CHAPTER VI

THE YOGA OF THE SUPREME SPIRIT

(6. The Yoga of Self-Subdual)

# षष्ठोऽध्यायः

श्रीभगवानुवाच —

अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः ।
स संन्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः ॥ ६.१ ॥

śrībhagavānuvāca —

anāśritaḥ karmaphalaṁ kāryaṁ karma karōti yaḥ |

sa saṁnyāsī ca yōgī ca na niragnirna cākriyaḥ || 6.1 ||

1. The Blessed Lord said: Whoever does the work to be done without

resort to its fruits, he is the Sannyasin and the Yogin, not the man

who lights not the sacrificial fire and does not the works.

यं संन्यासमिति प्राहुर्योगं तं विद्धि पाण्डव ।
न ह्यसंन्यस्तसङ्कल्पो योगी भवति कश्चन ॥ ६.२ ॥

yaṁ saṁnyāsamiti prāhuryōgaṁ taṁ viddhi pāṇḍava |

na hyasaṁnyastasaṅkalpō yōgī bhavati kaścana || 6.2 ||

आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते ।
योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते ॥ ६.३ ॥

yōgārūḍhasya tasyaiva śamaḥ kāraṇamucyatē || 6.3 ||

ārurukṣōrmunēryōgaṁ karma kāraṇamucyatē |

यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते ।
सर्वसङ्कल्पसंन्यासी योगारूढस्तदोच्यते ॥ ६.४ ॥

yadā hi nēndriyārthēṣu na karmasvanuṣajjatē |

sarvasaṅkalpasaṁnyāsī yōgārūḍhastadōcyatē || 6.4 ||

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥ ६.५ ॥

uddharēdātmanātmānaṁ nātmānamavasādayēt |

ātmaiva hyātmanō bandhurātmaiva ripurātmanaḥ || 6.5 ||

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

bandhurātmātmanastasya yēnātmaivātmanā jitaḥ |

anātmanastu śatrutvē vartētātmaiva śatruvat ||6. 6 ||

जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः ।
शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः ॥ ६.७ ॥

jitātmanaḥ praśāntasya paramātmā samāhitaḥ |

śītōṣṇasukhaduḥkhēṣu tathā mānāpamānayōḥ || 6.7 ||

ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः ।
युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकाञ्चनः ॥ ६.८ ॥

jñānavijñānatr̥ptātmā kūṭasthō vijitēndriyaḥ |

yukta ityucyatē yōgī samalōṣṭāśmakāñcanaḥ || 6.8 ||

सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ।
साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते ॥ ६.९ ॥

suhr̥nmitrāryudāsīnamadhyasthadvēṣyabandhuṣu |

sādhuṣvapi ca pāpēṣu samabuddhirviśiṣyatē || 6.9 ||

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः ।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः ॥ ६.१० ॥

yōgī yuñjīta satatamātmānaṁ rahasi sthitaḥ |

ēkākī yatacittātmā nirāśīraparigrahaḥ || 6.10 ||

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥ ६.११ ॥

śucau dēśē pratiṣṭhāpya sthiramāsanamātmanaḥ |

nātyucchritaṁ nātinīcaṁ cailājinakuśōttaram || 6.11 ||

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः ।
उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये ॥ ६.१२ ॥

tatraikāgraṁ manaḥ kr̥tvā yatacittēndriyakriyaḥ |

upaviśyāsanē yuñjyādyōgamātmaviśuddhayē || 6.12 ||

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ ६.१३ ॥

samaṁ kāyaśirōgrīvaṁ dhārayannacalaṁ sthiraḥ |

samprēkṣya nāsikāgraṁ svaṁ diśaścānavalōkayan || 6.13 ||

प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।
मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः ॥ ६.१४ ॥

praśāntātmā vigatabhīrbrahmacārivratē sthitaḥ |

manaḥ saṁyamya maccittō yukta āsīta matparaḥ || 6.14 ||

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥ ६.१५ ॥

yuñjannēvaṁ sadātmānaṁ yōgī niyatamānasaḥ |

śāntiṁ nirvāṇaparamāṁ matsaṁsthāmadhigacchati || 6.15 ||

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।
न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥ ६.१६ ॥

nātyaśnatastu yōgō:'sti na caikāntamanaśnataḥ |

na cātisvapnaśīlasya jāgratō naiva cārjuna || 6.16 ||

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ ६.१७ ॥

yuktāhāravihārasya yuktacēṣṭasya karmasu |

yuktasvapnāvabōdhasya yōgō bhavati duḥkhahā || 6.17 ||

यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते ।
निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा ॥ ६.१८ ॥

yadā viniyataṁ cittamātmanyēvāvatiṣṭhatē |

niḥspr̥haḥ sarvakāmēbhyō yukta ityucyatē tadā || 6.18 ||

यदा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता ।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥ ६.१९ ॥

yadā dīpō nivātasthō nēṅgatē sōpamā smr̥tā |

yōginō yatacittasya yuñjatō yōgamātmanaḥ || 6.19 ||

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।
यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥ ६.२० ॥

yatrōparamatē cittaṁ niruddhaṁ yōgasēvayā |

yatra caivātmanātmānaṁ paśyannātmani tuṣyati || 6.20 ||

सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ।
वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥ ६.२१ ॥

sukhamātyantikaṁ yattadbuddhigrāhyamatīndriyam |

vētti yatra na caivāyaṁ sthitaścalati tattvataḥ || 6.21 ||

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।
यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥ ६.२२ ॥

yaṁ labdhvā cāparaṁ lābhaṁ manyatē nādhikaṁ tataḥ |

yasminsthitō na duḥkhēna guruṇāpi vicālyatē || 6.22 ||

तं विद्याद्दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम् ।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा ॥ ६.२३ ॥

taṁ vidyādduḥkhasaṁyōgaviyōgaṁ yōgasaṁjñitam |

sa niścayēna yōktavyō yōgō:'nirviṇṇacētasā || 6.23 ||

सङ्कल्पप्रभवान्कामांस्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः ।
मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः ॥ ६.२४ ॥

saṅkalpaprabhavānkāmāṁstyaktvā sarvānaśēṣataḥ |

manasaivēndriyagrāmaṁ viniyamya samantataḥ || 6.24 ||

शनैः शनैरुपरमेद्बुद्ध्या धृतिगृहीतया ।
आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥ ६.२५ ॥

śanaiḥ śanairuparamēdbuddhyā dhr̥tigr̥hītayā |

ātmasaṁsthaṁ manaḥ kr̥tvā na kiñcidapi cintayēt || 6.25 ||

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ६.२६ ॥

yatō yatō niścarati manaścañcalamasthiram |

tatastatō niyamyaitadātmanyēva vaśaṁ nayēt || 6.26 ||

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम् ।
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम् ॥ ६.२७ ॥

praśāntamanasaṁ hyēnaṁ yōginaṁ sukhamuttamam |

upaiti śāntarajasaṁ brahmabhūtamakalmaṣam || 6.27 ||

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः ।
सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते ॥ ६.२८ ॥

yuñjannēvaṁ sadātmānaṁ yōgī vigatakalmaṣaḥ |

sukhēna brahmasaṁsparśamatyantaṁ sukhamaśnutē || 6.28 ||

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥ ६.२९ ॥

sarvabhūtasthamātmānaṁ sarvabhūtāni cātmani |

īkṣatē yōgayuktātmā sarvatra samadarśanaḥ || 6.29 ||

यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति ।
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति ॥ ६.३० ॥

yō māṁ paśyati sarvatra sarvaṁ ca mayi paśyati |

tasyāhaṁ na praṇaśyāmi sa ca mē na praṇaśyati || 6.30 ||

सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः ।
सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते ॥ ६.३१ ॥

sarvabhūtasthitaṁ yō māṁ bhajatyēkatvamāsthitaḥ |

sarvathā vartamānō:'pi sa yōgī mayi vartatē || 6.31 ||

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन ।
शुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः ॥ ६.३२ ॥

ātmaupamyēna sarvatra samaṁ paśyati yō:'rjuna |

śukhaṁ vā yadi vā duḥkhaṁ sa yōgī paramō mataḥ || 6.32 ||

अर्जुन उवाच —

योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः
साम्येन मधुसूदन ।
एतस्याहं न पश्यामि
चञ्चलत्वात्स्थितिं स्थिराम् ॥ ६.३३ ॥

arjuna uvāca —

yō:'yaṁ yōgastvayā prōktaḥ

sāmyēna madhusūdana |

ētasyāhaṁ na paśyāmi

cañcalatvātsthitiṁ sthirām || 6.33 ||

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥ ६.३४ ॥

cañcalaṁ hi manaḥ kr̥ṣṇa pramāthi balavaddr̥ḍham |

tasyāhaṁ nigrahaṁ manyē vāyōriva suduṣkaram || 6.34 ||

श्रीभगवानुवाच —

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥ ६.३५ ॥

śrībhagavānuvāca —

asaṁśayaṁ mahābāhō manō durnigrahaṁ calam |

abhyāsēna tu kauntēya vairāgyēṇa ca gr̥hyatē || 6.35 ||

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः ।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः ॥ ६.३६ ॥

asaṁyatātmanā yōgō duṣprāpa iti mē matiḥ |

vaśyātmanā tu yatatā śakyō:'vāptumupāyataḥ || 6.36 ||

अर्जुन उवाच —

अयतिः श्रद्धयोपेतो योगाच्चलितमानसः ।
अप्राप्य योगसंसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति ॥ ६.३७ ॥

arjuna uvāca —

ayatiḥ śraddhayōpētō yōgāccalitamānasaḥ |

aprāpya yōgasaṁsiddhiṁ kāṁ gatiṁ kr̥ṣṇa gacchati || 6.37 ||

कच्चिन्नोभयविभ्रष्टश्छिन्नाभ्रमिव नश्यति ।
अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि ॥ ६.३८ ॥

kaccinnōbhayavibhraṣṭaśchinnābhramiva naśyati |

apratiṣṭhō mahābāhō vimūḍhō brahmaṇaḥ pathi || 6.38 ||

एतन्मे संशयं कृष्ण च्छेत्तुमर्हस्यशेषतः ।
त्वदन्यः संशयस्यास्य च्छेत्ता न ह्युपपद्यते ॥ ६.३९ ॥

ētanmē saṁśayaṁ kr̥ṣṇa cchēttumarhasyaśēṣataḥ |

tvadanyaḥ saṁśayasyāsya cchēttā na hyupapadyatē || 6.39 ||

श्रीभगवानुवाच —

पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते ।
न हि कल्याणकृत्कश्चिद्दुर्गतिं तात गच्छति ॥ ६.४० ॥

śrībhagavānuvāca —

pārtha naivēha nāmutra vināśastasya vidyatē |

na hi kalyāṇakr̥tkaściddurgatiṁ tāta gacchati || 6.40 ||

प्राप्य पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः ।
शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते ॥ ६.४१ ॥

prāpya puṇyakr̥tāṁ lōkānuṣitvā śāśvatīḥ samāḥ |

śucīnāṁ śrīmatāṁ gēhē yōgabhraṣṭō:'bhijāyatē || 6.41 ||

अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम् ।
एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम् ॥ ६.४२ ॥

athavā yōgināmēva kulē bhavati dhīmatām |

ētaddhi durlabhataraṁ lōkē janma yadīdr̥śam || 6.42 ||

तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम् ।
यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनन्दन ॥ ६.४३ ॥

tatra taṁ buddhisaṁyōgaṁ labhatē paurvadēhikam |

yatatē ca tatō bhūyaḥ saṁsiddhau kurunandana || 6.43 ||

पूर्वाभ्यासेन तेनैव ह्रियते ह्यवशोऽपि सः ।
जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते ॥ ६.४४ ॥

pūrvābhyāsēna tēnaiva hriyatē hyavaśō:'pi saḥ |

jijñāsurapi yōgasya śabdabrahmātivartatē || 6.44 ||

प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धकिल्बिषः ।
अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम् ॥ ६.४५ ॥

prayatnādyatamānastu yōgī saṁśuddhakilbiṣaḥ |

anēkajanmasaṁsiddhastatō yāti parāṁ gatim || 6.45 ||

तपस्विभ्योऽधिको योगी
ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी
तस्माद्योगी भवार्जुन ॥ ६.४६ ॥

tapasvibhyō:'dhikō yōgī

jñānibhyō:'pi matō:'dhikaḥ |

karmibhyaścādhikō yōgī

tasmādyōgī bhavārjuna || 6.46 ||

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना ।
श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥ ६.४७ ॥

yōgināmapi sarvēṣāṁ madgatēnāntarātmanā |

śraddhāvānbhajatē yō māṁ sa mē yuktatamō mataḥ || 6.47 ||

47. Of all Yogins he who with all his inner self given up to me, for me has

love and faith, him I hold to be the most united with me in Yoga.

ॐ तत्सत्। इति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु बह्मविद्यायांयोगशास्रे श्रीकृष्णार्जुनसंवादेध्यानयोगो नाम षष्ठोऽध्यायः ॥

||ōṃ tatsaditi śrīmadbhagavadgītāsūpaniṣatsu brahmavidyāyāṃ yōgaśāstrē śrīkṛṣṇārjunasaṃvādē ātmasaṃyamayōgō nāma ṣaṣṭhō'dhyāyaḥ||