

उज्ज्वन्ति सततं ये ते ब्राह्मणेनोत्करं शुभं । अमृतं ब्रह्मणापोतमध्वरप्रसृतं दधि ।  
 एष तेषां विशुद्धानां फेनपानां तपोधने । धर्मचर्याकृतो मार्गो बालिखिल्यगणे शृणु ।  
 बालिखिल्यास्तपःसिद्धा मुनयः सूर्यमण्डले । उज्ज्वे तिष्ठन्ति धर्मज्ञाः शाकुनीं वृत्तिमास्थिताः ।  
 मृगनिर्मोक्वसनाश्चौरबल्ललवाससः । निर्दन्दाः सत्यं प्राप्ता बालिखिल्यास्तपोधनाः ।  
 अङ्गुष्ठपर्वमात्रा ये भूत्वा स्वे स्वे व्यवस्थिताः । तपश्चरणमोहन्ति तेषां धर्मफलं महत् ।  
 ते सुरैः समतां यान्ति सुरकार्यार्थसिद्धये । द्योतयन्ति दिशः सर्वस्तपसा दग्धकिल्बिषाः ।  
 ये तस्ये शुद्धमनसो दयाधर्मपरायणाः । सन्तश्चक्रचराः पुण्याः सोमलोकचराश्च ये ।  
 पितृलोकसमीपस्थास्त उज्ज्वन्ति यथाविधि । संप्रचालाश्च कुट्टाश्च दन्तोऽलूवलिकाश्च ये ।  
 सोमपानाश्च देवानामुग्रपाणां तथैव च । उज्ज्वन्ति ये समीपस्थाः सदारा नियतेन्द्रियाः ।  
 तेषामग्निपरिस्पन्दः पितृणाञ्चार्चनतया । यज्ञानाञ्चैव पञ्चानां यजनं धर्म उच्यते ।  
 एष चक्रचरैर्देवि देवलोकचरैर्द्विजैः । ऋषिधर्मः सदा चीर्णो योऽन्यस्तमपि मे शृणु ।  
 सर्वेष्वेवर्षिधर्मेषु ज्ञेयात्मा संयतेन्द्रियैः । कामक्रोधौ ततः पश्चाज्जेतव्याविति मे मतिः ।  
 अग्निहोत्रपरिस्पन्दो धर्मचक्रं सनातनं । सोमयज्ञाभ्यनुज्ञानं पञ्चमी यज्ञदक्षिणा ।  
 नित्यं यज्ञक्रिया धर्मः पितृदेवार्चने रतिः । सर्वातिथ्यश्च कर्तव्यमन्त्रेणोज्ज्वार्जितेन वै ।  
 निवृत्तिरूपभोगेषु गोरसानां शमे रतिः । स्थण्डिले शयने योगः शाकपर्णनिवेण ।  
 फलमूलाशनं वायुरापः शैबलभक्षणं । ऋषीणां नियमा ह्येते येऽन्यन्यजितां गतिं ।  
 विधूमे सन्नमुषले व्यङ्गारे भुक्तवज्जने । अतीतपात्रसञ्चारे काले विगतभैक्षुके ।  
 अतिथिः काङ्क्षमाणो वै शेषान्नकृतभोजनः । सत्यधर्मरतः शान्तो मुनिर्द्धर्मेण युज्यते ।  
 न स्तम्भो न च मनो स्थान्नाप्रसन्नो न विस्मितः । मित्रामित्रसमो मैत्रो यः स धर्मविदुत्तमः ।  
 इति श्रीमहाभारते अनुशासनपर्वणि आनुशासनिके पर्वणि उमामहेश्वरसंवादे एकचत्वारिंशदधिकश्लोकाः ॥ १४१ ॥

॥ उमोवाच ॥ देशेषु रमणीयेषु नदीनां निर्गरेषु च । खवन्तीनां नि कुञ्जेषु पर्वतेषु वनेषु च ।  
 देशेषु च पवित्रेषु फलवत्सु समाहिताः । मूलवत्सु च मेघेषु वसन्ति नियतव्रताः ।  
 तेषामपि विधिं पुण्यं श्रातुमिच्छामि शङ्कर । वानप्रस्थे तु देशे स्वशरीरोपजीविषु ।  
 ॥ महेश्वर उवाच ॥ वानप्रस्थेषु यो धर्मस्तस्मै शृणु समाहिता । श्रुत्वा चैकमना देवि धर्मबुद्धिपरा भव ।  
 संसिद्धैर्नियमैः सद्भिर्वनवासमुपागतैः । वानप्रस्थैरिदं कर्म कर्तव्यं शृणु यादृशं ।  
 त्रिकालमभिषेकश्च पितृदेवार्चनं तथा । अग्निहोत्रपरिस्पन्द इष्टिहोमविधिलथा ।  
 नीवारग्रहणश्चैव फलमूलनिवेण । दङ्गुदैरण्डतैलानां स्नेहार्थश्च निषेवणं ।  
 योगचर्याकृतैः सिद्धैः कामक्रोधविवर्जितैः । वीरशय्यामुपासद्भिर्वीरस्थानोपसेविभिः ।  
 युक्तैर्योगविधैः रुद्धिर्गोमे पञ्चतपैस्तथा । मण्डूकयोगनियतैर्यथान्यायं निवेदिभिः ।  
 वीरासनगतैर्नित्यं स्थण्डिले शयनैस्तथा । शीततोयाग्नियोगश्च वर्त्तव्यो धर्मबुद्धिभिः ।