श्रिविणाञ्च कुले जातां चयिणां मनुजेश्वर । लक्षणैरन्विता या च प्रशस्ता या च लक्षणैः ।
मनोज्ञा दर्शनीया च तां भवान् वोढुमर्हसि। महाकुले निवेष्टव्यं सदृशे वा युधिष्ठिर । ५०९
अपरा पतिता चैव न ग्राह्या भूतिमिच्छता। अग्नीनुत्पाद्य यत्नेन क्रियाः सुविहिताश्च याः ।
वेदे च ब्राह्मणैः प्रोक्तास्ताश्च सर्व्वाः समाचरेत्। न चेर्ष्या स्त्रीषु कर्त्तव्या रक्ष्या दाराश्च सर्व्वशः।
अनायुष्या भवेदीर्ष्या तस्मादीर्ष्यां विवर्ज्जयेत्। अनायुष्यं दिवा स्वप्नं तथाऽभ्युदितशायिता ।
प्रगे निशामाशु तथा ये चोच्छिष्टाः स्वपन्ति वै । पारदार्य्यमनायुष्यं नापितोच्छिष्टता तथा।
यत्नतो नैव कर्त्तव्यमभ्यासश्चैव भारत। सन्ध्यायां न च भुञ्जीत न स्वायेन्न पठेत्तथा । ५०९५
प्रयतश्च भवेत्तस्यां न च किञ्चित् समाचरेत्। ब्राह्मणान् पूजयेच्चापि तथा स्नात्वा नराधिप।
देवांश्च प्रणमेत् स्नातो गुरूंश्चाप्यभिवादयेत्। अनिमन्त्रितो न गच्छेत यज्ञं गच्छेत दर्शकः ।
अनर्चिते ह्यनायुष्यं गमनं तत्र भारत। न चैकेन परिव्रज्यं न गन्तव्यं तथा निशि ।
अनागतायां सन्ध्यायामागत्य च गृहे वसेत्। मातुः पितुर्गुरूणाञ्च कार्य्यमेवानुशासनं।
हितं वाऽप्यहितं वाऽपि न विचार्य्य कथञ्चन। धनुर्व्वेदे च वेदे च यत्नः कार्य्यो नराधिप। ५१००
हस्तिपृष्ठेऽश्वपृष्ठे च रथचर्य्यासु चैव ह। यत्नवान् भव राजेन्द्र यत्नवान् सुखमेधते।
अप्रधृष्यश्च शत्रूणां भृत्यानां स्वजनस्य च। प्रजापालनयुक्तश्च न क्षतिं लभते क्वचित्।
युक्तिशास्त्रञ्च ते ज्ञेयं शब्दशास्त्रञ्च भारत। गान्धर्व्वशास्त्रञ्च कलाः परिज्ञेया नराधिप।
पुराणमितिहासाश्च तथाख्यानानि यानि च। महात्मनाञ्च चरितं श्रोतव्यं नित्यमेव च।
पत्नी रजस्वला या च नाभिगच्छेन्न चाह्वयेत्। स्नाताञ्चतुर्थे दिवसे रात्रौ गच्छेद्विचक्षणः। ५१०५
पञ्चमे दिवसे नारी षष्ठेऽहनि पुमान् भवेत्। एतेन विधिना पत्नीमुपागच्छेत पण्डितः।
ज्ञातिसम्बन्धिमित्राणि पूजनीयानि सर्व्वशः। यष्टव्यञ्च यथाशक्ति यज्ञैर्व्विविधदक्षिणैः।
अत ऊर्द्ध्वमरण्यञ्च सेवितव्यं नराधिप। एष ते लक्षणोद्देश आयुष्याणां प्रकीर्त्तितः।
शेषस्त्वेविद्यवृद्धेभ्यः प्रत्याहार्य्यो युधिष्ठिर। आचारो भूतिजनन आचारः कीर्त्तिवर्द्धनः।
आचाराद्वर्द्धते ह्यायुराचारो हन्त्यलक्षणं। आगमानां हि सर्व्वेषामाचारः श्रेष्ठ उच्यते। ५११०
आचारप्रभवो धर्म्मो धर्म्मादायुर्व्विवर्द्धते। एतद्यशस्यमायुष्यं स्वर्ग्यं स्वस्त्ययनं महत्।
अनुकम्प्य सर्व्ववर्णान् ब्रह्मणा समुदाहृतं।
इति श्रीमहाभारते अनुशासनपर्व्वणि आनुशासनिके पर्व्वणि आयुष्याख्याने चतुरधिकशततोऽध्यायः ॥ १०४ ॥
॥ युधिष्ठिर उवाच ॥ यथा ज्येष्ठः कनिष्ठेषु वर्त्तते भरतर्षभ। कनिष्ठाश्च यथा ज्येष्ठे वर्त्तेरंस्तद्ब्रवीहि मे।
॥ भीष्म उवाच ॥ ज्येष्ठवत्तात वर्त्तस्व ज्येष्ठोऽसि सततं भवान्। गुरोर्गरीयसी वृत्तिर्या च शिष्यस्य भारत।
न गुरावकृतप्रज्ञे शक्यं शिष्येण वर्त्तितुं। गुरोर्हि दीर्घवृत्तित्वं यत्तच्छिष्यस्य भारत। ५११५
अन्धः स्यादन्धवेलायां जडः स्यादपि वा बुधः। परिहारेण तद्ब्रूयाद्यस्तेषां स्याद्व्यतिक्रमः।
प्रत्यक्षं भिन्नहृदया भेदयेयुः कृतं नराः। श्रियाऽभितप्ताः कौन्तेय भेदकामास्तथाऽरयः।