upadeshasAram Engilsh translation, Essence of Advice

సార్థ ఉపదేశసారమ్

Document Information

Text title : upadeshasAram Essence of Advice

File name : upadeshasAram1.itx

Category : major_works, ramaNa-maharShi

Location : doc_z_misc_major_works

Author : Shri Ramanamaharshi

Transliterated by : Rodrigo Gomes Ferreira rodrigo at vedanta.pro.br

Proofread by : Gloria Arieira; Paula Ornelas at www.vidyamandir.org.br; Rodrigo Gomes Ferreira www.vedanta.pro.br

Translated by : B. V. Narasimhaswami supplied M. Giridhar Formatting help Ravi Nistala nvvnravi at gmail.com

Latest update : June 25, 2008, July 2, 2011

Send corrections to : sanskrit at cheerful dot c om

This text is prepared by volunteers and is to be used for personal study and research. The file is not to be copied or reposted without permission, for promotion of any website or individuals or for commercial purpose.

Please help to maintain respect for volunteer spirit.

Please note that proofreading is done using Devanagari version and other language/scripts are generated using **sanscript**.

March 24, 2024

sanskritdocuments.org

సార్థ ఉపదేశసారమ్

Original Tamil upadesha undiyar of
Shri Ramana Maharshi
With English Translation and Notes by
B. V. Narasimhaswami
Author of Self Realisation

The Genesis of Upadesha Saram

There is an old legend that a group of Rishis once lived in the forest together, practising Vedic rituals by which they acquired supernatural powers. By the same means they hoped to attain final Liberation. In this, however, they were mistaken, for action can only result in action; rituals can produce powers, but not the Peace of Liberation which is beyond rituals and powers and all forms of action. Shiva, determined to convince them of their error, appeared before them as a wandering sadhu. With him came Vishnu in the form of a beautiful lady. All the Rishis were smitten with loving desire for this lady, and their equilibrium was disturbed and their rites and powers were adversely affected. Moreover their wives, who were living with them in the forest, all fell in love with the strange sadhu. Incensed at this, they conjured up an elephant and a tiger by magic rites and sent them against him. Shiva,

however, slew them easily and took the elephant's skin for a robe and the tiger's for a wrap. The Rishis then realised that they were up against one more powerful than themselves and they bowed down to him for instruction. He then explained to them that it is not by action but by renunciation of action that one is Liberated.

The poet Muruganar was writing this legend in Tamil verse, but when he came to the instruction given to the Rishis by Shiva he asked Bhagavan, who was Shiva Incarnate, to write it for him. Bhagavan accordingly wrote the instruction in thirty (verse thirty was composed by Muruganar) Tamil verses. He himself later translated these into Sanskrit, and the Sanskrit version was daily chanted before him together with the Vedas and continues to be chanted before his shrine; that is to say that it is treated as a scripture. He refers to the various paths to Liberation, grading them in order of efficiency and excellence, and showing that the best is Self-Enquiry.

Reproduced from
The Collected Works of Ramana Maharshi

శ్రీ రమణ మహర్షికృతమ్ ఉపదేశసారమ్

English Translation and Notes by B. V. Narasimhaswami

కర్తురాజ్ఞయా ప్రాప్యతే ఫలమ్ ।
కర్మ కిం పరం కర్మ తజ్జడమ్ ॥ ౧॥

Karma must ever yield its proper fruit,
For thus it is ordained by God, Himself,
Supreme Creator. Then is Karma God?
No, for it is itself insentient.

కృతిమహోదధౌ పతనకారణమ్ ।
ఫలమశాశ్వతం గతినిరోధకమ్ ॥ ౨॥

Of Karma the results must pass away,
Yet it leaves seeds which in their turn will sprout
And throw the actor back into the flood
Of Karma's ocean. Karma cannot save.

ఈశ్వరార్పితం నేచ్ఛయా కృతమ్ ।
చిత్తశోధకం ముక్తిసాధకమ్ ॥ ౩॥

But acts performed without attachment's urge
And solely for the service of the Lord
Will cleanse the mind and indicate the way
Which leads at length unto the final goal.

కాయవాఙ్మనః కార్యముత్తమమ్ ।
పూజనం జపశ్చిన్తనం క్రమాత్ ॥ ౪॥

Worship, reciting of God's Holy Name,
And meditation, mainly are performed
By body, voice and mind, and they excel

Each other in the order here set down.

జగత ఈశధీ యుక్తసేవనమ్ ।
అష్టమూర్తిభృద్దేవపూజనమ్ ॥ ౫॥

If we but recognise this Universe
Of eightfold form as form of God, Himself,
And serve in adoration all the world.
This is of God most excellent worship.

ఉత్తమస్తవాదుచ్చమన్దతః ।
చిత్తజం జపధ్యానముత్తమమ్ ॥ ౬॥

Constant repeating of the Holy Name
Is more than praise, at length the voice will sink
To silent repetition in the Heart,
And in this way is meditation learnt.

ఆజ్యధారయా స్రోతసా సమమ్ ।
సరలచిన్తనం విరలతః పరమ్ ॥ ౭॥

Better than meditation that recurs
In broken fits and starts is that which is
A steady ceaseless flow, like to the course
Of falling oil or a perennial stream.

భేదభావనాత్ సోఽహమిత్యసౌ ।
భావనాఽభిదా పావనీ మతా ॥ ౮॥

Worship of God as in no way distinct
From him who worships, or in other words
Thinking that .He is I., is better far
Than any other kind of worshipping.

భావశూన్యసద్భావసుస్థితిః ।
భావనాబలాద్భక్తిరుత్తమా ॥ ౯॥

To rest in the Real Being, that transcends
Our every thought, by reason of the strength
Of our devotion to some thing conceived;
This of supreme devotion is the truth.

హృత్స్థలే మనః స్వస్థతా క్రియా ।
భక్తియోగబోధాశ్చ నిశ్చితమ్ ॥ ౧౦॥

To be absorbed again into one’s Source (Heart)
Is Karma, Bhakti, Yoga, Jnanam, all
These things in truth. Or put in other words
Good works, Devotion, Union, Gnosis, too.

వాయురోధనాల్లీయతే మనః ।
జాలపక్షివద్రోధసాధనమ్ ॥ ౧౧॥

As by the fowler birds are caught in nets
So by the holding of the breath within
The mind can be restrained. This a device
That will effect absorption of the mind.

చిత్తవాయవశ్చిత్క్రియాయుతాః ।
శాఖయోర్ద్వయీ శక్తిమూలకా ॥ ౧౨॥

For mind and life expressed in thought and act,
That is with thought and action as their function,
Diverge and branch like two boughs of a tree,
But both of them spring from one single stem.

లయవినాశనే ఉభయరోధనే ।
లయగతం పునర్భవతి నో మృతమ్ ॥ ౧౩॥

Suppression of the mind in two ways comes,
Absorption and extinction; mind absorbed
Will live again, but mind which is destroyed
Will never more revive, for it is dead.

ప్రాణబన్ధనాల్లీనమానసమ్ ।
ఏకచిన్తనాన్నాశమేత్యదః ॥ ౧౪॥

When, by the means of restraint of the breath,
The mind has been controlled, then make it flow

Along a single current, that achieved
Its form will then entirely disappear.

నష్టమానసోత్కృష్టయోగినః ।
కృత్యమస్తి కిం స్వస్థితిం యతః ॥ ౧౫॥

For the Great Sage for whom all form of mind
Has disappeared and who is ever one
With the Reality, there is no Karma more,
For He, indeed, the True Self has become.

దృశ్యవారితం చిత్తమాత్మనః ।
చిత్త్వదర్శనం తత్త్వదర్శనమ్ ॥ ౧౬॥

When mind has given the sense-objects up
Which are external and has drawn within,
And has perceived its own refulgent form,
Then verily alone True Gnosis is.

మానసం తు కిం మార్గణే కృతే ।
నైవ మానసం మార్గ ఆర్జవాత్ ॥ ౧౭॥

When pondering with constant vigilance
Upon the actual nature of the mind
One finds that there is no such thing as mind;
This, of a truth, is the straight course for all.

వృత్తయస్త్వహం వృత్తిమాశ్రితాః ।
వృత్తయో మనో విద్ధ్యహం మనః ॥ ౧౮॥

The mind is nothing but a lot of thoughts,
Of all these many thoughts 'tis the thought 'I'
That is the root. So we can see by that
The mind in truth is only the thought 'I'.

అహమయం కుతో భవతి చిన్వతః ।
అయి పతత్యహం నిజవిచారణమ్ ॥ ౧౯॥

Whence, therefore, does this 'I-thought' have its birth?
With vigilant and ever active mind
Seek this, and crestfallen the 'I' becomes.
The search, itself, the quest of Wisdom is.

అహమి నాశభాజ్యహమహంతయా ।
స్ఫురతి హృత్స్వయం పరమపూర్ణసత్ ॥ ౨౦॥

This search pursued till 'I' has disappeared
There now vibrates the 'I-I' all alone,
The quest is finished, there's no more to seek.
For this is really the Infinite Self.

ఇదమహం పదాఽభిఖ్యమన్వహమ్ ।
అహమిలీనకేఽప్యలయసత్తయా ॥ ౨౧॥

This is eternally the true import
Of the term ’I’. For in the deepest sleep
We do not cease to be. We still exist
Even though here there is no sense of ’I’.

విగ్రహేన్ద్రియప్రాణధీతమః ।
నాహమేకసత్తజ్జడం హ్యసత్ ॥ ౨౨॥

As I am pure Existence, I am not
The body nor the senses, mind nor life,
Nor even ignorance, for all these things
Are quite insentient and so unreal.

సత్త్వభాసికా చిత్క్వవేతరా ।
సత్తయా హి చిచ్చిత్తయా హ్యహమ్ ॥ ౨౩॥

As there is not a second consciousness
To know Existence, it must follow that
Existence is itself that consciousness;
So I myself am that same consciousness.

ఈశజీవయోర్వేషధీభిదా ।
సత్స్వభావతో వస్తు కేవలమ్ ॥ ౨౪॥

In their real nature as Existence both

Creatures and the Creator are the same,
The Unique Principle. In attributes
And knowledge only is a difference found.

వేషహానతః స్వాత్మదర్శనమ్ ।
ఈశదర్శనం స్వాత్మరూపతః ॥ ౨౫॥

Realization of the Self alone,
Eliminating all its attributes;
Is God-Realization of a truth,
As it is He that shines forth as the Self.

ఆత్మసంస్థితిః స్వాత్మదర్శనమ్ ।
ఆత్మనిర్ద్వయాదాత్మనిష్ఠతా ॥ ౨౬॥

To be the Self that is to know the Self,
As there is no duality in Self.
This is Thanmaya-Nistha, or the state
Of absolutely being That in truth.

జ్ఞానవర్జితాఽజ్ఞానహీనచిత్ ।
జ్ఞానమస్తి కిం జ్ఞాతుమన్తరమ్ ॥ ౨౭॥

That knowledge is true knowledge which transcends
Knowledge and ignorance both equally.
And this alone is truth. For there is no
Subject or object there that can be known.

కిం స్వరూపమిత్యాత్మదర్శనే ।
అవ్యయాఽభవాఽఽపూర్ణచిత్సుఖమ్ ॥ ౨౮॥

If one can only realize at Heart
What one's true nature is, one then will find
That 'tis Infinite Wisdom, Truth and Bliss,
Without beginning and without an end.

బన్ధముక్త్యతీతం పరం సుఖమ్ ।
విన్దతీహ జీవస్తు దైవికః ॥ ౨౯॥

Remaining in this state of Supreme Bliss,
Devoid of bondage and of freedom too,
Is found to be a state in which one is
Rapt in perpetual service of the Lord.

అహమపేతకం నిజవిభానకమ్ ।
మహదిదంతపో రమణవాగియమ్ ॥ ౩౦॥

By ardent quest and shedding ego's veil
Realize the Self, the One that's ego-less,
And function thus; the sole right penance this.
So teaches Bhagavan Sri Ramana,
Who is the SELF of everything that is.

॥ ఇతి రమణమహర్షికృతమ్ ఉపదేశసారమ్ సంపూర్ణమ్ ॥

upadeshasAram Essence of Advice

॥ ఉపదేశసారమ్ ॥

కర్తురాజ్ఞయా ప్రాప్యతే ఫలమ్ ।
కర్మ కిం పరం కర్మ తజ్జడమ్ ॥ ౧॥

కృతిమహోదధౌ పతనకారణమ్ ।
ఫలమశాశ్వతం గతినిరోధకమ్ ॥ ౨॥

ఈశ్వరార్పితం నేచ్ఛయా కృతమ్ ।
చిత్తశోధకం ముక్తిసాధకమ్ ॥ ౩॥

కాయవాఙ్మనః కార్యముత్తమమ్ ।
పూజనం జపశ్చిన్తనం క్రమాత్ ॥ ౪॥

జగత ఈశధీ యుక్తసేవనమ్ ।
అష్టమూర్తిభృద్దేవపూజనమ్ ॥ ౫॥

ఉత్తమస్తవాదుచ్చమన్దతః ।
చిత్తజం జపధ్యానముత్తమమ్ ॥ ౬॥

ఆజ్యధారయా స్రోతసా సమమ్ ।
సరలచిన్తనం విరలతః పరమ్ ॥ ౭॥

భేదభావనాత్ సోఽహమిత్యసౌ ।
భావనాఽభిదా పావనీ మతా ॥ ౮॥

భావశూన్యసద్భావసుస్థితిః ।
భావనాబలాద్భక్తిరుత్తమా ॥ ౯॥

హృత్స్థలే మనః స్వస్థతా క్రియా ।
భక్తియోగబోధాశ్చ నిశ్చితమ్ ॥ ౧౦॥

వాయురోధనాల్లీయతే మనః ।
జాలపక్షివద్రోధసాధనమ్ ॥ ౧౧॥

చిత్తవాయవశ్చిత్క్రియాయుతాః ।
శాఖయోర్ద్వయీ శక్తిమూలకా ॥ ౧౨॥

లయవినాశనే ఉభయరోధనే ।

లయగతం పునర్భవతి నో మృతమ్ ॥ ౧౩॥

ప్రాణబన్ధనాల్లీనమానసమ్ ।
ఏకచిన్తనాన్నాశమేత్యదః ॥ ౧౪॥

నష్టమానసోత్కృష్టయోగినః ।
కృత్యమస్తి కిం స్వస్థితిం యతః ॥ ౧౫॥

దృశ్యవారితం చిత్తమాత్మనః ।
చిత్త్వదర్శనం తత్త్వదర్శనమ్ ॥ ౧౬॥

మానసం తు కిం మార్గణే కృతే ।
నైవ మానసం మార్గ ఆర్జవాత్ ॥ ౧౭॥

వృత్తయస్త్వహం వృత్తిమాశ్రితాః ।
వృత్తయో మనో విద్ధ్యహం మనః ॥ ౧౮॥

అహమయం కుతో భవతి చిన్వతః ।
అయి పతత్యహం నిజవిచారణమ్ ॥ ౧౯॥

అహమి నాశభాజ్యహమహంతయా ।
స్ఫురతి హృత్స్వయం పరమపూర్ణసత్ ॥ ౨౦॥

ఇదమహం పదాఽభిఖ్యమన్వహమ్ ।
అహమిలీనకేఽప్యలయసత్తయా ॥ ౨౧॥

విగ్రహేన్ద్రియప్రాణధీతమః ।
నాహమేకసత్తజ్జడం హ్యసత్ ॥ ౨౨॥

సత్త్వభాసికా చిత్క్వవేతరా ।
సత్తయా హి చిచ్చిత్తయా హ్యహమ్ ॥ ౨౩॥

ఈశజీవయోర్వేషధీభిదా ।
సత్స్వభావతో వస్తు కేవలమ్ ॥ ౨౪॥

వేషహానతః స్వాత్మదర్శనమ్ ।
ఈశదర్శనం స్వాత్మరూపతః ॥ ౨౫॥

ఆత్మసంస్థితిః స్వాత్మదర్శనమ్ ।
ఆత్మనిర్ద్వయాదాత్మనిష్ఠతా ॥ ౨౬॥

జ్ఞానవర్జితాఽజ్ఞానహీనచిత్ ।
జ్ఞానమస్తి కిం జ్ఞాతుమన్తరమ్ ॥ ౨౭॥

కిం స్వరూపమిత్యాత్మదర్శనే ।
అవ్యయాఽభవాఽఽపూర్ణచిత్సుఖమ్ ॥ ౨౮॥

బన్ధముక్త్యతీతం పరం సుఖమ్ ।
విన్దతీహ జీవస్తు దైవికః ॥ ౨౯॥

అహమపేతకం నిజవిభానకమ్ ।
మహదిదంతపో రమనవాగియమ్ ॥ ౩౦॥

॥ ఇతి రమణమహర్షీకృతమ్ ఉపదేశసారమ్ సంపూర్ణమ్ ॥

Encoded and proofread by
Rodrigo Gomes Ferreira rodrigo at vedanta.pro.br,
Paula Ornelas and Gloria Arieira from
www.vidyamandir.org.br
Translation by B. V. Narasimhaswami supplied M. Giridhar

upadeshasAram Engilsh translation, Essence of Advice
pdf was typeset on March 24, 2024

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*