

	ഓം ശ്രീപരമാത്മനേ നമഃ	
	അഥ ഷഷ്ഠോഽധ്യായഃ	
	ആത്മസംയമ യോഗഃ	

ശ്രീഭഗവാനുവാച

അനാശ്രിതഃ കർമ്മഫലം കാര്യം കർമ്മ കരോതി യഃ |  
 സ സന്ന്യാസീ ച യോഗീ ച ന നിരഗ്നിർന ചാക്രിയഃ || ൩-൧||

യം സന്ന്യാസമിതി പ്രാഹുഃ യോഗം തം വിദ്ധി പാണ്ഡവ |  
 ന ഹ്യസന്ന്യസ്തസങ്കല്പഃ യോഗീ ഭവതി കശ്ചന || ൩-൨||

ആരുരുക്ഷോർമുനേര്യോഗം കർമ്മ കാരണമുച്യതേ |  
 യോഗാരുഢസ്യ തസ്യൈവ ശമഃ കാരണമുച്യതേ || ൩-൩||

യദാ ഹി നേന്ദ്രിയാർഥേഷു ന കർമ്മസ്വനുഷജ്ജതേ |  
 സർവസങ്കല്പസന്ന്യാസീ യോഗാരുഢസ്തദോച്യതേ || ൩-൪||

ഉദ്ധരേദാത്മനാഽഽത്മാനം നാഽത്മാനമവസാദയേത് |  
 ആത്മൈവ ഹ്യാത്മനോ ബന്ധുഃ ആത്മൈവ രിപുരാത്മനഃ ||  
 ൩-൫||

ബന്ധുരാത്മാഽഽത്മനസ്തസ്യ യേനാടത്മൈവാഽത്മനാ ജിതഃ |  
 അനാത്മനസ്തു ശത്രുത്വേ വർത്തേതാടത്മൈവ ശത്രുവത് || ൩-൬||

ജിതാത്മനഃ പ്രശാന്തസ്യ പരമാത്മാ സമാഹിതഃ |  
 ശീതോഷ്ണസുഖദുഃഖേഷു തഥാ മാനാപമാനയോഃ || ൩-൭||

ജ്ഞാനവിജ്ഞാനതൃപ്താത്മാ കൂടസ്ഥോ വിജിതേന്ദ്രിയഃ |  
 യുക്ത ഇത്യുച്യതേ യോഗീ സമലോഷ്ടാശ്ചമകാഞ്ചനഃ || ൩-൮||

സുഹൃന്മിത്രാര്യുദാസീന മധ്യസ്ഥഭേഷ്യബന്ധുഷു |  
സാധുഷപി ച പാപേഷു സമബുദ്ധിരപിശിഷ്യതേ || നൃ-൯||

യോഗീ യുഞ്ജിത സതത്ത്വ ആത്മാനം രഹസി സ്ഥിതഃ |  
ഏകാകീ യതചിത്താന്താ നിരാശീരപരിഗ്രഹഃ || നൃ-൧൦||

ശുചൗ ദേശേ പ്രതിഷ്ഠാപ്യ സ്ഥിരമാസനമാത്മനഃ |  
നാത്യുച്ഛ്രിതം നാതിനീചം ചൈലാജിനകുശോത്തരമ് || നൃ-൧൧||

തത്രൈകാഗ്രം മനഃ കൃത്വാ യതചിത്തേന്ദ്രിയക്രിയഃ |  
ഉപവിശ്യാഽസനേ യുഞ്ജ്യാത് യോഗമാത്മവിശുദ്ധയേ || നൃ-൧൨||

സമം കായശിരോഗ്രീവം ധാരയന്മുഖം സ്ഥിരഃ |  
സമപ്രേക്ഷ്യ നാസികാഗ്രം സ്വം ദിശശ്ചാനവലോകയന് ||  
നൃ-൧൩||

പ്രശാന്താന്താ വിഗതഭീഃ ബ്രഹ്മചാരിവ്രതേ സ്ഥിതഃ |  
മനഃ സംയമ്യ മച്ചിത്തഃ യുക്ത ആസീത മത്പരഃ || നൃ-൧൪||

യുഞ്ജന്മനേവം സദാഽഽത്മാനം യോഗീ നിയതമാനസഃ |  
ശാന്തിം നിരപാണപരമാം മത്സംസ്ഥാമധിഗച്ഛതി || നൃ-൧൫||

നാത്യശ്നതസ്തു യോഗോഽസ്തി ന ചൈകാന്തമനശ്നതഃ |  
ന ചാതിസ്വപ്നശീലസ്യ ജാഗ്രതോ നൈവ ചാർജുന || നൃ-൧൬||

യുക്താഹാരവിഹാരസ്യ യുക്തചേഷ്ടസ്യ കർമ്മസ്യ |  
യുക്തസ്വപ്നാവബോധസ്യ യോഗോ ഭവതി ദുഃഖഹാ || നൃ-൧൭||

യദാ വിനിയതം ചിത്തമ് ആത്മന്യേവാവതിഷ്ഠതേ |  
നിഃസ്പൃഹഃ സരപകാമേഭ്യഃ യുക്ത ഇത്യുച്യതേ തദാ || നൃ-൧൮||

യഥാ ദീപോ നിവാതസ്ഥഃ നേങ്ഗതേ സോപമാ സ്മൃതാ |  
യോഗിനോ യതചിത്തസ്യ യുജ്ജതോ യോഗമാത്മനഃ || നൃ-൧൯||

യത്രോപരമതേ ചിത്തം നിരുദ്ധം യോഗസേവയാ |  
യത്ര ചൈവാത്മനാഽഽത്മാനം പശ്യന്നാത്മനി തുഷ്ടതി || നൃ-൨൦||

സുഖമാത്യന്തികം യത്തത് ബുദ്ധിഗ്രാഹ്യമതീന്ദ്രിയമ് |  
വേത്തി യത്ര ന ചൈവായം സ്ഥിതശ്ചലതി തത്ത്വതഃ || നൃ-൨൧||

യം ലബ്ധ്വാ ചാപരം ലാഭം മന്യതേ നാധികം തതഃ |  
യസ്മിൻസ്ഥിതോ ന ദുഃഖേന ഗുരുണാഽപി വിചാല്യതേ ||  
നൃ-൨൨||

തം വിദ്യാദ് ദുഃഖസംയോഗവിയോഗം യോഗസഞ്ജ്ഞിതമ് |  
സ നിശ്ചയേന യോക്തവ്യഃ യോഗോ നിരപിണ്ണചേതസാ ||  
നൃ-൨൩||

സങ്കല്പപ്രഭവാൻകാമാൻ തൃക്താ സർവാനശേഷതഃ |  
മനസൈവേന്ദ്രിയഗ്രാമം വിനിയമ്യ സമന്തതഃ || നൃ-൨൪||

ശന്നൈഃ ശന്നൈരുപരമേത് ബുദ്ധ്യാ ധൃതിഗൃഹീതയാ |  
ആത്മസംസ്ഥം മനഃ കൃത്വാ ന കിഞ്ചിദപി ചിന്തയേത് || നൃ-൨൫||

യതോ യതോ നിശ്ചരതി മനശ്ചഞ്ചലമസ്ഥിരമ് |  
തതസ്തതോ നിയമ്യേതത് ആത്മന്യേവ വശം നയേത് || നൃ-൨൬||

പ്രശാന്തമനസം ഹൃദനം യോഗിനം സുഖമുത്തമമ് |  
ഉപൈതി ശാന്തരജസം ബ്രഹ്മഭൂതമകല്മഷമ് || നൃ-൨൭||

യുജ്ജന്ന്നേവം സദാഽഽത്മാനം യോഗീ വിഗതകല്മഷഃ |

സുഖേന ബ്രഹ്മസംസ്പർശമ് അത്യന്തം സുഖമശ്നുതേ ||  
 നൃ-൨൮||

സരപഭൂതസ്ഥമാത്മാനം സരപഭൂതാനി ചാടത്മനി |  
 ഇഘക്ഷതേ യോഗയുക്താത്മാ സരപത്ര സമദർശനഃ || നൃ-൨൯||

യോ മാം പശ്യതി സരപത്ര സരപം ച മയി പശ്യതി |  
 തത്ത്യാഹം ന പ്രണശ്യാമി സ ച മേ ന പ്രണശ്യതി || നൃ-൩൦||

സരപഭൂതസ്ഥിതം യോ മാം ഭജത്യേകത്വമാസ്ഥിതഃ |  
 സരപമാ വർത്തമാനോഽപി സ യോഗീ മയി വർത്തതേ || നൃ-൩൧||

ആത്മഘമേന സരപത്ര സമം പശ്യതി യോടർജുന |  
 സുഖം വാ യദി വാ ദുഃഖം സ യോഗീ പരമോ മതഃ || നൃ-൩൨||

അർജുന ഉവാച  
 യോഽയം യോഗസ്തപയാ പ്രോക്തഃ സാമേന മധുസൂദന |  
 ഏതത്ത്യാഹം ന പശ്യാമി ചഞ്ചലത്വാത് സ്ഥിതിം സ്ഥിരാമ് ||  
 നൃ-൩൩||

ചഞ്ചലം ഹി മനഃ കൃഷ്ണ പ്രമാമി ബലവദ്യുഗ്മമ് |  
 തത്ത്യാഹം നിഗ്രഹം മന്യേ വായോരിവ സുദുഷ്കരമ് || നൃ-൩൪||

ശ്രീഭഗവാനുവാച  
 അസംശയം മഹാബാഹോ മനോ ദുർനിഗ്രഹം ചലമ് |  
 അഭ്യാസേന തു കൗന്തേയ വൈരാഗ്യേണ ച ഗൃഹ്യതേ ||  
 നൃ-൩൫||

അസംയതാത്മനാ യോഗഃ ദുഷ്പ്രാപ ഇതി മേ മതിഃ |  
 വശ്യാത്മനാ തു യതതാ ശക്യോഽവാപ്തുമുപായതഃ || നൃ-൩൬||

അർജുന ഉവാച

അയതിഃ ശ്രദ്ധയോപേതഃ യോഗാച്ചലിതമാനസഃ |  
അപ്രാപ്യ യോഗസംസിദ്ധിം കാം ഗതിം കൃഷ്ണ ഗച്ഛതി ||  
൬-൩൭||

കച്ചിന്നോഭയവിഭ്രഷ്ടഃ ഛിന്നാഭ്രമിവ നശ്യതി |  
അപ്രതിഷ്ഠോ മഹാബാഹോ വിമൂഢോ ബ്രഹ്മണഃ പഥി || ൬-൩൮||

ഏതന്മേ സംശയം കൃഷ്ണ ഛേദത്തുമർഹസ്യശേഷതഃ |  
തപന്യഃ സംശയസ്യാസ്യ ഛേത്താ ന ഹ്യുപപദ്യതേ || ൬-൩൯||

ശ്രീഭഗവാനുവാച

പാർഥ നൈവേഹ നാമൂത്ര വിനാശസ്തസ്യ വിദ്യതേ |  
ന ഹി കല്യാണകൃത്കശ്ചിത് ദുർഗതിം താത ഗച്ഛതി || ൬-൪൦||

പ്രാപ്യ പുണ്യകൃതാം ലോകാന് ഉഷിതാ ശാശ്വതീഃ സമാഃ |  
ശുചീനാം ശ്രീമതാം ഗേഹേ യോഗഭ്രഷ്ടോഽഭിജായതേ || ൬-൪൧||

അഥവാ യോഗിനാമേവ കുലേ ഭവതി ധീമതാമ് |  
ഏതദ്ധി ദുർലഭതരം ലോകേ ജന്മ യദീദൃശമ് || ൬-൪൨||

തത്ര തം ബുദ്ധിസംയോഗം ലഭതേ പൗരപദേഹികമ് |  
യതതേ ച തതോ ഭൂയഃ സംസിദ്ധൗ കൂരുനന്ദന || ൬-൪൩||

പുരപാദ്യാസേന തേനൈവ ഹ്രിയതേ ഹൃവശോഽപി സഃ |  
ജിജ്ഞാസുരപി യോഗസ്യ ശബ്ദബ്രഹ്മാതിവർത്തതേ || ൬-൪൪||

പ്രയത്നാദ്യത്മാനസ്തു യോഗീ സംശുദ്ധകീല്ബിഷഃ |

അനേകജന്മസംസിദ്ധഃ തതോ യാതി പരാം ഗതിമ് || നൃ-ർഭു||

തപസ്വിഭ്യോഽധികോ യോഗീ ജ്ഞാനിഭ്യോഽപി മതോഽധികഃ |  
കർമ്മിഭ്യശ്ചാധികോ യോഗീ തസ്മാദ്യോഗീ ഭവാർജുന || നൃ-ർനൃ||

യോഗിനാമപി സരോഷാം മദ്ഗതേനാന്തരാത്മനാ |  
ശ്രദ്ധാവാന്ഭജതേ യോ മാം സ മേ യുക്തതമോ മതഃ || നൃ-ർഭു||

ഓം തത്സദിതി ശ്രീമദ് ഭഗവദ്ഗീതാസു ഉപനിഷത്സു  
ബ്രഹ്മവിദ്യായാം യോഗശാസ്ത്രേ ശ്രീകൃഷ്ണാർജുനസംവാദേ  
ആത്മസംയമയോഗോ നാമ ഷഷ്ഠോഽധ്യായഃ || നൃ||

With Blessings from:

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

Sri Krishna Vrundavana, NJ, USA  
<http://krishnavrunda.org/>