

# TAITTIRIYA UPANISHAD - BHRUGU VALLI

(tai.ā.9.1.1)

ōṃ saha nāvavatu □ saha nau bhunaktu □ saha vīryá-ñkaravāvahai □  
tējaṣvināvadhītamastu mā vidviṣāvahai □ ōṃ śānti-śśānti-śśāntiḥ □

bhṛgurvai vāruṇiḥ □ varuṇa-mpitāramupāsasāra □ adhīhi bhagavō brahmēti □ tasmā  
ētatprōvācha □ annā-mprāṇa-ñchakṣuśrōtra-mmanō vāchamiti □ tagṃ hōvācha □  
yatō vā imāni bhūtāni jāyāntē □ yēna jātāni jīvānti □ yatprayāntyaḥbhisamvīśanti □  
tadvijñāśasva □ tadbrahmēti □ sa tapō-'tapyata □ sa tapāstaptvā □ 1 □

**iti prathamō-'nuvākaḥ** □

anna-mbrahmēti vyājānāt □ añnāddhyēva khalvimāni bhūtāni jāyāntē □ annēna  
jātāni jīvānti □ anna-mprayāntyaḥbhisamvīśantīti □ tadvijñāyā □ punārēva varuṇa-  
mpitāramupāsasāra □ adhīhi bhagavō brahmēti □ tagṃ hōvācha □ tapāsā brahma  
vijñāśasva □ tapō brahmēti □ sa tapō-'tapyata □ sa tapāstaptvā □ 1 □

**iti dvitīyō-'nuvākaḥ** □

prāṇō brahmēti vyājānāt □ prāṇāddhyēva khalvimāni bhūtāni jāyāntē □ prāṇēna  
jātāni jīvānti □ prāṇa-mprayāntyaḥbhisamvīśantīti □ tadvijñāyā □ punārēva varuṇa-  
mpitāramupāsasāra □ adhīhi bhagavō brahmēti □ tagṃ hōvācha □ tapāsā brahma  
vijñāśasva □ tapō brahmēti □ sa tapō-'tapyata □ sa tapāstaptvā □ 1 □

**iti tṛtīyō-'nuvākaḥ** □

manō brahmēti vyājānāt □ manāsō hyēva khalvimāni bhūtāni jāyāntē □ manāsā  
jātāni jīvānti □ manaḥ prayāntyaḥbhisamvīśantīti □ tadvijñāyā □ punārēva varuṇa-  
mpitāramupāsasāra □ adhīhi bhagavō brahmēti □ tagṃ hōvācha □ tapāsā brahma  
vijñāśasva □ tapō brahmēti □ sa tapō-'tapyata □ sa tapāstaptvā □ 1 □

**iti chaturthō-'nuvākaḥ** □

vijñāna-mbrahmēti vyājānāt □ vijñānāddhyēva khalvimāni bhūtāni jāyāntē □  
vijñānēna jātāni jīvānti □ vijñāna-mprayāntyaḥbhisamvīśantīti □ tadvijñāyā □  
punārēva varuṇa-mpitāramupāsasāra □ adhīhi bhagavō brahmēti □ tagṃ hōvācha □  
tapāsā brahma vijñāśasva □ tapō brahmēti □ sa tapō-'tapyata □ sa tapāstaptvā □ 1

□

**iti pañchamō-'nuvākaḥ** □

ānandō brahmēti vyājānāt □ ānandāddhyēva khalvimāni bhūtāni jāyāntē □ ānandēna  
jātāni jīvānti □ ānanda-mprayāntyābhisamvīśāntīti □ saiśa bhārgavī vāruṇī vidyā □  
paraṃē vyōmaṇpratiṣṭhitā □ sa ya ēvaṃ vēdaḥ pratiṣṭhati □ annāvānannādō bhāvati  
□ mahānbhāvati prajayā paśubhīrabrahmavarchasēnā □ mahānkīrtiyā □ 1 □

**iti śaṣṭhō-‘nuvākaḥ** □

anna-nna nīndyāt □ tadvrātam □ prāṇō vā annam □ śarīramannādam □ prāṇē śarīra-  
mpratiṣṭhitam □ śarīrē prāṇaḥ pratiṣṭhitāḥ □ tadētadannaṃmannē pratiṣṭhitam □ sa ya  
ētadannaṃmannē pratiṣṭhitam vēdaḥ pratiṣṭhati □ annāvānannādō bhāvati □  
mahānbhāvati prajayā paśubhīrabrahmavarchasēnā □ mahānkīrtiyā □ 1 □

**iti saptamō-‘nuvākaḥ** □

anna-nna parīchakṣīta □ tadvrātam □ āpō vā annam □ jyōtirannādam □ apsu jyōtiḥ  
pratiṣṭhitam □ jyōtiśyāpaḥ pratiṣṭhitāḥ □ tadētadannaṃmannē pratiṣṭhitam □ sa ya  
ētadannaṃmannē pratiṣṭhitam vēdaḥ pratiṣṭhati □ annāvānannādō bhāvati □  
mahānbhāvati prajayā paśubhīrabrahmavarchasēnā □ mahānkīrtiyā □ 1 □

**ityaṣṭamō-‘nuvākaḥ** □

annā-mbahu kūrīvīta □ tadvrātam □ pṛthivī vā annam □ ākāśō-‘nnādaḥ □  
pṛthivyāmākāśaḥ pratiṣṭhitāḥ □ ākāśē pṛthivī pratiṣṭhitā □ tadētadannaṃmannē  
pratiṣṭhitam □ sa ya ētadannaṃmannē pratiṣṭhitam vēdaḥ pratiṣṭhati □  
annāvānannādō bhāvati □ mahānbhāvati prajayā paśubhīrabrahmavarchasēnā □  
mahānkīrtiyā □ 1 □

**iti navamō-‘nuvākaḥ** □

na kañchana vasatau pratyāchakṣīta □ tadvrātam □ tasmādyayā kayā cha vidhayā  
bahvāna-mprāpnuyāt □ arādhyasmā annamītyāchakṣatē □ ētadvai mukhatō-‘nnaṃ  
rāddham □ mukhatō-‘smā ānnaṃ rādhyatē □ ētadvai madhyatō-‘nnaṃ rāddham □  
madhyatō-‘smā ānnaṃ rādhyatē □ ētadvā antatō-‘nnaṃ rāddham □ antatō-‘smā  
ānnaṃ rādhyatē □ 1 □

ya ēvaṃ vēda □ kṣēma iti vāchi □ yōgakṣēma iti prāṇāpānayoḥ □ karmēti haṣṭayōḥ  
□ gatīrīti pādayōḥ □ vimuktīrīti pāyau □ iti mānuṣṣamājñāḥ □ atha daivīḥ □ trptīrīti  
vr̥ṣṭau □ balamīti vidyuti □ 2 □

yaśa iti paśuṣu □ jyōtīrīti nākṣatrēṣu □ prajātiramṛtamānanda ityupasthē □  
sarvamītyākāśē □ tatpratiṣṭhētyupāsīta □ pratiṣṭhāvānbhāvati □ tanmaha ityupāsīta  
□ mahānbhāvati □ tanmana ityupāsīta □ mānāvānbhāvati □ 3 □

tannama ityupāsīta □ namyantē-‘smāi kāmāḥ □ tadbrahmētyupāsīta □  
brahmāvānbhāvati □ tadbrahmaṇaḥ parimara ityupāsīta □ paryēṇa-mmriyantē  
dviśantāssapaṭnāḥ □ pari yē-‘priyā bhrātṛvyāḥ □ sa yaśchāya-mpuruṣē □  
yaśchāsāvādītyē □ sa ēkāḥ □ 4 □

sa yā ēvaṃ vit □ asmāṃllōkātprētya □ ētamannamaya-mātmānamupāsaṅkrāmya □

ēta-mprāṇamaya-mātmānamupāsaṅkrāmya □ ēta-mmanōmaya-  
mātmānamupāsaṅkrāmya □ ētaṃ vijñānamaya-mātmānamupāsaṅkrāmya □  
ētamānandamaya-mātmānamupāsaṅkrāmya □ imāṃllōkānkāmānnī -kāmarūpyānu-  
sañcharann □ ētathsāma gāyannāstē □ hā(3) vū hā(3) vū hā(3) vū □ 5 □  
aḥamanna-māhamanna-māhamannam □ aḥamannādō(3)-'hamannādō(3)-  
'hamannādaḥ □ aḥagg ślōkaḥḥagg ślōkaḥḥagg ślōkaḥḥagg ślōkaḥḥagg □ aḥamasmi  
prathamajā ṛtā(3) sya □ pūrva-ndēvēbhyō amṛtasya nā(3) bhāyī □ yō mā dadāti sa  
idēva mā(3) vāḥ □ aḥamanna-mannā-mādamantamā(3) dmī □ aḥam viśva-mbhuvāna-  
mabhyābhavām □ suvarṇa jyōtīḥ □ ya ēvaṃ vēdā □ ityūpaṇiṣāt □ 6 □  
**iti daśamō-'nuvākaḥ** □

ōṃ saḥa nāvavatu □ saḥa nau bhunaktu □ saḥa vīryā-ñkaravāvahai □  
tējaṣvināvadhītamastu mā vidviṣāvahai □ ōṃ śānti-śśānti-śśāntiḥ □

□ harīḥ ōm □

□ śrī kṛṣṇārpaṇamastu □

Sri Amritananda Natha Guruvu Garu, Amrita Nilayam, Gowravaram Village & Post, Kavali Mandal, Nellore District, Andhra Pradesh.  
Phone Number: +91 9493475515 | [www.amritanilayam.org](http://www.amritanilayam.org)