C

ఓం

దశోపనిషత్తులు

సవ్యాఖ్యానము

గ్రంథకర్త
భూమండలేశ్వర
శ్రీ స్వామి శివానంద సరస్వతి మహారాజ్
హృషికేశము, హిమాలయములు

తెలుగు అనువాదము
శ్రీమతి కానూరు వరలక్ష్మీరావు
... in Social work B' Ham (Eng.)

క్రొత్తదిల్లీ
1960
[వెల : రు. ౨.౪౦

294.59218
SHI

C.T

For the Editor's Perusal
Andhra Jyothi
in favour of reviewing.

K. Varalakshmi Rao

294.59218
SHI
AUTHOR
TITLE

N-11860

Dr. B. R. AMBEDKAR
OPEN UNIVERSITY
LIBRARY
HYDERABAD-500 033

దశోపనిషత్తులు

సవ్యాఖ్యానము

V.R. NARLA MEMORIAL LIBRARY
V.R NARLA
D.P.R.I.
Acc. No.
11860

గ్రంథకర్త

భూమండలేశ్వర

శ్రీ స్వామి శివానంద సరస్వతి మహారాజ్

హృషికేశము, హిమాలయములు

DR. B.R. AMBEDKAR OPEN UNIVERSITY
UNIVERSITY - LIBRARY
N11860

శ్రీ శివానంద ఆశ్రమము
[illegible] కొత్త డిల్లీ
[illegible]వాదము

శ్రీమతి కొనూరు వరలక్ష్మీరావు

Diploma in Social work B' Ham (Eng.)

క్రొత్త ఢిల్లీ

కాపీరైట్] 1960 [వెల : రు. అ.౫౦

1

ప్రథమ ముద్రణము 1960
1100 ప్రతులు

294.592 10
SAI

స మ ర్ప ణ

మహారాజ యోగీశ్వరుడై, జీవన్ముక్తుడై, అవతార పురుషుడని పరిగణింపబడు శ్రీ స్వామి శివానంద సద్గురువుల వారి పాదపద్మములకు, వారి ఆంగ్ల గ్రంథమునకు నా తెలి అనువాద పుష్పమును భక్తి పూర్వకముగా సమర్పించుచున్నాను.

ప్రా ర్థ న

గురు బ్రహ్మా। గురు ర్విష్ణుః।
గురు దేవో మహేశ్వరః।
గురు సాక్షాత్ పరం బ్రహ్మా।
తస్మై శ్రీ గురువేనమః ॥

శా ంతి మం త్ర ము

ఓం త్ర్యంబకం। యజామహే।
సుగంధిం పుష్టి వర్ధనం।
ఉర్వారుక మివ। బంధనాత్
మృత్యోర్ ముక్షీయ మాఽమృతాత్ ॥

ది ఓరియన్ట్ పవర్ ప్రెస్,
తెనాలి

AOUA104B117

To the Lotus Feet of Divine Father Swami Sivananda Maharaj by Whose grace my life has been transformed into Spirituality.

—*Varulakshmi*

3½

4.4.1959

These Upanishads are your best friends. They will lead you from untruth to truth, from darkness to light, from mortality to immortality.

The Upanishads declare that Thou art in truth the Eternal, Infinite, Satchidananda Atman. Meditate on the Mantras and taste the peace and bliss yourself.

Sri Varalakshmi has rendered a glorious service in translating this book into Telugu. Study. Reflect. Meditate! Realise the Self and be free.

May God bless you. Sivanandā

" Nothing exists, nothing belongs to me, I am neither mind nor body, immortal Self am I. "

—SIVANANDA

నీ పాద కమల సేవయు
నీ పాదార్చకులతోడి నెయ్యము
నితాంతాపార భూతదయయును
తాపసమందార నాకు దయసేయగదే.

గ్రంథకర్త జీవిత సంగ్రహము

శ్రీ స్వామి శివానందమహర్షి తమిళనాడులోని తిరునల్వేలిజిల్లా పట్టమడై యనెడి యూరిలోని శ్రీ పి. యస్. వెంబుఅయ్యరు, వారి సతీమణి పార్వతమ్మగార్లకు, సెప్టెంబరు 8 వ తేదీ 1887 సం॥న జన్మించిరి. వారికి తల్లి తండ్రులు కుప్పుస్వామియని పేరిడిరి. వీరు సంస్కృత, ఆధ్యాత్మిక విషయములయందు ప్రఖ్యాతిగాంచిన శ్రీ అప్పయ్య దీక్షితులవారి వంశీయులు. తంజావూరు మెడికలు కాలేజిలో డాక్టరు పరీక్షయందు తీర్ణులైరి. తమ తండ్రి మరణానంతరము మలయా (Malaya) దేశమువెళ్ళి అచ్చట వైద్య వృత్తి జేయుచుండిరి. విదేశీయ వైద్యులవద్ద పనిచేసి ఎక్కువ నిపుణత్వమును సంపాదించిరి. తీరిక సమయములలో వైద్యమును గురించి అనేక వ్యాసములు వ్రాసి "మలయా ట్రిబ్యూన్" యనెడి పత్రికలో ప్రచురించుచుండిరి. అంతేకాక తాము కూడ స్వయముగా "అంబ్రోసియో" (Ambrosio) యనెడి ఆంగ్లవైద్యపత్రికను నడుపుచుండిరి. తగినంత వైద్య విజ్ఞానమును వెలిబుచ్చుటవలన ఆయన గొప్ప డాక్టరనెడి కీర్తి నలువైపుల వ్యాపించి ఇంగ్లండు వరకు చేరెను. యూరపుదేశము వెళ్ళకయే ఇంగ్లండు రాయలు ఇన్‌స్టిట్యూటు (Royal Institute) యందుగల యమ్. ఆర్. ఐ. పి. హెచ్. (M R. I. P. H.); F. R. S; M. R. A. S; N. A. L. మొదలగు గొప్ప బిరుదులను పొందిరి.

ఇట్టి మహోదశలో నవీన బుద్ధునివలె స్వామివారి కొక మహత్తరమైన ఆత్మ వికాసముగలిగి, ధన సంపాదనమాని, మానవసేవకొరకై త్యాగముచేయ నిశ్చయించిరి. వెంటనే హిందూదేశమునకు మరలివచ్చి, అనేక తీర్థయాత్రలుజేసి, సుప్రసిద్ధ సన్న్యాసులవద్ద వేదాంతము, యోగము నేర్చుకొనిరి. 1923 లో స్వామి విశ్వానందుల వారివద్ద సన్న్యాస దీక్షను స్వీకరించిరి. స్వామి విశ్వానందులవారు శృంగేరిపీఠమునకు చెందినవారు గావున, శివానందస్వామివారును ఆదిశంకరాచార్యుని అద్వైత సంప్రదాయమునే ననుసరించుచున్నారు. ఒక హిందూమతమునందేగాక, ఇతర అన్ని మతములయందును ప్రవేశముగలదు. శివుని పూజించినట్లే, అల్లా, క్రీస్తు, బుద్ధులనుగూడ వారు పూజింతురు. ఇది వారిలోని విశేష పరిణామము. సన్న్యాసదీక్ష గైకొనిన పిదప 15 సం॥ కఠిన తపస్సు చేసిరి. వారు హఠయోగమందుగూడ ప్రవీణులు. భిక్షాటనయందు దొరుకు రొట్టెలను నీటియందు ముంచుకొని తిని, గంగనీరు ప్రాపు జీవించుచుండిరి. కొంతకాలమునకు వారికి శివసాక్షాత్కారము లభించి "సాటిలేని మానవసేవ చేయుమని" పల్కి అంతర్ధానమయ్యెనట. వెంటనే ఋషీకేశమున విశ్వనాథుని లింగ ప్రతిష్ఠచేసి, ఒక గుహయందు ఉచితవైద్యసహాయము చేయ మొదలిడిరి. వారి యందు దుద్భవించెడి భావములను గాలిలో నెగురు చిత్తు కాగితములమీద వ్రాసెడివారు.

కొలది కాలములోనే అనేకమంది శిష్యులు సమకూరుటయేగాక, వారుండు ప్రదేశమునకు రాజధానియైన "టహరీ గడువాలు" మహారాణి, ఒక కొండ, కొన్ని ఇళ్ళను స్వామివారి ఆశ్రమాల కొరకై నిచ్చిరి. అనేక చిన్న చిన్న కుటీరములను స్థాపింపజేసి, తాము చిత్తుకాగితములపై వ్రాసిన దంతయు, దాతలు ఇచ్చేడి విరాళముల సహాయముతో అచ్చువేయించిరి. వెంట వెంట, ధనము, మందులు, టైపురైటర్లు సేవకులు, మొదలైనవి సమకూడెను. ఇప్పుడు అది ఒక పెద్ద ముద్రణాలయమయి వారు వ్రాసిన పుస్తకములు 300 పైగా అచ్చువేయుటయేకాక అనేక వార, మాస పత్రికలు కూడా బయలు వెడలుచున్నవి.

1935-36 లో "దివ్య జీవన సంఘము" అనెడి సంస్థను శ్రీ స్వామి శివానందుల వారు ప్రారంభించిరి. తాను బోధించెడి ఆధ్యాత్మిక సిద్ధాంతములను ఇంగ్లీషు భాషయందు వ్రాయుచున్నారు. విదేశీయులు స్వామివారిని వేదాంత, ఆధ్యాత్మిక విషయములలో సాటిలేని గ్రంథకర్త యని కొనియాడుచున్నారు. 'దివ్య జీవన సంఘ'ము యొక్క బ్రాంచీలు దాదాపు 240 వరకు ప్రపంచములోని అన్ని దేశములయందును గలవు. కాలిఫర్నియా (America) లోని స్టానుఫర్డు (Stanford) యూనివర్సిటీలో స్వామివారి వ్రాసిన పుస్తకములను విద్యార్థులకు పాఠ్యగ్రంథములుగా పెట్టిరి.

1948 సం॥ లో "యోగవేదాంత అరణ్య విశ్వవిద్యాలయము" (Yoga Vedanta Forest University) అనెడి దానిని స్వామివారు స్థాపించిరి. ఆది కాలమందు హిందూమతధర్మము గురుపరంపరద్వారా ప్రసరింపబడెనేగాని విశ్వవిద్యాలయములద్వారాగాని, పుస్తకములద్వారాగాని బోధింపబడలేదు. కాని బుద్ధదేవుడు ఇట్టి హిందూమతమునకు క్రొత్త పరిణామము నుద్భవింప జేయుటవలన హిందూదేశమునన్నివైపులను విశ్వవిద్యాలయములద్వారా బుద్ధమతమును వ్యాపింప జేసిరి. అందు ముఖ్యమైనవి తక్షశిలా, నలంద, మొదలైనవి. ఉత్తర దేశమునను, సిద్ధనాగార్జునుని ఆధ్వర్యమున కొన్ని విశ్వవిద్యాలయములు దక్షిణదేశమున, ముఖ్యముగా ఆంధ్రదేశమునందు నుండెడివి. అప్పటినుండి శ్రీరామకృష్ణ, వివేకానందులవారి కాలమువరకును హిందూమతము చావు బ్రతుకులలోనే నుండినది. వివేకానందస్వామి ప్రపంచమంతటను హిందూమత పునరుద్ధారణము గావించెను గాని మరల విశ్వవిద్యాలయముల నెవరును స్థాపింపలేదు. కావున హిందూమత పునరోద్ధరణ విశ్వవిద్యాలయములద్వారా జరిపించుటకు ప్రయత్నించినది శ్రీ స్వామి శివానందస్వామివారే ప్రథములు. దీని ద్వారా హఠయోగము, రాజయోగము, భక్తియోగము మొదలగునవి నేర్పుచున్నారు. ఒక ఆధ్యాత్మిక విషయములయందేకాక, లలితకళలద్వారాకూడా యోగము లభించునని నిరూపించుచూ వాటినికూడ ఆశ్రమమందు ప్రోత్సహింతురు. ఉదాహరణకు: సంగీత కళ ద్వారా, కంఠము, ఊపిరి తిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులు నశించుటయేగాక, త్యాగరాజులవారివలె భక్తితో సేవించిన యెడల మోక్షసాధన మగునని వారి సిద్ధాం

తము. అట్లే నృత్యముకూడ నటరాజ చిహ్నమనియు, భక్తి పారవశ్యముతో అభినయించునపుడు ఈశ్వరునితో సంబోధించునట్లానందమనుభవింపవచ్చునని వారి నమ్మిక. కావున అరణ్య విశ్వవిద్యాలయమందు సంగీతకళ, భజనలు ఎక్కువగా నేర్పుదురు.

స్వామివారి యాశ్రమమందు ఉచిత వైద్యశాల యున్నది. తద్ద్వారా ఎక్సరే, డైయోథర్మి చికిత్స, ఆపరేషనులు మొదలైనవన్నియును సర్వరోగ బాధితులకు చేయుదురు. 'అన్నపూర్ణ' యనెడు భోజనశాలయందు ఏనాడు ఆశ్రమవాసులతో సహా మూడువందలకు తక్కువ లేకుండ ఉచితముగా భోజనము చేయుచుందురు. ఆశ్రమమునకు వారి దర్శనముకొరకు వచ్చినవారు సన్యాసదీక్ష, మంత్రదీక్ష తీసుకొందురు. కొందరు భక్తులు వారి బిడ్డలకు వివాహములు, వడుగులు, అక్షరాభ్యాసములు మొదలగునవి వారి సమక్షమున చేయుచుందురు. వారి దర్శనము ఆఫీసు సమయమున మూడుగంటలు, సాయంత్రము భజన సమయమందును దొరుకును. ఆ సమయమందు అందరిని నవ్వించుచూ, పాడించుతూ, హాస్యము చేయుచూ తినుబండారములు పంచిపెట్టుచూ, జవాబు లిచ్చుచూ స్వామిజీ అష్టావధానము చేయుచుందురు.

ఇంతేకాక మతముల పేరిట పోట్లాడుకొనెడి వివిధ మతస్థులను సమకూర్చి సర్వమత ఐకమత్యమును పెంపొందించుటకై "ప్రాపంచిక సర్వమత సంఘము" (All world religions Federation) ను స్థాపించిరి. ప్రాపంచిక (Round Table University) యొక్క సర్వమతవిభాగమునకు స్వామిజీ నాయకులుగానున్నారు. ప్రపంచ మత సమావేశము (Parliament of world religions) ను 1953 సం॥ ఖుషీకేశమునందు ఏర్పరిచి, తాము ప్రబంధకులుగ నుండిరి.

ఈ విధముగ అనేక రంగములలో తన స్వానుభవ విజ్ఞానమును వెదజల్లుచున్న మహనీయుని "నవీన మహా ప్రవక్త" యనుట అతిశయోక్తి కానేరదు. వేదభూమి పేరిట గుర్తింప బడెడు పుణ్య హిందూదేశమందు, ఒక మహాపురుషుని వెంట మరొక మహానుభావు లుద్భవించి, జనులు కోల్పోవుచున్న ఆధ్యాత్మిక, నైతిక ధర్మములను పునరుద్ధరించుట జరుగుచున్నది. శ్రీ శివానందులవారు అట్టి వారిలో నొకరై తమ విజ్ఞాన జ్యోతిని భారతదేశమందేకాక ప్రపంచమంతటను వెలుగించు దివ్యమూర్తి! మహాజ్ఞాని, జీవన్ముక్తులునగు శ్రీ శివానందస్వామివారికి పరమేశ్వరుడు ఆయురారోగ్యములనిచ్చి, వారిలోని దివ్యజ్యోతిని చిరకాలము శోభాయమానము గావించుగాక. వారి దివ్యజ్యోతి వెలుగులో యావత్ప్రపంచజనులు తమ నైతిక, ఆధ్యాత్మిక ధర్మములను పునరుద్ధరించుకొందురుగాక యని ప్రార్థించుచున్నాను.

—వరలక్ష్మీదేవి

ప రి చ య ము

ప్రకృతి తన మాయాశక్తిని అనేక రూపములుగ సృష్టించి, తేట తెల్లముగ మన కళ్ళ యెదుట పరచి "నాయనా, ఏరుకో, అనుభవించు" మని సంబోధించుచున్నదో యనునట్లున్నది. అయిన నూతన రహస్య మంతయు వెలిబుచ్చకుండగ, ఒక్కొక్కని పూర్వజన్మఫలమున కనుగుణముగ బుద్ధి మరలునట్లును శాసించుచున్నది. ఇతర జంతువులవలెగాక మానవునికి ప్రత్యేక విజ్ఞానమిచ్చి యుండుటచేత, అట్టి విజ్ఞాన వృద్ధిద్వారా తన రహస్యములను కనుగొనవలెనన్న యిచ్ఛ కూడ ప్రకటించుచున్నదో యని తోచుచున్నది. పరమేశ్వరుడిచ్చిన ప్రత్యేక విజ్ఞానము మానవునిలో నొక్కొక్క జన్మయందును వృద్ధి బొందుచూ శాస్త్రజ్ఞులు అనేక ప్రకృతి విషయములను కనిపెట్టి ప్రకటించుచున్నారు. ఆలాగుననే జ్ఞానవంతులగు వేదాంతులు అంతర్ముఖమున పరిశోధనలుచేసి యోగాభ్యాసముచే ప్రకృతి రహస్యములనేగాక, ప్రత్యగాత్మయగు పరమేశ్వరునే కనుగొని, వారి స్థిరత్వమును, అద్వైత స్వరూపమును ప్రకటించుచున్నారు.

బహిరంగముగా సూర్యగోళమునూ, అల్పకృములను. అణువులనూ పరిశీలించుటకు మానవ నేత్రములు చాలక "టెలిస్కోపు","మైక్రోస్కోపు" యొక్క సహాయమును ఎట్లు శాస్త్రజ్ఞులు ఉపయోగించుకొనుచున్నారో, అట్లే నైతిక, ఆధ్యాత్మిక ధర్మము లనుసరించి చిత్త శుద్ధి గలిగిన మహనీయులు జ్ఞానచక్షువుద్వారా పరమేశ్వరుని చూడగల్గుచున్నారు. అల్పకృములనే చూడజాలని మానవ నేత్రములు సర్వవ్యాపియగు పరాత్పరుని ఎట్లు చూడగలవు? జ్ఞానచక్షువును పొందుట సామాన్య పనిగాదు. దీనికి ప్రత్యేక ఏకాగ్రత ముఖ్యము. ఏకాగ్రత నలవరుచుకొనుటకు చిత్త శుద్ధి, నైతిక ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానము ముఖ్యము. కావుననే యోగీశ్వరులు ఈశ్వరుని చూడగల్గుచున్నారు. అంతరిక్షమందు ప్రవహించెడి జ్ఞానసూత్రములను, శ్రుతులను వినగల్గుచున్నారు. సామాన్యమైన మనకు అవి సాధ్యముకాదు.

కాని ఎవరైన స్థిరత్వమునుపొంది పరమేశ్వరుని అనుభవింపగోరువారు శ్రీమద్భగవద్గీతలోని స్థితప్రజ్ఞుని కుండవలసిన సద్గుణములను పొందియుండవలెను. అట్టి సద్గుణములను ఈక్రింద వ్రాయబడిన శ్లోకమందు తెలియగలవు.

1. శ్లో. అమానిత్వ, మదంభిత్వ, మహింసాక్షాంతిరార్జవం।
ఆచార్యోపాసనం శౌచ । స్థైర్యమాత్మవినిగ్రహ॥

అర్థము 1. అమానిత్వం = ఆత్మ స్తుతి కాశపడకుండుట; 2. అదంభిత్వం = తను చేయుపనిని స్వయముగ పొగుడుట కిష్టపడకుండుట; 3. అహింస = కేవలము చంపుటయే కాక, వాక్కుచేతగాని క్రియలవలనగాని హింసింపకుండుట 4. క్షాంతి: =

ఉమించుట 5. ఆర్జవం = కుటిలత్వము లేకుండుట; 6. ఆచార్యో పాసనం = ఉప దేశార్హుడగు సద్గురువును వెదకుట 7. శౌచం = పరిశుద్ధత 8. స్థైర్యం = ధైర్య సాహసములు గల్గి చలనములేకుండుట; 9. ఆత్మనిగ్రహః = ఇంద్రియ నిగ్రహము అనగా మనోనిగ్రహము.

శ్లో. 2. ఇంద్రియార్థేషు వైరాగ్యం । అనహంకార ఏవచ ।
జన్మమృత్యుకరావ్యాధి । దుఃఖదోషాను దర్శనం ॥

అర్థము 10. అనహంకార ఏవచ = కోపము లేకుండుట, 11. జన్మ మృత్యు జరావ్యాధి దుఃఖదోషానుదర్శనం = జనన మరణములందును, జరావ్యాధుల యందును, దుఃఖసమయములందుండు దోషమును (అనగా కారణమును) గుర్తించి సమచిత్తమును గల్గి యుండును.

శ్లో. 3. అసక్తి దన భిష్వంగః । పుత్ర దారే గృహా దిషు
నిత్యంచ సమచిత్తత్వం । ఇష్టా నిష్టోపపత్తిషు ॥

అర్థము 12. అసక్తిః = భౌతిక విషయము లందాసక్తి గల్గి యుండుట; 13. పుత్రదారగృహాదిషు అనభిష్వంగః = గృహము దారాపుత్రాదులయందుకూడ అధిక తాపత్రయముంచకుండుట 14. ఇష్టానిష్టోపపత్తిషు నిత్యంచ సమచిత్తత్వం = సుఖదుఃఖములయందుగాని సమభావము గల్గియుండుట.

శ్లో. 4. మయిచానన్య యోగేన । భక్తిరవ్యభిచారిణి
వివిక్తదేశసేవిత్వం । అరతిర్జనసంసది ॥

అర్థము 15. మయిచ = ఈశ్వరునియందు 16. అనన్యయోగేన భక్తిర వ్యభిచారిణీ = నిశ్చితమగు నమ్మికతో సేవించుట; 17. వివిక్తదేశసేవిత్వం = స్వభావముగాగాని, జన్మ సంస్కారముచేతగాని, పరిశుభ్రమైన ప్రదేశమందు నివసించుట 18. జనసంసది అరతిః = అవినీతిపరులు, సంస్కారశూన్యులు, అధర్మ చింతన గలిగిన జనసమూహములో నివసించకుండుట.

శ్లో. 5. ఆధ్యాత్మజ్ఞాననిత్యత్వం । తత్త్వజ్ఞానార్థ దర్శనం ।
ఏతత్ జ్ఞాన మితం ప్రోక్తం । అజ్ఞానంయదతో న్యథాం ॥

అర్థము 19. ఆధ్యాత్మజ్ఞాన నిత్యత్వం = ఆత్మజ్ఞానమును పొందుటకై నిరంతర కృషిసల్పుట 20. తత్త్వజ్ఞానార్థదర్శనం = తత్వజ్ఞానాభిలాషయందు చిత్తము గల్గి యుండుట.

ఏతత్ జ్ఞాన మిదం ప్రోక్తం । అజ్ఞానం యదతోన్యథా॥

పైన చెప్పిన ఇరవై సద్గుణములు జ్ఞానమార్గసాధనములనియు, ఇవి కాని వన్నియును అజ్ఞానమును తెలుపునవనియు, శ్రీకృష్ణుడు అర్జునునికి తెల్పుచున్నాడు. కావున పై చెప్పబడిన ఆయిదు శ్లోకముల యందమర్చబడిన ఇరువది సద్గుణములను పుర స్కరించుకొని మనలను మనమే పరీక్షించుకొనవచ్చును. దానివలన భగవద్దర్శనమునకు అర్హులమా, కామా అనెడి విషయను స్వయముగానే నిర్ధారణ చేసికొనవచ్చును. ఈశ్వరుడు ఎటువంటి నికరమైన భక్తునికి కట్టుబడుచున్నాడో, తన యందైక్యము చేసు కొనుచున్నాడో ఈ క్రింది శ్లోకములలో చెప్పుచున్నాడు.

శ్లో. 1. నాహం వేదైర్న తపసా । నదానేనచేజ్యయా ।
శక్యఏవంవి ధోద్రష్టుం । దృష్టవానసిమాంబుధాః॥

అర్థము : నాహం వేదైర్న తపసా = వేదములు తపస్సు మొదలగు వాటికి కటు బడుదును; నదానేనచేజ్యయా = ధనధాన్యబంగారుదానములకు సాధ్యుడనుగాను; శక్య ఏవం విధో ద్రష్టుం, దృష్టవానసి మాంబుధాః = యజ్ఞయాగాదులకు, పూజ, వ్రతములకు చిక్కువాడనుకాను.

శ్లో. 2. భక్త్యాత్వ నన్య యాశక్య అహమేవం విధోర్జున
జ్ఞాతం ద్రష్టుం చనత్త్వేన ప్రవేష్టుంచ పరంతపా॥

పరంతపా = అర్జునా: జ్ఞాతుం .... ప్రవేష్టుం = నీవు చూచినట్లు దేవతలు కూడ విశ్వరూపమును చూడలేరు. భక్త్యా .... అహమేవం విధోర్జున = అర్జునా! ఎవనియందు ఏకాంతముగా భక్తి విశ్వాసము లుండునో వానిని మాత్రమే నేను పొందు దును. (అనగా ఐక్యము చేసుకొందును). కావుననే ముఖ్యభక్తులయిన నారద, సత్య భామలనుగూడ వారి అనన్యభక్తిని పరీక్షించి వారి యందు పైన చెప్పిన ఇరువది సద్గుణములు పూర్తిగా లేకుండక, గర్వము గల్గియుండుటచే, వారి గర్వ భంగ మణచిన వెనుకనే తన శక్తిని తెలిపెను. పదహారుఅణాలు లేక నూరుపైసలుండిననేగాని ఎట్లు అసలు రూపాయి కానేరదో పైన చెప్పబడిన సద్గుణములు యావత్తు పెంపొందించిననే గాని నిశ్చయమైన యోగి కానేరడు, జీవన్ముక్తుడు గానేరడు.

నవీన యువకులు 'భగవంతుడెక్కడ? కనపడడేమి?' యని వాదించి నప్పుడు చాలా విచారముగా నుండుటయేగాక, వారి యజ్ఞానమును వెల్లడించుచున్నారే యనిపించును. ఏ పుస్తకమును చదువకయే యమ్. ఏ. ప్యాసుకాలేడే యని విలపించు వారు ఎట్టి యజ్ఞానులో అట్లే సాధనయు చేయకయే, చివరకు నైతిక ధర్మమునైననూ పాటింపక ఈశ్వరుని చూడవలెనని ఊహించువారు అట్టి అజ్ఞానులని చెప్పక తప్పదు.

వేదాంతము, ఆధ్యాత్మిక సాధన, ఉత్కృష్ట శాస్త్రముపై నాధారపడియున్నది. కావున ఆది తృటికలో గారడి విద్యతో సంపాదించునది కాదని నా మనవి.

ఇచ్చట భగవద్గీత శ్లోకములకు యేల ప్రాముఖ్యత నిచ్చితి నన్నచో మనకు (హిందువులకు) భగవద్గీత ప్రమాణము. ఏలనన, దాని నొక్క దానియందే సకలశాస్త్రముల యొక్క ముఖ్యసూత్రములు, వారి సారాంశము ఇమిడి యున్నది. ఆదికాలమున మానవునిచే ప్రాయబడని (అపౌరుషీయములు) వేదములు అనగా ఋగ్వేదము, యజుర్వేదము, సామవేదము. అధర్వణవేదములనబడునవి నాలుగు ఉన్నవి. ఒక్కొక్క వేదమును ఉపనిషత్తులుగా విభజించిరి. ఇవి మొత్తము వెయ్యినూ్నటఎనుబది గలవు. కాని ప్రస్తుతము 108 మాత్రమే కన్పించునట్లున్నది. వీటిని వేదవ్యాసమహర్షి ఏ వేదమునకు ఎన్ని ఉపనిషత్తులు చెందినవో విభజించెను. శుక్ల యజుర్వేదమునుండి మాండూక్య ఉపనిషత్తు ప్రాయు కాలమునకు ఋగ్వేదమునకు ఇరవై ఒక్క శాఖలు, ఒక్కొక్క దానికి ఒక్కొక్క ఉపనిషత్తును నుండెను. యజుర్వేదమునకు నూటతొమ్మిది శాఖలు, నూటతొమ్మిది ఉపనిషత్తులు; అధర్వణవేదమునకు యాబది (50) శాఖలు, ఉపనిషత్తును; సామవేదమునకు వెయ్యిన్ని గలవు. వీటన్నిటిలోను (108) నూట ఎనిమిదిమాత్రము చాల ముఖ్యమని నిర్ణయింప బడినది. ముక్తిని పొందగోరువారికి వీటిలోని "మాండూక్య ఉపనిషత్తు" పఠనము మాత్రమే సరిపోవుననియు, తగు ఫలము పొందజాలనపుడు మిగిలినవాటిని పఠింపదగుననియు ముక్తికోపనిషత్తు నందు శ్రీరామచంద్రుడు హనుమంతునకు చెప్పెను.

ముఖ్యమైన 108 ఉపనిషత్తులను క్రింద వివరించుచున్నాను.

పెద్ద దేశోపనిషత్తులు

(1) ఈశ; (2) కేన (3) కఠ (4) ప్రశ్న (5) ముండక (6) మాండూక్య (7) తైత్తరీయ (8) ఐతరాయ (9) ఛాందోగ్య (10) బృహదారణ్యక ఉపనిషత్తులు.

మిగిలిన 98 ఉపనిషత్తులు

(11) బ్రహ్మ (12) కైవల్య (13) జాబిలి (14) శ్వేతాశ్వ (తార) (15) హంస (16) అరుణి (క) (17) గర్భ (18) నారాయణ (19) పరమహంస (20) అమృతబిందు (21) అమృతనాద (22) అధర్వశిర (23) అధర్వశిఖ (24) మైత్రాయిణి (25) కాశీతాక (26) బృహజ్జాబాల (27) నృశింహతాపిని (28) కాలాగ్నిరుద్ర (29) మైత్రేయి (30) సుబల (31) క్షురిక (క) (32) మాంత్రిక (33) సర్వసార (34) నిరాలంబ (35) శుకరహస్య (36) వజ్రశూచిక (37) తేజో బిందు (38) నాదబిందు (39) ధ్యానబిందు (40) బ్రహ్మవిద్య (41) యోగతత్వ (42) ఆత్మబోధక (43) నారదపరివ్రాజక (44) త్రిశిఖ (బ్రాహ్మణ) (45) సీత

(46) యోగచూడామణి (47) నిర్వాణ (48) మండల (బ్రాహ్మణ) (49) దక్షిణా మూర్తి (50) శరభ (51) స్కంద (52) మహానారాయణ (53) అద్వైతతారక (54) రామరహస్య (55) రామతపన (56) వాసుదేవ (57) ముద్గల (58) శాండిల్య (59) పింగళ (60) భిక్షుక (61) మహా (62) శారీరక (63) యోగశిఖ (64) తురియాతీత (65) సన్న్యాస (66) పరమహంస పరివ్రాజక (67) అక్షమాలిక (68) అవ్యక్తనృసింహ (69) ఏకాక్షర (70) అన్నపూర్ణ (71) సూర్య (72) అక్షిక (73) అధ్యాత్మ (74) కుండికాఖ్య (75) సావిత్రి (76) ఆత్మ (77) పాశుపత (78) పరబ్రహ్మ (79) అవధూతక (80) త్రిపురతపన (81) దేవి (82) త్రిపుర (83) కఠ (84) భావన (85) రుద్రహృదయ (86) యోగకుండలి (87) భస్మ జాబల (88) రుద్రాక్ష (89) గణపతి (90) దర్శన (91) తారాశర (92) మహా వాక్య (93) పంచబ్రహ్మ (94) ప్రాణాగ్నిహోత్ర (95) గోపాలతపిని (96) కృష్ణ (97) యాజ్ఞవల్క్య (98) వరాహక (99) సత్యాయాయన (100) హయగ్రీవ (101) దత్తాత్రేయ (102) గరుడ (103) కలిసంతరణ (104) జాబాల (105) సౌభాగ్యలక్ష్మి (106) సరస్వతిరహస్య (107) భావరిచ (108) ముక్తిక, మొదలగునవి. శతిమ్మావి ఎక్కువగా కానరావు. (స్వామి శివానందులవారి ఉపదేశమాలనుండి)

అట్టి మహత్తరమైన ఉపనిషత్తులనుండియే అనేక శాస్త్రములు, అనగా అర్థ (Economics) జ్యోతిష (Astrology) భూగోళ (Geography) మొదలగు శాస్త్రములున్నూ, స్కంద, గరుడ, శివ, మున్నగు (18) పదునెనిమిది పురాణము లున్నూ; మాంత్రిక, తాంత్రిక, కర్మయోగ, రాజయోగ, భక్తియోగములును, అనేకమంది మహర్షులచే ప్రాయబడినవి. ఇట్టి వేదాంతమున కాటపట్టయిన దేశమే భారతదేశము. వేదోపనిషత్తులే సనాతనమతము. మనకు ఇతర మతములలోవలె మత స్థాపకులు కన్పింపరు. జ్ఞానస్వరూపుడగు ఈశ్వరుడే మన ప్రవక్త. అట్టి ఈశ్వరాంశ సంభూతులైన మహర్షులే మనకు గోచరించెడి ప్రవక్తలు. "మేమతాః" (నాయుద్దేశ్యము) యని శ్రీకృష్ణుడు చెప్పియున్నాడు. మహాభారత యుద్ధమునకు ముందు నేటి ప్రాపంచిక మతములు కానరావు. అప్పుడు హిందూమతమే ప్రాపంచికమతమై యుండెడిదేమో! మానవనైతిక ధర్మములు తీర్చుటచేతనే ప్రపంచమున అనేకచోట్ల పరమేశ్వరుడే మానవరూపములో ప్రవక్తగా నుద్భవించి, అపుడు దేశకాలపరిస్థితులను బట్టి తన యభిప్రాయమును మతముగా బోధించెనేమో! ఏలననగా హిందూమతము తరువాత వచ్చిన, బౌద్ధ, జైన, క్రైస్తవ, మహమ్మదీయ మతములందును జోరాస్ట్రియం (పారసీలది), జుడాయిజం (Hebrews), సోఫియిజం (Mustius); సిక్కిజం (Sido), కన్ఫ్యూషనిజం (China), షింటోయిజం (Japan), టాయిజం (China) మొదలగు ప్రపంచమతములయందుకూడ "యథార్థ సత్యమే" బోధింపబడినది. మన వేదాంతసారమునకును, వీటికిని ఎట్టి భేదమును కాన్పించదు. వీటిలో కొన్నిమతములు

నిర్గుణోపాసనను, మరికొన్ని మతములు నిర్గుణ, సగుణోపాసనలలో యే యొక్క దాని నైనను అనుసరించునట్లు బోధించుచున్నవి.

హిందూమతము, క్రైస్తవము, జుడాయిజం, షింటోయిజము మొదలగునవి సగుణోపాసనకుగూడ ప్రాధాన్యమిచ్చుచున్నవి. సగుణోపాసన యనగా విగ్రహారాధన. ప్రారంభికులకు విగ్రహారాధన వలన ఏకాగ్రత త్వరలో లభించును. ఏలననగా ఇష్ట దేవతను పూజించునపుడు అవయవము లన్నియు పనిచేయుచుండుటచేత, దానియందే మనస్సు నిమగ్నమగుచున్నది. అట్లుగాక తొలినుండియే మానసిక ధ్యానము ప్రారంభించినచో మనస్సు పరిపరివిధములైన యాలోచనలపై పరులిడుచుండును. భక్తి విశ్వాసములతో యారాధించుటవలన మనోనిగ్రహ మేర్పడి ఏకాగ్రత కుదురును. మనోనిగ్రహము కల్గినప్పుడు మనస్సు నిర్గుణములోనికి అప్రయత్నముగా చేరగలదు.

ఏకాగ్రత యనగా తదేక దృష్టితో ఒక సంకల్పమునకో, లేదా, ఒక లక్ష్యము నందో మనస్సును లగ్నము చేయుట. మనస్సు బాహ్యేంద్రియములతో కలవనప్పుడు బైటవిషయములను మనస్సు గ్రహింపజాలదు.

ఉదాహరణకు : ఒక పుస్తక పఠనమునందు మనస్సు లగ్నమయి యున్నపుడు, ఎవరు వచ్చినను, ఎవరు పిలిచినను కన్పింపదు, వినిపింపదుకూడాను. అనగా మనస్సు కర్ణేంద్రియముతోగాని, నేత్రేంద్రియముతోగాని కలియుటలేదు. అట్లే మనస్సును ప్రాపంచిక విషయములనుండి మరలింపజేసి ఈశ్వర ధ్యానములో కలుపుటయేయోగము లేక ధారణ, లేక ఏకాగ్రత యనబడుచున్నది. శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధించుటకు చేయు ఏకాగ్రత (concentration) ను కూడ యోగమనవచ్చును. అందువలననే ప్రతిశాస్త్రజ్ఞుడునూ ఒక్కొక్క పరిణామమును, పదార్థమును కనిపెట్టుచున్నాడు, భౌతిక విషయములకు ఇంత ఏకాగ్రత కావలసినప్పుడు, ప్రకృతి రహస్యము పరమేశ్వరుని కనుగొనుటకు మరెంత ఏకాగ్రత కావలయును?

ఈ పుస్తకములోని దశోపనిషత్తులలో మొదటిదైన యోగసారోపనిషత్తునందు, మనస్సు, చింతన, వాటి బలము, తేజస్సును గురించియు, వాని నెట్లు నరికట్టగలమనెడి విషయములను చక్కని ఉపమానములతోను, చిన్న వాక్యములతోను, సర్వసామాన్యులకర్థమగునట్లు గ్రంథకర్తయగు స్వామి శివానందులవారు వ్రాసియున్నారు,

లోకము తీరెట్లుండునో, మాయా ప్రభావము నెట్లు జయింపగలమో, మనస్సు నెట్లు దృఢపరుపవలెనో, రెండవదైన వేదాంతోపనిషత్తుయందు వ్రాసిరి. శివజ్ఞానామృతోపనిషత్తుయందు పరబ్రహ్మమనగేమో నిర్దేశించియున్నారు. పరబ్రహ్మము అద్వైతుడని ఏల చెప్పబడుచున్నాడు? సమాధిలో అట్టి ఏకైక పరమేశ్వరుని యోగులెట్లు తెలుసుకొనుచున్నారో వివరించియున్నారు.

యోగి అద్వైత స్వరూపుని తన యాత్మయందెట్లు చూడగల్గునో, తన స్వానుభవముతో మర్మము లేకయే "స్వరూపబోధోపనిషత్తు" యందు స్వామివారు వ్రాసిరి.

స్వస్వరూపమునందే బ్రహ్మరహస్యమును తెలుసుకొని, యోగి బ్రహ్మానుభవమును పొందుచూ తానే బ్రహ్మాననియు, ఈశ్వర సంభూతుడననియు ఎట్లు ఊహించి యానందించుచున్నాడో "బ్రహ్మానుభవ" 'బ్రహ్మ రహస్య' ఉపనిషత్తులయందు వ్రాసిరి.

ప్రతి సాధకుడును యట్టి అద్భుతానుభవములను, జీవన్ముక్తిత్వమును పొందుటకై 'నేతి' 'నేతి' యనెడి వ్యతిరేక సిద్ధాంతముద్వారా (Theory of Negation) పంచేంద్రియ, పంచప్రాణముల నెట్లు నిగ్రహించి దాగియున్న పరమాత్మను కనుగొన గలడో జ్యోతిర్బిందు, ఆనందబిందు, విచారబిందు ఉపనిషత్తులలో, తగు ఉపమానములతో బోధించిరి. వీటికి మూలమంత్రములను 'యోగమహార్ణవ' మను గ్రంథమునుండి తీసుకొని తమ స్వానుభవముతో వ్రాసిరి. చిట్టచివర ఉపాంగమునందు వ్రాసిన "ముక్తిగీత" ను తప్పక చదువదగినది. అందు గురు శిష్య ప్రశ్నోత్తర రూపమున, 'మాయ,' 'అవిద్య' మొదలగు విషయములపై స్పష్టీకరించిరి. ఇవన్నియు చదువు చున్నప్పుడు వేదాంత మన నెట్టిదో, జీవిత మన నెట్టిదో చక్కగా అవగాహన మగుచుండుటయేగాక చిత్తశుద్ధియు, మన శ్శాంతిని పొందగలము.

ఎట్టి గ్రంథములనైననూ చదివి అర్థము చేసికొనుట, వ్రాయుట, ఉపన్యాసము లిచ్చుట కష్టమైన పనిగాదు. కాని, చదివి తెలుసుకొన్న దానిని జ్ఞాపక ముంచుకొని స్వానుభవములోనికితెచ్చుట చాల కష్టము. ఇదియే సత్యశీలులైన మహాత్ముల యొక్క యోగ్యత. ఒక గరిసె పులుసులో రోజంతయు తిరుగుచున్ననూ, పులుసు రుచి దానికి తెలియనట్లు, ఎంత పండితులకునుగూడ పూర్వ జన్మ సంస్కారము లేనిదే ఆధ్యాత్మిక విషయము లంటవు. అట్లని ఊరుకొనరాదు. ప్రప్రథమమున కష్టమనిపించిననూ ప్రతి దినమునూ కొద్ది కొద్దిగా సాధన ప్రారంభించినచో ఆరోగ్యానందములు వృద్ధియగును.

—వరలక్ష్మీదేవి

అభినందనములు

ఈ చిన్ని పుస్తుకమునందు నే చేసిన అనువాదములో శ్రీ స్వామి శివానందులవారు వ్రాసిన ఉపనిషత్తులనుండి ప్రతి వాక్యమును తెలి గించితినేగాని నా స్వంత వాక్యము లెట్టివిని లేవు. ఈ పది ఉపనిషత్తు లును తమ స్వానుభవముతో. తాము పొందిన అద్భుతానుభవమును, ఆనందమును స్వామివారు మనకు వాక్యముల ద్వారా అందజేయు చున్నారు. ఈ పుస్తకము తర్జుమాచేయుటకు అనుజ్ఞనొసంగిన శ్రీ స్వామి వారికి నా కృతజ్ఞత తెలుపుచున్నాను. నేను వ్రాసిన చిత్తును శుద్ధలిపి (Fair copy) చేయుటకు తోడ్పడిన శ్రీ కోడూరు సర్వేశ్వరరావుగారి కిని, తమ ప్రెస్సునందచ్చువేయించి ప్రూఫులు కూడ దిద్ది అధిక శ్రమ పడిన శ్రీ యమ్. సుబ్రహ్మణ్యశర్మగారికిని, వారి ఓరియంట్ ప్రెస్సు వారి కిని, తన కున్నంతలో స్వామివారి యందుండు భక్తికొలది అచ్చునకు వలయు విరాళము నొసగిన నాపెదతల్లి చేమర్తి కోటమ్మగారికిని; తగినంత ప్రోత్సాహము, విజ్ఞానము నిచ్చుచూ నాతో భాగస్వాము లుగానున్న నాభర్తగారు, శ్రీ కానూరు లక్ష్మణరావుగారికిని, ఇతరుల కును నా హృదయ పూర్వక నమస్కారము లర్పించుచున్నాను.

—వరలక్ష్మీదేవి

విషయసూచిక

౧.	యోగసారోపనిషత్తు	....	1
౨.	వేదాంతసారోపనిషత్తు	....	25
౩.	శివజ్ఞానామృత ఉపనిషత్తు	....	45
౪.	అద్వైతామృత ఉపనిషత్తు	....	62
౫	స్వరూప బోధోపనిషత్తు	....	81
౬.	బ్రహ్మరహస్య ఉపనిషత్తు	....	97
౭	బ్రహ్మానుభవ ఉపనిషత్తు	....	116
౮.	విచారబిందు ఉపనిషత్తు	....	133
౯.	జ్యోతిర్బిందు ఉపనిషత్తు	....	149
౧౦.	ఆనందబిందు ఉపనిషత్తు	....	167

(అ) ఉపాంగము (Appendix)

(ఆ) ఉపాంగము („)

ం

యోగపారోపవిషత్తు

శాంతి మంత్రము

ఓం...యో బ్రహ్మాణం విదధాతిపూరం
యో వై వేదాంశ్చ ప్రహిణోతి తస్మై
తఃహ దేవ మాత్మబుద్ధి ప్రకాశం
ముముక్షుర్వై శరణమహం ప్రపద్యే ॥

ఓం శాంతిః, శాంతిః శాంతిః॥

ఎవడు తొలుత బ్రహ్మాండమును సృష్టించెనో, యెవనిని గురించి వేదములు గొప్పగా స్తుతించి, పాడుచున్నవో, అతనిని నేను శరణు జొచ్చుచున్నాను. బ్రహ్మ జ్ఞానమునందు నాకుండు భక్తి విశ్వాసములవలన నా బుద్ధి వికసించునుగాక.

ఓం

శ్రీ సద్గురు పరబ్రహ్మణేనమః

శ్రీ గణేశునకు, సరస్వతికి, మహర్షులకు, యతులకు, పరబ్రహ్మమునకు సాష్టాంగ నమస్కారములు.

మంత్రము 1 : అథాతో యోగం వ్యాఖ్యాస్యామ్యః ॥

అర్థము :— ఇపుడు యోగమునుగూర్చి తెలుసుకొందము.

వ్యాఖ్య :— ఏ స్థితిలో సంకల్ప వికల్పములు, తలంపు, సంశయము, లేకుండ నుండునో అదియే యోగము. మనస్సు, దాని పోకడలు, (పరివర్తనము) స్వాధీనములో నుంచునది, (అదుపులో పెట్టునది) యోగము. యోగి యనగా యోగమార్గమందలి సాధకుడనియు, ఆ మార్గమునం దారితేరిన వాడనియు కూడ అర్థము. జీవాత్మ పరమాత్మలయొక్క సమభావమే యోగము. ఉత్తమ నిర్వికల్ప సమాధియందుండు సిద్ధపురుషునే యోగి యందురు. యోగము నభ్యసించువాడుకూడ యోగియే. "రాజయోగి"నే ధ్యానయోగి యందురు. ధ్యానము అనగా ఏకాగ్రచిత్తవృత్తి (Meditation). అనగా దైవమనెడి భావనపై తదేక చింతన చేయుట. మనఃపరివర్తనములను, మనస్తరంగములను అదుపులో పెట్టునదే రాజయోగ మనబడును. ఇది మనశ్శుచి (దానిపరిశుద్ధత), మనోనిగ్రహము, మొదలగువానికి సంబంధించి యుండును. అనగా యోగము లన్నిటికి రాజువంటిది. అందువలననే దీనిని రాజయోగ మందురు. దీనికి అష్టాంగ యోగము (ఎనిమిది అంగములు, లేక ఆవయవములు కలది) అనికూడ పేరు

కలదు. సూత్రము అనగా దారము (aphorism) లేక అతి సంక్షిప్తవాక్యము. సూత్రము మహోన్నత భావగర్భితము. తగిన వ్యాఖ్యాన సహాయము లేకుండ సూత్రమును అర్థము చేసుకొనుట చాలకష్టము. దారమున పుష్పములు, ముత్యములు, ఏలాగున కూర్పబడి యుండునో, ఆలాగుననే వేదాంతవిషయములు. తాత్త్వికభావములు, సూత్ర మనే దారమున అమర్పబడియుండును. మానవుల కును, జంతువులకును, ఆహారము, నిద్ర, భయము, మైథునములు సమానమే. కాని మానవునకు తెలివి, వివేకము, విచారణ శక్తియు కలవు. ప్రత్యేక శక్తుల వలన మనుజుడు తన నిజస్వభావమును (ఆత్మతత్త్వమును) తెలుసుకొన గలుగుచున్నాడు. ఈ విషయమున దేవతలుకూడ మానవునిచూచి అసూయపడుచున్నారు. ఎందువలన ననగా ఆదేవయోనులు (కేవలము) భోగయోనులు మాత్రమే. వారు సూక్ష్మశరీరములతో మాత్రమే భోగముల ననుభవింపగలరు. కాని మానవుడు భోగయోగియేకాక కర్మయోగికూడ అగుటవలన నిష్కామకర్మచేసి చిత్తశుద్ధిగల్గి జ్ఞానసిద్ధి నొంద గలుగుచున్నాడు. మఱి వివిధ యోగాభ్యాసములవలన ఆధ్యాత్మిక వికాసముగాంచి, సద్యోజీవిత కాలములోనే యోగపరిపూర్ణత్వము నొందుచున్నాడు. గుఱ్ఱములకును, కుక్కలకునుకూడ మనస్సు కలదు. కాని వానికి విచక్షణాశక్తిగాని, తెలివిగాని, విచారణాశక్తిగాని లేక పోవుటవలన ముక్తి (freedom) పొంద నేరవు.

యాజ్ఞవల్క్యస్మృతి యోగమునకు మూలపురుషుడు హిరణ్యగర్భుడని తెల్పుచున్నది. ఆ హిరణ్యగర్భుడును, తదితరులును బోధించి, అనుష్ఠించిన సూత్రములు, సిద్ధాంతములనే పతంజలి మహర్షి గ్రంథీకరించి వ్యాఖ్యానించిరి.

మంత్రము 2: యోగశ్చిత్తవృత్తి నిరోధః

అర్థము :— యోగమువలన మనోవృత్తులను అదుపులో పెట్టి మోక్షమును పొందగలము.

వ్యాఖ్య :— యోగము, మనస్సును ప్రాపంచిక వాంఛలపై కురుకనీయకుండగ, అరికట్టియుంచి, నిర్మలమైన యానందము ననుభవించు విధమును మనకు నేర్పుచున్నది. సంస్కారహీనమైన మనఃప్రకృతిని సన్మార్గమునకు త్రిప్పి దైవత్వమును పొందు విధమును యోగము నేర్పుచున్నది. వివిధవిషయములమీదకు, అనుక్షణము మఱలిపోవు మనోవృత్తులను యోగము పూర్తిగా నణచి పెట్టు చున్నది. దానికి స్థిరమైన, ఎడతెగని, సాధన మిక్కిలి యవసరము. అప్పుడే యపారమైన శక్తి, జ్ఞానము, శాంతి లభించును. రాజయోగము సునిశ్చితమైన శాస్త్రము. ఓర్పుతో దాని నభ్యసించువారు నొక్కొక్క మెట్టు పైమెట్టు యెక్కగలుగుచున్నారు. దాని తుదిమెట్టు, అసంప్రజ్ఞాతసమాధి. ఈ స్థితిలో జననమరణ

ములు (Successive births & deaths) కలిగించు యా యా సంస్కారములు పూర్తిగా యాహుతి యగుచున్నవి. అష్టాంగయోగము యొక్క అంగము లేవనగా :– యమ (ఆత్మనిగ్రహము), నియమ (మత నియమములు లేక నిబంధనములు), ఆసన (ఆసనవిధానము), ప్రత్యాహార (ఇంద్రియ నిగ్రహము), ధారణ (ఏకాగ్రత), ధ్యాన (తపస్సు లేక మనస్సును లగ్నముచేయుట), సమాధి (ఒడలు తెలియని బ్రహ్మానందస్థితి) (Super conscious). మఱి యొక విధముగ కర్మ, ఉపాసన, రాజయోగము, జ్ఞానము, అని యోగమును విభజింపవచ్చును. కాని కొందఱు రాజయోగమును విడిచి కర్మ, ఉపాసన, జ్ఞానము, అని మాత్రము చెప్పుదురు. దీనినే 'యోగత్రయ' మందురు. ఉపాసనయనగా భక్తి. రెండవ విధమున దీనినే 'మంత్రయోగము,' 'లయయోగము,' 'హఠయోగము.' 'రాజయోగమ'ను చున్నారు. 'మంత్రయోగ' మనగా ఓం నమఃశివాయ, ఓం నమోనారాయణాయ, గాయత్రి మొదలగు మంత్రములను పఠించుట. 'కుండలినీ యోగము' నకే 'లయ' యోగ మని పేరు. నాదాను సాధనకు (అనగా గుండె, నాడి కొట్టుకొనుటచే వచ్చెడి శబ్దముపై మనస్సు లగ్నముచేయుట) కూడ "లయయోగ" మని పేరు. "లయ" మనగా హరించిపోవుట యని యర్థము. మంచు పొడాలో యెట్లు కరగిపోవునో, యట్లే మనస్సు భగవంతునిలో లీనమై పోవుచున్నది. ప్రాణవాయువును బంధించుట, ఆసనములువేయుట, ముద్రలు, బంధములు మొదలగు వాటికి "హఠయోగ" మని యర్థము. హ+ఠ అనగా సూర్యుడు చంద్రుడు కలిసిపోవుట యని యర్థము. హఠము అనగా తాను కోరినది సాధించువఱకును తీవ్రమైన పట్టుదలతో నభ్యసించుట. 'మౌనము' (మాట్లాడుకుండుట), 'త్రాతక్' (రెప్పవాల్చకుండ తదేకదృష్టితో చూచుట), ఒంటి కాలిమీద నిల్చుండుట మొదలైనవన్నియును హఠయోగ మనబడును. ఈ యోగము స్థూలదేహమునకు, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలకు నుపయోగింపబడును. హఠయోగము రాజయోగమునకు దారి చూపునది. ప్రాణాయామమువలన ప్రాణమయకోశమును, యోగనాడులును బాగుపడును. చిత్తైకాగ్రతను వృద్ధిజేయును.

మంత్రము 3 : **తతశ్చపరమాత్మ నా సమవాయః**

అర్థము :— పిమ్మట భగవంతునితో ఐక్యము (కలియిక) సంభవించును.

వ్యాఖ్య :— యోగసాధనమువలన ప్రత్యగాత్మ పరమాత్మలో కలిసిపోవుచున్నది. యోగము అనగా భగవంతునిలో కలియుట. యోగమువలన సకల విధములైన బాధలు, కష్టములు, నివారణ యగుచున్నవి. సంసార చక్రములో నుండు జనన మరణాదుల బారినుండి తప్పించుకొని మనుష్యుడు విముక్తు డగుచున్నాడు. యోగమువలన అనేకసిద్ధులు బడయుటయేకాక జ్ఞానమువలన ముక్తి

కలుగును. అదియే మన ప్రథమదశ. అంతిమదశకూడ నదియే. కావున యోగామృతమును ప్రాగి మీరును భగవంతునిలో లీన మగుదురు గాక! భగవద్గీతలోని నాల్గవ అధ్యాయమందలి నలభైయారవ శ్లోకమున శ్రీకృష్ణుడు, "తస్మాద్యోగీ భవార్జున" అని చెప్పుచున్నాడు. అనగా "అర్జునా! నీవుకూడ యోగివికమ్ము." అని హెచ్చరించు చున్నాడు, అదే మన జీవిత పరమార్థము. రాజయోగీశ్వరుడు పంచతన్మాత్రలకును, కామకర్మఫలములకును చిక్కనివాడు. ఓంకారస్వరూపుడు. అతడు సర్వశక్తిమంతుడు. సర్వజ్ఞుడు. సర్వవ్యాపి.

మంత్రము 4 : గురోః అంతికాత్ యోగమభ్యస్యేత్ ॥

అర్థము :— యోగాభ్యాసము గురువువద్ద నేర్చుకొనవలయును.

వ్యాఖ్య :— అప్పుడే సూక్ష్మమైన విషయములను నేర్చుకొందము. గురువు తనస్వానుభవమువలన దానిలోనుండు కష్టనష్టములను సూచించి, భయమును దొలగించి, జయప్రదముగ యోగాభ్యాసమునేర్పి, ప్రోత్సాహపరచును. నిశ్చలమైన మనస్సు, విశ్వాసముగల శిష్యునకు గురువుయొక్క జ్ఞానము, కరుణ, నీరు యెత్తునుండి పల్లమునకు పాఱునట్లు వచ్చి చేరును.

సాధారణముగా వంట, పైపుకొట్టుట మొదలగు చిన్నపనులకే నొక గురువు అవసరము గదా! ప్రథమమున ప్రాక్టీసు పెట్టిన లాయరుకు యనుభవశాలియైన లాయరు సహాయము కావలెను. క్రొత్తడాక్టరుపని మొదలుపెట్టుటకు మొదలు, అనుభవజ్ఞుడైన డాక్టరువద్ద పనినేర్చుకొనును. ఇట్లు లౌకిక విషయములకే గురువు అవసరమగుచో ఉన్నతమయిన, యాధ్యాత్మిక విషయములు నేర్చుకొనుటకు గురువుయొక్క అవసరము వేరే చెప్పవలెనా! యోగజ్ఞానము, లేక, ముముక్షు జ్ఞానము యెప్పుడునూ, గురుపరంపరగా వచ్చుచుండును. ఆ శాస్త్రమందుండు రహస్యములు గురువు శిష్యునకు అందించుచున్నాడు.

పుస్తకములద్వారాకూడా యీ విషయములు తెలుసుకొనవచ్చును. కాని కొంతవఱకే. గురువువద్దకు వెళ్ళకపూర్వమే యమము, నియమము, సత్ప్రవర్తనము, మొదలగునవి యాచరణలో పెట్టుకొనవచ్చును. పుస్తకములద్వారా కొంతవఱకు ఆసనము, ప్రాణాయామము, తదేక దృష్టి మొదలగు చిన్నవిషయములు సాధనలో పెట్టుకొనవచ్చును. సాధకుడు తన జీవితము నొక నియమములో పెట్టుకొనవలెను. ఆ నియమములకు కట్టుబడి ప్రతిదినమును వరుస తప్పక యాచరించవలెను. ఒకనిమిషముకూడ వృథా పుచ్చరాదు, ఏలనన జీవితకాలము యతి స్వల్పము. మఱియు కాలము పరుగెత్తు చున్నది. రేపు అనుకొనినచో యారోజు యెప్పటికిని రాదు. కావున యిప్పుడే, యీ నిమిషమే చేయవలె ననెడి యుత్సాహము, దృఢనిశ్చయము కలిగియుండవలెను. ప్రతివ్యక్తియు నేటి

నుండియు "నేను యోగి కావలెను" అని శపథము చేయవలెను. ప్రతిదినమును తప్పకుండ యోగసాధన నభ్యసింపవలయును. ఎవడు నిశ్చలమగు దృఢాభిప్రాయముతో యోగము నభ్యసించునో, తీవ్రమగు వైరాగ్యమును వృద్ధిజేసుకొనునో, విముక్తి కొఱకు కష్టించునో వానికి తప్పక యోగములో పాండిత్యము ఆరునెలలలోనే లభించును. ఇది నా యనుభవము. ఇందెట్టి సందేహమును లేదు.

మంత్రము 4: సరస్యావర్తాదివ వృత్తిః అంతఃకరణ పరిణామః ॥

అర్థము :— మనస్సు అనెడి సరోవరములో వృత్తి యనెడిది యొక సుడిగుండము.

వ్యాఖ్య :— సాధారణముగా 'వృత్తి' యనగా సుడిగుండమని యర్థము. చిత్తమనెడి తటాకములో నదియొక భావమయమైన "అల, లేక, కెరటము." చిత్తమనునది మానసికభావన లేక మనోజన్యమైన వృత్తిరూపము. అది యనేకరూపములు దాల్చును. ఆ రూపములు వృత్తులుగా మాఱును. ఈ మార్పులకే యాలోచనా తరంగములనియు, సుడిగుండము లనియు పేరు. ఉదాహరణకు, చిత్తమునకు యొకమామిడిపండు నూహించినచో, యా యూహాకారమైన మామిడిపండు యొక్క వృత్తి చిత్తమనెడి సరోవరములో నుద్భనించిన దన్నమాట. చిత్తము పాలును కోరినప్పుడు, మామిడిపండనెడు పూర్వవృత్తి మారిపోయి, పాలవృత్తిగా మారుచున్నది. ఇట్లే చిత్తసముద్రమునందు లెక్కింపలేనన్ని వృత్తులు, బుడగలవలె లేచుచూ, నణగిపోవుచుండును. ఈ యెడతెగని బుడగలవలననే చిత్తము, ఆందోళనము జెందుచున్నది. మనఃస్థిమితము లేకపోవుచున్నది. అసలు చిత్తమునుండి యిన్నివృత్తులు యేల నుద్భవించవలె? ఏలననగా పూర్వజన్మ సంస్కారమువలననూ, వాసనలవలననూ, కోరికలవలననూ, ఇవి కలుగుచున్నవి. ఒక్కొక్కటి పుట్టి యణగిపోవునపుడు నంతర్గతమైన మనస్సులో(subconscious) ఒక నిశ్చితాభిప్రాయమగు గుఱుతు నిల్చిపోవును. దీనినే "సంస్కార" మని చెప్పెదరు. ఇట్టి నంస్కరణల యంతిమ మొత్తమునే "కర్మాశయ" మందురు. దీనినే సంచితకర్మ లేక నిలువయుంచిన కర్మయని చెప్పుదురు. ప్రతి మానవుడు తన దేహమువిడిచి పోవునపుడు పదియేడు తత్త్వములుగల తన సూక్ష్మశరీరముతోపాటు, తన కర్మాశయమునుకూడ మానసిక క్షేత్రమునకు కొనిపోవుచున్నాడు. అచ్చట అసంప్రజ్ఞాత సమాధియందు యీ కర్మాతిశయము ఆహుతి యగుచున్నది. మనస్సునం దుద్భవించిన వృత్తియే, యణగిపోవు సమయమున సంస్కారముగ నిలచిపోవుచున్నది. ఈ సంస్కారబలమే (subtle state of potency of the mind) అవసరమగునపుడు, అనుకూలమైన సమయము చిక్కినపుడల్లా మఱల వృత్తి, లేక కోరికరూపమును దాల్చుచున్నది. మనస్సు పంచేంద్రియములద్వారా, ప్రకృతిని జూచునపుడు, జ్ఞాపకశక్తిద్వారా

యణగిపోయిన వృత్తులకు మఱల పునర్జీవము కలుగుచున్నది. చిత్తమందు గల్గు వృత్తులయొక్క పరిమాణము భేదించుచుండును. వీటిని యరికట్టుట, వశమందుంచు కొనుట సాధ్యమగును. ఉన్నతవృత్తిచే నీచవృత్తిని అణచవచ్చును. ఇట్లే యున్నతమగు వృత్తులచే నీచమైన లేక యల్పవృత్తులను, అణచిపెట్టి యోగము మీద మనస్సు నిలుపవలయును. ఉదాహరణకు కోపము అల్పవృత్తి. దానిని క్షమ యనెడి యున్నతవృత్తిచే నణచవచ్చును. మానసిక వృత్తుల నణచుటచేత యోగి తన జీవితము నాశనమొనరించుకొనడు. పైగా గొప్పశక్తులను సంపాదించు చున్నాడు. యోగసాధనవలన సిద్ధి పొందిన వాడగుచున్నాడు. మనస్సు యొక్కటే యైననూ, నది సత్త్వ రజస్తమో గుణములద్వారా మార్పులు చెందుచున్నది. మనస్సుయొక్క సాత్త్విక స్వభావమే శాంతవృత్తి యనబడును కామము, అహంకారము మొదలగునవి మనస్సుయొక్క రాజసము లేక రాజస వృత్తి యనబడును. బద్ధకము, మత్తు, నిద్ర మొదలగునవి తామసము లేక తామసవృత్తి యగును.

ఒక్కొక్కవృత్తిని యణచుటచేత మనుష్యుడు తన యాత్మబలమును, మాన సిక బలమును, వృద్ధిపొందించు కొనుచున్నాడు. ప్రతివాడును స్వయముగాచేసి చుట్టిబలమును సంపాదించు కొనవచ్చును. విరామము లేక సాధించినచో నొక్క వృత్తిని జయించిననూ, యెక్కువ బలము చేకూరి రెండవవృత్తిని యణచుటకు ప్రయత్నింపవచ్చును. నడచునప్పుడు కాళ్ళకు గ్రుచ్చుకొనేరాళ్ళను యెట్లు యేరి పారవేతుమో అట్లే మనస్సును కలవరపెట్టు వృత్తుల నణచి పారవేయవలెను. కాని యిది చాల కష్టమైనపని. దీనికి పట్టుదల, ఓర్పు, మొదలగునవి చాల ముఖ్యము. సాధారణముగా స్కూలులోనూ, కాలేజీలలోనూ, చదివి పట్టభద్రులగుట కొఱకు యెంత శ్రమపడవలయును ? ఇక జీవన్ముక్తిని, జనన మరణాదులనుంచి విము క్తిని, సంపాదించుట సాధ్యమా ? ఎంతకష్ట తరము ? ఆచరణలోనికి తెచ్చుట సులభముగ సాధ్యముకాని విషయము. కనుకనే నొప్పిపుట్టుచున్న దంతమును పట్టకారుతో నెట్లు పీకి పారవేయుచున్నామో, అట్లే మనశ్శాంతికి భంగము కలి గించు వృత్తిని కష్టతరమైనను, పట్టుదలతో నరికట్టుట, రూపుమాపుట, నేర్చుకొన వలయును. అప్పుడే మనకు నిజమైన యాత్మబలము చేకూరును. వృత్తులనెట్లు అరికట్టుటయో నేర్పునదే రాజయోగ శాస్త్రము. కాని యీ యోగమందు నిపుణత సంపాదించుటకు తగినంత కృషి, శ్రమపడవలెను.

అజ్ఞానులు స్థూలశరీరము, మనస్సు, దాని వృత్తులతోనే, ఐక్యమగుచున్నారు. వాస్తవమునకు యీ శరీరము, మనస్సు, పరికరములు మాత్రమే. నిజమైన ఆత్మ పురుషుడు మనస్సు వెనుకనున్నాడు. మనోవృత్తులతోను శరీరముతోను, కలిసి పోవుటచే మానవుడు అనేక దుఃఖములు, అనుభవముల పొలగుచున్నాడు.

ఈ బ్రహ్మాండమంతయు మనః కల్పనలతోనే సృష్టింపబడినది. ఇట్టి మనోవృత్తులను భావములను, అణచివేయ కలిగినపుడే నిజస్థితిని తెలుసుకొన గలుగుచున్నాము. తటాకములో వీరు నిశ్చలముగా నున్నప్పుడే నీటిక్రింద యిసుకను చూడగలుగుచున్నట్లు మనశ్శాంతిని చెదరగొట్టు మనోవృత్తుల నణచిననేగాని నిజస్థితిని, ఆత్మను కనుగొనలేక పోవుచున్నాము.

మంత్రము 6 : తితిర్మూర్తిమతీ। సాచాప్రతిహతాశక్తిః ॥

అర్థము:—సంకల్పము యొకపదార్థము. దానికి యద్భుతమగు శక్తియున్నది.

వ్యాఖ్య :— రాయి, ఇనుము జడపదార్థములైనట్లే సంకల్పముకూడ నొక జడపదార్థము. దానికిని రంగు, బరువు, కొలత యున్నవి. ఇది భౌతికసూక్ష్మ ప్రాణముల యలజడి వలన(Vibrations) యుత్పత్తి యగుచున్నది. ఇదికూడ, ఆకర్షణ సంయోగము, నిరాకరణ శక్తులవలెనే యొక యున్నతశక్తి. ఇది యతి వేగముతో ప్రయాణము చేయుచున్నది. సంకల్పముచే యెట్టి వ్యాధులనుకూడ మాన్పవచ్చును. మానసిక పరివర్తనమును మార్పు చెందించగలదు ఏమైననూ చేయగలదు. దానివేగము నూహింప నలవికాదు.

సంకల్పము, అతిసున్నితమైనది. ఇది మనము పుచ్చుకొనెడి యాహారము వలనకూడ కలుగుచున్నది. ఛాందోగ్యోపనిషత్తు చదివినచో, దానిలో ఉద్దాలకుడు శ్వేతకేతువుల సంభాషణవలన యీ విషయము స్పష్టపడుచున్నది. ఆహారము యెంత పరిశుద్ధముగ నుండునో, సంకల్పములుకూడ నంత పవిత్రములుగా నుండును. శుద్ధసంకల్పముగల మనుష్యుడు, అతిస్పష్టముగనూ, గంభీరముగనూ, భాషించి యితరులకు తన భావమును నచ్చచెప్ప గలుగుచున్నాడు. పవిత్రమైన మనస్సంకల్పము కత్తికంటెనూ పదును గనుకనే శుద్ధాంతఃకరణము గల మహాపురుషులు వేలకొలది మనుజులను వశపఱచుకొనుచున్నారు. సంకల్ప విద్య యొక నిశ్చిత (exact) శాస్త్రము.

సంకల్పము నాలుగు విధములు :—

(1) ఏదేని యొకవస్తువు లేక విషయమును గుఱించి యాలోచించుట (symbolic thinking). (2) సహజజ్ఞానముచే నాలోచించుట (instinctive thinking). (3) ఆవేశమందుగాని, మఱియితర పరిస్థితులనుబట్టి కాని వచ్చు సంకల్పము (impulsive thinking). (4) అభ్యాసమువలన పుట్టుసంకల్పము (habitual thinking).

సంభాషణలేక వ్రాతమూలకముగా ప్రకటించునది, యొక ప్రత్యేక సంకల్పమును సూచించుచున్నది. దీనిని మనయిచ్చవచ్చినట్లు ఆపగలుగుదుము. కాని

సహజముగా పుట్టునదియు, ఆవేశము మొదలగు పరిస్థితులవలన కలుగు సంకల్పములను ఆపుటగాని, తగ్గించుకొనుటగాని చాలకష్టము. సహజముగావచ్చు (instinctive) ఆలోచనకు, ఆవేశమందుగాని పరిస్థితులనుబట్టివచ్చు సంకల్పములకన్న బలమధికము. ఇక భోజనము, నిద్ర, శుచిశుభ్రము మొదలగునవి అభ్యాస రీతిగా వచ్చునవి గనుక వారికి శ్రమలేకయే యా సమయమునకు, ఆ పని చేయవలెననెడి బుద్ధిపుట్టుచున్నది. అయిననూ మనకు యిష్టము లేనప్పుడు వాటిని మానవచ్చును. ఉపవాస ముండవలెననెడి సంకల్పము కలిగినపుడు యాకలి యయిననూ, భోజనము చేయవలెననెడి బుద్ధిని మరలించుచున్నాము.

సంకల్పమే యొక యద్భుతశక్తి. ఆశక్తిని యొకరినుండి మఱియొకరికి ప్రసరింప జేయవచ్చును. దానివలన ప్రపంచమంతటిని గూడ, ఊపవచ్చును. గొప్ప ఋషులయొక్క దృఢ సంకల్పములు, ఇంకనూ యాకాశమున భద్రపరుప బడుచున్నవి. దివ్యదృష్టిగల యోగులు అట్టి యద్భుత సంకల్పబింబములను జూచి, అన్వయముచేసుకొనుచున్నారు. మనము, ఆలోచనలలో మునిగి, ఆలోచనా తరంగములలో నీదుచున్నాము. కొన్ని సిద్ధ సంకల్పముల యాచరణలో పెట్టుకొనుచు, మిగిలినవి, సాధ్యముకానివి ఊహాప్రపంచములోనే వదలుచున్నాము.

ఒక్కొక్క మానవునికి ఒక్కొక్క సంకల్ప లోకముండును. కాని దానిలో నుండు దురాలోచనలను తన యమ, నియమ, ప్రాణాయామ, తపస్సుల వలన పవిత్రమైన యాలోచనలుగా మార్చగలుగు చున్నాడు. ఏకాగ్రతా ధ్యానమువలన మనస్సును, ఆనందకరమైన ఆలోచనలతో నింపుచున్నాడు.

మంత్రము 7: ఊద్ధ్యుక్తం మనశ్చిత్తం యత్ప్రభవావృత్తయః.

అర్థము :— చిత్తమువలననే మనోవృత్తులు కలుగుచున్నవి.

వ్యాఖ్య :— అంతఃకరణమనే సంస్కృతపదమునే, మనము సంకల్పము, ఆలోచన, భావము అని వాడుచున్నాము. దీనినే వేదాంతములోకూడ అంతఃకరణ మని యందురు. అంతఃకరణమనగా మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారము (నేను అనే ధీమా) యని యర్థము. ఇదే వృత్తిభేదమువలన బుద్ధి, చిత్తము, అహంకార మనెడు వివిధరూపములు కలిగియున్నది. ఒకేమనిషి కోర్టులో జడ్జిగాను, సభలో అధ్యక్షుడుగాను, ఆఫీసులో కార్యదర్శిగాను వ్యవహరించుచున్నట్లే, మనస్సు కూడ సందేహములో నున్నపుడు అంతఃకరణ, బుద్ధి అనే రూపములో నొక తీర్మానమునకు తెచ్చుచున్నది. ధారణ లేక ఏకాగ్రత, అను సంధానము చిత్తమువలన చేయుచున్నాము. జ్ఞాపకశక్తికూడా చిత్తమునకు చెందినదే. తెలివి, దృఢత, జ్ఞానము, పట్టుదల ఇవన్నియు మనశ్చిత్తమువలన కలుగుచున్నవి. మనోపథకములన్నియు కలిపి చిత్త మనబడును.

అహంకారమనగా తన ప్రత్యేకతను దృఢపరచు మనస్సుయొక్క అంశమే గాని మరేమియులేదు. దీనివలననే మానవులకు, అభిమానము, మమత పుట్టి దుఃఖము, ఆశాభంగము కలుగుచున్నవి. ఈ అహంవృత్తియైన "నేను" "నాది" అనే భావములనుండియే యితరవృత్తు లుద్భవించుచున్నవి. మానవుల యజ్ఞానమునకు, ఇదియే మూలకారణము.

సంకల్పశక్తియగు మనస్సునే పరమాత్మగాను, శుద్ధఅంతఃకరణముగాను, లేక యధ్యాత్మజ్ఞానము నిచ్చెడిదిగాను, యెప్పుడును తెలుసుకొనరాదు. చిన్న యినుపముక్కను గొప్పశక్తిగల సూదంటురాయి యెట్లు తన యాకర్షణ శక్తిచే దగ్గఱకు లాగుచున్నదో, యట్లే యల్పమగు మనస్సును యుత్కృష్టమైన పరమాత్మ తనవైపుకు లాగుకొనుచున్నాడు. ఒక దివానుగాని, మంత్రిగాని మహారాజు వద్ద భయభక్తులతో ప్రవర్తించుచున్నట్లే, మనస్సుకూడా రాజాధిరాజైన పరమాత్మ సమ్ముఖమున భయభక్తులతో ప్రవర్తించుచున్నది. అద్దము తన తేజమును సూర్యునినుండిగాని, దీపమునుండిగాని గ్రహించుచున్నట్లే మనస్సుకూడ యుత్కృష్టమగు పరమాత్మనుండి తన తేజమును గ్రహించుచున్నది

మంత్రము 8: బుద్ధిప్రయుక్తం మనో బాహ్యేంద్రియంద్వారీ కృత్య
విషయం ప్రతిపద్యతే ॥

అర్థము :— బాహ్యేంద్రియము, వస్తువు యీ రెండిటి తోనూ మనస్సు కలిసినప్పుడే వస్తుజ్ఞాన మేర్పడును.

వ్యాఖ్య :— మనస్సు వృత్తిగా మారినపుడు పరిణామ మనబడును. పాలు పెరుగుగా మారినను పరిణామ మనబడును. మనము చూచుచున్న విషయము లేక వస్తువుయొక్క రూపము మనస్సులో నాటుకొనిపోయి, అదే వృత్తిగా మారుచున్నది. అనగా పాలు పెరుగుగా మారినట్లే మనస్సు మనము చూచుచున్న వస్తురూపములోనికి మారుచుండుటవలన దానిని గుర్తించ గల్గుచున్నాము.

కొందఱు కళ్లుతెరుచుకొని నిద్రింతురు. ఎదురుగ జరుగు విషయములు, అచ్చటనేయున్న పదార్థములు, తవలోనున్న గ్రహణశక్తి (vision) మొదలగున వన్నియు యున్ననూ, మనస్సు వాటితో కలవక పోవుటచే మానవుడు వానిని గుఱుతించలేక పోవుచున్నాడు. మనస్సు నిద్రించునపుడు బహిర్గతమగు చక్షువునకును, అంతర్గతమగు గ్రహణశక్తికిని సంబంధములేదు. కావున యెదుటనున్నయే వస్తువుపైన దృష్టిపడినను కనుపించుటలేదు. కనుకదృష్టికి మూడువస్తువులు చాలాయవసరము. (1) జీవాత్మ, (2) బాహ్యవస్తువును చూచుట కుపయుక్తమగు స్థూలకాయములోని కన్ను లేక చక్షువు, (3) మెదడులో నిమడ్చబడియున్న మూల దృష్టి. వీటిని కలుపునట్టిది మనస్సు. అసలు చూచునది మనస్సు లేక బుద్ధి

యొక్కఱే. పంచేంద్రియములకు మనస్సే ప్రభువు. ఆజ్ఞా కర్త. బయటనుండెడి విషయములయొక్క, అలజడులను పంచేంద్రియములు మనస్సువద్దకు గొనిపోవుచున్నవి. రూప, రస, స్పర్శ, గంధ, ఆఘ్రాణముల ననుభవించుటకు పంచేంద్రియములే ముఖ్యమార్గములు.

సాంఖ్య వేదాంతము ననుసరించి ప్రతివస్తువును నిజముగా గ్రహించువాడు లోపలనున్న జీవాత్మ (soul). ఎట్లనగా, పంచేంద్రియములు గ్రహణశక్తిచే విషయములను మనస్సువద్దకు కొనిపోవుచున్నవి. మనస్సు యా విషయములను తన ప్రధానమంత్రియైన యాత్మకు సమర్పించుచున్నది. ఎల్లప్పుడు జీవాత్మనే నంటుకొనియుండు బుద్ధి, విచక్షణ, జ్ఞానమును వాటిని జీవాత్మకు ప్రసాదించుచున్నవి. అక్కడ తగురీతిగా కొన్ని మార్పులు కలుగును. అనగా:– ఏ విషయము నెట్లు గుఱుతించవలెనో, ఎట్లు చేయవలెనో యనెడి విషయములను బుద్ధి తీర్మానించుచుండుటవలన, దాని కనుగుణముగా అహంకారములవలన యెట్టిమార్పులు, తీర్మానములు కలిగిననూ, అవి యన్నియు పరమాత్మకు సమర్పింపబడుచున్నవి. ఇవన్నియు ప్రశాంతముగా కనిపెట్టుచున్న మూలపురుషుడేప రమాత్మ (soul). అక్కడినుండి మఱల బుద్ధ్యహంకారమనస్సులచే పంచేంద్రియములకు తిరిగి పంపబడిన తీర్మానములనే మనము ఆచరణలో పెట్టుచున్నాము.

ఒకవేళ నేత్రేంద్రియము 'కేటరాక్టు' మొదలగు జబ్బులచే, ఆరోగ్యస్థితిలో నుండకపోయినచో బయటి వస్తువులు కనబడవు. నేత్ర మారోగ్యముగానున్ననూ, మెదడులోని వెనుకభాగమునన్న 'ఆక్యుపిటల్‌లోబు' అనగా దృష్టిని ప్రసరింపజేయు పరిసరము గనుక అనారోగ్యముగనున్ననూ కంటిద్వారా యేయు యును చూడజాలము. ఒకవేళ పైనజెప్పిన నేత్రము, 'ఆక్యుపిటల్‌లోబు,' కూడ ఆరోగ్యస్థితిలో నున్ననూ, యీ రెంటినీ కలిపే మనస్సు గనుక పరధ్యానములో నిమిడియున్నచో, యెదురుగానున్న వస్తువునుగాని, ప్రక్కగా పోవుచున్న మనుష్యునిగాని, పిలిచే పిలుపునుగాని, గ్రహింపలేక పోవుచున్నాము. ఇది దినచర్యలలో పర్వసామాన్యముగా జరుగు విషయము. ఏలననగా మనకు ముఖ్యమైన మూడింద్రియములు బాగుగానున్ననూ, మనస్సు మిగిలిన రెంటిని యెప్పుడు కలుపదో, అప్పుడు యా యితర రెంటికి సంబంధమేర్పడదు. ఇంద్రియములు మనస్సు సంబంధము లేకుండగ తమంతతాము యేమియు చేయజాలవు. కావున యివి బయటి విషయముల నలజడిని లోనికి యందజేయగలిగిన యంత్రములు మాత్రమే. నిజముగా చూచునది, వినునది, తాకునది, వాసన చూచునది, తెలుసుకొనునదికూడ మనస్సే. మనస్సే పంచేంద్రియముల యజమాని. కంటితోచూచిన ప్రతివిషయమును, మనస్సున కల్పన జేయుచున్నాము. ఉదాహరణగా:– ఒకబల్లనుచూచినచో దానిరూపము (అనగా పొడుగు, వెడల్పు, ఎత్తు, రంగు)

మనస్సున చిత్రించుచున్నాము. ఇట్లూహించిన రూపముద్వారానే బయటనున్న కట్టను బల్లయని నిర్ధారణచేసి గుఱుతించుచున్నాము. కంటితోచూచిన ప్రతివస్తువునూ లేక విషయమునూ మనస్సులో దానికొక పేరును, రూపమును తీర్మానించి మనస్సునందే నిల్పుకొనుచున్నాము. కనుకనే మఱలమఱల యా వస్తువును చూచినప్పుడు, ఇది బల్ల, ఇది మంచము అని గుర్తించుచున్నాము. పంచేంద్రియముల ద్వారా మనస్సు బయటి విషయములను గ్రహింపగల్గినప్పుడే, ప్రపంచముయొక్క విలువను, ఆనందమును పొందుదుము. మనస్సులేనిచో ప్రపంచము శూన్యము. గాఢముగా నిద్రించుచున్నప్పుడు లోక మెక్కడ? ఏమి యనుభవింపగల్గుచున్నాము? అందువలననే ప్రపంచమును మనోమాత్ర జగత్తనియు పెద్దలు చెప్పుచున్నారు. కంటిలోని సూక్ష్మపాప (lens) యెట్లు పెద్దపర్వతమును చూచుచున్నది? ఫోటోగ్రాఫరులు మొదట చిన్నబొమ్మనుతీసి, దానిని యెట్లు పెద్దదిగా చేయుచున్నారో, అట్లే ఆప్టిక్ సెంటరులోని రెటినా లేక లెన్సు (lens) అనగా దృష్టి నిచ్చు నరములోనుంచి కనుపాపద్వారా చిన్న బింబమును గ్రహించి, తరువాత దానిని మనస్సు పెద్దబొమ్మగా విస్తరింపజేయుచున్నది. బయటచూచు ప్రతివస్తువు మనస్సులో ముందే యున్నది. కావుననే, అగోచరమైన పెద్దపర్వతమును కంటిపాపద్వారా చూచిన చిన్న బింబమును మనస్సుద్వారా వెంటనే యర్థము చేసుకొనుచున్నాము.

అట్లని యంతయు లోపలనే యున్నది, బయట యేమియు లేదనుటకు వీలులేదు. మనకు కావలసిన వస్తువులకొఱకు బయట యెందుకు వెదుకుచున్నాము? ఆకలిదప్పికలు లేకుండ మనస్సుతోనే తృప్తిపడగలమా? లేదు. లోనికి కావలసిన పదార్థములన్నియు బయటయున్నవి. వీటినే బ్రహ్మ వివర్తమనియు, మాయా విలాసమనియు, ఆ విద్యయొక్క చమత్కారమనియు, విష్ణువుయొక్క పరిణామమనియు, శాస్త్రజ్ఞులు చెప్ప విద్యుచ్ఛక్తి తరంగములనియు, తత్త్వాణువుల యొక్క సమూహములనియు, ననేకవిధములుగా చెప్పుచున్నారు. ఏవిధముగా మనము గుఱితించినమా, విషయము యొకటే గావున తప్పలేదు.

మంత్రము 9: విషయసుఖం దుఃఖవత్పరిత్యాజ్యమ్ ॥

అర్థము :— ఆనందమును (విషయ సుఖమును) గూడ దుఃఖమువలెనే విడిచి పెట్టవలెను.

వ్యాఖ్య :— బాహ్యేంద్రియములద్వారా కలుగు ఆనందము విచక్షణజ్ఞానముచే, యొకనికి దుఃఖముగా నుండును. కాని విచక్షణాజ్ఞాన రహితమైన ప్రాపంచిక వ్యవహారములో మునిగిన మానవుడు వాటివలన, ఆనందము పొందుచున్నానని భావించుచున్నాడు. వృద్ధాప్యములో నట్టివాడు నిజముగనే దుఃఖించు

చున్నాడు. ప్రతిమానవుడు పుట్టినపుడు యేడ్చుచూ, మఱల చనిపోవునప్పుడూ యేడ్చుచున్నాడు. తదుపరి మధ్య జీవితములోకూడా యేడ్చుచున్నాడు. ఇక ప్రపంచములో నానంద మెక్కడిది? కావున వివేకము, విచక్షణ జ్ఞానము ప్రసాదించు యోగము యొక్కటే మన దుఃఖముల నన్నింటిని రూపుమాపగలదు. లెమ్ము. సోదరా! లెమ్ము. నీవును యోగివి కమ్ము. కండ్లు తెఱచి చూడుము. యోగాభ్యాసము యొక్కటే నీ యొక్క క్లేశములను పోగొట్టకలదు.

ఇంద్రియములద్వారా కలుగు, ఆనందము, సుఖము, క్షణభంగురములు. కేవలము కల్పన, మోసగించునది, ఊహాభావము. ఆవగింజంత యానందము, పర్వతమంత దుఃఖములో కలిసియున్నది. ఒక కోరిక యొక్క తృప్తి, అది యొక్కటియే యనుభవించుటలో కలుగదు. ఆ యొక్కదానిద్వారా అనేకతృష్ణలు, వాసనలు (అనగా యితర కోరికలు) నుద్భవించును. ఇవియే పునర్జన్మమునకును, మృత్యువునకును కారణభూతములు. ఈ దేహము కేవలము మాంసము, బొమికలు, మాలిన్యముతప్ప మఱేమియును కాదు.

ఇట్టి తాత్కాలికానందము ముందర ప్రత్యగాత్మను తెలుసుకొను శాశ్వత బ్రహ్మానందము, ఆమృతత్వమును, శాశ్వత శాంతి, అనంతజ్ఞానము, మొదలగు ఫలములను తూచి చూడుము. ఎల్లప్పుడునూ యివి జ్ఞాపకముంచుకొనినచో, ప్రాపంచికానందము కొఱకు ఆశపడెడు కోరికలనుండి విముక్తి పొందగలము. ఇట్టి జ్ఞానము కలుగుటవలన వైరాగ్యము, వివేకము, ముముక్షుత్వము (మోహరహితము, విచక్షణాశక్తి, జననమరణములనుండి విముక్తి) పొందుదుము. అశాశ్వతములగు నింద్రియానందములలోని దోషములు తీవ్రముగా పరిశీలించి చూచినచో, ప్రాపంచిక దృష్టి యనగా మిథ్యాదృష్టి తొలగిపోవును. బంగారము, వెలిగారము మొదలగు వాటిని కొలిమిలో కాల్చుటవలన యెట్లు ధగధగ ప్రకాశము, మెఱుపు కలుగుచున్నవో, నట్లే వైరాగ్యము, యోగాభ్యాసములవలన మానవుడు బ్రహ్మతేజస్సుతో ప్రకాశించును.

మంత్రము 10 : ప్రకృతిః త్రిగుణావలంబినీ ॥

అర్థము :— ప్రకృతి త్రిగుణములద్వారా వ్యవహరింప బడుచున్నది.

వ్యాఖ్య :— సత్త్వరజస్తమో గుణములు మనస్సు యొక్క త్రిగుణములు. సత్త్వగుణమనగా పరిశుద్ధమగు జ్ఞానము. రాజసమనగా మోహము : ఒక కార్యమునుచేసి సాధించుటకు వలసిన చొఱకుదనము. తామసమనగా, ఆలస్యము, నిద్ర, బద్ధకము, అజ్ఞానాంధకారము. రాజస తామసగుణములణచినచో, సత్త్వము లేక శుద్ధజ్ఞానము వృద్ధిజెందును. దానివలన మనశ్చలనమును అరికట్టి, గాలిలేని చోట దీపమచలితమై వెలుగునట్లు మనస్సును యేకైకదృష్టిమీద నిల్పుచున్నాము.

సాత్త్వికగుణమును వృద్ధిబొందింప గలుగువారు శీఘ్రముగా యేకాగ్రతను సంపాదించి, తపస్సుచేసి, సమాధిలోనికి పోగలుగుచున్నారు. రాజసగుణముగల మనుష్యుడు, అధికారము, ప్రాపంచిక విషయములందాసక్తి, ప్రేమ గలిగియుండును. తామస గుణముగల మానవుడు, అజ్ఞానమువలన దుష్కృత్యములను (చెడ్డపనులను) చేయుచున్నాడు. సత్త్వగుణము ప్రత్యేకించి నొంటరిగా నుండలేదు. కలవరముపెట్టు రాజసతామస గుణములతో కలిసియుండును. అయినప్పటికిని సత్త్వగుణమధికముగా నున్నప్పుడు రజోతామసగుణములు నక్కివెనుకకు బోవుచుండును. వాటిని సులభముగా నదుపులో పెట్టగలదు.

సత్త్వగుణము ప్రధానమై, యేమానవునియం దుండునో, అతడు తేజముగనూ, పవిత్రముగనూ, ఆనందముతో శక్తివంతుడుగనూ నుండును. ముఖ్యముగా సత్త్వగుణమును వృద్ధిబఱచి, తద్ద్వారా ఇంద్రియములను, మనస్సునూ నరికట్టుటయే మానవుని ప్రథమ కర్తవ్యము. వివేకము కలవాడే వీటిని యర్థము చేసుకొనుచున్నాడు.

మనస్సు క్షిప్తము. అనగా యెల్లప్పుడును, నిలుకడ లేకుండగ తిరుగుచుండును. రాజసగుణముయొక్క మోహమువలన ననేక విషయముల మీదకు మనస్సు ఇంద్రియములద్వారా పరుగులెత్తుచుండును. తామసగుణమువలన జ్ఞాపకశక్తి క్షీణించుట (అనగా మఱుపు), అత్యధికమగుమత్తు, నిద్ర మున్నగునవి కలుగుచున్నవి.

మంత్రము 11: యంకంచి ద్విషయం బాహ్యమాభ్యంతరం వా
అనుసందధానస్య చిత్తైకాగ్ర్యంధారణా॥

అర్థము :— ధారణలేక ఏకాగ్రత చిత్తతవలన వెలుపలగాని, లోపలగాని యుండు వస్తువు లేక భావముమీద మనస్సు నిలుపగలుగుచున్నాము.

వ్యాఖ్య :— స్థిరచింతన, అంతమొందు సమయము, తపస్సు ప్రారంభమగు సమయము చెప్పుట కష్టము. స్థిరచింతనతోనే తపస్సు మొదలిడును. యమనియమములద్వారా మనస్సును మొదట పరిశుభపఱచవలెను. కొందఱు తాంత్రికులుకూడ యేకాగ్రత ప్రారంభింతురు. కాని వారికి కావలసినంత మనఃపరిశుభతయుండకపోబట్టి వారు, ఆధ్యాత్మికమార్గమందు వృద్ధిపొందలేక పోవుచున్నారు. కొందఱు అవివేకులు, ఓర్పులేని యోగవిద్యార్థులుకూడ మొదట నైతిక నడవడి నేర్చుకొనకుండగనే ధారణ మొదలు పెట్టెదరు. ఒకేమారు పై కెగురవలెనని వారి యుద్దేశ్యముగాని, యట్టివారు క్రిందపడి తల, కాళ్ళు విరుగకొట్టుకొందురు. ఇది తీవ్రమైన యపరాధము. ముందు నైతిక పరిశుద్ధత చాలా ముఖ్యము.

స్థిరత్వము అనగా మనస్సును చలన రహితముగా బంధించుట. మనశ్చలన మునకు కారణ భూతములయిన విషయములను తొలగించుకొన్నచో స్థిరత్వము వృద్ధిజెందును. వీర్యమును బంధించిన నిశ్చల బ్రహ్మచారికి యత్యధికమైన స్థిరత్వము కలుగును. తదేకదృష్టి, శ్రద్ధ, స్థిరత్వమునకు ముఖ్యకారణములు. దేని కొఱకు మనము యేకాగ్రతతో చింతించుచున్నామో, యది యెదురుగా కనుపించక పోయిననూ, దానిని స్పష్టముగా జూడగలుగవలెను. క్షణమాత్రములో మనస్సులో నున్న మనశ్చిత్రమును జూడకలుగవలెను. ఏకాగ్రతయం దారితేఱినవారు యిట్లు చూడగల్గుచున్నారు. ఇంద్రియములను బయటి విషయములనుండి ప్రత్యాహార ముచే లోనికి త్రిప్పుకొనుచున్నవానికి స్థిరత్వ మధికముగా నుండును. ఆధ్యాత్మిక, ముముక్షుజ్ఞానము సంపాదించుటకు నొక్కొక్కమెట్టుగా నెక్కుచుండవలెను. దానికి తొలుత పునాది యేమనగా:– యమ (సత్ప్రవర్తన) నియమ (క్రమము తప్పక చేయుట) ఆసన (కూర్చుండువిధానము) ప్రాణాయామ (ఉచ్ఛ్వాస నిశ్శ్వాసముల క్రమము) ప్రత్యాహారములు (ఇంద్రియములను లోనికి త్రిప్పుకొనుట అనగా ఇంద్రియ నిగ్రహములు). యీ పునాది మొదట గట్టిపడిన వెనుకనే ధారణలేక ఏకాగ్రత, ధ్యానము, సమాధి మొదలగువానితో భవంతి కట్టగలుగుదుము.

ఆసనము బహిరంగ సాధనము. ధ్యానము ఆంతరంగ సాధనము. ధారణ కును (concentration) సమాధికినిగల తారతమ్యము జూచినచో, ధారణను గూడా బహిరంగ సాధనమనియే చెప్పక తప్పదు. కనుక ప్రాణాయామముద్వారా ప్రాణకోశమును, యోగనాడులను పరిశుభ్రపఱచి, ఆసనము స్థిరముగా వేయకలిగినవానికి త్వరగా యేకాగ్రత లభించును. మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన, మణిపుర, అనాహిత, విశుద్ధ, ఆజ్ఞా, సహస్రారము లనెడి యేడు చక్రములలో నేయొక దాని నైనను, అంతరంగమున, ముక్కుకొననుండిగాని, నాలుక కొననుండిగాని, స్థిర దృష్టి నిలుపవచ్చును. లేదా బహిరంగముగా దేవి, విష్ణు, శివుడు మొదలగు దేవతల పటములమీద నైననూ, మనస్సు నిలుపవచ్చును. లేదా గడియారముకొట్టు "టిక్కు టిక్కు" శబ్దముమీదగాని, దీపపు జ్యోతిమీదగాని, చివరకు గోడమీద నున్న నొకమచ్చమీదకూడా మనస్సు నిలుపవచ్చును. దీనిని స్థూలవస్తుధారణ యని యందురు. మనస్సునకు జేరగిల బడుటకు నేదియో నొక యాధార ముండ వలెను. సామాన్యముగా ప్రసన్నమగు వస్తువుమీద, అనగా గులాబీపువ్వు, మల్లి, లేక ప్రాణస్నేహితుడు, ఆత్మబంధువు మొదలగువాటిమీద మనస్సు అనాయాసముగా నిల్చును. మొదటనే అయిష్టమైన వస్తువులమీద నిల్పుట చాలకష్టము. దేనినిగూర్చి చింతనజేయు చున్నామో, దానినుండి మనస్సు తొలగిపోవుచున్నచో, మఱల మఱల దానిని మఱలించవలెను. "యతోయతో నిశ్చరతి మనశ్చంచల మస్థిరమ్। తత స్తతో నియమ్య, ఏతదాత్మన్యేవ వశంనయేత్॥" అని గీతలో ఆఱవ అధ్యాయములోని ఇరవది యాఱవశ్లోకమున శ్రీకృష్ణుడు అర్జునునికి చెప్ప

చున్నాడు. అనగా ఎప్పుడెప్పుడు మనస్సు అస్థిరతజెంది చలించుచుండునో, అప్పుడప్పుడే దానిని వశము చేసుకొని మఱలించుము.

స్థిరత్వమువృద్ధి కావలయు నన్నచో, ప్రాపంచిక వ్యవహారములు తగ్గించు కొనవలయును. ప్రతిదినము రెండు గంటలైననూ, మౌనము వహించి యుండ వలెను. ఎవని మనస్సు మోహముతోనూ, కోట్లకొలది కోరికలతోనూ, నిండియున్నదో వానికి యేకాగ్రత కలుగనేరదు. వానిమనస్సు గాలిబుడగవలె రెపరెప కొట్టుకొను చుండును. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్శ్వాసములనుకూడ సక్రమముగా పీల్చి అదుపులో నుంచుకొనవలయును. ఇంద్రియముల నణచిపెట్టి యేదేని ప్రసన్నమగు విషయ మందుగాని, వస్తువుయందుగాని మనస్సును స్థిరపఱుపుము. పరిశుద్ధము, పవిత్రము లైన వానియందు మనస్సు నిలుపుము.

భూమధ్యమునకూడ మనస్సు నిలుపవచ్చును. మన కుడిచెవినుండివచ్చు 'అనాహతధ్వని' యందుకూడ నిలుపవచ్చును. 'ఓం' అను యక్షరమందే లగ్నము చేయవచ్చును. ఇట్లే యింకా గురువు, విష్ణువు, శంఖము, చక్రము, గద, తామరపువ్వు. కృష్ణుడు మొదలగునవనేకములమీద ధారణ చేయవచ్చును. వేదాం తులు తమ యాత్మయందే ధారణ చేయుచున్నారు.

ధారణ యనునది పతంజలి మహర్షి చెప్పిన యష్టాంగ యోగములలోని (లేక రాజయోగములోని) ఆఱవమెట్టు. ధారణ చేయునప్పుడు మనస్సనెడి సరోవర మున ఒకే వృత్తి లేక అల యుండవలెను. ఏలననగా, ఒకే విషయమును కోరును గనుక దానియందే లగ్నమయి యుండును. మనస్సులోని తదితర వృత్తు లన్నియు, నాపివేయబడును. ప్రతిదినము అర్ధగంట లేక గంట ధారణ నభ్యాసము చేయువారికి యద్భుతమగు మానస జ్ఞానము కలుగును. వాని మనో బలముకూడా యధికశక్తి కలిగియుండును.

హఠయోగులు తమ మనస్సును షడాధారములు, లేక షట్చక్రములయందు లగ్నము చేయునప్పుడు వాటి దేవతలు అనగా గణేశుడు, బ్రహ్మ, విష్ణువు, రుద్రుడు, ఈశ్వరుడు, సదాశివులమీదకూడా మనస్సు నిల్పుచూ తమ శ్వాసను ప్రాణయామముద్వారా అరికట్టుచున్నారు. ఇంద్రియ నిగ్రహమువలన వాటి నదు పులో నుంచుచున్నాడు. తరువాత మనస్సును సగుణ బ్రహ్మమందుగాని, నిర్గుణ బ్రహ్మమందుగాని, స్థిరపరుపవలెను. హఠయోగ శాస్త్రప్రకారమున ఇరువది నిముషముల వఱకు కుంభకమువలన శ్వాసను బంధించ గలుగుచున్నవారికి మంచి యేకాగ్రత యేర్పడు చున్నది. వారికి సమభావన కలుగును ప్రాణా యామము మనస్సును గమనించి, విక్షేపములను (అనగా భంగములను, విఘ్న ములను) అణగద్రొక్కి ధారణాశక్తిని వృద్ధిజేయుచున్నది. కొందఱు ఖేచరీ ముద్ర వలనకూడా గొప్పధారణను పొందుచున్నారు. ధారణనభ్యసించువారు త్వరగా

పైకిపోదురు. వారు చేయునది శాస్త్రీయముగాను, నిపుణతతోనూ చేయుదురు. ధారణాభ్యాసము కలవారు, అరగంటలో ముగింపగలుగు పనిని, అది లేనివారు నాలుగుగంటలు తీసుకొందురు. సామాన్యులు ఆరుగంటలలో చదవ గలిగినది, వారు అరగంటలో ముగింప గలుగుదురు.

ఏకాగ్రత మనలోని యావేశములను పవిత్రముచేసి ప్రశాంత మొనర్చుటయే గాక, మనస్సంకల్పములను సమన్వయ మొనర్చి దృఢపఱచుచున్నది. ప్రాపంచిక వ్యవహారములలోకూడా ధారణ మానవుని కత్యంతోపకారిగ నుండును. ఆఫీసు పనిలోకూడా యేకాగ్రతచే, మానవుడు యద్భుతమైన పనిని ముగించుచున్నాడు. ధారణ ప్రారంభించుటకు పూర్వము అయోమయముగా కన్పించెడి పనులన్నియు, దాని నభ్యసించుటవలన స్పష్టముగా కన్పించును. పూర్వము అర్థరహితముగనూ, కఠినముగనూ, గడబిడగనూ, ఆశ్చర్యకరముగ నుండునవియే, ఇప్పుడు సులభముగనూ, స్పష్టముగా నర్థము చేసుకొనగలము. వరుస తప్పక ప్రతిదినము నేకాగ్రత నభ్యసించువాడు, యేదైనను నిరాటంకముగా చేయగలడు. కాని జబ్బు మనుష్యునకును, ఆకలిగొన్న మనుష్యునకును 'ధారణ' అబ్బదు. మనస్సు స్థిరవఱచువానికి పరిశుద్ధ మనోదృష్టియు, ఆరోగ్యము కలిగియుండును.

నిశ్శబ్దమైన గదిలో పద్మాసనము లేక బాచిపెట్టువేసి కూర్చుని కన్నులు మూసుకొనుము. ఒకయాపిల్‌పండుమీద మనస్సు నిలిపి యే మగునో చూడుము. దానిరంగు, తూకము, రూపము, దానిలోనున్న గింజలు మొదలైన భాగములను గుఱించి యాలోచింపుము. అదిదొరుకుచోట దానిరుచి, దానియుపయోగము మొదలైనవి యాలోచించుము. అప్పుడు మనస్సు దానిమీదనుంచి యింకొక యాలోచనలోనికి పరుగెత్తును. అనగా స్టేషనుకు పోవలెననియో, బజారులో తువ్వాలు కొనాలనో, ప్రొందటి దినమున జరిగిన విషాదకరమైన విషయము మీదికో పరుగెత్తును. కాని ఆలోచించుచున్న యాపిల్‌ను వదలి యితర యావర్తులమీది కురికిన మనస్సును మఱల యాపిల్ మీదికే మఱలింపవలయును. యాపిలును గుఱించి యేకాగ్రత జెందినపుడు దానిని గుఱించి చింతింపవలయునేగాని, యితర విషయములు మనస్సునంటరాదు. కాని మనస్సెప్పుడూ "ఎట్లు పోదమా" యని చూచుచు, నేదో యొక దానిలోనికి మనకు తెలియకుండగనే జారిపోవును, అయిననూ మన ప్రయత్నమువలన దానిని మఱలించి, కొంతయైననూ స్థిరబుద్ధి నిలుప గలిగినపుడు జయించితిమనే భావముచే అమితమైన యానందము కలుగును. భౌతికముగా, ఆకర్షణ సూత్రములు వర్తించునట్లే, సంకల్పద్వంద్వములు, సంబంధసూత్రము, క్రమసూత్రము, మొదలగునవి మానసిక క్షేత్రమున సంకల్ప లోకమున కన్వయించును. ఏకాగ్రత పొందువారు, ఈ విషయమును గమనింపవలెను. ఒకదాని మీద మనస్సు లగ్నము చేసినపుడు దాని యంగములు, గుణములు వగైరాలను,

ఆలోచించవలెను. ఒక కారణమునుగూర్చి యాలోచించునపుడు దాని ఫలితమును గూడా యోచింపవలెను.

ఏకాగ్రతతో భారతముగాని, రామాయణముగాని, చదివినచో ప్రతిసారి కొన్ని క్రొత్తయాలోచనలు కలుగును. వాటివలన వానిలోని, అద్వైతాంతరార్థములు మనస్సున నాటును. చిత్తము నేకాగ్రతయందు నిల్పదలచినప్పుడు మనస్సుతో కుస్తీ పట్టరాదు. మనస్సునందుగాని, దేహమందు యెట్టి బిగింపుగాని, పట్టుగాని యుండరాదు. మృదుత్వముతో, ప్రశాంతముగా ఏకాగ్రతతో ఆలోచించుచూ మనస్సును పట్టవలయును. ఇతర విషయములు లోపలకు దూరకుండ చూడవలెను.

ఒకవేళ యేవైన యుద్రేకములు యేకాగ్రతను చెదరగొట్టుచున్నచో, వానిని లక్ష్యముచేయక పోయినచో, నవి స్వయముగానే నణగిపోవును. వాటిని తరుమవలెనని చూచినచో మనోబలము నుపయోగింప వలయును వేదాంతియైనవాడు, 'నేనే శక్తిని, నిన్ను లక్ష్యపెట్టను, పొమ్ము' అన్న సిద్ధాంతము నుపయోగించుచుండును. భక్తుడు భగవంతుని ప్రార్థనచేయుచుండుటచే వానికి దైవము శక్తినిచ్చును. చిన్న, పెద్ద (స్థూలము, సూక్ష్మము) మొదలగు ననేక విషయముల మీద నేకాగ్రత నిల్పుటకు ప్రయత్నించవలెను. కొంతకాలమునకు, అలవాటు పడిపోయి యేకాగ్రత వెంటనే తేలికగా రాగలదు. ఏది చదివిననూ, ఊరకపుటలు తిరుగవేయుటలో లాభములేదు. తదేకదృష్టితో చదువవలెను. భగవద్గీత చదివినప్పుడు, ఒకపేజీచదివి, అది మూసి దానిలో ప్రాసియున్న విషయముమీద, యేకాగ్రతతో నాలోచింపవలెను. మొదట ధారణ కష్టమనిపించిననూ, పోనుపోను చాల యుత్సాహకరముగ నుండును. బుద్ధిలోని క్రొత్తమార్గములద్వారా దృష్టి నిలిపి యానందించగలము. ప్రపంచములోని సుఖదుఃఖముల బారినుండి తప్పించుటకు, వానినుండి విముక్తిజెందుటకు యేకాగ్రతయే ముఖ్యమార్గము. ఏకాగ్రత మనస్సును నిశ్చలముచేసి యాత్మను కనుగొనుటకొఱకై స్థూలశరీరమును భగవంతుడు మానవునకిచ్చెను. ఏకాగ్రతముందు దానము, రాజసూయయాగము మున్నగు సత్కర్మ లేవియును పనికిరావు. అవన్నియు, ఆటవస్తువులవలె కనపడును.

వైరాగ్యము, ఇంద్రియ నిగ్రహము, యేకాగ్రతద్వారా, చెదరి దిమ్మరిగా తిరుగు మనస్సునుకూడ కట్టకలుగుచున్నారు. నిత్యము ఏక తీరుగా నభ్యసించుటవలన మనస్సు తదేకదృష్టిని బొందును. ఎంతపనియైనను కన్నుమూసి తెరుచులోపల చేయగలము. అట్టి యేకైక చిత్తముగల యోగి యెంత బలవంతుడు!

అప్పుడప్పుడు యేకాగ్రత నభ్యసించువారికి కొన్ని సమయములందు మాత్రమే, యేకాగ్రత, స్థిరమనస్సు కుదురును. ఒక్కొక్కప్పుడు మనస్సు మితిలేని చలనమునకు, అలవడి దానిని నిశ్చలపరచుట కుపయోగపడకుండగ పోవు

టయు కద్దు. కావున యెల్లప్పుడును మనస్సును అదుపు ఆజ్ఞలలో నుంచుకొను టకు ప్రయత్నించవలెను. నిత్యమునూ రాజయోగము నభ్యసించినచో మనస్సు కట్టుబడి, అదుపులో విశ్వాసముతో నుండును.

యోగములో నైదు భూమికలు లేక మనోగతులు కలవు. అవి యేవియన:— 1. క్షిప్తము 2. ముధ మూఢము (మఱుపు) 3. విక్షిప్తము (మనస్సు కూర్చుట) 4. ఏకాగ్రత (తదేకధ్యానము) 5. నిరుద్ధము (నిగ్రహము, బంధించుట). నిత్య మును సాధనలో పెట్టుటవలన పరుగెత్తుచుండు మనఃకిరణములను దగ్గఱచేర్చి యేకాగ్రత పొంద గలుగుదుము.

సాధకునకు (సాధకుడు. తనకు) సరియైన విషయము కానిచో వానికి యేకాగ్రత లభించుట కష్టము. లేక నెమ్మదిమీద కలుగును. లేక పూర్వజన్మ ములో, ఆధ్యాత్మిక సంస్కారము లేనివారికి కూడ, యేకాగ్రత అతికష్టముమీద నిదానముగా చేకూరి వృద్ధిపొందును. దుర్మార్గ చింతనము చేయువానికి, ఇంద్రియ నిగ్రహము లేనివానికి కూడ యేకాగ్రత కలుగదు. అధవా కలిగిననూ, కొద్దిగా కలుగును. నిగ్రహ మధికముగా కలవానికి బుద్ధి, సహజజ్ఞానము త్వరగా వృద్ధిపొందును. అవివేకము నతిక్రమించినవానికి, ఆత్మజ్ఞానము త్వరగా లభించును.

మంత్రము 12 : తైలధారావత్ అనుసంధాననైరంతర్యం ధ్యానమ్

అర్థము :— ధ్యానము లేక తపస్సు అవిచ్ఛిన్న తైలధార వంటిది.

వ్యాఖ్య :— ధ్యానము రెండువిధములు: సగుణము, నిర్గుణము. విగ్ర హముమీదగాని, పటముమీదగాని ధ్యానముంచినచో దానిని సగుణోపాసన యందురు. క్షమ, దయ, ఓర్పు మొదలగు సద్గుణములమీద దృష్టిపెట్టినచో నిర్గుణమనియు నందురు. ప్రారంభదశలోని సాధకుడు సగుణోపాసన చేయుట మంచిది. అయిననూ కొందఱు నిర్గుణోపాసననే సులభముగా చేయగలరు. ఏకా గ్రత, ఇంద్రియ నిగ్రహము బాగుగా నభ్యసించిన పిదప తపస్సు మొదలిడ వలెను. ఇంద్రియములు చలించుచూ, ఏకదృష్టి లేనప్పుడు నూఱేళ్ళకైన తపస్సు చేయజాలరు. ఒక్కొక్కటేచేసి మెట్టుపైమెట్టు యెక్కవలయును. మనస్సు పరు గెత్తునపుడు మఱలమఱల, ఆలోచించుచున్న విషయము మీదికి త్రిప్పవలయును. వృథా చింతన, దుర్మార్గచింతనలను నిర్మూలించి, కావలసిన కోరికలనుకూడ వీలయినంతవఱకు తగ్గించుకొనవలయును. కోరిక రహితుడే స్థిరముగా కూర్చుండి ధ్యానింపగలడు. బ్రహ్మచర్యము, సాత్త్విక భోజనము ధ్యానమునకు ముఖ్యములు. అంతఃకరణ రెండువిధములు: అనగా కేంద్రస్థలములో నుండునది, ప్రక్కలకు ప్రసరించునది. భ్రూమధ్యము లేక త్రిపుటమున దృష్టి నిలుపుచున్న

ప్పుడు, అంతఃకరణము రెండు కనుబొమ్మల మధ్యనున్న నుదురుపై పడు చున్నది. ఇదియే కేంద్రీకరింపబడిన ఏకాగ్రచిత్తము లేక శుద్ధ అంతఃకరణయని చెప్పుచున్నారు. అప్పుడే ఒక ఈగగాని, దోమగాని, మనపైన వ్రాలినచో దానిని కొట్టనలెననెడియూహ, ప్రక్కన ప్రసరించు నంతఃకరణవలన కలుగుచున్నది. నిప్పుమీద పేల్చబడ్డ గింజను సారవంతమైన భూమిలో నాటిననూ మొలకెత్తనట్లు, నిలకడ లేక వివిధ విషయముల మీదకు పరుగెత్తు మనస్సుకు స్థిరత్వములేని కారణమున యోగముయొక్క ఫలితము నివ్వదు.

మంత్రము 13 : సమాధిర్ద్వివిధః । సంప్రజ్ఞాతోఽసంప్రజ్ఞాతశ్చేతి ॥

అర్థము :— సంప్రజ్ఞాతము, అసంప్రజ్ఞాతమనెడివి రెండు విధములైన సమాధ్యవస్థ లుండును.

వ్యాఖ్య :— సమాధి యనగా దివ్యజ్ఞానముకలిగి యుండుట. అందులో నున్న యోగి ఇంద్రియముల కగోచరమగు, ఆద్భుతానుభవములను బొంది యానందించుచుండును. ఇది రెండువిధములు. మొదటిది సంప్రజ్ఞాతము, లేక సబీజము, లేక సవికల్ప సమాధియనియు చెప్పబడుచున్నది. సవికల్ప సమాధి యందు విషయత్రయము లేక మూడు విషయములు కలవు. ఎవనగా (1) తెలుసు కొనువాడు (జ్ఞాత) (2) తెలుసుకొనవలసినది (జ్ఞేయం) (3) తెలుసుకొనుటకు కావలసిన శక్తి (జ్ఞానము). మనస్సును నిలుపుటకు, ఒక యాలంబనము అనగా ఊత దీనివలన దొరకును. కాని సంస్కారము లన్నియు నశింపవు.

ఇక నిర్వికల్ప సమాధిలో పైనజెప్పబడిన 'త్రిపుటి' లేదు. 'ఆలంబన' ముండదు. సంస్కారము లన్నియు నశించుచున్నవి. కావున నిర్వికల్ప సమాధి యందే జనన మరణములనుండి మానవుడు విముక్తిజెంది శాశ్వతానందము ననుభవించుచున్నాడు. మఱల సవికల్ప సమాధిలో, 'సవితర్కమనియు', 'నిర్వితర్కమనియు', 'సవిచారమనియు', 'నిర్విచారమనియు', 'సానంద మనియు', 'అస్మిత' మనియు ననేక తీరు లున్నవి.

రాజయోగమందు సంపూర్ణ నిపుణత్వము సంపాదించి నప్పుడు, అనగా అసంప్రజ్ఞాత సమాధిలో నిర్వికల్పస్థితిలోనున్న వానియొక్క సంస్కారములు, వాసనలు మొదలగునవన్నియు, పూర్తిగా నశించి సిద్ధి లభించును. మనస్సరో వరమున నుద్భవించు మనోవృత్తులన్నియు యతని వశమై యుండును. పంచ తన్మాత్రములు, అనగా (1) అవిద్య (అజ్ఞానము) (2) అస్మిత (అహము) (3) రాగము (ఇష్టము) (4) ద్వేషము (అయిష్టము) (5) అభినివేశము (మోహ పాశమున చిక్కియుండుట) నశించిపోయి కర్మబంధనలు తెగిపోవుచున్నవి.

చిత్తము నరికట్టి, ఇంద్రియ నిగ్రహముచే కోర్కెరహితుడై, ఓర్పుతో చింతనమును వృద్ధిజేసి, అంతరాత్మతో ప్రత్యగాత్మను జూడవలయును. సమాధివలన యభ్యుదయము, నిశ్శ్రేయము కలుగుచున్నది. దానివలన మోక్షము కలుగుచున్నది. అహంకారము, తన్మాత్రలు మొదలగునవన్నియును, అజ్ఞానము నుండియే పుట్టుచున్నవి. ఆత్మజ్ఞాన మెప్పుడుదయించుచున్నదో, వెంటనే యజ్ఞానము పటాపంచలై పోవును.

రాజయోగములో అసంప్రజ్ఞాత సమాధియే అత్యున్నతమైనది. దీనిలో సకలవిధములైన చిత్తవృత్తులనరికట్టి, అట్టడుగుననున్న సంస్కారములనుకూడ నశింపజేయుచున్నది. దీనినే నిర్వికల్పసమాధి, నిర్బీజ(విత్తులేని) సమాధియనియు చెప్పుదురు.

రాజయోగమునకు 'ధర్మమేఘము' అనగా సద్గుణమేఘములేక మంచి మబ్బు అనిపేరు. మేఘము వర్షము కురియునట్లే ధర్మమేఘసమాధి యోగిపైన ననేక విధములైన సిద్ధులను, శక్తులను సర్వజ్ఞత్వమును కురిపించును. జీవితమునకు, జీవితానుభవమునకు, జీవితకాలమునకు కర్మయే బీజము. నిర్బీజ సమాధియట్టి కర్మబీజములను నశింపజేయును.

మంత్రము 14 : నిస్త్రైగుణ్యో యోగీకైవల్య మశ్నుతే ॥

అర్థము :— యోగి తనలోని త్రిగుణములనుండి వేరై కైవల్యమును బొందుచున్నాడు.

వ్యాఖ్య :— సాత్త్వికగుణము—అనగా క్షమ, ప్రేమ, దయ, ఆదరణ, సత్యము, ఉదారత్వము, బ్రహ్మచర్యము, మున్నగు వాటిని వృద్ధిచేసికొనుట వలన రాజస, తామస గుణములను నశింపజేయగలుగు చున్నాము.

అంతరంగమున సత్త్వరజస్తమో గుణములమధ్య సద్వృత్తులకును, దుర్వృత్తులకును యెడతెగని పోరాటము జరుగుచుండును. ఇది మనోజన్య దేవ రాక్షసయుద్ధము.

సాత్త్వికగుణము గెలిచినచో, పరమాత్మయం దాసక్తి, బ్రహ్మవిచారమును కలుగును. మనస్సు యేకాగ్రతను బొందును. మిక్కిలి కష్టములేకుండగనే మనస్సు ధ్యానములో నిమగ్నత జెందుచుండును. ప్రారంభదశలోనున్న సాధకుని మనస్సు సాత్త్వికగుణమం దెక్కువకాలము నిలువదు. రాజసతామస గుణములు లోనికి వచ్చిపడుచునేయుండును. కావున నతిజాగ్రత్తగాను, మెలకువగా నుండవలెను. ఆత్మపరిశోధన చేసుకొనుచు, మనస్సును జాగ్రత్తతో కనిపెట్టుచుండవలెను. ఎల్లప్పుడునూ సాత్త్వికగుణమును వృద్ధిజేసుకొనుటయే ముఖ్య

ధర్మముగ జూడవలెను. సాత్త్వికుడు దైవచింతన గలవాడై సద్గుణములతో నిష్పక్షబుద్ధిగలిగిశక్తివంతుడై యుండును. రాజసుడు యెల్లప్పుడునూ ప్రపంచ ధోరణిలోపడి తాపత్రయము జెందును. ఇతరులపై యధికారము చలాయించు చుండును. తనమాట లేక పంతమే నెగ్గవలెననెడి ధోరణితో నుండును. అధికారము చేబట్టవలెననెడి యిష్టముకలిగి యుండును. భార్య బిడ్డలు, ఆస్తిపాస్తులయందు నత్యధిక వ్యామోహము కలిగియుండును. రాజులు, పండితులు, భాగ్యవంతులు, రాజసగుణముగలవారు. కుండలోని పాతనీటిని పారబోసి కడిగి కుండను పరిశుభ్ర మైన క్రొత్తనీటితో నింపునట్లే రాజసతామసగుణములను పూర్తిగాతీసి శుభపఱచి మనసును సాత్త్వికగుణములతో నింపవలయును. అప్పుడే మనము ధ్యాన యోగులము కాగలము. రాజసతామసగుణములయొక్క మాలిన్యమును వైరాగ్య మనెడి నిప్పులో పరిశుద్ధి చేయవలెను.

దాని తరువాతనే మానవుడు, తన నిజస్థితియైన దైవత్వమును గుఱుతించి సంపూర్ణ స్వాతంత్ర్యమును పొందుచున్నాడు. ప్రకృతినుండియు, దాని ప్రభావమునుండియు, సంపూర్ణముగా తొలగింప బడుచున్నాడు. రాజయోగము యొక్క యుత్కృష్టస్థితియగు కైవల్యమును, స్వాతంత్ర్యమును పొందును. ఇప్పుడు క్లేశకర్మలన్నియు భస్మము లగుచున్నవి. భోగము, అపవర్గము లన్నింటిని ననుభవించిన గుణములు, ఇప్పుడు పూర్తిగా చలనరహితముగ నుండును. భూతభవిష్యత్కాలములు వర్తమానకాలములో నిమిడిపోవుటచే నతడు త్రికాల జ్ఞానము కలవాడై పరగును. కావున నివన్నియు ప్రస్తుతములోనే తెలుసుకొను చున్నాడు. ప్రతి విషయము 'ఇక్కడ, ఇప్పుడు' అనే జ్ఞానము కలిగియుండును. కావున నతడు కాలమును, చోటును గూడ దాటుచున్నాడు. యోగిపొందెడు కైవల్యజ్ఞానము ముందర, ముల్లోకములలోని జ్ఞానము, సర్వశాస్త్రములచే పొందెడిజ్ఞానము తృణప్రాయమగును. అట్టి యద్భుతశక్తి కలిగిన పరమయోగ శ్రేష్ఠులయొక్క యాశీర్వచనములు మనపై ప్రసరించుగాక! ధన్యులు, ధన్యులు, అట్టి యోగిపుంగవులకు జోహార్లు.

ఓం తత్సత్ ఓమ్ శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

ఏ

వేదాంతసారోపనిషత్తు

ఓం

శాంతిమంత్రము

ఓం...వాఙ్మేమనసి ప్రతిష్ఠితా । మనోమేవాచి ప్రతి
ష్ఠితమ్ । ఆవీరావీర్మఏధి । వేదస్యమ ఆణీస్థ శ్రుతం
మే మాప్రహాసీః ! అనేనాధీతేనాహోరాత్రాన్సంద
ధామి । ఋతంవదిష్యామి । సత్యంవదిష్యామి । తన్మా
మవతు । తద్వక్తారమవతు । అవతుమామ్ । అవతు
వక్తారమవతు వక్తారమ్ ।

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

హరిః ఓమ్

—•—

అర్థము :— నా వాక్కు నా మనస్సున నాటుకొని యున్నది. నా మనస్సు భాషయందు నాటుకొని యున్నది. బ్రహ్మదేవుడు నాకు ప్రసన్నమగుగాక! వేదములు నేర్పుచున్న సత్యమును గ్రహించుటకు మనస్సును, భాషను, నాకు యిచ్చునుగాక! నేను వినునది నా నోటినుండి జారకుండుగాక! నేను రేయింబవళ్ళు విద్య నభ్యసింతునుగాక! సత్యమునే పలికెదను. సత్యమే తలచెదను. ఇదియే నన్ను రక్షించుగాక! ఇదియే గురువును రక్షించుగాక! నన్ను రక్షించుగాక! గురువును రక్షించుగాక! గురువును రక్షించుగాక!

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

మంత్రము 1. ప్రపంచోఽయంమిథ్యా । స కేవలం ప్రాతిభాసికః । జీవః
సచ్చిదానంద బ్రహ్మాణః అభిన్నః । సాధన చతుష్టయేన సన్నద్ధః
యుక్తమనాః ప్రణవంధ్యాయేత్ ఆత్మానమచిరాద్రక్ష్యసి ।
యస్మాత్ తత్ త్వమసి॥

అర్థము :— ఈ లోకముమిథ్య. ఇది కంటికి కనుబడునది మాత్రమే. ఈ జీవుడే సత్తు, చిత్తు, ఆనందబ్రహ్మము. నాలుగు విషయములను సమకూర్చు కొనుము. భావముతో ఓంకారమును ధ్యానించుము. ఈ క్షణమే యాత్మను అవ గాహన చేసుకొనుము. ' తత్ - త్వం - అసి—నీవే యది. '

వ్యాఖ్య :— అజ్ఞానము తొలగినప్పుడు ప్రతియొక్కని యాత్మయు తన స్వరూపముతో ప్రకాశించును. మనకు కన్పట్టున దెల్లయు, యెడారిలోని యెండ మావి వంటిదే. వస్తువులకు, ఆద్యంతములులుకలవు. విశ్వప్రళయమగు నపుడు, ఈ లోకము మూల ప్రకృతి, లేక యవ్యక్తమను కారణమును కలిగియుండును. బంగారమును మూసలో కరిగించునపుడు పచ్చని కాంతితో ప్రకాశించును. ఈ ప్రకాశ మెక్కడిది ? ఇది బంగారములోనే యున్నదా ? లేక నిప్పువలన జనించినదా ? ఈ పచ్చని ప్రకాశము బంగారముయొక్క స్వతస్సిద్ధమైన ప్రకా శము. మాలిన్యమును తొలగింపగనే బంగారము తన స్వతస్సిద్ధమైన ప్రకాశముతో వెలుగుచున్నది. నిప్పు మాలిన్యమును తొలగించునట్టి యుపకరణము. అనగా సాధనము మాత్రమే. బంగారము తనకు సహజముగనున్న తేజముతోనే ప్రజ్వరిల్లు చున్నది. కాని మఱేమియు దానికి కలుపబడలేదు. ఒకవేళ బంగారముయొక్క కాంతి, నిప్పులో వేయుట వలన కలిగెనేమోయని యనుకొన్నచో, నొకరాతిని, నిప్పులో వేసిన దానికి బంగారపు కాంతి రావలెనుగదా ! కాని యట్లు రాతికిరాదు. కావున యీ కాంతి యగ్నివలన జనించినది కాదు.

పంచకోశములనుండి వేఱై స్వప్రకాశముతో వెలుగునట్టియు, త్రిగుణములను సాక్షిభూతములుగా జూచునట్టియు, చలింపనిదై, పవిత్రమై, శాశ్వతమై, విభాగింప శక్యముగానిదై, సంపూర్ణమై, స్వయంభూవై, (అనగా తనంతటతానే యుత్పన్నమై) శాంతిస్వరూపమై, ఆనందమై, జ్ఞానమై యుండునట్టి ప్రత్యగాత్మను తనలోనే తాను గుఱుతింపవలయును.

త్రికాలములందును సమాన ధర్మముగలిగి దేనివలననూ మార్పుజెందనిదే సత్తు. అనగా సత్యము. ఈ బ్రహ్మాండము పుట్టి విస్తరింపకముందు సత్తుమాత్రమే యుండెను. విశ్వప్రళయమున గాఢాంధకార మావరించినప్పుడు సత్తుమాత్రమే నిలిచియుండెను. చిత్తు అనగా తననుతాను తెలుసుకొని, యితరులనుకూడ తెలుసు కొనునది. తాను స్వప్రకాశమానమై బుద్ధిని, సూర్యచంద్ర నక్షత్రాదులను ప్రజ్వలింపజేయుచున్నది. ఇది పరిపూర్ణపరిజ్ఞానము. ఆనందమే పరమసుఖము.

మంత్రము 2. అహర్ద్వ్యయ స్యైష ప్రపంచః సార్థమేలనమ్। జీవిత మిదం త్రుటిద్వ్యయస్యక్రీడా। శరీరమిదంనిమేషత్ర యావస్థాయీబుద్బుదః। సుహృత్ క్షేత్ర విభవాధికార ప్రఖ్యావిఖ్యాతి గృహదారాత్మజాః స్వప్నప్రాయాః। ఉత, ఐంద్రజాలికావిడమ్బనాః। శిలీంధ్రవత్ తేనచిరస్థాయినః। సహసాచవిధ్వంసినః।

అర్థము :— ఈ ప్రపంచము రెండురోజుల సంత. ఈ జీవితము రెండు నిమిషముల యాట. ఈ దేహము మూడుఋణముల నీటిబుగ్గ. మిత్రులు, భూములు, ఐశ్వర్యములు, అధికారము, పేరు, ప్రతిష్ఠలు, గృహము, భార్య, పుత్త్రుడు ఇవన్నియుకూడా కలలోని వస్తువులు. గారడివాని ఆటవంటివి. ఇవన్నియు కుక్కగొడుగులవలె, అశాశ్వతములు, ఋణభంగురములు.

వ్యాఖ్య :— ఏదియు గొప్పగా కనుపించదు. అశాశ్వతమైనది శాశ్వతముగా కనబడుచున్నది. ఈ యపవిత్రమైన దేహమును, పవిత్రమగు పరమాత్మగా నూహించి పొరబడుచున్నాము. బాధను సంతోషమని పొఱబడుచున్నాము. చైతన్య విహీనములగు వస్తువులను, చైతన్యమైన పరమాత్మగానెంచి పొరబడుచున్నాము. మానవులు పేరు ప్రతిష్ఠ లనే ఛాయాచిత్రములకొఱకు పెనగులాడుచున్నారు. అపవిత్రములగు స్త్రీల శరీరముల నంటుకొనియున్నారు. ఈ ప్రపంచమున తమనుతామే వంచించుకొనుచు తిరుగుచున్నారు. ఇదంతయు మాయయొక్క ప్రభావము. మాయయొక్క యాకర్షణ త్రోసిపుచ్చలేనిది. గీతలోని, యేడవ అధ్యాయములో ఇరవైఐదు, ఇరవైఆరవ శ్లోకములలో శ్రీకృష్ణుడు యీ ప్రకారవిధముగా, అర్జునున కిట్లు చెప్పుచున్నాడు: "అర్జునా! మాయతో కప్పబడియున్న నన్ను కనుగొనలేరు. జన్మరహితుడను, నాశ రహితుడనగు నన్ను యీ మాయజగత్తున కనుగొనలేరు. ఆకర్షణ వికర్షణములచేత విరుద్ధద్వయములు పుట్టుచున్నవి. ఈ జగత్తులోని సకలప్రాణులుకూడ మాయా భ్రాంతులలోనే తికమకలు పడుచున్నారు. నా దైవికమాయ, భ్రాంతిని, భ్రమను, దానియొక్క ప్రభావమైన గుణములను దాటుటగాని, వానిని భేదించుటగాని, సామాన్యులకు అసాధ్యము. కాని నన్ను చేరు భక్తులు యీ మాయను దాటుచున్నారు."

మిథ్యాదృష్టి వైరాగ్యమును పుట్టించి, ఇంద్రియ నిగ్రహమును కలిగించి, వాసనలను నశింపజేయుచున్నది. వెలుపలికి పరుగెత్తు మనస్సును అరికట్టి, మనస్సును, అంతరదృష్టి వృత్తివలన లోనికి ప్రేరిప్పచున్నది. నీ మనస్సు, ఆందోళనలో నున్నప్పుడు, నీ విట్లు చెప్పవచ్చును. "ఓ మనసా! ఎందుకింతబాధ పడెదవు? ఈ లోకమొక పెద్ద స్వప్నము. సర్వోత్పత్తి కారకుడగు పరమాత్మను గుఱించి యాలోచించుము." ఇట్లు కొంచెముసేపు విచారించినచో యెంతయో మనశ్శాంతి కలిగి వెంటనే ఆనందము పుట్టును.

మంత్రము 3. నవనీతమివచ్ఛుద్ధో రేసోఽయమాత్మా సర్వజీవేష్వం తర్లీనః।
తేషాం సూక్ష్మదర్శినాం సగోచరోభవతి, యే నిర్మల నిశిత ప్రశస్త బుద్ధయః, యేచనిరంతర గభీరధ్యాన వ్రతపరాయణాః॥

అర్థము :— పాలలో వెన్న దాగియున్నట్లే, ఆత్మ ప్రతి జీవునిలోనూ దాగియున్నది. నిత్యము ధ్యానము చేయుచు, సూక్ష్మబుద్ధి కలవారిచే నా యాత్మ దర్శింపబడుచున్నది.

వ్యాఖ్య :— ప్రాపంచిక ధోరణిలోనున్న మానవుని మనస్సు స్థూలమైనది. అనగా సూక్ష్మవస్తువులను గ్రహింపజాలదు. అందువలన యట్టి మనస్సు, ఏకాగ్రతకు గాని, అంతర్దృష్టికిగాని పనికిరాదు. సాత్త్వికమైన మనస్సు, ప్రశాంతముగనూ, తేజముగలదిగనూ, సూక్ష్మముగనూ నుండునది. రాజసికమనస్సు, ఆందోళన గలదియు, మఱియు బాధాకరమైనది. బహిర్విషయముల ప్రభావముల వలన శరీరమును, ఇంద్రియములను నది బాధ పెట్టును. సూక్ష్మబుద్ధిచే జూచువాని మనస్సు, యేక దృష్టిమీద నిలుపబడి మరుగుస్థలమున బెట్టిన దీపపు వత్తి స్థిరముగా వెలుగునట్లు, స్థిరముగా నుండును. నిత్యధ్యానముచే మనస్సును పదును పెట్టి చుండవలెను. అన్ని విధములచేతను మనస్సును వశపరచుకొనవలయును. ప్రయత్నము విఫలమైనచో నిరాశజెందరాదు. క్రమేణ బలము చేకూరును. ఒక వాసన లేక వృత్తిని, అదువులోపెట్ట కలిగినప్పుడు, మఱియొక వాసననుగూడ నణచగలుగు చున్నాము. దీనికి యద్భుతమైన ఓర్పు, పట్టుదల యవసరము.

ఆధ్యాత్మిక చింతనజేయుటలోనే యొక వస్తువునుగాని, విషయమును గుఱించిగాని, ఒకేవిధమైన యూహనే యెల్లప్పుడునూ, విరామములేకుండ వర్ణించుచుండవలెను. నది సక్రమముగాను, స్థిరముగానుండవలెను. ధ్యానములో క్రమము తప్పక జేయుటయే ముఖ్యము. ధ్యానమును ఒకేచోట, ఒకేపద్ధతిలో, ప్రత్యేకకాలములో ప్రత్యేకభావముతో జేయవలెను. అప్పుడే, యేవిధమైన కష్ట

ములు లేకుండగ, యేకాగ్రతగలిగి ధ్యానముజేయ గలుగుదుము. అప్పుడు కూర్చుండినతోడనే ననాయాసముగా ధ్యానమునకు వలసిన ప్రశాంతమేర్పడును. ధ్యానము, అభ్యాసముమీద నాధారపడియుండును. మొదట కొంచెము క్రొత్తగాను విసుగుగానున్ననూ, క్రమేణ ధ్యానమువలన యానందము లభించును. ధ్యానము ద్వారా ప్రతిమానవుడునూ, సంసారసాగరము నీదగలడు. తపస్సువలన కలిగిన యానందమును రుచిజూచినవాడు, ఇంద్రియములచే జూచుచున్న వస్తువులయం దానందమును పొందలేడు. తపస్సు మానవుని ఉచ్చస్థితికి లేవనెత్తును. తపస్సు వలన నంతరాత్మను కనుగొనుచున్నాము. తపమువలన మూడు తాపములు, ఐదుక్లేశములు, మూడుకర్మములు, కూడ నశించుచున్నవి. తపస్సు అద్భుతమైన యంతరంగబలమును చేకూర్చి బ్రహ్మానందమును, సాటిలేని మనశ్శాంతిని నొసగును.

మంత్రము 4 : నాయమాత్మాప్రవచనేనలభ్యః । నమేధయా, నబహుశ్రుతేన। నయమేవైష వృణుతే తేన లభ్యస్తస్యైష ఆత్మా వివృణుతే తనూంస్వామ్॥

అర్థము:— ఆత్మ వాగ్వివాదములచేత గాని, విద్వత్తుచేతగాని, గ్రంథ విమర్శనముచేగాని, శాస్త్రపాండిత్యముచేగాని తెలుసుకొనునదికాదు. ప్రశాంతమైన మనస్సుగల వాడును, ఇంద్రియములను నిగ్రహించి, ప్రతి దినము గాఢమైన తపస్సు జేయువాడును, ప్రత్యగాత్మను తెలుసుకొన గలుగుచున్నాడు.

వ్యాఖ్య :— వాద వివాదమువలన విరోధము, మనశ్చలనమేగాని, మఱేమియు ప్రయోజనములేదు. శక్తి వ్యర్థమగుచున్నది. దీనివలన యేమియు చేకూరదు. ప్రతి వాడును తన ప్రావీణ్యత జూపవలెనని ప్రయత్నించును. చివఱకు రెండు తెగలవారునూ, పోట్లాడుకొందురు. నిజమైన సాధకు డెన్నడునూ తర్కింప నిచ్చగింపడు. తాను యెల్లప్పుడును తపస్సులో మునిగియుండును. భేదాభిప్రాయ ములు గలచోట్లను విసర్జించును. ఆత్మజ్ఞానము కలుగుటకు, వేదాభ్యాసము, శాస్త్రజ్ఞానముగూడ నక్కఱలేదు. తన్ను తాను తెలుసుకొనుటకు జ్ఞాపకశక్తి, తెలివికూడ నక్కఱలేదు.

నెమ్మది, ప్రశాంతముగల మనస్సు మాత్రము అత్యవసరము. స్థిమితమైన మనస్సులేనిదే, యేధ్యానము తపస్సుచేయ వీలు పడదు. ప్రశాంతము, స్థిరత్వము నిజముగా నొక విధమైన సద్గుణములు. వాసనలు పోగొట్టుగొనుట వలన యది సంభవించును. హఠయోగి ఖేచరీముద్ర సాధనవలన యమృత మెట్లు త్రాగు

చున్నాడో, అట్లే శాంతము, స్థిమితమును సాధించిన యోగి, అమృతపాన మొనర్చ గలుగును. నెమ్మదిగానుండుటను సాధించినవాడు కలవరమునొందని స్థిరమైన మన శ్శాంతిని అనుభవించును. అట్టివానికి యెక్కువ అంతరికమైన యాధ్యాత్మికశక్తి యుండును. ఎట్టి ప్రతికూల పరిస్థితులలోను, కష్టములయందును, అతడు చలింపడు. అలలులేని సముద్రము ప్రశాంతముగాను, నిర్మలముగా నుండునట్లే, వాసన లన్నిటిని నశింపజేసిన వాని మనస్సు ప్రశాంతముగా నుండును. నిదానము, శాంతములను వృద్ధిపొందించుటకు ఇంద్రియనిగ్రహము, అధికముగా సహాయ పడును. ధ్యానము, జేయవలెననెడి కోరిక ప్రశాంతమైన మనస్సునకు తనంతట తానే వచ్చును. నిదానము సాత్త్వికగుణము, ధ్యానము, క్రమముగా చేయవలెను. అప్పుడే నిష్ఠ, సమాధి త్వరలో సంభవించును.

మంత్రము ౬ : **యస్తుమనుష్యః సన్ ఉచ్చైర్వ్యవసితేన మనసా**
సత్సంకల్పః సదాచారః విశుద్ధ శీలః సంయతేంద్రియః శాంతః
దాంతః సదీక్షేణ అవిచ్ఛిన్నేన ప్రణిధానేన బ్రహ్మ సమశ్నుతే॥

అర్థము :— ప్రశాంతమనస్కుడు, ధర్మచింతనకలవాడు, సత్ప్రవర్తన గలవాడు, ఇంద్రియనిగ్రహము కలవాడు, నిబ్బరము, స్థిమితముగలవానికి సక్రమ మైన గాఢ తపస్సుచేత బ్రహ్మసందర్శన మబ్బును.

వ్యాఖ్య :— ఈ మంత్రమున నద్గుణ, సదాచారముల యొక్క విశేషము నొక్క చెప్పబడినది. ఇంద్రియ నిగ్రహము లేనిదే తపస్సు లేక ధ్యానము వీలు పడదు. ఇంద్రియములు కలవరముగానున్నచో; మనస్సుగూడ, ఆందోళనజెందును. మత్తెక్కిన కోతివలె చిందులు త్రొక్కుచుండును. ఆగ్రహము జెందిన యేనుగు వలె నుండును. దుశ్చింతనములను నశింపజేసి, సత్ప్రవర్తనమువలననూ, సదా చారము వలననూ, మనస్సు ప్రశాంతత నొందును. ప్రతి మనుజుడును, ఒక శపథమును తీసుకొనవలయును. ఏమనగా, నేను యెవరిని నొప్పింపను. ఎట్టి కష్టముల పాలైనను, సత్యమునే పలికెదను. నేటినుండియే బ్రహ్మచర్యము, ఋమ ప్రారంభించెదను. నా భార్యను తల్లివలె జూచుకొనియెదను. నేను ఆత్మ భావముతో సంఘమును కొలిచెదను.

మనస్సుకు లొంగియుండకూడదు. దానిని ప్రతిదినమును, అనుకూలము లైన గొప్ప యుపాయములతో తగ్గించుచుండవలెను. రాత్రినిద్ర పోవునప్పుడు దిన మంతయు చేసిన పనులను, వాటియందుండెడి మంచిచెడ్డలను నెమరువేసు కొనవలయును. ఆధ్యాత్మికదినచర్యయంతయు, ఒక పుస్తుకము నందుంచుకొన

వలయును. ఇది మనస్సును కొంత, అరికట్టకలదు. ఏదేని తప్పజేసినచో, ఎవరిని వారే రాత్రి భోజనము మాని, ఏబది మాలలు జపము చేసి శిక్షించుకొనవలెను. అట్లు కఠినత్వమును వహించిననేగాని త్వరగా ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధి బొందజాలము.

ఉరువాల అరణ్యములో శ్రీ బుద్ధభగవానుడు ఘోర తపస్సుచేసెను. ఏసు ప్రభువు (క్రీస్తు) అనేక తీవ్రమగు, అష్టకష్టముల పాలయ్యెను. సమర్థ రామదాసు కొన్నినెలలు నీటిలో నిలచి, శ్రీరామ రామ, జయజయరామ, యను మంత్రమును పఠించెను. టిబెట్టులోని సన్న్యాసులు కొన్ని నెలలవఱకును నొక గుహలోపల తమకై తామే మూయబడియుందురు. ఆహారమును, చిన్నదైన గోడ కన్నముద్వారా వారికి లోపలకుపడవేసెదరు. ఆట్టి తపస్సువలననే, యీ కలవర పెట్టు మనస్సు స్వాధీన మగును. ఆ తపస్సు తామసత్వము కలదిగ నుండరాదు. వివేకముగల పద్ధతుల నవలంబించుచు చేయవలయును. ఏకాగ్రతయే తపస్సు, ఆత్మజ్ఞానమే తపస్సు, ఇంద్రియ నిగ్రహమే తపస్సు. తపస్వి యొక్క ముఖములో నిప్పువంటితేజ ముండును. లోపలమండుచున్న యాధ్యాత్మిక, దైవిక మంటలయొక్క జ్వాల లే యీ వెలుగు.

మంత్రము 6 : "తత్త్వమసి" వాక్యార్థచింతనమేవ అంతరంగ సాధనం ఆత్మబోధస్య॥

అర్థము :— "తత్త్వమసి" అను మహావాక్యమును సరియైన భావముతో చేసెడి తపస్సే, ఆత్మజ్ఞానమునకు సూటియైన యంతరంగ సాధన॥

వ్యాఖ్య :- "ఇతడు దేవదత్తుడు" అని యిదివరలో జూచియున్న వ్యక్తిని గురుతించినప్పుడుపయోగింతుము. "అతడు", "అది" అను మాటలకు అర్థము, ఆ దేవదత్తుని శరీరము. అట్లే పరమాత్మను, పరబ్రహ్మమును గుఱుతించినప్పుడు "తత్త్వమసి" యను మహావాక్యమును వాడి "అదే నీవు" "నీవే అది" అని చెప్పుచున్నాము. దీనినే సమానాధికరణ మందురు.

"వాడు" లేక "అతను" అనునది ఇదివరలో యెక్కడో, యెప్పుడో చూచి యున్న మనిషియని యర్థము. ఇది పూర్వము జరిగిన దానిని జ్ఞప్తికి తెచ్చు కొనుట. "ఇది" లేక "వీడు" అన్నప్పుడు యిప్పుడు ప్రత్యక్షముగా జూచు చున్నప్పుడుపయోగింతుము. ఇది వర్తమాన కాలమున కర్థమగును. 'నీవు', 'ఇది' అనే రెండు పదములను చేర్చినప్పుడు "ఇదే నీవు" అగును. 'ఇది' అనగా జీవుడు. ఆత్మయనే భావము వచ్చును గనుక, యీ జీవుడే 'అది' లేక పరమాత్మ, అను భావము వచ్చును. దీనినే విశేషణ విశేష్య భావ మందురు.

ఇదివఱకు ఢిల్లీలో చూచినప్పుడు పైన చెప్పిన దేవదత్తుడు కోటు, లాగు వేసుకొని యుండెడివాడు. అతడు బృందావనములో కలిసినప్పుడు ధోవతి, తువ్వాలు వేసుకొనెను. ఢిల్లీలో చూచినప్పుడు వేసిన దుస్తుల మాదిరివే బృందావన ములో జూచినప్పుడు ధరింపలేదు. కాని వేఱే మాదిరివి వేసుకొని యున్నాడు. అయినను దేహము మాత్రము యొక్కటియే గనుక వానినెట్లు గుఱుతించ గలుగు చున్నామో, అట్లే 'అది' యనే సర్వాంతర్యామిని 'ఇది' అనే చిన్న జీవాత్మునిగా తెలుసుకొనుచున్నప్పుడు కొలత, వేషము మొదలగునవన్నియును తీసివేసి, ముఖ్య మైన పదార్థమును, అనగా రెంటిలోనూ, (జీవాత్మ, సర్వాంతర్యామి యయిన పర మాత్మ) యున్న శక్తిని గుఱుతించవలెను. జీవాత్మకును, పరమాత్మకునుగల ఉపాధి, ఉపాధిధర్మము, ఆభాస చైతన్యము మొదలగు భేదములు తీసివేసినచో, మిగిలిన పరబ్రహ్మము యిద్దరిలోనూ యొక్కటియే. ఈ భావమును లక్ష్యలక్షణ భావ మందురు. లేక జహల్లక్షణము, అజహల్లక్షణ మనియు, భాగత్యాగలక్షణ మనియు గూడ చెప్పెదరు.

మంత్రము 7 : లయ విక్షేపక్షయ రసాస్వాదాశ్చత్వారోఽంతరాయాఃి
ఆత్మబోధస్య ॥

అర్థము :- లయ, విక్షేప, క్షయ, రసాస్వాదములనెడి నాలుగు పదార్థములు ఆత్మజ్ఞానమును పొందుటకు ఆటంకములు కలిగించుచున్నవి.

వ్యాఖ్య :- లయ అనగా నిద్ర. బాహ్యవిషయములనుండి లోనికి త్రిప్పిన మనస్సు గాఢనిద్ర (సుషుప్తి) అనేసంస్కార ప్రభావమువలన గాఢనిద్రలో ప్రవే శించుచున్నది. సాధకుడు మనస్సును నిద్రలోనికి పోనివ్వకుండగ, ఆత్మవిచారణ మందు నిలుపవలయును. అతడు, అతి జాగ్రత్తగా మెలకువ కలిగియుండవల యును. అయిననూ నిద్రమత్తు వదలకుండినచో, యట్టిమత్తు కలిగించెడి కారణ మేదో దానిని కనిపెట్టి దానిని పోగొట్టుకొనవలయును. మఱల ధ్యానము ప్రారం భించవలెను. ధ్యానము చేయునప్పుడు నిద్రమత్తు గలిగించునవి సామాన్యముగా, అజీర్ణము, అత్యాహారము, అధికమైన కాలినడక, రాత్రి సరియగు నిద్ర లేకుండుట, మొదలగునవి. ఎప్పుడైనా రాత్రి నిద్రపట్టనిచో, మఱునాటి మధ్యాహ్నము కొంచెము నిద్రించవచ్చును. కాని ప్రతిదినము మధ్యాహ్నము నిద్రించు అభ్యాసము చేసుకొనరాదు. సరియైన యాకలి యగువఱకు భోజనము చేయరాదు. దీనివలన అజీర్ణమును నిర్మూలింపవచ్చును. అతిగా భోజనము చేయ వలదు. మితముగా భుజించుట నేర్చుకొనవలయును. మూడు భాగముల యాకలి తీరగనే, అనగా ఇంకను కొంచెము తినవలెనని యాశయున్నప్పుడే భోజనమును

ముగించవలెను. ఇట్లు జరరమును (అనగా కడుపును) గూడ శిక్షణలో నుంచు కొనుము. ఎక్కువగా నడచుటగూడ మంచిదికాదు. కనుక మితముగా నడువ వలయును. లయమనే నిద్రమత్తు వదలువఱకు ప్రాణాయామము జేయవలెను.

నిద్రనుండి మఱలించిన మనస్సుకూడ వెంటనే ధ్యానములో లగ్నముకాదు. జాగ్రత (మెలకువ) యొక్క సంస్కార సుకృతమువలన వెంటనే యా మనస్సు బాహ్యేంద్రియ విషయముల మీదికి పరువులిడుచు వానిని యనుభవించుటకు యెన్నియో కష్టములుపడుచుండును. దీనినే విక్షేపము లేక మనశ్చంచలమందురు. విచారణాశక్తిమూలమున మనస్సును బాహ్యవిషయములనుండి మఱల మఱల లోనికి ద్రిప్పుకొనుచుండవలెను. బడాదృష్టి, మిథ్యాదృష్టి, దోషదృష్టి యనెడివి వృద్ధి బొందింపవలెను. పునఃపునఃతెలుసుకొనవలయును. ఈ లోకము అనిత్యము, అసత్యము, అనెడిది "మిథ్యాదృష్టి". ఇది యెన్నడును యుండలేదు, అనునది "బడాదృష్టి". మానవుల కష్టసుఖములకు బాహ్యేంద్రియ విషయములే కారణము అనెడిది "దోషదృష్టి"యన బడును. ఈ దృష్టుల యభ్యాసమువలన విక్షేపమును పోగొట్టుకొని, మఱల ధ్యానమును ప్రారంభింపవలయును. డేగచేత తఱుమబడిన పక్షి, యొక యింటిలోదూరి, విశ్రాంతి కొఱకు మఱల బయటకు పరుగెత్తునట్లు, మనస్సుకూడ యతిసూక్ష్మమైన తన యాత్మలో నుండజాలక వెలుపలి ప్రపంచమున తిరుగాడుటకై పరుగెత్తును. విక్షేపమే యిట్లు వెలుపల తిరుగవలెనని తోచెడి మనోవృత్తి.

లయ, విక్షేపములనుండి మఱలించిన మనస్సు మఱల ధ్యానమందు లగ్నము కాజాలదు. బలవత్తరమైన యంతర్గత రాగద్వేషాది వాసనలచే బాహ్య విషయములలో కలసిపోవును. దుఃఖములో మునిగియుండును. అప్పుడు యేక దృష్టి కలిగియుండునుగాని, యీ స్థితిని సమాధియని తలచరాదు. ఇదే క్షయము. ఇదే మనోరాజ్యము లేక గాలిలో మేడలు కట్టు మనస్సు. మనస్సే భార్య, బిడ్డలు, ధనము కావలెనని (ధనేషణ, దారేషణ, పుత్రేషణ లనెడి యీషణత్రయమును) చింతించుచుండును. ఇది బాహ్యానురాగము. తనలోతాను పూర్వస్థితిని గుఱించి చింతించుచూ, ఉత్తరస్థితికొఱకు ప్రణాళికలు వేయుచుండును. అది అంతరంగాను రాగము దీనిని "కాషయ" యందురు. దీనిని కూడా పైన చెప్పిన విక్షేపమును తొలగించిన దృష్టులవలననే తొలగింపవలయును.

బాహ్యవిష యాకర్షణశక్తి యే విక్షేపము. అనురాగమనెడి సంస్కారము వలన లోపలనుండి సంభవించెడిదేదియో, అదియే 'కాషయ' మనబడును. ఈ కాషయమే సమాధికి బలము జేకూర్చును. కాషయ మెద్దియో, సమాధియెద్దియో యని విమర్శింప వలయును

విక్షేపము తొలగిపోగానే సవికల్పానందము సంభవించును. దీనినే రసాస్వాద మనెదరు. ఇది నిర్వికల్ప సమాధి లేక బ్రహ్మానందమును బొందుటకు ఆటంకము. పెద్ద బరువును మోయుచున్న కూలి బరువును క్రిందకు దింపి యెట్టి యానంద మనుభవించునో ఒక ధనరాశి నాశించువాడు దాని చుట్టునూ తిరుగుచున్న సర్పమును చంపిన నెట్టియానందమును బొందునో, యట్టి యానందమును రసాస్వాదనవృత్తిద్వారా పొందుచున్నాము. కాని సర్పమును చంపినంతనే మనస్సు తృప్తిజెందునా? లేదు. ఆ ధనమును స్వీకరింపగలిగిన గాని మనస్సు నిజమైన యానందము ననుభవింపజాలదు. అట్టియానందమును రుచి చూచినంత మాత్రమున పూర్తియైన యానందము యెట్లు లభించును? కాని యీ నిర్వికల్ప సమాధిని రుచిచూచినప్పుడు మానవుడు పై మెట్టు యెక్కినట్లు లెక్క. సర్పమును చంపుటయే విక్షేపమును రూపుమాపుట.

మంత్రము 8 : **యావన్మనః స్పృహయతే, శోచతి, మ్లాయతే, తావత్ అనివృత్తబంధనమ్। యదాతు నిస్పృహం విగతశోకం వీతమ్లాని వికాసం తదా బంధనిర్ముక్తమ్॥**

అర్థము :- ఒక విషయమునుగూర్చి తలచుచున్నప్పుడుగాని, దుఃఖించుచున్నప్పుడుగాని, ఆ విషయమును కోరుచున్నప్పుడుగాని, మనస్సు బంధములచే కట్టుబడిపోవును. నిశ్చలత్వముతో తలచకుండగనే, విచారించకుండగనే, దుఃఖించకుండగనే, మనసునిలిచినప్పుడు సంసారబంధములనుండి విముక్తికలుగుచున్నది.

వ్యాఖ్య :- బంధవిముక్తులకు మనస్సే కారణము. రాజస మెక్కువగానున్నచో మనస్సు బంధములో చిక్కును. సత్త్వముతోకూడిన మనస్సు విముక్తి జెందుచున్నది. స్థూల శరీరముతో నేకీభవించిన మానవు డొక్కడే, ఇంద్రియానందము లనుభవించుటయం దత్యాకాంక్ష కలిగియున్నాడు. కాయదృష్టి లేనివానికి కాంక్ష యెక్కడిది? ఇంద్రియములద్వారా కలుగు విషయ చింతనయే బంధములకు ముఖ్యకారణము.

సూర్యోదయముతో చీకటియు, దానివలన కలుగు నష్టములుగూడ నశించును. ఆ విధముగనే యాత్మను కనుగొన గలుగుచున్నవానికి బంధములేదు. దుఃఖముగూడలేదు. తన స్థితిని మఱచిపోయిన వానికే భ్రమ మాయలుత్పన్న మగును. ఈ భ్రమవలననే యహంకారము కలుగును. దానిచేతనే బంధింపబడి యనేక కష్టములకును, దుఃఖములకును పాలగుచున్నాము. ఒక లక్ష్యమునుండి మనస్సు కొంచెము క్రిందికి దిగినచో, మేడమెట్లనుండి జారినబంతి క్రింది మెట్టు వఱకు దొర్లిపోవునట్లే మనస్సుకూడ అధఃపాతాళమునకు దొర్లిపడుచున్నది.

ఈ క్రింద నుదహరింప బడినదే బంధనమనే గొలును. ఏలయనగా, అవివేకమువలన వ్యత్యాసములు పుట్టును. అహంకారము, అభిమాననుకూడ ఉదయించును. అహంకారమువలన ప్రేమ, అసహ్యము కలుగును. అనురాగ ద్వేషములవలన కర్మలు, వ్యవహారములు పుట్టుచున్నవి. ఈ కర్మల ఫలితముగా స్థూల దేహముకలిగి దానియందు అభిమానము జనించుచున్నది. శరీరాకారమువలన సుఖదుఃఖముల పాలగుదురు. సుఖదుఃఖముల బారినుండి విముక్తి పొందవలెనన్నచో, శరీరజ్ఞానమును పోగొట్టుకొనవలయును. శరీరజ్ఞానమును పోగొట్టుకొనుటకు స్వార్థపూర్ణములైన కార్యములను జేయరాదు. స్వార్థమును నశింపజేయుటకై రాగద్వేషములను విడనాడవలయును. అహంకారమునుగూడ విడువవలయును. అహంకారమును త్యజించుటకు స్వార్థపరార్థములను గుఱించి విచక్షణ జేయవలయును. విచక్షణ, వివేకశక్తిని వృద్ధిపరచుటకు అజ్ఞానమును రూపుమాపవలెను. అజ్ఞానమును నశింపజేయుటకు ఆత్మస్వరూపమును తెలుసుకొనవలయును. కావున యీ చక్రమునుండి యెవరును తప్పించుకొన జాలరు.

మంత్రము 9 : మనసః కృతాన్నానాం కల్మషాణాం వ్యపోహాత్ అదవీయాన్ మోక్షః । రాగోద్వేగయోః నిశ్శేషతయా ఉన్మూలన మేవ మనసః కల్మష వ్యపోహాః॥

అర్థము :— మానసిక మాలిన్యములను నశింపజేయుటచే మోక్షము సమీపవర్తియగుచున్నది. ఇచ్ఛాభయములను నశింపజేయుటచేతనే మనస్సు పవిత్రమగుచున్నది.

వ్యాఖ్య :— మోక్ష మనగా స్వతంత్రము. పరిపూర్ణత. కోరిక యనునది మోక్షమునకు శత్రువు. ఈ కోరిక యే జనన మరణ మనెడి చక్రమునకు మానవుని బంధించును. మానవుల బాధకు యిదియే మూలకారణము. సకల విధములైన కోరికలను నిర్మూలించి, సాటిలేని యుత్కృష్ట స్థానమునకు చేరినప్పుడు సుఖదుఃఖములచే గలుగు భ్రమలు, తదితర కారణ భూతములన్నియు మాయమై పోవును. ఆత్మ విచారణవలన జ్ఞానమును ప్రకాశింపజేసినప్పుడు మోక్షము సిద్ధించును. వివేకముగల సత్పురుషుల సహవాసముచే శాశ్వతమగు వైరాగ్యమును పెంపొందించుకొనవలయును. జ్ఞానయోగముయొక్క పుస్తకములు చదువవలెను. సాత్త్విక గుణములను వృద్ధి పొందించుకొనవలెను. అంతరాత్మయందు నివసించుట నేర్చుకొనవలెను. అప్పుడు సకలబాధలు నివారణమగును. ఆత్మ జ్ఞానమనే మోక్షము ముందర ముల్లోకములలోని యానందముకూడ తులదూగ

జాలదు. బాగుగా నదుపులో పెట్టిన మనస్సె యుత్కృష్టమైన మోక్షమార్గమును పొందగలదు. దానిని గాఢమైన పరమేశ్వరభావములతో నింపి పులకరింపజేయ వలెను. దానినుండి తత్త్వవిచారణ పెరగగలదు. అట్టి యాకర్షణముల నణచి, నిర్మలముగా నున్నప్పుడు "నేను" అను జ్ఞాన ముండదు. అహంకార భావనలు కల విషయములుకూడ నశించి, ప్రపంచమందలి యే విషయమందును సంత సించలేకుండా నుండే స్థితినే మోక్షమార్గ మని తెలుసుకొనవలయును. మోక్ష మను నది స్వర్గలోకములోగాని, కైలాస పర్వతమందుగాని, యెక్కడో దూరముగా నుండదు. రాగద్వేషములు, వాని కనుగుణమగు కోరికలను నశింపజేసినప్పుడు మనస్సుయొక్క చిలిపితనము అణగిపోయి, అదే మోక్షమును సృష్టించును. కోరిక లన్నియు నశింపగనే, యాత్మజ్ఞానము గలుగును. మనస్సు నరికట్టనిచో కోరిక లణగలేవు. కోరికలను రూపుమాపనిచో మనసు స్థిమితముగా నుండజాలదు. మనస్సు, కోరికలు అనునవి విత్తు, చెట్టువంటివి. ఆత్మజ్ఞానము కలుగకుండు నంత వఱకు మనస్సు, దాని చంచలత్వమును నశించవు. మనస్సుయొక్క చపలత్వము, అస్థిరతయు నశించనిదే. ఆత్మజ్ఞానము, తద్ద్వారా మోక్షములభించుట దుర్లభము. కోరిక లణగనంత వరకు, ఆత్మజ్ఞానము కలుగదు. ఆత్మజ్ఞానము కలిగిననే గాని, కోరిక లన్నియు నశింపవు. కావుననే యీ మూడును అనగా ఆత్మజ్ఞానము, మనసు నరికట్టుట, కోరికల నిర్మూలనము కూడ నొకదానిమీద మఱియొకటి యాధారపడి యున్నవి. అనగా అన్యోన్యాశ్రయమును పొందియున్నవి.

మంత్రము 10 : **యథా ఘటాకాశః, అంతఃస్థలశునగంధేన నలిప్యతే**
తద్వదాత్మా సంపృక్తోఽపి నలిప్యతే విషయుదోషైః॥

అర్థము :- సీసాలో నింపబడిన వెల్లుల్లిపాయ వాసనవలన దానిసంయోగము నొంది ఆ సీసాలోనేయున్న ప్రాణవాయువు (Ether) ఎప్పుడును కల్మషమొంద జాలదు. అట్లే పవిత్రమైన పరమాత్మ నిమిత్త మాత్రముగా జేర్చబడిన దేహము, దాని గుణములవలన యెట్టిమార్పును జెందదు.

వ్యాఖ్య :- సంతోషము, బాధ యనునవి సద్గుణ దుర్గుణముల వంటివి. రాగద్వేషములు అంతఃకరణముయొక్క ధర్మములు. అవి జీవునికిగాని, ఆత్మకు గాని సంబంధించవు. ఆత్మయెల్లప్పుడునూ పవిత్రమైనది. అది దేనికిని నంట కుండగనూ, (నిర్లిప్తముగనూ) అసక్తాసంగముగ నుండును. ముండుకోపని షత్తులోని మూడవ అధ్యాయమందలి మొదటి మంత్రమందిట్లు చెప్పబడినది. ఏమనగా :—ఎడబాటులేని రెండు పక్షులు, అతిసున్నితమై, సూక్ష్మమైన యొక్క లతో (స్వరూపమగు) నొకానొక చెట్టుమీద కూర్చుండి యున్నవి. ఒకపక్షి పరి

పక్వమైనపండ్లను, ఆస్వాదించుచుండగా, రెండవపక్షి రుచియైనను జూడకుండగ తటస్థముగ కూర్చుండియున్నది. ఇచ్చట వృక్షము మన శరీరమునకును, పక్షులు జీవాత్మ పరమాత్మలకును పోల్చబడినవి. ఒకపక్షి ఫలములను రుచి చూచుచున్నది యనగా జీవుడు సుఖదుఃఖములనెడి కర్మఫలముల ననుభవించు చున్నాడు. అతిస్వల్పముగానున్న ఈధరు (ప్రాణవాయువు) జాడీలోనున్న వెల్లుల్లి పాయయొక్క వాసనచే కల్మషము నొందనట్లే, అతిసూక్ష్మముగనున్న పర మాత్మ సుఖదుఃఖములచే కలత నొందజాలడు. పరమాత్మ కేవలము సాక్షిభూత ముగ నున్నాడు.

గీతలో "యథా సర్వగతం। సౌక్ష్మ్యమ్యమ్। యదాకాశమ్। నోపలిప్యేత్। సర్వత్రావస్థోదేహె । తత్తాత్మానోపలిప్యతే" అని శ్రీకృష్ణుడు నుడువుచున్నాడు. అనగా సర్వత్ర వ్యాపించియున్న ప్రాణపాయువు (ఈధరు) తన సూక్ష్మత్వముచే నంతటను నిండియున్ననూ, తను మాత్రము మార్పు జెందనట్లుగా, ఆద్యంత హీనమై, గుణరహితమైన పరమాత్మ శరీరమందున్ననూ, యెట్టి వికారములవల నను, మార్పుజెందుటలేదుసుమా! కొంతేయా! అనుచున్నాడు.

ఆనందము, దుఃఖము, అనెడి ద్వంద్వము మనఃకల్పితమైన పరివర్తనము. ఆ రెండును సంబంధార్థ వాచకములు. ఒకనికి సంతోషమును, మఱియొకనికి దుఃఖమును, ఒకేవస్తువు ఒకసమయములోగాని, భిన్నసమయములలోగాని కలి గింప వచ్చును. ఉల్లిపాయ యొకవ్యక్తికి చాల యిష్టము. ఆ యుల్లిపాయయే మఱియొక వ్యక్తికి పరమాసహ్యము. సాక్షిభూతముగానున్న పరమాత్మతో యేకత్వమును బొందుచున్న మునీశ్వరుడే మనస్సునందు కలుగుచున్న మార్పు లను తెలుసుకొని ప్రశాంత మనస్సుతో శాశ్వతానందము ననుభవించుచుండును.

మంత్రము 11 : **ఆత్మానాత్మవివేకద్వారా పంచకోశేభ్యః మూలతః స్తంభ మివఉద్ధృత్య, ఆత్మానంతస్మిన్ విద్యోతమానే విలీనః స్వేమహిమ్ని నిరాకులే ప్రతిష్ఠితో భూయాఃll**

అర్థము :— ఆత్మ యెద్దియో, ఆత్మభిన్న మెద్దియో, వివరముగా తెలుసు కొనుము. ఒక గడ్డిపోచను వేఱులతో సహితముగా వేరుచేయునట్లు, పంచకోశము లతో నావరించబడియున్న "ఆత్మ"ను యా పంచకోశములనుండి వేరుచేయుము. స్వయం ప్రకాశమానమైన "ఆత్మ"తో నీవు ఐక్యము కమ్ము. ఇప్పుడు మిగిలిన దంతయు నీయొక్క ప్రశాంతమైన ప్రభావమే."

పవిత్రమై స్వయంప్రకాశమానమైన సాక్షీభూతముగా నున్న ప్రత్యగాత్మ, కండచీము, నెత్తురు మొదలైన మాలిన్యములతో చేయబడిన యా స్థూలశరీరము యెట్లు

కాగలదు ? ఈ శరీరము కేవలము, ఆహారనిర్మితమైనది. ఇది, అన్నగత ప్రాణము. అన్నము లేనిచో నశించును. ఇది యెల్లప్పుడును మార్పుజెందుచున్నది. పుట్టక ముందును, చచ్చిన వెనుకను యీ శరీరము లేదు. ఇది క్షణభంగురము. అనగా స్వల్పకాలములోనే క్షీణించునది. పరమాత్మ యనెడి ప్రాణముండువఱకును, దేహములోని కొన్నిభాగములను తీసివేసిననూ, మనిషి జీవించియే యుండును. కాని ప్రాణముపోయిన వెంటనే దేహము ఒకకొయ్య వలె నేలమీద పడియుండును. దానిని (మృతదేహమును) సమీపించుటకు ప్రజలు భయ పడుదురు. దాని దుర్గంధము సహింపలేమి సాధ్యమైనంత త్వరలో యా శవమును పారవేతురు. కావున జ్ఞాన స్వరూపమగు ప్రత్యగాత్మ స్థూలశరీరమునుండి స్పష్టముగా భేదించు చున్నది. ఓ అవివేకీ! యీ స్థూలశరీరమే నీవని భావించవలదు. ఈ శరీరమునే పూజించుచు, యిదియే సర్వమని భావించి నశింపవలదు. మనోగతుల నన్నింటిని సాక్షీభూతముగా జూచుచూ, నానందించుచు శాశ్వతమగు "ఆత్మ"లో లీనము కమ్ము.

ఈ శరీరము, ఆత్మపై యచ్చు వేయబడినది. ఏకరూపము నిచ్చి మోస గించెడి యీ యచ్చుముద్రవలననే యనేక కష్టముల పాలగుచున్నది. ఈ మాయా స్వరూపమైన ముద్రవలన బంధింపబడుట స్వయంకృతాపరాధమేగాని, మఱి యెవరి తప్పుకాదు. స్వయముగనే మత్తులో పడితివిగాన, మఱల స్వయముగనే మత్తునుండి విముక్తిజెంది స్వతంత్రుడవు కమ్ము. ప్రాణమయకోశము, మనోమయ కోశము, జ్ఞానమయకోశము, ఆనందమయకోశము, ఆహారమయ కోశము, అనెడి పంచకోశములు యవిద్యవలన జన్మించినవే. వీటికి పుట్టుక, చావు కలిగి యెల్లప్పు డును మార్పు కలుగుచుండును. కావున వీనిని పాతగుడ్డలను పారవేసినట్లు, ఆవలకు తొలగించి, ప్రతియొక్కని హృదయాంత ర్వాసియగు సచ్చిదానంద స్వరూపియైన ప్రత్యగాత్మలో నేకత్వము బొందుము. అప్పుడే సంతోషము, స్వాతంత్ర్యములు కలుగ గలవు.

మంత్రము 12 : స్నేమహిమ్ని సచ్చిదానందస్వరూపే ప్రతిష్ఠితస్య చ
ఋషేః నకించిత్ దవీయః న నేదీయః నఆభ్యంతరం, న బాహ్యం,
నస్థూలం, నచసూక్ష్మమ్.

అర్థము :- సచ్చిదానంద స్వరూపియై, స్వప్రకాశియై వెలుగుచున్న జ్ఞానికి, దూరసమీపములుగాని, లోపలి వెలుపలుగాని, ఘనసూక్ష్మములుగాని యుండవు.

వ్యాఖ్య :- లోపల, వెలుపల, దూరము, కాలము మున్నగునవన్నియు మనోనిర్మితములు. సంపూర్ణముగా సర్వత్ర నిండియున్న పరమాత్మకు లోపల

వెలుపల అను నవెట్లుండును? లోపల, వెలుపలయను సంబంధార్థకమైన శబ్దములు శరీరమునకు మాత్రమే వర్తించును. ఆత్మఘనమైనదిగాని, సూక్ష్మమైనదిగాని గాజాలదు. పరబ్రహ్మములో యనేక శక్తులుండుటవలన బంధము విముక్తి కలుగు చున్నది. అనగా యిచ్ఛాశక్తివలన కోరిక లుద్భవింపవచ్చును. అట్లే కళాశక్తి వలన కళోపాసన, క్రియాశక్తివలన పని (కర్మోపాసన) జ్ఞానశక్తివలన జ్ఞానము, మోహశక్తివలన ప్రేమ, మోహబంధములు మున్నగునవి పుట్టుచున్నవి.

యోగవాశిష్ఠములో యిట్లున్నది:—" ఓవశిష్ఠుడా ! మహామునీశ్వరా ! ఈచిన్న పదమయిన 'నేను' నిజముగా లేక పోయిననూ ఉన్నట్లే ప్రతిబింబించుచున్నది. అని తెలుసుకొనుము. వాణిపతియగు బ్రహ్మ మున్నగువారు తెలుసుకొనిన జ్ఞాన మాత్రమునుకూడ తెలుసుకొనుము. ఈ చైతన్యము ద్వంద్వార్థముల నిచ్చు చున్నది. ఇది యనేక పదములతో వ్యవహరింపబడి, మనస్సంకల్పముచేత అహంకారమును కలుగజేయును. ఈ 'నేను' అనే యూహవలననే కాలము, స్థానము మున్నగునవి సృష్టింపబడుచున్నవి. దీనికే జీవు డనిపేరు. దీనితోనే బుద్ధి యనెడి యజ్ఞానము కలుగుచున్నది. వీనితో గ్రహణశక్తి, క్రియాశక్తి, జ్ఞాన శక్తి మొదలైనవికూడి జ్ఞాపకము, పట్టుదల మున్నగువాటినిచ్చు మనస్సు లేక సంకల్పవృక్షము పుట్టుచున్నవి. దీనినే శరీరతత్త్వ మనెదరు. దీనికి పురీ యాష్టక దేహమనియు పేరుగలదు దీనినే మాటల కగ్రస్థానమని చెప్పెదరు. ఆత్మవలననే మనస్సు, అనేక రూపము లెత్తును. ఈ ఆత్మయే ఆకాశము మొదలైన రూపములనంది ప్రకృతిని ఇతర భూతములను ఉద్భవింపచేయు చున్నది.

మంత్రము 13 : స్వస్మిన్నాత్మని ప్రతిబుద్ధస్య లీనస్యచ పరబ్రహ్మణి జీవ న్ముక్తస్య త్రిపుటీత్రుట్యతి, దృశ్యదర్శనే ద్రష్టరి నివజ్జతః॥

అర్థము :- ఆత్మసాక్షాత్కారము పొందిన జీవన్ముక్తుడు త్రిపుటిని మాయ పటి బ్రహ్మలో ఐక్యమగును. దృశ్యము, దర్శనము (చూపు, చూడబడు నది) గూడ చూచువానిలో లీనమగుచున్నవి.

వ్యాఖ్య :- తన ఆత్మనే ప్రతియొక్కనిలో జూడగలిగిన ఋషియొక్క జ్ఞాన మునే యుత్కృష్ట నిర్వికల్ప సమాధి యందురు. ఇప్పుడు ప్రపంచ మనునది మాయమగుచున్నది. "త్రి" అనగా మూడు. పుటి యనగా మూర్తి. త్రిపుటి యనగా మూడు మూర్తులు. జ్ఞానము (తెలివి) జ్ఞేయము (తెలుసుకొనదగినది) జ్ఞాని (తెలుసుకొనువాడు) అనునవియే త్రిపుటి. చూపు, చూడబడునది, చూపరి

యనిగూడ వానిని చెప్పవచ్చును. ప్రాపంచిక జ్ఞానము, భౌతికజ్ఞానముగూడ యీ త్రిపుటివలననే కలుగుచున్నవి.

త్రిపుటి యనునది రెండు విధములు. శుద్ధత్రిపుటి, అశుద్ధత్రిపుటి. శరీరమును, మనస్సునుకూడ, ఆత్మయని భ్రమించుచున్నాము. ఈ యపరిశుద్ధమగు జీవుడే, అశుద్ధజ్ఞాత లేక తెలుసుకొనువాడు. అపరిశుద్ధుడైన యీ జీవుడు బాహ్యమైన వస్తువిషయములతోనూ, రాగద్వేషములతోనూ లాభనష్టములు మొదలైన ప్రాపంచిక వ్యవహారములతోనూ సంబంధము కలుగజేసుకొనుచున్నాడు. పంచభూతములుకలిసి పంచీకరణముద్వారా చిత్రవిచిత్రములైన వర్ణములు, రూపములు గల వన్నింటిని సృష్టించుచున్నవి. అపవిత్రమైన త్రిపుటితో యనుభవించుచున్నదే వృత్తి జ్ఞానము.

శుద్ధజ్ఞాత్రి లేక శుద్ధ త్రిపుటి యనునదియే పరబ్రహ్మము. దానిలో జీవుడు పరబ్రహ్మములో లీనమగుచున్నాడు. తన పంచేంద్రియములచే యనుభవించుచున్నది మిథ్యయనియు, ఎండమావులవలె కనుపించుచున్నదనియు, తెలుసుకొనుచున్నాడు. ఇదియే శుద్ధజ్ఞానము. నేను చూచుచున్న బ్రహ్మాండమంతయు నా స్వరూపమే తప్ప మఱేమియుకాదు, అని తెలుసుకొనునదియే శుద్ధజ్ఞానము. శుద్ధజ్ఞానమును పొందుటకు, అశుద్ధ త్రిపుటి లేక అశుద్ధజ్ఞానమునుండి కరిగి మాలిన్యమునుండి విముక్తిజెంది, యద్వైత బ్రహ్మమునందు మనస్సు నిలుపవలెను. మనస్సు తదాకారమును బొంది శుద్ధ త్రిపుటినుండి జారిపోకుండ గట్టి పఱచి శుద్ధజ్ఞేయాకారము నివ్వవలెను.

మంత్రము 14 : యస్తు జీవన్ముక్తః సన్ శ్లాఘు ఆనందతి, నాపి నిందయా ఖిద్యతే, నమృత్యోరుద్విజతే, నాపి కామయతే నాల్పమాయుః, నకథంచన క్షోభముపయాతి, నచ విక్షేపశతైరపి హ్రియతే॥

అర్థము :— జీవన్ముక్తుడు స్తోత్రములచే పొంగువాడును, నిందలచే దుఃఖించువాడును, మృత్యువుచే భయపడువాడును, చిరంజీవత్వముచే తృప్తి పొందువాడునూ గాని కాదు. ఎట్టి కల్లోలములలోనూ, పరిస్థితులలోనూ కలత చెందనివాడు.

వ్యాఖ్య :— జీవన్ముక్తుడు పరమాత్మ జ్ఞానములోనుండును. పరమాత్మ జ్ఞానములో నద్భుతతేజమును పూర్తిగా తెలుసుకొని, మిథ్యాదృష్టిని, దోషదృష్టిని వృద్ధిచేయుట వలననూ, తద్ద్వారా ప్రాపంచిక సుఖదుఃఖములను లక్ష్యము చేయడు. ఈ ప్రపంచములోని ధనము, సౌఖ్యము, ఆనందము మున్నగునవి

యెందుకు పనికిరావనియు, నవియన్నియు విషతుల్యములనియు, చెత్తచెదారముల వంటివనియు యూహించి వాటిని గౌరవింపడు. కావున తనను గౌరవించిననూ, అవమానించిననూ, తిట్టిననూ, దీవించిననూ, సమానముగా గ్రహించి యూరకుండును. అతని కొక క్రొత్తదృష్టి (జ్ఞాననేత్రము) కలిగినందున దృఢముగా నెన్ని యపనిందలనైనను, ఓర్చుకొనగలడు. మానసిక నిగ్రహము వలననూ, మనస్సుకు కఠినమైన శిక్షణనిచ్చుట వలననూ, రాయివలె చలన రహితుడై, నూతనమైన యాత్మజ్ఞానమును బొందును. జీవన్ముక్తుడుగూడ మొదట ననేక మార్లు మనస్సును క్రమశిక్షణలో బెట్టుటయందు విఫలుడైననూ, పట్టుదలచే నభ్యసించుటచేతనూ, తన లక్ష్యమును యెల్లప్పుడునూ యెదురుగా నుంచుట వలననూ, ఉత్కృష్ట స్థితికి మెల్లమెల్లగా నెక్కగలుగును. అపజయము కలిగినప్పుడు చలించక, కఠినముగా శిక్షణనేర్చుకొనుచు, క్రొత్తపాఠములను నేర్చుకొనుచు, ఆత్మికబలమును చేకూర్చుకొనుచు, నొక దృఢ పథమునకు వచ్చినందున నున్నత జ్యోతివలె నిలిచి, ఆ మార్గముగా నాశించుచున్న నూతన సాధకులకు ఆదర్శమైన త్రోవ చూపుచుండును.

శాశ్వతానందము బొందుచున్నవాడు మృత్యువునుండి యెట్లు భయపడగలడు? మృత్యుదేవత గడగడ వణకుచు వాని యాజ్ఞలను శిరసావహించును. అయిననూ, జ్ఞాని శాశ్వతముగా యీ లోకమునందే యుండుటకు నాశింపడు. ఈ భౌతిక శరీరమును విడుచుటకు యెల్లప్పుడు నాశించుచుండును.

మంత్రము 15 : కుతోఽస్యమోహోఽహంకార, మమకార, విముక్తస్య
నిరీహస్య జీవన్ముక్తస్యకుతోఽస్యవాశోకః। కిమస్య ఉపాదేయం?
ఉత్సర్పహేయం? నిత్యమాత్మ నిత్యతృప్తస్య॥

అర్థము :- నేను, నాది యనెడు కోరికలే, లేనప్పుడు జీవన్ముక్తునికి మాయ, భ్రమ యెక్కడిది? దురభిమాన మెక్కడిది? అట్టివానికి గ్రాహ్య మేది? (అనగా స్వీకరింప దగినదేది?) త్యాజ్యమేది? (అనగా విడువ తగినదేది?) అట్టి మహాపురుషుడు, యెల్లప్పుడును తృప్తి జెందుచుండును.

వ్యాఖ్య :- కామకర్మాదులు, అజ్ఞానమువలన కలుగు పంకెళ్ళు. కనుక నవి స్వయముగనే విడిపోవును. రాజసతామస గుణములు నశింపబడినవి. అన్ని విధములైన బంధములు తొలగింపబడినవి.

ఈ జీవన్ముక్తు డిప్పుడు స్వప్రకాశముచే తేజరిల్లుచుండును. తనలో తాను తృప్తిపొందినవాడై, యితరుల మీదగాని, బాహ్యవిషయముల మీదగాని, యాధార

పడడు. ఎవరిమీదనూ ద్వేషముగాని, ప్రేమగాని యుండదు. సదా స్వతంత్రుడై యమితానంద భరితుడై యుండును. అట్టి జీవన్ముక్తునితో పోల్చతగిన దేమున్నది?

ధనము, స్త్రీలు, మొదలైన వాటియందాశలేనివానిని, 'నేను' 'నాది' యనెడి 'అహము'ను నిర్మూలించిన, మహాపురుషుడైన జీవన్ముక్తుని యందు గౌరవించవలెను. ఆతడే యీశ్వరుడు. ప్రపంచమనిన, అయిష్టతచెందడు. తననుతాను సంరక్షించుకొనుటకు ఇచ్చపడడు. సుఖదుఃఖములనుండి విముక్తుడై యుండును. శరీరమున్ననూ, పోయినను లక్షించడు. దుఃఖించడు. అంతరాత్మలో లీనమై ప్రపంచమునే మఱచిన వానివలె యుండును. అట్టివానికి దేహములేదు. లోకములేదు. 'నేను' లేదు. 'నాది' లేదు.

హరిః ఓమ్ తత్సత్

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

3

శివజ్ఞానామృత ఉపనిషత్తు

4)

ఓమ్

శాంతిమంత్రము

ఓం...భద్రం కర్ణేభిః శ్రుణుయామ దేవాః।
భద్రం పశ్యేమాక్షభిః యజత్రాః।
స్థిరై రంగైః తుష్టువాగ్ంసః తనూభిః।
వ్యశేమ దేవహితం యదాయుః॥

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

అర్థము :— ఓ దైవమా! మా వీనులతో శుభప్రదమైన వార్తలే విందుము గాక! ఓ పూజనీయా! శుభప్రదము లైనవే మా చక్షువులచే చూచెదముగాక! పరమేశ్వరుడు ప్రసాదించిన జీవితమును, ఆనందముచే ననుభవించెదముగాక! దేవా! పుష్టిమంతములైన మా దేహములచే నిన్ను కొనియాడెదముగాక!

ఓం శాంతిః శ్శాంతి శ్శాంతిః

మంత్రము 1. యదేత న్నామరూపాత్మకం జగత్, తత్, ఆభాస మాత్రం । న తద్ బ్రహ్మణిః పురస్తాత్ ప్రతితిష్ఠతి । రజు సర్ప న్యాయేన బ్రహ్మణి జగతిః అధ్యాసిః, దేహాధ్యాసశ్చ॥

అర్థము :— ఈ నామరూపములు గల ప్రపంచము కేవలము బూటకము. పరబ్రహ్మము లేనిదే యా రూపనామములు నిలువజాలవు. ఒక త్రాడును చూచి 'పాము' ఆని భ్రమించినట్లే, యా ప్రపంచమును, శరీరమును పరబ్రహ్మ మనుకొని భ్రమించుచున్నాము.

వ్యాఖ్య :— నామ రూప క్రియా గుణములను నవి (వరుసగా పేరు, రూపము, పని, స్వభావము) నాలుగు విధములైన ప్రాపంచిక విషయములు గలవు. అస్తి, భాతి, ప్రియం (అనగా నిలకడగా యుండునది, ప్రకాశించునది, ఇంపగునది) అనునవి మూడున్నూ లోకసారమగు పరబ్రహ్మగుణములు. ఈ లోకము పరమేశ్వరుని మాయా శక్తిచే నిర్మింపబడి, ఒకటికి నొకటి సంబంధము కలిగించి, కేవలము భ్రాంతి కలిగించుచున్నది. ఇదియే మనః కల్పితమై యూహింపబడునది.

సామాన్యముగా చీకటిలో వెళ్లుచున్నప్పుడు మెలికలు తిరిగి పడియున్న త్రాడును చూచి "పాము" అని భ్రమపడెదము. ఆలాగుననే మన యజ్ఞానాంధ కారములో యీ లోకమును, శరీరమును పరబ్రహ్మమేనని భావించి దీనికొఱకు ఎడతెగని శ్రమపడుచున్నాము. శ్రీ శంకరుని వివర్తవాదము ప్రకారము గూడ త్రాడును జూచి పామని భ్రమపడునట్లే, యీ ప్రపంచమును, శరీరమును జూచి, పరబ్రహ్మమని భ్రమపడుచున్నాము. ఈ మోసమగు నామరూపములే వ్యసనము లకు కారణములు. కనుక పరమేశ్వరుని యితర త్రిగుణములైన "అస్తి, భాతి ప్రియం" అనునవి యానందమును, శాశ్వత సంపూర్ణ స్వాతంత్ర్యముల నిచ్చు

చున్నవి. నారింజపండులోని రసమును మాత్రము పిండి తొక్కలు, చెక్కలు పారవేయుచున్నట్లే సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మమును తెలుసుకొని, మాయాకారము లైన నామరూపములను త్యజించుచున్నాము. దేహధ్యాసము విడిచిపెట్టి యంత రాత్మను కనుగొనెదము గాక!

మంత్రము 2. **యథా రజ్జుజ్ఞానాత్ సర్పభ్రాంతిః నివర్తతే, సహ తన్మూలేన భయేన, తథా బ్రహ్మజ్ఞానా న్నివర్తతే అవిద్యా సహైవ జనిమరణభయేన॥**

అర్థము :— అది త్రాడు, పాము కాదని నిర్ధారణచేసినప్పుడు దాని వలన కలుగు భయభ్రాంతులు తొలగిపోవునట్లే ఆత్మజ్ఞానముదయించగనే అవిద్య, అజ్ఞానములు తొలగిపోయి, జనన మరణభీతికూడ తొలగిపోవును.

వ్యాఖ్య :— ముక్తి స్వాతంత్ర్యముల నిచ్చునది "ఆత్మజ్ఞానము" ఒకటి మాత్రమే పరియైనమార్గము. "ఋతే జ్ఞానాన్న ముక్తిః" అని శ్రుతులు నొక్కి చెప్పుచున్నవి. మనము చేయుపనులు లేక క్రియలవలన విముక్తి బొందజాలము. ఏలయన : చీకటికి వెలుతురు విరుద్ధమగునట్లే మనము చేయుపనులు, ఒకదాని కొకటి వైరుధ్యములుకావు గనుక వానినుండి కలుగు వ్యసనములను నిర్మూలించి స్వాతంత్ర్యము నివ్వజాలవు. అయిష్టములైన పనులు చేయునప్పుడు వాటిద్వారా చిత్తశుద్ధి కలిగి, యాత్మ సందర్శనము కొఱకు వలసిన వివేకము లేక తేజస్సు మాత్ర మిచ్చును.

దీపముయొక్క వెలుతురు సాహాయ్యమున చూచినప్పుడు పామని భయము చెందుచున్న వస్తువును త్రాడుగా నిజస్థితిని యెట్లు తెలుసుకొను చున్నామో, అలాగుననే ఆత్మజ్ఞానమనే వెలుగుతో చూచువానికి ప్రపంచము మాయమగుచున్నది. నేను, నా శరీరము అను స్పృహయే మాయమగుచున్నది. జన్మమే యతి బాధాకరమైనది. అనేక వ్యాధులకు ఆటపట్టయినది. ఆట్టిదేహధ్యాసమే, అన్ని దుఃఖములకును మూలకారణము. మనలో, "ఇది నాశరీరము" "నాది" అనెడి యూహ పాతుకొని పోయినది. అందువలన యిప్పుడు 'నేను పరబ్రహ్మమును, చిరంజీవిని అనే వ్యతిరేక భావనతో కఠినసాధన చేసిననేగాని మనకు స్వాతంత్ర్యముకలుగదు. ఆధ్యాత్మిక సాధనకంతయు కేవలము " నాశరీరము, నేను", అనెడి భావనను తొలగించుటయే ప్రథమ లక్ష్యము. ఎంత యగోచరమైనది యీ అవిద్య? "నా" అనే కాంక్ష యెంత శక్తిమంతమైనది?

మంత్రము 3 తద్ బ్రహ్మ స సచ్చిదానంద స్వరూపం, స్వయం జ్యోతిః
నిత్యం అనాద్యంతం నిర్వికారం అమృతం అభయం నిరంజనమ్॥

అర్థము :— పరబ్రహ్మము సచ్చిదానంద స్వరూపుడు. స్వయంప్రకాశకుడు. నిత్యుడు (ఎల్లప్పుడూ నుండువాడు) అనాది (మొదలు లేనివాడు) అనంతుడు (చివరలేనివాడు) నిర్వికారుడు (వికారము, చలనము లేనివాడు.) అమృతుడు (చిరంజీవి), నిర్భయుడు (భయములేనివాడు), నిరంజనుడు (నిర్లిప్తుడు, కల్మషరహితుడు)

వ్యాఖ్య :— పైన చెప్పబడినది పరమాత్ముని యొక్క వర్ణనము. అతడు స్థిరస్వరూపుడు, ఆనంద స్వరూపుడు, జ్ఞానస్వరూపుడు, అయి యుండుటచేత త్రిగుణ సారాంశ స్వరూపు డనబడుచున్నాడు. మఱి యే విధమైన తేజస్సు యొక్క సహకారములేకయే స్వయం ప్రకాశకుడగు చున్నాడు కావున సూర్య చంద్రాదులనుగూడ తన తేజస్సుతో ప్రకాశింప జేయుచున్నాడు.

మంత్రము 4. నత త్ర సూర్యో భాతి న చంద్ర తారకమ్! నేమా విద్యుతో
భాంతి కుతో ఽయ మగ్నిః ! తమేవ భాంత మనుభాతి సర్వం తస్య
భాసా సర్వమిదం విభాతి ॥

అని యిట్లు కఠోపనిషత్తులో యముడు నచికేతునకు చెప్పియున్నాడు.

అనగా సూర్య చంద్రాదులుగాని, అగ్నిగాని, నక్షత్రములు మొదలైన వేవియు పరబ్రహ్మముయొక్క జ్యోతిని, తేజస్సును అందించనిచో ప్రకాశింప జాలవు. వాని తేజస్సు, వెలుగువలననే ఇవి యన్నియు ప్రకాశించును.

భూతభవిష్యద్వర్తమాన కాలములందు 'తను' అనగా పరబ్రహ్మము శాశ్వతముగ నుండును. ఆద్యంతములు లేనివాడు. విరుద్ధమనోవృత్తి, ద్వంద్వభావనలున్నచోటనే భయమేర్పడును. అజ్ఞానమువలన ద్వంద్వభావము లేర్పడుచున్నవి. ధైర్యముముందు దానికి తావులేదు. ఆధ్యాత్మిక ధ్యానమువలన ధైర్యము కలిగి భయములు నశించును. సర్వాంతర్యామియై, సంపూర్ణుడైన పరమాత్మయే వినువాడు, చూచువాడు, తెలుసుకొనువాడు, ఆలోచించువాడు, అయినప్పుడు మఱి యెవరివలన భయము ? ఎందుకు? ఎట్లుండగలదు ? దేహమందునూ, వస్తువుల యందునూ, ఆశక్తి యుండువారలకే భయమనెడి మనోవృత్తి పుట్టుచున్నది. సర్వత్ర తన యాత్మనే చూచునట్టి జ్ఞానికి భయ మెట్లుండును ? పరబ్రహ్మము మైలసోకని పరిశుద్ధుడు. పవిత్ర స్వరూపుడైన పరమేశ్వరుడు గంగా జలమువలెనూ, హిమగిరిపైనుండు మంచువలెనూ నిర్మలమై యున్నాడు.

మంత్రము 4 : నిర్గుణం నిరాకారం నిర్విశేషం అఖండం నిరుపాధికం
ఏకమేవాద్వితీయం స్వతంత్రం నిత్యముక్తం పరిపూర్ణమ్॥

అర్థము :— పరబ్రహ్మము నిర్గుణుడు. (నిరూపించలేనివాడు) నిరాకారుడు (ఆకారము లేనివాడు) నిర్విశేషుడు (విశేషగుణమేమియు లేనివాడు) అఖండుడు (నిండుగా నున్నవాడు) నిరుపాధికుడు (హద్దులేనివాడు) ఏకం, ఏవ అద్వితీయం (ఒకేయొకడు. పోల్చుటకు రెండవవాడు లేనేలేడు) స్వతంత్రుడు (ఎవరియనుజ్ఞను పాటించనివాడు) నిత్యముక్తుడు (అపరిమిత స్వేచ్ఛకలవాడు) పరిపూర్ణుడు (సంపూర్తికలవాడు.)

వ్యాఖ్య :— బ్రహ్మము నిర్గుణుడు, నిరాకారుడు. దీనికి శూన్యము అని యర్థము కాదు. కొందఱు మూఢులు 'నేను సమాధిలోనుండను. అక్కడ రాయివలె యుండవలెను' అని యవివేకముగా మాట్లాడుదురు. ప్రపంచిక వ్యవహారము లను తను మఱచిపోలేడు. బ్రహ్మములో నుండెడి జీవము, కళ, ఆనందము యొక్క చేవ యతనికి తెలియదు. కాని పరమాత్మ యొక్కటియే సత్యము. దైవిక గుణనిధి. సచ్చిదానంద స్వరూపుడు. అఖండుడు (ఏకము. అంగములులేనివాడు)

మాయ యీశ్వరుని యుపాధి. మాయ యనగా శుద్ధ సత్త్వము అవిద్య జీవుని యుపాధి. రాజసతామసగుణములవలన జన్మించునది యవిద్య. మాయను దాటిన నిరుపాధికుడు పరబ్రహ్మము. తన మహిమవలననే తను పుట్టినవాడు. (స్వమహిమా ప్రతిష్ఠితమ్) ప్రతిజీవునకు స్వాతంత్ర్యము, శాశ్వతానందము, స్వేచ్ఛ లను పొందవలెనని యంతరంగమున వాంఛలుండును. ఏలయన : జీవుడు పరమాత్మయు యొకటియే. తను కష్టములచే బాధపడుచున్ననూ, 'నేను స్వేచ్ఛాపరుడను' యనెడి భావన లోనుండి, యెవరో చెప్పచున్నట్లుండును. ఏలయన : తన మూలాధారము పరబ్రహ్మమే. అజ్ఞానమను తెరజారిపోయినతరువాత తనుకూడ పరబ్రహ్మమే యగును. ఈ జీవత్వము స్వల్పకాలమే యుండునది.

మంత్రము 5 : శరీరత్రయ వ్యతిరిక్తం, పంచకోశేభ్యః పృథక్,
అవస్థాత్రయ సాక్షీభూతం, త్రిగుణాతీతం,
ద్వంద్వనిర్ముక్తం, సచ్చిదానందాత్మకం, సర్వాంత
సారభూతం, అంతఃకరణస్యయోనిః, తథా
ప్రాణేంద్రియ శరీరాణాం అస్యచ జగతః॥

అర్థము :— బ్రహ్మము త్రి దేహములకన్న, పంచకోశముల కన్ననూ భిన్నమైనది. త్రికాలములలోనూ, సాక్షిభూతుడు, త్రిగుణములను, ద్వంద్వములను

గూడ నతిక్రమించుచున్నాడు. అతడు సచ్చిదానందుడు మనస్సు, ప్రాణములు, ఇంద్రియములు, శరీరము, ప్రపంచమునకుగూడ నుత్పత్తి స్థానము.

వ్యాఖ్య :— శరీరము మూడు విధములు. స్థూలము, సూక్ష్మము, కారణము. అన్నమయ, ప్రాణమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ, మనోమయము లనెడివి పంచకోశములు. త్రికాలము లనగా జాగ్రత, స్వప్న, సుషుప్తి యనెడి మూడు అవస్థలు. పరబ్రహ్మము తురీయావస్థ. అనగా నాలుగవది. కనుకనే నతడు సాక్షిభూతుడు. త్రిగుణాతీతుడు. ద్వంద్వములు లేనివాడు. ఇవి మనస్సుచే వర్ణింపబడెడి పరమేశ్వరుని గుణములు. సత్తు, చిత్తు ఒక్కటే గావున సచ్చిదానందుడు అనునది తాత్కాలిక నామధేయము. పరబ్రహ్మము ఉపాదాన కారణము, మఱియు నిమిత్త కారణము. మనస్సు, ప్రాణము, ఇంద్రియములు, బ్రహ్మనుండి వచ్చి మఱల బ్రహ్మజ్ఞానమువలన బ్రహ్మలోనే లయమగు చున్నవి.

మంత్రము 6: ఓ మిత్యేష ప్రణవః బ్రహ్మణఃప్రతీకః! వీర్యవచ్చై తస్యో చ్చారణమ్! ఓంకారాదేష ప్రపంచః సంవృత్తః! ఓంకారే ప్రతి తిష్ఠతి! ఓంకారే చ ప్రలీయతే మహాప్రలయే! ఓంకార శ్చతుర్ణాం వేదానాం సారభూతః॥

అర్థము :— ఓంకారము పరబ్రహ్మముయొక్క చిహ్నము. అది యద్భుత మైన శక్తిగల పదము. "ఓం" యొక్క సారమే వేదాంత సారము. దానినుండియే ప్రపంచము పుట్టినది ఓంకారమంగే ప్రపంచము ప్రతిష్ఠితమై యున్నది. ప్రళయ సమయమున మఱల దానిలోనే కలిసి పోవుచున్నది.

వ్యాఖ్య :— అ + ఉ + మ్ = ఓమ్. ఈ మంత్రమే యన్ని మంత్రముల కన్న యుత్కృష్టమైనది. పంచాక్షరీ, అష్టాక్షరీ మంత్రములు "ఓం" లో యిమిడియున్నవి. "ఓం" మంత్రమును ప్రతిదినము జపించువారికి యద్భుత మైన శక్తి కలుగుచున్నది. వాని ముఖమునను, నేత్రములలోను తేజస్సు కలిగి యుండును. సకల శబ్దములు, సకల భాషలుగూడ "ఓంకారము" నుండియే యుద్భవించినవి. విశ్వవిరాటులు, ఓంకారములోని "అకారము" నుండి యుద్భవించిరి. తైజస, హిరణ్యగర్భులు "ఉకార" మునుండి యుద్భవించిరి. ప్రజ్ఞా, ఈశ్వరులు "మకారము" నుండి వచ్చిరి. (దీని వివరములు మాండూక్యోపనిషత్తు చదివి తెలుసుకొనవచ్చును.)

మంత్రము 7 : యోఽసౌ ప్రయతమానః, సాధనచతుష్టయ సంపన్నః, నిరస్తచిత్తదోషః, స్థిరీకృత చిత్తవృత్తిః, సాత్త్వికగుణ విశిష్టః, స ఏవ జ్ఞానయోగ మ్హర్హతి॥

అర్థము :— మాలిన్యమును, మనశ్చాంచల్యమును త్యజించి సాత్త్విక గుణములను పెంపొందించుకొను వానికే జ్ఞానయోగ మార్గము లభించును.

వ్యాఖ్య :— సత్యాసత్యములయొక్క, అన్వేషణయందు వివేకము, వైరాగ్యము, షడ్సంపత్తులు, ముముక్షుత్వములు సాధన చతుష్టయము. శమము, (ప్రశాంతమనస్సు), దమము (ఇంద్రియ నిగ్రహము), ఉపరతి (త్యాగము) తితీక్ష (ఓర్పు) శ్రద్ధ (నమ్మిక) సమాధానములు (ఏకాగ్రత) అనునవి ఆఱును సద్గుణము లనబడును. కామము, క్రోధము, మదము, మాత్సర్యము, అహంకారము, దురాశ, అనెడి యీ యారును మాలిన్యములు. ఈ మాలిన్యములను, స్వలాభాపేక్షారహితములగు పనులచేతనూ, జపము, ధ్యానము, ప్రాణాయామము మున్నగు యుపాసనలచేతనూ పోగొట్టుకొనవచ్చును. అప్పుడే వేదాంత ముఖ్య సూత్రములను గ్రహించి, మననము, నిదిధ్యాసము నేర్చుకొనుటకు తగియుండును. ఉపనిషత్తులు. బ్రహ్మసూత్రములు పరిశుద్ధ మనస్సు లేకుండగనే చదువుటకు ప్రారంభింతురు. దానివలన క్రింద పడుటయేగాక, కాళ్ళుచేతులు విరుగుటగూడ సంభవించును. వారి వేదాంతము వట్టిబూటకము. వ్యర్థవాదనలతోనూ, ప్రేమాలాపములతోనూ, కాలయాపనతప్ప మఱేమియు నుండదు. నిజమైన సాధకుడు చిత్తశుద్ధి మనస్థైర్యముల నలవరుచు కొనుటకై చాలకష్టపడవలెను. మార్గమున కడ్డుతగులునవి యివియే. ప్రశాంతమగు మనస్సు కలిగియుండుట చాల దుర్లభము. అదిలేనిదే ధ్యానము, తపస్సు చేయుట యసాధ్యము. కాని దృఢ ప్రయత్నము సలిపినచో తప్పక లభించును.

మంత్రము 8 : జాగ్రత్తయా ప్రయత్న సాధితేన దీర్ఘేణ అవిచ్ఛిన్నేన ధ్యానేన యథాక్రమం భూమికాః సమారోహేత్ । అప్రాప్యచ భూమానం నాభియోగా ద్విరమేత్ । సవికల్ప సమాధి మాత్రేణ సంతోషాభాస ముపలభ్య నసాధన మపహ స్తయేత్ ॥

అర్థము :— నేర్పుశ్రద్ధలతో, నెడతెగని పట్టుదలతోనూ, తపస్సు చేయగా క్రమేణ మెట్టుపై మెట్టు యెక్కగలము. "భూమా" దొఱకు వఱకును ప్రయత్నము విడువరాదు. సవికల్ప సమాధిచే తృప్తినొంది సాధన మానరాదు.

వ్యాఖ్య :— జ్ఞానయోగమున సప్తభూమికలనెడి మెట్లుగలవు. సుచిచ్ఛ (జ్ఞానము సంపాదించవలెననెడి నిశ్చితాభిప్రాయము) సువిచ్చర (బ్రహ్మస్వరూపమును కనుగొను సన్మార్గము) తనుమనసి (సాధనవలన సన్నముగా దారమువలె నున్న మనస్సు) సత్వపత్తి (సత్వముతోకూడిన మనస్సు) అసంసక్తి (విషయ

ములనుండి నిర్మోహము) పదార్థభావన (ప్రపంచమొక స్వప్నమువలె కనబడుట తురీయ (అమానుషశక్తి) తుష్టి (సంతృప్తి) ఇవన్నియు సప్తభూమికలు. సవికల్ప సమాధిరాగానే సాధన మానరాదు. ఉత్కృష్ట జ్ఞానమునకు సవికల్ప సమాధిగూడ నొక యాటంకమే. సవికల్ప సమాధియొక్క యానందము రసాస్వాదమని చెప్ప బడును. చాలమంది రసాస్వాదమే పైమెట్టని సాధన విడిచి పెట్టెదరు. ఇది తప్ప. ఏలయన: సాత్త్వికమైన యహంకారమునుగూడపలుచబఱచి, పరిపక్వముచేయుట కొఱకు "ఏడు అంతస్థులు" నియమింపబడినవి. నిర్మోహత్వము నందుకొనిన పదార్థభావన యనెడి భూమికలో సాత్త్వికమైన యహంకారము యెక్కువగా పలుచబడుచున్నది. 'ఆప్తకామము' అనగా సకలవిధములైన కోరికలు, ఆనందింప బడుచున్న యుత్కృష్టస్థితి. 'ప్రాప్తిప్రాప్య'మనగా కోరిక లన్నియు నెఱవేరుట. 'కృతకృత్య' మనగా, ఇచ్ఛాపాప్తి కొఱకు సకల కార్యములను చేయుట. ఇవన్నియు యుత్కృష్టభూమికయందున్న సిద్ధునికే లభించును. అప్పుడు సంపూర్ణత్వము, శాశ్వతశాంతి కలిగి "నేను తెలుసుకొనవలసిన దేమియునులేదు. నాకు కావలసిన దేదియులేదు." యనెడి భావనలు కలుగును.

మంత్రము 9: సానుభవం సార్థాను సంధానం చప్రణవ మాప్రమేడయన్

అధ్యాత్మమార్గే తరతి సర్వాన్ అంతరాయాన్ । హ్రస్వాఽ ప్రణవఽ సర్వపాపాపనోదనఽ । దీర్ఘో ముక్తిప్రదఽ । ప్లుతోఽఖిల సిద్ధిహేతుఽ॥

అర్థము :— అర్థముతోను, భావముతోను "ఓం" ను వర్ణించుటవలన, యాధ్యాత్మిక మార్గమునందుండు విఘ్నములు తీఱిపోవును. హ్రస్వము, ప్రణవము సకల పాపములను పోగొట్టును. దీర్ఘ ప్రణవము ముక్తినిచ్చును. "ప్లుతము" అన్ని సిద్ధుల నిచ్చును.

వ్యాఖ్య :— ఓం ప్రణవమును జపించునప్పుడు శాశ్వతము, సంపూర్ణము, పవిత్రత, బ్రహ్మానందము, శుద్ధజ్ఞానము మొదలగు భావనలతో మనస్సును నింప వలయును. చిలుక పలుకులవలె కేవల శబ్దముల నుచ్చరించుటవలన యేమియు లాభములేదు. "నేతి, నేతి" యనగా "నేనుకాదు నేనుకాదు" యనెడి భావముతో శరీరస్థితి మఱచిపోయి తానే బ్రహ్మమనుకొను స్థితిలో నుండవలెను. దీర్ఘ ప్రణవము రెండక్షరములతో చాలా దీర్ఘముగా నుండును. ప్లుతప్రణవము పొడుగించిన యుచ్చారణతో మూడు మాత్రలు లేక యక్షరములు కలదిగ నుండును. విరాట్ప్రణవ మనునది 16 అక్షరములు లేక మాత్రలు కలిగి యుండును. ప్రతి దినము 21600 'ఓం' ప్రణవమును జపించవలెను. ఇది రెండు మూడు గంటలకంటె నెక్కువ సమయము పట్టదు. ఉదయము నాలుగు గంటలనుండి, ఆరు గంటల

వఱకును, సాయంకాలము ఎనిమిది గంటలనుండి పది గంటలవరకును జపించవలెను. పనిచేయునపుడుకూడ యా భావనయే యుంచుకొనవలెను. మనస్సులో యెల్లప్పుడునూ "ఓం" యొక్క తలంపునే యుంచుకొని నేను పరబ్రహ్మమును, సర్వాంతర్యామిని, యనెడి భావనకలిగి యుండినచో క్రమేణ యాత్మజ్ఞానము కలిగి నిర్వికల్ప సమాధి పొందుట కవకాశము కలుగుచున్నది. ఏకైక చైతన్యము కలిగి సర్వత్ర యేకత్వమే కనుపించును. విభజనమార్గములో మనస్సు బ్రహ్మములో లీనమగును. అప్పుడు యొకేస్మృతితో నుందుము. ఘోరతపస్సు వలననే యీ యద్భుతానందము ననుభవించవలయును.

మంత్రము 10: "తత్త్వమసి" మహావాక్యస్య లక్ష్యార్థానుసంధాన మాత్మబోధస్య అతిత్వరితః పంథాః ॥

అర్థము :—సూచనార్థమగు లేక లక్ష్యార్థమగు "తత్త్వమసి" మహావాక్యము మీద తపస్సుచేయుట వలననే యాత్మజ్ఞానము శీఘ్రముగా లభించును.

వ్యాఖ్య :— సరియైన యర్థముతోనూ,భావనతోనూ, "ఓం, సోఽహం,శివోఽహం", అను మంత్రములతో జేయు జపము "తత్త్వమసి" మహావాక్యముచే చేయు తపస్సును యొక్కటే. అయితే "తత్త్వమసి" మహావాక్యముతో చేయు తపస్సు సూటిగా చిత్తశుద్ధినిచ్చే పరిపూర్ణసాధన. దున్నుట, గింజలువేయుట, యెరువువేయుట మొదలగు పనులద్వారా పండించిన పంటవలన యాకలి పోగొట్టుకొనుట కంటె, ధాన్యముతో జేసిన పంటవలన యాకలి వెంటనే తీరునట్లే "తత్త్వమసి" యనెడి మహావాక్యముద్వారా సూటిగాను, త్వరలోనూ, యాత్మ సాక్షాత్కారము పొందగలము. జీవుని బ్రహ్మముతో యొకటి జేయగలిగినది "తత్త్వమసి" మహావాక్యమొక్కటియే. 'తత్' అనెడి పదముయొక్క వాచ్యార్థము ఈశ్వరుడు (మాయ) లక్ష్యార్థము బ్రహ్మము. "త్వం" అను పదముయొక్క వాచ్యార్థము జీవుడు. లక్ష్యార్థము సత్యము. ఈ రెండింటియొక్క యుపాధులయిన మాయను, అవిద్యను తీసివేసినచో, మూలము జీవుడు, బ్రహ్మము యొకటియై యుండును. అజ్ఞానమనెడి తెరను తీసినవెంటనే జీవుడు తన పూర్వపు దైవత్వములోనే యుండును. తనకున్న బ్రహ్మత్వమును మఱల తెచ్చుకొనును. మేకలమధ్య పెరుగుచున్న సింహశిశువు తనుగూడ మేకనే యని భావించుచుండగా, "తల్లి నీవు సింహమవు" సుమా యని జ్ఞాపకము చేయగనే కోలుపోయిన సింహత్వమును తటాలున తెచ్చుకొనునట్లే జీవుడు బ్రహ్మనిష్ఠ గల గురువుద్వారా "తత్త్వమసి" మహావాక్యమును బడసి తద్ద్వారా మఱచిపోయిన బ్రహ్మత్వమును, దాని ప్రభావమును పునరుద్ధరించుకొనుచున్నాడు. ఉచ్చస్థితికి సాధకుని కొనిపోయి పరబ్రహ్మమందు జేర్చగల యద్భుత శక్తిగలది గావున "తత్త్వమసి" యను దానిని మహావాక్యమని చెప్పుచున్నారు.

మంత్రము 11. సాధన చతుష్టయ సంపన్నః ముముక్షుః శ్రోత్రియాత్ బ్రహ్మనిష్ఠాత్ అధీత్యశ్రుతీః షడ్లింగ ప్రతిపత్త్యా బ్రహ్మవిచారం కృత్వా ధ్యాన సమాధౌ అనుప్రవిశేత్ ॥

అర్థము :— చతుర్విధ సాధన సంపన్నుడైనవాడు, బ్రహ్మస్రోత్ర, బ్రహ్మ నిష్ఠలయొక్క శ్రుతులద్వారా, మఱియు షడ్లింగములద్వారా బ్రహ్మమన నెద్దియో కనుంగొని, అన్వయించుకొని పిమ్మట తపము చేయవలెను.

వ్యాఖ్య :— 'బ్రహ్మశ్రోత్రుడు' అనగా పుస్తకములద్వారా బ్రహ్మజ్ఞాన మును పొందినవాడు, బ్రహ్మనిష్ఠుడనగా, ఆత్మజ్ఞానముద్వారా ప్రత్యక్షముగా బ్రహ్మను చూచినవాడు, 'శ్రవణ' మనగా శ్రుతులను చెవులతో వినుట. 'మనన' మనగా వినిన దానిని వల్లించి, లగ్నము చేసుకొనుట. లేక మనస్సుకు నాటునట్లు గుఱుతించుకొనుట. 'నిదిధ్యాస' మనగా తదేకదీక్షతో, సదా ధ్యానముచేయుట. ఇది యాత్మ సాక్షాత్కార మొసగును. ప్రథమములో ప్రాతధోరణియైన ప్రాపంచిక వ్యవహారములకును, క్రొత్తధోరణిలోని యాత్మ భావనకును యుద్ధము, అనగా సంఘర్షణ జరుగును. అప్పుడు యాత్మ చింతవలన ప్రాపంచిక దృష్టిని మఱల్చు కొనవలయును. ఆత్మాకార వృత్తుల ప్రవాహమును యెక్కువ జేయవలెను. మెల్ల మెల్లగా ప్రాపంచిక ధోరణిపోయి, యాత్మచింత, బ్రహ్మాభ్యాసము కలుగును. చివరకు సచ్చిదానంద స్వరూపములోనే నివసింపగలము.

నిర్గుణ బ్రహ్మమును పొందుటకు వేదాంతములోనున్న షడ్లింగము లేవి యన, (1) ఉపక్రమోప సంహారైక్యత, అనగా (మొదటనుండి చివరవఱకును సక్రమ చింతన) (2) అభ్యాసము (వర్ణించుట) (3) అర్థవాదము (ఘనమైన శ్లోకము లేక వచనము) (4) అపూర్వత్వము (అసాధారణ రూపమగు దృష్టాంతము) (5) యుక్తి (తర్కము, వాదము) (6) ఫలము (ప్రయోజనము).

మంత్రము 12. సాధనచతుష్టయసంపన్నస్య సాధకస్య ముముక్షోః సాత్త్విక భావప్రభవా, బ్రహ్మాకారవృత్తిః అజ్ఞానావరణం విభిద్య స్వయ మపి నశ్యతి.

అర్థము :— చతుర్విధ గుణములచే నొప్పారు సాధకుని సాత్త్విక మనస్సు నుండి వెలువడునట్టి బ్రహ్మాకారవృత్తి వలన, యజ్ఞానమనెడి తెఱ తనంతటతానే తొలగి పోవును.

వ్యాఖ్య :— చతుర్విధ గుణములుకలిగి, సదా పవిత్రమగు మనస్సుచే బ్రహ్మమును తలచుచున్నచో బ్రహ్మాకార వృత్తి కలుగుచున్నది. ఇది యావరణ శక్తిని నశింపజేసి, చిల్లగింజ నీటిలోని వండ్రుమట్టిని విరుగగొట్టి, యా వండు మట్టితో సహితముగ తానుకూడ బిందె యడుగున నంటినట్లు, తానును యావరణ శక్తితోకూడ నశించుచున్నది. స్వయం ప్రకాశుడగుటచే తనంతట తానే పర బ్రహ్మము ప్రకాశించుచున్నది. వస్తుగ్రహణమునకు మనోవృత్తిద్వారా విషయ ములను కప్పిన తూలావిద్య తొలగిపోయిన పిమ్మట, వస్తువులను జూచుటకు "వృత్తిసహిత చైతన్యజ్ఞాన మావశ్యకము. పరబ్రహ్మ స్వయంప్రకాశుడు, గాన యవిద్యయనెడి తెఱ తొలగిన వెంటనే స్వయముగా ప్రకాశించును. బాహ్యవస్తువు లను తెలుసుకొనుటకు వృత్తివ్యాప్తి, ఫలవ్యాప్తియను రెండును యావశ్యకములు. కాని పరబ్రహ్మను తెలుసుకొనుటకు వృత్తివ్యాప్తి యొక్కటియే పర్యాప్తము. బ్రహ్మము స్వయంభువు గనుక ఫలవ్యాప్తిలేదు. దిగువనిచ్చిన నుదాహరణముల వలన యీ విషయములు బాగుగా నర్థము కాగలవు. ఒక చీకటిగదిలోనున్న కుండలో నొక పుస్తక మున్నదనుకొందము. ఆ పుస్తకమును చూచుటకు దీపము యొక్క సహాయము కావలయును గదా! దీపము లేకుండ కుండను పగులగొట్టి నచో పుస్తకమును చూడగలవా, లేదో చదవగలవా? కాని యొక మూసినకుండలో దీపముపెట్టియున్నచో, కుండ పగులగొట్టగనే, దేని సహాయములేకుండగనే దీపము వలుతురు జూడగలవు. కావున చీకటిగదిలోనున్న కుండలోని పుస్తకమును జూచుటకు దీప మవసరమగునట్లే బాహ్య వస్తువులను తెలుసుకొనుటకు వృత్తిసహిత చైతన్య సహాయ మవసరము. కాని రెండవదానిలో కుండ పగులగానే దీపవువెలుగు కన పడినట్లు బ్రహ్మాకారవృత్తి చేతనే స్వయం ప్రకాశమానుడైన పరబ్రహ్మమును జూడగలుగుచున్నాము.

మంత్రము 13. **మనశ్చాపిజడం। సత్త్వగుణ కార్యభూతం। బ్రహ్మణో మూలభూతాత్ స్వప్రకాశ మాదత్తే॥ తదేతత్ సాది చ సాంతంచ॥**

అర్థము :— మనస్సుకూడ జడమే, అది సత్త్వగుణముయొక్క కార్యము. దానికి యాద్యంతములు కలవు. తన ప్రకాశము బ్రహ్మమునుండి పొందును.

వ్యాఖ్య :— అపంచీకృత తన్మాత్రల (పంచభూతములు కాని) యొక్క సాత్త్విక మొత్తమునుండి యే మనస్సు పుట్టినది. ఇది స్వయముగా ప్రకాశించ లేదు. పరబ్రహ్మముచెంత నుండుటవలన దాని ప్రకాశముతో ప్రతిబింబించు చున్నది. కావున నది యాలోచించును. తీర్మానముచేయును. సందేహించును. మఱియు సాహసించును. భౌతిక శరీరమునకు అంతము కలుగునట్లు మనస్సునకు

గూడ అంతము గలదు. ఆత్మజ్ఞానము పొందిన వాని మనస్సు దానిలో కరిగిపోవు చున్నది. అది చీకటిలో తడుములాడును. ఎందుకు? ఎట్లు? ఏమి? యను ప్రపంచములోని క్లేశములను విశదపఱచ జాలదు. దేశ కాల పాత్రముల కనుగుణముగా నిర్మింపబడిన యల్పమైన పనికరము. మనోనాశము, (అనగా మనస్సు లేక పోవుట) ఒక్కటే ముక్తి నిచ్చు చున్నది. ధ్యానకాలమునందు కలిగెడి క్షణ భంగురమగు మనోలయము ముక్తి నివ్వజాలదు. మనోలయమువలన వాసనలు చావవు. కావున మనస్సు వెంటనే మఱల తిరుగుచుండును. మనస్త్వరితమును ప్రాణాయామము నిరోధింపగలదు. అది మనస్సును శాంతపఱచి స్థిరపఱచును. కాని మనస్సును పూర్తిగా నశింప జేయ జాలదు. బ్రహ్మవిచారణ మొక్కటియే దానిని నశింపజేయగలదు. మనోనాశమువలన వాసన లన్నియుగూడ నశించి పోవును. మనస్సే నీటి యంత్రము. ఆత్మనిస్సంశయముగా మనస్సునుండి వేరు. ఏలననగా "నా మనస్సు" అని చెప్పినప్పుడు, 'నీవు' అనగా పరమాత్మవు మనస్సునుండి వేరని అర్థమునిచ్చు చున్నది.

మంత్రము 14. త్రిభావనాః, నిద్రా, చిత్తవిక్షేపః, విషయాఽసక్తిః, చిత్తావసాదః, మనోరాజ్యం, వ్యాధిరిత్యాదయః నిత్యం ఆత్మ సాక్షాత్కారస్య అంతరాయాః ॥

అర్థము :— త్రివిధభావనలు, నిద్ర, కలవరము, బాహ్య విషయములపై కురుకుట, క్రుంగిపోవుట, వ్యాధ, గాలిలో మేడలు కట్టుట, మొదలైన వాటితో గూడిన మనస్సు, ఆత్మసాక్షాత్కారమునకు విఘ్నములు.

వ్యాఖ్య :— త్రివిధ భావనలనగా, 'సంశయభావన,' 'అసంభావన', 'విపరీత భావనలు' శ్రుతుల ప్రకారము. ప్రమాణగతమునే సంశయ భావన మందురు. (1) ఉపనిషత్తులలో జెప్పబడిన బ్రహ్మము సగుణుడా, నిర్గుణుడా యని సందేహము రావచ్చును. దానినే సంశయభావనయందుము. దీనిని సదా శ్రవణమువలన తొలగించుము. (2) జీవుడు, ఈశ్వరుడు, బ్రహ్మాండము యను మూడు, అంశములు స్పష్టముగా తెలియుచున్నప్పుడు, బ్రహ్మము ద్వంద్వరహిత మైన పదార్థమై యెట్లుండగలదు? జీవుడు, ఆనందించుట, అనేకపనులు చేయుట చూచుచున్నప్పుడు పరబ్రహ్మము, అకర్తయనియు, అభోక్తయనియు యెట్లు నమ్మగలము? దీనికే ప్రమేయ గతమనెడు, అసంభావనయని పేరు. ఇది మన నము చేయుటవలన తొలగిపోవును (3) ఈ లోకము సత్యము, నిత్యము, ఈ శరీరమే యాత్మ యనెడి దురభిప్రాయమే విపరీత భావన యనబడును. ఈ భావన నిదిధ్యాసమువలన తొలగిపోవును. నిద్ర, బద్ధకము ప్రాణాయామమువలననూ,

తేలికయైన సాత్త్విక భోజనము వలననూ పోవును. విక్షేపమనెడు వికారము జపము, మననము, ఓం, త్రాతకము, ఉపాసన మొదలగువాని వలనకూడ తొలగి పోవును. విషయాసక్తి (ఇతర విషయములమీద కుఱుకుట) యనెడి వికారము, వివేకము, సత్సంగము, ధ్యానము, వైరాగ్యము, విచారణ మొదలగువాని వలన కూడ తొలగి పోవును. ఆత్మచింతన, "ఓం" ను పాడుట, పఠించుట మొదలగు యభ్యాసములవలన విచారము, కృంగిపోవుట తగ్గిపోవును. ఇది వాస్తవముగ మనఃకల్పితమైన మోసము. లేనిచో పరమానంద భరితుడగు పరమాత్మకు విచారము, దానివలన కృంగిపోవుట. యెట్లుండగలదు ? ప్రతి నిమిషమును మనస్సున కేదియో సంపూర్ణవ్యాపకముగనుక యున్నచో గాలిలో మేడకట్టే వెట్టి యాలోచన లణగిపోవును. శుచి, శుభ్రత, మంచి భోజనము, వ్యాయామములద్వారా జబ్బుల నరికట్టగలము. కాని, నిద్రమత్తులో యేదో పరధ్యానముగా నుండుట, గాలిలో మేడలుకట్టే, ఆలోచనా సముద్రములో మునుగుట మాత్రము యెప్పటికిని ధ్యానము, సమాధి అని పొరపడరాదు.

మంత్రము 15. సాక్షాత్కృత పరిపూర్ణస్వరూపః జ్ఞానీ సర్వప్రాణి జాత
మాత్మని, సర్వస్మిన్నపి ప్రాణిజాతే చాత్మానం పశ్యతి తస్మై
బ్రహ్మణః అన్యత్ కిమపి న విద్యతే. స నిశ్శంకం లోకే సంచరతి॥

అర్థము :— ఆత్మజ్ఞానము కలిగిన జ్ఞానికి, అన్ని యితర స్వరూపములను తనయాత్మలో జూచుచూ, తన యాత్మను, యితరుల యాత్మలలో చూచును. ఎచటి చూచిననూ, పరబ్రహ్మస్వరూపమే కనుపించును. కావున నిర్భయముగా లోకములో నెక్కడనైనను తిరుగగలడు.

వ్యాఖ్య :— ఇది యాత్మజ్ఞానము గల్గి, యాత్మస్వరూపములో నున్న జ్ఞానియొక్క స్వానుభవము. అతనికి ప్రత్యేకత తొలగిపోవును. ఎవరు పెట్టిననూ, భోజనముచేయును. ఇష్టమువచ్చినచోటనే పడుకొనును. ఒకరియం దనురాగము, మరొకరియందు ద్వేషము కలుగదు. జీవిత నియమములను దాటిపోవును. ప్రజాభిప్రాయములకుగాని, ప్రజల నిబంధనలకుగాని కట్టబడువాడుగాడు. అట్లని జ్ఞాని స్వేచ్ఛగానుండడు. శ్రుతుల నిబంధనలకు కట్టుబడును. కావున ఆతడేది చేసిననూ శ్రుతి స్మృతుల కనుగుణముగా నుండును. అతనికి ద్వివిధ చైతన్యముండును. ఎట్లనగా ప్రపంచజ్ఞానము కొద్దిగానుండి పరబ్రహ్మజ్ఞానము అధికముగానుండును. కావున మనకొక బిడ్డవలె కనుపించును. ఏలనన ప్రపంచమంతయు తనలోనే చూచుచున్న వాడగుటవలన వెలుపలజ్ఞానికి, ఆకర్షించునదేమియు నధికముగా కన్పడజాలదు. అటువంటి జ్ఞానికికూడ, ఇంగువపెట్టిన పెట్టెలో దాని వాసన,

అంటుకొనిపోయి యెంత కడిగిననూ వాసనపోనట్లే, అంతఃకరణమందు చిక్కుకు పోయిన అడుగు పొడుగున అజ్ఞానముండుటచేత మనవలెనే తినుట, త్రాగుట, నిద్రించుట మొదలైన కార్యము లన్నియును చేయుచుండును. దీనినే 'లేశావిద్య' యని యందురు.

మంత్రము 16. స్వసంకల్పమహిమ్నా జ్ఞానీ సర్వ మిచ్ఛావిధేయ మధి గచ్ఛతి యదను సందధ్యాత్ తస్య తదేవ ఆవిర్భవతి. సమహామహి మ్నామాకరః॥

అర్థము :— జ్ఞానికి అద్భుతమగు శక్తి గలుగును. తను కోరినది పొంద గలడు. తన సత్సంకల్పముచే ప్రతివస్తువు వెంటనే దొరుకును.

వ్యాఖ్య :— సామాన్యార్థములో "ఇచ్ఛ" ను కోరికయందుముగాని, వాస్తవికమైన యర్థములో "ఇచ్ఛ" నే శక్తి యనుచున్నాము. రాజయోగికి యౌగిక సంయమము యెట్టిదో జ్ఞానికి సత్సంకల్పము అటువంటిది. అతను తన శక్తులను సిద్ధులను వెల్లడిచేసిననూ, చేయక పోయిననూ అది వేఱుసంగతిగాని, అతనికేమో అపారమైన శక్తిమంతుడనుటకు సందేహముండదు. జ్ఞానములోనే శక్తియిమిడియున్నది. ఈ రెండును యెడబాయ జాలనివి. పరబ్రహ్మమే జ్ఞాన శక్తులకు పెన్నిధి. పూర్వకాలపు వేదాంతులు కొందఱు, బ్రహ్మము నిర్మలజ్ఞాన మనియు, దానిలో శక్తులు, సిద్ధులు యేమియు యుండవనియు, ఇది మాయలోనే నుండుననియు, కావున జ్ఞానికేమియు నుండదనియు వాదింతురు. కాని అది చాల పొఱపాటు. అసలు మాయ, ఈశ్వరుడు యెచ్చటనుండి వచ్చెను? ఏ శక్తులు లేకుండ మాయయెట్లు ప్రవర్తించగలదు? అన్ని శక్తులును జ్ఞానములో నిమిడి యున్నవి. బ్రహ్మమే జ్ఞానము, శాంతము ఆనందము మొదలైనవి కలుగ జేయు కామధేను కల్పవృక్షములు.

మంత్రము 17 : జ్ఞానాధిగమే కర్మణాం ప్రవిలయః. జ్ఞానినః ప్రారబ్ధ కర్మాపి నవిద్యతే.

అర్థము :— జ్ఞానికి ప్రారబ్ధ కర్మ యనునదిలేదు. ఎప్పుడు జ్ఞానోదయ మగునో అప్పుడే కర్మలన్నియును నశించును.

వ్యాఖ్య :— జ్ఞానమునకు దేహమెక్కడ? ప్రతిదేహములను దాటిన వానికే జ్ఞానోదయము కలుగును. అట్టి దేహరహితునికి ప్రారబ్ధ మెట్లుండగలదు? జ్ఞాని భౌతిక దేహముతో యేకముగాక పరబ్రహ్మములో లీనమగు చుండుటవలన నతనికి

దేహమెక్కడిది ? దేహము అతనికి పాఱవైచిన కోటులేక పొరవంటిది. కావున నతని కంతయు యాత్మయేగాని మరేమియులేదు.

మంత్రము 18 : జీవత ఏవజ్ఞానినః తురీయాతీతదశాయాం విదేహ ముక్తిర్భవతి ॥

అర్థము :— తురీయాతీతమనే స్థితిలో ప్రవేశించిన జ్ఞాని, విదేహముక్తిని బొంది జీవించియుండగనే దేహమునుండి విముక్తి బొందుచున్నాడు.

వ్యాఖ్య :— భౌతిక దేహమును విడిచినప్పుడే అనగా చనిపోయిన వెనుకనే ముక్తివచ్చునని కొందఱు పొరబడుచున్నారు. జనకమహారాజు విదేహుడు. (దేహము లేనివాడు.) తను జీవించియుండగనె విదేహముక్తిని యనుభవించి యానందించెను. విదేహముక్తి కలిగినప్పుడు స్వరూపనాశము కలుగును. అనగా మనస్సనెడ జిజ్ఞాసయుండదు. జీవన్ముక్తిలో అనూపానసము రూపము లేకుండ మనస్సు నిర్మూలనము చేయుట పొందును. జీవన్ముక్తిలోకన్న విదేహ ముక్తి యందు యెక్కువగా సాత్త్వికాహంకారమును నిర్మూలించుచున్నాడు. దేహజ్ఞానము పూర్తిగా నశించిన జ్ఞాని పదునాలుగు రోజులలో దేహము విడుచును.

మంత్రము 19 : త్రైకాలికం జ్ఞానం సర్వతో నిర్భయతా, సర్వథా నిష్కామతా, కథంచిదపి పీడానధిగమః, సమతాదృష్టిః, ద్వంద్వేషు సమతా, అత్యానంద శోకాద్యగోచరతా, ఇత్యాదీని లింగాని జీవన్ముక్తస్య ॥

అర్థము :— జీవన్ముక్తుని ముఖ్యమైన గురుతులేవి యనగా :— భూత భవిష్యద్వర్తమాన కాలజ్ఞానము, కించిత్తుకూడ ఇచ్ఛగాని, బాధగాని లేకుండుట, సమదృష్టి, స్థిరమనస్సు, నిందాస్తుతులకు చలించ కుండుట.

వ్యాఖ్య :— త్రికాలజ్ఞానము, సమదృష్టి, శీతోష్ణసుఖదుఃఖములయందు సమానభావము కలిగియుండుట, హర్షశోకములచే చలించకుండుట, ఇవి జ్ఞాని యొక్క చిహ్నములు. అతడు సంతృప్తిపరుడై, అపార శాంతమనస్కుడై బ్రహ్మానందమున మునిగి, అత్యధికమైన యాధ్యాత్మిక విషయజ్ఞాన సంపన్నుడై, సాధకులయొక్క ప్రతిసందేహమును తీర్చకలవాడుగ నుండును. అతనిహృదయ మెల్లప్పుడును బ్రహ్మానందములో మునిగియుండును.

మంత్రము 20 : న జన్మమృత్యూ, నబంధమోక్షే, నసాధనసమాధీ, న ధ్యాతృధ్యేయా, న ముముక్షుముక్తా ఇత్యేతదేవ పారమార్థికం తత్త్వమ్.

అర్థము :— నగ్నసత్యమునందు జీవన్మరణములు, బంధవిముక్తులు, సాధన సమాధులు, ధ్యానము, ధ్యానించువాడు, ముక్తి, ముక్తి కోరువాడు, ముక్తి పొందువాడు, అనునది యుండదు. ఆ స్థితియే సత్యమగుస్థితి.

వ్యాఖ్య :— ఇది పారమార్థికదృష్టి; మనస్సును బ్రహ్మములో లీనము చేసి సచ్చిదానంద స్వరూపములోనున్న జ్ఞానియొక్క స్వానుభవము. ఇదియే యుత్కృష్ట వేదాంతము. ప్రారంభములోనున్న సాధకులు యీ శ్లోకమును తప్పు అర్థము చేసుకొనరాదు. కనుక యీ స్థితిని బొందుటకు వలసిన కఠిన మైన సాధన, తపస్సు చేయవలయును. ఇదియే ఈ యుపనిషత్తు యొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యము.

హరిః ఓమ్ తత్సత్

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

అద్వైతామృత ఉపనిషత్తు

ఓం

శాంతిమంత్రము

ఓం సహనౌ అవతు, సహనౌ భునక్తు।
సహవీర్యం కరవావహై।
తేజస్వినావధీతమస్తు
మా విద్విషావహై ।

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

అర్థము :— మనలను బ్రహ్మము రక్షించుగాక. మనము బ్రహ్మమును జూచి యానందింతుము గాక. మనము కలిసి పనిచేతుముగాక. స్వయంప్రకాశమానుడైన బ్రహ్మమును మనము తెలుసు కొందుముగాక. ఒకరి నొకరు ద్వేషించు కొనకుందుము గాక.

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

మంత్రము 1 : ఏక మేవ అద్వితీయం బ్రహ్మాఽమృతం, అఖండచిదా నందాకారం, నిరపేక్షం, పరిపూర్ణమ్ ॥

అర్థము :— ఈశ్వరు డొక్కడేతప్ప మఱెవరునూలేరు. అతడే శాశ్వత సారాంశము. ద్వంద్వ రహితుడు, జ్ఞానానందమూర్తి, ఆత్మారాముడు, సంపూర్ణుడు నైనవాడు.

వ్యాఖ్య :— "ఏక మే వాద్వితీయం బ్రహ్మ" అని శ్రుతులు ఘోషించు చున్నవి. అనగా పరబ్రహ్మముతప్ప మఱియొకటేదియు లేదనియు, సర్వకాల సర్వావస్థలయందుండు వాడనియు యర్థము. ఛాందోగ్యోపనిషత్తు ప్రకారము ప్రథమమున నొక సత్తు మాత్రమే యుండెనట ! అట్లే శాంతం, శివం, అద్వైత మని మాండూక్యోపనిషత్తు చెప్పుచున్నది. ఈ లోకము వివర్తము. పైకి• కన బడునది మాత్రమే. ద్వివిధ రూపము కాజాలదు. మనకు కనబడు భిన్నభిన్న రూపము లన్నియు మన కల్పనామయమగుటవలననూ, వాసనామయమగుట వలననూ కలుగుచున్నవి.

దీపము తెచ్చిచూచినంతనే "పాము" అని భ్రమింపబడుచున్న భ్రాంతి యెట్లు బయటపడుచున్నదో, అట్లే ద్వంద్వరహితుడై పరబ్రహ్మ జ్ఞానముతో జూచిన వానికి ప్రపంచముమీది భ్రమ మాయమగు చున్నది. ద్వివిధము లుండుచోటనే భయము, అవిద్య, బాధ మొదలైనవి కలుగుచున్నవి. తానే చూచువాడు, వినువాడు, ఆనందించువాడునైయున్నప్పుడు భయమెట్లు కలుగును ? నిద్రలోనున్న స్థితిని తెలుసుకొందము. నిద్రపోవుచున్నప్పుడు ప్రపంచమంతయు మాయమగు చున్నది గదా ! రెండవ దనునది లేకయే సర్వత్ర ఏకత్వమునే యనుభవించు చున్నాము. అట్టి ఏకస్వరూపుడైన పరమేశ్వరునిలో విశ్రమించుచుంటిమి. పరమ భక్తుడైన జ్ఞానికి యట్టియనుభవము కలుగుచున్నది. అందువలననే యెచ్చట జూచిననూ, వినిననూ, యేకత్వముతప్ప మఱేమియు కన్పించదు. ప్రపంచము

లోని యొక్కొక్క పదార్థమును విడమరచి చూచినచో ఆకాశము, లేక ఎలక్ట్రానులు, లేక ఆటములు, లేక అణువులు యనెడి పదార్థమొక్కటి తప్ప మఱేదియు లేదు. అనగా 'కారణము దాని ఫలితము' అను సిద్ధాంత మొక్కటి మాత్రమే.

మంత్రము 2 : బహిరంత శ్చోర్ధ్వశ్చ పురశ్చ పశ్చాపార్శ్వయోశ్చవా
ఆకాశవత్ సర్వతో వ్యాప్య తిష్ఠతి, సోఽయం చిదాకాశః.

అర్థము :— పరమేశ్వరుడు లోపల వెలుపలకూడ నున్నాడు. అతడు పైనను క్రిందనూగూడ నున్నాడు. ముందు వెనుకనూగూడ నున్నాడు. కుడి వైపున, యెడమవైపునగూడ నున్నాడు. సర్వవ్యాప్తమైన ప్రాణవాయువువలె చిదాకారుడై యున్నాడు.

వ్యాఖ్య :— ఈశ్వరుడు గీతలో జెప్పినట్లు "బహిరంతశ్చ భూతానామ్" అనగా సర్వభూతములకు లోపలను వెలుపలను నున్నాడు. సర్వత్ర చేతులు, కాళ్ళు, ముఖముకలిగి సర్వము వినుచున్నాడు. ప్రపంచ మంతటిని చుట్టుకొని యున్నాడు. అయితే యెందువలన కనుపించడు ? ఎందువలననగా నతిసూక్ష్మ మగుటవలననూ, జీవునిలోనున్న యజ్ఞానము తెఱవలె నడ్డముగా నున్నందుననూ చూడ జాలము. శ్రుతులలో జెప్పిన ప్రకారము తన ప్రతిబింబమును మఱగించు తెఱను ధ్యానముచే తొలగింప గలిగినప్పుడు పరబ్రహ్మముతప్ప మఱేమియు కను పించదు.

ఎప్పుడు యే వస్తువును జూచిననూ, ఆది బూటకపు బొమ్మ. ఈ బొమ్మ వెనుక నిజమైనది యేదియొయున్నది. అదియే సత్యము. ఆ సత్యమే బ్రహ్మము. అదియే నేను. అతడే నిత్యుడు. ఆనందస్వరూపుడు. అస్తి, భాతి ప్రియమనెడు వాడుకూడ నతడే. ఇట్టి సాధనవలన జూచుచున్న రూపములన్నియు మాయమై యెచ్చట జూచిననూ బ్రహ్మమే కనబడును. ఈ మంత్రముయొక్క సారస్య మంతియే.

మంత్రము 3 : సచ్చిదానంద నిత్యపరిపూర్ణోపాఖ్యం పంచలక్షణం
బ్రహ్మ విద్యాత్ । ధ్యాయ న్నాత్మని విశేషణాని బుద్ధ్యస్వ
ఆత్మానమ్ ॥

అర్థము :— సత్తు, చిత్తు, ఆనందము, నిత్యము, పరిపూర్ణము అనెడి ఐదు గుణములచే పరబ్రహ్మము మిక్కిలి బాగుగా కొనియాడ బడియున్నది. ఈ గుణ ములనే తలచుకొనుచు పరమాత్మను కనుగొనవలెను.

వ్యాఖ్య :— త్రికాలములలో నుండునది 'సత్తు' అనబడుచున్నది. తన్ను ప్రకాశింప జేసుకొనుచు యితరులనుగూడ ప్రకాశింపఁ జేయునదియే "చిత్తు". ప్రతివానికిని పరమప్రీతి కరమైనది యానందము. శాశ్వతముగాను, నాలుగు అభావములనుండి—అనగా ప్రాగభావ, ప్రధ్వంసాభావ, అన్యోన్యాభావ, అత్యంతాభావములనుండి విముక్తి బొందినవాడే నిత్యుడు. పరిపూర్ణుడు అనగా ఇచ్ఛా రహితుడైనవాడు.

తర్కశాస్త్రము ననుసరించి ప్రాగభావమునకు మొదలు లేదుగాని అంతమున్నది. ప్రధ్వంసా భావమునకు మొదలున్నదిగాని తుదిలేదు. అన్యోన్యా భావములోను, అత్యంతాభావములోను ఆద్యంతములు లేవు. తర్కశాస్త్రములో "లేదు" యనునది, "ఉండదు" యనునదిగూడ "ఉన్నది", "ఉండును" యనెడి భావములవలెనే స్థిరమైనవి. ఉదాహరణమునకు చీకటి, వెలుతురు, అనురెంటిలో చీకటి లేకపోవుటయే వెలుతురనియు, వెలుతురు లేక పోవుటయే చీకటి యనియు యర్థముకాదు. ఏలయన చీకటి స్థిరమైనట్లే వెలుతురుగూడ స్థిరమైనది. రాత్రిదీపము పెట్టుకొన్నచో చీకటి పోవచ్చును. అందువలన చీకటి సాంతమెట్లు పోయినది ? వెలుగు వ్యాపించి నంతవఱకు చీకటి కనుపించుటలేదు. దీపమునకు కొంచెము దూరముగా పోయినచో మఱల చీకటి కనుబడును. దీపము లేక వెలుతురు యనునది స్థిరముగా నున్నట్లే చీకటి యనునదిగూడ స్థిరమైనది. వాడుక పదము లన్నియు భావాభావములని రెండువిధములుగా విభజింప బడుచున్నవి. సంసర్గము మఱల మూడు విధములు. ప్రాక్ (ముందు); అత్యంత (ఆక్షణము); ప్రధ్వంస (అటుతఱువాత). ఉదాహరణమునకు ఒకకుండను తలుచుకొందము. ఈ కుండతలంపుకుముందు కుండయొక్క అభావస్థితిలో అనగా లేనిస్థితిలో నున్నది. కావున దీనికి మొదలులేదు. కాని చివరకలదు. కుండతలంపుతో దానికి అంతము వచ్చినది. దీనినే ప్రాగభావమని చెప్పుదురు. అట్లే యాకుండను పగులకొట్టినపుడు అభావమనెడి భావమునకు మొదలుగలదు గాని యంతములేదు. దీనినే సంసర్గ భావమందురు.

కుండ యనగా "బట్ట" కాదని మనకు తెలియును. ఆ కుండ కుండయే, అని చెప్పినచో గుడ్డకాదని భావన అందులోనే యిమిడి యున్నది. అట్లే కుండ లేదని చెప్పినపుడు గుడ్డకూడ లేదని యర్థముకాదు. కాని "కుండపగిలెను" అన్నమాటలో గుడ్డ వేఱుకావున దీనికిని దానికిని సంబంధములేదు. ఇది అన్యోన్యా భావము. పైన చెప్పిన చీకటి వెలుతురువలెనే యీ రెండు పదములు వేరువేరుగనే స్థిరముగానుండి యొకదాని యర్థము రెండవదానిలో యిముడుకొను చున్నది.

నిప్పున్నచోట చలిలేదు. అనగా నిప్పులో చలిలేదని యర్థము. ఇదియే యత్యంతా భావము. అనగా నిప్పుకు దూరముగా చలియనునది యున్నదేమో

గాని, నిప్పులో చలిలేదన్న భావము కఁగుచున్నది. కాన, యిది యత్యంతా భావము. అ నిప్ప నార్పిన వెంటనే చలియనెడి భావముగూడ పోవుచున్నది. దీనినే యత్యంతా భావమందురు. ఇదిగూడ యనిత్యమే.

కనుక శాశ్వత మనునది, ఏది దేశ, కాల, వస్తువు లనెడి మూడు పరిచ్ఛేదముల నుండి విముక్తి జెందియుండునో, నదియే. అదియే పరిపూర్ణము. 'కేసరి ఢిల్లీలో దొరకదు. కాశ్మీరములోనే దొరుకును.' అనునది దేశపరిచ్ఛేదము. 'మామిడిపండ్లు వేసవికాలములోతప్ప శీతకాలములో దొరుకవు' యనునది కాల పరిచ్ఛేదము. 'ఉప్పు పంచదారలోనూ, పంచదార ఉప్పులోను యుండవు' యనునది వస్తుపరిచ్ఛేదము. అయితే పరబ్రహ్మమన్ననో సర్వకాల సర్వావస్థల యందు నున్నాడు. అతడే పరిపూర్ణుడు. సర్వత్ర నిండి యున్నాడు.

మంత్రము 4 : సోఽయ మాత్మయఃి, అద్వ్యయఃి, అవిభాజ్యఃి, నిరాకారఃి, ఆత్మా దేహత్రయాత్ పంచకోశేభ్యశ్చ, అపరఃి, అవస్థాత్రయ సాక్షీ, ధ్యానేన అగాధేన దీర్ఘేణ అవిచ్ఛిన్నేన స్వాభిన్నఃి అధి గంతవ్యఃి ॥

అర్థము :— పంచకోశ పంచ తన్మాత్రలనుండి వేఱై, శాశ్వతుడై, రూప రహితుడై త్రికాలములందును, సాక్షిభూతుడైన ప్రత్యగాత్మను సదా గాఢమైన ఘోర తపస్సువలన కనుగొనవలెను.

వ్యాఖ్య :— ఒకనిగుణము, అతని దినచర్య, నడతవలన కనుగొను చున్నట్లే, పరమేశ్వరుని తపస్సువలననే కనుగొనగలముగాని మఱియితరములైన యుపవాసములు, యాత్రలు, దానధర్మములవలన కనుగొన జాలము. కాని దానధర్మములు, యాత్రలు, ఉపవాసములు మొదలైనవి మనస్సును పవిత్రము జేయును. విచారణ, తపస్సుద్వారా మాత్రమే సూటిగా పరమేశ్వరుని సన్నిధి బడయగలము.

ఆత్మయనునది మన యంతరంగమందుండెడి ప్రత్యగాత్మ. బాహ్యవిష యములనుండి ఇంద్రియములను హృదయాంతర్భాగము లోపలికి గొనిపోగలిగి నచో, ప్రత్యగాత్మ మనప్రక్కనే దగ్గఱలో నున్నాడు. మనము చూచిననూ, చూడకున్ననూ సదాప్రకాశించుచునే యున్నాడు. కాని నిగ్రహబుద్ధి కలవాడే చూడగలుగుచున్నాడు. బాహ్యతృష్ణ కలవాడు చూడలేక పోవుచున్నాడు. అష్ట కష్టము లనుభవించి విసిగి వేసారిన బాటసారి పరమాత్మను వెదకుటకు ప్రయ త్నించుచున్నాడేగాని, ధనవంతుడు, కీర్తిప్రతిష్ఠల మత్తులో నున్నవాడు ఈశ్వరుని తెలుసు కొనుటకు ప్రయత్నించడు.

తపస్సు వర్ణింపతరముగాని యానందము నిచ్చును. తపస్సే యన్ని తెఱలను, అడ్డంకులను త్రెంచును. తపస్సే జ్ఞాననేత్రమును తెఱచును. నిశ్చయ బుద్ధితో తపస్సు ప్రతినిత్యమును చేయవలయును. సాధారణమైన ప్రయత్నముచే సిద్ధించదు. సాధన యెడతెగకుండ కఠినముగాను, నిశ్చలముగాను జరుగవలెను. అప్పుడే యాత్మజ్ఞానము కలుగును. బయటి శబ్దము వినబడకుండగ, చుట్టుప్రక్కల దేహముమీద స్మృతితెలియకుండగ నంతరంగమున శాంతి పర్వడినప్పుడే ఘోరతపస్సుయొక్క మొదటి మెట్టులోనున్నట్లు తెలియవలెను.

మంత్రము 5 : సుషుప్త్యాం మూలాజ్ఞానే వృత్తయో లీయన్తే। అంతఃకరణాభావాత్ అతీంద్రియజ్ఞానం న ఘటతే। అద్వైతావస్థానరూపే నిర్వికల్పసమాధౌ అద్వైత బ్రహ్మణః సాక్షాత్కారో భవతి। బ్రహ్మాకారవృత్తిః బ్రహ్మణి లీయతే ॥

అర్థము :— గాఢనిద్రలో వృత్తులన్నియు మూలాజ్ఞానములో లీనమగును. అత్యంత సహజ జ్ఞాన ముండదు. అద్వైతావస్థానరూప నిర్వికల్ప సమాధిలో ద్వంద్వరహితమగు పరబ్రహ్మజ్ఞానము లభించును. కనుక బ్రహ్మాకారవృత్తి బ్రహ్మలో లీనమగును.

వ్యాఖ్య :— గాఢనిద్రలో నంతఃకరణ మనునది లేదు. కావున శరీరము నేలమీద పడుచున్నది. సమాధిలో నంతఃకరణము సూక్ష్మరూపమున శరీరమందుండుటచేత శరీరము క్రిందపడదు. పడకుండగ బ్రహ్మాకార వృత్తియను నది పుట్టును. అంతఃకరణ లేదన్న భావనయే యుండదు. సవికల్ప సమాధియొక్క ఫలమే నిర్వికల్ప సమాధి. గాఢనిద్రలోకూడ బ్రహ్మానందమున్నదిగాని, నది యజ్ఞానముచే నావరింపబడి యున్నది. దినినే "అజ్ఞానావృతానంద మందురు. సమాధిలో నిరావరణ బ్రహ్మముయొక్క సాక్షాత్కారము దొరుకుచున్నది.

సవికల్ప సమాధి యనెడి క్రిందిమెట్టులో మనోవృత్తు లన్నియు శుద్ధసత్త్వ గుణములో లీనమై పోవును. కాని యద్వైతావస్థానరూప నిర్వికల్ప సమాధిలో కాలిన పెనముమీద వేసిన నీటిచుక్కవలె మనోవృత్తులన్నియు, పరబ్రహ్మములో హరించి పోవుచున్నవి బ్రహ్మాకారవృత్తితో సంబంధించిన నిర్వికల్ప సమాధికే "అద్వైతభావానురూప నిర్వికల్ప సమాధి" యనిపేరు. ఈ బ్రహ్మాకార వృత్తికూడ నశించినప్పుడు అద్వైత భావానురూప నిర్వికల్ప సమాధి లభించును. కావున బ్రహ్మాకారవృత్తితోకూడిన నిర్వికల్ప సమాధిసాధన. ఆ సాధన సిద్ధించినపుడు యా బ్రహ్మాకార వృత్తికూడ నశించి కేవలము నిర్బీజ, నిర్వికల్ప సమాధి లభించును.

మంత్రము 6 : సంహృత్య మనఃసర్వేంద్రియ విషయేభ్యఃశశ్వదేకాగ్రం సాధయ। తదాత్మ న్యసకృత్సంయోజయ। భయ మపహాయ దివ్యభావప్రాప్తౌ ధృతవ్రతో భవ।

అర్థము :— 'మనస్సును ఇంద్రియములనుండి మరల మరల త్రిప్పుము. ఏకాగ్రత పొందవలయును. మనస్సును పునఃపునఃఆత్మయందు నిలుపుము. నిర్భయము చెందుము. దివ్యజ్ఞానము పొందుటకు నిశ్చయము పొందియుండ వలయును.'

వ్యాఖ్య :— ఏకాగ్రత ఏర్పడుటకు ముందు ఇంద్రియ నిగ్రహము ముఖ్యము. మనోవృత్తుల నణచవలెను. అప్పుడే మనోనిశ్చయము గల్గును. మనఃకిరణములు నలుప్రక్కల పరుగిడు చున్నప్పుడు తపస్సు, ఏకాగ్రత, ధ్యానము కుదరదు. మనఃకిరణములను కొద్దిగా ప్రోగుచేసిననూ ఎంతయో మనోబల మేర్పడును. ఇంద్రియములను లోబరుచుకొన్నప్పుడు, మనసును ప్రశాంత పరచినప్పుడు, పరమాత్మ తన మనస్సులోని ప్రత్యగాత్మయే యగు చున్నది. అట్లు ప్రశాంతమైన మనస్సు బాహ్యావిషయములచే చలింపక ప్రత్యగాత్మలో పాతుకు పోయినప్పుడు సాధకునికి బ్రహ్మనిష్ఠ ఏర్పడును. సమచిత్తముగల జ్ఞాని యగును. "నిష్ఠ" యనగా బ్రహ్మజ్ఞానమందు స్థిరత్వ మేర్పడుట యని అర్థము. ఆత్మజ్ఞానమునకు స్వయంకృషి, పట్టుదల అవసరము. "బలహీనత చంచలత్వము, పట్టుదలలేమి గుర్తులేమి, మున్నగుదోషములు గలవాడు ప్రాయశ్చిత్తము వలనగాని ప్రత్యగాత్మను పొందజాలడు. వివేకవంతు డెప్పుడును పైనచెప్పిన విధమున ప్రయత్నించుచున్న యెడల తప్పక వాని ఆత్మ పర బ్రహ్మమున చొరబడును." అని ముండకోపనిషత్తునందు చెప్పబడి యున్నది: సాధకుడు నిర్భయముగా నుండుట ముఖ్యావసరము, ఏ నిమిషమైననూ తన ప్రాణమును త్యాగము చేయుటకు సిద్ధముగా నుండవలయును. బాహ్యానందమును త్యాగము చేసిననేగాని ఆధ్యాత్మిక జీవితము దొరకదు. దైవిక సంపత్తువలననూ, దైవిక గుణములవలననూ, అభయము వచ్చునని గీతలోని పదునారవ అధ్యాయమందు శ్రీ కృష్ణుడు చెప్పుచున్నాడు. ఆధ్యాత్మిక మార్గమం దుద్భవించెడి ఆటంకములద్వారా మనోదృఢత వృద్ధిపొందును. ఆధ్యాత్మిక మార్గము ననుసరింప తలచినప్పుడు, దానికి కట్టుబడి సర్వసమర్పణము చేయ సంసిద్ధుడవై యుండవలయును. ఏదివచ్చిననూరానీ, ఆత్మశాశ్వతమైనదన్న దృఢనిశ్చయముతో నుండవలయును. అట్టి ధైర్యముచే సత్యము నన్వేషించి నలుదిక్కుల ప్రకటింప వలయును.

మంత్రము 7 : సూర్యస్య రశ్మిభిః తుహినపటల మివ జ్ఞానభాభిః ।
అజ్ఞానం నశ్యతి ॥

అర్థము :— సూర్యకిరణములచే మంచు ఎట్లు కరుగునో అట్లే జ్ఞానకిరణములచేత అజ్ఞానము కరిగిపోవును.

వ్యాఖ్య :— ఎడతెగని ఆధ్యాత్మిక విచారణవలన జ్ఞానోదయము చేకూరును. "ఎల్లప్పుడు నేను ఎవరు? బ్రహ్మ మన నేమి? బ్రహ్మాండమంతయు యెటనుండి వచ్చినది? జనన మరణము లెట్లుద్భవించెను?" అనెడి విచారణయందు మునిగి యుండవలయును. ఏలాగున ధాన్యమును దంపి బియ్యములోని పొట్టును వేరుచేసెదమో, పదేపదే పాత్రను కడిగి దానికంటుకొనియున్న తుప్పునుండి శుభ్రపరచెదమో, అట్లే మనస్సును అంటుకొనియున్న అజ్ఞానమును ఆత్మవిచారణ మనెడి బూడిదతో పదేపదేతోమి శుభ్రపరుచు చుండవలయును. సంపూర్ణ జ్ఞానోదయమెప్పు డుదయించునో అప్పుడే మోక్షప్రాప్తి కలుగును. పైన చెప్పిన విధమున ఆత్మజ్ఞానమును పొందిన పిమ్మట బ్రహ్మనిష్ఠ — బ్రహ్మ బ్రహ్మస్త్రోత్రుడైన సద్గురుని చేరవలయును. మనస్సులోని సందేహములు యా గురు సహాయముచేత తొలగించుకొనవలయును. గురువు చూపిన ఆధ్యాత్మిక పథము బాగుగా స్థిరపడువరకునూ వారిసన్నిధిలో నుండవలయును. ఏలనన : ఆత్మజ్ఞానముగల సత్పురుషుల సాంగత్యమువలన ఉన్నత స్థాయికి త్వరలో చేరగలుగుదుము. స్వచ్ఛంద వైరాగ్యముతోను, నిజమైన ఆసక్తితోడను మనఃపూర్వకముగా గురువు ఆజ్ఞను ఆచరణలోపెట్టి గాఢతపస్సు చేయవలయును. ఆరునెలలు దాటకుండగనే అత్యున్నత స్థానమును పొందగలుగుట నిస్సంశయము.

నిశ్చల మనస్సుతో నదుపులో పెట్టబడిన కోరికలవలననూ, సంకల్పములవలననూ, ఆధ్యాత్మిక విచారణయందు మనస్సు నిలుచును. వైరాగ్యము లేనిది ఆధ్యాత్మిక విచారణవలన కోరుకున్న ఫలము లభింపదు. అట్టి విచారణవలన కాలము వృథా పుచ్చటమేగాని జ్ఞానము కలుగదు. పురోభిగతియుండదు. "నేను ఎవరు" అనే ధ్యానము మనస్సునందు నాటుకున్నప్పుడు, ఎట్టి అడ్డంకులు కలిగిననూ, వాటంతట యవియే జారిపోగలవు.

మంత్రము 8 : విషయానురాగ ఏవ బంధః । ఇంద్రియస్య విషయేభ్యో
విరక్తి రేవ ముక్తిః । రాగబీజం దగ్ధ్వా అద్వైత బ్రహ్మానంద
స్తేమాన మాప్నుహి ॥

అర్థము :— "విషయ భోగాసక్తులయం దభిమానము గల్గియుండుటయే బంధన. వాటియందు విముఖతచెంది యుండుటచే విముక్తి. కావున వాంఛ యనెడి విత్తును నిర్మూల మొనర్చి ఏకైక బ్రహ్మస్థాన మలంకరింపవలెను."

వ్యాఖ్య :— ప్రపంచమందు 'వాంఛ' యను ఆసక్తియే శత్రువు. కోరికలనుండియే మానవునికి దుఃఖము లభించుచున్నది. కోరికలచే బంధింపబడిన వాడే పాపమును చేయుచున్నాడు. అజ్ఞానముచే ఉద్రేకము పొందిన మానవుడు తన జీవితము నానందమయము గావించుకొనవలె ననెడి యాతురతలో 'వాంఛను' తన మిత్రుడని పొరబడుచున్నాడు. కావున పలువిధములైన కోరికలను ఆహ్వానించును. అవి లభించువరకు అనేక కష్టములుపడి, విసిగి, వేసారి తుదకు సంతుష్టిరహితుడై "నాకు శాంతములేదు, సంతోషములేదు" యని ఏడ్చును. 'ఈ సంసారము దుర్భరము, రోజురోజు కెక్కువగుచున్న ఈ కోరికలకు అంతు లేదు, ఏమి చేయుదును' అని వాపోవును.

కావున వీటిని చంపుటకు వివేక, వైరాగ్యములే మందు. వివేక, వైరాగ్యము జొరపడగనే వాంఛలు, తృష్ణ పలాయన మగును. వీటిని ఎంత ఎక్కువ వృద్ధిచేసిన అంత త్వరలో ప్రశాంతి యేర్పడును. వివేకము కలిగి నప్పుడు వైరాగ్యముకూడ తనంతటనే తానే గల్గును. అందువలన వివేకమే మిత్రుడుగా గ్రహింపనగును. ఎప్పుడెప్పుడు అధికమైన కోరికలు జనించునో యప్పుడప్పుడు వివేకముచేత ఖండింపవలయును. ఇట్లు ఖండించు శక్తి యెప్పుడు గల్గునో నప్పుడే యేకైక పరంధాముడు నీ ప్రక్కనే యుండగలడు.

మంత్రము 8 : పరివర్ధమానాత్ సంకల్పా దేష ప్రపంచో జాయతే ।
సంకల్పక్షయే ప్రపంచక్షయః । సర్వసంకల్పాఽభావ ఏవమోక్షః॥

అర్థము :— సంకల్పముచే విశ్వము పెరుగును. ఈ సంకల్పము నిర్మూలించినచో లోక మదృశ్యమగును. సంకల్ప విసర్జనయే మోక్ష మనబడును

వ్యాఖ్య :— సంకల్పములనగా నేమి? అవి ఎట్లు కల్గుచున్నవి? వృద్ధి పొందుచున్నవి? అవి ఎట్లు నశించును? సంకల్పములను తగ్గించు టెట్లు?

సంకల్ప మనగా ఆలోచన. ఈ ఆలోచన నల్లని మేఘము సూర్యుని ఎట్లు మరుగు పరచునో అట్లే ఆత్మను మరుగుపరచుచున్నది. జీవోత్పత్తికిని, ప్రపంచ సృష్టికిని కూడ సంకల్పమే కారణభూతము. మనస్సే సంకల్పముల కుప్ప. సంకల్పములను నిర్మూలించినచో మనస్సులేదు. ఈ సంకల్పముకు ఆటపట్టు, ఆయువుపట్టు "నేను" యనెడి అహంభావము. 'నేను' యనెడి యుద్దేశ్యముతో తపస్సుచేయుటవలన అనేకసంకల్పములు, బ్రహ్మాండము, ప్రపంచము పుట్టుచున్నవి.

కోరికల ననుసరించి ఆలోచనలు పెరుగును. కోరిక యనెడిది సమిధ యయినచో సంకల్పమనెడిది నిప్పు. వాంఛెలనెడి సమిధలను పారవేసినచో సంకల్పమనెడి నిప్పు రగులుకొనలేదు. అదే ఆరిపోవును కూడాను. సంకల్పములే సంసారము. మనస్సరోవరమం దుద్భవించు సంకల్పమును మొగ్గగానున్నప్పుడు త్రుంచి వైచిన యెడల, గింజయై పెరుగజాలదు. సకలవిధములైన సంకల్పములనూ కూకటి వ్రేళ్ళతో పెకల్చివైచిననేగాని మనస్సు స్థిరత్వము పొంది ఏకాగ్రత చెందనేరదు.

మంత్రము 10. సాక్షా త్కృతాత్మనో ధ్యానసమాధీ న భవతః । మానసికావేవ విక్షేపసమాధి । సహ్యాత్మావిక్షేప సమాధీయతీత్యవ_ర్తతే। యః సర్వకాల మవికారి శుద్ధచైతన్యమేవ ॥

అర్థము :— ఆత్మజ్ఞానము పొందిన పిదప తపస్సుగాని సమాధిగాని యుండనేరదు. విక్షేపముగాని, యేకాగ్రతగాని మనస్సుకు మాత్రమే. ఆత్మ ఏకాగ్రతకునూ, చంచలత్వమునకునూ పైనయుండును. అది చలనరహితమై సర్వకాల సర్వావస్థల యందుండు పరిశుద్ధ చైతన్యము.

వ్యాఖ్య :— మనస్సుయొక్క చంచలత్వమును సాక్షీభూతముగా కని పెట్టుచూ, తనయందున్న ప్రత్యగాత్మయే ప్రతిచరాచరాదులయందుండునని తెలుసుకొనలేని మానవుడే మనశ్చర్యల నరిగట్టి సమాధియందుండును. అరచేతిలో నున్న పండువలె ఆత్మను తెలుసుకొనిన పిదప సమాధియవస్తకూడ యొకప్రతిబంధకముగ నుండును. ఒకజ్ఞానికి సమాధియందుండుట, లేకుండుట యనునది యుండదు. అతడు ఎల్లప్పుడునూ సమాధి యందే యుండును. అత డే పనిచేయుచున్ననూ ప్రతి క్షణము తాను పవిత్రమై, స్వతంత్రమైన, సర్వవ్యాపితమైన ప్రత్యగాత్మ ననెడి భావనయందే యుండును. యోగాభ్యాసము చేయు సాధకునికి సమాధినుండి లేవగనే ప్రాపంచిక ధోరణి యావరించునుగాని ఆత్మజ్ఞానము గల్గిన జీవన్ముక్తునికి ప్రతిచోటును తన యాత్మతప్ప మరియేదియును కన్పించదు.

"నేనే చేయుచున్నాను", "ఈ దేహమే నేను" యనెడి తప్ప అభిప్రాయము గల సాధకుడు సమాధి యవలంబించుట వలన, "నేను బ్రహ్మను, నశించునదియు నేను గాద"ని నేర్చుకొనుచున్నాడు. "నేను దేహముగాదు, దాని వలన అనందించువాడను కాను" యని తెలుసుకొనిన జ్ఞానికి సమాధి నభ్యసించుట అనవసరము. ఏలననగా ఎక్కడ చూచిననూ నతడు తన యాత్మనే చూడగల్గుచున్నాడు.

బ్రహ్మము సత్తు చిత్తు ఆనందుడని భావించుట తాత్కాలిక వర్ణన. ఈశ్వరుడిట్టివాడని ఊహింప నలవికానివాడు. అతడు అలక్షణుడు, అవ్యపదేశ్యుడు

కూడాను. పరమేశ్వరుని మాటలచేతను, మనస్సు చేతను వర్ణింప నలవిగానిపని. ఏలననగా అతడు వాటికి అగోచరుడు. సత్యము, నిత్యము, సచ్చిదానంద మనెడి పేర్లతో ఈశ్వరుని తెలియపరుచుట, సాధకుని బుద్ధికి ఒక భావన కల్గించుట కొరకై వర్ణింప బడినదేగాని, అది అద్వైత బ్రహ్మముయొక్క సరియైన వర్ణన కాజాలదు. ఇట్టి పేర్లతో ఈశ్వరుడిట్టి వాడని ఊహించుటకు సహాయపడును. ఆత్మజ్ఞానముకల్గిన జ్ఞాని బ్రహ్మలీలలలో సదాయుండుటచేత తపస్సు జారిపోవును, త్రిపుటి మాయమగును. 'అహం బ్రహ్మాస్మి' యనెడు మహావాక్యమును కూడ ఇప్పుడు పాటింపడు. ఈ స్థితి ఉత్కృష్టమైన మౌనదశ. దీనిని 'అవాచ్యపదము' యందురు. ఇది మాటలకు అతీతమైనది, అగోచరమైనది కూడాను. ఇట్టిది యని వర్ణింప నలవికాని అస్థిత్వము. అనుభవింప వలసినదేగాని, కేవల అస్థిత్వమును వర్ణింప తరము కానిది.

మంత్రము 11. శ్లో॥ సమాధిః షడ్విధః అంతర్దృశ్యానువిత్ సవికల్పః। అన్తఃశబ్దానువిత్ సవికల్పః అన్తర్నిర్వికల్పః। బాహ్యదృశ్యానువిత్ సవికల్పః బాహ్యశబ్దానువిత్ సవికల్పః। బాహ్యనిర్వికల్పః ఇతి॥

అర్థము :— సమాధి ఆరు విధములు. అంతర్దృష్యానువిత్ సవికల్ప; అంతశ్శబ్దానువిత్ సవికల్ప; బాహ్యదృశ్యానువిద్ సవికల్ప; బాహ్యశబ్దానువిద్ సవికల్ప; అంతర్నిర్వికల్ప; బాహ్యనిర్వికల్ప; అని.

వ్యాఖ్య :— (1) బైటికికన్పించు విషయములు; కోపము, దుఃఖము, దురాశ మొదలగు వృత్తులు, బహిరంగముగా కన్పింపని విషయములు; అన్నియు ఈశ్వర మాయాకల్పితములే. ఒక పూలమాలయందు దాగియున్న దారమువలె ఈశ్వరుడు సాక్షీభూతముగా దాగియున్నవాడు. కావున ప్రకృతి మార్పులన్నియు ఈశ్వరునుండి వేరుకావు. కనుపించునవన్నియు అతని రూపమే. ఈవిధమైన పరిశోధనకు పేరు "అంతర్దృష్ట్యాను సవికల్పసమాధి."

(2) నేనే అసంగబ్రహ్మను; నేనే స్వయంప్రకాశవంతుడనగు జీవుడను; నేనే సచ్చిదానందుడను; అనెడి భావనచే మనస్సునందు తదేకదృష్టితో పురస్కరించుకొనుటకు, "అంతశ్శబ్దానుసవీకల్ప సమాధి" యని పేరు.

(3) మనస్సు ఆలోచించుట మాని నిశ్చింతగా నున్నప్పుడు, సకల ఇంద్రియములును అతి నిశ్శబ్దముగానుండును. పైన చెప్పబడిన రెండు విధములైన సమాధులనుకూడ మానినప్పుడు శుద్ధ చిన్మాత్రరూప బ్రహ్మత్వము పొందును. దీనినే 'అంతర్నిర్వికల్ప సమాధి' యని పేరు.

(4) బాహ్యమందు కన్పించు చరాచరములన్నియును ఈశ్వరస్వరూపములే యైననూ, అవి ఈశ్వరునికి విరుద్ధములు. భ్రాడునుచూచి పామని భయపడినట్లుగా, ప్రపంచమందలి నామరూపములను చూచి ఈశ్వరుడని భ్రమించుచున్నాము. తెల్లనినురుగుతో కలసిన నీటిని సముద్రములోని అలయని పిలువనుడునట్లు పంచభూతములు కలిసి, నామ, రూపములు కలిగినప్పుడు ప్రపంచమని గుర్తింపబడుచున్నది. నురుగు అణిగిపోయిన వెనుక నీరు నీరుగానే కన్పించునట్లు నామరూపములు తీసివైచి, పంచభూతములను వేరుచేయగనే సచ్చిదానంద బ్రహ్మము తప్ప వేరులేదు. దీనినే "బాహ్యవిత్ దృశ్యాను సవికల్ప సమాధి" యని పేరు. దీనిలో సాధకుడు సచ్చిదానందుడు తప్ప మరొకటి లేదనెడి దృఢ విశ్వాసముతో నామరూపములను కరిగించి, తద్వారా బ్రహ్మైక్యము కావలయును.

(5) నామరూపములను తొలగించి, "నేనే పవిత్రుడను, పరబ్రహ్మను" యని భావించునదే 'బాహ్యశబ్దానువిత్ సవికల్ప' సమాధి యందురు.

(6) ఉప్ప నీటిలో వేసినప్పుడు కరుగునట్లు, అలలేని సముద్రమువలె నిశ్చల మనస్సుతో బ్రహ్మలో లీనమై యుండుటయే 'బాహ్యనిర్వికల్ప సమాధి' యని పేరు.

పైన చెప్పిన ఆరు విధములైన సమాధుల యందును శిక్షణ పొందిన మనస్సు, ఎక్కడ, ఎట్టి పరిస్థితులలోనున్ననూ సమాధిలోనే యుండును. ఇట్లు నిర్వికల్ప సమాధియందు స్థిరపడిన ఋషి, గుణాతీతుడనియు, భగవద్భక్తుడనియు, అతివర్ణాశ్రమి, యనియు, బ్రాహ్మణుడనియు పిలువబడును.

మంత్రము 12. ఆత్మస్వభావ్య పస్మరణం । పశ్చాదిదం భవత్వాద్యలస్యం । తమసాఽభి సంవరణం । స్వేదలాలాజల ప్రస్రవణం । నామ రూపే వినాకృత్యధ్యాయతోఽపిమేనేయతా బ్రహ్మసాక్షాత్కార ఇత్యృషమా । విచిత్రద్యుతి దర్శనం । చేతి ధ్యానప్రవృత్తస్య కించి త్కరాణి షడేతే ప్రత్యూహాః ॥

అర్థము :— ధ్యానమునకు కూర్చొని నప్పుడు ఆత్మస్వభావమును మరచుట; నేను తర్వాత ధ్యానము చేయుదునని తలచుట; ధ్యానించునపుడు చీకటి కనుపించుట; ముచ్చెమటలు పోసి నోటివెంట చొంగలుపడుట; నామరూపములు తొలగించిననూ బ్రహ్మము కనుపింపలేదని విలపించుట; ధ్యాన సమయమందు వెలుతురు కన్పించుట మొదలగునవి ధ్యానమునకు కలుగు ఆరు విధములగు ఆటంకములు. ఉపనిషత్తు మహా వాక్యమగు "తత్వమసి" యందు దృఢ విశ్వాసముగల్గి, అద్వైత బ్రహ్మమెట్లుండునో తేటతెల్లముగ నర్థము చేసికొని. ఎల్లప్పు

డును ఆ మహా కావ్యమును వినుచూ "నేను శాశ్వతుడను, సర్వవ్యాపియైన ప్రత్యగాత్మను" యను ఆనందముతో, అద్వైత, స్వయం ప్రకాశవంతుడైన బ్రహ్మను చూచెదనన్న దృఢభిప్రాయము కల్గియున్నప్పుడు అన్ని ఆటంకములు తొలగిపోవును.

'ధ్యానము తర్వాత చేసెద' నన్న వృత్తిని వెంటనే తొలగింపవలయును. ఆహారము మానినను మానవలెనుగాని ధ్యానము మానరాదు. జబ్బుగానున్నప్పుడుకూడ తప్పక ధ్యానము చేయవలయును. ధ్యానము, తపస్సు వలన అనేక వ్యాధులును, క్రిమికీటకాదులును నశించిపోవును. ధ్యానమనెడి దివ్యామృతము వలన సకలవ్యాధులును అరికట్టగలము. ఎక్కువగా తినుట, తిరుగుట, నడచుట, మాట్లాడుట, పాటుపడుట మొదలగునవన్నియును ధ్యానమును భంగముచేయును. ఇట్టి అధికములను మానవలయును. అన్నియును మితముగా చేయుట నేర్చుకొన వలయును.

ఎవిధమైన వెలుతురులు ధ్యానసమయమందు కన్పించినను, వాటిని లెక్క చేయరాదు. వీలున్న ఎడల ఈ వెలుతురు ఎటునుండి వచ్చుచున్నదాయని పరీక్షింపుము.

చెమటలుపోయుట, నోటినుండి చొంగ కారుచున్నయెడల ఐదుచుక్కలు టించరు బెలోడేనాను మూడుగరిటల నీటితో రెండురోజులు క్రాగినచో అదిపోవును. ప్రతిదినము క్రమముగా తపస్సుచేయుచున్నయెడల చీకటి తొలగిపోవును. అది యొక మంచువంటిది. వెంటనే కరిగిపోగలదు. దానికి ఆధారములేదు.

మంత్రము 13. **తదేవత్వం పరంబ్రహ్మ సీతిధ్యాయ న్నద్వైవ సాక్షా త్కార మాప్నుయాశి యజ్జన్మమృత్యు వివర్జితం యన్మనో దేహ మాయా ప్రపంచవ్యతిరిక్తం యన్నిస్తరంగ సముద్ర స్తబ్ధం యత్స్వదా స్వతంత్రం స్వచ్ఛంచయదపి త్రికాలస్థాయి.**

అర్థము :— "జనన మరణములనుండి ఏది విముక్తిచెందునో, ప్రపంచము, మాయ, మనో దేహములనుం డేది వేరుగా నున్నదో, అలలేని సముద్రమువలె ఏది చలింపకుండునో, పవిత్రమై, స్వతంత్రమై, త్రికాలమందుండెడి ఉత్కృష్ట పర బ్రహ్మనే" నేను ఈ భావనను గుర్తించి దీనిని ధ్యానింపుము.

వ్యాఖ్య :— వాస్తవముగా చావు యనున దెప్పుడునులేదు. రూపము మాత్రమే మారును. ఎప్పుడు ప్రస్తుత భౌతిక శరీరము పురోభివృద్ధి బడయుట కుపయోగింపబడదో, అప్పుడు జీవుడు దానిని విడిచి ఇంకొక శరీరమును పొందుచున్నాడు. మాయా నాటకములో జనన మరణములను నవి కేవలము ప్రవేశము,

నిష్క్రమణ మాత్రమే. సర్వత్రా వ్యాపించి యుండు పరమాత్మ నిష్క్రమించుట, మరల ప్రవేశించుట ఎక్కడికి? ఎట్లు? కావున ఇది వృత్త భ్రాంతి.

గీతలోని రెండవ అధ్యాయమందు ఆత్మ ఎట్టిదో 20, 23, నుండి 25 శ్లోకముల వరకు శ్రీకృష్ణుడు చెప్పి చున్నాడు. "ఆయుధములు పొడువ జాలవు; అగ్ని దహింపజాలదు; నీరు తడుపలేదు; గాలి ఎత్తలేదు; ఎండింపలేదు. శాశ్వతమై, స్థిరమై, చలన రహితమై, ఆదియై, సర్వవ్యాపియై, పుట్టుకలేనిదై, యోచించుటకు కూడ అతీతమైనది కావున ఇటువంటిదని తెలుసుకున్న వెనుక దుఃఖింపకూడదు. దీనికి చావనగా అర్థమేమి? శరీరము చచ్చునేగాని ఆత్మ మాత్రము చావదు."

'సత్తు' యనగా సత్యము. అది ఎన్నడునూ మారనిది. ఆదిమధ్యాంతము లేనిది. సదా ఏకరసమై, ఏకరూపమైనది. ఇదే పరబ్రహ్మము. నేను ఇట్టి పరబ్రహ్మమునేగాని, శరీరముగాదు అనెడి భావనతో తపస్సుగాని, ధ్యానముగాని చేయవలయును. చేయునప్పుడు స్థిరబుద్ధి కల్గియుండవలెను. మనోబుద్ధులనుదాటి అతీతుడైన పరమాత్మను చేరుటయే జీవిత పరమావధి.

మంత్రము 14. శ్లో॥ యన్న రస్తద్వైత మనాద్యన్త మక్షరమ్ ।
జగతోఽస్యాధిష్ఠానం నిష్కలమ్।జన్మమృత్యు వివర్జితమ్ । విభాగ రహితమ్ । తదేవ బ్రహ్మత్వమసి సౌమ్య అవధారయ । తదే తద్వైతామృతమ నుధ్యాయన్ । అస్మిన్నేవక్షణే సాక్షాత్కార మవాప్యసి ।

అర్థము :— ఏది ద్వంద్వరహితమై, శాశ్వతమై, సత్యమైనదో; ఏది విశ్వమంతకు నాటపట్టయి, అంగరహితమై, ఏకరూపముతో జననమరణ రహితమై యుండునో అదియే పరమాత్మ. ఓ సౌమ్యుడా! ద్వంద్వరహితమైన శాశ్వతబ్రహ్మను ధ్యానింపుము. ఈ క్షణమే వానిని తెలిసికొనగలవు.

వ్యాఖ్య :— 'అక్షర' మనగా నశింపనిది. 'అధిష్ఠాన' మనగా ఆధారము గలది. 'అజ' యనగా పుట్టుకలేనిది. బ్రహ్మవిద్య యొక్క సారము పరమాత్మయొక్క నిజస్థితిని తెలుసుకొనుట. పాలలోని వెన్నవలె దాగియున్న పరమాత్మను గుర్తించుట. అరచేతిలోనున్న పండును చూచినట్లు ఎవడు పరమాత్మను చూడగల్గు చున్నాడో అతడే బ్రాహ్మణుడు, ఆత్మజ్ఞాని, తత్వవిదుడుకూడాను. అతడే చూచి తెలుసుకున్నవాడు, 'ఆత్మ' యనునది యొక్కటే గాని మరొకటిలేదు. ఆదియే ప్రపంచమునకు ఆధారము. ఆకాశమువలె సర్వత్రా వ్యాపించి ప్రతి దాని యందును చొరబడి యున్నది. ఆకలి, దప్పి, భ్రాంతి, వృద్ధాప్యము,

V.R. NARLA MEMORIAL LIBRARY P.R. Lపతి Acc. No 11960

మృత్యువు యనెడి యీరు విధములైన మార్పులకు అతీతము. ఏకరూపమైన బ్రహ్మానందస్వరూపము. బ్రహ్మమనెడి పేక, పడుగుతోడనే ప్రపంచము నేయ బడినది. కాశ్మిక ప్రళయమందు సమస్తము బ్రహ్మయందే కలిసిపోయి, మరల బ్రహ్మనుండియే పుట్టుచున్నది.

ఎవడు మితభోక్తయై, ఇంద్రియ నిగ్రహుడై, కామక్రోధముల నణచి సమ చిత్తము కల్గియుండునో, యతడు శాశ్వత పరబ్రహ్మయందు మనస్సు నిల్పి ఏకాగ్రతతో ధ్యానించును. శబ్దము అలజడివలననే మనస్సు చలించును. క్రమము తప్పక సాధనచేసిన యెడల చలించిన మనస్సుకూడ తిరిగితిరిగి మరల స్వస్థానమునకు చేరును. వైరాగ్యమును వృద్ధిచేయుట అవసరము. బాహ్యవిష యముల యొక్కయు, ఇంద్రియ భోగముచేకల్గుయానందము యొక్కయు అనిత్యతను గుర్తింపవలెను మనస్సును బుజ్జగించి, మంచిచెడ్డలను తర్కించిననో మనస్సు నొప్పింపవచ్చును. క్రమేణ మనస్సు చంచలత్వమునుమాని, స్థిరత్వము నొందును. స్వార్థపరత్వమునుకూడ పోగొట్టుకొనుట అభ్యసింపవలెను. అప్పుడే మనస్సు స్థిరముగా నిలబడగలదు.

మంత్రము 15 : శరీరేంద్రియ మనోబుద్ధి వ్యతిరిక్తం । శాశ్వతం బ్రహ్మ యో వేద సబ్రహ్మనిష్ఠః । స్వేచ్ఛయా ప్రముదితః సంచరతి ॥

అర్థము :— విజ్ఞానవంతుడు, ఈ భౌతిక శరీరము, ఇంద్రియములు, మనో బుద్ధులు, శాశ్వత పరబ్రహ్మనుండి పూర్తిగా వేరని గ్రహించినవాడై, సదా సంతుష్ట మనస్కుడై తిరుగుచుండును.

వ్యాఖ్య :— భౌతికదేహము పంచభూతములచే నిర్మింపబడినది. మట్టి నుండి జన్మించి మట్టిలో కలియుచున్నది. ఇంద్రియములకునూ ఆదియంతములు కలవు. అవి మనస్సులో లీనమగును. కర్మేంద్రియములు రాజసతన్మాత్రలచే నిర్మింపబడినవి. జ్ఞానేంద్రియములు సాత్వికగుణ తన్మాత్రలచే పుట్టినవి. అస్వ తంత్రులైన ఇతర అవయవములు మనస్సుయొక్క సేవకులు. ఎల్లప్పుడును మనస్సునిచ్చ యాజ్ఞలను శిరసావహించుచుండును.

మనస్సుకుకూడ ఆది యంతములు గలవు. ఇది మృదుత్వమగు సాత్విక భాగమునుండి నిర్మింపబడినది. ఆభాసచైతన్యము వెనకనున్న జ్ఞానముయొక్క ప్రతిబింబముచే పుష్టిమంతమగుచున్నది. సూదంటురాయి సముఖమున ఇనుము ఎట్లు జరుగుచున్నదో అట్లే ప్రత్యగాత్మ ఆధ్వర్యమున మనస్సుకూడ నడచు చున్నది. దానికి స్వాతంత్ర్యముగాని, స్వయం ప్రకాశముగాని లేదు. అది ఒక

ఇంజనువంటిది. దానిని నడుపువాడు అంతర్యామియైన పరమాత్మ. 'మహత్తత్వ' మనునది విజ్ఞాన మనబడుచున్నది. ఏ సమస్యనైనను తీర్మానించుటలో మనస్సును నడిపించుచున్నది. అది విశ్వ'మహత్'లో లీనమగుచున్నది. ఆత్మానందమున నోలలాడు ముని భ్రాంతిభాజకమైన దీనిని త్రోసిపుచ్చి యానందించును. అవి యవిద్యకు కారణభూతములని గుర్తించుచున్నాడు. భ్రమింపజేయునట్టి వీటి నుండి పరమాత్మవేరనికూడ బాగుగ తెలుసుకొనుచున్నాడు.

మంత్రము 18 : అద్వైతామృత సుఖమయే బ్రహ్మణి విశ్రాన్తస్య।
జీవన్ముక్తస్య క్వాసౌ దేహఃl క్వవాలోకఃl క్వచాయవ్యయాకృతఃl
సుఖదుఃఖే కుతచాహాయమకారా ॥

అర్థము :— అద్వితీయమై, శాశ్వతమైన పరమాత్మయందు లీనమైన జీవన్ముక్తునికి, దేహమెక్కడ? ప్రపంచ మెక్కడ, లాభనష్టములుగాని, సుఖదుఃఖములుగాని లేవు. 'నాది' 'నేను' యనెడి యహంకారమునూ లేదు.

వ్యాఖ్య — అవధూత గీతలో నిట్లు చెప్పబడి యున్నది. "మహత్తత్వము వలన జనించెడు లోకము నాయందెంత మాత్రమును ప్రకాశింపదు. సమస్తము బ్రహ్మస్వరూపము. కావున వర్ణాశ్రమమునకు పునాది ఎక్కడిది?" నిర్వికల్ప సమాధియందు బ్రహ్మానంద మనుభవించుచున్న మహాజ్ఞాని యొక్క అనుభవము కూడ నిదియే. వివిధములై అత్యద్భుతముగా కన్పించు లోకము సత్యముగా ఏమిలేదు. సత్యముగా, నిజముగా యున్నది చిద్రూప పరబ్రహ్మ మాత్రమే. విశ్వప్రళయమందుకూడ అవ్యక్తరూపములో నుండునదికూడ ఈ చిద్రూప పరబ్రహ్మమే.

సుఖమైన తీరున కూర్చుండి కన్నులు మూసుకు బుడగలవలె నుద్భవించు యాలోచనలు అరికట్టుము. హృదయమందు అంతరంగమున ప్రకాశించు చైతన్య స్వరూపమును చూచుటకు గాఢముగా లోతుకు పోవలయును. శుద్ధచైతన్యమందు లీనము కావలెను. 'అది' గా మారవలెను. 'అది' యేమన స్వప్రదేశము. అది మాయకును, అవిద్యకును అందని ప్రదేశము. అదియే శాశ్వత పరబ్రహ్మముండు ప్రదేశము. లాభనష్టములు, సుఖదుఃఖములు, పాపపుణ్యములు, అచటికి చేరవు. దానినంటజాలవు కూడాను. అచ్చటికి చేరిన యోగికి ఎట్టి కళంకమును అంటదు. అట్టిస్థితిని వర్ణింప నలవికాదు. అనుభవింప వలయును. వాగ్మానసముల కగోచరము.

మంత్రము 17 : **జీవన్ముక్తస్య స్వపతో న కించిదపి చీయతే । నవాఽస్య కర్మ కుర్వాణస్య కించిదుపచీయతే। తేనహి పరివర్జితే శుభాశుభే సిద్ధి హానీ జయపరాజయా లాభప్రణాశౌచ ॥**

అర్థము :— జీవన్ముక్తునికి పనిచేయునప్పుడు లాభముగాని, నిద్రించునపుడు నష్టముగాని యుండదు. మంచిచెడ్డలను, లాభనష్టములను, జయాపజయములను త్యజించెను.

వ్యాఖ్య :— ముక్తి పొందిన యోగికి 'నేను' 'నాది' యనెడి భావన యుండదు. ఎల్లప్పుడునూ యాత్మానందమందే యానందించుచుండుటచేత అతిస్వతంత్రుడు. కావున లాభనష్టములచేత ఏ మాత్రమును చలింపడు. అతడు పనిచేసియును, చేయనివాడే. అతడు చూచుచున్ననూ, సత్యముగా చూడని వాడే యగును. అతనిదృష్టి పూర్తిగా మనదృష్టినుండివేరు. ప్రపంచమంతయు తనలోనే చూచును. తనకు మించి మరేదియు నతనిదృష్టియందు కన్పింపదు. తనదేహ పోషణకు కావలసిన వాటియందుకూడ లక్ష్యము చూపడు. మృత్యువునుచూచి భయము చెందడు. జీవింపవలెననెడి ఇచ్ఛయునులేదు. ప్రకృతియే యతని దాయి, జాగర్తగా కాపాడును. శరీరమునకు కావలసినవి తనంతనే చేకూరును. ప్రకృతి వానికొర కన్నింటిని తయారు చేయును.

కర్మచేయువా డెవడు? కర్మఫలము ననుభవించువాడెవడు? కర్మ చేయుటయే మరచిన జీవన్ముక్తునికి, కర్మచేయనలెననెడి ఆలోచనయే తట్టదు. సభావాసనయొక్క ప్రోద్బలము వలననూ, అట్టడగున మిగిలియుండిన సత్వ గుణమువలనను, యంత్రమువలె ఇటునటు తిరుగుచూ ఆటవలె ఏదేని పనిచేయు చుండును. పనిచేయుచున్నప్పుడునూ, ఒక నిముషముకూడ బ్రహ్మజ్ఞానమును పోగొట్టు కొనడు. ఎల్లపుడును చైతన్య స్వరూపమందే మునిగియుండును.

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

స్వ రూ ప బో ధో ప ని ష త్తు

ఓం యచ్ఛన్ద సామృషభో విశ్వరూపః । ఛందోభ్యోధ్యమృతా త్సంభభూవ । సమేంద్రో మేధ యాస్పృణోతు । అమృతస్యదేవ ధారణో భూయాసమ్ । శరీరం మే విచర్షణం । జిహ్వామే మధు మత్తమా । కర్ణాభ్యాం భూరివిశృతం । బ్రాహ్మణః కోషోసి మేధాయ పిహితః । శృతంమేగోపాయ ॥

ఓం శాన్తి శ్శాన్తి శ్శాంతిః

అర్థము :— సుప్రసిద్ధమైన వేదములలోని అమృతము కన్ననూ ఉత్కృష్టమై, సర్వభూతములకు ప్రభువైన పరమేశ్వరుడు నాకు జ్ఞాన మొసంగుగాక ! అమృతత్వము నిచ్చు బ్రహ్మ నాయం దంకురించుగాక! నా దేహము బ్రహ్మజ్ఞాన మభ్యసించుటకు తగిన దార్ఢ్యము పొందియుండుగాక! నా జిహ్వ ఎల్లప్పుడును ఆనంద దాయకమగు వాక్కు పలుకుగాక! నా చెవులు అత్యధికమైన విషయములనే వినుచుండునుగాక! ప్రపంచమాయచే కప్పబడి యుండుటచేత స్వల్పవిజ్ఞానముచే తెలియబడజాలవు. నే ననుభవించినదియు, గ్రహించినదియు నెన్నటికిని మరువకుందునుగాక !

మంత్రము 1. శ్లో॥ బ్రహ్మసచ్చిదానంద స్వరూపం। శాంతి స్వరూపం।
విశుద్ధవిజ్ఞాన రూపం। నిజబోధస్వరూపం। జ్యోతిఃస్వ రూపం।
అఖండైకరస చిన్మాత్రస్వ రూపం॥ నిర్విశేష చిన్మాత్రస్వరూపం।
కేవలం చిన్మాత్రస్వరూపం। భూమానందస్వరూపం॥

అర్థము :— బ్రహ్మ లేక దైవము సత్తు, చిత్తు, ఆనంద స్వరూపుడు. అతడు శాంతి, విశుద్ధ, విజ్ఞాన స్వరూపుడు, నిజబోధ–జ్యోతి స్వరూపుడు. అఖండ – ఏకరస – చిన్మాత్రస్వరూపుడు. అతడు నిర్విశేష చిన్మాత్ర – కేవల చిన్మాత్ర స్వరూపుడు కూడాను. భూమానంద స్వరూపుడని పిలువబడును.

వ్యాఖ్య :— స్వరూపమనగా రూపము లేక సారము. స్వరూపమునకు 'ఆత్మ', 'బ్రహ్మము', చైతన్యము మొదలగు వివిధ నామములు గలవు. సచ్చిదానంద స్వరూపమనగా సత్యము, విజ్ఞానము, ఆనందమయనెడు గుణములు గల వాడు. విజ్ఞాన స్వరూపమనగా ప్రత్యక్షము ననుభవింపగల ఆత్మజ్ఞాన మనిపేరు. శాంతి–విశుద్ధస్వరూపమనగా, ప్రశాంతము. పరిశుభ్రముకల గుణముకలవాడు. తదేకదృష్టితో తపస్సు లేక ధ్యానము చేయునప్పుడు చూడగల సత్యము, ఆత్మ తత్వమునే వైజ్ఞానమనబడును. వాడుకభాషయందు వైజ్ఞానమనగా భౌతికశాస్త్ర ముని యర్థము. 'జ్ఞానము,' వైజ్ఞానము యని చెప్పినప్పుడు జ్ఞానమనగా శాస్త్ర ములు (అనగా వేదోపనిషత్తులు మొదలైనవి) చదువుటవలన కల్గెడిది. కాని వైజ్ఞానమనగా తపస్సువలన ఆత్మజ్ఞానము నొంది తద్వారా ఆత్మసందర్శనము వేయగల్గుట యని యర్థము.

"జ్ఞానవిజ్ఞానతృప్తాత్మ" – యని గీతలో చెప్పబడి యున్నది. శ్రీదత్తా త్రేయమహాఋషికూడ ఈ వాక్యమునే వాడుచూ "వేదాంతసార సర్వస్వమ్।

జ్ఞానవిజ్ఞానమేవచ" యని చెప్పియున్నారు. సాధకుడు తన స్వస్వరూప మందుండు నపుడు శాశ్వత పరమానందముతో మునిగియుండును. స్వరూపస్థితిలో నుండుట యనగా ఒళ్ళు తెలియకను, అలజడిలేకను నేలపైపడి యుండుటగాదు, కాని శాశ్వతానందములో ఒళ్ళు తెలిసియే ఆనందించుట.

'నిజబోధ' మనగా ఆత్మజ్ఞానము. 'జ్యోతిరూప' మనగా స్వయం ప్రకాశిత మగు కిరణముల కాంతి సముదాయమని పేరు. 'అఖండనేకాసార' మనగా సర్వ వ్యాపియైన ఏకైక స్వరూపి. 'చిన్మాత్ర' యనగా అంతరాత్మ లేక అంతఃకరణ జ్ఞానము. "నిర్విశేషుడనగా" విశేషగుణమేదియును లేనివాడు. "కేవలస్వరూప" మనగా ద్వంద్వరహితమైన ఏకస్వరూపుడు. "భూమానందు" డనగా శాశ్వతా నందమూర్తి యని యర్థము.

ఈ క్రింద నుడివిన నామములతో జపము చేయుము

భూమానంద స్వరూపం	ఓం ఓం ఓం
సచ్చిదానంద స్వరూపం	ఓం ఓం ఓం
చిన్మయోహం	ఓం ఓం ఓం
అఖండైకరస చిన్మాత్రోహం	ఓం ఓం ఓం
కేవల చిన్మాత్రోహం	ఓం ఓం ఓం
నిర్విశేష చిన్మాత్రోహం	ఓం ఓం ఓం

వీటిలో నమ్మిక గలిగి నాటుకొని పోవలయును. అట్లు చేసినవారికి నిర్వికల్ప సమాధి లేక అద్వైత నిష్ఠప్రాప్తించును.

మంత్రము 2. స్వరూపావస్థానే వాసనానా మనవకాశః। వాసనాప్రాయ మిదం జగత్ । వాసనాత్యాగే జగత్పరిహృతం భవతి। వాసనాలి నాస్యవత్స, స్వరూపేఽవస్థితో భవ ॥

అర్థము :— స్వరూపమందు వాసనలు (కోరికలు) యుండవు. ఈ ప్రపంచ మందట్టి కోరికలు తప్ప మరేమియునుండవు. వాంఛలత్యజించుట లోకమును త్యజిం చుట వంటిది. ఓ ప్రియపుత్రా ! కావున వాంఛలు, వాసనలను విడనాడి, నీ స్వస్వరూప మందానందించుము.

వ్యాఖ్య :— స్వయం ప్రకాశుడై, పరిశుద్ధుడైన పరబ్రహ్మయందు వాసన లెట్లుండగలవు? మనస్సు కోరికల మూట. కోరికలే మనస్సును అపవిత్రము చేయు చున్నవి. వాసనల నిర్మూలించుట మనస్సును నిర్మూలించుటయే యని చెప్ప

వలెను. ఒక గదిలో కూర్చొని, అన్నము, స్నానము మొదలైన వాటిని ఏర్పాటు చేసుకొని, రెండవమనిషితో సంబంధములేకుండ ధ్యానము, మౌనము సాధన చేసినచో మనస్సునుండి కోరికలు తగ్గిపోవును. చాలకాలము ఇదే విధముగ ఒక చోట ఒంటరిగా కాలము గడిపినచో మనోనాశము కల్గును. అందువలననే యోగులు ఒక గుహయందుండి తప మొనర్చెడువారు. అట్టి కఠిన శిక్షణ నివ్వనిచో మనస్సు యందుండు వాసనలన్నియును పూర్తిగ నశింపవు.

వాసనలు రెండు విధములు:– శుభమనియు, అశుభమనియు అనగా పవిత్ర మైనవి – అపవిత్రమైనవి. తను ప్రతి జన్మ యందును చేయు పనులవలన పుట్టు కొన్ని వాంఛలు జీవునికి అంటుకొని యుండును. అవి శుద్ధ వాసనలైనచో నతనికి త్వరలో మోక్షము యనగా ఆత్మ జ్ఞానోదయమగును. మంచి చెడ్డలనెడి ద్వంద్వము లతో అనేక వాసన లుద్భవించును. కావున అపవిత్రమైన వాసన లేక వాంఛ ఉత్పన్నమయి నప్పుడు దానిని పవిత్రమైన వాసన ద్వారా నిర్మూలింప వలెను. జపము, మంచి గ్రంథపఠనము. దాన ధర్మములు, నిస్వార్థసేవ, క్షమ, దయ, మొదలగునవి మంచివాసనలు. క్రోధము, హింసాబుద్ధి, కామను, దురాశ, స్వార్థపర త్వము మొదలయినవి అపవిత్ర, లేక. అశుద్ధవాసన లనబడుచున్నవి. ఒక ముల్లును మరొకముల్లు లేక సూదిసహాయమున తీసి తదుపరి రెంటిని ఎట్లు పారవేయుదుమో యట్లే అపవిత్రమైన వాసనలను పవిత్రమైన వాసనల సహాయముచే నిర్మూలి చి, తదుపరిమంచివాసనను కూడ నిర్మూలింపవలెను. మోక్షసాధనకొరకుపవిత్రవాసన తోడ్పడగలదు. కాని అపరిశుద్ధవాసన మరల బహుజన్మములకు బంధించుచున్నది

ఇక జీవన్ముక్తు లన్ననో పవిత్రవాసనలుకూడా కాల్చిన గింజలవంటివి. కాల్చినగింజ ఎట్లు మొలకలెత్తవో అట్లే పవిత్రవాసన జీవన్ముక్తుని మరల జన్మింప జాలవు. పవిత్రవాసనలు యతనియందు శుద్ధసత్వమువలననూ తపస్సు వలననూ జనించును. కాని గాఢముగా నిద్రించువానికి కోరిక లెట్లు బాధింపవో యట్లే ఈ పవిత్రవాసనలుకూడ యోగియం దుండిననూ బాధింపవు. అవి మనస్సునందు యిమిడియుండి చివరకు దానియందే కరిగిపోవును. ఇట్టి పవిత్రవాసనల సహా యము వలననే జీవన్ముక్తుడు బాహ్యవస్తువులను గుర్తింప గలుగుచున్నాడు.

మంత్రము 3 యస్య మహాత్మనః స్వరూపావబోధేన విషయతృష్ణాభిని వేశౌ అపగతౌ సర్వస్యాస్య లోకస్యస ప్రభావవానధికర్త అదృష్ట పార స్తస్యానందః । సలోకే ప్రత్యక్షం బ్రహ్మైవేత్యుపాస్యః॥

అర్థము :— ఏ జీవన్ముక్తునియందు, ఇంద్రియానందము, తృష్ణమోహము. ఆత్మసందర్శనముచే మాయమగుచున్నచో. అతనిశక్తి యావత్తు ప్రపంచశక్తికి

సమానమయినది. అతని యానందమునకు మేరలేదు. అట్టి మహనీయుని కన్పించు పరబ్రహ్మగా నారాధింపవలయును.

వ్యాఖ్య :— ప్రపంచధోరణి – ప్రపంచ జీవితమందు ఆశకల్గి యుండుట, పతంజలి మహర్షియొక్క రాజయోగమందు "అభినివేశము" యని చెప్పబడు చున్నది. ఇట్టి తృష్ణ అవిద్యవలన కల్గుచున్నది. మనుష్యుడు సామాన్యముగా ప్రపంచ భోగములకొరకును, బాహ్యావిషయములు మనుష్యానందము కొరకును యుద్భవించి యున్నవి. "నేను" యనెడి యహంకారము లేనియెడల బాహ్య విషయములుండవు, బాహ్యావిషయములుండని యెడల 'నేను' యనెడి యహంకార ముండదు. కావున వివేకవంతుడు తనయొక్క విచక్షణాశక్తిచేత బాహ్యావిషయ ములనుండి తనను వేరుపరచుకొనుచూ ప్రపంచమందు యథాతథముగా భగ వంతుని విజంటువలె తిరుగుచుండును.

శ్రీరామచంద్రునికి వసిష్ఠమహర్షి ఇట్లు పలికెను. "ఓ పరాక్రమరామా! జీవుడను వృషభము సంసారమనెడి ఆరణ్యమందుగల ఒక పెద్ద ఛాయగల చెట్టు క్రింద, మోహమనెడు నీడలో నిద్రించుచున్నాడు. కోరికలనెడి తాళ్ళచేత బంధింప బడి యుండుటవలన వ్యాధులనెడి క్రిమికీటకాదులు కరుచుచున్నవి. అజ్ఞాన మనెడి అంధకారములో, కళంక భూయిష్ఠమగు విషయా సక్తులచే తన్నబడుచూ,ఇంద్రియ భోగము లనుభవించుట కొరకై పాప కర్మము లనెడి బురద యందు పొర్లు చున్నాడు. 'శక్తి' యనెడి పదమును నిజమైన యర్థములో యుపయోగింపవలె ననినచో, పైనచెప్పిన దురవస్థనుండి మేల్కొని తన్ను తనను పైకి లేవనెత్త గలిగి యుండవలెను. వివేకవంతుడు సజ్జనులైన విజ్ఞానుల సహవాసమువలన సంసార మనెడి ఘోరయరణ్యమును దాటగలుగుచున్నాడు.

బాహ్య విషయములయందలి మోహము వదిలిననూ అంతరంగమందుండు కోరికలు నశించనిది లాభములేదు. దీనినే 'తృష్ణ' యందురు. లోపల, వెలుపల నుండు వాసనలు నశించిన పిదప కలుగు ఆశను 'ముక్త తృష్ణ' యనబడును. తృష్ణలు వృద్ధి పొందిన కొలది యా మనస్సు అలజడి చెంది అశాంతిగల్గి యుండును. ఆత్మజ్ఞానోదయ మొక్కటే అన్ని తృష్ణలను నిర్మూలింప గలదు.

మంత్రము 4. నిజస్వరూపేఽవస్థితో మహాత్మా నిరన్తరమాత్మని రమ మాణః । ఆత్మానందభరితః । సర్వత్ర సమదృష్టి రర్భకవ త్క్రీడన్ । జాతరూపః పరిభ్రమతి ॥

అర్థము :— స్వస్వరూపమందు క్రీడించుచూ, ఆనందించుచున్న ముని ప్రతి యొక్క దానిని సమదృష్టితో గ్రహింపుచూ ప్రకృతిచేసిన బిడ్డవలె తిరుగుచూ, ఆడుచుండును

వ్యాఖ్య :— పైన చెప్పబడిన చిహ్నములు, జడభరతుడు, శుకుడు, రిభుడు, నిఘాగుడు, వామదేవుడు, దత్తాత్రేయులయందు కన్పించెడివి. అట్టి ముని సుఖము, దుఃఖము, పుణ్యము పాపము మొదలగు ద్వయములచే చరింపడు ఇతరులచేత నేదియు పుచ్చుకొన నిచ్చగింపడు. తా నడగకయే ఏది లభించునో దానినే తినును. ఏది లభించినను లేకున్నను సమభావముతో నుండును. తను తన స్వంతమున కేదియు నుంచుకొనడు. ప్రత్యేక స్థల మనునదిలేక గంగయొడ్డునను, చెట్టు క్రిందను, గదిలోను ఎక్కడ పీలున్నదో అచ్చట పండుకొని నిద్రించును.

తనకు ప్రియమైనదేదియు నుండదు. ఎచ్చట సూర్యుడు అస్తమించునో అచ్చటనే నిద్రించును. తనను గురించి ఇతరులకు తెలియకుండునట్లు సంచరించును. ప్రత్యేకముగ నొకదానియందు సంతసము గలుగదు. లోపల వెలుపల కూడ బ్రహ్మమునే చూచుచూ మౌనముగనుండును. వైరాగ్యమనెడి మహాభాగ్యము కలిగియున్నవాడు, బ్రాహ్మణుని గోవును, కుక్కను, పందిని, చండాలునికూడ ఒకే దృష్టితో చూచుచుండును. పూర్వపు సంతోష విషయముల వలనగాని, ప్రస్తుతపు ఇంద్రియ భోగములవలనగాని ఆనందింప ప్రయత్నింపడు. మునినికొట్టినను, తిట్టి హింసలు పెట్టినను, దూషించినను తన సమభావన, చిత్తమును కలత నొందింపకుండగా, అట్టి దుర్మార్గుల యెడల మంచినే తలపెట్టును.

మంత్రము 5. ఆత్మజ్యోతి రేవవిశుద్ధం। ద్వైతభావనాం సర్వతో
నిర్మూల్య సర్వత్ర సమదృష్టిం ప్రచిను। ప్రశమాత్మకం జ్ఞానం
బ్రహ్మేతి వత్స తదానీం ప్రత్యక్షం విజానీయాఁ॥

అర్థము .— అంతర్జ్యోతి యొక్కటే పవిత్రమైనది. బిడ్డా! ద్వంద్వరహిత మగు దృష్టిచే నందరను సమము చూడగలుగును. అప్పుడు నిశ్చల జ్ఞాన స్వరూపమగు బ్రహ్మము యొకటి నీకు సాక్షాత్కరించును.

వ్యాఖ్య :— కోరికలు, ప్రపంచ వ్యవహారములయం దుండెడి కాంక్షాబి లాషలు వదిలినపిదప బ్రహ్మతేజస్సుగల్గి, బ్రహ్మస్థాన మలంకరించి, సత్యము; ప్రశాంతము; సమత్వము పొందుదుము. వారికి ప్రతి దానియందును సమభావము కల్గును. శక్తిమంతమయ్యును, మనస్సు చిలిపికావున అనేక విధములైన కోరికలను, దుఃఖమును, భయభ్రాంతులను కల్పించి ఉన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక సంపదను నాశము చేయుచుండును. కావున చిలిపిమనస్సును అంతమొనరించి, 'తత్' యనునదేదో దానివికమ్ము.

చూచువాడు, చూచినది ఒకటైనప్పుడు పొందెడి యానందమునే తురీయావస్థయని చెప్పబడును. దాని తరువాత తన ఆత్మనే ప్రతిచోటను చూడగలుగును.

అన్నివిధములైన హెచ్చుతగ్గులు, ద్వంద్వములు మాయమగుచున్నవి. రాగద్వేష ములనెడి దుర్గుణములు నిర్మూలింపబడినవి. పనిచేయుచున్ననూ తను చేయు చున్నానన్న దేహస్మృతి యుండదు. అయిననూ నిగ్రహము పూర్తిగాయుండును. అట్టి యెల్లప్పుడును పరబ్రహ్మయందే మనస్సును కేంద్రీకరించి యుండును.

కేవలము లౌకిక సంతుష్టికొరకునూ, స్వలాభముకొరకునూ గాక, మోక్ష దాయకమగు సత్కార్యములనే ఎల్లప్పుడును చేయవలయును. భేదబుద్ధి, తార తమ్యము, ద్వైతభావము లేకుండ ఎల్లప్పుడు పరబ్రహ్మయందే లగ్నమయి, బ్రహ్మానంద సాగరములో మునిగి యుండవలయును.

మంత్రము 6. అనాత్మ విషయాం చింతాం వర్జయిత్వా విశోధితం।
మన ఆత్మని నిష్కలే నిరపాయే। నివేశయ ముక్తిలాభహేతోఃI
నిరవధికానంద రూపమ్ ఆత్మాన మనుసంధ్యత్స్వ విజానీహిచ॥

అర్థము :— ఆత్మేతర భావములను వదలి, అవిభక్తమై, శాశ్వతమైన పర మాత్మయందే పరిశుభపరచిన మనస్సును లగ్నము చేయవలెను. ఆత్మానంద మును గురించి యోచింపవలెను.

వ్యాఖ్య :— ఆత్మచింతనవలన క్రమేణ ప్రాపంచిక వ్యవహారముల నుండి బయట పడగలము. దీనికి ఎక్కువ ఓర్పు, ఎడతెగని సాధన, అంతరా ధ్యాత్మికచింతన కావలయును. 'ఆత్మ బలహీను లగువారిచే తెలుసుకొన బడదు" అని శ్రుతులు పలుకుచున్నవి. నిజమైన సాధకుడు తన యావచ్ఛక్తిని ప్రపంచ విషయముల నుండియు, ఇంద్రియ భోగముల నుండియు మరల్చి శాశ్వత బ్రహ్మను గురించి తపస్సు చేయుటకై వినియోగించును.

తామసిక సంకల్పము కష్టము తెచ్చును, సాత్వికసంకల్పము ధర్మము, మోక్షము, జ్ఞానము నిచ్చును. రాజససంకల్పము కలవారు ప్రాపంచిక ధోరణి యందే కాలముగడిపెదరు. త్రిగుణాత్మకమైన సంకల్పములనువిడనాడి నప్పుడేగాని బ్రహ్మస్థాన మలంకరించి బ్రహ్మజ్ఞానము కలుగదు. మోక్షమనగా వాంఛలనుండి విముక్తి చెందుట. కన్పించు వాటియం దుండెడి అనురాగమును వదలవలయును. పవిత్రమగు అంతర్హృదయముచేత మనస్సును పరిశుద్ధపరచి, స్థిరపరచి సంక ల్పములను త్యజింపవలయును. సంకల్పము లున్నంతవరకు ఉత్కృష్టమైన శాశ్వత బ్రహ్మస్థాన మలంకరింప జాలము. సంకల్ప మనెడి దారమందు ఆలోచన లనెడి పూస లనేకము గ్రుచ్చబడియున్నవి. కావున దారము త్రెంచివైచినచో పూసలు వాటంతటవే రాలి పోగలవు. ప్రాపంచిక విషయములను గురించి నిమిష మైననూ ఆలోచింపరాదు. అట్టి యోచనలనూ, కోరికలనూ అణచుకొను చుండుట

వలన మనస్సు పాడయి పోవును. ఆలోచనయే సంస్కారము. దానిని నశింపజేయ కల్గుటయే మోక్షము.

ఆత్మచింతన, ఆత్మనుగురించి తర్కము, ఆత్మను గురించిన సంభాషణ, ఆత్మను గురించిన తపస్సు, ఇదియే జ్ఞానము వృద్ధిపొందించి విజ్ఞానాభాసము నిచ్చును. ఆత్మనే ప్రేమించి భక్తిగల్గి, అందే లగ్నమయి పోవలయును.

మంత్రము 7 : నిరంతరేణ ధ్యానేన విశోధితే మనసి బ్రహ్మణి విలీనే నిర్వికల్ప సమాధినా బ్రాహ్మణస్థత్వం స్పష్టతయా నిస్సంశయం చానుభూయతే । తస్మాత్ అద్వ్యాపరమాద్వైత బ్రహ్మానన్దాను భవః ॥

అర్థము :— తదేకధ్యానమువలన శుభపరచిన మనస్సు బ్రహ్మయం దైక్యమై, నిర్వికల్ప సమాధిద్వారా పరమాత్మ స్వరూపము విశదముగా తెలుసు కొనబడును. ఈ స్థితిపొందిన పిదప అద్వైత బ్రహ్మానందము కల్గును

వ్యాఖ్య :— ఎట్లు బాగుగా కాల్చిన బంగారము నందున్న మాలిన్యము పోయి ధగధగ మెరయునో, అట్లే గాఢ తపస్సువలన రాజస తామస గుణముల యొక్క మాలిన్యము తొలగిపోవును. ఆత్మజ్ఞానము పొందుటలో నిజమైన శత్రువు వాంఛలచే తాపత్రయపడు మలిన మనస్సు. తీవ్రమగు గాలి దుమారముచేత చెడిపోయిన నల్లని మబ్బులవలె, వాసనలు, సంకల్పములనెడి తృష్ణలను నిర్మూ లించిన వెనుక మనస్సు పరబ్రహ్మైక్యము కాగలదు.

కష్టసమయములందును, మనస్సును జారవిడువరాదు. ఉన్నతదృష్టిచేత అల్పమనస్సు నరికట్టవలెను. పవిత్ర అంతఃకరణతో కల్మిచేసుకొని ఆత్మయందు శరణు జొచ్చవలెను. అప్పుడు సవికల్ప సమాధినుండి, నిర్వికల్ప సమాధిలోనికి పోగలము. పూర్తిగా నిర్మోహము కలిగినప్పుడే నిర్వికల్ప సమాధి లబించును. సమాధియందు స్థిరముగ తెలుసుకొనగలము. సంపూర్తిగా నాత్మజ్ఞాన ముదయించి నపుడు పూర్తి స్వేచ్ఛను పొందగలము. ముక్తిపొందిన యాత్మయే ఉత్కృష్ట బ్రహ్మానందము అనుభవింపగలదు.

నిర్వికల్ప సమాధిద్వారా పరబ్రహ్మను చేరగలిగినప్పుడే అవిద్య, కర్మ, కామము మొదలగు బంధనలను త్రెంచివేయగలము. సమాధియందు లగ్నము చేయబడిన మనస్సుతోనే ఆత్మసందర్శనము, శాశ్వత తేజము, సాటిలేనిఘనత ననుభవింపగలము. అట్టి ఉన్నతస్థాయినుంచి దేహమందు భ్రాంతి పూర్తిగాపోయి దాని నొక పాముపిడుచు కుబుసము, లేక, పొరవలె నిర్లక్ష్యముతో చూడగల్గు

దుము. అనగా శరీరధారణ, విసర్జనకూడ ఒకకోటు తొడిగి పారవైచినంత సుల భముగా నుండును.

మంత్రము 8. చిరాయ బత సౌమ్య । దేహోఽహమధ్యాసపాశేన బద్ధ స్తిష్ఠసి సచ్చిదానందాత్మాఽహం భావనయా భావితః పాశం జ్ఞానాసినా ఛిత్వా స్వచ్ఛందం విహర ॥

అర్థము :— ఓ సౌమ్యుడా ! ఇంతకాలము 'నే నే దేహము' అనే దృష్టితో నున్నావు ఇప్పుడు "నేనే సచ్చిదానందుడను" యనెడి దృష్టిని పొందుము. వివేకమనెడి జ్ఞానఖడ్గముచేత పాతభావనను ఖండించి ఆనందముతో గడిపెదవు.

వ్యాఖ్య :— భేదాభిప్రాయ మెన్నడును మనసుకు రానివ్వకూడదు. "నాది", నేను, 'నీది', 'నీవు' 'యన్న' అహంభావ మెంతవరకుండునో యంతవర కును దుఃఖముల పాలవక తప్పదు. పరమాత్మను భౌతిక శరీరముతో పోల్చుకొను నంత యవివేకులా మానవులు ? 'నేను' యనెడి యహంకారమును పరమాత్మతో కలిపివేయుట వలననే ఆత్మజ్ఞానముదయించుటలేదు. 'దేహోఽహమ్' యనెడి భావన వదిలి "సోఽహమ్" యనెడి భావన యందుండుట నభ్యసింపవలయును. తుచ్ఛ శరీరమును పరమాత్మకు సాటిపెట్టుటకు సిగ్గుపడవలయును. మేల్కొనుము. పరమాత్మతో పోల్చుకొనినచో నిశ్చయముగా శాశ్వతమగు, నిర్భయ స్థానము నకు పోగలవు.

మేఘములకును, ఆకాశమునకును ఎట్టి సంబంధములేదో, అట్లే శరీరమున కునూ, పరమాత్మ స్వరూపమైన నీకును సంబంధములేదు. దేహావస్థలోనుండు, వేకువ, స్వప్న గాఢ నిద్ర మొదలగు స్థితులు పరమాత్మ స్వరూపమగు నిన్నెట్లు అంట గలవు ? నీ నీడ, నీ నుండి ఎట్లు వేరో యట్లే పరమాత్మ దేహమునుండి వేరుగ నుండును. బొమికలతోను, కండలతోను నిర్మింపబడిన దేహమే 'నీవు' అయి నచో 'నాది' యని పిలువబడు దేహ మెక్కడనున్నది ? ఈ విషయము జాగ్రతగా పరిశీలింపదగినది. పంచభూతముతో నిర్మింపబడిన శరీరము కేవలము కన్పించు నదే. అది అవిద్యవలన జనింపబడినది. జన్మించుటకు పూర్వముగాని, అంత్య మందుగాని దేహముండదు. మధ్య కొంత కాలము వరకు మాత్రమే యుండు ఈ దేహము అర్థము లేనిది. అది మనస్సుయొక్క గారడి విద్య. నీవు నిజముగా సచ్చిదానంద స్వరూపము. త్రికాలములందును దేహములేదు. ఈ సత్యము తెలుసుకొని 'నేనే' పరబ్రహ్మననెడి భావన చెందుము.

మంత్రము 9 స్వాజన వస్త్వధిష్ఠానస్థితి భేదాద్యుత్క్రాంతే మనసి । బద్ధ్యతే పురుషః । తదాద్యనుత్క్రాంతే ముచ్యతే । రాగోమృత్యుః విరాగః శాశ్వతీ స్థితిః ॥

అర్థము :— మనస్సు ఎంతవరకు వస్తువునందును, మనుష్యుని యందును, స్థలమందునూ ఆశక్తి యుండునో అది బంధన. వేటికిని అంటకుండు స్థితి కలుగుటయే ముక్తి. కావున అనురాగమే బంధన, మృత్యువు విముక్తియే శాశ్వత జీవితము.

వ్యాఖ్య :— ''మనః ఏవ మనుష్యాణామ్। కారణం బంధమోక్షయోః'' మనస్సే మానవుని బంధనకు, స్వాతంత్ర్యమునకును కారణము. 'ఆసక్తి'యే రాగము. అట్టి అనురాగమే కర్మకు కారణము. అనురాగమే ఇంద్రియములను చలింప జేయుచున్నది. భయము, క్రోధము, అనురాగముయొక్క ప్రాణస్నేహితులు. అనురాగ మెక్కడనున్నదో క్రోధ, భయములు, ప్రక్కనే యుండును.

పతంజలిమహర్షి 'రాగము'ను గురించి ఇట్లనెను '' సుఖానుశయీరాగః :— సౌఖ్యము నాకర్షించుటకు కారణము ఆసక్తియే.' అని చెప్పుచున్నాడు. ఏది సౌఖ్య మనబడునో అది యంతయు అనురాగము. గీతలో శ్రీకృష్ణుడిట్లనుచున్నాడు '' విషయములనంటి యుండుటచేత ఆసక్తి ఏర్పడుచున్నది. ఆసక్తిద్వారా కోరికలు పుట్టుచున్నవి సంప్రాప్తముగాని కోరికలనుండి క్రోధ ముత్పన్నమగును. క్రోధమునుండి, భ్రమయు, భ్రమనుండి జ్ఞాపకశక్తియు పోవుచున్నది. తద్వారా వివేకముపోయి మానవుడు నశించును.'' ఇది రెండవ అధ్యాయమందు గలదు రాగద్వేషములు, సుఖదుఃఖములు, మంచి చెడుగులనెడివి చక్రమునకు ఆరు ఆకులు (రుసులు) (Spokes) గలవు.

జడభరతుడు దుప్పియం దాసక్తి కలిగియుండుటచేత దుప్పి జన్మ ఎత్తవలసి వచ్చెను. ప్రాపంచిక ధోరణిగల మానవులు తమ భార్యా పుత్రాదులు, ధనమునం దాసక్తి గల్గియుండుటచేత మరలమరల మృత్యులోకమునుండి భూలోకమునకు పంపబడెదరు. అనురాగమే మాయయొక్క ప్రథమశిశువు. వివేక, వైరాగ్యము లెప్పు డుదయించునో అప్పుడే రాగము ఇత్యాదులు పలాయనమగును. '' వీతరాగ భయక్రోధస్థితధీర్మునిరుచ్యతే '' యని గీతలో శ్రీకృష్ణుడు చెప్పుచున్నాడు: అనగా ఏ ముని రాగ, భయ, క్రోధములనుండి విముక్తి చెందుచున్నాడో అతడే స్థిరబుద్ధి కలిగి సత్యమును గ్రహించుచున్నాడని యర్థము.

మంత్రము 10. యదానాయమాత్మా నాయమత్మేతిబుద్ధ్యా ప్రత్యేకం కోశపంచకం వ్యుదస్యతే । తదాపరిశిష్టః సాక్షీభూతిః కాష్ఠాగత జ్ఞానమయః నిర్భరో నిర్విభాగః శాశ్వత ఆత్మా॥

అర్థము :— వివేకముగల్గి 'నేతి, నేతి' 'కాదుకాదు' అనెడి సిద్ధాంతముతో పంచకోశములను విడనాడినప్పుడు, మిగిలి ఉండేది పరిపూర్ణమై, అవిభక్తమై, సాక్షిభూతమైన పరిపూర్ణ జ్ఞానరూపమగు శాశ్వత పరమాత్మ యొక్కటే.

వ్యాఖ్య :— 'నేతినేతి' అనగా 'ఇదికాదు, ఇదికాదు' ఆని యర్థము. ప్రకృతి నిర్మితమైనది, అన్నమయి. ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ కోశములు. ఇవి యాది అంతములుగలవి. ప్రారంభము, ఆఖరు దశలు కలవు. పంచకోశములు పవిత్రమైన ఆత్మను కప్పిపుచ్చుచున్నవి. ఇవి ఉల్లి పాయపైననుండు పొరలువంటివి. 'అన్నమయకోశము' సూక్ష్మ లేక లింగశరీరము. 'ఆనందమయకోశము,' బీజ లేక కారణ శరీరము. ఉల్లిపాయను పొర పొరగా ఒలిచిన తర్వాత లోపల యేమియు ఎట్లు కనుపించదో, అట్లే పంచకోశములను తీసినేసినతర్వాత పై మూడు శరీరములు మాయమయిపోయి ఆత్మమాత్రమే మిగులు చున్నది.

పంచభూతములచే నిర్మింపబడిన **అన్నమయకోశము** నశించునిది గావున అది ఆత్మ కానేరదు, రజోగుణమువలన జనింపబడిన దగుటచే **ప్రాణమయ కోశము** ఆత్మ కానేరదు. సత్త్వగుణముచే పుట్టినదైనను **మనోమయకోశము** ఆత్మగాదు, మనస్సునుకూడా అది యంతము కలదు గావున, **విజ్ఞానమయ కోశము** మార్పు చెందునదై, కదలికలేనిదై, స్వప్రకాశము లేకపోవుటవలన ఆత్మనుండి తేజస్సును పొందుచున్నది. కావున ఈ కోశముకూడ యాత్మకానేరదు. **ఆనందమయకోశము** ప్రకృతియొక్క సవరణ. అదికూడ అనేకవిధముల మారును. పూర్వజన్మ సుకృతమువలన, చేసినపనుల కనుగుణముగా ఆనందము మారుచుండును. కావున ఇదియును ఆత్మకాదు. ఆత్మయొక్క ప్రత్యేక గుణమేమనగా స్థిరత్వము (మార్పులేక పోవుట), శాశ్వతమైనది; అంతములేనిది; కనుక పైనచెప్పిన పంచకోశములును ఆత్మ కానేరదు. అందువలన పంచకోశములును ఆత్మ కానేరదు. అందువలన పంచకోశములునూ కూడా దాటి పైకి పోయినగాని యాత్మ సందర్శనము కాజాలదు.

మంత్రము 11. ఉద్ధృతోఽసి జలాశయం పునఃపునరావృణ్వ్ నడ గుల్మ ఇవ పర్ణ్య వృణోత్యవిద్యా మనీషినమపి యద్యసౌన జాగ రూకః ధ్యానం విచ్ఛిన త్తి॥

అర్థము :— 'ఎన్నిమారులు తీసివేసిననూ నాచు తటాకమును మరలమరల కప్పివేయుచుండునో, అట్లే ఎంతటి బుద్ధిమంతునైననూ ధ్యానము మానినలక్ష్యముగ నున్నయెడల అవిద్య నతనిని ఆవరించుచున్నది.

వ్యాఖ్య :— "ఇంద్రియములు, ముని యంతటి వానియొక్క నదుపులో నున్నట్లుండి, క్షణములో మాయపుచ్చి యతని మనస్సును విషయములపైకి మరల్చు చున్నవి. ఓడను తుపాను గాలి ఎట్లు ఈడ్చుకొని పోవునో యట్లే గ్రహణ శక్తిని కూడా, అదుపునందుండని ఇంద్రియములు బాహ్యవిషయములపైకి నీడ్చు కొని పోవుచున్నవి." యని శ్రీ కృష్ణుడు గీతయందు నుడివెను. అందువలన సాధకు డతి జాగరూకతతో నుండవలయును. సాధకుడు తన యాత్మ స్వరూపమును గురించి సదా మననము చేయకుండిన యెడల ప్రాపంచిక ధోరణియందు పడి పోవును. పడిపోవుట యనగా నాశమొందుటయే. ఒక మాటుపడివ వెనుక మరల పై స్థానమునకు చేరుట అతికష్టము. ఆత్మజ్ఞానాభివృద్ధి విషయములో పరమాత్మ యందే బుద్ధిని స్థిరముగా నుంచవలయును.

తపస్సు నొక్క దినముకూడ మానరాదు. ఒక లక్ష్యమునుండి మనస్సు బాహ్యవిషయములపై కురికి వాటియందు చిక్కుకున్న యెడల, పతనము సత్యము, తప్పదు కూడాను. సాధన ప్రారంభమందు ఏకాంతము, జ్ఞానుల సహ వాసము, అత్యవసరము. ప్రపంచము ఆకర్షణీయమైనది. ప్రారంభకులు కడు జాగరూకతతో నభ్యసింపవలయును. తపస్సునందు మనస్సు స్థిరపడు వరకును తన గురుపాద పద్మముల చెంత నేర్చుకొనవలయును. ప్రారంభమునుండియు స్వాతంత్ర్యము గలిగి, నిర్లక్ష్యముగా సాధన చేయువారు, వారి గురువు మాటలను లక్ష్యపెట్టక చెడిపోయి, ఎందుకు పనికిరాని వారయి పోదురు. అట్టివారు మృగము వలె నిటునటు తిరుగుచూ, నదిలోని కొయ్యకొట్టుకుని పోవునట్లు కొట్టుకొని పోవు చుందురు.

మంత్రము 12. బ్రహ్మైశ్శ కానుభవః సంసార చక్రాన్నిర్గమయ్య
యమినంఅమరత్వమఖండానందంశాశ్వతీంశాంతిం చాధిగమయతి॥

అర్థము :— ఆత్మసందర్శనము గాంచుటయే జనన మరణములనుండి విముక్తి చెందుట, అందువలననే ఋషి చిరంజీవుడై శాశ్వతానందమును, శాశ్వత శాంతిని బడయుచున్నాడు.

వ్యాఖ్య :— ఆత్మజ్ఞానము చేతన నిజ స్వరూపము గుర్తెరిగి, ముని పాప పుణ్యములు, మృత్యువునుండి విముక్తి చెందుచు ఆనందమయుడగు చున్నాడు ముక్తిని పొందగోరుచూ, పట్టుదలతో సాధనచేయువానికి, ఆత్మ సందర్శనము• యొక్కటి తప్ప జననమరణములనుండి తప్పించుకొను నుపాయము మరొకటిలేదు. 'తత్త్వమసి' మహావాక్యముతో సరియైన పథకమున తపస్సుచేసి, భ్రమను నశింప

జేసి జీవన్ముక్తుడు జీవాత్మలోనే పరమాత్మను గ్రహించుచున్నాడు. దేహభ్రమ పూర్తిగా నశించువరకునూ కడు జాగరూకతతో నుండవలయును. దేహభ్రాంతి, మమత, ఏ కొంచెము కలిగిననూ గొప్ప అలజడి, అశాంతి కలుగును.

జీవాత్మ – పరమాత్మల ఏకత్వమును గుర్తెరిగి తెలుసుకొనగనే అవిద్య – అజ్ఞానమనే, కట్టడవి మాయమై పోగలదు. జననమరణములకు కారణభూతమైన బీజము పూర్తిగా కాల్చబడుచున్నది అజ్ఞానమనెడి తెర పూర్తిగ పడిపోవుచున్నది. మాయచక్రము, కోశములు తొలగిపోవును. స్వేచ్ఛపొందిన ముని ఇప్పుడు శాశ్వతానందము ననుభవించుచున్నాడు.

మంత్రము 13. నిర్ముక్తః సంయమ్యా సర్వదా శాన్తః, ప్రసన్నః విదేహ ఇవ సమాచరత్ । ఉపద్రుతోపిలేశతోఽపి అవికృతః నిర్వృత ఏవ నిషీదన్ నిర్వృత ఏవ చ స్వపన్ । సర్వకాలే సర్వాస్వ వ్యవస్థాసు ప్రమోదభరిత స్థిష్ఠతి॥

అర్థము :— 'విముక్తిపొందిన ముని, ఎల్లప్పుడు నిదానము, శాంతము వహించియుండును. తన దేహము తనది కానట్లే సంచరించును. తనకు హాని జరుగుచున్ననూ కంగారపడడు. చలింపడు, ఎల్లవేళలయందునూ, ఎటి పరిస్థితులయందునూ, ప్రశాంతముగా కూర్చొనును, నిద్రించును !'

వ్యాఖ్య :— జనకమహారాజును విదేహుడని సంబోధించెదరు. ఏలననగా అతడు సర్వత్రా నిండియున్న శుద్ధజ్ఞానమును పొంది దేహధ్యాసనువిడిచియున్నాడు. మాన్సరమహర్షి తన దేహమునుంచి చర్మమును వొలుచునప్పుడు ఆనందించుచుండును, ఎందువలన ? ఈతనిలో దేహధ్యాస మంతరించి పరమేశ్వర ధ్యాస లగ్నమయ్యెను. ఈశ్వరభావనయందు పరిపక్వమొందెను. అట్టి ఉత్కృష్టమైన యానందమును ఏ భాషలో ఎట్లు వర్ణింప సాధ్యపడగలదు ? తన స్వస్వరూపమందే క్రీడించువానికి సర్వకోరికలు, నశించి, ఎట్టి దుఃఖమును కలుగదు. ముక్తి పొందిన ముని బ్రహ్మస్వరూపము పొందును అతనికి అఖండ శాంతి కల్గినది. అతనినేదియు చలింప చాలదు. ఒక శిలవలె చలన రహితుడై యుండును. బ్రహ్మానందములో మునిగి యుండుటవలన, మౌనము వహించి ముగ్ధుడై యుండును. ప్రశాంతముతో చిన్మాత్రయందే మునిగి యుండును. అతని యానందము అవాగ్గానస గోచరము. అతీతమైనది. విజ్ఞానామృతమును త్రాగుచుండును. అతనిశక్తి వర్ణింప నలవికానిది. అతని స్థితికూడా చెప్పనలవిగానిది. అతని జ్ఞానముగాని అద్వైతనిష్ఠ ఊహింప నలవిగానిది కూడాను.

మంత్రము 14. గంభీరం నిద్రాణోఽప్య నిద్రః । స్వప్నాయమానోఽ
ప్యస్వప్నః ప్రబుద్ధ్య న్నపి అప్రబుద్ధః స్వస్వరూపేఽవ తిష్ఠన్
అనిర్వచ నీయావస్థో జీవన్ముక్తః ॥

అర్థము :— జీవన్ముకుడు నిద్రించుచున్ననూ నిద్రింపడు. కలవరించు చున్ననూ కలవరింపడు. మెలుకువగానున్ననూ నిజముగా మెలుకువగానున్నవాడు గాదు. ఎల్లప్పుడునూ తనస్వరూపమునందే యుండును. అతని స్థితి వర్ణింప నలవికానిది.

వ్యాఖ్య :— స్వప్నము, గాఢనిద్ర, మెలకువ, ఎక్కడిది ? ఈ మూడు స్థితులు దాటి నాల్గవ స్థితి యగు స్వస్వరూపమం దానందించు మునికి ఏది అంట గలదు ? కామము – క్రోధము – బంధన యనెడి మూడు బాధలను, ఇతర దుఃఖ ములును మనస్సువలననే కల్గుచున్నవి. కేవలము మనస్సే ప్రపంచము. శబ్దరూప, రస, గంధ, ఆఘ్రాణములనెడి కోశములును; స్వప్నము, మెలకువ, గాఢనిద్రయనెడి త్రివిధావస్థలును: మనోజనితములు. సంకల్పముయందు సత్యము ఎంత మాత్ర మును లేదు. అంతయు వట్టి భ్రమ.

అంతఃకరణమందుండు చైతన్యము మాత్రమే పై మూడవస్థలు పొందును. జాగ్రత, స్వప్న, సుషుప్తి యనెడి అవస్థలను పొందియున్నప్పుడు చైతన్యము ఒక నాటి కుండ వంటిది. పుట్టును, నీరుకారును, లేక దుఃఖించును, చచ్చును. జాగ్రదవస్థయందు పంచకర్మేంద్రియముల ద్వారాను, పంచజ్ఞానేంద్రియముల ద్వారాను, పంచభూతములద్వారాను బాహ్యవస్తువులను అవగాహన మొనర్చుకొని యానందించుచున్నాడు. స్వప్న యవస్థయందు పంచేంద్రియములును విశ్ర మించును. కాని మనస్సు మెలుకువగా నుండుటవలనను సంస్కారము, కోరికల ననుసరించి శబ్దము, స్పర్శరూపము మొదలైనవి జీవాత్మఅనుభవించు చున్నాడు. నిద్రావస్థయందు (అనగా సుషుప్తి) ఆనందమయ కోశము లేక కారణశరీరము మాత్రము పనిచేయును. మనస్సు తనకు కారణభూతమైన "మూల అజ్ఞాన" స్థితి యందుండును. తిరిగితిరిగి వేసారి పక్షి గూటియందు విశ్రమించినట్లు, జీవుడు తిరిగితిరిగి అలసిపోయి రాత్రి తన మూలాజ్ఞానమందు నిద్రించును, లేక, విశ్ర మించి యానందించును.

మంత్రము 15. స్వే మహిన్ని శాశ్వతస్థితిజుషో ముక్తస్య మునేక్షి స్తః
సన్నికర్ష విప్రకర్షౌ బాహ్యాభ్యంతరౌ జన్మమృతీ కాలదేశౌ,
శుభాశుభే, సుఖదుఃఖే మహదల్పా ఉచ్చనీచౌచ॥

అర్థము :— ముక్తిపొంది తన స్వప్రకాశమందు శాశ్వతముగా మునిగి యున్న యోగీశ్వరునికి, దూర, సమీపములు, లో, వెలుపులు. ఘన, లఘువులు, జన్మమృత్యువులు, కాల, ప్రదేశములు, త్రికాలములు, మంచిచెడులు, సుఖదుఃఖ ములు, గొప్ప, కొద్ది, పెద్ద, చిన్న, ఎత్తుపల్లములు మొదలైన వేవియును ఉండవు.

వ్యాఖ్య :— కష్టసుఖములు, మంచిచెడులు మొదలైన వన్నియును కారణ భూతములు. అవి మనోమయ కల్పితములు, జీవన్ముక్తుడు భూతకాలమునుగురించి తలవనే తలవడు. వర్తమానమునుగురించి నిర్లక్ష్యముగానుండును. భవిష్యత్తును గురించి యోచింపడు. మునియందు లోన-బయట యనెడి యోచన యుండదు. తెలుసుకొనువాడు, తెలుసుకొనునది ఒకటైనప్పుడు తను చూచు వివిధ ఆత్మ లన్నియు ఒక్కటిగానే కన్పించును. అట్టి సంయోగసమయమున ననుభవించునదే జ్ఞాన యోగిలోపలగాని, బయటగాని చూచి ఆనందించునది.

మనః సంకల్పమువలననే దూరము, సమీపమనెడి తారతమ్యము కల్గు చున్నది. మనోబలము వలన ఒక కల్పమునుకూడా ఒక క్షణముగనూ, ఒకక్షణ మును ఒక కల్పముగాను ఊహింప లభ్యమగును. కాలము దాని పరిమితి మనో భావన మాత్రమే. శాశ్వత బ్రహ్మయం బైక్యమయిన జ్ఞానికి మనస్సేలేనిది కాలము దాని పరిమితి ఎక్కడిది ? మనస్సు పరమాత్మలో లయమయినప్పుడు గోచరమగు ప్రపంచము కనుపించదు. కాన్పించనట్టి, ఈ ప్రపంచము తనవేరును మనస్సునందు నాటియున్నది.

మనస్సు నశించినంతనే ప్రపంచము ఉండలేదు. పరిపూర్ణత్వముగల పర మాత్మకు భేదము, ద్వంద్వము ఎట్లుండును. గాఢనిద్రయం దానందించుచున్నప్పుడు విభేద మెట్లుండగలదు.

ఈ ప్రపంచమును ఒక్క క్షణములో సృష్టించుట. అంతమొందించుటకు గల శక్తి మనస్సుకు గలదు. కావున ఆత్మవిచారణవలన మనస్సును నిర్మూలింప వల యును. స్థలము, కాలము, లోపల, వెలుపల, ననునదిలేక సర్వాంతర్యామియై, శాశ్వత బ్రహ్మస్థాన మలంకరించి జ్ఞానామృతమును గ్రోలుటకన్న ఉత్తమమగు నది మరొకటి ఏదియును లేదు.

ఓం శాంతి, శ్శాంతి, శ్శాంతిః

౪

బ్రహ్మరహస్యఉపనిషత్తు

శాంతి మంత్రము

ఓం భద్రంనో అపివాతయమనః ।

ఓం శాంతి శాంతిః

జోహారులు.

నా మనస్సు, ఇంద్రియములు పుష్టిగాను ప్రశాంతముగా నుండుగాక ॥

ఓం శాన్తి శ్శాన్తిః

V.R. NARLA MEMORIAL LIBRARY
V.R.NARLA
D.P.R.I.
Acc. No.

మంత్రము 1. బ్రహ్మ సచ్చిదానంద స్వరూపం। నిత్య శుద్ధ సిద్ధ బుద్ధ ముక్త స్వతంత్రం। అఖండ మసంగ మకర్తృ చాభోక్తృ సాక్షీ భూతం। నిరవయవం నిష్క్రియంచ ॥

అర్థము :— ప్రతి ఒక్కనికి ఎల్లకాలము బ్రతకవలెననియు, ప్రతి విషయమును తెలుసుకొనవలెననియు, ఎల్లప్పుడు ఆనందముగా నుండవలెననియు, ఇతరుల మీద అధికారము చలాయించవలెననియు, స్వతంత్రముగా నుండవలయునెడి కోరిక యుండును. ప్రతి మానవుని యందును పైన చెప్పిన అయిదు వాంఛలు సహజముగా నుండును. ఇవియే నిజముగా ఆత్మకుకూడ సంబంధించినవి. అనగా సత్తు (బ్రతుకుట); చిత్తు (తెలుసుకొనుట); ఆనందం (సంతోషము); ముక్తి (విడుదల); స్వతంత్రం (స్వేచ్ఛ). ఇదియే సత్తు చిత్తానంద స్వరూపుడగు పరమాత్మ స్వరూపము. కాని మానవుడు ప్రపంచమందు తప్పు త్రోవలయందు సంచరించి, భ్రమ చెందుచుండును. ప్రపంచ వ్యవహారములందు తగిన శాస్తి పొందిన వెనుక తన జీవితమును, మనస్సును విరక్తిచేత అంతర్ముఖమునకు త్రిప్పును. మానవుడు సత్వగుణ ప్రధానుడు గావున "మరణానంతరము నేను లేను" అనెడి భావన మనస్సులో నుండదు. ఏలననగా, ఎంత వయస్సు వచ్చిననూ శాశ్వతత్వము సంపాదింపవలె ననెడి సహజమైన కోరిక, గుణముకూడాను. "నీవు చచ్చెద" వని ఎవరైన పలికినపుడు చాలా కోపించును. తను సత్యముగా చావులేని పరమాత్మ యన్నమాట మర్చిపోయిననూ, తను ఎల్లప్పుడు బ్రతికియుండవలెనన్న కోరికను పోగొట్టుకొన జాలడు. పరమాత్మయొక్క ఈ ఒక్క సత్వ గుణము మాత్రము మానవునిలో కన్పించుచున్నది. ఎవనినైన 'తెలివిలేని మూఢుడా' యనినచో, వానికి అతి కోపము వచ్చును. ప్రతిది తెలుసుకొన వలయును అన్నది 'చిత్తు' యొక్క గుణము-కావున 'నీకు తెలియదన్నప్పుడు కోపించుట సహజము. ప్రతి వానికిని శాశ్వతముగా ఆనందము కావలయును. ఇది

ఆనందముయొక్క గుణము. అట్లే మానవుడు తనెప్పుడు స్వతంత్రముగ నుండ వలెనని కోరుకొనును ఇదియే పరమేశ్వరుని 'ముక్తి' గుణము. ప్రతివాడును తన మాట ప్రకారము నడుచుకొనవలెనని యుద్దేశించును. ఇది ఈశ్వరుని స్వతంత్ర స్వరూపము.

నిజమైన 'స్వరాజ్యము' పరమాత్మను తెలిసికొనగల్గినప్పుడుదయించునది' గాని రాజకీయ స్వరాజ్యముకాదు. రాజకీయస్వరాజ్యము తాత్కాలికమైనది. ఇతరులు దాడిచేయుదురన్న భయముతోకూడు కొన్నది. రాజ్యము పోవుననెడి భయము, అశాంతి కలిగియుండును. అనేక ప్రాణములు నశించును. అంతేకాక యుక్తి, అహంభావము, మర్మము, స్వార్థము, అశక్తి మొదలైన గుణములతో ఆతురతతో జీవింపవలెను.

'నేను' అను మాటకు అర్థము పరబ్రహ్మము. అట్టి 'శాశ్వత నిత్యమైన 'నేను. అను మాటను, మోహము, అజ్ఞానముచేత బాహ్యావిషయములకును, శరీరమునకును ఉపయోగింపబడు చున్నది. నా ప్రాణము, నా ఇంద్రియములు, నా బుద్ధియని చెప్పుచున్నప్పుడు, వీటికి యజమాని వేరే యున్నాడన్న సంగతి విశదమగు చున్నది. ఈ యజమానియే 'నేను' అన్న పరమాత్మ. అతడు చేయువాడుగాని, ఆనందించువాడుగాని కాదు. కేవలము ప్రేక్షకుడు.

'అఖండ' మనగా విభాగములేనిది, ఏకాండమైనది. దేనియందు పరిచ్ఛేద భావము, కళ, దశ, వస్తు, స్వజాతి, విజాతి, స్వగతభేదములు లేవో అది అఖండము. ఇంగ్లీషుమనిషి హిందువునుండి భేదించును. ఇది సజాతీయభేదము. రాయి చెట్టునుండి భేదము. దీనిని విజాతీయ భేదమందురు. పువ్వు పండునుండి వేరు. దీనిని స్వగతభేదమందురు. కుంకుమపువ్వు కాశ్మీరమందు దొరుకును. పైను, దేవదారువృక్షము ఆలుమోరాలోను, స్విట్జరులాండులోను దొరుకును. ఇది దేశపరిచ్ఛేదము. మామిడిపండు ఒక కాలములోనే పండును. ఇది కాలపరిచ్ఛేదము. కుండనుగుడ్డలో చూడజాలము అనునప్పుడు, ఇది వస్తు పరిచ్ఛేదము తెలుపును. అనగా ఈ గుడ్డవేరు, కుండ వేరను భావమును తెలుపుచున్నది. కావున బ్రహ్మ అంగములు లేనివాడు, కేవలము సాక్షీభూతుడు క్రియాశక్తి యంతయు ప్రకృతిదే.

మంత్రము 2. బ్రహ్మ జ్యోతిషామపి జ్యోతిః । స్వయంప్రకాశం । పరం జ్యోతి రనంతం । జ్యోతిః । జ్యోతిహిస్వరూపం । తస్య భాసా సర్వమిదం విభాతి ॥

అర్థము :— పరబ్రహ్మ వెలుగుయొక్క వెలుగు, స్వయంప్రకాశుడు పరంజ్యోతి. ఆనందజ్యోతి, జ్యోతిస్వరూపుడు అతని తేజస్సువలననే ఇతరములన్నియు వెలుగుచున్నవి.

వ్యాఖ్య :— ప్రతిదాని ఆత్మయు పరబ్రహ్మము. అన్నింటికన్న ఉత్తమమైనది గావున పరబ్రహ్మమని పిలువబడుచున్నది. 'బృహత్' యనగా గొప్పది, పెద్దదని అర్థము. నిత్య, శాశ్వత బ్రహ్మమే అన్నింటికన్న పెద్దయాత్మ. గురుగీతలో "అంతర్జ్యోతి, బహిర్జ్యోతి, ప్రత్యగ్జ్యోతి పరాత్పరమ్! జ్యోతిర్జ్యోతి, స్వయంజ్యోతి, అత్మజ్యోతి శివోమహమ్." అని చెప్పబడియున్నది. స్వయం జ్యోతి యనగా తనంతట తనే వెలుగువాడని యర్థము. చీకటిగదిలోనున్న వస్తువును చూచుటకు వెలుగు కావలయును గాని సూర్యునిచూచుటకు వెలుగు (దీపము) అవసరము లేదు కదా! అట్లే పరబ్రహ్మను చూచుటకు దీపము అనవసరము. కోటి సూర్యుల కాంతి ఎంతవెలుగో పరమాత్మవెలుగంత గొప్పది. సూర్యచంద్రాదులు, నక్షత్రములుకూడా అతని వెలుగువలన వెలుగుచున్నవి.

మంత్రము 3. సర్వదుఃఖాత్యన్త నివృత్తిః మోక్షః । పరానంద ప్రాప్తిశ్చ । ముక్తిరాత్మ బోధాత్ । పరిణమతి॥

అర్థము :— మోక్షమనగా సకలబాధలనుండియు విముక్తినొంది ఉత్కృష్ట నందమును పొందుట యని అర్థము. ఆత్మజ్ఞానఫలమునే ముక్తి యనబడును.

వ్యాఖ్య :— 'సర్వదుఃఖాత్యన్త నివృత్తి' యనగా ఆన్ని దుఃఖముల నుండియు విముక్తిచెందుట. పుట్టుక, చావు, బ్రతు మొదలగునవి తల్లిగర్భము నుండియే ఉద్భవించుచున్నవి వీటినిదాటి పరమానంద ప్రాప్తము నొందుటయే ముక్తి యనబడును. ముక్తి యనగా విడుదల. అనగా జనన మరణములనుండి జీవునికి విడుదల. ముక్తి బ్రహ్మజ్ఞానమునుండి లభించుచున్నది. అది రెండు విధములు. అనగా – పరోక్షజ్ఞానము (వేదాంతగ్రంథ పఠనమునుండి పొందునది) అపరోక్షజ్ఞానము – (అనగా ప్రత్యక్షముగా పరమాత్మ సందర్శనమువలన కలిగెడిది) పరోక్షజ్ఞానము అసత్తు ఆవరణము అనగా 'దేముడులేడు' 'అసత్యము' అనెడి తెరను తొలగించును. ఈ తెర తొలగినగాని అపరోక్షజ్ఞానము (ప్రత్యక్ష దర్శనము) కలుగదు.

అపరోక్షజ్ఞానము మరల రెండు విధములు :

1. దృఢ అపరోక్షబ్రహ్మజ్ఞానము (స్థిరమైన భావము)

2. అదృఢ అపరోక్ష బ్రహ్మ జ్ఞానము. స్థిరపడకుండ అనుమాన స్థితి యందుండు జ్ఞానము. రెండవదైన అదృఢ అపరోక్షజ్ఞానము మరల రెండు విధములు. (1) అసంభావన (2) విపరీత భావన. మరల అసంభావన రెండు విధములు (a) ప్రమాణ గత సంశయము (b) ప్రమేయగత సంశయము.

ప్రమాణగత సంశయమనగా శ్రుతులనే సందేహించుట, అనగా జీవాత్మ పరమాత్మ భేదము నిజమా? లేక, జీవాత్త పరమాత్త ఏకత్వము నిజమా? అనెడిది. "జీవాత్త పరమాత్తల భేదము సత్యము, దేహము, ప్రపంచమునకుండు భేదము సత్యము" యనెడి తప్పు అభిప్రాయమునే విపరీత భావన యందురు.

జీవబ్రహ్మముల యొక్క ఏకత్వమును దృఢముగా గుర్తెరిగి అసంభావన, విపరీత భావనలనుండి సంశయ నివృత్తిగాంచుటయే దృఢ అపరోక్ష బ్రహ్మ జ్ఞాన మన బడును. అట్టి దివ్యజ్ఞానోదయము వలన అభాస – ఆవరణము తొలగిపోవును. అభాస – ఆవరణమనగా 'బ్రహ్మ జ్యోతి నాయందు వెలుగుటలేదు' అనెడి తప్పభిప్రాయమునే అభాస - ఆవరణమని పేరు.

మంత్రము 4. సూక్ష్మాదపి సూక్ష్మతరో । మహతోఽపి మహానాత్మా
ప్రతి జీవ హృదయకోశేనివిష్టః । అన్తర్ముఖ్యా వృత్త్యా యేన
మంతరాత్మానాం సాక్షాత్కుర్వన్ । మునిర్న కోశ మేతి ॥

అర్థము :— ప్రతి జీవుని హృదయమందును, పరమాత్త సూక్ష్మములో అతి సూక్ష్మముగాను, గొప్పలో అతి గొప్పగాను యున్నది. కావున అంతరంగమందున్న అత్తసందర్శనము చేయగల్గిన జ్ఞాని ఎన్నడును దుఃఖింపడు.

వ్యాఖ్య :— ఆత్త యనునది చీమలోను, ఏనుగు నందునుకూడా యున్నది. ప్రపంచము అతి సూక్ష్మమగు నాత్తచేత వ్యాపింపంబడి యున్నది. సాధకుడు ప్రపంచ ధోరణిని త్యజించి అంతర్ముఖుడై ఆత్తయందు దృష్టిమరలింప వలయును. మనోవృత్తులన్నియు ఎచ్చటనుండి ఉత్పన్నమగు చున్నవో గ్రహింపనగును. అట్లు గ్రహించినచో సంకల్పము లన్నియు నాశమొందును. అటుతర్వాత బ్రహ్మాకారవృత్తి నిరంతరాయముగ గల్గును. దానివలన నతడు సచ్చిదానంద స్వరూప స్థితియందు స్థిరపడును. అట్టి జ్ఞానిని ఎట్టి సుఖదుఃఖములు నంటజాలవు. తన యాత్తానంద సాగరములో మునిగి, ప్రపంచమున కతీతుడై యుండును.

మంత్రము 5. స ఏష బ్రహ్మాభ్యాసః తదేవ యదభీక్ష్ణం చింతయతి । తదనుధ్యాయతి । తచ్ఛథయతి । తద్వివృణోతి । తస్మిన్ నిమగ్నో భవతి । తస్మిన్ ప్రతిష్ఠితో భవతి । తదేక పరోభవతి ॥

అర్థము :— బ్రహ్మాభ్యాసమనగా, ఎల్లప్పుడు బ్రహ్మమునే తలచుట, ప్రార్థించుట, మాట్లాడుట, ఆతనిని గురించియే ఉపన్యసించుట, అతనిలో కలిసిపో గలుగుట, ఆ నామమందు స్థిరపడిపోవుట కేవలము దానికొరకే పాటుపడుట, యని అర్థము.

వ్యాఖ్య :— ఆత్మసందర్శనము నుద్దేశించి సాధనచేయు విధము వివరింప బడినది. పంచదశిలోకూడ ఇట్లే చెప్పబడియున్నది. " తత్‌చింతనం, తత్‌కథనమ్, అన్యోన్యం తత్‌ప్రబోధనం । ఏతత్ ఏక పరంత్వంచ జ్ఞాన అభ్యాసం విదుర్బుధాః" బ్రహ్మనే తలచుట, మాట్లాడుట, చింతించుట మొదలైనవి జ్ఞానులచే జ్ఞానాభ్యాస మని తెలియబడుచున్నది. "

గీతలోని 10 వ అధ్యాయమందుకూడ ఇట్లున్నది. "మచ్చిత్తా, మద్గత ప్రాణా, బోధయంతః పరస్పరం ; కథయంతశ్చమామ్ నిత్యం, తుష్యంతిచ రమంతిచ" " నాయందే మనస్సుంచి; నాయందేదాగి; నన్నుగురించి ముచ్చటించుచూ; తెలుసుకొనువారు ఎల్లప్పుడునూ తృప్తిపొంది, యానందించెదరు " అని చెప్పెను.

ఆత్మచింతన యనెడి పదమునే 'బ్రహ్మాభ్యాస' మనియు, 'జ్ఞానాభ్యాస' మనియుకూడ వాడెదరు. మనస్సు విషయాసక్తివలననూ, విక్షేపశక్తివలననూ, బహిర్విషయముల మీదికి పరువెత్తుచుండును. కాని మరల మరల దానిని లక్ష్యముపైకి తెచ్చుచుండవలయును. ప్రథమములో అతికష్టముగా నున్ననూ, మనశ్శిక్షణద్వారా మనస్సును పరిచగరుప గలిగినప్పుడు, 'ఓం' అనెడి జపము మీద నిల్వగలదు. ఈ శిక్షణ సామదాన, ఉపారతి, తితీక్ష శ్రద్ధ, సమాధానము, అనెడి ఉపాయములతో మనస్సును కట్టవలయును. మనస్సును ఉపనిషత్తులు, ప్రార్థనలు, భజనలు, సత్వగుణము మొదలైనవాటిచేతనింపి, క్రమేణ బ్రహ్మ ధ్యాసలోనికి దింపవలయును. ఆత్మయందు ధ్యానము సాగింపగా, సాగింపగా, మనస్సునందు కొత్త ఆసక్తులు బయలుదేరును. ఇట్టి శిక్షణచేత మనస్సును ఇతర విషయములపై కురకకుండా హృదయ గుహయందు బంధింపగలము. ఇట్టి సాధనయొక్క ఫలితము నే నిర్వికల్ప సమాధియందురు. నిర్వికల్ప సమాధి ఫలితము బ్రహ్మజ్ఞాన మన బడును. బ్రహ్మజ్ఞానఫలమునే 'మోక్ష' మనిగాని, జననమరణముల బారినుండి 'విముక్తి' యనిగాని తెలియబడుచున్నది. బ్రహ్మ

పారాయణయందే మనస్సు నిల్పవలయును. ఇట్లు బ్రహ్మనిష్ఠయందుండి బ్రహ్మ నివాసము కొరకు ప్రయత్నింపవలయును.

మంత్రము 6. వాసనాక్షయ మనోనాశ తత్త్వజ్ఞానాని యోగపద్యేనావ
చిర మభ్యసితవ్యాని । తత ఏవఆత్మానం విజానాతి ॥

అర్థము :— వాంఛలను విసర్జించుట, మనస్సును నిర్మూలించుట, తత్త్వ జ్ఞానము, ఈ మూడున్నూ కలిపి సాధన చేయవలయును. అప్పుడే ఆత్మజ్ఞానము పొందబడగలదు.

వ్యాఖ్య :— 'వాసనక్షయ', మనగా కోరికలను నిర్మూలించుట. 'మనోనాశ' మనగా మనస్సును నిర్మూలించుట. 'తత్త్వజ్ఞాన'మనగా, సత్యాన్వేషణము. ఇమ్మూడింటిని సమానముగ నాచరణయందుంచని యెడల ఆత్మజ్ఞానము పొందబడదు. ఈ మూడింటినుంచి ఏ ఒక్కటి చాలకాలము సాధించి ఆచరణలో పెట్టినను కూడ మనస్సును నిర్మూలింపగల వాసనలను పొందజాలము. ఏలననగా; వాసనల ఫలితముగనే ఇంద్రియ భోగములయందు ఆసక్తి, బంధన కల్గుచున్నది. కనుక వివేకము, ఆత్మచింతన, విచారణ, శమము, దమము, వైరాగ్యము, త్యాగము, మొదలగు వాటివలననే మనో వాసనలను నశింపచేయగలము.

మంత్రము 7. మనసశ్చ, సంకల్ప, వికల్ప, ప్రశమనాదేవ, బ్రహ్మ
సాక్షాత్కారః ॥

అర్థము :— సంకల్ప వికల్ప రహితమగు మనస్సుద్వారానే ఆత్మసంద ర్శనము కల్గును, సంపాదింపవలయును.

వ్యాఖ్య :— మనస్సనగా సంకల్పముల మూట. మనస్సే ఈ జగత్తు. అనగా మనో మాత్ర జగత్తు లేక మనో కల్పిత జగత్తు. గాఢనిద్రయందు మనస్సు పని చెయ్యదు కనుక జగత్తు యొక్క ప్రభావము మనకు ఏమి తెలియదు. జగత్తు యొక్క ఆది యంతములు, మనస్సంకల్పములు, ఉత్పత్తి లయనుల ననుసరించి యుండును. సంకల్పముల నంతమొందించిన వెంటనే మోక్ష ముత్పన్నమగు చున్నది. ఎవరు చిత్తధాటిని అరిగట్టి, పూర్తిగ నణచగలరో వారికి ఆత్మ సందర్శ నము కల్గును. చిత్త సంకల్పము 'నేను' యనెడి బీజమునుండి కల్గినది. 'నేను' యనెడి విత్తును పారవేయ గల్గినప్పుడు చిత్తము నందుండు వాంఛ, తనంతటదే మాయమగును.

మంత్రము 8. నిగృహీతేషు, పంచేంద్రియేషు, మనసి స్వవశే సమభ్యస్తేచ నిరంతరే సమాధౌ బ్రహ్మసాక్షాత్కారో భవతి తే నైవామృతత్వమాప్నోతి॥

అర్థము :— జ్ఞానేంద్రియము లైదింటిని అణచి, మనస్సును అదుపులోపెట్టి, తదేకధ్యానము ఎవరు చేయుదురో వారికి బ్రహ్మ సందర్శనమగును. చిరంజీవ త్వము అనగా శాశ్వతత్వముకూడా కలుగును.

వ్యాఖ్య :— సాధకుడు మెలుకువగా యుండవలయును. ఇంద్రియముల తిరుగుబాటు ఎప్పుడైనమా రావచ్చును. ముముక్షుత్వముగాని, యోగముగాని వచ్చి నమా, మరల పోవుచుండును. ప్రపంచధోరణి యందుండు వారితో కలియుట ఎక్కువ పొరపాటు. ఎల్లప్పుడును తత్త్వజ్ఞానాభ్యాసమునందే మునిగి యుండ వలయును. కోరికలను వృద్ధిపొందించుట, కాలము వృథాపుచ్చుట చేయరాదు. ఒక సుఖమును మరొకసుఖమును కోరును. కోరికలు వాంఛలు వృద్ధిపొందుచుండుట వలన, మనస్సు విడిచిన కోరికలను మరల పొందుటకు తగు సమయము కనిపెట్టి యుండును. సాధకుడు మనస్సును నిగ్రహమం దుంచుకొనుటకు పట్టుదలగా నుండవలయును. ఇంద్రియ భోగములనుండి మనస్సును పట్టుదలతో త్రిప్పవల యును. ఒకే స్థలమందు కూర్చుని ప్రార్థింపవలయును. తిరుగుచూ ప్రార్థింప రాదు. ప్రార్థింపలేరు కూడాను. అతిగా నడచుట, భుజించుట, మాట్లాడుట, అలసి పోవుట మొదలైనవి తప్పక అరికట్టవలయును.

మంత్రము 9 : న సుఖేన, న దుఃఖేన, న గుణేన, న దోషేణ, వా లిప్యతే। బ్రహ్మవిత్ యో బ్రహ్మనిష్ఠః శరీరం పృథ గ్వీజానాతి। ఆత్మైవైతస్య ధనమ్ యోజఃసర్వంచ । స సర్వథా శరీరం విస్మృత్య ధ్రియతే । స నిత్య మాత్మని పరితుష్టః ॥

అర్థము :— దేహసంబంధమును విడచి, బ్రహ్మమందుండు వానికి, సుఖ దుఃఖములు, మంచిచెడ్డలు అంటవు. ఆత్మయే అతని బలము, ధనము, సర్వము కూడాను. దేహచింత లేక అతడెప్పుడును ఆత్మచింతయందే యుండును.

వ్యాఖ్య:— గొప్పజ్ఞాని, లేక జీవన్ముక్తుని స్థితి ఎట్టిదనగా :— సుఖదుఃఖ ములు మనస్సుయొక్క ధర్మములు. అవి మానసిక సవరణలు. మనస్సు నశింపగనే దాని చిహ్నములగు సుఖదుఃఖములు జ్ఞాని నెట్లు అంటగలవు? ఎప్పుడు

మనస్సు దేహముతో కలియునో అప్పుడే బాధ ననుభవింపగలడు. మత్తుమందు తీసుకున్నప్పుడు బాధ తెలియదుగదా! ఎందువలన? మనస్సు దేహమునుండి వేరగుచున్నది. అలాగుననే జ్ఞానికూడా తన:మనస్సును ఆత్మయందు ఇమడ్చి గలిగి యున్నాడు. మానసిక శిక్షణ వలన మనస్సును ప్రశాంతింపజేసెను. అందువలన తన యాత్మయందే ఆనందింపగలిగి, బయటనుంచి ఎట్టి యానంద మును కోరుటలేదు. అతడన్ని కోరికల సంతృప్తియు ఆత్మయం దనుభవించు చుండుటవలన బయట తా ననుభవింప వలసిన కోరిక ఏదియును లేదు. తన సత్ సంకల్పము వలననూ, సత్కామవలననూ జ్ఞాని కొన్ని సిద్ధులను పొందు చున్నాడు. ఆతడేది కోరిన నది పొందగలడు. కావున జీవన్ముక్తుని ఘనత, శక్తి వర్ణించుటకుగాని, ఊహించుటగాని అలవిగానిది. అతడు బ్రహ్మత్వమును పొందుచున్నాడు. "బ్రహ్మవిత్ బ్రహ్మైవ, భవతి। బ్రహ్మవిత్ పరం ఆప్నోతి" అని శృతులు ఘోషింపుచున్నవి. అనగా బ్రహ్మను తెలుసుకొనినవాడు బ్రహ్మ యగు చున్నాడు. బ్రహ్మత్వమును పొందినవాడు ఉత్కృష్టు డగుచున్నాడు అని అర్థము.

మంత్రము 10 : జీవన్ముక్తఃపూర్ణ మాత్మానంవేత్తి। సబ్రూతే ఆప్త కామోఽహమ్ కృతకృత్యోఽహమ్ ప్రాప్తప్రాప్యోఽహం నమే కించిదతోఽతి జ్ఞాతవ్యమ్ ॥

అర్థము :— జీవన్ముక్తుడు పరిపూర్ణుడు. అతడు "నేను ఆప్తకాముడను. నా కోరిక లన్నియు తీరెను. నేను కృతుకృత్యుడను. నే నన్ని కర్మలను చేసితిని. నేనన్నియు ననుభవించిన ప్రాప్తిప్రాప్యమును. నేను తెలుసుకొనున దేదియు లేదు" యని అనును.

వ్యాఖ్య :— ఆత్మోదయముకాగానే అవిద్య అంతమొందును. వెంటనే వాసనలు. వృత్తులు, మనస్సు నంత మొందును. చమురులేని దీపమెట్లు ఆరిపోవు చున్నదో అట్లే వాసనలు, సంకల్ప రహితమైన మనస్సు నశించుచున్నది జీవ న్ముక్తుడు తనే లోకమందున్న ప్రతిదాని నాత్మగా భావించును. ప్రపంచమే తన, దేహమనుకొనును. అనేక చేతులతో పనులుచేయుచు, అనేక కన్నులతో చూచుచు అనేక నోళ్ళతో తినుచూ, అనేకచెవులతో వినుచున్నట్లు భావించును. ఆహా! ఎంత అద్భుతమైనదృష్టి, అనుభవము అతనిది! అతని అంతరంగము వర్ణింపనలవి కానిది. అనుభవింపవలయునేగాని అట్టిస్థితి అవాగ్మానస గోచరమైనది.

ఎట్లు అన్నిరకములైన బుడగలు నీరుతప్ప మరేదియుకాదో, అన్నిరకములైన వస్తువులుకూడ బంగారముతప్ప మరేదికాదో, అట్లే అన్నివిధములైన నామరూపములుగల ఈ ప్రపంచము పరబ్రహ్మతప్ప మరేదియు కానేరదు. జీవన్ముక్తుని యందుగల విశ్వాసము, అతని అనుభవముకూడ నిదియే. అతని సర్వాత్మ భావనయొక్క ఫలము ఇదియే. ఎట్లు నదులన్నియు సముద్రమందు కలయుచున్నవో, అట్లే అన్ని కోరికలును జీవన్ముక్తుని ప్రశాంతియందు లయమగుచున్నవి.

మంత్రము 11. సతోఽత్కర్షాను గుణ్యేన చతుర్విధా జ్ఞానినో భవంతి।
బ్రహ్మవిద్, బ్రహ్మవిద్వరః బ్రహ్మవిద్వరీయాన్ బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠశ్చ॥

అర్థము :— జ్ఞానులలో నాల్గు విధములు (1) బ్రహ్మవిత్; (2) బ్రహ్మవిద్వరః (3) బ్రహ్మవిద్వరీయాన్; (4) బ్రహ్మవిద్వష్ఠఃన్. జ్ఞాని యొక్క సాత్విక గుణాభివృద్ధి ననుసరించి నాల్గు విధములుగ విభజింపబడెను.

వ్యాఖ్య :— పైన చెప్పబడిన నాల్గు విధములైన జ్ఞానులలో బ్రహ్మవిత్తనెడి జ్ఞాని 'సత్వపత్తి' యనెడి నాల్గవ భూమికలో నుండును. 'బ్రహ్మవిద్వరః' యనెడి జ్ఞాని 'అసంసక్తి' యనెడి ఐదవ భూమిక యందుండును. బ్రహ్మవిద్వరీయానెడి జ్ఞాని 'పదార్థభావన' యనెడి ఆరవ భూమికయందుండును. 'బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠః' ననెడి జ్ఞాని ఏడవభూమిక యందు తురీయావస్తలో నుండును. ఏడవ భూమికయందున్న బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠుడు ఎల్లప్పుడును సమాధియందే నిమగ్నుడైయుండును.

బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠుడు విదేహముక్తుడు. భోజనముకూడ బలాత్కారముచేతినిపించవలయును. లోక సంగ్రహము కొరకు ఏ పనియు చేయజాలడు. జడభరతుడు, కుంభకోణమందుండినవే మేని స్వామి, మహారాష్ట్రుడైన అక్కల్కోట స్వామి మొదలైనవారు బ్రహ్మవిద్వరిష్టునులని చెప్పబడెదరు. వారికి దేహస్పృహ యుండదు. బ్రహ్మవిత్‌గాని – బ్రహ్మవిద్వరుడు గాని కొద్ది దేహజ్ఞానము గల్గియుందురు. వారి యొక్క సంస్కారము ననుసరించి ప్రపంచమందు పనిచేయగలరు. కొందరు 'వరీయాఁ' లనువారు అవధూతలవలె నటించి వంటిపైనుండి వస్త్రములను పారవేతురు. కాని నిజమైన అవధూతలు దిగంబరులుగా నుందురు. ఏలనన వారు ఎల్లప్పుడును బ్రహ్మానందమందు మునిగియుండుటవలన తన దేహముపైగాని, చుట్టునున్న పరిస్థితులయొక్క జ్ఞానముగాని యుండదు. త్రాగిన వాని వంటినుండి పడినట్లు యతనివంటిపైన గుడ్డ నిలువక తనంతటనే వూడి

పోవును. కావున నిజమైన అవధూత ఎవరో, నటించెడి వారెవరో గమనింప వలయును.

మంత్రము 12. జీవన్ముక్తేషు మనసః స్వరూపనాశః । విదేహముక్తౌ స్వరూపనాశః ॥

అర్థము :— జీవన్ముక్తులకు "స్వరూపనాశ" మనెడి చిత్తముగలదు. విదేహముక్తులకు "అరూపనాశ" మనెడి చిత్తముండును.

వ్యాఖ్య :— 'మనోనాశ' మనగా మనస్సు నంతమొందించుట. ఇది రెండు విధములు. (1) 'స్వరూపనాశ' మనగా చిత్తముతోకూడ రూపమును నాశమొనరించుట. (2) 'అరూపనాశ' మనగా చిత్తమును మాత్రమే నశింపజేయుట. మనోనాశము కలవాడెవడని నిశ్చయించుటెట్లు? ఎవనియందు రాగద్వేషములు, మదమాత్సర్యములుండవో, ఎవనికి ఇంద్రియ భోగముల యం దాసక్తియుండదో, అట్టి మానవుడు సత్యముగ మనోనాశము కలవాడని చెప్పబడును. బహిర్విషయ రూపము లతని యంతఃకరణమందుండవు. అతని చిత్తము ఏ విధముగ వృత్తియు కలిగియుండదు. నిరోధవృత్తి అనగా నిగ్రహము మాత్రమే కలిగియుండును.

స్వరూపనాశమనెడి చిత్తముగల జీవన్ముక్తునికి రాజసతామసములునశించి, సత్వము మాత్రము మిగులును. అట్టి శుద్ధ సత్వగుణముచేత నతడు మైత్రి, కరుణ, మొదలగు చిత్తముకలవాడై యుండును. విదేహముక్తునియందు శుద్ధ సత్వముకూడ నశించును. కావున 'అరూపనాశ' యనెడి చిత్తముండును.

మంత్రము 13. ఈశ్వరస్యమోహశక్తి ర్మాయా న సతీ నా సతీత్రి గుణాత్మికా అనిర్వాభ్యా॥

అర్థము :— మోహింప జేయగల్గిన పరమేశ్వరశక్తియే 'మాయ' యనబడును. అది త్రిగుణములచే జనింపబడినది, అనిర్వచనీయమైనది.

వ్యాఖ్య :— అవ్యక్తము, ప్రకృతి, అనికూడ మాయకు పేర్లు. అది కల్గించెడి ఉపాధినిబట్టి పేరు వ్యక్తమగుమ. జగత్తునంతను సృష్టించినది మాయ. అది శుద్ధ సత్వము. బ్రహ్మ అనాది – అనంతుడయితే, మాయ అనాది - సాంతం మాయ అనాది అనగా. మొదలు లేనిదయినప్పటికి, ఆత్మ సందర్శనముగాంచిన జ్ఞానికి మాత్రము మాయ అంతమగుచున్నది. మాయలో పదార్థము – శక్తి –

శబ్దము, ఒకదానినుండి మరొకటి కనిపెట్టలేకుండ నుండును. ప్రళయకాలమందు విశ్వము యావత్తును మాయలో నొక బీజమువలె నుండును. ఈశ్వరుని ఉపాధియే మాయ. కనుక ఈశ్వరుని అదుపులో నుండును.

శుద్ధసత్వముయొక్క ముఖ్య చిహ్నములు ప్రకాశము, జ్ఞానము, ఆనందము, శాంతము, సహత్వము, ఆత్మ విశ్వాసము, పవిత్రత, శుద్ధభావము మొదలైనవి. శుద్ధసత్వము గంగాజలమువలె నిర్మలముగా నుండును. శుద్ధ సత్వమందే ఆత్మ ప్రతిబింబమును చూడగలము.

రాజసతామసములు శుద్ధసత్వముతో కలిసినప్పుడది అపవిత్రసత్వమగును. అట్టి అపవిత్రమైన సత్వమువలననే అవిద్య, అజ్ఞానము కలుగుచున్నది. ఇదే జీవునికి ఉపాధియగుచున్నది. కావున మార్పుగలుగును. కాని ఎప్పుడు రాజస-తామస గుణములను పోగొట్టుకొని సత్వమును వృద్ధిపొందింపగలమో అప్పుడు మరల శుద్ధసత్వమునుపొంది ఆత్మసందర్శనముపొంది, కల్గిన మార్పునుండి విముక్తి పొందెదము.

రాజసగుణము విక్షేపశక్తిని కల్గియుండును. గోచరమగు జగత్తు వృద్ధి చెందుచుండును. రాజసము ఎక్కువ అనురాగమును గల్గించి, తద్ద్వారా అనేక కర్మలను చేయించి సుఖదుఃఖములను కల్గించును. రాజసము జీవుని బంధించు చున్నది దానివలన క్రోధము, దురాశ, గర్వము, అసూయ, దంభము, కపటము మొదలగునవి పుట్టుచున్నవి.

కళ్ళు కప్పించునది తామసము. అజ్ఞానము, తెలివితక్కువ, అజాగ్రత, నిద్ర మత్తు, బద్ధకము, మాంద్యము మొదలగునవి తామసముయొక్క ఉపాధులు తప్పతోవలోకి తీసుకొనిపోవును. తెలివిని లేక జ్ఞానమును కప్పిపుచ్చి కన్పించ కూడని దానిని కన్పించునట్లు చేయును. అది అనేక మార్పులను కల్గజేయును. దాని విక్షేపశక్తిని పండితులైన వారుకూడ దాటలేకున్నారు. సరియైన తీర్మాన మునకు రాలేరు. తామసగుణము కలవారి మనస్సు అనేక శంకలతోను, అర్ధము కాక, స్త్రీలోలులై, భోగములయం దాసక్తిగలవారై, జ్ఞానమును కోల్పోవుదురు. వారు తమ భార్యాపుత్రులే యాత్మగా తలచెదరు. వారికి అసత్యము సత్యముగా కన్పించును. క్షణభంగురమగు బాహ్య విషయములయం దాసక్తిగలవారై యట్టి యానంద కేంద్రములనుండి మరలించినచో దుఃఖించెదరు. అనేకవిధములలో ఆత్మను గురించి వివరించినను అర్ధము చేసుకొనజాలరు. అహో! తామసము ఎంత చెడ్డ్యారి? మరపించెడి శక్తి ఎంత బలముగలది?

మంత్రము 14. ఆవరణ విక్షేపశక్తిర్వ్యయవిశిష్టా॥

8)

V.R. NARLA MEMORIAL LIBRARY
V.R.NARLA
D.P.R.I.
Acc. No.

అర్థము :— మాయలో 'ఆవరణశక్తి' (మరపించే గుణము). 'విక్షేపశక్తి' (సూటిగా గ్రహింపగలశక్తి) యనెడు రెండుశక్తు లుద్భవించుచున్నవి.

వ్యాఖ్య :— మాయయొక్క 'యావరణ' శక్తి వలననే జీవుడు తనయొక్క నిజమైన సచ్చిదానంద స్వరూపమును గుర్తింపలేక పోవుచున్నాడు. ఈశక్తి తామసగుణముయొక్క ప్రభావము. జగత్తు యావత్తును 'విక్షేప' శక్తి నుండి యుద్భవించి, విస్తరించినది. అయితే విశ్వప్రళయమందు త్రిగుణములును సమానముగా నుండును. ఇది 'గుణ–సామ్య–అవస్థ' యని చెప్పబడుచున్నది. ఈశ్వరేచ్ఛవలన ప్రేరేపింపబడినవై త్రిగుణముల సమభావము చెదిరిపోయి జీవుని కర్మలకు అనుగుణమైన ఫలములనిచ్చు చున్నవి. త్రిగుణములు వివిధముగా విస్తరించగనే జగదుత్పత్తి గల్గుచున్నది. దీనికి 'వైషమ్య యవస్థ' యని చెప్పబడును. మహత్త (అంతఃకరణ, లేక వివేకము) మొదలు భౌతిక శరీరమువరకును మాయయొక్క ఫలితమే. ఇవి, మాయ, అనాత్మలని పిలువబడు చున్నవి. (అనగా మాయచే జనింపబడినవి గావున వివేకమునుండి దేహమువరకు చేయ బడిన సృష్టిని, మాయ ఎట్లు అనాత్మయో నట్లే ఇవియును అనాత్మలగుచున్నవి.) కావుననే ఎడారిలోని ఎండమావులవలెను. త్రాడును పాముగా భ్రమించినట్లు ఇవన్నియు అసత్యమైనవి. ఈ మాయను బ్రహ్మసందర్శనము అనగా ఆత్మ సందర్శనమువలన తొలగింపవచ్చును.

మంత్రము ౬. సుషుప్తి స్వప్నావస్థయోః విజృంభమాణాయాః।
వృత్త్యా అపాకరణేన నిర్వికల్ప సమాధి మధిగచ్ఛతి। ఆత్మసుఖంచ॥

అర్థము :— నిద్రావస్థయందును, స్వప్నావస్థయందు నుద్భవించు వృత్తు లను నశింపజేయుట నిర్వికల్ప సమాధిని. ఆత్మానంద మొందుటకు సాయపడును.

వ్యాఖ్య :— క్రోధము, తాపము, రాగసకృత్యములు మనస్సు యొక్క ఘోరవృత్తులని చెప్పబడుచున్నవి. తంద్ర (సగంనిద్ర): ఆలస్య బద్ధకము: ప్రమాద (నిర్లక్ష్యము): మొదలైనవి కారణ శరీరముయొక్క ఉపాధులు. బంధు ప్రియులను కలుసుకొన్నప్పు డుద్భవించునది ప్రియము. కోరుకున్న వస్తువు దొరికినప్పుడు కల్గునది మోదము. దొరికిన దాని ననుభవించునపుడు గల్గునది ప్రమోదము. నిద్ర, స్వప్నములు కూడ వృత్తులే. అజ్ఞాన వృత్తియనునది గాఢనిద్ర యందుండును. అన్ని వృత్తులను నివృత్తి చేయవలయును. అప్పుడే ఆత్మజ్ఞాన ముద్భవించును. అహంకారము; 'నేను' (అహంత); 'నాది' (మమత) క్రోధము మొదలైనవి మనస్సు యొక్క పరిణామ వృత్తులు. గుంపులు గుంపులుగా ఈగలు

ముసురునట్లుగానే అంతఃకరణనుండి సంకల్పములును, వృత్తులును ఒకే ప్రవాహ మువలె గుంపులుగా నుద్భవించును. కోటలో ప్రవేశించెడి శత్రువును, ఒక టొకటిగా నొక సైనికుడెబ్లు చంపునో, అట్లే నొక్కక్క వృత్తిని గూడ మనస్సులో పుట్టగనే అంతమొందింప వలయును. ఈ సంకల్పములకు కారణము బీజరూపమందున్న సంస్కారము.

1. 'నే నెవరు'? యనెడి విచారణచేసినచో అన్నివృత్తులు పోవును. ఎట్టివృత్తి కలిగిననూ నే నెవరని ప్రశ్నించుకొనవలయును. 'నేనే బ్రహ్మము' యనెడి అహం పద లక్ష్యమును దృష్టియందుంచుకొనగనే అన్ని వృత్తులు బుడగలవలె నణగి పోగలవు.

2. ప్రాణాయామలు చేసిన యెడల వృత్తుల నరిగట్టవచ్చును.

3. మూలాజ్ఞానమును రూపుమాపినచో వృత్తులన్నియు తమంతనే నశించును.

"సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మనై వ నానాస్తి కించన" యని చెప్పబడిన శృతిని జపించవలయును. 'అనగా సర్వము బ్రహ్మమే, దానికి వ్యతిరేకమైన దేదియును లేదు' యని అర్థము. 'అహంబ్రహ్మస్మి' (నేనే పరబ్రహ్మ స్వరూపిని) యనెడి మహావాక్యమును జపించిననూ అజ్ఞానము పటాపంచలై పోవును.

4. పంచజ్ఞానేంద్రియములను, పంచకర్మేంద్రియములను నిగ్రహించినచో మనోవృత్తులన్నియు వశమగును. పైన చెప్పబడిన చతుర్విధోపాయమును ఉపయోగించి మనోవృత్తుల నణచవచ్చును.

మొదటిది, మూడవదికూడ పద్ధతి నొక్కటేయైననూ సూత్రముపేరు. వృత్తులను (కోరికలను) సఫల మొనర్చుటకు ప్రయత్నింపవలదు. అవి వాటంతటనే నశించిపోగలవు.

మంత్రము :6. బిందుజాగ్రజ్జ గన్మహా । జాగ్రజ్జాగ్రస్స్వప్న స్వప్న స్వప్న జాగ్రత్సుషుప్తయః । సప్తజ్ఞాన భూమికాః॥

అర్థము :— బిందు జాగ్రత, జాగ్రత, మహాజాగ్రత, జాగ్రత్స్వప్న స్వప్న, స్వప్నజాగ్రత, సుషుప్తి అనునవి ఏడు లేక సప్తభూమికలు.

వ్యాఖ్య :— 'బిందుజాగ్రత' యనగా బీజజాగ్రత. బిందు యనగా 'విత్తు', చిదాభాసచేతన' లేక జీవుడు అనగా సగుణ బ్రహ్మనుండి ఉద్భవించిన చిత్తము,

జీవుడనెడు నామరూపములు పొందబడినవని యర్థము. కావున మొదటిస్థితి 'బిందుజాగ్రత' యనబడినది.

2. 'నేను', 'వాడు', 'ఆది' యనెడి యల్పభావనను కల్గియుండుట రెండవది యైన జాగదవస్థ యనబడును. దీనికిని, బీజావస్థకును సూక్ష్మభేదము మాత్రమే కలదు.

3. 'అహంత', 'మమత', 'నాది', 'నేను' అను భావము అనేక జన్మల పలన వృద్ధిపొందుచున్నది. ఇది 'మహాజాగ్రత' యనెడి మూడవస్థితి యనబడును.

4. తెలిసినవి, తెలియనివి, చూచినవి, చూడనివాటిని గురించి ఆలోచించుచూ గాలిలో మేడలు కట్టుటయే "జాగ్రత్స్వప్న" మనబడుచున్నది ఇది నాల్గవభూమిక.

5. సామాన్యముగా కొందరు అనేక విషయములను గురించి కలల ననుభవించి మెలకువ గలుగగనే వాటి నన్నింటిని జ్ఞాపకముంచుకొనెదరు. ఇది 'స్వప్నము' యనెడి ఐదవభూమిక.

6. చాలకాలముక్రిందట జరిగిన విషయములను జ్ఞాపకము తెచ్చుకొనునప్పుడు, అవి స్వప్నములో చూచినట్లుగాక, నిజముగా జరిగినవని తెలుసుకొనుటయే ఆరవ భూమికయైన స్వప్న జాగ్రత.

7. ఏడవభూమిక కేవలము గాఢనిద్ర లేక సుషుప్తి యనబడును.

మంత్రము 17 సుభేచ్ఛావిచారణాతనుమానసీ సత్త్వాపత్త్యసంసక్తి పదార్థభావనాతురీయాఖ్యా । సప్తజ్ఞానభూమయఃఖ్యా ॥

అర్థము :— సుభేచ్ఛా, విచారణ, తనుమనసి, సత్త్వాపత్తి, అసంసక్తి, పదార్థభావన, తురీయ యనెడివి ఏడు, లేక సప్తజ్ఞాన భూమికలుగలవు.

వ్యాఖ్య :— బ్రహ్మ-తత్త్వవేత్తల యొక్క సన్నివేశము, వారిద్వారా తెలుసుకొన వలయుననెడి యభిలాష, మోక్షము పొందవలెననెడి యభిలాష, మోక్షము, పొందవలెననెడి గాఢాభిలాష, ఆధ్యాత్మిక గ్రంథపఠనము, ఇంద్రియ భోగమునం దెక్కువ అభిలాషలేకుండుట మొదలగువాటిని 'సుభేచ్ఛాభూమిక' యనబడును. ఇది మొదటి పునాది.

2. పైన చెప్పబడిన చతుర్విధాభిలాషలుగల సాధకుడు శ్రుతులను విని, సద్గురు పాదపద్మములయందు 'తత్వమసి' మొదలగు మహావాక్యముల యొక్క

అంతరార్థమును గ్రహించినవాడై, అమ్మహావాక్యములను మననమొనర్చు కొనుచూ, ఏకాగ్రతచే చింతించును. ఇది రెండవదైన 'విచారణ' భూమిక యను మెట్టు.

3. పై చెప్పబడిన రెండువిధములైన సాధనలచే మనస్సు క్షణములో బ్రహ్మ చింతనయందు లగ్నము కాగలదు. మనస్సు వాటిని త్రాడువలె నుపయోగించి పై మెట్టునెక్క ప్రయత్నించుచున్నది. అందువలన బ్రహ్మాకారవృత్తి జనించు చున్నది. 'తనుమనసి' యనెడి మూడవమెట్టు.

4. పై నుదహరించిన మూడు సాధనలచేతను సకల కోరికలు క్రమముగా నశించునున్నవి. తత్వజ్ఞానము వృద్ధిపొందుచున్నది. ఇది 'సత్త్వాపత్తి' యనెడి నాల్గవ భూమిక లేక సోపానము. ఇందు మనస్సు పూర్తిగా పవిత్రతచెంది సత్వ ముతో నింపబడుచున్నది. కావున నెమ్మదిగా మనస్సు బ్రహ్మాకారవృత్తియందు లీనమగును.

5. ఐదవ భూమికయైన 'అసంసక్తి' యందు బాహ్య విషయములతో గాని, వాటి సంస్కారములతోగాని సాధకుని కెట్టి సంబంధము నుండదు.

6. ఇప్పుడు లోపల, వెలుపల వస్తువులయందుండెడి పూర్వపు దృష్టి నశించు చున్నది. దీనిని అభావ ప్రతీతి యందురు. అట్టి జ్ఞాని ఒకవేళ ఏదైన చూచినచో నది ఇతరుల ప్రోద్బలమువలన చూచును. దీనినే 'పదార్థభావన' యనెడి యారవ భూమిక.

7. ఏడవది తురీయావస్థ :— దీనియందు జ్ఞాని ఆత్మానందములో మునిగి యుండును. లోపలగాని, బైటగాని ప్రతిపుటియసునది యుండక, సమస్త దృష్టి తన యాత్మానందమందే లగ్నమగుచున్నది.

మంత్రము 18 : సద్విచార, విరహో, క్షమాఽలస్య, సుఖేచ్ఛావైషయిక
భోగజ్ఞం సాశుద్ధేతర, సంకల్పోపరతే త్యుదయో । ధ్యానాస్థాంత
రాయాః పరాపతంతి। తాను సద్విచారేణ, వివేకేన,చ నివర్తయ॥

అర్థము .— ధ్యానించునప్పుడు కొన్ని, అనగా సద్విచారమందు మనస్సు లగ్నముగాకుండుట, ఓర్పులేమి, బద్ధకము, భోగింపవలెననెడి అపవిత్రమగు కోరిక, ఇంద్రియ లోలత్వము మొదలగు అంతరాయములు కలుగును. గాని వాటిని విచక్షణాజ్ఞాన ముపయోగించి, సద్విచారమందు మనస్సుత్రిప్పి, పోగొట్టుకొన వలయును.

వ్యాఖ్య :— ధ్యానమువలన మనస్సనెడి కర్మాగారమందు స్థాన భ్రష్టులైన రాజస తామసగుణములు, తమ స్థానములను మరల పొందుటకు అనేక విధముల గట్టిప్రయత్న మొనరించును. వివేక, వైరాగ్య, విచక్షణాశక్తులవలన వాటిని నిర్మూలింపవలెను. ఓర్పనెడి సద్గుణమును వృద్ధిపొందించి ఓర్పులేమిని పోగొట్టవలయును. శమ, దమ, ఉపరతులను మరల మరల సాధింపవలయును. ఆత్మచింతనవలన అపవిత్రమగు కోరిక లంతము చేయవచ్చును. ఆసనములు వేయుట, ప్రాణాయామము, సాత్విక ఆహారము బద్ధకమును పోగొట్టును.

మంత్రము 19 : సహ్యేజన్మన ఆత్మనః । ప్రణాశః కుతోఽస్య ।
షడ్భావ వికారాః ॥

అర్థము :— ఆత్మకు మృత్యువనునది లేదు. జనన మొందని యాత్మకు షడ్గుణము లెక్కడివి ?

వ్యాఖ్య :— శ్రుతులు ఆత్మను 'అజ' (జననములేనిది); 'అజరా' (వార్ధక్యములేనిది); 'అమర' (మృత్యువులేనిది); 'అవినాశి' (నాశములేనిది); యని ఘోషించుచున్నవి. జననములేనిది యనగా ప్రారంభము లేనిదియని అర్థము. కావున షడ్వికార మన్నియు నశించు దేహమునకుగాని ఆత్మకు నుండవు. వాటికి షడ్భావ వికారములనిపేరు. అనగా ఉండుట (విద్యుత్తి) జన్మించుట, పెరుగుట, మార్పుచెందుట, క్షీణించుట చివరకు మరణించుట. ఆత్మమాత్ర మెల్లప్పుడును పవిత్రముగా నుండును. అతడు, నిర్వికారుడు, శాశ్వతుడు కూటస్థుడు. కాలపరిస్థితులవలన చెందెడి మార్పుల నన్నింటిని సాక్షీభూతుడుగా గమనించును. తామరాకుపైనున్న నీరువలెను, గాలిలోని ప్రాణవాయువు వలెను, అంటకుండ ఆత్మనిస్సంగుడుగా నున్నాడు. ఘటము భద్దలయిననూ, అందులోని ఘటాకాశమగు ప్రాణవాయువు ఎట్లు మారదో, అట్లే దేహము నశించిననూ నాత్మకు మాత్రము ఎట్టి విధమగు మార్పులేదు. జనన రహితమైన ఆత్మ అసంగుడగుట చేత కర్తృత్వ, భోక్తృత్వ ముండదు.

మంత్రము 20 : మనసో వికారరాహిత్యా ।బ్రహ్మజ్ఞానంతేనైవ మోక్ష
ప్రాప్తి మతిః స్వారాజ్యాధిగమః ॥

అర్థము :— మనస్సుయొక్క పోకడలనుండి విముక్తి బ్రహ్మజ్ఞానమువలన సంభవించును. అట్టి విముక్తియే నిజమైన స్వరాజ్యము, లేక, మోక్షము నివ్వగలదు.

వ్యాఖ్య :— వెనుక వివరింపబడిన సప్తభూమికల నభ్యసించువారు తప్పక బ్రహ్మపదము నొందెదరు. మనస్సు తప్పక స్వాధీనమగును. ఎవరు ఈ లోక మసత్యమనెడి దృష్టితో చూచెదరో వారికి వాసనలన్నియును మాయ మగును. అజ్ఞానము పటాపంచలగును. ఆధ్యాత్మికరత్నమును దొంగిలించినది మనస్సే, కావున మనస్సనెడి దొంగను శిక్షించినచో ఆ రత్నము దొరుకును. వెంటనే బ్రహ్మస్థాన మలంకరింపవచ్చును. ఆత్మజ్ఞానము నొందిన మహాత్ములను తప్పక పూజింపవలయును. వారు పరమపవిత్రులు. బ్రహ్మము పవిత్రుడు, శాశ్వతుడు, ద్వంద్వరహితుడు, స్వతంత్రుడు. అందరును ధ్యానమువలన పొంద దగిన స్వారాజ్యమిదియే. ఇదియే బ్రహ్మ రహస్య ఉపనిషత్తుయొక్క రహస్యము.

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

ఎ

బ్రహ్మానుభవ ఉపనిషత్తు

శాంతి మంత్రము

ఓం అహమ్ వృక్షస్యరేరివ । కీర్తిః పృష్ఠంగిరేరివ । ఊర్ధ్వ పవిత్రోవాజినీ వస్వ మృతమస్మి । ద్రవిణం, సవర్చసం । సుమేధా మృతోక్షితః । ఇతి త్రిశంకోర్వేదానుసచనం ॥

ఓం శాంతి శ్శాంతిః

అర్థము:— సంసార వృక్షము నంత మొందించువాడను నేనే । నా ప్రతిష్ఠ కొండంత గొప్పది । నేను వాస్తవమున సూర్యుడంత పవిత్రుడను. అమూల్య ధనము నేనే । అతి మేధావిని నేనే । శాశ్వతుడను, అవినాశిని నేనే । ఇదియే త్రిశంకుడు గ్రహించిన సత్యము.

ఓం శాంతి శ్శాంతిః

మంత్రము 1. సచ్చిదానంద బ్రహ్మోఽహం। నిరాకార పరబ్రహ్మోఽహం। అద్వైత పరబ్రహ్మోఽహం। అఖండ పరిపూర్ణ బ్రహ్మోఽహం। నిత్య శుద్ధ సిద్ధ బుద్ధ ముక్త బ్రహ్మోఽహమ్॥

అర్థము :— నేను సచ్చిదానంద, నిరాకార, అద్వైత, అఖండ, పరిపూర్ణ, నిత్య, శుద్ధ, బుద్ధ, ముక్తపరబ్రహ్మ స్వరూపుడను.

వ్యాఖ్య :— ఇది జ్ఞాని యొక్క స్వానుభవము. 'అహం,' లేక 'నేను', అనెడి గ్రామ్య పదమునకు అహంకారమని అర్థము. కాని లక్ష్యార్థము (అంతరార్థ ముస) మాత్రము అహం (నేను) అనుపదమునకు పరబ్రహ్మయని అర్థము. ఒకడు 'నేను బ్రహ్మను' అని పలుకునప్పుడు మనస్ఫూర్తియగు సత్యమును నుడువు చున్నాడు. స్థూల, సూక్ష్మశరీరములు, మనో, బుద్ధి, ప్రాణములు, మొదలగున వన్నియును త్యజించి, వాటికి అతీతము కాగలిగి నప్పుడు మిగిలియుండునది 'సత్తు' లేక 'పరబ్రహ్మము' గదా! కావున సర్వవ్యాపియైన సర్వేశ్వరునినే తానుగా పోల్చుకొనుచున్నాడు. సరియైన శిక్షణ పొందని సాధకులు దేహమువే పరబ్రహ్మతో పోల్చుకొందురు. ఇది భ్రమింపరాని పొరపాటు.

సత్తు – చిత్తు – ఆనంద మనగా శాశ్వతముగా నుండునట్టివంటిదని అర్థము. 'నిరాకారుడనగా' ఆకారశూన్యుడు. సర్వవ్యాపియైన పరమాత్మకు రూప మెక్కడిది? 'పర' – 'పరము' అనగా అన్నిటికంటె ఉత్కృష్టమైనదని అర్థము. కావున 'పరబ్రహ్మము'నగా అతనికన్న ఉన్నతమైనది మరొకటి ముల్లోకము లందున లేదని యర్థము. అద్వైతుడనగా ఏకస్వరూపము (ఒకే ఒక స్వరూపము) శాశ్వతముగా నుండునట్టిది ఒక్కటే నుండవలయును గాని రెండు ఎన్నటికిని శాశ్వతముగా నుండజాలవు. ఏలననగా రెండు ఎప్పుడుండునో అప్పుడు భేదము,

పోట్లాటతప్పక యుండగలదు. కావున బ్రహ్మ సర్వత్ర వ్యాపించియుండు వాడు గావున ఏకైక స్వరూపముకలవాడు. అఖండమనగా విభజింపని పెద్దమొత్తము. అది విభజింప నలవికానిదికూడాను. పరిపూర్ణుడనగా అంతటా పూర్తిగా నిండి యున్నవాడు. సర్వత్రా నిండిన వానిని విభజించుటెట్లు? కావున లో – వెలుపల యనునది లేక అంతటను వ్యాపించినవాడు. లోపల – వెలుపలయనునని మానసిక భావనమాత్రమే. 'నిత్య' డనగా శాశ్వతుడుగా నుండువాడు, లేక ఎల్లప్పుడును తాజాగా నుండువాడు. 'శుద్ధుడు' – పవిత్రుడు. సిద్ధుడనగా, స్వచ్ఛమైనవాడు. 'బుద్ధు' డనగా విజ్ఞాని (సర్వము తెలిసినవాడు) 'ముక్తు' డనగా స్వతంత్రుడు.

'బ్రహ్మ' అనుపదము 'బ్రిహ్' అనెడు పదమునుండి వచ్చినది. 'బ్రిహ్' యనగా పెరుగుట, విస్తరించుట, వ్యాపించుట. 'బ్రిహత్' అనగా పెద్దది, గొప్పది, ఎత్తైనది, స్థూలమైనది. 'పురుష' అన్నపదము 'పి' యను మాటనుండి వచ్చిన. 'పి' యనగా నింపుట, పూర్తిచేయుట యని అర్థము. 'పర్' యనగా నగరము– దేహ మనబడును. వీటినినింపువాడు కావున 'పురుషుడ'న బడును. 'ఆత్మ' యను పదము 'ఆప్' యనెడి మూలమునుండి వచ్చెను. 'ఆప్' యనగా పొందుట, విస్తరించుట, ఆక్రమించుట, యని అర్థము. కావున ఆత్మను తెలుసుకున్న వానికి సర్వము లభించును. అతనికి సర్వవ్యాపితజ్ఞానము కలుగుచున్నది.

ఇతర యన్ని ఉపనిషత్తులసారము నీయుపనిషత్తుయం దిమిడియున్నది. నిర్గుణోపాసన చేయువారికి నిది ధ్యానమున నీయుపనిషత్తు అధిక యుపయోగకరముగ నుండును. ఏ మంత్రము తీసుకొనిననూ. దాని అంతరార్థముతో ధ్యానించినయెడల, వెంటనే గొప్ప ఉన్నతస్థాయి లభ్యము కాగలదు. ఈ మంత్రములను జేబునందుంచుకొని, ఏకాంతముగా నదియొడ్డునగాని, తోటలో, లేక గదిలోగాని కూర్చొని పఠింపవలయును. పఠనానంతరము కన్నులు మూసుకొని వాటి అంతరార్థమును ధ్యానింపుము. నిష్ఠ కుదరగలదు. క్రమేణ సమాధిస్థితి కలుగును. ఈ పద్ధతి నవలంబించి అనుభవింపవలయును.

మంత్రము 2: సచ్చిదానంద స్వరూపోఽహం । భూమానందస్వరూపోఽహం । జ్యోతిస్వరూపోఽహం । శాంతి స్వరూపోఽహం ॥

అర్థము :— నేనే సచ్చిదానందుడను, భూమానందుడను, జ్యోతి స్స్వరూపుడను, శాంతిస్స్వరూపుడ నగుచున్నాను.

వ్యాఖ్య :— 'సచ్చిదానంద' మంటేనే బ్రహ్మయొక్క దేహమని యర్థము. 'స్వరూప' మనగా దానియొక్క సారమని అర్థము. బ్రహ్మ ఆనందము జ్ఞానము,

శాంతముల యొక్క సారముతో చేయబడినవాడు. తైత్తిరీయోపనిషత్తు యొక్క భృగువల్లి యందున్న ఆరవ అధ్యాయ మందిట్లున్నది. "అన్నియు నానందముచే జనించినవి, ఆనందము వలననే అన్నియు జీవించుచున్నవి. మరల నవి ఆనంద మునే చేరి యందేయుండును."

అట్టి జ్ఞానముపొందిన ఇంకొక స్వరూపము "అంతరాత్మ" ఇది పైన చెప్పబడిన యానందమునే కలిగియున్నది. అంతరాత్మ ఎంత జ్ఞానానందముచే నింపబడినదో అటువంటి మానవ స్వరూపముగలదిగ తెలియబడుచున్నది. పైన నుడివినట్లు ఆనందస్వరూపుడైన మానవుని తల హాయికలిగించునది. కుడిభుజము సంతోషము. ఆనంద మతనిదేహము. బ్రహ్మమే యతని పునాది, చివరకూడాను.

'భూమా' యనగా షరతులేని, (అంతులేని) శాశ్వతబ్రహ్మము. "భూమాలో మాత్రమే ఆనందము కలదు" యని ఛాందోగ్యోపనిషత్తు యందున్నది. జ్యోతి స్వరూపు డనగా స్వయముగా ప్రజ్వరిల్లు కాంతిమయుడు పరమాత్ముని కాంతిముందు కోటిసూర్యుల ప్రకాశముకూడ చాలదు. శాంతిస్వరూపు డనగా శాంతమే పరమాత్మ యని యర్థము. "అయం ఆత్మాశాంతో" అనగా ప్రశాంతమే ఈ ఆత్మయని శ్రుతులు నొక్కి చెప్పుచున్నవి.

మంత్రము 3. నిత్యశుద్ధస్వరూపోఽహం । నిత్యబోధస్వరూపోఽహం । నిత్యముక్తస్వరూపోఽహం । నిత్యతృప్తిస్వరూపోఽహం । నిత్య విజ్ఞానస్వరూపోఽహం । నిత్యచైతన్యస్వరూపోఽహం ॥

అర్థము :— నేను నిత్యశుద్ధ, నిత్యబోధ, నిత్యముక్త, నిత్యతృప్తి, నిత్య విజ్ఞాన, నిత్యచైతన్య స్వరూపుడను.

వ్యాఖ్య :— శుద్ధ మనగా పవిత్రము కోరిక. అపవిత్రమైనది. కావున బ్రహ్మ ఇచ్ఛారహితుడు, అత డందువలన నిత్యశుద్ధ స్వరూపుడు.

విజ్ఞానమే బ్రహ్మస్వరూపము. కావున నతడు నిత్యబోధ స్వరూపుడు. అత డెల్లప్పుడు విముక్తుడు, అసంగుడగుటవలన బ్రహ్మ నిత్యముక్త స్వరూపుడు, నిత్యతృప్తి యనగా శాశ్వతమైన తృప్తి (నిండుగా నుండుట) బ్రహ్మజ్ఞానము ఏ క్షణమైన రుచి చూడగలిగి నప్పుడు అన్ని కోరికలు అంతమొంది శాశ్వత తృప్తి కలుగును. అతడు నిత్యతృప్తి నిచ్చుమూర్తి. విజ్ఞానము ప్రత్యక్షముగా బ్రహ్మ సందర్శన మనుభవించు నపుడు గల్గునది. ఇది ప్రత్యేక జ్ఞానము. సాధారణముగా పుస్తక పఠనముద్వారా కల్గెడిజ్ఞానము సర్వసామాన్యమైనది. ఏదే నొక శాస్త్రముచే

పరిశోదించిన ఫలితమునుకూడ విజ్ఞాన మందురు. జ్ఞానము, విజ్ఞానము, చిత్ చైతన్యము, సాంవిత్తము, ప్రజ్ఞానము అని బ్రహ్మజ్ఞానమైన ప్రత్యేక జ్ఞానమునకు పేర్లు. చైతన్య మనగా శుద్ధ అంతఃకరణము. దీని వ్యతిరేకపదము జడము. చైతన్య మనగా ఆత్మజ్ఞానము. బ్రహ్మ నిత్యచైతన్యస్వరూపుడు

మంత్రము 4. సర్వస్యాహమాత్మా।సర్వోఽహమస్మి।సర్వాధారోఽహమస్మి।సర్వాతిరిక్తోఽహమస్మి । వర్ణాదినకలాతీత బ్రహ్మాహమస్మి । నిత్యనిష్కల బ్రహ్మాహమస్మి । నిర్మల నిష్క్రియబ్రహ్మాహమస్మి ॥

అర్థము :— అందరి యాత్మను నేనే । నేనే అన్నింటి కాధారము. సర్వము నేనే । అన్నింటి కతీతుడను నేనే. జాతి మత భేదములేని, నిర్మల, నిష్కళంక. నిష్క్రియ బ్రహ్మము నేనే ॥

వ్యాఖ్య — ఒక జ్ఞాని అందరిలోని ఆత్మయే తన యాత్మగా భావించును. తనే 'సర్వోస్మి' యని ఆనందముతో ఘోషించును. మనిషి మనిషికి గల తార తమ్యము లతనికి యుండవు. నిర్గుణ బ్రహ్మమాయ కతీతుడు. జాతిమత భేదము లన్నియును దేహమునకుగాని యాత్మకులేవు. ఇవి జీవుని గుర్తులు. 'నిష్కళ' మనగా అంగరహితుడు 'నిర్మల' మనగా పవిత్రుడు. కామ, క్రోధ లోభ, మోహ, మదమాత్సర్యము లెవనికి యుండవో అతడు పవిత్రుడు. 'నిష్క్రియ' యనగాకర్మ రహితము ప్రకృతి సమస్తము చేయుచుండగా, పరమాత్మ కేవలము సాక్షి భూతముగా గమనించు చున్నాడు గావున నతడు నిష్క్రియుడు.

మంత్రము 5. అఖండైకరస చిన్మాత్రబ్రహ్మాస్మి । నిర్విశేష చిన్మాత్ర బ్రహ్మాస్మి । కేవలం చిన్మాత్రబ్రహ్మాస్మి । కేవల సన్మాత్రబ్రహ్మాస్మి ॥

అర్థము :— అఖండ - ఏకరస, మనగా విభజింపలేని ఏక మొత్తము బ్రహ్మము మార్పులేని అవికారుడు కావున అతనికి నిత్యుడనియు, నిర్వికారుడనియు పేరు. 'నిర్విశేష' మనగా విశేషనామము (adjective) కానివాడు. 'కెవల' మనగా ఏకమాత్రుడు. ఏలననగా పంచభూతములతోగాని, పంచ తన్మాత్రలతోగాని ఆతని కెట్టి సంబంధములేదు.

వ్యాఖ్య :— ప్రాడు ఎట్లు పామువలె కన్పించి భ్రమింపజేయునో అట్లే అనిత్యమగు లోకము నిత్యముగా భ్రమింపజేయును. చెట్టు, పుట్ట, కుర్చి, గోడ,

పిట్ట, మృగము, మనిషి మొదలగు చరా అచరములయందుకూడా నుండు నట్టి సత్యమగునది పరమాత్మ యొక్క చైతన్యము. ఈ సత్తు శాశ్వత బ్రహ్మ స్వరూపము. విశ్వప్రళయము వెనుక మిగులునది చిన్మాత్ర స్వరూపము.

మంతము 6. ప్రజ్ఞాన ఘన బ్రహ్మాహమస్మి । విజ్ఞాన ఘన బ్రహ్మాహమస్మి । చిద్ఘన బ్రహ్మాహమస్మి । ఆనంద ఘన బ్రహ్మాహమస్మి॥

అర్థము :— నేను ప్రజ్ఞానఘనబ్రహ్మను, నేను విజ్ఞానఘన, చిద్ఘన, ఆనంద ఘన బ్రహ్మను.

వ్యాఖ్య :— ఘన మనగా దట్టమైనది. బ్రహ్మ అట్టి దట్టమైన విజ్ఞాన ఘనుడు. 'అభయం, అభ్యంతరం, సంపూర్ణం, ఏకరస – ప్రజ్ఞానఘన' – యని శ్రుతులు పలుకుచున్నవి. అది ఏమనగా బ్రహ్మ లోపల వెలుపలలేనివాడు. అంతటను నిండి యున్నాడు. ఆతడు ఏకఖండము. జ్ఞానస్వరూపుడు.

మంత్రము 7. చిన్మయబ్రహ్మాహమస్మి । ఆనందమయబ్రహ్మాహమస్మి । జ్యోతిర్మయ బ్రహ్మాహమస్మి । తేజోమయ బ్రహ్మాహమస్మి॥

అర్థము :— నేను చిన్మయ, ఆనందమయ, జ్యోతిర్మయ, తేజోమయ బ్రహ్మను.

వ్యాఖ్య :— 'మయ' మనగా నిండియున్నదని అర్థము బ్రహ్మ జ్ఞాన ముతో నిండియున్నవాడు కావున చిన్మయుడు, అట్లే నతడు, ఆనందము. ప్రకాశము, తేజస్సులతో నిండియున్నవాడు కావున నతనికి, ఆనందమయ, జ్యోతిర్మయ, తేజోమయుడని పేర్లు.

మంత్రము 8. నిరాకారనిర్గుణ నిర్విశేష బ్రహ్మాహమస్మి । నిరుపాధిక నిష్కలబ్రహ్మాహమస్మి । నిర్భయ నిరవయవ బ్రహ్మాహమస్మి ॥

అర్థము :— నేను నిరాకార, నిర్గుణ, నిర్విశేషమైన బ్రహ్మస్వరూపము, నేను నిరుపాధిక, నిష్కల స్వరూపమును. నేను నిర్భయ, నిరవయవముగల వాడను.

వ్యాఖ్య :— 'నిరాకారు' డనగా ఆకారము లేనివాడు. 'నిర్గుణు' డనగా గుణరహితుడు. 'నిరుపాధి' యనగా ఉపాధి (కాలనిర్ణయము) లేనివాడు. ఈశ్వరుని ఉపాధి మాయ. అవిద్య జీవుని ఉపాధి. కావున ఈశ్వరునికి ఉపాధి లేనే లేదు. నిష్కళుడనగా అంగరహితుడు, 'నిర్భయు' డనగా భయము చెందనివాడు. అవిద్య, అసక్తివలననే భయము పర్వడుచున్నది. ద్వయ మున్నచోటనే భయము కలుగుచున్నది. అద్వైతుడైన బ్రహ్మకు భయము దేనివలన కలుగును? వినువాడు, చూచువాడు తనకుమినహా లేనప్పుడు భయము ఎట్లు గలుగును. 'నిరవయవ' మనగా అవయవములు లేనివాడు. అందువలననే అతడు నిష్క్రియుడు (పనిచేయలేని-చేయనివాడు కూడాను.)

మంత్రము 9. తదేవాఽహంబ్రహ్మ । యద ద్వితీయ మతి సూక్ష్మం ।
సర్వావ భాసకం । నిత్యం । శుద్ధం । అప్రకంప్యమ్ ॥

అర్థము :— చలనములేక శాశ్వతుడనై, తోజోవంతుడనై అతిసూక్ష్మములో సూక్ష్మ్మడనై । మరొకసాటిలేని ఏకైక బ్రహ్మను నేనే ।

వ్యాఖ్య :— 'ఏకమేవ అద్వైతబ్రహ్మము' :— ఒకేబ్రహ్మము తప్ప రెండవది లేదు. 'అతిసూక్ష్మ' మనగా అతి అల్పమైనది. పరమాత్మ ప్రాణముకన్ననూ, ప్రాణవాయువుకన్ననూ, మనస్సు కన్ననూ సూక్ష్మమైనవాడు. అందు వలననే మానవనేత్రములకుగాని మనస్సుకుగాని అగోచరుడు. అనేక తీరుల, అనేక ఉప మానములతో అతనిని బోధపరుచుటకు కారణము అగోచరమైన పరమాత్మగనుకనే బ్రహ్మవలననే ఇంద్రియములు, మనస్సు, బుద్ధి, దేవతలు, నక్షత్రములు, అగ్ని, మెరుపులు మొదలైనవి ప్రకాశింప చేయబడుచున్నవి. 'నిత్య' మనగా శాశ్వతము. 'శుద్ధ' మనగా పవిత్రము. బ్రహ్మ కళంకరహితుడు, చలన రహితుడును. సర్వగతుడై, సర్వవ్యాపియై, పరిపూర్ణుడైన వాడెక్కడికి కదలగలడు ?

మంత్రము 10. సత్యం । జ్ఞాన మనన్తం । బ్రహ్మాహం । అనాద్యనంత
బ్రహ్మాహం । అమ్మతావినాశి బ్రహ్మాహం । అధిష్ఠానా పరిచ్ఛిన్న
బ్రహ్మాహం ॥

అర్థము :— నేను సత్యజ్ఞానానంద బ్రహ్మ. నేను అనాది అనంత బ్రహ్మ. నేనే అవినాశి, అధిష్ఠాన, అపరిచ్ఛిన్న బ్రహ్మను.

వ్యాఖ్య :— ఏది త్రికాలముల యందుండునో, ఆద్యంతములు లేవో, చలన రహితమో, ఏకరస, ఏకరూపముగలదో అదియే సత్య మనబడును. .మనస్సు, దేహము. ప్రాణము, ఇంద్రియము మొదలైనవి చలనముగలవి. వీటికి ఆది అంత ములు గలవు. ఇవి జడము. ఇవి త్రిగుణములచే జనింపబడుచున్నవి. అవి అసత్య మైనవి, కేవలము భమింపజేయునవి. పారమార్థిక సత్వముగలవిగావు. అవి వ్యావహారికమైన ప్రాతిభాసికములైనవి. 'అనాది అనంత' మనగా తుది మొదలు లేనిది. 'అవినాశి' యనగా నాశములేనిది. ఏది కాలమాన పరిస్థితుల కతీతమో అది నాశము లేక శాశ్వతమైనది. అధిష్ఠానమనగా ఆధారమైనది. 'ఆధార', 'ఆశ్రయ', 'అధిష్ఠాన' మనబడునవి ఒకే అర్థము నిచ్చును. 'అపరిచ్ఛిన్న' ఛేదింపబడనిది అనగా శాశ్వతమైనదని అర్థము.

మంత్రము 11. మాయాతీత బ్రహ్మోహం। ద్వంద్వాతీత బ్రహ్మోహం। త్రిగుణాతీతబ్రహ్మోహం। భావాతీత బ్రహ్మోహం। నాదబిందు కళాతీత బ్రహ్మోహం॥

అర్థము :— 'అతీత' మనగా దాటినది, అందనిది. సగుణ బ్రహ్మయందు మాత్రమే మాయయున్నది. శుద్ధ – పరబ్రహ్మ మాత్రము మాయాతీతుడు. ద్వంద్వములనగా వ్యతిరేకార్థము లిచ్చుపదములు. అతి సూక్ష్ముడైన పరమాత్మ ఈ ఎట్టి వ్యతిరేకగుణములును అంటజాలవు. ఇవి మనోజనితములు. ప్రకృతి సంబం ధించినవి త్రిగుణములు సత్వము, రజస్సు, తమస్సు: 'భావము'నగా కల్పనాశక్తి (కల్పన) 'నాద'మనగా ధ్వని. 'బిందు' అనగా విత్తు. 'కళ' యనగా నేర్పరితనము.

మంత్రము 12. అవ్యక్తాను స్యూతబ్రహ్మోహం। ఆకాశవత్ సర్వగత నిత్యభూమాహం। దేశకాలవివర్జిత గగనసదృశ, నిరాలంబ బ్రహ్మోహం॥

అర్థము :— అవ్యక్తమనగా కప్పబడియున్నది. పాలస్యూని వెన్నవలె కట్టి లోని నిప్పువలె బ్రహ్మ అన్ని పేర్లలోను, అన్నిరూపములలోను దాగియున్నాడు. పూలమాలలోని దారమువలె యున్నాడు. అందువలన "అనుస్యూత". 'ఆకాశవత్' అనగా ప్రాణవాయువు. 'ఆకాశ' మనగా సర్వవ్యాపి, సూక్ష్మడు, ఏకమైనవి. బ్రహ్మగూడ అట్టివాడు. 'దేశ–కాల–వివర్జితుడు' అనగా దేశకాలముల కతీతుడు. శాశ్వతముగా, ఎల్లప్పుడు, సర్వత్ర నుండువానికి కాలము, చోటు, ఎట్లుండగలవు?

కోట్లానుకోట్ల ఏళ్ళు గడిచినను, శాశ్వత మనెడి సముద్రములో ఒక్కచుక్క నీరు పడినట్లేగదా! 'గగన-సదృశ' మనగా ప్రాణవాయువు (Ether). 'నిరాలంబ' మనగా నిరాధారుడు అనగా దేని ఆధారములేకయే నిల్చువాడు. 'స్వమహిమా ప్రతిష్ఠం' అనగా తన స్వప్రకాశమందే ప్రకాశించు చున్నాడు. ఇవన్నియు కరతలామలక మొనరించుకొనిన జీవన్ముక్తుడుకూడ, నిరాధారుడై, స్వస్వరూప మందే యుండును.

మంత్రము 13. శాంతా, జరామృతాభయ పరబ్రహ్మోహం।దివ్యామృత ప్రాణ మనోబ్రహ్మోహం । శాశ్వత స్వతంత్రకూటస్థ బ్రహ్మోహం॥

అర్థము :— నేను శాంత, జర, అమృత, అభయ, పరబ్రహ్మను, నేనుదివ్య, అమూర్త, అప్రాణ, అమన, బ్రహ్మమును, నేను శాశ్వత, స్వతంత్ర, కూటస్థబ్రహ్మను'

వ్యాఖ్య :— 'శాంత'మనగా స్థిమితముగా నుండుట. 'అజర' మనగా చిరం జీవత్వము, జననము, శరీరములేని పరమేశ్వరునికి మృత్యు వెక్కడిది? 'దివ్య: మనగా దైవసంభూతమైనది. అమూర్తమనగా రూపములేనిది. 'అప్రాణ - అమన' మనగా మనస్సు, ప్రాణములేనిది. స్వతంత్రమనగా స్వేచ్ఛ. 'కూటస్థ' మనగా మార్పులేనిది. దిమ్మపైనుంచి సుత్తితోకొట్టబడిన వస్తువు మారుచున్ననూ దిమ్మ మాత్రము మారక ఎట్లుండునో, అట్లే దేహము, మనస్సు మారుచున్ననూ, సాక్షీ భూతుడైన పరమాత్మమాత్రము మారక శాశ్వతముగా నుండును.

మంత్రము 14. అసంగ బ్రహ్మోహం । నిరంజన బ్రహ్మోహం । కూటస్థ బ్రహ్మోహం । కేవల బ్రహ్మోహం ॥

అర్థము :— 'అసంగుడ' నగా, ఆసక్తిలేనివాడు. బ్రహ్మమెప్పుడును దేని యందును యాసక్తి లేనివాడు. సుఖ – దుఃఖములు; మంచి - చెడ్డలు; జనన మరణములు మొదలైన వీతనికంటవు. తామరాకుపైన నీరువలె నుండును. స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరములనుండియు, పంచకోశములనుండియు, జాగ్రత - నిద్ర, స్వప్న మనెడి త్రియవస్థల నుండియు, బ్రహ్మవేరుగా నున్నాడు. 'నిరంజను' డనగా కళంకము లేనివాడు, మలిన రహితుడు, పరమాత్మ సదా పవిత్రుడు.

మంత్రము 15. సర్వాప్రభవోఽహం। సర్వోత్తరోఽహం। శివోఽహం– సోఽహం। చైతన్యోఽహం। సాక్ష్యహం। ద్రష్టాచోపద్రష్టాచాహం। వేత్తాచాహం । అద్వితీయోఽహం ॥

అర్థము :— నామ – రూపముతోనిండిన జగత్తునకును, మనోప్రాణములకు పరమాత్మయే కారకుడు, ఆధారుడు. 'శివు'డనగా శుభమని అర్థము. 'సోహం' అనగా 'నేను' 'వాడు'. 'చైతన్యము అనగా శుద్ధ అంతఃకరణము. 'సాక్షి' యనగా గమనించువాడు. 'ఉపద్రష్ట' యనగా తనిఖీచేయువాడు. ఒక యజ్ఞశాల యందు పదునైదుగురు 'ఋత్విక్కులు' ఉందురు. పదునారవవాడు యజమానుడు. యజ్ఞమునకు ఖర్చుపెట్టువాడు, యజ్ఞముచేయువాడున్నూ, పదునేడవది యజమాని భార్య. పద్దెనిమిదవవాడు ఉపద్రష్ట డనబడును. ఈ ఉపద్రష్టడు ఊరకనే యజ్ఞశాలయందు పెత్తనదారి. అతడు ఏమియు చేయడు. ఊరకమంటపమువద్ద కూర్చుని చూచుచుండును. భౌతిక దేహమునకు అయిదు ప్రాణేంద్రియములు, అయిదు జ్ఞానేంద్రియములు, అయిదు కర్మేంద్రియములు ఎంత ముఖ్యములైనవో ఈ యజ్ఞశాలలోని పదునైదు ఋత్విక్కులు అంతముఖ్యమైనవారు. భౌతికముగా మనస్సు యజ్ఞశాలలోని యజమాని వంటిది. బుద్ధి యజమాని భార్య వంటిది. పైన చెప్పిన ఈ పదునేడుగురు యజ్ఞశాలయైన దేహమందు పనిచేయుచుండగా, పరమాత్మ, ఉపద్రష్టయైన పద్దెనిమిదవ వానివలె ఊరక గమనించుచూ పెత్తందారుడుగా గమనించుచుండును. 'ద్రష్ట' యనగా చూచువాడు. 'వేత్త' యనగా తెలుసుకొనువాడు.

మంత్రము 16. అఖండ చిదాకాశబ్రహ్మోహం। అధిష్ఠాన బ్రహ్మోహం। అవ్యయాక్షర బ్రహ్మోహం। నిర్మల బ్రహ్మోహం। విజ్ఞాన విగ్రహ బ్రహ్మోహం। అతీంద్రియ బ్రహ్మోహం॥

అర్థము :— అఖండ - చిదాకాశ బ్రహ్మను నేనే। అధిష్ఠాన బ్రహ్మను - అవ్యక్త - అక్షర బ్రహ్మను। నిర్మల - విజ్ఞాన - విగ్రహ బ్రహ్మను. అతీంద్రియ బ్రహ్మను.

వ్యాఖ్య .— 'చిదాకాశ' మనగా జ్ఞానస్వరూపము. అధిష్ఠాన మనగా అండ, పోషించువాడు. 'అవ్యక్త' మనగా నాశరహితమైనది, మార్పులేని, అగోచరమైనది. 'అక్షర' మనగా శిథిలము కానిది. 'నిర్మల' మనగా మలినరహితమైనది. 'విజ్ఞాన విగ్రహం' అనగా జ్ఞానస్వరూపుడని అర్థము. అతీంద్రియుడనగా ఇంద్రియములకు కట్టుబడనివాడు.

మంత్రము 17. నిరామయ బ్రహ్మోహం। నిరావరణబ్రహ్మోహం। అతీసూక్ష్మ బ్రహ్మోహం। నిర్ద్వంద్వ బ్రహ్మోహం। నిత్యనిరూపాధిక, నిరతిశయానంద బ్రహ్మోహం॥

అర్థము :— నేను నిరామయ బ్రహ్మను। నిరావరణ బ్రహ్మను। అతిసూక్ష్మ, నిర్ద్వంద్వ బ్రహ్మను, నిత్య, నిరుపాధిక, నిరతిశయ బ్రహ్మను.

వ్యాఖ్య :— 'నిరామయు' డనగా ఎట్టివ్యాధియు లేనివాడు. సర్వవ్యాపితు డైన పవిత్రబ్రహ్మకు వ్యాధి మరొకచోటునుండెట్లు కలుగును. 'నిరావరణ' మనగా మరుగులేనివాడు, ఆవరణము (తెర) లేనివాడు. అతిసూక్ష్మమనగా సూదిమోపిన దానికన్న ఇంకనూ స్వల్పమైనదని అర్థము. 'నిర్ద్వంద్వ' మనగా వ్యతిరేకమగు అనుభవములు లేనివాడు (సుఖము – దుఃఖము మొదలగునవి.) పరమాత్మ యందు శాశ్వతానందము గలదు. ఇది దేనివలననూ నాధారపడదు. స్వాతంత్ర్యము గలది, ఉత్కృష్టమైనది కూడాను. ఈయానందముకన్న గొప్పది మరొక యానంద ముండదు. కావున పరమాత్మకు 'నిరతిశయ ఆనందు' డనికూడ పేరు.

మంత్రము 18 : నిర్లిప్తబ్రహ్మోహం। అశబ్దాఽరూపగంధ బ్రహ్మోహం। నిశ్చల బ్రహ్మోహం। అవాగ్మానస గోచరబ్రహ్మోహం। నిర్దోషనిర్వి కల్ప బ్రహ్మోఽహం ॥

అర్థము :— నిర్లిప్తమనగా, ఆసక్తిలేనిది. 'అశబ్ద', 'అరూప', 'అగంధ' మనగా శబ్దము, రూపము, వాసనలేనిది. 'నిశ్చల' మనగా చలనము లేనిది. 'అవాగ్మానస గోచర' మనగా మాటకు, మనస్సునకు తెలియనిది, లేక, గోచరింపనిది. కాని పవిత్రమైన మనస్సుచేత పరమాత్మను తెలుసుకొనగలము. పవిత్రము గావించి మనస్సు బ్రహ్మయేగాని మరొకటి గాదు. కావున మనస్సు శుద్ధి పరుపగనే పరమాత్మయందు లీనమగుచున్నది. రాజసతామసములను మనస్సు నుండి తొలగింపగనే మనస్సు పవిత్రమై శుద్ధస్ఫటికమువలె మెరయును. శమము దమము సాధన చేయుటవలన మనస్సు పవిత్రత చెందును. 'నిర్దోష' మనగా దోషములేనిది. 'నిర్వికల్ప' మనగా వికల్పము లేనిది. వికల్పమనగా సందేహము.

మంత్రము 19 : అనిర్దేశ్యాదృశ్య బ్రహ్మోఽహం। కాలాతీత దేశాతీత బ్రహ్మోఽహం। అమల, విమల, నిర్మల బ్రహ్మోఽహం। అచింత్యావ్యవ హార్య బ్రహ్మోఽహం ॥

అర్థము :— 'అనిర్దేశ్య' మనగా వర్ణింప నలవికానిది. బుద్ధి - అంతఃకరణకు కూడ అతీతమగు పరబ్రహ్మను అల్పమగు మాటలవలన నెట్లువర్ణింపగలము. 'అదృశ్య' మనగా భౌతిక చక్షువులచే చూడలేనిది. భౌతికముగా చూడబడునది

అశాశ్వతమైనది. గావున శాశ్వత పరబ్రహ్మ భౌతికముగా చూడబడడు. అతని వలన కన్నులు చూడగలు చున్నప్పుడు అతనిని ఎట్లుకన్నులు చూడగలవు? కాలాతీతుడు-దేశాతీతుడనగా కాలము, దేశము అనెడి హద్దులు లేనివాడు. దేశము – కాలము – కారణము యనునవి మూడింటికి కట్టుబడి మనస్సు నడుచు చున్నది. పరబ్రహ్మకు కట్టుబడి, నిర్మింపబడిన కాలప్రదేశము లతని నెట్టు నిర్దేశింపగలవు ? 'అమల', 'విమల', 'నిర్మల' మొదలైనవి ఏకభావమిచ్చునవి. 'అ' 'నిర్' మొదలైన అక్షరములు మొదట చేర్చుట వలన 'కాదు' 'లేదు' యనెడి అర్థమిచ్చును. కావున అమల మనగా మలినములేనిదని అర్థము. 'అచింత్య' మనగా చింతింప నలవి గానిది. 'అవ్యవహార్య' పనిలేనిది. ఒకరికి పైన రెండు–మూడు మొదలైన సంఖ్య కలిగినప్పుడే వ్యవహారముండునుగాని ఏకైక పరమాత్మకు వ్యవహారమెక్కడిది ?

మంత్రము 20. సమోఽహం । పురుషోత్త మోఽహం । ఈశోఽహం । శ్రేష్ఠోఽహం। శివోఽహం। భాషారహితోఽహం।అగమ్యాంతరరహితోఽహమగ మభ్యంతర రహితోఽహం । అభ్యంతరస్థాప్యభ్యంతరగతోఽహం ॥

అర్థము :— నేను అన్నిటికి సమానుడను. పురుషోత్తముడను, ఈశుడను, సుప్రశిద్ధుడను, శివుడను, నేను భాషా రహితుడను, నేను అంతరంగములోని అంతఃకరణను.

వ్యాఖ్య :— "సమం, సర్వేషు, భూతేషు, తిష్ఠంతం । పరమేశ్వరం" అని భగవద్గీతయందు పదమూడవ అధ్యాయములో చెప్పబడినది. ప్రపంచములోను, వేదములలోను చెప్పబడిన వాటికన్ననూ అధికుడను. అధిష్ఠాన దేవతనైన పురుషోత్తముడను, యని శ్రీకృష్ణుడు చెప్పుచున్నాడు.

పురుషోత్తముడనగా ఉత్తమోత్తమ పురుషుడని యర్థము. 'ఇష' మనగా దైవము – ప్రభువు. సర్వత్రా నిండియున్న పరమాత్మ పోవుటకుగాని, కదులుటకుగాని తావెక్కడిది ? మౌన స్వరూపుడు. మౌనముద్వారానే మనకు బోధించును. మాటలకన్న మౌనము చాల బలముగలది. స్వల్పజ్ఞానము గలవారికి వాక్కు ద్వారా బోధింతురేగాని, గొప్పఋషులు, జ్ఞానులు మౌనముద్వారా ఎక్కువ ప్రబలముగా బోధింవగలరు.

మంత్రము 21. వ్యక్తమ్ బ్రహ్మోఽహం । అవ్యక్త బ్రహ్మోఽహం । అన్తర్యామి బ్రహ్మోఽహం । త్రిగుణాతీత మనన్తం పరం బ్రహ్మోఽహం । కారణ బ్రహ్మోఽహం । కార్యబ్రహ్మోఽహం ॥

జగత్తు విరాట్పురుషుని స్వరూపము. ఇది కన్పించునట్టి పరబ్రహ్మ. అంతర్యామి బ్రహ్మమనగా దాగియున్నది. నిర్గుణబ్రహ్మ మనగా మహాకారణబ్రహ్మ మని పేరు. ఈశ్వరుడు కారణబ్రహ్మ. హిరణ్య గర్భుడు లేక ఆదిపురుషుడు అనగా కార్యబ్రహ్మ. ఇవన్నియు కలిసిన సూక్ష్మ శరీరుడు హిరణ్యగర్భుడు. కారణ శరీరము లన్నియు కలసినదే ఈశ్వరుడు.

మంత్రము 22. సర్వోఽహం । సర్వస్మిన్ సర్వోఽహం । సర్వస్మిన్నే కోఽహం । ఏకస్మిన్ సర్వోఽహం బహురహమ్ ॥

అర్థము :— అంతయు నేనే । అన్నింటిలోను నేనే । అందరిలో నే నున్నాను. నాలో అన్ని యున్నవి. అసంఖ్యుడను నేనే ।

వ్యాఖ్య :— జ్ఞాని యొక్క సమగుణత్వ దృష్టి వర్ణింపబడుచున్నది. ఆత్మయోగ సహాయముచే అన్నిటియందు నున్నట్లును, అన్నియు తన యందున్నట్లును తెలుసుకొనుచున్నాడు. ఇది నిర్గుణోపాసన తపస్సు.

మంత్రము 23. స్వపత్సు సర్వప్రాణిషు కృత జాగరణోఽహం । జగత్సు లయైః భాసమానోఽహం । పురాణోఽహం । అద్వితీయోఽహం । ఏకోఽహం ॥

అర్థము :— సకల ప్రాణులు రాత్రివేళ నిద్రించునపుడు మేలుకొను వాడను నేను. విశ్వప్రళయమందుకూడ ప్రకాశించువాడను నేను. నేను అద్వితీయ. ఏకైక, పురాణ పురుషుడను.

వ్యాఖ్య :— 'సదా జాగ్రత' మనగా ఎల్లప్పుడు మేల్కొని యుండుట. విశ్వప్రళయమందు సృష్టింపబడిన జగత్తు అంతయు అవ్యక్త దశలో నుండును. అజ్ఞానము అందునే కలియగా పరమాత్మ మాత్రము ప్రకాశించుచుండును. బ్రహ్మను తెలుసుకొనుటకు ప్రయత్నించినను, లేకున్ననూ, అతనిని సందర్శింప గలిగిననూ, లేకున్ననూ, అతడు మాత్రము ఎల్లప్పుడును మన ఎదుటనుండును. అతడు పురాణపురుషుడు. 'కేవలబ్రహ్మ' మనగా ఏకైక బ్రహ్మమని అర్థము. శాశ్వత బ్రహ్మచారి.

మంత్రము 24. అచక్షుషోఽహం పశ్యామి, అశ్రోత్రేణ శృణోమి అజిహ్వయా రసయామి । అత్వచా స్పర్శ మనుభవామి । అనాసయా

జిఘ్రామి । అపాదేన చరామి । అహస్తేన గృహ్ణామి । అమన సా జానామి । శుద్ధ చైతన్యోఽహం ॥

అర్థము :— చక్షువులు లేకుండ చూతును. చెవులు లేకనే విందును. నోరు లేకయే రుచిచూతును, శరీరములేకనే స్పృశించెదను, ముక్కు లేకయే వాసన చూతును, కాళ్ళులేకుండా నడిచెద. చేతులులేకుండా ముట్టుదును, మనస్సు లేకయే గ్రహించెదను, నేను పవిత్రమైన శుద్ధ అంతఃకరణను, పరమాత్మను.

వ్యాఖ్య :— పంచేంద్రియములు మనస్సుతో కలిసి యుండును. జ్ఞానేంద్రియములు చేయగల పని విడివిడిగా మనస్సు చేయగలదు. గ్రుడ్డివాడు పుస్తకము చదువునప్పుడు మనస్సుయొక్క కన్నుతో చదువుచున్నాడు. కాని జ్ఞాని దివ్య చక్షుద్వారాను జ్ఞానదృష్టిద్వారాను వినుచు, చూచుచున్నాడు. గీతలోని పదమూడవ అధ్యాయమున ఇట్లున్నది. "ప్రతిచోటను చేతులు, కాళ్ళు, కళ్ళు, నోరు, కలిగినవాడు, అంతయు వినును, ప్రపంచమునంతయుచుట్టి యున్నవాడు, ఇంద్రియ రహితుడయ్యును ఇంద్రియములుచేయు కార్యములు నిర్వర్తించు చున్నాడు. అసంగుడు. గుణరహితుడుగా ప్రతిదానిని బలపరుచుచూ ఆనందించు చున్నాడు.

మంత్రము 25. సర్వయోనిరహం । జగన్మూలోఽహం । సర్వాధారోఽహం । పరంధామాఽహం । సర్వకేంద్రోఽహం । అధిష్ఠానమహం । ప్రభవోఽహం । ప్రళయభూమిరహం ॥

అర్థము :— నేను ప్రతిదాని గర్భకోశమును, ప్రపంచమునకు వేరు నేను. అన్నిటికి నేను ఆధారము (అండను). ఉత్కృష్టస్థానమును, నేను కేంద్రమును, నేనే పునాది, నేనే అది, నశింపజేయు వాడిని నేనే.

వ్యాఖ్య :— 'యోని' యనగా గర్భకోశము, ప్రతిదాని గర్భకోశము పరమాత్మయై యున్నాడు. 'కేంద్రము', 'మూల' మనగా పునాది (ప్రారంభము)• 'ఆధారము', 'ఆశ్రయము' యనగా అండ. పరం–ధాముడనగా అత్యున్నతస్థానము. ఎవడు ఈ ఉత్కృష్ట స్థానమలంకరించునో నతడు మరల మృత్యులోకమునకు తిరిగిరాడు. 'కేంద్ర' మనగా కూడలి స్థలము. 'స్థాన' మనగా పునాది. 'ప్రభావ' మనగా ప్రారంభము, తొలుతది, 'ప్రళయము' అనగా అంతము (మునిగి పోవుట).

మంత్రము 26. అగాధ బ్రహ్మోఽహం । అప్రమేయబ్రహ్మోఽహం । అపరిచ్ఛిన్న బ్రహ్మోఽహం । అవ్యపదేశ్య బ్రహ్మోఽహం ॥

అర్థము :— అగాధ బ్రహ్మను, అప్రమేయ, అపరిచ్ఛిన్న బ్రహ్మను నేనే, అవ్యపదేశ్య బ్రహ్మను నేనే.

వ్యాఖ్య :— 'అగాధ' మనగా కొలుచుట కలవి గాని లోతుగలది. అట్టి అగాధ బ్రహ్మను స్వల్పమైన మనస్సు ఎట్లు కొలువగలదు! 'అప్రమేయ' మనగా ఇంత వెడల్పు లేక పొడవని కొలత తీసుకొనుట కలవి గానిది. 'అపరిచ్ఛిన్న' మనగా అంతులేనిది. 'అవ్యపదేశ్య' మనగా వర్ణింపనలవిగానిదని అర్థము. ఇట్టి పరమాత్మ సామాన్య భౌతిక ఇంద్రియముచే చూచుటగాని, తెలుసుకొనుటగాని దుర్లభము.

మంత్రము 27. నేతి-నేతి-వాక్య ప్రతిపాద్య బ్రహ్మేహం । జహదజహల్లక్షణా ప్రతిపాద్య బ్రహ్మేహం । దహరాకాశవర్తి బ్రహ్మేహం। తపోబ్రహ్మ వర్ణసత్య దమశృతాధ్యయనైః । సాధకైః ప్రేప్స్యమానం బ్రహ్మేహం ॥

అర్థము :— వేదాంతమందు చెప్పబడిన భాగ-త్యాగ-లక్షణమైన బ్రహ్మను. నేతి-నేతి-యనబడు వ్యతిరేకభావ సిద్ధాంతము సూచించిన బ్రహ్మము నేనే। హృదయ గుహయుండెడి బ్రహ్మను నేనే. సాధకులు తమ శమము, దమము, తపస్సు, సత్యం బ్రహ్మచర్యము మొదలైన వాటి అభ్యాసము వలన కనుగొన గోరెడి బ్రహ్మమును కూడ నేనే।

వ్యాఖ్య :— దేహము, మనస్సు, ప్రాణము, మేధస్సు కాక మిగిలినది పరబ్రహ్మ. ఇదియే నేతి-నేతి (ఇదికాదు-ఇదికాదు) యనెడి సిద్ధాంతము. దీనినే నిషేధపక్షమనికూడ యందురు. ఇది వ్యతిరేక సిద్ధాంతము యొక్క తపస్సు. భాగ-త్యాగ-లక్షణముకే జాగ్రతా-జాగ్రత లక్షణమని పేరు. జీవుని కుండు ఉపాధులవలన కలిగిన వాటినన్నింటిని తొలగించుచూ జీవ-బ్రహ్మ ఏకత్వమును చూపెడి లక్షణము నిదియే. 'తత్త్వమసి' మహావాక్యముయొక్క అర్థమును, 'సోయం దేవదత్త' (ఇతడే దేవదత్తుడు) అని చూపించినట్లు, పై చెప్పిన సిద్ధాంతము చూపగలుగుచున్నది. జీవునికి కప్పిన యావరణమును తొలగింపగనే జీవుడే పరమాత్మ-పరబ్రహ్మగా చూపబడుచున్నాడు. బ్రహ్మయొక్క సారమే జీవాత్మ. 'దహరాకాశ' మనగా హృదయమందుండు ప్రాణవాయువు. 'హృదయ-గుహ' మనగా హృదయ పీఠము. తపస్సనగా ఇంద్రియ నిగ్రహముచే చేయబడు ఆరాధన. దమమనగా మనోనిగ్రహము.

ఓం ఓం ఓం

శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

5

పిచోరబిందు ఉపనిషత్తు

శాంతిమంత్రము

ఓం శంనోమిత్రఃశం వరుణః । శంనోభవత్వర్యమా । శం న ఇంద్రో బృహస్పతిః । శంనోవిష్ణు రురుక్రమః । నమోబ్రహ్మణే । నమస్తేవాయో । త్వమేవప్రత్యక్షం బ్రహ్మాసి । త్వమేవప్రత్యక్షం బహ్మావదిష్యామి । ఋతంవదిష్యామి । సత్యంవదిష్యామి । తన్మామవతు । తద్వక్తారమవతు । అవతుమాం । అవతువక్తారం ॥

ఓం శాంతి, శ్శాంతి, శ్శాంతిః

అర్థము :— సూర్యుడైన మిత్రుడు మనయందు దయయుంచు గాక। వరుణుడు మనయందు కృపగల్గి యుండుగాక। ఇంద్రుడు, బృహస్పతి, మన ననుగ్రహించుగాక। దీర్ఘపాదములుగల విష్ణువు ప్రసన్నుడగుగాక। బ్రహ్మకు సాష్టాంగనమస్కారములు। ఓవాయుదేవా! సాష్టాంగనమస్కారము! నీవే ప్రత్యక్ష పరబ్రహ్మవు। నీవు సాక్షాద్దైవమని నేను వెల్లడించుచున్నాను। నీవు న్యాయ మూర్తివని పిలుచుచున్నాను. నీవు ధర్మమూర్తివని శ్లాఘించుచున్నాను.

అట్టిపరమాత్మ నన్ను రక్షించుగాక
సద్గురువులను కాపాడుగాక
నన్ను పాలించుగాక
సద్గురువును పోషించుగాక.

ఓం శాంతి, శ్శాంతి, శ్శాంతిః

V.R. NARLA MEMORIAL LIBRARY
V.R.NARLA
D.P.R.I.
Acc. No.

మంత్రము 1. సోఽయమాత్మా "క్వోఽహ" మితి విచారాత్మకేన సంతతాభ్యాసేనలభ్యః । సమ్యగనుష్ఠితేన । సత్యేన । తపసా బ్రహ్మచర్యేణ చదమేన ॥

అర్థము :— 'నేను ఎవరు' అనెడి ప్రశ్నయందు ఎడతెగని సాధన చేసిన యెడల ఈ ఆత్మను తెలుసుకొనగలము. ఈ ప్రశ్నకుతోడు సత్యము, తపస్సు, బ్రహ్మచర్యము, ఇంద్రియ నిగ్రహము, మొదలగు సత్ప్రవర్తనను నియమముగా పాటింపవలయును.

వ్యాఖ్య :— 'నేను ఎవరు' ? నే ననే పదమునకు అర్థ మేమిటి ? అని విచారింపవలయును. 'నేను తినుచున్నా'ను, 'త్రాగుచున్నాను', అనగా 'నేను' అనునది ఏది ? అని తర్కింపవలయును. మనో, బుద్ధి ప్రాణేంద్రియములు 'నేను' కాజాలవు. ఏలననగా ఇవన్నియు త్రిగుణముల ఉపాధులు. వాటికి ఆది అంతములు గలవు.

'నేను' అనుపదము, సత్తుచిత్తానందమునకు అన్వయించునప్పుడు, భౌతిక శరీరము 'నేను' ఎట్లు కాగలదు ? అజ్ఞానమువలననే భౌతికశరీరము, మహత్తరమగు 'నేననెడి' పరమాత్మగా నెంచుచున్నాము. ఈ యజ్ఞానమే అనేక జన్మలు, సుఖదుఃఖములకు, హేతువగుచున్నది. కావున 'నేను' అనెడి పదమును వివేకముతో పరబ్రహ్మ కన్వయింపగల్గినచో, వెంటనే ఆత్మజ్ఞానము పొందబడును.

ఆత్మసాక్షాత్కారము పొందుటకు ఇంద్రియ నిగ్రహము, సత్యము, బ్రహ్మచర్యము చాలా అవసరము. నిత్యక్రమశిక్షణద్వారా ఇంద్రియముల నదుపులో నుంచవలయును. వాటి నణచగలిగినప్పుడే 'నే నెవరు' అనెడి ప్రశ్నపైన ఏకాగ్రచింతనగల్గును. చిలిపి ఇంద్రియములు మనస్సుతోకూడి బహిర్విషయములను ఆనందించవలెనని పరుగిడుచుండును. ధర్మము, బ్రహ్మచర్యము ఆచరణ

యందుంచుటవలన ఇంద్రియములు వశముకాగలవు. చిత్తశుద్ధిలేనిది ముముక్షుత్వము వృద్ధిపొందదు. ఎట్టి పరిస్థితులయందును సత్యమే పల్కుచుండవలెను. ఇది ఆచరణలోపెట్టుచూ ఒకవైపు జాగర్తగా మనస్సును కనిపెట్టుచుండును. దినచర్యను ఒక డైరీలో వ్రాయుచుండవలయును. ఈ అభ్యాసము వలన అసత్యమాడకుండుటకు సహాయపడును. ఏ విధమైన తపస్సైననూ పాపమును పోగొట్టును. ఇంద్రియనిగ్రహము కలిగించును. ఏకాగ్రత వృద్ధిపరచును. తపస్సే ప్రాయశ్చిత్తము కాగలదు.

మంత్రము 2 : తత్త్వమస్యహం బ్రహ్మాఽస్మి । మహావాక్యయో రన్యతరస్య తాత్పర్యం సంతత గభీరానుసంధానేన । భావయతో బ్రహ్మసాక్షాత్కారః ॥

అర్థము :— "తత్త్వమసి" లేక "అహంబ్రహ్మాఽస్మి" మొదలైన మహావాక్యముల యొక్క అర్థమును సూచించు భావముతో తీవ్రతపస్సుచేసినయెడల బ్రహ్మసాక్షాత్కారములోనికి తీసుకొనిపోవును.

వ్యాఖ్య :— 'తత్' పదలక్ష్యార్థమే బ్రహ్మము. 'త్వమ్' పదలక్ష్యార్థము కుతస్తము. 'అహం' పదవాచ్యార్థము అహంకారము. బ్రహ్మత్యాగలక్షణము లేక, 'నేతి నేతి' సిద్ధాంతము ప్రకారము, జీవునియందు మనకున్న అభిప్రాయము కేవలము ఎండమావుల వంటిది. దానిని తొలగించినప్పుడే జీవాత్మ పరమాత్మ యొక్క అభిన్నత్వము లక్ష్యార్థముద్వారా లభించగలదు.

"నేను ఈ శరీరముగాని చిత్తముగాని కాదు. నేను చిరంజీవిని, ప్రతిదీ బ్రహ్మమే. నేను దేనికిని అంటను" యనెడి సిద్ధాంతముపైన తపస్సు చేయవలెను. అట్లుచేసినప్పుడు మనస్సు అత్యున్నత స్థానమున కేగును. "బ్రహ్మమే సత్యము, లోకము అసత్యము, ఇది కేవలము స్వప్నము" యనెడి భావనతో ధ్యానముచేసినయెడల, ఇంద్రియ నిగ్రహము, సమబుద్ధి కలిగి వాసన లన్నింటిని నశింపజేయును. మనస్సు అంతర్ముఖమునకు గొనిపోవును. "ప్రతిదీ నశించునట్టిదే" యనెడి భావనపై ధ్యానించినచో వైరాగ్యముకలిగి అఖండ ప్రశాంతము కల్గించును. "ఏది నాకు చెందదు, నాతోరాదు" యనెడి భావముతో తపస్సు చేసినచో మమత తొలగిపోవును. అప్పుడు 'నా', 'నాది' అనే అహంకారము తొలగిపోవును. ఆత్మ అతిసూక్ష్మమైనది. మనస్సుకు, మాటలకు అతీతమైనది. గావున ప్రప్రథమమున సాధన ప్రారంభించువారు సర్వవ్యాపితమైన ప్రాణవాయువుపైననూ, ఆకాశముమీదను ఏకాగ్రతనిలిపి ధ్యానించుట మంచిది. ఏలననగా సర్వవ్యాపియై,

సజాతీయమైన ఆకాశ మొక్కదానినే పరబ్రహ్మకు ఒకవిధముగ పోల్చగలము. అందువలననే "గగన సదృశం" యని పరమేశ్వరుని, ఆకాశము, ప్రాణవాయువు కును, ఉపనిషత్తులలో పోల్చబడినది.

సాధకులు ఆత్మసందర్శనమును. అధ్యాత్మిక అనుభవములను పొందు గోరుదురేగాని, నిజముగా వారికి కలిగినప్పుడు వాటి ధాటికి, వారు తట్టుకొనలేరు. భయపడి గడగడవణికి పోవుదురు. ఆభయమువలన సాధనను వదిలివేసెదరు. దివ్యజ్యోతిర్దర్శనమునకు తాళలేరు. ఎందువలననగా వారి హృదయము పవిత్రముగాదు కావున భయము చెందెదరు. సామాన్యముగా కుంభవర్షము కురిసి మెరుపులు, పిడుగుల చప్పుడుకే భయపడెదరు. ఇక దివ్య మంగళజ్యోతి నెట్లు చూడగల్గెదరు? అత్యద్భుతమైన దివ్యజ్ఞాన సాగరమందు, తన చిన్ని 'నేను' యనెడి వ్యక్తిత్వము ఎక్కడనో కొట్టుకొనిపోవును. దిక్కులు, రూపము, శబ్దము, మరొకవ్యక్తి మొదలగునవి ఏమియు నుండని మహాద్భుత ఆనందసాగరములో తనయొక్క జీవుడు మాత్రమే యుండును. ఇట్టి మహత్తరమైన దివ్యజ్ఞానానుభవమును, దాని ఉత్కృష్టతను ఊహింపనలవిగానిది. అనుభవించు జీవుడు, ముగ్ధుడై, నిశ్చేష్టుడగును. ఆత్మసందర్శనము పొందగలవాడు మహాధైర్యశాలిగనూ, గంభీరుడుగనూ ఉండవలయును.

మంత్రము 3. **తద్ధ్రా శాశ్వతం బ్రహ్మామనసో మనః। ప్రాణస్యప్రాణః। శ్రోత్రస్యశ్రోత్రమ్। చక్షుషశ్చక్షుః। జిహ్వాయాజిహ్వా। స్వేనభా సాదీప్యమాన మన్యత్సర్వమ్ భాసయతి॥**

అర్థము :— శాశ్వత బ్రహ్మయే బుద్ధికి బృహస్పతి, మనస్సుకు మనస్సు, చెవికి చెవి, కన్నుకు కన్ను, నోటికి నోరుగా సర్వము తానైన స్వయం ప్రకాశకుడు, అతని తేజస్సు వలననే ఇతరము లన్నియు ప్రకాశించు చున్నవి.

వ్యాఖ్య :— సంపూర్ణుడైన పరమాత్మయే అన్నిటి కాధారము. వాని నాజ్ఞ ననుసరించియే ఇంద్రియములు, తదితరదేవతలు తమ తమ విధులను నిర్వర్తింపు చున్నవి. వాటికి స్వతంత్ర జీవితముండదు. ఎట్లు తామర పుష్పములు నీరు లేక బ్రతుకజాలవో, పతివ్రతయైన స్త్రీ తన భర్తను విడచి ఎట్లు బ్రతుకజాలదో అట్లే బ్రహ్మతేజస్సు లేక ఇంద్రియము లొక్కక్షణమైననూ బ్రతుకజాలవు. కావున బ్రహ్మమే బుద్ధికి బుద్ధి, కన్నుకు కన్ను, చెవికి చెవియై వెలయుచున్నాడు.

బ్రహ్మము మనస్సుయందు జ్ఞానస్వరూపుడు (intelligence) గా నున్నాడు. మనస్సు, బుద్ధియనెడి ఇంద్రియము నావరించి యుండును. అతడు

లేనిది మనోబుద్ధులు ఆలోచింప జాలవు. అతని వలననే మనోబుద్ధి జ్ఞానములుద్భవించి, మరల అందులోనే లయమగుచున్నవి. గడ్డిభూమిలో పుట్టి, భూమిలోనే నశించునట్లు బ్రహ్మయందు బుద్ధి జనించి బ్రహ్మయందే నశించుచున్నది. ఎట్లు ఇనుమును నిప్పులో పెట్టగానే ఎర్రరంగు పొందునో నీరు పాల సాంగత్యము వలన తెల్లపడునో అట్లే జ్ఞాన స్వరూపుడైన పరబ్రహ్మ సాంగత్యము వలన బుద్ధికూడా జ్ఞానము పొందుచున్నది.

మంత్రము 4. బ్రహ్మసర్వత్రాన్తర్హితం మాతృకుక్షావివశిశుః । తజ్జ్ఞాన
చక్షుషా పశ్యతి స్థిరసాధకః ॥

అర్థము :— తల్లిగర్భమందున్న శిశువువలె పరమాత్మ అన్నింటిలోను దాగియున్నాడు. ధైర్యశాలియగు సాధకుడు ఓర్పుతో నతని అంతర్జ్ఞానదృష్టితో చూడగలుగును.

వ్యాఖ్య :— అవ్యక్తమనగా గోచరముకానిది. సామాన్యముగ ప్రపంచధోరణి గలవారు 'దేవుని చూపుము, అప్పుడే నేను నమ్మెదను' యని అందురు. గాని ఇది అసంభవము ! భౌతిక చక్షువులతో సూక్ష్మాతి సూక్ష్ముడైన పరమాత్మను చూచుట సంభవముగాదు. అణువులను, క్రిములను చూచుటకుకూడ శక్తివంతమైన భూతద్దము (Microscope) యొక్క సహాయము కావలయును గదా ! అట్లే పరమాత్మను చూచుటకు జ్ఞానచక్షువు కావలయును. తద్వారానే చూడ సాధ్యపడును. నేను ఒక కర్రతో నిన్ను కొట్టినచో నొప్పిని చూపగలవా ? తీపి తినినప్పుడు ఆ రుచిని చూపసాధ్యమా ? ప్రేమ, కరుణ, సద్గుణము, నమ్మిక, మొదలైనవి కళ్ళకు చూపబడగలవా ? చూపబడవు.

అట్లే ప్రేమ హృదయములో నున్నది. మరొకవ్యక్తి చేయు కార్యముల వలన నతనికి నీయెడ ప్రేమగాని, విరోధముగాని యున్నట్లు గ్రహింపగలము. కరుణ పూరితమైన మాటలు, చూపులు ఉపకారబుద్ధి మొదలైనవి పైకి పనుల ద్వారా, మాటలద్వారా కన్పించుటవలన ఆ వ్యక్తి ప్రేమకలవాడని వూహింపగలము. అలాగుననే దివ్య బ్రహ్మయొక్క ఉనికి, లేక, స్థిరత్వమును ఆతని ఘనతనుబట్టి గ్రహింప గలరు. దివ్యజ్ఞానము. దైవికసంపద, ప్రకృతి సౌందర్యము, దాని సృష్టివలన నతనిని శ్లాఘింపగలము, గుర్తింపగలము కూడాను. జ్ఞానచక్షువు తెరుచుటకు నేర్చుకొనవలయును. అప్పుడే సర్వత్రా అతిసూక్ష్ముగానున్న శాశ్వతబ్రహ్మను దర్శింపగలము.

మంత్రము 5. యథేక్షుర సేఽత్యర్థితా శర్కరా । యథాచశర్కరాయాం । మాధుర్యతథాసూక్ష్మోఽయమాత్మా జగదఖిలం । మనుష్యశరీరం । చ వ్యాప్య తిష్ఠతి॥

అర్థము :— ఎట్లు చక్కర చెరుకురసమంత వ్యాపించియున్నదో, తీపి ఎట్లు చక్కరనంతట వ్యాపించియున్నదో, అట్లే పరమాత్మ ప్రపంచము యావత్తును వ్యాపించియున్నాడు.

వ్యాఖ్య :— పరబ్రహ్మమే ప్రతి జీవరాశికి అంతరాత్మ. అది సర్వత్రా వ్యాపించెడు గుణముగలది. అందువలన తెలుసుకొనుట కష్టము.

"కొందరు ఈ యాత్మను ఆశ్చర్యకరమైనదని భావించుచున్నారు. కొందరు దీని నద్భుతమైనదిగా చెప్పుచున్నారు. మరికొందరు దీని నత్యాశ్చర్యముతో వినుచున్నారు. అయిననూ ఒక్కరునూ దీనిని తెలుసుకొనలేకున్నారు" అని భగవద్గీతలోని రెండవ అధ్యాయములో 29 వ శ్లోకమందు చెప్పబడినది.

ఆత్మ అనునది రూపరహితమగు అమృతము. అది "అతను" తనువులేనిది. సర్వత్రా వ్యాపించెడి గుణముకలది గావున 'పురుషుడు' అనబడుచున్నది. సూక్ష్మగ్రాహియైన జ్ఞానవంతుడు సర్వవ్యాపియగు పరమాత్మను తెలుసుకొనుచున్నాడు. మోహవాంఛనుగలిగి, శమ, దమముచేత, ఇంద్రియములను అంతర్ముఖమున త్రిప్పిన సాధకుడు తన గాఢ తపస్సువలన పరమేశ్వరుని తన ఆత్మయందే చూడగల్గుచున్నాడు.

మంత్రము 6. ముముక్షో ర్నేతినేతి వాక్యేన బ్రహ్మసద్భావో బోధ్యతే।
భ్రాంతి నివృత్తావాత్మా స్వయంప్రకాశతే॥

అర్థము:—బ్రహ్మయొక్క అస్తిత్వమును, 'నేతినేతి'యనెడి వ్యతిరేకసిద్ధాంత సూత్రముద్వారా నేర్పవలయును. పొరపొరగా కప్పబడిన నొక్కక్కదానిని తొలగించినగావి స్వయంప్రకాశుడగు పరమాత్మ ప్రకాశింపజాలడు.

వ్యాఖ్య :— ఏ గురువైననూ ఇట్లు నేర్పును: – దేహము, ఇంద్రియములు, ప్రాణము, మనస్సు, బుద్ధి మొదలైనవి ఆత్మకాదు. కారణ శరీరము ఆత్మకాదు – 'కాదు, కాదు' అనెడి నిషేధపద్ధతి నేర్పును. అన్నింటిని తిరస్కరించిన వెనుమిగిలినదే "చిన్మాత్రా" అనగా శుద్ధ అంతఃకరణము, అదే ఆత్మ.

నిషిద్ధ తత్వమే సరియైన మార్గము. ఇందులో నేను, నా శరీరము, చిత్తము, కళ్ళు, కాళ్ళు మొదలైన వాటిని ఇది కాదు – ఇది కాదు అని తిరస్కరింపగా పరమాత్మ ఒక్కటే ప్రకాశించును. దాని ప్రకాశమే దాని ప్రమాణము. దీనిని బల పరచుట కొరకే ప్రతి ఒక్కటిని అసత్యమని తిరస్కరింపబడుచున్నవి. పైన చెప్పిన విధము కాకున్నచో 'ఇది ఆత్మ' అనెడి నిర్ధారణకు వచ్చుటెట్లు ? మాటకు, ఆలోచనకుకూడ నలవిగాని యాత్మను ఊహించుటెట్లు ? అని అడుగవచ్చును. కాని పరమాత్మను తనలోని జీవాత్మగా భావింపమని శ్రుతులు చాటు చున్నవి. దానిని నిరసించుటకు వీలులేదు. శ్రుతులయొక్క సిద్ధాంతమును నిరసింపకుండగనే, సందేహమనస్కులు. ఆత్మననగా నేదియో దాని నిజస్వరూపమును తెలుసుకొన గోరుచుండుటవలన పై సిద్ధాంతముచే వారి సందేహము నివర్తింప వలయును. దీనివలనకూడ ఒకానొకని సందేహముతీర్చి సత్యమును గ్రహింప జేయలేక పోయినచో, అట్టి సాధకుడు నేర్చుకొనుటకుగాని, గ్రహించుటకుగాని, సమర్థతలేని అజ్ఞాన వంతుడని తెలుసుకొనవలెను.

అట్టి మూఢులకు 'ప్రపంచముమాయ, నీవు పరబ్రహ్మలోనుండి వచ్చి మరల అచటికే పోవుదువు. నీవు పరమాత్మ స్వరూపుడవని' చెప్పిననూ అర్థము చేసుకొన జాలరు. అజ్ఞానముచే బహిర్విషయములయందు మమతగలిగి జీవించు చుండుట చేత మరల మరల పుట్టుచూ, చచ్చుచూ అనేక జన్మము లెత్తుచున్నారు. రాత్రిం బవళ్ళు ఏకధాటిగా పారుచున్న నదివలె, జనన మరణములు కల్గుచునే యుండుట సత్యము.

మంత్రము 7. **దేహాత్మాధ్యాస మపాకృత్య అంతరాత్మ నైక్య భావ పశ్య । అద్యైవ ప్రశాస్తాం । శాన్తిం । శాశ్వత మానందం । పరమం జ్ఞానం । చాధిగచ్ఛతి । బంధాచ్చ విముక్తోభవతి ॥**

అర్థము :— ఎప్పుడు శరీర సంబంధము నొదిలి, శుద్ధ అంతఃకరణయందు లీనమగుట సాధ్యమగునో, ఆక్షణమే శాశ్వతానందము, ఉన్నత ప్రశాంతి, ఉత్కృష్ట విజ్ఞానమును పొందగలము. అప్పుడుగాని జననమరణములనుండి విముక్తి దొరుకదు.

వ్యాఖ్య :— 'నేను ఈ శరీరముగాదు. ఈ శరీరము నాదిగాదు' 'నేను జ్ఞాన స్వరూపుడను' అనెడి దృఢనమ్మక మెవరికి కల్గునో, అతనికి వెంటనే ఆత్మ సందర్శ నము కలుగును. శరీరము శత్రువువంటిది. అనేక కష్టసుఖములనూ, బాధలను తెచ్చును. అనేక వ్యాధుల కాటపట్టయి యుండును. అనేక దుర్గంధముతో నిండు

యుండును. శరీరము పుట్టి నశించు చున్నది గాని ఆత్మకు ప్రాతము జనన మరణములేదు.

'ద' యనెడు పదమునుండి దేహము పుట్టినది. 'ద' యనగా దహింప బడునదని అర్థము. సామాన్యముగా శరీరము మరణానంతరము దహింపబడు చున్నది. కాని ఒకజ్ఞానియందు 'కారణ' 'సూక్ష్మ' శరీరములు మూడు విధము లగు హృదయకాష్ఠమందు దహింపబడును. అనగా ఆధ్యాత్మికము, అధిదైవికము, ఆధిభౌతికమనెడివి మూడు హృదయ కాష్టములు. ఇవి సూక్ష్మకారణ శరీరము లను అగ్నికన్న త్వరలో నశింపజేయగలవు.

భౌతిక శరీరము అన్నపానాదులవలన పోషింపబడి అన్నము లేనిచో నశించును. అన్నమువున్ననూ వృద్ధాప్యము పలన నశించును. సూక్ష్మశరీరము కోరికలు, తృష్ణ, చేయుపనులవలననూ పోషింపబడి, ఆకువలె పెరిగి వైరాగ్యము యనెడి వేడికి మాడిపోవును. కారణ శరీరము 'నేను' యనెడి అహంకారమువలన పెంపొందింపబడి, అది నశించిపోగానే, తానుకూడ నశించును. కావున జ్ఞానికి ఇట్లు మూడు శరీరములు నశింపగనే జీవాత్మ పరమాత్మయం దైక్యమగు చున్నది.

సామాన్యులకు లేక అజ్ఞానికి 'దేహాధ్యాస' వదలదు. 'నాది' 'నా శరీరము' 'నా ఇల్లు' మొదలైనవాటితో జీవుడు ఐక్యమగుచున్నాడు. ఇది మోహమువలన కల్గుచున్నది. కొద్దికొద్దిగా బుద్ధికుశలతవలన మోహముతగ్గి, వివేకమువలన 'నా' యనెడి యహంకారము తగ్గి క్రమేణ నశింపగలదు. అట్టి ఉత్తమాధికారికి 'అహం బ్రహ్మాస్మి' అనెడి మహావాక్యము వినపడినంతనే వాని మోహమంతయు తొలగి పోయి ఆత్మసందర్శనము కలుగును.

మంత్రము 8 : యచ్చింతయసి తద్భవసి । శరీర మాత్మానం మన్య
మానః శరీరాత్మాభవసి । సచ్చిదానందబ్రహ్మామితి । మన్యమానః
బ్రహ్మైవ భవసి ॥

అర్థము :— తలంపు ఎట్లుండునో అట్లే మనిషిమారును. దేహాధ్యాస కల వారు పామరులుగనే యుందురు. లేక, "నేను సత్తుచిత్తానందుడను" యనెడి ధ్యాసకలవాడు, దైవస్వరూపుడుగనే మారును.

వ్యాఖ్య :— 'ఎట్లు తలతువో అట్లే యగుదువు' యనెడి సామెత ప్రకారము "నేను బలవంతుడను" యని సదా తలచువాడు బలవంతుడే యగును. 'నేను

రోగిష్ఠినే' యని తలచువాడు నిజముగా రోగిష్ఠియే యగును. అట్లే 'నేను తపస్విని, నేనే దైవము' యని తలచువాడు నిజముగనే తపస్వియై, దైవసంభూతుడగు చున్నాడు. మనిషియొక్క తలంపులవలననే మనిషియొక్క గుణమును గహింప గలుగుచున్నాము. మానవుడు ఊహా ప్రపంచమందున్నాడు. ప్రతిమనిషికిని ఒక్కొక్క ఊహాప్రపంచమున్నది, ఊహ యద్భుతమైనది. దానికి అద్భుతమగు వేగముగలదు. అది ఘనపదార్థము. ప్రస్తుత జీవితము పూర్వపు చింతనల కను గుణముగానున్న ఫలితము. ఇప్పటి భావములు భవిష్యత్తులో జరుగబోవు వాటి కాధారమగును. సత్యచింతన గలవారు సత్యప్రవర్తనగలిగి, సత్యమునే పలుకు దురు. చిత్తము ననుసరించి వాక్కు, వాక్కు ననుసరించి క్రియ జరుగుచుండును.

విదేశీయులు పవిత్ర భావములకును, భావప్రపంచమునకు ఎక్కువ విలువ నిచ్చుచున్నారు. భావము–భావకళ –ఒకసూటియైన శాస్త్రము (Exact Science). సరియగువిధమున నాలోచించుట నేర్చుకొని, భావలోకమును వదలవలయును. చెడుతలంపులు కలుగుట, తనకు, లోకమునకుకూడ హానికరము. భావలోకమును అపవిత్రము చేయుచున్నాడు. అట్టి చెడుచింతన, దూరముననున్న వారి తలంపు లనుకూడా చెరుచుచున్నవి. ఏలననగా భావము, లేక, ఆలోచన మహావేగముతో పరుగెత్తును. అనేక రోగములకు చెడుతలంపులే కారణము. చెడుభావమునుండియే వ్యాధి ఉత్పన్నమగుచున్నది. సద్భావములు గలవారు ఆరోగ్యానందములు అనుభవించుటయేగాక దూరమున నున్నవారికికూడ ఆనందము, ఆశ, ప్రశాంతము కల్గించెదరు.

దుశ్చింతన కల్గినప్పుడు దానికి వ్యతిరేకమైన మంచి యాలోచనను జ్ఞాపక మునకు తెచ్చుకొనవలయును. అప్పుడు మంచి యోచన చెడుయోచనను తరుమ గలదు. కాని ఇది సామాన్యులకు సాధ్యమైన పనిగాదు. దానికి ఎక్కువ మనో బలము కావలయును. మనోబలము వృద్ధిపొందించుటకు కొంత యాధ్యాత్మిక చింతన మత్యవసరము. సామాన్యుడు చెడుబుద్ధికి త్వరలో లొంగిపోవును. మనో బలముచేత దుర్మార్గ చింతనను పారద్రోలుటయేగాక క్రమేణ నిర్వికల్ప సమాధి దశకుకూడ రాగలడు. అప్పుడే దైవము చేతిలోనున్న పండువలె కన్పించును.

ఒకప్రశాంతమైన స్థలమందుకూర్చుని ఆలోచనా తరంగము లెట్లు పరువిడునో గమనింపనలయును. మనోమర్కటము కొంతవరకు గంతులుపెట్టి తదుపరి ఆలోచన లన్నియు అణగిపోవును. అప్పుడు మనస్సు ప్రశాంతము నొందును. అంతరమున జరుగుచున్న మనశ్చాంచల్యమును బుద్ధి సాక్షిభూతముగ చూచుచుండును. ఏల ననగా మనస్సుచేయు యాలోచనలను తీర్మానించునది బుద్ధి. బుద్ధిని నేను ఎవరు, 'నేను శక్తిని', 'నేను పరుగెత్తుయోచనాతరంగమునుగాదు' 'నేను

పరమాత్మస్వరూపమును' యనెడి ఆలోచనలతో నింపవలయును. వెంటనే మనస్సులో నింతవరకు తాండవమాడిన యోచనలన్నియును వెంటనే నాశమొందును. యోచనాతరంగములు వచ్చునప్పుడు వాటిని బలవంతముగా నాపరాదు. కాని వింతతో వానివేగము, గుణమ్ము, చమత్కారము, గమనింపవలయును, ఇదియే సాధనచేయు విధము. మనస్సు శాంతమొందినపిదప 'ఓం' నుచ్చరించుటగాని, ఒక ఇష్టదైవమును ప్రార్థించుటగాని చేసినయెడల మనస్సునందలి కలత నశించి ప్రశాంతముగ నుండును.

మంత్రము 9. మాంసపిండాత్మకేస్మిన్ స్థూలశరీరేతథా। సూక్ష్మకారణ శరీరయోశ్చ ఆత్మభావం। త్యక్త్వాజీవాత్మ పరమాత్మనో ఐక్యం భావయ। పరాంశాంన్తిం। శాశ్వతమానన్దం చ భజ। ముక్తో భవ భగవ। తదేతత్ జన్మసాఫల్యం॥

అర్థము :— మాంసపు ముద్దయగు భౌతికశరీరముతోగాని, సూక్ష్మ – కారణ శరీరములతోగాని జీవుని ఐక్యము జేయరాదు. ఆత్మను (జీవుని) పరమాత్మయందే కలపవలయును. అప్పుడే శాశ్వతమైన ఆనంద ప్రశాంతములు అనుభవింపబడును. ఓవివేకి! స్వతంత్రుడవుగమ్ము. ఇదియే జీవిత పరమావధి.

వ్యాఖ్య :— ఒకప్రాడు పామువలె కన్పడినట్లు, భౌతిక, సూక్ష్మ కారణ శరీరములు యాత్మవలె కన్పించుచుండును. కాని పై నూడు శరీరములు యాత్మ కానేరవు. ఆత్మ యనగా ప్రతిది తెలుసుకొనునటువంటిది. మార్పుగల ప్రతివస్తువు యొక్క మార్పును తెలుసుకొనునది. ఎంతవరకు ఎవరికి దేహాభిమానముండునో అంతవరకును మోక్షమనునది సంభవింపదు. విముక్తునికి ఈ దేహమొక విసర్జించిన వస్తువువంటిది.

ప్రాపంచిక ధోరణిగల మనుష్యులకు దేహవాసన చాలా లోతుగా పాతుకు పోయివుండును. శరీరమునే తన యాత్మగా భావించెడి సంస్కారము ఒకతప్పు అభిప్రాయమువలన కల్గుచున్నది. పామరుడు తన దేహ సౌఖ్యముకొరకు అనేక విధములైన వస్తువులను చేర్చును. ఎల్లప్పుడు తన శరీరమును అందముగాను, బలవంతముగాను చేయుటకు ప్రయత్నించును. తనకున్న దేహవాసనను ఇంకనూ బలపరచుటకు సిల్కుదుస్తులు, నగనాణెములు, అత్తరు, పన్నీరు, టానిక్కులు మొదలైనవి ఉపయోగించును. అనేక రంధ్రములద్వారా మలమూత్రములను, చీము నెత్తురును కార్చుచు దుర్గంధమును వెదజల్లునట్టి ఈ దేహమును ఎవడు ఆత్మగా భావించునో, వానిని ఆత్మజ్ఞానులమధ్యనుండు గాడిదవలె భావింపవలయును.

కావున ఆత్మను, పరబ్రహ్మతో ఐక్యముచేసి పరమాత్మగా భావించినప్పుడే దేహవాసన, అహంకారము చచ్చును. అలాంటి బ్రహ్మభావమును సదా మనస్సు నందుంచుకొనుటకు చేయు సాధన అతితీవ్రమైనది. కావున విడువకుండగా నెప్పుడును చేయవలయును. పాతవాసనలు, భావములు కడుతీవ్రమైనవి.

మంత్రము 10. ధర్మాధర్మౌ, సుఖదుఃఖేచ సౌమ్య మనసః । సంభవతః ।
నత్వదీయే । త్వంచ నకర్తా నచభోక్తా । త్వమసి తత్వతః స్వతంత్ర ।
అహంకర్తా అహంభోక్తా ఇతిభావం త్యక్త్వా సుఖీభవ ॥

అర్థము :— ఓ సౌమ్యుడా ! కష్టసుఖములు, మంచి చెడ్డలు మనస్సుకు చెందినవిగాని నీకు చెందవు. నీవు కర్తవుగాని, దాని ఫలమనుభవించు వాడవుగాని కాదు. నీవు ఎల్లప్పుడును స్వతంత్రుడవు. 'నేను చేయుచున్నాను. నేనానందించుచున్నాను' యనెడి భావనను వదిలి సుఖపడుము.

వ్యాఖ్య :— ధర్మమనగా సద్గుణము, అధర్మమనగా దుర్గుణము లేక దుర్మార్గము. ఇవి మనోభావనలు. ఇవి సంబంధార్థకమగు పదములు. ఒక దేశమందు ధర్మసమ్మతమగు పదములు మరొకదేశమునకు అధర్మముగా వచ్చును. ఉదాహరణకు, వితంతు వివాహము ఆర్యసమాజులకు ధర్మసమ్మతమైననూ, సనాతనులకు అధర్మముగా పరిగణింపబడవచ్చును. కర్తనియు, అనుభవించు వాడననియెడి భావనలు తప్ప అభిమానమువలన నుద్భవించుచున్నది. గీతలోని మూడవ యధ్యాయమందు 27, 28, శ్లోకములలో శ్రీకృష్ణునిచే ఇట్లు చెప్పబడెను. 'ఆన్ని కర్మలను స్వబుద్ధి ననుసరించి చేయబడును. జీవుడు తన్నావరించియుండు యహంకారముద్వారా 'నేను కర్తను' యని తలచుచున్నాడు. కాని త్రిగుణములను, వాటి స్వభావసిద్ధమగు కర్మలను ఎవడు గుర్తెరుగు చున్నాడో అతడు వాటి వలన చలన మొందడు. 'ధర్మము' యనెడి చింతనకూడ ఇతర చింతనలవలె ఆవేశముగలదనియే వేదాంతము భావించుచున్నది. మోక్షము నాశించువాడు సకల విధములైన ఆవేశముల నణచుటకంటె వేరుమార్గములేదు. నారదుడు శుకుని వదలివెళ్లునప్పుడు ఇట్లు నుడివెను, " సత్యాసత్యములవలెనే, ధర్మాధర్మములను కూడ త్యజింపుము. ఇవి త్యజించిన పిదప ఎట్టివానివలన వీటిని త్యాగముచేయ గలిగితివో, దానినికూడ త్యజింపుము. మనస్సునణచి చలనరాహిత్యము గావించి ధర్మమును త్యజింపుము. దుశ్చింతన బుద్ధియందు జొరకుండునట్లు గావించి అధర్మమును త్యజింపుము. సత్యాసత్యములను జ్ఞానమనెడి ఖడ్గమునకు బలి వేయుము. ఏ జ్ఞానమువలన వాటిని త్యాగము చేయగలిగితివో ఆ జ్ఞానమునుకూడ పరమాత్మను తెలుసుకొని త్యాగము చేయుము " యని పలికెను. పరమాత్మ

యందు మంచి, చెడు, విధి, ధర్మము మొదలగువాటికి తావులేదు. అయిననూ ప్రపంచయాత్ర చేయునప్పుడు, నిత్యజీవనమందు రెండు విధములగు ధర్మములు గలవు :— సకామధర్మము, నిష్కామధర్మము. సకామకర్మ మానవుని మరల సంసారములోనికి తెచ్చును. కాని, నిష్కామకర్మ మోక్షప్రాప్తిని కలిగించును. సకామధర్మమువలన మోహము, కోరికలు ఉద్భవించును. జ్ఞానోదయము యొక్క అంతిమదశయందు నిష్కామ ధర్మమునుకూడ విడువవలయును.

మంత్రము 11 : హృదయస్య గ్రంథిత్రయం యదాభిద్యతే, తదామర్త్యో శాశ్వతమానందం నిత్యాం శాన్తిం ప్రకృష్టమాత్మజ్ఞానం ఊర్జిత మమరత్వం చప్రాప్నోతి ॥

అర్థము :— హృదయమునంటుకొనియున్న త్రిగుణములనెడు పాశములను త్రెంచిన వెంటనే మానవుడు శాశ్వత బ్రహ్మమును పొందును. విజ్ఞానవంతుడై ఆత్మసందర్శనముచే చిరంజీవి యగుచున్నాడు.

వ్యాఖ్య :— 'హృదయగ్రంథి' యనగా హృదయ బంధనము. కోరికలకు హేతువు అవిద్య, అజ్ఞానము, అట్టి సంకెళ్ళు ఎవనగా—కామము, అవిద్య, కర్మ. తన స్వస్వరూపమును మరచి శరీరమే తానుగా భావించెడి మానవునియందు కోరికలు మెల్లిగా జొరబడును. వాంఛలు తీర్చుటకు కర్మ చేయవలయును. "ఎవడు హృదయ గ్రంథులను త్రుంచగలుగునో వాని కర్మలన్నియు నశించును. శంకలన్నియు తీరును" యని ముండకోపనిషత్తులో రెండుమొదలు ఎనిమిది శ్లోకముల వరకును చెప్పబడియున్నది.

పట్టుపురుగు తనచుట్టునున్న దారమందు చిక్కుకున్నట్లు మానవుడు కోరికలవలన చిక్కుపడును. సంసారి "నేను చేయుచున్నాను, ఇది నా ఇల్లు, నా ఆస్తి, నేను ఫలానా" యని భావించుచున్నాడు. దీనివలన అనేక కాంక్షలకు లోనై "నేను, నాది" యనెడి యహంకారము వృద్ధిపొందుచున్నది. కావున బ్రహ్మ విచారణతోను, ఆత్మ విచారణతోను అన్ని బంధనలను తొలగించుకొన వలయును.

ఆత్మ ఎప్పుడును "అసంసారి", సంసార చిహ్నములైన ఆకలి, దప్పి, దుఃఖము, భ్రమ మొదలైనవి ఆత్మకు చెందవు. దానిస్వభావము పవిత్రత, వివేకము, స్వతంత్రము. బ్రహ్మకారవృత్తితో ధ్యానించి వెంటనే త్రిగుణ బంధనము నుంచి విముక్తి కలుగును. వెంటనే పరిపూర్ణముగా స్వతంత్రము కల్గును.

మంత్రము 12. **ఆత్మవిద్యో** జీవన్ముక్తఃస సర్వావస్తాసుశాన్తిః । ససర్వ
థానిస్పృహాఃి సర్వత్రాఽనాసక్తఃస శిశురివ సంచరతి। దేహానిర్ధా
తాహంభావస్య తాదృశస్యకుత ఆసక్తిరనా సక్తిర్వా॥

అర్థము :— సర్వావస్థలయందును జీవన్ముక్తుడు ప్రశాంతముగనుండును. అతడు పూర్తిగా ఇచ్ఛారహితుడు. అత డెల్లప్పుడును ఒక శిశువువలె తిరుగు చుండును. 'నా' యనెడి 'అహం' నశించినపిమ్మట ద్వేషము ఎక్కడిది ?

వ్యాఖ్య :— జీవన్ముక్తుడు ఎల్లప్పుడును ఒకేవిధమైన సమభావన కలిగి యుండును. జీవన్ముక్తుని తెలుసుకొనుట కిది యొక ముఖ్యమైన చిహ్నము. అత నిలో స్వరూపాసన యుండును. రాజసతామస గుణములు పూర్తిగ నశింపబడి యుండును. రాజసగుణమే అనురాగబంధము కల్గించునది. రాజసమేలేని వానికి అనురాగ మెట్లుండగలదు ? 'నా' యనెడి యహమును పూర్తిగా నశింపజేసి తన స్వస్వరూపమందే యానందించుచుండును. స్వయం సమృద్ధిగల్గి, సంపూర్ణుడై, మితిలేని దైన తన అంతరాత్మయందే మునిగియుండును. ఇట్టి దశయందు కోరిక లెట్లుండగలవు ? బాహ్యాంధ్రియ విషయము లన్నింటిని జయించిన వాడగు చున్నాడు.

శాశ్వత ఆత్మానందమందుండు మునీశ్వరుడు ఇటు సంఘమువైపుగాని అటు అరణ్యమువైపుగాని పరుగిడడు. సంఘములో నుండిననూ, వంటరిగానున్ననూ ఎట్టి భేదమును, చలనమును కలుగదు. ఎక్కడైననూ, ఎట్టి పరిస్థితులలోను ఆనందముతో నుండును. అతడు తన యానందముకొరకు బహిర్విషయములపై నాధారపడ నవసరములేదు. ఆత డెల్లప్పుడు, జ్ఞానామృతపానము చేయుటచేత ఇది 'నాది నేను' అనెడి విషయము లతనిని బాధింపవు. ఇతర ప్రతి విషయము కూడ తన యాత్మవలె చూడగల్గుటవలన అతడిప్పు డింత ప్రశాంతముగాను, నిశ్శ బ్దముగానుండ గల్గుచున్నాడు. అతని నిప్పుడెట్టి యలజడిగాని, సుఖదుఃఖములుగాని, ఇష్టానిష్టములుగాని, ఏకాగ్రతగాని ఎట్టి మార్పును కల్గింపజాలవు. జనకమహారాజు వలె రాజ్యము చేయుచున్ననూ సన్యాసివలె బికారిగా వీధులందు యాచనచేయు చున్ననూ ఒకే భావముకల్గియుండును. ఏది వచ్చిననూ, తృప్తితో ననుభవించును.

మంత్రము 13. **జీవన్ముక్తఃవీతాసక్తిఃి ఉత్సేకరహితఃి** । నిస్స్పృహోనిరా
శంసఃి । సర్వబంధముక్తఃి । సర్వసంగరహితఃి । ప్రమోదతే ॥

అర్థము :— జీవన్ముక్తునికి అనురాగముగాని, గర్వముగాని, వాంఛగాని, ఆశగాని యుండదు. ప్రతిబంధననుండియు విముక్తినొంది సంతోషముతో తిరుగు చుండును.

వ్యాఖ్య :— కాంతాకనకములకు ఆశపడకుండా, బంగారమును, మట్టి పెల్లలను ఏకవిధముగా భావించుచూ, వాటి సాంగత్యమువలన చలన రహితుడై, త్రిగుణములగు హృదయగ్రంథులనుకూడ త్రెంచివైచిన ముని ఎల్లప్పుడును ఆనందముతో సంచరించును. ఎవడు వివేకవంతుడై, ఇంద్రియ నిగ్రహముకల్గి తన యాత్మయందే తృప్తి నొందుచూ, ప్రతి విషయమును ఆధ్యాత్మిక దృష్టితో చూచువానికి, కష్టముగాని, ఆతురతగాని, కల్గదు. వాంఛారహితుడై, తన యాత్మ నందే సంతసమొందెడి జీవన్ముక్తుని మానసిక స్థితి ఏ భాషచే వర్ణింపతరము ? సమస్తమును విడనాడి, దేనియందు ననురాగములేక, సకల సంకల్పములను నశింపజేసి ఉత్కృష్ట ప్రశాంత మనస్కుని నెవరితో పోల్చగలము ?

జీవన్ముక్తుడు నిర్భయముతో తన ఇచ్ఛానుసారము తిరుగుచుండును. అత నికి బంధుమిత్రులుగాని, ఇష్టాయిష్టులుగాని లేరు. ప్రపంచ విషయముల వలన సంతసముగాని, అవి లేనిచో విషాదముగాని యుండదు. తన ఇంద్రియము లెల్ల వేళలయందును మంచి అదుపునందుండును. నిందాస్తుతుల కత డతీతుడు. ప్రతి చోటను పూజింపబడును. సుఖదుఃఖములయందు సమాన చిత్తుడుగ నున్నాడు.

ఒక ముని ప్రపంచ ధోరణియందున్నట్లగుపడిననూ, పామరులవలె నిజముగ నతడు దేనియందును అనురాగముకలిగి యుండడు. సంతోషముతో నున్నట్లున్ననూ, నిజముగా సంతోషము, విచారముగాని నొందడు. అవ్విధమైన మానసిక తత్వము తనతోటి మునీశ్వరునికేగాని మరెవ్వరికిని యర్థముగాదు.

మంత్రము 14 : యోగసాధనస్య సంస్కారా అనువర్తంతే । కాలేచ ఫలవంతో భవన్తి । తస్మాన్మా శుచః । ప్రత్యహం సాధన వ్యగ్రోభవ ॥

అర్థము :— సాధన, శిక్షణల ఫలితము ఎన్నటికని నశింపదు. తగు సమ యమునకు ఫలిత మిచ్చును. అందువలన నిర్విచారముతో ప్రతిదినమును సాధన చేయవలయును.

వ్యాఖ్య :— ఎవరుచేయు కర్మయొక్క భావము వారి అంతఃకరణయం దతికి యుండును. అర్జునుడు భగవద్గీతయందు శ్రీకృష్ణునిట్లు ప్రశ్నించెను. "కృష్ణా ! యోగి తన యోగమందు మనస్సు లగ్నము చేయలేక భగ్నముచెంద నప్పుడు అతడు రెండిట చెడిన రేవడిచందమున నశింపక యుండునా," వానిగతి ఏమగును ? రౌరవాది నరకప్రాప్తి కాదా యనెను." దానికి శ్రీకృష్ణుడు

"ఓపార్థా! అలాంటివానికి ప్రస్తుతపు జన్మయందుగాని, ఉత్తరజన్మయందుగాని ఎప్పటికిని నాశము కల్గదు! యోగాభ్యాసమొనర్చి, కొలదికాలము యా నిష్ఠ కల్గిన పిదప యోగమునుండి దిగజారిననూ అతడు మానవలోకమున ఉత్తమ కులమం దుత్తముడుగా జన్మించును, లేదా, యోగుల వంశమం దుద్భవించునేగాని నాశము మాత్ర మెప్పటికిని యుండదు. ఉత్తమజన్మమెత్తుట లోకమందతి కష్టతరమైనది. పూర్వజన్మమం దెంతవరకు యోగముచేసి జారిపోయెనో. అటునుండియే మొదలిడి ఉన్నతస్థానమునకు చేరగలడు" యని చెప్పెను.

ఋషి, వామదేవుడు, తన తల్లిగర్భమందుండు సమయమున నిట్లు పలికె నట. "నేను పారిపోవుదునేమోయని ఇనప ఇళ్ళవంటి దేహము లనేకములు నన్ను కట్టి బంధించెను. గాని బంధించినపక్షి గూటిక్రింద సొరంగము తొలిచి దానినుండి బైటకు పారిపోయినట్లు నేనే నా యాత్మ జ్ఞానముచే బంధనలన్నింటిని తొలగించు కొని బైటపడగల్గితిని." వామదేవమహర్షి తన పూర్వజన్మమందు గొప్ప తప మాచ రించెను గాని కొన్ని యాటంకములవలన, ప్రతి బంధనలవలననూ ఆత్మ సందర్శ నము పొందలేక పోయెను. పవిత్రత, తపస్సు కొన్ని జన్మములువరకు పట్టెను. విజ్ఞానము జన్మజన్మకు వృద్ధిచెందుచుండుటవలన తన తల్లి గర్భమునుండి అట్లు పలుకగల్గెను. జన్మాంతర తపఃఫలము పండినందువలన ఈతూరి తల్లిగర్భము నుండి భూమిపై పుట్టకముందే వామదేవునకు ఆత్మ సాక్షాత్కారము గల్గెను.

హరి ఓం తత్సత్

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

జ్యోతిర్బిందు ఉపనిషత్తు

శాంతిమంత్రము

ఓం ఆప్యాయంతు మమాంగాని। వాక్ప్రాణచక్షుఃశ్రోత్రమథో।
బల మింద్రియాణిచ సర్వాణి సర్వమ్ బ్రహ్మోపనిషదం మాఽహం।
బ్రహ్మనిరాకుర్యామ్ మామాబ్రహ్మ నిరాకరో దనిరాకరణమస్త్వ
నిరాకరణంమే అస్తు। తదాత్మని నిరతే య ఉపనిషత్సు ధర్మాస్తే మయి
సన్తు తే మయిసన్తు ॥

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

అర్థము :— నా అవయవములు, వాక్కు, ప్రాణి, నేత్రములు, చెవులు, బలము, ఇంద్రియములు మొదలైనవి పుష్టిగా నుండుగాక!

ప్రతియొక్కటి ఉపనిషత్తులోని పరబ్రహ్మమే యగును. నేను బ్రహ్మలే డనెడి నాస్తికుడను కాకుందునుగాక. పరబ్రహ్మ నన్ను నిరాకరింపకుండుగాక!

ఎచ్చటను నాస్తికవాద ముండకుండుగాక! పరబ్రహ్మచే తిరస్కరింపబడ కుండును గాక!

ఉపనిషత్తులయందు వివరింపబడిన సద్గుణములన్నియును నాయందుండు గాక! ఆత్మకు ఆనందవికాస మొనర్చుగాక! అవి నాయందంకితమై పోవుగాక!

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

మంత్రము 1 : స్వయంజ్యోతిర్బ్రహ్మ నిరంజనం భేదరహితం కాలదేశాఽప
రిచ్ఛిన్నం కారణరహితం । తస్యనాశో నవిద్యతే ననామరూపే,
నోచ్చత్వనీచత్వే,తచ్చిదాకాశఃసర్వవ్యాపీచాఅవాఙ్మానసగోచరః॥

అర్థము :— స్వయం ప్రకాశుడగు బ్రహ్మము మలిన రహితుడు అభేదుడు, కాలాతీతుడు, అంతరహితుడు, కారణరహితుడు కూడాను. నామరూపములు లేని వాడు, హెచ్చుతగ్గులు లేనివాడు. నాశరహితుడు, చిదాకారుడు, సర్వాంతర్యామి, మనోవాక్కులకు అతీతుడు.

వ్యాఖ్య :— 'స్వయం జ్యోతి' యనగా తనంతట తనే ప్రకాశించుగుణము గలది. "నిరంజను" డనగా మలినములేనిది. సర్వత్ర పరిశుద్ధుడు. దేశకాల భేదములు మనోనిర్మితములు. బ్రహ్మము ఏకాకారుడు. ప్రతిదానికి తనే కారకుడు గావున నీతడు 'పరమ కారకుడు'. కారణముగల ప్రతిదియు రెండవ దానికి కారణముకాగలదు. బ్రహ్మము ఏ కారణమువలనను కలుగనిది కావున నాశ రహితుడు. అతడు స్వయంభువు. పదార్థముయొక్క నామరూపములు, హెచ్చు తగ్గులు మనోనిర్మితములు. అవి సంబంధార్థకమైన పదములు. గొప్పవాడు కొద్ది వాడు కావచ్చును, కొద్దివాడు గొప్పవాడు కావచ్చును.

'చిదాకార మ'నగా జ్ఞానస్వరూపము. బ్రహ్మ ప్రతిదానియొక్క అంతర్యామి గావున, నతడు విభుడు, వ్యాపకుడు, సర్వాంతర్యామికూడాను. ఆద్యంతములు గల మనస్సు ఆదియంతము లేనివానిని గ్రహింపలేదు. భాషకుకూడ ఆద్యంత ములు కావున అవాఙ్మానస గోచరుడగు బ్రహ్మను వర్ణింపలేవు. కాని వివేకము, వైరాగ్యము షడ్సంపత్తు, ముముక్షుత్వము మొదలైన వాటిచేతను, పవిత్రత, సూక్ష్మగ్రాహిత్యము, ఏకాగ్రతవలనను బ్రహ్మమును తెలుసుకొనవచ్చును. శ్రుతులు, ఉపనిషత్తులయందు చెప్పబడిన మహావాక్యములు, 'అహంబ్రహ్మఽస్మి'

'తత్వమసి' మొదలైన మహావాక్యముల సాధనవలనకూడ అతనిని కనుగొన వచ్చును.

మంత్రము 2: ఏకంబ్రహ్మ సర్వస్మిన్ వస్తున్యన్తర్హితం । తచ్చ సర్వ వ్యాపి । తచ్చసర్వత్ర జీవతత్త్వముచ్యతే । తత్సర్వస్మిన్ జాగర్తి తదేవ సర్వస్యాత్మా । తస్యోపమానం నవిద్యతే ॥

అర్థము :— ఏకైక పరమాత్మయే అన్నిటిలోను దాగియున్నది. అతడే అందరికి అంతర్యామి, అన్నిటికి జీవనాధారుడు. అన్నిటియొక్క జీవాత్మయు నతడే. అతనికి సమాన మెద్దియులేదు.

వ్యాఖ్య :— వ్యాపకుడు, విభువు, సర్వగతుడు, మొదలైనవి పర్యాయ పదములు. అవన్నియు సర్వవ్యాపితుడనే యర్థము నిచ్చును. అన్నింటికి నంత రాత్మయై యుండున దెంత సూక్ష్ముగా నుండవలయును ? రూపగుణ రహితుడై, సర్వవ్యాప్తియై యుండవలయునుగదా! కర్రలో నిప్పు దాగినట్లున్నా, గర్భమందు పిండము దాగినట్లున్నా, విద్యుచ్ఛక్తి తీగెలలో నిమిడియున్నట్లును, నూనె నువ్వులలోను, అత్తరు పూవులలోను దాగియున్నట్లు దైవాంశము ప్రతిదాని హృదయమందును నిండియున్నది. సూర్యుడు మేఘముల చాటునను, వెన్న పాల యందును ఎట్లు మరుగుపడి యున్నవో అట్లే పరమేశ్వరుడు అంతఃకరణమందు మరుగుపడి యుండును.

ప్రతివాని హృదయము వికసింపని తామరపువ్వువలె తలక్రిందుగా వ్రేలాడు చుండును. దానిపైన నొక రంధ్రముండును. అదియే అన్నింటికిని ఉచ్చస్థానము. చిత్తశుద్ధి కలిగినవానికి క్రిందకు వ్రేలాడియున్న హృదయము ఊర్ధ్వ ముఖమున పైకి తిరుగును.

జాగ్రదవస్థయందు (మెళుకువతో నుండగా) జీవము నేత్రములయందుం డును. స్వప్నావస్థయందు గొంతులోనున్న "సూక్ష్మనాడి" లేక "హితనాడి" యందు జీవముండును. గాఢనిద్ర, లేక, సుషుప్తియందు జీవుడు హృదయమం దుండును. ధ్యానసమయమందు తురీయావస్థలో కిరీటమువలె శిరస్సుపైన నుండును. పరమాత్మ ప్రాణవాయువుతో పోల్చబడి యున్నది. ప్రాణవాయువు సర్వవ్యాపియేకాక అది లేనిది ఏదియు జీవింప జాలదు. అందువలన పరమాత్మకు పోల్చబడియున్నది. అయినను, అది నిజమైన పోలికగానేరదు. ఎందువలననగా పరమాత్మలేనిది ప్రాణవాయువుకూడ నుండజాలనప్పుడు ప్రాణవాయువుతో నెట్లు పోల్చబడగలదు ? కేవలము దైవముయొక్క సర్వవ్యాపితగుణము సాధకులు

గ్రహించుట కొరకు ఉపమానముగా పోల్చబడి యున్నది. బ్రహ్మను బ్రహ్మము తోనే పోల్చవలసి యున్నది. అతనికి సమానమేదియును కాజాలదు, కనుక "ఏవం ఇవ అద్వైతబ్రహ్మ" అని చెప్పబడుచున్నది. అన్నియు తనే అయినప్పుడు పోల్చుటకు రెండవదేది ? కావున పరమేశ్వరునికి అద్వైతుడని బిరుదు.

మంత్రము 3. సప్తకోటి మంత్రాణాంమధ్యే అహంబ్రహ్మాస్మీత్యయం మంత్రశ్రేష్టః । మంత్రమేన మావర్తయన్ ధ్యాయన్ సద్యో మోక్షమాప్నోతి । నాతస్వల్పోఽపి సంశయుః ॥

అర్థము :— గొప్పమంత్రములు ఏడుకోట్లు గలవు. వాటి నన్నింటిలోకి 'అహంబ్రహ్మాస్మి' యనెడి మంత్రముత్కృష్ట మయినది. ఈ మంత్రము నెల్లప్పుడు నుచ్చరించుచు, దానితో జపము, ధ్యానము, చేయువారికి విముక్తి దొరుకును. ఇందులో ఎట్టి సందియములేదు.

వ్యాఖ్య :—'అహంబ్రహ్మాస్మి' యనెడి మంత్రమన్నింటికన్న శక్తిమంతము. అది తారకమంత్రము. సంసార సాగరము నీదుటకు ఈ మంత్రము నావ వలె నుండును. జ్ఞానయోగము, వేదాంతసాధనచేయువారు. తమ యాత్మను తెలుసు కొనుటయే పరమావధి. సాధకుడు తన యాత్మ నుద్దేశించి ఈ మంత్రమును పఠింపవలయును. యజుర్వేదములోని బృహదారణ్య ఉపనిషత్తునందు ఈ మహా వాక్యము నుడువబడియున్నది. ఈ మంత్రముయొక్క భావముమీద తపస్సుచేసిన వారికి బ్రహ్మాకారవృత్తి కలుగును. పరమాత్మనుండి జీవాత్మను ఏ ఘోర అజ్ఞా నము విడదీసినదో, దానిని ఈ మంత్రము తొలగింపగలదు. అజ్ఞాన మనెడి తెర తొలగి పోవగనే పరబ్రహ్మము తన నిజస్వరూపములో ప్రజ్వరిల్లు చుండును. బ్రహ్మాకారవృత్తి యనేదికూడా ఒక జ్ఞానము. పరమాత్మ తేజస్సుముందు ఈ జ్ఞానముకూడా నశించును. కావున 'అహంబ్రహ్మాస్మి' అనెడి మహావాక్యము మంచి తీక్షణమైన తుపాకిగుండు. ఆత్మను, మనస్సునుకూడా నశింపజేసి పరమాత్మలో ఐక్యముచేయును.

'అహంబ్రహ్మాస్మి' అనెడి మంత్రమువలన సర్వరోగములు, బుద్ధి, ద్వందగుణ ములవలన గల్గు బాధలు, చిత్తచాపల్యపాశములు, పాపములు, అజ్ఞానమువలన జేయు కర్మఫలములు అన్నియు దహింపబడును. ఈ నగ్నసత్యము తేజోబిందు ఉపనిషత్తు యందు చెప్పబడియున్నది. అజరత్వము (వృద్ధాప్యము) పోగొట్టి అమరత్వము (చిరంజీ వియ్వము) నిచ్చును. 'నేనే బ్రహ్మ' మనెడి వాక్యము కొండల వంటి అజ్ఞానమును పిండి చేయును. 'నేను బ్రహ్మము' యనెడి చక్రము అత్మేతర

మైన వాటి నన్నింటిని నశింపజేయును. అది విముక్తి నిచ్చి ముముక్షుత్వజ్ఞాన మును వృద్ధిపొందించి శాశ్వత బ్రహ్మానందము కలుగజేయును.

మంత్రము 4 : వైరాగ్యం త్రివిధం, మందం, తీవ్రం, తీవ్రతరమితి ।
మందవైరాగ్యేణ నాలం కశ్చనాఽత్మ దర్శనాయ ॥

అర్థము :— వైరాగ్యము మూడు విధములు, 1 మందబుద్ధితోకూడినది, 2. తీవ్రమయినది, 3. అతితీవ్రమైనది (తీవ్రతర) మందమైన వైరాగ్యము ముముక్షుత్వము పొందుటకు పనికిరాదు.

వ్యాఖ్య:— రాగమునకు వ్యతిరేకము వైరాగ్యము. దేనియందును మమతలేకుండ నుండుట, బహిర్విషయముల యందును, ఇంద్రియ భోగముల యందును ఆసక్తిలేకుండ నుండుట. వైరాగ్యము మనస్సులోని అహమును కరిగించుచుండును. మనస్సున అంతర్ముఖమువైపు లాగికొని పోవును. సాధకుని కుండవలసిన ముఖ్యచిహ్నము ఇదియే. దీనిద్వారానే నిర్వికల్ప సమాధియందు ప్రవేశించుటకు అర్హత కలుగును. వివేకమువలన కలిగెడు వైరాగ్యము క్రమముగాను, శాశ్వతముగా నుండగలదు. సంసారమందు కలిగెడు అనేక దుఃఖములు, జనన మరణములవలన కల్గెడి కష్టనష్టములు వ్యాధులు, ద్వేషము మొదలైన విషయమును గురించి తీవ్రముగ నాలోచించినచో మానవుని ఆశాశ్వత స్వభావమును కూడ విచారించినచో వైరాగ్యము కుదరక తప్పదు. అట్టి చింతన ప్రాపంచిక విషయములందు నిర్మోహము కల్గించి వైరాగ్యము కల్గించును.

వైరాగ్య 'శతకము'ను ఆధ్యాపించుట, సాధుసజ్జనుల సాంగత్యముకూడ వైరాగ్యమును బలపరుచగలదు. ప్రసూతివైరాగ్యము, శ్మశాన వైరాగ్యము, మొదలగునవి ముముక్షుత్వము పొందుటకు తోడ్పడజాలవు. ఏలనన ఏ మాత్రము సందు చిక్కినను మనస్సు ఆ దృశ్యముపైనుండి ప్రాపంచిక విషయముల మీది కురుకును. "మేము పన్నెండేళ్ళనుండియు తపస్సు చేయుచున్నాము, మేము నిజమైన ముముక్షుత్వమును పొందలేదని కొందరు సాధకులు ఫిర్యాదు చేయుదురు. కాని ఈస్థితి నిజముగా తగినంత తీవ్రవైరాగ్యము లేక పోవుటవలన కలుగును. తపస్సు చేయునప్పుడుకూడ మనస్సు ప్రాపంచిక విషయములపై లగ్నమయి యుండుటయే దానికి కారణము. తీవ్రమైన వైరాగ్యమే సాధకునికి ఆత్మసందర్శనము కలిగించును.

మంత్రము 5 : సత్త్వేన పరిపూర్ణే మనసి । ఇతర దగుణద్వయం స్వయం నశ్యతి । మనశ్చలఘిమాన మాప్తం నివాతస్థప్రదీప ఇవనిశ్చలమ్ భవతి ॥

అర్థము :— మనస్సును సత్వముచే నింపిన యెడల ఇతర రెండుగుణములు వాటంతటఅవియే నశించిపోవును. అప్పుడు మనస్సు సూక్ష్మబుద్ధికలిగినిదానముగా, గాలిలేనిచోట దీపము వెలుగునట్లు ప్రకాశించును.

వ్యాఖ్య :— త్రిగుణములలో ఏ ఒక గుణముచే మనస్సు నిండియుండునో అప్పుడు ఇతర రెండు గుణములు తమంతనే జారిపోగలవు. సత్త్వము అంతఃకరణమందు వృద్ధిపొందిన యెడల, రాజసతామసము లణచబడును. రాజస మెక్కువగా నున్నప్పుడు సత్వము మనస్సులో ఒకమూలబడి యుండును. అట్లే తమస్సు వృద్ధిగా నున్నచో సత్వరాజసములను తొక్కిపెట్టును.

సత్వగుణ మధికముగా నున్నవానికి దైవీసంపత్తియగు దివ్యగుణములు కలిగియుండును. అనగా సత్యము ప్రశాంతము, దైవభక్తి, ఐకమత్యము, సానురస్యము, ధైర్యము, దయ, మోక్షాభిలాష మొదలగునవి గల్గి సంతోషముతో నుండును. రాజసమువృద్ధి పొందినపుడు మూడు విధములగు వాసన లుద్భవించును. లోకవాసన (కీర్తిప్రతిష్ఠలయం దాసక్తి); దేహవాసన (శరీరమందభిమానము); శాస్త్రవాసన (పుస్తకములందభిలాష), మరియు దురాశ, అలజడి, మనస్థిమితము లేకుంట మొదలగునవికూడ కల్గియుండును. తామసమధికముగనున్నప్పుడు ఆసురసంపత్తి కల్గును. అనగా రాక్షస కృత్యములు, గర్వము, మోసము, కఠినము, అశ్రద్ధ, నిద్ర, అపోహలు, కపటము మొదలగునవి కలుగును.

వాసనలు రెండు విధములు, 1. శుభ, 2. అశుభ. శుభవాసన లేవనగా మంచిపనులు చేయుటయం దాసక్తి, జపతపములు చేయుట, నీతినియమములతో నుండుట మొదలగునవి. అశుభ, లేక, మాలిన్య వాసనలనగా, వ్యభిచారము, ద్రాగుడు, సినిమా మొదలగు వాటికి తిరుగుట, ఇతరులను హింసించుట, మొదలగునవి. శుభవాసనలను వృద్ధిపరచి అశుభవాసనలను వృద్ధిపరుపవలయును. చివరకు శుభవాసనలనుకూడ వదలవలయును. వాసన యనగా వక్రమైన కోరిక. ఇంద్రియ భోగములచేత యవి యభివృద్ధి చెందును. చిత్తమందు కపట సంస్కార రూపముతో నుండును. అది చిత్తముయొక్క వక్రస్థితి. మనస్సుయొక్క నిజస్వరూపము సత్వము. పుట్టుకతో సత్వము వచ్చునుకాని రాజసతామసములు మధ్యలో కలియును. పరిశుద్ధత, కామము, దమము, జపతపములవలన వాటిని నిర్మూలింపవచ్చును. దైవీసంపత్తిని పెంపొందించుటవలన రాజసతామస గుణములు నాశమొందును. అప్పుడే మనస్సు సూక్ష్మబుద్ధిగలిగి, మలినరహితమై పరిశుభ్రముగ ఏకాగ్రతతో నుండును. క్రమేణ మనస్సు కరిగిపోయి పరమాత్మయందు లీనము కాగలదు. పాలలోపాలు, నూనెలో నూనె కలియునట్లు పరమాత్మలో జీవాత్మ కలియును. ఇదియే నిర్వికల్ప సమాధి యనునది.

మంత్రము 6 : మనఏవ మనుష్యాణాం । బంధమోక్షయోఃహేతుః । రజస్తమోభ్యామభిభూతం । మనఃబంధాయ కల్పతే । సత్వ సమృద్ధం మనః మోక్షాయ కల్పతే ॥

అర్థము :— మోక్షప్రాప్తికిని, బంధనకును మనస్సే ముఖ్యకారణము. రాజసతామస గుణములచేత కళంక మొనర్పబడిన మనస్సు బంధనలో చిక్కు బడి యుండును. కాని సాత్విక భరితమైన మనస్సు మోక్షప్రాప్తికి హేతువగును.

వ్యాఖ్య :— మనస్సు విస్తరించి నప్పుడే సంకల్పములు గల్గును. సంకల్పము తన విభేదశక్తిచేత వేర్వేరు విధముగ విశ్వమును సృష్టించుచున్నది. కావున బాహ్యవిషయములైన ఇంద్రియ భోగములపైన ప్రసరించు నాలోచనలు బంధించుచున్నవి. అట్టి ఆలోచనలను నిరోధించుటవలననూ, నిర్మూలించుట వలనను విముక్తి గల్గును. మనస్సు, లేక, చిత్తము దేహముపై అనురాగమును ప్రప్రథమమున సృష్టించుచున్నది. తద్వారా ఇంద్రియ విషయములపైన అనురాగము కల్గించి మానవుని బంధించుచున్నది. రాజస గుణము అనురాగమును కల్గించుచున్నది. సత్వగుణము మనస్సును విచక్షణాశక్తిచే నింపి, విరాగమును, త్యాగబుద్ధిని యిచ్చుచున్నది. రాజసిక చిత్తమే "నేను, నాది," యనెడు అహమును పుట్టించి, వ్యక్తివ్యక్తికి మధ్య భేదమును కల్గించుచూ, జాతిమత భేదములను, రంగు, సాంప్రదాయ భేదములను పుట్టించుచున్నది. ఇట్లు మాయాభ్రమవలన కల్గిన చిత్తసంకల్పమనెడి విషపుచెట్టు పెరిగిపెరిగి ప్రపంచమునందున్న అనేక విషయవాంఛలను పెంచును.

సత్వగుణము వృద్ధిలో నున్నప్పుడు ఈ మనస్సే ఇంద్రియ విషయములపైన విరక్తి, అసహ్యముపుట్టించి, వైరాగ్యముచే నిండి మోక్షప్రాప్తి కల్గించును. కావున నీచమనస్సును గొప్ప మనస్సుచే మార్చవలయును, నీచమనస్సు అశుద్ధమైనది. రాజసతామసములతో నిండియున్నది. గొప్ప మనస్సు శుద్ధమైనదిగావున సత్త్వముతో నిండియున్నది. అనురాగమును త్యజించుట విషయాలోచనల నరికట్టుట నీమ మనస్సును నిర్మూలించును. ఇంద్రియాలోచనలను వృద్ధిపొందించు నీచ మనస్సే ఆత్మకు శత్రువు. కావున నిర్దాక్షిణ్యముగా ఈ చిత్తమును నశింపజేయ వలయును. రాజసగుణమును నిర్మూలించినచో నీచమనస్సు నశించును. అప్పుడు మోక్షము, లేక, విముక్తి త్వరలో లభించును.

మంత్రము 7 : యథా తక్రాన్న వనీత మానీయతే మంథనేన తథాపంచ కోశేభ్యః । దీర్ఘసమాధినా ప్రమథ్య ఆత్మా పృథగానేతవ్యః ॥

అర్థము :— పాలను చిలికి, వెన్ననెట్లు తీయుచున్నామో, అట్లే పంచ కోశములను తరచి తరచి ఆత్మను కనగొనవలయును.

వ్యాఖ్య :— అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనంద మయ కోశములనెడివి పంచకోశములు. ఇవియే యాత్మను కప్పిపెట్టుచున్నవి. 'నిదిధ్యాస' మనగా తపస్సు. చిలుకుటవలన పాలయందుండు వెన్న బయట పడునట్లు తపస్సువలన నాత్మ బయటకు కన్పించును. ఎడతెగని గాఢతపస్సు చేయవలయును. దీపముకు పోయు నూనెవలె ఎల్లప్పుడును, తపము చేయవల యును. ప్రథమమున పాతవాసనలయొక్క ప్రతిభచేత రాజస తామస గుణములు తపోభంగము కల్గించును.

అయిననూ సాధకుడు మనస్సు కడు జాగరూకతతో కనిపెట్టుచుండవల యును. క్రొత్తగా సాధన చేయువాడు సదా భగవంతుని నామము ధ్యానము జేయుచుండవలయును. దీనివలన ఇతర విషయములపై మనస్సు పోకుండ అరి కట్టగలము. మనస్సు ఎప్పుడు అంతర్ముఖముగా తిప్పగలిగిన నప్పుడు ఒకే భావ ముతో తపస్సు చేయవలయును. అప్పుడు తపస్సు చేయుచుంటిమని స్వగతమున తృప్తిగా కన్పించిననూ, మనస్సు మాత్రము క్షణములో మోసముచేసి ఏ కారణ శరీరములోనికో జారిపోవును. అప్పుడు నిద్రమత్తు ఆవరించును. మనస్సును అతి జాగ్రత్తతో గమనించుచుండవలయును. మనస్సులోని నొక భాగము తపస్సు చేయుచుండగా, మరొక భాగము ప్రణాళికలు వేయుచు, గాలిలో మేడలు గట్టు చుండును. అట్లు పోనీయకుండా ప్రతికిరణమునుచేర్చి యుంచవలయును. పూర్తి మనస్సు తపస్సులో నిమగ్నమయి యుండవలెను. అప్పుడే నిష్ఠగాని, సమాధిగాని ప్రాప్తించును.

మంత్రము 8 : హృదయవర్తినీనాం సర్వాశానాం ప్రణాశేనైవ నిత్య త్వమ్ ప్రశాంతత్వమ్ బ్రహ్మజ్ఞానంచ కశ్చిదాప్నోతి ॥

అర్థము :— చిత్తమందుండు సకల కోరికలు నశించినగాని చిరంజీవిత్వము, శాశ్వతమైన ప్రశాంతము, ఉత్కృష్టమైన బ్రహ్మజ్ఞానము కలుగదు.

వ్యాఖ్య :— "ఓ అర్జునా! మనస్సునందుండు వాంఛలన్నియు నశించి నాత్మయందే తృప్తిచెందెడివాడు స్థిరబుద్ధి కలిగియుండును." అని భగవద్గీత యందు కృష్ణుడు చెప్పెను. వాంఛలేనివానికి భూమియందు జన్మించుటయే సంభ వింపదు. కోరికలను తీర్చుకొనుటకే భౌతిక శరీరము ధరించుట సంభవించును.

V. R. NARAYANA MEMORIAL LIBRARY
D. P. Nagar
Acc. No.

వాంఛలు ప్రశాంతమునకు శత్రువు. కోరిక మనస్సును కలవరపెట్టును. ఆశలను తగ్గించుటవలనకూడ కొంతశాంతి కుదురును. ఎంత కొద్ది వాంఛలుండునో అంత మనశ్శాంతి కలుగును. కోరిక యనునది అజ్ఞానముయొక్క ఉత్పత్తి (శిశువు) ఎప్పుడు తన స్వస్వరూమును మర్చిపోవునో అప్పుడు కోరిక లుద్భవించును. కోరికలు, భోగములు కలిసి యుండును. అవివేకమువలన భౌతికవాంఛలు పుట్టును. కాని వివేక, విచక్షణాశక్తులు వృద్ధిపొందించినచో అవి మాయమగును. కోరికలే లేనప్పుడు జీవుడు పరమాత్మయందే కలిసి బ్రహ్మానష్ఠయందే యుండును.

ఒకప్పుడు అతిసంతోషము కల్గించిన విషయమే మరొకప్పుడు రోత పుట్టించును. ఈ అనుభవమువలననే కోరికలు ఉత్త 'మాయ' యని తెలుసుకొనవచ్చును. ఆకలి యున్నప్పుడే అన్నము ఆనందము నిచ్చును. దప్పిక కలిగినప్పుడే నీరు యానందమిచ్చును. అవసరము, ఆశ ఉన్నప్పుడే వాటియొక్క సంతోషము కన్పించును. ఆశ లేనప్పుడు అవే మనకు వెగటుగా నుండును. కావున ఆనందమునకు కోరికలు కారణము. కోరికలను పూర్తిగా త్యజించి, మనస్సు పరిపక్వముచేసి నిర్మలత్వము నొందవలయును.

మంత్రము 9 : అహంబ్రహ్మాస్మి, సర్వస్మి న్నశ్వరోఽహమాత్మా ।
సర్వవ్యాపి విశుద్ధ విజ్ఞానమస్మి । ఇత్యేతాదృశేన జ్ఞానాగ్నినా
దహాఽవిద్యాటవీం తర శోకం ప్రమోద స్వచాస్మిన్ ఏవక్షణే
సౌమ్య ॥

అర్థము :— 'నేనే బ్రహ్మను' 'నేనే యిన్నింటిలోనున్న ప్రత్యగాత్మను' ''నేనే సర్వవ్యాపితమైన అంతఃకరణను'' యనెడి జ్ఞానజ్యోతివలన అజ్ఞానమనెడి ఘోర అరణ్యమును దహింపజేయుము. ఓ సౌమ్యుడా! దానివలన ఈక్షణమే సకల దుఃఖములు హరించి శాశ్వతానంద మొందెదవు.

వ్యాఖ్య :— వేదాంతము యొక్క ఆశయము కేవలము అద్వైతము స్థాపించుటయే కాదు. అజ్ఞానమువలన కలిగెడు భ్రాంతులను, తద్ద్వారా కలిగెడి ద్వైతానుభవమును నిర్మూలించుటయే ముఖ్యోద్దేశము. విశుద్ధ విజ్ఞాన మనగా పవిత్ర మయిన అంతఃకరణము. '' జ్ఞానాగ్ని '' అనగా వివేకమువలన కలుగు తేజస్సు. అవిద్యను ఘోర అరణ్యముతో పోల్చబడినది. ఆసక్తి, మోసము, భ్రాంతి, దురాశ, క్రోధము మొదలగునవన్నియు అవిద్యయొక్క విపత్తులు. చిరకాలమునుండియు దేహమే 'నేను' అనెడి ఉచ్చులో తగులుకొని యున్నాము. కావున ఈ దేహాధ్యాసమే మానవుల కష్టనష్టములకు కారణము. అజ్ఞానమువలన కలిగిన దేహాధ్యాసవలన అపరిశుద్ధమగు దేహమును, పరిశుద్ధుడగు పరమాత్మగా పరి

గణించుచున్నాము. ఆశాశ్వతమై అనేక మలినములతో నిండిన దేహము, పవిత్ర మైన పరమాత్మ ఎట్లు కాగలదు?

కావున ఇప్పుడు 'నేనే విశుద్ధజ్ఞానము' 'నేనే శాశ్వతచైతన్యుడను' యనెడి ఎదురీత మొదలిడవలయును. కోరికలను తీర్చుటకు ప్రయత్నింపరాదు. 'వివేక, విజ్ఞాన, విచక్షణాభివృద్ధిచేత కోరికలను త్యాగము చేయుట నేర్చుకొనవలయును. అహంకారమును త్యజించుటయే అన్ని త్యాగములయొక్క సారాంశము. అప్పుడే శాశ్వతానందము కల్గును. ఓ సౌమ్యుడా! అనగా ప్రియపుత్రుడా యని యర్థము. నిన్ను ప్రేమించి బోధించెడి గురువు 'ఓ బిడ్డా' యని ప్రేమతో బోధించును. ఆతని ప్రేమ బోధనలే జ్ఞానమును బోధించును.

మంత్రము 10. దేహోఽహం, ఇంద్రియాణ్యహం, మన ఏవాహం బుద్ధిరహం, అహంసుఖీ, అహందుఃఖీ, బ్రాహ్మణోఽహం, కృశోఽహం, కృష్ణోఽహం, బధిరోఽహం, దరిద్రోఽహం, సా మే దయితా, స చ మే పుత్రః, ఇదం మమ గృహం, ఇత్యాద్యభిమానాన్, నిరస్య సర్వబంధేభ్యః పరమాత్మానం విద్ధి॥

అర్థము :— "నేను దేహము, నేను ఇంద్రియము, నేను మనస్సు, నేను విజ్ఞానము, నేను ఆనందము, నేను దుఃఖము, నేను బ్రాహ్మణుడను, నలుపు, సన్నము, చెవుడు, బీద, నా భార్య, నా బిడ్డ, నా ఇల్లు మొదలైన భావముల నుండి విముక్తి బడయవలయును. వీ టన్నింటికన్న ఉత్కృష్ట స్థానమం దున్నట్లు భావింపవలయుమ.

వ్యాఖ్య :— పైన చెప్పబడిన దురభిమానము పోగొట్టుకొనవలయును. ఆత్మకు, భౌతిక శరీరముతో నెట్టి సంబంధములేదు. ముదుసలితనములో విచారించె దరు. కావున మంచి భావనలు చిన్నవయస్సునుండియే ప్రారంభింప వలయును. సీతాకాలమందు తేనె దొరకనట్లు అవయవము లుడిగి పోయిన వెనుక ఈ భావన లబ్బవు. ఎల్లప్పుడు 'నేనే' దేహమనెడి ధ్యాసకలిగిన మనుష్యునికి, ముసలితన మందు బ్రహ్మభావము పొందలేడు. ఇది అతి కష్టము. 'నేను శాశ్వతబ్రహ్మ' ననెడి ధ్యాసపెట్టుకొన్నచో, చివరకు శాశ్వతబ్రహ్మయేయగును. చిన్నవయస్సునందే మంచి తరుణము. అట్టి తరుణములో ఇంద్రియ నిగ్రహము మొదలైనవి మొదలిడ వలయును. త్రికాలముల యందును, పవిత్రమైన 'చిత్తము' తక్క దేహముగాని, మనస్సుగాని యుండదు. దీపమున్నప్పుడే వెతుక్కొనవలయు నన్నట్లుగా వయస్సు,

ఆవయవపుష్టి మొదలగునవి కలిగినప్పుడే దేహాధ్యాసము విడువవలయును. ఏది మానవుడు ఎల్లప్పుడు తలచునో అదిగానే తానగును.

మనో దేహేంద్రియములతో కలిసిపోయిన యాత్మను వేరుచేయవలెను. ఆలస్యము చేయరాదు, నానుడువలదు. ఈ దేహము, ఆత్మకు ఎట్టి సంబంధమును లేదు. ''నేను చేతులుజోడించియు, అరిచికూడ మొఱపెట్టుకొనుచున్ననూ ఎవరునూ లక్ష్యపెట్టుటలేదు,'' (రచయిత చెప్పుచున్నారు.) వినిపించుకొనుటలేదు. మిమ్మలనుజూడ జాలికల్గుచున్నది. మీ కొరకు నేను ప్రార్థించుచున్నాను. కఫబాధచేత మృత్యుసమయమున బాధపడుచున్నప్పుడు కొడుకుగాని, భార్యగాని, ధనధాన్యములుగాని, బంధు మిత్రులుగాని ఏమియు చేయలేరు. చేసిన కార్య ఫలము మాత్రము వెంటవచ్చును. కావున చిరువయస్సునుండియే రామనామము చేయుట నభ్యసింప వలయును.

మంత్రము 11. **యథాఘటః పటోవా పరిశీల్యమానో నమృద స్నోర్వా కించిదన్యత । తథైవ ప్రత్యక్షమిదం, విశ్వం, విచార్యమాణం ఆత్మనో వ్యతిరిక్తం నకించిత్ ॥**

అర్థము :— అనేకవిధములైన గుడ్డలు, కుండలు, దారము, మట్టి నుండియే చేయబడినవని ఎట్లు విచారణవలన తెలుసుకొనగలమో, అట్లే విచారణవలన, మనస్సుకు గోచరమగు ఈ లోకము యావత్తు ''ప్రత్యగాత్మ'' మాత్రమేయని తెలుసుకొనగలము.

వ్యాఖ్య: — పంచదారచిలుకలు, ఏనుగులు, బొమ్మలు మొదలైన వాటి నిజస్వరూపము ఎమిటి ? పంచదారమాత్రమే ! కొయ్యతో పెద్ద ఏనుగునుచేసినను కొయ్యస్వరూపము కాన్పింపక మానదు. కొయ్యస్వరూపము ఏనుగవెనుక దాచబడియున్నది. గుడ్డలోని దారముల పైనమాత్రము దృష్టి నిలిపినచో గుడ్డయన్న భావము కనుపింపక, కేవలము దారము మాత్రము నగ్నముగా కాన్పించును. అజ్ఞానులు పై వేషములచేత మోసపోయి నమ్మచున్నారు. దానిలోనున్న సారమును మర్చిపోదురు. నేత్రములున్ననూ చూడజాలరు. వివేకవంతుడగు జ్ఞాని పై వేషములను విడిచి, వివిధ రూపములలోనున్న అంతర్విషయమును గ్రహించును. అలలు, నురుగు, బుడగలు మొదలగునవన్నియు నీరు మాత్రమే యని ఎట్లు తెలుసుకొను చున్నామో, యట్లే విస్తరింపబడి, వివిధ రూపములలో కన్పించు పరమాత్మ పరబ్రహ్మకాక మరొకటి కాదని గ్రహింపవలయును.

వివేకము, వైరాగ్యము, శమము, దమము మొదలగునవి పొందిన సాధకుడు తన దృష్టిని పూర్తిగా మార్చుకొనును. దీనినే మిథ్యాదృష్టి యందురు. ఇది

వేదాంతములో ముఖ్యపాత్ర వహించుచూ మనో వాసనలను పోగొట్టి వైరాగ్యమును వృద్ధి చెందించుచున్నది.

లోకమంతయు పరబ్రహ్మ స్వరూపమని చెప్పినప్పుడు లోకము నిలుచుటకు ఆధారమైన పరమాత్మను నిరూపించు చున్నది. ఇది సర్వత్రా నిండియున్న పవిత్రమగు పరమాత్మ. బ్రహ్మనిష్ఠ యందుండు జ్ఞానియొక్క అభిప్రాయమిదియే. అతని దృష్టిలో ప్రపంచము లేకుండ రానిస్థలమున బ్రహ్మ స్వరూపమే కన్పించును. ప్రపంచము, పరమేశ్వరుడు వేర్వేరుగా కన్పింపక, ఒక్కటిగానే కన్పించును. ఒక జ్ఞాని పనిచేయునట్లు కన్పించినను, అతనియందు 'నేను', 'నాది' యనెడి భావన నశించి యుండుటవలన నతడు నిజముగా పని చేయడు. అది యంతయు ఒక ఆటవలె నుండును. తనయొక్క శుభ సంస్కారమువలన నతని చేతులు పని చేయునట్లు కదులును గాని, నేను చేయుచున్నాననెడి భావన నతని కుండదు.

మంత్రము 12. యావన్మనసః స్థితిః తావజ్జగతః । మనోనాశే జగన్న పృథగవ భాసతే॥

అర్థము :— ఇది మనోమయ జగత్తు. మనస్సున్నంత కాలమే జగత్తుండును. మనస్సును నిర్మూలింపగనే జగత్తుకూడ అదృశ్యమగును.

వ్యాఖ్య :— మనోనాశమనగా మనస్సు లేకుండ చేయుట. మనస్సుకూడ ఒక భౌతిక వస్తువుగా పరిగణింప బడుచున్నది. అయిననూ అది అతి సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన వస్తువు. అది జడము, స్వయంప్రకాశములేనిది. ఆత్మనుండి కాంతిని పొందుచున్నది. చంద్రుడు సూర్యుని తేజస్సువలన ప్రకాశించు చున్నట్లునూ, గిన్నెలోనున్న నీరు సూర్యుని వేడివలన వెచ్చబడుచున్నట్లు, సూదంటురాయి సమక్షమున, ఇనుము జరుగునట్లును, మనస్సు నాత్మనుండి తేజస్సును పొందుచూ పని చేయుచున్నది. ఆత్మ, మనస్సులయొక్క పరస్పర సంబంధము అతి దగ్గిర కావున మనస్సే ఆత్మగా తోచును. దేహమెట్లు శిథిలమై పోవుచున్నదో అట్లే మనస్సుకూడ శిథిలము గావింపబడును. ప్రాణముపోయిన దేహము వెనుక ఎట్లు నశించుచున్నదో అట్లే వాసనలు, అహంకారము, రాగద్వేషములు నశించి నంతనే, లేక, అరికట్టినంతనే మనుస్సుకూడా నశించి గాలిలో కలియుచున్నది. మనస్సు నిర్మూలించిన మునికి జగత్తు మాయమగుచున్నది. గాఢనిద్రలో మనస్సుండదు. కావున జగత్తుకూడ నుండదు. దీనివలన మనస్సు ఉన్నప్పుడే జగత్తు కన్పించునని నిర్ధారణ యగుచున్నది. సాలీడు తన చొంగతోనే గూడుకట్టి

మరల తనంతనే గూటిని లోనికి మింగుచున్నట్లు, మనస్సు అనేక సంకల్పముల చేత జగత్తును సృష్టించి, మరల సంకల్పముల ఉపసంహరణచేత జగత్తును మాయము చేయుచున్నది.

అద్దములో కన్పించు ముఖబింబమువలె, మనోబింబమే బయటకు కన్పించెడి లోకము. "సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ," అన్నట్లు, బ్రహ్మస్వరూపములోనే అనేక వాసనలతో కూడిన మనస్సుండుటచేతనే యనేక దురుద్దేశములు, ఆపదలు. కష్ట సుఖములు అనుభవించు చున్నాము. వేదాంతము నేర్పునది ఇదియే. ఈ మంత్ర సారమంతయు దీనిమీదనే యాధారపడి యున్నది.

మంత్రము 13. జీవన్ముక్తిలాభంనానురుధ్యతే। నష్టం న వేశమాన్నమపి చింతయతి। లోకేఽస్మిన్ కిమపివా న ద్వేష్టి। యత్తేచ్ఛతి తత్రస్వపితి॥

అర్థము :— జీవన్ముక్తుడు ఎన్నడును లాభముకొరకు చూడడు. నష్టము కల్గినచో రవంతకూడ చలించడు. లోకములో ఏ వస్తువునుగాని, మనుష్యునిగాని ద్వేషింపడు. ఎవరు పెట్టినను భుజించును, ఇచ్చ వచ్చినప్పుడు నిద్రించును. లోకములో నిర్భయముగా సంచరించుచూ సదా ఆనందములో నోలలాడు చుండును.

వ్యాఖ్య :— ఈ మంత్రమందు జీవన్ముక్తుని స్థితిని కొంతవరకు వర్ణింప బడెను. గాని నిజముగా అతని మహోత్కృష్టస్థితిని వర్ణింప నలవిగానిది సాధకుడు అర్థము చేసుకొనుటకొరకు కొద్దిగా నిందులో నిట్లు వర్ణింపబడినది గాని యతని స్థితి నతనికే తెలియవలయును, లేదా, తనవంటి మరొక జీవన్ముక్తునికే తెలియ వలయును. కాని పరిమితిగల మాటలచేత ఎట్లు వర్ణింపబడ గలదు?

మితిలేని, శాశ్వతమైన ఆధ్యాత్మిక సంపదలతో తులదూగు జీవన్ముక్తుడు లేక, మునిప్రపంచములోని లాభము కొరకు ఎదురు చూచునా? భౌతిక సంపద నష్టము కల్గిన చలించునా? భౌతిక విషయములకు రవంతయు తెక్కచేయడు జీవన్ముక్తుడైన జనకమహారాజిట్లనియెను. "మిథిలానగరమంతయు కాలిపోయి ననూ నా కేమియు నష్టములేదు." కావున ప్రపంచ మంతయు తనయందు చూచువానికి బహిర్విషయములచేత చలించునా? సూక్ష్మమగు క్రోధము బయలు దెరిననూ సముద్రముపై గీతగీచినట్లు తుడుచుకొనిపోవును. అది కేవలము ఆభాస మాత్రము. అతడు శిథిలమైన భవనములలోను, స్మశానములోను, చివరకు పేడ కుప్పమీదకూడ నిద్రింపగలడు. గొప్పభవనములెంత సుఖము నిచ్చునో వానికి నివికూడ అంతయే సుఖము నిచ్చును. అతడు వర్ణాశ్రమములు పాటింపక ఎవరి

చేత నైనను భుజించును. అతడు మానవ నిర్మితములగు సంఘశాసనములకు కట్టుబడడు. వెలివేసినను భయపడడు. అతనిప్రేమ కరుణపూరితమై సర్వా లింగన మొనర్చునదై యుండును.

మంత్రము 14 : అక్రోధః, విరాగః, జితేంద్రియత్వం, శమఃక్షమా విశ్వ ప్రేమ అలోభః ఔదార్యం, నిర్భయత్వం, నిర్మదత్వం, చ దశగుణా జీవన్ముక్తస్య ॥

అర్థము :— కోపము లేకుండుట, ఇంద్రియ నిగ్రహము, క్షమ, విశ్వప్రేమ, కపటరాహిత్యము, నిర్భయత, నిగర్విత్వము, ధార్మికబుద్ధి, నిదానము, ఈ పది యున్ను జీవన్ముక్తునికుండవలసిన సద్గుణములు.

వ్యాఖ్య :— 'అక్రోధ' మనగా కోపము లేకుండుట, "నేనే సర్వస్వము" అనే భావములోనున్న జీవన్ముక్తునికి కోపము ఎవరిమీద వచ్చును ? ఎట్లువచ్చును? తను పరమానంద భరితుడగుటవలన "పరవైరాగ్యము" కలుగును, అనగా సర్వము ఏకస్వరూపముగా తోచును. అతడు జితేంద్రియుడు అనగా ప్రతి ఇంద్రి యమును తనకట్టుబాటులో నుంచుకొనును. ఇది అతిముఖ్యమైన విషయము. ఇంద్రియముల తిరుగుబాటును గురించి అతనికి ఎట్టిభయము నుండదు. తన యొక్క మిథ్యాదృష్టివలన ఇంద్రియములు బహిర్విషయములపై కురకవు. 'సమ' మనగా అత్యంత ప్రశాంతము. అతని మనస్సు మంచి యదుపులో నుండును. ఏలననగా నతని మనోవాసన లన్నియు పూర్తిగా నశింపచేయబడినవి. 'బ్రహ్మా కార'– వృత్తి వృద్ధిచెందుట వలన నతని మనస్సుకూడ 'అఖండాకార' ముగా మారిపోవును.

'క్షమ' మనగా తీవ్రమగు ఓర్పు. ప్రతిది జీవన్ముక్తునికి బ్రహ్మస్వరూప ముగా కన్పించును. కావున నత డెప్పుడును ఓర్పుకల్గియే యుండును. కావున నతని దృష్టియందు విశ్వమంతయు తన దేహము, తన ఇల్లు, తన కుటుంబముగా భావించగల్గును.

'అలోభ' మనగా లోభములేక యుండుట. ప్రపంచములోని ఏ వస్తువు పైనను ఆశయుండదు. తనకున్న ఆత్మజ్ఞానమనెడి ధనముచే తృప్తిచెందును. తనమనస్సు దయతోనిండి యుండుటవలన ననుభవించెడి యానందమునే అంద రును అనుభవింపవలయునని యాశించును.

'దాతృత్వము' నగా అధికమగు ధార్మికబుద్ధి. తనకున్న దంతయును జీవ న్ముక్తుడు ఇతరుల కిచ్చును. తనకున్న ఆధ్యాత్మిక, నైతిక, మానసిక, భౌతిక

జ్ఞానమంతయు ఇతరులతో పంచుకొనును. సాధకులను పైకి లేవతీసి, ముముక్షత్వమునిచ్చి మార్గదర్శికుడుగనుండును. 'అభయ' మనగా నిర్భయము. ఎచ్చటనూ తన స్వస్వరూపమే చూడగలిగెడి స్థితికి రాగలిగినప్పుడు ఇంక దేనినిచూచి భయముచెందును ? ద్వంద్వత్వము నశింపజేసెను. తన పాదపద్మములవద్ద శరణాగతి పొందినవారిని తప్పక రక్షింపగలడు. 'నిర్మద' మనగా నిగర్విత్వము. అతని మనస్సునుండి రాజసతామసములు, నశించి సత్వగుణముచే నిండియున్నప్పుడు గర్వము ఎట్లు రాగలదు ?

మంత్రము 5. జ్ఞానరక్షాతపః సర్వసంవర్ధన దుఃఖక్షయ సుఖావిర్భావాః పంచజీవన్ముక్తోపస్థాయినోలాభాః॥

అర్థము :— జ్ఞానరక్షణ, తపస్సు, సర్వవర్ధనము. దుఃఖక్షయము, సుఖావిర్భావము: అనెడి పంచవిధ ఫలితములు, జీవన్ముక్తుడు పొందును.

వ్యాఖ్య :— వాసనాక్షయము (వాసనలను పోగొట్టుకొనుట) ద్వారా మనస్సు పవిత్రమగును. మనోవాంఛలను అరికట్టి సమభావమును సాధనచేయుట వలన తత్వజ్ఞానము జనించును. అప్పుడే జనించిన తత్వజ్ఞానమునకు రక్షణ కలుగును. అప్పుడు ఎట్టి దుర్గుణముకూడ తత్వజ్ఞానమును నశింపజేయలేదు. దీనినే "జ్ఞానరక్షణ" మని పేరు. ఇంద్రియ నిగ్రహముగావించి మనస్సుకూడ నరిగట్టి ఏకాగ్రతతో చేయు ధ్యానమునే తపస్సని చెప్పబడును. జీవన్ముక్తుని గొప్పతనము ప్రతివారును ప్రశంసింతురు. వారిని పుష్పమాలలచేతను, పుష్పములచేతను నలంకరించి పూజింతురు. సాష్టాంగ ప్రణామముచేతురు; దీనికే "సర్వసంవర్ధమని" పేరు. అత డెల్లప్పుడును బ్రహ్మనిష్ఠయందు మునిగి యుండును గావున, పండితులు విజ్ఞానులుచేయు తీవ్రమైన వాగ్వివాదములయందు పాల్గొనక యుండును.

'దుఃఖక్షయ' మనగా జీవన్ముక్తుడు ఈ క్రింది పంచవిధములగు ప్రతిబంధనలకు గురి కాకుండును. (1) అవిద్య, (2) అహంకారము, (3) రాగము, (4) ద్వేషము, (5) అభినివేశము. (మృత్యువుకు భయపడి ప్రాణమును, దేహమునెట్లైనను రక్షింపవలెననెడి కోరిక) – ఇది విచారణవలన కరిగిపోవును. అవిద్యయనునది రెండు విధములు, (1) మూలావిద్య, (2) తూలావిద్య. శుద్ధచైతన్య పరబ్రహ్మమును మరుగు పరచునది "మూలావిద్య" యనబడును. ఒకదానియందు దాగియున్న శుద్ధచైతన్యమును మరుగు పరచునది 'తూలావిద్య' యనబడును.

మూలా విద్య యనగా రెండువిధములు, (1) కారణ అవిద్య, (2) కార్య అవిద్య (1) కారణయవిద్య యనగా అనాది భావరూపమైన ఆవరణ, విక్షేప శక్తి

లతో సంబంధించి యున్నది. (2) కార్య అవిద్యయనగా ఒకటి మరొక దానిలో కన్పించుట, అది నాల్గువిధములు :— (1) ఆత్మబుద్ధి, అనాత్మయగు దేహమును ఆత్మబుద్ధితో భావించుట, (2) నిత్యబుద్ధి, అశాశ్వతమగు బహిర్విషయములను నిత్యమని భావించెడి బుద్ధి, (3) సుఖబుద్ధి, సుఖపడవలెననెడి ఆశ, ఇది సామాన్యముగా ధనమార్జించుటయందు కల్గెడి దుఃఖరూపములో నుండును. (4) శుచిబుద్ధి :— పవిత్రభావము. అపవిత్రమైన దేహమందుండియు పవిత్ర భావమును వృద్ధిపొందించుట. 'అహంకారము', స్వశక్తిని నిరూపించుటయందు చూపెడి ప్రవీణత. 'రాగము' :— బుద్ధివృత్తి అనుకూలముగనున్న వాతావరణముచేగాని, వస్తువులచేగాని కల్గెడి ప్రేమ 'ద్వేషము' కూడా బుద్ధివృత్తియే కాని ఇది ప్రతికూల వాతావరణమో లేక వస్తువులచేతనో కల్గెడిది.

జీవన్ముక్తుడు ఆత్మానందము మాత్రమే పొందును. జ్ఞానరక్ష, తపస్సు, సంవర్ధనము దుఃఖక్షయ మనెడి చతుర్విధ సాధనచే సకల విధములైన ప్రతిబంధములు నివృత్తి అగుచున్నవి. ఇదియే శుభావిర్భావము.

మంత్రము 6. త్వం సర్వస్య సాక్షీ । త్వంసర్వస్మిన్ ఏకోద్రష్టా । తత్త్వత
స్త్వం సర్వకాలం స్వతంత్రతః । త్వమేవసా సర్వగతాప్రజ్ఞా ।
త్వం నిత్య మసంగః స్వయంప్రకాశః, నిష్కల్మషః; తిత్ర్పమోదస్వ॥

అర్థము :— నీవే ప్రతిదానికి సాక్షీభూతుడివి. అందరిలోనుంచి చూచువానివి. సత్యముగా స్వతంత్రుడవు. సర్వవ్యాపితమైన శుద్ధ జ్ఞానముకూడ నీవే। ఎల్లప్పుడు అసంగుడవు, స్వయంప్రకాశుడవు, నిష్కళంకుడవు, నిర్మోహితుడవు, కావున సదా ఆనందభరితుడవు అగుదువు గాక.

వ్యాఖ్య :— సాక్షి యనగా ప్రేక్షకుడు. ద్రష్ట యనగా చూచువాడు. గ్రహింపవలసినదే సాక్షి లేక ద్రష్టయగుచున్నది. 'ఆత్మ' యనునది చూడబడు వస్తువు కానేరదు. ఏలననగా భౌతిక నేత్రములచే చూడబడగలదైనచో అది అశాశ్వతమైనది. త్రికాలముల యందును ఆత్మసాక్షీభూతముగ నున్నది. అన్నింటిలో నుండియు, నందరిలోనుండియు చూచువా డతడొక్కడే. అతడే 'వేత్త' అనగా గ్రహించువాడు. క్రికెట్టు ఆట నిజముగా నెవరు ఆనందించెదరు ? ప్రేక్షకులు ఏలననగా ఆటలో పాల్గొన్నవాని మనస్సు అతిఆలజడిగా నుండును. ఆట గెలవడమా లేదా యనెడి ఆతురతకలిగి యుందురు గావున మంచిచెడులు గుర్తింపజాలరు. అలాగుననే సంసారములో మునిగి నిత్యజీవనము గడుపువారు ఎడతెగని ఆతురత, సుఖదుఃఖములతో బాధపడుచుండును. కావున జీవుడు ఆనందింపలేడు.

గాని సాక్షీభూతుడగు పరమాత్మ ప్రేక్షకుడుగా ఆనందించి, గ్రహించుచుండును.

మనచుట్టునున్న ప్రాపంచిక వాతావరణమందు శాశ్వతమగు ప్రశాంతము పొందజాలము. కష్టసుఖములనుండి పైమెట్టుకు పోదలచినచో ఆత్మానందమనుభవించుటకు వలసిన సాధన చేయవలయును. ఆత్మసాక్షాత్కారము నాశ్రయింపవలయును. అన్ని నేత్రముల నుండియు ఒకే ప్రేక్షకుడు చూచుచున్నాడు. ఓ మానవుడా! జననమరణములు, బంధవిముక్తులు, ధర్మాధర్మములు, నామరూపములు నీవుకావు. నీవేలదుఃఖించెదవు? ఓ బిడ్డా! నాశరహితుడవు శాశ్వతుడవు, పవిత్ర అంతఃకరణమువు. నీ వెల్లప్పుడును స్వతంత్రుడవయినప్పుడు, నీకు విముక్తి కావలెననెడి ఇచ్ఛఎచ్ఛటనుండి వచ్చును? నీ వానంద స్వరూపుడవయినప్పుడు అశాశ్వతమగు భౌతికవిషయములద్వారా కలుగు కోరికలద్వారా ఆనందమనుభవింపవలెనని ఏల బాధపడెదవు? 'చిద్రూప' మనగా జ్ఞానస్వరూపము.

హరిః ఓం తత్సత్

ఓంశాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

ఆపందబిందు ఉపనిషత్తు

శాంతి మంత్రము

ఓం, పూర్ణమదః, పూర్ణమదం, పూర్ణాత్పూర్ణముదచ్యతే,
పూర్ణస్య, పూర్ణమాదాయ, పూర్ణ మేవావశిష్యతే॥

ఓం శాంతి, శ్శాంతి, శ్శాంతిః

అర్థము:— అది నిండియున్నది, ఇది నిండియున్నది, అట్టి పరిపూర్ణము నుండియే, ఈ పరిపూర్ణ ముద్భవించినది. కావున ఒక నిండయిన దానినుండి, కొంత నిండయినది విడతీసిననూ, అసలు నిండుది ఎల్లప్పుడునూ నిండుగానే యున్నది.

వ్యాఖ్య :— పరమాత్మ విశ్వమంతయు నిండియున్నది. అట్లునిండి పరమాత్మయే అనేక నామరూపములలో వేరువేరుగా నిండియున్నట్లు నామరూపములలో కన్పించుచున్నాడు. అయిననూ పరమాత్మకు వెలితిగాని మొరికిగాని లేక నిండియేయున్నాడు. అనగా జననమరణములవలన పరమాత్మ తగ్గుటగాని హెచ్చుటగాని లేక ఒకేవిధముగ నిండియున్నాడని అర్థము.

ఓం శాన్తి శ్శాన్తి శ్శాంతిః

మంత్రము 1. ఆనందస్వరూపం బ్రహ్మ । ఆనందమయం । ఆనంద ఘనం । ఆనందమూర్తి । ఆనందవిగ్రహం । ఆనందసాగరం । నిరతిశయానందం । పరమానందం । ఆనందసుఖం । నిత్యసుఖం, అఖండసుఖం।

అర్థము :— బ్రహ్మ ఆనందస్వరూపుడు, ఆనందమయుడు, ఆనంద ఘనుడు, ఆనందమూర్తి, ఆనంద విగ్రహముగ నున్నాడు. ఆనంద సాగరుడు, అతడే నిరతిశయానందుడు, పరమానందుడు, అట్టి పరమాత్మ ఆనందసుఖము, అఖండసుఖము, నిత్యసుఖముకూడాను.

వ్యాఖ్య :— 'ఆనందస్వరూపుడనగా' ఆనందముతోనే చేయబడినవాడు. 'ఆనందమయుడు' యనగా ముల్లోకముల యానందముకూడ యతని ఆనందము నకు సరిగాదని అర్థము. ''ఈ జగత్తు ఆనందముచే నిర్మితమై, ఆనందములోనే యుండి, మరల యానందములోనే లయమగుచున్నది'' యని తైత్తిరీయ ఉపని షత్తులో చెప్పబడియున్నది. ఎవరు అట్టి యానందమును తెలుసుకొనగలరో వారు దేనినుండియు భయపడ నవసరములేదు.

ఇంద్రియానందము, విషము కలిపిన తేనెవంటిది. విషయానందము అనేక బాధలతో కూడియున్నది. గంధర్వులుపొందు ఆనందము మానవుడు పొందు ఆనందముకన్న నూరురెట్లు ఎక్కువ. దేవతలు పొందు యానందము గంధర్వు లనుభవించు ఆనందముకన్న నూరురెట్లు ఎక్కువ. బృహస్పతి యనుభవించెడి ఆనందము దేవతలనుభవించెడి ఆనందముకన్న నూరురెట్లధికము. విరాట్పురు షుని యానందము బృహస్పతి ఆనందముకన్న నూరురెట్లధికము. హిరణ్యగర్భుని ఆనందము విరాట్పురుషుని ఆనందముకన్న నూరురెట్లధికము. వీటన్నిటికన్న బ్రహ్మజ్ఞానమందు మునిగియున్న జ్ఞానియొక్క ఆనందము వర్ణింపతరముగానిది.

స్వామి విద్యారణ్యులవారు తన "పంచదశి" యందు ఆనందమును ఐదువిధములుగా విభజించిరి. 1. విషయానందము:- అనగా ఇంద్రియ భోగమువలన అనుభవించెడిది. 2. ఆత్మానందము:- అంతరాత్మనుండి యనుభవించెడిది. 3. యోగానందము:-యోగాభ్యాసమువలన కలిగెడి ఆనందము. 4. అద్వైతానందము:- ఏకైకానందము అనగా సర్వవేళ సర్వావస్థలయందును, నామ, రూప, దేశభేదములు లేకుండగను, ఏకైక బ్రహ్మను అవలోకింపగలిగినప్పుడు కలిగెడి ఆనందము. 5. విద్యానందము :— పండితులు, గొప్పకవులు, శాస్త్రజ్ఞులు, బ్రహ్మజ్ఞానులు తమ విద్యానుభవమువలన పొందెడి ఆనందము.

ఆనందఘన మనగా దట్టమైన—సాటిలేని :యానందము. నిత్య సుఖము అనగా శాశ్వత సుఖము. నిరతిశయానంద మనగా ఆత్మానందముకన్న అతిశయమైన యానందము. అఖండసుఖము-అనంతసుఖ మనగా తైలధారవలె శాశ్వతానందమని అర్థము. ఉదాహరణకు, ఒకచేపను నీటినుండి బైటికితీసి మృదువైన సోఫాలోపెట్టి పంచభక్ష పరమాన్నములు పెట్టినను ఎట్లు అదిసుఖ మనుభవించలేక చనిపోవునో అట్లే జీవుడు తనభ్రమవలన ప్రపంచమందు సుఖసంతోషమనుభవించుటకు సకలవిధముల ప్రయత్నించినను, స్వాభావికమగు నానందమును పరమాత్మలో కలిసినప్పుడే అనుభవింపగలడు.

మంత్రము 2 : మౌనేన శ్రుతయోబ్రహ్మ నిర్దిశన్తి యథాయోషిత్ ।
స్వభర్తారం సఖ్యై బహుమధ్య గతం ॥

అర్థము :— ఒక గుంపులోనున్న తనభర్తను మౌనాంగీకారముచేతనే చెలికత్తెకు ఒకస్త్రీ ఎరుకపరచునట్లు, శ్రుతులు మౌనాంగీకారముతో బ్రహ్మనుచూపుచున్నవి.

వ్యాఖ్య :— ఉదాహరణ : ఒకభార్య తన స్నేహితురాలికి పదిమందిగల గుంపులోనున్న తనభర్తను చూపుటకు ప్రయత్నించుచున్నదను కొందము. కాని ఫలానాయని వేలుతో చూపుటకు ఇష్టపడదు. తన చెలికత్తె 'ఇతడా' 'అతడా' యని ఒక్కక్కరినేచూపి ప్రశ్నించునప్పుడు 'కాదు' 'కాద' ని చెప్పును గాని తనభర్తనేచూపి అడిగినప్పుడు సిగ్గుతోనవ్వి మౌనము దాల్చును. దానివలన చెలికత్తె ఆమెభర్త యెవరో తెలుసుకొనుచున్నట్లుగా శ్రుతులు బ్రహ్మయెట్టిదో చూపించునప్పుడు, పంచకోశములు కావు, పంచతనువులుగావు, పంచేంద్రియములుగావు యని తిరస్కరించి ఆత్మనుమాత్రను మౌనముతో నంగీకరించుచున్నవి. ఇది సంస్కృతములో 'నేతి' 'నేతి' అనెడి శాస్త్రము, ఇది అద్వైత వృత్తి లక్షణమని వేదాంతములో చెప్పబడుచున్నది.

మంత్రము 3. అనాది మధ్యాంతం, సర్వగతం, స్వయంప్రకాశం, బ్రహ్మైవేతి, దృఢామతిః, నిర్మలం జ్ఞానం ॥

అర్థము :— బ్రహ్మ యొక్కడే అదిమధ్యాంతములు లేనివాడు. స్వయం ప్రకాశుడని ఎవరికి ధృఢవిశ్వాసముండునో అదియే కళంకరహితమగు స్వచ్ఛ జ్ఞానము.

వ్యాఖ్య :— సందేహము జ్ఞానమునకు శత్రువు. అజ్ఞానమునకు నది తొలి సంతానము. వివేక విచారములతో అన్ని సందేహములను రూపుమాపవలయును. చలించెడిమనస్సులో స్వచ్ఛమైన జ్ఞానోదయము కాజాలదు. మనస్సును ధృఢపరుప వలయును. బాహ్యావిషయములనుండి సంబంధము త్రెంచుకొనవలయును. మనస్సును కళంకరహితముగ నుంచవలయును. కోతి వలె చంచలమైన మనస్సు ఒక దానినుండి మరొకదానిమీదకు గంతులు వేయుచుండును. తిరిగి తిరిగి మరల స్వస్థానమునకు చేరును. కావున సకల ప్రయత్నములచేతను దానిని స్థిరముగా ఒకచోట నరికట్టగల శక్తిని పొందవలయును. అప్పుడే బ్రహ్మయొక్క స్థిరత్వమును గురించి దృఢమైన అభిప్రాయము ఏర్పడును. అప్పుడే మనస్సు బాహ్య విషయ ములపై కురకకుండా ముక్తిని పొందుటకై పరితపించు చుండును

భగవంతు డున్నాడనెడి నమ్మకమే ఎడతెగని సాధనచేయుటకు ప్రోత్స హించును, నిర్బంధించును. కూడాను అట్టి కఠిన సాధనవలననే జ్ఞానోదయము కాగలదు. పరమేశ్వరు డొక్కడే ఉన్నాడనియు, కనిపించు జగత్తంతయు ఎండ మావులవంటిది, గంధర్వ నగరము వంటిదనియు తెలుసుకొని నమ్మియుండుటయే జ్ఞానము. అగ్నిజ్వాలలు కట్టెలన్నిటిని కాల్చివైచిన తర్వాత తమ జ్వాలలను తమ యందే హరింపజేసుకొనుచున్నవి. అట్లే జ్ఞానోదయము కాగానే మనస్సు బ్రహ్మ యందు హరించిపోవుచున్నది. అప్పుడే అతనిని జీవన్ముక్తుడని చెప్పెదరు. ముక్తి పొందినవాడగుటవలన ప్రశాంతముతో మౌనము కలవాడై కైవల్యానంద మనుభ వించు చున్నాడు. అట్టి స్థితియందు ఎట్టి విషమపరిస్థితులకును మనస్సు లొంగదు, చలింపదు కూడాను.

మంత్రము 4. బ్రహ్మచక్షురాదీంద్రియాణా మగోచరం। తన్మనసోఽప్యా కాశాదపి సూక్ష్మతరం । సాధన చతుష్టయ సంపన్నస్య విశుద్ధ హృదయస్య సమాధౌ తత్ప్రత్యక్షం భవతి॥

అర్థము :— బ్రహ్మము చక్షువులతోగాని ఇతర ఇంద్రియములతోగాని, బుద్ధి కన్ననూ, ప్రాణవాయువుకన్ననూ సూక్ష్మమైనది. ఏ మానవుని మనస్సు సాధన చతుష్టయమువలన పవిత్రము గావింపబడెనో అట్టి వ్యక్తికే తపస్సుద్వారా బ్రహ్మ గోచరించును.

వ్యాఖ్య :— బ్రహ్మ రూప రహితుడు గావున నేత్రములచేత చూడబడడు. 'అదృశ్యుడు' 'అవిషయుడు' కూడాను. ధ్యానము లేక, తపస్సు విడువకుండా చేయవలయును అప్పుడప్పుడు చేయుట పనికిరాదు. బాహ్యేంద్రియ సంపర్కము వలన మనస్సు మలినముగనుండును. కావున మనస్సు కామ క్రోధములనుండి పవిత్రత కావించినచో పవిత్రమగు నంతరాత్మ దర్శనమగును. మానసిక ఏకాగ్రతయే గొప్పతపస్సు. ఏలననగా నిశ్చలమైన మనస్సుతోనేగాని ఆత్మ సందర్శనము కలుగదు. వ్రతములు, చాంద్రాయణము మొదలగునవి తపస్సు కాజాలవు. అవి యజ్ఞానులయొక్క మందమైన తపస్సు.

అజ్ఞానము పోగొట్టిననేగాని బ్రహ్మజ్ఞానము కలుగదు. అజ్ఞానమనెడి తెర తొలగగానే సాధకునికి శాశ్వతజ్ఞానము కలుగును. అప్పుడు ఎన్నడును విననివి వినిపించుటయు, తెలియనివి తెలియుటయు, ఎన్నడునూ ఊహింపనివి ఊహించుటయును కలుగును.

మంత్రము 5. చలచిత్తస్య దుష్టేంద్రియవశస్య దుర్మేధస్వినీతస్యఆత్మా ప్రాప్తుం న సులభః॥

అర్థము :— చంచలబుద్ధిచేత ఇంద్రియ నిగ్రహములేకుండిన వానికి, నైతిక శిక్షణ లేనివానికి, ఆత్మ సందర్శనము దొరకదు.

వ్యాఖ్య:— ఆడంబరముతో కేశఖండనము గావించుకొని దండముచేతబట్టి, పెక్కుమార్పులు, మారువేషములు ధరించుటచేత ముక్తి దొరకదు. భగవద్గీత పారాయణము రెండుగంటలు చేయుట, ఒక్కకాలిపైన కొన్నిగంటలు నిలబడియుండుట, ఆరుగంటలు ఒకే ఆసనములో కూర్చుండుట మొదలగు సాధనల వలస ముక్తి సంభవింపదు. కన్నులుమూసుకుని కూర్చున్ననూ, చిత్తమందనేక దుర్మార్గపు తలంపులుచేయుచు, గాలిలో మేడలుకట్టుట మానకపోవచ్చును. అట్టి వ్యక్తికి సత్యమార్గము, నైతికధర్మము నుండకపోవచ్చును. దినమంతయు ననేక అసత్యము లాడవచ్చును. ఇతరులను హింసింపవచ్చును. కట్టుకథలు, పరోక్ష దూషణ. అసూయ, సాడీలుచెప్పుట మొదలైనవి చేయవచ్చును. అట్టి దుర్మార్గ

చింతన మాని, సద్గుణములు పవిత్రత, వృద్ధిచేసుకొనుట అమలులో నుంచవల యును. అప్పుడు దివ్యజ్ఞానము, దివ్యజ్యోతి, నతనిలో కన్పించును. అప్పుడే దైవసందర్శనమునకు భౌతికశరీరము గట్టిగాను, యుక్తముగా నుండును.

అద్దము పరిశుభ్రముగా నున్నప్పుడే ముఖబింబము నిర్మలముగా కని పించును, అట్లే నీరు నిశ్చలముగా నున్నప్పుడే క్రిందనున్న మట్టి, లేక, ఇసుక కన్పించును. ఆ తీరుగనే మనోమాలిన్యము పోగొట్టి, ఇంద్రియముల నణచ వల యును. వాంఛారాహిత్యము జేసినప్పుడు మనస్సు చంచలముమాని అదుపులో నుండును. అప్పుడు సాధకుడు తన యాత్మయందే పరమాత్మ సందర్శనము చేసుకొనగలుగును. సాధకులు సరియగు త్రోవలో నభ్యసింపరు. వారు సరియగు తపస్సుగాని, సరియగు సాధనగాని చేయరు. ఇంద్రియ నిగ్రహము కొరకు తీవ్ర ముగా కృషిచేయరు. అందువలన అట్టివారికి నాధ్యాత్మిక జ్ఞాన మబ్బదు.

ఒక వ్రణము పైకి మానినట్లు కనుపించిననూ లోపల చాల చీము దాగి యున్నట్లు, పైకి సాధుపుంగవులవలె కన్పించిననూ వారి మనస్సు మాత్రము అపవిత్రతో కూడుకొని యుండును. చాలమంది ఇలాంటివారే కనుపించెదరు. రూపాంతర భేదమేగాని, ఎవరును కష్టించి సాధనచేయువారులేరు. ఎవరునూ తమతప్పులను, దౌర్బల్యములను, స్వయముగా పరిశీలించుకొని శిక్షించుకొనుటకు ఇష్టపడరు. 'శివోఽహం' 'శివోఽహం', 'అహంబ్రహ్మస్మి' అని ఊరికనే కేకలు వేయుదురు. అటువంటివారు పంచదశినుండి కొన్నిశ్లోకములు, ఉపనిషత్తులనుండి కొన్నిశ్లోకములు, బట్టీపట్టి స్వలాభిమానులగు గృహస్థులవద్ద వల్లించుచూ, వారిని పొగడుదురు. అట్టి భక్తులు ఏ ధనముకొరకో, బిడ్డలకొరకో వారివద్దచేరి విభూతి తీసుకుందురు. ఇదేవారి ఆధ్యాత్మికము. ఆత్మజ్ఞానమూను. ఎంతవిచారకరమైన సంగతి! జీవితము వ్యర్థము చేయుచున్నారు. వారికి నిజమైన అభ్యుదయము దొరుకనేరదు.

మంత్రము 6 : అహంభావాఽభావేమోక్షః। అహంభావస్త్వేబంధః।
మమకారేణ మనుష్యో బధ్యతే। త్యక్తమమకారో ముచ్యతే॥

అర్థము :— ఎక్కడ 'నా' యనెడి యహంభావ ముండదో అక్కడనే విముక్తి. 'నేను' యనెడి అహం ఎక్కడనుండునో అక్కడనే బంధన. మాన వుడు 'నేను', 'నాది' యనెడి భ్రమతో బంధింపబడుచున్నాడు. కాని ఎప్పుడట్టి యహంకారమును పోగొట్టుకొన గల్గుచున్నాడో అప్పుడే ముక్తి పొందగలడు.

I.1)

వ్యాఖ్య :— నిజమైన త్యాగ మేదనగా 'నేను' 'నాది' అనెడి భ్రమను కోరికలను పోగొట్టు కొనుటయే. మోక్షమనగా ప్రపంచమును పూర్తిగా భౌతికముగా వదులుకొనుటగాదు. మోక్షమనగా అపవిత్రమగు వాసనలలోనుండి బయటపడ గలుగుట, అట్టి పవిత్రవంతముగ చేయబడిన మనస్సుతో ప్రపంచములోనందరి నడుమ పనిచేయ గలుగుట.

పూర్వము రాణి చూడలాయ్, కుంభముని వేషములో అరణ్యములో తపస్సు చేయుచున్న తన భర్తను చూడబోయెను. చూచి రాజా కుశధ్వజునితో నిట్లనెను. ''నీ త్యాగము నిజమైనదిగాదు. నీ రాజ్యము వదిలివచ్చిననూ ఇది త్యాగ మన బడదు. అన్నిటి యందును నీ కింకనూ కోరికలుగలవు. వాటన్నింటిని త్యజించిననే గాని జ్ఞానులకు లభించెడి దైవసందర్శనము కలుగదు. అయ్యో! నీవేమియు విడువనివాడవై తివి. త్యజించితినని ఊహించి భ్రమపడుచున్నావు. కాని ఇది వ్యర్థము.'' దానికి రాజిట్లనెను, ''నా వద్ద యున్నది శెల్లని బొమికలు, కండతప్ప మరేమియులేదు. వాటియందు పంచేంద్రియములనెడి ఐదు సర్పములు బుస్స కొట్టుచున్నవి. వాటినికూడ నిర్భయముగా పరిత్యజించెదను. చూడుము,'' అని చెప్పి వెంటనే సమీపముననున్న ఒక కొండ గట్టుపై నెక్కి క్రిందకు పడబోయెను. వెంటనే ఉత్తముడైన కుంభముని రాజు కడ్డముపోయి ఇట్లనెను. ''నీవు చేయ దల చేన పనిఏమి ? ఓ మూర్ఖుడా! ఈ శరీరము నీ పురోభివృద్ధికి ఎట్లడ్డము వచ్చెను ? దానినుండి పడి చనిపోయి శరీరమును నశింపజేసిననూ కోరికలు మాత్రము నశింపవు సుమా! కాని, ఓ రాజా! ఏ కోరికల ఫలముగ ఈ శరీరోత్పత్తి కలిగెనో అట్టి కోరికలను త్యజించినచో అదియేనా నిజమైన త్యాగము. కోరికలతోకూడిన కర్మయే పునఃపునః జననమరణములకు బీజమై యున్నది. కావున వాటిని త్యాగము చేయుముసుమా!'' అని చెప్పెను. ఇదే నిజమైన నగ్నసత్యము.

మంత్రము 7. ఆత్మజ్ఞానే సతి క్రోధ మత్సర లోభ హృదయా వేగ
స్వకార్య పరతానశ్యన్తి । సస్త్వాను విద్యో హృదయే సంతోష
పావనత్వశాంతి స్వతావిరహిత్వ (Selflessness) సర్వలోక
ప్రేమభావాః ప్రభవంతి ॥

అర్థము :— ఆత్మజ్ఞానము, క్రోధ మోహ మద మాత్సర్యము లనెడి దుశ్చింతను నశింపజేయును. సత్వగుణము తృప్తిని కలుగజేసి, పవిత్రత, ప్రశాంతము, నిస్వార్థత్వము, విశ్వప్రేమ మొదలగు సద్గుణములను వృద్ధిచేయును.

వ్యాఖ్య :— కామ క్రోధ మద మాత్సర్యములు అవిద్యయొక్క ఉత్పత్తి. రాజస, తామస గుణములద్వారా కలుగుచున్నవి. కాని సత్వగుణము వీటికి విరోధి.

శాస్త్రీయశకము, లేక నవ్యనాగరిక యుగమని చెప్పబడుచున్న ఈ రోజులలో దురాశ, ఉద్రేకము, స్వార్థపరత్వము ద్వేషము రోజురోజుకును, గంట గంటకును ఎక్కువయగుచున్నది. ఒక దేశము మరొక దేశమును కబళింపవలయునని చూచుచున్నది.

ఆస్తి పంపిణికొరకు తండ్రిని కుమారుడు కోర్టుకు లాగుచున్నాడు. ఒక స్త్రీ ప్రస్తుతపు భర్తకు విడాకులిచ్చి, మరొక ధనవంతుని, అందగానిని. యువకుని వివాహమాడకూడ చూచుచున్నది. పారిశుద్ధ్యము, పాతివ్రత్యము, ఇప్పుడు కానరాదు. పోయినది. తమ్ముడు అన్ననుచంపి, ఎస్టేటు లాగుకొన జూచుచున్నాడు. క్రూరత్వము, అవినీతి, అన్యాయము, అధర్మము, ఎచ్చట చూచిననూ కాన్పించుచున్నది. స్త్రీలోలత్వమునకు లోబడి పురుషుడు పురుషత్వమును కోల్పోవుచున్నాడు. ఒక్కడునూ, తన వాగ్దానమును నిలబెట్టుకొనుటలేదు. భార్యా భర్తలయందు పరస్పర విశ్వాసముండుటలేదు. ఎంతదారుణపు రోజులు !

ఆత్మజ్ఞాన ముదయించినతోడనే అజ్ఞానపు మేఘముయి, పటాపంచలై పోవును. తృప్తి, దురాశకు విరోధి. పవిత్రత, ఆవేశ మోహములకు విరుగుడు. శాంతి, క్రోధమునకు వ్యతిరేకము; నిస్స్వార్థత్వము, స్వార్థత్వమునకు మందు. విశ్వప్రేమ ద్వేషమునకు శత్రువు. ఆర్సనిక్ (arsenic) యనెడి ద్రావకము ఎట్లు విషముగాను, మంచి మందుగాను ఉపయోగపడునట్టి గుణముగలదో, ఎట్లు ఒక చెరువు నుండియే జలగ, తామరపుష్పము లుద్భవించుచున్నవో, ఎట్లు తొల్లి ఒక సముద్రమునుండియే విషము, అమృత ముద్భవించెనో అట్లే ఒక మనస్సునుండియే సద్గుణములు, దుర్గుణములు నీచబుద్ధినుండియు పుట్టుచున్నవి.కావున యున్నతబుద్ధిచేత నీచబుద్ధిని నశింప జేయవలయును.

మంత్రము 8. ఆత్మజ్ఞాన పరిపంథిన స్త్రయః । భూతా, వర్తమానాః భవిష్యన్తః తాన్యథావత్ వ్యపోహాయ॥

అర్థము :— ఆత్మజ్ఞాన మబ్బుటకు ప్రతిబంధకములు మూడువిధములు:— భూతకాల ప్రతిబంధకములు, వర్తమాన, భవిష్యత్కాల ప్రతిబంధకములు. వీటిని తగురీతిగా తొలగింపవలయును.

వ్యాఖ్య :— 1. పూర్వజన్మలో ననుభవించిన విషయవాసనలు 'పూర్వ ప్రతిబంధకములు' లేక 'భూత ప్రతి బంధకములు' వీటిని విచారణ, వైరాగ్యము చేత తొలగింపవలయును.

2. చిత్తము ఇంద్రియ, భోగములచే చెల్లించినయెడల వాటిని 'వర్తమాన కాల' ప్రతిబంధకములని చెప్పుచున్నాము. ఇవి మరల ఐదువిధములు: 1. విషయాసక్తి, 2. ప్రాజ్ఞానామండము, 3. కుతర్కము 4, విపర్యయం, 5. దురాగ్రహంకారం.

1. విషయాసక్తి:— అభిమాన దోషమువలన కల్గును. ఇది ధనమందును, దారాపుత్రులయందును అధికమైన అనురాగము, మాయప్రేమను కలిగించుచున్నది. దీనిని సాధన చతుష్టయమువలననూ, శుభేచ్ఛవలననూ పోగొట్టుకొనవలయును.

2. ప్రాజ్ఞానమండము :—గురువుచేత బోధింపబడిన 'తత్త్వమసి' మహా వాక్యముయొక్క అర్థమును సాధకుడు సరియగు విధమున నవగాహన మొనర్చు కొనలేనిచో, దానిని ప్రాజ్ఞానామండమని చెప్పబడును. షళ్ళింగములద్వారా సాధ కుడు ప్రతిదినమును సరియగు విధమున శ్రవణముచేసినచో దీనిని తొలగింప వచ్చును.

3. కుతర్కము :— దీనివలన సాధకుడు గొప్ప శ్రుతులను తప్పుగాను, వ్యతిరేకముగాను అర్థము చేసుకొనుచున్నాడు. జీవబ్రహ్మైక్యము శ్రుతులలో చెప్పిన రీతి తెలుసుకొనలేక, వ్యర్థముగా నావేశముతో తర్కవితర్కములోనికి దిగును. ఈ ప్రతిబంధకమును, గురువు చెప్పిన విధముగా శాస్త్రము నెల్లప్పుడును మననము చేసుకొనుట, దానిని సమదృష్టిలో నుంచుకొనుటచేత సులభముగా తొలగింపవచ్చును,

4. 'విపర్యయం' యనగా విపరీత భావన. ఈ విపరీత భావనను "విశ్వాసము" చేత ఎదుర్కొనవచ్చును. అపవిత్రమగు శరీరమును ఎట్లు నాత్మగా తప్పభిప్రాయ పడుచున్నామో అట్లే యనాత్మయగు బుద్ధి విలాసమువలన విపరీత భావనలు కలుగును. అజ్ఞాని యిట్లనును :— "నేను పండితుడను, నేను కుటుంబకుడిని, నేను బ్రాహ్మణుడిని, నేను చేయుచున్నాను." దీనిని విపరీత భావనయందురు. దీనిని ఎడతెగని నిధి ధ్యాసవలననూ, తపస్సు వలననూ, తొలగింపవలయును.

5. దురహంకారము ;— ఇదికూడ విస్తరీకరింపబడిన విపరీత భావనయని చెప్పవచ్చును. ఇది అత్యధికమైన అహంకారము, హఠము వలన కలుగును.

కావున దీనిని ఎడతెగని తపస్సు వలననూ, సమాధి వలననూ ఎదుర్కొన వలయును.

భవిష్య ప్రతిబంధమును, పునర్జన్మమునెత్తి కోరికలను అనుభవించుట చేతనే తొలగిపోవును. వామదేవుడు ఒక్కజన్మలోనే జన్మరాహిత్యము పొందగా, జడభరతుడు మూడు జన్మలెత్తెను. అయిననూ ఒక్కొక్క జన్మలోను సాధ్యమై నంత వరకు ఈ ప్రతిబంధనములను తొలగింపవలయును.

మంత్రము 9 : జీవన్ముక్తః భూతం భవిష్యద్వా న చేతయతి । వర్త మానేఽప్యుదాస్తే । స దేశకాలావతీత్య నిత్యత్వే నివసతి స మృత్యుముత్తీర్ణః ॥

అర్థము :— జీవన్ముక్తుడు ఎన్నడును భూతకాలమును గురించి చింతిం పడు. భవిష్యత్కాలమును గూర్చికూడ చింతింపడు. రేపు అనేది వుండదు. ఇక వర్తమానకాలమునుకూడా అతినిర్లక్ష్యముగా చూచును. అతడు దేశకాలములకు అతీతుడు. అతడు ఎల్లప్పుడును శాశ్వత బ్రహ్మమునందుండును. అతడు మృత్యు వును జయించినవాడయ్యెను.

వ్యాఖ్య :— ప్రాపంచక చింతన గలవారు భూతకాలమును గురించి ఎన్నడును చింతింపరు. సాధారణముగా మనుష్యుడు భవిష్యత్తుకొరకు, అనేక ప్రణాళికలు, ప్రాతిపదికలు వేయును. తను వివాహము చేసికొనినప్పుడు, కుమారు డుదయించినప్పుడు, లేక, కొంచెము జీతము ఎక్కువ వచ్చినప్పుడు తాత్కాలిక ముగా అత్యుత్సాహము పొందును. దారాపుత్రులలోగాని, ధనముగాని నష్టము కలిగినప్పుడు, అతి తీవ్రముగా దుఃఖించును. కాని సర్వత్యాగముచేసిన మునీశ్వ రునికి 'రేపు' అనునది ఉండదు. అతడు అనంత పరిపూర్ణానందములో ఆనం దించుచున్నప్పుడు అతడు ఏల కొత్తప్రణాళికలను వెయ్యవాయును ? అతనికి కావలసినదిగాని. వాంఛలుగాని లేవు. అతనికి ఆదుర్దాగాని, చింతగాని ఉండదు. అతడుసదా ఆనందములో నుండును. అతడు ఇప్పుడు కాలాతీతుడై యున్నాడు.

ఓ విశ్వాస రహితుడా ! ఆనందముగా ఎగురు పక్షులనుండి నేర్చుకొనుము. వాటికి రేపటి చింతన లేదుగదా ! ఒకరోజు భుక్తికొరకు పాటుపడుటయే చాల కష్టము. సర్వశక్తిమంతుడు, సర్వజ్ఞుడైన పరమేశ్వరు డొక్కడు ప్రతిజీవిని పాలించి. పోషించుటకున్నాడు. రాతిరాతి మధ్యనుండు కప్పలకుకూడా అతడు భుక్తినిచ్చుచున్నాడు. కావున ఎల బాధపడవలయును ? నిరాశకు, దుఃఖమునకు

తావెక్కడిది ? నావల్ల జరుగుచున్నది, 'నేనే' సంసారభారము మోయుచున్నా ననెడి అజ్ఞానపుచింతను, అహంకారమును విడనాడి ప్రశాంతముగా నుండ వలయును.

కరుణామయుడగు ఈశ్వరునికి నీకు సరిగ్గా ఏది కావలయునో అది తెలి యును. ఉపయోగములేని, స్వార్థముతోకూడిన అహంకార యుతమగు కార్యము లను మనము విడనాడినచో, పరమేశ్వరుడు మనకన్న అనేకరెట్లు కడునిపుణతతో దిద్దగలడు. కావున పసులవలె నిర్విచారముగా నుండవలయును. ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానమునందు ఆనందింపుము. నిష్ప్రయోజనమైన దేహధ్యాస, రేపటికొరకు చింతన, మానవలయును. ప్రస్తుత వర్తమానకాలము కొరకు చింతింపుము. జీవ న్ముక్తునికి భూత, భవిష్యత్కాలములు, వర్తమానమునందే ఇమిడియున్నవి. సర్వము 'ప్రస్తుతము' మాత్రమే, సమస్తము 'ఇచ్చట'నే యున్నది. అతడు కాలాతీతుడు.

మంత్రము 10 : జీవన్ముక్తస్య విషయసంబంధోనాస్తి । సోఽఖండ సుఖ మనుభవతి । బ్రహ్మాణః పరతరం కిమపి న తస్య చింతావిషయః। సోఽహంభావతృష్ణాక్రోధై ర్ముక్తః । బ్రహ్మైవాహం చిదేవాహం ఇతిసోఽను సంధత్తే ॥

అర్థము :— జీవన్ముక్తునికి ప్రాపంచిక విషయములతో సంబంధములేదు. అంతులేని ఆనందమనుభవించును. బ్రహ్మచింతనతప్ప మరే చింతన యుండదు. అతడు క్రోధమును, మోహ, అహంకారములను దాటినవాడు. తానే 'పరబ్రహ్మ' నని గుర్తించుచున్నాడు, తనే 'చిత్తు' నని భావించుచున్నాడు.

వ్యాఖ్య :— బహిర్విషయములతోటి సంబంధము అపవిత్రమగు వాసనల వలన కలుగుచున్నది. రాజసతామస గుణములకు అతీతుడైన మునికి వాసనలు ఎట్లుండగలవు ? పంచేంద్రియములద్వారా మనస్సు అనుభవించుచూ, అంటుకొని యుండు అపవిత్ర వాసనలను నిర్మూలింపవలయును. తదుపరి మోక్షసాధన మగు పవిత్రవాసనలనుగూడ విడిచి పెట్టవలయును. నిష్కళంకమగు ప్రేమ, దానము, ఐకమత్యము, తృప్తిమొదలైన సద్గుణములనుకూడ అనుసరించుట మానవలెను. గీతలో ఇట్లుచెప్పబడియెను. "యోగాభ్యాసము చేయువానికి, సదా చారము రాజబాట. అట్టియోగి, యోగముయొక్క ఉచ్చస్థానమందుండు నప్పుడు 'గంభీరము' కార్యసాధన మందురు."

జీవన్ముక్తుడు నశింపని తురీయా అవస్థయందున్నప్పుడు ద్వంద్వములచేత ఏ విధముగాను చలింపడు. ఎల్లప్పుడు నిర్వాణానందమున లీలలాడుచుండును. తన ఆత్మయందే ఆనందించును. భూమిలో నివసించునప్పుడు తన బాహ్యానుభవములచేత కల్గెడు వైధర్మ్యము, లేక సంకరమైన దృష్టినుండి విముక్తి చెందుచున్నాడు. నేనే 'సత్తు చిత్తు ఆనంద స్వరూపమని తెలుసుకొనుచున్నాడు. "నేను బ్రహ్మ" మనెడి విశ్వాసము దృఢతతప్ప, శరీరముకూడ లేదనెడి స్థితిలో యున్నాడు.

మంత్రము !! : యత్ పరమ మమృతం అవిభాజ్యం । బ్రహ్మ అవాఙ్మానస గోచరం నిశితప్రజ్ఞా మాత్రగోచరం । సర్వదా శుద్ధం పూర్ణం స్వతంత్రం తదేవ త్వమసి సాధక, తత్ ధ్యాత్వా సద్యఏవ ముక్తోభవ ॥

అర్థము :— మనోవాక్కులకు అతీతుడైన అవిభక్త, శాశ్వత, ఉత్కృష్ట బ్రహ్మము జ్ఞానగోచరము, లేక, శుద్ధవిజ్ఞానమునకు దొరుకును. అట్టి పవిత్ర, విశుద్ధ, స్వతంత్రపరబ్రహ్మవే నీవుసుమా ! ఓ ! అనుచరుడా! అట్టి బ్రహ్మముపైన ధ్యానము చేయుము, అతనిని కనుగొని, ఆనందింపుము.

వ్యాఖ్య :— ప్రాపంచిక ధోరణిగలవారు బ్రహ్మమును చేరజాలరు. కామ, క్రోధ, మద, మాత్సర్యములను నిర్మూలించి మనస్సును పవిత్రము గావించిననే గాని బ్రహ్మజ్ఞానము త్వరగా లభించదు. ఎదుటనున్న బాహ్యవిషయములయందుండు కోరికలనుండి విముక్తిచెంది, అపవిత్రమైన మనస్సును పరిశుద్ధముచేసి, అటుపైన ధ్యానమునకు కూర్చుండవలయును. నిరంతరముగా తపస్సు, సాధన, చేయవలెను. అప్పుడు ముల్లోకములు తిరుగవచ్చును. ఒకడు సింహముపైన సవారి చేయగలిగిననూ, క్రూరమృగములతో ఆటలాడగలిగిననూ, పరబ్రహ్మను మాత్రము ఇంద్రియనిగ్రహము, మనోనిగ్రహములేనిది పొందజాలడు.

స్వయంకృషివలననే అనేక వాసనలను నిర్మూలింపవలయును. మనస్సు, వాసనలు పోనంత కాలము మోక్షప్రాప్తి గలుగదు. మోక్షమనగా సమస్త వాంఛలను, విడనాడి, వాటినుండి విముక్తి చెందుట. ఆధ్యాత్మికచింతన వాసనల త్యాగమును కోరుచున్నది. అవి పోయిననేగాని ఆధ్యాత్మికచింతన నిజముగా చవిచూపదు. ఇవిరెండును విత్తు, మొక్కవలె ఒకదానిమీదనొకటి ఆధారపడియున్నవి. కావున ఇంద్రియ భోగములద్వారా పొందగల ఆనందమునుండి విముక్తి పొందవలయును. వైరాగ్యమనెడి ధనమార్జింపవలెనని ఆశింపుము.

ఆత్మానందములో మనస్సును శాంతింపజేయవలయును. తత్వజ్ఞానమువలన కలిగిన నిర్మల అమృతమునందు నోలలాడుము.

మంత్రము 12. త్రిపుటీ విజిత్య స్వయం ప్రకాశం సర్వవ్యాపి బ్రహ్మాను సంధత్స్వ ॥

అర్థము :— చూచువాడు, చూడబడునది, చూపు, అనెడి భేదములను వదిలిపెట్టి, వాటిసమైక్యతతో సర్వాంతర్యామియై స్వప్రకాశుడైన పరబ్రహ్మనే ధ్యానింపవలయును.

వ్యాఖ్య :— త్రిపుటి–అనగా మూడు–అనగా తెలుసుకొనువాడు, తెలుసుకో తగినది, తెలివి, లేక, దృష్టి. నిర్వికల్ప సమాధియందు త్రిపుటి మాయమయి పోవును. తపస్సు, తపస్సు చేయువాడు ఒక్కటే యగును చింతన, చింతించు వాడు ఒక్కటే యగును. 'త్రిపుటి' యనునది మనఃకల్పితము. త్రిపుటి లేని సాధకుడే జీవన్ముక్తుడు. లోకమందుండు 'నేను', 'వాడు', 'ఇది', 'ఇవి', అనెడి భేదములు నశించి పోవును.

అతనికి బ్రహ్మాకారము ప్రతిచోటను కన్పించును. అతనికి నూతన జ్ఞాన నేత్రముద్భవించును. ఈ స్థితి తురీయా అవస్థయందు నాల్గవ అంశము. ఒక ముహూర్తము (అనగా 48 నిమిషములు) అయిననూ ఎవడు తన నిజస్థితిని గుర్తింప గలుగునో, అతడు అన్ని బంధనలనుండియు విముక్తి జెందును. నిద్ర మేల్కొన్నప్పటి నుండియు, మరల నిద్రించువరకు, ఒక పరబ్రహ్మమునే ధ్యానింపవలయును. ఈశ్వరుని గుర్తింపలేని వారందరును, మతిభ్రమ చెందిన మనుజులనియే చెప్పవలయును. ఒక్క దైవము కలడని శాస్త్రోక్తముగా తెలుసు కొనువాడు పరోక్షజ్ఞానియని చెప్పదురు. కాని తనే బ్రహ్మనని గుర్తించువాడు సాక్షాత్కారియు, అపరోక్ష అనుభూతి యగుచున్నాడు.

మంత్రము 13 నాఽహమి త్యసినా అహంభావం ఛింది। సౌమ్య, ఆత్మాన మనుసంధాయ మోక్షం లభేథాఃll

అర్థము :— 'నేనుకాదు' అనెడి భావ ఖడ్గముతో 'నేను' అనెడి ధీమను నరుకవలెను. ఓ భగవత్స్వరూపుడగు యువకుడా! ఆత్మజ్ఞానము సంపాదించి మోక్షము పొందుము.

వ్యాఖ్య :— అహంకారమును పోగొట్టుకొనుట తేలికయిన పనే. రెప్పపాటు కాలములో దీనిని పోగొట్టుకొనవచ్చును. ఈ అహంకారము అసత్యము, ఆత్మవిచారము వలననూ, పరమేశ్వరుని ధ్యానమువలననూ త్వరగా పోవును. 'నేను' అనెడి అభిమానము కళంక యుతమైత మానవుని మనస్సునందే అంటుకొనియుండును. 'నేను', 'వాడు', 'అది' ఆను విభేదములను పోగొట్టుకొని ప్రశాంతముగా నుండవలయును. ఆత్మజ్ఞానమువలన 'నేను' అనెడి అభిమానము నశించినవెంటనే జీవన్ముక్తిత్వము ఉద్భవించుచున్నది. జననమరణములకును, అజ్ఞానమునకు, ఇదే బీజము, అహంకారమును ఒక కుండను పగులగొట్టునటుల ప్రబద్దలు కొట్టవలయును. అంతిమ గుర్తుగూడ నుండరాదు. మరల తలఎత్తకుండా సర్వము అణగ ద్రొక్కవలయును.

'నేను' అనగా నేమిటి అని ముందు ఆలోచింపవలయును. ఆత్మ అంతయు ఒక్కటే గాని రెండవది లేనప్పుడు, 'నేను', అనెడి భేదము ఎటునుండి, దేనికి వాడెదము? మనస్సుకు ఈ భ్రమ ఎటునుండివచ్చినది? 'నేను' అనునది దేనికి చెందవలయును? ఎట్లు? ఎచటనుండి బయలుదేరినది? పరమాత్మకు చెందెడి 'నేను', మనకు కన్పించు శరీరమునకు ఎట్లు వాడెదము? ఈ శరీరము అజ్ఞానముతో కూడిన పంచభూతములతో చేయబడి, కొలదికాలములో నశించునది. కావున 'నేను' అనే పదము దానికెట్లు వాడగలము? పోనీ శరీరమునకు జీవమిచ్చు పదకొండు అవయవములకు అన్వయించెదమా? లేదు. అవికూడ నశించునవే. మనస్సువలననే ఈ అంగములు కదులును. వాటికి ఆది అంతములు కలవు. పోనీ, "నేను" అనెడి పదమును అవయవములను కదలించెడి మనస్సుకు అన్వయింతమా? మనస్సు, బుద్ధివలనగదా పనిచేయుచున్నది. అందువలన మనస్సునకు కూడ ఉపయోగించుటకు వీలులేదు. అయితే, బుద్ధినే "నేను" అని చెప్పెదుమా? కాదు! బుద్ధిమరల అహంకారము వలననే మరలింపబడు చున్నది. అహంకారమునకే "నేను" అనే పదమును ఇవ్వకూడదా? లేదు. అహంకారము జీవుని హృదయ పీఠము. సరే జీవునికే "నేను" అనే పదమును పెట్టిన చో బాగుండునా? వల్లకాదు, ఏలనన జీవుడు ప్రాణ స్వరూపములోనుండి ప్రత్యగాత్మ, లేక, కుతస్తు, లేక పరబ్రహ్మములో ఎల్లప్పుడునూ ఆనందించును. కావున దానికి మాత్రము 'నేను' అన్న పదము ఎలాగున అన్వయించును? అందువలన ఎటుచూచిననూ మనలోనున్న పరమాత్మకే "నేను" అన్న పదము అన్వయించును గాని మరి దేనికిని అతకదు. బుద్ధి, చిత్తను, అహంకారము, శరీరము మొదలైన అంశములుగల బండి ఎవని అండచేత నడుచుచున్నదో అట్టి పరమేశ్వరుడే సత్యమగు "నేను", నిజమునకు ప్రతి జీవియు పరబ్రహ్మమేగదా! ఇట్టి భావనతో తపమొనరించి పరమాత్మను పొందవలయును. ఇట్లు పదవి భాగ మొనర్చి కొనుచు విచారించినచో అహంకారము ఇట్లే మననుండి విడిపోగలదు.

మంత్రము 14. వత్స । ఉపనిషదుపదేశేషు గురువాక్యేషుచ శ్రద్ధత్స్వ । బుద్ధిః ప్రమాదకారిణీ విఘ్నకరీస్యాత్ । త్వం । శుద్ధ చైతన్యం సర్వదా స్వతంత్రః । త్వమక్షయః ఆత్మా । ఏవం ప్రతిపద్య సానందః । స్వచ్ఛందం సంచర ॥

అర్థము :— బిడ్డా ! ఉపనిషత్తుల యందు నుడువబడిన వాక్యముల యందును, గురువు వాక్యములందును. దృఢవిశ్వాసము నుంచుము. తెలివికూడ ఒకప్రతిబంధకమే. ఇందులో ఎట్టికలతను, భ్రమను, చెందకూడదు. నీవు పవిత్ర చైతన్యము, నీవు సదా స్వతంత్రుడవు. నీవు శాశ్వతుడవు. ఇవి గుర్తులోనుంచుకుని ప్రపంచపర్యటన సమాచరింపుము.

వ్యాఖ్య :— గురుఉపదేశమందును, వేదాంత శాస్త్రమందును అధిక శ్రద్ధ యున్ననేగాని, కొంచెముకూడ ఆధ్యాతిక చింతనలో అభివృద్ధి పొందలేము. ఆయితే విశ్వాసముకూడా న్యాయ సమ్మతముగా నుండవలయును. హేతువాదము ననుసరించి న్యాయసమ్మతముగా నుండవలయును. వాటిలో దురాపేక్షణగాని, పోట్లాటగాని. ప్రస్తుత విషయమును తప్పించుకొనునట్లు మాట్లాడుటగాని యుండ రాదు. అపవిత్రమగు బుద్ధిచేత అనేకమంది పొరబాటు బడుచుందురు. మనను అంతర్జ్ఞానమువరకు చేర్చుటకుమాత్రమే బుద్ధియొక్క ఉపయోగము. అనవసర వాద ప్రతివాదములలో దింపినప్పుడుగాని, వృథాజగడములలో ప్రవేశపెట్టినప్పుడు గాని బుద్ధి నిజముగా బ్రహ్మజ్ఞానము సంపాదించుటకు ప్రతిబంధకమే యగును.

బ్రహ్మయొక్క స్వభావమును గుర్తెరిగిన సాధకుడు వాద ప్రతివాదనము వచ్చినప్పుడు మౌనము వహింపవలయును. సాధన చతుష్టయము కుదుర్చుకొని వెంటనే తపస్సులో దిగవలయును. ఓటికుండ ఎక్కువగా మ్రోగును. కొందరు పండితులు, సాధకులుకూడా ధ్యానము, తపస్సు మొదలైన చర్యను వదిలి పోయిన చోటల్లా వ్యర్థముగా శాస్త్రార్థములను గురించి తీవ్రముగా వాద ప్రతివాదనలు జరిపెదరు. చివరకు వారికి లాభించునది ఏమియులేదు. అటువంటి వారికి తెలివి, లేక, తేజమైనబుద్ధి చాలా ప్రతిబంధకము. వారు తమకున్న విజ్ఞానమును సరియగు మార్గమున ఉపయోగించుటలేదు.

మంత్రము 15. త్వమవికారీ అక్షయః ఆత్మసామ్రాజ్య స్యోదగ్రః అధిష్ఠాతా । త్వం సర్వదా పూర్ణః సమృద్ధః పరమాకాష్ఠా । త్వం

సర్వగతః త్వం సత్యం । త్వమేవధీరం బ్రహ్మ । ధీరసాధక త్వమి
దానీం సానందః స్వచ్ఛందం సంచర॥

అర్థము :— సాహసముగల శిష్యుడా! నీవు నాశము, మార్పులేనివాడవు. ఆత్మకు సాటిలేని చక్రవర్తివి. పరిశుద్ధ పరిపూర్ణుడవు. సర్వాంతర్యామివి. సత్య, నిర్భయ పరబ్రహ్మవు. ఈ సత్యమును తెలుసుకొని ఆనందముగా తిరుగుము.

వ్యాఖ్య :— ప్రాపంచిక దృష్టిగల మానవునికి లోకమందున్న ధనమంతయు వున్ననూ, ఇంకనూ కావలయుననెడి కోరికకలవాడై యుండును. అతనికి ఎల్లప్పుడునూ అసంతుష్టి తనివితీరకుండ నుండును. అతనికి ఎల్లప్పుడునూ ఆతురత, విచారముతో నుండును. అంతభోగభాగ్యములుండిననూ అతిలోభిగా నుండును. అతడు సదా అసూయావంతుడుగా నుండును. నిండు హృదయము లేనందున తనకన్న మరొకనికి మంచికారుగాని, ఇల్లుగాని, ఎక్కువ అవకాశములుగాని ఉన్నచో సహింపజాలడు. పాపము తనచిన్న మనసును పోగొట్టుకొన లేక పోవుచున్నాడు. జీవన్ముక్తుడు చినిగిన గుడ్డలతో తిరుగుచున్ననూ నిండు హృదయముకలవాడై యుండును. సర్వాంతర్యామియగు బ్రహ్మముతోనే తనను సదా పోల్చుకొను చుండును. గావున అతని మనస్సు ఎల్లప్పుడును నిండుగా నుండును. అలాంటి సాత్వికమనస్సే మానవుని ధనవంతునిగా చేయును. జీవన్ముక్తునకు వాసనలుగాని, అనురాగముగాని యుండదు. కావుననే అతడు ముల్లోకములలోను రాజాధిరాజు. ఆత్మజ్ఞాన మనెడి ధనమార్జించిన ముని గొప్పవారి కన్న గొప్పవాడు. అత్యధిక ధనవంతుడుకూడా కోరికలు అనురాగమువలన దరిద్రులలోకన్న దరిద్రుడగుచున్నాడు. ఆత్మజ్ఞానముగల ముని గొప్ప వారికన్న గొప్పవాడగుటయేగాక అన్నిసిద్ధులను కరతలామలకము చేసుకొనుచున్నాడు. ఏల ననగా ఆత్మజ్ఞానామృతమును త్రాగి యున్నాడు గావున.

సంతుష్టియే మానవుని నిజముగా ధనవంతుని చేయుచున్నది. తృప్తియనెడి చల్లని అమృతముచేత దురాశ, తృష్ణ అనెడి అగ్నిని చల్లార్ప వలయును. అన్ని కోరికలనుండియు విముక్తిపొందిన మునీశ్వరునికి, అస్తి, ప్రాప్తి ఇల్లువాకిలి, మొదలైనవి ఎక్కడుండును ? శ్రీ బుద్ధుడు రాజభర్తృహరి, పట్టనాటిస్వామి, గోపీచందు మొదలగు మహానుభావులవలె, విలువలేని వీటన్నిటిని కాళ్ళతో తన్ని వేయవలయును. వారందరు దారాపుత్రాదులను గడ్డిపోచవలె వదిలి వేయలేదా ? ముల్లోకములలోను విరాగి, త్యాగి, జీవన్ముక్తుడు అత్యధిక ధనవంతులు. కావున శాశ్వతమైన, సాటిలేని, ఆత్మను ఆర్జించుము. సాహస నిరంజనుడా! ఆధనసంపత్తి నీ హృదయమందే ఉన్నది

మంత్రము 18 : భోః పూజ్యగురుచరణాః ! । మదవిద్యావిభేత్తారః సంతు వో వందనాని మమ। యుష్మత్ ప్రసాదేన శాశ్వతం బ్రహ్మ సుఖం అనుభవామి। ఇదానీ మహం సర్వస్మాదకాతరః। మమ సందేహాః భ్రమాశ్చ ధ్వస్తాః ॥

అర్థము :— ఓ గౌరవింపఁదగిన గురుదేవా ? అవిద్యను పోగొట్టువాడా ? నా మనఃపూర్వక వందనములు ! తమ కృపవలన నేను శాశ్వత బ్రహ్మానందము ననుభవించుచున్నాను. నేను ఇప్పుడు పూర్తిగా నిర్భయుడను. నా యొక్క భ్రమ, సందేహములు మాయమయిపోయినవి.

వ్యాఖ్య :— ఈ మంత్రంలో శిష్యుడు తన గురువుకు అంతరంగమందుం డెడి అనుభవములను విన్నవించుకొను చున్నాడు. శిష్యుడు తన గురు భగవా నుని పాదపద్మములకు ప్రత్యేకముగ నేరిన పుష్పపత్రములర్పించి, "ఓ పవిత్ర గురు మహాశయా ! నేను ఇప్పుడు నా స్వరూపము తెలుసుకొంటిని. తమ దయచే నేను బ్రహ్మానందభరితుడ నయితిని. బ్రహ్మనిష్ఠవలన జననమరణ చక్రమునుండి విముక్తుడనయితిని. నిర్వికల్ప సమాధిలో స్వచ్ఛమైన, కలతలేని ఆనంద మనుభ వించితిని. నాకు సమదృష్టి లభించినది. నిర్విచారముగా ప్రపంచమునం దే స్తలమునందైననూ తిరిగెదను. నా నీచమనస్సును వదిలివేసితిని. నా ఉన్నత స్థితి నేను వర్ణింపలేక పోవుచున్నాను. ఓ పూజ్య ఆచార్యా ! నేను ముగ్ధుడనయి తిని. మరలమరల వందన మర్పించుచున్నాను. నన్ను సంసార సాగరమునుండి దాటించితివి."

"ఇప్పటివరకును నా దేహమందు విశ్వాస ముంచితిని. అనేక యోనులందు జన్మించితిని. ఏ పుణ్యకార్యము లొనర్చిన ఫలముచే ఈ జన్మసాఫల్యము నొంది తినో, ఈ గొప్ప అదృష్టమునకు ఆనందముతో నాట్యమాడెదను. నా కష్టము లన్నియు తొలిగి, కోరికలన్నియు ఫలించెను."

"తమరే నా నిజమైన తల్లి తండ్రులు. నా ఆనందమును మరొకనికి ఎట్లు వివరింతును ? ఎటుచూచిననూ ఆనందము, విజ్ఞానమే చూచుచున్నాను. 'తత్త్వ మసి' మహా వాక్యమునకు, ధన్యవాదము. నా యొక్క అంతర్హృదయ జ్ఞాననేత్ర మున తెరిచినది. వేదాంత సూత్రములకు, వేదాంత శాస్త్రములకు అనేక వందన ములు. శ్రీ వ్యాసమునికి, శంకరునికి, బ్రహ్మవిద్యా గురువులకు, మునులకు ఋషులకు మొదలైన వారందరికి నా హృదయపూర్వక వందనములు. ఒక్క బ్రహ్మ నిష్ఠాపరుని పోషించిననూ ప్రపంచమంతయు పోషించినట్లే."

ఓం ఓం ఓం హరిః ఓం

(అ) ఉపాంగము (APPENDIX)

శిష్యుడు :—

1. ఓ సద్గురుదయానిధీ ! తమకు సాష్టాంగముగ నమస్కరించెదను. నేను భయంకరమగు జనన మరణములనెడి సాగరములో పడితిని. నేను త్రిగుణము లగు తపస్సులకు గురియైతిని. రక్షింపుము. ప్రభూ ! ఈ సంసార సాగరము నెట్లు నీదగలుగుదునో నేర్పుడు, దరిజూపుడు.

గురువు :—

2. భయపడకుము బిడ్డా ! సత్యముగా నీకు మృత్యువులేదు. భయానక మైన సంసారమునుండి బయటపడి చిరంజీవిత్వమును, బ్రహ్మానందమును పొందుట కొక మార్గముగలదు. నీకు నేను బ్రహ్మవిద్య నేర్పెదను. నిశ్చల మన స్కుడవై ఏకాగ్రతతో వినుము.

2. దైవమనగా నేమి !

3. స్వయంప్రకాశుడై, శాశ్వతుడై, అభేదుడై, పవిత్రుడై, అకళంకుడై వాంఛారహితుడై, ఆద్యంతములు, నామరూపములులేక, ఉత్కృష్టమగు సచ్చిదా నంద పరబ్రహ్మయైన ఆది గురువుకు సమస్కృతులు.

4. ఏది యావత్తు జగత్తున కాధారమైయున్నదో, ప్రాణ, మన, ఇంద్రియ ముల కాధారమో, వేదముల గర్భకోశమో, రూపరస గంధరహితమై, సర్వవ్యాపియై యున్నదో, అట్టి పరమ సత్యమే శాశ్వతముగ, ప్రకాశించునట్టిది.

5. ఏ ఉత్కృష్టమగు శక్తి వర్ణింపతరముగాదో. శాశ్వత అజర, అవినాశి, అభయ, అచల, అద్వితీయ, పురాణ సర్వకాలముండునదో, అట్టిశక్తి యొక్కటే నిత్యముగా నుండునట్టిదని తెలుసుకొనుము.

6. ఏది కొలతకుగాని, రంగుకుగాని, పరిమాణమునకుగాని, గుణములకు గాని అతీతమో, అదియే పరబ్రహ్మమని తెలుసుకొనుము.

7. కారణ, సూక్ష్మ, భౌతిక శరీరములనుండి వేరయినది బ్రహ్మము. అత డిన్నింటియొక్క ఆత్మ. అంతరంగమున పాలించు ప్రభువు. శాశ్వతముగ స్వతం త్రుడు, చలనరహితుడు, కర్మరహితుడు కూడాను.

8. ఏది సూక్ష్మము ఘనమైనది గానిదో, నామరూపరహితమో, అవాగ్మానస గోచరమైనదో అదే పరమాత్మయని గ్రహింపుము.

9. బ్రహ్మమిట్టిదని వర్ణింప నలవిగానిది. అతనిని వర్ణింప ప్రయత్నించుట, అతడు లేడని చెప్పటవంటిది. ఒక విధముగా వ్యతిరేక భావనలచేత 'నేతి' 'నేతి' యనెడి సిద్ధాంతముచే కొంత వర్ణింపగలము. కావుననే ఉపనిషత్తుల యందట్లు వర్ణింపబడి యున్నది.

3. మాయ ఎట్టిది

10. మాయ ఈశ్వరుని ఉపాధి. బ్రహ్మయొక్క భ్రమింపజేసెడి శక్తియే మాయయనబడును. సత్త్వరజస్తమో గుణములచేత ఈశ్వర విలాసమును నిలుపు చున్నది.

11. మాయ కన్పించు చుండెడిది గావున శాశ్వతముగా నుండునట్టిది. అయిననూ జ్ఞానోదయము కాగానే అంతమొందును గావున మాయ అశాశ్వతమైనది కూడాను. మాయయొక్క ఉనికి వర్ణనాతీతమైనది.

12. మాయసత్యాసత్యవిలక్షణమై అనాది భావరూపంలో నుండును. మాయ అనాదియై నప్పటికిని, మునీశ్వరులకు ఆత్మజ్ఞానోదయ మయినంతనే వారి కదృశ్యమగు చున్నది. మాయ పవిత్రమైన శుద్ధ సత్త్వము.

13. భ్రమను పోగొట్టు కొనగలిగి ఆత్మజ్ఞానమును పొందగలిగిన మహనీయునికే మాయయొక్క స్వరూప మర్థమగును. అది ఎట్లుద్భవించునో, ఎట్లంతమొందునో గ్రహింపగలుగును.

14. పంచభూతములు, పంచతన్మాత్రలు మొదలగునవి, ప్రపంచమందు గోచరింపబడెడి భౌతిక విషయములన్నియు, మాయయొక్క ఉపాధులు, వాటి సవరణలు మాత్రమే.

15. పొగవలన నిప్పయొక్క ఉనికిని తెలుసుకొన్న విధముగా, మాయయొక్క వివిధ ఉపాధులచేత మాయను తెలుసుకొన గలము.

16. మనోరూపములో మాయ యగుపడును. కావున అనేక భ్రమలను, కల్పనలను కావించుచున్నది. మాయ ప్రతిచోటను విస్తరించు చున్నది. అందువలన నీ మనస్సును వివేక, విచారణములచేత నిర్మూలింప గలిగినప్పుడు మాయ కూడ అదృశ్యమగును.

17. ప్రాపంచిక విషయములపైననూ, ఇంద్రియ భోగములపైననూ ఎల్లప్పుడునూ ఆశించు మనస్సు మాయయొక్క బీజము. మనస్సు నెప్పుడు నిగ్రహింపగలవో అప్పుడే మాయ అంతమగును. ప్రశాంతమగు సమభావము పొందెదవు. అప్పుడు బ్రహ్మజ్ఞాన ముదయించును.

4. అవిద్య

18. అవిద్యయనగా మలినసత్త్వము. అది జీవునియొక్క ఉపాధి. మానవుని కారణ శరీరము, అతని యానందమయ కోశము కూడాను.

19. అవిద్యయనెడి మలిన దృష్టిచేత జీవుడు తన శరీరమును, బుద్ధిని పవిత్ర మైనదనియు, శాశ్వత మైనదనియు, ఆనంద హేతువనియు భ్రమించు చున్నాడు.

20. నాటకరంగముపైన ఒకరాజు తన స్వఇచ్ఛతో ఒక బిచ్చగానివేషము ధరించునట్లు, సచ్చిదానంద బ్రహ్మమే తన స్వఇచ్ఛతో జీవునివేషములో లోకమున సంచరించుచున్నాడు.

21. వక్రదృష్టిగల వానికి తెలుపు, పసుపురంగుగా ఎట్లగుపడునో అట్లే అవిద్య లేక అజ్ఞానముతోకూడిన మానవుడు ఆత్మను భౌతికశరీరముగా పరిగణించును.

22. ఎప్పుడు ఆత్మజ్ఞాన ముదయించునో అప్పుడు అవిద్య మాయమగు చున్నది. అజ్ఞానమును పోగొట్టునదే బ్రహ్మస్థానము చేర్చగలదు.

23. మలినమువలన అద్ద మెట్లు మసకగా నుండునో నట్లే అవిద్య పర బ్రహ్మను మసకపరుచుచున్నది. కావుననే మానవులు అవిద్యచేత భ్రమ చెందు చున్నారు.

24. మనస్సు, ఇంద్రియములు, అహంకారము, మేధస్సు, శరీరము మొదలగున వన్నియు అవిద్యయొక్క ఉపాధులు. కావున మూలమును నశింపజేసిన యెడల ఉపాధులు తమంతనే నశించిపోవును.

5. జగత్తు

25. నామరూపములు గలిగిన ఈ జగత్తు అవిద్యనుండి పుట్టినది. ఆత్మజ్ఞానముచేత దీనిని కరిగింపవచ్చును. జగత్తు విశ్వాత్మతప్ప మరొకటి కాదు గావున ఇది ఒక పెద్ద స్వప్నము – ఎండమావులవంటిది.

26. ఎట్లు లావుత్రాడును పామని భ్రమింతుమో, ముత్యపుచిప్ప మెరుపును వెండి యనుకొందుమో, ఒకస్తంభముచూచి దొంగయని భీతిచెందుదువో, మేఘముల వరుసలెట్లు పెద్దపట్టణమువలె భ్రమింప జేయునో, ఆకాశమెట్లు నీలిరంగుగా కన్పించునో అట్లే ఈ మాయప్రపంచము పరమాత్మవలె కన్పించుటచేత భ్రమ చెందుచున్నాము.

27. నీరుమాత్రమే అలలుగాను, బుడగలుగా కన్పించునో. ఎట్లు బంగారమే గొలుసులుగాను, గాజులుగాను కన్పించునో నట్లే పరమాత్మ అనేక విధములుగా జగత్తంతయు నిండి యున్నది.

28. పసిబిడ్డలు కొయ్య ఏనుగను నిజమైన ఏనుగగా భావింతురుగాని పెద్ద వారు ఆ ఏనుగ కొయ్యమాత్రమేనని తెలుసుకొని, తగురీతి ఉపయోగింతురు. అట్లే అజ్ఞానులు పరమాత్మను అనాత్మగా భావించుచుందురుగాని జ్ఞానులు పరమాత్మను సర్వాంతర్యామిగ ప్రతిచోటను చూడగలుగుదురు.

29. విశ్వమంతయు పరమాత్మలో యున్నది. అద్దములో చూచినప్పుడు నీ దేహము, నీ నుండి వేరుగనున్నట్లు నీకెట్లగపడునో, నట్లే పరమాత్మ నీనుండి మాయవలన వేరుగనున్నట్లు కన్పించుచున్నాడు.

30. నిద్రనుండి మేల్కొన్న మనిషి, తనుచూచిన స్వప్నములోని వాటికి ఎట్లు ప్రాముఖ్యమునివ్వడో, నట్లే జీవన్ముక్తును ఆత్మసందర్శన మొందుటవలన జగత్తుకు ఎట్టి ప్రాముఖ్యము నివ్వడు. (అనగా జీవన్ముక్తుడు జగత్తులో తిరుగుచూ మాట్లాడుచున్ననూ, పామరుడు స్వప్నములో ననుభవించు సుఖదుఃఖములవలె గుత్తెరిగి వాటివలన అలజడి నొందడు.)

6. మనస్సు

31. చిత్తము ఒక్కక్షణములో ఒక విశ్వము పుట్టింప గలుగును, నాశనము చేయగలదు. కావున చిత్తమును విచారణ వలననూ, చంచలమైన మనస్సు నరికట్టుటవలననూ నాశమొందింపవలయును.

32. మనస్సు కోరికలమూట. ఈ కోరికలవలననే బంధన కలుగుచున్నది. కావుల కోరికలను నిర్మూలించుటవలన మరల విముక్తి కలుగుచున్నది.

33. పట్టుపురుగు తనదారముమధ్యనే తానెట్లు బంధింపబడు చున్నదో అట్లే తనయొక్క సంకల్పములవలననూ వాసనలవలననూ మానవుడు బంధింపబడు చున్నాడు.

34. ఆత్మకు శత్రువు చంచల చిత్తము. మనస్సు తనచంచలత్వమువలన అనేక సంకల్పములను కోరికలను వృద్ధిచేయుచున్నది. బ్రహ్మవిచారణయంచు మనస్సు నిలిపినట్లయిన మనస్సుయొక్క చంచలత్వము నరికట్టగలదు.

35. ద్వంద్వత్వ మెంతవరకు నశింపదో అంతవరకును బ్రహ్మజ్యోతి ప్రకాశింపదు. కావున ద్వంద్వత్వమును నిర్మూలింపుము.

36. అన్ని కష్టనష్టములకును కారణభూతమగు అహంకారముయొక్క స్థానము మనస్సులో నున్నది అందువలన అహంకారము నణచుకొనుట, మనస్సు కరిగించుటయే.

37. 'నాది', 'నీది' యనెడి ద్వంద్వత్వము మనస్సుయొక్క సృష్టి. విచారణ వలన మనస్సును నశింపజేసినచో, తతిమ్మావన్నియు తమంతటనే పోగలవు. మనస్సును నశింపజేయుటయే మోక్ష మనబడును.

37. సంకల్పములను అణచుటయే మనస్సు నరికట్టుట. తలఎత్తకుండునట్లు సంకల్పముల నెవరు అరికట్టగలరో, వారికి శాశ్వతమైన పరబ్రహ్మపదము కలుగును.

39. నిప్పునందు కాల్చి బంగారము నెట్లు శుభ్రపరచెదమో అట్లే తపస్సు వలన మనస్సును పవిత్రముగావింప వలయును.

7. ఆవరణ

40. బూడిద నిప్పును కప్పియుంచినట్లునూ, కత్తిని ఒరదాచినట్లును, మేఘము సూర్యుని మరుగుపరిచినట్లునూ, బిడ్డను మాయ దాచినట్లును, రత్నము లను భూమి కప్పియుంచినట్లు పరమాత్మ బొమికలు, కండమధ్య దాగియున్నాడు.

41. బూడిదను తీసినప్పుడే నిప్ప కనిపించును. మేఘము పోయినప్పుడు సూర్యుడు కన్పించును. అలాగుననే అజ్ఞానము తొలగినగాని స్వయంప్రకాశు డగు పరమాత్మను దర్శింపజాలము.

42. పాలలో వ్యాపించియున్న వెన్నను చూడలేము. కాని తరిచినప్పుడు పైన కన్పించి తేలును. అలాగుననే భౌతిక చక్షువులతో పరమాత్మను చూడ జాలము గాని జ్ఞానచక్షువును వృద్ధిపొందింప గలిగినప్పుడు చూడగలము.

43. అన్ని అపవిత్రమగు సంకల్పములనుండియు మనస్సును శుద్ధ పరు పుము. ప్రాపంచిక విషయములనుండి కఠినతవహించి మనస్సును లాగుము. కోరికలనెడి గడ్డిపోచలను త్రుంపివేయుము. సంకల్పములను విడనాడుము. తృష్ణ లను నశింపజేయుము. దైవముపై తపస్సుజేయుము. వెంటనే అద్వైతబ్రహ్మము యొక్క ప్రభావమును గుర్తింపగలవు.

44. "తత్త్వమసి" మహావాక్యముయొక్క అర్థమును తగురీతి అవగాహ నము చేసుకొనుము. ప్రత్యేకవ్యక్తియొక్క ఆత్మకును, విశ్వ ఆత్మకునుగల సంబంధమును, ఏకత్వమును తెలుపు జ్ఞానమే 'తత్త్వమసి' మహావాక్యము యొక్క సారాంశము. అదియే మోక్షసాధకము.

45. సమదృష్టి, సమచిత్తము, విచక్షణ పొందగలిగినప్పుడు అత్యున్నత స్థానము కలుగును. దానికి పెద్దల సాంగత్యము, విచారణ ఎల్లప్పుడు నుండ వలయును.

46. ఎల్లప్పుడునూ ఎట్టి చింతనతో నుండునో అట్టి మనుష్యుడుగానే మారును.

47. పంచకోశములను నిరాకరించుము. ఇంద్రియ నిగ్రహము గావింపుము. ప్రశాంతస్థలమందు కూర్చుండుము. 'నేను సచ్చిదానంద, స్వయం ప్రకాశ బ్రహ్మను', 'ఇదే పంచకోశములకు, లోకమంతటికి ఆధారము' అదే 'నేను'. నడచుచున్నది. భుజింపుచున్ననూ, స్నానమాచరించుచున్ననూ అదే బ్రహ్మ భావమును నిలబెట్టు కొనుము.

48. బ్రహ్మజ్ఞాన ముదయించువరకును ఎల్లప్పుడు బ్రహ్మ విచారణయెందే నిమగ్నుడవయి యుండవలెను. సదాచారముకూడ నభ్యసింపవలయును. మునీశ్వరుల సాంగత్యను పొందవలయును.

49. బ్రహ్మజ్ఞానమే వేదముల అంతము. బ్రహ్మాకారవృత్తి కలుగగనే అట్టి జ్ఞానోదయమగును. "అహం బ్రహ్మాస్మి" యనెడి మహావాక్యమును సరియగు విధమున గుర్తెరిగి, నీ యొక్క అంతఃకరణనుండి సాత్విక తప మొనరింపవలయును.

50. 'ఓం' అనునదే బ్రహ్మస్వరూపము, అది అక్షరశక్తి. అది అతి పవిత్రమగు ఏకాక్షరము. అది అన్ని వేదములసారము. నిర్భయమగు శాశ్వతత్వమునకు గొనిపోవుచోటు. కావున సంపూర్ణమగు అర్థముతో 'ఓం' పైన తప మొనర్పుము.

52. ఎడతెరిపి లేకుండ 'నే నెవరు' యని విచారింపవలయును. ఈ విశ్వమెటునుండి వచ్చినది ? జననమరణము లెటునుండి వచ్చినవి? స్వాతంత్ర్యమనగానెద్ది ? బంధనమనగానేమి ? ఇట్టి విచారణ, మననమువలన శాశ్వతానందమును పొందగలవు.

53. బ్రహ్మ సందర్శనము కోరుదువేని, సకల విధములైన విషయాలోచన నశింపవలయును. బహిర్విషయములనుండి ఎంత దూరమున నుందువో, పరమాత్మ దర్శనము అంత సులభముకాగలదు. బ్రహ్మ వర్చస్సు నీలో ప్రకాశించును.

54. కామక్రోధములు, అహంకారమునుండి నీ మనస్సు ఎంతవరకు విముక్తికాదో, అంతవరకును ఆరుగంటలు ఒక ఆసనమందు కూర్చుండిననూ, తపమొనర్చిననూ సమాధిస్థితి పొందజాలవు.

55. వాక్కు మనస్సునందు లీనము జేయుము. మనస్సును బుద్ధి, అంతఃకరణమందు లగ్నము జేయుము. అంతఃకరణమును పరమాత్మతో నేకము చేయుము. అప్పుడే అత్యంత ప్రశాంతమును బడయగలవు.

56. ఇంద్రియములను నిగ్రహింపుము. బుడగలవంటి సంకల్పములను నిర్మూలింపుము. చిత్తమును పరమాత్మయందుంచుము. అప్పుడు నీ జీవాత్మతో పరమాత్మయొక్క ఏకత్వమును గ్రహింపగలవు.

57. సాధన చతుష్టయమును అభ్యసింపుము. వాక్కునరికట్టుము. ఆశల నంతమొందింపుము. శృతులను ఆలకింపుము, నీవు వినినదానిని సమన్వయము చేసుకొనుము. తర్వాత తపమొనర్పుము. అప్పుడే నీకు ఆత్మసాక్షాత్కారము గాగలదు.

58. నిర్వికల్ప సమాధివలననే పరమాత్మ సందర్శనము గలుగును. పవిత్రత గాంచిన మనస్సు పరబ్రహ్మయందు లీనమగుటయే సమాధి స్థితి.

59. నిర్వికల్ప సమాధిద్వారా పరమాత్మ సందర్శనము పొందగనే హృదయగ్రంథులగు, అవిద్య, కామము, కర్మమొదలగునవన్నియు తెగిపోవును.

60. పూర్తిగా రాగద్వేషములు నశించినగాని సమాధి యవస్థ దొరుకదు. సమాధియవస్థ పొందిననేగాని ఆత్మసందర్శనము కలుగదు. ఆత్మ సందర్శనము కలిగిననేగాని నిజమైన స్వాతంత్ర్యమును బడయజాలవు.

8. బంధన

61. ఎవరు "నేనే శరీరము, ఈ శరీరము నాది, ఈమె నా భార్య, వీడు నా కొడుకు, నేను బ్రాహ్మణుడను, నేను నలుపు, నేను పండితుడను" యని తలచు కొనుచుండునో అతడు అజ్ఞాని, అతడు బంధితుడు.

62. ఎవరు "నేను ఈ భౌతిక శరీరమునుగాదు, సర్వవ్యాపితమై శాశ్వతమై అవిభేదమై, అకళంకమైన పరమాత్మ" ననియు, తానే సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మ నని తలచునో నతడే ఋషీశ్వరుడు. అతడు పూర్ణస్వతంత్రుడు.

63. ఎవరు "ఈ పని నేను చేసితిని, కావున నేను స్వర్గమునకు పోదును. తదితర ఫలములకూడ ననుభవించెద" నని తలచునో నతడు అజ్ఞాని యని అర్థము.

64. ఎవరు "ప్రకృతియే అంతయు జేయుచున్నది. చేయును. నేను కేవలము ప్రేక్షకుడను. నేను కర్తనుగాని, భోక్తనుగాని కాదు" యనెడి తలంపుతో నుండునో అతడు మునీశ్వరు డగును.

9. పంచకోశములు

65. అన్నమయకోశము పంచభూతములతో చేయబడినది. దాని కాది అంతములు గలవు. అది భాగములుగల జడవస్తువు. పంచభూతములయొక్క ఫలము. అశుద్ధమైన వాటితో కూడినది. అందువలన నీవు అన్నమయ కోశమనెడి భౌతిక శరీరము కాదు. ఈ శరీరమును వీక్షించు సాక్షిభూతము కావున నీవు పరబ్రహ్మవు గాని ఈ భౌతిక శరీరముగాదని తెలుసుకొనుము.

66. ప్రాణమయ కోశమన్ననో రజోగుణమువలన నుద్భవించినది. దానికిని ఆద్యంతములుగలవు. అదియు జడము కనుక నీవు ప్రాణమయ కోశముగాదు. ఈ కోశము నుపేక్షించెడి సాక్షివి. అందువలన 'నేను ప్రాణమయకోశమును గాదు. నేను పరబ్రహ్మన'ని అర్థము చేసుకొనుము.

67. మనోమయకోశము సత్త్వగుణోత్పత్తియగు జడము. దీనికిని ఆద్యంతములు గలవు. కావున నీవు మనోమయ కోశముగావు. దానిని ఉపేక్షించెడి పరమాత్మవని గ్రహించుకొనుము.

68. విజ్ఞానమయకోశము అనగా బుద్ధి. ఇదియు సత్త్వగోత్పత్తియైన జడము, ఆద్యంతముగలది. అందువలన నీవు విజ్ఞానమయ కోశమునూ కాదుగాని, దానికి సాక్షిభూతుడుగ పరబ్రహ్మమవయి యున్నావు. దీనిని బాగుగా అవగాహన మొనర్చుకొనుము.

69. ఆనందమయ కోశముగూడా అవిద్య, అజ్ఞానముచే నుత్పత్తి అయినది. ఇది ప్రకృతియొక్క సవరణ, లేక ప్రకృతి నిర్మితము. పూర్వముచేసిన కార్యముల ఫలితము. మారునట్టి పరిస్థితుల కనుగుణముగా నుండును. అదిగూడ జడ పదార్థము. అందువలన నీవు దానికి సాక్షిభూతుడవగు పరమేశ్వరుడవు గాని ఆనందమయకోశము గాదు. దీనిని జ్ఞాపకముంచుకొనవలయును.

10. జీవన్ముక్తుడు

70. శాశ్వతమగు తురీయావస్త ననుభవించిన జీవన్ముక్తుడు పై చెప్ప చెప్పబడిన ద్వంద్వములచే ఎప్పుడునూ చలింపడు. తన సచ్చిదానంద స్వరూప మందే ఎల్లప్పుడునూ నివసించును. అతడు సంతోషముతో తిరుగుచుండును.

71. జీవన్ముక్తుడు త్రిగుణములకును, పంచకోశములకును అతీతుడు. త్రికాలములను గమనించుచుండును. అతడు శుద్ధఅంతఃకరణము కలవాడు.

72. ముక్తిపొందిన మునికి భ్రమగాని. దుఃఖముగాని యుండదు. అమ్మహాత్మునికి తన యాత్మకన్న రెండవది ప్రపంచమందేదియును కాన్పించదు.

73. అహంకారమును, వాంఛలను విడనాడి; సమభావము, సమబుద్ధి కలిగి; తననుండి మరొకదాని రూపమును గ్రహింపనివాడై అజ్ఞానము, భ్రమనుండి తొలగిన మహామునీశ్వరుడు అద్భుతమైన కాంతితో ప్రకాశించును.

74. పరమానందముతో నిండిన బ్రహ్మయందు అచంచల మనస్కుడై జీవన్ముక్తుడుండును. మనోవికల్పమునను నుండి విముక్తుడయినవాడు అతని హృదయము హిమాలయములపై నన్ను మంచువలె అతిపవిత్రమైనది. 'నేను' 'అది' 'వాడు' యనెడి భేదములనుండి విముక్తుడు.

75. విముక్తి పొందిన తపస్వి, రాజఋషి, అజ్ఞానమనెడి శత్రువును జయించెను. బ్రహ్మానందముయొక్క రహస్యమును గ్రహించెను. తన హస్తములను, కమండలమును ఉపయోగించును. ఏ చెట్టు క్రింద నయిననూ పరమానందముతో నిద్రించును.

76. మునీశ్వరుడు ప్రజాభిప్రాయమునకు లక్ష్యపెట్టడు. తనను చంపిననూ ప్రశాంతముగనే యుండును. తనను హింసించువారిని తను దీవించును. తనస్వంత యాత్మనే వారిలో ఇతర చోట్లను చూచును.

77. కష్టసుఖములకు జీవన్ముక్తుని మనస్సు క్రుంగుటగాని, పొంగుటగాని యుండదు. బ్రహ్మతో ఐక్యమతి చేసుకొనుటవలన ఎల్లప్పుడును ప్రశాంతముగనే యుండును.

78. జీవన్ముక్తునికి తన పూర్వ సంస్కారమువలన దేహము రూపమనెడి గుర్తు, తెలివి యుండును, గాని విదేహముక్తునికి దేహముపై తెలివికూడ యుండదు.

11. నీ వెవరు

79. నీవు నశించునట్టి దేహముకాదు. చలించెడి మనస్సువుకాదు. ఇంద్రియములుగాని, బుద్ధివిగాని కాదు, నీవు కారణ శరీరముకాదు. సర్వవ్యాపియైన శాశ్వత పరబ్రహ్మవు. ఇది తెలుసుకొని, స్వేచ్ఛతో నుండుము.

80. నీవు ప్రజ్ఞానఘన ఆత్మవు (అనగా జ్ఞానస్వరూపుడవు): చిద్ఘనబ్రహ్మవు (శుద్ధఅంతఃకరణము): విజ్ఞాన ఘనపురుష (విజ్ఞానవంతుడవు); ఆనందఘనుడవు (పరమానంద స్వరూపము); కళంక, మోహ, లింగ, దేహ భేదములేనటువంటి పరమాత్మవు. ఈ సత్యమును గ్రహించి, స్వేచ్ఛగా నుండుము.

81. నీవు అఖండేకాసార బ్రహ్మవు (ఏకైక సారము): చిన్మాత్రపురుషుడవు. దానిని గుర్తించుకొనుము.

82. కాలము, స్థలము, మృత్యువు, చలనము, అంతము, ఆదివికారము, వాంఛ, కళంకము, కర్మ మొదలగువాటి కతీతుడవైన బ్రహ్మస్వరూపుడవు. దీనిని మననము చేసుకొని, స్వేచ్ఛను పొందుము.

83. నీవు ఛేదింపబడువాడవుగాదు. శాశ్వతుడవు, జనన మరణ రహితుడవు. స్థిరమైన, స్వయంప్రకాశుడవు. స్వసమృద్ధిగల్గి, శాశ్వతుడవై, నిత్యమైనవాడవు. దానిని కనుగొని స్వేచ్ఛను పొందుము.

84. నీవు ఆనందమయ పురుషుడవు, చిన్మయ బ్రహ్మవు. నీవు జ్యోతిర్మయుడైన ఆత్మవు. దీని నన్వయము చేసుకొనుము, స్వేచ్ఛను పొందుము.

85. త్రిశరీరములనుండియు (కారణ, సూక్ష్మ, భౌతిక), పంచకోశములనుండియు, (అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ కోశములు) వేర్తైనవాడవు. త్రికాలముల (భూత, వర్తమాన, భవిష్యత్కాలము) కును సాక్షిభూతుడవు. దీనిని తెలుసుకొని స్వేచ్ఛను పొందుము.

86. నీవు కళంకముగాని, నాశనముగాని లేనివాడవు. వ్యాధిగాని భేదముగాని లేనివాడవు. మార్పుగాని, ముసలితనముగాని లేనివాడవు. దీనిని గ్రహింపుము. స్వేచ్ఛను పొందుము.

87. అన్నిటియందును శాశ్వత పరబ్రహ్మగానుండి, అవాఙ్మానస గోచరుడై ఆద్యంత రహితుడైన పరబ్రహ్మవు నీవేసుమా, దీనిపై తపము జేయుము. దీనిని తెలుసుకొని విముక్తుడవు గమ్ము.

12.

88. ఓ బిడ్డా? నీ యొక్కభ్రమ తొలగిపోయెనా? నీవు నిర్భయుడవయితివా? నీ అనుమానములు తొలగిపోయెనా? నీ స్వస్వరూపమైన సచ్చిదానందములో నుండెదవా ? నేను నీకు గూఢమగు వేదాంత రహస్యమును తెలిపితిని. వేదముల సారమును బోధించితిని.

89. ఓ ఆచార్యదేవా ! నే నిప్పుడు ఆత్మయన నేదియో గ్రహించితిని. నేనే నిజముగా బ్రహ్మను, స్వయంభువును, అద్వైతుడను, విభేద, ఆసంగ, అరూప, శాశ్వత, సర్వవ్యాపియైన ఏకాండ పరమాత్మను.

90. నేను సచ్చిదానంద బ్రహ్మనే. నేను పవిత్రుడను, నాశరహితుడను, అసంగుడను, కాలరహిత, అచల, అమరణ, అవినాశియగు నిర్భయుండను. నా దేహముతోను, చిత్తముతోను నా కెట్టి సంబంధమును లేదు. నేను కార్యరహిత, రూపరహితుడను.

91. ఓ పూజ్యగురుదేవా ! నమస్కారములు. జననమరణమనెడి చక్రమునుండి నన్ను రక్షించితిరి. తమ దయవలననేను శాశ్వతత్వమును, పరమానందమునొందితిని. నా యొక్క సందేహములు, భ్రాంతులు, అవిద్య, అజ్ఞానము లన్నియు మాయమయి పోయినవి ఓ దయానిధీ ! తమకు అనంతకోటి నమస్కారములర్పించుచున్నాను

92. ఎవరు ఈమోక్షగీతను ప్రతిదినమును, పవిత్రమైన మనస్సుతోను, ఏకాగ్రతతోను, చదివి, దానిని అభ్యసించెదరో వారికి శాశ్వతత్వము లభించును. బ్రహ్మానందము, మోక్షము పొందుదురు.

అద్వైత వేదాంతసారమును తెలిపెడి మోక్షగీత సమాప్తము.

హరిఓం తత్సత్

ఓం శాంతి, శ్శాంతి, శ్శాంతిః

(ఆ) ఉపాంగము (APPEDIX)

వేదాంతయోచన

నిప్పుడు మండుచున్నది. దానికాంతి దూరమునుండి కన్పించుచున్నది. కాని దూరముగా నున్నవారు దాని ఉష్ణము ననుభవింపలేరు. నిప్పువద్దకు శీతా కాలమందు పోయినప్పుడు సుఖముగానుండును. అలాగుననే 'సత్' యనెడి వేదాం తము పుస్తకములద్వారా చదువ వచ్చును కాని బ్రహ్మను పొందిననే గాని బ్రహ్మా నంద మనుభవింప జాలరు. దీనిని ఎడతెగని తపస్సు వలనను, శుద్ధ అంతఃకరణను తెలుసుకొనుటవలననూ అనుభవింప గలవు.

వీపున రాచపుండు వున్నఎడల నడుచుచున్న సమయమున చాలా బాధ ననుభవింతువు. కాని నిద్రించువేళ అట్టి బాధ అనుపించదు. మత్తు మందులో నున్నప్పుడు ఏ అంగమునరికినమా నొప్పిపుట్టదు. కొందరు బాధ మహా ఓర్పుతో నోర్చు కొందురు. అట్టివారు మత్తుమందు లేకుండగనే కొకైను ఇంజక్షనుతోనే అపరేషను చేయించుకుందురు. అట్టి కొకైను ఇంజక్షను కూడ లేకుండా, కొందరు గట్టి పళ్ళను పీకించుకుందురు. అట్టి గృహస్థులు తమ యొక్క నిర్మోహత్వము వలననూ. విచక్షణాజ్ఞానము వలననూ, నిత్యతపస్సువలననూ తమ యాస్తి గాని, బిడ్డలుగాని పోయినప్పుడు దుఃఖమునకు గురిగారు. వీటన్నిటివలననూ కష్టసుఖము లనెడివి మనోనిర్మితమైన భావనయని స్పష్టముగా తెలియుచున్నది. మనస్సును దేహాధ్యాసనుండి విడతీసినచో బాధకలుగదు. మనస్సు దేహముతోకూడి, ఆకర్షించి నపుడే అట్టి భయభ్రాంతులు కలుగును. ఇట్టి సుఖదుఃఖములకు పునాది పవిత్ర ప్రేమయనియే చెప్పవలయును. ఇట్టి పవిత్ర ప్రేమగనుక ఆత్మయందుంచి నప్పుడు కష్టముకూడ ఆనందముగ మారును.

ఒక కవీశ్వరునికి నాటకము పూర్తిగా వ్రాయుటకు పూర్వమే మనస్సు యుండును. తరువాత తన పుస్తకములో వేర్వేరు రంగములు, సీనులను అమర్చును. ఆ నాటకము రంగస్థలములో నాడుటకు ముందతనికి ఏది ఎప్పుడు ఎట్లు ఆడవలయునో వివరములన్నియును తెలిసియుండును. చూచెడి ప్రేక్షకులు మాత్రమే సీను తర్వాత సీనును చూచి కథను అర్థము చేసుకొందురు. అలాగుననే పరమేశ్వరునికి భూత, వర్తమాన, భవిష్యత్కాలములను గురించి కరతలామలకముగ యుండును. త్రికాలములు అతనికి రెప్పపాటులో గోచరమగుచున్నవి. త్రికాలములు నతని వర్తమాన కాలముగనే యుండును. ఎలనగా నతడు సర్వజ్ఞుడు గనుక.

V.R. NARLA MEMORIAL LIBRARY
D.P.R.I.
Acc. No.

1964.

ప్రపథమమున స్థలము, (Space) లేక, ఆవరణ ముద్భవించెను. తర్వాత కాలము (Time) ఉత్పన్న మాయెను. ఎప్పుడు కాలముద్భవించెనో అప్పుడు ఒక దాని వెనుక మరొకటి క్రమము తప్పక జరుగ మొదలిడెను. ఆవరణము, లేక ప్రదేశము, కాలము, దానివెనుక కారణ ముద్భవించెను. ఈ మూడును మనో సంకల్పముల కాధారము. ప్రాణవాయువు (Ether) ద్వారా ప్రాణము నిల్చుట, పోవుట సంభవించుచున్నది. వానివెనుక పంచభూతములు పుట్టెను. కావున ఎప్పుడు భూతములుమారి, మారి, సమకూడునో, అప్పుడు వివిధ విధములైన నామరూపములు కన్పించుచున్నవి. ఏమియు లేదని భావించిననూ స్థలము, లేక చోటు (Space) మాత్రము తప్పక మిగులగలదు. కావున ఈ ప్రదేశమునుకూడా దాటి పైభూమికకు చేరవలయును. అప్పుడే నీకు ఆత్మసందర్శనము కలుగును.

ఉదాహరణ:— "ఒక భయంకర యుద్ధము జరుగుచున్న'ది అని భావించెద వనుకొనుము." లక్షలమంది సిపాయిలు రోడ్ల కిరుప్రక్కలనుంచుని పోరాడుటకు సంసిద్ధులై యుండెదరుగదా. యుద్ధము జరుగుట ప్రారంభించగనే రెండువైపులను వేలకొలది నశించెదరు. వేలకొలది గాయపడెదరుగదా! అప్పుడు ఇరుప్రక్కల వారును సంధికుదుర్చకొనెదరు. వెంటనే శాంతి ఏర్పడును." అంతతో ఆ కథ యొక్క ప్రణాళిక ముగిసినది గదా! మనస్సు అంతతో యుద్ధమునుండి మరలి మరొక సంకల్పమునకు పోగలదు గదా! అలాగుననే ఈ ప్రపంచముకూడ జగదు ద్ధారకుడైన ఈశ్వర లేక హిరణ్యగర్భుని భావన లేక కల్పనాశక్తి. అట్టి కల్పనా శక్తివలననే జగత్తు సృష్టింపబడినది. విశ్వప్రళయము వచ్చినంతనే అంతయు నశించి మరల ప్రశాంత మేర్పడును. ఎట్లు నీ మనస్సులో ఊహించిన యుద్ధము యొక్క సంకల్పమువలెనే, జగత్తు సృష్టింపబడి, సంది కుదిరినవెనుక ఎట్లు యుద్ధ భావనను మరల్చుకొందువో, అట్లే విశ్వప్రళయమువెనుక ఈశ్వరుడు తన సంకల్ప మును, ఊహను విరమించుకొనుచున్నాడు. అప్పుడు కొన్ని వేల సంవత్సరము ప్రశాంతము పాలించును. కావున నీవు పరికించెది జగత్తు, ఒక 'నాటకముమాత్రమే సుమా' యని గుర్తెరిగి పరమేశ్వరుని చింతింపుము.

హరి ఓం తత్సత్

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

GRANTHALAYAM
1964

BCI

AOUACOUB117

BC

మనసు ఫౌండేషన్ పుస్తకాల పరిశీలనాపట్టిక

పుస్తకం సంఖ్య	AOUA104B117
పుస్తకం పేరు	దశోపనిషత్తులు
తారీఖు	31 December 2025
ముందు అట్ట	YES Yes
వెనుక అట్ట	
మొత్తం పేజీలు	226
పెద్ద సైజు పేజీలు	NIL VII, పై VIII
ఖాళీ పేజీలు	NIL
లేని పేజీలు	
తయారు చేసినది	P. Jayamma
పేజీలు విడదీసినది	P. Jayamma
స్కాన్ చేసినది	Hasmod
పరీక్ష చేసినది	anusha
పేజీలు సరిచూసినది	
బైండింగు చేసినది	
ప్యాకింగు చేసినది	
పంపినది	9.00

X XII BCT