परीक्ष्य सञ्चरेद्विद्वान् यथावच्छास्त्रचक्षुषा । ज्ञानेन्द्रियाणीन्द्रियार्थान्नोपसर्पन्त्यतर्पुलं ।
हीनैश्च करणैर्देही न देहं पुनरर्हति ।
इति श्रीमहाभारते शान्तिपर्व्वणि मोक्षधर्म्मपर्व्वणि वार्ष्णेयाध्यात्मे त्रयोदशाधिकद्विशतोऽध्यायः ॥ २१३ ॥
॥ भीष्म उवाच ॥ अत्रोपायं प्रवक्ष्यामि यथावच्छास्त्रचक्षुषा । तद्विज्ञानाच्चरन् राजन् प्राप्नुयात् परमां गतिं ।
सर्व्वेषामेव भूतानां पुरुषः श्रेष्ठ उच्यते । पुरुषेभ्यो द्विजानाञ्च द्विजेभ्यो मन्त्रदर्शिनः ।
सर्व्वभूतात्मभूतास्ते सर्व्वज्ञाः सर्व्वदर्शिनः । ब्राह्मणा वेदशास्त्रज्ञास्तत्त्वार्थगतनिश्चयाः ।
नेत्रहीनो यथा ह्येकः कृच्छ्राणि लभतेऽध्वनि । ज्ञानहीनस्तथा लोके तस्माज्ज्ञानविदोऽधिकाः ।
तांस्तानुपासते धर्म्मान् धर्म्मकामा यथागमं । न त्वेषामर्थसामान्यमन्तरेण गुणानिमान् ।
वाग्देहमनसां शौचं क्षमा सत्यं धृतिः स्मृतिः । सर्व्वधर्म्मेषु धर्म्मज्ञा ज्ञापयन्ति गुणान् शुभान् ।
यदिदं ब्रह्मणो रूपं ब्रह्मचर्य्यमिति स्मृतं । परन्तत्सर्व्वधर्म्मेभ्यस्तेन यान्ति पराङ्गतिं ।
लिङ्गसंयोगहीनं यच्छब्दस्पर्शविवर्ज्जितं । श्रोत्रेण श्रवणञ्चैतच्चक्षुषा चैव दर्शनं ।
वाक्सम्भाषाप्रवृत्तं यत्तन्मनः परिवर्ज्जितं । बुद्ध्या चाध्यवसायीत ब्रह्मचर्य्यमकल्मषं ।
सम्यग्वृत्तिर्ब्रह्मलोकं प्राप्नुयान्मध्यमः सुरान् । द्विजाग्र्यो जायते विद्वान् कन्यसीं वृत्तिमाश्रितः ।
सुदुष्करं ब्रह्मचर्य्यमुपायन्तत्र मे शृणु । सम्प्रवृत्तमुदीर्णञ्च निगृह्णीयाद्द्विजो रजः ।
योषितो न कथा श्राव्या न निरीक्ष्या निरम्बराः । कथञ्चिद्दर्शनादासां दुर्ब्बलानाविशेद्रजः ।
रागोत्पन्नश्चरेत्कृच्छ्रमङ्गस्त्रिःप्रविशेदपः । मग्नः स्वप्ने च मनसा त्रिर्जपेदघमर्षणं ।
पाप्मानं निर्दहेदेवमन्तर्भूतरजोमयं । ज्ञानयुक्तेन मनसा सन्ततेन विचक्षणः ।
कुणपामेध्यसंयुक्तं यद्वदच्छिद्रबन्धनं । तद्वद्देहगतं विद्यादात्मानं देहबन्धनं ।
वातपित्तकफात्मकं त्वङ्मांसं स्नायुमस्थि च । मज्जा देहं शिराजालैस्तर्पयन्ति रसा नृणां ।
दश विद्याद्धमन्योऽत्र पञ्चेन्द्रियगुणावहाः । याभिः सूक्ष्माः प्रजायन्ते धमन्योऽन्याः सहस्रशः ।
एवमेताः शिरानद्यो रजोदा देहसागरं । तर्पयन्ति यथाकालमापगा इव सागरं ।
मध्ये च हृदयस्यैका शिरा तत्र मनोवहा । शुक्रं सङ्कल्पजं नृणां सर्व्वगात्रैर्व्विमुञ्चति ।
सर्व्वगात्रप्रतापिन्यस्तस्या ह्यनुगताः शिराः । नेत्रयोः प्रतिपद्यन्ते वहन्त्यस्तेजसं गुणं ।
पयस्यन्तर्हितं सर्पिर्य्यद्वन्निर्म्मथ्यते खजैः । शुक्रं निर्म्मथ्यते तद्वद्देहसङ्कल्पजैः खजैः ।
स्वप्नेऽप्येवं यथाऽभ्येति मनः सङ्कल्पजं रजः । शुक्रं सङ्कल्पजं देहात् सृजत्यस्य मनोवहा ।
महर्षिर्भगवानत्रिर्व्वेद तच्छुक्रसम्भवं । त्रिबीजमिन्द्रदैवत्यं तस्मादिन्द्रियमुच्यते ।
ये वै शुक्रगतिं विद्युर्भूतसङ्करकारिकां । विरागा दग्धदोषास्ते नाप्नुयुर्द्देहसम्भवं ।
गुणानां साम्यमागत्य मनसैव मनोवहं । देहकर्म्मानुदन् प्राणानन्तकाले विमुच्यते ।
भविता मनसो ज्ञानं मन एव प्रजायते । ज्योतिष्मद्विरजो नित्यं मन्त्रसिद्धं महात्मनां ।
तस्मात्तदभिघाताय कर्म्म कुर्य्यादकल्मषं । रजस्तमश्च हित्वेह यथेष्टां गतिमाप्नुयात् ।