भूतेषु भावं सञ्चिन्त्य ये बुद्ध्या मनसः परं । न शोचन्ति गताध्वानः पश्यन्तः परमां गतिं ।
सञ्चिन्वानकमेवैनं कामानामविदृप्तकं । व्याघ्रः पशुमिवासाद्य मृत्युरादाय गच्छति । १२४०५
तथाप्युपायं सम्पश्येद्दुःखस्य परिमोक्षणं । अशोचन्नारभेचैव मुक्तश्चाव्यसनी भवेत् ।
शब्दे स्पर्शे च रूपे च गन्धेषु च रसेषु च । नोपभोगात् परं किञ्चिद्धनिनो वाऽधनस्य वा ।
प्राक्सम्प्रयोगाद्भूतानां नास्ति दुःखं परायणं । विप्रयोगात्तु सर्व्वस्य न शोचेत् प्रकृतिस्थितः ।
धृत्या शिश्नोदरं रक्षेत् पाणिपादञ्च चक्षुषा । चक्षुः श्रोत्रे च मनसा मनो वाचञ्च विद्यया ।
प्रणयं प्रतिसंहृत्य संस्तुतेष्वितरेषु च । विचरेदसमुन्नद्धः स सुखी स च पण्डितः । १२४१०
अध्यात्मरतिरासीनो निरपेक्षो निरामिषः । आत्मनैव सहायेन यश्चरेत् स सुखी भवेत् ।
इति श्रीमहाभारते शान्तिपर्व्वणि मोक्षधर्म्मपर्व्वणि शुकाभिपतेन द्वात्रिंशदधिकत्रिशततोऽध्यायः ॥ ३३२ ॥
॥ नारद उवाच ॥ सुखदुःखविपर्य्यासो यदा समुपपद्यते । नैनं प्रज्ञा सुनीतं वा त्रायते नापि पौरुषं ।
स्वभावाद्यत्नमातिष्ठेद्यत्नवान्नावसीदति । जरामरणरोगेभ्यः प्रियमात्मानमुद्धरेत् ।
रुजन्ति हि शरीराणि रोगाः शारीरमानसाः । सायका इव तीक्ष्णाग्राः प्रयुक्ता दृढधन्विभिः ।
व्यथितस्य विधित्साभिस्तान्यतो जीवितैषिणः । अवशस्य विनाशाय शरीरमपकृष्यते । १२४१५
स्रवन्ति न निवर्त्तन्ते स्रोतांसि सरितामिव । आयुरादाय मर्त्यानां रात्र्यहानि पुनः पुनः ।
व्यत्ययो ह्ययमत्यन्तं पक्षयोः शुक्लकृष्णयोः । जातान्मर्त्यान् जरयति निमेषान्नावतिष्ठते ।
सुखदुःखानि भूतानामजरो जरयत्यसौ । आदित्यो ह्यस्तमभ्येति पुनः पुनरुदेति च ।
अदृष्टपूर्व्वानादाय भावानपरिशङ्कितान् । इष्टानिष्टान्मनुष्याणामस्तं गच्छन्ति रात्रयः ।
यो यमिच्छेद्यथाकामं कामानान्तदवाप्नुयात् । यदि स्यान्न पराधीनं पुरुषस्य क्रियाफलं । १२४२०
संयताश्च हि दक्षाश्च मतिमन्तश्च मानवाः । दृश्यन्ते निष्फलाः सन्तः प्रहीणाः सर्व्वकर्म्मभिः ।
अपरे बालिशाः सन्तो निर्गुणाः पुरुषाधमाः । आशीर्भिरप्यसंयुक्ता दृश्यन्ते सर्व्वकामिनः ।
भूतानामपरः कश्चिद्धिंसायां सततोत्थितः । वञ्चनायाञ्च लोकस्य स सुखेष्वेव जीर्य्यते ।
अचेष्टमानमासीनं श्रीः कञ्चिदुपतिष्ठते । कञ्चित् कर्म्मानुसृत्यान्यो नाप्राप्यमधिगच्छति ।
अपराधं समाचक्ष्व पुरुषस्य स्वभावतः । शुक्रमन्यत्र सं भूतं पुनरन्यत्र गच्छति । १२४२५
तस्य योनौ प्रयुक्तस्य गर्भो भवति वा न वा । आम्रपुष्पोपमा यस्य निर्वृत्तिरुपलभ्यते ।
केषाञ्चित् पुत्रकामानामनुसन्तानमिच्छतां । सिद्धौ प्रयतमानानां न चाण्डमुपजायते ।
गर्भाच्चोद्विजमानानां क्रुद्धादाशीविषादिव । आयुष्मान् जायते पुत्रः कथं प्रेत्य द्रवाभवत् ।
देवानिष्ट्वा तपस्तप्त्वा कृपणैः पुत्रगृद्धिभिः । दश मासान् परिधृता जायन्ते कुलपांसनाः ।
अपरे धनधान्यानि भोगांश्च पितृसञ्चितान् । विपुलानभिजायन्ते लब्धास्तैरेव मङ्गलैः । १२४३०
अन्योन्य समभिप्रेत्य मैथुनस्य समागमे । उपद्रव इवाविष्टो योनिर्गर्भः प्रपद्यते ।
शीघ्रं परशरीराणि च्छिन्नबीजं शरीरिणं । प्राणिनां प्राणसंरोधे मांसस्नेहविचेष्टितं ।