Chapter 6

Dhyana Yoga

अथ षष्ठोऽध्यायः

श्रीभगवानुवाच ।
अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः ।
स संन्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः ॥ ६-१ ॥

śrībhagavān uvāca |
anāśritaḥ karmaphalaṃ kāryaṃ karma karoti yaḥ |
sa saṃnyāsī ca yogī ca na niragnir na cākriyaḥ ||6-1||

यं संन्यासमिति प्राहुर्योगं तं विद्धि पाण्डव ।
न ह्यसंन्यस्तसंकल्पो योगी भवति कश्चन ॥ ६-२ ॥

yaṃ saṃnyāsam iti prāhur yogaṃ taṃ viddhi pāṇḍava |
na hy asaṃnyastasaṃkalpo yogī bhavati kaś cana ||6-2||

आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते ।
योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते ॥ ६-३ ॥

ārurukṣor muner yogaṃ karma kāraṇam ucyate |
yogārūḍhasya tasyaiva śamaḥ kāraṇam ucyate ||6-3||

यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते ।
सर्वसंकल्पसंन्यासी योगारूढस्तदोच्यते ॥ ६-४ ॥

yadā hi nendriyārtheṣu na karmasv anuṣajjate |
sarvasaṃkalpasaṃnyāsī yogārūḍhas tadocyate ||6-4||

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥ ६-५ ॥

uddhared ātmanātmānaṃ nātmānam avasādayet |
ātmaiva hy ātmano bandhur ātmaiva ripur ātmanaḥ ||6-5||

बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः ।
अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ॥ ६-६ ॥

bandhur ātmātmanas tasya yenātmaivātmanā jitaḥ |
anātmanas tu śatrutve vartetātmaiva śatruvat ||6-6||

जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः ।
शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानावमानयोः ॥ ६-७ ॥

jitātmanaḥ praśāntasya paramātmā samāhitaḥ |

śītoṣṇasukhaduḥkheṣu tathā mānāvamānayoḥ ||6-7||

ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः ।
युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकाञ्चनः ॥६-८॥

jñānavijñānatṛptātmā kūṭastho vijitendriyaḥ |
yukta ity ucyate yogī samaloṣṭāśmakāñcanaḥ ||6-8||

सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ।
साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते ॥६-९॥

suhṛnmitrāryudāsīnamadhyasthadveṣyabandhuṣu |
sādhuṣv api ca pāpeṣu samabuddhir viśiṣyate ||6-9||

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः ।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः ॥६-१०॥

yogī yuñjīta satatam ātmānaṃ rahasi sthitaḥ |
ekākī yatacittātmā nirāśīr aparigrahaḥ ||6-10||

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥६-११॥

śucau deśe pratiṣṭhāpya sthiram āsanam ātmanaḥ |
nātyucchritaṃ nātinīcaṃ cailājinakuśottaram ||6-11||

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः ।
उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये ॥६-१२॥

tatraikāgraṃ manaḥ kṛtvā yatacittendriyakriyaḥ |
upaviśyāsane yuñjyād yogam ātmaviśuddhaye ||6-12||

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥६-१३॥

samaṃ kāyaśirogrīvaṃ dhārayann acalaṃ sthiraḥ |
saṃprekṣya nāsikāgraṃ svaṃ diśaś cānavalokayan ||6-13||

प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।
मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः ॥६-१४॥

praśāntātmā vigatabhīr brahmacārivrate sthitaḥ |
manaḥ saṃyamya maccitto yukta āsīta matparaḥ ||6-14||

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥६-१५॥

yuñjann evaṃ sadātmānaṃ yogī niyatamānasaḥ ।
śāntiṃ nirvāṇaparamāṃ matsaṃsthām adhigacchati ॥6-15॥

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।
न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥६-१६॥

nātyaśnatas tu yogo 'sti na caikāntam anaśnataḥ ।
na cātisvapnaśīlasya jāgrato naiva cārjuna ॥6-16॥

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥६-१७॥

yuktāhāravihārasya yuktaceṣṭasya karmasu ।
yuktasvapnāvabodhasya yogo bhavati duḥkhahā ॥6-17॥

यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते ।
निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा ॥६-१८॥

yadā viniyataṃ cittam ātmany evāvatiṣṭhate ।
niḥspṛhaḥ sarvakāmebhyo yukta ity ucyate tadā ॥6-18॥

यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता ।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥६-१९॥

yathā dīpo nivātastho neṅgate sopamā smṛtā ।
yogino yatacittasya yuñjato yogam ātmanaḥ ॥6-19॥

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।
यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥६-२०॥

yatroparamate cittaṃ niruddhaṃ yogasevayā ।
yatra caivātmanātmānaṃ paśyann ātmani tuṣyati ॥6-20॥

सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ।
वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥६-२१॥

sukham ātyantikaṃ yat tad buddhigrāhyam atīndriyam ।
vetti yatra na caivāyaṃ sthitaś calati tattvataḥ ॥6-21॥

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।
यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥६-२२॥

yaṃ labdhvā cāparaṃ lābhaṃ manyate nādhikaṃ tataḥ |
yasmin sthito na duḥkhena guruṇāpi vicālyate ||6-22||

तं विद्याद्दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम् ।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा ॥६-२३॥

taṃ vidyād duḥkhasaṃyogaviyogaṃ yogasaṃjñitam |
sa niścayena yoktavyo yogo 'nirviṇṇacetasā ||6-23||

संकल्पप्रभवान्कामांस्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः ।
मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः ॥६-२४॥

saṃkalpaprabhavān kāmāṃs tyaktvā sarvān aśeṣataḥ |
manasaivendriyagrāmaṃ viniyamya samantataḥ ||6-24||

शनैः शनैरुपरमेद्बुद्ध्या धृतिगृहीतया ।
आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किं चिदपि चिन्तयेत् ॥६-२५॥

śanaiḥ śanair uparamed buddhyā dhṛtigṛhītayā |
ātmasaṃsthaṃ manaḥ kṛtvā na kiṃ cid api cintayet ||6-25||

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥६-२६॥

yato yato niścarati manaś cañcalam asthiram |
tatas tato niyamyaitad ātmany eva vaśaṃ nayet ||6-26||

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम् ।
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम् ॥६-२७॥

praśāntamanasaṃ hy enaṃ yoginaṃ sukham uttamam |
upaiti śāntarajasaṃ brahmabhūtam akalmaṣam ||6-27||

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः ।
सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते ॥६-२८॥

yuñjann evaṃ sadātmānaṃ yogī vigatakalmaṣaḥ |
sukhena brahmasaṃsparśam atyantaṃ sukham aśnute ||6-28||

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥६-२९॥

sarvabhūtastham ātmānaṃ sarvabhūtāni cātmani |
īkṣate yogayuktātmā sarvatra samadarśanaḥ ||6-29||

यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति ।
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति ॥६-३०॥

yo māṃ paśyati sarvatra sarvaṃ ca mayi paśyati |
tasyāhaṃ na praṇaśyāmi sa ca me na praṇaśyati ||6-30||

सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः ।
सर्वथा वर्तमानो ऽपि स योगी मयि वर्तते ॥६-३१॥

sarvabhūtasthitaṃ yo māṃ bhajaty ekatvam āsthitaḥ |
sarvathā vartamāno 'pi sa yogī mayi vartate ||6-31||

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति यो ऽर्जुन ।
सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः ॥६-३२॥

ātmaupamyena sarvatra samaṃ paśyati yo 'rjuna |
sukhaṃ vā yadi vā duḥkhaṃ sa yogī paramo mataḥ ||6-32||

अर्जुन उवाच ।
यो ऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन ।
एतस्याहं न पश्यामि चञ्चलत्वात्स्थितिं स्थिराम् ॥६-३३॥

arjuna uvāca |
yo 'yaṃ yogas tvayā proktaḥ sāmyena madhusūdana |
etasyāhaṃ na paśyāmi cañcalatvāt sthitiṃ sthirām ||6-33||

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥६-३४॥

cañcalaṃ hi manaḥ kṛṣṇa pramāthi balavad dṛḍham |
tasyāhaṃ nigrahaṃ manye vāyor iva suduṣkaram ||6-34||

श्रीभगवानुवाच ।
असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥६-३५॥

śrībhagavān uvāca |
asaṃśayaṃ mahābāho mano durnigrahaṃ calam |
abhyāsena tu kaunteya vairāgyeṇa ca gṛhyate ||6-35||

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः ।
वश्यात्मना तु यतता शक्यो ऽवाप्तुमुपायतः ॥६-३६॥

asaṃyatātmanā yogo duṣprāpa iti me matiḥ |
vaśyātmanā tu yatatā śakyo 'vāptum upāyataḥ ||6-36||

अर्जुन उवाच ।
अयतिः श्रद्धयोपेतो योगाच्चलितमानसः ।
अप्राप्य योगसंसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति ॥६-३७॥

arjuna uvāca |
ayatiḥ śraddhayopeto yogāc calitamānasaḥ |
aprāpya yogasaṃsiddhiṃ kāṃ gatiṃ kṛṣṇa gacchati ||6-37||

कच्चिन्नोभयविभ्रष्टश्छिन्नाभ्रमिव नश्यति ।
अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि ॥६-३८॥

kaccin nobhayavibhraṣṭaś chinnābhram iva naśyati |
apratiṣṭho mahābāho vimūḍho brahmaṇaḥ pathi ||6-38||

एतन्मे संशयं कृष्ण छेत्तुमर्हस्यशेषतः ।
त्वदन्यः संशयस्यास्य छेत्ता न ह्युपपद्यते ॥६-३९॥

etan me saṃśayaṃ kṛṣṇa chettum arhasy aśeṣataḥ |
tvad anyaḥ saṃśayasyāsya chettā na hy upapadyate ||6-39||

श्रीभगवानुवाच ।
पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते ।
न हि कल्याणकृत्कश्चिद्दुर्गतिं तात गच्छति ॥६-४०॥

śrībhagavān uvāca |
pārtha naiveha nāmutra vināśas tasya vidyate |
na hi kalyāṇakṛt kaś cid durgatiṃ tāta gacchati ||6-40||

प्राप्य पुण्यकृतांल्लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः ।
शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टो ऽभिजायते ॥६-४१॥

prāpya puṇyakṛtāṃl lokān uṣitvā śāśvatīḥ samāḥ |
śucīnāṃ śrīmatāṃ gehe yogabhraṣṭo 'bhijāyate ||6-41||

अथ वा योगिनामेव कुले भवति धीमताम् ।
एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम् ॥६-४२॥

atha vā yoginām eva kule bhavati dhīmatām |
etad dhi durlabhataraṃ loke janma yad īdṛśam ||6-42||

तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम् ।
यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनन्दन ॥६-४३॥

tatra taṃ buddhisaṃyogaṃ labhate paurvadehikam |
yatate ca tato bhūyaḥ saṃsiddhau kurunandana ||6-43||

पूर्वाभ्यासेन तेनैव ह्रियते ह्यवशो ऽपि सः ।
जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते ॥६-४४॥

pūrvābhyāsena tenaiva hriyate hy avaśo 'pi saḥ |
jijñāsur api yogasya śabdabrahmātivartate ||6-44||

प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धकिल्बिषः ।
अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम् ॥६-४५॥

prayatnād yatamānas tu yogī saṃśuddhakilbiṣaḥ |
anekajanmasaṃsiddhas tato yāti parāṃ gatim ||6-45||

तपस्विभ्यो ऽधिको योगी ज्ञानिभ्यो ऽपि मतो ऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥६-४६॥

tapasvibhyo 'dhiko yogī jñānibhyo 'pi mato 'dhikaḥ |
karmibhyaś cādhiko yogī tasmād yogī bhavārjuna ||6-46||

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना ।
श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥६-४७॥

yoginām api sarveṣāṃ madgatenāntarātmanā |
śraddhāvān bhajate yo māṃ sa me yuktatamo mataḥ ||6-47||

ॐ तत्सदिति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे श्रीकृष्णार्जुनसंवादे आत्मसंयमयोगो नाम षष्ठोऽध्यायः