

ഷഷ്ഠോദ്ധ്യായഃ  
അഭ്യാസയോഗഃ

ശ്രീഭഗവാനുവാച

അനാശ്രിതം കർമ്മഫലം  
കാര്യം കർമ്മ കരോതി  
സ സന്നയാസീ ച യോഗീ ച  
ന നിരഗ്നിർ ന ചാക്രിയഃ

യം സന്നയാസമിതി പ്രാഹുർ-  
യോഗം തം വിദ്ധി പാണ്ഡവ  
ന ഹ്യസന്ന്യസ്തസങ്കല്പോ  
യോഗീ ഭവതി കശ്ചന.

ആരുരുകേഷാർമുനേർയോഗം  
കർമ്മ കാരണമുച്യതേ  
യോഗാരുഢ്യസ്യ തസ്യൈവ  
ശമഃ കാരണമുച്യതേ.

യദാ ഹി നേന്ദ്രിയാർത്ഥേഷു  
ന കർമ്മസ്വനുഷജ്ജതേ  
സർവസങ്കല്പസന്നയാസി  
യോഗാരുഢ്യസ്തദോച്യതേ.

ഉദ്ധരേദാത്മനാത്മാനം  
നാത്മാനമവസാവയേത്  
ആത്മൈവ ഹ്യാത്മനോ ബന്ധു-  
രത്മൈവ രിപുരാത്മനഃ

ബന്ധുരാത്മാത്മനസ്തസ്യ  
യേനാത്മൈവാത്മനാ ജിതഃ  
അനാത്മനസ്തു ശത്രുത്വേ  
വർത്തേതാത്മൈവ ശത്രുവത്

ജിതാത്മനഃ പ്രശാന്തസ്യ  
പരമാത്മാ സമാഹിതഃ  
ശീതോഷ്ണസുഖദുഃഖേഷു  
തഥാ മാനാപമാനയോഃ

ജ്ഞാനവിജ്ഞാനത്യപ്താത്മാ  
കൂടന്മോ വിജിതേന്ദ്രിയഃ  
യുക്ത ഇത്യുച്യതേ യോഗീ  
സമലോഷ്ടാശ്ചകാഞ്ചനഃ

സുഹൃന്മിത്രാര്യുദാസീന-  
മധ്യസ്ഥദേഷ്യബന്ധുഷു  
സാധുഷപി ച പാപേഷു  
സമബുദ്ധിർവിശിഷ്യതേ.

യോഗീ യുഞ്ജീത സതത-  
മാത്മാനം രഹസി സ്ഥിതഃ  
ഏകാകീ യതചിത്താത്മാ  
നിരാശീരപരിഹ്രഃ

ശുചൗ ദേശേ പ്രതിഷ്ഠാപ്യ  
സ്ഥിരമാനസമാത്മനഃ  
നാത്യുച്ഛ്ഛിതം നാതിനീചം  
ചൈലാജിനകുശോത്തരം

തത്രൈകാഗ്രം മനഃ കൃത്യാ  
യതചിത്തേന്ദ്രിയക്രിയഃ  
ഉപവിശ്യാസനേ യുഞ്ജ്യാ-  
ദ്യോഗമാത്മവിശുദ്ധയേ

സമം കായശിരോഗ്രീവം  
ധാരയന്നചലം സ്ഥിരഃ  
സംപ്രേക്ഷ്യ നാസികാഗ്രം സ്വം  
ദിശ്ശ്ചാനവലോകയൻ.

പ്രശാന്താത്മാ വിഗതഭീർ-  
ബ്രഹ്മചാരിവ്രതേ സ്ഥിതഃ  
മനഃ സംയമ്യ മച്ഛിന്തോ  
യുക്ത ആസീത മത്പരഃ

യുഞ്ജന്നേവം സദാത്മാനം  
യോഗീ നിയതമാനസഃ  
ശാന്തിം നിർവ്വാണപരമാം  
മത്സംസ്ഥാമധിഗച്ഛതി.

നാത്യശ്നസ്തു യോഗോഽസ്തി  
ന ചൈകാന്തമനസ്നതഃ  
ന ചാതിസ്വപ്നകീലസ്യ  
ജാഗ്രതോ നൈവ ചാർജ്ജുന

യുക്തഹാരവിഹാരസ്യ  
യുക്തചേഷ്ടസ്യ കർമ്മസ്യ  
യുക്തസ്വപ്നാവബോധസ്യ  
യോഗോ ഭവതി ദുഃഖഹാ

യദാ വിനിയതം ചിത്തം-  
മാത്മന്യേവാവതിഷ്ഠതേ  
നിഃസ്വപ്നഃ സർവ്വകാമേഭ്യോ  
യുക്ത ഇത്യുച്യതേ തദാ.

യഥാ ദീപോ നിവാതസ്ഥോ  
നേങ്ഗതേ സോപമാ സ്തമ്യതം  
യോഗിനോ യതചിത്തസ്യ  
യുഞ്ജതോ യോഗമാത്മനഃ

യത്രോപരമതേ ചിത്തം  
നിരുദ്ധം യോഗസേവയാ  
യത്ര ചൈവാത്മനാത്മാനം  
പശ്യുന്നത്മനി തുഷ്യതി.

സുഖമാത്യന്തികം യത്തദ്-  
ബുദ്ധിഗ്രാഹ്യമതീന്ദ്രിയം  
വേത്തി യത്ര ന ചൈവായം  
സ്ഥിതശ്ചലതി തത്ത്വതഃ

യം ലബ്ധ്വാ ചാപരം ലാഭം  
മന്യതേ നാധികം തതഃ  
യസ്മിൻ സ്ഥിതോ ന ദുഃഖേന  
ഗുരുണാപി വിചാല്യതേ.

തം വിദ്യാദ് ദുഃഖസംയോഗ-  
വിയോഗം യോഗസംജ്ഞിതം  
സ നിശ്ചയേന യോക്തവ്യോ  
യോഗോനിർവിണ്ണചേതസാ.

സങ്കല്പപ്രഭവാൻ കാമാം-  
സ്ത്യക്ത്വാ സർവ്വാനശേഷതഃ  
മനസൈവേന്ദ്രിയഗ്രാമം  
വിനിയമ്യ സമന്തതഃ

ശന്നൈത ശന്നൈരുപരമേദ്  
ബുദ്ധ്യാ ധൃതിഗൃഹീതയാ  
ആത്മസംസ്ഥം മനഃ കൃത്വാ  
ന കിഞ്ചിദപി ചിന്തയേത്.

യതോ യതോ നിശ്ചരതി  
മനശ്ചഞ്ചലമസ്ഥിരം  
തതസ്തതോ നിയമ്യൈത-  
ദാത്മന്യേവ വശം നയേത്.

പ്രശാന്തമനസം ഹേദ്യനം  
യോഗിനം സുഖമുത്തമം  
ഉപൈതി ശാന്തരജസം  
ബ്രഹ്മഭൂതമകല്മഷം.

യുങ്ങ്ജനേവം സദാത്മാനം  
യോഗീ വിഗതകല്മഷഃ  
സുഖേന ബ്രഹ്മസംസ്പർശ-  
മത്യന്തം സുഖമശ്നുതേ.

സർവ്വഭൂതസ്ഥമാത്മാനം  
സർവ്വഭൂതാനി ചാത്മനി  
ഈക്ഷതേ യോഗയുക്താത്മാ  
സർവ്വത്ര സമദർശനഃ

യോ മാം പശ്യതി സർവ്വത്ര  
സർവ്വം ച മയി പശ്യതി  
തസ്യാഹം ന പ്രണശ്യാമി  
സ ച മേ ന പ്രണശ്യതി.

സർവ്വഭൂതസ്ഥിതം യോ മാം  
ഭജത്യേകത്വമാസ്ഥിതഃ  
ഗർവ്വമാ വർത്തമാനോഽപി  
സ യോഗീ മയി വർത്തതേ.

ആത്മഘമ്യേന സർവ്വത്ര  
സമം പശ്യതി യോർജ്ജുന  
സുഖം വാ യദി വാ ദുഃഖം  
സ യോഗീ പരമോ മതഃ

### അർജ്ജുന ഉവാച

യോഽയം യോഗസ്തയാ പ്രോക്തഃ  
സാമ്യേന മധുസൂദന  
ഏതസ്യാഹം ന പശ്യാമി  
ചഞ്ചലത്വാത് സ്ഥിതിം സ്ഥിരാം.

ചഞ്ചലം ഹി മനത കൃഷ്ണ  
പ്രമാഥി ബലവദ്ദൃഢം  
തസ്യാഹം നിഗ്രഹം മന്യേ  
വായോരിവ സുദൃഷ്കരം

## ശ്രീ ഭഗവാനുവാച

അസംശയം മഹാബാഹോ  
മനോ ദുർനിഗ്രഹം ചലം  
അഭ്യാസേന തു കൗന്തേയ  
വൈരാഗ്യേണ ച ഗൃഹ്യതേ

അസംയതാത്മനാ യോഗോ  
ദുഷ്പ്രാപ ഇതി മേ മതിഃ  
വശ്യാത്മനാ തു യതതാ  
ശക്ത്യാഽവാപ്തുമുപായതഃ

## അർജ്ജുന ഉവാച

അയതിഃ ശ്രദ്ധയോപേതോ  
യോഗാച്ചലിതമാനസഃ  
അപ്രാപ്യ യോഗസംസിദ്ധിം  
കാം ഗതി കൃഷ്ണ ഗച്ഛതി?

കച്ചിന്നോഭയവിഭ്രഷ്ട-  
ശ്ചിന്നാഭ്രമിവ നശ്യതി  
അപ്രതിഷ്ഠോ മഹാബാഹോ  
വിമുഢോ ബ്രഹ്മണഃ പഥി?

ഏതന്മേ സംശയം കൃഷ്ണ  
ഛേദത്തുമർഹസ്യശേഷതഃ  
തദന്യഃ സംശയസ്യാസ്യ  
ഛേദത്താ ന ഹ്യുപപദ്യതേ.

## ശ്രീ ഭഗവാനുവാച

പാർത്ഥ, നൈവേഹ നാമുത്ര  
വിനാശസ്തസ്യ വിദ്യതേ  
ന ഹി കല്യാണകൃത് കശ്ചിദ്  
ദുർഗതിം താത ഗച്ഛതി.

പ്രാപ്യ പുണ്യകൃതാം ലോകാ-  
നുഷിതാ ശാശ്വതീഃ സമാഃ  
ശുചീനാം ശ്രീമതാം ഗേഹേ  
യോഗഭ്രഷ്ടോഽഭിജായതേ.

അഥവാ യോഗിനാമേവ  
കുലേ ഭവതി ധീമതാം  
ഏതദ്ധി ദുർലഭതരം  
ലോകേ ജന്മ യദീദ്യശം

തത്ര തം ബുദ്ധിസംയോഗം  
ലഭതേ പൗർവദേഹികം  
യതതേ ച തതോ ഭൂയഃ  
സംസിദ്ധൗ കൂരുനന്ദന.

പൂർവ്വാഭ്യാസേന തേനൈവ  
ഹ്രിയതേ ഹ്യവശോഽപി സഃ  
ജിജ്ഞാസുരപി യോഗസ്യ  
ശബ്ദബ്രഹ്മാതിവർത്തതേ.

പ്രയത്നാദ്യതമാനസ്തു  
യോഗീ സംശുദ്ധകില്ബിഷഃ  
അനേകജന്മസംസിദ്ധ-  
സ്തതോ യാതി പരാം ഗതിം

തപസിദ്യോഽധികോ യോഗീ  
ജ്ഞാനിദ്യോഽപി മതോഽധികഃ  
കർമ്മിദ്യശ്ചാധികോ യോഗീ  
തസ്മാദ്യോഗീ ഭവാർജ്ജുന.

യോഗിനാമപി സർവ്വേഷാം  
മദ്ഗതേനാന്തരാത്മനാ  
ശ്രദ്ധാവാൻ ഭജതേ യോ മാം  
സ മേ യുക്തതമോ മതഃ

ഇതി ശ്രീമദ്ഭഗവദ്ഗീതാസുപനിഷത്സു  
ബ്രഹ്മവിദ്യയാം യോഗശാസ്ത്രേ  
ശ്രീകൃഷ്ണാർജ്ജുന സംവാദേ  
അഭ്യാസയോഗാ നാമ  
ഷഷ്ഠോഽദ്ധ്യായഃ