విపశ్యన మాసపత్రిక

VOLUME:23 NO - 14 1 MAY, 2019

(సాధకుల ప్రేరణ కొరకు ఉద్దేశించబడిన తెలుగు మాసపత్రిక)

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

"ధర్మవాణి"

సబ్బదానం ధమ్మదానం జినాతి, సబ్బరసం ధమ్మరసో జినాతి !
సబ్బరతిం ధమ్మరతి జినాతి, తణ్హక్ఖయో సబ్బదుఖం జినాతి !!

– ధమ్మపదపాళీ – 354, తణ్హావగ్గో

ధర్మదానం చేసే మేలుతో పోలిస్తే ఏ ఇతర దానం సాటిరాదు. ప్రపంచంలోని ఏ రసం కూడా ధర్మ రసంతో పోలికకు కూడా రావు. మరే విషయంలో నిమగ్నమయి కూడా పొందని శాంతిసుఖాలు ధర్మనిష్ఠత వల్ల పొందుతారు. తృష్ణ అనే స్వభావాన్నే నిర్మూలించుకున్న వాడు, తృష్ణ లేకపోవటం వల్ల కలిగే సమస్త దుఃఖాల నుండీ బయటపడతాడు.

బుద్ధుని బోధనలేమిటి?

రెండవ వ్యాఖ్యానము, రెండవ భాగం (30 సెప్టెంబర్ 1951 తరువాయి భాగం)

– శ్రీ సితు సయాజీ ఊ బా ఖిన్

(రంగూన్‌లోని పగోడా రోడ్డున కల మెథడిస్ట్ చర్చిలో ధర్మజిజ్ఞాసకుల సభలో బర్మా ప్రభుత్వ అకౌంటెంట్ జనరల్ శ్రీ సితు సయాజీ ఊ బా ఖిన్, మూడు వ్యాఖ్యానాలిచ్చారు. వాటి అనువాదాన్ని ఇక్కడ క్రమ సంఖ్యలో ప్రచురిస్తున్నాము.) – హిందీ అనువాదకుడు, సత్యనారాయణ గోయంకా

బుద్ధుని బోధనలు

నిఘంటువులలో ధర్మానికి వాడే అర్థము, బుద్ధుని బోధనలకు వర్తించదు. ఎందుకంటే ఇది ఇతర మతాల లాగా దేవుడిని ఆధారం చేసుకుని ఏర్పడ్డ దర్శన పద్ధతి (విధానం) కాదు. నిజానికి ఇది ప్రకృతి నియమాన్ని ఆధారం చేసుకుని, శీల సదాచారాలతో జతకూడిన మనోవాక్కాయ కర్మల గురించిన సత్యాన్ని తెలుసుకునే ఆచరణాత్మక దర్శన పద్ధతి. ఇక్కడ దర్శనమంటే, అనుభవపూర్వకంగా ఏ సత్యం ప్రకటితమవుతుందో దాన్ని యథాభూతంగా, ఉన్నది ఉన్నట్లుగా తెలుసుకోవటం. బుద్ధుని బోధనల అంతిమ లక్ష్యం, ఈ జనన, మరణ, దుఃఖ చక్రం నుండి శాశ్వతంగా విముక్తి పొందటమే.

బుద్ధత్వం ప్రాప్తించిన తర్వాత మొదటిసారి ధర్మచక్ర ప్రవర్తన గురించిన ప్రవచనంలో వివరించిన నాలుగు ఆర్యసత్యాలే బుద్ధుని బోధనల మూలస్తంభాలు. వీటిలో మొదటి మూడు ఆర్య సత్యాలు బుద్ధుని బోధనలకు సంబంధించి సిద్ధాంతపరంగా వివరిస్తే, నాలుగవ ఆర్యసత్యం మాత్రం ఆచరణాత్మక విధానం గురించి, సాధకునికి సాధనా విధి విధానాల గురించిన సాధనా స్వరూపాన్ని వివరించటానికి ఉద్దేశించబడింది. ఈ నాలుగవ ఆర్యసత్యాన్నే ఆర్య అష్టాంగిక మార్గం అని పిలుస్తారు. ఇది ఒక విధంగా శీల సదాచారాలు జతకూడిన అనుభవపూర్వక సత్యాన్వేషణ ప్రక్రియ అని చెప్పుకోవచ్చు. భగవానుడు, సత్యాన్వేషణలో తన సహచరులుగా ఉన్న పంచవర్గీయ భిక్షువులకు తన మొదటి ప్రవచనమిచ్చారు. వీరిలో కౌండిన్యుడు ప్రముఖుడు. భగవానుని శిష్యులలో సద్ధర్మాన్ని సాక్షాత్కారం చేసుకుని అరహత్వాన్ని (జీవన ముక్తిని) పొందిన మొదటి శిష్యుడు కౌండిన్యుడే.

రండి, మనం ఆ నాలుగు ఆర్యసత్యాలను అర్థం చేసుకుందాం. అవి ఏవంటే:

1. దుఃఖం ఆర్యసత్యం
2. దుఃఖ సముదయం ఆర్యసత్యం
3. దుఃఖ నిరోధ ఆర్యసత్యం
4. దుఃఖం నిరోధగామినీ ప్రతిపదా (మార్గం) ఆర్యసత్యం

బుద్ధ దర్శనానికి మూలాధారాలైన సిద్ధాంతాలను చక్కగా అర్థం చేసుకోవటానికి దుఃఖ ఆర్యసత్యాన్ని సాక్షాత్కరించుకోవటం ఎంతో అవసరం. దుఃఖ ఆర్యసత్యాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవటానికి భగవానుడు రెండు పద్ధతులను పాటించాడు. వీటిలో మొదటి పద్ధతి, బుద్ధిపరమైన తర్క వివేకాలతో కూడినది. భగవానుడు, జీవితమంటే అనేక ఒడిదుడుకులతో కూడిన ఒక సంగ్రామం, కాబట్టి అది దుఃఖమయమే అని తన శిష్యులు అర్థం చేసుకునేలా చేశాడు. జన్మించటం ఒక దుఃఖం, వ్యాధి ఒక దుఃఖం, ముసలితనం ఒక దుఃఖం. ఇంద్రియ జన్య భోగాల ప్రభావంతోనే సాధారణంగా మానవుడు తనను తాను మర్చిపోతాడు. ఎంతగా మర్చిపోతాడంటే, ఈ మతిమరుపుకు ఎంతో విలువ చెల్లించాల్సి వస్తోంది. కొద్దిగా ఆలోచించండి! తల్లిగర్భంలో ఉన్న పిల్లవాడు ప్రసవానికి ముందు ఎంతో దుఃఖమయ జీవితాన్ని గడుపుతాడు. ఆ తరువాత పుట్టగానే బ్రతికి ఉండటానికి ఏదేదో చేయాల్సి ఉంటుంది, తుది శ్వాస వరకూ ఎంతో శ్రమించాల్సి ఉంటుంది. దీనితో జీవితం అంటే ఏమిటో మీరు అర్థం చేసుకోవచ్చు, జీవితం దుఃఖమయమే. తన స్వార్థం పట్ల ఎవరికి ఎంత ఎక్కువ ఆసక్తి ఉంటే వాళ్ళు అంతే దుఃఖితులవుతారు. అయితే గాఢాంధకారంలో అప్పుడప్పుడూ ప్రసరించిన ప్రకాశపు కిరణాలలాగా జీవితంలో అప్పుడప్పుడూ ఇంద్రియ సుఖాలు ప్రాప్తిస్తే మానవుడు వాటితోనే తన బాధలు, దుఃఖాలన్నింటిని మరిచిపోతాడు. దీనినే మోహం అంటారు. దీని కారణంగానే మానవుడు దుఃఖ సత్యాన్ని తెలుసుకోలేక భ్రమలో ఉండిపోతాడు, జననమరణాల చక్రంలో తిరుగాడుతూ ఉంటాడు.

ఇక రెండవ పద్ధతిలో భగవానుడు, మానవ శరీరమంతా కలాపాలతో (పరమాణువులతో) తయారయింది, ప్రతి కలాపమూ ఉత్పన్నం కాగానే నశించిపోతుంది అని తన శిష్యులకు అనుభూతితో అర్థమయ్యేలా చేశాడు. ఈ కలాపాలు కూడా విడివిడిగా కాకుండా ఒక సమూహంలాగా ఈ క్రింది భౌతిక జడతత్వాలతో తయారయి ఉంటాయి.

1. పృథ్వీ (ప్రసరణ శక్తి) 2. ఆప (జల) – సంయోజన శక్తి
3. తేజ (అగ్ని)– తాప (వేడిమి) శక్తి 4. వాయు – సంచలన (కదలిక) శక్తి
5. రూపము 6. వాసన 7. రుచి 8. తేజస్సు

వీటిలో మొదటి నాలుగు శక్తితత్వ మహాభూతాలుగా పిలబడతాయి. ప్రతి కలాపంలోనూ ఇవి తప్పకుండా ఇమిడి ఉంటాయి. మిగిలిన నాలుగు, మొదటి నాలుగింటి ఉపాంగాలు మాత్రమే. భౌతిక ప్రపంచంలో అన్నింటికంటే చిన్న కణం ఈ కలాపమే. నిజానికి గుణ–ధర్మ స్వభావాలే అయిన ఈ ఎనిమిది సత్వాల కలయికతోనే కలాపాలు తయారవుతాయి. మరో విధంగా చెప్పాలంటే, ప్రకృతిలోని గుణ ధర్మ స్వభావాల విశిష్టతతో తయారయిన ఈ ఎనిమిది తత్వాల కలయిక, ఒక సమూహాన్ని నిర్మిస్తుంది, దానినే "కలాపము" అని అంటాము.

బుద్ధ భగవానుడు చెప్పిన ప్రకారంగా ఈ కలాపాలలో ప్రతిక్షణం మార్పు జరుగుతోంది, అవి పుడుతున్నాయి – గిడుతున్నాయి. ఈ క్రమం కూడా నిరంతరంగా, ఏలాంటి ఆటంకమూ లేకుండా నడుస్తుంది. ఒక ప్రవాహం లాగా, దీపశిఖ లేదా విద్యుత్ బల్బ్‌లోని ప్రకాశ – ప్రవాహం లాగా నడుస్తోంది. చూడటానికి ఇంత దృఢంగా అనిపించే ఈ శరీరం కూడా నిజానికి భౌతిక పదార్థాలు మరియు జీవితశక్తుల కలయికలతో కూడిన ధారాప్రవాహం మాత్రమే, ప్రవహిస్తూ ఉండేదే.

సాధారణ మానవుని దృష్టిలో ఒక లోహపు ముక్కలో ఎటువంటి చలనమూ ఉండదు. కానీ అదికూడా అసంఖ్యాక విద్యుత్ కణాలతో (ఎలక్ట్రాన్లతో) తయారయి ఉంటుంది, ప్రతిక్షణమూ మార్పు చెందుతూ ఉంటుంది అని ఒక వైజ్ఞానికుడికి తెలుసు. మరి ఒక నిర్జీవ లోహపు ముక్క పరిస్థితే ఇలా ఉంటే, మానవుని లాంటి ప్రాణుల పరిస్థితి ఎలా ఉంటుంది? మానవుని శరీరంలోనయితే మరింత తీవ్రమైన మార్పులు జరుగుతున్నాయి.

మరి మానవుడు, తనలో జరిగే ఈ భీకర మార్పులను, ప్రకంపనాలను అనుభవంతో తెలుసుకోగలడా? అన్ని పదార్థాలూ మార్పు చెందేవే, ప్రవహించేవే అని తెలుసుకున్న శాస్త్రవేత్త, తన శరీరం కూడా మార్పు చెందేదే, ప్రవహించేదే, శక్తి సమూహమైనదే, ప్రకంపనలతో కూడినదే అని స్వయంగా అనుభూతితో తెలుసుకోగలడా? అంతర్దృష్టితో తన శరీరం కేవలం కలాపాల సమూహమే, పరమాణువుల పుంజమే. శరీరంలో కేవలం ప్రకంపనలే ప్రకంపనలు నడుస్తున్నాయి అని తెలుసుకున్న వ్యక్తి యొక్క మనసులో కలిగే ప్రతిక్రియ ఎలా ఉంటుంది? దాహం వేస్తే ఒక వ్యక్తి ఏ కుళాయినుండో, బావినుండో గ్లాసునిండా నీటిని పట్టుకుని సులభంగా తాగేస్తాడు. అయితే ఆయన దృష్టి సూక్ష్మదర్శినిలాగా శక్తివంతమైపోయి ఈ నీరు అసంఖ్యాక సూక్ష్మ జీవాణువులతో నిండి ఉంది అని తెలుసుకుంటే అతడు ఆ నీరు త్రాగటానికి తప్పకుండా సంకోచిస్తాడు. అదే విధంగా ఒక వ్యక్తి తనలో జరుగుతుండే నిరంతర మార్పును, అనిత్యతను స్వానుభూతితో తెలుసుకుంటే, అతనికి దుఃఖ ఆర్యసత్యం సాక్షాత్కారమైపోతుంది. అతనిలోని పరమాణువుల సమూహాలలో నిరంతరం జరుగుతుండే సంఘర్షణ, ప్రకంపన మరియు వికీర్ణనల తీవ్రమైన అనుభవం కలిగితే, నిజంగానే జీవితం ఎంత దుఃఖమయమైనదో అని అర్థం చేసుకుంటాడు. బాహ్యరూపంలోనూ, అంతరిక రూపంలోనూ నిజంగానే జీవితం ఎంతో దుఃఖమయం అని తెలుసుకుంటాడు.

నేను, బుద్ధ భగవానుడు చెప్పిన విధంగా జీవితమంటేనే దుఃఖంతో కూడుకున్నదంటే మీరు తప్పుగా అర్థం చేసుకుని జీవితం పట్ల విరక్తి పెంచుకోవద్దు. అలాగే బుద్ధుని బోధనలు, తీవ్ర నిరాశకు దారితీసేవిగా, జీవితంలో సుఖశాంతులు ఉండనే ఉండవేమో అనే భ్రమ మీలో కలగకూడదనే విషయం గుర్తుంచుకోండి. అసలు సుఖం అంటే ఏమిటి? ఆధునిక విజ్ఞానం భౌతికశాస్త్రంలో సాధించిన ప్రగతితో ప్రపంచ ప్రజలకు సుఖం లభించిందా? వాళ్ళకు సమయానుగుణంగా భౌతిక సౌకర్యాలు తప్పకుండా దొరికి ఉండవచ్చు. మరి వాటితో అంతరిక సుఖం ప్రాప్తించిందా? వాళ్ళ అంతరాలలో మాత్రం, భౌతికక్షేత్రంలో జరిగిన, జరుగుతున్న, జరగబోయే ప్రగతి సుఖ–శాంతిదాయకం కాదు అని అనుభవంతో తెలుసుకుంటారు. దానికి కారణమేంటి? మానవుడు భౌతిక పదార్థాలపైనయితే ఆధిపత్యం పొందినప్పటికీ స్వయంగా తన మనసును వశపరుచుకోలేకపోయాడు.

బుద్ధ ధ్యానసాధనలో మనసుకు కలిగే ప్రీతిని (ఆనందాన్ని) తుచ్ఛ ఇంద్రియజన్య సుఖాలతో ఎప్పటికీ పోల్చలేము. గజ్జి, తామర సోకిన చోట గోకటానికి ముందు, గోకిన తరువాత దుఃఖమే కలిగినట్లుగా, ఇంద్రియజన్య సుఖాలకు ముందు, తర్వాత దుఃఖమే కలుగుతుంది. అయితే ధ్యానంతో కలిగే ప్రీతిసుఖంలో ఎప్పుడూ, ఎక్కడా దుఃఖము, బాధలు ఉండనే ఉండవు. ఇంద్రియ సంబంధ దృష్టికోణంతో ఈ అతీంద్రియ సుఖాన్ని పోల్చి చూడటం మనకు కష్టమవుతుంది. కానీ మీరు కూడా ఈ సుఖాన్ని అనుభవించి దానిని సరయిన పద్ధతిలో తులనాత్మకంగా విలువకట్టగలరు కూడా. అయితే బుద్ధ భగవానుని బోధనలలో కేవలం దుఃఖబోధల భయానక అనుభవాలే ఉన్నాయి అనుకుంటే అది పొరపాటు. బుద్ధుని బోధనలలో దుఃఖం గురించిన వివరణ, కేవలం దాని నుండి బయటపడటానికి అనుసరించాల్సిన ఈ మార్గము, తద్వారా మన దైనందిన జీవితంలోని దుఃఖాలనుండి ముక్తి పొందటానికే అని గుర్తుంచుకోవాలి. నా ఈ మాట మీద నమ్మకముంచండి. ఒక సరస్సులో వికసించిన తామరపువ్వుపై, ఆ సరస్సు నలుదిక్కులా అలుముకున్న భయంకర అగ్ని యొక్క ప్రభావం ఎంత మాత్రం లేనట్లే, మీ జీవితం కూడా నిర్మలమవుతుంది. ఈ మార్గంలో మీకు అంతకుమునుపెన్నడూ కలగని ఆంతరిక శాంతి దొరుకుతుంది. కేవలం మీ దైనందిన జీవిత కష్టాలే కాకుండా, మెల్లమెల్లగానే అయినా దృఢ నిశ్చయంతో మీరు జన్మ, జరా, మరణాల పంజరం నుండి కూడా దూరమవుతూ పోతారు అనే సంతోషం కలుగుతుంది.

ఇక ఇప్పుడు రెండవ ఆర్యసత్యం – దుఃఖ సముదయము దుఃఖము ఉదయించటానికి కారణం ఏమిటి? తృష్ణ, తీవ్రమైన ఆసక్తులే దుఃఖానికి కారణం అని భగవానుడు చెప్పాడు. ఒక్కసారి కోరికల బీజం పడగానే రాగముగా మొలకెత్తి తృష్ణ మరియు ఆసక్తుల రూపంలో పూలు, ఫలాలు ఇస్తూ పోతుంది. ధనసంపదల పట్ల తృష్ణ కలిగినా, అధికారం పట్ల కలిగినా ఈ బీజం ఎవరిలో నాటుకున్నా, ఆ వ్యక్తి తృష్ణకు బానిసైపోయి జీవితమంతా అది ఆడించినట్లు ఆడుతూ పోయాడు. పరిణామంగా, మనసులోని రాగద్వేషాల ప్రేరణతో ఎల్లప్పుడూ మనోవాక్కాయ కర్మలతో చేసే అకుశల పనులూ, దూషిత సంస్కారాలను తయారు చేసుకుంటూ, ప్రోగు చేసుకుంటూ పోయాడు.

దార్శనిక దృష్టికోణంతో చూస్తే ఏ వ్యక్తిలోనయితే కర్మసంస్కారాలు పుట్టాయో, కొద్ది కాలం తరువాత ఆ వ్యక్తి మీదనే వాటి ప్రభావం కనబడుతుంది. ఈ కర్మ సంస్కారాల కారణంగానే ఆంతరిక దుఃఖానికి పుట్టినిల్లయిన నామరూపాల కలయికతో కూడిన జీవనధార ప్రవహిస్తుంది.

దుఃఖ – నిరోధ – గామినీ – ప్రతిపదా (మార్గం):

రండి, ఏ మార్గం దుఃఖాన్ని నిరోధిస్తుందో తెలుసుకుందాం. భగవానుడు తన మొదటి ప్రవచనంలో వివరించిన ఆర్య అష్టాంగిక మార్గమే దుఃఖాన్ని నిరోధించే మార్గము. ఈ ఆర్య అష్టాంగిక మార్గంలో మూడు సోపానాలు (మెట్లు) ఉన్నాయి.

1.శీల సోపానము: **1.సమ్మా వాచా 2. సమ్మా కమ్మన్తో 3.సమ్మా ఆజీవో**
2.సమాధి సోపానము: **4. సమ్మా వాయామో 5.సమ్మా సతి 6.సమ్మా సమాధి**
3.ప్రజ్ఞా సోపానము: **7.సమ్మా సంకప్పో 8.సమ్మా దిఠ్ఠి**

అ.శీల సోపానంలో మూడు విభాగాలుంటాయి.

1.సమ్మా వాచా: సమ్యక్ వాణి – సత్యమే పలకాలి, శుభకరమైన మాటలే మాట్లాడాలి; కఠినపు మాటలు, నిందించే మాటలు, ద్వేషంతో, కపటంతో కూడిన మాటలు మాట్లాడకూడదు.

2.సమ్మా కమ్మన్తో : సమ్యక్ కర్మాంతం – సదాచార జీవితానికి మూలాధారమైన నైతిక జీవితాన్ని జీవించాలి. హింస, దొంగతనం, వ్యభిచారం మరియు మద్యపాన సేవనాలను విరమించుకోవాలి.

3.సమ్మా ఆజీవో : సమ్యక్ ఆజీవికా – ఇతర ప్రాణులకు కష్టం కలగటానికి కారణమయ్యే మార్గాన్ని జీవనోపాధిగా చేసుకోకూడదు. బానిసల వ్యాపారం, అస్త్ర–శస్త్రాలను తయారుచేయటం, మద్యపాన వ్యాపారం వంటి జీవనోపాధుల నుండి విరమించుకోవాలి.

భగవానుడు, తన మొదటి ప్రవచనంలో ప్రస్తావించిన ఆచార సంహితలు ఇవే. తరువాతి కాలంలో భగవానుడు భిక్షుసంఘం కొరకు, గృహస్థుల కొరకు వేర్వేరు ఆచార సంహితలు నిర్ధారించారు. ఇక్కడ భిక్షువులు పాటించాల్సిన నియమాల గురించి చెప్పటం అవసరం అని నేను అనుకోవటం లేదు. కానీ గృహస్థులు పాటించాల్సిన నియమాల గురించి మాత్రం తప్పకుండా వివరిస్తాను. వీటిని పంచశీలాలు అని అంటారు.

1.పాణాతిపాత : ప్రాణిహింస నుండి విరతులు కావటం అనే బోధన. ఈ శీల విధానంలో, సమస్త ప్రాణుల పట్ల బుద్ధ భగవానునికి ఉన్న అనంత

కరుణ వ్యక్తమవుతుంది.

2. అదిన్నాదానా : మనకు ఇవ్వబడని వస్తువును తీసుకోకపోవటం అనే బోధన. (ఇది అస్తేయము, అపరిగ్రహము, మనది కాని వస్తువులను సంగ్రహించాలనుకునే మనస్తత్వం పట్ల నియంత్రణ).

3. కామేసుమిచ్ఛాచార : కామ సంబంధ మిథ్యాచారం (వ్యభిచారం) నుండి విరతులు కావాలి అనే బోధన. (కామ కోరికలు మానవులందరిలోనూ ఉన్నాయి. దీనిని పూర్తిగా నిరోధించటం ప్రతి ఒక్కరికీ కష్టమైన పనే. అందుకే కేవలం వ్యభిచర్యం నుండి దూరమవ్వాలి అనే శీల విధానం).

4. మూసావాద – మిథ్యా వచనము (అబద్ధపు మాటలు) నుండి విరతులు కావాలి అనే శిక్షణ. (ఈ శీల విధానంతో వాణి చేత సత్యం యొక్క గొప్పతనాన్ని స్థాపించారు).

5. సురామేరయ్య : మదిరము, మద్యము వంటి ప్రమాదకర పానీయాల సేవనం నుండి విరతులు కావాలి అనే శిక్షణ. (మత్తు పదార్థాల సేవనంతో మానవుడు, అతని మానసిక స్థిరత్వాన్ని, వివేకాన్ని కోల్పోతాడు. పరమార్థ సత్య సాక్షాత్కారం కొరకు వీటి నుండి దూరమవటం తప్పనిసరి).

పైన తెలిపిన పంచశీలాలు మనోవాక్కాయ కర్మలను అదుపులో పెట్టుకోవటంతో పాటు మనసును పూర్తిగా లగ్నం చేయటానికి అత్యవసరమైన ఆధారం.

ఆ. సమాధి సోపానము – ఓ సజ్జనులారా! ఇప్పుడు మనం బుద్ధుని బోధనలలో మానసిక పక్షాన్ని గురించి చర్చిద్దాం. ఇది మీకు ఎంతో నచ్చుతుంది అని నమ్ముతున్నాను. ఆర్య అష్టాంగిక మార్గంలోని రెండవ సోపానంలో, అంటే సమాధి సోపానంలో ఈ మూడు విభాగాలు ఉన్నాయి.

1. సమ్మా వాయామో – సమ్యక్ వ్యాయామము

2. సమ్మా సతి – సమ్యక్ స్మృతి

3. సమ్మా సమాధి – సమ్యక్ సమాధి

సమ్యక్ స్మృతి కొరకు, అంటే ఒకే విషయాన్ని పదే పదే ధ్యానం చేయగలగటానికి సమ్యక్ వ్యాయామము, అంటే సరయిన పద్ధతిలో ప్రయత్నం చేస్తూ పోవటం తప్పనిసరి. దృఢనిశ్చయంతో ప్రయత్నం చేయకుండా ఎవరూ తన అసమతుల్య మనసును స్థిరపరిచి, ఆలోచనల శృంఖలాన్ని సంకుచితం చేయలేడు. అలా చేయకుండా సమ్యక్ సమాధి, అంటే సమతాపూర్వకంగా మనసును అత్యంత సూక్ష్మంగా, తీక్షణంగా ఏకాగ్రపరచటం అసాధ్యమవుతుంది. సమ్యక్ సమాధి స్థితిలో మనసు అన్ని నీవరణాల నుండి అంటే **కామఛంద** అంటే రాగాద్వేషాదులు మొదలయిన ఆటంకాల బాధల నుండి ముక్తి పొంది, పరమ పరిశుద్ధమైపోయిన మనసు లోపలా, బయటా ప్రశాంతతో కూడిన జ్యోతిగా వెలిగిపోతుంది. ఈ స్థితిలో మనసు అత్యంత శక్తిశాలిగా తయారయి ప్రకాశవంతమవుతుంది. మనసు అంతరాలంలోని ఈ ఉజ్వల ప్రకాశము మనసు బయటకు కూడా ప్రతిబింబితమవుతుంది. ఈ ప్రతిబింబిత కాంతి యొక్క పరిమాణం నక్షత్రాలు, సూర్యుని ప్రకాశం అంతగా ఉంటుంది. గాఢాంధకారంలో అంతర్చక్షువుల సమ్ముఖంలో ప్రకాశించే జ్యోతి మరేదో కాదు, మానసిక పరిశుద్ధత, ప్రశాంతి మరియు పవిత్రతల వ్యక్తీకరణలు మాత్రమే.

హిందూ సాధకులు కూడా దివ్యజ్యోతి దర్శనానికి ప్రయత్నం చేస్తారు. దివ్యజ్యోతి యొక్క ఆలంబనతో అనంతంలో కలిసిపోవటం, మళ్ళీ అదే ఆలంబనతో తిరిగిరావటం – నిజానికి ఇదే బ్రహ్మణీ యోగమార్గం, క్రైస్తవుల "ద న్యూ టెస్టమెంట్" లో మాథ్యూస్, "జ్యోతిర్మయ శరీరం" గురించి ప్రస్తావించారు. ఈ చమత్కారవంతమైన జ్యోతి గురించే రోమన్ క్యాథలిక్ ఫాదరీలు, నియమిత పద్ధతిలో సాధన చేస్తారు. అలాగే మహమ్మదీయుల పవిత్ర గ్రంథం ఖురాన్‌లో కూడా "దివ్యజ్యోతి" ప్రకాశానికి ఎంతో మహత్యం ఇవ్వబడింది.

నేను ఇందాక చెప్పినట్లు, బయటకు కనిపించే ఈ జ్యోతి, పరిశుద్ధ అంతర్మనసు యొక్క ప్రతిబింబమే. స్వచ్ఛమైన మనసే ధార్మిక జీవితం యొక్క సార స్వరూపము. బౌద్ధ మతస్థులైనా, హిందువులైనా, మహామ్మదీయులైనా సరే, మానసిక పవిత్రత, అన్ని ధర్మాలలోనూ ఆపేక్షించబడింది. మానవులందరిలోనూ పరస్పర ఐక్యమత్యం కొరకు ప్రేమ యొక్క అత్యున్నత స్థితి ఎంతో అవసరం. మనసు పరమ పవిత్రత మరియు ఇంద్రియాతీత పరిశుద్ధులతో పరిపూర్ణమవుతేనే ఇది సాధ్యమవుతుంది. సమత తప్పిన ఇతరుల మనసులను సమతుల్య పరచటానికంటే ముందు మన మనసును మనం సమతుల్య పరుచుకోవాలి.

"ఫన్దనం చపలం చిత్తం, దురక్ఖం దున్నివారయం ।
ఉజుం కరోతి మేధావీ, ఉసుకారోవ తేజసం ॥"

భగవానుడు ఇలా చెప్పాడు – బాణాలు తయారుచేసే వ్యక్తి బాణాలను పదును పెట్టినట్లుగా, ఒక మేధావి ఈ చంచల, చపల, నిర్లక్ష్య మరియు దుఃఖపూరిత చిత్తాన్ని కూడా పదును పెట్టుకుంటాడు.

శారీరిక అభ్యాసంతో లాగానే, మానసిక అభ్యాసం కూడా అవసరమే. మరి ఆంతరిక ధ్యానం వల్ల వచ్చే శాంతి యొక్క ఆనందాన్ని ప్రాప్తించుకోవటానికి ఈ అభ్యాసంతో, సాధనతో మనసును దృఢంగా, పవిత్రంగా తయారుచేసుకుందాం రండి!

మనసులో ఆంతరిక శాంతి పెంపొందుతూ పోయే కొద్దీ, సత్య సాక్షాత్కారం కూడా సమీపిస్తూ పోతుంది.

మీరు నమ్మినా, నమ్మకపోయినా, మా అనుభవం చెప్పేదేమిటంటే, ఏ వ్యక్తికయినా, ఒక సద్గురువు తోడయితే అంతర్గత శాంతి మరియు జ్యోతిలతో చిత్త విశుద్ధిని ప్రాప్తించుకోగలడు. అయితే ఇందుకోసం శుద్ధ చిత్తంతో, మనస్ఫూర్తిగా పరిశ్రమించటం తప్పనిసరి. అలాగే, సాధన చేస్తున్నంత సేపూ గురువు పట్ల ఆత్మ–సమర్పణ కూడా అవసరమే.

సాధకుడు నిరంతర సాధనతో తన మనసు పట్ల పూర్తి అధికారాన్ని ప్రాప్తించుకుని నిర్వికల్ప ధ్యానస్థితి (అర్పణా సమాధి) లోకి ప్రవేశించగలడు. అతడు మెల్లమెల్లగా అన్ని ధ్యాన సమాపత్తులను ప్రాప్తించుకుని రకారకాల సిద్ధులను పొందుతాడు. శుద్ధోదన మహారాజు యొక్క ఋషి కాలదేవలుడు కూడా ఈ పనే చేశాడు. అయితే ఈ సాధన మాత్రం, గృహస్థులకు దూరంగా, సన్యాస స్థితిలో ఉంటూ తపశ్చర్య ద్వారా మాత్రమే సాధ్యపడుతుంది. మనసులో కామవాంఛ ఏ కొద్దిగా ఉన్నా ఈ మార్గాన్ని అవలంభించటం అపాయకరం. అయితే ఇలాంటి లౌకిక, అద్భుత సిద్ధులను ఒనర్చే సాధనను భగవానుడు ఎప్పటికీ ప్రోత్సహించలేదు. ఆయన మార్గంలోనయితే, మనసును పరమ పరిశుద్ధం చేసుకుని మానసిక శక్తులను పొంది, వాటి బలంతో పరమార్థ సత్యాన్ని (నిర్వాణాన్ని) సాక్షాత్కారం చేసుకోవటమే సమాధి సాధన యొక్క ఉద్దేశ్యము.

మన వద్ద ఉన్న బుద్ధుని బోధనలలో 40 పద్ధతుల సమాధి భావనలు ఉన్నాయి. వాటిలో "అనాపాన" పద్ధతి ముఖ్యమైనది – అంటే స్వాభావికంగా నడిచే ఉచ్ఛ్వాస – నిశ్వాసలపై ధ్యాస పెట్టటం, బుద్ధులందరూ స్వయంగా దీనినే సాధన చేశారు.

ఇ. ప్రజ్ఞా సోపానము:

సజ్జనులారా, ఇప్పుడు నేను బుద్ధుని బోధనలలోని దార్శనిక భాగాన్ని గురించి కొంత వివరిస్తాను. ఆర్య అష్టాంగిక మార్గంలో ఇది మూడవ సోపానము. దీనిని ప్రజ్ఞా స్కంధము అని పిలుస్తారు. ప్రజ్ఞా స్కంధంలో రెండు విభాగాలున్నాయి.

1. సమ్మా సంకప్పో – సమ్యక్ సంకల్పం

2. సమ్మా దిఠ్ఠి – సమ్యక్ దృష్టి

పరమార్థ సత్యం పట్ల సమ్యక్ దృష్టిని ప్రాప్తించుకోవటమే బుద్ధుని బోధనల అంతిమ లక్ష్యము. మరి సమ్యక్ సంకల్పముతో బాహ్య అభ్యాంతరిక జడము మరియు చేతనల యథార్థ విశ్లేషణాత్మక అధ్యయనం చేయటం ద్వారానే పరమార్థ సత్యాన్ని సాక్షాత్కారం చేసుకోగలము.

నామరూపాలు అంటే చేతనము మరియు జడముల గురించి మీరు ఎన్నోసార్లు వినే ఉంటారు. నేను వీటి విషయంలో మరింత వివరిస్తాను. మనసును నామ అని అంటారు. ఎందుకంటే ఇది ఇంద్రియ విషయం వైపుకు అభివాదం (నమనం) చేస్తుంది – నమనం చేసేదే నామం. అలాగే పదార్థాలను రూప అని అంటారు. ఎందుకంటే ఇది ఎప్పటికీ మార్పు

చెందుతున్న కారణంగా క్షణభంగురమైనది – మార్పు చెందేదే రూపం (రుప్పతీతి రూపం).

నామంలో నాలుగు భాగాలున్నాయి.

1. విజ్ఞాన – ఇంద్రియాలు విషయాన్ని మొదటిసారి స్పృశించగానే మనకు తెలియటాన్నే విజ్ఞానము అంటారు.
2. సంజ్ఞా – ఇంద్రియజన్య విజ్ఞానం తరువాత ఏ విశేషము అయితే రూపంతో స్పృశిస్తుందో, దానిని సంజ్ఞా అంటారు.
3. వేదనా – సుఖం, దుఃఖం లేదా దాని భావనలతో కలిగే అనుభూతిని వేదనా అంటారు.
4. సంఖార – విషయం తెలుసుకోగానే మనసు యొక్క నిశ్చయాత్మక శక్తినే సంస్కారము అని అంటారు.

పై నాలుగింటినీ మరియు భౌతిక క్షేత్రం యొక్క రూపాన్ని కలిపి పంచస్కంధాలుగా పిలుస్తాము. బుద్ధ భగవానుని ప్రకారం పంచస్కంధాలలో మానసిక, భౌతిక దృశ్య – అదృశ్య ప్రపంచమంతా ఇమిడి ఉంది. సాధారణ ప్రజలు దేన్నయితే తమ వ్యక్తిత్వము లేదా అహం అని పిలుస్తారో, నిజానికి అది మనసు మరియు పదార్థం యొక్క సమిష్టి ప్రవాహమే.

సమ్యక్ సమాధి సాధన ద్వారా మనసును ఏకాగ్రపరిచి శక్తివంతంగా చేసుకున్న సాధకులే సమ్యక్ సంకల్పంతో తీక్షణమైన అంతర్దృష్టి సహాయంతో ఆత్మావలోకనం చేసుకోగలడు. అలాంటి సాధకుడు ఆంతరిక ధ్యానంతో ప్రకృతిని విశ్లేషణాత్మక అధ్యయనం చేస్తాడు. మొదట రూపం (పదార్థాన్ని), ఆ తరువాత నామ (చిత్తాన్ని) తెలుసుకుంటాడు. అతడు కలాపాలను, వాటి అసలు రూపంలో అనుభూతి చెందటం మొదలుపెట్టి అప్పుడప్పుడూ వాటిని ప్రత్యక్షంగా చూస్తాడు కూడా. అతనికి, నామరూపాలు రెండూ అనిత్యమైనవే, నిరంతరం మారుతూ ఉండేవే, ప్రవహిస్తూ ఉండేవే అని స్పష్టంగా అనుభూతి కావటం మొదలుపెడుతుంది. అతని ఏకాగ్రత పెరుగుతూపోయే కొద్దీ తన ఆంతరిక శక్తులు మరింత స్పష్టమవుతూ పోతాయి. అతడు, ఈ పంచస్కంధాలు కార్యకారణ నియమాలకు లోబడి ఉన్న దుఃఖమే అని తప్పకుండా తెలుసుకుంటాడు. ఇప్పుడు అతనిలో ఎటువంటి సంశయమూ లేకుండా, లోపలా బయటా అంతటా దుఃఖమే దుఃఖం అని, నేను, నాది అనేది ఏదీ లేదు అని అర్థమవుతుంది. ఈ దుఃఖమయ స్థితి నుండి ముక్తుడవటానికి ఆతురపడతాడు. అతడు నెమ్మది నెమ్మదిగా దుఃఖ నిరోధం వైపుకు సాగుతూ పోయి దుఃఖ బంధనాల నుండి విముక్తి పొందుతూ లౌకిక క్షేత్రం నుండి లోకోత్తర స్థితి వైపుకు సాగుతూపోయి శ్రోతాపన్న స్థితిలో నిలుస్తాడు. శ్రోతాపన్న స్థితి, ఆర్యుల నాలుగు సోపానాలలో మొదటిది. ఈ స్థితి ప్రాప్తించగానే సాధకుడు, 1. **సత్కాయ దృష్టి** (ఆత్మబుద్ధి) 2. **విచికిత్సా** (సంశయం) మరియు 3. **శీలవ్రత పరామర్శ** (కర్మకాండల పట్ల మోహము) ల పట్ల ఉన్న బంధనాల నుండి విముక్తుడవుతాడు. ఆర్యుల రెండవ స్థాయి, సకదాగామ స్థితి. దీనిని ప్రాప్తించుకున్న సాధకుడు, కామరాగం మరియు **వ్యాపాద** (ద్వేషం) లను క్షీణింప చేసుకుంటాడు. మూడవ స్థాయి, అనాగామి స్థితి. దీనిని ప్రాప్తించుకున్న సాధకుడు, కామరాగం మరియు వ్యాపాదలను పూర్తిగా, అశేషంగా తొలగించుకుంటాడు. ఇక అంతిమ స్థితి, అరహంత స్థితి. దీనిని ప్రాప్తించుకున్న సాధకుడు, అన్నిరకాల క్లేశాల నుండి ముక్తుడవుతాడు. ఈ నాలుగు స్థితులలోనూ నిర్మాణ రాసాస్వాదం చేసుకోగలము. ఏ సాధకుడయినా, ఎన్నిసార్లయినా శ్రోతాపన్న మొదలయిన ఫల సమాపత్తులను ప్రాప్తించుకుని నిర్వాణశాంతిని అనుభూతి చెందవచ్చు.

మనము నిర్వాణం అని పిలిచే "ఆంతరిక శాంతి" ని దేనితోనూ పోల్చలేము. అది అనుపమమైనది. నేను సమాధిక్షేత్రంలో ఏ ధ్యానిక సుఖశాంతులనైతే ప్రస్తావించానో, వాటితో పోలిస్తే ఇది వెలకట్టలేనిది. నిర్వాణ శాంతి లోకోత్తరమైనది, 31 లోకాలకు ఆవలనున్న స్థితికి చేరుస్తుంది. అయితే ధ్యాన శాంతి మనల్ని ఈ లౌకిక క్షేత్రాల వరకే పరిమితం చేస్తుంది. మహా అయితే అతి సూక్ష్మ బ్రహ్మలోకం వరకూ తీసుకుపోతుంది. ఓ సజ్జనులారా! నేను ఇప్పటి వరకూ చెప్పినదంతా సార రూపంలో బుద్ధుని బోధనల మూలభూత సిద్ధాంతాలు మాత్రమే. అయితే నాకు తెలిసిన విషయంలో వీలయినంత శ్రేష్టమైన భాగాన్ని ఈ కొద్ది సమయంలో వివరించాను. నేను చెప్పిన దానికి సంక్షిప్త సారమేంటంటే –

మనోనిర్మలతతో జ్యోతి దర్శనం చేసుకునే స్థితిని పొందగలము. ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు ధ్యానిక స్థితి పొంది నిర్వాణ శాంతి యొక్క అనుభూతిని అనుభవించగలము.

ఇవన్నీ మీకు సాధ్యపడేవే. మరి కనీసం మొదటి రెండు స్థితులనయినా ప్రాప్తించుకునే ప్రయత్నం ఎందుకు చేయకూడదు? ఈ రెండూ అయితే మీ ధర్మ సిద్ధాంతాలకు అనుకూలంగా కూడా ఉన్నాయి. ఈ దిశలో మీకు సహాయం చేయటానికి నేను కూడా తయారుగా ఉన్నాను.

నేను చెప్పిన దానిని మీరు శాంతంగా వినినందుకు మీకు కృతజ్ఞుడను. ఈ చర్చిలో సభను నిర్వహించి ఈ ప్రవచనం ఇవ్వటానికి నాకు అవకాశం ఇచ్చిన నిర్వాహకులకు కూడా నేను కృతజ్ఞుడను.

రెండవ ప్రవచనం సమాప్తం. తరువాయి భాగం వచ్చే సంచికలో.

రెండు సంవత్సరాలకు చందా రూ 100/– **విపశ్యన తెలుగు మాసపత్రిక** జీవిత చందా రూ. 500/–

ప్రచురణ తేది: ప్రతినెల 30/31 పోష్టింగ్ తేది: ప్రతి నెల 1/2 వెల: రూ 5/–

విపశ్యన అంతర్జాతీయ ధ్యానకేంద్రం, నాగార్జున సాగర్ రోడ్, వనస్థలిపురం, హైదరాబాదు – 500 070.

ఫోన్: 24240290 (ధ్యానకేంద్రం) ఆఫీసు పనిచేయు వేళలు: ఉదయం 9గం॥ల నుండి సాయంత్రం 5 గం॥ల వరకు

Postal Reg. HSE/864/2019-2021 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.