

ଓଁ ଶ୍ରୀ ଗଣେଶାୟ ନମଃ

ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତୀୟ ବୈଦିକ ସାହିତ୍ୟ

Vedic Literature of Ancient India

ଉପନିଷଦ

(ଉପନିଷତ୍)

Upanishad / उपनिषद्

୧୦୮ ଉପନିଷଦ (ଭାଗ – ୫)

108 Upanishad (Vol – 5)

ସଂପାଦନ - ଶ୍ରୀ ପ୍ରକାଶ ପ୍ରଧାନ

Editor – Prakash Pradhan

ଭାଷା - ସଂସ୍କୃତ-ଓଡ଼ିଆ

Language – Sanskrit - Odia

ଉପଦେଷ୍ଟା

ପଣ୍ଡିତ ଶ୍ରୀ ସନ୍ତୋଷ 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 ୩୫ଟି ଉପନିଷଦ ଯୋଗ କରାଯାଇ ଏହାକୁ ୧୩୫ଟି କରିଦିଆଗଲା । ତେଣୁ ୧୩୫ଟି 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, କୁଣ୍ଡିକା	-	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, ହୃଦୟାବଳୀ, 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

ଯୋଗଚୂଡାମଣି ଉପନିଷଦ

(Yogachudamanyupanisat / Yogachudamani Upanishad)

ସଂପାଦନ - ଶ୍ରୀ ପ୍ରକାଶ ପ୍ରଧାନ

Editor – Prakash Pradhan

ଭାଷା - ସଂସ୍କୃତ-ଓଡ଼ିଆ

Language – Sanskrit - Odia

ଶୁଦ୍ଧିକରଣ (Proofreading by)

ଶ୍ରୀ ଅରୁଣ କୁମାର ପରିଡ଼ା



ଶ୍ରୀ ପ୍ରକାଶ ପ୍ରଧାନ

ସଂପାଦକ

prakash@scholarshoppe.com

ଶୁଦ୍ଧିକରଣ



ଶ୍ରୀ ଅରୁଣ କୁମାର ପରିଡ଼ା

ସଂସାରଦଳ, ପଟ୍ଟାମୁଣ୍ଡାଈ,

କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା, ଓଡ଼ିଶା

arunhkd12@gmail.com

ଘୋଗରୂତାମଣ୍ଡାପନିଷଦ୍ / ଘୋଗରୂତାମଣି ଉପନିଷଦ୍



॥ ଅଥ ଘୋଗରୂତାମଣ୍ଡାପନିଷଦ୍ ॥

ମୂଳାଧାରାଦିଷଟ୍ଟକ୍ରଂ ସହସ୍ରାରୋପରି ସ୍ଥିତମ୍ ।

ଘୋଗଜ୍ଞାନୈକଫଳକଂ ରାମଚନ୍ଦ୍ରପଦଂ ଭଜେ ॥

ଓଁ ଆପ୍ୟାୟନ୍ତୁ ମମାଜ୍ଞାନି ବାକ୍ପ୍ରାଣଶ୍ଚକ୍ଷୁଃ ଶ୍ରୋତ୍ରମଥୋ ବଲମିନ୍ଦ୍ରିୟାଣି ଚ ।

ସର୍ବାଣି ସର୍ବଂ ବ୍ରହ୍ମୈପନିଷଦଂ ମାଃହଂ ବ୍ରହ୍ମ ନିରାକୁର୍ଯ୍ୟାଂ ମା ମା ବ୍ରହ୍ମ

ନିରାକରୋଦନିରାକରଶମସ୍ତୁନିରାକରଣଂ ମେଃସ୍ତୁ ତଦାତ୍ମନି ନିରତେ ଯୁ

ଉପନିଷସ୍ତୁ ଧର୍ମାସ୍ତେ ମୟି ସନ୍ତୁ ତେ ମୟି ସନ୍ତୁ ।

ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ॥

ଓଁ ଘୋଗରୂତାମଣିଂ ବକ୍ଷ୍ୟେ ଘୋଗିନାଂ ହିତକାମ୍ୟୟା ।

କୈବଲ୍ୟସିଦ୍ଧିଦଂ ଗୁହଂ ସେବିତଂ ଘୋଗବିଭୂମୈଃ ॥୧॥

ଆସନଂ ପ୍ରାଣସଂରୋଧଃ ପ୍ରତ୍ୟାହାରଶ୍ଚ ଧାରଣା ।

ଧ୍ୟାନଂ ସମାଧିରେତାନି ଘୋଗାଜ୍ଞାନି ଭବନ୍ତି ଷଟ୍ ॥୨॥

ଏକଂ ସିଦ୍ଧାସନଂ ପ୍ରୋକ୍ତଂ ଦ୍ଵିତୀୟଂ କମଲାସନମ୍ ।

ଷଟ୍ଟକ୍ରଂ ଷୋଡଶାଧାରଂ ତ୍ରିଲକ୍ଷ୍ୟଂ ବ୍ୟୋମପଞ୍ଚିକମ୍ ॥୩॥

ସ୍ଵଦେହେ ଘୋ ନ ଜାନାତି ତସ୍ୟ ସିଦ୍ଧିଃ କଥଂ ଭବେତ୍ ।

ଚତୁର୍ଦ୍ଦଳଂ ସ୍ୟାଦାଧାରଂ ସ୍ଵାଧିଷ୍ଠାନଂ ଚ ଷଡ୍ଦଳମ୍ ॥୪॥

ନାଭୌ ଦଶଦଳଂ ପଦ୍ମଂ ହୃଦୟେ ଦ୍ଵାଦଶାରକମ୍ ।

ଷୋଡଶାରଂ ବିଶୁଦ୍ଧାଖ୍ୟଂ ଭୂମଧ୍ୟେ ଦ୍ଵିଦଳଂ ତଥା ॥୫॥

ସହସ୍ରଦଳସଂଖ୍ୟାତଂ ବ୍ରହ୍ମରକ୍ଷେ ମହାପଥଃ ।
ଆଧାରଂ ପ୍ରଥମଂ ଚକ୍ରଂ ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନଂ ଦ୍ୱିତୀୟକମ୍ ॥୭॥

ଘୋନିସ୍ଥାନଂ ଦ୍ୱୟୋର୍ମଧ୍ୟେ କାମରୂପଂ ନିଗଦ୍ୟତେ ।
କାମାଖ୍ୟଂ ତୁ ଗୁପ୍ତସ୍ଥାନେ ପଞ୍ଚମଂ ତୁ ଚତୁର୍ଦ୍ଦଳମ୍ ॥୮॥

ତନ୍ମଧ୍ୟେ ପ୍ରୋତ୍ୟତେ ଘୋନିଃ କାମାଖ୍ୟା ସିଦ୍ଧବନ୍ଧିତା ।
ତସ୍ୟ ମଧ୍ୟେ ମହାଲିଙ୍ଗଂ ପଶ୍ଚିମାଭିମୁଖଂ ସ୍ଥିତମ୍ ॥୯॥

ନାଭୌ ତୁ ମଣିବଦ୍ୱିମ୍ବଂ ଘୋ ଜାନାତି ସ ଘୋଗବିତ୍ ।
ତପ୍ତଚାମୀକରାଭାସଂ ତତିଲ୍ଲେଖେବ ବିସ୍ମୁରତ୍ ॥୧୦॥

ତ୍ରିକୋଣଂ ତତ୍-ପୁରଂ ବହ୍ନେରଧୋ ମେନ୍ଦ୍ରାତ୍-ପ୍ରତିଷ୍ଠିତମ୍ ।
ସମାଧୌ ପରମଂ ଜ୍ୟୋତିରନନ୍ତଂ ବିଶ୍ୱତୋମୁଖମ୍ ॥୧୧॥

ତସ୍ମିନ୍ମୁଖେ ମହାଘୋଗେ ଯାତାୟାତୋ ନ ବିଦ୍ୟତେ ।
ସ୍ୱଶବେନ ଭବେତ୍-ପ୍ରାଣଃ ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନଂ ତଦାଶ୍ରୟଃ ॥୧୨॥

ସ୍ୱାଧିଷ୍ଠାନାଶ୍ରୟାଦସ୍ଥାନେନ୍ଦ୍ରମେବାଭିଧୀୟତେ ।
ତନ୍ତୁନା ମଣିବତ୍-ପ୍ରୋତୋ ଘୋତ୍ର କନ୍ଧଃ ସୁଷୁମ୍ନୟା ॥୧୩॥

ତନ୍ନାଭିମଣ୍ଡଲେ ଚକ୍ରଂ ପ୍ରୋତ୍ୟତେ ମଣିପୁରକମ୍ ।
ଦ୍ୱାଦଶାରେ ମହାଚକ୍ରେ ପୁଣ୍ୟପାପବିବର୍ଜିତେ ॥୧୪॥

ତାବଜ୍ଞୀବୋ ଭ୍ରମତ୍ୟେବଂ ଯାବତ୍ତତ୍ତଂ ନ ବିନ୍ଧତି ।
ଉର୍ଧ୍ୱଂ ମେନ୍ଦ୍ରାଦଧୋ ନାଭେଃ କନ୍ଧେ ଘୋନିଃ ଖଗାଶ୍ରବତ୍ ॥୧୫॥

ତତ୍ର ନାତ୍ୟଃ ସମୁପ୍ସନ୍ନାଃ ସହସ୍ରାଣାଂ ଦ୍ୱିସପ୍ତତିଃ ।
ତେଷୁ ନାତୀସହସ୍ରେଷୁ ଦ୍ୱିସପ୍ତତିରୁଦାହୃତା ॥୧୬॥

ପ୍ରଧାନାଃ ପ୍ରାଣବାହିନୋଃ ଭୂୟସ୍ତାସ୍ତୁ ଦଶସ୍ତୁତାଃ ।
ଇତା ଚ ପିଙ୍ଗଳା ଚୈବ ସୁଷୁମ୍ନା ଚ ତୃତୀୟା ॥୧୬॥

ଗାନ୍ଧାରୀ ହସ୍ତିଜିହ୍ବା ଚ ପୂଷା ଚୈବ ଯଶସ୍ବିନୀ ।
ଅଲମ୍ବୁସା କୁହୁଶ୍ଚୈବ ଶଙ୍ଖିନୀ ଦଶମୀ ସ୍ତୁତା ॥୧୭॥

ଏତନ୍ନାତୀମହାଚକ୍ରଂ ଜ୍ଞାତବ୍ୟଂ ଯୋଗିଭିଃ ସଦା ।
ଇତା ବାମେ ସ୍ଥିତା ଭାଗେ ଦକ୍ଷିଣେ ପିଙ୍ଗଳା ସ୍ଥିତା ॥୧୮॥

ସୁଷୁମ୍ନା ମଧ୍ୟଦେଶେ ତୁ ଗାନ୍ଧାରୀ ବାମଚକ୍ଷୁଷି ।
ଦକ୍ଷିଣେ ହସ୍ତିଜିହ୍ବା ଚ ପୂଷା କର୍ଣ୍ଣେ ଚ ଦକ୍ଷିଣେ ॥୧୯॥

ଯଶସ୍ବିନୀ ବାମକର୍ଣ୍ଣେ ଚାନନେ ଚାପ୍ୟଲମ୍ବୁସା ।
କୁହୁଶ୍ଚ ଲିଙ୍ଗଦେଶେ ତୁ ମୂଳସ୍ଥାନେ ତୁ ଶଙ୍ଖିନୀ ॥୨୦॥

ଏବଂ ଦ୍ଵାରଂ ସମାଶ୍ରିତ୍ୟ ତିଷ୍ଠନ୍ତେ ନାତୟଃ କ୍ରମାତ୍ ।
ଇତାପିଙ୍ଗଳାସୌଷୁମ୍ନାଃ ପ୍ରାଣମାର୍ଗେ ଚ ସଂସ୍ଥିତାଃ ॥୨୧॥

ସତତଂ ପ୍ରାଣବାହିନ୍ୟଃ ସୋମସୂର୍ଯ୍ୟାଗ୍ନିଦେବତାଃ ।
ପ୍ରାଣାପାନସମାନାଶ୍ୟା ବ୍ୟାନୋଦାନୌ ଚ ବାୟବଃ ॥୨୨॥

ନାଗଃ କୂର୍ମୋଽଥ କୃକରୋ ଦେବଦତ୍ତୋ ଧନଂଜୟଃ ।
ହୃଦି ପ୍ରାଣଃ ସ୍ଥିତୋ ନିତ୍ୟମପାନୋ ଗୁଦମଣ୍ଡଳେ ॥୨୩॥

ସମାନୋ ନାଭିଦେଶେ ତୁ ଉଦାନଃ କଣ୍ଠମଧ୍ୟଗଃ ।
ବ୍ୟାନଃ ସର୍ବଶରୀରେ ତୁ ପ୍ରଧାନାଃ ପଞ୍ଚି ବାୟବଃ ॥୨୪॥

ଉଦ୍ଘାରେ ନାଗ ଆଶ୍ୟାତଃ କୂର୍ମ ଉନ୍ମୁଳନେ ତଥା ।
କୃକରଃ କ୍ଷୁଦ୍ରରୋ ଜ୍ଞେୟୋ ଦେବଦତ୍ତୋ ବିଜୃମ୍ଭଣେ ॥୨୫॥

ନ ଜହାତି ମୃତଂ ବାପି ସର୍ବବ୍ୟାପୀ ଧନଂଜୟଃ ।
ଏତେ ନାତୀଷୁ ସର୍ବାସୁ ଭ୍ରମନ୍ତେ ଜୀବଜନ୍ତବଃ ॥୭୬॥

ଆକ୍ଷିପ୍ତୋ ଭୁଜଦଣ୍ଡେନ ଯଥା ଚଳତି କନ୍ଦୁକଃ ।
ପ୍ରାଣାପାନସମାକ୍ଷିପ୍ତସ୍ତଥା ଜୀବୋ ନ ତିଷ୍ଠତି ॥୭୭॥

ପ୍ରାଣାପାନବଶୋ ଜୀବୋ ହ୍ୟଧକ୍ଷୋର୍ଧ୍ଵଂ ଚ ଧାବତି ।
ବାମଦକ୍ଷିଣମାର୍ଗାଭ୍ୟାଂ ଚଞ୍ଚିଲତ୍ଵାନୁ ଦୃଶ୍ୟତେ ॥୭୮॥

ରଞ୍ଜୁବଞ୍ଜୋ ଯଥା ଶ୍ୟେନୋ ଗତୋଽପ୍ୟାକୃଷ୍ୟତେ ପୁନଃ ।
ଗୁଣବଦ୍ଧସ୍ତଥା ଜୀବଃ ପ୍ରାଣାପାନେନ କର୍ଷତି ॥୭୯॥

ପ୍ରାଣାପାନବଶୋ ଜୀବୋ ହ୍ୟଧକ୍ଷୋର୍ଧ୍ଵଂ ଚ ଗଚ୍ଛତି ।
ଅପାନଃ କର୍ଷତି ପ୍ରାଣଂ ପ୍ରାଣୋଽପାନଂ ଚ କର୍ଷତି ।
ଉର୍ଧ୍ଵାଧଃସଂସ୍ଥିତାବେତୌ ଘ୍ନୋ ଜାନାତି ସ ଘ୍ନୋଗବିତ୍ ॥୮୦॥

ହକାରେଣ ବହିର୍ଯ୍ୟାତି ସକାରେଣ ବିଶେତ୍-ପୁନଃ ।
ହଂସ ହଂସେତ୍ୟମ୍ନଂ ମନ୍ତ୍ରଂ ଜୀବୋ ଜପତି ସର୍ବଦା ॥୮୧॥

ଷଟ୍‌ଶତାନି ଦିବାରାତ୍ରୌ ସହସ୍ରାଶ୍ୟକବିଂଶତିଃ ।
ଏତସ୍ତଂଶ୍ୟାନୁତଂ ମନ୍ତ୍ରଂ ଜୀବୋ ଜପତି ସର୍ବଦା ॥୮୨॥

ଅଜପା ନାମ ଗାୟତ୍ରୀ ଘ୍ନୋଗିନାଂ ମୋକ୍ଷଦା ସଦା ।
ଅସ୍ୟାଃ ସଂକଳ୍ପମାତ୍ରେଣ ସର୍ବପାପୈଃ ପ୍ରମୁଚ୍ୟତେ ॥୮୩॥

ଅନୟା ସଦୃଶୀ ବିଦ୍ୟା ଅନୟା ସଦୃଶୋ ଜପଃ ।
ଅନୟା ସଦୃଶଂ ଜ୍ଞାନଂ ନ ଭୂତଂ ନ ଭବିଷ୍ୟତି ॥୮୪॥

କୁଣ୍ଡଲିନୀ ସମୁଦ୍-ଭୂତା ଗାୟତ୍ରୀ ପ୍ରାଣଧାରିଣୀ ।
ପ୍ରାଣବିଦ୍ୟା ମହାବିଦ୍ୟା ଯସ୍ତାଂ ବେଢ଼ି ସ ବେଦବିତ୍ ॥୩୫॥

କନ୍ଦୋର୍ପେ କୁଣ୍ଡଲୀଶକ୍ତିରଷ୍ଟଧା କୁଣ୍ଡଳାକୃତିଃ ।
ବ୍ରହ୍ମଦ୍ବାରମୁଖଂ ନିତ୍ୟଂ ମୁଖେନାଛାଦ୍ୟ ତିଷ୍ଠତି ॥୩୬॥

ଯେନ ଦ୍ବାରେଣ ଗନ୍ତବ୍ୟଂ ବ୍ରହ୍ମଦ୍ବାରମନାମୟମ୍ ।
ମୁଖେନାଛାଦ୍ୟ ତଦ୍ବାରଂ ପ୍ରସୁପ୍ତା ପରମେଶ୍ବରୀ ॥୩୭॥

ପ୍ରବୁଦ୍ଧା ବହ୍ନିଘ୍ନେନେନ ମନସା ମରୁତା ସହ ।
ସୂଚିବଦ୍ଧାତ୍ରମାଦାୟ ବ୍ରଜତ୍ୟୁର୍ଧ୍ବଂ ସୁଷୁମ୍ନୟା ॥୩୮॥

ଉଦ୍ଧାଟୟେନ୍ନବାଟଂ ତୁ ଯଥା କୁଞ୍ଚିକୟା ଗୃହମ୍ ।
କୁଣ୍ଡଲିନୀଂ ତଥା ଘୋରୀ ମୋକ୍ଷଦ୍ବାରଂ ପ୍ରଭେଦୟେତ୍ ॥୩୯॥

କୃତ୍ବା ସଂପୁଟିତୌ କରୌ ଦୃଢତରଂ ବଜ୍ରା ତୁ ପଦ୍ମାସନଂ
ଗାଢ଼ଂ ବକ୍ଷସି ସଂନିଧାୟ ରୁରୁକଂ ଧ୍ୟାନଂ ଚ ତଳେଷ୍ଠିତମ୍ ।
ବାରଂବାରମପାନମୂର୍ଧ୍ବମନିଲଂ ପ୍ରୋକ୍ତାରୟେତ୍-ପୁରିତଂ
ମୁଞ୍ଚିନ୍-ପ୍ରାଣମୁପୈତି ବୋଧମତୁଲଂ ଶକ୍ତିପ୍ରଭାବାନ୍ନରଃ ॥୪୦॥

ଅଙ୍ଗାନାଂ ମର୍ଦ୍ଦନଂ କୃତ୍ବା ଶ୍ରମସଂଜାତବାରିଣା ।
କଟୁମୂଳବଶତ୍ୟାଗୀ କ୍ଷୀରଭୋଜନମାଚରେତ୍ ॥୪୧॥

ବ୍ରହ୍ମଚାରୀ ମିତାହାରୀ ଘୋରୀ ଘୋରପରାୟଣଃ ।
ଅଦ୍ଭାଦୂର୍ଧ୍ବଂ ଉବେସ୍ତିଞ୍ଚୋ ନାତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟା ବିଚାରଣା ॥୪୨॥

ସୁସ୍ମିରୁମଧୁରାହାରଶ୍ଚତୁର୍ଥାଂଶବିବର୍ଜିତଃ ।
ଭୁଞ୍ଜିତେ ଶିବସଂପ୍ରୀତ୍ୟା ମିତାହାରୀ ସ ଉଚ୍ୟତେ ॥୪୩॥

କନ୍ଦୋର୍ପ୍ତେ କୁଣ୍ଡଳୀଶକ୍ତିରଞ୍ଜୟା କୁଣ୍ଡଳୀକୃତିଃ ।
ବନ୍ଧନାୟ ଚ ମୁଦାନାଂ ଘୋରିନାଂ ମୋକ୍ଷଦା ସଦା ॥୪୪॥

ମହାମୁଦ୍ରା ନଭୋମୁଦ୍ରା ଓତ୍ୟାଶଂ ଚ ଜଲନ୍ଧରମ୍ ।
ମୂଲବନ୍ଧଂ ଚ ଘୋ ବେଢ଼ି ସ ଘୋଗୀ ମୁକ୍ତିଭାଜନମ୍ ॥୪୫॥

ପାର୍ଶ୍ଵିଘାତେନ ସଂପୀତ୍ୟ ଘୋନିମାକୁଞ୍ଜସ୍ଵେଦୁଦମ୍ ।
ଅପାନମୂର୍ଧ୍ଵମାକୃଷ୍ୟ ମୂଲବନ୍ଧୋ ବିଧୀୟତେ ॥୪୬॥

ଅପାନପ୍ରାଣଘୋରେକ୍ୟଂ କ୍ଷୟାନ୍ମୁତ୍ରପୁରୀଷଘୋଃ ।
ଯୁବା ଭବତି ବୃଦ୍ଧୋଽପି ସତତଂ ମୂଲବନ୍ଧନାତ୍ ॥୪୭॥

ଓତ୍ୟାଶଂ କୁରୁତେ ଯସ୍ମାଦବିଶ୍ରାନ୍ତଂ ମହାଶଗଃ ।
ଓଢ଼ିୟାଶଂ ତଦେବ ସ୍ୟାନ୍ମୁତ୍ୟମାତଙ୍ଗକେସରୀ ॥୪୮॥

ଭଦରାପୂର୍ଣ୍ଣିମଂ ତାଶମଧୋ ନାଭେର୍ନିଗଦ୍ୟତେ ।
ଓତ୍ୟାଶମୁଦରେ ବନ୍ଧସ୍ତୁତ ବନ୍ଧୋ ବିଧୀୟତେ ॥୪୯॥

ବଧ୍ନାତି ହି ଶିରୋଜାତମଧୋଗାମି ନଭୋଜଲମ୍ ।
ତତୋ ଜାଲନ୍ଧରୋ ବନ୍ଧଃ କଷ୍ଟଦୁଃଖୌଘନାଶନଃ ॥୫୦॥

ଜାଲନ୍ଧରେ କୃତେ ବନ୍ଧେ କଷ୍ଟସଂକୋଚଲକ୍ଷଣେ ।
ନ ପୀୟୂଷଂ ପତତ୍ୟଗ୍ନୌ ନ ଚ ବାୟୁଃ ପ୍ରଧାବତି ॥୫୧॥

କପାଳକୁହରେ ଜିହ୍ଵା ପ୍ରବିଷ୍ଟା ବିପରୀତଗା ।
ଭ୍ରୁବୋରନ୍ତର୍ଗତା ଦୃଷ୍ଟିର୍ମୁଦ୍ରା ଭବତି ଖେଚରୀ ॥୫୨॥

ନ ରୋଗୋ ମରଣଂ ତସ୍ୟ ନ ନିଦ୍ରା ନ କ୍ଷୁଧା ଦୃଷ୍ଟା ।
ନ ଚ ମୂର୍ଚ୍ଛା ଭବେତ୍ତସ୍ୟ ଘୋ ମୁଦ୍ରାଂ ବେଢ଼ି ଖେଚରୀମ୍ ॥୫୩॥

ପୀତ୍ୟତେ ନ ଚ ରୋଗେଣ ଲିପ୍ୟତେ ନ ସ କର୍ମଭିଃ ।
ବାଧ୍ୟତେ ନ ଚ କେନାପି ଘ୍ନୋ ମୁଦ୍ରାଂ ବେଢ଼ି ଖେଚରୀମ୍ ॥୫୪॥

ଚିତ୍ତଂ ଚରତି ଖେ ଯସ୍ମାଞ୍ଜିତ୍ତ୍ୱା ଚରତି ଖେ ଯତଃ ।
ତେନେୟଂ ଖେଚରୀ ମୁଦ୍ରା ସର୍ବସିଦ୍ଧନମସ୍ତୁତା ॥୫୫॥

ବିନ୍ଦୁମୂଳଶରୀରାଣି ଶିରାସ୍ତତ୍ର ପ୍ରତିଷ୍ଠିତାଃ ।
ଭାବୟନ୍ତୀ ଶରୀରାଣି ଆ ପାଦତଲମସ୍ତକମ୍ ॥୫୬॥

ଖେଚର୍ଯ୍ୟା ମୁଦ୍ରିତଂ ଯେନ ବିବରଂ ଲମ୍ବିକୋର୍ଧ୍ୱତଃ ।
ନ ତସ୍ୟ କ୍ଷୀୟତେ ବିନ୍ଦୁଃ କାମିନୀଲିଙ୍ଗିତସ୍ୟ ଚ ॥୫୭॥

ୟାବଦ୍ବିନ୍ଦୁଃ ସ୍ଥିତୋ ଦେହେ ତାବନ୍ନୃତ୍ୟଭୟଂ କୁତଃ ।
ୟାବଦ୍ବଦ୍ଧା ନଭୋମୁଦ୍ରା ତାବଦ୍ବିନ୍ଦୁର୍ନ ଗଚ୍ଛତି ॥୫୮॥

ଜ୍ୱଳିତୋଽପି ଯଥା ବିନ୍ଦୁଃ ସଂପ୍ରାପ୍ତଶ୍ଚ ଦୁତାଶନମ୍ ।
ବ୍ରଜତ୍ୟର୍ଧ୍ୱଂ ଗତଃ ଶକ୍ତ୍ୟା ନିରୁଦ୍ଧୋ ଯୋନିମୁଦ୍ରୟା ॥୫୯॥

ସ ପୁନର୍ଦ୍ଭବିଧୋ ବିନ୍ଦୁଃ ପାଶ୍ୱରୋ ଲୋହିତସ୍ତଥା ।
ପାଶ୍ୱରଂ ଶୁକ୍ଳମିତ୍ୟାଦୁର୍ଲୋହିତାଶ୍ୟଂ ମହାରଜଃ ॥୬୦॥

ସିନ୍ଧୁରବ୍ରାତସଂକାଶଂ ରବିସ୍ଥାନସ୍ଥିତଂ ରଜଃ ।
ଶଶିସ୍ଥାନସ୍ଥିତଂ ଶୁକ୍ଳଂ ତୟୋରୈକ୍ୟଂ ସୁଦୁର୍ଲଭମ୍ ॥୬୧॥

ବିନ୍ଦୁର୍ବ୍ରହ୍ମା ରଜଃ ଶକ୍ତିର୍ବିନ୍ଦୁରିନ୍ଦୁ ରଜୋ ରବିଃ ।
ଭଭୟୋଃ ସଙ୍ଗମାଦେବ ପ୍ରାପ୍ୟତେ ପରମଂ ପଦମ୍ ॥୬୨॥

ବାୟୁନା ଶକ୍ତିଚାଲେନ ପ୍ରେରିତଂ ଚ ଯଥା ରଜଃ ।
ୟାତି ବିନ୍ଦୁଃ ସଦୈବତ୍ୱଂ ଭବେଦ୍ବିବ୍ୟବପୁସ୍ତଦା ॥୬୩॥

ଶୁକ୍ଳଂ ଚନ୍ଦ୍ରେଣ ସଂଯୁକ୍ତଂ ରଜଃ ସୂର୍ଯ୍ୟେଣ ସଂଗତମ୍ ।
ତୟୋଃ ସମରସୈକତ୍ଵଂ ଘୋ ଜାନାତି ସ ଘୋଗବିତ୍ ॥୭୪॥

ଶୋଧନଂ ନାତିଜାଲସ୍ୟ ଚାଲନଂ ଚନ୍ଦ୍ରସୂର୍ଯ୍ୟୟୋଃ ।
ରସାନାଂ ଶୋଷଣଂ ଚୈବ ମହାମୁଦ୍ରାଭିଧୀୟତେ ॥୭୫॥

ବକ୍ଷୋନ୍ୟସ୍ତଦନ୍ତଃ ପ୍ରପାତ୍ୟ ସୁଚିରଂ ଘୋନିଂ ଚ ବାମାଞ୍ଚିଶା
ହସ୍ତାଭ୍ୟାମନୁଧାରୟନ୍ ପ୍ରସରିତଂ ପାଦଂ ତଥା ଦକ୍ଷିଣମ୍ ।
ଆପୂର୍ଣ୍ଣଂ ଶ୍ଵସନେନ କୁକ୍ଷିୟୁଗଲଂ ବଞ୍ଛା ଶନୈ ରେଚୟେହ୍ରେୟଂ
ବ୍ୟାଧିବିନାଶିନୀ ସୁମହତୀ ମୁଦ୍ରା ନୃଣାଂ କଥ୍ୟତେ ॥୭୬॥

ଚନ୍ଦ୍ରାଂଶେନ ସମଭ୍ୟସ୍ୟ ସୂର୍ଯ୍ୟାଂଶେନାଭ୍ୟସେତ୍-ପୁନଃ ।
ୟା ତୁଲ୍ୟା ତୁ ଭବେହଂଶ୍ୟା ତତୋ ମୁଦ୍ରାଂ ବିସର୍ଜୟେତ୍ ॥୭୭॥

ନହି ପଥ୍ୟମପଥ୍ୟଂ ବା ରସାଃ ସର୍ବେଽପି ନୀରସାଃ ।
ଅତିଭୁକ୍ତଂ ବିଷଂ ଘୋରଂ ପୀୟୂଷମିବ ଜୀର୍ଣ୍ଣତେ ॥୭୮॥

କ୍ଷୟକୁଷ୍ଠଗୁଦାବର୍ତ୍ତଗୁଳ୍ମାଜୀର୍ଣ୍ଣପୁରୋଗମାଃ ।
ତସ୍ୟ ରୋଗାଃ କ୍ଷୟଂ ଯାନ୍ତି ମହାମୁଦ୍ରାଂ ତୁ ଘୋଃଭ୍ୟସେତ୍ ॥୭୯॥

କଥିତେୟଂ ମହାମୁଦ୍ରା ମହାସିଦ୍ଧିକରୀ ନୃଣାମ୍ ।
ଗୋପନୀୟା ପ୍ରୟତ୍ନେନ ନ ଦେୟା ଯସ୍ୟ କସ୍ୟଚିତ୍ ॥୮୦॥

ପଦ୍ମାସନଂ ସମାରୁହ୍ୟ ସମକାୟଶିରୋଧରଃ ।
ନାସାଗ୍ରଦୃଷ୍ଟିରେକାନ୍ତେ ଜପେଦୋଙ୍କାରମବ୍ୟୟମ୍ ॥୮୧॥

ଓଁ ନିତ୍ୟଂ ଶୁଦ୍ଧଂ ବୁଦ୍ଧଂ ନିର୍ବିକଳ୍ପଂ ନିରଞ୍ଜନଂ
 ନିରାଶ୍ୟାତମନାଦିନିଧନମେକଂ ତୁରୀୟଂ ଯଦ୍-ଭୂତଂ
 ଭବଦ୍-ଭବିଷ୍ୟଦ୍ ପରିବର୍ତ୍ତମାନଂ ସର୍ବଦାଽନବଚ୍ଛିନ୍ନଂ
 ପରଂବ୍ରହ୍ମ ତସ୍ମାଦ୍ଭାତା ପରା ଶକ୍ତିଃ ସ୍ୱୟଂଜ୍ୟୋତିରାତ୍ମିକା ।
 ଆତ୍ମନ ଆକାଶଃ ସଂଭୂତଃ । ଆକାଶାଦ୍ୱାୟଃ । ବାୟୋରଗ୍ନିଃ ।
 ଅଗ୍ନୋରାପଃ । ଅଦ୍-ଭ୍ୟଃ ପୃଥିବୀ ।
 ଏତେଷାଂ ପଞ୍ଚଭୂତାନାଂ ପତୟଃ ପଞ୍ଚ ସଦାଶିବେଶ୍ୱରରୁଦ୍ରବିଷ୍ଣୁବ୍ରହ୍ମାଣଶ୍ଚେତି ।
 ତେଷାଂ ବ୍ରହ୍ମବିଷ୍ଣୁରୁଦ୍ରାଶ୍ଚୋପଞ୍ଚିତ୍ରିଲୟକର୍ତ୍ତାରଃ ।
 ରାଜସୋ ବ୍ରହ୍ମା ସାତ୍ତ୍ୱିକୋ ବିଷ୍ଣୁସ୍ତାମସୋ ରୁଦ୍ର ଇତ୍ୟତେ ତ୍ରୟୋ ଗୁଣୟୁକ୍ତାଃ ।
 ବ୍ରହ୍ମା ଦେବାନାଂ ପ୍ରଥମଃ ସଂବଭୂବ ।
 ଧାତା ତ ସୃଷ୍ଟୌ ବିଷ୍ଣୁଶ୍ଚ ସ୍ଥିତୌ ରୁଦ୍ରଶ୍ଚ ନାଶେ ଭୋଗାୟ ଚନ୍ଦ୍ର ଇତି ପ୍ରଥମଜା ବଭୂବୁଃ ।
 ଏତେଷାଂ ବ୍ରହ୍ମଣୋ ଲୋକା ଦେବତିର୍ଯ୍ୟଙ୍ଗରସ୍ତ୍ରାବରାଶ୍ଚ ଜାୟନ୍ତେ ।
 ତେଷାଂ ମନୁଷ୍ୟାଦୀନାଂ ପଞ୍ଚଭୂତସମବାୟଃ ଶରୀରମ୍ ।
 ଜ୍ଞାନକର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟୈର୍ଜ୍ଞାନବିଷୟୈଃ ପ୍ରାଣାଦିପଞ୍ଚବାୟୁମନୋବୁଦ୍ଧିତିଭାହଂକାରୈଃ
 ସ୍ଥୂଳକଳ୍ପିତୈଃ ସୋଽପି ସ୍ଥୂଳପ୍ରକୃତିରିତ୍ୟତ୍ୟତେ ।
 ଜ୍ଞାନକର୍ମେନ୍ଦ୍ରିୟୈର୍ଜ୍ଞାନବିଷୟୈଃ ପ୍ରାଣାଦିପଞ୍ଚବାୟୁମନୋବୁଦ୍ଧିତିଶ୍ଚ
 ସୁକ୍ଷ୍ମସ୍ଥୋଽପି ଲିଙ୍ଗମେବେତ୍ୟତ୍ୟତେ ।
 ଗୁଣତ୍ରୟୟୁକ୍ତଂ କାରଣମ୍ । ସର୍ବେଷାମେବଂ ତ୍ରୀଣି ଶରୀରାଣି ବର୍ତ୍ତନ୍ତେ ।
 ଜାଗ୍ରସ୍ୱପ୍ନସୁଷୁପ୍ତିତୁରୀୟାଶ୍ଚେତ୍ୟବସ୍ଥାଶ୍ଚତସ୍ରଃ ତାସାମବସ୍ଥାନାମପିପତୟଶ୍ଚତ୍ୱାରଃ
 ପୁରୁଷା ବିଶ୍ୱତୈଜସପ୍ରାଜ୍ଞାତ୍ମାନଶ୍ଚେତି ।
 ବିଶ୍ୱୋ ହି ସ୍ଥୂଳଭୂତ୍ତିତ୍ୟଂ ତୈଜସଃ ପ୍ରବିବିକ୍ତଭୂକ୍ ।
 ଆନନ୍ଦଭୂକ୍ ତଥା ପ୍ରାଜ୍ଞଃ ସର୍ବସାକ୍ଷୀତ୍ୟତଃ ପରଃ ॥୭୭॥

ପ୍ରଣତଃ ସର୍ବଦା ତିଷ୍ଠେସ୍ତର୍ବଜୀବେଷୁ ଭୋଗତଃ ।
 ଅଭିରାମସ୍ତୁ ସର୍ବାସୁ ହ୍ୟବସ୍ଥାସୁ ହ୍ୟଧୋମୁଖଃ ॥୭୮॥

ଅକାର ଉକାରୋ ମକାରଶ୍ଚେତି ତ୍ରୟୋ ବର୍ଣ୍ଣାସ୍ତ୍ରୟୋ ବେଦାସ୍ତ୍ରୟୋ
ଲୋକାସ୍ତ୍ରୟୋ ଗୁଣାସ୍ତ୍ରୀଣ୍ୟକ୍ଷରାଣି ତ୍ରୟଃ ସ୍ୱରା ଏବଂ ପ୍ରଣବଃ ପ୍ରକାଶତେ ।
ଅକାରୋ ଜାଗ୍ରତି ନେତ୍ରେ ବର୍ତ୍ତତେ ସର୍ବଜନ୍ତୁଷୁ ।
ଉକାରଃ କଣ୍ଠତଃ ସ୍ୱପ୍ନେ ମକାରୋ ହୃଦି ସୁପ୍ତିତଃ ॥୭୪॥

ବିରାଡ୍ବିଶ୍ୱଃ ସ୍ଥୂଲଶ୍ଳାକାରଃ ।
ହିରଣ୍ୟଗର୍ଭସ୍ତୈଜସଃ ସୂକ୍ଷ୍ମଶ୍ଚ ଉକାରଃ ।
କାରଣାବ୍ୟାକୃତପ୍ରାଜ୍ଞଶ୍ଚ ମକାରଃ ।
ଅକାରୋ ରାଜସୋ ରକ୍ତୋ ବ୍ରହ୍ମା ଚେତନ ଉଚ୍ୟତେ ।
ଉକାରଃ ସାତ୍ତ୍ୱିକଃ ଶୁକ୍ଳୋ ବିଷ୍ଣୁରିତ୍ୟଭିଧୀୟତେ ॥୭୫॥

ମକାରସ୍ତ୍ରୀମସଃ କୃଷ୍ଣୋ ରୁଦ୍ରଶ୍ଚେତି ତଥୋଚ୍ୟତେ ।
ପ୍ରଣବାତ୍-ପ୍ରଭବୋ ବ୍ରହ୍ମା ପ୍ରଣବାତ୍-ପ୍ରଭବୋ ହରିଃ ॥୭୬॥

ପ୍ରଣବାତ୍-ପ୍ରଭବୋ ରୁଦ୍ରଃ ପ୍ରଣବୋ ହି ପରୋ ଭବେତ୍ ।
ଅକାରେ ଲୀୟତେ ବ୍ରହ୍ମା ହ୍ୟକାରେ ଲୀୟତେ ହରିଃ ॥୭୭॥

ମକାରେ ଲୀୟତେ ରୁଦ୍ରଃ ପ୍ରଣବୋ ହି ପ୍ରକାଶତେ ।
ଜ୍ଞାନିନାମୂର୍ଧ୍ନଗୋ ଭୂୟାଦଜ୍ଞାନେ ସ୍ୟାଦଧୋମୁଖଃ ॥୭୮॥

ଏବଂ ବୈ ପ୍ରଣବସ୍ତ୍ରିଷ୍ଟେଦ୍ୟସ୍ତଂ ବେଦ ସ ବେଦବିତ୍ ।
ଅନାହତସ୍ୱରୂପେଣ ଜ୍ଞାନିନାମୂର୍ଧ୍ନଗୋ ଭବେତ୍ ॥୭୯॥

ତୈଲଧାରାମିବାଛିନ୍ନଂ ଦୀର୍ଘଘଣ୍ଟାନିନାଦବତ୍ ।
ପ୍ରଣବସ୍ୟ ଧ୍ୱନିସ୍ତଦ୍ୱଦଗ୍ରଂ ବ୍ରହ୍ମ ତୋଚ୍ୟତେ ॥୮୦॥

ଜ୍ୟୋତିର୍ମୟଂ ତଦଗ୍ରଂ ସ୍ୟାଦବାଚ୍ୟଂ ବୁଦ୍ଧିସୁକ୍ଷ୍ମତଃ ।
ଦଦୃଶୁର୍ଯ୍ୟେ ମହାତ୍ମାନୋ ଯସ୍ତଂ ବେଦ ସ ବେଦବିତ୍ ॥୮୧॥

ଜାଗ୍ରନ୍ତେତ୍ରଦ୍ଵୟୋର୍ମଧ୍ୟେ ହଂସ ଏବ ପ୍ରକାଶତେ ।
ସକାରଃ ଖେଚରୀ ପ୍ରୋକ୍ତସ୍ତଂପଦଂ ଚେତି ନିଷ୍ଠିତମ୍ ॥୮୭॥

ହକାରଃ ପରମେଶଃ ସ୍ୟାଉପଦଂ ଚେତି ନିଷ୍ଠିତମ୍ ।
ସକାରୋ ଧ୍ୟାୟତେ ଜନ୍ମହକାରୋ ହି ଭବେଜ୍ଜବମ୍ ॥୮୮॥

ଇନ୍ଦ୍ରିୟୈର୍ବଧ୍ୟତେ ଜୀବ ଆତ୍ମା ଚୈବ ନ ବଧ୍ୟତେ ।
ମମତ୍ଵେନ ଭବେଜ୍ଜୀବୋ ନିର୍ମମତ୍ଵେନ କେବଲଃ ॥୮୯॥

ଭୂର୍ଭୁବଃ ସ୍ଵରିମେ ଲୋକାଃ ସୋମସୂର୍ଯ୍ୟାଗ୍ନିଦେବତାଃ ।
ୟସ୍ୟ ମାତ୍ରାସୁ ତିଷ୍ଠନ୍ତି ତପ୍ତରଂ ଜ୍ୟୋତିରୋମିତି ॥୯୦॥

କ୍ରିୟା ଇଚ୍ଛା ତଥା ଜ୍ଞାନଂ ବ୍ରାହ୍ମୀ ରୌଦ୍ରୀ ଚ ବୈଷ୍ଣବୀ ।
ତ୍ରିଧା ମାତ୍ରାସ୍ଥିତିର୍ଯତ୍ର ତପ୍ତରଂ ଜ୍ୟୋତିରୋମିତି ॥୯୧॥

ବଚସା ତଦ୍ଵେଦନିତ୍ୟଂ ବପୁଷା ତତ୍ତ୍ଵମଭ୍ୟସେତ୍ ।
ମନସା ତଦ୍ଵେଦନିତ୍ୟଂ ତପ୍ତରଂ ଜ୍ୟୋତିରୋମିତି ॥୯୨॥

ଶୁଚିର୍ବାପ୍ୟଶୁଚିର୍ବାପି ଯୋ ଜପେତ୍-ପ୍ରଣବଂ ସଦା ।
ନ ସ ଲିପ୍ୟତି ପାପେନ ପଦ୍ମପତ୍ରମିବାମ୍ବୁସା ॥୯୩॥

ଚଲେ ବାତେ ଚଲୋ ବିନ୍ଦୁର୍ନିଷ୍ଠଲେ ନିଷ୍ଠଲୋ ଭବେତ୍ ।
ଯୋଗୀ ସ୍ଥାଶୁଭ୍ରମାପ୍ନୋତି ତତୋ ବାୟୁଂ ନିରୁକ୍ଷୟେତ୍ ॥୯୪॥

ୟାବଦ୍ବାୟୁଃ ସ୍ଥିତୋ ଦେହେ ତାବଜ୍ଜୀବୋ ନ ମୁଞ୍ଚିତି ।
ମରଣଂ ତସ୍ୟ ନିଷ୍ପ୍ରାକ୍ତିସ୍ତତୋ ବାୟୁଂ ନିରୁକ୍ଷୟେତ୍ ॥୯୫॥

ୟାବଦ୍ବାୟୁଃ ସ୍ଥିତୋ ଦେହେ ତାବଜ୍ଜୀବୋ ନ ମୁଞ୍ଚିତି ।
ୟାବଦ୍ଘୃଷ୍ଣିର୍ଭୂବୋର୍ମଧ୍ୟେ ତାବଜ୍ଜୀବଂ ଭୟଂ କୁତଃ ॥୯୬॥

ଅଳ୍ପକାଳଭୟାଦ୍-ବ୍ରହ୍ମନ୍ ପ୍ରାଣାୟାମପରୋ ଭବେତ୍ ।
ଘୋରିନୋ ମୁନୟଃଶ୍ଚେବ ତତଃ ପ୍ରାଣାନ୍ନିରୋଧୟେତ୍ ॥୯୭॥

ଷଡ୍ଘିଂଶଦଞ୍ଜୁଲିର୍ହଂସଃ ପ୍ରୟାଣଂ କୁରୁତେ ବହିଃ ।
ବାମଦକ୍ଷିଣମାର୍ଗେଣ ପ୍ରାଣାୟାମୋ ବିଧୀୟତେ ॥୯୮॥

ଶୁଦ୍ଧିମେତି ଯଦା ସର୍ବଂ ନାତୀଚକ୍ରଂ ମଳାକୁଲମ୍ ।
ତଦୈବ ଜାୟତେ ଘୋରୀ ପ୍ରାଣସଂଗ୍ରହଶକ୍ତଃ ॥୯୯॥

ବଦ୍ଧପଦ୍ମାସନୋ ଘୋରୀ ପ୍ରାଣଂ ଚନ୍ଦ୍ରେଣ ପୂରୟେତ୍ ।
ଧାରୟେଦ୍ବା ଯଥାଶକ୍ତ୍ୟା ଭୂୟଃ ସୂର୍ଯ୍ୟେଣ ରେଚୟେତ୍ ॥୧୦୦॥

ଅମୃତୋଦଧିସଂକାଶଂ ଗୋକ୍ଷୀରଧବଲୋପମମ୍ ।
ଧ୍ୟାତ୍ବା ଚନ୍ଦ୍ରମସଂ ବିମ୍ବଂ ପ୍ରାଣାୟାମେ ସୁଖୀ ଭବେତ୍ ॥୧୦୧॥

ସ୍ଫୁରତ୍-ପ୍ରଜ୍ଜ୍ୱଳସଂଜ୍ଞାଲାପୂଜ୍ୟମାଦିତ୍ୟମଶ୍ରୁଲମ୍ ।
ଧ୍ୟାତ୍ବା ହୃଦି ସ୍ଥିତଂ ଘୋରୀ ପ୍ରାଣାୟାମେ ସୁଖୀ ଭବେତ୍ ॥୧୦୨॥

ପ୍ରାଣଂ ଚେଦିତୟା ପିବେନ୍ନିୟମିତଂ ଭୂୟୋଽନ୍ୟଥା ରେଚୟେଦ୍ୱୀଡ୍ଵା
ପିଙ୍ଗଲୟା ସମୀରଣମଥୋ ବଦ୍ଧା ତ୍ୟଜେଦ୍ୱାମୟା ।
ସୂର୍ଯ୍ୟାଚନ୍ଦ୍ରମସୋରନେନ ବିଧିନା ବିନ୍ଦୁଦ୍ୱୟଂ ଧ୍ୟାୟତଃ
ଶୁଦ୍ଧା ନାତିଗଣା ଭବନ୍ତି ଯମିନୋ ମାସଦ୍ୱୟାଦୂର୍ଧ୍ୱତଃ ॥୧୦୩॥

ୟଥେଷ୍ଠଧାରଣଂ ବାୟୋରନଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରତୀପନମ୍ ।
ନାଦାଭିବ୍ୟକ୍ତିରାରୋଗ୍ୟଂ ଜାୟତେ ନାତିଶୋଧନାତ୍ ॥୧୦୪॥

ପ୍ରାଣୋ ଦେହସ୍ଥିତୋ ଯାବଦପାନଂ ତୁ ନିରୁଦ୍ଧୟେତ୍ ।
ଏକଶ୍ୱାସମୟୀ ମାତ୍ରା ଉର୍ଧ୍ୱାଧୋ ଗଗନେ ଗତିଃ ॥୧୦୫॥

ରେଚକଃ ପୁରକଞ୍ଚୈବ କୁମ୍ଭକଃ ପ୍ରଣବାତ୍ସକଃ ।

ପ୍ରାଣାୟାମୋ ଭବେଦେବଂ ମାତ୍ରାଦ୍ବାଦଶସଂଯୁତଃ ॥୧୦୧॥

ମାତ୍ରାଦ୍ବାଦଶସଂଯୁକ୍ତୌ ଦିବାକରନିଶାକରୌ ।

ଦୋଷଜାଲମବଧୁକ୍ତୌ ଜ୍ଞାତବ୍ୟୌ ଯୋଗିଭିଃ ସଦା ॥୧୦୨॥

ପୁରକଂ ଦ୍ବାଦଶଂ କୁର୍ଯ୍ୟାକୁମ୍ଭକଂ ଷୋଡଶଂ ଭବେତ୍ ।

ରେଚକଂ ଦଶ ଚୋଂକାରଃ ପ୍ରାଣାୟାମଃ ସ ଉଚ୍ୟତେ ॥୧୦୩॥

ଅଧମେ ଦ୍ବାଦଶ ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟମେ ଦ୍ଵିଗୁଣା ମତା ।

ଉତ୍ତମେ ତ୍ରିଗୁଣା ପ୍ରୋକ୍ତା ପ୍ରାଣାୟାମସ୍ୟ ନିର୍ଣ୍ଣୟଃ ॥୧୦୪॥

ଅଧମେ ସ୍ଵେଦଜନନଂ କମ୍ପୋ ଭବତି ମଧ୍ୟମେ ।

ଉତ୍ତମେ ସ୍ଥାନମାପ୍ନୋତି ତତୋ ବାୟୁଂ ନିରୁଦ୍ଧୟେତ୍ ॥୧୦୫॥

ବଜ୍ରପଦ୍ମାସନୋ ଯୋଗୀ ନମସ୍କୃତ୍ୟ ଗୁରୁଂ ଶିବମ୍ ।

ନାସାଗ୍ରଦୃଷ୍ଟିରେକାକୀ ପ୍ରାଣାୟାମଂ ସମଭ୍ୟସେତ୍ ॥୧୦୬॥

ଦ୍ଵାରାଣାଂ ନବ ସଂନିରୁଧ୍ୟ ମରୁତଂ ବକ୍ତ୍ଵା ଦୃଢ଼ାଂ ଧାରଣାଂ

ନୀତ୍ଵା କାଳମପାନବହ୍ନିସହିତଂ ଶକ୍ତ୍ୟା ସମଂ ଚାଲିତମ୍ ।

ଆତ୍ମଧ୍ୟାନଯୁତସ୍ତନେନ ବିଧିନା ବିନ୍ୟସ୍ୟ ମୂର୍ଧ୍ନି ସ୍ଥିରଂ

ୟାବତ୍ତ୍ଵିଷ୍ଠତି ତାବଦେବ ମହତାଂ ସଞ୍ଜୋ ନ ସଂସ୍ପୃୟତେ ॥୧୦୭॥

ପ୍ରାଣାୟାମୋ ଭବେଦେବଂ ପାତକେନ୍ନପାବକଃ ।

ଭବୋଦଧିମହାସେତୁଃ ପ୍ରୋଚ୍ୟତେ ଯୋଗିଭିଃ ସଦା ॥୧୦୮॥

ଆସନେନ ରୁଜଂ ହୃଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମେନ ପାତକମ୍ ।

ବିକାରଂ ମାନସଂ ଯୋଗୀ ପ୍ରତ୍ୟାହାରେଣ ମୁଞ୍ଚତି ॥୧୦୯॥

ଧାରଣାଭିର୍ମନୋଧୈର୍ଯ୍ୟଂ ଯାତି ଚୈତନ୍ୟମଦ୍-ଭୂତମ୍ ।
ସମାଧୌ ମୋକ୍ଷମାପ୍ନୋତି ତ୍ୟକ୍ତ୍ବା କର୍ମ ଶୁଭାଶୁଭମ୍ ॥୧୧୦॥

ପ୍ରାଣାୟାମଦ୍ୱିଷତ୍-କେନ ପ୍ରତ୍ୟାହାରଃ ପ୍ରକୀର୍ତ୍ତିତଃ ।
ପ୍ରତ୍ୟାହାରଦ୍ୱିଷତ୍-କେନ ଜାୟତେ ଧାରଣା ଶୁଭା ॥୧୧୧॥

ଧାରଣାଦ୍ୱାଦଶ ପ୍ରୋକ୍ତଂ ଧ୍ୟାନଂ ଘୋରବିଶାରଦୈଃ ।
ଧ୍ୟାନଦ୍ୱାଦଶକେନୈବ ସମାଧିରତିଧୀୟତେ ॥୧୧୨॥

ୟସ୍ମିନାଧୌ ପରଂଜ୍ୟୋତିରନନ୍ତଂ ବିଶ୍ୱତୋମୁଖମ୍ ।
ତସ୍ମିନ୍ନୁଷ୍ଠେ କ୍ରିୟାକର୍ମ ଯାତାୟାତୋ ନ ବିଦ୍ୟତେ ॥୧୧୩॥

ସଂବଦ୍ଧାସନମେତ୍ରମଘ୍ନିୟୁଗଲଂ କର୍ଣ୍ଣାକ୍ଷିନାସାପୁଟଦ୍ୱାରାଦ୍ୟଙ୍ଗୁଲିଭିର୍ନିୟମ୍ୟ
ପବନଂ ବକ୍ତ୍ରେଣ ବା ପୁରିତମ୍ ।
ବଧ୍ନା ବକ୍ଷସି ବହ୍ମୟାନସହିତଂ ମୂର୍ଧ୍ନି ସ୍ଥିରଂ ଧାରୟେଦେବଂ
ୟାନ୍ତି ବିଶେଷତତ୍ତ୍ୱସମତାଂ ଘୋରୀଶ୍ୱରାସ୍ତନ୍ନନଃ ॥୧୧୪॥

ଗଗନଂ ପବନେ ପ୍ରାପ୍ତେ ଧ୍ୱନିରୁପଦ୍ୟତେ ମହାନ୍ ।
ଘଣ୍ଟାଦୀନାଂ ପ୍ରବାଦ୍ୟାନାଂ ନାଦସିଦ୍ଧିରୁଦୀରିତା ॥୧୧୫॥

ପ୍ରାଣାୟାମେନ ଯୁକ୍ତେନ ସର୍ବରୋଗକ୍ଷୟୋ ଭବେତ୍ ।
ପ୍ରାଣାୟାମବିଯୁକ୍ତେଭ୍ୟଃ ସର୍ବରୋଗସମୁଦ୍-ଭବଃ ॥୧୧୬॥

ହିକ୍କା କାସସ୍ତଥା ଶ୍ୱାସଃ ଶିରଃକର୍ଣ୍ଣାକ୍ଷିବେଦନାଃ ।
ଭବନ୍ତି ବିବିଧା ରୋଗାଃ ପବନବ୍ୟତ୍ୟୟକ୍ରମାତ୍ ॥୧୧୭॥

ୟଥା ସିଂହୋ ଗଜୋ ବ୍ୟାଘ୍ରୋ ଭବେଦ୍ୱଶ୍ୟଃ ଶନୈଃ ଶନୈଃ ।
ତଥୈବ ସେବିତୋ ବାୟୁରନ୍ୟଥା ହୃଦ୍ଧି ସାଧକମ୍ ॥୧୧୮॥

ଯୁକ୍ତଂଯୁକ୍ତଂ ତ୍ୟଜେଦ୍ଵାୟଂ ଯୁକ୍ତଂଯୁକ୍ତଂ ପ୍ରପୂରୟେତ୍ ।
ଯୁକ୍ତଂଯୁକ୍ତଂ ପ୍ରବଧ୍ନୀୟାଦେବଂ ସିଦ୍ଧିମବାପୁୟାତ୍ ॥୧୧୯॥

ଚରତାଂ ଚକ୍ଷୁରାଦୀନାଂ ବିଷୟେଷୁ ଯଥାକ୍ରମମ୍ ।
ୟତ୍-ପ୍ରତ୍ୟାହରଣଂ ତେଷାଂ ପ୍ରତ୍ୟାହରଃ ସ ଉଚ୍ୟତେ ॥୧୨୦॥

ୟଥା ତୃତୀୟକାଳେ ତୁ ରବିଃ ପ୍ରତ୍ୟାହରେତ୍-ପ୍ରଭାମ୍ ।
ତୃତୀୟାଞ୍ଚସ୍ଥିତୋ ଘୋଗୀ ବିକାରଂ ମାନସଂ ହରେଦିତ୍ୟୁପନିଷତ୍ ॥୧୨୧॥

ଓଁ ଆପ୍ୟାୟନ୍ତୁ ମମାଙ୍ଗାନି ବାକ୍ପ୍ରାଣଶ୍ଚକ୍ଷୁଃ ଶ୍ରୋତ୍ରମଥୋ ବଲମିନ୍ଦ୍ରିୟାଣି ଚ ।
ସର୍ବାଣି ସର୍ବଂ ବ୍ରହ୍ମୈପନିଷଦଂ ମାଃହଂ ବ୍ରହ୍ମ ନିରାକୁର୍ଯ୍ୟାଂ ମା ମା ବ୍ରହ୍ମ
ନିରାକରୋଦନିରାକରଣମସ୍ତୁନିରାକରଣଂ ମେଃସ୍ତୁ ତଦାତ୍ମନି ନିରତେ ଯ
ଉପନିଷସ୍ତୁ ଧର୍ମାସ୍ତେ ମୟି ସନ୍ତ ତେ ମୟି ସନ୍ତ ।
ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ॥

॥ ଇତି ଘୋଗରୂତାମଣ୍ଡାପନିଷସ୍ତମାପ୍ତା ॥

