विषयेषु तु संसर्गाच्छाश्वतस्य तु संश्रयात्। मनसा चान्यथा काङ्क्षन् परं न प्रतिपद्यते।
ज्ञानमुत्पद्यते पुंसां क्षयात् पापस्य कर्म्मणः। यथादर्शतले प्रख्ये पश्यत्यात्मानमात्मनि।
प्रसृतैरिन्द्रियैर्दुःखी तैरेव नियतैः सुखी। तस्मादिन्द्रियरूपेभ्यो य क्षेदात्मानमात्मना।
इन्द्रियेभ्यो मनः पूर्व्वं बुद्धिः परतरा ततः। बुद्धेः परतरं ज्ञानं ज्ञानात् परतरं महत्।
अव्यक्तात् प्रसृतं ज्ञानं ततो बुद्धिस्ततो मनः। मनः श्रोत्रादिभिर्युक्तं शब्दादीन् साधु पश्यति। ७४०
यस्तांस्त्यजति शब्दादीन् सर्व्वांश्च व्यक्तयस्तथा। विमुञ्चेत् प्राकृतान् ग्रामांस्तान्मुक्ताऽमृतमश्नुते।
उद्यन् हि सविता यद्वत् सृजते रश्मिमण्डलं। स एवास्तमुपागच्छंस्तदेवात्मनि यच्छति।
अन्तरात्मा तथा देहमाविश्येन्द्रियरश्मिभिः। प्राप्येन्द्रियगुणान् पञ्च सोऽस्तमावृत्य गच्छति।
प्रणीतं कर्म्मणा मार्गं नीयमानः पुनः पुनः। प्राप्नोत्ययं कर्म्मफलं प्रवृत्तं धर्म्ममात्मवित्।
विषया विनिवर्त्तन्ते निराहारस्य देहिनः। रसवर्ज्जं रसोऽप्यस्य परं दृष्ट्वा निवर्त्तते। ७४५
बुद्धिः कर्म्मगुणैर्हीना यदा मनसि वर्त्तते। तदा सम्पद्यते ब्रह्म तत्रैव प्रलयं गतं।
अस्पर्शनमशृण्वानमनास्वादमदर्शनं। अघ्राणमवितर्कञ्च सत्त्वं प्रविशते परं।
मनस्याहतयो मग्ना मनस्त्वभिगतं मतिं। मतिस्त्वभिगता ज्ञानं ज्ञानञ्चाभिगतं परं।
इन्द्रियैर्म्मनसः सिद्धिर्न बुद्धिं बुध्यते मनः। न बुद्धिर्बुध्यतेऽव्यक्तं सूक्ष्मं त्वेतानि पश्यति।
इति श्रीमहाभारते शान्तिपर्व्वणि मोक्षधर्म्मपर्व्वणि मनुबृहस्पतिसंवादे चतुरधिकद्विशतोऽध्यायः ॥ २०४ ॥
॥ मनुरुवाच ॥ दुःखोपघाते शारीरे मानसे चाप्युपस्थिते। यस्मिन्न शक्यते कर्त्तुं यत्नस्तं नानुचिन्तयेत्। ७५०
भैषज्यमेतद्दुःखस्य यदेतन्नानुचिन्तयेत्। चिन्त्यमानं हि चाभ्येति भूयश्चापि प्रवर्त्तते।
प्रज्ञया मानसं दुःखं हन्याच्छारीरमौषधैः। एतद्विज्ञानसामर्थ्यं न बालैः समतामियात्।
अनित्यं यौवनं रूपं जीवितं द्रव्यसञ्चयः। आरोग्यं प्रियसंवासो गृध्येत्तत्र न पण्डितः।
न जानपदिकं दुःखमेकः शोचितुमर्हति। अशोचन् प्रतिकुर्व्वीत यदि पश्येदुपक्रमं।
सुखाद्बहुतरं दुःखं जीविते नास्ति संशयः। स्निग्धस्य चेन्द्रियार्थेषु मोहान्मरणमप्रियं। ७५५
परित्यजति यो दुःखं सुखं वाऽप्युभयं नरः। अभ्येति ब्रह्म सोऽत्यन्तं न ते शोचन्ति पण्डिताः।
दुःखमर्था हि युज्यन्ते पालनेन च ते सुखं। दुःखेन चाधिगम्यन्ते नाशमेषां न चिन्तयेत्।
ज्ञानं ज्ञेयाभिनिर्वृत्तं विद्धि ज्ञानगुणं मनः। प्रज्ञाकरणसंयुक्तं ततो बुद्धिः प्रवर्त्तते
यदा कर्म्मगुणैरपेता बुद्धिर्म्मनसि वर्त्तते। तदा प्रज्ञायते ब्रह्म ध्यानयोगसमाधिना।
सेयं गुणवती बुद्धिर्गुणेष्वेवाभिवर्त्तते। अपरादभिनिःसृत्य गिरेः शृङ्गादिवोदकं। ७६०
यदा निर्गुणमाप्नोति ध्यानं मनसि पूर्व्वजं। तदा प्रज्ञायते ब्रह्म निकषं निकषे यथा।
मनस्त्वपहतं पूर्व्वमिन्द्रियार्थनिदर्शकं। न समत्वगुणापेक्षि निर्गुणस्य निदर्शकं।
सर्व्वाण्येतानि संवार्य्य द्वाराणि मनसि स्थितः। मनस्येकाग्रतां कृत्वा तत्परं प्रतिपद्यते।
यथा महान्ति भूतानि निवर्त्तन्ते गुणक्षये। तथेन्द्रियाण्युपादाय बुद्धिर्म्मनसि वर्त्तते।