

॥ கோ³ரக்ஷஸ்தகம் 2 ॥


.. GorakShashatakam 2 ..

sanskritdocuments.org

May 3, 2017

.. GorakShashatakam 2 ..

——
॥ கோ³ரகஷஸ்தகம் 2 ॥

——
Sanskrit Document Information



Text title : gorakShashatakam 2

File name : gorakShashatakam2.itx

Category : shataka

Location : doc_yoga

Language : Sanskrit

Subject : philosophy/hinduism/religion

Proofread by : DPD

Description-comments : From Briggs 1938 <http://yogaclassics.org/>

Latest update : April 5, 2013

Send corrections to : Sanskrit@cheerful.com


Site access : <http://sanskritdocuments.org>

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.

May 3, 2017

sanskritdocuments.org



|| கோ³ரக்ஷஸ்தகம் 2 ||

பூ³ரும³ பரமானந்த³ம் வந்தே³ ஸ்வானந்த³விக்³ரஹம் |
யஸ்ய ஸன்னித்⁴யமாத்த்ரேண சிதா³னந்தா³யதே தனு: || 1 ||

அந்தர்னி³ஸ்சலிதாத்ம³பகலிகாஸ்வாதா⁴ரப³ந்தா⁴தி³பி:⁴
யோ யோகீ³ யுக³கல்பகாலகலனாத் த்வம் ஜஜேகீ³யதே |
ஜ்ஞாநாமோத³மஹோத³தி:⁴ ஸமப⁴வத்³யத்ராதி³னாத:² ஸ்வயம்
வ்யக்தாவ்யக்தகு³ணாதி⁴கம் தமனிஸம் பூ³மீனனாத²ம் ப⁴ஜே || 2 ||

நமஸ்க்ரு³த்ய கு³ரும³ ப⁴க்த்யா கோ³ரக்ஷா ஜ்ஞானமுத்தமம் |
அபீ⁴ஷ்டம் யோகி³நாம் ப்³ருதே பரமானந்த³காரகம் || 3 ||

கோ³ரக்ஷ: ஸதகம் வக்தி யோகி³நாம் ஹிதகாம்யயா |
த்⁴ருவம் யஸ்யாவபோ³தே⁴ன ஜாயதே பரமம் பத³ம் || 4 ||

ஏதத்³விமுக்திஸோபானமேதத் காலஸ்ய வஞ்சனம் |
யத்³வ்யாவ்ரு³த்தம் மனோ மோஹாத்³ ஆஸக்தம் பரமாத்மனி || 5 ||

த்³விஜஸேவிதஸாக²ஸ்ய ஸ்ருதிகல்பதரோ: ப²லம் |
ஸமனம் ப⁴வதாபஸ்ய யோக³ம் ப⁴ஜதி ஸஜ்ஜன: || 6 ||

ஆஸனம் ப்ராணஸம்யாம: ப்ரத்யாஹாரோ⁵த² தா⁴ரண |
த்⁴யானம் ஸமாதி⁴ரேதானி யோகா³ங்கா³னி ப⁴வந்தி ஷட் || 7 ||

ஆஸனாநி து தாவந்தி யாவத்யோ ஜீவஜாதய: |
ஏதேஷாமகி²லான்பே⁴தா³ன்விஜானாதி மனோஸ்வர: || 8 ||

சதுராஸீதிலக்ஷா³னாம் ஏகமேகமுதா³ஹ்ரு³த்தம் |
தத: ஸிவேன பீடா²நாம் ஷோடே³ஸானம் ஸதம் க்ரு³த்தம் || 9 ||

ஆஸனே⁴ய: ஸமஸ்தே⁴யோ த்³வயமேவ விஸிஷ்யதே |
ஏகம் ஸித்³தா⁴ஸனம் ப்ரோக்தம் த்³விதீயம் கமலாஸனம் || 10 ||

யோனிஸ்தா²னகமங்க⁴ரிமூலக⁴டிதம் க்ரு³த்வா த்³ரு⁴ட⁴ம் வின்யஸே
ந்மேட்⁴ரே பாத³மதை²கமேவ நியதம் க்ரு³த்வா ஸமம் விக்³ரஹம் |
ஸ்தா²னா: ஸம்யமிதேந்த்³ரியோ⁵சலத்³ரு³ஸா பஸ்யன் ப்⁴ருவோரந்தரம்
ஏதன் மோக்ஷகவாடபே⁴த³ஜனகம் ஸித்³தா⁴ஸனம் ப்ரோச்யதே || 11 ||

வாமோரூபரி த³க்ஷிணம் ஹி சரணம் ஸம்ஸ்தா²ப்ய வாமம் ததா²
த³க்ஷோரூபரி பஸ்சிமேன விதி⁴னா த⁴ரு³த்வா கராப⁴யாம் த³ரு⁴ட⁴ம் ।
அங்கு³ஷ்டெ² ஹ்ரு³த³யே நிதா⁴ய சிபு³கம் நாலாக்³ரமாலோகயே
தே³த³வ்யாதி⁴விகாரஹாரி யமிநாம் பத்³மாஸனம் ப்ரோச்யதே ॥ 12 ॥

ஷட்சக்ரம் ஷோட³ஸாதா⁴ரம் த்ரிலக்ஷம் வ்யோமபஞ்சகம் ।
ஸ்வதே³ஹே யே ந ஜானந்தி கத²ம் ஸித்⁴யந்தி யோகி³ன: ॥ 13 ॥

ஏகஸ்தம்ப⁴ம் நவத்³வாரம் க்³ரு³ஹம் பஞ்சாதி⁴தை³வதம் ।
ஸ்வதே³ஹம் யே ந ஜானந்தி கத²ம் ஸித்⁴யந்தி யோகி³ன: ॥ 14 ॥

சதுர்த³லம் ஸ்யாதா³தா⁴ர: ஸ்வாதி⁴ஷ்டா²னம் ச ஷட்த³லம் ।
நாபென⁴ த³ஸத³லம் பத்³மம் ஸுர்யஸங்க²யத³லம் ஹ்ரு³தி³ ॥ 15 ॥

கண்டே² ஸ்யாத் ஷோட³ஸத³லம் ப்⁴ருமத்⁴யே த்³வித³லம் ததா² ।
ஸஹஸ்ரத³லமாக்²யாதம் ப்³ரஹ்மரந்த⁴ரே மஹாபதே² ॥ 16 ॥

ஆதா⁴ர: ப்ரத²மம் சக்ரம் ஸ்வாதி⁴ஷ்டா²னம் த்³விதீயகம் ।
யோனிஸ்தா²னம் த்³வ்யோர்மத்⁴யே காமரூபம் நிக³த்³யதே ॥ 17 ॥

ஆதா⁴ரா²யம் கு³த³ஸ்தா²னம் பங்கஜம் ச சதுர்த³லம் ।
தன்மத்⁴யே ப்ரோச்யதே யோனி: காமாக்ஷா ஸித்³த⁴வந்தி³தா ॥ 18 ॥

யோனிமத்⁴யே மஹாலிங்க³ம் பஸ்சிமாபி⁴முக²ம் ஸ்தி²தம் ।
மஸ்தகே மணிவத்³பி³ம்ப³ம் யோ ஜானாதி ஸ யோக³வித் ॥ 19 ॥

தப்தசாமீகராபா⁴ஸம் தடி³ல்லேகே²வ விஸ்பு²ரத் ।
த்ரிகோணம் தத்புரம் வஹ்னேரதோ⁴மே²ட⁴ராத் ப்ரதிஷ்டி²தம் ॥ 20 ॥

யத்ஸமாதெள⁴ பரம் ஜ்யோதிரனந்தம் விஸ்வதோமுக²ம் ।
தஸ்மின் த்³ரு³ஷ்டே மஹாயோகே³ யாதாயாதம் ந வித்³யதே ॥ 21 ॥

ஸ்வஸப்³தே³ன ப⁴வேத் ப்ராண: ஸ்வாதி⁴ஷ்டா²னம் ததா³ஸ்ரய: ।
ஸ்வாதி⁴ஷ்டா²னா²த் பதா³த³ஸ்மான்மே²ட⁴ரமேவாபி⁴தீ⁴யதே ॥ 22 ॥

தந்துனா மணிவத் ப்ரோதோ யத்ர கந்த: ³ஸுஷும்னயா ।
தன்னாபி⁴மண்ட³லம் சக்ரம் ப்ரோச்யதே மணிபூரகம் ॥ 23 ॥

த்³வாத³ஸாரே மஹாசக்ரே புண்யபாபவிவர்ஜிதே ।

தாவஜ் ஜீவோ ப்⁴ரமத்யேவ யாவத் தத்த்வம் ந விந்த³தி || 24||
ஊர்த்⁴வம் மேட்⁴ராத்³ அதோ⁴ நாபே:⁴ கந்த³யோனி: க²கா³ண்ட³வத் |
தத்ர நாட்³ய: ஸமுத்பன்ரு: ஸஹஸ்ராணம் த்³விஸப்ததி: || 25||
தேஷு நாடி³ஸஹஸ்ரேஷு த்³விஸப்ததிருதா³ஹ்ரு³தா: |
ப்ரதா⁴னம் ப்ராணவாஹின்யோ பூ⁴யஸ்தத்ர த்³ஸ ஸம்ரு³தா: || 26||
இடா³ ச பிங்க³லா சைவ ஸுஷும்(ண) ச த்ரு³தீயகா |
கா³ந்தா⁴ஹ் ஹஸ்திஜிஹ்வா ச பூஷா சைவ யஸஸ்வினீ || 27||
அலம்பு³ஷா குஹூ³ஸ சைவ ஸங்கி²னீ த்³ஸமீ ஸம்ரு³தா |
ஏதன் நாடி³மயம் சக்ரம் ஜ்ஞாதவ்யம் யோகி³பி:⁴ ஸதா³ || 28||
இடா³ வாமே ஸ்தி²தா பா⁴கே³ பிங்க³லா த்³க்ஷிணே ததா² |
ஸுஷும்(ண) மத்⁴யதே³ஸே து கா³ந்தா⁴ஹ் வாமசக்ஷுஷி || 29||
த்³க்ஷிணே ஹஸ்திஜிஹ்வா ச பூஷா கர்ணே ச த்³க்ஷிணே |
யஸஸ்வினீ வாமகர்ணே சாஸனே வாப்யலம்பு³ஷா || 30||
குஹூ³ஸ ச லிங்க³தே³ஸே து மூலஸ்தா²னே ச ஸங்கி²னீ |
ஏவம் த்³வாரமுபாஸ்ரித்ய திஷ்ட²ந்தி த்³ஸ(ரு)டி³கா: || 31||
இடா³பிங்க³லாஸுஷும்(ண) ச திஸ்ரோ நாட்³யுதா³ஹ்ரு³தா: |
ஸததம் ப்ராணவாஹின்ய: ஸோமஸூர்யாக்³னிதே³வதா: || 32||
ப்ராணோ³பான: ஸமானஸ் சோதா³னோ வ்யானௌ ச வாயவ: |
நாக:³ கூர்மோ³த² க்ரு³கரோ தே³வத³த்தோ த்⁴னஞ்ஜய: || 33||
ஹ்ரு³தி³ ப்ராணோ வஸேன் நித்யம் அபானோ கு³த³மண்ட³லே |
ஸமானோ நாபி⁴தே³ஸே ஸ்யாது³தா³ன: கண்ட²மத்⁴யக:³ || 34||
உத்³கா³ரே நாகா³க்யாத: கூர்ம உன்மீலனே ஸம்ரு³த: |
க்ரு³கர: க்ஷுதக்ரு³ஜ்ஜ்ஞேயோ தே³வத³த்தோ விஜ்ரு³ம்ப⁴ணே || 35||
ந ஜஹாதி ம்ரு³தம் சாபி ஸர்வவ்யாபி த்⁴னஞ்ஜய: |
ஏதே ஸர்வாஸு நாடி³ஷு ப்⁴ரமந்தே ஜீவருபிண: || 36||
ஆக்ஷிப்தோ பு⁴ஜத³ண்டே³ன யதோ²ச்சலதி கந்து³க: |
ப்ராணோ³பானஸமாக்ஷிப்தஸ்ததா² ஜீவோ ந திஷ்ட²தி || 38||

ப்ரா³ணபானவஸோ ஜீ³வோ ஹ்யத⁴ப் சோர்த்⁴வம் ச தா⁴வதி |
வாமத³க்ஷிணமர்கே³ண சஞ்சலத்வான் ந த்³ரு³ஸ்யதே || 39 ||

ரஜ்ஜு³பத்³தோ⁴ யதா² ஸ்யே³னோ க்³தோ⁵ப்யாக்ரு³ஷ்யதே |
கு³ணபத்³த⁴ஸ்ததா² ஜீ³வ: ப்ரா³ணபானேன க்ரு³ஷ்யதே || 40 ||

அபான: கர்ஷதி ப்ராண: ப்ரா³ணோ⁵பானம் ச கர்ஷதி |
ஊர்த்⁴வாத:⁴ ஸம்ஸ்தி²தாவேதௌ ஸம்யோஜயதி யோக³வித் || 41 ||

ஹகாரேண ப³ஹிர்யாதி ஸகாரேண விசேத்புன: |
ஹம்ஸஹம்ஸேத்யமும மந்த்ரம் ஜீ³வோ ஜபதி ஸர்வதா³ || 42 ||

ஷட்ஸதானித்வஹாராத்ரே ஸஹஸ்ரான்யேகவிம்ஸதி: |
ஏதத்ஸங்க்²யான்விதம் மந்த்ர ஜீ³வோ ஜபதி ஸர்வதா³ || 43 ||

அஜபா நாம கா³யத்ரீ யோகி³நாம் மோக்ஷதா³யினீ |
அஸ்யா: ஸங்கல்பமாத்ரேண ஸர்வபாபை: ப்ரமுச்யதே || 44 ||

அனயா ஸத்³ரு³ஸீ வித்³யா அனயா ஸத்³ரு³ஸோ ஜப: |
அனயா ஸத்³ரு³ஸம் ஜ்ஞானம் ந பூ⁴தம் ந ப⁴விஷ்யதி || 45 ||

குந்த³லின்யா: ஸமுத்³பூ⁴தா கா³யத்ரீ ப்ராணதா⁴ரிணீ |
ப்ராணவித்³யா மஹாவித்³யா யஸ்தாம் வேத்தி ஸ யோக³வித் || 46 ||

கந்தோ³ர்த்⁴வம் குண்ட³லீ ஸக்திரஷ்டதா⁴ குண்ட³லாக்ரு³தி |
ப்³ரஹ்மத்³வாரமுக்²ம் நித்யம் முகே²ஞ்சா²த்³ய திஷ்ட²தி || 47 ||

யேன த்³வாரேண க்³ந்தவ்யம் ப்³ரஹ்மஸ்தா²னமநாமயம் |
முகே²ஞ்சா²த்³ய தத்³த்³வாரம் ப்ரஸுப்தா பரமேஸ்வரீ || 48 ||

ப்ரபு³த்³தா⁴ வஹ்னியோகே³ன மனஸா மாருதா ஹதா |
ஸூ³ஸீவத்³ கு³ணமாதா³ய வ்ரஜத்யூர்த்⁴வம் ஸுஷும்னயா || 49 ||

ப்ரஸ்ப்²ரத்³பூ⁴ஜகா³காரா பத்³மதந்துனிபா⁴ ஸாபா⁴ |
ப்ரபு³த்³தா⁴ வஹ்னியோகே³ன வ்ரஜதி ஊர்த்⁴வம் ஸுஷும்னயா || 50 ||

உத்³க⁴டயேத்கபாதம் து யதா² குஞ்சிகயா ஹடா²த் |
குண்ட³லின்யா ததா² யோகீ³ மோக்ஷத்³வாரம் ப்ரபே⁴த்³யேத் || 51 ||

க்ருத்வா ஸம்புடிதௌ கரௌ த்³ரு³ட⁴தரம் பத்³த்⁴வாது பத்³மாஸனம்

கா³ட⁴ம் வக்ஷஸி ஸன்னிதா⁴ய சிபு³கம் த்⁴யாத்வா தத்ப்ரேக்ஷிதம் |
வாரம் வாரம்பானமூர்த்⁴வமனிலம் ப்ரோச்சாரயேத்பூரிதம்
முஞ்சன்ப்ராணமுபைதி போ³த⁴மதுலம் ஸக்திப்ரபோ³தா⁴ன்னர: || 52 ||

அங்கா³நாம் மர்த்³னம் குர்யாச்ச்²ரமஜாதேன வாரி(ண) |
கட்வாம்லவணத்யாகீ³க்ஷீரபோ⁴ஜனமாசரேத் || 53 ||

ப்³ரஹ்மசாரீ மிதாஹாரீ த்யாகீ³யோக³பராயண: |
அப்³தா³து³ர்த்⁴வம் ப⁴வேத்ஸித்³தோ⁴நாத்ர கார்யா விசார(ண) || 54 ||

ஸுஸ்னிக்³த⁴ம் மது⁴ராஹாரம் சதுர்தா²ம்ஸவிவ்ரஜிதம் |
பு⁴ஜ்யதே ஸுரஸம்பீரீத்யை மிதாஹார: ஸ உச்ச்யதே || 55 ||

கந்தோ³ர்த்⁴வம் குண்ட³லீ ஸக்திரஷ்டதா⁴குண்ட³லாக்ரு³தி: |
ப³ந்த⁴ரூய ச மூடா⁴நாம் யோகி³நாம் மோக்ஷதா³ஸம்ரு³தா || 56 ||

மஹாமுத்³ராம் நமோமுத்³ராமுட்³டி³யானம் ஜலந்த⁴ரம் |
மூலப³ந்த⁴ம் ச யோ வேத்தி ஸ யோகீ³ஸித்³தி⁴பா⁴ஜனம் || 57 ||

ஸோத⁴னம் நாடி³ஜாலஸ்ய சாலனம் சந்த்³ரஸூர்யயோ: |
ரஸாநாம் ஸோஷணம் சைவ மஹாமுத்³ராபி⁴தீ⁴யதே || 58 ||

வக்ஷோன்யஸ்தஹனுர்னிபீட்³ய ஸூசிரம் யோனிம் ச வாமாங்க்⁴ரி(ண)
ஹஸ்தாப்⁴யாமவதா⁴ரிதம் ப்ரஸரிதம் பாத³ம் ததா²த³க்ஷிணம் |
ஆபூர்ய ஸ்வஸனேன குக்ஷியுக³லம் ப³த³த⁴வா ஸனே ரேசயேத்³
ஏஷா பாதக(ஸூரினீ ஸாமஹதீ முத்³ரா ந்ரூ³ணம் ப்ரோச்ச்யதே || 59 ||

சந்த்³ராங்கே³ன ஸமப்⁴யஸ்ய ஸூர்யாங்கே³ரூப்⁴யஸேத் புன: |
யாவத் துல்யா ப⁴வேத்ஸங்க்²யா ததோ முத்³ராம் விஸர்ஜயேத் || 60 ||

ந ஹி பத்²யமபத்²யம் வா ரஸா: ஸர்வேஶி நீரஸா: |
அபி முக்தம் விஷம் கோ⁴ரம் பீயூஷமபி ஜீர்யதே || 61 ||

க்ஷயகுஷ்ட²கு³தா³வர்தகு³ல்மாஜீர்ணபுரோக³மா: |
ரோகா³ஸ்தஸ்ய க்ஷயம் யாந்தி மஹாமுத்³ராம் து யோஶப்⁴யஸேத் || 62 ||

கதி²தேயம் மஹாமுத்³ரா மஹாஸித்³தி⁴கரா ந்ரூ³ணம் |
கோ³பனீயா ப்ரயத்னேன ந தே³யா யஸ்ய கஸ்யசித் || 63 ||

கபாலகுஹரே ஜிஹ்வா ப்ரவிஷ்டா விபரீதகா³ ।
 ப்⁴ருவோரந்தர்க³தா த்³ருஷ்டிர்முத்³ரா ப⁴வதி கே²சரீ ॥ 64 ॥
 ந ரோகோ³ மரணம் தந்த்³ரா ந நித்³ரா ந க்ஷுதா⁴ த்ருஷா ।
 ந ச மூர்ச்சா² ப⁴வேத்தஸ்ய யோ முத்³ராம் வேத்தி கே²சரீம் ॥ 65 ॥
 பீட்³யதே ந ஸ ரோகே³ண லிப்யதே ந ச கர்மணா ।
 பா³த்⁴யதே ந ஸ காலேன யோ முத்³ராம் வேத்தி கே²சரீம் ॥ 66 ॥
 சித்தம் சரதி கே² யஸ்மாஜ்ஜிஹ்வா சரதி கே² க³தா ।
 தேனேஷா கே²சரீ நாம முத்³ரா ஸித்³தை⁴ர்னிஸூபிதா ॥ 67 ॥
 பி³ந்து³மூலம் ஸரீரம் து ஸிராஸ்தத்ர ப்ரதிஷ்டி²தா: ।
 பா⁴வயந்தி ஸரீரம் யா ஆபாத³தலமஸ்தகம் ॥ 68 ॥
 கே²சர்யா முத்³ரிதம் யேன விவரம் லம்பி³கோர்த்⁴வத: ।
 ந தஸ்ய க்ஷரதே பி³ந்து:³ காமின்யாலிங்கி³தஸ்ய ச ॥ 69 ॥
 யாவத்³பி³ந்து:³ ஸ்தி²தோ தே³ஹே தாவத்காலப⁴யம் குத: ।
 யாவத்³ப³த்³தா⁴ நபோ⁴முத்³ரா தாவத்³பி³ந்து³ர்ன க³ச்ச²தி ॥ 70 ॥
 சலிதோ⁵பி யதா³ பி³ந்து:³ ஸம்ப்ராப்தஸ்ச ஹுதாஸனம் ।
 வ்ரஜத்யூர்த்⁴வம் ஹ்ரு³த: ஸக்த்யா நிருத்³தோ⁴ யோனிமுத்³ரயா ॥ 71 ॥
 ஸ புனர்த்³விவிதோ⁴ பி³ந்து:³ பண்டு³ரோ லோஹிதஸ்ததா² ।
 பாண்டு³ரம் ஸாக்ரமித்யாஹூர்லோஹிதம் து மஹாராஜ: ॥ 72 ॥
 ஸிந்து³ரத்³ரவஸங்காஸம் ரவிஸ்தா²னே ஸ்தி²தம் ரஜ: ।
 ஸாஸிஸ்தா²னே ஸ்தி²தோ பி³ந்து³ஸ்தயோரைக்யம் ஸுது³ர்லப⁴ம் ॥ 73 ॥
 பி³ந்து:³ ஸிவோ ரஜ: ஸக்திர்பி³ந்து³மிந்து³ ரஜோ ரவி: ।
 உப⁴யோ: ஸங்க³மாதே³வ ப்ராப்யதே பரமம் பத³ம் ॥ 74 ॥
 வாயு³ ஸக்திசாரேண ப்ரேரிதம் து மஹாராஜ: ।
 பி³ந்து³னேதி ஸஹைகத்வம் ப⁴வேத்³தி³வ்யம் வபுஸ்ததா³ ॥ 75 ॥
 ஸாக்ரம் சந்த்³ரேண ஸமயுக்தம் ரஜ: ஸூர்யேண ஸமயுக்தம் ।
 தயோ: ஸமரஸைகத்வம் யோஜானாதி ஸ யோக³வித் ॥ 76 ॥
 உட்³ஊ³னம் குருதே யஸ்மாத³விஸ்ராந்தம் மஹாக²:³ ।

உட்³உ³யானம் ததே³வ ஸ்யாத்தவ ப³ந்தோ⁴ஸி⁴தீ⁴யதே || 77 ||

உத³ராத்பஸ்சிமே பா⁴கே³ ஹ்யதோ⁴ நாபே⁴ர்னிக³த³யதே |
உட்³உ³யானஸ்ய ப³ந்தோ⁴ஸயம் தத்ர ப³ந்தோ⁴ விதீ⁴யதே || 78 ||

ப³த⁴னாதி ஹி ஸிராஜாலமதோ⁴கா³மி ஸிரோஜலம் |
ததோ ஜாலந்த⁴ரோ ப³ந்த⁴ கண்ட²து³:³கௌ²க⁴னாஸன: || 79 ||

ஜாலந்த⁴ரே க்ரு³தே ப³ந்தே⁴ கண்ட²ஸம்கோசலக்ஷணே |
பீயூஷம் ந பதத்யக்³னௌ ந ச வாயு: ப்ரகுப்யதி || 80 ||

பார்ஷ்ணிபா⁴கே³ன ஸம்பீ³ய யோனிமாக்ருஞ்சயேத்³கு³த³ம் |
அபானமூர்த்⁴வமாக்ரு³ஷ்ய மூலப³ந்தோ⁴ஸி⁴தீ⁴யதே || 81 ||

அபானப்ராணயோரைக்யாத் க்ஷயான்மூத்ரபுரீஷயோ: |
யுவா ப⁴வதி வ்ரு³த³தோ⁴ஸி ஸததம் மூலப³ந்த⁴னாதி || 82 ||

பத்³மாஸனம் ஸமாருஹ்ய ஸமகாயஸிரோத⁴ர: |
நாலாக்³ரத்³ரு³ஷ்டிரேகாந்தே ஜபேதோ³ங்காரமவ்யயம் || 83 ||

பூ⁴ர்பு⁴வ: ஸ்வரிமே லோகா: ஸோமஸூர்யாக்³னிதே³வதா: |
யஸ்யா மாத்ராஸு திஷ்ட²ந்தி தத்பரம் ஜ்யோதிரோமிதி || 84 ||

த்ரய:காலாஸ்த்ரயோ வேதா³ஸ்த்ரயோ லோகாஸ்த்ரய: ஸவேரா: |
த்ரயோதே³வா: ஸ்தி²தா யத்ர தத்பரம் ஜ்யோதிரோமிதி || 85 ||

க்ரியா சேச்சா² ததா² ஜ்ஞாநாப்³ராஹ்மீரௌத்³ரீஸ்ச வைஷ்ணவீ |
த்ரிதா⁴ஸக்தி: ஸ்தி²தா யத்ர தத்பரம் ஜ்யோதிரோமிதி || 86 ||

ஆகாராஸ்ச ததோ²காரோமகாரோ பி³ந்து³ஸம்ஜ்ஞக: |
திஸ்ரோமாத்ரா: ஸ்தி²தா யத்ர தத்பரம் ஜ்யோதிரோமிதி || 87 ||

வசஸா தஜ்ஜயேத்³பீ³ஜம் வபுஷா தத்ஸமப⁴யஸேத் |
மனஸா தத்ஸமரேன்னித்யம் தத்பரம் ஜ்யோதிரோமிதி || 88 ||

ஸூசிர்வாப்யஸூசிர்வாபி யோ ஜபேத்ப்ரணவம் ஸதா³ |
லிப்யதே ந ஸ பாபேன பத்³மபத்ரமிவாம்ப⁴ஸா || 89 ||

சலே வாதே சலோ பி³ந்து³ர்னிஸ்சலே நிஸ்சலோ ப⁴வேத் |
யோகீ³ ஸ்தா²னாத்தவமாப்னாதி ததோ வாயும் நிரோத⁴யேத் || 90 ||

யாவத்³வாயு: ஸ்தி²தோ தே³ஹே தாவஜ்ஜீவனமுச்சயதே ।
மரணம் தஸ்ய நிஷ்க்ராந்திஸ்ததோ வாயும் நிரோத⁴யேத் ॥ 91 ॥

யாவத்³ப³த்³தோ⁴ மருத்³தே³ஹே யாவச்சித்தம் நிராகுலம் ।
யாவத்³த்³ரு³ஷ்டிர்ப⁴ருவோர்மத்⁴யே தாவத்காலப⁴யம் குத: ॥ 92 ॥

அத: காலப⁴யாத்³ ப்³ரஹ்மா ப்ராணயாமபராயண: ।
யோகி³னோ முனயஸ்சைவ ததோ வாயும் நிரோத⁴யேத் ॥ 93 ॥

ஷுட்த்ரிம்ஸத³ங்கு³லோஹம்ஸ: ப்ரயாணம் குருதே ப³ஹி: ।
வாமத³க்ஷிணமார்கே³ண தத: ப்ராணோ⁵பி⁴தீ⁴யதே ॥ 94 ॥

ஸூத்³தி⁴மேதி யதா³ ஸர்வம் நா³சக்ரம் மலாகுலம் ।
ததை³வ ஜாயதே யோகீ³ ப்ராணஸம்க்³ரஹ்ணே ஷும: ॥ 95 ॥

ப³த்³த⁴பத்³மாஸனோ யோகீ³ ப்ராணம் சந்த்³ரேண பூரயேத் ।
தா⁴ரயித்வா யதா²ஸக்தி பூ⁴ய: ஸூர்யேண ரேசயேத் ॥ 96 ॥

அம்ரு³தம் த³தி⁴ஸங்காஸம் கோ³க்ஷீரஜதோபமம் ।
த்⁴யாத்வா சந்த்³ரமஸோ பி³ம்ப³ம் ப்ராணயாமீ ஸுகீ² ப⁴வேத் ॥ 97 ॥

த³க்ஷி³னோ ஸ்வாஸமாக்ரு³ஷ்ய பூரயேது³த்³ரம் ஸனே: ।
கும்ப⁴யித்வா விதா⁴னேன புரஸ்சந்த்³ரேண ரேசயேத் ॥ 98 ॥

ப்ரஜ்வலஜ்வலனஜ்வாலாபுஞ்ஜமாதி³த்யமண்ட³லம் ।
த்⁴யாத்வா நாபி⁴ஸ்தி²தம் யோகீ³ ப்ராணயாமே ஸுகீ² ப⁴வேத் ॥ 99 ॥

ப்ராணம் சோதி³ட³யா பிபே³ன்பரிமிதம் பூ⁴யோ⁵ன்யயா ரேசயேத்
பீத்வா பிங்க³லயா ஸமீரணமதோ² ப³த்³த்⁴வா த்யஜேத்³வாமயா ।
ஸூர்யசந்த்³ரமஸோரனேன விதி⁴னோ பி³ம்ப³த்³வயம் த்⁴யாயத:
ஸூத்³தா⁴ நாடி³க³னோ ப⁴வந்தி யமினோ மாஸத்ரயாதூ³ர்த்⁴வத: ॥ 100 ॥

யதே²ஷ்ட²ம் தா⁴ரணம் வாயோரனஸ்ய ப்ரதீ³பனம் ।
நாதா³பி⁴வ்யக்திராரோக்³யம் ஜாயதே நாடி³ஸோத⁴னாத் ॥ 101 ॥

॥ இதி ஸ்ரீ கோ³ரக்ஷஸ்தக²ப்ரணீத: கோ³ரக்ஷஸ்தகம் ஸம்பூர்ணம் ॥

<http://yogaclassics.org/> Briggs 1938

Proofread by DPD

.. GorakShashatakam 2 ..

was typeset using Xe_{La}TeX 0.99996

on May 3, 2017

Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

