अमृतनादोपनिषत्सह नाववतु - इति शान्तिःश्रवणाद्युपायःशास्त्राण्यधीत्य मेधावी अभ्यस्य च पुनः पुनः ।परमं ब्रह्म विज्ञाय उल्कावत्तान्यथोत्सृजेत् ॥ १ ॥विवरणमों श्रीमद्विश्वाधिष्ठानपरमहंससद्गुरुरामचन्द्राय नमःअमृतनादोपनिषत्प्रतिपाद्यं पराक्षरम् । त्रैपदानन्दसाम्राज्यं हृदि मे भातु संततम् ॥ इह खलु कृष्णयजुर्वेदप्रविभक्तेयममृतनादोपनिषत् । कठवल्ल्यादिसमम् उपोद्घातादिकम् । षडङ्गयोगप्रकाशनात्मकोपनिषदोऽल्पग्रन्थतो विवरणमारभ्यते । आदौ तावत्- विशुद्धचित्तानां श्रवणाद्युपायादेव पुरुषार्थसिद्धिः, मालिनचित्तानां ब्रह्मोपासनाविशिष्टषडङ्गयोगाभ्यासद्वारकज्ञानेनप्. १२) पुरुषार्थसिद्धिः अस्यामुपनिषदि प्रतिपाद्यते । तत्रादौ मुख्याधिकारिणां श्रवणाद्युपायमाह- शास्त्राणीति । मुमुक्षून् प्रति सर्वोपह्नवसिद्धं ब्रह्म निष्प्रतियोगिकस्वमात्रमिति अनुशासनं कुर्वन्तीति शास्त्राणि ईशाद्यष्टोत्तरशतोपनिषत्संज्ञकानि श्रुतार्थधारणासमर्थो मेधावो ब्रह्मविद्वरिष्ठदेशिकमुखात् यथावत् अधीत्य यावत् संशयादिपञ्चदोषनिवृत्तिः पुनः पुनः तावत् अभ्यस्य श्रवणमनननिदिध्यासनानि नैरन्तर्येण कृत्वा तत्संजातसम्यग्ज्ञानेन स्वातिरिक्ताविद्यापदतत्कार्यजातं यत्र पर्यवस्यति अपह्नवं भजति तत् परमं तन्मात्रतया उपबृंहणात् ब्रह्म निष्प्रतियोगिकस्वमात्रमिति विज्ञाय तज्ज्ञानसमकालं विद्वान् तद्भावमेत्य तन्मात्रतयावशिष्यते । यतः शास्त्राभ्यासः एवंप्रभाववान्, अतो ब्रह्मभावापत्त्यनन्तरमपि शास्त्राभ्यास एव अप्रमादेन कर्तव्य इत्यत आह- उल्कावदिति । यथा उल्काप्रकाशतो द्रव्यमालोक्य उल्कां परित्यजति तथा ब्रह्मभावापत्त्यनन्तरं तत्साधनानि तानि शास्त्राणि तत्प्रभवज्ञानं चापि अथोत्सृजेत् इत्यत्र-उल्काहस्तो यथा कश्चिद् द्रव्यमालोक्य तां त्यजेत् ।ज्ञानेन ज्ञेयमालोक्य पश्चात् ज्ञानं परित्यजेत् ॥इति,आत्मानमात्मना साक्षाद् ब्रह्म बुद्ध्वा सुनिश्चलम् ।देहजात्यादिसंबन्धान् वर्णाश्रमसमन्वितान् ॥वेदशास्त्रपुराणानि पदपांसुमिव स्यजेत् ॥इति च श्रुतिः ॥ १ ॥प्रणवोपासनाओंकाररथमारुह्य विष्णुं कृत्वाथ सारथिम् ।ब्रह्मलोकपदान्वेषी रुद्राराधनतत्परः ॥ २ ॥तावद्रथेन गन्तव्यं यावद्रथपथि स्थितः ।स्थात्वा रथपथिस्थानं रथमुत्सृज्य गच्छति ॥ ३ ॥प्. १३) मात्रालिङ्गपदं त्यक्त्वा शब्दव्यञ्जनवर्जितम् ।अस्वरेण मकारेण पदं सूक्ष्मं हि गच्छति ॥ ४ ॥ प्रथममन्त्रेणोत्तमाधिकारिणां कृतार्थतामभिधाय मध्यममन्दाधिकारिणां तत्पदारोहाय प्रणववाच्यार्थोपासनां षडङ्गयोगं चाह- ओंकारेति । रथस्थानीयमोंकारं आरुह्य कांस्यघण्टानिनादवत् प्रणवोच्चारणपूर्वकं तदर्थानुसंधानं कृत्वा रथसारथिं बुद्धितत्त्वं विष्णुं व्यापकं प्रणवार्थेश्वराकाराकारितं कृत्वा । बुद्धिं तु सारथिं विद्धि इति श्रुतेः । ब्रह्मैव लोको ब्रह्मलोकः निर्विशेषपरमात्मा तद्रूपतया पद्यत इति ब्रह्मलोकपदं स्वमात्रतया अन्वेष्टुमिच्छतीति ब्रह्मलोकपादान्वेषी तदुपायत्वेन रुद्राराधनतत्परो भवेत् । स्वातिरिक्तत्वेन पराग्भावमापन्नस्वाविद्यापदतत्कार्यभूतरुजं द्रावयतीति रुद्रः प्रत्यगात्मा तदा राधनं व्यष्टिसमष्ट्यन्तःकरणवृत्तिसहस्र-भावाभावप्रकाशकप्रत्यगस्मीत्यनुसंधानं तदेकनिष्ठत्वं तत्परत्वमित्यर्थः । आदौ ओंकारार्थेश्वरानुचिन्तनं, तदाकाराकारितान्तःकरणं प्रसन्नं सत् निर्विशेषब्रह्ममात्रावस्थितिमीहते, तदुपायत्वेन प्रत्यगनुसंधानं, ततः प्रत्यग्पराग्भावसापेक्षप्रत्यग्भावं विहाय निष्प्रतियोगिकब्रह्ममात्रतया अवशिष्यत इति भावः ॥ २ ॥ ब्रह्मभावापत्तावपि सदा प्रणवानुसंधानं कर्तव्यमित्यत आह- तावदिति । यावद्रथपथि प्रणवानुसंधानवर्त्मनि स्थितस्तिष्ठति तावद्रथेन गन्तव्यं ओंकारोच्चारणपूर्वकम् अर्थानुसंधानं कर्तव्यम् । एवं रथपथिस्थानं रथपथेन यत् गन्तव्यस्थानं निर्विशेषं ब्रह्म तत्र तन्मात्रावशेषतया स्थात्वा स्थित्वा ततः रथेन गन्तव्यप्रदेशस्य प्राप्तत्वात् ओंकाररथमुत्सृज्य तत्प्राप्यतुर्यतुर्यस्थानं गच्छति तुर्यतुर्यो भवतीत्यर्थः ॥ ३ ॥ तुर्यतुर्याधिगमोपायमाह- मात्रेति । सर्वव्यवहारहेत्वकारादयः स्वराः शब्दाः, ककारादीनि व्यञ्जनानि, तैः वर्जितं शब्दव्यञ्जनात्मकपञ्चाशद्वर्णव्यवहार्यप्रपञ्चकलनाविरलं यत् मात्रालिङ्गपदम् अकारादिमात्रातदध्यक्षविश्वविराडोत्रदिरूपं त्यक्त्वा स्वातिरेकेण किंचिन्नास्तीति निश्चित्य अथ अस्वरेण मकारेण मकारार्थेश्वरभावेन निरावृतक्रियाज्ञानेच्छाशक्तिसंपत्त्या यत् सूक्ष्मं हिप्. १४) पदं विराजते तत् सूक्ष्मपदं ब्रह्म स्वमात्रमिति गच्छति मात्रालिङ्गशब्दव्यञ्जनकलनापह्नवसिद्धब्रह्ममात्रतया मुनिः अवशिष्यत इत्यर्थः ॥ ४ ॥प्रत्याहारलक्षणम्शब्दादिविषयान् पञ्च मनश्चैवातिचञ्चलम् ।चिन्तयेदात्मनो रश्मीन् प्रत्याहारः स उच्यते ॥ ५ ॥

मन्दाधिकारिचित्तशुद्धिहेतुषडङ्गयोगमुपदिशति । तत्र प्रत्याहारस्वरूपमाह- शब्दादीति । यद्यच्छृणोति कर्णाभ्यां तत्तदात्मेति भावयेत् इत्यादिश्रुत्यनुरोधेन श्रोत्रादिग्राह्यपञ्चशब्दादिविषयान् स्वात्मनो रश्मीन् स्वात्मविकल्पितत्वेन स्वरूपभूतान् । मनश्चेति चशब्दतः सविषयान्तः- करणचतुष्टयं गृह्यते । तत्तु अतिचञ्चलम्; क्षणविकारित्वात् । तदप्यात्मनो रूपं चिन्तयेत् स्वात्मातिरिक्तविषयतः प्रत्याहरेदिति योऽर्थोऽभिहितः सः प्रत्याहार उच्यते ॥ ५ ॥ षडङ्गयोगःप्रत्याहारस्तथा ध्यानं प्राणायामोऽथ धारणा ।तर्कश्चैव समाधिश्च षडङ्गो योग उच्यते ॥ ६ ॥ योगषडङ्गानि गणयति- प्रत्याहार इति । स्पष्टोऽर्थः ॥ ६ ॥प्राणायामादिफलम्यथा पर्वतधातूनां दह्यन्ते धमता मलाः ।तथेन्द्रियकृता दोषा दह्यन्ते प्राणधारणात् ॥ ७ ॥प्. १५) प्राणायामैर्दहेद्दोषान् धारणाभिश्च किल्बिषम् ।किल्बिषं हि क्षयं नीत्वा रुचिरं चैव चिन्तयेत् ॥ ८ ॥ प्राणायामादिफलप्रदर्शनपूर्वकं प्राणायामादिप्रकारमाह- यथेति । यथा धमता धमनाभिवर्धितवह्निना पर्वतधातूनां मलाः मलानि दह्यन्ते तथा प्राणधारणात् दशेन्द्रियकृता दोषा दह्यन्ते ॥ ७ ॥ यत एवमतः प्राणायामैः लिङ्गदेहाश्रयदोषान् दहेत् । तथा धारणाभिश्च अन्तःकरणगतकिल्बिषं दहेत् । एवमन्तःकरणजकिल्बिषम् अशुद्धिं क्षयं नीत्वा रुचिरं किल्बिषक्षयाधिकरणं चैव हीतिशब्दात् सर्ववृत्तिकुम्भकं मनःप्राणवृत्तिस्तम्भनं चिन्तयेत् ॥ ८ ॥ त्रिविधप्राणायामःरुचिरं रेचकं चैव वायोराकर्षणं तथा ।प्राणायामास्त्रयः प्रोक्ता रेचपूरककुम्भकाः ॥ ९ ॥

त्रिविधप्राणायाममाह- रुचिरमिति । कुम्भकरेचकपूरकभेदेन प्राणायामाः त्रयः प्रोक्ताः । अत्र रुचिरशब्दः कुम्भकवाची, रेचकपूरकसहपठितत्वात् ॥ ९ ॥प्राणायामलक्षणम्सव्याहृतिं सप्रणवां गायत्रीं शिरसा सह ।त्रिः पठेदायतप्राणः प्राणायामः स उच्यते ॥ १० ॥ प्राणायामस्वरूपमाह- सव्याहृतिमिति । कुम्भकावस्थायां ओं भूः इत्यादिप्रणवसंपुटितसप्तव्याहृतिभिः परोरजसे सावदोम् इति शिरसा च प्. १६) सह गायत्रीं त्रिः पठेत् त्रिवारं मनसा उच्चरेदिति योऽर्थोऽभिहितः स प्राणायाम उच्यते ॥ १० ॥रेचकलक्षणमुत्क्षिप्य वायुमाकाशे शून्यं कृत्वा निरात्मकम् । शून्यभावे नियुञ्जीयाद्रेचकस्येति लक्षणम् ॥ ११ ॥ रेचकलक्षणमाह- उत्क्षिप्येति । बाह्याकाशे वायुमुत्क्षिप्य तैलधारावत् मन्दं मन्दं विरेच्य अन्तः निरात्मकं वायुं शून्यं कृत्वा शून्यभावे नियुञ्जीयात् इति यत्तत् रेचकस्य लक्षणम् ॥ ११ ॥ पूरकलक्षणम्वक्त्रेणोत्पलनालेन तोयमाकर्षयेन्नरः ।एवं वायुर्ग्रहीतव्यः पूरकस्येति लक्षणम् ॥ १२ ॥ पूरकलक्षणमाह- वक्त्रेणेति । यथा नरो वक्त्रेण वक्त्रस्थोत्पलनालेन वा तोयम् आकर्षयेत् एवमिडया पिङ्गलया शीतल्या वा वायुः ग्रहीतव्यः इति यत्तत् पूरकस्य लक्षणम् ॥ १२ ॥कुम्भकलक्षणम्नोच्छ्वसेन्न च निश्वासेन्नैव गात्राणि चालयेत् ।एवं भावं नियुञ्जीयात् कुम्भकस्येति लक्षणम् ॥ १३ ॥प्. १७) अन्धवत् पश्य रूपाणि शब्दं बधिरवच्छृणु ।काष्ठवत् पश्य वै देहं प्रशान्तस्येति लक्षणम् ॥ १४ ॥ कुम्भकलक्षणमाह- नोच्छ्वसेदिति । सिद्धाद्यासनमास्थाय निश्चलगात्रो योगी रेचकपूरकव्यापारमकृत्वा एवं वायुस्तम्भनभावं नियुञ्ज्यादिति यत्तत् कुम्भकलक्षणम् ॥ १३ ॥ कुम्भकवेलायाम् अन्धबधिरवत् रूपशब्दादिव्यापृतिविरलो भूयादिति प्रशान्तलक्षणमाह- अन्धवदिति । अन्धबधिरग्रहणं शिष्टेन्द्रियवैकल्योपलक्षणार्थं; यथा अन्धादिः रूपादिग्रहणं न करोति तथा अविकलेन्द्रियोऽपि रूपादीन् अन्धादिवत् पश्य स्वदेहं काष्ठवत् पश्येति यत्तत् प्रशान्तस्य लक्षणम् । योगी सर्वेन्द्रियव्यापृतिविरलो भवेदित्यर्थः ॥ १४ ॥धारणालक्षणम्मनः संकल्पकं ध्यात्वा संक्षिप्यात्मनि बुद्धिमान् ।धारयित्वा तथात्मानं धारणा परिकीर्तिता ॥ १५ ॥ धारणालक्षणमाह- मन

इति । बुद्धिमान् योगी संकल्पात्मकं मनः तद्वृत्तिजातं संक्षिप्य अथ निःसंकल्पकं ध्यात्वा आत्मनि निर्विकल्पके प्रत्यग्भावपरिणते मनसि तथाविधं परमात्मानं धारयित्वा या प्रत्यक्परैक्यस्थितिः सेयं धारणेति परिकीर्तिता ॥ १५ ॥ तर्कलक्षणमागमस्याविरोधेन ऊहनं तर्क उच्यते ।      तर्कलक्षणमाह- आगमस्येति । श्रुत्यनुगृहीतोहनमेव तर्क इत्यभिधीयते

॥प्. १८)                                समाधिलक्षणम्समं मन्येत यं लब्ध्वा स समाधिः प्रकीर्तितः ॥ १६ ॥

समाधिलक्षणमाह- सममिति । ब्रह्माहम्, अहमेव ब्रह्म इति यं परमात्मानं मत्वा स्वविकल्पितप्रपञ्चजातं समम् आत्मानमेव मन्येत स समाधिरिति श्रुतिभिः परिकीर्तितः ॥ १६ ॥समाधिसिद्ध्युपायःभूमौ दर्भासने रम्ये सर्वदोषविवर्जिते ।कृत्वा मनोमयीं रक्षां जप्त्वा वै रथमण्डले ॥ १७ ॥पद्मकं स्वस्तिकं वापि भद्रासनमथापि वा ।बद्ध्वा योगासनं सम्यगुत्तराभिमुखः स्थितः ॥ १८ ॥नासिकापुटमङ्गुल्या पिधायैकेन मारुतम् ।आकृष्य धारयेदग्निं शब्दमेव विचिन्तयेत् ॥ १९ ॥ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म ओमित्येतन्न रेचयेत् ।दिव्यमन्त्रेण बहुधा कुर्यान्मलविमुक्तये ॥ २० ॥पश्चाद् ध्यायीत पूर्वोक्तक्रमशो मन्त्रविद् बुधः ।स्थूलादिस्थूलसूक्ष्मं च नाभेरूर्ध्वमुपक्रमः ॥ २१ ॥प्. १९) तिर्यगूर्ध्वमधोदृष्टिं विहाय च महामतिः ।स्थिरस्थायी विनिष्कम्पः सदा योगं समभ्यसेत् ॥ २२ ॥तालमात्राविनिष्कम्पो धारणायोजनं तथा ।द्वादशमात्रो योगस्तु कालतो नियमः स्मृतः ॥ २३ ॥अघोषमव्यञ्जनमस्वरं च अतालुकण्ठोष्ठमनासिकं च यत् । अरेफजातमुभयोष्मवर्जितं यदक्षरं न क्षरते कथंचित् ॥ २४ ॥  एतादृशसमाधिसिद्ध्युपायमाह- भूमाविति । विशुद्धभूमौ; दर्भासनग्रहणं चेलाजिनोपलक्षणार्थम्; कुशाजिनचेलमृद्वासने सर्वदोषरहिते तत्संस्कारार्थं भूशुद्धिभूतशुद्ध्यादिमनोमयीं रक्षां कृत्वा तदासनमुपस्पृश्य रथमण्डले प्रणवव्याहृतिसौराष्टाक्षरे यथाशक्ति जप्त्वा ॥ १७ ॥ ततस्तदासने यथाविध्युपविश्य अथ पद्मस्वस्तिकभद्रयोगासनेष्वन्यतमासनमास्थाय सम्यक् उत्तराभिमुखतया आसीनः सन् ॥ १८ ॥ नासिकापुटम् एकेन साङ्गुलिकरेण पिधाय मारुतमाकृष्य मूलाधारत्रिकोणे अग्निं धारयेत्; धारयन् शब्दम् ओंकारमेव विचिन्तयेत् ॥ १९ ॥ किं तत् । ओमित्येकाक्षरमिति । ओंकारानुसंधानविच्छितिं न कुर्यात् । स्वान्तःकरणस्थमलविमुक्तये बहुधा दिव्यमन्त्रेण जपं कुर्यात् ॥ २० ॥ एवं मन्त्रवित् बुधः पश्चात् पूर्वोक्तक्रमशः ध्यायीत । ध्यानक्रमनियम उच्यते- स्थूलादीति । स्वाविद्यापदस्थूलाद्यशारो-पापवादाधिकरणविराट्सूत्रबीजतुर्यरूपेण तत्प्रविभक्तस्थूलं सूक्ष्मं चाधिष्ठाय । चशब्दात् बीजतुर्यांशमप्यधिष्ठायेति द्योत्यते । विराडादयो भवन्ति (?) स्वनाभेरूर्ध्वं विद्यमानहृदयादिषु विराडादिध्यानस्य उपक्रमः कर्तव्यः ॥ २१ ॥ विराडादिध्यानोपक्रमानन्तरं महामतिः योगी स्वध्येयस्वरूपातिरिक्ततिर्यगूर्ध्वमधोदृष्टिं विहाय । चशब्दात् तदेकनिष्ठो भूत्वेति द्योत्यते । पूर्वोक्तपद्मासने स्थिरस्थायी भूत्वा स्वाभिलषितलक्ष्यानुसंधानतो विनिष्कम्पः लक्ष्यैकतानचित्तः सन् सदा विराडादिरहमस्मीत्यनुसंधानरूपं प्. २०) योगं समभ्यसेत् ॥ २२ ॥ कुम्भकमात्रानियमस्तु हटशाब्वादितालमात्राविनिष्कम्पः कालः अष्टमात्रात्मकः सप्तमात्रात्मको वा यथा लोके प्रथितः तथा कुम्भके श्वासधारणायोजनं कार्यम् । तथा संपूर्णकुम्भके कालतो द्वादशमात्रात्मको योगस्तु नियमेन स्मृतः । अत्रत्यद्वादशमात्राकालस्तु सहजोच्छवासनिश्वासकालमानेन षण्णवतिमात्रात्मकः स्मृतः । एतावत्कालकुम्भके स्वरूपं ध्यायतः तदक्षरसाक्षात्कारो भवतीत्यर्थः ॥ २३ ॥ किं तदक्षरं घोषादिवर्णात्मकं ? इत्यत आह- अघोषमिति । हशो घोषाः तद्रहितम् अघोषम् । व्यञ्जनं ककारादिः तद्रहितम् अव्यञ्जनम् । तथाकारादिस्वरविरलम् अस्वरं च यत् तालुकण्ठोष्ठनासिकास्थाने अभिव्यज्यते तद्रहितम् । अरेफजातम् अन्तः- स्थकलनाविरलं शषसहाद्युभयोष्मवर्जितं कथंचिदपि यन्न क्षरते तदेवाक्षरं योगिप्रत्यक्षमुपलभ्यत इत्यर्थः ॥ २४ ॥योगस्य नित्यकर्तव्यतायेनासौ पश्यते मार्गं प्राणस्तेनाभिगच्छति ।अतस्तमभ्यसेन्नित्यं यन्मार्गगमनाय वै ॥ २५ ॥        यतः स्वप्राप्य[प्ति]मार्गदर्शनहेतुः योगः, अतस्तमेव सदा अभ्यसेदित्याह- येनेति । असौ योगी येन योगेन स्वप्राप्यमार्गं पश्यते पश्यति, प्राणस्तु दृञ्ज्नोऽग्निभिः सह तेनैव मार्गेण अभिगच्छति । यत एवम् अतः यत्पदप्रापकमार्गगमनायैव तमेव योगमप्रमादेन अभ्यसेत् ॥ २५ ॥सप्त स्वप्राप्तिद्वाराणिहृदद्वारं वायुद्वारं च मूर्धद्वारमथापरम् ।मोक्षद्वारं बिलं चैव सुषिरं मण्डलं विदुः ॥ २६ ॥प्. २१) स्वप्राप्य[प्ति]द्वाराणि कतिविधानीत्यत आह- हृदद्वारमिति । हृदद्वारं विराट्प्रापकं विराजो हृदयाश्रितब्रह्माण्डोपधिकत्वात् । वायुद्वारं सूत्रप्रापक, वायोः सूत्ररूपत्वात्, वायुर्वै गौतम तत्सूत्रम् इति श्रुतेः । मूर्धद्वारं बीजेश्वरप्रापकं, तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति इति श्रुतेः । अथापरं किमित्युक्ते मोक्षद्वारं अर्धमात्रात्मकं प्रत्यगभिन्नब्रह्मप्रापकं, तदवगतेरर्धमात्राद्वारकत्वात् । मोक्षद्वारं त्रिधा भिद्यते । तत् कथम् ? अर्धमात्रास्थूलांशात्मकं बिलं, तस्य तुर्यवैराजप्रापकत्वात् । अर्धमात्रासूक्ष्मांशात्मकं सुषिरं, तुर्यसूत्रप्रापकत्वात् । अर्धमात्राबीजांशात्मकं मण्डलं, तुर्यबीजप्रापकत्वात् । चशब्दात् परेति विख्यातकैवल्यद्वारमस्तीति द्योत्यते, तस्य निष्प्रतियोगिकब्रह्ममात्रगमकत्वात् । एवं सप्तधा स्वात्माप्तिद्वाराणि सन्तीति ब्रह्मविद्वरीयांसो विदुः जानन्तीत्यर्थः ॥ २६ ॥भयादीनां त्यागःभयं क्रोधमथालस्यम् अतिस्वप्नातिजागरम् ।अत्याहारमनाहारं नित्यं योगी विवर्जयेत् ॥ २७ ॥        भयक्रोधादिविघ्नबाहुल्ये सति कथमेवं सिद्धिः स्यादित्याशङ्क्य भयादित्यागतः तत्सिद्धिः स्यादित्याह- भयमिति । निर्भयादिदर्शनेन भयादिवृत्तित्यागयोगो भवतीत्यत्र-युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥इति स्मृतिः ॥ २७ ॥प्. २२)                              अभ्यासफलमनेन विधिना सम्यङ् नित्यमभ्यस्यते क्रमात् ।स्वयमुत्पद्यते ज्ञानं त्रिभिर्मासैर्न संशयः ॥ २८ ॥चतुर्भिः पश्यते देवान् पञ्चभिर्विततः क्रमः ।इच्छयाप्नोति कैवल्यं षष्ठे मासि न संशयः ॥ २९ ॥        एवमभ्यासं कुर्वतः अवान्तरफलं मुख्यफलं चाह- अनेनेति । भूमौ दर्भासने रम्ये इति यदुक्तम् अनेन विधिना अभ्यासं कुर्वतः त्रिभिः मासैः स्वयमेव उपदेशमन्तरा ब्रह्मज्ञानम् उत्पद्यते ॥ २८ ॥ मासचतुष्टयाभ्यासात् इन्द्रादिदेवान् पश्यते पश्यति । मासपञ्चकाभ्यासतो विततः क्रमो विराडादिः दृश्यते । षण्मासाभ्यासतो यद्द[दि]च्छया कैवल्यम् आप्नोतीत्यत्र न हि संशयः अस्तीत्यर्थः ॥ २९ ॥योगचिन्त्यम्पार्थिवः पञ्चमात्रस्तु चतुर्मात्रस्तु वारुणः ।आग्नेयस्तु त्रिमात्रोऽसौ वायव्यस्तु द्विमात्रकः ॥ ३० ॥एकमात्रस्तथाकाशो ह्यमात्रं तु विचिन्तयेत् ।     योगेन यच्चिन्त्यं तदाह- पार्थिव इति ॥ ३० ॥ पार्थिवाद्याकाशान्तम् एकैकगुणापकर्षतः सूक्ष्मत्वं प्रत्यक्त्वं व्यापकत्वम् । इत्थं मात्राविशिष्टभूतभौतिकजातापह्नवसिद्धम् अमात्रं ब्रह्म निष्प्रतियोगिकस्वमात्रमिति  विचिन्तयेदित्यर्थः ॥प्. २३)

चिन्तनाप्रकारःसंधिं कृत्वा तु मनसा चिन्तयेदात्मनात्मनि ॥ ३१ ॥त्रिंशत्सार्धाङ्गुलः प्राणो यत्र प्राणैः प्रतिष्ठितः ।एष प्राण इति ख्यातो बाह्यप्राणस्य गोचरः ॥ ३२ ॥   तच्चिन्तनाप्रकारमाह सधिमिति ॥ ३१ ॥ अर्धाङ्गुलाधिकत्रिंशदङ्गुलगतिः प्राणो यत्र हृदयाकाशे वागादिभिः प्राणैः सह प्रतिष्ठितः योऽयं बाह्यप्राणस्य आधिदैविकस्य गोचरो विषयो भवति, एष एव आध्यात्मिकप्राण इति विख्यातो भवति । स यत्र हृदयाकाशे प्रत्यग्भास्ये स्वोपजीव्यकरणग्रामेण सह विलीयते, तद्विलयाधिकरणं प्रत्यगभिन्नं ब्रह्म तस्मिन् ब्रह्मात्मनि ब्रह्माकारपरिणतमनसा तद्भासकप्रत्यगात्मना संधिमैक्यं कृत्वा प्रत्यक्परभेदसापेक्षतदैक्यगतसविशेषांशापह्नवसिद्धं ब्रह्म स्वमात्रमिति विचिन्तयेत् ॥ ३२ ॥श्वासप्रमाणमशीतिश्च शतं चैव सहस्राणि त्रयोदश ।लक्षश्चैकोननिश्वासः अहोरात्रप्रमाणतः ॥ ३३ ॥

अहोरात्रनिर्वर्त्यश्वासप्रमाणमाह- अशीतिश्चेति । द्व्यशीत्यधिकशतोत्तरसहस्रलक्षसंख्याविशिष्टनिश्वासादिः अहोरात्रप्रमाणतो गण्यते । श्रुत्यन्तरे तु षट्संख्याहोरात्रयोः एकविंशतिसहस्राणि षट्छतान्यधिकानि भवन्तीत्याम्नातम् ।

प्रकारद्वयप्रतिभातसंख्याभेदस्तु बाल्यादिशरीरतारतम्यत उपपद्यते । सुखं तिष्ठतो दृढगात्रस्य श्वासगतिः स्तिमिता विभाति, एतद्विपरीतस्य विपरीतं भवतीति उभयमपि संगच्छते, नहि विरोधोऽस्तीत्यर्थः ॥ ३३ ॥प्. २४)

प्राणादीनां स्थानानिप्राण आद्यो हृदि स्थाने अपानस्तु पुनर्गुदे ।समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठमाश्रितः ॥ ३४ ॥ व्यानः सर्वेषु चाङ्गेषु व्याप्य तिष्ठति सर्वदा ।एवं श्वासकृत्प्राणादिस्थानान्याह- प्राण इति ॥ ३४ ॥तेषां वर्णभेदाःअथ वर्णास्तु पञ्चानां प्राणादीनामनुक्रमात् ॥ ३५ ॥रक्तवर्णो मणिप्रख्यः प्राणवायुः प्रकीर्तितः ।अपानस्तस्य मध्ये तु इन्द्रकोपसमप्रभः ॥ ३६ ॥समानस्तु द्वयोर्मध्ये गोक्षीरधवलप्रभः ।आपाण्डर उदानश्च व्यानो ह्यर्चिसमप्रभः ॥ ३७ ॥ प्राणाद्याकृतिवर्णभेदमाह- अथेति ॥ ३५-७ ॥परमफलम्यस्येदं मण्डलं भित्त्वा मारुतो याति मूर्धनि ।यत्र यत्र म्रियेद्वापि न स भूयोऽभिजायते ।न स भूयोऽभिजायत इत्युपनिषत् ॥ ३८ ॥षडङ्गयोगाभ्यासपरमफलं प्रकटयन् उपसंहरति- यस्येति । यस्य मुमुक्षोः योगिनो मारुतः प्राणादिः इद स्वाधिष्ठेयहृदयादि मण्डलम् अभ्यासबलेनप्. २५) भित्त्वा मूर्धनि सहस्रारे विद्यमानं तुर्यं तुर्यतुर्यं वा स्वमात्रमित्येति सोऽयं तादृशपरिपक्वयोगी तीर्थे श्वपचगृहे वा इत्यादिश्रुत्यनुरोधेन यत्र यत्र जीवन् तिष्ठेत् म्रियेद्वापि सोऽयं न हि भूयोऽभिजायते ब्रह्मवेदनसमकालं ब्रह्मैव भवतीत्यर्थः । आवृत्तिः आदरार्था । इत्युपनिषच्छब्दः अमृतनादोपनिषत्समाप्त्यर्थः ॥ ३८ ॥श्रीवासुदेवेन्द्रशिष्योपनिषद्ब्रह्मयोगिना ।लिखितं स्याद्विवरणं नादोपनिषदः स्फुटम् ।प्रकृतोपनिषद्व्याख्याग्रन्थः षष्ट्युत्तरं
शतम् ॥इति श्रीमदीशाद्यष्टोत्तरशतोपनिषच्छास्त्रविवरणे एकविंशतिसंख्यापूरकम् अमृतनादोपनिषद्विवरणं संपूर्णम्