అథ షష్ఠోధ్యాయః

ఆత్మసంయమయోగః

శ్రీ భగవానువాచ:

1. అనాశ్రితః కర్మఫలం కార్యం కర్మ కరోతియః|

స సన్న్యాసీ చ యోగీ చ న నిరగ్నిర్నచాక్రియః||

భగవంతుడు చెప్పాడు: కర్మఫలాన్ని కోరుకుండా, చేయవలసిన కర్మలను సక్రమముగా చేసేవాడే నిజమైన సన్న్యాసి. అతడే యోగి. అగ్నిహోత్రాది కర్మలను, తపోదానాది కర్మలను విడిచిపెట్టినంత మాత్రము చేత అతడు సన్న్యాసీ కాడు, యోగి కూడా కాడు.

2. యం సన్న్యాసమితి ప్రాహుః యోగం తం విద్ధి పాండవ|

న హ్యసన్న్యస్త సంకల్పః యోగీ భవతి కశ్చన||

అర్జునా సన్న్యాసము, యోగము, రెండూ ఒకటే అని తెలుసుకో. సంకల్ప వికల్పాలను విడిచిపెట్టనివాడు యోగి కాలేడు.

3. ఆరురుక్షోర్మునేర్యోగం కర్మ కారణముచ్యతే|

యోగారూఢస్య తస్యైవ శమః కారణముచ్యతే||

యోగాన్ని కోరేవానికి ప్రాథమిక దశలో కర్మయే సాధనము. కొద్దిపాటి యోగము సిద్ధించిన తరువాత ఇంద్రియనిగ్రహం సాధనమని చెప్పబడుతోంది.

4. యదా హి నేంద్రియార్థేషు న కర్మస్వనుషజ్జతే|

సర్వసంకల్పసన్న్యాసీ యోగారూఢస్తదోచ్యతే||

ఇంద్రియములయందు, కర్మలయందు ఎట్టి ఆసక్తి లేకుండా విడిచిపెట్టినవానిని యోగసాధకుడని అంటున్నారు.

5. ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం నాత్మానమవసాదయేత్|

ఆత్మైవ హ్యాత్మనో బంధుః ఆత్మైవ రిపురాత్మనః||

ఈ సంసారము నుండి ఎవరికి వారే ఆత్మోద్ధరణము చేసుకోవాలి. పతనము కాకూడదు. ఎవరికి వారే బంధువు. ఎవరికి వారే శత్రువు. విషయాసక్తమైన మనస్సే వ్యక్తికి శత్రువు.

6. బంధురాత్మాత్మనస్తస్య యేనాత్మైవాత్మనా జితః|

అనాత్మనస్తు శత్రుత్వే వర్తేతాత్మైవ శత్రువత్||

నిగ్రహం కలవారికి తమ ఆత్మే బంధువుగానూ, నిగ్రహం లేనివారికి తమ ఆత్మయే శత్రువుగానూ ప్రవర్తిస్తుంది.

7. జితాత్మనః ప్రశాంతస్య పరమాత్మా సమాహితః|

శీతోష్ణ సుఖదుఃఖేషు తథా మానాపమానయోః||

ఇంద్రియాలను వశపరచుకుని, ప్రశాంతుడైన సన్న్యాసి చలి, వేడి, ప్రశంస, అవమానము మొదలైన ద్వంద్వాలకు అతీతుడై, పరమాత్మ అనుభవాన్ని పొందుతున్నాడు.

8. జ్ఞానవిజ్ఞానతృప్తాత్మా కూటస్థో విజితేంద్రియః|

యుక్త ఇత్యుచ్యతే యోగీ సమలోష్టాశ్మ కాంచనః||

శాస్త్రజ్ఞానమును సంపాదించి తనతో తాను సంతృప్తి చెందినవాడు, నిర్వికారుడు, జితేంద్రియుడు యోగిగా, యోగారూఢుడిగా పిలువబడుతున్నాడు. అతడు మట్టి, రాయి, బంగారము, అన్నిటినీ సమానంగా చూస్తాడు.

9. సుహృన్మిత్రార్యుదాసీన మధ్యస్థద్వేష్యబంధుషు||

సాధుష్వపి చ పాపేషు సమబుద్ధి ర్విశిష్యతే||

స్నేహితుడు, శత్రువు, మిత్రుడు, ఉదాసీనుడు, సహృదయుడు, మధ్యస్థుడు, విరోధి, బంధువు, సదాచారి, దురాచారి అందరియందు సమబుద్ధి కలవాడే యోగారూఢుడు అని చెప్పబడుతున్నాడు.

10. యోగీ యుంజీత సతతం ఆత్మానం రహసి స్థితః|

ఏకాకీ యతచిత్తాత్మా నిరాశీరపరిగ్రహః||

ఆశలను, వస్తుసేకరణ అభిలాషను విడిచిపెట్టి, ఇంద్రియములను, మనస్సును, స్వాధీనములో ఉంచుకొని, నిశ్చలమైన మనస్సుతో ఏకాంతవాసము చేస్తూ, యోగాభ్యాసము చెయ్యాలి.

11. శుచౌ దేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిరమాసనమాత్మనః|

నాత్యుచ్ఛ్రితం నాతినీచం చైలాజినకుశోత్తరమ్||

పవిత్రమైన ప్రదేశములో ఎత్తు, పల్లము కాని చోట పీఠమును ఏర్పాటు చేసుకొని, దానిపై దర్భలను, దానిమీద జింకచర్మమును, ఆపైన వస్త్రమును కప్పి, ఆసనమును ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.

12. తత్రైకాగ్రం మనః కృత్వా యతచిత్తేంద్రియక్రియః|

ఉపవిశ్యాసనే యుంజ్యాత్ యోగమాత్మ విశుద్ధయే||

ఆ ఆసనము మీద స్థిరముగా కూర్చొని ఇంద్రియకర్మలను నిరోధించి, మనస్సును ఏకాగ్రముగా నిలిపి, చిత్తవృత్తులను నిరోధించి యోగాభ్యాసము చెయ్యాలి.

13. సమం కాయశిరోగ్రీవం ధారయన్నచలం స్థిరః|

సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్||

వెన్ను, మెడ, శిరస్సు, నిటారుగా ఉంచాలి. శరీర చలనము ఉండకూడదు. తన యొక్క ముక్కు మొదటి భాగమున చూపును కేంద్రీకరించాలి.

14. ప్రశాంతాత్మా విగతభీః బ్రహ్మచారివ్రతే స్థితః|

మనస్సంయమ్య మచ్చిత్తః యుక్త ఆసీత మత్పరః||

మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి. భయపడకూడదు. బ్రహ్మచర్యం పాటించాలి. మనస్సును అదుపులో ఉంచుకొని, నాయందే నిలిపి, యోగాభ్యాసము చెయ్యాలి.

15. యుంజన్నేవం సదాత్మానం యోగీ నియతమానసః|

శాంతిం నిర్వాణపరమాం మత్సంస్థామధిగచ్ఛతి||

ప్రతిరోజు ఈ విధముగా నాయందు మనస్సు నిలిపి, అభ్యాసం చేసిన యోగి, నాయొక్క స్థితి అయిన మోక్షమును పొందుతాడు.

16. నాత్యశ్నతస్తు యోగోస్తి నచైకాంతమనశ్నతః|

న చాతిస్వప్నశీలస్య జాగ్రతో నైవ చార్జున||

అర్జునా, ఎక్కువగా భుజించువానికి ధ్యానము కుదరదు. ఉపవాసము చేసినవానికి కూడా ధ్యానము కుదరదు. ఎక్కువగా నిద్రించినవానికి ధ్యానము కుదరదు. నిరంతరమూ మేల్కొన్నవాడికీ ధ్యానము కుదరదు. యోగం సిద్ధించదు.

17. యుక్తాహారవిహారస్య యుక్త చేష్టస్య కర్మసు|

యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా||

మితాహార, నిద్రా విహారములు, మిత నియత కర్మలు, తగిన నిద్రాజాగ్రదవస్థలు కలిగి, అభ్యాసము చేసినవానికి సంసార దుఃఖమును పోగొట్టు ధ్యానస్థితి లభిస్తుంది.

18. యదా వినియతం చిత్తం ఆత్మన్యేవావతిష్ఠతే|

నిస్స్పృహః సర్వకామేభ్యః యుక్త ఇత్యుచ్యతే తదా||

ఎప్పుడూ మనస్సు నాయందే నిలిపి, కోర్కెలను విడిచిపెట్టినవాడు ఉత్తమమైన యోగి అని చెప్పబడుచున్నాడు.

19. యథా దీపో నివాతస్థః నేంగతే సోపమా స్మృతా|

యోగినో యతచిత్తస్య యుంజతో యోగమాత్మనః||

యోగసాధకుడియొక్క మనస్సు, గాలి లేని చోట ఉంచిన దీపశిఖలాగ నిశ్చలముగా, స్థిరముగా ఉంటుంది.

20. యత్రోపరమతే చిత్తం నిరుద్ధం యోగసేవయా|

యత్ర చైవాత్మనాత్మానం పశ్యన్నాత్మని తుష్యతి||

21. సుఖమాత్యంతికం యత్తత్ బుద్ధిగ్రాహ్యమతీంద్రియమ్|

వేత్తి యత్ర న చైవాయం స్థితశ్చలతి తత్త్వతః||

22. యం లబ్ధ్వా చాపరం లాభం మన్యతే నాధికం తతః|

యస్మిన్ స్థితో న దుఃఖేన గురుణాపి విచాల్యతే||

23. తం విద్యాద్దుఃఖసంయోగ వియోగం యోగసంజ్ఞితమ్|

స నిశ్చయేన యోక్తవ్యః యోగోనిర్విణ్ణచేతసా||

ఇంద్రియములకు అతీతమైనది, జ్ఞానము చేతనే గ్రహించవలసినది, అయిన సుఖానుభూతి ఏ స్థితిలో కలుగుతుందో, ఏ స్థితిలో ఆత్మతత్త్వమునుండి కదలక ఆత్మదర్శనముతో తృప్తి చెందుచున్నాడో, ఏ స్థితిలో ఇతర దుఃఖములను సహించి, చలించకుండగా ఉంటున్నాడో, ఏ స్థితిలో దుఃఖములు దరిచేరవో, ఆ స్థితిని యోగము అన్నారు. దానిని స్థిరమైన మనస్సు, బుద్ధి, ఏకాగ్రతలతోనే సాధించాలి.

24. సంకల్పప్రభవాన్ కామాన్ త్యక్త్వా సర్వానశేషతః|

మనసైవేంద్రియగ్రామం వినియమ్య సమంతతః||

సంకల్పము వలన కలిగిన అన్ని కోర్కెలను, సంపూర్ణముగా విడిచిపెట్టాలి. విషయవాంఛల నుండి ఇంద్రియములను మరలించాలి.

25. శనై శ్శనైరుపరమేత్ బుద్ధ్యా ధృతిగృహీతయా|

ఆత్మసంస్థం మనః కృత్వా న కించిదపి చింతయేత్||

మనస్సుతో ఇంద్రియములను నిగ్రహించి, ధీరుడై ప్రాపంచిక విషయముల నుండి బుద్ధిని దూరం చేసి, మనస్సును ఆత్మయందే నిలిపి, ఎట్టి ఆలోచనలు లేకుండా ఉంచాలి.

26. యతో యతో నిశ్చరతి మనశ్చంచల మస్థిరమ్|

తతస్తతో నియమ్యైతత్ ఆత్మన్యేవ వశం నయేత్||

చంచలమైన మనస్సును, విషయములవైపు పరిగెత్తకుండా నిగ్రహించి, ఆత్మకు అధీనములో ఉంచాలి.

27. ప్రశాంతమనసం హ్యేనం యోగినం సుఖముత్తమమ్|

ఉపైతి శాంతరజసం బ్రహ్మభూత మకల్మషమ్||

ప్రశాంతచిత్తుడు, మనస్వి అయిన యోగిని బ్రహ్మానందానుభూతి తనంతట తానుగా వరిస్తుంది.

28. యుంజన్నేవం సదాత్మానం యోగీ విగతకల్మషః|

సుఖేన బ్రహ్మసంస్పర్శం అత్యంతం సుఖమశ్నుతే||

ఎటువంటి దోషభావనలు లేకుండగా, మనస్సును యోగమునందే లగ్నము చేసినవాడు, బ్రహ్మజ్ఞానియై శాశ్వతానందమును నిరాటంకముగా పొందుచున్నాడు.

29. సర్వభూతస్థమాత్మానం సర్వభూతాని చాత్మని|

ఈక్షతే యోగయుక్తాత్మా సర్వత్ర సమదర్శనః||

అన్ని ప్రాణులయందు సమదృష్టి కలిగి, అన్ని భూతములయందు పరబ్రహ్మను చూచు శక్తి కలవాడు, తనయందే సర్వభూతములను చూడగలుగుచున్నాడు.

30. యో మాం పశ్యతి సర్వత్ర సర్వం చ మయి పశ్యతి|

తస్యాహం న ప్రణశ్యామి స చ మే న ప్రణశ్యతి||

సర్వభూతములయందు నన్ను చూసేవాడు, నాయందు సర్వభూతములను చూసే వ్యక్తికి నేను ఎప్పుడూ కనిపించకుండా ఉండను. అతడు కూడా సదా నా దృష్టిలోనే ఉంటాడు.

31. సర్వభూతస్థితం యో మాం భజత్యేకత్వమాస్థితః|

సర్వథా వర్తమానోపి స యోగీ మయి వర్తతే||

భేదభావము లేకుండా అన్ని ప్రాణులయందు నన్ను చూస్తూ ఎవడు ధ్యానిస్తాడో, అట్టివాడు ఏ స్థితిలో, ఏ వ్యవహారంలో ఉన్నా, నాయందే ప్రవర్తిస్తాడు.

32. ఆత్మౌపమ్యేన సర్వత్ర సమం పశ్యతి యోర్జున|

సుఖం వా యది వా దుఃఖం స యోగీ పరమో మతః||

అర్జునా, ఎవడైతే అన్ని భూతములయొక్క సుఖమును, తన సుఖముగా భావిస్తాడో, అన్ని భూతముల దుఃఖమును, తన దుఃఖముగా భావిస్తాడో, అతడే శ్రేష్ఠుడని నా అభిప్రాయము.

అర్జున ఉవాచ:

33. యోయం యోగస్త్వయా ప్రోక్తః సామ్యేన మధుసూదన|

ఏతస్యాహం న పశ్యామి చంచలత్వాత్స్థితిం స్థిరామ్||

అర్జునుడు అడిగాడు – కృష్ణా, నీవు చెప్పిన ఈ శాశ్వత సమత్వస్థితిని గురించి గ్రహించటం నా చంచలమైన మనస్సుకి సాధ్యము కావటం లేదు.

34. చంచలం హి మనః కృష్ణ ప్రమాథి బలవద్దృఢమ్|

తస్యాహం నిగ్రహం మన్యే వాయోరివ సుదుష్కరమ్||

గాలిని మనము ఏవిధముగా నిరోధించలేమో, అదే విధముగా నిత్యమూ చలించే స్వభావము కలది, చాలా బలవత్తరమైనది అయిన మనస్సును నిగ్రహించటం సాధ్యము కాదని నాకు అనిపిస్తుంది.

శ్రీ భగవానువాచ:

35. అసంశయం మహాబాహో మనో దుర్నిగ్రహం చలమ్|

అభ్యాసేన తు కౌంతేయ వైరాగ్యేణ చ గృహ్యతే||

భగవంతుడు చెప్పాడు - అర్జునా నిజమే. నిస్సందేహంగా, మనస్సు నిగ్రహించుటకు వీలుకానంత చంచలమైనది. కానీ అభ్యాస వైరాగ్యములతో దానిని నిరోధించవచ్చు.

36. అసంయతాత్మనా యోగః దుష్ప్రాప ఇతి మే మతిః|

వశ్యాత్మనా తు యతతా శక్యోవాప్తుముపాయతః||

మనస్సును నిగ్రహించలేనివాడు, యోగసాధన చెయ్యలేడు. మనోనిగ్రహము ఉన్నట్లయితే ఏదో ఒక ఉపాయము చేత కష్టపడి, ప్రయత్నించి యోగస్థితిని పొందవచ్చు.

అర్జున ఉవాచ:

37. అయతి శ్శ్రద్ధయోపేతః యోగా చ్చలిత మానసః|

అప్రాప్య యోగసంసిద్ధిం కాం గతిం కృష్ణ గచ్ఛతి||

అర్జునుడు అడిగాడు: కృష్ణా, శ్రద్ధతో యోగసాధనను ఆరంభించినా, నియమములు లేకపోవుటచే యోగభ్రష్టచిత్తుడు యోగసిద్ధిని పొందలేడు. అట్టి వానికి ఏ గతి పడుతుంది?

38. కచ్చిన్నో భయవిభ్రష్టః ఛిన్నా భ్రమివ నశ్యతి|

అప్రతిష్ఠో మహాబాహో విమూఢో బ్రహ్మణః పథి||

బ్రహ్మప్రాప్తి మార్గములో నుండి భ్రష్టుడైనవాడు, విమూఢుడు, నిరాశ్రయుడు అయిన యోగి, గాలిచే చెదరగొట్టబడిన మేఘములాగ సర్వవినాశమును పొందడు కదా?

39. ఏతన్మే సంశయం కృష్ణ ఛేత్తు మర్హస్యశేషతః|

త్వదన్య స్సంశయస్యాస్య ఛేత్తా న హ్యుపపద్యతే||

కృష్ణా, నీవొక్కడవే నాలో గల సందేహములను తీర్చగల సమర్థుడివి. ఇతరులెవ్వరూ నా సందేహములను తీర్చలేరు. నాకు నీవే దిక్కు.

శ్రీ భగవానువాచ:

40. పార్థ నైవేహ నాముత్ర వినాశస్తస్య విద్యతే|

న హి కల్యాణకృత్కశ్చిత్ దుర్గతిం తాత గచ్ఛతి||

భగవంతుడు చెప్పాడు - శుభకర్మలను చేసినవానికి, ఎట్టి దుర్దశ కలుగదు. అతనికి ఈ లోకము నందు కానీ, పర లోకము నందు కానీ, ఎటువంటి వినాశము కలుగదు.

41. ప్రాప్య పుణ్యకృతాం లోకాన్ ఉషిత్వా శాశ్వతీస్సమాః|

శుచీనాం శ్రీమతాం గేహే యోగభ్రష్టోభిజాయతే||

యోగభ్రష్టుడు కూడా పుణ్యకర్మలను ఆచరించినవారు పొందుటకు సాధ్యమైన బ్రహ్మాది శుభలోకములను పొందగలడు. అచట చాలా కాలము నివసించగలడు. అనంతరం సదాచార సంపన్నులైన ధనికుల గృహముయందు తిరిగి పుట్టగలడు.

42. అథవా యోగినామేవ కులే భవతి ధీమతామ్|

ఏతద్ధి దుర్లభతరం లోకే జన్మ యదీదృశమ్||

లేదా జ్ఞానయోగుల వంశము నందు పుట్టగలడు. కానీ అటువంటి జన్మ చాలా దుర్లభమైనది.

43. తత్ర తం బుద్ధిసంయోగం లభతే పౌర్వదేహికమ్|

యతతే చ తతో భూయః సంసిద్ధౌ కురునందన||

ఆ విధముగా పుట్టినవాడు గత జన్మలో తాను సంపాదించిన యోగసాధన యొక్క పరిపూర్ణత కొరకై ఈ జన్మలో తిరిగి ప్రయత్నము ప్రారంభిస్తాడు.

44. పూర్వాభ్యాసేన తేనైవ హ్రియతే హ్యవశోపి సః|

జిజ్ఞాసురపియోగస్య శబ్దబ్రహ్మాతివర్తతే||

పూర్వజన్మ వాసనాబలము చేత యోగమునకు ఆకర్షింపబడి, ప్రారంభదశయందే యుక్త కర్మఫలములను దాటి, నిరంతర సాధనలో మునిగిపోతాడు.

45. ప్రయత్నాద్యతమానస్తు యోగీ సంశుద్ధకిల్బిషః|

అనేకజన్మ సంసిద్ధః తతో యాతి పరాం గతిమ్||

ఈ విధముగా జన్మపరంపరల అభ్యాసమువలన యోగి అయినవాడు, పాపపుణ్యరహితుడై జీవిస్తాడు.

46. తపస్విభ్యోధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోపి మతోధికః|

కర్మిభ్యశ్చాధికో యోగీ తస్మాద్యోగీ భవార్జున||

వేదోక్తమైన కర్మలను చేసేవారి కంటే, పరిశుద్ధులైన జ్ఞానులకంటే, తాపసుల కంటే యోగియే సర్వశ్రేష్ఠుడు. కాబట్టి అర్జునా, నీవు కూడా యోగివి కా.

47. యోగినామపి సర్వేషాం మద్గతేనాంతరాత్మనా

శ్రద్ధావాన్ భజతే యో మాం స మే యుక్తతమో మతః||

ఎవడు శ్రద్ధాసక్తుడై నాయందు మనస్సును నిలిపి శ్రద్ధతో నన్ను సేవిస్తూ ఉంటాడో, అతడు యోగులందరిలోనూ, గొప్పవానిగా కీర్తించబడుతున్నాడు.

ఇతి శ్రీమద్భగవద్గీతాసూపనిషత్సు, బ్రహ్మవిద్యాయాం, యోగశాస్త్రే, శ్రీకృష్ణార్జున సంవాదే, ఆత్మసంయమయోగో నామ షష్ఠోధ్యాయః