- **నిత్యకర్మలు - దైనందిన కర్తవ్యములు**
- శ్రౌత స్మార్త కర్మలలో విధించబడిన నిత్యకర్మల వివేకము-

నిత్యం చేయవలసిన కర్మలను నిత్యకర్మలు అంటారు. నిత్యకర్మలకు ఫలితం లేదనీ, ప్రతే కంగా పుణ్యము కలగదు అని పెద్దలు నిర్ణయించారు. ఫలితములేని పనులను ప్రతిపూట శ్రమ కూర్చి ఆచరించడం వ్యర్థ ప్రయాస కదా అనే సందేహం కలుగుతుంది. దీనికి సమాధానంగా ప్రత్యవాయ నివారణ, చిత్త శుద్ధి అనే సాధారణ ఫలము ఉండనేఉంటునని శాస్త్రకారులు ఉద్ఘోషించారు. శ్రుతిచేత విధించబడినది, స్మృతుల చేత విధించబడినవి, పురాణముల చేత బలపరచబడినవి నిత్యకర్మ విధానములు. వీటికి ప్రధాన ప్రయోజనం ఉపాత్త దురితక్షయం, పరమేశ్వర ప్రీతిఅని మన సంకల్పాలు చెబుతున్నాయి.

- <u>ఉపాత్త దురితక్షయం</u>

  ఉపాత్తము అనగా కొద్దిగా తీసుకొనబడినది. దీనికి మరొక పేరు ప్రారబ్ధము (అనగా బాగా ఆరంభించబడినది). పూర్వ జన్మల కర్మ శేషమును అనుభవించేందుకుజీవులు పుడతారని , శ్రుతి, స్మృతి వాక్యములు పరశ్శతం ప్రకటిస్తున్నాయి. అయితే అనేక పూర్వ జన్మల ఫలితాన్ని ఒక జన్మలో అనుభవించడం అసాధ్యమవుతుంది కాబట్టి, కొంత భాగమునే ఒక జన్మలో అనుభవించేందుకై సృష్టికర్త నిర్ణయిస్తాడు. ఆ నిర్ణయం ప్రకారం అనుభవించేందుకై జీవుడు కొంత భాగాన్ని తీసుకోవడం వల్ల దానిని ఉపాత్త కర్మ అన్నారు. పుట్టినప్పటి నుండే కర్మ అనుభవం బాగా మొదలైనది కాబట్టి దానిని ప్రారబ్ధ కర్మ అన్నారు.

  దురితం అనగా చెడు గా చేసిన పని. ఉద్దేశ్యంతోనైనా, ఉద్దేశ్యము లేకపోయినా చేసిన పాపమే దురితం. పాపమునకు కష్టమే ఫలమని సుప్రసిద్ధమే. ప్రారబ్ధ కర్మ వల్ల కష్ట పరంపరలు అశని పాతంగా మీద పడకూడదంటే ఆ దుఃఖ అనుభవానికి అడ్డుకట్ట వేయాలి. అంటే ఉపాత్త దురితాలు శాంతించాలి. దానికి నిత్యకర్మలే ప్రధానమైన మార్గము. శ్రద్ధతో ఈ నిత్యకర్మలను ఆచరించినవాడి పట్ల పరమేశ్వరుడి అనుగ్రహం ఉండి తీరుతుంది. అందువలనే నిత్యకర్మల సంకల్పంలో మమ ఉపాత్త దురితక్షయ ద్వారాశ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం అని రెండు ప్రయోజనాలను చెప్పాలి. (అంతేగాని డబ్బులు కావాలి, పనులు కావాలి, కీర్తి కలగాలి ఇత్యాది కోరికలు చేర్పబడవు).

- <u>చిత్త శుద్ధిహేతువు</u>

  ప్రారబ్ధ దురితమును పోగొట్టుకునేందుకై ప్రతిపూట నిత్యకర్మను అనుష్ఠిస్తున్నాను. అనే భావాన్ని కలిగిన వ్యక్తి మరొక పాపానికి ఒడికట్టడు. (ఒక వైపు మురికిని కడిగేవాడు మరింతగా మురికి చేసుకోడు కదా).

ఈ విధంగా నిత్యకర్మల ప్రయోజనమును. తత్త్వమును తెలుసుకొని ఆచరించేవాడు మనస్సు పరిశుద్ధంగా ఉంటుంది. అందువలన కోరికలులేని (నిరీహులైన) మహర్షులు కూడా ఆయుర్దాయం ఉన్నంతవరకు నిత్యకర్మలను ఆచరించారు. ఆచరించేందుకే ఇతరులను ప్రోత్సహించారు, శాస్త్ర గ్రంథాలలో విధించారు.

- కర్తవ్య నిష్ఠ

నిత్యకర్మలలో ప్రధానంగా శ్రుతి, స్మృతులచే విధించబడుతున్న కర్మలు, మనిషికి తన కర్తవ్యాన్ని ఎల్లప్పుడు గుర్తు చేస్తున్నాయి. తన శరీరము ను పోషించుకుంటూ, మనస్సును శుభ్రంగా ఉంచుకుంటూ, తనతో పాటు తన కుటుంబము, తన ఆశ్రితులు, తన పరిసరాలు, తన చుట్టూ ఉండే జీవులు, తాను ఉన్న సమాజము, తద్ద్వారా గ్రామము, రాష్ట్రము, దేశము లు ఇవన్నీ సవ్యంగా నడిచేందుకై ఈ నిత్యకర్మలు ఉపకరిస్తున్నాయి.

ధర్మము యొక్క హృదయమే నిత్యకర్మలు నీ, మనిషిలో కర్తవ్య నిష్ఠను నింపేవే ఈ నిత్యకర్మలు అనివక్కాణించడం ఏమాత్రం అతిశయోక్తి కాదు.

సూచన - (ఇకపై ప్రకరణాలలో, సాధారణంగా గృహస్థులు చేయవలసిన కర్మలు ప్రస్తావించబడ్డాయి. బ్రహ్మచారులకు, వానప్రస్థులకు, సన్యాసులకు వీటిలో కొన్ని మాత్రమే ప్రసక్తి ఉంటుంది.)

- యమములు

యమము అంటే నియంత్రణ. నిత్యకర్మ అనుష్ఠానానికి అవసరమైన క్రమశిక్షణకు మరో పేరు యమములు. ఈ యమములు మనిషికి ఎల్లప్పుడూ తప్పనిసరిగా ఉండవలసిన గుణములు. అందువల్ల యమములు స్వభావంగా మారిపోవాలని, లేదా ఎప్పుడూ పాటిస్తూనే ఉండాలని ఋషివాక్యము . యమములు ఐదు రకములు . అవి: అహింస, సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, అపరిగ్రహము.

- ఈ యమములు లేకుండా ఎన్ని నియమాలు పాటించినా ప్రయోజనం ఉండదు. అందువల్ల వీటిని సార్వభౌమ మహావ్రతం అని అన్నారు.
- ఏ జాతిలో పుట్టినా, ఏ దేశములో ఉన్నా, ఎటువంటి కాలములోనైనా, ఏ సమయంలోనూ యమములను ఏ మనిషీ వీడకూడదు అని ఈ సార్వభౌమ మహావ్రతమునకు తాత్పర్యము .

  - అహింస

  హింసను చేయకపోవడమే అహింస. తన విషయములో గాని, పరుల పట్ల అయినా దురుసుగా మాటలాడుట, మానసికంగా, శారీరకంగా విపరీత ప్రవర్తనల వల్ల కలిగే బాధ హింస అనబడుతుంది.

అటువంటి హింసకు దూరంగా ఉండటమే అహింస . అనగా సౌమ్య స్వభావము అలవరచుకోవాలని భావము. ఏ కర్మ చేయాలని అన్నా ఇది అత్యంత ముఖ్యమైన సూత్రం కాబట్టి, మొదటగా అహింస చెప్పబడింది.

అహింస అభ్యాసం అయినవాడికి ఎరితోను విరోధం ఉండదు. అన్ని జీవులు అతనితో స్నేహంగా ఉంటాయి . మరియు అటువంటి అహింసా వ్రతము చేయువారి సన్నిధిలో సహజవైరులు కూడా తమ శత్రుత్వాన్ని మరచిపోతాయి.

- **సత్యము**

సత్యము రెండు రకములు . అవి మానసికంగా ఉండే భావనను ఉన్నది ఉన్నట్లుగా చెప్పడమే సత్యము. మానసికంగా పాటించేదాన్ని ఋతం అని, వాక్కుతో పాటించేది సత్యం అని తెలుసుకోవాలి. సత్యము వ్రతము గా ఉండి తీరవలసినదే అని ప్రతిపూట గుర్తు చేసేందుకే నిత్యకర్మలలో ఈతత్సంబంధంగా విధి వాక్యములు ఉన్నాయి. ప్రతిపూట ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు చెప్పే మంత్రముల ఆంతర్యం ఇదే. మనసులోని మాటనే చెప్పుతాను, చెప్పిన మాట ప్రకారంగానే ఆలోచిస్తాను. సత్యపూర్వంగా ఉండుగాక. మరియు కర్మానుష్ఠాన తత్పరుడనైన నాయొక్క ఆలోచన విధానం కూడా ఋజువుగా ఉండవలెను. అసత్యమునకు మనసులో చోటు ఉండకూడదు - ఇటువంటి ప్రాథమిక నియమం ద్వారా నీతి ని జీవితంలో అలవరిచేందుకే నిత్యకర్మల వాక్యములు అనేకం ఉపకరిస్తున్నాయి. సత్యవంతమైన జీవనము వల్ల, సత్కర్మల ఫలితములు సంపూర్ణంగా సిద్ధిస్తాయి .

- **అస్తేయము**

స్తేయము అంటే దొంగతనం. అస్తేయము అనగా దొంగతనం చేయకుండుట . పరుల సొమ్మును అన్యాయంగా తీసుకోవడమే దొంగతనం అని సాధారణంగా పోషకులలో భావిస్తారు. ఇది మాత్రమే కాక తగ్గించిన ప్రతిఫలం కంటే ఎక్కువగా స్వీకరించడం కూడా అస్తేయమే అయింది. ఉదా: తాను పెంచకుండ వేరు వారి తోటలో లేదా దారిలో కనిపడిన పండ్లు, పూలు తీసుకొనుట కూడా దొంగతనమే. మరో ఉదాహరణ: ఎంతసేపు ఎంత పని చేస్తానని చెప్పి, అంతకు తక్కువగా చేసి ప్రతిఫలం తీసుకోవడం కూడా అస్తేయమే. అన్యాయంగా ఒకరి సొమ్మును గ్రహించకపోవడమే అస్తేయము. ఈ గుణం వల్ల అధికంగా ధనం సంపదలను కూడబెట్టడం సాధ్యంకాకపోవచ్చు. అంతటి సంపద లేకపోవడం వల్ల ఎక్కువగా దానం, ధర్మకార్యాలు చేయలేకపోవచ్చు. అయినప్పటి కీ కష్ట పడి, న్యాయంగా సంపాదించిన

స్వార్జిత విత్తము తో తక్కువ స్థాయిలో కర్మను ఆచరించడం శ్రేష్ఠము అని స్మృతులు నిశ్చయించాయి. ఈ విధమైన అస్తేయ వ్రతమును సంపాదించినవాడికి సంపదలన్నీ వాటంతట అవే చేరుతాయి .

- బ్రహ్మచర్యము

  బ్రహ్మ అనగా వేదము, జ్ఞానము. వాటికొరకు చేసే ప్రయత్నముపై బ్రహ్మచర్యము అనబడుతుంది. ప్రతి ఒక్కడూ తప్పనిసరిగా ఉత్తమమైన జ్ఞానము ను అధ్యయన విధి నియమములతో సంపాదించాలి. దీనివల్లే మనుష్య జన్మకు సార్థకత అని వేదము నిర్దేశిస్తోంది. ఏ కర్మలు చేయాలన్నా దానికి సంబంధించిన జ్ఞాని అత్యావసరం. ఇది లభించేందుకే గురువు వద్ద శిష్య వృత్తి చేయాలి. ఈ శిష్య వృత్తిసమయంలో ఆచార్యుడు పట్ల విధేయుడు అయి ఉండాలి, చదువు తప్ప మరొక అధ్యాసం లేకుండుటే శుశ్రూష అని పిలుస్తారు. ఈ గురు శుశ్రూషతో సంపాదించిన జ్ఞానమే ఉత్తమమైనది.

- [బ్రహ్మచర్య వ్రతము]లో వదలవలసినవి: తేనె, మాంసము, మత్తు కలిగించే పదార్థములు, విలాసములు కలిగించే వస్తువులు, గంధము, మాలలు, సువాసన ద్రవ్యములు, స్త్రీలు, పులిసిన పదార్థములు, ప్రాణులను హింసించుట, తలంటు, కాటుక, చెప్పులు, గొడుగు, కోరికలు, కోపము, పిసినారితనము, నాట్యం, పాటలు, వాద్యములు, జూదము, వృథా సంభాషణలు, పరనింద, అబద్ధము, స్త్రీలను చూడటం, వారిని ముట్టుకోవడం, ఇతరులకు అపకారం చేయుట – ఇవన్నీ వదలి పెట్టాలి . [బ్రహ్మచర్యంలో ఆచరించవలసినవి]: ఒంటరిగా, నేలపైనే పడుకోవడం, దేవపూజకై నీటిని, పూలను తెచ్చుట (గురువుకు అవసరం అయితే), ఆవుపేడ, మట్టి, దర్భలను తెచ్చుట, ప్రతిపూట సదాచార సంపన్నుల ఇళ్లనుంచి భిక్షను తెచ్చుకోవడం, ఉదయము మరియు సాయంత్రం అగ్ని కార్యము చేయుట, గురువుకు అనుకూలమైన విషయముల పట్ల, అధ్యయన పట్ల శ్రద్ధ వహించుట మొదలైన నియమాలూ బ్రహ్మచారీ కి అత్యవసరమైనవి . ఈ బ్రహ్మచర్య వ్రతము వలన శరీర తేజస్సు, దార్ఢ్యము, వీర్యము రక్షించబడతాయి .

- అపరిగ్రహము

  పరిగ్రహము అంటే తీసుకోవటం. అపరిగ్రహము అంటే తీసుకోకపోవడం. నిత్య జీవితంలో మనం ఆశించకుండానే కొన్ని వస్తువులను ఇతరులు ఇవ్వబోతారు. ఆ సమయంలో తీసుకోకపోవడమే అపరిగ్రహము. ఒకరి సొమ్ము (సొత్తు) మనకు వస్తే, ఆ ఇచ్చినవాడి పాపం కూడా దాంతో పాటు తీసుకునే వాడిలో ప్రవేశిస్తుంది. తనకర్మలను పోగొట్టుకుని ఇతరుల కర్మలను తీసుకోవద్దు. ఇదే ప్రతిగ్రహణ వలన కొత్త ఋణములు కలుగుతున్నాయి. అంతే కాక దానం పుచ్చుకుంటూ సంపద ను పెంచుకుంటే లోభము కూడా పెరుగుతుంది. కాబట్టి అపరిగ్రహ వ్రతము శ్రేయస్కరం. ఈ వ్రతము స్థిరంగా ఉన్నవారికి ఋణాల వలన

జన్మలు ఎలా కలుగుతున్నాయో ఆ రహస్యం స్పష్టమవుతుంది. పరుల సొత్తును వారి అనుమతి లేకుండా సంగ్రహించకపోవడం అస్తేయము అయితే, వారిచ్చినా తీసుకోకపోవడం అపరిగ్రహం. ఈ విధమైన యమములను తమ స్వభావంగా మార్చుకొనదలచినవారికీ నిత్యకర్మలు మంచి ఆలంబన అవుతాయి. యమముల తరువాత సందర్భానుసారంగా పాటించవలసిన నియమాలను తెలుసుకోవాలి, ఈ నియమాలను సర్వకాలాలలో పాటించడం సాధ్యపడదు కానీ సందర్భానుసారంగా, శక్తికొలది నియమాలను పాటించేందుకై కర్మ ఆచరణ హేతువు అవుతుంది. ఈయమములు ప్రతి వ్యక్తి జీవితానికి అవసరమైన నియమాలు.

- నియమములు
- శౌచము, సంతోషము, తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వరార్పణములు లేదా పరమేశ్వరునియందు భక్తి అనే జీవితంలో ఉండవలసిన ముఖ్యమైన గుణములు .

- **శౌచము - స్నానాదులు:** నిత్యం స్నానం చేయుట, తన శరీరమును, పరిసరాలను శుద్ధంగా ఉంచుకోవాలి. మరియు మనస్సు శుద్ధి కోసం ప్రయత్నించటం శౌచ ములోని ముఖ్యాంశాలు.
  - **మంత్ర స్నానము:** నీటిలో అందరు దేవతలు ఉన్నారు. ఆ నీటిని నాశరీరంపై పోసుకోగా ఈ శరీరాన్ని దేవతామయం చేస్తున్నాను అనే భావనతో మంత్రోచ్చారణతో చేసే మంత్ర స్నానం ప్రశస్తమైనది.
  - **దివ్య స్నానము:** దివ్యము అంటే ద్యులోక సంబంధితమైనది. మనకు పై ఉండే మేఘాల నుండి కురుస్తున్న నీటిలో తడవడం దివ్య స్నానం. ఆ సమయంలో దేవతా శక్తిని నాలో ప్రవేశిస్తున్నదని భావిస్తే తానుతా తానుగా అనుభూతి వస్తుంది.
  - **వారుణ స్నానము:** అసత్యాది దోష పంకిలమైన వారిని వరుణుడు శిక్షిస్తాడని, తన యొక్క పాశంతో బంధిస్తాడని వేదం స్పష్టంగా చెబుతున్నది. ఆ వరుణ దేవుని అనుగ్రహం కోసం వరుణ మంత్రాలను పఠిస్తూ చేసే స్నానం వారుణ స్నానం.
  - **భస్మ స్నానము:** శరీరం రోగగ్రస్తమైనప్పుడు నీటి చల్లదనం భరించలేకపోతే, త్ర్యంబకాది మంత్రోచ్చారణతో భస్మాన్ని ధరించడం స్నానంగా చేసుకోవచ్చు. ఆపత్ కాలంలో ఈ విధంగా అనుసరించవచ్చు.
  - **దంతధావనము – జిహ్వా విలేఖనము:** పళ్ళను ఏ పుల్లతో శుద్ధిచేయాలి, నాలుకను ఎలా శుద్ధిగా ఉంచుకోవాలి, మంచి శ్వాసకు, ఆరోగ్యానికి నోటిపరిశుద్ధ్యం ఎంత అవసరమో సదాచారాలలో చెప్పబడినది. ఈ విధంగా శరీర మునకు సంబంధించిన మలినములని తొలగించుకుని, పరిశుద్ధమైన

తరువాత హరినామ స్మరణతో నోటితో, శరీరంతో, పరిసరాలతో శుద్ధిగా ఉండాలి. ఆ తరువాత నిత్యకర్మలకు ఉపక్రమించాలి.

- **నైమిత్తిక శౌచము:** ఎంత శుద్ధిగా చేసినా శరీరధర్మాలైన మలినములు తిరిగి తిరిగి వస్తూనే ఉంటాయి. ఇటువంటి సందర్భాలలో ఆచమనము, దక్షిణకర్ణస్పర్శ, విష్ణు స్మరణ వంటి ఉపాయాలు ధర్మశాస్త్రం లో చెప్పబడినవి.

  ఉదాహరణ: కర్మల మధ్యలో తుమ్మినా, దగ్గినా, చీదినా, ఆవలించినా, తేన్చినా, అపవిత్రమైన వస్తువులను తాకినా, బొడ్డు కింద భాగాలను తాకినా, అశుద్ధులని చూసినా, వారితో సంభాషించినా ఇటువంటి ఇతర కారణాల వల్ల కలిగే అపవిత్రతను తొలగించేందుకు అనేక ఉపాయాలు చెప్పబడినాయి.

- **మల మూత్ర విసర్జనాది శుద్ధులు:** మను స్మృతి, ఇతర గ్రంథాలలోని శరిద శౌచం గురించిచెప్పిన చిట్కాలలో మూత్ర పురీష విసర్జన సమయములో పాటించవలసిన నియమాలు, తర్వాత పరిశుద్ధి కోసం చేయవలసిన క్రియలు వివరించబడ్డాయి. తూర్పు, పశ్చిమాలవైపు విసర్జించుట వల్ల సూర్య అపరాధము కలుగుతుందని, నివాసాల వద్దా, దారిలోనా, నదీ తీరా ఎంత అశుద్ధం కలిగించకూడదు అనే నియమాలు ఉన్నాయి. శరీరసౌఖ్యానికి అత్యంత ముఖ్యమైన ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో కూడా శౌచము గురించి ఎన్నో నియమాలు ఉన్నాయి.

ఈ విధంగా శరీరం శుద్ధమైన తరువాత, పరమాత్మా స్మరణతో మనసునూ శుద్ధంగా చేసుకుని నిత్యకర్మలను మొదలు పెట్టాలి. సంతోషంగా ఉండటం, కర్మ రూపమైన తపస్సు చేయడం, చేసిన కర్మల ఫలితాన్ని పరమేశ్వరునికి అర్పించడం అనే నాలుగు నియమాలు మనకు నిత్యకర్మలు విధించబడ్డాయి.