విపశ్యన మాసపత్రిక

VOLUME : 3 NO - 2 1 MAY, 2008

(సాధకుల ప్రేరణ కొరకు ఉద్దేశించబడిన తెలుగుమాస పత్రిక)

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

"ధర్మవాణి"

సీలదస్సనసమ్పన్నం
దమ్మట్ఠం సచ్చవేదినం।
అత్తానో కమ్మ కుబ్బానం
తం జానో కురుతే పియం॥
.... ధమ్మపద – 217

శీలసంపన్నుడై, ప్రజ్ఞాపారంగతుడై, ధర్మస్థితుడై, కృతకృత్యుడై పరమసత్యాన్ని సాక్షాత్కరింప చేసుకొన్న వ్యక్తి లోకప్రియుడవుతాడు.

బుద్ధుని బోధనలను పరిపూర్తి చేయాలి.

(ఈ క్రింది విషయము 45 రోజులు దీర్ఘ శిబిరంలో పూజ్య గురూజీ 41వ రోజు నాడు ఇచ్చిన ఆంగ్ల ప్రవచనము నుండి సంగ్రహించబడినది)

ధర్మమార్గంలో అత్యంత నిష్ఠతో, ఎంతో శ్రద్ధతో నడిచి విలువైన ఈ మానవజన్మను సార్థకం చేసుకోవాలి. మనసులోని మలినాలను వీలయినంత ఎక్కువగా తొలగించుకొని, ధర్మాన్ని మరింత లోతుగా అర్థం చేసుకునేందుకే మీరు శిబిరాలలో పాల్గొంటున్నారు. ఒక్కొక్కటిగా అజ్ఞానపు పొరలు తొలగిపోతున్నకొద్దీ, ధర్మం మరింతగా తేటతెల్లమౌతూ ఉంటుంది. "ఓహో! ధర్మమంటే ఇదీ!" అని మీరు గ్రహించగలుగుతారు.

ధర్మం గురించి ఎలాంటి అనుమానమూ ఉండదు. బుద్ధుని బోధనలు ఎంతో బాగా స్పష్టమవుతాయి. ఏ సంప్రదాయాన్నో లేక దార్శనిక నమ్మకాన్నో స్థాపించడం కొరకు ఆయన ధర్మం బోధించలేదు. బుద్ధుడెంతో కరుణామయుడు. అత్యంత కరుణతో, ప్రజలు తమ దుఃఖాలనుండి బయటపడాలనే ఆయన ధర్మం బోధించాడు. స్వయంగా తాను ధర్మాన్ని పరిపూర్తిగా ఆచరించి దుఃఖం నుండి విముక్తి పొందాడు. ధర్మాన్ని నమ్మడం వల్ల గాని, ధర్మశాస్త్రాలను చదవడం వల్లగాని ఆయన దుఃఖముక్తుడు కాలేదు. బుద్ధుడైన ఏ వ్యక్తీ నమ్మకాలకు ప్రాధాన్యత నివ్వడు. ధర్మం యొక్క క్రియాత్మక పక్షానికే ప్రాధాన్యతనిస్తాడు. ఆచరణకే ప్రాధాన్యతనిస్తాడు.

జీవితమంతా తాను ధర్మం గురించి మాట్లాడినప్పుడు రెండు విషయాలనే నొక్కి చెప్పానని బుద్ధుడు అన్నాడు.

"దుక్ఖ" – దుఃఖము

"దుక్ఖనిరోధ" – దుఃఖాన్ని పూర్తిగా తొలగించుకోవడం.

అంతే! ఈ రెండే రెండు విషయాలు. ధర్మసారమంతా ఈ రెండు విషయాల్లోనే ఇమిడి ఉంది. ఇందుకు భిన్నంగా ఏదో ఒక మతాన్ని స్థాపించడము లేదా ఒక దార్శనిక నమ్మకాన్ని స్థిరపరచడము దుఃఖాన్ని ఏ విధంగా రూపుమాపగలుగుతుంది? బుద్ధులైన వారికి ఇలాంటి విషయాలలో అభిరుచి ఉండదు. నిజస్థాయిలో, వాస్తవంగా దుఃఖ నిర్మూలనం ***(దుక్ఖనిరోధ)*** ఎలా సాధ్యమన్న దానిపైనే వారు దృష్టి కేంద్రీకరిస్తారు. వారి ఆసక్తంతా ఈ ఒక్క విషయంలోనే ఉంటుంది. బుద్ధుడు తన జీవితమంతా బోధించింది దుఃఖ నిర్మూలనం గురించే. దుఃఖాన్ని ఎలా తొలగించుకోవాలి అనేదాని గురించే.

"దుక్ఖ" – ***"దుక్ఖనిరోధ"*** (దుఃఖము – దుఃఖ నిర్మూలనము) అనబడే ఈ రెండింటిని విపులంగా విశదీకరించి చూస్తే ఇవి నాలుగవుతాయి. ఎలాగంటే, ***(దుక్ఖ)*** దుఃఖాన్ని గురించి తెలుసుకోవాలంటే, అసలు ఈ దుఃఖం ఎలా పుడుతున్నదో, ఎలా ప్రోగవుతున్నదో ***(దుక్ఖసముదయం)*** తెలుసుకొనడం తప్పనిసరి. అదేవిధంగా ***'దుక్ఖనిరోధ'*** ను గురించి తెలుసుకోవడానికి, దుఃఖాన్ని పరిపూర్ణంగా తొలగించే మార్గాన్ని ***(దుక్ఖనిరోధగామినీపటిపద)*** తెలుసుకోవడమూ అనివార్యమే. ఇలా ***దుక్ఖ, దుక్ఖసముదయ, దుక్ఖనిరోధ, దుక్ఖనిరోధగామినీ పటిపద"*** అనగా దుఃఖము, దుఃఖుత్పత్తి (సముదయము), దుఃఖ నిర్మూలనము, దుఃఖ నిర్మూలనకు మార్గము" అనబడే ఈ నాలుగు సత్యాలు చతురార్యసత్యాలుగా మన ముందుకొచ్చాయి.

ఈ నాలుగు ఆర్యసత్యాల మీద కేవలం సిద్ధాంతపరమైన ఆసక్తి మాత్రమే బుద్ధునికి ఉండి ఉంటే ఏం జరిగి ఉండేది? "ఓ ప్రజలారా! దుఃఖముందని తెలుసుకోండి! కోరికయే దుఃఖానికి కారణమని అర్థం చేసుకోండి! ఈ దుఃఖాన్ని పరిపూర్ణంగా తొలగించుకోవచ్చునని గ్రహించండి! ఇందుకొక మార్గముందని తెలుసుకోండి!" బుద్ధుని శిక్షణ ఇలా కేవలం మేధోస్థాయికే పరిమితమై పోయి, అంతటితో ఆగిపోయుంటే, ఆయనకూ ఇతర గురువులకూ (బుద్ధుని కాలం నాటి వారైనా, అంతకు ముందున్నవారైనా, ఆ తరువాత వారైనా – ఎవరైనా కానివ్వండి) తేడా ఏమీ ఉండేది కాదు. ఈ నాలుగు ఆర్యసత్యాలను కేవలం అంగీకరించడంవల్ల ఏమీ ఉపయోగం లేదని ఆయనకు తెలుసు. చతురార్యసత్యాలను నమ్మిగానీ, వాటిని మేధోస్థాయిలో స్వీకరించిగానీ ఆయన బుద్ధుడు కాలేదు. వాటి గురించి చేయవలసింది చేయాలి. పాళీభాషలో ***"కిచ్చ"*** అంటే **"కృత్యము"** చేయదగినది, చేయవలసినది అని అర్థం. అనగా ఈ నాలుగు ఆర్యసత్యాల విషయంలో ఏదేది చేయవలసి ఉందో దాన్ని చేసేయాలి. **"కృతము"**. వీటి క్రియాత్మక పక్షాన్ని పరిపూర్తి చేయాలి. **కృతకృత్యులమవ్వాలి.** వీటి క్రియాత్మక పక్షాన్ని పరిపూర్తి చేసినప్పుడే మనం గూడా బుద్ధుడన్నట్లుగా "నేను ఈ చతురార్యసత్యములకు సంబంధించి చేయవలసిందంతా చేసేసాను. ***"కతం"*** – పని పూర్తి చేశాను" అనగలం. కృతకృత్యుడనయ్యానని చెప్పుకోగలం.

ఒక తత్వశాస్త్రం ఎంత గొప్పదైనా, ఎంత సత్యమైనా అది క్రియాత్మకం కానట్లైతే, ఆచరించబడనట్లైతే, అనగా ***"కిచ్చ" –"కతం"*** గా పరిపూర్తి

గావింపబడనట్లైతే, అది ప్రజలు తమ దుఃఖాల నుండి బయట పడేందుకు ఉపయోగపడదు. నాలుగు ఆర్యసత్యాల విషయంలోనూ ప్రతివ్యక్తీ తనకు తానుగా క్రియాత్మక పక్షాన్ని పరిపూర్తి చేయవలసిందే. అందుచేతనే బుద్ధుడు ఎప్పుడూ తత్వాన్ని బోధించలేదు. బుద్ధుని బోధనలను ఒక తత్వశాస్త్రంగా పరిగణించి, వాటిలోని క్రియాత్మక పక్షాన్ని నిర్లక్ష్యం చేసిన వారెవరూ తమ దుఃఖాలనుండి బయటపడలేరు. ప్రతి ఒక్కరూ ధర్మంయొక్క అభిమతాన్ని, బుద్ధుని యొక్క అభిమతాన్ని తెలుసుకుని సరిగ్గా అలాగే పని చేయాల్సి ఉంటుంది. ఈ నాలుగు ఆర్యసత్యాలను క్రియాత్మకంగా ఎవరెవరు ఎంతెంత ఆచరిస్తారో, ఎంతెంత సఫలీకృతులౌతారో, అంతంతగా తమ దుఃఖాల నుండి బయట పడతారు.

మొదటి ఆర్యసత్యమైన "దుఃఖము" గురించి చేయాల్సినదేమిటి? దీని పూర్తి స్వరూపము గురించి సంపూర్ణంగా పరిశోధించాలి. పరిపూర్ణంగా అన్వేషించాలి. ***"పరిజ్ఞేయ"*** – దాని యొక్క ఒక చిన్నభాగాన్ని అన్వేషించకుండా, పరిశోధించకుండా వదిలేసినా కూడా, దానిని పూర్తిగా అన్వేషించనట్లే. అడుగడుగూ దుఖక్షేత్రాన్ని పరిశోధించి, దాన్ని అధిగమించినప్పుడే – అనగా దాని పరిధిని దాటినప్పుడే, దానిని పూర్తిగా అన్వేషించినట్లు చెప్పగలం. దుఃఖాన్ని అధిగమించడమంటే దుఃఖాన్ని రూపుమాపడమే అనగా ***"దుఖనిరోధ"***.

దుఃఖక్షేత్రాన్ని అన్వేషిస్తున్నప్పుడు రెండవ ఆర్యసత్యమైన ***"దుఖసముదయ"*** – దుఃఖం పుట్టడము – పెరిగి ప్రోగవడము కూడా మన అనుభవానికి వస్తుంది. "చూడు. దుఃఖం ఇలా మొదలవుతుంది". అని మనం తెలుసుకుంటాము.

దుఃఖం ఎలా మొదలవుతున్నది అర్థం చేసుకుని, ఆ దుఃఖాన్ని పుట్టించే మనసు యొక్క ప్రవృత్తిని మార్చుకుంటూ పోతాము. దుఃఖోత్పత్తి క్షేత్రాన్నంతా అడుగడుగూ అన్వేషిస్తాం. ఆపై దుఃఖం ఉత్పన్నమే కాని స్థితిని చేరుకుంటాం. ఇలా రెండవ ఆర్యసత్యం. ***"దుఖసముదయ"*** విషయంలో చేయవలసిందంతా చేసేస్తాము.

అయితే ఇదంతా ఎలా చేయగలిగావు? ఈ దుఃఖాన్ని పూర్తిగా నిలిపివేసే ***(దుఖనిరోధ)*** స్థితికి నీవు ఎలా చేరుకోగలిగావు. ఈ దుఃఖక్షేత్రాన్నంతటినీ స్వయంగా నీవే అడుగడుగూ నడిచి, అన్వేషించావు. మార్గమంతా నడిచి దుఃఖపరిధిని దాటావు. ఈ విధంగా నాలువ ఆర్యసత్యమైన ***"దుఖనిరోధగామినీపటిపద"***ను పరిపూర్తి చేశావు. నాలుగవ ఆర్యసత్యాన్ని పరిపూర్తి చేయుటలో నిష్ణాతుడవయ్యావు. పరిపూర్ణ దుఃఖనిర్మూలనకైగల మార్గం యొక్క వాస్తవ రూపాన్ని అనగా క్రియాత్మకతను ఆచరించి కృతకృత్యుడవయ్యావు.

కాబట్టి, మొదటి ఆర్యసత్యమును గురించి అన్వేషణ మొదలు పెట్టగానే – స్వతస్సిద్ధంగా మిగిలిన మూడు ఆర్యసత్యాల అన్వేషణ కూడా మొదలైపోయింది. మొదటి ఆర్యసత్యమైన "దుఃఖం" గురించిన అన్వేషణ అంటే అనుభూతి స్థాయిలో దుఃఖాన్ని తెలుసుకోవడమే. సాధన చేస్తూ దుఃఖాన్ని అనుభూతిపరంగా తెలుసుకోవడం మొదలుపెడతావు. అనగా సంవేదనల రూపంలో దుఃఖాన్ని తెలుసుకుంటావు. బుద్ధుని మాటల్లో చెప్పాలంటే ***"వేదన"*** – ***"అనుభవన్"*** – దాన్ని మనం అనుభూతిపరంగా, స్వీయానుభవంతో తెలుసుకుంటాం. దీన్ని మనం అనుభవించి తెలుసుకోవాలి. ఇది మేధోక్రీడగానీ, బుద్ధి విలాసంగాని కారాదు. మనం సంవేదనలను తెలుసుకుంటున్నాం. వాటిని గమనించసాగాం.

దుఃఖం గురించిన మన అన్వేషణ ***"దుఖవేదనా"*** బాధాకరమైన స్థూల సంవేదనలతో మొదలయింది. అనుభూతి స్థాయిలో వాటిని వాస్తవంగా గమనించేకొద్దీ మనకు మరొక విషయం కూడా అర్థమవుతుంది. ఈ బాధాకరమైన స్థూల సంవేదనలపట్ల ప్రతిక్రియ చేస్తూ ద్వేషాన్ని పెంచుకునే స్వభావాన్ని కలిగి ఉన్నామనే విషయం తెలుస్తుంది. ద్వేషంతో ప్రతిక్రియ చేసినప్పుడల్లా మనం ఇంకా దుఃఖాన్ని ఎక్కువ చేసుకుంటున్నామనీ, మరింత బాధకు లోనవుతున్నామనీ గ్రహిస్తాము. ద్వేషానికి ప్రతిక్రియ ప్రతిసారి దుఃఖాన్నే కొనితెస్తుంది. కాబట్టి మనకు తెలుస్తుంది. "ఓహో! శరీరంలో ఇప్పుడు బాధాకరమైన సంవేదన ఉంది. దానికి నేను ద్వేషంతో ప్రతిక్రియ చేస్తున్నాను. అంటే నేను దుఃఖాన్ని – దుఃఖం ఇంకా ఎక్కువ చేయడానికి ఉపయోగిస్తున్నాను' ' అని. దీనికి బదులుగా ఈ దుఃఖాన్ని, దుఃఖం నుండి బయట పడటానికి ఉపయోగించాలి. ప్రతిక్రియ చేయకపోతే దుఃఖం పెరుగుట లేదని స్పష్టం అవుతుంది. అది తగ్గుముఖం పట్టడమూ తెలుస్తుంది. "ఓహో! ప్రతిక్రియ చేయకపోతే నాకు మంచిదన్నమాట!" అని మనం గ్రహిస్తాము.

ఈవిధంగా సాధనలో బాధాకరమైన సంవేదనలతో పనిచేస్తూ కొన్నిసార్లు ప్రతిక్రియ చేయకుండా ఉండటంలో సఫలీకృతులమవుతాం. కొన్నిసార్లు కాము. పాత అలవాటుదే పై చేయి అవడం వల్ల కొన్నిసార్లు మనం ద్వేషంతో ప్రతిక్రియ చేస్తాం. కాని ఇలా చేయకూడదని జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోవడం వల్ల కొన్ని క్షణాలపాటు ప్రతిక్రియ చేయము. ఈవిధంగానే మనం పని మొదలుపెడతాము. ఇదే దుఃఖసంవేదన స్థాయిలో దుఃఖ క్షేత్రాన్ని అన్వేషించడమంటే. మనం దుఃఖక్షేత్రాన్ని అనుభూతి స్థాయిలో తెలుసుకుంటున్నాం. – మొదటి ఆర్యసత్యము.

సాధన చేస్తూ కాలం గడిచేకొద్దీ, ఈ బాధాకరమైన సంవేదనలు ***"సుఖవేదనా"*** సుఖకరమైన సంవేదనలుగా మారుతాయి. కొన్ని సంస్కారములు నిర్మూలించబడటం దీనికి కొంతవరకు కారణమైతే, ఇది ప్రకృతి నియమమవడం కూడా కొంతవరకు కారణం. కారణం ఏమయినప్పటికీ, కాలానుగుణంగా సహజంగా మార్పులు వస్తుంటాయి. సుఖకరమైన సూక్ష్మసంవేదనలు అనుభవంలోకి వస్తాయి. సూక్ష్మతరంగాలు అనుభవానికి వస్తాయి.

ధర్మం గురించి స్పష్టమైన అవగాహన లేనట్లైతే, ఇలాంటప్పుడు ఏమి చేయాలో తెలియదు. సుఖకరమైన సంవేదనల పట్ల రాగంతో ప్రతిక్రియ చేయడం అనే మన పాత అలవాటు మనల్ని వశపరచుకోవడం వల్ల, వాటిపట్ల ఇష్టంతో ప్రతిక్రియ చేస్తూనే ఉంటాము. "ఆహా! ఇది చాలా బాగుంది. దుఃఖం పోయింది. ఇప్పుడు ఎంతో సుఖంగా ఉంది. నేను దుఃఖముక్తుడనయ్యాను. ధర్మం పనిచేసింది. నేను బాధల నుండి విముక్తి పొందాను. చూడు! సుఖసంవేదనలు వస్తున్నాయి. అంతా బాగుంది!" అని అనుకుంటాము. ఈ సూక్ష్మ తరంగాల సుఖానుభూతి పట్ల ఇష్టాన్ని కలిగించుకుంటాము. రాగాన్ని పెంచుకుంటాము.

కాని ఎలాగైతే బాధాకరమైన సంవేదనలు, సుఖసంవేదనలుగా మారాయో, ఎంతో కొంతసేపటికి ఈ సుఖసంవేదనలు కూడా మరల దుఃఖసంవేదనలుగా మారిపోతాయి. ఇది ప్రకృతి నియమం. ధర్మాన్ని సరిగా అర్థం చేసుకున్నవారు – "చూడు! సుఖసంవేదనల పట్ల నేను రాగాన్ని పెంచుకున్నందువల్లనే ఇప్పుడు ఇవి మారిపోయి దుఃఖసంవేదనలు వచ్చినప్పుడు ముందుకన్నా ఎక్కువ బాధపడుతున్నాను. దాని ఫలితమే దుఃఖకరసంవేదనలపట్ల నాలో కలుగుతున్న ఈ ద్వేషం". అనే తెలివిడి జాగృతమవుతుంది. సంతోషానికి ఎంత ఎక్కువగా రాగం పుట్టించుకుంటామో, అంతే ఎక్కువగా బాధకు ద్వేషాన్ని పుట్టించుకుంటాము.

నిత్యజీవితంలో కూడా కోరుకున్నది జరిగినప్పుడు సంతోషంతో ఎగిరి గంతులు వేస్తాము. ఆ ఆనందానికి అతుక్కుపోతాము. అది గతించి కోరుకోనిది జరిగినప్పుడు, బాధతో కుంగిపోతాము. ఇష్టమైన దానికి సంతోషంతో అతుక్కుపోవడం వల్లే, ఇష్టంలేని దానిపట్ల తప్పనిసరిగా ద్వేషాన్ని కలిగించుకుంటున్నావు. ఇప్పుడు సంవేదనలు అనుభవిస్తూ ఈ విషయాన్ని

మనసులోలోతుల వరకు స్పష్టంగా అర్థం చేసుకుంటున్నావు. ఇలా అనుభవంతో జ్ఞానముదయించడం మొదలవుతుంది. "సుఖసంవేదనల పట్ల రాగంతో ప్రతిక్రియ చేసిన ప్రతిసారి నేను దుఃఖ విత్తనాలనే నాటుతున్నాను. మూఢత్వము (అవిద్య–అజ్ఞానము) నన్ను వశపరచుకునేలా నేనే చేసుకొంటున్నాను. ఇది దుఃఖము" అని అనుభూతిపరంగా గ్రహిస్తావు.

నిజానికి సుఖసంవేదనలు దుఃఖసంవేదనలకన్నా ప్రమాదకారులు. ఎందుచేతనంటే అవి సుఖంగా అనిపించి, ఇలాగే ఉంటే బాగుంటుంది అనే రాగంతో ప్రతిక్రియ చేసే అలవాటును బలపరుస్తాయి. ఈ కారణంచేత ఇవి మరింత ప్రమాదకారులు. దుఃఖకరమైన స్థూల సంవేదనల విషయంలో జాగ్రత్త వహించడం సులువైనపనే. ఎందువల్లనంటే "ఈ స్థూలమైన దుఃఖ సంవేదనలకు ప్రతిక్రియ చేస్తే అవి ఇంకా బలపడి నా దుఃఖం పెరిగిపోతుంది. కాబట్టి ఇవి తొలగిపోవాలనే అయిష్టతతో – ద్వేషంతో చూడటం నుండి బయటపడాలి – వీటికి ప్రతిక్రియ చూపరాదు" అనే తెలివిడి కలిగి ఉంటాం. కాని సుఖకరమైన సూక్ష్మతరంగాల అనుభూతి కలిగినప్పుడు, గుడ్డిగా వాటి సుఖాన్ని అనుభవించే ప్రతిక్రియలో పడిపోతాం. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైన పరిస్థితి. ఎందుచేతనంటే ఎంతోకొంత సమయం తరువాత ఇవి కూడా మారిపోతాయి. తప్పదు. మళ్ళీ స్థూల సంవేదనలు వస్తాయి. కాబట్టి సుఖకరమైన ఈ సూక్ష్మసంవేదనలలో దుఃఖం స్వతస్సిద్ధంగా దాగిఉందనే జ్ఞానం ఉదయించాలి. ఈ సుఖసంవేదన కూడా దుఃఖమేననే గ్రహింపు రావాలి.

ఈ జ్ఞానంతో, దుఃఖానికి ద్వేషంతో ప్రతిక్రియ చేసే అలవాటు నుండీ, సుఖానికి రాగంతో ప్రతిక్రియ చేసే అలవాటునుండీ బయటపడటం మొదలుపెడతారు. క్రమక్రమంగా మనసు యొక్క ఈ ప్రతిక్రియ చేసే అలవాటు తీరును మార్చుకొంటారు. ఇలా పనిచేస్తూ పోవడం వల్ల చాలా సంస్కారాలు నిర్మూలనమైన తరువాత ప్రశాంతమైన సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన నిశ్చల స్థితి అనుభూతికి వస్తుంది.

ఇలాంటి స్థితిలో దుఃఖసంవేదన ఉండదు. అలాగే ఎంతో సుఖంగా అనిపించే సుఖసంవేదనకూడా ఉండదు. సుఖకరమైన సూక్ష్మసంవేదనలు ఒక నదీ ప్రవాహంలాగా, సముద్రంలో ఎగిసిపడే అలలలాగా, లేదా శరీరమంతా విద్యుత్ తరంగాలు ప్రవహించినట్లుగా ఉండేవి. ఇప్పుడు అవికూడా లేవు. అంతా ఒక్కసారిగా ఆగిపోయినట్లు – నిశ్చలమైపోయినట్లు – ప్రశాంతత – శరీరమంతా తెలిసీతెలియని సూక్ష్మకదలిక. బుద్ధుడు దీనినే ***"అసుఖమదుక్ఖవేదనా"*** అని అన్నాడు. ***"సుఖా"*** కాదు; ***"దుక్ఖా"*** కాదు. సుఖకరమూ కాదు; బాధాకరమూ కాదు. ఇది సాధన మొదలుపెట్టిన కొత్తలో కలిగిన సుఖకరమూ–దుఃఖకరమూ కాని న్యూట్రల్ సంవేదన కాదు. అప్పుడవి పైపైన అనుభూతికి వచ్చి నీకు విసుగు తెప్పించిన సంవేదనలు. ఆ సమయంలో నీకు వాటిపట్ల అయిష్టతే ఉండింది. నీలో ద్వేషమే కలిగించుకుంటూ ఉండేవాడివి.

కాని ఇపుడు నీవు విసుగుచెందవు. ఈ అనుభవంలో అలాగే మునిగిపోవాలని అనుకుంటావు. చాలా ప్రశాంతంగా నిశ్శబ్దంగా ఉండటం చేత ఇది అద్భుతంగా ఉందని అనుకుంటావు. అందువల్ల ఇంకో ప్రమాదం వచ్చిపడింది. మొదటిది దుఃఖసంవేదనలకు ద్వేషంతో ప్రతిక్రియ చేసే ప్రమాదమైతే రెండవది సుఖసంవేదనలకు రాగంతో ప్రతిక్రియ చేసే ప్రమాదం. ఇప్పుడు అవిద్య, మోహం, అజ్ఞానం నిన్ను వశపరచుకునే ప్రమాదం. "ఆహా! అద్భుతం. నాకు కావలసినది దొరికింది. ఇప్పుడు దాన్ని పొందాను. ఈ నిశ్చల ప్రశాంత స్థితే కదా ***"నిబ్బాన"*** (నిర్వాణం)" అని అనుకొంటావు. నిజానికి నీవు పొరపాటు పడుతున్నావు. నిర్వాణానికి దగ్గరపడటం నిజమే కాని ఈ ప్రశాంత నిశ్చల స్థితి ఇంకా నామరూపాల క్షేత్రంలోనే ఉంది; ఇంకా అనిత్య క్షేత్రంలోనే ఉంది; ఇంకా ఇంద్రియ స్థితిలోనే ఉంది.

సాధకుడిలో జ్ఞానముదయిస్తే, ఈ విధంగా జ్ఞప్తికి తెచ్చుకుంటాడు – "చూడు! ఇంకా నామరూపక్షేత్రాన్ని దాటలేదు. సూక్ష్మమైన తేలికపాటి కదలిక ఉంది. ఇదీ అనిత్యమే. దీనిలోనూ ఉదయ వ్యయాలు సూక్ష్మంగా జరుగుతున్నాయి. ఈ స్థితి కూడా దుఃఖమే".

ఈవిధంగా తెలుసుకున్నప్పుడే నీవు ఈ స్థితిని దాటిపోగలుగుతావు. తరువాతి స్థితిని అనుభవించగలుగుతావు. లేకపోతే కొంతమంది వలే నీవు కూడా ఈ సూక్ష్మతరంగాల స్థితిలో ఆగిపోతావు. స్థూల దుఃఖ సంవేదనలు ఎలాగూ దుఃఖమే. సుఖసంవేదనలూ దుఃఖమే. ఇప్పుడు ఈ సూక్ష్మ సుఖమూదుఃఖమూ కాని ప్రశాంత స్థితి కూడా దుఃఖమే. ఈ నిశ్చల ప్రశాంత స్థితి కూడా దుఃఖమే.

ఇప్పుడే మనకు బుద్ధుని మాటలు స్పష్టమౌతాయి. ***"యం కిఞ్చి వేదయతి తం దుక్ఖస్మిం".*** నీవు అనుభవించే అన్ని సంవేదనల సహజ గుణమూ దుఃఖమే". ఈ సత్యాన్ని నీవు తెలుసుకోవాలి. ఇలా తెలుసుకున్నప్పుడే నీవు దానిని దాటి ముందుకు వెళ్ళి ***"దుక్ఖనిరోధ"*** స్థితిని అనగా దుఃఖాంతాన్ని అనుభవంలోకి తెచ్చుకుంటావు. అప్పుడిక నీవూ ఇలా అనగలవు – ***"పరిఞ్ఞాత"*** "నేను దుఃఖక్షేత్రాన్నంతటిని పరిపూర్ణంగా అన్వేషించాను" అని.

ఎలా దుఃఖక్షేత్రాన్నంతటిని పరిపూర్ణంగా అన్వేషించావు? వేదన "క్షేత్రాన్నందటిని అన్వేషించడం ద్వారానే. దుఃఖక్షేత్రాన్ని పరిపూర్ణంగా అన్వేషించడమంటే "వేదన" క్షేత్రాన్ని పరిపూర్ణంగా అన్వేషించడమేనని బుద్ధుడు చెబుతున్నాడు. దుఃఖం నుండి బయటపడటానికి ఆర్యఅష్టాంగ మార్గంపై నడవాలి అంటే వేదన క్షేత్రాన్నంతటిని పరిపూర్ణంగా అన్వేషించాలని ఆయన చెబుతున్నాడు. ***"తిస్సన్నం వేదనానం పరిఞ్ఞాయ అరియో అట్ఠంగికో మగ్గో భావితబ్బో"*** – "సుఖ, దుఃఖ, తటస్థ వేదనల పూర్తి క్షేత్రాన్ని అన్వేషించుటకు నీవు తప్పనిసరిగా ఆర్య అష్టాంగ మార్గాన్ని అభ్యసించాలి".

అదేవిధంగా నాలుగు సతిపట్ఠానలను అభ్యసించమని చెబుతూ బుద్ధుడు ఇలా అన్నాడు – ***"తిస్సానం వేదనానం పరిఞ్ఞాయ చత్తారో సతిపట్ఠాన భావితబ్బో"*** – "ఈ మూడు వేదనలను (సంవేదనలను) అన్వేషించడం ద్వారా మాత్రమే ఈ నాలుగు సతిపట్ఠానలను అభ్యసించవలసి ఉంటుంది". వేదనా క్షేత్రాన్ని పూర్తిగా అన్వేషించకుండా నీవు దుఃఖక్షేత్రాన్ని పూర్తిగా అన్వేషించలేవు. సంవేదన లేకుండా నీవు మొదటి ఆర్యసత్యాన్ని కూడా పరిపూర్తి చేయలేవు. అలాగే మిగిలిన మూడింటిని ఎప్పటికీ పూర్తి చేయలేవు.

నాలుగు సతిపట్ఠానాలు అంటే 1) **కాయానుపస్సన** (శరీరాన్ని గమించడం) 2) **వేదనానుపస్సన** (సంవేదనలను గమనించడం), 3) **చిత్తానుపస్సన** (మనస్సును గమనించడం) 4) **ధమ్మానుపస్సన** (మనస్సు యొక్క విషయాలను గమనించడం) – ఈ నాలిగింటిలోనూ ప్రతిక్షణం సంవేదనలు ఉత్పన్నమవడం – వ్యయమవడం అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకుంటూనే ఉండాలి. వాటి అనిత్య స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకుంటూనే ఉండాలి. ఈ నాలుగు సతిపట్ఠానాలను అభ్యసిస్తూ వేదనస్థాయిలోనే పూర్తి దుఃఖక్షేత్రాన్ని అన్వేషించడం చాలా ముఖ్యమని బుద్ధుడు నొక్కిచెప్పాడు. ఇలా చేయకపోతే ఏదో ఒక అనుభవానికి అతుక్కుపోయే అవకాశముంది. ఇంద్రియానుభవాలన్నీ దుఃఖమే అనేది అర్థంకాకపోతే వాటిని దాటి పోలేము. ఇంద్రియాతీతమైన నిర్వాణాన్ని సాక్షాత్కరింపజేసుకోలేము.

ఈ విధంగా లోతుగా చూసినప్పుడు బుద్ధుడు బోధించినదంతా వేదనల గురించేనని మనకు అర్థమౌతుంది. ప్రాథమిక శీలపాలన చేస్తూ కూడా నిజంగా ఇదే చేస్తున్నాము. శరీరంతోగాని, మాటలతోగాని చెడుపనులు చేయకుండా నైతిక నియమాలు పాటించడం కూడా వేదనల గురించే. ఉదాహరణకు చంపడం ద్వారా గాని, దొంగతనం చేయడం ద్వారా గాని, లైంగికపరంగా చెడుపని

చేయడం ద్వారాగాని నీవు ఒక శీలాన్ని భంగపరిచే బలమైన పరిస్థితి వచ్చింది. అప్పుడు నీవు కేవలం పైపై ఉపరితల మనస్సుతో మాత్రమే పనిచేయవు. నీవు కేవలం మాటలతోగాని, చేతలతో గాని చేసే పనులను ఆపుచేయవు. సంవేదనలను గమనించటం ద్వారా నీవు లోలోతులవరకూ కూడా పని చేస్తావు.

సుఖకరమైన లేక దుఃఖకరమైన సంవేదనలు పుట్టడం వల్లనే శీలాన్ని భంగపరచాలనే బలమైన కోరిక పుడుతుంది. అందువల్లనే మాటలతోగాని చేతలతో గాని, నీకూ, ఇతరులకూ కూడా మంచిది కాని పని చేయాలని భావం కలుగుతుంది.

అయినప్పటికి సంవేదనలను గమనిస్తూ ఉంటే నీవు మనసు లోలోతుల వరకూ పని చేస్తున్నట్లే. బుద్ధుడు చెప్పినట్లుగా వేదనల యొక్క పూర్తి క్షేత్రాన్ని అన్వేషిస్తున్నట్లే. శీలపాలనలాగానే సమాధిని అభ్యాసం చేస్తున్నపుడు కూడా, ఏకాగ్రతను వృద్ధి చేసుకొంటున్నపుడు కూడా సుఖ, దుఃఖ, లేక తటస్థ సంవేదనల ఎరుకలో ఉండవలసిందే. మరియు **'పన్న'** (ప్రజ్ఞ)ను వృద్ధి చేసుకొంటున్నప్పుడు కూడా నీవు సంవేదనల ఎరుకలో ఉండాలి. ***'శీల, సమాధి, పన్న'*** – బుద్ధుని బోధనల ఆచరణ అంతా కూడా తప్పని సరిగా సంవేదనల ఎరుకతోనే జరగాలి.

సంవేదనల ఎరుకలో ఉండి అవి ఉత్పన్నమవడం, వ్యయమవడం, పుట్టడం, గిట్టడాలను అర్థం చేసుకొంటూ ఉంటే చివరకు నీవు నిరోధ స్థితిని చేరుకొంటావు. అప్పుడు నీవు **'కతం బుద్ధాన సాసనమ్'** అని చెప్పగలుగుతావు. "బుద్ధుడు నన్ను చేయమన్నది పూర్తిగా చేసేశాను. ***"నత్థి దాని పునబ్భవోతి"*** – నాకు పునర్జన్మ లేదు. నేను మళ్ళీ పుట్టను. నేను పూర్తి చేశాను. బుద్ధుడు నిర్దేశించిన విధంగా, ధర్మం నిర్దేశించిన విధంగా చేయవలసిందంతా చేశాను. కృతకృత్యుడనయ్యాను".

ఎంతో శ్రద్ధతో, అప్రమత్తతతో, తెలివితో పనిచేయండి. ధర్మాన్ని బాగా అర్థం చేసుకొని పనిచేయండి. ప్రమాదపు గోతులను తెలుసుకొని వాటిని అధిగమించండి. ధర్మంలో స్థిరపడుటకు, నిజమైన సుఖాన్ని పొందుటకు బాగా కష్టపడి పనిచేస్తూ ఉండండి.

'భవతు సబ్బమంగళం' అందరికీ శుభమగుగాక!

(విపశ్యన ఇంగ్లీషు మాసపత్రిక అక్టోబర్ 26–2007)

విపశ్యన ధ్యాన కేంద్రము, ధమ్మ కౌండిన్య, కొండాపూర్,

19-05-08 తేదీన బుద్ధపూర్ణిమ సందర్భంగా ఒక రోజు శిబిరము.

ధమ్మ కౌండిన్య, కొండాపూర్, విపశ్యన ధ్యాన కేంద్రమందు 19-05-08 తేదీన (సోమవారం) బుద్ధ పూర్ణిమ సందర్భంగా రెండు గంటలు సామూహిక సాధన నిర్వహించబడును. ఇక్కడ 70 పురుషులకు, 70 మహిళలకు శూన్యాగారములు నిర్మించబడుతాయి.

ఒక్కొక్క శూన్యాగారము నిర్మించుటకు దాదాపు రూ. 30,000/–లు అవుతుందని అంచనా వేయబడింది.

పాత సాధకులు, విడిగాకాని, లేక ఇద్దరు, ముగ్గురు కలిసి కాని ఒక్కొక్క శూన్యాగారమునకు తమ విరాళము అందించి పుణ్య పారమితను అభివృద్ధి పరచుకొనగలరు.

బుద్ధ పూర్ణిమ సందర్భముగా ధమ్మ కౌండిన్య, కొండాపూర్‌కు 4 ప్రత్యేక బస్సులు ఏర్పాటు చేయబడినాయి.

1) ధమ్మఖేత్, హైదరాబాదు నుండి 7:30ని. బయలుదేరి ఎల్బీనగర్, నాగోల్, తార్నాక, సికింద్రాబాదు, అమీర్‌పేట, కుకట్‌పల్లి మీదుగా.

2) గాంధీజ్ఞానమందిర్, కోఠి నుండి నాంపల్లి, మాసబ్‌ట్యాంక్, జూబ్లీహిల్స్, కొండాపూర్, మియాపూర్ మీదుగా.

3) ఆనంద బుద్ధ విహార్, మహీంద్రా హిల్, సికింద్రాబాద్ నుండి ఎమరాల్డ్ హౌస్, సికింద్రాబాద్ నుండి కూకట్‌పల్లి, మియాపూర్, పటాన్‌చెరు మీదుగా.

4) జీడిమెట్ల 'x' రోడ్ నుండి బాలానగర్, కూకట్‌పల్లి, కొండాపూర్ మీదుగా

వివరాలకు సంప్రదించవలసిన ఫోన్ నెం :

1) సర్వేశ్వరరావు 9392093799

2) మధుకర్ 9398316155

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 864/2007-2009 RNI Reg. No. APTEL/2006/17745

PRINTED MATTER

TO

If Undelivered please return to:
VIPASSANA INTERNATIONAL MEDITATION CENTRE,
12/3KM, 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, 12/3 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.