ଓଁ ଶ୍ରୀ ଗଣେଶାୟ ନମଃ

ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତୀୟ ବୈଦିକ ସାହିତ୍ୟ

Vedic Literature of Ancient India

ଉପନିଷଦ

(ଉପନିଷତ୍)

Upanishad / उपनिषत्

୧୦୮ ଉପନିଷଦ (ଭାଗ – ୫)

108 Upanishad (Vol – 5)

ସଂପାଦନ - ଶ୍ରୀ ପ୍ରକାଶ ପ୍ରଧାନ

Editor – Prakash Pradhan

ଭାଷା - ସଂସ୍କୃତ-ଓଡିଆ

Language – Sanskrit - Odia

ଉପଦେଷ୍ଟା

ପଣ୍ଡିତ ଶ୍ରୀ ସନ୍ତୋଷ କୁମାର ମିଶ୍ର

ସଂପାଦକ, ହିନ୍ଦୁ ମହାସଭା, ଓଡ଼ିଶା ଶାଖା

ବେଦ ଉପନିଷଦ

ଉପନିଷଦ ଗୁଡିକ 'ବେଦ ଯୁଗ'ର ଶେଷ ଆଡ଼କୁ ରଚନା କରାଯାଇଥିଲା । ଉପନିଷଦ 'ଷଦ' ଶବ୍ଦରୁ ଆସିଅଛି, ଷଦ ଅର୍ଥାତ 'ବସିବା', ଏଥିରେ ପୂର୍ବରେ 'ଉପ' ଓ 'ନି' କୁ ଯୋଡା ଯାଇଛି । ଅର୍ଥାତ 'ଉପ' ର ଅର୍ଥ ପାଖରେ , 'ନି' ର ଅର୍ଥ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ, ତେଣୁ ଉପ-ନି-ଷଦ, ଯାହାର ଅର୍ଥ ହେଲା, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଗୁରୁଙ୍କ ପାଖରେ ବସିବା, ଅର୍ଥାତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମର୍ପଣ ସହିତ ଗୁରୁଙ୍କ ପାଖରେ ବସି ବେଦର ଶେଷ ଭାଗ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା । **ଉପନିଷଦ**କୁ ବେଦର **ଚତୁର୍ଥ ସ୍ତର** ବା ଅଂଶ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ଯେହେତୁ ଉପନିଷଦ ଗୁଡିକ ବେଦର ଅନ୍ତ ଆଡ଼କୁ ରଚନା କରାଯାଇଥିଲା, ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ '**ବେଦାନ୍ତ**' ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଅଧିକାଂଶ ଉପନିଷଦ ଗୁଡିକର ବିଷୟବସ୍ତୁ '**ଆତ୍ମବିଦ୍ୟା**' ଓ '**ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟା**' ଉପରେ ଆଧାରିତ । ଏହାକୁ ଅନେକ ଗବେଷକ ବା ପଣ୍ଡିତ ବା ଜ୍ଞାନୀମାନେ ଅନେକ ଆଖ୍ୟା ଦେଇଛନ୍ତି ଯଥା – 'ଆଦି ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ' ଏହାକୁ 'ଆତ୍ମ ଓ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟା' କହିଛନ୍ତି, 'ମାକ୍ସ ମୁଲ୍ଲେର୍' ଓ 'ପାଉଲ୍ ଦେଉସାନ୍' ଏହାକୁ 'ଗୁପ୍ତ ଶିକ୍ଷା', ଓ 'ପାଟ୍ରିକ୍ ଓଲିଭେଲ୍ଲେ' 'ଲୁକ୍କାୟିତ ଅର୍ଥ', ବୋଲି କହିଛନ୍ତି ।

ଏହା କୁହାଯାଏ ଯେ, ଯେଉଁ ଶିଷ୍ୟ ମାନଙ୍କର ଚରିତ୍ର, ଶିକ୍ଷା ଓ ଗୁରୁଭକ୍ତି ଠିକ ରହୁଥିଲା, ସେଇମାନଙ୍କୁ କେବଳ ଉପନିଷଦ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳୁଥିଲା । ସେଇଥିପାଇଁ ଉପନିଷଦ ମାନଙ୍କୁ "**ଗୁପ୍ତ ବିଦ୍ୟା**" କୁହାଯାଏ ।

ଇତିହାସକାର ଓ ଗବେଷକ ମାନଙ୍କ ଅନୁସାରେ ବେଦରେ ସମୁଦାୟ **୧୦୮**ଟି ଉପନିଷଦ ଅଛି । ଏହିସବୁ ଉପନିଷଦ ଗୁଡିକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବେଦ ଅଧୀନରେ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଓ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଅନୁସାରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ବିଭକ୍ତିକରଣର ପଦ୍ଧତି ଗୁଡିକ ହେଲେ - **ମୁଖ୍ୟ, ସାମାନ୍ୟ, ସନ୍ନ୍ୟାସ, ଶାକ୍ତ, ବୈଷ୍ଣବ, ଶୈବ**, ଓ **ଯୋଗ** । ଅର୍ଥାତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବେଦର ମୁଖ୍ୟ, ସାମାନ୍ୟ, ସନ୍ନ୍ୟାସ, ଶାକ୍ତ, ବୈଷ୍ଣବ, ଶୈବ, ଓ ଯୋଗ ଉପନିଷଦ ଗୁଡିକ ଅଛି । (ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଟେବୁଲରେ ଏହାର ସଂକ୍ଷିପ୍ତକରଣ ପାଇ ପାରିବେ)

ଏସବୁ ଉପନିଷଦ ଭିତରୁ **ଦଶୋପନିଷଦ,** ଅର୍ଥାତ ୧୦ଟି ଉପନିଷଦକୁ 'ମୁଖ୍ୟ ଉପନିଷଦ' ଭାବରେ ମାନନ୍ତି, ଏଥିରେ, ପରେ ଆଉ ୩ଟି ଉପନିଷଦ ଯୋଗ କରାଯାଇ ଏହାକୁ ୧୩ଟି କରିଦିଆଗଲା । ତେଣୁ **୧୩ଟି ମୁଖ୍ୟ ଉପନିଷଦ**, ସେଗୁଡିକ ହେଲେ - (ଦଶୋପନିଷଦ) - ଇଶ, କେନ, କଠ, ପ୍ରଶ୍ନ, ମୁଣ୍ଡକ, ମାଣ୍ଡୁକ୍ୟ, ତୈତ୍ତିରୀୟ, ଐତରେୟ, ଛାନ୍ଦୋଗ୍ୟ ଓ ବୃହଦାରଣ୍ୟକ, (ଅତିରିକ୍ତ) - କୌଷୀତକି, ଶ୍ୱେତାଶ୍ୱତର ଓ ମୈତ୍ରାୟଣୀୟ ।

ବେଦ - ଉପନିଷଦ ସଂଗଠନ

ବେଦ	ସଂଖ୍ୟା	ମୁଖ୍ୟ	ସାମାନ୍ୟ	ସନ୍ନ୍ୟାସ	ଶାକ୍ତ	ବୈଷ୍ଣବ	ଶୈବ	ଯୋଗ
ଋଗ୍ ବେଦ	୧୦	ଐତରେୟ, କୌଷୀତକି	ଆତ୍ମବୋଧ, ମୁଦ୍ଗଲ	ନିର୍ବାଣ	ତ୍ରିପୁରା, ସୌଭାଗ୍ୟଲକ୍ଷ୍ମୀ, ବହ୍ବୃଚ,	-	ଅକ୍ଷମାଳିକା	ନାଦବିନ୍ଦୁ
ସାମବେଦ	୧୬	ଛାନ୍ଦୋଗ୍ୟ, କେନ	ବଜ୍ରସୂଚୀ, ମହା, ସାବିତ୍ରୀ,	ଆରୁଣେୟ, ମୈତ୍ରେୟ, ସଂନ୍ୟାସ, କୁଣ୍ଡିକା	-	ବାସୁଦେବ, ଅବ୍ୟକ୍ତ	ରୁଦ୍ରାକ୍ଷଜାବାଲ, ଜବାଲି	ଯୋଗଚୂଡାମଣି, ଦର୍ଶନ
କୃଷ୍ଣ ଯଜୁର୍ବେଦ	୩୨	କଠ, ତୈତ୍ତିରୀୟ, ଶ୍ୱେତାଶ୍ୱତର, ମୈତ୍ରାୟଣୀୟ,	ସର୍ବସାର, ଶୁକରହସ୍ୟ, ସ୍କନ୍ଦ, ଗର୍ଭ, ଶାରୀରକ, ଏକାକ୍ଷର, ଅକ୍ଷି	ବ୍ରହ୍ମ, ଅବଧୂତ, କଠଶ୍ରୁତି	ସରସ୍ୱତୀ ରହସ୍ୟ	ନାରାୟଣ, କଳି ସନ୍ତରଣ	କୈବଲ୍ୟ, କାଳାଗ୍ନି ରୁଦ୍ର, ଦକ୍ଷିଣାମୂର୍ତି, ରୁଦ୍ରହୃଦୟ, ପଞ୍ଚବ୍ରହ୍ମ	ଅମୃତବିନ୍ଦୁ, ତେଜୋବିନ୍ଦୁ, ଅମୃତନାଦ, କ୍ଷୁରିକା, ଧ୍ୟାନବିନ୍ଦୁ, ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟା, ଯୋଗତତ୍ତ୍ୱ, ଯୋଗଶିଖା, ଯୋଗକୁଣ୍ଡଳିନୀ, ବରାହ
ଶୁକ୍ଳ ଯଜୁର୍ବେଦ	୧୮	ଈଶ, ବୃହଦାରଣ୍ୟକ	ସୁବାଲ, ମନ୍ତ୍ରିକ, ନିରାଲମ୍ବ, ପୈଙ୍ଗଲ, ଅଧ୍ୟାତ୍ମ, ମୁକ୍ତିକା	ଜାବାଲ, ଭିକ୍ଷୁକ, ତୁରୀୟାତୀତ ଅବଧୂତ, ଯାଜ୍ଞବଲ୍କ୍ୟ, ଶାଟ୍-ଯାୟନୀୟ,	-	ତାରସାର	-	ଅଦ୍-ବୟ ତାରକ, ହଂସ, ତ୍ରିଶିଖ-ବ୍ରାହ୍ମଣ, ମଣ୍ଡଲ-ବ୍ରାହ୍ମଣ

ବେଦ	ସଂଖ୍ୟା	ମୁଖ୍ୟ	ସାମାନ୍ୟ	ସନ୍ନ୍ୟାସ	ଶାକ୍ତ	ବୈଷ୍ଣବ	ଶୈବ	ଯୋଗ
ଅଥର୍ବ ବେଦ	୩୨	ମୁଣ୍ଡକ, ମାଣ୍ଡୁକ୍ୟ, ପ୍ରଶ୍ନ,	ଆତ୍ମା, ସୂର୍ଯ୍ୟ, ପ୍ରାଣାଗ୍ନିହୋତ୍ର	ଆଶ୍ରମ, ନାରଦପରିବ୍ରାଜକ, ପରମହଂସ, ପରମହଂସ ପରିବ୍ରଜକ, ପରଂବ୍ରହ୍ମ,	ସୀତା, ଦେବୀ, ତ୍ରିପୁରାତାପିନୀ, ଭାବନ	ନୃସିଂହ ତାପନୀୟ, ମହାନାରାୟଣ, ରାମ ରହସ୍ୟ, ରାମ ତାପନୀୟ, ଗୋପାଳ-ତାପନୀ, କୃଷ୍ଣ, ହୟଗ୍ରୀବ, ଦତ୍ତାତ୍ରେୟ, ଗରୁଡ଼	ଅଥର୍ବସିରସ୍, ଅଥର୍ବଶିଖା, ବୃହଜ୍ଜାବାଲ, ଶରଭ, ଭସ୍ମଜାବାଲ, ଗଣପତ୍ୟର୍ଥବ ଶୀର୍ଷ	ଶାଣ୍ଡିଲ୍ୟ, ପଶୁପତିବ୍ରହ୍ମ, ମହାବାକ୍ୟ
ସର୍ବମୋଟ	୧୦୮	୧୩	୨୧	୧୯	୮	୧୪	୧୩	୨୦

ପ୍ରୀୟ ପାଠକ,

ବିଭିନ୍ନ ସୂତ୍ରରୁ ଉପଲବ୍ଧ ଉପନିଷଦ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସାମାନ୍ୟ ଅନ୍ତର ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ, ଏହା ଭୁଲ୍ କିମ୍ବା ତୃଟିଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ, ଏହା କେବଳ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସଂସ୍କରଣ ଅଟେ । ଏହି ଉପନିଷଦ ସଂସ୍କରଣରେ ୧୯୪୮ ମସିହାରେ ପ୍ରକାଶିତ "ଇଶାଦି ବିଂଶୋତ୍ତରଶତୋପନିଷଦଃ" ପୁସ୍ତକ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଛି ।

ଆମ ଜ୍ଞାନ ଅବଧିରେ, ଧ୍ୟାନ ପୂର୍ବକ ସମସ୍ତ ସାବଧାନ, ଓ ଯତ୍ନର ସହିତ ଓଡିଆରେ ରୂପାନ୍ତର କରାଯାଇଛି । ଏଥିରେ ଭୁଲ୍ ବା ତୃଟି ରହିଥାଇପାରେ, ଯଦି କିଛି ତୃଟି ରହିଯାଇଥାଏ, ତାହା ସଂପାଦକଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଗୋଚରକୁ ଆଣିବାକୁ ଅନୁରୋଧ ।

ଆଶାକରୁଛି, ଏହା ସମସ୍ତ ଓଡିଆ ଭାଷା ଭାଷୀ ଜ୍ଞାନଲିପ୍ସୁ ଜନମାନଙ୍କ କାମରେ ଆସିବ ଓ ଏହାକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ, ତଥା ଭବିଷ୍ୟତ ପିଢି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚାଇ ଭାରତର ସଂସ୍କୃତି ଓ ପରମ୍ପରାକୁ ବଜାୟ ରଖିବେ ।

ତାରିଖ - ୧୦.୦୯.୨୦୨୧
ଗଣେଶ ଚତୁର୍ଥୀ

ଶ୍ରୀ ପ୍ରକାଶ ପ୍ରଧାନ
ସଂପାଦକ
ସଂସାରଫଳ, ପଚ୍ଚାମୁଣ୍ଡାଇ, କେନ୍ଦ୍ରାପଡା, ଓଡିଶା

ଯୋଗ ଉପନିଷଦ

(Yoga Upanishad)

ଓଁ ଶ୍ରୀ ଗଣେଶାୟ ନମଃ

ଅମୃତନାଦ ଉପନିଷଦ

(Amrutanaadopanisat / Amrutanaada Upanishad)

ସଂପାଦନ - ଶ୍ରୀ ପ୍ରକାଶ ପ୍ରଧାନ

Editor – Prakash Pradhan

ଭାଷା - ସଂସ୍କୃତ-ଓଡିଆ

Language – Sanskrit - Odia

ଶୁଦ୍ଧିକରଣ (Proofreading by)

ଶ୍ରୀମତୀ ସସ୍ମିତା ମହାପାତ୍ର

ଶ୍ରୀ ପ୍ରକାଶ ପ୍ରଧାନ

ସଂପାଦକ

prakash@scholarshoppe.com

ଶୁଦ୍ଧିକରଣ

ଶ୍ରୀମତୀ ସସ୍ମିତା ମହାପାତ୍ର

ସମ୍ପାଦିକା - "ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି"

ଭୁବନେଶ୍ୱର, ଓଡିଶା

mohapatrasasmita89@yahoo.in

ଅମୃତନାଦୋପନିଷତ୍ / ଅମୃତନାଦ ଉପନିଷଦ

।। ଅଥ ଅମୃତନାଦୋପନିଷତ୍ ।।

ଅମୃତନାଦୋପନିଷତ୍-ପ୍ରତିପାଦ୍ୟଂ ପରାକ୍ଷରମ୍ ।
ତ୍ରୈପଦାନନ୍ଦସାମ୍ରାଜ୍ୟଂ ହୃଦି ମେ ଭାତୁ ସଂତତମ୍ ।।

ଓଁ ସହ ନାବବତୁ । ସହ ନୌ ଭୁନକ୍ତୁ । ସହ ବୀର୍ଯ୍ୟଂ କରବାବହୈ ।
ତେଜସ୍ୱିନାବଧୀତମସ୍ତୁ ମା ବିଦ୍ୱିଷାବହୈ ।।
ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ।।

ଶାସ୍ତ୍ରାଣ୍ୟଧୀତ୍ୟ ମେଧାବୀ ଅଭ୍ୟସ୍ୟ ଚ ପୁନଃ ପୁନଃ ।
ପରମଂ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟାଯ୍ରା ଉଲ୍କାବନ୍ନାନ୍ୟଥୋତ୍ସୃଜେତ୍ ।। ୧ ।।

ଓଂକାରଂ ରଥମାରୁହ୍ୟ ବିଷ୍ଣୁଂ କୃତ୍ୱାଥ ସାରଥିମ୍ ।
ବ୍ରହ୍ମଲୋକପଦାନ୍ୱେଷୀ ରୁଦ୍ରାରାଧନତତ୍ପରଃ ।। ୨ ।।

ତାବଦ୍ରଥେନ ଗନ୍ତବ୍ୟଂ ଯାବଦ୍ରଥପଥି ସ୍ଥିତଃ ।
ସ୍ଥିତ୍ୱା ରଥପଥସ୍ଥାନଂ ରଥମୁତ୍ସୃଜ୍ୟ ଗଚ୍ଛତି ।। ୩ ।।

ମାତ୍ରାଲିଙ୍ଗପଦଂ ତ୍ୟକ୍ତ୍ୱା ଶବ୍ଦବ୍ୟଞ୍ଜନବର୍ଜିତମ୍ ।
ଅସ୍ୱରେଣ ମକାରେଣ ପଦଂ ସୂକ୍ଷ୍ମଂ ଚ ଗଚ୍ଛତି ।। ୪ ।।

ଶବ୍ଦାଦିବିଷୟାଃ ପଞ୍ଚ ମନଶ୍ଚୈବାତିଚଞ୍ଚଲମ୍ ।
ଚିନ୍ତୟେଦାତ୍ମନୋ ରଶ୍ମୀନ୍ପ୍ରତ୍ୟାହାରଃ ସ ଉଚ୍ୟତେ ।। ୫ ।।

Not For Commercial Use

ପ୍ରତ୍ୟାହାରସ୍ତଥା ଧ୍ୟାନଂ ପ୍ରାଣାୟାମୋଽଥ ଧାରଣା ।
ତର୍କଶ୍ଚୈବ ସମାଧିଶ୍ଚ ଷଡଙ୍ଗୋ ଯୋଗ ଉଚ୍ୟତେ ।। ୬ ।।

ଯଥା ପର୍ବତଧାତୂନାଂ ଦହ୍ୟନ୍ତେ ଧମନାନ୍ମଲାଃ ।
ତଥେନ୍ଦ୍ରିୟକୃତା ଦୋଷା ଦହ୍ୟନ୍ତେ ପ୍ରାଣନିଗ୍ରହାତ୍ ।। ୭ ।।

ପ୍ରାଣାୟାମୈର୍ଦହେଦ୍ଦୋଷାନ୍ଧାରଣାଭିଶ୍ଚ କିଲ୍-ବିଷମ୍ ।
(ପ୍ରତ୍ୟାହାରେଣ ସଂସର୍ଗାନ୍ଧ୍ୟାନେନାନୀଶ୍ୱରାନ୍-ଗୁଣାନ୍) ।। ୮ ।।

କିଲ୍-ବିଷଂ ହି କ୍ଷୟଂ ନୀତ୍ୱା ରୁଚିରଂ ଚୈବ ଚିନ୍ତୟେତ୍ ।। ୯ ।।

ରୁଚିରେ ରେଚକଂ ଚୈବ ବାୟୋରାକର୍ଷଣଂ ତଥା ।
ପ୍ରାଣାୟାମାସ୍ତ୍ରୟଃ ପ୍ରୋକ୍ତା ରେଚକପୂରକକୁମ୍ଭକାଃ ।। ୧୦ ।।

ସବ୍ୟାହୃତିଂ ସପ୍ରଣବାଂ ଗାୟତ୍ରୀଂ ଶିରସା ସହ ।
ତ୍ରିଃ ପଠେଦାୟତପ୍ରାଣଃ ପ୍ରାଣାୟାମଃ ସ ଉଚ୍ୟତେ ।। ୧୧ ।।

ଉତ୍କ୍ଷିପ୍ୟ ବାୟୁମାକାଶଂ ଶୂନ୍ୟଂ କୃତ୍ୱା ନିରାତ୍ମକମ୍ ।
ଶୂନ୍ୟଭାବେନ ଯୁଞ୍ଜୀୟାଦ୍ରେଚକସ୍ୟେତି ଲକ୍ଷଣମ୍ ।। ୧୨ ।।

ନୋଚ୍ଛ୍ୱସେନ୍ନାନୁଚ୍ଛ୍ୱସେନ୍ନୈବ ଗାତ୍ରାଣି ଚ ନ ଚାଲୟେତ୍ ।
ଏବଂ ବାୟୁର୍ଗ୍ରହୀତବ୍ୟଃ ପୂରକସ୍ୟେତି ଲକ୍ଷଣମ୍ ।। ୧୩ ।।

ବକ୍ତ୍ରେଣୋତ୍ପଲନାଲେନ ବାୟୁଂ କୃତ୍ୱା ନିରାଶ୍ରୟମ୍ ।
ଏବଂ ବାୟୁର୍ଗ୍ରହୀତବ୍ୟଃ କୁମ୍ଭକସ୍ୟେତି ଲକ୍ଷଣମ୍ ।। ୧୪ ।।

ଅନ୍ଧବତ୍ପଶ୍ୟ ରୂପାଣି ଶୃଣୁ ଶବ୍ଦମକର୍ଣ୍ଣବତ୍ ।
କାଷ୍ଠବତ୍ପଶ୍ୟ ତେ ଦେହଂ ପ୍ରଶାନ୍ତସ୍ୟେତି ଲକ୍ଷଣମ୍ ।। ୧୫ ।।

Not For Commercial Use

ମନଃ ସଂକଲ୍ପକଂ ଧ୍ୟାତ୍ଵା ସଂକ୍ଷିପ୍ୟାତ୍ମନି ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ ।
ଧାରୟିତ୍ଵା ତଥାତ୍ମାନଂ ଧାରଣା ପରିକୀର୍ତିତା ।। ୧୬ ।।

ଆଗମସ୍ୟାବିରୋଧେନ ଊହନଂ ତର୍କ ଉଚ୍ୟତେ ।
ଯଂ ଲବ୍ଧ୍ଵାପ୍ୟେବ ମନ୍ୟେତ ସ ସମାଧିଃ ପ୍ରକୀର୍ତିତଃ ।। ୧୭ ।।

ଭୂମିଭାଗେ ସମେ ରମ୍ୟେ ସର୍ବଦୋଷବିବର୍ଜିତେ ।
କୃତ୍ଵା ମନୋମୟୀଂ ରକ୍ଷାଂ ଜପ୍ତ୍ଵା ଚୈବାଥ ମଣ୍ଡଲେ ।। ୧୮ ।।

ପଦ୍ମକଂ ସ୍ଵସ୍ତିକଂ ବାପି ଭଦ୍ରାସନମଥାପି ବା ।
ବଦ୍ଧ୍ଵା ୟୋଗାସନଂ ସମ୍ୟଗୁତ୍ତରାଭିମୁଖସ୍ଥିତଃ ।। ୧୯ ।।

ନାସିକାପୁଟମଙ୍ଗୁଲ୍ୟା ପିଧାୟୈକେନ ମାରୁତମ୍ ।
ଆକୃଷ୍ୟ ଧାରୟେଦଗ୍ନିଂ ଶବ୍ଦମେବାଭିଚିନ୍ତୟେତ୍ ।। ୨୦ ।।

ଓମିତ୍ୟେକାକ୍ଷରଂ ବ୍ରହ୍ମ ଓମିତ୍ୟେକେନ ରେଚୟେତ୍ ।
ଦିବ୍ୟମନ୍ତ୍ରେଣ ବହୁଶଃ କୁର୍ୟାଦାତ୍ମମଲଚ୍ୟୁତିମ୍ ।। ୨୧ ।।

ପଶ୍ଚାଦ୍ଧ୍ୟାୟେତ ପୂର୍ବୋକ୍ତଂ କ୍ରମଶୋ ମନ୍ତ୍ର ନିର୍ଦିଶେତ୍ ।
ସ୍ଥୂଲାତିସ୍ଥୂଲମାତ୍ରାୟାଂ ନାତିମୂର୍ଧ୍ଵମତିକ୍ରମଃ ।। ୨୨ ।।

ତିର୍ୟଗୂର୍ଧ୍ଵମଧୋ ଦୃଷ୍ଟିଂ ବିନିର୍ଧାର୍ୟ ମହାମତିଃ ।
ସ୍ଥିର ସ୍ଥାୟୀ ବିନିଷ୍କମ୍ପଂ ତଦା ୟୋଗଂ ସମଭ୍ୟସେତ୍ ।। ୨୩ ।।

ତାଲ ମାତ୍ରା ତଥା ୟୋଗୋ ଧାରଣା ୟୋଜନଂ ତଥା ।
ଦ୍ଵାଦଶମାତ୍ରୋ ୟୋଗସ୍ତୁ କାଲତୋ ନିୟତଃ ସ୍ମୃତଃ ।। ୨୪ ।।

ଅଘୋଷମବ୍ୟଞ୍ଜନମସ୍ଵରଂ ଚ ଅକଣ୍ଠତାଲ୍ଵୋଷ୍ଠମନାସିକଂ ଚ ।
ଅରେଫଜାତମୁଭୟୋଷ୍ଠବର୍ଜିତଂ ୟଦକ୍ଷରଂ ନ କ୍ଷରତେ କଦାଚିତ୍ ।। ୨୫ ।।

Not For Commercial Use

ୟେନାସୌ ପଶ୍ୟତେ ମାର୍ଗଂ ପ୍ରାଣସ୍ତେନ ହି ଗଚ୍ଛତି ।
ଅତସ୍ତମଭ୍ୟସେନ୍ନିତ୍ୟଂ ସନ୍ମାର୍ଗଗମନାୟ ବୈ ।। ୨୬ ।।

ହୃଦ୍ଦ୍ୱାରଂ ବାୟୁଦ୍ୱାରଂ ଚ ଉର୍ଧଦ୍ୱାରମତଃ ପରମ୍ ।
ମୋକ୍ଷଦ୍ୱାରଂ ବିଲଂ ଚୈବ ସୁଷିରଂ ମଣ୍ଡଲଂ ବିଦୁଃ ।। ୨୭ ।।

ଭୟଂ କ୍ରୋଧମଥାଲସ୍ୟମତିସ୍ୱପ୍ନାତିଜାଗରମ୍ ।
ଅତ୍ୟାହାରମନାହାରଂ ନିତ୍ୟଂ ୟୋଗୀ ବିବର୍ଜୟେତ୍ ।। ୨୮ ।।

ଅନେନ ବିଧିନା ସମ୍ୟଙ୍ନିତ୍ୟମଭ୍ୟସତଃ କ୍ରମାତ୍ ।
ସ୍ୱୟମୁତ୍ପଦ୍ୟତେ ଜ୍ଞାନଂ ତ୍ରିଭିର୍ମାସୈର୍ନ ସଂଶୟଃ ।। ୨୯ ।।

ଚତୁର୍ଭିଃ ପଶ୍ୟତେ ଦେବାନ୍ପଞ୍ଚଭିସ୍ତୁଲ୍ୟବିକ୍ରମଃ ।
ଇଚ୍ଛୟାପ୍ନୋତି କୈବଲ୍ୟଂ ଷଷ୍ଠେ ମାସି ନ ସଂଶୟଃ ।। ୩୦ ।।

ପାର୍ଥିବଃ ପଞ୍ଚମାତ୍ରାଣି ଚତୁର୍ମାତ୍ରାଣି ବାରୁଣଃ ।
ଆଗ୍ନେୟସ୍ତୁ ତ୍ରିମାତ୍ରାଣି ବାୟବ୍ୟସ୍ତୁ ଦ୍ୱିମାତ୍ରକଃ ।। ୩୧ ।।

ଏକମାତ୍ରସ୍ତଥାକାଶୋ ହ୍ୟର୍ଧମାତ୍ରଂ ତୁ ଚିନ୍ତୟେତ୍ ।
ସିଦ୍ଧିଂ କୃତ୍ୱା ତୁ ମନସା ଚିନ୍ତୟେଦାତ୍ମନାତ୍ମନି ।। ୩୨ ।।

ତ୍ରିଂଶତ୍ପର୍ବାଙ୍ଗୁଲଃ ପ୍ରାଣୋ ୟତ୍ର ପ୍ରାଣଃ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତଃ ।
ଏଷ ପ୍ରାଣ ଇତି ଖ୍ୟାତୋ ବାହ୍ୟପ୍ରାଣଃ ସ ଗୋଚରଃ ।। ୩୩ ।।

ଅଶୀତିଃତ୍ଷ ଶତଂ ଚୈବ ସହସ୍ରାଣି ତ୍ରୟୋଦଶ ।
ଲକ୍ଷଶ୍ଚୈକୋଽପି ନିଃଶ୍ୱାସ ଅହୋରାତ୍ରପ୍ରମାଣତଃ ।। ୩୪ ।।

ପ୍ରାଣ ଆଦ୍ୟୋ ହୃଦି ସ୍ଥାନେ ଅପାନସ୍ତୁ ପୁନର୍ଗୁଦେ ।
ସମାନୋ ନାଭିଦେଶେ ତୁ ଉଦାନଃ କଣ୍ଠମାଶ୍ରିତଃ ।। ୩୫ ।।

Not For Commercial Use

ବ୍ୟାନଃ ସର୍ବେଷୁ ଚାଙ୍ଗେଷୁ ସଦା ବ୍ୟାବୃତ୍ୟ ତିଷ୍ଠତି ।
ଅଥ ବର୍ଣ୍ଣାସ୍ତୁ ପଞ୍ଚାନାଂ ପ୍ରାଣାଦୀନାମନୁକ୍ରମାତ୍ ।। ୩୬ ।।

ରକ୍ତବର୍ଣ୍ଣମଣିପ୍ରଖ୍ୟଃ ପ୍ରାଣୋ ବାୟୁଃ ପ୍ରକୀର୍ତିତଃ ।
ଅପାନସ୍ତସ୍ୟ ମଧ୍ୟେ ତୁ ଇନ୍ଦ୍ରଗୋପସମପ୍ରଭଃ ।। ୩୭ ।।

ସମାନସ୍ତତ୍ୟ ମଧ୍ୟେ ତୁ ଗୋକ୍ଷୀରଧବଲପ୍ରଭଃ ।
ଆପାଣ୍ଡୁର ଉଦାନଶ୍ଚ ବ୍ୟାନୋ ହ୍ୟର୍ଚିଃସମପ୍ରଭଃ ।। ୩୮ ।।

ୟସ୍ୟୈଷ ମଣ୍ଡଲଂ ଭିତ୍ୱା ମାରୁତୋ ୟାତି ମୂର୍ଧନି ।
ୟତ୍ର ତତ୍ର ମ୍ରିୟେଦ୍ୱାପି ନ ସ ଭୂୟୋଽଭିଜାୟତେ ନ ସ ଭୂୟୋଽଭିଜାୟତ ଇତ୍ୟୁପନିଷତ୍ ।। ୩୯ ।।

ଓଁ ସହ ନାବବତୁ । ସହ ନୌ ଭୁନକ୍ତୁ । ସହ ବୀର୍ୟଂ କରବାବହୈ ।
ତେଜସ୍ୱିନାବଧୀତମସ୍ତୁ ମା ବିଦ୍ୱିଷାବହୈ ।।
ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ।।

।। ଇତି ଅମୃତନାଦୋପନିଷତ୍ସମାପ୍ତା ।।

Not For Commercial Use