



॥ गीता पढ़ें, पढ़ायेँ, जीवन में लायें ॥

गीता परिवार द्वारा श्रीमद्भगवद्गीता का शुद्ध उच्चारण सीखने हेतु अनुस्वार, विसर्ग एवं आघात प्रयोग सहित, चरणानुसार विभाग, मूल संहिता पाठ के अनुकूल

श्रीमद्भगवद्गीता षष्ठम (6^{वाँ}) अध्याय



आत्मसंयमयोग

- लर्नगीता एप्प : app.learngeeta.com
- नया पंजीकरण : Joingeeta.com
- अभ्यास सामग्री : practice.learngeeta.com
- विवेचन सुनें : vivechan.learngeeta.com
- परीक्षा पंजीकरण : exam.learngeeta.com
- YouTube: youtube.com/c/GeetaPariwar
- Instagram: instagram.com/geetapariwar

- साधक पोर्टल : online.learngeeta.com
- पुस्तक क्रय : store.learngeeta.com
- प्रचार सामग्री : learngeeta.com/pracharak
- गीतासेवी बनें : sewa.learngeeta.com
- गीता कक्षा उपहार : gift.learngeeta.com
- Facebook : facebook.com/geetapariwar
- Twitter : x.com/Learn_Geeta

वसुदेवसुतं(न) देवं(ङ्), कंसचाणूरमर्दनम्।
देवकीपरमानन्दं(ङ्), कृष्णं(वं) वन्दे जगद्गुरुम्॥

श्रीपरमात्मने नमः

श्रीमद्भगवद्गीता

अथ षष्ठोऽध्यायः

श्रीभगवानुवाच

अनाश्रितः(ख) कर्मफलं(ङ), कार्यं(ङ) कर्म करोति यः।
स सन्न्यासी च योगी च, न निरग्निर्न चाक्रियः॥1॥

यं(म) सन्न्यासमिति प्राहुः(र), योगं(न) तं(वँ) विद्धि पाण्डव।
न ह्यसन्न्यस्तसङ्कल्पो, योगी भवति कश्चन॥2॥

आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं(ङ), कर्म कारणमुच्यते।
योगारूढस्य तस्यैव, शमः(ख) कारणमुच्यते॥3॥

यदा हि नेन्द्रियार्थेषु, न कर्मस्वनुषज्जते।
सर्वसङ्कल्पसन्न्यासी, योगारूढस्तदोच्यते॥4॥

उद्धरेदात्मनात्मानं(न), नात्मानमवसादयेत्।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुः(र), आत्मैव रिपुरात्मनः॥5॥

बन्धुरात्मात्मनस्तस्य, येनात्मैवात्मना जितः।
अनात्मनस्तु शत्रुत्वे, वर्तेतात्मैव शत्रुवत्॥6॥

जितात्मनः(फ) प्रशान्तस्य, परमात्मा समाहितः।
शीतोष्णसुखदुःखेषु, तथा मानापमानयोः॥7॥

ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा, कूटस्थो विजितेन्द्रियः।
युक्त इत्युच्यते योगी, समलोष्टाश्मकाञ्चनः॥8॥

सुहृन्मित्रार्युदासीन, मध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु।
साधुष्वपि च पापेषु, समबुद्धिर्विशिष्यते॥9॥

योगी युञ्जीत सततम्, आत्मानं(म्) रहसि स्थितः।
एकाकी यतचित्तात्मा, निराशीरपरिग्रहः॥10॥

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य, स्थिरमासनमात्मनः।
नात्युच्छ्रितं(न्) नातिनीचं(ञ्), चैलाजिनकुशोत्तरम्॥11॥

तत्रैकाग्रं(म्) मनः(ख्) कृत्वा, यतचित्तेन्द्रियक्रियः।
उपविश्यासने युञ्ज्याद्, योगमात्मविशुद्ध्ये॥12॥

समं(ङ्) कायशिरोग्रीवं(न्), धारयन्नचलं(म्) स्थिरः।
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं(म्) स्वं(न्), दिशश्चानवलोकयन्॥13॥

प्रशान्तात्मा विगतभीः(र्), ब्रह्मचारिव्रते स्थितः।
मनः(स्) संयम्य मच्चित्तो, युक्त आसीत मत्परः॥14॥

युञ्जन्नेवं(म्) सदात्मानं(यँ), योगी नियतमानसः।
शान्तिं(न्) निर्वाणपरमां(म्), मत्संस्थामधिगच्छति॥15॥

नात्यश्रतस्तु योगोऽस्ति, न चैकान्तमनश्चतः।
न चातिस्वप्नशीलस्य, जाग्रतो नैव चार्जुन॥16॥

युक्ताहारविहारस्य, युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य, योगो भवति दुःखहा॥17॥

यदा विनियतं(ञ्) चित्तम्, आत्मन्येवावतिष्ठते।
निःस्पृहः(स्) सर्वकामेभ्यो, युक्त इत्युच्यते तदा॥18॥

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

यत्रोपरमते चित्तं(न), निरुद्धं(यँ) योगसेवया।
यत्र चैवात्मनात्मानं(म), पश्यन्नात्मनि तुष्यति॥20॥

सुखमात्यन्तिकं(यँ) यत्तद्, बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम्।
वेत्ति यत्र न चैवायं(म), स्थितश्चलति तत्त्वतः॥21॥

यं(लँ) लब्ध्वा चापरं(लँ) लाभं(म), मन्यते नाधिकं(न) ततः।
यस्मिन्स्थितो न दुःखेन, गुरुणापि विचाल्यते॥22॥

तं(वँ) विद्याद् दुःखसंयोग, वियोगं(यँ) योगसञ्ज्ञितम्।
स निश्चयेन योक्तव्यो, योगोऽनिर्विण्णचेतसा॥23॥

सङ्कल्पप्रभवान्कामांसु, त्यक्त्वा सर्वानशेषतः।
मनसैवेन्द्रियग्रामं(वँ), विनियम्य समन्ततः॥24॥

शनैः(श) शनैरुपरमेद्, बुद्ध्या धृतिगृहीतया।
आत्मसंस्थं(म) मनः(ख) कृत्वा, न किञ्चिदपि चिन्तयेत्॥25॥

यतो यतो निश्चरति, मनश्चञ्चलमस्थिरम्।
ततस्ततो नियम्यैतद्, आत्मन्येव वशं(न) नयेत्॥26॥

प्रशान्तमनसं(म) ह्येनं(यँ), योगिनं(म) सुखमुत्तमम्।
उपैति शान्तरजसं(म), ब्रह्मभूतमकल्मषम्॥27॥

युञ्जन्नेवं(म) सदात्मानं(यँ), योगी विगतकल्मषः।
सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शम्, अत्यन्तं(म) सुखमश्नुते॥28॥

सर्वभूतस्थमात्मानं(म्), सर्वभूतानि चात्मनि।
ईक्षते योगयुक्तात्मा, सर्वत्र समदर्शनः॥29॥

यो मां(म्) पश्यति सर्वत्र, सर्वं(ञ्) च मयि पश्यति।
तस्याहं(न्) न प्रणश्यामि, स च मे न प्रणश्यति॥30॥

सर्वभूतस्थितं(यँ) यो मां(म्), भजत्येकत्वमास्थितः।
सर्वथा वर्तमानोऽपि, स योगी मयि वर्तते॥31॥

आत्मौपम्येन सर्वत्र, समं(म्) पश्यति योऽर्जुन।
सुखं(वं) वा यदि वा दुःखं(म्), स योगी परमो मतः॥32॥

अर्जुन उवाच

योऽयं(यँ) योगस्त्वया प्रोक्तः(स्), साम्येन मधुसूदन।
एतस्याहं(न्) न पश्यामि, चञ्चलत्वात्स्थितिं(म्) स्थिराम्॥33॥

चञ्चलं(म्) हि मनः(ख्) कृष्ण, प्रमाथि बलवद्दृढम्।
तस्याहं(न्) निग्रहं(म्) मन्ये, वायोरिव सुदुष्करम्॥34॥

श्रीभगवानुवाच

असंशयं(म्) महाबाहो, मनो दुर्निग्रहं(ञ्) चलम्।
अभ्यासेन तु कौन्तेय, वैराग्येण च गृह्यते॥35॥

असंयतात्मना योगो, दुष्प्राप इति मे मतिः।
वश्यात्मना तु यतता, शक्योऽवाप्नुमुपायतः॥36॥

अर्जुन उवाच

अयतिः(श्) श्रद्धयोपेतो, योगाच्चलितमानसः।
अप्राप्य योगसंसिद्धिं(ङ्), कां(ङ्) गतिं(ङ्) कृष्ण गच्छति॥37॥

कच्चि॒न्नो॒भयवि॒भ्रष्टः॑(श), छि॒न्ना॒भ्रमि॒व न॒श्यति॑।
अ॒प्रति॒ष्ठो म॒हाबा॒हो, वि॒मूढो॑ ब्र॒ह्मणः॑(फ) पथि॑॥३८॥
एत॒न्मे संशयं॑(ङ) कृ॒ष्ण, छे॒त्तुम॑र्हस्यशेषतः।
त्वद॒न्यः(स) संशय॑स्यास्य, छे॒त्ता न ह्यु॒पप॑द्यते॥३९॥

श्रीभगवानुवाच

पा॒रथ नै॒वेह ना॒मुत्र॑, वि॒नाश॑स्तस्य वि॒द्यते॑।
न हि क॒ल्याण॑कृ॒त्कश्चि॒द्, दुर्ग॑तिं(न) तात गच्छति॑॥४०॥
प्रा॒प्य पु॒ण्यकृ॑तां(लँ) लो॒कान्, उ॒षित्वा॑ शा॒श्वतीः॑(स) स॒माः।
शु॒चीनां॑(म) श्री॒मतां॑(ङ) गे॒हे, यो॒गभ्र॑ष्टोऽभिजायते॥४१॥

अथ॒वा यो॒गिना॑मे॒व, कु॒ले भ॒वति॑ धी॒मता॑म्।
एत॒द्धि दु॒र्लभ॑तरं(लँ), लो॒के ज॒न्म यदी॑दृशम्॥४२॥
तत्र तं(म) बु॒द्धिसं॑योगं(लँ), ल॒भते॑ पौ॒र्वदे॑हिकम्।
यत॑ते च ततो भूयः(स), सं॒सिद्धौ॑ कुरु॒नन्द॑न॥४३॥

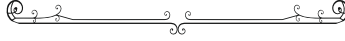
पूर्वा॑भ्यासेन तेनै॒व, ह्रि॒यते॑ ह्य॒वशो॑ऽपि सः।
जि॒ज्ञासु॑रपि यो॒गस्य॑, श॒ब्दब्र॑ह्मातिवर्तते॥४४॥
प्रय॑त्नाद्यतमानस्तु, यो॒गी संशु॑द्धकि॒ल्बिषः॑।
अने॒कज॑न्मसंसिद्धः(स), ततो याति परां(ङ) गति॑म्॥४५॥

तप॑स्वि॒भ्योऽधि॒को यो॒गी, ज्ञा॒निभ्यो॑ऽपि मतोऽधि॒कः।
कर्मि॑भ्यश्चाधि॒को यो॒गी, तस्मा॑द्यो॒गी भ॒वार्जु॑न॥४६॥

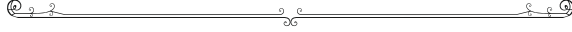
योगिनामपि सर्वेषां(म्), मद्गतेनान्तरात्मना।
श्रद्धावान्भजते यो मां(म्), स मे युक्ततमो मतः॥47॥

ॐ तत्सदिति श्रीमद्भगवद्गीतासु उपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां(यँ) योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे आत्मसंयमयोगो नाम षष्ठोऽध्यायः॥

॥ॐ श्रीकृष्णार्पणमस्तु॥



स्तर 3 उच्चारण नियमावली



- विशिष्ट स्वर और उनकी मात्राएँ - ह्रस्व ऋ = ॠ - क्+ऋ = कृ, दीर्घ ऋ = ॠ - क्+ऋ = कृ
- अल्पप्राण व्यञ्जन - जिन व्यञ्जनों के उच्चारण में श्वास-वायु कम मात्रा में बाहर निकलती है
क, ग, ङ, च, ज, ञ, ट, ड, ण, त, द, न, प, ब, म, य, र, ल, व
- महाप्राण व्यञ्जन - ऐसे व्यञ्जन जिनको बोलने में अधिक प्रयत्न करना पड़ता है और बोलते समय मुख से अधिक वायु निकलती है। ख, घ, छ, झ, ठ, ढ, थ, ध, फ, भ, श, ष, स, ह
- आदेश - किसी वर्ण को हटाकर जब कोई दूसरा वर्ण शत्रु की भांति उसके स्थान पर आ बैठता है। (शत्रुवदादेशः)
- आगम - किसी वर्ण के साथ जब दूसरा वर्ण मित्र की भांति पास आकर बैठकर उससे संयुक्त हो जाता है। (मित्रवदागमः)
- स्वर या अच् सन्धि - दो स्वरों के मेल से स्वर में परिवर्तन होने के कारण इन्हें स्वर-सन्धि कहते हैं।

1. दीर्घ सन्धि - अकः सवर्णे दीर्घः - दोनों स्वरों के स्थान पर एक आदेश

अ/आ + अ/आ = आ (भय्+अ+अभये = भयाभये)

इ/ई + इ/ई = ई (भ्रमत्+इ+इव = भ्रमतीव)

उ/ऊ + उ/ऊ = ऊ (तेष्+उ+उपजायते = तेषूपजायते)

ऋ/ऋ + ऋ/ऋ = ॠ (पित्+ऋ+ऋणम् = पितृणम्)

2. गुण सन्धि - आदगुणः - दोनों स्वरों के स्थान पर एक आदेश

अ/आ + इ/ई = ए (विगत्+अ+इच्छा = विगतेच्छा)

अ/आ + उ/ऊ = ओ (पुर+आ+उवाच = पुरोवाच)

अ/आ + ऋ/ऋ = अर् (मह+आ+ऋषीणाम् = महर्षीणाम्)

अ/आ + लृ = अल् (तव्+अ+लृकारः = तवल्कारः)

3. यण् सन्धि - इको यणचि - प्रथम वर्ण के स्थान पर आदेश

इ/ई + अन्य कोई भी स्वर = य् (कर्मण्+इ+एव = कर्मण्येव)

उ/ऊ + अन्य कोई भी स्वर = व् (त+उ+एवाहम् = त्वेवाहम्)

ऋ/ऋ + अन्य कोई भी स्वर = र् (जाग्+ऋ+अति = जाग्रति)

लृ + अन्य कोई भी स्वर = लृ (लृ+आकृतिः = लाकृतिः)

4. वृद्धि सन्धि - वृद्धिरेचि - दोनों स्वरों के स्थान पर एक आदेश

अ/आ + ए/ऐ = ऐ (सहस्+आ+एव = सहसैव)

अ/आ + ओ/औ = औ (च्+अ+ओषधीः = चौषधीः)

5. अयादि सन्धि - एचोऽयवायावः - प्रथम वर्ण के स्थान पर आदेश

ए + कोई भी स्वर = अय् (राजर्ष+ए+अः = राजर्षयः)

ऐ + कोई भी स्वर = आय् (न्+ऐ+अकाः = नायकाः)

ओ + कोई भी स्वर = अव् (मन्+ओ+ए = मनवे)

औ + कोई भी स्वर = आव् (द्व्+औ+इमौ = द्वाविमौ)

6. पूर्वरूप सन्धि - एङः पदान्तादति - दोनों स्वरों के स्थान पर एक आदेश

पदान्त ए + अ = एऽ (त्+ए+अभिहिता = तेऽभिहिता)

पदान्त ओ + अ = ओऽ (दृष्ट्+ओ+अन्तः = दृष्टोऽन्तः)



योगेशं(म्) सच्चिदानन्दं(वँ), वासुदेवं(वँ) ब्रजप्रियम्।
धर्मसंस्थापकं(वँ) वीरं(ङ्), कृष्णं(वँ) वन्दे जगद्गुरुम्॥

© GEETA PARIWAR

गीता परिवार के साहित्य को किसी भी प्रकार से अन्य संस्था अथवा अन्य स्थान पर उपयोग/प्रकाशित करने से पूर्व अनुमति लेना आवश्यक है। अनुमति लेने हेतु पूर्ण प्रयोजन के साथ हमें consent@learngeeta.com पर ईमेल करें।