाविंशोऽध्यायः ॥ २२ ॥

॥ ब्राह्मण उवाच ॥ अत्राप्युदाहरन्तीममितिहासं पुरातनं । सुभगे पञ्चहोतॄणां विधानमिह यादृशं ।
प्राणापानावुदानश्च समानो व्यान एव च । पञ्चहोतॄंस्तथैतान् वै परं भावं विदुर्ब्बुधाः । १८१
॥ ब्राह्मण्युवाच ॥ स्वभावात् सप्त होतार इति मे पूर्ब्बिका मतिः । यथा वै पञ्च होतारः परो भावस्तदुच्यतां ।
॥ ब्राह्मण उवाच ॥ प्राणेन संभृतो वायुरपाने जायते ततः । अपाने संभृतो वायुस्ततो व्यानः प्रवर्त्तते ।
व्यानेन संभृतो वायुस्ततोदानः प्रवर्त्तते । उदाने संभृतो वायुः समानो नाम जायते ।
तेऽपृच्छन्त पुरा सन्तः पूर्ब्बजातं पितामहं । यो नो ज्येष्ठस्तमाचक्ष्व स नः श्रेष्ठो भविष्यति ।
॥ ब्रह्मोवाच ॥ यस्मिन् प्रलीने प्रलयं व्रजन्ति सर्व्वे प्राणाः प्राणभृतां शरीरे । यस्मिन् प्रचीर्णे च पुनश्चरन्ति स वै श्रेष्ठो
गच्छत यत्र कामः । १८२
॥ प्राण उवाच ॥ मयि प्रलीने प्रलयं व्रजन्ति सर्व्वे प्राणाः प्राणभृतां शरीरे । मयि प्रचीर्णे च पुनश्चरन्ति श्रेष्ठो ह्यहं
पश्यत मां प्रलीनं ।
॥ ब्राह्मण उवाच ॥ प्राणः प्रालीयत ततः पुनश्च प्रचचार ह । समानश्चाप्युदानश्च वचो ब्रूता पुनः शुभे ।
न त्वं सर्व्वमिदं व्याप्य तिष्ठसीह यथा वयं । न त्वं श्रेष्ठो हि नः प्राण अपानो हि वशे तव ।
प्रचचार पुनः प्राणस्तमपानोऽभ्यभाषत ।
॥ अपान उवाच ॥ मयि प्रलीने प्रलयं व्रजन्ति सर्व्वे प्राणाः प्राणभृतां शरीरे । मयि प्रचीर्णे च पुनश्चरन्ति श्रेष्ठो ह्यहं
पश्यत मां प्रलीनं । १८३
॥ ब्राह्मण उवाच ॥ व्यानश्च तमुदानश्च भाषमाणमथोचतुः । अपान न त्वं श्रेष्ठोऽसि प्राणो हि वशगस्तव ।
अपानः प्रचचाराथ व्यानस्तं पुनरब्रवीत् । श्रेष्ठोऽहमस्मि सर्व्वेषां श्रूयतां येन हेतुना ।
मयि प्रलीने प्रलयं व्रजन्ति सर्व्वे प्राणाः प्राणभृतां शरीरे । मयि प्रचीर्णे च पुनश्चरन्ति श्रेष्ठो ह्यहं पश्यत मां प्रलीनं ।
॥ ब्राह्मण उवाच ॥ प्रालीयत ततो व्यानः पुनश्च प्रचचार ह । प्राणापानावुदानश्च समानश्च तमब्रुवन् ।