॥ गोरक्षशतकम् १ ॥

.. GorakShashatakam 1 ..

sanskritdocuments.org

July 25, 2016

Document Information

Text title : gorakShashatakam 1
File name : gorakShashatakam1.itx
Category : shataka
Location : doc_yoga
Language : Sanskrit
Subject : philosophy/hinduism/religion
Proofread by : DPD
Description-comments : From Kuvalayananda Shukla
Latest update : March 29, 2013
Send corrections to : Sanskrit@cheerful.com
Site access : http://sanskritdocuments.org

॥ गोरक्षशतकम् १ ॥

ॐ परमगुरवे गोरक्षनाथाय नमः ।

ॐ गोरक्षशतकं वक्ष्ये भवपाशविमुक्तये ।
आत्मबोधकरं पुंसां विवेकद्वारकुञ्चिकाम् ॥ १॥

एतद्विमुक्तिसोपानमेतत्कालस्य वञ्चनम् ।
यद्व्यावृत्तं मनो मोहादासक्तं परमात्मनि ॥ २॥

द्विजसेवितशाखस्य श्रुतिकल्पतरोः फलम् ।
शमनं भवतापस्य योगं भजति सज्जनः ॥ ३॥

आसनं प्राणसंयामः प्रत्याहारोऽथ धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि भवन्ति षट् ॥ ४॥

आसनानि तु तावन्ति यावत्यो जीवजातयः ।
एतेषामखिलान्भेदान्विजानाति महेश्वरः ॥ ५॥

चतुराशीतिलक्षाणां एकमेकमुदाहृतम् ।
ततः शिवेन पीठानां षोडेशानं शतं कृतम् ॥ ६॥

आसनेभ्यः समस्तेभ्यो द्वयमेव विशिष्यते ।
एकं सिद्धासनं प्रोक्तं द्वितीयं कमलासनम् ॥ ७॥

योनिस्थानकमंघ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसे-
न्मेढ्रे पादमथैकमेव नियतं कृत्वा समं विग्रहम् ।
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्यन्भ्रुवोरन्तरं
एतन्मोक्षकवाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ ८॥

वामोरूपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामं तथा
दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ।
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकये-
देतद्व्याधिविकारहारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥ ९॥

आधारं प्रथमं चक्रं स्वाधिष्ठानं द्वितीयकम् ।
योनिस्थानं द्वयोर्मध्ये कामरूपं निगद्यते ॥ १०॥

आधाराख्ये गुदस्थाने पङ्कजं यच्चतुर्दलम् ।
तन्मध्ये प्रोच्यते योनिः कामाख्या सिद्धवन्दिता ॥ ११॥

योनिमध्ये महालिङ्गं पश्चिमाभिमुखं स्थितम् ।
मस्तके मणिवद्भिन्नं यो जानाति स योगवित् ॥ १२॥

तप्तचामीकराभासं तडिल्लेखेव विस्फुरत् ।
चतुरस्रं पुरं वह्नेरधोमेढ्रात्प्रतिष्ठितम् ॥ १३॥

स्वशब्देन भवेत्प्राणः स्वाधिष्ठानं तदाश्रयः ।
स्वाधिष्ठानाख्यया तस्मान्मेढ्रवाभिधीयते ॥ १४॥

तन्तुना मणिवत्प्रोतो यत्र कन्दः सुषुम्णया ।
तन्नाभिमण्डलं चक्रं प्रोच्यते मणिपूरकम् ॥ १५॥

ऊर्ध्वं मेढ्रादधो नाभेः कन्दयोनिः स्वगाण्डवत् ।
तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहस्राणि द्विसप्ततिः ॥ १६॥

तेषु नाडिसहस्रेषु द्विसप्ततिरुदाहृताः ।
प्राधान्यात्प्राणवाहिन्यो भूयस्तत्र दश स्मृताः ॥ १७॥

इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्णा च तृतीयका ।
गान्धारी हस्तिजिह्वा च पूषा चैव यशस्विनी ॥ १८॥

अलम्बुषा कुहूश्चैव शङ्खिनी दशमी स्मृता ।
एतन्नाडिमयं चक्रं ज्ञातव्यं योगिभिः सदा ॥ १९॥

इडा वामे स्थिता भागे पिङ्गला दक्षिणे तथा ।
सुषुम्णा मध्यदेशे तु गान्धारी वामचक्षुषि ॥ २०॥

दक्षिणे हस्तिजिह्वा च पूषा कर्णे च दक्षिणे ।
यशस्विनी वामकर्णे चासने वाप्यलम्बुषा ॥ २१॥

कूहुश्च लिङ्गदेशे तु मूलस्थाने च शङ्खिनी ।
एवं द्वारमुपाश्रित्य तिष्ठन्ति दश नाडिकाः ॥ २२॥

सततं प्राणवाहिन्यः सोमसूर्याग्निदेवताः ।
इडापिङ्गलासुषुम्णा च तिस्रो नाड्य उदाहृताः ॥ २३॥

प्राणापानौ समानश्च ह्युदानो व्यान एव च ।
नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ॥ २४॥

नागाद्याः पञ्च विख्याताः प्राणाद्याः पञ्च वायवः ।
एते नाडिसहस्रेषु वर्तन्ते जीवरूपिणः ॥ २५॥

प्राणापानवशो जीवो ह्यधश्चोर्ध्वं च धावति ।
वामदक्षिणमार्गेण चञ्चलत्वान्न दृश्यते ॥ २६॥

आक्षिप्तो भुवि दण्डेन यथोच्चलति कन्दुकः ।
प्राणापानसमाक्षिप्तस्तथा जीवोऽनुकृष्यते ॥ २७॥

रज्जुबद्धो यथा श्येनो गतोऽप्याकृष्यते ।
गुणबद्धस्तथा जीवः प्राणापानेन कृष्यते ॥ २८॥

अपानः कर्षति प्राणः प्राणोऽपानं च कर्षति ।
ऊर्ध्वाधः संस्थितावेतौ यो जानाति स योगवित् ॥ २९॥

कन्दोर्ध्वे कुण्डलीशक्तिरष्टधा कुण्डलीकृता ।
ब्रह्मद्वारमुखं नित्यं मुखेनावृत्य तिष्ठति ॥ ३०॥

प्रबुद्धा वह्नियोगेन मनसा मारुता हता ।
प्रजीवगुणमादाय व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्णया ॥ ३१॥

महामुद्रां नमोमुद्रामुड्डियानं जलन्धरम् ।
मूलबन्धं च यो वेत्ति स योगी सिद्धिभाजनम् ॥ ३२॥

वक्षोन्यस्तहनुर्निपीड्य सुचिरं योनिं च वामांघ्रिणा
हस्ताभ्यामवधारितं प्रसरितं पादं तथा दक्षिणम् ।
आपूर्य श्वसनेन कुक्षियुगलं बद्ध्वा शनै रेचयेद्
एषा पातकनाशिनी सुमहती मुद्रा नृणां प्रोच्यते ॥ ३३॥

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ ३४॥

ऊर्ध्वं मेढ्रादधो नाभेरुड्डियानं प्रचक्षते ।
उड्डियानजयो बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ॥ ३५॥

जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसङ्कोचलक्षणे ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥ ३६॥

पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धो निगद्यते ॥ ३७॥

यतः कालभयात् ब्रह्मा प्राणायामपरायणः ।
योगिनो मुनयश्चैव ततः प्राणं निबन्धयेत् ॥ ३८॥

चले वाते चलं सर्वं निश्चले निश्चलं भवेत् ।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निबन्धयेत् ॥ ३९॥

षड्विंशदङ्गुलं हंसः प्रयाणं कुरुते बहिः ।
वामदक्षिणमार्गेण ततः प्राणोऽभिधीयते ॥ ४०॥

बद्धपद्मासनो योगी नमस्कृत्य गुरुं शिवम् ।
नासाग्रदृष्टिरेकाकी प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ ४१॥

प्राणो देहस्थितो वायुरायामस्तन्निबन्धनम् ।
एकश्वासमयी मात्रा तद्योगो गगनायते ॥ ४२॥

बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।
धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्येण रेचयेत् ॥ ४३॥

अमृतोदधिसङ्काशं क्षीरोदधवलप्रभम् ।
ध्यात्वा चन्द्रमयं बिम्बं प्राणायामे सुखी भवेत् ॥ ४४॥

प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।
कुम्भयित्वा विधानेन भूयश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥ ४५॥

प्रज्वलज्ज्वलन ज्वाला पुञ्जमादित्यमण्डलम् ।
ध्यात्वा नाभिस्थितं योगी प्राणायामे सुखी भवेत् ॥ ४६॥

रेचकः पूरकश्चैव कुम्भकः प्रणवात्मकः ।
प्राणायामो भवेत्त्रेधा मात्रा द्वादशसंयुतः ॥ ४७॥

द्वादशाधमके मात्रा मध्यमे द्विगुणास्ततः ।
उत्तमे त्रिगुणा मात्राः प्राणायामस्य निर्णयः ॥ ४८॥

अधमे च घनो घर्मः कम्पो भवति मध्यमे ।
उत्तिष्ठत्युत्तमे योगी बद्धपद्मासनो मुहुः ॥ ४९॥

अङ्गानां मर्दनं शस्तं श्रमसंजातवारिणा ।
कट्वम्ललवणत्यागी क्षीरभोजनमाचरेत् ॥ ५०॥

मन्दं मन्दं पिबेद्वायुं मन्दं मन्दं वियोजयेत् ।
नाधिकं स्तम्भयेद्वायुं न च शीघ्रं विमोचयेत् ॥ ५१॥

ऊर्ध्वमाकृष्य चापानं वातं प्राणे नियोजयेत् ।
मूर्धानं नीयते शक्त्या सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥ ५२॥

प्राणायामो भवत्येवं पातकेन्धनपातकः ।
एनोम्बुधिमहासेतुः प्रोच्यते योगिभिः सदा ॥ ५३॥

आसनेन रुजो हन्ति प्राणायामेन पातकम् ।
विकारं मानसं योगी प्रत्याहारेण सर्वदा ॥ ५४॥

चन्द्रामृतमयीं धारां प्रत्याहारति भास्करः ।
तत्प्रत्याहरणं तस्य प्रत्याहारः स उच्यते ॥ ५५॥

एका स्त्री भुज्यते द्वाभ्यामागता सोममण्डलात् ।
तृतीयो यो भवेत्ताभ्यां स भवत्यजरामरः ॥ ५६॥

नाभिदेशे भवत्येको भास्करो दहनात्मकः ।
अमृतात्मा स्थितो नित्यं तालुमूले च चन्द्रमाः ॥ ५७॥

वर्षत्यधोमुखश्चन्द्रो ग्रसत्यूर्ध्वमुखो रविः ।
ज्ञातव्यं करणं तत्र येन पीयूषमाप्यते ॥ ५८॥

ऊर्ध्वनाभिरधस्तालु ऊर्ध्वभानुरधः शशी ।
करणं विपरीताख्यं गुरुवक्त्रेण लभ्यते ॥ ५९॥

त्रिधा बद्धो वृषो यत्र रौरवीति महास्वनम् ।
अनाहतं च तच् चक्रं हृदये योगिनो विदुः ॥ ६०॥

अनाहतमतिक्रम्य चाक्रम्य मणिपूरकम् ।
प्राप्ते प्राणं महापद्मं योगित्वममृतायते ॥ ६१॥

विशब्दः संस्मृतो हंसो निर्मलः शुद्ध उच्यते ।
अतः कण्ठे विशुद्धाख्ये चक्रं चक्रविदो विदुः ॥ ६२॥

विशुद्धे परमे चक्रे धृत्वा सोमकलाजलम् ।
मासेन न क्षयं याति वञ्चयित्वा मुखं रवेः ॥ ६३॥

सम्पीड्य रसनाग्रेण राजदन्तबिलं महत् ।
ध्यात्वामृतमयीं देवीं षण्मासेन कविर्भवेत् ॥ ६४॥

अमृतापूर्णदेहस्य योगिनो द्वित्रिवत्सरात् ।
ऊर्ध्वं प्रवर्तते रेतोऽप्यणिमादिगुणोदयः ॥ ६५॥

इन्धनानि यथा वह्निस्तैलवर्ति च दीपकः ।
तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुञ्चति ॥ ६६॥

आसनेन समायुक्तः प्राणायामेन संयुतः ।
प्रत्याहारेण संयुक्तो धारणां च समभ्यसेत् ॥ ६७॥

हृदये पञ्चभूतानां धारणाश्च पृथक् पृथक् ।
मनसो निश्चलत्वेन धारणा च विधीयते ॥ ६८॥

या पृथ्वी हरितालदेशरुचिरा पीता लकारान्विता
संयुक्ता कमलासनेन हि चतुष्कोणा हृदि स्थायिनी ।
प्राणं तत्र विनीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेद्
एषा स्तम्भकरी सदा क्षितिजयं कुर्याद्ध्रुवो धारणा ॥ ६९॥

अर्धेन्दुप्रतिमं च कुन्दधवलं कण्ठेऽम्बुतत्त्वं स्थितं
यत्पीयूषवकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ।
प्राणं तत्र विनीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेद्

एषा दुर्वहकालकूटजरणा स्याद्वारिणी धारणा ॥ ७० ॥

यत्तालस्थितमिन्द्रगोपसदृशं तत्त्वं त्रिकोणोज्ज्वलं
तेजोरेफमयं प्रवालरुचिरं रुद्रेण यत्सङ्गतम् ।
प्राणं तत्र विनीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारये
एषा वह्निजयं सदा विदधते वैश्वानरी धारणा ॥ ७१ ॥

यद्भिन्नाञ्जनपुञ्जसान्निभमिदं तत्त्वं भ्रुवोरन्तरे
वृत्तं वायुमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता ।
प्राणं तत्र विनीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेद्
एषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा ॥ ७२ ॥

आकाशं सुविशुद्धवारिसदृशं यद्ब्रह्मरन्ध्रे स्थितं
तत्राद्येन सदाशिवेन सहितं शान्तं हकाराक्षरम् ।
प्राणं तत्र विनीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेद्
एषा मोक्षकवाटपाटनपटुः प्रोक्ता नभोधारणा ॥ ७३ ॥

स्तम्भनी द्रावणी चैव दहनी भ्रामणी तथा ।
शोषणी च भवन्त्येवं भूतानां पञ्चधारणाः ॥ ७४ ॥

कर्मणा मनसा वाचा धारणाः पञ्च दुर्लभाः ।
विधाय सततं योगी सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥ ७५ ॥

सर्वं चिन्तासमावर्ति योगिनो हृदि वर्तते ।
यत्तत्त्वे निश्चितं चेतस्तत्तु ध्यानं प्रचक्षते ॥ ७६ ॥

द्विधा भवति तद्ध्यानं सगुणं निर्गुणं तथा ।
सगुणं वर्णभेदेन निर्गुणं केवलं विदुः ॥ ७७ ॥

आधारं प्रथमं चक्रं तप्तकाञ्चनसन्निभम् ।
नासाग्रे दृष्टिमादाय ध्यात्वा मुञ्चति किल्बिषम् ॥ ७८ ॥

स्वाधिष्ठानं द्वितीयं तु सन्माणिक्यसुशोभनम् ।
नासाग्रे दृष्टिमादाय ध्यात्वा मुञ्चति पातकम् ॥ ७९ ॥

तरुणादित्यसंकाशं चक्रं च मणिपूरकम् ।
नासाग्रे दृष्टिमादाय ध्यात्वा संक्षोभयेज्जगत् ॥ ८० ॥

[verse missing]
विद्युत्प्रभावं हृत्पद्मे प्राणायामविभेदनैः ।
नासाग्रे दृष्टिमादाय ध्यात्वा ब्रह्ममयो भवेत् ॥ ८२ ॥

सन्ततं घण्टिकामध्ये विशुद्धं चामृतोद्भवम् ।

नासाग्रे दृष्टिमादाय ध्यात्वा ब्रह्ममयो भवेत् ॥ ८३॥

भ्रुवोर्मध्ये स्थितं देवं स्निग्धमौक्तिकसन्निभम् ।
नासाग्रे दृष्टिमादाय ध्यात्वाऽनन्दमयो भवेत् ॥ ८४॥

निर्गुणं च शिवं शान्तं गगने विश्वतोमुखम् ।
नासाग्रे दृष्टिमादाय ध्यात्वा दुःखाद्विमुच्यते ॥ ८५॥

गुदं मेढ्रं च नाभिं च हृत्पद्मे च तदूर्ध्वतः ।
घण्टिकां लम्पिकास्थानं भ्रूमध्ये परमेश्वरम् ॥ ८६॥

निर्मलं गगनाकारं मरीचिजलसन्निभम् ।
आत्मानं सर्वगं ध्यात्वा योगी योगमवाप्नुयात् ॥ ८७॥

कथितानि यथैतानि ध्यानस्थानानि योगिनाम् ।
उपाधितत्त्वयुक्तानि कुर्वन्त्यष्टगुणोदयम् ॥ ८८॥

उपाधिश्च तथा तत्त्वं द्वयमेवमुदाहृतम् ।
उपाधिः प्रोच्यते वर्णस्तत्त्वमात्माभिधीयते ॥ ८९॥

उपाधिरन्यथाज्ञानं तत्त्वं संस्थितमन्यथा ।
समस्तोपाधिविध्वंसि सदाभ्यासेन योगिनाम् ॥ ९०॥

आत्मवर्णेन भेदेन दृश्यते स्फाटिको मणिः ।
मुक्तो यः शक्तिभेदेन सोऽयमात्मा प्रशस्यते ॥ ९१॥

निरातङ्कं निरालम्बं निष्प्रपञ्चं निराश्रयम् ।
निरामयं निराकारं तत्त्वं तत्त्वविदो विदुः ॥ ९२॥

शब्दाद्याः पञ्च या मात्रा यावत् कर्णादिषु स्मृताः ।
तावदेव स्मृतं ध्यानं तत्समाधिरतः परम् ॥ ९३॥

यदा संक्षीयते प्राणो मानसं च विलीयते ।
तदा समरसैकत्वं समाधिरभिधीयते ॥ ९४॥

[verse missing]
धारणाः पञ्चनाड्यस्तु ध्यानं च षष्ठिनाडिकाः ।
दिनद्वादशकेनैव समाधिः प्राणसंयमः ॥ ९६॥

न गन्धं न रसं रूपं न स्पर्शं न च निःस्वनम् ।
आत्मानं न परं वेत्ति योगी युक्तः समाधिना ॥ ९७॥

खाद्यते न च कालेन बाध्यते न च कर्मणा ।
साध्यते न च केनापि योगी युक्तः समाधिना ॥ ९८॥

निर्मलं निश्चलं नित्यं निष्क्रियं निर्गुणं महत् ।
व्योमविज्ञानमानन्दं ब्रह्म ब्रह्मविदो विदुः ॥ ९९॥

दुग्धे क्षीरं धृते सर्पिरग्नौ वह्निरिवार्पितः ।
अद्वयत्वं व्रजेन्नित्यं योगवित्परमे पदे ॥ १००॥

भवभयवने वह्निर्मुक्तिसोपानमार्गतः ।
अद्वयत्वं व्रजेन्नित्यं योगवित्परमे पदे ॥ १०१॥

॥ इति श्री गोरक्षनाथप्रणीतः गोरक्षशतकं समाप्तम् ॥

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

Proofread by DPD

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 for promotion of any website or individuals or for commercial purpose without permission.

Please help to maintain respect for volunteer spirit.

.. GorakShashatakam 1 ..
was typeset on July 25, 2016

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*