విపశ్యన మాసపత్రిక

VOLUME:18 NO - 09 1 DECEMBER, 2018

(సాధకుల ప్రేరణ కొరకు ఉద్దేశించబడిన తెలుగు మాసపత్రిక)

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

"ధర్మవాణి"

సుఖం వా యది వా దుక్ఖం, అదుఃఖమసుఖం సహ।
అజ్ఝత్తం చ బహిద్ధా చ, యం కిఞ్చి అత్థి వేదితం॥
ఏతం దుఃఖన్తి ఞత్వాన, మోసధమ్మం పలోకినం।
ఫుస్స ఫుస్స వయం పస్సం, ఏవం తత్థ విజానన్తి।
వేదనానమ్ ఖయా భిక్ఖు, నిచ్ఛాతో పరినిబ్బుతో॥

– సుత్త నిపాత – 743 – 744

శరీరం లోపల–బయట అనుభూతిలోకి వచ్చే సంవేదనలు సుఖకరంగా ఉన్నా, దుఃఖకరంగా ఉన్నా లేదా అదుఃఖ–అసుఖంగా ఉన్నా, వాటి పట్ల ఉన్న మిథ్యాభ్రాంతిని దూరం చేసుకుని, నిజానికి వాటిలో దుఃఖమే ఇమిడి ఉంది అని సాధకుడు స్వానుభవంతో తెలుసుకుంటాడు. శరీర చిత్తాల స్పర్శతో కలిగే సంవేదనల అనిత్య స్వభావాన్ని వాటి మూలాల దగ్గరే తెలుసుకుని వాటి నుండి వచ్చే దుఃఖం నుండి విరక్తుడవుతాడు. సాధకుడు ఈ విధంగా సాధన చేస్తూ చేస్తూ అన్ని సంవేదనలనూ నశింపచేసుకొని తృష్ణను కూకటి వేళ్ళతో తొలగించుకుని పరమశాంతిని పొందిన స్థితికి చేరుకొంటాడు, పరినిర్వాణాన్ని ప్రాప్తించుకుంటాడు.

క్షణభంగుర ప్రపంచం

ధారణ చేస్తేనే ధర్మం – (జీ టివీలో ప్రసారమైన పూజ్య గురుదేవుని ప్రవచనాలలో పదహారవ భాగం)

శీలం, సమాధి, ప్రజ్ఞ; శీలం, సమాధి, ప్రజ్ఞ – ఈ మూడింటిలోనే ధర్మం యొక్క పరిపూర్ణత ఇమిడి ఉంది. సాధకుడు శీలాన్ని పాటిస్తూ సమాధిని బలపరుచుకుంటూ ప్రజ్ఞను మేల్కొలిపే పనిచేస్తాడు, అంటే శరీరంపైన కలిగే సంవేదనలను సమతతో చూసే ప్రయత్నం చేస్తూ తనలోని ప్రజ్ఞను మేల్కొలుపుకుంటాడు, ప్రత్యక్ష జ్ఞానాన్ని మేల్కొలుపుకుంటాడు. అంటే సత్యాన్ని అనుభూతి స్థాయిలో తెలుసుకుంటాడు. మొదట అనిత్యబోధినీ ప్రజ్ఞను, అంటే అనిత్య బోధను మేల్కొలుపుకుంటాడు. ఈ శరీర ప్రపంచంతా, అలాగే ఈ చిత్త ప్రపంచమంతా ఎంత అనిత్యమైనదో, ఎంతో భంగురమైనదో, ఎంత నశ్వరమైనదో తెలుసుకుంటాడు. దీన్ని కేవలం దార్శనిక నమ్మకాల ఆధారంగా నమ్మటం లేదు, కేవలం శ్రద్ధ ఆధారంగానో, లేక తెలివితేటతోనో అంగీకరిచటం లేదు. ఈ శరీర ప్రపంచంలో, ఈ చిత్త ప్రపంచంలో, ఎక్కడెక్కడ ఏ ఏ అనుభూతి కలుగుతున్నా, అవన్నీ పుడుతున్నాయి – గిడుతున్నాయి; ఉదయిస్తున్నాయి – నశిస్తున్నాయి అని అనుభూతితో తెలుసుకుంటున్నాడు. పుడుతున్నాయి – నశిస్తున్నాయి; ఉదయిస్తున్నాయి – నశిస్తున్నాయి. ఎంతో వేగంగా ఉత్పన్నమవుతున్నాయి – నశిస్తున్నాయి. ఈ అనిత్యబోధినీ ప్రజ్ఞ బలపడుతూ పోయే కొద్దీ దుఃఖబోధినీ ప్రజ్ఞ మేల్కొనే సామర్థ్యం కలుగుతుంది. ఈ అనిత్యబోధినీ ప్రజ్ఞ ఆధారంగానే దుఃఖబోధినీ ప్రజ్ఞ మేల్కొంటుంది.

బాహ్య ప్రపంచంలో ఎన్నెన్నో కారణాల వల్ల కలిగే దుఃఖాన్ని తెలివితేటలతో అర్థం చేసుకుంటాం, ఇప్పుడు మన ఈ మూడున్నర మూరల శరీరంలోనే సత్యాన్ని దర్శించుకుంటున్నాం, దుఃఖం ఉంది అని అనుభవపరంగా తెలుసుకుంటున్నాం. శరీరంపై కలిగే ఈ సంవేదనలను దర్శించుకుంటూ అప్పుడప్పుడూ ఎంతో దుఃఖకరమైన సంవేదన కలిగితే, ఎంతో నొప్పిగా, భారంగా, ఒత్తిడిగా, వేడి అనిపిస్తే దుఃఖం ఉంది అని అనుభూతితో తెలుసుకుంటాడు. దుఃఖమే దుఃఖం, దుఃఖమే దుఃఖం ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది. ఇప్పుడిక అనుభూతి ఆధారంగా దుఃఖాన్ని తెలుసుకుంటాడు. కానీ దీనితో దుఃఖబోధినీ ప్రజ్ఞ పూర్తిగా అర్థం కాదు. ఇవి కేవలం స్థూల స్థూల దుఃఖ సంవేదనలే.

సాధకుడు తన సాధనలో ముందుకు పోయేకొద్దీ చొచ్చుకుంటూపోయే ప్రజ్ఞతో ఇవన్నీ విభజింపబడి, విడిపోయినప్పుడు అవి ముక్కలవుతూ, ముక్కలవుతూ సూక్ష్మసంవేదనలుగా మారిపోతాయి. శరీరమంతటా తరంగాలే తరంగాలు, తరంగాలే తరంగాలు అనుభూతిలోకి వస్తాయి. ఇక అప్పుడు ఎంతో ఆనందంగా అనిస్తుంది, ఎంతో సుఖంగా అనిపిస్తుంది. శరీర చిత్తాలు పులకరింతలతో రోమాంచితమవుతాయి. అరే! ఎంతో ఆనందంగా ఉంది, ఎంతో సంతోషంగా ఉంది. నాకు మోక్షానందం దొరికింది, ముక్తానందం దొరికింది, ఆత్మానందం దొరికింది, పరమాత్మానందం దొరికింది, బ్రహ్మానందం దొరికింది; ఇంకా ఎన్నో రకాల ఆనందం దొరికింది; ఆనందమే ఆనందం, ఆనందమే ఆనందం ఉన్నట్లుగా తెలుసుకుంటాడు. ఇక సాధకుడు తన మార్గదర్శకుని వద్దకు పరిగెత్తుకుంటూ వచ్చి – "అరే!, ఈ రోజు అద్భుతం జరిగింది. ఎంతో ఆనందం వచ్చింది! ఇంత త్వరగా ఈ ఆనందం అనుభూతిలోకి వస్తుందని నేను అసలు ఊహించలేదు. చాలు! నాకేది కావాలో అది దొరికింది.!" అని అంటాడు.

అప్పుడు ఆ మార్గదర్శకుడు – "ఆగు నాయనా ఆగు, ఇప్పుడింకా ఇది శరీర చిత్తాల క్షేత్రమే, అనిత్యమైనదే, నశ్వరమైనదే, భంగురమైనదే. దీన్ని సాక్షీభావంతో చూస్తూపో. తటస్థభావంతో చూస్తూపో." అని అంటాడు. పాపం ఆ సాధకునికి ఈ మాటలేవీ అర్థం కావు. ధ్యానం చేస్తే ఎంతో ఆనందం దొరుకుతుందని, ఎంతో సంతోషం వస్తుందని ఏవో పుస్తకాల్లో చదివి ఉంటాడు, మత పరంపరల విషయాల్లో విని ఉంటాడు. "ఆ ఆనందం కలిగింది కదా! ఇంకేమి కావాలి?" అని అనుకుంటాడు.

సాయంత్రం అవుతూనే సాధకుడు మళ్లీ మార్గదర్శకుని వద్దకు పరిగెత్తుకుంటూ వచ్చి, " ఉదయం కలిగిన ఆనందం ఇప్పుడు కలగటం లేదు. నా సాధన కుంటుపడింది. ఉదయం బాగా ధ్యానం కుదిరింది, ఎంతో బాగా కుదిరింది. కానీ ఇప్పుడు నొప్పులే వస్తున్నాయి. ఎంతో భారంగా ఉంది. అన్నీ అప్రియ అనుభూతులే కలుగుతున్నాయి." అని అంటాడు.

అప్పుడు మార్గదర్శకుడు, "అనిత్యమైనవే కదా! నీకు కలిగిన సుఖకర అనుభూతి నిత్యమైనది కాదు, శాశ్వతమైనదీ కాదు. ఇది కూడా శరీర చిత్తాల క్షేత్రంలోనిదే. శరీర చిత్తాల క్షేత్రమంతా భంగురమైనదే, నశ్వరమైనదే, మార్పుచెందే స్వభావం కలదే, మారుతూనే ఉంటాయి, మారుతూనే ఉంటాయి. కానీ ఇలాంటి ఏదో ఒక అనుభూతిని నువ్వు ఆనందం అనుకుని దానిపట్ల ఆసక్తిని పెంచుకుంటే చూడు! దుఃఖమే కదా కలిగింది. ఏదైతే ఆనందం కాదో, సుఖం కాదో, నువ్వు దానిని సుఖమనుకుని దానిపట్ల ఆసక్తిని పెంచుకున్నందుకే నీకు ఈ దుఃఖం కలిగింది. ఆసక్తిని పుట్టించుకోకుండా ఉంటే ఇప్పుడు ఈ దుఃఖం, నిరాశ కలగేవి కాదు కదా! ఈ దుఃఖకర అనుభూతి కలిగేది కాదు కదా! కాబట్టే అర్థం చేసుకో! అనిత్యమైనదేదీ నా సుఖానికి కారణం కాజాలదు, ఎన్నటికీ కాజాలదు. అనిత్యమైన దాన్ని నేను సుఖమని ఆకాంక్షిస్తే, కల్పన చేస్తే, అది ఎంతో మోసం కదా. అలా ఎన్నటికీ జరగదు." అని అంటాడు. అప్పుడు ఇక విషయం అర్థం కావడం మొదలుపెడుతుంది. ప్రాపంచిక భాషలో దేన్ని సుఖం అని అనుకుంటున్నామో, అది ఈ మనశ్శరీరాల క్షేత్రమే, ఇంద్రియ క్షేత్రమే, ఇంద్రియాతీత స్థితి కాదు. అది నిత్యమైనది, శాశ్వతమైనది, మార్పు చెందనిది కాదు కాబట్టి అది దుఃఖమే దుఃఖం. అప్పుడు అనిత్యబోధినీ ప్రజ్ఞతో బాటు దుఃఖబోధినీ ప్రజ్ఞ మేల్కొంటుంది, బలపడుతుంది, జాగృతమవుతుంది, పుష్టిచెందుతుంది. అలా ఒక సమయంలో అనాత్మబోధ ప్రజ్ఞ మేల్కొంటుంది, అనాత్మజ్ఞానం ఉదయిస్తుంది.

ఈ "అనాత్మ" అనే పదం ఎంతో భ్రమింపచేస్తుంది. దార్శనికుల చేతుల్లో, సాంప్రదాయవాదుల చేతుల్లో పడగానే దీని అర్థమే మారిపోయింది, వివాదాలకు దారితీసింది, పోట్లాటలకు దారితీసింది. కానీ మనలోని సత్యాన్ని చూస్తే అంతా అనిత్యమే, నశించిపోయేదే, మార్పుచెందేదే. పరమాణువుల పుంజాలు పుడతాయి, నశించిపోతాయి; పుడతాయి, నశిస్తాయి. తరంగాలు ఒకదాని తరువాత ఒకటి పుడతాయి, నశించిపోతాయి. ఈ పరమాణువుల మధ్యలో, ఈ కలాపాల మధ్యలో కూడా... ఒక కలాపానికి, మరో కలాపానికి మధ్య ఎంతటి ఖాళీ ప్రదేశం, ఎంతటి శూన్యం, ఎంతటి పెద్ద ఆకాశం! పృథ్వి, అగ్ని, వాయు, జలాలతో తయారయిన ఒక కలాపానికి, మరో కలాపానికి మధ్య ఎంతో దూరం. సాధన చేస్తూ చేస్తూ పైపైకి ఎంతో దృఢంగా కనిపించే ఈ శరీరం కేవలం శూన్యమే శూన్యం. ఖాళీయే ఖాళీ అని తెలుసుకునే స్థితికి సాధకుడు చేరుకుంటాడు. ఈ శూన్యంలో కూడా ఎంతో సన్నటి ప్రకంపన, ఎంతో తేలికపాటి కంపనం నడుస్తోంది అని తెలుస్తుంది. అయితే ఇది కూడా ఉత్పన్నమవుతుంది, నశించిపోతుంది. ఒక తరంగం తరువాత మరొకటి ఉత్పన్నమవుతుంది, నశించిపోతుంది, ఇందులో దేనిని "నేను" అని అనగలను? ఈ శరీర స్కంధమంతా తరంగాలే తరంగాలు, బుడగలే బుడగలు. ఈ చిత్త స్కంధమంతా తరంగాలే తరంగాలు, బుడగలే బుడగలు. ఏ బుడగను పట్టుకొని "ఇది నేను" అని అనగలను? అది నశించిపోయిందే కదా! మరి "నేను" నశించిపోయానా? అరె! ఎంత పెద్ద భ్రాంతి! దేనిని "నేను" అనాలి? మోసమే మోసం? ఇక్కడ "నేను" అనటానికి ఏదీ లేదు.

అలానే దేన్ని "నాది" అని అనగలను? వేటిపట్ల నా ఆధిపత్యం, అజమాయిషీ, అధికారం ఉంటాయో అవే నావి. మరి వీటిపట్ల నా ఆధిపత్యమెక్కడ ఉంది? ఈ శరీరస్కంధం పట్ల నా ఆధిపత్యం ఎక్కడుంది? ఈ చిత్తస్కంధం పట్ల నా ఆధిపత్యమెక్కడిది? ఉత్పన్నమవుతుంది, నశించిపోతుంది, పుడుతుంది, గిడుతుంది. మారుతూ ఉంది, మారిపోతూనే ఉంది. వాటిపట్ల నా ఆధిపత్యమే కనుక ఉన్నట్లయితే, "ఆగిపో, ఇక మార్పు చెందవద్దు. ఒకవేళ మారితే ఇలా మారిపో, లేదా అలా మారిపో" అని చెబితే మాత్రం ఎవరు వింటారు? మారుతూనే ఉంది. మారిపోతూనే ఉంది. మరి "నా" అన్నది ఏముంది? ఏ పరమాణువుల బుడగలను నా పిడికిలిలో ఒడిసి పట్టుకొని 'ఇవి నావి' అని చెప్పగలను? ఇందులో నాది అన్నది ఎక్కడుంది? దీనిపట్ల నా ఆధిపత్యమెక్కడా లేదు. అంతా భ్రమే భ్రమ. పెద్ద మోసం. ఇప్పుడు అనుభూతితో తెలుసుకుంటున్నాడు కాబట్టి విషయం అర్థమవుతుంది, చక్కగా అర్థమవుతుంది. కేవలం పైపై బుద్ధికి చెందిన జ్ఞానమే అయితే ఈ ప్రపంచమంతా అనిత్యమే, నశించిపోయేదే, భంగురమే అంటూ బాగా బుద్ధివిలాసం చేసేవాడు, ప్రలాపనలు చేసేవాడు. బోధి మేల్కొనలేదు, ప్రజ్ఞ ఉదయించలేదు కాబట్టి వాటిపట్ల ఎంతో ఆసక్తి, ఎంతో రాగం, ఎంతో ద్వేషం ఉండేది. ప్రజ్ఞ మేల్కొంటే స్పృహ మేల్కొంటుంది.

ప్రజ్ఞ మేల్కొనకపోతే ఏం చేస్తాడు? సుమారు 40 సంవత్సరాల వయసు వచ్చింది, అద్దంలో తన ముఖం చూసుకుంటాడు. కణతల దగ్గర జుట్టు నెరవడం చూసి మందుల దుకాణానికి పరిగెత్తుకుంటూ వెళ్లి నల్లరంగు (డై) తెచ్చి వేసుకుని, "లేదు నేను ఇంకా ముసలివాడిని కాలేదు, నేనింకా ముసలివాణ్ణి కాలేదు. ఇంకా కుర్రవాడినే." అని అనుకుంటాడు. అరె, నీవు ఎవరిని మోసం చేయాలనుకుంటున్నావు? ఇతరులను మోసం చేద్దామనుకుంటున్నావా? లోకాన్ని మోసం చేద్దామనుకుంటున్నావా? నిన్ను నువ్వే మోసం చేసుకోవాలనుకుంటున్నావా? కానీ ఈ ప్రకృతిని ఎలా మోసం చేయగలవు! ఈ సృష్టిని ఎలా మోసం చేయగలవు! నువ్వు ముసలివాడివైపోతూనే ఉన్నావు, నశించిపోతూనే ఉన్నావు. మృత్యువు వైపుకు పరిగెడుతున్నావు, పరిగెడుతూనే ఉన్నావు. ప్రతీక్షణం మృత్యువు వైపుకే పరుగు తీస్తున్నావు. శరీరం పైన కలిగే ఈ అనుభూతుల వల్లే ఈ స్పృహ మేల్కొంటుంది.

అరె! ఇక్కడ నాది అని చెప్పుకోవడానికి ఏదీ లేదు. ఏది నాది? "నేను" లేదు, "నాది" లేదు, "నా ఆత్మ" అనేది లేదు. అరే, ఆత్మ ఉన్నట్లయితే అది నిత్యమైనది, శాశ్వతమైనది, మార్పు చెందనిది అవుతుంది. కానీ ఇక్కడైతే ఏదీ నిత్యం కాదు, శాశ్వతం కాదు, ధ్రువమైనది కాదు. ఈ క్షేత్రమంతా అనిత్యమే అనిత్యం, నశ్వరమే నశ్వరం, భంగురమే భంగురం, తరంగాలే తరంగాలు, బుడగలే బుడగలు. దీన్ని ఆత్మ అనుకుంటే దేహాత్మ బుద్ధి వస్తుంది కదా. దేహాన్నే ఆత్మ అనుకుంటావు. చిత్తాత్మ బుద్ధి వచ్చింది కదా, ఈ చిత్తాన్నే ఆత్మ అని నమ్ముతున్నావు.

అరే, సత్యం నుండి దూరమైపోయావు. ఏది నిత్యమైనది కాదో, శాశ్వతం కాదో, ధృవమైనది కాదో దాన్ని నిత్యమనీ, శాశ్వతమనీ, ధృవమనీ అరోప చేస్తున్నావు, కల్పన చేస్తున్నావు. మన సంప్రదాయ దార్శనిక నమ్మకాలు దీన్నే నమ్ముతున్నాయి కాబట్టి కేవలం ఈ నమ్మకాల కారణంగానే దీన్ని ఎలా నమ్మాలి? ఇక్కడైతే శరీరమంతటా తరంగాలే తరంగాలు ఉన్నాయి కాబట్టి ఇదేనా "ఆత్మ"? అని అనుకుంటాడు. కానీ స్పృహలోకి వస్తే, ఆత్మ ఎక్కడుంది? మార్పు చెందుతోంది కదా, చూడు! మార్పు చెందుతోంది! ఇది అనిత్యమే, నశ్వరమే, భంగురమే. ఇది ఆత్మ కాదు అని చక్కగా అర్థమవటం మొదలవుతుంది. ఈ "అనాత్మ బోధ" బలపడుతుంది.

ఈ అనిత్య బోధ, దుఃఖ బోధ, అనాత్మ బోధలు బలపడితే ప్రజ్ఞతో పాటు బుద్ధి కూడా వికసిస్తుంది. కేవలం బహిర్ముఖంగా ఉంటూ బాహ్యప్రపంచాన్ని చూస్తూ తన బుద్ధిని వికసింపచేసుకునే వ్యక్తి బుద్ధిమంతుడవుతాడు. కానీ తనలోని సత్యాలను తెలుసుకుంటూ ప్రజ్ఞను మేల్కొలుపుకునే వ్యక్తి తన దేహంలోని సత్యాల ఆధారంగా తన ప్రజ్ఞను మేల్కొలుపుకునే వ్యక్తి 'కాయస్థుడు' అవుతాడు. కాయస్థుడైతే ప్రజ్ఞావంతుడు కూడా అవుతాడు. కేవలం ప్రజ్ఞావంతుడే కాకుండా మరింత తెలివిమంతుడవుతాడు. ఎందుకంటే ఇప్పుడతను బయటి విషయాలతో పాటు తనలోని సత్యాలను కూడా బాగా అర్థం చేసుకోవటం పెడతాడు.

ఈ శరీరమంతా పరమాణువుల సమూహం, బుడగల సమూహం – ఇదే పరమార్థ సత్యం. ఇందులో "నేను" అనటానికి ఏదీ లేదు, "నాది" అనటానికి ఏదీ లేదు. కానీ వ్యవహారిక ప్రపంచంలో 'నేను', 'నాది' – అని అనాల్సివస్తుంది. అలా అనకపోతే ఇతరులతో వ్యవహరించలేరు. "ఈ పరమాణువుల సమూహం, ఈ బుడగల సమూహం – ఆ బుడగల సమూహంతో ఇలా అంటున్నాడు" – అని చెబితే ఎలా? వ్యవహారిక జగత్తులో "నేను, నాది, నీవు, నీది" అని అనాల్సి వస్తుంది. కానీ, వాస్తవాన్ని కూడా చక్కగా అర్థం చేసుకుంటూ ఉంటాడు. "అరే ఇదంతా భంగుర క్షేత్రమే, అనిత్య క్షేత్రమే. దీనిపట్ల ఆసక్తి పెంచుకోకూడదు, దీనిపట్ల బంధం పెంచుకోకూడదు." అన్న స్పృహ మేలుకొంటూ ఉంటుంది.

మరి ఈ స్పృహ ఎలా వచ్చింది? విపశ్యన మొదలుపెట్టక ముందు శ్వాసతో పని చేస్తూ, చేస్తూ శరీరమంతటా యాత్ర చేయటం మొదలుపెట్టారు. మొదట్లో స్థూల–స్థూల, గడ్డకట్టిన సంవేదనలను దర్శనం చేస్తూ చేస్తూ, వాటిని సాక్షీభావంతో తెలుసుకుంటూ తెలుసుకుంటూ పోతే అవి విడిపోతూ విడిపోతూ, ముక్కలవుతూ ముక్కలవుతూ, విశ్లేషణ జరుగుతూ విషయమంతా అర్థమవటం మొదలయింది. అక్కడ ఘనత్వమన్నది పేరుకు కూడా మిగలదు. కేవలం తరంగాలే తరంగాలు, బుడగలే బుడగలు ఉంటాయి. ఇదే సత్యం. ఈ శరీరం ఇంత స్థూలంగా అనిపించటం కేవలం ప్రకటిత సత్యమే. పైపై సత్యమే. అలానే పరమాణువులే పరమాణువులు, తరంగాలే తరంగాలు, బుడగలే బుడగలుగా అనిపించేదే పరమార్థ సత్యం. ఈ శరీరం ఇంత స్థూలంగా అనిపించటం కేవలం ప్రకటిత సత్యమే, పైపై సత్యమే. అలానే పరమాణువులే పరమాణువులు, తరంగాలే తరంగాలు, బుడగలే బుడగలుగా అనిపించేదే పరమార్థ సత్యం. ఈ రెండిటి పట్లా స్పృహ కలిగి ఉంటాడు. స్పృహ లేకపోతే, ఇలాంటి ప్రవచనాలు విని, లేదా వైజ్ఞానికుల మాటలు విని ఈ బ్రహ్మాండమంతా కేవలం తరంగాలే, ఈ తరంగాలు తప్ప ఇంకేదీ లేదు. అన్నీ తరంగాలే తరంగాలు. ఈ చెట్టు ఉంది కదా! దీనిలో కూడా తరంగాలే తరంగాలు. నా ఈ కాలిలో కూడా తరంగాలే తరంగాలు కదా మరి వెళ్లి దాన్ని తన్నితే, తరంగంలోంచి తరంగం వెళ్లిపోతుంది, నాకేమి దెబ్బ తగలదు కదా! అని వెళ్లి చెట్టును ఢీకొంటే, నీ తల పగిలిపోతుంది, కాలు విరిగిపోతుంది కదా. బాహ్యజగత్తుకు చెందిన స్పృహ ఉండాలి, బుద్ధి పని చేయాలి. ప్రజ్ఞ కూడా పనిచేయాలి.

ఈ బయటి విషయాల పట్ల ఆసక్తి పెంచుకోకుండా ఉండడానికే మనలోని సత్యాలను చూస్తున్నాం. వీటిని సుఖమనుకుని వీటి పట్ల రాగం పెంచుకోరాదు, దుఃఖమనుకుని వీటి పట్ల ద్వేషం పెంచుకోరాదు అన్న స్పృహ మేల్కొనాలి. సంవేదనలను సాక్షీభావంతో, తటస్థభావంతో చూస్తూ మనసు సమతలో నిలిచి ఉంటే మనసు యొక్క సంతులత కొనసాగుతుంది. దానితో జీవితం ఎంతో సుఖమయమౌతుంది, మంచి జీవనం జీవిస్తాం, జీవించే కళ వస్తుంది. ఇప్పుడు బాహ్య ప్రపంచంలో కూడా బుద్ధిని ఉపయోగిస్తూ ప్రతి విషయాన్నీ విభజించి చూస్తారు, విడగొట్టి చూస్తారు, అలా విశ్లేషించి చూస్తూ బాగా అర్థం చేసుకుంటారు. అలా జరగకపోతే సంఘటితంగా ఉండటం మాయకి గురిచేస్తుంది, సంశ్లిష్టతకు తనదైన ఒక మాయ ఉంటుంది. ముక్కలు ముక్కలుగా వేరుచేస్తే ఆ భ్రాంతి దూరమవుతుంది. అలా చెయ్యకపోతే ఒక పురుషుడు ఒక స్త్రీ యొక్క సంఘటిత శరీరాన్ని చూసి ఎంతో అందంగా ఉంది అని అంటాడు, అలానే ఒక స్త్రీ ఒక పురుషుని శరీరాన్ని చూసి అరే, ఎంతో అందంగా ఉన్నాడు, చాలా అందంగా ఉన్నాడు అని అనుకుంటుంది.

కానీ ప్రజ్ఞ, బుద్ధి రెండూ మేల్కొన్నప్పుడు ముక్కలు ముక్కలుగా వేరు చేసి చూస్తే ఏది అందమో చూస్తారు. తల నుండి మొదలుపెడితే ఈ కురులు ఎంతో అందంగా ఉన్నాయి. ఒక కవి దానిని పొగుడుతూ – ఈ కోమలమైన, సున్నితమైన, చక్కగా అల్లిన... అంటూ ఎన్నెన్ని పదాలను వాడతాడో తెలియదు. పాపం ఆ ఇల్లాలు పొద్దున పొద్దున్నే పనిలో మునిగిపోవాల్సి వస్తుంది. అల్పాహారం వండుతుండగా తల నుండి ఒక వెంట్రుక రాలి భోజనంలో పడింది. తెచ్చి వడ్డిస్తుండగా భర్త ఆ వెంట్రుకని చూస్తాడు. ఇంకేముంది. కేకలు వేయడం ప్రారంభిస్తాడు. "ఈ వెంట్రుక, అసహ్యమైన వెంట్రుక! భోజనంలోకి ఎలా వచ్చింది?" అంటూ గట్టిగా అరుస్తాడు. అరే! రాత్రిబంవళ్ళు ఎంత అందమైనవి, ఎంత సుందరమైనవి! అంటూ ఆ వెంట్రుకలను పొగుడుతూ ఉన్నావు కదా, ఈ అందమైన వెంట్రుక భోజనంలోకి వచ్చింది, తిను మరి. ఎందుకు అరుస్తున్నావ్? అరే, అతుక్కొని, కలసి ఉన్నంత వరకే అందం. అది విడిపోగానే దాని అందమేంటో అర్థమయింది కదా. అందంగా లేదు అనే వాస్తవం తెలిసి వచ్చింది.

ఈ అందాన్ని పరిశీలిస్తూ ఇంకా ముందుకు వెళదాం. తల నుండి క్రిందికి సాగుతూ దంతాల వద్దకు వద్దాం. ఎంతో అందమైన పలువరుస. ముత్యాల్లాంటి పలువరుస, ముత్యాలు అల్లినట్లుండే పళ్లవరుస. దాన్నుండి ఒక పన్ను ఊడిపోయింది. మరి ముత్యం చేతికి వచ్చింది కదా. తీసి బీరువాలో దాచుకో. అరే, అది ఎముక ముక్క, దాన్ని విసిరేస్తాడు.

కలసి ఉన్నంత వరకే అది ముత్యం. విడివడుతూనే అది ఎముక ముక్క అయిపోయింది. మరి అది అందం ఎలా అవుతుంది? సరే, ఇంకా ముందుకు వెళదాం. ఈ గోళ్ళు. ఎంత అందంగా ఉన్నాయి. ఈ గోళ్లను చూడు! గోళ్ళు ఎంత అందంగా ఉన్నాయో చూడు, వాటిపై ఈ నెయిల్ పోలిష్ (గోళ్ళరంగు) వేసుకుంది, చర్మపు రంగుతో జతకలిసే నెయిల్ పోలిస్, చీరకు జతకలిసే నెయిల్ పోలిష్! ఎంత అందంగా ఉన్నాయో, ఎంతో అందంగా ఉన్నాయి. పాపం ఆ ఇల్లాలు గోళ్ళు కత్తిరించుకుంటూ ఉండగా కొన్ని ముక్కలు భోజనంలో పడ్డాయి. భోజనం వడ్డిస్తుండగా ఆ గోళ్ళ ముక్కలను చూస్తాడు. "నా భోజనంలో ఈ దరిద్రపు గోళ్ళా!" భోజనమంతా పాడైపోయింది. అంటూ అరుస్తాడు. అరె, అందమైన నెయిల్ పోలిష్ వేసిన గోళ్ళు, ఎంతో రుచికరమైన భోజనం, రెండూ కలిసి అందం రెట్టింపు అయ్యింది కదా, తిను మరి! ఎందుకు అరుస్తావు? స్పృహ లేదు కదా, శరీరాన్ని అంటిపెట్టుకొని ఉన్నంత వరకే అందం. విడిపోగానే ఏమాత్రం అందంగా లేదు.

ఇంకా నయం! ఈ ప్రకృతి, ఈ సృష్టి లేదా ఆ పరమాత్మ అనే అనుకో మనపై ఎంతో దయ చూపించారు. లేకపోతే మన శరీరం లోపల ఉన్నదంతా బయట, బయట ఉన్నదంతా లోపల గనక ఉన్నట్లయితే మన పరిస్థితి ఎలా ఉండేది? కర్ర పట్టుకొని కుక్కలు, పిల్లులు, డేగలు, గ్రద్దలు, కాకుల నుండి ప్రాణం కాపాడుకోటానికి ఎంతో కష్టపడాల్సి వచ్చేది. శరీరంలో నిజంగానే అందం ఉందా? ఈ శరీరానికి తొమ్మిది ద్వారాలున్నాయి. వీటి నుండి ఏ అందం బయటకు తొణికిసలాడుతుంది? అసలు అందం ఉంటేనే కదా బయటకు రావడానికి! ఈ స్వేదరంధ్రాల నుండి కూడా ఏ అందం బయటకు వస్తుంది? దేన్ని అందమని పిలుస్తున్నాం?

అంటే, ఒక వ్యక్తిని చూసి అరె, నీ శరీరం మలినాలతో కూడుకున్నది, నీవు బుడగల సమూహానివి అని చెప్పమని కాదు. అలాచేస్తే స్పృహ రానట్లే. నేను కూడా అలాంటి వాడినే, అలాంటి దాన్నే అన్న ప్రజ్ఞ మేల్కొంటే స్పృహ మేల్కొంటుంది. ప్రజ్ఞ మేల్కొంటే మనసులో నిర్మలత మేల్కొంటుంది. నిర్మలత మేల్కొంటే మైత్రి మేల్కొంటుంది; కరుణ, సద్భావనలు జాగృతమవుతాయి, అంతులేని ప్రేమ ఉదయిస్తుంది. ఎవరి పట్లా ద్వేషం పుట్టదు. అప్పుడు ప్రజ్ఞ మరింత బలపడుతుంది. లేకుంటే ఆలోచనా శక్తితో వెయ్యి మాటలు మాట్లాడినా జీవితంలో దాని ప్రభావం ఉండదు. జీవితంలో ధర్మం వస్తే శీలం బలపడుతుంది, సమాధి బలపడుతుంది, ప్రజ్ఞ కూడా బలపడుతుంది; చిత్తం నిర్మలమవుతుంది. నిర్మల చిత్తంతో కూడిన జీవితాన్ని జీవించే కళ వచ్చేస్తుంది.

మరి మనతోపాటు ఇతరులకూ మేలు జరిగేలా సుఖ శాంతులతో జీవించటం ఎలా? మనకూ మేలు జరగాలి, ఇతరులకూ మేలు జరగాలి. ఆసక్తులమై జీవిస్తే దుఃఖితులమవుతాం. ఒక వ్యక్తి దుఃఖితుడయితే తన చుట్టుపక్కల ఉన్న వాతావరణాన్నంతా దుఃఖమయం చేస్తాడు. అలా అయితే జీవించడం రానట్లే కదా! కాబట్టే ధర్మాన్ని ధారణ చేయాలి, ధర్మంలో బలపడాలి. చిత్తం నిర్మలమవుతూ పోవాలి. ఈ శరీర చిత్తాలు, వాటి క్షేత్రామంతా ఇంద్రియాల క్షేత్రమే. ఇది అన్నిత్యం, నశించిపోయేదే, భంగురమైనదే అని అర్థం చేసుకోవాలి. వీటిని మంచివి అనుకొని వీటి పట్ల రాగం పెంచుకోకూడదు. చెడుగా అనుకుని వీటి పట్ల ద్వేషం పెంచుకోకూడదు, ఆసక్తి పెంచుకోకూడదు. అనాసక్తభావంతోనే జీవించాలి, కర్తవ్యాలన్నింటినీ పూర్తి చేయాలి, పనులన్నీ పూర్తిచేయాలి. ఎక్కడైనా, ఏ పరిస్థితిలోనైనా మనం ఆసక్తి పుట్టించుకుంటే దుఃఖితులమవుతాం. అందుకే ధర్మాన్ని నేర్చుకుంటున్నాం. శరీరంలో ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకోటానికి కాదు. ఎవరో "బుడగలే బుడగలు ఉన్నాయి" అని చెప్తే, బుడగలున్నాయో లేదో, తరంగాలున్నయో లేదో చూద్దాం! అనే కుతూహలంతో సాధన చేయటం లేదు. అనుభూతుల స్థాయిలో తెలిసివచ్చే ఈ సత్యం మన చిత్తాన్ని నిర్మలం చేస్తుంది, వికారాల నుండి ముక్తులను చేస్తుంది. ముక్తులను చేస్తేనే జీవించే కళ వస్తుంది. ధర్మంలో బలపడుతూపోతే. అంటే శీలం, సమాధి, ప్రజ్ఞలలో బలపడుతూపోతే ఆ వ్యక్తికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది, అతనకి ఎంతో మంచి జరుగుతుంది, అతనికి స్వస్తి చేకూరుతుంది, ముక్తి చేకూరుతుంది.

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.