ॐ तत्सद्ब्रह्मणे नमः ।

योगतत्त्वोपनिषत् ।

नारायणविरचितदीपिकासमेता ।

योगतत्त्वं त्रयोविंशं द्विखण्डं ग्रन्थविस्तरे ।
योगसिद्धिफलं चात्र योगतत्त्वं निरूप्यते ॥ १ ॥
ॐ योगतत्त्वं प्रवक्ष्यामि योगिनां हितकाम्यया ।
तच्छ्रुत्वा च पठित्वा च सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥ १ ॥

ग्रन्थस्य तावत्फलमाह—योगेति ॥ १ ॥

मङ्गलार्थं योगसिद्ध्यर्थं च परमदेवतां स्तौति—

विष्णुर्नाम महायोगी महाकायो महातपाः ।
तत्त्वमार्गे यथा दीपो दृश्यते पुरुषोत्तमः ॥ २ ॥

विष्णुरिति । तत्त्वमार्गे परमार्थदृष्टिमार्गे । यथा दीपः प्रकाशकस्तथा विष्णुर्दृश्यत इत्यन्वयः । महायोगी "कृष्णो योगेश्वरः" इति स्मृतिः । महाकायो यद्देहे ब्रह्माण्डकोटयो वसन्ति । महातपा महाज्ञानः " यस्य ज्ञानमयं तपः " इति श्रुतेः । पुरुषोत्तमः पुरुषेषु क्षराक्षरतदतीतेषु मध्य उत्तमश्चरमः पुरुषोत्तमः ।

तदुक्तम्—"यस्मात्क्षरमतीतोऽहमक्षरादपि चोत्तमः ।
अतोऽस्मि लोके वेदे च प्रथितः पुरुषोत्तमः " ॥ इति ॥ २ ॥

योगप्रवृत्त्यङ्गं वैराग्यं तावदाह—

यः स्तन्यं पूर्वं पीत्वाऽपि निष्पीड्य च पयोधरान् ।
यस्मिञ्जातो भगे पूर्णे तस्मिन्नेव भगे रमेत् ॥ ३ ॥

यः स्तन्यमिति । योऽविवेकी । स्तनेषु भवं स्तन्यं दुग्धम् । शरीरावयवाद्यत् । पूर्वं बालदशायां पीत्वाऽपि पयोधरान्निष्पीड्य रमेत् । बाला हि धयन्तो मातुः पयोधरौ मर्दयन्ति पश्चाद्यश्च यस्मिन्नेवाऽऽत्मना पूर्णे भगे बाल्ये जातस्तस्मिन्नेव तज्जातीय एव भगे रमेद्यौवने । अत्रापि निष्पीड्य च पयोधरानिति संबध्यते । स कथं परं पश्येदिति शेषः । योषिदासक्तचित्तानां मातृगामिणां ज्ञानलेशोऽपि दुर्लभ इति भावः ॥ ३ ॥

सांसारिकधर्मव्यवहारोऽपि सिकतासेतुप्राय इत्याह—

या माता सा पुनर्भार्या या भार्या जननी हि सा ।
यः पिता स पुनः पुत्रो यः पुत्रः स पुनः पिता ॥ ४ ॥

येति । जन्मान्तरेणेति भावः ॥ ४ ॥

एवं संसारचक्रेण कूपचक्रघटा इव ।
भ्रमन्तो यानि जन्मानि श्रुत्वा लोकान्समश्नुते ॥ ५ ॥

एवमिति । एवमुक्तेन प्रकारेण । संसारस्य जन्मनश्चक्रेणाऽऽवृत्तिलक्षणेन । कूपचक्रं यन्त्रमारघट्टाख्यं तस्य घटा घटय इव । ते यथोपरिस्था अधो यान्त्यधस्थाश्चोपरि तद्वद्भ्रमन्तो जीवा यानि जन्मानि पूर्वोक्तानि तानि यान्तीति शेषः । तथा हि । जन्ममरणप्रबन्धध्यानं भवति । तद्य इत्थं विदुरित्यादिना लोकप्राप्तेरुक्तत्वात् ॥ ५ ॥

इदानीमेतत्संसारतरणोपायं प्रणवाक्षरोपासनमाह—

त्रयो लोकास्त्रयो वेदास्त्रयः संध्यास्त्रयः सुराः ।
त्रयोऽग्नयो गुणास्त्रीणि स्थिताः सर्वे त्रयाक्षरे ॥ ६ ॥

त्रय इति । अकारादीनां क्रमेण पृथिव्यन्तरिक्षं द्यौश्चेति त्रयो लोकाः । वेदा ऋग्यजुःसामानि । त्रयः संध्यास्तिस्रः संध्या इत्यर्थः । यद्वाऽत्र संधिभवाः कालाः । त्रयः सुरा ब्रह्मविष्णुरुद्रा ब्रह्मरुद्रविष्णवश्च । त्रयोऽग्नयो गार्हपत्यदक्षिणाग्न्याहवनीयाः । त्रीणि गुणास्त्रय इत्यर्थः । सत्त्वरजस्तमांसि । त्रयाक्षरे त्रयात्मकमक्षरमकारादि यत्र प्रणवे ॥ ६ ॥

त्रयाणामक्षरे चान्ते योऽधीतेऽप्यर्धमक्षरम् ।
तेन सर्वमिदं प्राप्तं लब्धं तत्परमं पदम् ॥ ७ ॥

त्रयाणामिति । त्रयाणामक्षराणां मध्येऽन्तेऽक्षरे मकारेऽधीते सति योऽर्धमक्षरमधीतेऽपि । अपिरल्पभावे । तेनाधिकारिणा सर्वमिदं प्राप्तं प्राप्तव्यमिह लोके । यच्च परमं पदं मोक्षाख्यं तदपि लब्धं प्राप्तम् ॥ ७ ॥

ननु परमपदं क्व वर्तते सर्वत्रास्ति चेत्कथं नोपलभ्यते सदाकारेणोपलभ्यत एवानुस्यूतम् । को दृष्टान्तः । उच्यते—

पुष्पमध्ये यथा गन्धः पयोमध्येऽस्ति सर्पिवत् ।
तिलमध्ये यथा तैलं पाषाणेष्विव काञ्चनम् ॥ ८ ॥

पुष्पेति । सर्पिवत् । छान्दसो वर्णलोपः । यथैते दृष्टान्तास्तथा तदनुस्यूतमस्तीत्यर्थः ॥ ८ ॥

इदानीं हृत्पद्मं ध्यानस्थानमादर्शयति—

हृदि स्थाने स्थितं पद्मं तच्च पद्ममधोमुखम् ।
ऊर्ध्वनालमधोबिन्दु तस्य मध्ये स्थितं मनः ॥ ९ ॥
इति प्रथमः खण्डः ॥ १ ॥

हृदीति । पद्मं स्थितं च वर्तते तच्च पद्ममधोमुखं वर्तते । अधोबिन्दु । अधोमुखा बिन्दवो यस्य । तदुक्तम्—संतते शीकराभिश्चेति । तस्य मध्ये मनः स्थितं पक्षिवत्कुलाये ॥ ९ ॥

इति प्रथमः खण्डः ॥ १ ॥

उद्घाटनोपायमाह—

अकारे शोचितं पद्ममुकारेणैव भिद्यते ।
मकारे लभते नादमर्धमात्रा तु निश्चला ॥ १ ॥

अकार इति । अकार उच्चारिते सति शोचितं तद्द्रवीभूतं चलनोचितं जातमुकारेणोच्चारितेनैव भिद्यते विकसति । मकार उच्चारिते सति नादं स्वमव्यक्तशब्दं लभते तद्ग्रहणोचितं भवति । छान्दसत्वाद्विभक्तिप्रक्रमभङ्गो न दोषः । अर्धमात्रा तु निश्चलाऽर्धमात्रायामुच्चारितायां निश्चली भवतीत्यर्थः ॥ १ ॥

ध्येयस्वरूपमाह—

शुद्धस्फटिकसंकाशं किंचित्सूर्यमरीचिवत् ।
लभते योगयुक्तात्मा पुरुषोत्तमतत्परः ॥ २ ॥

शुद्धेति । योगयुक्तात्मा योगेनाष्टाङ्गेन युक्तो नियन्त्रित आत्मा मनो यस्य । पुरुषोत्तमो वासुदेवस्तत्र तत्परस्तत्परायणः । किंचित्सूर्यमरीचिवदुज्ज्वलं निर्मलं ध्येयं स्वरूपं लभत इत्यन्वयः । सगुणध्यानान्निर्गुणरूपं भातीति भावः ॥ २ ॥

इदानीं प्रत्याहारधारणे आह—

कूर्मवत्पाणिपादाभ्यां शिरस्यात्मनि धारयेत् ।
एवं सर्वेषु द्वारेषु वायुं पूरत पूरत ॥ ३ ॥
निषिद्धे तु नवद्वार उच्छ्वसन्निःश्वसंस्तथा ।
घटमध्ये यथा दीपं निर्वाणं कुम्भकं विदुः ॥ ४ ॥

कूर्मवादिति । पाणिपादव्यापाराभ्यां सह सर्वेन्द्रियवृत्तीः शिरसि सहस्रदले स्थित आत्मनि मनसि धारयेत् । एवं सेन्द्रिये मनसि शिरसि नीते सति सर्वेषु द्वारेषु नवसु वायुं पूरयतो योगिनो यूयं पूरयतेति प्रेरणा । ततो वायुपूर्णे देहे सति नवद्वाररोधः

---

१ क. ख. ग. ङ. °बिन्दुं त° ।

कर्तव्यः । नवद्वारे निरुद्धे सत्यन्तरेव श्वसन्निःश्वसंस्तिष्ठेत् । इमं कुम्भकं निर्वाणं मोक्षदं विदुः । घटनिक्षिप्तदीपोपमोऽयं केवलकुम्भकः ।

तदुक्तम्—"रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम् ।
प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः" ॥

तदुक्तम्—"केवले कुम्भके सिद्धे रेचपूरकवर्जिते ।
न तस्य दुर्लभं किंचित्त्रिषु लोकेषु विद्यते" ॥ इति ।

अयमष्टविधकुम्भकानामन्त्यो मुख्यः ।

तदुक्तम्—"सूर्यभेदनमुज्जायी शीत्कारी शीतली तथा ।
भस्त्रिका भ्रमरी मूर्छा केवलाश्चाष्ट कुम्भकाः" ॥ इति ।

गोरक्षः—"द्वाराणां नवकं निरुध्य मरुतं पीत्वा दृढं धारितं
नीत्वाऽऽकाशमपानवह्निसहितं शक्त्या समुच्चालितम् ।
आत्मध्यानयुतस्त्वनेन विधिना मूर्ध्नि ध्रुवं विन्यसे-
द्यावत्तिष्ठति तावदेव मरुतां संघेन संस्तूयते" ॥ इति ।

यद्वा कूर्मवदित्युत्तानकूर्मासनेन शिरस्यारोपिताभ्यां पाणिपादाभ्यामात्मानं मनसि धारयेद्धारणां कुर्यात् । एवं कृत्वा पवनाभ्यासे कृते निर्वाणकुम्भकसिद्धिरित्यर्थः । उत्तानकूर्मासनं यथा—

"पद्मासनं तु संस्थाप्य जानूर्वोरन्तरे करौ ।
निवेश्य भूमौ संस्थाप्य व्योमस्थः कुक्कुटासनम् ॥
कुक्कुटासनबन्धस्थो दोर्भ्यां संबध्य कंधराम् ।
शेते कूर्मवदुत्तानमेतदुत्तानकूर्मकम्" ॥ इति ॥ ३ ॥ ४ ॥

इदानीं ब्रह्मरन्ध्रेण गमनोपायमाह—

पद्मपत्रमिव च्छिन्नमूर्ध्ववायुविमोक्षणे ।
भ्रुवोर्मध्ये ललाटस्थं तज्ज्ञेयं च निरञ्जनम् ॥ ५ ॥

पद्मेति । ऊर्ध्ववायुविमोक्षणे सति पद्मपत्रमिव तनीयो ब्रह्मरन्ध्रार्गलं छिन्नं भवति तत्तस्मिन्भ्रुवोर्मध्ये कूर्चस्थाने निरञ्जनं शुद्धं ब्रह्म ज्ञेयं ध्येयं च । वायूर्ध्वगमनप्रकारस्त्वमृतबिन्दावुक्तः । भ्रूमध्ये देवस्य ध्यानमुक्तं गोरक्षेण—

"आकाशं यत्परं स्थानं यत्राऽऽज्ञाचक्रमुच्यते ।
तत्राऽऽत्मानं शिवं ध्यात्वा योगी मुक्तिमवाप्नुयात्" इति ॥ ६ ॥

---

१ ख ग. °र्भोर्ललाटमध्यस्थं ।

योगसाधनस्थानं किमित्यत आह—

निषिद्धे तु न निर्वाते निर्जने निरुपद्रवे ।
निश्चितं चाऽऽत्मभूतानामरिष्टं योगसेवयाऽरिष्टं योगसेवयेति ॥ ६ ॥

इति द्वितीयः खण्डः ॥ २ ॥

इत्यथर्ववेदान्तर्गता योगतत्त्वोपनिषत्समाप्ता ॥ २६ ॥

निषिद्धे त्विति । निषिद्धे तु स्थले न कर्तव्यम् । क्व तर्हि । निर्वातदेश उपविश्य। आत्मभूतानां सर्वात्मभावमापन्नानाम् । निश्चितं निर्धारितम् । योगसेवया योगाभ्यासेन । न रिष्टं हतमरिष्टं वस्तु ज्ञेयमित्यन्वयः । द्विरुक्तिः समाप्त्यर्था । निषिद्धस्थानानि तु स्कान्दे—

" न तोयवह्निसामीप्ये न जीर्णारण्यगोष्ठयोः ।
न दंशमशकाकीर्णे न चैत्ये न च चत्वरे ॥
केशभस्मतुषाङ्गारकीकसादिप्रदूषिते ।
नाभ्यसेत्पूतिगन्धादौ न स्थाने जनसंकुले " ॥ इति ।

विहितानि च तत्रैव—

विरहिते सर्वेन्द्रियसुखावहे ।
ने स्निग्धूपामोदमोदिते ॥
र्तो वा न विण्मूत्रादिबाधितः ।
न्तार्तो योगं युञ्जीत योगवित् " ॥ इति ।

देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ।
यातव्यं हठयोगिना " ॥ इत्याद्युक्तानि ॥ ६ ॥

तीयः खण्डः ॥ २ ॥

न रचिता श्रुतिमात्रोपजीविना ।
वाक्यानां योगतत्त्वस्य दीपिका ॥ १ ॥

योगतत्त्वोपनिषद्दीपिका समाप्ता ॥ ३३ ॥