# अध्याय 5: कर्मसंन्यासयोग

Satyaanubhuti Ashram

श्लोक संख्या: **5.01**

> अर्जुन उवाच |
>
> संन्यासं कर्मणां कृष्ण पुनर्योगं च शंससि |
>
> यच्छ्रेय एतयोरेकं तन्मे ब्रूहि सुनिश्चितम् || **01** ||

हिन्दी अनुवाद:
अर्जुन बोले—हे कृष्ण! आप कर्मों के संन्यास (त्याग) की और फिर कर्मयोग की प्रशंसा करते हैं। इसलिए इन दोनों में से जो एक मेरे लिए निश्चित रूप से कल्याणकारी हो, वह मुझे कहिए।

सरल व्याख्या:
अर्जुन फिर से दुविधा में हैं। पिछले अध्याय के अंत में भगवान ने ज्ञान की तलवार से संशय काटने को कहा (जो संन्यास की ओर संकेत है) और फिर युद्ध करने को भी कहा (जो कर्मयोग है)। अर्जुन को लगता है कि कर्मों को छोड़ देना और कर्मों को करना, ये दो विपरीत दिशाएँ हैं। वह जानना चाहता है कि उसके स्वभाव के लिए सबसे सरल और श्रेष्ठ रास्ता कौन सा है।

> यह श्लोक हमें बताता है कि... साधक अक्सर बाहरी क्रियाओं के त्याग और आंतरिक अनासक्ति के बीच के अंतर को लेकर भ्रमित रहता है।

Satyaanubhuti Ashram

श्लोक संख्या: **5.02**

> श्रीभगवानुवाच |
>
> संन्यासः कर्मयोगश्च निःश्रेयसकरावुभौ |
>
> तयोस्तु कर्मसंन्यासात्कर्मयोगो विशिष्यते || **02** ||

हिन्दी अनुवाद:
श्री भगवान बोले—कर्मसंन्यास और कर्मयोग, ये दोनों ही परम कल्याण करने वाले हैं, किन्तु उन दोनों में भी कर्मसंन्यास की अपेक्षा कर्मयोग (साधन में सुगम होने के कारण) श्रेष्ठ है।

सरल व्याख्या:
भगवान स्पष्ट करते हैं कि दोनों मार्गों का लक्ष्य एक ही है—मोक्ष। लेकिन, कर्मों का पूर्ण त्याग (संन्यास) मन की अत्यंत परिपक्व अवस्था में ही संभव है। सामान्य मनुष्य के लिए संसार में रहकर, अपने कर्तव्यों को निभाते हुए निष्काम भाव रखना (कर्मयोग) अधिक व्यावहारिक और श्रेष्ठ मार्ग है।

> यह श्लोक हमें बताता है कि... कर्म से भागने की अपेक्षा कर्म को सेवा बनाना अधिक सुगम और प्रभावशाली साधना है।

### श्लोक संख्या: **5.03**

> ज्ञेयः स नित्यसंन्यासी यो न द्वेष्टि न काङ्क्षति |
>
> निर्द्वन्द्वो हि महाबाहो सुखं बन्धात्प्रमुच्यते || **03** ||

**हिन्दी अनुवाद:**
हे महाबाहो! जो पुरुष न किसी से द्वेष करता है और न किसी की आकांक्षा करता है, वह सदा संन्यासी ही समझने योग्य है; क्योंकि राग-द्वेष आदि द्वन्द्वों से रहित पुरुष सुखपूर्वक संसार-बंधन से मुक्त हो जाता है।

**सरल व्याख्या:**
असली संन्यासी वह नहीं है जिसने भगवा वस्त्र पहन लिए या घर छोड़ दिया, बल्कि वह है जिसके मन में न किसी के प्रति नफरत है और न ही कुछ पाने की तड़प। जो सुख-दुख, लाभ-हानि में विचलित नहीं होता, वह घर-गृहस्थी में रहते हुए भी एक संन्यासी ही है और वह कर्मों के बंधन में नहीं फँसता।

> यह श्लोक हमें बताता है कि... संन्यास का संबंध वेशभूषा से नहीं, बल्कि मन की निर्लिप्तता और समता से है।

Satyaanubhuti Ashram

### श्लोक संख्या: **5.04**

> साङ्ख्ययोगौ पृथग्बालाः प्रवदन्ति न पण्डिताः |
>
> एकमप्यास्थितः सम्यगुभयोर्विन्दते फलम् || **04** ||

**हिन्दी अनुवाद:**
सांख्ययोग (ज्ञानयोग) और कर्मयोग को अज्ञानी लोग अलग-अलग फल देने वाला कहते हैं, न कि पंडित (ज्ञानी); क्योंकि दोनों में से एक में भी अच्छी प्रकार स्थित पुरुष दोनों के फल रूप परमात्मा को प्राप्त कर लेता है।

**सरल व्याख्या:**
ज्ञानमार्ग (विचार द्वारा सत्य तक पहुँचना) और कर्ममार्ग (सेवा द्वारा अहंकार मिटाना) ऊपरी तौर पर अलग दिख सकते हैं, पर वे एक ही सत्य के दो पहलू हैं। यदि कोई एक मार्ग पर भी पूरी ईमानदारी और गहराई से चले, तो वह उसी परम शांति को प्राप्त होगा जो दूसरे मार्ग से मिलती है।

> यह श्लोक हमें बताता है कि... मार्ग की विविधता से गंतव्य नहीं बदलता; पूर्ण निष्ठा ही सफलता की कुंजी है।

श्लोक संख्या: **5.05**

> यत्साङ्ख्यैः प्राप्यते स्थानं तद्योगैरपि गम्यते |
>
> एकं साङ्ख्यं च योगं च यः पश्यति स पश्यति || **05** ||

हिन्दी अनुवाद:
ज्ञानयोगियों द्वारा जो परम पद प्राप्त किया जाता है, कर्मयोगियों द्वारा भी वही प्राप्त किया जाता है। इसलिए जो पुरुष ज्ञानयोग और कर्मयोग को फल रूप में एक देखता है, वही वास्तव में देखता है।

सरल व्याख्या:
ज्ञान और कर्म का मिलन ही वास्तविक दर्शन है। जो यह समझ लेता है कि कर्म के बिना ज्ञान केवल कोरी बातें हैं और ज्ञान के बिना कर्म केवल भटकाव है, वही सत्य को देख पाता है। दोनों का अंतिम परिणाम 'अहंकार की निवृत्ति' और 'परमात्मा की प्राप्ति' ही है।

> यह श्लोक हमें बताता है कि... सत्य के मार्ग अलग हो सकते हैं, परंतु उनका अनुभव और परिणाम सदैव एक ही होता है।

Satyaanubhuti Ashram

श्लोक संख्या: **5.06**

> संन्यासस्तु महाबाहो दुःखमाप्तुमयोगतः |
>
> योगयुक्तो मुनिर्ब्रह्म नचिरेणाधिगच्छति || **06** ||

हिन्दी अनुवाद:
परन्तु हे महाबाहो! कर्मयोग के बिना संन्यास (मन, इन्द्रियों और शरीर द्वारा होने वाले कर्मों में कर्तापन का त्याग) प्राप्त होना कठिन है; और कर्मयोग से युक्त मुनि शीघ्र ही ब्रह्म को प्राप्त हो जाता है।

सरल व्याख्या:
बिना निष्काम कर्म के अभ्यास के सीधा संन्यास लेना दुखी होने जैसा है, क्योंकि मन की शुद्धि के बिना कर्मों का त्याग केवल आलस्य या दमन बन जाता है। लेकिन जो कर्मयोग के माध्यम से अपने स्वभाव को शुद्ध कर चुका है, वह बहुत जल्दी परमात्मा के साथ एकरूपता का अनुभव कर लेता है।

> यह श्लोक हमें बताता है कि... कर्मयोग वह आधार है जिस पर ज्ञान और संन्यास की ऊँची इमारत खड़ी होती है।

श्लोक संख्या: **5.07**

> योगयुक्तो विशुद्धात्मा विजितात्मा जितेन्द्रियः |
>
> सर्वभूतात्मभूतात्मा कुर्वन्नपि न लिप्यते || **07** ||

हिन्दी अनुवाद:
जिसका मन अपने वश में है, जो जितेन्द्रिय और विशुद्ध अन्तःकरण वाला है तथा संपूर्ण प्राणियों का आत्मरूप परमात्मा ही जिसका आत्मा है, ऐसा कर्मयोगी कर्म करता हुआ भी लिप्त नहीं होता।

सरल व्याख्या:
एक श्रेष्ठ कर्मयोगी की पहचान यह है कि वह अपनी इन्द्रियों और मन का स्वामी होता है। सबसे बड़ी बात यह कि वह हर प्राणी में अपनी ही आत्मा (परमात्मा) को देखता है। ऐसी दिव्य दृष्टि के कारण वह संसार के सारे कार्य करते हुए भी उनमें उसी तरह नहीं फँसता जैसे जल में कमल।

> यह श्लोक हमें बताता है कि... सबके प्रति आत्मभाव और आत्म-संयम ही कर्म की जंजीरों को तोड़ता है।

Satyaanubhuti Ashram

श्लोक संख्या: **5.08 - 5.09**

> नैव किञ्चित्करोमीति युक्तो मन्येत तत्त्ववित् |
>
> पश्यञ्शृण्वन्स्पृशञ्जिघ्रन्नश्नन्गच्छन्स्वपञ्श्वसन् || **08** ||
>
> प्रलपन्विसृजन्गृह्णन्नुन्मिषन्निमिषन्नपि |
>
> इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेषु वर्तन्त इति धारयन् || **09** ||

हिन्दी अनुवाद:
तत्व को जानने वाला सांख्ययोगी तो देखता हुआ, सुनता हुआ, स्पर्श करता हुआ, सूँघता हुआ, भोजन करता हुआ, चलता हुआ, सोता हुआ, श्वास लेता हुआ, बोलता हुआ, त्यागता हुआ, ग्रहण करता हुआ तथा आँखों को खोलता और मूँदता हुआ भी —'इन्द्रियाँ ही अपने विषयों में बरत रही हैं'—ऐसा मानकर निस्संदेह यही समझे कि मैं कुछ भी नहीं करता हूँ।

सरल व्याख्या:
यह अकर्तापन की पराकाष्ठा है। ज्ञानी जानता है कि शरीर की सभी क्रियाएँ (देखना, खाना, साँस लेना) प्रकृति के नियमों और इन्द्रियों के स्वभाव के अनुसार हो रही हैं। वह स्वयं को इन क्रियाओं का कर्ता नहीं मानता। वह एक 'साक्षी' की तरह रहता है, जिससे उसे कर्मों का कोई बंधन नहीं लगता।

> ये श्लोक हमें बताते हैं कि... स्वयं को शरीर की क्रियाओं से अलग और दृष्टा रूप में देखना ही वास्तविक स्वतंत्रता है।

श्लोक संख्या: **5.10**

> ब्रह्मण्याधाय कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा करोति यः |
>
> लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा || **10** ||

हिन्दी अनुवाद:
जो पुरुष सब कर्मों को परमात्मा में अर्पण करके और आसक्ति को त्यागकर कर्म करता है, वह पाप से वैसे ही लिप्त नहीं होता, जैसे कमल का पत्ता जल से लिप्त नहीं होता।

सरल व्याख्या:
भगवान कर्मयोग का सबसे सुंदर उदाहरण देते हैं। कमल का पत्ता पानी में ही रहता है, पर पानी की एक बूँद भी उस पर नहीं ठहरती। ठीक वैसे ही, जो व्यक्ति अपने हर कार्य को ईश्वर की सेवा मानकर उन्हें समर्पित कर देता है और फल की चिंता छोड़ देता है, वह इस संसार के दुखों और बुराइयों के बीच रहकर भी उनसे अछूता रहता है।

> यह श्लोक हमें बताता है कि... ईश्वरार्पण बुद्धि ही संसार रूपी सागर में सुरक्षित रहने का सबसे सरल उपाय है।

Satyaanubhuti Ashram

श्लोक संख्या: **5.11**

> कायेन मनसा बुद्ध्या केवलैरिन्द्रियैरपि |
>
> योगिनः कर्म कुर्वन्ति सङ्गं त्यक्त्वात्मशुद्धये || **11** ||

हिन्दी अनुवाद:
कर्मयोगी ममता रहित होकर केवल शरीर, मन, बुद्धि और इन्द्रियों द्वारा आसक्ति को त्यागकर अन्तःकरण की शुद्धि के लिए कर्म करते हैं।

सरल व्याख्या:
योगी कर्म करना नहीं छोड़ते, बल्कि कर्म करने के पीछे का उद्देश्य बदल देते हैं। वे 'मैं' और 'मेरा' के भाव से ऊपर उठकर कार्य करते हैं। उनके लिए कर्म का फल धन या मान नहीं, बल्कि अपने ही मन और बुद्धि को पवित्र करना (आत्मुशुद्धि) होता है। जब कर्तापन का अहंकार हट जाता है, तो कर्म साधना बन जाता है।

> यह श्लोक हमें बताता है कि... कर्म का मुख्य प्रयोजन स्वयं के भीतर छिपे विकारों को साफ करना होना चाहिए।

श्लोक संख्या: **5.12**

> युक्तः कर्मफलं त्यक्त्वा शान्तिमाप्नोति नैष्ठिकीम् |
>
> अयुक्तः कामकारेण फले सक्तो निबध्यते || **12** ||

हिन्दी अनुवाद:
कर्मयोगी कर्मों के फल का त्याग करके भगवत्प्राप्ति रूप शान्ति को प्राप्त होता है और जो परमात्मा में युक्त नहीं है, वह कामना के कारण फल में आसक्त होकर बँध जाता है।

सरल व्याख्या:
शांति कहाँ है? जो व्यक्ति परिणाम की चिंता छोड़कर केवल कर्तव्य पर ध्यान देता है, वह उस स्थायी शांति को प्राप्त करता है जो ईश्वर से मिलती है। लेकिन जो व्यक्ति अपनी इच्छाओं के वश में है और हर काम के बदले कुछ चाहने की लालसा रखता है, वह हमेशा तनाव और दुखों के बंधन में फँसा रहता है।

> यह श्लोक हमें बताता है कि... फल की आसक्ति ही अशांति का द्वार है और निष्कामता ही परम शांति का मार्ग है।

Satyaanubhuti Ashram

श्लोक संख्या: **5.13**

> सर्वकर्माणि मनसा संन्यस्यास्ते सुखं वशी |
>
> नवद्वारे पुरे देही नैव कुर्वन्न कारयन् || **13** ||

हिन्दी अनुवाद:
जिसका अन्तःकरण अपने वश में है, ऐसा सांख्ययोगी सब कर्मों को मन से त्यागकर नौ द्वारों वाले शरीर रूपी घर में न कुछ करता हुआ और न करवाता हुआ ही सुखपूर्वक अपने स्वरूप में स्थित रहता है।

सरल व्याख्या:
शरीर को एक 'नौ द्वारों वाले नगर' की तरह बताया गया है। ज्ञानी पुरुष इस नगर में रहने वाला एक निर्लिप्त निवासी है। वह जानता है कि इन्द्रियाँ अपना कार्य कर रही हैं, लेकिन वह स्वयं (आत्मा) अकर्ता है। वह भीतर से पूरी तरह शांत और सुखी रहता है क्योंकि वह स्वयं को देह की क्रियाओं का कर्ता या प्रेरक नहीं मानता।

> यह श्लोक हमें बताता है कि... स्वयं को शरीर से अलग अनुभव करना ही सच्ची सुखद स्थिति है।

Satyaanubhuti Ashram

श्लोक संख्या: **5.14**

> न कर्तृत्वं न कर्माणि लोकस्य सृजति प्रभुः |
>
> न कर्मफलसंयोगं स्वभावस्तु प्रवर्तते || **14** ||

हिन्दी अनुवाद:
परमात्मा न तो मनुष्यों के कर्तृत्व की (कि मैं करता हूँ), न कर्मों की और न कर्मफल के संयोग की ही रचना करते हैं; किन्तु स्वभाव (प्रकृति) ही बरत रहा है।

सरल व्याख्या:
यह एक बहुत बड़ा सत्य है। भगवान किसी को मजबूर नहीं करते कि वह यह काम करे, न ही वे कर्मों के फल का विधान स्वार्थवश रचते हैं। मनुष्य अपने पिछले संस्कारों और प्रकृति के गुणों (स्वभाव) के अनुसार कर्म करता है। परमात्मा साक्षी हैं; यह सारा संसार प्रकृति के नियमों के अनुसार अपने आप संचालित हो रहा है।

> यह श्लोक हमें बताता है कि... परमात्मा निर्लिप्त हैं; मनुष्य के कर्म और उनके परिणाम उसकी अपनी प्रकृति और पसंद का हिस्सा हैं।

श्लोक संख्या: **5.15**

> नादत्ते कस्यचित्पापं न चैव सुकृतं विभुः |
>
> अज्ञानेनावृतं ज्ञानं तेन मुह्यन्ति जन्तवः || **15** ||

हिन्दी अनुवाद:
सर्वव्यापी परमात्मा न किसी के पाप कर्म को और न किसी के शुभ कर्म को ही ग्रहण करते हैं, किन्तु अज्ञान के द्वारा ज्ञान ढका हुआ है, उसी से सब जीव मोहित हो रहे हैं।

सरल व्याख्या:
भगवान न तो हमारे पापों का हिस्सा बनते हैं और न ही हमारे पुण्यों का। वे इन सबसे परे हैं। तो फिर हमें दुख-सुख क्यों मिलते हैं? क्योंकि हमारा विवेक 'अज्ञान' की चादर से ढका हुआ है। हम स्वयं को शरीर और कर्ता मान लेते हैं, जिससे मोह पैदा होता है और हम कर्मों के फल के चक्र में फँस जाते हैं।

> यह श्लोक हमें बताता है कि... अज्ञान ही जीव के कष्टों का कारण है, परमात्मा किसी को दुख या सुख देने के जिम्मेदार नहीं हैं।

श्लोक संख्या: **5.16**

> ज्ञानेन तु तदज्ञानं येषां नाशितमात्मनः |
>
> तेषामादित्यवज्ज्ञानं प्रकाशयति तत्परम् || **16** ||

हिन्दी अनुवाद:
परन्तु जिनका वह अज्ञान आत्मज्ञान द्वारा नष्ट कर दिया गया है, उनका वह ज्ञान सूर्य के समान उस सच्चिदानन्दघन परमात्मा को प्रकाशित कर देता है।

सरल व्याख्या:
जैसे सूर्य के निकलते ही रात का अंधेरा गायब हो जाता है, वैसे ही जैसे ही आत्मज्ञान जाग्रत होता है, अज्ञान की परतें हट जाती हैं। तब साधक को परमात्मा की उपस्थिति का अनुभव वैसे ही साफ़ होने लगता है जैसे दिन के उजाले में हर वस्तु स्पष्ट दिखती है। ज्ञान सब भ्रमों को जलाकर सत्य को सामने ले आता है।

> यह श्लोक हमें बताता है कि... आत्मज्ञान ही वह प्रकाश है जो परमात्मा के वास्तविक स्वरूप का दर्शन कराता है।

Satyaanubhuti Ashram

श्लोक संख्या: **5.17**

> तद्बुद्धयस्तदात्मानस्तन्निष्ठास्तत्परायणा |
>
> गच्छन्त्यपुनरावृत्तिं ज्ञाननिर्धूतकल्मषाः || **17** ||

हिन्दी अनुवाद:
जिनका मन तद्रूप हो रहा है, जिनकी बुद्धि तद्रूप हो रही है और जो सच्चिदानन्दघन परमात्मा में ही निरंतर एकीभाव से स्थित हैं, ऐसे ज्ञान द्वारा पापरहित हुए पुरुष अपुनरावृत्ति को (अर्थात परमगति को) प्राप्त होते हैं।

सरल व्याख्या:
जब किसी का पूरा ध्यान, बुद्धि और निष्ठा केवल परमात्मा में ही रम जाती है, तो उसके भीतर के सारे मैल (पाप और वासनाएँ) ज्ञान द्वारा धुल जाते हैं। ऐसा व्यक्ति जन्म-मरण के चक्र से छूट जाता है और उस परम स्थिति को पा लेता है जहाँ से फिर लौटना नहीं पड़ता।

> यह श्लोक हमें बताता है कि... परमात्मा में पूर्ण तन्मयता ही मुक्ति का अचूक उपाय है।

श्लोक संख्या: **5.18**

> विद्याविनयसम्पन्ने ब्राह्मणे गवि हस्तिनि |
>
> शुनि चैव श्वपाके च पण्डिताः समदर्शिनः || **18** ||

Satyaanubhuti Ashram

हिन्दी अनुवाद:
ज्ञानी जन विद्या और विनययुक्त ब्राह्मण में तथा गौ, हाथी, कुत्ते और चाण्डाल में भी समदर्शी ही होते हैं।

सरल व्याख्या:
सच्चे ज्ञान की पहचान 'समदृष्टि' है। ज्ञानी व्यक्ति बाहरी शरीर, जाति, बुद्धि या व्यवहार के आधार पर भेद नहीं करता। वह जानता है कि एक विद्वान ब्राह्मण के भीतर भी वही आत्मा है जो एक पशु या समाज के सबसे उपेक्षित व्यक्ति के भीतर है। वह सबमें एक ही ईश्वर के दर्शन करता है।

> यह श्लोक हमें बताता है कि... समता और करुणा ही आत्मज्ञानी के व्यक्तित्व का सबसे बड़ा प्रमाण है।

श्लोक संख्या: **5.19**

> इहैव तैर्जितः सर्गो येषां साम्ये स्थितं मनः |
>
> निर्दोषं हि समं ब्रह्म तस्माद्ब्रह्मणि ते स्थिताः || **19** ||

हिन्दी अनुवाद:
जिनका मन समत्व भाव में स्थित है, उनके द्वारा इस जीवित अवस्था में ही संपूर्ण संसार जीत लिया गया है; क्योंकि सच्चिदानन्दघन परमात्मा निर्दोष और सम है, इससे वे परमात्मा में ही स्थित हैं।

सरल व्याख्या:
संसार को जीतने का अर्थ उसे अधीन करना नहीं, बल्कि मन को समता में टिका देना है। चूँकि परमात्मा निर्दोष हैं और सबमें समान रूप से व्याप्त हैं, इसलिए जो व्यक्ति समता को अपना लेता है, वह जीते-जी परमात्मा का रूप हो जाता है। उसे मुक्ति के लिए मृत्यु का इंतज़ार नहीं करना पड़ता।

> यह श्लोक हमें बताता है कि... जिसका मन राग-द्वेष से मुक्त होकर सम हो गया, उसने जीवन का लक्ष्य पा लिया।

Satyaanubhuti Ashram

श्लोक संख्या: **5.20**

> न प्रहृष्येत्प्रियं प्राप्य नोद्विजेत्प्राप्य चाप्रियम् |
>
> स्थिरबुद्धिरसम्मूढो ब्रह्मविद्ब्रह्मणि स्थितः || **20** ||

हिन्दी अनुवाद:
जो पुरुष प्रिय को प्राप्त होकर हर्षित नहीं होता और अप्रिय को प्राप्त होकर उद्विग्न नहीं होता, वह स्थिर बुद्धि, संशयरहित ब्रह्मवेत्ता पुरुष ब्रह्म में ही स्थित है।

सरल व्याख्या:
ब्रह्मनिष्ठ व्यक्ति की मानसिक स्थिति का वर्णन है। जीवन में अनुकूल परिस्थिति आने पर वह अहंकार में नहीं फूलता और प्रतिकूलता आने पर घबराता नहीं। उसकी बुद्धि स्थिर रहती है और वह किसी भी भ्रम (मोह) में नहीं फँसता। ऐसा संतुलित व्यक्ति ही वास्तव में परमात्मा के साथ जुड़ा हुआ है।

> यह श्लोक हमें बताता है कि... हर्ष और शोक में संतुलन बनाए रखना ही आध्यात्मिक परिपक्वता की निशानी है।

श्लोक संख्या: **5.21**

> बाह्यस्पर्शेष्वसक्तात्मा विन्दत्यात्मनि यत्सुखम् |
>
> स ब्रह्मयोगयुक्तात्मा सुखमक्षयमश्नुते || **21** ||

हिन्दी अनुवाद:
बाहर के विषयों में आसक्ति रहित अंतःकरण वाला साधक आत्मा में स्थित जिस सुख को प्राप्त होता है, वह सच्चिदानंदघन परमात्मा के ध्यान रूप योग में अभिन्न भाव से स्थित पुरुष अक्षय (कभी नष्ट न होने वाले) आनंद का अनुभव करता है।

सरल व्याख्या:
संसार की वस्तुओं से मिलने वाला सुख क्षणभंगुर है और इन्द्रियों पर निर्भर है। लेकिन जब साधक अपना ध्यान बाहरी विषयों से हटाकर अपनी आत्मा की ओर मोड़ता है, तो उसे एक ऐसा सुख मिलता है जो किसी वस्तु का मोहताज नहीं है। परमात्मा से जुड़ने पर मिलने वाला यह आनंद स्थायी और अनंत होता है।

> यह श्लोक हमें बताता है कि... सच्चा और कभी न समाप्त होने वाला सुख हमारे भीतर ही है, बाहर की वस्तुओं में नहीं।

Satyaanubhuti Ashram

श्लोक संख्या: **5.22**

> ये हि संस्पर्शजा भोगा दुःखयोनय एव ते |
>
> आद्यन्तवन्तः कौन्तेय न तेषु रमते बुधः || **22** ||

हिन्दी अनुवाद:
हे कौन्तेय! जो इन्द्रिय तथा विषयों के संयोग से उत्पन्न होने वाले भोग हैं, वे यद्यपि विषयी पुरुषों को सुख रूप भासते हैं, तो भी वे दुःख के ही हेतु हैं और आदि-अंत वाले (अनित्य) हैं; इसलिए बुद्धिमान विवेकशील पुरुष उनमें नहीं रमता।

सरल व्याख्या:
इन्द्रियों के भोगों की एक शुरुआत होती है और एक अंत। वे शुरू में सुखद लगते हैं पर अंत में दुख और रिक्तता छोड़ जाते हैं। बुद्धिमान व्यक्ति यह समझ लेता है कि ये सुख अस्थायी हैं और इनके पीछे भागना केवल समय की बर्बादी है, इसलिए वह अपनी ऊर्जा को शाश्वत सत्य की खोज में लगाता है।

> यह श्लोक हमें बताता है कि... क्षणिक सुखों का मोह ही भविष्य के दुखों का कारण बनता है।

श्लोक संख्या: **5.23**

> शक्नोतीहैव यः सोढुं प्राक्शरीरविमोक्षणात् |
>
> कामक्रोधोद्भवं वेगं स युक्तः स सुखी नरः || **23** ||

हिन्दी अनुवाद:
जो साधक इस शरीर का अंत होने से पहले ही काम और क्रोध से उत्पन्न होने वाले वेग को सहन करने में समर्थ हो जाता है, वही पुरुष योगी है और वही सुखी है।

सरल व्याख्या:
इच्छा (काम) और गुस्सा (क्रोध) हमारे भीतर उठने वाले तूफानों की तरह हैं। जो व्यक्ति शरीर रहते इन आवेगों को काबू करना सीख जाता है और इनके वश में आकर गलत कार्य नहीं करता, वही वास्तव में स्वतंत्र है। सच्चा सुख वही पा सकता है जिसने अपने मन की लहरों को शांत कर लिया है।

> यह श्लोक हमें बताता है कि... काम और क्रोध पर विजय प्राप्त करना ही जीवन की सबसे बड़ी सफलता और सुख का आधार है।

Satyaanubhuti Ashram

श्लोक संख्या: **5.24**

> योऽन्तःसुखोऽन्तरारामस्तथान्तर्ज्योतिरेव यः |
>
> स योगी ब्रह्मनिर्वाणं ब्रह्मभूतोऽधिगच्छति || **24** ||

हिन्दी अनुवाद:
जो पुरुष अंतरात्मा में ही सुख वाला है, आत्मा में ही रमण करने वाला है तथा जो आत्मा में ही ज्ञान वाला है, वह ब्रह्मरूप हुआ सांख्ययोगी शांत परब्रह्म परमात्मा को प्राप्त होता है।

सरल व्याख्या:
जब किसी की खुशी, शांति और प्रकाश का स्रोत बाहरी दुनिया न होकर उसका अपना अंतर्मन बन जाता है, तो वह व्यक्ति परमात्मा के साथ एकरूप हो जाता है। उसे फिर कहीं और जाने या कुछ और पाने की जरूरत नहीं रहती। वह जीते-जी मुक्ति (निर्वाण) का अनुभव करता है।

> यह श्लोक हमें बताता है कि... अंतर्मुखी होकर आत्म-साक्षात्कार करना ही परमात्मा से मिलन का मार्ग है।

श्लोक संख्या: **5.25**

> लभन्ते ब्रह्मनिर्वाणमृषयः क्षीणकल्मषाः |
>
> छिन्नद्वैधा यतात्मानः सर्वभूतहिते रताः || **25** ||

हिन्दी अनुवाद:
जिनके सब पाप नष्ट हो गए हैं, जिनके सब संशय ज्ञान द्वारा निवृत्त हो गए हैं, जो संपूर्ण प्राणियों के हित में रत हैं और जिनका जीता हुआ मन निश्चल भाव से परमात्मा में स्थित है, वे ब्रह्मवेत्ता पुरुष शांत परब्रह्म परमात्मा को प्राप्त होते हैं।

सरल व्याख्या:
मुक्ति केवल व्यक्तिगत शांति नहीं है। ज्ञानी पुरुष वह है जो 'वसुधैव कुटुंबकम' के भाव से सबके कल्याण में लगा रहता है। उसके मन के सारे द्वन्द्व और संशय खत्म हो जाते हैं। ऐसा व्यक्ति, जो भीतर से शांत और बाहर से सेवाभावी है, सहज ही ईश्वर को पा लेता है।

> यह श्लोक हमें बताता है कि... परोपकार और संशयरहित बुद्धि ही आध्यात्मिक पूर्णता की पहचान है।

Satyaanubhuti Ashram

श्लोक संख्या: **5.26**

> कामक्रोधवियुक्तानां यतीनां यतचेतसाम् |
>
> अभितो ब्रह्मनिर्वाणं वर्तते विदितात्मनाम् || **26** ||

हिन्दी अनुवाद:
काम-क्रोध से रहित, जीते हुए चित्त वाले, आत्मसाक्षात्कारी पुरुषों के लिए सब ओर से शांत परब्रह्म परमात्मा ही प्राप्त है।

सरल व्याख्या:
जिसने अपनी इच्छाओं और क्रोध को जीत लिया है, उसके लिए परमात्मा दूर नहीं है। वह जहाँ भी देखता है, उसे ईश्वरीय शांति का ही अनुभव होता है। उसके लिए संसार का बंधन समाप्त हो चुका है और वह हर क्षण मुक्ति की अवस्था में ही रहता है।

> यह श्लोक हमें बताता है कि... वासनाओं से मुक्ति मिलते ही परमात्मा का अनुभव स्वतः होने लगता है।

श्लोक संख्या: **5.27 - 5.28**

> स्पर्शान्कृत्वा बहिर्बाह्यांश्चक्षुश्चैवान्तरे भ्रुवोः |
>
> प्राणापानौ समौ कृत्वा नासाभ्यन्तरचारिणौ || **27** ||
>
> यतेन्द्रियमनोबुद्धिर्मुनिर्मोक्षपरायणः |
>
> विगतेच्छाभयक्रोधो यः सदा मुक्त एव सः || **28** ||

हिन्दी अनुवाद:
बाहर के विषय-भोगों को बाहर ही निकालकर और नेत्रों की दृष्टि को भृकुटी के बीच में स्थित करके तथा नासिका में विचरने वाले प्राण और अपान वायु को सम करके, जिसकी इन्द्रियाँ, मन और बुद्धि जीती हुई हैं, ऐसा जो मोक्षपरायण मुनि इच्छा, भय और क्रोध से रहित हो गया है, वह सदा मुक्त ही है।

सरल व्याख्या:
यहाँ ध्यान योग की एक संक्षिप्त विधि बताई गई है। बाहरी दुनिया के विचारों को रोककर, अपनी एकाग्रता को केंद्रित करना और श्वास की गति को शांत करना मन को वश में करने का तरीका है। जो मुनि इस प्रकार अभ्यास करते हुए इच्छा, डर और गुस्से को छोड़ देता है, वह शरीर में रहते हुए भी हमेशा के लिए मुक्त है।

> ये श्लोक हमें बताते हैं कि... ध्यान और आत्म-संयम द्वारा ही मानसिक विकारों को जड़ से मिटाया जा सकता है।

Satyaanubhuti Ashram

श्लोक संख्या: **5.29**

> भोक्तारं यज्ञतपसां सर्वलोकमहेश्वरम् |
>
> सुहृदं सर्वभूतानां ज्ञात्वा मां शान्तिमृच्छति || **29** ||

हिन्दी अनुवाद:
मेरा भक्त मुझे सब यज्ञ और तपों का भोगने वाला, संपूर्ण लोकों के ईश्वरों का भी ईश्वर तथा संपूर्ण भूत-प्राणियों का सुहृद (स्वार्थरहित दयालु और प्रेमी) ऐसा तत्व से जानकर शांति को प्राप्त होता है।

सरल व्याख्या:
अध्याय का अंतिम श्लोक शांति का महामंत्र है। शांति तब मिलती है जब हमें यह विश्वास हो जाए कि परमात्मा ही हमारे सभी शुभ कर्मों का लक्ष्य है, वे ही इस पूरी सृष्टि के स्वामी हैं, और सबसे बढ़कर—वे हमारे सबसे बड़े मित्र और हितैषी हैं। यह जानकर भक्त निर्भय हो जाता है और उसे परम शांति मिलती है।

> यह श्लोक हमें बताता है कि... परमात्मा को अपना परम मित्र और रक्षक मानना ही निर्भयता और शांति का आधार है।

॥ इति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे श्रीकृष्णार्जुनसंवादे कर्मसंन्यासयोगो नाम पञ्चमोऽध्यायः ॥

Satyaanubhuti Ashram