విపశ్యన మాసపత్రిక

VOLUME:14 NO - 05 1 AUGUST, 2018

(సాధకుల ప్రేరణ కొరకు ఉద్దేశించబడిన తెలుగు మాసపత్రిక)

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

"ధర్మవాణి"

అనుపుబ్బేన మేధావీ, థోకం థోకం ఖణే ఖణే।
కమ్మారో రజతస్సేవ, నిద్ధమే మలమత్తనో॥

- ధమ్మపదపాళీ - 239- మలవగ్గో

ఏలా అయితే ఒక కంసాలి వెండిలోని మురికిని ఓపికగా, క్షణక్షణమూ కొద్దికొద్దిగా తొలగిస్తూ తొలగిస్తూ శుభ్రపరుస్తాడో, అదే విధంగా వివేకవంతుడు తన మనసులోని మలినాలను క్రమక్రమంగా తొలగిస్తూ పోవాలి.

రోజువారీ సాధనను ఎలా పుష్టి చేసుకోవాలి!

(పాత సాధకుల కొరకు - ప్రవచనం (రెండవభాగం), లక్ష్మసీ నప్పూ హోల్, ముంబయ్, జులై 20, 1986)

నా ప్రియమైన ధర్మ పుత్రులారా, పుత్రికలారా,

మనము పదిరోజుల శిబిరం చేయటం వలన ఇంటి వద్ద ప్రతిరోజూ ఉదయం-సాయంత్రం సాధన ఎలా చేసుకోవాలో, ఈ సాధనను మన రోజువారీ జీవనంలో, మన వ్యవహారంలో ఎలా ఆచరణలోకి తీసుకురావాలో నేర్చుకుంటాము. మరి ఇవన్నీ నేర్చుకుని ఆచరణలో పెట్టకపోతే ఈ విద్య ద్వారా మనకు లాభమేముంటుంది? ఒక తల్లి తన పిల్లాడికి పాలు తాపుతూ, తాపుతూ ఇప్పుడు ఇతనికి అన్నం తినటం నేర్పించాలి అని అనుకుని భోజనం చేయటం నేర్పిస్తుంది. కొద్దిరోజుల్లోనే ఆ పిల్లవాడు తినటం నేర్చుకుంటాడు. ఇప్పుడు ఆ పిల్లవాడు, భోజనం చేయటం నేర్చుకున్నా కదా! ఇక ఉదయం - సాయంత్రం భోజనం చేయాల్సిన అవసరం ఏంటి? అని అంటాడు. నేర్చేసుకున్నా కదా! పదిరోజుల పాటు వెళ్లి నా శ్వాసను గమనించటం నేర్చేసుకున్నా కదా! సంవేదనల్ని గమనించటం నేర్చుకున్నా కదా! వాటిపట్ల సమతతో ఉండటం నేర్చుకున్నా కదా! ఇక ప్రతిరోజూ సాధనెందుకు చేయాలి? ఇలా అన్నీ నేర్చేసుకున్నా కదా! అనేదే వెర్రితనం. అరే! ప్రతిరోజూ చేసే ఈ సాధననే మనలోని ప్రజ్ఞను బలపరుస్తుంది. ధర్మాన్ని పుష్టి చేస్తుంది. జీవన వ్యవహారంలో ఏదయితే పరివర్తన రావాలో, ఏదైతే మేలు సమకూరాలో అది ఈ రోజువారీ సాధన ద్వారానే సాధ్యపడుతుంది.

ఒక వ్యక్తి శారీరికంగా ఎంతో బలహీనంగా ఉంటే, అతని శరీరం బలపడటానికి ఏవయినా కసరత్తులు, వ్యాయామాలు, ఆసనాలు మొదలైనవి చేయటం నేర్చుకోమని అతనికి చెబితే, ఎవరియినా పదిరోజుల పాటు శ్రమించి అతనికి కసరత్తులు, ఆసనాలు, వ్యాయామాలు చేయటం నేర్పించాక ఆ వ్యక్తి ఇప్పుడు నేర్చుకున్నాను కదా! ఇక ప్రతిరోజూ ఎందుకు చేయాలి? అని అంటే, అతనికి లాభమేముంటుంది? అలా కేవలం తెలుసుకోవటం వల్ల అతనికి ఏం లాభం కలుగుతుంది? అతనికెలాంటి లాభమూ ఉండదు కదా! సరిగ్గా అదే విధంగా ఈ పదిరోజుల్లోనూ మనం రోజువారీ సాధన ఎలా చేయాలి? దీన్ని జీవితంలో ఎలా ఆచరించాలి - అని నేర్చుకోవడానికి వెళతాము. ఏదయితే నేర్చుకున్నామో దాన్ని ప్రతిరోజూ సాధన చేయాల్సి ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి పదిరోజులు భోజనం చేసిన తరువాత- ఇక ప్రతిరోజూ ఎందుకు తినాలి; పది రోజులు తినేసాను కదా! అలాగే, పదిరోజులు నీళ్ళు తాగేసాను కదా, ఇక ప్రతిరోజూ ఎందుకు తాగాలి? కాసేపు ఊపిరి తీసుకున్నాక - ఇక ప్రతిరోజూ, మళ్ళీ మళ్ళీ శ్వాస ఎందుకు తీసుకోవాలి? అని అంటే, అతడు ఏమీ అర్థం చేసుకోనట్లే కదా! అతనికి విషయం అర్థమే కాలేదు.

జీవితంలో ఒక భాగమైపోయేదే ధర్మం. లేకపోతే ధర్మం పేరు మీద ఎన్నెన్నో కర్మకాండలు, దార్శనిక నమ్మకాలు, సాంప్రదాయక చిక్కుముడులు నడిచినట్లే విపశ్యన కూడా అలాంటి ఒక కర్మకాండ, ఒక సాంప్రదాయిక చిక్కుముడి అయిపోతుంది! ఇక అప్పుడు, మేము విపశ్యీలము; రేపు గురుపూర్ణిమ కదా, ఈరోజు అందరం కలిసి సామూహిక సాధన చేద్దాం, రేపటికి అన్నీ మరిచిపోదాం. అని అంటే, ఇది కూడా ఒక కర్మకాండ అయిపోయింది కదా! మరి ఈ ఒకరోజు లేదా ఒక గంట, రెండు గంటలు చేసే సాధనలతో ఏమవుతుంది? ఈ సాధనలు కూడా అవసరమే, తప్పనిసరైనవే, వీటితో "ఇక నుండి ప్రతిరోజూ సాధన చేయాలి" అనే ప్రేరణ ఉదయించి ఆ ప్రేరణతో ప్రతిరోజూ పనిచేయటం మొదలుపెట్టాలి.

ఇప్పుడు ఈ రోజువారీ సాధననెందుకు మానేస్తామో, ఎందుకు వదిలేస్తామో అర్థం చేసుకుందాం. మనమందరం చిన్నప్పటి నుండి, కేవలం చిన్నప్పటి నుండే కాదు ఎన్నెన్నో జన్మల నుండి చిక్కుముడులు వేసుకుంటూ పోయే స్వభావాన్ని తయారుచేసుకున్నాం. ఇప్పుడు ఆ స్వభావాన్ని మార్చాలి. కానీ ఆ అంధ స్వభావాన్ని మార్చటానికి ఎంతో శ్రమించాల్సి ఉంటుంది. అంతర్మనసు లోతుల వరకూ పాతుకుపోయిన అలావాటుకు అనుకూలంగా నడుచుకుంటూ ఉంటే ఆ ప్రవాహంలో ఎంతో సులభంగా కొట్టుకుపోతాం. ఎలా అయితే నీటిని గుమ్మరిస్తే ఆ నీరు ఎలాంటి ప్రయత్నం లేకుండానే పల్లం వైపుకు ప్రవహిస్తుందో అలాగే మనసును వదిలేస్తే అది తన పాత స్వభావం కొద్దీ ఎంతో సులభంగా పతనం వైపుకు కొట్టుకుపోతుంది. కానీ క్రింది వైపుకు ప్రవహించే నీటిని

మనం పైకి పంపించాల్సి వస్తే ఎంతో శక్తివంతమైన పంపుసెట్లు వాడాల్సి వస్తుంది కదా! ఎన్నో గుఱ్ఱాల బలాన్ని (Horse power) వాడితేనే క్రిందికి ప్రవహించే నీరు పైకి ఎగబాకటం మొదలుపెడుతుంది. మరి ఆ పని చేయటం కష్టమయింది కదా! ఎంతో కష్టపడాల్సి వచ్చింది, ఎంతో శ్రమించాల్సి వచ్చింది కదా!

సరిగ్గా అదే విధంగా, ఎన్నెన్నో జన్మల నుండి పతనం వైపుకు కొట్టుకుపోతుండే మనసు యొక్క స్వభావాన్ని మార్చటానికి మనం శ్రమించకుండా, ప్రయత్నించకుండానే ఏ దేవుళ్లో - దేవతలో, ఏ ఈశ్వరుడో, ఏ అల్లానే లేదా ఏ సత్పురుషుడో మన మీద కృప చూపించాలి అనుకుంటే ఎలా? అరే, ఆ కృప చూపించే వాళ్లు నీ మీదనే ఎందుకు చూపించాలి? అందరి మీదా ఎందుకు కృప చూపించరు? కొద్దిగా నీ తెలివి ఉపయోగించి చూడు, కృప చూపించే వాళ్ళ దగ్గర కృపకి తక్కువేముంది? అతడు ఎందుకు పిసినారితనం చూపిస్తాడు? అందరిమీదా బాగా కృప చూపిస్తే ప్రపంచంలోని ప్రాణులన్నీ తమ కష్టాల నుండి దూరమయి సుఖంగా ఉంటాయి, అందరి మనసూ నిర్మలమైపోతుంది కదా! ఒకవేళ అతని కృపతోనే మన మనసు నిర్మలమయితే, అందరి మనసూ నిర్మలం అయిపోయేది! కానీ అలా జరగదు కదా! ఇక్కడ మనం అర్థం చేసుకోవాల్సింది ఏంటంటే, మరొకరి కృపతో కాదు, మనం శ్రమిస్తేనే, ప్రయత్నిస్తేనే మన మనసు నిర్మలమవుతుంది.

ఎవరయినా సమ్యక్ దేవతలు కానీ, సత్పురుషులు కానీ, బ్రహ్మ కానీ, సత్పురుషులు కానీ, సద్గురువులు కానీ మన కొరకు మంగళ భావన చేసినా అదంత ఫలవంతంగా ఉండదు. మనం కూడా ఒక్కొక్క అడుగు వేసుకుంటూ నడవటం మొదలుపెడితేనే అది ఫలవంతమవుతుంది. మనం ఒక్క అడుగు ముందుకు వేసి చూస్తే మంగళ తరంగాలు పది అడుగులు లాగినట్లుగా మన వైపుకు వస్తాయి. మనం పది అడుగులు ముందుకు వెళితే అవి కూడా వంద అడుగులు దగ్గరకు వచ్చేస్తాయి. వాటంతటవే మన వైపుకు సాగుతూ వచ్చేస్తాయి. కానీ మనం ఒక్క అడుగు కూడా వేయకుండానే ఎవరి మంగళమైత్రీతోనో అంతా జరగాలి అని అనకుంటే ప్రపంచంలో దానికి మించిన భ్రమ మరింకేదీ ఉండదు. కరుణ కానీ, దయ కానీ చూపించే వ్యక్తి ఎంతో దయ చూపిస్తాడు. కానీ దాన్ని స్వీకరించటానికి దోసిలి పట్టుకోకుంటే ఆ అమృతరసం అంతా క్రిందకు ఒలికిపోతుంది కదా! మనం కనీసం దాన్ని భద్రపరచాలి, స్వీకరించాలి. అయినా ఈ మాత్రం కూడా చేయాలనుకోకుండా మరెవరో చేసేయాలి అనుకుంటే అలా జరగదు. ఈరోజు వరకూ ఎవరికీ అలా జరగలేదు. ఇలాంటివన్నీ ఏ కథల్లోనో, పండితులు - పూజారుల మాటల్లో మాత్రమే జరుగుతాయి. వాటిని అక్కడే ఉండనిద్దాం.

ధర్మమార్గంలో శ్రమించి అడుగులు ముందుకు వేయటం మొదలుపెట్టిన వ్యక్తికి మంగళభావనల తరంగాలు తోడ్పడటం మొదలవుతుంది. అందుకే, సాధనలో స్థిరంగా ముందుకు సాగటానికి, కేవలం పదిరోజుల శిబిరం చేసి ఊరికే ఉండిపోతే సరిపోదు. పదిరోజుల శిబిరం వల్ల మన భాగ్యం పండింది, మన పుణ్యం ఫలించింది. ఇప్పుడు సరైన పద్ధతిలో, సరయిన మార్గంపై ఎలా నడవాలో తెలిసింది. ఇదెంతో గొప్ప విషయం. లేకపోతే ఆ వ్యక్తి తన జీవితమంతా కష్టపడుతూ, పురుషార్థం చేస్తూ, శ్రమిస్తూ ధర్మమార్గంలో ముందుకు నడుస్తున్నాను అనుకుంటాడు. కానీ నిజానికి ఒక్క అడుగు కూడా ముందుకు కదలడు.

మీరందరూ నూనె తీయటానికి ఉపయోగపడే గానుగఎద్దును చేసే ఉంటారు. ఆ నూనె తీసే వ్యక్తి తన పని తాను చేయాలి. అందుకోసం ఈ ఎద్దు కళ్ళకు గంతలు కట్టి ఎద్దును నడవమంటాడు. ఆ ఎద్దు నేనెన్నో కిలోమీటర్లు దాటేశాను అనే భ్రాంతిలో ఉంటూ బాగా నడుస్తుంది. కానీ ఆ యజమాని, దాని కళ్ళకు కట్టిన గంతలు తొలగిస్తే, ఎక్కడున్న ఎద్దు అక్కడే ఉన్నట్లుగా గమనిస్తుంది. అది సరయిన పద్ధతిలో నడవలేదు కాబట్టి ఒక్క అడుగుకూడా ముందుకు సాగలేకపోయింది. అలా గానుగెద్దు లాగా జీవితాంతం ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటే ఒక్క అడుగు కూడా ముందుకు వెళ్ళలేము. పదిరోజుల శిబిరంలో కళ్ళకు కట్టిన ఈ గంతలు తొలగిపోయి దారి స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది. ఇక ఈ మార్గంలో ఒక్కొక్క అడుగు ముందుకు వేసుకుంటూ పోయి లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటాం.

ఈ ధర్మమార్గం దొరకటం ఎంతో గొప్ప విషయం, ఎంతో కళ్యాణకరమైనది. కానీ ఇది అంత సులభమైనదేమీ కాదు. ఇక ఇప్పుడు ఈ మార్గంలో ముందుకు నడవాల్సి ఉంది. మనం నడవటంతోనే అసలయిన మేలు కలుగుతుంది. కాబట్టి ఒక్కొక్క అడుగు, ఒక్కొక్క అడుగు నడుస్తూ పోతూనే ఉందాం. ఎన్నెన్ని అడుగులు ముందుకు సాగితే, అంతంత మేలు జరుగుతుంది. మనలోని ధర్మం బలపడుతూ పోతుంది, ప్రజ్ఞ అంతంత పుష్టి చెందుతూ పోతుంది. కానీ ఇదెంతో కష్టమైన పని. అందుకే విపశ్యన సాధన మొదలు పెట్టగానే అధిష్ఠానంలో కూర్చోబెడతాం! అలా కాళ్ళు మార్చకుండా, కళ్ళు తెరవకుండా, చేతులు కదపకుండా గంటసేపు కూర్చుని ఉండటం సామాన్య మానవునికి ఎంతో కష్టమైన పని అని బాగా తెలుసు. కానీ చేయాల్సి వస్తుంది. అది చేయకపోతే మనోబలం రాదు, ధర్మంలో ముందుకు వెళ్ళలేము. అలానే ఒక సంవత్సరం వరకు అధిష్ఠానం తీసుకోమని చెప్పినా, అదెంతో కష్టమైన పని అని బాగా తెలుసు. పతనం వైపుకు తీసుకువెళ్ళే స్వభావమున్న మనసును ప్రగతి వైపుకు తీసుకువెళ్ళేదిగా తయారుచేయటం ఎంతో కఠినమైన పని. అలాగని కష్టపడకుండా ఉంటే ఎలా జరుగుతుంది? సులభమైన పనయితే కొద్దిగా శ్రమించినా సరిపోతుంది. అదే కష్టమైన పనయితే ఎంతో ఎక్కువ పరిశ్రమ చేయాల్సి ఉంటుంది.

మరి మనం మార్చుకోవాల్సిన ఆ స్వభావం ఏమిటో, మనం రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం సాధనలో కూర్చుని ఏమి చేయాలో, మన స్వభావం ఎలా మారుతుందో? అర్థం చేసుకుందాం. శిబిరాలలో దీన్నే వివరిస్తాం. అయినా మళ్ళీ అర్థం చేసుకుందాం. ఇది ఎన్నో జన్మల నుండి వస్తున్న అలవాటు. ఎన్నో జన్మలు అని ఎవరైనా ఒప్పుకోకపోయినా మంచిదే, ఒప్పుకోవద్దు. ఈ జన్మలోనయితే అలవాటు ఉంది కదా! పుట్టి కళ్ళు తెరవగానే బయట వైపుకే చూశాం, బహిర్ముఖంగానే ఉన్నాం. మనసయితే ఒకే పని చేయటం మొదలుపెట్టింది - కళ్ళకు ఏమి కనపడింది? అది బాగుందా, బాగోలేదా? ప్రియంగా ఉందా, అప్రియంగా ఉందా? ప్రియంగా ఉంటే రాగం పుట్టించుకో, అప్రియంగా ఉంటే ద్వేషం పుట్టించుకో, అలా శరీరంపై ఉన్న ఈ అయిదు ద్వారాలతోనే మనకు బాహ్యప్రపంచంతో సంపర్కం కలుగుతుంది. ఈ అయిదు ద్వారాలతో సంపర్కం కాని సమయంలో ఆరవ ద్వారమయిన మనసు యొక్క ద్వారం తెరుచుకుంటుంది.

కళ్ళతో ఎప్పుడో ఏదో చూసి ఉంటాడు. ఇప్పుడు మనసుతో దాని గురించి ఆలోచించటం మొదలుపెడతాడు – దాన్ని చూసాం. అది అలా ఉంది. ఇలా ఉంది.... అలాగే చెవులతో ఎప్పుడో ఏదో విని ఉంటాడు, ఇప్పుడు మనసు దాని గురించి ఆలోచించటం మొదలుపెట్టింది..., అలాగే ముక్కుతో..., శరీరంతో... అప్పుడలా జరిగింది. అలా అయ్యింది. లేదా అలా జరిగితే బాగుంటుంది, అలా జరగకపోతే బాగుంటుంది అంటూ ఆలోచిస్తాం. ఈ ఆరు ద్వారాలు కాకుండా మన దగ్గర ఏడవ ద్వారం ఏదీ లేదు. ప్రపంచంలోని విషయాలు ఎలాంటివైనా సరే, అవి బాగున్నా, బాగాలేకున్నా, సుఖకరమైనా, దుఃఖకరమైనవైనా...., అవి ఈ ఆరు ద్వారాల్లో ఏదో ఒక ద్వారంతో సంపర్కంలోకి వచ్చినప్పుడే వాటి అస్థిత్వం అనుభూతిలోకి వస్తుంది. ఇక మన మనసు తన స్వభావాన్ని ఎలా తయారుచేసుకుందంటే – కంటికి, చెవికి, ముక్కుకి, నాలుకకి, శరీరానికి సంబంధించి వాటి విషయాల పట్ల ఇది మంచిది, ఇది చెడ్డది అని; ఇది ప్రియమైనది, ఇది అప్రియమైనది అని; ప్రియమైనదయితే రాగం పుట్టించుకుని దానిని నిలిపి ఉంచాలని, అప్రియమైనదయితే ద్వేషం కలిగించుకుని దాన్ని దూరం చేసుకోవాలని అనుకుంటుంది – ఇదే దాని స్వభావమైపోయింది. ఈ అంధ స్వభావం నిలిచి ఉన్నంతవరకూ దుఃఖమే ఉంటుంది. ఎందుకంటే మనసులో అలజడి పుట్టిన ప్రతిసారీ మనసు తన సమతను, సంతులతను కోల్పోతుంది, దుఃఖంలో మునిగిపోతుంది. మరి ఈ నిలిపి ఉంచుకోవటం, నెట్టివేయటం అనే చక్రం నుండి ఎలా బయటపడాలి? ఈ విధంగా రాగం లేదా ద్వేషం పుట్టించుకుని వ్యాకులపడ్డ ప్రతిసారీ మనసు రాగద్వేషాలతో ప్రతిక్రియ చేసే ఈ స్వభావాన్ని మరింత బలపరుచుకుంటుంది. అది వ్యాకుల పడుతుంటుంది. అయినప్పటికీ ఈ వ్యాకులత నుండి బయటపడే పనేదీ చేయదు, వ్యాకులతను మరింత బలపరుచుకునే పనే చేస్తుంటుంది. మరి ఈ స్వభావాన్నుండి ఎలా బయటపడాలి? ఈ పదిరోజుల్లో ఈ విషయాన్నే నేర్చుకుంటాం కదా.

మన చేతన చిత్తానికి, అంటే నేటి పశ్చిమ దేశస్థుల భాషలో కాన్షియస్ మైండ్ (Conscious mind)గా పిలవబడే భాగానికి, మరియు మన అచేతన చిత్తానికి, అంటే నేటి పశ్చిమ దేశస్థుల భాషలో అన్‌కాన్షియస్‌మైండ్ (Unconscious mind)గా పిలవబడే భాగానికి మధ్య ఎంతో బలమైన అడ్డుగోడ ఉంది. మనము ఇలాంటి ప్రవచనాలు – ధర్మచర్చలు విని, ధర్మాన్ని పుస్తకాల్లో చదివి మన చేతన చిత్తాన్ని బాగుపరుచుకునే పని చేస్తాము, మన పైపై మనసును బాగుపరుచుకునే పని చేస్తాము. పదే పదే ధర్మప్రవచనాలు విని – నేను రాగ, ద్వేషాల ప్రతిక్రియ చేయకూడదు, కోపం తెచ్చుకోకూడదు, కామవాంఛ, భయం వంటి వికారాలు పుట్టించుకోకూడదు – అంటూ మన పైపై మనసుతో చక్కగా అర్థంచేసుకుంటాం. అయినప్పటికీ అచేతన చిత్తం మాత్రం అదేవిధంగా తన అలవాటు ప్రకారం రాగం, ద్వేషం అహంకారం, భయం, కామవాంఛ వంటి వికారాలను పుట్టించుకుంటూనే ఉంటుంది. అది పైపై మనసు చెప్పిన మాటలు వినటానికి ఏమాత్రం తయారుగా ఉండదు. కాబట్టి మనం పైపై మనసుకు శిక్షణనిచ్చి దాన్ని బాగుపరుచుకునేందుకు చేసే పని కూడా మంచిదే, కానీ ఇంతటితో ఆగిపోతే సరిపోదు.

సముద్రం మీద అలలు ఉంటాయి. మనం ఆ అలలమీద చేతితో తడుతూ ఒక్కొక్క అలను శాంతపరుస్తూ, ఒక్కో అల శాంతపడుతూ శాంతపడుతూ సముద్రమంతా శాంతపడాలి అనుకుంటే జరిగేది కాదు కదా! కానీ ఈ విశాల అగాధ సముద్రం లోతుల వరకు ఎంతగానో కదులుతుంటుంది, దీని లోపలివరకు ఉన్న ఊగిసలాట ఆగిపోనంత వరకూ పైపై అలలు నిలిచిపోవు. ఒకవేళ బలవంతంగా కొద్దిగా ఆపేసినా, మళ్ళీ అదేవిధంగా పని మొదలైపోతుంది. ఆ సముద్రాన్ని లోతుల వరకు శాంతపరుచుకుంటేనే మనకు ఊరట లభిస్తుంది. అదేవిధంగా మనం మన మనసును లోతుల వరకు సమతలో నిలిపి ఉంచితే, పైపై అలలను నొక్కిపెట్టాల్సిన అవసరం లేదు, అవి వాటంతటవే శాంతిస్తాయి. మరి అది ఎలా సాధ్యపడుతుంది? అందుకే మనం విపశ్యన సాధన చేస్తాం. ఆ పని ఎలా చేయాలో సాధన ద్వారా చేర్చుకుంటాం.

మనం అచేతనం అని పిలిచే మనసు యొక్క భాగాన్ని పశ్చిమ దేశస్థులు, "మనసు యొక్క ఈ భాగం ఎంతో జడ పదార్థము" అని అంటారు. ఇదే విషయాన్ని మన దగ్గర కూడా కొంతమంది ఋషులు, మునులు, కొన్ని పరంపరలకు చెందిన వారు కూడా ఇదే అభిప్రాయంతో ఉన్నారు. కానీ ఇది వాస్తవం కాదు. అది అత్యంత చేతన కలిగి ఉంటుంది. ఎలా అయితే పైపై మనసు బయటి విషయాలయిన రంగు, రూపం, వెలుతురు, ఆకృతి, శబ్దం, వాసన, స్పర్శ మరియు మనసులోని ఆలోచనల పట్ల ఎలా అయితే ఎరుక కలిగి ఉంటుందో, అలాగే మనం దేన్నయితే అచేతనము అంటున్నామో, అది కూడా నిరంతర ఎరుకలో ఉంటుంది. అయితే గాఢ నిద్రలో చేతనాచిత్తం మాత్రం పడుకుని ఉంటుంది. అచేతనచిత్తం మాత్రం రాత్రింబవళ్ళు, ఇరవైనాలుగు గంటలూ అప్రమత్తంగా, సచేతనంగా ఉంటుంది. అది దేని పట్ల సచేతనంగా ఉంటుంది? శరీరం మీద కలిగే సంవేదనల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉంటుంది.

మనం గాఢనిద్రలో ఉన్నామంటే ఎవరు నిద్రపోతున్నారు? ఈ చేతనాచిత్తమే నిద్రపోయింది. కానీ అచేతనచిత్తం ఎప్పటికీ పడుకోదు. అది ఒక్క క్షణం కూడా పడుకోదు. గాఢనిద్రలో దోమ కుడితే, దోమకుట్టగానే సంవేదన కలిగింది, దాన్ని తెలుసుకుంటుంది. అరే, అప్రియ సంవేదన కలిగింది. దానికి వెలకట్టే పని చేస్తుంది – ఇది నాకు నచ్చదు, దాన్ని దూరం చేయి అంటుంది. అప్పుడు ఆ వ్యక్తి నిద్రలో కూడా తన చేయి పైకెత్తి దోమను దూరంగా తరిమేస్తాడు. ఇంకా ఆ సంవేదన నచ్చకపోతే గోకుతాడు. ఆ సంవేదనను దూరం చేస్తాడు. అలాగే ఎంతో గాఢనిద్రలో పడుకుని ఉండగా శరీరపు బరువు కారణంగా ఎక్కడయినా నొప్పి మొదలవుతుంది. మరెక్కడో బరువుగా అనిపిస్తుంది. అప్పుడు చేతనాచిత్తానికి ఇది ఏమీ తెలియదు, కానీ అచేతనచిత్తం మాత్రం శరీరం మీద కలిగే సంవేదనలతో ప్రతిక్షణమూ జతకూడి ఉంటుంది. దానికి "బరువెక్కింది కదా!" అని తెలుస్తుంది. అది అప్రియమైనది, నొప్పి వచ్చింది కదా! అది అప్రియమైనది. వెంటనే ప్రక్కకు పొర్లమంటుంది, ప్రక్కకు తిరగమంటుంది. అప్పుడు ప్రతిక్రియ చేస్తుంది, ప్రక్కకు పొర్లుతుంది. అలా రాత్రి గాఢనిద్రలో ఎన్నోసార్లు పొర్లుతాము. అలాగే బాగా గాఢనిద్రలో పడుకుని ఉండగా ఆకస్మాత్తుగా వాతావరణం మారిపోయింది, చలి పెట్టటం మొదలయింది, శరీరం మీద చల్లటి వణుకు మొదలయింది. ఈ సందర్భంలో చేతనచిత్తానికి ఏమీ తెలియదు. కానీ అచేతన చిత్తానికి తెలుస్తుంది – చల్లటి వణుకు వేస్తోంది అని తెలుస్తుంది,

దుప్పటి తీసుకుని కప్పుకుంటాడు. అతడు ప్రొద్దున లేవగానే ఎవరో, "నీవు దుప్పటి కప్పుకుని పడుకున్నావా?" అని అడిగితే మాత్రం "నేను కప్పుకోలేదు, ఎవరో కప్పి ఉంటారు." అని సమాధానమిస్తాడు. ఈ పనులన్నీ ఎవరు చేస్తారో అతనికి మేలకువనే లేదు. ఇప్పుడు ఈ దర్శనశాస్త్రాన్ని నమ్మేవాళ్ళు ఎన్నెన్నో చెప్పినా, నిజమేంటంటే మన అచేతన చిత్తం మాత్రం ప్రతిక్షణమూ అప్రమత్తంగా ఉంటుంది. అయితే అది శరీరం మీద కలిగే సంవేదనల పట్లనే అప్రమత్తంగా ఉంటుంది.

అలాగే పగటి పూట కూడా ఇదే జరుగుతుంది. చేతనచిత్తం మాత్రం మనం చేసే పనిలో నిమగ్నమై ఉంటుంది – మాట్లాడుతుంటుంది, వింటూ ఉంటుంది, చూస్తుంటుంది; కానీ అచేతనచిత్తం మాత్రం శరీరంపై కలిగే సంవేదనల్ని తెలుసుకునే పనిలో నిమగ్నమై ఉంటుంది. కుర్చుని ఉండగానే శరీరం బరువెక్కితే దానికది నచ్చలేదు, దాన్ని దూరం చేసుకోవటానికి అటు, ఇటు కదులుతుంది. ఎక్కడో ఒకచోట గోక్కుంటుంది. కాబట్టి పుట్టినప్పటి నుండి మరణించే వరకూ, మన ఈ అచేతన మనసు ప్రతిక్షణమూ సంవేదనలతో జతగూడి ఉంటుంది. దానికి సంవేదనలు ప్రియం అనిపిస్తే రాగాన్ని జనింపచేయటం, అప్రియం అనిపిస్తే ద్వేషాన్ని కలిగించుకోవటం. ఇది దాని అనేక జన్మల స్వభావం. అనేక జన్మలు అని ఒప్పుకున్నా, ఒప్పుకోకపోయినా – జన్మించినప్పటి నుండి ఇది దీని స్వభావమనే విషయం మనకు అర్థమవుతుంది. ఇదే సముద్రపు అట్టడుగు భాగం. ఇది బాగుపడకపోతే పైపై మనసు స్థాయిలో మనల్ని మనం ఎంతగా బాగుపరుచుకున్నా మనలో ఎంతమాత్రం మార్పు రాదు.

శిబిరానికి వచ్చి శ్వాసతో పని మొదలుపెడతాము. కానీ ముందుకు వెళ్ళేకొద్దీ శరీరం మీద కలిగే ఈ సంవేదనల పైకి వచ్చేస్తాము. సంవేదన ఆధారంగా మనము సమతను సాధన చేస్తే ఆ సమతా సాధన కేవలం పైపై మనసుతో చేసే సాధన కాదు, మన అంతర్మనసుకు చెందిన సాధన అవుతుంది, అది మన అచేతన చిత్తానికి చేసే సాధన అవుతుంది, దాని స్వభావం మారుతుంది. మరి దాన్ని ప్రతిరోజూ మార్చాలి కదా! ఆ అలవాటయితే ఎప్పుడో తయారయింది. అది పెరుగుతూనే పోతుంది. మనము ఇరవైనాలుగు గంటలూ మనసును ఇదే విధంగా ప్రతిక్రియ చేసేదిగానే ఉండనిచ్చి, కొద్దిగా కూడా దాని స్వభావాన్ని మార్చే కసరత్తు చేయకపోతే, ధర్మంలో ఎలా బలపడతాం? ప్రజ్ఞలో ఎలా పుష్టి చెందుతాం? అధర్మంలోనే పుష్టి చెందుతూపోతాం కదా. దుష్ప్రజ్ఞతలోనే బలపడుతూ పోతాం కదా. కాబట్టే తెలివిమంతులైన సాధకులు ఎవరిమీదనో జాలి చూపటానికి కాకుండా, మన హితవు కొరకు మనం తప్పకుండా పని చేయాల్సిందే, ప్రతిరోజూ పని చేయాల్సిందే. కేవలం పదిరోజులు పని చేయటంతో మనం ముందుకు పోయే మార్గం తెరుచుకుంటుంది. కానీ మనకు నిజమైన మేలు జరగదు; ఇప్పుడు మనం ముందుకు పోవటానికి మార్గం తెరుచుకుంది, కానీ ఈ మార్గంలో ఒక్కొక్క అడుగు వేసుకుంటూ ముందుకు సాగాలి, ఈ విషయం ఎవరికి ఎంత త్వరగా అర్థమయితే, వాళ్ళు అంతే త్వరగా ముందుకు సాగుతూ పోతారు, ముందుకు సాగుతూనే పోతారు.

ధర్మమార్గంలో అందరూ ముందుకు సాగాలి, అందరికీ మేలు జరగాలి, అందరికీ హితం కలగాలి.

కళ్యాణమిత్రుడు,

సత్యనారాయణ గోయంకా.

(మూడవభాగం వచ్చే సంచికలో...)

ధమ్మ నాగాజ్జునలో కొత్త ధమ్మహాల్ ప్రారంభం

ధమ్మ నాగాజ్జున, నాగార్జునసాగర్‌లో కొత్త దమ్మ హాల్ నిర్మాణం పూర్తయింది. ఈ హాలులో మొదటి శిబిరం ఆగష్టు 15 నుండి 26 వరకు నిర్వహించబడుతోంది. ఈ శిబిరం కేవలం పాత సాధకుల కొరకే ఉద్దేశించబడింది. కాబట్టి పాత సాధకులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగపరుచుకుని ధర్మంలో పుష్టిచెందగలరు. ఈ శిబిరం కొరకు దరఖాస్తు చేసుకోవటానికి www.dhamma.org లో లాగిన్ అవండి.

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.