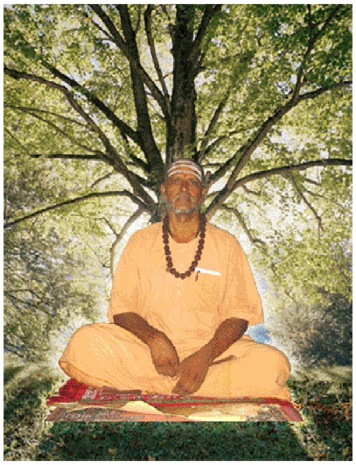
ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ

ఉపదేశ పంచకమ్



అనువాదము

స్వామి మేధానంద పురీజీ

కైలాసాశ్రమము

ముని-కి-రేతి, టెహ్రి ఘడ్వాల్ జిల్లా

హృషీకేశ్, ఉత్తరాంచల్

1. వేదో నిత్యమధీయతాం తదుదితం కర్మ స్వనుష్ఠీయతాం
తేనేశస్య విధీయ తామపచితిః కామ్యేమతిస్త్యజ్యతాం
పాపౌఘః పరిధూయతాం భవసుఖేదోషోఽ ను సన్ధీయతా
మాత్మేచ్ఛా వ్యవసీయతాం నిజగృహాత్తూర్ణం వినిర్గమ్యతామ్

పదచ్ఛేదము –

వేదః, నిత్యం, అధీయతాం, తత్, ఉదితం, కర్మ, సు + అనుష్ఠీయతాం, తేన, ఈశస్య, విధీయతాం, అపచితిః, కామ్యే, మతిః త్యజ్యతాం, పాప + ఓఘః, పరిధూయతాం, భవసుఖే, దోషః, అనుసన్ధీయతాం, ఆత్మేచ్ఛా, వ్యవసీయతాం, నిజగృహాత్ తూర్ణం వినిర్గమ్యతాం.

అన్వయము –

నిత్యం వేదః అధీయతాం, తత్ ఉదితం కర్మస్వనుష్ఠీయతాం
తేన ఈశస్య అపచితిః విధీయతాం, కామ్యే మతిః త్యజ్యతాం
పాపౌఘః పరిధూయతాం, భవసుఖే దోషః అనుసన్ధీయతాం
ఆత్మేచ్ఛా వ్యవసీయతాం, నిజగృహాత్తూర్ణం, వినిర్గమ్యతాం.

ప్రతిపదార్థము –

నిత్యం	= ఎల్లప్పుడు
వేదః	= వేదముల
అధీయతాం	= అధ్యయనము చేయవలయును
తద్	= వాటిలో
ఉదితం	= చెప్పబడిన
కర్మ	= కర్మలను
స్వనుష్ఠీయతాం	= చక్కగ అనుష్ఠించవలయును
తేన	= ఆ కర్మలద్వారా
ఈశస్య	= పరమేశ్వరుని
అపచితిః	= పూజ
విధీయతాం	= కావించవలయును
కామ్యే	= పుత్రకామేష్టి, కరీరి ఆది ఇచ్ఛతో కూడిన కర్మలయందు
మతిః	= ఇచ్ఛాబుద్ధిని
త్యజ్యతాం	= త్యజింపవలెను
పాపౌఘః	= పాపసమూహమును
పరిధూయతాం	= సంపూర్ణముగ (స్వధర్మాను ష్ఠానములతో మరియు ఇష్టభగవత్ చింతనముతో) కడిగివేసు కొన వలయును.
భవసుఖే	= ప్రాపంచిక సుఖములయందు
దోషః	= దోషములను
అనుసన్ధీయతాం	= తీవ్రముగ ఆలోచించవలెను
ఆత్మేచ్ఛా	= అందరిలో ఆత్మరూపములోనున్న పరమాత్మ చైతన్యమును తెలుసుకొనుటకు
వ్యవసీయతాం	= ప్రయత్నించ వలయును
నిజగృహాత్	= స్వగృహమును (ఇంటిని)
తూర్ణం	= త్వరగ

For free downloads join http://groups.yahoo.com/group/TeluguBhaktiPages/

వినిర్గమ్యతాం = వదలివేయవలయును (రాగము తో కూడిన సాంసారిక వాసనలను త్వరగ వదలి వేయవలెను)

తాత్పర్యము –

వేదముల నెల్లప్పుడు అధ్యయనము చేయుచుండ వలయును. వాటిలో చెప్పిన సంధ్యావందనము, గాయత్రి మంత్ర జపము మరియు శ్రాద్ధ తర్పణాదులు తప్పక ఆచరించుచుండ వలయును. ఈశ్వరార్పణ బుద్ధితో అహంకారమును విడచి కర్మఫలాకాంక్షను వదలి ఆ కర్మల ద్వార పరమేశ్వర పూజ చేయుచుండవలయును. పుత్రకామేష్ఠి ఆది కామ్య కర్మలను చేయు ఇచ్ఛాశక్తిని వదిలి వేయవలెను. పాప సమూహములను సంపూర్ణముగ స్వధర్మాను ష్ఠానములతో మరియు ఇష్టభగవత్ చింతనముతో తొలగించుకొనవలెను. సంసారములోనున్న విషయ సుఖముల అనిత్యతను తీవ్రముగ వివేక పూర్వకముగ ఆలోచించు కొనవలెను. అన్ని జీవ రాసులలో నున్న ఆత్మ చైతన్యమును సర్వవ్యాపకమైన పరమాత్మ చైతన్యముతో ఏకీభవించి అనుభవించుటకు ప్రయత్నించవలెను. నవ ద్వారపురమైన ఈ దేహమును వశీకరించుకొనుటకు ఇంటిని వదిలి వేయవలయును. అనగా మనస్సులో నున్న వాసనలను తొలగించుకొనుటకు చేయు తీవ్ర ఉపాసనమే ఇంటినుండి దూరమగుట.

2. సంగః సత్సువిధీయతాం భగవతో భక్తిర్ధృఢా౽౽ధీయతాం
శాంత్యాదిః పరిచీయతాం దృఢతరం కర్మా శుసన్త్యజ్యతాం
సద్విద్వాజిజవజానుపసృప్యతాం ప్రతిదినం త్పాదుకాసేవ్యతాం
బ్రహ్మైకాక్షరమర్ధ్యతాం శృతిశిరోవాక్యం సమాకర్ణ్యతాం

పదచ్ఛేదము –

సంగః, సత్సు, విధీయతాం, భగవతో, భక్తిః, దృఢా, అధీయతాం, శాంత్యాదిః, పరిచీయతాం, దృఢతరం, కర్మ + ఆశు, సన్త్యజ్యతాం, సద్విద్వాన్, ఉపసర్ప్యతాం, ప్రతిదినం, తత్పాదుకా, సేవ్యతాం, బ్రహ్మ + ఏకాక్షరం, అర్ధ్యతాం, శృతిశిరోవాక్యం, సమాకర్ణ్యతాం.

అన్వయము –

సత్సుసంగః విధీయతాం, భగవతో దృఢాభక్తిః అధీయతాం శాంత్యాదిః పరిచీయతాం, దృఢతరం సన్కర్మ ఆశుత్యజ్యతాం సద్విద్వాన్ ప్రతిదినం ఉపసృప్యతాం, తత్పాదుకా సేవ్యతాం ఏకాక్షరం బ్రహ్మ అర్ధ్యతాం, శృతిశిరోవాక్యం సమాకర్ణ్యతాం

ప్రతిపదార్ధము –

సత్సు = సత్పురుషుల

సంగః = సాంగత్యము

విధీయతాం = చేయవలయును

భగవతః = పరమేశ్వరుని

For free downloads join http://groups.yahoo.com/group/TeluguBhaktiPages/

దృఢాభక్తిః = దృఢమైన భక్తిని

అధీయతాం = ఆశ్రయించవలయును

శాంత్యాదిః = శమదమాది దైవీ సంపద్గుణములను

పరిచీయతాం = బాగుగ సంచయము గావించ వలయును

దృఢతరంసన్ = దృఢనిశ్చయముతో

కర్మ = కర్మలను (రాగద్వేషముతో కూడిన)

ఆశు = తొందరగ

త్యజ్యతాం = త్యజించవలయును

సద్విద్వాన్ = (కోరికలు లేని, శాస్త్రజ్ఞానము కలిగిన, అంతఃకరణము శుద్ధిచెందిన) ఆత్మజ్ఞాని వద్దకు

ప్రతిదినమ్ = నిత్యము

ఉపసృప్యతాం = సన్నిహితుడవు కావలెను

తత్పాదుకాసేవ్యతాం= వారి (పాదుకలకు) సేవచేయుచుండ వలయును, అనగా యథాశక్తి సేవా శుశ్రూషలు చేయుచు వారి కృపకు పాత్రుడవు కావలయును.

ఏకాక్షరంబ్రహ్మ = ఓంకార రూపమైన ఏకాక్షర బ్రహ్మయొక్క

అర్థ్యతాం = అర్థాను సంధానమును నిరంతర చింతన చేయవలెను.

శృతిశిరోవాక్యం = వేదములలోనున్న మహావాక్యముల యొక్క చింతన (తత్, త్వం పదార్థముల శోధన మరియు వాటి ఐక్యతల గురించి)

సమాకర్ణ్యతాం = చక్కగ వినవలయును.

తాత్పర్యము –

సత్పురుషుల సాంగత్యము చేయవలయును, పరమేశ్వరుని యందు దృఢమైన భక్తి కలిగియుండ వలయును. శమదమాది దైవీ సంపద్గుణములను చక్కగ అలవరచుకొనవలయును. రాగద్వేషముల ద్వారా చేయు కర్మలను దృఢమైన నిశ్చయముతో వదిలి వేయవలెను. ఆత్మజ్ఞాని లక్షణములు. తైత్తిరీయ, బృహదారణ్యా కోపనిషత్తులలో నీవిధముగ చెప్పిరి. శ్రోతీయస్య చాకా మహతస్య, అవృజినః అనగా ఏ కోరికలు లేనివాడు, శాస్త్రజ్ఞానమును తెలుసుకొని ఆ విధముగా జీవితములో ఆచరించువాడు మరియు అజాగ్రత్త మనసులో కూడా ఏ విధమైన సంస్కారములు లేనివాడు. అట్టి జ్ఞానివద్దకు వెళ్ళి వారికి యథాశక్తి సేవ శుశ్రూషలు చేయుచు సన్నిహితుడవు కావలెను. నిరాకార నిర్గుణ బ్రహ్మ యొక్క ప్రతీకము ఓంకారము, ఆ ఏకాక్షరమును అర్థాను సంధాన పూర్వకముగ నిరంతరము చింతన చేయవలెను. వేదములలోనున్న మహాకావ్యముల చింతన (తత్=పరమాత్మ: త్వం = జీవాత్మ, మరియు వీటి ఐక్యతల గురించి) చక్కగ వినవలయును.

3. వాక్యార్థశ్చ విచార్యతాం శృతిశిరః పక్షస్సమాశ్రీయతాం
దుస్తర్కాత్సు విరమ్యతాం శృతిమతస్తర్కోను సంధీయతాం
బ్రహ్మైవాస్మి విభావ్యతామహర హోగర్వః పరిత్యజ్యతాం
దేహోహమ్మ తిరుజ్జ్యతాం బుధజనైర్వాదః పరిత్యజ్యతాం

పదచ్ఛేదము –

వాక్యార్థః, చ, విచార్యతాం, శృతి శిరః, పక్షః, సమాశ్రీయతాం, దుస్ + తర్కాత్, విరమ్యతాం, శృతిః, మత, తర్కః, అను సంధీయతాం, బ్రహ్మ + ఏవ + అస్మి, విభావ్యతాం, అహః, అహః, గర్వః, పరిత్యజ్యతాం, దేహే, అహమ్మతి రుజ్జ్యతాం, బుధజనైః, వాదః, పరిత్యజ్యతాం.

అన్వయము –

వాక్యార్థః చ విచార్యతాం, శృతి శిరః పక్షః సమాశ్రీయతాం దుస్తర్కాద్విరమ్యతాం, శృతిః మతః తర్కః అను సన్ధీయతాం బ్రహ్మైవాస్మి విభావ్యతాం, అహరహః గర్వః పరిత్యజ్యతాం దేహే అహమ్మతి రుజ్జ్యతాం, బుధజనైః వాదః పరిత్యజ్యతాం.

ప్రతిపదార్థము –

వాక్యార్థః	=	వేదములలోని మహావాక్యములను
చ	=	మరియు
విచార్యతాం	=	చింతన చేయవలయును
శృతిశిరః	=	ఉపనిషత్తులలో ప్రతిపాదించిన
పక్షః	=	అద్వైత సిద్ధాంతమును
సమాశ్రీయతాం	=	ఆదరపూర్వకముగ ఆచరించ వలయును
దుస్తర్కాత్	=	ప్రమాణశూన్యమైన తర్కము నుండి
విరమ్యతాం	=	విరమించవలయును
శృతిమతః	=	శృతిసమ్మత
తర్కః	=	తర్కములను
అనుసంధీయతాం	=	విచారించవలెను.
బ్రహ్మైవాస్మి	=	నేను సచ్చిదానంద బ్రహ్మను అని
విభావ్యతాం	=	భావించవలయును
అహరహః	=	ప్రతిదినము
గర్వః	=	గర్వము లేక అభిమానమును
పరిత్యజ్యతాం	=	పూర్తిగ విడువవలయును

దేహే + అహం = మలినపూరిత దేహమునందు అహం బుద్ధిని

మతిరుజ్ఝ్యతాం = మనస్సునుండి శీఘ్రముగ విడువవలయును

బుధజనైః = విద్వాంసులతో

వాదః = వాదవివాదములు

పరిత్యజ్యతాం = చేయరాదు.

తాత్పర్యము –

అహం బ్రహ్మాస్మి, తత్వమసి మొదలుగాగల మహా వాక్యముల అర్థమును సత్పురుషుల ద్వారా విని ఏకాగ్రబుద్ధితో విచారించవలెను. వేదశిరో భాగములైన ఉపనిషత్తులలో ప్రతిపాదించిన అద్వైత సిద్ధాంత పక్షమును శ్రద్ధాపూర్వకముగా ఆశ్రయించవలెను. మనుష్యబుద్ధి పరికల్పిత ప్రమాణ శూన్యమైన అసత్య తర్కవితర్కములనుండి విరమించవలెను. కాని శృతి సమ్మతమైన తర్కములను విచారించవలెను. నేను సచ్చిదానంద పరిపూర్ణ నిత్య శుద్ధ బుద్ధ బ్రహ్మను అని నిరంతరము అసలైన ఆత్మ స్వరూపమును భావించుచుండవలయును. జాతి, కుల, విద్య, మొదలైన వాటి ద్వారా వచ్చు గర్వాహంకారములను పూర్తిగ వదలి వేయవలెను. క్షణభంగురము, మలభాండము అయిన ఈ శరీరమునందు అహంబుద్ధిని త్వరగ విడువవలెను. వైరాగ్య సంపన్నులు, బ్రహ్మనిష్ఠులు, విద్వాంసులు, శ్రద్ధాస్పదులు అయిన వారితో వాద వివాదములు పెట్టుకొనరాదు. అనగా వారుపదేశించిన శాస్త్రసమ్మత మార్గమును శ్రద్ధతో ఆచరించవలయును.

4. క్షుద్వ్యాధిశ్చ చికిత్స్యతాం ప్రతిదినం భిక్షౌషధం భుజ్యతాం
స్వాద్వన్నం న తు యాచ్యతాం విధివశాత్ప్రాప్తేన సన్తుష్యతాం
శీతోష్ణాది విసహ్యతాం న తు వృథా వాక్యం సముచ్చార్యతా
మౌదాసీన్యమభీప్స్యతాం జనకృపానైష్ఠుర్య ముత్సృజ్యతాం

పదచ్ఛేదము –

క్షుద్వ్యాధిః, చ, చికిత్స్యతాం, ప్రతిదినం, భిక్షౌషధం, భుజ్యతాం, స్వాద్వన్నం, న, తు, యాచ్యతాం, విధివశాత్, ప్రాప్తేన, సన్తుష్యతాం, శీత + ఉష్ణ + ఆది, విసహ్యతాం, న, తు, వృథావాక్యం, సముచ్చార్యతాం, ఔదాసీన్యం, అభీప్స్యతాం, జనకృపా, నైష్ఠుర్యం, ఉత్సృజ్యతాం.

అన్వయము –

ప్రతిదినం క్షుద్వ్యాధిః చ చికిత్స్యతాం, భిక్షౌషధం చ భుజ్యతాం స్వాద్వన్నం తు న యాచ్యతాం, విధివశాత్ ప్రాప్తేన సన్తుష్యతాం శీతోష్ణాది విసహ్యతాం, వృథావాక్యం తు న సముచ్చార్యతాం ఔదాసీన్యం అభీప్స్యతాం, జనకృపా నైష్ఠుర్యం ఉత్సృజ్యతాం

ప్రతిపదార్థము –

క్షుద్వ్యాధిః = ఆకలి రూపమైన రోగమును

చ = మరియు

చికిత్స్యతాం = నివారించుటకు

భిక్షౌషధం = భిక్షరూపమైన ఔషధమును

ప్రతిదినం = ప్రతిరోజు

భుజ్యతాం = సేవించవలయును

స్వాద్వన్నం = స్వాదిష్ఠభోజనమును

తు = కాని

న యాచ్యతాం = అభిలషించరాదు

విధివశాత్ = అదృష్టం కొలది

ప్రాప్తేన = లభించిన

సన్తుష్యతాం = (దానితో) సంతోషించ వలయును

శీతోష్ణాది = శీతోష్ణాది ద్వందములను

విసహ్యతాం = ఆనందముతో సహింప వలయును

తు = కాని

వృధావాక్యం = వ్యర్థవాక్యములను

న సముచ్చార్యతాం = ఉచ్చరింపరాదు

ఔదాసీన్యం = ఉదాసీనతను (అనగా అసంగ నిర్వికార శాంతులను)

అభీప్స్యతాం = కోరవలయును

జనకృపా = జనుల కృపను

నైష్ఠుర్యం = కఠోర వాక్యములను

ఉత్సృజ్యతాం = పరిత్యజింపుము

తాత్పర్యము –

ఆకలి అను రోగమును నివారించుటకు ప్రతిదినము భిక్ష అను ఔషధమును సేవించవలయును. అంటే ఔషధమువలె భిక్షాన్నమును అనాసక్తితో స్వీకరింప వలయును. స్వాదిష్ఠ భోజనమును ఎన్నడు ఆశింపరాదు. ప్రారబ్ధ వశమున లభించిన భిక్షతోనే సంతుష్టి చెందవలయును. శీతోష్ణములను, మానావ మానములను మరియు సుఖదుఃఖాది ద్వందములను ఆనంద పూర్వకముగ నిశ్చింత భావముతో సహింపవలయును. ఉదాసీనత అనగా అసంగమును, నిర్వికారమును, శాంతిని ఆశింపవలయును. ఇతరుల కృపను ఆశింపరాదు. మరియు కఠోర వాక్యములను పరిత్యజింపవలయును.

For free downloads join http://groups.yahoo.com/group/TeluguBhaktiPages/

5. ఏకాన్తే సుఖమాస్యతాం పరతరే చేతస్సమాధీయతాం
పూర్ణాత్మాసు సమీక్ష్యతాం జగదిదం తద్బాధితం దృశ్యతాం
ప్రాక్కర్మ ప్రవిలాప్యతాం చితిబలాన్నాప్యుత్తరైః శ్లిష్యతాం
ప్రారబ్ధం త్విహ భుజ్యతా మథపరం బ్రహ్మాత్మనాస్థీయతాం

పదచ్ఛేదము –

ఏకాన్తే, సుఖం, ఆస్యతాం, పరతరే, చేతః, సమాధీయతాం, పూర్ణాత్మా, సుసమీక్ష్యతాం, ఇదం + జగత్, తత్, బాధితం, దృశ్యతాం, ప్రాక్కర్మ, ప్రవిలాప్యతాం, చితిబలాత్, నాపి, ఉత్తరైః శ్లిష్యతాం, ప్రారబ్ధం, తు, ఇహ, భుజ్యతాం, అథ, పరంబ్రహ్మ+ ఆత్మనా, స్థీయతాం.

అన్వయము –

ఏకాన్తే సుఖం ఆస్యతాం, పరతరే చేతః సమాధీయతాం పూర్ణాత్మా సుసమీక్ష్యతాం, జగదిదం తత్ బాధితం దృశ్యతాం ప్రాక్కర్మ ప్రవిలాప్యతాం, చితిబలాత్ నాపి ఉత్తరైః శ్లిష్యతాం ప్రారబ్ధం తు ఇహ భుజ్యతాం, అథ పరంబ్రహ్మ ఆత్మనా స్థీయతాం.

ప్రతిపదార్థము –

ఏకాన్తే	=	ఏకాంత స్థానములో
సుఖం	=	సుఖముగ
ఆస్యతాం	=	కూర్చుండుము
పరతరే	=	సచ్చితానంద పరబ్రహ్మము నందు
చేతః	=	చిత్తమును
సమాధీయతాం	=	స్థిరీకరింపవలయును.
పూర్ణాత్మా	=	పూర్ణపరమాత్మను
సుసమీక్ష్యతాం	=	విచారించవలయును. (చింతన చేయుము)
ఇదం	=	ఈ (నామ రూపాత్మక)
జగత్	=	జగత్తును మిథ్యాకల్పితమని తెలుసుకొని
తత్	=	దానిని
బాధితం	=	లేనిదానిగ
దృశ్యతాం	=	చూడవలయును
ప్రాక్కర్మ	=	జ్ఞానము ద్వార సంచిత కర్మలను
ప్రవిలాప్యతాం	=	నశింపచేయవలయును

For free downloads join http://groups.yahoo.com/group/TeluguBhaktiPages/

చితిబలాత్ = బుద్ధిబలముతో

అపి = మరియు

ఉత్తరైః = ఆగామి కర్మలతో

నశ్లిష్యతాం = సంబంధమును తెంచుకొన వలయును

తు = కాని

ప్రారబ్ధం = ప్రారబ్ధమును

ఇహ = ఈ దేహములో

భుజ్యతాం = ఆనందముగ అనుభవించ వలయును

అథ = అనంతరము

పరబ్రహ్మాత్మనా = ఆత్మను పరబ్రహ్మమయము గావించి

స్థీయతాం = అపరోక్షానుభూతిని పొంద వలయును

తాత్పర్యము –

శాంతియుత స్థానములో మరియు ఏకాంత పవిత్ర స్థానములో ప్రసన్నముగ కూర్చుండుము. చంచల చిత్తమును సచ్చితానంద సర్వాత్మ బ్రహ్మయందు స్థిరీకరింపుము. దశ దిక్కులలో సంపూర్ణముగ నిండియున్న ఏకమాత్ర పరమాత్మ చింతన చేయుము. కల్పిత నామరూపాత్మక జగత్తుకు అధిష్ఠానము (ఆధారము) పరమాత్మ అని తెలుసుకొని జగత్తును తొలగింపుము. (అనగా సంసారిక కోరికలను మనస్సు నుండి తొలగింపుము). నిర్మల తత్వజ్ఞాన ప్రభావముతో సంచితకర్మలను నాశనము చేయుము. వివేకయుక్త బుద్ధిబలముతో ఆగామి కర్మలతో సంబంధమును తెంపుకొనుము. సంసారము కల్పితమని తెలుసుకున్నందున ఈ దేహములో నుండి ప్రారబ్ధకర్మలను ఆనందముగ అనుభవింపుము. పిమ్మట యీ పరిచ్ఛిన్న ఆత్మను వ్యాపక బ్రహ్మమయము గావించి అపరోక్షానుభూతితో స్థిరముగా నుండవలయును.

ఫలశ్రుతి –

యః శ్లోకపంచక మిదం ప్రపఠన్ మనుష్యః
సన్చిన్తయత్యనుదినం స్థిరతాముపేత్య ।
తస్యాశు సంసృతి దవానల తీవ్రఘోర
తాపప్రశాన్తి ముపయాతి చితిప్రసాదాత్ ॥

పదచ్ఛేదము –

యః, శ్లోకపంచకం, ఇదం, ప్రపఠన్, మనుష్యః సన్ + చిన్త, యత్, అనుదినం, స్థిరతాం, ఉపేత్య, తస్యాశు, సంసృతి, దవానల, తీవ్రఘోర తాప, ప్రశాన్తిమ్, ఉపయాతి, చితి ప్రసాదాత్.

అన్వయము –

యః మనుష్యః ఇదం శ్లోకపంచకం ప్రపఠన్

For free downloads join http://groups.yahoo.com/group/TeluguBhaktiPages/

అనుదినం స్థిరతామ్ ఉపేత్య సచ్చిన్తయత్

తస్యాశు సంసృతి దావానల తీవ్ర ఘోర తాప ప్రశాన్తి,

చితి ప్రసాదాత్ ఉపయాతి ॥

ప్రతిపదార్థము –

యః	= ఏ
మనుష్యః	= మనుజుడు
శ్లోకపంచకం	= ఐదు శ్లోకములను
ఇదం	= (శ్రీ శంకరాచార్య ప్రణీతమైన) ఈ
ప్రపఠన్	= శ్రద్ధాభక్తులతో పఠించుచుండునో (చదువుచుండునో)
సచ్చిన్తయత్	= బాగుగ మననము చేయునో
అనుదినమ్	= ప్రతిదినము
స్థిరతామ్	= ఏకాగ్రబుద్ధిని
ఉపేత్య	= పొంది (కలిగి)
తస్యాశు	= ఆ మానవుడు
సంసృతి	= సంసారమనెడి
తీవ్రఘోరతాప	= మిక్కిలి ఎక్కువైన వేడిగల
దవానల	= (తీవ్రమైన అగ్నివంటి) సంసార తాపమునుండి
ప్రశాన్తిమ్	= పశాన్తి (విశేష శాంతిని)
ఉపయాతి	= పొందును
చితిప్రసాదాత్	= శుద్ధ ఆనందచేతన బ్రహ్మయొక్క (కృపవలన)

తాత్పర్యము –

ఏ సజ్జనుడు భగవత్పాద శంకరాచార్య విరచిత యీ ఐదు శ్లోకములను అత్యంత శ్రద్ధాభక్తులతో చదువునో మరియు ఏకాగ్ర చిత్తముతో అనుదినము మననము చేయునో (ఈ ఉపదేశముల ఆచరణ వలన) అట్టివాడు నిత్యశుద్ధముక్త స్వభావుడైన బ్రహ్మ యొక్క అహేతుక కరుణవలన సంసార మనెడి దావానలమువలన ఉత్పన్నమైన తీవ్ర తాపత్రయముల నుండి ప్రశాన్తిని (అనగా ముక్తిని) పొందును.

ఓం తత్ సత్