अष्टमेन तु भक्तेन जीवेत् संवत्सरं नृप । गवामयस्य यज्ञस्य फलं प्राप्नोति मानवः ।
हंससारसयुक्तेन विमानेन स गच्छति। पञ्चाशत्तु सहस्राणि वर्षाणां दिवि मोदते ।
पक्षे पक्षे गते राजन् योऽश्नीयाद्वर्षमेव तु । षण्मासानशनं तस्य भगवानङ्गिराऽब्रवीत् ।
षष्टिं वर्षसहस्राणि दिवमावसते स च । वीणानां बल्लकीनाञ्च वेणूनाञ्च विशाम्पते । ५१८०
सुघोषैर्मधुरैः शब्दैः सुप्तः सम्प्रतिबोध्यते । संवत्सरमिहैकन्तु मासि मासि पिबेदपः ।
फलं विश्वजितस्तात प्राप्नोति स नरो नृप । सिंहव्याघ्रप्रयुक्तेन विमानेन स गच्छति ।
सप्ततिञ्च सहस्राणि वर्षाणां दिवि मोदते । मासादूर्द्ध्वं नरव्याघ्र नोपवासो विधीयते ।
विधिं त्वनशनस्याहुः पार्थ धर्मविदो जनाः । अनार्त्तो व्याधिरहितो गच्छेदनशनन्तु यः ।
पदे पदे यज्ञफलं समाप्नोति न संशयः । दिवं हंसप्रयुक्तेन विमानेन स गच्छति । ५१८५
शतं वर्षसहस्राणां मोदते स दिवि प्रभुः । शतञ्चाप्सरसः कन्या वेदयन्त्यपि तं नरं ।
आर्त्तो वा व्याधितो वाऽपि गच्छेदनशनन्तु यः । शतं वर्षसहस्राणां मोदते स दिवि प्रभो ।
काञ्चीनूपुरशब्देन सुप्तश्चैव प्रबोध्यते । सहस्रहंसयुक्तेन विमानेन तु गच्छति ।
स गत्वा स्त्रीशताकीर्णे रमते भरतर्षभ । क्षीणस्याप्यायनं दृष्टं क्षतस्य क्षतरोहणं ।
व्याधितस्यौषधीग्रामः क्रुद्धस्य च प्रसादनं । दुःखितस्यार्थमानाभ्यां दुःखानां प्रतिषेधनं । ५१९०
न चैते स्वर्गकामस्य रोचन्ते सुखमेधसः । अतः स कामसंयुक्तो विमाने हेमसन्निभे ।
रमते स्त्रीशताकीर्णे पुरुषोऽलङ्कृतः शुचिः । स्वस्थः सफलसङ्कल्पः सुखी विगतकल्मषः ।
अनश्नन् देहमुत्सृज्य फलं प्राप्नोति मानवः। बालसूर्य्यप्रतीकाशे विमाने हेमवर्चसि ।
वैदूर्य्यमुक्ताखचिते वीणामुरजनादिते । पताकादीपिकाकीर्णे दिव्यघण्टानिनादिते ।
स्त्रीसहस्रानुचरिते स नरः सुखमेधते । यावन्ति रोमकूपानि तस्य गात्रेषु पाण्डव । ५१९५
तावन्त्येव सहस्राणि वर्षाणां दिवि मोदते । नास्ति वेदात् परं शास्त्रं नास्ति मातृसमो गुरुः ।
न धर्म्मात् परमो लाभस्तपो नानशनात् परं। ब्राह्मणेभ्यः परं नास्ति पावनं दिवि चेह च ।
उपवासस्तथा तुल्यं तपःकर्म्म न विद्यते । उपोष्य विधिवद्देवास्त्रिदिवं प्रतिपेदिरे ।
ऋषयश्च परां सिद्धिमुपवासैरवाप्नुवन् । दिव्यं वर्षसहस्राणि विश्वामित्रेण धीमता ।
क्षान्तमेकेन भक्तेन तेन विप्रत्वमागतः । च्यवनो जमदग्निश्च वशिष्ठो गौतमो भृगुः । ५२००
सर्व्व एव दिवं प्राप्ताः क्षमावन्तो महर्षयः । इदमङ्गिरसा पूर्व्वं महर्षिभ्यः प्रदर्शितं ।
यः प्रदर्शयते नित्यं न स दुःखमवाप्नुयात् ।

इदन्तु कौन्तेय यथाक्रमं विधिं प्रवर्त्तितं ह्यङ्गिरसा महर्षिणा। पठेच्च यो वै शृणुयाच्च नित्यदा न विद्यते तस्य नरस्य किल्बिषं ।

विमुच्यते चापि स सर्व्वसङ्करैर्नचास्य दोषैरभिभूयते मनः । वियोनिजानाञ्च विजानते रुतं ध्रुवाञ्च कीर्त्तिं लभते नरोत्तमः ।

इति श्रीमहाभारते अनुशासनपर्व्वणि आनुशासनिके पर्व्वणि दानधर्म्मकथने उपवासविधौ षडधिकशततोऽध्यायः ॥ १०६ ॥