

॥ ઓં શ્રીપરમાત્મને નમઃ ॥

॥ અથ ષષ્ઠોઽધ્યાયઃ ॥

॥ આત્મસંયમ યોગઃ ॥

શ્રીભગવાનુવાચ

અનાશ્રિતઃ કર્મફલં કાર્યં કર્મ કરોતિ ચઃ ।

સ સન્ન્યાસી ચ યોગી ચ ન નિરગ્નિર્ન ચાક્રિયઃ ॥ ૬-૧॥

યં સન્ન્યાસમિતિ પ્રાહુઃ યોગં તં વિદ્ધિ પાણ્ડવ ।

ન હ્યસન્ન્યસ્તસક્કલ્પઃ યોગી ભવતિ કશ્ચન ॥ ૬-૨॥

આરુરુક્ષોર્મુનેર્યોગં કર્મ કારણમુચ્યતે ।

યોગાઙ્ઠસ્ય તસ્યૈવ શમઃ કારણમુચ્યતે ॥ ૬-૩॥

યદા હિ નેન્દ્રિયાર્થેષુ ન કર્મસ્વનુષન્જતે ।

સર્વસક્કલ્પસન્ન્યાસી યોગાઙ્ઠસ્તદોચ્યતે ॥ ૬-૪॥

ઉદ્ધરેદાત્મનાઽઽત્માનં નાઽત્માનમવસાદયેત્ ।

આત્મૈવ હ્યાત્મનો બન્ધુઃ આત્મૈવ રિપુરાત્મનઃ ॥ ૬-૫॥

બન્ધુરાત્માઽઽત્મનસ્તસ્ય ચેનાઽત્મૈવાઽત્મના જિતઃ ।

અનાત્મનસ્તુ શત્રુત્વે વર્તેતાઽત્મૈવ શત્રુવત્ ॥ ૬-૬॥

જિતાત્મનઃ પ્રશાન્તસ્ય પરમાત્મા સમાહિતઃ ।

શીતોષ્ણસુખદુઃખેષુ તથા માનાપમાનયોઃ ॥ ૬-૭॥

જ્ઞાનવિજ્ઞાનતૃપ્તાત્મા કૂટસ્થો વિજિતેન્દ્રિયઃ ।
યુક્ત ઈત્યુચ્યતે યોગી સમલોષ્ટાશ્મકાચ્ચનઃ ॥ ૬-૮॥

સુહૃન્મિત્રાર્યુદાસીન મધ્યસ્થદ્રેષ્યબન્ધુષુ ।
સાધુષ્વપિ ચ પાપેષુ સમબુદ્ધિર્વિશિષ્યતે ॥ ૬-૯॥

યોગી યુક્તીત સતતમ્ આત્માનં રહસિ સ્થિતઃ ।
એકાકી યતચિતાત્મા નિરાશીરપરિગ્રહઃ ॥ ૬-૧૦॥

શુચૌ દેશે પ્રતિષ્ઠાપ્ય સ્થિરમાસનમાત્મનઃ ।
નાત્યુચ્છ્રિતં નાતિનીચં ચૈલાજિનકુશોત્તરમ્ ॥ ૬-૧૧॥

તત્રૈકાગ્રં મનઃ કૃત્વા યતચિત્તેન્દ્રિયક્રિયઃ ।
ઉપવિશ્યાઽસને યુઞ્જ્યાત્ યોગમાત્મવિશુદ્ધયે ॥ ૬-૧૨॥

સમં કાયશિરોગ્રીવં ધારયન્નચલં સ્થિરઃ ।
સમપ્રેક્ષ્ય નાસિકાગ્રં સ્વં દિશશ્ચાનવલોકયન્ ॥ ૬-૧૩॥

પ્રશાન્તાત્મા વિગતભીઃ બ્રહ્મચારિવ્રતે સ્થિતઃ ।
મનઃ સંયમ્ય મચ્ચિત્તઃ યુક્ત આસીત મત્પરઃ ॥ ૬-૧૪॥

યુઞ્જન્નેવં સદાઽઽત્માનં યોગી નિયતમાનસઃ ।
શાન્તિં નિર્વાણપરમાં મત્સંસ્થામધિગચ્છતિ ॥ ૬-૧૫॥

નાત્યશ્નતસ્તુ યોગોઽસ્તિ ન ચૈકાન્તમનશ્નતઃ ।
ન ચાતિસ્વપ્નશીલસ્ય જાગ્રતો નૈવ ચાર્જુન ॥ ૬-૧૬॥

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ ५-१७॥

यदा विनियतं चित्तम् आत्मन्येवावतिष्ठते ।
निःस्पृहः सर्वकामेभ्यः युक्त ईत्युच्यते तदा ॥ ५-१८॥

यथा दीपो निवातस्थः नेङ्गते सोपमा स्मृता ।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥ ५-१९॥

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।
यत्र चैवात्मनाऽऽत्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥ ५-२०॥

सुभमात्यन्तिकं यत्तत् बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ।
वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥ ५-२१॥

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।
यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणाऽपि विचाल्यते ॥ ५-२२॥

तं विधाद् दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम् ।
स निश्चयेन योक्तव्यः योगो निर्विण्णचेतसा ॥ ५-२३॥

सङ्कल्पप्रभवान्कामान् त्यक्त्वा सर्वानशेषतः ।
मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः ॥ ५-२४॥

शनैः शनैरुपरमेत् बुद्ध्या धृतिगृहीतया ।
आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ ५-२५॥

યતો યતો નિશ્ચરતિ મનઃચ્છલમસ્થિરમ્ ।
તતસ્તતો નિયમ્યૈતત્ આત્મન્યેવ વશં નયેત્ ॥ ૬-૨૬॥

પ્રશાન્તમનસં હ્રેનં યોગિનં સુખમુત્તમમ્ ।
ઉપૈતિ શાન્તરજસં બ્રહ્મભૂતમકલ્મષમ્ ॥ ૬-૨૭॥

યુઞ્જન્નેવં સદાઽઽત્માનં યોગી વિગતકલ્મષઃ ।
સુખેન બ્રહ્મસંસ્પર્શમ્ અત્યન્તં સુખમશ્વતે ॥ ૬-૨૮॥

સર્વભૂતસ્થમાત્માનં સર્વભૂતાનિ ચાઽત્મનિ ।
ઈક્ષતે યોગયુક્તાત્મા સર્વત્ર સમદર્શનઃ ॥ ૬-૨૯॥

યો માં પશ્યતિ સર્વત્ર સર્વં ચ મયિ પશ્યતિ ।
તસ્યાહં ન પ્રણશ્યામિ સ ચ મે ન પ્રણશ્યતિ ॥ ૬-૩૦॥

સર્વભૂતસ્થિતં યો માં ભજત્યેકત્વમાસ્થિતઃ ।
સર્વથા વર્તમાનોઽપિ સ યોગી મયિ વર્તતે ॥ ૬-૩૧॥

આત્મૌપમ્યેન સર્વત્ર સમં પશ્યતિ ચોઽર્જુન ।
સુખં વા યદ્દિ વા દુઃખં સ યોગી પરમો મતઃ ॥ ૬-૩૨॥

અર્જુન ઉવાચ
યોઽયં યોગસ્ત્વયા પ્રોક્તઃ સામ્યેન મધુસૂદન ।
એતસ્યાહં ન પશ્યામિ ચન્નલત્વાત્ સ્થિતિં સ્થિરમ્ ॥ ૬-૩૩॥

ચન્નલં હિ મનઃ કૃષ્ણ પ્રમાથિ બલવદ્દમ્ ।
તસ્યાહં નિગ્રહં મન્યે વાયોરિવ સુદુષ્કરમ્ ॥ ૬-૩૪॥

શ્રીભગવાનુવાચ
અસંશયં મહાબાહો મનો દુર્નિગ્રહં ચલમ્ ।
અભ્યાસેન તુ કૌન્તેય વૈરાગ્યેણ ચ ગૃહ્યતે ॥ ૬-૩૫॥

અસંચતાત્મના યોગઃ દુષ્પ્રાપ ઈતિ મે મતિઃ ।
વશ્યાત્મના તુ ચતતા શક્યોઽવાપ્તુમુપાયતઃ ॥ ૬-૩૬॥

અર્જુન ઉવાચ
અયતિઃ શ્રદ્ધયોપેતઃ યોગાચ્ચલિતમાનસઃ ।
અપ્રાપ્ય યોગસંસિદ્ધિં કાં ગતિં કૃષ્ણ ગચ્છતિ ॥ ૬-૩૭॥

કચ્ચિન્નોભયવિભ્રષ્ટઃ છિન્નાત્રમિવ નશ્યતિ ।
અપ્રતિષ્ઠો મહાબાહો વિમૂઢો બ્રહ્મણઃ પથિ ॥ ૬-૩૮॥

એતન્મે સંશયં કૃષ્ણ છેત્તુમર્હસ્યશેષતઃ ।
ત્વદન્યઃ સંશયસ્યાસ્ય છેતા ન હ્યુપપદ્યતે ॥ ૬-૩૯॥

શ્રીભગવાનુવાચ
પાર્થ નૈવેહ નામુત્ર વિનાશસ્તસ્ય વિદ્યતે ।
ન હિ કલ્યાણકૃત્કશ્ચિત્ દુર્ગતિં તાત ગચ્છતિ ॥ ૬-૪૦॥

પ્રાપ્ય પુણ્યકૃતાં લોકાન્ ઉષિત્વા શાશ્વતીઃ સમાઃ ।
શુચીનાં શ્રીમતાં ગેહે યોગભ્રષ્ટોઽભિજાયતે ॥ ૬-૪૧॥

અથવા યોગિનામેવ કુલે ભવતિ ધીમતામ્ ।
એતદ્ધિ દુર્લભતરં લોકે જન્મ ચદીદૃશમ્ ॥ ૬-૪૨॥

તત્ર તં બુદ્ધિસંયોગં લભતે પૌર્વદેહિકમ્ ।
ચતતે ચ તતો ભૂયઃ સંસિદ્ધૌ કુરુનન્દન ॥ ૬-૪૩॥

પૂર્વાભ્યાસેન તેનૈવ હિયતે હ્રવશોઽપિ સઃ ।
જિજ્ઞાસુરપિ યોગસ્ય શબ્દબ્રહ્માતિવર્તતે ॥ ૬-૪૪॥

પ્રયત્નાધતમાનસ્તુ યોગી સંશુદ્ધકિલ્બિષઃ ।
અનેકજન્મસંસિદ્ધઃ તતો યાતિ પરાં ગતિમ્ ॥ ૬-૪૫॥

તપસ્વિભ્યોઽધિકો યોગી જ્ઞાનિભ્યોઽપિ મતોઽધિકઃ ।
કર્મિભ્યશ્ચાધિકો યોગી તસ્માદ્યોગી ભવાર્જુન ॥ ૬-૪૬॥

યોગિનામપિ સર્વેષાં મદ્રતેનાન્તરાત્મના ।
શ્રદ્ધાવાન્ભજતે યો માં સ મે ચુકતતમો મતઃ ॥ ૬-૪૭॥

ૐ તત્સદિતિ શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાસુ ઉપનિષત્સુ બ્રહ્મવિદ્યાયાં યોગશાસ્ત્રે
શ્રીકૃષ્ણાર્જુનસંવાદે આત્મસંયમયોગો નામ ષષ્ઠોઽધ્યાયઃ ॥ ૬॥

With Blessings from:

Sri. Sri. Sugunendra Theertha Swamiji, Puthige Mutt, Udupi, India

Sri Krishna Vrundavana, NJ, USA

<http://krishnavrunda.org/>