

gorakṣa-śatakam

http://ignca.nic.in/sanskrit/goraksa_satakam_1.pdf

This version is taken from Swami Kuvalayananda and S. A. Shukla's critical edition (Lonavla: Kaivalya Dham, n.d.). Another edition of this text was published by George Weston Briggs in his *Gorakhnath and the Kanphata Yogis* (1939). Since this text contains significant differences, it is given separately as *Gorakṣa-śatakam 2*.

om parama-gurave gorakṣanāthāya namaḥ |

om gorakṣa-śatakam vakṣye bhava-pāśa-vimuktaye |
ātma-bodha-karam pumsām viveka-dvāra-kuṅcikām ||1||
etad vimukti-sopānam etat kālasya vañcanam |
yad vyāvṛttam mano mohād āsaktam paramātmam ||2||
dvija-sevita-śākhasya śruti-kalpa-taroḥ phalam |
śamanam bhava-tāpasya yogam bhajati sajjanaḥ ||3||
āsanam prāṇa-saṁyāmaḥ pratyāhāro'tha dhāraṇā |
dhyānam samādhir etāni yogāṅgāni bhavanti ṣaṭ ||4||
āsanāni tu tāvanti yāvatyō jīva-jātayaḥ |
eteṣām akhilān bhedān vijānāti maheśvaraḥ ||5||
caturāṣīti-lakṣaṇām ekam ekam udāhṛtam |
tataḥ śivena pīṭhānām ṣoḍeśānam śataṁ kṛtam ||6||
āsanebhyaḥ samastebhyo dvayam eva viśiṣyate |
ekam siddhāsanam proktaṁ dvitīyam kamalāsanam ||7||

yoni-sthānakam aṅghri-mūla-ghaṭitam kṛtvā dṛḍham vinyasen
medhṛe pādām athaikam eva niyataṁ kṛtvā samam vighrahaṁ |
sthānuḥ saṁyamitendriyo'cala-dṛṣā paśyan bhruvor antaram
etan mokṣa-kavāṭa-bheda-janakam siddhāsanam procyate ||8||

vāmorūpari dakṣiṇam hi caraṇam saṁsthāpya vāmam tathā
dakṣorūpari paścimena vidhinā dhṛtvā karābhyām dṛḍham |
aṅguṣṭhau hṛdaye nidhāya cibukam nāsāgram ālokayed
etad-vyādhi-vikāra-hāri yaminām padmāsanam procyate ||9||

ādharāḥ prathamam cakram svādhiṣṭhānam dvitīyakam |
yoni-sthānam dvayor madhye kāma-rūpaṁ nigadyate ||10||
ādharākhye guda-sthāne paṅkajam yac caturdalam |
tan-madhye procyate yoniḥ kāmākhyā siddha-vanditā ||11||
yoni-madhye mahāliṅgam paścimābhimukham sthitam |
mastake maṇivad bhinnam yo jānāti sa yogavit ||12||
tapta-cāmīkarābhāsam taḍil-lekheva visphurat |
caturasram puram vahner adho-medhram evābhidhīyate ||13||
sva-śabdena bhavet prāṇaḥ svādhiṣṭhānam tad-āśrayaḥ |
svādhiṣṭhānākhyayā tasmān medhram evābhidhīyate ||14||
tantunā maṇivat proto yatra kandaḥ suṣumṇayā |
tan-nābhi-maṇḍalam cakram procyate maṇi-pūrakam ||15||
ūrdhvaṁ medhṛād adho nābheḥ kanda-yoniḥ sva-gaṇḍavat |
tatra nāḍyaḥ samutpannāḥ sahasrāṇi dvisaptatiḥ ||16||
teṣu nāḍi-sahasreṣu dvisaptatir udāhṛtāḥ |
prādhānyāt prāṇa-vāhinyo bhūyas tatra daśa smṛtāḥ ||17||
idā ca piṅgalā caiva suṣumṇā ca tṛtīyakā |

gāndhārī hasti-jihvā ca pūṣā caiva yaśasvinī ||18||
 alambuṣā kuhūś caiva śaṅkhinī daśamī smṛtā |
 etan nāḍi-mayaṁ cakram jñātavyaṁ yogibhiḥ sadā ||19||
 idā vāme sthitā bhāge piṅgalā dakṣiṇe tathā |
 suṣumṇā madhya-deśe tu gāndhārī vāma-cakṣuṣi ||20||
 dakṣiṇe hasti-jihvā ca pūṣā karṇe ca dakṣiṇe |
 yaśasvinī vāma-karṇe cāsane vāpy alambuṣā ||21||
 kūhuś ca liṅga-deśe tu mūla-sthāne ca śaṅkhinī |
 evaṁ dvāram upāśritya tiṣṭhanti daśa nāḍikāḥ ||22||
 satataṁ prāṇa-vāhinyāḥ soma-sūryāgni-devatāḥ |
 idā-piṅgalā-suṣumṇā ca tisro nāḍya udāhṛtāḥ ||23||
 prāṇāpānau samānaś ca hy udāno vyāna eva ca |
 nāgaḥ kūrmaś ca kṛkaro devadatto dhanañjayaḥ ||24||
 nāgādyāḥ pañca vikhyātāḥ prāṇādyāḥ pañca vāyavaḥ |
 ete nāḍi-sahasreṣu vartante jīva-rūpiṇaḥ ||25||
 prāṇāpāna-vaśo jīvo hy adhaś cordhvaṁ ca dhāvati |
 vāma-dakṣiṇa-mārgēṇa cañcalatvān na dṛśyate ||26||
 ākṣipto bhuvi danḍena yathoccalati kandukaḥ |
 prāṇāpāna-samākṣiptas tathā jīvo'nukṛṣyate ||27||
 rajju-baddho yathā śyeno gato'py ākṛṣyate |
 guṇa-baddhas tathā jīvaḥ prāṇāpānena kṛṣyate ||28||
 apānaḥ karṣati prāṇaḥ prāṇo'pānaṁ ca karṣati |
 ūrdhvādhaḥ samsthitāv etau yo jānāti sa yogavit ||29||
 kandordhve kuṇḍalī-śaktir aṣṭadhā kuṇḍalī-kṛtā |
 brahma-dvāra-mukhaṁ nityaṁ mukhenāvṛtya tiṣṭhati ||30||
 prabuddhā vahni-yogena manasā mārutā hatā |
 prajīva-guṇaṁ ādāya vrajaty ūrdhvaṁ suṣumṇayā ||31||
 mahāmudrāṁ namo-mudrāṁ uḍḍiyānaṁ jalandharam |
 mūla-bandhaṁ ca yo vetti sa yogī siddhi-bhājanam ||32||

vakṣo-nyasta-hanur nipīḍya suciraṁ yonim ca vāmānghriṇā
 hastābhyāṁ avadhāritaṁ prasaritaṁ pādaṁ tathā dakṣiṇam |
 āpūrya śvasanena kuṁḍi-yugalaṁ baddhvā śanai recayed
 eṣā pātaka-nāsinī sumahatī mudrā nṛṇāṁ procyate ||33||

kapāla-kuhare jihvā praviṣṭā viparītagā |
 bhruvor antargatā dṛṣṭir mudrā bhavati khecarī ||34||
 ūrdhvaṁ medhrād adho nābher uḍḍiyānaṁ pracakṣate |
 uḍḍiyāna-jayo bandho mṛtyu-mātaṅga-kesarī ||35||
 jalandhare kṛte bandhe kaṇṭha-saṅkoca-lakṣaṇe |
 na pīyūṣaṁ pataty agnau na ca vāyuh prakupyati ||36||
 pārṣṇi-bhāgena sampīḍya yonim ākuñcayed gudam |
 apānaṁ ūrdhvaṁ ākṛṣya mūla-bandho nigadyate ||37||
 yataḥ kāla-bhayāt brahmā prāṇāyāma-parāyaṇaḥ |
 yogino munayaś caiva tataḥ prāṇaṁ nibandhayet ||38||
 cale vāte calaṁ sarvaṁ niścale niścalaṁ bhavet |
 yogī sthānutvam āpnoti tato vāyuh nibandhayet ||39||
 ṣaṭ-trimśad-aṅgulaṁ haṁsaḥ prayāṇaṁ kurute bahiḥ |
 vāma-dakṣiṇa-mārgēṇa tataḥ prāṇo'bhidhīyate ||40||
 baddha-padmasano yogī namaskṛtya gurum śivam |
 nāsāgra-dṛṣṭir ekākī prāṇāyāmaṁ samabhyaset ||41||
 prāṇo deha-sthito vāyur āyāmas tan-nibandhanam |
 eka-śvāsa-mayī mātṛā tad yogī gaganāyate ||42||

baddha-padmāsano yogī prāṇaṁ candreṇa pūrayet |
 dhārayitvā yathā-śakti bhūyaḥ sūryeṇa recayet ||43||
 amṛtodadhi-saṅkāśaṁ kṣīroda-dhavaḥ-prabham |
 dhyātvā candramayaṁ bimbaṁ prāṇāyāme sukhī bhavet ||44||
 prāṇaṁ sūryeṇa cākṛṣya pūrayed udaraṁ śanaiḥ |
 kumbhayitvā vidhānena bhūyaś candreṇa recayet ||45||
 prajvalaj-jvalana-jvālā-puñjam āditya-maṇḍalam |
 dhyātvā nābhi-sthitaṁ yogī prāṇāyāme sukhī bhavet ||46||
 recakaḥ pūrakaś caiva kumbhakaḥ prāṇavātmakaḥ |
 prāṇāyāmo bhavet tredhā mātrā dvādaśa-saṁyutaḥ ||47||
 dvādaśādhamake mātrā madhyame dviguṇās tataḥ |
 uttame triguṇā mātrāḥ prāṇāyāmasya nirṇayaḥ ||48||
 adhame ca ghano ghamaḥ kampo bhavati madhyame |
 uttiṣṭhaty uttame yogī baddha-padmāsano muhuḥ ||49||
 aṅgānāṁ mardanaṁ śastaṁ śrama-saṁjāta-vāriṇā |
 kaṭv-amlā-lavaṇa-tyāgī kṣīra-bhojanam ācāret ||50||
 mandaṁ mandaṁ pibed vāyurṁ mandaṁ mandaṁ viyojayet |
 nādhikaṁ stambhayed vāyurṁ na ca śīghraṁ vimocayet ||51||
 ūrdhvaṁ ākṛṣya cāpānaṁ vātaṁ prāṇe niyojayet |
 mūrdhānaṁ nīyate śaktyā sarva-pāpaiḥ pramucyate ||52||
 prāṇāyāmo bhavaty evaṁ pātakendhana-pātakaḥ |
 enombudhi-mahā-setuḥ procyate yogibhiḥ sadā ||53||
 āsanena rujo hanti prāṇāyāmena pātakaṁ |
 vikāraṁ mānaṁ yogī pratyāhāreṇa sarvadā ||54||
 candrāmṛta-mayīm dhārām pratyāhārati bhāskaraḥ |
 tat-pratyāharaṇaṁ tasya pratyāhāraḥ sa ucyate ||55||
 ekā strī bhujyate dvābhyām āgatā soma-maṇḍalāt |
 tṛtīyo yo bhavet tābhyām sa bhavaty ajarāmarāḥ ||56||
 nābhideśe bhavaty eko bhāskaro dahanātmakaḥ |
 amṛtātmā sthito nityaṁ tālumūle ca candramāḥ ||57||
 varṣaty adhomukhaś candro grasaty ūrdhva-mukho raviḥ |
 jñātavyaṁ karaṇaṁ tatra yena pīyūṣaṁ āpyate ||58||
 ūrdhva-nābhīr adhas tālu ūrdhva-bhānur adhaḥ śaśī |
 karaṇaṁ viparītākhyāṁ guru-vaktreṇa labhyate ||59||
 tridhā baddho vṛṣo yatra rauravīti mahāsvanam |
 anāhataṁ ca tac cakraṁ hṛdaye yogino viduḥ ||60||
 anāhataṁ atikramya cākramya maṇipūrakam |
 prāpte prāṇaṁ mahāpadmaṁ yogitvam amṛtāyate ||61||
 viśabdaḥ saṁsmṛto haṁso nirmalaḥ śuddha ucyate |
 ataḥ kaṇṭhe viśuddhākhye cakraṁ cakra-vido viduḥ ||62||
 viśuddhe parame cakre dhṛtvā soma-kalā-jalam |
 māsena na kṣayaṁ yāti vañcayitvā mukhaṁ raveḥ ||63||
 sampīḍya rasanāgreṇa rāja-danta-bilaṁ mahat |
 dhyātvāmṛtamayīm devīm ṣaṇ-māsena kavir bhavet ||64||
 amṛtāpūrṇa-dehasya yogino dvi-tri-vatsarāt |
 ūrdhvaṁ pravartate reto'py aṇimādi-guṇodayaḥ ||65||
 indhanāni yathā vahnīs taila-vartī ca dīpakaḥ |
 tathā somakalā-pūrṇaṁ dehī dehaṁ na muñcati ||66||
 āsanena samāyuktaḥ prāṇāyāmena saṁyutaḥ |
 pratyāhāreṇa saṁyukto dhāraṇāṁ ca samabhyaset ||67||
 hṛdaye pañca-bhūtānāṁ dhāraṇāṁ ca pṛthak pṛthak |
 manaso niścalatvena dhāraṇā ca vidhīyate ||68||

yā pṛthvī hari-tāla-deśa-rucirā pītā lakārānvitā
saṁyuktā kamalāsanena hi catuṣkoṇā hṛdi sthāyinī |
prāṇaṁ tatra vinīya pañca-ghaṭikāś cittānviṭaṁ dhārayed
eṣā stambhakarī sadā kṣitijayaṁ kuryād bhuvo dhāraṇā ||69||

ardhendu-pratimaṁ ca kunda-dhavalāṁ kaṇṭhe'mbu-tattavaṁ sthitaṁ
yat pīyūṣa-va-kāra-bīja-sahitaṁ yuktaṁ sadā viṣṇunā |
prāṇaṁ tatra vinīya pañca-ghaṭikāś cittānviṭaṁ dhārayed
eṣā durvaha-kāla-kūṭa-jaraṇā syād vāriṇī dhāraṇā ||70||

yat tāla-sthitaṁ indra-gopa-saḍṛśaṁ tattvaṁ trikoṇojjvalaṁ
tejo-repha-mayaṁ pravāla-ruciraṁ rudreṇa yat saṅgataṁ |
prāṇaṁ tatra vinīya pañca-ghaṭikāś cittānviṭaṁ dhārayed
eṣā vahni-jayaṁ sadā vidadhate vaiśvānarī dhāraṇā ||71||

yad bhinnāñjana-puñja-sānnibham idaṁ tattvaṁ bhruvor antare
vṛttaṁ vāyumayaṁ ya-kāra-sahitaṁ yatreśvaro devatā |
prāṇaṁ tatra vinīya pañca-ghaṭikāś cittānviṭaṁ dhārayed
eṣā khe gamanaṁ karoti yamināṁ syād vāyavī dhāraṇā ||72||

ākāśaṁ suviśuddha-vāri-saḍṛśaṁ yad brahma-randhre sthitaṁ
tatrādyena sadā-śivena sahitaṁ śāntaṁ ha-kārākṣaram |
prāṇaṁ tatra vinīya pañca-ghaṭikāś cittānviṭaṁ dhārayed
eṣā mokṣa-kavāṭa-pāṭana-paṭuḥ proktā nabho-dhāraṇā ||73||

stambhanī drāvaṇī caiva dahanī bhrāmaṇī tathā |
śoṣaṇī ca bhavanty evaṁ bhūtānāṁ pañca dhāraṇāḥ ||74||
karmanā manasā vācā dhāraṇāḥ pañca durlabhāḥ |
vidhāya satataṁ yogī sarva-pāpaiḥ pramucyate ||75||
sarvaṁ cintā-samāvartī yogino hṛdi vartate |
yat tattve niścitaṁ cetasa tat tu dhyānaṁ pracakṣate ||76||
dvidhā bhavati tad dhyānaṁ sa-guṇaṁ nirguṇaṁ tathā |
saguṇaṁ varṇa-bhedena nirguṇaṁ kevalaṁ viduḥ ||77||
ādharmaṁ prathamam cakraṁ tapta-kāñcana-sannibham |
nāsāgre dṛṣṭim ādāya dhyātvā muñcati kilbiṣam ||78||
svādhiṣṭhānaṁ dvitīyaṁ tu san-māṇikyā-susobhanaṁ |
nāsāgre dṛṣṭim ādāya dhyātvā muñcati pātakam ||79||
taruṇāditya-saṁkāśaṁ cakraṁ ca maṇipūrakam |
nāsāgre dṛṣṭim ādāya dhyātvā saṁkṣobhayeḥ jagat ||80||
[verse missing]
vidyut-prabhāvaṁ hṛt-padme prāṇāyāma-vibhedanaiḥ |
nāsāgre dṛṣṭim ādāya dhyātvā brahma-mayo bhavet ||82||
santataṁ ghaṇṭikā-madhye viśuddhaṁ cāmṛtodbhavam |
nāsāgre dṛṣṭim ādāya dhyātvā brahma-mayo bhavet ||83||
bhruvor madhye sthitaṁ devaṁ snigdha-mauktika-sannibham |
nāsāgre dṛṣṭim ādāya dhyātvā'nandamayo bhavet ||84||
nirguṇaṁ ca śivaṁ śāntaṁ gagane viśvatomukham |
nāsāgre dṛṣṭim ādāya dhyātvā duḥkhād vimucyate ||85||
gudaṁ meḍhram ca nābhiṁ ca hṛt-padme ca tad-ūrdhvataḥ |
ghaṇṭikāṁ lampikā-sthānaṁ bhrū-madhye paramaśvaram ||86||
nirmalaṁ gaganākāraṁ marīci-jala-sannibham |
ātmānaṁ sarvagaṁ dhyātvā yogī yogam avāpnuyāt ||87||
kathitāni yathaitāni dhyāna-sthānāni yoginām |

upādhi-tattva-yuktāni kurvanty aṣṭa-guṇodayam ||88||
upādhiś ca tathā tattvaṁ dvayam evam udāhṛtam |
upādhiḥ procyate varṇas tattvaṁ ātmābhidhīyate ||89||
upādhir anyathā-jñānaṁ tattvaṁ saṁsthitam anyathā |
samastopādhi-vidhvaṁsi sadābhyāsenā yoginām ||90||
ātma-varṇena bhedena drśyate sphāṭiko maṇiḥ |
mukto yaḥ śakti-bhedena so'yaṁ ātmā praśasyate ||91||
nirātaṅkaṁ nirālambaṁ niṣprapaṅcaṁ nirāśrayam |
nirāmayaṁ nirākāraṁ tattvaṁ tattvavido viduḥ ||92||
śabdādyāḥ pañca yā mātrā yāvat karṇādiṣu smṛtāḥ |
tāvad eva smṛtaṁ dhyānaṁ tat-samādhir ataḥ param ||93||
yadā saṁkṣīyate prāṇo mānaś ca vilīyate |
tadā sama-rasaikatvaṁ samādhir abhidhīyate ||94||
[verse missing]
dhāraṇāḥ pañca-nāḍyas tu dhyānaṁ ca ṣaṣṭhi-nāḍikāḥ |
dina-dvādaśakenaiva samādhiḥ prāṇa-saṁyamah ||96||
na gandhaṁ na rasaṁ rūpaṁ na sparśaṁ na ca niḥsvanaṁ |
ātmānaṁ na paraṁ vetti yogī yuktaḥ samādhinā ||97||
khādyate na ca kālēna bādhyate na ca karmaṇā |
sādhyate na ca kenāpi yogī yuktaḥ samādhinā ||98||
nirmalaṁ niṣcalaṁ nityaṁ niṣkriyaṁ nirguṇaṁ mahat |
vyoma-vijñānaṁ ānandaṁ brahma brahma-vido viduḥ ||99||
dugdhe kṣīraṁ dhṛte sarpiḥ agnau vahnir ivārpitaḥ |
advayatvaṁ vrajen nityaṁ yogavit parame pade ||100||
bhava-bhaya-vane vahnir mukti-sopāna-mārgataḥ |
advayatvaṁ vrajen nityaṁ yogavit parame pade ||101||

gorakṣa-śatakaṁ samāptam |