

উপনিষদ্

ইশাদি নৌ উপনিষদ্ (বঁগলা)

(ঈশ, কেন, কঠ, প্রশ্ন, মুণ্ডক, মাণ্ডুক্য, ঐতরেয়,
তৈত্তিরীয় এবং শ্বেতাস্বতর—একত্রে নয়টি উপনিষদ্)

গীতা প্রেস, গোরক্ষপুর

॥ শ্রীহরিঃ ॥

বিষয়-সূচি

(১) ঈশাবাস্যোপনিষদ্

মন্ত্র	বিষয়	পৃষ্ঠা
	উপনিষদ্ সম্বন্ধে প্রাক্কথন এবং শান্তিপাঠ	... ১
১-২	সর্বব্যাপক পরমেশ্বরকে নিরন্তর স্মরণে রেখে নিষ্কামভাবে কর্ম সম্পাদনের বিধান	... ২
৩	পূর্বোক্ত পথের বিপরীতগামীদের দুর্গতির বর্ণনা	... ৪
৪-৫	উপাস্যদেব পরব্রহ্ম পরমেশ্বরের স্বরূপের প্রতিপাদন	... ৫
৬-৮	পরব্রহ্ম পুরুষোত্তমের অনুভবকারী মহাপুরুষের স্থিতি এবং তত্ত্বজ্ঞানের ফলের নিরূপণ	... ৭
৯-১১	বিদ্যা ও অবিদ্যার উপাসনার তত্ত্ব নিরূপণ	... ৯
১২-১৪	সন্তুতি এবং অসন্তুতির উপাসনার তত্ত্ব নিরূপণ	... ১২
১৫-১৬	ভক্তের অন্তিমকালে পরমেশ্বরের নিকট প্রার্থনা	... ১৬
১৭	দেহত্যাগ কালে প্রার্থনা	... ১৮
১৮	ঈশ্বরের ধামে গমনকালে অর্চিমার্গের অগ্নি-অভিমানী দেবগণের নিকট প্রার্থনা	... ১৯
	শান্তিপাঠ	... ২০

(২) কেনোপনিষদ্

উপনিষদ্ বিষয়ে প্রাক্কথন এবং শান্তিপাঠ	... ২১
--	--------

প্রথম খণ্ড

১	ইন্দ্রিয়গুলির প্রেরণাকারী কে?—এ বিষয়ে শিষ্যের প্রশ্ন	... ২২
২-৮	উত্তরে গুরুদ্বারা ইন্দ্রিয়গুলিকে সত্তা-স্মৃতি প্রদানকারী সর্বপ্রেরক পরব্রহ্ম পরমাত্মার নিরূপণ এবং সংকেতরূপে তাঁর অনিবর্তনীয়তার প্রতিপাদন	... ২৩

মন্ত্র	বিষয়	পৃষ্ঠা
	দ্বিতীয় খণ্ড	
১	জীবাত্মা পরমাত্মার অংশ এবং ইন্দ্রিয়গুলির যে শক্তি তাও সেই ব্রহ্মেরই—শুধুমাত্র এটুকু জানাই পূর্ণজ্ঞান নয় —একথা বলে গুরুদেবের ব্রহ্মজ্ঞানের বৈশিষ্ট্যের বর্ণনা ...	২৮
২	শিষ্য দ্বারা অনুপমভাবে নিজ অনুভূতির বর্ণনা ...	২৯
৩-৪	গুরু-শিষ্য সংবাদের নিষ্কর্ষ ...	৩০
৫	এই জন্মেই ব্রহ্মকে জানার আবশ্যকতার প্রতিপাদন ...	৩১

তৃতীয় খণ্ড

১-২	পরব্রহ্ম পরমাত্মার মহিমা না জানায় দেবতাদের মিথ্যাভিমান এবং তা দূর করার জন্য যক্ষের আবির্ভাব...	৩৩
৩-৬	যক্ষকে তত্ত্ব জানার জন্য অগ্নিদেবের প্রযত্ন এবং যক্ষ দ্বারা অগ্নিদেবের মিথ্যাভিমান নাশ ...	৩৪
৭-১০	যক্ষকে তত্ত্ব জানার জন্য বায়ুদেবের প্রযত্ন এবং যক্ষ দ্বারা বায়ুদেবের মিথ্যাভিমান নাশ ...	৩৭
১১-১২	যক্ষের প্রকৃত স্বরূপ জানার জন্য ইন্দ্রের প্রযত্ন, যক্ষের অন্তর্ধান এবং ভগবতী উমার প্রাকট্য ও তাঁকে ইন্দ্রের প্রশ্ন ...	৩৯

চতুর্থ খণ্ড

১-৩	ভগবতী উমা কর্তৃক যক্ষরূপে প্রকটিত পরব্রহ্ম দ্বারা তত্ত্বোপদেশ, উপদেশ গ্রহণ করে ইন্দ্রের ব্রহ্মজ্ঞান লাভ তথা অগ্নি, বায়ু ও ইন্দ্রের শ্রেষ্ঠত্ব এবং তন্মধ্যেও ইন্দ্রের সর্বশ্রেষ্ঠতার নিরূপণ ...	৪১
৪	আধিদৈবিক দৃষ্টান্ত দ্বারা ব্রহ্মজ্ঞানের পূর্বাবস্থা বিষয়ে সাংকেতিক আদেশ এবং তাঁর মহত্ব ...	৪৪
৫	তদনুরূপভাবে আধ্যাত্মিক দৃষ্টান্ত দ্বারা ব্রহ্মজ্ঞানের পূর্বাবস্থা বিষয়ে সাংকেতিক আদেশ এবং নিরন্তর প্রেমপূর্বক তাঁকে স্মরণ করা ...	৪৫

মন্ত্র	বিষয়	পৃষ্ঠা
৬	পরব্রহ্মের উপাসনার প্রকার-ভেদ এবং তার ফলের বর্ণনা ...	৪৫
৭	উপসংহার ...	৪৬
৮-৯	ব্রহ্মবিদ্যার সাধন-বর্ণনা ও ব্রহ্মবিদ্যার রহস্য জানার মহিমা শান্তিপাঠ ...	৪৭

(৩) কঠোপনিষদ

উপনিষদ বিষয়ে প্রাক্কথন এবং শান্তিপাঠ ...	৪৯
---	----

প্রথম অধ্যায়

(প্রথম বল্লী)

১-৪	মহর্ষি উদ্দালক কর্তৃক যজ্ঞ সমাপ্তির পর দক্ষিণা রূপে গো-দান কালে নচিকেতার আন্তিকভাবের আবেশ এবং পিতা-পুত্র সংবাদ ...	৫০
৫-৬	ধৈর্যপূর্ণ বাক্যে নচিকেতার পিতাকে আশ্বাস-দান ...	৫৩
৭-৮	নচিকেতার যমলোকে গমন এবং যমরাজপত্নী দ্বারা অতিথি সংকার করার জন্য যমরাজের নিকট প্রার্থনা ...	৫৫
৯	যমরাজের নচিকেতাকে সংকার করা এবং তিনটি বর নেবার জন্য বলা ...	৫৬
১০-১১	নচিকেতা দ্বারা প্রথম বরে পিতৃ-পরিতোষ প্রার্থনা এবং যমরাজ কর্তৃক উক্ত বর প্রদান ...	৫৭
১২-১৩	নচিকেতা দ্বারা দ্বিতীয় বরে স্বর্গের সাধনভূত অগ্নি- বিদ্যা বিষয়ে জানার ইচ্ছাপ্রকাশ ...	৫৮
১৪-১৯	যমরাজ কর্তৃক ফল সহ ‘নচিকেত’ অগ্নিবিদ্যার বর্ণনা ...	৬০
২০-২২	তৃতীয় বরে নচিকেতা দ্বারা আত্মজ্ঞান প্রার্থনা, যমরাজ কর্তৃক আত্মজ্ঞানের কাঠিন্যের কথন ও নচিকেতার একনিষ্ঠতার বর্ণনা ...	৬৩
২৩-২৫	আত্মতত্ত্ববিষয়ক প্রশ্নের বিনিময়ে যমরাজ কর্তৃক নচিকেতাকে বিভিন্নভাবে প্রলোভন দেওয়া ...	৬৬

মন্ত্র	বিষয়	পৃষ্ঠা
১৬—১৯	নটিকেতার পরম-বৈরাগ্যপূর্ণ উক্তি এবং তত্ত্বজ্ঞান জানার অটল আগ্রহ প্রকাশ	... ৬৯
	(দ্বিতীয় বহ্লী)	
১—২	যমরাজ কর্তৃক ব্রহ্মবিদ্যার উপদেশ প্রারম্ভ করা এবং সর্বপ্রথম শ্রেয়-প্রেয়ের বর্ণনা	... ৭১
৩—৬	আত্মবিদ্যাভিলাষী নটিকেতার বৈরাগ্যের প্রশংসা এবং অবিদ্যায় নিমজ্জিত মানুষের দুর্দশার বর্ণনা	... ৭৩
৭—৯	আত্মতত্ত্বের জ্ঞাতার মহিমা, তত্ত্বজ্ঞানীর দুর্লভতার বর্ণনা ও নটিকেতার প্রশংসা	... ৭৬
১০—১১	নিজের উদাহরণ দিয়ে যমরাজের নিষ্কামতাবের মহিমা বর্ণনা এবং নটিকেতার নিষ্কামতার কথন	... ৭৯
১২—১৩	পরব্রহ্ম পরমাত্মার মহিমা	... ৮১
১৪	নটিকেতার সর্বাতিত তত্ত্ব-বিষয়ক প্রশ্ন	... ৮২
১৫—১৭	যমরাজ দ্বারা ঔ-কারের উপদেশ, নাম-নামীর অভেদ নিরূপণ এবং নামের মহিমা	... ৮৩
১৮—১৯	আত্মার স্বরূপ বর্ণনা	... ৮৪
২০—২১	পরমাত্মার স্বরূপ বর্ণনা	... ৮৬
২২	পরমেশ্বরের মহিমার জ্ঞাতা পুরুষের লক্ষণ	... ৮৮
২৩	কৃপা-আশ্রিত সাধকের ঈশ্বর-প্রাপ্তির নিরূপণ	... ৮৮
২৪—২৫	পরমাত্মাকে কারা লাভ করতে পারে না এবং তার কারণের বর্ণনা	... ৮৯

(তৃতীয় বহ্লী)

১	জীবাত্মা ও পরমাত্মার নিত্য-সম্বন্ধ, প্রাণীর হৃদয়- গুহায় উভয়ের নিবাস-স্থানের কথন	... ৯১
২	ঈশ্বর-লাভের সর্বোত্তম সাধনা হল প্রার্থনা	... ৯৩

মন্ত্র	বিষয়	পৃষ্ঠা
৩—৪	রথ ও রথীর রূপক রূপে পরমাত্মা লাভের উপায় বর্ণনা	... ৯৩
৫—৯	অবिवেকীর বিবশতা ও দুর্গতি তথা বিবেকশীলের স্বাতন্ত্র্য ও পরমগতির প্রতিপাদন	... ৯৫
১০—১১	ইন্দ্রিয়গুলিকে কু-মার্গ থেকে সরিয়ে ঈশ্বরানুভূতি করার তাত্ত্বিক বর্ণনা	... ৯৮
১২—১৩	পরমাত্মা লাভের মহত্ব এবং সাধনের নিরূপণ	... ১০১
১৪—১৫	ঈশ্বরকে লাভ করার জন্য মানুষকে সতর্ক করা, পরমাত্মার স্বরূপ এবং তাঁকে জানার ফলের বর্ণনা	... ১০২
১৬—১৭	উপরি-উক্ত উপদেশময় আখ্যান শ্রবণ ও বর্ণনার ফলসহ মাহাত্ম্য	... ১০৩

দ্বিতীয় অধ্যায়

(প্রথম বহ্লী)

১	ইন্দ্রিয়গুলির বহির্মুখ-বৃত্তি ঈশ্বর লাভে প্রধান বাধা	... ১০৫
২	অবिवেকী এবং বিবেকীর মধ্যে ভেদ	... ১০৬
৩—৫	যাঁর শক্তিতে ইন্দ্রিয়াদি ও অন্তঃকরণ স্ব স্ব-কর্মে নিযুক্ত সেই সর্বশক্তিমান পরমেশ্বরের অনুভূতি হলে শোক-নিন্দা প্রভৃতি সকল দোষের নিবৃত্তি	... ১০৭
৬—৯	জগতের কারণরূপা পরব্রহ্মের অদ্বিতি, অগ্নি ও সূর্যের রূপে বর্ণনা	... ১০৯
১০—১১	পরমাত্মার সর্বব্যাপকতা এবং সর্বরূপস্বরূপ না জানার ফলে যারা ঐকে নানা রূপে দর্শন করে তাদের বারংবার জন্ম-মৃত্যু প্রাপ্তির কথন	... ১১২
১২—১৫	হৃদয়রূপী গুহায় স্থিত পরমেশ্বরের অঙ্গুষ্ঠ পরিমাণ- স্বরূপ বর্ণনা এবং তাঁকে জানা ও না-জানার ফলের বর্ণনা	... ১১৩

মন্ত্র	বিষয়	পৃষ্ঠা
	(দ্বিতীয় বহ্লী)	
১	পরমেশ্বরের ধ্যান দ্বারা শোক-নিবৃত্তি, জীবনমুক্তি তথা বিদেহ-মুক্তির নিরূপণ	... ১১৬
২—৪	পরমেশ্বরের সর্বকপতা এবং সর্বত্র পরিপূর্ণতার প্রতিপাদন	... ১১৭
৫—৬	যমরাজ দ্বারা পরমাত্মার স্বরূপ এবং জীবাত্মার গতির বর্ণনা	... ১১৯
৭	জীবাত্মার গতির প্রকরণ	... ১২০
৮—১১	পরমেশ্বরের স্বরূপের বর্ণনা এবং অগ্নি, বায়ু ও সূর্যের দৃষ্টান্ত দ্বারা তাঁর ব্যাপকতা ও নির্লিপ্ত- ভাবে বর্ণনা	... ১২০
১২—১৩	সমগ্র প্রাণীর অন্তর্যামী সর্বশক্তিমান পরমেশ্বরকে নিজ হৃদয়ে দর্শনকারীর পরমানন্দ ও পরম শান্তি- প্রাপ্তির নিরূপণ	... ১২৩
১৪	সেই পরমানন্দের প্রাপ্তি কিরূপে হবে—এটি জানার জন্য নচিকেতার উৎকণ্ঠা	... ১২৪
১৫	যমরাজ দ্বারা পরব্রহ্মের সর্বপ্রকাশতার প্রতিপাদন	... ১২৫
	(তৃতীয় বহ্লী)	
১	সংসাররূপী অশ্বখ-বৃক্ষের বর্ণনা	... ১২৬
২	সকলের শাসনকারী পরমেশ্বরের জ্ঞানে অমৃতত্ব- প্রাপ্তির উল্লেখ	... ১২৭
৩	সকলের শাসনকারীরূপে ঈশ্বরের প্রতিপাদন	... ১২৭
৪	জীবতাবস্থায় পরমেশ্বরকে লাভ করতে না পারলে বারংবার পুনর্জন্ম প্রাপ্তির কথন	... ১২৮
৫	স্থান-ভেদে ভগবানের প্রাকটো তারতম্য	... ১২৯
৬	ইন্দ্রিয়াদি দ্বারা আত্মার ভিন্নতা জানার ফল	... ১৩০
৭—৯	তত্ত্ব বর্ণনা প্রসঙ্গে আত্মাকে বুদ্ধি থেকে শ্রেষ্ঠ জানানো এবং সর্বশ্রেষ্ঠ তথা সকলের আশ্রয় পরমেশ্বরকে জেনে	

মন্ত্র	বিষয়	পৃষ্ঠা
	অমৃতত্ব প্রাপ্তির কথন	... ১৩০
১০—১১	যোগের স্বরূপ এবং সাধনার প্রকরণ	... ১৩২
১২—১৩	ঈশ্বরের প্রতি বিশ্বাসের দ্বারা তাঁকে লাভ করার কথন	... ১৩৩
১৪—১৫	নিষ্কামভাবে এবং সংশয়শূন্য নিশ্চয়ের মহিমা	... ১৩৫
১৬	মৃত্যুর পর জীবের গতির বর্ণনা	... ১৩৬
১৭	দেহ ও আত্মার অভ্যন্তরে স্থিত পরমেশ্বরের উভয় থেকে শ্রেষ্ঠ হওয়ার বর্ণনা এবং তাঁর জ্ঞানে মোক্ষ প্রাপ্তি	... ১৩৬
১৮	উপরি-উক্ত ব্রহ্মবিদ্যা ও যোগবিধির দ্বারা নচিকেতার ব্রহ্মপ্রাপ্তি	... ১৩৭
	শান্তিপাঠ	... ১৩৮
	(৪) প্রশ্নোপনিষদ্	
	উপনিষদ্ বিষয়ে প্রাক্কথন এবং শান্তিপাঠ	... ১৩৯
	প্রথম প্রশ্ন	
১—৩	সূকেশা প্রমুখ ঋষিগণের গুরু পিঙ্গলাদের নিকট গমন, গুরুর আজ্ঞানুসারে তপে প্রবৃত্ত হওয়া এবং চরাচর জীবের উৎপত্তির বিষয়ে কবন্ধীর প্রশ্ন	... ১৪০
৪—৮	পরমেশ্বরের সংকল্পে প্রাণ ও রয়ির সংযোগে সৃষ্টির উৎপত্তির বর্ণনা এবং আদিত্য ও চন্দ্রে প্রাণ তথা রয়ি-দৃষ্টির কথন	... ১৪৩
৯—১১	প্রাণ ও রয়ির সংযোগে পরমেশ্বরের উপাসনার বিভিন্ন প্রকার এবং তার ফলস্বরূপ সংবৎসরাদিতে প্রজাপতি-দৃষ্টির বর্ণন এবং সূর্যে আত্মস্বরূপ পরমেশ্বরকে উপাস্যদেরূপে জানানো	... ১৪৬
১২	মাসাদিতে প্রজাপতি-দৃষ্টি দ্বারা উপাসনার প্রকারের বর্ণনা	... ১৪৯
১৩	দিন-রাত্রিতে প্রজাপতি পরমেশ্বরকে লক্ষ্য করে উপাসনা করার প্রকার এবং দিনে মৈথুনের নিষেধ	... ১৪৯

মন্ত্র	বিষয়	পৃষ্ঠা
১৪	অন্নকে প্রজাপতির স্বরূপ বলে তাকে প্রজা-সৃষ্টির কারণ জানানো ... ১৫১	১৫১
১৫-১৬	প্রজাপতি-ব্রতের ফলে প্রজার উৎপত্তি তথা ব্রহ্মচর্য, তপ ও সত্য-পালন এবং সর্ব প্রকারের দোষাদি থেকে রহিত হওয়ার ফলরূপে ব্রহ্মলোকের প্রাপ্তি ... ১৫২	১৫২
দ্বিতীয় প্রশ্ন		
১	প্রজার মূল আধার সম্বন্ধে ভার্গবের তিনটি প্রশ্ন ... ১৫৩	১৫৩
২-৪	পিপ্পলাদ দ্বারা উত্তররূপে শরীরের ধারক ও প্রকাশক দেবগণের তথা তাতে স্থিত প্রাণদেবতার শ্রেষ্ঠত্বের নিরূপণ ... ১৫৩	১৫৩
৫-৬	প্রাণরূপে পরমেশ্বরের উপাসনা করার জন্য সর্বাঙ্গরূপে তাঁর মহত্বের বর্ণনা ... ১৫৬	১৫৬
৭-১৩	প্রাণের স্থিতি ... ১৫৭	১৫৭
তৃতীয় প্রশ্ন		
১	প্রাণের উৎপত্তি সম্বন্ধে আশ্বলায়নের ছটি প্রশ্ন ... ১৬১	১৬১
২-৩	দুটি প্রশ্নের উত্তরে পিপ্পলাদ কর্তৃক পরমাত্মা হতে প্রাণের উৎপত্তি এবং তাঁর সংকল্পে প্রাণের দেহে প্রবেশের কথন ... ১৬১	১৬১
৪-৬	তৃতীয় প্রশ্নের উত্তরে মুখ্য প্রাণ, অপান, সমানের বাসস্থান এবং তাদের কার্য তথা ব্যানের গতির বর্ণনা ... ১৬৩	১৬৩
৭	চতুর্থ প্রশ্নের উত্তরে উদানের স্থান এবং তার কার্যের এবং মৃত্যুর পরে পরলোকে গমনের বর্ণনা ... ১৬৫	১৬৫
৮-৯	পঞ্চম এবং ষষ্ঠ প্রশ্নের উত্তরে জীবাত্মার প্রাণ ও	

মন্ত্র	বিষয়	পৃষ্ঠা
	ইন্দ্রিয়াদিসহ অন্য দেহে গমনের বর্ণনা ... ১৬৬	১৬৬
১১-১২	প্রাণবিষয়ক জ্ঞানের লৌকিক ও পারলৌকিক ফল ... ১৬৮	১৬৮
চতুর্থ প্রশ্ন		
১	গার্গ্যমুনি দ্বারা জীবাত্মা ও পরমাত্মার বিষয়ে পাঁচটি প্রশ্ন ... ১৬৯	১৬৯
২	পিপ্পলাদমুনি দ্বারা প্রথম প্রশ্নের উত্তরে সুষুপ্তিকালে ইন্দ্রিয়াদির মনে লয় হওয়ার বর্ণনা ... ১৭০	১৭০
৩-৪	দ্বিতীয় প্রশ্নের উত্তরে সুষুপ্তিকালে প্রাণরূপী পঞ্চ ইন্দ্রিয়ের জাগ্রত থাকার তথা মনের স্থিতির বর্ণনা ... ১৭১	১৭১
৫	তৃতীয় প্রশ্নের উত্তরে স্বপ্নাবস্থায় জীবাত্মার দ্বারাই ঘটনাবলীর অনুভব করার উল্লেখ ... ১৭৩	১৭৩
৬	চতুর্থ প্রশ্নের উত্তরে জীবাত্মার দ্বারা নিদ্রাজনিত সুখ অনুভব করার উল্লেখ ... ১৭৪	১৭৪
৭-১১	পঞ্চম প্রশ্নের উত্তরে সকল ইন্দ্রিয়াদি দেবতা তথা জীবাত্মারও পরম আশ্রয় পরমেশ্বরের নিরূপণ এবং তাঁর প্রাপ্তিতে পরমশান্তির কথন ... ১৭৫	১৭৫
পঞ্চম প্রশ্ন		
১	ওঁ-কারের উপাসনা সম্বন্ধে সত্যকামের প্রশ্ন ... ১৭৯	১৭৯
২	পিপ্পলাদ দ্বারা ওঁ-কারকেই পর এবং অপর ব্রহ্ম-স্বরূপ বলে জানানো তথা ওঁ-কারের উপাসনা দ্বারা ইচ্ছানুসারে সাধকের দুটির মধ্যে যে কোন একটির প্রাপ্তির উল্লেখ ... ১৭৯	১৭৯
৩	একমাত্রাসংযুক্ত ওঁ-কারের উপাসনার দ্বারা পৃথিবী লোকে মহিমা প্রাপ্তির উল্লেখ ... ১৮০	১৮০

মন্ত্র	বিষয়	পৃষ্ঠা
৪	ত্রিমাত্রায়ুক্ত ওঁ-কারের উপাসনার দ্বারা চন্দ্রলোকের ঐশ্বর্য-প্রাপ্তির উল্লেখ	... ১৮১
৫-৬	ত্রিমাত্রায়ুক্ত ওঁ-কারের উপাসনার দ্বারা পরমপুরুষের সাক্ষাৎকারের কখন তথা ত্রিমাত্রায়ুক্ত ওঁকারের উপাসনার রহস্য	... ১৮১
৭	ওঁ-কারের উপাসনার উপসংহার	... ১৮৩
	ষষ্ঠ প্রশ্ন	
১	ষোলো কলা যুক্ত পুরুষের বিষয়ে সুকেশার প্রশ্ন	... ১৮৪
২	তাঁর উত্তরে পিঙ্গলাদ দ্বারা ষোলো কলারূপ জগতের উৎপাদক পরমেশ্বরের নিরূপণ	... ১৮৬
৩-৫	পুরুষোত্তমের তত্ত্ব জানাতে গিয়ে সৃষ্টি ক্রম ও প্রলয়ের বর্ণনা	... ১৮৬
৬	সর্বাধার পরমেশ্বরের জ্ঞানলাভের দ্বারা জন্ম-মৃত্যুর অ-ভাবের বর্ণনা	... ১৮৯
৭	উপদেশের উপসংহার	... ১৯০
৮	শিষ্যগণ কর্তৃক কৃতজ্ঞতা প্রকাশ ও ঋষি-বন্দনা শান্তিপাঠ	... ১৯১
	(৫) মুণ্ডকোপনিষদ্	
	উপনিষদ্ বিষয়ে প্রাক্কথন এবং শান্তিপাঠ	... ১৯২
	প্রথম মুণ্ডক	
	(প্রথম খণ্ড)	
১-২	ব্রহ্মবিদ্যার উপদেশের পরম্পরা	... ১৯৩
৩	শৌনক মুনির মহর্ষি অঙ্গিরার নিকট গমন এবং ‘কাকে জানলে সবকিছু জানা হয়ে যায়’—এই প্রশ্ন করা	... ১৯৫

মন্ত্র	বিষয়	পৃষ্ঠা
৪	অঙ্গিরার দ্বারা পরা এবং অপরা—এই দুই বিদ্যাকে জ্ঞাতব্য বলে জানানো	... ১৯৫
৫	সংক্ষেপে পরা ও অপরা বিদ্যার স্বরূপ	... ১৯৬
৬	পরা বিদ্যা দ্বারা জানার যোগ্য অবিনাশী ব্রহ্মের স্বরূপ বর্ণনা	... ১৯৭
৭	পরমেশ্বরের থেকে সম্পূর্ণ জগতের উৎপত্তির বিষয়ে তিনটি দৃষ্টান্ত জ্ঞাপন	... ১৯৭
৮	সংক্ষেপে জগতের উৎপত্তির ক্রম	... ১৯৮
৯	সর্বজ্ঞ পরমেশ্বরের সংকল্পমাত্রই জগতের উৎপত্তির বর্ণনা	... ১৯৯
	(দ্বিতীয় খণ্ড)	
১	অপরা বিদ্যার স্বরূপ এবং ফল	... ২০০
২-৩	অগ্নিহোত্রের বর্ণনা এবং তৎসহ করণীয় কর্ম ও বিধির উল্লেখ	... ২০১
৪-৬	অগ্নি শিখার প্রকার ভেদ তথা প্রদীপ্ত অগ্নিতে নিত্য হবনের বিধান এবং তার দ্বারা স্বর্গ প্রাপ্তিরূপ ফলের উল্লেখ	... ২০৩
৭-১০	পূর্বোক্ত স্বর্গের সাধনভূত যজ্ঞাদি সকাম কর্মকে সর্বোপরিরাপে মান্যকারী পাণ্ডিত্যের অভিমাত্রীদের নিন্দা এবং সেই সমস্ত কর্মের ফলরূপে বারংবার জন্ম-মৃত্যু হওয়ার কখন	... ২০৫
১১	সাংসারিক সুখভোগ থেকে বিরত মানুষের আচার ব্যবহার এবং তার ফলের বর্ণনা	... ২০৮
১২	পরমেশ্বরকে জানার জন্য শ্রোত্রিয় ব্রহ্মনিষ্ঠ সদ- গুরুর নিকট গমনের আদেশ	... ২০৯
১৩	গুরুকে উপযুক্ত শিষ্যের প্রতি তত্ত্ববিবেচনাপূর্বক উপদেশ দানের প্রেরণা	... ২১০

মন্ত্র	বিষয়	পৃষ্ঠা
	দ্বিতীয় মুণ্ডক (প্রথম খণ্ড)	
১	অগ্নির স্ফুলিঙ্গের ন্যায় ব্রহ্ম থেকে জগতের উৎপত্তি এবং তার মধ্যেই বিলীন হওয়ার বর্ণনা	... ২১০
২-৩	নিরাকার পরমেশ্বরের স্বরূপের বর্ণনা এবং তাঁর থেকে সাকার জগতের সৃষ্টি তত্ত্বের উৎপত্তির প্রকার	... ২১১
৪-৫	ভগবানের বিরাটরূপের তথা প্রকারান্তরে জগতের উৎপত্তি-ক্রমের বর্ণনা	... ২১২
৬-৯	পরমেশ্বর থেকেই ফলসহ যজ্ঞাদি সাধন, দেবাদি প্রাণী এবং সদাচারাদি আধ্যাত্মিক বস্তু এবং পর্বত, নদী প্রভৃতি বাহ্য জগতের উৎপত্তির নিরূপণ	... ২১৪
১০	পরমেশ্বর থেকে উৎপন্ন সমস্ত ভাব-কে তাঁরই স্বরূপ জানিয়ে হৃদয়রূপী গুহাতে লুকায়িত সেই অন্তর্যামী পরমেশ্বরকে জানার ফল	... ২১৭
	(দ্বিতীয় খণ্ড)	
১	‘গুহাচর’ নামে প্রসিদ্ধ পরমেশ্বরের স্বরূপের বর্ণনা এবং তাঁকে জানার আদেশ	... ২১৭
২-৪	পরব্রহ্মের স্বরূপের নির্দেশ তথা ধনুক ও বাণের রূপক দ্বারা পরব্রহ্মরূপী লক্ষ্যকে ভেদ করার প্রকার	... ২১৮
৫-৮	সকলের আত্মরূপ সর্বজ্ঞ পরমেশ্বরকে জানার জন্য সব কিছু ছেড়ে ধ্যান করার আদেশ তথা পরমেশ্বরের স্বরূপের বর্ণনা ও পরমেশ্বরকে	

মন্ত্র	বিষয়	পৃষ্ঠা
	জানার ফল নিরূপণ	... ২২০
৯-১১	পরব্রহ্মের স্থান এবং স্বরূপের বর্ণনা, তাঁকে জানার মহত্ত্ব তথা সেই স্বয়ং-প্রকাশ পরমেশ্বরের সর্বপ্রকাশতা এবং সর্বব্যাপকতার কথন	... ২২৩
	তৃতীয় মুণ্ডক (প্রথম খণ্ড)	
১-২	একই বৃক্ষে অবস্থানকারী দুটি পক্ষীর রূপকের দ্বারা জীব ও ঈশ্বরের ভিন্নতার নিরূপণ তথা ঈশ্বরের মহিমা অবগত হলে জীবের মোহজনিত শোকের নিবৃত্তির কথন	... ২২৫
৩-৪	পরমেশ্বরের মহিমা অবগত হলে সর্বোত্তম সমস্তের প্রাপ্তি তথা সেই জ্ঞানী-ভক্তের সরলতা ও সর্বশ্রেষ্ঠ স্থিতির বর্ণনা	... ২২৬
৫-৬	সত্য, তপ, জ্ঞান এবং ব্রহ্মচর্যের সাধনা দ্বারা পরমাত্মা-প্রাপ্তির কথন ও সত্যের মহিমা	... ২২৭
৭-৮	পরমাত্মার অচিন্ত্য দিব্য স্বরূপের বর্ণনা এবং তাঁকে দর্শনের উপায়রূপে চিত্তশুদ্ধি ও ধ্যানের বর্ণনা	... ২২৯
৯	আত্মার স্বরূপের বর্ণনা এবং শুদ্ধির ফলে অন্তঃকরণে বিশেষ শক্তির প্রাকট্যের কথন	... ২৩০
১০	শুদ্ধ অন্তঃকরণ সম্পন্ন আত্মজ্ঞানীর আকাঙ্ক্ষিত ভোগ এবং লোকাদি প্রাপ্তির কথন তথা সেই জ্ঞানীর সংকার করার জন্য প্রেরণা	... ২৩১
	(দ্বিতীয় খণ্ড)	
১-২	নিষ্কাম ভাবের প্রশংসা এবং সাকামভাবের নিন্দা এবং উভয়ের পৃথক পৃথক ফলের কথন	... ২৩২
৩-৪	তর্ক, প্রমাদ, নির্বলতা ও গুণহীনতা প্রভৃতির ফলে	

মত্ন	বিষয়	পৃষ্ঠা
	ঈশ্বরলাভের অসম্ভাবনা এবং ঈশ্বর লাভের জন্য তীর আকাঙ্ক্ষায়ুক্ত নিষ্কাম প্রেমী সাধকের ঈশ্বর- কৃপায় তাঁর দর্শন হবার কথন	... ২৩৩
৫	পূর্বোক্ত প্রকারে পরমাত্মাকে প্রাপ্ত মহাত্মাগণের মহত্ব	... ২৩৫
৬	দেহত্যাগ করে ব্রহ্মলোকে গমনকারী মহাপুরুষ- গণের মুক্তির কথন	... ২৩৫
৭-৮	জীবনযুক্ত মহাত্মাগণের অন্তকালীন স্থিতি তথা নদী ও সমুদ্রের দৃষ্টান্ত দ্বারা তাঁদের ব্রহ্মে বিলীন হওয়ার কথন	... ২৩৬
৯	‘ব্রহ্মবেত্তা হলেন ব্রহ্মস্বরূপ-ই এবং তাঁর বংশে ব্রহ্মকে অনুভব না করেন এমন কেউই জন্মগ্রহণ করেন না’ এই কথা জানিয়ে তাঁদের মোক্ষ প্রাপ্তির কথন	... ২৩৭
১০-১১	ব্রহ্মবিদ্যা দানের বিধি এবং তাঁর আধিকারীর নির্দেশ তথা উপদেশের উপসংহার ও ঋষি-বন্দনা শান্তিপাঠ	... ২৩৮ ... ২৩৯
	(৬) মাণ্ডুক্যোপনিষদ্	
	শান্তিপাঠ	... ২৪০
১	ভূত, ভবিষ্যৎ, বর্তমান এবং তিন কালের অতীত সমস্ত ভাবই ওঁ-কারে স্বরূপ	... ২৪১
২	ওঁ-কার এবং পরব্রহ্ম পরমাত্মার একত্ব প্রতিপাদন করার জন্য তাঁর চারটি চরণের নিরূপণ	... ২৪৩
৩	পরমেশ্বরের প্রথম চরণ জ্বল জগৎ-রূপ ‘বৈশ্বানর’- এর বর্ণনা	... ২৪৩

মত্ন	বিষয়	পৃষ্ঠা
৪	পরমেশ্বরের দ্বিতীয় চরণ প্রকাশময় হিরণ্যগর্ভরূপ ‘তৈজস’-এর বর্ণনা	... ২৪৪
৫	পরমেশ্বরের তৃতীয় চরণ বিজ্ঞান আনন্দময় ‘প্রাজ্ঞ’-এর বর্ণনা	... ২৪৬
৬	উক্ত তিন পাদে যাঁর স্বরূপ লক্ষ্য করানো হয়েছে, তাঁকে সর্বান্তর্যামী, সর্বেশ্বর, সর্বজ্ঞ এবং সকলের কারণ রূপে জানানো	... ২৪৮
৭	পরব্রহ্মের চতুর্থ চরণ নির্গুণ-নিরাকার নির্বেশেষ স্বরূপের বর্ণনা	... ২৪৮
৮	নামী অর্থাৎ পরব্রহ্ম পরমাত্মার নাম— প্রণবের তিন মাত্রার সঙ্গে তিন পাদের একত্বের নিরূপণ	... ২৪৯
৯	বৈশ্বানর নামক প্রথম চরণের সঙ্গে প্রথম মাত্রা ‘অ’-কারের একত্ব এবং তাঁর জ্ঞানের দ্বারা সম্পূর্ণ ভোগের প্রাপ্তিরূপ ফল	... ২৫০
১০	তৈজস নামক দ্বিতীয় চরণের সঙ্গে দ্বিতীয় মাত্রা ‘উ’-কারের একত্ব এবং তাঁর জ্ঞানে জ্ঞান- পরম্পরার উৎকর্ষ ও স্ব-ভাবে প্রাপ্তিরূপ ফল হওয়া	... ২৫১
১১	প্রাজ্ঞ নামক তৃতীয় চরণের সঙ্গে তৃতীয় মাত্রা ‘ম’-কারের একত্ব এবং তাঁর জ্ঞানে সম্পূর্ণ জগতের জ্ঞান তথা সর্বত্র পরব্রহ্ম দৃষ্টিরূপ ফল প্রাপ্তি	... ২৫২
১২	মাত্রারহিত ওঁ-কারের পরমেশ্বরের চতুর্থ চরণ অর্থাৎ নির্বিশেষ স্বরূপের সঙ্গে একত্ব এবং তাঁর জ্ঞানে পরব্রহ্মের প্রাপ্তিরূপ ফল হওয়া	... ২৫৩
	শান্তিপাঠ	... ২৫৪

মন্ত্র	বিষয়	পৃষ্ঠা
	(৭) ঐতরেয়োপনিষদ্	
	উপনিষদ্ বিষয়ে প্রাক্কথন এবং শাস্তিপাঠ	... ২৫৫
	প্রথম অধ্যায়	
	(প্রথম খণ্ড)	
১	পরমাত্মার সৃষ্টি বিষয়ক প্রথম সংকল্পের বর্ণনা	... ২৫৭
২—৪	পরমাত্মার দ্বারা সমস্ত লোক এবং ব্রহ্মা তথা অন্যান্য লোকপাল ও বাক্ ইন্দ্রিয়াদি এবং তাঁদের অধিষ্ঠাত্রী দেবগণের উৎপত্তির নিরূপণ	... ২৫৭
	(দ্বিতীয় খণ্ড)	
১	ইন্দ্রিয় এবং তাঁদের অধিষ্ঠাতা দেবগণের দ্বারা নিবাসস্থান ও অমের প্রার্থনা	... ২৬১
২	পরমাত্মা দ্বারা গাভী ও অশ্ব শরীরের রচনা এবং দেবতাদের তা পছন্দ না হওয়া	... ২৬২
৩—৪	পরমাত্মা দ্বারা মনুষ্য শরীরের রচনা, তা অবলোকন করে দেবতাদের আনন্দ এবং সেই শরীরে নিজ-নিজ স্থানে প্রবেশ	... ২৬২
৫	দেবতাগণের অম্নে ক্ষুধা ও পিপাসাকেও অংশ প্রদান	... ২৬৪
	(তৃতীয় খণ্ড)	
১—২	পরমাত্মা দ্বারা অন্ন সৃষ্টি করার পরিকল্পনা এবং অম্নের সৃষ্টি	... ২৬৫
৩—৯	অম্নের পলায়ন তথা পুরুষের দ্বারা বাণী, প্রাণ কান, হ্রা, মন ও উপহ্র দ্বারা তাকে ধরার প্রয়াস এবং অসফল হওয়া	... ২৬৬

মন্ত্র	বিষয়	পৃষ্ঠা
১০	পরিশেষে অপান বায়ু অল্পকে ধরতে সক্ষম হওয়ায় তাঁর মহত্বের উল্লেখ	... ২৬৯
১১	পরমাত্মার মনুষ্য-দেহে প্রবেশ করার চিন্তা-ভাবনা	... ২৭০
১২	পরমাত্মার ‘বিদৃতি’ নামক মূর্দ্ধদ্বার দ্বারা শরীরে প্রবেশ এবং তাঁর তিনটি স্থান ও তিনটি স্বপ্নের নিরূপণ	... ২৭১
১৩	সৃষ্টি-রচনা দেখে মানুষের আশ্চর্য হওয়া এবং পরমেশ্বরের সাক্ষাৎ দর্শন লাভ করে এই মনুষ্য-শরীরেই কৃতকৃত্য হওয়ার উল্লেখ	... ২৭২
১৪	পরমেশ্বরের ‘ইন্দ্র’ নামের ব্যুৎপত্তি	... ২৭৩
	দ্বিতীয় অধ্যায়	
	(প্রথম খণ্ড)	
১—২	পুরুষ দ্বারা মাতৃদেহে গর্ভপ্রবেশরূপী প্রথম জন্ম তথা মায়ের দ্বারা গর্ভের পালন-পোষণের বর্ণনা	... ২৭৪
৩	মাতৃগর্ভ থেকে শিশুরূপে তাঁর দ্বিতীয় জন্ম তথা পিতা-পুত্রের সম্বন্ধ এবং কর্তব্যের সংকেত	... ২৭৫
৪	পিতা দ্বারা পুত্রের উপর বৈদিক ও ঐহিক শুভ কর্মের দায়িত্ব অর্পণ করে ঋণমুক্ত হওয়ার এবং মৃত্যুর পর অন্য যোনীতে উৎপন্ন হওয়ারূপী তৃতীয় জন্মের কথন ও এই প্রকরণের ভাবার্থ-জন্ম-মৃত্যু চক্র থেকে নিষ্কৃতি পাবার প্রেরণা	... ২৭৬
৫—৬	বামদেব ঋষির মাতৃগর্ভেই জ্ঞান প্রাপ্তির উল্লেখ তথা দেহত্যাগের পর পরমধাম লাভের কথন	... ২৭৭

মন্ত্র	বিষয়	পৃষ্ঠা
	তৃতীয় অধ্যায়	
	(প্রথম খণ্ড)	
১	পূর্বোক্ত পরমাত্মা এবং জীবাত্মা—উভয়ের মধ্যে উপাস্যদেব কে ? কার সহযোগে মনুষ্য রূপ, ঘ্রাণ প্রভৃতি বিষয়াদির অনুভব করে ? এটি নির্ণয় করার জন্য ঋষিগণের মধ্যে আলোচনা	... ২৭৯
২	মনের দ্বারা দেখা, শোনা, চিন্তা করা প্রভৃতি শক্তি বাস্তবে জ্ঞানস্বরূপ ঈশ্বরেরই নামান্তর—এই তথ্য অনুশীলনের দ্বারা পরমাত্মার সত্তার জ্ঞান হওয়ায় কখন	... ২৮০
৩	সমস্ত জগতের রচয়িতা, সঞ্চালক, রক্ষক এবং আধারভূত প্রজ্ঞাস্বরূপ পরমাত্মাই হলেন একমাত্র উপাস্যদেব—ঋষিগণের দ্বারা এরূপ স্থির সিদ্ধান্ত গ্রহণ	... ২৮১
৪	সেই প্রজ্ঞাস্বরূপ পরমেশ্বরের যথার্থ জ্ঞানে দেহ-ত্যাগের পর পরমধামে গিয়ে অমর হওয়ার নিরূপণ	... ২৮৩
	শান্তিপাঠ	... ২৮৩
	(৮) তৈত্তিরীয়োপনিষদ্	
	উপনিষদ্ বিষয়ে প্রাক্কথন এবং শান্তিপাঠ	... ২৮৪
	(শিক্ষা-বল্লী)	
১	আচার্য দ্বারা বিভিন্ন শক্তির অধিষ্টাত্রী দেবতাগণের নামে পরমেশ্বরের স্তুতি-প্রার্থনা করে বায়ুর নামে তাঁদের স্তুতি ও বন্দনা	... ২৮৪
২	বেদমন্ত্র উচ্চারণের নিয়ম জানাবার প্রতিজ্ঞা এবং সেগুলির সংক্ষিপ্ত বর্ণনা	... ২৮৭

অনুবাক	বিষয়	পৃষ্ঠা
৩	লোক, জ্যোতি, বিদ্যা, প্রজা এবং দেহ-বিষয়ক পাঁচ প্রকারের সংহিতোপাসনার প্রকরণে অভীষ্ট লোকপ্রাপ্তির উপায়ের, জ্যোতি সংযোগে ঐহিক পদার্থের উৎকর্ষের রহস্যের, বিদ্যালাতের রহস্যের, সন্তান লাভের উপায় এবং বাণীদ্বারা প্রার্থনার ফলে দেহের উৎকর্ষতা তথা নামজপের দ্বারা ভগবৎ-প্রাপ্তির উপায়ের এবং এই পাঁচটির জ্ঞানে পৃথক পৃথক ফল প্রাপ্তির কথন	... ২৮৮
৪	সাধনায় সহায়ক বৌদ্ধিক ও শারীরিক বল প্রাপ্তির জন্য ওঁ-কার দ্বারা পরমেশ্বরের নিকট প্রার্থনার প্রকার ভেদ তথা ঐশ্বর্য প্রভৃতি প্রাপ্তির জন্য সম্পাদিত যজ্ঞে মন্ত্রের উল্লেখ	... ২৯৪
৫	লোক, জ্যোতি, বেদ এবং প্রাণের বিষয়ে ভূঃ, ভুবঃ, স্বঃ, মহঃ—এই চার মহাব্যাহতির প্রয়োগ দ্বারা উপাসনা করার বিধি এবং তাঁদের পৃথক পৃথক ফল	... ২৯৯
৬	পরমেশ্বরের হৃদয়াকাশে অবস্থানের বর্ণনা এবং তাঁকে প্রত্যক্ষকারী মহাপুরুষের ক্রমশঃ ভূঃ, ভুবঃ স্বঃ, মহঃ রূপী লোকাধিতে গমন এবং সেখানে স্বরাট্ হয়ে পৃথিবীর উপর অধিকার লাভের নিরূপণ ও সেই পরব্রহ্মের স্বরূপ জানিয়ে তাঁকে উপাসন করার আদেশ	... ৩০৩
৭	লৌকিক ও পারলৌকিক উন্নতির জন্য পাণ্ডুরূপে বর্ণিত ঐহিক ও আধ্যাত্মিক পদার্থের সম্বন্ধ ও	

অনুবাক	বিষয়	পৃষ্ঠা
	উপযোগের নিরূপণ	... ৩০৬
৮	ঔ-কারের মহিমা বর্ণনা	... ৩০৯
৯	অধ্যয়ন-অধ্যাপনকারীদের জন্য ঋত আদি শাস্ত্রোক্ত সদাচার পালনের জন্য আবশ্যিক কর্তব্যের বিধান	... ৩১১
১০	ত্রিশঙ্কু ঋষি কথিত স্ব-অনুভূতি বর্ণনা করে ভাবনা শক্তির মহিমার দিক্‌দর্শন	... ৩১৩
১১	আচার্য কর্তৃক স্নাতককে গৃহস্থধর্ম পালনের গুরুত্ব- পূর্ণ শিক্ষা	... ৩১৪
১২	উপদেশের সমাপ্তি জানিয়ে পুনরায় বিভিন্ন শক্তির অধিষ্ঠাত্রী- দেবতাদের নামে পরমেশ্বরের স্তুতি- প্রার্থনা করে বায়ু নামে তাঁর স্তুতি ও বন্দনা	... ৩১৯
	ব্রহ্মানন্দ-বল্লী	
	শান্তিপাঠ	... ৩২২
১	হৃদয়গুহায় লুক্কায়িত পরমেশ্বরের জানার ফল, মনুষ্য-শরীরের উৎপত্তির প্রকার এবং পক্ষীরূপে তাঁর অঙ্গগুলির বর্ণনা	... ৩২২
২	অম্লের মহিমা তথা প্রাণময় শরীর এবং তাঁর অন্তরাত্মার বর্ণনা	... ৩২৫
৩	প্রাণের মহিমা তথা মনোময় শরীর এবং তাঁর অন্তরাত্মার বর্ণনা	... ৩২৮
৪	মনোময় শরীরের মহিমা তথা বিজ্ঞানময় জীবাত্মার স্বরূপের বর্ণনা	... ৩৩১
৫	বিজ্ঞানাত্মার মহিমা এবং তা থেকে ভিন্ন অন্তরাত্মা আনন্দময় পরম-পুরুষের বর্ণনা	... ৩৩৩

অনুবাক	বিষয়	পৃষ্ঠা
৬	পরব্রহ্মের সত্তা মানা ও না মানার পরিণাম, ব্রহ্মের সত্তার বিষয়ে অনুপ্রশ্ন এবং তাঁর উত্তরে ব্রহ্মের স্বরূপ তথা শক্তির বর্ণনা করে সৃষ্টির উৎপত্তির ক্রম নিরূপণ ... ৩৩৬	
৭	স্বয়ং জগৎ রূপধারী পরমাত্মার সুকৃতত্ব এবং সকলের জীবন এবং চেষ্টার আধারভূত সেই পরমাত্মার রসময়তা তথা ঈশ্বরপ্রাপ্ত পুরুষের নির্ভয়-পদ প্রাপ্তি এবং ঈশ্বর-বিমুখ পুরুষের জন্ম-মৃত্যুরূপী ভয় প্রাপ্তির উল্লেখ ... ৩৪০	
৮	পরমাত্মার শাসনশক্তির মহিমা এবং আনন্দের মীমাংসায় মানবজীবন অপেক্ষা ক্রমশঃ দেবাদিলোকের আনন্দের উত্তরোত্তর আধিক্য তথা নিষ্কাম বিরাগীর সেই আনন্দের স্বভাবসিদ্ধতা এবং পরমাত্মার আনন্দের নিরতিশয়তা ও সেই আনন্দের কেন্দ্রবিন্দু সর্বান্তর্যামী পরমেশ্বরের জ্ঞানে তাঁর প্রাপ্তির নিরূপণ ... ৩৪৩	
৯	আনন্দময় পরমাত্মার জ্ঞাতাকে নির্ভয়তার প্রাপ্তি তথা পুণ্য ও পাপ—উভয় কর্মের রাগ (আসক্তি)— দেষ্ট্রণ্য সেই মহাপুরুষের শোকরহিত স্থিতির পরিচয় ... ৩৫১	
	ভৃগু-বল্লী	
১	পিতা বরুণের নিকট গিয়ে ব্রহ্মোপদেশের জন্য ভৃগুর প্রার্থনা তথা বরুণ দ্বারা অন্ন, প্রাণ, মন প্রভৃতিকে ব্রহ্ম- প্রাপ্তির দ্বার জানিয়ে ‘সব কিছুই ব্রহ্ম’—এই তত্ত্বোপদেশ প্রদান এবং ভৃগুর তপে প্রবৃত্ত হওয়া ... ৩৫৩	
২	‘অন্নই ব্রহ্ম’—এরূপ নিশ্চয় করে ভৃগুর পিতার নিকট আগমন এবং উপদেশ পেয়ে পুনঃ তপে প্রবৃত্ত হওয়া ... ৩৫৪	

অনুবাক	বিষয়	পৃষ্ঠা
৩	‘প্রাণই ব্রহ্ম’—এরূপ নিশ্চয় করে ভৃগুর পুনরায় পিতার নিকট আগমন, তাঁর উপদেশে পুনঃ তপে প্রবৃত্ত হওয়া	... ৩৫৬
৪	‘মনই ব্রহ্ম’—এরূপ নিশ্চয় করে পুনরায় পিতার নিকট আগমন, তাঁর উপদেশে পুনঃ তপে প্রবৃত্ত হওয়া	... ৩৫৭
৫	‘বিজ্ঞানস্বরূপ চেতন জীবাত্মাই ব্রহ্ম’—এরূপ নিশ্চয় করে পুনরায় পিতার নিকট আগমন, তাঁর উপদেশে পুনঃ তপে প্রবৃত্ত হওয়া	... ৩৫৯
৬	ভৃগুর ‘আনন্দময় পরমাত্মাই ব্রহ্ম’—এরূপ নিশ্চয় করা তথা এই ভাগবী বারুণী বিদ্যার মহত্ব ও ফল জানানো	... ৩৬০
৭	‘অম্লের নিন্দা না করা’—এই ব্রতের নিরূপণ তথা প্রাণকে অম্ল এবং শরীরকে অম্লের ভোক্তা জানিয়ে এই জ্ঞানের ফল জানানো	... ৩৬৩
৮	‘অম্লের দুরূপযোগ না করা’—এই ব্রতের নিরূপণ তথা জলকে অম্ল এবং জ্যোতিকে অম্লের ভোক্তা জানিয়ে এই জ্ঞানের ফল জানানো	... ৩৬৪
৯	অম্লের বৃদ্ধিকারীরূপে ব্রহ্মের নিরূপণ তথা পৃথিবীকে অম্ল এবং আকাশকে অম্লের ভোক্তা জানিয়ে এই জ্ঞানের ফল জানানো	... ৩৬৬
১০	অতিথি সেবার মহত্ব এবং তার শ্রেষ্ঠ ফল, বাণী প্রভৃতি মানুষী তথা বৃষ্টি আদি দৈবী বিভূতির রূপে পরমাত্মাকে সর্বত্র চিন্তন করার প্রকার, বিভিন্ন	

মন্ত্র	বিষয়	পৃষ্ঠা
	কামনা পোষণ করে তাঁকে ফলসহ উপাসনার নিরূপণ এবং পরমাত্মাকে সর্বত্র পরিপূর্ণ মনে করে প্রাপ্তিরূপী ফল জানানো তথা ভগবৎ-প্রাপ্ত পুরুষের স্থিতি ও সেই মহাপুরুষের আনন্দমগ্ন স্থিতিতে মুখনিঃসৃত সমস্ত এবং সর্বরূপতাবিষয়ক উদ্গারের (সামবেদের) বর্ণনা	... ৩৬৭
	শান্তিপাঠ	... ৩৭৬
	(৯) শ্বেতাস্বতরোপনিষদ্	
	শান্তিপাঠ	... ৩৭৭
	(প্রথম অধ্যায়)	
১	জগতের কারণ, জীবনের হেতু, স্থিতির কারণ এবং সবকিছুর পরম আধারের অন্বেষণকারী কয়েকজন জিজ্ঞাসুর পরস্পর আলোচনা	... ৩৭৭
২	কাল, স্বভাব, প্রারব্ধ প্রভৃতির জগৎ কারণতার খণ্ডন	... ৩৭৯
৩	ঋষিগণের দ্বারা ধ্যানযোগে জগতের বাস্তবিক কারণ পরমেশ্বরের অচিন্ত্য আত্মশক্তির সাক্ষাৎকারের কথন	... ৩৮০
৪-৫	বিশ্ব-চক্র এবং নদী রূপে তাঁর বর্ণনা	... ৩৮০
৬-৭	পরমাত্মা দ্বারা জীবকে তার কর্মানুসারে সংসার চক্রে পরিভ্রমণ করানো তথা নিজেকে ও সর্ব-প্রেরক পরমাত্মাকে পৃথক পৃথক করে তাঁর কৃপার অনুভব করলে অমৃতত্ব লাভ করে ব্রহ্মে লীন হওয়ার নিরূপণ	... ৩৮৪

মন্ত্র	বিষয়	পৃষ্ঠা
৮	পরমাত্মার স্বরূপ না জানলে জীবাত্মার বন্ধন এবং জানলে মোক্ষের বর্ণন	... ৩৮৫
৯—১১	জীবাত্মা, প্রকৃতি এবং এই দুই-এর শাসক পরমাত্মার স্বরূপের প্রতিপাদন তথা তিনটির তত্ত্ব জেনে পরমাত্মার নিরন্তর ধ্যান করলে কৈবল্য প্রাপ্তির উল্লেখ	... ৩৮৬
১২	জানার যোগ্য প্রেরণাদায়ী পরমাত্মা, ভোক্তা জীব এবং ভোগ্য জড়বর্গকে জেনে সব কিছুকে জানার কথন	... ৩৮৮
১৩-১৪	ওঁ-কারের উপাসনা দ্বারা জীবাত্মা এবং পরমাত্মার স্বরূপের উপলব্ধির নিরূপণ এবং অরণি-মহুনের দৃষ্টান্ত দ্বারা বাণীর মাধ্যমে নাম- জপ এবং মনের দ্বারা স্বরূপ চিন্তন করে পর- ব্রহ্মকে সাক্ষাৎকার করার আদেশ	... ৩৮৯
১৫-১৬	তিলে তেল, দুধে ঘী প্রভৃতির ন্যায় হৃদয়-গুহায় লুক্কায়িত এবং সর্বত্র পরিপূর্ণ পরমাত্মাকে সত্য ও তপের দ্বারা লাভ করার প্রেরণা	... ৩৯০
(দ্বিতীয় অধ্যায়)		
১—৫	প্রথম অধ্যায়ে বর্ণিত ধ্যানের সিদ্ধির জন্য পরমেশ্বরের নিকট স্তুতি-প্রার্থনা	... ৩৯২
৬-৭	ধ্যানের দ্বারা মনের বিশুদ্ধ হওয়ার কথন এবং সাধককে পরমাত্মার শরণ গ্রহণ করার প্রেরণা	... ৩৯৫
৮	ধ্যানযোগের বিধি ও উপবেশনের প্রকার বর্ণনা	... ৩৯৬
৯	প্রাণায়ামের ক্রম এবং তার মহত্ব	... ৩৯৬

মন্ত্র	বিষয়	পৃষ্ঠা
১০	ধ্যানযোগের উপযুক্ত স্থান এবং ভূমিকার বর্ণনা	... ৩৯৭
১১	যোগসাধনের উন্নতির দ্যোতক লক্ষণের দিগ্‌দর্শন	... ৩৯৮
১২-১৩	যোগসাধনার দ্বারা ভূতসম্বন্ধীয় পাঁচটি সিদ্ধি তথা লঘুতা, আরোগ্যতা প্রভৃতি অন্যান্য সিদ্ধির প্রাকটিক নিরূপণ	... ৩৯৯
১৪-১৫	যোগসাধন করে আত্মতত্ত্বের দ্বারা ব্রহ্মতত্ত্ব জানার ফল, কৃত-কৃত্য হওয়ার এবং সকল বন্ধন থেকে মুক্তি প্রাপ্তি	... ৪০০
১৬-১৭	সর্বস্বরূপ এবং সর্বত্র পরিপূর্ণ পরমদেব পরমাত্মার জীবের অন্তরে অন্তর্যামীরূপে স্থিতি জানিয়ে তাঁকে প্রণাম জানানো	... ৪০১
(তৃতীয় অধ্যায়)		
১-২	সমস্ত জগতের উৎপত্তি, স্থিতি, সম্বলন এবং বিনাশকারী পরমেশ্বরের জ্ঞানে অমৃতত্ব-প্রাপ্তির কথন	... ৪০২
৩	পরমেশ্বরের সর্বত্রই নেত্র, বদন, হস্ত ও পদের বিদ্যমানতা এবং ভক্তের দ্বারা তাঁর অনুভূতির প্রকার নিরূপণ ও পরমেশ্বরের দ্বারাই সকলকে শক্তি প্রদানের উল্লেখ	... ৪০৪
৪—৬	রুদ্ররূপ সর্বকারণ সর্বজ্ঞ পরমেশ্বরের নিকট শুভ-বুদ্ধি ও কল্যাণ দান করার জন্য প্রার্থনা	... ৪০৪
৭-৮	সর্বশ্রেষ্ঠ সর্বব্যাপী মহান পরমেশ্বরের জ্ঞান লাভ	

মন্ত্র	বিষয়	পৃষ্ঠা
	হলে জন্ম-মৃত্যু চক্রের নাশ তথা সেই মহা- পুরুষের অনুভব এবং পরমাত্মজ্ঞানের ফলের দৃঢ়তার প্রতিপাদন	... ৪০৬
৯-১০	পরমেশ্বরের সর্বশ্রেষ্ঠতা, মহত্ত্ব এবং সর্বত্র পরিপূর্ণতার কথা জানানো তথা সেই পরমাত্মার জ্ঞানে দুঃখ থেকে মুক্তির বর্ণনা	... ৪০৭
১১-১৭	সর্বব্যাপী, সর্বপ্রেরক, সর্বরূপ, সর্বত্র হস্ত- পদাদি সকল ইন্দ্রিয় সম্পন্ন, সকল ইন্দ্রিয় রহিত, সকলের স্বামী এবং একমাত্র শরণ- গ্রহণের যোগ্য ভগবানের সবিশেষ ও নির্বিশেষ স্বরূপের তাত্ত্বিক বর্ণনায় সেই পরমাত্মাকে অঙ্গুষ্ঠমাত্র পরিণামযুক্ত জানিয়ে জ্ঞানের দ্বারা অমৃতময় হয়ে যাবার নিরূপণ	... ৪০৮
১৮	নয় দ্বারযুক্ত পুরে (নগরে) অন্তর্ধামীরূপে পরমেশ্বরের স্থিতির বর্ণনা	... ৪১২
১৯	‘সেই সর্বজ্ঞ পরমাত্মা সকল ইন্দ্রিয় থেকে রহিত হওয়া সত্ত্বেও সকল ইন্দ্রিয়ের কার্য করতে সক্ষম’—এর স্পষ্টীকরণ এবং তাঁর মহিমার বর্ণনা	... ৪১৩
২০	পরমেশ্বরকে অণু থেকেও ক্ষুদ্রতর এবং অতি বৃহৎ থেকেও বৃহত্তর জানানো এবং তাঁর কৃপাতেই তাঁর মহিমার জ্ঞান হওয়ার নিরূপণ	... ৪১৩
২১	পরমাত্মাকে প্রাপ্ত মহাত্মার অনুভূতির বর্ণনা (চতুর্থ অধ্যায়)	... ৪১৪
১	শুভ বুদ্ধি প্রদানের জন্য পরমেশ্বরের অভ্যর্থনা	... ৪১৪

মন্ত্র	বিষয়	পৃষ্ঠা
২-৪	জগৎ-রাপে পরমাত্মার চিন্তা করতঃ তাঁর স্তুতির প্রকার তথা অব্যক্ত ও জীবরূপ—উভয় প্রকৃতির উপর পরমেশ্বরের স্বামীত্বের নিরূপণ	... ৪১৫
৫	উক্ত দুই অনাদি প্রকৃতির স্পষ্টীকরণ	... ৪১৭
৬-৭	একই বৃক্ষে বসবাসকারী দুই পক্ষীর রূপক দ্বারা জীবাশ্মা এবং পরমেশ্বরের ভিন্নতার প্রতিপাদন তথা পরমেশ্বরের মহিমার জ্ঞানে জীবের মোহজনিত শোকের নিবৃত্তির কথন	... ৪১৮
৮	দিব্য পরমধাম এবং ভগবানের পার্শ্বদগণের তত্ত্ব সম্বন্ধে অজ্ঞান ব্যক্তিদের বেদ-শাস্ত্র হতে কোনো লাভ না হওয়া ও তত্ত্ব সম্বন্ধে যাঁরা অবগত তাঁদের পরমধামে নিবাস করা	... ৪২০
৯	পরমেশ্বরের সৃষ্ট এই জগতে জ্ঞানী মহাপুরুষ ভিন্ন অজ্ঞানী জীবের বন্ধনের উল্লেখ	... ৪২১
১০	মায়া এবং মায়াপতি পরমেশ্বরকে জানার প্রেরণা	... ৪২১
১১	সমস্ত কারণের অধিষ্ঠাতা স্তুতিযোগ্য পরমেশ্বরকে জেনে গেলে শান্তি প্রাপ্ত হবার কথন	... ৪২২
১২	সদ্বুদ্ধি প্রদানের জন্য সর্বকারণ সর্বজ্ঞ পরমেশ্বরের নিকট পুনঃ প্রার্থনা	... ৪২২
১৩	দেবগণের অধিপতি সকলের আশ্রয়ভূত পরমেশ্বরকে পূজা-উপহার সমর্পণ করার সমর্থন	... ৪২৩
১৪-২০	অত্যন্ত সূক্ষ্ম, সৃষ্টির রচনা ও রক্ষাকারী, সকল মনুষ্যের হৃদয়ে বিদ্যমান, সর্বব্যাপক, কল্যাণময় মহান যশস্বী এবং দিব্য চক্ষুর দ্বারা জ্ঞাতব্য পরম-	

মন্ত্র	বিষয়	পৃষ্ঠা
	দেব পরমাত্মার স্বরূপের প্রাপ্তিরূপ সাধনের ফল	
	সহ বিস্তৃত বর্ণনা	... ৪২৪
২১-২২	রুদ্ররূপ পরমেশ্বরের নিকট মুক্তির জন্য তথা	
	সাংসারিক ভয় থেকে রক্ষার জন্য প্রার্থনা	... ৪২৮
	(পঞ্চম অধ্যায়)	
১	বিদ্যা এবং অবিদ্যার পরিভাষা এবং এই দুই-এর	
	উপর শাসনকারী পরমেশ্বরের বিশিষ্টতা	... ৪২৯
২-৪	উপাস্যদেব ভগবানের আদিকারণতা, সর্বাধিপতিত্ব,	
	সর্বপ্রকাশতা, স্বেয়ংপ্রকাশমান প্রভৃতি গুণের এবং	
	তঁার তর্কাতীত লীলার রহস্যের নিরূপণ	... ৪৩০
৫	বিশ্বের শাসক পরমাত্মা দ্বারা সমস্ত পদার্থের নানা-	
	রূপে পরিবর্তন এবং জীবের সঙ্গে গুণাদির যথা-	
	যোগ্য সম্বন্ধ স্থাপন	... ৪৩২
৬	বেদের রহস্যভূত উপনিষদ্-বিদ্যার জ্ঞাতা ব্রহ্মা	
	তথা দেবতা ও ঋষিগণের অমৃতরূপ হওয়ার উল্লেখ	... ৪৩৩
৭	কর্মানুসারে জীবাত্মার দেবযান, পিতৃযান এবং	
	বিভিন্ন যোনিতে জন্ম-মৃত্যুরূপী পরিভ্রমণরূপ তিন	
	প্রকার গতির প্রকরণ	... ৪৩৪
৮-১০	জীবাত্মার স্বরূপের বিবেচনা	... ৪৩৫
১১	মনুষ্য অথবা বিভিন্ন যোনিতে পৃথক্ পৃথক্ সংকল্প,	
	স্পর্শ, দৃষ্টি, মোহ, ভোজন, জলপান এবং বৃষ্টি	
	দ্বারা সজীব শরীরের বৃদ্ধি ও জন্ম হওয়ার উল্লেখ	... ৪৩৭
১২	জীবের গমনাগমনের কারণ	... ৪৩৮
১৩	অনাদিকাল থেকে চলে আসা জন্ম-মৃত্যুরূপ বন্ধন	

মন্ত্র	বিষয়	পৃষ্ঠা
	থেকে মুক্তির উপায়	... ৪৩৯
১৪	অধ্যায়ের উপসংহারে পরমাত্মা-প্রাপ্তির উপায়ের	
	সংকেত	... ৪৩৯
	(ষষ্ঠ অধ্যায়)	
১	পুনঃ স্ভাব ও কালের জগৎ-কারণতার খণ্ডন তথা	
	পরমেশ্বরের মহিমায় সৃষ্টিচক্রের সঞ্চালনের সমর্থন	... ৪৪০
২	সেই সর্বব্যাপী, সর্বজ্ঞ, কালেরও মহাকাল, সর্বগুণ-	
	সম্পন্ন সর্বশাসক 'পর'-এর চিন্তনের আদেশ	... ৪৪১
৩	পরমাত্মা দ্বারা জীবাত্মার গুণাদির সঙ্গে সম্বন্ধের	
	বর্ণনা	... ৪৪২
৪	ভগবৎপ্রাপ্তিরূপ কর্মযোগের অনুষ্ঠানে কর্ম-বন্ধন	
	নাশের কথন	... ৪৪২
৫	ভগবৎ প্রাপ্তির জন্য উপাসনারূপ ভিন্ন ভিন্ন সাধনের	
	বর্ণনা	... ৪৪৩
৬	জ্ঞানযোগরূপী তৃতীয় সাধনের ফলসহ বর্ণনা	... ৪৪৪
৭	প্রথম অধ্যায়ে কথিত ধ্যানের দ্বারা পরমেশ্বরের	
	সাক্ষাৎকারী মহাত্মা পুরুষগণের দ্বারা জগতের	
	সর্বশ্রেষ্ঠ কারণরূপ পরমাত্মার মহিমা কথন	... ৪৪৫
৮-৯	পরমেশ্বরের অসীম জ্ঞান, বল এবং ক্রিয়াক্রপ	
	স্বাভাবিক বিবিধ শক্তির বর্ণনা তথা তাঁর অতুলনীয়	
	মহত্বের প্রতিপাদন	... ৪৪৫
১০	জগতের অভিন্ন-নিমিত্তোপাদান-স্বরূপ পরমাত্মার	
	স্তুতি করতঃ তাঁর নিকট স্ব-ব্রহ্মস্বরূপে আশ্রয়	
	প্রদানের জন্য প্রার্থনা	... ৪৪৬

মন্ত্র	বিষয়	পৃষ্ঠা
১১—১৩	পরব্রহ্ম পরমাত্মার সর্বব্যাপী, অন্তর্যামী, সাক্ষী, চেতন এবং কারণ স্বরূপের নিরূপণ এবং তাঁর তত্ত্বের জ্ঞাতা মহাপুরুষের মোক্ষ-প্রাপ্তির প্রতিপাদন ...	৪৪৭
১৪	সূর্য-চন্দ্রাদি জ্যোতিসমূহের পরব্রহ্মকে প্রকাশিত করতে অসামর্থ্য তথা পরমাত্মার প্রকাশের দ্বারাই সকলের প্রকাশিত হওয়ার উল্লেখ ...	৪৪৯
১৫—১৭	পরমধাম প্রাপ্তির জন্য অখিল কল্যাণময় দিব্য গুণ- সম্পন্ন সর্বেশ্বর স্বরূপের বিশেষভাবে বর্ণনা ...	৪৫০
১৮	পরমদেব পুরুষোত্তমকে জানা এবং লাভ করার জন্য তাঁর শরণ গ্রহণের প্রকার ...	৪৫২
১৯	নির্গুণ নিরাকার পরমাত্মার স্বরূপের নির্দেশ ...	৪৫৩
২০	পরমাত্মা ভিন্ন দুঃখ নিবৃত্তি অসম্ভব—এটির স্পষ্ট উল্লেখ ...	৪৫৪
২১	শ্বেতাস্বতর ঋষির তপ ও ভগবৎকৃপায় ব্রহ্মা- জ্ঞানের প্রাপ্তি তথা তাঁর দ্বারা অধিকারীগণকে উপদেশ প্রদান ...	৪৫৪
২২	অশান্তচিত্ত অনধিকারীগণের প্রতি উপদেশদানের নিষেধ ...	৪৫৫
২৩	পরমেশ্বর এবং গুরুর প্রতি শ্রদ্ধা-ভক্তিরক্ষাকারী- গণকে প্রদত্ত উপদেশের সাফল্যের কথন ...	৪৫৫
	শান্তিপাঠ ...	৪৫৬