ॐ नमो भगवते वासुदेवाय
ॐ श्री परमात्मने नम :

वसुदेवसुतं देवं कंसचाणूरमर्दनम् ।
देवकीपरमानन्दं कृष्णं वन्दे जगद्‌गुरुम् ॥ १॥
मूकं करोति वाचालं पङगुं लङ्घयते गिरिम् ।
यत्कृपा तमहं वन्दे परमानन्दमाधवम् ॥ २ ॥

अथ गीता चालीसा पाठ

कुरुक्षेत्रमा जब कौरव पाण्डवहरूका बीच युद्धको तयारी भइरहेको थियो,तब जगतको उपकारार्थ मनुष्यरूप धारण गर्ने उनै परमदयालु सर्वेश्वर भगवान श्रीकृष्णचन्द्रले शरणागत वत्सलताधर्मलाई साकार गर्न सबैका अगाडि अर्जुनलाई रथी बनाई स्वयं सारथी बन्नुभयो ।

यस्ता अकारण करुणावरुणालय सर्वेश्वर भगवान श्रीकृष्णचन्द्रका युगलचरणमा कोटी कोटी नमस्कार गर्दै वैदिक सनातन धर्मानुयायी विश्वका सम्पूर्ण नेपाली भाषी भक्तहरूको कल्याणार्थ गीतासार श्रीगीता चालीसालाई नेपाली भाषामा अनुदित गरी प्रकाशन गर्ने सत्प्रयाश अन्ताराष्ट्रिय गीता सोसाइटीले गरेको छ ।

यतापट्टि अर्जुनको सर्वगुणसम्पन्नता एवं सर्वश्रेष्ठतालाई जानीकन पनि अनजान बनेका सबै प्रकारले अन्धा महाराज धृतराष्ट्रले युद्धमा दुर्योधनको विजय संवाद सुन्ने इच्छाले सोधेः

धृतराष्ट्र उवाच

(1) हे सन्जय ! धर्मभूमि कुरुक्षेत्रमा परस्पर युद्धका लागि एकत्र भएका मेरा र पाण्डुका छोराहरूले के गरे ?॥ १ ॥

संजय उवाच

(2) यसप्रकार करुणाले युक्तभएका र गहभरि आँसुपारेका शोकाकुल, अर्जुनलाई देखेर भगवान मधुसूदनले भन्नुभयो । ॥२.०१॥

(3) हे अर्जुन ! तिमी शोकगर्न योग्य नभएकाहरू उपर शोक गर्दैछौ, साथै कुरा भने ज्ञानीहरूका जस्ता गर्दछौ । पण्डित वा ज्ञानीव्यक्तिहरू त मरेका वा जीवित कसैका लागि पनि शोक गर्दैनन् । वास्तवमा शरीर तथा आत्माको यथार्थ स्वरूपलाई जान्ने ज्ञानी व्यक्तिका लागि शोक गर्ने कुनै कारणै छैन । किनकि शरीर मरणशील छ । जन्मेकाको मृत्यु र मरेकाको पुनर्जन्म अवश्यंभावी छ । अब रह्यो कुरा अगतासु अर्थात् अविनाशी आत्माको । आत्मा न जन्मन्छ,न मर्छ । अतःयस अविनाशी,अजन्मा एवं शाश्वत् आत्मतत्वका लागि चिन्ता लिने कुनै आवश्यकतानै छैन ॥२.११॥

(4) जसरी देहधारी जीवात्माको यो देह पहिले कुमार,फेरि युवा अनि अन्तमा वृद्धावस्थामा परिणत हुन्छ, त्यसरी नै जीवात्माले पनि मृत्युपछि यौटा शरीर त्यागेर अर्को नयाँ शरीर धारण गर्दछ । यस रहस्यलाई जान्ने ज्ञानीपुरुषहरू कहिल्यै पनि मोहित हुँदैन् ॥ २.१३ ॥

(5) मनुष्य जसरी पुराना जीर्ण-शीर्ण वस्त्रहरू त्यागेर अरु नयाँ सुन्दर वस्त्रहरु धारण गर्दछ, त्यसरी नै जीवात्माले पनि वृद्ध वा जीर्ण शरीरलाई त्यागेर अरु नयाँ सुन्दर एवं सुरूप शरीर धारण गर्दछ । यसर्थ पुरानावस्त्र त्यागेर नयाँ सुन्दर वस्त्रधारण गर्ने मनुष्य झैं जीवात्माको शरीर परिवर्तन क्रिया पनि शोकको विषय नभएर हर्षको विषय देखिन्छ ॥ २.२२ ॥

(6) अतः सुख-दुःख, लाभ-हानि जय-पराजय आदि सबै बराबर संझिएर युद्धका निम्ति अगाडि बड । यसो गरेमा तिमी कहिल्यै पनि पापको भागि बन्ने छैनौ ॥ २.३८॥

(7) केवल कर्तव्यकर्म गर्नमा मात्र तिम्रो अधिकार छ । कर्मका फलमा होइन । यसर्थ तिमी कर्मका फलको आशामा नराखी निष्ठापूर्वक आफ्नो कर्तव्य कर्ममा लाग । त्यस कर्मको फल वा परिणाम ममा छोड अर्थात् मलाई समर्पण गर । यसैमा तिम्रो कल्याण छ ॥ २.४७ ॥

(8) समत्व बुद्धियोगयुक्त पुरुष यसै लोकमा पाप-पुण्य आदि कर्मलाई त्याग गर्दछ अर्थात् पाप-पुण्यादि कर्मबन्धनद्वारा मुक्त बन्दछ । यसर्थ तिमी कुशल बुद्धियोगका लागि नै चेष्टा गर । यो समत्व बुद्धिरूप योग नै कर्महरूमा कुशल वा श्रेष्ठ छ ॥ २.५० ॥

(9) जसरी पानीमा चल्ने नौका वा जहाजलाई बतासले कुनै समयमा बेपत्ता पारिदिन्छ वा विपरीत दिशातिर लैजान्छ । त्यसरी नै विषय सुखको पछि हिड्ने इन्द्रियले मनुष्यको बुद्धिलाई खराब वा विपरीत मार्गमा लैजान्छ ॥ २.६७ ॥

(10) संसारका सारा कार्यहरू प्रकृतिका गुणरूपी परमेश्वरका शक्तिद्वारा गरिन्छन्, तर अज्ञानका कारण मनुष्य आफुलाई त्यसकर्मको कर्ता मान्दछ र परिणामस्वरूप कर्मबन्धनमा फँस्तछ । जसको मन अहंकारद्वारा युक्त छ,त्यसलाई अहंकारविमूढात्मा भनिन्छ, यसै अहंकारका कारण मनुष्य आत्माको यथार्थ स्वरूपलाई जान्दैन र प्रकृतिका गुणहरूद्वारा हुने कार्यमा कर्तापनको अभिमान गर्दछ ॥३.२७ ॥

(11) आत्मा, मन तथा बुद्धिभन्दा श्रेष्ठ छ भन्ने जानेर सेवा,ध्यान,अर्चन पूजन आदि भगवत्कैंकर्य गर्दै बुद्धिद्वारा मनलाई बशमा गरेर हे महावाहो ! यस दुर्जय कामरूपी शत्रुलाई जित ॥ ३.४३॥

(12) हे भारत ! जब जब यस संसारमा धर्मको हानि र अधर्मको बृद्धि हुन जान्छ, तब तब म यो लोकमा प्रकट हुन्छु । मेरो यस धरामा अवतार ग्रहण गर्नुको प्रमुख प्रयोजन भनेको सज्जनको रक्षा,दुष्टको विनाश र धर्मको पुनर्स्थापना गर्नु हो ॥ ४.७ ॥

(13) गुण र कर्मको विभाग गरेर सर्वप्रथम मैले नै चारवर्ण (ब्राह्मण,क्षत्रिय,वैश्य र शूद्र)को रचना गरेको हुँ । म यस सृष्टि रचनारूपी कार्यको कर्ता भएपनि मलाई अविनाशी अकर्ता नै जान ॥ ४.१३ ॥

(14) जो मनुष्य कर्ममा अकर्म(ज्ञान) र अकर्ममा कर्मलाई देख्तछ । त्यही मनुष्य मनुष्यहरूमा बुद्धिमान मानिन्छ । त्यही ज्ञानी, योगी र सबैकर्म गर्नमा सामर्थ्यवान् मानिन्छ ॥ ४.१८॥

(15) जसद्वारा हवन सामाग्री अग्निमा अर्पित गरिन्छ,त्यस स्रुवाआदि पदार्थलाई अर्पण भनिन्छ । त्यो ब्रह्मको कार्य भएकाले ब्रह्मनै हो । यसरी नै हवि पनि ब्रह्म हो र त्यो ब्रह्मरूप अग्निमा ब्रह्मरूप कर्ताद्वारा हवन गरिएको हो । यस प्रकार सबै कर्महरू ब्रह्मात्मक भएकाले ब्रह्ममय छन् । यस्तो निश्चयात्मक ज्ञान भएको तत्ववेत्ता ज्ञानी पुरुषद्वारा प्राप्तव्यतत्व पनि ब्रह्म नै हो ॥ ४.२४॥

(16) निश्चय नै यस संसारमा ज्ञान जस्तो उत्तम एवं परम पवित्र वस्तु अर्को कुनै छैन । योग साधनाद्वारा विशुद्ध अन्तष्करण भएका योगीजनले समयमा आफ्ना आत्मामा नै यो सर्वोत्तम ज्ञानलाई प्राप्त एवं अनुभव गर्दछन् ॥ ४.३८॥

(17) हे महाबाहो! निष्काम कर्मयोग विनाको सन्यास वा ज्ञानयोग दुःख प्राप्तिको कारण मात्र हुन्छ । भगवत्स्वरूपको ध्यानमा बराबर रहेर निष्कामकर्म गर्ने योगिले मात्र त्यस परमात्मालाई छिटै साक्षात्कार गर्न सक्छन् ॥ ५.६॥

(18) हे अर्जुन ! जो मनुष्य कर्मका फलको लोभ वा आसक्तिलाई त्यागेर सम्पूर्णकर्म तथा त्यस कर्मको फल परमात्मालाई अर्पण गर्दछ, त्यस्तो मनुष्य पानीमा कमलको पात झैं पापरूपी वा कर्मबन्धनरूपी जलमा कहिल्यै लिप्त हुँदैन ॥ ५.१०॥

(19) जुन बुद्धिमान् मनुष्य मलाई सबैमा र सवैलाई ममा देख्तछ । त्यस्तो आत्मज्ञानी मनुष्यदेखि न म अलग भएर रहन्छु, न मबाट ऊ अलग भएर रहन सक्छ ॥ ६.३०॥

(20)हे भरतश्रेष्ठ ! आर्त (दु:खले पीडित) जिज्ञासु,(आत्मा एवं परमात्मातत्व बारे जान्न चाहने)अर्थार्थी (ऐश्वर्यको चाहना राख्ने) र ज्ञानी (आत्मा एवं परमात्माबारे यथार्थ ज्ञान भएका) । यी चारप्रकारका भक्तजनहरू मेरो भजन गर्दछन् । यसमा पनि ज्ञानी भक्तहरू मेरा अत्यन्त प्रिय छन् ॥ ७.१६॥

(21) अनेक जन्म-जन्मान्तरपछिको अनन्त साधनाद्वारा मात्र ज्ञानीजन मलाई प्राप्त गर्दछन् । यो चराचर जगत वासुदेवमय छ,यसप्रकारको तत्वज्ञान प्राप्त गरेका ज्ञानी महात्मा पाउन संसारमा धेरै गाह्रो छ ॥७.१९॥

(22) बुद्धिहीन मनुष्यहरू मेरो सर्वोत्तम, शाश्वत्,सनातन एवं अविनाशी परमभावलाई यर्थाथरूपले नजानेरै मन, इन्द्रिय एवं बुद्धिदेखि पर रहेको म (ईश्वर)लाई साधारण मनुष्यसरह जन्मेर देखापरेको हो भन्ने ठान्दछन् ॥७.२४॥

(23) हे कौन्तेय ! जो मनुष्य अन्तकालमा वा आफ्नो शरीरत्याग गर्नेबेलामा मनमा जे जस्तो भाव लिएर शरीर त्याग्दछ, सर्वदा त्यसै भावको स्मरण गरिहेका कारण मृत्युपछि पनि आफुले गरिरहेको भावले युक्त भएर त्यै त्यै भाव अनुसारको अवस्था वा शरीर प्राप्त गर्दछ ॥८.६॥

(24) त्यसैले हे अर्जुन ! तिमी सर्वदा सर्वकाल निरन्तर मेरै स्मरण गर्दै युध्द(आफ्नो कर्तव्यकर्म) गर । यसप्रकार ममा मन एवं बुध्दि समर्पण गर्यौ भने अन्तमा तिमी अवश्य मैमा प्राप्त हुनेछौ ॥८.७॥

(25) जो योगी म बाहेक अरु कसैलाई नजान्नेछन्, केवल मेरै मात्र ध्यान गरेर अरु कुनै कुरामा इच्छा नराखी निष्कामभावले मेरो भजन गर्दछन् । त्यस्ता मेरा परमभक्तहरूका लागि म तिनले सजिलै नपाउने बस्तु तिनलाई दिन्छु र तिनीसंग भएका बस्तुको रक्षा गर्ने भार पनि म आफैं लिन्छु ॥९.२२॥

(26) जो मलाई भक्तिपूर्वक पत्र, पुष्प, फल जलआदि अर्पण गर्दछ, म त्यस्ता शुध्द अन्तष्करण भएका प्रेमी भक्तहरूले प्रेमाभक्तिले युक्त भएर समर्पण गरेका पदार्थहरू म सगुणरूपमा वा प्रकट भएर ग्रहण गर्दछु ॥९.२६॥

(27) हे अर्जुन ! मैमा मन लगाऊ, मेरो भक्त बन, मेरो पूजा गर, मलाई भक्तिभावले नमस्कार गर । यसप्रकार तिमी मेरो शरणमा परेर मत्परायण वा ममा आश्रित भयौ भने अवश्यमेव तिमी मलाई प्राप्त गर्नेछौ ॥९.३४॥

(28) म नै सम्पूर्ण चराचर जगतको उत्पत्तिको कारण हुँ । मेरै प्रेरणा पाएर प्राणीहरू आ-आफ्नो कर्तव्यकर्ममा प्रवृत्त हुन्छन् अर्थात् प्राणीहरूलाई तिनीहरूको स्व-स्वकर्मानुसारको फल प्रदान गर्दै म तिनीहरूको सन्चालन गर्दछु । यो रहस्यलाई जानेर ज्ञानी भक्तजनहरू निरन्तर मेरो भजन, उपासना गर्दछन् ॥१०.८॥

(29) हे अर्जुन ! जो मेरा निमित्त वा मलाई प्रसन्न गर्न निष्कामभावले कर्म गर्दछन् ,जो मत्परायण छन् वा ममा आश्रित छन् वा मेरै नित्य शरणमा छन्,जो मेरा अनन्यभक्त छन्, जो सांसारिक कुनै कुरामा आशक्त छैनन्,जो शत्रुता रहित छन्,वा समदृष्टिवाला छन्,तिनै भक्तजनहरू मलाई प्राप्त गर्न योग्य छन् ॥११.५५॥

(30) यसर्थ हे अर्जुन ! तिम्रो मन ममा अर्पण गर, बुद्धि मैमा लगाउ । बुद्धिपूर्वक मेरो चिन्तन,मनन गर । यसो गरेमा तिमी नि:सन्देह मैमा निवास गर्ने छौ । यसमा केही शङ्का छैन ॥१२.८॥

(31) जो मनुष्य विनाशधर्मी चराचर जगतका सम्पूर्ण प्राणीहरूमा पनि तिनको मालिक अविनाशी परमेश्वरलाई एकै नाशले सबैतिर परिपूर्णरूपले देख्तछ भने वास्तवमा त्यसैले ईश्वरलाई देख्तछ ॥१३.२७॥

(32) जो पुरुष मनलाई स्थिर राखी निरन्तर मेरो भजन गर्दछ । त्यो प्रकृतिका सत्व,रज,तम,यी तीन गुणहरूलाई नाघेर म परब्रम्ह परमात्मामा लीन हुन्छ ॥१४.२६॥

(33) म सवै प्राणीहरूका हृदयमा आत्मारूपले बसेको छु । मबाट नै स्मृति ज्ञान एवं अपोहन अर्थात् अज्ञानताको नाश हुन्छ । सम्पूर्ण वेद-वेदान्त आदि शास्त्रहरूद्वारा जानिन योग्य कुनै तत्व छ भने त्यो म नै हुँ अनि वेदान्तको कर्ता एवं त्यसको यथार्थ ज्ञाता पनि मै हुँ ॥१५.१५॥

(34) काम, क्रोध र लोभ यी तीन नरकका‌द्वार हुन् । आत्मालाई पतनको मार्गमा लाने साधन् । यसर्थ आत्माको उत्थान चाहने जो कोही व्यक्तिले पनि यी तीन कुराको त्याग गर्नु पर्दछ ॥१६.२१॥

(35) अर्कालाई पीर नपर्ने प्रिय, हितकारक एवं सत्यवचन बोल्नु र वेदांदि शास्त्रको अध्ययन-अध्यापन गर्नु गराउनु, भगवानको कीर्तन भजन, आदि गर्नु यी वाणी सम्बन्धी तप कहिन्छन् ॥१७.१५॥

(36) ममा परमश्रद्धा एवं पराभक्ति गर्ने ज्ञानीभक्तले नै म को हुँ ?कस्तो छु ! भन्ने मेरो यथार्थ रहस्यलाई जान्दछ । यसप्रकार जो मलाई तात्विकरूपले जान्दछ । त्यो मनुष्य त्यस पराभक्तिद्वारा ममा प्रवेश गरेर मत्स्वरूप बन्दछ ॥१८.५५॥

(37) हे अर्जुन ! ईश्वर सम्पूर्ण प्राणीहरूका हृदयप्रदेशमा अन्तर्यामीरूपले रहेर आफ्ना मायारूपी यन्त्रद्वारा उसका कर्मानुसार घुमाउने गर्दछन् ॥१८.६१॥

(38) यसर्थ हे अर्जुन ! तिमी सम्पूर्ण धर्म अर्थात् विषयान्तर उपायान्तर प्राप्त्यान्तर आदिलाई त्यागेर अनन्यभावले मेरो शरणमा आऊ । म तिमीलाई सम्पूर्ण पाप(कर्मबन्धन)देखि मुक्त गराउँला । तिमी अब धेरै शोक नगर ॥१८.६६॥

(39) जो व्यक्ति गीताशास्त्रको यस परम रहष्यलाई मेरा भक्तजनहरूमा प्रचार प्रसार गर्दछ । ऊ ममा पराभक्ति गरेर अन्तत: मैमा लीन हुन्छ । यसमा सन्देह छैन ॥१८.६८॥

(40) हे राजन् । जहाँ भगवान योगेश्वर हुनुहुन्छ, जहाँ गाण्डीवधारी अर्जुन छन्, त्यहाँ नै श्री, विजय, विभूति र अचल नीति छ भन्ने मेरो यस्तो दृढ मत छ ॥१८.७८॥

इति श्रीगीता चालीसा श्रीकृष्णार्पणमस्तु ।

ॐ शान्ति: शान्ति: शान्ति:

Publisher:
International Gita Society
511 Lowell Place
Fremont, CA 94536, USA
Phone: (001) 510 791 6953
www. gita-society.com

With Best Compliments of

गीता सार

१) किन व्यर्थमा चिन्ता गर्छौ ? कसको लागि डर राख्छौ ? तिमीलाई कसले मार्न सक्छ ? आत्मा न जन्मन्छ न मर्छ ।

२) जे भयो राम्रो भयो, जे भइरहेको छ त्यो पनि राम्रै भइरहेको छ , जे हुने छ त्यो पनि राम्रै हुनेछ । हिजोको कुराको पश्चाताप नगर भविष्यको पनि चिन्ता नगर, वर्तमानमा चलिरहु, आफ्नो कर्तव्य गर ।

३) तिम्रो के गयो र तिमी रुन्छौ ? तिमीले के ल्याएका थियौ र हरायो ? तिमीले के पैदा गरेका छौ र नाश भयो ? तिमीले केही पनि ल्याएका छैनौ ।, जे पायौ यसै समाजवाट पायौ । जे दियौ त्यसलाई दियौ । खाली हात आयौ खाली हात जान्छौ । जो आज तिम्रो छ , हिजो कसैको थियो र भोलि कसैको हुनेछ । तिमी यो आफ्नो मानेर मग्न भइरह्यौ । वस यहि मोह तिम्रो दुःखको कारण वन्छ ।

४) परिवर्तन संसारको नियम हो । जुन तिमी मृत्यु सम्झन्छौ । त्यहीले त नयाँ जीवन दिन्छ । जब मेरो तिम्रो, आफ्नो आर्काको, सानो ठुलो मनवाट हटाँउछौ , तब सवै तिम्रो हुनेछ र तिमी सवैका हुनेछौ ।

५) न यो शरीर तिम्रो हो, न तिमी यो शरीर हौ । यो शरीर त पंच तत्व (पृथ्वी, जल, अग्नि, आकाश र वायु)ले वनेको छ र यसमै मिल्न जान्छ । तिमी आत्म हौ जसको कहिले नाश हुँदैन ।

जहाँ भगवान योगेश्वर हुनुहुन्छ, जहाँ गाण्डीवधारी अर्जुन छन्, त्यहाँ नै श्री, विजय, विभूति र अचल नीति छ भन्ने मेरो यस्तो दृढ मत छ ।

…………………संजय

International Gita Society
511 Lowell Place
Fremont, CA 94536, USA
Phone: (001) 510 791 6953
www. gita-society.com