श्रीमद्भगवद्गीता - षष्ठोऽध्यायः

आत्म संयम योगः

श्री भगवानुवाच

अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः ।
स सन्न्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः ॥1॥

यं सन्न्यासमिति प्राहुः योगं तं विद्धि पाण्डव ।
न ह्यसन्न्यस्त सङ्कल्पः योगी भवति कश्चन ॥2॥

आरुरुक्षो र्मुनेर्योगं कर्म कारण मुच्यते ।
योगारूढस्य तस्यैव शमः कारण मुच्यते ॥3॥

यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते ।
सर्व सङ्कल्प सन्न्यासी योगारूढस् तदोच्यते ॥4॥

उद्धरेदात्मनाऽऽत्मानं नात्मान मवसादयेत् ।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुः आत्मैव रिपुरात्मनः ॥5॥

बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः ।
अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ॥6॥

जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः ।
शीतोष्ण सुख दुःखेषु तथा मानाप मानयोः ॥7॥

ज्ञान विज्ञान तृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः ।
युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्म काञ्चनः ॥8॥

सुहृन्मित्रा र्युदासीन मध्यस्थ द्वेष्य बन्धुषु ।
साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धि र्विशिष्यते ॥9॥

योगी युञ्जीत सततम् आत्मानं रहसि स्थितः ।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीर परिग्रहः ॥10॥

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिर मासन मात्मनः ।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिन कुशोत्तरम् ॥11॥

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रिय क्रियः ।
उपविश्यासने युञ्ज्यात् योगमात्म विशुद्धये ॥12॥

समं काय शिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चा नवलोकयन् ॥13॥

प्रशान्तात्मा विगत भीः ब्रह्मचारि व्रते स्थितः ।
मनः संयम्य मच्चित्तः युक्त आसीत मत्परः ॥14॥

युञ्जन्नेवं सदाऽऽत्मानं योगी नियत मानसः ।
शान्तिं निर्वाण परमां मत्संस्था मधिगच्छति ॥15॥

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्त मनश्नतः ।
न चाति स्वप्न शीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥16॥

युक्ताहार विहारस्य युक्त चेष्टस्य कर्मसु ।
युक्त स्वप्नाव बोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥17॥

यदा विनियतं चित्तम् आत्मन्ये वावतिष्ठते ।
निस्स्पृहः सर्वकामेभ्यः युक्त इत्युच्यते तदा ॥18॥

यथा दीपो निवातस्थः नेङ्गते सोपमा स्मृता ।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥19॥

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।
यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥20॥

सुखमात्यन्तिकं यत्तत् बुद्धि ग्राह्य मतीन्द्रियम् ।
वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥21॥

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।
यस्मिन् स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥22॥

तं विद्यात् दुःख संयोग वियोगं योग सञ्ज्ञितम् ।
स निश्चयेन योक्तव्यः योगोऽनिर्विण्ण चेतसा ॥23॥

सङ्कल्प प्रभवान्कामान् त्यक्त्वा सर्वानशेषतः ।
मनसै वेन्द्रिय ग्रामं विनियम्य समन्ततः ॥24॥

शनैः शनैरुपरमेत् बुद्ध्या धृति गृहीतया ।
आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥25॥

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चल मस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतत् आत्मन्येव वशं नयेत् ॥26॥

प्रशान्त मनसं ह्येनं योगिनं सुख मुत्तमम् ।
उपैति शान्त रजसं ब्रह्मभूत मकल्मषम् ॥27॥

युञ्जन्नेवं सदाऽऽत्मानं योगी विगत कल्मषः ।
सुखेन ब्रह्म संस्पर्शम् अत्यन्तं सुखमश्नुते ॥28॥

सर्वभूतस्थ मात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।
ईक्षते योग युक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥29॥

यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति ।
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति ॥30॥

सर्वभूत स्थितं यो मां भजत्येकत्व मास्थितः ।
सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते ॥31॥

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन ।
सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः ॥32॥

अर्जुन उवाच

योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन ।
एतस्याहं न पश्यामि चञ्चलत्वात्स्थितिं स्थिराम् ॥33॥

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥34॥

श्री भगवानुवाच

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥35॥

असंयतात्मना योगः दुष्प्राप इति मे मतिः ।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तु मुपायतः ॥36॥

अर्जुन उवाच

अयतिः श्रद्धयोपेतः योगाच्चलित मानसः ।
अप्राप्य योग संसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति ॥37॥

कच्चिन्नोभय विभ्रष्टः छिन्नाभ्र मिव नश्यति ।
अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि ॥38॥

एतन्मे संशयं कृष्ण छेत्तुमर्हस्य शेषतः ।
त्वदन्यः संशय स्यास्य छेत्ता न ह्युपपद्यते ॥39॥

श्री भगवानुवाच

पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते ।
न हि कल्याण कृत्कश्चित् दुर्गतिं तात गच्छति ॥40॥

प्राप्य पुण्यकृतां लोकान् उषित्वा शाश्वतीः समाः ।
शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते ॥41॥

अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम् ।
एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम् ॥42॥

तत्र तं बुद्धि संयोगं लभते पौर्व देहिकम् ।
यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनन्दन ॥43॥

पूर्वाभ्यासेन तेनैव ह्रियते ह्यवशोऽपि सः ।
जिज्ञासुरपि योगस्य शब्द ब्रह्मातिवर्तते ॥44॥

प्रयत्नाद्यत मानस्तु योगी संशुद्ध किल्बिषः ।
अनेक जन्म संसिद्धः ततो याति परां गतिम् ॥45॥

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥46॥

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्त रात्मना ।
श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥47॥

॥ ॐ तत्सदिति श्रीमद्भगवद्गीतासु उपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां
योगशास्त्रे श्रीकृष्णार्जुन संवादे आत्मसंयम योगो नाम षष्ठोऽध्यायः ॥