

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-ଓଡ଼ିଆ

Language – Sanskrit - Odia

ଉପଦେଷ୍ଟା

ପଣ୍ଡିତ ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟୋଷ କୁମାର ମିଶ୍ର

ସଂପାଦକ, ହିନ୍ଦୁ ମହାସଭା, ଓଡ଼ିଶା ଶାଖା

ବେଦ ଉପନିଷଦ

ଉପନିଷଦ ଗୁଡ଼ିକ 'ବେଦ ଯୁଗ'ର ଶେଷ ଆଡ଼କୁ ରଚନା କରାଯାଇଥିଲା । ଉପନିଷଦ 'ଷଦ' ଶବ୍ଦରୁ ଆସିଅଛି, ଷଦ ଅର୍ଥାତ 'ବସିବା', ଏଥିରେ ପୂର୍ବରେ 'ଉପ' ଓ 'ନି' କୁ ଯୋଡ଼ା 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 । ଉପନିଷଦକୁ ବେଦର ଚତୁର୍ଥ ସ୍ତର ବା ଅଂଶ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ଯେହେତୁ ଉପନିଷଦ ଗୁଡ଼ିକ ବେଦର ଅନ୍ତ ଆଡ଼କୁ ରଚନା କରାଯାଇଥିଲା, ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ 'ବେଦାନ୍ତ' ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଅଧିକାଂଶ ଉପନିଷଦ ଗୁଡ଼ିକର ବିଷୟବସ୍ତୁ 'ଆତ୍ମବିଦ୍ୟା' ଓ 'ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟା' ଉପରେ ଆଧାରିତ । ଏହାକୁ ଅନେକ ଗବେଷକ ବା ପଣ୍ଡିତ ବା ଜ୍ଞାନୀମାନେ ଅନେକ ଆଖ୍ୟା ଦେଇଛନ୍ତି ଯଥା – 'ଆଦି ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ' ଏହାକୁ 'ଆତ୍ମ ଓ ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟା' କହିଛନ୍ତି, 'ମାକ୍ଷ 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, ସେମାନଙ୍କୁ କେବଳ ଉପନିଷଦ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳୁଥିଲା । ସେଇଥିପାଇଁ ଉପନିଷଦ ମାନଙ୍କୁ "ଗୁପ୍ତ ବିଦ୍ୟା" କୁହାଯାଏ ।

ଇତିହାସକାର ଓ ଗବେଷକ ମାନଙ୍କ ଅନୁସାରେ ବେଦରେ ସମୁଦାୟ ୧୦୮ଟି ଉପନିଷଦ ଅଛି । ଏହିସବୁ ଉପନିଷଦ ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବେଦ ଅଧୀନରେ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଓ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଅନୁସାରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ବିଭକ୍ତିକରଣର ପଦ୍ଧତି ଗୁଡ଼ିକ ହେଲେ - ମୁଖ୍ୟ, ସାମାନ୍ୟ, ସନ୍ନ୍ୟାସ, ଶାକ୍ତ, ବୈଷ୍ଣବ, ଶୈବ, ଓ ଯୋଗ । ଅର୍ଥାତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବେଦର ମୁଖ୍ୟ, ସାମାନ୍ୟ, ସନ୍ନ୍ୟାସ, ଶାକ୍ତ, ବୈଷ୍ଣବ, ଶୈବ, ଓ ଯୋଗ ଉପନିଷଦ ଗୁଡ଼ିକ ଅଛି । (ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଟେବୁଲ୍‌ରେ 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, ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲେ - (ଦଶୋପନିଷଦ) - ଈଶ, 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
ଉକ୍ ବେଦ	୧୦	ଐତରେୟ, କୌଷୀତକି	ଆତ୍ମବୋଧ, ମୁକ୍ତଲ	ନିର୍ବାଣ	ତ୍ରିପୁରା, ସୌଭାଗ୍ୟଲକ୍ଷ୍ମୀ, ବହୁତ,	-	ଅକ୍ଷମାଳିକା	ନାଦବିନ୍ଦୁ
ସାମବେଦ	୧୨	ଛାନ୍ଦୋଗ୍ୟ, କେନ	ବକ୍ରସୂତୀ, ମହା, ସାବିତ୍ରୀ,	ଆରୁଣେୟ, ମୈତ୍ରେୟ, ସଂନ୍ୟାସ, କୁଷ୍ଠିକା	-	ବାସୁଦେବ, ଅବ୍ୟକ୍ତ	ରୁଦ୍ରାକ୍ଷଜୀବା ଲ, ଜବାଳି	ଯୋଗରୂପାମଣି, ଦର୍ଶନ
କୃଷ୍ଣ ଯଜୁର୍ବେଦ	୩୨	କଠ, ତୈତ୍ତିରୀୟ, ଶ୍ୱେତାଶ୍ୱତର, ମୈତ୍ରାୟଣୀୟ,	ସର୍ବସାର, ଶୁକରହସ୍ୟ, ସ୍ୱୟ, ଗର୍ଭ, ଶାରୀରକ, ଏକାକ୍ଷର, ଅକ୍ଷି	ବ୍ରହ୍ମ, ଅବଧୂତ, କଠଶ୍ରୁତି	ସରସ୍ୱତୀ ରହସ୍ୟ	ନାରାୟଣ, କଳି ସତ୍ତରଣ	କୈବଲ୍ୟ, କାଳାଗ୍ନି ରୁଦ୍ର, ଦକ୍ଷିଣାମୂର୍ତ୍ତି, ରୁଦ୍ରହୃଦୟ, ପଞ୍ଚବ୍ରହ୍ମ	ଅମୃତବିନ୍ଦୁ, ତେଜୋବିନ୍ଦୁ, ଅମୃତନାଦ, କ୍ଷୁରିକା, ଧାନବିନ୍ଦୁ, ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ୟା, ଯୋଗତତ୍ତ୍ୱ, ଯୋଗଶିଖା, ଯୋଗକୁଣ୍ଡଳିନୀ, ବରାହ
ଶୁକ୍ଳ ଯଜୁର୍ବେଦ	୧୮	ଇଶ, ବୃହଦାରଣ୍ୟକ	ସୁବାଲ, ମନ୍ତ୍ରିକ, ନିରାଲମ୍ବ, ପୈଙ୍ଗଲ, ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ମୁକ୍ତିକା	ଜୀବାଲ, ଭିକ୍ଷୁକ, ତୁରୀୟାତୀତ ଅବଧୂତ, ୟାଜ୍ଞବଲ୍କ୍ୟ, ଶାବ୍- ୟାୟନୀୟ,	-	ତାରସାର	-	ଅଦ୍-ବୟ ତାରକ, ହଂସ, ତ୍ରିଶିଖ-ବ୍ରାହ୍ମଣ, ମଣ୍ଡଳ-ବ୍ରାହ୍ମଣ

ବେଦ	ସଂଖ୍ୟା	ମୁଖ୍ୟ	ସାମାନ୍ୟ	ସନ୍ଧ୍ୟାସ	ଶାକ୍ତ	ବୈଷ୍ଣବ	ଶୈବ	ଯୋଗ
ଅଥର୍ବ ବେଦ	୩୨	ମୁଣ୍ଡକ, ମାଣ୍ଡୁକ୍ୟ, ପ୍ରଶ୍ନ,	ଆତ୍ମା, ସୂକ୍ଷ୍ମ, ପ୍ରାଣାଗ୍ନିହୋତ୍ର	ଆଶ୍ୱମେଧ, ନାରଦପରିବ୍ରାଜକ, ପରମହଂସ, ପରମହଂସ ପରିବ୍ରଜକ, ପରବ୍ରହ୍ମ,	ସୀତା, ଦେବୀ, ତ୍ରିପୁରାତାପିନୀ, ଭାବନ	ନୃସିଂହ ତାପନୀୟ, ମହାନାରାୟଣ, ରାମ ରହସ୍ୟ, ରାମ ତାପନୀୟ, ଗୋପାଳ- ତାପନୀ, କୃଷ୍ଣ, ହୃଦୟୀବ, ଦତ୍ତାତ୍ରେୟ, ଗରୁଡ଼	ଅଥର୍ବସିରସ, ଅଥର୍ବଶିଖା, ବୃହଜ୍ଜାବାଳ, ଶରଭ, ଭୃଗୁଜାବାଳ, ଗଣପତ୍ୟର୍ଥବ ଶୀର୍ଷ	ଶାନ୍ତିଲ୍ୟ, ପଶୁପତିବ୍ରହ୍ମ, ମହାବାକ୍ୟ
ସମୁଦାୟ	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 ଓଡ଼ିଆରେ ରୂପାନ୍ତର କରାଯାଇଛି । ଏଥିରେ ଭୁଲ୍ ବା ତୃଟି ରହିଥାଇପାରେ, ଯଦି କିଛି ତୃଟି ରହିଯାଇଥାଏ, ତାହା ସଂପାଦକଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଗୋଚରକୁ ଆଣିବାକୁ ଅନୁରୋଧ ।

ଆଶାକରୁଛି, ଏହା ସମସ୍ତ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ଭାଷୀ ଜ୍ଞାନଲିପ୍ତ ଜନମାନଙ୍କ କାମରେ ଆସିବ ଓ ଏହାକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ, ତଥା ଭବିଷ୍ୟତ ପିଢ଼ି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚାଇ ଭାରତର ସଂସ୍କୃତି ଓ ପରମ୍ପରାକୁ ବଜାୟ ରଖିବେ ।

ତାରିଖ - ୧୦.୦୯.୨୦୨୧

ଗଣେଶ ଚତୁର୍ଥୀ

ଶ୍ରୀ ପ୍ରକାଶ ପ୍ରଧାନ

ସଂପାଦକ

ସଂସାରଫଳ, ପଟ୍ଟାମୁଣ୍ଡାଇ, କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ଓଡ଼ିଶା



ଯୋଗ ଉପନିଷଦ

(Yoga Upanishad)

ଓଁ ଶ୍ରୀ ଗଣେଶାୟ ନମଃ

ତ୍ରିଶିଖିବ୍ରାହ୍ମଣ ଉପନିଷଦ

(Trishikhibrahmanopanisat / Trishikhibrahmana Upanishad)

ସଂପାଦନ - ଶ୍ରୀ ପ୍ରକାଶ ପ୍ରଧାନ

Editor – Prakash Pradhan

ଭାଷା - ସଂସ୍କୃତ-ଓଡ଼ିଆ

Language – Sanskrit - Odia

ଶୁଦ୍ଧିକରଣ (Proofreading by)

ଶ୍ରୀ କମଳ ଲୋଚନ ପଣ୍ଡା



ଶ୍ରୀ ପ୍ରକାଶ ପ୍ରଧାନ

ସଂପାଦକ

prakash@scholarshoppe.com

ଶୁଦ୍ଧିକରଣ



ଶ୍ରୀ କମଳ ଲୋଚନ ପଣ୍ଡା

ଜିଲ୍ଲା ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ବୈଦିକ ବ୍ରାହ୍ମଣ ପରିଷଦ,

ସମ୍ବଲପୁର, ଓଡ଼ିଶା

klpandajsg@gmail.com

ତ୍ରିଶିଖିବ୍ରାହ୍ମଣୋପନିଷଦ୍ / ତ୍ରିଶିଖିବ୍ରାହ୍ମଣ ଉପନିଷଦ



॥ ଅଥ ତ୍ରିଶିଖିବ୍ରାହ୍ମଣୋପନିଷଦ୍ ॥

ଯୋଗଜ୍ଞାନୈକସଂସିଦ୍ଧଶିବତତ୍ତ୍ୱତୟୋଜ୍ଞଲମ୍ ।

ପ୍ରତିଯୋଗିବିନିର୍ମୁକ୍ତଂ ପରଂବ୍ରହ୍ମ ଭବାମ୍ୟହମ୍ ॥

ଓଁ ପୂର୍ଣ୍ଣମଦଃ ପୂର୍ଣ୍ଣମିଦଂ ପୂର୍ଣ୍ଣାତ୍-ପୂର୍ଣ୍ଣମୁଦତ୍ୟତେ ।

ପୂର୍ଣ୍ଣସ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣମାଦାୟ ପୂର୍ଣ୍ଣମେବାବଶିଷ୍ୟତେ ॥

ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ॥

ଓଁ ତ୍ରିଶିଖୀ ବ୍ରାହ୍ମଣ ଆଦିତ୍ୟଲୋକଂ ଜଗାମ ତଂ ଗତ୍ସୋବାତ ।

ଭଗବନ୍ କିଂ ଦେହଃ କିଂ ପ୍ରାଣଃ କିଂ କାରଣଂ କିମାତ୍ମେତି ।

ସ ହୋବାତ ସର୍ବମିଦଂ ଶିବ ଏବ ବିଜାନୀହି ।

କିଂତୁ ନିତ୍ୟଃ ଶୁଦ୍ଧୋ ନିରଞ୍ଜନୋ ବିଭୁରଦ୍ବୟଃ ଶିବ ଏକଃ ସ୍ୱେନ

ଭାସେଦଂ ସର୍ବଂ ଦୃଷ୍ଟ୍ୱା ତପ୍ତାୟଃପିଣ୍ଡବଦେକଂ ଭିନ୍ନବଦବଭାସତେ ।

ତଦ୍-ଭାସକଂ କିମିତି ଚେତୁତ୍ୟତେ । ସଚ୍ଛବ୍ଦବାଚ୍ୟମବିଦ୍ୟାଶବଲଂ ବ୍ରହ୍ମ ।

ବ୍ରହ୍ମଣୋଽବ୍ୟକ୍ତମ୍ । ଅବ୍ୟକ୍ତାନ୍ନହତ୍ । ମହତୋଽହଂକାରଃ ।

ଅହଂକାରାପଞ୍ଚି ତନ୍ମାତ୍ରାଣି । ପଞ୍ଚିତନ୍ମାତ୍ରେଭ୍ୟଃ ପଞ୍ଚିମହାଭୂତାନି ।

ପଞ୍ଚିମହାଭୂତେଭ୍ୟୋଽଶିଲଂ ଜଗତ୍ ॥

ତଦଶିଲଂ କିମିତି । ଭୂତବିକାରବିଭାଗାଦିରିତି ।

ଏକସ୍ମିନ୍-ପିଣ୍ଡେ କଥଂ ଭୂତବିକାରବିଭାଗ ଇତି ।

ତତ୍ତ୍ୱଜ୍ଞାୟକାରଣଭେଦରୂପେଣାଂ ଶତତ୍ତ୍ୱବାଚକବାଚ୍ୟସ୍ଥାନଭେଦବିଷୟଦେବତାକୋଶ-

ଭେଦବିଭାଗା ଭବନ୍ତି ।

ଅଥାକାଶୋଽନ୍ତଃକରଣମନୋବୁଦ୍ଧିଚିତାହଂକାରାଃ ।
 ବାୟୁଃ ସମାନୋଦାନବ୍ୟାନାପାନପ୍ରାଣାଃ । ବହ୍ନିଃ ଶ୍ରୋତ୍ରତ୍ୱକ୍ତସ୍ତୁର୍ଜହ୍ନାଗ୍ରାଣି ।
 ଆପଃ ଶବ୍ଦସ୍ପର୍ଶରୂପରସଗନ୍ଧାଃ । ପୃଥିବୀ ବାକ୍ପାଣିପାଦପାୟୁପଚ୍ଛାଃ ।
 ଜ୍ଞାନସଂକଳ୍ପନିଷ୍ପନ୍ୟୁସଂଧାନାଭିମାନା ଆକାଶକାର୍ଯ୍ୟାନ୍ତଃକରଣବିଷୟାଃ ।
 ସମୀକରଣୋନ୍ନୟନଗ୍ରହଣଗ୍ରବଣୋଚ୍ଛ୍ୱାସା ବାୟୁକାର୍ଯ୍ୟପ୍ରାଣାଦିବିଷୟାଃ ।
 ଶବ୍ଦସ୍ପର୍ଶରୂପରସଗନ୍ଧା ଅଗ୍ନିକାର୍ଯ୍ୟଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟବିଷୟା ଅବାଶ୍ରିତାଃ ।
 ବଚନାଦାନଗମନବିସର୍ଗାନନ୍ଦାଃ ପୃଥିବୀକାର୍ଯ୍ୟକର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟବିଷୟାଃ ।
 କର୍ମଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟବିଷୟେଷୁ ପ୍ରାଣତନ୍ତ୍ରାତ୍ରବିଷୟା ଅନ୍ତର୍ଭୂତାଃ ।
 ମନୋବୁଦ୍ଧ୍ୟୋଷ୍ଣିତ୍ୱାହଂକାରୌ ଚାନ୍ତର୍ଭୂତୌ ।
 ଅବକାଶବିଧୂତଦର୍ଶନପିଣ୍ଡୀକରଣଧାରଣାଃ ସୁକ୍ଷ୍ମତମା ଜୈବତନ୍ତ୍ରାତ୍ରବିଷୟାଃ ।
 ଏବଂ ଦ୍ୱାଦଶାଙ୍ଗାନି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକାନ୍ୟାଧିଭୌତିକାନ୍ୟାଧିଦୈବିକାନି ।
 ଅତ୍ର ନିଶାକରଚତୁର୍ମୁଖଦିଗ୍ମାତାର୍କବରୁଣାଶ୍ୱ୍ୟାଗ୍ନୀନ୍ଦ୍ରେପେନ୍ଦ୍ରପ୍ରଜାପତିୟମା
 ଇତ୍ୟକ୍ଷାଧିଦେବତାରୂପୈର୍ଦ୍ୱାଦଶନାତ୍ୟନ୍ତଃପ୍ରବୃତ୍ତାଃ
 ପ୍ରାଣା ଏବାଙ୍ଗାନି ଅଙ୍ଗଜ୍ଞାନଂ ତଦେବ ଜ୍ଞାତେତି ।
 ଅଥ ବ୍ୟୋମାନିଲାନଲଜଲାନାନାଂ ପଞ୍ଚୀକରଣମିତି ।
 ଜ୍ଞାତୃତ୍ୱଂ ସମାନୟୋଗେନ ଶ୍ରୋତ୍ରଦ୍ୱାରା ଶବ୍ଦଗୁଣୋ ବାଗଧିଷ୍ଠିତ ଆକାଶେ ତିଷ୍ଠତି ଆକାଶସ୍ଥିଷ୍ଠତି ।
 ମନୋବ୍ୟାନୟୋଗେନ ଦ୍ୱର୍-ଦ୍ୱାରା ସ୍ପର୍ଶଗୁଣାଃ ପାଣ୍ୟଧିଷ୍ଠିତୋ ବାୟୌ ତିଷ୍ଠତି ବାୟୁସ୍ଥିଷ୍ଠତି ।
 ବୁଦ୍ଧିରୁଦାନୟୋଗେନ ଚକ୍ଷୁର୍ଦ୍ୱାରା ରୂପଗୁଣାଃ ପାଦାଧିଷ୍ଠିତୋଽଗ୍ନୌ ତିଷ୍ଠତ୍ୟଗ୍ନିସ୍ଥିଷ୍ଠତି ।
 ଚିତ୍ତମପାନୟୋଗେନ ଜିହ୍ୱାଦ୍ୱାରା ରସଗୁଣ ଉପସ୍ଥାଧିଷ୍ଠିତୋଽୟୁଃ ତିଷ୍ଠତ୍ୟାୟସ୍ଥିଷ୍ଠତି ।
 ଅହଂକାରଃ ପ୍ରାଣୟୋଗେନ ଗ୍ରାଣଦ୍ୱାରା ଗନ୍ଧଗୁଣୋ ଗୁଦାଧିଷ୍ଠିତଃ ପୃଥିବ୍ୟାଂ ତିଷ୍ଠତି
 ପୃଥିବୀ ତିଷ୍ଠତି ଯୁ ଏବଂ ବେଦ ।

ଅତ୍ରିତେ ଶ୍ଳୋକା ଭବନ୍ତି —

ପୃଥଗ୍ଭୂତେ ଷୋଡଶ କଳାଃ ସ୍ୱାର୍ଥଭାଗାନ୍ପରାନ୍-କ୍ରମାତ୍ ।
 ଅନ୍ତଃକରଣବ୍ୟାନାକ୍ଷିରସପାୟୁନଭଃ କ୍ରମାତ୍ ॥ ୧ ॥

ମୁଖ୍ୟାତ୍-ପୂର୍ବୋଽଭିର୍ଭାଗୈର୍ଭୂତେ ଭୂତେ ଚତୁଷ୍ଟୈଃ ।
ପୂର୍ବମାକାଶମାଶ୍ରିତ୍ୟ ପୃଥିବ୍ୟାଦିଷୁ ସଂସ୍ଥିତାଃ ॥ ୨ ॥

ମୁଖ୍ୟାଦୂର୍ଧ୍ବେ ପରା ଜ୍ଞେୟା ନ ପରାନ୍ତରାନ୍ନିଦୁଃ ।
ଏବମଂଶୋ ହ୍ୟଭୂତସ୍ଥାଭେଦ୍ୟଶ୍ଚାଂଶୋ ହ୍ୟଭୂତଥା ॥ ୩ ॥

ତସ୍ମାଦନ୍ୟୋନ୍ୟମାଶ୍ରିତ୍ୟ ହ୍ୟେତଂ ପ୍ରୋତମନୁକ୍ରମାତ୍ ।
ପଞ୍ଚଭୂତମୟୀ ଭୂମିଃ ସା ଚେତନସମନ୍ବିତା ॥ ୪ ॥

ତତ ଓଷଧୟୋଽନ୍ନଂ ଚ ତତଃ ପିଣ୍ଡାଶ୍ଚତୁର୍ବିଧାଃ ।
ରସାସ୍ୱଚ୍ଛାଂସମେଦୋଽସ୍ଥିମଜ୍ଜାଶୁକ୍ରାଣି ଧାତବଃ ॥ ୫ ॥

କେଚିତ୍ତଦ୍ୟୋଗତଃ ପିଣ୍ଡା ଭୂତେଭ୍ୟଃ ସଂଭବାଃ କୃଚିତ୍ ।
ତସ୍ମିନ୍ନନ୍ନମୟଃ ପିଣ୍ଡୋ ନାଭିମଣ୍ଡଲସଂସ୍ଥିତଃ ॥ ୬ ॥

ଅସ୍ୟ ମଧ୍ୟୋଽସ୍ଥି ହୃଦୟଂ ସନାଲଂ ପଦ୍ମକୋଶବତ୍ ।
ସଞ୍ଜାତ୍ତର୍ବତନୋ ଦେବାଃ କର୍ତ୍ତୃହଂକାରଚେତନାଃ ॥ ୭ ॥

ଅସ୍ୟ ବୀଜଂ ତମଃପିଣ୍ଡଂ ମୋହରୂପଂ ଜତଂ ଘନମ୍ ।
ବର୍ତ୍ତତେ କଣ୍ଠମାଶ୍ରିତ୍ୟ ମିଶ୍ରୀଭୂତମିଦଂ ଜଗତ୍ ॥ ୮ ॥

ପ୍ରତ୍ୟଗାନନ୍ଦରୂପାତ୍ମା ମୂର୍ତ୍ତ୍ୟୁ ସ୍ଥାନେ ପରେ ପଦେ ।
ଅନନ୍ତଶକ୍ତିସଂଯୁକ୍ତୋ ଜଗଦ୍ରୂପେଣ ଭାସତେ ॥ ୯ ॥

ସର୍ବତ୍ର ବର୍ତ୍ତତେ ଜାଗ୍ରସ୍ୱପ୍ନଂ ଜାଗ୍ରତି ବର୍ତ୍ତତେ ।
ସୁଷୁପ୍ତଂ ଚ ତୁରୀୟଂ ଚ ନାନ୍ୟାବସ୍ଥାସୁ କୁତ୍ରଚିତ୍ ॥ ୧୦ ॥

ସର୍ବଦେଶେଷ୍ଟନ୍ମୁସ୍ୟତଶ୍ଚତୁରୂପଃ ଶିବାତ୍ମକଃ ।
ୟଥା ମହାଫଳେ ସର୍ବେ ରସାଃ ସର୍ବପ୍ରବର୍ତ୍ତକାଃ ॥ ୧୧ ॥

ତଥୈବାନ୍ମୟେ କୋଶେ କୋଶାସ୍ତିଷ୍ଠି ଚାନ୍ଦରେ ।
ୟଥା କୋଶସ୍ତଥା ଜୀବୋ ଯଥା ଜୀବସ୍ତଥା ଶିବଃ ॥ ୧୭ ॥

ସବିକାରସ୍ତଥା ଜୀବୋ ନିର୍ବିକାରସ୍ତଥା ଶିବଃ ।
କୋଶାସ୍ତସ୍ୟ ବିକାରାସ୍ତେ ହ୍ୟବସ୍ଥାସୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତକାଃ ॥ ୧୩ ॥

ୟଥା ରସାଶୟେ ଫେନଂ ମଥନାଦେବ ଜାୟତେ ।
ମନୋନିର୍ମଥନାଦେବ ବିକଳ୍ପା ବହବସ୍ତଥା ॥ ୧୪ ॥

କର୍ମଣା ବର୍ତ୍ତତେ କର୍ମୀ ତତ୍ତ୍ୱାଗାଚ୍ଛାନ୍ତିମାପୁୟାତ୍ ।
ଅୟନେ ଦକ୍ଷିଣେ ପ୍ରାପ୍ତେ ପ୍ରପଞ୍ଚାଭିମୁଖଂ ଗତଃ ॥ ୧୫ ॥

ଅହଂକାରାଭିମାନେନ ଜୀବଃ ସ୍ୟାଦ୍ଧି ସଦାଶିବଃ ।
ସ ଚାବିବେକପ୍ରକୃତିସଙ୍ଗତ୍ୟା ତତ୍ର ମୁହ୍ୟତେ ॥ ୧୬ ॥

ନାନାୟୋନିଗତଂ ଗତ୍ୱା ଶେତେଃସୌ ବାସନାବଶାତ୍ ।
ବିମୋକ୍ଷାସ୍ତଂଚରତ୍ୟେବ ମତ୍ସ୍ୟଃ କୁଲଦ୍ୱୟଂ ଯଥା ॥ ୧୭ ॥

ତତଃ କାଲବଶାଦେବ ହ୍ୟାତ୍ମଜ୍ଞାନବିବେକତଃ ।
ଉତ୍ତରାଭିମୁଖୋ ଭୂତ୍ୱା ସ୍ଥାନାତ୍ସ୍ଥାନାନ୍ତରଂ କ୍ରମାତ୍ ॥ ୧୮ ॥

ମୂର୍ଧ୍ନାଧ୍ୟାୟାତ୍ମନଃ ପ୍ରାଶାନ୍ୟୋଗାଭ୍ୟାସଂ ସ୍ଥିତଶ୍ଚରନ୍ ।
ୟୋଗାସ୍ତଂଜାୟତେ ଜ୍ଞାନଂ ଜ୍ଞାନାଦ୍ୟୋଗଃ ପ୍ରବର୍ତ୍ତତେ ॥ ୧୯ ॥

ୟୋଗଜ୍ଞାନପରୋ ନିତ୍ୟଂ ସ ଯୋଗୀ ନ ପ୍ରଶଶ୍ୟତି ।
ବିକାରସ୍ତଂ ଶିବଂ ପଶ୍ୟେଦ୍ବିକାରଶ୍ଚ ଶିବେ ନ ତୁ ॥ ୨୦ ॥

ୟୋଗପ୍ରକାଶକଂ ଯୋଗୈର୍ଧ୍ୟାୟୋଜାନନ୍ୟ ଭାବନଃ ।
ୟୋଗଜ୍ଞାନେ ନ ବିଦ୍ୟେତେ ତସ୍ୟ ଭାବୋ ନ ସିଦ୍ଧ୍ୟତି ॥ ୨୧ ॥

ତସ୍ମାଦଭ୍ୟାସଘ୍ନୋଗେନ ମନଃପ୍ରାଣାନ୍ନିରୋଧୟେତ୍ ।
ଯୋଗୀ ନିଶିତଧାରେଣ କ୍ଷୁରେଣୈବ ନିକୃନ୍ତୟେତ୍ ॥ ୨୨ ॥

ଶିଖା ଜ୍ଞାନମୟୀ ବୃତ୍ତିର୍ଯମାଦ୍ୟଷ୍ଟାଙ୍ଗସାଧନୈଃ ।
ଜ୍ଞାନଘ୍ନୋଗଃ କର୍ମଘ୍ନୋଗ ଇତି ଘ୍ନୋଗୋ ଦ୍ଵିଧା ମତଃ ॥ ୨୩ ॥

କ୍ରିୟାଘ୍ନୋଗମଥେଦାନୀଂ ଶୁଶ୍ରୁ ବ୍ରାହ୍ମଣସଞ୍ଜମ ।
ଅବ୍ୟାକୁଲସ୍ୟ ଚିତ୍ତସ୍ୟ ବନ୍ଧନଂ ବିଷୟେ କ୍ବଚିତ୍ ॥ ୨୪ ॥

ୟସ୍ୟଂଘ୍ନୋଗୋ ଦ୍ଵିଜଶ୍ରେଷ୍ଠ ସ ତ ଦ୍ଵୈବିଧ୍ୟମଶ୍ରୁତେ ।
କର୍ମ କର୍ତବ୍ୟମିତ୍ୟେବ ବିହିତେଷ୍ଠେବ କର୍ମସୁ ॥ ୨୫ ॥

ବନ୍ଧନଂ ମନସୋ ନିତ୍ୟଂ କର୍ମଘ୍ନୋଗଃ ସ ଉଚ୍ୟତେ ।
ୟତଚିତ୍ତସ୍ୟ ସତତମର୍ଥେ ଶ୍ରେୟସି ବନ୍ଧନମ୍ ॥ ୨୬ ॥

ଜ୍ଞାନଘ୍ନୋଗଃ ସ ବିଜ୍ଞେୟଃ ସର୍ବସିଦ୍ଧିକରଃ ଶିବଃ ।
ୟସ୍ୟୋକ୍ତଲକ୍ଷଣେ ଘ୍ନୋଗେ ଦ୍ଵିବିଧୋଽପ୍ୟବ୍ୟୟଂ ମନଃ ॥ ୨୭ ॥

ସ ଯାତି ପରମଂ ଶ୍ରେୟୋ ମୋକ୍ଷଲକ୍ଷଣମଞ୍ଜସା ।
ଦେହେନ୍ଦ୍ରିୟେଷୁ ବୈରାଗ୍ୟଂ ଯମ ଇତ୍ୟୁଚ୍ୟତେ ବୁଧୈଃ ॥ ୨୮ ॥

ଅନୁରକ୍ତିଃ ପରେ ତତ୍ତ୍ଵେ ସତତଂ ନିୟମଃ ସ୍ମୃତଃ ।
ସର୍ବବସ୍ତୁନ୍ୟଦାସୀନଭାବମାସନମୁତ୍ତମମ୍ ॥ ୨୯ ॥

ଜଗତ୍ସର୍ବମିଦଂ ମିଥ୍ୟାପ୍ରତୀତିଃ ପ୍ରାଣସଂୟମଃ ।
ଚିତ୍ତସ୍ୟାନ୍ତର୍ମୁଖୀଭାବଃ ପ୍ରତ୍ୟାହାରସ୍ତୁ ସଞ୍ଜମ ॥ ୩୦ ॥

ଚିତ୍ତସ୍ୟ ନିଶ୍ଚଳୀଭାବୋ ଧାରଣା ଧାରଣଂ ବିଦୁଃ ।
ସୋଽହଂ ଚିନ୍ତାତ୍ରମେବେତି ଚିନ୍ତନଂ ଧ୍ୟାନମୁଚ୍ୟତେ ॥ ୩୧ ॥

ଧ୍ୟାନସ୍ୟ ବିସ୍ମୃତିଃ ସମ୍ୟକ୍ସମାପିରଭିଧୀୟତେ ।
ଅହିଂସା ସତ୍ୟମସ୍ତେୟଂ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟଂ ଦୟାର୍ଜବମ୍ ॥ ୩୨ ॥

କ୍ଷମା ଧୃତିର୍ମିତାହାରଃ ଶୌଚଂ ଚେତି ଯମା ଦଶ ।
ତପଃସନ୍ତୁଷ୍ଟିରାସ୍ତ୍ରିକ୍ୟଂ ଦାନମାରାଧନଂ ହରେଃ ॥ ୩୩ ॥

ବେଦାନ୍ତଶ୍ରବଣଂ ଚୈବ ହ୍ରୀମ୍‌ତିଶ୍ଚ ଜପୋ ବ୍ରତମ୍ ॥ ଇତି ।
ଆସନାନି ତଦଙ୍ଗାନି ସ୍ୱସ୍ତିକାଦୀନି ବୈ ଦ୍ୱିଜ ॥ ୩୪ ॥

ବର୍ଣ୍ୟନ୍ତେ ସ୍ୱସ୍ତିକଂ ପାଦତଲୟୋରୁଭୟୋରପି ।
ପୂର୍ବୋତ୍ତରେ ଜାନୁନୀ ଦ୍ୱେ କୃତ୍ୱାସନମୁଦୀରିତମ୍ ॥ ୩୫ ॥

ସର୍ବେ୍ୟ ଦକ୍ଷିଣଗୁଳ୍ମଂ ତୁ ପୃଷ୍ଠପାର୍ଶ୍ୱେ ନିୟୋଜୟେତ୍ ।
ଦକ୍ଷିଣେଽପି ତଥା ସର୍ବ୍ୟଂ ଗୋମୁଖଂ ଗୋମୁଖଂ ଯୁଥା ॥ ୩୬ ॥

ଏକଂ ଚରଣମନ୍ୟସ୍ମିନ୍ମୁରାବାରୋପ୍ୟ ନିଶ୍ଚଳଃ ।
ଆସ୍ତେ ଯଦିଦମେନୋଘ୍ନଂ ବୀରାସନମୁଦୀରିତମ୍ ॥ ୩୭ ॥

ଗୁଦଂ ନିୟମ୍ୟ ଗୁଳ୍ମାଭ୍ୟାଂ ବ୍ୟୁକ୍ତମେଶ ସମାହିତଃ ।
ୟୋଗାସନଂ ଭବେଦେତଦିତି ଯୋଗବିଦୋ ବିଦୁଃ ॥ ୩୮ ॥

ଉର୍ବୋରୁପରି ବୈ ଧତ୍ୱେ ଯଦା ପାଦତଲେ ଉଭେ ।
ପଦ୍ମାସନଂ ଭବେଦେତହର୍ବବ୍ୟାଧିବିଷାପହମ୍ ॥ ୩୯ ॥

ପଦ୍ମାସନଂ ସୁସଂସ୍ଥାପ୍ୟ ତଦଙ୍ଗୁଷ୍ଠଦ୍ୱୟଂ ପୁନଃ ।
ବ୍ୟୁକ୍ତମେଶୈବ ହସ୍ତାଭ୍ୟାଂ ବଦ୍ଧପଦ୍ମାସନଂ ଭବେତ୍ ॥ ୪୦ ॥

ପଦ୍ମାସନଂ ସୁସଂସ୍ଥାପ୍ୟ ଜାନୁର୍ବୋରନ୍ତରେ କରୌ ।
ନିବେଶ୍ୟ ଭୂମାବାତିଷ୍ଠେଦ୍ୟୋମସ୍ତଃ କୁକୁଟାସନଃ ॥ ୪୧ ॥

କୁକୁଟାସନବନ୍ଧୁଂ ଦୋର୍ଭ୍ୟାଂ ସଂବଧ୍ୟ କନ୍ଧରମ୍ ।
ଶେତେ କୂର୍ମବଦୁତ୍ତାନ ଏତଦୁତ୍ତାନକୂର୍ମକମ୍ ॥ ୪୭ ॥

ପାଦାଙ୍ଗୁଷ୍ଠୋ ତୁ ପାଣିଭ୍ୟାଂ ଗୃହୀତ୍ବା ଶ୍ରବଣାବଧି ।
ଧନୁରାକର୍ଷକାକୃଷ୍ଣଂ ଧନୁରାସନମୀରିତମ୍ ॥ ୪୮ ॥

ସୀବନୀଂ ଗୁଳ୍ଫଦେଶାଭ୍ୟାଂ ନିପୀତ୍ୟ ବ୍ୟୁକ୍ତମେଶ ତୁ ।
ପ୍ରସାର୍ଯ୍ୟ ଜାନୁନୋର୍ହସ୍ତାବାସନଂ ସିଂହରୂପକମ୍ ॥ ୪୯ ॥

ଗୁଲ୍ଫୋ ଚ ବୃଷଣସ୍ୟାଧଃ ସୀବନ୍ୟଭୟପାର୍ଶ୍ଵୟୋଃ ।
ନିବେଶ୍ୟ ପାଦୌ ହସ୍ତାଭ୍ୟାଂ ବଜ୍ରା ଭଦ୍ରାସନଂ ଭବେତ୍ ॥ ୫୦ ॥

ସୀବନୀପାର୍ଶ୍ଵମୁଭୟଂ ଗୁଳ୍ଫାଭ୍ୟାଂ ବ୍ୟୁକ୍ତମେଶ ତୁ ।
ନିପୀତ୍ୟାସନମେତତ୍ତ ମୁକ୍ତାସନମୁଦୀରିତମ୍ ॥ ୫୧ ॥

ଅବଷ୍ଟଭ୍ୟ ଧରାଂ ସମ୍ୟକ୍ତଲାଭ୍ୟାଂ ହସ୍ତୟୋର୍ଦ୍ଵୟୋଃ ।
କୂର୍ପରୌ ନାଭିପାର୍ଶ୍ଵେ ତୁ ସ୍ଥାପୟିତ୍ବା ମୟୂରବତ୍ ॥ ୫୨ ॥

ସମୁନ୍ନତଶିରଃପାଦଂ ମୟୂରାସନମିଷ୍ୟତେ ।
ବାମୋରୁମୂଳେ ଦକ୍ଷାଂ ଜାନ୍ତୋର୍ବେଷ୍ଟିତପାଣିନା ॥ ୫୩ ॥

ବାମେନ ବାମାଙ୍ଗୁଷ୍ଠଂ ତୁ ଗୃହୀତଂ ମତ୍ସ୍ୟପୀଠକମ୍ ।
ୟୋନିଂ ବାମେନ ସଂପୀତ୍ୟ ମେତ୍ରାଦୁପରି ଦକ୍ଷିଣମ୍ ॥ ୫୪ ॥

ଉତ୍ତୁକାୟଃ ସମାସୀନଃ ସିଦ୍ଧାସନମୁଦୀରିତମ୍ ।
ପ୍ରସାର୍ଯ୍ୟ ଭୁବି ପାଦୌ ତୁ ଦୋର୍ଭ୍ୟାମଙ୍ଗୁଷ୍ଠମାଦରାତ୍ ॥ ୫୫ ॥

ଜାନୁପରି ଲଲାଟଂ ତୁ ପଶ୍ଚିମଂ ତାନମୁତ୍ୟତେ ।
ୟେନ କେନ ପ୍ରକାରେଣ ସୁଖଂ ଧାର୍ଯ୍ୟଂ ଚ ଜାୟତେ ॥ ୫୬ ॥

ତସ୍ମିନ୍ନାସନମିତୁ୍ୟକ୍ରମଶକ୍ତସ୍ତସ୍ମାତରେତ୍ ।

ଆସନଂ ବିଜିତଂ ଯେନ ଜିତଂ ତେନ ଜଗତ୍ରୟମ୍ ॥ ୫୨ ॥

ୟମୈଶ୍ଵ ନିୟମୈଶ୍ଵେର ଆସନୈଶ୍ଵ ସୁସଂୟତଃ ।

ନାତୀଶୁଦ୍ଧିଂ ଚ କୃତ୍ୱାଦୌ ପ୍ରାଣାୟାମଂ ସମାଚରେତ୍ ॥ ୫୩ ॥

ଦେହମାନଂ ସ୍ୱାଙ୍ଗୁଲିଭିଃ ଷଷ୍ଠବତ୍ୟଙ୍ଗୁଲୀୟତମ୍ ।

ପ୍ରାଣଃ ଶରୀରାଦପିକୋ ଦ୍ୱାଦଶାଙ୍ଗୁଲମାନତଃ ॥ ୫୪ ॥

ଦେହସ୍ଥମନିଲଂ ଦେହସମୁଦ୍-ଭୂତେନ ବହ୍ନିନା ।

ନ୍ୟାନ୍ ସମଂ ବା ଯୋଗେନ କୁର୍ବନ୍-ବ୍ରହ୍ମବିଦିଷ୍ୟତେ ॥ ୫୫ ॥

ଦେହମଧ୍ୟେ ଶିଖିସ୍ଥାନଂ ତପ୍ରଜାମୁନଦପ୍ରଭମ୍ ।

ତ୍ରିକୋଣଂ ଦ୍ୱିପଦାମନ୍ୟଜତୁରସ୍ରଂ ଚତୁଷ୍ପଦମ୍ ॥ ୫୬ ॥

ବୃତ୍ତଂ ବିହଙ୍ଗମାନାଂ ତୁ ଷଡସ୍ରଂ ସର୍ପଜନ୍ମନାମ୍ ।

ଅଷ୍ଟାସ୍ରଂ ସ୍ୱେଦଜାନାଂ ତୁ ତସ୍ମିନ୍ନୀପବତୁଞ୍ଜଲମ୍ ।

କନ୍ଧସ୍ଥାନଂ ମନୁଷ୍ୟାଣାଂ ଦେହମଧ୍ୟଂ ନବାଙ୍ଗୁଲମ୍ ।

ଚତୁରଙ୍ଗୁଲମୁତ୍ତମଂ ଚତୁରଙ୍ଗୁଲମାୟତମ୍ ॥ ୫୭ ॥

ଅଷ୍ଟାକୃତି ଡିରଶ୍ଵାଂ ଚ ଦ୍ୱିଜାନାଂ ଚ ଚତୁଷ୍ପଦାମ୍ ।

ତୁଳ୍ୟମଧ୍ୟଂ ତଦିଷ୍ଠଂ ବୈ ତନ୍ମଧ୍ୟଂ ନାଭିରିପ୍ୟତେ ॥ ୫୮ ॥

ତତ୍ର ଚକ୍ରଂ ଦ୍ୱାଦଶାରଂ ତେଷୁ ବିଷ୍ଟାଦିମୂର୍ତୟଃ ।

ଅହଂ ତତ୍ର ସ୍ଥିତଶ୍ଚକ୍ରଂ ଭ୍ରାମୟାମି ସ୍ୱମାୟୟା ॥ ୫୯ ॥

ଅରେଷୁ ଭ୍ରମତେ ଜୀବଃ କ୍ରମେଣ ଦ୍ୱିଜସତ୍ତମ ।

ତନ୍ମୁପଞ୍ଜିରମଧ୍ୟସ୍ଥା ଯଥା ଭ୍ରମତି ଲୁତିକା ॥ ୬୦ ॥

ପ୍ରାଣାବିରୁଦ୍ଧଶ୍ଚରତି ଜୀବସ୍ତେନ ବିନା ନହି ।
ତସ୍ୟୋର୍ଧ୍ୱେ କୁଣ୍ଡଳୀସ୍ଥାନଂ ନାଭେସ୍ତ୍ରିୟଗର୍ଭୋର୍ଧ୍ୱତଃ ॥ ୭୧ ॥

ଅଷ୍ଟପ୍ରକୃତିରୂପା ସା ଚାଷ୍ଟଧା କୁଣ୍ଡଳୀକୃତା ।
ୟଥାବଦ୍ଦାୟୁସାରଂ ଚ ଜ୍ୱଳନାଦି ଚ ନିତ୍ୟଶଃ ॥ ୭୨ ॥

ପରିତଃ କନ୍ଦପାର୍ଶ୍ୱେ ତୁ ନିରୂପ୍ୟେବ ସଦା ସ୍ଥିତା ।
ମୁଖେନୈବ ସମାବେଷ୍ଟ୍ୟ ବ୍ରହ୍ମରକ୍ତମୁଖଂ ତଥା ॥ ୭୩ ॥

ୟୋଗକାଳେନ ମରୁତା ସାଗ୍ନିନା ବୋଧିତା ସତୀ ।
ସ୍ମୁରିତା ହୃଦୟାକାଶେ ନାଗରୂପା ମହୋଜ୍ୱଳା ॥ ୭୪ ॥

ଅପାନାଦ୍ୱୟଜ୍ୱଳାଦୂର୍ଧ୍ୱମଧୋ ମେତ୍ରସ୍ୟ ତାବତା ।
ଦେହମଧ୍ୟଂ ମନୁଷ୍ୟାଶାଂ ହୃନ୍ମଧ୍ୟଂ ତୁ ଚତୁଷ୍ପଦାମ୍ ॥ ୭୫ ॥

ଇତରେଷାଂ ତୁନମଧ୍ୟେ ପ୍ରାଣାପାନସମାୟୁତାଃ ।
ଚତୁଷ୍ଟକାରଦ୍ୟାୟୁତେ ଦେହମଧ୍ୟେ ସୁଷୁମ୍ନୟା ॥ ୭୬ ॥

କନ୍ଦମଧ୍ୟେ ସ୍ଥିତା ନାତୀ ସୁଷୁମ୍ନା ସୁପ୍ରତିଷ୍ଠିତା ।
ପଦ୍ମସୂତ୍ରପ୍ରତୀକାଶା ଋତୁରୂର୍ଧ୍ୱପ୍ରବର୍ତ୍ତନୀ ॥ ୭୭ ॥

ବ୍ରହ୍ମଣୋ ବିବରଂ ଯାବଦ୍ଦିଦ୍ୟଦାଭାସନାଲକମ୍ ।
ବୈଷ୍ଣବୀ ବ୍ରହ୍ମନାତୀ ଚ ନିର୍ବାଣପ୍ରାପ୍ତିପଲ୍ଲବିଃ ॥ ୭୮ ॥

ଇତା ଚ ପିଙ୍ଗଳା ଚୈବ ତସ୍ୟାଃ ସବ୍ୟେତରେ ସ୍ଥିତେ ।
ଇତା ସମୁଦ୍ଭିତା କନ୍ଦାଦ୍ୱାମନାସାପୁଟାବଧି ॥ ୭୯ ॥

ପିଙ୍ଗଳା ଚୋଦ୍ଭିତା ତସ୍ମାଦ୍ଦକ୍ଷିଣାସାପୁଟାବଧି ।
ଗାନ୍ଧାରୀ ହସ୍ତିଜିହ୍ୱା ଚ ଦୈ ଚାନ୍ୟେ ନାତିକେ ସ୍ଥିତେ ॥ ୮୦ ॥

ପୁରତଃ ପୃଷ୍ଠତସ୍ତସ୍ୟ ବାମେତରଦୃଶୌ ପ୍ରତି ।
ପୁଷ୍ପାୟଶସ୍ବିନୀନାତେଫୀ ତସ୍ମାଦେବ ସମୁତ୍ପତେ ॥ ୭୧ ॥

ସବ୍ୟେତରଶ୍ଚୂତ୍ୟବଧି ପାୟୁମୂଳାଦଲମ୍ବସା ।
ଅଧୋଗତା ଶୁଭା ନାତୀ ମେତ୍ରାନ୍ତ୍ରାବଧିରାୟତା ॥ ୭୨ ॥

ପାଦାଙ୍ଗୁଷ୍ଠାବଧିଃ କନ୍ଦାଦଧୋୟତା ଚ କୌଶିକୀ ।
ଦଶପ୍ରକାରଭୂତାସ୍ତାଃ କଥିତାଃ କନ୍ଦସଂଭବାଃ ॥ ୭୩ ॥

ତନ୍ମୂଳା ବହବୋ ନାତ୍ୟଃ ସ୍ଥୂଳସୁକ୍ଷ୍ମାଶ୍ଚ ନାତିକାଃ ।
ଦ୍ଵାସପ୍ତତିସହସ୍ରାଣି ସ୍ଥୂଳାଃ ସୁକ୍ଷ୍ମାଶ୍ଚ ନାତୟଃ ॥ ୭୪ ॥

ସଂଖ୍ୟାତୁଂ ନୈବ ଶକ୍ୟନ୍ତେ ସ୍ଥୂଳମୂଳାଃ ପୃଥଗ୍ଧିଧାଃ ।
ୟଥାଶୃଙ୍ଗଦଳେ ସୁକ୍ଷ୍ମାଃ ସ୍ଥୂଳାଶ୍ଚ ବିତତାସ୍ତଥା ॥ ୭୫ ॥

ପ୍ରାଣାପାନୌ ସମାନଶ୍ଚ ଭଦାନୋ ବ୍ୟାନ ଏବ ଚ ।
ନାଗଃ କୂର୍ମଶ୍ଚ କୃକରୋ ଦେବଦତ୍ତୋ ଧନଂଜୟଃ ॥ ୭୬ ॥

ଚରନ୍ତି ଦଶନାତୀଷୁ ଦଶ ପ୍ରାଣାଦିବାୟବଃ ।
ପ୍ରାଣାଦିପଞ୍ଚକଂ ତେଷୁ ପ୍ରଧାନଂ ତତ୍ର ଚ ଦ୍ଵୟମ୍ ॥ ୭୭ ॥

ପ୍ରାଣ ଏବାଥବା ଜ୍ୟେଷ୍ଠୋ ଜୀବାତ୍ମାନଂ ବିଭର୍ତ୍ତିୟଃ ।
ଆସ୍ୟନାସିକୟୋର୍ମଧ୍ୟଂ ହୃଦୟଂ ନାଭିମଣ୍ଡଳମ୍ ॥ ୭୮ ॥

ପାଦାଙ୍ଗୁଷ୍ଠମିତି ପ୍ରାଣସ୍ଥାନାନି ଦ୍ଵିଜସଉମ ।
ଅପାନଶ୍ଚରତି ବ୍ରହ୍ମନ୍-ଗୁଦମେତ୍ରୋରୁଜାନୁଷୁ ॥ ୭୯ ॥

ସମାନଃ ସର୍ବଗାତ୍ରେଷୁ ସର୍ବବ୍ୟାପୀ ବ୍ୟବସ୍ଥିତଃ ।
ଭଦାନଃ ସର୍ବସନ୍ନିସ୍ଥଃ ପାଦୟୋର୍ହସ୍ତୟୋରପି ॥ ୮୦ ॥

ବ୍ୟାନଃ ଶ୍ରୋତ୍ରୋରୁକଟ୍ୟାଂ ଚ ଗୁଳ୍ଫସ୍ପନ୍ଦଗଲେଷୁ ଚ ।
ନାଗାଦିବାୟବଃ ପଞ୍ଚ ଦୃଶସ୍ତ୍ୟାଦିଷୁ ସଂସ୍ଥିତାଃ ॥ ୮୧ ॥

ତୁନସ୍ଥଜଲମନ୍ନଂ ଚ ରସାଦୀନି ସମୀକୃତମ୍ ।
ତୁନମଧ୍ୟଗତଃ ପ୍ରାଣସ୍ତାନି କୁର୍ଯ୍ୟାଦ୍-ପୃଥକ୍-ପୃଥକ୍ ॥ ୮୨ ॥

ଇତ୍ୟାଦିଚେଷ୍ଟନଂ ପ୍ରାଣଃ କରୋତି ଚ ପୃଥକ୍-ସ୍ଥିତମ୍ ।
ଅପାନବାୟୁର୍ମୁତ୍ରାଦେଃ କରୋତି ଚ ବିସର୍ଜନମ୍ ॥ ୮୩ ॥

ପ୍ରାଣାପାନାଦିଚେଷ୍ଟାଦି କ୍ରିୟାତେ ବ୍ୟାନବାୟୁନା ।
ଉଦ୍ଘୀର୍ଯ୍ୟତେ ଶରୀରସ୍ଥମୁଦାନେନ ନଭସ୍ପତା ॥ ୮୪ ॥

ପୋଷଣାଦିଶରୀରସ୍ୟ ସମାନଃ କୁରୁତେ ସଦା ।
ଉଦ୍ଘାରାଦିକ୍ରିୟା ନାଗଃ କୂର୍ମୋଽକ୍ଷାଦିନିମୀଲନଃ ॥ ୮୫ ॥

କୃକରଃ ସ୍ଥୁତୟୋଃ କର୍ତ୍ତା ଦତ୍ତୋ ନିଦ୍ରାଦିକର୍ମକୃତ୍ ।
ମୃତଗାତ୍ରସ୍ୟ ଶୋଭାଦେର୍ଧନଂ ଜୟ ଉଦାହୃତଃ ॥ ୮୬ ॥

ନାତୀଭେଦଂ ମରୁଦ୍-ଭେଦଂ ମରୁତାଂ ସ୍ଥାନମେବ ଚ ।
ଚେଷ୍ଟାଶ୍ଚ ବିବିଧାସ୍ତେଷାଂ ଜ୍ଞାତ୍ୱେବ ଦ୍ୱିଜସଉମ ॥ ୮୭ ॥

ଶୁକ୍ଳୌ ଯତେତ ନାତୀନାଂ ପୂର୍ବୋକ୍ତଜ୍ଞାନସଂଯୁତଃ ।
ବିବିକ୍ତଦେଶମାସାଦ୍ୟ ସର୍ବସଂବନ୍ଧବର୍ଜିତଃ ॥ ୮୮ ॥

ୟୋଗାଙ୍ଗଦ୍ରବ୍ୟସଂପୂର୍ଣ୍ଣଂ ତତ୍ର ଦାରୁମୟେ ଶୁଭେ ।
ଆସନେ କଳ୍ପିତେ ଦର୍ଭକୁଶକୃଷ୍ଣାଜିନାଦିଭିଃ ॥ ୮୯ ॥

ତାବଦାସନମୁସ୍ତେଧେ ତାବଦ୍ବୟସମାୟତେ ।
ଉପବିଶ୍ୟାସନଂ ସମ୍ୟକ୍-ସ୍ପୃଷ୍ଟିକାଦି ଯଥାରୁଚି ॥ ୯୦ ॥

ବଜ୍ରା ପ୍ରାଗାସନଂ ବିପ୍ରୋ ରତ୍ନକାୟଃ ସମାହିତଃ ।
ନାସାଗ୍ରନ୍ୟସ୍ତନୟନୋ ଦନ୍ତୈର୍ଦନ୍ତାନସଂସ୍ପୃଶନ୍ ॥ ୯୧ ॥

ରସନାଂ ତାଲୁନି ନ୍ୟସ୍ୟ ସ୍ୱସ୍ଥଚିତ୍ତୋ ନିରାମୟଃ ।
ଆକୁଞ୍ଚିତଶିରଃ କିଂଚିନ୍ନିବଧ୍ୱନୋଗମୁଦ୍ରୟା ॥ ୯୨ ॥

ହସ୍ତୌ ଯଥୋକ୍ତବିଧିନା ପ୍ରାଣାୟାମଂ ସମାଚରେତ୍ ।
ରେଚନଂ ପୁରଣଂ ବାୟୋଃ ଶୋଧନଂ ରେଚନଂ ତଥା ॥ ୯୩ ॥

ଚତୁର୍ଥଃ କ୍ଲେଶନଂ ବାୟୋଃ ପ୍ରାଣାୟାମ ଉଦୀର୍ଯ୍ୟତେ ।
ହସ୍ତେନ ଦକ୍ଷିଣେନୈବ ପୀତୟେନ୍ନାସିକାପୁଟମ୍ ॥ ୯୪ ॥

ଶନୈଃ ଶନୈରଥ ବହିଃ ପ୍ରକ୍ଷିପେଦ୍ୱିଜ୍ଞଲାନିଲମ୍ ।
ଇତୟା ବାୟୁମାପୂର୍ୟ ବ୍ରହ୍ମନ୍-ଷୋଡଶମାତ୍ରୟା ॥ ୯୫ ॥

ପୁରିତଂ କୁମ୍ଭୟେପ୍ଲବ୍ଧାତ୍ମଃଷଷ୍ଠ୍ୟା ତୁ ମାତ୍ରୟା ।
ଦ୍ୱାତ୍ରିଂଶନ୍ନାତ୍ରୟା ସମ୍ୟଗ୍ରେଚୟେଦ୍ୱିଜ୍ଞଲାନିଲମ୍ ॥ ୯୬ ॥

ଏବଂ ପୁନଃ ପୁନଃ କାର୍ଯ୍ୟଂ ବ୍ୟକ୍ରମାନ୍ନୁକ୍ରମେଣ ତୁ ।
ସଂପୂର୍ଣ୍ଣକୁମ୍ଭବଦେହଂ କୁମ୍ଭୟେନ୍ନାତରିଶ୍ୱନା ॥ ୯୭ ॥

ପୁରଶାନ୍ନାତୟଃ ସର୍ବାଃ ପୂର୍ଯ୍ୟନ୍ତେ ମାତରିଶ୍ୱନା ।
ଏବଂ କୃତେ ସତି ବ୍ରହ୍ମଂଶ୍ଚରନ୍ତି ଦଶ ବାୟବଃ ॥ ୯୮ ॥

ହୃଦୟାୟୋରୁହଂ ଚାପି ବ୍ୟାକୋଟଂ ଭବତି ସ୍ମୁଟମ୍ ।
ତତ୍ର ପଶ୍ୟେଦ୍ୱାରାତ୍ମାନଂ ବାସୁଦେବମକଲ୍ମଷମ୍ ॥ ୯୯ ॥

ପ୍ରାତର୍ମଧ୍ୟାହ୍ନିନେ ସାୟମର୍ଧରାତ୍ରେ ଚ କୁମ୍ଭକାନ୍ ।
ଶନୈରଶୀତିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତଂ ଚତୁର୍ବାରଂ ସମଭ୍ୟସେତ୍ ॥ ୧୦୦ ॥

ଏକାହମାତ୍ରଂ କୁର୍ବାଣଃ ସର୍ବପାପୈଃ ପ୍ରମୁଚ୍ୟତେ ।
ସଂବସ୍ତରତ୍ରୟାଦୂର୍ଧ୍ଵଂ ପ୍ରାଣାୟାମପରୋ ନରଃ ॥ ୧୦୧ ॥

ଯୋଗସିଦ୍ଧୋ ଭବେଦ୍ୟୋଗୀ ବାୟୁଜିହ୍ଵିଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟଃ ।
ଅଳ୍ପାଶୀ ସ୍ଵଳ୍ପନିଦ୍ରାଂ ତେଜସ୍ଵୀ ବଲବାନ୍ଭବେତ୍ ॥ ୧୦୨ ॥

ଅପମୃତ୍ୟୁମତିକ୍ରମ୍ୟ ଦୀର୍ଘମାୟୁରବାପୁୟାତ୍ ।
ପ୍ରସ୍ଫେଦଜନନଂ ଯୁସ୍ୟ ପ୍ରାଣାୟାମସ୍ତୁ ସୋଽଧମଃ ॥ ୧୦୩ ॥

କଂପନଂ ବପୁଷୋ ଯୁସ୍ୟ ପ୍ରାଣାୟାମେଷୁ ମଧ୍ୟମଃ ।
ଭଞ୍ଜନଂ ବପୁଷୋ ଯୁସ୍ୟ ସ ଉତ୍ତମ ଉଦାହୃତଃ ॥ ୧୦୪ ॥

ଅଧମେ ବ୍ୟାଧିପାପାନାଂ ନାଶଃ ସ୍ୟାନ୍ନଧ୍ୟମେ ପୁନଃ ।
ପାପରୋଗମହାବ୍ୟାଧିନାଶଃ ସ୍ୟାଦୁତ୍ତମେ ପୁନଃ ॥ ୧୦୫ ॥

ଅଳ୍ପମୁଦ୍ରୋଽଳ୍ପବିଷ୍ଠ ଲଘୁଦେହୋ ମିତାଶନଃ ।
ପବିତ୍ରିୟଃ ପରୁମତିଃ କାଲତ୍ରୟବିଦାତ୍ସ୍ଵବାନ୍ ॥ ୧୦୬ ॥

ରେଚକଂ ପୁରକଂ ମୁକ୍ତା କୁମ୍ଭୀକରଶମେବ ଯଃ ।
କରୋତି ତ୍ରିଷୁ କାଳେଷୁ ନୈବ ତସ୍ୟାସ୍ତି ଦୁର୍ଲଭମ୍ ॥ ୧୦୭ ॥

ନାଭିକନ୍ଦେ ଚ ନାସାଗ୍ରେ ପାଦାଙ୍ଗୁଷ୍ଠେ ଚ ଯତ୍ନବାନ୍ ।
ଧାରୟେନ୍ନନସା ପ୍ରାଣାନ୍ସନ୍ଧ୍ୟାକାଳେଷୁ ବା ସଦା ॥ ୧୦୮ ॥

ସର୍ବରୋଗୈର୍ବିନିର୍ମୁକ୍ତୋ ଜୀବେଦ୍ୟୋଗୀ ଗତକ୍ଳମଃ ।
କୁକ୍ଷିରୋଗବିନାଶଃ ସ୍ୟାନ୍ନାଭିକନ୍ଦେଷୁ ଧାରଣାତ୍ ॥ ୧୦୯ ॥

ନାସାଗ୍ରେ ଧାରଣାଦୀର୍ଘମାୟୁଃ ସ୍ୟାଦେହଲାଘବମ୍ ।
ବ୍ରାହ୍ମେ ମୁହୂର୍ତ୍ତେ ସଂପ୍ରାପ୍ତେ ବାୟୁମାକୃଷ୍ୟ ଜିହ୍ଵୟା ॥ ୧୧୦ ॥

ପିବତସ୍ତ୍ରିଷ୍ଠ ମାସେଷୁ ବାକ୍ଷିଜିର୍ମହତୀ ଭବେତ୍ ।
ଅଭ୍ୟାସତଶ୍ଚ ଷଣ୍ଠାସାନ୍ନହାରୋଗବିନାଶନମ୍ ॥ ୧୧୧ ॥

ଯତ୍ର ଯତ୍ର ଧୃତୋ ବାୟୁରଙ୍ଗେ ରୋଗାଦିଦୃଷିତେ ।
ଧାରଣାଦେବ ମରୁତସ୍ତତ୍ତଦାରୋଗ୍ୟମଶୁତେ ॥ ୧୧୨ ॥

ମନସୋ ଧାରଣାଦେବ ପବନୋ ଧାରିତୋ ଭବେତ୍ ।
ମନସଃ ସ୍ଥାପନେ ହେତୁରୁଚ୍ୟତେ ଦ୍ଵିଜପୁଙ୍ଗବ ॥ ୧୧୩ ॥

କରଣାନି ସମାହୃତ୍ୟ ବିଷୟେଭ୍ୟଃ ସମାହିତଃ ।
ଅପାନମୂର୍ଧ୍ଵମାକୃଷ୍ୟେଦୁଦରୋପରି ଧାରୟେତ୍ ॥ ୧୧୪ ॥

ବଧୂନ୍-କରାଭ୍ୟାଂ ଶ୍ଳୋତ୍ରାଦିକରଣାନି ଯଥାତଥମ୍ ।
ୟୁଜ୍ଞାନସ୍ୟ ଯଥୋକ୍ତେନ ବର୍ତ୍ତନା ସ୍ଵବଶଂ ମନଃ ॥ ୧୧୫ ॥

ମନୋବଶାତ୍-ପ୍ରାଣବାୟୁଃ ସ୍ଵବଶେ ସ୍ଥାପ୍ୟତେ ସଦା ।
ନାସିକାପୁଟୟୋଃ ପ୍ରାଣଃ ପର୍ଯ୍ୟୟେଣ ପ୍ରବର୍ତ୍ତତେ ॥ ୧୧୬ ॥

ତିସ୍ରଶ୍ଚ ନାତିକାସ୍ତାସୁ ସ ଯାବନ୍ତଂ ଚରତ୍ୟୟମ୍ ।
ଶଙ୍ଖିନୀବିବରେ ଯାମ୍ୟେ ପ୍ରାଣଃ ପ୍ରାଣଭୃତାଂ ସତାମ୍ ॥ ୧୧୭ ॥

ତାବନ୍ତଂ ଚ ପୁନଃ କାଲଂ ସୌମ୍ୟେ ଚରତି ସଂତତମ୍ ।
ଇଦ୍ଘଂ କ୍ରମେଣ ଚରତା ବାୟୁନା ବାୟୁଜିନ୍ନରଃ ॥ ୧୧୮ ॥

ଅହଶ୍ଚ ରାତ୍ରିଂ ପକ୍ଷଂ ଚ ମାସମୃତ୍ଵୟନାଦିକମ୍ ।
ଅନ୍ତର୍ମୁଖୋ ବିଜାନୀୟାକ୍ଵାଳଭେଦଂ ସମାହିତଃ ॥ ୧୧୯ ॥

ଅଙ୍ଗୁଷ୍ଠାଦିସ୍ତ୍ରାବୟବସ୍ଥୁରଣାଦଶନେରପି ।
ଅରିଷ୍ଟୈର୍ଜୀବିତସ୍ୟାପି ଜାନୀୟାତ୍ସୟମାତ୍ମନଃ ॥ ୧୨୦ ॥

ଜ୍ଞାତ୍ୱା ଯୁତେତ କୈବଲ୍ୟପ୍ରାପ୍ତୟେ ଯୋଗବିଭମଃ ।
ପାଦାଙ୍ଗୁଷ୍ଠେ କରାଙ୍ଗୁଷ୍ଠେ ସ୍କୁରଣଂ ଯୁସ୍ୟ ନ ଶୁତିଃ ॥ ୧୨୧ ॥

ତସ୍ୟ ସଂବସ୍ତରାଦୂର୍ଧ୍ୱଂ ଜୀବିତସ୍ୟ କ୍ଷୟେ ଭବେତ୍ ।
ମଣିବନ୍ଧେ ତଥା ଗୁଲ୍ଫେ ସ୍କୁରଣଂ ଯୁସ୍ୟ ନ ଶ୍ୟତି ॥ ୧୨୨ ॥

ଷଣ୍ଠାସାବଧିରେତସ୍ୟ ଜୀବିତସ୍ୟ ସ୍ଥିତିର୍ଭବେତ୍ ।
କୂର୍ପରେ ସ୍କୁରଣଂ ଯୁସ୍ୟ ତସ୍ୟ ତ୍ରେିମାସିକୀ ସ୍ଥିତିଃ ॥ ୧୨୩ ॥

କୁକ୍ଷିମେହନପାର୍ଶ୍ୱେ ଚ ସ୍କୁରଣାନୁପଲମ୍ବନେ ।
ମାସାବଧିର୍ଜୀବିତସ୍ୟ ତୁ ଦର୍ଶନେ ତଦର୍ଥସ୍ୟ ॥ ୧୨୪ ॥

ଆଶ୍ରିତେ ଜଠରଦ୍ୱାରେ ଦିନାନି ଦଶ ଜୀବିତମ୍ ।
ଜ୍ୟୋତିଃ ଖଦ୍ୟୋତବଦ୍ୟସ୍ୟ ତଦର୍ଥଂ ତସ୍ୟ ଜୀବିତମ୍ ॥ ୧୨୫ ॥

ଜିହ୍ୱାଗ୍ରାଦର୍ଶନେ ତ୍ରୀଣି ଦିନାନି ସ୍ଥିତିରାତ୍ମନଃ ।
ଜ୍ୱାଲାୟା ଦର୍ଶନେ ମୃତ୍ୟୁର୍ଦ୍ଦିନେ ଭବତି ଧ୍ରୁବମ୍ ॥ ୧୨୬ ॥

ଏବମାଦୀନ୍ୟରିଷ୍ଟାନି ଦୃଷ୍ଟାୟୁଃକ୍ଷୟକାରଣମ୍ ।
ନିଃଶ୍ରେୟସାୟୁ ଯୁଞ୍ଜୀତ ଜପଧ୍ୟାନପରାୟଣଃ ॥ ୧୨୭ ॥

ମନସା ପରମାତ୍ମାନଂ ଧ୍ୟାତ୍ୱା ତଦ୍ରୂପତାମିୟାତ୍ ।
ୟଦ୍ୟଷ୍ଟାଦଶଭେଦେଷୁ ମର୍ମସ୍ଥାନେଷୁ ଧାରଣମ୍ ॥ ୧୨୮ ॥

ସ୍ଥାନାତ୍ସ୍ଥାନଂ ସମାକୃଷ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟାହାରା ସ ଉଚ୍ୟତେ ।
ପାଦାଙ୍ଗୁଷ୍ଠଂ ତଥା ଗୁଲ୍ଫଂ ଜଙ୍ଗାମଧ୍ୟଂ ତଥୈବ ଚ ॥ ୧୨୯ ॥

ମଧ୍ୟମୂର୍ଦ୍ଧୋଶ୍ଚ ମୂଳଂ ପାୟୁର୍ହୃଦୟମେବ ଚ ।
ମେହନଂ ଦେହମଧ୍ୟଂ ଚ ନାଭିଂ ଚ ଗଲକୂର୍ପରମ୍ ॥ ୧୩୦ ॥

ତାଲୁମୂଳଂ ଚ ମୂଳଂ ଚ ଘ୍ରାଣସ୍ୟାଶ୍ଳୋଷ ମଣ୍ଡଳମ୍ ।
ଭ୍ରୁବୋର୍ମଧ୍ୟଂ ଲଲାଟଂ ଚ ମୂଳମୂର୍ଧ୍ନଂ ଚ ଜାନୁନୀ ॥ ୧୩୧ ॥

ମୂଳଂ ଚ କରୟୋର୍ମୂଳଂ ମହାନ୍ତ୍ୟେତାନି ବୈ ଦ୍ଵିଜ ।
ପଞ୍ଚଭୂତମୟେ ଦେହେ ଭୂତେଷ୍ଠେତେଷୁ ପଞ୍ଚସୁ ॥ ୧୩୨ ॥

ମନସୋ ଧାରଣଂ ଯୁଦ୍ଧଦ୍ଵ୍ୟକ୍ତସ୍ୟ ଚ ଯୁମାଦିଭିଃ ।
ଧାରଣା ସା ଚ ସଂସାରସାଗରୋତ୍ତାରକାରଣମ୍ ॥ ୧୩୩ ॥

ଆଜାନୁପାଦପର୍ଯ୍ୟନ୍ତଂ ପୃଥିବୀସ୍ଥାନମିଷ୍ୟତେ ।
ପିତ୍ତଲା ଚତୁରସ୍ରା ଚ ବସୁଧା ବଜ୍ରଲାଞ୍ଛିତା ॥ ୧୩୪ ॥

ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତବ୍ୟା ପଞ୍ଚ ଘଟିକାସ୍ତ୍ରତାରୋପ୍ୟ ପ୍ରଭଞ୍ଜନମ୍ ।
ଆ ଜାନୁକଟିପର୍ଯ୍ୟନ୍ତମପାଂ ସ୍ଥାନଂ ପ୍ରକୀର୍ତ୍ତିତମ୍ ॥ ୧୩୫ ॥

ଅର୍ଧଚନ୍ଦ୍ରସମାକାରଂ ଶ୍ଵେତମର୍ଜୁନଲାଞ୍ଛିତମ୍ ।
ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତବ୍ୟମମ୍ବଃ ଶ୍ଵସନମାରୋପ୍ୟ ଦଶ ନାଡିକାଃ ॥ ୧୩୬ ॥

ଆ ଦେହମଧ୍ୟକଟ୍ୟନ୍ତମଗ୍ନିସ୍ଥାନମୁଦାହୃତମ୍ ।
ତତ୍ର ସିନ୍ଦୂରବର୍ଣ୍ଣୋଽଗ୍ନିର୍ଜ୍ଵାଳନଂ ଦଶ ପଞ୍ଚ ଚ ॥ ୧୩୭ ॥

ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତବ୍ୟା ନାଡିକାଃ ପ୍ରାଣଂ କୃତ୍ଵା କୁମ୍ଭେ ତଥେରିତମ୍ ।
ନାଭେରୂପରି ନାସାନ୍ତଂ ବାୟୁସ୍ଥାନଂ ତୁ ତତ୍ର ବୈ ॥ ୧୩୮ ॥

ବେଦିକାକାରବଜ୍ରମ୍ନୋ ବଲବାନ୍ଭୂତମାରୁତଃ ।
ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତବ୍ୟଃ କୁମ୍ଭକେନୈବ ପ୍ରାଣମାରୋପ୍ୟ ମାରୁତମ୍ ॥ ୧୩୯ ॥

ଘଟିକା ବିଂଶତିସ୍ତସ୍ଥାଦ୍-ଘ୍ରାଣାଦ୍-ବ୍ରହ୍ମବିଲାବଧି ।
ବ୍ୟୋମସ୍ଥାନଂ ନଭସ୍ତତ୍ର ଭିନ୍ନାଞ୍ଜନସମପ୍ରଭମ୍ ॥ ୧୪୦ ॥

ବ୍ୟୋମ୍ନି ମାରୁତମାରୋପ୍ୟ କୁମ୍ଭକେନୈବ ଯତ୍ନବାନ୍ ।
ପୃଥିବ୍ୟଂଶେ ତୁ ଦେହସ୍ୟ ଚତୁର୍ବାହୁଂ କିରୀଟିନମ୍ ॥ ୧୪୧ ॥

ଅନିରୁଦ୍ଧଂ ହରିଂ ଯୋଗୀ ଯତେତ ଭବମୁକ୍ତୟେ ।
ଅବଂଶେ ପୁରୁଷେଦ୍ୟୋଗୀ ନାରାୟଣମୁଦଗ୍ରଧୀଃ ॥ ୧୪୨ ॥

ପ୍ରତ୍ୟୁମ୍ନମଗ୍ନୌ ବାୟୁଂଶେ ସଂକର୍ଷଣମତଃ ପରମ୍ ।
ବ୍ୟୋମାଂଶେ ପରମାତ୍ମାନଂ ବାସୁଦେବଂ ସଦା ସ୍ମରେତ୍ ॥ ୧୪୩ ॥

ଅଚିରାଦେବ ତତ୍-ପ୍ରାପ୍ତିର୍ଯୁଜ୍ଞାନସ୍ୟ ନ ସଂଶୟଃ ।
ବଜ୍ରା ଯୋଗାସନଂ ପୂର୍ବଂ ହୃଦେଶେ ହୃଦୟାଞ୍ଜଲିଃ ॥ ୧୪୪ ॥

ନାସାଗ୍ରନ୍ୟସ୍ତନୟନୋ ଜିହ୍ଵାଂ କୃତ୍ଵା ଚ ତାଲୁନି ।
ଦନ୍ତୈର୍ଦନ୍ତ୍ରାନସଂସ୍ପୃଶ୍ୟ ଉର୍ଧ୍ଵକାୟଃ ସମାହିତଃ ॥ ୧୪୫ ॥

ସଂୟମେକେନ୍ଦ୍ରିୟଗ୍ରାମମାତ୍ମବୁଦ୍ଧ୍ୟା ବିଶୁଦ୍ଧୟା ।
ଚିତ୍ତନଂ ବାସୁଦେବସ୍ୟ ପରସ୍ୟ ପରମାତ୍ମନଃ ॥ ୧୪୬ ॥

ସ୍ଵରୂପବ୍ୟାପ୍ତରୂପସ୍ୟ ଧ୍ୟାନଂ କୈବଲ୍ୟସିଦ୍ଧିଦମ୍ ।
ୟାମମାତ୍ରଂ ବାସୁଦେବଂ ଚିତ୍ତୟେନ୍ନୁମ୍ଭକେନ ଯଃ ॥ ୧୪୭ ॥

ସପ୍ତଜନ୍ମାର୍ଜିତଂ ପାପଂ ତସ୍ୟ ନଶ୍ୟତି ଯୋଗିନଃ ।
ନାଭିକନ୍ଦାସୁମାରଭ୍ୟ ଯାବଦ୍ଭୃଦୟଗୋଚରମ୍ ॥ ୧୪୮ ॥

ଜାଗ୍ରଦୃତ୍ତିଂ ବିଜାନୀୟାକ୍ଷଣସ୍ଥଂ ସ୍ଵପ୍ନବର୍ତ୍ତନମ୍ ।
ସୁଷୁପ୍ତଂ ତାଲୁମଧ୍ୟସ୍ଥଂ ତୁର୍ଯ୍ୟଂ ଭୂମଧ୍ୟସଂସ୍ଥିତମ୍ ॥ ୧୪୯ ॥

ତୁର୍ଯ୍ୟତୀତଂ ପରଂ ବ୍ରହ୍ମ ବ୍ରହ୍ମରକ୍ଷେ ତୁ ଲକ୍ଷୟେତ୍ ।
ଜାଗ୍ରଦୃତ୍ତିଂ ସମାରଭ୍ୟ ଯାବଦ୍-ବ୍ରହ୍ମବିଲୀଢ଼ରମ୍ ॥ ୧୫୦ ॥

ତତ୍ରାତ୍ମାୟଂ ତୁରୀୟସ୍ୟ ତୁର୍ଯ୍ୟାନ୍ତେ ବିଷ୍ଣୁରୂପ୍ୟତେ ।
ଧ୍ୟାନେନୈବ ସମାୟୁକ୍ତୋ ବ୍ୟୋମ୍ନି ତାତ୍ୟନ୍ତନିର୍ମଳେ ॥ ୧୫୧ ॥

ସୂର୍ଯ୍ୟକୋଟିଦ୍ୟୁତିରଥଂ ନିତ୍ୟୋଦିତମଧୋଷଜମ୍ ।
ହୃଦୟାମ୍ବୁରୁହାସୀନଂ ଧ୍ୟାୟେନ୍ନା ବିଶ୍ୱରୂପିଣମ୍ ॥ ୧୫୨ ॥

ଅନେକାକାରଖଚିତମନେକବଦନାନ୍ୱିତମ୍ ।
ଅନେକଭୁଜସଂଯୁକ୍ତମନେକାୟୁଧମଣ୍ଡିତମ୍ ॥ ୧୫୩ ॥

ନନାବର୍ଣ୍ଣଧରଂ ଦେବଂ ଶାନ୍ତମୁଗ୍ରମୁଦାୟୁଧମ୍ ।
ଅନେକନୟନାକୀର୍ଣ୍ଣଂ ସୂର୍ଯ୍ୟକୋଟିସମପ୍ରଭମ୍ ॥ ୧୫୪ ॥

ଧ୍ୟାୟତୋ ଯୋଗିନଃ ସର୍ବମନୋବୃତ୍ତିର୍ବିନଶ୍ୟତି ।
ହୃଦ୍-ପୁଷ୍ପରୀକମଧ୍ୟସ୍ଥଂ ଚୈତନ୍ୟଜ୍ୟୋତିରବ୍ୟୟମ୍ ॥ ୧୫୫ ॥

କଦମ୍ବଗୋଲକାକାରଂ ତୁର୍ଯ୍ୟାତୀତଂ ପରାପୁରମ୍ ।
ଅନନ୍ତମାନନ୍ଦମୟଂ ଚିନ୍ମୟଂ ଭାସ୍କରଂ ବିଭୁମ୍ ॥ ୧୫୬ ॥

ନିବାତଦୀପସଦୃଶମକୃତ୍ରିମମଣିପ୍ରଭମ୍ ।
ଧ୍ୟାୟତୋ ଯୋଗିନସ୍ତସ୍ୟ ମୁକ୍ତିଃ କରତଲେ ସ୍ଥିତା ॥ ୧୫୭ ॥

ବିଶ୍ୱରୂପସ୍ୟ ଦେବସ୍ୟ ରୂପଂ ଯୁକ୍ତିଂଚିଦେବ ହି ।
ସ୍ଥବୀୟଃ ସୁକ୍ଷ୍ମମନ୍ୟଦ୍ୱା ପଶ୍ୟନ୍ ହୃଦୟପଙ୍କଜେ ॥ ୧୫୮ ॥

ଧ୍ୟାୟତୋ ଯୋଗିନୋ ଯସ୍ମୁ ସାକ୍ଷାଦେବ ପ୍ରକାଶତେ ।
ଅଶିମାଦିଫଳଂ ଚୈବ ସୁଖେନୈବୋପଜାୟତେ ॥ ୧୫୯ ॥

ଜୀବାତ୍ମନଃ ପରସ୍ୟାପି ଯଦ୍ୟେବମୁଭୟୋରପି ।
ଅହମେବ ପରଂବ୍ରହ୍ମ ବ୍ରହ୍ମାହମିତି ସଂସ୍ଥିତିଃ ॥ ୧୬୦ ॥

ସମାଧିଃ ସ ତୁ ବିଜ୍ଞେୟଃ ସର୍ବବୃତ୍ତିବିବର୍ଜିତଃ ।
ବ୍ରହ୍ମ ସଂପଦ୍ୟତେ ଯୋଗୀ ନ ଭୁୟଃ ସଂସୃତିଂ ବ୍ରଜେତ୍ ॥ ୧୬୧ ॥

ଏବଂ ବିଶୋଧ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱାନି ଯୋଗୀ ନିଃସ୍ୱହରେତସା ।
ୟଥା ନିରିକ୍ଷନୋ ବହିଃ ସ୍ୱୟମେବ ପ୍ରଶାମ୍ୟତି ॥ ୧୬୨ ॥

ଗ୍ରାହ୍ୟାଭାବେ ମନଃ ପ୍ରାଣୋ ନିଶ୍ଚୟଜ୍ଞାନସଂଯୁତଃ ।
ଶୁଦ୍ଧସତ୍ତ୍ୱେ ପରେ ଲୀନୋ ଜୀବଃ ସୈନ୍ଦବପିଣ୍ଡବତ୍ ॥ ୧୬୩ ॥

ମୋହଜାଲକସଂଘାତୋ ବିଶ୍ଵଂ ପଶ୍ୟତି ସ୍ୱପ୍ନବତ୍ ।
ସୁଷୁପ୍ତିବଦ୍ୟଶ୍ଚରତି ସ୍ୱଭାବପରିନିଶ୍ଚଳଃ ॥ ୧୬୪ ॥

ନିର୍ବାଣପଦମାଶ୍ରିତ୍ୟ ଯୋଗୀ କୈବଲ୍ୟମଶ୍ରୁତ ଇତ୍ୟୁପନିଷତ୍ ॥

ଓଁ ପୂର୍ଣ୍ଣମଦଃ ପୂର୍ଣ୍ଣମିଦଂ ପୂର୍ଣ୍ଣାତ୍-ପୂର୍ଣ୍ଣମୁଦତ୍ୟତେ ।
ପୂର୍ଣ୍ଣସ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣମାଦାୟ ପୂର୍ଣ୍ଣମେବାବଶିଷ୍ୟତେ ॥
ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ॥

॥ ଇତି ତ୍ରିଶିଖିବ୍ରାହ୍ମଣୋପନିଷତ୍ସମାପ୍ତା ॥

