మనస్సు

మనస్సు అనగానేమి? అది ఎందుకు చలించుచున్నది? దానిని నిశ్చలము చేయుట ఎట్లు?

మనః జ్ఞానం మనుతే మనోహి జ్యోతిః మనోహి బ్రహ్మ (బృహదారణ్యకోపనిషత్)

మనస్సనగా జ్ఞానమే. అది జ్యోతియే. అది బ్రహ్మపదార్థమే. కాని మనము నిత్యము వాడుకలో తీసుకొను మనసు అర్థము వేరు.

శ్రుణుష్వ విద్వన్ మన ఏవజీవో మనోహి విష్ణుః మన ఏవ చేశః
మనోహి మాయా మన ఏవ బంధో మనోలయం ముక్తిరయం యథార్థః
(మహావాక్యదర్పణం)

మనసే జీవుడు, మనసే మాయ, మనసే బంధం, మనసే విష్ణువు, మనసే జగత్తు, మనోలయమే యథార్థ ముక్తి. ఇచ్చట మనస్సు బ్రహ్మపదార్థముగా కాకుండా క్రిందిస్థాయిలో చెప్పబడినది. నిశ్చల స్థితిలో మనస్సు బ్రహ్మము, జ్యోతి, జ్ఞానమే. చలనస్థితిలో మనసు జీవుడు, మాయ, బంధం మొదలుగునవి.

మనోమాత్రమిదం ద్వైతమ్ అద్వైతమ్ పరమార్థతః (మను స్మృతి)

మనస్సు వలననే ద్వైతము కలుగుచున్నది. యథార్థము అద్వైతమే. నిరంతరము సంకల్ప వికల్పములతో కూడుకొనునది మనస్సని అందరికీ తెలుసు. అనగా ఆలోచనలు వచ్చుట, పోవుట మనస్సునుండియే జరుగును. అంతయే కాని ఆలోచనలు మనస్సుకాదు. *Thoughts are coming from mind but thoughts are not mind*. అనగా మనస్సు ఒక అస్తిత్వము గల వస్తువు. అది నిరంతరము కదులుచుండుటచే దాని అస్తిత్వము కోల్పోవుచున్నది. ఆలోచనా సముదాయమునే మనస్సని కొందరు చెబుతూ ఉంటారు. కాని, ఇచ్చట సందర్భం అదికాదు. ఇచ్చట మనస్సనగా మనః (చిత్) ఉదా: నీటి నుండియే తరంగములు వచ్చుచున్నవి. కాని తరంగములు నీరుకావు. తరంగములను చూచినచో నీరు కనబడదు. (మన భావనలోనికి రాదు) అటులనే బ్రహ్మపదార్థమగు మనసు ఆలోచనా తరంగములతో కూడుకొనియున్నప్పుడు, అది ఆలోచనల సముదాయముగానే తోచును కాని ఆలోచనలకు మూలపదార్థముగా గోచరింపదు.

చిత్తంతు చేతో హృదయం స్వాంతం మానసం మనః **(అమరకోశం)**

ఈ చలన మనస్సుకు చిత్తం, చేతస్సు, హృదయం, స్వాంతం, మానసం, మనః అను పర్యాయపదములు కలవు. నిశ్చలముగా ఉన్నపుడు మనస్సు ఒక మేరు పర్వతము వంటిది. అది చలించునపుడు పర్వతము నుండి వచ్చు ఊటచలమ వంటిది. అందరము అనుభవించుచున్నది ఊటచలమ నీరే కాని మేరుపర్వతము కాదు.

మనస్సు చలించుటకు కారణమేమి?

చలే వాతే చలో బిందుః నిశ్చలే నిశ్చలో భవేత్
యోగీ స్థాణుత్వ మాప్నోతి తతో వాయున్నిరుంధయేత్

(యోగ చూడామణ్యుపనిషత్ –20)

వాయువు కదులుచున్నపుడు బిందువు అనగా మనస్సు కదులుచున్నది. వాయువు నిశ్చలమైనచో మనస్సు కూడ నిశ్చలమగును. అట్టి స్థితిలో యోగి స్థాణువు వలేనుండును. దీనిని బట్టి అర్థమగునది ఏమనగా... మనశ్చలనమునకు వాయువే కారణమనియూ, యోగులే ఆ వాయుచలనమును అరికట్టి నిశ్చల మనస్కులగుదురని తెలియనగును. అటులనే...

యథాదీపో నివాతస్థో నేంగతే సోపమాస్మృతా
యోగినో యతచిత్తస్య యుంజతో యోగమాత్మనః **(భ.గీ. 6–19)**

యః ప్రాణపవన స్పందః చిత్త స్పందః స ఏవహి
ప్రాణ స్పంద క్షయే యత్నో కర్తవ్యో ధీమతోచ్చకైః **(యోగవాశిష్టం)**

వాయుచలనము లేని దీపమువలే యోగి తనయందే చిత్త చాంచల్యము నరికట్టుననియూ, చిత్త చలనమునరికట్టుటకు ప్రాణవాయు స్పందనము నరికట్టుటయే కర్తవ్యమనియు, ఈ శాస్త్ర ప్రమాణములు చెప్పుచున్నవి. అందువలన నిశ్చలజ్యోతియూ, జ్ఞానమూ మరియూ బ్రహ్మపదార్థమగు మనసు ప్రాణవాయుచలనముచే జీవుడుగాను, మాయగాను, బంధముగాను, జగత్తుగాను మార్పుచెందుతున్నది.

కామసంకల్పో విచికిత్సా శ్రద్ధాஉ శ్రద్ధా
ధృతి రధృతి హ్రీర్ధీర్భీః ఇత్యాది మనఏవ **(బృహదారణ్యకోపనిషత్ 3–5–3)**

ఈ మనసే, కామసంకల్పము, శ్రద్ధా, అశ్రద్ధా, విచారణ, సిగ్గు, ధైర్యము, భయము, ఇత్యాదులు కూడ అగుచున్నది.

మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధ మోక్షయోః
బంధాయ విషయాసక్తం ముక్తిర్నిర్విషయం స్మృతమ్ (అమృత బిందూపనిషత్ -2)

మనసే మనుష్యులలో బంధ మోక్షములకు కారణం. మనసు బహిర్ముఖ మైనప్పుడు విషయాసక్తతను, అంతర్ముఖమైనప్పుడు నిర్విషయ స్థితిని పొందుచున్నది.

యోగేనాంతర్ముఖీ బుద్ధిస్తతో నాశయతే తమః (కఠోపనిషత్ శ్రీశంకర భాష్యం)

యోగము వలననే బుద్ధి అంతర్ముఖమై, పిమ్మట తమస్సు అనగా అజ్ఞానము నశించుచున్నది.

ప్రాణబంధనం హి సౌమ్య మనః (యోగవాశిష్టం)

ఓ సౌమ్యా! మనస్సు ప్రాణబంధముతో కూడుకొనియున్నది. మరియూ...

మనసః స్పందనం ప్రాణః ప్రాణస్య స్పందనం మనః
ఏతే విహరతో నిత్యం అన్యోన్యం రథసారథే (యోగవాశిష్టం)

ప్రాణము, మనస్సు పరస్పరము రథసారథిగాను, రథికునిగాను నుండి నిత్యమూ విహరించుచున్నవి. అది ఎట్లనగా... జపతపాదులు, పూజలు, యజ్ఞయాగము లాచరించునపుడు, మనసు రథసారథిగా నుండి ప్రాణమును రథికునిగా కూర్చుండబెట్టి, పైకి లాగుచున్నది. ప్రాణాయామము చేయునపుడు ప్రాణము రథసారథిగా మారి, మనసు రథికునిగా వ్యవహరించుచున్నది. బాహ్యార్చన, పూజాదులన్నింటిలోను మనసే రథసారథిగా వ్యవహరించుటచే, మనసును జయించు ఉపాయమిదియే యని తలంచి లోకమంతా దీనినే మార్గముగా భావించుచున్నది. కాని ఇందు బ్రహ్మరహస్యమేమనగా బాహ్యార్చనలన్నియూ మనసు ద్వారా ప్రాణమును బ్రహ్మరంధ్రము వద్దకు కొనిపోలేవు. మనసును బ్రహ్మరంధ్రము వద్దకు ప్రాణమే చేర్చును.

'ప్రాణస్పంద క్షయే యత్నో కర్తవ్యో ధీమతోచ్చకై' (యోగవాశిష్ఠం)

వశిష్ఠుల వారు ప్రాణవాయునిరోధమే కర్తవ్యమనియూ, అది ప్రాణాయామము ద్వారానే సాధ్యమనియూ నొక్కి వక్కాణించిరి. గాలిలో దీపము కదులుట వాయు

చలనము వలననే కనుక వాయునిరోధము ద్వారానే దీపము కదలకుండా చేయగలము గాని దీపమును స్వయముగా పట్టుకొని ఆపలేము కదా. ఈ మూల కారణము తెలియకనే మనసును బాహ్యార్చనల ద్వారా వశము చేసుకొనవలయునను అజ్ఞానముచే, అధికశాతము జనులు భక్తి పేరిట భ్రమపడుచున్నారు.

నానావిధైర్విచారైస్తు న బాధ్యం జాయతే మనః
తస్మాత్తస్య జయోపాయః ప్రాణ ఏవహి నాన్యథా
తర్కై ర్జల్పైః శాస్త్రజాలైః యుక్తి భిర్మంత్ర భేషజైః
న వశో జాయతే ప్రాణః సిద్ధ్యుపాయం వినా విధే
ఉపాయం తమవిజ్ఞేయం యోగమార్గే ప్రవర్తతే **(యోగశిఖోపనిషత్ 1-11)**

ఏ విధంగా విచారించి చూసిననూ మనసును జయించుటకు ఉపాయం ప్రాణమే తప్ప ఇతరములెవ్వియూ కావు. ఆ ప్రాణజయము కూడ సిద్ధులు ఉపదేశించు యోగసాధన ద్వారానే సాధ్యము తప్ప తర్కములు, జల్పములు, శాస్త్ర వచనములు, యుక్తి, మంత్రములు, ఔషధముల ద్వారా సాధ్యము కాదని చెప్పుటచే ప్రాణజయమే మనోజయమునకు ఉపాయము గాని మనోజయము ద్వారా ప్రాణజయము సాధ్యంకాదని రూఢియగుచున్నది. అందుచే చలించు మనస్సు, అనగా జీవుడు, మరల బ్రహ్మమగుటకు యోగోపాయమే మార్గమని, అదియే మోక్షమార్గమని, ఇతరము లేవియూ మోక్షమార్గములు కావని ఋజువగుచున్నది.

మనసును ఏకాగ్రము చేయుట అనగానేమి?

What is concentration of mind?

ఒక చెరువునీటిలో ఊతిని విసురుట వలన తరంగములు బయలుదేరును. ఆ ఊయి విసరిన శక్తి చెరువు తీరము చేరువరకు, తరంగములు వచ్చుచూనే యుండును. అప్పుడు నీటి అడుగుభాగమున ఏ వస్తువు ఉన్ననూ గాంచలేము. అటులనే ప్రాణవాయు చలనముచే మనో వికల్పములనేకములు కలుగుచుండును. ప్రాణవాయు చలనము నరికట్టనిదే సంకల్ప వికల్పములు పోవు. పైనున్న నిశ్చల తేజోబ్రహ్మము గోచరింపదు. మరియూ... దీపము కదులుట తోడనే దీపపుకాంతి కూడ తగ్గిపోవుచుండును. కాంతిమయమగు మనసు కదులుట వలననే మనలోగల జ్ఞాన ప్రకాశము తగ్గిపోవుచుండును. ఇదియే అజ్ఞానమునకు మూలకారణం. కాంతి తగ్గుచున్న కొలది

వస్తువు ఉన్నది ఉన్నట్లు కనబడదు. మసక చీకటిలో త్రాడు పాముగాను, స్తంభము పురుషుడుగాను గోచరించుచుండును. అనగా మనశ్చలనముచే బ్రహ్మము దృశ్య జగత్తుగా కన్పించుచున్నది. అట్టి దృశ్య భావనతో నున్న మనసును నిర్మలము, నిశ్చలము చేయవలయునన్న, మూల కారణమగు ప్రాణవాయు చలనము నరికట్ట వలయును గాని, కేవలం కూర్చుని ధ్యానము చేసినంత మాత్రమున యథార్థము గోచరింపదు. మనసును నిర్మలము చేయకుండా ధ్యానము చేయుట, బురదనీటిని కదలకుండా చేయుట వంటిదే. అందువలననే...

దృశ్యతే త్వగ్ర్యయా బుద్ధ్యా సూక్ష్మయా సూక్ష్మదర్శిభిః (కఠోపనిషత్ 1-3-12)

ఏకాగ్రము మరియు సూక్ష్మము లేదా నిర్మలమగు మనసునకే ఆత్మ దర్శనమగును. నిర్మలము చేయునది యోగము. అటుపిమ్మట నిశ్చలము చేయునది ధ్యానము. ఇదే విషయమును...

స్వదేహమరణింకృత్వా ప్రణవంచోత్తరారణిమ్
ధ్యాన నిర్మథనాభ్యాసాద్దేవం పశ్యేన్నిగూఢవత్ **(శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్ 1-14)**

తన శరీరమును క్రింది అరణిగాను, (యజ్ఞములో మొదట అగ్నిని రగుల్కొల్పుటకు ఉపయోగించే కట్టె) ప్రణవమును పై అరణిగాను (అనగా ప్రాణాయామము ద్వారా జనించు ప్రణవమును) చేని ప్రాణమథనము చేసి, (నిర్మలము) ధ్యానము చేసినచో (నిశ్చలము) మనలో గూఢముగానున్న దైవమును (తేజస్సును) చూడగలము.

ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ వ్యాహరన్ మామనుస్మరణ్
యః ప్రయాతి త్యజం దేహం సయాతి పరమాంగతిం (భ.గీ. 8-13)

ఓంకారమనగా ప్రణవము. వ్యాహరన్ అనగా ప్రణవమును దీర్ఘముగా నుచ్చరించుట. (ఇది ప్రాణాయామము చేయుట వలననే సాధ్యమగును), అనుస్మరణ్ (ధ్యానించుట) అనగా యోగసాధన పిమ్మట ధ్యానము చేయుట వలన మనసు నిర్మలమై నిశ్చలమగును. ఇదియే మనసును ఏకాగ్రము చేయుట.

'జగద్గురు' ఆదిశంకరాచార్యులు