श्रीमद्भगवद् गीता

सहज, सरल अनुवाद एवं व्याख्या

स्वामी लोकेश्वरानन्द

संकलन एवं सम्पादन :

चिद्‌रुपानन्द

रामकृष्ण मा सारदा सेवा ट्रस्ट

सहयोग से :

वसुधा फाउन्डेशन

और

न्यू दिल्ली पब्लिशर्स

SRIMAD BHAGAVAD GITA
Simple Translation & Explanation
Swami Lokeswarananda
Compiled & Edited by Chidrupananda
Hindi Translation by Jitendra Jitanshu, Madhu Kapur &
Vikram Newar
Published by:

Ramakrishna Maa Sarada Seva Trust
www.saradasevatrust.org.in
Phone: 6290857924, 9831643570
Email: rmsstrust@gmail.com

In collaboration with:

Vasudha Foundation
6 Dover lane,1st Floor,
Gariahat, Kolkata-700029
Contact No. 9147097810
Email: kolkatavasudhafoundation@gmail.com

And

New Delhi Publishers
7/28, Room No. 208-209, Vardaan House, Mahavir Lane,
Ansari Road, Daryaganj, New Delhi, India
Phone: 011-23256188, 9582248909
Email: ndpublishers@gmail.com, Website: www.ndpublisher.in

Rev. Hindi Edition - June, 2026
© 2026 Chidrupananda
All rights are reserved.
ISBN : 978-81-957022-1-3

Price: Rs. 850/-

DTP, Design by: Prabir Roychowdhury, Tapan Banerjee

Printed & Marketed by: **New Delhi Publishers**
Phone: 011-23256188, 9582248909

वसुदेवसुतं देवं कंसचाणूरमर्दनम् ।
देवकीपरमानन्दं कृष्णं वन्दे जगद्गुरुम् ॥

कंस एवं चाणूर नामक दैत्यों के विनाशक, जननी देवकी के परम आनंदायक, वसुदेव पुत्र जगद्गुरु भगवान श्री कृष्ण की वन्दना करते हैं।

ॐ कृष्णाय वासुदेवाय हरये परमात्मने ।।
प्रणतः क्लेशनाशाय गोविन्दाय नमो नमः ॥

भगवान श्री कृष्णवासुदेव श्री हरि परमात्मा को प्रणाम, क्लेशनाशक जगतात्मा गोविन्द को पुनः पुनः नमस्कार।

हे कृष्ण करुणा–सिंधु, दीन–बन्धु जगत्पते।
गोपेश गोपिकाकान्त राधाकान्त नमोऽस्तुते ।।

हे कृष्ण! आप करुणा के सागर सिंधु, दीन के बन्धु आप समस्त जगत् के पति आप गोपियों के ईश्वर एवं श्रीमती राधारानी के प्रेमास्पद। आपके चरण कमलों में सादर प्रणाम करता हूं।

गीता गंगा च गायत्री गोविन्देति हृदि स्थिते ।
चतुर्गकार संयुक्ता पुनर्जन्म न विद्यते ।।

गीत, गंगा, गायत्री एवं गोविन्द ये चार ग–कार जिसके हृदय में अवस्थित हों, उसका फिर से पुनर्जन्म नहीं होता।

मूकं करोति वाचालं पहुं लङ्घयते गिरिम् ।
यत्कृपा तमहं वन्दे परमानन्द माधवम् ।।

जिसकी कृपा से मूक वाचाल हो जाते हैं, पहुं पहाड़ लांघने लगते हैं। मैं उस परमानंदस्वरूप माधव भगवान श्री कृष्ण की वंदना करता हूँ।

अर्पण

दादाजी स्वर्गीय वासुदेव गणेश कुलकर्णी

(Grandfather Late Vasudeo Ganesh Kulkarni)

दादीजी स्वर्गीय सुधा वासुदेव कुलकर्णी

(Grandmother Late Sudha Vasudeo Kulkarni)

के पुण्य स्मृति में

शुभाकांक्षी

पूज्य पिताजी श्री मुकुन्द वासुदेव कुलकर्णी

(Father Sri Mukund Vasudeo Kulkarni)

पूज्या माताजी श्रीमती रत्ना मुकुन्द कुलकर्णी

(Mother Smt. Ratna Mukund Kulkarni)

निवेदन

इस पृथ्वी पर जीवनयापन करने के लिए सही मार्ग दिखाना ही गीता दर्शन का उद्देश्य है। गीता धर्म विशेष का अनुशासन ना होकर मानव दर्शन का अनुशासन है। युद्ध क्षेत्र या कर्म क्षेत्र में खड़े होकर मानव जीवन को दार्शनिक दृष्टि से देखना एवं जीवन के परम लक्ष्य पर पहुंचने के लिए दृढ़ संकल्प करना अर्जुन कर्मवीर एवं श्रीकृष्ण के अतुलनीय प्रज्ञापूर्ण शांत व्यक्तित्व करुणामय एवं महान आचार्य – जो इस क्षेत्र में जहां भी स्थित होते हैं, जो किसी भी परिवार के हों, समाज के हो अथवा जाति जीवन के हों, उसमें श्री अर्थात् समृद्धि आ जाती है। इसमें कोई संदेह नहीं कि व्यक्तिगत जीवन, समाज जीवन एवं राष्ट्रीय जीवन यदि श्री कृष्ण एवं अर्जुन मिला कर शक्ति अर्थात् प्रज्ञा एवं कर्म मिलन अर्थात् ज्ञान एवं कर्म का मिलना होता है तब समृद्धि एवं सफलता अवश्य आएगी। इसमें कोई संदेह नहीं है कि नियमित रूप से गीता पाठ करने से मनुष्य का मन कर्ममुखी, अंतर्मुखी, शुद्ध और पवित्र होता है। एक तरफ मन कर्म को नियंत्रित, सकाम कर्म को निष्काम कर्म में बदलकर कर्मयोगी होता है तो दूसरी तरफ मन दृढ़ और शुद्ध होकर आत्मा को जानने की कोशिश करता है। कर्म योगी श्रेष्ठ ज्ञान संपदा पाकर स्थितप्रज्ञ बन जाता है। विश्व के सभी स्त्री–पुरुष जाति धर्म से परे जाकर गीता पाठ कर सकते हैं। गीता संस्कृत भाषा में लिखी गई है। गीता की विश्वस्तरीय वाणी के मर्म को समझने एवं दैनंदिन कर्म जीवन में प्रयोग करने के उद्देश्य से बांग्ला भाषा में इसे गीता –ग्रंथ रूप में प्रकाशित किया गया। अब यह अनुवादकों की मेहनत से हिन्दी में गीता पाठ में श्रद्धा के लिए, सबसे पहले हमें भारत के अतीत के इतिहास को दृष्टिगोचर करना चाहिए। इसलिए सबसे पहले भारतीय धर्म और दर्शन पर बात करते हैं। हम हिंदू 'आर्य' नामक सभ्यता के पूर्वजों, ऋषियों की संतानें हैं। आर्य जाति जहां भी गयी वहां के समाज में तीन विशेषताएं देखने को मिलेंगी – ग्रामीण समाज, नारी अधिकार और एक आनंद पूर्ण धर्म। आज विश्व पटल पर जितनी राष्ट्रीय सत्तायें हैं, ये सभी ग्रामीण समाज से ही बनी है। आर्यों ने विभिन्न जगहों, देशों में जाकर अपनी बस्तियां स्थापित कीं वहां कई समाज व्यवस्थाओं का विकास हुआ। इस समाज में मूल चार वर्ण – ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य एवं शूद्र या श्रमिक श्रेणी; दो मार्ग – प्रवृत्ति मार्ग और निवृत्ति मार्ग, चार योग; कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग एवं राजयोग एवं चार आश्रम; ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ एवं संन्यास। स्वधर्म अर्थात् स्वाभावजनित कर्तव्य कर्म करके इंद्रियगण ज्ञान या परोक्ष ज्ञान एवं अतीन्द्रिय ज्ञान अथवा आत्मज्ञान करना ही

जीवन का उद्देश्य है। परा एवं अपारा दोनों शिक्षाओं से लक्ष्य तक पहुंचना ही जीवन का लक्ष्य है।

आर्यों की दूसरी धारणा है – नारी स्वाधीनता। प्राचीन काल में आर्य साहित्य में ही महिलाओं और पुरुषों की हर क्षेत्र में बराबर दिखती है दूसरे किसी साहित्य में ऐसा नहीं मिलता। विश्व के प्राचीन ग्रंथों में है हमारे वेद जो हमारे पूर्वज ऋषियों ने रचे। इनमें प्राचीन रचनाएं हैं स्तुति गाथाएं –आर्य जिन देवताओं को पूजते थे, उनकी स्तुति गाथाएं। ये श्लोक लिखे गये अग्नि, सूर्य, वरुण आदि देवताओं के लिए। इन स्तुति गाथाओं में एक और असामान्य श्लोक मिलता है। जिसकी रचयिता है एक नारी – अम्भृण महर्षि की कन्या वाक ऋषि को अपनी आत्मा का स्वरूप मानकर श्लोक के माध्यम से ईश्वर खुद ही अपनी बात करती है, ये है –'अहम् राष्ट्री संगमनी वसुनाम्' मैं समस्त जगत् की ईश्वरी हूं, सभी उपासकों की सभी प्रार्थनाएं पूर्ण करती हँ। यही वेद में पहली नारी रचना है। इसके बाद वेदों के अन्त:भाग उपनिषदों में, भारत के वास्तविक धर्म, इन सबमें संचित ज्ञान राशि संचित है, वह आज की शताब्दी में भी नहीं पार पाया जा सका। इतने में भी हमें स्त्री का प्राधान्य दिखता है। हम ऋषि याज्ञवल्क्य की कहानी लगातार सुनते आ रहे हैं, वे महान राजा जनक की राजसभा में गए, उनको वहां सभी ऋषियों ने प्रश्न पूछना शुरू किया। इन्हीं में एक प्रश्नकर्ता थी गार्गी। उन्होंने कहा–यहां सभी सहज बालसुलभ प्रश्न पूछे जा रहे हैं। मैं सिर्फ दो प्रश्न पूछती हुँ। उत्तर दे सकें तो हम आपको 'ऋषि' मान लेंगे। पहला प्रश्न है आत्मा क्या है? दूसरा ईश्वर कौन है? एक स्त्री ने आत्मा और ईश्वर से संबंधित महत्वपूर्ण प्रश्न उठाया। ऋषि को एक स्त्री के समक्ष परीक्षा देनी पड़ी और वे इसमें उत्तीर्ण भी हुए।

इसलिए, इस विश्व में प्रत्येक जाति कुछ विशेष परिस्थितियों के अधीन स्थित है और एक विशिष्ट साँचा गढ़ने में निरंतर प्रयत्नशील है। आज विश्व में जितनी भी सभ्यताएँ हैं, लगभग सभी की उत्पत्ति उस अद्वितीय आर्य जाति से हुई है। मानव सभ्यता ने तीन प्रकार के रूप धारण किए हैं। रोमन सभ्यता की विशेषता है संगठन–प्रतिभा, राज्य–विजय की प्रवृत्ति और दृढ़ता; परंतु उनके स्वभाव में भावना, सौंदर्य–प्रेम और उच्च आदर्शों का अभाव है। ग्रीक लोग मूलतः सौंदर्य के प्रति अत्यंत उत्साही हैं, किंतु वे चंचल स्वभाव के और नैतिकता से विचलित होने की प्रवृत्ति वाले हैं। हिंदू प्रकार मुख्यतः दार्शनिकता और धर्म–प्रवृत्ति का प्रतीक है। हिंदू जीवन का केंद्रबिंदु है ईश्वर। हिंदू की मेरुदंड है धर्म और ईश्वर से प्रेम करने की क्षमता; परंतु हिंदू स्वभाव में संगठन–प्रतिभा और कर्म–उद्यम

की कमी है। इसलिए हमें नित्य गीता–पाठ के साथ श्रीकृष्ण और अर्जुन की संयुक्त शक्ति एवं आदर्श को अपने जीवन और कर्म में प्रतिफलित करना चाहिए।

भारतवर्ष चिरपुण्यभूमि है। हम उस करुणामय परमसत्ता को धन्यवाद अर्पित करते हैं, जिन्होंने हमें इस जगत् में पुण्यभूमि पर जन्म लेने का सौभाग्य प्रदान किया। हम भारतवासी मुनि–ऋषियों की संतान कहकर स्वयं को गौरवान्वित अनुभव करते हैं। वह आश्चर्यजनक तरणी (नाव), जो युग–युगांतर से नर–नारी को लेकर जीवन–सागर के पार ले जा रही है, उसमें शायद कहीं–कहीं छिद्र उत्पन्न हो गए हैं; और केवल ईश्वर ही जानते हैं कि दोषी कौन हैं — वे जिन्होंने इस मातृभूमि की पूजा में आत्मबलिदान दिया, या वे जिन्होंने इस देश को लूटा। हम उनके सबसे दीन पुत्र हैं; हम अपनी समस्त प्राणशक्ति से उस भारतवर्षरूप तरणी की सेवा और पूजा करने का प्रयत्न करेंगे — तब ईश्वर स्वयं साक्षी रहेंगे।

विद्वज्जगत में स्वामी लोकेश्वरानंद जी का अत्यंत प्रतिष्ठित नाम है। उनकी कृतियाँ — विशेषकर सहज, सरल बांग्ला भाषा में लिखी *'उपनिषद ग्रंथावली'*, *'विवेकचूड़ामणि'* अथवा *'तव कथामृत'* (कथामृत का भाष्य) — अत्यंत लोकप्रिय हैं। पूजनीय महाराज की इच्छा थी कि *श्रीमद्भगवद्गीता* की एक सहज और सुगम व्याख्या प्रकाशित हो। वे कोलकाता के गोलपार्क स्थित विवेकानंद सभागृह में गीता की बांग्ला में व्याख्या किया करते थे। उनके भक्तों ने उन व्याख्यानों के अनेक अध्याय पुराने कैसेटों से संकलित किए। शास्त्र–व्याख्या को अनिरंतर रखना उचित नहीं होता। भविष्य की पीढ़ियों को ध्यान में रखकर इस गीता–ग्रंथ को महाराज की सरल व्याख्या के अनुरूप सहज भाषा में लिखने का प्रयास किया गया है। इस ग्रंथ के लिए विभिन्न स्रोतों से सामग्री संकलित की गई है। पूजनीय महाराज जी जब व्याख्या या क्लास लेते, तो अपने हाथों से लिखे नोट्स साथ लाते थे। उन सभी नोट्स को, महाराज की विभिन्न पुस्तकों में संकलित व्याख्याओं तथा गीता की अन्य पुस्तकों की व्याख्याओं के साथ एकत्र कर व्यवस्थित किया गया है। व्याख्याओं में सहज और सरल शब्दों का प्रयोग किया गया है। वर्तमान समय श्रीरामकृष्ण–सारदा–विवेकानंद का युग है, इसलिए इनके सहज और सरल उपदेशों का भी यथास्थान प्रयोग किया गया है। आध्यात्म–पिपासु लोगों, विशेषकर युवा समाज से आशा है कि वे ज्ञान, भक्ति, योग और कर्म का समन्वय कर जीवन–पूर्णता के पथ पर निश्चय ही अग्रसर होंगे।

कई विशिष्ट अनुरागी मित्रों की शुभेच्छाओं से इस ग्रंथ का संकलन संभव हुआ है। पुस्तक–प्रकाशन से जुड़े सभी शुभचिंतकों को, तथा अनुवाद के लिए श्री जीतेंद्र जितांशु (संपादक, *सदिनामा पत्रिका*, कोलकाता), श्रीमती मधु कपूर और श्री विक्रम नेवर को हार्दिक धन्यवाद एवं कृतज्ञता। *'वेद मुद्रण'* की संपूर्ण टीम का भी विशेष धन्यवाद, जिनके सहयोग से इस पुस्तक का प्रकाशन सफलतापूर्वक संभव हो पाया। मैं अर्जुन मुकुंद कुलकर्णी और प्रियांकुर मुकुंद कुलकर्णी के नाम विशेष रूप से उल्लेख करना चाहता हूँ, जिन्होंने *श्रीमद्भगवद्गीता* के इस प्रकाशन में पूर्ण सहयोग दिया। सुरजीत दत्त, तपन बनर्जी, देवाशीष चटर्जी, शक्ति प्रसाद मिश्रा, बुद्धदेव दास और प्रबीर रायचौधरी का भी प्रकाशन में योगदान रहा — इसके लिए उन्हें हृदय से धन्यवाद।

– चिद्रूपानन्द

सूचीपत्र

			मंत्र पृष्ठ
	निवेदन	---	[v]
	गीता प्रसंग और सनातन धर्म	---	[xi]
1.	प्रथम अध्याय -- अर्जुनविषादयोग:	---	1
2.	द्वितीय अध्याय-- सांख्ययोग:	---	38
3.	तृतीय अध्याय-- कर्मयोग:	---	143
4.	चतुर्थ अध्याय-- ज्ञानयोग:	---	193
5.	पंचम अध्याय-- सन्न्यासयोग:	---	251
6.	षष्ठ अध्याय -- ध्यानयोग:	---	290
7.	सप्तम अध्याय -- ज्ञानविज्ञानयोग:	---	338
8.	अष्टम अध्याय-- अक्षर-ब्रह्मयोग:	---	367
9.	नवम अध्याय -- राजविद्या-राजगुह्ययोग:	---	397
10.	दशम अध्याय -- विभूतियोग:	---	434
11.	एकादश अध्याय-- विश्वरूपदर्शनयोग:	---	468
12.	द्वादश अध्याय -- भक्तियोग:	---	509
13.	त्रयोदश अध्याय -- क्षेत्रक्षेत्रज्ञविभागयोग:	---	538
14.	चतुर्दश अध्याय -- गुणत्रयविभागयोग:	---	574
15.	पंचदश अध्याय-- पुरुषोत्तमयोग:	---	597
16.	षोडश अध्याय -- दैवासुर-सम्पद्विभागयोग:	---	621
17.	सप्तदश अध्याय -- श्रद्धात्रय-विभागयोग:	---	644
18.	अष्टादश अध्याय -- मोक्षयोग:	---	674
19.	गीतामाहात्म्यम्	---	770
20.	श्लोक-सूची	---	777