

శ్రీమద్భగవద్గీతా పారాయణ - షష్ఠోధ్యాయః

ఓం శ్రీ పరమాత్మనే నమః

అథ షష్ఠోఽధ్యాయః

ఆత్మసంయమయోగః

శ్రీ భగవానువాచ

అనాశ్రితః కర్మఫలం కార్యం కర్మ కరోతి యః ।

స సన్న్యాసీ చ యోగీ చ న నిరగ్నిర్న చాక్రియః ॥1॥

యం సన్న్యాసమితి ప్రాహుః యోగం తం విద్ధి పాండవ ।

న హ్యసన్న్యస్తసంకల్పః యోగీ భవతి కశ్చన ॥2॥

ఆరురుక్షోర్మునేర్యోగం కర్మ కారణముచ్యతే ।

యోగారూఢస్య తస్యైవ శమః కారణముచ్యతే ॥3॥

యదా హి నేంద్రియార్థేషు న కర్మస్వనుషజ్జతే ।

సర్వసంకల్పసన్న్యాసీ యోగారూఢస్తదోచ్యతే ॥4॥

ఉద్ధరేదాత్మనాఽఽత్మానం నాత్మానమవసాదయేత్ ।

ఆత్మైవ హ్యోత్మనో బంధుః ఆత్మైవ రిపురాత్మనః ॥5॥

బంధురాత్మాత్మనస్తస్య యేనాత్మైవాత్మనా జితః ।
అనాత్మనస్తు శత్రుత్వే వర్తేతాత్మైవ శత్రువత్ ॥6॥

జితాత్మనః ప్రశాంతస్య పరమాత్మా సమాహితః ।
శీతోష్ణసుఖదుఃఖేషు తథా మానాపమానయోః ॥7॥

జ్ఞానవిజ్ఞానతృప్తాత్మా కూటస్థో విజితేంద్రియః ।
యుక్త ఇత్యుచ్యతే యోగీ సమలోష్ఠాశ్మకాంచనః ॥8॥

సుహృన్నిత్రార్యుదాసీనమధ్యస్థద్వేష్యబంధుషు ।
సాధుష్యపి చ పాపేషు సమబుద్ధిర్విశిష్యతే ॥9॥

యోగీ యుంజీత సతతం ఆత్మానం రహసి స్థితః ।
ఏకాకీ యతచిత్తాత్మా నిరాశీరపరిగ్రహః ॥10॥

శుచౌ దేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిరమాసనమాత్మనః ।
నాత్యుచ్చితం నాతినీచం చైలాజినకుశోత్తరమ్ ॥11॥

తత్రైకాగ్రం మనః కృత్వా యతచిత్తేంద్రియక్రియః ।
ఉపవిశ్యాసనే యుంజ్యాత్ యోగమాత్మవిశుద్ధయే ॥12॥

సమం కాయశిరోగ్రీవం ధారయన్నచలం స్థిరః ।

సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్ ||13||

ప్రశాంతాత్మా విగత భీః బ్రహ్మచారివ్రతే స్థితః |

మనః సంయమ్య మచ్ఛిత్తః యుక్త ఆసీత మత్పరః ||14||

యుంజన్నేవం సదాఽఽత్మానం యోగీ నియతమానసః |

శాంతిం నిర్వాణపరమాం మత్సంస్థామధిగచ్ఛతి ||15||

నాత్యశ్చ తస్మై యోగోఽస్తి న చైకాంతమనశ్చతః |

న చాతి స్వప్నశీలస్య జాగ్రతో వైవ చార్జున ||16||

యుక్తాహారవిహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు |

యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా ||17||

యదా వినియతం చిత్తం ఆత్మన్యేవావతిష్ఠతే |

నిస్సృహః సర్వకామేభ్యః యుక్త ఇత్యుచ్యతే తదా ||18||

యథా దీపో నివాతస్థః నేంగతే సోపమా స్మృతా |

యోగినో యతచిత్తస్య యుంజతో యోగమాత్మనః ||19||

యత్రోపరమతే చిత్తం నిరుద్ధం యోగసేవయా |

యత్ర చైవాత్మనాత్మానం పశ్యన్నాత్మని తుష్యతి ||20||

సుఖమాత్యంతికం యత్తత్ బుద్ధిగ్రాహ్యమతీంద్రియమ్ ।
వేత్తి యత్ర న చైవాయం స్థితశ్చలతి తత్త్వతః ॥21॥

యం లభ్యా చాపరం లాభం మన్యతే నాధికం తతః ।
యస్మిన్ స్థితో న దుఃఖేన గురుణాపి విచాల్యతే ॥22॥

తం విద్యాత్ దుఃఖసంయోగవియోగం యోగసంజ్ఞితమ్ ।
స నిశ్చయేన యోక్తవ్యః యోగోఽనిర్విణ్ణచేతసా ॥23॥

సంకల్పప్రభవాన్కామాన్ త్యక్త్వా సర్వానశేషతః ।
మనసైవేంద్రియగ్రామం వినియమ్య సమంతతః ॥24॥

శనైః శనైరుపరమేత్ బుద్ధ్యా ధృతిగృహీతయా ।
ఆత్మసంస్థం మనః కృత్వా న కించిదపి చింతయేత్ ॥25॥

యతో యతో నిశ్చరతి మనశ్చంచలమస్థిరమ్ ।
తతస్తతో నియమ్యైతత్ ఆత్మన్యేవ వశం నయేత్ ॥26॥

ప్రశాంతమనసం హ్యేనం యోగినం సుఖముత్తమమ్ ।
ఉపైతి శాంతరజసం బ్రహ్మభూతమకల్మషమ్ ॥27॥

యుంజన్నేవం సదాఽఽత్మానం యోగీ విగతకల్మషః ।
సుఖేన బ్రహ్మసంస్పర్శం అత్యంతం సుఖమశ్నుతే ॥28॥

సర్వభూతస్థమాత్మానం సర్వభూతాని చాత్మని ।
ఈక్షతే యోగయుక్తాత్మా సర్వత్ర సమదర్శనః ॥29॥

యో మాం పశ్యతి సర్వత్ర సర్వం చ మయి పశ్యతి ।
తస్యాహం న ప్రణశ్యామి స చ మే న ప్రణశ్యతి ॥30॥

సర్వభూతస్థితం యో మాం భజత్యేకత్వమాస్థితః ।
సర్వథా వర్తమానోఽపి స యోగీ మయి వర్తతే ॥31॥

ఆత్మోపమ్యేన సర్వత్ర సమం పశ్యతి యోఽర్జున ।
సుఖం వా యది వా దుఃఖం స యోగీ పరమో మతః ॥32॥

అర్జున ఉవాచ -
యోఽయం యోగస్త్వయా ప్రోక్తః సామ్యేన మధుసూదన ।
ఏతస్యాహం న పశ్యామి చంచలత్వాత్స్థితిం స్థిరామ్ ॥33॥

చంచలం హి మనః కృష్ణ ప్రమాధి బలవద్ధృఢమ్ ।
తస్యాహం నిగ్రహం మన్యే వాయోరివ సుదుష్కరమ్ ॥34॥

శ్రీ భగవానువాచ -

అసంశయం మహాబాహో మనో దుర్నిగ్రహం చలమ్ ।

అభ్యాసేన తు కౌంతేయ వైరాగ్యేణ చ గృహ్యతే ॥35॥

అసంయతాత్మనా యోగః దుష్ప్రాప ఇతి మే మతిః ।

వశ్యాత్మనా తు యతతా శక్యోఽవాప్తుముపాయతః ॥36॥

అర్జున ఉవాచ

అయతిః శ్రద్ధయోపేతః యోగాచ్ఛలితమానసః ।

అప్రాప్య యోగసంసిద్ధిం కాం గతిం కృష్ణ గచ్ఛతి ॥37॥

కచ్చిన్నోభయవిభ్రష్టః చిన్నాభ్రమివ నశ్యతి ।

అప్రతిష్ఠో మహాబాహో విమూఢో బ్రహ్మణః పథి ॥38॥

ఏతన్మే సంశయం కృష్ణ ఛేత్తుమర్హస్యశేషతః ।

త్వదన్యః సంశయస్యాస్య ఛేత్తా న హ్యుపపద్యతే ॥39॥

శ్రీ భగవానువాచ

పార్థ నైవేహ నాముత్ర వినాశస్తస్య విద్యతే ।

న హి కల్యాణకృత్కశ్చిత్ దుర్గతిం తాత గచ్ఛతి ॥40॥

ప్రాప్య పుణ్యకృతాం లోకాన్ ఉషిత్వా శాశ్వతీః సమాః ।

శుచీనాం శ్రీమతాం గేహే యోగభ్రష్టోఽభిజాయతే ||41||

అథవా యోగినామేవ కులే భవతి ధీమతామ్ |

ఏతద్ధి దుర్లభతరం లోకే జన్మ యదీదృశమ్ ||42||

తత్ర తం బుద్ధిసంయోగం లభతే పార్వదేహికమ్ |

యతతే చ తతో భూయః సంసిద్ధౌ కురునందన ||43||

పూర్వాభ్యాసేన తేనైవ హ్రీయతే హ్యవశోఽపి సః |

జిజ్ఞాసురపి యోగస్య శబ్దబ్రహ్మాతివర్తతే ||44||

ప్రయత్నాద్యతమానస్తు యోగీ సంశుద్ధకిల్బిషః |

అనేకజన్మసంసిద్ధః తతో యాతి పరాం గతిమ్ ||45||

తపస్విభ్యోఽధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోఽపి మతోఽధికః |

కర్మిభ్యశ్చాధికో యోగీ తస్మాద్యోగీ భవార్జున ||46||

యోగినామపి సర్వేషాం మధతేనాంతరాత్మనా |

శ్రద్ధావాన్పజతే యో మాం స మే యుక్తతమో మతః ||47||

|| ఓం తత్సదితి శ్రీమద్భగవద్గీతాసు ఉపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం

యోగశాస్త్రే శ్రీకృష్ణార్జునసంవాదే ఆత్మసంయమయోగో నామ షష్ఠోఽధ్యాయః ||