सर्व्वाण्येतानि सन्धाय मनसा संप्रधारयेत् । क्षीणे मनसि सर्व्वस्मिन्न जन्मसुखमिष्यते ।
ज्ञानसम्पन्नसत्त्वानां तत् सुखं विदुषां मतं । अतः परं प्रवक्ष्यामि सूक्ष्मभावकरीं गिरं ।
निर्वृत्तिं सर्व्वभूतेषु मृदुना दारुणेन च । गुणागुणमनासङ्गमेकचर्य्यमनन्तरं । ११०
एतद्ब्राह्मणतो वृत्तमाहुरेकपदं सुखं । विद्वान् कूर्म्म इवाङ्गानि कामान् संहृत्य सर्व्वशः ।
विरजाः सर्व्वतो मुक्तो यो नरः स सुखी सदा । कामानात्मनि संयम्य क्षीणतृष्णः समाहितः ।
सर्व्वभूतसुहृन्मित्रो ब्रह्मभूयाय कल्पते । इन्द्रियाणां निरोधेन सर्व्वेषां विषयैषिणां ।
मुनेर्ज्जनपदत्यागादध्यात्माग्निः समिध्यते । यथाग्निरिन्धनैरिद्धो महाज्योतिः प्रकाशते ।
तथेन्द्रियनिरोधेन महानात्मा प्रकाशते । यदा पश्यति भूतानि प्रसन्नात्मात्मनो हृदि । ११५
स्वयं ज्योतिस्तदा सूक्ष्मात् सूक्ष्मं प्राप्नोत्यनुत्तमं । अग्नीरूपं पयः स्रोतो वायुः स्पर्शनमेव च ।
मही पङ्कधरं घोरमाकाशं श्रवणं तथा । रोगशोकसमाविष्टं पञ्चस्रोतःसमावृतं ।
पञ्चभूतसमायुक्तं नवद्वारं द्विदैवतं । रजस्तमयादृश्यं त्रिगुणञ्च त्रिधातुकं ।
संशयाभिरुतं मूढं शरीरमिति धारणा । दुश्चरं सर्व्वलोकेऽस्मिन् सत्त्वं प्रतिसमाश्रितं ।
एतदेव हि लोकेऽस्मिन् कालचक्रं प्रवर्त्तते । एतन्महार्णवं घोरमगाधं मोहसंज्ञितं । ११०
विक्षिपेत् संक्षिपेच्चैव बोधयेत् सामरं जगत् । कामं क्रोधं भयं लोभमभिद्रोहमथानृतं ।
इन्द्रियाणां निरोधेन सतस्त्यजति दुस्त्यजान् । यस्यैते निर्ज्जिता लोके त्रिगुणाः पञ्चधातवः ।
व्योम्नि तस्य परिस्थानमानन्त्यमथ लभ्यते । पञ्चेन्द्रियमहाकूलां मनोवेगमहोदकां ।
नदीं मोहह्रदां तीर्त्वा कामक्रोधावुभौ जयेत् । स सर्व्वदोषनिर्म्मुक्तस्ततः पश्यति तत्परं ।
मनो मनसि सन्धाय पश्यन्नात्मानमात्मनि । सर्व्ववित् सर्व्वभूतेषु विन्दत्यात्मानमात्मनि । ११६
एकधा बहुधा चैव विकुर्व्वाणस्ततस्ततः । ध्रुवं पश्यति रूपाणि दीपाद्दीपशतं यथा ।
स वै विष्णुश्च मित्रश्च वरुणोऽग्निः प्रजापतिः । स हि धाता विधाता च स प्रभुः सर्व्वतोमुखः ।
हृदयं सर्व्वभूतानां महानात्मा प्रकाशते ।

तं विप्रसंघाश्च सुरासुराश्च यक्षाः पिशाचाः पितरो वयांसि । रक्षोगणा भूतगणाश्च सर्व्वे महर्षयश्चैव सदा स्तुवन्ति ।
इति श्रीमहाभारते आश्वमेधिके पर्व्वणि अनुगीतापर्व्वणि गुरुशिष्यसंवादे द्वाचत्वारिंशोऽध्यायः ॥ ४२ ॥

॥ ब्रह्मोवाच ॥ मनुष्याणान्तु राजानः क्षत्रियो मध्यमो गुणः । कुञ्जरो वाहनानाञ्च सिंहश्चारण्यवासिनां । ११८०
अविः पशूनां सर्व्वेषामहिस्तु विलवासिनां । गवां गोवृषभश्चैव स्त्रीणां पुरुष एव च ।
न्यग्रोधो जम्बुवृक्षश्च पिप्पलः शाल्मलिस्तथा । शिंशपा मेषशृङ्गश्च तथा कीचकवेणवः ।
एते द्रुमाणां राजानो लोकेऽस्मिन्नात्र संशयः । हिमवान्पारिपात्रश्च सह्यो विन्ध्यस्त्रिकूटवान् ।
श्वेतो नीलश्च भासश्च कोष्ठवांश्चैव पर्व्वतः । गुरुस्कन्धो महेन्द्रश्च माल्यवान् पर्व्वतस्तथा ।
एते पर्व्वतराजानो गणानां महतां तथा । सूर्य्यो ग्रहाणामधिपो नक्षत्राणाञ्च चन्द्रमाः । ११८८
यमः पितॄणामधिपः सरितामथ सागरः । अम्भसां वरुणो राजा मरुतामिन्द्र उच्यते ।