६. आत्मसंयमयोगः

श्रीभगवानुवाच

अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः ।
स संन्यासी च योगी च न निरग्निर् न चाक्रियः ॥६.१॥
यं संन्यासम् इति प्राहुर् योगं तं विद्धि पाण्डव ।
न ह्य् असंन्यस्तसंकल्पो योगी भवति कश्चन ॥६.२॥
आरुरुक्षोर् मुनेर् योगं कर्म कारणम् उच्यते ।
योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणम् उच्यते ॥६.३॥
यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्व् अनुषज्जते ।
सर्वसंकल्पसंन्यासी योगारूढस् तदोच्यते ॥६.४॥
उद्धरेद् आत्मनात्मानं नात्मानम् अवसादयेत् ।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुर् आत्मैव रिपुर् आत्मनः ॥६.५॥
बन्धुर् आत्मात्मनस् तस्य येनात्मैवात्मना जितः ।
अनात्मनस् तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ॥६.६॥
जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः ।
शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः ॥६.७॥
ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः ।
युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकाञ्चनः ॥६.८॥
सुहृन्मित्रार्युदासीन-मध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ।
साधुष्व् अपि च पापेषु समबुद्धिर् विशिष्यते ॥६.९॥
योगी युञ्जीत सततम् आत्मानं रहसि स्थितः ।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीर् अपरिग्रहः ॥६.१०॥
शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरम् आसनम् आत्मनः ।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥६.११॥
तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः ।
उपविश्यासने युञ्ज्याद् योगमात्मविशुद्धये ॥६.१२॥
समं कायशिरोग्रीवं धारयन्न् अचलं स्थिरः ।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥६.१३॥
प्रशान्तात्मा विगतभीर् ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।
मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः ॥६.१४॥
युञ्जन्न् एवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थाम् अधिगच्छति ॥६.१५॥
नात्यश्नतस् तु योगोऽस्ति न चैकान्तम् अनश्नतः ।
न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥६.१६॥
युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥६.१७॥
यदा विनियतं चित्तम् आत्मन्य् एवावतिष्ठते ।
निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्य् उच्यते तदा ॥६.१८॥
यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता ।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगम् आत्मनः ॥६.१९॥
यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।
यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्न् आत्मनि तुष्यति ॥६.२०॥
सुखम् आत्यन्तिकं यत् तद् बुद्धिग्राह्यम् अतीन्द्रियम्।
वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश् चलति तत्त्वतः ॥६.२१॥
यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।
यस्मिन् स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥६.२२॥
तं विद्याद् दुःखसंयोग-वियोगं योगसंज्ञितम् ।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा ॥६.२३॥
संकल्पप्रभवान् कामांस् त्यक्त्वा सर्वान् अशेषतः ।
मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः ॥६.२४॥
शनैः शनैर् उपरमेद् बुद्ध्या धृतिगृहीतया ।
आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किंचिद् अपि चिन्तयेत् ॥६.२५॥
यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलम् अस्थिरम् ।
ततस् ततो नियम्यैतद् आत्मन्येव वशं नयेत् ॥६.२६॥
प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखम् उत्तमम् ।
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतम् अकल्मषम् ॥६.२७॥
युञ्जन्न् एवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः ।
सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शम् अत्यन्तं सुखम् अश्नुते ॥६.२८॥
सर्वभूतस्थम् आत्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥६.२९॥
यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति ।
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति ॥६.३०॥
सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्य् एकत्वम् आस्थितः ।
सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते ॥६.३१॥
आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन ।
सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः ॥६.३२॥

अर्जुन उवाच

योऽयं योगस् त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन ।
एतस्याहं न पश्यामि चञ्चलत्वात् स्थितिं स्थिराम् ॥६.३३॥
चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद् दृढम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोर् इव सुदुष्करम् ॥६.३४॥

श्रीभगवानुवाच

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥६.३५॥
असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः ।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुम् उपायतः ॥६.३६॥

अर्जुन उवाच

अयतिः श्रद्धयोपेतो योगाच् चलितमानसः ।
अप्राप्य योगसंसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति ॥६.३७॥
कच्चिन् नोभयविभ्रष्टश् छिन्नाभ्रम् इव नश्यति ।
अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि ॥६.३८॥
एतन् मे संशयं कृष्ण छेत्तुम् अर्हस्य् अशेषतः ।
त्वदन्यः संशयस्यास्य छेत्ता न ह्य् उपपद्यते ॥६.३९॥

श्रीभगवानुवाच

पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस् तस्य विद्यते ।
न हि कल्याणकृत् कश्चिद् दुर्गतिं तात गच्छति ॥६.४०॥
प्राप्य पुण्यकृतां लोकान् उषित्वा शाश्वतीः समाः ।
शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते ॥६.४१॥
अथवा योगिनाम् एव कुले भवति धीमताम् ।
एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यद् ईदृशम् ॥६.४२॥
तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम् ।
यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनन्दन ॥६.४३॥
पूर्वाभ्यासेन तेनैव ह्रियते ह्य् अवशोऽपि सः ।
जिज्ञासुर् अपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते ॥६.४४॥
प्रयत्नाद् यतमानस् तु योगी संशुद्धकिल्बिषः ।
अनेकजन्मसंसिद्धस् ततो याति परां गतिम् ॥६.४५॥
तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश् चाधिको योगी तस्माद् योगी भवार्जुन ॥६.४६॥
योगिनाम् अपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना ।
श्रद्धावान् भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥६.४७॥

ॐ तत्सदिति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे आत्मसंयमयोगो नाम षष्ठोऽध्यायः ॥