ఓమ్

తస్మైశ్రీ గురవే నమః

యోగామృతము

బ్రహ్మర్షి సద్గురు శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి రామానంద పరమహంస

వారిచే విరచితము

ప్రచురణ

శ్రీ స్వామి రామానంద సిద్ధయోగ జ్ఞానాశ్రమము

(రిజిస్టర్డ్)

కామన్నవలస

బాడంగి మండలం, గజరాయనివలస పోస్టు, విజయనగరం జిల్లా.

భవానీపురం, విజయవాడ - 1

www.antarmukhananda.org

పునర్ముద్రణ : 04-12-2025
(శ్రీ స్వామి శివానంద పరమహంసల వారి జయంతి)
ప్రతులు: 1000

ధ్యాన శ్లోకము

యం బ్రహ్మావరుణేంద్ర రుద్రమరుతస్తున్వంతి దివ్యైస్తవైః
వేదైస్సాంగ పదక్రమోపనిషదైః గాయంతి యం సామగాః
ధ్యానావస్థిత తద్గతేన మనసా పశ్యంతి యం యోగినో
యస్యాంతం న విదుస్సురాసుర గణాః దేవాయ తస్మై నమః

విన్నపము

సర్వోపనిషత్సారమైన గ్రంథము భగవద్గీత. అట్టి పరతత్త్వ గ్రంథమగు భగవద్గీత యందు ప్రతి అధ్యాయాంతమందును "బ్రహ్మ విద్యాయాం, యోగశాస్త్రే, శ్రీకృష్ణార్జున సంవాదే" అని ఉపదేశింపబడి ఉన్నందున, గీతయందు అనేక యోగ రహస్యములు నిక్షిప్తమైయున్నవనియు, ముముక్షు జనులకు యోగము పరమ ప్రయోజనకారి అనియు తెలియవచ్చును. ఐహికాముష్మిక ఫలదమైన యోగవిద్యకు మన భరత వర్షము జన్మస్థానము. నియమములనిన భయమంది, అభ్యాసమునకు ప్రాలుమాలి, కొన్ని వేదాంత వాక్యములు వల్లెవేసి, చిలుక పలుకులు పలుకు మెట్ట వేదాంతులు కోకొల్లలుగా నున్న ఈ కాలములో, యోగ రహస్యములను గ్రహించు వారు అరుదై పోవుచున్నారు.

అనుభూతిం వినా మూఢో వృధా బ్రహ్మణి మోదతే
ప్రతిబింబిత శాఖాగ్ర ఫలాస్వాదన మోదవత్ (మైత్రేయోపనిషత్ 2.23)

అనుభవజ్ఞానము లేని మూఢుడు బ్రహ్మానందమును అనుభవించినట్లు భావించుట ఏరీతిగా నుండుననగా .. శాఖాగ్రమందు గల ఫలము యొక్క ప్రతిబింబమును జలమందు చూచి తత్ఫలానుభూతిని పొందినట్లు భావించుటయే అగును. శ్రీ సీతారామాంజనేయ సంవాదమందును *"రాజయోగంబు బూని నిరంతరంబు, బట్టుగా నభ్యసింపక బ్రాలుమాలి, కొన్ని వేదాంతయుక్తులు గూడబెట్టి, బలుకనేర్చిన బ్రహ్మానుభవము గలదె"* అని చెప్పబడినది. వేమనయోగియు *"సాధనంబు లేక సమకూడదెప్పుడు, బోధలేని విద్య పొందదెపుడు"* అని సిద్ధాంతీకరించినారు.

జ్ఞానమనునది సర్వజీవులకును అనుభవములో నున్నదే. జ్ఞానము లేని జీవి లేదు. కాని మన అనుభవములో ఆ జ్ఞానము సర్వకాలములయందు భాసించుట లేదు. సార్వకాలికమైన జ్ఞానప్రబోధము యోగమువలననే లభ్యమగును. యోగ రహితమగు జ్ఞానము తాత్కాలిక వైరాగ్యమువలె, మోక్షమునకు ఉపయోగించదు. *"యోగేన రహితం జ్ఞానం న మోక్షాయ భవేద్విధే"* (శృతి). కావున జ్ఞానోదయమునకు, జ్ఞాన ప్రభాసకున్నూ ప్రాణ లయకారమగు యోగమే ఉత్తమ సాధనముగా పేర్కొనబడినది.

యోగాగ్ని ర్దహతి క్షిప్రమశేషం పాపపంజరం
ప్రసన్నం జాయతే జ్ఞానం జ్ఞానాన్నిర్వాణ మృచ్ఛతి (కూర్మపురాణము)

యోగాగ్నిచే సర్వపాపములు నిశ్శేషముగా దగ్ధము కాగా.. ప్రసన్నమగు జ్ఞానము ఉదయించును. అట్టి జ్ఞానము వలన మోక్షము ప్రాప్తించును. కావున మోక్షము నపేక్షించువారికి యోగము అత్యంత ఆవశ్యకము.

అపరోక్షానుభూతికి చిత్తవృత్తులే అడ్డుగోడలు. మనశ్చాంచల్యమే ఆత్మానందానుభూతికి ఝుంఝూమారుతము. ఇట్టి మనశ్చాంచల్యమును నివర్తించి, మనస్సునకేకాగ్రత కల్గించుటకు యోగమే ఉత్తమ సాధనము, *"యోగశ్చిత్తవృత్తి నిరోధః"* అనియు, *"మనప్రశమనోపాయో యోగఇత్యభి ధీయతే"* అనియు చెప్పబడినందున.. చిత్తవృత్తులనబడే ఆలోచనాతరంగములనడ్డివేసి, మనస్సునకు ప్రశాంతత ప్రసాదించుటకు ప్రాణక్షయ రూపమగు యోగమే శరణ్యము.

మనస్సు ప్రాణమే బంధనముగా కలది. ప్రాణవాయు చలనమును నిరోధించిన చిత్తవృత్తులు నిరోధింపబడినట్లే. కారణము .. చిత్తచలనమనగా ప్రాణవాయు చలనమేగాని వేరుకాదు. *"యః ప్రాణ పవనస్పందః చిత్తస్పందః స ఏవహి"* (యోగవాశిష్టము) చాలామంది యోగులాచరించు శ్వాసాయామము.. ప్రాణాయామము కాజాలదు. ప్రాణమును దీర్ఘించుటయే ప్రాణాయామము. ఇతర పద్ధతులేవియూ కావు. ఇది సముద్రమంత గంభీరమగు విషయము. ముముక్షుజనులెల్లరు తప్పక ప్రాణజయమునకై ప్రయత్నించవలసినదే. (*ముముక్షుభిః ప్రాణజయః కర్తవ్యో మోక్షహేతవే* –శృతి).

అభ్యాసేన పరిస్పందే ప్రాణానాం క్షయమాగతే
మనః ప్రశమ మాయాతి నిర్వాణమవశిష్యతే **(అన్నపూర్ణోపనిషత్తు 2.4)**

అని కూడ చెప్పబడియున్నది.

సూర్యప్రకాశము సర్వత్రా వ్యాపించి యున్నప్పటికీ, అద్దము, జలము మొదలైన స్వచ్ఛమగు వానియందే ప్రతిబింబించును. అటులనే ఆత్మప్రకాశము కూడా.. *"ఇందుగలడందులేడని"* సర్వత్రా వ్యాప్తమైయున్నను, శుద్ధమైన అంతఃకరణము నందే అది భాసించును. కావున ఆత్మోపలబ్ధికి చిత్తశుద్ధి ముఖ్యము. చిత్తమును కలుషితము చేయునవి రాగద్వేషములు. ఈ రాగద్వేషములే మనకు ప్రబలమగు అంతఃశత్రువులు. రాగద్వేషములకు మూలము రజోగుణము. *"రజో రాగాత్మకం విద్ధి, తృష్ణాసంగ సముద్భవం"* అట్టి రజోగుణమనునది ప్రాణాపానములను ఐక్యము నొందించుట వలననే నశించును. రజోగుణ లక్షణమైన విక్షేపశక్తి నశించిననే కాని చిత్తైకాగ్రత కుదరదు. అట్టి చిత్తైకాగ్రత లభించిననే గాని అపరోక్ష జ్ఞానము సులభము గాదు. మనోమాలిన్యమును కడిగివేయుటకు యోగమే ముఖ్యోపాయము.

యథా పర్వత ధాతూనాం దహ్యన్తే దహనాన్మలాః
తథైవ ఇంద్రియకృతాదోషాః దహ్యన్తే ప్రాణనిగ్రహత్ **(అమృతనాదోపనిషత్–7)**

అట్టి పరమగుహ్యమైన, అత్యంత పవిత్రమైన యోగవిద్యను గురించి

సాధికారముగా, అనుభవపూర్వకముగా చెప్పగల మహానుభావులు బహు కొద్దిమంది. వారిలో కూడ ఎక్కువమంది అజ్ఞాతముగా జీవితము వెళ్ళబుచ్చుచుందురు. లేదా "బాలోన్మత్త పిశాచవత్" అనినట్లు బాలుర వలెను, పిచ్చివారి వలెను, దయ్యము పట్టినవారి వలెను నుండి, జన సమూహమునకు దూరముగా పోవ యత్నింతురు.

అనుభవజ్ఞానము లేని అద్వైత శాస్త్రజ్ఞులెందరో దేశమున కలరు. అటులనే శాస్త్రజ్ఞానము లవలేశమైనను లేని యోగానుభవ పరిపూర్ణులునూ కొందరు కలరు. ఈ రెండు తరగతులలోను ఎవ్వరివలనను ముముక్షు లోకమునకంతగా ఉపయోగము లేదు. అద్వైత శాస్త్రజ్ఞానము, పూర్ణయోగానుభవము, ఈ రెండింటికిని నేటి ఆధునిక శాస్త్ర పద్ధతులలో (Modern Science) ప్రమాణశాస్త్రమును క్రోడీకరించుట కూడా తోడైయున్న ఎడల అట్టిస్థానము త్రివేణీ సంగమమే కాగలదు. వర్తమాన కాలమునందట్టి మహామహులలో **శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి రామానంద పరమహంసలవారు** ముఖ్యులు. వారిటు యోగానుభవమునందును, అటు అద్వైత శాస్త్ర బోధయందును, ఆధునిక శాస్త్ర పద్ధతులలో బోధయందును సమాన ప్రతిభ గల సవ్యసాచి. నిరంతర యోగాభ్యాసముచే తమ జీవన వాహినిని పునీత మొనర్చుకొనిన, అత్యంత తపోనిష్ఠాగరిష్ఠులగు శ్రీస్వామివారు ఈ చిన్ని గ్రంథమును, మోక్షార్థుల సౌకర్య, సౌలభ్యము కొరకై, శృతి స్మృతి యుక్తముగా సోదాహరణముగా రచించి ముముక్షు లోకమునకు మహోపకారమొనర్చిరి. పుస్తకము పేరు **'యోగామృతము'**

యోగవిద్య నశించనిది. యోగికి మరణము లేదు. అచ్చమైన అమృతమును అమరులు త్రాగినారని మనము అసూయ చెందనవసరము లేదు. 'యోగామృత రసం పీత్వా' అని చెప్పినట్లు మనమెల్లరము యీ 'యోగామృత' పానముచేసి జరామరణ రహితమగు శాశ్వత బ్రహ్మ కైవల్యమునొందెదము గాక.

ఇట్లు

బుధజన విధేయుడు

అన్నాప్రగడ లక్ష్మీనారాయణ, బి.కాం (ఆనర్స్)

కామర్సు శాఖ అధిపతి (రిటైర్డ్)

గవర్నమెంటు కళాశాల, విజయవాడ.

బ్రహ్మర్షి సద్గురు శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి రామానంద పరమహంసల వారి సంగ్రహ జీవిత చరిత్ర

రాష్ట్రములన్నింట చిన్నదియే గాని, ఆధ్యాత్మిక విద్యావిషయమున అన్నింటా మిన్న కేరళ రాష్ట్రము. శ్రీ శంకర భగవత్పాదులవంటి అద్వైతాచార్యులను దేశమునకు ప్రసాదించి, అనేక యోగివర్యులకు, తపోనిష్ఠాగరిష్ఠులకు భాగవత తత్త్వ ప్రచారకులకు జన్మభూమియై వర్ధిల్లు గౌరవము కేరళమునకు దక్కినది. అట్టి పవిత్ర బ్రహ్మవిద్యా ప్రచార కేంద్రమై వెలసిన కేరళ రాష్ట్రాంతర్గత కన్ననూరు పుర సమీపమున **'కల్లియాసేరి'** అను గ్రామము శ్రీ రామానంద స్వాములవారి జన్మస్థలము. క్రీ.శ.1902వ సంవత్సరమున ఒక యోగ్యతమమైన ఆధ్యాత్మిక కుటుంబమున శ్రీవారు జననమందిరి. స్వామివారి శైశవ నామధేయము **కుంజప్ప నంబియార్.** బాల్యావస్థనుండియే వారు ప్రాపంచిక విషయాదులందు ఉదాసీనతయు, ఆధ్యాత్మిక విద్యయందాసక్తియు కలిగియుండిరి. వారు విద్యార్థిగానున్న కాలమందు కూడ, ఏదియో కొరవడ్డ ఒకానొక సిద్ధికై ఆరాట పడుచున్నట్లు వారి బంధువులెల్లరు గ్రహించిరి. శైశవమునందే తన్నాశ్రయించిన ఈ వైరాగ్యలక్ష్మిని శ్రీవారు బహుజాగ్రత్తగా పోషించుకొనుచు వచ్చిరి. వారికి గల ఈ వైరాగ్యభావన వలననే పై చదువులు సాగించుటకు అవకాశమున్నను, జన్మతః గొప్ప శ్రీమంతులై యుండియు చదువు చాలించి సర్వే డిపార్టుమెంటులో ఉద్యోగము చేపట్టిరి. ఈ ఉద్యోగావకాశము స్వామివారి జీవన దృక్పథమును సువిశాలమొనర్చుటకెంతయో తోడ్పడినది. శ్రీరామానందులవారికి శైశవము నుండియు ఆధ్యాత్మిక గ్రంథపఠన మందును, వేదాంత గోష్ఠుల యందునుగల ఆసక్తి కడుమెండు. ఒక సమయమున కాకతాళీయముగా నొక విశ్వబ్రాహ్మణ మిత్రునివద్ద లభించిన **'సిద్ధవేదం'** అను గ్రంథమును శ్రీవారు ఆమూలాగ్రముగా కడుశ్రద్ధతో పఠించుట తటస్థించెను. జన్మతః సునిశితమైన వివేకబుద్ధిగల స్వామీజీని ఆ గ్రంథమున చెప్పబడిన యోగరహస్యము లెంతయో ఆకర్షించినవి. ఆ గ్రంథ విషయమును పరిశీలించుటతోడనే స్వామి అందుపదేశించిన యోగపద్ధతిని సాకల్యముగా గ్రహించి అభ్యసింప మొదలిడిరి. తదుపరి కొలది కాలమునకు యేతద్గ్రంథ కర్తయగు **శ్రీస్వామి శివానంద పరమహంసల** వారిని శాస్త్ర పద్ధతిని గురువుగా స్వీకరింప సంకల్పించి 'వటకర' అను పుణ్యక్షేత్రమున అట్టి బ్రహ్మోపదేశమును శ్రీ శివానందులవారి యొద్ద పొందిరి. కేరళ రాష్ట్రములోని వటకర దివ్య క్షేత్రమున యిప్పటికి శ్రీ శివానందులచే స్థాపింపబడిన **'సిద్ధసమాజం'**

అను గొప్ప ఆశ్రమమొకటి గలదు. అచట వందలాది ముముక్షువులు యోగాభ్యాసపరులై ఆధ్యాత్మిక పరిశ్రమను కఠోర నియమములతో సాగించుచునే యున్నారు. శ్రీవారి గురువర్యులైన శ్రీ శివానందులవారికి స్వదేశములోను, విదేశములందును సుమారు ఐదారు లక్షల వరకు శిష్యగణమున్నది. శ్రీశివానందులవారు దక్షిణ దేశమందున్న 'పళని' క్షేత్ర పరిసరములలో పర్యటించు సమయమున సాక్షాత్ నర నారాయణులనదగు సిద్ధులిర్వురు 'రాజవిద్యా రాజ గుహ్యం పవిత్రమిదముత్తమం' అనదగు అత్యంత సనాతనమగు ఒక విశిష్ట యోగ పద్ధతిని వారికి ఉపదేశించి అదృశ్యులైరి. కేవలం భగవత్ కృపా విశేషముచే లభించిన యీ బ్రహ్మోపాసన పద్ధతిని స్వామివారు దీర్ఘవత్సరములు అరణ్య మధ్యమందుండి ఘోర తపమాచరించుచుండిరి. **'అపర వాల్మీకి'** యా అనునట్లు వారి భౌతిక కాయమంతయు ముళ్ళపొదల చేతను, తీగలచేతను చుట్టబడియుండెను. అట్టి సమయమున 'కలాం' అను ఒక ఫారెస్టు ఉద్యోగి వీరి ఉ నికిని గ్రహించి, బాహ్యస్మృతి లేకయున్న శ్రీ శివానందులవారిని వెలుపలికి గొనివచ్చి, ఉపచారములచే బాహ్యస్మృతి కలిగించిరి. నాటినుండి శ్రీ శివానందుల వారు లక్షలాది మానవులకు ఈ ఉత్తమ యోగమార్గమును బోధించుచూ ఈ భవసాగరమును తరించు ఉపాయమును చూపియుండిరి. ఇట్లు బహుకాలము బ్రహ్మవిద్య ప్రచారమున తమ జీవితము గడుపుచు చివరకు అరూప మనోనాశస్థితిని లక్షించి 'పళని'లో జీవ సమాధినందిరి. శ్రీ శివానందుల వారికి ఆంధ్రదేశమున కూడ పలు ప్రాంతములందు వేలాది మంది శిష్యులు గలరు. అత్యంత గోప్యమును, విశిష్ఠమును యగు ఈ యోగపద్ధతి శ్రీ శివానందులవారి శిష్య సాంప్రదాయమునందు కలదు కాని మరి ఎచ్చటను లభ్యము కాదు. అత్యంత ప్రాచీనమగు ఈ పవిత్ర యోగపద్ధతి, వేదమువలె అపౌరుషేయమని చెప్పవచ్చును.

శ్రీ శివానందుల ద్వారా యీ యోగవిద్యను గ్రహించినది మొదలు శ్రీ స్వామి రామానందుల వారు ప్రాపంచిక విషయములందు వైముఖ్యము కలిగి ఏకాంతము నిచ్ఛగించుచూ, ఉద్యోగమునకు రాజీనామానిచ్చిరి. వారి అన్న గారు కొంత కుటుంబ బాధ్యతను తనకప్పగింప సంకల్పించినారని గ్రహించి శ్రీవారు ఎవ్వరికీ చెప్పకనే, కట్టుబట్టలతో స్వజనమునకు, స్వస్థానమునకు దూరముగా నేగు ఉద్దేశ్యముతో ఇంటినుండి బయల్వెడలిరి. యదహరేవ విరజేత్ తదహరేవ ప్రవ్రజేత్ అను జాబాలోపనిషత్ ప్రమాణము ననుసరించి అఖండ వైరాగ్య భావన కలుగుటయే సన్న్యాసాశ్రమమునకు

నాందిగానెంచి శ్రీస్వామి వారు తిరుపతి క్షేత్రమునకు విచ్చేసిరి. అచ్చట తాను ధరించిన చొక్కా, కోటు దేవస్థానపు కాపలావానికిచ్చివేసి, ధనము చెల్లించి దేవదర్శనము చేయ నిచ్ఛగింపక, వేంకటేశ్వరుని దర్శింపకయే కొండదిగి వచ్చిరి. తదనంతరము మళయాళ స్వామి వారిని దర్శించు నిమిత్తము 'యేర్పేడు' వ్యాసాశ్రమమునకు విచ్చేసిరి. ఆశ్రమమున కెదురుగా నున్న చెట్టు క్రింద ఆహారాదులు వర్జించి యోగనిష్ఠులైయున్న శ్రీవారిని మళయాళస్వాములవారు ఉచితరీతిని సత్కరించి తమ ఆశ్రమమునందే నివసింపగోరిరి. కాని తీవ్ర వైరాగ్యావేశముచే వివశులైయున్న శ్రీస్వామిజీ అచ్చట కూడ నుండనిచ్ఛగింపక పండరీపురము చేరిరి. అచట వారము రోజులు స్థానికాహారములగు జొన్నరొట్టె, వేరుశనగ, తేనీరులను సేవించుచు గడిపిరి. తదుపరి నాసిక్ ప్రాంతమున నున్న పంచవటి క్షేత్రమున పదిరోజులు నిరాహారులై యోగనిద్రలో గడిపిరి. అచట ప్రదేశము తపస్సుకు అనువుగానున్నను, ఆహార పానీయాదుల అసౌకర్యము వలన ఆ స్థానమును కూడ విడచి, బొంబాయి మీదుగా అహమ్మదాబాద్ వరకు ప్రయాణించిరి. అచట ఆహార పదార్థములు శ్రీవారి దేహతత్త్వమునకు సరిపడక తీవ్రమగు జ్వరముతోను, కడుపు నొప్పితోను బాధనొందిరి. అనారోగ్యముతో బొంబాయి తిరిగివచ్చి 'బాణగంగా' వద్ద పరివ్రాజకులకై ఏర్పడిన సత్రపు గదులలో ఆరు మాసములు జబ్బుతో గడిపిరి. శరీరము స్వస్థత చిక్కగనే మరల తపస్సు కనువగు ప్రదేశమును వెదుకుచూ, విజయవాడ మీదుగా విజయనగరము వరకు కాలినడకన ప్రయాణించిరి. అటనుండి గోదావరి నదీ తీరమున ఏదైన ఒక ప్రశాంత ప్రదేశము లభ్యమగునేమోయను ఉద్దేశ్యముతో తిరిగి ధవళేశ్వరమునకు విచ్చేసిరి. కొంతకాలము గోదావరి నదీ తీరమున ప్రశాంత వాతావరణమున యోగనిష్ఠ యందు గడిపి, తదుపరి ధవళేశ్వరము వద్ద శిథిలావస్థలోనున్న ఒక మందుకొట్టులో స్థానమేర్పరచుకొని రోజులో చాలా భాగము దేహస్మృతి దప్పి యోగనిద్రయందు గడిపెడివారు. ఆ తరువాత పొలములో కుటీరములు నిర్మించుకొని కొంతకాలము, రోడ్డుపై నుండు తూములపై పరుండి మరికొంతకాలము, వృక్షఛాయల నింక కొంతకాలము గడుపుచు వచ్చిరి. కొన్ని రోజులు ధవళేశ్వర ప్రాంతములో చీకటి కోనలుగానున్న గుళ్లలో యోగనిద్రాపరవశులై గడపెడివారు. అంధకారమయమైన ఆలయ గర్భములలో గండుచీమలు, బాధాకరములగు కీటకములు అనేకములుగా నున్నను వాటిని స్వామి సరకుగొనకుండెడివారు. తదుపరి జనార్ధన స్వామి ఆలయము వెనుకనున్న గుహలో పుట్టపై పరుండి ఎనిమిది మాసములు ఏకదీక్షతో తపమాచరించిరి. అచటి సర్పములు

వీరికి ఇసుమంతయు అపకారమొనర్పలేదు సరికదా అవి వారి దేహముపై పారాడుచు చరలాటము లాడుచుండెడివట. వీరిని ఆ ప్రాంతపు ప్రజలిప్పటికీ **'పాములస్వామి'** యని సంబోధించుట అలవాటు. స్వామివారు, పాపికొండలలో పట్టపగలే క్రూరమృగములు సంచరించు దుర్గమారణ్య మధ్యమున నలుబది యొక్క రోజులు కఠోర తపంబాచరించిరి. ధవళేశ్వరముననున్నప్పుడు వీరివలన బ్రహ్మోపదేశమందిన డా. కె. రంగారావు గారు (పిఠాపురం మెడికల్ ఆఫీసరు) వారి కుటుంబము, జమిందారులు ముత్తంగి అయ్యన్నగారు, ఇతరులనేకులు వీరియందు చూపు శ్రద్ధాభక్తులు కడుంగడు శ్లాఘనీయములు.

శ్రీ స్వామీజీ శిష్యగణమునందలి వాత్సల్యమును పురస్కరించుకొని కొత్తగూడెమునందును, కృష్ణాతీరమందలి విజయవాడ భవానీపురమందును, విజయనగరము జిల్లా బాడంగి సమీపములో **కామన్నవలస** యందునూ మూడు ఆశ్రమములు వెలయించిరి. ఎక్కువ కాలము శ్రీవారు మౌనదీక్షయందే గడుపుచున్నను, అప్పుడప్పుడు ముముక్షు జనులను కటాక్షించు సంకల్పముతో శ్రుతి స్మృతి యుక్తముగా ఆధ్యాత్మిక ప్రసంగములు చేయుచు, వారి వాగామృతధారలచే శ్రోతల మనోమాలిన్యమును క్షాళనము చేయుచుండెడివారు. స్వామివారు **'వేదాంత రహస్య విచారిణి', 'యోగ–జ్ఞాన ప్రకాశిక', 'జ్ఞానబోధిని' 'జ్ఞానసూత్రము'** మరియు **'భగవద్గీత వ్యాఖ్యానము'** అను ఉద్గ్రంథములను కూడ రచించియున్నారు.

మంచి తరుణము

'ముక్తిర్నాస్తిగురుర్వినా' గురువు లేనిదే మోక్షము లేదు. అన్య విద్యలగు లౌకిక విద్యలకే గురువు కావలసివచ్చినపుడు బ్రహ్మవిద్యకు గురువు ఎంతైనా అవసరము. అయితే గురువు శబ్దమునకు అందరూ అర్హులు కారు.

ఆచార్యో వేదసంపన్నో విష్ణుభక్తో విమత్సరః
యోగజ్ఞో యోగనిష్ఠశ్చ సదా యోగాత్మకశ్శుచిః (అద్వయతారకోపనిషత్ -9)

వేదసంపన్నులై, విష్ణుని యందు భక్తి కలిగి, మాత్సర్యము లేనివారై యుండిననూ అంతఃకరణ శుద్ధి కలుగజేయు యోగమునే (యోగములనేకములున్నవి) తెలుసుకొని సదా దానియందు నిష్ట కలిగియుండు గురువు మూడు లోకములందు కడు దుర్లభము. అట్టివారే శిష్యుని యొక్క అంధకారమును పోగొట్టగల శిష్యహృత్తాపహారులు కాగలరు. అట్టి లక్షణములు గల యోగీశ్వరులే **శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి రామానంద పరమహంసల** వారు. '*బుద్ధిప్రసాదాత్ శివప్రసాదాత్ గురుప్రసాదాత్* పురుషస్యముక్తిః' అనినట్లు వారు .. ఈశ్వరానుగ్రహము, గురుని అనుగ్రహము, యోగసాధన ద్వారా బుద్ధి ప్రసన్నతను బడసినవారు. యోగీశ్వరులగు శ్రీకృష్ణపరమాత్మ బృందావనములోను, తదితర చోట్లలోనూ వారికి దర్శనమిచ్చి "నీకు తెలియనిదొకటి లే"దని చెప్పి వీరిని ప్రత్యక్షముగా అనుగ్రహించినారు. వీరి గురుదేవులు **శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి శివానంద పరమహంసల** వారు.. వారి సమాధికి ముందు శ్రీవారిని తమ ప్రియతమ శిష్యునిగా ఎన్నుకొని అనుగ్రహించినారు.

ఇక వారి బుద్ధి ప్రసన్నత గురించి వారు వ్రాసిన ఈ యోగామృతము, జ్ఞాన సూత్రం, వేదాంత రహస్య విచారిణి, యోగజ్ఞాన ప్రకాశిక, జ్ఞానబోధిని, భగవద్గీత టీకా తాత్పర్యము మొదలగు గ్రంథములును, ప్రతిదినమునూ ముఖ్యముగా ప్రతి ఆదివారము నాడు కామన్నవలస యోగజ్ఞానాశ్రమము నందు వారు ఇచ్చుచుండెడి వాగమృతములే నిదర్శనము. వీరు తమ స్వానుభవమును, శాస్త్రములతో జోడించి సనాతన శాస్త్రములగు ప్రస్థానత్రయ గ్రంథములందలి సారము నొడగొట్టి, మోక్షమార్గమగు యోగమే శరణ్యమని నొక్కివక్కాణించి, నేటి అధునాతన శాస్త్ర (సైన్సు) పద్ధతుల ద్వారా వేదాంతమును చాటిచెప్పెడివారు. వేదములందు గల ప్రవృత్తి, నివృత్తి మార్గములను వేరుచేసి వేదములను పునఃస్థాపితము చేయుటకై అవతరించిన వేదమూర్తులు వారు. ప్రతిదినము వారి బోధనలను వినెడి భక్తులు ప్రపంచ మందెచ్చటను ఇటువంటి విద్య

లేదనుచూ అత్యంత ఆశ్చర్యచకితులయ్యేవారు. అప్పటివరకు ఇతర మార్గములలో పడి జీవితమంతా వృధా అయిపోయినదని వాపోయెడివారు. శ్రీస్వామివారి విరాట్ స్వరూపమగు శిష్యగణమందు అనేక మంది వేద పండితులు, డాక్టర్లూ, లాయర్లూ, అధునాతన విద్యా శాస్త్రవేత్తలు, పారిశ్రామికవేత్తలు, బహుముఖ విద్యాకోవిదులగు లెక్చరర్లు, వ్యాపారులు, ఎక్కువమంది వివిధ తరగతులలో నున్న ప్రభుత్వోద్యోగులు, వారి వారి సతీమణులు, ఉన్నతాధికారములు నిర్వహించిన రెవిన్యూ అధికారులు, అనేకమంది బాలయోగులు గలరు. అనగా ఈ యోగవిద్య గృహస్థాశ్రమవాసులకు కూడా ఉపయోగపడునని ఋజువైనది.

భుక్తి, ముక్తిదాయకమగు ఈ యోగవిద్య (ప్రాణాయామము) శ్రీకృష్ణ భగవానుడు చెప్పినదేననియు (స్పర్శాన్ కృత్వా .. నాసాభ్యంతరచారిణౌ), యోగము లేనిదే ధ్యానము సాధ్యము కాదనియు శ్రీస్వామీజీ నిర్ధారణ చేసియున్నారు. మానసిక శక్తి (Mental Energy) కావలయునని పలుచోట్ల వినుచుందుము. కాని అది ఏ విధముగా వృద్ధి చేసుకొనవలయునో తెలియక తత్త్వజ్ఞానము బహుశాఖలై పోవుచున్నది. అట్టి ప్రక్రియ శ్రీ స్వామివారి వద్దనే బహిర్గతమయ్యెడిది. ఇట్టి విద్య ప్రపంచమందెచ్చటను కానరాము. చదువుకొనుచున్న విద్యార్థులు మొదలుకొని, ఉద్యోగస్తులకు, డాక్టర్లకు, న్యాయాధిపతులకు, దేశమునేలు నేతలకు, ప్రతి ఒక్కరికీ నిత్యజీవితములో మానసికశక్తి (Mental Energy) అవసరము. కావున భక్తి గలవారలు, తపస్సు నందిచ్చగలవారలు, గురుసేవాతత్పరులు భగవంతుని యందు అచంచల విశ్వాసము గలవారలు, సంపూర్ణ పక్వములోనికి వచ్చిన జ్ఞానియు (శాస్త్ర జ్ఞానము), తత్త్వదర్శియు (అనుభవ జ్ఞానము), బ్రహ్మవిద్య అయిన ఈ యోగవిద్యను పొంది తరించుటకిది మంచి తరుణము. పూర్వకాలములో అరణ్యములయందు గురుకులాశ్రమములలో బ్రహ్మవిద్య బోధింపబడినట్లు గాథలలో కనబడును. కాని కలియుగములో నేడు జన సమ్మర్ద మధ్యములో మారుమూలనొక కుగ్రామములో యోగజ్ఞాన ఆశ్రమము వెలసియున్నదంటే కలియుగ పరిణామమునకిదియే నిదర్శనము.

దిన దినమూ భక్త బృందవ్యాసము వ్యాప్తమగుచుండగా భవితమందు ఈ ఆశ్రమము యావత్ ప్రపంచము యొక్క ఉనికికే ఆధారభూతము కాగలదు. బ్రహ్మవిద్యా సాంప్రదాయిక గురువులను గురించి వినియుండుటయే గాని చూచి యుండరు. కాని అట్టి బ్రహ్మర్షి ఇచ్చట నివసించియుండుట జన బాహుళ్యము యొక్క సంస్కార బలమే

కాగలదు. శాస్త్రజ్ఞానము గలవారికి అనుభవం ఉండుట లేదు. అనుభవజ్ఞులగు ఋషీశ్వరులు కానలలో నుండి మనకు లభ్యము కారు. ఈ రెండును కలిగి, ఆధునిక శాస్త్ర పద్ధతులలో (సైన్సు) తత్త్వజ్ఞానమును బోధించునట్టి గురుదేవులగు శ్రీ స్వామీజీ లభించుట దీనజనోద్ధరణకే అయి ఉన్నది.

గురుదేవులు **బ్రహ్మర్షి సద్గురు శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి రామానంద పరమహంసల** వారు 1993 మార్చి 9వ తేదీన సాయంత్రం 6.33 నిమిషాలకు మహాసమాధి చెందారు. శ్రీస్వామీజీ మహాసమాధి చెందిన పిదప బ్రహ్మవిద్యను కొనసాగించుటకు నన్ను పీఠాధిపతిగా నియమించడంతో పాటు వారు చెప్పిన గ్రంథాల సారాన్ని, యోగవిద్యను అర్హులైన జిజ్ఞాసువులకు ఉపదేశించమని వారి ఆజ్ఞ. గురుదేవుల ఆజ్ఞానుసారం వారు ఉపదేశించిన యోగవిద్యను, వారు బోధించియున్న శాస్త్రజ్ఞానాన్ని 32 సంవత్సరాలుగా సవివరముగా ప్రపంచ వ్యాప్తం చేయుచున్నాను. యూట్యూబ్, ఫేస్‌బుక్ లలో కూడా దీనికి సంబంధించిన వీడియోలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ముముక్షువులు వీడియోల ద్వారా యోగ, జ్ఞాన సారాంశాన్ని తెలుసుకొనవచ్చును. అలాగే .. ఆశ్రమమునకు వచ్చి, ప్రత్యక్షముగా ఈ ఉపదేశమును (సిద్ధయోగమును) పొందుటకు ఇది మంచి తరుణము.

డాక్టర్ స్వామి అంతర్ముఖానంద

పీఠాధిపతి

శ్రీ స్వామి రామానంద సిద్ధయోగ - జ్ఞానాశ్రమము

కామన్నవలస

(వయా) డొంకినవలస

విజయనగరము జిల్లా (ఆంధ్రప్రదేశ్)

ఓం శ్రీగురుభ్యోనమః

యోగామృతము

మానవత్వము

మానవుడనగా నెవరు? మానవత్వము దేనికి? శరీరమునకా? లేక శరీరములో చైతన్యమునకా? లేక జీవునకా? శరీరమునకైనట్లయిన ఇదే రూపంతోవున్న బొమ్మను, బొమ్మ అంటున్నాముగాని మానవుడని అనుటలేదు కదా! చనిపోయిన పిదప దానినుంచి చైతన్యము బైటకు పోయినందున ఆ స్థూలదేహమును 'శవము' అంటున్నాము గాని 'మానవుడు' అని అనుటలేదు కదా! మానవుడనగా వివేకముతో కూడినవాడని అర్థము.

మానవ జన్మము పశుపక్ష్యాది జన్మములవలె ఆహారనిద్రా భయమైథునాదులందు ప్రవర్తించుటకు మాత్రమే ఏర్పడినది కాదు. అట్లేయైనచో పశుపక్ష్యాదులకును, మానవులమని అభిమానముతో ప్రవర్తించు మనకును వ్యత్యాసము ఉండదు కదా!

ఆహార నిద్రాభయ మైథునాని సామాన్యమేతత్పశుభిర్నరాణామ్
జ్ఞానం నరాణామధికో విశేషః జ్ఞానేన హీనాః పశుభిస్సమానాః (ఉత్తరగీత 2.44)

ఆహారం నిద్ర భయ మైథునములు పశువుకును నరులకును సమానములే అనియు, నరులకు జ్ఞాన మొకటి విశేషమైనదనియు, అట్టి జ్ఞానము లేని నరుడు పశువుతో సమానుడనియు పై శ్లోకము యొక్క భావము.

జ్ఞానమనగా సత్యమైన విషయము నెరుగగల బుద్ధియని భావము. మానవులనగా మననశీలురని అర్థము. మననశీలురనగా సత్యాసత్యములను గురించి బాగుగా విమర్శించి సత్యమైనవాటి నెరుగగల బుద్ధి గలవారని భావము. అనగా వివేకము గలవారని తాత్పర్యము. వివేకము లేనివారు పశువులనియే శాస్త్రభావము. *'విద్యావిహీనః పశుభిస్సమానః'* అని ఆర్యోక్తి కలదు కదా!

విద్యయనగా భాషా పరిజ్ఞానమని భావించరాదు. భాషలు ఒకరికిగల మనోభావములను ఇతరులకు తెలియజేయుటకు ఉపయోగించు సాధనములు మాత్రమే కాగలవు. అట్టి భాషలు సర్వ జీవులకును వేరువేరుగా కలవు. కనుక భాషా పరిజ్ఞానమే విద్యయైనచో పశుపక్ష్యాదులును విద్య కలవియే కావలయును. కాని పైచెప్పబడిన జ్ఞానము పశుపక్ష్యాదులకు లేదుగదా!

జ్ఞానము తప్ప ఇతర విషయములన్నిటిలో మానవులమని అభిమానముతో ప్రవర్తించువారికంటె పశుపక్ష్యాదులే అధిక జ్ఞానము కలిగి ప్రవర్తించుచున్నవి.

చిలుక మన మాటలను విని అట్లే మాట్లాడుటయు, తదనుగుణముగా ప్రవర్తించుటయు జరుగుచున్నది. ఎద్దులు మొదలగు పశువులు ఇతర భాషా ప్రాంతముల నుండి తేబడినవై మన భాషల కలవాటుపడి తదనుగుణముగా ప్రవర్తించు చున్నవిగదా! పోలీసు కుక్కలు నేరస్థులను పట్టి అప్పగించుట లేదా! సర్పము (త్రాచుపాము) పగబట్టినవారిని దూర ప్రదేశములకేగియు కరచి పగదీర్చుకొనుట లోకప్రసిద్ధమే కదా! కావున అట్టి విశేషజ్ఞానము మానవులమని అభిమానించు మనకు సులభసాధ్యము కాదని సుస్పష్టము.

మరియు.. పశుపక్ష్యాదులు ప్రకృతిననుసరించి నియమిత కాలములో మాత్రమే సంభోగాది విషయముల నాచరించుచున్నవి. మానవులమని అభిమానించు వారలమగు మనకుకూడ ఇట్టి విషయములలో నియమిత కాలములున్నను వాటిని అతిక్రమించి యథేచ్ఛగా విహరించుట జరుగుచున్నది. పశుపక్ష్యాదులకు ఆహారాదులందుగల చింతలు ఆయా కాలములలోనే యుండును. తదితర కాలములలో వాటికెట్టి చింతలు ఉండవు. కాని మానవులమని అభిమానించు వారలమగు మనము పుత్ర మిత్ర కళత్ర పశు క్షేత్రాదులందు మమతాహంకారములు కలిగి యున్నాము. కనుక పై విషయములన్నింటిని ఆలోచించగా పశుపక్ష్యాదులకంటే మానవజన్మమే కడు హీనమనియు, అసుఖప్రదమనియు అంగీకరించక తప్పదు.

పశుపక్ష్యాదులకు భూత భవిష్యత్కాలములను గురించిన జ్ఞానముండదు. ఇట్లే మానవులమనుకొనుచు భూతభవిష్యత్కాలముల జ్ఞానములేక వర్తమాన కాలమును గురించిన జ్ఞానము మాత్రమే కలిగి ప్రవర్తించినచో అనగా ప్రస్తుత జీవిత కాలమును గూర్చి మాత్రమే ఆలోచించుకొని ప్రవర్తించినచో మనము కూడా పశుపక్ష్యాదులతో సమానులము కాగలము. కావున ఈ జీవుడు భూతకాలము నుండి వచ్చిన వాడనియు, భవిష్యత్కాలమొకటి కలదనియు భావించి ఆ కాలమున సుఖముగా జీవించుటకు ప్రయత్నము చేయువారు మాత్రమే వివేకము కలవారని భావించవలెను. అట్టి వివేకము లేకుండా .. వర్తమాన జ్ఞానము మాత్రమే కలిగి ప్రవర్తించుట పశుత్వమే కాగలదు. 'దేహం పశ్యతీతి పశుః' దేహమును జూచువాడు పశువని అర్థము.

శరీరేణ స్వాత్మానం పశ్యతీతి పశుర్మతః
తద్దర్శీచేత్ పండితోஉపి తస్యాపృస్య కిమంతరమ్ (భారతం అనుశాసన పర్వం)

శరీరమునే ఆత్మయని భావించువాడు పశువనబడును. పండితుడగు వాడును అట్లే భావించినచో పశువునకును ఆతనికినీ భేదమేమి ఉండును?

మానవ కర్తవ్యము

ఇది ఇట్లుండగా దుఃఖములను సుఖములుగా భావించి ప్రవర్తించుట లోకమున జరుగుచున్నది. సుఖదుఃఖముల యొక్క యథార్థమునెరుగక దుఃఖములను సుఖములుగా భావించి ప్రవర్తించుట మానవధర్మము కానేరదు. ఎందువలననగా రాత్రి కాలమున కొన్ని పురుగులు దుఃఖకరమగు అగ్నిని చూచి మోహముచే సుఖకరమగు భోగ్య పదార్థమని భావించి దానిపై వ్రాలి చనిపోవుట ప్రత్యక్షానుభవము. వివేకముగల వారమని భావించెడి మానవులమగు మనము కూడా పై కీటకములవలె యథార్థము నెరుగక, దుఃఖకరములగు విషయములను మోహముచే సుఖకరములుగా తలచి ప్రవర్తించుట అవివేకము, పశుత్వము కాగలదు. కనుక వివేకముతో సుఖదుఃఖముల యథార్థము నెరిగి, సుఖము కొరకు ప్రయత్నించుటయే మానవ కర్తవ్యము.

సుఖదుఃఖములు

సర్వజీవులును సుఖములననుభవించుటకు జీవించుచున్నవేకాని దుఃఖముల కొరకు జీవించుట లేదనుట నిర్వివాదాంశము. ఏలననగా దుఃఖముననుభవించిన సమయమున అంతకంటె మరణించుటయే మేలని అనుకొనుట లోకస్వభావము. ఇట్లుండగా మానవులు దుఃఖమును సుఖముగా భావించి ప్రవర్తించుట జరుగుచున్నది. ఇది మిక్కిలి శోచనీయము.

సుఖ దుఃఖములు వారి వారి అలవాటుల ననుసరించి కలుగుచున్నవి. యథార్థమును విచారించగా ఈ జగత్సంబంధములకు సుఖదుఃఖములు అశాశ్వతములే కాగలవు. ఇవి కేవలము మనోభావములేయని తలంచవలెను. ఎట్లనగా మొదట చల్దియన్నము తినుటకు అలవాటుపడిన వానికి అది సుఖముగాయుండి, అట్టివానికి ఆకాలమందిచ్చు కాఫీ మొదలైనవి దుఃఖకరములుగా నుండును. పిదప చల్దియన్నము మానివేసి కాఫీ పానమునకు అలవాటుపడిన వానికి అదే సుఖముగా యుండి, అతనికట్టి కాలమున చల్దియన్నము పెట్టినచో దుఃఖకరముగా నుండును. ఇట్లే ఏకాంతవాసమునకు అలవాటుపడిన వానికి ఏకాంతవాసము సుఖముగానుండి, జనసమూహము దుఃఖప్రదమగుటయు, జనసమూహమున నివసించు వానికదే సుఖప్రదమై ఏకాంతవాసము దుఃఖకరమగుటయు మున్నగు విషయములు మానవుల అలవాట్లను బట్టి కల్పింపబడుచున్నవే కాని ఇవి యథార్థముగా లేవని తెలియనగును. సుఖదుఃఖములు యథార్థములేయైనచో వానికెప్పుడును మార్పులు సంభవింపవు. యథార్థములగునని లోకమున మార్పు చెందవు కదా!

స్వభావమునకు అలవాటుపడుట చేత కలిగిన సుఖదుఃఖములు పశుపక్ష్యాదులకు కూడా ఉండును. అందువలన పశుపక్ష్యాదుల కంటే మనకు సుఖములు అధికతరముగా ఏమియులేవు. అయితే మనకంటే వాటికి సుఖమధికముగానున్నది. కారణమేమనగా భార్యా పుత్ర క్షేత్రాదులందు మమతాహంకారములు కలిగి ప్రవర్తించుట మనకు అనేక చింతలకు కారణమగుచున్నది. వాటికి ఇటువంటి చింతలు లేవు. ఇట్లాలోచించిన మానవుడని అభిమానించు వాని జీవితము .. వాటికంటే దుఃఖప్రదముగానున్నదని తెలియుచున్నది.

సుఖమెచ్చటనున్నది?

రాత్రి హాయిగా నిద్రించితిమి కావున ప్రాణము సుఖముగా ఉన్నదనుకొనుట లోక సహజము. మానవుడు జాగ్రదవస్థలో తనకు సంబంధించిన పుత్ర మిత్ర కళత్ర పశు క్షేత్రాదులందు నిజముగా సుఖమేయున్న ఎడల వాటి సుఖానుభవము బొత్తిగాలేని గాఢనిద్రాకాలమందలి సుఖమును గొప్ప సుఖముగా భావించి, ప్రాణము సుఖముగాను, హాయిగాను ఉన్నదనుకొనుట ఎట్లు జరుగును?

యథార్థము నాలోచించగా భార్యా పుత్రాదులయందును, పశుక్షేత్రాదులందును సుఖములేదని ఋజువగుచున్నది. నిజమైన సుఖము గాఢనిద్రా కాలముననే కలదని తెలియుచున్నది. మనస్సునకు చింతలేవియూ లేక నిశ్చింతగానున్న గాఢ నిద్రాకాలమున మాత్రమే సుఖము కలదని ప్రత్యక్షానుభవమైయున్నది. యథార్థమిట్లుండగా, భార్యా పుత్ర పశుక్షేత్రాదులయందు సుఖము కలదని భావించి వాటియందే మమతాహంకారములు కలిగి ప్రవర్తించుట వలన నానావిధములగు వ్యాకులతలు కలవారగుదురు. వాటివలన సుఖమెంత మాత్రము ఉండకపోవుటయే కాక దుఃఖప్రాప్తియే కాగలదు.

అతస్సంసార విషయ సంకల్ప ఏవ దుఃఖమ్ (నిరాలంబోపనిషత్–8)
తృష్ణ ఏవతు సంసారో తన్నాశో ముక్తిరుచ్యతే
యత్ర యత్ర భవేత్ తృష్ణః సంసారం విద్ధి తత్రవై (అష్టావక్రగీత 10.3,4)

సంసార విషయ సంకల్పమే దుఃఖము కాగలదనియు, కోరికలే సంసారమనియు, ఎచ్చటెచ్చట కోరికయున్నదో అచ్చటచ్చట సంసారము కలదనియు, ఆ కోరిక నశించుటయే ముక్తియనియు పై శ్రుతుల భావము. కనుక సంసార విముక్తియే సుఖము కాగలదు.

సుఖము దేనివలన కలుగును?

ప్రేమగల భార్యను విడిచి కొద్దికాలము దూర ప్రాంతములందు నివసించిన వానికి మరల స్వగృహమునకు వచ్చి భార్యను చూడగానే అత్యంతానందము కలుగును. పిదప ఇతర విషయాదులందు మనసు ప్రవేశించుటచే ఆమెయందు మొదట కలిగిన ఆనందము ఉండదు. కారణమేమనగా మొదట చూడగానే మనస్సు ఆమెయందు ఏకీభవించినందున అట్టి సుఖము కలిగెను. కనుక ప్రేమగల వస్తువును చూచినపుడు మనస్సు దానియందేకమగుటవలన సుఖము కలుగుచున్నదని స్పష్టము.

తీర్థక్షేత్రాదిగమనే శ్రద్ధాం తత్ర పరిత్యజేత్
స్వచిత్తైకాగ్రతా యత్ర తత్రాసీత సుఖం ద్విజః **(శివగీత 12.17)**

తీర్థక్షేత్రాదిగమనములు విడిచిపెట్టి తన చిత్తమునకు ఏకాగ్రత చేతనే సుఖము కలుగునని భావము. కనుక తీర్థక్షేత్రాది బాహ్య కర్మానుష్ఠానముచేత సుఖము కలుగదనియు, చిత్తమునకేకాగ్రత ఎచ్చట కలదో అచ్చటనే సుఖము కలదని ఋజువగుచున్నది. కనుక బాహ్యప్రవృత్తిని విడచిపెట్టి ఆత్మసుఖము కొరకు ప్రయత్నము చేయుట మానవ కర్తవ్యము. ఏలననగా.. ప్రేమపాత్రులైన భార్యా పుత్రాదులలో ఎవరైనా ప్రమాదమున అగ్నిలో పడినపుడు అట్టివారిని అగ్నిలో దుమికి తీయువారెవరైనను లోకములో ఉందురా? లేరు. పైగా తన భార్య అగ్నిలో పడినదని, తన పుత్రుడగ్నిలో పడెనని ఏడ్చును. అట్టి సమయమున ఇతరులెవరునూ అందు దూకి ఆ ప్రమాదము నుండి రక్షింపబూనరు. అందుచే జగత్తులోగల పదార్థములన్నింటి కంటెను ఎవరి ఆత్మ వారికి ప్రేమపాత్రమైనదనునది నిర్వివాదము. అట్టి ఆత్మయందు మనస్సును లగ్నముచేసినగాని శాశ్వతమగు ఆనందము ప్రాప్తించదు.

సచ్చిదానంద స్వరూపం జ్ఞాత్వానంద
రూపావస్థితిరేవ సుఖమ్ **(నిరాలంబోపనిషత్తు-8)**

సచ్చిదానంద స్వరూపమును అనుభవముచే ఎరిగి, ఆనంద స్వరూపముగా నుండుటయే సుఖమనబడును. భార్యా పుత్రాది విషయములు అశాశ్వతములగుటచే అట్టివాటియందు గలప్రేమ దుఃఖహేతువేయగును. జగత్తులో నామరూపములు గల సర్వపదార్థములు నశించిపోవుట ప్రత్యక్షానుభవము. కారణమేమనగా.. చైతన్యమును ఆశ్రయించుకొని ఈ నామరూపములను లేనివి ఉన్నట్లు భావిస్తున్నాము. ఎట్లనగా... ఈ శరీరము నుండి చైతన్యము బైటకు వెళ్ళగా.. నామరూపములతో కూడుకొన్న ఈ

దేహము కానరాదు. అందువలన ఈ నామరూపములు యథార్థముగా లేనివే. ఉదాహరణకు.. మరుభూమియందు జలము యథార్థముగా లేకపోయినప్పటికీ, మిట్ట మధ్యాహ్న సమయములో మరుభూమియందు జలమున్నట్లు కనిపించును. అయిననూ అది మరుభూమియే తప్ప అచ్చట జలము ఏమాత్రము లేదు కదా! అటులనే ఈ నామరూపమైన జగత్తు.. చైతన్యము వినా లేదు.

మరుభూమౌ జలం సర్వం మరుభూమాత్రమేవ తత్
జగత్త్రయమిదం సర్వం చిన్మాత్రం స్వవిచారతః **(వరాహోపనిషత్ 2.6)**

కావున ప్రేమపాత్రములగు భార్యాపుత్రుల దేహములు అశాశ్వతములే యగును. అట్టి దేహములనే భార్యాపుత్రాదులని భావించి ప్రేమించినచో అవి నశించునపుడు దుఃఖమే సంభవించును. కాని వారి దేహములు నశించినను దేహములందుగల ఆత్మ నశింపదు. ఎట్లనగా...

మానవుడు ధరించు చొక్కా జీర్ణించి నశించినను దానిని ధరించిన మానవుడు నశించడు. జీవుడు.. చొక్కావంటి దేహమును ధరించి ఈ జగత్తులో వ్యవహరించుచుండును. అట్టి ఆత్మ.. దేహాదులకు భిన్నమై, దేహాదులు నశించినను, తాను నశింపక జనన మరణ రహితుడును, శాశ్వతుడును, ఆనంద స్వరూపుడును అయి సర్వసత్త కలిగి సదా ప్రకాశించుచుండును. కనుక ఇట్లున్న తమ ఆత్మయందు మనస్సును లగ్నముచేసిన యెడల మానవులు శాశ్వతానందము కలవారు కాగలరు.

ఆత్మనెట్లు దర్శించగలరు?

మమైవాంశో జీవలోకే జీవభూతస్సనాతనః **(భ.గీ. 15.7)**

అనాదియగు నా అంశమే ప్రపంచమున జీవరూపమైయున్నది.

'అగ్ని విస్ఫులింగైః' అగ్నినుండి అగ్నికణముల వలె ఈశ్వరుడి నుండి జీవులు బయలుదేరెను. కావున జీవులు ఈశ్వరాంశములై యున్నవి. అంశము చేతనే 'అంశి' ని తెలిసికొనవలయును. *'స్వయమేవ స్వయం పశ్యేత్'* మొదలగు శ్రుతి ప్రమాణముల ద్వారా .. తనను తనచేతనే తెలిసికొనవలయునని తెలియుచున్నది. సూర్యుని అంశమగు నేత్రము సూర్యుని చూచునట్లు ఈశ్వరాంశమగు జీవుడే ఈశ్వరుని చూడగలుగును. కావున చూచునదియు చూడబడునదియు తానేనని తెలియనగును.

'నాన్యదతోస్తి ద్రష్టః' ***(శృతి)***

ఏతావతా.. ఈశ్వరాంశము చేతనే ఈశ్వరుని దర్శించవలెననియు, ఇందుచేతనే ముక్తి కలుగుననియు స్పష్టము.

ఆత్మస్థాన మేది?

'సత్యం జ్ఞానం అనంతం బ్రహ్మ' ఇత్యాది శ్రుతులచే చెప్పబడు ఆత్మ సర్వవ్యాపి అనియు, అఖండుడనియు, సర్వజ్ఞుడనియు, ఆనంద రూపుడనియు, స్వయంప్రకాశ మానుడనియు సర్వమతస్థులును అంగీకరించునట్టి విషయమే. సర్వవ్యాపియని చెప్పబడిన ఆత్మ తనలోకూడ ఉండును కదా! అట్లుగానిచో ఆత్మను సర్వవ్యాపి గాను, అఖండుని గాను బోధించెడి శాస్త్రములు నిష్ప్రయోజనములే కాగలవు.

ఇక చైతన్య స్వరూపమైన ఆత్మ మనలో లేనిచో మన దేహము కాష్ఠతుల్యమగును. కనుక సర్వ చైతన్యమై, సర్వజ్ఞుడై, ఆనంద స్వరూపుడగు ఆత్మ మనలో కలదు. మనలో ఆత్మ ఉన్నచోటు నెరిగి మన మనస్సును అట్టిచోట గల ఆత్మయందు లగ్నము చేయుటచేతనే శాశ్వతానంద సుఖమును అనుభవించగలము.

ఆత్మ సర్వవ్యాపియై సర్వత్ర యుండగా జగత్తులో ఎచ్చట ఏ వస్తువునందైనను మనస్సును లగ్నము చేసినచో అఖండానందము కలుగవలెను కదా అని తలంచరాదు. ఆత్మ సర్వత్రా యున్నను మనలో ఆత్మయున్న చోటు ఎరిగి అచట ఆత్మయందు మనస్సును చేర్చుటచేతనే అఖండానందప్రాప్తి కలుగునని శాస్త్రములు బోధించుచున్నవి. కారణమేమనగా, సూర్యుడు భూమికంటె చాలా విస్తారముగా నుండుటచే సూర్యుని ప్రతిబింబము భూమియందు సర్వత్రా యున్నను భూమియందంతటా కనిపించుటలేదు. నిర్మలమగు అద్దములో మాత్రమే ఆ ప్రతిబింబము కనిపించుచు దాని ద్వారా సూర్యుని కాంతి ప్రకాశించుట లోకానుభవము. ఇట్లే ఆత్మయు శరీరమందంతటా ఉన్నను.. శరీరమున గల అద్దము వంటి నిర్మల ప్రదేశమందు మాత్రమే ప్రతిబింబించి మనకు దర్శనమీయగలదు.

మనలో గల అట్టి నిర్మల ప్రదేశమే బుద్ధిగుహ. అందే ఆత్మదర్శనము కాగలదు. అట్టి ఆత్మయందు మనస్సును లగ్నము చేయుటచేతనే శాశ్వతానంద సుఖము చేకూరగలదు.

ఇందువలననే వేదశాస్త్రములలోను, శ్రుతి స్మృతులలోను, ఆత్మ బుద్ధిగుహయందు కలదనియు, అట్టి ఆత్మను దర్శించి జీవులు పాప విముక్తులై మోక్షము నొందుదురనియు బోధింపబడుచున్నది. ఇందుకు ప్రమాణములు..

బుద్ధి గుహాయాం సదసద్విలక్షణం
బ్రహ్మాస్తిసత్యం పరమద్వితీయం **(వివేక చూడామణి-266)**

సదా సర్వగతోఽ ప్యాత్మా న సర్వత్రావభాసతే
బుద్ధావేవావభాసేత స్వచ్ఛేషు ప్రతిబింబవత్ **(ఆత్మబోధ 17)**
ఏతద్యో వేద నిహితం గుహాయాం
సోఽ విద్యాగ్రంథిం వికిరతీహసోమ్య **(ముండకోపనిషత్ 2.1.10)**
అణోరణీయాన్ మహతో మహీయాన్
ఆత్మా గుహాయాం నిహితోఽ స్య జంతోః
తమక్రతుం పశ్యతి వీతశోకో
ధాతుఃప్రసాదాన్మహిమాన మాత్మనః **(శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ 3.20)**

బుద్ధిగుహ యందు నివసించుచున్న ఈ పరబ్రహ్మమును ఏ పురుషుడు ప్రత్యక్షముగా తెలిసికొనునో ఆ పురుషుడు అవిద్యా గ్రంథిని విడచును.

అణువు కంటె అణువుగాను. మహత్తుకంటె మహత్తుగాను జీవుల బుద్ధి గుహయందున్న ఆత్మను ఇంద్రియ నిగ్రహము గలిగి, దుఃఖ రహితుడై సంకల్ప వికల్ప రహితమైనటువంటి మనస్సుచే తెలిసికొనుచున్నాడు. అనగా రజోగుణ రహితమగు శుద్ధమగు మనస్సుచేతనే ఆత్మను తెలిసికొనగలడని భావము.

మనస్సు బాహ్యప్రవృత్తి కలిగి యున్నందున అది విషయాదులందు సంబంధము కలిగి మలినమై యుండును. అందుచే మనస్సు బాహ్యప్రవృత్తిని విడిచిపెట్టి అంతర్ముఖమై ఉన్నందుననే శుద్ధమైన మనస్సు కాగలదు.

బాహ్యే నిరుద్ధే మనసః ప్రసన్నతా
మనః ప్రసాదే పరమాత్మ దర్శనం **(వివేక చూడామణి-335)**

బాహ్య నిరోధమైనందుననే పరిశుద్ధ మనసు కాగలదు. అట్టి మనస్సున ఆత్మ దర్శనము కాగలదు. ఆత్మను తెలిసికొనిన గాని మోక్షము నొందజాలరని బోధించుటచేత ఆత్మను తెలిసికొను తెలివి ఒకటి కలదనియు, ఆ తెలివి ఇప్పుడు ఆత్మ నెరుగక యున్నదనియు ఋజువగుచున్నది. ఈ తెలివియే క్షేత్రజ్ఞుడని వ్యవహరింపబడుచున్న జీవుడు. ఈ జీవుడు ఈశ్వరాంశమే.

జీవుడు

ఈశ్వరాంశమగు జీవునకు మూడవస్థలు కలవు. 1. జాగ్రదవస్థ 2. స్వప్నావస్థ 3. సుషుప్త్యవస్థ. జీవుడు జాగ్రదవస్థయందు ఇంద్రియాదుల ద్వారా బాహ్య విషయములందు వ్యాపించి తత్సంబంధముచే బాహ్యప్రజ్ఞ కలవాడై వాటియందుగల

స్థూల భోగములగు సుఖదుఃఖములను అనుభవించుచుండును. అట్టికాలమున జీవుడు నేత్రస్థుడై విశ్వుడను పేరుతో వ్యవహరింపబడుచున్నాడు. ఈ జీవుడే స్వప్నావస్థ యందు స్వప్నజగత్తునందు గల జాగ్రద్వాసనలగు సూక్ష్మభోగములైన సుఖ దుఃఖములను కంఠస్థుడై అనుభవించుచు తైజసుడను పేరుతో వ్యవహరింపబడుచున్నాడు. ఈ జీవుడే సుషుప్త్యవస్థయందు హృదయస్థుడై అచ్చటగల సుఖమును అనుభవించుచు ప్రాజ్ఞుడను పేరుతో వ్యవహరింపబడుచున్నాడు.

జీవుడీ మూడు స్థానములందు అనుభవించు భోగములు ఆయా స్థానముల ధర్మములే అని ఎరుగవలెను. జీవుడా స్థానములందుగల భోగములననుభవించుటచే భోక్తయగుచున్నాడు. భోజ్యములు భోక్తకంటె అన్యములై యుండును. భోజ్యములు వేరు భోక్త వేరు. కావున ఈ భోగములన్నియు తనవి (జీవునివి) కావని ఎరుగవలెను.

బహిష్ప్రజ్ఞో విభుర్విశ్వో హ్యంతః ప్రజ్ఞస్తు తైజసః
ఘనప్రజ్ఞస్తథాప్రాజ్ఞ ఏక ఏవ త్రిధాస్మృతః
దక్షిణాక్షిముఖే విశ్వో మనస్యన్తస్తు తైజసః
ఆకాశే చ హృది ప్రాజ్ఞస్త్రిధా దేహే వ్యవస్థితః
విశ్వోహి స్థూల భుఙ్ణిత్యం తైజసః ప్రవివిక్తభుక్
ఆనందభుక్ తథా ప్రాజ్ఞస్త్రిధా భోగం నిబోధత **(గౌడపాద కారికలు 1,2,3)**
నేత్రే జాగరితం విద్యాత్ కంఠేస్వప్నం సమావిశేత్
సుషుప్తం హృదయస్థంతు తురీయం మూర్ధ్ని సంస్థితం **(ఋభుగీత 4.3)**

జీవుడే క్షేత్రజ్ఞుడని వ్యవహరింపబడుచున్నాడు. *'క్షేత్రం జానాతీతి క్షేత్రజ్ఞః'* అని వ్యుత్పత్తి. క్షేత్ర+జ్ఞః. క్షేత్రమనగా శరీరము. 'జ్ఞః' అనగా తెలిసికొనువాడు. అనగా జీవుడు శరీరమునందుండి శరీర ధర్మములను తెలిసికొనుచున్నాడు కావున క్షేత్రజ్ఞుడను పేరు కలిగెను. జీవుడగు క్షేత్రజ్ఞుడే మనస్సు అని ఎరుగవలెను.

శ్రుణుష్వ విద్వన్ మన ఏవ జీవో
మనో హి విశ్వం మన ఏవ చేశః
మనో హి మాయా మన ఏవ బంధః
మనోలయః ముక్తిరయం యథార్థః **(మహావాక్య దర్పణము-256)**

మనస్సే జీవుడనియు, జగత్తనియు, జగత్తును రక్షించు ఈశుడనియు, మాయ అనియు, బంధమనియూ, ఈ మనోలయమే ముక్తియనియు జెప్పబడెను. ఇది యథార్థము.

మనోలయము మోక్షమని బోధించుటచే మనస్సు లయమునొందెడి స్థానమొకటి

కలదని భావించవలయును. కాని మనస్సు ఇప్పుడా స్థానమందు లేదని ఋజువగుచున్నది. ఈ లయస్థానము తురీయమనియు, అది భ్రూమధ్యమనియు, అదే బుద్ధిగుహ అనియు వేదశాస్త్రములు బోధించుచున్నవి.

భ్రువోర్మధ్యే శివ స్థానం మనస్తత్ర విలీయతే
జ్ఞాతవ్యం తత్పదం తురీయం యత్రకాలో న విద్యతే (శివయోగ దర్పణం-1)

భ్రూమధ్యమున గల శివస్థానమందు మనస్సును లీనము చేయవలెననియు, ఆ స్థానమే తురీయమనియు, అచ్చట మనస్సు లయము నొందుటకు కాల నిర్ణయము లేదనియు శృతి భావము. కారణమేమనగా.. వారి వారి పూర్వజన్మ సంస్కారమును, ఈ జన్మమున చేయు తీవ్ర ప్రయత్నమును అనుసరించి త్వరగాను, సంస్కార లోపముచేత ఆలస్యముగాను ఫలితము ప్రాప్తించును. కనుక కాలనిర్ణయము లేదని భావము. ఈ విషయమునే గీతలో...

న హి జ్ఞానేన సదృశం పవిత్రమిహ విద్యతే
తత్ స్వయం యోగసంసిద్ధః కాలేనాత్మని విందతి (భ.గీ 4.38)

జ్ఞానముకంటె పావనమైనది మరొకటి లేదనియు, అట్టి జ్ఞానమును యోగసిద్ధి కలవాడు తనలోనే కాలానుగుణముగా పొందుననియు భావము. జ్ఞానమనగా ఆత్మను స్వయముగా తెలుసుకొనుట.

జీవుని స్వరూపమేది?

జీవుడనగా క్షేత్రజ్ఞుడని గీతలో బోధింపబడియున్నది. శరీరములోనుండి, శరీర ధర్మములన్నిటిని చక్కగా తెలిసి కొనువాడు కనుక క్షేత్రజ్ఞుడను పేరు గలిగెను.

ఇదం శరీరం కౌన్తేయ క్షేత్రమిత్యభిధీయతే (భ.గీ 13.2)
క్షేత్రజ్ఞంచాపి మాంవిద్ధి సర్వక్షేత్రేషు భారత
క్షేత్ర క్షేత్రజ్ఞయోః జ్ఞానం యత్తత్ జ్ఞానం మతం మమ (భ.గీ 13.3)

"ఈ శరీరము క్షేత్రము. సమస్త క్షేత్రములందుండి ఉపాధిగత దోషములంటక యున్న పరమేశ్వరుడనగు నేను క్షేత్రజ్ఞుడను" క్షేత్రక్షేత్రజ్ఞుల గురించి యథార్థమునెరుగుటయే జ్ఞానమని, అదియే తన భావమని శ్రీకృష్ణ భగవానుడు గీతలో బోధించెను.

ఈ జీవుడే మనస్సనియు, శక్తియనియు వ్యవహరింపబడుచుండెను. వాయువు, తేజస్సు, ఆకాశము ఈ మూడిటి మిశ్రమమే జీవుడగును.

వాయుస్తేజస్తదాకాశః త్రివిధో జీవ సంజ్ఞకః (శృతి)

వాయు అంశము చేతనే జీవుడు చలించి క్రియల నాచరించుచున్నాడు. ఇట్లు చలించి ప్రకాశించు స్థితియే మనస్సని ఎరుగవలయును. కనుకనే మనస్సు క్రియల నాచరించుచున్నది. అనగా సృష్టికి కారణమగుచున్నది. వాయువు లేనిచో లోకమున క్రియలు జరుగవు. క్రియలు లేనియెడల జగత్తుండజాలదు. ఇందువలననే మనస్సు శక్తియనియు వ్యవహరింపబడుచున్నది. ఇట్టి జీవుడు, శక్తి అనబడు మనస్సు చలించుటచేతనే వికారాది సృష్టి కలుగుచున్నది. జల చలనము చేతనే జలమున నురుగు, బుడగలు మున్నగు వికారములు కలుగుచున్నవి కదా!

చిత్తమూలో వికల్పోఽ యం చిత్తాభావేన కశ్చన
అతశ్చిత్తం సమాధేహి ప్రత్యగ్రూపే పరాత్మని (వివేక చూడామణి-407)

చిత్త చంచలత వలన పరమాత్మయందు వికల్పబుద్ధి కలుగును. చిత్తము లేనపుడు అనగా, చిత్తము నిశ్చలమై బ్రహ్మలక్ష్యమందు స్థిరమై యుండునపుడు వికల్పములెంతమాత్రము ఉండవు. కనుక చిత్తమునేకాగ్రతతో, ప్రత్యగ్రూప పరమాత్మయందు నిలుపుము. అప్పుడు చిత్తము వికల్పశూన్య మగుటచే కేవలము బ్రహ్మతత్త్వమే మిగులునని భావము.

యథా రసాశయే ఫేనం మథనాదేవ జాయతే
మనో నిర్మథనాదేవ వికల్పా బహవస్తథా ((త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్-14)

కుంకుడుకాయను మథించుటచే నురుగ బయలుదేరినట్లు మనస్సు చంచలించుటచేతనే బహువిధములగు వికారములు కలుగుచున్నవని, మనశ్చలనము లేనపుడు వికార జాతములగు జగత్తులుండజాలవని భావము.

యత్ర యత్ర మనస్ఫూర్తిః తత్ర తత్ర జగత్త్రయమ్
యత్ర యత్ర మనో నాస్తిః తత్ర తత్ర న కించన (మహావాక్య దర్పణము-63)
రూపం నామ చ జాతిం చ కల్పయిత్వా స్వశక్తితః
బ్రహ్మజ్ఞమపి వా చిత్తం సంసారయతి పూరుషమ్ (మహావాక్య దర్పణము-61)

ఎచ్చటెచ్చట మనస్సు స్ఫురించునో అచ్చటచ్చట జగత్త్రయము కలుగును. ఎచ్చటెచ్చట మనస్సు నశించునో అచ్చటచ్చట ఏమియు ఉండదు. మనస్సే తన శక్తివలన నామరూపాత్మకమగు జగత్తును సృష్టించి, బ్రహ్మవేత్తయగు వానిని కూడా సంసారమున పడవేయునని భావము.

జీవుడెచ్చటనుండును? అతనికి ముక్తి ఎట్లు?

హృదయము సుషుప్తి స్థానము. సుషుప్తియనగా తమస్సు. అనగా ఏమియు ఎరుగని స్థితి. మనస్సగు జీవుడు ఈ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు మిక్కిలి అజ్ఞుడై యుండును. ఇక జీవుడు స్వప్నకాలమున కంఠస్థానమునకు పోయి, అచ్చటగల భోగములను అనుభవించుచు అచ్చటి వ్యవహారములను తెలిసికొన గలుగుచున్నాడు. కాని అట్టి స్థితిలో జీవునకు యథార్థమును తెలిసికొనగల శక్తి ఉండదు. పిదప ఈ జీవుడే జాగ్రత్కాలమున నేత్రస్థానమందున్నవాడై, అందలి భోగములననుభవించుచుండును. కాని పూర్వమందలి రెండు స్థానములకంటె ఈ స్థానమున తెలివి అధికముగా ప్రకాశించుటచేత విషయాదుల యథార్థమును ఎరుగ గలుగుచున్నాడు.

దీనినిబట్టి ఆలోచింపగా, జీవుడు క్రిందినుండి క్రమేపీ పైకి వెళ్ళుకొలది తెలివి గలవాడగుచున్నాడని ఋజువగుచున్నది. కనుక జాగ్రదవస్థను కూడ దాటి, నాల్గవదియగు శివస్థానమైన తురీయ స్థానమునకు చేరినగాని జీవునకు జ్ఞానాధిక్యము కలుగజాలదనెడి విషయమును అంగీకరించక తప్పదు. సుషుప్తి, స్వప్న, జాగ్రత్కాలములలో జీవుడాయా స్థానములందు అప్రయత్నముగానే చలించుచు, ఆయా భోగములను అనుభవించుట జరుగుచున్నది. ఆ మూడు స్థానములను దాటి జీవుడు తురీయ స్థానమున చేరి, అచ్చటి అఖండానందమును అనుభవించుటకు కొంత ప్రయత్నమవసరమని తెలియవలెను. శాస్త్రపఠనము, విచారణాదులచేతను, బాహ్యకర్మానుష్ఠానము చేతను అట్టి స్థితి సిద్ధింపదని ఎరుగవలెను. బాగుగా విచారింపగా అట్టి స్థితి వాయు సహాయమున ఏర్పడుచున్నదని తెలియుచున్నది. ఎట్లనగా.. లోకములో గమనాది క్రియలు వాయువు చేతనే జరుగుచున్నవి. అట్టి వాయువు యొక్క సహాయముతోనే ఈ జీవుడు స్థానత్రయములో సంచరించుచున్నాడు. ఆ వాయువు సహాయము చేతనే జీవుడు తురీయ స్థానమునకు చేరవలెనని ధ్రువమగుచున్నది. శరీరములోని శ్వాస పూర్తిగా బయటకు రానియెడల బయటి పదార్థముల నెరుగజాలము. అట్లే శ్వాస.. వాయు సహాయమున పైకి వెళ్ళినచో ఆత్మను పూర్తిగా తెలియగలుగును.

విష్ణు సహస్రనామములలో 'వాయు వాహనాయ నమః' అని చెప్పబడియుండెను. అనగా విష్ణువు వాయువు వాహనముగా కలవాడని అర్థము. అసలు విష్ణువు యొక్క నిజస్వరూపము జ్యోతిస్సగు జ్ఞానము. శంఖ చక్ర గదా పద్మధారి యగు విష్ణువు స్వరూపము మాయా స్వరూపమని ఎరుగ వలయును. విష్ణువు జ్యోతిస్సగు జ్ఞానము

స్వరూపముగా గలవాడు. కావున మనస్సే విష్ణువని ఎరుగవలెను.

'మనో హి విష్ణుః' 'మనః జ్ఞానం మనుతే' 'మనో హి జ్యోతిః' 'మనో హి బ్రహ్మ' ఇట్లు శ్రుతులయందు కలదు.

మనస్సు కంటితో చేరి కంటిద్వారా బయటకు వ్యాపించి బయటి పదార్థములను ప్రకాశింపజేసి ఆయా పదార్థములను తెలిసికొనును. కనుక మనస్సు జ్యోతిస్సనియు, జ్ఞానమనియు ఋజువగుచున్నది.

మరియు మనస్సు పరధ్యానములో నున్న సమయమందు కన్ను చూచుచున్నను, చూచెడి పదార్థమును ఎరుగ జాలదు. అందువలన చూచి తెలిసికొనునది కన్ను కాదనియు, అట్లే విని తెలిసికొనునది చెవి కాదనియు, మనస్సే అనియు ఎరుగవలెను.

అన్యత్రమనా అభూవం నాదర్శం

అన్యత్ర మనా అభూవం నాశ్రౌషం

మనసా హి ఏవ పశ్యతి మనసా శృణోతి (బృహదారణ్యకోపనిషత్ 1.5.3)

కనుక జీవుడనియు, విష్ణువనియు వ్యవహరింపబడు మనస్సును వాయు సహాయము చేత ఊర్ధ్వమునగల శివస్థానమగు తురీయమున (భ్రూమధ్యమున) చేర్చుటచేతనే జీవుడు ముక్తుడగును.

వాయునా సహ జీవోర్ధ్వగామీ మోక్షమవాప్నుయాత్ (యోగశిఖోపనిషత్ 6.3)

వాయువుతో సహా జీవుని ఊర్ధ్వమునకు తీసుకొని వెళ్లి జ్ఞానియైనవాడు మోక్షమును పొందవలెను. అట్లుగాక జీవేశ్వరులు వేరువేరుగా నున్నంతకాలము జీవుడు భయరహితుడు కాజాలడు.

'ద్వితీయాద్వై భయం భవతి' (శృతి)

కాన జీవుడు ఈశ్వరునియందుజేరి, ద్వైత రహితుడై అద్వయుడై ముక్తిని పొందునని స్పష్టము. కాని ఈ జీవుడిప్పుడు దేహత్రయము చేతను, పంచకోశముల చేతను బద్ధుడైయున్నాడు. ఎట్లనగా...

జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తి కాలమందు స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ దేహములతో నేత్ర, కంఠ, హృదయ స్థానములందు చలించుచు ఆయా స్థానములందు గల భోగముల ననుభవించుట వలన వాటిచే బద్ధుడగుచున్నాడు. అట్లే అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయములను పంచకోశములచే ఆవృతుడై, బద్ధుడై యుండెను. లోకములో చలికాలమున నీలగిరి వెళ్ళినవాడు అచ్చటి చలిచే అధికముగా

బాధల నొందక తప్పదు. కాని ఆ స్థలమును విడిచి, చలిలేని ప్రదేశమునకు పోయిన ఎడల చలి బాధల నుండి నివృత్తుడు కాగలడు. ఇట్లే జీవుడు దేహత్రయమును విడిచి తురీయ స్థానమును జేరుటచేతనే ముక్తుడు కాగలడు.

'విముక్తశ్చ విముచ్యతే' **(శృతి)**

ఈ స్థానత్రయ సంబంధములగు ఉపాధులయందు గల సుఖదుఃఖాదులచేత బద్ధుడై జీవుడనియు, వాటినుండి నివృత్తుడై తురీయ స్థానమునజేరి అచటగల శివుని దర్శించి బంధవిముక్తుడైన జీవుడే శివుడనియు వ్యవహరింపబడుచున్నాడు.

తుషేణ బద్ధో వ్రీహిస్స్యాత్ తుషాఽ భావేతు తండులః
ఏవం బద్ధస్తథా జీవః కర్మనాశే సదాశివః **(స్కందోపనిషత్-6)**

ఊకతో కూడినప్పుడు వడ్లు అనియు, ఊక లేనప్పుడు బియ్యమనియు వ్యవహరింపబడును. అట్లే ఉపాధులతో కూడి యున్నప్పుడు జీవుడనియు, ఉపాధి విముక్తుడై తురీయమును పొందినప్పుడు శివుడనియు వ్యవహారము. కావున జీవుడు దేహత్రయమగు ఉపాధులతోను, అన్నమయాది పంచకోశముల తోను కూడుకొని, కర్మ ఫలములగు సుఖదుఃఖములను అనుభవించు కాలమున జీవుడును, వాటినుండి విముక్తుడై తురీయమును పొందినయెడల శివుడును అగుచున్నాడు.

జాగ్రత్యన్నమయం కోశం స్థూలదేహం చ విద్ధివై
స్వప్నే ప్రాణమనోజ్ఞానమయా సూక్ష్మవపుస్తతః
సుషుప్తౌ కారణం దేహం ఆనన్దమయ కోశకం
తురీయే త్వశరీరం తచ్చి ద్రూపం కోశవర్జితమ్ **(శృతి)**

జీవుడు దేహత్రయమును, పంచకోశములను విడిచి తురీయ స్థానమునొంది తన స్వరూపమందే యుండుటయే మోక్షమని చెప్పబడుచున్నది.

ఆత్మ స్వరూపావస్థానం ముక్తిరిత్యభి ధీయతే **(శివగీత 10.38)**

జీవుడే శివుడు (దేవుడు)

జీవుడే శివుడని వేదశాస్త్రములలో బోధింపబడియున్నది. కారణమేమనగా శివుని యొక్క అంశము చలించి, మనస్సై దక్షిణమునకు అనగా అధోభాగమునకు చరించి, హృదయాకాశమును స్థానముగా చేసుకొని, జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్తులయందు ఆయాస్థానములందు చేరి, ఆయా స్థానములయందలి భోగములను అనుభవించుటచేత వాటియందు అహంకారాభిమానములు కలిగి ప్రవర్తించుటవలన జీవుడు బద్ధుడగుచున్నాడు.

అంతఃకరణ ప్రతిబింబిత చైతన్యం యత్ర్పకాశతే
యత్తదేవ అవస్థాత్రయ భాక్ భవతి **(పైంగలోపనిషత్ 2.5)**

అంతఃకరణమందు ప్రతిబింబించు చైతన్యమే అవస్థాత్రయమును కలుగజేయుచు స్థానత్రయ భోక్త యగుచున్నాడని భావము.

జీవాంశము భోక్త

ప్రతిబింబమునందు తదాశ్రయము యొక్క దోషములు సంక్రమింపవు. కాని ప్రతిబింబము ద్వారా ప్రకాశించెడి పదార్థములకు ఆ దోషములు గలుగును. ఎట్లనగా ఎర్రని అద్దమున సూర్యుడు ప్రతిబింబించినప్పుడు అట్టి ప్రతిబింబమునకు అద్దము యొక్క ఎరుపుదనము అంటదు. కాని అట్టి అద్దము నుండి బయలుదేరు ప్రకాశము ఆ అద్దమునకు గల దోషము ననుసరించియే ప్రకాశించును.

అద్దము ఎర్రగానుండుటచే దానినుండి ప్రకాశించెడి ప్రకాశము కూడా ఎర్రగానే యుండును. కావున ప్రతిబింబ చైతన్యమనియు, ప్రతిబింబ జన్య చైతన్యమనియు చైతన్యము రెండు విధములుగా నుండును. ప్రతిబింబ చైతన్యమునకు తదాశ్రయ దోషములతో సంబంధముండదు. అట్టి చైతన్యము భోక్తగాదు. భోక్త యగువాడు భోగ్యములగు విషయాదులతో సంబంధము కలిగి ప్రకాశించు వాడని ఎరుగవలయును. కనుక *'అంతఃకరణ చైతన్యం యత్ర్పకాశతే'* అనుచోట అంతఃకరణము ద్వారా ప్రకాశించు ప్రకాశమని భావము. దీనిని బుద్ధి జన్యజ్ఞానమని చెప్పుదురు. కనుక ఇతడే జీవాంశము. ఇతడే భోక్త.

జీవుడు అంతఃకరణమందు ప్రతిబింబించినవాడు మాత్రమే కాగలడు. అతనికి అంతఃకరణ దోషములంటవు. కావున జీవుడు బద్ధుడు కాడు. జీవాంశమే బద్ధుడగుచున్నాడని భావము.

వి. ఈశ్వరుడు ఈశ్వరాంశము, జీవుడు, జీవాంశము అని నాలుగు భాగాలు ఉన్నాయి. ఈశ్వరుడిని బింబం అంటాము ఈశ్వరాంశాన్ని బింబచైతన్యం అంటాం. జీవుడిని ప్రతిబింబం అంటాం. జీవ అంశాన్ని ప్రతిబింబ జన్య చైతన్యం అంటాం. ఈ నాలుగింటిలో ఈశ్వరుడు, ఈశ్వరాంశము, జీవుడు ఈ ముగ్గురు నిత్య ముక్తులే. నాలుగవది యగు జీవాంశము అనగా ప్రతిబింబ జన్మ చైతన్యము ఒకటే అదే భోక్త అనగా అనుభవించువాడు. ఇది మనం యథార్థముగా తెలుసుకున్నచో జీవుడు ఎల్లప్పుడు ముక్తుడే అని తెలియును.

ఆయనే దక్షిణే ప్రాప్తే ప్రపంచాభిముఖం గతః

అహంకారాభిమానేన జీవస్స్యాది సదాశివః

ఉత్తరాఽభిముఖో భూత్వా స్థానాత్ స్థానాంతరం క్రమాత్

మూర్ధ్న్యాధాయాత్మనః ప్రాణాన్ యోగాభ్యాసస్థితశ్చరన్ (త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్-15)

సదాశివుడే దక్షిణాయనమునొంది అనగా శరీరమున అధోభాగమునకు చరించి ఇంద్రియముల ద్వారా ప్రపంచాభిముఖుడై అహంకార అభిమానములు కలిగి జీవుడగుచున్నాడు. కనుక అట్టి జీవుడు మరల శివత్వము నొందుటకు ప్రాణాయామాభ్యాసపరుడై ఉత్తరాభిముఖుడై అనగా శరీరములో ఊర్ధ్వమునకు చరించినవాడై క్రమేణ యొకస్థానము నుండి మరియొక స్థానమును పొందుచు తన ప్రాణమును మూర్ధమందుంచవలెనని పై దాని భావము.

దీనినిబట్టి కూడా జీవుడు ముక్తిని పొందుటకు బయటి వాయువుతో నిమిత్తము లేదనియు, శరీరము లోపలనే చేయు అభ్యాసముచేతనే జీవుడు ముక్తుడగుననియు స్పష్టమగు చున్నది.

శివుడనగా ముఖ్యప్రాణము. ఈ ప్రాణము నామరూప రహితమగు బ్రహ్మమునుండి కలిగెను.

'ఆత్మనః ప్రాణోజాయతే'

ఆత్మ యనినను బ్రహ్మ యనినను వేరుగాదు.

'తత్ బ్రహ్మ స ఆత్మా'

దేహాదేః పరతరత్వాత్ బ్రహ్మైవ పరమాఽత్మా (నిరాలంబోపనిషత్-5)

దేహాదులకంటె అతి శ్రేష్ఠమై యుండుటవలన బ్రహ్మమే పరమాత్మయని భావము. ఈ ముఖ్యప్రాణమే హిరణ్యగర్భుడనెడి పేరు కలిగియుండెను.

చిత్తైకాగ్రత (concentration of mind) ఆవశ్యకము

మనస్సునకేకాగ్రత అవసరమనునది సర్వమతస్థులు అంగీకరించు విషయమే. మనస్సునకు ఏకాగ్రత కావలెనని చెప్పుట చేత ఇప్పుడు ఏకాగ్రత లేదని వ్యక్తమగుచున్నది. మనస్సనగా నేమి? మనస్సనగా జ్యోతిస్సగు జ్ఞానము (Divine light). ఈ మనస్సగు జ్యోతిస్సైన జ్ఞానము చలించి, వ్యాపించి, ఇంద్రియముల ద్వారా బాహ్యప్రదేశమునకు వెళ్ళి నశించుటయే అజ్ఞానము. ఎట్లనగా జ్యోతిస్స్వరూపము, జ్ఞానస్వరూపమునగు మనస్సునకు ఏకాగ్రత యుండుటచేతనే లోకములో తెలియని సర్వ విషయములను గోచరించుచుండుట లోకానుభవమైయున్నది. ఇది సర్వజన సమ్మతమే కాగలదు. తెలియని

విషయమును తెలిసికొనుట జ్ఞానము అని, తెలియక యుండుట అజ్ఞానము అని అనుట నిర్వివాదము. కాని.. పుస్తకము చదువుచున్నను, ఆ పుస్తకమందలి విషయములయందు మనస్సు నిలిచియుండినగాని అందలి విషయములు సరిగా గోచరింపజాలవు. చదువుచున్నపుడు పుస్తకములోని విషయములు సరిగా గోచరించకపోయినచో ఆ పుస్తకమును చదువుట మానివేసి తనలో తానే ఆలోచించుకొనుటయు కలదుగదా? తనలో గాఢముగా ఆలోచించునపుడు బాహ్యవిషయము లేవియు గోచరింపవు. మరియు ఇట్లాలోచించు కాలములో తన ఎదుటనుండి ఎవరైన వెళ్ళుచున్నను, మాట్లాడినను, అట్టి విషయములను ఎరుగకయే యుండుట లోకానుభవము. కారణమేమి ?

ఆలోచించు కాలములో తన మనశ్శక్తి తనలో ఊర్ధ్వముఖమై యుండును. అనగా బాహ్యసంచారమును విడిచి తనలోనే ఏకాగ్రతనొంది అంతర్ముఖమై యుండును. అట్టి సమయమున ఆలోచించినచో పుస్తకములోని విషయము వెంటనే స్ఫురించును. కాబట్టి పుస్తకములోనున్న విషయములు తనలోనే ఉన్నవని తెలియుచున్నది. అంతేగాక బాహ్యమునగల చరాచర ప్రపంచము స్మరణకు రానప్పుడు తనలోనే ఆలోచించుకొనుటచే జ్ఞప్తికి వచ్చుచున్నది కదా! ఆలోచింపబడెడి విషయములు తనలోనే లేనిచో ఆలోచించునపుడు ఎక్కడనుండి వచ్చి జ్ఞప్తికి వచ్చుచున్నవి? తనలో తాను బాగుగా ఆలోచించినప్పుడే తనకు తెలియని విషయములు బోధపడుచున్నవి. ఆలోచించు కాలమున తనలోగల మనశ్శక్తి శరీరములో ముందుభాగము నుండి పైకి వెళ్ళుచున్నట్లును, మలద్వారమగు గుదస్థానము ద్వారా వెనుక భాగమునుండి పైకివెళ్ళుట లేనట్లును లోకానుభవమేకాగలదు.

మనస్సు త్రాసుయొక్క ముల్లు వంటిది

ఒక త్రాసునగల ముల్లు ఆ త్రాసున పై భాగమున గల మధ్యబిందువునకు అనగా central point కు సరిగా నిట్టనిలువుగా నిలిచి యున్నప్పుడే దానిలోగల పదార్థము యొక్క తూకము సత్యమని ఎరుగగలము. కాని ఆ ముల్లు చలించినచో దానిలోని పదార్థము యొక్క సత్యమైన తూకము తెలియబడదు కదా! ఇట్లే మన మనస్సు చలించినదై బాహ్య సంచారము కలిగి యున్నప్పుడు సత్యము గోచరించదు.

మనస్సు బల్బు (Bulb) వంటిది

బల్బువంటి మనస్సు విద్యుచ్ఛక్తివంటి ఆత్మసంబంధము చేతనే ఆత్మకుగల జ్ఞానజ్యోతిస్సు కలదై ప్రకాశించుచున్నది. లోకములో విద్యుచ్ఛక్తి లేనిదే బల్బు ప్రకాశించుట

జరుగదు కదా! అట్లే ఆత్మశక్తి లేనిదే మనస్సు కూడ ప్రకాశించదని తెలియును. కాని ఆ ప్రకాశము బల్బునకు గల శక్తి ననుసరించియే యుండును. ఎట్లనగా...

ఎలెక్ట్రిక్ బల్బు 40, 60, 100 మొదలుగా గల Wattage ననుసరించి హెచ్చు తగ్గులుగా ప్రకాశించుచుండును. అట్లే మనఃశక్తిని కూడా పెంపొందించి (Generate చేసి) ఏకాగ్రతతో నుంచవలెను. అప్పుడే అది అతీతమగు (అత్యధికమయిన) ప్రకాశము కలదై సర్వపదార్థములను ప్రకాశింపజేసి తెలిసికొనగలది యగును. ప్రస్తుతం మనలో ఉన్న మనఃశక్తిచే సర్వమును ప్రకాశింపజేసి తెలిసికొనలేము. Our present mental energy is not sufficiant to illuminate the entire world. That is why first we have to increase our mental energy by doing friction type of Pranayama. కనుక మనకున్న మనశ్శక్తిని పెంపొందించుకొనుచు (Generate చేయుచు) ఏకాగ్రతగా నుంచుటకు ప్రయత్నించవలయును. అప్పుడే మనస్సునకు అధికశక్తి గలుగును. అట్టి శక్తి గల యోగులే అనేక బ్రహ్మప్రళయ కాలముల వరకును జీవింపగలిగినట్లు యోగవాసిష్ఠము లోని భుశుండోపాఖ్యానమున కలదు. యోగులకు మరణమే సంభవింపదు. కనుకనే జనన కాలమందు మనశక్తి 100 సంవత్సరములు జీవించుటకు తగినట్లుగా నుండుటనుబట్టి 'శతాయుర్భవ' అని వేదవాక్కులచే దీవింపబడుట.

నామరూపాదులన్నియు మనస్సుచే కల్పించబడినవే

ఒక తెల్లని కాగితమునందు నల్లని చుక్కవేసి, ఆ నల్లని చుక్కయందే మనస్సును, దృష్టిని నిలిపి చూచుచున్నచో కొంత సేపటికి నల్లనిచుక్క కనిపించక మొదటనున్న తెల్ల కాగితము మాత్రమే కనిపించును. కావి అట్టి సమయమున మనస్సు చలించినచో మరల నల్లచుక్క కనబడును.

మొదట తెల్లకాగితమునందు నల్లచుక్క వేయుటకు మనస్సంకల్పము కలిగినందున నల్లనిచుక్క వేయుట జరిగెను. మొదటలేని నల్లచుక్క మనస్సంకల్పముచే కల్పింపబడి చేయబడిన నామరూపములే అనియు, మనస్సు, సంకల్పరహితమైనదై నిశ్చలముగానున్నపుడు నామరూపాదులు కనుపించుట లేదనియు ఋజువగుచున్నది.

ఇట్లే బ్రహ్మమందు నామరూపాత్మకమగు జగత్తు మనస్సకల్పముచే కలిగినదనియు, మనస్సు, సంకల్పశూన్యమై నిశ్చలముగానున్నచో నామరూపాత్మకమగు జగత్తు గోచరింపక, బ్రహ్మము మాత్రమే గోచరించుననియు స్పష్టమగుచున్నది. మొదటలేని నామరూపాత్మకమగు జగత్తు మనస్సంకల్పములు ఉన్నంతకాలము ఉండి,

మనస్సంకల్పములులేని కాలమున కనిపించుట లేదు కదా! కనుక జగత్తు మిథ్య (అసత్యము) అని ఎరుగవలెను. సర్వకాల సర్వావస్థలయందున్న పదార్థము మాత్రమే సత్యమైనది కాగలదు. అట్టి సత్యము, జ్ఞానము స్వరూపముగాగల పదార్థము బ్రహ్మమొక్కటియే యని గ్రహింపవలెను.

బ్రహ్మైవ సత్యశబ్దార్థః సత్యం జ్ఞాన మితిశృతేః (శృతి)

బ్రహ్మమే సత్యశబ్దమునకు అర్థమని, సత్యమనగా జ్ఞానమని,శృతి బోధించుచున్నది.

కనుక ఆత్మను దర్శించవలెనన్న మనస్సంకల్పము పూర్తిగా నశింపవలెననియు, అట్టి స్థితియే ముక్తియనియు ఎరుగవలెను.

యస్య సంకల్ప నాశస్స్యాత్ తస్య ముక్తిః కరేస్థితా (మండల బ్రాహ్మణోపనిషత్ 2-3)

సర్వ సంకల్ప సన్న్యాసీ యోగారూఢస్తదోచ్యతే (భ.గీ 6.4)

సర్వ విషయ సంకల్పములను సన్న్యసించిన ఎడల ముక్తి మన చేతిలోనే యున్నదనియు, అట్టివాడు యోగారూఢుడు అనబడుననియు పై వాని భావము.

మనస్సు కూడ ఒక పదార్థమే

మనస్సు కూడ ఒక పదార్థమై ఉన్నది. ఎందువల్లననగా మనస్సు ఆహారముచే పోషింపబడుచున్నది కనుక. ఆహారములు పదార్థములే కదా? పదార్థములచే పోషింపబడునదియు పదార్థమేయగును. దేనిచే పోషింపబడుచున్న పదార్థము దాని గుణము గలిగియుండుననుట నిర్వివాదము. ఎట్లనగా ఉమ్మెత్తకాయ పదార్థమగుటచే అట్టి కాయను తినుటవలన మనస్సునకట్టి దోషము (పిచ్చి) సంభవించుట లోకానుభవముగా నున్నది.

మనస్సు చలించుటకు కారణమేమి?

మనస్సు చలించుటకు కారణము ప్రాణవాయు చలనమేయని ఎరుగవలెను. ఎట్లనగా, గాలి యున్నచోట దీపముంచినచో ఆ దీపము చలించి వ్యాపించుట సహజము. ఇట్లే మనస్సు జ్యోతియని చెప్పితిమి. దీపమువంటి ప్రకాశము కలది కనుక ప్రాణవాయువు చలించుటచే మనస్సు చలించి శరీరమంతట వ్యాపించి ఇంద్రియముల ద్వారా బాహ్యప్రదేశమందును వ్యాపించుచున్నది. ఈ కారణమము చేతనే శరీరమున ఎచ్చట తాకినను తాకినట్లు తెలిసికొనగలుగుట జరుగుచున్నది. కాని మనస్సేకాగ్రతతో నున్నపుడు శరీరమునెచ్చట తాకినను తాకినట్లు తెలియదు. కనుక మనస్సునకు ఏకాగ్రత

కావలయుననినచో ప్రాణవాయు చలనమును అరికట్టవలెను.

యః ప్రాణవవన స్పందః చిత్తస్పందస్సఏవ హి **(అన్నపూర్ణోపనిషత్ 4.12)**

ప్రాణవాయు చలనమే చిత్తచలనమని భావము.

చలేవాతే చలోబిందుః నిశ్చలే నిశ్చలో భవేత్
యోగీ స్థాణుత్వ మాప్నోతి తతో వాయున్నిరుంధయేత్ **(యోగచూడామణ్యుపనిషత్-20)**

వాయువు చలించుటచేత మనస్సు చలించునట్టుగా కనపడుచున్నది. వాయువు నిశ్చలముగానున్న, మనస్సు నిశ్చలముగానుండును. కనుక యోగియైనవాడు వాయువు నిరోధము చేసి మనస్సును కదలకుండ చేయవలయును.

ముఖనాసిక యోర్మధ్యే ప్రాణః సంచరతే సదా
ఆకాశః పిబతే ప్రాణం సజీవః కేనజీవతి **(ఉత్తరగీత 1.48)**

వాయువు ముఖానాసిక మధ్య సదా సంచరించుచుండును. అట్టి ప్రాణవాయువు ఆకాశమందు లయమైనందున జీవత్వముండజాలదు.

మనస్సు ఏకాగ్రత పొందవలెననిన చిత్తము నిర్మలమై, నిశ్చలము కావలయును. ఏలననగా బురదనీరు కదలకుండా ఉన్నప్పటికినీ అందులో ప్రతిబింబము సరిగా కానరాదు. అందువలన రజోగుణముతో కూడుకున్న మనస్సు నిశ్చలముగా ఉన్నప్పటికీ ఆత్మనెరుగజాలదు. అటులనే మనస్సు నిర్మలమైనప్పటికిన్నూ నిశ్చలత్వము లేనిచో ఆత్మ బింబము సరిగా కానరాదు. అందువలన మనస్సు నిర్మలమై నిశ్చలము కావలెను.

ఏష సర్వేషు భూతేషు గూడోఽఽత్మా న ప్రకాశతే
దృశ్యతే త్వగ్ర్యయా బుద్ధ్యా సూక్ష్మయా సూక్ష్మదర్శిభిః **(కఠోపనిషత్ 1.3.12)**

ఈ ఆత్మ సర్వభూతములయందునూ గూఢముగా యున్నప్పటికినీ అందరికీ ప్రకాశమానము కాదు. కాని ఏకాగ్రమై, సూక్ష్మమైనటువంటి బుద్ధిచే సూక్ష్మదర్శులగు పండితులచే చూడబడినది. ఇచ్చట సూక్ష్మమనుటచేత విషయ సహితమైన మనస్సు స్థూలమనియునూ, విషయ రహితమైన మనస్సు సూక్ష్మమనియునూ ఎరుగవలెను. విషయ రహితమైన మనస్సు నిర్మలము కాగలదు. కనుక ఇటువంటి మనస్సు సత్వగుణము కాగలదు. ఈ మనస్సే ఈశ్వరుడు కాగలదు. దానినే పురుషుడందురు.

శుద్ధాంతఃకరణజ్ఞేయం వేదోక్తం ప్రకృతం ఖలు **(ఋభుగీత 2.23)**

ఈ శుద్ధాంతఃకరణమే జ్ఞేయవస్తువు అనగా బ్రహ్మవస్తువు కాగలదు. వేదములలో చెప్పబడిన తదన్యమంతయు ప్రకృతమే కాగలదు. మరియు...

ఆత్మఅనాత్మకారం స్వభావదవస్థితం సదాచిత్తం
ఆత్మవ్యాకారతయా ఆనాత్మదృష్టిం విదదీత **(బ్రహ్మసూత్ర భాష్యము)**

మనస్సు స్వభావంగానే ఆత్మాకారముగాను, అనాత్మాకారముగాను అనగా విషయాకారముగాను కలదు. కనుక అనాత్మాకారమును నివృత్తింప చేసినందున ఆత్మాకారము కాగలదు. ఇందువలననే 'మనోహి బ్రహ్మ' అని చెప్పబడినది.

మనస్సున కేకాగ్రత (నిశ్చల చిత్తము) సత్వగుణము కాగలదు. చలించని మనస్సు పురుషుడని చెప్పబడుచున్నది. ఇందువలననే పురుషులగు బ్రాహ్మణులు బ్రహ్మవిద్యకు అధికారులని వేదశాస్త్రములందు బోధింపబడియున్నది. కనుకనే 'సత్వాత్సంజాయతే జ్ఞానం' అని గీతలో బోధించిరి. సత్వగుణము (మనోనిశ్చలస్థితి) జ్ఞానమని యెరుగవలెను.

సా హి సర్వగతాసంవిత్ ప్రాణస్పందేన చాల్యతే
చిత్తైకాగ్ర్యాద్యతో జ్ఞానముక్తం సముపజాయతే **(ముక్తికోపనిషత్ 2.11)**

సంవిత్ అనగా జ్ఞానము. జ్ఞానమనగా...

చైతన్యం వినా కించిన్నాఽస్తీతి సాక్షాత్కారాఽనుభవం జ్ఞానం,
నానాత్మ భేద కల్పిత జ్ఞానమజ్ఞానం **(నిరాలంబోపనిషత్ -7)**

చైతన్యము తప్ప ఏమియూ లేదని అనుభవపూర్వకముగా తెలుసుకొనుట జ్ఞానము. మనస్సు చలించక ఏకాగ్రత నొందిన యెడల ఆ జ్ఞానము కలుగునని పై శృతి భావము. నానావిధ భేదము కలిగి తెలుసుకొనుట అజ్ఞానము. ప్రాణవాయువు చలించుట వలన జ్ఞానము చలించినదై యథార్థము తెలియకున్నది. కనుక చిత్తము స్వతస్సిద్ధముగా జ్ఞాన స్వరూపము కలదనియు, అది ప్రాణవాయు చలనముచే చలించుచు జ్ఞానమును కోలుపోవుచున్నదనియు తెలియవలయును.

సాధారణ మానవునకు జాగ్రదవస్థలో శ్వాస 12 అంగుళముల దూరము బయటకి వ్యాపించును. కాని ఆలోచించు కాలములో ఆలోచనాశక్తి ననుసరించి వెలుపలగల వ్యాప్తి తగ్గును. అందువలననే శ్వాసకు బయటి వ్యాప్తి తక్కువైనపుడు వెలుపలి పదార్థములు గోచరింపవు. కాబట్టి బాగుగా ఆలోచించినచో బయటి వ్యాప్తివలన జ్ఞానము బయటికి వెళ్లి నశించుచుండును. ఎట్లనగా...

ఒక వ్యక్తి దూరముగా ఉన్నప్పుడు మనకు కనిపించడు. కాని ఆ వ్యక్తియే సమీపమునకు వచ్చుకొలది కొద్ది కొద్దిగా కనబడును. పూర్తిగా సమీపమునకు వచ్చినపుడు

ఆతని స్వరూపము కనబడును. ఇట్లే దూరమున గల వ్యక్తిని మనము సమీపించుకొలది ఆ వ్యక్తి కొద్దికొద్దిగా కనిపించును. పూర్తిగా సమీపించినచో ఆ వ్యక్తిని పూర్తిగా తెలిసికొనగలుగుచున్నాము. దీనికి కారణమేమనగా... మనలో గల జ్ఞానము బైటకి వెళ్ళుకొలది నశించుచు కొద్దిదూరము వెళ్లిన పిమ్మట పూర్తిగా నశించుటచే వ్యక్తి దూరముగా నున్నప్పుడు కనిపించక పోవుటయు, తెలిసికొనక పోవుటయు, వ్యక్తి సమీపించుకొలది మన జ్ఞానము మనలోపలికి చేరుట వలన కొద్దిగా కనిపించుటయు, పూర్తిగా మన జ్ఞానము మనలో చేరినప్పుడావ్యక్తిని పూర్తిగా ఎరుగుటయు జరుగుచున్నది. కనుక జ్ఞానము బయటికి వ్యాప్తమై నశించుట చేతనే పదార్థములను గుర్తించకపోవుటయు, వ్యాప్తము కాని సమయమున పదార్థములను చక్కగా గుర్తింపగలుగుచుంటిమనియు స్పష్టమగుచున్నది.

ఇట్లు బయటికి వ్యాపించిన జ్ఞానము బుద్ధిజన్య జ్ఞానమని ఎరుగవలెను. అట్టి జ్ఞానము బుద్ధిశక్తిననుసరించియే ప్రకాశించును. ఏవిధముగా అనినా .. రాత్రికాలములో 15 Wattage బల్బునుండి వచ్చే కాంతి కొద్దిదూరము వ్యాపించి నశించును. కాని 500 Wattage బల్బును ఉంచినచో వచ్చే కాంతి చాలా దూరము వరకు ప్రకాశించును. ఇట్లే మన బుద్ధియను బల్బునకు శక్తినెక్కువచేసినచో పరిశుద్ధముగా నుండి సర్వత్ర ప్రకాశించి సర్వమునెరుగ గలుగును.

మానసిక శక్తిని పెంచుకొనుట ఎట్లు?

సామాన్య మానవులలో శ్వాస 30 అంగుళాలు నిశ్వాసము ద్వారా అధోముఖమైన బహిర్ముఖమై 30 సెంటీమీటర్ల వరకు వ్యాప్తి చెందుతున్నది. మరల ఉఛ్వాసము ద్వారా ఊర్ధ్వముఖమై అంతర్ముఖమై 8 అంగుళాలు లేదా 20 సెంటీమీటర్ల నుంచే పైకి లాగబడుచున్నది. అనగా సహజంగా అనుకున్న మన శ్వాసలోనే ప్రతీ శ్వాసలో కూడా ఉఛ్వాసము కంటే నిశ్వాసము అధికముగా 10 సెంటీమీటర్లు లేదా 4 అంగుళాలు మనము శక్తిని, జ్ఞానాన్ని, ఆనందాన్ని, ప్రకాశాన్ని నాలుగింటినీ కోల్పోతున్నాము. ఈ విధంగా మనం లెక్కవేసినచో సగటున నిమిషానికి 15 శ్వాసలు తీసుకొని విడిచిపెడుతున్నప్పుడు మనము 15 ఇంటూ 10 సెంటీమీటర్లు శక్తిని, జ్ఞానమును, ఆనందమును, ప్రకాశమును అనునది కోల్పోవుచున్నాము. ఒక నిమిషములో ఒకటిన్నర మీటర్లు శక్తిని కోల్పోవుచున్నాము. అదే గంటకు శ్వాసలలో 90 మీటర్ల శక్తిని కోల్పోవుచున్నాము. అదే 24 గంటలు అనగా 21 వేల 60 శ్వాసలలో 2 కిలోమీటర్ల

160 మీటర్ల శక్తిని కోల్పోవుచున్నాము. 24 గంటల్లో. అదేవిధంగా... ఇది ఎప్పటి నుంచి అంటే మనము పుట్టిన దగ్గరి నుంచి ప్రతి రోజు కూడా ఈ విధంగా కోల్పోవుచున్నాము. పుట్టడం అంటే మన తల్లి గర్భం నుంచి బయటకి నిశ్వాసముతో ప్రారంభమైన దగ్గర నుంచిమనం ఈ విధంగా శక్తిని కోల్పోవుచున్నాము. ఈ శక్తిని తిరిగి పూడ్చుడానికి మనం ప్రతిరోజు భౌతికమైన ఆహారాన్ని తీసుకొనుచున్నాము. ఈ భౌతికమైన ఆహారం మనం కోల్పోతున్న దివ్య శక్తిని, జ్ఞానాన్ని, ఆనందాన్ని, ప్రకాశాన్ని పూడ్చడం లేదు. ఎందుకనగా చిన్నప్పుడు అంటే శైశవ దశలో, బాల్యావస్థలో మనం ఉన్నప్పుడు ఉండే జ్ఞానం కాని, శక్తి కాని, ఆనందము కాని, కళ (ప్రకాశము) కాని ఇప్పుడు మనకు లేవు. కాని ఏ రోజు కూడా మనం ఆహారం తీసుకోవడం మానలేదు. అందువలన ఈ కోల్పోవుచున్న దివ్యశక్తిని ఈ భౌతిక ఆహారము పూ్చ లేకపోవుచున్నది. మన కర్తవ్యము ఏమనగా... ఏ విధంగా మన శ్వాస బయటకి కోల్పోవుచున్నామో అదేవిధంగా లోపలికి ఊర్ధ్వముఖంగా చేయవలసి ఉన్నది. మన ప్రాణం భ్రూమధ్యములో పుట్టి, నిశ్వాసము ద్వారా ఇంద్రియాల ద్వారా బహిర్గతమై నశించిపోవుచున్నది. అదే ఉఛ్వాసము ద్వారా ప్రాణము అంతర్ముఖము ఊర్ధ్వముఖము ద్వారా తక్కువగా వెళ్ళడం వలన తక్కువగా విరమణ జరుగుచున్నది. మనకి భ్రూమధ్యంలో పుట్టిన శక్తి, జ్ఞానము ఆనందము, ప్రకాశము ఈ నాలుగు కూడా మనలో ప్రాణ లక్షణాలు. ఈ ప్రాణం అనేది మనకు అర్థమైంది ఏమిటంటే నిశ్వాసములో ప్రాణం కోల్పోవుతున్నాము .. ఉఛ్వాసములో ప్రాణాన్ని తిరిగి పొందుతున్నాము. కాని ఉఛ్వాసములో ప్రాణం తక్కువ వెళుతుంది కనుక ప్రతీ శ్వాసలో మనం ప్రాణాన్నే కోల్పోవుచున్నాము. మనం ప్రాణశక్తిని పెంచాలి అనుకుంటే మార్గం శుద్ధి చేసి, పైకి తీసుకువెళ్ళాలి. మార్గశుద్ధి అంటే ... మార్గములో ఉన్నది ఏమిటీ అంటే .. కఫము. ఈ కఫము అనేది ఎవరూ అర్థం చేసుకోలేని అద్భుతమైన భౌతిక, మానసిక పదార్థం. (Both Physical and mental meterial) నిశ్వాసములో మనం శక్తిని కోల్పోవుతున్నప్పుడు మనలో వేడిమిని కూడా కోల్పోవుతున్నాము. ప్రాణం అగ్నిః కదా! ప్రాణం అగ్ని .. ఆప్రాణము కోల్పోయినప్పుడు అగ్ని (వేడి) ని కూడా కోల్పోవడం వల్ల శరీరం చల్లబడుతుంది. ప్రతి శ్వాసలో కూడా చల్లబడుతుంది. చల్లబడుతూ ఉంటే రక్త ప్రసరణ మందగిస్తుంది. మెదడుకి, శరీరానికి. రక్త ప్రసరణ మందగిస్తే మనలోన ఈ కఫం అనే మలిన పదార్థం ఏర్పడుతుంది. ఈ మలినం .. ఇది శారీరకంగాను, మానసికం గాను) ఇది ఏర్పడినచో శరీరములోన

ఏయే భాగాల్లో కఫము అడ్డుచున్నదో ఆయా భాగాల్లో మనకు అనేక రకాల రోగాలు వచ్చిపడుతున్నాయి. మానసికంగా కూడా మన మెదడుకి కావలసిన రక్త ప్రసరణ, ప్రాణ ప్రసరణ లేకపోవడం వలన మానసిక ఆందోళన, తమస్సు, అజ్ఞానం ఆవహిస్తున్నాయి. మన కర్తవ్యం ఏమనగా .. మన ప్రాణశక్తిని పెంచి పైకి తీసుకువెళ్ళాలంటే ప్రాణాపాన సంఘర్షణతో కూడిన ప్రాణాయామం మన లోపలనే నాసాభ్యంతరములో మర్దనము చేసినచో వేడి జనించి, ఆ వేడి ద్వారా మన కఫాన్ని మనం కరిగించినచో ప్రాణము అగ్ని స్వరూపము కనుక దానంతట అదే పైకి పోగలదు. ఆ పైకి పోయే ప్రక్రియే ప్రాణాయామము. ప్రాణాన్ని ఆయామం అంటే పొడిగించడం. కావునమానసిక శక్తి (మెంటల్ ఎనర్జీ) పెంపొందింపజేయడం అంటే మన ప్రాణాన్ని నిరాటంకంగా పైకి తీసుకుపోవటమే చేయవలసి ఉన్నది. అప్పుడు మనసు, ప్రాణం ఏకమవుతాయి. ఏకాగ్రత అంటే అదే.

మలినమగు మనస్సు పరిశుద్ధమగుట ఎట్లు?

మనస్సు పరిశుద్ధమై ఏకాగ్రత నొందుటకు లోపల గల ప్రాణాపానములచే దానిని బాగుగా మథించవలెను. అట్లు మథించుటచే అగ్ని ప్రజ్వలించి (అనగా యోగాన్ని ప్రజ్వలించి) మనస్సునకు గల సర్వమాలిన్యమును దహింపజేయుట వలన మనస్సు శక్తివంతమై దేదీప్యమానముగా ప్రకాశించి తురీయమున ప్రవేశించినదై స్థిరమగు ప్రశాంతి నొందును.

యథా పర్వత ధాతూనాం దహ్యన్తే దహనాన్మలాః
తథైవ ఇంద్రియకృతాదోషాః దహ్యన్తే ప్రాణనిగ్రహాత్ (అమృతనాదోపనిషత్-7)

ప్రాణాయామాభ్యాసమనెడి యోగముచేతనే మనసునకేకాగ్రత కలుగును.

స్వదేహ మరణింకృత్వా ప్రణవంచోత్తరారణిమ్
ధ్యాననిర్మథనాభ్యాసాద్దేవం పశ్యేన్నిగూఢవత్ (శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ 1.14)

శరీరమును క్రింది అరణిగాను, ఓంకారమును పై అరణి గాను చేసి చక్కగా ధ్యానించుచు, మథించుటవలననే నిగూఢమగు ఆత్మను దర్శించగలమని భావము.

కనుక మనస్సునకు మథనమొకటి అవసరమని తెలియుచున్నది. నువ్వులయందు గూఢముగానున్న నూనెయు, క్షీరమందు గూఢముగానున్న వెన్నయు వానిని మథించుట చేతనే యెట్లు మనకు కనబడుచున్నవో అట్లే శరీరములో గల ప్రాణమును లాగి మథించుట చేతనే తనలోనున్న ఆత్మ సాక్షాత్కరించునని భావము.

పై శృతిలో 'ధ్యాన నిర్మథనాభ్యాసాత్' అనుచోట ధ్యానమనెడి నిర్మథనమనియు, దానియొక్క అభ్యాసమనియు, రూపక సమాసమును చేసి కొందరు వ్యాఖ్యానించుచున్నారు. కాని అట్లు వ్యాఖ్యానించుట తగదు. ఇచ్చట ధ్యానమును, నిర్మథనమును ధ్యాన నిర్మథనములనియు, వానియొక్క అభ్యాసమని ద్వంద్వ సమాసము చేసియే వ్యాఖ్యానించవలెను. ధ్యాన నిర్మథనములు రెండును పరస్పర విరుద్ధ ధర్మములు కలవి. క్రియా సహితమగు మనస్సును క్రియా రహితముగా చేయుట ధ్యానమని ఎరుగవలెను. నిర్మథనమనునది బాగుగా మథించుటయను ఒక క్రియను సూచించునది. క్రియా రహితమగు ధ్యానమునకు, క్రియా సహితమగు నిర్మథనమునకు రూపకము చెప్పుట తగదు కదా! విషయికి, విషయమునకును సామ్యమున్నప్పుడే కదా ఒకదానియందు రెండవ దానిని ఆరోపించుట. పై శృతిలో ధ్యాన నిర్మథనములు రెండును కర్తవ్యములుగా బోధింపబడుచున్నందున ధ్యానము, నిర్మథనము అని గాని, ధ్యానముతో కూడిన నిర్మథనము అనిగాని అర్థము చెప్పి తీరవలెను. క్షీరమందు నిగూఢముగానున్న వెన్న.. మథించుట చేతనే లభించున్నది. అట్లే నువ్వులు మొదలైన వాటియందలి నూనె, మథించుట చేతనే బయటపడుచున్నవి. అప్పుడును ఆయా ఫలితములందు ధ్యానముతో వానిని మథించిన గాని అవి బయటపడుట లేదు కదా! అట్లే పరమాత్మను ధ్యానించుచు శరీరమునందు సాధకుడు చేయవలసిన క్రియ ఒకటి ఉన్నదని పై శృతి బోధించుచున్నది. ఈ విషయయమునే గీతలోగూడ పరమాత్మ బోధించియున్నారు.

ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ వ్యాహరన్ మామనుస్మరన్ (భ.గీ 8.13)

'ఓం అనెడి ఏకాక్షర రూపమగు బ్రహ్మమును విశేషముగా ఉచ్ఛరించుచు, నన్ను ధ్యానించుచు' అని పై దాని భావము.

ఇచ్చట ముముక్షువునకు రెండు కర్తవ్యములను బోధించినారు. ఒకటి ఓంకార వ్యాహరము. ఇదియే నిర్మథనము. రెండు పరమాత్మ ధ్యానము (అనుస్మరించుట). ఆత్మస్వరూపమగు 'నన్ను' ధ్యానించుచు నాదానుసంధానమనెడి ఓంకారమును ఊర్ధ్వమునకు చరింపజేయుచు అభ్యసింపవలెనని భావము. శ్రుతిలో చెప్పబడిన నిర్మథనమనెడి పదముచే బోధింపబడినదే గీతయందును బోధింపబడెను. మహాత్ములచే చెప్పబడినది సర్వత్ర ఒక్కటియే అయ్యి ఉండును కదా! కనుక పూర్ణమైన చిత్తైకాగ్రత కొరకు నిర్మథన వ్యాహరాది పదములచే చెప్పబడెడి ప్రాణాయామాభ్యాసమే ముఖ్యసాధనమని ఎరుగవలయును. అదియే యోగాభ్యాసము.

తెలియని విషయములు తెలిసికొనుటకు పుస్తకాదులవసరము లేదు

తెలియని విషయములను తెలిసికొనుటకు పుస్తకాదులు అవసరము లేదని, మనస్సునేకాగ్రముగా ఉంచిన చాలునని భావింపవలెను. పుస్తకాదులయందలి విషయములన్నీ అనుభవజ్ఞులు వారికి తోచిన వాటిని వ్రాసియుంచినవే. పుస్తకాలలోని విషయములు మొదట మస్తకము నుండి వచ్చినవే కాబట్టి వాటి యథార్థభావము గోచరింపవలెనన్న మస్తకములో చూచియే తెలిసికొనవలెను.

మానవులు పది సంవత్సరములకు ముందు తమకు తెలిసి పిదప మరచిపోయిన విషయములను మనస్సును నిలిపి మరల వాటిని బాగుగా ఆలోచించుటచేత తెలిసికొన గలుగుచున్నారు. ఒక్క నిమిష కాలము పూర్తిగా మనస్సును నిలిపినందున పది సంవత్సరములకు పూర్వ విషయమును తెలుసుకొనగలుగుచున్నారు కదా! మనస్సును పూర్తిగా ఒక గంటసేపు నిలుప గలిగినచో ఆరువందల సంవత్సరములకు పూర్వము గతించిన విషయములను కూడ గ్రహించగలరని వేరుగా చెప్పవలెనా? కనుకనే జ్ఞానులు పూర్వజన్మ విషయములను కూడా చెప్పగలిగినారు.

ఆలోచించుటచే తెలియని విషయము గోచరించుట ఎట్లు?

మానవుడు తనకు తెలియని విషయములను గురించి గాఢముగా ఆలోచించిన ఎడల ఆ విషయమును తెలిసికొనగలుగుచున్నాడు. ఏ విధముగా తెలిసికొన గలుగుచున్నాడు?

గాఢముగా ఆలోచించు కాలములో వాని యందుగల జీవశక్తి బాహ్యవ్యాప్తి నుండి నివర్తించి తన లోపలనేయుండి కొద్దిగా పైకి లేచును. ఆ శక్తి పైకివెళ్లు మార్గము సరిగా లేనందున ఆగిపోవుటయు, అందువలన ఆయాసము కల్గుటయు, ఆ కారణముచే అట్టి జీవశక్తిని క్రిందికి వదలి వేయుటయు సంభవించును. కాని ఆలోచించు కాలములో తనలోగల జీవశక్తి ఊర్ధ్వముగా నుండుటచేతనే ఆలోచించు విషయము గోచరించునననునది నిర్వివాద విషయము. ఆలోచన కాలములో ఆలోచనా శక్తి ననుసరించి శ్వాసోచ్ఛ్వాసముల బాహ్యవ్యాప్తి తగ్గును. మనలోగల తెలివియగు జీవశక్తి శ్వాసోచ్ఛ్వాసముల ద్వారా లోపలికి బయటికి సంచరించుచున్నది. అది బయట సంచరించుట వలననే బయట పదార్థములను దర్శించి తెలిసికొనుట జరుగుచున్నది. మనలోగల శ్వాసోచ్ఛ్వాస గతులచేతనే జీవశక్తి సంచరించు మార్గము బాగుగా నుండును.

అప్పుడే ఆ శక్తి స్వస్థానమున జేరి సర్వమును తెలిసికొనును. అనగా సర్వజ్ఞుడగునని స్పష్టమగుచున్నది. కనుక సర్వజ్ఞత్వము సిద్ధింపవలెనన్న తన జీవశక్తిని అసత్తయిన బహిర్మార్గము నుండి మరలించి సత్తయిన ఆత్మ మార్గమగు తురీయమునకు నడిపించవలెను. అనగా అజ్ఞానాంధకార మార్గము నుండి జ్ఞానతేజో మార్గమున నడిపించవలెననియు, మృత్యు మార్గము నుండి అమృత మార్గమున నడిపించవలెననియు స్పష్టమగుచున్నది. ఈ విషయమే శ్రుతిచే బోధింపబడుచున్నది.

అసతో మా సద్గమయ
తమసో మా జ్యోతిర్గమయ
మృత్యోర్మా అమృతంగమయ **(బృహదారణ్యకోపనిషత్ 3.3.28)**

జీవుడగు 'నన్ను' తేజోరూపమును, అమృతమయమును అయిన, తురీయమునగల ఆత్మను పొందింపుమని భావము. ఈ శక్తి శ్వాసము ద్వారా బయటికి వచ్చుటచేతనే జగత్ సృష్టియు, వేదములును గలుగుచున్నవి.

నిశ్వాసభూతా మే విష్ణోర్వేదా జాతాస్సువిస్తరాః (ముక్తికోపనిషత్ 1.3)

నిశ్వాసము లేనిచో బాహ్య ప్రజ్ఞలు ఉండవు. బాహ్య ప్రజ్ఞలు లేనప్పుడు బాహ్య జగత్తు తనలో లయమై ఉండును. ఉచ్ఛ్వాస కాలమున అనగా శ్వాసము ఊర్ధ్వముగా ఉండునపుడు సృష్టి లయమునొందుచూ, మరల నిశ్వాస కాలమున పునః సృష్టియు కలుగుచుండును. కనుక పై విషయములను బాగుగా ఆలోచించిన ఎడల మనలో జీవశక్తి సంచరించు మార్గము సరిగా లేదనియు, అందుకు మార్గశుద్ధి అవసరమని తెలియుచున్నది. జీవశక్తి పైకిపోవు మార్గమునకు అంతరాయము కలుగజేయునది మన శరీరములో గల కఫమే. సామాన్యముగా ప్రతి ఒక్కరిలోను ఉచ్ఛ్వాసము కంటే నిశ్వాసము అధికముగా ఉండుట వలన శరీరములో ప్రాణశక్తి అధోగతి పాలై, వేడిమి తగ్గి, కఫము ఉత్పన్నమగుచున్నది. అన్ని రోగములకు మూల కారణము కఫమే. ఇది వెన్నవంటి పదార్థము. రాపిడి లేదా ప్రాణాపాన సంఘర్షణ వలన ఉత్పన్నమగు వేడి (అనగా యోగాగ్ని) చేతనే ఇది కరుగును. కనుక ప్రాణాపానముల సంఘర్షణ ద్వారా మాత్రమే కఫము కరిగి, మార్గము శుద్ధమై, సర్వనాడీ శుద్ధి జరిగి, జీవునకు (ప్రాణమునకు) ఊర్ధ్వగతి కలుగును. ఇట్టి ప్రాణాయామ యోగ ప్రయత్నము నిరంతరము జరగనిచో శ్వాస మార్గము కఫము ద్వారా నిరోధింపబడి, ప్రతి జీవునికి మరణము సంభవించుచున్నది. కావున యోగి మాత్రమే మృత్యువును దాటి యోగీశ్వరుడై చిరంజీవి కాగలడు.

లోకములన్నియు మనలోనే ఉన్నవి

గాయత్రీ మంత్రముచే నాభిస్థానము లగాయతు మూర్ధము వరకు గల మన శరీర భాగములో సప్త లోకములు ఉన్నట్లు చెప్పబడుచున్నది.

1. నాభి స్థానము	భూలోకము
2. కుక్షి	భువర్లోకము
3. హృదయము	సువర్లోకము
4. కంఠం	మహాలోకము
5. నేత్ర మధ్యము	జనోలోకము
6. భ్రూమధ్యము (తురీయము)	తపోలోకము
7. మూర్ధము (తురీయాతీతము)	సత్యలోకము

గాయత్రీ మంత్ర అనుష్ఠాన కాలమున ఈ లోకములు ఊర్ధ్వ భాగమున ఉన్నట్లు స్మరించుట లోకమందు కలదు. కాని, క్రిందినున్న మూల ద్వారము వైపు ఈ లోకములు ఉన్నట్లు ఎవరును స్మరించరు. గాయత్రి అనగా శక్తి అదే ప్రాణము.

కుండలిన్యాం సముద్భూతా గాయత్రీ ప్రాణధారిణీ
ప్రాణవిద్యా మహావిద్యా యస్తంవేద స వేదవిత్ (యోగచూడామణ్యుపనిషత్-7)

కుండలినీ నుండి ఉద్భవించునదియు, గాయత్రీ అనగా ప్రాణమనియు, ప్రాణ విద్యయే మహావిద్య అనియు, దానినెవరు తెలుసుకొనుచున్నారో వానినే వేదవేత్త అని, శృతి బోధించుచున్నది. ఈ ప్రాణము యొక్క కదలిక వలననే రజోగుణము సంభవించుచున్నది. ప్రాణము కదలిక లేకుండా ఉండుటచే సత్త్వగుణము ఏర్పడుచున్నది. ఆ శక్తిని లేక ప్రాణమును శివస్థానమును చేర్చి సమాధి స్థితిని పొందవలెనన్న, దానిని పై నున్న ఈ లోకములన్నియు దాటిపోవుటకు ఊర్ధ్వ భాగమునకే నడిపించవలెను గాని క్రింది భాగమునకు నడిపించిన ఫలము కలుగదు. ఇట్లెన్ని విధముల విచారించినను జీవుని లేక శక్తిని మల ద్వారమగు గుద స్థానము ద్వారా శరీరము వెనుక భాగము నుండి తీసుకొని వెళ్ళుటకు ప్రయత్నించవలెనని చెప్పుట కేవలము మూఢత్వమే కాగలదు.

ఘటమెట్లు ఏర్పడును?

అంతఃకరణము నందు ప్రతిబింబించుట చేతనే జీవుడనే పేరు కలిగి ప్రవర్తించుచుండెను. కావున అంతఃకరణోపాధిని నశింపచేయవలెను. అంతఃకరణ చతుష్టయమనగా మనో బుద్ధి చిత్త అహంకారములు. ఈ అంతఃకరణ చతుష్టయము

పంచీకరణ సమ్మేళనము వలన కలుగుచున్నది. ఎట్లనగా ఆకాశమును రెండు భాగములు చేసి, వానిలో ఒక భాగమును మరల నాలుగు భాగములుగా విభజింపవలయును. ఆ నాలుగుగా విభజించిన భాగములలో ఒకదానితో అనగా...

1÷8 భాగముతో వాయువు చేరుటచే మనస్సేర్పడును. రెండవ

1÷8 భాగముతో అగ్ని చేరుటచే బుద్ధి ఏర్పడును. మూడవ

1÷8 భాగముతో జలము చేరుటచే చిత్తము ఏర్పడును. నాలుగవ

1÷8 భాగముతో పృధ్వి చేరుటచే అహంకారమును కలిగెను.

అథాకాశస్య భూతస్య సార్ధం జ్ఞాతేతి కథ్యతే,
తస్యార్థం చ చతుర్భాగాన్ కృత్వా సంమిశ్ర మాచరేత్
పవనే మిళితాకాశం భాగం మానస ఉచ్యతే
అనలే మిళితాకాశం బుద్ధిరిత్యభిధీయతే
జలేతు మిళితాకాశం చిత్తమిత్యభిధీయతే
పృధివ్యాం మిళితాకాశం అహంకార మితీరితమ్ (విష్ణు యామలం)

ఆత్మ నుండి ఆకాశము, ఆకాశము నుండి వాయువు, వాయువు నుండి అగ్ని, అగ్ని నుండి జలము, జలము నుండి పృధ్వియు కలిగెను.

ఆత్మన ఆకాశః సంభూతః ఆకాశాద్వాయుః వారోరగ్నిః
అగ్నేరాపః అద్భ్యః పృథివీ పంచ తన్మాత్రాణి గుణాశ్చ భవంతి (పైంగలోపనిషత్ 1.4)

కనుక వాయువు ఆకాశమున లయమునొందించిన గాని, అంతఃకరణ చతుష్టయము నశింపజాలదు. అంతఃకరణ చతుష్టయము నశించిన కాని వానియందు ప్రతిబింబించిన జీవునకు జీవత్వము పోదు.

ముఖనాసిక యోర్మధ్యే ప్రాణః సంచరతే సదా
ఆకాశః పిబతే ప్రాణం సజీవః కేనజీవతి (ఉత్తరగీత 1.48)

ముఖ, నాశిక మధ్యన ప్రాణము సదా సంచరించుచున్నది. కనుక ఆ ప్రాణము ఆకాశమున లయము చేయబడగా జీవుడు ఉండజాలడని భావము.

ఘటము నశించవలెను

నది అనే ఉపాధి ఉన్నంతవరకు జలము.. నదీ జలమనియే వ్యవహరింపబడుచున్నది. ఆ జలమే సముద్రములో చేరిన పిమ్మట సముద్ర జలమను పేరుగలదై సముద్రమునకు గల అఖండశక్తి కలిగి ప్రవర్తించుచున్నది. అంతేగాని నదీ

జలము, సముద్ర జలము వేరు కాదు. ఆ సముద్ర జలమే నదీ జలమని, కోటి జన్మలు శ్రవణము చేసినంత మాత్రమున నదీ జలమునకు సముద్ర జలమునకుండు అఖండ శక్తి కలుగదు కదా! నదిలోనున్న జలమునకు నదీ జలమని పేరున్నట్లు జీవుడు అంతఃకరణమనెడి ఉపాధి ఉన్నంతవరకు జీవుడనియు, కించిత్ జ్ఞానుడనియు వ్యవహరింపబడుచున్నాడు. ఈ జీవుడే అట్టి ఉపాధి నుండి విముక్తుడై తురీయము నందుగల సముద్ర స్థానీయుడగు ఆత్మను చేరుటచేత జీవుడనెడి పేరు పోయి ఆత్మగానే ఉండి సర్వజ్ఞుడు కాగలడు. ఎట్లనగా...

యథానద్యః స్యందమానాః సముద్రేఽ స్తంగచ్ఛంతి నామరూపే విహాయ
తథా విద్వాన్ నామరూపాద్విముక్తః పరాత్పరం పురుషముపైతి దివ్యమ్
(ముండకోపనిషత్–62)

ఉత్పత్తి వినాశములు ఘటమునకే కాని అందలి ఆకాశమునకు లేవు

ఘటేనష్టే యథావ్యోమ వ్యోమైవ భవతి స్వయం
తథైవోపాధి విలయే బ్రహ్మైవ బ్రహ్మవిత్ స్వయమ్ (ఆత్మోపనిషత్–7)
ఉత్పాదితే ఘటే యద్వత్ ఘటాకాశత్వమృచ్ఛతి
ఘటేనష్టే యథాకాశం స్వరూపేణావతిష్ఠతే (శివగీత 10.39)
ఏకేవహి భూతాత్మా భూతే భూతే వ్యవస్థితః
ఏకధా బహుధాచైవ దృశ్యతే జలచంద్రవత్ (అమృతబిందూపనిషత్ –12)
ఉత్పత్తి స్థితిభంగేషు కుంభస్య వియతో యథా
నోత్పత్తి స్థితి నాశాశ్స్యుః బుద్ధేరేవం మమాపి చ (నైష్కర్మ్యసిద్ధి 2.79)

ఘటము నాశము చెందగానే దానియందుగల ఆకాశము తన స్వరూపముననే అనగా మహాకాశము గానే ఉండునట్లు జీవోపాధులగు శరీర త్రయమును, పంచకోశములును విలయము నొందగానే బ్రహ్మవేత్త యగువాడు స్వయముగా బ్రహ్మముగానే ఉండును.

ఘటము పుట్టుట చేతనే దానియందు ఘటాకాశమనునది ఏర్పడినది. కాని ఆకాశము పుట్టుటలేదు. ఘటము నశించగానే అందలి ఆకాశము తన స్వరూపముననే.. అనగా మహాకాశము గానే ఉండును. కాని ఉత్పత్తి, నాశములు ఘటమునకే కాని ఘటమున గల ఆకాశమునకు లేవు. ఇట్లే ఉత్పత్తి, నాశములు (జనన మరణములు)

శరీరమునకే కాని ఆత్మకు లేవు. అనగా బుద్ధికే కాని ఆత్మకు లేవని భావము. ఏక చంద్రుడు అనేక జలోపాధుల యందు అనేక ప్రతిబింబములు కలిగి ప్రకాశించునట్లు, ఏకైకమగు ఆత్మ అనేక బుద్ధ్యుపాధులను పొంది ప్రకాశించుట వలన అనేక జీవులుగా ప్రకాశించుచుండెను. కాని జలోపాధులు లేనియెడల చంద్రుడు ఏక చంద్రుడుగానే ఉండును కదా! కాని జలము లేనిచో జలచంద్రుడు లేనట్లు మనస్సు లేక బుద్ధి యను ఉపాధులు నశించిన ఎడల జీవుడు జనన మరణ రహితుడగుచున్నాడు. ఈ విషయమే పై శృతుల వలన స్పష్టమగుచున్నది.

ఇట్లుండగా.. జలము నశించిన కాని జల చంద్రుడు లేకుండునని తెలుసుకొనిన వాడు "జలము అసత్యము, జలము అసత్యము, జల చంద్రుడు లేడు, జలచంద్రుడు లేడు, చంద్రుడు ఒక్కడే, చంద్రుడు ఒక్కడే" అని ఎంతకాలము నుడివిననూ, జపించినను, స్మరించినను, జలమందలి జలచంద్రుడును, ఆకాశమందలి చంద్రుడు వేరు వేరుగా నుండి, వేరు వేరుగానే కనపడుచుండును కదా! అనగా అంతవరకు ద్వైతము ఉండితీరునని భావము. కాని జలము నశించినచో చంద్రుడు ఏక చంద్రుడు గానే ఉండును. అప్పుడే అద్వైతము సిద్ధించును. కనుక జలనాశము కొరకు ప్రయత్నము చేయుట కర్తవ్యము కాని కేవల విచారణతో జలము నశింపదు. కనుక కర్తవ్యము ఉపాధి నాశనమే యని ధృవపడుచున్నది.

అంతఃకరణము నందుగల ప్రతిబింబ చైతన్యము జీవుడు కనుక అంతఃకరణోపాధి నశించిన ఎడల జీవుడు తన స్వరూపమగు బింబము నందు ఉండును. కనుక ఉపాధి విలయము కొరకే ప్రయత్నించవలెను. కాని అట్టి ప్రయత్నము మాని బ్రహ్మ శబ్దోచ్చారణ చేసిన మాత్రమున జీవుడు బ్రహ్మత్వమును పొందజాలడు. పెట్టెలోనున్న రత్నము నోటి మాటలతో చేత చిక్కనట్లు మహావాక్యాది బ్రహ్మ శబ్దోచ్చారణ మాత్రము చేత బ్రహ్మ ప్రాప్తి ఎన్నడును కలగదని ఎరుగవలెను. అగ్ని సమీపమునకు వెళ్ళిన వాడే అగ్నికి గల ఉష్ణత్వాదికములను అనుభవింపగలుగుట లోకానుభవమే కదా! మరియు శరీరమున తురీయ స్థానమున ఆనంద స్వరూపుడగు ఆత్మ కలదనియు, అట్టి ఆత్మను చేరి దర్శనము చేసికొనిన గాని జీవుడు సర్వ పాప విముక్తుడై ముక్తుడు కాజాలడనియు, శృతులలో పలు చోట్ల ప్రబోధింపబడుచున్నది. కనుక హృదయాకాశమున జీవుడు, శక్తి మనస్సుగా నుండి చలనము గల ప్రాణమును బుద్ధి గుహయందు చేర్చుట చేతనే అపరోక్ష జ్ఞానము కలుగునని గ్రహించవలెను. అంతేకాని అట్టి కర్తవ్యము బోధించు శబ్దోచ్చారణ మాత్రము చేత అట్టి బ్రహ్మ ప్రాప్తి కలుగనేరదని తెలుసుకొనవలెను.

పాలు పాలతోను, నెయ్యి నెయ్యితోను, జలము జలముతోను కలిసిపోవునట్లు జీవాత్మ పరమాత్మ యందు కలిసిపోవునని శృతి బోధించుచున్నది.

యథా జలే జలం క్షిప్తం క్షీరం క్షీరే ఘృతం ఘృతే
అవిశేషో భవేత్ తద్వత్ జీవాత్మ పరమాత్మనోః (పైంగలోపనిషత్ 4.3)

ఇట్టి శృతి భావములను బట్టి కేవలము వేదాంత శ్రవణముల చేత జీవాత్మ పరమాత్మల ఐక్యము కాదని వ్యక్తమగుచున్నది.

ఘట నాశమునకు సాధనము

కనుక ప్రాణలయము ముముక్షువునకు కర్తవ్యమని శృతి స్మృతులచే బోధింపబడుచున్నది.

ధర్మాధర్మౌ మనశ్చైవ పంచభూతాని యాని తు
ఇంద్రియాణి చ పంచైవ యాశ్చాన్యాః పంచదేవతాః (ఉత్తరగీత 1.49)
తాశ్చైవ మనసా సర్వే నిత్యమేవాభిమానతః
జీవేన సహగచ్ఛంతి యావత్తత్త్వం న విందతి (ఉత్తరగీత 1.50)

పుణ్య పాపములు, అంతఃకరణములు, పంచభూతములు, జ్ఞానేంద్రియములు, పంచేంద్రియాభిమానులగు దిక్ వాత అర్క ప్రచేతస అశ్వినులు, అంతరింద్రియముల తోడనే నిరంతర అహంకార మమకార విషయాభిమానము కలవై యథార్థమును ఎరుగనంత వరకు జీవునితోడ (లింగదేహము తోడ) బైటకు పోవుచున్నవి అని భావము. కనుక ఆకాశమున ప్రాణము లయించుట చేతనే జీవునకు జీవత్వము పోవునని ఎరుగవలెను. అప్పుడే లింగదేహము నశించును.

జీవుడు తన స్వరూపమును తాను స్వయముగా చూచుట చేతనే యథార్థమును ఎరుగగలడు. అప్పుడు జీవునకు దేహమే తాను అనే భావము నశించును. దేహముతో చేరియుండి, దేహమును చూచుచుండుట వలన దేహమే తాననెడి భావము కలిగి ప్రవర్తించుట జరిగెను. కాని ఉపాధి విలయము పొందుటచేత తన స్వరూపమందే తానుండును. తద్భిన్నముగా వాస్తవముగా ఏదియు లేదు. కావున భావాభావములే ఉండజాలవు.

అవిద్యోపాధులందు (మలినోపాధులందు) ప్రతిబింబించువాడు జీవుడని, మాయోపాధి యందు (శుద్ధోపాధి యందు) ప్రతిబింబించువాడు ఈశ్వరుడనియు భావము. అవిద్య అనగా త్రిగుణాత్మకమైన మాయ, త్రిగుణాత్మకమనగా సత్వరజస్తమో గుణములతో

కూడుకొనునది. మాయ అనగా శుద్ధ సత్వము. ఈ త్రిగుణములు ఈ దేహ త్రయములో ప్రకాశించుచున్నవి. జాగ్రత్కాలమున సత్వాధిక్యమును, స్వప్న కాలమున రజస్సును, నిద్రా కాలమున తమస్సును ప్రకాశించుచుండును. అనగా నేత్ర, కంఠ, హృదయములందు ఈ గుణములు కలిగి ప్రకాశించుచుండును. కనుక తురీయమును పొందిననే త్రిగుణాతీతుడు కాగలడని ఎరుగవలెను. కనుక ఎన్ని విధముల విచారించినను జీవోపాధియగు అవిద్యను దాటి తురీయమును చేరుట చేతనే జీవునకు జీవుడనెడి పేరు నశించుననియు, అందుకు ఉపాధి యగు శరీర త్రయమును నశింపజేసికొన వలెననియు స్పష్టమగుచున్నది.

పరమేశ్వరుడు మానవులను సృష్టించి, తాను ఈ దేహమున శిరోభాగమున కల బ్రహ్మరంధ్రమును భేదించుకొని ప్రవేశించెను. ఇదే మార్గము ద్వారా చొచ్చి, బ్రహ్మానందము అనుభవించుటను బట్టి ఆ స్థానము ఆనందమనబడును. ఇట్లు ప్రవేశించిన జీవునికి క్రీడా స్థానములు మూడు కలవు. 1. జాగ్రత్కాలమున కుడి కన్ను, 2, స్వప్న కాలమున కంఠము, 3. సుషుప్తి కాలమున హృదయాకాశములను స్థానములు.

ఇవి మూడును స్వప్నములే కాగలవు. అనగా ఈ మూడు స్థానములును సత్యములు కావనియు, తురీయము యథార్థమనియు గ్రహింపవలెను.

స ఏతమేవ సీమానం విదార్యైతయా ద్వారా ప్రాపద్యత
సైషా విదృతిర్నామద్వాః తదేతన్నాందనం
తస్య త్రయ ఆవసథాస్త్రయః స్వప్నాః
అయమా వసథో౽ యమా వసథో౽ యమావసథ ఇతి (ఐతరేయోపనిషత్ –21)

ఈ మూడు అవస్థలును కలల వంటివని శృతి బోధించుట వలన ఈ మూడు అవస్థల యందును జీవుడు ఉన్నంతకాలము స్వప్న జగత్తులోనే ఉన్నట్టే కాగలదనియు, కనుక జీవునికి ఈ మూడును అజ్ఞాన దశలేయనియు భావము. మరియు *'ప్రబోధ సమయే స్వాత్మానమేవాద్వయం'* అని ఉండెను. ఇచట ప్రబోధ సమయము అనగా నిద్ర నుండి మేల్కొను సమయమనియే కదా! పై మూడు అవస్థలను జీవునికి కలల వంటివనియు, వాటి నుండి తురీయమును పొందుట నిద్ర నుండి మేల్కొనుట అనియు గ్రహింపవలెను. అప్పుడు సర్వమును తెలిసికొనును కనుక సర్వజ్ఞుడు అగును. ఈ స్థితియే ప్రబోధ సమయమని భావింపవలెను. ఎట్లనగా... కొండపైనుండి క్రిందకు చూచువాడు క్రింద నుండు వస్తువులంతా తెలుసుకొనగలడు. క్రింద నుండు వాడు

కొన్ని మాత్రమే తెలుసుకొనగలడు. అట్లు తురీయమందు ఉండువాడు అన్నింటినీ తెలుసుకొనగలడు కనుక సర్వజ్ఞుడు కాగలడు. క్రింద నుండువాడు కొన్నింటిని మాత్రమే తెలుసుకొనగలడు కావున వానిని జీవుడనియు, కించిజ్ఞుడు అనియు చెప్పబడును. మరియు.. స్వప్నము జాగరణ యందు మిధ్యయే యగును. అట్లే జాగరణ స్థితి స్వప్నమందు మిధ్యయే కాగలదు. ఈ జాగరణ స్వప్నములు రెండును సుషుప్తియందు లేవు. సుషుప్తియు జాగరణ, స్వప్నముల యందు లేదు. కనుక ఇవి ఏవియు యథార్ధములు కావు.

స్వప్నే జాగరణే లోకః స్వప్నేఽపి జాగరో న హి
ద్వయమేవ లయేనాస్తి లయోఽపి ఉభయోన హి (అపరోక్షానుభూతి –57)

ఏతావాతా ఈ జీవుడు శిరోభాగమున బ్రహ్మరంధ్రము ద్వారా ప్రవేశించుటచే ఆ స్థానము (తురీయము) ఆనందము అనబడుననియు, పిదప ఆ జీవుడు జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్తుల యందు నేత్ర కంఠ హృదయము లందు చరించి అచ్చట గల భోగములను అనుభవించుననియు, ఈ భోగములు శాశ్వతములు కావనియు స్పష్టమగుచున్నది. ఒకే రోజున జీవుడు మూడవస్థలలో మూడు విధములుగా మార్పు చెంది భోగములను అనుభవించుటచే అవి అశాశ్వతములే అనియు, ఈ మూడునూ నశించి తురీయము లోనికి వెళ్ళుట చేత తురీయము శాశ్వతమనియు, అచ్చట ఆనందము కలవాడగుననియు శృతి స్మృతుల భావమగును.

వైరాగ్యమనగా నేమి?

బ్రహ్మాది స్థావరాంతేషు అనిత్యే భోగవస్తుషు
యథైవ కాకవిష్టాయాం వైరాగ్యం తద్ధినిర్మలమ్ (అపరోక్షానుభూతి –4)

బ్రహ్మలోకము మొదలు స్థావరము వరకు గల అనిత్యములగు భోగ వస్తువులందు కాకిరెట్ట యందు వలె అనిష్టతతో నుండుట నిర్మలమగు వైరాగ్య మనబడును. అట్టి వైరాగ్యము అనేక జన్మల నుండి ఆత్మవిచారము చేయుచు విషయాదులందు గల దోషముల గూర్చి మాటిమాటికీ ఆలోచించుట వలన ఏర్పడునని ఎరుగవలెను. విషయాభిలాష లేని చిత్తమునకు చింతలు ఉండవు. మాటిమాటికి బ్రహ్మ విచారణ చేయుట చేతనే బ్రహ్మత్వము పొందుట జరుగును. కనుక ఇట్టి ప్రయత్నము చేత కూడ చిత్తముకు ఏకాగ్రత కలుగునని భావము. ఈ విషయముల గూర్చి యోగవాసిష్ఠమున వైరాగ్య ప్రకరణము నందు విపులముగా వ్రాయబడియున్నది.

కాని వైరాగ్య విషయక విచారణలు చేసినంత మాత్రమున వైరాగ్యము

ఫలప్రదమగునని భావించరాదు. కారణమేమనగా, విషయాదుల యందు కోరికలు రజోగుణము వలన కలుగుచుండును. మనస్సు నందు రజోగుణ దోషము ఉన్నంత కాలము విషయాభిలాష నివర్తింపదు. విషయాభిలాష ఉన్నంతకాలము సంకల్పము, సంకల్పమును అనుసరించి కర్మలు, కర్మలను అనుసరించి ఫలములు తప్పవు.

రజో రాగాత్మకం విద్ధి తృష్ణాసంగ సముద్భవమ్
తన్నిబధ్నాతి కౌంతేయ కర్మసంగేన దేహినమ్ **(భ.గీ 14.7)**

రజోగుణము కోరికల స్వరూపమైన విషయాదుల యందు అభిమానమును పుట్టించును. అది దేహిని కర్మాసక్తితో బద్ధునిగా చేయుచున్నది. రజోగుణముచే జనించు దోషములన్నియు, రజోగుణము నశించగానే వాటంతట అవియే నశించును. పైత్యదోషముచే కలుగు వ్యాధులన్నియు పైత్యదోషము నివర్తించగనే స్వయంగానే నివర్తించుచున్నవి కదా!

కనుక రజోగుణము నశించుట చేత చిత్తము నిశ్చలము కాగానే చిత్తమునకు గల సర్వ వికారములునూ నశించును. ప్రాణాయామమనెడి యోగాభ్యాసము చేత మనస్సు నిర్మలమై నిశ్చలమగును. అట్టి నిర్మలమై నిశ్చలమైన మనస్సే బ్రహ్మపదార్థము కాగలదు. మనస్సు నిర్మలమై నిశ్చలతనొందగా మనస్సునకు గల రజోగుణ సంబంధములగు సర్వ వికారములునూ నశించునని ఎరుగవలెను. ఎట్లనగా... జల చలనము చేత కలుగు కెరటములు, నురుగు, బుడగలు మొదలైనవన్నియు జలము నిశ్చలమైనప్పుడు నశించును. అట్లే రజోగుణము మనస్సున ఉన్నకాలమున అట్టి మనస్సుతో దేనిని చూచిననూ ఆ రజోగుణ ప్రభావమే దానియందు పడును. ఎర్రగా ఉన్న అద్దము ద్వారా చూడబడు పదార్థములన్నియూ ఎర్రగానే కనపడును. ఇట్లే బ్రహ్మము నిర్మలమై అంతటా ఉన్ననూ, మనస్సునందుగల రజోగుణము ద్వారా చూచుట వలన బ్రహ్మమునందు రజోగుణ సంబంధములగు గుణములే కనిపించి, వాటి వికారములే గోచరించును. రజోగుణము నశించినట్టి మనస్సుతో ఎచ్చట చూచిననూ, బ్రహ్మముగానే కనిపించును. వికారాదులు గోచరించవు. కనుక మోక్ష ప్రతిబంధకమగు రజోగుణమును నశింపజేయుటకు ప్రాణాయామాభ్యాసమను యోగము కాక వేరు మార్గము లేదని రుజువగుచున్నది.

యోగాభ్యాసము చేతనే రజోగుణము నశించి నిర్మలమగు వైరాగ్యము కూడా కలుగునని బోధపడుచున్నది. కనుక *'అభ్యాసేన తు కౌంతేయ వైరాగ్యేణ చ గృహ్యతే'* అనుచోట వైరాగ్యమనగా ప్రాణయామాభ్యాసమను యోగమునకు అవసరమగు

వైరాగ్యమని భావింపవలెను. ఇందువలననే గీతలో యుక్తాహార విహారాదులు కలవానికే యోగము దుఃఖములను పోగొట్టి మోక్షప్రదమగునని పరమాత్మ బోధించును.

యుక్తాహార విహారస్య యుక్త చేష్టస్య కర్మసు
యుక్త స్వప్నావబోధస్య యోగోభవతి దుఃఖహా (భ.గీ 6.17)

బ్రహ్మము స్వయముగా వికారాదులు లేకయున్ననూ, రజోగుణముచే వికారాదులు ఉన్నట్లు కనిపించుట వలన వికారాదులు మాత్రమే చూచి, వాటి యందలి భ్రమచే జీవులు మోహమునొందుచున్నారు. యోగముచే రజోగుణ నివృత్తియైకెడల బ్రహ్మమందు వికారాదులు ఏవియు గోచరించవు. అట్టియెడల మోహనివృత్తుడై సర్వత్ర బ్రహ్మమునే గాంచును. అనగా తాను బ్రహ్మమే అగును.

దృష్టిం జ్ఞానమయం కృత్వా పశ్యేత్ బ్రహ్మమయం జగత్ (శృతి)

మనస్సును జ్ఞానమయముగా చేసుకొని జగత్తును బ్రహ్మమయముగా చూడవలయునని భావము.

విక్షేపోయస్య నాస్తస్య బ్రహ్మవిత్త్వం న మన్యతే
బ్రహ్మైవాయమితి ప్రాహుర్మునయః పారదర్శినః (వేదాంత పంచదశి 4.67)

తత్త్వ దర్శులగు మునీశ్వరులు విక్షేప శక్తి లేనివానిని బ్రహ్మవేత్తయని కాక సాక్షాత్తూ బ్రహ్మమేనని చెప్పుదురు. విక్షేపశక్తియే రజః స్వభావము.

విక్షేపశక్తీ రజసః క్రియాత్మికా
యతః ప్రవృత్తిః ప్రసృతాపురాణీ
రాగాదయోస్యాః ప్రభవంతి నిత్యం
దుఃఖాదయో యే మనసో వికారాః (వివేక చూడామణి-111)

త్రిగుణములలో క్రియా రూపమును దాల్చునది రజోగుణము. ఇది మాయ యొక్క విక్షేపశక్తి అనబడును. ఇది అనాదియైనది. దీనినుండియే సకల సృష్టియు, మనుష్యులకు ప్రవృత్తియు కలుగును. మనో వికారములగు రాగ ద్వేషాదులును, సుఖ దుఃఖాదులును, విక్షేపశక్తి యొక్క కార్యములు.

కామఃక్రోధో లోభ దంభాభ్యసూయా
అహంకారేర్ష్యా మత్సరాద్యాస్తు ఘోరాః
ధర్మా ఏతే రాజసాః పుంప్రవృత్తిః
యస్మాదేతత్తద్రజో బంధ హేతుః (వివేకచూడామణి-112)

కామము (విషయ వాసన), క్రోధము, లోభము, దంభము, అసూయ,

అహంకారము, ఈర్ష్య, మాత్సర్యము మొదలగు భయంకర వృత్తులు రజోగుణ ధర్మములు. వీటికి వసుడగు పురుషునకు ప్రవృత్తి కలుగును. కనుక రజోగుణము బంధ హేతువు.

ప్రశాంత మనసం హ్యేనం యోగినం సుఖముత్తమమ్
ఉపైతి శాంతరజసం బ్రహ్మభూతమకల్మషమ్ (భ.గీ 6.27)

యోగి అగువాడు క్షీణించిన రజోగుణము కలవాడై, శాంతించిన చిత్తము కలిగి జీవన్ముక్తుడై శ్రేష్ఠమైన బ్రహ్మానందమును తనకుతానే పొందుచున్నాడని భావము.

యోగముచే చిత్తమునకు గల రజోగుణము క్షీణించునని ఎరుగవలెను.

యదా తే మోహకలిలం బుద్ధిర్వ్యతి తరిష్యతి
తదాగంతాసి నిర్వేదం శ్రోతవ్యస్య శృతస్య చ (భ.గీ 2.52)

ఎప్పుడు బుద్ధి, మోహమును విడిచి పరిశుద్ధమగునో అప్పుడు నీవు వినవలసినదియు, విన్నదియు నిష్ఫలముగా తోచునని భావము.

మనస్సు నిర్విషయమై, నిర్మలమై, స్వాధీనమైన ఎడల ఉపదేశముతో పనిలేదు. జ్ఞానము దానంతట అదియే కలుగును. అట్టి జ్ఞానము వలన నీవు తరింతువని భావము. మోహము రజోగుణ సంబంధము కలది కనుక, రజోగుణము నశించిన కాని మోహము నశించదని ఎరుగవలెను. కనుక ఈ రజోగుణము శాంతినొందించుటకు కావలసిన ఉపాయమే గురుముఖము నుంచి తెలుసుకొనవలసి ఉన్నది. అట్టి ఉపదేశము అవసరము.

కేవలము అద్వైతమగు మనస్సునందు ద్వైతము ఉన్నట్లుగా భాసించుట జరుగుతున్నది. ఈ ద్వైతభావమే మనస్సని వ్యవహరింపబడుచున్నది. మరుభూమి (చవిటి నేల) యందు జలము ఉన్నట్లుగా భాసించుచున్నదే కాని యథార్థము ఆలోచించినచో అది మరుభూమియే కాగలదు. ఇట్లే చిత్తునందు ద్వైత ప్రపంచము కనిపించుచున్నది. చిత్తునందు ద్వైతము భాసించుటకు రజోగుణమే కారణము కాగలదు. ఈ రజోగుణము చేతనే మనస్సునందు వృత్తి కలుగుచున్నది.

మనోవృత్తి మయం ద్వైతమద్వైతం పరమార్థతః (శృతి)

వృత్తిశూన్యమైన మనస్సే అద్వైతము. అదియే అమనస్కమనబడుచున్నది. వృత్తి శూన్యమైన మనస్సు ఏకాగ్రతను పొందియుండును. ఆ స్థితి యందు ఇంద్రియాలతో ఎట్టి సంబంధము ఉండదు. కాని, ఆ వృత్తులు చలించి, వాటివాటికి సంబంధించిన ఇంద్రియాదులతో చేరుటచే ఇంద్రియ వ్యాపారములు కలిగి, తద్వారా విషయములను అనుభవించుట జరుగును. శరీరేంద్రియములతో మనస్సునకు సంబంధము ఉండినట్టి స్థితియే అమనస్క స్థితి.

మనస్సునందు రజోగుణము ఉన్నంతకాలము విషయాదులందలి సంకల్పము వలన మనస్సు చలించుచుండును. మనస్సు చలనము వలన విషయాదుల యందలి కోరికలు అనంతములుగా కలుగుచుండును. దాని వలన బహువ్యాకుల చిత్తము కలవారు కాగలరని శాస్త్రములందు బోధింపబడియున్నది. అట్టి రజోగుణము ప్రాణాయామ అభ్యాసము చేతనే నశించుననియు, ఈ రజోగుణమే బ్రహ్మప్రాప్తికి ప్రతిబంధకమగు అజ్ఞానమనియు ఎరుగవలెను.

యోగీ నిశితధారేణ క్షురేణేవ నికృంతయేత్ (త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్–19)

ప్రాణాయామాభ్యాసము అనెడి పదును గల కత్తి చేత, బ్రహ్మప్రాప్తికి ప్రతి బంధకమైన అజ్ఞానమును సమూలముగా ఛేదింపవలెనని భావము.

ప్రాణాయామ విశుద్ధాత్మా యస్మాత్ పశ్యతి తత్పరం
తస్మాన్నతః పరంకించిత్ ప్రాణాయామాదితి శృతే (భాసర్వజ్ఞ గణకారిక)

ప్రాణాయామముచే విశుద్ధాంతఃకరణము కలవాడు పరమాత్మను చూచును. అందువలన ప్రాణయామము కంటే శ్రేష్ఠమగు సాధనము మరియొకటి లేదని శృతి భావము. కనుక బ్రహ్మప్రాప్తికి ప్రతిబంధకమగు రజోగుణము నశింపజేసికొనుటకు ముముక్షువగు వానికి ప్రాణాయామాభ్యాసమను యోగము, వైరాగ్యమును ముఖ్య సాధనములని తెలియనగును.

చూడగోరువాడు స్వయముగానే చూడవలయును అన్యబోధనల వలన ఫలము లేదు.

వస్తుస్వరూపం స్ఫుటబోధ చక్షుషా
స్వేనైవ వేద్యం న తు పండితేన
చంద్రస్వరూపం నిజ చక్షుషైవ
జ్ఞాతవ్యమన్యైరవగమ్యతే కిమ్ (వివేక చూడామణి–54)

చంద్రుని స్వరూపము స్వయముగా చూచిన ఎడల తెలియబడగలదు కాని తనకొరకు ఇతరులు చూసిన ఎడల తెలియబడదు కదా! అట్లే ఆత్మస్వరూపము స్వకీయ నిర్మల జ్ఞాన చక్షువునకే గోచరించును కాని, పండితునకు అనగా శాస్త్రజన్య జ్ఞానము మాత్రమే కలవానికి గోచరింపదని భావము.

నిర్మల జ్ఞానచక్షువునకు గోచరించునని బోధించుట వలన నిర్మలము కానట్టి జ్ఞానచక్షువు కలదని తెలియుచున్నది. కావున, మనస్సు నిర్మలమైన గాని, బ్రహ్మమును

తెలిసికొనజాలదని తెలియుచున్నది. కనుక మనస్సును నిర్మలముగా చేసికొనుటకు తగిన ప్రయత్నము కర్తవ్యమై ఉన్నది. మనస్సు నిశ్చలమై నిర్మలమైనచో వేదాంతముతో పనిలేదనియు, వేదాంత శ్రవణ మాత్రము చేత బ్రహ్మసాక్షాత్కారము కాదనియు ఋజువగుచున్నది. నేత్రదోషములు ఏవియూ లేనివాడు చంద్రుని స్వయముగా చూడగలుగును. కాని, నేత్ర దోషము కలవాడు చంద్రుని గురించి ఎంతగా విననూ చంద్రుని స్వయముగా చూచి తెలిసికొనజాలడు కదా!

సర్వత్ర యున్నది బ్రహ్మమే కాని తెలియుట లేదు. ఎందువలన అనగా నురుగు, బుడగలు మొదలగు వికారాదులతో కూడిన పాత్ర యందలి పాలను చూచుచున్నను, నురుగు మొదలగు వికారాదులే కనబడును కాని పాల యొక్క నిజస్వరూపము కనిపించదు కదా!

కేవల వేదాంత శ్రవణము చేత జ్ఞానము కలుగదు

కేవలము వేదాంత శ్రవణమందే నిష్ఠ కలిగి ప్రవర్తించు జ్ఞాని, అనేక జన్మల నొందిన పిదప సర్వమును వాసుదేవుడే అనెడి అపరోక్షానుభవము కలిగి, ముక్తుడగునని గీత బోధించుచున్నది.

బహూనాం జన్మనామంతే జ్ఞానవాన్ మాం ప్రపద్యతే
వాసుదేవస్సర్వమితి స మహాత్మా సుదుర్లభః **(భ.గీ 7.19)**

వేదాంత శ్రవణములచే కలుగు జ్ఞానము సామాన్య జ్ఞానమే అగును. అట్టి సామాన్య జ్ఞానముచే సర్వమును వాసుదేవుడనే ప్రత్యక్ష జ్ఞానము కలుగదు.

శృత్యనుమానప్రజ్ఞాభ్యామన్య విషయ విశేషార్థాత్వాత్

శృత్యనుమానములచే కలుగు జ్ఞానము వలన అనగా ఇతర విషయముల యొక్క అవిశేష జ్ఞానము వలన అన్యపదార్థముల యథార్థ జ్ఞానము కలుగదని భావము. ఎట్లనగా...

అవిశేషముగాను, విశేషముగాను ప్రకాశించుట బుద్ధి యొక్క ధర్మమై ఉన్నది. బుద్ధికి గల నిర్మలత్వానిర్మలత్వముల రూపమగు శక్తి అనుసరించి బుద్ధి ప్రకాశించుచుండును. ప్రాణాయామాభ్యాసమనెడి యోగము చేత బుద్ధికి విశేష శక్తి కలుగును. దానిచే బుద్ధి నిర్మలమై విశేషముగా ప్రకాశించి పదార్థముల ప్రత్యక్ష జ్ఞానము కలుగును.

సర్వభూతస్థమాత్మానం సర్వభూతాని చాత్మని
ఈక్షతే యోగయుక్తాత్మా సర్వత్ర సమదర్శనః **(భ.గీ 6.29)**

యోగముతో కూడిన మనస్సు కలవాడు సర్వత్ర సమదర్శియై, సర్వ భూతములలో ఉన్న ఆత్మను తన ఆత్మగాను, తన ఆత్మ యందు సర్వభూతములను చూచును.

జన్మాంతరైశ్చ బహుభిః యోగోజ్ఞానేన లభ్యతే
జ్ఞానంతు జన్మనైకేన యోగాదేవ ప్రజాయతే **(యోగశిఖోపనిషత్1.9)**

అనేక జన్మలు గతింపగా, జ్ఞానికి అనగా శృత్యనుమానములచే సంపాదించిన జ్ఞానము కలవానికి యోగము లభ్యమై, నిర్విశేష జ్ఞానము ఒక జన్మమునందే సిద్ధించునని భావము. నిర్విశేష జ్ఞానము అనగా తనను తాను స్వయముగా ఎరుగుట. తద్భిన్నముగా ఎరుగుట అజ్ఞానమని తెలియవలెను. అది త్రాటియందు సర్ప భ్రాంతియు, స్థాణువు నందు పురుష భ్రాంతియు, కలుగుట వంటిది. మిక్కిలి చీకటిలో ఇట్టి భ్రాంతి ఉండనేరదు. అలాగే పగటి కాలమున సూర్యుడు బాగుగా ప్రకాశించు కాలమున కూడా ఇట్టి భ్రాంతులు ఉండజాలవు. ఇక రాత్రి కాలములో అట్టి భ్రమ చెందినప్పుడు ఒక దీపము తెచ్చి చూచినచో భ్రమ నివృత్తి కాగలదు. కనుక ఇట్టి భ్రమకు కారణము ప్రకాశలోపమని ఎరుగవలెను.

ముముక్షువు మనస్సును శోధించుకొనవలయును

రజోగుణ మలినమగు మనస్సును పరిశుద్ధముగా చేసికొనుటకు మోక్షేచ్ఛ గలవారు సదా ప్రయత్నము చేయవలెను. మనస్సు నిర్మలత్వము నొందినచో ముక్తి కరతలామలకము వలె సిద్ధమగును.

తన్మనశ్శోధనం కార్యం ప్రయత్నేన ముముక్షణా
విశుద్ధే సతి చైతస్మిన్ముక్తిః కరఫలాయతే **(వివేక చూడామణి-181)**

ప్రాణాయామాభ్యాసమను యోగము చేత మనస్సునకు గల రజోగుణము నశించి, నిర్మల మనస్సుచే ఆత్మ ప్రాప్తి కలుగును.

యోగయుక్తో విశుద్ధాత్మా విజితాత్మా జితేంద్రియః
సర్వ భూతాత్మ భూతాత్మా కుర్వన్నపి నలిప్యతే **(భ.గీ 5.7)**

యోగముతో కూడిన మానవుడు పరిశుద్ధమైన చిత్తము కలవాడును, మనస్సును స్వాధీనమందుంచుకొన్న వాడును, ఇంద్రియములను జయించిన వాడును, సమస్త భూతములయందు తనను, తనయందు సమస్త భూతములను చూచువాడగును. అట్టివాడు కర్మలను ఆచరించినను, కర్మలచే కట్టుబడడని భావము.

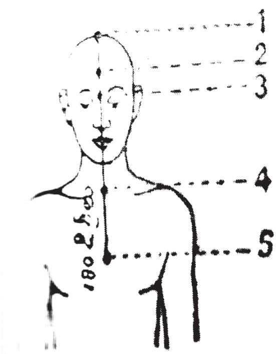
'యోగమాత్మ విశుద్ధయే' **(శృతి)**

మనశ్శుద్ధి కొరకు యోగము అవసరమని భావము. మరియు, యోగము చేత కామములు నశించును. అట్టివాని జ్ఞానము బ్రహ్మముగానే ఉండును.

యోగేన గతకామానాం భావనా బ్రహ్మచక్షతే (ఉత్తరగీత 1.5)

ముముక్షువగు జీవుడు మార్గము తప్పరాదు

హృదయాకాశమున గల జీవుడు లేక శక్తి, చిదాకాశమందున్న పరమాత్మను లేక శివుని చేరవలెనన్న, మన శరీరము లోపల మధ్య భాగమున సరిగ్గా 180 డిగ్రీలలోనే పైకి ప్రయాణించవలెను. ఎందువలన అనగా, జీవ, శివ, నిర్గుణ బ్రహ్మ స్థానములు దేహ మధ్యమున ఏక రేఖలోనే అనగా 180 డిగ్రీలలో కలవు.



1) తురీయాతీతము: నిర్గుణావస్థ, నిర్గుణ బ్రహ్మము.

2) తురీయము, చిదాకాశము, ఆనంద అవస్థ, ఆత్మ, భోగాతీతము, దేహత్రయ పంచకోశ వివర్జితము.

3) నేత్ర స్థానము, జాగ్రదవస్థ, విశ్వుడు, స్థూలభుక్, అన్నమయ కోశము, స్థూలదేహము.

4) కంఠస్థానము, స్వప్నావస్థ, తైజసుడు, సూక్ష్మభుక్, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ కోశములు, సూక్ష్మ దేహము.

5) జీవస్థానము, హృదయాకాశము, గాఢ నిద్రావస్థ, ప్రాజ్ఞుడు, ఆనందభుక్, ఆనందమయ కోశము, కారణ శరీరము.

జీవునకు లోకములో గమనాగమనములు వాయువు వలననే జరుగుచున్నవి. అట్టి వాయు సహాయముననే హృదయాకాశమున గల జీవుడు లేక శక్తి, చిదాకాశమున గల శివస్థానమునకు చేరవలెను. ఇట్లు జీవుడు క్రిందనున్న తన స్థానము నుండి పైనున్న శివస్థానమునకు పోవుటకు ఒక్కటే మార్గము తప్ప వేరు మార్గములు లేవు. తనలో నున్న జీవుని తనలోగల ఆత్మను చేర్చుటకు ఒక్కటే మార్గము కలదనియు, అట్లు చేర్చుటకు వాయువు యొక్క సహాయమే అవసరమనియు తెలియుచున్నది. కారణమేమనగా హృదయాకాశమున గల ఈ జీవుడు కంఠ, నేత్ర స్థానముల లోనికి వాయువు సహాయముతో ప్రయాణించి, అచ్చటగల భోగములను అనుభవించుచున్నాడు. మరియు, మరణ కాలమున ఉదాన వాయువు పుణ్య జీవులను పుణ్యలోకములకు, పాప జీవులను

పాప లోకములకు, పుణ్య పాప మిశ్ర జీవులను మనుష్యలోకమునకు చేర్చుచున్నదని శృతి యందు కలదు.

అథైకయోర్ధ్వ ఉదానః పుణ్యేన పుణ్యంలోకం నయతి
పాపేన పాపం ఉభాభ్యామేవ మనుష్యలోకం (ప్రశ్నోపనిషత్-36)

హృదయమున కల జీవుని తనలో ఊర్ధ్వ భాగమున కల శివ లేక విష్ణు స్థానమును చేర్చుటకు కూడా వాయు సహాయమే అవసరమని స్పష్టమగుచున్నది.

వాయునా సహజీవోర్ధ్వ జ్ఞానీ మోక్షమాప్నుయాత్ (శృతి)

వాయువు చేత జీవుని ఊర్ధ్వమున చేర్చి, జ్ఞాని యగువాడు మోక్షమును పొందవలెనని భావము. జీవుడగు హంస జాగ్రత్కాలమున నేత్ర ద్వయ మధ్యమున సంచరించును. కనుక వాయువు సహాయము చేతనే తురీయమునకు చేర్చవలెనని తెలియుచున్నది.

జాగ్రన్నేత్ర ద్వయోర్మధ్యే హంస యేవ ప్రకాశతే (యోగ చూడామణ్యుపనిషత్-82)

అవసాన కాలమున కొందరు ఊర్ధ్వముగా శ్వాసను లాగి, నోరు, ముక్కు, కన్ను, చెవి మున్నగు వానిలో ఏదేని ఒకదాని ద్వారా ప్రాణమును బయటకు విడిచిపెట్టుట జరుగుచున్నది. తనలోగల ప్రాణమును జీవించియుండగానే వాయు సహాయమున ఊర్ధ్వమునకు లాగి తురీయమునకు చేర్చుట చేత జీవుడు శివునియందు, లేక విష్ణువునందు ఐక్యమునొందును. ఇది జగత్తులో అనుభవమై ఉండగా హృదయస్థానమందున జీవుని లేక ప్రాణమును మలద్వారమగు గుదస్థానము ద్వారా శరీరము యొక్క వెనుక భాగమున కల కుండలినీ నాడి ద్వారా పైకి లేవదీసి కుండలినీ లేపవలెనని బోధించుట ప్రత్యక్షానుభవమునకు విరుద్ధమును, అనయుక్తమును అగుట వలన అట్టి విషయములను బోధించువారును, నమ్మువారును అవివేకులే కాగలరు.

విద్య, అవిద్య అనగా ఏవి?

మనస్సే విద్యగాను, అవిద్యగాను నుండి ప్రకాశించుచున్నది. మాలిన్యముతో కూడిన మనస్సు అవిద్య అనియు, శుద్ధమగు మనస్సు విద్య అనియు ఎరుగవలెను. మలినమైన మనస్సు ఆత్మను ఎరుగ జాలదు. అద్దము నిర్మలముగా ఉన్నప్పుడే అద్దమున సూర్య బింబము బాగుగా ప్రకాశించును. ఇట్లే మనస్సు నిర్మలముగా ఉండుటవలన.. మనస్సునందు ప్రతిబింబించిన ఆత్మ .. తన స్వరూపమగు బింబమును ఎరుగగలుగును. కనుక నిర్మలమగు మనస్సును విద్య అనియు, జ్ఞానమనియు, మలినమగు మనస్సును

అవిద్య అనియు, అజ్ఞానమనియు ఎరుగవలెను.

అతః ప్రాహుర్మనోఽ విద్యాం పండితాస్తత్త్వ దర్శినః

యేనైవ భ్రామ్యతే విశ్వం వాయునేవాభ్రమండలమ్ (వివేక చూడామణి-180)

మనస్సే అవిద్యయని, బ్రహ్మాత్మైక జ్ఞానము గల మహాత్ములు చెప్పిరి. వాయువు వలన మేఘమండలము పరిభ్రమించుటనట్లు మనస్సు చేతనే సమస్త ప్రపంచము పరిభ్రమింపబడుచున్నది.

తస్మాన్మనః కారణమస్యజంతోః

బంధస్య మోక్షస్య చ వా విధానే

బంధస్య హేతుర్మలినం రజోగుణైః

మోక్షస్య శుద్ధం విరజస్తమస్కమ్ (వివేక చూడామణి-174)

జీవులకు బంధమునకును, మోక్షమునకు కారణము మనస్సే. బంధమునకు హేతువు రజోగుణము. ఇది మనస్సునకు మాలిన్యమును కలుగజేయును. మోక్షమునకు హేతువు రజోగుణ, తమోగుణ రహితమగు శుద్ధ సత్వము.

తీర్థయాత్రలచే మనోదోషములు నశింపవు

మనస్సునకు మల విక్షేప ఆవరణములనెడి మూడు దోషములు కలవనియు, అట్టి దోషములు ఉండుట చేతనే మనస్సు ఆత్మను ఎరుగజాలకున్నదనియు పండితులు ఎరుగుదురు. కాని అట్టి దోషములు నశించుటకు వారు అనేక విధములగు మార్గములను సూచించుచూ, అద్వైత గ్రంథములలో అచ్చటచ్చట ఈ విషయములను గూర్చి వ్యాఖ్యానించి యుండిరి. ఎట్లనగా .. మలము అనగా .. పూర్వజన్మ పాపకర్మ ఫలము మనస్సునకు పట్టియుండుట అనియు, అది నివారణ యగుటకు తీర్థక్షేత్రాది గమనము చేయవలెననియు చెప్పిరి. ఇట్లే విక్షేపమనగా మనస్సునకు కలిగెడి చలనమనియు, అనగా రజస్సనియు, ఇది నిష్కామ కర్మానుష్ఠానము చేతను, తపస్సు చేతను నశించుననియు అభిప్రాయపడిరి. ఇక ఆవరణమనగా అజ్ఞానమనియు, ఇది జ్ఞానము చేత నశించుననియు తెలిపిరి. ఇట్టి చోట్ల నిష్కామ కర్మలనియు, తపస్సనియు మాత్రమే చెప్పిరి కాని వాటి వాటి ఆచరణలను మాత్రము వివరించకయుండిరి. ఈ విషయమున గీతయందును, శ్రుతుల యందును బోధింపబడిన భావమును గ్రహించవలసిన ఆవశ్యకత ఎంతైనా కలదు.

కామక్రోధాదులే పాపమునకు కారణమని గీతయందు బోధింపబడియున్నది.

ఇట్లే లోకానుభవమును కలదు. ఎట్లనగా .. క్రోధాదులే లేనిచో పాపకర్మలను ఎవరును ఆచరింపరు కదా! పాపమాచరింపకూడదని తెలిసియూ మానవులు పాపములు చేయుచుందురు. కామ క్రోధాదుల చేతనే లోకములో జీవులు హింసా కార్యములను కాని, పాప కార్యములను కాని చేయుచున్నారు. కనుక కామక్రోధాదులు ఉన్నంతవరకు అహింసా పరులును, పుణ్య జీవులను కాజాలరని స్పష్టమగుచున్నది.

అథ కేన ప్రయుక్తోఽ యం పాపం చరతి పూరుషః
అనిచ్ఛన్నపి వార్ష్ణేయ బలాదివ నియోజితః (భ.గీ 3.36)

ఓ కృష్ణా! పురుషుడు తనకు ఇష్టము లేకపోయినను నిర్బంధముగా ప్రేరేపించబడినట్లు పాపము చేయుచున్నాడే! అట్లతనిని ప్రేరేపించుచున్నది ఎవరు? దీనికి సమాధానముగా భగవానుడు ఇట్లు పలికెను.

కామ ఏష క్రోధ ఏష రజోగుణ సముద్భవః
మహాశనో మహాపాప్మా విద్ధ్యేనమిహ వైరిణమ్ (భ.గీ 3.37)

రజోగుణము వలన పుట్టిన కామమే ఇతరులచే అడ్డగింపబడినదై క్రోధముగా పరిణమించుచు ప్రాణులు కామప్రేరితులై పాపములను చేయుదురు. అట్టి కామమే పురుషునకు ఈ సంసారమందు శత్రువని ఎరుగవలెను. కామక్రోధాదులు రజోగుణము వలన పుట్టినవనియు, రజోగుణము మాయకు గల విక్షేప శక్తియనియు తెలియవలెను. కనుక రజోగుణము నశించిన యెడల మనస్సునందలి పాపదోషములును, విక్షేపశక్తిచే కలిగెడి చలనమును నశించును. అది ప్రాణాయామాభ్యాసమగు యోగము చేతనే జరుగునని ఎరుగవలెను.

గీతాధ్యయన శీలస్య ప్రాణాయామ పరస్య చ
నైవసంతి హి పాపాని పూర్వజన్మ కృతాని చ (గీతా మాహాత్మ్యము)

ప్రాణాయామ పరుడై గీతాధ్యయనము చేసిన ఎడల పూర్వ జన్మల యందలి పాపములు కూడా నశించునని భావము. దీనిచేత యోగియగు వానికి ప్రారబ్ధ కర్మ ఫలములు కూడా లేవని తెలియుచున్నది.

తీర్థక్షేత్రాదులను సేవించు కాలమున కూడా రజోగుణమున్న ఎడల కామక్రోధాదులు వాటికవియే కలుగుతూ పాపములు ఆచరింపజేయుచుండును. కనుక పూర్వ జన్మ పాప ఫల దోషము నశించక పోవుటయే కాక, ఈ తీర్థ క్షేత్రాది గమన కాలములో కూడా పాపములు ఆచరించుటయే జరుగును. కనుక తీర్థయాత్రాదులచే

పూర్వ పాపములు నశించునని భావించుట తగదు.

అస్థిచేదింద్రియ క్రాంతిః కింప్రాప్యమ్ పూజనైహి ఫలమ్

నాస్థిచేదింద్రియ క్రాంతిః కింప్రాప్యమ్ పూజనైహి ఫలమ్ (వశిష్ఠ రామాయణం)

ఇంద్రియ నిగ్రహము ఉన్నచో పూజలతో పనిలేదనియు, ఇంద్రియ నిగ్రహము లేనిచో పూజాదుల వలన ప్రయోజనము లేదని భావము. తీర్థయాత్రా కాలమున సౌందర్యవతి యగు స్త్రీ కనిపించిన మాత్రమున ఆ స్త్రీ పై వ్యామోహము కలిగి, విషయాదులందు ప్రవృత్తి కలుగును. ఇట్లు ప్రవర్తించుట పాపమే అగును కదా! కనుక ఇంద్రియ నిగ్రహము లేని ఎడల తీర్థ యాత్రాదుల వలన ప్రయోజనము లేదని స్పష్టమగుచున్నది.

కర్మల వలన మోక్షము లేదు

కర్మ, భక్తి, యోగ, జ్ఞానములను ఈ నాలుగును ముక్తి సాధనములే అనియు, వీటిలో ఏదియో ఒక దానిని బాగుగా ఆచరించిన ఎడల మోక్షము పొందగలరనియు, వీటి అన్నింటికిని, గమ్యస్థానము ఒక్కటే అనియు, జగత్తు పూర్తిగా విశ్వసించి, అపమార్గమున చరించుట జరుగుచున్నది. కర్మలచే మోక్షము కలుగునని శాస్త్రములలో ఎచ్చటను కనిపించదు.

'కర్మణా బధ్యతే జంతుః' కర్మచే జీవుడు బద్ధుడగుచున్నాడని భావము.

ధర్మాధర్మములచే శరీర సంఘాతమును, శరీర సంఘాతముచే ధర్మాధర్మములగు కర్మలును కలుగుచుండును. కనుక కర్మలచే జనన మరణ ప్రవాహమునందు జీవులు తగులుకొని యుందురు.

వ్రతాని దానాని తపాంసి యజ్ఞః

సత్యం చ తీర్థాశ్రమ కర్మయోగాః

స్వర్గార్థమేవా శుభ మధృవం చ

జ్ఞానం ధృవమ్ శాంతికరమ్ మహార్థం (వివేక చూడామణి)

వ్రతములు, దానములు, కృచ్ఛ చాంద్రాయణాది తపస్సులు, యజ్ఞము, సత్యం, తీర్థక్షేత్రాది గమనము, బ్రహ్మచర్యాది ఆశ్రమములందు ఆచరించెడి కర్మలు మున్నగు వాని వలన స్వర్గప్రాప్తి మాత్రమే కలుగునని, ఇవి శ్రేయస్కరములు కావనియు, అశాశ్వతములనియు, జ్ఞానమొక్కటే శాశ్వతమైనదనియు, శాంతిని కలుగజేయునదనియు, ఆత్మ ప్రాప్తి రూపమగు మహాప్రయోజనము కలదనియు పై శ్లోకము యొక్క భావము.

కర్మలు కామప్రేరితములే

సమస్త కర్మలును కామప్రేరితములే అగును.

యామిమాం పుష్పితాం వాచం ప్రవదంత్య విపశ్చితః
వేదవాదరతాః పార్థ నాన్యదస్తీతి వాదినః (భ.గీ 2.42)
కామాత్మానః స్వర్గపరాః జన్మకర్మ ఫలప్రదాం
క్రియా విశేష బహుళాం భోగైశ్వర్య గతిం ప్రతి (భ.గీ 2.43)
భోగైశ్వర్య ప్రసక్తానాం తయాపహృత చేతసాం
వ్యవసాయాత్మికా బుద్ధిః సమాధౌ న విధీయతే (భ.గీ 2.44)

ఓఅర్జునా! వేదములయందు ఫలమును తెలిపెడి అర్థవాదములకు ప్రీతి చెందువారును, స్వర్గమే ఉత్తమ పురుషార్థమని నమ్మి, దానికంటే అన్యమైన విశేష ఫలము లేదనెడివారును, ఈషణ త్రయమగు పుత్రమిత్ర కళత్రాదుల యందు ఆశగలవారును అగు అవివేకులు.. భోగైశ్వర్య ప్రాప్తికై భిన్న భిన్నములగు అనేక కర్మలను బోధించునట్టివియు, పుష్పములు మాత్రమే పూసి, కంటికి ఇంపు కలుగజేసెడి చెట్టువలె, చెవులకు మాత్రము ఆనందమును కలుగజేసెడి మోసపు మాటలను చెప్పుదురు. అట్టి మాటలచే మోసపోయి, భోగైశ్వర్యములందు ఆసక్తి కలిగినవారికి నిశ్చయరూపకమగు బుద్ధి కలుగనేరదు. అనగా, యోగజ్ఞానముల యందు ప్రవృత్తియే కలుగదని ఎరుగవలెను.

త్రైగుణ్య విషయావేదా నిస్త్రైగుణ్యో భవార్జున
నిర్ద్వంద్వో నిత్య సత్త్వస్థో నిర్యోగక్షేమ ఆత్మవాన్ (భ.గీ. 2.45)

ఓ అర్జునా! వేదములు సంసారమే విషయముగా కలవి. నీవు ఆ వేదోక్త కర్మలను విడిచి, ద్వంద్వములను వదిలిన వాడవై, ఎల్లప్పుడునూ, సత్త్వగుణముతో కూడిన వాడవై, యోగక్షేమములను విడిచిన వాడవై ఉండుమని భావము.

దేహజాత్యాది సంబంధాన్ వర్ణాశ్రమ సమన్వితాన్
వేదాశాస్త్రాణి చాన్యాని పదపాంసు మివత్యజేత్ (బ్రహ్మవిద్యోపనిషత్ -30)

జాతి మత కుల ఆశ్రమ శరీరాది సంబంధములగు వేదశాస్త్రములను, ఇంకను ఇతరములను అన్నింటినీ కాలిదుమ్మును విడిచినట్లుగా విడిచిపెట్టవలెనని భావము.

ప్రకృతి రెండు విధములు

దైవ ప్రకృతి అనియు, అసుర ప్రకృతి అనియు, ప్రకృతి రెండు విధములుగా ఉన్నది.

ద్వౌ భూతసర్గౌ లోకేఽస్మిన్ దైవాసుర ఏవ చ **(భ.గీ. 16.6)**

"మహాత్ములైన వారు దేవతా సంబంధమైన సాత్విక ప్రకృతిని ఆశ్రయించిన వారలై భౌతిక ప్రపంచమునకు ముఖ్య కారణమై, నాశ రహితమైనట్టి నా తత్త్వమునెరిగి, ఇతర చింతలు లేనివారై నన్నే సేవించుచున్నారు అనగా ధ్యానించుచున్నారు" అని పరమాత్మ గీతలో బోధించెను. ఈశ్వర స్వరూపమును ఎరిగి ధ్యానించువాడు దైవ సంపత్తు కలవాడని భావము.

మహాత్మానస్తు మాం పార్థ దైవీం ప్రకృతి మాశ్రితాః
భజంత్యనన్య మనసో జ్ఞాత్వా భూతాదిమవ్యయమ్ **(భ.గీ. 9.13)**

"నన్ను సర్వభూతములకును ఆదికర్తగాను, నాశరహితుని గాను ఎరిగి, ధ్యానించువారు దైవ ప్రకృతి గలవారు కాగలరు. ఇట్లు భజించుట మోక్షము కొరకు కావున అట్టి వారు ముముక్షువులనబడుదురు. తదన్యముగా దేవ రూపమున భజించువారు రాక్షస ప్రకృతి కలవారు" కావున వారు జనన మరణ రూప సంసారముననే మునిగి తేలుచుందురని ఎరుగవలెను.

దైవీసంపద్విమోక్షాయ నిబంధాయాసురీ మతా
మాశుచస్సంపదం దైవీ మభిజాతోఽసి పాండవా! **(భ.గీ. 16.5)**

ఓ అర్జునా! నీవు దైవాంశమున పుట్టిన వాడవు కావున, చింతిల్లనవసరము లేదని పరమాత్మ బోధించెను. ఈశ్వరుని యథార్థ స్వరూపము ఎరిగి, భజించుటయే యథార్థభక్తి కాగలదు.

కర్మలన్నియు, కామ ప్రేరితములయినచో నిష్కామకర్మ ఎట్లు?

నిష్కామకర్మ వలన అంతఃకరణ శుద్ధి కలిగి తద్వారా మోక్షము కలుగునని, శృతి స్మృతులయందు కలదు. కర్మలన్నియు కామ ప్రేరితములే. కర్మలన్నియు కామ్యములై ఉండగా నిష్కామముగా కర్మలను ఎట్లాచరించగలరు? ఎట్లనగా...

కామరహితమగు మనస్సుచే చేయబడు కర్మలు నిష్కామములని ఎరుగవలెను. అంతఃకరణ శుద్ధితో చేయబడెడి కర్మలు నిష్కామముగా ఉండగలవు. అంతఃకరణ శుద్ధి అనగా రజోగుణము లేని స్థితి. రజోగుణము ప్రాణాయామాభ్యాసమగు యోగముచే నశించును. కనుక అట్టి యోగబుద్ధి కలవాడవై కర్మలను ఆచరింపవలెనని భావము. యోగబుద్ధితో కర్మలను ఆచరించిన ఎడల అట్టి కర్మల ఫలములతో సంబంధము లేకయే జీవుడు ఆత్మయందు చేరును. ప్రతిజీవియు వాని వాని పూర్వజన్మ కర్మల

వాసనలను అనుసరించి వానివాని కర్మలందు ప్రవృత్తి కలవాడగును. కావున, కర్మలను ఆచరించుచునే యుండును. కాని, దాని ఫలము అంటకుండుటకై యోగబుద్ధితో కర్మలను ఆచరింపవలెను. అట్టి కర్మ నిష్కామకర్మ అనబడును.

యుక్తః కర్మఫలం త్యక్త్వా శాంతి మాప్నోతి నైష్టికీం
అయుక్తః కామకారేణ ఫలేసక్తో నిబధ్యతే **(భ.గీ 5.12)**

యుక్తుడైన వాడే కర్మఫలము విడిచిపెట్ట గలడు. 'యుక్త ఇత్యుచ్యతే యోగి'. కనుక యోగి అయిన వాడే యుక్తుడు కాగలడు. అట్టివాడే కర్మఫలము విడిచిపెట్ట గలడు. యుక్తుడు కానివాడు, అనగా యోగి కానివాడు కామము చేత ప్రేరేపితుడై ఫలమందు ఆసక్తి కలిగి బద్ధుడగును.

యోగస్థః కురుకర్మాణి సంగంత్యక్త్వా ధనంజయ
సిద్ధ్యసిద్ధ్యోః సమోభూత్వా సమత్వం యోగ ఉచ్యతే **(భ.గీ 2.48)**

"ఓ అర్జునా! నీవు యోగ సహితుడవై కర్మలను ఆచరింపుము. అట్లయినచో కర్మఫలములందు ఆసక్తిని వదిలి, వాటికి ఫలము సిద్ధించినను, సిద్ధించక పోయినను సమబుద్ధి గలవాడవగుదువు". యోగము సమత్వ బుద్ధిని కలుగజేయునని భావము. కనుక మనస్సును సమానముగా చేయుట యోగమని చెప్పబడుచున్నదని ఎరుగవలెను.

ఏషాతేఽ భిహితా సాంఖ్యే బుద్ధిర్యోగే త్విమాంశృణు
బుద్ధ్యాయుక్తో యయా పార్థ కర్మబంధం ప్రహాస్యసి **(భ.గీ 2.39)**

"ఓ అర్జునా! ఇప్పుడు ఈ చెప్పబడినది ఆత్మతత్త్వ జ్ఞానము. ఇక కర్మ బంధము నుండి విడిపింపజేయగల యోగబుద్ధిని గురించి చెప్పెదను వినుము".

కర్మాచరణ మోటి పడవను ఆశ్రయించుట వంటిది

మోక్షాపేక్ష కలవానికి వేదోక్త కర్మలు దుఃఖ కరములై ఉండునని భావము.

యద్యద్ధి కురుతే కర్మ తత్తత్ కామస్య చేష్టితమ్ **(బృహదారణ్యకోపనిషత్)**

చేయబడెడి ప్రతికర్మయు కామ ప్రేరితమేనని ఎరుగవలెను.

ఇష్టాపూర్తం మన్యమానా వరిష్టం
నాన్యత్ శ్రేయో వేదయంతే ప్రమూఢాః
నాకస్య పృష్ఠేతే సుకృతేఽ నుభూత్వా
ఇమంలోకం హీనతరంవా విశంతి **(ముండకోపనిషత్-19)**

మూఢులగువారు ఇష్టాపూర్తాది కర్మల కంటే శ్రేష్ఠమగు కర్మ మరియొకటి

లేదనియు, ఇష్టాపూర్తాది కర్మలే ఆచరణీయములనియు భావించుదురు. అట్టివారు అట్టి కర్మల వలన స్వర్గలోకమును పొంది, అచ్చట గల దేవతా భోగములను అనుభవించిన పిదప మానుష జన్మమును గాని, దానికంటే హీన జన్మమును కాని పొందవచ్చని భావము.

ఇష్టాపూర్తాని కర్మాణి యోఽ ను తిష్ఠతి సర్వదా
పితృలోకం వ్రజత్యేష ధూమమాశ్రిత్య బర్హిషః **(శివగీత 11.14)**

సర్వకాలములందును ఇష్టాపూర్తాది కర్మలను ఆచరించువాడు శ్రౌత స్మార్తాగ్నుల వలన ధూమమును ఆశ్రయించి పితృలోకమును గూర్చి పోవునని భావము.

ధూమాద్రాత్రిం తతః కృష్ణపక్షం తస్మాచ్చ దక్షిణం
అయనం చ తతో లోకం పితౄణాంచ తతః పరమ్ **(శివగీత 11.15)**
చంద్రలోకే దివ్యదేహమ్ ప్రాప్యభుంక్తే పరాంశ్రియమ్
తత్ర చంద్రమసా సోఽ సో యావత్కర్మ ఫలం వసేత్
తథైవ కర్మశేషేణ యథా తం పునరా వ్రజేత్ **(శివగీత 11.16)**

ధూమ మార్గమున రాత్రి అభిమాన దేవత, కృష్ణపక్ష అభిమాన దేవత, దక్షిణాయన అభిమాన దేవత, అనెడి దేవతా మార్గమున వెళ్ళి, పితృ లోకమును పొంది, అచ్చట దివ్య శరీరము కలవాడై కర్మఫలములు ఉన్నంతకాలము చంద్రలోకమునందు సర్వ భోగములను అనుభవించి, ఆ కర్మ ఫలము పూర్తి కాగానే మరల పునరావృత్తి కలుగును. అనగా మరల జన్మమునకు వచ్చునని భావము.

అగ్నిహోత్రం తపస్సత్యం వేదానాంచానుపాలనం
ఆతిథ్యం వైశ్వదేవం చ ఇష్టమిత్యభిధీయతే
వాపీకూప తటాకాది దేవతాయతనాని చ
అన్నప్రదానమారామంపూర్తమిత్యభిధీయతే **(అగ్నిపురాణం)**

అగ్నిహోత్రాది కర్మలను ఆచరించుట, తపస్సు, సత్యం, వేదపారాయణము, అతిథి సత్కారము, వైశ్వ దేవనమును ఆచరించుట, బావులు, చెరువులు మొదలగు వానిని నిర్మించుట, దేవాలయ నిర్మాణము, అన్నదానము, విశ్రాంతి స్థలములను ఏర్పరుచుట, ఇత్యాది కర్మలన్నియు ఇష్టాపూర్తములని చెప్పబడును. వీనివలన భోగములను అనుభవించుటయు, జనన మరణములు సంభవించుటయు జరుగుచుండునే కాని మోక్షము కలుగదు.

ప్లవాహ్యేతే అదృఢా యజ్ఞరూపా

అష్టాదశోక్త మవరం యేషు కర్మ
ఏతచ్ఛ్రేయో యేఽభినందంతి మూఢా
జరామృత్యుం తే పునరేవాపియంతి **(ముండకోపనిషత్-16)**

ఋత్విక్కులు, మున్నగు పదునెనిమిదిటిచే కలిసి చేయబడుచున్న యజ్ఞాది రూపములగు కర్మలు అల్ప ఫలములు. మరియు ఇవి అధృఢములగు పడవల వంటివి. ఇట్టి యజ్ఞాది కర్మలు శ్రేష్ఠములని భావించి వాటిని ఆచరించుచుండెడి మూఢులు మరల మరల జరామరణములను పొందుచుందురని భావము.

కర్మోదయే కర్మఫలానురాగాస్తథానుయంతి నతరంతి మృత్యుం **(శృతి)**

కర్మలయందు సంకల్పము ఉదయింపగానే వాటి ఫలముల యందు కోరికలు కలవారు సంసారమునే పొందుచుందురు కాని, మృత్యువును దాటజాలరని భావము.

ధర్మాధర్మౌ జన్మమృత్యు సుఖదుఃఖేషు కల్పనా
వర్ణాశ్రమ స్థదావాస స్వర్గో నరక ఏవ చ **(విష్ణుపురాణం)**

ధర్మాధర్మములును, అందువలన కలుగు సుఖదుఃఖ ఫలములును, ఈ ఫలములను అనుభవించుటకు ఏర్పడు జనన మరణములును, వర్ణాశ్రమ ధర్మములును మనః కల్పితములే కాగలవు. ఇందువలన స్వర్గ నరక ఫలములు సంభవించునని భావము.

ఇష్టాపూర్త కర్మలు శ్రేష్ఠమైనవి అనియు, అట్టి కర్మల కంటే శ్రేయోదాయకములైన ఇతర కర్మలేవియూ లేవనియు భావించువారు మూఢులు. ఆ కర్మల ఫలము స్వర్గ నరకాది లోకములందలి సుఖదుఃఖములని, కర్మఫల భోగానంతరము మర్త్యలోకమున కాని, దానికంటే హీనమైన లోకమున కాని తిరిగి జన్మించుచుందురని చెప్పబడినది. అందుచేత ఇష్టాపూర్త కర్మఫలము అల్పకాలము ఉండునది. కడకు మానుష జన్మము కూడా నిశ్చితముగా లభించును అనుటకు ప్రమాణము కానరాదు. మానుష జన్మము కంటే హీనగతిని కూడా పొందించునవి అగుటచే ఈ కర్మలు శ్రేయస్సును ఈయజాలవని తెలియవలెను. కనుకనే ఇట్టి కర్మాచరణ చేసిన వాడు 'కళ్యాణకృత్' కాదని వ్యక్తమగుచున్నది. ఇష్టాపూర్త కర్మలను ఆచరించినవాడు కళ్యాణకృత్ అయినచో అట్టివానికి హీనగతి ఏల కలుగవలెను? గీతలో కృష్ణపరమాత్మ *'నహి కళ్యాణకృత్ కశ్చిత్ దుర్గతిం తాతగచ్ఛతి'* అనగా కళ్యాణ కర్మలను ఆచరించిన వాడికి దుర్గతి ఎన్నటికీ కలగదని చెప్పియుండెను కదా! కావున ఇష్టాపూర్త కర్మలు కళ్యాణ ప్రదమైనవి కావని స్పష్టము.

ఇచ్చట కళ్యాణకృత్ అను పదమునకు ఇష్టాపూర్త కర్మల కంటే విలక్షణమై ఉన్న ఈశ్వరుని చేర్చు అంతర్ముఖ యోగ కర్మను ఆచరించిన వాడని అర్థము. అట్టి కర్మయే యోగమను శబ్దముచే చెప్పబడినది. సర్వకర్మల కంటే ఉత్తమమైన యోగమును ప్రాణాయామ రూప యోగాభ్యాసమున అందుకొనును. అనగా ప్రాణాయామము చేత నిర్మల మనస్కుడై ఈశ్వరార్పిత మనోబుద్ధి కలవాడగును. ఆ స్థితి యందు మనోలయమగును. కావున, 'అహం బ్రహ్మోస్మి' అను అనుభూతి కలుగును. కాని, యమ నియమములను పాటించనిచో యోగసిద్ధి కలుగదు. సమ్యగ్దర్శన రూపసిద్ధి కలుగదు. అనగా సమ్యగ్దర్శన రూపసిద్ధి లభించక పోవుటచే యోగభ్రష్టుడగుచున్నాడు. యోగభ్రష్టునకు పుణ్యలోక ప్రాప్తియు, తద్భోగ సిద్ధియు చెప్పబడినది. ఈ పై చెప్పబడిన అంశములచే 'కళ్యాణ కృత్' అనిన యోగాభ్యాస పరుడని గ్రహించవలెను. ఇష్టాపూర్త కర్మాచరణచే మానుష జన్మము కంటే హీన జన్మము కూడా చెప్పి ఉండుటచే ఆ కర్మలు అన్నియు కళ్యాణ కర్మలు కావని స్పష్టమగుచున్నది. కళ్యాణ కర్మ అనగా, ఈ ఇష్టాపూర్తాది కర్మలు కావనియు, చిత్తశుద్ధి కలుగజేయు ఏదో ఒక కర్మ ప్రత్యేకముగా ఉన్నదనియు శృతి బోధించుచున్నది.

కర్మాత్మ విజ్ఞాన మపి క్రమేణ సంపాద్యమేకేన నరేన వేదయః
కర్మణా చిత్త విశుద్ధి మాప్య సవిద్య మాప్నోత్యమృతం హి విద్య (శృతి)

కర్మ, ఆత్మ విజ్ఞానములు ఒకే నరుడిచేత అనుష్ఠింపబడవలెను. ఏ కర్మ చేత చిత్తశుద్ధి కలుగునో అట్టి కర్మయును, ఏ విద్య చేత అమృతత్వమును పొందగలమో అట్టివిద్యను మానవుని చేత అనుష్టింపబడవలెనని భావము. ఆ కర్మయే యోగమనియు, కళ్యాణ కర్మ అనియు ఎరుగవలెను.

బాహ్యే నిరుద్ధే మనసః ప్రసన్నతా
మనః ప్రసాదే పరమాత్మ దర్శనమ్ (వివేక చూడామణి–335)

కర్మలన్నియు బాహ్య ప్రవృత్తి కలిగియున్నవి. కనుక అట్టి కర్మలన్నియు విడిచిన మనస్సునకు అంతర్ముఖము కలుగవలెను. అంతర్ముఖమైన మనస్సు ఆత్మను తెలుసుకొనగలదు.

'అంతర్ముఖోహం పశ్యామి'
యోగేనాంతర్ముఖీ బుద్ధిస్తతో నాశయతే తమః (కఠోపనిషత్–శంకర భాష్యం)

కావున యోగమే కళ్యాణ కర్మ అనియు, యోగమే చిత్తశుద్ధి చేయునది అనియు,

అట్టి చిత్తశుద్ధి కలిగిన మనస్సే ఆత్మను దర్శనము చేయుననియు స్పష్టమగుచున్నది. అందువలన యోగము వినా ఆత్మప్రాప్తికి వేరే మార్గము లేదని వ్యక్తమగుచున్నది.

ఇంకనూ అనేక స్మృతులను విచారింపగా కర్మల వలన జననమరణములు సంభవించి సుఖదుఃఖములను అనుభవింపవలసినదే కాని, వాని నుండి నివృత్తి అనగా మోక్షము లేదని ఋజువగుచున్నది.

మనస్సును ఆత్మయందుంచి కర్మలాచరింపగలమా?

మనసును అన్యత్రా అనగా ఆత్మయందుంచి ఎవరెవరి పనులను (వృత్తులను) వారు ఆచరింపవచ్చును. ఎట్లనగా.. భర్తయందు అధిక ప్రేమ కల పతివ్రతయగు భార్య తన భర్త అన్యదేశమునకేగినపుడు ఆమె మనస్సును తన భర్తయందే ఉంచి ఇంటిలో సమస్త గృహకృత్యములను ఆచరింపగలుగుచున్నది కదా! అట్లే ఎవరి కర్మలను వారు ఆచరించుకొనుచునే మనస్సును ఆత్మయందు ఉంచవచ్చని గీత యొక్క అభిప్రాయమై ఉన్నది.

స్వేస్వే కర్మణ్యభిరతః సంసిద్ధిం లభతే నరః **(భ.గీ 18.45)**

అట్టి కర్మలే నిష్కామకర్మలనబడును. అందుకే చంచలమగు మనస్సును ఆత్మలక్ష్యమందు సదా ఉంచుటకే బుద్ధియోగమవసరమని గీత ప్రబోధించుచున్నది. కాని వారివారి పూర్వజన్మ కర్మలను అనుసరించి వారిని కర్మల యందు ప్రవృత్తునిగా చేయును. కనుక అట్టి కర్మలను ఆచరించుచు పరమేశ్వరుని తెలుసుకొని పూజించుచూ జితాత్ములై, అసక్తులై, ఇచ్ఛలేనివారై కర్మలను ఆచరింపవలెనని భావము. అట్లు నిష్కామ కర్మలను ఆచరించుటకు యోగము తప్ప మరియొక మార్గము లేదని తెలియవలెను.

సహజం కర్మ కౌంతేయ స దోషమపి న త్యజేత్
సర్వారంభా హి దోషేణ ధూమేనాగ్నిరివావృతాః **(భ.గీ 18.48)**

స్వభావ జన్యములగు కర్మలు దోషయుక్తములైనను విడువరాదు. ఎందువలననగా సమస్త కర్మలును పొగచేత అగ్ని కప్పబడినట్లు ఆరంభమునందే దోషములతో కూడియున్నవి కదా!

అసక్త బుద్ధిః సర్వత్ర జితాత్మా విగత స్పృహః
నైష్కర్మ్య సిద్ధిం పరమాం సన్న్యాసేనాధిగచ్ఛతి **(భ.గీ 18.49)**

మనస్సు స్వాధీనము చేసికొని, సమస్త కర్మల యందును సంగరహిత బుద్ధి కలిగి, ఇచ్ఛలేనివాడై, కర్మఫల త్యాగమగు సన్న్యాసము చేత శ్రేష్ఠమగు నిష్క్రియత్వ

బుద్ధిని త్వరలో పొందుచున్నాడని భావము.

సిద్ధిం ప్రాప్తో యథాబ్రహ్మ తథాప్నోతి నిబోధ మే
సమాసేనైవ కౌంతేయ నిష్ఠాజ్ఞానస్య యా పరా **(భ.గీ 18.50)**

"అర్జునా! నైష్కర్మ్య సిద్ధిని పొందిన పిదప పరబ్రహ్మమును పొందుటకు త్రోవయగు మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైన జ్ఞాననిష్ఠను నీకు సూక్ష్మముగా చెప్పెదను వినుము"

బుద్ధ్యా విశుద్ధయా యుక్తో ధృత్యాత్మానం నియమ్య చ
శబ్దాదీన్ విషయాన్ త్యక్త్వా రాగద్వేషౌ వ్యుదస్య చ **(భ.గీ 18.51)**

నైష్కర్మ్య సిద్ధి వలన కలిగిన విశుద్ధ బుద్ధిని బట్టి శబ్ద స్పర్శ రూప రస గంధములను పారద్రోలి, రాగద్వేషములను వదలి, ధైర్యముతో మనస్సును ఆత్మయందు నిలుపవలెను.

వేదాంత శ్రవణ జ్ఞానము కర్మాచరణ వలన నశించును

సర్వదా వేదాంత శ్రవణము నందు మాత్రమే నిష్ఠకలిగి ప్రవర్తించువారు వేదాంత శ్రవణాది నిష్ఠలచే సంపాదించుకొనిన జ్ఞానము.. వారు ఆచరించెడి కర్మలచే నశించునని మహావాక్య దర్పణములో కలదు.

యథా తండుల సంపర్కాన్నారికేళం వినస్యతి
యథైవోదక సంపర్కాత్సమూలం మధు నశ్యతి **(మహావాక్య దర్పణం –227)**
తథా శ్రవణజో బోధః కర్మయోగాద్వినశ్యతి
తతో ముముక్షోస్తు యతేర్నకార్యం కర్మకించన **(మహావాక్య దర్పణం –228)**

బియ్యము యొక్క సంపర్కము చేత కొబ్బరి నశించును. నీటితో కలిసినందున తేనె నశించును. అట్లే వేదాంత శ్రవణము వలన కలిగిన జ్ఞానము.. కర్మలను ఆచరించుట వలన నశించును. కావున ముముక్షువగువాడు కొద్దిగానైనను కర్మను ఆచరింపరాదని భావము.

కర్మలను వదలినంత మాత్రమున సన్న్యాసి కాజాలడు

యోగిగానుండి సర్వకర్మలను నిష్కామముగా ఆచరించుటయే సన్న్యాసమగునని గీత అభిప్రాయమై ఉన్నది.

సర్వకర్మ ఫలత్యాగం ప్రాహుస్త్యాగం విచక్షణాః **(భ.గీ 18.2)**

అగ్నిహోత్రాది కర్మలు మానినంత మాత్రమున సన్న్యాసి కాని, యోగి కాని కానేరడనియు, ఆచరింపదగిన కర్మను ఆచరించుట చేతనే సన్న్యాసియు, యోగియు

కాగలదని గీతలో బోధింపబడి యుండెను.

అనాశ్రితః కర్మఫలం కార్యం కర్మ కరోతియః

స సన్యాసీ చ యోగీ చ న నిరగ్నిర్నచాక్రియః **(భ.గీ 6.1)**

కర్మఫల త్యాగమే సన్న్యాసమనబడును

యోగసన్న్యస్త కర్మాణం జ్ఞానసంఛిన్న సంశయమ్

ఆత్మవంతం న కర్మాణి నిబధ్నంతి ధనంజయ **(భ.గీ 4.41)**

యోగము చేత సర్వకర్మలను విడిచిపెట్టిన వాడై, జ్ఞానము చేత సర్వ సందేహములను పోగొట్టుకున్నవాడైనట్టి బ్రహ్మవేత్త కర్మ చేసినప్పటికిని వానికి అవి అంటవు.

యోగము చేత కర్మఫల త్యాగరూపమగు సన్న్యాసము వలన నిష్క్రియత్వ బుద్ధిని పొందుట సన్న్యాసమని భావింపవలయును. ఎందువలన అనగా...

సన్న్యాసస్తు మహాబాహో దుఃఖమాప్తుమయోగతః

యోగయుక్తో మునిర్బ్రహ్మ నచిరేణాధి గచ్ఛతి **(భ.గీ 5.6)**

ఓ అర్జునా! యోగము లేని సన్న్యాసమును పొందుట దుఃఖకరమే కాగలదు. యోగముతో కూడిన మనన శీలుడు శీఘ్రముగా బ్రహ్మమును పొందునని భావము.

ఇందువలననే యోగము లేని సన్న్యాసము కంటే కర్మయోగము శ్రేయస్కరమని బోధింపబడినది. కర్మయోగము అనగా నిష్కామ కర్మాచరణమని ఎరుగవలెను.

సన్న్యాసః కర్మయోగశ్చ నిః శ్రేయస కరావుభౌ

తయోస్తు కర్మ సన్న్యాసాత్ కర్మయోగో విశిష్యతే **(భ.గీ 5.2)**

సన్న్యాసము, నిష్కామ కర్మము అను ఈ రెండును శ్రేయస్కరములే కాని, ఈ రెండింటిలో యోగము లేకుండ చేయు కర్మ సన్న్యాసము కంటే, యోగముతో కూడిన నిష్కామ కర్మయే శ్రేయస్కరమగునని గ్రహింపవలెను. కారణమేమనగా, సర్వకర్మలను మనసా సన్న్యసించుట చేత సుఖము కలుగును. లేనిచో దుఃఖము కలుగును.

సర్వకర్మాణి మనసా సన్న్యస్యాస్తే సుఖం వశీ **(భ.గీ 5.13)**

సర్వ కర్మలను అనగా, నిషిద్ధ కర్మలు, విహిత కర్మలు అని తెలియుచున్నది. మానవుల స్వబుద్ధిచే కల్పించి అవి అనుకూలమనియు, ఇవి ప్రతికూలమనియు నిర్ణయించుకొందురు. అనుకూల, ప్రతికూలములు అనినచో ద్వంద్వము కాగలదు. అనుకూలమునందు ఇచ్ఛయు, ప్రతికూలము నందు ద్వేష బుద్ధియు కలిగి ప్రవర్తించును.

అనగా, రాగద్వేషములతో ప్రవర్తించుచుండగా రాగద్వేషములు వృద్ధినొందును కాని ఉపశమింపవని భావము. అనుకూల ప్రతికూలములు మున్నగు ద్వంద్వ పదములు పరస్పర సాపేక్షకములు. అనగా, ప్రతికూలమనునది లేనిచో అనుకూలమను పదము ఉపయోగింపబడదు. అట్లే రాగద్వేషాది పదములు పరస్పరాపేక్ష కలిగినవై ఉండును. కనుక ఇచ్చట సర్వకర్మలనిన నిషిద్ధ, విహిత కర్మలని భావము. నిషిద్ధకర్మాచరణయు, విహిత కర్మాచరణయు వర్జించిన జితేంద్రియునకు శాశ్వత సుఖము లభించునని భావము.

రజోగుణము వలన కర్మలు కలుగునని *'రజః కర్మణి భారత'* ఇత్యాది ప్రమాణముల వలన తెలియుచున్నది. కనుక సర్వకర్మలను విడువవలెనన్న రజోగుణము నశించవలెను. రజోగుణము నశించుటకు ప్రాణాయామాభ్యాసమగు యోగమే అవశ్యకర్తవ్యము. కనుక యోగాభ్యాసము లేనివానికి సన్న్యాసము సిద్ధింపదనియు, కర్మలన్నియు బంధ హేతువులే కావున యోగబుద్ధితో ఆచరింపబడిన కర్మలే నిష్కామకర్మలుగా నుండుననియు స్పష్టమగుచున్నది.

త్యాగి ఎవరు?

ఎవడు కర్మఫలమును విడిచిపెట్టజాలునో అతడే త్యాగి అని చెప్పబడుచున్నాడు. దేహధారియగువాడు కర్మలను పూర్తిగా విడువజాలడు. దేహధారి అనగా దేహ సంబంధముతో కూడిన మనస్సు కలవాడని ఎరుగవలెను. అనగా శరీరమున తేళ్ళు మున్నగునవి కుట్టునప్పుడు నొప్పి కలవాడును, శరీర సంబంధములగు శీతోష్ణ సుఖ దుఃఖములు మున్నగునవి కలవాడును అని భావము. ఇందువలననే యోగము లేకుండా సన్న్యాసము కష్టసాధ్యమనియు, కర్మఫల త్యాగము చేయువాడే త్యాగి అనియు చెప్పబడినది.

న హి దేహభృతా శక్యంత్యక్తుం కర్మాణ్యశేషతః
యస్తు కర్మఫలత్యాగీ స త్యాగీత్యభిధీయతే **(భ.గీ 18.11)**

దేహధారి అనగా దేహమును ధరించినవాడు. ధరించినవాడు దేహధారి అనుటచేత, దేహమును ధరించని వాడొకడు ఉండవలెను. వాడే కర్మలను పూర్తిగా విడిచిపెట్టగలడు. వాడే యథార్థమైన సన్న్యాసి కాగలడు. అదియే తురీయస్థితి.

కోరికలకు కారణమగు రజోగుణము ఉన్నంత కాలము మానవుడు కర్మలందు ప్రవృత్తుడగును. కావున దేహధారులు కర్మలను పూర్తిగా విడువజాలరని పై దాని భావము.

న హి కశ్చిత్ క్షణమపి జాతుతిష్ఠతి అకర్మకృత్

కార్యతేహ్యవశః కర్మ సర్వః ప్రకృతి జైర్గుణైః **(భ.గీ 3.5)**

ఎవ్వడును ఎప్పుడైనను ఒక్క క్షణకాలము కూడా కర్మను ఆచరింపక ఉండజాలడు. ఎందువలన అనగా, ప్రకృతి వలన పుట్టిన సత్వరజస్తమో గుణములు అతనిచే కర్మలను చేయనీయక విడువవు కదా! అయితే కర్మలను ఎవరు విడిచిపెట్టగలరు? గుణాతీతుడే విడిచిపెట్టగలడు.

మోక్షైకసక్తా విషయేషు రాగం
నిర్మూల్య సంన్యస్య చ సర్వకర్మ
సచ్ఛ్రద్ధయా యః శ్రవణాది నిష్ఠో
రజఃస్వభావం సదునోతి బుద్ధేః **(వివేకచూడామణి-182)**

మోక్షమందు ఆసక్తి కలిగి, విషయాదులందుగల ఇచ్ఛను పూర్తిగా విడిచి, సర్వ కర్మలను సన్న్యసించి, వేదాంత శ్రవణమందు నిష్ఠ కలిగి ప్రవర్తించువాని మనస్సునకు గల రజోగుణము నశించునని భావము. ఇట్టి సాధనలు కూడా రజోగుణము నశించుటకేనని వ్యక్తమగుచున్నది. కాని రజోగుణము అంతఃకరణమున ఉన్నంతవరకును రజోగుణ సంబంధములగు విషయాదులను, కర్మలను పూర్తిగా ఎట్లు విడువగలవు? ఇందువలననే సన్న్యాసము.. యోగము వినా కష్టసాధ్యమని గీతాభావము. కనుక విడువలేని కర్మలను యోగబుద్ధి కలవాడై ఆచరించిన ఎడల రజోగుణము నశించి, నైష్కర్మ్య సిద్ధియగు సన్న్యాసము సిద్ధించునని గీతాభిప్రాయమై యున్నది.

కర్మఫలమంటకుండుటకే మధ్య మధ్య ప్రాణాయామము

లోకములో పితృకర్మలను, యజ్ఞయాగాది కర్మలను ఆచరించు కాలములో మధ్యమధ్య ప్రాణాయామము చేయుచు అట్టి కర్మలను ఆచరింపవలయునని వేదములో విధింపబడియున్నది. ప్రాణాయామము చేయువాడు ఆచరించు కర్మలకు, ప్రాణాయామాభ్యాసము చేయనివాడు ఆచరించు కర్మలకు ఫలితములు వేరువేరుగా ఉండునని ఎరుగవలెను. నృగ మహారాజు పెక్కు గోవులను, మహా బ్రాహ్మణులకు దానము చేసినను ఊసరవెల్లియై పాడుపడిన నూతిలో పడిపోయినట్లును, నహుషుడు నూరు మహాయజ్ఞములు చేసి ఇంద్రపదవిని పొందినను కొండచిలువయై జీవించవలసివచ్చినట్లును భాగవతములో కలదు. కావున, ప్రాణాయామాభ్యాసమగు యోగాభ్యాసపరుడే కర్మఫలములనంటకుండునట్లు చేసుకొని తుదకు జనన మరణాది రూపమగు సంసారము నుండి ముక్తుడు కాగలుగును.

తమ తమ పనులలో నుండియే మోక్షసాధన చేయనగును

స్వే స్వే కర్మణ్యభిరతః సంసిద్ధిం లభతే నరః
స్వకర్మ నిరతః సిద్ధిం యథా విందతి తచ్ఛృణు (భ.గీ 18.45)

మానవులు తమతమ జాతి ధర్మములగు కర్మలయందాసక్తి కలిగియుండి, ఏ విధముగా సిద్ధిని జెందుదురో ఆ క్రమమును చెప్పెదను వినుమని కృష్ణపరమాత్మ అర్జునునితో జెప్పెను.

యతః ప్రవృత్తిః భూతానాం యేన సర్వమిదం తతం
స్వకర్మణా తమభ్యర్చ్య సిద్ధిం విందతి మానవః (భ.గీ 18.46)

ఏ ఈశ్వరుని వలన ఎల్ల ప్రపంచము జనించుచున్నదో, ఎవనిచే ఎల్ల ప్రపంచములు వ్యాపింపబడి యున్నవో అట్టి ఈశ్వరుని.. వారివారి స్వకీయ కర్మానుష్ఠానము చేత కొలిచి సిద్ధిని పొందుచున్నారని భావము.

ఇచ్చట స్వకీయ కర్మానుష్ఠానము చేత కొలుచుట అనగా తమతమ వృత్తులచేతనే ఈశ్వరుని సేవించుటయని భావించరాదు. ఎందువలననగా శూద్రుడగు వానికి సేవ స్వాభావిక కర్మయని గీతాశాస్త్రమొకప్రక్కన బోధించుచు, ఇంకొక ప్రక్కన యోగియగువాడే జీవన్ముక్తుడగునని బోధించుచున్నది. కావున స్వవృత్తి ఈశ్వర ప్రాప్తికి సాధనమని తలంచరాదు. ఈశ్వరునెరిగి, ఈశ్వరుని కొలుచుచు, వానివాని స్వభావ జన్యమగు కర్మ (వృత్తి) నాచరింపవలెనని భావింపవలెను. అట్లు కానిచో కేవలము వానివాని వర్ణాశ్రమ ధర్మకర్మల నాచరించుటచే ఇహపర లోకభోగ సుఖము మాత్రమే కలుగునని ఆ గీతాశాస్త్రమే బోధించునా?

యదృచ్ఛయా చోపపన్నం స్వర్గద్వారమపావృతం
సుఖినః క్షత్రియాః పార్థ లభన్తే యుద్ధ మీదృశమ్ (భ.గీ 2.32)

అర్జునా! ప్రార్థింపకయే సిద్ధమై తెరువబడియుండిన స్వర్గ ద్వారమగు ఈ యుద్ధమును పొందిన క్షత్రియులు మిక్కిలి సుఖవంతులని చెప్పవలెను. ఈ యుద్ధము శ్రేష్ఠమైనది. అప్రయత్నముగా సంభవించినది కాన శ్రేష్ఠమయినది భావము.

హతో వా ప్రాప్స్యసి స్వర్గం జిత్వా వా భోక్ష్యసే మహీమ్
తస్మాదుత్తిష్ఠ కౌంతేయ యుద్ధాయ కృతనిశ్చయః (భ.గీ 2.37)

ఓ అర్జునా! యుద్ధము చేసినచో, హతుడవగుదువేని స్వర్గము పొందుదువు. జయింతువేని రాజ్యముననుభవింతువు. అందువలన యుద్ధముచేయ నిశ్చయించినవాడవై లెమ్ము.

దేహ వర్ణాశ్రమ కర్తృత్వ భో క్తృత్వా
ద్యహంకార భావనారూఢో మూఢః
వర్ణాశ్రమాచార యుతా విముఢాః
కర్మాను సారేణ ఫలం లభిన్తే
వర్ణాశ్రమాభి మానీయ స్త్యక్త్వాజ్ఞానం ద్విజోత్తమః
అన్యత్ర రమతే మూఢః సో జ్ఞానీ నా త్రసంశయః **(శృతి)**

దేహ సంబంధములగు వర్ణాశ్రమ ధర్మములందు కర్తృత్వ భోక్తృత్వాది అహంకారము కలిగి ప్రవర్తించువారు మూఢులే యగుదురు. వర్ణాశ్రమాభిమానము కలిగి ఎవరు జ్ఞానమును విడిచిపెట్టుదురో అట్టివారు వర్ణాశ్రమ ధర్మఫలమగు స్వర్గాది భోగములందు రమించువారే కాగలరు. అందువలన అట్టివారు నిస్సందేహముగా అజ్ఞానులే కాగలరని పై వాని భావము.

కనుక ఇట్టి శృతి స్మృతుల వలన వారివారికి విధింపబడిన వర్ణాశ్రమాది కర్మలనాచరించుటచేత ఇహపరలోక భోగములు కలుగును కాని మోక్షము కలుగదని ఋజువగుచుండగా, స్వకర్మలచే పరమేశ్వరుని పూజించిన ఎడల సిద్ధిని పొందగలరని చెప్పుట యుక్తము కాదు.

మరియు.. బ్రాహ్మణ క్షత్రియ వైశ్య శూద్రులనబడువారి కర్మలు (వృత్తులు) వేరువేరుగా నుండును. కనుక అట్టి కర్మల ఫలములు వేరువేరుగా ఉండుననుట నిర్వివాదము. వారందరును వారి వారి కర్మలను (వృత్తులను) ఆచరించుటచే ఆత్మ ప్రాప్తి రూపమగు నొకే ఫలమును పొందుదురని చెప్పుట శాస్త్ర విరుద్ధమును, యుక్తి విరుద్ధమును కాగలదు. వేదములో యజ్ఞయాగాది కర్మలకు వేరువేరు ఫలములు విధింపబడి ఉన్నవి కదా! కర్మలన్నిటికి ఒకే ఫలమయినచో అనేక కర్మలతో నిమిత్తము లేకుండ ఒకే కర్మను అందరును ఆచరింపవచ్చును కదా? కాని అనుభవరీత్యా చూచినచో వేదోక్త కర్మలకు వేరువేరు ఫలములు కనిపించుచున్నవి.

మరియు.. లోకములో జలముచేత దప్పిక నివారింపబడుట, ఆహారముచే ఆకలి వర్తించుట ఇట్లు ఆయా కర్మలచే భిన్న భిన్న ఫలములు కలుగుట ప్రత్యక్షమగుచుండగా.. ఎవరి కర్మలు వారాచరించిన ఎడల, ఏకఫలమగు మోక్షమెట్లు సిద్ధింపగలదు? సిద్ధింపదని ఋజువగుచున్నది. కాని ఎవరెవరి మనస్సును వారు వారు ఆత్మ లక్ష్యమందుంచి వారి వారి విధ్యుక్త కర్మలనాచరించిన ఎడల అపుడందరి

మనస్సును ఒకే లక్ష్యమగు ఆత్మయందుండును కావున అందరును ఏక ఫలమగు మోక్షమును పొందగలరు.

జీవుడు సగుణోపాసనచేతనే ముక్తినొందును

ద్వా సుపర్ణా సయుజా సఖాయా సమానం వృక్షం పరిష్వజాతే
తయోరన్యః పిప్పలం స్వాద్వత్త్య నశ్నన్నన్యో అభిచాకశీతి (ముండకోపనిషత్తు -45)

ఒకేసారి పుట్టినట్టివియు, సమాన స్వరూపము కలిగినట్టి జీవేశ్వరులనెడి రెండు పక్షులు దేహమనెడి ఒక వృక్షము నాశ్రయించి యుండెను. అందొకటి అనగా జీవుడనెడి పక్షి (శక్తియనెడి పక్షి) ఈ శరీరమందున్న సుఖదుఃఖములను అనుభవించుచుండెను. రెండవది అనగా ఈశ్వరుడనెడి పక్షి సాక్షీభూతుడై చూచుచుండును.

పూర్వ శృతిననుసరించి ఇచ్చట జీవ శబ్దమునకు జీవశక్తి అని, భ్రూమధ్యమున (తురీయమున) గల శివునికి పురుష శబ్దమును ఉపయోగించిరి. పురుషుడు హిరణ్యగర్భ శబ్ద వాచ్యుడగు మహత్తనెడి పేరుగల ముఖ్య ప్రాణముగా ఎరుగవలెను.

మహోధ్యక్షం ప్రథమజం వేద (బృహదారణ్యకోపనిషత్ 5.4.2)

అవ్యక్తమగు ఆకాశమున ప్రాణము ఓతప్రోతముగా నుండునట్టి స్థితి శరీరము. ఈ శరీరము బ్రహ్మము నుండి మొదట గలిగెను. కనుక ఈ శరీరమాత్మ సంబంధము వలన ఆత్మగానే ప్రకాశించును. ఇట్లాత్మగానే ప్రకాశించు స్థితి 'చిదాకాశ' మని శృతి బోధించుచున్నది. చిత్+ఆకాశము= చిదాకాశము. అనగా ప్రకాశముగల ఆకాశమని భావము. చలనములేని ప్రాణస్థితి యగుటవలన క్రియారహితముగా నుండును.

తస్మాత్ శూన్యతరం విద్ధి చిదాకాశం మహామునే (యోగావాసిష్ఠము)
ఆకాశ శరీరం బ్రహ్మ సత్యాత్మా (తైత్తిరీయోపనిషత్తు 1.6.2)

ఇక జీవుడు ఆకాశము, తేజస్సు, వాయువు అను మూడింటి సంపుటి స్వరూపమగుచున్నాడు. కనుకనే జీవుడు చలించి క్రియాత్మకముగా నుండెను. కావున చిదాకాశము శరీరముగా గల ఆత్మను జీవుడు ఉపాసించుటచేతనే జీవునికిగల అజ్ఞానము నశించును. కాని నామరూప రహిత బ్రహ్మమును జీవుడు ఉపాసింపలేడు. తీగయంతటా నున్న విద్యుచ్ఛక్తి చీకటిని పోగొట్టజాలనట్లు.. నామరూప రహితుడగు బ్రహ్మము యొక్క ఉపాసనచే అజ్ఞానము నశింపజాలదని భావము. ఈ విద్యుచ్ఛక్తి బల్బున ప్రకాశించుట చేతనే అంధకారము నశించుట లోకానుభవము.

ద్వైతాచిద్రూప కార్యస్యాద్వైత చిద్రూప కారణాత్

నివృత్తిస్స్యాత్ యథా దీపాత్తమసో నత్వరూపతః **(ఋభుగీత 4.61)**

దీపమువలన ఎట్లు తమోనివృత్తి యగునో అట్లే ద్వైతమగు అజ్ఞాన కార్యము .. అద్వైత చిద్రూప జ్ఞానము వలననే నివృత్తి యగును. కాని అరూపము వలన నివృత్తి కలుగదు.

చిద్రూప బ్రహ్మ తాదాత్మ్యం జీవస్య హి వివక్షితం
నారూపవాక్య దూరత్వాత్ తన్నాద్వైత మరూపిణామ్ **(ఋభుగీత 4.63)**

వేదాంతములయందు జీవునికి చిద్రూప బ్రహ్మతాదాత్మ్యము సాధ్యము. అరూప బ్రహ్మవాక్యమునకు దూరమగుట వలన జీవునకు అరూప బ్రహ్మతాదాత్మ్యము సాధ్యము కాదు. కనుక అరూప బ్రహ్మవాదులకు అద్వైత బ్రహ్మవాచ్యత్వము సిద్ధింపదు.

అరూప వస్తునః ప్రశ్నః ప్రతిసిద్ధః శ్రుతౌ యతః
యాజ్ఞవల్క్యేన గార్గ్యైతన్నత్వం ప్రష్టుమిహార్హసి **(ఋభుగీత 4.71)**
తస్మాత్తురీయం సద్బ్రహ్మ యోగ వృత్త్యైవ లక్షణైః
సచ్చిదానంద పూర్వైస్త్వం మదుక్తం విద్ధిముక్తయే **(ఋభుగీత 4.72)**

నామరూప రహిత బ్రహ్మమును గురించి ప్రశ్న వేయరాదనియు, అట్లు ప్రశ్నించినచో శిరస్సు పగిలిపోవుననియు యాజ్ఞవల్క మహర్షి గార్గికి బోధించినట్లు బృహదారణ్యకోపనిషత్తు నందు కలదు. అందువలన నామరూప రహిత బ్రహ్మమును గురించి ప్రశ్న వేయరాదనియు, తురీయమున గల సత్యమగు బ్రహ్మమునే యోగవృత్తితో సచ్చిదానంద పూర్వములయిన లక్షణములతో ముక్తికొరకు ఎరుగవలెనని ఋభుగీత యొక్క భావము. తురీయమునగల సచ్చిదానంద స్వరూపుడు ముఖ్యప్రాణమని ఎరుగవలెను.

సేష ప్రాణ ఏష ప్రజ్ఞాత్మా, ఆనందో అజరో అమృతః **(శృతి)**

ఈ ప్రాణమే జ్ఞానస్వరూపుడును, ఆనందస్వరూపుడును, జరామరణ రహితుడును, అమృతమును యగునని భావము.

సగుణోపాసన అనగా నేమి ?

అవ్యక్తమగు ఆకాశమందు ప్రాణము ఓతప్రోతముగా నుండుటవలన రూపము కలిగెను. నామరూప రహితమయిన బ్రహ్మ సంబంధము వలన పై రూపమునకు ప్రకాశము కలిగి ప్రకాశించును. ఇతడే శివుడు (ఈశ్వరుడు). ఇతడు మాయాసంబంధము కలిగి ప్రకాశించును. మాయ అనగా అవ్యక్తమగు ఆకాశమందు ప్రాణము ఓతప్రోతముగా నుండుటవలన కలిగిన రూపమే. ఈ మాయా రూపమందు నామరూప

రహిత బ్రహ్మ సంబంధము వలన ప్రకాశించు ప్రకాశమే యీశ్వరుడు. అదెట్లనగా... విద్యుచ్ఛక్తి తీగెయందంతటా ఉన్నప్పుడు దానికిగల ప్రకాశము కనిపించదు. బల్బుతో సంబంధమున్నప్పుడు మాత్రమే ప్రకాశించుచున్నది. అప్పుడు బల్బునందు కనిపించు జ్యోతిస్సు బల్బునది కాదు. అది విద్యుచ్ఛక్తిదై యున్నది.

ఇట్లే నామరూప రహితమగు బ్రహ్మమును తీగెయందున్న విద్యుచ్ఛక్తిగాను, బల్బును మాయగాను ఎరుగవలెను.

నామరూప రహితమగు బ్రహ్మము.. పైన చెప్పబడిన ఉపాధి సంబంధము వలన ప్రకాశము (గుణము) కలిగి ప్రకాశించుట వలన సగుణమని శాస్త్రములు బోధించుచున్నవి.

జ్ఞానమై జ్యోతిస్సుగా ప్రకాశించు ఆకాశమే ఈశ్వరుడు. ఈశ్వరుడు నామరూప రహితమగు బ్రహ్మము నుండి కలిగిన వాడనియు, సర్వభూతములకును ఆదికర్త యనియు శృతి బోధించుచున్నది.

సవై శరీరీ ప్రథమః సవై పురుష ఉచ్యతే
ఆదికర్తా స భూతానాం బ్రహ్మాగ్రే సమవర్తత (శివపురాణం 7.1.10.22)

ఈ ఈశ్వరుని అంశము శక్తి యనబడును. కనుకనే శివుడర్ధనారీశ్వరుడని చెప్పబడుచున్నాడు. ఈ శివుడగు ముఖ్యప్రాణము యొక్క ఒక అంశము చలించి, అధోభాగమునకు చరించి, హృదయాకాశమును స్థానముగా చేసుకొని, ఇంద్రియాదుల నుండి ఇంద్రియ సంబంధములగు విషయాదులను అనుభవించుటవలన దానికి **'అదితి'** యను పేరు కలిగెను. ఇవి రెండును బ్రహ్మము నుండి కలిగినవే.

యా ప్రాణేన సంభవత్య దితిర్దేవతామయీ ।
గుహాం ప్రవిశ్య తిష్ఠంతీం యా భూతేభిర్వ్యజాయత ఏతద్వైతత్ (కఠోపనిషత్-78)

"శబ్దాది విషయములను అనుభవించుట వలన **'అదితి'** యని చెప్పబడినదనియు, సర్వదేవతా స్వరూపిణియగు ఏదైతే హిరణ్యగర్భుని తోడ పరబ్రహ్మము నుంచి కలిగెనో, ఏదైతే ప్రాణుల హృదయాకాశమున ప్రవేశించి యున్నదో అదియే బ్రహ్మము" అని పై శృతి భావము.

మనస్సునకు చలనము ఉండుట చేతనే ఇంద్రియాదులతో సంబంధము కలిగి, ఇంద్రియ సంయోగము వలన ప్రాణులు పుట్టుట జరుగుచున్నది. ఇంద్రియాదుల సంయోగ క్రియలు లేనిచో ప్రాణులు పుట్టవు. మనస్సు చలించక యుండినచో (ఏకాగ్రత నొందియున్నచో) ఇంద్రియాదుల క్రియలు జరుగవు కదా!

భక్తియనగా నేమి?

లోకములో జనులు జపతప వ్రతాదులను, విగ్రహారాధనలను జరుపుచు ఇదియే భక్తియనియు, సగుణోపాసన అనియు చెప్పుదురు. కాని ఈశ్వరుడు సర్వ వ్యాపి అనియు, సర్వ భూతముల హృదయములందు వసించువాడనియు ప్రమాణములు కలవు.

ఈశ్వరః సర్వభూతానాం హృద్దేశేఽ ర్జున తిష్ఠతి
భ్రామయన్ సర్వభూతాని యంత్రారూఢాని మాయయా (భ.గీ 18.61)

ఎల్ల భూతములకును నియామకుడైన ఈశ్వరుడు ఎల్ల ప్రాణుల హృదయముల యందుండి మాయతో బొమ్మలనాడించు రీతిని తన నిజశక్తిచే ప్రాణులను భ్రమింపచేయుచున్నాడు. తనలోనున్న పరమేశ్వరుని భజించు ఉపాయము తెలియక, నిజశక్తిచే అనగా తన మనస్సుచే కల్పింపబడిన విగ్రహాదుల యందు మాత్రమే ఈశ్వరుడున్నాడని భావించినందున తనలో లేడనియు, ఈశ్వరుడు సర్వవ్యాప్తి కాడని తలచినట్లగుచున్నది. తన వస్తువు తన యింటిలో నుండగా.. ఇతరత్రా వెతకుటచేత ఆ వస్తువు దొరకకయే యుండును. అలాగే వస్తువు యొక్క యథార్థ జ్ఞానము తెలియకయే ఆ వస్తువు కొరకు వెదికినను ప్రయోజనము ఉండదు. కావలసిన వస్తువు తన ఎదుటనున్నను ఆ వస్తుస్వరూప జ్ఞానము లేనిదే దానిని పొందజాలము. ఈశ్వర జ్ఞానము లేనియెడల ఈశ్వరుని పొందుట దుర్లభము. ఆ స్వరూపానుభవ జ్ఞానము కలవారి నుండి చక్కగా తెలిసికొని ప్రయత్నము చేసిన ఈశ్వరుని పొందవచ్చును. ఈశ్వరుడు తనలోనే యున్నాడు. కనుక ప్రయత్నము కూడా తనలోనే చేయవలెను. అట్లు చేయక తనలోనున్న ఈశ్వరుని విడిచి, బైట వెదకువానిని శృతి స్మృతులు నిందించినవి.

సంత్యజ్య హృద్గుహేశానం దేవమన్యం ప్రయాంతి యే
తే రత్న మభివాంఛంతి త్యక్త్వా హస్తస్థ కౌస్తుభాః (మహోపనిషత్ 6.20)

తన హృదయమునందున్న ఈశ్వరుని విడిచి, ఇతర దైవము కొరకు ఎవరు వెదకుదురో వారు తన చేతనున్న కౌస్తుభమును విడిచి మరియొక రత్నమునకై వెదకునట్టి మూఢులు.

బహిర్భ్రామ్యతి యః కశ్చిత్ త్యక్త్వా దేహస్థమచ్యుతమ్
స్వగృహే పాయసం త్యక్త్వా బిక్షామటతి దుర్మతిః (ఉత్తరగీత 5.5)

తన దేహమందున్న ఈశ్వరుని వదలి, వెలుపలనున్నాడని తలచి వెదకువాడు

తన ఇంటి పాయసాన్నమును వదలి పొరుగిండ్లకు బిచ్చపు కూటికై తిరుగు మూఢునివంటివాడు. మరియు, శిలామృద్దారు విగ్రహములందు దైవ భావన కల్పితము. కల్పితమనుటచే అసత్యమని తెలియవలెను. జగత్తు మనస్సుచే కల్పితమగుటచే అసత్యమనియు, అశాశ్వతమనియును శాస్త్రములందు చెప్పబడినది. అందుచే మనఃకల్పితములగు విగ్రహాదుల యందలి ఈశ్వర భావన కూడ అసత్యమే. అసత్యమైన దానిచే సత్యము ప్రాప్తమగునని అంగీకరించుట అయుక్తమును, అప్రమాణమును అగును. ఏల యనగా... 'కథ మసతస్సజ్జాయేత' (శృతి). అసత్తు (అనగా అసత్యము) నుండి సత్యమెట్లు కలుగును? ఈ కారణమువలననే శృతిలో యజ్ఞ వ్రత తపో దానాదులచే మోక్షము సిద్ధింపదని చెప్పబడియున్నది. కాని ఇదియే సగుణోపాసనయగుచో ఈశ్వర ప్రసాదము సిద్ధించి, తత్ఫలమగు శాంతిని పొందవలెను కదా!

శిలామృద్దారు పాత్రేషు దైవబుద్ధిః ప్రకల్పితః
అకల్పిత స్వయంజ్యోతిః ఆత్మనోదేవతాన కిమ్ (ఉత్తరగీత 4.29)

శిలామయమును, మృణ్మయమును, కాష్ఠమయమును యగు విగ్రహాదుల యందు దైవబుద్ధి కల్పితము. కల్పితమనగా అసత్యమయినది. స్వయం ప్రకాశమానుడగు పరమాత్మ అకల్పితమైనవాడని భావము. అకల్పితములే సత్యములు కనుక సత్యము వలననే సత్యమును పొందగలరు. మరియు, నామరూపములు కల్పితములు కనుక నామరూపములతో ఈశ్వరుని ఉపాసించుట దేవమనుష్యోపాసనయే అగును. ఏలననగా తనలో నున్న జీవశక్తి ఇంద్రియాదులతో చేరినందున అవి వానివాని వృత్తులు చేయును. కంటితో చేరినందున చూచుట, జిహ్వాతో చేరినందున మాట్లాడుట, రుచులను తెలిసుకొనుట, మెదడుతో చేరినందున చింతించుట, చెవులతో చేరినందున వినుట, కాళ్ళతో చేరినందున నడచుట ఇత్యాది వ్యాపారములు జరుగుచుండును. ఈ వ్యాపారములన్నియు పైన చెప్పబడిన ఇంద్రియములవే కాని తన శక్తివి కావు. తనశక్తి వానితో సంబంధించని ఎడల ఆ వ్యాపారములేవియు జరగవు. మరియు కన్ను, చెవులు మొదలగు ఇంద్రియములు బాగుగా లేనందున కూడా చూచుట, వినుట మొదలగు వృత్తులు జరుగవు. రూపమును కలుగజేయునది కంటి గుణమనియు, శబ్దమును వినిపింపజేయునది చెవి గుణమనియు స్పష్టమగుచున్నది. అందువలననే ఇంద్రియములు చేయు పనులన్నియు ఇంద్రియములకు సంబంధించినవేకాని 'తనవి' కావని శాస్త్రాదులలో చెప్పబడినది. దీనిని బట్టి రూపమును చూచుట, నాలుకతో జపము చేయుట ఇవి

కంటి యొక్కయు, నాలుక యొక్కయు వృత్తులు కనుక అట్టి వాటి ద్వారా చేయు పనులచే అనగా Material చేత Immeterial అయిన ఈశ్వరుని ఎట్లు తెలుసుకొనగలరు? నా వలననే నన్ను తెలిసి కొనవలెననుటచే నా శక్తి వలన నన్ను తెలిసికొనవలెనని భావము. మరియు ఆ శక్తి శబ్దము, రూపము లేనిది కనుక వాక్కుతో పలుకు మంత్రముల చేతను, కంటితో చూడదగు రూపముల చేతను పొందబడదు.

యద్వాచాஉ నభ్యుదితం యేన వాగభ్యుద్యతే ।

తదేవ బ్రహ్మత్వం విద్ధి నేదం యదిద ముపాసతే ॥ (కేనోపనిషత్తు-4)

ఏది వాక్కునుదయింపజేయునో, ఏది వాక్కుచేత తెలుసుకొనబడదో, అదియే బ్రహ్మవస్తువు. అదియే ఉపాసించదగినది.

మరియు.. ఈశ్వరుడైన నాకు ఎట్టి కర్మలు లేవనియు, కాని అన్ని కర్మలకు నేనే మూలకారణుడనియు, అయినను ఆ కర్మలు నన్ను బంధించవు అనియు ఎవడు తెలుసుకొనుచో వాడే నన్ను తెలుసుకొనగలడని ప్రమాణము కలదు. తాను లేని ఎడల ఇంద్రియాదుల వృత్తులు లేవు. కాని ఆ వృత్తులతో గాని, వాని గుణదోషములతో గాని, ఫలములతోగాని, తనకు సంబంధము లేదు. ఆ వృత్తులు తనవి కావు. ఎట్లనిన ఎలక్ట్రిక్ శక్తి ఒక యంత్రముతో సంబంధించినందున అది పని చేయుచున్నది. కాని ఆ మెషిన్ చెడిపోయిన ఎడల అది పనిచేయజాలదు. ఆ మిషన్ వల్ల కలుగు ఫలముతో ఎలక్ట్రిక్ శక్తికి సంబంధము లేదు. కనుక యంత్రముల వంటి ఇంద్రియములచే చేయబడు కర్మలచే తనను తెలిసికొనుట అసాధ్యము. Material చేత Immeterial ను తెలిసికొనజాలము. కాబట్టి వానిచే చేయబడు వృత్తులు సగుణోపాసన కాజాలదు. మరియు...

'దేవమనుష్యాద్యుపాసనా కామ సంకల్పో బంధః' అనియు,

బ్రహ్మే విష్ణుశ్చ రుద్రశ్చ సర్వావా భూత జాతయః

నాశమేవానుధావంతి సలిలానీవ బాడబమ్ (మహోపనిషత్తు 3.9)

అనియు చెప్పబడియున్నది. బ్రహ్మ, విష్ణువు, రుద్రుడు భూతములవలె నాశనము గలవారేయని భావము.

దేవాన్ దేవయజో యాంతి మద్భక్తా యాంతి మామపి (భ.గీ 7.23)

"దేవతాభక్తులు దేవతలను పొందుదురు. నా భక్తులు నన్ను పొందుదు"రని భగవానుడు చెప్పుటచే దేవతా అనుగ్రహము చేత తనను పొందలేదని భావము.

ఫలసిద్ధిని కోరువారు మనుష్యులను, ఇంద్రాది దేవతలను ఆశ్రయించి పూజింతురు. మనుష్య లోకమున కర్మఫలము త్వరగా లభించును.

కాంక్షన్తః కర్మణాం సిద్ధిం యజంత ఇహ దేవతా
క్షిప్రం హి మానుషే లోకే సిద్ధిర్భవతి కర్మజా **(భ.గీ.4.12)**

మనుష్యులు కోరికల వలన వివేకశూన్యులై అయా కోరికలనిచ్చు దేవతలను, వారివారి స్వభావమును బట్టి ఆయా కల్పోక్తమయిన నియమములను ఆశ్రయించి శరణు పొందుచున్నారు.

కామైస్తైస్తైర్హృత జ్ఞానాః ప్రపద్యన్తేఽ న్య దేవతాః
తం తం నియమ మాస్థాయి ప్రకృత్యానియతాస్స్వయా **(భ.గీ.7.20)**

మూఢ జనులు సర్వోత్తమమైన పరమాత్మ స్వరూపమును ఎరుగలేక మాయతీతుడగు పరమాత్మను మత్స్యాది ఆకారములతో తమ యట్లే శరీరము కలవానిగా తలంచుచున్నారు.

అవ్యక్తం వ్యక్తిమాపన్నం మన్యన్తే మామబుద్ధయః
పరంభావమజానంతో మమావ్యయ మనుత్తమమ్ **(భ.గీ 7.24)**

కృష్ణుడు, విష్ణువు, శివుడు ఆయా రూపములు కలవారని భావించి ధ్యానించువారు మూఢులు. ఎవడు తాను వేరు, ఈశ్వరుడు వేరు అని భావించునో, వాడు పశువని దేవతలు నిందింతురు. అనగా ఈశ్వరుని కరచరణాది అవయవసంపన్నునిగా భావించువారు పశువులని అర్థము.

అథయోఽ న్యాం దేవతాముపాసతేఽ న్యోసావన్యోహ మస్మీతి
నసవేదయథా పశురేవం స దేవానామ్ **(బృహదారణ్యకోపనిషత్ 1.4.10)**

తాను తన స్వరూపముతో కూడుకొనుట భక్తి యనబడును. అనగా హృదయాకాశమున ఉన్న జీవుడు తన స్వరూపమగు తురీయమందున్న ఈశ్వరుని చేరుట భక్తియని ఎరుగవలెను.

స్వస్వరూపానుసన్ధానం భక్తిరిత్యభిధీయతే **(వివేక చూడామణి -31)**

తనకు తన స్వరూపానుసంధానమే భక్తియని పై దాని భావము. ఈశ్వరుని నిజస్థితి నెరిగి సేవించుటయే భక్తి కాగలదు. కనుక 'తత్' పదార్థ వాచ్యుడగు ఈశ్వరుడు తనలో భ్రూమధ్యంబున కలడని తెలిసికొని 'త్వం' పదార్థ వాచ్యుండగు జీవుడు ఆ స్థానమునకు వెళ్లి సేవించుటయే యథార్థభక్తి యగును. లోకములో గుడిలోనికి వెళ్ళి

దేవుని దర్శించునపుడు గుడియనగా ఏదియో ముందుగా తెలుసుకొని, ఆ గుడిలో దేవుడున్నచోటెరిగి, అచ్చటికి వెళ్లి భజింతురు కదా! కాని ఆ దేవుడు కృత్రిమ స్వరూపుడు, నిశ్చైతన్యుడును కావున అకృత్రిముడును, చైతన్య స్వరూపుడును యగు దేహమనెడి గుడిలో బుద్ధి యనెడి గుహలో(గర్భాలయములో) నున్న దేవుని భజించుటయే యథార్థ భక్తి కాగలదు. దేవుని యథార్థ స్థితిని ప్రత్యక్షముగా ఎరిగి భజించుట జ్ఞానమును, ఎరుగకపోవుట అజ్ఞానమును కాగలదు. ఇందువలననే...

తదేవ లభవే జ్ఞానం మద్భక్త శ్రద్ధయాన్వితః **(శివగీత)**

నాయందు శ్రద్ధతో కూడిన భక్తిగలవానికి జ్ఞానము లభ్యమగునని బోధింపబడెను. కనుక శాస్త్రయుక్త్యనుభవములతో విచారించిన యెడల ప్రాణాయామాభ్యాసమను యోగము లేకుండా ఎట్టివారలకైనను మోక్షము లభ్యము కాదని ఎరుగవలెను.

కల్పితములగు విగ్రహాదులయందు దైవ భావముంచి భజించుట భక్తి కానేరదు. అది మానవుడు కల్పించి చేసిన జడమగు విగ్రహము కావున దైవ భావముంచి భజించుట భక్తికానేరదు. అది మానవుడు కల్పించి చేసిన జడమగు విగ్రహమే కాని దైవము కానేరదని గ్రహింపవలెను. దైవము చైతన్య స్వరూపుడు. ఈ విగ్రహాదులు జడ స్వరూపములు. జడ స్వరూపముల యందు దైవభావముంచి భజించుట యథార్థమగు భక్తి కానేరదు. ఈ విగ్రహాదులు కేవలము మూఢ జనులకు దేవునియందు విశ్వాసము కలుగజేయుట కొరకును, దేవుడున్నాడనెడి ఆస్తిక భావము కలుగుట కొరకును మాత్రమే కల్పింపబడినవని ఎరుగవలెను.

పాషాణ లోహమణి మృణ్మయ విగ్రహేషు
పూజా పునర్జనన భోగకరీ ముముక్షోః
తస్మాద్యతిః స్వహృదయార్చన మేవ కూర్యాత్
బాహ్యార్చనం పరిహారే దపునర్భవాయ **(మైత్రేయ్యుపనిషత్ 2.27)**

రాళ్లు, లోహములు, మణులు, మృత్తిక మొదలగువాటిచే చేయబడిన విగ్రహాదులకు చేసెడి పూజలు మరల మరల జన్మించి భోగములనుభవించుట కొరకే కారణభూతములగుట కాని మోక్ష సాధనములు కావని భావము.

తీర్థే దానే జపే యజ్ఞే కాష్ఠే పాషాణకే సదా
శివం పశ్యతి మూఢాత్మా శివే దేహే ప్రతిష్ఠితే
అంతస్థం మాం పరిత్యజ్య బహిష్ఠం యస్తుసేవతే
హస్తస్థం పింద ముత్సృంజలి హేత్కూర్పర మాత్మనః

శివమాత్మని పశ్యంతి ప్రతిమాసు న యోగినః
అజ్ఞానాం భావనార్థాయ ప్రతిమాః పరికల్పితాః (దర్శనోపనిషత్ 4.5)

తీర్థ దాన జప యజ్ఞాదులందును, కొయ్యలు రాళ్లు మొదలైన వానిచే నిర్మింపబడిన విగ్రహాదుల యందును మూఢజనులు శివుని చూచుచుంటిమని అనుకొందురు. శివుడు వారివారి దేహమందే ప్రతిష్ఠితుడై యున్నాడు. దేహము లోపల నున్న చైతన్య స్వరూపుడగు, శివుని విడిచిపెట్టి బైటగల జడములగు విగ్రహాదులందు దైవ భావముంచి సేవించు వారు, అరచేతితో గల పాయసమును విడచిపెట్టి, మోచేతిన కారుచున్న దాని రసమును నాకుట కొరకు ప్రయత్నించునట్టి మూఢులే కాగలరని భావము. కారుచున్న పాయస రసమును నాకుటకు ప్రయత్నము చేయుచుండగా, అరచేతిలో గల పాయసపు ముద్ద జారి క్రిందపడిపోవును. పిదప ఆ రసము కూడ దొరకక పోవును. కావున అట్టివారు రెంటికీ చెడ్డ రేవడియగుదురని ఎరుగవలెను.

ఆకృత్రిమం స్వయందేవ మజ్ఞాత్యా ప్రతిమాం జడాః
భజన్తి దేవతా బుద్ధ్యా అహో అజ్ఞాజనాజ్ఞతా (వివేకచూడామణి)

కృత్రిమము కానటువంటియు, స్వయంప్రకాశ స్వరూపుడును యగు దేవుని విడిచి, అజ్ఞానము వలన కల్పితములగు ప్రతిమాదుల యందు దైవ భావముంచి, భజించు అజ్ఞానుల అజ్ఞానమును దలచుకొనినచో ఎంతో ఆశ్చర్యము కలుగునని భావము.

అవజానన్తి మాం మూఢాః మానుషీం తనుమాశ్రితం
పరం భావమజానన్తో మమ భూతమహేశ్వరమ్ (భ.గీ 9.11)

"పరమోత్కృష్టమై, ప్రపంచ నాయకమయిన నా తత్త్వమును తెలియని మూఢ జనులు నేను మనుష్య శరీరమును అవలంబించి యున్నప్పుడు నన్ను లక్ష్యము చేయరు". అట్టివారు తామస జ్ఞానము గలవారని ఎరుగవలెను.

యత్తు కృత్స్నవదేకస్మిన్ కార్యేసక్తమహైతుకం
అతత్త్వార్థవత్ అల్పంచ తత్తామసమ్ ఉదాహృతమ్ (భ.గీ 18.22)

ఆత్మయైనను, ఈశ్వరుడైనను ఈ దేహమే, ఈ ప్రతిమయే (బొమ్మయే) యను జ్ఞానము తామస జ్ఞానము కాగలదు. అనగా కనబడు ఈ స్వరూపము మాత్రమే దేవుడని భావించుట తామస జ్ఞానమని భావము.

తనలోనున్న ఈశ్వరుని విడిచి తదన్య దైవములను ఉపాసించుట భక్తి కానేరదనియు, అట్లు ఉపాసించుటకు ఫలాపేక్షయే కారణమనియు, లాభాపేక్షతో

కర్మలనాచరించువారు జనన మరణ రూపమగు సంసారమందే దొర్లుచుందురనియు, అట్టివారి కెన్నటికీ ముక్తి లభించదనియు ఋజువగుచున్నది.

మోఘాశా మోఘకర్మాణో మోఘజ్ఞానా విచేత సః
రాక్షసీమ్ ఆసురీం చైవ ప్రకృతిం మోహినీం శ్రితాః **(భ.గీ 9.12)**

"కోరికలతో అన్యదేవతలను ఉపాసించువారు పనికిమాలిన ఆశలు కలవారలై, పనికిమాలిన కర్మానుష్ఠాతలై, పనికిమాలిన జ్ఞానము కలవారలుగా నుండుటయే కాక, హింసారూపమైనదియు, క్రోధాదులతో నిండినదియు నగు మోహరూపమైన ప్రకృతికి లోబడినవారై నన్ను లక్ష్యము చేయక యుందురు"

మంత్ర జపాదులచే చిత్తైకాగ్రత యేర్పడదు

మనస్సున కేకాగ్రత కల్గుటకొరకు మంత్ర జపాదులచే ప్రయత్నించుట అవివేకము కాగలదు. అట్టిది కారణమును విడిచి కార్యమును పట్టుకొని ప్రయత్నించుటవంటిది. ఎట్లనగా ఒక పాత్రకు గల రంధ్రము నుండి నీళ్లు కారిపోవుచున్నపుడు బయట కనిపించిన జలమును లేకుండ చేయుటకు చేయు బాహ్య ప్రయత్నము వలన నీటిని అరికట్టలేము గదా! కారుచున్న నీటినరికట్టవలెనన్న పాత్రనకు రంధ్రము లేకుండ చేయవలెను. పాత్రలోని నీరు బయటకు వవచ్చుటకు కారణము పాత్రకుగల రంధ్రము. నీరు కారకుండుటకు చేయు మన బాహ్య యత్నము కార్యమునకు సంబంధించినది. రోగమునకు గల కారణమును తెలిసికొనకయే, రోగ శాంతి కొరకు ఎంత ప్రయత్నించిననూ రోగము తాత్కాలిముగా కొంత శమించినట్టుగా కనిపించినను మరల మరల ఆ రోగము కలుగుచునే యుండును కదా! మనశ్చలనమునకు ప్రాణవాయు చలనమే కారణము కావున ప్రాణలయము కానంతవరకు బాహ్య ప్రయత్నము లెన్ని చేసినను మనసు ఉపశమింపదు. వాయువున్నంత వరకు దీపము ప్రశాంతముగా నుండదు కదా!

నానావిధైర్విచారైస్తు న సాధ్యం జాయతే మనః **(యోగశిఖోపనిషత్ 1.10)**
తస్మాత్తస్య జయోపాయః ప్రాణ ఏవహి నాన్యథా
తర్కైర్జల్పైః శాస్త్రజాలైః యుక్తిభిః మంత్ర భేషజైః
న వశో జాయతే ప్రాణః సిద్ధోపాయం వినా విధే **(యోగశిఖోపనిషత్ 1.11)**

నానా విధములగు విచారణలచే గాని, తర్కములచే గాని, శాస్త్రములచే గాని, యుక్తులచే గాని, మంత్రములచే గాని, ఓషధులచే గాని ప్రాణము స్వాధీనము కాదు. సిద్ధపురుషులచే చెప్పబడిన ఉపాయమగు యోగమార్గము తప్ప, ప్రాణమును

స్వాధీనము చేసికొనుటకు మరొక మార్గము లేదని ఎరుగవలెను. కనుక యోగమార్గమున ప్రవర్తించుటయే ఉపాయము కాగలదు. ఏ సాధకుడు తన జీవిత కాలమునందు యోగశాస్త్ర ప్రసిద్ధమైన ఉపాయ సహాయమున ప్రాణమును తన స్వాధీనము చేసుకొని రాజాలడో అట్టి సాధకుని యొక్క చిత్తము నానావిధ దోషములకు నిలయమై వాటిచే బాధింపబడునని భావము.

మరియు.. స్థిరాసనుడై యింద్రియాదులచే బాహ్య విషయాదులను గ్రహించనంత మాత్రమున చిత్తైకాగ్రత కలవాడని అనుకొనరాదు. అహంకారాది మనోభావములును విషయాదులో చేరినవేకదా! తానే తపస్విననియు, ఇతరులు తపస్వులు కారనియు, తాను తపస్వియనెడు పేరు ప్రఖ్యాతులు జగత్తునకు తెలియవలెననియు మొదలగు భావములు పూర్తిగా అహంకారమే కాగలవు. కావున అట్టివానికి నిర్మలమగు చిత్తైకాగ్రత సిద్ధింపలేదని భావింపక తప్పదు. ఎందువలననగా అట్టివానికి ఇంకను మనస్సు కలదనియే తలంచవలెను. మనస్సనగా నేను, నాది, ఇత్యాది భేదభావమే కదా!

ఏషోహ మిదమిత్యాది ప్రత్యయో మన ఉచ్యతే (వివేకచూడామణి)

బాహ్య విషయములను గ్రహించక యుండియు, నేను నాది యను భావములు కలిగియున్నవారు ప్రవృత్తి మార్గముననే యున్నవారగుదురు. అట్టివారు మూఢులే కాగలరు. నాది, నేను మొదలగు అహంభావములు లేనివారై, ఇంద్రియ వ్యాపారములు కలిగియున్నవారైనను, నివృత్తి మార్గముననున్న వారే యగుదురు. కావున అట్టివారు ధీరులే కాగలరు.

నివృత్తి రపి మూఢస్య ప్రవృత్తిరుపజాయతే
ప్రవృత్తి రపి ధీరస్య నివృత్తి ఫలభాగినీ (అష్టావక్రగీత 18.41)

మూఢుని యొక్క నివృత్తి మార్గమునూ ప్రవృత్తియే అగును. ధీరుని యొక్క ప్రవృత్తి మార్గము కూడా నివృత్తి ఫలమునే ఇచ్చునని భావము.

సమ్యగ్దర్శనము కానిదే ముక్తిలేదు

కేవల వేదాంత శ్రవణము చేత తాము ముక్తులమైతిమని లోకులు భావించుట కేవలము మూఢత్వమే కాగలదు.

అనూభూతిం వినా మూఢో వృథా బ్రహ్మణి మోదతే
ప్రతిబింబిత శాఖాగ్ర ఫలాస్వాదన మోదవత్ (మైత్రేయోపనిషత్ 2.23)

అనుభవ జ్ఞానము లేనిదే అనగా ప్రత్యక్షముగా ఆత్మను దర్శించకనే తాను

బ్రహ్మానందమును అనుభవించుచున్నట్లు చెప్పుకొనువాడు.. నీటియందు ప్రతిబింబించు వృక్షశాఖాగ్ర ఫలమును ఆస్వాదించుచు ఆనందించునట్టి మూఢుడే కాగలడు.

సమ్యగ్దర్శన సంపన్నః కర్మభిర్ననిబద్ధ్యతే
దర్శనేన విహీనస్తు సంసారం ప్రతిపద్యతే (మనుస్మృతి 6.74)

తనలోగల ఆత్మను బాగుగా దర్శించినట్టివారు కర్మలచే కట్టబడరు. ఆత్మదర్శనము కాని వాడు సంసారమందు మునిగి తేలుచుండునని భావము. చిత్తము చలించి యుండగా సమ్యగ్దర్శనము కానేరదు.

చిత్తేచలతి సంసారో నిశ్చలం మోక్ష ఉచ్యతే (యోగశిఖోపనిషత్ 6.9)

ఆత్మ యొక్క సమ్యగ్దర్శనమగుటకు యోగమే ముఖ్య సాధనము కాగలదు. యోగ విహీనుడెన్నటికినీ పరమాత్మను సాక్షాత్తుగా దర్శింపజాలడు. అట్టివానికి సంసార నివృత్తి ఎన్నటికినీ కలుగదు.

ఆత్మను పొందిన పిదప పొందదగినది ఏదియును లేదు

త్రయీ ధర్మ మధర్మాశ్చ కింసాక ఫలసన్నిభం
నాస్తి తాత సుఖం కించి దత్ర దుఃఖ శతాకులే
తస్మాన్మోక్షాయ యతతా కథం సేవ్యమయాత్రయీః (శృతి)

వేదోక్త కర్మానుష్ఠానము మిక్కిలి దుఃఖకరము. ముషిడిపండు (Strychnos nux-vomica) చూచుటకు బాగుగానున్నను లోపలి గుజ్జు మిక్కిలి చేదుగా నుండును. ఇట్లే వేదోక్త కర్మలును చూచుటకు బాగుగా యున్నను, వాటివలన కలుగు ఫలము ముషిడిపండు గుజ్జువలె దుఃఖమునే కలుగజేయును. మోక్షము కొరకు ప్రయత్నించు వాడు.. వేదోక్త కర్మల నెట్లాచరించగలడని అని పై దాని భావము. కావున వేదోక్త కర్మలు మోక్షప్రదములు కావని స్పష్టము. గీత యందును ఇట్లే బోధింపబడెను.

త్రైవిద్యా మాం సోమపాః పూతపాపాః
యజ్ఞైరిష్ట్వా స్వర్గతిం ప్రార్థయంతే
తే పుణ్యమాసాద్య సురేంద్రలోకమ్
అశ్నంతి దివ్యాన్ దివి దేవభోగాన్ (భ.గీ 9.20)
తే తం భుక్త్వా స్వర్గలోకం విశాలమ్
క్షీణేపుణ్యే మర్త్యలోకమ్ విశంతి
ఏవం త్రయీధర్మమను ప్రపన్నా
గతాగతం కామకామా లభంతే (భ.గీ 9.21)

ఎవరు వేదత్రయవేత్తలై, సోమపానము చేసి, పాపములను నశింపజేసికొని అగ్నిష్టోమాది యజ్ఞములచే నన్ను పూజించి స్వర్గప్రాప్తిని గోరుచున్నారో అట్టివారు పావనమైన ఇంద్రలోకమును పొంది, దేవతా సుఖములనుభవించుదురు. వారు గొప్ప స్వర్గలోక సుఖములననుభవించి, వారి పుణ్యకర్మఫలము నశించిన పిదప మరల మర్త్యలోకమున పుట్టుదురు. ఈ విధముగా వేదకర్మలను కామ్యార్థము చేయువారు జనన మరణములను పొందుదురు. ఇచ్చట మర్త్యలోకమనగా జనన మరణములు గల లోకమని భావింపవలెను.

ఏనుగు కాలి అడుగులో అన్ని జంతువుల అడుగులు ఇమిడియే యుండును

యావానర్థ ఉదపానే సర్వతస్సంప్లుతోదకే
తావాన్ సర్వేషు వేదేషు బ్రాహ్మణస్య విజానతః **(భ.గీ 2.46)**

కొద్ది నీళ్లుగల నూయి మొదలగు వానియందు స్నానపానాది ప్రయోజనము ఏమాత్రము కలుగునో అట్టి ప్రయోజనము మహాప్రవాహము గల నది మొదలగు వానియందును కలుగును. అనంత ప్రయోజనములలో స్వల్ప ప్రయోజనమంతర్భావము నొందినట్లే సమస్త వేదములందును చెప్పబడిన కర్మల ననుష్ఠించుట వలన కలుగు ఫలములు అంతకంటె మిక్కిలి గొప్ప ఫలమునిచ్చునట్టి జ్ఞానములు బ్రహ్మజ్ఞానికి కలుగును. అనగా మోక్షరూప మహాఫలములో ఈ వేదోక్త కర్మఫలములంతర్భావము నొందియుండును. ఏనుగు కాలి అడుగులలో సమస్త జీవుల కాలి యడుగులు ఇమిడి యుండినట్లు సమస్త కర్మఫలములును బ్రహ్మజ్ఞానమందు ఇమిడియున్నవని భావము.

'సర్వం పదం హస్తి పదే నిమగ్నమ్' **(శృతి)**

యోగజ్ఞానములు రెండును వేరుకావనియు, ఈ రెంటిలో ఒక దానిని బాగుగా ఆచరించిన ఎడల రెండిటి ఫలమును కలుగునని గీతలో బోధింపబడెను. కాని యోగము లేకుండా జ్ఞానము సిద్ధించుట మిక్కిలి కష్టసాధ్యమని బోధించుటచేత గీత యోగమునకే ప్రాధాన్య మిచ్చినదని ఎరుగవలెను. యోగము చేత బ్రహ్మప్రాప్తి కలుగును. కనుక యోగి యగువాడు తదితర కర్మలలేవియూ నాచరింప నవసరము లేదని భావము.

జిజ్ఞాసురపి యోగస్య శబ్దబ్రహ్మాతి వర్తతే **(భ.గీ 6.44)**

యోగమందు జిజ్ఞాస యున్నంత మాత్రముననే వేదోక్త కర్మానుష్ఠాన ఫలమును అతిక్రమించిన వాడగునని భావము.

నేహాభిక్రమనాశోఽ స్తి ప్రత్యవాయో న విద్యతే
స్వల్పమప్యస్య ధర్మస్య త్రాయతే మహతో భయాత్ **(భ.గీ 2.40)**

ఈ యోగానుష్ఠాన ప్రారంభము వ్యర్థము కాజాలదు. దీనిని మధ్యలో మానివేసినను, ఇతర కర్మలవలె ప్రత్యవాయ దోషము లేదు. ఈ యోగము కొద్దిగా ఆచరించినను గొప్ప సంసార భయము నుండి రక్షించునని భావము.

జీవుడు పక్షి స్వరూపుడు

పరమాత్మ నాలుగు పాదములుగల జీవులను సృష్టించి, తాను పక్షి స్వరూపుడై శరీరమనెడి పురములో ప్రవేశించెను.

పురశ్చక్రే ద్విపదః పురశ్చక్రే చతుష్పదః
పురశ్చ పక్షీ భూత్వా పురః పురుషావిశేత్ **(బృహదారణ్యకోపనిషత్ 4.5.18)**

పక్షి స్వరూపుడై తానీదేహమందు ప్రవేశించెనని బోధించుటకు కారణమేమనగా...

పక్షి యనగా పక్షములు కలదియని అర్థము. పక్షములనగా రెక్కలు. ఆత్మ, ప్రాణపానములనెడి రెండు రెక్కలతో జీవుడుగా ప్రవేశించెనని భావము. ఎట్లనగా... పక్షులు రెక్కల సహాయము చేత గమనాగమనములు చేయుచున్నట్లు ఆత్మ ఈ దేహమున ప్రవేశించి ప్రాణాపానములను రెండు రెక్కలతో దేహత్రయమందు సంచరించుచు, అచ్చటగల భోగములను అనుభవించుచుండును. పక్షి యొక్క రెండు రెక్కలును కలిసిపోయి ఏకమైన ఎడల ఆ పక్షి గమనాగమనములు చేయలేక ఎట్లు నిశ్చలముగా నుండునో అట్లే జీవునికి గల ప్రాణాపానములనెడి రెండు రెక్కలును ఏకమయినచో జీవుడు స్వస్థానమగు తురీయమును చేరి గమనాగమనములు లేనివాడై నిశ్చలముగా నుండి, ఆత్మయందు విశ్రాంతి నొందును. అనగా మోక్షము నొందును.

రెండు రెక్కలు ఏకము కావలెను

మోక్షాపేక్ష గల జీవుడనెడి పక్షి ప్రాణాపానములనెడి తన రెండు రెక్కలను ఒకటిగా చేసిన కాని ముక్తిని పొందజాలడు. మోక్షాపేక్ష గలవారికి ప్రాణాయామము ముఖ్య కర్తవ్యముగా బోధింపబడినది.

ప్రాణాయామ విశుద్ధాత్మా యస్మాత్ పశ్యతి తత్పరం
తస్మాన్నతః పరంకించిత్ ప్రాణాయామాదితి శ్రుతే **(భాసర్వజ్ఞ గణకారిక)**
ముముక్షుభిః ప్రాణజయః కర్తవ్యో మమోక్షహేతవే **(యోగశిఖోపనిషత్ 1.11)**

ముముక్షువైనవాడు మోక్షప్రాప్తికి ప్రాణమును జయించవలయునని భావము. కాన ఇచ్చట ప్రాణాయామ స్వరూపమును ముందుగ తెలిసికొన వలసియున్నది.

ప్రాణాయామం అనగానేమి?

ప్రాణ + ఆయామః =ప్రాణాయామః అగును. ప్రాణము యొక్క ఆయామము ప్రాణాయామమని పై సమాసమునకర్థమైయున్నది. ఆయామమనగా దీర్ఘించుట లేక పొడిగించుట అని అర్థము. కావున ప్రాణమును దీర్ఘింపవలెనని తెలియుచున్నది. అనగా హృదయమునగల ప్రాణమును ఆత్మ స్థానము వరకును అనగా భ్రూమధ్యమున గల తురీయము లేక శివస్థానము వరకును పొడిగించవలెనని భావము. ఇట్లు ప్రాణమును దీర్ఘించుటకు అపానమును ప్రాణముతో సమానముగా జేసి పైకిలాగి అభ్యసింపవలయును. ఎందువలనగా 'ప్రాణాగ్నిః' అని శృతి బోధించుటచే ప్రాణము అగ్నిస్వరూపమని తెలియుచున్నది. అగ్ని స్వతస్సిద్ధముగా పైకి వెళ్ళు స్వభావము కలది. అపానము అనగా చంద్రుడు జలాంశము. జలమునకు స్వతస్సిద్ధముగా క్రిందికి వెళ్ళుట స్వభావమై యున్నది. ఇందుచే సహజముగా పైకి వెళ్ళెడి ప్రాణమును అపానము క్రిందికి లాగుచుండును. అపానమును ప్రాణముతో సమానముగా జేసి పైకి లాగి అభ్యసించిన ఎడల ప్రాణమూర్ధ్వముగా నుండును. ఈ కారణము చేతనే *ప్రాణాపానౌ సమౌకృత్వా నాసాభ్యంతర చారిణౌ (భ.గీ 5.27)* అని పరమాత్మ బోధించెను.

ప్రాణాపానములను సమానముగా అనగా హెచ్చుతగ్గులు లేకుండ చేసి ముక్కు లోపల గల రంధ్రముల ద్వారా పైకిలాగి అభ్యసించినందున బ్రహ్మనాడీ ముఖమున గల అతి సూక్ష్మ రంధ్రమును తట్టి తెరచి దానిలో గల ఈశ్వరుని దర్శించి, జీవుడు పాప విముక్తుడై మోక్షము నొందునని గీత యొక్క భావము.

బ్రహ్మ నాడీ ముఖే రంధ్రం సూక్ష్మం పరమగోచరం
తస్మిన్ ప్రతిష్ఠితం సర్వం విశ్వం సహచరాచరమ్ (ఉత్తరగీత)

సర్వ చరాచర ప్రపంచములును బ్రహ్మనాడీ ముఖమున గల రంధ్రము లోపల ప్రతిష్ఠితములై యున్నవి. కారణమేమనగా ఈశ్వరుని యందు సర్వజగత్తును కలదు. కనుక అచటగల ఈశ్వరుని చూచినవాడు జగత్తులన్నిటిని కూడ ప్రత్యక్షముగా చూడగలడనియు అందువలన సర్వ జగత్ జ్ఞానము గలవాడు (సర్వజ్ఞత్వము సిద్ధించినవాడు) కాగలడనియు స్పష్టము.

ప్రాణక్షయ సమీపస్థం అపానోదయ కోటిగమ్
ఆపాన ప్రాణయోరైక్యం చిదాత్మానం సమాశ్రయ (అన్నపూర్ణోపనిషత్ 5.4)

చిదాత్మ చివర నుండి అనగా సుషుమ్నా ముఖమున గల రంధ్రము చివరి నుండి అపానముదయించును. చిదాత్మ సమీపమున (అనగా సుషుమ్నా రంధ్రము లోపల) అంగుష్ట మాత్ర స్వరూప మధ్య భాగమున ఆత్మ అణువు కంటె అణువుగా నుండి, సూర్యబింబము వలె అంగుష్ఠ మాత్రస్థలమున ప్రకాశించుచుండును. అంగుష్ఠమాత్ర స్థల మధ్య భాగమున గల ఆత్మ సమీపమున ప్రాణక్షయము కలుగను. ఆత్మ నుండి ప్రాణం పుట్టెను. కనుక అచ్చటనే క్షయము నొందునని భావం. *'ఆత్మనః ప్రాణో జాయతే'* అనగా ఆత్మనుండి ప్రాణము పుట్టెనని భావము.

'నతస్య ప్రాణా ఉత్క్రామన్తి అత్రైవ సమవలీయన్తే' (సుబాలోపనిషత్ 3.2)

అనగా జ్ఞాని యొక్క ప్రాణము పుట్టిన చోటనే లీనమగునని భావము. కాని బయటకు వెళ్లదు. సుషుమ్నా రంధ్రము చివర అపానము ప్రాణముతో ఐక్యము నొందిన పిదప ప్రాణము తన స్వరూపమగు ఆత్మ యందు నిలిచియుండును.

ప్రాణమే జీవుడనియు, మనస్సనియు శృతి స్మృతులు బోధించుట చేత ధ్యాతయగు జీవుడు ధ్యేయమగు ఆత్మయందు నిలిచియుండును. అనగా ధ్యాత ధ్యేయాకారము నొంది ఏక స్వరూపమగును. అనగా ప్రతిబింబ స్వరూపుడగు జీవుడు, దేహ త్రయోపాధి నుండి ముక్తుడై బింబ స్వరూపముగా నుండుటయే సత్తామాత్ర స్వరూపుడుగా నుండుటయని తెలియనగును.

అపానము ప్రాణమునందైక్యము కానంతవరకు ప్రాణమగు జీవునకు లేక మనస్సునకు ఏకాగ్రత సిద్ధింపదు. ఎందువలననగా ఊర్ధ్వముగా వెళ్ళుచున్న ప్రాణమును అపానము క్రిందికి లాగుచుండును. మరల ప్రాణము అపానమును పైకి లాగుచుండును. అందువలన జీవుడు విశ్రాంతి లేకయే యుండును.

అపానః కర్షతి ప్రాణం ప్రాణోఽ పానం చ కర్షతి
పాణాపాన సమాక్షిప్తస్తదా జీవో న విశ్రమేత్ (యోగచూడామణ్యుపనిషత్-5)

కనుక ప్రాణమును, అపానమును జతపరచి పైకిలాగి సుషుమ్నా కవాటమున గల మోక్షద్వారమును భేదింపవలెను. భూమినుండి పైకి ఆకాశమున చాలా దూరమునకు వెళ్లిన పిమ్మట మరల క్రిందికి వచ్చుట యుండదు. భూమికి గల ఆకర్షణ శక్తిని దాటి పైకి వెళ్లుటయే దానికి కారణము. భూమికి ఆకర్షణ ఎట్లనగా... భూమియే అపానము. అపానమనగా చంద్రుడు, ప్రాణమనగా సూర్యుడు. చంద్రుని వలననే భూమిలో ఓషధులు కలుగుచున్నవి. ఓషధుల వలన అన్నమును, అన్నము వలన భూతములును కలుగును.

ఇందువలన అపానము బ్రహ్మయని శృతిలో బోధింపబడెను. భూమి యందు అపాన శక్తి యుండుట వలననే పైకి వెళ్ళుచున్న వాటిని క్రిందికి లాగుచున్నది. ఈ ఆకర్షణ శక్తిని పాశ్చాత్యులు Gravity యని చెప్పుచున్నారు. ఈ విధముగానే మన దేహమందు పైకి వెళ్ళుచున్న ప్రాణశక్తిని అపానము క్రిందికి ఆకర్షించుచున్నది. అందువలన అపానమును ప్రాణముతో జోడించి ఒకేసారి పైకిలాగి అభ్యసింపవలెను. అట్లు చేయుట చేత అది సుషమ్నా రంధ్రము చివర వరకు వెళ్ళును. అక్కడ దానిశక్తి నశించును. కాన మరల అపానము ప్రాణమును క్రిందికి ఆకర్షించుట జరగదు. అపానము ప్రాణముతో ఐక్యమునొందుటయే దానికి కారణమగుచున్నది.

ఆకుంచనేన కుండలిన్యా కవాటముద్ఘాట్య
మోక్షద్వారం విభేదయేత్ **(శాండిల్యోపనిషత్ 1.31)**

ఈ విషయమే బైబిలులో Knock at the door. It shall be opened అని బోధింపబడెను. తలుపు తట్టుము. దానంతట అదే తెరువబడునని భావము. ఇందుచేతనే వైకుంఠ ద్వాదశి రోజున వైష్ణవ మతస్థులు ఉత్తర ద్వార దర్శనము వలననే మోక్షము కలుగునని బోధించెదరు. వైష్ణవ దేవాలయములలో ఉత్తర భాగమున గల తలుపులను తెరిచి కృత్రిమమగు విష్ణుని విగ్రహమును చూపించుట జరుగుచున్నది.

రేచక, పూరక కుంభకములనగా నేమి?

మన శరీరములో ఊపిరితిత్తులు (Lungs) తెరుచుకొనుట వలన బయటి వాయువును లోపలికాకర్షించుటయు, ఊపిరితిత్తులు మూసికొనుట వలన లోపలి గాలిని (బొగ్గుపులుసు వాయువును) బయటకు విడుచుటయు జరుగుచున్నవి. హోర్టు పొర (Diaphragm) క్రిందికిని పైకిని స్పందించుట వలననే ఊపిరితిత్తులట్టి క్రియలను చేయుచున్నవి. ఊపిరితిత్తులు హోర్టుపొర (Diaphragm) కు పై భాగమున ఉండుటచే దాని చలనముచే చలించుచున్నవి. ఈ హోర్టు పొర పైకి లేచునప్పుడు ఊపిరితిత్తులు తెరుచుకొనుటయు, క్రిందికి వంగినప్పుడు లేదా అణగినప్పుడు ఊపిరితిత్తులు మూసికొనుటయు జరుగుచుండును. కనుక ఊపిరితిత్తులు తెరుచుకొని బయటి గాలిని లోపలికి లాగుకొనుటకుయు అవి మూసికొని లోపలి గాలిని బయటకు విడుచుటయు జరుగుటకు హోర్టు పొరకు గల ఊర్ధ్వ అధశ్చలనములే కారణములగుచున్నవని తెలియుచున్నది. హోర్టుపొర యొక్క చలనములకు ప్రాణాపానముల చలనములే కారణమని ఎరుగవలెను. ఎట్లనగా ప్రాణము యొక్క సహజమగు ఊర్ధ్వ గమనము

వలన హోర్టుపొర పైకి లేచుటయు, అపానమునకు సహజమగు అధో గమనము వలన హోర్టుపొర క్రిందికి అణగుటయు జరుగుచున్నది. కనుక బాగుగా విచారింపగా ప్రాణమునకు గల ఊర్ధ్వ గమనము వలన పూరకమును (Inhaling), అపానమునకు గల అధో గమనము వలన రేచకమును (Exhaling) జరుగుచున్నవి.

కనుక రేచక పూరకములనగా అపాన ప్రాణ గతులనియు, కుంభకమనగా అపానము ప్రాణమున లయమునొందగా ప్రాణము చలింపక నిశ్చలముగా నుండుటయనియు ఎరుగవలెను. ఇట్టిస్థితియే కుంభకమని శృతులు బోధించుచున్నవి.

అపానేఽ_స్తంగతే ప్రాణో యావన్నాభ్యుదితోహృది

తావత్సా కుంభకావస్థా యోగిభిర్యానుభూయతే (ముక్తికోపనిషత్ 2.11)

అపానము ప్రాణమున లయింపగా ప్రాణము హృదయము నుండి మరల ఉదయించక యుండు కాలము కుంభకావస్థ కాగలదనియు, ఈ కుంభకావస్థయే యోగులచేత అనుభవింప బడుచున్నదనియు భావము.

ప్రాణము ఉదయించిన పిదప అపానము దానిని మరల క్రిందికి లాగుట వలన ప్రాణమునకు అస్తమయము కలుగుచున్నది. అనగా మరల ఉదయించవలసి వచ్చుచున్నది. అపానము ప్రాణమున లయమొందిన ఎడల ఇక ప్రాణము అస్తమించుట జరగదు. ఎందువలననగా... ప్రాణముదయించియే యుండును. కావున మరల హృదయము నుండి ఉదయింప నవసరము లేదని భావము.

ప్రాణాపానములు రెండింటిని ఒకేసారి శరీరము లోపలి భాగమున పైకిని క్రిందికిని మథించుటచేత సర్వనాడీ శుద్ధి ద్వారా శరీరశుద్ధి కలిగి అపానము ప్రాణముతో ఐక్యము నొంది ప్రాణము ఆత్మయందు లయము నొందును. అప్పుడు జీవుడు మరణ రహితుడై సదా ఆనందము కలవాడు కాగలడు. కనుక ప్రాణాపానములను ఐక్యము చేయుటకు చేయు అభ్యాసమే ప్రాణాయామాభ్యాసమనియు, అదియే యోగమనియు, దానిచేతనే ముక్తి యనియు స్పష్టము.

ఓంకారమే ప్రాణాయామము

ఈ ప్రాణాపానముల ఐక్యమే యోగమనియు అదే ప్రాణయామమనియు ఎరుగవలెను.

యోఽ_పాన ప్రాణయోరైక్యం స్వరజో రేతసోస్తథా

సూర్యచంద్రమసోర్యోగో జీవాత్మ పరమాత్మనోః

ఏవంతు ద్వంద్వ జాలస్య సంయోగో యోగ ఉచ్యతే (యోగశిఖోపనిషత్ 1.10)

ఏది ప్రాణాపానముల ఐక్యమో, అదియే రజో రేతస్సుల ఐక్యమనియు, ఏది రజో రేతస్సుల ఐక్యమో అదియే సూర్యచంద్రుల ఐక్యమనియు, ఏది సూర్యచంద్రుల ఐక్యమో, అదియే జీవాత్మ పరమాత్మల ఐక్యమనియు భావము. కనుక ఈ నాలుగును ఏక మార్గమే కాని వేరు మార్గములు కావని గ్రహించవలెను. జీవుడే ప్రాణమనియు, రజస్సనియు (శక్తి యనియు), సూర్యుడనియు ఎరుగవలెను.

సజీవః ప్రాణ ఇత్యుక్తో వాలాగ్ర శత కల్పితః (బ్రహ్మవిద్యోపనిషత్ -40)

అపాన ప్రాణముల రెండింటి సంఘర్షణ చేత నాదము పుట్టును. ఈ నాదమే 'ఓంకార' మనియు 'ప్రణవ' మనియు చెప్పబడుచున్నది.

ఓంకార ధ్వనినాదేన వాయోః సంహారణాంతికమ్
నిరాలంబ సముద్దిశ్య యత్ర నాదోలయం గతః (ఉత్తరగీత 1.43)
'తద్విష్ణోః పరమం పదమ్'

ఓంకార ధ్వని నాదము చేత ముక్కు ద్వారా బయట సంచరించు వాయువు నశించును. పిదప ఆ నాదము లయము నొందును. ఆ నాదమెచ్చట లయము నొందునో అదియే పరమమగు విష్ణు స్థానము.

సకృదుచ్చారిత మాత్ర స ఏష ఊర్ధ్వమున్నామయతీత్యోంకారః (అధర్వశిఖోపనిషత్-12)

ఒక్కసారి ఊర్ధ్వమున చరింపజేయుట చేత ఏది దానికదియే ఊర్ధ్వమునకు పోవునో అదియే ఓంకారమని శృత్యర్థము. ఓంకారమును ఊర్ధ్వమునకు చరింపజేయుచు చిత్తమును ప్రణవమునందు లగ్నము చేయవలెను. ఏలననగా ప్రణవము బ్రహ్మరూపమై యున్నది కనుక బ్రహ్మయగు ప్రణవము నాశ్రయించిననే నిర్భయుడగును. ప్రణవము నందు నిత్యము యుక్తుడయిన వానికి భయమునకు కారణములేదు.

యుఞ్జీత ప్రణవే చేతః ప్రణవో బ్రహ్మనిర్భయమ్
ప్రణవే నిత్యయుక్తస్య న భయం విద్యతే క్వచిత్ (గౌడపాద కారికలు 1.25)

ప్రణవము నందు మనస్సును లగ్నము చేయవలెనని శృతుల యందు పలుచోట్ల చెప్పబడియున్నది. '*ద్వితీయాద్వై భయం భవతి*' యను శృతిచే ద్వైత భావనయే భయమునకు హేతువైయున్నదని తెలియుచున్నది. '*ప్రణవే నిత్యయుక్తస్య న భయం విద్యతే క్వచిత్*' అని చెప్పుటచే ప్రణవము అజ్ఞానము నశింపజేసి అద్వైతసిద్ధిని కలుగజేయునని వ్యక్తమగుచున్నది. శృత్యంతరము చేత కూడ నాద బ్రహ్మము నందు చిత్తము నుండుటచే బ్రహ్మభూతుడగుచున్నాడని తెలియుచున్నది.

ద్వే విద్వే వేదితవ్యేతు శబ్ద బ్రహ్మ పరంచయత్
శబ్ద బ్రహ్మణి నిష్ణాతః పరంబ్రహ్మాధి గచ్ఛతి (అమృతబిందూపనిషత్–17)

శబ్దబ్రహ్మ అనియు, పరబ్రహ్మ అనియు విద్యలు రెండు. ఈ రెండును తెలిసికొనదగినవి. శబ్దబ్రహ్మ యందు మనస్సును లగ్నము చేసిన పరబ్రహ్మను పొందగలడని భావము. ఇచ్చట శబ్ద బ్రహ్మయనగా నాదబ్రహ్మ యని అర్థము. ప్రణవము, నాదబ్రహ్మ వేరు వేరు కావు. ప్రణవమునకు నాదబ్రహ్మ నామాంతరము కనుక ప్రణవమున నిష్ఠ యున్నచో పరబ్రహ్మయను విద్యను పొందినవాడగుచున్నాడు. నిష్ఠయనగా అన్యచింతలేక ప్రణవమునందు ఏకాగ్రతతో నుండుట. ద్వైత భావమునకు మూల కారణమగు అంతరంగమను కురంగమును (లేడి) నాదము వ్యాధుడు వలె నాశనము చేయును.

నాదోఽన్తరంగ సారంగ బన్ధనే వాగురాయతే
అంతరంగ కురంగస్య వధే వ్యాధాయతోఽపి చ (హఠయోగప్రదీపిక 4.94)

విషయవ్యాకుల చిత్తునకు పరమాత్మ దుర్విజ్ఞేయమై యున్నది. అనగా ఆత్మను గూర్చి విశేషముగా తెలిసికొనజాలడు. పరమేశ్వరుని ఆరాధించుట కూడ అట్టి వాని శక్తికి మించిన పని కనుక అట్టివాడు పరమాత్మను చేరలేడు కదా! మరి వాని సంగతి యేమి? వాడెట్లు తరించునో తనకు చెప్పుమని అర్జునుడు భగవానుని ప్రార్థించెను. శ్రీకృష్ణుడిట్లు చెప్పుచున్నాడు: 'అర్జునా! సత్యమే. హృత్పద్మము అధోముఖమై యుండగా అందున్న జీవుని ప్రవృత్తి అధోముఖమే యగుచున్నది. తురీయావస్థ యందున్న పరమాత్మ అట్టివానికి దురారాధ్యుడును, దుర్విజ్ఞేయుడును, దుష్ప్రగమ్యుడును అయి యున్నాడు. కాని అధోముఖముకానున్న హృత్పద్మమును ప్రణవోపాసనచే ఉద్ధరించిన (ఊర్ధ్వముఖముగ చేసిన) ఎడల, ఈశ్వరుడు దురారాధ్యుడు కాక సుఖతరారాధ్యుడగును. అట్టి స్థితిలో దుర్విజ్ఞేయుడనుట చెల్లదు. పరమాత్మ ప్రత్యక్షాగవమగును. 'ఉత్తరగీత' లో 'దుర్విజ్ఞేయం, దురారాధ్యం, దుష్ప్రగమ్యం జనార్దన' అని ప్రశ్నించిన దానికి ఉత్తరముగ 'అధోముఖంతు హృత్పద్మ ముద్ధృత్య ప్రణవేనతు' అని పరమాత్మచే చెప్పబడినది.

ఇట్లు అధోముఖుడై విషయాకులుడైన జీవుడు ప్రణవోపాసనచే తురీయావస్థయందున్న పరమాత్మకు అభిముఖుడై సమ్యగ్దర్శన సంపత్తి కలవాడగుచున్నాడు. కావున ప్రణవోపాసనచే ఈశ్వరుడు సుఖతరారాధ్యుడును, సువిజ్ఞేయుడును, సుగమ్యుడును అగుచున్నాడు.

'దీర్ఘం ప్రణవ ముచ్చార్య మనోరాజ్యం విలీయతే' (శృతి)

ప్రణవమును దీర్ఘముగా పైకి చరింప జేసినందున మనోరాజ్యమును జయింప వచ్చునని భావము. అపాన ప్రాణములను జతపరచి ఒకేసారి పైకిలాగినచో వాటికవియే పైకి వెళ్లును. ఓంకారము, ప్రాణాయామము వేరు కావు. ఎట్లనగా... 'ఓమ్' అని అక్షర రూపముగా బయటికి పలుకుట ఓంకారము కాజాలదు. కారణమేమనిన...

స్వరమును బయటకు అక్షర రూపముగా పలుకుటకు దంతౌష్ఠ తాలు, జిహ్వాదుల సహాయము అవసరమగును. కాని ఆ స్వరమును లోపల ఊర్ధ్వ భాగమున చరింపజేయుటకు అక్షర రూపమును చేసి బయటికి 'ఓమ్' అని పలుక నవసరము లేదు. స్వరమే వేదశాస్త్రములును, త్రిలోకములును కాగలదు. అట్టి స్వరమాత్ర స్వరూపుడే ఈశ్వరుడు. స్వరము లేనిచో ఏదియును లేదు.

స్వరే వేదాశ్చ శాస్త్రాణి స్వరే గాంధర్వముత్తమమ్
స్వరేచ సర్వం త్రైలోక్యం స్వరో మాత్ర స్వరూపకః (స్వరజ్ఞాన దీపిక)
ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ వ్యాహరన్ మామనుస్మరన్
యః ప్రయాతి త్యజన్ దేహం సయాతి పరమాం గతిమ్ (భ.గీ 8.13)

ఎవ్వడు పరబ్రహ్మ స్వరూపమును, ఏకాక్షరమును యగు ఓంకారమును పైకి ఆకర్షించుచు, పరమాత్మను ధ్యానించుచు, దేహమును విడుచునో అట్టివాడు పరమోత్కృష్టమైన మోక్షము నొందును.

ఇచ్చట *'త్యజన్ దేహం'* అని చెప్పుట వలన మరణము నొందిన పిదప అని భావించరాదు. మరణము నొందిన పిదప మరల జన్మించునని గీతా వచనము గలదు.

జాతస్య హి ధ్రువోమృత్యుః ధ్రువం జన్మ మృతస్య చ (భ.గీ 2.27)

పుట్టినవానికి మరణము తప్పదు, మరణించిన వానికి జననము తప్పదని భావము. జనన మరణములు సాధారణ మానవునకు జరుగుచుండును కాని జ్ఞాని యగువానికి మరణము సంభవించదు. కారణమేమనగా జ్ఞానికి ఆత్మనుండి పుట్టిన జీవుడు లేక ప్రాణము మరల ఆ యాత్మయందే లీనమగును కనుక వారికి జన్మములుండవు. ముక్తి, జీవించి యుండగానే కలుగవలెను. ఇందువలననే 'జీవన్ముక్తః' అని శృతి స్మృతులలో చెప్పబడియున్నది. జీవన్ముక్తుడనగా జీవించి యుండగానే ముక్తుడని అర్థము.

న మోక్షా న భసః పృష్ఠే న పాతాళే న భూతలే
సర్వాశాసంక్షయే చేతః క్షయో మోక్ష ఇతీష్యతే (అన్నపూర్ణోపనిషత్ 2.3)

మోక్షము ఆకాశమునందు గాని, స్వర్గమునందు గాని, పాతాళమునందు గాని, భూమియందు గాని లేదు. మనస్సునకు గల అన్ని విధములయిన కోరికల క్షయమే మోక్షమనబడును. ఈ కోరిక లేక అభిలాష పరమాత్మను దర్శించుటచేతనే నిశ్శేషముగా నివృత్తి కాగలదని గీతావచనం గలదు.

విషయా వినివర్తన్తే నిరాహారస్య దేహినః
రసవర్జం రసోప్యస్య పరందృష్ట్వా నివర్తతే **(భ.గీ 2.59)**

కనుక 'త్యజన్ దేహం' అనగా జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తి కాలములందలి స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ రూపమగు దేహత్రయమును విడిచి తురీయ స్థానమును పొందుటచే జీవుడు పరమోత్కృష్టమైన మోక్షము నొందునని భావము.

మరియు .. ఓంకారమును ఉచ్ఛరించుట వలననే మోక్షము కలుగుచున్నదని మరియొక చోట కలదు. అయితే ఇక్కడ ఓంకారమనే శబ్దబ్రహ్మను నాలుకతో బయటకు ఉచ్ఛరించుట కాదు. అలా ఉచ్ఛరించుట వలన తనలో ఉన్న జీవశక్తి బయటకు పోయి నశించుచున్నది. కాబట్టి ఓం అనగా ప్రాణాయామము ద్వారా నాదము అనేది క్రిందనుండి పైకి జాగ్రత్ స్వప్న సుషుప్తి అవస్థలు దాటి తురీయము నందు చేర్చుటవలన జీవుడు మోక్షమును పొందుతున్నాడు. కాబట్టి ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ అనినను .. ఈ ప్రాణాయామం అనిననూ ఒకటే అని అర్థము. శబ్దబ్రహ్మోపాసన వలన జీవుడు పరబ్రహ్మమును పొందునని శృతి మరియొక చోట బోధించుచున్నది.

ద్వే విద్యే వేదితవ్యేతు శబ్దబ్రహ్మ పరంచ యత్
శబ్ద బ్రహ్మణి నిష్ణాతః పరం బ్రహ్మాధి గచ్ఛతి **(అమృతబిందూపనిషత్-17)**

తెలిసికొనదగిన విద్యలు రెండు గలవు. అందొకటి శబ్దబ్రహ్మ, రెండవది పరబ్రహ్మ. శబ్దబ్రహ్మ యందలి నిష్ఠ వలన పరబ్రహ్మను పొందుచున్నాడని భావము. ఇచ్చట శబ్దమనగా నాదానుసంధానమనియు, ఈ నాదానుసంధానమునూ, ఓంకారమునూ వేరు కావనియు ఎరుగవలెను. ఇందుచేతనే శృతిలో వేరొకచోట ఇది 'అజపగాయత్రి' యని చెప్పబడియున్నది.

అజపా గాయత్రియే ఓంకారము

అజపానామ గాయత్రీ యోగినాం మోక్షదా సదా
అస్యాస్సంకల్ప మాత్రేణ సర్వపాపైః ప్రముచ్యతే
అనయా సదృశీ విద్యా అనయా సదృశో జపః
అనయా సదృశం జ్ఞానం న భూతం న భవిష్యతి **(యోగచూడామణ్యుపనిషత్ -6)**

'అజప' అను గాయత్రి, యోగులకు సర్వదా మోక్ష ప్రదమగును. దీనిని సంకల్పించినంత మాత్రముననే అనగా దీనియందు అత్యధిక జిజ్ఞాస యున్నంత మాత్రము చేతనే సర్వపాప క్షయమగును. కనుక దీని కంటె శ్రేష్ఠమగు విద్యగాని, జపముగాని మరియొకటి లేదనియు, ఉండబోదనియు శృతి భావము.

'అజప గాయత్రి' యని చెప్పుటవలన 'జప గాయత్రి' ఒకటి కలదనియు, అది అక్షర సంపుటితో కూడినందున దానిని 'జప గాయత్రి' అనిరనియు తెలియ వలెను. శృతి 'అజప గాయత్రి' యని చెప్పుటచే ఇది అక్షర సంపుటి లేనిదని భావింపవలెను. ఇదియే ప్రాణాయామమని చెప్పబడుచున్నది.

యోగమే అజపా గాయత్రి

ఇట్టి ప్రాణాయామమే వేద శాస్త్రాదుల యందు యోగమని బోధింప బడుచున్నది. అట్టి యోగమందు జిజ్ఞాస కలిగినంత మాత్రము చేతనే వేదోక్త కర్మఫలము కంటె అధికమగు ఫలమును పొందగలుగుచున్నారు.

జిజ్ఞాసురపి యోగస్య శబ్దబ్రహ్మాతి వర్తతే **(భ.గీ 6.44)**

యోగ విషయమైన జిజ్ఞాస కలవాడు కూడ శబ్దబ్రహ్మను మించిన ఫలమును పొందుచున్నాడని పై శ్లోక భావము. ఇచ్చట శబ్దబ్రహ్మ అనగా వేదోక్త కర్మానుష్ఠాన ఫలమని ఎరుగవలెను.

అజప గాయత్రి యొక్క సంకల్ప మాత్రము చేతనే సర్వపాపములు నశించునని శృతి యందు చెప్పబడుట చేతను, యోగము పట్ల జిజ్ఞాస మాత్రము చేతనే వేదోక్త కర్మానుష్ఠాన ఫలములను మించిన ఫలము లభించునని గీతయందు చెప్పబడుట చేతను, ఇంకను శృతులయందు ఈ విషయమే పలుచోట్ల విస్తారముగా బోధింపడుట చేతను.. ప్రాణాయామమనినను, నాదానుసంధానమనినను, ఓంకారోపాసన అనినను, అజపగాయత్రి అనినను, యోగమనినను ఒక్కటే అనియు, వేరు కాదనియు తెలియుచున్నది.

కనుక ప్రాణాయామమనగా యోగమనియు, ఇట్టి యోగమే లయయోగమనియు విశదమగుచున్నది. తదితర యోగమార్గము లనేకములున్నను వాటివలన జ్ఞానము కలుగదు. అందుచే మోక్షము నొందలేరు. కాని ఈ ప్రాణాయామము నభ్యసించుట చేతనే పూర్తిగా శరీరశుద్ధి గలిగి చిరాయుష్మ కలవారు కాగలరు.

ప్రాణము చిదాత్మ సమీపము నుండి పుట్టుట చేతను, అపానము చిదాత్మ

చివర నుండి పుట్టుటచేతను శరీరములోని ప్రాణాపాన నాడులకు (పింగళా ఇడా అను నాడులకు) శక్తి గలిగి ప్రవర్తింపగలుగుచున్నవి. పింగళానాడి సూర్యాగ్నుల స్వభావము కలదై ప్రాణవాయువుగా ప్రవర్తిల్లి, హృదయమును స్థానముగా చేసుకొని, ఊర్ధ్వ గమనము కలిగి యుండును. ఇట్లే ఇడానాడి చంద్ర జలముల అంశము కలదై అపాన వాయువుగా ప్రవర్తించి గుదస్థానమునందుండును.

చిదాత్మశక్తి ఇడా పింగళా నాడులయందు అనగా చంద్ర సూర్యనాడుల యందు ప్రవేశించుట చేతనే కేవల జడ స్వరూపములగు ఈ నాడులు వాటి వాటికిగల శక్తితో వేరువేరుగా ప్రవృతులు కలవై ప్రవర్తించుచున్నవి. ఇడా పింగళా నాడుల శక్తివలననే ఈ శరీరము చైతన్యవంతమై ప్రవర్తించుచున్నది. ఎట్లనగా...

ఒక ఇంజను జలము, ఉష్ణము గల రెండు గొట్టముల (Pipes) పై ఆధారపడి దాని పని జరుపును. ఉష్ణము (Heat) అధికమైనచో ఆ ఇంజను చెడిపోవును. జలము (Cold) మిక్కుటముగా ఉన్నను అది చెడిపోవును. కనుక శీతోష్ణశక్తులు (Cold and Heat) సమానములుగా నుండిన గాని ఆ ఇంజను సరిగా పనిచేయజాలదు. ఉష్ణం (Heat) అధికముగా నున్నప్పుడు ఆవిరి (Steam) విడిచిపెట్టబడును. మరల నీరు పోయబడును. అనగా శీతోష్ణ శక్తులు సమానముగా ఉంచబడుచున్నవని భావము.

యోగమనగా నేమి ?

ఈ యోగము లోకములో చాలామంది సామాన్యముగా ఆచరించెడి హఠయోగాభ్యాసముల వంటిది కాదనియు, వానికంటే విలక్షణమైనదనియు గ్రహించవలెను. ఎందువలననగా కొందరు వెలుపలి గాలిని లోపలికి తీసికొని కొద్ది సమయము లోపలనే ఉంచి, మరల వెలుపలికి విడిచిపెట్టుచు, లోపల నిలుపు కాలమును క్రమేణ హెచ్చుచేయుట అభ్యసించుచుందురు. ఇట్లు అభ్యసించుటయే కుంభకమని వారి అభిప్రాయము. రేచక పూరక కుంభకములలో రేచక మనగా నిశ్వాసమనియు, పూరకమనగా ఉచ్ఛ్వాసమనియు, కుంభకమనగా పూరించిన వాయువును లోపలనే స్తంభింపజేయుట అనియు వారి ఉద్దేశ్యము కావచ్చును.

కాని అట్లు అభ్యసించుటచేత ఉదరమందలి ప్రేగులుబ్బి వాటి స్వభావ సిద్ధములగు పనులను జరుపుటకు శక్తి చాలకపోవును. అప్పుడు అజీర్తి, రక్తపోటు, పార్శ్వపు నొప్పి మున్నగు రోగములు సంభవించును. ఎట్లనగా ఒక రబ్బరు బంతి యందు కావలసిన గాలియున్న సమయమున దానిలో అధికముగా గాలిని ప్రవేశపెట్టిన ఎడల బంతి పగలిపోవును. అట్లే శరీరములో కావలసినంత వరకు వాయువుండగా

వెలుపలి నుండి అధికముగా గాలిని లోపలికి ప్రవేశపెట్టిన ఎడల అపాయము కలుగును. ఇట్టి అభ్యాసము ప్రాణాయామాభ్యాసమనబడదు. కారణమేమనగా ప్రాణమనునది జీవుల లోపల ఊర్ధ్వ గమనము కలదై యుండగా అపానము దానిని క్రిందికి లాగుచుండును.

ఊర్ధ్వం ప్రాణమున్నయత్యపానం ప్రత్యగస్యతి (కఠోపనిషత్–89)

కనుక శరీరము లోపలగల ప్రాణాపానముల ఐక్యము కొరకు బయటి గాలిని లోపలికి లాగి అభ్యసించుట ప్రాణాయామము కానేరదు.

శ్రీ కృష్ణభగవానునిచే చెప్పబడినదే ఇది

మనస్సు మిక్కిలి చంచలమైనదగుటచే శ్రీకృష్ణునిచే బోధింపబడిన యోగము (సర్వత్ర ఆత్మదర్శనమనెడి యోగము లేదా అభేద దర్శనమనెడి జ్ఞానము) లభించుట దుర్లభమని అర్జునుడు శ్రీ కృష్ణునడిగెను.

యోఽయం యోగస్త్వయా ప్రోక్తః సామ్యేన మధుసూదన
ఏతస్యాఽహం న పశ్యామి చంచలత్వాత్ స్థితింస్థిరామ్ (భ.గీ 6.33)
చంచలం హి మనః కృష్ణ ప్రమాథి బలవద్దృడమ్
తస్యాహం నిగ్రమం మన్యే వాయోరివ సుదుష్కరమ్ (భ.గీ 6.34)

"ఓ కృష్ణా ! మనస్సు మిగుల చంచలమైనదియు, చిక్కులు పెట్టునదియు, స్వాధీనము కానిదియు కదా! నేనిట్టి మనస్సును నిగ్రహించుట గాలిని నిగ్రహించుట వంటిది. అనగా సాధ్యము కానిదని తలచుచున్నాను". అప్పుడు కృష్ణభగవానుడు అభ్యాసము చేతనే మనస్సు స్వాధీనము కాగలదని చెప్పెను.

అసంశయం మహాబాహో మనోదుర్నిగ్రహం చలమ్
అభ్యాసేన తు కౌంతేయ వైరాగ్యేణ చ గృహ్యతే (భ.గీ 6.35)
అసంయతాత్మనా యోగో దుష్ప్రాప ఇతి మే మతిః
వశ్యాత్మనా తు యతతా శక్యోఽవాప్తుముపాయతః (భ.గీ 6.36)

"ఓ అర్జునా, మనస్సు చంచలమైనదనుటలోను, నిగ్రహింప శక్యము కానిదనుటలోను సంశయము లేదు. అయినను అభ్యాసము చేతను, వైరాగ్యము చేతను అట్టి మనసును స్వాధీనము చేసుకొనవచ్చు. చిత్తము స్వాధీనము కానివానికి సర్వత్ర ఆత్మదర్శనమనెడి యోగము అసాధ్యము. కాని పై ఉపాయములచే ప్రయత్నించువానికది సాధ్యము కాగలదనియు నా అభిప్రాయము" అని చెప్పెను.

సర్వత్ర ఆత్మదర్శన సిద్ధికొరకు చిత్తము స్వాధీనము కావలెననియు, చిత్తము స్వాధీనము కానివానికి ఆత్మదర్శనము లభ్యము కాదనియు, అభ్యాస వైరాగ్యములనెడి ఉపాయముల చేత చిత్తము స్వాధీనము చేసుకొనినవానికి ఆత్మ, లభ్యము కాగలదనియు గీతాభిప్రాయమై యున్నది.

అభ్యాసమనగా ప్రయత్నము. చలించుచున్న మనస్సును నిశ్చలముగా చేయుటకు చేసెడి ప్రయత్నమని భావము. మనస్సు ప్రాణవాయువు చలనము చేతనే చలించుచున్నది. కనుక ప్రాణవాయువు నిరోధమే చిత్త నిరోధము కాగలదు. మనస్సనగా జ్యోతిస్సగు జ్ఞానము. దీపము వాయు చలనముచే చలించుట ప్రత్యక్షానుభవము. అటులనే జ్యోతి స్వరూపమయిన మనస్సు, వాయు చలనము చేతనే చలించుచున్నది.

'మనోహి జ్యోతిః' (శృతి)

యః ప్రాణ పవన స్పందః చిత్తస్పందస్స ఏవ హి (అన్నపూర్ణోపనిషత్ 4.12)

ప్రాణవాయువు యొక్క చలనమే చిత్త చలనమని పై దాని భావము. కావున కృష్ణపరమాత్మచే బోధింపబడిన అభ్యాసమే ప్రాణాయామాభ్యాసమని ఎరుగవలెను. అదియే యోగము. అదియే జ్ఞాన ప్రదము, మోక్ష ప్రదము, మనశ్శాంతి ప్రదము.

మనః ప్రశమనోపాయో యోగ ఇత్యభిధీయతే (మహోపనిషత్ 5.8)

అభ్యాసేన పరిస్పందే ప్రాణానాం క్షయ మాగతే

మనః ప్రశమ మాయాతి నిర్వాణ మవశిష్యతే (అన్నపూర్ణోపనిషత్ 2.4)

మనశ్శాంతికి సాధనము యోగమనియు, ఈ యోగాభ్యాసము చేత ప్రాణస్పందనలు క్షీణించగా, మనస్సు శాంతిని పొందుననియు, మోక్షప్రాప్తి కలుగుననియు పై వాని భావము.

నాగుపాము నాగస్వరముతోనే లేచును

నాగుబాము లేచి నిలుచుటకు పాములవాడు నాగస్వరమును ఊదును. దానిచే ఆ పాము లేచి నిలిచి ఆడుచుండును. ఇది లోకానుభవమే. ఇట్లే మన దేహమున సుషుమ్నా నాడియందున్న అదిశేషుడును, నాగుపామును యగు కుండలిని లేపుటకు నాగస్వరమగు నాదమవసరము. అట్టి నాదము (స్వరము) ప్రాణాయామాభ్యాసము చేతనే పుట్టును. ఆ నాదము చేతనే కుండలిని జాగృతమగును. అనగా లేచును. ఇట్లు నాదమవసరమై యుండగా.. దీనికొరకు మలద్వార మార్గమున అపాన వాయువును కుండలిని యందు ప్రవేశపెట్టవలయునని బోధించుట శాస్త్రానుభవమునకు విరుద్ధమే కాగలదు.

మోక్షము కావలసినది జీవునికి. ఆ జీవుడు హృదయాకాశమున ఉండును. అట్టి జీవుని లేక శక్తిని ఊర్ధ్వమునకు నడిపించి ఊర్ధ్వమున గల తురీయ స్థానమందు ప్రవేశపెట్టుటకు అధో భాగమున గల మలద్వారమగు గుదస్థానము ద్వారా ప్రవేశపెట్ట వలెననియు బోధించుట మిక్కిలి అయుక్తము కాగలదు. మరియు సుషుమ్న అనినను, కుండలిని యనినను, ఆదిశేషుడగు పామునకు పుచ్ఛము నందు ద్వారముండదు కదా! ముఖము నందే ద్వారముండుట ప్రసిద్ధము. కనుకనే శాస్త్రములలో బ్రహ్మనాడీ ముఖమున అతి సూక్ష్మమగు రంధ్రము కలదనియు, దానిలోపల సర్వ చరాచర ప్రపంచము ప్రతిష్ఠితమై యున్నదనియు బోధింపబడియున్నది.

బ్రహ్మనాడీ ముఖే రంధ్రం సూక్ష్మం పరమగోచరమ్
తస్మిన్ ప్రతిష్ఠితం సర్వం విశ్వం సహ చరాచరమ్ **(ఉత్తరగీత)**

శరీరము ఇంజను వంటిది

ఇంజను వంటి మన శరీరమందు శీతోష్ణ శక్తులు గల గొట్టముల వంటి 'ఇడా' 'పింగళ' అను రెండు నాడులు గలవు. ఈ నాడుల మీదనే శరీరము ఆధారపడియున్నది. ఇందులో ఉష్ణమధికమగుటచే పైత్య వ్యాధులును, శైత్యము అధికమైనప్పుడు వాత రోగములును సంభవించి శరీరము రోగగ్రస్థమగును. అందును వాతమధికమైనందున కఫాభివృద్ధి కలిగి కఫ రోగాదులచే పీడితుడగును. ఇందుచేతనే మరణకాలమున శరీరము చల్లబడి, కఫప్రకోపముచే ప్రాణమార్గమునకు అవరోధము కలిగి జీవుడు బాధపడుచుండుట జరుగును. అప్పుడా జీవుడు తన స్వస్థానమగు తురీయమునకు వెళ్ళుటకు ప్రయత్నించినను, కఫము అడ్డు తగులుటచే పోజాలక కన్ను, ముక్కు, చెవి మున్నగు ద్వారముల నుండి జీవుడు వెళ్ళిపోవుట జరుగుచున్నది.

ఇడా పింగళా నాడులు రెండును శుద్ధములై ఉన్నయెడల ఈ రెండు నాడులలో గల జలాగ్ని తత్త్వములు సరిగా నుండి జీవుడు రోగాదులు లేనివాడు కాగలడు. ఎందువలననగా, ఈ రెండు నాడులును సరిగానుండిన గాని నాడీ చలనము అనగా నాడి కొట్టుకొనుట (Pulse beating) సరిగా నుండజాలదు. నాడీచలనము సరిగానున్న ఎడల జీవులు మరణించరు. మరియు హృదయ నాడీస్పందనము అనగా గుండె కొట్టుకొనుట (Heart beating) తక్కువగానున్న ఎడల ఆయుష్షు అభివృద్ధియగును. ఏలననగా...

హృదయ స్పందనము తక్కువగానున్నప్పుడు గుండెకు బలము కలుగుటయు, మనోధైర్యము కూడ కలుగుటయు లోకానుభవము. అట్టి స్థితి ప్రాణాయామాభ్యాసము చేత కూడా కలుగును. ఆ ప్రాణాయామాభ్యాసము చేతనే జీవునకు ఊర్ధ్వగతి కలిగి ఆత్మయందు ఐక్యము కలిగి అఖండానందమననుభవించగలడు.

ప్రాణాపానముల రెంటిని ఏకము చేసెడి అభ్యాసమే ప్రాణాయామాభ్యాసమని ఎరుగవలెను. ఈ రెంటినీ ఒకేసారి లోపల మార్గము గుండా పైకితీసుకొని వెళ్ళుటకు లోపలి మార్గము సరిగా లేక, శక్తి సరిపోవక, ఆయాసము కలుగును. ఇట్లు పైకిని, క్రిందికిని నడిపించుట వలన లోపల మార్గశుద్ధి యగుటయే కాక శీతోష్ణములు (వాతపైత్యములు) సమానములుగా నుండుటచే శరీరశుద్ధి కలిగి ఊర్ధ్వగమనమధికముగా సిద్ధించుకొలదీ బాహ్యశ్వాశోచ్ఛ్వాసములు క్రమేణ తగ్గి, ముక్కులోపలి భాగముననే సంచరించును. దీనిచే బయటికి రాకుండా ముక్కు రంధ్రము లోపలనే ఉచ్ఛ్వసించు వాడగుట చేత జీవునికి ఇంద్రియ నిగ్రహము కలిగి ప్రమాదము లేని మనస్సు కలవాడు కాగలడు.

ప్రాణాన్ ప్రపీద్యేహ సయుక్త చేష్టః
క్షీణే ప్రాణే నాసికయోచ్ఛ్వసీత
దుష్టాశ్వ యుక్తమివ వాహమేనం
విద్వాన్మనో ధారయే తాప్రమత్తః **(శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ 2.10)**

యుక్తాహార విహారములు కలవాడై శరీరమున ప్రాణవాయువును నిరోధించి, ఆ ప్రాణవాయువు క్షీణించుచుండగా నాసికచే ఉచ్ఛ్వసితుడైన విద్వాంసుడు దుష్టాశ్వములను పూన్చిన రథమును వలె మనస్సును అప్రమత్తుడై ధరించవలయును. అనగా అట్టి దశలో ప్రమాదములేని మనస్సు కలవాడగునని భావము.

ఇట్లు క్రిందికి పైకి సమానముగా ప్రాణాపాన గతులు జరుగుట వలన వాయువు సమానముగా నుండి రక్తము, శరీరమందంతటా సమానముగా ప్రవహించును. రక్తము నాడులయందు సమానముగా ప్రసరించుటచే సర్వరోగ నివారణ కాగలదు.

మనస్సు చలింపక యున్నందునే జ్ఞానము నిశ్చలముగా నుండును. ఆ దశయందు విద్వాంసుడు కాగలడు. కారణమేమనగా, మనస్సే జ్యోతిస్సని బోధించి యుంటిమి. మనస్సే ప్రాణము.

'ప్రాణబన్ధనం హి సౌమ్యమనః' **(శృతి)**

"ఓయీ సౌమ్యా ! మనస్సు ప్రాణమే బంధముగా కలది"

ప్రాణము జ్ఞాన స్వరూపము.

'ప్రాణోఽస్మి ప్రజ్ఞాత్మా' **(కౌషీతకీబ్రాహ్మణోపనిషత్ 3.2)**

కనుక ప్రాణమగు మనస్సు నిశ్చలముగా నుండుటచేత జ్ఞాని కాగలడు. ఎట్లనగా... మనస్సు వలననే సృష్టి కలుగుచున్నది. కనుక శక్తి యగును. అనగా స్త్రీ యగునని భావము. స్త్రీ శబ్దమున స, త, ర వర్ణములు సత్వ రజస్తమో గుణములను సూచించుచున్నవి. కావున సత్వ రజస్తమో గుణములతో కూడుకొనునట్టిది స్త్రీ యని భావము. సత్వమనగా తెలుపు, రజస్సనగా ఎరుపు, తమస్సనగా నలుపు. తెలుపు వర్ణము కలిగియున్న శుద్ధసత్వము, వలన ఎరుపు, నలుపులు (రజస్తమో గుణములు) కలిగినవి. కనుక శుద్ధ సత్వమగు మనస్సు యొక్క చలనమే ఎరుపు, నలుపులను రజస్తమస్సులకు కారణము కాగలదు. చలించుచున్న మనస్సు స్త్రీ యనియు, చలనము లేని మనస్సు పురుషుడనియు ఎరుగవలెను. పురుషుడనగా పురము నందు నివసించువాడని అర్థము. మనస్సేకాగ్రత నొందినపుడు బాహ్య సంచారముండక శరీరమను పురములోనే యుండును. అట్టి స్థితిలోనే మనస్సు పురుషుడగును. ఈ కారణముచే వేదశాస్త్రములలో వేదాంత శ్రవణమునకు (బ్రహ్మ విచారణకు) అధికారి పురుషుడని బోధింపబడినది. ఏలననగా ... శరీరమనెడి పురములో భ్రూమధ్యమున ఆత్మ కలదు. మనస్సేకాగ్రత నొంది యుండుట చేతనే పురములో నున్న ఆత్మను ఎరుగగలదు. స్త్రీ యనగా చలనము గల మనస్సు కావున అది చలించి బాహ్యసంచారము కలిగి విషయాదుల యందు సంబంధము కలుగుట చేత విషయ సహితమగుచుండును. మనస్సు చలించిన రజస్తమస్సులు కూడి యుండుటచే శుద్ధ జ్ఞాన స్వరూపమున మార్పు కలిగి విషయోన్ముఖమగుచున్నది. శుద్ధమైన మనస్సు రజస్తమస్సులుగా భాసించి విషయవ్యాప్తమగుట వలననే యథార్థమును ఎరుగకపోవుచున్నది. కనుక విషయ రహితమగు మనస్సునకు మాత్రమే ఆత్మనెరుగు అధికారము కలదని భావము.

కనుక జగత్తులో పురుషుడని అభిమానించు ప్రతి మానవుడును పురుషుడు కానేరడు. పురములో నిలిచియున్న మనస్సే పురుషుడు. పురము లోపల మనస్సుండు కాలమున ద్వైతములుండవు. అనగా నేను, నాది, ఇది ఇత్యాది భేద బుద్ధి యుండదు. కనుక అట్టి స్థితి అద్వైతమనియు, కేవలము బ్రహ్మమనియు పెద్దలు బోధించిరి.

ఏషోహ మిద మిత్యాది ప్రత్యయో మన ఉచ్యతే
తదభావో మనస్తత్వమద్వైతం బ్రహ్మ కేవలమ్ **(శృతి)**

యోగి యొక్క ఆనందమే అఖండానందం

జగత్తులో స్త్రీ పురుషుల సంయోగము చేత కలుగు సుఖము ఒక్క నిమిష కాలము ఉండును. ఈ నిమిష కాలపు సుఖము స్త్రీ పురుష సంయోగ కాలమున జీవశక్తి తనలో క్రిందికిని, పైకిని ఏకగతిగా నుండి సుషుమ్నా ముఖమున గల రంధ్రమునకు బయట కలియుట వలన క్షణికమగు సంభోగ సుఖము కలుగుచున్నది. కాని జీవశక్తి వెంటనే (క్షణములోనే) క్రిందికి వచ్చుటచే ఈ కలయిక అతి స్వల్పకాలము మాత్రమే ఉండి, స్వల్ప సుఖము నిచ్చుచున్నది. అ క్షణ కాలమున ఏ మాత్రమగు బాహ్య ప్రజ్ఞ కాని, ఏ విధమగు సంకల్పము కాని, తన దేహస్మృతి కాని ఏదియూ నుండదు. ఈ జీవశక్తి యగు రజస్సు .. సుషుమ్నా రంధ్రములో ప్రవేశించి అచ్చటనే ఉండగలిగిన ఎడల సదా సముద్రము వంటి అపారమగు ఆనందమును అనుభవించగలుగును.

స్త్రీ యనగా శక్తి. స్త్రీ బీజము సిందూర వర్ణము కలిగి ప్రకాశించుచుండుట చేతనే అది రజస్సని చెప్పబడుచున్నది. కనుకనే లోకములో శక్తి పూజకు కుంకుమార్చన ఆవశ్యకమైనదిగా భావింపబడుచున్నది. పురుషుడు రేతస్సు కలవాడనియు ఆ రేతస్సే చంద్ర స్థానమున కలదనియు, అట్టి చంద్రస్థానము భ్రూమధ్యమున కలదనియు శృతులు బోధించుచున్నవి. స్త్రీ రూపమయిన శక్తియగు రజస్సు హృదయాకాశమున కలదు. ఈ రజస్సను వాయువు, శరీరమందంతట వ్యాపించుటవలననే సర్వేంద్రియములు శక్తిగలవై ప్రవర్తించుచున్నవి.

'వాయునా ప్రేరితం రజః'

ఈ రజస్సును వాయు సహాయముతో ఊర్ధ్వమున భ్రూమధ్యమున గల రేతస్సునందు చేర్చుటచే బిందువేర్పడును. అనగా చిదాకాశమున చేర్చుటచే రజోరేతస్సులు ఏకమై ఊర్ధ్వ పిండము ఏర్పడును. రేతస్సు క్రిందికి వచ్చి రజస్సును చేరినచో అధఃపిండము కలిగి సృష్టియు, రజస్సు ఊర్ధ్వమునకు వెళ్ళి, శుక్లమనెడి రేతస్సున చేరుటచే ఊర్ధ్వ పిండము గలిగి, సృష్టి లయము నొందుననియు ఎరుగవలెను.

సిందూర వ్రాత సంకాశం రవిస్థాన స్థితం రజః
శశిస్థాన స్థితం శుక్లం తయోరైక్యం సుదుర్లభమ్ **(యోగచూడామణ్యుపనిషత్-11)**

రవి స్థానమందు సిందూరముతో సమానమగు రజస్సు గలదని, శుక్లము శశి స్థానము నందున్నదని, ఆ రెండింటిని ఐక్యము నొందించుట కడునసాధ్యమనియు భావము.

హృదిస్థానే దివాకరః భ్రూమధ్యే చ వసేచ్చంద్రః **(ఉత్తరగీత)**

హృదయమందు సూర్యుడును, భ్రూమధ్యమందు చంద్రుడును వశించియుండెనని పై దాని భావము.

పరమాత్మ గగనే బిందుం నిక్షిప్య శుద్ధాఽ ద్వైతాఽ జాద్య
సహజామనస్క యోగనిద్రాఽ ఖండానంద పదాఽ నువృత్యా
జీవన్ముక్తోభవతి తచ్చాఽ నంద సముద్ర మగ్నా యోగినో భవంతి
తదపేక్షాయా ఇంద్రాదయః స్వల్పానందాః ఏవం ప్రాప్తానందః
పరమయోగీ భవతీత్యుపనిషత్ **(మండల బ్రాహ్మణోపనిషత్ 2.5)**

పరమాత్మ గగనమగు చిదాకాశమున బిందువును స్థాపించుటచే అజ్ఞానము లేనివాడై, శుద్ధాద్వైతుడై సహజముగా నుండెడి మనస్సు లేనివాడై, యోగనిద్రను పొంది, అఖండానందము కలవాడై జీవన్ముక్తుడగును. ఇంద్రాది దేవతల ఆనందము స్వల్పము గాను, యోగుల ఆనందము సముద్రమువలె అఖండమైనది గాను ఎరుగవలెను. కనుక ఎన్ని విధముల ఆలోచించినను యోగమే ముఖ్య సాధనమనియు, యోగము లేకుండా ముక్తి లేదనియు భావింపవలయును.

దేహము చిల్లుల కుండవంటిది

ఆత్మ స్వయముగా నిర్మలమైనదై యున్నను మానవులు ఆ ఆత్మను ఎరుగజాలకున్నారు. కారణమేమనగా...

నవచ్ఛిద్ర గతా దేహాః స్రవంతి గలికా ఇవ
నైవం బ్రహ్మ విశుద్ధంస్యాత్ పుమాన్ బ్రహ్మ న విందతి **(ఉత్తరగీత 1.60)**

నవద్వారములతో కూడిన దేహము చిల్లులు పడిన కుండవలె నుండుట వలనను, జ్ఞానము ఈ రంధ్రముల ద్వారా బయటికి స్రవించి పోవుటచేతను.. పరబ్రహ్మము స్వయముగా పరిశుద్ధమైనను, మానవుడు బ్రహ్మము నెరుగజాలకుండెనని భావము. కనుక జ్ఞానము బాహ్య ప్రదేశమందు వ్యాపించకుండునట్లు చేయుట కర్తవ్యము. 'మనః జ్ఞానం మనుతే' అని శృతి యుండుట చేత మనస్సే జ్ఞానమని ఎరుగవలెను. అట్టి మనస్సు చలించుచూ ఈ దేహములో నవ ద్వారముల ద్వారా బయటికి వ్యాపించుట చేత అట్టి మనస్సు బ్రహ్మవస్తువు నెరుగజాలదు. అందువలన చిత్తైకాగ్రత అవసరము. చిత్తము ఏకాగ్రము కావలెనన్న ప్రాణవాయువును చలనము లేకుండా చేయవలెను. వాయువునకును, ప్రాణమునకును వ్యత్యాసము కలదు. ప్రాణమును వాయువు చలింప

జేయుటచే ప్రాణవాయువని చెప్పబడుచున్నది. ప్రాణము జ్ఞాన స్వరూపుడే.

విమూఢాః కర్తుముద్యుక్తా యే హఠాచ్చేతసో జయం
తే నిబధ్నంతి నాగేంద్రమున్మత్తం బిసతంతుభిః (ముక్తికోపనిషత్ 2.11)

ఈ హఠయోగాభ్యాసములు ద్వారా కేవలము వాయు నిరోధమే కాగలదు. అట్టి వాయు నిరోధము వలన జ్ఞానము కలుగదు. అందువలన అపాయమే కలుగును. ఇట్టి వాయు నిరోధము చేత బలత్కారముగా మనోజయమునకు యత్నించువారు మదపుటేనుగును బిసతంతువులచే బంధించుటకు యత్నించు మూఢులవంటి వారు కాగలరని పై శృతి భావము.

అనగా ప్రాణమును ఊర్ధ్వ ముఖంగా ప్రయాణము చేయించి ఆత్మ యందు లయము నొందించుటయే ముముక్షువు యొక్క కర్తవ్యమని ఎరుగవలెను.

వెలుగు పూర్తిగా లేనందుననే భ్రాంతి కలుగుట

జ్యోతిస్సగు జ్ఞానము మనలోనుండగా మనకీ ప్రకాశ లోపమేల సంభవించెను? దాని మూలముగా భ్రాంతి కలుగుటకు కారణమేమి? కారణమేమనగా...

మనలోనున్న జ్యోతిస్సగు జ్ఞానము ఇంద్రియముల ద్వారా బయటికి వెళ్ళి వ్యాప్తమగుచున్నది. వ్యాపించుటచే పూర్తి వెలుగునీయజాలకున్నది. కనుకనే అట్టి జ్యోతిస్సుచే యథార్థము నెరుగ జాలక తద్విపరీతముగా భ్రాంతిజెందుట జరుగుచున్నది. అనగా త్రాడును చూచి సర్పము గాను, స్థాణువును చూచి పురుషుడు గాను భ్రమ చెందుచున్నాము. రాత్రి కాలమున పుస్తకము చదువుచుండగా దీపపు వెలుతురు చాలనిచో అక్షరములను స్పష్టముగా గుర్తించలేక 'ప' అను అక్షరమును 'వ' యను అక్షరము గాను, 'స' యను అక్షరమును 'న' యను అక్షరము గాను భావించుదుము. కాని అట్టి కాలమున ఆ దీపముపై నొక గాజు గ్లాసును అమర్చినచో అప్పుడా దీపపు కాంతి గ్లాసులో కేంద్రీకరింపబడి, బాగుగా వెలుగునిచ్చును. అప్పుడు పై అక్షరముల వాస్తవ స్వరూపములను సరిగ్గా ఎరుగగలము.

ఇట్లే మనలోనున్న జ్యోతిస్సు బాహ్యప్రదేశమునకు పోయి వ్యాపించక మనలోనే కేంద్రీకరింపబడి నిశ్చలముగా నున్నచో బాగుగా ప్రకాశించి, అజ్ఞానమును నశింపజేసి యథార్థము నెరుగగలదు. త్రాసునందలి ముల్లు నిశ్చలముగా నున్నప్పుడే కదా దాని లోని పదార్థముల నిజమైన తూకము తెలియును! ఆ ముల్లు చలించినచో పదార్థముల యొక్క యథార్థమైన తూకమును ఎరుగజాలము కదా! కావున మనస్సు నిశ్చలముగా నుండిన గాని యథార్థము నెరుగజాలము.

దీపము చలించినందుననే పూర్ణమగు వెలుగు లేకపోవుట

మనస్సు చలించునందుననే మనలోని జ్యోతిస్సు పూర్తి వెలుగు నీయజాలక యున్నది. మనస్సు నిశ్చలముగా నున్నగాని జ్యోతిస్సు వ్యాపించక శిఖావంతమై ప్రకాశింపజాలదు. అప్పుడే విద్వాంసుడై యథార్థమును ఎరుగ గలవాడగును. అతడే శిఖియగుచున్నాడు.

అగ్నేరివ శిఖానాన్యా యస్య జ్ఞానమయీ శిఖా
సశిఖీత్యుచ్యతే విద్వాన్నేతరే కేశధారిణః **(నారద పరివ్రాజకోపనిషత్ 3.13)**

అగ్ని కదలకుండా యున్నందున శిఖ యేర్పడును. అటులనే మనస్సు కదలకుండా యున్నందున జ్ఞానమునకు శిఖ యేర్పడును. అట్టివాడే విద్వాంసుడు కాని తదితరులు వెంట్రుకలు కలవారలు మాత్రమే యగుదురు కాని శిఖ కలవారు కాదని భావము.

మరియు, మంచు కురియుచున్నప్పుడు సూర్యోదయ కాలమున పదార్థములను సరిగా గుర్తింపజాలము. కాని సూర్యుడు బాగుగా ఉదయించుటచే మంచు నశించును. అప్పుడు పదార్థములను చక్కగా గుర్తించగలము. ఇట్లే సూర్యుని వంటి ప్రాణమగు మనస్సు బాగుగా ప్రకాశించుట చేతనే మంచువంటి అజ్ఞానము నశించినదై జ్ఞానస్వరూపమగు ఆత్మ బాగుగా ప్రకాశించును.

'యోగశ్చిత్త వృత్తి నిరోధః'
'తదా ద్రష్టుస్స్వరూపేఽ వస్థానమ్'
'తత క్షీయతే ప్రకాశాఽ వరణమ్' **(పతంజలి యోగసూత్రములు)**

యోగముచేత చిత్తమునకు గల వృత్తులు నిరోధింపబడును. దానిచేత ద్రష్ట తన స్వరూపమందే యుండును. పిదప ప్రకాశమునకు ఆవరణము (అజ్ఞానము) నశించునని భావము.

యోగేనాంతర్ముఖీ బుద్ధిస్తతో నాశయతే తమః **(కఠోపనిషత్–శంకర భాష్యం)**

యోగముచేత మనస్సంతర్ముఖము కాగా, తమస్సు అనగా అజ్ఞానము నశించునని భావము. కనుక అంతర్ముఖమగు మనస్సు ఆత్మను చూచునని ఎరుగవలెను.

'అంతర్ముఖోహం పశ్యామి' **(శృతి)**

అంతర్ముఖః పశ్యతి చిత్స్వరూపం
బహిర్ముఖః పశ్యతి దృశ్యజాలమ్ **(శృతి)**

అంతర్ముఖుడు చిత్స్వరూపమగు ఆత్మ పదార్థమును చూడగలుగుననియు, బహిర్ముఖుడు వెలుపలి దృశ్య ప్రపంచమును చూడగలుగుననియు భావము.

యోగనిష్ఠ చేతనే మనశ్శుద్ధియు, ఇంద్రియ నిగ్రహమును, మనశ్శాంతియు కలుగును.

యోగనిష్ఠ లేనివానికి అంతఃకరణ శుద్ధి కలుగదు. అంతఃకరణ శుద్ధి కలవాడే దేహమందు అంతర్గతమై యున్న ఆత్మ స్వరూపమును చూడగలుగుచున్నాడు. యోగి కానివానికి తదితర ప్రయత్నము లెన్ని చేసిననూ ఆత్మదర్శనము కానేరదు.

యతంతో యోగినశ్చైనం పశ్యంత్యాత్మని అవస్థితమ్
యతంతోఽపి అకృతాత్మానో నైనం పశ్యంతి అచేతసః (భ.గీ 15.11)

వేదాంత శ్రవణాదులచే ప్రయత్నించువాని ఇంద్రియములు అట్టివానిని బలాత్కారముగా విషయాదుల వైపులకే ఆకర్షించును.

యతతోహ్యపి కౌంతేయ పురుషస్య విపశ్చితః
ఇంద్రియాణి ప్రమాథీని హరంతి ప్రసభం మనః (భ.గీ 2.60)

కనుక యోగము పూనినవాడై 'నా'యందే మనస్సు నుంచి సర్వేంద్రియములను నిగ్రహింపవలెనని పరమాత్మ చెప్పెను. తన ఇంద్రియముల నన్నిటిని స్వాధీనము చేసికొనినట్టివాని జ్ఞానమే స్థిరముగా నుండును.

తాని సర్వాణి సంయమ్య యుక్త ఆసీత మత్పరః
వశే హి యస్యేంద్రియాణి తస్య ప్రజ్ఞా ప్రతిష్ఠితా (భ.గీ 2.61)

ఇంద్రియ నిగ్రహము లేనివానికి ఆత్మ విషయజ్ఞానముండదు. ఆత్మ స్వరూప భావన కలుగదు. ఆత్మస్వరూప భావన లేనివానికి శాంతియుండదు. శాంతి లేనివానికి బ్రహ్మానంద సుఖముండదు.

నాస్తి బుద్ధిరయుక్తస్య న చాయుక్తస్య భావనా
న చాభావయతః శాంతిః అశాంతస్య కుతస్సుఖమ్ (భ.గీ 2.66)

అయుక్తునికి బుద్ధి (జ్ఞానము) యుండదు. అయుక్తుడనగా యోగి కానివాడు. యోగి కానివానికి జ్ఞానము ఉండదని భావము. అనగా అట్టివాని జ్ఞానము .. ఆత్మను ప్రకాశింపజేయుటకు సామర్థ్యము కలదిగా నుండదని ఎరుగవలెను. కనుక యోగాగ్ని చేతనే మనస్సునకు శుద్ధి కలుగును. అందువలనే నిర్మల జ్ఞానము కలవాడై ముముక్షువు తనకుతానే బ్రహ్మమును గాంచును.

యోగములేని జ్ఞానము మోక్షప్రదము కాజాలదు

జలము మలినమై, చలనము కలదై యున్నప్పుడందు ప్రతిబింబించు జలచంద్రుని చూడజాలము. ఆ జలమే నిర్మలమై, నిశ్చలమై ఉన్న ఎడల జలచంద్రుడు కనబడును. కావున నిర్మలము, నిశ్చలము కాని మనస్సు కలవానికి బోధించినను పరమాత్మ దర్శనము కాజాలదని ఎరుగవలెను.

కనుక జ్ఞానమనగా నిర్మలమై, నిశ్చలమైన మనస్సని ఎరుగవలెను. మనస్సునకు గల మాలిన్యము ప్రాణాయామాభ్యాసమనెడి యోగము చేతనే నశించును గాని వేరొక మార్గము లేదు. యోగము లేని యెడల యథార్థమగు జ్ఞానము కలుగదు. యోగ రహితమైన జ్ఞానము మోక్షము కొరకు ఉపయోగపడదు.

యోగేన రహితం జ్ఞానం న మోక్షాయ భవేద్విధే (యోగశిఖోపనిషత్ 1.9)

అమనస్క స్థితి కలుగుటకు యోగమే సాధనం

చింతకాయ పచ్చిదిగా నున్నప్పుడు దాని పైనిగల డొక్కతో సంబంధము కలిగి యుండును. కాని ఆ చింతకాయ పండినప్పుడు పై డొక్కుతో సంబంధము లేకుండ పై భాగమున మాత్రము పట్టుకొని యుండును. ఇట్లే మనస్సు రజోగుణముతో కూడి యున్నప్పుడు వృత్తులతో సంబంధము కలిగియు, దేహాత్మ బుద్ధి కలిగియు ఉండును. రజోగుణ రహితమైనప్పుడు ఏకాగ్రత నొంది యుండుట చేత పై భాగమున(తురీయమున) నున్న పరమాత్మతో మాత్రమే సంబంధము కలిగి చింతపండు గుల్లవలె నుండును. కనుక మనస్సునందలి రజోగుణము నశించి మనస్సునకు అమనస్క స్థితి కలుగవలెనన్న యోగమే ముఖ్య సాధనమని గ్రహింపవలెను. మంత్ర జపాదులచే మనస్సునకు అమనస్క స్థితి ఏమాత్రమును కలుగదని ఎరుగవలెను.

యోగాగ్ని ఒక్కటే సర్వపాప సమిధలను భస్మము చేయగలుగును

అపి చేదసి పాపేభ్యః సర్వేభ్యః పాపకృత్తమః
సర్వం జ్ఞానప్లవేనైవ వృజినం సం తరిష్యసి (భ.గీ 4.36)
యథైధాంసి సమిద్ధోऽగ్నిః భస్మసాత్కురుతేऽర్జునా
జ్ఞానాగ్నిః సర్వకర్మాణి భస్మసాత్కురుతే తథా (భ.గీ 4.37)
న హి జ్ఞానేన సదృశం పవిత్రమిహ విద్యతే
తత్స్వయం యోగసంసిద్ధః కాలేనాత్మని విందతి (భ.గీ 4.38)

ఓ అర్జునా! పాపాత్ములలో నీవు మహాపాపివైనను సర్వపాపములను నీవు జ్ఞానమనెడి తెప్పచేతనే దాటగలవు. ప్రజ్వలించిన అగ్ని.. సమిధలను భస్మము చేసినట్లుగా జ్ఞానాగ్ని సమస్త కర్మలను భస్మము చేయుచున్నది. కనుక జ్ఞానముతో సమానమగు పవిత్రమగు వస్తువు ఈలోకమున మరియొకటి లేదు. అట్టి జ్ఞానమును యోగియగునతడు కాలానుగుణముగా తనకుతానే తనయందే పొందుచున్నాడని భావము.

యోగాగ్నిర్దహతి క్షిప్రమశేషం పాపపంజరం
ప్రసన్నం జాయతే జ్ఞానం జ్ఞానాన్నిర్వాణమృచ్ఛతి (కూర్మపురాణం)

యోగాగ్నిచే సర్వపాపములును నిశ్శేషముగా దగ్ధములు కాగా, ప్రసన్నమగు జ్ఞానముదయించును. అట్టి జ్ఞానము వలన మోక్షము నొందునని భావము.

యథా పర్వత ధాతూనాం దహ్యన్తే దహనాన్మలాః
తథైవ ఇంద్రియకృతాదోషాః దహ్యన్తే ప్రాణనిగ్రహత్ (అమృతనాదోపనిషత్ -7)

పర్వతము ధాతువులచే మలినమై యుండగా ఆ మాలిన్యములన్నియు అగ్నిచే దహింపబడి ఆ పర్వతమెట్లు పరిశుభ్రమగుచున్నదో అట్లే ఇంద్రియాదులచే చేయబడిన దోషములు ప్రాణనిగ్రహము వలన నశించునని భావము.

యోగముచేత బుద్ధి అంతర్ముఖమగుటచే తమస్సు (అజ్ఞానము) నశించునని వివరించియుంటిమి. కనుక ప్రాణాయామ యోగాభ్యాసముచేత మల-విక్షేప-అవరణములనెడి మనోదోషములన్నియు నశించునవి ధ్రువపడుచున్నది. కావున ప్రాణాయామాభ్యాసమగు యోగము వినా కేవల జ్ఞానము చేత అనగా వేదాంతాది శ్రవణములచే సంపాదించిన జ్ఞానము చేత మోక్షము లభ్యము కాదని స్పష్టమగుచున్నది.

యోగ యుక్తునికి కర్మఫలమంటదు

కర్మలు స్వయముగా ఫలమునిచ్చుననియు, యోగబుద్ధితో కూడినవాడై కర్మల నాచరించిన ఎడల కర్మ ఫలమును విడువగలడనియు పై గీతా ప్రబోధముల వలన ద్వారా తెలియుచున్నది కదా! కావున యోగబుద్ధి లేకుండా కర్మల నాచరించినచో వాటి ఫలములతో సంబంధముండునని స్పష్టమగుచున్నది. అనగా యోగ రహితుని కర్మలు కామ్యములు గానే ఉండునని ఎరుగవలెను. ఇచ్చట యోగబుద్ధి అనగా ఆత్మతత్త్వ బుద్ధి కాదని భావింపవలయును. ఎందువలననగా ఆత్మ తత్త్వ జ్ఞానము చెప్పబడినదనియు, ఇక యోగబుద్ధిని చెప్పుచున్నాను వినుమనియు గీతా శ్లోకమున చెప్పబడినది.

ఏషా తేఽభిహితా సాంఖ్యే బుద్ధిర్యోగే త్విమాంశ్రుణు
బుద్ధ్యా యుక్తో యయా పార్థ కర్మబంధం ప్రహాస్యసి (భ.గీ 2.39)

అట్లు చెప్పుటచే ఈ బుద్ధియోగము అనగా ఇతర కర్మలు కావనియు, జ్ఞానము కాదనియు, ఎరుగవలెను. గీతాదులలో 'యుక్త ఇత్యుచ్యతే యోగీ' అని చెప్పుటచే 'యుక్త' అనినను, 'యోగి' అనినను ఒక్కటియే అని ఎరుగవలెను. గీతలోగల 'యోగ' 'యుక్త' అను పదములకు అర్థము ప్రాణాయామ అభ్యాసమనియే గ్రహించవలయును.

యోగియగువాడే గీతార్థమును తెలిసికొనగలడు

గీతాధ్యయన శీలస్య ప్రాణాయామ పరస్య చ
నైవసంతి హి పాపాని పూర్వజన్మ కృతాని చ **(గీతా మహాత్మ్యము)**

ప్రాణాయామపరుడై గీతాధ్యయనము చేసిన ఎడల పూర్వజన్మార్జిత కర్మఫలములు కూడ నశించునని భావము. దీని చేత గీతయందు చెప్పబడిన ప్రాణాయామాభ్యాసమనెడి యోగము నాచరించు వానికే గీతార్థము గోచరించునని వ్యక్తమగుచున్నది.

యుక్తః కర్మఫలం త్యక్త్వా శాంతి మాప్నోతి నైష్ఠికీం
అయుక్తః కామకారేణ ఫలేసక్తో నిబధ్యతే **(భ.గీ 5.12)**

యోగి యగువాడు కర్మఫలమును విడిచి శాశ్వతమైన శాంతిని పొందును. యోగి కానివాడు కామ ప్రేరితుడగును కావున కర్మఫలముచే కట్టివేయ బడుచున్నాడని భావము.

కర్మజం బుద్ధియుక్తా హి ఫలం త్యక్త్వా మనీషిణః
జన్మబంధ వినిర్ముక్తాః పదం గచ్ఛంతి అనాయమమ్ **(భ.గీ 2.51)**

యోగులు అనగా సమాహిత చిత్తులు, కర్మల వలన పుట్టిన ఫలమును విడిచి, జన్మ బంధమునకు లోబడని వారలై సర్వోపద్రవ రహితమగు మోక్షమును పొందుదురని భావము.

దూరేణ హ్యవరం కర్మ బుద్ధియోగాద్ధనంజయ
బుద్ధౌ శరణ మన్విచ్ఛ కృపాణాః ఫలహేతవః **(భ.గీ 2.49)**

యోగబుద్ధితో కూడి చేసిన కర్మము కన్నను ఫలాపేక్షతో చేసిన కర్మము మిక్కిలి నికృష్టము. కావున నీవు యోగము నాశ్రయించి కర్మల నాచరింపుమని భావము. యోగ రహితములగు కర్మలు ఫలాపేక్షతో కూడి యుండును.

గీతలో 2/39 వ శ్లోకములో 'బుద్ధియుక్తః' అనే పదమునకు యోగియనే అర్థమే కాగలదు. కనుక గీతలో బుద్ధియుక్తః, యుక్తః మున్నగు పదములకు అర్థము 'యోగి' అనియే గ్రహింపవలెను.

బుద్ధియుక్తో జహాతీహ ఉభే సుకృత దుష్కృతే
తస్మాద్యోగాయ యుజ్యస్వ యోగః కర్మసు కౌశలమ్ (భ.గీ 2.50)

యోగబుద్ధితో కూడిన వానిని పుణ్యపాపములు రెండును అంటవు. కాబట్టి నీవు యోగము నవలంబింపుము. యోగము కర్మలు చేయుటయందు నేర్పును కలుగజేయును. అనగా యోగము కర్మఫలములను అంటకుండ చేయునని భావము.

కనుక నిష్కామ కర్మలను యోగియగు నాతడు మాత్రమే ఆచరింపగలడని గీతాశాస్త్రముచే ఋజువగుచున్నది.

యోగియే ఈశ్వరుడు

యోగియగునాతడే సర్వజ్ఞత్వమును అనగా ఈశ్వరత్వమును పొందగలడు. శ్రీకృష్ణ భగవానుడు యోగి యగుట వలననే పదునారు వేల గోపికల యొద్ద ఒకేసారి పదునారు వేల కృష్ణులుగా నుండి నారద మహామునికి కనిపించెను. నారద మహర్షి అది చూసి ఆశ్చర్యపడి భగవానునికి నమస్కరించెను. మరియు.. యోగి యోగబలము పొంది ధర్మ సంస్థాపనము కొరకు సృష్టి స్థితి సంహారములను చేయగలడని గ్రహింపవలెను.

ఆత్మనోవై శరీరాణి బహూని భరతర్షభ
యోగీ కుర్యాద్బలం ప్రాప్యతైశ్చ సర్వైర్మహీం చరేత్
ప్రాప్నుయాద్విషయాన్ కశ్చిత్ పునశ్చోగ్రం తపశ్చరేత్
సంక్షిప్యేచ్ఛ పునస్తాని సూర్యోరశ్మి గుణానివ ((బ్రహ్మపురాణం–239)

ఓ భరతకుల శ్రేష్ఠా! యోగబలమునొంది సిద్ధులు కలిగిన యోగి తన శరీరమును అనేకములుగా ఒనర్పగలడు. అట్టి శరీరములన్నింటితో భూమండలమంతటా సంచరింప గలడు. అందు కొన్నిటితో సంకల్పము ఉదయించినప్పుడు విషయ భోగముల ననుభవింపగలడు. మరి కొన్నిటితో ఘోర తపస్సు చేయగలడు. పిమ్మట సూర్యుడు తన కిరణములన్నిటిని ఉపసంహరించినట్లు ఆ శరీరములన్నింటినీ ఉపసంహరింప గలడు. మరియు.. ధర్మము నశించి అధర్మమభివృద్ధి జెందినప్పుడెల్ల దుష్టజన శిక్షణము, శిష్టజన రక్షణము జేసి అధర్మమును నశింపజేసి ధర్మమును పునరుద్ధరించుట కొరకు పరమాత్మ ప్రతియుగము నందును ఏదో ఒకచోట అవతరించుచుందుదునని పరమాత్మ గీతలో చెప్పెను.

యదాయదా హి ధర్మస్య గ్లానిర్భవతి భారత
అభ్యుత్థానమధర్మస్య తదాత్మానం సృజామ్యహమ్ (భ.గీ 4.7)

పరిత్రాణాయ సాధూనాం వినాశాయ చ దుష్కృతాం
ధర్మ సంస్థాపనార్థాయ సంభవామి యుగే యుగే **(భ.గీ 4.8)**

అట్లు బోధించిన పరమాత్మ ద్వాపర యుగాంత కాలమున అధర్మాభివృద్ధియు, ధర్మగ్లానియు కలుగునని తెలిసియే యోగీశ్వరుడగు శ్రీకృష్ణపరమాత్మగా అవతరించి సామ దాన భేదోపాయములచే అధర్మాత్ములగు దుర్యోధనాది ప్రభువులకు అనేక విధములుగా బోధించియు, ఆ బోధలన్నియు భస్మహవ్యములగుటచే తుదకు భారత యుద్ధమున అర్జునకు సారథియై యుద్ధము కొనసాగించి, అధర్మ నాశనమును, ధర్మస్థాపమును చేసి, లోకమున శాశ్వత శాంతిని కూర్చెను. కావున యోగీశ్వరుని పక్షమునకే విజయము కలుగుననియు, యోగీశ్వరుడున్న దేశమెల్లెడల సమస్త ఐశ్వర్యములతో తులతూగుననియు అట్టిచోట నీతి, జ్ఞానము కలిగి ప్రజలందరును ఐహికాముష్మిక సుఖములను పొందుదురని ఎరుగవలెను.

యత్ర యోగీశ్వరః కృష్ణో యత్ర పార్థో ధనుర్ధరః
తత్ర శ్రీర్విజియో భూతిః ధ్రువా నీతిర్మతిర్మమ **(భ.గీ 18.78)**

ఇచ్చుట యోగీశ్వరుడగు శ్రీకృష్ణుడు పరమాత్మయనియు, అర్జునుడు జీవుడనియు ప్రపంచములో ప్రతి జీవుడును యోగాభ్యాస మార్గమున పరమాత్మను పొంది ఐహికాముష్మిక విజయములను సాధింపగలడనియు ఎరుగవలెను.

కనుక ప్రాణాయామాభ్యాస రూపమయిన యోగాభ్యాసము భుక్తి ముక్తులను కలుగ జేయుటయే కాక తదభ్యాసకుని ప్రసన్న చిత్తునిగా జేయుచు, అతీతమగు బుద్ధిశక్తి నిచ్చుచు, శరీరారోగ్యమును కలుగజేయుచు, దీర్ఘాయుష్మంతునిగా చేయగలుగునని ఎరుగవలెను.

ఓంకారం బిన్దు సంయుక్తం నిత్యం ధ్యాయన్తి యోగినః
కామదం మోక్షదంచైవ తస్మా దోంకారాయ నమోనమః

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

స ద్గు ర వే న మః

ఓ ం త త్స త్