GorakShashatakam 2

गोरक्षशतकम् २

Document Information

Text title : gorakShashatakam 2

File name : gorakShashatakam2.itx

Category : shataka, yoga

Location : doc_yoga

Proofread by : DPD

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

Latest update : April 5, 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**.

July 28, 2025

sanskritdocuments.org

GorakShashatakam 2

गोरक्षशतकम् २

श्रीगुरुं परमानन्दं वन्दे स्वानन्दविग्रहम् ।
यस्य सन्निध्यमात्रेण चिदानन्दायते तनुः ॥ १॥

अन्तर्निश्चलितात्मदीपकलिकास्वाधारबन्धादिभिः
यो योगी युगकल्पकालकलनात् त्वं जजेगीयते ।
ज्ञानामोदमहोदधिः समभवद्यत्रादिनाथः स्वयं
व्यक्ताव्यक्तगुणाधिकं तमनिशं श्रीमीननाथं भजे ॥ २॥

नमस्कृत्य गुरुं भक्त्या गोरक्षो ज्ञानमुत्तमम् ।
अभीष्टं योगिनां ब्रूते परमानन्दकारकम् ॥ ३॥

गोरक्षः शतकं वक्ति योगिनां हितकाम्यया ।
ध्रुवं यस्यावबोधेन जायते परमं पदम् ॥ ४॥

एतद्विमुक्तिसोपानमेतत् कालस्य वञ्चनम् ।
यद्व्यावृत्तं मनो मोहाद् आसक्तं परमात्मनि ॥ ५॥

द्विजसेवितशाखस्य श्रुतिकल्पतरोः फलम् ।
शमनं भवतापस्य योगं भजति सज्जनः ॥ ६॥

आसनं प्राणसंयामः प्रत्याहारोऽथ धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि भवन्ति षट् ॥ ७॥

आसनानि तु तावन्ति यावत्यो जीवजातयः ।
एतेषामखिलान्भेदान्विजानाति महेश्वरः ॥ ८॥

चतुराशीतिलक्षाणां एकमेकमुदाहृतम् ।
ततः शिवेन पीठानां षोडेशानं शतं कृतम् ॥ ९॥

आसनेभ्यः समस्तेभ्यो द्वयमेव विशिष्यते ।
एकं सिद्धासनं प्रोक्तं द्वितीयं कमलासनम् ॥ १०॥

योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसे
न्मेढ्रे पादमथैकमेव नियतं कृत्वा समं विग्रहम् ।
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्यन् भ्रुवोरन्तरम्
एतन् मोक्षकवाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ ११॥

वामोरूपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामं तथा
दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ।
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकये
देतद्व्याधिविकारहारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥ १२॥

षड्चक्रं षोडशाधारं त्रिलक्षं व्योमपञ्चकम् ।
स्वदेहे ये न जानन्ति कथं सिध्यन्ति योगिनः ॥ १३॥

एकस्तम्भं नवद्वारं गृहं पञ्चाधिदैवतम् ।
स्वदेहं ये न जानन्ति कथं सिध्यन्ति योगिनः ॥ १४॥

चतुर्दलं स्यादाधारः स्वाधिष्ठानं च षट्दलम् ।
नाभौ दशदलं पद्मं सूर्यसङ्ख्यदलं हृदि ॥ १५॥

कण्ठे स्यात् षोडशदलं भ्रूमध्ये द्विदलं तथा ।
सहस्रदलमाख्यातं ब्रह्मरन्ध्रे महापथे ॥ १६॥

आधारः प्रथमं चक्रं स्वाधिष्ठानं द्वितीयकम् ।
योनिस्थानं द्वयोर्मध्ये कामरूपं निगद्यते ॥ १७॥

आधाराख्यं गुदस्थानं पङ्कजं च चतुर्दलम् ।
तन्मध्ये प्रोच्यते योनिः कामाक्षा सिद्धवन्दिता ॥ १८॥

योनिमध्ये महालिङ्गं पश्चिमाभिमुखं स्थितम् ।
मस्तके मणिवद्बिम्बं यो जानाति स योगवित् ॥ १९॥

तप्तचामीकराभासं तडिल्लेखेव विस्फुरत् ।
त्रिकोणं तत्पुरं वह्नेरधोमेढ्रात् प्रतिष्ठितम् ॥ २०॥

यत्समाधौ परं ज्योतिरनन्तं विश्वतोमुखम् ।
तस्मिन् दृष्टे महायोगे यातायातं न विद्यते ॥ २१॥

स्वशब्देन भवेत् प्राणः स्वाधिष्ठानं तदाश्रयः ।
स्वाधिष्ठानात् पदादस्मान्मेढ्रमेवाभिधीयते ॥ २२॥

तन्तुना मणिवत् प्रोतो यत्र कन्दः सुषुम्णया ।
तन्नाभिमण्डलं चक्रं प्रोच्यते मणिपूरकम् ॥ २३॥

द्वादशारे महाचक्रे पुण्यपापविवर्जिते ।
तावज् जीवो भ्रमत्येव यावत् तत्त्वं न विन्दति ॥ २४॥

ऊर्ध्वं मेढ्राद् अधो नाभेः कन्दयोनिः खगाण्डवत् ।
तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहस्राणां द्विसप्ततिः ॥ २५॥

तेषु नाडिसहस्रेषु द्विसप्ततिरुदाहृताः ।
प्रधानं प्राणवाहिन्यो भूयस्तत्र दश स्मृताः ॥ २६॥

इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्णा च तृतीयका ।
गान्धारी हस्तिजिह्वा च पूषा चैव यशस्विनी ॥ २७॥

अलम्बुषा कुहूश् चैव शङ्खिनी दशमी स्मृता ।
एतन् नाडिमयं चक्रं ज्ञातव्यं योगिभिः सदा ॥ २८॥

इडा वामे स्थिता भागे पिङ्गला दक्षिणे तथा ।
सुषुम्णा मध्यदेशे तु गान्धारी वामचक्षुषि ॥ २९॥

दक्षिणे हस्तिजिह्वा च पूषा कर्णे च दक्षिणे ।
यशस्विनी वामकर्णे चासने वाप्यलम्बुषा ॥ ३०॥

कुहूश्च लिङ्गदेशे तु मूलस्थाने च शङ्खिनी ।
एवं द्वारमुपाश्रित्य तिष्ठन्ति दशनाडिकाः ॥ ३१॥

इडापिङ्गलासुषुम्णा च तिस्रो नाड्युदाहृताः ।
सततं प्राणवाहिन्यः सोमसूर्याग्निदेवताः ॥ ३२॥

प्राणोऽपानः समानश् चोदानो व्यानौ च वायवः ।
नागः कूर्मोऽथ कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ॥ ३३॥

हृदि प्राणो वसेन् नित्यं अपानो गुदमण्डले ।
समानो नाभिदेशे स्यादुदानः कण्ठमध्यगः ॥ ३४॥

उद्गारे नागाख्यातः कूर्म उन्मीलने स्मृतः ।
कृकरः क्षुतकृज्ज्ञेयो देवदत्तो विजृम्भणे ॥ ३५॥

न जहाति मृतं चापि सर्वव्यापि धनञ्जयः ।
एते सर्वासु नाडीषु भ्रमन्ते जीवरूपिणः ॥ ३६॥

आक्षिप्तो भुजदण्डेन यथोच्चलति कन्दुकः ।
प्राणापानसमाक्षिप्तस्तथा जीवो न तिष्ठति ॥ ३८॥

प्राणापानवशो जीवो ह्यधश् चोर्ध्वं च धावति ।
वामदक्षिणमार्गेण चञ्चलत्वान् न दृश्यते ॥ ३९॥

रज्जुबद्धो यथा श्येनो गतोऽप्याकृष्यते ।
गुणबद्धस्तथा जीवः प्राणापानेन कृष्यते ॥ ४०॥

अपानः कर्षति प्राणः प्राणोऽपानं च कर्षति ।
ऊर्ध्वाधः संस्थितावेतौ संयोजयति योगवित् ॥ ४१॥

हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः ।
हंसहंसेत्यमुम मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ॥ ४२॥

षड्शतानित्वहोरात्रे सहस्राण्येकविंशतिः ।
एतत्सङ्ख्यान्वितं मन्त्र जीवो जपति सर्वदा ॥ ४३॥

अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदायिनी ।
अस्याः सङ्कल्पमात्रेण सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥ ४४॥

अनया सदृशी विद्या अनया सदृशो जपः ।
अनया सदृशं ज्ञानं न भूतं न भविष्यति ॥ ४५॥

कुन्दलिन्याः समुद्भूता गायत्री प्राणधारिणी ।
प्राणविद्या महाविद्या यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥ ४६॥

कन्दोर्ध्वं कुण्डली शक्तिरष्टधा कुण्डलाकृति ।
ब्रह्मद्वारमुखं नित्यं मुखेनाच्छाद्य तिष्ठति ॥ ४७॥

येन द्वारेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानमनामयम् ।
मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥ ४८॥

प्रबुद्धा वह्नियोगेन मनसा मारुता हता ।
सूचीवद् गुणमादाय व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्णया ॥ ४९॥

प्रस्फुरद्भुजगाकारा पद्मतन्तुनिभा शुभा ।
प्रबुद्धा वह्नियोगेन व्रजति ऊर्ध्वं सुषुम्णया ॥ ५०॥

उद्घटयेत्कपातं तु यथा कुञ्चिकया हठात् ।

कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं प्रभेदयेत् ॥ ५१॥

कृत्वा सम्पुटितौ करौ दृढतरं बद्धवातु पद्मासनं
गाढं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्यात्वा तत्प्रेक्षितम् ।
वारं वारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चारयेत्पूरितं
मुञ्चन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रबोधान्नरः ॥ ५२॥

अङ्गानां मर्दनं कुर्याच्छ्रमजातेन वारिणा ।
कट्वाम्ललवणत्यागी क्षीरभोजनमाचरेत् ॥ ५३॥

ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः ।
अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥ ५४॥

सुस्निग्धं मधुराहारं चतुर्थांशविवर्जितम् ।
भुज्यते सुरसम्प्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥ ५५॥

कन्दोर्ध्वं कुण्डली शक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः ।
बन्धनाय च मूढानां योगिनां मोक्षदा स्मृता ॥ ५६॥

महामुद्रां नमोमुद्रामुड्डियानं जलन्धरम् ।
मूलबन्धं च यो वेत्ति स योगी सिद्धिभाजनम् ॥ ५७॥

शोधनं नाडिजालस्य चालनं चन्द्रसूर्ययोः ।
रसानां शोषणं चैव महामुद्राभिधीयते ॥ ५८॥

वक्षोन्यस्तहनुर्निपीड्य सुचिरं योनिं च वामाङ्घ्रिणा
हस्ताभ्यामवधारितं प्रसरितं पादं तथा दक्षिणम् ।
आपूर्य श्वसनेन कुक्षियुगलं बद्ध्वा शनै रेचयेद्
एषा पातकनाशिनी सुमहती मुद्रा नृणां प्रोच्यते ॥ ५९॥

चन्द्राङ्गेन समभ्यस्य सूर्याङ्गेनाभ्यसेत् पुनः ।
यावत् तुल्या भवेत्सङ्ख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥ ६०॥

न हि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।
अपि मुक्तं विषं घोरं पीयूषमपि जीर्यते ॥ ६१॥

क्षयकुष्ठगुदावर्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः ।
रोगास्तस्य क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥ ६२॥

कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरा नृणाम् ।

गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥ ६३॥

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ ६४॥

न रोगो मरणं तन्द्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ६५॥

पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ।
बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥ ६६॥

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे गता ।
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निरूपिता ॥ ६७॥

बिन्दुमूलं शरीरं तु शिरास्तत्र प्रतिष्ठिताः ।
भावयन्ति शरीरं या आपादतलमस्तकम् ॥ ६८॥

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः ।
न तस्य क्षरते बिन्दुः कामिन्यालिङ्गितस्य च ॥ ६९॥

यावद्बिन्दुः स्थितो देहे तावत्कालभयं कुतः ।
यावद्बद्धा नभोमुद्रा तावद्बिन्दुर्न गच्छति ॥ ७०॥

चलितोऽपि यदा बिन्दुः सम्प्राप्तश्च हुताशनम् ।
व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निरुद्धो योनिमुद्रया ॥ ७१॥

स पुनर्द्विविधो बिन्दुः पण्डुरो लोहितस्तथा ।
पाण्डुरं शुक्रमित्याहुर्लोहितं तु महाराजः ॥ ७२॥

सिन्दूरद्रवसङ्काशं रविस्थाने स्थितं रजः ।
शशिस्थाने स्थितो बिन्दुस्तयोरैक्यं सुदुर्लभम् ॥ ७३॥

बिन्दुः शिवो रजः शक्तिर्बिन्दुमिन्दू रजो रविः ।
उभयोः सङ्गमादेव प्राप्यते परमं पदम् ॥ ७४॥

वायुना शक्तिचारेण प्रेरितं तु महारजः ।
बिन्दुनैति सहैकत्वं भवेद्दिव्यं वपुस्तदा ॥ ७५॥

शुक्रं चन्द्रेण संयुक्तं रजः सूर्येण संयुतम् ।
तयोः समरसैकत्वं योजानाति स योगवित् ॥ ७६॥

उड्डीनं कुरुते यस्माद्विश्रान्तं महाखगः ।
उड्डीयानं तदेव स्यात्तव बन्धोऽभिधीयते ॥ ७७॥

उदरात्पश्चिमे भागे ह्यधो नाभेर्निगद्यते ।
उड्डीयानस्य बन्धोऽयं तत्र बन्धो विधीयते ॥ ७८॥

बध्नाति हि सिराजालमधोगामि शिरोजलम् ।
ततो जालन्धरो बन्धः कण्ठदुःखौघनाशनः ॥ ७९॥

जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसंकोचलक्षणे ।
पीयूषं न पतत्यग्नौ न च वायुः प्रकुप्यति ॥ ८०॥

पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धोऽभिधीयते ॥ ८१॥

अपानप्राणयोरैक्यात् क्षयान्मूत्रपुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥ ८२॥

पद्मासनं समारुह्य समकायशिरोधरः ।
नासाग्रदृष्टिरेकान्ते जपेदोङ्कारमव्ययम् ॥ ८३॥

भूर्भुवः स्वरिमे लोकाः सोमसूर्याग्निदेवताः ।
यस्या मात्रासु तिष्ठन्ति तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ८४॥

त्रयःकालास्त्रयो वेदास्त्रयो लोकास्त्रयः स्वेराः ।
त्रयोदेवाः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ८५॥

क्रिया चेच्छा तथा ज्ञानाब्राह्मीरौद्रीश्च वैष्णवी ।
त्रिधाशक्तिः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ८६॥

आकाराश्च तथोकारोमकारो बिन्दुसंज्ञकः ।
तिस्रोमात्राः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ८७॥

वचसा तज्जयेद्बीजं वपुषा तत्समभ्यसेत् ।
मनसा तत्स्मरेन्नित्यं तत्परं ज्योतिरोमिति ॥ ८८॥

शुचिर्वाप्यशुचिर्वापि यो जपेत्प्रणवं सदा ।
लिप्यते न स पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ॥ ८९॥

चले वाते चलो बिन्दुर्निश्चले निश्चलो भवेत् ।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥ ९०॥

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते ।
मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरोधयेत् ॥ ९१॥

यावद्बद्धो मरुद्देहे यावच्चित्तं निराकुलम् ।
यावद्दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ॥ ९२॥

अतः कालभयाद् ब्रह्मा प्राणायामपरायणः ।
योगिनो मुनयश्चैव ततो वायुं निरोधयेत् ॥ ९३॥

षड्विंशदङ्गुलोहंसः प्रयाणं कुरुते बहिः ।
वामदक्षिणमार्गेण ततः प्राणोऽभिधीयते ॥ ९४॥

शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् ।
तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ॥ ९५॥

बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।
धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्येण रेचयेत् ॥ ९६॥

अमृतं दधिसङ्काशं गोक्षीररजतोपमम् ।
ध्यात्वा चन्द्रमसो बिम्बं प्राणायामी सुखी भवेत् ॥ ९७॥

दक्षिणो श्वासमाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः ।
कुम्भयित्वा विधानेन पुरश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥ ९८॥

प्रज्वलज्ज्वलनज्वालापुञ्जमादित्यमण्डलम् ।
ध्यात्वा नाभिस्थितं योगी प्राणायामे सुखी भवेत् ॥ ९९॥

प्राणं चोदिडया पिबेन्परिमितं भूयोऽन्यया रेचयेत्
पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्वामया ।
सूर्यचन्द्रमसोरनेन विधिना बिम्बद्वयं ध्यायतः
शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनो मासत्रयादूर्ध्वतः ॥ १००॥

यथेष्टं धारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् ॥ १०१॥

॥ इति श्री गोरक्षनाथप्रणीतः गोरक्षशतकं सम्पूर्णम् ॥

http://yogaclassics.org/ Briggs 1938

Proofread by DPD

GorakShashatakam 2

pdf was typeset on July 28, 2025

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*