విపశ్యన మాసపత్రిక

VOLUME : 5 NO - 3 1 JUNE, 2010

(సాధకుల ప్రేరణ కొరకు ఉద్దేశించబడిన తెలుగుమాస పత్రిక)

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

"ధర్మవాణి"

యో సహస్సమ్ సహస్సేన సఙ్గామే మానుసే జినే,

ఏకఞ్చ జెయ్యమత్తానమ్ సా వే సఙ్గామజుత్తమో ॥

- ధమ్మపద 103

వేయిమందిని వెయ్యిసార్లు జయించిన వానికంటే తనను తాను జయించినవాడే అత్యుత్తమ వీరుడు.

మారుని దశసైనికులు

(ఈ క్రింది విషయము ఒక శిబిరములో సాధకులను ఉద్దేశించి సయాజి ఊ బా ఖిన్ గారు ఇచ్చిన ప్రవచన సారాంశము. VRI ప్రచురించిన "ఊ బా ఖిన్ జర్నల్" నుండి దీనిని తీసుకోవడం జరిగింది. నవంబర్ 2, 2009 ఇంగ్లీషు విపశ్యన మాస పత్రికలో ఇది ప్రచురించబడింది).

మీరు ఎంతో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. దృఢంగా నిలిచి ఎన్నో ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవాలి. అప్పుడే మీరు సరైన "అనిత్య"ను అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోగలుగుతారు. చాలా కష్టపడి పనిచేయాలి. అందుకే పదే పదే చెబుతాం. ఈ దశలో సాధనలో ఇబ్బందులు వస్తాయి. మాకు గొప్ప మేలు కలిగించిన మా ఆచార్యులు సయా తెట్యాజీ గారి సమయంలో కూడా సాధకులు పలురకాల ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనేవారు కొందరికి శ్వాస తెలిసేది కాదు; కొందరికి సంవేదన తెలిసేది కాదు. విపశ్యన సమయంలో నడినెత్తిమీద కొందరికి ఏమీ తెలిసేది కాదు. మరికొందరికి ఆనాపాన సమయంలో ముక్కు క్రింద పైపెదవిపై నున్న స్థానం తెలిసేది కాదు. అక్కడ నడిచే శ్వాస తాకిడి తెలిసేది కాదు. సంవేదన అనుభవానికొచ్చేది కాదు. కొందరికి తమ శరీరాన్ని ఎలా గమనించాలో, దానిపై మనసునెలా నడపాలో తెలిసేది కాదు. అక్కడ కలిగే సంవేదనల్ని అనుభూతికి తెచ్చుకోవడం తెలిసేది కాదు. మీకూ ఇలాంటి అనుభవాలు ఎదురుకావచ్చు. కొన్నిసార్లు సంవేదనలను అనుభూతి పొందలేక పోవచ్చు. వాటిని గుర్తించలేకపోవచ్చు. ఏకాగ్రతను నిలుపుకోలేకపోవచ్చు.

శరీరాన్ని తెలుసుకోలేనప్పుడు, అందులో కలుగుతున్న సంవేదనలు తమకు అనుభవం కానప్పుడు తమకు ఇంద్రియాతీతమైన స్థితిని చేరుకున్నామనీ, నిర్వాణాన్ని పొందామని కొందరు భ్రాంతికి లోనవుతారు. ఇలాంటప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు చేత్తో కొట్టుకొని చూడండి. లేక చిన్నగా ఒంటిని గిల్లుకొని చూడండి. భ్రాంతి నుండి బయటపడండి. మీయంతట మీరు ప్రయత్నపూర్వకంగా సందేహనివృత్తి చేసుకోండి. ఆచార్యులను అడగవలసినంత విషయం కాదిది. కాని ఈ అనిశ్చిత స్థితులు ఎంతో చికాకు పెడతాయన్నది కూడా వాస్తవమే మరి!

విపల్లస (మనోవికారము; మనోమాలిన్యము) యొక్క స్వభావమే మిమ్మల్ని మతితప్పేలా చెయ్యటం. ఇవి మనుషులలో లోపల దాగియున్న అవాంఛనీయమైన మనోమాలిన్యాలు. మనందరిలోనూ ఇవి ఉన్నాయి. మనలో అనిత్యబోధ జాగృతమైతే ఈ మలినాలు (మనోవికారాలు) బయటకు వెళ్ళాల్సి ఉంటుంది; కాని అవి అందుకు ఇష్టపడవు. బదులుగా అవి మన అనిత్య బోధను నిలువనీయవు. ***'అనిత్య'*** యొక్క నిర్వాణ స్వభావం అత్యంత శక్తివంతమైనది. కాబట్టి మారుడు (ప్రాణులు పూర్ణముక్తి పొందటం ఏమాత్రం ఇష్టపడని కారణంగా విపశ్యన సాధనలో ప్రతికూలతను పెంచిపోషించే దుష్టశక్తుల నాయకుడు) దానికి వ్యతిరేకంగా పోరాడుతాడు. మారుని దశ సైనికుల గురించి **పధానసుత్త**లో వివరించబడి ఉంది. ఈ దశసైనికులు మన సాధనను భంగపరుస్తారు గనుక వీరి పట్ల మనమెంతో జాగ్రత్త వహించాలి.

మారుని మొదటి సైనికుడు ప్రాపంచిక విషయాలను, ఇంద్రియ సుఖాలను అనుభవించాలనే కోరిక. నా వద్దకు కొంతమంది ధ్యానం చేయడానికని వస్తుంటారు. సాధన చేసి నిర్వాణం పొందడం వారి ఉద్దేశం కాదు. స్వార్థపూరితమైన దురుద్దేశంతో వారు వస్తుంటారు. "నేను సయాజికి చేరువైతే - ఉన్నతస్థానంలో ఉన్నవారు చాలామంది ఆయనకు తెలుసు గనుక - ఎవరికి తెలుసు! నాకు ప్రమోషన్ వచ్చినా రావచ్చు!" ఇలాంటివాళ్ళు కొందరు వస్తుంటారు. వారి మనసులో దురాశ ఉంటుంది. వారు సాధనలో సఫలీకృతులు కాలేరు. మనసులో దురాశ ఉండరాదు. ఒక విషయం గుర్తుంచుకోండి. విపశ్యన మొదలు పెట్టేముందు "విపశ్యన సాధన నేర్పండి" అని వేడుకొన్నప్పుడు మీరు **"నిబ్బానస్స సచ్ఛికరణత్థాయ మే భంతే"** - నిర్వాణ సాక్షాత్కారం కొరకు ... అని పలికారు /కోరారు. ఆ నిర్వాణాన్ని సాక్షాత్కారం చేసుకోవడానికి మీకు నేను చతురార్యసత్యాలను అనుభవపూర్వకంగా ఎలా అవగతం చేసుకోవాలో నేర్పుతాను. కాని మీకు అభిరుచే లేకపోతే సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోకపోతే నేను చేయగలిగిందేముంది?

మారుని రెండవ సైనికుడు ప్రశాంతమైన వాతావరణములో, నిర్జన ప్రదేశములో ఉండటం ఇష్టపడకపోవటం. నిన్న ఒకతనెవరో పారిపోవాలని అనుకున్నాడు. వేకువనే లేచి సామానంతా సర్దుకున్నాడు. ఉదయం ఏడున్నరకు మాతో కలిసి సాధనలో కూర్చుని, ఎనిమిది గంటలకు నేను చెకింగ్ చేసే సమయంలో చెప్పకుండా పారిపోదామని ప్లాను వేసుకున్నాడు. ఇక్కడి నుండి ఎలాగోలా బయటపడి, ఏదో ఒక బస్సు పట్టుకొని ఇల్లు చేరుకోవాలనే పిచ్చి అతని తలకెక్కింది. తరువాత ఎప్పుడైనా వచ్చి తన బ్యాగునూ, సామాన్లనూ తీసుకుపోవాలని ఆలోచించాడు. అదృష్టవశాత్తు, ఎందుకో తెలీదుగానీ ఆ సమయంలో మీకు నేను ఒక గంట అధిష్ఠానంలో కూర్చొని ధ్యానం చేయమని చెప్పడం జరిగింది. అతను గంటసేపు కూర్చుని ధ్యానం చేయాల్సి వచ్చింది. అతనలా ఇరుక్కుపోయాడు. ఆ గంటసేపటి అధిష్ఠానపు ధ్యానంలో మారుడు అతన్ని విడిచి వెళ్ళాడు. ఆ తరువాత అతను శిబిరం వదిలి పారిపోవాలనుకోలేదు.

ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో ఉండటం ఇష్టంలేనప్పుడు, సాధకుడు శిబిరం వదిలి పారిపోవాలనుకుంటాడు. ఒక్కోసారి అతను చెప్పి వెళ్ళవచ్చు లేదా ఎవరికీ

చెప్పకుండా మెల్లగా జారుకోవచ్చు. వ్యక్తిలో ఉన్న అలజడి కారణంగా ఈ రెండవ సైనికుడు ప్రశాంతమైన నిర్జన ప్రదేశంలో ఉండటానికి ఇష్టపడడు.

మారుని మూడవ సైనికుడు - ఆకలి. భోజనంతో తృప్తి చెందకపోవటం. ఒకసారి ఒకతను డబ్బాలనిండా తిండి పదార్థాలు వెంటబెట్టుకొని శిబిరానికి వచ్చాడు. తనకు బాగా తినే అలవాటుందనీ, తినకుండా ఒక్కరోజు కూడా ఉండలేనని నాతో అన్నాడు. నేనన్నాను – "సరే, నువ్వు తినాలనుకుంటే తిను! కానీ కనీసం రెండు మూడు రోజులైనా ఇక్కడి భోజనం సరిపోతుందేమో ప్రయత్నించి చూడు!" అతనికి ఆ శిబిరమంతా తాను వెంటతెచ్చుకున్న వాటి అవసరం కలుగలేదు. ఆకలితో బాధపడనూ లేదు.

ఇంకో సాధకుడు, ఇక్కడిచ్చే రెండుపూటల ఆహారం తనకు సరిపోదనీ, గతంలో ఒకసారి రెండుపూటలే తిని చూశాననీ, మూడు రోజుల తరువాత నిస్సత్తువతో శరీరం వణికిందనీ చెబుతూ, రెండు పూటలు మాత్రమే ఆహారం తీసుకొని మూడురోజుల కంటే ఎక్కువ ఉండలేననీ, సాయంత్రం కూడా తనకు ఆహారం ఇవ్వమనీ కోరాడు. "దాందేముంది! అవసరమైతే అలాగే కానీ!" అని అతనికి అనుమతినిచ్చాను. శిబిరం చేరి మొదటి రోజు ధ్యానం చేశాడు; అతనికి ఆకలనిపించలేదు. రెండవ రోజు ధ్యానం చేశాడు; అతనికి ఆకలి కాలేదు. పదిరోజులూ గడిచిపోయాయి; అతనికి సాయంత్రం భోజనం అవసరమే కాలేదు. సాధన చక్కగా జరుగుతుంటే ఆకలి అనిపించదు. సాధన సరిగా సాగనప్పుడే లోపల ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. దాన్ని నియంత్రించుకొనడం కష్టమవుతుంది.

మారుని నాలుగవ సైనికుడు రకరకాల రుచుల పట్ల, తిండి పట్ల కోరిక (రాగము). శిబిరంలో అందరికీ ఇష్టమయ్యేలా వీలున్నంతమేరకు రుచికరమైన, ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం అందించే ఏర్పాటు ఉంటుంది.

బాగా రుచిగా ఉన్న ఆహారం తిన్నప్పుడు ఏం జరుగుతుంది? ఇది తిండి పట్ల ఇంకా ఎక్కువ రాగం (కోరిక carving) కలిగిస్తుంది కదా! రుచిగా ఉన్న ఆహారం తింటూ దాన్ని ఆస్వాదించకుండా ఉండగలమా! ఒక్క అర్హంతులకు (పూర్తిగా ముక్తులైన వారికి) మాత్రమే ఇది సాధ్యం. మీరిక్కడికి మీ క్లేశాల (మానసిక వికారాలైన రాగేద్వేషాల) నుండీ తృష్ణ (ఇంకా కావాలి అనే కోరిక) నుండీ బయటపడాలనే కదా వచ్చారు! కళ్ళు మూసుకున్నప్పుడు ఏదీ కనిపించదు గనుక దృశ్యవస్తువు మీద మీకు కోరిక కలగడం గానీ, దానికి అతుక్కుపోవడం గానీ జరుగదు. అలాగే వినడం కూడా. ఇక్కడెవరూ రేడియో నుండి గానీ, టేపురికార్డర్ నుండి గానీ పాటలు వినరు. ఇక్కడున్నవారు వాటిని వినడం లేదు. అదే విధంగా వాసన కూడా. ఇక్కడెవ్వరూ సెంటుగానీ అత్తరు గానీ రాసుకోవడం లేదు. కాబట్టి సువాసనలొలికే సుగంధద్రవ్యాల వాసన చూడాలనే రాగం ఉదయించదు. మీరు శరీరం మీద ప్రియమైన సంవేదనల్ని అనుభవించటానికి కారణమయ్యేదేదీ ఇక్కడ లేదు. కానీ నాలుక ... అది రుచిని తప్పించుకోగలదా? ఏమీ తినకపోతేనే అది సాధ్యం! అలా చేస్తే మీరు బతకటానికి డాక్టరు రోజూ మీకు గ్లూకోజు ఎక్కించాల్సి వస్తుంది. బాగా రుచిగా ఉన్న ఆహారం ఉన్నప్పుడే కదా నాలుక దాన్ని ఆస్వాదించగలుగుతుంది! ఓ మాదిరి రుచి ఉన్న ఆహారం తిన్నప్పుడు రుచిని ఆస్వాదించడం అంతగా ఉండదు.

మీరిక్కడికి మీ రాగ సంస్కారాలను (ద్వేషసంస్కారాలను) వదిలించు కోవడానికి వచ్చారు, గనుక అవి పెరగకుండా ఉండే విధమైన చక్కని వాతావరణాన్ని మీకు కల్పిస్తున్నాం. ఈ అనుకూలమైన వాతావరణంలో మీరు వాటిని నిర్మూలించుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. ఒక పక్క వాటిని నిర్మూలించుకునే ప్రతయ్నం చేస్తూ, మరొక పక్క రుచికరమైన భోజనం రూపంలో దానిని పెంచుకోవడం ఎంతవరకు మంచిది! మేమిక్కడ సాయంత్రం భోజనం పెట్టము. ఎందుకంటే సాయంత్రం కూడా భోజనం చేస్తే మీకు నిద్రమత్తు వస్తుంది. మీ సాధన సవ్యంగా జరుగదు. సాయంత్రం భోజనం లేకపోయినా ఏమీ కాదు. ఉదయం, మధ్యాహ్నం సరిపడా ఆహారం తీసుకుంటే అది మీ శరీర అవసరానికి సరిపోతుంది.

మారుని ఐదవ సైనికుడు నిద్రమత్తు, సోమరితనం, బద్ధకం. ఇది మీకు ఇప్పటికే అనుభవమైయ్యుంటుంది. బుద్ధుని ప్రధాన శిష్యుడు మహామొగ్గలాయనుడు కూడా దీనితో బాధపడ్డాడు. మీలో కొందరు కూర్చొని ధ్యానం మొదలుపెట్టగానే నిద్రలోకి జారుకుంటారు. నా అనుభవం చెప్తాను. నేను సాధన చేసుకోవడానికి కేంద్రాలకు వెళ్ళేటప్పుడు, నాతో ఒక ముసలాయన వచ్చేవాడు. సయాజి తెత్యాజి గారి ధ్యానకేంద్రంలో ఒక గదిలో కూర్చుని ధ్యానం చేసేవాళ్ళం. అతను నా వెనుక సాధువులు కప్పుకునే పెద్ద శాలువా కప్పుకుని కూర్చునేవాడు. కొద్దిసేపటికే అతను పెద్దగా గురకపెడుతూ నిద్రపోయేవాడు. సాధారణంగా కూర్చున్న భంగిమలో గురకపెట్టేవారు అట్టే ఉండరు. కాని నాకు తెలిసి ఇలా చెయ్యగల సాధకులు చాలా మందే ఉన్నారు. సాధన చేద్దామని కూర్చుంటారు! కూర్చున్న కొద్దిసేపట్లోనే నిద్ర ముంచుకొస్తుంది! గురకపెడుతూ నిద్రపోయి లేస్తారు! దీనినే **'థినమిద్ధ'** (నిద్రమత్తు, బద్ధకం) అని అంటారు. ఈ **థినమిద్ధ**ను తప్పించుకోవడం చాలా కష్టం. అంతరదృష్టి (విపశ్యన) మరియు ప్రజ్ఞ – ఈ రెండూ పదునెక్కినప్పుడు నిర్వాణం యొక్క ప్రశాంతత అనుభవమవుతుంది. ఇది కుశల సంస్కారంగా సిద్ధిస్తుంది. ఈ కుశల సంస్కారం మనలో ఉన్న అకుశల సంస్కారాలను ఢీకొన్నప్పుడు ప్రతిచర్య జరుగుతుంది. అది ఊష్ణమును (వేడిని) పుట్టిస్తుంది. దాంతో సాధకులు నిద్రమత్తుకు లోనవుతారు, బద్ధకం ఆవహిస్తుంది.

నిద్రమత్తు ఆవహించినప్పుడు మీరు మీ సమాధిని (ఏకాగ్రతను) కోల్పోతారు. ఇలాంటప్పుడు శ్వాసను కొంచెం తీవ్రం చేసుకోవాలి. ఊపిరి గట్టిగా పీల్చుకొని వదలాలి. ఇది లోపల్నుంచి ఎగదన్నిన ఒక వికారం. ఇలా సమాధిని కోల్పోయినప్పుడు, మీ ధ్యాసను ముక్కు ద్వారాల వద్దకు తీసుకెళ్ళండి. కొంచెం గట్టి శ్వాసపై పనిచేస్తూ ఉండండి. మనసును శాంతపరుచుకోండి. ఏకాగ్రతను బలపరుచుకోండి.

ఒక్కొక్కసారి **అనిచ్చవిజ్జా** (అనిత్యబోధ – సంవేదనల మార్పు చెందే స్వభావాన్ని తెలుసుకుంటూ ఉండే ప్రజ్ఞ) బాగా బలపడినప్పుడు నీ విపశ్యన అంతరదృష్టి బాగా పదునెక్కుతుంది. అంతర్మనసు లోలోతుల్లో ఉన్న వికారాలు కుదిపివేయబడి పైకి తన్నుకు వస్తాయి. వాటి మనశ్శరీరాల పరస్పసర కలయిక (సంవేదనల రూపంలో) నీ దేహంపై అనుభవమవుతుంది. వాటి ప్రభావంతో నీవు అనిత్యబోధను కోల్పోయి, భ్రాంతికి గురవుతావు. ఏం జరిగిందో తెలియక ఆచార్యుని వద్దకు వెళ్ళి అడుగుతావు.

అకస్మాత్తుగా ఇలాంటిది జరిగినప్పుడు దాన్ని ఎదుర్కొనడానికి రెండు మార్గాలున్నాయి. ఒకటి సమాధిని (ఏకాగ్రతను) గట్టిచేసికొని అందులో స్థిరపడటం. శ్వాసమీద పనిచేస్తూ దాన్నుండి బయటపడేందుకు గట్టిగా ప్రయత్నించాలి. అదికూడా పనిచేయకపోతే (అది సామూహిక సాధన కాకపోతే) లేచి బయటికి వెళ్ళి నిద్రమత్తును వదిలించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. ఇలా చేస్తే ఎగదన్నుకొచ్చిన ఆ ప్రతిచర్య తొలగిపోతుంది. అంతేకాని ఇలాంటప్పుడు గదిలోకెళ్ళి నిద్రపోరాదు. నేను సమస్యలను ఎదుర్కొనే మార్గం చూపుతున్నాను. అది ఆచరణ రీత్యా ఎంతో ముఖ్యమైనవి. సరిగా అర్థం చేసుకొని ఆచరించి సమస్యలను అధిగమించాలి. సంస్కారాలు (మనోమాలిన్యాలు) పెల్లుబికి పైకి వచ్చినప్పుడు నిద్రమత్తు ఆవహిస్తుంది. అప్పుడు "అనిత్య"ను (సంవేదనల ఎరుకగల అనిత్యబోధను) గట్టిగా నిలబెట్టుకోవాలి. అయితే ఇది నోటితో, మనసుతో అనుకునే ఒట్టిమాట కారాదు సుమా! అది సంవేదనల ఆధారంతో, సంవేదనల ఎరుకతో – మార్పుచెందే స్వభావం గల శరీరధర్మాన్ని యథార్థముగా తెలుసుకొనే జ్ఞానమై ఉండాలి. ఇలా చేస్తే, మారుని ఈ సైనికుణ్ణి ఓడించి, విజయులవుతారు.

మారుని ఆరవ సైనికుడు ఒంటరిగా ఏకాంత ప్రదేశములో ఉండటానికి ఇష్టపడక పోవటం : కొందరు ఒంటరిగా ఒక గదిలో కూర్చోలేరు. గదులు మారుస్తూ ఉంటారు. తమతో తోడుగా ఎవరైనా ఉండాలని కోరుకుంటారు. ఒంటరిగా ఉండాలంటే వారికి భయం. ఒక మహిళా సాధకురాలు ఇందుకు ఒక ఉదాహరణ. ఒంటరిగా ఉండటానికి ఆమె చాలా భయపడేది. ఆమె ఇల్లు చాలా పెద్దది. తోడు లేకుండా ఆమె ఏ గదిలోనూ

ఉండేది కాదు. ఎప్పుడూ ఎవరో ఒకరు ఆమె వెంట ఉండాల్సిందే. ఆమె ఇక్కడికి ధ్యానం నేర్చుకోవడానికి వస్తూ తనతో ఒక పనిపిల్లను తెచ్చుకుంది. తాను గదిలో ధ్యానం చేస్తున్న సమయంలో లైట్లు వేసి ఉంచాలని ఆమె నన్ను కోరింది. నేనందుకు అనుమతించాను. అంతేకాదు, ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు తనకు దగ్గరగా ఎవరైనా కూర్చోవాలని కూడా ఆమె కోరింది. ఒంటరిగా, ఏకాంతంగా ధ్యానం చేయడానికి ఆమె సాహసించలేక పోయింది. పదిరోజుల్లో ఆమెకు ఒళ్ళంతా (భయసంస్కారాల) సంవేదనల తరంగాలు పెల్లుబికి ప్రవహించిన అనుభవం కలిగింది. ఒక కోర్సు తరువాత ఆమె పరిస్థితి కాస్త మెరుగుపడింది. రెండవ శిబిరం తరువాత ఆమె తనకు తానుగానే ఒంటరిగా శూన్యాగారంలో చీకటిలో కూర్చొని సాధన చేసింది. క్రమం తప్పకుండా ప్రతినెలా పదిరోజులు శిబిరానికొచ్చేది. దాన్నుండి ఎంతో లాభం పొందింది. భయస్తులలో మొదటి శ్రేణికి చెందిన ఆమె, భయాన్నుండి పూర్తిగా బయటపడింది. ఆమెలోని భయమంతా మటుమాయమైపోయింది.

మారుని ఏడవ సైనికుడు సందేహము; అనుమానము. విద్యపట్ల అనుమానము; ఈ విద్యలో తాను సఫలమవుతానా అన్న సందేహము. ఇది మీ అందరిలోనూ ఉన్న విషయమని నాకు తెలుసు. అసలు నా సాధన ఫలిస్తుందో లేదో అని మీలో ప్రతి ఒక్కరూ అనుకుంటారు. (ఆ అమ్మాయి నవ్వుతోంది చూడండి!). సరైన అవగాహనతో సాధన చేస్తే మీరు తప్పక విజయం సాధిస్తారు. ముఖ్యమైన విషయమేమిటంటే, మీరు మీలో గూడుకట్టుకొని ఉన్న అకుశలసంస్కారాలను, మనోమాలిన్యాలను శుద్ధి చేసుకోవాలి. ఇదే ముఖ్యం.

మారుని ఎనిమిదవ సైనికుడు అహంకారము; సాధన సఫలమైనప్పుడు గర్వపడడం. సాధన వృద్ధి చెందినప్పుడు లోలోపలే తెలిసివస్తుంది. వికారాలు బయటికి పోతుంటే, తేలిక పడుతుంటే సాధకునిలో అహంభావము, గర్వము కలిగే అవకాశముంది. "ఇతనికి సాధన సరిగా అర్థమయినట్లు లేదు. నేనైతే ఇతనికి బాగా చెప్పగలను!" ఇలాంటి అహంభావము, గర్వము తలకెక్కుతాయి. ఇది నేను నా స్వంత అనుభవంతో చెప్తున్నాను సుమా!

చాలాకాలం క్రిందట ఈ ధ్యాన కేంద్రం మొదలుపెట్టిన నాటి సంగతి. అప్పుడిలా ధమ్మహాలు ఉండేది కాదు. ఈ భూమిని మేము కొన్నప్పుడు, పది అడుగుల చదరపు చిన్న కొట్టమొకటి ఉండేది. రోజూ అక్కడ కూర్చొని ధ్యానం చేసేవాళ్ళం. ఒకరోజు ఉదయం ఒక సాధకుడు ధ్యానం చేసిన తరువాత బయటికొచ్చి "చూడండి" అంటూ తన లుంగీని కాళ్ళదాకా పైకెత్తి చూపించాడు. అతని తొడల నిండా, కాళ్ళ మీదా చిన్ని బొడిపెలు (దద్దుర్లు) ఉన్నాయి. లోపలున్న సంస్కారమేదో బలంగా పైకి తన్నుకొచ్చి అలా అయ్యుంటుంది. అతను వాటిని చూపిస్తూ "దయచేసి చూడండి! లోపలున్నది ఎంత తీవ్రంగా బయటికొచ్చిందో! మీరు కూడా నాలాగే గట్టిగా ప్రయత్నం చేయండి! దయచేసి గట్టి ప్రయత్నం చేయండి!" అని గర్వంగా చెప్పాడు. మర్నాడు అతను సాధన చేయలేకపోయాడు. అతనికి సంవేదనలు కూడా తెలియలేదు. మార్గ దర్శకత్వం కోసం నా దగ్గరికి వచ్చాడు. జరిగిందేమిటి? తన సాధన గొప్పగా ఉందనే భావంతో ఇతరులకు ఉపదేశించినప్పుడు అతనిలో అహంకారం ఉంది. "నేను" అనే భావం ఉంది! "నేను చాలా బాగా సాధన చేస్తున్నాను! వీళ్ళంతా వెనకబడి ఉన్నారు! చూడబోతే వీళ్ళకు సాధన అంతగా పట్టుబడినట్లు లేదు!" ఇలాంటి అహం! అతనొక ఫుట్‌బాల్ ప్లేయర్ - దుందుడుకుతనం ఎక్కువ. ముక్కోపి. బంతినెప్పుడు తన్నాలా, ఎంత త్వరగా గోల్ చేయాలా అనే తొందరపాటుతో ఉరికేనే రెచ్చిపోయేవాడు. ఇలాంటి దుడుకు స్వభావం గల వారిలో సహజంగానే వేడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. సాధనలో అదే లోపల్నుండి తన్నుకొచ్చి శరీరంపై ప్రకటితమైంది.

అందువల్లనే నేను మీకు చెబుతున్నాను. ఉపదేశాలివ్వకండి. ఏదైనా అనుభవం చెప్పదలచుకుంటే నాతో చెప్పండి. సాధనలో మంచి పురోగతి వస్తుంటే ఏమీ మాట్లాడకండి. మౌనంగా సాధన మీరు చేస్తూ పొండి.

మారుని తొమ్మిదవ సైనికుడు ఆచార్యుల కీర్తికాంక్ష, గౌరవము, దానదక్షిణలు పొందాలనే లాలస.

నా సంగతి చెబుతాను! ఇక్కడ నాకు ఎంతో గౌరవం లభిస్తుంది, ఎందరో దాన మిస్తారు. దీనివల్ల నాలో అహంకారం కలుగకుండా నేను జాగ్రత్త పడాలి కదా! ఈ గౌరవమూ, దానమూ నాలో అహంకారం, గర్వం పుట్టించేవే కదా! దీన్నుండి నన్ను కాపాడుకోవాలి. ఉద్యోగులు తమ ఖాళీ సమయంలో సాధన చేసుకోవడానికి వీలుంటుందని అకౌంటెంట్ జనరల్ ఆఫీసులో మనమీ ప్రక్రియ ప్రారంభించాం; కాని ప్రస్తుతం వారి సంఖ్య కొద్దిగానే ఉంది. డబ్బు ప్రాతిపదికగా మనం దీన్ని ప్రారంభించలేదు. ధర్మం పునాదిగా ప్రారంభించాం. ఈ ఆఫీసులో పనిచేసే వారు ఎవరైనా, ఏ స్థాయి వారైనా సరే, పదిరోజులపాటు ధ్యానం చేస్తే ఇందులో సభ్యుడవుతాడు. పదిరోజులు ధ్యానం చేయడమే దీని ప్రవేశరుసుము. ఇది మంచిదేకదా! "ఒక్కపైసా చెల్లించే అవసరం లేదు! కేవలం నిలకడగా ధ్యానం చేయి! నీ సాధనను పదిలపరుచుకో! దాన్ని పోగొట్టుకోకు!" ఈ సూత్రాల మీద నిలబడే ఇంతదాకా వచ్చాం! డబ్బు ఈ పని చేయలేదు! ధర్మం చేసింది! ఇందులో మాకు నమ్మకముంది. మా వద్ద డబ్బు లేదు.

ఈ కేంద్రం నాకు చెందింది కాదు. ఇది ఊ బా ఖిన్ కేంద్రమని చెప్పుకునేంత అహంకారానికి ఊ బా ఖిన్ లోను కారాదు. ఇది నా స్వంతం కాదు. ఇది అకౌంటెంట్ జనరల్ ఆఫీసులోని విపశ్యన సంస్థకు చెందింది. ఏరోజైనా వాళ్ళు నన్ను బైటకు పొమ్మంటే నేను బైటకు పోవాల్సిందే! ఇదెంత బాగుందో చూడండి! ఇక్కడ నాదనేది ఏమీ లేదు! ప్రతిసంవత్సరం నేను ఎన్నుకోబడాలి! వాళ్ళు నన్ను మళ్ళీ ఎన్నుకుంటేనే నేనిక్కడ ఉంటాను, నా కన్నా సమర్థులెవరైనా దొరికి వాళ్ళు అతన్ని ఎన్నుకుంటే, నేనిక్కడ ఉండలేను. అలా కాకపోయినా, కమిటీలోని కొందరు సభ్యులు నన్ను ఇష్టపడక పోవచ్చు. నేను ఎక్కువ మాట్లాడతానని వారనవచ్చు, మరొకర్ని ఎన్నుకోవచ్చు. అప్పుడు నేను దీన్ని వదిలి వెళ్ళాల్సిందే! ఇక్కడ నాకు హక్కులంటూ ఏమీ లేవు".

మారుని పదవ సైనికుడు (గురువులకు, ఆచార్యులకు వర్తిస్తుంది) మిథ్యా ధర్మాన్ని అనుసరించడం; వ్యక్తిగత గౌరవ పురస్కారాల కోసం, కానుకల కోసం తనదంటూ ఒక కొత్త ధర్మాన్ని (సంప్రదాయాన్ని) తయారు చేయడం; తనను తాను పొగుడుకుంటూ ఇతరులను తక్కువ చేయడం.

ఈ కారణంగానే నేను ఇతరుల గురించి ఎక్కువ మాట్లాడటానికి ఇష్టపడను. మన గురించి ఇతరులెంతైనా మాట్లాడనీ! మనం మాత్రం మాట్లాడం. ఇది సరైందే కదా! కొందరు ఆచార్యులు తమ శిష్యుల సంఖ్య పెంచుకోవడం కోసం వారిచ్చే కానుకల పట్ల అనురక్తులవుతారు. వాళ్ళను తృప్తిపరచడానికి మిథ్యాధర్మాన్ని బోధిస్తారు. వారు బోధించేది బుద్ధుని బోధనలై ఉండవు. సద్ధర్మబోధనలై ఉండవు. వారికి కావలసిందల్లా గౌరవపురస్కారాలు, కానుకలు. ఇది మారుని పదవసైనికుని గుణం.

ధర్మం అన్ని దుఃఖాలను, క్లేశాలను కరిగించి వేసి సుఖసంతోషాలనిస్తుంది. ఈ సుఖసంతోషాలు ఎలా వస్తాయి! బుద్ధుడు గానీ మరెవ్వరుగానీ వీటిని ఇవ్వడు! మీలోని అనిత్య విద్యయే (సంవేదనల ఎరుక - వాటి మార్పుజెందే స్వభావము యొక్క అవగాహనతో తటస్థంగా ఉంటూ సమతలో స్థిరపడటము) మీకు సుఖసంతోషాల నిస్తుంది. ఈ అనిత్యవిద్య నిలకడగా స్థిరంగా ఉండటం కోసం, దాన్ని మనం కోల్పోకుండా ఉండటం కోసం మనం విపశ్యన సాధనను అభ్యాసం చెయ్యాల్సి ఉంటుంది. ఆ అభ్యాసం ఎలా చేయాలి? (సంవేదనల రూపంలో అనుభవమయ్యే) నాలుగు ధాతువులపై దృష్టిని కేంద్రీకరించండి! ప్రశాంతంగా ఉండండి! సమాధిని వృద్ధి చేసుకోండి! శీలము (నైతిక సత్ప్రవర్తన) భంగం కాకుండా చూసుకోండి! ఐదు శీలములలో "అబద్ధాలు చెప్పడం" గురించి నేనెక్కువ భయపడతాను. ఎందువల్లనంటే, అబద్ధాలాడటంతో మొత్తం శీలము యొక్క పునాదే బలహీనమౌతుంది. శీలము బలహీనమైతే సమాధి బలహీనమౌతుంది. దాంతో ప్రజ్ఞ కూడా బలహీనమైపోతుంది. కాబట్టి, సత్యమే పలకండి; క్రమం తప్పకుండా సాధన చేయండి; సమాధిని అభివృద్ధి చేసుకోండి; శరీరములో జరుగుతున్న దానిపట్ల ఎరుక కలిగి ఉండండి. అప్పుడిక

అనిత్యబోధ సహజంగానే జాగృతమవుతుంది.

నా ధర్మపిత సయా తెట్జీ గారు అనేవారు : "అత్యంత వేగంగా, నిరంతర ప్రకంపనలతో మండిపోతూ ముక్కలు ముక్కలుగా విడిపోతూ, శరీరమంతా అనుక్షణం మారుతూ నశించిపోతూ ఉంటుంది – ఇవి అనిత్య యొక్క లక్షణములు". ఈ రూపము (దేహము – పదార్థము) మారుతోందని నామము (మనసు) తెలుసుకుంటుంది. రూపము మారి నశించిపోయినప్పుడు, అది మారుతూ నశించిపోయిందని తెలుసుకున్న నామము కూడా మారి నశించిపోతుంది. ఈ నామరూపాలు రెండూ అనిత్యమైనవే; అశాశ్వతమైనవే. ఇది గుర్తుంచుకొని వాటి ఎరుక కలిగి ఉండండి.

ఇందుకోసం మీ మనసును నడినెత్తిమీద లగ్నం చేయండి. క్రమంగా క్రిందికి జరుగుతూ తల, ముఖము, భుజమునుండి చేతి వేళ్ళవరకు, గొంతునుండి పొట్టవరకు, మెడ నుండి వీపువరకు, తొడ నుండి కాలి వేళ్ళవరకు శరీరములోని ఏ ఒక్క భాగాన్నీ విడిచిపెట్టకుండా మనసును ప్రసరింపజేయండి. మనసు ఎక్కడెక్కడ శరీరాన్ని తాకుతుందో అక్కడల్లా సంవేదనలు తెలుస్తాయి. సాధనలో మరింత పురోగతి సాధించినప్పుడు, ఏకాగ్రత బాగా వృద్ధిచెంది మనసు వెళ్ళిన ప్రతిచోటా శరీరములో ఒక టార్చి లైటు వెలుతురుకు దగ్గరగా చేయిపెట్టి చూస్తే ఎలా వేడిగా అనిపిస్తుందో అలాంటి ఊష్ణం అనుభవమవుతుంది. ఇదంతా లోపల పరమాణులు దహించిపోతూ ఉన్నందువల్ల, (అవి నిర్మూలమైపోతున్నందువల్ల) పుదుతున్న వేడి. పరస్పర రసాయనిక సంయోగ క్రియ వల్ల తమలో తాము అనుక్షణం దగ్ధమవ్వడం పరమాణువుల యొక్క సహజ సిద్ధమైన స్వభావం. ఇది జరుగుతూనే ఉంటుంది.

మనం చెయ్యాల్సిందల్లా సూక్ష్మస్థాయిలో ప్రకటితమవుతున్న ఆ వేడిని తెలుసుకునేంతగా మన మనసును పదునుగా, సున్నితంగా, సూక్ష్మగ్రాహ్యమైనదిగా తయారు చేసుకోవడం. బాగా శ్రద్ధగా మనసు పెట్టి ప్రయత్నించండి; మీకు తెలుస్తుంది.

ధ్యానాన్ని సాధన చేస్తూ ఎరుక పెంచుకొని, విపశ్యన జ్ఞానంతో పరిశీలించడం మొదలుపెడితే, మనో వికారాలు – (పెల్లుబికి వచ్చిన అకుశల మనోమాలిన్యాలు) ఎక్కువసేపు ఉండలేవు. క్రమంగా అవి బయటికి వెళ్ళిపోవాల్సిందే. అవన్నీ వెళ్ళిపోయినప్పుడు సాధకుడు స్థిమితంగా స్థిరమైన మనసుతో ఉండగలుగుతాడు. చక్కగా జీవించగలుగుతాడు.

ఇందుకోసం ఎవరైనా ఎంతకాలం పని చేయాలి? ఒకరు తాను సంసార (భవ) భ్రమణంలో, పుదుతూ గిదుతూ కొనసాగిస్తూ వస్తున్న అనేక జన్మల సంసార ప్రయాణంలో కూడబెట్టుకున్న అపరిమితమైన, లెక్కకు మించిన పాత అకుశల కర్మలన్నింటి యొక్క అనిత్యమును గమనిస్తూ వాటిని నిర్మూలించుకునేటంతవరకు ..... అప్పుడు సాధకుడు మొదటిసారిగా ముక్తి ప్రవాహంలో పడి "స్రోతాపన్న" (నిర్వాణస్థితిలో మొదటిమెట్టు) స్థితిని చేరుకుంటాడు. **అరియపుగ్గల** (ఆర్య పుద్గలుడు, శ్రేష్ఠుడు) అవుతాడు. కానీ ఇది అంత సులభంగా సాధించగలది కాదు సుమా!

అన్ని సంస్కారాలనూ నిర్మూలించుకొని అంతిమ నిర్వాణ స్థితిని అందుకోగలగడం చాలా కష్టమే! అయినప్పటికీ మీరెందుకు ప్రయత్నించి చూడకూడదు? మరణించిన తరువాత మాత్రమే దీన్ని రుచి చూడగలమనుకుంటే, ఇంతమంది విదేశీయులు ఈ సాధనను అభ్యాసం చేసియుండేవారే కాదు. వాళ్ళు కొంత రుచి చూశారు; ఇష్టపడ్డారు. గనుకనే సుదూర ప్రాంతాల నుండి వస్తున్నారు. అంతే కాకుండా, తమ బంధుమిత్రులను కూడా అంతదూరం నుండి పంపిస్తున్నారు. ఎందుకని? వాళ్ళు ధర్మం యొక్క రుచిని అనుభవించి చూస్తున్నారు గనుక.

ధర్మాన్ని రుచి చూడటానికి సాధకులకు సహాయపడే ఆచార్యుడు ఉండటం ముఖ్యం. కానీ ఆ రుచిని అనుభవించడానికి సాధకుడే కష్టపడి పని చేయాలి. ఆచార్యుడు కేవలం మార్గదర్శకుడే గాని మోక్షప్రదాత అసలు కాదు. ఆ రుచిని 'ధమ్మరసం' అని అంటారు.

"సబ్బరసం ధమ్మరసం జినాతి" అన్ని రసాల కన్నా ధర్మరసం అత్యుత్తమమైనది.

ఈ రసాన్ని రుచి చూడడానికి మీరెంతో కష్టపడి పని చేయాలి. నిరంతరం ప్రయత్నించాలి. ఎలాగైతే ఒక చక్రవర్తి సామ్రాట్టు మానవ లోకపు సుఖభోగాలను అనుభవిస్తాడో, దేవతలు దేవలోకపు సుఖభోగాలను అనుభవిస్తారో, బ్రహ్మలు బ్రహ్మలోకపు ఆనందాలను, శాంతిని అనుభవిస్తారో – అలాగే బుద్ధులు, అర్హంతుల వంటి శ్రేష్ఠులు తాము లభింపజేసుకున్న ధర్మం యొక్క అనంతమైన సుఖాన్ని అనుభవిస్తారు. ధర్మరసమైన నిర్వాణ సుఖం సాటిలేనిది. జగత్తులోని మరే ఇతర సుఖమూ దీనితో సరితూగలేదు. ఆ సుఖాస్వాదన కొరకు మీరు కూడా గట్టిగా ప్రయత్నించాలి. అది లభించేవరకు నిరంతర ప్రయత్నం కొనసాగించాలి. దయచేసి మధ్యే మార్గాన్ని వదిలి "అతి"కి వెళ్ళకండి. ఇక్కడ నిర్దేశించబడిన కాలపట్టిక ననుసరించి పని చేయడానికి ప్రయత్నించండి. సరైన అవగాహనతో, సరైన విధంగా, పూర్తిగా మనసుపెట్టి, ఎంతో మెలకువతో మొక్కవోని దీక్షతో పనిచేయండి. మీ మేలు సాధించుకోండి.

అందరికీ శుభం జరగాలి! అందరికీ మేలుకలగాలి! అందరికీ స్వస్తి ముక్తి లభించాలి!

భవతు సబ్బ మఙ్గలం.

సంవత్సర చందా రూ. 50/-, 5 సంవత్సరముల చందా రూ. 200/- ఈ క్రింది చిరునామాకు పంపి పత్రికను పొందగలరు.

విపశ్యన తెలుగు మాసపత్రిక,

విపశ్యన అంతర్జాతీయ ధ్యాన కేంద్రం, నాగార్జున సాగర్ రోడ్, వనస్థలిపురం, హైదరాబాదు – 500 070. ఫోన్ : 24240290 (ఆశ్రమం).

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

Postal Reg. HSE 864/2010-2012 RNI Reg. No. APTEL/2006/17745

PRINTED MATTER

TO

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, 12/6 KM, Nagarjuna Sagar Road, Sahebnagar, Vanasthalipuram, Hyd. (A.P) -70. Ph : 040-24240290. Published by Smt. Sabrina Katakam. Editor : Sri O. Premanand. Printed at Sai Likhita Printers, #6-2-959, Dakshin Bharat Hindi Prachar Sabha Complex, Khairatabad, Hyd. Ph : 23325979.