GorakShashatakam 1

ગોરક્ષશતકમ્ ૧

Document Information

Text title : gorakShashatakam 1

File name : gorakShashatakam1.itx

Category : shataka, yoga

Location : doc_yoga

Proofread by : DPD

Description-comments : From Kuvalayananda Shukla

Latest update : March 29, 2013

Send corrections to : sanskrit at cheerful dot c om

This text is prepared by volunteers and is to be used for personal study and research. The file is not to be copied or reposted without permission, for promotion of any website or individuals or for commercial purpose.

Please help to maintain respect for volunteer spirit.

Please note that proofreading is done using Devanagari version and other language/scripts are generated using **sanscript**.

September 17, 2023

sanskritdocuments.org

GorakShashatakam 1

ગોરક્ષશતકમ્ ૧

ૐ પરમગુરવે ગોરક્ષનાથાય નમઃ ।

ૐ ગોરક્ષશતકં વક્ષ્યે ભવપાશવિમુક્તયે ।
આત્મબોધકરં પુંસાં વિવેકદ્વારકુઞ્ચિકામ્ ॥ ૧॥

એતદ્વિમુક્તિસોપાનમેતત્કાલસ્ય વઞ્ચનમ્ ।
યદ્વ્યાવૃત્તં મનો મોહાદાસક્તં પરમાત્મનિ ॥ ૨॥

દ્વિજસેવિતશાખસ્ય શ્રુતિકલ્પતરોઃ ફલમ્ ।
શમનં ભવતાપસ્ય યોગં ભજતિ સજ્જનઃ ॥ ૩॥

આસનં પ્રાણસંયામઃ પ્રત્યાહારોઽથ ધારણા ।
ધ્યાનં સમાધિરેતાનિ યોગાઙ્ગાનિ ભવન્તિ ષટ્ ॥ ૪॥

આસનાનિ તુ તાવન્તિ યાવત્યો જીવજાતયઃ ।
એતેષામખિલાન્ભેદાન્વિજાનાતિ મહેશ્વરઃ ॥ ૫॥

ચતુરાશીતિલક્ષાણાં એકમેકમુદાહૃતમ્ ।
તતઃ શિવેન પીઠાનાં ષોડેશાનં શતં કૃતમ્ ॥ ૬॥

આસનેભ્યઃ સમસ્તેભ્યો દ્વયમેવ વિશિષ્યતે ।
એકં સિદ્ધાસનં પ્રોક્તં દ્વિતીયં કમલાસનમ્ ॥ ૭॥

યોનિસ્થાનકમંઘ્રિમૂલઘટિતં કૃત્વા દૃઢં વિન્યસે-
ન્મેઢ્રે પાદમથૈકમેવ નિયતં કૃત્વા સમં વિગ્રહમ્ ।
સ્થાણુઃ સંયમિતેન્દ્રિયોઽચલદૃશા પશ્યન્ભ્રુવોરન્તરં
એતન્મોક્ષકવાટભેદજનકં સિદ્ધાસનં પ્રોચ્યતે ॥ ૮॥

વામોરૂપરિ દક્ષિણં હિ ચરણં સંસ્થાપ્ય વામં તથા
દક્ષોરૂપરિ પશ્ચિમેન વિધિના ધૃત્વા કરાભ્યાં દૃઢમ્ ।
અઙ્ગુષ્ઠૌ હૃદયે નિધાય ચિબુકં નાસાગ્રમાલોકયે-

દેતદ્વ્યાધિવિકારહારિ યમિનાં પદ્માસનં પ્રોચ્યતે ॥ ૯॥

આધારં પ્રથમં ચક્રં સ્વાધિષ્ઠાનં દ્વિતીયકમ્ ।
યોનિસ્થાનં દ્વયોર્મધ્યે કામરૂપં નિગદ્યતે ॥ ૧૦॥

આધારાખ્યે ગુદસ્થાને પઙ્કજં યચ્ચતુર્દલમ્ ।
તન્મધ્યે પ્રોચ્યતે યોનિઃ કામાખ્યા સિદ્ધવન્દિતા ॥ ૧૧॥

યોનિમધ્યે મહાલિઙ્ગં પશ્ચિમાભિમુખં સ્થિતમ્ ।
મસ્તકે મણિવદ્ભિન્નં યો જાનાતિ સ યોગવિત્ ॥ ૧૨॥

તપ્તચામીકરાભાસં તડિલ્લેખેવ વિસ્ફુરત્ ।
ચતુરસ્રં પુરં વહ્નેરધોમેઢ્રાત્પ્રતિષ્ઠિતમ્ ॥ ૧૩॥

સ્વશબ્દેન ભવેત્પ્રાણઃ સ્વાધિષ્ઠાનં તદાશ્રયઃ ।
સ્વાધિષ્ઠાનાખ્યયા તસ્માન્મેઢ્રવાભિધીયતે ॥ ૧૪॥

તન્તુના મણિવત્પ્રોતો યત્ર કન્દઃ સુષુમ્ણયા ।
તન્નાભિમણ્ડલં ચક્રં પ્રોચ્યતે મણિપૂરકમ્ ॥ ૧૫॥

ઊર્ધ્વં મેઢ્રાદધો નાભેઃ કન્દયોનિઃ સ્વગાણ્ડવત્ ।
તત્ર નાડ્યઃ સમુત્પન્નાઃ સહસ્રાણિ દ્વિસપ્તતિઃ ॥ ૧૬॥

તેષુ નાડિસહસ્રેષુ દ્વિસપ્તતિરુદાહૃતાઃ ।
પ્રાધાન્યાત્પ્રાણવાહિન્યો ભૂયસ્તત્ર દશ સ્મૃતાઃ ॥ ૧૭॥

ઇડા ચ પિઙ્ગલા ચૈવ સુષુમ્ણા ચ તૃતીયકા ।
ગાન્ધારી હસ્તિજિહ્વા ચ પૂષા ચૈવ યશસ્વિની ॥ ૧૮॥

અલમ્બુષા કુહૂશ્ચૈવ શઙ્ખિની દશમી સ્મૃતા ।
એતન્નાડિમયં ચક્રં જ્ઞાતવ્યં યોગિભિઃ સદા ॥ ૧૯॥

ઇડા વામે સ્થિતા ભાગે પિઙ્ગલા દક્ષિણે તથા ।
સુષુમ્ણા મધ્યદેશે તુ ગાન્ધારી વામચક્ષુષિ ॥ ૨૦॥

દક્ષિણે હસ્તિજિહ્વા ચ પૂષા કર્ણે ચ દક્ષિણે ।
યશસ્વિની વામકર્ણે ચાસને વાપ્યલમ્બુષા ॥ ૨૧॥

કૂહુશ્ચ લિઙ્ગદેશે તુ મૂલસ્થાને ચ શઙ્ખિની ।
એવં દ્વારમુપાશ્રિત્ય તિષ્ઠન્તિ દશ નાડિકાઃ ॥ ૨૨॥

સતતં પ્રાણવાહિન્યઃ સોમસૂર્યાગ્નિદેવતાઃ ।
ઇડાપિઙ્ગલાસુષુમ્ણા ચ તિસ્રો નાડ્ય ઉદાહૃતાઃ ॥ ૨૩॥

પ્રાણાપાનૌ સમાનશ્ચ હ્યુદાનો વ્યાન એવ ચ ।
નાગઃ કૂર્મશ્ચ કૃકરો દેવદત્તો ધનઞ્જયઃ ॥ ૨૪॥

નાગાદ્યાઃ પઞ્ચ વિખ્યાતાઃ પ્રાણાદ્યાઃ પઞ્ચ વાયવઃ ।
એતે નાડિસહસ્રેષુ વર્તન્તે જીવરૂપિણઃ ॥ ૨૫॥

પ્રાણાપાનવશો જીવો હ્યધશ્ચોર્ધ્વં ચ ધાવતિ ।
વામદક્ષિણમાર્ગેણ ચઞ્ચલત્વાન્ન દૃશ્યતે ॥ ૨૬॥

આક્ષિપ્તો ભુવિ દણ્ડેન યથોચ્ચલતિ કન્દુકઃ ।
પ્રાણાપાનસમાક્ષિપ્તસ્તથા જીવોઽનુકૃષ્યતે ॥ ૨૭॥

રજ્જુબદ્ધો યથા શ્યેનો ગતોઽપ્યાકૃષ્યતે ।
ગુણબદ્ધસ્તથા જીવઃ પ્રાણાપાનેન કૃષ્યતે ॥ ૨૮॥

અપાનઃ કર્ષતિ પ્રાણઃ પ્રાણોઽપાનં ચ કર્ષતિ ।
ઊર્ધ્વાધઃ સંસ્થિતાવેતૌ યો જાનાતિ સ યોગવિત્ ॥ ૨૯॥

કન્દોર્ધ્વે કુણ્ડલીશક્તિરષ્ટધા કુણ્ડલીકૃતા ।
બ્રહ્મદ્વારમુખં નિત્યં મુખેનાવૃત્ય તિષ્ઠતિ ॥ ૩૦॥

પ્રબુદ્ધા વહ્નિયોગેન મનસા મારુતા હતા ।
પ્રજીવગુણમાદાય વ્રજત્યૂર્ધ્વં સુષુમ્ણયા ॥ ૩૧॥

મહામુદ્રાં નમોમુદ્રામુડ્ડિયાનં જલન્ધરમ્ ।
મૂલબન્ધં ચ યો વેત્તિ સ યોગી સિદ્ધિભાજનમ્ ॥ ૩૨॥

વક્ષોન્યસ્તહનુર્નિપીડ્ય સુચિરં યોનિં ચ વામાંઘ્રિણા
હસ્તાભ્યામવધારિતં પ્રસરિતં પાદં તથા દક્ષિણમ્ ।
આપૂર્ય શ્વસનેન કુક્ષિયુગલં બદ્ધ્વા શનૈ રેચયેદ્
એષા પાતકનાશિની સુમહતી મુદ્રા નૃણાં પ્રોચ્યતે ॥ ૩૩॥

કપાલકુહરે જિહ્વા પ્રવિષ્ટા વિપરીતગા ।
ભ્રુવોરન્તર્ગતા દૃષ્ટિર્મુદ્રા ભવતિ ખેચરી ॥ ૩૪॥

ઊર્ધ્વં મેઢ્રાદધો નાભેરુડ્ડિયાનં પ્રચક્ષતે ।
ઉડ્ડિયાનજયો બન્ધો મૃત્યુમાતઙ્ગકેસરી ॥ ૩૫॥

જાલન્ધરે કૃતે બન્ધે કણ્ઠસઙ્કોચલક્ષણે ।
ન પીયૂષં પતત્યગ્નૌ ન ચ વાયુઃ પ્રકુપ્યતિ ॥ ૩૬॥

પાર્ષ્ણિભાગેન સમ્પીડ્ય યોનિમાકુઞ્ચયેદ્ગુદમ્ ।
અપાનમૂર્ધ્વમાકૃષ્ય મૂલબન્ધો નિગદ્યતે ॥ ૩૭॥

યતઃ કાલભયાત્ બ્રહ્મા પ્રાણાયામપરાયણઃ ।
યોગિનો મુનયશ્ચૈવ તતઃ પ્રાણં નિબન્ધયેત્ ॥ ૩૮॥

ચલે વાતે ચલં સર્વં નિશ્ચલે નિશ્ચલં ભવેત્ ।
યોગી સ્થાણુત્વમાપ્નોતિ તતો વાયું નિબન્ધયેત્ ॥ ૩૯॥

ષટ્ત્રિંશદઙ્ગુલં હંસઃ પ્રયાણં કુરુતે બહિઃ ।
વામદક્ષિણમાર્ગેણ તતઃ પ્રાણોઽભિધીયતે ॥ ૪૦॥

બદ્ધપદ્માસનો યોગી નમસ્કૃત્ય ગુરું શિવમ્ ।
નાસાગ્રદૃષ્ટિરેકાકી પ્રાણાયામં સમભ્યસેત્ ॥ ૪૧॥

પ્રાણો દેહસ્થિતો વાયુરાયામસ્તન્નિબન્ધનમ્ ।
એકશ્વાસમયી માત્રા તદ્યોગો ગગનાયતે ॥ ૪૨॥

બદ્ધપદ્માસનો યોગી પ્રાણં ચન્દ્રેણ પૂરયેત્ ।
ધારયિત્વા યથાશક્તિ ભૂયઃ સૂર્યેણ રેચયેત્ ॥ ૪૩॥

અમૃતોદધિસઙ્કાશં ક્ષીરોદધવલપ્રભમ્ ।
ધ્યાત્વા ચન્દ્રમયં બિમ્બં પ્રાણાયામે સુખી ભવેત્ ॥ ૪૪॥

પ્રાણં સૂર્યેણ ચાકૃષ્ય પૂરયેદુદરં શનૈઃ ।
કુમ્ભયિત્વા વિધાનેન ભૂયશ્ચન્દ્રેણ રેચયેત્ ॥ ૪૫॥

પ્રજ્વલજ્જ્વલન જ્વાલા પુઞ્જમાદિત્યમણ્ડલમ્ ।
ધ્યાત્વા નાભિસ્થિતં યોગી પ્રાણાયામે સુખી ભવેત્ ॥ ૪૬॥

રેચકઃ પૂરકશ્ચૈવ કુમ્ભકઃ પ્રણવાત્મકઃ ।
પ્રાણાયામો ભવેત્ત્રેધા માત્રા દ્વાદશસંયુતઃ ॥ ૪૭॥

દ્વાદશાધમકે માત્રા મધ્યમે દ્વિગુણાસ્તતઃ ।
ઉત્તમે ત્રિગુણા માત્રાઃ પ્રાણાયામસ્ય નિર્ણયઃ ॥ ૪૮॥

અધમે ચ ઘનો ઘર્મઃ કમ્પો ભવતિ મધ્યમે ।
ઉત્તિષ્ઠત્યુત્તમે યોગી બદ્ધપદ્માસનો મુહુઃ ॥ ૪૯॥

અઙ્ગાનાં મર્દનં શસ્તં શ્રમસંજાતવારિણા ।
કટ્વમ્લલવણત્યાગી ક્ષીરભોજનમાચરેત્ ॥ ૫૦॥

મન્દં મન્દં પિબેદ્વાયું મન્દં મન્દં વિયોજયેત્ ।
નાધિકં સ્તમ્ભયેદ્વાયું ન ચ શીઘ્રં વિમોચયેત્ ॥ ૫૧॥

ઊર્ધ્વમાકૃષ્ય ચાપાનં વાતં પ્રાણે નિયોજયેત્ ।
મૂર્ધાનં નીયતે શક્ત્યા સર્વપાપૈઃ પ્રમુચ્યતે ॥ ૫૨॥

પ્રાણાયામો ભવત્યેવં પાતકેન્ધનપાતકઃ ।
એનોમ્બુધિમહાસેતુઃ પ્રોચ્યતે યોગિભિઃ સદા ॥ ૫૩॥

આસનેન રુજો હન્તિ પ્રાણાયામેન પાતકમ્ ।
વિકારં માનસં યોગી પ્રત્યાહારેણ સર્વદા ॥ ૫૪॥

ચન્દ્રામૃતમયીં ધારાં પ્રત્યાહારતિ ભાસ્કરઃ ।
તત્પ્રત્યાહરણં તસ્ય પ્રત્યાહારઃ સ ઉચ્યતે ॥ ૫૫॥

એકા સ્ત્રી ભુજ્યતે દ્વાભ્યામાગતા સોમમણ્ડલાત્ ।
તૃતીયો યો ભવેત્તાભ્યાં સ ભવત્યજરામરઃ ॥ ૫૬॥

નાભિદેશે ભવત્યેકો ભાસ્કરો દહનાત્મકઃ ।
અમૃતાત્મા સ્થિતો નિત્યં તાલુમૂલે ચ ચન્દ્રમાઃ ॥ ૫૭॥

વર્ષત્યધોમુખશ્ચન્દ્રો ગ્રસત્યૂર્ધ્વમુખો રવિઃ ।
જ્ઞાતવ્યં કરણં તત્ર યેન પીયૂષમાપ્યતે ॥ ૫૮॥

ઊર્ધ્વનાભિરધસ્તાલુ ઊર્ધ્વભાનુરધઃ શશી ।
કરણં વિપરીતાખ્યં ગુરુવક્ત્રેણ લભ્યતે ॥ ૫૯॥

ત્રિધા બદ્ધો વૃષો યત્ર રૌરવીતિ મહાસ્વનમ્ ।
અનાહતં ચ તચ્ ચક્રં હૃદયે યોગિનો વિદુઃ ॥ ૬૦॥

અનાહતમતિક્રમ્ય ચાક્રમ્ય મણિપૂરકમ્ ।
પ્રાપ્તે પ્રાણં મહાપદ્મં યોગિત્વમમૃતાયતે ॥ ૬૧॥

વિશબ્દઃ સંસ્મૃતો હંસો નિર્મલઃ શુદ્ધ ઉચ્યતે ।
અતઃ કણ્ઠે વિશુદ્ધાખ્યે ચક્રં ચક્રવિદો વિદુઃ ॥ ૬૨॥

વિશુદ્ધે પરમે ચક્રે ધૃત્વા સોમકલાજલમ્ ।

માસેન ન ક્ષયં યાતિ વઞ્ચયિત્વા મુખં રવેઃ ॥ ૬૩॥

સમ્પીડ્ય રસનાગ્રેણ રાજદન્તબિલં મહત્ ।
ધ્યાત્વામૃતમયીં દેવીં ષણ્માસેન કવિર્ભવેત્ ॥ ૬૪॥

અમૃતાપૂર્ણદેહસ્ય યોગિનો દ્વિત્રિવત્સરાત્ ।
ઊર્ધ્વં પ્રવર્તતે રેતોઽપ્યણિમાદિગુણોદયઃ ॥ ૬૫॥

ઇન્ધનાનિ યથા વહ્નિસ્તૈલવર્તિં ચ દીપકઃ ।
તથા સોમકલાપૂર્ણં દેહી દેહં ન મુઞ્ચતિ ॥ ૬૬॥

આસનેન સમાયુક્તઃ પ્રાણાયામેન સંયુતઃ ।
પ્રત્યાહારેણ સંયુક્તો ધારણાં ચ સમભ્યસેત્ ॥ ૬૭॥

હૃદયે પઞ્ચભૂતાનાં ધારણાશ્ચ પૃથક્ પૃથક્ ।
મનસો નિશ્ચલત્વેન ધારણા ચ વિધીયતે ॥ ૬૮॥

યા પૃથ્વી હરિતાલદેશરુચિરા પીતા લકારાન્વિતા
સંયુક્તા કમલાસનેન હિ ચતુષ્કોણા હૃદિ સ્થાયિની ।
પ્રાણં તત્ર વિનીય પઞ્ચઘટિકાશ્ચિત્તાન્વિતં ધારયેદ્
એષા સ્તમ્ભકરી સદા ક્ષિતિજયં કુર્યાદ્ભુવો ધારણા ॥ ૬૯॥

અર્ધેન્દુપ્રતિમં ચ કુન્દધવલં કણ્ઠેઽમ્બુતત્ત્વં સ્થિતં
યત્પીયૂષવકારબીજસહિતં યુક્તં સદા વિષ્ણુના ।
પ્રાણં તત્ર વિનીય પઞ્ચઘટિકાશ્ચિત્તાન્વિતં ધારયેદ્
એષા દુર્વહકાલકૂટજરણા સ્યાદ્વારિણી ધારણા ॥ ૭૦॥

યત્તાલસ્થિતમિન્દ્રગોપસદૃશં તત્ત્વં ત્રિકોણોજ્જ્વલં
તેજોરેફમયં પ્રવાલરુચિરં રુદ્રેણ યત્સઙ્ગતમ્ ।
પ્રાણં તત્ર વિનીય પઞ્ચઘટિકાશ્ચિત્તાન્વિતં ધારયે
એષા વહ્નિજયં સદા વિદધતે વૈશ્વાનરી ધારણા ॥ ૭૧॥

યદ્ભિન્નાઞ્જનપુઞ્જસાન્નિભમિદં તત્ત્વં ભ્રુવોરન્તરે
વૃત્તં વાયુમયં યકારસહિતં યત્રેશ્વરો દેવતા ।
પ્રાણં તત્ર વિનીય પઞ્ચઘટિકાશ્ચિત્તાન્વિતં ધારયેદ્
એષા ખે ગમનં કરોતિ યમિનાં સ્યાદ્વાયવી ધારણા ॥ ૭૨॥

આકાશં સુવિશુદ્ધવારિસદૃશં યદ્બ્રહ્મરન્ધ્રે સ્થિતં
તત્રાદ્યેન સદાશિવેન સહિતં શાન્તં હકારાક્ષરમ્ ।

પ્રાણં તત્ર વિનીય પઞ્ચઘટિકાશ્ચિત્તાન્વિતં ધારયેદ્
એષા મોક્ષકવાટપાટનપટુઃ પ્રોક્તા નભોધારણા ॥ ૭૩॥

સ્તમ્ભની દ્રાવણી ચૈવ દહની ભ્રામણી તથા ।
શોષણી ચ ભવન્ત્યેવં ભૂતાનાં પઞ્ચધારણાઃ ॥ ૭૪॥

કર્મણા મનસા વાચા ધારણાઃ પઞ્ચ દુર્લભાઃ ।
વિધાય સતતં યોગી સર્વપાપૈઃ પ્રમુચ્યતે ॥ ૭૫॥

સર્વં ચિન્તાસમાવર્તિ યોગિનો હૃદિ વર્તતે ।
યત્તત્ત્વે નિશ્ચિતં ચેતસ્તત્તુ ધ્યાનં પ્રચક્ષતે ॥ ૭૬॥

દ્વિધા ભવતિ તદ્ધ્યાનં સગુણં નિર્ગુણં તથા ।
સગુણં વર્ણભેદેન નિર્ગુણં કેવલં વિદુઃ ॥ ૭૭॥

આધારં પ્રથમં ચક્રં તપ્તકાઞ્ચનસન્નિભમ્ ।
નાસાગ્રે દૃષ્ટિમાદાય ધ્યાત્વા મુઞ્ચતિ કિલ્બિષમ્ ॥ ૭૮॥

સ્વાધિષ્ઠાનં દ્વિતીયં તુ સન્માણિક્યસુશોભનમ્ ।
નાસાગ્રે દૃષ્ટિમાદાય ધ્યાત્વા મુઞ્ચતિ પાતકમ્ ॥ ૭૯॥

તરુણાદિત્યસંકાશં ચક્રં ચ મણિપૂરકમ્ ।
નાસાગ્રે દૃષ્ટિમાદાય ધ્યાત્વા સંક્ષોભયેજ્જગત્ ॥ ૮૦॥

[verse missing]
વિદ્યુત્પ્રભાવં હૃત્પદ્મે પ્રાણાયામવિભેદનૈઃ ।
નાસાગ્રે દૃષ્ટિમાદાય ધ્યાત્વા બ્રહ્મમયો ભવેત્ ॥ ૮૨॥

સન્તતં ઘણ્ટિકામધ્યે વિશુદ્ધં ચામૃતોદ્ભવમ્ ।
નાસાગ્રે દૃષ્ટિમાદાય ધ્યાત્વા બ્રહ્મમયો ભવેત્ ॥ ૮૩॥

ભ્રુવોર્મધ્યે સ્થિતં દેવં સ્નિગ્ધમૌક્તિકસન્નિભમ્ ।
નાસાગ્રે દૃષ્ટિમાદાય ધ્યાત્વાઽનન્દમયો ભવેત્ ॥ ૮૪॥

નિર્ગુણં ચ શિવં શાન્તં ગગને વિશ્વતોમુખમ્ ।
નાસાગ્રે દૃષ્ટિમાદાય ધ્યાત્વા દુઃખાદ્વિમુચ્યતે ॥ ૮૫॥

ગુદં મેઢ્રં ચ નાભિં ચ હૃત્પદ્મે ચ તદૂર્ધ્વતઃ ।
ઘણ્ટિકાં લમ્પિકાસ્થાનં ભ્રૂમધ્યે પરમેશ્વરમ્ ॥ ૮૬॥

નિર્મલં ગગનાકારં મરીચિજલસન્નિભમ્ ।

આત્માનં સર્વગં ધ્યાત્વા યોગી યોગમવાપ્નુયાત્ ॥ ૮૭ ॥

કથિતાનિ યથૈતાનિ ધ્યાનસ્થાનાનિ યોગિનામ્ ।
ઉપાધિતત્ત્વયુક્તાનિ કુર્વન્ત્યષ્ટગુણોદયમ્ ॥ ૮૮ ॥

ઉપાધિશ્ચ તથા તત્ત્વં દ્વયમેવમુદાહૃતમ્ ।
ઉપાધિઃ પ્રોચ્યતે વર્ણસ્તત્ત્વમાત્માભિધીયતે ॥ ૮૯ ॥

ઉપાધિરન્યથાજ્ઞાનં તત્ત્વં સંસ્થિતમન્યથા ।
સમસ્તોપાધિવિધ્વંસિ સદાભ્યાસેન યોગિનામ્ ॥ ૯૦ ॥

આત્મવર્ણેન ભેદેન દૃશ્યતે સ્ફાટિકો મણિઃ ।
મુક્તો યઃ શક્તિભેદેન સોઽયમાત્મા પ્રશસ્યતે ॥ ૯૧ ॥

નિરાતઙ્કં નિરાલમ્બં નિષ્પ્રપઞ્ચં નિરાશ્રયમ્ ।
નિરામયં નિરાકારં તત્ત્વં તત્ત્વવિદો વિદુઃ ॥ ૯૨ ॥

શબ્દાદ્યાઃ પઞ્ચ યા માત્રા યાવત્ કર્ણાદિષુ સ્મૃતાઃ ।
તાવદેવ સ્મૃતં ધ્યાનં તત્સમાધિરતઃ પરમ્ ॥ ૯૩ ॥

યદા સંક્ષીયતે પ્રાણો માનસં ચ વિલીયતે ।
તદા સમરસૈકત્વં સમાધિરભિધીયતે ॥ ૯૪ ॥

[verse missing]
ધારણાઃ પઞ્ચનાડ્યસ્તુ ધ્યાનં ચ ષષ્ઠિનાડિકાઃ ।
દિનદ્વાદશકેનૈવ સમાધિઃ પ્રાણસંયમઃ ॥ ૯૬ ॥

ન ગન્ધં ન રસં રૂપં ન સ્પર્શં ન ચ નિઃસ્વનમ્ ।
આત્માનં ન પરં વેત્તિ યોગી યુક્તઃ સમાધિના ॥ ૯૭ ॥

ખાદ્યતે ન ચ કાલેન બાધ્યતે ન ચ કર્મણા ।
સાધ્યતે ન ચ કેનાપિ યોગી યુક્તઃ સમાધિના ॥ ૯૮ ॥

નિર્મલં નિશ્ચલં નિત્યં નિષ્ક્રિયં નિર્ગુણં મહત્ ।
વ્યોમવિજ્ઞાનમાનન્દં બ્રહ્મ બ્રહ્મવિદો વિદુઃ ॥ ૯૯ ॥

દુગ્ધે ક્ષીરં ઘૃતે સર્પિરગ્નૌ વહ્નિરિવાર્પિતઃ ।
અદ્વયત્વં વ્રજેન્નિત્યં યોગવિત્પરમે પદે ॥ ૧૦૦ ॥

ભવભયવને વહ્નિર્મુક્તિસોપાનમાર્ગતઃ ।
અદ્વયત્વં વ્રજેન્નિત્યં યોગવિત્પરમે પદે ॥ ૧૦૧ ॥

॥ ઇતિ શ્રી ગોરક્ષનાથપ્રણીતઃ ગોરક્ષશતકં સમાપ્તમ્ ॥

http://yogaclassics.org/ Swami Kuvalayananda and S. A.Shuklas

Proofread by DPD

GorakShashatakam 1

pdf was typeset on September 17, 2023

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*