



ஸ்ரீமத்³ ப⁴க³வத்³கீ³தா - ஷஷ்டோத்²யாய:

ஆத்ம ஸம்யம யோக³:

ஸ்ரீ ப⁴க³வானுவாச

அநாஸ்ரித: கர்ம ப²லம் கார்யம் கர்ம கரோதி ய: |

ஸ ஸந்ந்யாஸீ ச யோகீ³ ச ந நிரக்³னிர் ந சாக்ரிய: ||1||

யம் ஸந்ந்யாஸமிதி ப்ராஹு: யோக³ம் தம் வித்³தி⁴ பாண்ட³வ |

ந ஹ்ய ஸந்ந்யஸ்த ஸங்கல்போ யோகீ³ ப⁴வதி கஸ்சன ||2||

ஆருருக்ஷோர் முனேர் யோக³ம் கர்ம காரண முச்யதே |

யோகா³ருட⁴ஸ்ய தஸ்யைவ ஸம: காரண முச்யதே ||3||

யதா³ ஹி நேந்த்³ரியார்தே²ஷா ந கர்மஸ் வனுஷஜ்ஜதே |

ஸர்வ ஸங்கல்ப ஸந்ந்யாஸீ யோகா³ருட⁴ஸ் ததோ³ச்யதே ||4||

உத்³த⁴ரே தா³த்மனாத்மானம் நாத்மான மவஸாத³யேத் |

ஆத்மைவ ஹ்யாத்மனோ ப³ந்து⁴: ஆத்மைவ ரிபுராத்மன: ||5||

ப³ந்து⁴ராத்மா(ஆ)த்மனஸ்தஸ்ய யேனாத்மை வாத்மனா ஜித: |

அனாத்மனஸ்து ஸத்ருத்வே வர்தே தாத்மைவ ஸத்ருவத் ||6||

ஜிதாத்மன: ப்ரஸாந்தஸ்ய பரமாத்மா ஸமாஹித: |

ஸீதோஷ்ண ஸுக² து³:கே²ஷா ததா² மானாபமானயோ: ||7||



ஞான விஜ்ஞான த்ருப்தாத்மா கூடஸ்தோ² விஜிதேந்த்³ரிய: |
யுக்த இத்யுச்சயதே யோகீ³ ஸம லோஷ்டாஸ்ம காஞ்சன: ||8||

ஸுஹ்ருத் மித்ரார் யுதா³ஸீன மத்⁴யஸ்த² த்³வேஷ்ய ப்³ந்து⁴ஷா |
ஸாது⁴ஷ்வபி ச பாபேஷா ஸமபு³த்³தி⁴ர் விஸரிஷ்யதே ||9||

யோகீ³ யுஞ்ஜீத ஸததம் ஆத்மானம் ரஹஸி ஸ்தி²த: |
ஏகாகீ யதசித்தாத்மா நிராஸீ ரபரிக்³ரஹ: ||10||

ஸுசௌ தே³ஸே ப்ரதிஷ்டா²ப்ய ஸ்தி²ர மாஸன மாத்மன: |
நாத்யுச்ச்²ரிதம் நாதி நீசம் சைலாஜின குஸோத்தரம் ||11||

தத்ரைகாக்³ரம் மன: க்ருத்வா யத சித்தேந்த்³ரிய க்ரிய: |
உபவிஸ்யாஸனே யுஞ்ஜயாத் யோக³ மாத்ம விஸுத்³த⁴யே ||12||

ஸமம் காய ஸிரோக்³ரீவம் தா⁴ரயன் னசலம் ஸ்தி²ர: |
ஸம்ப்ரேக்ஷ்ய நாஸிகாக்³ரம் ஸ்வம் தி³ஸஸ் சானவலோகயன் ||13||

ப்ரஸாந்தாத்மா விக³த பீ⁴: ப்³ரஹ்மசாரி வ்ரதே ஸ்தி²த: |
மன: ஸம்யம்ய மச்சித்தோ யுக்த ஆஸீத மத்பர: ||14||

யுஞ்ஜன் னேவம் ஸதா³த்மானம் யோகீ³ நியத மானஸ: |
ஸாந்திம் நிர்வாண பரமாம் மத் ஸம்ஸ்தா² மதி⁴க³ச்ச்²தி ||15||



நாத்யஸ்ந தஸ்து யோகோ³ஸ்தி ந சைகாந்த மனஸ்னத: |
ந சாதி ஸ்வப்ந ஸீலஸ்ய ஜாக்³ரதோ நைவ சார்ஜுன ||16||

யுக்தாஹார விஹாரஸ்ய யுக்த சேஷ்டஸ்ய கர்மஸு |
யுக்த ஸ்வப்நாவபோ³த⁴ஸ்ய யோகோ³ ப⁴வதி து³:க²ஹா ||17||

யதா³ விநியதம் சித்தம் ஆத்மன்யே வாவதிஷ்ட²தே |
நி:ஸ்ப்ருஹ: ஸர்வ காமேப்⁴யோ யுக்த இத்யுச்யதே ததா³ ||18||

யதா² தீ³போ நிவாதஸ்தோ² நேங்க³தே ஸோபமா ஸ்ம்ருதா |
யோகி³னோ யதசித்தஸ்ய யுஞ்ஜதோ யோக³ மாத்மன: ||19||

யத்ரோபரமதே சித்தம் நிருத்³த⁴ம் யோக³ ஸேவயா |
யத்ர சைவாத்ம னாத்மானம் பஸ்யன் னாத்மனி துஷ்யதி ||20||

ஸுக² மாத்யந்திகம் யத்தத் பு³த்³தி⁴ க்³ராஹ்ய மதீந்த்³ரியம் |
வேத்தி யத்ர ந சைவாயம் ஸ்தி²தஸ் சலதி தத்த்வத: ||21||

யம் லப்³த்⁴வா சாபரம் லாப⁴ம் மன்யதே நாதி⁴கம் தத: |
யஸ்மின் ஸ்தி²தோ ந து³:கே²ன கு³ருணாபி விசால்யதே ||22||

தம் வித்³யாத் து³:க² ஸம்யோக³ வியோக³ம் யோக³ ஸஞ்ஞிதம் |
ஸ நிஸ்சயேன யோக்தவ்யோ யோகோ³ நிர்விண்ண சேதஸா ||23||

ஸங்கல்ப ப்ரப⁴வான் காமான் த்யக்த்வா ஸர்வா னஸேஷத: |



மனஸை வேந்த்³ரிய க்³ராமம் விநியம்ய ஸமந்தத: ||24||

ஸனை: ஸனை ருபரமேத் பு³த்³த்⁴யா த்⁴ருதி க்³ருஹீதயா |
ஆத்ம ஸம்ஸ்த²ம் மன: க்ருத்வா ந கிஞ்சித்³பி சிந்தயேத் ||25||

யதோ யதோ நிஸ்சரதி மனஸ் சஞ்சல மஸ்தி²ரம் |
ததஸ் ததோ நியம்யை தத் ஆத்மன்யேவ வஸம் நயேத் ||26||

ப்ரஸாந்த மனஸம் ஹ்யேனம் யோகி³னம் ஸுக² முத்தமம் |
உபைதி ஸாந்த ரஜஸம் ப்³ரஹ்மபூ⁴த மகல்மஷம் ||27||

யுஞ்ஜன் னேவம் ஸதா³த்மானம் யோகீ³ விக³த கல்மஷ: |
ஸுகே²ன ப்³ரஹ்ம ஸம்ஸ்பர்ஸம் அத்யந்தம் ஸுக² மஸ்னுதே ||28||

ஸர்வ பூ⁴தஸ்த² மாத்மானம் ஸர்வ பூ⁴தானி சாத்மனி |
ஈக்ஷதே யோக³ யுக்தாத்மா ஸர்வத்ர ஸமத³ர்ஸன: ||29||

யோ மாம் பஸ்யதி ஸர்வத்ர ஸர்வம் ச மயி பஸ்யதி |
தஸ்யாஹம் ந ப்ரணஸ்யாமி ஸ ச மே ந ப்ரணஸ்யதி ||30||

ஸர்வ பூ⁴தஸ்தி²தம் யோ மாம் ப⁴ஜத் யேகத்வ மாஸ்தி²த: |
ஸர்வதா² வர்தமானோபி ஸ யோகீ³ மயி வர்ததே ||31||

ஆத்மௌபம்யேன ஸர்வத்ர ஸமம் பஸ்யதி யோர்ஜுன |
ஸுக²ம் வா யதி³ வா து³:க²ம் ஸ யோகீ³ பரமோ மத: ||32||

அர்ஜுன உவாச

யோயம் யோக³ஸ்த்வயா ப்ரோக்த: ஸாம்யேன மது⁴ஸூத³ன |
ஏதஸ்யாஹம் ந பஸ்யாமி சஞ்சலத்வாத் ஸ்தி²திம் ஸ்தி²ராம் ||33||

சஞ்சலம் ஹி மன: க்ருஷ்ண ப்ரமதி² ப³லவத்³ த்³ருட⁴ம் |
தஸ்யாஹம் நிக்³ரஹம் மன்யே வாயோரிவ ஸூது³ஷ்கரம் ||34||

ஸ்ரீ ப⁴க³வானுவாச

அஸம்ஸயம் மஹாபா³ஹோ மனோ து³ர்நிக்³ரஹம் சலம் |
அப்⁴யாஸேன து கௌந்தேய வைராக்³யேண ச க்³ருஹ்யதே ||35||

அஸம்ய தாத்மனா யோகோ³ து³ஷ்ப்ராப இதி மே மதி: |
வஸ்யாத்மனா து யததா ஸக்யோ வாப்து முபாயத: ||36||

அர்ஜுன உவாச

அயதி: ஸ்ரத்³த⁴ யோபேதோ யோகா³ச் சலித மானஸ: |
அப்ராப்ய யோக³ ஸம்ஸித்³தி⁴ம் காம் க³திம் க்ருஷ்ண க³ச்ச²தி ||37||

கச்சின் நோப⁴ய விப்⁴ரஷ்ட: சி²ன்னாப்⁴ரமிவ நஸ்யதி |
அப்ரதிஷ்டோ² மஹாபா³ஹோ விமூடோ⁴ ப்³ரஹ்மண: பதி² ||38||

ஏதன்மே ஸம்ஸயம் க்ருஷ்ண சே²த்து மர்ஹஸ் யஸேஷத: |
த்வத்³ன்ய: ஸம்ஸயஸ் யாஸ்ய சே²த்தா ந ஹ்யுபபத்³யதே ||39||



ஸ்ரீ ப⁴க³வாணுவாச

பார்த² நைவேஹ நாமுத்ர விநாஸஸ் தஸ்ய வித்³யதே |

ந ஹி கல்யாணக்ருத் கஸ்சித் து³ர்க³திம் தாத க³ச்ச²தி ||40||

ப்ராப்ய புண்யக்ருதாம் லோகான் உஷித்வா ஸாஸ்வதீ: ஸமா: |

ஸாசீனாம் ஸ்ரீமதாம் கே³ஹே யோக³ ப்⁴ரஷ்டோபி⁴ ஜாயதே ||41||

அத²வா யோகி³னா மேவ குலே ப⁴வதி தீ⁴மதாம் |

ஏதத்³தி⁴ து³ர்லப⁴ தரம் லோகே ஜன்ம யதீ³த்³ருஸம் ||42||

தத்ர தம் பு³த்³தி⁴ ஸம்யோக³ம் லப⁴தே பெளர்வ தே³ஹிகம் |

யததே ச ததோ பூ⁴ய: ஸம்ஸித்³தௌ⁴ குரு நந்த³ன ||43||

பூர்வாப்யாஸேன தேனைவ ஹ்ரியதே ஹ்யவஸோபி ஸ: |

ஜிஜ்ஞாஸூரபி யோக³ஸ்ய ஸப்³த³ ப்³ரஹ்மாதி வர்ததே ||44||

ப்ரயத்னாத்³ யதமானஸ்து யோகீ³ ஸம்ஸூத்³த⁴ கில்பி³ஷ: |

அநேக ஜன்ம ஸம்ஸித்³தோ⁴ ததோ யாதி பராம் க³திம் ||45||

தபஸ்விப்⁴யோ தி⁴கோ யோகீ³ ஜ்ஞானிப்⁴யோபி மதோதி⁴க: |

கர்மிப்⁴யஸ் சாதி⁴கோ யோகீ³ தஸ்மாத்³ யோகீ³ ப⁴வார்ஜுன ||46||

யோகி³னாமபி ஸர்வேஷாம் மத்³க³தே னாந்தராத்மனா |

ஸ்ரத்³தா⁴வான் ப⁴ஜதே யோ மாம் ஸ மே யுக்ததமோ மத: ||47||



ஓம் தத்ஸத் இதி ஸ்ரீமத்³ ப⁴க³வத்³கீ³தாஸு உபநிஷத்ஸு ப்³ரஹ்ம-
வித்³யாயாம் யோக³ ஸாஸ்த்ரே ஸ்ரீ க்ருஷ்ணார்ஜுன ஸம்வாதே³
ஆத்ம ஸம்யம யோகோ³ நாம ஷஷ்டோ²த்⁴யாய: ||