

శ్రీకృష్ణపరంబ్రహ్మణే నమః

## శ్రీ స్వారాజ్య భగవద్గీతా

### అథ షష్ఠోఽధ్యాయః - ఆత్మసంయమ యోగః

ఆఠవ అధ్యాయము - ఆత్మసంయమ యోగము

శ్రీ భగవానువాచ :

శ్లో॥ అనాశ్రితః కర్మఫలం కార్యం కర్మ కరోతి యః ।

స సన్న్యాసీ చ యోగీ చ న నిరగ్ని ర్నచాక్రియః ॥ 1

అనాశ్రితః, కర్మఫలం, కార్యం, కర్మ, కరోతి, యః,

సః, సన్న్యాసీ, చ, యోగీ, చ, న, నిరగ్నిః, న, చ, అక్రియః ॥

టీక॥ శ్రీ భగవాన్ ఉవాచ = శ్రీ కృష్ణుడు చెప్పెను, యః = ఎవడు, కర్మఫలం = కర్మలయొక్క ఫలమును, అనాశ్రితః = ఆశ్రయింపని వాడై, కార్యం = చేయతగిన, కర్మ = కర్మయోగమును, కరోతి = చేయుచున్నాడో, సః = అతడే, సన్న్యాసీ చ = సన్న్యాసి అనబడు జ్ఞానయోగియును, యోగీ చ = యోగియును, (భవతి = అగుచున్నాడు), నిరగ్నిః = అగ్నిహోత్రము లేనివాడును, అక్రియః+చ = కర్మలు లేనివాడును, న = కాదు.

తా॥ స్థూల సూక్ష్మ శరీరములచే చేయబడు కర్మయొక్క ఫలము నాశ్రయింపక ముఖ్యముగా చేయతగిన బ్రహ్మనిష్ఠయనబడు కర్మయోగమును ఏ మహాత్ముడు చేయుచున్నాడో అతడే సన్న్యాసియును, యోగియును అగుచున్నాడు. ఈ మహాత్ముడు అగ్నిహోత్రము లేనివాడును కాదు. వేదోక్త కర్మల నొనరింపనివాడును కాదు. ఇట్టి మహాత్ముడు అగ్ని హోత్రమును, వేదోక్తకర్మలను చేయకున్నను శ్రద్ధగా చేసినవాడే అగుచున్నాడు.

వి॥ మనము స్థూల శరీరముతో పనులచేయుదుము. పనుల చేయునపుడు మన యింద్రియములు విషయాకారముల నొందును. విషయేంద్రియ సంయోగములే వ్యాపారములు. విషయాకారముల ధరించు అంతఃకరణమే ప్రమలు. ప్రమకు ఫలమని పేరు. వ్యాపారముల ఫలములే ప్రమలు. ఆసమంతాత్ శ్రియత ఇత్యాశ్రయః శ్రిశ్ సేవాయాం. ఆ = సమంతాత్ = అంతట, శ్రియతే = ఆశ్రయింపబడునది. విశేషణ సీయంతే వస్తూన్యత్రేతి విషయః. షీశ్ బంధనే. అత్ర = వీనియందు, వస్తూని = వస్తువులు, విశేషణ = విశేషముగా, సీయంతే = పెట్టబడును, ఇతి = కనుక, విషయము.

అంతఃకరణవృత్తి విషయాకారము నొందుటే ప్రమయు ఫలమును అగును. బ్రహ్మనిష్ఠలో కూర్చున్నప్పుడు వ్యావహారిక ప్రమల సంస్కారములు స్మృతికివచ్చి ప్రాతిభాసికముల నాశ్రయింపబడనివారమై కర్మయోగము నందుంటిమేని మనము సన్న్యాసులమును, యోగులును అగుదుము. ప్రమలుస్మృతికి వచ్చినపుడు సంకల్పింతుము. గురుకీలుపై నిగా యున్నందున సంస్కారములుదయింపవు. కనుక తోపికలుండవు. త్వరగా కర్మయోగము పరిపక్వమై సన్న్యాసుల మగుదుము, కర్మయోగమునందే శ్రద్ధగానున్నచో యోగులమగుదుము. గురుకీలు సిద్ధించువఱకు కర్మ

యోగమును, కర్మ యోగమునందున్నంతసేపు యోగులమనదగుదుము. శ్వాసయు, సంకల్పములు అణగినచో దేవుడే తాను, తానే దేవుడగుదుము. ఇట్టి స్థితి కలిగినపుడు సాంఖ్యులు, జ్ఞానులు, సన్న్యాసులమును అగుదుము.

సంకల్ప రాహిత్యముచే జీవేశస్పృష్టిని తుడిచివేసికొనుటయే సన్న్యాస మగును. భార్య సుత గృహదుల విడిచి కాషాయాంబరాదులతో వేషముల వేసికొనుట సన్న్యాసముగాదు. జ్ఞానాగ్ని ప్రజ్వరిల్లుచున్నందున అగ్నికలవాడే జ్ఞానయజ్ఞ మొనరించుచున్నందున మనము యజ్ఞులగుదుము. శ్వాసయు, సంకల్పములే సమస్త కర్మలకును మూలము. ఇట్టి హంస, సంకల్పాదుల వెంట మనసు ప్రవర్తించక దేవునివైపు ప్రయాణము చేసి, శ్వాస సంకల్పము లతో కూడ మనస్సు దేవునందు లీనమగుచున్నందున కర్మకాండ నాచరించిన వారమగుదుము. ఆహవనీయ దక్షిణగార్హస్థ్యాగ్నులు కలవారమును, కర్మకాండ నాచరించిన వారమును అయి వేదమూర్తులగుదుము. బహిర్యాగములను స్థూలశరీర శ్వాస సంకల్పములతో చేయబడు కర్మల చేయకపోయినను మనము కర్మచేసినవారమే అగుదుము. వేదోక్తకర్మ లన్నియు నుపాసనయందును, నిది జ్ఞానకాండ యందును నిమిడి యున్నందున కర్మోపాసనల చేసినవారమే అగుదుము. కర్మలన్నియు జ్ఞానయోగముచేతనే ముగియునని ముందే తెలిసియుంటిని.

**శ్లో॥ యం సన్న్యాసమితి ప్రాహుర్యోగం తం విద్ధి పాణ్డవ! ।**

**న హ్యసన్న్యస్త సంకల్పో యోగీ భవతి కశ్చన ॥ 2**

యం, సన్న్యాసం, ఇతి, ప్రాహుః, యోగం, తం, విద్ధి, పాణ్డవ!,

న, హి, అసన్న్యస్త, సంకల్పః, యోగీ, భవతి, కశ్చన ॥

టీక॥ పాండవ = అర్జునా!, యం = దేనిని, సన్న్యాసం+ఇతి = సన్న్యాసమని, ప్రాహుః = చెప్పుదురో, తం = దానిని, యోగం ఇతి =

యోగమని, విద్ధి = తెలిసికొనుము, అసన్న్యస్త సంకల్పః = విడువబడని సంకల్పము కలవాడు, కశ్చన = ఎవడును, యోగీ = యోగి, న భవతి = కానేరడు.

తా॥ దేనిని సన్న్యాసమని చెప్పుదురో దానినే యోగమని తెలిసికొనుము. సంకల్పములను విడువనివాడెవడును యోగి కాజాలడు బ్రహ్మానిష్ఠ ప్రారంభించినది మొదలు బ్రహ్మమునందు లీనమగువఱకు యోగము. శ్వాసయు, సంకల్పములు లయించిన పిమ్మట మిగులు కేవలానందమే జ్ఞానము, సన్న్యాసము అని గ్రహింపవలెను.

వి॥ గురుకీలులో శ్రద్ధగా నిలిచినచో క్రమక్రమముగా సంకల్పము లణగుచుండును. సూటినుండి కొంత యేమాఱితిమేని సంకల్పము లేర్పడును. సంకల్పముల జయించుట కిదియే మార్గము. కర్మయోగము నందుండినను సంకల్పములు నశింపకున్నచో మనము యోగులము కాదు. సంకల్పరాహిత్యముచే నెవరైనను యోగులగుదురు. సంకల్ప సన్న్యాసమే సన్న్యాసము. జీవసృష్టిని విడుచుటే సన్న్యాసము. సంకల్పములచేతనే జీవసృష్టియనెడు సంసారముద్భవిల్లును. తోచెడు తోపికలే జీవసృష్టి అనబడు బంధమును, ద్వైతమును అగును. ఇట్టి సంసారమును విడువ వలయునే కాని భార్య సుత ధనాగారాదుల విడిచి సన్న్యసించితిమని అవవిత్రమైన కాషాయాదుల ధరించి సన్న్యాసులమైతిమి అని భ్రమించుట మూర్ఖత్వమే. యోగమున సంకల్పరాహిత్య మేర్పడినపుడు సన్న్యాసమగును. కనుక నేది సన్న్యాసమో అదియే యోగము. ఏది యోగమో అదియే సన్న్యాసము.

శ్లో॥ ఆరురుక్షో ర్మునే ర్యోగం కర్మ కారణ ముచ్యతే ।

యోగారూఢస్య తస్యైవ శమః కారణ ముచ్యతే ॥

3

ఆరురుక్షోః, మునేః, యోగం, కర్మ, కారణం, ఉచ్యతే,

యోగారూఢస్య, తస్య, ఏవ, శమః, కారణం, ఉచ్యతే ॥

టీక॥ యోగం = యోగమును, ఆరురుక్షోః = ఎక్కుటకు నిచ్చయించిన, మునేః = మునికి, కర్మ = కర్మయోగము, కారణం = కారణమని, ఉచ్యతే = చెప్పబడుచున్నది. యోగారూఢస్య = యోగము నెక్కిన, తస్య+ ఏవ = ఆ మునికే, శమః = శాంతి, కారణం = కారణమని, ఉచ్యతే = చెప్పబడును.

తా॥ యోగమును ఎక్కుగోరు ముని కర్మయోగమున నుండవలెను. కర్మయోగమున నున్నచో యోగము నధిరోహింపగలడు. యోగము నెక్కిన పిమ్మట ఆ మునియే సంకల్ప సన్న్యాసియగును. మొదట బ్రహ్మనిష్ఠ యనబడు కర్మయోగమున నిలిచి యోగము నెక్కువలెను. క్రమముగా శ్వాస సంకల్పముల దాటిదాటి తుదకు యోగారూఢత్వము లభించి సంకల్పాదులు నశించును. ఇదే శమము.

వి॥ ఆరోహంత్యనేనేత్యారోహణం, రుహా బీజజన్మని ప్రాదుర్భావే. అనేన = దీనిచేత, ఉన్నతస్థలమును, ఆరోహంతి = ఎక్కుదురు, ఇతి = కనుక, ఆరోహణము. ఎక్కుట కిచ్చయించినవాడు ఆరురుక్షుడు, ఎక్కినవా డారూఢుడు. ఆరురుక్షుడు = అనాత్మలో మునిగియుండి కొంతకొంత అనాత్మను త్యజించుచు ఉన్నతస్థానమగు కైవల్యమున కెక్కుగోరు నత డారురుక్షుడు. కైవల్యము నొందిన యాతడారూఢుడు. “వాచం యమో మునిః”. వాచం నియచ్ఛతీతి వాచం యమః యమ ఉపరమే. లోపలనే అనుకొనుచున్నచో సంకల్పములు. సంకల్పములను బయటకు వేసినచో పలుకులనబడును. పలుకుల వ్రాసినచో అక్షరములగును. కనుక సంకల్పముల చాలించుటే వాచం యమత్వము. వాచం = వాక్కును, నియచ్ఛతి = నిలుపునతడు, ఇతి = కనుక, వాచం = యముడు, మన్యతే మునిః, మనజ్ఞానే. మన్యతే = జ్ఞానము గలవాడు, ముని అంతర్ముఖవృత్తికి బ్రహ్మము జ్ఞేయము కాగా బ్రహ్మజ్ఞాన మేర్పడును. ఇట్టి బ్రహ్మజ్ఞానియే

శాస్త్రీయ బ్రాహ్మణుడు, శమనం శమః. శము ఉపశమే. శమనం = శమము = కామక్రోధాదులు లేకుండుట శమము. “హేతుర్నా కారణం బీజం”. హినోతి గచ్ఛతి పరిణత్యా కార్యరూపతా మితి హేతుః. పరిణత్యా = పరిపాకముచేత, కార్యరూపతాం = కార్యరూపమును, హినోతి = గచ్ఛతి = పొందునది, ఇతి = కనుక, హేతువు, హినోతి వర్ధతి ఇతి హేతుః. హి గతౌ వృద్ధౌచ. హినోతి = వర్ధతే = వృద్ధి పొందునది. ఇతి హేతువు. కరోతికారణం. దుకృజ్జీకరణే కరోతి = చేయునది, కారణము. విశేషణ జాయత ఇతి బీజం. వబయోరభేదః, జనిప్రాదుర్భావే. విశేషణ = విశేషముగా, జాయతే = అగునది, బీజ్యతే అనేనేతి బీజం. బీజరోహణే. అనేన = దీనిచేత, బీజ్యతే = పుట్టింపబడును. ఇతి = కనుక, బీజము.

స్థూలశరీరము, శ్వాస, కుండలినీ, సంకల్పము, మనసు, బుద్ధి, జీవుడు, ఈశ్వరుడు ఇవి యెక్కతగిన సోపానములు, క్రమముగా ఒక్కొక్క సోపానమును దాటి దేవునిదగ్గఱకు పోవుటే యారూఢత్వము, అచ్చట నుండి దిగి స్థూలశరీరములోనికి వచ్చుటే అవరోహణత్వము. స్థూలము నుండి యొక్కొక్క దానినే దాటి ఈశ్వరత్వమును కూడ అతిక్రమించి బ్రహ్మము నొందగోరుటే యారురుక్షత్వము. ఆరురుక్షుడైన మునికి కర్మయోగమే కారణము. అతడే పైకి నెక్కినపుడారూఢుడగును. ఆరూఢునకు సంకల్ప లయమే కారణము.

**శ్లో॥ యదా హి నేన్ద్రియార్థేషు న కర్మ స్వనుషజ్జతే ।**

**సర్వసంకల్పసన్న్యాసీ యోగారూఢ స్తదోచ్యతే ॥**

**4**

యదా, హి, న, ఇంద్రియ, అర్థేషు, న, కర్మసు, అనుషజ్జతే,  
సర్వ సంకల్ప సన్న్యాసీ, యోగ ఆరూఢః, తదా, ఉచ్యతే ॥

టీక॥ యదా = ఎప్పుడు, ఇంద్రియార్థేషు = విషయములందును, కర్మసు = స్థూల సూక్ష్మ శరీరకర్మలందును, న+అనుషజ్జతే = ఆసక్తుడు కాడో, తదా = అప్పుడు, సర్వసంకల్ప సన్న్యాసీ = సమస్త సంకల్పములను విడుచుట యనెడు శమము కలవాడును, యోగారూఢః = యోగమును పూర్ణముగా నెగబ్రాకిన వాడును, (అని) ఉచ్యతే = చెప్పబడును.

తా॥ ఎప్పుడు శబ్దాది విషయములందును, స్థూల సూక్ష్మ శరీర కర్మలందును ఆసక్తుడు కాడో, అప్పుడు సర్వసంకల్ప వివర్జితుడును, యోగారూఢుడును అగుచున్నాడు.

వి॥ ప్రకృతికిచిక్కినప్పుడు విషయములందానంద మున్నదని భ్రమకలిగి మన యింద్రియములు విషయము లందత్యంతాసక్తితో బరుగెత్తుచుండును. గురుకీలుచే బ్రహ్మమునందు లీనమగుచుండగా స్థూల శ్వాస కుండలినీ సంకల్ప మనోబుద్ధి జీవేశుల కార్యము లణగిపోయి విశేషణ ములుగా నుండిన యివి యన్నియు నాత్మకు నుపాధులుగా మాణిపోవును. వీని క్రియలయందాసక్తి వదలును. ఇట్టి స్థితి కలుగుచుండగా సంకల్పము లన్నియు తొలగిపోవును. దేవుడే తాను తానే దేవుడైనపుడు యోగారూఢుల మగుదుము.

**శ్లో॥ ఉద్ధరేదాత్మనాఽఽ త్యానం నాత్మాన మవసాదయేత్ ।**

**ఆత్మైవ హ్యత్మనో బంధ రాత్మైవ రిపురాత్మనః ॥**

5

ఉద్ధరేత్, ఆత్మనా, ఆత్మానం, న, ఆత్మానం, అవసాదయేత్,  
ఆత్మా, ఏవ, హి, ఆత్మనః, బంధుః, ఆత్మ, ఏవ, రిపుః, ఆత్మనః॥

టీక॥ హి = ఏ కారణమువలన, ఆత్మనః = తనకు, ఆత్మైవ = మనస్సే, బంధుః = బంధువో, ఆత్మనః = తనకు, ఆత్మైవ = మనస్సే, రిపుః = శత్రువో, తస్మాత్ = అందువలన, ఆత్మనా = మనస్సుచేత, ఆత్మానం = తన్ను, ఉద్ధరేత్ = ఉద్ధరించుకొనవలెను, ఆత్మానం = తన్ను, న+ అవసాదయేత్ = పడిపోనీయగూడదు.

తా॥ ఏ కారణమువలన తనకు మనస్సే బంధువో, శత్రువో అందువలన మనస్సుచే తన్నుద్ధరించుకొనవలెను, తన్ను క్రిందికి పడిపోనీయగూడదు.

వి॥ స్థూలశరీరముతో నేదైన పనిచేసి భుక్తిని సంపాదించుకొన వలయును. అట్లే దేవుని దయచే మనకు సూక్ష్మశరీర మొకటి మహోన్నత మైన యువకారి దొఱకినది. ఈ సూక్ష్మ శరీరమును స్థూలశరీర సౌకర్యములకు మాత్రమే వినియోగించుకొను తెలివిలేని తనముతో ప్రవర్తించితిమేని నష్టము నొందిన వారమగుదుము. దేవుడిచ్చిన యిట్టి గొప్ప వస్తువును మనము దుర్వినియోగము చేసికొనినవార మగుదుము. ఇట్టి సూక్ష్మశరీరముచే మహాత్ముల వాక్యములను విని, వారి గ్రంథముల చదివి, పెద్దలచే మఱించి గొప్ప జ్ఞానవంతులమగునట్టి అవకాశముగలదు. కనుక నిట్టి సూక్ష్మశరీరమును సద్వినియోగపఱచుకొని, బ్రహ్మమునందు లీనమై యుద్ధరించుకొనుట బుద్ధిమంతుల పద్ధతి, క్రమక్రమముగా ఈశ్వర జీవబుద్ధి మానస సంకల్పకుండలినీ శ్వాస స్థూలశరీరములలోనికి దిగజారి పోయి యథోగతిలోనే యున్నచో, మన మథోగతి పాలైపోయినామని గమనింపవలయును. గురుకీలులో శ్రద్ధగా నిలిచి దేవునందు లీనమై తన్ను తానుద్ధరించుకొనవలయును. అథోగతిలో పడిపోకూడదు. బ్రహ్మనిష్ఠ కనుకూలమైన మనస్సు మిత్రుడు. సంకల్పప్రవాహమున కొట్టుకొని పోవుచున్న మనస్సు శత్రువు.

శ్లో॥ బంధురాత్మాఽఽ త్మన స్తస్య యేనాత్మై వాత్మనా జితః ।

అనాత్మనస్తు శత్రుత్వే వర్తేతాత్మైవ శత్రువత్ ॥

6

బంధుః, ఆత్మా, ఆత్మనః, తస్య, యేన, ఆత్మా, ఏవ, ఆత్మనా, జితః,  
అనాత్మనః, తు, శత్రుత్వే, వర్తేత, ఆత్మా, ఏవ, శత్రువత్ ॥



టీక॥ యేన = ఎవనిచేత, ఆత్మా = జీవుడు, ఆత్మనా+ఏవ = మనస్సుచేతనే, జితః = జయింపబడినదో, తస్య+ఆత్మనః = ఆ జీవునకు, ఆత్మా = మనస్సు, బంధుః = బంధువు, అనాత్మనః+తు = జయములేని జీవునకైతే, ఆత్మా+ఏవ = మనస్సే, శత్రువత్ = శత్రువువలె, శత్రుత్వే = శత్రు భావమునందు, వర్తేత = ప్రవర్తించును.

తా॥ ఎవడు మనస్సును జయించెనో, అతనియందున్న జీవునకు అతని మనస్సు బంధువు. ఎవడు మనస్సునకు చిక్కెనో అతనియందున్న జీవునకు అతని మనస్సు శత్రువువలె కీడొనరించును.

వి॥ మనము బ్రహ్మనుసంధాన మొనరించుచు గురుకీలునందు నిలిచి విషయములపైకి పరుగెత్తు మనస్సును దేవునివైపు మరలించుశక్తియే మన మిత్రము. సంకల్పప్రవాహమున పడిన మనస్సు గోశకముల ద్వారమున బహిర్ముఖమై యింద్రియములను పేరునొంది విషయములతో సంయోగరూప వ్యాపారములందు మునిగెనేని అట్టి మనస్సు బ్రహ్మనందము నొందనియ్యని శత్రువుగుచున్నది. బధ్నాతి ప్రీతి మితి బంధుః, బంధ బంధనే. ప్రీతం = ప్రీతిని, బధ్నాతి = పొందించువాడు, బంధువు. దేవునివైపు తిరిగి బ్రహ్మనందప్రదమగు అంతర్ముఖవృత్తిగల మనస్సు బంధువు, శాదయతీతి శత్రుః. శధ్ కు శాతనే. శాదయతి = కృశముగా చేయువాడు, ఇతి శత్రువు. సంకల్ప ప్రవాహముచే నేర్పడు తోపికలకు సంబంధించిన రాగ ద్వేషములకు కట్టుపడిన అంతఃకరణము సుఖదుఃఖాది ద్వంద్వములకు చిక్కి దేవునకు దూరమై కృశింపచేయు వృత్తి శత్రువు.

శ్లో॥ జితాత్మనః ప్రశాంతస్య పరమాత్మా సమాహితః ।

శీతోష్ణ సుఖదుఃఖేషు తథా మానావమానయోః ॥

7

జితాత్మనః, ప్రశాంతస్య, పరమాత్మా, సమాహితః

శీత ఉష్ణ సుఖ దుఃఖేషు, తథా, మాన అవమానయోః ॥

టీక॥ శీతోష్ణ సుఖదుఃఖేషు = శీతోష్ణ సుఖదుఃఖములందు, తథా = ఆ విధముననే, మానావమానయోః = మానావమానములయొక్కయు, జిత+ ఆత్మనః = జయింపబడిన మనస్సుగల, ప్రశాంతస్య = ప్రశాంతునకు, పరమాత్మా = పరమాత్మ, సమాహితః = సమాధియందున్న వాడగుచున్నాడు.

తా॥ శీతోష్ణ సుఖదుఃఖ మానావమానములనబడు ద్వంద్వములన్నియు ప్రాణాపానములకు నామాంతరములని అశ్వమేధపర్వమున నున్నది. ఈ ప్రాణాపానములను, మనస్సును ఏ మహాత్ముడు జయించునో ఆతడే ప్రశాంతుడు, సంకల్ప వికల్పముల గజిబిజిలేని యీ మహాత్ముని సమాధియందే పరమాత్మ యున్నాడు. సమాధిచేత పరమాత్మునియందు లీనమగును.

వి॥ సంసమ్యక్ ఆధీయతేస్మ సమాహితం, సమ్యగాధీయతే మనో॥ ౨  
త్రేతి సమాధిః, దుధాశ్చ ధారణపోషణయోః, అత్ర = ఇచట, మనః = మనస్సు, సమ్యక్ = సం = లెస్సగా, ఆధీయతే = ఉంచబడును, స్మ = అంగీకరింపబడినది, సమాహితము, మనస్సు జడము, జడమును జయించుట మహాసులభము. ఇట్లుండగా మనస్సును జయించుట చాల కష్టమని అందఱును భావించుచున్నారు. మనస్సుపై మన వీక్షణ పడుచున్నది. మనవీక్షణతో మనసు సంకల్పించును. మన వీక్షణను మన ప్రత్యగాత్మవైపు త్రిప్పుకొనినచో కొంతసేపటికి మనసు జడమగును. ద్వంద్వములన్నియు ప్రాణాపానములకు నామాంతరములు, కైవల్యమున నిర్ద్వంద్వభావమున ఉదానవాయువునందున్నచో నట్టి సంకల్ప రహితుండగు మనస్సును జయించిన బ్రహ్మానంద రూప శాంతునకు తన సమాధియందు పరమాత్ముని పొందిన వాడగుచున్నాడు.

శ్లో॥ జ్ఞానవిజ్ఞానతృప్తాత్మా కూటస్థో విజితేంద్రియః ।

యుక్త ఇత్యుచ్యతే యోగీ సమలోష్ఠాశ్చ కాంచనః ॥

8

జ్ఞాన విజ్ఞాన తృప్తాత్మా, కూటస్థః, విజిత ఇంద్రియః,

యుక్తః, ఇతి, ఉచ్యతే, యోగీ, సమలోష్ఠ ఆశ్చ, కాంచనః ॥

టీక॥ జ్ఞాన = ఇదే దేవుడు, ఈ దేవుడే ప్రత్యగాత్మయైన నేను అనెడు జ్ఞానము చేతను, విజ్ఞాన = శ్వాస సంకల్పములను లయింపచేసి బ్రహ్మానందము నొందిన విశేషజ్ఞానముచేతను, తృప్త = సంతోషింపబడిన, ఆత్మా = మనస్సు గలవాడును, కూటస్థః = నిశ్చలముగా నుండువాడును, విజిత+ ఇంద్రియః = ఇంద్రియములను జయించినవాడును, యుక్తః = యోగి, ఇతి = అని, ఉచ్యతే = చెప్పబడును, (సః = ఆ), యోగీ = యోగి, సమలోష్ఠాశ్చ కాంచనః = లోష్ఠ = మట్టియందును, ఆశ్చ = జాతియందును, కాంచనః = బంగారు నందును, సమః = సమదర్శనము, (భవతి = అగుచున్నాడు).

తా॥ జ్ఞానవిజ్ఞానములచే తృప్తి నొంది, నిశ్చలుడై ఇంద్రియముల జయించిన మహాత్ముడే యోగి. ఇట్టి యోగికి మన్ను, జాయి, బంగారు ఈ మూడును సమానమే.

లోష్ఠమనగా మట్టిపెల్ల, ఇచ్చట కేవలము మట్టిపెల్లనే అర్థము చేసికొన కూడదు. పృథివీ నిర్మిత అన్నమయకోశమనే అర్థము చేసికొన వలయును. అశ్చుతే వ్యాప్నోతి భువమస్మా అశూన్యాప్నోతి. భువం = భూమిని అనగా అన్నమయకోశమును, అశ్చుతే = వ్యాప్నోతి = వ్యాపించునది, అస్మా = అశ్చ, అన్నమయకోశమును వ్యాపించుకొనియున్న కారణశరీరమే జాయి. కాంచనమనగా బంగారు, రజోగుణమునకు బంగారమని వేదాంత సాంకేతికము, రజోగుణ నిర్మిత సూక్ష్మశరీరమే

కాంచనము, ఇట్లు స్థూల సూక్ష్మ కారణములను సమముగా బ్రహ్మనిష్ఠయందు లీనముచేయు మహాత్ముడే సమలోష్ఠాశ్చకాంచనుడు.

**జ్ఞానవిజ్ఞానము** - “మోక్షేధీర్ జ్ఞానే” జ్ఞాయతే అనేనేతి జ్ఞానం, జ్ఞా అవబోధనే, అనేన = దీనిచేత, జ్ఞాయతే = ఎఱుగబడును, ఇతి = కనుక, జ్ఞానము. అంతర్ముఖమైన అంతఃకరణవృత్తి. ప్రత్యగాత్మాకారమును ధరించి జ్ఞేయ మైనపుడు ప్రత్యగాత్మ జ్ఞానము కలుగును. తెలివి లయమై తనలోని దేవుడు మాత్రమే మిగిలినచో, అంతర్ముఖవృత్తి మోక్షమునందును వర్తించు బుద్ధి జ్ఞానము.

విశేషేణ జ్ఞాయతే అనేనేతి విజ్ఞానం. అనేన = దీనిచే, విశేషేణ = విశేషముగా, జ్ఞాయతే = ఎఱుగబడును, ఇతి, విజ్ఞానము. ఉన్నదున్నట్లు బ్రహ్మాంపు టధిష్ఠానము నెఱింగి, శ్రోతల కట్టి బ్రహ్మ జ్ఞానమును కలుగజేయు నిపుణత్వమైన బుద్ధి విజ్ఞానము. ఇట్టి జ్ఞానవిజ్ఞాన దృష్టినొందిన మనస్సు గలవాడు యుక్తుడు. కూటస్థుడు- కూటేన నిశ్చలత్వేన తిష్ఠతీతి కూటస్థః. ప్లా గతినివృత్తౌ, కూటేన = నిశ్చలత్వేన = నిశ్చలత్వముచే, తిష్ఠతి = ఉండువాడు, ఇతి, కూటస్థుడు. వికారములేక యొక లాగుననే నిరవధీకాలమునుండు ఆత్మ కూటస్థుడు. ఇంద్రియ మనోబుధ్యాదుల చలనముచే తాను చలింపక, షడ్వికారములు లేక కాలత్రయమునందు నొకేవిధముగ నుండు ఆత్మ కూటస్థుడు. ఇట్టి కూటస్థత్వమున నున్నవాడు యుక్తుడు. ఇంద్రియ వ్యాపారరహితుడు యుక్తుడు.

**సముడు** - సమ్యతే సూయత ఇతి సమః. షమష్టమ శబ్దే, సమ్యతే = స్థూయతే = కొనియాడబడునది, ఇతి, సమము. సమతి న్యూనత్వం నప్రాప్నోతీతి సమం. షమష్టమ వైక్లబ్యే. విరుద్ధ లక్షణములచేత వైక్లబ్యము లేనిది సమము. న్యూనత్వం = న్యూనత్వమును, సమతి = నప్రాప్నోతి = పొందనిది, ఇతి, సమము. లూయత ఇతి లోష్ఠం లూఞ్ భేదనే, లూయతే

= కొట్టబడునది, ఇతి = కనుక, లోష్టము = మట్టిగడ్డ, మట్టిపెల్ల, హంస సంచారముచే నాయువు తక్కువగుచుండగా కొంచెము కొంచెము భేదింపబడు స్థూల శరీరమే మట్టిగడ్డ. అశ్నుతే వ్యాప్నోతి భువమశ్మా అశూన్యప్తౌ. భువం = భూమిని, అశ్నుతే = వ్యాప్నోతి = వ్యాపించునది, అస్మ = ఊయి, స్థూల శరీరమనబడు భూమిని వ్యాపించియున్న కారణ శరీర మశ్మ, కచతి దీప్యత ఇతి కాంచనం, కచిదీప్తిబంధనయోః. కచతి = దీప్యతే = ప్రకాశించునది, ఇతి కాంచనము = బంగారు, స్థూలశరీరమున చేరుకొని, గోళకముల తమ పనుల చేసికొనునట్లు ప్రకాశింపచేయుచు ఇంద్రియత్వమున ప్రకాశించు సూక్ష్మ శరీరము కాంచనము. ఇట్లు స్థూల కారణ సూక్ష్మముల త్రిగుణ సామ్యావస్థచే సమముగ చూచు యోగియే యుక్తుడగును.

**శ్లో॥ సుహృన్మిత్రా ర్యదాసీన మధ్యస్థ ద్వేష్య బంధుషు ।**

**సాధుష్యపి చ పాపేషు సమబుద్ధి ర్విశిష్యతే ॥**

**9**

సుహృత్, మిత్ర, అరి, ఉదాసీన, మధ్యస్థ, ద్వేష్య, బంధుషు,  
సాధుషు, అపి, చ, పాపేషు, సమబుద్ధిః, విశిష్యతే ॥

టీక॥ సుహృత్ = మంచి హృదయము గలవారియందును, మిత్ర = మిత్రులందును, అరి = శత్రువులందును, ఉదాసీన = మధ్యస్థులందును, ద్వేష్య = ద్వేషులందును, బంధుషు = బంధువులందును, సాధుషు = సాధువులందును, పాపేషు+అపి = పాపాత్ములందును, సమబుద్ధి = సమబుద్ధిగలవాడు, విశిష్యతే = శ్రేష్ఠుడుగ నున్నాడు.

తా॥ మంచి హృదయము కలవారియందును, మిత్రులందును, మధ్యస్థులందును, ద్వేషులందును, బంధువులందును, పాపాత్ములందును, సమబుద్ధి కలవాడు, శ్రేష్ఠుడు, నేననగా నెట్లు ప్రత్యగాత్మయని

యెఱిగియున్నాడో అట్లే అందఱిని పరమాత్మగా నెఱిగి వారి స్థూల సూక్ష్మ కారణ మహాకారణములపై దృష్టినుంచని మహాత్ముడు సర్వసముడు.

వి॥ శోభనం హృదయ మస్మేతి సుహృత్. అస్య = ఇతనికి, శోభనం శుభమైన, హృదయం = హృదయముగలదు, ఇతి = కనుక, సుహృత్ = సుహృదుడు, మేద్యతీతి మిత్రం, ఇతి మిదా స్నేహనే. మేద్యతి = స్నేహించు వాడు, ఇతి, మిత్రము. ఇయర్తి అరిః ఋగతౌ, ఇయర్తి = వచ్చునతడు, అరిః = శత్రువు. యదార్థమై వచ్చువాడు కనుక అరి. ఊర్ధ్వమాస్తే తిష్ఠతీతి ఉదాసీనః ఉత్ = ఊర్ధ్వం = మీద, ఆసీనః = ఆస్తే = తిష్ఠతి = ఉండువాడు, ఉదాసీనుడు = ఎవరినిగాని దేనినిగాని అంటక దైవసన్నిధిలో నుండు నతడు. ద్వేష్టితి ద్వేషీ, ద్విష అప్రీతౌ. ద్వేష్టి = ద్వేషించునతడు, ద్వేషి = శత్రువు, బధ్నాతి ప్రీతి మితి బంధుః. బంధ బంధనే. ప్రీతిం = ప్రీతిని, బధ్నాతి = పొందించువాడు, బంధువు. ప్రీతిని పొందింపనివాడు అబంధువు, సాధ్నోతి పరకార్యం సాధుః. రాధసాధ సంసిద్ధౌ. పరకార్యం = ఇతరుల కార్యమును, సాధ్నోతి = సాధించునతడు ఇతి, సాధుః = సాధువు. “నృతం సో ఘాతుకః క్రూరః పాపః నృన్ శసతి శంసతి చ నృశంసః” శను హింసాయాం శంసు స్తునౌ దుర్గతౌచ, నృన్ = మనుష్యులను, శసతి = హింసించువాడు, శంసతి = దుర్గతి నొందించు వాడు, ఇతి = కనుక నృశంసుడు, హంతీతి ఘాతుకః, హన హింసాగత్యోః, హంతి = హింసించు వాడు, ఇతి = కనుక, ఘాతుకుడు, కృతంతీతి క్రూరః, కృతీధేదనే, కృతంతి = వ్యధబెట్టువాడు, ఇతి, క్రూరుడు. పాపమస్మేతి పాపః, అస్య = ఇతనికి, పాపం = పాపముగలదు, ఇతి = కనుక, పాపుడు, పాతి రక్షత్యస్మా దాత్మాన మితి పాపం, పారక్షణే. అస్మాత్ = దీనివలన, ఆత్మానం = తనను, రక్షతి = రక్షించుకొనును, ఇతి పాపం, పాపానే, పాపిష్ఠం = పాపిష్ఠుని, పిబతి = గ్రసించునది(త్రాగునది) ఇతి, పాపము.

మంచి మనస్సు కలవారు, మిత్రులు, శత్రువులు, ఉదాసీనులు, మధ్యస్థులు, ద్వేషులు, బంధువులు, సాధువులు, పాపాత్ములు వీరందఱి యందున్న ఆత్మను దర్శించి సమత్వముతో నుండుటే శ్రేష్ఠత్వము. బ్రహ్మము నందు లీనమగుచున్నచో నిట్టి సమత్వ మేర్పడును.

**శ్లో॥ యోగీ యుంజీత సతత మాత్మానం రహసి స్థితః ।**

**ఏకాకీ యతచిత్తాత్మా నిరాశీ రపరిగ్రహః ॥**

**10**

యోగీ, యుంజీత, సతతం, ఆత్మానం, రహసి, స్థితః,

ఏకాకీ, యత చిత్తాత్మా, నిరాశీః, అపరిగ్రహః ॥

టీక॥ యోగీ = యోగి, రహసి = రహస్యస్థలమందు, ఏకాకి = ఒంటరిగా, స్థితః = ఉన్నవాడై, యతచిత్తాత్మా = యత = నియమింపబడిన, చిత్త = చిత్తమును, ఆత్మా = మనస్సును గలవాడై, నిరాశీః = ఆశలేనివాడై, అపరిగ్రహః = తన శిష్యులతో తప్ప ఇతరులనుండి యేమియును గ్రహింపని వాడై, సతతం = ఎల్లప్పుడును, ఆత్మానం = తన్ను, యుంజీత = యోగము నందు నిలుప వలయును.

తా॥ యోగి రహస్యస్థలమున ఒంటరిగా నుండి, చిత్తమును, మనస్సును నియమించి, ఆశ, పరిగ్రహము లేనివాడై, ఎల్లప్పుడును తన్ను బ్రహ్మనిష్ఠ యందు నిలుపవలయును.

**ఏకాకి**

వి॥ “ఏకాకీ త్వేక ఏకకః” ఏతి కార్యం కర్తుం స్వయ మేవగచ్ఛతీతి ఏకః, ఏక ఏవ ఏకాకి. కార్యం = కార్యమును, స్వయమేవ = స్వయముగ తానే, కర్తుం = చేయుటకు, గచ్ఛతి = పోవును, ఇతి = కనుక, ఏకాకి, ఏక ఏవ = ఏకాకి = ఏక ఏవ = ఒకడే కనుక, ఏకాకి = సజాతీయ సహాయము లేనివాడు.

సీ.రా.ఆం. 3 ఆశ్వాసము 151, 152 పద్యములు.

సీ॥ భీరులచేత నేదేశ మాచార్యోప

దేశంబుచే నర్థిదెలుపబడియె

బరమ పవిత్రమై భాసిలు నేదేశ

మేదేశ మన్నింటి కెక్కుడయ్యె

నేదేశ మురుమానసేంద్రియ ప్రాణాది

సంచారశూన్యమై సమతనోష్ఠ

నేదేశమున సాధ్యసేచ్ఛా మదక్రోధ

దుఃఖగంధ లవంబు దోపకుండు

తే॥ గరము నిరుపద్రవంబు నిష్కంటకంబు

నిరతిశయమును నిత్యంబు నిర్మలంబు

దివ్యమానందమగుచు నే దేశమలరు

నదియె యేకాంత దేశమౌ నాంజనేయ ॥

తే॥ అట్టి సువివిక్త దేశంబు నభిగమించు

ఘనునకు నిరంతరసుఖంబు గలుగుగాని

యన్యవిజనంబు నొందు దేహోత్సవాది

కబ్బునే నిర్మలానంద మనిలతనయ ॥

ఆంజనేయ = ఓ హనుమంతా! ఏ దేశము, ఆచార్య = గురువుల,  
ఉపదేశంబుచేతన్, భీరులచేతన్, అర్థిన్ = ప్రేమతో, తెలుపబడియెనో,  
ఏ దేశము, పరమ పవిత్రమై, భాసిలున్ = ప్రకాశించునో, ఏ దేశము,  
అన్నింటికిన్ = అన్నిటికంటె, ఎక్కుడయ్యెనో, ఏ దేశము, ఉరు = గొప్పవైన,  
మానస = మనస్సు, ఇంద్రియ = ఇంద్రియములు, ప్రాణ = ప్రాణములు,  
ఆది = మొదలైన వానియొక్క, సంచార శూన్యమై, సమతన్ = అభేదముతో,  
ఒప్పున్ = ప్రకాశించునో, ఏ దేశమునన్, సాధ్యస = భయము, ఇచ్చు =  
కోరిక, మద = గర్వము, క్రోధ = కోపము, దుఃఖ = దుఃఖము అని



వీనియొక్క గంధ = వాసనలయొక్క లవంబు = లేశమును, తోపకుండున్ = కనుపట్టకుండునో, ఏ దేశము, కరము = మిక్కిలి, నిరుపద్రవంబు = ఉపద్రవము లేనిదో, నిష్కుంటకంబు = కంటకము లేనిదో, నిరతిశయంబు = అంతకంటె గొప్పది లేనిదో, నిత్యంబు = శాశ్వతమైనదో, నిర్మలంబు = మలదోషము లేనిదో, దివ్యమో, ఆనందమో, అగుచున్ = అట్టిదగుచు, అలరున్ = ప్రకాశించునో, అదియే ఏకాంతదేశమగును.

అనిలతనయ = వాయునందనా! అట్టి, సువివిక్తదేశంబున్ = లెస్సయైన యేకాంతప్రదేశమును, “వివిక్తౌపూతవిజనౌ, వివిక్త = పవిత్రమును, ఏకాంతమును.” వివిచ్యతే పృథక్ నీయతే వివిక్తః. విచిర్ పృథగ్భానే. వివిచ్యతే = పృథక్ నీయతే = వేరుపఱచబడునది, అధిగమించు = పొందునట్టి, ఘనునకున్, నిరంతర సుఖంబు = శాశ్వతానందము, కలుగున్, కాని, అన్య విజనంబు = బాహ్యార్థముగా మానవుడు లేని నిర్జనప్రదేశమును, ఒందు = పొందునట్టి, దేహ+ఆత్మవాదికిన్ = దేహమే ఆత్మయని వాదించు వానికి, నిర్మల+ఆనందము అబ్బునే = అబ్బునా? అబ్బుదు.

తా॥ యోగి ఇంద్రియ మనోబుద్ధుల సంచారమేలేని కైవల్య మనబడు నేకాంత ప్రదేశమున అనాత్మను వదలి యొంటరిగా నున్నవాడై సంకల్పాత్మక మనస్సును, జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొని ఆలోచించు చిత్తమును దేవునివైపునకు త్రిప్పి జడములనుగాచేసి, బ్రహ్మానందాంబుధిలో మునిగినందున ఆశలు లేనివాడై, నిత్యతృప్తుడైనందున ఒకరి ధనాదుల తీసికొను తలంపు లేనివాడై, తనను తనయందే కలిపి బ్రహ్మమే తానై యుండ వలయును.

శ్లో॥ శుచౌ దేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిర మాసన మాత్మనః ।

నా త్యుచ్ఛ్రితం నాతి నీచం చేలాజిన కుశోత్తరమ్ ॥ 11

శుచౌ, దేశే, ప్రతిష్ఠాప్య, స్థిరం, ఆసనం, ఆత్మనః,

న, అతి ఉచ్ఛ్రితం, న, అతినీచం, చేల అజిన కుశ, ఉత్తరమ్ ॥

శ్లో॥ తత్రైకాగ్రం మనః కృత్వా యత చిత్తేంద్రియ క్రియః ।

ఉపవిశ్యాఽ సనే యుంజ్యాత్ యోగమాత్మ విశుద్ధయే ॥ 12

తత్ర, ఏకాగ్రం, మనః, కృత్వా, యత, చిత్త, ఇంద్రియ క్రియః,  
ఉపవిశ్య, ఆసనే, యుంజ్యాత్, యోగం, ఆత్మ విశుద్ధయే ॥

టీక॥ శుచౌ = శుచియైన, న+అత్యుచ్చితం = విశేషము  
ఎత్తుగానట్టియు, న+అతినీచం = ఎక్కువ తగ్గుకానట్టియు, దేశే =  
ప్రదేశమున, చేలాజిన కుశోత్తరం = వస్త్రము, చర్మము, దర్భలును  
నొకదానిమీద నొకటి గలదియు, స్థిరం = స్థిరమైన, ఆత్మనః = తనయొక్క  
ఆసనం = ఆసనమును, ప్రతిష్ఠాప్య = స్థాపించి, యతచిత్తేంద్రియక్రియః  
= చిత్తమును, ఇంద్రియ వ్యాపారములను నియమించి, మనః =  
మనస్సును, ఏకాగ్రం = ఏకాగ్రముగా, కృత్వా = చేసి, తత్ర = ఆ,  
ఆసనే = ఆసనమునందు, ఉపవిశ్య = కూర్చుండి, ఆత్మవిశుద్ధయే =  
ఆత్మశుద్ధికోఱకు, యోగం = కర్మ యోగమనబడు బ్రహ్మనిష్ఠను, యుంజ్యాత్  
= అభ్యసించవలెను.

తా॥ మిట్టపల్లములులేని శుచి ప్రదేశమునందు, మొదట  
దర్భాసనమును, దీనిపై జింక చర్మమును, దీనిపై వస్త్రమును వేసి, స్థిరమైన  
తన ఆసనమును స్థాపించుకొని చిత్తముయొక్కయు, ఇంద్రియముల  
యొక్కయు, వ్యాపారములను నియమించి, మనస్సును ఏకాగ్రముగాచేసి  
యయ్యాసనమున కూర్చుండి ఆత్మశుద్ధికోఱకు బ్రహ్మనిష్ఠను అభ్యసించ  
వలయును.

వి॥ మొదట దర్భాసనమును వేయవలెను, దర్భకొనలను తూర్పు  
దిక్కుండునట్లు వేయవలెను. పలుకులే దర్భలు, శబ్దములన్నియు వెలువడు  
చున్న ఆపోస్థానమనబడు స్థూలమే దర్భాసనము. బ్రహ్మనిష్ఠ యందున్నప్పుడు  
మొదట మాటలాడవలయుననెడు తలంపు నశించును. ఇదే దర్భాసనాసీను

డగుట. జింకకు శబ్ద గ్రహణముమెందు, చలించునట్టి మనస్సే జింక. సూక్ష్మ శరీరమనబడు మనస్సునందలి మాలిన్యమనబడు మాంసమును తీసివేసి శుద్ధసాత్వికమనబడు శుభ్రము చేసిన చర్మమనబడు నిర్మల హృదయముపై నుండు మహాత్ముడే జింకచర్మముపై కూర్చుండుట యగును. చేల మనగా వస్త్రము. తెల్లని వస్త్రమును జింక చర్మముపై వేయుదురు. కారణ శరీరమునందలి తమోగుణమనెడు నలుపును తీసివేసి శుద్ధ జీవత్వ మనబడు తెల్లని వస్త్రముపై కూర్చున్నవాడు. సంకల్పముల నశింపజేసి కొనుటయే జింక చర్మముపై కూర్చుండట యగును. మొదట పలుకులను గెల్చి, పిదప సంకల్పముల గెల్చి, మఱల తమోగుణము నణచుటయే దర్భాసన కృష్ణాజిన వస్త్రాసనముల నొకదానిపై నొకదానిని వేసికొనుట యని గ్రహింపవలెను. అంతే కాని కేవలము జింకచర్మము, పులిచర్మము మొదలయిన ఆసనముల వేసికొని తృప్తిపడుట పొరపాటు.

సీతారామాంజనేయ సంవాదము, తృతీయాశ్వాసము 155, 156 పద్యము లందిట్లున్నది. ఏ ఉనికివలన మనోచలనము, శరీరాయాసము లుండవో అదే సుఖాసనము. ఏది స్వతస్సిద్ధమై ఎల్లకాలమునున్నదో, విచారించిచూచి ఏది తానై నంతటనే సమస్త సిద్ధులు చేకూరునో అదియే సిద్ధాసనము అని యున్నది. దీనిని బట్టి బ్రహ్మనిష్ఠయందు మనోలయము నొందించి బ్రహ్మానందమున బ్రహ్మమేతానై యుండుటే ఆసనము. ఇదే ఆశ్వాసము 161వ పద్యమున నిట్లున్నది. ద్రష్టుదర్శన దృశ్యవిరామ మెచట నగునో అచటనే దృష్టినిలుపవలెనే గాని నాసాగ్రమున చూపు చేర్చతగదని యున్నది. ఈ త్రిపుటి లయించిన పిమ్మట గల కేవల బ్రహ్మానందముపై దృష్టి నుంచవలెను. దృష్టి అనగా చర్మచక్షువుల చూపుగాదు. జ్ఞాననేత్రపు చూపు. నాసిక అనగా ముక్కు అయినను శ్వాస అని అర్థము చేసికొన వలెను. శ్వాస మొదట విస్తారముగా నుండును. బ్రహ్మనిష్ఠయందుండగా

నూత్న మగును. పిమ్మట లయించును. శ్వాసలయమునే నాసికాగ్రమని జ్ఞానదృష్టిచే గ్రహింపవలయును.

పరిశుద్ధత్వాచ్చుచిః, పరిశుద్ధత్వాత్ = జుగుప్సావిరహితమైనది కనుక, శుచి, శోచతి శుద్ధతీతి శుచిః, శోచతి = శుద్ధతి = పరిశుద్ధ మైనది, ఇతి, శుచి. దిశ్యత ఇతి దేశః. దిశ అతిసర్జనే, దిశ్యతే = ఇయ్యబడునది, ఇతి, దేశము. తిష్ఠతీతి స్థిరా ష్టాగతి నివృత్తై, స్థిరమైనది. అన్యతే అస్మిన్నిత్యాసనం. అసఉపవేశనే. అస్మిన్ = దీనియందు, అన్యతే = ఉండబడును, దేశకాలాద్యపేక్షచేత దుర్గాదులను (కష్టములను) భరించుకొని ప్రయాణ పరాజ్యుఖుడై యుండుట ఆసనము. బ్రహ్మనిష్ఠలో నున్నపుడు పరంపరగావచ్చు తోపికలచే కదలక భరించుకొని సంకల్పాది ప్రయాణమునకు పరాజ్యుఖుడై యుండుట ఆసనము. ఆస్తేఽత్రేత్వాసనం, అసఉపవేశనే. అత్ర = దీని యందు, ఆస్తే = కూర్చుందురు, ఇతి, ఆసనము, ఉచ్రీయత ఇతి ఉచ్చితం. శ్రిశ్ సేవాయాం, ఉచ్రీయతే = పొందబడునది, ఇతి, ఉచ్చితము = పుట్టినది, పొడవైనది, నిమ్న మంచతీతి నీచః, అంచుగతి పూజనయోః, నిమ్నం = దిగువ భాగమును, అంచతి = పొందునది, ఇతి, నీచము = కుఱుచైనది. చిల్యత ఇతి చేలం. చిలవసనే. చిల్యతే = కట్టుకొనబడునది, ఇతి, చేలము = వస్త్రము, అధమము, అజ్యతే క్షిప్యత ఇతి అజినం, అజగతి క్షేపణయోః, అజ్యతే = క్షిప్యతే వేయబడునది, ఇతి = అజినము = వేసికొనబడు మృగచర్మాదులు, చరతి కటిప్రదేశమితి చర్య, చరగతి భక్షణయోః, కటిప్రదేశమును, చరతి = పొందునది, ఇతి, చర్య, కృత్యతే కృత్తిః. కృత్తిచ్ఛేదనే, కృత్యతే = కోయబడునది, ఇతి, కృత్తి, అజినము, చర్య, కృత్తి = కూర్చుండుటకు వేయబడు జింకచర్మము మొదలైన చర్మములు, కౌశతే కుంశ్య తివాకుశం. శీజ్ఞస్వప్నే, శోతనూకరణే, కౌ = భూమియందు, శతే = ఉండునది, వా = కనుక నైనను, కుం = భూమిని, శ్యతి = అల్పముగా చేయునదియైనను, కుశము = దర్భ = గలుగు, ఏకమగ్రం చింతనీయ నీయమస్యేత్యేకాగ్రః.

ఏకం = అగ్రం = ఒకటే, అన్య = ఇతనికి, చింతనీయం = విచారించ తగినది కలదు. కనుక, ఏకాగ్రుడు = కలతలేనివాడు, సావధానుడు.

అనాత్మయొక్క మాలిన్యమేమియులేని శుచియగు కైవల్యస్థానమున, ఎక్కువ ఎత్తును తగ్గును కాని ప్రదేశమున అనగా నెక్కువ ఊర్ధ్వాధస్థలు లేని పీఠమున, స్థూలశరీరము జడమైనపుడు దర్భాసనమగును. శుద్ధసాత్త్విక బ్రహ్మకారవృత్తి గల సూక్ష్మశరీరమే దర్భాసనముపై వేసికొను నజినాసనము. కారణశరీరము నందలి మాలిన్యమనెడు తమోగుణమును తీసివేసి జీవత్వమును వస్త్రాదులపై వేసుకొనునది చేలాసనము. ఇట్టి స్థూల సూక్ష్మ కారణముల క్రిందవేసికొని తురీయమున స్థిరమైన ఆసనమున కూర్చుండి, బ్రహ్మమును మాత్రమే అవలోకించు అంతర్ముఖవృత్తి యుక్త మనస్సును ఏకాగ్రముచేసి, చిత్తేంద్రియ క్రియలు బ్రహ్మాంపు సన్నిధిలో లేక చిత్తేంద్రియములు జడములు కాగా శబల బ్రహ్మమునందలి మిశ్రమైయున్న అనాత్మను తొలగించి శుద్ధ బ్రహ్మమును నిలుపుకొనుటకై, కర్మయోగమను బ్రహ్మనిష్ఠను అభ్యసింప వలయును. ఆసనము, జింక చర్మాదులతో పనిలేదు. **సీ.రా.ఆం. సంవాదము 3వ అ. 155, 156, 161 పద్యములు**

**క॥ చలనము కాయక్లేశము**

**నలసతయును జాడ్యనిద్రలాయాసంబు**

**మ్ముల నెట్టియునికి వలనను**

**గలుగ వది సుఖాసనం బకల్పిత మనఘా !**

అనఘా = పాపరహితాంజనేయా! చలనము = కదలికయు, స్థూల సూక్ష్మ కారణ మహాకారణ చలనము, కాయక్లేశము = క్లేశనం క్లేశః, క్లిశా విబాధనే. క్లేశనం = అలమటపడుట, క్లేశము, శరీరంపుటలమటయును, అలసటయును, కారణశరీర సంబంధమైన బడలికయును, జాడ్య = మందత్వము, నిద్ర = యథార్థము నెఱుగని తనమును, ఆయాసంబున్ = శ్రమచేతనే శ్వాసయాదును, శ్రమలేనితనమునకు శ్వాస సహజముగ

నిలిచి పోవుటయే చిహ్నము. ఇట్టి యాయాసమును, ఇమ్ములన్ = లెస్సగా, ఎట్టి యునికివలనన్ = సంకల్పశ్వాసలు లయించి బ్రహ్మమున  
 లీనమైనట్టి యునికివలన, కలుగవు = కలుగవో, అది = తురీయాతీతస్థితియే,  
 అకల్పితంబు = కల్పింపబడని సుఖాసనంబు.

**ఆ॥** ఎద్దిసిద్ధమగుచు నేప్రొద్దు విలసిల్లు  
 నరసి చూచి యెద్దియైన యపుడే  
 సర్వసిద్ధులొకట సమకూటు నదియే  
 సిద్ధాసనంబు కేవలాత్మరూప !

కేవల+ఆత్మరూప! ఎద్ది = ఏ బ్రహ్మము, సిద్ధమగుచున్, ఏ  
 ప్రొద్దు = ఎల్లకాలము, విలసిల్లున్ = ప్రకాశించునో, అరసి = విచారించి,  
 చూచి = అంతర్ముఖవృత్తితో చూచి, ఎద్దియైన యపుడే = బ్రహ్మమైనప్పుడే  
 సర్వసిద్ధులు, ఒక్కటన్ = ఒక్కసారే, సమకూటున్ = ఒనగూడునో, అదియే  
 = ఆ బ్రహ్మమే, సిద్ధాసనంబు ఆంజనేయ.

**తే॥** ద్రష్టదర్శన దృశ్య విరామ మెచటనగు  
 నచట దృష్టి నిలువంగ నగుచుగాని  
 చెదరి నాసాగ్రమునఁజూపుఁ జేర్పఁదగదు  
 కోరి యమనస్కరాజ యోగులకు వత్స !

వత్స = నాయనా! అమనస్క రాజయోగులకు, ద్రష్ట =  
 చూచువాడు, దర్శన = చూపు, దృశ్య = కనబడు రూపము, అను నీ  
 త్రిపుటియొక్క విరామము = ఉడుగుట, లయము, ఎచటన్ = ఏ  
 కైవల్యమునందు, అగున్ = అగునో, అచటన్ = ఆ సుషుప్త్యయందు  
 దృష్టి నిలువంగనగుచు, కాని, చెదిరి = బ్రహ్మైక్యమునుండి చెదరి,  
 నాసాగ్రమునన్ = ముక్కు కొనయందుగాని, భ్రూమధ్యమునందుగాని  
 చూపును చేర్పఁగదు.

శ్లో॥ సమం కాయ శిరోగ్రీవం ధారయన్నచలం స్థిరః ।

సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశ శ్చ నవలోకయన్ ॥ 13

సమం, కాయ శిరోగ్రీవం, ధారయన్, అచలం, స్థిరః,  
సంప్రేక్ష్య, నాసికాగ్రం, స్వం, దిశః, చ, అనవలోకయన్ ॥

శ్లో॥ ప్రశాంతాత్మా విగతభీర్బ్రహ్మచారివ్రతే స్థితః ।

మన స్సంయమ్య మచ్ఛితో యుక్త ఆసీత మత్పరః ॥ 14

ప్రశాంతాత్మా, విగతభీః, బ్రహ్మచారివ్రతే, స్థితః,  
మనః, సంయమ్య, మచ్ఛితః, యుక్తః, ఆసీత, మత్పరః ॥

టీక॥ యుక్తః = యోగి, కాయశిరోగ్రీవం = దేహమును, శిరస్సును, కంఠమును, అచలం = కదలకుండ, సమం = సమముగా, ధారయన్ = ధరించుచు, స్థిరః = స్థిరుడై, దిశశ్చ = దిక్కులను, అనవలోకయన్ = చూడని వాడగుచు, స్వం = తనదైన, నాసికాగ్రం = నాసికాగ్రమును, సంప్రేక్ష్య = చూచుచు, మనః = మనస్సును, నియమ్య = నియమించి, ప్రశాంతాత్మా = ప్రశాంతమైన మనస్సు గలవాడై, విగతభీః = భయము బొత్తిగా లేనివాడై, బ్రహ్మచారివ్రతే = బ్రహ్మచారి వ్రతమునందు, స్థితః = ఉన్నవాడై, మచ్ఛితః = నాయందే చిత్తము గలవాడై, మత్పరః = నాయందాసక్తుడై, ఆసీత = ఉండవలయును.

తా॥ యోగాభ్యాసి దేహమును, శిరస్సును, కంఠమును చలించకుండ సమముగా ధరించి నిశ్చలుడై దిక్కులచూడక తన నాసికాగ్రమును చూచుచు, మనస్సును నియమించి ప్రశాంత మనస్సుడై, భయము లేనివాడై, బ్రహ్మము నందు చరించు వ్రతము కలవాడై, నాయందాసక్తుడై, నాయందే చిత్తము కలవాడై యుండవలయును.

వి॥ చీయతే అవయవైరితి కాయః చిచ్ఛేదయనే, అవయవైః = అవయవములచేత, చీయతే = కూర్చబడునది, ఇతి, కాయము. జరయా శీర్యతే శిరః. శృహింసాయాం. జరయా = ముసలితనముచే, శీర్యతే =

పీడింపబడునది, శిరస్సు, శ్రయతి స్వాంగం శిరః, స్వ+అంగం = తన దేహమును, శ్రయతి = ఆశ్రయించియుండునది, గిరంత్యనయా ౨ న్నాదిన మితిగ్రీనా, గ్రూనిగరణే. అనయా = దీనిచేత, అన్నాదినం = అన్నము మొదలైన దానిని, గిరంతి = మ్రింగుదురు, ఇతి, గ్రీవము = మెడ, దిశంత్యవకాశమును, దిశంతి = ఇచ్చునవి, ఇతి, దిక్కులు = దిశలు. ప్రాచీయం దక్షిణేయమిత్యతి దిశ్యంత ఇతి దిశః, అయం = ఇది, ప్రాచి = తూర్పు, ఇయం = ఇది, దక్షిణ = దక్షిణము, ఇతి = అని, అతిదిశ్యంతే = వ్యవదేశింపబడునవి. ఇతి = కనుక, దిశః = దిక్కులు, నాసతే శబ్దాయతే నాసికా, నాస్పృశభే, నాసతే = శబ్దాయతే = ధ్వనిచేయునది, నాసికా = ముక్కు బ్రహ్మణి చరంతీతి బ్రహ్మచారిణః. చరగతి భక్షణయోః, బ్రహ్మణి = బ్రహ్మమునందు, చరంతి = చరించువారు బ్రహ్మచారులు. బ్రహ్మ = వేదము, తపస్సు, బ్రహ్మము, చతుర్ముఖ బ్రహ్మ.

శరీరమును, తలను, మెడను కదలనివ్వక సమముగా నుంచ వలయును. బ్రహ్మనిష్ఠలో కూర్చున్నప్పుడు, కీలుకుదురుచుండగా మనలోని ఆత్మయే మనలను సరిగా కూర్చుండ బెట్టును. దిక్కులను చూడరాదు. కీలునుండి చెదరి స్థూలసూక్ష్మకారణ మహా కారణములనెడు తూర్పు, దక్షిణము, పడమర, ఉత్తరములవైపు తిరుగరాదు. కైవల్యమునందే నిగానుంచ వలయును. శ్వాస సంచరించునపుడు నాసికలో స్పర్శించుచు స్వల్ప శబ్దముతో నుండును. ఆ శబ్దంపు టగ్రమగు శ్వాసలయ స్థానమగు సుషుమ్నపై నిగా నుంచవలయును. చర్మంపు ముక్కు కొనపైకాదు, సంకల్ప రహిత బ్రహ్మీనందంపు చిత్తశాంతి కలిగియుండవలయును. ప్రత్యగాత్మకంటె రెండవదాని చూచుటచే మృత్యుభయముండును. బ్రహ్మమునే దర్శించు చుంటిమేని భయమే యుండదు. బ్రహ్మమునందు చరించుటే బ్రహ్మచారి వ్రతము. పెండ్లి చేసికొనకుండుట కాదు. గురుసూటిలో మనస్సును లెస్సగా నియమించి, బ్రహ్మంబుపై చిత్తమునుంచి, బ్రహ్మీనందాన క్తుడై యుండవలయును. ఇట్లున్న మహాత్ముని యుక్తుడందురు.



శ్లో॥ యుంజన్వేవం సదాత్మానం యోగీ నియత మానసః ।

శాంతిం నిర్వాణ పరమాం మత్సంస్థా మధిగచ్ఛతి ॥ 15

యుంజన్, ఏవం, సదా, ఆత్మానం, యోగీ, నియతమానసః,  
శాంతిం, నిర్వాణ పరమాం, మత్ సంస్థాం, అధిగచ్ఛతి ॥

టీక॥ యోగీ = యోగి, నియతమానసః = నియమింపబడిన మనస్సు గలవాడై, సదా = ఎల్లప్పుడును, ఏవం = ఈ రీతిగా, ఆత్మానం = తన్ను, యుంజన్ = యోగమునందు నిలుపుచు, పరం = ఉత్తమమైన, నిర్వాణం = మోక్షమును, మత్సంస్థాం = నాస్థితియైన, శాంతిం = శాంతిని, అధిగచ్ఛతి = పొందుచున్నాడు.

తా॥ యోగి నియమింపబడిన మనస్సు గలవాడై ఎల్లప్పుడు నిదేవిధముగా తన్ను యోగమున నిలుపుచు శ్రేష్ఠమైన మోక్షస్వరూపమగు నా యునికియైన శాంతిని పొందుచున్నాడు.

వి॥ ఇట్టి యుక్తుడు తురీయమునందున్నాడు. తురీయమునుండి తురీయాతీతము నొందవలయును. మనస్సునకు తాను బానిస కాకూడదు. మనస్సునే తనకు బానిసగా తయారు చేసికొనవలయును. “ఓ మనసా! శ్వాస, ప్రత్యగాత్మ, బ్రహ్మములలో నొకదానిపై మాత్రమే నిగా నుంచుము. గురుసూటినుండి తప్పిపోవద్దు” అని ఆజ్ఞాపింపవలయును. ఇట్లు శ్రద్ధగా మనస్సును నియమించినచో క్రమక్రమముగా శ్వాసకుండలినీ సంకల్ప మనోబుద్ధి జీవేశతత్త్వముల దాటి తుదకు మోక్షము నొందుదుము. దేవునందు లీనమగుదుము. బ్రహ్మమునందున్న ప్రశాంతిని పొందుదుము. నేననునది యుండనే యుండదు. దేవుడొకడే మిగిలియుండును. ఇట్టి స్థితిలోని ప్రశాంతియే కైవల్యము.

సీ.రా.ఆ. సంవాదము 1అ. 180, 181, 182 పద్యములు.

క॥ కుడి యెడమనాడులందున్ నడుచున్వాయువులు వాని నడవడి వెలిలోఁ  
బొడగనుచు నెపుడు మెలగున్ నడిమి నడకనంటి నెమ్మనంబు కుమారా!

క॥ ఆ రెంటికిని విలక్షణమై రాజిల్లెడు సుషుమ్నయందమలాజ్ఞాం  
భోరుహమున హంసుండాత్కారాముండు సర్వసాక్షియై వెల్లు సుతా ॥

ఆ॥ అచలహంసరూప మెచట సంభవమగు  
నెచట సంచరించు నెచట నడగు ।  
నదియెసూ సుషుమ్న యదియెపో ద్విదళాబ్జ  
మదియ సూక్ష్మదృష్టి నరయు మనఘ ॥

టీక॥ కుడియెడమనాడులందున్ = పింగళ ఇడనాడులందు,  
వాయువులు, నడచున్, వాని = అవ్వాయువులయొక్క, నడవడిన్ =  
నడకను, వెలిన్ = బయటను, లోన్ = లోపలను, పొడగనుచున్ =  
చూచుచు, నడిమి నడకన్ = రేచకపూరకముల మధ్య ప్రయాణమును,  
అంటి = పొంది, నెమ్మనంబు = మనస్సు, ఎప్పుడున్ = నిరంతరమును,  
మెలగన్ = సంచరించుచుండును, ఆ రెంటికిన్ = రేచక పూరకములనబడు  
ప్రాణాపానములకు, విగతం లక్షణం కారణమస్యేతి విలక్షణం, విగతం =  
జాతిపోయిన, లక్షణం = కారణము, అస్య = దీనికి గలదు, ఇతి,  
విలక్షణము. హేతుశూన్యాస్థా విలక్షణం. హేతు = కారణము, శూన్య =  
లేని, ఆస్థా = స్థితి = ఉనికి, విలక్షణము, విలక్షణమై = వేరునదై, రాజిల్లెడు  
సుషుమ్నయందున్ = సహజ కుంభకముగా ప్రకాశించెడు సుషుమ్నయందు,  
అమల = నిర్మలమైన, ఆజ్ఞా+అంభోరుహమునన్ = భూమధ్యమున  
నున్నదని చెప్పబడుచున్న ఆజ్ఞాకమలమునందు, అత్మ+ ఆరాముండు =  
బ్రహ్మమునందు క్రీడించు హంసుండు, సర్వసాక్షియై = సర్వ ద్రష్టయై,  
వెల్లున్, సుతా అనఘ! ఎచటన్, అచలహంసరూపము = చలింపని

హంసస్వరూపము. సంభవమగున్ = సంభవించునో, ఎచట సంచరించున్. ఎచటన్ అడగున్ = ఎచట నశించునో, అదియెసూ = అదే సుమా! సుషుమ్న, అదియెపో = అదేపో, ద్విదళాబ్జము = రెండు దళములుగల ఆజ్ఞాచక్రమగు భ్రూమధ్యము, అదియ = అదే, సూక్ష్మదృష్టిన్, అరయుము = విచారించుము, హంస సుషుమ్న యందు లీనమగును. హంస సుషుమ్నయే భ్రూమధ్యము. కనుబొమల నడిమ ప్రదేశమును భ్రూమధ్యమని భావించినచో పొరపాటు.

**శ్లో॥ నాత్యశ్నతస్తు యోగోఽస్తి న చైకాంత మనశ్శతః ।**

**న చాతి స్వప్నశీలస్య జాగ్రతో నైవ చార్జున ! ॥**

**16**

న, అతి, అశ్నతః, తు, యోగః, అస్తి, న, చ, ఏకాంతం, అనశ్శతః, న, చ, అతి స్వప్నశీలస్య, జాగ్రతః, న, ఏవ, చ, అర్జున ! ॥

టీక॥ అర్జున = ఓ అర్జునా!, యోగః = యోగము, అతి+అశ్నతః = విశేషముగా తినెడువానికిని, న+అస్తి = లేదు, ఏకాంతం = మిక్కిలి, అనశ్శతః = తిననివానికి, న+అస్తి = లేదు, అతిస్వప్న శీలస్య+చ = ఎక్కువగా నిద్రించు స్వభావము గలవానికిని, న = లేదు, జాగ్రతః+చ = ఎక్కువ మేల్కొను వానికిని, న = లేదు.

తా॥ అర్జునా! ఎక్కువగా తినువానికిని ఏమియు తినని వానికిని, ఎక్కువగా నిద్రించువానికిని, ఎప్పుడును మేల్కొని యుండువానికిని యోగము కుదరదు.

వి॥ ఏకః అంతః నిశ్చయో యత్రతదేకాంతం. యత్ర = ఎచ్చట, ఏకః = ముఖ్యమైన, అంతః = నిశ్చయః = నిశ్చయము కలదో, తత్ = అది, ఏకాంతము = మిక్కిలి అతిశయము, అమితముగా ఆహారమును భుజించువానికి గాని, చాలా తక్కువ తినువానికి గాని, ఎక్కువ నిద్రించు వానికి గాని, ఎక్కువగా మేల్కొని నిద్ర తక్కువైన వానికి గాని, యోగము కుదరదు అని యున్నదిగాని అనుభవరీతిగా చూచినను ఆహారమును

భుజించి యోగములో కూర్చున్నను అయ్యాహారముచే ఆయాసము కలుగనియ్యక దేహమును సరిగా నుంచును. ఆకలియైనపుడు యోగమునందున్నను, నొక విధమైన అమృతరసమూఱి దేహమును సరిగా నుంచును. నిద్రనెంత కాచిననూ యోగనిద్ర నొందినచో కొంతనేపటికే యక్కొఱతను దీర్చి దేహారోగ్యస్థితిని రక్షించును, గురుకీలులో నిద్రించు అలవాటయ్యెనేని ఎంత నిద్రించినను దోషరహితముగనే యుండును.

**శ్లో॥ యుక్తాహార విహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు ।**

**యుక్త స్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా ॥ 17**

యుక్త ఆహార విహారస్య, యుక్త చేష్టస్య, కర్మసు,  
యుక్త స్వప్న, అవబోధస్య, యోగః, భవతి, దుఃఖహా ॥

టీక॥ యుక్తాహారవిహారస్య = మితాహారమును, మితవిహారముగల వానికిని, కర్మసు = కర్మలందు, యుక్తచేష్టస్య = ఉచితమైన స్వభావము గలవానికిని, యుక్తస్వప్నావబోధస్య = ఉచితమైన నిద్రా మెలకువలు గలవానికిని, యోగః = యోగము, దుఃఖహా = దుఃఖముల పోగొట్టునది, భవతి = అగుచున్నది.

తా॥ మితమైన ఆహార వ్యవహారములు కలిగినట్టియు, స్థూలసూక్ష్మ శరీర కర్మలందు ఉచిత స్వభావము కలిగి, తగినంత నిద్రా మెలుకువలు గలిగియున్న మహాత్మునకు యోగము ఫలించి దుఃఖమును పోగొట్టుచున్నది.

వి॥ న్యాయేన యుజ్యతే యుక్తం. యుజిర్ యోగే. న్యాయేన = న్యాయముతో, యుజ్యతే = కూడినది, యుక్తము, ఆహారణ మాహారః, ఆహారణం = భుజించుట, ఆహారము. విహారణం విహారః, హృత్సహారణే విహారణం = విహరించుట, విహారము, మితాహారికిని, మితవిహారికిని, పనులయందు మితచేష్టలు గలవానికిని, మితనిద్ర గలవానికిని, మేల్కొను వానికిని దుఃఖవినాశినియగు యోగము కుదురును.

శ్లో॥ యదా వినియతం చిత్త మాత్మన్యే వావ తిష్ఠతే ।

నిఃస్పృహ సర్వకామేభ్యో యుక్త ఇత్యుచ్యతే తదా ॥ 18

యదా, వినియతం, చిత్తం, ఆత్మని, ఏవ, అవతిష్ఠతే,

నిఃస్పృహః సర్వకామేభ్యః, యుక్తః, ఇతి, ఉచ్యతే, తదా ॥

టీక॥ యదా = ఎప్పుడు, వినియతం = నియమింపబడిన, చిత్తం = చిత్తము, ఆత్మని+ఏవ = తనయందే, అవతిష్ఠతే = నిలిచియుండునో, తదా = అప్పుడు, సర్వకామేభ్యః = సమస్తమైన కోరికలనుండి, నిఃస్పృహః = ఇచ్చలేనివాడై, యుక్తః+ఇతి = యుక్తుడని, ఉచ్యతే = చెప్పబడును.

తా॥ చిత్తము తన స్వాధీనమై తనయందే యెప్పుడు నిలిచియుండునో, అప్పుడు కోరికలను బొత్తిగా కోరనివాడయి యుండును, ఇట్టి స్థితిగల మహాత్ముడు యుక్తుడని చెప్పబడును.

వి॥ శ్వాస ప్రత్యగాత్మ బ్రహ్మములలో నొకదానిపై నిగానుంచినపు డనాత్మ తుడిచివేయుచు తుదకు బ్రహ్మమునందే మనస్సునిల్చి యుండునో అప్పుడు బ్రహ్మానందములో మునిగియుండుము. కనుక నెట్టి కోరికలందును నిచ్చ లేక యుండుము. ఇట్టి స్థితిగలవాడు యుక్తుడు.

శ్లో॥ యథా దీపో నివాతస్థో నేంగతే సోపమా స్మృతా ।

యోగినో యతచిత్తస్య యుంజతో యోగమాత్మనః ॥ 19

యథా దీపః, నివాతస్థః, నేంగతే, సా, ఉపమా స్మృతా,

యోగినః, యతచిత్తస్య, యుంజతః, యోగం, ఆత్మనః ॥

టీక॥ నివాతస్థః = గాలిలేనిచోటనున్న, దీపః = దీపము, యథా = ఎట్లు, న+ఇంగతే = కదలకుండునో, సా = అది, ఆత్మనః = తనయొక్క, యోగం = యోగమును, యుంజతః = అభ్యసించుచున్న,

యోగినః = యోగియొక్క, యతచిత్తస్య = నియమింపబడిన చిత్తమునకు,  
ఉపమా = దృష్టాంతముగా, స్మృతా = చెప్పబడుచున్నది.

తా॥ గాలిలేనిచోటనున్న దీపమెట్లు కదలకుండునో అట్లే తన  
యోగమగు బ్రహ్మనిష్ఠను అభ్యసించుచున్న యోగియొక్క చిత్తము నిశ్చలమై  
యుండును. కనుకనే యిట్టి చిత్తమునకును, అట్టి దీపమునకును సాటి  
చెప్పబడియున్నది.

వి॥ శ్వాసలో మొదట అన్నియు కలిసియున్నవి. గురుసూటి సిద్ధించు  
చుండగా ఒకటొకటే స్వర్గారోహణ సమయమున ఒక్కొక్కటే పడిపోయినట్లు  
జడమై పడిపోవుచుండును. ఒక్కొక్కటి జాతిపోవుచుండగా భారము  
తక్కువగుచుండును. ఇట్లుండగా సంకల్పరాహిత్యమేర్పడును. అప్పుడు  
గాలిలేనిచోట దీపము కదలక మెదలక ప్రకాశించునట్లు మనస్సు కట్టు  
కదలక మెదలక యుండును. ఇట్టి సంకల్పరహిత సమయముననున్న  
బ్రహ్మానంద రసముచే తన్మయత్వము నొందుము.

**శ్లో॥ యత్రోపరమతే చిత్తం నిరుద్ధం యోగసేవయా ।**

**యత్ర చైవాత్మనాఽఽత్మానం పశ్యన్నాత్మని తుష్యతి ॥ 20**

యత్ర, ఉపరమతే, చిత్తం, నిరుద్ధం, యోగసేవయా,

యత్ర, చ, ఏవ, ఆత్మనా, ఆత్మానం, పశ్యన్, ఆత్మని, తుష్యతి ॥

**శ్లో॥ సుఖ మాత్మనికం యత్ర ద్బుద్ధిగ్రాహ్య మతీంద్రియమ్ ।**

**వేత్తి యత్ర న చైవాయం స్థిత చ్చలతి తత్త్వతః ॥ 21**

సుఖం, ఆత్మనికం, యత్, తత్, బుద్ధి గ్రాహ్యం, అతీంద్రియం,

వేత్తి, యత్ర, న, చ, ఏవ, అయం, స్థితః, చలతి, తత్త్వతః ॥

టీక॥ యోగసేవయా = యోగము నభ్యసించుట యనెడు సేవచేత,  
నిరుద్ధం = నిరోధింపబడిన, చిత్తం = చిత్తము, యత్ర = ఎచ్చట,  
ఉపరమతే = శాంతి నొందుచున్నదో, ఆత్మని = తనయందు, ఆత్మానం =

తన్ను, ఆత్మనా = తనచేత, పశ్యన్ = అవలోకనముచేయుచు, యత్ర+చ  
 ఏవ = ఎచ్చటనైతే, తుష్యతి = ఆనందము నొందుచున్నదో, యత్ =  
 ఏది, అతీంద్రియం = ఇంద్రియగ్రాహ్యముకానిదియు, బుద్ధిగ్రాహ్యం =  
 శుద్ధబుద్ధిచే గ్రహింప తగినదియు నైయున్నదో, తత్ = ఆ, ఆత్మంతికం  
 = పరమమైన, సుఖం = సుఖమును, యత్ర = ఎచ్చట, వేత్తి =  
 తెలిసికొనుచున్నాడో, తత్ర = అచ్చట, స్థితః = ఉన్నవాడయి, అయం  
 = ఈ యోగి, తత్త్వతః = తత్త్వమునుండి, న+చ+చలతి+ఏవ =  
 చలింపకయేయుండును.

తా॥ యోగము అభ్యసించుట అనెడు సేవచే చిత్తము నిరోధింపబడి  
 యెచ్చట శాంతి నొందుచున్నదో, తనయందు, తన్ను తనచేతనే  
 బ్రహ్మవలోకనము చేయుచు ఎచ్చట ఆనందము నొందుచున్నదో,  
 ఇంద్రియములచే గ్రహింపబడక, బుద్ధిచే మాత్రమే గ్రహింపతగిన యా  
 మహోన్నతమైన ఆనందము నెచ్చట తెలిసికొనుచున్నదో, అచ్చట నున్నవాడై  
 యియ్యోగి తత్త్వ స్వరూపమగు బ్రహ్మమునుండి కదలక నిశ్చలుడై  
 యుండును.

వి॥ “సేవాశ్వవృత్తిః” సేవనం సేవా. షేవసేవనే, సేవనం = సేవించుట,  
 సేవ, శునో వర్తనమివ దైన్యాదినా అపకృష్టత్వాత్ శ్వవృత్తిః, శునః =  
 కుక్కయొక్క వర్తనం ఇవ = వర్తనమువలె, దైన్య+ఆదినా = దైన్యాదులచేత,  
 అపకృష్టత్వాత్ = తక్కువైన దగుటవలన, శ్వవృత్తిః = శ్వవృత్తి, ఉపరమణ  
 ముపరతిః ఉపరమణం = అనాత్మవృత్తులన్నియు చాలించుట ఉపరమము.

సంస్కారములును, వృత్తులును లేని చిత్తము నిరుద్ధచిత్తము.  
 గురుకీలులో కూర్చుండి స్థూలశరీర శ్వాసకుండలినీ సంకల్ప మనోబుద్ధి  
 జీవేశతత్త్వముల దాటుటే యోగసేవ. ఇట్టి యేగసేవచే నిరుద్ధచిత్తము

నొందుచుండ వలయును. తనయందే తనను, తనచేతనే చూచుకొన వలయును. కైవల్య స్థానమున నిలిచి బ్రహ్మానందము నొందవలయును. జ్ఞాన కర్మాంతరిందియములకు దేవుడు తెలియబడదు. శుద్ధబుద్ధి బ్రహ్మము నెఱుగును. ఫలవ్యాప్తిచే బ్రహ్మమును బుద్ధి తెలిసికొన లేదు. వృత్తివ్యాప్తిచే అంతర్ముఖవృత్తి వలన జహదజహల్లక్షణావృత్తిచే బ్రహ్మము జ్ఞేయమైన బ్రహ్మజ్ఞానము కలుగును. జ్ఞానమువలన బ్రహ్మానంద ప్రాప్తియు, దుఃఖనివృత్తి రూప మోక్షము లభించును. కైవల్యస్థానమున బ్రహ్మమును పొందుదుము. అట్టి బ్రహ్మానంద రసామృత పానముచే కదలకనే యుందుము.

**శ్లో॥ యం లబ్ధ్వా చాపరం లాభం మన్యతే నాధికం తతః ।**

**యస్మిన్ స్థితో న దుఃఖేన గురుణాపి విచాల్యతే ॥ 22**

యం, లబ్ధ్వా, చ, అపరం, లాభం, మన్యతే, న, అధికం, తతః  
యస్మిన్, స్థితః, న, దుఃఖేన, గురుణా, అపి, విచాల్యతే ॥

**శ్లో॥ తం విద్యా ద్దుఃఖసంయోగ వియోగం యోగసంజ్ఞితమ్ ।**

**స నిశ్చయేన యోక్తవ్యో యోగోఽనిర్విణ్ణచేతసా ॥ 23**

తం, విద్యాత్, దుఃఖ సంయోగ వియోగం, యోగ, సంజ్ఞితం,  
సః, నిశ్చయేన, యోక్తవ్యః, యోగః, అనిర్విణ్ణ, చేతసా ॥

టీక॥ యంచ = దేనిని, లబ్ధ్వా = పొంది, తతః = అంతకంటె  
అపరం = ఇతరమైన, లాభం = లాభమును, అధికం = అధికమును,  
న+మన్యతే = తలంపడో, యస్మిన్ = దేనియందు, స్థితః = ఉన్నవాడై,  
గురుణా = గొప్పదైన, దుఃఖేన+అపి = దుఃఖముచేతనుగూడ,  
న+విచాల్యతే = చలింప చేయబడడో, దుఃఖ సంయోగవియోగం =  
దుఃఖముతోడి సంబంధమును పోగొట్టునట్టి, తం = దానిని, యోగసంజ్ఞితం



= యోగమనెడు సంజ్ఞచే చెప్పబడు దానినిగా, విద్యాత్ = తెలిసి  
కొనవలయును, అనిర్విణ్ణచేతసా = హేయత్వబుద్ధి లేనివానిచేత, సః  
= ఆ, యోగః = యోగము, నిశ్చయేన = నిశ్చయబుద్ధితో, యోక్తవ్యః  
= అభ్యసింపతగినది.

తా॥ దేనిని పొంది అంతకంటె గొప్పది, యితర లాభముగలదని  
తలంపడో, దేనియందు నిల్చినపిమ్మట నెట్టి దుఃఖముచేతకూడ చలింప  
బడడో, దుఃఖ సంసర్గమును పోగొట్టునదేదియో దానినే యోగమని  
తెలిసికొనుము. ఇట్టి యోగమును నీచమైనదని తలంపక, మహోన్నత  
మైనదని తలంచిన మహాత్ముడు యోగసిద్ధి నొందగలనని నిశ్చయము  
గలవాడై ఆ యోగమును అభ్యసింపవలయును.

వి॥ దేవునిలో లీనమై బ్రహ్మానందము నొందినచో నింతకంటె  
గొప్పతనము కూడ ఇంకొకటి లేనేలేదు. క్రమక్రమముగా అలవాటు సిద్ధియై  
సహజముగనే బ్రహ్మానందమును నొందెడు పరిస్థితి యేర్పడినచో నెంతటి  
గొప్ప దుఃఖములు వచ్చినను కొంతయైన చలింపని నిశ్చలత్వ మేర్పడు  
చున్నది. బ్రహ్మమే తానయ్యెడు మహాపురుషస్థితి సహజమైనచో ఇంక  
మనకు దుఃఖస్పర్శయే యుండదు. ఇట్లు బ్రహ్మానందము సహజానందముగ  
నేర్పడి దుఃఖంపు కలయిక బొత్తిగా లేని పరిస్థితి యేర్పడినచో అదియే  
యోగము. ఇదియే గొప్పది. ఇంతకంటె శ్రేష్టమైనది లేదు. మహర్షుల  
మార్గమిదే అనెడు నిశ్చయముతో అభ్యసింపతగినది. ఇయ్యోగమును  
నిర్లక్ష్యబుద్ధితో చూడగూడదు. ఎప్పటికిని సిద్ధించియే యున్నది. క్రొత్తగా  
లభించునదిగాదు. గురువులు తెలిపిన జాడనుబట్టుకొని పోయినచో తప్పక  
సిద్ధించును. ఇంతటి మహోన్నతస్థితిని సులభముగా పొందదగిన నరజన్మ  
మెత్తియును, వృథాగా సంకల్పవ్రవాహములో కొట్టుకొనిపోయి  
ద్వంద్వతరంగముల మధ్య తనకలాడుచున్నారు.

శ్లో॥ సంకల్ప ప్రభవాన్కామాన్ త్యక్త్వా సర్వా సశేషతః ।

మనసై వేద్ద్రియగ్రామం వినియమ్య సమంతతః ॥ 24

సంకల్ప ప్రభవాన్, కామాన్, త్యక్త్వా, సర్వాన్, అశేషతః

మనసా, ఏవ, ఇంద్రియ గ్రామం, వినియమ్య, సమంతతః ॥

శ్లో॥ శనై శృనైరుపరమేత్ బుద్ధ్యా ధృతిగృహీతయా ।

ఆత్మసంస్థం మనః కృత్వా న కించిదపి చింతయేత్ ॥ 25

శనైః, శనైః, ఉపరమేత్, బుద్ధ్యా, ధృతి గృహీతయా,

ఆత్మసంస్థం, మనః, కృత్వా, న, కించిత్, అపి, చింతయేత్ ॥

టీక॥ సంకల్ప ప్రభవాన్ = సంకల్పమువలన పుట్టెడు, సర్వాన్ = సమస్తమైన, కామాన్ = కోరికలను, అశేషతః = నిశేషముగా, త్యక్త్వా = విడిచి, మనసైవ = మనస్సుచేతనే, ఇంద్రియగ్రామం = ఇంద్రియ సమూహమును, సమంతతః = సమస్త విషయములనుండి, వినియమ్య = మఱిించి, ధృతి గృహీతయా = ధైర్యముచే గ్రహింపబడిన, బుద్ధ్యా = బుద్ధిచేత, మనః = మనస్సును, ఆత్మసంస్థం = ప్రత్యగాత్మయందుండు దానినిగా, కృత్వా = చేసి, శనైశ్చనైః = మెల్ల మెల్లగా, ఉపరమేత్ = ఉపరతిని పొందింపవలెను, కించిదపి = కొంచెమైనను, న+చింతయేత్ = చింతింపగూడదు.

తా॥ సంకల్పములచే పుట్టినట్టి సమస్త కామములను నిశేషముగా విడిచి విషయములపై పరుగెత్తు ఇంద్రియముల నన్నింటిని మనస్సుచే ఆత్మవైపునకు మఱిచ్చి ధైర్యముచే స్వాధీనపఱచు కొనబడిన బుద్ధిచే మనస్సును ప్రత్యగాత్మ యందుండునట్లుచేసి మెల్లమెల్లగా ఉపరతిని పొందవలెను. (ఉపరతియనగా ఏ సంకల్పములును లేని నిర్మలమైన చిత్తశాంతి) కొంచెమయినను చింతింప కూడదు. ఏ సంకల్పములనుకూడ అనుకొనకూడదు.

వి॥ “సంకల్పః కర్మమానసం” సమ్యక్కల్పితే అనేనేతి సంకల్పః, క్లృప్తా, అనేన = దీనిచేత, సమ్యక్ = లెస్సగా, కల్పితే = కల్పింపబడును, ఇతి, సంకల్పము, మానసం = మనస్సునకు సంబంధించిన, కర్మ = వ్యాపారము, సంకల్పము, కామ్యతే సర్వైరితికామం. కముకాంతౌ, సర్వైః = అందఱిచేతను, కామ్యతే = కోరబడునది, ఇతి, కామము. కమనం కామః. కముకాంతౌ, కమనం = కోరుట, కామము. కామ్యతే అనేన కామః, అనేన = ఇతనిచే, కామ్యతే = కోరబడును. కనుక కాముడు.

సంకల్పముచేతనే కోరికలు పుట్టును, గురుసూటినుండి దేవునినుండి, చ్యుతినిపొందినచో కొఱతయేర్పడి, తీర్చుకొనుటకు తోవదొఱకక, దేవునిలో లీనముగాకున్నచో తృప్తియే లేదని గ్రహింపని దోషముచేత విషయములచే తృప్తియున్నదని భ్రమించి కోరికలకోరుచుండుము. ఇది పొరపాటు. బ్రహ్మానందానుభూతిచే సంకల్పజనిత సర్వ కామముల త్యజింపవలయును. కోరికల విడువవలయునని ప్రయత్నింపకూడదు. బ్రహ్మానందము నొందుటకు ప్రయత్నించి యోగసిద్ధి నొందుచుండగా కోరికలు తమంతకు తామే నశించును. గురుసూటిని వదలిన మనస్సు బహిర్ముఖమై గోళకముల నుండి బయలుదేలి యింద్రియములనిపించుకొని విషయ సంయోగ వ్యాపారములందు తగుల్కొనును. ఇట్టి మానసము బ్రహ్మమువైపు తిరిగి బ్రహ్మానంద వారాశివాసనకు మఱిగినచో సమస్త విషయములనుండి దేవునివైపు తిరిగి అంతర్ముఖమగును.

సంకల్పాన్వితమనస్సు మలిన సూక్ష్మ శరీరము. దేవునివైపు తిరిగిన నిర్మలమైన సూక్ష్మశరీరము బుద్ధి, ఇట్టి బుద్ధి యేర్పడినపుడు మనస్సుండనే యుండదు. దేవుని నమ్మి ధైర్యముచే మనస్సును బుద్ధిచే ప్రత్యగాత్మ యందుండునట్లు చేయవలయును. ఇట్లుండినచో మనస్సు తనంతకుతానే

దేవునందు లీనమగుచు మెల్ల మెల్లగా తనకర్మల చాలించుకొని చిత్తోపరతిని పొందును. గురుకీలులో నున్నప్పుడు ఏమియు అనుకొనక యూరక శ్రద్ధగా సూటిలో నుండవలయును.

**శ్లో॥ యతోయతో నిశ్చరతి మనశ్చంచల మస్థిరమ్ ।**

**తత స్తతో నియమ్యైత దాత్మన్యేవ వశం నయేత్ ॥ 26**

యతః, యతః, నిశ్చరతి, మనః, చంచలం, అస్థిరం,  
తతః, తతః, నియమ్య, ఏతత్, ఆత్మని, ఏవ, వశం, నయేత్ ॥

టీక॥ యతః+యతః = ఏ యే విషయములనుండి, చంచలం = చంచలమైన, అస్థిరం = నిలుకడలేని, మనః = మనస్సు, నిశ్చరతి = నిరంతరమును సంచరించుచున్నదో, తతః+తతః = ఆయావిషయముల నుండి, ఏతత్ = ఈ మనస్సును, నియమ్య = నియమించి, ఆత్మని+ఏవ = తనయందే, వశం = స్వాధీనమును, నయేత్ = పొందింపవలయును.

తా॥ చంచలమైనట్టియును, నిలుకడ లేనట్టిదియునునగు మనస్సు ఏ యే విషయములందు సంచరించుచున్నదో ఆయా విషయములనుండి ఆత్మవైపునకు త్రిప్పి, ఈ మనస్సును ప్రత్యగాత్మ స్వరూపుడగు తన స్వాధీనము నొందింపవలయును.

వి॥ ఇంద్రియములు విషయములపై పరువెత్తుచుండును, ఇంద్రియ ములవెంట మనస్సు పోవుచుండును. మనస్సు ఇంద్రియములుగా మాత్ర విషయముల వెంట పోవునలవాటు పడియుండును. విషయములు లభించి నపుడానందము నొందును. ఇయ్యానందము విషయప్రాప్తివలన లభించి నట్లు భ్రాంతినొందు చుండును. విషయప్రాప్తి సమయమున సంకల్ప రహితమై మనస్సుండును. అప్పుడు ఏ తోపికలు లేనందున దేవుడా

నందరూపమున కనబడును. ఆనందము దేవునినుండియే కలిగినదని గ్రహించిన మనస్సు విషయములపైకి పోకుండ దేవునివైపు తిరుగును. ఇట్లు చంచలమై, నిలుకడలేని విషయములకొఱకు సంచరించు మనస్సును గురుకీలులో నియమించి, ఆనందానుభవము నొందినపు డా మనస్సు ప్రత్యగాత్మ స్వరూపుడగు తనయందే లీనమగునట్లు తన స్వాధీనములో నుండునట్లు బ్రహ్మానందము నొందింపవలయును.

**శ్లో॥ ప్రశాంత మనసం హ్యేనం యోగినం సుఖముత్తమమ్ ।**

**ఉపైతి శాంతరజసం బ్రహ్మభూత మకల్మషమ్ ॥**

**27**

ప్రశాంత మనసం, హి, ఏనం, యోగినం, సుఖం, ఉత్తమం,  
ఉపైతి, శాంత రజసం, బ్రహ్మభూతం, అకల్మషమ్ ॥

టీక॥ ప్రశాంతమనసం = గొప్ప శాంతినొందిన మనస్సుగలవాడును,  
శాంత రజసం = శాంతినొందిన రజోగుణముగలవాడును, బ్రహ్మభూతం  
= బ్రహ్మత్వము నొందినవాడును, అకల్మషం = పాపములేనివాడును,  
(అయిన) ఏనం = ఈ, యోగినం = యోగిని, ఉత్తమం = శ్రేష్ఠమైన,  
సుఖం = ఆనందము, ఉపైతి హి = పొందుచున్నదిగదా!!

తా॥ శాంతినొందిన మనస్సు, రజోగుణము గలవాడును, బ్రహ్మమే తానైన నిష్కల్మషుడును నైన యీ యోగిని శ్రేష్ఠమైన ఆనందము పొందుచున్నది గదా!! అట్టి యోగిని బ్రహ్మానందము తనంతకుతానే పొందుచున్నది. బ్రహ్మానందమును పొందుటకై ప్రయత్నింపవలసిన పనిలేదు.

వి॥ మనోవేగము తక్కువగుచుండు కొలది శాంతియేర్పడును. మనస్సు దేవుని సన్నిధి నొందుచుండగా సంకల్పములేనిదై శాంతి నొందుచుండును. దేవునందు మునిగిన మనస్సు సంకల్పములే లేనిదై ప్రశాంతము ననుభవించును. “రజః కర్మణి భారత” క్రియలు రజోగుణముచే

కలుగును. శ్వాసయు, సంకల్పములును లేని యోగనిద్రయందు అనాత్మక్రియలణిగి యుండుటచే శాంత రజస్సు నొందినవారమై యుందుము. రజోగుణము బొత్తిగా అణిగినస్థితి అనుభవములోనికి రావలయును. బ్రహ్మమే తాను, తానే బ్రహ్మమై యుండవలయును. దేవునిలో లీనమైన మనస్సు జ్ఞాన స్నానముచేసి పాపములనబడు సమస్తదోషములు లేనిదైయుండును. ప్రపంచములోని సర్వసుఖములును దేవునందు లీనమైనప్పటి సుఖమునకు సమానముగావు. శాంత మనస్కుడును, మహదానందవంతుడును, విరజాడును, బ్రహ్మస్వరూపుడగు కల్మషరహితుడునునగు నియోగి కైవల్యమునొందును.

**శ్లో॥ యుంజన్వేవం సదాత్మానం యోగీ విగతకల్మషః ।**

**సుఖేన బ్రహ్మసంస్పర్శం అత్యంతం సుఖ మశ్నుతే ॥ 28**

యుంజన్, ఏవం, సదా, ఆత్మానం, యోగీ, విగత కల్మషః,  
సుఖేన, బ్రహ్మ సంస్పర్శం, అత్యంతం, సుఖం, అశ్నుతే ॥

టీక॥ ఏవం = ఈ రీతిగా, సదా = ఎల్లప్పుడును, ఆత్మానం = తన్ను, యుంజన్ = బ్రహ్మనిష్ఠయందు నిలుపుచు, విగతకల్మషః = పాపములు లేనివాడై, యోగీ = యోగి, సుఖేన = అనాయాసముగా, బ్రహ్మసంస్పర్శం = బ్రహ్మసాక్షాత్కార రూపమైన, అత్యంతం సుఖం = కేవల బ్రహ్మనందమును, అశ్నుతే = పొందుచున్నాడు.

తా॥ ఈ రీతిగా నెల్లప్పుడును తన్ను బ్రహ్మనిష్ఠలో నిలుపుచు పాపరహితుడై యుండు యోగి ఆయాసము లేకుండ సుఖముగా బ్రహ్మమునందు లీనమగునట్టి కేవల బ్రహ్మనందమును పొందుచున్నాడు.

వి॥ ఇట్లు సదా యేమఱుపాటులేక బ్రహ్మమునందు నిగానుంచుచు, జ్ఞానస్నానముచే పాపముల కడుగుకొనిన యోగి అనాయాసముగా బ్రహ్మ సంస్పర్శను పొందును. శ్వాస ప్రతినిమిషమునందును బ్రహ్మమును

స్పర్శించి బయటకు వచ్చును. కనుక శ్వాసపై మనసు నుంచినచో శ్వాసయనబడు హంసపై మనస్సను బ్రహ్మ కూర్చుండి బ్రహ్మమును స్పర్శించి బ్రహ్మ నందమును పొందును. ఇట్లే ఏకాగ్రముగ కొంతసేపున్నట్లయినచో బ్రహ్మనందమెక్కువై, బ్రహ్మములోనే కలిసిపోయి, బ్రహ్మనంద సముద్రములో మనస్సు కలిసిపోవును.

**శ్లో॥ సర్వభూతస్థ మాత్మానం సర్వభూతాని చాత్మని ।**

**ఈక్షతే యోగ యుక్తాత్మా సర్వత్ర సమదర్శనః ॥**

**29**

సర్వభూతస్థం, ఆత్మానం, సర్వభూతాని, చ, ఆత్మని,

ఈక్షతే, యోగయుక్తాత్మా, సర్వత్ర, సమదర్శనః ॥

టీక॥ యోగ యుక్తాత్మా = యోగముతో కూడుకొన్న మనస్సుగలవాడు, సర్వత్ర = అంతట, సమదర్శనః = సమముగా చూచువాడై, ఆత్మానం = తన్ను, సర్వభూతస్థం = సకలప్రాణులయందున్న వానినిగను, సర్వభూతాని = సర్వప్రాణులను, ఆత్మని+చ = తనయందును, ఈక్షతే = చూచుచున్నాడు.

తా॥ యోగయుక్తుడైన ముని అంతట సమదర్శనుడై, ప్రత్యగాత్మ స్వరూపము కంటె భిన్నముగానట్టి బ్రహ్మస్వరూపుడగు తనయందు సర్వప్రాణులను, సకల ప్రాణులయందును బ్రహ్మముకంటె భిన్నముగానట్టి ప్రత్యగాత్మ స్వరూపుడగు తన స్వరూపమును చూచుచున్నాడు.

వి॥ యోగముతో కూడుకొన్న మనస్సుగలవాడై, సర్వవ్యాపకమైన బ్రహ్మమును సర్వమునందును జ్ఞాననేత్రముతో చూచువాడై, బ్రహ్మమే తాను, తానే బ్రహ్మమునై యున్నందున సర్వ ప్రాణులందును తనను చూచుకొను వాడై, సమస్త ప్రాణులను తనయందే చూచుకొను ముఖ్య సామానాధికరణ దృష్టిగలవాడైన మహాత్ముడు జీవన్ముక్తుడు.

శ్లో॥ యో మాం పశ్యతి సర్వత్ర సర్వం చ మయి పశ్యతి ।

తస్యాహం న ప్రణశ్యామి న చ మే న ప్రణశ్యతి ॥ 30

యః, మాం, పశ్యతి, సర్వత్ర, సర్వం, చ, మయి, పశ్యతి,  
తస్య, అహం, న, ప్రణశ్యామి, సః, చ, మే, న, ప్రణశ్యతి ॥

టీక॥ యః = ఎవడు, మాం = నన్ను, సర్వత్ర = అన్నిచోట్లయందును, పశ్యతి = చూచుచున్నాడో, సర్వంచ = సర్వమును, మయి = నాయందు, పశ్యతి = చూచుచున్నాడో, తస్య = వానికి, అహం = నేను, న+ప్రణశ్యామి = నశింపను, సః+చ = ఆతడును, మే = నాకు, న+ప్రణశ్యతి = నశింపడు.

తా॥ ఎవడు పరమాత్మనగు నన్నంతట చూచుచున్నాడో, ప్రత్యగాత్మ స్వరూపుడగు నాతనికి నేనుగాని, పరమాత్మ స్వరూపుడనగు నాకతడుగాని నశింపకుందుము, అనగా ఇద్దఱుమును ఒకే స్వరూపమగు బ్రహ్మమే యగుచున్నాము. ఒకరికొకరు వేఱుగాలేము.

వి॥ దేవునిలో లీనమైనపుడు జీవుడు నశించునని భావింపగూడదు. జీవునందు బ్రహ్మమున్నాడని భావించినపుడు సర్వవ్యాపక వస్తువగు బ్రహ్మము పరిచ్ఛిన్న వస్తువగు జీవునందే యిమిడియున్నట్లు భావించుట తప్పు, జీవులందు సర్వత్ర ప్రత్యగాత్మయగు తనను బ్రహ్మముగా నెవడు చూచునో, సర్వమును బ్రహ్మమగు తనయందే యెవడు చూచునో, యాతనికి బ్రహ్మముగాని, బ్రహ్మమున కాతడుగాని నశింపలేదు. ఇద్దఱు నొకటేయైనారు.

శ్లో॥ సర్వభూతస్థితం యో మాం భజత్యేకత్వ మాస్థితః ।

సర్వథా వర్తమానోఽపి న యోగీ మయి వర్తతే ॥ 31

సర్వభూత స్థితం, యః, మాం, భజతి, ఏకత్వం, ఆస్థితః,  
సర్వథా, వర్తమానః, అపి, సః, యోగీ, మయి, వర్తతే ॥



టీక॥ సర్వభూతస్థితం = సర్వప్రాణులందును నున్నట్టి, మాం = పరమాత్మనగు నన్ను, ఏకత్వం = ఏకత్వమును (ప్రత్యగాత్మనగు) నేనే పరమాత్మను, ప్రత్యగాత్మ పరమాత్మలే బ్రహ్మము, ఇట్టి యేకత్వమున.) ఆస్థితః = నిలిచినవాడై, యః = ఎవడు, భజతి = పొందుచున్నాడో, సః = ఆ, యోగీ = యోగి, సర్వథా = అన్ని ప్రకారములచేతను, వర్తమానః+అపి = ప్రవర్తించు చున్నను, మయి = నాయందు, వర్తతే = ప్రవర్తించుచున్నాడు.

తా॥ సర్వప్రాణులందున్న పరమాత్మనగు నన్ను, బ్రహ్మనిష్ఠయందు నిలిచి ఏకత్వము నెవడు పొందుచున్నాడో, ఆయోగి ఇంద్రియ మనంబులచే నెట్లు ప్రవర్తించినను, నాయందే ప్రవర్తించుచున్నాడు. ఇది సూక్ష్మ దృష్టికలవారికి తెలియును.

వి॥ దేవుడన్ని జీవులందున్నాడు. సర్వప్రాణులందును దేవుడున్నాడు. ఒక్కొక్క జీవీయందొక్కొక్క దేవుడులేడు. సర్వజీవాసులందు నొకే దేవుడున్నాడు. స్థూల శ్వాసకుండలినీ సంకల్ప మనోబుద్ధి జీవేశులను దాటుకొలది యేకత్వము నొందుచుండును. అనాత్మనంతటిని దాటినపుడొకే ఆత్మ మిగులును. అట్టి ఆత్మయే తానని నిశ్చయించుకొని యేకత్వము నొందును. అట్టి యోగ్యతగల వ్యక్తి ఇంద్రియ మనోబుద్ధ్యాదులచే నెటుల ప్రవర్తించినను, నాయందే యుండును. అతడే యోగి.

**శ్లో॥ అత్యైవమ్యేన సర్వత్ర సమం పశ్యతి యోఽర్జున! ।**

**సుఖం వా యది వా దుఃఖం స యోగీ పరమో మతః ॥ 32**

అత్యైవమ్యేన, సర్వత్ర, సమం, పశ్యతి, యః, అర్జున!,

సుఖం, వా, యది, వా, దుఃఖం, సః, యోగీ, పరమః, మతః ॥

టీక॥ అర్జున = ఓ అర్జునా!, సర్వత్ర = సర్వమునందును, సుఖం  
వా = సుఖమునుగాని, దుఃఖం యది వా = దుఃఖమునుగాని,  
ఆత్మోపమ్యేన = ఆత్మసామ్యముచేత, సమం = సమముగా, యః =  
ఎవడు, పశ్యతి = చూచుచున్నాడో, సః = ఆ, యోగీ = యోగి,  
పరమః = మతః = శ్రేష్ఠుడని నా అభిప్రాయము.

తా॥ ఓ అర్జునా సర్వత్ర పరమాత్మ యున్నందునను, ప్రత్యగాత్మయగు  
తానే పరమాత్మ గనుకను, సుఖదుఃఖముల రెంటిని తన సామ్యముచేత  
సమముగా చూచునట్టి యోగి మిక్కిలి శ్రేష్ఠుడు. దుఃఖము సంకల్పాధిక్యత  
చేతను, సుఖము సంకల్ప రాహిత్యముచేతను ఏర్పడుచున్నది. దుఃఖమును  
కలిగించునట్టి విషయములు ప్రాప్తించినప్పటికి, సంకల్పములు కలుగకున్నచో  
దుఃఖమే కలుగదు. ఇట్టి మనోలయముగల మహాత్ముడు శ్రేష్ఠుడు.

వి॥ మనోవేగము తగ్గుచుండగా దైవసాక్షాత్కారము కలుగుటచే  
సుఖమును, మనోవేగము ఎక్కువగుచుండగా ఆవరణమెక్కువై బ్రహ్మ  
సాక్షాత్కారము లేనందున దుఃఖమును కలుగును. సంకల్పాధిక్యముచే  
దుఃఖమును, సంకల్పరహితత్వముచే సుఖమును గోచరించును. ఎట్టి  
దుఃఖఘట్టములు ప్రాప్తించినను చంచలత్వము నొందనిచో దుఃఖమేలేదు.  
ఎట్టి సుఖఘట్టములు వచ్చినను సంతోష పరంపరలతో తగుల్కొనని చిత్తము  
కలిగినచో సుఖలేశములు గోచరింపవు. లౌకిక సుఖదుఃఖముల కతీతులమై  
ఆత్మసామ్యము కలిగినచో మనము యోగులమగుదుము. ఇట్లు ధ్వంధ్యము  
లను సమముగాచూచు యోగత్వమే శ్రేష్ఠత్వము.

**సీ.రా. ఆ. సం. 3అ. 158 పద్యము.**

**క॥ వారినిధి యందుఁజెందిన**

**యేఱులగతిఁ జిత్తుఖమున నింద్రియ వృత్తుల్**

**చేరి సమభావ మొందుట యారయఁగా**

**దేహసామ్యమగు వాయుసుతా !**

వాయుసుతా! వారినిధి యందున్ = సముద్రమునందు, చెందిన,  
 ఏఱుల గతిన్ = నదులవలె, చిత్ సుఖమునన్ = చిదానందమునందు,  
 ఇంద్రియ వృత్తుల్, చేరి, సమభావమున్ = ఏకత్వమును, ఒందుట =  
 పొందుట, అరయగా, దేహసామ్యము = స్థూల సూక్ష్మ కారణ  
 మహాకారణముల ఏకత్వము, అగున్ = అగును.

**అర్జున ఉవాచ :-**

**శ్లో॥ యోఽయం యోగ స్త్వయా ప్రోక్త సామ్యేన మధుసూదన! ।**

**ఏతస్యాహం న పశ్యామి చంచలత్వాత్ స్థితిం స్థిరామ్ ॥ 33**

యః, అయం, యోగః, త్వయా, ప్రోక్తః, సామ్యేన, మధుసూదన!,  
 ఏతస్య, అహం, న, పశ్యామి, చంచలత్వాత్, స్థితిం, స్థిరామ్॥

టీక॥ మధుసూదన = శ్రీకృష్ణా!, సామ్యేన = సమత్వముచేత, యః  
 = ఏ, అయం = ఈ, యోగః = యోగము, త్వయా = నీచేత, ప్రోక్తః =  
 చెప్పబడినదో, ఏతస్య = ఆ యోగముయొక్క, స్థిరాం = స్థిరమైన, స్థితిం  
 = స్థితిని, చంచలత్వాత్ = నేను చంచలుడనగుట వలన, అహం =  
 నేను, న+పశ్యామి = కనుగొనకున్నాను.

తా॥ అర్జునుడడిగెను: కృష్ణా!, ప్రత్యగాత్మ పరమాత్మ బ్రహ్మము లొక్కటే  
 అని అనుభవ పూర్వకముగా తెలిసికొనతగిన యోగమును తాము  
 బోధించితిరి. దీనినే ఆత్మ సామ్యమందురు. నేను చంచలుడనగుటవలన  
 నీ యోగమునందు స్థిరముగా నిలుచునట్టి స్థితిని కనుగొనలేకున్నాను.

**శ్లో॥ చక్షులం హి మనః కృష్ణ! ప్రమాథి బలవద్ధృఢమ్ ।**

**తస్యాహం నిగ్రహం మన్యే వాయోరివ సుదుష్కరమ్ ॥ 34**

చంచలం, హి, మనః, కృష్ణ!, ప్రమాథి, బలవత్, దృఢం,

తస్య, అహం, నిగ్రహం, మన్యే, వాయోః, ఇవ, సుదుష్కరమ్ ॥

టీక॥ కృష్ణ = ఓ కృష్ణా!, మనః = మనస్సు, చంచలం = చంచలమైనదియును, ప్రమాధి = కలతను కలిగించునదియును, బలవత్ = బలముగలదియును, దృఢం = దృఢమైనదియును, హి = కదా, తస్య = ఆ మనస్సుయొక్క, నిగ్రహం = నిగ్రహము, వాయోః = వాయువుయొక్క, నిగ్రహం+ఇవ = నిగ్రహమువలె, సుదుష్కరం = దుస్సాధ్యమని, అహం = నేను, మన్యే = తలచుచున్నాను.

తా॥ కృష్ణా! మనస్సు చంచలమైనది కలత నొందించుచున్నది. గొప్ప బలము గలది చాల దృఢమైనది ఇట్టిదగుటచేతనే గదా వాయువును నిగ్రహించుట యెట్లు కష్టమో, మనస్సును నిగ్రహించుటయు అట్లు కష్టమే అని నా అభిప్రాయము.

వి॥ నదులన్నియు సముద్రములో కలిసి సముద్రమే యైనట్లు ఇంద్రియవృత్తులు బ్రహ్మమునందు కలిసి బ్రహ్మమే యగును. ఇట్టి స్థితి కలిగించు నే యోగమున్నదో కృష్ణుడు చెప్పిన ఆ యీ యోగంపు స్థిరమైన స్థితిని నరులు చంచలురగుటవలన కనుగొన లేకున్నారు. మనశ్చంచలము నకు విక్షేపమని పేరు. విక్షేపముచే తోపికలు పరంపరలుగా నేర్పడుటచే ఆవరణము కలిగి అనాత్మజ్ఞానమున మునిగియున్నందున బ్రహ్మజ్ఞానము కలుగకున్నది. కృష్ణా! నాకును ఇట్టి అజ్ఞానమే యున్నందున అంతర్ముఖ వృత్తి లేనివాడనై బ్రహ్మము నెఱుగకున్నానని అర్జునుడడిగెను. మనస్సు నిజముగా జడము, స్వయముగా చలించనేలేదు. మన వీక్షణచే అది చలించును, మన దృష్టిని మన నిజరూపమైన ప్రత్యగాత్మ వైపునకు త్రిప్పినచో క్రమక్రమమున మనసు జడమగును. ఈ సూక్ష్మము నెరుగనివారు మానసిక చలనత్వముచే వ్యధలనొందుచున్నారు. మహాబలయుత మనియు, దృఢమైనదనియు, జయించుట బహుకష్టమనియు, వాయువు నెట్లు నిలువలేమో అట్లే నిలుపుటకు సాధ్యముకానిదనియు మనసును గూర్చి

అభిప్రాయపడి ఉన్నారు, గురుసూటిచే వాయువును నిలిపినట్లు, మనసును కూడ నిలిపిన మహాత్ములున్నారు. మనసు తనంతకు తానే బ్రహ్మమున కరిగిపోవు సూక్ష్మమున్నది. అదియే యోగమనియు నెఱుగును.

**శ్రీ భగవానువాచ :**

**శ్లో॥ అసంశయం మహాబాహో! మనో దుర్నిగ్రహం చలమ్ ।**

**అభ్యాసేన తు కౌంతేయ! వైరాగ్యేణ చ గృహ్యతే ॥ 35**

అసంశయం, మహాబాహో!, మనః, దుర్నిగ్రహం, చలమ్,  
అభ్యాసేన, తు, కౌంతేయ!, వైరాగ్యేణ, చ, గృహ్యతే ॥

టీక॥ మహాబాహో = అర్జునా!, మనః = మనస్సు, దుర్నిగ్రహం = నిగ్రహించుటకు సాధ్యముకానిది, చలం = చంచలమైనది, అసంశయం = సంశయములేదు, కౌంతేయ = అర్జునా!, అభ్యాసేన+తు = అభ్యాసము చేతను, వైరాగ్యేణ+చ = వైరాగ్యముచేతను, గృహ్యతే = గ్రహింపబడుచున్నది.

తా॥ అర్జునా! నీవు చెప్పినట్లు మనస్సు చంచలమైనది కనుక నిగ్రహించుట చాల కష్టమనుటలో సంశయములేదు. అయినను మనో నిగ్రహమున కొక దారియున్నది. మౌనముతో శ్వాసపై సూక్ష్మముగా మనస్సుతో నిగాయుంచుట అనెడు యోగమును అభ్యసించుము. ఇట్టి సమయమున నానావిధ సంకల్ప నిర్మిత ప్రపంచము ఊహకు తోచినను, వీనియందు మునిగితివేని మూర్ఖత్వ మేర్పడునని తెలిసికొని విరక్తి కలిగియుండుము. నిగా తప్పకుండుము, ఇట్లయినచో మనస్సును నిగ్రహింపవచ్చును.

వి॥ మనస్సును గెలువవలయుననెడు నిచ్చయే మనశ్చంచలమునకు బలము. మనస్సును గురుకీలులో నుంచుటకు ప్రయత్నింపవలయును. సూటి తెలియని వారెన్నటికిని మనస్సును గెలువలేరు. సూటియందు

నిలుచుటే మనపని. కొంతసేపటికి తనంతకు తానే (మనసు) తన అలవాటు చొప్పున ఎప్పుడును ఏదోయొక దానిననుకొనుచునే యుండును. ఇట్లు ప్రపంచమున పడిపోవు అలవాటులలో మునిగిన మనసును గురుకీలులో నిలుచుటయందలవాటు చేయించుటే బ్రహ్మనిష్ఠాభ్యాసము. ఇయ్యభ్యాసము ముదిరి పరిపక్వమైనచో అజ్ఞానదశలో లొకికవిషయముల ననుకొను అభ్యాసము సహజమైనట్లు బ్రహ్మనుసంధానమున నిల్చు అభ్యాసము సహజమగును. మహాన్నత బ్రహ్మనందము అనుభవించిన నిర్మలత్వమును పొందిన స్థితి కలిగినచో తుచ్చ సుఖములనిచ్చు విషయములపై వైరాగ్యము సహజముగా లభించును. విషయప్రాప్తి కలిగినపుడు చంచలత్వ మణగినందున దేవునినుండియే ఆనందము కలుగుచున్నది. విషయములలో సుఖము లేనే లేదు. దేవుని నుండి ఆనందమును నొందుచు విషయప్రాప్తిచే ఆనందము లభించినదని భ్రమించుటే తుచ్చ సుఖాభిలాషయగును. ఇట్టి వివేక మేర్పడినచో విషయములపై వైరాగ్యమును, బ్రహ్మనందముపై ఆసక్తియును కలుగును. అభ్యాసవైరాగ్యములచే మానసమును దేవునివైపు త్రిప్పవచ్చును.

**శ్లో॥ అసంయతాత్మనా యోగో దుష్ప్రాప ఇతి మే మతిః ।**

**వశ్యాత్మనా తు యతతా శక్యోఽవాప్తు ముపాయతః ॥ 36**

అసంయత, ఆత్మనా, యోగః, దుష్ప్రాపః, ఇతి, మే, మతిః,

వశ్యాత్మనా, తు, యతతా, శక్యః, అవాప్తుం, ఉపాయతః ॥

టీక॥ అసంయతాత్మనా = లెస్సగా నియమింపబడని మనస్సుగల వానిచేత, యోగః = యోగము, దుష్ప్రాపః + ఇతి = పొందుటకు సాధ్యముగాదని, మే = నాయొక్క, మతిః = అభిప్రాయము, యతతా = ప్రయత్నముచేత, వశ్యాత్మనాతు = స్వాధీనమయిన మనస్సుగలవానిచేత, ఉపాయతః = ఉపాయమువలన, అవాప్తుం = పొందుటకు, శక్యః = సాధ్యమగును.

తా॥ మౌనముగా నుండి వచ్చుచుపోవుచున్న శాసనపై సూక్ష్మముగా మనస్సుతో ఏమఱుపాటు నొందక దృష్టినుంచునట్టి ప్రయత్నము కలవాడు సులభముగా నిట్టి యుపాయముచే యోగసిద్ధిని పొందును. లెస్సయైన యీ ప్రయత్నము చేయనివాడెప్పటికిని యోగసిద్ధిని పొందలేడు.

వి॥ కీల్యతే స్మ కిలితః, కీలబంధనే, కీల్యతేస్మ = కట్టబడువాడు, కీలితుడు. సంయమ్యతే స్మ సంయతః, యమ ఉపరమే. చాలించుకొన్న వాడు, సంకల్పప్రవాహము ననుసరించి వెళ్ళుట నుపసంహరించుకొనిన వాడు సంయుతుడు. దుఃనిందితం. దుః = నిందితం = నిందింపబడినది, దుష్టాగతిః దుర్గతిః, దుష్టా = దుష్టమైన, గతిః = గతి, దుఃఖేన స్పృశ్యతే దుస్పృశ్యః, దుఃఖేన = ప్రయాసముచేత, స్పృశ్యతే = స్పృశింపబడునది, దుష్ప్రప్రాపః = ప్రయాసముచే పొందతగినది.

సంకల్పప్రవాహమును అణగించుకొనలేని వారిచే యోగము పొంద సాధ్యముకాదు. వృథా ప్రయాసమే. విక్షేపమును తొలగించుకొనినచో యోగము సులభము. హంసపై బ్రహ్మను ప్రయత్నపూర్వకముగా కూర్చుండ బెట్టి దిగకుండా, ప్రకృలకుపోకుండ శ్రద్ధగా నిలిపితిమేని, క్రమముగా మనసు స్వాధీనమగును. కైవల్యమునెట్లు పొందవలయునో, ఏ మార్గమున ప్రయాణము చేయవలయునో, సుషుమ్నా మార్గమున నెట్లు పోయి కైవల్యము నొందవలయునో, హంస కామార్గము తెలియును. తనంతకు తానే స్వాధీనమైన మనసు కలవాడు యోగమార్గమున దేవునందు లీనమగుటకు సమర్థుడు.

**అర్జున ఉవాచ:**

శ్లో॥ అయతి శ్రద్ధయోపేతో యోగా చ్చలిత మానసః ।

అప్రాప్య యోగ సంసిద్ధిం కాం గతిం కృష్ణ! గచ్ఛతి ॥ 37

అయతిః, శ్రద్ధయా, ఉపేతః, యోగాత్, చలిత, మానసః,

అప్రాప్య, యోగ సంసిద్ధిం, కాం, గతిం, కృష్ణ! గచ్ఛతి ॥

టీక॥ అర్జునః = అర్జునుడు, ఉవాచ = అడిగెను, కృష్ణ = ఓ కృష్ణా!, అయతిః = ప్రయత్నము చేయని, శ్రద్ధయా+ఉపేతః = శ్రద్ధతో మాత్రము కూడుకొన్నవాడు, యోగాత్ = యోగమునుండి, చలితమానసః = చలింపబడిన మనస్సుగలవాడై, యోగసంసిద్ధిం = యోగము యొక్క సిద్ధిని లెస్సగా, అప్రాప్య = పొందక, కాంగతిం = ఏ గతిని, గచ్ఛతి = పొందుచున్నాడు?

తా॥ అర్జునుడడిగెను: కృష్ణా! ఒకానొకనికి యోగసిద్ధి నొందవలెనని శ్రద్ధయున్నది. ఈ యుపాయము తెలియనందున నిట్టి ప్రయత్నము చేయలేదు. వేఱే యితర యత్నములందున్నాడు. ఇట్టి వానికి యోగసిద్ధి కలుగదు. మఱి యితని గతియేమి? ఇతడెట్టి స్థితిని పొందుచున్నాడు?

**శ్లో॥ కచ్చిన్నోభయ విభ్రష్ట చిన్నాభ్రమివ నశ్యతి ।**

**అప్రతిష్ఠో మహాబాహో! విమూఢో బ్రహ్మణః పథి ॥ 38**

కచ్చిత్, న, ఉభయ విభ్రష్టః, చిన్న అభ్రం, ఇవ, నశ్యతి,  
అప్రతిష్ఠః, మహాబాహో!, విమూఢః, బ్రహ్మణః, పథి ॥

టీక॥ మహాబాహూ = కృష్ణా!, ఉభయ విభ్రష్టః = రెంటినుండి జాతినవాడై, బ్రహ్మణః+పథి = బ్రహ్మముయొక్క మార్గమునందు, విమూఢః = మోహమునొందిన వాడును, అప్రతిష్ఠః = నిలువనివాడును, అగును, చిన్నాభ్ర మివ = ఛేదింపబడిన మేఘమువలె, ననశ్యతికచ్చిత్ = చెడిపోదుగదా!

తా॥ కృష్ణా! యోగము నుండియు, జ్ఞానము నుండియు జాతినవాడై, బ్రహ్మమును పొందునట్టి మార్గమునందు మోహము నొందినవాడును, బ్రహ్మమునందు నిలువనివాడునునై చెదరిన మేఘమువలె చెడిపోదు గదా!



శ్లో॥ ఏతస్మై సంశయం కృష్ణ! ఛేత్తు మర్హస్యశేషతః ।

త్వదస్య స్సంశయ స్యాస్య ఛేత్తా న హ్యుపపద్యతే ॥ 39

ఏతత్, మే, సంశయం, కృష్ణ!, ఛేత్తుం, అర్హసి, అశేషతః,  
త్వత్, అన్యః, సంశయస్య, అస్య, ఛేత్తా, న, హి, ఉపపద్యతే ॥

టీక॥ కృష్ణ = ఓ శ్రీకృష్ణా!, మే = నాయొక్క, ఏతత్ = ఈ, సంశయం = సంశయమును, అశేషతః = నిశ్శేషముగా, ఛేత్తుం = ఛేదించుటకు, అర్హసి = తగుదువు, అస్య = ఈ, సంశయస్య = సంశయముయొక్క, ఛేత్తా = ఛేదించువాడు, త్వత్+అన్యః = నీకంటె నితరుడు, న+ఉపపద్యతే+హి = పొందబడదుగదా!

తా॥ కృష్ణా! నా యీ సంశయమును నిశ్శేషముగా ఛేదించుటకు తగుదువు. ఈ సంశయమును ఛేదించు మహాత్ముని నీకంటె ఇతరుని నేను సంపాదించుకొనలేను.

వి॥ యతం ఇంద్రియ సంయమః ఏషా మస్తీతి యతినః, ఏషాం = వీరికి, యతం = ఇంద్రియ సంయమః = ఇంద్రియ నిగ్రహము, అస్తి = కలదు, ఇతి = కనుక, యతినం = యతులు, యతి, యతినౌ, యతినః, యచ్ఛంతి ఇంద్రియేభ్య ఇతి యతయః, యమ ఉపరమే, ఇంద్రియేభ్యః = ఇంద్రియముల వలన, యచ్ఛంతి = చాలించినవారు, యతులు, యతిః, యతీ, యతయః, శ్రద్ధధతే ఆనయేతి శ్రద్ధా, అనయా = దీనిచే, శ్రద్ధధతే = విశ్వసించురు, ఇతి, శ్రద్ధా సిద్ధ్యతి కైవల్య మన యేతి సిద్ధిః, అనయా = దీనిచేత, కైవల్యం = మోక్షము, సిద్ధ్యతి = సిద్ధించును, ఇతి, సిద్ధిః. ఇంద్రియములతో కలసి విహరించు వృత్తుల చాలింపనివారు శ్రద్ధావంతు లైనను యోగమునుండ చలిత మానసు లగుదురు. భ్రస్మతేస్మ భ్రష్టం, భ్రంశు అధఃపతనే, భ్రస్యతేస్మ = అధఃపతనము

నొందినవాడు, భ్రష్టుడు, యోగసిద్ధి నొందనివాడు బంధ మోక్షమార్గముల నుండి క్రిందికి పతనమగును గదా! ముహతీతి మూఢః, మూహవైచిత్ర్యే, ముహతి = విరుద్ధచిత్తము గలవాడు, ఇతి, మూఢుడు.

ఇట్లు పతనమైనవాడు బ్రహ్మాంపు మార్గమగు సుషుమ్నయందు విమూఢు డగును. నిజమైన మార్గమును టక్కురితోవ యనియు, టక్కురితోవను సత్య మార్గమనియు నిట్టి తలక్రిందుల జ్ఞానమునకు మోహమనియు, మూఢత్వమనియు పేరు, మోహబుద్ధిగలవాడు బ్రహ్మము నందెన్నటికిని నిలువలేడు. గురుడు చూపిన త్రోవలోనే పోవలయును. స్వయముగా నెవరికి బ్రహ్మ మార్గము తెలియదు. సరియైన గురుడు దొఱకుట దుర్లభము. ఇట్టి మూఢుడు బ్రహ్మనిష్ఠ కుదరక చెదిరిపోయిన మేఘమువలె చంచలత్వమున చెదిరిపోవుచున్నాడు గదా!

“విచికిత్సాతు సంశయః । సందేహ ద్వాపరౌచ॥”

విచికిత్సతీతి విచికిత్సా, కితసంశయే, విచికిత్సతి = సందేహ నిశ్చయములు రెంటియందును నివసించునది, ఇతి, విచికిత్సా, ఉభయ కోటాసం శేత ఇతి సంశయః , శీజ్ స్వప్నే, ఉభయకోటా = ఉభయ కోటియందును, సంశేతే = ఉండునది. ఇతి సంశయము, సందిహతి సమ్యగ్బద్ధాతీతి సందేహః, దిహ ఉపభయే, సం = సమ్యక్ = లెస్సగా, దిహతి = బద్ధాతి = రెండర్థము లందును సంబంధించి యుండునది; ఇతి, సందేహము, స్థాణుర్వాపురుషోవేత్వాది ద్వౌపక్షౌపరౌ ప్రధానభూతా వస్మిన్నితిద్వాపరః. స్థాణుః వా = స్థాణువో, పురుషోవా = పురుషుడో, ఇతి = అనెడు, ఆది = మొదలైన, ద్వౌపక్షౌ = రెండు పక్షములు, అస్మిన్ = దీనియందు, ప్రధానభూతౌ = ప్రధానములై యుండును, ఇతి = కనుక, ద్వాపరము.

శ్రీభగవానువాచ:

శ్లో॥ పార్థ! నైవేహ నాముత్ర వినాశ స్తస్య విద్యతే ।

న హి కల్యాణ కృత్కృచ్ఛిత్ దుర్గతిం తాత గచ్ఛతి ॥ 40

పార్థ! న, ఏవ, ఇహ, న, అముత్ర, వినాశః, తస్య, విద్యతే,  
న, హి, కల్యాణకృత్, కృచ్ఛిత్, దుర్గతిం, తాత, గచ్ఛతి॥

టీక॥ శ్రీ భగవాన్ = శ్రీ భగవంతుడు, ఉవాచ = పలికెను, పార్థ = అర్జునా!, తస్య = వానికి, ఇహ = ఈ లోకమునందు, వినాశః = వినాశము, నవిద్యతే = లేదు, అముత్రచ = పరలోకమునందును, న = నాశముగలుగదు, తాత = ఓ వత్సా!, కల్యాణకృత్ = శుభము చేసినవాడు, కృచ్ఛిత్ = ఎవడును, దుర్గతిం = దుర్గతిని, న+గచ్ఛతి+హి = పొందడుగదా!

తా॥ అర్జునా! ఆతనికి లోకమునగాని, పరలోకమునగాని వినాశములేదు, శుభము నొనర్చినవారికి దుర్గతి కలుగదు.

శ్లో॥ ప్రాప్య పుణ్యకృతాం లోకాన్ ఉషిత్వా శాశ్వతీ స్సమాః ।

శుచీనాం శ్రీమతాం గేహే యోగభ్రష్టో భిజాయతే ॥ 41

ప్రాప్య, పుణ్యకృతాం, లోకాన్, ఉషిత్వా, శాశ్వతీః, సమాః,  
శుచీనాం, శ్రీమతాం, గేహే, యోగభ్రష్టః, అభిజాయతే ॥

టీక॥ యోగభ్రష్టః = యోగమునుండి జాతినవాడు, పుణ్యకృతాన్ = పుణ్యముచేసినవారి, లోకాన్ = లోకములను, ప్రాప్య = పొంది, శాశ్వతీం = అనేకములైన, సమాః = సంవత్సరములు, ఉషిత్వా = ఉండి, శ్రీమతాం = సంపన్నులగు, శుచీనాం = శుచిగలవారియొక్క, గేహే = గృహమునందు, అభిజాయతే = పుట్టుచున్నాడు.

తా॥ శ్రద్ధయుండియు యోగపద్ధతి తెలియనివారు, సరియైన ప్రయత్నమును చేయలేరు. కాని ఏవేవో పద్ధతుల నవలంబించుచు, ఇదే యోగసిద్ధి నొందదగిన ప్రయత్నమునుకొని తమకు తెలిసిన మార్గమున తిరుగు వారందఱును యోగభ్రష్టులు, తమకు తెలియకనే యోగమునుండి జాతినవారు, ఇట్టివాడు పుణ్యలోకములందు చాలకాలము నివసించి పిదప నిష్కల్మషులగు శ్రీమంతుల గృహమున పుట్టును.

**శ్లో॥ అథవా యోగినా మేవ కులే భవతి ధీమతామ్ ।**

**ఏతద్ధి దుర్లభతరం లోకే జన్మ యదీదృశమ్ ॥ 42**

అథవా, యోగినాం, ఏవ, కులే, భవతి, ధీమతాం,

ఏతత్, హి, దుర్లభతరం, లోకే, జన్మ, యత్, ఈదృశమ్ ॥

టీక॥ అథవా = లేకున్న, ధీమతాం = బుద్ధిమంతులైన, యోగినాం = యోగుల యొక్క, కులే+ఏవ = కులమందే, భవతి = పుట్టుచున్నాడు, లోకే = లోకమునందు, ఈదృశం = ఇట్టి, జన్మ = పుట్టుక, యత్ = ఏదికలదో, ఏతత్ = ఇట్టిది, దుర్లభతరం+హి = మిక్కిలి దుర్లభమైనదిగదా!

తా॥ లేకున్న జ్ఞానవంతులైన యోగుల వంశమునందు పుట్టుచున్నాడు. లోకమునందిట్టి జన్మము దొరకుట బహుకష్టము.

**శ్లో॥ తత్ర తం బుద్ధి సంయోగం లభతే పౌర్వదైహికమ్ ।**

**యతతే చ తతో భూయ స్సంసిద్ధౌ కురునందన! ॥ 43**

తత్ర, తం, బుద్ధి సంయోగం, లభతే, పౌర్వ దైహికం,

యతతే, చ, తతః, భూయః, సంసిద్ధౌ, కురునందన! ॥

టీక॥ కురునందన = అర్జునా!, తత్ర = ఆ పుట్టుకచే, పౌర్వదైహికం = మునుపటి దేహసంబంధమైన, తం = ఆ, బుద్ధి సంయోగం = బుద్ధితోడి కలయికను, లభతే = పొందుచున్నాడు, తతః = అందువలన,

భూయః = మరల, సంసిద్ధో = యోగసంసిద్ధి నొందుటయందు, యతతే+చ = ప్రయత్నించు చున్నాడు.

తా॥ అర్జునా! ఆ జన్మమున పూర్వ దేహ సంబంధమయిన, మునుపటి ఆ యోగ సంబంధమయిన బుద్ధితో మిశ్రమైయుండును, కనుకనే మరల యోగసిద్ధి నొందుటకై ప్రయత్నించును.

వి॥ యోగసిద్ధి నొందక జాతినవారు ఈ లోకమునందును, పరలోకమునందును నశింపరు. ఈ బ్రహ్మనిష్ఠును కొంచెము చేసినను దుర్గతి నొందడు. యోగభ్రష్టుడు పుణ్యలోకముల పొంది, చాలా కాలము నచటుండి ధనికులును, శౌచవంతులును నగువారి యింట పుట్టుదురు. బ్రహ్మవిద్యను సంపాదించుకొను అవకాశము కల్గుచోట పుట్టుదురు. అట్లు పుట్టి బుద్ధిమంతులగు యోగుల కులమున పుట్టును. లోకమునందెట్టి పుట్టుక దుర్లభము. అట్టి పుట్టుకచే పూర్వజన్మ సంబంధమైన జ్ఞానయోగమును ప్రారంభించును. మరల యోగసిద్ధికై ప్రయత్నించును.

**శ్లో॥ పూర్వాభ్యాసేన తే నైవ హ్రియతే హ్యవశోఽపి సః ।**

**జిజ్ఞాసురపి యోగస్య శబ్ద బ్రహ్మతివర్తతే ॥**

**44**

పూర్వాభ్యాసేన, తేన, ఏవ, హ్రియతే, హి, అవశః, అపి, సః,  
జిజ్ఞాసుః, అపి, యోగస్య, శబ్దబ్రహ్మ, అతివర్తతే ॥

టీక॥ సః = ఆతడు, అవశః+అపి = ప్రయత్నములేని వాడయి యుండినను, తేన = ఆ, పూర్వాభ్యాసేన+ఏవ = పూర్వాభ్యాసముచేతనే, హ్రియతే = ఆకర్షింపబడు చున్నాడు, యోగస్య = యోగమును, జిజ్ఞాసుః+అపి = తెలిసికొన నిచ్చగలవాడు, శబ్దబ్రహ్మ = శబ్దబ్రహ్మమును, అతివర్తతే+హి = అతిక్రమించును గదా!

తా॥ అతడు తనకిష్టము లేకపోయినను, ఎవరి ప్రేరణలేకున్నను, సహజముగా పూర్వాభ్యాసముచేతనే యోగమార్గమునకు ఆకర్షింపబడును.

యోగము యొక్క తత్త్వమును తెలిసికొన కోరికగలవాడు శబ్దబ్రహ్మమును అతిక్రమించును.

వి॥ శుద్ధబ్రహ్మము, శబలబ్రహ్మము, శబ్దబ్రహ్మము అని మూడు విధములైన బ్రహ్మము అనెడు శబ్దములున్నవి. శుద్ధ బ్రహ్మమనగా యోగమున సంకల్ప శ్వాసలు నశించిన పిమ్మట మిగిలియున్న కేవల ప్రత్యగాత్మకంటె భిన్నముగాని బ్రహ్మము. శబల బ్రహ్మమనగా మాయతో కూడుకొన్న బ్రహ్మము. బ్రహ్మనిష్ఠలో కూర్చున్నది మొదలు బ్రహ్మమున లీనమగుదాక యున్న శుద్ధసాత్విక వృత్తి అనబడు మాయతో కూడుకన్న మహాకారణము వంటి బ్రహ్మము, శబ్దబ్రహ్మమనగా అకార ఉకార మకార అర్థమాత్మకలతో మిశ్రమై, సంకల్పములతోను, పలుకులతోను కూడుకొనియున్న చైతన్యాన్విత బుద్ధి వంటి బ్రహ్మము. అకారము శిఖాచక్రమునందును, ఉకారము సహస్రారచక్రమునందును, మకారము ఆజ్ఞాచక్రమునందును, అర్థమాత్మకను పశ్చిమచక్రమునందును, పెద్దలు వివరింతురు. (జీవమణి, స్వారాజ్యము' అను గ్రంథములందు చక్ర విచారమును అక్షర ప్రకరణమును వివరించినాను.) యోగమార్గమున నడచినచో క్రమక్రమముగా శబ్దబ్రహ్మమును, మఱియు శబలబ్రహ్మమును దాటి శుద్ధబ్రహ్మమే తానగుచున్నాడు.

వ్యాకరణశాస్త్రేణ శిక్షితః అర్థవాచకః శబ్దః ఇత్యుచ్యతే, వ్యాకరణ శాస్త్రేణ = వ్యాకరణ శాస్త్రముచేత, శిక్షితః = నేర్పబడి, అర్థ = విషయ సంబంధ మగు, వాచకః = వాచకము, శబ్దః = శబ్దము, ఇతి = అని, ఉచ్యతే = చెప్పబడును, శపయత్యవగమయత్యర్థమితి శబ్దః, శపగతో, అర్థం = అర్థమును, శపయతి = అవగమయతి = ఎఱిగించునది, ఇతి = కనుక, శబ్దము, వ్యక్తార్థ మితి వాచకః, వచపరిభాషణే, అర్థం = అర్థమును, వ్యక్తి = చెప్పునది, ఇతి = కనుక, వాచకః = వాచకము,

ప్రకృతి ప్రయత్నములచేత సంస్కృతమై అర్థ వాచకమైన సుశబ్దమనంబడును, శబ్దము = వాచకము, శవ్యతే అనే నేతి శబ్దః. శప ఆక్రోశే, అనేన = దీనిచేత, శవ్యతే = ఆక్రోశింప బడును, ఆక్రోశము = శపించుట, శం సుఖం దదాతీతి శబ్దః, దాదానే, శం = సుఖమును, దదాతి = ఇచ్చునది, ఇతి = కనుక, శబ్దము.

యోగభ్రష్టుడై పుట్టిన యా మహాత్ముడు అప్రయత్నముగనే, సహజము గనే పూర్వంపుటభ్యాసముచే ఆకర్షింపబడును. యోగంపు జిజ్ఞాసువు శబ్దబ్రహ్మము నతిక్రమించును. అనుకొనునవి సంకల్పములు. బయటికివచ్చు సంకల్పములే పలుకులనబడు శబ్దములు. వ్రాసినచో అక్షరములు. పలుకులను, సంకల్పములను నతిక్రమించుటే శబ్ద బ్రహ్మమును దాటుట. శబ్ద శబల బ్రహ్మములదాటి శుద్ధబ్రహ్మమగుటయే యోగపరమావధి. ఆపోస్థానము నందలి సుషుమ్నా మార్గమున ఆజ్ఞాసహస్రార శిఖాహృదయ కమల కేంద్ర పశ్చిమచక్రముల దాటుటే శబ్దబ్రహ్మమును దాటుట.

**శ్లో॥ ప్రయత్నా ద్యతమానస్తు యోగీ సంశుద్ధ కిల్బిషః ।**

**అనేకజన్మ సంసిద్ధస్తతో యాతి పరాంజతిమ్ ॥**

**45**

ప్రయత్నాత్, యతమానః, తు, యోగీ, సంశుద్ధ కిల్బిషః,

అనేకజన్మ సంసిద్ధః, తతః, యాతి, పరాం, గతిమ్ ॥

టీక॥ ప్రయత్నాత్ = ప్రయత్నపూర్వకముగా, యతమానః = యత్నించుచున్న వాడైన, యోగీ = యోగి, సంశుద్ధ కిల్బిషః = పాపము లేనివాడై, అనేక జన్మసంసిద్ధః = అనేక జన్మముల నుండి పొందిన సిద్ధిగలవాడై, తతః = పిమ్మట, పరాం = ఉత్కృష్టమైన, గతిం = స్థితిని, యాతి = పొందుచున్నాడు.

తా॥ ప్రయత్నపూర్వకముగా ప్రయత్నించునట్టి యోగి పాపము లన్నిటిని పోగొట్టుకొని, అనేక జన్మముల సిద్ధిగలవాడయి, పిమ్మట నుత్కృష్టస్థితిని పొందుచున్నాడు. మహాకారణమున తురీయముననుండు

ప్రకృతి పరాప్రకృతి, కారణమున సూక్ష్మ శరీర చలనముననుండు ప్రకృతి అపరాప్రకృతి.

వి॥ కీలునుండి తప్పిపోయి బహిర్ముఖవృత్తులలో మునుగుచున్న మనస్సును తెచ్చి గురుసూటిలో శ్రద్ధగా నుంచునట్టి ప్రయత్నములో నుండ వలయును. ఇట్టి పూనికతోనున్నవాడే యోగి. యోగ మార్గమున దేవునందు మనస్సును ముంచిన మునుకయే జ్ఞానస్నానము. జ్ఞానస్నానముచే సూక్ష్మ శరీరపు మాలిన్యమగు పాపసముదాయము పోవును. ఇట్లనేక జన్మల నుండి చేయు ప్రయత్నమువలన యోగసిద్ధి నొందుదుము. పిమ్మట పరాగతిని పొందుచున్నాము. బ్రహ్మకార వృత్తియగు శుద్ధసాత్విక ప్రకృతియే పరా ప్రకృతి. బ్రహ్మమునందు లీనమగుచుండుటే పరావిద్య. పరావిద్య ద్వారమున పొందెడు కైవల్యమే పరాగతి.

**శ్లో॥ తపస్విభ్యోఽధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోఽపి మతోఽధికః ।**

**కర్మిభ్యశ్చాధికో యోగీ తస్మా ద్యోగీ భవార్జున! ॥ 46**

తపస్విభ్యః, అధికః, యోగీ, జ్ఞానిభ్యః, అపి, మతః, అధికః,

కర్మిభ్యః, చ, అధికః, యోగీ, తస్మాత్, యోగీ, భవ, అర్జున! ॥

టీక॥ అర్జున = ఓ అర్జునా!, యోగీ = యోగి, తపస్విభ్యః = తపస్సు చేయు వారి కంటెను, అధికః = అధికుడు, జ్ఞానిభ్యః = జ్ఞానులకంటె, (ప్రత్యగాత్మయే నేనని, పరమాత్మ బ్రహ్మములే ప్రత్యగాత్మయని తెలిసినవారు జ్ఞానులు. బ్రహ్మనిష్ఠచే శ్వాసను, సంకల్పములను లయింపచేసికొని బ్రహ్మానందము నొందిన యోగికి ఉన్న అనుభవజ్ఞానము ఈ జ్ఞానులకు లేదు.) అధికః = అధికుడుగా, మతః = తలంపబడుచున్నాడు, యోగీ = యోగి, కర్మిభ్యః = స్థూల సూక్ష్మ శరీర కర్మల చేయువారికంటె, అధికః = అధికుడు, తస్మాత్ = అందువలన, యోగీ = యోగివి, భవ = కమ్ము.



తా॥ అర్జునా! తపస్సుచేయువారికంటెను, జ్ఞానులకంటెను, కర్మచేయువారి కంటెను యోగియే అధికుడు. కనుక నీవు యోగివగుటకు ప్రయత్నింపుము.

వి॥ తపో అస్యాస్తీతి తపస్వీ, అస్య = ఇతనికి, తపః = తపస్సు, అస్తి = కలదు, ఇతి = కనుక, తపస్వి, తపంత్యత్రేతి తపః, తపసంతాపే. అత్ర = దీనియందు, తపంతి = తపింతురు, ఇతి, తపస్సు.

తపస్సు చేయువారికంటె యోగియే శ్రేష్ఠము. జ్ఞానులకంటెను యోగి యుత్తముడు. కర్మలచేయువారి కంటెను యోగి యుత్తముడు కనుక నీవు యోగివి కమ్ము! బ్రహ్మనిష్ఠలో కూర్చున్నది మొదలు లీనమగుదాక చేయు ప్రయాణమే కర్మయోగము. కర్మయోగియే యోగి.

**శ్లో॥ యోగినా మపి సర్వేషాం మధ్యతే నాంతరాత్మనా ।**

**శ్రద్ధావాన్ భజతే యో మాం స మే యుక్తతమో మతః ॥ 47**

యోగినాం, అపి, సర్వేషాం, మధ్యతేన, అంతరాత్మనా,

శ్రద్ధావాన్, భజతే, యః, మాం, సః, మే, యుక్తతమః, మతః ॥

టీక॥ సర్వేషాం = సమస్తమైన, యోగినాం+అపి = యోగులలోకూడ, యః = ఎవడు, మధ్యతేన = నన్ను పొందిన, అంతరాత్మనా = అంతరాత్మచేత, శ్రద్ధావాన్ = శ్రద్ధావంతుడై, మాం = నన్ను, భజతే = పొందుచున్నాడో, సః = ఆతడు, మే = నా, యుక్తతమః = యుక్తలలో శ్రేష్ఠుడని, మతః = తలంపబడుచున్నాడు.

తా॥ యోగులందఱిలో ఎవడు నన్ను పొందిన అంతరాత్మ ప్రేరణచేత శ్రద్ధావంతుడై నన్ను పొందుచున్నాడో, అతడు నా సంబంధమైన యుక్తులందఱిలో శ్రేష్ఠుడని తలంపబడును.

వి॥ యోగులెందరో యున్నారు. ప్రత్యేకాత్మ కంతరాత్మయనిపేరు. అంతరాత్మచే బ్రహ్మమును పొందియుండ వలయును. ఇట్టి అనుభవ

బలముచే గొప్ప శ్రద్ధ కలిగి దేవుని పొందవలయును. ఇట్టి మహాత్ముడే యుక్తులలో శ్రేష్ఠతముడు.

ఇతి శ్రీమద్భగవద్గీతాసూపనిషత్సు, బ్రహ్మవిద్యాయాం,  
యోగశాస్త్రే, శ్రీకృష్ణార్జునసంవాదే,  
ఆత్మసంయమయోగోనామ,  
షష్ఠోఽధ్యాయః ॥

ఇది బ్రహ్మశ్రీ జగద్గురు వేదాంతం లక్ష్మణార్జునచే  
రచింపబడిన టీకా తాత్పర్య విశేషార్థముగల  
శ్రీ స్వారాజ్య భగవద్గీతయందలి  
ఆఱవ అధ్యాయము.  
ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః

