

सम्यग्यजन्ति ये चेष्टीः क्षान्ता दान्ता जितेन्द्रियाः । सत्यं धर्मं चिन्तां गात्रं तान्नमस्यामि यादव ।
ये वै तपसि वर्तन्ते वने मूलफलाशनाः । असञ्चयाः क्रियावन्तस्तान्नमस्यामि यादव ।
ये भृत्यभरणे शक्ताः सततञ्चातिथिव्रताः । भुञ्जते देवेशेषाणि तान्नमस्यामि यादव ।
ये वेदं प्राप्य दुर्द्धर्षा वाग्मिनो ब्रह्मचारिणः । याजनाध्यापने युक्ता नित्यं तान् पूजयाम्यहं । २०१०
प्रसन्नहृदयाश्चैव सर्वसत्त्वेषु नित्यशः । आपृष्टतापात्स्वाध्याये युक्तास्तान् पूजयाम्यहं ।
गुरुप्रसादे स्वाध्याये यतन्ते ये स्थिरव्रताः । शुश्रूषवोऽनसूयन्तस्तान् नमस्यामि यादव ।
सुव्रता मुनयो ये च ब्राह्मणाः सत्यसङ्गराः । वोढारो हव्यकव्यानां तान्नमस्यामि यादव ।
भैक्ष्यचर्यासु निरताः कृशा गुरुकुलाश्रयाः । निःसुखा निर्धना ये तु तान्नमस्यामि यादव ।
निर्ममा निष्प्रतिदन्दा निर्झका निष्प्रयोजनाः । ये वेदं प्राप्य दुर्द्धर्षा वाग्मिनो ब्रह्मवादिनः । २०१५
अहिंसानिरता ये च ये च सत्यव्रता नराः । दान्ताः शमपराश्चैव तान्नमस्यामि यादव ।
देवतातिथिपूजायां युक्ता ये गृहमेधिनः । कपोतवृत्तयो नित्यं तान्नमस्यामि यादव ।
येषां त्रिवर्गकृत्येषु वर्तन्ते नोपहीयते । शिष्टाचारप्रवृत्ताश्च तान्नमस्याम्यहं सदा ।
ब्राह्मणाः श्रुतसम्पन्ना ये त्रिवर्गमनुष्ठिताः । अलोलुपाः पुण्यशीलास्तान्नमस्यामि केशव ।
अभ्युक्ता वायुभक्षाश्च सुधाभक्षाश्च ये सदा । ब्रतैश्च विविधैर्युक्तास्तान्नमस्यामि माधव । २०२०
अयोनीनग्नियोनींश्च ब्रह्मयोनींस्तथैव च । सर्वभूतात्मयोनींश्च तान्नमस्याम्यहं सदा ।
नित्यमेतान्नमस्यामि कृष्ण लोककरानृषोन् । लोकज्येष्ठान् कुलज्येष्ठान् स्तमोघान् लोकसत्तमान् ।
तस्मात्त्वमपि वार्ष्णेय द्विजान् पूजय नित्यदा । पूजिताः पूजनार्हा हि सुखं दास्यन्ति तेऽनघ ।
अस्मिन्लोके सदा ह्येते परत्र च सुखप्रदाः । चरन्ते मान्यमाना वै प्रदास्यन्ति सुखं तव ।
ये सर्वातिथयो नित्यं गोषु च ब्राह्मणेषु च । नित्यं सत्ये चाभिरता दुर्गाण्यतितरन्ति ते । २०२५
नित्यं शमपरा ये च तथा ये चानसूयकाः । नित्यस्वाध्यायिनो ये च दुर्गाण्यतितरन्ति ते ।
सर्वान्देवान्नमस्यन्ति ये चैकं वेदमाश्रिताः । अद्धानाश्च दान्ताश्च दुर्गाण्यतितरन्ति ते ।
तथैव विप्रप्रवरान्नमस्कृत्य यतव्रताः । भवन्ति ये दानरता दुर्गाण्यतितरन्ति ते ।
तपस्विनश्च ये नित्यं कौमारव्रतचारिणः । तपसा भावितात्मानो दुर्गाण्यतितरन्ति ते ।
देवतातिथिभृत्यानां पित्राणाञ्चार्चने रताः । शिष्टान्नभोजिनो ये च दुर्गाण्यतितरन्ति ते । २०३०
अग्निमाधाय विधिवत् प्रणता धारयन्ति ये । प्राप्ताः सोमाज्जतिश्चैव दुर्गाण्यतितरन्ति ते ।
मातापित्रोर्गुरुषु च सम्यग्वर्तन्ति ये सदा । यथा त्वं वृष्णिशार्दूलेत्युक्तैव विरराम सः ।
तस्मात्त्वमपि कौन्तेय पितृदेवद्विजातिथोन् । सम्यक् पूजयसे नित्यं गतिमिष्टामवाप्स्यसि ।
इति श्रीमहाभारते अनुशासनपर्वणि आनुशासनिके पर्वणि कृष्णनारदसंवादे एकत्रिंशोऽध्यायः ॥ ३१ ॥
॥ युधिष्ठिर उवाच ॥ पितामह महाप्राज्ञ सर्वशास्त्रविशारद । त्वेत्ताऽहं श्रोतुमिच्छामि धर्मं भरतसत्तम ।
शरणागतं ये रक्षन्ति भूतयामश्चतुर्विधं । किन्तस्य भरतश्रेष्ठ फलं भवति तत्त्वतः । २०३५