

ఓం శ్రీ పరమాత్మనేనమః

అథ షష్ఠోఽధ్యాయః

ఆత్మసంయమయోగః

శ్రీ భగవానువాచ -

అనాశ్రితః కర్మఫలం కార్యం కర్మ కరోతియః |

స సన్న్యాసీ చ యోగీ చ న నిర్గుర్న చాక్రియః ||1||

యం సన్న్యాసమితి ప్రాహుః యోగం తం విద్ధి పాణ్డవ |

న హ్యసన్న్యస్తసంక్కుల్పః యోగీ భవతి కశ్చన ||2||

ఆరురుక్షోర్మునేర్యోగం కర్మ కారణముచ్యతే |

యోగారూఢస్య తస్యైవ శమః కారణముచ్యతే ||3||

యదా హి నేన్ద్రియార్థేషు న కర్మస్వనుషజ్జతే |

సర్వసంక్కుల్పసన్న్యాసీ యోగారూఢస్తదోచ్యతే ||4||

ఉద్ధరేదాత్మనాఽఽత్మానం నాత్మానమవసాదయేత్ |

ఆత్మైవ హ్యేతన్మనో 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 సమోష్టాశ్మకాఞ్చనః॥8॥

సుహృన్మిత్రార్యుదాసీనమధ్యస్థద్వేష్యబన్ధుషు|  
సాధుష్యపి చ పాపేషు సమబుద్ధిర్విశిష్యతే॥9॥

యోగీ యుజ్జీత సతతమ్ ఆత్మానం రహసి స్థితః|  
ఏకాకీ యతచిత్తాత్మా నిరాశీరపరిగ్రహః॥10॥

శుచౌదేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిరమాసనమాత్మనః|  
నాత్యుచ్చితం నాతినీచం చైలాజినకుశోత్తరమ్॥11॥

తత్రైకాగ్రం మనః కృత్వా యతచిత్రేంద్రియక్రియః|  
ఉపవిశ్యాసనే యుజ్జ్యాత్ యోగమాత్మవిశుద్ధయే॥12॥

సమం కాయశిరోగ్రీవం ధారయన్నచలం స్థిరః|  
సమ్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్॥13॥

ప్రశాంతాత్మా విగత భీః బ్రహ్మచారివ్రతే స్థితః|  
మనః సంయమ్య మచ్ఛిత్తః యుక్త ఆసీత మత్పరః॥14॥

యుజ్జాన్నేవం సదాఽఽత్మానం యోగీ నియతమానసః|  
శాంతిం నిర్వాణపరమాం మత్స్సంస్థామధిగచ్ఛతి॥15॥

నాత్యశ్చ తస్తు యోగోఽస్తి న చైకాంతమనశ్చతః|

న చాతి స్వప్నశీలస్య జాగ్రతోనైవ చార్జున||16||

యుక్తాహారవిహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు|

యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహ||17||

యదా వినియతం చిత్తమ్ ఆత్మనేయవావత్పతే|

నిస్సృహః సర్వకామేభ్యః యుక్త ఇత్యుచ్యతే తదా||18||

యథా దీపో నివాతస్థః నేజితే సోపమా స్మృతా|

యోగినో యతచిత్తస్య యుజ్జాతో యోగమాత్మనః||19||

యత్రోపరమతే చిత్తం నిరుద్ధం యోగసేవయా|

యత్ర చైవాత్మనాత్మానం పశ్యన్నాత్మని తుష్యతి||20||

సుఖమాత్యన్తికం యత్తత్ బుద్ధిగ్రాహ్యమతీంద్రియమ్|

వేత్తి యత్ర న చైవాయం స్థితశ్చలతి తత్త్వతః||21||

యం లబ్ధ్వా చాపరం లాభం మన్యతే నాధికం తతః|

యస్మిన్ స్థితో న దుఃఖేన గురుణాపి విచాల్యతే||22||

తం విద్యాత్ దుఃఖసంయోగవియోగం యోగసంక్షోభమ్|

స నిశ్చయేన యోక్తవ్యః యోగోఽనిర్విణ్ణచేతసా||23||

సజ్కులప్రభవాన్కామాన్ త్యక్త్వా సర్వానశేషతః|

మనసైవేన్ద్రియగ్రామం వినియమ్య సమంతతః||24||

శనైః శనైరుపరమేత్ బుద్ధ్యా ధృతిగృహీతయా|

ఆత్మసంస్థం మనః కృత్వా న కిఞ్చిదపి చింతయేత్||25||

యతో యతో నిశ్చరతి మనశ్చక్షుశ్చలమస్థిరమ్|

తతస్తతో నియమైశ్చతత్ ఆత్మన్యేవ వశం నయేత్||26||

ప్రశాంతమనసం హ్యేనం యోగినం సుఖముత్తమమ్|

ఉపైతి శాంతరజసం బ్రహ్మభూతమకల్మషమ్||27||

యుష్మాన్నేవం సదాఽఽత్మానం యోగీ విగతకల్మషః|

సుఖేన బ్రహ్మసంస్పర్శమ్ 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 చక్షులత్వాత్స్థితిం స్థిరామ్||33||

చక్షులం హి మనః కృష్ణ ప్రమాథి బలవద్దృఢమ్|  
తస్యాహం నిగ్రహం మనేశ్చ 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 ఛిన్నాభ్రమివ 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 గేహా యోగభ్రష్టోఽభిజాయతే||41||

అథవా యోగినామేవ కులే భవతి ధీమతామ్|

ఏతద్ధి దుర్లభతరం లోకే జన్మ యదీదృశమ్||42||

తత్ర తం బుద్ధిసంయోగం లభతే పౌర్వదేహికమ్|

యతతే చ తతో భూయః సంసిద్ధౌ కురునన్దన||43||

పూర్వాభ్యాసేన తేనైవ హ్రీయతే హ్యవశోఽపి సః|

జిజ్ఞాసురపి యోగస్య శబ్దబ్రహ్మతివర్తతే||44||

ప్రయత్నాద్యతమానస్తు యోగీ సంశుద్ధకిల్బిషః|

అనేకజన్మసంసిద్ధః తతో యాతి పరాం గతిమ్||45||

తపస్విభ్యోఽధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోఽపి మతోఽధికః|

కర్మిభ్యశ్చాధికో యోగీ తస్మాద్యోగీ భవార్జున||46||

యోగినామపి సర్వేషాం మధ్యతేనాంతరాత్మనా|  
 శ్రద్ధావాన్భజితే యోమాం సమేయుక్తతమో మతః॥47॥

॥ఓం తత్సదితి శ్రీమద్భగవద్గీతాసు ఉపనిషత్సు  
 బ్రహ్మవిద్యాయాం యోగశాస్త్రే శ్రీకృష్ణార్జునసంవాదే  
 ఆత్మసంయమయోగో నామ షష్ఠోఽధ్యాయః॥

