విపశ్యన మాసపత్రిక

VOLUME:11 NO - 07 1 0CT0BER, 2017

(సాధకుల ప్రేరణ కొరకు ఉద్దేశించబడిన తెలుగు మాసపత్రిక)

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

"ధర్మవాణి"

న తావతా ధమ్మధరో,,
యావతా బహు భాసతి,
యోచ అప్పమ్పి సుత్వాన
ధమ్మం కాయేన పస్సతి,
యో ధమ్మం నప్పమజ్జతి ......ధమ్మపదం 259

ఎక్కువగా మాట్లాడినంత మాత్రాన ఎవరూ ధర్మంలో ప్రవీణులు కారు. ఎవరైతే ధర్మం గురించి కొద్దిగా వినినంతనే దాని సత్యాన్ని స్వానుభవంతో తెలుసుకుంటారో, దానిని అలక్ష్యం చేయరో, వారే ధర్మంలో అసలైన ప్రవీణులు.

ధర్మోపదేశానికి ఆధారం – సంవేదన

గత సంచిక తరువాయిభాగం

"సంవేదన"

[**వేదన: సంవేదన:–** రెండువేల సంవత్సరాల దీర్ఘకాలాంతరం తరువాత విపశ్యన ధ్యానం బర్మానుండి భారతదేశానికి వచ్చినప్పుడు ఈ విద్య ప్రశిక్షణలో ప్రయోగించబడే అత్యంత మహత్వపూర్ణ పదమైన "వేదన" కొంత ఇబ్బందిని కలిగించింది. బుద్ధునికాలం నాటి భారతదేశంలో అనుభూతిని "వేదన" అని అనేవారు. అనుభూతి సుఖమైంది కావచ్చు, దుఃఖమైంది కావచ్చు, అసుఖకరమైన– అదుఃఖకరమైన కావచ్చు. అందుకని ఆకాలపు భాషలో సుఖకరమైన అనుభూతిని సుఖవేదన అనీ, దుఃఖకరమైన అనుభూతిని దుఃఖవేదన అనీ, అసుఖకరమైన–అదుఃఖకరమైన అనుభూతిని అసుఖ–అదుఃఖవేదన అనీ అనేవారు. కాని ఈనాడు భారతదేశంలో వేదన అనేపదం కేవలం దుఃఖకరమైన అనుభూతి అన్న అర్థానికే పరిమితమైపోయింది. కాబట్టి ఈనాడు సుఖద, దుఃఖద, అసుఖకరమైన–అదుఃఖకరమైన అనుభూతులకొరకు "వేదన" అనే పదాన్ని ఉపయోగించినప్పుడు అది ప్రజలను తికమకకు గురిచేయడమే కాకుండా భ్రాంతిని కూడా కలుగజేసింది. అందుకని "వేదన" అనడానికి బదులుగా దానిస్థానంలో "సంవేదన" అనే పదాన్ని వాడడం మొదలుపెట్టడం జరిగింది.

కాబట్టి, విపశ్యసాధన సందర్భంలో వాడబడుతున్న సుఖకరమైన సంవేదన, దుఃఖకరమైన సంవేదన, అసుఖకరమైన–అదుఃఖకరమైన సంవేదనలను ప్రాచీన భారతదేశపు సుఖవేదన, దుఃఖవేదన, అసుఖ–అదుఃఖవేదనల అర్థంలోనే అర్థంచేసుకోవాలి.]

సంవేదన 1

అనంతమైన ఆకాశంలో కాలానుగుణంగా వివిధ రకాలైన గాలులు ఉత్పన్నమై, ఉధృతమై, బలహీనపడి వెళ్ళిపోతుంటాయి. ఒకప్పుడు తూర్పుగాలులు, ఒకప్పుడు పడమటిగాలులు, ఒకప్పుడు దక్షిణపుగాలులు, ఒకప్పుడు ఉత్తరపుగాలులు, ఒక్కోసారి వేడిగాలులు, ఒక్కోసారి చల్లనిగాలులు, ఒక్కోసారి దుమ్ముతోకూడిన సుడిగాలులు, ఒక్కోసారి దుమ్ములేని ఈదురుగాలులు, ఒక్కోసారి ప్రభంజన ప్రళయ మారుతాలు, ఒక్కోసారి నెమ్మదైన పిల్లతెమ్మెరలు–––ఇలా పలురకాల గాలులు వీస్తూ ఉంటాయి. ఆకాశం వీటివల్ల ప్రభావితం కాదు. గాలులు వస్తాయి; కొంతసేపటిదాకా వీస్తాయి; కాని ఎంతోకొంత కాలానికి అవి వెళ్ళిపోతాయి.

ఇదేవిధంగా ఒక ధర్మసత్రంలో, హోటల్‌లో, విడిదిగృహంలో పలురకాల ప్రజలు వచ్చి బసచేస్తుంటారు. తూర్పుప్రాంతంవారు, పశ్చిమప్రాంతంవారు, దక్షిణాదివారు, ఉత్తరాదివారు, నల్లనివారు, తెల్లనివారు, పొట్టివారు, పొడుగువారు, బక్కచిక్కినవారు, లావైనవారు, అందమైనవారు, కురూపులు, పల్లెవాసులు, పట్టణవాసులు––––ఇలా పలురకాల ప్రజలు వస్తుంటారు. కాని ధర్మసత్రంగాని, హోటల్‌గాని, విడిదిగృహంగాని వారివల్ల ప్రభావితం కాదు. బాటసారులు వస్తారు; కొంతసమయం ఉంటారు; కాని ఎంతోకొంత సమయం తరువాత వెళ్ళేపోతారు.

సరిగ్గా ఇదేవిధంగా మన శరీరంలో పలురకాల సంవేదనలు కలుగుతుంటాయి. అవి కొంత సమయం వరకు నిలిచి ఉంటాయి. కాని ఎంతోకొంత సేపటికి అవి వెళ్ళేపోతాయి. ఏ సంవేదన కూడా ఎల్లకాలం ఉండడానికి కలుగదు. కాని వీటివల్ల మనం ప్రభావితమౌతూ ఉంటాము. ప్రతిక్రియ చేస్తూ ఉంటాము. రాగ ప్రతిక్రియ; ద్వేషప్రతిక్రియ. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది? ఎందుకంటే మన సంజ్ఞ వాటి మూల్యాకనం చేస్తుంది. ఒక సంవేదనను సుఖకరమైందని అంటుంది; ఒక సంవేదనను దుఃఖకరమైందని అంటుంది; మరొక సంవేదనను అసుఖకరమైందని–అదుఃఖకరమైందని అంటుంది. దేన్ని సుఖకరమైందని అంటుందో దానిని ప్రియంగా భావించి దానిపట్ల రాగప్రతిక్రియ చేయడం,

దేన్ని దుఃఖకరమైందని అంటుందో దానిని అప్రియంగా భావించి దానిపట్ల ద్వేష ప్రతిక్రియ చేయడం మన స్వభావమైపోయింది. సుఖకరమైన సంవేదన కలిగినప్పుడు దానిని నిలిపి ఉంచుకోవాలని లేదా దానిని మరింత పెంచుకోవాలనే ప్రతిక్రియ; దుఃఖకరమైన సంవేదన కలిగినప్పుడు దానిని వెంటనే తొలగించుకోవాలనే ప్రతిక్రియ అలాగే అది అసుఖకరమైన-అదుఃఖకరమైనదయితే దానివల్ల విసుగుచెంది, దానిని తొలగించుకోవడానికి ద్వేషాన్ని పుట్టించుకొని (దానిస్థానంలో) సుఖకరమైన సంవేదనను ప్రాప్తింపజేసుకోవడం కోసం రాగప్రతిక్రియ చేస్తాము.

ఒకవేళ సంజ్ఞ స్థానాన్ని ప్రజ్ఞ తీసేసుకుంటే ఈ తప్పుడు మూల్యాంకనం మనల్ని వీడిపోతుంది. అప్పుడిక అన్ని సంవేదనల సరైన మూల్యాంకనం జరుగుతుంది. అప్పుడది అనుభూతిస్థాయిలో వాటి అసలైన గుణ-ధర్మ స్వభావాన్ని తెలుసుకొన్న జ్ఞానపూర్వకమైన మూల్యాంకనమవుతుంది. దాంతో మనం రాగద్వేషాల ప్రతిక్రియ చేయడం ఆపివేస్తాము. ప్రజ్ఞ గనుక సరైన విధంగా మూల్యాంకనం చేస్తే, ----సంవేదన సుఖకరమైనదైనా, దుఃఖకరమైనదైనా లేక అసుఖకరమైన-అదుఃఖకరమైనదైనా---- స్థూలమైనదైనా లేక సూక్ష్మమైనదైనా---ప్రియమైనదైనా లేక అప్రియమైనదైనా---అన్ని సంవేదనలు అనిత్యధర్మం గలవే, భంగుర ధర్మం గలవే, పరివర్తన ధర్మంగలవే, మార్పుచెందే ధర్మం గలవే అన్న అవగాహన కలుగుతుంది. ఆకాశంలోని గాలులలాగా, ధర్మసత్రంలోని బాటసారిలాగా----వచ్చాయంటే అవి వెళ్ళిపోవడానికే వచ్చాయి.--- కలకాలం నిలిచి ఉండిపోవడానికి కాదు అన్న బోధ కలుగుతుంది.

అదేవిధంగా ఈ సంవేదనలమీద మనకెలాంటి అధికారం లేదు; ఎలాంటి యాజమాన్యం లేదు. ఏదో ఒక ప్రత్యేకమైన సంవేదన రావాలని కోరుకుంటే అది రాదు; దేన్నయినా నిలిపి ఉంచుకోవాలనుకుంటే అది నిలవదు; దేన్నయినా తొలగించుకోవాలనుకుంటే అది తొలిగేది కాదు. ఏది జరుగుతుందో అది తన స్వభావంతో జరుగుతుంది; ప్రకృతి సిద్ధంగా జరుగుతుంది---అని కూడా తెలిసివస్తుంది.

కాబట్టి ఏదైతే అనిత్యమైనదో, ఏదైతే అనాత్మయో (నేను-నాది అనుకోవడానికి ఏమీ లేనిదో) దానిపట్ల చెందే తాదాత్మ్యభావం, దానిపట్ల చేసే రాగప్రతిక్రియ, ద్వేషప్రతిక్రియ అంతా దుఃఖమైందేనని అర్థమౌతుంది.

ప్రజ్ఞతో చేసే ఈ మూల్యాంకనమే సరైన మూల్యాంకనం. ఈ మూల్యాంకనం వల్ల సాధకుడు సమతలో స్థిరంగా ఉంటాడు. అన్ని దుఃఖాలనుండి విడుదల పొందే మార్గాన్ని లభింపజేసుకుంటాడు. ఇదే విపశ్యన; ఇదే చిత్తాన్ని విశుద్ధిచేసే ధర్మగంగ, ఇదే ముక్తినిచ్చే ధర్మగంగ.

రండి! ఈ విపశ్యనా ధర్మగంగలో మునకవేసి సమస్త దుఃఖాల నుండి ముక్తి పొందుదాం! నిజమైన అర్థంలో మన శుభాన్ని సాధించుకుందాం!

సంవేదన 2

శరీరంలో ఎల్లప్పుడూ వేరు-వేరు కారణాల వల్ల వేరు-వేరు రకాల సంవేదనలు ఉత్పన్నమవుతూ ఉంటాయి.

అనేక రకాల రోగాలు శరీరంలో భిన్న-భిన్న రకాల సంవేదనలను ఉత్పన్నం చేస్తుంటాయి. వాతం ప్రకోపించినా, పిత్తం ప్రకోపించినా, కఫం ప్రకోపించినా వాటివల్ల శరీరంలో సంవేదనలు కలుగుతాయి. వాత, పిత్త, కఫాల చెడు సమ్మేళనం వల్ల తీవ్రమైన జ్వరం వచ్చినప్పుడు శరీరంలో సంవేదనలు కలుగుతాయి. ఇదేవిధంగా ఇతర అనేక రకాల రోగాల కారణంగా కూడా శరీరంలో అనేక రకాల సంవేదనలు ఉత్పన్నమౌతూ ఉంటాయి.

వాతావరణం, ఋతువుల కారణం వల్ల కూడా శరీరంలో భిన్న-భిన్న రకాల సంవేదనలు ఉత్పన్నమౌతూ ఉంటాయి. వేడివల్ల, చలివల్ల, వర్షంవల్ల శరీరం ప్రభావితమౌతూ ఉంటుంది. దాని పరిణామ స్వరూపంగా భిన్న-భిన్న రకాల సంవేదనలు ఉత్పన్నమౌతుంటాయి.

మన అజాగ్రత్త వల్ల, తెలివిలేని తనంవల్ల ప్రకృతి నియమాలను ఉల్లంఘించినప్పుడు కూడా శరీరంలో సంవేదనలు ఉత్పన్నమౌతాయి. బాగా గరిష్ఠమైన ఆహారాన్ని అతిగా తిన్నప్పుడు అజీర్తితో తేపులు, వాంతులు, కడుపంతా పిసికినట్లు నొప్పులు, విరేచనాలు అవుతాయి. వీటివల్ల శరీరంలో పలురకాల సంవేదనలు ఉత్పన్నమౌతుంటాయి.

అజాగ్రత్తగా నడిచినప్పుడు కాల్లో ముల్లు గుచ్చుకోవచ్చు, ఎదురుదెబ్బ తగలవచ్చు, కిందపడిపోవచ్చు, కాళ్ల ఎముకలు విరిగిపోవచ్చు, తలదేనికైనా తాకి బొప్పి కట్టవచ్చు; ఏ ఎత్తైన ప్రదేశం నుండో జారిపడినప్పుడు ఎముకలు విరిగిపోవచ్చు. వీటికారణంగా సంవేదనలు ఉత్పన్నమౌతాయి. పండుకోస్తున్నప్పుడు లేక కూరగాయలు తరుగుతున్నప్పుడు అజాగ్రత్త వల్ల చేతివేలు కోసుకుపోయినప్పుడు శరీరంలో సంవేదనలు ఉత్పన్నమౌతాయి. అనుకోకుండా పాముగాని, తేలుగాని లేక ఏదో పురుగు గాని కుట్టినప్పుడు శరీరంలో సంవేదనలు ఉత్పన్నమౌతాయి.

ఇదేవిధంగా ఏదైనా సాధనా ఉపక్రమంలో కూడా సంవేదనలు కలుగుతాయి. ఒకసాధకునికి బాగా తిండి ధ్యాస ఉందనుకోండి, సాధన చేద్దామనుకుంటాడు. కాని జిహ్వాచాపల్యాన్ని వదులుకోలేడు. సాధనా శిబిరాన్ని ఒక విహార కేంద్రంగా తయారు చేసుకుంటాడు. తిండిమీద కొంచెంకూడా నియంత్రణ ఉంచుకోడు. రుచికి బానిసై అతిగా భోంచేస్తాడు. లేక బాగా పచ్చళ్ళు దట్టించి ఆహారం తీసుకుంటాడు. దీనికారణంగా అతని శరీరంలో సంవేదనలు ఉత్పన్నమౌతాయి. మరొక సాధకుడు దీనికి విరుద్ధంగా అతి తక్కువగా తింటాడు. లేక ఉపవాసం ఉంటాడు. ఇలా మరొక అతివైపు వెళతాడు. శరీరాన్ని ఆకలితో మాడుస్తాడు. దీనికారణంగా అతని శరీరంలో సంవేదనలు ఉత్పన్నమవుతాయి.

అలాగే బాగా సుఖ సౌకర్యాలకు అలవాటుపడ్డ వ్యక్తి శరీరాన్ని ఎంతో సుఖపెడుతుంటాడు. వేడి తగలకుండా ఎయిర్‌కండిషన్ గదిలో కూర్చుంటాడు. చెమట పట్టకుండా ఉండాలని ఫ్యానుకింద కూర్చొని

ధ్యానం చేస్తాడు. శరీరానికి కష్టం కలుగకుండా నాలుగైదు దిళ్ళు వేసుకొని వాటిమీద సగం వాలిపోయి లేదా పూర్తిగా వాలిపోయి ధ్యానం చేస్తాడు. ఏ కొంచెం నొప్పి అనిపించినా వెంటనే ఆసనాన్ని మార్చుకుంటాడు. ఇలా శరీరాన్ని సుఖంగా ఉంచడానికి అతిలోకి వెళతాడు. ఇంకొక సాధకుడు దీనికి భిన్నంగా మరొక అతిలోకి వెళతాడు. శరీరాన్ని ఎంతెంత కష్టానికి గురిచేస్తే అంతంత కర్మబంధాలు తొలగిపోతాయనే పిచ్చిలోపడి అనేక విధాలుగా శరీరాన్ని కష్టపెడతాడు. ఒకే ఆసనంలో గంటల తరబడి కూర్చుంటాడు. లేక ఒకేచోట నిలబడి ధ్యానం చేస్తాడు. ఇలా మరెన్నో రకాలుగా శరీరాన్ని కష్టపెడతాడు. దీనివల్ల శరీరంలో సంవేదనలు ఉత్పన్నమౌతాయి.

కాని తెలివైన సాధకుడు ప్రకృతి రహస్యాన్ని, ధర్మాన్ని, ఋతువును చక్కగా అర్థంచేసుకుంటాడు. ఇలాంటి వ్యక్తి మధ్యమ మార్గాన్ని అవలంబిస్తాడు. ఋతువు, వాతావరణం, రోగం మొదలైన కారణాల వల్లగాని, లేక తన అజాగ్రత్తవల్లగాని కలిగిన సంవేదనలను సమతా పూర్వకంగా చూస్తూ వాటివల్ల రాగద్వేషాల కొత్త సంస్కారాలు తయారుకాకుండా చూసుకుంటాడు. అంతేకాదు, సాధన చేస్తున్నప్పుడు కూడా అతికి పోకుండా, పూర్వ సంస్కారాల విపాకంతో సహజ సిద్ధంగా, స్వాభావికంగా శరీరంలో ఉత్పన్నమయ్యే సంవేదనలను కూడా సమతాభావంతో చూస్తాడు. ఇలాంటి సంవేదనలు సుఖకరమైనవైనా, దుఃఖకరమైనవైనా లేక అసుఖకరమైనా-అదుఃఖకరమైనా వాటిపట్ల కొంచెంకూడా ప్రతిక్రియ చేయడు. వాటిపట్ల అనిత్యబోధను జాగృతం చేసుకొని ఉంటాడు. ఇలా రాగవిహీనుడై, ద్వేషవిహీనుడై, మోహవిహీనుడై ఉంటూ తన పూర్వకర్మల సంగ్రహాన్ని క్షీణింపజేసుకుంటాడు. తద్వారా నితాంత దుఃఖవిముక్త స్థితివరకు చేరుకుంటాడు.

రండి! అన్ని రకాల సంవేదనల పట్ల సమతాభావాన్ని నిలిపి ఉంచుకుంటూ దుఃఖవిముక్తి యొక్క ఈ సహజమైన, ప్రకృతిసిద్ధమైన, వైజ్ఞానికమైన మార్గంపై నడిచి మన కల్యాణాన్ని సాధించుకుందాం. మన శుభాన్ని సాధించుకుందాం.

సంవేదన 3

ఈ మూడున్నరమూరల శరీరంలో మొత్తం సంసారమంతా ఇమిడి ఉంది. ఈ శరీరంలోనే భవచక్రం ఇమిడి ఉంది. భవచక్రానికి గల కారణం ఇమిడి ఉంది. భవచక్రం నుండి విముక్తి పొందడం ఇమిడి ఉంది. భవచక్ర విముక్తికి తగిన ఉపాయం (మార్గం) ఇమిడి ఉంది. ఇందువల్లనే ముముక్షువుడైన సాధకునికి శరీరం నిరీక్షణ చేయడం అత్యంత మహత్వపూర్ణమైన విషయమయింది. శరీరాన్ని ఆధారం చేసుకొని అందులో అనుక్షణం పరిణామం చెందుతూ ఉండే ప్రపంచాన్ని సమ్యక్ రూపంలో తెలుసుకోవడం జరుగకపోతే లోలోపల భవచక్రం ప్రవర్తమానమవుతూనే ఉంటుంది. ఈ పరిణామక్రమం గురించిన సమ్యక్ అవగాహన కలుగుతూ ఉన్నట్లయితే ఈ భవచక్రం బలహీనపడి నిరోధమవుతూ-అవుతూ పరిపూర్ణ భవవిముక్తి సాక్షాత్కారమౌతుంది.

మన ఆరు ఇంద్రియాలు----కన్ను, చెవి, ముక్కు, నాలుక, త్వచ(చర్మము) మరియు మనసు----శరీరంపై ఆధారపడి ఉన్నాయి. ఈ ఆరు ఇంద్రియ ద్వారాలు కాకుండా మరే ఇతర ద్వారం ద్వారా మనకు లోకంతో సంపర్కం జరుగదు. ఈ ఆరు ఇంద్రియాల సంపర్కంలోకి వచ్చినప్పుడే ప్రపంచం మనకు ప్రపంచమౌతుంది. అన్యథా మనకు దాని అస్తిత్వమే లేదు.

ఏదైనా రూపం (ఆకారము, వస్తువు లేదా దృశ్యము) మన కంటి సంపర్కంలోకి వచ్చినప్పుడే అది మనకు రూపమౌతుంది. అన్యథా అది ఉన్నా మనకు లేనట్లే. ఇదేవిధంగా ఎప్పుడైనా ఏదో శబ్దం చెవి సంపర్కంలోకి, వాసన ఘ్రాణేంద్రియమైన ముక్కు సంపర్కంలోకి, రుచి నాలుక సంపర్కంలోకి, ఏదో వస్తువు తాకిడి చర్మ సంపర్కంలోకి, ఆలోచనలు, చింతనలు మనసు సంపర్కంలోకి వచ్చినప్పుడే అవి మనకు ఉన్నట్లు. లేకపోతే అవి ఉన్నా మనకు లేనట్లే. వాటి అస్తిత్వమే మనకు లేదు. ఈ విధంగా ప్రపంచపు అస్తిత్వమంతా శరీరంలో ఉన్న ఈ ఆరు ఇంద్రియద్వారాల ద్వారానే ప్రకటితమౌతుంది. అందుకనే సంసారం (ప్రపంచం) మొత్తమంతా ఈ మూడున్నర మూరల శరీరంలో ఇమిడి ఉన్నదని సరిగ్గానే చెప్పారు.

పరమ సత్యాన్ని కనుగొనాలనుకునే నిజమైన పరిశోధనాప్రియుడైన వైజ్ఞానిక సాధకుడు, కల్పనాజన్యమైన పనికిరాని, నిరర్థకమైన దార్శనిక నమ్మకాలనన్నింటినీ ఒక ప్రక్కపెట్టి, కేవలం అనుభవైక సత్యాన్నే స్వీకరిస్తూ అనుసంధానం చేసే పనిమొదలుపెట్టడంతోనే ప్రకృతి తన అన్ని రహస్యాలనూ ఆవిష్కరించడం మొదలుపెడుతుంది. సాధకుడు స్వీయముఖుడై స్థూల సత్యాలతో మొదలుపెట్టి, సూక్ష్మసత్యాలను తెలుసుకుంటూ శరీర చిత్తాల ప్రపంచమంతా స్పష్టంగా బోధపడే స్థితిని చేరుకుంటాడు.

ఈ స్థితికి చేరుకున్న సాధకుడు, చక్షు-రూపాల కలయిక (సంపర్కం)తో చక్షువిజ్ఞానం ఉత్పన్నమౌతుందన్న వాస్తవాన్ని గ్రహిస్తాడు. అనగా చక్షు-రూపముల సంపర్కమును తెలుసుకునే పనిచేసే మానస స్కందము-విజ్ఞానము ఏదైతే ఉందో అది ప్రకటితమౌతుంది. అంతేకాదు------ఈ సంపర్కం జరిగిన వెనువెంటనే శరీరంలో ఒక తరంగం ఉత్పన్నమౌతుంది---అనగా ఒక సంవేదన అనుభూతికి రావడం జరుగుతుంది. ఒక కంచుగంటను సుత్తి తాకగానే శబ్దతరంగాలు ఉత్పన్నమయినట్లు శరీరంలో సంవేదనలు ఉత్పన్నమౌతాయి. ఆ వెనువెంటనే రెండవ మానస స్కందము- సంజ్ఞ మేల్కొంటుంది. దీని పని చక్షువుల సంపర్కంలోకి వచ్చిన రూపాన్ని గుర్తించడం. గుర్తించడమేకాదు, వెల కూడా కడుతుంది --- అది స్త్రీయా? పురుషుడా?---నలుపా? తెలుపా? అందంగా ఉందా? అందవికారంగా ఉందా?----ఇలా ఈ గుర్తింపు ఆధారంగా మంచిదనీ, చెడ్డదనీ

వెలకడుతుంది. ఇక ఈ సంజ్ఞ గుర్తించి వెలకట్టిన వెనువెంటనే చక్షురూపాల సంపర్కంతో శరీరంలో ఉత్పన్నమైన సంవేదనలో మార్పురావడం జరుగుతుంది. సంవేదన శీలమయ్యే మనో స్కంధము (అనగా వేదన) తన పని చేయడం మొదలుపెడుతుంది. వెలకట్టడం (మూల్యాంకనం) మంచిదయితే సంవేదన సుఖకరమైపోతుంది; చెడ్డదయితే దుఃఖకరమైపోతుంది. ఇప్పుడిక మనసు యొక్క నాల్గవ స్కందము సంస్కారము-సంఖార-ప్రతిక్రియ చేసే భాగం తనపని మొదలుపెడుతుంది. శరీర సంవేదన సుఖకరమైతే రాగంతో------దుఃఖకరమైతే ద్వేషంతో ప్రతిక్రియ చేయడం మొదలుపెడుతుంది. ఈ ప్రకారంగా సాధకునికి మనసు యొక్క నాలుగు స్కందములు ఏ విధంగా పనిచేస్తాయి అన్న విషయం స్పష్టంగా తెలియడం మొదలవుతుంది.

అంతేకాదు---రాగంతో సుఖద సంవేదన పెరిగిపోతుంది. సుఖద సంవేదనల వల్ల రాగం పెరిగిపోతుంది. అదే విధంగా ద్వేషంతో దుఃఖద సంవేదన పెరిగిపోతుంది---దుఃఖద సంవేదన వల్ల ద్వేషం పెరిగిపోతుంది. ఈ ప్రకారంగా సంవేదనల ఆధారంగా రాగద్వేషాల దుష్చక్రం మొదలవుతున్నదని కూడా సాధకుడు అర్థంచేసుకుంటాడు.

ఏ విధంగానైతే చక్షు-రూపాల సంపర్కం వల్ల ఉత్పన్నమైన సంవేదనల ఆధారంగా ప్రపంచం (రాగద్వేష ప్రతిక్రియల పరిణామ స్వరూపంగా జరిగే ఘటనాఘటన విషయాలు) ఆరంభమౌతుందో----అదేవిధంగా ముక్కుకు వాసన తగిలినప్పుడు, చెవులకు శబ్దం తగిలినప్పుడు, నాలుకకు రుచి తగిలినప్పుడు, చర్మానికి ఏదైనా స్పర్శ తాకిడి జరిగినప్పుడు, మనసులో ఆలోచనలు కలిగినప్పుడు ఉత్పన్నమైన సంవేదన ఆధారంగా ప్రపంచం ఆరంభమై, అది మన రాగద్వేషాల భవచక్రం పెరిగి పెంపొందడానికి కారణమౌతుంది.

సాధకుడు నిరర్థకమైన దార్శనిక విషయాల ఉచ్చులో పడకుండా, ఈ ప్రపంచాన్నే గనుక సాక్షీభావంతో చూడడం మొదలు పెడితే---అభ్యాసం చేస్తూ-చేస్తూ రాగద్వేషాల భవచక్రం నుండి విడుదల పొందేతీరుతాడు.

రండి! ఈ సంవేదనలనన్నింటినీ---వాటివల్ల ఉత్పన్నమయ్యే రాగద్వేషాల ప్రపంచాన్నీ సాక్షీభావంతో, తటస్థభావంతో చూడటం నేర్చుకుందాం-----భవచక్ర బంధం నుండి విముక్తి పొందుదాం!

ఇందులోనే మన నిజమైన శుభం ఉంది.

ఇందులోనే మన నిజమైన కల్యాణం ఉంది.

సంవేదన 4

శరీరంపై కలిగే సంవేదన సుఖకరమైనదైనా, దుఃఖకరమైనదైనా మనం వాటి సుఖదుఃఖాలను అనుభవించడం వదిలిపెట్టి, దానిని తటస్థభావంతో చూసే సాధన మొదలుపెట్టినప్పుడు, ఎన్నో సత్యాలు వాటంతట అవే ప్రకటితమౌతూ ఉంటాయి.

మొదటి సత్యం ఏమిటంటే----స్పర్శ కలిగినప్పుడు శరీరంలో సంవేదన ఉత్పన్నమౌతుంది. కంటికి రూపము(దృశ్యము, ఆకారము,వస్తువు ఇత్యాది), చెవులకు శబ్దము, ముక్కుకు వాసన, నాలుకకు రుచి, చర్మానికి తాకిడి, మనసుకు ఆలోచన------ఇలా ఆయా ఇంద్రియాలకు వాటి-వాటి విషయాలతో స్పర్శ జరిగినప్పుడు సంవేదన ఉత్పన్నమౌతుంది. ఇది ప్రకృతి యొక్క తిరుగులేని నియమం. ఈ సత్యాన్ని సాధకుడు విపశ్యన అభ్యాసం చేస్తూ అనుభూతిస్థాయిలో చక్కగా తెలుసుకోవడం మొదలుపెడతాడు.

విపశ్యన సాధనచేస్తూ ఈ సంవేదనలను సాక్షీభావంతో చూసే ప్రయత్నం చేస్తూ ఉన్నా కూడా మనసుకు ఉన్న పాత అలవాటు కారణంచేత సాధకుడు తరచూ సాక్షీభావాన్ని మరచిపోయి భోక్తాభావంలోనే మునిగిపోతుంటాడు. కొద్ది సమయం మాత్రమే తల నీటిపైకి వస్తూ ఉంటుంది. కానీ అంతలోనే నీటిలో మునిగిపోతూ ప్రవాహంలో పడి కొట్టుకుపోతూ ఉంటుంది.

(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.