अमृतनादोपनिषत् ॥ २२ ॥

अमृतनादोपनिषत्प्रतिपाद्यं पराक्षरम् ।
त्रैपदानन्दसाम्राज्यं हृदि मे भातु संततम् ॥

ॐ सह नाववत्विति शान्तिः ॥ शास्त्राण्यधीत्य मेधावी अभ्यस्य च पुनः पुनः । परमं ब्रह्मविद्याया उत्कावन्नान्यथोत्सृजेत् ॥ १ ॥ ओंकारं रथमारुह्य विष्णुं कृत्वाथ सारथिम् । ब्रह्मलोकपदान्वेषी रुद्राराधनतत्परः ॥ २ ॥ तावद्रथेन गन्तव्यं यावद्रथपथि स्थितः । स्थित्वा रथपथस्थानं रथमुत्सृज्य गच्छति ॥ ३ ॥ मात्रालिङ्गपदं त्यक्त्वा शब्दव्यञ्जनवर्जितम् । अस्वरेण मकारेण पदं सूक्ष्मं च गच्छति ॥ ४ ॥ शब्दादिविषयाः पञ्च मनश्चैवातिचञ्चलम् । चिन्तयेदात्मनो रश्मीन्प्रत्याहारः स उच्यते ॥ ५ ॥ प्रत्याहारस्तथा ध्यानं प्राणायामोऽथ धारणा । तर्कश्चैव समाधिश्च षडङ्गो योग उच्यते ॥ ६ ॥ यथा पर्वतधातूनां दह्यन्ते धमनान्मलाः । तथेन्द्रियकृता दोषा दह्यन्ते प्राणनिग्रहात् ॥ ७ ॥ प्राणायामैर्दहेद्दोषान्धारणाभिश्च किल्बिषम् । (प्रत्याहारेण संसर्गान्ध्यानेनानीश्वरान्गुणान् ।) ॥ ८ ॥ किल्बिषं हि क्षयं नीत्वा रुचिरं चैव चिन्तयेत् ॥ ९ ॥ रुचिरे रेचकं चैव वायोराकर्षणं तथा । प्राणायामास्त्रयः प्रोक्ता रेचकपूरककुम्भकाः ॥ १० ॥ सव्याहृतिं सप्रणवां गायत्रीं शिरसा सह । त्रिः पठेदायतप्राणः प्राणायामः स उच्यते ॥ ११ ॥ उत्क्षिप्य वायुमाकाशं शून्यं कृत्वा निरात्मकम् । शून्यभावेन युञ्जीयाद्रेचकस्येति लक्षणम् ॥ १२ ॥ नोच्छ्वसेन्नानुच्छ्वसेन्नैव गात्राणि च न चालयेत् । एवं वायुर्ग्रहीतव्यः पूरकस्येति लक्षणम् ॥ १३ ॥ वक्त्रेणोत्पलनालेन वायुं कृत्वा निराश्रयम् । एवं वायुर्ग्रहीतव्यः कुम्भकस्येति लक्षणम् ॥ १४ ॥ अन्धवत्पश्य रूपाणि शृणु शब्दमकर्णवत् । काष्ठवत्पश्य ते देहं प्रशान्तस्येति लक्षणम् ॥ १५ ॥ मनः संकल्पकं ध्यात्वा संक्षिप्यात्मनि बुद्धिमान् । धारयित्वा तथात्मानं धारणा परिकीर्तिता ॥ १६ ॥ आगमस्याविरोधेन ऊहनं तर्क उच्यते । यं लब्ध्वाप्यवमन्येत स समाधिः प्रकीर्तितः ॥ १७ ॥ भूमिभागे समे रम्ये सर्वदोषविवर्जिते । कृत्वा मनोमयीं रक्षां जहवा चैवाथ मण्डले ॥ १८ ॥ पद्मकं स्वस्तिकं वापि भद्रासनमथापि वा । बद्ध्वा योगासनं सम्यगुत्तराभिमुखस्थितः ॥ १९ ॥ नासिकापुटमङ्गुल्या पिधायैकेन मारुतम् । आकृष्य धारयेदग्निं शब्दमेवाभिचिन्तयेत् ॥ २० ॥ ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म ओमित्येकेन रेचयेत् । दिव्यमन्त्रेण बहुशः कुर्यादात्ममलच्युतिम् ॥ २१ ॥ पश्चाच्चायेत पूर्वोक्तं क्रमशो मत्र निर्दिशेत् । स्थूलातिस्थूलमात्रायां नातिमूर्ध्वमतिक्रमः ॥ २२ ॥ तिर्यगूर्ध्व-

मधो दृष्टिं विनिर्धार्य महामतिः । स्थिरः स्थायी विनिष्कम्पं तदा योगं समभ्यसेत् ॥ २३ ॥ ताला मात्रा तथा योगो धारणा योजनं तथा । द्वादशमात्रो योगस्तु कालतो नियतः स्मृतः ॥ २४ ॥ अघोषमव्यञ्जनमस्वरं च अकण्ठताल्वोष्ठमनासिकं च । अरेफजातमुभयोष्ठवर्जितं यदक्षरं न क्षरते कदाचित् ॥ २५ ॥ येनासौ पश्यते मार्गं प्राणस्तेन हि गच्छति । अतस्समभ्यसेन्नित्यं सन्मार्गगमनाय वै ॥ २६ ॥ हृद्द्वारं वायुद्वारं च ऊर्ध्वद्वारमतः परम् । मोक्षद्वारं बिलं चैव सुषिरं मण्डलं विदुः ॥ २७ ॥ भयं क्रोधमथालस्यमतिस्वप्नातिजागरम् । अत्याहारमनाहारं नित्यं योगी विवर्जयेत् ॥ २८ ॥ अनेन विधिना सम्यङ्नित्यमभ्यसतः क्रमात् । स्वयमुत्पद्यते ज्ञानं त्रिभिर्मासैर्न संशयः ॥ २९ ॥ चतुर्भिः पश्यते देवान्पञ्चभिस्तुल्यविक्रमः । इच्छयाप्नोति कैवल्यं षष्ठे मासि न संशयः ॥ ३० ॥ पार्थिवः पञ्चमात्राणि चतुर्मात्राणि वारुणः । आग्नेयस्तु त्रिमात्राणि वायव्यस्तु द्विमात्रकः ॥ ३१ ॥ एकमात्रस्तथाकाशो ह्यर्धमात्रं तु चिन्तयेत् । सिद्धिं कृत्वा तु मनसा चिन्तयेदात्मनात्मनि ॥ ३२ ॥ त्रिंशत्पर्वाङ्कुलः प्राणो यत्र प्राणः प्रतिष्ठितः । एष प्राण इति ख्यातो बाह्यप्राणः स गोचरः ॥ ३३ ॥ अशीतिःट्ष शतं चैव सहस्राणि त्रयोदश । लक्षश्चैकोऽपि निःश्वास अहोरात्रप्रमाणतः ॥ ३४ ॥ प्राण आद्यो हृदि स्थाने अपानस्तु पुनर्गुदे । समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठमाश्रितः ॥ ३५ ॥ व्यानः सर्वेषु चाङ्गेषु सदा व्यावृत्य तिष्ठति । अथ वर्णांस्तु पञ्चानां प्राणादीनामनुक्रमात् ॥ ३६ ॥ रक्तवर्णमणिप्रख्यः प्राणो वायुः प्रकीर्तितः । अपानस्तस्य मध्ये तु इन्द्रगोपसमप्रभः ॥ ३७ ॥ समानस्तस्य मध्ये तु गोक्षीरधवलप्रभः । अपाण्डुर उदानश्च व्यानो ह्यर्चिःसमप्रभः ॥ ३८ ॥ यस्यैष मण्डलं भित्त्वा मारुतो याति मूर्धनि । यत्र तत्र म्रियेद्वापि न स भूयोऽभिजायते न स भूयोऽभिजायत इत्युपनिषत् ॥ ३९ ॥ ॐ सह नाववत्विति शान्तिः ॥

इत्यमृतनादोपनिषत्समाप्ता ॥

अथर्वशिरउपनिषत् ॥ २३ ॥

अथर्वशिरसामर्थमनर्थप्रोतवाचकम् ।
सर्वाधारमनाधारं स्वमात्रत्रैपदाक्षरम् ॥

ॐ भद्रं कर्णेभिरिति शान्तिः ॥

ॐ देवा ह वै स्वर्गं लोकमायँस्ते रुद्रमपृच्छन्को भवानिति । सोऽब्रवीद-