# gorakṣa-śatakam

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.

oṁ parama-gurave gorakṣanāthāya namaḥ |

oṁ gorakṣa-śatakaṁ vakṣye bhava-pāśa-vimuktaye |

ātma-bodha-karaṁ puṁsāṁ viveka-dvāra-kuñcikām ||1||

etad vimukti-sopānam etat kālasya vañcanam |

yad vyāvṛttaṁ mano mohād āsaktaṁ paramātmani ||2||

dvija-sevita-śākhasya śruti-kalpa-taroḥ phalam |

śamanaṁ bhava-tāpasya yogaṁ bhajati sajjanaḥ ||3||

āsanaṁ prāṇa-saṁyāmaḥ pratyāhāro’tha dhāraṇā |

dhyānaṁ samādhir etāni yogāṅgāni bhavanti ṣaṭ ||4||

āsanāni tu tāvanti yāvatyo jīva-jātayaḥ |

eteṣām akhilān bhedān vijānāti maheśvaraḥ ||5||

caturāśīti-lakṣāṇāṁ ekam ekam udāhṛtam |

tataḥ śivena pīṭhānāṁ ṣoḍeśānaṁ śataṁ kṛtam ||6||

āsanebhyaḥ samastebhyo dvayam eva viśiṣyate |

ekaṁ siddhāsanaṁ proktaṁ dvitīyaṁ kamalāsanam ||7||

yoni-sthānakam aṅghri-mūla-ghaṭitaṁ kṛtvā dṛḍhaṁ vinyasen

meḍhre pādam athaikam eva niyataṁ kṛtvā samaṁ vigraham |

sthāṇuḥ saṁyamitendriyo’cala-dṛśā paśyan bhruvor antaram

etan mokṣa-kavāṭa-bheda-janakaṁ siddhāsanaṁ procyate ||8||

vāmorūpari dakṣiṇaṁ hi caraṇaṁ saṁsthāpya vāmaṁ tathā

dakṣorūpari paścimena vidhinā dhṛtvā karābhyāṁ dṛḍham |

aṅguṣṭhau hṛdaye nidhāya cibukaṁ nāsāgram ālokayed

etad-vyādhi-vikāra-hāri yamināṁ padmāsanaṁ procyate ||9||

ādhāraḥ prathamaṁ cakraṁ svādhiṣṭhānaṁ dvitīyakam |

yoni-sthānaṁ dvayor madhye kāma-rūpaṁ nigadyate ||10||

ādhārākhye guda-sthāne paṅkajaṁ yac caturdalam |

tan-madhye procyate yoniḥ kāmākhyā siddha-vanditā ||11||

yoni-madhye mahāliṅgaṁ paścimābhimukhaṁ sthitam |

mastake maṇivad bhinnaṁ yo jānāti sa yogavit ||12||

tapta-cāmīkarābhāsaṁ taḍil-lekheva visphurat |

caturasraṁ puraṁ vahner adho-meḍhram evābhidhīyate ||13||

sva-śabdena bhavet prāṇaḥ svādhiṣṭhānaṁ tad-āśrayaḥ |

svādhiṣṭhānākhyayā tasmān meḍhram evābhidhīyate ||14||

tantunā maṇivat proto yatra kandaḥ suṣumṇayā |

tan-nābhi-maṇḍalaṁ cakraṁ procyate maṇi-pūrakam ||15||

ūrdhvaṁ meḍhrād adho nābheḥ kanda-yoniḥ sva-gāṇḍavat |

tatra nāḍyaḥ samutpannāḥ sahasrāṇi dvisaptatiḥ ||16||

teṣu nāḍi-sahasreṣu dvisaptatir udāhṛtāḥ |

prādhānyāt prāṇa-vāhinyo bhūyas tatra daśa smṛtāḥ ||17||

iḍā ca piṅgalā caiva suṣumṇā ca tṛtīyakā |

gāndhārī hasti-jihvā ca pūṣā caiva yaśasvinī ||18||

alambuṣā kuhūś caiva śaṅkhinī daśamī smṛtā |

etan nāḍi-mayaṁ cakraṁ jñātavyaṁ yogibhiḥ sadā ||19||

iḍā 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-vāhinyaḥ soma-sūryāgni-devatāḥ |

iḍā-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-mārgeṇa cañcalatvān na dṛśyate ||26||

ākṣipto bhuvi daṇḍena 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 saṁsthitāv 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-guṇam ādāya vrajaty ūrdhvaṁ suṣumṇayā ||31||

mahāmudrāṁ namo-mudrām uḍḍiyānaṁ jalandharam |

mūla-bandhaṁ ca yo vetti sa yogī siddhi-bhājanam ||32||

vakṣo-nyasta-hanur nipīḍya suciraṁ yoniṁ ca vāmāṅghriṇā

hastābhyām avadhāritaṁ prasaritaṁ pādaṁ tathā dakṣiṇam |

āpūrya śvasanena kukṣi-yugalaṁ baddhvā śanai recayed

eṣā pātaka-nāśinī sumahatī mudrā nṝṇāṁ procyate ||33||

kapāla-kuhare jihvā praviṣṭā viparītagā |

bhruvor antargatā dṛṣṭir mudrā bhavati khecarī ||34||

ūrdhvaṁ meḍhrād adho nābher uḍḍiyānaṁ pracakṣate |

uḍḍiyāna-jayo bandho mṛtyu-mātaṅga-kesarī ||35||

jālandhare kṛte bandhe kaṇṭha-saṅkoca-lakṣaṇe |

na pīyūṣaṁ pataty agnau na ca vāyuḥ prakupyati ||36||

pārṣṇi-bhāgena sampīḍya yonim ākuñcayed gudam |

apānam ūrdhvam 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 sthāṇutvam āpnoti tato vāyuṁ nibandhayet ||39||

ṣaṭ-triṁśad-aṅgulaṁ haṁsaḥ prayāṇaṁ kurute bahiḥ |

vāma-dakṣiṇa-mārgeṇa tataḥ prāṇo’bhidhīyate ||40||

baddha-padmāsano yogī namaskṛtya guruṁ śivam |

nāsāgra-dṛṣṭir ekākī prāṇāyāmaṁ samabhyaset ||41||

prāṇo deha-sthito vāyur āyāmas tan-nibandhanam |

eka-śvāsa-mayī mātrā tad yogī gaganāyate ||42||

baddha-padmāsano yogī prāṇaṁ candreṇa pūrayet |

dhārayitvā yathā-śakti bhūyaḥ sūryeṇa recayet ||43||

amṛtodadhi-saṅkāśaṁ kṣīroda-dhavala-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 praṇavātmakaḥ |

prāṇāyāmo bhavet tredhā mātrā dvādaśa-saṁyutaḥ ||47||

dvādaśādhamake mātrā madhyame dviguṇās tataḥ |

uttame triguṇā mātrāḥ prāṇāyāmasya nirṇayaḥ ||48||

adhame ca ghano gharmaḥ kampo bhavati madhyame |

uttiṣṭhaty uttame yogī baddha-padmāsano muhuḥ ||49||

aṅgānāṁ mardanaṁ śastaṁ śrama-saṁjāta-vāriṇā |

kaṭv-amla-lavaṇa-tyāgī kṣīra-bhojanam ācaret ||50||

mandaṁ mandaṁ pibed vāyuṁ mandaṁ mandaṁ viyojayet |

nādhikaṁ stambhayed vāyuṁ na ca śīghraṁ vimocayet ||51||

ūrdhvam 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 pātakam |

vikāraṁ mānasaṁ yogī pratyāhāreṇa sarvadā ||54||

candrāmṛta-mayīṁ dhārāṁ pratyāhārati bhāskaraḥ |

tat-pratyāharaṇaṁ tasya pratyāhāraḥ sa ucyate ||55||

ekā strī bhujyate dvābhyām āgatā soma-maṇḍalāt |

tṛtīyo yo bhavet tābhyāṁ sa bhavaty ajarāmaraḥ ||56||

nābhideśe bhavaty eko bhāskaro dahanātmakaḥ |

amṛtātmā sthito nityaṁ tālumūle ca candramāḥ ||57||

varṣaty adhomukhaś candro grasaty ūrdhva-mukho raviḥ |

jñātavyaṁ karaṇaṁ tatra yena pīyūṣam āpyate ||58||

ūrdhva-nābhir adhas tālu ūrdhva-bhānur adhaḥ śaśī |

karaṇaṁ viparītākhyaṁ guru-vaktreṇa labhyate ||59||

tridhā baddho vṛṣo yatra rauravīti mahāsvanam |

anāhataṁ ca tac cakraṁ hṛdaye yogino viduḥ ||60||

anāhatam 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 |

dhyātvāmṛtamayīṁ devīṁ ṣaṇ-māsena kavir bhavet ||64||

amṛtāpūrṇa-dehasya yogino dvi-tri-vatsarāt |

ūrdhvaṁ pravartate reto’py aṇimādi-guṇodayaḥ ||65||

indhanāni yathā vahnis taila-varti 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 cittānvitaṁ dhārayed

eṣā stambhakarī sadā kṣitijayaṁ kuryād bhuvo dhāraṇā ||69||

ardhendu-pratimaṁ ca kunda-dhavalaṁ kaṇṭhe’mbu-tattavṁ sthitaṁ

yat pīyūṣa-va-kāra-bīja-sahitaṁ yuktaṁ sadā viṣṇunā |

prāṇaṁ tatra vinīya pañca-ghaṭikāś cittānvitaṁ dhārayed

eṣā durvaha-kāla-kūṭa-jaraṇā syād vāriṇī dhāraṇā ||70||

yat tāla-sthitam indra-gopa-sadṛśaṁ tattvaṁ trikoṇojjvalaṁ

tejo-repha-mayaṁ pravāla-ruciraṁ rudreṇa yat saṅgatam |

prāṇaṁ tatra vinīya pañca-ghaṭikāś cittānvitaṁ 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 cittānvitaṁ dhārayed

eṣā khe gamanaṁ karoti yamināṁ syād vāyavī dhāraṇā ||72||

ākāśaṁ suviśuddha-vāri-sadṛśaṁ yad brahma-randhre sthitaṁ

tatrādyena sadā-śivena sahitaṁ śāntaṁ ha-kārākṣaram |

prāṇaṁ tatra vinīya pañca-ghaṭikāś cittānvitaṁ dhārayed

eṣā mokṣa-kavāṭa-pāṭana-paṭuḥ proktā nabho-dhāraṇā ||73||

stambhanī drāvaṇī caiva dahanī bhrāmaṇī tathā |

śoṣaṇī ca bhavanty evaṁ bhūtānāṁ pañca dhāraṇāḥ ||74||

karmaṇā manasā vācā dhāraṇāḥ pañca durlabhāḥ |

vidhāya satataṁ yogī sarva-pāpaiḥ pramucyate ||75||  
sarvaṁ cintā-samāvarti yogino hṛdi vartate |

yat tattve niścitaṁ cetas tat tu dhyānaṁ pracakṣate ||76||

dvidhā bhavati tad dhyānaṁ sa-guṇaṁ nirguṇaṁ tathā |

saguṇaṁ varṇa-bhedena nirguṇaṁ kevalaṁ viduḥ ||77||

ādhāraṁ prathamaṁ cakraṁ tapta-kāñcana-sannibham |

nāsāgre dṛṣṭim ādāya dhyātvā muñcati kilbiṣam ||78||

svādhiṣṭhānaṁ dvitīyaṁ tu san-māṇikya-suśobhanam |

nāsāgre dṛṣṭim ādāya dhyātvā muñcati pātakam ||79||

taruṇāditya-saṁkāśaṁ cakraṁ ca maṇipūrakam |

nāsāgre dṛṣṭim ādāya dhyātvā saṁkṣobhayej 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 meḍhraṁ ca nābhiṁ ca hṛt-padme ca tad-ūrdhvataḥ |

ghaṇṭikāṁ lampikā-sthānaṁ bhrū-madhye parameśvaram ||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 tattvam ātmābhidhīyate ||89||

upādhir anyathā-jñānaṁ tattvaṁ saṁsthitam anyathā |

samastopādhi-vidhvaṁsi sadābhyāsena yoginām ||90||

ātma-varṇena bhedena dṛśyate sphāṭiko maṇiḥ |

mukto yaḥ śakti-bhedena so’yam ātmā praśasyate ||91||

nirātaṅkaṁ nirālambaṁ niṣprapañcaṁ 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 mānasaṁ ca vilīyate |

tadā sama-rasaikatvaṁ samādhir abhidhīyate ||94||

[verse missing]

dhāraṇāḥ pañca-nāḍyas tu dhyānaṁ ca ṣaṣṭhi-nāḍikāḥ |

dina-dvādaśakenaiva samādhiḥ prāṇa-saṁyamaḥ ||96||

na gandhaṁ na rasaṁ rūpaṁ na sparśaṁ na ca niḥsvanam |

ātmānaṁ na paraṁ vetti yogī yuktaḥ samādhinā ||97||

khādyate na ca kālena bādhyate na ca karmaṇā |

sādhyate na ca kenāpi yogī yuktaḥ samādhinā ||98||

nirmalaṁ niścalaṁ nityaṁ niṣkriyaṁ nirguṇaṁ mahat |

vyoma-vijñānam ānandaṁ brahma brahma-vido viduḥ ||99||

dugdhe kṣīraṁ dhṛte sarpir 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 |