दर्शने दर्शने नित्यं सुखप्रश्नमुदाहरेत् । सायम्प्रातश्च विप्राणां प्रदिष्टमभिवादनं । ७५०
देवागारे गवां मध्ये ब्राह्मणानां क्रियापथे । स्वाध्याये भोजने चैव दक्षिणं पाणिमुद्धरेत् ।
सायम्प्रातश्च विप्राणां पूजनञ्च यथाविधि । पथ्यानां शोभते पथ्यं ऋषीणां वाचते ऋषिः ।
बहुकारञ्च शस्यानां वाह्ये वाहो गवां तथा । सम्पन्ने भोजने नित्यं पानीये तर्पणं तथा ।
सुशृतं पायसे ब्रूयाद्यवागूं क्षरे तथा । श्मश्रुकर्म्मणि संप्राप्ते क्षुते स्नानेऽथ भोजने ।
व्याधितानाञ्च सर्व्वेषामायुष्यमभिनन्दनं । प्रत्यादित्यं न मेहेत न पश्येदात्मनः शकृत् । ७५५
सह स्त्रियाऽथ शयनं सह भोज्यञ्च वर्ज्जयेत् । त्वं कारं नामधेयञ्च ज्येष्ठानां परिवर्ज्जयेत् ।
अवराणां समानानामुभयेषां न दुष्यति । हृदयं पापवृत्तानां पापमाख्याति वैकृतं ।
ज्ञानपूर्व्वं विनश्यन्ति गूहमाना महाजने । ज्ञानपूर्व्वं कृतं पापं छादयन्त्यबहुश्रुताः ।
नैनं मनुष्याः पश्यन्ति पश्यन्त्येव दिवौकसः । पापेनापिहितं पापं पापमेवानुवर्त्तते ।
धर्म्मेणापिहितो धर्म्मो धर्म्ममेवानुवर्त्तते । धार्म्मिकेण कृतो धर्म्मो धर्म्ममेवानुवर्त्तते । ७६०
पापं कृतं न स्मरतीह मूढो विवर्त्तमानस्य तदेति कर्त्तुः । राहुर्यथा चन्द्रमुपैति चापि तथाऽबुधं पापमुपैति कर्म्म ।
आशया सञ्चितं द्रव्यं दुःखेनैवोपभुज्यते । तद्बुधा न प्रशंसन्ति मरणं न प्रतीक्षते ।
मानसं सर्व्वभूतानां धर्म्ममाहुर्म्मनीषिणः । तस्मात् सर्व्वेषु भूतेषु मनसा शिवमाचरेत् ।
एक एव चरेद्धर्म्मं नास्ति धर्म्मे सहायता । केवलं विधिमासाद्य सहायः किं करिष्यति ।
धर्म्मो योनिर्म्मनुष्याणां देवानाममृतं दिवि । प्रेत्यभावे सुखं धर्म्माच्छश्वत्तैरुपभुज्यते । ७६५
इति श्रीमहाभारते शान्तिपर्व्वणि मोक्षधर्म्मपर्व्वणि आचारविधौ त्रिनवत्यधिकशततोऽध्यायः ॥ १९३ ॥
॥ युधिष्ठिर उवाच ॥ अध्यात्मं नाम यदिदं पुरुषस्येह चिन्त्यते । यदध्यात्मं यथा चैतत्तन्मे ब्रूहि पितामह ।
कुतः सृष्टमिदं विश्वं ब्रह्मन् स्थावरजङ्गमं । प्रलये च कमभ्येति तन्मे वक्तुमिहार्हसि ।
॥ भीष्म उवाच ॥ अध्यात्ममिति मां पार्थ यदेतदनुपृच्छसि । तद्व्याख्यास्यामि ते तात श्रेयस्करतमं सुखं ।
सृष्टिप्रलयसंयुक्तमाचारैः परिदर्शितं । यज्ज्ञात्वा पुरुषो लोके प्रीतिं सौख्यञ्च विन्दति ।
फललाभश्च तस्य स्यात् सर्व्वभूतहितञ्च तत् । पृथिवी वायुराकाशमापोज्योतिश्च पञ्चमं । ७७०
महाभूतानि भूतानां सर्व्वेषां प्रभवाप्ययौ । यतः सृष्टानि तत्रैव तानि यान्ति पुनः पुनः ।
महाभूतानि भूतेभ्यः सागरस्योर्म्मयो यथा । प्रसार्य्य च यथाऽङ्गानि कूर्म्मः संहरते पुनः ।
तद्वद्भूतानि भूतात्मा सृष्टानि हरते पुनः । महाभूतानि पञ्चैव सर्व्वभूतेषु भूतकृत् ।
अकरोत्तेषु वैषम्यं तत्तु जीवो न पश्यति । शब्दः श्रोत्रं तथा खानि त्रयमाकाशयोनिजं ।
वायोः स्पर्शस्तथा चेष्टा त्वक् चैव त्रितयं स्मृतं । रूपं चक्षुस्तथा पाकस्त्रिविधं तेज उच्यते । ७८५
रसः क्लेदश्च जिह्वा च त्रयो जलगुणाः स्मृताः । घ्रेयं घ्राणं शरीरञ्च एते भूमिगुणास्त्रयः ।
महाभूतानि पञ्चैव षष्ठञ्च मन उच्यते । इन्द्रियाणि मनश्चैव विज्ञानान्यस्य भारत ।
सप्तमी बुद्धिरित्याहुः क्षेत्रज्ञः पुनरष्टमः । चक्षुरालोचनायैव संशयं कुरुते मनः ।