విపశ్యన మాసపత్రిక

VOLUME:10 | NO - 5 | 1 AUGUST, 2016

(సాధకుల ప్రేరణ కొరకు ఉద్దేశించబడిన తెలుగు మాసపత్రిక)

విపశ్యన అంతర్జాతీయ ధ్యాన కేంద్రం, ధమ్మఖెత్త, వనస్థలిపురం, హైదరాబాదు - 70

"ధర్మవాణి"

సుఖో బుద్ధాన ముప్పాదో,
సుఖా సద్ధమ్మ దేసనా;
సుఖా సంఘస్స సామగ్గి,
సమగ్గానం తపో సుఖో.

ధమ్మపద, 194, బుద్ధవగ్గో

సంతోషమయం బుద్ధోద్భవం,
అతి సంతోషమయం బుద్ధోపదేశం;
సంతోషమయం సంఘైకమత్యం,
సంతోషమయం సామూహిక ధ్యానం.

పదిమంది మారా సైనికులు

సాయాజీ యూ బా ఖిన్

(ఒక శిబిరంలో సాధకులనుద్దేశించి సాయాజీ యూ బా ఖిన్‌గారిచ్చిన ప్రవచన సారాంశమిది. "యూ బా ఖిన్ జనర్నల్ నుంచీ దీన్ని తీసుకోవటం జరిగింది. నవంబర్ 2009 ఇంగ్లీషు విపశ్యన న్యూస్ లెటర్‌లో ప్రచురితమైంది)

గత సంచిక తరువాయిభాగం

తొమ్మిదో మారా సైనికుడు "గురువు" గూర్చి ప్రస్తావిస్తుంటాడు. గురువు ప్రముఖుడు అవుతాడు. చాలా కానుకలు దొరుకుతాయి. గౌరవ ప్రతిష్టలు లభిస్తాయి - నాకు చాలా గౌరవం, కానుకలూ లభిస్తున్నాయి. నేను స్వాతిశయం చెందకుండా ఉండాలి. చూడు, ఇది స్వాతిశయం చెందటానికి దోహదపడే కారణం కాదా? నన్ను నేను రక్షించుకుంటూ ఉండాలి....ఉద్యోగులు తమకు తీరికున్న వేళల్లో ధ్యానం చేసుకోగలరని అకౌంటెంట్ జనరల్ ఆఫీసులో మనమీ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించాం. కొద్దిమందే ప్రస్తుతం ధ్యానం చేసుకుంటున్నారు. దీన్ని మనం డబ్బు సంపాదించుకోవటం కోసం ప్రారంభించలేదు. ధర్మం పునాదులపై ప్రారంభించాము. ఏ ఉద్యోగైనా పది రోజులపాటు శిబిరంలో సాధన చేస్తేనే దీన్లో సభ్యుడవుతాడు. పదిరోజుల శిబిరానికి అడ్మిషన్ ఫీజు ఏమిటంటే - మీరు ధ్యానం చేయటమే! ఇది మంచిదికాదా? ఒక్క రూపాయి కూడా చెల్లించనవసరం లేదు. కేవలం స్థిరంగా ధ్యానం చేయండి. మీ సాధనను కాపాడుకోండి. జారిపోవచ్చు. అక్కడ ప్రారంభించాం. ఇక్కడిదాకా వచ్చాం. డబ్బులు ఏం చేయలేవు. ధర్మం చేస్తుంది. మేం దీన్లోనే విశ్వాసముంచాం, మాకేమాత్రం ధనం లేదు.

ఈ కేంద్రం నాకు చెందింది కాదు. ఇది యూ బా ఖిన్ కేంద్రమని చెప్పుకునేంతగా యూ బా ఖిన్ స్వాతిశయానికి లోబడడు. ఈ కేంద్రం నా స్వంతం కాదు. ఇది అకౌంటెంట్ జనరల్ ఆఫీసులోని విపశ్యన సంస్థకు చెందింది. వాళ్లు నన్ను బైటకు పొమ్మంటే నేను బైటకు వెళ్లిపోవాల్సిన వాడినే. ఎంత బాగుందో చూడండి. ఇది నా స్వంతం కాదు. ప్రతి సంవత్సరమూ నన్ను ఎన్నుకుంటున్నారు. వాళ్లు నన్ను మళ్లీ ఎన్నుకుంటేనే నేనిక్కడ ఉండగల్గుతాను. నాకన్నా సమర్థవంతులెవరైనా వారికి దొరికితే వాళ్లు అతన్నే ఎన్నుకోవచ్చు. అప్పుడు నా బాధ్యత తీరిపోతుంది. లేకపోతే, కమిటీలోని కొంతమంది సభ్యులు నన్ను ఇష్టపడకపోవచ్చు. నేను ఎక్కువగా మాట్లాడుతానని వాళ్లనుకోవచ్చు. అందువల్లనే వేరే వాళ్లని ఎన్నుకోవచ్చు. అప్పుడు కూడా నేను దీన్ని విడిచిపెట్టి వెళ్లాల్సివుంటుంది. ఈ కేంద్రాన్ని నేను స్వంతం చేసుకోను.

పదో మారా సైనికుడు అబద్ధపు ధర్మాన్ని అనుసరిస్తుంటాడు. కొత్త, ప్రత్యేక ధర్మాన్ని సృష్టిస్తాడు - కానుకలు స్వీకరించటానికి, స్తుతులు, పొగడ్తలూ పొందటానికీ ఎప్పుడూ ఇతరుల వైపుకే చూస్తుంటాడు. అందువల్లనే నేను ఇతరుల గురించి మాట్లాడటానికి ఇష్టపడను. మన గురించి వాళ్లెలా మాట్లాడాలనుకుంటే అలా మాట్లాడుకుంటారు. తప్పేమిటి? భక్తుల్ని పెంచుకోవటానికి కొంతమంది టీచర్లు కానుకలు స్వీకరించటానికి ఇష్టపడుతారు. భక్తులకు ఏమిష్టమో అదే బోధిస్తారు---అబద్ధపు బోధనలు, బుద్ధుడు చెప్పిన బోధనలు కావు-- కేవలం కానుకలు ఇచ్చి, మొక్కుకుంటారు. వాళ్లు నిజమైన ధర్మంతో పనిచేయటాన్ని నిలిపేస్తారు - అదే మారా పదో సైనికుడి పని!

ధర్మం అన్ని దుఃఖాలనూ, దైన్యాల్నీ నిర్మూలించి, ఆనందాన్నిస్తుంది. ఇట్లాంటి ఆనందాన్ని ఎవరిస్తారు? బుద్ధుడివ్వడు. మీలోని అనిత్య విద్య (ఆశాశ్వతమైన దానిపట్ల గల జ్ఞానం) - అదే ఇస్తుంది. మనం విపశ్యనను సాధన చేయాలి. అప్పుడే అనిత్యవిద్య నిలిచిపోతుంది. లేదా మాయమైపోతుంది. ఎలా సాధన చేయాలి? నాలుగు ధాతువులపైనా మనసుని నిలపండి. ప్రశాంతంగా ఉండండి. సమాధిని పెంచుకోండి. శీలం (నైతిక వర్తనం) భంగం కాకుండా చూసుకోండి.

అన్ని శీల నియమాల్లోనూ 'అబద్ధాలు చెప్పటం' అనేదాన్ని ముఖ్యమైందని నేననుకుంటాను. మిగిలిన వాటిపట్ల భయపడను.

This document was created using SOLID CONVERTER PDF To remove this message, purchase the product at www.SolidDocuments.com

ఎందుకంటే అబద్ధం చెప్పటంవల్ల శీల పునాది బలహీనమవుతుంది. శీలం బలహీనమైపోతే సమాధి బలహీనమవుతుంది. అలాగే ప్రజ్ఞ కూడా బలహీనమవుతుంది. సత్యం మాట్లాడండి. క్రమం తప్పకుండా సాధన చేయండి. సమాధిని పెంచుకోండి. మీశరీరంలో ఏం జరుగుతున్నదో దానిపై మనసు పెట్టండి. అప్పుడు సహజంగానే అనిత్యబోధ జాగృతమవుతుంది.

మా గురువుగారు సాయా తెఠ్జీగారు అనేవారు, "చాలా వేగవంతమై ఉంటుంది. నిరంతర ప్రవాహమై ఉంటుంది. ఆదరాబాదరాగా ఉంటుంది. పగిలి ఉంటుంది. కాలుతుంది. శరీరం నాశనమవుతుంది-- ఇవి అనిత్య సంకేతాలు". శరీరం మారుతుంటుంది. ఆలోచనకు తెలిసింది ఏమిటంటే, రూపం(పదార్థం) మారటమే నామం(మనసు) మారటమని! రూపం మారినప్పుడు అది వెళ్లిపోతుంది. రూపం మారిందని, వెళ్లిందనీ తెలుసుకున్న నామం కూడా మారుతుంది. వెళ్లిపోతుంది. రూపమూ, నామమూ(శరీరం, మనసులు) రెండూ అనిత్యమైనవే. దీన్ని మనసులో పెట్టుకోండి. ఎరుకలో ఉండండి.

మీ మనసును నడినెత్తి మీద లగ్నం చేయండి. అక్కడ్నించీ శరీరమంతటినీ చూస్తూ ముందుకు కదలండి. నడినెత్తి నుంచీ తల వెనుక భాగాల్నీ, నుదురునూ, ముఖ భాగాల్నీ, గొంతునీ, మెడనీ, భుజాల్నీ, చేతుల్నీ, మోచేతుల్నీ, అరిచేతుల్నీ-మనసు ఏయే భాగాల మీదికి వెళ్లినా ఒక కాగడాతో తాకితే ఎలా వేడిగా ఉంటుందో అలాంటి ఉష్ణానుభూతి కలుగుతుంది. ఎందువల్ల?

ఎందుకంటే, లోపల మంట పుట్టటమూ, నిర్మూలనం కావటమూ రెండూ జరుగుతున్నాయి. లోపల రసాయనిక సంయోగిక క్రియ వల్ల తమలో తాము, దగ్ధమవుతున్న అణువుల సహజ స్వభావం. అలానే ప్రకటితమవుతుంది. దానిపట్ల సున్నితంగా ఉండటమెలాగో నేర్చుకోండి. అప్పుడే అనుభూతి చెందగలుగుతారు. శ్రద్ధగల మనసుతో ప్రయత్నించండి. మీకే తెలుస్తుంది.

ధ్యానాన్ని సాధన చేస్తే, మీరు ఎరుక పెంచుకుంటే, విపశ్యన జ్ఞానంతో పరిశీలించటం మొదలుపెడితే--వికారాలు, సముదయ అకుశల (వ్యక్తమవుతున్న అకుశల ధర్మాలు) ఎక్కువ కాలం ఉండలేవు. క్రమంగా అవి వెళ్లిపోవాల్సిందే. అవి పూర్తిగా వెళ్లిపోయినప్పుడు, సాధకుడు పూర్తిగా స్థిరంగా ఉంటాడు. సుఖంగా జీవించగలుగుతాడు.

ఎవరైనా ఎంతకాలం పనిచేయాలి? ఒకరి జీవన సంసార (పుట్టి గిట్టే చక్రం) ప్రయాణంలో కూడబెట్టుకున్న అన్నీ, అసంఖ్యాకమైన, లెక్కించలేని, పాత అకుశల(చెడ్డ) కర్మలన్నీ అనిత్య స్వభావాన్ని పరిశీలించటం ద్వారా సమూలంగా నాశనమయ్యేంత వరకూ!--అప్పుడు సాధకుడు సోతాపన్న(నిర్వాణ స్థితిలో మొదటి మెట్టు) స్థితిని పొందుతాడు. అరియ పుగ్గల(ఉదాత్త పురుషుడు) అవుతాడు కానీ ఇది అంత సులభంగా సాధించగలిగింది కాదు.

అన్ని సంస్కారాల్నీ నిర్మూలించుకోని చిట్టచివరి నిర్వాణ స్థితిని అందుకోగలగటం చాలా దూరం! అయినా మీరెందుకు ప్రయత్నించి చూడకూడదు? మీరు చిన్న నిర్వాణంలో ఎందుకు మునక వేయగూడదు? మరణం తర్వాతే ఇది రుచి చూడాల్సినదంటే, ఈ విదేశీయులెవరూ ఇక్కడికి ధ్యానం అభ్యసించటానికి రారు. వాళ్లు కొద్దిగా రుచి చూశారు. వాళ్ల స్నేహితుల్నీ, బంధువుల్నీ పంపిస్తున్నారు.

ధర్మాన్ని రుచి చూడటానికి గురువు అవశ్యకత ఎంతయినా ఉంది. అయినా సాధకులు వాళ్లకు కలిగే అనుభవాల ప్రకారం సాధన కొనసాగించవచ్చు. ఆ రుచిని ఏమని పిలుస్తారు? ఆ రుచిని "ధర్మరసం" అని పిలుస్తారు.

"సబ్బ రసం ధమ్మ రసం జినాతి" – ధర్మ రసం శ్రేష్టమైనది! ఆ రసాన్ని ఆస్వాదించటం కోసం శ్రమపడాలి. ఎలాగంటే, చక్రవర్తి తనకు లభించిన ఇంద్రియ భోగాల్ని అనుభవిస్తాడో, దేవతలు స్వర్గలోకపు సుఖాల్ని అనుభవిస్తారో, బ్రహ్మలు బ్రహ్మలోక సుఖాల్ని అనుభవిస్తారో, అలాగే బుద్ధుడు, అర్హంతుల వంటి ఉదాత్త పురుషులు సాధనతో పొందిన ధర్మరసాన్ని ఆస్వాదిస్తుంటారు. ఆ రసాన్ని ఆస్వాదించేంత వరకూ చాలా తీవ్రంగా ప్రయత్నించాలి. 'అతి'కి పోయే సాధనలు చేయకండి. మితంగా ఉండండి. పద్ధతి ప్రకారం శ్రద్ధగా సాధన చేయండి. నిమగ్నతతో పనిచేయండి.

శుద్ధ ధర్మ బోధన

(ఆగష్టు 2012 మాసపు "విపస్సన న్యూస్ లెటర్" లో ప్రచురితమైన శ్రీ యస్.యన్. గోయంకాగారి "ది టీచింగ్ ఆఫ్ ప్యూర్ ధమ్మ" అను వ్యాసమునకు అనువాదము)

బుద్ధుడు తన 60 మంది శిష్యులకు వారు స్వయంగా ధర్మంలో స్థిరపడేందుకు సహాయపడిన తదుపరి, వారిని నలుదిశలకు పంపినాడు. వీరు స్వయం బుద్ధుని, సమ్యక్ సంబుద్ధుని (అనగా తన స్వయం కృషితో మనసును నిర్మలపరుచుకుని, వికార రహితం చేసుకుని ముక్తి పొందినవాడు, బుద్ధత్వం ప్రాప్తించినవాడు) శుద్ధ ధర్మబోధనలను ప్రజలలో వ్యాపింపచేయటానికి తొలి ధర్మ దూతలుగా వ్యవహరించారు.

బుద్ధుడు వారికి ఏదైతే బోధించాడో, వారు ప్రజలకు అదే నేర్పారు. బుద్ధుడు తన బోధనలను ఎప్పుడూ బౌద్ధం అని పిలవలేదు. అలా జరిగి ఉంటే, అది మరొక తెగ అయి ఉండేది. తన బోధనలను 'ధర్మం' అని పిలిచాడు. వాటిని ఆచరించేవారిని 'ధార్మికులు'(ధర్మ మార్గంలో నడిచేవారు)గా సూచించాడు. ఈ 60 మంది ధర్మదూతలు శుద్ధ ధర్మాన్ని ప్రజలకు బోధించటం కొరకు వారిని వారు సమర్పించుకున్నారు. వారే గనక బౌద్ధం(బుద్ధిజం) బోధించి ఉంటే ప్రజలు వారిని అంగీకరించి ఉండేవారు కాదు. అనేక రకాలైన మతపర దృక్పధాలలో ఇదీ ఒక దృక్పధమై ఉండేది. కానీ ధర్మం అందరికీ చెందినది. ఇది సార్వజనీనం, సార్వకాలికం, మతపరమైన హద్దులకు అతీతమైనది. విశ్వవ్యాప్తమైన ప్రకృతి

This document was created using SOLID CONVERTER PDF
To remove this message, purchase the product at www.SolidDocuments.com

నియమాలనే ధర్మంగా పిలిచారు. ఏ విధమైన తేడాలు లేకుండా ఈ నియమాలు అందరికి వర్తిస్తాయి. నిర్భయంగా, నిష్పక్షపాతంగా పనిచేస్తాయి. నిప్పుయొక్క ధర్మం తగలబడటం, దాని సంపర్కంలోకి వచ్చిన వాటన్నింటినీ తగలపెట్టటం. సూర్యుని ధర్మం వెచ్చదనాన్ని కలగ చేయటం. వెలుతురునివ్వటం. అలాగే చంద్రుని ధర్మం వెలుతురునివ్వటం, చల్లదనాన్ని కలుగ చేయటం. ఇవి అందరికీ సమానంగా దొరుకుతాయి.

అందువలన, ఈ తొలి ధర్మదూతలు ధర్మాన్ని వ్యాప్తిచేయటంలో ఎక్కువ అవరోధాలను ఎదుర్కొన లేదని, నా కనిపిస్తుంది. వీరు కేవలం ధర్మ ఉపదేశాలకే పరిమితం కాలేదు. ధర్మాన్ని సాధన చేయటానికి, దైనందిన జీవితంలో ధర్మాన్ని ఆచరించటానికి ప్రజలకు సహాయపడ్డారు. బహుశా ఇది కూడా ఒక కారణం అయి ఉంటుంది. ఇది కేవలం ఉపదేశాలకే పరిమితమైనట్లైతే, అప్పట్లో ఉన్న పలురకాల మతాలలాగా ఇది కూడా ఒక మతమై ఉండేది. ప్రజలు ధర్మాన్ని ఆచరణలోకి తెచ్చుకునే విధంగా, ధర్మాన్ని బోధించటం ఇతర మతాచార్యులకు తెలిసేది కాదు. ధర్మాన్ని అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవటానికి ఈ ధర్మదూతలు అధిక ప్రాముఖ్యత నిచ్చేవారు. దీనిని అభ్యాసం చేయటం వలన ప్రజలు తక్షణ లాభాన్వితులు అయ్యేవారు.

ధర్మంలోని మూడు ప్రధాన భాగాలు శీల, సమాధి, ప్రజ్ఞ

1. శీల :– ధర్మంలోని మొదటి భాగము శీల. అనగా నైతిక విలువలతో కూడిన జీవనం జీవించటం. అప్పట్లో ఉన్న అన్యమతాలను అనుసరించే వారందరూ ఈ మొదటి భాగాన్ని అంగీకరించారు. నైతిక విలువలకు, సదాచార జీవనానికి ప్రాముఖ్యతనిచ్చేవారు. నేను నిష్ఠగా ఉండే హిందూ కుటుంబంలో పుట్టి, పెరిగినాను. అందువలన నా సొంత అనుభవంతో ఈ విషయం నాకు బాగా తెలుసు. భగవంతుని పట్ల భక్తిని ఏర్పరుచుకోవటం మా పెద్దలు మాకు నేర్పారు. స్కూలులో మా టీచర్లు మాకు నేర్పిన ప్రార్థనలో మేము భగవంతుని క్రింది విధంగా ప్రార్థించే వాళ్ళము.

"నీలో మమ్ము శరణు పొందనీ, మమ్ములను నీతిమంతులుగా చేయుము".

శరీరంద్వారా గానీ, వాణిద్వారా గానీ అన్య ప్రాణులకు హాని కలిగించే పనులు ఏమి చేయకూడదని మా ఉపాధ్యాయులు మాకు చెప్పేవారు. అలాంటి పనులు చేయటం దుష్ప్రవర్తన. అలా చేయకుండా ఉండటమే సత్ప్రవర్తన అని చెప్పేవారు. అన్ని సాంప్రదాయాలలోనూ బాల్యం నుండే సత్ప్రవర్తన గురించి చెప్పటం జరుగుతుంది. బుద్ధుని ధర్మదూతలు బుద్ధుని బోధనలను వ్యాప్తిచేసే పనిమీద ప్రయాణాలను ప్రారంభించినపుడు, మొదట వారు ప్రజలకు పంచశీలాల గురించి తెలియచేసేవారు. వాటిని పాటించమని అడిగేవారు. ఈ విధమైన సత్ప్రవర్తన గురించి అన్ని సంప్రదాయాలలో ఏదో ఒక విధంగా చెప్పబడినదే కాబట్టి దీనికి ఎవరి నుండి ఏ విధమైన వ్యతిరేకత ఉండేది కాదని మనం తేలికగా ఊహించుకోవచ్చు. మంచి పనులైనా లేక చెడ్డపనులైనా అవి చేయాలి అనే ఆలోచనలు మొదట మనసులో ఉత్పన్నమవుతాయనే విషయాన్ని ఈ ధర్మదూతలు ప్రజలకు స్పష్టంగా చెప్పే ఉంటారు. తదుపరి ఆ ఆలోచనలు పెరిగి పెద్దవై వాణి ద్వారానో లేక శారీరక కర్మల ద్వారానో బహిర్గతమవుతాయి. వివేక వంతులైన వారెవరూ కూడా ఈ సత్యాన్ని అర్థంచేసుకోవటానికి ఏవిధమైన ఇబ్బంది పడేవారు కాదు. నీతివంతమైన జీవితం గడపాలి అంటే వాణిద్వారా గానీ, శరీరంద్వారా గానీ ఏవిధమైన దుష్కర్మలు చేయకూడదు. ఇది అత్యంత ఆవశ్యకం అయినప్పటికి మనసును దుష్కర్మలనుండి దూరంగా ఉంచుకోవటం అత్యంత కఠినమైన పని.

అప్పట్లో సామాన్యులకు కూడా అన్నింటికీ మనసే ప్రధాన కారణం అనేది అర్థంచేసుకోవటం పెద్ద కష్టమైన పనేమి అయి ఉండేది కాదు. ప్రతిది మొదట మనసులోనే ఉత్పన్నమవుతుంది. మనసే అత్యంత ప్రధానమైనది. అన్నీ మనోమయమే.

"మనో పుబ్బంగమా ధమ్మా, మనో సేత్తా మనోమయా"

మనలను మనం బాగు చేసుకోవాలంటే, మనసును నిర్మలం చేసుకోవటం అత్యంత ఆవశ్యకం. మలిన చిత్తంతో శరీరంద్వారా గానీ, వాణిద్వారా గానీ చేసేపని దుష్కర్మ అవుతుంది. అది మనకు హానికరము, ఇతరులకు కూడా హానికరము. అదేవిధంగా నిర్మల చిత్తంతో (మంచి మనసుతో) చేసే ప్రతిపని నీతివంతమైనదవుతుంది. అది మనకు మేలు కలిగిస్తుంది, ఇతరులకు కూడా మేలు కలిగిస్తుంది. మనసు మలినమైనపుడు మనం చేసే వాక్కాయకర్మలు దుష్కర్మలవుతాయి. వాటి ఫలితాలు దుఃఖాన్ని కలిగిస్తాయి.

"మనసా చె పదుత్తేన, భాసతి వా కరోతి వా;
తతోనం దుఃఖ మనవేతి, చక్కం వా వహతో పదం".

మలిన చిత్తంతో ఎవరైనా వాక్కాయకర్మలను చేసినట్లైతే, బండిని లాగే జంతువుయొక్క అడుగుజాడలను బండి చక్రం వెంబడించినట్లు, వారిని దుఃఖాలు వెంబడిస్తాయి. అదే విధంగా మనసు ఎప్పుడైతే నిర్మలంగా ఉంటుందో అప్పుడు జరిపే వాక్కాయకర్మలు సహజంగానే మంగళకరంగా ఉంటాయి. వాటి ఫలితాలు సంతోషదాయకంగానే ఉంటాయి.

"మనసా చె పసన్నేన, భాసతి వా కరోతి వా;
తతోనం సుఖ మనవేతి, ఛాయే వా అనపాఇని".

నిర్మల చిత్తంతో వాక్కాయకర్మలను చేసినట్లైతే మనిషి వెంట తన నీడ ఎల్లప్పుడూ ఎలా ఉంటుందో, వారి వెంట సంతోషం అలా ఉంటుంది.

ఎప్పుడైతే బుద్ధుని ఈ ధర్మదూతలు, మనసును అదుపులో ఉంచుకోవటం ద్వారా నీతిమంతులుగా మారే విధానం ప్రజలకు నేర్పారో వారి వాక్కాయకర్మలు సహజంగానే నైతిక విలువలతో కూడనవి అయినాయి.

This document was created using SOLID CONVERTER PDF To remove this message, purchase the product at www.SolidDocuments.com

2. సమాధి :- (మనసును ఏకాగ్ర పరచుట, ధారణ చేయుట)

వాక్కాయకర్మలను దోషరహితంగా చేసుకోవటానికి మనసును వశపరుచుకోవటం అత్యంత ఆవశ్యకము. 'మనసు అదుపులో ఉన్నప్పుడు మాత్రమే దుష్కర్మల నుండి దూరంగా ఉండగలుగుతాము. సత్కర్మలు చేయగలుగుతాము. మనసును ఏకాగ్రపరచుటకు శీలపాలన అత్యంత ఆవశ్యకము. ఆ రోజులలో చాలామంది భారతీయులు మనసును సమాధి స్థితికి తెచ్చుకోవటానికి పలురకాల పద్ధతులను పాటించేవారు. కొన్ని ఇప్పటికి కూడా ఆచరణలో ఉన్నాయి. ఉదాహరణకి :-

ప్రతి ఒక్కరికి వారు పూజించే దేవుడో లేక దేవతలో ఉండేవారు. వారు ప్రసన్నులై తమ మనసులను ఏకాగ్ర పరుస్తారని భావించి పదేపదే వారి నామాలను జపిస్తుండే వారు. కాని ఈ విధంగా పొందిన ఏకాగ్రత/ధారణ సార్వజనీనము కాదు. ఎందుకనగా ఆయా దేవుళ్ళు, దేవతలు ఏదో ఒక మతానికో, తెగకో చెందినవారు అయి ఉంటారు. ఇతరులకు వీరు ఆమోద యోగ్యం కారు.

బుద్ధుని ఈ తొలి ధర్మ పుత్రులు ప్రజలలో ఉన్న ఇటువంటి నమ్మకాలను కాదని, ఏవిధమైన విరోధాలను సృష్టించుకోలేదని అనిపిస్తుంది. కానీ "ఎవరి ముక్తి వారి చేతులలోనే ఉంది". అనే సత్యాన్ని క్రమేపి వారి మనసులలో స్థిరపడేటట్లు చేసారు. ఎవరిమీదో ఆధారపడి మనసును ఏకాగ్రం చేసుకుని నిర్మల పరచుకునే బదులు ప్రతి ఒక్కరూ వారికి వారే యజమానులు అనే సత్యాన్ని తెలుసుకోగలిగారు. వారి యజమాని/నాథుడు ఇంకెవరు కాగలరు?

"అత్తా హి అత్తనో నాథో, కోహి నాథో పరో సియా".

ఊర్ధ్వగతులు కాని, అథోగతులు కానీ పొందటం కూడా వారి చేతులలోనే ఉంది అనేది కూడా గ్రహించి ఉంటారు.

"అత్తా హి అత్తనో గతి".

అందువలన తన గతిని మార్చుకోవటానికి తానే స్వయంగా ప్రయత్నం చేయాలి.

మనసుపై అదుపు సాధించటానికి ధర్మదూతలు వారికి ఒక సార్వజనీనమైన మార్గాన్ని చూపారు. "శ్వాస రాకపోకలను నిరంతరంగా తెలుసుకుంటూ ఉండాలి". సహజ స్వాభావికమైన శ్వాస, దానంతట అదే వస్తుంది, దానంతట అదే పోతుంది, ఉన్నది ఉన్నట్లుగా తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. మనసు పారిపోయింది అని తెలిసిన మరుక్షణమే తిరిగి శ్వాసపైకి తీసుకు రావాలి. దానితో పాటు ఏ శబ్దాన్నిగానీ, మంత్రాన్ని గానీ జోడించకూడదు. ఏదైనా ఊహించుకోవటం, కల్పిత సత్యాలను జోడించటం లాంటివి చేయకూడదు. లోపలికి వచ్చేశ్వాస వస్తున్నట్లుగా, బయటికి పోయేశ్వాస పోతున్నట్లుగా నిరంతరంగా తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. కేవలం ఉన్నది ఉన్నట్లుగా తెలుసుకోవటమే.

తనకు తానే యజమానిగా కలిగిన ఈ (స్వయం ఆధారిత, self-reliance) పద్ధతిని కొంతమంది అంగీకరించి ఉండవచ్చును. అనేక మంది ఇతరులు సమాధిని పొందటానికి సాంప్రదాయబద్ధంగా వస్తున్న పద్ధతులను ఆచరించి ఉండవచ్చు. సాంప్రదాయ పద్ధతులకన్నా, స్వయం ఆధారిత పద్ధతిని అవలంబించిన వారు ప్రజ్ఞ వైపుకి మళ్ళటం జరిగి ఉండవచ్చును.

3. ప్రజ్ఞ :- సహజ స్వాభావిక శ్వాస ఆధారంగా సమ్యక్ సమాధి (సరియైన ఏకాగ్రత)లో బలపడే కొద్దీ ముక్కుద్వారాల వద్ద స్పర్శ/ సంవేదనలు (sensations)/ అక్కడ జరుగుతున్న మార్పులు తెలుసుకోవటం మొదలవుతుంది. అది క్రమేపి శరీరం మొత్తం వ్యాప్తి చెందటం మొదలవుతుంది. ఈ విధంగా తెలుసుకునే సత్యాన్ని తన సొంత ప్రయత్నం ద్వారా తెలుసుకోవటం జరుగుతుంది. కనుక అది పరోక్ష జ్ఞానం కాదు. తన స్వానుభవంతో పొందిన జ్ఞానం. అందువలన దీనిని ప్రజ్ఞ (ప్రత్యక్షంగా స్వానుభవంతో పొందిన జ్ఞానం) అంటారు.

(తరువాయి భాగం వచ్చే నెల సంచికలో)

రెండు సంవత్సరాలకు చందా రూ 100/-	విపశ్యన తెలుగు మాసపత్రిక	జీవిత చందా రూ. 500/-
ప్రచురణ తేది: ప్రతినెల 30/31	పోస్టింగ్ తేది: ప్రతి నెల 1/2	వెల: రూ 5/-

విపశ్యన అంతర్జాతీయ ధ్యానకేంద్రం, నాగార్జున సాగర్ రోడ్, వనస్థలిపురం, హైదరాబాదు - 500 070. ఫోన్ : 24240290 (ధ్యానకేంద్రం)
ఆఫీసు పని చేయు వేళలు : ఉదయం 9గం॥ల నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు

Postal Reg. HSE 864/2016-2018 RNI Reg. No. APTEL/2006/17745

PRINTED MATTER

If Undelivered please return to :

VIPASSANA INTERNATIONAL MEDITATION CENTRE,
12/6KM, Nagarjuna Sagar Road, Sahebnagar, Vanasthalipuram,
HYDERABAD - 500 070.
Website : www.vri.dhamma.org
E-mail : info@khetta.dhamma.org

Published for Vipassana International Meditation Centre, 12/6KM, Nagarjuna Sagar Road, Sahebnagar, Vanasthalipuram, Hyd.(A.P)-70 Ph: 040-24240290, Published by Smt. Sabrina Katakam. Editor : Sri G.V.Subrahmanyam., Printed at Sai Likhita Printers, #6-2-959, Dakshin Bharat Hindi Prachar Sabha Complex, Khairatabad, Hyd. Ph : 2332579.

This document was created using SOLID CONVERTER PDF To remove this message, purchase the product at www.SolidDocuments.com