
GorakShashatakam 1

கோ³ரக்ஷஸ்தகம் 1

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

கோ³ரக்ஷஸதகம் 1



ஓ பரமகு³ரவே கோ³ரக்ஷநாதா²ய நம: |

ஓ கோ³ரக்ஷஸதகம் வக்ஷயே ப⁴வபாஸவிமுத்தயே |
ஆத்மபோ³த⁴கரம் பும்ஸாம் விவேகத்³வாரகுஞ்சிகாம் || 1 ||

ஏதத்³விமுத்திஸோபாநமேதத்தகாலஸ்ய வஞ்சநம் |
யத்³வ்யாவ்ரு²த்தம் மநோ மோஹாதா³ஸக்தம் பரமாத்மநி || 2 ||

த்³விஜஸேவிதஸாக²ஸ்ய ஸ்ருதிகல்பதரோ: ப²லம் |
ஸமநம் ப⁴வதாபஸ்ய யோக³ம் ப⁴ஜதி ஸஜ்ஜந: || 3 ||

ஆஸநம் ப்ராணஸம்யாம: ப்ரத்யாஹாரோ⁵த² தா⁴ரணு |
த்⁴யாநம் ஸமாதி⁴ரேதாநி யோகா³ங்கா³நி ப⁴வந்தி ஷட் || 4 ||

ஆஸநாநி து தாவந்தி யாவத்யோ ஜீவஜாதய: |
ஏதேஷாமகி²லாந்பே⁴தா³ந்விஜாநாதி மஹேஸ்வர: || 5 ||

சதுராஸீதிலக்ஷாணம் ஏகமேகமுதா³ஹ்ரு²தம் |
தத: ஸிவேந பீடா²நாம் ஷோடே³ஸாநம் ஸதம் க்ரு²தம் || 6 ||

ஆஸநேப்⁴ய: ஸமஸ்தேப்⁴யோ த்³வ்யமேவ விஸிஷ்யதே |
ஏகம் ஸித்³தா⁴ஸநம் ப்ரோக்தம் த்³விதீயம் கமலாஸநம் || 7 ||

யோநிஸ்தா²நகமங்க⁴ரிமூலக⁴டிதம் க்ரு²த்வா த்³ரு²ட⁴ம் விந்யஸே-
ந்மேட்⁴ரே பாத்³மதை²கமேவ நியதம் க்ரு²த்வா ஸமம் விக்³ரஹம் |
ஸ்தா²ணு: ஸம்யமிதேந்த்³ரியோ⁵சலத்³ரு²ஸா பஸ்யந்ப்⁴ருவோரந்தரம்
ஏதந்மோக்ஷகவாடபே⁴த³ஜநகம் ஸித்³தா⁴ஸநம் ப்ரோச்யதே || 8 ||

வாமோருபரி த்³க்ஷிணம் ஹி சரணம் ஸம்ஸ்தா²ப்ய வாமம் ததா²
த்³க்ஷோருபரி பஸ்சிமேந விதி⁴நா த்⁴ரு²த்வா கராப்⁴யாம் த்³ரு²ட⁴ம் |
அங்கு³ஷ்டெள² ஹ்ரு²த்³யே நிதா⁴ய சிபு³கம் நாஸாக்³ரமாலோகயே-
தே³தத்³வ்யாதி⁴விகாரஹாரி யமிநாம் பத்³மாஸநம் ப்ரோச்யதே || 9 ||

ஆதா⁴ரம் ப்ரத²மம் சக்ரம் ஸ்வாதி⁴ஷ்டா²நம் த்³விதீயகம் ।
யோநிஸ்தா²நம் த்³வயோர்மத⁴யே காமரூபம் நிக³த்³யதே ॥ 10 ॥

ஆதா⁴ராக்²யே கு³த்³ஸ்தா²நே பங்கஜம் யச்சதுர்த்³லம் ।
தந்மத⁴யே ப்ரோச்யதே யோநி: காமாக்²யா ஸித்³த⁴வந்தி³தா ॥ 11 ॥

யோநிமத⁴யே மஹாலிங்க³ம் பஸ்சிமாபி⁴முக²ம் ஸ்தி²தம் ।
மஸ்தகே மணிவத்³பி⁴ந்நம் யோ ஜாநாதி ஸ யோக³வித் ॥ 12 ॥

தப்தசாமீகராபா⁴ஸம் தடி³ல்லேகே²வ விஸ்பு²ரத் ।
சதுரஸ்ரம் புரம் வஹ்நேரதோ⁴மேட்⁴ராத்³பி⁴திஷ்ட²தம் ॥ 13 ॥

ஸ்வஸப்³தே³ந ப⁴வேத்³ப்ராண: ஸ்வாதி⁴ஷ்டா²நம் ததா³ஸ்ரய: ।
ஸ்வாதி⁴ஷ்டா²நாக்²யயா தஸ்மாந்மேட்⁴ரவாபி⁴தீ⁴யதே ॥ 14 ॥

தந்துநா மணிவத்³ப்ரோதோ யத்ர கந்த: ³ஸுஷும்னயா ।
தந்நாபி⁴மண்ட³லம் சக்ரம் ப்ரோச்யதே மணிபூரகம் ॥ 15 ॥

ஊர்த்⁴வம் மேட்⁴ராத்³தோ⁴ நாபே: ⁴கந்த³யோநி: ஸ்வகா³ண்ட³வத் ।
தத்ர நாட்³ய: ஸமுத்பந்நா: ஸஹஸ்ராணி த்³விஸப்ததி: ॥ 16 ॥

தேஷு நாடி³ஸஹஸ்ரேஷு த்³விஸப்ததிருதா³ஹ்ரு³தா: ।
ப்ராதா⁴ந்யாத்³ப்ராணவாஹிந்யோ பூ⁴யஸ்தத்ர த்³ஸ ஸ்ம்ரு³தா: ॥ 17 ॥

இடா³ ச பிங்க்³லா சைவ ஸுஷும்³னா ச த்ரு³தீயகா ।
கா³ந்தா⁴ஈ ஹஸ்திஜிஹ்வா ச பூஷா சைவ யஸஸ்விநீ ॥ 18 ॥

அலம்பு³ஷா குஹூஸ்சைவ ஸங்கி²நீ த்³ஸமீ ஸ்ம்ரு³தா ।
ஏதந்நாடி³மயம் சக்ரம் ஜ்ஞாதவ்யம் யோகி³பி: ⁴ஸதா³ ॥ 19 ॥

இடா³ வாமே ஸ்தி²தா பா⁴கே³ பிங்க்³லா த்³க்ஷிணே ததா² ।
ஸுஷும்³னா மத்⁴யதே³ஸே து கா³ந்தா⁴ஈ வாமசக்ஷுஷி ॥ 20 ॥

த்³க்ஷிணே ஹஸ்திஜிஹ்வா ச பூஷா கர்ணே ச த்³க்ஷிணே ।
யஸஸ்விநீ வாமகர்ணே சாஸநே வாப்யலம்பு³ஷா ॥ 21 ॥

க்ஷஹுஸ்ச லிங்க்³தே³ஸே து மூலஸ்தா²நே ச ஸங்கி²நீ ।
ஏவம் த்³வாரமுபாஸிந்ய திஷ்ட²ந்தி த்³ஸ நாடி³கா: ॥ 22 ॥

ஸததம் ப்ராணவாஹிந்ய: ஸோமஸூர்யாக்³நிதே³வதா: ।
இடா³பிங்க்³லாஸுஷும்³னா ச திஸ்ரோ நாட்³ய உதா³ஹ்ரு³தா: ॥ 23 ॥

ப்ரா³ணபா³நௌ ஸமா³ந்³ச ஹ்யு³தா³நோ வ்யா³ந ஏவ ச |
நாக:³ கூ³ம்³ச க்ரு³கரோ தே³வத³த்தோ த³நஞ்³ஜய: || 24 ||

நாகா³த்³யா: பஞ்ச விக்²யாதா: ப்ரா³ணத்³யா: பஞ்ச வாயவ: |
ஏதே நாடி³ஸஹஸ்³ரேஷு வர்த³ந்தே ஜீ³வரு³பிண: || 25 ||

ப்ரா³ணபா³நவஸோ ஜீ³வோ ஹ்யத⁴ஸ்சோர்த்⁴வம் ச தா⁴வதி |
வாமத³க்ஷிணமா³ர்கே³ண சஞ்சலத்³வா³ந்ந த்³ரு³ஸ்யதே || 26 ||

ஆ³க்ஷி³ப்தோ பு⁴வி த³ண்டே³ந யதோ²ச்சலதி க³ந்து³க: |
ப்ரா³ணபா³நஸமா³க்ஷி³ப்தஸ்ததா² ஜீ³வோ³நு³க்ரு³ஷ்யதே || 27 ||

ரஜ்³ஜு³ப³த்³தோ⁴ யதா² ஸ்யே³நோ க³தோ³ஸ்யாக்ரு³ஷ்யதே |
கு³ண³ப³த்³த³ஸ்ததா² ஜீ³வ: ப்ரா³ணபா³நே³ந க்ரு³ஷ்யதே || 28 ||

அ³பா³ந: கர்³ஷதி ப்ரா³ண: ப்ரா³ணோ³ஸ்பா³நம் ச கர்³ஷதி |
ஊ³ர்த்⁴வாத:⁴ ஸம்³ஸ்தி²தாவே³தௌ யோ ஜா³நா³தி ஸ யோ³க³வித் || 29 ||

க³ந்தோ³ர்த்⁴வே குண்ட³ஸீ³க³த்திரஷ்ட⁴தா⁴ குண்ட³லீ³க்ரு³தா |
ப்³ரஹ்³மத்³வார³மு³க²ம் நி³த்யம் மு³கே²நாவ்ரு³த்ய திஷ்ட²தி || 30 ||

ப்ர³பு³த்³தா⁴ வஹ்³நியோ³கே³ந ம³நஸா மா³ரு³தா ஹ³தா |
ப்ர³ஜீ³வகு³ணமா³தா³ய வ்ர³ஜத்யூ³ர்த்⁴வம் ஸு³ஷும்³ணயா || 31 ||

மஹா³மு³த்³ரா³ம் நமோ³மு³த்³ரா³மு³ட³டி³யா³நம் ஜ³ல³ந்⁴ரம் |
மூ³ல³ப³ந்⁴ம் ச யோ வே³த்தி ஸ யோ³கீ³ ஸி³த்³தி⁴பா⁴ஜ³நம் || 32 ||

வக்ஷா³ந்யஸ்தஹ³நூ³நி³பீ³ட³ய ஸு³சிரம் யோ³நி³ம் ச வா³மா³ங்க⁴ரி³ண
ஹஸ்தா³ப்யாம³வதா⁴ரி³தம் ப்ர³ஸரி³தம் பாத³ம் ததா² த³க்ஷி³ணம் |
ஆ³பூ³ர்ய ஸ்வஸ³நே³ந கு³க்ஷி³யுக³ளம் ப³த்³த்⁴வா ஸ³நை ரே³சயே³த்³
ஏஷா பாத³கநா³ஸி³நீ ஸு³மஹ³தீ மு³த்³ரா ந்ரு³ணம் ப்ரோ³ச்யதே || 33 ||

கபால³கு³ஹ³ரே ஜி³ஹ்வா ப்ர³வி³ஷ்டா வி³பீ³தகா³ |
ப்⁴ரு³வோ³ர³ந்³தர்³க³தா த்³ரு³ஷ்டி³மு³த்³ரா ப⁴வதி கே²சா³ || 34 ||

ஊ³ர்த்⁴வம் மே⁴ரா³த்³தோ⁴ நா³பே⁴ரு³ட³டி³யா³நம் ப்ர³சக்ஷ³தே |
உ³ட³டி³யா³நஜ³யோ ப³ந்⁴தோ⁴ ம்ரு³த்யு³மாத³ங்க³கே³ஸா³ || 35 ||

ஜால³ந்⁴ரே க்ரு³தே ப³ந்⁴தே⁴ கண்ட²ஸங்கோ³சலக்ஷ³ணே |

ந பீயூஷம் பதத்யக்³நௌ ந ச வாயு: ப்ரகுப்யதி || 36 ||

பார்ஷ்ணிபா⁴கே³ந ஸம்பீட்³ய யோநிமாகுஞ்சயேத்³கு³த³ம் |
அபாநமூர்த்⁴வமாக்ரு³ஷ்ய மூலப³ந்தோ⁴ நிக³த்³யதே || 37 ||

யத: காலப⁴யாத் ப்³ரஹ்மா ப்ராணயாமபராயண: |
யோகி³நோ முநயஸ்சைவ தத: ப்ராணம் நிப³ந்த⁴யேத் || 38 ||

சலே வாதே சலம் ஸர்வம் நிர்ஸலே நிர்ஸலம் ப⁴வேத் |
யோகீ³ஸ்தா²ணுத்வமாப்நோதி ததோ வாயும் நிப³ந்த⁴யேத் || 39 ||

ஷட்த்ரிம்ஸத³ங்கு³லம் ஹம்ஸ: ப்ரயாணம் குருதே ப³ஹி: |
வாமத³க்ஷிணமார்கே³ண தத: ப்ராணோ⁵பி⁴தீ⁴யதே || 40 ||

ப³த்³த⁴பத்³மாஸநோ யோகீ³ நமஸ்க்ரு³த்ய கு³ரும் ஸிவம் |
நாஸாக்³ரத்³ரு³ஷ்டிரேகாகீ ப்ராணயாமம் ஸம்ப⁴யஸேத் || 41 ||

ப்ராணோ தே³ஹஸ்தி²தோ வாயுராயாமஸ்தந்நிப³ந்த⁴நம் |
ஏகஸ்வாஸமயீ மாத்ரா தத்³யோகோ³ க³க³நாயதே || 42 ||

ப³த்³த⁴பத்³மாஸநோ யோகீ³ ப்ராணம் சந்த³ரேண பூரயேத் |
தா⁴ரயித்வா யதா²ஸக்தி பூ⁴ய: ஸுரீர்யேண ரேசயேத் || 43 ||

அம்ரு³தோத்³தி⁴ஸங்காஸம் க்ஷீரோத்³த⁴வளப்ரப⁴ம் |
த்⁴யாத்வா சந்த³ரமயம் பி³ம்ப³ம் ப்ராணயாமே ஸுகீ²ப⁴வேத் || 44 ||

ப்ராணம் ஸுரீர்யேண சாக்ரு³ஷ்ய பூரயேது³த³ரம் ஸறை: |
கும்ப⁴யித்வா விதா⁴நேந பூ⁴யஸ்சந்த³ரேண ரேசயேத் || 45 ||

ப்ரஜ்வலஜ்ஜ்வலந ஜ்வாலா புஞ்ஜமாதி³த்யமண்ட³லம் |
த்⁴யாத்வா நாபி⁴ஸ்தி²தம் யோகீ³ ப்ராணயாமே ஸுகீ²ப⁴வேத் || 46 ||

ரேசக: பூரகஸ்சைவ கும்ப⁴க: ப்ரணவாத்மக: |
ப்ராணயாமோ ப⁴வேத்த்ரேதா⁴ மாத்ரா த்³வாத³ஸஸம்யுத: || 47 ||

த்³வாத³ஸாத⁴மகே மாத்ரா மத்⁴யமே த்³விசு³ணஸ்தத: |
உத்தமே த்ரிசு³ண மாத்ரா: ப்ராணயாமஸ்ய நிர்ணய: || 48 ||

அத⁴மே ச க⁴நோ க⁴ர்ம: கம்போ ப⁴வதி மத்⁴யமே |
உத்திஷ்ட²த்யுத்தமே யோகீ³ ப³த்³த⁴பத்³மாஸநோ முஹூ: || 49 ||

அங்கா³நாம் மர்த³நம் ஸஸ்தம் ஸ்ரமஸஞ்ஜாதவாரிணா |

கட்வம்லலவணத்யாக்³ க்ஷீரபோ⁴ஜநமாசரேத் || 50 ||

மந்த³ம் மந்த³ம் பிபே³த்³வாயும் மந்த³ம் மந்த³ம் வியோஜயேத் |

நாதி⁴கம் ஸ்தம்ப⁴யேத்³வாயும் ந ச ஸீக்⁴ரம் விமோசயேத் || 51 ||

ஊர்த்⁴வமாக்ரு⁴ஷ்ய சாபாநம் வாதம் ப்ராணே நியோஜயேத் |

மூர்தா⁴நம் நீயதே ஸக்த்யா ஸர்வபாபை: ப்ரமுச்யதே || 52 ||

ப்ராணயாமோ ப⁴வத்யேவம் பாதகேந்த⁴நபாதக: |

ஏநோம்பு³தி⁴மஹாஸேது: ப்ரோச்யதே யோகி³பி:⁴ ஸதா³ || 53 ||

ஆஸநேந ருஜோ ஹந்தி ப்ராணயாமேந பாதகம் |

விகாரம் மாநஸம் யோகீ³ ப்ரத்யாஹாரேண ஸர்வதா³ || 54 ||

சந்த³ராம்ரு⁴தமயீம் தா⁴ராம் ப்ரத்யாஹாரதி பா⁴ஸ்கர: |

தத்ப்ரத்யாஹரணம் தஸ்ய ப்ரத்யாஹார: ஸ உச்யதே || 55 ||

ஏகா ஸ்த்ரீ பு⁴ஜ்யதே த்³வாப்⁴யாமாக்³தா ஸோமமண்ட³லாத் |

த்ரு⁴தீயோ யோ ப⁴வேத்தாப்⁴யாம் ஸ ப⁴வத்யஜராமர: || 56 ||

நாபி⁴தே³ஸே ப⁴வத்யேகோ பா⁴ஸ்கரோ த³ஹநாத்மக: |

அம்ரு⁴தாத்மா ஸ்தி²தோ நித்யம் தாலுமூலே ச சந்த³ரமா: || 57 ||

வர்ஷத்யதோ⁴முக²ஸ்சந்த³ரோ க்³ரஸத்யூர்த்⁴வமுகோ² ரவி: |

ஜ்ஞாதவ்யம் கரணம் தத்ர யேந பீயூஷமாப்யதே || 58 ||

ஊர்த்⁴வநாபி⁴ரத⁴ஸ்தாலு ஊர்த்⁴வபா⁴நுரத:⁴ ஸஸீ |

கரணம் விபரீதாக்²யம் கு³ருவக்த்ரேண லப்⁴யதே || 59 ||

த்ரிதா⁴ ப³த்³தோ⁴ வ்ரு⁴ஷோ யத்ர ரௌரவீதி மஹாஸ்வநம் |

அநாஹதம் ச தச் சக்ரம் ஹ்ரு³த்³யே யோகி³நோ விது:³ || 60 ||

அநாஹதமதிக்ரம்ய சாக்ரம்ய மணியூரகம் |

ப்ராப்தே ப்ராணம் மஹாபத்³மம் யோகி³த்வமம்ரு⁴தாயதே || 61 ||

விஸு³த்³ ஸம்ஸம்ரு⁴தோ ஹம்ஸோ நிர்மல: ஸூத்⁴த⁴ உச்யதே |

அத: கண்டே² விஸூத்³தா⁴க்²யே சக்ரம் சக்ரவிதோ³ விது:³ || 62 ||

விஸூத்³தே⁴ பரமே சக்ரே த்⁴ரு⁴த்வா ஸோமகலாஜலம் |

மாஸேந ந க்ஷயம் யாதி வஞ்சயித்வா முக²ம் ரவே: || 63 ||

ஸம்பீட்³ய ரஸநாக்³ரேண ராஜத³ந்தபி³லம் மஹத் |
த⁴யாத்வாம்ரு³தமயீம் தே³வீம் ஷண்மாஸேந கவிர்⁴வேத் || 64 ||

அம்ரு³தாபூர்ணதே³ஹஸ்ய யோகி³நோ த்³வித்ரிவத்ஸராத் |
ஊர்த்⁴வம் ப்ரவர்ததே ரேதோ⁵ப்யணிமாதி³கு³ணோத³ய: || 65 ||

இந்த⁴நாநி யதா² வஹ்நிஸ்தைலவர்தி ச தீ³பக: |
ததா²ஸோமகலாபூர்ணம் தே³ஹீ தே³ஹம் ந முஞ்சதி || 66 ||

ஆஸநேந ஸமாயுக்த: ப்ராணயாமேந ஸம்யுக்த: |
ப்ரத்யாஹாரேண ஸம்யுக்தோ தா⁴ரணம் ச ஸம்ப⁴யஸேத் || 67 ||

ஹ்ரு³தீயே பஞ்சபூ⁴தாநாம் தா⁴ரணம்ச ப்ரு³த²க் ப்ரு³த²க் |
மநஸோ நிஸ்சலத்வேந தா⁴ரண ச விதீ⁴யதே || 68 ||

யா ப்ரு³த²வீ ஹரிதாலதே³ஸருசிரா பீதா லகாராந்விதா
ஸம்யுக்தா கமலாஸநேந ஹி சதுஷ்கோண ஹ்ரு³தி³ஸ்தா²யிநீ |
ப்ராணம் தத்ர விநீய பஞ்சக⁴டிகாஸ்சித்தாந்விதம் தா⁴ரயேத்³
ஏஷா ஸ்தம்ப⁴கீ³ஸதா³க்ஷிதிஜயம் குர்யாத்³பு⁴வோ தா⁴ரண || 69 ||

அர்தே⁴ந்ரு³ப்ரதிமம் ச குந்த³த⁴வளம் கண்டே²ஸம்பு³தத்தவம் ஸ்தி²தம்
யத்பீயூஷவகாரபீ³ஜஸஹிதம் யுக்தம் ஸதா³விஷ்ணுநா |
ப்ராணம் தத்ர விநீய பஞ்சக⁴டிகாஸ்சித்தாந்விதம் தா⁴ரயேத்³
ஏஷா து³ர்வஹகாலகூடஜரண ஸ்யாத்³வாரிணீ தா⁴ரண || 70 ||

யத்தாலஸ்தி²தமிந்த்³ரகோ³பஸத்³ரு³ஸம் தத்தவம் த்ரிகோணேஜ்ஜ்வலம்
தேஜோரே²மயம் ப்ரவாலருசிரம் ருத்³ரேண யத்ஸங்க³தம் |
ப்ராணம் தத்ர விநீய பஞ்சக⁴டிகாஸ்சித்தாந்விதம் தா⁴ரயே
ஏஷா வஹ்நிஜயம் ஸதா³வித³த⁴தே வைஸ்வாநீ தா⁴ரண || 71 ||

யத்³பி⁴ந்நாஞ்ஜநபுஞ்ஜஸாந்நிப⁴மித³ம் தத்தவம் ப்⁴ருவோரந்தரே
வ்ரு³த்தம் வாயுமயம் யகாரஸஹிதம் யத்ரேஸ்வரோ தே³வதா |
ப்ராணம் தத்ர விநீய பஞ்சக⁴டிகாஸ்சித்தாந்விதம் தா⁴ரயேத்³
ஏஷா கே²க³மநம் கரோதி யமிநாம் ஸ்யாத்³வாயவீ தா⁴ரண || 72 ||

ஆகாஸம் ஸுவிஸூத்³த⁴வாரிஸத்³ரு³ஸம் யத்³ப்³ரஹ்மரந்த⁴ரே ஸ்தி²தம்
தத்ராத்³யேந ஸதா³ஸிவேந ஸஹிதம் ஸாந்தம் ஹகாராக்ஷரம் |

ப்ராணம் தத்ர விநீய பஞ்சக⁴டிகாஸ்சித்தாந்விதம் தா⁴ரயேத்³
ஏஷா மோக்ஷகவாடபாடநபடு: ப்ரோக்தா நபோ⁴தா⁴ரணு || 73 ||

ஸ்தம்ப⁴நீ த்³ராவணீ சைவ த்³ஹுநீ ப்⁴ராமணீ ததா² |
ஸோஷணீ ச ப்⁴வந்த்யேவம் பூ⁴தாநாம் பஞ்சதா⁴ரணு: || 74 ||

கர்மணு மநஸா வாசா தா⁴ரணு: பஞ்ச து³ர்லபா: ⁴ |
விதா⁴ய ஸததம் யோகீ³ ஸர்வபாபை: ப்ரமுச்யதே || 75 ||

ஸர்வம் சிந்தாஸமாவர்தி யோகி³நோ ஹ்ரு³தி³ வர்ததே |
யத்தத்தவே நிஸ்சிதம் சேதஸ்தத்து த்⁴யாநம் ப்ரசக்ஷதே || 76 ||

த்³விதா⁴ ப்⁴வதி தத்³த்⁴யாநம் ஸகு³ணம் நிர்கு³ணம் ததா² |
ஸகு³ணம் வர்ணபே⁴தே³ந நிர்கு³ணம் கேவலம் விது: ³ || 77 ||

ஆதா⁴ரம் ப்ரத²மம் சக்ரம் தப்தகாஞ்சநஸந்நிப⁴ம் |
நாஸாக்³ரே த்³ரு³ஷ்டிமாதா³ய த்⁴யாத்வா முஞ்சதி கில்பி³ஷம் || 78 ||

ஸ்வாதி⁴ஷ்டா²நம் த்³விதீயம் து ஸந்மாணிக்யஸுஸோப⁴நம் |
நாஸாக்³ரே த்³ரு³ஷ்டிமாதா³ய த்⁴யாத்வா முஞ்சதி பாதகம் || 79 ||

தருணுதி³யஸங்காஸம் சக்ரம் ச மணியூரகம் |
நாஸாக்³ரே த்³ரு³ஷ்டிமாதா³ய த்⁴யாத்வா ஸங்க்ஷோப⁴யேஜ்ஜக³த் || 80 ||

[verse missing]

வித்³யுத்ப்ரப⁴வம் ஹ்ரு³த்பத்³மே ப்ராணயாமவிபே⁴த³நை: |
நாஸாக்³ரே த்³ரு³ஷ்டிமாதா³ய த்⁴யாத்வா ப்³ரஹ்மமயோ ப்⁴வேத் || 82 ||

ஸந்ததம் க⁴ண்டிகாமத்⁴யே விஸுத்³த⁴ம் சாம்ரு³தோத்³ப⁴வம் |
நாஸாக்³ரே த்³ரு³ஷ்டிமாதா³ய த்⁴யாத்வா ப்³ரஹ்மமயோ ப்⁴வேத் || 83 ||

ப்⁴ருவோர்மத்⁴யே ஸ்தி²தம் தே³வம் ஸநிக்³த⁴மௌக்திகஸந்நிப⁴ம் |
நாஸாக்³ரே த்³ரு³ஷ்டிமாதா³ய த்⁴யாத்வா ஸநந்த³மயோ ப்⁴வேத் || 84 ||

நிர்கு³ணம் ச ஸிவம் ஸாந்தம் க³க³நே விஸ்வதோமுக²ம் |
நாஸாக்³ரே த்³ரு³ஷ்டிமாதா³ய த்⁴யாத்வா து: ³கா²த்³விமுச்யதே || 85 ||

கு³த³ம் மேட்⁴ரம் ச நாபி⁴ம் ச ஹ்ரு³த்பத்³மே ச ததா³ர்த்⁴வத: |
க⁴ண்டிகாம் லம்பிகாஸ்தா²நம் ப்⁴ரூமத்⁴யே பரமேஸ்வரம் || 86 ||

நிர்மலம் க³க³நாகாரம் ம⁴சிஜலஸந்நிப⁴ம் |

ஆத்மாநம் ஸர்வக³ம் த்⁴யாத்வா யோகீ³ யோக³மவாப்நுயாத் || 87 ||

கதி²தாநி யதை²தாநி த்⁴யாநஸ்தா²நாநி யோகி³நாம் |
உபாதி⁴தத்த்வயுக்தாநி குர்வந்த்யஷ்டகு³னோத³யம் || 88 ||

உபாதி⁴ஸ்ச ததா² தத்த்வம் த்³வயமேவமுதா³ஹ்ரு²தம் |
உபாதி⁴:⁴ ப்ரோச்யதே வர்ணஸ்தத்த்வமாத்மாபி⁴தீ⁴யதே || 89 ||

உபாதி⁴ரந்யதா²ஜ்ஞாநம் தத்த்வம் ஸம்ஸ்தி²தமந்யதா² |
ஸமஸ்தோபாதி⁴வித்⁴வம்ஸி ஸதா³ப்⁴யாஸேந யோகி³நாம் || 90 ||

ஆத்மவர்ணேந பே⁴தே³ந த்³ரு³ஸ்யதே ஸ்பா²டிகோ மணி: |
முக்தோ ய: ஸக்திபே⁴தே³ந ஸோ⁵யமாத்மா ப்ரஸஸ்யதே || 91 ||

நிராதங்கம் நிராலம்ப³ம் நிஷ்ப்ரபஞ்சம் நிராஸ்ரயம் |
நிராமயம் நிராகாரம் தத்த்வம் தத்த்வவிதோ³ விது:³ || 92 ||

ஸப்³தா³த்³யா: பஞ்ச யா மாத்ரா யாவத் கர்ணாதி³ஷு ஸம்ரு³தா: |
தாவதே³வ ஸம்ரு³தம் த்⁴யாநம் தத்ஸமாதி⁴ரத: பரம் || 93 ||

யதா³ ஸங்க்ஷயதே ப்ராணோ மாநஸம் ச விலீயதே |
ததா³ ஸமரஸைகத்வம் ஸமாதி⁴ரபி⁴தீ⁴யதே || 94 ||

[verse missing]

தா⁴ரண: பஞ்சநாட்³யஸ்து த்⁴யாநம் ச ஷஷ்டி²நாடி³கா: |
தி³நத்³வாத்³ஸகேநைவ ஸமாதி⁴:⁴ ப்ராணஸம்யம: || 96 ||

ந க³ந்த⁴ம் ந ரஸம் ரூபம் ந ஸ்பர்ஸம் ந ச நி:ஸ்வநம் |
ஆத்மாநம் ந பரம் வேத்தி யோகீ³ யுக்த: ஸமாதி⁴நா || 97 ||

கா²த்³யதே ந ச காலேந பா³த்⁴யதே ந ச கர்மணா |
ஸாத்⁴யதே ந ச கௌநாபி யோகீ³ யுக்த: ஸமாதி⁴நா || 98 ||

நிர்மலம் நிஸ்சலம் நித்யம் நிஷக்ரியம் நிர்கு³ணம் மஹத் |
வ்யோமவிஜ்ஞாநமாநந்த³ம் ப்³ரஹ்ம ப்³ரஹ்மவிதோ³ விது:³ || 99 ||


து³க்³தே⁴ க்ஷீரம் த்⁴ரு³தே ஸர்பிரக்³நௌ வஹ்நிரிவார்பித: |
அத்³வயத்வம் வ்ரஜேந்நித்யம் யோக³வித்பரமே பதே³ || 100 ||

ப⁴வப⁴யவநே வஹ்நிர்முக்திஸோபாநமார்க³த: |
அத்³வயத்வம் வ்ரஜேந்நித்யம் யோக³வித்பரமே பதே³ || 101 ||


॥ இதி ஸ்ரீ கோ³ரக்ஷநாத²ப்ரணீத: கோ³ரக்ஷஸ்தகம் ஸமாப்தம் ॥

<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

