तरुणाधिगतं ज्ञानं जरादुर्ब्बलतां गतं । विपक्वबुद्धिः कालेन आदत्ते मानसं बलं ।
सदुर्गमिव पन्थानमतीत्य गुणबन्धनं । यथा पश्येत्तथा दोषानतीत्यामृतमश्नुते ।
इति श्रीमहाभारते शान्तिपर्व्वणि मोक्षधर्म्मपर्व्वणि वार्ष्णेयाध्यात्मे चतुर्द्दशाधिकद्विशतोऽध्यायः ॥ ॥ २१४ ॥
॥ भीष्म उवाच ॥ दुरन्तेष्विन्द्रियार्थेषु सक्ताः सीदन्ति जन्तवः । ये त्वसक्ता महात्मानस्ते यान्ति परमां गतिं ।
जन्ममृत्युजरादुःखैर्व्याधिभिर्मानसक्लमैः । दृष्ट्वैव सन्ततं लोकं घटेन्मोक्षाय बुद्धिमान् ।
वाङ्मनोभ्यां शरीरेण शुचिः स्यादनहङ्कृतः । प्रशान्तो ज्ञानवान् भिक्षुर्निरपेक्षश्चरेत् सुखं । ७८६
अथवा मनसः सङ्गं पश्यन् भूतानुकम्पया । तत्राप्युपेक्षां कुर्व्वीत ज्ञात्वा कर्म्मफलं जगत् ।
यत् कृतं स्याच्छुभं कर्म्म पापं वा यदि वाश्नुते । तस्माच्छुभानि कर्म्माणि कुर्य्याद्बुद्धिकर्म्मभिः ।
अहिंसा सत्यवचनं सर्व्वभूतेषु चार्ज्जवं । क्षमा चैवाप्रमादश्च यस्यैते स सुखी भवेत् ।
तस्मात् समाहितं बुद्ध्या मनो भूतेषु धारयेत् । यश्चैनं परमं धर्म्मं सर्व्वभूतसुखावहं ।
दुःखनिःसरणं वेद सर्व्वज्ञः स सुखी भवेत् । तस्मात् समाहितं बुद्ध्या मनो भूतेषु धारयेत् । ७८७
नापध्यायेन्न स्पृहयेन्नावद्यं चिन्तयेदसत् । अथामोघप्रयत्नेन मनो ज्ञाने निवेशयेत् ।
वाचामोघप्रयोगेण मनोज्ञं तत् प्रवर्त्तते । विवक्षता च सद्वाक्यं धर्म्मसूक्ष्ममवेक्षता ।
सत्यां वाचमहिंस्राञ्च वदेदनपवादिनीं । कल्कापेतामपरुषामनृशंसामपैशुनां ।
ईदृगल्पञ्च वक्तव्यमविक्षिप्तेन चेतसा । वाक्प्रबद्धो हि संसारो विरागाद्व्याहरेद्यदि ।
बुद्ध्याऽप्यनुगृहीतेन मनसा कर्म्म तामसं । रजोभूतैर्हि करणैः कर्म्माणि प्रतिपद्यते । ७८८
स दुःखं प्राप्य लोकेऽस्मिन्नरकायोपपद्यते । तस्मान्मनोवाक्शरीरैराचरेद्धैर्य्यमात्मनः ।
प्रकीर्णमेष भारं हि यद्वहार्य्येत दस्युभिः । प्रतिलोमां दिशं बुद्ध्वा संसारमबुधास्तथा ।
तानेव च यथा दस्युः क्षिप्रा गच्छेच्छिवां दिशं । तथा रजस्तमःकर्म्माण्युत्सृज्य प्राप्नुयात् स्वयं
निःसन्दिग्धमनीहो वै मुक्तः सर्व्वपरिग्रहैः । विविक्तचारी लघ्वाशी तपस्वी नियतेन्द्रियः ।
ज्ञानदग्धपरिक्लेशः प्रयोगरतिरात्मवान् । निष्प्रचारेण मनसा परं तदधिगच्छति । ७८९
धृतिमानात्मवान् बुद्धिं निगृह्णीयादसंशयं । मनो बुद्ध्या निगृह्णीयाद्विषयान्मनसात्मनः ।
निगृहीतेन्द्रियस्यास्य कुर्व्वाणस्य मनो वशे । देवतास्तत् प्रकाशन्ते दृष्टा यान्ति तमीश्वरं ।
ताभिः संसक्तमनसो ब्रह्म तत् सम्प्रकाशते । एतैश्चापगतैः सत्त्वे ब्रह्मभूयाय कल्पते ।
अथवा न प्रकाशेत योगतन्त्रैरुपक्रमेत् । येन तन्त्रयतस्तन्त्रं वृत्तिः स्यात्तत्तदाचरेत् ।
कणकुल्माषपिण्याकशाकयावकशक्तवः । तथा मूलफलं भैक्ष्यं पर्य्यायेणोपयोजयेत् । ७९१
आहारनियमश्चैव देशे काले च सात्त्विकं । तत् परीक्ष्यानुवर्त्तेत तत् प्रवृत्त्यनुपूर्व्वकं ।
प्रवृत्तं नोपरुन्धेत शनैरग्निमिवेन्धयेत् । ज्ञानान्वितं तथा ज्ञानमर्कवत् सम्प्रकाशते ।
ज्ञानाधिष्ठानमज्ञानं त्रीँल्लोकानधितिष्ठति । विज्ञानानुगतं ज्ञानमज्ञानेनापकृष्यते ।
पृथक्त्वात् सम्प्रयोगाच्च नास्तूयुर्व्वेद शाश्वतं । स तयोरपवर्गज्ञो वीतरागो विमुच्यते ।