

	ഓം ശ്രീപരമാത്മനേ നമഃ	
	അഥ സപ്തമോഽധ്യായഃ	
	ശ്രദ്ധാത്രയവിഭാഗ യോഗഃ	

അർജുന ഉവാച
 യേ ശാസ്ത്രവിധിമുത്സൃജ്യ യജന്തേ ശ്രദ്ധയാനപിതാഃ |
 തേഷാം നിഷ്ഠാ തു കാ കൃഷ്ണ സത്ത്വമാഹോ രജസ്തമഃ || ൧൭-൧ ||

ശ്രീഭഗവാനുവാച
 ത്രിവിധാ ഭവതി ശ്രദ്ധാ ദേഹിനാം സാ സ്വഭാവജാ |
 സാത്തപികീ രാജസീ ചൈവ താമസീ ചേതി താം ശൃണു
 || ൧൭-൨ ||

സത്ത്വാനുരൂപാ സർവസ്യ ശ്രദ്ധാ ഭവതി ഭാരത |
 ശ്രദ്ധാമയോഽയം പുരുഷഃ യോ യച്ഛ്രദ്ധഃ സ ഏവ സഃ
 || ൧൭-൩ ||

യജന്തേ സാത്തപികാ ദേവാന് യക്ഷരക്ഷാഃസി രാജസാഃ |
 പ്രേതാൻഭൂതഗണാഃശ്ചാസ്മൈ യജന്തേ താമസാ ജനാഃ || ൧൭-൪ ||

അശാസ്ത്രവിഹിതം ഘോരം തപ്യന്തേ യേ തപോ ജനാഃ |
 ദമ്ഭാഹങ്കാരസംയുക്താഃ കാമരാഗബലാനപിതാഃ || ൧൭-൫ ||

കർശയന്തഃ ശരീരസ്ഥം ഭൂതഗ്രാമമചേതസഃ |
 മാം ചൈവാനന്തഃശരീരസ്ഥം താനപിദ്ധ്യാസുരനിശ്ചയാൻ
 || ൧൭-൬ ||

ആഹാരസ്തപി സർവസ്യ ത്രിവിധോ ഭവതി പ്രിയഃ |
 യജന്തസ്തപസ്കഥാ ദാനം തേഷാം ഭേദമിമം ശൃണു || ൧൭-൭ ||

ആയുഃസത്ത്വബലാരോഗ്യസുഖപ്രീതിവിവർധനാഃ |
 രസ്യാഃ സ്തിഗ്ദ്ധാഃ സ്ഥിരാ ഹൃദ്യാഃ ആഹാരാഃ സാത്തപികപ്രിയാഃ
 || ൧൭-൮ ||

കടപ്തലവണാത്യുഷ്ണതീക്ഷ്ണരൂക്ഷവിദാഹിനഃ |
ആഹാരാ രാജസസ്യേഷ്ടാഃ ദുഃഖശോകാമയപ്രദാഃ || ൧൭-൯||

യാതയാമം ഗതരസം പുതി പര്യുഷിതം ച യത് |
ഉച്ഛിഷ്ടമപി ചാമേധ്യം ഭോജനം താമസപ്രിയമ് || ൧൭-൧൦||

അഹലാകാങ്ക്ഷിഭിരുജ്ഞഃ വിധിദൃഷ്ടോ യ ഇജ്യതേ |
യഷ്ടവ്യമേവേതി മനഃ സമാധായ സ സാത്തപികഃ || ൧൭-൧൧||

അഭിസന്ധായ തു ഫലം ദമ്ഭാർഥമപി ചൈവ യത് |
ഇജ്യതേ ഭരതശ്രേഷ്ഠ തം യജ്ഞം വിദ്ധി രാജസമ് || ൧൭-൧൨||

വിധിഹീനമസ്യേഷ്ടാനനം മന്ത്രഹീനമദക്ഷിണമ് |
ശ്രദ്ധാവിരഹിതം യജ്ഞം താമസം പരിചക്ഷതേ || ൧൭-൧൩||

ദേവദിജഗുരുപ്രാജ്ഞപൂജനം ശൗചമാർജവമ് |
ബ്രഹ്മചര്യമഹിംസാ ച ശാരീരം തപ ഉച്യതേ || ൧൭-൧൪||

അനുദ്വേഗകരം വാക്യം സത്യം പ്രിയഹിതം ച യത് |
സ്വാധ്യായാഭ്യസനം ചൈവ വാങ്മയം തപ ഉച്യതേ || ൧൭-൧൫||

മനഃ പ്രസാദഃ സൗമ്യത്വം മൗനമാത്മവിനിഗ്രഹഃ |
ഭാവസംശുദ്ധിരിത്യേതത് തപോ മാനസമുച്യതേ || ൧൭-൧൬||

ശ്രദ്ധയാ പരയാ തപ്തം തപസ്കത്ത്രിവിധം നരൈഃ |
അഹലാകാങ്ക്ഷിഭിരുപേക്ഷതഃ സാത്തപികം പരിചക്ഷതേ
|| ൧൭-൧൭||

സത്കാരമാനപൂജാർഥം തപോ ദമ്ഭേന ചൈവ യത് |
ക്രിയതേ തദിഹ പ്രോക്തം രാജസം ചലമധുവമ് || ൧൭-൧൮||

മുഘഗ്രാഹേണാത്മനോ യത് പീഡയാ ക്രിയതേ തപഃ |
പരസ്യോത്സാദനാർഥം വാ തത്താമസമുദാഹൃതമ് || ൧൭-൧൯||

ദാതവ്യമിതി യദാനം ദീയതേനൂപകാരിണേ |
ദേശേ കാലേ ച പാത്രേ ച തദാനം സാത്ത്വികം ശുഭതമ്
|| ൧൭-൨൦ ||

യത്തു പ്രത്തുപകാരാർഥം ഫലമുദ്ദിശ്യ വാ പുനഃ |
ദീയതേ ച പരിഷ്കീഷ്ടം തദാനം രാജസം ശുഭതമ് || ൧൭-൨൧ ||

അദേശകാലേ യദാനമ് അപാത്രേഭ്യശ്ച ദീയതേ |
അസത്കൃതമവജ്ഞാതം തത്താമസമുദാഹൃതമ് || ൧൭-൨൨ ||

ഓം തത്സദിതി നിർദേശഃ ബ്രഹ്മണസ്ത്രിവിധഃ ശുഭതഃ |
ബ്രാഹ്മണാസ്തേന വേദാശ്ച യജ്ഞാശ്ച വിഹിതാഃ പുരാ
|| ൧൭-൨൩ ||

തസ്മാദോമിത്യുദാഹൃത്യ യജ്ഞദാനതപഃക്രിയാഃ |
പ്രവർത്തന്തേ വിധാനോക്താഃ സതതം ബ്രഹ്മവാദിനാമ്
|| ൧൭-൨൪ ||

തദിത്യനഭിസന്ധായ ഫലം യജ്ഞതപഃക്രിയാഃ |
ദാനക്രിയാശ്ച വിവിധാഃ ക്രിയന്തേ മോക്ഷകാങ്ക്ഷിഭിഃ
|| ൧൭-൨൫ ||

സദ്ഭാവേ സാധുഭാവേ ച സദിത്യേതത്പ്രയുജ്യതേ |
പ്രശസ്തേ കർമ്മണി തഥാ സച്ഛബ്ദഃ പാർഥ യുജ്യതേ || ൧൭-൨൬ ||

യജ്ഞേ തപസി ദാനേ ച സ്ഥിതിഃ സദിതി ചോച്യതേ |
കർമ്മ ചൈവ തദർഥീയം സദിത്യേവാഭിധീയതേ || ൧൭-൨൭ ||

അശ്രദ്ധയാ ഹുതം ദത്തം തപസ്കൃപ്തം കൃതം ച യത് |
അസദിത്യുച്യതേ പാർഥ ന ച തത്പ്രേത്യ നോ ഇഹ || ൧൭-൨൮||

ഓം തത്സദിതി ശ്രീമദ് ഭഗവദ്ഗീതാസു ഉപനിഷത്സു
ബ്രഹ്മവിദ്യായാം യോഗശാസ്ത്രേ ശ്രീകൃഷ്ണാർജുനസംവാദേ
ശ്രദ്ധാത്രയവിഭാഗയോഗോ നാമ സപ്തദശോധ്യായഃ || ൧൭||

With Blessings from:

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

Sri Krishna Vrundavana, NJ, USA

<http://krishnavrunda.org/>