4

भृगुवल्ली

यह तैतिरीयोपनिषद् की तृतीय वल्ली (अध्याय) है जो आनन्दवली के विचारों को भृगु ऋषि के माध्यम से दोहराती है। यह अध्याय कौसितकी उपनिषद् के तीनो अध्याय और छान्दोग्योपनिषद् के आठवें अध्याय के समान विषय पर केन्द्रित है। भृगुवल्ली का मुख्य विषय आत्मन–ब्रह्मण (आत्मा और परमात्मा) की अवधारणा तथा आत्मबोध, मुक्ति और बंधन मुक्त मानव पर आधारित है।

ब्रह्मा की प्रकृति पर विमर्श के पश्चात तैत्तिरीयोपनिषद् का अध्याय भृगुवली निम्नलिखित विचारों को प्रस्तुत करता है–

- भोजन का अपमान न करें अर्थात् कभी भी किसी चीज या

किसी का भी आपमान न करें। त

- भोजन में संवृद्धि अर्थात् सभी चीजो अथवा सभी की समृद्धि में वृद्धि करें।
- अपने घर में कभी भी अतिथि को मना न करें और यहां तक की अपरिचित लोगों के साथ भी भोजन सांझा करें। अर्थात जितना हो सके उतना (बहुतायत रूप से) दूसरों की मदद करें, अपनी समृद्धि और ज्ञान को सबके साथ सांझा करें।

उद्देश्य

यह पाठ पढ़ने के बाद आप सक्षम होंगे:

- तैत्तिरीयोपनिषद् की भृगुवल्ली का शुद्ध उच्चारण कर पाने में; और
- भृगुवल्ली का अर्थज्ञान कर पाने में ।

4.1 भृगुवल्ली

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै । तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

aum saha navavatu . saha nau bhunaktu . saha viryam karavavahai . tejasvi navadhitamastu ma vidvishavahai . aum shantih shantih shantih ..

परमात्मा हम दोनों (गुरू शिष्यो) का साथ साथ पालन करे। हमारी रक्षा करें। हम साथ साथ अपने विद्या का अर्जन करें। हमारा अध्ययन किया हुआ ज्ञान तेजस्वी हो। हम दोनों कभी परस्पर द्वेष न करें।

शांति की स्थापना हो।

भृंगुर्वै वारुणिः । वरुणं पितरमुपससार । अधीहि भगवो ब्रह्मेति । तस्मा एतत्प्रोवाच । अन्नं प्राणं चक्षुः श्रोत्रं मनो वाचमिति । तꣳहोवाच । यतो वा इमानि भूतानि जायन्ते । येन जातानि जीवन्ति । यत्प्रयन्त्यभिसंविशन्ति । तद्विजिज्ञासस्व । तद्ब्रह्मेति । स तपोऽतप्यत । स तपस्तप्त्वा ॥ १॥

इति प्रथमोऽनुवाकः ॥

bhrigurvai varunih . varunam pitaramupasasara . adhihi bhagavo brahmeti . tasma etatprovacha . annam pranam chaxuh shrotram mano vachamiti . ta{\m+} hovacha . yato va imani bhutani jayante . yena jatani jivanti . yatprayantyabhisa.nvishanti . tadvijij~nasasva . tad.h brahmeti . sa tapo.atapyata . sa tapastaptva .. 1..

भृगु अपने पिता वरुण के पास जाकर बोले – हे भगवन् मुझे "ब्रह्म" का ज्ञान दीजिये। उनके पिता ने इस प्रकार कहा – "अन्न, प्राण, चक्षु, श्रोत्र एवं मन।" उन्होने भृगु से कहा, "ये समस्त प्राणी (भूत) कहाँ से उत्पन्न होते हैं, उत्पन्न होकर ये किसके द्वारा जीवित रहते हैं तथा तत्पश्चात् ये किसमें समाहित हो जाते हैं, तुम उसे जानने का प्रयास

करो, क्योंकि वह ही "ब्रह्म" है।" इसके बाद भृगु ध्यानचित् हो गये तथा अपने मनन की तप से...

अन्नं ब्रह्मेति व्यजानात् । अन्नाद्ध्येव खल्विमानि भुतानि जायन्ते । अन्नेन जातानि जीवन्ति । अन्नं प्रयन्त्यभिसंविशन्तीति । तद्विज्ञाय । पुनरेव वरुणं पितरमुपससार । अधीहि भगवो ब्रह्मेति । तꣳहोवाच । तपसा ब्रह्म विजिज्ञासस्व । तपो ब्रह्मेति । स तपोऽतप्यत । स तपस्तप्त्वा ॥ १॥

इति द्वितीयोऽनुवाकः ॥

annam brahmeti vyajanat.h . annad.hdhyeva khalvimani bhutani jayante . annena jatani jivanti . annam prayantyabhisa.nvishantiti . tadvij~naya . punareva varunam pitaramupasasara . adhihi bhagavo brahmeti . ta{\m+} hovacha . tapasa brahma vijij~nasasva . tapo brahmeti . sa tapo.atapyata . sa tapastaptva .. 1..

उन्होंने जाना कि अन्न ही ब्रह्म है। क्योंकि अन्न से ही समस्त प्राणी (भूत) उत्पन्न होते हैं तथा अन्न से ही जीवित रहते हैं तथा अन्न में ही पुनः समाविष्ट हो जाते हैं। जब उन्हें इस बात का ज्ञान हो गया तो वे पुनः अपने पिता वरुण के पास आये और बोले "हे भगवन् मुझे "ब्रह्म" की शिक्षा दीजिये।" उनके पिता ने उनसे कहा, "तप के द्वारा तुम ब्रह्म को जानने का प्रयास करो, क्योंकि तप (मनन में एकाग्रता) ही ब्रह्म है।" इसके बाद भृगु ध्यानचित् हो गये तथा अपने तप से....

प्राणो ब्रह्मेति व्यजानात् । प्राणाद्ध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते । प्राणेन जातानि जीवन्ति । प्राणं प्रयन्त्यभिसंविशन्तीति । तद्विज्ञाय । पुनरेव वरुणं पितरमुपससार । अधीहि भगवो ब्रह्मेति । तꣳहोवाच । तपसा ब्रह्म विजिज्ञासस्व । तपो ब्रह्मेति । स तपोऽतप्यत । स तपस्तप्त्वा ॥ १॥

इति तृतीयोऽनुवाकः ॥

prano brahmeti vyajanat.h . pranad.hdhyeva khalvimani bhutani jayante . pranena jatani jivanti . pranam prayantyabhisa.nvishantiti . tadvij~naya . punareva varunam pitaramupasasara . adhihi bhagavo brahmeti . ta{\m+} hovacha . tapasa brahma vijij~nasasva . tapo brahmeti . sa tapo.atapyata . sa tapastaptva .. 1..

उन्होंने जाना कि "प्राण" ही "ब्रह्म" है। क्योंकि प्राण से ही समस्त प्राणियों का जन्म होता है तथा ये प्राणों के द्वारा ही जीवित रहते हैं तथा प्राणों में ही पुनः समाविष्ट हो जाते हैं। और जब उन्हें इस बात का ज्ञान हो गया, वे पुनः अपने पिता वरुण के पास आये और बोले, "हे भगवन् मुझे "ब्रह्म" की शिक्षा दीजिये। किन्तु उनके पिता ने कहा, "तुम तप के द्वारा "ब्रह्म" को जानने का प्रयास करो, क्योंकि तप (मनन में तप) ही "ब्रह्म" है।" इसके बाद भृगु ध्यानचित् हो गये तथा अपने तप से.....

मनो ब्रह्मेति व्यजानात् । मनसो ह्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते । मनसा जातानि जीवन्ति । मनः प्रयन्त्यभिसंविशन्तीति । तद्विज्ञाय । पुनरेव वरुणं पितरमुपससार । अधीहि भगवो ब्रह्मेति । तꣳहोवाच । तपसा ब्रह्म विजिज्ञासस्व । तपो ब्रह्मेति । स तपोऽतप्यत । स तपस्तप्त्वा ॥ १॥

इति चतुर्थोऽनुवाकः ॥

mano brahmeti vyajanat.h . manaso hyeva khalvimani bhutani jayante . manasa jatani jivanti . manah prayantyabhisa.nvishantiti . tadvij~naya . punareva varunam pitaramupasasara . adhihi bhagavo brahmeti . ta{\m+} hovacha . tapasa brahma vijij~nasasva . tapo brahmeti . sa tapo.atapyata . sa tapastaptva .. 1..

उन्होंने जाना कि "मन" ही "ब्रह्म" है। क्योंकि मन से ही समस्त प्राणी उत्पन्न होते हैं तथा मन के द्वारा ही जीवित रहते हैं तथा मन में ही ये पुनः समाविष्ट हो जाते हैं। और जब उन्होंने यह जान लिया तो वे पुनः अपने पिता के पास आये और बोले, "हे भगवन् मुझे "ब्रह्म" का ज्ञान दीजिये।" किन्तु उनके पिता ने उनसे कहा, "तप के द्वारा ही तुम "ब्रह्म" को जानने का प्रयास करो, क्योंकि तप (शक्ति की एकाग्रता) ही "ब्रह्म" है। इसके बाद भृगु ध्यानचित् हो गये और अपने तप से...

विज्ञानं ब्रह्मेति व्यजानात् । विज्ञानाद्ध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते । विज्ञानेन जातानि जीवन्ति । विज्ञानं प्रयन्त्यभिसंविशन्तीति । तद्विज्ञाय । पुनरेव वरुणं पितरमुपससार । अधीहि भगवो ब्रह्मेति । तꣳहोवाच । तपसा ब्रह्म विजिज्ञासस्व । तपो ब्रह्मेति । स तपोऽतप्यत । स तपस्तप्त्वा ॥ १॥

इति पञ्चमोऽनुवाकः ॥

vij~nanam brahmeti vyajanat.h . vij~nanad.hdhyeva khalvimani bhutani jayante . vij~nanena jatani jivanti . vij~nanam prayantyabhisa.nvishantiti . tadvij~naya . punareva varunam pitaramupasasara . adhihi bhagavo brahmeti . ta{\m+} hovacha . tapasa brahma vijij~nasasva. tapo brahmeti . sa tapo.atapyata . sa tapastaptva .. 1..

उन्होंने जाना कि "विज्ञान" ही "ब्रह्म" है। क्योंकि विज्ञान से ही ये समस्त प्राणी उत्पन्न हुए हैं तथा "विज्ञान" के द्वारा ही ये जीवित रहते हैं तथा प्रयाण करके "विज्ञान" में ही समाविष्ट हो जाते हैं। जब उन्होंने यह जान लिया तब वे अपने पिता के पास पुनः आये और बोले, "हे भगवन् मुझे "ब्रह्म" का ज्ञान दीजिये।" उनके पिता ने उनसे कहा, "तप के द्वारा ही तुम "ब्रह्म" को जानने का प्रयास करो, क्योंकि तप (शक्ति की एकाग्रता) ही "ब्रह्म" है। भृगु ने ध्यानचित् हो गये अपने तप से...

आनन्दो ब्रह्मेति व्यजानात् । आनन्दाध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते । आनन्देन जातानि जीवन्ति । आनन्दं प्रयन्त्यभिसंविशन्तीति । सैषा भार्गवी वारुणी विद्या । परमे व्योमन्प्रतिष्ठिता । स य एवं वेद प्रतितिष्ठति। अन्नवानन्नादो भवति । महान्भवति प्रजया पशुभिर्ब्रह्मवर्चसेन। महान् कीर्त्या ॥ १॥

इति षष्ठोऽनुवाकः ॥

anando brahmeti vyajanat.h . anandadhyeva khalvimani bhutani jayante . anandena jatani jivanti . anandam prayantyabhisa . nvishantiti . saisha bhargavi varuni vidya. parame vyomanpratishthita . sa ya evam veda pratitishthati. annavanannado bhavati . mahanbhavati prajaya pashubhirbrahmavarchasena . mahan.h kirtya .. 1..

उन्होंने जाना कि "आनन्द" ही "ब्रह्म" है। क्योंकि "आनन्द" से ही समस्त प्राणी उत्पन्न हुए हैं तथा जीवित रहते हैं तथा प्रयाण करके "आनन्द" में ही ये समाविष्ट हो जाते है। यही है भृगु की और वरुण की विद्या जिसकी परम व्योम द्युलोक में सुदृढ प्रतिष्ठा है। जो यह जानता है, उसको भी सुदृढ प्रतिष्ठा मिलती है। वह अन्नवान् तथा अन्नभोक्ता बन जाता है। वह प्रजा सन्ततिः से, पशुधन से, ब्रह्मतेज से महान हो जाता है, उसकी कीर्ति महान् हो जाती है।

अन्नं न निन्द्यात् । तद्व्रतम् । प्राणो वा अन्नम् । शरीरमन्नादम् । प्राणे शरीरं प्रतिष्ठितम् । शरीरे प्राणः प्रतिष्ठितः । तदेतदन्नमन्ने प्रतिष्ठितम् । स य एतदन्नमन्ने प्रतिष्ठितं वेद प्रतितिष्ठति । अन्नवानन्नादो भवति । महान्भवति प्रजया पशुभिर्ब्रह्मवर्चसेन । महान् कीर्त्या ॥ १॥

इति सप्तमोऽनुवाकः ॥

annam na nindyat.h . tad.hvratam.h . prano va annam.h . shariramannadam.h . prane shariram pratishthitam.h . sharire pranah pratishthitah . tadetadannamanne pratishthitam.h . sa ya etadannamanne pratishthitam veda pratitishthati . annavanannado bhavati . mahanbhavati prajaya pashubhirbrahmavarchasena . mahan.h kirtya .. 1..

अन्न की निन्दा मत करो; कारण, वह तुम्हारे श्रम का व्रत है। वस्तुतः प्राण भी अन्न है, तथा शरीर भोक्ता है। शरीर और प्राण पर प्रतिष्ठित हैं। अतएव यहाँ अन्न पर अन्न प्रतिष्ठित है। जो इस अन्न पर प्रतिष्ठित अन्न को जानता है, वह स्वयं सुदृढ प्रतिष्ठा प्राप्त करता है, वह अन्नवान् तथा भोक्ता बन जाता है। वह प्रजा सन्तति से, पशुधन से, ब्रह्मतेज से महान् बन जाता है, उसकी कीर्ति महान् हो जाती है।

अन्नं न परिचक्षीत । तद्व्रतम् । आपो वा अन्नम् । ज्योतिरन्नादम् । अप्सु ज्योतिः प्रतिष्ठितम् । ज्योतिष्यापः प्रतिष्ठिताः । तदेतदन्नमन्ने प्रतिष्ठितम् । स य एतदन्नमन्ने प्रतिष्ठितं वेद प्रतितिष्ठति । अन्नवानन्नादो भवति । महान्भवति प्रजया पशुभिर्ब्रह्मवर्चसेन । महान् कीर्त्या ॥ १॥

इत्यष्टमोऽनुवाकः ॥

annam na parichaxita . tad.hvratam.h . apo va annam.h . jyotirannadam.h . apsu jyotih pratishthitam.h . jyotishyapah pratishthitah . tadetadannamanne pratishthitam.h . sa ya etadannamanne pratishthitam veda pratitishthati . annavanannado bhavati . \medskip mahanbhavati prajaya pashubhirbrahmavarchasena . mahan.h kirtya .. 1..

अन्न का तिरस्कार मत करो क्योंकि वह तुम्हारे श्रम का व्रत है। वस्तुतः जल भी अन्न हैं तथा ज्योतिर्मयी अग्नि भोक्ता है। अग्नि (ज्योति) जलों पर प्रतिष्ठित है तथा जल अग्नि पर प्रतिष्ठित हैं। यहाँ भी अन्न पर अन्न प्रतिष्ठित है। जो अन्न पर प्रतिष्ठित इस अन्न को जानता है, वह स्वयं दृढ प्रतिष्ठा प्राप्त–करता है। वह अन्न का स्वामी अन्नवान् तथा अन्नभोक्ता बन जाता है। वह प्रजा सन्तति से, पशुधन से, ब्रह्मतेज से महान् हो जाता है, उसकी कीर्ति महान् हो जाता है।

अन्नं᳚ ब॒हु कु॑र्वीत । तद्व्र॒तम् । पृ॒थि॒वी वा अन्न॑म् । आ॒का॒शो᳚ऽन्ना॒दः । पृ॒थि॒व्यामा॑का॒शः प्रति॑ष्ठितः । आ॒का॒शे पृ॑थि॒वी प्रति॑ष्ठिता । तदे॒तदन्न॒मन्ने॒ प्रति॑ष्ठितम् । स य ए॒तदन्न॒मन्ने॒ प्रति॑ष्ठितं॒ वेद॒ प्रति॑तिष्ठति । अन्न॑वानन्ना॒दो भ॑वति । म॒हान्भ॑वति प्र॒जया॑ प॒शुभि॑र्ब्रह्मवर्च॒सेन॑ । म॒हान् की॒र्त्या ॥ १॥

इति नवमोऽनुवाकः ॥

annam bahu kurvita . tad.hvratam.h . prithivi va annam.h . akasho.annadah . prithivyamakashah pratishthitah . akashe

टिप्पणी

prithivi pratishthita . tadetadannamanne pratishthitam.h . sa ya etadannamanne pratishthitam veda pratitishthati . annavanannado bhavati . mahanbhavati prajaya pashubhirbrahmavarchasena . mahankirtya .. 1..

अन्नवृद्धि तथा अन्न–संचय करो क्यांकि, कारण, वह भी तुम्हारे श्रम का व्रत है। वस्तुतः पृथ्वी भी अन्न है तथा आकाश अन्न का भोक्ता है। आकाश पृथ्वी पर प्रतिष्ठित है तथा पृथ्वी आकाश पर प्रतिष्ठित है। यहाँ भी अन्न पर अन्न प्रतिष्ठित है। जो अन्न पर प्रतिष्ठित इस अन्न को जानता है, स्वयं दृढ रूप से प्रतिष्ठित हो जाता है। वह अन्न का स्वामी एवं अन्न का भोक्ता बन जाता है, वह प्रजा से, पशुध ान से, ब्रह्मतेज से महान् हो जाता है, उसकी कीर्ति महान् हो जाती है।

न कञ्चन वसतौ प्रत्याचक्षीत । तद्व्रतम् । तस्माद्यया कया च विधया बह्वन्नं प्राप्नुयात् । अराध्यस्मा अन्नमित्याचक्षते । एतद्वै मुखतोऽन्नꣳ राद्धम्। मुखतोऽस्मा अन्नꣳ राध्यते । एतद्वै मध्यतोऽन्नꣳ राद्धम् । मध्यतोऽस्मा अन्नꣳ राध्यते । एदद्धा अन्ततोऽन्नꣳ राद्धम् । अन्ततोऽस्मा अन्नं राध्यते ॥ १॥

na ka~nchana vasatau pratyachaxita . tad.hvratam.h . tasmadyaya kaya cha vidhaya bahvannam prapnuyat.h . aradhyasma annamityachaxate . etadvai mukhato.ana{\m+} raddham.h . mukhato.asma anna{\m+}

radhyate . etadvai madhyato.ana{\m+} raddham.h . madhyato.asma anna{\m+} radhyate . edadva antato.anna{\m+} raddham.h . antato.asma anna{\m+} radhyate .. 1..

अपने घर पर आये किसी भी व्यक्ति की अवमानना मत करो क्योंकि वह भी तुम्हारे श्रम का व्रत है। अतएव जिस किसी भी प्रकार से तुम प्रचुर अन्न संग्रह करो। घर में आये अतिथि सर्वदा कहो, "उठिये, अन्न (भोजन) प्रस्तुत है।" क्या भोजन आरम्भ से ही तैयार कर दिया गया था? उसके लिए भी अन्न आरम्भ से ही तैयार हो जाता है। क्या भोजन सबसे अन्त में तैयार किया गया था? उसके लिए भी भोजन मध्य में तैयार हो जाता है। क्या भोजन सबसे अन्त में तैयार किया गया था? उसके लिए भी भोजन सबसे अन्त में तैयार होता है।

य एंवं वे॒द । क्षेम इ॑ति वा॒चि । योगक्षेम इति प्रा॑णापा॒नयोः । कर्मे॑ति ह॒स्तयोः । गतिरि॑ति पा॒दयोः । विमुक्तिरि॑ति पा॒यौ । इति मानुषीः॑ समा॒ज्ञाः। अथ दै॒वीः । तृप्तिरि॑ति वृ॒ष्टौ । बलमि॑ति वि॒द्युति ॥ २॥

ya evam veda . xema iti vachi . yogaxema iti pranapanayoh. karmeti hastayoh . gatiriti padayoh . vimuktiriti payau . iti manushih samaj~nah . atha daivih . triptiriti vrishtau . balamiti vidyuti .. 2..

जो यह जानता है, वाणी में क्षेम (समृद्धि) रूप में, प्राण तथा अपान–वायु

में योग–क्षेम (प्राप्ति तथा उसके संरक्षण) रूप में, हाथों में कर्म के रूप में, पैरों में गति के रूप में, पायू (गुदा) मैं विसर्जन के रूप में, यह सब मनुष्यों के विषय में ज्ञान है। अब दैवीय ज्ञान का कथन है–

वृष्टि में तृप्ति के रूप में, विद्युत् में बल के रूप में

यश इति पशुषु । ज्योतिरिति नक्षत्रेषु । प्रजातिरमृतमानन्द इत्युपस्थे । सर्वमित्याकाशे । तत्प्रतिष्ठेत्युपासीत। प्रतिष्ठावान् भवति । तन्मह इत्युपासीत । महान्भवति । तन्मन इत्युपासीत । मानवान्भवति ॥ ३॥

तन्नम इत्युपासीत । नम्यन्तेऽस्मै कामाः । तद्ब्रह्मेत्युपासीत । ब्रह्मवान्भवति । तद्ब्रह्मणः परिमर इत्युपासीत । पर्येणं म्रियन्ते द्विषन्तः सपत्नाः । परि येऽप्रिया भ्रातृव्याः । स यश्चायं पुरुषे । यश्चासावादित्ये । स एकः ॥ ४॥

yash iti pashushu . jyotiriti naxatreshu . prajatiramritamananda ityupasthe . sarvamityakashe . tatpratishthetyupasita . pratishthavan.h bhavati . tanmaha ityupasita . mahanbhavati . tanmana ityupasita . manavanbhavati .. 3..

tannama ityupasita . namyante.asmai kamah . tad. hbrahmetyupasita . brahmavanbhavati . tad . hbrahmanah parimara ityupasita . paryenam mriyante dvishantah sapatnah . pari ye.apriya bhratrivyah . sa yashchayam purushe . yashchasavaditye . sa ekah .. 4..

पशुओं में भव्यता के रूप में, नक्षत्रों में ज्योति के रूप में, उपस्थ (प्रजननेन्द्रिय) में प्रजनन के रूप में, आनन्द एवं मृत्यु पर विजय (अमृत) के रूप में, आकाश में "सर्वम्" के रूप में। प्रत्येक वस्तु की सुदृढ प्रतिष्ठा (आधार) के रूप में "उसकी" उपासना करो इनसे तुम्हें स्वयं को दृढ प्रतिष्ठा प्राप्त होगी। यदि तुम "उसकी" "महः" के रूप में उपासना करोगे तो तुम स्वयं महान् बनोगे, तुम "उसकी" "मन" के रूप में उपासना करोगे तो तुम स्वयं महान् बनोगे। तुम "उसकी" नमन के रूप में उपासना करोगे तो कामनाएँ पूरित करेंगी तुम उसकी "ब्रह्म" के रूप में उपासना करो, तुम "आत्मवान्" बनोगे। तुम उसकी "ब्रह्म" की संहारशक्ति के रूप में उपासना करो जो चारो ओर व्याप्त हो जाती है, तुम अपने उन शत्रुओं तथा अपने विद्वेषियों को विनष्ट होते देखोगे जो तुम्हारे चारों ओर एकत्रित थे तथा अपने उन स्वजनों को नष्ट होते देखोगे जो तुम्हें प्यार नहीं करते थे। देखो, यही मनुष्य में जो "आत्मतत्त्व" है तथा वहाँ सूर्य में जो "आत्मतत्त्व" है,

स यं एवंवित् । अस्माल्लोकात्प्रेत्य । एतमन्नमयमात्मानमुपसङ्क्रम्य । एतं प्राणमयमात्मानमुपसङ्क्रम्य । एतं मनोमयमात्मानमुपसङ्क्रम्य । एतं विज्ञानमयमात्मानमुपसङ्क्रम्य । एतमानन्दमयमात्मानमुपसङ्क्रम्य । इमाँल्लोकन्कामान्नी कामरूप्यंनुसञ्चरन् । एतत् साम गायन्नास्ते । हा ३ वु हा ३ वु हा ३ वं ॥ ५॥

sa ya eva.nvit.h . asmallokatpretya . etamannamayamatmanamupasa~nkramya . etam pranamayamatmanamupasa~nkramya . etam

manomayamatmanamupasa ~nkramya . etam vij~nanamayamatmanamupasa~nkramya . etamanandamayamatmanamupasa~nkramya . ima.nllokankamanni kamarupyanusa~ncharan.h . etat.h sama gayannaste . ha 3 vu ha 3 vu ha 3 vu .. 5..

वह "एकमेव अद्वितीय आत्मा" ही है, इससे भिन्न अन्य कोई नहीं है। जो ऐसा जानता है, वह इस लोक से प्रयाण करता है तो "अन्नमय आत्मा" को प्राप्त करके; इस "प्राणमय आत्मा" को प्राप्त करके; इस "मनोमय आत्मा" को प्राप्त करके; इस "विज्ञानमय को प्राप्त करके; इस "आनन्दमय आत्मा" को प्राप्त करके वह इन लोकों में विचरण करता है तथा अपनी इच्छानुसार भोजन करता है तथा इच्छानुसार रूप धारण करता है तथा सर्वदा इस महिमामय साम का पाठ करता रहता है। "अहो! अहो! अहो!

अहमन्नमहमन्नमहमन्नम् । अहमन्नादोऽहमन्नादोऽहमन्नादः । अहꣳश्लोककृदहꣳश्लोककृदहꣳश्लोककृत् । अहमस्मि प्रथमजा ऋताꣳस्य । पूर्वं देवेभ्योऽमृतस्य नाꣳभाइ । यो मा ददाति स इदेव माꣳअऽवाः । अहमन्नमन्नंमदन्तमाꣳद्मि । अहं विश्वं भुवनमभ्यंभवाꣳम् । सुवर्न ज्योतीः । य एवं वेदं । इत्युपनिषत् ॥ ६॥

इति दशमोऽनुवाकः ॥

॥ इति भृगुवल्ली समाप्ता ॥

ahamannamahamannamahamannam.h . ahamannado3.ahamannado3.ahamannadah . aha{\m+} shlokakridaha{\m+} shlokakridaha{\m+} shlokakrit.h . ahamasmi prathamaja rita3sya . purvam devebhyo . amritasya na3bhayi . yo ma dadati sa ideva ma3.a.avah . ahamannamannamadantama3dmi . aham vishvam bhuvanamabhyabhava3m . h . suvarna jyotih . ya evam veda . ityupanishat . h ..6..

मैं अन्न हूँ! मैं अन्न हूँ! मैं अन्न अन्नभोक्ता हूँ! मैं अन्नभोक्ता हूँ! मैं अन्नभोक्ता हूँ! मैं "लोककृत्" (श्रुतिकार हूँ! मैं श्लोककृत् हूँ! मैं श्लोककृत हूँ! मैं "ऋत" से प्रथमजात हूँ; देवो के भी पूर्व अमृत के हृदय (केन्द्र) में मैं हूँ। जो मुझे देता है, वस्तुतः वही मेरी रक्षा करता है क्योंकि मैं ही अन्न हूँ, अतः जो मेरा भक्षण करता है मैं उसी का भक्षण करता हूँ। मैंने इस सम्पूर्ण विश्व को विजित कर लिया है तथा इसे अपने अधीन कर लिया है, मेरा प्रकाश सूर्य के ज्योतिर्मय रूप के समान है।" जो यह जानता है, वह इसी प्रकार गान करता है। वस्तुतः यहीं उपनिषद् है यही वेद का रहस्य है।

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै । तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै । ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

॥ हरिः ॐ ॥

aum saha navavatu . saha nau bhunaktu . saha viryam

टिप्पणी

karavavahai . tejasvi navadhitamastu ma vidvishavahai .

.. aum shantih shantih shantih ..

परमात्मा हम दोनों गुरू शिष्यों का साथ साथ पालन करे। हमारी रक्षा करें। हम साथ साथ अपने विद्याबल का वर्धन करें। हमारा अध्यान किया हुआ ज्ञान तेजस्वी हो। हम दोनों कभी परस्पर द्वेष न करें।

शांति की स्थापना हो।

क्रियाकलाप–

- भृगुवाल्ली तब तक उच्चारण करते रहें जब तक अपको यह याद नही हो जाती है।

पाठगत प्रश्न– 4.1

(1) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए–

1. यतो वा इमानि .... जायन्ते ।
2. अन्नेन जातानि .... ।
3. पुनरेव .... पितरमुपससार ।
4. अधीहि .... ब्रह्मेति ।
5. सैषा भार्गवी वारुणी .... ।
6. .... शरीरं प्रतिष्ठितम् ।
7. .... ज्योतिः प्रतिष्ठितम् ।
8. स य एतदन्नमन्ने प्रतिष्ठितं .... प्रतितिष्ठति ।
9. न कञ्चन .... प्रत्याचक्षीत ।
10. .... इति प्राणापानयोः ।

आपने क्या सीखा?

- भृगुवल्ली का उच्चारण करना
- भृगुवल्ली का अर्थज्ञान

पाठांत प्रश्न

1. भृगुवल्ली का सार अपने शब्दों में लिखिए।
2. भृगुवल्ली का महत्त्व बताईये।

उत्तरमाला

4.1
1. भूतांनि
2. जीवंन्ति
3. वरुंणं
4. भगवो
5. विद्या
6. प्राणे
7. अप्सु
8. वेद
9. वसतौ
10. योगक्षेम