

॥ ஒம் ஸ்ரீபரமாத்மநே நமஃ ॥
 ॥ அத ஷஷ்டோத்யாயம் ॥
 ॥ ஆத்மஸம்யம யோகம் ॥

ஸ்ரீபகவாநுவாச

அநாஸ்ரிதஃ கர்மபலம் கார்யம் கர்ம கரோதி யஃ ।
 ஸ ஸந்ந்யாஸீ ச யோகீ ச ந நிரக்நிர்ந சாக்ரியஃ ॥ கூ-க॥

யம் ஸந்ந்யாஸமிதி ப்ராஹுஃ யோகம் தம் வித்தி பாண்டவ
 ।
 ந ஹ்யஸந்ந்யஸ்தஸங்கல்பஃ யோகீ பவதி கப்சந ॥ கூ-உ॥

ஆருருக்ஷோர்முநேர்யோகம் கர்ம காரணமுச்யதே ।
 யோகாருடஸ்ய தஸ்யைவ ஸமஃ காரணமுச்யதே ॥ கூ-ங॥

யதா ஹி நேந்த்ரியார்தேஷு ந கர்மஸ்வநுஷஜ்ஜதே ।
 ஸர்வஸங்கல்பஸந்ந்யாஸீ யோகாருடஸ்ததோச்யதே ॥ கூ-ச॥

உத்தரேதாத்மநாத்மாநம் நாத்மாநமவஸாதயேத் ।
 ஆத்மைவ ஹ்யாத்மநோ பந்துஃ ஆத்மைவ ரிபுராத்மநஃ ॥
 கூ-ரு॥

பந்துராத்மாத்மநஸ்தஸ்ய யேநாத்மைவாத்மநா ஜிதஃ ।
 அநாத்மநஸ்து ஸத்ருத்வே வர்தேதாத்மைவ ஸத்ருவத் ॥
 கூ-கூ॥

ஜிதாத்மநஃ ப்ரஸாந்தஸ்ய பரமாத்மா ஸமாஹிதஃ ।
 ஸீதோஷ்ணஸுகதுஃகேஷு ததா மாநாபமாத்யோஃ ॥ கூ-எ॥

ஜ்ஞாநவிஜ்ஞாநத்ருப்தாத்மா கூடஸ்தோ விஜிதேந்த்ரியஃ ।
 யுக்த இத்யுச்யதே யோகீ ஸமலோஷ்டாஸம்மகாஞ்சநஃ ॥
 கூ-அ॥

ஸுஹ்ருந்மித்ரார்யுதாஸீந மத்யஸ்தத்வேஷ்யபந்துஷா ।
ஸாதுஷ்வபி ச பாபேஷா ஸமபுத்திர்விஸிஷ்யதே ॥ கூ-கூ॥

யோகீ யுஞ்ஜீத ஸததம் ஆத்மாநம் ரஹஸி ஸ்திதஃ ।
ஏகாகீ யதசித்தாத்மா நிராஸீரபரிக்ரஹஃ ॥ கூ-கௌ॥

ஸுசௌ தேஸே ப்ரதிஷ்டாப்ய ஸ்திரமாஸநமாத்மநஃ ।
நாத்யுச்ச்ரிதம் நாதிநீசம் சைலாஜிநகுஸோத்தரம் ॥ கூ-கௌ॥

தத்ரைகாக்ரம் மநஃ க்ருத்வா யதசித்தேந்த்ரியக்ரியஃ ।
உபவிஸ்யாஸநே யுஞ்ஜயாத் யோகமாத்மவிஸுத்தயே ॥
கூ-கௌ॥

ஸமம் காயஸிரோக்ரீவம் தாரயந்நசலம் ஸ்திரஃ ।
ஸம்ப்ரேக்ஷ்ய நாஸிகாக்ரம் ஸ்வம் திஸஸ்சாநவலோகயந் ॥
கூ-கௌ॥

ப்ரஸாந்தாத்மா விகதபீஃ ப்ரஹ்மசாரிவ்ரதே ஸ்திதஃ ।
மநஃ ஸம்யம்ய மச்சித்தஃ யுக்த ஆஸீத மத்பரஃ ॥ கூ-கௌ॥

யுஞ்ஜந்நேவம் ஸதாத்மாநம் யோகீ நியதமாநஸஃ ।
ஸாந்திம் நிர்வாணபரமாம் மத்ஸம்ஸ்தாமதிகச்சதி ॥ கூ-கௌ॥

நாத்யஸ்நதஸ்து யோகோஸ்தி ந சைகாந்தமநஸ்நதஃ ।
ந சாதிஸ்வப்நஸீலஸ்ய ஜாக்ரதோ நைவ சார்ஜுந ॥ கூ-கௌ॥

யுக்தாஹாரவிஹாரஸ்ய யுக்தசேஷ்டஸ்ய கர்மஸு ।
யுக்தஸ்வப்நாவபோதஸ்ய யோகோ பவதி துஃகஹா ॥ கூ-கௌ॥

யதா விநியதம் சித்தம் ஆத்மந்யேவாவதிஷ்டதே ।
நிஃஸ்ப்ருஹஃ ஸர்வகாமேப்யஃ யுக்த இத்யுச்யதே ததா ॥
கூ-கௌ॥

யதா தீபோ நிவாதஸ்தஃ நேங்கதே ஸோபமா ஸ்ம்ருதா |
யோகிநோ யதசித்தஸ்ய யுஞ்ஜதோ யோகமாத்மநஃ ||

கூ-கக||

யத்ரோபரமதே சித்தம் நிருத்தம் யோகஸேவயா |
யத்ர சைவாத்மநாத்மாநம் பஸ்யந்நாத்மநி துஷ்யதி || கூ-உ௦||

ஸுகமாத்யந்திகம் யத்தத் புத்திக்ராஹ்யமதீந்த்ரியம் |
வேத்தி யத்ர ந சைவாயம் ஸ்திதஸ்சலதி தத்த்வதஃ ||

கூ-உக||

யம் லப்த்வா சாபரம் லாபம் மந்யதே நாதிகம் ததஃ |
யஸ்மிந்ஸ்திதோ ந துஃகேந குருணாபி விசால்யதே ||

கூ-உஉ||

தம் வித்யாத் துஃகஸம்யோகவியோகம் யோகஸஞ்ஜ்ஞிதம்
|

ஸ நிஸ்சயேந யோக்தவ்யஃ யோகோ நிர்விண்ணசேதஸா

|| கூ-உ௩||

ஸங்கல்பப்ரபவாங்காமாந் த்யக்த்வா ஸர்வாநஸேஷதஃ |
மநஸைவேந்த்ரியக்ராமம் விநியம்ய ஸமந்ததஃ || கூ-உ௪||

ஸநைஃ ஸநைருபரமேத் புத்த்யா த்ருதிக்ருஹீதயா |
ஆத்மஸம்ஸ்தம் மநஃ க்ருத்வா ந கிஞ்சிதபி சிந்தயேத் ||

கூ-உ௫||

யதோ யதோ நிஸ்சரதி மநஸ்சஞ்சலமஸ்திரம் |
ததஸ்ததோ நியம்யைதத் ஆத்மந்யேவ வஸம் நயேத் ||

கூ-உகூ||

ப்ரஸாந்தமநஸம் ஹ்யேநம் யோகிநம் ஸுகமுத்தமம் |
உபைதி ஸாந்தரஜஸம் ப்ரஹ்மபூதமகல்மஷம் || கூ-௨௭||

யுஞ்ஜந்நேவம் ஸதாத்மாநம் யோகீ விகதகல்மஷஃ |
ஸுகேந ப்ரஹ்மஸம்ஸ்பர்ஸம் அத்யந்தம் ஸுகமஸ்நுதே ||
கூ-௨௮||

ஸர்வபூதஸ்தமாத்மாநம் ஸர்வபூதாநி சாத்மநி |
ஈக்ஷதே யோகயுக்தாத்மா ஸர்வத்ர ஸமதர்ஸநஃ || கூ-௨௯||

யோ மாம் பஸ்யதி ஸர்வத்ர ஸர்வம் ச மயி பஸ்யதி |
தஸ்யாஹம் ந ப்ரணஸ்யாமி ஸ ச மே ந ப்ரணஸ்யதி ||
கூ-௩௦||

ஸர்வபூதஸ்திதம் யோ மாம் பஜத்யேகத்வமாஸ்திதஃ |
ஸர்வதா வர்தமாநோபி ஸ யோகீ மயி வர்ததே || கூ-௩௧||

ஆத்மௌபம்யேந ஸர்வத்ர ஸமம் பஸ்யதி யோர்ஜுந |
ஸுகம் வா யதி வா துஃகம் ஸ யோகீ பரமோ மதஃ ||
கூ-௩௨||

அர்ஜுந உவாச
யோயம் யோகஸ்த்வயா ப்ரோக்தஃ ஸாம்யேந மதுஸூதந |
ஏதஸ்யாஹம் ந பஸ்யாமி சஞ்சலத்வாத் ஸ்திதிம் ஸ்திராம்
|| கூ-௩௩||

சஞ்சலம் ஹி மநஃ க்ருஷ்ண ப்ரமாதி பலவத்த்ருடம் |
தஸ்யாஹம் நிக்ரஹம் மந்யே வாயோரிவ ஸுதுஷ்கரம் ||
கூ-௩௪||

ஸ்ரீபகவாநுவாச

அஸம்ஸயம் மஹாபாஹோ மநோ துர்நிக்ரஹம் சலம் ।
அப்யாஸேந து கௌந்தேய வைராக்யேண ச க்ருஹ்யதே ॥
கூ-௩௫॥

அஸம்யதாத்மநா யோகஃ துஷ்ப்ராப இதி மே மதிஃ ।
வஸ்யாத்மநா து யததா ஸக்யோவாப்துமுபாயதஃ ॥ கூ-௩௬॥

அர்ஜுந உவாச

அயதிஃ ஸ்ரத்தயோபேதஃ யோகாச்சலிதமாநஸஃ ।
அப்ராப்ய யோகஸம்ஸித்திம் காம் கதிம் க்ருஷ்ண கச்சதி ॥
கூ-௩௭॥

கச்சிந்நோபயவிப்ரஷ்டஃ சிந்நாப்ரமிவ நஸ்யதி ।
அப்ரதிஷ்டோ மஹாபாஹோ விமூடோ ப்ரஹ்மணஃ பதி ॥
கூ-௩௮॥

ஏதந்மே ஸம்ஸயம் க்ருஷ்ண சேத்துமர்ஹஸ்யஸேஷதஃ ।
த்வதந்யஃ ஸம்ஸயஸ்யாஸ்ய சேத்தா ந ஹ்யுபபத்யதே ॥
கூ-௩௯॥

ஸ்ரீபகவாநுவாச

பார்த நைவேஹ நாமுத்ர விநாஸஸ்தஸ்ய வித்யதே ।
ந ஹி கல்யாணக்ருத்கஸ்சித் துர்கதிம் தாத கச்சதி ॥ கூ-௪௦॥

ப்ராப்ய புண்யக்ருதாம் லோகாந் உஷித்வா ஸாஸ்வதீஃ
ஸமாஃ ।
ஸாசீநாம் ஸ்ரீமதாம் கேஹே யோகப்ரஷ்டோபிஜாயதே ॥
கூ-௪௧॥

அதவா யோகிநாமேவ குலே பவதி தீமதாம் ।
ஏதத்தி துர்லபதரம் லோகே ஜந்ம யதீத்ருஸம் ॥ கூ-௪௨॥

ஸ்ரீமத்பகவத்கீதா ஆத்மஸம்யம யோகஃ ஷஷ்டோத்யாயஃ

தத்ர தம் புத்திஸம்யோகம் லபதே பௌர்வதேஹிகம் ।
யததே ச ததோ பூயஃ ஸம்ஸித்தௌ குருநந்தந ॥ கூ-சங்

பூர்வாப்யாஸேந தேநைவ ஹ்ரியதே ஹ்யவஸோபி ஸஃ ।
ஜிஜ்ஞாஸுரபி யோகஸ்ய ஸப்தப்ரஹ்மாதிவர்ததே ॥ கூ-சச॥

ப்ரயத்நாத்யதமாநஸ்து யோகீ ஸம்ஸூத்தகில்பிஷஃ ।
அநேகஜந்மஸம்ஸித்தஃ ததோ யாதி பராம் கதிம் ॥ கூ-சரு॥

தபஸ்விப்யோதிகோ யோகீ ஜ்ஞாநிப்யோபி மதோதிகஃ ।
கர்மிப்யஸ்சாதிகோ யோகீ தஸ்மாத்யோகீ பவார்ஜுந ॥
கூ-சகூ॥

யோகிநாமபி ஸர்வேஷாம் மத்கதேநாந்தராத்மநா ।
ஸ்ரத்தாவாந்பஜதே யோ மாம் ஸ மே யுக்ததமோ மதஃ ॥
கூ-சௌ॥

ஓம் தத்ஸதிதி ஸ்ரீமத் பகவத்கீதாஸு உபநிஷத்ஸு
ப்ரஹ்மவித்யாயாம் யோகஸாஸ்த்ரே
ஸ்ரீக்ருஷ்ணார்ஜுநஸம்வாதே ஆத்மஸம்யமயோகோ நாம
ஷஷ்டோத்யாயஃ ॥ கூ॥

With Blessings from:

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

Sri Krishna Vrundavana, NJ, USA

<http://krishnavrunda.org/>