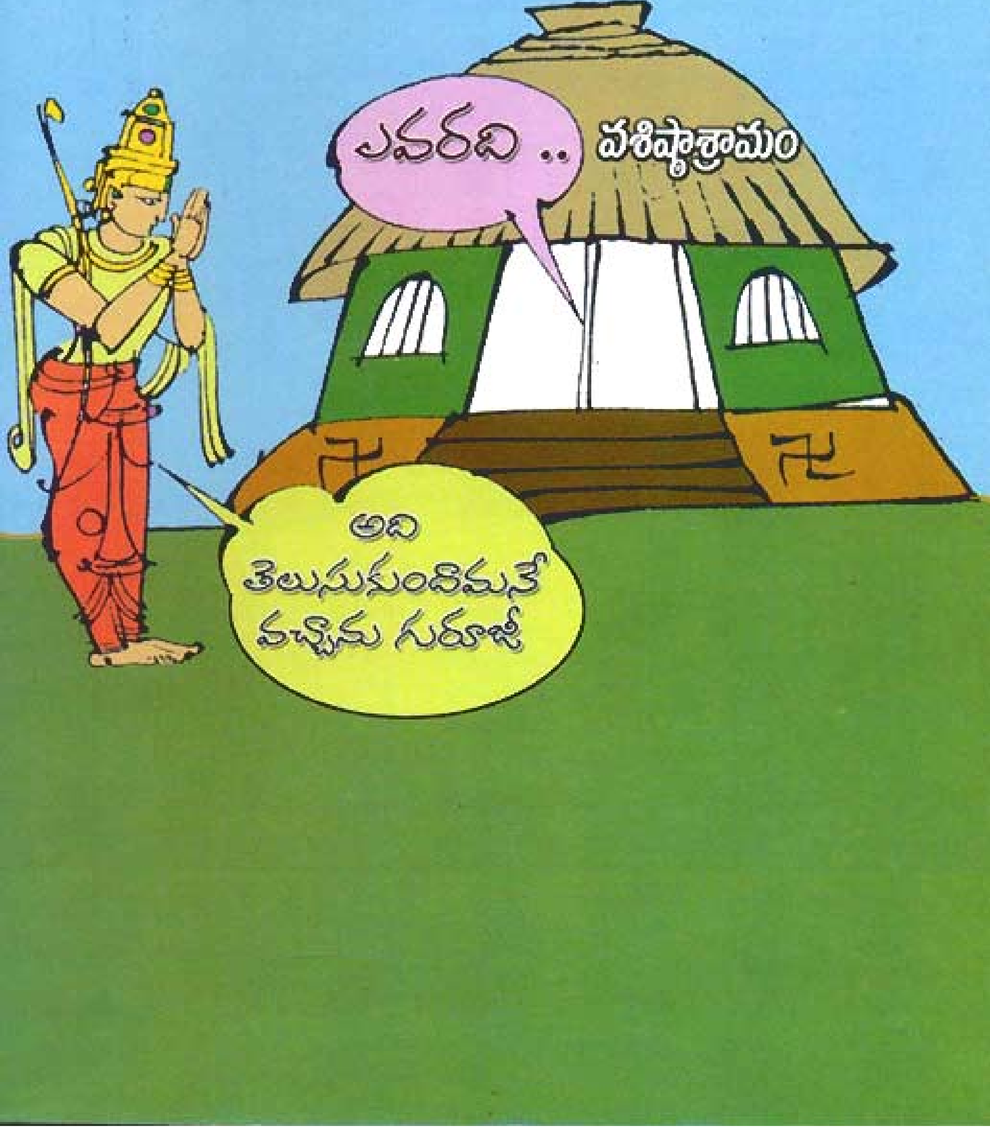
వశిష్ఠామృతం



నివేదన

డా॥ సముద్రాల లక్ష్మణయ్య
మాజీ కార్యదర్శి
ధర్మ ప్రచార పరిషత్తు
తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం
తిరుపతి

పవిత్రాత్మ స్వరూపులారా !

తత్త్వజ్ఞానం ద్వారా మోక్షం పొందడమే జీవిత లక్ష్యమని భారతీయ వేదాంతం చెబుతున్నది. విద్యలలో బ్రహ్మవిద్యకే అగ్రతాంబూలం. "అధ్యాత్మ విద్యా విద్యానాం"– "విద్యలలో నేను అధ్యాత్మవిద్యను" అని గీతాచార్యుని మాట.

ఆధ్యాత్మిక తత్త్వాన్ని విపులంగా, మనోహరంగా, ఆశ్చర్యకరంగా వివరించిన మహోత్తమ గ్రంథం 'యోగవాసిష్ఠం'. ఇందులో ముప్పై రెండు వేల శ్లోకాలున్నాయి. దీనిని 'వాసిష్ఠరామాయణం' అని కూడా అంటారు.

గీతలో శ్రీకృష్ణుడు అర్జునునికి తత్త్వోపదేశం చేసినట్లే ఇందులో వసిష్ఠ బ్రహ్మ శ్రీరామునికి ఆత్మతత్త్వం ఉపదేశిస్తాడు.

"వైరాగ్య" – "ముముక్షువ్యవహార" – "ఉత్పత్తి" – "స్థితి" – "ఉపశమ" – " నిర్వాణ " ప్రకరణాలని ఈ గ్రంథంలో ఆరు ప్రకరణాలున్నాయి. దీని కర్త వాల్మీకి మహర్షి

శ్రీ రామతీర్థస్వాముల వారు ఈ గ్రంథాన్ని గూర్చి ప్రస్తావిస్తూ...

"One of the greatest books; the most 'wonderful' according to me, ever written under the sun, is Yogavavasistha" అని ప్రశంసించారు.

"ప్రపంచంలో వెలువడిన మహోత్కృష్ట గ్రంథాలలో అత్యద్భుతమైన గ్రంథరాజం యోగవాసిష్ఠమని నా అభిప్రాయం" అని పై వాక్యానికి అర్థం.

ఈ మహాగ్రంథం అవతరించటానికి కారణం ఇది– రామచంద్రుడు బాల్యంలో తీర్థయాత్రలు చేస్తాడు. లోకమంతా శోకగ్రస్తమని గమనిస్తాడు. అతనికి తీవ్ర వైరాగ్యం

కల్గుతుంది. ఏ పని చేయాలన్నా మనస్సు రాదు. కడకు ఆహార విహారాదుల మీద కూడా ఆసక్తి తొలగిపోతుంది. అతడు తీవ్ర చింతతో క్రుంగి కృశించిపోతాడు.

ఈ సందర్భంలో విశ్వామిత్రుడు దశరథుని చెంతకు వస్తాడు. రాజు మునీంద్రుణ్ణి ఉచిత రీతిని సత్కరించి 'వచ్చిన పని యేమిటో?' సెలవిమ్మంటాడు.

రాక్షసులను జయించి యాగాన్ని రక్షించడానికై శ్రీరాముణ్ణి తనతో పంపమని విశ్వామిత్ర మునీంద్రుడు దశరథుణ్ణి అర్థిస్తాడు. రాజు కుమారుని "రక్కసులతో యుద్ధానికి పంపలే"నంటాడు. అందుకు విశ్వామిత్రుడు క్రోధోద్దీప్తుడవుతాడు.

అప్పుడు వసిష్ఠ మహర్షి రాముని గొప్పతనాన్నీ, విశ్వామిత్రుని మాహాత్మ్యాన్నీ వివరించి రాముణ్ణి పంపడానికి రాజును సమ్మతింపజేస్తాడు.

విరక్తితో చిక్కి సగమై వున్న రాముడు తండ్రి ఆనతి ననుసరించి ఆ స్థానానికి వచ్చి పెద్దలకు నమస్కరిస్తాడు. విషాదానికి కారణమేమో చెప్పమని విశ్వామిత్రుడు రాముణ్ణి అడుగుతాడు. తీర్థయాత్రా కాలంనుంచీ తనలో కల్గిన అభిప్రాయాలను రాముడు వివరిస్తాడు. అశాశ్వతమైన ప్రపంచ స్థితి గురించీ, జీవితం యొక్క క్షణ భంగురత్వం గురించీ, దైవదుర్విలాసం గురించీ పూసగ్రుచ్చినట్లు రాముడు నివేదిస్తాడు. దుఃఖభూయిష్ఠమైన సంసారంలో దుఃఖానికి అతీతంగా జీవించడానికి తగిన ఉపాయమేమిటో దయతో ఉపదేశించవలసిందిగా ప్రార్థిస్తాడు.

రాముని మాటలు విన్న వారందరూ విస్మయచకితులవుతారు. అతని వాక్య సరళినీ, లోకానుభవాన్నీ, తత్త్వజిజ్ఞాసనూ వేనోళ్ళ ప్రశంసిస్తారు.

ఇదీ యోగ వాసిష్ఠంలోని మొదటి ప్రకరణంలోని విషయం. తరువాతి ఐదు ప్రకరణాలలో రాముని ప్రశ్నలకు యథోచితమైన సమాధానాలు చెబుతూ వసిష్ఠ మునీంద్రుడు శ్రీరామచంద్రునికి విస్తారంగా తత్త్వోపదేశం చేస్తాడు.

వేదాంత శాస్త్రాల అంతిమ సిద్ధాంతమైన అద్వైతతత్త్వాన్ని ఈ మహాగ్రంథం వివరిస్తున్నది. ఇందులో అజాతవాదం, దృష్టిసృష్టివాదం మనోహరమైన కావ్యభాషలో వర్ణించబడ్డాయి. ఉపమానాలతో, ఉపాఖ్యానాలతో, యుక్తులతో క్లిష్టమైన దార్శనిక తత్త్వాన్ని నిరూపించిన మహా గ్రంథం యోగవాసిష్ఠం.

గాఢమైన అజ్ఞానం లేనివాడూ, సమగ్రమైన తత్త్వజ్ఞానం కలుగని వాడూ, 'నేను తప్పక ముక్తి పొందాలి' అన్న దృఢ నిశ్చయం కలవాడూ ఈ శాస్త్రం పఠించదానికి తగినవాడు.

నావతో సముద్రాన్ని దాటినట్లే, ఈ గ్రంథ సహాయంతో ప్రజలు సంసార సంకటం నుండి తరిస్తారు అని బ్రహ్మదేవుడు చెప్పే వున్నాడు.

ఈ మహాగ్రంథరాజాన్ని తెలుగు తాత్పర్యంతో సహా మహర్షి-సద్గురు శ్రీ మలయాళస్వాములవారు శ్రీ వ్యాసాశ్రమం తరఫున నలుబదేండ్ల క్రితమే ప్రకటించారు. వారి శిష్యులు, శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమ స్థాపకులు పూజ్యశ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరిస్వాముల వారు ఈ గ్రంథాన్ని సంగ్రహించి 'యోగవాసిష్ఠ రత్నాకరం' అన్న పేరుతో ప్రకటించారు. వారు గీతాయజ్ఞాలు నిర్వహించేటప్పుడు నిత్యం ఉదయవేళల్లో యోగవాసిష్ఠం మీద ప్రసంగించి ఈ గ్రంథానికి ఎనలేని ప్రచారం కలిగించారు. ఇంకా సంక్షిప్త సంస్కరణలను ప్రకటించిన వారు చాలామంది ఉన్నారు.

నేను యోగవాసిష్ఠంలోని మొదటి ఐదు ప్రకరణాలను శిష్ట వ్యావహారిక భాషలోకి అనువదించి ప్రచురింపజేసి వున్నాను. అది 900 పుటలకు విస్తరించింది.

ధ్యాన జ్ఞానాల ప్రాముఖ్యాన్ని ప్రచారం చేసి జనులను తరింపజేయడమే జీవిత లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న బ్రహ్మర్షి సుభాష్ పత్రి గారు యోగ వాసిష్ఠంలోని కొన్ని శ్లోకరత్నాలను ఏర్చి కూర్చి 'శ్రీ వసిష్ఠామృతం' అనే ఈ గ్రంథాన్ని నాగలదిన్నె స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ ద్వారా ప్రచురించడం ఎంతో సంతోషించదగిన విషయం. జ్ఞానపిపాసగల పాఠకులకు ఈ పుస్తకం సంపూర్ణమైన తృప్తినీ, అమందమైన ఆనందాన్నీ కల్గిస్తుంది.

ఈ గ్రంథం బహుళ ప్రచారం పొంది ఇంటింటా పఠించబడాలనీ, తద్ద్వారా సాధకులకు శాంతి సుఖాలు కలగాలనీ మనసారా ఆశిస్తూ ప్రకాశకులకు పాఠకుల తరఫున కృతజ్ఞతలు నివేదిస్తున్నాను.

- సముద్రాల లక్ష్మణయ్య

శ్రీ వసిష్ఠామృతం

ఈ రోజు మహత్తరమైన **రోజు.**

ఈ క్షణాలు నా జీవితంలో **మధుర క్షణాలు.**

శ్రీ వసిష్ఠులవారి జ్ఞాన సారాన్ని ఈ పుస్తక రూపంలో పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ ధ్యేయాలు అందరితో పంచుకోగలగటం నా ఆధ్యాత్మిక చరిత్రలోనే **"గొప్ప సంఘటన."**

శ్రీ వసిష్ఠులవారు, శ్రీరాములవారు విషాద, వైరాగ్య పరిస్థితుల్లో ఉన్నప్పుడు గావించిన విస్తారమైన, విశేషమైన "జ్ఞానబోధే" **వసిష్ఠగీత** లేదా **యోగవాసిష్ఠం.**

శ్రీమద్భగవత్ గీతకు యోగ వాసిష్ఠం **మూల గ్రంథం** అని చెప్పుకోవచ్చు.

శుక బ్రహ్మాశ్రమం వారు ప్రచురించిన **యోగవాసిష్ఠ రత్నాకరం** లోంచి "నన్ను ఎంతో ఆకర్షించి నా హృదయాన్ని బుద్ధిని నిలిపివేసిన" సుమారు 230 శ్లోకాలను ఈ చిన్ని పుస్తకంలో ప్రచురించడం జరిగింది.

శుక బ్రహ్మాశ్రమం వారు ఇచ్చిన తెలుగు తాత్పర్యాలలోని గ్రాంథికం మట్టుకు సులభతరం చేసి అందరికీ అర్థమయ్యే వ్యావహారిక భాషలో తెలుగు ప్రజానీక సౌలభ్యం కోసం ఈ విధంగా ప్రచురించడం జరిగింది.

ముఖ్యంగా మహా సంస్కృత పండితులు, ఆత్మజ్ఞాన విశారదులు, యోగివర్యులు అయిన **శ్రీ సముద్రాల లక్ష్మణయ్యగారు** ఈ ప్రచురణలో అనేక విధాల సాంకేతిక సహకారాన్ని అందించారు. వారు ఇప్పుడు పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ కుటుంబ సభ్యులలో 'అతి ముఖ్యులు'గా అయిపోయారు. నా ధన్యవాదాలు.

ఈ చిన్ని పుస్తకం శ్రీ వసిష్ఠామృతం పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ వారి **ఆదర్శ సూత్రాలకు** అద్దం పడుతుంది.

ధ్యాన, స్వాధ్యాయ, సజ్జన సాంగత్యాలే శ్రీ వసిష్ఠులవారి **ఆదేశం.** "మన కర్మలే మన దైవాలు" అన్నదే వారి పూర్తిసారం.

"పురుష ప్రయత్నమే" ఆయన ఏకైక ఉపదేశం. ప్రతి శ్లోకాన్ని కంఠస్థం చేయవలసిన **గ్రంథరాజం.** జేబులో పెట్టుకొని తిరగవలసిన నిత్యపారాయణ గ్రంథం ఇది.

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

శ్రీ వసిష్ఠామృతం

<u>శ్రీవసిష్ఠుడు రాముడితో :</u>

1. **సర్వమేవేహ హి సదా సంసారే రఘునందన,**
సమ్యక్ప్ర యుక్తాత్సర్వేణ పౌరుషాత్సమవాప్యతే.

ఓ రాఘవా ! ఈ ప్రపంచంలో సమస్త పదార్థాలు సదా, అందరికీ ఉత్తమ పురుష ప్రయత్నం చేతనే లభిస్తున్నాయి.

2. **ప్రాక్తనం చైహికం చేతి ద్వివిధం విద్ధి పౌరుషమ్,**
ప్రాక్తనోద్యతనేనాశు పురుషార్థేన జీయతే.

ఓ రామచంద్రా ! 'పూర్వజన్మకృతం', 'ఇహజన్మకృతం' అని పురుష ప్రయత్నాలు రెండు విధాలుగా వున్నాయి. అందులో పూర్వజన్మకృత పురుష ప్రయత్నం అన్నది ఈ జన్మలో గావించబడిన పురుష ప్రయత్నంచే శీఘ్రంగా జయింపబడుతోంది.

3. **యథా సంయతతే యేన తథా తేనానుభూయతే,**
స్వకర్మైవేతి చాస్తేన్యా వ్యతిరిక్తా న దైవదృక్.

ఎవడెలా ప్రయత్నిస్తాడో అతడు దాని ఫలాన్ని అలానే అనుభవిస్తాడు. పూర్వ జన్మ కృత స్వకర్మే 'దైవ'మనీ, 'ప్రారబ్ధ'మనీ చెప్పబడుతోంది. కనుక, తన కర్మకంటే వేరుగా 'దైవం' గానీ, 'ప్రారబ్ధం'గానీ ఏదీ లేదు.

4. **ఉచ్ఛాస్త్రం శాస్త్రితం చేతి ద్వివిధం పౌరుషం స్మృతమ్,**
తత్రోచ్ఛాస్త్రమనర్థాయ పరమార్థాయ శాస్త్రితమ్.

పురుష ప్రయత్నం 'శాస్త్ర విరుద్ధమ'నీ, 'శాస్త్రానుకూల'మనీ రెండు విధాలుగా చెప్పబడింది. అందులో శాస్త్రవిరుద్ధమైనది అనర్థదాయకంగానూ, శాస్త్రానుకూలమైనది పరమార్థదాయకంగానూ వున్నాయి.

5. **ద్వౌ హుడావివ యుధ్యేతే పురుషార్థౌ సమాసమౌ**
ప్రాక్తనశ్చైహికశ్చైవ శామ్యత్యత్రాల్పవీర్యవాన్.

పూర్వజన్మ యొక్క మరి ఈ జన్మయొక్క "సమాన, అసమాన, పురుష ప్రయత్నాలు" రెండు పొట్టేళ్ళలాగా పరస్పరం యుద్ధం చేసుకుంటూంటాయి. అందులో అల్పబలం కలది ఓడిపోయి క్షయిస్తుంది.

6. *అతః పురుషయత్నేన యతితవ్యం యథా తథా*
పుంసా తన్త్రేణ సద్యోగాద్యేనాశ్వద్యతనో జయేత్.

కనుక, మనుష్యులు శాస్త్రోక్తనియమ సత్సాంగత్యాది పురుష ప్రయత్నాలు ద్వారా పూర్వజన్మ ప్రయత్నం జయింపబడేలాగ యత్నించాలి.

7. *తావత్తావత్ప్రయత్నేన యతితవ్యం సుపౌరుషమ్,*
ప్రాక్తనం పౌరుషం యావదశుభం శామ్యతి స్వయమ్.

పూర్వపు అశుభయత్నం స్వయంగా శమించిపోనంతవరకూ ఉత్తమ పురుష ప్రయత్నం ద్వారా మనుష్యులు యత్నిస్తూనే ఉండాలి.

8. *దోషః శామ్యత్యసందేహం ప్రాక్తనోద్యతనైర్గుణైః*
దృష్టాన్తోత్ర హ్యస్తనస్య దోషస్యాద్యగుణైః క్షయః

ఈ జన్మలోని శుభ పురుష ప్రయత్నం ద్వారా పూర్వజన్మపు అశుభపురుష ప్రయత్నం నిస్సందేహంగా శమించిపోతుంది-గత దినపు అజీర్ణాది దోషాలు నేటి ఔషధుల గుణాలచే క్షయించినట్లు.

9. *న గన్తవ్యమనుద్యోగైః సామ్యం పురుషగర్దభైః*
ఉద్యోగస్తు యథాశాస్త్రం లోక ద్వితయ సిద్ధయే.

గాడిద సమానులగు ప్రయత్నరహితులైన మనుష్యుల్లా ఎప్పటికీ ఉండకూడదు. ఇహలోక సిద్ధి, మరి పరలోక సిద్ధి కోసం శాస్త్రానుసారం ప్రయత్నం చేస్తూనే వుండాలి.

10. *ప్రత్యహం ప్రత్యవేక్షేత దేహం నశ్వరమాత్మనః,*
సంత్యజేత్పశుభిస్తుల్యం శ్రయేత్సత్పురుషోచితమ్.

ప్రతిదినం 'ఈ శరీరం నశ్వరమైనది' అనే విషయాన్ని చింతన చేస్తూ వుండాలి. కనుకనే, పశువులలాగా (అపరిమితంగా) విషయభోగాలలో ఆసక్తిగలిగియుండలాన్ని

త్యజించాలి. అంతేగాక సత్పురుషోచితాలైన సాధుజన సాంగత్య సచ్ఛాస్త్రాదుల నాశ్రయించాలి.

11. ***దైవం సంప్రేరయతి మామితి దగ్ధధియాం ముఖమ్***
అదృష్టశ్రేష్ఠ దృష్టీనాం దృష్ట్వా లక్ష్మీర్నివర్తతే.

'పురుష ప్రయత్నం' చేతనే తమ యొక్క లక్ష్యాన్ని పొందినట్టి శ్రేష్ఠపురుషుల యొక్క దృష్టిని తెలుసుకొననివారు, "దైవం నన్ను ప్రేరేపిస్తోంది", అని తలచేవారు అయిన బుద్ధిహీనులు ముఖాలను జూచి లక్ష్మి (సంపద) పారిపోతోంది.

12. ***ఆలస్యం యది న భవేజ్జగత్యనర్థః***
కో న స్యాద్బహుధనకో బహుశ్రుతో వా,
ఆలస్యాదియమవనిః ససాగరాన్తా
సంపూర్ణా నరపశుభిశ్చ నిర్ధనైశ్చ.

ఈ ప్రపంచంలో అనర్థహేతువైనట్టి 'సోమరితనం' అన్నది లేకపోతే ఎవడు మహాధనికుడుగా, మహావిద్వాంసుడుగా కాకుండా ఉండగలడు? సోమరితనం వల్లనే ఈ సముద్ర పర్యంతమైన పృథ్వి ఆత్మజ్ఞాన రహితులైన నరపశువులచేతా, ధనహీనులైన మనుష్యుల చేతా సంపూర్ణమై వుంది.

13. ***పౌరుషేణ కృతం కర్మ దైవాద్యదభినశ్యతి,***
తత్ర నాశయితుర్జ్ఞేయం పౌరుషం బలవత్తరమ్.

ఇప్పటి (వర్తమానపు) పురుష ప్రయత్నం విఫలమైతే పూర్వజన్మలోని పురుష ప్రయత్నం ప్రబలంగా వున్నదని గ్రహించాలి.

14. ***కశ్చిన్మాం ప్రేరయత్యేవమిత్యనర్థకుకల్పనే.***
యఃస్థితో దృష్టముత్సృజ్య త్యాజ్యోఽసౌ దూరతోఽధమః

పురుష ప్రయత్నాన్ని విడచి, "ఎవరో నన్ను ప్రేరేపిస్తున్నారు" అని అనర్థకల్పనల్లో ఊగిసలాడే అధముడైన వ్యక్తిని దూరంగా పరిత్యజించుటమే మేలు.

15. ***శాస్త్రతో గురుతశ్చైవ స్వతశ్చేతి త్రిసిద్ధయః,***
సర్వత్ర పురుషార్థస్య న దైవస్య కదాచన.

శాస్త్ర విచారణ, గురూపదేశం, స్వప్రయత్నం - అనే ఈ మూడింటి సాయం వల్లనే పురుషార్థం సర్వత్రా సిద్ధిస్తోంది. దీనిని "అదృష్టం"తో సంబంధం ఏమీలేదు.

16. ***అబాల్యాదలమభ్యస్తైః శాస్త్ర సత్సంగమాదిభిః,***
గుణైః పురుషయత్నేన స్వార్థః సంప్రాప్యతే యతః.

బాల్యకాలం నుంచే సత్సాంగత్య సచ్ఛాస్త్రాల నభ్యసిస్తే వీని వల్లనే, అంటే 'పురుష ప్రయత్నం' వల్లనే హితకరమైన మోక్షం సంపాదించబడుతుంది.

17. ***విశ్వామిత్రేణ మునినా దైవముత్సృజ్య దూరతః,***
పౌరుషేణైవ సంప్రాప్తం బ్రాహ్మణ్యం రామ నాన్యథా.

ఇక్కడ వున్న విశ్వామిత్ర మునీంద్రుడు "అదృష్టం" అన్నదాన్ని దూరంగా త్రోసేసి తన పురుష ప్రయత్నం చేతనే బ్రాహ్మణత్వాన్ని పొందాడే కానీ మరొక విధంగా కాదు.

18. ***శుభవాసనయా యుక్తస్తదత్ర భవ భూతయే,***
పరం పౌరుష మాశ్రిత్య విజిత్యేన్ద్రియపంచకమ్.

కనుక, నువ్వు మోక్షార్థం, ఐశ్వర్యార్థం గొప్ప పురుష ప్రయత్నాన్నాశ్రయించి, పంచేంద్రియాలనూ జయించి ఇక్కడే శుభవాసనలతోనే కూడి యుండు.

19. ***అవ్యుత్పన్నమనా యావద్భవానజ్ఞాతత్పదః,***
గురు శాస్త్రప్రమాణైస్తు నిర్ణీతం తావదాచర.

ఎంతవరకైతే నీకు బోధ కలుగదో, ఎంతవరకు నువ్వు ఆత్మ పదం ఎఱుగవో, అంతవరకు గురు, శాస్త్ర ప్రమాణాలద్వారా నిర్ణయింపబడిన దానినే ఆచరించు.

20. ***నిర్వాణం నామ పరమం సుఖం యేన పునర్జనః,***
న జాయతే న మ్రియతే తద్జ్ఞానాదేవ లభ్యతే.

దేని ద్వారానైతే జీవుడు మళ్ళీ ఈ సంసారంలో జన్మించడో, మరణించడో, అలాంటి పరమ సుఖమే నిర్వాణం. అది కేవలం జ్ఞానం చేతనే లభిస్తుంది.

21. జ్ఞానయుక్తిప్లవేనైవ సంసారాబ్ధిం సుదుస్తరమ్
మహాధియః సముత్తీర్ణా నిమేషణ రఘూద్వహ.

ఓ రఘుకులోత్తమా ! దాటటానికి కష్టసాధ్యమైనట్టి ఈ సంసార సముద్రాన్ని వివేకవంతులైన జనులు కేవలం "జ్ఞాన యుక్తి" అనే నౌక ద్వారా ఒక్క నిమిషంలో దాటవేసారు.

22. సంసారదుఃఖ మోక్షార్థం మాదృశైః సహ బంధుభిః
స్వరూపమాత్మనో జ్ఞాత్వా గురుశాస్త్రప్రమాణతః
జీవన్ముక్తాశ్చరన్తీహ యథా హరిహరాదయః
యథా బ్రహ్మర్షయశ్చాన్యే తథా విహర రాఘవ.

ఓ రామచంద్రా ! సంసార దుఃఖ విమోచనం కోసం మా వంటి బంధువుల వల్లా, గురుశాస్త్ర ప్రమాణాల వల్లా, ఆత్మ స్వరూపాన్ని నువ్వు గ్రహించి జీవన్ముక్తులైన విష్ణు, శివాదులూ, తదితర బ్రహ్మర్షులూ ఈ ప్రపంచంలో ఎలా విహరిస్తున్నారో, అలాగే, (జీవన్ముక్తుడవై) విహరించు.

23. అనన్తానీహ దుఃఖాని సుఖం తృణలవోపమమ్,
నాతః సుఖేషు బధ్నీయాద్దృష్టిం దుఃఖానుబంధిషు.

ఈ ప్రపంచంలో దుఃఖాలు అనంతాలు సుఖం గడ్డిపోచంత; కనుక, దుఃఖంతో కూడుకుని వున్న ఈ సాంసారిక సుఖాలలో (అధికంగా) దృష్టి వుంచరాదు.

24. యదనన్తమనాయాసం తత్పదం సారసిద్ధయే,
సాధనీయం ప్రయత్నేన పురుషేణ విజానతా.

తెలివి గలిగిన మనుష్యుడు పురుషార్థ సిద్ధి కోసం, అనంతమైన దుఃఖరహితమైన ఆత్మపదాన్ని ప్రయత్నం ద్వారా సాధించాలి.

25. కోహం కస్య చ సంసార ఇత్యాపద్యపి ధీమతా,
చిన్తనీయం ప్రయత్నేన సప్రతీకారమాత్మనా.

"నేనెవడిని?", "ఈ ప్రపంచం ఎక్కడ నుంచి వచ్చింది?" ఈ ప్రకారంగా, ఆపదల్లో, ధీమంతుడైనవాడు, సంసార ప్రతీకారమైన శ్రవణాద్యనుష్ఠానాలతో గూడి ప్రయత్నపూర్వకంగా స్వయంగా చింతన చేయాలి.

26. పరమాత్మ మయీ మాన్యా మహానందైకసాధినీ.
క్షణమేకం పరిత్యాజ్యా న విచారచమత్కృతిః.

పరమాత్మమయమైనదీ, తక్కిన అన్ని విచారణలకంటే అధికమైన ప్రతిష్ఠతో గూడినదీ, మహానందంతో మాత్రమే సాధించగలిగినదీ అయిన ఆత్మతత్త్వ విచారణను ఒక్క క్షణమైనా విడవకూడదు.

27. అకించనోప్యసౌ జన్తుః సామ్రాజ్య సుఖమశ్నుతే.
ఆధివ్యాధి వినిర్ముక్తం సంతుష్టం యస్య మానసమ్.

ఎవరి మనస్సు శారీరక, మానసిక పీడలేవి లేక సందాసంతృప్తి గలిగి వుంటుందో అతడు దరిద్రుడైనపపటికినీ "సామ్రాజ్య సుఖాన్ని అనుభవిస్తున్నావా !" అని అనుకోవాలి.

28. విశ్రాంత మనసో ధన్యాః ప్రయత్నేన పరేణ హి
దరిద్రేణేవ మణయః ప్రేక్షణీయా హి సాధవ ః

పరమాత్మలో విశ్రాంతి పొందిన మనస్సు గలవారినీ, ధన్యులైన మహాత్ములైన సాధుజనులనూ – దరిద్రుడు మణులను వెదకిన్లు – మహాపరిశ్రమతో వెదకాలి.

29. సంతోషః పరమో లాభః సత్సంగః పరమా గతిః,
విచారః పరమం జ్ఞానం శమో హి పరమం సుఖమ్.

సంతుష్టియే పరమ లాభం. సత్సాంగత్యమే పరమ గతి, విచారణే పరమ జ్ఞానం. శమమే పరమ సుఖం.

30. యో యో యేన గుణేనేహ పురుషః ప్రవిరాజతే
శిష్యతే తం తమేవాశు తస్మాద్బుద్ధిం వివర్ధయేత్.

సద్గుణాలన్నీ ఒకే పురుషునిలో లేకపోతే ఏ యే పురుషుడు ఏ యే గుణాలలో విఖ్యాతుడై వున్నాడో, ఆయా గుణాన్ని ఆయా పురుషుని నుంచి శీఘ్రంగా నేర్చుకున్న మనుష్యుడు తన బుద్ధిని బాగా వృద్ధిపఱచుకుంటాడు.

31. ***నహ్యేష దూరే నాభ్యాశేనాలభ్యో విషమే న చ.***
స్వానందాభాస రూపోసౌ స్వదేహాదేవ లభ్యతే.

ఈ ఆత్మ 'దూరా'న లేదు. 'సమీపా'న లేదు. అది అలభ్యం కూడా కాదు, విషమ ప్రదేశంలోనూ లేదు. స్వానంద ప్రకాశ రూపమైన ఈ ఆత్మ మనుష్యుకి స్వశరీరం నుంచే లభిస్తోంది.

32. ***స్వపౌరుష ప్రయత్నేన వివేకేన వికాసినా,***
స దేవో జ్ఞాయతే రామ న తపఃస్నానకర్మభిః

ఓ రామచంద్రా ! ఉత్తమ వివేకరూపమైన స్వకీయ పురుష ప్రయత్నం చేతనే ఆ ఆత్మదేవుడు తెలుసుకోబడుతున్నాడే కానీ తపస్స్నానాది కర్మల ద్వారా గాదు.

33. ***సాధు సంగమ సచ్ఛాస్త్రపరో భవసి రామ చేత్,***
తద్దినైరేవ నో మాసైః ప్రాప్నోషి పరమం పదమ్.

ఓ రామచంద్రా ! సజ్జన సాంగత్య సత్ శాస్త్రాలలో నువ్వు తత్పరుడవై వుంటే కొన్ని నెలలు కాదు, కొన్ని రోజుల్లోనే నువ్వు పరమాత్మ పదాన్ని చేరగలవు.

34. ***యస్మాన్నోద్విజతే లోకో లోకాన్నోద్విజతే చ యః,***
హర్షామర్ష భయోన్ముక్తః స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే.

ఎవరివలన లోకానికి భయం లేదో, లోకంవల్ల ఎవరికి భయం లేదో, ఎవరు హర్ష క్రోధ భయరహితులో వారు జీవన్ముక్తులని పేర్కొనబడతారు.

35. ***తచ్చింతనం తత్కథనమన్యోన్యం తత్ప్రబోధనమ్,***
ఏతదేకపరత్వం చ తదభ్యాసం విదుర్బుధాః.

బ్రహ్మమును గూర్చే చింతన చేయటం, దానినే ఇతరులకు చెప్పటం, పరస్పరం దానిని గూర్చే ప్రబోధించుకోవడం, దానిలోనే నిష్ఠ గలిగి వుండటం–దీనినే విజ్ఞులు "అభ్యాసం" అని చెప్తారు.

36. ***పురుష శ్చేతనామాత్రం స కదా క్వేవ నశ్యతి.***
చేతన వ్యతిరిక్తత్వే వదాన్యత్కిం పుమాన్భవేత్.

మనుష్యుడు చేతనామాత్రుడే ! అలాంటి చైతన్యరూపుడైనవాడు ఎప్పుడు ఎలా నశిస్తాడు? మనుష్యుడు చైతన్యం కాకపోతే మరి ఏమై వుంటారో చెప్పు?

37. ***కోఽద్య యావన్మృతం బ్రూహి చేతనం కస్య కిం కథమ్.***
మ్రియన్తే దేహలక్షాణి చేతనం స్థితమక్షయమ్.

చైతన్యం యొక్క మరణాన్ని అనాది కాలం నుంచీ ఇంతవరకూ ఎవడైనా ఏ రీతిగానైనా చూసాడా? ధ్యానికి మరణం అసంభవం; ఎలా అంటే సాక్షి లేక మరణం సిద్ధించదు. కనుక, లక్షలకొద్దీ దేహాలు మరణిస్తూనే ఉన్నాయి. వాటిని అనుభవించే చైతన్యం అక్షయమై ఎప్పటిలాగానే వుంటుంది.

38. ***మృతి ర్గుణితిరస్కారో జీవితం గుణసంశ్రయః.***
ఫలం స్వర్గాపవర్గాది జీవితా ద్గుణిసంశ్రితాత్.

గుణవంతులను తిరస్కరించుటమే మృత్యువు. వారి నాశ్రయించటమే జీవితం; ఎలా అంటే గుణవంతుల సాంగత్యంతో గూడిన జీవితానికి స్వర్గమోక్షాది ఫలాలు చేకూరుతున్నాయి.

39. ***దేహే నష్టే క్షతే క్షీణే కాత్మనఃక్షతిరాగతా.***
భస్త్రాయాం పరిదగ్ధాయాం భస్త్రాపూరో న నశ్యతి.

దేహం నశించినా, గాయం పొందినా, క్షీణించినా ఆత్మకు ఏం హాని? తోలు తిత్తి కాలిపోయినా అందులోని వాయువు నశించదు కదా !

40. ***దేశకాలతిరోధానే మూఢోఽపి మరణే నరః.***
కిం బిభేతి మహాబాహో నేహ పశ్యతి కశ్చన.

గృహాది ప్రదేశాలలో అంతిమ శ్వాస సూచితమయ్యే మరణకాలంలో జీవుడు మరుగుపడుటమే 'మరణం'. ఇది మూర్ఖుడికి కూడా తెలుసు. ఇలాంటి మరణం గూర్చి ఎందుకు భయం? మహానుభావుడైన ఓ రామచంద్రా ! లోకంలో ఎవ్వరూ ఆత్మనాశాన్ని పొందరు.

41. ***ఇతో యాతి పరం లోకం స్ఫురత్యన్యతయా మనః,***
తత్రస్థైత్యేతతామోక్షమతో మృతిభయం కుతః?

మనస్సు ఇక్కడ నుంచి పరలోకానికి వెళ్ళి అక్కడ మరొక రూపంతో భాసిస్తుంది. ఈ విధంగా మోక్షం పొందనంతవరకూ మనస్సు యొక్క కల్పన ద్వారా ఇలా జరుగుతూనే వుంటుంది. కనుక, మరణం గురించి భయమెందుకు?

42. ***నాహం బ్రహ్మేతి సంకల్పాత్సుదృఢాద్బధ్యతే మనః,***
సర్వ బ్రహ్మేతి సంకల్పాత్సుదృఢాన్ముచ్యతే మనః.

"నేను బ్రహ్మం కాను" అనే సుదృఢ సంకల్పంతో మనస్సు బంధాన్ని పొందుతోంది. "అంతా స్వాత్మ అయిన బ్రహ్మమే" అనే సుదృఢ సంకల్పంతో మనస్సు ముక్తిని పొందుతోంది.

43. ***అహో ను చిత్రం మత్సత్యం బ్రహ్మ తద్విస్మృతం నృణామ్,***
యదసత్య మవిద్యాఖ్యం తన్నూనం స్మృతిమాగతమ్.

ఆహా ! ఏమి చిత్రం ! ఏది సత్యమో అలాంటి బ్రహ్మాన్ని జనులు మరిచిపోయారు. ఏది అసత్యమో అలాంటి అవిద్యని బాగా జ్ఞాపకం వుంచుకున్నారు !

44. ***పురుషేణ జాతమాత్రేణైవ బాల్యాత్ప్రభృతి,***
విద్యాగ్రహణం కర్తవ్యం గురవోనుగన్తవ్యాః.

పుట్టిన ప్రతి మానవుడూ బాల్యం నుంచే విద్యాగ్రహణం కోసం తత్త్వవేత్తలైన గురువులను ఆశ్రయించాలి.

45. ***విచారో యస్య నోదేతి కోహం కిమిదమిత్యలమ్,***
తస్యాన్తర్న విముక్తోసౌ దీర్ఘో జీవజ్వర భ్రమః.

"నే నెవరు"? "ఈ జగత్తు ఏమిటి?" - అనే విచారణ ఎవరికి సంపూర్ణంగా ఉదయించదో వారికి 'జీవత్వం' అనే దీర్ఘజ్వరరూపభ్రమ ఎప్పటికీ తొలగదు.

46. ***దేవాన్దేవయజో యాన్తి యక్షా యక్షాన్వ్రజన్తి హి***
బ్రహ్మ బ్రహ్మయజో యాన్తి యదతుచ్ఛం తదాశ్రయేత్.

దేవతలను ధ్యానించేవారు దేవతలనే పొందుతారు. యక్షులను ధ్యానించేవారు యక్షులనే పొందుతారు. అలాగే, బ్రహ్మన్ని ధ్యానించేవారు బ్రహ్మన్నే పొందుతారు. కనుక, ఏది మహత్తరమైనదో దానినే పొంద యత్నించాలి.

47. ఆత్మతాపరతే త్వత్తామత్తే యస్య మహాత్మనః,
భవాదుపరతే మానం స పశ్యతి సులోచనః.

"నాది, నీది, ఇతరులది" – ఇలాంటి భావనలు సాంసారిక దేహాదుల పట్ల ఏ మహాత్మునికి నశిస్తాయో, అతడే నిజంగా సత్యాన్ని చూసినవాడు. అంతేకాక, అతడే జ్ఞాననేత్రం కలవాడు.

48. అకస్మేతోపసంప్రాప్తా గ్రామయాత్రా యథాధ్వగైః,
ప్రేక్ష్యన్తే తద్వదేవ జ్ఞైర్వ్యవహారమయాః క్రియాః.

దారిలో అకస్మాత్తుగా తటస్థపడిన ఏదేని గ్రామం యొక్క వ్యవహారాలను బాటసారులు ఏ విధంగా రాగరహితులై చూస్తారో, ఆ విధంగానే జ్ఞానులు లోక వ్యవహారాలైన క్రియలను రాగరహితులైన వీక్షిస్తారు.

49. పరమం పౌరుషం యత్నమాస్థాయాదాయ సూద్యమమ్,
యథాశాస్త్రముద్వేగ మాచరన్ కో న సిద్ధిభాక్.

గొప్ప పురుష ప్రయత్నాన్ని ఆశ్రయించి పరమార్థ ఉద్యమం చేబట్టి శాస్త్రానుసారం నిర్భయంగా నిశ్చితంగా సాధనలు చేస్తే ఎవరు మోక్షసిద్ధిని పొందకుండా వుంటాడు?

50. సర్వాతిశయ సాఫల్యాత్సర్వం సర్వత్ర సర్వదా,
సంభవత్యేవ తస్మాత్తం శుభోద్యోగం న సన్త్యజ.

ఉత్తమ సాధనలు, ప్రయత్నాలు అన్నీ సర్వత్రా ఎప్పుడూ ఉత్తమ ఫలాన్నే కలిగిస్తాయి. కనుక, ఓ రామచంద్రా ! నువ్వు శుభ ప్రయత్నం వదలవద్దు.

51. ప్రణయేన యమం జిత్వా కృత్వా వచనసంగమమ్,
పరలోకాదుపానీతః సావిత్ర్యా సత్యవాన్పతిః.

ప్రీతి ప్రార్థనాదుల ద్వారా యముడిని జయించి, తనకు సత్యవంతుని ద్వారా నూరుమంది పుత్రులు కావాలని, ఆ యముడి మాట గైకొని సావిత్రి శుభ ప్రయత్నంతోనే తన పతి అయిన సత్యవంతుని పరలోకం నుంచి రప్పించుకుంది.

52. **ఆత్మజ్ఞానమశేషాణాం సుఖదుఃఖదశాదృశామ్.**

మూలకాషకరం తస్మాద్భావ్యం తత్రాతిశాయినా.

సుఖ, దుఃఖ జనన మరణాది భ్రాంతులన్నింటినీ నాశనం చేసేది ఒక్క ఆత్మజ్ఞానం మాత్రమే. కనుక, ఆ విషయమై గొప్ప ప్రయత్నం చేయాలి. దానినే భావించాలి.

53. **భుక్త్వాజన్మ సహస్రాణి భూయః సంసారకోటరే.**

పతన్తి కేచిదబుధాః సంప్రాప్యాపి వివేకితామ్.

శాస్త్ర వివేకాన్ని పొంది కూడా కొందరు అజ్ఞానుల్లాగా సంసారంలో అనేక జన్మలను అనుభవించి పతనమవుతున్నారు.

54. **విగతేచ్ఛా యథాప్రాప్త వ్యవహారానువర్తినః.**

విచరన్తి సమున్నద్ధాః స్వస్థా దేహరథే స్థితాః.

జీవన్ముక్తులైన మహాత్ములు ఇచ్ఛారహితులై ప్రాప్తించిన వ్యవహారాలను చేస్తూ, 'విజ్ఞానం' అనే సారథిని కలిగి, స్వాంతచిత్తులై, 'దేహం' అనే రథాన్ని అధిరోహించి ప్రపంచంలో విహరిస్తున్నారు.

55. **విచారితమలం శాస్త్రం చిరముద్గాహితం మిథః.**

సంత్యక్త వాసనాన్మౌనాదృతే నాస్త్యుత్తమం పదమ్.

ఓ రామచంద్రా ! శాస్త్రాలన్నీనేను బాగా విచారించాను. అంతే కాకుండా చాలాకాలం ఆత్మజ్ఞానులతో పరస్పర సంవాదం చేసి ఆ తత్త్వాలను బాగా దృఢపరచు కున్నాను ! కానీ, ఎన్ని విచారించాని, "వాసనలను సంపూర్ణంగా త్యజించి మౌనంగా వుండటం కంటే అంతకు మించినది వేరొకటి లేదు", అని అర్థం చేసుకున్నాను.

56. **దృష్టం ద్రష్టవ్యమఖిలం భ్రాన్త్వా భ్రాన్త్వా దిశో దశ**

జనాః కతిపయా ఏవ యథావస్త్వవలోకినః.

నేను దశదిశలూ సంచరించి, సంచరించి చూడదగిన వాటన్నిటినీ చూసాను. తెలుసుకున్నదేమిటంటే, యదార్థ వస్తువైన ఆత్మ గురించి తెలుసుకున్న జనులు చాలా కొద్దిమంది మాత్రమే వున్నారు.

57. పూర్వం రాఘవ శాస్త్రేణ వైరాగ్యేణ పరేణ చ,
తథా సజ్జనసంగేన నీయతాం పుణ్యతాం మనః.

ఓ రాఘవా ! మొట్టమొదట సచ్ఛాస్త్రాలతోనూ, తరువాత ఉత్తమ వైరాగ్యంతోనూ, సజ్జన సాంగత్యంతోనూ, మనస్సును పుణ్యవంతంగానూ, శుద్ధంగానూ చేయాలి.

58. భవ్యస్తరతి సంసారం ప్రజ్ఞయాపోహ్యతేధమః,
శిక్షితః పరమాప్నోతి నావా నాప్నోత్యశిక్షితః.

ఉత్తముడు ప్రజ్ఞతో సంసార సాగరాన్ని దాటివేస్తాడు. అధముడు అందులో కొట్టుకుని పోతున్నాడు. నౌకను నడపటంలో నేర్పరి అయినవాడే ఒడ్డుకు చేరుతాడు కానీ, నేర్పరి కానివాడు కాదు గదా !

59. తావత్తావద్విజిత్యారీనిన్ద్రియాఖ్యాన్ పునః పునః,
యావదాత్మాత్మనైవాయమాత్మన్యేవ ప్రసీదతి.

ఎంతవరకు మనుష్యుడు స్వయంగా తనలో ఆత్మశాంతిని పొందడో, అంతవరకూ అతడు ఇంద్రియాలనూ, శత్రువులనూ మళ్ళీ మళ్ళీ జయిస్తూనే వుండాలి.

60. హేయోపాదేయ కలనే మమేత్యహమిహేతి చ,
యస్యాన్తః సంపరిక్షీణే స జీవన్ముక్త ఉచ్యతే.

ఈ దేహం విషయంలోనూ, తత్సంబంధాలైన ధనాదుల విషయాల్లోనూ 'నేను నాది' అనే కల్పనలూ, 'త్యాజ్య', 'గ్రాహ్య' భావనలూ ఎవరి అంతరంగంలో సంపూర్ణంగా నశిస్తాయో అతడే 'జీవన్ముక్తు'డని చెప్పబడతాడు.

61. భావాద్వైత ముపాశ్రిత్య సత్తాద్వైతమయాత్మకః,
కర్మాద్వైతమనాదృత్య ద్వైతాద్వైతమయో భవ.

నువ్వు పరమార్థపరంగా అద్వైతాత్మ సత్తామయుడవుగానూ, వ్యవహారపరంగా, కేవలం భావంలోనే అద్వైతాన్ని ఆశ్రయించి, కర్మలలో అద్వైతాన్ని ఆదరించకుండా ద్వైతాన్ని ఆశ్రయించాలి.

62. మధ్యస్థ దృష్టయః స్వస్థా యథా ప్రాప్తార్థదర్శినః,
తజ్ఞాస్తు ప్రేక్షకా ఏవ సాక్షిదర్శే వ్యవస్థితాః

తత్వజ్ఞానులు ఉదాసీనులై, స్వాంత చిత్తం కలిగి, ప్రాప్తించిన కార్యాలను నెరవేరుస్తూ ప్రేక్షకుల్లాగా కేవలం సాక్షీమాత్రులై వుంటారు.

63. పూర్ణేమనసి సంపూర్ణం జగత్సర్వం సుధాద్రవైః,
ఉపానద్గూఢ పాదస్య నను చర్మాస్తృతైవ భూః.

మనస్సు ఆత్మతో పరిపూర్ణం కాగా, జగత్తు అంతా ఆనందామృతరసంతో పరిపూరితం అవుతుంది. ఏవిధంగా అంటే, చెప్పులు తొడుక్కున్న వాడికి భూమి అంతా తోలుతో కప్పబడినట్లే కదా !

విరోచనుడు బలి చక్రవర్తితో :

64. అభ్యాసేన వినా కశ్చిన్నాప్నోతి విషయారతిమ్,
అప్యత్యన్త బలో దేహీ దేశాన్తరమివాగతిః.

ఎంత బలవంతుడైన జీవుడైనా కదలకుండా వుంటే అతడే మరొక ప్రదేశానికి చేరలేనట్లు, అభ్యాసం చేయకపోతే విషయ విరక్తిని ఎవ్వరూ పొందలేరు.

65. అదృశ్యం సర్వభూతానాం ప్రాప్యం గలితచేతసామ్,
ఏతత్తద్దృశ్యతే సద్భిః పరం వ్యోమాతి నిర్మలమ్.

ఈ ఆత్మ అజ్ఞానులైన జీవులైనవారికెప్పటికీ కనిపించదు. చిత్తం నశించిన వారికే ఇది లభ్యం. దృశ్యంకన్నా పరమై ఆకాశం కన్నా అతి నిర్మలమైన ఈ ఆత్మ సత్పురుషులైన జ్ఞానులకు మాత్రమే కనిపిస్తుంది.

66. అస్మిన్ దృష్టే జగత్ దృష్టం శ్రుతేస్మిన్ సకలం శ్రుతమ్,
స్పృష్టే చ అస్మిన్ జగత్ స్పృష్టం స్థితేస్మిన్ సంస్థితం జగత్.

ఈ ఆత్మను దర్శిస్తే జగత్తు అంతా దర్శించినట్లే అవుతుంది. ఈ ఆత్మను గూర్చి వింటే సమస్తమూ విన్నట్లే అవుతుంది. ఆ ఆత్మను స్పృశిస్తే సమస్త జగత్తునూ స్పృశించినట్లే అవుతుంది. శ్రీ ఆత్మ వుంటే సమస్త జగత్తూ వున్నట్లే అవుతుంది.

<u>శ్రీ మహావిష్ణువు గాధితో :</u>

67. సర్వమేవాహమేతి తత్త్వజ్ఞోనావసీదతి,
న గృహ్ణాతి పదార్థేషు విభాగానార్థభావనమ్.

'అంతా నేనే' అనే భావం కలిగివుండటం వల్ల తత్త్వజ్ఞుడు పదార్థాల యొక్క విభాగాన్ని గురించిన అనర్థభావనను గ్రహించడు. కనుక, అతడు దేహాది పరిచ్ఛిన్న పదార్థాల మీద అహంభావం లేనివాడై అనర్థాన్ని పొందడు.

68. నాహం దేహ ఇతి త్వస్మిన్యుక్తి మాకర్ణయ క్రమే,
సర్వాంగేష్వపి సత్స్వేవ శవః కస్మాన్న వల్గతి.

"నేను దేహం కాదు" అనే సత్యాన్ని ఋజువు చేసే యుక్తిని విను–అవయవాలన్నీ ఉన్నప్పటికీ శవం ఎందుకు గమనాది వ్యవహారాలను చేయటం లేదు?

69. తస్మాద్దేహాదతీతోహం నిత్యోనస్తమితద్యుతిః,
యః సంగే భాస్వతా ప్రాప్య వేద్మి వ్యోమని భాస్కరమ్.

నేను దేహానికి అతీతుడనూ, సదా అస్తమించని ప్రకాశం కలవాడనై, సర్వవ్యాపి అవటంచేత సూర్యమండలంలో సూర్యుడి సాంగత్యాన్ని పొంది ఆకాశంలో ఆ సూర్యుడిని ఎరిగి వున్నాను. అలాంటి సర్వవ్యాపకమైన చిద్రూపాత్మే 'నేను'.

70. యస్యాత్మరతిరేవాన్తః కుర్వన్కర్మేన్ద్రియైః క్రియాః,
న వశో హర్షశోకాభ్యాం స సమాహిత ఉచ్యతే.

ఎవరి అంతరంగం ఆత్మలోనే ప్రీతి కలిగివుంటుందో, అతడు కర్మేంద్రియాలతో కర్మలు చేసినా, హర్షశోకాలకు వశుడు కాడు. అంతేకాక, అతడు 'సమాధిస్థుడు' అని చెప్పబడతాడు.

మాండవ్యుడు సురఘుడితో :

71. *కోహం కథమిదం కిం వా కథం మరణజన్మని,*
విచారయాన్తరేవం త్వం మహత్త్వామలమేష్యసి.

"నేనెవడిని"? "ఈ జగత్తు ఏమిటి?" ఇది "ఎలా వచ్చింది"? "జనన మరణాలు ఎలా కలుగుతున్నాయి?" - అని ఈ విధంగా అంతరంగంలో బాగా విచారించు. అప్పుడే ఆత్మసాక్షాత్కారాన్ని సంపూర్ణంగా పొందుతావు.

72. *అనుకంప్యా భవిష్యన్తి శ్రీమన్తః ఏవతే,*
దృష్టతత్త్వస్య తుష్టస్య జనాః పితురివావనౌ.

లోకంలో తండ్రికి పిల్లలు ఏ విధంగా జాలి పొందదగిన వారవుతారో, అలాగే, ఆత్మతత్త్వం పొందిన మహాత్ముడికి మహా మహా శ్రీమంతులు కూడా జాలి పొందదగిన వారే అవుతారు.

సురఘుడు పరిఘుడితో :

73. *సమగ్రం దినమాలోకాద్విరమత్యక్షయో యథా,*
ఆజీవితాన్తం నో ప్రజ్ఞా తథా తత్త్వావలోకనాత్.

సూర్యుడు రోజంతా ప్రకాశించే కార్యం నుంచి ఏవిధంగానైతే ఏమాత్రం విరమించడో, ఆ విధంగా జ్ఞాని యొక్క బుద్ధి కూడా యావత్ జీవితం తత్త్వావలోకనం నుంచి విరమించదు.

శ్రీవసిష్ఠుడు రామునితో :

74. *ఆత్మైవహ్యాత్మనోబంధుః రాత్మనాత్మైవముద్ధరేత్,*
నాత్మానమవలేపేన జన్మపంకార్ణవే క్షిపేత్.

తనకు తానే బంధువు, తనను తానే ఉద్ధరించుకోవాలి. దేహాభిమానంతో ఆత్మను 'జన్మ' అనే బురద సముద్రంలో పడత్రోయకూడదు.

75. *వైరాగ్యాభ్యాస యత్నాభ్యాం స్వపరామర్శ జన్మనా,*
తత్త్వాలోకనపోతేన తీర్యతే భవసాగరః.

'అభ్యాస', 'వైరాగ్యా'లనే ప్రయత్నాలతోనూ, స్వవిచారణతోనూ జనించే 'తత్త్వ జ్ఞానం' అనే గొప్ప ఓడతో సంసార సాగరాన్ని దాటాలి.

76. **ఆత్మారామా మహాత్మానః ప్రబుద్ధాః పరమోదయాః,**
బహిఃపింఛాగ్రచపలా అన్తర్మేరు రివాచలాః.

సర్వోత్కృష్టమైన ఆత్మోదయం పొందిన ఆత్మారాములూ, ప్రబుద్ధులూ, మహాత్ములూ, బాహ్యంలో నెమలి ఈక కొనలాగా చంచలంగానూ, అంతరంగంలో మేరు పర్వతంలాగా నిశ్చలంగానూ వుంటారు.

77. **దేహే జాతే న జాతోసి దేహే నష్టే న నశ్యసి,**
త్వమాత్మన్యకళంకాత్మా దేహస్తవ న కశ్చన.

ఓ రామచంద్రా ! దేహం పుట్టడంవల్ల 'నువ్వు' పుట్టడం లేదు. దేహం నశించడం వల్ల 'నువ్వు' నశించడం లేదు. నువ్వు నిష్కళంకమైన ఆత్మవు. దేహంతో నీకే సంబంధమూ లేదు.

78. **ముక్తౌ రాఘవ లోకేస్మిన్నప్రాప్తిః సంభవత్యలమ్,**
అప్రవృత్తౌ వివేకస్య మగ్నాహి జనకోటయః.

ఓ రాఘూ ! ఈ ప్రపంచంలో 'వివేకం' అనేది లేకపోతే 'ముక్తి' అనేది ఎప్పటికీ సంభవించదు. వివేకం లేకపోవడంవల్లే కోట్లాది జనులు ఈ సంసార భ్రమలో మునిగి వున్నారు.

79. **ఆత్మావలోకనే యత్నః కర్తవ్యో భూతి మిచ్ఛతా,**
సర్వదుఃఖశిరచ్ఛేద ఆత్మాలోకేన జాయితే.

ముక్తిని కోరేవాడు ఆత్మదర్శనానికి ప్రయత్నం చేయాలి. ఆత్మను దర్శించటంతోనే సమస్త దుఃఖాలూ నశిస్తాయి.

80. **సత్యాం ప్రజ్ఞా మహానావి వివేకే సతి నావికే,**
సంసార సాగరాదస్మాద్యో న తీర్ణో ధిగస్తు తమ్.

'బుద్ధి' అనే నావా, 'వివేకం' అనే నావికుడూ ఈ లోకంలో వుండగా, ఈ సంసార సాగరాన్ని ఇంకా ఎవడు దాటలేడో, అలాంటివాడికి ధిక్కారం అగుగాక !

81. ద్వౌక్రమౌ చిత్తనాశస్య యోగో జ్ఞానం చ రాఘవ,
యోగ స్తద్వృత్తిరోధో హి జ్ఞానం సమ్యగవేక్షణమ్.

ఓ రామచంద్రా ! చిత్తనాశనానికి 'యోగం', 'జ్ఞానం' అనే రెండు మార్గాలు వున్నాయి. 'యోగం' అంటే వృత్తుల్ని నిరోధించటం; 'జ్ఞానం' అంటే యథార్థ దర్శనం.

82. శాస్త్ర సజ్జన సంపర్కవైరాగ్యాభ్యాసయోగతః,
అనాస్థాయాం కృతాస్థాయం పూర్వసంసార వృత్తిషు.
యథాభివాంఛిత ధ్యానాచ్చిరమేకతయోదితాత్,
ఏకతత్త్వఘనాభ్యాసాత్ప్రాణస్పన్దో నిరుధ్యతే.

ఓ రామచంద్రా ! శాస్త్ర, సజ్జన సాంగత్య వైరాగ్యాదుల అభ్యాసం వల్లా, పూర్వ కాలం నుంచీ అభ్యసించబడి సంసారవృత్తులలో అ విశ్వాసం దృఢంగా నాటుకోగా ఏకాగ్రతతో కూడిన చిరకాల ధ్యానం ద్వారానూ, ఏకత్వం యొక్క దృఢాభ్యాసంతోనూ, "ప్రాణస్పందన" నిరోధించబడుతుంది.

83. పూరకాది నిజాయామాద్దృఢాభ్యాసాదఖేదజాత్,
ఏకాంతధ్యాన సంయోగాత్ప్రాణస్పన్దో నిరుధ్యతే,

ఆయాసం లేని పూరక, రేచక, ప్రాణాయామాల దృఢాభ్యాసం తోనూ, ఏకాంత ధ్యానంతోనూ, 'ప్రాణస్పందన'ను నిరోధించవచ్చు.

84. ఏతావతైక ధ్యానేన నిత్యధ్యానోథవాత్మదృక్,
అభావే దుఃఖదస్యాస్యదృశ్యస్య వస్తునః.

అంతర్ దృష్టి రూపజ్ఞానంతో "నువ్వు" మొదలుగా గల దృశ్యం అంతా నశిస్తే, దుఃఖరహిత ఆనందరూపమైన ఆత్మ మాత్రమే మిగులుతుంది. ఇది నీకు ఇష్టమైతే, ఒక ఏకాగ్ర ధ్యానంతో చిరకాల సమాధినిష్ఠుడవై ఆత్మదర్శివి కా.

85. ఆత్మవానిహ సర్వస్మాదతీతో విగతైషణః,
ఆత్మన్యేవ హి సంతుష్టోన కరోతి న చేహతే.

ఈ ప్రపంచంలో 'ఆత్మజ్ఞాని' సమస్త పదార్థాల కంటే అతీతుడై, ఈ ఈషణా రహితుడై ఆత్మయందే సంతుష్టుడై వుంటాడు. అతడు దేనినీ కోరడు, ఏమీ చేయడు.

86. *మైత్రాదిభిర్గుణైర్యుక్తం భవత్యుత్తమవాసనమ్,*

భూయో జన్మవినిర్ముకం జీవన్ముక్త మనోనఘ.

పాపరహితుడైన రామచంద్రా ! జీవన్ముక్తుడి మనస్సు మైత్రీ కరుణాది గుణాలతో కూడి, ఉత్తమ వాసనా యుక్తమైనదై మళ్ళీ జన్మలేనిదిగా అవుతోంది.

87. *తద్ధేతుఃసర్వహేతూనాం తస్య హేతుర్న విద్యతే.*

సంసారః సర్వసారాణాం తస్మాత్సారం న విద్యతే.

ఈ ఆత్మపదమే సమస్త కారణాలకూ కారణం. దానికి కారణం మరొకటి లేదు. అంతేకాక, సమస్త సార పదార్థాల యొక్క సారమూ ఇదే. దీనికంటే సారమైనది వేరొకటి లేదు.

88. *వాసనాసంపరిత్యాగే యది యత్నం కరోషి చ.*

తత్తే శిథిలతాం యాన్తి సర్వాధివ్యాధయః క్షణాత్.

ఓ రామచంద్రా ! వాసనల్ని సంపూర్ణంగా త్యజించటానికి నువ్వు ప్రయత్నం చేస్తే, అప్పుడు నీ యొక్క శారీరక, మానసిక వ్యాధులన్నీ ఒక్క క్షణంలో నశించిపోతాయి.

89. *శరీరనాశ దర్శిత్వాద్వాసనా న ప్రవర్తతే,*

వాసనావిభవే నష్టే న చిత్తం సంప్రవర్తతే.

'శరీరం ఎప్పటికైనా నశిస్తుంది' అనే జ్ఞానంతో వాసన పుట్టదు. వాసనా వైభవం నశిస్తే చిత్తం జనించదు.

90. *అధ్యాత్మవిద్యాధిగమః సాధుసంగమ ఏవ చ,*

వాసనాసంపరిత్యాగః ప్రాణస్పందనిరోధనమ్.

ఏతాస్తా యుక్తయః పుష్టాః సన్తి చిత్తజయే కిల,

యాభిస్సజ్జీయతే క్షిప్రం ధారాభిరివ భూరజః.

ఆధ్యాత్మ విద్యాప్రాప్తి, సజ్జన సాంగత్యం, వాసనా పరిత్యాగం, ప్రాణస్పంద విరోధం అనే ఈ నాలుగు చిత్త జయానికి ప్రబలయుక్తాలై వున్నాయి. వర్షధారలతో భూమిపై గల ధూళి అడిగిపోయినట్లు ఈ యుక్తులతో చిత్తాన్ని శీఘ్రంగా జయించవచ్చు.

91. అంతర్ముఖతయా సర్వం చిద్వహ్నౌ త్రిజగత్తృణమ్.
జుహ్వతోన్తర్నివర్తన్తే మునే శ్చిత్తాదివిభ్రమాః.

అంతర్ముఖత్వంతో త్రైలోక్యమనే తృణాన్నంతా 'చిదాత్మ' అనే అగ్నిలో హోమం చేసే మునికి చిత్తాది భ్రమలన్నీ తొలగిపోతాయి.

92. ఏతావదేవావిద్యాయా నేదం బ్రహ్మేతి నిశ్చయః.
ఏతదేవ క్షయో యస్యా సర్వం బ్రహ్మేతి నిశ్చయః.

'ఇది అంతా బ్రహ్మం కాదు' అనే నిశ్చయమే అవిద్య యొక్క స్వరూపం. 'ఇది అంతా బ్రహ్మమే' అనే నిశ్చయమే అవిద్య యొక్క క్షయం.

93. పునః పునరిదం రామ ప్రబోధార్థ మయోచ్యతే.
అభ్యాసేన వినా సాధో నాభ్యుదేత్యాత్మభావనా.

సాధువైన ఓ రామచంద్రా ! నీ ప్రబోధం కోసం ఈ అవిద్య మొదలైన విషయాల్ని గూర్చి నేను నీకు మళ్ళీ మళ్ళీ చెప్తున్నాను. ఎందుకంటే, అభ్యాసం లేకపోతే ఆత్మభావన బాగా ఉదయించదు.

94. ప్రాకృతాచారసంప్రాప్తే కుర్వన్తః కర్మ కేవలమ్.
స్థితా విగతసంరంభ మపరా ఇవ మేరవః.

తమ తమ ఆశ్రమాలకు చెందిన కర్మలను ఆచరిస్తూ జ్ఞానులు నిష్క్రియమైన మెరుపుల్లాగా ధీరత్వాన్ని వహిస్తారు.

95. ఏకో యోగస్తథా జ్ఞానం సంసారోత్తరణక్రమే.
సమావుపాయౌ ద్వావేవ ప్రోక్తావేకఫలప్రదౌ.

ఓ రామచంద్రా ! సంసారాన్ని తరించటానికి 'యోగం', 'జ్ఞానం' అనే రెండు ఉపాయాలూ సమానమే అనీ, ఒకే ఫలాన్ని కలిగిస్తాయనీ చెప్పబడింది.

96. అసాధ్యః కస్యచిద్యోగః కస్యచిజ్ఞ్జానినిశ్చయః.
మమత్వభిమతః సాధో సుసాధ్యో జ్ఞాననిశ్చయః.

సాధువైన ఓ రామచంద్రా ! ఒకానొకరికి యోగం అసాధ్యంగా తోచవచ్చు. ఒకానొకరికి జ్ఞాన నిశ్చయం అసాధ్యంగా కన్పించవచ్చు. నాకు మాత్రం జ్ఞాన నిశ్చయమే సుసాధ్యమై, అత్యంత ఇష్టమై వుంది.

97. **యథా జ్ఞానేన యోగేన సంతతాభ్యాసజన్మనా.**
భుశుణ్డేః ప్రాప్తవాన్ప్రాప్యం తథాసాదయ తత్పదమ్.

ఓ రామచంద్రా ! నిరంతరాభ్యాసంతో ఉత్పన్నమయ్యే జ్ఞానం చేతా, యోగం చేతా, భుశుండుడు ఆత్మపదాన్ని ఏవిధంగా పొందాడో, నువ్వూ అలాగే పొందాలి.

98. **అయం నామాహమిత్యన్తర్గృహీత మననం స్థితమ్.**
మాంసాస్థిమయనిర్మాణదేహోపహమితి విభ్రమమ్.
త్యజ సంకల్పనిర్మాణ దేహాః సన్తి సహస్రశః.

ఓ రామచంద్రా ! చిరకాల మననంతో బాగా దృఢపడినట్టి "ఈ మాంస అస్థిమయ శరీరమే నేను" అనే మహాభ్రమను త్యజించాలి. ఎందుకంటే, సంకల్పరహితాలైన మిథ్యా దేహాలు అనేకం వున్నాయి. ఈ దేహం కూడా అలాంటిదే.

99. **సుఖితల్పగతో యేన స్వప్నదేహేన దిక్తటాన్.**
పరిభ్రమసి హే రామ స దేహాస్తే క్వ సంస్థితః.

ఏ విధంగా అంటే, శయ్యమీద సుఖంగా పడుకుని ఏ దేహంతో నువ్వు స్వప్నంలో దిగంతాలలో సంచరిస్తావో, ఆ నీ దేహం ఇప్పుడు ఎక్కడ వుంది?

100. **ప్రబుధ్యస్వ ప్రబుధ్యస్వ పునః పునరయం మయా.**
ప్రబోధ్యసే మహాబాహో పశ్యాత్మార్కమనామయమ్.

మహాబాహువగు ఓ రామచంద్రా ! "అజ్ఞాన నిద్ర నుంచి మేలుకో ! మేలుకో !" అని నేను మళ్ళీ మళ్ళీ నీకు ప్రబోధం చేస్తున్నాను. కనుక, నువ్వు ప్రబుద్ధుడవై దుఃఖరహితమైన ఆత్మరూప సూర్యుడిని వీక్షించు !

101. అజ్ఞాత శివతత్త్వానామాకారాద్యర్చనం కృతమ్,
యోజనాధ్వన్యశక్తస్య క్రోశాధ్వా పరికల్ప్యతే.

శివ (మంగళ) రూపమైన ఆత్మతత్త్వాన్ని తెలుసుకోనివారి కోసం నామాకారాల ద్వారా పూజార్చనా రీతిని విధించారు. యోజనం (8 మైళ్ళు) దూరం నడవలేని వారికి క్రోసెడు (2 మైళ్ళు) దూరం ప్రయాణమే విధిస్తున్నారు కదా !

102. అహమేకోహమాత్మాస్మీత్యే కాం భావయ భావనామ్,
తయా భావనయా యుక్తః స ఏవ త్వం భవస్యలమ్.

ఓ మునీంద్రా ! "నేను ఏకమైన ఆత్మగా వున్నాను" అనే ఈ ప్రకారమైన భావనను అవిచ్ఛిన్నంగా భావించాలి. అలాంటి భావనతో కూడుకుని వుంటే నువ్వు పూర్ణరీతి ఆత్మే అవుతావు.

103. ఏతమాత్మా సమాలోక్య జరాశోకభయాపహమ్,
సంభృష్ట బీజవజ్జన్తుర్న భూయః పరిరోహతి.

వార్ధక్య, శోక, భయాలను పోగొట్టే ఈ ఆత్మను సందర్శిస్తే "వేయించిన విత్తనం" లాగా జీవుడు మళ్ళీ మళ్ళీ ఎప్పటికీ సంసారంలో జన్మించడు.

104. పూజనం ధ్యానమేవాత్ర ర్నాన్యదస్త్యస్యపూజనమ్,
తస్మాత్త్రిభువనాధారం నిత్యం ధ్యానేన పూజయేత్.

అంతరంగంలో ఆ 'ఆత్మదేవు'ని ధ్యానించుటమే అతనికి పూజ. ఇది తప్ప అతనికి మరొక పూజ లేదు. కనుక ముల్లోకాలకూ ఆధారభూతుడైన ఆ పరమాత్మను ధ్యానం ద్వారా నిత్యం పూజించాలి.

105. ధ్యానోపహార ఏవాత్మా ధ్యానం హ్యస్య సమీహితమ్,
ధ్యానమర్ఘ్యం చ పాద్యం చ ధ్యానం సంవేదనాత్మకమ్,
ధ్యానసంవేదనం పుష్పం సర్వం ధ్యానపరం విదుః.

ధ్యానమే ఆత్మదేవుడికి కానుక. ధ్యానమే ఆ దేవుడికి ఇష్టం. శుద్ధ చిన్మాయాత్మకమైన ధ్యానమే అతని యొక్క అర్ఘ్య పాద్యాలు. ధ్యానాభివ్యక్తమయే చైతన్యమే పుష్పం. ఈ ప్రకారంగా పూజ అంతా 'ధ్యానం' అని చెప్పబడింది.

శ్రీవసిష్ఠుడు రామునితో :

106. *అనేనార్చావిధానేన మయేమే రామ వాసరాః,*

అభిన్నేనాతివాహ్యన్తే వ్యవహారపరా అపి.

ఓ రామచంద్రా ! ఈ ఆత్మార్చన విధానం వల్లే నాకీ రోజులన్నీ వ్యవహార పూర్ణాలై వున్నా, ఏ చింతా లేకుండా సుఖంగా గడిచిపోతున్నాయి.

107. *దృష్ట్యానయా రఘుపతే సంగముక్తేన చేతసా,*

సంసారవిరలారణ్యే విహరాన్మిన్న ఖిద్యసే.

రఘుపతివైన ఓ రామచంద్రా ! ఇలాంటి ఆత్మపూజా దృష్టితో కూడి సంగరహితమైన చిత్తంతో ఈ విశాల సంసారాణ్యంలో విహరిస్తే నువ్వు ఎప్పటికీ దుఃఖాన్ని పొందవు.

108. *మనోబుద్ధి రహంకారస్తథా తన్మాత్ర పంచకమ్,*

ఇతి పుర్యష్టకం ప్రోక్తం దేహోసావాతివాహికః.

మనస్సు, బుద్ధి అహంకారం, పంచతన్మాత్రలు (శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధాలు) ఈ ఎనిమిదింటినీ 'పుర్యష్టకం' అని అంటారు. ఇది జీవుని యొక్క సూక్ష్మ దేహం. (ఆత్మ ఈ సూక్ష్మ దేహానికి అతీతమైన సాక్షిగా వుంటోంది).

109. *స్వప్ననామ్నీ తథావస్థా దేహ ప్రత్యయ శాలినీ,*

అమోక్షం భ్రమతీహాయమితి స్థావరజంగమైః.

స్వప్నాన్ని పోలిన ఈ సూక్ష్మశరీరమే మోక్షం లభించేంతవరకూ స్థావర జంగమాది యోనులలో పరిభ్రమిస్తూ వుంటుంది.

110. *అధయో వ్యాధయశ్చైవ ద్వయం దుఃఖస్య కారణమ్,*

తన్నివృత్తిః సుఖం విద్యాత్తత్క్షయో మోక్ష ఉచ్యతే.

శారీరక, మానసిక వ్యాధులు రెండు దుఃఖానికి కారణం. ఆ రెండింటి యొక్క నివృత్తే 'సుఖం' అని చెప్పబడుతోంది. జ్ఞానంతో వాటి యొక్క సమూల నాశనమే 'మోక్షం' అని పేర్కొనబడుతోంది.

111. *దేహదుఃఖం విదుర్వ్యాధిమాధ్యాఖ్యం వాసనామయమ్,*
మౌర్ఖ్యమూలే హితే విద్యాత్తత్త్వజ్ఞానే పరిక్షయః

దేహసంబంధ దుఃఖం 'వ్యాధి' అని, వాసనామయమైన మానసిక దుఃఖం 'ఆధి' అనీ - చెప్పబడుతోంది. ఈ రెండింటికీ మూలం అజ్ఞానం. అది తత్త్వజ్ఞానంతోనే నశిస్తుంది.

112. *అతత్త్వజ్ఞానవశతః స్వేన్ద్రియాక్రమణం వినా,*
హృద తానవముత్సృజ్య రాగద్వేషేష్వ నారతమ్.
ఇదం ప్రాప్తమిదం నేతి జాడ్యాద్వా ఘనమోహదాః,
ఆధయః సంప్రవర్తన్తే వర్షాసు మిహికా ఇవ.

తత్త్వజ్ఞానం, ఇంద్రియ నిగ్రహం లేనందువల్లా, చిత్తంలో శాంతిని వీడి రాగ ద్వేషాలు నిరంతరం కలిగివుండటం వల్లా, "ఇది లభించినది, ఇది లభించలేదు" అనే ఈ ప్రకారమైన మానసిక వ్యాధులు, వర్షాకాలంలో నీటి తుంపర్లలాగా ప్రావిర్భవిస్తున్నాయి.

113. *భృంశం స్ఫురన్తీప్విచ్ఛాసు మౌర్ఖ్యే చేతస్య నిర్జితే,*
దుష్టాన్నాభ్యవహారేణ దుర్దేశాక్రమణేన చ.
దుష్కాల వ్యవహారేణ దుష్క్రియాస్ఫురణేన చ.
దుర్జనాసంగదోషేణ దుర్భావోద్భావనేన చ.
క్షీణత్వాద్వా ప్రపూర్ణ త్వాన్నా డీనా రన్ధ్రసంతతౌ,
ప్రాణే విధురతాం యేతే కాయే తు వికలీకృతే.
దౌఃస్థిత్య కారణం దోషాద్వ్యాధిర్దేహే ప్రవర్తతే.

అనేకానేక కోరికలు కలగటం వల్లా, అజ్ఞానం చేతా, చిత్తం జయించబడక పోవడం వల్లా దుష్టాన్నాన్ని భుజించడం వల్లా, దుష్కాలంలో భోజనాది వ్యవహారాలు

చేయడం వల్లా, దుష్ట క్రియలవల్లా, దుర్జన సాంగత్యం చేతా, వ్యాఘ్ర సర్ప చోరాదుల గూర్చిన భయంవల్లా, నాడీ రంధ్రాలలో అన్నరసం ప్రవేశించక పోవడంతో క్షీణించడం వల్లా, లేక ద్విగుణీకృతంగా ప్రవేశించటం ద్వారా ప్రపూర్ణమవ్వడం వల్లా, కఫ, వాత, పిత్తాదుల ప్రకోపంతో ప్రాణం వ్యాకులమవడంవల్లా, దెబ్బలు మొదలైన దోషాల ద్వారా అవ్యవస్థతాకారణమైన 'వ్యాధి' దేహంలో ప్రవర్తిస్తోంది.

114. ఉపదేశక్రమో రామ వ్యవస్థామాత్రపాలనమ్,
జ్ఞప్తేస్తు కారణం శుద్ధా శిష్యప్రజ్ఞైవ రాఘవ !

ఓ రామచంద్రా ! ఉపదేశక్రమం కేవలం శాస్త్ర మర్యాద యొక్క పాలనే ! జ్ఞాన ప్రాప్తికి అసలు కారణం కేవలం శిష్యుని శుద్ధ ప్రజ్ఞే.

చూడాల శిఖిధ్వజునితో :

115. సహవాసం మనోజ్ఞేయం జ్ఞానం నిర్వాసనం మనః,
జ్ఞానేన జ్ఞేయమభ్యేత్య పునర్జీవో న జాయతే.

వాసనాసహితమైన మనస్సే 'మనస్సు' అని తెలుసుకోవాలి. వాసనారహితమైన మనస్సే 'జ్ఞానం' అవుతుంది. అలాంటి జ్ఞానంతోనే జ్ఞేయమైన ఆత్మను పొంది జీవుడు మళ్ళీ జన్మించాడు.

116. అహమిత్యేవ సంకల్పో బంధాయాతివినాశినే,
నాహమిత్యేవ సంకల్పో మోక్షాయ విమలాత్మనే.

'ఈ దేహాదులు నేను' అనే సంకల్పం మహా వినాశకరమైన బంధాన్ని కలిగిస్తుంది. 'ఈ దేహాదులు నేను కాను' అనే సంకల్పం నిర్మలమైన మోక్షాన్ని కలిగిస్తుంది.

117. శాస్త్ర సజ్జన సంపర్క సంతతాభ్యాస యోగతః,
కాలేనామలతాం యాతే చేతసీన్దావివోదితా.

"నేత్ర తిమిరదోషక్షయం"తో "రెండు చంద్రులు" కాకుండా ఒకే చంద్రుడు ఉదయించేలాగున, శాస్త్ర, సజ్జన సాంగత్య నిరంతర అభ్యాసవశంతో కాలక్రమేణ చిత్తం నిర్మలం కాగానే, దానిలో తురీయాతీతస్థితి ఉదయిస్తుంది.

శ్రీ ఈశ్వరుడు భృంగీశుడితో :

118\. *సర్వాః శంకాః పరిత్యజ్య ధైర్యమాలంబ్య శాశ్వతమ్.*
మహాభోక్తా మహాకర్తా మహాత్యాగీ భవానఘ.

పాపరహితుడైన ఓ భృంగీశా ! సంశయాలన్నీ వదలి నిర్భయుడవై శాశ్వతమైన కూటస్థ భావం అవలంబించి, 'మహాభోక్తా', 'మహాకర్తా' 'మహాత్యాగీ' అవ్వాలి.

119\. *సర్వత్ర విగతస్నేహో యః సాక్షివదవస్థితః*
నిరిచ్ఛం వర్తతే కార్యే మహాకర్తా స ఉచ్యతే.

ఎవడు సర్వత్రా ఆసక్తిరహితుడై సాక్షి స్థితి పొంది వుంటాడో, కార్యాల్లో ఇచ్ఛాశూన్యుడై ప్రవర్తిస్తాడో అతడే 'మహాకర్త' అని చెప్పబడతాడు.

120\. *నాదత్తేప్యాదదానశ్చ నాచరత్యా చరన్నపి.*
భుంజానో పి న యో భుంక్తే మహాభోక్తా స ఉచ్యతే.

ఎవడైతే ఇంద్రియాలతో విషయాలను గ్రహిస్తున్నా ఏమీ గ్రహింపనట్లే వుంటాడో, ఎలాంటి క్రియలనాచరిస్తున్నా, ఏమీ ఆచరింపనట్లే వుంటాడో, ఏం భుజించినా ఏమీ భుజింపనట్లు వుంటాడో అతడే 'మహాభోక్త' అని చెప్పబడుతోంది.

121\. *సర్వేచ్ఛాః సకలాః శంకాః సర్వేహాః సర్వనిశ్చయాః,*
ధియా యేన పరిత్యక్తా మహాత్యాగీ స ఉచ్యతే.

ఎవడు సమస్త కోరికలనూ, సమస్త సంశయాలనూ, సమస్త చేష్టలనూ సమస్త నిశ్చయాలనూ బుద్ధి ద్వారా పూర్తిగా పరిత్యజించి వేస్తాడో అతడే 'మహాత్యాగి' అని పేర్కొనబడతాడు.

శ్రీ వసిష్ఠుడు రామునితో :

122\. *అంతర్ముఖః సన్సతతం సమస్తం*
కుర్వన్నపిష్టం ఖలు కార్యజాతమ్.
న ఖేదమాయాసి కదాచిదేవ
నిరాకృతాహంకృతితాముపైషి.

నువ్వు అంతర్ముఖుడవై, అహంకార రాహిత్యాన్ని పొందితే బాహ్య సమస్త కార్యాలను నిరంతరం చేస్తూ వున్నప్పటికీ ఏ విధమైన దుఃఖాన్నీ ఎప్పటికీ పొందవు.

<u>మనువు ఇక్ష్వాకునితో :</u>

123. శాస్త్రసజ్జన సంపర్కైః ప్రజ్ఞామాదౌ వివర్ధయేత్,
ప్రథమా భూమికైషోక్తా యోగస్యైవ చ యోగినః

'ముముక్షువు' అనేవాడు మొట్టమొదట శాస్త్రాధ్యయన, సజ్జన సాంగత్యాల ద్వారా ప్రజ్ఞను (బుద్ధిని) బాగా వృద్ధిపరచాలి. ఇదే యోగం యొక్క మరి యోగి యొక్క మొదటి భూమిక అని చెప్పబడుతోంది.

124. అన్తః ప్రత్యాహృతివశాచ్చేత్యం చేన్న విభావితమ్,
ముక్త ఏవాస్యసందేహో మహాసమతయా తయా.

మనస్సును బాహ్య పదార్థాల నుంచి మరలించి ప్రత్యగాత్మలో లయింపచేస్తూ దృశ్యాన్ని కొంచెం అయినా భావించకుండా వుంటే, మహా సమత్వంతో కూడినవాడివై నిస్సందేహంగా ముక్తుడవే అవుతావు.

125. అస్యాహమేష మే సోయమహమేవం తు యైః కిల,
మోహో బుద్ధ్యా పరిత్యక్త ఊర్ధ్వా దూర్ధ్వం ప్రయాన్తి తే.

"నేను వీరికి చెందివున్నాను", "వీడు మా వాడు", "ఈ శరీరమే నేను" – ఈ ప్రకారమైన అజ్ఞానాన్ని ఎవరు జ్ఞానంతో పరిత్యజిస్తారో, అలాంటివారు పై నుంచి ఇంకా పైకి (ఇంకా ఉత్తమస్థితికి) వెళ్తారు.

126. యదైవైవం చితో రూపం తతం బుద్ధమఖండితమ్,
తదైవ తీర్ణః సంసారః పరమేశ్వరతాం గతః.

ఎప్పుడు ఈ ప్రకారంగా సర్వవ్యాపకమైన అఖండమైనట్టి చిదాత్మ యొక్క స్వరూపాన్ని జీవుడు తెలుసుకుంటాడో, అప్పుడే సంసార సాగరాన్ని దాటినవాడై పరమేశ్వరత్వాన్ని పొందుతాడు.

127. *శాస్త్ర సజ్జన సంపర్క సంతతాభ్యాస యోగతః,*
కాలేనామలతాం యాతే చేతసీస్థావివోదితా.

ఈ విధమైన ఆత్మ స్వరూపాన్ని సాక్షాత్కరించుకుంటే జీవుడికి ప్రకృతి పూర్తిగా శమించిపోతుంది. అదే మోక్షం. అంతేకానీ, "మోక్షం" అనేది ఏ 'దేశమూ' కాదు, ఏ 'కాలమూ' కాదు. ఏ ఇతర స్థితీ కాదు.

128. *యేన కేన చిదాచ్ఛిన్నో యేన కేనచిదాశితః,*
యత్ర క్వచన శాయీ చ స సమ్రాడివ రాజతే

జ్ఞాని దొరికిన దానిని కప్పుకుని, దొరికిన దానిని భుజిస్తూ, ఎక్కడో ఒకచోట పడుకుంటూ చక్రవర్తి లాగా మహదానంతో శోభిల్లుతూంటాడు.

శ్రీ వసిష్ఠుడు శ్రీరామునితో :

129. *యత్కరోషి యదశ్నాసి యుజ్జుహోషి దదాసి యత్,*
న కర్తాసి న భోక్తాసి తత్ర ముక్తమతిః శమీ.

నువ్వు ఏం చేసినా, ఏం తిన్నా, ఏ హోమం చేసినా, ఏం ఇచ్చినా, ఆ యా కార్యాలలో "కూటస్థ ప్రత్యగాత్మ నిష్ఠ" అయిన బుద్ధి కలగి శమవంతుడవై వుంటే అప్పుడు నువ్వు కర్తవు కానీ, భోక్తవు కానీ కాక ముక్తుడవే అయి వుంటావు.

130. *అభ్యాసాత్సాధుశాస్త్రాణాం కరణాత్పుణ్యకర్మణామ్,*
జన్తోర్యథావదేవేయం వస్తుదృష్టిః ప్రసీదతి.

సజ్జన సాంగత్య సచ్ఛాశాస్త్రాల యొక్క అభ్యాసం చేతా, పుణ్యకర్మాచరణం వల్లా జీవుడికి క్రమంగా ఆత్మదృష్టి సిద్ధిస్తుంది.

131. *వైరాగ్యేభ్యుదితే జన్తోరవశ్యం భూమికోదయః,*
తతో నశ్యతి సంసార ఇతి శాస్త్రార్థ సంగ్రహః

జీవుడికి వైరాగ్యం పూర్తిగా ఉదయిస్తే భూమికోదయం తప్పక కలుగుతుంది. దానివల్ల సంసారం నశిస్తుంది – ఇదే సర్వశాస్త్రాల యొక్క సారం.

132. *యోగభూమికయోత్క్రాన్త జీవితస్య శరీరిణః,*
భూమికాంశానుసారేణ క్షీయతే పూర్వదుష్కృతమ్.

ఈ భూమికలందున్నప్పుడు జీవులు మరణిస్తే, ఆ యా భూమికల అనుసరించి అతని యొక్క పూర్వకాలీన పాపం నశిస్తుంది.

133. *తతః సుకృతసంభారే దుష్కృతే చ పురాకృతే,*
భోగజాలే పరిక్షీణే జాయన్తే యోగినో భువి.

స్వర్గాది అనుభవాలతో పూర్వకాలీన పుణ్యం సముదాయం, పాపం, భోగ సమూహం క్షయించిపోగా వారు భూలోకంలో యోగులై జన్మిస్తారు.

134. *శుచీనాం శ్రీమతాం గేహే గుప్తే గుణవతాం సతామ్,*
జనిత్వా యోగమేవైతే సేవన్తే యోగవాసితాః.

ఈ భూలోకంలో వారు శుచిర్భూతులూ, శ్రీమంతులూ, గుణవంతులూ, సజ్జనులూ అయిన వారి గృహాలలో జన్మించి పూర్వయోగవాసనలతో కూడినవారై తిరిగి యోగాన్నే ఆశ్రయిస్తారు.

135. *తత్రప్రాగ్భావనాభ్యస్త యోగభూమిక్రమం బుధాః,*
స్మృత్వా పరిపతన్త్యుచ్చైరుత్తరం భూమికాక్రమమ్.

బుద్ధిమంతులైనవారు తమ పూర్వాభ్యాసస్థయోగభూమికా క్రమాన్ని సంస్మరించి అభ్యాసం ద్వారా క్రమంగా ఉత్తరోత్తర భూమికలను అధిరోహిస్తారు.

శ్రీ వాల్మీకి భరద్వాజునితో :

136. *సర్వభూతేషు చాత్మానం సర్వభూతాని చాత్మని,*
యదా పశ్యత్యభేదేన తదా జీవో విముచ్యతే.

సమస్త భూతాలలో తన ఆత్మనూ, తన ఆత్మలో సమస్త భూతాలనూ, అభేదంతో ఎప్పుడు చూస్తాడో అప్పుడే జీవుడు విముక్తిని పొందుతాడు.

137. *యోగస్య సేయం వా నిష్ఠా సుఖం సంవేదనమ్ మహత్,*
మనస్యస్తం గతే పుంసాం తదన్యన్నోపలభ్యతే.

ఆత్మస్థితిరూప తురీయావస్థే యోగం యొక్క పరాకాష్ఠ. అది మహత్తర సుఖరూపమై, అనుభవ (జ్ఞాన) రూపమై వొప్పుతుంది. మనస్సు అస్తమించగా మనుష్యులకు అలాంటి సుఖరూప ఆత్మయే లభిస్తుంది గానీ తదితరం కాదు.

శ్రీ వసిష్ఠుడు శ్రీరామునితో :

138. పశ్యన్కర్మణ్యకర్మత్వమకర్మణి చ కర్మతామ్,
యథా భూతార్థ చిద్రూపః శాన్తమాస్వ యథాసుఖమ్.

కర్మలో అకర్మత్వాన్నీ, అకర్మలో కర్మత్వాన్నీ చూస్తూ, నీ యధార్థ చిద్రుపస్థితి కలిగి శాంతంగా సుఖపూర్వకంగా వుండు.

139. ప్రవాహపతితే కార్యే-ఈషత్స్పన్దా అతన్మయాః
ఘూర్ణమానా ఇవ క్షీబా యన్త్రసంచారితా ఇవ.

జ్ఞానులు యధాప్రాప్తాలైన కార్యాలను ఒకింత ఆచరిస్తూ వాటిల్లో మునగక, కల్లు త్రాగిన వారిలాగా బ్రహ్మానందంతో మదోన్మత్తులై యంత్రంతో కదలించబడే కాష్ఠాది ప్రతిమల్లాగా విహరిస్తారు.

విద్యాధరులు భుశుండుడితో :

140. జితేన్ద్రియా మహాసత్త్వా యే త ఏవ నరా భువి,
శేషానహమిమాన్మన్యే మాంసయన్త్ర గణాంశ్చలాన్.

జితేంద్రియులు, మహాధైర్యవంతులైనవారే ఈ ప్రపంచంలో 'మనుష్యు'లన బడతారు. మిగిలిన మనుష్యులందరూ మాంస నిర్మితాలయిన 'చంచల యంత్రాలు' అనే నేను తలుస్తాను.

141. అర్థం మిథః సంకథయా భాగః శాస్త్రవిచారణైః,
ఆత్మప్రత్యయతః శిష్టమవిద్యాయా నివర్తతే.

'అవిద్య' యొక్క సగభాగం తత్త్వవేత్తలయిన మహనీయులతో చేసే పరస్పర సంభాషణల ద్వారా నశిస్తుంది. పాతిక భాగం శాస్త్ర విచారణతో నశిస్తుంది. తదుపరి, మిగిలిన పాతిక భాగం ఆత్మ సాక్షాత్కారంతో తొలగిపోతుంది.

శ్రీ వసిష్ఠుడు శ్రీరామునితో :

142\. ***సాధుసంగమ శాస్త్రార్థస్వయత్నైః క్షీయతే మలమ్.***
ఏకైకేనాథ సర్వైశ్చ తుల్యకాలం క్రమాదపి.

సజ్జన సాంగత్యం, శాస్త్రార్థ విచారణ, స్వప్రయత్నం అనే ఈ మూడూ ఏక కాలంలో లభిస్తే ఏకకాలంలోనూ ఒక్కొక్కటిగా లభిస్తే క్రమంగానూ చేయటం ద్వారా అవిద్యామలం జీవుని నుంచి తొలగిపోతుంది.

143\. ***కోహం కథమిదం దృశ్యం కో జీవః కిం చ జీవనమ్.***
ఇతి తత్త్వజ్ఞసంయోగాద్యావజ్జీవం విచారయేత్.

"నేనెవరు'?, "ఈ దృశ్యం ఎలా ఏర్పడింది"? "జీవుడు ఎవరు? "అతని, జీవనం ఏమిటి?" అని ఈ ప్రకారంగా తత్త్వజ్ఞానులను ప్రశ్నిస్తూ వారి యొక్క సాంగత్యంతో యావత్ జీవితం విచారణ చేస్తూనే వుండాలి.

144\. ***స్వపౌరుషేణ స్వధియా సత్సంగమవికాసయా.***
యది నా నీయతే జ్ఞత్వం తదుపాయోస్తి నేతరః.

సజ్జన సాంగత్యం ద్వారా వికాసాన్ని పొంది స్వంత పురుష ప్రయత్నంతో స్వబుద్ధితో మాత్రమే మనుష్యులు జ్ఞానాన్ని పొందగలరు. వేరొక ఉపాయం ఏదీ లేదు.

145\. ***వివేకపూజితఃస్వాత్మా సద్యః స్వారవరప్రదః.***
రుద్రోపేన్ద్రాధిపూజాత్ర జరత్తృణలవాయితే.

వివేకంతో పూజిస్తే 'స్వాత్మ' అనేది తక్షణమే 'నిరతిశయానందం' అనే గొప్ప వరాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. ఈ ఆత్మపూజతో పోలిస్తే 'రుద్రుడు', 'ఉపేంద్రుడు' మొదలైన వారి యొక్క పూజ శిథితృణం లాగా గోచరిస్తుంది.

146\. ***యా నిశా సర్వభూతానాం తస్యాం జాగర్తి సంయ్యమీ.***
యస్యాం జాగ్రతి భూతాని సా నిశా పశ్యతో మునేః.

ఏది సమస్త ప్రాణులకు రాత్రిగా వుందో, అది సమ్యమమశీలురైన యోగులకు పగలు. ఏదైతే సమస్త జీవులకూ జాగ్రతావస్థో అది ఆత్మజ్ఞానియైన మునికి రాత్రిగా వుంటుంది.

147. తజ్జస్యాకృష్టముక్తస్య సమమం ధ్యానం వినా స్థితిః,
నిమ్నం వినైవ తోయస్య స సంభవతి కాచన.

భోగవాసనల వల్ల కూడా చిత్తం బాహ్యాన్ని ఆకర్షించబడలేనట్టి తత్త్వజ్ఞానికి ధ్యానం (చిత్త నిరోధ యత్నం) లేకనే సమయమయిన (ఆత్మ) స్థితి సంభవిస్తుంది. వాసన లేనందున అతని చిత్తం ఇతరత్రా పోదు. అడుగున తూములు మొదలైనవి లేకపోతే తటాకాదుల జలానికి ప్రవహాది క్రియ ఏదీ సంభవించదు కదా !

148. శుభజాలహలాకృష్టం రసా సిక్త మహర్నిశమ్.
ప్రవహాచ్ఛ్వసనాకుల్యం క్షేత్రమస్య విదుర్బుధాః.

శుభకర్మలనే నాగళ్ళతో దున్నబడి, శాంత్యాది జలాలతో అహర్నిషం తడుపబడేది, ప్రాణాయామం మొదలయిన పిల్లకాలువలతో కూడినది అయిన చిత్తమే ఈ సమాధి వృక్షానికి 'క్షేత్రం' అని తత్త్వజ్ఞులు చెప్తారు.

149. ఇతి సంరక్షితాదస్మాద్ధ్యాన బీజాత్ప్రవర్తతే,
అభిజాత్యోన్నతః శ్రీమాన్వివేకాఖ్యో నవాంకురః.

ఈ ప్రకారంగా రక్షించిన ఆ ధ్యాన బీజాన్నుంచి పుష్టిగా వున్న, సౌందర్యాతి శయంతో ఉన్నతమైనట్టి, శోభకలిగినట్టి 'వివేకం' అనే నూతన 'అంకురం' ఉద్భవిస్తోంది.

150. తస్మాదంకురతః పత్రే ఉభౌ వికసతః స్వయమ్,
ఏకం శాస్త్రాభిగమనం ద్వితీయం సాధు సంగమః.

ఆ ధ్యాన అంకురం నుంచి "శాస్త్ర విచారణ", "సజ్జన సాంగత్యం" అనే రెండు ఆకులు స్వయంగా ఉత్పన్నమవుతున్నాయి.

151. శాస్త్రార్థసాధు సంపర్కవైరాగ్యరసపీవరః,
రాగద్వేషకపిక్షోభైర్న మనాగపి కంపతే.

ఆ విధంగా ఆ ధ్యాన వృక్షం-శాస్త్రార్థ సజ్జన సాంగత్య వైరాగ్యాలనే రసంతో పరిపుష్టి పొందినదై, రాగద్వేషాలనే కోతుల యొక్క క్షోభతో కొంచెం అయినా చలించ కుండా వుంటుంది.

152. అథ తస్మాత్ప్రజాయన్తే విజ్ఞానాలంకృతాకృతేః,
లతా రసవిలాసిన్య ఇమా వితతదేశగాః.
స్ఫుటతా సత్యతా సత్తా ధీరతా నిర్వకల్పతా,
సమతా శాంతతా మైత్రీ కరుణాకీర్తిరార్యతా.

ఆ తరువాత విజ్ఞానమనే అలంకారంతో కూర్చిన ఆ ధ్యాన వృక్షం నుంచి స్వాత్మతత్త్వం యొక్క స్ఫుటత్వం, సత్యం, ఆత్మస్థితి, ధీరత్వం, సమత్వం, శాంతి, మైత్రి, కీర్తి వికల్పపరాహిత్యం, ఆర్యత్వం (సద్గుణ శీలత్వం) అనే విశాల, రస సంపన్నాలయిన లతలు పుడుతున్నాయి.

153. ఇత్యసౌ జ్ఞానవిటపీ లతాపల్లవ పుష్పవాన్,
భవిష్యజ్జ్ఞానఫలదో దినానుదిన ముత్తమః.

ఈ ప్రకారంగా లతాపల్లవ, పుష్పాదులతో శోభించే వివేకవృక్షం దినదినం ప్రవర్ధమానమై, క్రమంగా మూల అజ్ఞానాన్ని నశింపచేసే సామర్థ్యం కల్గినదిగా, సప్తమ భూమికా పర్యంతం విశ్రాంతి కల్గించే 'బ్రహ్మసాక్షాత్కార రూపజ్ఞానం' అనే ఫలాన్ని కల్గిస్తోంది.

154. యస్యామవాన్తరశ్రాన్తో విశ్రామ్యతి మనోమృగః,
అజన్మ జీర్ణ పథికః పథి కోలాహలాకులః.

అనేక జన్మల నుంచీ మార్గమందలి దుఃఖాలతో శిథిలత్వాన్ని పొందిన 'బాటసారి' అయి సంసార కోలాహం చేత వ్యాకులమైనదీ, సంసారమార్గాలతో శ్రమచేత అలసిపోయినదీ అయిన 'మనస్సు' అనే మృగం (లేడి), ఈ ధ్యాన వృక్షం యొక్క ఛాయలో విశ్రాంతి పొందుతోంది.

155. కదాచిన్నిర్వృతిం యాతి స శమం చ తరౌ క్వచిత్,
మనోహరిణకో రాజన్నాజీవమివ భాస్వతి.

ఓ రామచంద్రా ! రాత్రులలో అంధకార శీతలత్వాలతో బాధితుడైన మనిషి సూర్యోదయం కాగానే విశ్రాంతి పొందినట్లు పైన చెప్పిన రీతిలో 'మనస్సు' అనే మృగం అనేక జన్మార్జితమైన పుణ్యంతో ఒకానొకప్పుడు అధికారి దేహాన్ని పొంది, శమదమాది సాధనాలు చేసి పూర్వోక్తమైన సమాధి వృక్షం క్రింద విశ్రాంతిని పొందుతోంది.

156. హసత్యుచ్చైః పదారూఢ మాత్మానమవలోకయన్,
ఏతావన్తమహం కాలం కృపణః కోభవం త్వితి.

ఉన్నత ఆత్మపదాన్ని అధిష్ఠించి వున్న తనను చూసుకుని "ఇంతకాలం విషయ సుఖలేశాల్ని ప్రార్థిస్తూ దీనుడనై ఎలా వున్నాను !" అని తలుస్తూ నవ్వుకుంటాడు.

157. స్మృత్వా స్మృత్వా పదః పూర్వం సంతోషామృతపోషితః,
అర్థోనామాప్యనర్థానాం నాశేషు పరితుష్యతి.

జ్ఞాని 'సంతోసం' అనే అమృతంతో పరిపోషితుడై, తన పూర్వకాలపు ఆపదల్ని స్మరించి స్మరించి అనర్థరూపాలైన ధనాదుల నాశనంలో కూడా సంతోషాన్నే పొందుతాడు.

158. ఉపాయ ఏకః శాస్త్రార్థో ద్వితీయో జ్ఞసమాగమః,
ధ్యానం తృతీయం నిర్వాణే శ్రేష్ఠస్తత్రోత్తరోత్తరః.

మోక్ష ప్రాప్తికి మూడు ఉపాయాలు ఉన్నాయి అవి (1) శాస్త్రార్థ గ్రహణం (2) జ్ఞానులతో సాంగత్యం, (3) ధ్యానం; వీటిలో ఉత్తరోత్తరాక్రమంగా ఒకదాని కంటే ఒకటి శ్రేష్ఠమైన ఉపాయాలై అలరారుతున్నాయి.

159. ధ్యానద్రుమాత్స్వయముపోఢ మనల్పపాకా
త్కాలేన బోధముపయాతవతః క్రమేణ,
భుక్త్వా రసాయనఫలం పరబోధమాద్య
మిచ్ఛన్మనోహరిణో నిగడాద్విముక్తః

'ముముక్షువు' అనే మనోమృగం కాలక్రమేణ స్వయంగా ధ్యానవృక్షం నుంచి బోధరూప ఫలాన్ని పొంది, ఆద్యస్వరూపమై, అఖండబోధరూపమైన 'ఆత్మానందం' అనే అమృతఫలాన్ని భుజించి సంసార బంధాన్నుంచి విముక్తి పొందుతోంది.

160. తథానుగచ్ఛతి ప్రాజ్ఞః శాస్త్రసాధుసమాగమౌ,
యథాత్యన్తానుషంగేణ తావేవానుభవత్యసౌ.

ప్రజ్ఞావంతుడైనవాడు శాస్త్రాభ్యాస, సజ్జన సాంగత్యాలను స్వప్నంలో కూడా అనుభవించేటంత తీవ్రంగా నిరంతరం అనుసరిస్తూ వుంటాడు.

161. క్రమాత్సజ్జనతామేత్య శాస్త్రార్థ భరభావితః,
భాతి భోగానధఃకుర్వన్ సంజరాదివనిర్గతః.

మనుష్యుడు శాస్త్రార్థాలను లెస్సగా భావన చేస్తే సజ్జనత్వం పొంది భోగాలను క్రిందకు త్రోసివేస్తూ పంజరం నుంచి స్వేచ్ఛనొందిన సింహంలాగా భాసిస్తాడు.

162. స బాహ్యాభ్యన్తరే చిత్తే శాంతే భాతి స్వభావతా,
శీతలాం వ్యోమవిర్థాసాం తామేవాశ్రిత్య శామ్యతామ్.

బాహ్యంలోనూ, అభ్యంతరంలోనూ కూడా చిత్తం సర్వదా శమింప చేసుకుని ఆత్మస్వభావం ప్రకాశిస్తూ, శీతలమైన, ప్రశాంతమైన, తాపరహితమైన, ఆకాశంలాగా నిర్మలంగా, నిర్వికారమైన ఆ ఆత్మ స్వభావాన్నే నువ్వు ఆశ్రయించి శాంతి పొందాలి.

163. జ్ఞానవాన్ జ్ఞానయజ్ఞస్థో ధ్యానయూపం విరోపయన్,
జగద్విజిత్య జయతి సర్వత్యాగైక దక్షిణః.

జ్ఞానవంతుడు 'ధ్యానం' అనే ఊప స్తంభాన్ని ధృఢంగా నాటి, 'సర్వత్యాగం' అనే దక్షిణ ఇచ్చి, జ్ఞానయజ్ఞాన్ని ఆచరిస్తున్నవాడై జగత్తును సంపూర్ణంగా జయించి సర్వోత్కృష్టుడై వెలుగుతున్నాడు.

164. న సచ్ఛాస్త్రేణ సా విద్ధి నన్యాయేనచ సా కళా
అస్తి నాస్త్యమితోద్యోగాద్యదభ్యాసాన్న సిధ్యతి.

'ఆత్మజ్ఞానం అనే కళ అభ్యాసం ద్వారా సిద్ధిస్తుందే కానీ, కేవల సచ్ఛాస్త్ర శ్రవణం ద్వారా, ఉత్తమ తర్క న్యాయాల ద్వారా సిద్ధించదు అని తెలుసుకో. మరి నిరంతర ప్రయత్నరూపమైన అభ్యాసంతో సిద్ధించిన వస్తువు ఈ ప్రపంచంలో ఏదీ లేదు.

168. అజ్ఞోపి తజ్ఞతామేతి శనైః శైలోపి చూర్ణ్యతే.
బాణోప్యేతి మహాలక్ష్యం పశ్యాభ్యాస విజృంభితమ్.

అభ్యాసం ద్వారా అజ్ఞాని కూడా క్రమ క్రమంగా జ్ఞానిగా మారుతున్నాడు; పర్వతం కూడా చూర్ణం అవుతోంది; బాణం కూడా అతి సూక్ష్మమైన లక్ష్యాన్ని పొందుతోంది. ఆహా ! అభ్యాసం యొక్క ప్రభావం చూడు !

166. అభ్యాసభాస్వతి తపత్యవనౌ వనే చ
వీరస్య సిద్ధ్యతి న యన్న తదస్తి కించిత్.
అభ్యాసతో భువి భయాన్యభయా భవన్తి
సర్వాసు పర్వతగుహాస్వపి నిర్జనాసు.

"అభ్యాసం" అనే సూర్యుడు ప్రకాశిస్తే వీరుడికి (ఇంద్రియ జయాదులు కావించిన శూరునికి) భూమి మీద కానీ, వనంలో కానీ, మరి ఎక్కడైనా కానీ సిద్ధించని వస్తువు అంటూ ఏదీ లేదు. అభ్యాసం వల్లనే లోకంలో సమస్త నిర్జన పర్వతగుహాది ప్రదేశాలలో భయాలన్నీ అభయరూపాలై పోతున్నాయి.

167. నిర్వికల్పసమాధిర్హి సిద్ధాన్తః సర్వవాఙ్మయే.
తచ్చ జీవదృషన్మౌనం తూష్ణీమేవాత అస్యతామ్.

నిర్వికల్ప సమాధే సమస్త శాస్త్రాల యొక్క సిద్ధాంతం; అదే జీవుని యొక్క శిలవంటి మౌనం. కనుక నువ్వు తూష్ణింశీలుడవై ప్రవర్తించాలి.

168. సాధుర్వసతి చోరౌఘే తావద్యావదసౌ త తమ్.
పరిజానాతి విజ్ఞాయ న తత్ర రమతే పునః.

"సాధువు" అనేవాడు దొంగల సమూహంలో, వారు దొంగలని తెలియనంత వరకూ నివసిస్తాడు. కానీ తెలిసిన తర్వాత మళ్ళీ అక్కడ ఎప్పుడూ నివసించడు. దాని యందు ప్రీతి కలిగి వుండడు.

169. ద్వైతే తావదసద్రూపే రమతే భ్రమతే చితిః.
పరం పశ్యతి నో యావత్తం దృష్ట్వా తన్మయీ భవేత్.

మనస్సు ఎంతవరకైతే పరమపురుషుని (ఆత్మను) దర్శించదో, అంతవరకు అసద్రూపమైన ఈ ద్వైత ప్రపంచంలో తిరుగాడుతూ మరి ప్రీతి నొందుతూ వుంటుంది. దర్శించిన తరువాత ఆత్మలోనే తన్మయమైపోతుంది.

170. *సంప్రాప్య కస్త్యజతి నామ తదాత్మతత్త్వం*
ప్రాప్యానుభూయ చ జహాతి రసాయనం కః,
శామ్యన్తి యేన సకలాని నిరన్తరాణి
దుఃఖాని జన్మమృతి మోహమయాని రామ.

ఓ రామచంద్రా ! ఆ ఆత్మతత్వాన్ని పొందిన తరువాత దానిని మళ్ళీ ఎవడు త్యజిస్తాడు? దేనితో జనన-మరణ మోహయయాలైన సమస్త దుఃఖాలూ శాశ్వతంగా శమించి పోతాయో అలాంటి అమృతరూపమైన ఆత్మతత్వాన్ని పొంది, అనుభవించి, దానిని మళ్ళీ ఎవడు త్యజించగలడు?

171. *సంభవత్యుత్తమ ప్రజ్ఞః శాస్త్రతో వ్యవహారతః,*
యో యత్ర నామ తత్రాసౌ పండితస్తం సమాశ్రయేత్.

ఎవడు శాస్త్రంలోనూ, ఆచరణలోనూ ఉత్తమమైన నేర్పరితం కల్గివుంటాడో, అతడే 'పండితు'డనబడతాడు. అలాంటివాడెక్కడ వున్నా ముముక్షువైనవాడు లెస్సగా ఆశ్రయించాలి.

172. *సర్వ ఏవానిశం శ్రేయో ధావన్తి ప్రాణినో బలాత్,*
పరినిమ్నం పయాంసీవ తద్విచార్య సమాశ్రయేత్.

నీరు పల్లానికే ప్రవహించినట్లు సమస్త జీవులూ ఆనందానిన గూర్చే నిరంతరం బలపూర్వకంగా పరిగెడుతున్నాయి. అయితే, యథార్థమైన (శాశ్వత) ఆనందమేదో విచారించి, దానికోసం సద్గురువును లెస్సగా ఆశ్రయించాలి.

173. *కల్లోలైరుహ్యమానానాం నృణాం సంసారసాగరే,*
అజ్ఞాతా దివసా యాన్తి తృణానామివ బిన్దవః.

ఈ సంసార సాగరంలో మనోరథపరంపరలనే తరంగాల చేత కొట్టుకుని పోతున్న మనష్యులకు తెలియకుండానే రోజులు తృణాగ్ర భాగాలందుండే జలబిందువుల మాదిరి

గడిచిపోతున్నాయి. (కనుక, శీఘ్రంగా సద్గురువుని ఆశ్రయించి ఆత్మజ్ఞానం పొందాలి అని భావం)

174. ***జాతౌ జాతౌ కతిపయే వ్యపదేశ్యా భవన్తితే.***
యేషాం యాన్తి ప్రకాశేన దివసా భాస్వతామివ.

అలాంటి మహాత్ములు (అతి దుర్లభులైనా) దేవాసుర మనుష్యాది జాతులలో అక్కడక్కడా వెతికితే ఏ కొద్దిమందో (తప్పకుండా) లభిస్తారు. సూర్యుడి మాదిరి అలాంటి వారి దివసాలు ప్రకాశంలోనే గడుస్తాయి.

175. ***అధశ్చోర్ధ్వం చ ధావన్తశ్చక్రావర్త వివర్తనైః,***
సర్వే తృణవదుహ్యన్తే మూఢా మోహభవాంబుధౌ.

మిగిలిన వారందరూ మూఢులై మోహరూపమైన ఈ సంసార సాగరంలో భోగతృష్ణారూప చక్రావర్తాలతో పైకీ క్రిందకూ (స్వర్గనరకాదులలో) పరిగెడ్తూ తృణాల్లాగా కొట్టుకుని పోతున్నారు.

176. ***భూతాని సన్తి సకలాని బహూని దిక్షు***
బోధాన్వితాని విరలాని భవన్తి కింతు,
వృక్షా భవన్తి ఫలపల్లవజాలయుక్తాః
కల్పద్రుమాస్తు విరలాః ఖలు సంభవన్తి.

ఎంతోమంది జీవులు దిక్కులంతటా నిండి వున్నారు. కానీ ఆత్మజ్ఞానం కలిగి వున్నవారు చాలా అరుదు. ఫలపల్లవ సమూహాలతో కూడిన సామాన్య వృక్షాలైతే సర్వత్రా నిండి వున్నాయి. కానీ, కల్పవృక్షాలు మాత్రం చాలా అరుదు కదా !

177. ***యస్మాదత్యన్త విషమః సంసారోరగసాగరః,***
వినా సత్సంగమన్యేన పోతకేన న తీర్యతే.

కామక్రోధాది మహాసర్పాలతో కూడి అత్యంత భయంకరంగా వున్న ఈ 'సంసారం' అనే సముద్రం 'సజ్జన సాంగత్యం' అనే పడవ ద్వారా కాక మరి దేని చేతా కూడా దాటబడ జాలదు.

178. ఏకోపి విద్యతే యస్య గుణస్తం సర్వముత్సృజన్.
అనాదృతాన్యతద్దోషం తావన్మాత్రం సమాశ్రయేత్.

ఎవరిలోనైనా ఏ ఒక్క సుగుణమైనా ఉంటే, ఆ ఒక్క సుగుణ మాత్రం కోసమైనా మనుష్యుడు - తన ఇతర కార్యాలన్నిటినీ విడిచి, మరి అతని మిగిలిన దోషాలు ఏవీ పాటించక అతనిని చక్కగా ఆశ్రయించాలి.

179. గుణాన్దోషాంశ్చ విజ్ఞాతుమాబాల్యాత్ స్వప్రయత్నతః.
యథాసంభవసత్సంగ శాస్త్రైః ప్రాగ్ధీయమేధయేత్.

గుణాలనూ, దోషాలనూ బాగా తెలుసుకోవటానికి మనుష్యుడు బాల్యం నుంచే స్వప్రయత్నం ద్వారా యథాసంభవంగా సజ్జనసాంగత్య శాస్త్రాభ్యాసాల ద్వారా మొట్ట మొదటగా తన బుద్ధిని బాగా వికసింపచేసుకోవాలి.

180. ఋతే పదార్థభూతార్థ భవిష్యద్వస్తుబోధతః,
శేషం బ్రహిగోమాయుగజాదీనాం నృభిః సమమ్.

శాస్త్రార్థాలయిన పుణ్య, పాప, బ్రహ్మతత్త్వాదుల గురించిన జ్ఞానం, భూత భవిష్యత్ పదార్థాల గురించిన జ్ఞానం తప్ప మిగిలిన జ్ఞానం అంతా ముంగీస, సర్పం, నక్క ఏనుగు మొదలైనవాటన్నిటికీ మనుష్యులకూ సమానమే.

181. త్వం యథాస్థితమేవాస్వ యథాస్థితమహం స్థితః,
సుఖాసుఖే పరాకాశే శాన్తే నేహాస్తి కించన.

నేను యథాస్థిత ఆత్మమాత్ర రూపుడనై వున్నాను. నువ్వు కూడా అలాగే, ఆత్మ మాత్రరూపుడవై వుండాలి. అలాంటి ప్రశాంత ఆత్మలో సుఖదుఃఖాలు ఒకింతైనా వుండవు.

182. దేహాద్దేహాన్తర ప్రాప్తౌ నవ ఏవ మహోత్సవః,
మరణాత్మని కిం మూఢా హర్షస్థానే విషీదథ.

పాత దేహాన్ని వదలి క్రొత్త దేహాన్ని ధరించడం నూతన మహోత్సవమే అవుతుంది. కనుక, ఓ మూఢులారా ! అలాంటి దేహాంతరప్రాప్తి రూపమైన మరణం సంభవిస్తే సంతోషించడానికి బదులు ఎందుకు దుఃఖిస్తున్నారు?

183. మరిష్యామి మరిష్యామి మరిష్యామీతి భాషసే,
భవిష్యామి భవిష్యామి భవిష్యామీతి నేక్షసే.

"నేను మరణిస్తాను, మరణిస్తాను, మరణిస్తాను" అని ఎందుకు చెప్పుకుంటున్నావు? మరణం తర్వాత కూడా "నేను వుంటాను, వుంటాను, వుంటాను" అనే సత్యాన్ని ఎలా తెలియకుండా వున్నావు?

184. మరణజీవితజన్మ జరత్తృణా
న్యవిమృశన్విగతేచ్ఛమవాసనః,
విదితవేద్య ఇహాజ్ఞ ఇవోదితో
వసతి వీతభయస్త్వచలో యథా.

వేద్యమైన ఆత్మను తెలుసుకున్న జ్ఞాని మరణ, జీవిత, జన్మాదులను శిథిల తృణాలుగా చూస్తూ ఇచ్ఛారహితుడైనా, వాసనాశూన్యుడైనా, ఆత్మజ్ఞుడైనా పైకి మాత్రం ఏమీ తెలియని వానిలాగా కన్పిస్తాడు. భయవర్జితుడై పర్వతం లాగా నిశ్చలంగా నివసిస్తూ ఉంటాడు.

185. ఉపలా అపి మిత్రాణి బంధవో వనపాదపాః,
వనమధ్యే స్థితస్యాపి స్వజనా మృగపోతకాః

ఆత్మజ్ఞానికి శిలలు కూడా మిత్రులే, వనవృక్షాలు కూడా బంధువులే, వన మధ్యాన వున్నప్పుడు మృగశిశువులు కూడా అతనికి స్వజనమై ఒప్పుతారు. మిత్రాదుల పట్లా, శిలాదుల పట్లా, సంయోగ వియోగాదులలో సమానమైన అంతఃకరణ స్థితి కల్గి వుంటాడు.

186. అసమాధిః సమాధానం దుఃఖమేవ మహత్సుఖమ్,
వ్యవహారోపి సన్మౌనం కర్మాణ్యేవాత్మ కర్మతా.

అలాంటి జీవన్ముక్తుడైన జ్ఞానికి అసమాధియే సమాధి ! దుఃఖమే మహా సుఖం ! వ్యవహారమే ఉత్తమ మౌనం ! కర్మలే మహా అకర్మత్వం !

187. స్వసంవేదనసంవేద్యసారా విదితవేద్యతా,
నైషా దర్శయితుం శక్యా దృశ్యతే న చ తద్విదా.

స్వానుభవం ద్వారానే తెలియబడే సారరూపమైన ఆత్మవస్తువు ఏదైతే వుందో, దానిని మరొకరికి చూపటానికి సాధ్యం కాదు. ఎలాగంటే, అది దానిని తెలుసుకున్న వాని కంటికి కూడా కన్పించదు. స్వప్రకాశ రూపంతో కేవలం అనుభూతం అవుతుంది.

188. రసాయనపరా పూర్ణా హ్లాదవత్ హ్లాదమాత్మని.
ధత్తే కరోతి వాన్యస్య సకలేన్దురివామలః.

అమృతంతో పరిపూర్ణమైన సరస్సులాగా జ్ఞాని తనలోనే ఆనందాన్ని ధరిస్తాడు. మరి నిర్మల పూర్ణచంద్రుని మాదిరి ఇతరులకూ ఆనందాన్ని కల్గిస్తాడు.

189. వ్యవహారం యథాప్రాప్తం లోకసామాన్య మాచరన్,
చరాచరాణాం భూతానాముపర్యేవావతిష్ఠతే.

జ్ఞాని యథాప్రాప్తాలైన లోక సామాన్య వ్యవహారాలను ఆచరిస్తూ చరాచర ప్రాణికోట్లన్నింటికీ వేరుగా (ఆత్మలో) స్థితుడై వుంటాడు.

190. ప్రజ్ఞాప్రాసాదమారూఢస్త్వశోచ్యః శోచతే జనాన్,
భూమిష్ఠానివ శైలస్థః సర్వాన్ ప్రాజ్ఞోనుపశ్యతి.

జ్ఞాని 'ప్రజ్ఞ' (వివేకం) అనే మేడ ఎక్కి స్వతహాగా శోకరహితుడై, జనులను (అజ్ఞానులు) గూర్చి శోకిస్తాడు. మరి పర్వతంపై వున్నవాడు భూతలంపైనున్న వారిని వీక్షించినట్లు, అతడు (ఉన్నత వివేక స్థితి యందు వున్నవాడై) అందరినీ వీక్షిస్తుంటాడు.

191. హసన్స శాన్తయా వృత్త్యా ప్రాక్తనీర్జాగతీర్గతీః,
స్మయమాన ఇవాస్తేన్తర్జనయశ్చ ఘనభ్రమాః.

జ్ఞాని తన పూర్వకాలిక సంసార స్థితిగతులను తలచుకొని ప్రశాంత వృత్తితో నవ్వుకుంటూ వుంటాడు. మరి ఘనీభూత అజ్ఞాన భ్రమ యుక్తులై వున్న జనులను చూసి లోపల చిరునవ్వు నవ్వుతున్నట్లు వర్తిస్తాడు.

192. కశ్చిద్గిరిగుహాగేహః కశ్చిత్పుణ్యాశ్రమాశ్రయః,
కశ్చిద్గృహస్థాశ్రమవాన్కశ్చిద్బహు రటన్స్థితః.
కశ్చిద్భిక్షాచరాచారః కశ్చిదేకాన్త తాపసః.
కశ్చిన్మౌనవ్రతధరః కశ్చిద్ధ్యాన పరాయణః.
కశ్చిద్విపశ్చిద్విఖ్యాతః కశ్చిచ్ఛ్రోతా శ్రుతేః స్మృ తేః.
కశ్చిద్రాజా ద్విజః కశ్చిత్కశ్చిదజ్ఞ ఇవ స్థితః.
గుటికాంగన ఖడ్గాది సిద్ధః కశ్చిన్న భోగతః.
కశ్చిచ్ఛిల్ప కళాజీవీ కశ్చిత్పామరరూప భృత్.
కశ్చిత్త్యక్త సమాచారః కశ్చిచ్ఛ్రోత్రియనాయకః,
కశ్చిదున్మత్త చరితః ప్రవ్రజ్యాం కశ్చిదాశ్రితః.

ఒకానొక జ్ఞాని (జీవన్ముక్తుడు) పర్వత గుహే ఇల్లుగా కలిగి వుంటాడు. మరొకడు పుణ్యాశ్రమంలో నివసిస్తూ వుంటాడు. ఇంకొకడు గృహస్థాశ్రమమందుంటాడు. వేరొకడు ఎక్కువగా సంచరిస్తూ వుంటాడు. మరొకడు భిక్షాటన చేస్తూ వుంటాడు. ఇంకొకడు ఏకాంతంలో తపస్సు చేస్తూ వుంటాడు. వేరొకడు మౌన వ్రతం ధరించి వుంటాడు. మరొకరు ధ్యాపరాయణుడై వెలుగుతూంటాడు. ఇంకొకడు పండితుడిగా విఖ్యాతి చెంది వుంటాడు. అలాగే, ఒకానొక జ్ఞాని శ్రుతిస్మృతులు శ్రవణం చేస్తూ వుంటాడు. మరొకడు రాజుగా వుంటాడు. ఇంకొంకడు బ్రాహ్మనుడై విలసిల్లుతూంటాడు. వేరొకడు అజ్ఞానిలాగా స్థితి పొంది వుంటాడు. మరొకడు గుటిక, అంజన, ఖడ్గాదులతో సిద్ధుడై ఆకాశగమనం ఆచరిస్తూ వుంటాడు. ఒకానొకడు శిల్పకళతో జీవికను నిర్వహిస్తూ వుంటాడు. మరొకడు పామరుని రూపం ధరించి వుంటాడు. ఇంకొకడు ఉత్తమ ఆచారాలను త్యజించి వర్తిస్తూ వుంటాడు. వేరొకడు శ్రోత్రియ నాయకుడై పరగుతూ వుంటాడు. మరొకడు పిచ్చివానిలాగా చేష్టలు చేస్తూ వుంటాడు. ఇంకొకడు సన్యాసాన్ని గ్రహించి వుంటాడు.

193. అవిద్యోపశమస్త్వేష జాతోపి భవతామిహ,
అభ్యాసేన వినా సాధో న సిద్ధిముపగచ్ఛతి.

ఓ రామచంద్రా ! నీకు అవిద్య ఉపశమించినప్పటికీ, అభ్యాసం లేకుండా జీవన్ముక్త స్థితిలో ప్రతిష్ట సంభవించదు.

194. *ప్రోద్వేగం సంపరిత్యజ్య గృహీత్వానుదినం క్షణమ్.*
లోకద్వయహితం పథ్యమిదం శాస్త్రం విచార్యతామ్.

మనుష్యుడు సోమరితనాన్ని పూర్తిగా వదలి, ప్రతిదినం ఒక క్షణకాలమైనా పట్టుబట్టి – ఇహపరలోకాలలో హితకరమైనదీ, మిగుల ఉత్తమమైనదీ. అయిన ఈ శాస్త్రాన్ని (యోగ వాసిష్ఠ గ్రంథాన్ని) విచారించుగాక !

195. *యాన్తి వో దివసాః కష్టమవిజ్ఞాతగమాగమాః,*
వ్యవహారే హి తైరేవ ప్రతిపాలయతాం మృతిమ్.

అయ్యో ! కష్టం ! అనేక లోకవ్యవహారాలతో మీ యొక్క దివసాలూ, రాకపోకలూ తెలియకుండానే గడచిపోతున్నాయి ! కనుక ఓ జనులారా ! మృత్యువును గుర్తుంచుకుని కాలన్ని సద్వినయోగం చేసుకోండి !

196. *తావదాశ్వాసనైషాస్తి భవతాం భయభాగినామ్,*
దినాని కతిచిద్యావన్నాయాతి మరణావధిః.

ఎంతవరకు కొద్ది రోజులలో "మరణం", అంటే ఆయువు యొక్క అవధి, సంప్రాప్తించకుండా వుంటుందో అంతవరకు మాత్రం భయభ్రాంతులైన మీకు సచ్ఛాస్త్రాదుల ఆశ్రయంతో ధైర్యం లభిస్తుంది. (మరణం సంభవించిన తర్వాత ఏ ప్రయత్నమూ చేయలేదు. కనుక, "మరణం రాకపూర్వమే సచ్ఛాస్త్రాదులను ఆశ్రయించి జ్ఞానాన్ని పొందాలి" అని భావం).

197. *క్రీణన్తి ప్రాణపణ్యేన ధనం మానం ఘనభ్రమాః*
యథాశాస్త్రం కథం బుద్ధ్యా నక్రీణన్త్యజరం పదమ్.

ఘనీభూత భ్రమ యుక్తులయిన మూఢులు తమ ప్రాణాల విలువను కూడా అర్పించి యుద్ధాదులలో ధన జయ మానాలను ప్రాప్తించుకోవాలనుకుంటున్నారు. కానీ శాస్త్రోక్తరీతి వివేక వైరాగ్య ఉపాయాలతో సంప్రాప్తించే 'తత్త్వబుద్ధి' అనే విలువను

గమనించి జరామరణ రహితమైన మోక్షపదాన్ని (ఆత్మపదం) పొందాలను కొనడం లేదే ! ఆశ్చర్యం !

198. *ప్రలపన్తమహోరాత్రం యుష్మదర్థేన మామిమమ్.*
యం ప్రదృశ్యేదమాకర్ణ్య స్వాత్మనైవాత్మ తార్యతామ్.

ఓ మనుష్యుల్లారా ! మీ కోసం అహోరాత్రులూ శ్రమపడి ఈ ప్రకారంగా బోధిస్తున్న ఈ నన్ను బాగా అవలోకించి దయతో నేను చెప్పేదానిని విని దేహేంద్రియాది పరిచ్ఛిన్నాత్మతత్వాన్ని త్యజించండి – సదా ఆత్మలోనే నిలకడ కలిగి వుండండి.

199. *అద్యైవ న చికిత్సాం యః కరోతి మరణాపదః,*
సంప్రాప్తాయాం మృతౌ మూఢః కరిష్యతి కిమాతురః?

ఎవరు 'మరణం' అనే ఆపదకు ఇప్పుడే చికిత్స చేయారో, అలాంటి మూఢులకు మృత్యువు సంప్రాప్తిస్తే, ఇక అశక్తులు గాక ఏం అవుతారు?

200. *శ్యామాయమానా నాయాన్తి యావన్మరణవాసరాః,*
సారః సంప్రాయతాం తావద్వైరస్యం వస్తుదృష్టిషు.

అంధకారమైన మరణ దినాలు రాకపూర్వమే ఉపదేశసారమైన 'సమస్త దృశ్య పదార్థాల పట్ల వైరాగ్యా'న్ని మీరు సంపూర్ణంగా సాధించాలి !

201. *ఇహైక నరకవ్యాధేశ్చికిత్సాం న కరోతి యః,*
గత్వా నిరౌషధం స్థానం సరుజః కిం కరిష్యతి?ః

'నరకం' అనే వ్యాధికి ఇక్కడే (ఈ లోకంలోనే) ఎవడు చికిత్స చేసుకోడో అలాంటి రోగి ఔషధాలు (శాస్త్ర సత్సాంగాత్యాది) లేని ఇతర లోకాలకు వెళ్ళి మాత్రం ఏం చేస్తాడు?

202. *నిర్వాసనః శాంతమనా వద వ్రజ పిబాహర,*
పాషాణ ఇవ సంజీవో నిత్యం సుఘనమౌనవాన్

వాసనారహితుడవై, ప్రశాంత మనస్సు గలవాడవై, చైతన్యం కల్గి వున్నా శిలవలె నిత్యం మహామౌనయుక్తుడవై, నిర్వికారుడవై ఆనంద ఘనమైన ఆత్మలో నిమగ్నుడవై, సంభాషించాలి, సంచరించాలి, తినాలి, త్రాగాలి, గ్రహించాలి, ఇతర వ్యవహారాలు చేయాలి.

203. దేహస్తు దేహధర్మేణ జీవన్ముక్తిమతామపి,
గృహ్యతే తద్గతం తేషాం చేతస్త్వచలమేవ తత్.

జీవన్ముక్తులకు కూడా దేహం దేహధర్మంతో కూడే వుంటుంది. కానీ, ఆ దేహంలోని చిత్తం మాత్రం వారికి సదా నిశ్చలంగా నిర్వికారంగా ఉంటుంది.

204. వ్యవహారే యథైవాజ్ఞస్తథైవ ఖలు పండితః,
వాసనావాసనే ఏవ కారణం బంధమోక్షయోః.

వ్యవహారంలో అజ్ఞాని ఎలా ప్రవర్తిస్తాడో, జ్ఞానీ అలాగే వర్తిస్తాడు. కేవలం వాసనా, వాసనా రాహిత్యాలే బంధ, మోక్షాలకు కారణాలై వున్నాయి.

ముని వ్యాధునితో :-

205. తావన్మాయా భవభయకరీ పండితత్వం న యావ
త్తత్పాండిత్యం పతతి న పునర్యేన సంసారచక్రే
యత్నం కుర్యాదవిరతమతః పండితత్వేమలాత్మ
జ్ఞానోదారే భయమితరథా నైవ వః శాంతిమేతి.

ఓ వ్యాధుడా ! ఎంతవరకైతే పాండిత్యాన్ని (జ్ఞానాన్ని) పొందవో అంతవరకూ మాయ, సంసారం భయాల్ని కలుగజేస్తూనే వుంటాయి. దేనిద్వారా మనుష్యుడు మళ్ళీ సంసార చక్రంలో పడిపోడో అదే "పాండిత్యం". ఈ కారణం వల్ల ఆత్మజ్ఞానంతో ఉదారమైనట్టి పాండిత్యం కోసం నిరంతరం ప్రయత్నం చేయాలి. అలా కాకపోతే ఏ ఇతర ఉపాయం ద్వారా కూడా భయం శమించదు.

206. పాతాళే భూతలే స్వర్గే సుఖమైశ్వర్యమేవ వా,
న తత్పశ్యామి యన్నామ పాండిత్యాదతిరిచ్యతే.

'ఆత్మజ్ఞానం' అనే పాండిత్యం యొక్క ఫలమైన ఆనందాన్ని మించిన సుఖం కానీ, ఐశ్వర్యం కానీ, భూలోకంలోగానీ, స్వర్గలోకంలోగానీ ఎక్కడా లేదు.

207. శాస్త్ర సజ్జన సంపర్క సంతతాభ్యాస యోగతః
కాలేనామలతాం యాతే చేతసీన్ద్రావిహోదితా.

సచ్ఛాస్త్రం, సద్గురుబోధ, విచారణ మొదలైన మనోహరమైన అంగాలతో కూడిన పదవ పదార్థ వివేకబుద్ధి, తత్త్వబోధ వీటి అభ్యాసం ద్వారానే ఈ జగత్ భ్రమ సంపూర్ణంగా శమిస్తుంది; అంతే కానీ, మరి ఏ ఇతర ఉపాయాల చేతా కాదని నా యొక్క దృఢ నిశ్చయం.

<u>శ్రీ వసిష్ఠుడు రామునితో:-</u>

208. ఆత్మైవహ్యాత్మనో బన్ధురాత్మైవ రిపురాత్మనః
ఆత్మాత్మనా నచేత్త్రాతస్తదుపాయోస్తి నేతరః

ఆత్మ (జ్ఞానార్థం దృఢ ప్రయత్నం చేస్తే) తనకు తాను బంధువు. అలా కాకపోతే అది తనకు తాను శత్రువు. (వివేకం ద్వారా) తనను తాను ఉద్ధరించుకోకపోతే, ఇక తన యొక్క రక్షణకు వేరే ఉపాయం ఏదీ లేదు.

209. తర తారుణ్యమస్త్రీదం యావత్తే తావదంబుధేః
నను సంసారనామ్నోస్మాద్బుద్ధ్వా నావా విశుద్ధయా.

వార్ధక్యం రాకముందే యౌవనంలోనే ఈ 'సంసారం' అనే పేరు గల మహా సముద్రాన్ని 'విశుద్ధ బుద్ధి' అనే నావతో దాటి వేయాలి !

210. అద్యైవ కురు యచ్ఛ్రేయో వృద్ధః సన్కిం కరిష్యసి.
స్వగాత్రాణ్యపి భారాయ భవన్తి హి విపర్యయే.

ఏది శ్రేయస్సో దానిని ఇప్పుడే ఆచరించు ! వృద్ధుడవైన తర్వాత ఇంకేం చేయగలవు? అంతేకాక, నీ స్వంత అవయవాలు కూడా నీకు భారభూతాలుగా తోస్తాయి. ("ఆత్మజ్ఞాన రూప పరమ శ్రేయస్సును ఇప్పుడే సంపాదించాలి" అని భావం).

211. శైశవం వార్ధకం జ్ఞేయం తిర్యక్త్వం మృతిరేవ చ.
తారుణ్యమేవ జీవస్య జీవితం తద్వివేకి చేత్.

బాల్యం, వార్ధక్యం, (జ్ఞాన సంపాదనకు ఉపయోగపడని) మృగత్వంతోనూ, మరణంతోనూ సమానమని తెలుసుకోవాలి. ఒక్క యౌవనమే - అదీ వివేకయుక్త మయితే జీవుని యొక్క జీవితమై వుంది (వివేక రహితమయితే ఆ యౌవనం "మృగత్వం కంటే హీనమే" అని భావం).

212. సంవిత్ప్రయత్న సంబోధనిశితాంకు శకర్షణైః,
మనోమతంగజం మత్తం జిత్వా జయతి నాన్యథా.

చిత్తాన్ని ప్రత్యాహార ప్రయత్నంతో లోపలికి ఆకర్షించటం ద్వారా దాని బాహ్యాకారత్వాన్ని నిరోధించి, బ్రహ్మాకారత్వాన్ని పొందడం కోసం, ప్రబోధం యొక్క 'అభ్యాసం' అనే తీక్షణ అంకుశం యొక్క పోట్లతో 'మనస్సు' అనే మదపుటేనుగును జయించటం వల్లే ఇంద్రియాలను మనుష్యుడు జయిస్తాడు కానీ మరొక విధంగా కాదు.

213. సంవిదం సంవిదాకాశే సంరోప్య హృది తిష్ఠతః,
స్వయమేవమనః శామ్యేన్నీహార ఇవ శారదః.

చిత్తాన్ని ఆత్మలో నెలకొల్పి హృదయాన స్థితి కలిగి వుండే వాడికి శరత్కాలనీహారం (మంచు) మాదిరి మనస్సు స్వయంగా శమించిపోతుంది.

214. ద్వైతాద్వైతసముద్భేదైర్వాక్య సందర్భవిభ్రమైః,
క్రీడన్త్యబుద్ధాః శిశవో బోధవృద్ధా హసన్తి తాన్.

ద్వైత, అద్వైతాది భేదాలతోనూ, తత్సంబంధాలైన వాక్యవిభ్రమలతోనూ, వాదనల తోనూ, "అజ్ఞాను"లనే బాలకులే క్రీడిస్తారు, కానీ జ్ఞానులగు పెద్దవారు వారిని చూసి నవ్వుతారు.

215. తచ్చిత్తాస్తద్గత ప్రాణా బోధయన్తః పరస్పరమ్,
కథయన్తశ్చ తన్నిత్యం తుష్యన్తి చ రమన్తి చ.

అధికారులైన ముముక్షువులు హృదయాంతరాలలో వున్న ఆ ఆత్మలోనే లగ్నమైన చిత్తం, ప్రాణాలు కలవారై, ఆ ఆత్మను గూర్చే పరస్పరం బోధించుకుంటూ నిరంతరం దానిలోనే సంతుష్టిని పొంది, క్రీడిస్తూ వుంటారు.

216. *వినా యత్నభరేణేదం న కదాచన సిద్ధ్యతి.*
మహతోభ్యాసవృక్షస్య ఫలం విద్ధి పరం పదమ్.

'సర్వోత్తమ ఆనందరూపమైన ఇలాంటి మోక్షపదాన్ని (ఆత్మపదాన్ని) యత్న సమూహం లేకుండా ఎప్పటికీ సిద్ధించుకోలేం. ఈ పరమపదమైన మోక్షం 'మహా అభ్యాసం' అనే 'వృక్షం' యొక్క ఫలమనే తెలుసుకోవాలి.

217. *ఇదం బహూక్త మేతేన కిమేతేనేతి దుర్మతిః,*
నగ్రాహ్యైతావతాప్యుక్తే నాదత్తే నేదమజ్ఞధీః.

కనుక, ఈ విషయాలను గూర్చి నేను అనేక పర్యాయాలు వివిధ యుక్తి, అభ్యాస, దృష్టాంతాల ద్వారా చెప్పటం జరిగింది. "ఒకే విషయాన్ని అనేకమార్లు చెప్పటం ద్వారా ఏం ప్రయోజనం? ఆ విధంగా పునరుక్తితో కూడిన ఈ గ్రంథంచే కానీ, ఈ అభ్యాస శ్రమచే కానీ ఏం ఫలం?" అనే అశ్రద్ధారూపమైన దుర్బుద్ధి ఎవ్వరికీ కలుగకుందుగాక ! ఎందుకంటే, ఇంత విపులంగా చెప్పబడినప్పటికీ అజ్ఞ బుద్ధి కలవాదు ఆత్మతత్వాన్ని గ్రహించలేదు.

218. *యస్య సర్వే సమారంభాః కామసంకల్పవర్జితాః,*
యథాప్రాప్తం విహరతః స విశ్రాంత ఇతి స్మృతః.

ఎవరి యొక్క సమస్త కార్యాలు కామ సంకల్పవర్జితాలై వుంటాయో, మరి ఎవడు యథాప్రాప్తాలైన వానియందే విహరిస్తూంటాడో అతడే విశ్రాంతి పొందుతాడని చెప్పబడుతోంది.

219. *లోకాచారవిరుద్ధేషు శవం సకలకర్మసు,*
ఆర్యాచారవిచారేషు వాసుకిర్వా బృహస్పతిః.

ఆత్మ జ్ఞాని అనేవాడు లోకాచార (శిష్టాచార) విరుద్ధాలైన సమస్త కర్మలలో "శవం" లాగా ప్రవృత్తి లేకుండా వుంటాడు. శిష్టాచార, విచారణల యందు అదిశేషుడుగా వుంటాడు; బృహస్పతిలాగా వుంటాడు.

220. వయమస్మిన్పదే స్థిత్వా రాఘవాఘవిఘాతిని,
శాంతత్వే వ్యవహారే చ సమ మిత్థమవస్థితాః.

ఓ రాఘువా ! పాప వినాశకరమైన ఈలాంటి నిర్వాణ ఆత్మపద స్థితి కల్గి వుండి మేము (మా లాంటి జీవన్ముక్తులు) సమాధిలోనూ, వ్యవహారంలోనూ కూడా ఈ విధంగా సమరూపంతో వర్తిస్తున్నాం.

221. అస్మిన్నేవ పదే నిత్యం బ్రహ్మావిష్ణుహరాదయః,
తిష్ఠన్తి వ్యవహారస్థా అపి శాంతా జ్ఞరూపిణః.

ఇలాంటి ప్రశాంత ఆత్మపదాన్నే బ్రహ్మ, విష్ణు, శివాదులు అనుభవిస్తూ తమ తమ వ్యవహారాల్ని ఆచరిస్తున్నారు. సమాధిలో సదాస్థితి కల్గి వుంటూ ప్రబుద్ధరూపులై వున్నారు.

222. శైలోదర స్థితిమతాం ప్రబుద్ధానామనామయమ్,
అస్మాకం పదమేవం తదాలబ్యైతది హోష్యతామ్.

కనుక, నువ్వు కూడా శిలాగర్భం లాగి విక్షేప రహిత స్థితి కలవారూ, ప్రబుద్ధులగు మాలాంటి వారి యొక్క నిర్వికారమైన ఈ నిర్వాణ ఆత్మపదాన్ని ఈ విధంగానే పొందిన వాడవై దానియందే వసించాలి.

223. పరోపకారే నిరతం స్వభావేన ప్రవర్తతే,
యః స సాధురితి ప్రోక్తః ప్రమాణం త్వస్య చేష్టితమ్.

ఎవరు స్వభావంగానే నిరంతరం పరోపకార విషయాలలో ప్రవర్తిస్తాడో అతడే 'సాధువు' అని చెప్పబడుతాడు. అలాంటి వారి ఆచరణ సర్వజనులకూ ప్రమాణమై వుంది.

224. ఏతచ్ఛాస్త్రాదవిద్యాయాః సాత్త్వికో భాగ ఉచ్యతే,
తామసః సాత్త్వికేనాస్యా భాగేనాయాతి సంక్షయమ్.

ఈ శాస్త్రాదుల అభ్యాసంతో అవిద్య యొక్క సాత్వికభాగం వృద్ధిచెందుతుంది. అలాంటి సాత్త్విక భాగంతో ఆ విద్య యొక్క తామస భాగం పూర్తిగా నశించిపోతుంది.

225. తచ్ఛ్రుతం యత్కిలజ్ఞప్త్యై సా జ్ఞప్తిః సమతా మయా
తత్సామ్యం యత్రసౌషుప్తీ స్థితిర్జాగ్రతి జాయతే.

ఏ శ్రవణమైతే జ్ఞానాన్ని కల్గిస్తుందో, ఆ శ్రవణమే శ్రవణం, ఏ జ్ఞానం వల్ల సమత్వం ఉదయిస్తుందో, ఆ జ్ఞానమే జ్ఞానం. ఏ సమత్వంలోనైతే జాగ్రత్తులోనే సుషుప్తిస్థితి (సుషుప్తి అంటే నిర్వికల్పస్థితి) సంభవిస్తుందో ఆ సమత్వమే సమత్వం.

226. జన్మ సంప్రాప్య జగతి బాల్య ఏవ జగత్స్థితమ్,
యథాభూతామిమాం బుద్ధ్వా వస్తవ్యమిహ విజ్వరమ్.

ఈ ప్రపంచంలో పుట్టిన మనుష్యుడు బాల్యావస్థలోనే ఈ జగత్తు యొక్క యథార్థ స్థితిని (భ్రాంతి మాత్ర స్థితిని) తెలుసుకుని దుఃఖరహితుడై వుండాలి.

227. యావదాయురియం రామ నిశ్చితం స్పందతే తనుః,
తద్యథా ప్రాప్తిమవ్యగ్రం స్పందతామపరేణ కిమ్.

ఓ రామచంద్రా ! ఎంతవరకు ఆయువు వుంటుందో, అంతవరకూ ఈ దేహం నిశ్చితంగా చలిస్తూనే వుంటుంది. (అలా "చలించటం, చేష్ట సలపటం" అనేది శరీరం యొక్క ధర్మమై వుంది) కనుక, యథాప్రాప్తమైన (సదాచార రూప) కార్యాన్ని నిశ్చితంగా ఆచరించాలి. అదిగాక, మరొక కర్మచే (ధర్మవిరుద్ధాచరణచే) కానీ, లేక కేవలం కర్మ రాహిత్యంతో కానీ ఏం ప్రయోజనం?

228. సంసారోత్తరణే తత్ర న హేతుర్వనవాసితా,
నాపి స్వదేశవాసిత్వం న చ కష్టతపః క్రియాః.
న క్రియాయాః పరిత్యాగో న క్రియాయాః సమాశ్రయః
నా చార్థేషు సమారంభ విచిత్ర ఫలపాలయః.

సంసారాన్ని దాటటానికి హేతువు వనవాసమూ కాదు, స్వదేశ నివాసమూ కాదు. కష్టంతో కూడిన తపశ్చర్యలూ కావు. కర్మల్ని త్యజించడమూ కాదు, కర్మల్ని ఆశ్రయించడమూ కాదు. సత్కర్మ, తపఃక్రియాదులతో సిద్ధించే ఖ్యాతి, లాభ ఐశ్వర్య, వర, శాప, సామర్థ్యాది విచిత్ర ఫలసమూహమూ కాదు.

229. స్వభావః కారణం నామ సంసారోత్తరణం ప్రతి,
అసంసక్తం మనో యస్య స తీర్ణో భవసాగరాత్.

తన ఆత్మస్వభావంలో స్థితి కలిగి వుండటమే సంసారోత్తరణా హేతువై వుంది. అలాంటి "ఆత్మస్థితి" అన్నది మనస్సు ఏ దృశ్యంలోనూ తగుల్కోక వున్నప్పుడే లభిస్తుంది. కనుక, ఎవరి మనస్సు దృశ్యాల్లో తగుల్కోకుండా వుంటుందో అతడు సంసార సముద్రాన్ని దాటివేస్తాడు.

230. యథా మయోపదిష్టోసి యథా పశ్యసి శాస్త్రతః,
యథానుభవసి శ్రేష్ఠమేకవాక్యం తథా కురు.

'ఓ రామచంద్రా ! నేను నీకు ఏదైతే ఉపదేశించానో, శాస్త్రాల ద్వారా నువ్వు ఏదైతే తెలుసుకున్నావో, స్వానుభవంలో నువ్వు దేన్నైతే చూస్తున్నావో, ఈ మూడింటినీ ఒకే వాక్యంగా చేయాలి. (గురువాక్యం, శాస్త్రబోధ, స్వానుభవం-అనే ఈ మూడూ ఏకార్థం కలిగి వుండటమే యథార్థ తత్త్వానుభవం యొక్క చిహ్నం).

నిత్యజీవితంలో ధ్యానం ఆవశ్యకత

సగటు మానవుడికి నిత్య జీవితంలో కావలసింది – శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక ప్రశాంతత, ఆత్మ సంతృప్తి, ఆత్మ విశ్వాసం, బుద్ధి సూక్ష్మత, ఏకాగ్రత మొదలైనవి. ప్రతి రోజూ హాయిగా, ఆనందంగా గడవాలి. అంతే ! వీటిని పొందడానికి మరి తప్పనిసరి అను నిత్య ధ్యాన సాధన.

ప్రతి మనిషికీ ప్రతి రోజూ మరుసటి రోజుకు గట్టి పునాది అవ్వాలి. ఆ విధంగా గడచినప్పుడే మొత్తం జీవితానికి అందం, ఆనందం. అప్పుడే జీవితం సార్థకం అవుతుంది. దానికే అవసరం ధ్యానం.

'ఆనందం', 'ఆరోగ్యం' అనేవి లోనే వున్నాయనీ, అవే తన 'సహజ స్థితి' అన్నది తెలియక, మానవుడు వాటి కోసం బయట వెతుకుతున్నాడు. అజ్ఞానపు పొరలు 'లో' వున్న చైతన్యాన్ని, అంటే ఆత్మను కప్పివేయడంవల్ల, అసలైన ఆనందం మృగ్యమైపోతోంది. మేఘాలు తొలగ్గానే సూర్యుణ్ణి ఏ విధంగా చూడగలమో, అజ్ఞానపు పొరలు తొలగిస్తే శాశ్వత ఆనందాన్నీ అదే విధంగా వెంటనే అనుభవించవచ్చు; తద్వారా జీవితంలో అద్భుతమైన పంటలు పండించుకోవచ్చు.

శారీరక ఆరోగ్యం : ప్రతి ఒక్కరూ, అంటే పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకూ, మొట్ట మొదటగా జీవితంలో కోరుకునేది శారీరక ఆరోగ్యం. 'ఆరోగ్యమే మహా భాగ్యం' అన్నారు కదా ! ఇదే ధ్యానం ద్వారా మొట్టమొదట లభించే ఫలం. ఇది సశాస్త్రీయంగా నిరూపించబడింది.

ధ్యానంలో శారీరక క్రియల (metabolic activities) యొక్క స్థాయి తగ్గడంవల్ల శక్తి తక్కువగా వుపయోగించబడుతుంది. తద్వారా శరీరంలో ఎక్కువ శక్తి నిలువ వుంచబడుతుంది. ధ్యానంలో మనస్సు ఆలోచనారహిత స్థితిలో వుండడంవల్ల నూతనంగా ప్రాణమయ కోశంలోకి విశ్వశక్తి (Cosmic Energy) ప్రవేశించడం జరుగుతుంది. అంటే, ఒక ప్రక్క శక్తియొక్క 'ఖర్చు' తగ్గుతూ, ఇంకో ప్రక్క శక్తి యొక్క 'జమ'

పెరుగుతూ వుంటుందన్నమాట. ఈ రెండింటి శక్తివల్ల ప్రాణమయకోశంలోని "పూర్వ పాపకర్మజనిత రోగ కారణాలు" అంటే "మలిన నాడులు" (blocked energy tubes) శుభ్రపరచబడి తద్వారా భౌతిక శరీరంలోని సర్వ రోగాలూ పూర్తిగా నిర్మూలం అవుతాయి. ఉదా : దయాబిటీస్, అస్మా low/high B.P., అల్లర్జీ, మైగ్రేన్ తలనొప్పి, గుండెనొప్పి, క్షయ, స్త్రీల రోగాలు మొదలైనవి.

ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు కొన్ని చోట్ల నొప్పులు వస్తాయి. ఆ నొప్పులు ధ్యానానికి ముందూ వుండవు. ధ్యానం ముగించిన తరువాతా వుండవు. ధ్యానం చేసినప్పుడు మాత్రమే వస్తాయి. అదే గుర్తు. అంటే, ఎక్కడ నొప్పులు వస్తున్నాయో, అక్కడి ప్రాణ మయకోశంలోని నాడీమండలం శుభ్రపడి రోగ కారణం శాశ్వతంగా నిర్మూలనమవు తున్నదని అర్థం. రెండు మూడు రోజులు ధ్యానం చేసిన తర్వాత ఇంక అక్కడ నొప్పి రాదు. వేరే చోట్ల నొప్పి రావచ్చు. ఈ విధంగా శరీర భాగాలన్నీ ఒకదాని తర్వాత ఒకటి పూర్తిగా శుభ్రపడినప్పుడు ఇంక ఎప్పటికీ "రోగం" అన్న ప్రసక్తే వుండదు.

రోగ నివారణకు ఏ మందులూ వాడనవసరం లేదు. నిజానికి అల్లోపతీ (allopathy) మందులు అన్నీ విషతుల్యమైనవి. అనేకానేక ఇతర "విపరీత పరిణామా (side effects iatrogenic effects)లను" కలిగి వుంటాయి. ఇవి శరీరం యొక్క సహజ రోగ నిరోధక శక్తి (నాచురల్ కమ్యూనిటీ)ని క్షీణింపచేస్తాయి. కనుక, అవి పూర్తిగా వర్జింపవలసినవి. హోమియోపతీ, ఆయుర్వేద మందులు అయితే side effects ఏవీ ఉండవు.

అయితే, అన్నిటికన్నా ఉత్తమం, శ్రేష్ఠమైనది 'Naturopathy' అంటే 'ప్రకృతి చికిత్స' అన్నమాట. నిజానికి భౌతిక శరీరం ఒక అత్యద్భుత సృష్టి. దానిని మనం పనిగట్టుకుని 'కంపు' చేయకపోతే అది ఎప్పటికీ తనంతట తాను 'కంపు' కాదు. అంటే, మనం మాంసం తింటేనో, ఎక్కువగా మత్తు పదార్థాలు సేవిస్తేనో, అనవసర మందుల (కెమికల్స్)తో నింపితేనో అది 'కంపు' అవుతుంది. పై చర్యలన్నీ మానివేస్తే, తనంతట తాను ఏ రోగాన్నైనా అధిగమించగల శక్తి శరీరానికి స్వతః సిద్ధంగా వుంది. ఈ సూత్రాన్నే 'నాచురోపతీ' ఉపయోగించుకుంటుంది. ఈ Naturopathy విధానానికి

తోడు 'ధ్యానం' కూడా జతచేస్తే ఇక అంతకు మించింది ఇంకొకటి లేదు. ధ్యాన సాధనలలో వున్న మూల సూత్రం " మన దివ్యశక్తి మీద మనం నమ్మకం కలిగి వుండడమే ".

శాకాహారం భుజించడం శ్రేష్టం. మాంసాహారం పూర్తిగా నిషిద్ధం. ఎందువల్ల నంటే, మాంసభక్షణ వల్ల అన్నీ నష్టాలే. అవి -

1. మనిషిలో తమోగుణం (laziness) పెరుగుతుంది. చురుకుదనం తగ్గుతుంది. బుద్ధి మందగిస్తుంది. రోగాలు దీర్ఘకాలం వుంటాయి. ఆయుస్సు తగ్గుతుంది.

2. జంతువులను చంపుతున్నప్పుడు, మరణ భయం వల్ల కొన్ని రకాల విషపదార్థాలు మరణిస్తున్న జంతువుల శరీరాలలో వుత్పత్తి అవుతాయి. ఆ మాంసాన్ని వుడకపెట్టడం వల్ల గానీ, కాల్చడంవల్ల గానీ ఆ విషపదార్థాలు మాంసం నుంచి వేరు కావు. వాటిని తినడంవల్ల అవి వాటిని భుజించిన వారి భౌతిక శరీరాలపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపెడతాయి.

3. ఒక జీవిని చంపి తినడం వల్ల మనం సాధించేదేమీ లేదు – ఒక్క జిహ్వా చాపల్యం తీర్చుకోవడం తప్పితే !

కనుక మనిషి మాంసాహారం (non-vegetarian) నుంచి శాకాహారానికీ (vegetarian), శాకాహారం నుంచి ఫలాహారానికీ (fruitarian) మారాలి.

మానసిక ప్రశాంతత : ప్రపంచంలో నూటికి 99 శాతం మంది మానవులు నిత్య మానసిక ఆందోళనలకూ, ఒత్తిడులకూ, బాధలకు గురి అవుతున్నవాళ్ళే ! నిజానికి శారీరక అనారోగ్యాలన్నిటికీ మానసిక అనారోగ్యమే మూలకారణం. దీనినే "psycho-somaticity (సైకో–సమాటిసిటీ)" అంటారు. అంటే "మానసిక జనిత భౌతిక లక్షణాలు" అన్నమాట. మనస్సులో ఎలాంటి ఆందోళనలూ, ఒత్తిడులూ లేకుండా వుంటే, శరీరంలో ఏ విధమైన బాధలూ, రోగాలూ ఎప్పటికీ ఉత్పన్నం కాలేవు. అంటే, మానసిక అనారోగ్యం, మానసిక అప్రశాంతతే శారీరక రుగ్మతలన్నిటికీ మూలబీజం అన్నమాట. మనస్సులో ఎప్పుడైతే ప్రశాంతత ఏర్పరచగలుగుతామో అప్పుడు శారీరక స్వస్థత తక్షణమే చేకూర్చుకున్నవారమవుతాం.

మానసిక ప్రశాంతత అన్నది కేవలం 'ధ్యానం' అంటే 'ఆనాపానసతి' వల్లనే వస్తుంది. అన్యథా శరణం నాస్తి ! ప్రతిరోజూ ఉన్న 24 గంటలలో, కనీసం ప్రొద్దున్నే ఒక గంటసేపు, సాయంత్రం ఒక గంటసేపు, 'చిత్తవృత్తిరహిత' స్థితిలో, అంటే 'ధ్యాన' స్థితిలో గడిపితే అఖండమైన మానసిక ప్రశాంతత రోజంతా సుస్థిరమవుతుంది.

ఆత్మ విశ్వాసం : ఎప్పుడైతే శారీరక ఆరోగ్యం చక్కబడుతుందో, "ఏదైనా సాధించగలను" అన్న ఆత్మ విశ్వాసం మనిషికి వస్తుంది. దీనివల్ల తన తప్పు ఒప్పులను తానే తెలుసుకునే స్థాయికి ఎదుగుతాడు. తదనుగుణంగా నడుచుకుంటూ, ఇతరులు కూడా తనను అనుసరించే స్థితికి చేరుతాడు. ఎక్కడ, ఏవిధంగా ప్రవర్తించాలో ఒకరితో చెప్పించుకోకుండా తనను తానే మలచుకుంటాడు.

విద్యార్థులూ, పిల్లలూ ధ్యానం చేస్తే, వారికి క్రమశిక్షణ గురించి వేరుగా నేర్పించే అవసరమే వుండదు. వారి భవిష్యత్తును గురించి దిగులుపడే ఆస్కారమే వారు ఇవ్వరు.

ఆత్మసంయమనం : ఎప్పుడైతే మానసిక ప్రశాంతత వల్లా, శారీరక ధృఢతవల్లా ఆత్మ విశ్వాసం లభిస్తుందో, అప్పుడు ఆత్మ సంయమనానికి (self control) దారి ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు మనిషి తన అనవసరపు ఆలోచనలు, అనవసరపు అలవాట్లపై పట్టు సాధిస్తాడు. అవసరమైన, ఉపయోగకరమైన వాటి కోసమే తన సమయాన్నీ, డబ్బునూ వెచ్చించడం అలవరచుకుంటాడు. సందర్భానుసారంగా, సమయస్ఫూర్తితో మెలగడం అభివృద్ధి అవుతుంది. మూఢ నమ్మకాల వల్ల కలిగిన 'భయం' నశిస్తుంది. తన మీద తనకు కంట్రోలు వస్తుంది.

ఆత్మ సంతృప్తి : ఆత్మసంయమనం వల్ల ఆత్మ సంతృప్తి (self-satisfaction) లభిస్తుంది. అంతకుమించిన ఆనందం ఇంకేం వుంది? "ఆనందం అనేదిలోనే వుంది, అదే తన సహజ స్థితి" అని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకుని ఎల్లప్పుడూ తాను సంతోషంగా వుంటూ, ఇతరులనూ సంతోషపెడ్తూ తన జీవితాన్ని సంతృప్తిమయం చేసుకుంటాడు.

జ్ఞాపకశక్తి / ఏకాగ్రత : సంపూర్ణ ఆరోగ్యం వల్లా, ఆత్మ విశ్వాసంవల్లా మెదడులోని కణాలు శక్తివంతంగా తయారయి, ఏదైనా ఒక్కసారి విన్నా, చదివినా అది అలాగే గుర్తుండిపోతుంది. అంటే 'ఏక సంథాగ్రాహులు' గా అవుతాం. తద్వారా విద్యార్థులు తమ తమ బంగారు భవిష్యత్తుకు బాట వేసుకోవచ్చు.

సాధారణంగా అందరూ ఒక పనిచేస్తున్నప్పుడు, ఏదో మరొక దానిని గురించి ఆలోచిస్తూ వుంటారు. దీనివల్ల చేస్తున్న పని మీదా శ్రద్ధ వుండదు. ఆలోచిస్తూ వున్న పనీ జరగదు. ఈ విధంగా 'ఏకాగ్రత' లోపించడంవల్ల ఎంతో సమయాన్నీ డబ్బునూ, శక్తినీ కోల్పోతాం. ధ్యానంవల్ల ఆత్మశక్తి పెరిగి, చేస్తున్న పనిమీద చక్కటి ఏకాగ్రత కుదిరి సత్ఫలితాలు పొందుతాం. "యోగః కర్మసు కౌశలం" అన్నాడు కృష్ణుడు భగవద్గీతలో. అంటే, "యోగం వల్ల చేసే కర్మల్లో కౌశల్యం లభిస్తుంది", అంటే ధ్యానం ద్వారా మనం చేసే పనులన్నింటిల్లోనూ నైపుణ్యం పెరుగుతుంది. తద్వారా ఎదురుచూడని లాభాలన్నీ పొందుతాం.

బుద్ధి కుశలత / బుద్ధి సూక్ష్మత : ఆరోగ్యకరమైన శరీరం మరి ఆరోగ్య కరమైన మనస్సు ఇవి రెండూ వుంటే నిశితమైన బుద్ధి వెంటనే లభ్యమవుతుంది. దీనివల్ల సహనం పెరుగుతుంది. వత్తిడికి లోనుకాకుండా ఆలోచించే స్థోమత వస్తుంది. దీనివల్ల వ్యాపారంలో కానీ, చదువులో కానీ, మరి దేనిలోనైనా కానీ ఎంత చక్కటి చిక్కు సమస్యలకైనా సరియైన పరిష్కారం బుద్ధికి అందుతుంది. బుద్ధి పదునైతే అతి సూక్ష్మమైన ధర్మాధర్మాలు, సత్యాసత్యాలు, నిత్యా నిత్యాలు అన్ని అత్యంత సులభంగా సుస్పష్టమవుతాయి. *"జీవితం అంటే ఏమిటి? ఎందుకు? ఎలా?"* అనే మూల విషయాలపట్ల విస్పష్టమైన విజ్ఞానం లభిస్తుంది.

పరస్పరం అవగాహన : జీవితం అంటే ఏమిటో తెలుసుకున్నప్పుడు, తనపై తనకు అవగాహన కుదిరినప్పుడు, ఇతరులను అర్థం చేసుకోవటం చాలా తేలిక. ఇతరుల వల్ల తమకు జరిగిన దానికి చింతించకుండా, " వాళ్ళ అవగాహనా లోపం వల్లే ఆ తప్పులు చేస్తున్నారు " అన్న అవగాహనకు వస్తూ, వారికి సరియైన అవగాహన వచ్చేటట్లు చేస్తారు. శత్రువులు కూడా మిత్రులుగా మారుతారు. దీనివల్ల ఇంటా బయటా, ప్రశాంత వాతావరణం నెలకొల్పబడుతుంది. ప్రపంచమే *నందనవనం* అవుతుంది. సంసారమే 'స్వర్గధామం'గా మారుతుంది. చిరాకు, విసుగు, 'బోర్' అన్న ప్రశ్నలే జీవితంలో వుండవు.

నిత్యజాగరూకత (awareness) : ధ్యానంవల్ల ప్రతి క్షణం జాగ్రత్తగా వ్యవహరించడం అలవడుతుంది. 'తప్పులు చేస్తామేమో' అన్న భావనకు ఆస్కారమే వుండదు. ఎంత

ప్రశ్నకు అంతే జవాబు, ఎంత పనికి అంతే శక్తి వినియోగిస్తూ, కాలాన్ని, శక్తిని సద్వినియోగపరుస్తూ ఇహలోక సుఖాలను సంపూర్ణంగా అనుభవిస్తాం.

ధ్యానం : నిత్యజీవితంలో ఎప్పుడూ ఆనందంగానూ, ఆరోగ్యంగానూ, నిత్య నూతనంగానూ వుండడానికి 'ధ్యాన మార్గం' తప్ప ఇంకో మార్గంలేదు. 'ధ్యానం' అనగానే చాలా మందికి వివిధ అభిప్రాయాలున్నాయి. రకరకాల పద్ధతులలో ధ్యానం చేస్తూ వున్నవారు వున్నారు.

అయితే ముఖ్యంగా మనకు సులభ పద్ధతిలో, శీఘ్రఫలితాలు సంపూర్ణంగా పొందే ధ్యాన పద్ధతి కావాలి. అదే 'ఆనాపానసతి–విపస్సన' పద్ధతి.

ధ్యానం వల్ల లాభాలు

- శారీరక ఆరోగ్యం
- మానసిక ప్రశాంతత
- ఆత్మవిశ్వాసం
- ఆత్మ సంయమనం
- ఆత్మ సంతృప్తి
- జ్ఞాపకశక్తి – ఏకాగ్రత
- బుద్ధి కుశలత – బుద్ధి సూక్ష్మత
- పరస్పర అవగాహన
- నిత్య జాగురుకత
- ఆత్మజ్ఞానం – దివ్యచక్షువు ఉత్తేజం.

NO
2510

VASHISTAMRUTAM
2510
MRP Rs. 50.00
www.pyramidvalley.org
Telugu

ధ్యానలహరి ఫౌండేషన్