

॥ త్రైత్తిరీయాపనిషత్ ॥

॥ ఆనందవల్లీ ॥

॥ హరిః ఓమ్ ॥

సహ నావవతు । సహ నౌ భునక్తు । సహ వీర్యమ్ కరవావహై । తేజస్వినావధీతమస్తు
మా విద్విషావహై ॥ ఓమ్ శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ।

బ్రహ్మవిదాప్నోతి పరమ్ । తదేషా-భ్యుక్తా । సత్యమ్ జానమనంతమ్ బ్రహ్మ । యో వేద
నిహితమ్ గుహయామ్ పరమే వ్యోమన్ । సో-శ్చుతే సర్వాన్ కామాన్త సహ । బ్రహ్మణా
విపశ్చితేతి । తస్మాద్వా ఏతస్మాదాత్మన ఆకాశస్సమ్భూతః । ఆకాశాద్వాయుః ।
వాయోరగ్నిః । అగ్నీరాపః । అద్భ్యఃపుథివీ । పుథివ్యా ఓషధయః । ఓషధీభ్యో-న్నమ్ ।
అన్నాత్పురుషః । స వా ఏష పురుషో-న్నరసమయః । తస్యేదమేవ శిరః । అయమ్
దక్షిణఃపక్షః । అయముత్తరఃపక్షః । అయమాత్మా । ఇదమ్ పుచ్ఛమ్ ప్రతిష్ఠా ।
తదబ్యేష శ్లోకో భవతి ॥

1 ॥

అన్నాద్యై ప్రజాఃప్రజాయస్తే । యాఃకాశ్చ పుథివీశ్చితాః । అథో అన్నేనైవ జీవన్తి ।
అథైనదపీయన్త్యస్తతః । అన్నక్షిహ భూతానామ్ జ్యేష్ఠమ్ । తస్మాత్
సర్వోషధముచ్యతే । సర్వమ్ వై తే-న్నమాపునన్తి । యే-న్నమ్ బ్రహ్మోపాసతే ।
అన్నక్షిహ భూతానామ్ జ్యేష్ఠమ్ । తస్మాత్ సర్వోషధముచ్యతే ।
అన్నాద్భూతాని జాయన్తి । జాతాన్యన్నేన వర్ధన్తి । అద్యతే-త్తి చ భూతాని ।

తస్మాదన్నమ్ తదచ్యుత ఇతి । తస్మాద్వా ఏతస్మాదన్నరసమయాత్ । అన్యో-న్తర
ఆత్మా ప్రాణమయః । తేనైష పూర్ణః । స వా ఏష పురుషవిధ ఏవ । తస్య
పురుషవిధతామ్ । అన్వయమ్ పురుషవిధః । తస్య ప్రాణ ఏవ శిరః । వ్యానో
దక్షిణఃపక్షః । అపాన ఉత్తరఃపక్షః । ఆకాశ ఆత్మా । పుథివీ పుచ్ఛమ్ ప్రతిష్ఠా ।
తదవ్యేష శ్లోకో భవతి ॥

2 ॥

ప్రాణమ్ దేవా అనుప్రాణన్తి । మనుష్యాఃపశవశ్చయే । ప్రణో హి భూతానామాయుః ।
తస్మాత్స్వాయుషముచ్యతే । సర్వమేవ త ఆయుర్యన్తి । యే ప్రాణమ్ బ్రహ్మోపాసతే ।
ప్రణో హి భూతానామాయుః । తస్మాత్స్వాయుషముచ్యత ఇతి । తస్యైష ఏవ శారీర
ఆత్మా । యఃపూర్వస్య । తస్మాద్వా ఏతస్మాత్ ప్రాణమయాత్ । అన్యో-న్తర ఆత్మా
మనోమయః । తేనైష పూర్ణః । స వా ఏష పురుషవిధ ఏవ । తస్య పురుషవిధతామ్ ।
అన్వయమ్ పురుషవిధః । తస్య యజురేవ శిరః । రుగ్దక్షిణఃపక్షః । సమోత్తరఃపక్షః ।
ఆదేశ ఆత్మా । అథర్వాఙ్గిరసఃపుచ్ఛమ్ ప్రతిష్ఠా । తదవ్యేష శ్లోక భవతి ॥

3 ॥

యతో వాచో నివర్తన్తే । అప్రాప్త్య మనసా సహ । ఆనందమ్ బ్రహ్మణో విద్వాన్ । స
బిభేతి కదాచనేతి । తస్యైష ఏవ శారీర ఆత్మా । యఃపూర్వస్య । తస్మాద్వా
ఏతస్మాన్మనోమయాత్ । అన్యో-న్తర ఆత్మా విశానమయః । తేనైష పూర్ణః ।
స వా ఏష పురుషవిధ ఏవ । తస్య పురుషవిధతామ్ । అన్వయమ్ పురుషవిధః ।
తస్య శ్రద్ధైవ శిరః । రుతమ్ దక్షిణఃపక్షః । సత్యముత్తరఃపక్షః । యోగ ఆత్మా ।
మహాపుచ్ఛమ్ ప్రతిష్ఠా । తదవ్యేష శ్లోకో భవతి ॥

4 ॥

వి॒ఞా॒నమ్ య॒జామ్ త॒నుతే॑ । క॒ర్మా॒ణి త॒నుతే॑-పి॒చ । వి॒ఞా॒నమ్ దే॒వాస్స॒ర్వే ।
 బ్ర॒హ్మ జ్యేష్ఠ॑ముపాసతే । వి॒ఞా॒నమ్ బ్ర॒హ్మ చే॒ద్వేద॑ । త॒స్మాచ్ఛే॒న్న ప్ర॑మాద్యతి ।
 శ॒రీరే పా॑పునో హి॒త్వా । స॒ర్వాన్ కా॒మాన్ శమ॑శ్నుత ఇ॒తి । తస్యై॒ష ఏవ శా॑రీర ఆ॒త్మా ।
 యఃపూ॒ర్వస్య॑ । త॒స్మాద్వా ఏ॒తస్మాద్వి॑ఞానమయాత్ । అన్యో-న్తర ఆ॒త్మా--నన్త॑మయః ।
 తే॒నైష పూ॒ర్ణః । స వా ఏ॒ష పు॑రుషవిధ ఏ॒వ । తస్య॑ పు॒రుష॑విధతామ్ । అన్య॑యమ్
 పు॒రుష॑విధః । తస్య॑ ప్రి॒యమే॒వ శి॒రః । మోదో॑ దక్షి॒ణఃపక్షః॑ । ప్ర॒మోద॑ ఉత్త॒రఃపక్షః॑ ।
 ఆన॑న్ద ఆ॒త్మా । బ్ర॒హ్మ పు॑చ్ఛమ్ ప్రతి॒ష్ఠా । తదవ్యే॒ష శ్లో॑కో భవతి ॥

5 ॥

అస॑న్నే॒వ స భ॑వతి । అస॒దృప్తా॑తి వేద॒ చేత్ । అస్తి॑ బ్ర॒హ్మాతి॑ చే॒ద్వేద॑ । సన్త॑మేనమ్
 తతో॑ విదురితి । తస్యై॒ష ఏవ శా॑రీర ఆ॒త్మా । యఃపూ॒ర్వస్య॑ । అథాతో-నుప్ర॒శ్నాః ।
 ఉ॒తావి॒ద్వాన॒ముమ్ లో॒కమ్ ప్రే॑త్య । క॒శ్చన గ॑చ్ఛతీ(3) । ఆహో॑ వి॒ద్వాన॒ముమ్
 లో॒కమ్ ప్రే॑త్య । క॒శ్చిత్స॑మ॒శ్నుతా॑(3)ఉ । సో-కా॒మయ॑త । బ॒హ్మయా॒మ్
 ప్ర॒జాయే॒యేతి॑ । స తపో॑-తప్యత । స తవ॑స్తప్త్వా । ఇ॒దఃసర్వ॑మస్మజత ।
 యది॒దమ్ కి॑ఞ్చ । తత్తు॒ష్టాప్త్వా । తదే॒వాను॒ప్రావి॑శత్ । తదను॒ప్రవి॑శ్య । సచ్ఛ
 త్య॑చ్ఛాభవత్ । ని॒రుక్త॑మ్ చా ని॒రుక్త॑మ్ చ । ని॒లయ॑నమ్ చా ని॒లయ॑నమ్ చ ।
 వి॒ఞా॒నమ్ చా వి॒ఞా॒నమ్ చ । సత్య॑మ్ చా న్మ॒తమ్ చ సత్య॑మభవత్ । యది॒దమ్
 కి॑ఞ్చ । తత్సత్య॑మి॒త్యాచ॒క్షతే॑ । తదవ్యే॒ష శ్లో॑కో భవతి ॥

6 ॥

అస॑ద్వా ఇ॒దమగ్ర॑ ఆసీత్ । తతో॑ వై సద॑జాయత । తదా॒త్మానః॑స్వయమకురుత ।
 తస్మాత్తత్స॑క్తుతముచ్చ్యత ఇ॒తి । యద్వై తత్స॑క్తుతమ్ । రసో॑ వై సః ।

రసఁగ్మ్యేవాయమ్ లబ్ధ్వా--నన్దీ భవతి । కో హ్యేవాన్యాత్ కఃప్రాణ్యాత్ ।
 యదేష ఆకాశ ఆనన్దో న స్యాత్ । ఏష హ్యేవానన్దయాతి । యదా హ్యేవైష
 ఏతస్మిన్నద్భుత్యే-నాత్మ్యే-నిరుక్తే-నిలయసే-భ్యమ్ ప్రతిష్ఠామ్ విన్దతే । అథ
 సో-భ్యమ్ గతో భవతి । యదా హ్యేవైష ఏతస్మిన్నుదరమన్తరమ్ కురుతే ।
 అథ తస్య భయమ్ భవతి । తత్తపేవ భయమ్ విరుషో-మన్వానస్య ।
 తదప్యేష శ్లోకో భవతి ॥

7 ॥

భీషా-స్మాద్వాతఃపవతే । భీషోదేతి సూర్యః । భీషా-స్మాద్గ్నిశ్చేన్ద్రశ్చ । మృత్యుర్ధావతి
 పంచమ ఇతి । వైషా--నన్దస్య మీమాంసా భవతి । యువా స్యాత్సాధు
 యువాధ్యాయకః । ఆశిషో ద్రుడిష్ఠో బలిష్ఠః । తస్యేయమ్ పృథివీ సర్వా విత్తస్య
 పూర్ణాస్యాత్ । స ఏకో మానుష ఆనన్దః । తే యే శతమ్ మానుషా ఆనన్దాః ।
 స ఏకో మనుష్యగన్ధర్వాణామానన్దః । శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య । తే యే
 శతమ్ మనుష్యగన్ధర్వాణామానన్దాః । స ఏకో దేవగన్ధర్వాణామానన్దః ।
 శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య । తే యే శతమ్ దేవగన్ధర్వాణామానన్దాః ।
 స ఏకః పితృణామ్ చిరలోకలోకానామానన్దః । శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య ।
 తే యే శతమ్ పితృణామ్ చిరలోకలోకానామానన్దాః । స ఏక ఆజానజానామ్
 దేవానామానన్దః । శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య । తే యే శతమాజానజానామ్
 దేవానామానన్దాః । స ఏకః కర్మదేవానామ్ దేవానామానన్దః । యే కర్మణా
 దేవానపియన్తి । శ్రోత్రియస్య చాకామహతస్య । తే యే శతమ్ కర్మదేవానామ్

దే॒వా॒నా॒మా॒న॒న్దాః । స ఏ॒కో దే॒వా॒నా॒మా॒న॒న్దః । శ్రో॒త్రియ॑స్య చా॒కామ॑హ॒త॒స్య ।

తే యే శత॑మ్ దే॒వా॒నా॒మా॒న॒న్దాః । స ఏ॒క ఇ॒న్ద్రస్యా॑న॒న్దః । శ్రో॒త్రియ॑స్య

చా॒కామ॑హ॒త॒స్య । తే య శత॑మి॒న్ద్రస్యా॑న॒న్దాః । స ఏ॒కో బ్రు॑హ॒స్పతీ॑రా॒న॒న్దః ।

శ్రో॒త్రియ॑స్య చా॒కామ॑హ॒త॒స్య । తే యే శత॑మ్ బ్రు॒హ॒స్పతీ॑రా॒న॒న్దాః ।

స ఏ॒కఃప్ర॑జ॒వతీ॑రా॒న॒న్దః । శ్రో॒త్రియ॑స్య చా॒కామ॑హ॒త॒స్య । తే యే శత॑మ్

ప్ర॑జా॒పతీ॑రా॒న॒న్దాః । స ఏ॒కో బ్ర॒హ్మ॑ణ ఆ॒న॒న్దః । శ్రో॒త్రియ॑స్య చా॒కామ॑హ॒త॒స్య ।

స య॑శ్చాయ॑మ్ పు॒రుషే॑ । య॑శ్చా॒సా॒వాది॑త్యే । స ఏ॒కః । స య ఏ॒వమ్వి॑త్ ।

అ॒స్మాల్లో॑కాత్ప్రే॒త్య । ఏ॒తమ్న॑మ॒యమా॑త్మాన॒ముప॑స॒మ్క్రా॑మతి । ఏ॒తమ్

ప్రా॒ణమ॑యమాత్మాన॒ముప॑స॒మ్క్రా॑మతి । ఏ॒తమ్ మ॒నోమ॑యమాత్మాన॒ముప॑స॒మ్క్రా॑మతి ।

ఏ॒తమ్ వి॒జ్ఞాన॑మ॒యమా॑త్మాన॒ముప॑స॒మ్క్రా॑మతి ।

ఏ॒తమా॑న॒న్దమ॑యమాత్మాన॒ముప॑స॒మ్క్రా॑మతి । తద॑ప్యేష శ్లో॒కో భ॒వతి ॥

8 ॥

యతో వా॒చో ని॑వర్త॒న్తే । అ॒ప్రా॒ప్త్య మ॑న॒సా స॒హ । ఆ॒న॒న్దమ్ బ్ర॒హ్మ॑ణో వి॒ద్వాన్ ।

న బి॒భేతి కు॑త॒శ్చనే॒తి । ఏ॒తఃప॑హ వా వ న త॒పతి । కి॒మహ॑సా॒ధు

నా॒కర॑వమ్ । కి॒మహ॑మ్ పా॒పమ॑కర॒వమి॑తి । స య ఏ॒వమ్ వి॒ద్వానే॑తే

ఆ॒త్మాన॑స॒స్పృణు॑తే । ఉ॒భే హ్యే॒వైష ఏ॒తే ఆ॒త్మాన॑స॒స్పృణు॑తే ।

య ఏ॒వమ్ వేద॑ । ఇ॒త్యు॒పని॑షత్ ॥

9 ॥

॥ హరిః ఓ(3)మ్ ॥

॥ ఇతి ఆనందవల్లి ॥