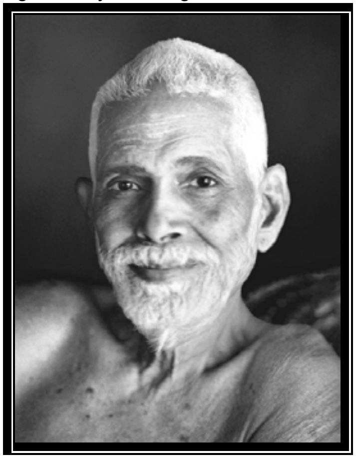
telugusaahityam-telugubooks



శ్రీ రమణ మహర్షి ఉపదేశసారము

కర్తు రాజ్ఞయా ప్రాప్యతే ఫలం
కర్మ కిం పరం? కర్మ తజ్జడం॥ 1

దైవశాసనము బట్టి కర్మఫలం లభిస్తుంది. కర్మదైవమా? కానేకాదు కర్మ జడపదార్థం.

కృతి మహోదధౌ పతనకారణం
ఫల మశాశ్వతం గతి నిరోధకం॥ 2

కర్మఫలం అనిత్యమై తిరిగి కర్మ సముద్రమునందు పడుటకు హేతువగుచున్నది. అందుచే పరమగతిని అది నిరోధిస్తోంది.

ఈశ్వరార్పితం నేచ్ఛయాకృతం
చిత్త శోధకం ముక్తి సాధకం॥ 3

ఈశ్వరార్పణ బుద్ధితో ఆచరించిన నిష్కామ్య కర్మలు మనస్సును పరిశుద్ధి కావించి ముక్తికిసాధక మవుతాయి.

courtesy-www.vdesignhome.se

కాయావా ఙ్మ నః కార్యముత్తమం
పూజనం జప శ్చింతనంక్రమాత్ 4

పూజ శరీరం చేత, జపం వాక్కు చేత, ధ్యానం మనస్సు చేత చేయబడుతున్నాయి. పూజ కంటే జపం, జపం కంటే ధ్యానం ఉత్తమమైనది.

జగత ఈశధీ యుక్తసేవనం
అష్టమూర్తి భృద్దేవ పూజనం॥ 5

బహ్మ భావనతో జగత్తునకు చేయు మానవ సేవయే అష్టమూర్తులు గల భగవానుని పూజ యగుచున్నది.

ఉత్తమస్తవా దుచ్చ మందతః
చిత్తజం జప ధ్యానముత్తమం॥ 6

భగవత్ స్తుతి కంటే వాచక జపము, వాచకజపము కంటే మౌనజపము, మౌనజపము కంటే ధ్యానము ఉత్తమములు.

ఆజ్యధారయా స్రోతసా సమం
సరళ చింతనం విరళతః పరం॥ 7

నదీ పవ్రాహంలా, నేతి ధారలా, నిరాఘాటంగా సాగే సరళధ్యానం ఆటంకంతో కూడిన విరళచింతనం కన్నామిన్న.

భేద భావనాత్ సో ఽహ మిత్యసౌ
భావనాఽభిదా పావనీమతా 8

పరమాత్మ వేరు, నేను వేరు అనే భేద జ్ఞానము కన్నా అతడే నేను అనే అభేద జ్ఞానమే పావనమైనది.

భావశూన్య సద్భావ సుస్థితిః
భావనాబలాద్భక్తి రుత్తమాః 9

ద్వైత భావమును దాటి 'ఆ పరమాత్మే నేను' నీలోను నాలోను అన్నిటా ఆ అంతర్యామి నిండి ఉన్నాడు అనే భావనా బలిమిచే కలిగే సద్భావస్థితిని ఉత్తమమైన భక్తి అంటారు.

హృత్ స్థలే మనః స్వస్థతా క్రియా
భక్తి యోగ బోధాశ్చ నిశ్చితం॥ 10

మనస్సును హృదయంలో స్థిరపరచటమే నిశ్చయంగా కర్మ, భక్తి, యోగ, జ్ఞాన మార్గాల ఉపదేశసారం.

వాయురోధనాల్లీయతే మనః
జాలపక్షి వద్రోధ సాధనం॥ 11

వలలో చిక్కిన పక్షి కదలలేదు. అలాగే ప్రాణాయామము చేత మనస్సు కుదుట పడుతుంది. మనోనిగ్రహానికి ఇది చక్కని మార్గము.

చిత్తవాయ వశ్చిత్క్రి యాయుతాః
శాఖాయోర్ద్వయీ శక్తి మూలకా॥ 12

ఈశ్వరశక్తి యనెడి మూలమునకు సంకల్పయుత మనస్సు, క్రియాయుత ప్రాణము నునవి రెండు శాఖల వంటివి.

లయ వినాశనే ఉభయరోదనే
లయగతం పున ర్భవతి నో మృతం ॥ 13

లయము, వినాశము అను రెండు రకాలుగా మనస్సు ఊరటచెందుతుంది. లయించిన మనసు తిరిగి జనించును. నశించిన మనస్సు మళ్ళీ పుట్టదు.

ప్రాణబంధనా ల్లీనమానసం
ఏకచింతనా న్నాశమే త్యదః ॥ 14

ప్రాణసంధానముచే లయించిన మనస్సు ఆత్మ యనెడి ఒకేఒక వస్తువును ధ్యానించడంచే నశిస్తుంది.

నష్టమానసో త్కృష్ట యోగినః
కృత్యమస్తి కిం స్వస్థితిం యతః ॥ 15

మనసు నశించిన పరమయోగికి చేయదగిన కర్మ అంటూ ఏముంటుంది?

దృశ్య వారితం చిత్త మాత్మనః
చిత్త్వ దర్శనం తత్త్వ దర్శనం॥ 16

దృశ్యవస్తువుల నుండి చిత్తమును వెనుకకు మరల్చి చిత్స్వరూపమును ఎరుగుటయే తత్త్వ దర్శనము.

మానసంతుకిం? మార్గణేకృతే
నైవ మానసం మార్గ ఆర్జవాత్ ॥ 17

మనసంటే ఏమిటని అన్వేషిస్తే అసలు మనసేలేదని రూఢి అవుతుంది. అదే సరియైనదారి.

వృత్తయ స్త్వహం వృత్తి మాశ్రితాః
వృత్తయో మనో విద్ధ్యహం మనః ॥ 18

వృత్తులన్ని 'అహం' వృత్తిపై ఆధారపడి యున్నవి. ఆ వృత్తులే మనస్సు. కనుక అహం వృత్తియే మనస్సు.

అహ మయం కుతో భవతి చిన్వతః
అయి పత త్యహం నిజవిచారణం ॥ 19

'నేను' అనేది ఎక్కడనుంచి పుడుతోంది? అని అన్వేషిస్తే ఆ ' నేను ' పతనమౌతుంది. ఇదే ఆత్మవిచారము.

అహమి నాశభా జ్యహ మహంతయా
స్ఫురతి హృ త్స్వయం పరమపూర్ణసత్ ॥ 20

ఎప్పుడైతే ఈ 'నేను' నశిస్తుందో అప్పుడు ఉన్నతమైనది, పరిపూర్ణమైనది, సత్‌స్వరూపమైనది నగు, 'అహం అహం' అను ఆత్మయే ప్రకాశించును.

ఇద మహం పదాౖభిఖ్యమన్వహం
అహమి లీనకే ప్యలయసత్తయా॥ 21

అహం వృత్తి లయించునపుడు సదా సత్వదార్థము భాసించుటచే అదే 'నేను' అను పదమునకు లక్ష్యార్థమైయున్నది.

విగ్రహేంద్రియ ప్రాణ ధీ తమః
నా హ మేకసత్ తజ్జడం హ్యసత్॥ 22

దేహము, ఇంద్రియములు ప్రాణము, బుద్ధి, అవిద్య నేను కాను. అవి జడములు. ఏకసద్రూపమే నేను.

సత్త్వభాసికా చిత్క్వవేతరా
సత్తయాహి చిత్ చిత్తయాహ్యహం ॥ 23

'సత్తు' ను తెల్పుటకు 'చిత్తు' వేరుగా యున్నదా? సత్తుయే చిత్తు, చిత్తుయే 'నేను' ?

ఈశ జీవయో ర్వేషధీ భిదా
సత్స్వభావతో వస్తు కేవలం ॥ 24

శరీరాది ఉపాధులవలన జీవేశ్వరులలో భేదము కనుపించి నప్పటికి ఇద్దరు సత్స్వరూపులు అవడంవల్ల ఒకే వస్తువై యున్నారు.

వేష హానత స్స్వాత్మ దర్శనం
ఈశదర్శనం స్స్వాత్మ రూపతః ॥ 25

ఉపాధులను తొలగించినచో జీవుడు ఈశతత్వమును దర్శిస్తాడు. ఆ విధంగా ఆత్మసాక్షాత్కారము జరుగుతుంది.

ఆత్మ సంస్థితిః స్వాత్మ దర్శనం
ఆత్మ నిర్ద్వయా దాత్మ నిష్ఠతా ॥ 26

ఆత్మ అద్వితీయము కనుక ఆత్మగా నుండుటయే అత్మను తెలుసుకొనుట యగును.

జ్ఞానవర్జితా ౨జ్ఞాన హీనచిత్
జ్ఞాన మస్తికిం జ్ఞాతుమంతరం ॥ 27

జ్ఞానము - అజ్ఞానము రెండిటిని దాటిన జ్ఞానమే నిజమైన జ్ఞానము. సమస్తము నకు అతీతమై, సర్వాత్మకమై వెలయు జ్ఞానమును తెలుసుకొనుటకు వేరువస్తువు ఏమున్నది.

కింస్వరూపమి త్యాత్మ దర్శనే
అవ్యయా౨భవా౨౨పూర్ణచిత్సుఖం ॥ 28

తన నిజస్వరూపము ఎప్పుడైతే దర్శించబడిందో, అప్పుడు తనే ఆద్యంతములులేని పూర్ణ చిదానందమని తెలుసుకొనును.

బంధముక్త్య తీతం పరం సుఖం
విందతీహ జీ వస్తు దైవికః ॥ 29

తన్ను తాను తెలుసుకొనెడి ఈ ఆత్మానుభవమును పొందిన దైవికుడగు జ్ఞాని బంధము గాని ముక్తిగాని లేని పరమ సుఖస్థితిని పొందుతాడు.

అహమపేతకం నిజవిభానకం
మహ దిదం తపో రమణ వాగియం ॥ 30

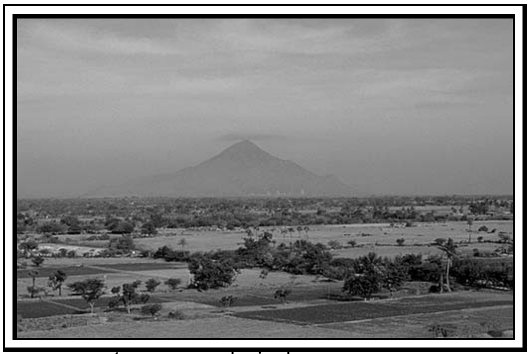
నేను అనునదిలేని స్వస్వరూపానుభవమే ఉన్నతమైన తపస్సుయని రమణుని దివ్యవాణి పల్కుచున్నది.

****

శ్లోకం

దేహం మృణ్మయవ జ్జడాత్మకః మహం
బుద్ధి ర్న త స్యా ; స్త్యతో ।
నాహం త; త్తదపేతసు ప్తిసమయే
సిద్ధాత్మసద్భావతః ।
కోహం భావయుతః, కుతో, వరధియా
దృష్ట్వాత్మనిష్ఠాత్మనాం ।
సోహం స్ఫూర్తితయాఽరుణాచలశివః
పూర్ణో విభాతి స్వయం ॥

దేహము ఘటము వలె జడమైనది. దీనికి నే నను తలపు లేనందునను, దేహము లేని నిద్రయందు గూడ దినమును మనముండటచేతను, దేహము నేను కాదు; నేను ఎవరిని? ఎక్కడనించి వచ్చాను? అని సూక్ష్మబుద్ధి చేత వెదికిచూచి, తన యందు నిలకడ జెందినవారల హృదయాంతరంగమందు పరిపూర్ణుడైన అరుణాచల శివుడు 'అహం' స్ఫురణరూపుడై స్వయంగా భాసిస్తున్నాడు.



courtesy-www.vdesignhome.se