

---

Uttara Gita



ఉత్తరగీతా



Document Information



---

Text title : Uttara-Gita

File name : uttaragiitaa.itx

Category : gItA, giitaa, vyAsa

Location : doc\_giitaa

Author : Vyasa

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi, PSA Easwaran

Latest update : December 30, 2022

Send corrections to : sanskrit@cheerful.com

---

This text is prepared by volunteers and is to be used for personal study and research. The file is not to be copied or reposted without permission, for promotion of any website or individuals or for commercial purpose.

**Please help to maintain respect for volunteer spirit.**

---


Please note that proofreading is done using Devanagari version and other language/scripts are generated using **sanscript**.

---

December 30, 2022

*sanskritdocuments.org*

---



ఉత్తరగీతా



అథ ప్రథమోఽధ్యాయః

(అఖణ్డం సచ్చిదానందమవాఙ్మనసగోచరమ్ ।  
ఆత్మానమఖిలాధారమాశ్రయేఽభీష్టసిద్ధయే ॥)  
ఆర్జున ఉవాచ -  
యదేకం నిష్కలం బ్రహ్మ వ్యోమాతీతం నిరజ్జనమ్ ।  
అప్రతర్క్యమవిజ్ఞేయం వినాశోత్పత్తివర్జితమ్ ॥ ౧॥  
కైవల్యం కేవలం శాంతం శుద్ధమత్యన్తనిర్మలమ్ ।  
కారణం యోగనిర్ముక్తం హేతుసాధనవర్జితమ్ ॥ ౨॥  
హృదయామ్బుజమధ్యస్థం జ్ఞానజ్ఞేయస్వరూపకమ్ ।  
తత్క్షణాదేవ ముచ్యేత యజ్ఞానాద్యూహి కేశవ ॥ ౩॥  
శ్రీభగవానువాచ -  
సాధు పృష్టం మహాబాహో బుద్ధిమానసి పాణ్డవ  
యన్యాం పృచ్ఛసి తత్త్వార్థమశేషం ప్రవదామ్యహమ్ ॥ ౪॥  
ఆత్మమన్తస్య హంసస్య పరస్పరసమన్వయాత్ ।  
యోగేన గతకామానాం భావనా బ్రహ్మ చక్షతే ॥ ౫॥  
శరీరిణామజస్యాన్తం హంసత్వం పారదర్శనమ్ ।  
హంసో హంసాక్షరం చైతత్కూటస్థం యత్తదక్షరమ్ ।  
తద్విద్వానక్షరం ప్రాప్య జహ్యోన్మరణజన్మనీ ॥ ౬॥  
కాకీముఖం కకారాన్తముకారశ్చేతనాకృతిః ।  
అకారస్య తు లుప్తస్య కోఽర్థః సమప్రతిపద్యతే ॥ ౭॥  
గచ్ఛంస్త్రిష్ఠన్నదా కాలం వాయుస్వీకరణం పరమ్ ।  
సర్వకాలప్రయోగేన సహస్రాయుర్భవేన్నరః ॥ ౮॥  
యావత్పశ్యేత్థగాకారం తదాకారం విచిన్తయేత్ ।

ఖమధ్యే కురు చాత్మానమాత్మమధ్యే చ ఖం కురు ।  
ఆత్మానం ఖమయం కృత్వా న కిఞ్చిదపి చిన్తయేత్ ॥ ౯॥

స్థిరబుద్ధిరసమూఢో బ్రహ్మవిదబ్రహ్మణి స్థితః ।  
బహిర్వ్యమస్థితం నిత్యం నాసాగ్రే చ వ్యవస్థితమ్ ।  
నిష్కలం తం విజానీయాచ్ఛాసో యత్ర లయం గతః ॥ ౧౦॥

పుటద్వయవినిర్ముక్తో వాయుర్యత్ర విలీయతే ।  
తత్ర సంస్థం మనః కృత్వా తం ధ్యాయేత్పార్థ ఈశ్వరమ్ । ౧౧  
నిర్మలం తం విజానీయాత్క్షడూర్మిరహితం శివమ్ ।

ప్రభాశూన్యం మనఃశూన్యం బుద్ధిశూన్యం నిరామయమ్ । ౧౨  
సర్వశూన్యం నిరాభాసం సమాధిస్తస్య లక్షణమ్ ।  
త్రిశూన్యం యో విజానీయాత్స తు ముచ్యేత బన్ధనాత్ । ౧౩

స్వయముచ్చలితే దేహే దేహీ న్యస్తసమాధినా ।  
నిశ్చలం తద్విజానీయాత్సమాధిస్తస్య లక్షణమ్ । ౧౪  
అమాత్రం శబ్దరహితం స్వరవ్యజ్ఞానవరిక్షమ్ ।

బిన్దనాదకలాతీతం యస్తం వేద స వేదవిత్ । ౧౫  
ప్రాప్తే జ్ఞానేన విజ్ఞానే జ్ఞేయే చ హృది సంస్థితే ।  
లబ్ధశాన్తిపదే దేహే న యోగో నైవ ధారణా । ౧౬

యో వేదాదా స్వరః ప్రోక్తో వేదాన్తే చ ప్రతిష్ఠితః ।  
తస్య ప్రకృతిలీనస్య యః పరః స మహేశ్వరః । ౧౭  
నావార్థీ చ భవేత్తావద్యావత్పారం న గచ్ఛతి ।

ఉత్తీరే చ సరిత్పారే నావయా కిం ప్రయోజనమ్ ॥ ౧౮॥

గ్రంథమభ్యస్య మేధావీ జ్ఞానవిజ్ఞానతత్పరః ।  
పలాలమివ ధాన్యార్థీ త్యజేద్గ్రంథమశేషతః ॥ ౧౯॥

ఉల్కాహస్తో యథా కశ్చిద్ధృవ్యమాలోక్య తాం త్యజేత్ ।  
జ్ఞానేన జ్ఞేయమాలోక్య పశ్చాజ్ఞానం పరిత్యజేత్ ॥ ౨౦॥

యథామృతేన తృప్తస్య పయసా కిం ప్రయోజనమ్ ।  
ఏవం తం పరమం జ్ఞాత్వా వేదైర్నాస్తి ప్రయోజనమ్ ॥ ౨౧॥

జ్ఞానామృతేన తృప్తస్య కృతకృత్యస్య యోగినః ।  
న చాస్తి కిఞ్చిత్కర్తవ్యమస్తి చేన్న స తత్త్వవిత్ ॥ ౨౨॥

తైలధారామివాచ్ఛిన్నం దీర్ఘఘణ్ణానినాదవత్ |  
 అవాచ్యం ప్రణవస్యోగ్రం యస్తం వేద స వేదవిత్ || ౨౩||  
 ఆత్మానమరణిం కృత్వా ప్రణవం చోత్తరారణీమ్ |  
 ధ్యాననిర్మలభావ్యాసాదేవం పశ్యేన్నిగూఢవత్ || ౨౪||  
 తాదృశం పరమం రూపం స్మరేత్పార్థ హ్యనన్యథీః |  
 విధూమాగ్నినిభం దేవం పశ్యేదన్త్యన్తనిర్మలమ్ || ౨౫||  
 దూరస్థోఽపి న దూరస్థః పిణ్ణస్థః పిణ్ణవర్జితః |  
 విమలః సర్వదా దేహీ సర్వవ్యాపీ నిరజ్ఞానః || ౨౬||  
 కాయస్థోఽపి న కాయస్థః కాయస్థోఽపి న జాయతే |  
 కాయస్థోఽపి న భుజ్ఞానః కాయస్థోఽపి న బధ్యతే || ౨౭||  
 (కాయస్థోఽపి న లిప్తః స్యాత్కాయస్థోఽపి న బాధ్యతే |)  
 తిలమధ్యే యథా తైలం క్షీరమధ్యే యథా ఘృతమ్ |  
 పుష్పమధ్యే యథా గంధః ఫలమధ్యే యథా రసః | ౨౮  
 తథా సర్వగతో దేహీ దేహమధ్యే వ్యవస్థితః |  
 మనస్థో దేశినాం దేవో మనోమధ్యే వ్యవస్థితః |  
 క్షాస్మాగ్నివత్ప్రకాశేత ఆకాశే వాయువచ్ఛరేత్ || ౨౯||  
 మనస్థం మనమధ్యస్థం మధ్యస్థం మనవర్జితమ్ |  
 మనసా మన ఆలోక్య స్వయం సిద్ధ్యన్తి యోగినః || ౩౦||  
 ఆకాశం మానసం కృత్వా మనః కృత్వా నిరాస్పదమ్ |  
 నిశ్చలం తద్విజాసీయాత్సమాధిస్థస్య లక్షణమ్ || ౩౧||  
 యోగామృతరసం పీత్వా వాయుభక్షః సదా సుఖీ |  
 యమమభ్యస్యతే నిత్యం సమాధిర్మృత్యునాశకృత్ || ౩౨||  
 ఊర్ధ్వశూన్యమధఃశూన్యం మధ్యశూన్యం యదాత్మకమ్ |  
 సర్వశూన్యం స ఆత్మేతి సమాధిస్థస్య లక్షణమ్ |  
 శూన్యభావితభావాత్మా పుణ్యపాపైః ప్రముచ్యతే || ౩౩||  
 అర్జున ఉవాచ-  
 అదృశ్యే భావనా నాస్తి దృశ్యమేతద్దీనశ్యతి |  
 అవర్ణమస్వరం బ్రహ్మ కథం ధ్యాయన్తి యోగినః || ౩౪||

శ్రీభగవానువాచ-

ఊర్ధ్వపూర్ణమధఃపూర్ణం మధ్యపూర్ణం యదాత్మకమ్ ।  
సర్వపూర్ణం స ఆత్మేతి సమాధిస్థస్య లక్షణమ్ ॥ 3౫॥

అర్జున ఉవాచ-

సాలమ్బస్యాప్యనిత్యత్వం నిరాలమ్బస్య శూన్యతా ।  
ఉభయోరపి దుష్టత్వాత్కథం ధ్యాయంతి యోగినః ॥ 3౬॥

శ్రీభగవానువాచ-

హృదయం నిర్మలం కృత్వా చింతయిత్వాప్యనామయమ్ ।  
అహమేవ ఇదం సర్వమితి పశ్యేత్పరం సుఖమ్ ॥ 3౭॥

అర్జున ఉవాచ-

అక్షరాణి సమాత్రాణి సర్వే బిన్దుసమాశ్రితాః ।  
బిన్దుభిర్భిద్యతే నాదః స నాదః కేన భిద్యతే ॥ 3౮॥

శ్రీభగవానువాచ-

అనాహతస్య శబ్దస్య తస్య శబ్దస్య యో ధ్వనిః ।  
ధ్వనేరస్తర్గతం జ్యోతిర్జ్యోతిరస్తర్గతం మనః ।  
తన్మనో విలయం యాతి తద్విష్ణోః పరమం పదమ్ ॥ 3౯॥

ఓంకారధ్వనినాదేన వాయోః సంహరణాన్తికమ్ ।  
నిరాలమ్బం సముద్దిశ్య యత్ర నాదో లయం గతః ॥ ౪౦॥

అర్జున ఉవాచ-

భిన్నే పఞ్చాత్మకే దేహే గతే పఞ్చాను పఞ్చాథా ।  
ప్రాణైర్విముక్తే దేహే తు ధర్మాధర్మౌ క్వ గచ్ఛతః ॥ ౪౧॥

శ్రీభగవానువాచ-

ధర్మాధర్మౌ మనశ్చైవ పఞ్చాభూతాని యాని చ ।  
ఇన్ద్రియాణి చ పఞ్చైవ యాశ్చాన్యాః పఞ్చ దేవతాః ॥ ౪౨॥

తాశ్చైవ మనసా సర్వే నిత్యమేవాభిమానతః ।  
జీవేన సహ గచ్ఛన్తి యావత్తత్త్వం న విన్దతి ॥ ౪౩॥

అర్జున ఉవాచ-

స్థావరం జిజ్ఞమం వైవ యత్కించాత్సచరాచరమ్ ।

జీవా జీవేన సిధ్యన్తి స జీవః కేన సిధ్యతి || ౪౪||

శ్రీభగవానువాచ-

ముఖనాసికయోర్మధ్యే ప్రాణః సఞ్చరతే సదా |

ఆకాశః పిబతే ప్రాణం స జీవః కేన జీవతి || ౪౫||

అర్జున ఉవాచ-

బ్రహ్మాణ్ణివ్యాపితం వ్యోమ వ్యోమ్నా చావేష్టితం జగత్ |

అస్తరబ్రహ్మిశ్చ తద్వ్యోమ కథం దేవో నిరజ్ఞానః || ౪౬||

శ్రీభగవానువాచ-

ఆకాశో హ్యవకాశశ్చ ఆకాశవ్యాపితం చ యత్ |

ఆకాశస్య గుణః శబ్దో నిఃశబ్దో బ్రహ్మ ఉచ్యతే || ౪౭||

అర్జున ఉవాచ-

దస్తోష్ఠతాలుజిహ్వనామాస్పదం యత్ర దృశ్యతే |

అక్షరత్వం కుతస్తేషాం క్షరత్వం వర్తతే సదా || ౪౮||

అఘోషమవ్యజ్ఞానమస్వరం చాప్యతాలుకణ్ఠోష్ఠమనాసికం చ |

ఆరేఖజాతం పరమూష్మవర్జితం తదక్షరం న క్షరతే కథఞ్చిత్ || ౪౯||

అర్జున ఉవాచ-

జ్ఞాత్వా సర్వగతం బ్రహ్మ సర్వభూతాధివాసితమ్ |

ఇన్ద్రియాణాం నిరోధేన కథం సిధ్యన్తి యోగినః || ౫౦||

శ్రీభగవానువాచ-

ఇన్ద్రియాణాం నిరోధేన దేహీ పశ్యన్తి మానవాః |

దేహీ నష్టే కుతో బుద్ధిరుబ్ధినాశే కుతో జ్ఞాతా || ౫౧||

తావదేవ నిరోధః స్యాద్వావత్తత్త్వం న విన్దతి |

విదితే తు పరే తత్త్వే ఏకమేవానుపశ్యతి || ౫౨||

నవచ్ఛిద్రకృతా దేహీః స్రవన్తి గలికా ఇవ |

నైవ బ్రహ్మ న శుద్ధం స్యాత్పుమాన్బ్రహ్మ న విన్దతి || ౫౩||

అత్యన్తమలినో దేహో దేహీ చాత్యన్తనిర్మలః |

ఉభయోరన్తరం జ్ఞాత్వా కస్య శౌచం విధీయతే || ౫౪||

ఇతి ఉత్తరగీతాయాం ప్రథమోఽధ్యాయః |

అథ ద్వితీయోఽధ్యాయః

(అరూఢస్యారురుక్షోశ్చ స్వరూపే పరికీర్తితే ।

తత్రారూఢస్య బిమ్బైక్యం కథం స్యాదితి పృచ్ఛతి ॥)

అర్జున ఉవాచ-

జ్ఞాత్వా సర్వగతం బ్రహ్మ సర్వజ్ఞం పరమేశ్వరమ్ ।

అహం బ్రహ్మైతి నిర్దేష్టుం ప్రమాణం తత్ర కిం భవేత్ ॥ ౧॥

శ్రీభగవానువాచ-

యథా జలం జలే క్షిప్తం క్షీరే క్షీరం ఘృతే ఘృతమ్ ।

అవిశేషో భవేత్తద్వజ్జీవాత్మపరమాత్మనోః ॥ ౨॥

జీవే పరేణ తాదాత్మ్యం సర్వగం జ్యోతిరీశ్వరమ్ ।

ప్రమాణలక్షణైరేయం స్వయమేకాగ్రవేదినా ॥ ౩॥

అర్జున ఉవాచ-

జ్ఞానాదేవ భవేజ్జేయం విదిత్వా తత్క్షణేన తు ।

జ్ఞానమాత్రేణ ముచ్యేత కిం పునర్వ్యోగధారణా ॥ ౪॥

శ్రీభగవానువాచ-

జ్ఞానేన దీపితే దేహే బుద్ధిర్బ్రహ్మసమన్వితా ।

బ్రహ్మజ్ఞానాగ్నినా విద్వాన్నిర్దహేత్కర్మబంధనమ్ ॥ ౫॥

తతః పవిత్రం పరమేశ్వరాఖ్యమద్వైతరూపం విమలామృదాభమ్ ।

యథోదకే తోయమనుప్రవిష్టం తథాత్మరూపో నిరుపాధిసంస్థః ॥ ౬॥

ఆకాశవత్సూక్ష్మశరీర ఆత్మా న దృశ్యతే వాయువదంతరాత్మా ।

స బాహ్యమభ్యంతరనిశ్చలాత్మా అంతర్ముఖం పశ్యతి తత్త్వమైక్యమ్ ॥ ౭॥

యత్ర యత్ర మృతో జ్ఞానీ యేన కేనాపి మృత్యునా ।

యథా సర్వగతం వ్యోమ తత్ర తత్ర లయం గతః ॥ ౮॥

(శరీరవ్యాపితం వ్యోమ భువనాని చతుర్దశ ।

నిశ్చలో నిర్మలో దేహీ సర్వవ్యాపీ నిరజ్ఞానః ॥ ౯॥)

శరీరవ్యాపి చైతన్యం జాగ్రదాది ప్రభేదతః ।

న త్వేకదేశవర్త్యం అన్వయవ్యతిరేకతః ॥ ౯॥

ముహూర్తమపి యో గచ్ఛేన్నాసాగ్రే మనసా సహ ।

సర్వం తరతి పాప్మానం తస్య జన్మ శతార్జితమ్ || ౧౦||

దక్షిణే పిఙ్గలా నాడీ వహ్నిమణ్డలగోచరా ।

దేవయానమితి జ్ఞేయా పుణ్యకర్మానుసారిణీ || ౧౧||

ఇలా చ వామనిశ్వాససోమమణ్డలగోచరా ।

పితృయానమితి జ్ఞేయం వామమాశ్రిత్య తిష్ఠతి || ౧౨||

గుదస్య పృష్ఠభాగేఽస్మిన్వీణాదణ్డస్య దేహభృత్ ।

ద్విధాన్తి మూర్ధ్నిపర్వంతం బ్రహ్మదణ్డీతి కథ్యతే || ౧౩||

తస్యాన్తే సుషిరం సూక్ష్మం బ్రహ్మనాడీతి సూరిభిః || ౧౪||

ఇలాపిఙ్గలయోర్మధ్యే సుషుమ్నా సూక్ష్మరూపిణీ ।

సర్వం ప్రతిష్ఠితం యస్మిన్నర్వగం సర్వతోముఖమ్ || ౧౫||

తస్య మధ్యగతాః సూర్యసోమాగ్నిపరమేశ్వరాః ।

భూతలోకా దిశః క్షేత్రసముద్రాః పర్వతాః శిలాః ||

దీప్తిపాశ్చ నిమ్నగా వేదాః శాస్త్రవిద్యాకలాక్షరాః ।

స్వరమస్త్రపురాణాని గుణాశ్చైతే చ సర్వశః ||

బీజం బీజాత్మకాస్తైషాం క్షేత్రజ్ఞాః ప్రాణవాయవః ।

సుషుమ్నాన్తర్గతం విశ్వం తస్మిన్నర్వం ప్రతిష్ఠితమ్ || ౧౬||

నానానాడీప్రసవకం సర్వభూతాన్తరాత్మని ।

ఊర్ధ్వమూలమధః శాఖం వాయుమార్గేణ సర్వగమ్ || ౧౭||

ద్విసప్తతిసహస్రాణి నాడ్యః స్యుర్వాయుగోచరాః ।

కర్మమార్గేణ సుషిరాస్తీర్వఞ్చః సుషిరాత్మకాః || ౧౮||

అథశ్చోర్ధ్వగతాస్తాసు నవద్వారాణి శోధయన్ ।

వాయునా సహ జీవోర్ధ్వజ్ఞానీ మోక్షమవాప్నుయాత్ || ౧౯||

అమరావతీస్థలోకోఽస్మిన్నాసాగ్రే పూర్వతో దిశి ।

అగ్నిలోకో హృది జ్ఞేయశ్చక్షుస్తేజోవతీ పురీ || ౨౦||

యామ్యః సంయమనీ శ్రోత్రే యమలోకః ప్రతిష్ఠితః ।

వైర్వతో హ్యథ తత్పార్శ్వే వైర్వతో లోక ఆశ్రితః || ౨౧||

విభావరీ ప్రతీచ్యాం తు పృష్ఠే వారుణికా పురీ ।



వాయోర్గస్తవతీ కర్ణపార్శ్వే లోకః ప్రతిష్ఠితః ॥ ౨౨ ॥  
 సౌమ్యా పుష్పవతీ సౌమ్యే సోమలోకస్తు కణ్ఠతః ।  
 వామకర్ణే తు విజ్ఞాయో దేహమాశ్రిత్య తిష్ఠతి ॥ ౨౩ ॥  
 వామే చక్షుషి చైతానీ శివలోకో మనోన్మనీ ।  
 మూర్ధ్ని బ్రహ్మపురీ జ్ఞేయా బ్రహ్మణ్డం దేహమాశ్రితమ్ ॥ ౨౪ ॥  
 పాదాదధః శివోఽనన్తః కాలాగ్నిప్రలయాత్మకః ।  
 అనామయమధశ్చోర్ధ్వం మధ్యమం తు బహిః శివమ్ ॥ ౨౫ ॥  
 అధః పదోఽతలం విద్యాత్పాదం చ వితలం విదుః ।  
 నితలం పాదసన్నిశ్చ సుతలం జఙ్ఘముచ్యతే ॥ ౨౬ ॥  
 మహాతలం తు జాను స్యాదూరుదేశో రసాతలమ్ ।  
 కటిస్తాలతలం ప్రోక్తం సప్త పాతాలసంజ్ఞయా ॥ ౨౭ ॥  
 కాలాగ్నినరకం ఘోరం మహాపాతాలసంజ్ఞయా ।  
 పాతాలం నాభ్యధోభాగో భోగీస్త్రిఫణిమణ్డలమ్ ।  
 వేష్ఠితః సర్వతోఽనన్తః స బిభ్రజ్జివసంజ్ఞకః ॥ ౨౮ ॥  
 భూలోకం నాభిదేశం తు భువర్లోకం తు కుక్షితః ।  
 హృదయం స్వర్గలోకం తు సూర్యాదిగ్రహతారకాః ॥ ౨౯ ॥  
 సూర్యసోమసునక్షత్రం బుధశుక్రకుజాఙ్గిరాః ।  
 మన్దశ్చ సప్తమో హ్యేష ధ్రువోఽతః స్వర్గలోకతః ।  
 హృదయే కల్పయన్యోగీ తస్మిన్సర్వసుఖం లభేత్ ॥ ౩౦ ॥  
 హృదయస్య మహర్లోకం జనోలోకం తు కణ్ఠతః ।  
 తపోలోకం భ్రువోర్మధ్యే మూర్ధ్ని సత్యం ప్రతిష్ఠితమ్ ॥ ౩౧ ॥  
 బ్రహ్మణ్డరూపిణీ పృథ్వీ తోయమధ్యే విలీయతే ।  
 అగ్నినా పచ్యతే తోయం వాయునా గ్రస్యతేఽనలః ॥ ౩౨ ॥  
 ఆకాశం తు పిబేద్వాయుం మనశ్చాకాశమేవ చ ।  
 బుద్ధ్యహక్కారచిత్తం చ క్షేత్రజ్ఞః పరమాత్మని ॥ ౩౩ ॥  
 అహం బ్రహ్మైతి మాం ధ్యాయేదేకాగ్రమనసా సకృత్ ।  
 సర్వం తరతి పాప్మానం కల్పకోటిశతైః కృతమ్ ॥ ౩౪ ॥  
 ఘటసంవృతమాకాశం నీయమానే ఘటే యథా ।

ఘటో నశ్యతి నాకాశం తద్వజ్జీవ ఇహాత్మని || 3౫||

ఘటాకాశమివాత్మానం విలయం వేత్తి తత్త్వతః |

స గచ్ఛతి నిరాలమ్బం జ్ఞానాలోక్యం స సంశయః || 3౬||

తపేద్వర్షసహస్రాణి ఏకపాదస్థితో నరః |

ఏకస్య ధ్యానయోగస్య కలాం నార్హన్తి షోడశీమ్ ||

ఆలోడ్య చతురో వేదాన్ధర్మశాస్త్రాణి సర్వదా |

యో వై బ్రహ్మ న జానాతి దర్శీ పాకరసం యథా ||

యథా ఖరశ్చన్దనభారవాహీ

సారస్య వాహీ న తు చన్దనస్య |

ఏవం హి శాస్త్రాణి బహూన్యధీత్య

సారం త్వజానన్ధ్రవద్వహేత్సః || 3౭||

అనన్తకర్మ శౌచం చ జపో యజ్ఞస్సదైవ చ |

తీర్థయాత్రాదిగమనం యావత్తత్త్వం న వినన్తి || 3౮||

స్వయముచ్చలితే దేహే ఆహం బ్రహ్మాత్ర సంశయా |

చతుర్వేదధరో విప్రుః సూక్ష్మం బ్రహ్మ న వినన్తి || 3౯||

గవామనేకవరానాం క్షీరం స్యాదేకవర్ణకమ్ |

క్షీరవద్దృశ్యతే జ్ఞానం దేహీనాం చ గవాం యథా || ౪౦||

ఆహారనిద్రాభయమైథునం చ సమానమేతత్ పశుభిర్నరాణామ్ |

జ్ఞానం నరాణామధికం విశేషో జ్ఞానేన హీనాః పశుభిః సమానాః || ౪౧||

ప్రాతరముత్ర పురీషాభ్యాం మధ్యాహ్నే క్షుత్పిపాసయా |

తృప్తాః కామేన వర్ధన్తే చాన్తే వా నిశి నిద్రయా || ౪౨||

నాదబిన్దసహస్రాణి జీవకోటిశతాని చ |

సర్వం చ భస్మనిర్ధూతం యత్ర దేవో నిరజ్ఞునః || ౪౩||

ఆహం బ్రహ్మాతి నియతో మోక్షహేతుర్మహాత్మనామ్ || ౪౪||

ద్వే పదే బన్ధమోక్షాయ న మమేతి మమేతి చ |

మమేతి బధ్యతే జన్తుర్న మమేతి విముచ్యతే || ౪౫||

మనసో హ్యున్మనీభావాద్వైతం నైవోపలభ్యతే |

యదా యాత్యున్మసీభావం తదా తత్పరమం పదమ్ ॥ ౪౬ ॥

హన్యాన్ముష్టిభిరాకాశం క్షుధార్తః ఖణ్ణయేత్తుషమ్ ।

నాహం బ్రహ్మోతి జానాతి తస్య ముక్తిర్న జాయతే ॥ ౪౭ ॥

ఇతి ఉత్తరగీతాయాం ద్వితీయోఽధ్యాయః ॥

తృతీయోఽధ్యాయః

(యోగీ వ్యర్థక్రియాలాపపరిత్యాగేన శాన్తధీః ।

తృతీయే శరణం యాయాద్ధరిమేవేతి కీర్త్యతే ॥)

శ్రీభగవానువాచ-

అనన్తశాన్తం బహువేదితవ్యమల్పశ్చ కాలో బహువశ్చ విఘ్నాః ।

యత్సారభూతం తదుపాసితవ్యం హంసో యథా క్షీరమివామ్బుమిశ్రమ్ ॥ ౧ ॥

పురాణం భారతం వేదశాస్త్రాణి వివిధాని చ ।

పుత్రదారాదిసంసారో యోగాభ్యాసస్య విఘ్నకృత్ ॥ ౨ ॥

ఇదం జ్ఞానమిదం జ్ఞేయం యః సర్వం జ్ఞాతుమిచ్ఛతి ।

అపి వర్షసహస్రాయుః శాస్త్రాన్తం నాధిగచ్ఛతి ॥ ౩ ॥

విజ్ఞేయోఽక్షరతన్మాత్రం జీవితం చాపి చఙ్ఘలమ్ ।

విహాయ శాస్త్రజాలాని యత్సత్యం తదుపాస్యతామ్ ॥ ౪ ॥

పృథివ్యాం యాని భూతాని జిహ్వోపస్థనిమిత్తికమ్ ।

జిహ్వోపస్థపరిత్యాగే పృథివ్యాం కిం ప్రయోజనమ్ ॥ ౫ ॥

తీర్థాని తోయపూర్ణాని దేవాన్పాషాణమృణ్మయాన్ ।

యోగినో న ప్రపద్యన్తే ఆత్మధ్యానపరాయణాః ॥ ౬ ॥

అగ్నిర్దేవో ద్విజాతీనాం మునీనాం హృది దైవతమ్ ।

ప్రతిమా స్వల్పబుద్ధీనాం సర్వత్ర సమదర్శినామ్ ॥ ౭ ॥

సర్వత్రావస్థితం శాన్తం న ప్రపశ్యేజ్జనార్దనమ్ ।

జ్ఞానచక్షుర్విహీనత్వాదన్ధః సూర్యమివోదితమ్ ॥ ౮ ॥

యత్ర యత్ర మనో యాతి తత్ర తత్ర పరం పదమ్ ।

తత్ర తత్ర పరం బ్రహ్మ సర్వత్ర సమవస్థితమ్ ॥ ౯ ॥

దృశ్యస్తే దృశి రూపాణి గగనం భాతి నిర్మలమ్ ।  
 అహమిత్యక్షరం బ్రహ్మ పరమం విష్ణుమవ్యయమ్ ॥ ౧౦॥  
 అహమేకమిదం సర్వం ఇతి పశ్యేత్ పరం సుఖమ్ ।  
 దృశ్యతే తత్థగాకారం ఖగాకారం విచిన్తయేత్ ॥  
 సకలం నిష్కలం సూక్ష్మం మోక్షద్వారేణ నిర్గతమ్ ।  
 అవర్గస్య నిర్వాణం పరమం విష్ణుమవ్యయమ్ ॥  
 సర్వతో జ్యోతిరాకాశం సర్వభూతాధివాసినమ్ ।  
 సర్వత్ర పరమాత్మానం బ్రహ్మాత్మా పరమాత్మనామ్ ॥ ౧౧॥  
 అహం బ్రహ్మాతి యః సర్వం విజానాతి నరః సదా ।  
 హన్యాత్స్వయమిమాన్కామాన్సర్వాశీ సర్వవిక్రయా ॥ ౧౨॥  
 నిమిషం నిమిషార్థం వా యత్ర తిష్ఠన్తి యోగినః ।  
 తత్ర తత్ర కురుక్షేత్రం ప్రయాగో వైమిషం వనమ్ ॥  
 నిమిషం నిమిషార్థం వా ప్రాణినోఽధ్యాత్మచిన్తకాః ।  
 క్రతుకోటిసహస్రాణాం ధ్యానమేకం విశిష్యతే ॥ ౧౩॥  
 బ్రహ్మజ్ఞానాన్నాన్యదస్తి నిర్దహేత్ పుణ్యపాపకే ।  
 మిత్రామిత్రే సుఖం దుఃఖం ఇష్టానిష్టే శుభాశుభే ।  
 ఏవం మానాపమానే చ తథా నిన్దాప్రశంసనే ॥ ౧౪॥  
 శతచ్ఛిద్రాన్వితా కన్ఠా శీతాశీతనివారణా ।  
 అచలా కేశవే భక్తిర్విభవైః కిం ప్రయోజనమ్ ॥ ౧౫॥  
 భిక్షాన్నం దేహరక్షార్థం వస్త్రం శీతనివారణమ్ ।  
 అశ్మానం చ హిరణ్యం చ శాకం శాల్వోదనం తథా ।  
 సమానం చిన్తయేద్యోగీ యది చిన్త్యమపేక్షతే ॥ ౧౬॥  
 భూతవస్తుస్యశోచిత్వే పునర్జన్మ న విద్యతే ॥ ౧౭॥  
 (ఆత్మయోగమవోచద్యో భక్తియోగశిరోమణిమ్ ।  
 తం వన్దే పరమానందం నందనందనమీశ్వరమ్ ॥)  
 ఇతి ఉత్తరగీతాయాం తృతీయోఽధ్యాయః ॥  
 ఇతి ఉత్తరగీతా సమాప్తా ।

Encoded by Sunder Hattangadi

Proofread by Sunder Hattangadi, PSA Easwaran

---



*Uttara Gita*

pdf was typeset on December 30, 2022



Please send corrections to [sanskrit@cheerful.com](mailto:sanskrit@cheerful.com)

