उपदेशसार



श्री रमण महर्षी

- मराठी समश्लोक -

डॉ. सुहास पेठे

॥ श्री ॥

'श्री रमण महर्षी' कृत

॥ उपदेशसार ॥

(मूळ संस्कृत श्लोक, मराठी समश्लोकांसह)

मराठी समश्लोक व तेवीस निरूपणे

डॉ.सुहास पेठे

एम्.ए., पीएच्.डी. (तत्त्वज्ञान)

डॉ. सुहास पेठे यांच्या अन्य साहित्यासाठी पहा :

वेबसाईट : www.pethekaka.com

युट्यूब चॅनेल : Shri Pethe Kaka

अँड्रॉईड ॲप : SadhanNandadeep (साधननंदादीप)

श्री रमण महर्षी व त्यांचे 'उपदेशसार'

श्री रमण महर्षी हे गेल्या शतकातले जगन्मान्य मौनी सत्पुरुष. तिरुवन्नमलैमधील विरुपाक्ष गुहा, अरुणाचल आणि रमणाश्रम त्यांच्या तपश्चर्येची साक्ष आजही देतात. त्यांचं सूक्ष्म अस्तित्व,मोजके संवाद,अत्यल्प लेखन–आत्मप्राप्तीचा थेट मार्ग शोधायला आपल्याला प्रवृत्त करतात,प्रेरणा देतात.

कर्म, भक्ती, सोपा योग व ज्ञान यांचा सूत्रमय समन्वय साधणारं 'उपदेशसार' हे त्यांचं आधुनिक उपनिषदच. समजून घेण्यास सोपं व्हावं म्हणून ही मराठी समश्लोकी प्रकाशित होत आहे. श्री रमणांच्या इच्छेनुसार विवरणासहित आवृत्ती व निरूपणांच्या सीडी यथाकाल प्रकाशित होतील...)

रचनाक्रम

सदरच्या पीडीएफ स्वरूपातील या आवृत्तीत समसंख्या असलेल्या पानावर मूळ संस्कृत श्लोक आणि विषम संख्या असलेल्या पानावर मराठी समश्लोक कृपया पहावे, ही विनंती.

॥ ॐ नमो भगवते श्री रमणाय ॥

कर्तुराज्ञया प्राप्यते फलम् ।
कर्म किं परं कर्म तज्जडम् ॥१॥

कृतिमहोदधौ पतनकारणम् ।
फलमशाश्वतं गतिनिरोधकम् ॥२॥

ईश्वरार्पितं नेच्छया कृतम् ।
चित्तशोधकं मुक्तिसाधकम् ॥३॥

कायवाङ्मनःकार्यमुत्तमम् ।
पूजनं जपश्चिंतनं क्रमात् ॥४॥

जगत ईशधीयुक्तसेवनम् ।
अष्टमूर्तिभृद्देवपूजनम् ॥५॥

॥ ॐ नमो भगवते श्री रमणाय ॥

फळ खरे जिवा, देव देतसे ।
कर्म श्रेष्ठ ना, कर्म जड असे ॥१॥

असुनि नश्वर मुक्ति अडविते ।
कर्मसागरी फळच बुडविते ॥२॥

ईश्वरार्पित अन् निरिच्छ ते ।
चित्तशुद्धि अन् मुक्ति साधते ॥३॥

देह-वाणि-मन कार्य उत्तम ।
पूजने-जप-चिंतन क्रम ॥४॥

ईशबुद्धिने जगत-सेवन ।
अष्टमूर्तिमय देवपूजन ॥५॥

उत्तमस्तवादुच्चमन्दतः ।
चित्तजं जपध्यानमुत्तमम् ।।६।।

आज्यधारया स्रोतसा समम् ।
सरलचिन्तनं विरलतः परम् ।।७।।

भेदभावनात्सोहमित्यसौ ।
भावनाऽभिदा पावनी मता ।।८।।

भावशून्यसद्भावसुस्थितिः।
भावनाबलात्भक्तिरुत्तमा ।।९।।

हृत्स्थले मनःस्वस्थता क्रिया ।
भक्तियोगबोधाश्च निश्चितम् ।।१०।।

उच्च मन्द अन् मौन जप तसा ।
चित्तध्यानमय जप खरा असा ।।६।।

तूप स्रोतसम सरल चिंतिते ।
विरल चिंतनाहून श्रेष्ठ ते ।।७।।

भेदभक्तिहुनि 'तोच मी' अशी ।
ऐक्यभक्ति ही अति पवित्रशी ।।८।।

ऐक्यनिष्ठ सद्भाव सुस्थिती ।
भावनाबळे भक्ति श्रेष्ठ ती ।।९।।

हृदयस्थानि मन स्वस्थ या क्रिये ।
भक्तियोग अन् ज्ञान निश्चये ।।१०।।

वायुरोधनाल्लीयते मनः ।
जालपक्षिवद्रोधसाधनम् ।।११।।

चित्तवायवश्चित्क्रियायुताः ।
शाखयोर्द्वयी शक्तिमूलका ।।१२।।

लयविनाशने उभयरोधने ।
लयगतं पुनर्भवति नो मृतम् ।।१३।।

प्राणबंधनाल्लीनमानसम्।
एकचिंतनान्नाशमेत्यदः ।।१४।।

नष्टमानसोत्कृष्टयोगिनः ।
कृत्यमस्ति किं स्वस्थितिं यतः ।।१५।।

जाळियामधे पक्षि सापडे ।
वायुरोधने मन तसे अडे ।।११।।

चित्तवायुमय चिंतनक्रिया ।
शक्तिमूळ शाखाच दोन या ।।१२।।

लयविनाश हे मार्ग जरि खरे ।
लय पुन्हा उठे, नाश ना उठे ।।१३।।

प्राणनियमने लीन मन असे ।
आत्मचिंतने नष्ट होतसे ।।१४।।

नष्ट मानसोत्कृष्ट योगियां ।
कार्य ना उरे 'स्व'स्थितीत या ।।१५।।

दृश्यवारितं चित्तमात्मनः ।
चित्त्वदर्शनम् तत्त्वदर्शनम् ।।१६।।

मानसं तु किं मार्गणे कृते ।
नैव मानसं मार्ग आर्जवात् ।।१७।।

वृत्तयस्त्वहंवृत्तिमाश्रिताः ।
वृत्तयो मनो विद्ध्यहं मनः ।।१८।।

अहमयं कुतो भवति चिन्वतः ।
अयि पतत्यहं निजविचारणम् ।।१९।।

अहमि नाशभाज्यहमहंतया ।
स्फुरति हृत्स्वयं परमपूर्ण सत् ।।२०।।

दृश्य नाशता, आत मन वळे ।
आत्मदर्शने तत्त्व ते कळे ।।१६।।

शोधिता मना, मुळि न ते उरे ।
सरळ मार्ग हा, 'मन''न' मार्ग रे !।।१७।।

अहं आश्रयी इतर कल्पना ।
वृत्ति जाण मन, मन अहंपणा ।।१८।।

अहं कोण ही, निजविचारणा ।
घडे, तरि गळे, 'अहं'कल्पना ।।१९।।

मनोमय अहं, जातसे लया ।
स्फुरण मी असे, येइ प्रत्यया ।।२०।।

इदमहं पदाभिरख्यमन्वहम् ।
अहमिलीनकेऽप्यलयसत्तया ।।२१।।

विग्रहेन्द्रियप्राणधीतमः ।
नाहमेकसत्तज्जडं ह्यसत् ।।२२।।

सत्त्वभासिका चित्क्कवेतरा ।
सत्तयाहि चिच्चित्तयाह्यहम् ।।२३।।

ईशजीवयोर्वेषधीभिदा ।
सत्स्वभावतो वस्तुकेवलम् ।।२४।।

वेषहानतः स्वात्मदर्शनम् ।
ईशदर्शनं स्वात्मरूपतः ।।२५।।

हृदयस्फुरण हा 'मी' 'खरा' असे ।
गौण जाइ हा, नित्य स्फुरतसे ।।२१।।

देह, प्राण, मन, बुद्धि तम असत् ।
अज्ञान जड असे, एक हाचि सत् ।।२२।।

सत्त्व जाणणे, चित्‌विना कसे ।
सत् हि चित् असे, चित् अहं असे ।।२३।।

ईश-जीव हे, एक तत्त्वतः ।
त्यांत भासतो, भेद वेषतः ।।२४।।

वेष त्यागिता, आत्मदर्शन ।
आत्मदर्शने, ईशदर्शन ।।२५।।

आत्मसंस्थितिः स्वात्मदर्शनम् ।
आत्मनिर्द्वयादात्मनिष्ठता ।।२६।।

ज्ञानवर्जिताऽज्ञानहीनचित् ।
ज्ञानमस्ति किं ज्ञातुमन्तरम् ।।२७।।

किं स्वरूपमित्यात्मदर्शने ।
अव्ययाभवाऽऽपूर्णचित्सुखम् ।।२८।।

बन्धमुक्त्यतीतं परं सुखम् ।
विन्दतीह जीवस्तु दैविकः ।।२९।।

अहमपेतकं निजविभानकम् ।
महदिदं तपो रमणवागियम् ।।३०।।

स्वात्मदर्शने, ऐक्यनिष्ठता ।
द्वैतनिरसने, आत्मनिष्ठता ।।२६।।

अज्ञान ज्ञान होण्यास द्वैतपण ।
'मी'स जाणण्या पुरत 'चित्' पण ।।२७।।

आत्मदर्शने स्वस्वरूप ते ।
नित्य सहज परिपूर्ण सुखविते ।।२८।।

बंधमुक्ति पलिकडिल ही स्थिती ।
जीव परमसुख, नित्य अनुभवी ।।२९।।

अहंनाश, दे आत्मभानही ।
तेच श्रेष्ठ तप, 'रमणवाणि' ही ।।३०।।

एषा श्रीरमणोपनिषत्,
एषः श्रीरमणोपदेशसारः
एतच्छ्रीरमणानुशासन, परमश्रेष्ठं,
परमस्पष्टं, सकलवेदवेदान्तसारं
पवित्रमिदमुत्तमम् ।

इति श्री रमण उपदेशसार समाप्त ।

ॐ नमो भगवते श्री रमणाय ।।

***

रमणवाणि उपदेशसार हे ।
परमश्रेष्ठ अन् परमस्पष्ट हे ।।
सकलवेदवेदान्तसार हे ।
रमणउपनिषत्, अति पवित्र हे ।।

इति श्री रमण उपदेशसार समाप्त ।

ॐ नमो भगवते श्री रमणाय ।।

***

॥ ॐ नमो भगवते श्री रमणाय ॥

...नमन श्री रमण महर्षींस । विरक्त मौनी साधूस ।
बाळपणी तपश्चर्येने स्वरूपास । साधले आपण ॥ ६५ ॥

खऱ्या मीचा करावा शोध । घेता तयाचा पूर्ण वेध ।
दुःखचिंतेचा संपतो संबंध । निरुपाधिक मार्ग आपुला ॥ ६६ ॥

आपुले हास्य निर्मळ । निःशब्द संवाद प्रबळ ।
शुद्ध साधनविचारास बळ । सदैव आम्हा देतसे ॥ ६७ ॥...

...'संतनमनमाले'मधून