శ్రీపరమాత్మనే నమః

అథ షష్ఠోఽధ్యాయః - ఆత్మసంయమయోగః

శ్రీభగవాన్ ఉవాచ

1 అనాశ్రితః కర్మఫలం కార్యం కర్మ కరోతి యః।

స సన్న్యాసీ చ యోగీ చ న నిరగ్నిర్న చాక్రియః

అనాశ్రితః-కర్మఫలం-కార్యం-కర్మ-కరోతి-యః

సః-సంన్యాసీ-చ-యోగీ-చ-న-నిరగ్నిః-న-చ-అక్రియః

యః= ఎవ్వడు, కార్యం = చేయదగిన, కర్మ= కర్మమును, కర్మఫలం = కర్మఫలమును, అనాశ్రితః= ఆశించనివాడై, కరోతి = చేయునో, సః = అతడు, సంన్యాసీ చ = సన్యాసియును, యోగీ చ = యోగియును, నిరగ్నిః = అగ్నిహోత్రాదులు వదిలినవాడును, అక్రియః చ = కర్మలు చేయనివాడును, న = కాడు.

శ్రీభగవానుడు పలికెను - కర్మఫలమును ఆశ్రయింపక కర్తవ్యకర్మలను ఆచరించువాడే నిజమైన సన్న్యాసి, నిజమైన యోగి. కాని కేవలము అగ్ని కార్యములను త్యజించినంత మాత్రమున సన్న్యాసియుకాడు.

2 యం సన్న్యాసమితి ప్రాహుః యోగం తం విద్ధి పాండవ।

న హ్యసన్న్యస్తసంకల్పో యోగీ భవతి కశ్చన

యం-సంన్యాసం- ఇతి-ప్రాహుః-యోగం-తం-విద్ధి-పాండవ

న-హి-అసంన్యస్తసంకల్పః-యోగీ-భవతి-కశ్చన

పాండవ= అర్జునా, యం = దేనిని, సంన్యాసం ఇతి = సన్యాసమని, ప్రాహుః = చెప్పుదురో, తం = దానిని, యోగం = యోగముగా, విద్ధి = తెలిసికొనుము, అసంన్యస్తసంకల్పః = విడువబడని సంకల్పములు గలవాడు, కశ్చన = ఎవడును, యోగీ = యోగి, న భవతి హి = కాడుగదా.

ఓ అర్జునా ! సన్న్యసము అని పిలువబడునదియే యోగము అని తెలిసికొనుము. సంకల్పత్యాగము చేయనివాడెవ్వడును యోగి కానేరడు.

3. ఆరురుక్షోర్మునేర్యోగం కర్మ కారణముచ్యతే।

యోగారూఢస్య తస్యైవ శమః కారణముచ్యతే॥

ఆరురుక్షో-మునేః-యోగం-కర్మ-కారణం- ఉచ్యతే

యోగారూఢస్య-తస్య- ఏవ- శమః-కారణం- ఉచ్యతే

యోగం =యోగమును, ఆరురుక్షోః = పొందదలచిన, మునేః = మునికి, కర్మ = కర్మము, కారణం = సాధనమని, ఉచ్యతే = చెప్పబడుచున్నది, యోగారూఢస్య = యోగమును పొందిన, తస్య = వానికి, శమః ఏవ = శమమే, కారణం = కారణమని, ఉచ్యతే = చెప్పబడుచున్నది.

యోగారూఢస్థితిని పొందగోరు మననశీలుడైన పురుషునకు నిష్కామకర్మాచరణమువలననే యోగప్రాప్తికలుగును. యోగారూఢుడైన పురుషునకు సర్వసంకల్పరాహిత్యమే మోక్షప్రాప్తికి మూలము.

4 యదా హి నేంద్రియార్థేషు న కర్మస్వనుషజ్జతే।

సర్వసంకల్పసన్న్యాసీ యోగారూఢస్తదోచ్యతే।

యదా-హి-న- ఇంద్రియార్థేషు -న-కర్మసు - అనుషజ్జతే

సర్వ సంకల్ప సంన్యాసీ -యోగారూఢః-తదా- ఉచ్యతే

యదాహి= ఎప్పుడయితే, ఇంద్రియార్థేషు =శబ్దాది విషయములందు, కర్మసు = కర్మలయందు, న అనుషజ్జతే = ఆసక్తినుంచడో, సర్వసంకల్పసంన్యాసీ = సర్వ సంకల్పములను త్యాగముచేసినవాడు, తదా = అప్పుడు, యోగారూఢః = యోగారూఢుడని, ఉచ్యతే = చెప్పబడుచున్నాడు.

ఇంద్రియభోగములయందును, కర్మలయందును ఆసక్తినుంచక సర్వసంకల్పములను త్యజించిన పురుషుడు యోగారూఢుడనబడును.

Email : care@srichalapathirao.com Ph : +91 9886265225 / +91 8008539770

5 ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం నాత్మానమవసాదయేత్ ।

ఆత్మైవ హ్యాత్మనో బంధుః ఆత్మైవ రిపురాత్మనః ।

ఉద్ధరేత్= ఆత్మనా- ఆత్మానం -న- ఆత్మానం- అవసాదయేత్

ఆత్మా - ఏవ-హి- ఆత్మనః- బంధుః- ఆత్మా- ఏవ- రిపుః - ఆత్మనః

ఆత్మానం= తనను, ఆత్మనా = ఆత్మచేతను, ఉద్ధరేత్ = ఉద్ధరించుకొనవలెను, ఆత్మానం = ఆత్మను, న అవసాదయేత్ = అధోగతి కానీయకూడదు, ఆత్మన ః =తనకు, ఆత్మా ఏవ = ఆత్మయే, బంధుః హి = బంధువుగదా, ఆత్మనః = ఆత్మకు, ఆత్మా ఏవ = ఆత్మయే, రిపుః = శత్రువు గదా.

మనుజులు ఈ సంసారసాగరమునుండి తమను తామే ఉద్ధరించు కొనవలెను. తమకుతామే అధోగతిపాలుకారాదు. లోకములో వాస్తవముగ తమకు తామే మిత్రులు, తమకు తామే శత్రువులు.

6 బంధురాత్మాత్మనస్తస్య యేనాత్మైవాత్మనా జితః ।

అనాత్మనస్తు శత్రుత్వే వర్తేతాత్మైవ శత్రువత్ ।

బంధుః- ఆత్మా- ఆత్మనః -తస్య-యేన- ఆత్మా - ఏవ- ఆత్మనా-జితః

అనాత్మనః-తు-శత్రుత్వే-వర్తేత- ఆత్మా - ఏవ-శత్రువత్

యేన- ఎవనిచేత, ఆత్మా = ఆత్మ, ఆత్మనా ఏవ = ఆత్మచేతనే, జితః = జయింపబడినదో, ఆత్మనః = ఆత్మయోగియైన, తస్య = వానికి, ఆత్మా= ఆత్మ, బంధుః = బంధువు, అనాత్మనః తు = ఆత్మజ్ఞానము లేనివానికి, ఆత్మా ఏవ = ఆత్మయే, శత్రువత్= శత్రువువలె, శత్రుత్వే = శత్రుభావమునందు, వర్తేత = ప్రవర్తించును.

ఎవరు తన మనస్సును జయించునో అట్టి వాని మనస్సు బంధువులా ఉపకారిలా వుండును. మనస్సును జయింపనిచో అది శత్రువై అపకారము చేయును.

Email : care@srichalapathirao.com Ph : +91 9886265225 / +91 8008539770

7 జితాత్మనః ప్రశాంతస్య పరమాత్మా సమాహితః ।

శీతోష్ణసుఖదుఃఖేషు తథా మానావమానయోః ।

జితాత్మనః-ప్రశాంతస్య-పరమాత్మా-సమాహితః

శీతోష్ణ సుఖదుఃఖేషు-తథా-మానాపమానయోః

శీతోష్ణసుఖదుఃఖేషు = శీతోష్ణసుఖదుఃఖములందు, తథా = అటులే, మానాప మానయోః = మానాపమానములయందు, ప్రశాంతస్య = ప్రశాంతస్వభావము గలవానికి, జితాత్మనః = జయింపబడిన ఆత్మ గలవానికి, పరమాత్మా= పరమాత్మ, సమాహితః= సమాహితుడగు చున్నాడు.

శీతోష్ణములు, సుఖదుఃఖములు, మానావమానములు మున్నగు ద్వంద్వములయందు అంతఃకరణవృత్తులు నిశ్చలముగా ఉండి, స్వాధీనమైన ఆత్మగల పురుషుని జ్ఞానమునందు పరమాత్మ చక్కగా స్థితుడై యుండును.

8 జ్ఞానవిజ్ఞానతృప్తాత్మా కూటస్థో విజితేంద్రియః ।

యుక్త ఇత్యుచ్యతే యోగీ సమలోష్టాశ్మకాంచనః ।

జ్ఞానవిజ్ఞానతృప్తాత్మా-కూటస్థః-విజితేంద్రియః

యుక్తః- ఇతి- ఉచ్యతే- యోగీ- సమలోష్టాశ్మకాంచనః

జ్ఞానవిజ్ఞానతృప్తా త్మా = జ్ఞానవిజ్ఞానములచేత తృప్తి చెందినవాడు, కూటస్థః = కూటస్థుడు, విజితేంద్రియః = జయింపబడిన ఇంద్రియములు గలవాడు, యుక్తః ఇతి = యుక్తుడని, ఉచ్యతే = చెప్పబడుచున్నాడు, యోగీ = అట్టి యోగి, సమలోష్టాశ్మకాంచనః = మట్టిని, రాతిని, బంగారమును సమముగా జూచువాడు.

యోగియొక్క అంతఃకరణము నందు జ్ఞానవిజ్ఞానములు నిండియుండును. అతడు వికారరహితుడు. ఇంద్రియాదులను పూర్తిగా వశపఱచుకొనిన వాడు. అతడు మట్టిని, రాతిని, బంగారమును సమానముగా చూచును.

Email : care@srichalapathirao.com Ph : +91 9886265225 / +91 8008539770

9 సుహృన్మిత్రార్యుదాసీనమధ్యస్థద్వేష్యబంధుషు ।

సాధుష్వపి చ పాపేషు సమబుద్ధి ర్విశిష్యతే ।

సుహృత్-మిత్ర-అరి- ఉదాసీన-మధ్యస్థ-ద్వేష్యబంధుషు

సాధుషు-అపి-చ-పాపేషు-సమబుద్ధిః-విశిష్యతే

సుహృత్= మంచి హృదయము గలవారియందును, మిత్ర = మిత్రుల యందును, అరి = శత్రువులయందును, ఉదాసీన = తటస్థులయందును, మధ్యస్థ = మధ్యవర్తుల యందును, ద్వేష్య = అప్రియులయందును, బంధుషు = బంధువులయందును, సాధుషు = మంచివారి యందును, పాపేషు అపిచ = పాపులయందును, సమబుద్ధిః = సమభావము గలవాడు, విశిష్యతే = శ్రేష్ఠుడగుచున్నాడు.

సుహృదులయందును, మిత్రులయందును, శత్రువుల యందును, ఉదాసీనులయందును, మధ్యస్థులయందును, ద్వేషింపదగినవారియందును, బంధువులయందును, ధర్మాత్ములయందును, పాపులయందును సమబుద్ధి కలిగియుండువాడు మిక్కిలి శ్రేష్ఠుడు.

10 యోగీ యుంజీత సతతమ్ ఆత్మానం రహసి స్థితః ।

ఏకాకీ యతచిత్తాత్మా నిరాశీరపరిగ్రహః ।

యోగీ-యుంజీత-సతతం- ఆత్మానం-రహసి-స్థితః

ఏకాకీ-యతచిత్తాత్మా-నిరాశీః-అపరిగ్రహః

యోగీ=యోగి, రహసి=రహస్య ప్రదేశమునందు, స్థితః= ఉన్నవాడై, ఏకాకీ = ఏకాంతముగ నుండువాడు, యతచిత్తాత్మా = వశీకృతమైన దేహేంద్రియాదులు గలవాడు, నిరాశీః= ఆశలేనివాడు, అపరిగ్రహః = అన్యులనుండి ఏమియు గ్రహించనివాడు, సతతం = నిరంతరము, ఆత్మానం = తనను, యుంజీత= ధ్యాననిష్ఠయందుంచవలెను.

శరీరేంద్రియమనస్సులను స్వాధీనపఱచుకొనినవాడు, ఆశారహితుడు, వ్రతుడు అయిన యోగి ఒంటరి ప్రదేశమున కూర్చొని, ఆత్మను నిరంతరము పరమాత్మయందే ఉంచవలెను.

11 శుచౌ దేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిరమాసనమాత్మనః ।

నాత్యుచ్ఛ్రితం నాతినీచం చైలాజినకుశోత్తరమ్ ।

శుచౌ-దేశే-ప్రతిష్ఠాప్య-స్థిరం- ఆసనం- ఆత్మనః

న-అత్యుచ్ఛ్రితం-న-అతినీచం-చైలాజినకుశోత్తరం

శుచౌ=శుచియైన, దేశే= ప్రదేశమునందు, న అత్యుచ్ఛ్రితం = మిక్కిలి ఎత్తుగానిదియు, న అతినీచం = మిక్కిలి క్రిందిగానుండనిదియు, చేలాజీనకుశోత్తరం = వస్త్రము, చర్మము, దర్భలును ఒకదానిపై నొకటిగ గలదియు, స్థిరం= స్థిరమైనదియు, ఆత్మనః = తనయొక్క, ఆసనం = పీఠమును, ప్రతిష్ఠాప్య = నిలిపి.

పరిశుభ్రమైన ప్రదేశమున క్రమముగా ధర్భాసనమును, జింకచర్మమును, వస్త్రమును ఒకదానిపై ఒకటి పఱచి అంత ఎక్కువగాకాని, తక్కువగాకాని కాకుండ సమానమైన ఎత్తులో స్థిరమైన స్థానమును ఏర్పఱచుకొనవలెను.

12 తత్రైకాగ్రం మనః కృత్వా యతచిత్తేంద్రియక్రియః ।

ఉపవిశ్యసనే యుంజ్యాత్ యోగమాత్మవిశుద్ధయే ।

తత్ర- ఏకాగ్రం-మనః-కృత్వా-యతచిత్తేంద్రియక్రియః

ఉపవిశ్య- ఆసనే-యుంజ్యాత్-యోగం- ఆత్మవిశుద్ధయే

యతచిత్తేంద్రియ క్రియః= స్వాధీనమైన ఇంద్రియ, మనోవ్యాపారములు గలవాడై, మనః = మనస్సును, ఏకాగ్రం = ఏకవిషయము నందున్న దానినిగను, కృత్వా = చేసి, తత్ర = ఆ, ఆసనే = పీఠమునందు, ఉపవిశ్య = కూర్చుండి, ఆత్మవిశుద్ధయే = ఆత్మ శుద్ధికొరకు, యోగం = ఆత్మయోగమును, యుంజ్యాత్ = అభ్యాసము చేయవలెను.

ఆ ఆసనముపైకూర్చొని, చిత్తేంద్రియవ్యాపారములను వశము నందుంచుకొని, ఏకాగ్రతగల మనస్సుతో అంతః కరణశుద్ధికై యోగాభ్యాసమును సాధనచేయవలెను.

Email : care@srichalapathirao.com Ph : +91 9886265225 / +91 8008539770

13 సమం కాయశిరోగ్రీవం ధారయన్నచలం స్థిరః।

సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్।

సమం-కాయశిరోగ్రీవం-ధారయన్-అచలం-స్థిరః

సంప్రేక్ష్య-నాసికాగ్రం-స్వం-దిశః-చ-అనవలోకయన్

యుక్తః=యోగయుక్తుడు, కాయశిరోగ్రీవం = దేహమును, శిరమును, కంఠమును, అచలం =కదలకుండ, సమం=సమముగను, ధారయన్= ధరించుచు, స్థిరః= స్థిరుడై, దిశఃచ = దిక్కులను, అనవలోకయన్= చూడనివాడై, స్వం= తనదైన, నాసికాగ్రం = ముక్కు చివరను, సంప్రేక్ష్య = చూచుచు.

శరీరమును మెడను శిరస్సును నిటారుగ నిశ్చలముగా స్థిరముగానుంచి, దిక్కులను చూడక తననాసికాగ్రభాగమునందే దృష్టిని నిలుపవలెను.

14 ప్రశాంతాత్మా విగతభీః బ్రహ్మచారివ్రతే స్థితః।

మనః సంయమ్య మచ్చిత్తో యుక్త ఆసీత మత్పరః।

ప్రశాంతాత్మా-విగతభీః-బ్రహ్మచారి వ్రతే-స్థితః

మనః-సంయమ్య-మచ్చిత్తః-యుక్తః- ఆసీత-మత్పరః

మనః = మనస్సును, సంయమ్య = నిగ్రహించి, ప్రశాంతాత్మా= ప్రశాంతచిత్తుడై, విగతభీః = భయము లేనివాడై, బ్రహ్మచారివ్రతే= బ్రహ్మచారివ్రతమునందు, స్థితః = ఉండి, మచ్చిత్త = నాయందే చిత్తమును నిలిపి, మత్పరః = నా భక్తుడై, ఆసీత = ఉండవలెను.

ధ్యానయోగి ప్రశాంతాత్ముడై, భయరహితుడై, బ్రహ్మచర్యవ్రతమును పాటించుచు, మనోనిగ్రహముతో నాయందు చిత్తము గలవాడై, నన్నే పరమ గతిగ నమ్మి నిశ్చలుడైయుండవలెను.

15 యుంజన్నేవం సదాత్మానం యోగీ నియతమానసః ।

శాంతి నిర్వాణపరమాం మత్సంస్థా మధిగచ్ఛతి ।

యుంజన్- ఏవం- సదా- ఆత్మానం- యోగీ-నియతమానసః

శాంతిం-నిర్వాణపరమాం-మత్సంస్థాం-అధిగచ్ఛతి

యోగీ=యోగి, నియతమానసః= నియమింపబడిన మనస్సు గలవాడై, సదా = నిరంతరము, ఏవం = ఈ రీతిగా, ఆత్మానం= తనను, యుంజన్= యోగమునందు నిలిపినవాడై, నిర్వాణపరమాం = ఉత్తమ మోక్షము, మత్సంస్థాం= నా స్థితియొక్క, శాంతిం = శాంతిని, అధిగచ్ఛతి = పొందుచున్నాడు.

మనోనిగ్రహశాలియైన యోగి నిరంతరము పరమేశ్వరుడనైన నా స్వరూపమునందే ఆత్మను ఈ విధముగా లగ్నమొనర్చి, నాయందున్న పరమానందమునకు పరాకాష్ఠరూపమైన శాంతిని పొందుచున్నాడు.

16 నాత్యశ్నతస్తు యోగోఽస్తి న చైకాంతమనశ్నతః ।

న చాతిస్వప్నశీలస్య జాగ్రతో నైవ చార్జున ।

న-అతి-అశ్నతః-తు-యోగః-అస్తి-న-చ- ఏకాంతం-అనశ్నతః

న-చ-అతి-స్వప్నశీలస్య-జాగ్రతః-న- ఏవ-చ-అర్జున

అర్జున=అర్జునా, యోగః = యోగము, అతి అశ్నతః తు = విశేషముగా తినెడివానికి, న అస్తి = లేదు, ఏకాంతం =మిక్కిలి, అనశ్నతః చ = తిననివానికి, న = లేదు, అతిస్వప్నశీలస్య చ = ఎక్కువ నిండ్రించువానికి, న = లేదు, జాగ్రతః ఏవ చ = మేలుకొని యుండువానికి, న = లేదు.

అర్జునా ! అతిగా భుజించువానికిని, ఏ మాత్రము భుజింపనివానికిని, అతిగా నిండ్రించువానికిని, ఎల్లప్పుడు మేల్కొని యుండువానికిని ఈ యోగసిద్ధికలుగదు.

17 యుక్తాహారవిహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు ।

యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా ।

యుక్తాహార విహారస్య-యుక్తచేష్టస్య - కర్మసు

యుక్తస్వప్నావబోధస్య - యోగః-భవతి -దుఃఖహా

యుక్తాహార విహారస్య = ఉచితమైన ఆహార విహారములు గలవానికి, కర్మసు = కర్మలయందు, యుక్తచేష్టస్య = ఉచితరీతిని చరించువానికి, యుక్తస్వప్నావబోధస్య = యుక్తమైన నిదుర, మెలకువ గలవానికి, యోగః = ఈ యోగము, దుఃఖహా= దుఃఖహారము, భవతి= అగుచున్నది.

మితాహారము, కర్మలందు మితమైన ప్రవర్తన గలవాడును, మితమైన నిద్రగల మనుజునకు యోగము దుఃఖములను బొగొట్టునదిగ అగుచున్నది.

18 యదా వినియతం చిత్తమ్ ఆత్మన్యేవావతిష్ఠతే ।

నిఃస్పృహః -సర్వకామేభ్యో యుక్త ఇత్యుచ్యతే తదా ।

యదా-వినియతం-చిత్తం- ఆత్మని- ఏవ- అవతిష్ఠతే

నిఃస్పృహః-సర్వకామేభ్యః-యుక్తః- ఇతి- ఉచ్యతే-తదా

యదా= ఎప్పుడు, వినియుతం = నియమింపబడిన, చిత్తం = మనస్సు, ఆత్మని ఏవ = ఆత్మయందే, అవతిష్ఠతే = నిలిచియుండునో, తదా = అప్పుడు, సర్వకామేభ్యః = సమస్త కామములనుండి, నిఃస్పృహః = కోరికలేనివాడై, యుక్తః ఇతి = యుక్తుడని, ఉచ్యతే = చెప్పబడుచున్నాడు.

చిత్తమును పూర్తిగా వశమునందుంచుకొని, దానిని పరమాత్మయందే స్థిరముగా నిల్పినప్పుడు పురుషుడు సర్వభోగములయందును స్పృహారహితుడగును. అప్పుడతడు యోగయుక్తుడగుచున్నాడు.

19 యథా దీపో నివాతస్థో నేంగతే సోపమా స్మృతా ।

యోగినో యతచిత్తస్య యుంజతో యోగమాత్మనః ।

యథా-దీపః-నివాతస్థః-న- ఇంగతే-సా- ఉపమా-స్మృతా

యోగినః-యతచిత్తస్య-యుంజతః-యోగం- ఆత్మనః

నివాతస్థః= గాలిలేనిచోటనున్న, దీపః = దీపము, యథా = ఎటుల, న ఇంగతే = కదలకుండునో, సా = అది, ఆత్మనః = ఆత్మయొక్క, యోగం = యోగమును, యుంజతః = అభ్యసించుచున్న, యోగినః = యోగియొక్క, యతచిత్తస్య = నియమితచిత్తమునకు, ఉపమా = దృష్టాంతముగ, స్మృతా = చెప్పబడుచున్నది.

వాయుప్రసారములేనిచోట నిశ్చలముగా నుండు దీపమువలె యోగికి వశమైయున్న చిత్తము పరమాత్మధ్యానమున నిర్వికారముగా నిశ్చలముగా నుండును.

20 యత్రోపరమతే చిత్తం నిరుద్ధం యోగసేవయా ।

యత్ర చైవాత్మనాత్మానం పశ్యన్నాత్మని తుష్యతి ।

యత్ర- ఉపరమతే- చిత్తం- నిరుద్ధం- యోగసేవయా

యత్ర-చ- ఏవ- ఆత్మనా- ఆత్మానం - పశ్యన్- ఆత్మని-తుష్యతి

యోగసేవయా = యోగము యొక్క సేవచే, నిరుద్ధం = నియమింపబడిన, చిత్తం = చిత్తము, యత్ర = ఎచ్చట, ఉపరమతే = శాంతిని పొందుచున్నాదో, ఆత్మని = ఆత్మయందు, ఆత్మానం = ఆత్మను, ఆత్మనా = ఆత్మచేత, పశ్యన్ = దర్శించుచు, యత్ర చ ఏవ = ఏస్థితియందుండుట వలన, తుష్యతి = ఆనందమును బొందుచున్నదో.

ధ్యానయోగసాధనచే నిగ్రహింపబడిన చిత్తము ఉపరతిని పొంది, పరమాత్మను ధ్యానించుట ద్వారా పవిత్రమైన సూక్ష్మబుద్ధితో, ఆ భగవానుని సాక్షాత్కరింపజేసికొని, యోగి ఆ పరమాత్మయందే సంతుష్టుడగుచున్నాడు.

Email : care@srichalapathirao.com Ph : +91 9886265225 / +91 8008539770

21 సుఖమాత్యంతికం యత్తద్బుద్ధిగ్రాహ్యమతీంద్రియమ్ ।

వేత్తి యత్ర న చైవాయం స్థితశ్చలతి తత్త్వతః ।

సుఖం- ఆత్యంతికం-యత్-తత్-బుద్ధిగ్రాహ్యం- అతీంద్రియం

వేత్తి-యత్ర-న-చ- ఏవ-అయం-స్థితః-చలతి-తత్త్వతః

యత్= ఏది, అతీంద్రియం= ఇంద్రియ గ్రాహ్యము కానిదియు, బుద్ధిగ్రాహ్యం = బుద్ధికే గ్రాహ్యమైనదియు, తత్= ఆ, ఆత్యంతికం = పరమమైన, సుఖం = సుఖమును, యత్ర = ఏ స్థితియందు, వేత్తి = తెలిసికొనుచున్నాడో, (తత్ర = ఆ స్థితియందు) స్థితః= ఉన్నవాడైన, అయం = ఈయోగి, తత్త్వతః = తత్త్వము నుండి, న చ చలతి ఏవ = చలింపకయే యుండును.

బ్రహ్మానందానుభవము ఇంద్రియాతీతమైనది. పవిత్రమైన సూక్ష్మబుద్ధిద్వారా మాత్రమే గ్రాహ్యమైనది. ఆ బ్రహ్మానందమును అనుభవించుచు దానియందే స్థితుడైయున్న యోగి పరమాత్మ స్వరూపమునుండి ఏ మాత్రమూ చలింపడు.

22 యం లబ్ధ్వా చాపరం లాభం మన్యతే నాధికం తతః ।

యస్మిన్ స్థితో న దుఃఖేన గురుణాపి విచాల్యతే ।

యం-లబ్ధ్వా-చ-అపరం-లాభం-మన్యతే-న-అధికం-తతః

యస్మిన్-స్థితః-న-దుఃఖేన-గురుణా-అపి-విచాల్యతే

యం చ = దేనిని, లబ్ధ్వా= పొంది, తతః = అంతకంటే, అపరం= ఇతరమైన, లాభం = లాభమును, అధికం = విశేషముగ, న మన్యతే = తలంపడో, యస్మిన్ = దేనియందు, స్థితః = ఉన్నవాడై, గురుణా = గొప్పదైన, దుఃఖేన అపి = దుఃఖముచేత గూడ, న విచాల్యతే = చలింపజేయబడడో.

పరమాత్మప్రాప్తిరూపలాభమును పొందినవాడు, ఏయితర లాభమును గూడ దానికంటె అధికమైన దానినిగా తలంపడు. బ్రహ్మానందానుభవస్థితిలోనున్న యోగిని ఎట్టి బలవద్దుఃఖ ములును చలింపజేయజాలవు.

23 తం విద్యాద్దుఃఖసంయోగవియోగం యోగసంజ్ఞితమ్ ।

స నిశ్చయేన యోక్తవ్యో యోగోఽనిర్విణ్ణచేతసా ।

తం-విద్యాత్-దుఃఖసంయోగ వియోగం-యోగసంజ్ఞితమ్

సః-నిశ్చయేన-యోక్తవ్యః-యోగః-అనిర్విణ్ణచేతసా

దుఃఖ సంయోగ వియోగం = దుఃఖ సంబంధమును దూరము చేయు, తం = దానిని, యోగ సంజ్ఞితం = యోగమునబడు దానినిగ, విద్యాత్ = తెలుసుకొనవలయును, అనిర్విణ్ణ చేతసా = విసుగులేని మనస్సుగల వానిచేత, సః = అటువంటి, యోగః = యోగము, నిశ్చయేన = నిశ్చయ బుద్ధితో, యోక్తవ్యః = అభ్యసింపదగినది.

దుఃఖరూపసంసారబంధములనుండి విముక్తిని కలిగించు ఈ భగవత్సాక్షాత్కారరూపస్థితిని యోగము అని తెలియవలెను. అట్టి యోగమును దృఢమైన, ఉత్సాహపూరిత మైన విసుగులేని చిత్తముతో నిశ్చయముగా అభ్యాసము చేయవలెను.

24 సంకల్పప్రభవాన్ కామాన్ త్యక్త్వా సర్వానశేషతః ।

మనసైవేంద్రియగ్రామం వినియమ్య సమంతతః ।

సంకల్పప్రభవాన్-కామాన్-త్యక్త్వా-సర్వాన్-అశేషతః

మనసా- ఏవ- ఇంద్రియగ్రామం- వినియమ్య -సమంతతః

సంకల్ప ప్రభవాన్=సంకల్పము వలన బుట్టెడి, సర్వాన్= సమస్తమైన, కామాన్ = కోరికలను, అశేషతః = నిశ్శేషముగా, త్యక్త్వా=విడిచి, మనసా ఏవ = మనస్సుచేతనే, ఇంద్రియగ్రామం = ఇంద్రియ సమూహమును, సమంతతః = సమస్త విషయముల నుండియు, వినియమ్య = మరల్చి.

సంకల్పములవలనకలిగిన కోరికలన్నింటిని నిశ్శేషముగా త్యజించి ఇంద్రియ సముదాయములను అన్నివిధములుగ మనస్సుతో పూర్తిగా నిగ్రహింపవలెను.

25 శనైః శనైరుపరమేత్ బుద్ధ్యా ధృతిగృహీతయా।

ఆత్మసంస్థం మనః కృత్వా న కించిదపి చింతయేత్।

శనైః-శనైః- ఉపరమేత్-బుద్ధ్యా-ధృతిగృహీతయా

ఆత్మసంస్థం-మనః-కృత్వా-న-కించిత్-అపి-చింతయేత్

ధృతి గృహీతయా=ధైర్యముచే గ్రహింపబడిన, బుద్ధ్యా = బుద్ధిచేతను, మనః = మనస్సును, ఆత్మసంస్థం = ఆత్మ యందుండు దానినిగను, కృత్వా = చేసి, శనైః శనైః = మెలమెల్లగా, ఉపరమేత్ = బాహ్య విషయములనుండి మరలింపవలెను, కించిత్ అపి = కొంచెమైనను, న చింతయేత్ = చింతింపగూడదు.

క్రమక్రమముగా సాధనచేయుచు ఉపరతిని పొందవలెను. ధైర్యముతో బుద్ధిబలముతో మనస్సును పరమాత్మయందు స్థిరమొనర్చి, పరమాత్మనుతప్ప మఱి ఏ ఇతర విషయమును ఏ మాత్రమూ చింతనచేయరాదు.

26 యతో యతో నిశ్చరతి మనశ్చంచలమస్థిరమ్।

తతస్తతో నియమ్యైతత్ ఆత్మన్యేవ వశం నయేత్।

యతః-యతః-నిశ్చరతి-మనః-చంచలం-అస్థిరం

తతః-తతః-నియమ్య- ఏతత్- ఆత్మని- ఏవ-వశం-నయేత్

యతః యతః= ఏయే విషయములందు, చంచలం= చంచలమైనదియును, అస్థిరం = నిలకడ లేనిదియునగు, మనః= మనస్సు, నిశ్చరతి = నిరంతరము సంచరించుచున్నదో, తతః తతః = ఆయా విషయముల నుండి, ఏతత్ = ఈ మనస్సును, నియమ్య = మరలించి, ఆత్మని ఏవ = ఆత్మయందే, వశం = వశమును, నయేత్ = పొందింపవలయును.

సహజముగా నిలుకడలేని చంచలమైన మనస్సు ప్రాపంచిక విషయముల యందు విశృంఖలముగా పరిభ్రమించు చుండును. అట్టి మనస్సును ఆయా విషయములనుండి పదే పదే మఱల్చి, దానిని పరమాత్మ యందే స్థిరముగా నిలుపవలయును.

Email : care@srichalapathirao.com Ph : +91 9886265225 / +91 8008539770

27 ప్రశాంతమనసం హ్యేనం యోగినం సుఖముత్తమమ్ ।

ఉపైతి శాంతరజసం బ్రహ్మభూతమకల్మషమ్ ।

ప్రశాంతమనసం-హి- ఏనం- యోగినం-సుఖం- ఉత్తమం

ఉపైతి-శాంతరజసం-బ్రహ్మభూతం-అకల్మషం

ప్రశాంత మనసం = ప్రశాంతచిత్తుడును, శాంతరజసం = శాంతినిబొందిన రజోగుణము గలవాడు, బ్రహ్మభూతం = బ్రహ్మభూతుడు, అకల్మషం = పాపరహితుడునగు, ఏనం = ఈ, యోగినం= యోగి, ఉత్తమం = శ్రేష్ఠమైన, సుఖం = సుఖము, ఉపైతి హి = పొందుచున్నది గదా.

ప్రశాంతమైనమనస్సు కలవాడును, పాపరహితుడును, రజోగుణము శాంతమైనవాడును, అనగా ప్రాపంచిక కార్యములయందు ఆసక్తి తొలగినవాడును, పరమాత్మయందు ఏకీభావమును పొందినవాడును అగు యోగి బ్రహ్మానందమును పొందుచున్నాడు.

28 యుంజన్నేవం సదాత్మానం యోగీ విగతకల్మషః ।

సుఖేన బ్రహ్మసంస్పర్శమ్ అత్యంతం సుఖమశ్నుతే ।

యుంజన్- ఏవం-సదా - ఆత్మానం-యోగీ-విగతకల్మషః

సుఖేన-బ్రహ్మసంస్పర్శం-అత్యంతం-సుఖం-అశ్నుతే

ఏవం- ఈవిధముగ, సదా = ఎల్లప్పుడు, ఆత్మానం = తనను, యుంజన్ = ఆత్మయందు నిలుపని, విగత కల్మషః = పాపరహితమైన, యోగీ = యోగి, సుఖేన = సులభము గాను, బ్రహ్మ సంస్పర్శం = బ్రహ్మానుభవ రూపమగు, అత్యంతం= నిరతిశయమగు, సుఖం = ఆనందమును, అశ్నుతే = పొందుచున్నాడు.

పాపరహితుడైన ఆ యోగి పూర్వోక్తరీతిగా నిరంతరము ఆత్మను పరమాత్మయందే లగ్నమొనర్చుచు, పరబ్రహ్మపరమాత్మ ప్రాప్తిరూపమైన అపరిమితానందమును హాయిగా అనుభవించును.

29 సర్వభూతస్థమాత్మానం సర్వభూతాని చాత్మని ।

ఈక్షతే యోగయుక్తాత్మా సర్వత్ర సమదర్శనః ।

సర్వభూతస్థం - ఆత్మానం-సర్వభూతాని-చ- ఆత్మని

ఈక్షతే-యోగయుక్తాత్మా-సర్వత్ర-సమదర్శనః

యోగయుక్తాత్మా = యోగయుక్తుడు, సర్వత్ర=అంతట, సమదర్శనః= సమబుద్ధి కలిగి, ఆత్మానం = తన ఆత్మను, సర్వభూతస్థం= సకలభూతముల యందున్న వానినిగను, సర్వభూతాని = సర్వభూతములను, ఆత్మని చ = తనయందును, ఈక్షతే= దర్శించు చున్నాడు.

సర్వవ్యాప్తమైన అనంతచైతన్యమునందు ఏకీభావస్థితిరూప యోగ యుక్తమైన ఆత్మగలవాడును, అంతటను అన్నింటిని సమభావముతో చూచువాడును అగు యోగి తనయాత్మను సర్వప్రాణులయందు స్థితమైయున్నట్లుగను, ప్రాణులన్నింటిని తన ఆత్మయందు కల్పితములుగను చూచును.

30 యో మాం పశ్యతి సర్వత్ర సర్వం చ మయి పశ్యతి ।

తస్యాహం న ప్రణశ్యామి స చ మే న ప్రణశ్యతి ।

యః-మాం-పశ్యతి-సర్వత్ర-సర్వం-చ-మయి-పశ్యతి

తస్య-అహం-న-ప్రణశ్యామి-సః-చ-మే-న-ప్రణశ్యతి

యః= ఎవడు, మాం = నన్ను, సర్వత్ర = సర్వభూతముల యందును, పశ్యతి = గాంచుచున్నాడో, సర్వం చ = సమస్త భూతములను, మయి = నాయందు, పశ్యతి = గాంచుచున్నాడో, తస్య = వానికి, అహం = నేను, న ప్రణశ్యామి= అదృశ్యముకాను, సః చ = అతడును, మే = నాకు, న ప్రణశ్యతి = కనబడకపోడు.

ఎవరు సమస్త ప్రాణులందు నన్ను చూచునో అట్టివానికి నేను కనబడకపోను. నాకతడు కనబడకపోడు.

31 సర్వభూతస్థితం యో మాం భజత్యేకత్వమాస్థితః।

సర్వథా వర్తమానోఽపి స యోగీ మయి వర్తతే।

సర్వభూతస్థితం-యః-మాం-భజతి- ఏకత్వం- ఆస్థితః

సర్వథా-వర్తమానః-అపి-సః-యోగీ-మయి-వర్తతే

సర్వభూతస్థితం = సర్వభూతముల యందున్న, మాం = నన్ను, ఏకత్వం= ఏకీభావమును, ఆస్థితః =పొందినవాడై, యః = ఎవడు, భజతి = భజించుచున్నాడో, సః= ఆ, యోగీ = యోగి, సర్వథా = సర్వవిధముల, వర్తమానః అపి = వర్తించుచున్నను, మయి = నాయందు, వర్తతే = ప్రవర్తించుచున్నాడు.

భగవంతునియందు ఏకీభావస్థితుడైన పురుషుడు సర్వభూతముల యందును ఆత్మరూపమునయున్న నన్ను భజించును. అట్టి యోగి సర్వాథా సర్వవ్యవహారములయందు ప్రవర్తించుచున్నను నాయందే ప్రవర్తించుచుండును.

32 ఆత్మౌపమ్యేన సర్వత్ర సమం పశ్యతి యోఽర్జున।

సుఖం వా యది వా దుఃఖం స యోగీ పరమో మతః।

ఆత్మౌపమ్యేన-సర్వత్ర-సమం-పశ్యతి-యః-అర్జున

సుఖం-వా-యది-వా-దుఃఖం-సః-యోగీ-పరమః-మతః

అర్జున= అర్జునా, సర్వత్ర = సర్వమునందును, సుఖం వా = సుఖమునుగాని, దుఃఖం యది వా= దుఃఖమును గాని, ఆత్మౌపమ్యేన= ఆత్మసాదృశ్యము చేత, సమం= సమానముగా, యః = ఎవ్వడు, పశ్యతి = చూచుచున్నాడో, సః= ఆ, యోగీ = యోగి, పరమః మతః= శ్రేష్ఠుడని చెప్పబడుచున్నాడు.

ఓ అర్జునా ! సర్వప్రాణులను తనతో సమానముగా చూచు వాడును, సుఖమునుగాని, దుఃఖమునుగాని సమముగా సమానముగ చూచువాడును ఇతరుల సుఖ దుఃఖములను తన సుఖదుఃఖములుగా భావించువాడును అయిన యోగి పరమశ్రేష్ఠుడు అని చెప్పబడుచున్నాడు.

అర్జున ఉవాచ

33 యోఽయం యోగస్త్వయా ప్రోక్తః సామ్యేన మధుసూదన।

ఏతస్యాహం న పశ్యామి చంచలత్వాత్ స్థితిం స్థిరామ్।

యః-అయం-యోగః-త్వయా-ప్రోక్తః-సామ్యేన-మధుసూదన

ఏతస్య-అహం-న-పశ్యామి-చంచలత్వాత్-స్థితిం-స్థిరాం

మధుసూదన= శ్రీకృష్ణా, సామ్యేన=సమత్వభావము చేతను, యః అయం యోగః= ఈ యోగము ఏదయితే, త్వయా= నీచేత, ప్రోక్తః= చెప్పబడినదో, ఏతస్య = ఈ యోగము యొక్క, స్థిరాం= చలింపని, స్థితిం= స్థితిని, చంచలత్వాత్ = చంచలస్వభావము వలన, అహం = నేను, న పశ్యామి = కనుగొనకున్నాను.

అర్జునుడు పలికెను - ఓ మధుసూదనా! సమభావమును గూర్చి నీవు చెప్పిన ఈ యోగముయొక్క స్థిరస్థితిని మనశ్చాంచల్యకారణమున తెలిసికొనలేకున్నాను.

34 చంచలం హి మనః కృష్ణప్రమాథి బలవద్దృఢమ్।

తస్యాహం నిగ్రహం మన్యే వాయోరివ సుదుష్కరమ్।

చంచలం-హి-మనః-కృష్ణ-ప్రమాథి-బలవత్-దృఢం

తస్య-అహం-నిగ్రహం-మన్యే-వాయోః- ఇవ-సుదుష్కరం

కృష్ణ=కృష్ణా, మనః=మనస్సు, చంచలం= చంచలమైనదియు, ప్రమాథి= మోహమును కలిగించునదియు, బలవత్= బలముగలదియు, దృఢం= దృఢమైనదియు, హి=కదా, తస్య=అట్టి మనస్సుయొక్క, నిగ్రహం=నిగ్రహము, వాయోః ఇవ=గాలివలె, సుదుష్కరం= దుస్సాధ్యముగా, అహం=నేను, మన్యే = తలంచుచున్నాను.

ఓ కృష్ణా ! ఈ మనస్సు మిక్కిలి చంచలమైనది, బాగుగా మథించు స్వభావము గలది. దృఢమైనది. మిక్కిలి బలీయమైనది. కనుక దానిని నిగ్రహించుట గాలిని ఆపుటనువలె మిక్కిలి దుష్కరమని నాకు తోచు చున్నది.

శ్రీభగవాన్ ఉవాచ

35 అసంశయం మహాబాహో మనో దుర్నిగ్రహం చలమ్ ।

అభ్యాసేన తు కౌంతేయ వైరాగ్యేణ చ గృహ్యతే ।

అసంశయం-మహాబాహో- మనః- దుర్నిగ్రహం-చలం

అభ్యాసేన-తు-కౌంతేయ-వైరాగ్యేణ-చ-గృహ్యతే

మహాబాహో=అర్జునా, మనః=మనస్సు, దుర్నిగ్రహం=నిగ్రహింపరానిది, చలం= చంచలమైనది, అసంశయం = సంశయము లేదు, కౌంతేయ = అర్జునా, అభ్యాసేనతు = అభ్యాసముచేత, వైరాగ్యేణ చ =వైరాగ్యముచేత, గృహ్యతే= నిగ్రహింపబడుచున్నది.

శ్రీ భగవానుడు పలికెను హే మహాబాహో! నిస్సందేహముగా మనస్సు చంచలమైనదే.దానిని వశపఱచుకొనుట మిక్కిలి కష్టము. కౌంతేయా! అభ్యాసవైరాగ్యములద్వారా మనసు నిగ్రహింపబడుచున్నది.

36 అసంయతాత్మనా యోగో దుష్ప్రాప ఇతి మే మతిః ।

వశ్యాత్మనా తు యతతా శక్యోఽవాప్తుముపాయతః ।

అసంయతాత్మనా-యోగః-దుష్ప్రాపః- ఇతి-మే-మతిః

వశ్యాత్మనా-తు-యతతా-శక్యః-అవాప్తుం- ఉపాయతః

అసంయతాత్మనా=మనోనిగ్రహము లేనివానిచేత, యోగః= యోగము, దుష్ప్రాపః ఇతి= పొందశక్యము కానిది అని, మే = నాయొక్క, మతిః= అభిప్రాయము, యతతా= ప్రయత్నించునట్టి, వశ్యాత్మనా తు =స్వాధీనమైన మనస్సు గలవానిచేత, ఉపాయతః = ఉపాయము వలన, అవాప్తుం = పొందుటకు, శక్యః = సాధ్యము.

మనస్సును వశపఱచుకొని పురుషునకు యోగసిద్ధి కలుగుట కష్టము. కాని మనస్సు వశమునందున్న ప్రయత్నశీలుడైన పురుషుడు సాధనద్వారా సహజముగా యోగసిద్ధిని పొందుట సాధ్యమే అని నా అభిప్రాయము.

Email : care@srichalapathirao.com Ph : +91 9886265225 / +91 8008539770

అర్జున ఉవాచ

37 అయతిః శ్రద్ధయోపేతో యోగాచ్చలితమానసః।

అప్రాప్య యోగసంసిద్ధిం కాం గతిం కృష్ణ గచ్ఛతి।

అయతిః-శ్రద్ధయా- ఉపేతః-యోగాత్-చలితమానసః

అప్రాప్య-యోగసంసిద్ధిం-కాం-గతిం-కృష్ణ-గచ్ఛతి

కృష్ణ = కృష్ణా, అయతిః=ప్రయత్నరహితుడును, శ్రద్ధయా ఉపేతః= శ్రద్ధతో గూడినవాడు, యోగాత్= యోగమునుండి,, చలితమానసః= చలింపజేయబడిన మనస్సు గలవాడు, యోగసంసిద్ధిం=యోగసిద్ధిని, అప్రాప్య = పొందక, కాం గతిం = ఏమిగతిని, గచ్ఛతి = పొందుచున్నాడు.

అర్జునుడు పలికెను ! ఓ కృష్ణా ! యోగమునందు శ్రద్ధతో యోగసాధన చేయుచు మనస్సు వశమునందుండని కారణమున అవసానదశలో మనస్సు చలించి, ఆత్మసాక్షాత్కారమును పొందకయే మరణించిన సాధకుని గతియేమగును ?

38 కచ్చిన్నోభయవిభ్రష్టః ఛిన్నాభ్రమివ నశ్యతి।

అప్రతిష్ఠో మహాబాహో విమూఢో బ్రహ్మణః పథి।

కచ్చిత్-న- ఉభయ విభ్రష్టః-ఛిన్నాభ్రం- ఇవ- నశ్యతి

అప్రతిష్ఠః-మహాబాహో-విమూఢః-బ్రహ్మణః-పథి

మహాబాహో=శ్రీకృష్ణా, ఉభయ విభ్రష్టః= రెంటికిని చెడినవాడై, బ్రహ్మణః పథి = బ్రహ్మజ్ఞాన మార్గమునందు, విమూఢః= మూఢుడును, అప్రతిష్ఠః= ఆధారము లేనివాడగుచు, ఛిన్నాభ్రమివ =చెదిరిన మబ్బువలె, న నశ్యతి కచ్చిత్ = చెడిపోడుకదా.

హే మహాబాహో ! శ్రీకృష్ణా !అతడు యోగభ్రష్టుడు భగవత్ప్రాప్తి మార్గమునుండి జారినవాడై, ఆశ్రయరహితుడై , ఉభయభ్రష్టుడై, ఛిన్నాభిన్నమైన మేఘమువలె నశింపడు గదా !

Email : care@srichalapathirao.com Ph : +91 9886265225 / +91 8008539770

39 ఏతన్మే సంశయం కృష్ణఛేత్తుమర్హస్యశేషతః ।

త్వదన్యః సంశయస్యాస్య ఛేత్తా న హ్యుపపద్యతే ।

ఏతత్-మే-సంశయం-కృష్ణ-ఛేత్తుం-అర్హసి-అశేషతః

త్వదన్యః-సంశయస్య-అస్య-ఛేత్తా-న-హి- ఉపపద్యతే

కృష్ణ=కృష్ణా, మే - నాయొక్క, ఏతత్ = ఈ, సంశయం=సందేహమును, అశేషతః= నిశ్శేషముగా, ఛేత్తుం = నివారించుటకు, అర్హసి=తగుదువు, అస్య = ఈ, సంశయస్య = సందేహమును, ఛేత్తా = తీర్చెడివాడు, త్వదన్యః= నిన్ను మించినవాడు, న ఉపపద్యతే హి = ఉండడుకదా.

కృష్ణా ! ఈ నా సందేహమును పూర్తిగా నివృత్తిచేయుట నీకే చెల్లును. ఈ సందేహమును తొలగించుట నీకు తప్ప మఱెవ్వరికిని శక్యము కాదు.

శ్రీభగవాన్ ఉవాచ

40 పార్థ నైవేహ నాముత్ర వినాశస్తస్య విద్యతే ।

న హి కల్యాణకృత్ కశ్చిత్ దుర్గతిం తాత గచ్ఛతి ।

పార్థ-న- ఏవ- ఇహ-న-అముత్ర-వినాశః-తస్య-విద్యతే

న-హి-కల్యాణకృత్-కశ్చిత్-దుర్గతిం-తాత-గచ్ఛతి

పార్థ=అర్జునా, తస్య=వానికి, ఇహ= ఈ లోకమునందు, వినాశః= నాశము, న విద్యతే ఏవ = కలుగదు, అముత్ర = పరలోకము నందును, న = కలుగదు, తాత= వత్సా, కల్యాణకృత్= పుణ్యాత్ముడు, కశ్చిత్= ఎవడును, దుర్గతిం= చెడు గతిని, న గచ్ఛతి హి = పొందడుగదా.

శ్రీభగవానుడు పలికెను - ఓ పార్థా! అట్టి పురుషుడు ఈ లోకమున గాని, పరలోకమున గాని అధోగతిపాలుగాడు. ఆత్మోద్ధరణమునకు అనగా భగవత్ప్రాప్తికై కర్తవ్యకర్మలను ఆచరించు వాడెవ్వడును దుర్గతి పాలుగాడు గదా!

41 ప్రాప్య పుణ్యకృతాం లోకాన్ ఉషిత్వా శాశ్వతీః సమాః ।

శుచీనాం శ్రీమతాం గేహే యోగభ్రష్టోఽభిజాయతే ।

ప్రాప్య-పుణ్యకృతాం-లోకాన్- ఉషిత్వా-శాశ్వతీః-సమాః

శుచీనాం-శ్రీమతాం-గేహే-యోగభ్రష్టః-అభిజాయతే

యోగభ్రష్టః=యోగభ్రష్టుడు, పుణ్యకృతాం= పుణ్యాత్ముల, లోకాన్= లోకములను, ప్రాప్య = పొంది, శాశ్వతీః = అనేకములైన, సమాః = ఏండ్లు, ఉషిత్వా= ఉండి, శుచీనాం = సదాచార వంతులైన, శ్రీమతాం=సంపన్నులైన, గేహే=గృహమునందు, అభిజాయతే = పుట్టుచున్నాడు.

యోగభ్రష్టుడు పుణ్యాత్ములు పొందు లోకములను అనగా స్వర్గాది - ఉత్తమ లోకములను పొంది, ఆయా లోకములలో పెక్కు సంవత్సరములు గడిపిన తర్వాత పవిత్రులైన సంపన్నుల గృహమున జన్మించును.

42 అథవా యోగినామేవ కులే భవతి ధీమతామ్ ।

ఏతద్ధి దుర్లభతరం లోకే జన్మ యదీదృశమ్ ।

అథవా-యోగినాం- ఏవ-కులే-భవతి-ధీమతాం

ఏతత్-హి-దుర్లభతరం-లోకే-జన్మ-యత్- ఈదృశం

అథవా=లేనిచో, ధీమతాం=జ్ఞానవంతులైన, యోగినాం=యోగులయొక్క, కులే ఏవ = కులమందే, భవతి= జన్మించుచున్నాడు, లోకే= లోకమునందు, ఈదృశం = ఇట్టి, జన్మ = పుట్టుక, యత్ = ఏదిగలదో, ఏతత్= ఇట్టిది, దుర్లభతరం హి = మిక్కిలి దుర్లభము గదా.

లేనిచో విరాగియైన పురుషుడు ఆపుణ్య లోకములకు పోకుండగనే జ్ఞానులైన యోగులకుటుంబములోనే జన్మించును. కాని లోకమునందు ఇట్టి జన్మ ప్రాప్తించుట మిక్కిలి దుర్లభము గదా.

Email : care@srichalapathirao.com Ph : +91 9886265225 / +91 8008539770

43 తత్ర తం బుద్ధిసంయోగం లభతే పౌర్వదైహికమ్ ।

యతతే చ తతో భూయః సంసిద్ధౌ కురునందన ।

తత్ర-తం-బుద్ధిసంయోగం-లభతే-పౌర్వదేహికం

యతతే-చ-తతః-భూయః-సంసిద్ధౌ-కురునందన

కురునందన = అర్జునా, తత్ర = ఆ యోగికులమునందు, పౌర్వదేహికం= పూర్వ దేహసంబంధమైన, తం = ఆ, బుద్ధి సంయోగం = బుద్ధి సంయోగమును, లభతే = పొందుచున్నాడు, తతః = ఆ సంస్కారము వలన, భూయః = మరల, సంసిద్ధౌ= ఆత్మయోగ సిద్ధికొరకు, యతతే చ = ప్రయత్నించుచున్నాడు.

అచట యోగి కుటుంబమున పుట్టిన పిదప పూర్వదేహమున సాధించిన బుద్ధి సంయోగమును అనగా సమబుద్ధిరూపయోగ సంస్కారములను అతడు సులభముగనే పొందును. ఓ కురునందనా! ఆబుద్ధి సంయోగ ప్రభావమున అతడు మఱల పరమాత్మప్రాప్తి సిద్ధించుటకై మునుపటి కంటెను అధికముగా సాధన చేయు చున్నాడు.

44 పూర్వాభ్యాసేన తేనైవ హ్రియతే హ్యవశోఽపి సః ।

జిజ్ఞాసురపి యోగస్య శబ్దబ్రహ్మాతివర్తతే ।

పూర్వాభ్యాసేన - తేన- ఏవ - హ్రియతే- హి-అవశః-అపి-సః

జిజ్ఞాసుః-అపి-యోగస్య-శబ్దబ్రహ్మ-అతివర్తతే

సః=వాడు, అవశః అపి = ప్రయత్నము లేకున్నను, తేన = ఆ, పూర్వాభ్యాసేన ఏవ = పూర్వాభ్యాసము చేతనే, హ్రియతే = ఆకర్షింపబడుచున్నాడు, యోగస్య = యోగమును, జిజ్ఞాసుః అపి = ఎరుగదలచిన వాడు సైతము, శబ్దబ్రహ్మ = శబ్ద బ్రహ్మమును, అతివర్తతే హి = అతిక్రమించుచున్నాడు గదా.

శ్రీమంతుల ఇంటిలో జన్మించిన యోగభ్రష్టుడు పరాధీనుడైనను పూర్వసాధనప్రభావమున నిస్సందేహముగ భగవంతునివైపు ఆకర్షితుడగును. అట్లే సమబుద్ధిరూపయోగ జిజ్ఞాసువుగూడ వేదములలో తెల్పబడిన సకామకర్మల ఫలమును అతిక్రమించుచున్నాడుగదా !.

45 ప్రయత్నాద్యతమానస్తు యోగీ సంశుద్ధకిల్బిషః ।

అనేకజన్మసంసిద్ధః తతో యాతి పరాం గతిమ్ ।

ప్రయత్నాత్-యతమానః-తు-యోగీ-సంశుద్ధ కిల్బిషః

అనేకజన్మ సంసిద్ధః-తతః-యాతి-పరాం-గతిం

ప్రయత్నాత్= ప్రయత్న పూర్వకముగ, యతమానః తు = యత్నించుచున్న వాడైన, యోగీ =యోగి, సంశుద్ధకిల్బిషః = పాపరహితుడై, అనేకజన్మసంసిద్ధః= అనేకజన్మల సంస్కారము వలన ప్రాప్తినొంది, తతః=తదనంతరము, పరాం = పారలౌకికమైన, గతిం = సిద్ధిని, యాతి = పొందుచున్నాడు.

కాని, ప్రయత్నపూర్వకముగ యోగసాధనచేయు యోగి అనేక జన్మలసంస్కారముల ప్రభావమున ఈ జన్మయందే సిద్ధిని పొంది, సంపూర్ణముగా పాపరహితుడై, తత్క్షణమే పరమ పదమును పొందును.

46 తపస్విభ్యోఽధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోఽపి మతోఽధికః ।

కర్మిభ్యశ్చాధికో యోగీ తస్మాద్యోగీ భవార్జున ।

తపస్విభ్యః-అధికః-యోగీ-జ్ఞానిభ్యః-అపి-మతః-అధికః

కర్మిభ్యః-చ-అధికః-యోగీ-తస్మాత్-యోగీ-భవ-అర్జున

అర్జున=అర్జునా, యోగీ=యోగి, తపస్విభ్యః= తపస్సు చేయువారి కంటెను, అధికః = అధికుడు, జ్ఞానిభ్యః అపి = జ్ఞానులకంటెను గూడ, అధికః=అధికుడుగ, మతః= పేర్కొనబడుచున్నాడు, యోగీ= యోగి, కర్మిభ్యః చ = కర్మిష్ఠులకంటెను, అధికః=అధికుడు, తస్మాత్=అందువలన, యోగీ = యోగివి, భవ = అగుము.

యోగి తాపసులకంటెను శ్రేష్ఠుడు. జ్ఞానులకంటెను శ్రేష్ఠుడు. సకామకర్మలను ఆచరించువారికంటెను శ్రేష్ఠుడని భావింపబడును. కావున ఓ అర్జునా ! నీవు యోగివి కమ్ము.

47 యోగినామపి సర్వేషాం మద్గతేనాంతరాత్మనా ।

శ్రద్ధావాన్ భజతే యో మాం స మే యుక్తతమో మతః ।

యోగినాం-అపి-సర్వేషాం-మద్గతేన-అంతరాత్మనా

శ్రద్ధావాన్ -భజతే-యః-మాం-సః-మే-యుక్తతమః-మతః

సర్వేషాం= సమస్తమైన, యోగినాం అపి= యోగులలోనుగూడ, యః = ఎవడు, మద్గతేన = నన్నుపొందిన, అంతరాత్మనా = అంతఃకరణముతో, శ్రద్ధావాన్= శ్రద్ధావంతుడై, మాం = నన్ను, భజతే = సేవించుచున్నాడో, సః= అతడు, మే = నాచేత, యుక్తతమః= ఉత్తమయోగిగా, మతః= తలంపబడుచున్నాడు.

యోగులందరిలోను శ్రద్ధాళువై, అంతరాత్మను నాయందే లగ్నమొనర్చి, అనగా భక్తివిశ్వాసములతో నిశ్చలమైన, దృఢమైన అనన్య భావముతో నాయందే స్థిరమైయున్న మనోబుద్ధిరూప అంతఃకరణమును గలిగి, నిరంతరము నన్నే భజించువాడు ఉత్తముడు - అని నా యభిప్రాయము.

ఓం తత్సదితి శ్రీమద్భగవద్గీతాసూపనిషత్సు

బ్రహ్మవిద్యాయాం యోగశాస్త్రే

శ్రీకృష్ణార్జునసంవాదే ఆత్మసంయమయోగోనామ