

(సాధకుల ప్రేరణ కొరకు ఉద్దేశించబడిన తెలుగు మాసపత్రిక)  
 విపశ్యన అంతర్జాతీయ ధ్యాన కేంద్రం, ధమ్మభైత్త, వనస్థలిపురం, హైదరాబాదు - 70

## “ధర్మవాణి”

న తావతా ధమ్మధరో,యావతా బహు భాసతి,  
 యోచ అప్పచ్చి సుత్వాన ధమ్మం కామేన పస్సతి,  
 స వే ధమ్మధరోహూతి, యో ధమ్మం సప్పమాజ్ఞతి

.....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.

## వస్త్రాభరణాల మూట

### గత సంచిక తరువాయి భాగం

భిక్షువు ఉపాలి భగవానుని మాటను గౌరవించాడు. ఆయన సన్నిధిలో విహారంలోనే ఉంటూ విపశ్యన చేస్తూ అర్హుడయ్యాడు. దానికి తోడు భగవానుని సాన్నిధ్యంలో ఉంటూ భిక్షువుల కోసం నిర్దేశించిన వినయ-శీలాని, అనుశాసన నియమాలను క్షుణ్ణంగా తెలుసుకున్నవాడై, వాటిని తు.చ.తప్పకుండా పాటించాడు. ఉపాలి భగవానుని ప్రముఖ శిష్యుల్లో ఒకడయ్యాడు.

ఉపాలి పొందిన ధర్మలబ్ధితో సంతోషుడై భగవానుడు అతనిని వినయధర భిక్షువుల్లో సర్వశ్రేష్ఠునిగా ప్రకటించాడు. అగ్రగణ్యమైన బిరుదుతో అతన్ని అలంకరించాడు. జన్మతో ఎవ్వరూ ఉన్నత కులం వారు కారు. ఎవ్వరూ అధమ కులం వారు కారు. ఉన్నతమైనా లేక అధమమైనా, గోపుదయినా లేక తక్కువదైనా కర్మఫలనే అవుతుంది. ఈ విషయం కేవలం సిద్ధాంతపరంగా స్వీకరించడం తేలికే కాని వ్యవహారంలో పాటించడం చాలా కష్టం. సద్ధర్మపథంలో నడిచేవాడు దీన్ని వ్యవహారంలోకి, ఆచరణలోకి తెచ్చుకుంటాడు. జన్మతో శూద్రుడిగా గుర్తించబడ్డ ఉపాలి కర్మతో బ్రాహ్మణుడయ్యాడు, జ్యేష్ఠుడయ్యాడు, శ్రేష్ఠుడయ్యాడు, పావనుడయ్యాడు, పూజ్యుడయ్యాడు.

ఒకానొక ఉల్లాసభరిత సమయంలో మహాస్తవిరుడు ఉపాలి కంఠం నుడి ఈ క్రింది చరణాలు వెలువడ్డాయి.

సద్ధాయ అభినిక్ఖమ్మ, నవపబ్బజితో నవో |

మిత్రే భజెయ్య కల్యాణే, సుద్ధాజీవే అతన్ధితే ||

కొత్తగా గృహత్యాగి అయిన శ్రద్ధగల తరుణ ప్రవ్రజ్యుడు అలుపెరుగని సాధన, విశుద్ధ జీవన విధానం కలిగిన కల్యాణమిత్రుని సాంగత్యం చేయాలి.

సద్ధాయ అభినిక్ఖమ్మ, నవపబ్బజితో నవో |

సజ్ఞస్మిం విహారం భిక్ఖు, సీక్ఖేథ వినయం బుధో ||

కొత్తగా గృహత్యాగి అయిన శ్రద్ధగల తరుణ ప్రవ్రజ్యుడు

భిక్షుసంఘంలో ఉంటూ, భిక్షు నియమాలను బాగా అర్థం చేసుకుని పాటించేవాడవ్వాలి.

సద్ధాయ అభినిక్ఖమ్మ, నవపబ్బజితో నవో |

కప్పాకప్పేసు కుసలో, చరేయ్య అపురక్ఖతో ||

కొత్తగా గృహత్యాగి అయిన శ్రద్ధగల తరుణ ప్రవ్రజితుడు ఉచితానుచితములను తెలుసుకుంటూ, ఆచరణలోకి తెచ్చుకుంటూ ధర్మపాలన చేయాలి.

మహాస్తవిరుడైన ఉపాలి స్వయంగా యవ్వనంలోనే శ్రద్ధాపూర్వకంగా గృహత్యాగం చేసి బుద్ధభగవానుని వంటి కల్యాణమిత్రుని సన్నిధిలో ఉన్నాడు. సంఘారామంలో ఉండి భిక్షునియమాలను చక్కగా నేర్చుకొని ఎంతో నిష్ఠతో ధర్మాన్ని ధారణ చేసి ముక్తుడయ్యాడు. ఈ హర్షోద్ధారం ద్వారా అర్హుడు ఉపాలి ఈ విషయాన్నే అందరికీ నేర్పేవాడు.

రాకుమారులు త్యజించిన వస్త్రాభరణాల మూట మంగలి ఉపాలికి ధర్మధారణ చేయడానికి ప్రేరణ అయింది. విముక్తుడైన మహాస్తవిరుడు ఉపాలి ఉల్లాసభరితమైన వాణి అనేకుల్లో ప్రేరణ కారణమవుగా! ఇందులోనే శుభం, మేలు దాగి ఉన్నాయి.

భిక్షువు ఉపాలి ఒకానొక ప్రసంగంలో భగవానుని నోట సంక్షిప్తంగా ధర్మానికి చెందిన కల్యాణకరమైన వ్యాఖ్య విన్నాడు. అది ముముక్షువులైన వారందరికీ ఎంతో మార్గదర్శిగా నిలిచి ఉంటుంది.

భగవానుడు అన్నాడు : - “ఏ ధర్మాలైతే సంపూర్ణ విర్వేదం కోసం లేవో, విరక్తి కోసం లేవో, నిరోధం కోసం లేవో, ఉపవమనం కోసం లేవో, అభిజ్ఞకోసం లేవో, సంబోధికోసం లేవో మరియు నిర్వాణం కోసం లేవో - అవి నిజమైన ధర్మాలు కావు; అవి శాస్త్ర యొక్క అనుశాసనాలు కావు అని చాలా స్పష్టంగా తెలుసుకోవాలి”.

“సమస్త లౌకిక అనుభూతులపట్ల నిర్వేదం (అనాసక్తి) కలగడంలో ఏది సహాయపడుతుందో, ఏది సమస్త ఇంద్రియ విషయాలపట్ల విరక్తి



కలగడంలో నహాయపడుతుందో, ఏది నమస్త దుఃఖాలను నిరుద్ధపరచడంలో (నిరోధించడంలో) సహాయపడుతుందో, ఏది సమస్త వికారాల ఉపశమనంలో సహాయపడుతుందో, ఏది సాధకునికి తన లోపల సమస్త ఆస్థులను నిర్మూలను స్థితిని స్వయంగా దర్శించుకునే అభిజ్ఞానాన్ని మేల్కొల్పుటలో సహాయపడుతుందో, ఏది స్వయంగా తన లోపల సంబోధి మేల్కోవడంలో సహాయపడుతుందో, ఏది నిత్యమైన, శాశ్వతమైన, ధృఢమైన నిర్వాణాన్ని సాక్షాత్కరింప చేసుకోవడంలో సహాయపడుతుందో,

- అదే ధర్మం, కాకుంటే అది ధర్మం కాదు.
- శుద్ధ ధర్మాన్ని కొలవడానికి ఇదొక్కటే కొలమానం.
- ఇదే బుద్ధుని లాంటి శాస్త్ర యొక్క అనుశాసనం.
- ఇదే సాధకులు పాలించదగిన వినయం.

ఇదే శుద్ధధర్మం.

(విపశ్యన ప్రచార సమితి ప్రచురణ 'పవిత్ర ప్రేరణ మేల్కొనుగాక' తెలుగు పుస్తకం నుండి)

### సమ్యాసమాధి : కుశల చిత్త ఏకాగ్రత

(జూలై, 2010 ఆంగ్ల పత్రిక "విపశ్యన న్యూస్ లెటర్" లో ప్రచురితమైన శ్రీ సత్యనారాయణ గోయంకా గారి వ్యాసం యొక్క తెలుగు అనువాదము)

ఏదైనా ఒక ఆలంబనపై మనసును కేంద్రీకరిస్తే, అది స్థిరపడి ఏకాగ్ర చిత్తమవుతుంది. కానీ కేవలం మనసును ఏకాగ్రపరచటం మాత్రమే సమ్యాసమాధి (సమ్యక్ సమాధి) కాదు. సమ్యాసమాధి కొరకు మనసును పవిత్రంగా ఉంచటం చాలా ముఖ్యం. పవిత్రమైన మనసు యొక్క ఏకాగ్రతే కుశలచిత్త ఏకాగ్రతా సమాధి అని పిలవబడుతుంది. ఇది వికారరహిత సమాధి.

సమాధి అనగా మనసు సమతలో స్థిరపడినది అని అర్థం. బాహ్య ఆలంబనపై కేంద్రీకరించబడిన మనసు సమతను పొందలేదు. అది సమతను కోల్పోవటానికే దోహదం చేస్తుంది. అందువలన పవిత్రమైన మనసు యొక్క ఏకాగ్రతే సమ్యాసమాధిగా అర్థం చేసుకోవాలి.

రాగ, ద్వేష, మోహాలతో నిండి ఉన్న మనసు పవిత్రమైంది కాదు. రాగ, ద్వేష, మోహాలకు సంబంధించిన విషయాలపై మనసును కేంద్రీకరిస్తే అది స్థిరపడుతుంది కానీ సమతను, సామరస్యాన్ని పొందలేదు. అలా ఏకాగ్రమైన మనసు నిర్మలమైంది కాదు. అది సంతోషానికి దోహదపడదు. రాగ, ద్వేష, మోహాలపై ఆధారపడి ఏకాగ్రమైన మనసు వాటిలో లీనమైపోతుంది. ఇలాంటి మనసు హితకారి ఎలా అవుతుంది?

ఉదాహరణకు పిల్లి తన పూర్తి ధ్యాసను ఎలుక కన్నంపై ఉంచుతుంది. నీటిఒడ్డున ఉండి చేప కోసం వెతికే కొంగ ధ్యాసంతా నీటిపైనే ఉంచుతుంది. ఈవిధంగా కేంద్రీకృతమైన మనసు పూర్తిగా రాగంతో నిండి ఉంటుంది. ధ్యాసంతా ఎలుక కోసమో లేక చేపకోసమో మాత్రమే ఉంటుంది. ఇది సమ్యా సమాధి కాదు. అటువంటి సమాధి ఉచితమైనది కాదు. నిర్మలమైనది కాదు.

అదే విధంగా శత్రువుకోసం గురిపెట్టి పొంచి ఉన్న సైనికుడి మనసంతా పూర్తిగా కేంద్రీకరించబడి ఉంటుంది. శత్రువు తల ఎత్తిన మరుక్షణమే కాల్చివేస్తాడు. జంతువును వేటాడే బోయవాడు చాలా అప్రమత్తంగా ఉంటాడు. అది కంటపడగానే బాణం వేస్తాడు. ఈవిధంగా మనసైతం కేంద్రీకృతమైంది, కానీ అది పవిత్రమైన మనసు కాదు. ద్వేషంతో, హింసతో కలుషితమైన మనసు.

మత్తుపదార్థాన్ని సేవించిన వ్యక్తి అలా మత్తులో లీనమైపోయి ఉంటాడు. మనసు కేంద్రీకృతమవుతుంది. గాఢనిద్రలో ఉన్న వ్యక్తివలే దేనికీ స్పందన ఉండదు. బాహ్య ప్రపంచంలోగానీ అంత ప్రపంచంలోగానీ జరిగేవి ఏవి అతనికి తెలియవు. అదేవిధంగా గంజాయి, నల్లమందు, LSD మొదలగు ద్రవ్యాలకు బానిసై వాటిని వాడే వ్యక్తి భ్రమలో ఉండి వాటిలో లీనమైపోతాడు. ఇలాంటి స్థితిలో అతని మనసు సమతను కోల్పోతుంది. సామరస్యాన్ని కోల్పోతుంది. సమతను కోల్పోయిన మనసు యొక్క ఏకాగ్రత సమ్యాసమాధి కాదు. అది మోహంతో ఆవరించి ఉంటుంది. కాబట్టి అది సరియైన సమాధి కాదు. పవిత్రమైన సమాధి కాదు.

భావావేశాలపై ఆధారపడిన ఏ ఆలంబన కూడా పవిత్రమైన సమాధి పొందుటకు పనికిరాదు. దీనివలన మనసు బలహీనమై పోతుంది, సమతను కోల్పోతుంది. బలహీనతలలో లీనమైపోతుంది. ఆసక్తిలో కూరుకుపోతుంది. మనసు కేంద్రీకృతమైనప్పటికీ అది తన పవిత్రతను కోల్పోతుంది.

మనసును కేంద్రీకరించటానికి ఎంచుకొనే ఆలంబన ప్రియమైంది కానీ లేక అప్రియమైంది కానీ కాకూడదు. దానివల్ల ఆసక్తి (రాగం) గాని ద్వేషంగానీ ఉండకూడదు. అదే సమయంలో మనసును నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉంచేటందుకు దోహదపడాలి. ఏవిధమైన భ్రమకి లోనుకాకుండా కాపాడగలగాలి. ఏవిధమైన వశీకరణలకి తావు లేకుండా ఉండాలి. నిద్రలోకి తీసుకుపోయేది కాకూడదు.

ఏవిధంగా బాహ్య ప్రపంచంలోని విషయాలతో, ఇంద్రియ సుఖాలలో లీనమైపోతామో అదేవిధంగా ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రంగా పిలవబడే అంతః ప్రపంచంలోని సూక్ష్మ ఇంద్రియ సుఖాలలో లీనమైపోయే అవకాశం ఉంది. కానీ ఈవిధంగా లీనమైపోవటం కేవలం బంధాన్నే ఏర్పరుస్తుంది. ముక్తిని ఇవ్వలేదు. ఇంద్రియాతీత అనుభవాల కొరకు చేసే ప్రయత్నంలో పొందిన ఏ సమాధి అయినా కేవలం బంధాన్నే ఏర్పరుస్తుంది.

కళ్ళను మూసి ఉంచినా కనబడే ఏదైనా ప్రియకరమైన రూపం, రంగు, ఆకృతి, వెలుగు లాంటి వాటిపై దృష్టిని నిలవటం, ఏదైనా ప్రియకరమైన శబ్దం లేదా ధ్వని వింటూ ఉండటం, ప్రీతికరమైన సువాసనను ఆస్వాదిస్తూ ఉండటం, శారీరక స్పర్శ వలన కలిగే ఆనందంలో తన్మయత్వం చెందటంలాంటి వాటివలన మనసును కేంద్రీకరించగలగవచ్చు. కానీ ఇలాంటి ఇంద్రియాతీత అనుభూతులు మనసు లోలోతులలో రాగాన్నే వృద్ధి చేస్తాయి. మనలను మోహంలో బంధించి వేస్తాయి. అవి





చేయవచ్చు,నిదానంగా తీసుకోవచ్చు లేదంటే మన ప్రయత్నమేమి లేకుండా దానంతట అదే జరుగుతుంటుంది. ప్రయత్నపూర్వకంగా జరిగే స్థితి నుండి అప్రయత్నంగా జరిగే స్థితి వరకు, తెలిసిన క్షేత్రం నుండి తెలియని క్షేత్రానికి, జీవన నదియొక్క తెలిసిన ఈ దరి నుండి తెలియని ఆ దరికి జరిగే ప్రయాణంలో శ్వాసప్రక్రియ ఒక వంతెనలాగా పనిచేయగలదు. ఈ కారణంగా కూడా అది మనకు ఆలంబనగా ఉపయోగపడుతుంది.

మనం నడవటం ప్రారంభించిన ఈ మార్గమైన **శీల, సమాధి, పన్నా, నిబ్బాన** మనలను ధ్యాన క్షేత్రంలోని ఉన్నత శిఖరాలకు తీసుకుపోతుంది. అక్కడమనం పరమసత్యాన్ని సునాయాసంగా తెలుసుకోగలము. వాస్తవమైన, అనుభవపూర్వకమైన, సత్యాన్ని గమనించటంతో ఈ మార్గంలో నడవటం ప్రారంభిస్తాము. ఎందుకంటే పరమ సత్యం, వర్తమానక్షణం యొక్క సత్యమే. గతించిన క్షణాలదో లేక రాబోయే క్షణాలదో కాదు. గతించిన క్షణాలు జ్ఞాపకాలుగా మిగిలిపోతాయి. రాబోయే క్షణాలు ఊహలు లేక కోరికలే. కేవలం ఈ వర్తమాన క్షణాన్నే మనం స్వానుభవంతో తెలుసుకోగలము. గతించిన క్షణాలను గానీ, రాబోయే క్షణాలను గానీ ఇప్పుడు మనం స్వానుభవంతో తెలుసుకోలేము.

అందువలన పరమసత్యాన్ని తెలుసుకోవటానికి, ఈ వర్తమాన క్షణంలో స్వానుభవంతో తెలిసే స్థూలమైన సత్యాన్ని మనం ఎంతో శ్రద్ధగా గమనించాలి. అప్పుడే సూక్ష్మసత్యాలు గోచరమవుతాయి. సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన స్థితులను దాటి వర్తమానక్షణం యొక్క పరమసత్యాన్ని తెలుసుకొనగలుగుతాము. దీనికోసమని మలుపులు లేని రాజమార్గమైన మన ధ్యానమంతా, అనుక్షణం వర్తమానంలో జీవించగలిగే అభ్యాసం చేయటమే. వర్తమాన క్షణంలో జీవించటం అభ్యసించటానికి, ఈ క్షణంలో శరీరంలో జరిగే స్థూలమైన కదలికలు, శ్వాస రాకపోకల ఎరుకపట్ల జాగరూకులమై ఉండటం నేర్చుకోవాలి.

ఈ అభ్యాసంలో మనం, గతంలో జరిగిన వాటి తీపి, చేదు జ్ఞాపకాల నీడలు, లేదా భవిష్యత్తులో జరుగబోయే వాటిని గురించిన ఊహలు, భయాలు, కోరికలు మేఘాలలాగా మనసును ఆవహించకుండా చూసుకోవాలి. నిర్మలమైన శ్వాసను మాత్రమే తెలుసుకోవాలి. లోపలికి వచ్చేది. బయటకు పోయేది యధాతథంగా, ఉన్నది ఉన్నట్లుగా తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. గతానికి చెందిన జ్ఞాపకాల నీడలు లేదా భవిష్యత్తులోని అపోహలు, ఊహలు, కోరికలు మనలో రాగాన్ని, ద్వేషాన్ని కలిగిస్తాయి. ఎందుకనగా అవి మనకు నచ్చవచ్చు లేదా నచ్చకపోవచ్చు. గత జ్ఞాపకాల నీడల నుండి, జరగబోయే వాటి అపోహలు, ఆందోళనల నుండి మనను బయటపడే కొలది, వర్తమానంలో జరిగే శ్వాస రాకపోకలను గమనించటంలో స్థిరపడే కొలది, రాగ-ద్వేషాలలో నుండి బయటపడడం వృద్ధి చెందుతుంటుంది. అప్రమత్తంగా ఉంటుంది కావున మనసు మోహం (అజ్ఞానం)లో నుండి కూడా విడుదల అవుతుంది. శ్వాస రాకపోకలను గమనించేటప్పుడు నచ్చటం, నచ్చకపోవటం లాంటి భావనలేవి మనసులో కలగవు. ఆకర్షణ, వికర్షణలు, రాగ-ద్వేషాలు ఉండవు.

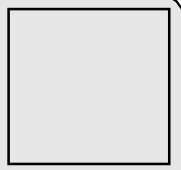
ఈ శారీరక సహజప్రక్రియను మనం సాక్షీభావంతో గమనించటం నేర్చుకుంటాము. భూత, భవిష్యత్ల చెఱల నుండి విడిపోతూ, రాగ-ద్వేషాల బంధాలనుండి విమోచన పొందితే వర్తమాన క్షణంలో జీవించే మన తొలి ప్రయత్నం మనం చేస్తాము. మనం చేసే ఈ ప్రయత్నం, నిలకడలేని పాదాలతో నడక నేర్చుకొనే పసిబిడ్డ చేసే ప్రయత్నంలాగానే ఉంటుంది. ఈ దిశలో వదలకుండా మనసుపెట్టి మనం చేసే ప్రయత్నమే ఏదో ఒక రోజున మనలను దృఢంగా, నిలకడగా వేసే అడుగులతో మన ప్రయాణాన్ని పూర్తిచేయగల సమర్థులుగా చేస్తుంది.

(తరువాయి భాగం వచ్చేనెల 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, Saheb Nagar, Vanasthalipuram,  
 HYDERABAD - 500 070.  
 Website : [www.vri.dhamma.org](http://www.vri.dhamma.org)  
 E-mail : [info@khetta.dhamma.org](mailto:info@khetta.dhamma.org)