

తైత్తిరీయోపనిషత్

శిక్షావల్లి

మొదటి అనువాకము

హరిః ఓమ్ శం నో మిత్రః శం వరుణః శం నో భవత్వర్యమాశం న ఇంద్రో బృహస్పతిః
శం నో విష్ణు రురుక్రమః । నమో బ్రహ్మణే నమస్తే వాయో త్వమేవ ప్రత్యక్షం బ్రహ్మాసి ।
త్వామేవ ప్రత్యక్షం బ్రహ్మ వదిష్యామి ఋతం వదిష్యామి సత్యం వదిష్యామి తన్మామవతు
తద్వక్తారమవతు అవతు మామ్ అవతు వక్తారమ్ । ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః॥
ఇతి ప్రథమోఽనువాకః॥

మిత్రుడు మాకు సుఖము నిచ్చుగాక. వరుణుడు మాకు సుఖము నిచ్చుగాక. అర్యముడు
మాకు సుఖము నిచ్చుగాక. ఇంద్రుడు బృహస్పతియు మాకు సుఖము నిచ్చుదురు గాక.
విస్తీర్ణమైన పాదములుగల విష్ణువు మాకు సుఖము నిచ్చుగాక. వాయురూప బ్రహ్మము
నకు నమస్కారము. ఓ వాయూ! నీకు నా నమస్కారము. నీవే ప్రత్యక్ష బ్రహ్మమగు
చున్నావు. నీవే ప్రత్యక్ష బ్రహ్మవని చెప్పుచున్నాను. నీవే ఋతము అనియు, నీవే సత్యము
నియు చెప్పుచున్నాను. ఆ బ్రహ్మము విద్యార్థినగు నన్ను రక్షించుగాక. అది ఆచార్యుని
రక్షించుగాక, నన్ను ఆచార్యుని రక్షించుగాక, త్రివిధ తాపములు శమించుగాక.

మిత్రాది దేవతలు అధ్యాత్మ దేవతలు, అనగా వీరు శరీరమునందు గల ఒక్కొక్క అవయ
వమునకు ఒక్కొక్కరు అధిపతులు.

రెండవ అనువాకము

ఓం శీక్షాం వ్యాఖ్యాస్యామః వర్ణః స్వరః మాత్రా బలమ్ సామ సంతానః ఇత్యుక్తః
శీక్షాధ్యాయః ఇతి ద్వితీయోఽనువాకః ॥

మూడవ అనువాకము

సహ నౌ యశః సహ నౌ బ్రహ్మవర్చసమ్ అథాతః సగ్ం హితాయా
ఉపనిషదం వ్యాఖ్యాస్యామః పంచస్వధికరణేషు అధిలోకమధిజ్యోతిషమధి విద్యమధి
ప్రజమధ్యాత్మమ్ తా మహాసగ్ం హితా ఇత్యాచక్షతే అథాధిలోకమ్ పృథివీ పూర్వ
రూపమ్ । ద్యౌరుత్తర రూమ్ । ఆకాశః సంధిః వాయుః సంధానమ్ ఇత్యధిలోకమ్
అథాధి జ్యోతిషమ్ అగ్నిః పూర్వరూపమ్ । ఆదిత్య ఉత్తరరూపమ్ ఆపః సంధిః వైద్యుతః
సంధానమ్ ఇత్యధి జ్యోతిషమ్ అథాధివిద్యమ్ ఆచార్యః పూర్వరూపమ్ అన్వేవా
సుత్తరరూపమ్ విద్యాసంధిః ప్రవచనగ్ం సంధానమ్ ఇత్యధి విద్యమ్ అథాధిప్రజమ్

మాతా పూర్వరూపమ్ । పితోత్తర రూపమ్ । ప్రజాసంధిః । ప్రజననగ్ం సంధానమ్ ।
 ఇత్యధి ప్రజమ్ । అథాధ్యాత్మమ్ । అధరాహనుః పూర్వరూపమ్ । ఉత్తరా హనురుత్తర
 రూపమ్ । వాక్సంధిః । జిహ్వా సంధానమ్ ।
 ఇత్యధ్యాత్మమ్ । ఇతీమా మహాసగ్ం హితాః । య ఏవమేతా మహాసగ్ం హితావ్యాఖ్యాతా
 వేద । సంధీయతే ప్రజాయా పశుభిః । బ్రహ్మవర్చసే నాన్నాద్యేన సువర్ణేణ లోకేన ॥
 ఇతి తృతీయోఽనువాకః

నాలుగవ అనువాకము

యశ్చన్ద సామృషభో విశ్వరూపః । ఛన్దోభ్యోఽధ్యమ్నతా త్సంబ భూవః సమేన్ద్రో మేధయా
 స్పృణోతు । అమృతస్య దేవ ధారణో భూయా సమ్ । శరీరం మే విచణమ్ । జిహ్వో
 మే మధు మత్తమా । కర్ణాభ్యాం భూరి విశ్రవమ్ । బ్రహ్మణః కోశోఽసి మే ధయా పిహితః ।
 శ్రుతం మే గోపాయ । అవహంతీ వితన్వానా । కుర్వాణా చీరమాత్మనః । వాసాగ్ం సి మమ
 గావశ్చ । అన్నపానే చ సర్వదా । తతోమే శ్రియ మావహ । లోమశాం పశుభి స్సహ స్వాహా ।
 అమాయంతు బ్రహ్మచారిణః స్వాహా । దమాయంతు బ్రహ్మచారిణః స్వాహా । విమాయంతు
 బ్రహ్మచారిణః స్వాహా । ప్రమాయంతు బ్రహ్మచారిణః స్వాహా । దమాయంతు బ్రహ్మచారిణః

స్వాహా । శమాయంతు బ్రహ్మచారిణః స్వాహా । యశోజనేఽసాని స్వాహా । శ్రేయాన్వ
 న్యసోఽసాని స్వాహా । తం త్వా భగ ప్రవిశాని స్వాహా । సమా భగ ప్రవిశ స్వాహా ।
 తస్మిం త్సహస్రశాభే । నిభగాహం త్వయి మృజే స్వాహా । యథాఽఽపః ప్రవతా
 యంతి । యథా మాసా అహర్జరమ్ । ఏవం మాం బ్రహ్మచారిణః । ధాతరా యంతు
 సర్వత స్వాహా । ప్రతివేశోఽసి । ప్రమాభాహి । ప్రమా పద్యస్వ ॥

। ఇతి చతుర్థో-నువాకః ।

ఐదవ అనువాకము

భూర్భువస్సు వరితి వా ఏతాస్త్రిసో వ్యాహృతయః । తాసా ముహస్మైతాం చతుర్థీమ్ ।
 మాహో చయస్యః ప్రవేదయతే । మహ ఇతి తద్బ్రహ్మీ న ఆత్మాఅంగా న్యన్యా దేవతాః ।
 భూరితివా అయం లోకః । భువ ఇత్యన్తరిక్షమ్ । సువరిత్య సౌలోకః । మహాఇత్యాదిత్యః ।
 ఆదిత్యేనావ సర్వే లోకా మహీయంతే । భూరితి వా అగ్నిః । భువ ఇతి వాయుః । సువరి
 త్యాదిత్యః । మహ ఇతి చంద్రమాః । చంద్రమసావావ సర్వాణి జ్యోతీగ్ంషి మహీయంతే ।
 భూరితివా ఋచః । భువ ఇతి సామాని । సువరితి యజుగ్ంషి । మహ ఇతి బ్రహ్మ
 బ్రహ్మణా వావ సర్వే వేదా మహీయంతే । భూరితివై ప్రాణః । భువ ఇత్యపానః । సువరితి
 వ్యానః । మహ ఇత్యన్నమ్ । అన్నేనవావ సర్వే ప్రాణా మహీయంతే । తావా ఏతా శ్చతస్ర

శ్శతుర్థాచతస్రశ్శతస్రో వ్యాహృతయః ।తాయోవేద । సవేదబ్రహ్మ । సర్వే-స్మై దేవా
బలిమావహాంతి ॥ ఇతి పంచమోఽనువాకః॥

ఆరవ అనువాకము

సయ ఏషోఽస్తర్హృదయ ఆకాశః । తస్మిన్నయం పురుషో మనోమయః । అమృతో హిర
ణ్మయః । అంతరేణ తాలుకే । య ఏష స్తన ఇవావలంబతే । సేంద్రయోనిః । యత్రాసౌ
కేశాన్తో వివర్తతే । వ్యపో హ్య శీర్షకపాలే । భూరిత్యగ్నౌ ప్రతితిష్ఠతి । భువ ఇతి వాయౌ ।
సువరి త్యాదిత్యే । మహ ఇతి బ్రహ్మణి । ఆప్సోతి స్వారాజ్యమ్ । ఆప్సోతి మనసస్పతిమ్ ।
వాక్సతి శ్శక్ష్పతిః । శ్రోత్ర పతి ర్విజ్ఞానపతిః । ఏతత్తతో భవతి । ఆకాశ శరీరం బ్రహ్మ
సత్యాత్మ ప్రాణారామం మన అనన్దమ్ । శాన్తి సమృద్ధమ మృతమ్ । ఇతి ప్రాచీనయోగ్యో
పాస్య ఇతి షష్ఠోఽనువాకః ॥

ఏడవ అనువాకము

వృధివ్యం తరిక్షం ద్యౌర్దిశోఽవాంతరదిశాః । అర్వాయురా దిత్య శ్శన్తమా నక్షత్రాణి ।
ఆప ఓషధయో వనస్పతయ ఆకాశ ఆత్మా ఇత్యధి భూతమ్ । అథాధ్యాత్మమ్ । ప్రాణో
వ్యానోఽపానఉదాన స్సమానః । చక్షు శ్రోత్రం మనోవాక్త్వక్ । చర్మ మాగ్ం సగ్ం
స్నావాఽస్థి మజ్జా । ఏత దధివిధాయ ఋషి రవోచత్ । పాం క్తం వా ఇదగ్ం సర్వమ్ ।
పాంక్షేనైవ పాంక్తగ్ం స్పృణోతీతి । ఇతి సప్తమోఽనువాకః॥

ఎనిమిదవ అనువాకము

ఓమితి బ్రహ్మ ఓమితీదగ్ం సర్వమ్ । ఓమిత్యేతి దనుకృతి హస్తవా ఆప్యో శ్రావ యేత్యా
శ్రావయన్తి । ఓమితి సామాని గాయంతి । ఓగ్ం శోమితి శ్రస్త్రాణి శగ్ం సన్తి । ఓమిత్య
ధ్వర్యుః ప్రతిగరం ప్రతిగృణాతి । ఓమితి బ్రహ్మ ప్రసౌతి । ఓమిత్యగ్నిహోత్ర మనుజానాతి ।
ఓమితి బ్రాహ్మణః ప్రవక్ష్య న్నాహ బ్రహ్మో పాప్సవానీతి బ్రహ్మైవోపాప్సోతి ।
ఇతి అష్టమోఽనువాకః ।

తొమ్మిదవ అనువాకము

ఋతం చ స్వాధ్యాయ ప్రవచనే చ । సత్యం చ స్వాధ్యాయ ప్రవచనే చ । సత్యం చ
స్వాధ్యాయ ప్రవచనే చ । తపశ్చ స్వాధ్యాయ ప్రవచనే చ । దమశ్చ స్వాధ్యాయ ప్రవచ
నే చ । శమశ్చ స్వాధ్యాయ ప్రవచనేచ । అగ్నయశ్చ స్వాధ్యాయ ప్రవచనే చ । అగ్నిహో
త్రం చ స్వాధ్యాయ ప్రవచనే చ । అతిథయశ్చ స్వాధ్యాయ ప్రవచనే చ । మానుషం చ
స్వాధ్యాయ ప్రవచనే చ । ప్రజా చ స్వాధ్యాయ ప్రవచనే చ । ప్రజనశ్చ స్వాధ్యాయ ప్రవ
చనే చ । ప్రజాతిశ్చ స్వాధ్యాయ ప్రవచనే చ । సత్యమితి సత్యవచా రాధీతరః । తప ఇతి

తపోనిత్యః పౌరుశిష్టిః । స్వాధ్యాయ ప్రవచనే ఏవేతి నాకో మౌద్గల్యః । తద్ధి తప స్తద్ధి
తపః । ఇతి నవమోఽనువాకః ।

పదవ అనువాకము

అహం వృక్షస్యరేరివా । కీర్తిః పృష్ఠంగిరేరివ ఊర్ధ్వ పవిత్రో వాజినీవ స్యమృతమస్మి । ద్రవిణ
గ్ం సవర్చనమ్ । సుమేధా అమృతో-క్షితః; ఇతి త్రిశంకో ర్వేదానువచనమ్|ఇతి దశమోఽ
నువాకః||

పదుకొండవ అనువాకము

వేదమానూచ్యా చారోఽన్తే వాసినమనుశాస్తి । సత్యం వద । ధర్మం చర । స్వాధ్యాయ
యాన్మాప్రమదః; ఆచార్యాయ ప్రియం ధన మాహృత్య ప్రజాతంతుం మా వ్యవచ్ఛేధ్విః;
సత్యాన్న ప్రమది తవ్యమ్ । ధర్మాన్న ప్రమది తవ్యమ్ । కుశాలాన్న ప్రమది తవ్యమ్;||
భూత్యైన ప్రమదితవ్యమ్ । స్వాధ్యాయ ప్రవచనా ఖ్యాం న ప్రమది తవ్యమ్ । దేవపితృ
కార్యభ్యాం న ప్రమది తవ్యమ్ । మాతృదేవో భవ । పితృదేవో భవ; ఆచార్యదేవో భవ;
అతిథిదేవో భవ ।యాన్యనవద్యాని కర్మాణి |తాని సేవిత వ్యాని । నో ఇతరాణి । యాన్య
స్మాకగ్ం సుచరి తాని; తానిత్యయోపాస్యాని । నో ఇతరాణి । యేకేచా స్మచ్ఛే యాగ్ంసో
బ్రాహ్మణాః; తేషాం త్వయాసనే న ప్రశ్వసి తవ్యమ్ । శ్రద్ధయా దేయమ్ । అశ్రద్ధయాఽదే
యమ్ । శ్రియాదేయమ్ । హ్రియాదేయమ్ । భియాదేయమ్ ।సంవిదాదేయమ్ । అథ య
దితే కర్మ విచికిత్సాహ వృత్త విచికి త్సావా స్యాత్; యే తత్ర బ్రాహ్మణాస్సమ్మర్శినః;
యుక్తా ఆయుక్తాః; ఆలూక్షా ధర్మకామాస్యుః; యథాతే తత్ర వర్తేరన్; తథా తత్రవర్తేథాః ।
అథాభ్యా ఖ్యాతేషు । యే తత్ర బ్రాహ్మణా స్సమ్మర్శినః; యుక్తా ఆయుక్తాః; |అలూక్షా ధర్మ
కామాస్యుః; యథాతే తేషు వర్తేరన్; తథాతేషు వర్తేథా । ఏష ఆదేశః । ఏష ఉపదేశః ।
ఏషావేదోపనిషత్; ఏత దనుశాసనమ్; ఏవ ముపాసి తవ్యమ్ । ఏవ ముచైతదుపాస్యమ్ ||
|ఇతి ఏకాదశోఽనువాకః;

పన్నెండవ అనువాకము

శం నో మిత్రః శృం వరుణః; శం నో భవత్స్వర్యమా । శం న ఇంద్రో బృహస్పతి । శం నో
విష్ణురురుక్రమః; నమో బ్రహ్మణే । నమస్తేవాయో; త్వమేవ ప్రత్యక్షం బ్రహ్మసి । త్వమేవ
ప్రత్యక్షం బ్రహ్మో వాదిషమ్ । ఋతమ వాదిషమ్ । సత్యమ వాదిషమ్ । తన్మామవీత్ । త
ద్వక్తార మావీత్ ఆవీ న్మామ్ । ఆవీ ద్వక్తారమ్ । ఓం శాన్తి శాన్తి శాన్తి; ఇతి ద్వాదశోఽ
నువాకః;

బ్రహ్మనందవల్లి

మొదటి అనువాకము

ఓం సహనావవతు । సహనౌ భునక్తు । సహవీర్యం కరవావహై । తేజస్వినావధీత మస్తు
మావిద్విషావహైః ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః॥

హరిః ఓం శం నో మిత్రశ్శం వరుణః । శం నో భవత్వర్యమా । శం న ఇంద్రో బృహస్పతిః ।
శం నో విష్ణురురుక్రమః । నమో బ్రహ్మణే । నమస్తేవాయో । త్వమేవ ప్రత్యక్షం బ్రహ్మసి ।
త్వమేవ ప్రత్యక్షం బ్రహ్మవధిష్యామి । ఋతం వదిష్యామి । సత్యం వదిష్యామి । తన్మామవతు ।
తద్వక్తారమవతు అవతుమామ్ । అవతు వక్తారమ్

ఓం బ్రహ్మ విదా ప్నోతిపరమ్ । తదేషాఽభ్యుక్తా । సత్యం జ్ఞాన మనంతం బ్రహ్మ యోవేద
నిహితం గుహాయాం పరమే వ్యోమన్ సోఽశ్శుతే సర్వాన్కామాన్ల సహ । బ్రహ్మణా విపశ్చి
తేతి । తస్మాద్వా ఏతస్మాదాత్మన ఆకాశ స్సంభూతః । ఆకాసాద్వాయుః । వాయోరగ్నిః । అగ్నీ
రాపః । అద్భ్యః పృథివీ । పృథివ్యా ఓషధయః । ఓషధీభ్యోఽన్నమ్ । అన్నాత్పురుషః । స వా
ఏష పురుషోఽన్తర సమయః । తస్యేదమేవశిరః । అయం దక్షిణః పక్షః । అయముత్తరః పక్షః ।
అయమాత్మా ఇదంపుచ్ఛంప్రతిష్ఠా తదప్యేష శ్లోకో భవతి ॥ ఇతి ప్రథమోఽనువాకః॥

రెండవ అనువాకము

అన్నాద్వై ప్రజాః ప్రజాయంతే । యాః కాశ్చ పృథివీగం శ్రితాః । అథో అన్నేనైవ జీవంతి ।
అథై న దపి యన్త్యం తతః । అన్నగం హి భూతానాం జ్యేష్ఠమ్ । తస్మాద్ధృ ర్వాషధముచ్యతే ।
సర్వంవైతేఽన్నమాఘ్నువంతి । యేఽన్నం బ్రహ్మోపాసతే । అన్నగం హి భూతానాం జ్యేష్ఠమ్ ।
తస్మాద్ధృ ర్వాషధముచ్యతే । అన్నాద్భూతాని జాయంతే । జాతాన్యన్నేన వర్ధంతే । అద్యతేఽత్తి
చ భూతాని । తస్మాదన్నం తదుచ్యత ఇతి । తస్మాద్వా ఏ తస్మాదన్న ర సమయాత్ । అన్యో
ఽన్తర ఆత్మా ప్రాణమయః । తేనైషపూర్ణః । స వా ఏష పురుషవిధ ఏవ । తస్య పురుష
విధతామ్ । అన్వయం పురుషవిధః । తస్య ప్రాణ ఏవశిరః । వ్యానో దక్షిణః పక్షః । అపాన
ఉత్తరః పక్షః । ఆకాశాత్మా । పృథివీ పుచ్ఛం ప్రతిష్ఠా । తద ప్యేషశ్లోకో భవతి ॥ ఇతి ద్వితీ
యోఽనువాకః॥

మూడవ అనువాకము

ప్రాణం దేవా అనుప్రాణంతి । మనుష్యాః ప శవశ్చయే । ప్రాణోహి భూతానా మాయుః ।
తస్మాద్ధృ ర్వాయుష ముచ్యతే । సర్వమేవత ఆయుర్యంతి । యే ప్రాణం బ్రహ్మోపాసతే ।
ప్రాణోహిభూతానామాయుః । తస్మాద్ధృ ర్వాయుషముచ్యత ఇతి । తస్యైష ఏవ శారీర ఆత్మా ।
యః పూర్వస్య । తస్మాద్వా ఏ తస్మాత్ప్రాణమయాత్ । అన్యోఽన్తర ఆత్మా మనోమయః॥

ఓఓనందీ భవతిః కోహ్యవాన్యాత్మః ప్రాణ్యాత్ యదేష ఆకాశ ఆనందో న స్యాత్ ఏష
 హ్యేవానం దయాతి యదా హ్యేవైష ఏ తస్మిన్న దృశ్యేనా త్యే ఓనిరుక్తే ఓనిలయనే
 ఓభయం ప్రతిష్ఠాంవిందతే । అథ సోఓభయం గతో భవతి । యదా హ్యే వైష ఏతస్మి
 న్నుదర మంతరం కురుతే అథ తస్య భయం భవతి తత్త్వేవ భయం విదుషోఓమన్వా
 నస్య తదప్యేష శ్లోకో భవతి॥ ఇతి సప్తమోఓనువాకః॥

ఎనిమిదవ అనువాకము

భీషాఓస్మా ద్వాతః పవతే భీషోదేతి సూర్యః భీషాఓస్మా దగ్నిశ్చేంద్రశ్చ మృత్యుర్ధావతి
 పంచమ ఇతి సైషాఓఓనన్దస్య మీమాగ్ం సా భవతి యువా స్వాత్సాధు యు వాఓధ్యా
 యకః । అశిష్టో ద్రధిష్టో బలిష్ఠః తస్యేయం వృధివీ సర్వా విత్తస్య పూర్ణాస్యాత్ స ఏకో
 మానుష ఆనందః॥ తే యే శతం మానుషా ఆనందాః స ఏకో మనుష్య గంధర్వాణామా
 నందః॥ శ్రోత్రియ స్య చాకామహతస్య । తేయే శతం మనుష్య గంధర్వాణా మానందాః
 స ఏకో దేవగంధర్వాణా మానందః॥ శ్రోత్రియస్య చాకామహ తస్య॥ తే యే శతం దేవగం
 ధర్వాణా మానందాః॥ శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య॥ తేయే శతం పితృణాం చిరలోక
 లోకానా మానందాః॥ స ఏక అజానజానాం దేవానామానందః॥ శ్రోత్రియస్య చాకామహ
 తస్య॥ తే యే శతమాజాన జానాం దేవానా మానందాః॥ స ఏక కర్మ దేవానాం దేవా
 నామానందః॥ యే కర్మణా దేవాన పియంతి । శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య । తే యే
 శతం కర్మ దేవానాం దేవానా మానందః॥ స ఏకోదేవానా మానందః॥ శ్రోత్రియస్య చాకా
 మహతస్య । తే యే శతం దేవానా మానందాః॥ స ఏక ఇంద్రస్యానందః । శ్రోత్రియస్య
 చాకామహతస్య । తే యే శతమింద్ర స్యానందాః॥ స ఏకో బృహస్పతేరానందః॥ శ్రోత్రియస్య
 చాకామహతస్య॥ తే యే శతం బృహస్పతే రానందాః॥ స ఏకః ప్రజాపతేరానందః॥ శ్రోత్రి
 యస్య చాకామహతస్య॥ తే యే శతం ప్రజాపతేరానందః॥ స ఏకో బ్రహ్మణ ఆనందః॥
 శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య । న యశ్చాయం పురుషే । యశ్చాసావా దిత్యే । స ఏకః॥
 న య ఏవం విత్ । అస్మాలోకాత్ప్రేత్య ఏతమన్న మయ మాత్మాన ముపసంక్రామతి
 ఏతం ప్రాణమయ మాత్మాన ముపసంక్రామతి ఏతం మనోమయ మాత్మాన ముపసం
 క్రామతి ఏతం విజ్ఞానమయ మాత్మాన ముప సంక్రామతి ఏతమానందమయ మాత్మాన
 ముపసంక్రామతి తదప్యేష శ్లోకో భవతి॥ ఇతి అష్టమోఓనువాకః॥

తొమ్మిదవ అనువాకము

యతో వాచో నివర్తంతే । అప్రాప్యమనసా సహ । ఆనందం బ్రహ్మణో విద్వాన్ ।
 న బిభేతి కుతశ్చనేతి ఏతగ్ం హ వావ న తపతి కి మహగ్ం సాధు నాకరవమ్॥

కి మహం పాపమకరవమితి స య ఏవం విద్వానేతే ఆత్మానగ్గం స్ప్రణుతే । ఉభేహ్యవైష
ఏతే ఆత్మానగ్గం స్ప్రణుతే ।య ఏవం వేదు ఇత్యుపనిషత్ । ఇతి నవమోనుఽవాకః।

ఓం సహ నావవతు । సహనౌ భునక్తు । సహ వీర్యం కరవావహై

తేజస్వినా వధీతమస్తు మా విద్విషావహై।

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

భృగువల్లీ

మొదటి అనువాకము

ఓం సహ నావవతు । సహ నౌ భువక్తు । సహ వీర్యం కరవావహై । తేజస్వి నా వధీ
తమస్తు । మా విద్విషావహై । ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః॥

భృగుర్వై వారుణిః । వరుణం పితర ముపససార । అధీహి భగవో బ్రహ్మేతి । తస్మా
ఏతత్ప్రోవా చ । అన్నం ప్రాణం చక్షుశ్రోత్రం మనో వా చమితి । తగ్ం హేవా వాచ ॥
యతో వా ఇమాని భూతాని జాయంతే । యే న జాతాని జీవంతి । యత్రయం త్యభి
సంవిశన్తి తద్విజిజ్ఞాస స్వ । తద్బ్రహ్మేతి । స తపోఽతప్యత । స తపస్తప్త్వా । ఇతి ప్రథ
మోఽనువాకః।

రెండవ అనువాకము

అన్నం బ్రహ్మేతి వ్యజానాత్ । అన్నాద్ధ్యేవ ఖల్విమాని భూతాని జాయంతే । అన్నేన జాతాని
జీవంతి । అన్నం ప్రయం త్యభిసంవిశంతీతి తద్విజ్ఞాయ పునరేవ వరుణం పితర ముపస
సార అధీహి భగవో బ్రహ్మేతి తగ్ం హేవా వాచ తపసా బ్రహ్మవిజిజ్ఞాస స్వతపో బ్రహ్మేతి ।
స తపోఽతప్యత స తపస్తప్త్వా ఇతి ద్వితీయోఽనువాకః।

మూడవ అనువాకము

ప్రాణో బ్రహ్మేతి వ్యజానాత్ । ప్రాణాద్ధ్యేవ ఖల్విమాని భూతాని జాయంతే । ప్రాణేన జాతా
ని జీవంతి । ప్రాణం ప్రయం త్యభిసం విశంతీతి తద్విజ్ఞాయ పునరేవ వరుణం పితర ము
పససార । అధీహి భగవో బ్రహ్మేతి తగ్ం హేవా వా చ తపసా బ్రహ్మవిజిజ్ఞాస స్వ । తపో
బ్రహ్మేతి । సతపోఽతప్యత । స తపస్తప్త్వా । ఇతి తృతీయోఽనువాకః।

నాల్గవ అనువాకము

మనో బ్రహ్మేతి వ్యజానాత్ । మనసో హ్యేవ ఖల్విమాని భూతాని జాయంతే । మనసా
జాతాని జీవంతి । మనః ప్రయం త్యభిసంవిశంతీతి । తద్విజ్ఞాయ పునరేవ వరుణం పిత

ర ముపససారా, అధీహి భగవో బ్రహ్మేతి । తగ్ం హెలావా చ, తపసా బ్రహ్మ విజిజ్ఞాస
స్య । తపో బ్రహ్మేతి । స తపోఽతప్యత స తపస్తస్త్వా ॥ ఇతి చతుర్థోఽనువాకః॥

ఐదవ అనువాకము

విజ్ఞానం బ్రహ్మేతి వ్యజానాత్, విజ్ఞానాద్దేవ ఖల్విమాని భూతాని జాయంతే । విజ్ఞానేన
జాతాని జీవంతి । విజ్ఞానం ప్రయంత్యభిసంవిశంతీతి, తద్విజ్ఞాయ । పునరేవ వరుణం
పితర ముపససారా, అధీహి భగవో బ్రహ్మేతి । తగ్ం హెలావా చ । తపసా బ్రహ్మ విజిజ్ఞా
స స్య । తపో బ్రహ్మేతి । స తపోఽతప్యత । స తపస్తస్త్వా ॥ ఇతి పంచమోఽనువాకః॥

ఆరవ అనువాకము

ఆనందో బ్రహ్మేతి వ్యజానాత్, ఆనందా ద్దేవ ఖల్విమాని భూతాని జాయంతే, ఆనందేన
జాతాని జీవంతి । ఆనందం ప్రయంత్యభిసంవిశంతీతి । సైషా భార్గవీ వారుణీ విద్యా
పరమేవ్యోమన్ ప్రతిష్ఠితా । స య ఏవం వేద ప్రతిష్ఠిష్ఠతి, అన్నవా నన్నాదో భవతి ।
మహాన్ భవతి ప్రజయా పశుభిర్బ్రహ్మవర్చసేన । మహాన్ కీర్త్యా ॥ ఇతి షష్ఠోఽనువాకః॥

ఏడవ అనువాకము

అన్నం న నింద్యాత్, తద్ వ్రతమ్, ప్రాణోవా అన్నమ్ । శరీరమన్నాదమ్, ప్రాణే శరీరం
ప్రతిష్ఠితమ్ । శరీరే ప్రాణః ప్రతిష్ఠితః । తదేతదన్నమన్నే ప్రతిష్ఠితమ్ । స య ఏతదన్న
మన్నే ప్రతిష్ఠితం వేద ప్రతిష్ఠిష్ఠతి । అన్నవా నన్నాదో భవతి । మహాన్ భవతి ప్రజయా
పశుభిర్బ్రహ్మవర్చసేన । మహాన్ కీర్త్యా । ఇతి సప్తమోఽనువాకః॥

ఎనిమిదవ అనువాకము

అన్నం న పరిచక్షీత, తద్ వ్రతమ్ । ఆపోవా అన్నమ్ । జ్యోతిరన్నాదమ్ । అప్పు జ్యోతిః
ప్రతిష్ఠితమ్ । జ్యోతిష్యాపః ప్రతిష్ఠితాః, తదేతదన్నమన్నే ప్రతిష్ఠితం, స య ఏత దన్నమన్నే
ప్రతిష్ఠితం వేద ప్రతిష్ఠిష్ఠతి । అన్నవా నన్నాదో భవతి । మహాన్ భవతి ప్రజయా పశుభిర్బ్ర
హ్మ వర్చసేన । మహాన్ కీర్త్యా ॥ ఇతి అష్టమోఽనువాకః ॥

తొమ్మిదవ అనువాకము

అన్నం బహుకుర్వీత, తద్ వ్రతమ్ । పృథివీ వా అన్నమ్ । అకాశోఽన్నాదః । పృథివ్యా
మాకాశః ప్రతిష్ఠితః । ఆకాశే పృథివీ ప్రతిష్ఠితా । తదేతదన్న మన్నే ప్రతిష్ఠితమ్, స య ఏ
తదన్నమన్నే ప్రతిష్ఠితం వేద ప్రతిష్ఠిష్ఠతి । అన్నవా నన్నాదో భవతి । మహాన్ భవతి ప్రజ
యా పశుభిర్బ్రహ్మ వర్చసేన । మహాన్ కీర్త్యా ॥ ఇతి నవమోఽనువాకః ॥

పదవ అనువాకము

స కంచన వసతౌ ప్రత్యా చక్షీత । తద్రవతమ్ తస్మాద్వయా కయా చ విధయా బహ్వాన్నం
ప్రాప్నుయాత్ । ఆరాధ్యస్మా అన్నమిత్యా చక్షతే । ఏతద్వై ముఖతోఽన్నగ్ం రాధమ్ । ముఖ
తోఽస్మా అన్నగ్ం రాధ్యతే । ఏతద్వైమధ్య తోఽన్నగ్ం రాధమ్ । మధ్య తోఽస్మా అన్నగ్ం
రాధ్యతే । ఏతద్వా అన్తతోఽన్నగ్ం రాధమ్ । అన్తతోఽస్మా అన్నగ్ం రాధ్యతే । య ఏవం
వేద । క్షేమ ఇతి వాచి । యోగక్షేమ ఇతి ప్రాణాపానయోః । కర్మేతి హస్తయోః । గతి రితి
పాదయోః । విముక్తిరితిపాయౌ । ఇతిమానుషీ స్సమాజ్ఞాః । అథ దైవీః । తృప్తిరితి వృష్ణౌ ।
బలమితి విద్యుతి । యశ ఇతి పశుషు । జ్యోతిరితి నక్షత్రేషు । ప్రజాపతి రమృతమానన్ద
ఇత్యుపస్థే । సర్వమిత్యాకాశే । తత్రుతిష్ఠేత్యుపాసీత । ప్రతిష్ఠావాన్భవతి । తన్మహ ఇత్యుపా
సీత । మహాన్భవతి । తన్మన ఇత్యుపాసీత । మానవాన్భవతి । తన్నమ ఇత్యుపాసీత ।
నమ్యవేఽస్మైకామా । తద్బ్రహ్మేత్యు పాసీత । బ్రహ్మవాన్భవతి । తద్బ్రహ్మణః పరిమర ఇత్యు
పాసీత । వర్యేణం మ్రియంతే ద్విషన్త స్సపత్నాః । పరి యేఽప్రియా భ్రాతృవ్యాః । సయ
శ్చాయం పురుషే । యశ్చాసావాదిత్యే స ఏకః । స య ఏవం విత్ । అస్మాత్లోకాత్ప్రేత్య ।
ఏతమన్న మయమాత్మాన ముపసంక్రమ్య । ఏతం ప్రాణమయ మాత్మాన ముపసంక్రమ్య
ఏతం మనోమయ మాత్మాన ముపసంక్రమ్య । ఏతం విజ్ఞానమయ మాత్మాన ముపసం
క్రమ్య । ఏత మానన్దమయ మాత్మాన ముప సంక్రమ్య । ఇమాన్లోకాన్మామాన్నీ కామ
రూప్యను సంచరన్ । ఏతత్సామగాయన్నాస్తే । హో3వు హో3వు హో3వు । అహమన్న మహ
మన్న మహమన్నమ్ । అహమన్న మహమన్న మహమన్నమ్ । అహమన్నాదో3హమన్నా
దో3హమన్నాదః । అహగ్ శ్లోకకృదహగ్ శ్లోకకృదహగ్ శ్లోకకృత్ । అహమస్మి ప్రథమజా
ఋతా3స్య । పూర్వం దేవేభ్యో అమృతస్యనా3ఖా ఇ యో మాదదాతి స ఇదేవ మా3వాః
అహమన్నమన్న మదన్త మా3ద్మి । అహం విశ్వం భువన మభ్యభవామ్ । సువర్ణజ్యోతీః ।
య ఏవం వేద । ఇత్యుషనిషత్ । ఇతి దశమోఽనువాకః ॥

ఓం సహ నావవతు । సహనౌ భునక్తు । సహ వీర్యం కరవావహై

తేజస్వినా వధీతమస్తు మా విద్విషావహై ।

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

for deep study on Tattariya Upanishad listen to the audio files of Puja Swami
Paramarthananda Saraswathi.

for audio CDs and catalogue write to sastraprakasika@gmail.com