10 రోజుల విపశ్యన ధ్యాన సాధన తెలుగు ప్రవచనాల సంగ్రహం

(సయ్యాజి యు ఖిన్ జ గారి చే చెప్పబడినవి)

(సయ్యాజి ఉ బ ఖిన్ గారి పరంపరలో)

సూచిక

PAGE NO.

1. ధ్యాన తరగతి ప్రారంభ పరిచయ మాటలు 01

   [ONLINE COURSE PRE-COURSE TALK]

2. మొదటి రోజు ఆనాపాన ప్రవచనం 06

   [SUKZ FIRST DAY ANAPANA DISCOURSE]

3. సంప్రదాయ పద్ధతిలో ధర్మాన్ని నేర్పడం 18

   [10-DAY ANAPANA AND VIPASSANA MED. FORMALITIES]

4. 10 రోజుల ధ్యాన తరగతులలో, రోజు వారీ ఇవ్వ బడ్డ సూచనలు 27

   [INSTRUCTIONS GIVEN DURING 10-DAY COURSE, DAY WISE]

5. ఆనాపాన రెండవ రోజు ప్రవచనం [పంచ నీవరణాలు] 46

   {ANAPANA SECOND DAY LECTURE [Five Hindrances]}

6. పంచ నీవరణాలు 53

   [THE FIVE HINDRANCES]

7. నివారించవలసిన అనుచితమైన ఏడు విషయాలు 60

[THE SEVEN UNSUITABLE THINGS TO AVOID]

8. పది రకాలైన కౌశలతలు 62

[THE TEN PROFICIENCIES]

9. చతురార్య సత్యాలు 66

[THE FOUR NOBLE TRUTHS]

10.పంచ స్కంధాలు 81

[THE 5 AGGREGATES (KHANDHAS)]

11.7దశల శుద్ధీకరణ (విసుద్ధి) 96

[THE 7 STAGES OF PURIFICATION (VISUDDHI)]

12. విపశ్యనా ప్రవచనం 98

[VIPASSANA DISCOURSE]

13.52 చిత్త సంస్కారాలు (చేతసికలు) 112

[THE 52 MENTAL FACTORS (CETASIKAS)]

14.28 రకాలైన కలాపాలు (రూప) 119

[THE 28 CLASSES OF RŪPA]

15.నాలుగు ఆర్య స్థితులు 125

[FOUR STAGES OF AWAKENING]

16.విపశ్యనా జ్ఞానం లోని పది అంతస్తులు (ఞాణ) 127

[THE TEN LEVELS OF VIPASSANA KNOWLEDGE (ÑĀṆA)]

17.ఉపక్లేశాలు 129

[UPAKKILESA]

18.పది సంకెళ్ళు (సంయోజనాలు) 133

[THE TEN FETTERS]

19.రెండు రకాలైన మిధ్యా దృష్టులు 135

[TWO WRONG VIEWS]

20.అనిచ్చలక్ఖణ, దుక్ఖలక్ఖణ, అనత్తలక్ఖణ వత్తు 144

[Aniccalakkhaṇa, Dukkhalakkhaṇa, Anattalakkhaṇa Vatthu]

21.చూళకమ్మవిభఙ్గసుత్తం 146

[CULA KAMMA VIBHANGA SUTTA]

22.నిర్వాణ ధాతువు యొక్క మహాశక్తి 151

[THE POWER OF NIBBĀNA-DHĀTU]

23.మారుని (నముచి) పది సైనికులు 154

[TEN SOLDIERS OF MARA]

24.పటిచ్చసముప్పాద - కార్య కారణ సముత్పాదము 176

[DEPENDENT ORIGINATION (PAṬICCA-SAMUPPĀDA)]

25.ధ్యాన సాధన - నాలుగు ప్రయోజనాలు 204

[FOUR BENEFITS OF PRACTICING MEDITATION]

26.నాలుగు రకాలైన పురోగతి 209

[FOUR DIFFERENT TYPES OF PROGRESS]

27.నైతిక జీవనానికి దోవ చూపే దిక్సూచి 213

[GUIDE POST TO MORAL LIVING]

28.విజ్ఞాణ సముదయం 220

[HOW SIX CONSCIOUSNESS ARISE?]

29.ఎమర్స్ ఫూర్ట్, నెదర్ లేండ్స్ 223

[ABOUT MR. AMERSFOORT FROM THE NETHERLANDS]

30.శ్రీలంక పౌరుడు రాజపక్స గురించి 230

[ABOUT RAJAPAKSA, SRI LANKA]

31.ఐదు మహోన్నతమైన అవకాశాలు 232

[THE FIVE GREAT OPPORTUNITIES]

32.ఓర్పు యొక్క పరిపూర్ణత 239

[THE PERFECTION OF PATIENCE]

33.మారుని (నముచి) శక్తి 243

[THE POWER OF MARA]

34.ప్రజ్ఞా పదములు 251

[THE WORDS OF WISDOM]

35.సయ్యాజి ఉ బ ఖిన్ గారి ప్రజ్ఞ 256

[WISDOM OF SAYAGYI U BA KHIN]

36.ధ్యాన సాధనలో బుద్ధుని బోధనాసారం యొక్క అనివార్యత 276

[THE ESSENCE OF BUDDHA DHAMMA IN MEDITATIVE PRACTICE]

37.సయా యు ఖిన్ జా గారి 5వ రోజు విపశ్యన ఆదేశాలు 294

[SAYA U KHIN ZAW DAY 5 VIPASSANA INSTRUCTIONS]

38.సామూహిక సాధనలో స యా ఊ ఖిన్ జా గారి ఆదేశాలు 299

[INSTRUCTIONS OF SAYA U KHIN ZAW DURING GROUP SITTING AT IMC, YANGON]

39.పుణ్య సంపదను పంచడం 307

[SHARING OF MERITS]

ధ్యాన తరగతి ప్రారంభ పరిచయ మాటలు

మీ అందరికి సుస్వాగతం.

ఈ ధ్యాన తరగతులను ప్రముఖ ఆచార్యులు, సయ్యా ఉ ఖిన్ జా గారు నిర్వహిస్తారు.

సయ్యాజి ఉ బ ఖిన్ గారి పద్ధతిలో వీరు ప్రస్తుతం అంతర్జాతీయ ధ్యాన కేంద్రమైన యంగోన్ లో ప్రస్తుతం ధ్యాన తరగతులను నిర్వహిస్తూ వుంటారు.

బుద్ధుడు బోధించిన ఆర్య అష్టాంగ మార్గాన్ని ఆచరించటాన్ని, ఈ ధ్యాన తరగతులలో నేర్పుతారు.

ఆచార్యులు చాలా క్రమ పద్ధతిలో నేర్పుతారు.

మీరు WhatsApp గ్రూపుకు జోడించబడ్డారని ఆశిస్తున్నాం.

రోజువారీ మీ తీరిక సమయాలలో, ఏదైనా సమాచారం అందులో కొత్తగా ఇవ్వబడినదేమో దయచేసి చూసుకోండి.

సూచనలు, ప్రవచనాలు, తెలుగు, హింది, ఇంగ్లీషు భాషలలో, ఇంకా ఇతర ఏ సమాచారమైనా అందులో ఇవ్వబడుతుంది.

ఒకవేళ ఒక్క ఇంగ్లీషు భాషలోనే ఇస్తే, ఇతరుల సహాయం తీసుకోండి.

జూమ్ గురించి తెలుసుకోండి, ఎలా చేరాలి, ఆడియో, వీడియో స్విచ్ ఆన్ చేయడం, ఆడియో, వీడియో స్విచ్ ఆఫ్ చేయడం మరియు జూమ్ విడిచిపెట్టడం తెలుసుకోవలసి వుంటుంది.

మీ పేరు అందులో కనిపిస్తూ వుండాలి.

ఆచార్యుని నుండి వ్యక్తిగత సలహాలను పొందాలనుకున్నా, ఇంకా ఆచార్యులు మీ ధ్యాన పురోగతిని తెలుసుకొనటానికి, బ్రేకవుట్ తరగతి గదిలోనికి వెళ్ళటం మరల బయటకు రావటం మీకు తెలియవలసి వుంటుంది. అందుకొరకు ధమ్మ సేవకులు మీకు సహకరిస్తారు.

మీరు మాట్లాడ వలసిన సమయంలో మీ ఆడియో, వీడియో ఆన్ చేయండి, మిగిలిన సమయాలలో, మీ ఆడియో, వీడియోలు ఆఫ్ చేయబడి వుంటాయి.

మీరు ఎటువంటి రాగ ద్వేషాలు లేకుండా, ఒత్తిడికి గురికాకుండా, ప్రశాంతంగా పనిచేయండి, సాధన చేయండి.

మిమ్మల్ని మీరు బాగా బలవంత పెట్టుకోకండి. ఎంతవరకు సాధ్యమో అంతవరకే సాధన చేయండి.

మాములుగా తూర్పు వైపుకు తిరిగి కూర్చొని ధ్యానం చేస్తారు. లేదా పడమట వైపుకు లేదా ఉత్తరం వైపుకు కూర్చొని ధ్యానం చేయండి. దక్షిణం వైపుగా కూర్చొని మామూలుగా ధ్యానం చేయకండి. [ఇది ధ్యానుల ధ్యాన పద్ధతుల ఆధారంగా సూచించ బడింది.]

సాధ్యనమైనంత వరకు ఆర్య మౌనాన్ని పాటించండి. వీలుకాక పోతే సాధ్యమైనంత తక్కువగా సమ్యక్ వాచను పాటించండి.

[ఆర్య మౌనమంటే, నోటితో గాని, సైగలతో కాని, చూపులతో కాని మాట్లాడక పోవటం.]

ఆచార్యులతో, మరియు ధమ్మ సేవకులతో మీరు మాట్లాడ వచ్చు.

ఈ ఆర్య మౌనం, ఆచార్యులు నేర్పే ఆనాపాన ధ్యాన సాధనతో మొదలవుతుంది. ఇది ఆఖరు రోజున ఆచార్యునితో కలసి చేసిన సాముహిక సాధనతో పుణ్య ఫలాలను పంచడంతో అంతమవుతుంది.

మీరు ఎనిమిది నియమాలను పాటించవలసి వుంటుంది. ఏవైనా కారణాల వల్ల ఎనిమిది నియమాలు పాటించలేకపోతే మొదటి ఐదు పాటించవలసి వుంటుంది.

అష్టశీల

1. 'ప్రాణహింస చేయకూడదు' అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.

2. 'దొంగతనము చేయకూడదు' అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.

3. 'అబ్రహ్మచర్యాన్ని చేయకూడదు' అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.

4. 'అసత్యం పలుకరాదు' అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.

5. 'సారాయి, గంజాయి మొదలైన మత్తుA పదార్థాలను సేవించకూడదు' అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.

6. 'అకాల భోజనం (మధ్యహ్నం తరువాత భోజనం) చేయకూడదు' అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.

7. 'నాట్యము, గానము, సంగీతము, అసభ్యకరమైన ఆటలు, పాటలు, తమాషాలు మొదలైన వినోద కార్యక్రమాలలో పాల్గొనకూడదు' అనే నియామాన్ని, 'పూలమాలలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు మొదలైన అలంకరణ వస్తువులను వాడకూడదు' అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.

8. 'ఎత్తైన విలాసవంతమైన పడకలను వాడకూడదు' అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.

ఈ ఆర్య మౌనం, ఆచార్యులు నేర్పే ఆనాపాన ధ్యాన సాధనతో మొదలవుతుంది. ఇది ఆఖరు రోజున ఆచార్యునితో కలసి చేసిన సామూహిక సాధనతో పుణ్య ఫలాలను పంచడంతో అంతమవుతుంది.

మీరు ఇదివరకు ఏమైనా పూజలు, వ్రతాలు మొదలైనవి చేస్తూ వుంటే, ఈ పదిరోజుల పాటు, వాటిని చేయకండి. ధ్యాన తరగతులు అయిన తరువాత మీ ఇష్టం.

ప్రతిరోజు, ఆచార్యులు, ధ్రర్మ ప్రవచనం తరువాత సాధకుల సందేహాలను తీర్చటానికి కొంత సమయాన్ని కేటాయిస్తారు. ఆ సమయంలో వారిని అడుగవచ్చు. లేదా ఈ మెయిలు ద్వారా వారిని ఆడుగ వచ్చు.

ధమ్మ సేవకుల సహాయం తప్పక ఎప్పుడూ తీసుకోవచ్చు.

మీ ధ్యాన పురోగతి కొరకు, మీరు ఒక గదిలో ఒక స్థానాన్ని, లేదా మీ పూజా గదిని ఎన్నుకోండి. ఎటువంటి అవాంతరాయాలు లేకుండా చూసుకోండి. అలా వీలుకాక పోతే, మీకు వీలయినట్లు చూసుకోండి.

ధ్యాన తరగతులు జరుతున్నన్ని రోజులు ఇంటి ప్రాంగణాన్ని వీడి బయటకు వెళ్ళకండి.

ఈ ధ్యాన పద్ధతికి సంబంధించిన తెలుగు సాహిత్యం కొరకు మా వెబసైట్:

www.imc-hyd.com

సంతులిత విధానం విజయానికి కీలకం.

ఈ ధ్యాన సాధనలలో మీరు విజయవంతులు కావాలని ఆశిస్తున్నాం.

The zoom details to join the meeting is as below:

Join Zoom Meeting

https://us02web.zoom.us/j/82142990391?pwd=ZGxZZWxLS0ZUVVRnUE5BZUFTUTBYZz09

Meeting ID: 821 4299 0391

Passcode: 123123

SUKZ: మొదటి రోజు ఆనాపాన ప్రవచనం

బుద్ధుని బోధనల ప్రకారం, బౌద్ధ ధ్యానాన్ని ప్రోత్సహించే ఏకైక లక్ష్యంతో, మన ధ్యాన కేంద్రమైన ఐ.మ్.సి, యంగోన్ ను సయ్యాజి ఉ బ ఖిన్ గారు 1952 లో స్థాపించారు. ఎందుకంటే బుద్ధుని బోధనల యొక్క సరైన, సత్యం యొక్క అనుభవం, సైద్ధాంతిక జ్ఞానం కంటే లోతైన అవగాహనకు దారితీస్తుంది కాబట్టి.

దీని అర్థం, సైద్ధాంతిక పరిజ్ఞానం యొక్క ఉపయోగం లేదని కాదు, అది కూడా అవసరమే. బుద్ధుడు గూఢమైన సిద్ధాంతాలను బోధించలేదు, కానీ వాటిని సరిగ్గా అమలు చేసినట్లయితే, సాధన చేసినట్లయితే వెంటనే ఖచ్చితమైన ఫలితాలను ఇచ్చే అభ్యాసాలను నేర్పాడు. ఒకవేళ సాధకులు ఎప్పుడూ ఆలోచనలలో వుంటూ, సందేహిస్తూ ఉన్నట్లయితే, వారు సాధన చేయలేరు సరికదా ఇంకా మంచి ఫలితాలను ఎన్నడూ అనుభవించలేరు: ఈ మంచి ఫలితాల కారణంగా, సయాజి ఊ బ ఖిన్ గారి సంప్రదాయంలో, శిబిరంలో పాల్గొనాలనుకున్న సాధకులు రెండు షరతులను సంతృప్తి పరిచేందుకు సిద్ధంగా ఉండాలి.

మొదటగా, (ఆన్ లైన్) కోర్సు యొక్క నియమనిబంధనలను పాటించగలమనే నమ్మకం వారికి ఉండాలి. రెండవది, వారు గురువు యొక్క ఆదేశాలను శ్రద్ధతో స్వీకరించి, ఆచరించాలి. ఎందుకంటే ఒక వ్యక్తి శ్రద్ధతో, గురువు ఆదేశాలను పాటిస్తే గణనీయమైన పురోగతి సాధించగలుగుతాడు.

శిబిరంలో పాల్గొనే ప్రతి సాధకుడు, సాధారణంగా ఆచార్యుని కిచ్చే గౌరవ మర్యాదలను పాటించవలసి వుంటుంది, ఇంకా సమ్యక్ నైతిక విలువలను, ఆర్య మౌనాన్ని స్వీకరించవలసి

వుంటుంది. ఈ శిబిర సమయాలలో మీ నివాస స్థానం లేదా ఇంటి ఆవరణలోనే వుండాలి మరియు అతిధులను ఆహ్వానించకండి, కలవకండి. బయటి వ్యక్తులను కలవకండి.

చిత్త విశుద్ధి మార్గంలో పూజ్య బుద్ధగోషుడు శిక్షణా ధర్మాలను నిర్ణయించేది కేవలం ఆచార్యుడు మాత్రమే నని చెబుతాడు. సాధకులు శ్రద్ధా బలంతో వాటిని ఆచరించాలి.

బౌద్ధం అనేది దాని నిఘంటువు ప్రకారం మతం కాదు, ఎందుకంటే అన్ని మతాలలో వలెనే దేవుడు దీనిలో కేంద్ర బిందువు కాదు. బౌద్ధం ఖచ్చితంగా చెప్పాలంటే, భౌతిక, మానసిక నైతిక నియమావళితో సమన్వయపరచబడిన ఒక తత్త్వశాస్త్ర వ్యవస్థ.

దీని లక్ష్యం దు:ఖం మరియు మరణాన్ని నిర్మూలించడం. బౌద్ధం నిరాశావాదం కాదు, ఆశావాదం కాదు, అది వాస్తవికమైనది, ఎందుకంటే జీవితం మరియు ప్రపంచం గురించి వాస్తవిక దృక్కోణాన్ని కలిగివుంటుంది.

బుద్ధుడు తన మొదటి ఉపదేశమైన ధర్మచక్రప్రవర్తన సుత్తంలో నాలుగు ఆర్య సత్యాల సారాన్నే బోధించాడు, ఈ బోధనతో ధర్మ చక్ర చలనం ఏర్పడింది, ఆ ఉపదేశమే ఈ తత్త్వశాస్త్రపు మూలసిద్ధాంతం.

నాలుగు ఆర్య సత్యాలు:

మొదటిది దు:ఖ సత్యం, రెండవది దు:ఖ సముదయ సత్యం, మూడవది దు:ఖ నిరోధ సత్యం, ఇక చివరిది అష్టాంగమార్గ సత్యం.

నిజానికి ఈ నాలుగు ఆర్య సత్యాలలో మొదటి మూడు బుద్ధుని తత్త్వాన్ని రూపొందించగా, నాల్గవది దు:ఖ నిర్మూలనకు సాధనంగా పనిచేస్తుంది. మీరు బౌద్ధ ధ్యానాన్ని

అభ్యసించేటప్పుడు, మీ లక్ష్యం నాలుగు ఆర్య సత్యాలను అనుభవం లోనికి తెచ్చుకోవడమే, ఎందుకంటే నాలుగు ఆర్య సత్యాలను మీరు అనుభవం ద్వారా గ్రహించినప్పుడే అన్ని దు:ఖాలను నిర్మూలించి, ఇంద్రియాలకు అతీతంగా నిజమైన ఆనందాన్ని, ప్రశాంతతను పొందగలుగుతారు. అన్ని కాలాల లోను ఈ ఆర్య సత్యాలను తెలుసుకోలేము. ఇవి బుద్ధుని జీవిత కాలంలో కాని లేదా బుద్ధుని బోధనలు వున్న కాలాలలో మాత్రమే సాధ్యము.

ఇతర కాలాలలో ఈ నాలుగు ఆర్య సత్యాల పేరు కూడా వినిపించదు, ఇక వాటిని అనుభవంలోనికి ఎలా తెచ్చుకోగలం. గౌతమ బుద్ధుని బోధనలు అందుబాటులో వున్న కాలంలో మనం వున్నాం, గౌతమ బుద్ధుడు పరినిర్వాణం చెందక ముందు, అంటే శరీరాన్ని త్యజించే ముందు, తన బోధనలు అంటే శాసనం తన తదనంతరం ఈ లోక వ్యవస్థలో 5000 సంవత్సరాలు వుండేటట్లు గొప్ప ప్రతిజ్ఞ చేసారు.

ఇప్పుడు సగం కంటే ఎక్కువ కాలం గడిచిపోయింది, దాదాపు సగం మిగిలి ఉంది. కాబట్టి, నాలుగు ఆర్య సత్యాలను అనుభవంలోనికి తెచ్చుకోవడానికి మనకు గొప్ప అవకాశం ఉంది. దీనికి కారణం లేక పోలేదు, మనందరం గత జన్మలలో ఎన్నో పుణ్య కర్మలను చేసాం, అందుకే మానవ జన్మ లభించింది, గౌతమ బుద్ధ శాసనంలో పుట్టాం, శీల, సమాధి, మరియు ప్రజ్ఞలను ఆచరించటానికి శ్రద్ధను కలిగివున్నాం.

బుద్ధుని బోధనలను అర్థం చేసుకోవడంలో అత్యంత ముఖ్యమైనది దు:ఖ సత్యాన్ని అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోవటం. ఎందుకంటే దు:ఖ సత్యం గ్రహించబడినప్పుడు, దు:ఖం యొక్క కారణం దానంతట అదే నశించి పోతుంది, తద్వారా చివరికి ఒక వ్యక్తి తన దు:ఖాలను అంతం చేస్తాడు.

కాబట్టి మొదటి ఆర్య సత్యాన్ని తెలుసుకున్నప్పుడు మిగిలిన మూడు కూడా తెలుసుకోబడతాయని చెప్పబడింది. ఈ విధంగా అన్ని దు:ఖాల నుండి విముక్తి పొందాలంటే, ఆర్య అష్టాంగ మార్గాన్ని జాగ్రత్తగా, శ్రద్ధగా అనుసరించవలసి ఉంటుంది. బుద్ధుని బోధనలు కేవలం విహారాల్లోని భిక్షువులకు మాత్రమే కాదు, తమ కుటుంబాలతో కలిసి ఇంట్లో నివసిస్తున్న సాధారణ స్త్రీ, పురుషులకు కూడా. ఆర్య అష్టాంగ మార్గము ఏ విధమైన భేదము లేకుండా అందరికీ ఉద్దేశించబడినది.

ఆర్య అష్టాంగ మార్గాన్ని మూడు భాగాలైన శిక్షణగా విభజించారు. అవి అధి శీల, అధి సమాధి, అధి ప్రజ్ఞ. ఇందులోని మొదటి దశ, నైతికత (శీల), అంటే సాధకుడు అష్ట శీలాలను (ఎనిమిది నియమాలను) పాటించాలి. అవి (1) జీవహింస చేయకుండా వుండటం, (2) దొంగతనం చేయకుండా వుండటం, (3) అబ్రహ్మచర్యం కాకుండా వుండటం, (4) అబద్ధాలు చెప్పక పోవటం, (5) ఎరుకను తగ్గించేవి, నషా, మత్తు కలిగించే మద్యాన్ని లేక మత్తు పదార్థాలను తీసుకోక పోవటం, (6) మధ్యహ్నం 12 గంటల తరువాత ఆహారాన్ని తీసుకోక పోవటం, (7) నాట్యము, గానము, సంగీతము, అసభ్యకరమైన ఆటలు, పాటలు, తమాషాలు మొదలైన వినోదాలలో పాల్గొనకుండా వుండటం, పూల మాలలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు మొదలైన అలంకరణ వస్తువులను వాడకపోవటం, (8) ఎత్తైన, విలాసవంతమైన ఆసనములను, పడకలను ఉపయోగించక పోవటం.

ఇక్కడ అష్ట శీలాలను ఎందుకు పాటించాలో తెలుసుకోవాలి. ఇంద్రియ సుఖాలపట్ల మనం చాలా మక్కువతో ఉంటాం. ఇవి ఆహ్లాదకరమైన కనిపించే రూపం, ధ్వని, వాసన, రుచి మరియు స్పర్శ.

ఏకాగ్రతను సాధించాలంటే, ఆ పంచేంద్రియ సుఖాలపై దృష్టి పెట్టకూడదు. ఈ అష్ట శీలాలను పాటించడం ద్వారా, ఆ ఇంద్రియ సుఖాలను అధిగమిస్తాం. అన్ని పరిమళాల కన్నా,

శీల సదాచార గంధం పలురెట్లు మిన్న అని బుద్ధుడు చెప్పాడు. ఒక సమయంలో బుద్ధుడు, ఆనందుడు, మరియు అనేక భిక్షువులతో కలిసి ఉన్నప్పుడు, శీలం లేని ఒక వ్యక్తికి ఐదు అనర్థాలు జరుగుతాయనే విషయాన్ని గ్రామస్థులకు వివరించాడు.

అందులో మొదటిది శీలం లేని వ్యక్తికి అలక్ష్యం వల్ల ఎంతో దురదృష్టాన్ని, నష్టాన్ని మూటకట్టుకుంటాడు, ఇక రెండవది, అనైతికత వల్ల సంఘంలో చెడ్డ పేరు తెచ్చుకుంటారు, ఇక మూడవది, అనైతికత వల్ల సంఘంలో పిరికివాడిగా కనిపిస్తాడు, ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పోగొట్టుకుంటాడు, అశాంతితో వుంటాడు. ఇక నాల్గవది, అనైతికత వల్ల దిక్కు తోచక ఆందోళనతో మరణిస్తాడు. ఇక ఐదవది మరణం తరువాత నాలుగు అపాయ లోకాలలోని ఏదొక లోకంలో పడిపోతాడు.

శీలవంతుడికి ఐదు ప్రయోజనాలు చేకూరతాయి. శీలవంతుడికి కలిగే ఆ ఐదు ప్రయోజనాలు ఏమిటి? మొదటిది, శీలవంతుడు గొప్ప సంపదలను పొందగలడు, రెండవది, శీలవంతుడి కీర్తి నలుదిశలా వ్యాపిస్తుంది, మూడవది, శీలవంతుడు సంఘం లోని అన్ని వర్గాల మధ్య తల ఎత్తుకొని తిరుగగలడు ఇంకా కళ్ళలో కళ్ళు పెట్టి చూడగల ఆత్మ విశ్వాసం వుంటుంది, నాల్గవది, శీలవంతుడు ఎటువంటి ఆందోళనకు లోను కాకుండా మరణిస్తాడు, ఇక ఐదవది, శీలవంతుడు మరణించిన తరువాత అతని గమ్యం ఉన్నతమైన దేవ లోకాలే. మహాపరినిర్వాణ సుత్తంలో అలా స్పష్టంగా చెప్పబడి వుంది.

ఇప్పుడు నేను రెండో దశకు వెళతాను. రెండవ దశ ఏకాగ్రత, సమాధి. ఒకే ఒక చిన్న బిందువు వద్ద ఏర్పడిన ఏకాగ్రతా శక్తి మరియు దాని నిరంతరత. మనస్సును శుభ్రపరుచుకొనే మార్గమిది, తద్వారా నెమ్మదిపడిన, మలిన రహితమైన, బలమైన మనస్సును కలిగి వుంటాం, ఇదే పవిత్రజీవిత సారం, అతడు బౌద్ధుడు కావచ్చు, యూదుడు కావచ్చు, క్రైస్తవుడు కావచ్చు, హిందువు కావచ్చు, ముస్లిం కావచ్చు లేదా సిక్కు కావచ్చు. అన్ని మతాల సారం కూడా ఇదే.

బుద్ధుడు ఇలా చెప్పాడు, మనస్సు సహజంగా నిర్మలమైనదే, శుద్ధమైనదే. అయితే, అది మలినాలను, అకుశల శక్తులను, దురాశ, కోపం, భ్రాంతిని ధరించడం ద్వారా కలుషితం అయ్యింది. సముద్రపు ఉప్పు నీటిని స్వేదన పద్ధతి ద్వారా (through distillation method) మంచి నీరుగా ఎలా మార్చవచ్చో, అలాగే బౌద్ధ ధ్యానంలో ఉన్న ఒక సాధకుడు చివరకు తన మనస్సులోని మలినాలను ధ్యాన సాధన ద్వారా తొలగించుకొని, మనస్సును సంపూర్ణంగా నిర్మలం చేసుకోవచ్చు, పరిశుభ్రం చేసుకోవచ్చు. కాబట్టి బుద్ధుడు, భౌతిక శరీరానికి వ్యాయామం ఎంత అవసరమో, మనస్సుకు కూడా వ్యాయామం అంతే అవసరమని చెప్పాడు.

బౌద్ధంలో మానవాళిని ప్రభావితం చేసే మానసిక బాధల నివారణ ఉంది. భూత, వర్తమాన కాలాల లోని దుష్ట శక్తులే ఈ ప్రపంచమంతటిలోని ప్రస్తుత స్థితులకు కారణమవుతున్నాయి. ఈ రోజుల్లో దాదాపు అన్ని చోట్లా అసంతృప్తి ఉంది. అసంతృప్తి వల్ల చెడు భావనలు ఏర్పడతాయి, చెడు భావనలు ద్వేషాన్ని సృష్టిస్తాయి, శత్రుత్వం ఏర్పడుతుంది, శత్రుత్వం యుద్ధాలను సృష్టిస్తుంది, యుద్ధాలు శత్రువులను సృష్టిస్తాయి. ఇక అదొక విషవలయం. ఇప్పుడు COVID 19 మనకు మరియు మొత్తం ప్రపంచానికి ఎంతో ఇబ్బందిని, బాధలను కలిగిస్తోంది. ఎందుకని? నిస్సందేహంగా మనసుపై సరైన నియంత్రణ లేకపోవడం వలననే.

మానవాళిపై ఆధిపత్యం చెలాయించే దుష్ట మానసిక శక్తులను ఎదిరించడానికి స్వచ్ఛమైన, మంచి మానసిక శక్తుల ఉత్పత్తి అత్యంత ఆవశ్యకమైనది. ఇది అంత సులభం కాదు; ఒక సమర్థుడైన గురువు సహాయం లేకుండా స్వచ్ఛమైన మానసిక స్థితికి ఎదగలేడు. మా అనుభవం ద్వారా చెబుతున్నాం, మలిన రహితమైన మనస్సును, మనశ్శాంతిని, కాంతివంతమైన మనస్సును, శాశ్వతంగా ఒకరు గాని లేక అందరు గాని, మతాలకు అతీతంగా పొందాలనుకుంటే, ఈ పరిశోధనా సమయంలో, త్రికరణ శుద్ధితో, సాధకులు ఈ శిబిర కాలంలో మార్గదర్శకుని సూచనలను స్వీకరించి పాటించవలసి వుంటుంది. ఇక, సరైన ఏకాగ్రత లేదా

సమాధి యొక్క లక్ష్యం, స్వచ్ఛమైన, బలమైన మనస్సును పొంది, సత్యశోధన కావించి తద్వారా అంతిమ సత్యాన్ని అనుభవం లోనికి తెచ్చుకోవటానికి.

"ఓ భిక్షువులారా, ఏకాగ్రతా శక్తిని పెంపొందించుకోండి, ఏకాగ్రతా శక్తిలో అభివృద్ధి చెందిన వాడు విషయాలను నిజమైన కోణంలో చూస్తాడు" అని బుద్ధుడు చెప్పాడు. బౌద్ధంలో నలభై ధ్యాన పద్ధతులు ఉన్నాయి. వాటిలో అత్యంత విశిష్టమైనది ఆనాపాన ధ్యానం, అంటే లోపలికి, బయటకు వచ్చే శ్వాసపై ఏకాగ్రత. శ్వాస యొక్క ఎరుక, ఏ మతానికి చెందిన వారైనా లేక ఏ మతానికి చెందని వారైనా స్వీకరించగల ధ్యాన సాధన.

ఈ పది రోజుల ధ్యాన శిబిరంలో, మొదటి (మూడు లేదా) నాలుగు రోజుల పాటు సమాధి అభ్యాసం చేస్తారు. కాబట్టి, అనాపాన ధ్యాన పద్ధతి గురించి కొంత వివరంగా చెప్పాలనుకుంటున్నాను. ఈ ధ్యాన పద్ధతిని బుద్ధులందరూ, వారి ప్రధాన శిష్యులందరూ పాటించారు. బుద్ధుడిది మనస్సును సూక్ష్మాతి సూక్ష్మంగాను, ఇంకా శక్తివంతం చేయటానికి ఉపయోగపడుతుందని చెప్పాడు.

ఈ ధ్యాన పద్ధతి వల్ల కలిగే ప్రయోజనం ఏమిటంటే శ్వాస తీసుకోవడం అనేది శరీరానికి సహజ విధి మాత్రమే కాదు, అన్ని వేళలా కూడా అది అందుబాటులో ఉంటుంది. కాబట్టి, ఈ ధ్యానాన్ని ఏ సమయంలోనైనా ఆచరించవచ్చు. మీరు ఎల్లప్పుడూ ఊపిరి పీల్చుకుంటున్నారు, కానీ మీరు దాన్ని ఎరుకతో తెలుసుకోవటం లేదు. ఇప్పుడు మీరు ఈ శ్వాస రాకపోకల ఎరుకలో వుంటారు.

మీరు ఆనాపాన ధ్యానం చేసేటప్పుడు, మీరు మెత్తటి దిండు మీద కూర్చోవాలి, వీపు, మెడ తిన్నగా వుంచి, సౌకర్యవంతంగా కూర్చోవాలి, తద్వారా మీరు ఎక్కువ సమయం కూర్చోగలుగుతారు. కళ్ళను మూసి వుంచాలి, అప్పుడు కళ్ళకు ఏ ఆకృతులు కనిపించకుండా, ధ్యాన భంగం కలుగకుండా వుంటుంది.

మీరు సమాధి సాధన ప్రారంభించడానికి ముందు, మీ శరీరాన్ని, మీ భావనలను మరియు భావోద్వేగాలను శాంతింపజేసుకోండి. మీ శరీరాన్ని ఒత్తిడికి గురి చేయవద్దు, మీ శరీరాన్ని మరియు మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచండి, ఇక అప్పుడు ఎటువంటి వత్తిడి లేకుండా మీ శ్వాస రాకపోకలపై ధ్యాస నిలపండి. ఇతర విషయాలను, మీ పరిసరాలను, చుట్టూ వున్న వాతావరణాన్ని పట్టించుకోకండి.

ఇందులో మూడు అంశాలను మనం తెలుసుకోవాలి.

ఒకటి, మీ ధ్యాసను ముక్కు క్రింద, పై పెదవి పైన మధ్య భాగంలో ఎక్కడైతే మీ శ్వాస రాకపోకలు తాకుతూ వుంటాయో అక్కడ వుంచాలి.

రెండు, శ్వాస లోపలి వెళుతున్నప్పుడు, శ్వాస లోపలికి వెళుతున్నదని, మూడు శ్వాస బయటకు వెళుతున్నప్పుడు, శ్వాస బయటకు వెళుతున్నదని తెలుసుకోవాలి. లోపల గాని బయట గాని గాలి ప్రవాహాన్ని అనుసరించ వద్దు. అలా చేస్తే ఒకే స్థానం వద్ద, ధ్యాన ఆలంబన మీద మనస్సు వుండదు, ఇంకా శ్వాస స్పర్శను తెలుసుకోలేము, కాబట్టి శ్వాస రాకపోకలను, శ్వాస స్పర్శను పై పెదవి పై భాగం మీద తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నం చేయాలి.

శ్వాస యొక్క ఎరుకను గురించి గౌరవనీయులైన బుద్ధఘోషుడు ఇలా చెప్పారు, ఒక వ్యక్తి ఒక చెక్క ముక్కను రంపంతో కోస్తున్నప్పుడు, రంపం కదలికలను అతడు పట్టించుకోడు, రంపం చెక్కను తాకే ప్రదేశం పై మాత్రమే దృష్టి సారిస్తాడు. అలాగే మీరు శ్వాసను తాకే చోట మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి. శ్వాస స్పర్శ స్థానాన్ని అనుభూతి చెందటం, నియతానుసారంగా వ్యక్తి, వ్యక్తి కి మారుతూ ఉంటుంది. కొంతమంది సాధకులకు ముక్కు చివర శ్వాస యొక్క స్పర్శ స్పష్టంగా ఉంటుంది, మరికొందరికి ముక్కు యొక్క అడుగుభాగంలో స్పష్టంగా ఉంటుంది, కొంతమంది సాధకులకు ముక్కు లోపల స్పష్టంగా ఉంటుంది, ఇది ముఖ్యమైన విషయం కాదు,

శ్వాస యొక్క స్పర్శను నిరంతరం గా తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. ఒకవేళ శ్వాస స్పర్శ తెలియకపోతే, అప్పుడు మామూలుగా ముక్కు క్రింద స్థానంలో ధ్యాస నిలపాలి.

ఆనాపాన సాధన చేయడం కొరకు మీకు సూచనలు ఇవ్వడం చాలా సులభం. కొన్ని నిమిషాల్లో ఈ ధ్యాన పద్ధతిని వివరించవచ్చు కానీ సాధనే చాలా కష్టం. బలమైన సతి, దృఢమైన కృషి మరియు మంచి అవగాహన అవసరం.

ప్రారంభంలో శ్వాసపై ఏకాగ్రత నిలపడానికి మీ మనస్సును తీసుకురావడం చాలా కష్టం. ప్రారంభంలో శ్వాస రాకపోకలు అంత సులభంగా తెలియవు. మనసును అదుపు చేయడం కష్టం. వేగంగా, తేలికగా కదులుతూ, ఎక్కడెక్కడికో వెళ్లిపోతూ వుంటుంది. మనస్సును నెమ్మది పరచటం, మచ్చిక చేసుకోవటం అవసరం, నెమ్మదిపడిన మనస్సు, మచ్చికైన మనస్సు సుఖసంతోషాలనిస్తుంది.

క్రమం తప్పకుండా లోపలికి వెళ్ళే గాలిని, బయటకు వెళ్ళే గాలిని తెలుసుకోవాలంటే, ఉద్దేశ్యపూర్వకంగా సాధారణంగా కంటే కొద్దిపాటి గట్టి శ్వాస మీద పనిచేయవలసి వుంటుంది, కానీ మరీ గట్టి శ్వాస మీద కాదు. శబ్దం రాకూడదు, ఇతరులకు ధ్యాన భంగం అవుతుంది. ఇలా అన్ని వేళలా సాధన చేయకూడదు. మీరు అలసిపోతారు. ఎప్పుడైతే ఎరుక స్థిరపడి, నిలకడగా మారుతుందో, అప్పుడు నెమ్మదిగా సహజమైన శ్వాసను తెలుసుకుంటూ వుండాలి. మీ శ్వాసను మామూలుగా ఉండనివ్వండి, ఈ విధంగా కొంతకాలం పాటు అభ్యాసం చేసినపుడు ముక్కుకు దిగువ భాగంలో శ్వాస స్పర్శ అనుభూతి కలుగుతుంది, ఆ అనుభూతిని నిలుపుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

మీరు ఎదుర్కొనే మరో ఇబ్బంది ఏమిటంటే, మీ శ్వాసపై మీ మనస్సు కేంద్రీకరించడాన్ని మీరు పొందలేరు. మీ మనస్సు ఎటో పారిపోతూ వుంటుంది, మీరు వివిధ విషయాల గురించి ఆలోచించడం ప్రారంభిస్తారు, బయట ధ్వనులను వింటారు, మీ మనస్సు కలత చెందుతుంది,

పరధ్యానంగా ఉంటుంది మరియు కొన్ని క్షణాలు కూడా మనస్సు నిలకడగా ఉండదు. ఒకవేళ మీకు ఇదే జరిగితే, మీరు కోపం లేదా చిరాకుకు గురికాకూడదు.

బుద్ధుడు కూడా మనస్సును మచ్చిక చేసుకొనేటంత కష్టం వేరొకటి లేదని చెప్పాడు. కాబట్టి మనస్సు అటు ఇటు పరుగులు పెడుతుంటే ఆశ్చర్యపోనవసరం లేదు. సయ్యాజి ఉ బ ఖిన్ గారు కూడా ఇలా చెప్పారు, మనం గుర్రాలను లొంగదీసుకోవటం, మచ్చిక చేసుకోవటం, కౌబోయ్ సినిమాలలో చూసే వుంటామని. గుర్రాలు ఎప్పుడూ తన్నడం, దూకడం మరియు పోరాడటం చేస్తూ వుంటాయి, ఎక్కువ కాలం కదలకుండా ఒకచోట ఉండవు. మనసు కూడా ఆ అడవి గుర్రాల్లా ఉంటుంది. ఏ వస్తువు మీద ఎక్కువ సేపు కదలకుండా, నిలకడగా ఉండదు, ఎక్కువ కాలం ఈ దేహంలోనూ ఉండదు. ఎందుకంటే పుట్టుక నుంచి మన మనస్సులు ఎప్పుడూ బాహ్య వస్తువులపైనే పెట్టాం, దృష్టి, ధ్వనులు, రుచులు, స్పర్శలు, ఆలోచనలు వంటివి ఇంద్రియాలద్వారా గ్రహించాం. కాబట్టి, ఓపికతో, సహనంతో ప్రయత్నించాలి.

మొదటి రోజు, రెండో రోజు పోరాట దినాలుగా ఉంటాయి. ఏకాగ్రతను పొందాలంటే, మనం ప్రయత్నంతో, సతితో, చంచలమైన, చపలమైన ఆలోచనలను అధిగమించాలి. శ్వాస పీల్చే ప్రక్రియ నిరంతరంగా ఉన్నప్పటికీ, దీనిని ఎరుకలో లేని వ్యక్తులు గమనించ లేరు. మీరు ఎరుకలో లేకపోతే మీ మనసు నిరాటంకంగా చెదరిపోతుందని కూడా మీరు గమనించ లేరు. కాని, మీరు ఎరుకలో వుంటే మీరు మీ పరధ్యానాన్ని కూడా గమనిస్తారు.

బర్మాలో ఒక సామెత వుంది, ఎరుకలో లేకపోతే పెద్ద కొండ కూడా వెలుగులో కనిపించదని, అదే ఎరుకలో వుంటే దట్టమయిన పొగ మంచులో కూడా కనిపిస్తుందని. మనసు పెట్టి, తెలివిలో, ఎరుకలో పనిచేస్తే శ్వాస ప్రక్రియ తెలుస్తూనే వుంటుంది. మనస్సెటో వెళ్లిపోయిందని తెలియటంతోటే మీ ధ్యాన ఆలంబన మీదికి తిరిగి రావాలి, ఎలా అంటే గడుసరి దూడ పిల్లను ఇష్టం వచ్చినట్లు తిరుగకుండా గుంజకు కట్టివేస్తామో, అలాగే మనస్సును కూడా

ముక్కు క్రింద, శ్వాస రాకపోకలతో కట్టివేస్తే, అది నెమ్మది పడుతుంది, నిలకడగా ఏకాగ్రత చెందుతుంది.

మరో సమస్య ఏమిటంటే, మీరు ధ్యానం చేస్తున్నట్లయితే, మీకు కొంత శారీరక అసౌకర్యం కలుగుతుంది మరియు మీ అవయవాలు నొప్పికి గురవుతాయి, బిగుసుకుపోతాయి. నొప్పిని భరించలేని స్థితిలో ఉంటే మీ భంగిమను మార్చవచ్చు, కానీ మీరు తరచుగా మీ భంగిమను మార్చకూడదు. ప్రతీసారి మీరు కదులుతూ వుంటే, మీ సమాధికి ఆటంకంగా ఉంటుంది. , మీరు చేయాల్సింది ఇంకొకటి, మిమ్మల్ని మీరు హింసించకుండా ఉండాలి, మిమ్మల్ని మీరు ఎక్కువగా బాధించుకోకుండా ఉండాలి. ధ్యానంలో మీకు ఇబ్బంది, కష్టం ఉన్నప్పుడు, ఈ విధంగా ఆలోచించాలి, మీ ముందు ధ్యానం చేసిన వారికి కూడా ఇదే సమస్య ఉంది. ఈ (ధ్యాన) వ్యాయామాన్ని మీరు రోజు సాధన చేస్తూ ఉంటే, మీరు క్రమంగా మీ మనస్సును శ్వాసపై కేంద్రీకరించడం ప్రారంభిస్తారు. కొంత కాలం తర్వాత మీ మనస్సు మీ శ్వాసపై పూర్తిగా కేంద్రీకరించబడిన అనుభూతిని తెలుసుకుంటారు. ఇలా క్రమం తప్పకుండా సాధన చేస్తూ ఉంటే ఆ అనుభవం మళ్ళీ, మళ్ళీ మీకు తెలుస్తూనే వుంటుంది.

బుద్ధుడు దు:ఖాలు, బాధలు వున్నాయనే బోధించలేదు. దు:ఖ నిర్మూలనకు, సుఖ శాంతులకు దారి తీస్తున్న మార్గాన్ని ఆయన నేర్పారు. శ్వాస రాక పోకలను మీరు తెలుసుకుంటున్నప్పుడు చింత, వ్యాకులత, ఆందోళన మరియు భయం మరియు దురాశ, ద్వేషం మరియు భ్రాంతి తొలగిపోతూ ఉంటాయి. ఈ విషయంలో సందేహం లేదు. ఎందుకంటే మీరు మీ అనుభవం ద్వారా తెలుసుకుంటారు, ఇది మీ శ్రేయస్సుకోసమేనని. ఇది మీ శ్రేయస్సు కోసం అయితే అప్పుడు మీరు స్వీకరించండి, అది మీ శ్రేయస్సు కోసం కాకపోతే, అంగీకరించకండి. ఇక్కడ శిక్షణ అనుభవం ద్వారా ఉంటుంది.

మీ మనస్సును ఆరోగ్యంగా మరియు బలంగా చేయడానికి ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధి అవసరం. నీరు సహజంగా కిందికి ప్రవహిస్తుంది. అలాగే అనియంత్రిత మనస్సు సహజంగా చెడు వైపు వెళుతుంది . శ్వాస రాకపోకలపై జరుగుచున్న ఈ వ్యాయామం వల్ల తక్షణ ఫలితాలు, పొందుతారు. మీ శారీరక ఆరోగ్యానికి, విశ్రాంతికి, నిద్రకు, మీ రోజువారీ పనిలో సమర్థతకు ఉపయోగపడుతాయి. ఇది మిమ్మల్ని నెమ్మది పరుస్తుంది మరియు ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది. మీరు కంగారుగా వున్నా, ఉద్రేకంలో వున్నా, ఈ ధ్యాన సాధన మిమ్మల్ని నెమ్మది పరచి, ప్రశాంతతను చేకూరుస్తుంది. కొద్ది నిమిషాల సాధనతోనే మీరు నెమ్మది పడటం, శాంతించటం తెలుసుకుంటారు. వీటితో పాటుగా, లోతైన అవగాహనకు, మానసిక తీక్షణ శక్తికి, ప్రకృతి సూక్ష్మసత్యాల శోధనకు, నిర్వాణానుభూతికి ఈ ఏకాగ్రతా శక్తి అవసరం. ఇక ఆనాపాన పై నా ఉపన్యాసం ముగిసింది.

సాధు, సాధు, సాధు

<u>సంప్రదాయ పద్ధతిలో ధర్మాన్ని నేర్పడం</u>

నమో తస్స భగవతో అరహతో సమ్మా సంబుద్ధస్స

నమో తస్స భగవతో అరహతో సమ్మా సంబుద్ధస్స

నమో తస్స భగవతో అరహతో సమ్మా సంబుద్ధస్స

ధర్మాన్ని సంప్రదాయ పద్దతిలో నేర్చుకుంటారు.

మొదటగా (1) త్రిరత్న శరణు

రెండవది (2) పంచశీలాలను లేదా అష్ట శీలాలను స్వీకరించడం

మూడవది (3) బుద్ధుని మరియు ఆచార్యుని సూచనలకు సమర్పించుకోవటం

నాలుగవది (4) సాధన నేర్పమని ఆచార్యుని వేడుకొనుట లేదా యాచించాలి

ఇప్పుడు నేను చెప్పిన మాటలను తిరిగి మీరు అనాలి.

(I)

<u>త్రిరత్న శరణు</u>

బుద్ధం శరణం గచ్ఛామి

ధమ్మం శరణం గచ్ఛామి

సంఘం శరణం గచ్ఛామి

దుతియమ్పి బుద్ధం శరణం గచ్ఛామి

దుతియమ్పి ధమ్మం శరణం గచ్ఛామి

దుతియమ్పి సంఘం శరణం గచ్ఛామి

తతియమ్పి బుద్ధం శరణం గచ్ఛామి

తతియమ్పి ధమ్మం శరణం గచ్ఛామి

తతియమ్పి సంఘం శరణం గచ్ఛామి.

(II)

పంచ శీల

1. 'ప్రాణహింస చేయకూడదు' అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.
2. 'దొంగతనము చేయకూడదు' అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.
3. 'వ్యభిచారము మొదలగు దురాచారాలను చేయకూడదు' అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.
4. 'అసత్యం పలుకరాదు' అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.
5. 'సారాయి, గంజాయి మొదలైన మత్తు పదార్థాలను సేవించకూడదు' అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.

పంచ శీల, పాలీభాషలో

1. పాణాతి పాతా వేరమణి సిక్ఖాపదం సమాదియామి.

2. అదిన్నాదానా వేరమణి సిక్ఖాపదం సమాదియామి.

3. కామేసు, మిచ్ఛాచారా వేరమణి సిక్ఖాపదం సమాదియామి.

4. ముసావాద వేరమణి సిక్ఖాపదం సమాదియామి.

5. సురా, మేరయ, మజ్జ, పమాదట్ఠాన వేరమణి సిక్ఖాపదం సమాదియామి.

అష్టశీల

1. 'ప్రాణహింస చేయకూడదు' అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.

2. 'దొంగతనము చేయకూడదు' అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.

3. 'అబ్రహ్మాచర్యాన్ని చేయకూడదు' అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.

4. 'అసత్యం పలుకరాదు' అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.

5. 'సారాయి, గంజాయి మొదలైన మత్తు పదార్థాలను సేవించకూడదు' అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.

6. 'అకాల భోజనం (మధ్యహ్నాం తరువాత భోజనం) చేయకూడదు' అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.

7. 'నాట్యము, గానము, సంగీతము, అసభ్యకరమైన ఆటలు, పాటలు, తమాషాలు మొదలైన వినోద కార్యక్రమాలలో పాల్గొనకూడదు' అనే నియామాన్ని, 'పూలమాలలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు మొదలైన అలంకరణ వస్తువులను వాడకూడదు' అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.

8. 'ఎత్తైన విలాసవంతమైన పడకలను వాడకూడదు' అనే నియమాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.

అష్టశీల, పాలీభాషలో

1. పాణాతి పాతా వేరమణి సిక్ఖాపదం సమాదియామి.

2. అదిన్నాదానా వేరమణి సిక్ఖాపదం సమాదియామి.

3. అబ్రహ్మచరియా వేరమణి సిక్ఖాపదం సమాదియామి.

4. ముసావాద వేరమణి సిక్ఖాపదం సమాదియామి.

5. సురా, మేరయ, మజ్జ, పమాదట్ఠాన వేరమణి సిక్ఖాపదం సమాదియామి.

6. వికాల భోజన వేరమణి సిక్ఖాపదం సమాదియామి.

7. నచ్చ, గీత, వాదిత, విసూకదస్సనా, మాలా, గంధ, విలేపన, ధారణ, మణ్డన, విభూసనట్ఠానా వేరమణి సిక్ఖాపదం సమాదియామి.

8. ఉచ్చసయన, మహాసయన వేరమణి సిక్ఖాపదం సమాదియామి.

(III)

మూడవది (3) బుద్ధుని మరియు ఆచార్యుని సూచనలకు సమర్పించుకోవటం

"నేను నా వ్యక్తిత్వాన్ని పూజనీయుడైన బుద్ధునికి సమర్పించుకుంటున్నాను."

"నేను నా వ్యక్తిత్వాన్ని ఆచార్యునికి సమర్పించుకుంటున్నాను."

పాళీభాషలో

"ఇమాహం భంతే అత్తాభావం జీవితం భగవతో పరిచ్చాజామి."

"ఇమాహం భంతే అత్తాభావం జీవితం ఆచారియస పరిచ్చాజామి."

(IV)

నాలుగవది (4) సాధన నేర్పమని ఆచార్యుని వేడుకొనుట లేదా యాచించాలి

ఆనాపాన

"ఓ భంతే! నేను నా అంతరంగంలో నిర్వాణ శాంతి అనుభవం కోసం మిమ్ములను ఆనాపాన అభ్యాసం నేర్పమని కోరుతున్నాను."

పాళీభాషలో

"నిబ్బానస్స సచ్చి, కరనత్థాయ మే భంతే, అనాపాన కమ్మట్ఠానం దేహి".

విపశ్యన

"ఓ భంతే! నేను నా అంతరంగంలో నిర్వాణ శాంతి అనుభవం కోసం మిమ్ములను విపశ్యనా అభ్యాసం నేర్పమని కోరుతున్నాను."

పాళీభాషలో

“నిబ్బానస్స సచ్చి, కరనత్థాయ మే భంతే, విపస్సనా కమ్మట్ఠానం దేహి”.

ఆనాపాన సాధనా పద్ధతి: INTRODUCTION OF ANAPANA

ముందుగా సుఖంగా వుండేటట్లు కూర్చోవాలి.

మామూలుగానైతే దిండు మీద కాళ్ళు మడచి బాసుమట్టం వేసుకొని కూర్చొంటాం.

కానీ ఇలా కూర్చోవటం కష్టంగా వున్నవాళ్ళు కుర్చీపై కూర్చోవచ్చు.

వీపును, మెడను వెనుకకు ఆనించ కూడదు. అలా ఆనిస్తే నిద్రమత్తు కలుగుతుంది.

కొంతసేపు ధ్యానం చేసిన తరువాత అప్పుడప్పుడు దేనికైనా ఆనుకొని కొంచెం సేపు కూర్చోవచ్చు.

అలాగే కాళ్ళు కూడా జాపుకోవచ్చు.

అలా కొంచెం సేపు సేదతీర్చుకున్న తరువాత మళ్ళీ మొదట కూర్చొన్నట్లే కూర్చొని సాధన సాగించాలి.

కళ్ళు మూసుకొని వుండాలి.

మీ ధ్యాసను ముక్కు క్రిందా పైపెదవి పైన మధ్య భాగం మీద ఎక్కడ లోపలికి వెళ్ళే గాలి, బయటకు వెళ్ళే గాలి తాకుతూ వుంటుందో ఆ బిందువు వద్ద కేంద్రీకరించాలి.

ఇక్కడ మూడింటిని గమనిస్తూ సాధన చేయాలి.

1. గాలి లోనికి వస్తున్నప్పుడు గాలి లోనికి వస్తున్నది అని తెలుసుకోవాలి.

2. గాలి బయటకు పోతున్నప్పుడు, గాలి బయటకు పోతున్నది అని తెలుసుకోవాలి.

3. ముక్కు క్రింద, పై పెదవి మధ్య భాగం మీద గాలి ఎక్కడ తాకుతుందో ఆ బిందువును తెలుసుకోవాలి. గాలి తాకిడి వల్ల అక్కడ కలిగే సంవేదనను తెలుసుకుంటూ సాధన చేయాలి.

గాలి తాకుతుండే బిందువు స్థానం, ఆ స్థానం పైన కలిగే అనుభవ తీవ్రతా ఒక్కొక్కప్పుడు, ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క విధంగా వుండవచ్చు.

గాలి తాకుతున్న స్థానం తెలియనప్పుడు, మీ ధ్యాసను ముక్కు క్రింద పై పెదవి పైన మధ్య భాగం మీద వుంచాలి.

జలుబు చేసి గాని, మరే కారణం వల్లనైనా గాని ముక్కుతో గాలి పీల్చుకో లేనప్పుడు, మీ ధ్యాసను ముక్కు క్రింద పై పెదవి పైన మధ్య భాగం మీద వుంచాలి.

ఎప్పుడైనా శ్వాస పట్ల ఎరుక, శ్వాస స్పర్శ పట్ల ఎరుక లేనప్పుడు, మీ ధ్యాస పై పెదవి పైన మధ్య భాగం మీద నిలువనప్పుడు, ఉద్దేశ పూర్వకంగా కొద్దిసేపు గట్టి శ్వాస పై పనిచేయవచ్చు.

తిరిగి మీ ధ్యాస పై పెదవి పైన మధ్య భాగం మీద నిలబడినప్పుడు, మరల మామూలు సహజమైన, స్వాభావిక మైన శ్వాస పై పనిచేయాలి.

మనస్సు ఎక్కడెక్కడికో పోతుందని తెలుసుకున్నప్పుడు, తిరిగి దాన్ని ధ్యాన ఆలంబన పైకి తీసుకురావాలి.

ఎన్ని సార్లు ఇలా జరిగినా సరే, మనసును తిరిగి ధ్యాన ఆలంబన పైకి తీసుకురావాలి.

ఎటువంటి చికాకు, నిరాశ లేకుండా చూసుకోవాలి.

మనస్సు అత్యంత చంచలమైనదనీ, అదుపు చేయటం కష్టమనీ, బుద్ధ భగవానుడే చెప్పాడు.

కాబట్టి ప్రయత్నం చేస్తూ వుండాలి.

ఆనాపాన అభ్యాసం – సూచనలు [Anapana Instructions]

1. సుఖంగా విశ్రాంతిగా కూర్చోండి.

2. వీపు, మెడ తిన్నగా, విశ్రాంతిగా వుంచండి.

3. కళ్ళను సున్నితంగా మూసి వుంచండి.

ఇప్పుడు మీ ధ్యాస నంతా ముక్కుకింద పైపెదవి పైనున్న మధ్య భాగంలో ఉంచండి.

శ్వాస లోనికి రావడం, బయటికి వెళ్ళడం ఎరుకతో గమనిస్తూ ఉండండి.

పీల్చుకుంటున్నప్పుడు, వదలినప్పుడు పైపెదవి పై భాగాన శ్వాస ఎక్కడ తాకుతుందో శ్రద్ధగా గమనిస్తూ ఉండండి.

అప్పుడప్పుడు శ్వాసను ఉద్దేశ పూర్వకంగా గట్టిగా పీల్చుతూ నిలకడగా ఉండండి.

కొంత సమయానికి మనసు కుదుటపడినప్పుడు మామూలు స్వాభావిక శ్వాసపై పని చేయండి.

----

10 రోజుల ధ్యాన తరగతులలో, రోజూ వారీ ఇవ్వ బడ్డ సూచనలు

రెండవ రోజు ఆనాపాన సాధన సూచనలు

[Day 2_Anapana Meditation instructions]

* ఆనాపాన సాధన లో ఈ రోజు రెండవ రోజు.

* ఈ రోజు మీకు ముక్కు క్రింద, లోపలికి వెళ్ళే గాలి యొక్క స్పర్శ, మరియు బయటకు వెళ్ళే గాలి యొక్క స్పర్శ మరింత స్పష్టంగా అనుభూతి చెందవచ్చు.

* ఎటువంటి వత్తిడి లేకుండా మీరు తెలుసుకోవాలి. మీ మానసిక బలాన్ని ఉపయోగించకండి.

* మీరు మీ మానసిక బలాన్ని ఉపయోగించినట్లయితే, అలసిపోతారు, ఇంకా తలనొప్పి పొందవచ్చు. కాబట్టి మీ శరీరాన్ని, మనస్సును నెమ్మదిపరచి వుంచాలి.

* కొంత మంది సాధకులకు, వారి ఏకాగ్రతా శక్తి వలన, మూసిన కళ్ళకు ఆకార, రూపాలు కనిపించవచ్చు; అవి కాంతి కావచ్చు లేదా బుద్ధుని విగ్రహం కావచ్చు, లేదా ఒక భిక్షువు కావచ్చు, లేదా ఒక మనిషి ప్రతిబింబం కావచ్చు, అడవులు కావచ్చు లేదా పర్వతాలు కావచ్చు.

* ఈ ఆకార, రూపాలకు ఎటువంటి ప్రాధాన్యతను ఇవ్వకండి.

* లోపలికి వెళ్ళే గాలిని, బయటకు వెళ్ళే గాలిని తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తూ వుండండి; ఈ ఆకార, రూపాలు మాయమైపోతాయి.

ఇప్పుడు మనం ఆనాపాన ధ్యాన సాధనను మొదలు పెడదాం:

* మీ యొక్క ధ్యాసను ముక్కు క్రింద పై పెదవి మధ్య భాగం వద్ద వుంచండి, ఎరుకలో శ్వాసను (గాలిని) తీసుకోండి మరియు ఎరుకలో శ్వాసను (గాలిని) వదలండి.

* మీరు గాలిని లోపలికి పీల్చుకుంటున్నప్పుడు, ఆ శ్వాస స్పర్శను అనుభూతి చెందుతారు, అలాగే మీరు గాలిని బయటకు వదులుతున్నప్పుడు, ఆ శ్వాస స్పర్శను అనుభూతి చెందుతారు.

* అదే సమయంలో, శ్వాస లోనికి వెళ్ళుతున్నప్పుడు, లోపలికి వెళ్ళుతుందని, అలాగే శ్వాస బయటకు వెళుతుంటే, శ్వాస బయటకు వెళుతుందని తెలుసుకుంటారు.

* శ్వాస ప్రవాహ మార్గాలను అనుసరించ వద్దు.

* కొద్దిపాటి గట్టిగా, ఉద్దేశపూర్వకంగా, ఎరుకలో, క్రమమైన శ్వాసలతో మొదలుపెట్టండి.

* శరీరంలో కాని, మనసులో కాని ఎటువంటి వత్తిళ్ళను కలుగజేసుకోవద్దు. ఎల్లప్పుడూ ప్రశాంతంగా, నెమ్మదిగా వుండండి.

మూడవ రోజు ఆనాపాన సూచనలు

[Day 3_Anapana instructions]

* ఈ రోజు ఆనాపాన ధ్యాన సాధన యొక్క మూడవ రోజు.

* మీ ఏకాగ్రతా శక్తి కారణంగా, మీకు మీ శరీరం లోని కొన్ని భాగాలలో సంవేదనలు కలుగవచ్చు. అలా కలుగుతున్నట్లయితే, ఆ సంవేదనలను పట్టించుకోకండి.

* మీ ధ్యాసను వచ్చి పోయే శ్వాస రాకపోకల పైనే పెట్టండి. ఆ సంవేదనలు మాయమైపోతాయి.

ధ్యాసను ఒక బిందువు వద్దే వుంచాలి, ఎందుకని? మరియు ఎలా?

* ధ్యాసను ఒక బిందువు వద్ద కేంద్రీకరించి, ఆ బిందువు వద్ద శ్వాసను అనుభూతి పొందుతుండటం, మనస్సును చురుకుగా వుంచటానికి సహాయపడుతుంది మరియు ఏకాగ్రతను పెంచుతుంది. కాని ధ్యాస శ్వాసతో పాటుగా లోపలకు మరియు బయటకు కదులుతూ వుంటే, మనస్సు ఏకాగ్రతను పొందలేదు.

* ఒక వడ్రంగి, రంపంతో ఒక కలప దుంగను కోస్తున్నప్పుడు, ముందుకు వెనుకకు కదులుతున్న రంపం పై ధ్యాస పెట్టడు, కాని అతడు ఆ దుంగను కోస్తున్న స్థానం వద్దే తన ధ్యాసను పెడతాడు.

* ప్రవేశ ద్వారం (gate) గుండా లోపలకు మరియు బయటకు వెళ్ళే వ్యక్తులతో పాటుగా ద్వారపాలకుడు (Gate Keeper) లోపలకు మరియు బయటకు వెళ్ళడు. అతడు ప్రవేశ ద్వారం (gate) వద్దే నిలబడి, లోపలికి మరియు బయటకు వెళ్ళే ప్రతి ఒక్కరిని తనిఖీ చేస్తాడు.

* మనం మన ధ్యాసను లోపలికి వెళ్ళే గాలి ప్రవాహంతోటి లేదా బయటకు వెళ్ళే గాలి ప్రవాహంతోటి ప్రయాణం చేయం. మన ధ్యాసను ఆ బిందువు వద్దే స్థిరంగా వుంచి, ఆ వడ్రంగిలా లేదా ఆ ద్వార పాలకుడిలా ఆ బిందువు వద్దే లోపలికి వెళ్ళే మరియు బయటకు వెళ్ళే శ్వాసను అనుభూతి పొందుతాం.

సాధకుడు నాగలి దున్నే మనిషి మాదిరిలా వుండాలి. తన ఎద్దులతో దున్నిన తరువాత, అతడు నీడలో విశ్రాంతి తీసుకుంటూ వాటిని స్వేచ్ఛగా మేపటానికి వదిలి వేస్తాడు. ఎడ్లు వాటికిష్టం వచ్చినట్లు తిరుగుతాయి. అతడు తెలివైన వాడు, నేర్పరి అయితే, ఆ నాగలి దున్నే వాడు, వాటి కోసం వాటి అడుగు జాడలను వెతుకుతూ అడవిలో తిరగడు. బదులుగా, అతడు తన తాడు, ములుగర్రను తీసుకొని తిన్నగా అవి ఎక్కడికైతే నీళ్ళు తాగటానికి, నీళ్ళలో సేదతీరటానికి వెళతాయో, అక్కడికి వెళతాడు. అక్కడ వాటిని చూసినప్పుడు, అతడు వాటిని తాళ్ళతో కట్టి, ములుగర్ర తో అదిలిస్తాడు. ఈ విధంగా అతడు వాటిని తిరిగి తీసుకు వస్తాడు, నాగలికి కట్టి, దున్నుతాడు.

సాధకునికి, ఎరుక (సతి) అనేది తాడు మరియు అనుభూతి చెందటం అనేది ములుగర్ర. అతడు ముక్కు క్రింద, పై పెదవి పైన, సాధారణంగా ఎక్కడైతే శ్వాస రాక పోకలు తాకుతుంటాయో అక్కడే తెలుసుకుంటాడు. ఇదే విధంగా నేర్పరి యైన నాగలి దున్నేవాడు తన ఎద్దులను నీళ్ళు తాగే ప్రదేశంలో కనుగొన్నట్లు, శ్వాస రాకపోకలను కనుగొనటంలో సాధకునికి ఎటువంటి ఇబ్బంది వుండదు. ఎరుక అనే తాడుతో శ్వాసను కట్టివేసి నిరంతరంగా శ్వాసను తెలుసుకుంటాడు, అనుభూతి పొందటం అనే ములుగర్రతో ఆ స్థానం వద్ద (శ్వాస) స్పర్శను తెలుసుకుంటూ వుంటాడు. [గౌరవనీయుడైన బుద్ధఘోషుడు, విశుద్ధిమార్గం]

ఇంకా ముఖ్యమైన ఆనాపాన ధ్యాన సాధన సూచనలు

[SUKZ Day – 3, additional Anapana instructions]

* పూజ్యులైన పెబు సయదా గారు ఏమని చెప్పారంటే, గాలి లోపలికి వస్తున్నప్పుడు, అది తాకుతుంది; అలాగే గాలి బయటకు వెళ్ళుతున్నప్పుడు, అది తాకుతుంది.

* ఈ (గాలి) తాకిడిని (స్పర్శను) నిరంతరంగా తెలుసుకుంటూ వుంటుంటే, తృష్ణ (రాగం), లోభం అనేది వుండదు; క్రోధం, ద్వేషం అనేది వుండదు; ఇంకా మిధ్యా దృష్టి, మోహం అనేది వుండదు.

* ఇంకా రాగ, ద్వేష, మోహాలనే జ్వాలలు చల్లారిపోతాయి.

* కాబట్టి, లోపలికి వస్తున్న శ్వాస యొక్క స్పర్శను, అలాగే బయటకు వెళుతున్న శ్వాస యొక్క స్పర్శను సాధ్యమైనంతవరకు, నిరంతరంగా తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి.

* ఇప్పుడు మీ ధ్యాన సాధనను మొదలుపెట్టండి.

నాల్గవరోజు ఆనాపాన ధ్యాన సాధన సూచనలు

[Day 4_ Anapana meditation instructions]

* ఈ రోజు ఆనాపాన ధ్యాన సాధన యొక్క నాల్గవరోజు.

* ఈ రోజు ఇంకా మెరుగైన ఏకాగ్రత కోసం మీరు ఇంకా కష్టపడాలి, ఎందుకంటే రేపు ఉదయం మీరు విపశ్యన ధ్యాన సాధన లోనికి ప్రవేశించబోతున్నారు కాబట్టి.

* విపశ్యన ధ్యాన సాధనలో మీరు మీ శరీర సంవేదనల లక్షణాలను గమనిస్తారు, తద్వారా నామ, రూపాల అనిత్య, దు:ఖ మరియు అనాత్మలను అవగాహన చేసుకుంటారు.

* మీ ఎకాగ్రత తగినంతగా లేకపోతే, శరీర సంవేదనలను తెలుసుకోవటం కష్టం అవుతుంది.

* ఏకాగ్రత బాగుంటే, మీరు శరీర సంవేదనలను చక్కగా తెలుసుకోగలుగుతారు. కాబట్టి, ఈ రోజు మంచి ఏకాగ్రతను సాధించండి.

* ఈ రోజు మీ శారీరక బాధలు, భౌతిక అసౌకర్యం తగ్గుతాయి.

* మరియు మీరు ఇంతవరకు పొందిన ఏకాగ్రత కారణంగా, శరీరం లోని కొన్ని భాగాలలో సంవేదనలు కలుగవచ్చు.

* కానీ ఆ సంవేదనలను పట్టించుకోకండి, వాటిపై ధ్యాస పెట్టకండి, ఎందుకంటే మనం ఇంకా ఆనాపాన ధ్యాన సాధనలోనే వున్నాం కాబట్టి.

* లోపలకు మరియు బయటకు వెళుతున్న శ్వాస స్పర్శకు మాత్రమే ప్రాధాన్యతనివ్వండి, ఆ సంవేదనలు మాయమైపోతాయి.

ఇప్పుడు మనం ఆనాపాన ధ్యాన సాధన చేద్దాం.

*మీ ధ్యాసను ముక్కు క్రింద పై పెదవి మధ్య భాగంలో స్థిరంగా వుంచండి, పూర్తి ఎరుకలో లోపలికి వెళ్ళే గాలిని మరియు పూర్తి ఎరుకలో బయటకు వెళ్ళే గాలిని తెలుసుకోండి.

* మీరు గాలిని లోపలికి పీలుస్తున్నప్పుడు, ఆ శ్వాస స్పర్శను అనుభూతి చెందాలి, మరియు మీరు గాలిని బయటకు వదులుతున్నప్పుడు, ఆ శ్వాస స్పర్శను అనుభూతి చెందాలి.

* అదే సమయంలో, లోనికి వెళుతున్న గాలిని, లోనికి వెళుతుందని, బయటకు వెళుతున్న గాలిని, బయటకు వెళుతుందని తెలుసుకోవాలి.

* శ్వాస ప్రవాహ మార్గాలను అనుసరించకూడదు.

* మొదటలో కొద్దిగా గట్టిగా, ఉద్దేశపూర్వకంగా, ఎరుకలో, నిలకడగా శ్వాసించండి.

* మీ మనసులో లేదా శరీరంలో ఎప్పుడూ వత్తిళ్ళను సృష్టించుకోవద్దు. ఎల్లప్పుడూ నిదానంగా, ప్రశాంతంగా వుండండి.

సయా యు ఖిన్ జా గారి 5వ రోజు విపశ్యన ఆదేశాలు

ఇప్పుడు మీ శ్రద్ధ నంతా ముక్కుకింది పైపెదవి పైనున్న మధ్య భాగంలో ఉంచండి. శ్వాస లోనికి రావడం, బయటికి వెళ్ళడం ఎరుకతో గమనిస్తూ ఉండండి. పీల్చుకుంటున్నప్పుడు, వదలినప్పుడు పైపెదవి పైభాగాన శ్వాస ఎక్కడ తగులుతోందో శ్రద్ధగా గమనిస్తూ ఉండండి. అప్పుడప్పుడు శ్వాసను ఉద్దేశ పూర్వకంగా గట్టిగా పీల్చుతూ నిలకడగా ఉండండి.కొంత సమయానికి మనసు కుదుటపడినప్పుడు మామూలు స్వాభావిక శ్వాసపై పని చేయండి.

ఇప్పుడు ముక్కునుండి మీ ధ్యాసను తలపై నున్న మధ్యభాగానికి, మాడుపైకి తీసుకురండి. అక్కడ కొన్ని సంవేదనలు ఉదయించవచ్చు. కదులుతున్నట్లో , వేడిగానో, చల్లగానో, భారంగానొ, ఒత్తిడితోనో ఉన్నట్లు గమనించవచ్చు. అనిత్యతో కూడిన ఈ మార్పులను గమనిస్తూ ఉండండి.

ఇక మీ ధ్యాసను తలపైనుండి నొసలుభాగానికి తీసుకురండి. నొసలుపై ప్రకటింపబడుతున్న సంవేదనలను గమనించిన తరువాత మెల్లమెల్లగా మీ ధ్యాసను ముఖము పైభాగానికంతా వ్యాపిస్తూ పోండి. ముఖముపైనంతా ప్రకటింపబడే సంవేదనలను గమనిస్తూ ఉండండి. ఆ సంవేదనలన్నీ అనునిత్యం మార్పులు చెందుతూ వాటి అనిత్యతను ఎరుక పరుస్తాయి. అవన్నీ మార్పుచెందుతున్నట్లు మనం గ్రహిస్తూ వాటి అనిత్య స్వభావాన్ని

తెలుసుకోగలుగుతాము.

ఇప్పుడు ముఖము నుంచి, తల యొక్క రెండు ప్రక్క భాగాలను గమనించండి. రెండు చెవులను, తల వెనుక భాగాన్ని గమనించండి. ఒక భాగం నుంచి వేరొక భాగానికి, మీ ధ్యాసను కదిలిస్తూ, ఆ యా భాగాలలో ప్రకటింపబడే సంవేదనలను తెలుసుకోండి. ఈ సంవేదనలు మార్పు చెందుతూ ఉంటాయి. అనిత్య.

ఇప్పుడు మీ ధ్యాసను తల వెనుకభాగాన్నుండి మెడపైకి తీసుకురండి. అక్కడినుండి మీ రెండు భుజాల పైకి తీసుకువచ్చి , అక్కడి సంవేదనల స్వభావాన్ని గమనించండి. సంవేదనలన్నీ అనిత్యమైనవని తెలుసుకోండి.

ఇప్పుడు మీ ధ్యాసను భుజాలపై నుండి కిందికి దింపుతూ రెండు చేతి పైభాగాలపై దృష్టి పెట్టండి. ఆ తరువాత మోచేతుల మీదకూ, ఆ తరువాత ముంజేతులపైకి ధ్యాసను తీసుకురండి. ధ్యాసను ఒకభాగం నుండి మరో భాగానికి తీసుకు వెళుతూ అక్కడ ప్రకటింపబడే సంవేదనలపై దృష్టి పెట్టండి. ఆ భాగాలలో కదలికలు ఉన్నట్లుగానో, జిల పెట్టినట్లుగానో, వేడిగానో , చల్లగానో, బిగువుగానో ఉన్నట్లు అనుభవంలోకి వస్తుండవచ్చు. సంవేదనలను ఉన్నవి ఉన్నట్లుగా తెలుసుకుంటూ పోండి. అవన్నీ మార్పు చెందుతున్నట్లు గమనిస్తారు. అను నిత్యమూ మార్పు చెందుతూ పోవడమే ప్రకృతి స్వభావము.

ఇప్పుడు మీ ధ్యాసను ముంజేతులనుండి రెండు మణికట్టులవరకూ, ఆ తరువాత రెండు చేతులపైకీ పోనివ్వండి. ఒకభాగంనుండి మరొకభాగానికి ధ్యాస మరలిస్తూ ఆ భాగాలలో ప్రకటించబడే సంవేదనల స్వభావాన్ని గమనిస్తూ ఉండండి.

ఇప్పుడు మీ ధ్యాసను చేతుల పైనుండి గొంతు భాగానికి తీసుకుపోండి.ఆ గొంతు భాగంలో కొన్ని సంవేదనలు ఉదయించవచ్చు. బిగుతుగా ఉన్నట్లో, పొరబారినట్లో, కదలుతున్నట్లుగానో జిలపెట్టినట్లుగానో, వేడిగా ఉన్నట్లుగానో ఉండొచ్చు. వాటిని ఉన్నవి ఉన్నట్లుగా తెలుసుకుంటూ ఉండండి.

ఇప్పుడు మీ ధ్యాసను రొమ్ముపైకి, పొట్టపైకి, పొత్తికడుపు వైపుకు క్రమంగా తీసుకురండి. మీ ధ్యాసను ఒకభాగాన్నుండి మరొక భాగానికి కదుపుతూ పోండి. కొన్ని సంవేదనలు కలగవచ్చు. వాటిని గమనిస్తూ పోండి. సంవేదనల అనిత్య స్వభావాన్ని గమనించండి.

ఇప్పుడు మీ ధ్యాసను పొత్తికడుపునుండి మెడ వెనుకభాగానికి తీసుకురండి. అక్కడి సంవేదనలూ, వాటిలోని మార్పులనూ గమనించండి. సంవేదలన్నీ మార్పుచెందేవేననీ, అనిత్యమైనవేననీ అనుభవపూర్వకంగాతెలుసుకోండి.

ఇప్పుడు ధ్యాసను మెడపైనుండి వీపు పైభాగానికి, వీపు కింది భాగానికి,

నడుముపైకి, ఇంకా కిందికీ క్రమంగా తీసుకురండి. ఆ ప్రదేశాలలో ప్రకటింపబడే వివిధ రకాల సంవేదనలను గమనిస్తూ పోండి. సంవేదనలన్నీ అనునిత్యం మార్పుచెందేవేననీ, అన్నీ అనిత్యమైనవేననీ అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకుంటూ పోండి. అనునిత్యమూ మార్పుచెందుతూ అన్నీ మార్పుచెందేవేననీ, అన్నీ అనిత్యమేననీ , అనిత్యతే ప్రకృతి స్వభావమనీ తెలుసుకుంటూ పోండి.

ఇక నడుమునుండి రెండు పిరుదులపైకీ, రెండు తొడలపైకీ, రెండు మోకాళ్ళపైకీ, ఒక దాని తరువాత మరొక భాగానికి తీసుకురండి. ఆ భాగాలపై మీ ధ్యాస కేంద్రీకరించినప్పుడు సంవేదనలు ఉదయించవచ్చు. పృథ్వీ ధాతువు ప్రబలంగా ఉన్నప్పుడుసంవేదనలు బిగువుగానో, గట్టిగానో, తిమ్మిరి ఉన్నట్లుగానో, నొప్పిగానో ఉండొచ్చు. వాయుధాతువు ప్రబలంగా ఉన్నప్పుడు జిలపెట్టినట్లుగానో, జలదరించినట్లుగానో, కదలినట్లుగానో ఉండే సంవేదనలు అనుభవంలోనికి వస్తాయి. అగ్నిధాతువు ప్రబలంగా ఉన్నప్పుడు వేడిగానో, చల్లగానో ఉంటాయి. సంవేదనలను ఉన్నవిఉన్నట్లుగా గమనిస్తూ, సంవేదనలలో కలుగుతుండే మార్పులు అనిత్యమైనవని గ్రహించండి..

ఇప్పుడు మీ ధ్యాసను రెండుకాళ్ళ కిందిభాగాలనుండి , మడమలకు, ఆ తరువాత పాదాలకు తీసుకు వెళ్ళండి. ధ్యాసను ఒక భాగంనుండి మరొకభాగానికి తరలిస్తూ అక్కడి సంవేదనలలోని పరివర్తనను గమనించండి. మార్పు చెందుతుండడం గమనించండి. "అనిత్య"మని గ్రహించండి.

ఇప్పుడు పాదాలనుండి మీ ధ్యాసను తలపైనున్న మధ్యభాగానికి, మాడుపైకి తీసుకెళ్ళండి. ఇక్కడ మనసు కేంద్రీకరించినప్పుడు కొన్ని సంవేదనలు కలుగవచ్చు. అవి ఇష్టమైనవో, ఇష్టంలేనివో, తటస్థమైనవో కావొచ్చు. ఏమైనా అన్నీ అనిత్యమే.

ఇప్పుడు తలపైభాగం నుండి దేహము కిందిభాగము వరకూ దేహాన్నంతా ఒకేభాగంగా తీసుకొని , దాని లోపలా, బయటా అన్నిప్రదేశాలలో కలుగుతుండే రక రకాల సంవేదనలపై దృష్టిపెట్టండి. అన్నీ మార్పు చెందుతున్నాయని తెలుసుకుంటాం. అనిత్యత అనుభవంలోకి వస్తుంది.

మీరు ఈ విధంగా గమనిస్తున్నప్పుడు మీ మనసు ఎక్కడెక్కడికో వెళ్ళకుండా చూసుకోండి. దేనినీ ఆలోచించకుండా, ఏ ఆలోచనలూ లేకుండా చూసుకోండి. సంవేదనలు ఉన్నవి ఉన్నట్లుగా చూడండి.

ఇప్పుడు దేహాన్నంతా చూడడం మానేసి మళ్ళీ ఒక భాగం పైనుండి, మరొక భాగానికి, పైనుండి కిందికీ, కిందినుండి పైకీ ఆదేశాల ప్రకారం సాధన చెస్తూ పోండి.

సాధు, సాధు, సాధు.

----

5 - 9 వ రోజు వరకు సంక్షిప్త ధ్యాన సాధన సూచనలు

[SUKZ Day 5 – 9 Brief Meditation Instructions]

- మొట్టమొదట మీరు ఏకాగ్రతను పొందటానికి ఆనాపాన ధ్యాన సాధన చెయ్యండి.
- ఏకాగ్రతను పొందిన తరువాత, విపశ్యన ధ్యాన సాధనను మొదలుపెట్టండి.
- కాబట్టి, మొదట ఏకాగ్రతను పెంపొందించుకోండి.

7వ రోజు ధ్యాన సాధన సూచనలు

[SUKZ Day 7: Meditation Instructions]

* ఇప్పుడు మీ ధ్యాసనంతా ముక్కు క్రింద, పై పెదవి వద్ద మధ్య భాగంలో కేంద్రీకరించండి.

* ప్రారంభంలో, మీ లోపలికి వచ్చే శ్వాస మరియు బయటకు వెళ్ళే శ్వాస స్పర్శలను అనుభూతి చెందటం కోసం, మీరు సాధారణంగా కంటే కొంచెం గట్టిగా లోపలికి వచ్చే శ్వాసలను మరియు బయటకు వెళ్ళే శ్వాసలను తీసుకోవాలి.

* మీరు లోపలికి వచ్చే శ్వాస మరియు బయటకు వెళ్ళే శ్వాస స్పర్శలను అనుభూతి చెందుతున్నప్పుడు, శ్వాసను మీరు సాధారణమైన మరియు సహజమైన గతికి తీసుకురావాలి.

* మీ మనస్సు ఏకాగ్రత చెందినప్పుడు, మీరు విపశ్యన ధ్యాన సాధనను ప్రారంభించండి.

* మీరు విపశ్యన ధ్యాన సాధన చేస్తున్నప్పుడు, మనస్సును అటు ఇటు ఇష్టం వచ్చినట్లు తిరుగనివ్వకండి.

----

8 వ రోజు నుంచి

[Day 8 onwards]

అధిట్ఠాన (అధిష్ఠానం)

(ధృఢమైన నిశ్చయం లేదా పట్టుదల లేదా సంకల్పం)

మీరు ఈ దృఢ సంకల్పాన్ని తీసుకుంటారు; పూర్తి గంటపాటు సౌకర్యవంతమైన భంగిమలో కూర్చుని, మీ కళ్లు తెరవకుండా, చేతులు మరియు కాళ్లు కదపకుండా, శరీరంలోని సంవేదనలను గమనిస్తూ మరియు వాటి అనిత్య స్వభావాన్ని గ్రహిస్తూ వుంటానని.

విజయాన్ని సాధించండి.

ఆనందంగా ఉండండి!

----

8 వ రోజు అధిష్ఠాన సూచనలు

[SUKZ Day 8: Addhitthana instructions]

* ఇప్పుడు మనం అధిష్ఠానంలో కూర్చొని ధ్యాన సాధన చేయబోతున్నాం.

* అధిష్ఠానంలో కూర్చొని ధ్యాన సాధన చేయటం అంటే, ఒక గంట పాటు మీ శరీర భంగిమలో ఎటువంటి మార్పు చేయకపోవటం.

* మీకు నొప్పి మరియు ఇంకా ఏదైనా అసౌకర్యం అనిపిస్తే, తిరిగి మీరు కొంచెంసేపు ఆనాపాన ధ్యాన సాధన చేయవచ్చు; అలా మీ ధ్యాసను మళ్లించవచ్చు.

* తిరిగి ఆనాపాన ధ్యాన సాధన చేయటం వలన, నొప్పి మాయమవటం మీరు గమనిస్తారు.

* ఇక అప్పుడు మరల విపశ్యన ధ్యాన సాధనకు తిరిగి రావాలి.

విపశ్యన ధ్యాన సాధన సమయంలో గమనించవలసిన ముఖ్యమైన సూచనలు

[SUKZ Day 8: Important instructions during Vipassana meditation practice]

⁎ ఆనాపాన ధ్యాన సాధన ద్వారా మీరు మీ ఏకాగ్రతను పెంపొందించుకోండి.

⁎ మీ సమాధి యొక్క ఆధారం బలంగా వున్నప్పుడు మాత్రమే, మీ విపశ్యనా జ్ఞానం (ప్రజ్ఞ) వికశిస్తుంది.

* మీరు కొంతమేరకు ఏకాగ్రతను సాధించిన తరువాత, విపశ్యన ధ్యాన సాధన మొదలెట్టండి.

* విపశ్యన ధ్యాన సాధన చేస్తున్నప్పుడు, మీ మనస్సు అప్పుడప్పుడు అటో ఇటో పరుగులు పెడుతుంది. దీనిని గమనించినప్పుడు, తిరిగి మరల కొంచెంసేపు ఆనాపాన ధ్యాన సాధన చేయండి. ఆ తరువాత తిరిగి మరల విపశ్యన సాధన చేయండి. తిరిగి మరల విపశ్యన సాధనకు వచ్చినప్పుడు, మీరు ఎక్కడ నుండి ఆపారో, అక్కడ నుంచే కొనసాగించాలి. తిరిగి మరల తల పై భాగం నుంచి మొదలెట్ట కూడదు.

ఆనాపాన - రెండవ రోజు ప్రవచనం

SAYA U KHIN ZAW DISCOURSES

FILE NO.1

ANAPANA SECOND DAY LECTURE

ఏకాగ్రత, చెడు స్వభావాలను (నీవరణాలను) అదిమిపెడుతుంది లేదా తీసివేస్తుంది. ఏకాగ్రత, సమాధి అంటే, మనస్సు ఒకే ఒక ఆలంబనము మీద కేద్రీకరించబడటం ఇంకా చాలా నెమ్మది పడటం. అలా నిలకడగా కేద్రీకరించి వుండబడటం అంత సులభం కాదు. మనస్సు యొక్క నిలకడ, సమత భగ్నం కావటానికి చాల కారణాలు వున్నాయి. మనం ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు బహుశా చాలాసార్లు ఏకాగ్రతను పొందలేక పోతుంటాము. కొన్నిసార్లు మనం ఎంత ప్రయత్నించినా, మనస్సు నెమ్మది పడదు, శాంతించదు, స్థిరపడదు. సమాధిని లేదా ఏకాగ్రతను పొందటానికి అడ్డంకిగా అయిదు రకాలైన అవాంతరాలు (నీవరణాలు) వున్నాయి.

అవి:

(1) ఇంద్రియాల వాంఛలు, కోరికలు [కామచ్ఛన్దనీవరణం]

(2) ద్వేషం [బ్యాపాదనీవరణం]

(3) మత్తు లేదా బద్ధకం [థినమిద్ధనీవరణం]

(4) పరధ్యానం మరియు ఆందోళన [ఉద్ధచ్ఛకుక్కుచ్ఛనీవరణం]

(5) సందేహాలు [విచికిచ్ఛానీవరణం]

ఏకాగ్రత కోసం సాధన చేస్తున్నప్పుడు, ఇందులోని కొన్ని నీవరణాలను గాని లేదా అన్ని నీవరణాలను గాని మీరు ఎదుర్కొంటారు. ఎప్పుడైతే నీవరణలున్నాయని తెలుస్తుందో, అప్పుడు మీరు కొద్దిపాటి గట్టి శ్వాస మీద పనిచేయగలిగితే, వాటిని కదిలించి తీసివేయగలుగుతారు. ఎప్పుడైతే మీ మనస్సు ఈ ఐదు నీవరణల నుండి విముక్తి పొందుతుందో, అప్పుడు మీ మనస్సు నెమ్మది పడుతుంది, స్వచ్ఛమవుతుంది. సాధారణంగా స్వచ్ఛమైన మనస్సుకు గుర్తుగా, (మూసిన కళ్ళకు) కాంతి కనిపిస్తుంది. (మూసిన కళ్ళకు) కాంతి కనిపిస్తుందంటే, అది మనస్సు యొక్క స్వచ్ఛతకు, మనస్సు యొక్క ప్రశాంతతకు గుర్తు.

గ్రంధాలను బట్టి, (మూసిన కళ్ళకు) కాంతి లేదా వెలుగు కనిపించవచ్చు లేదా తెల్లటి దూదిలా కనిపించవచ్చు లేదా నక్షత్రాలు లేదా ముత్యాలు లాంటి చిహ్నాలు కనిపించవచ్చు. కొంతమందికి ఇది పొగలా, మేఘాలుగా, చంద్రుడులా లేదా సూర్యుడిలా కనిపించవచ్చు. మీరు సరైన మార్గాన్ని అనుసరిస్తుంటే ఈ చిహ్నాలు కనిపిస్తాయి. కానీ, ఈ గుర్తులు కనిపించాలనే కోరిక లేదా తపన మీలో ఉంటే, అవి కనిపించవు. ఎందుకంటే మీ మనస్సు ఇంకా లోభం నుంచి లేదా దురాశ నుండి విముక్తి పొందలేదు కాబట్టి. మనస్సు పంచ నీవరణాల నుండి విముక్తి పొందినప్పుడే ఈ చిహ్నాలు కనిపిస్తాయి.

లోపలికి వెళ్ళుతున్నప్పుడు మరియు బయటకు వస్తున్నప్పుడు శ్వాస ఏ ప్రదేశంలో సున్నితంగా తాకుతుందో మీరే తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. శ్వాస

లోనికి వస్తున్నప్పుడు అది తాకుతుంది. శ్వాస బయటకు వెళ్ళుతున్నప్పుడు అది తాకుతుంది.

ఈ శ్వాస స్పర్శ మీకు నిరంతరం తెలిస్తుంటె, దురాశ (లోభం), కోపం (ద్వేషం) మరియు మాయ లేదా భ్రమ లేదా భ్రాంతి (మోహం) తలెత్తే అవకాశం లేదు మరియు దురాశ, కోపం మరియు మాయ లేదా భ్రమ లేదా భ్రాంతి యొక్క మంటల దహనం తగ్గుతాయి. ఈ శ్వాస స్పర్శను, అది తాకక ముందే తెలుసుకోలేరు. ఆ శ్వాస లేనప్పుడు, ఇక ఆ స్పర్శను తెలుసుకోలేము. గాలి లోపలికి లేదా బయటకు వెళుతున్నప్పుడు మాత్రమే మీరు ఆ స్పర్శ అనుభూతిని పొందగలుగుతారు. దీనిసే మనం ప్రస్తుత క్షణం లేదా వర్తమానం అని పిలుస్తాము. మీరు ఈ వర్తమానంలో జీవించాలి. వర్తమానంలో వుండటమే నిజమైన జీవతం, గత జ్ఞాపకాలు కాదు, అవి అంతరించి పోయాయి, భవిష్యత్తులోని కలలు కాదు, అవి ఇంకా పురుడు పోసుకో లేదు. ఎవరైతే వర్తమానంలో జీవిస్తారో, వారే నిజమైన జీవితాన్ని జీవిస్తారు, ఇంకా పరమ సుఖాన్ని పొందుతారు.

మనస్సు యొక్క స్వభావం ఏమిటంటే, అది పూర్తిగా ఒక ఆలంబన పై కేంద్రీకృతమై ఉన్నప్పుడు, అది ఇతర విషయాలను తెలుసుకో లేదు. అందువల్ల, మీ మనస్సు మీ ఉఛ్వాస, నిశ్వాసల స్పర్శపై పూర్తిగా కేంద్రీకృతమై ఉంటే, శారీరక లేదా దుఃఖకర సంవేదనల అనుభూతుల వల్ల కలిగే అ సౌకర్యం మీ నిరంతర సాధనను భగ్నం చేయలేదు. కాబట్టి, మీరు మీ శరీరంలో బాధాకరమైన

సంవేదనలను అనుభవిస్తున్నపుడు మీ శ్వాస యొక్క స్పర్శపై ఇంకా ఎక్కువ ధ్యాస పెట్టాలి.

కొంతకాలం ధ్యానం చేసిన తరువాత మీరు సాధన పట్ల మానసిక అనాసక్తత మరియు బద్ధకానికి లోనవుతారు. అప్పుడు మీరు ఏమి చేస్తారు? ఈ సందర్భంలో బుద్ధుని ప్రధాన శిష్యుడైన మహా మొగ్గల్లానకు బుద్ధుడు ఇచ్చిన సూచనలను మీకు చెప్పాలనుకుంటున్నాను. అతను తన ధ్యానసాధనకు గొప్ప ప్రయత్నం చేసాడు, అయినప్పటికీ, అతను తన నిద్రను అధిగమించలేకపోయాడు. అతను నిద్రపోకుండా ఉండటానికి తన వంతు ప్రయత్నం చేసాడు, కాని అతను తన శరీరాన్ని నిటారుగా మరియు తలను తిన్నగా ఉంచలేకపోయాడు.

మొగ్గలానా, నిద్ర మత్తుతో తూలుతున్నరా? అని బుద్ధుడు అడిగాడు.

"అవును, ప్రభూ", అని ఆయన బదులిచ్చారు.

అప్పుడు, బుద్ధుడు అతనికిలా ఆదేశాల నిచ్చాడు:

"మగత వచ్చినప్పుడల్లా మీరు దానిపై ధ్యాస పెట్టకూడదు, ఆ మగత నిద్రలోకి జారకూడదు. ఆ విధంగా, మీ మగత అదృశ్యమయ్యే అవకాశం ఉంది. కానీ, ఆ మగత అంతరించిపోకపోతే, మీరు విన్న బోధలను గుర్తుకుతెచ్చుకోవాలి".

"మగత ఇంకా కొనసాగితే, మీరు విన్న మరియు నేర్చుకున్న బోధనలను ఇంకా పూర్తి వివరంగా నెమరువేసుకోవాలి".

“మీకు ఇంకా మగతగా ఉంటే, మీరు రెండు చెవి కమ్మలను లాగి, మీ అవయవాలను మీ చేతులతో రుద్దాలి”.

“మీకు ఇంకా మగతగా ఉంటే, మీరు మీ ఆసనము నుండి లేచి కళ్ళను నీటితో కడుక్కోవాలి మరియు అన్ని దిక్కుల వైపూ దృష్టిని సారించాలి ఇంకా నక్షత్రాల వైపు చూడాలి”.

“మగత ఇంకా వదిలి పెట్టకపోతే, అది రాత్రైనా, పగలైనా మీరు పగటి పూట కాంతి లాంటి వెలుతురును దర్శించాలి”.

“ఇది పని చేయకపోతే, మీరు శరీరంపై దృష్టిని ఉంచాలి, మనస్సును విచ్చలవిడిగా పోనివ్వకుండా, ముందుకు వెనుకకు నడవాలి, ఎరుకలో వుంటూ ముందుకు వెనుకకు నడవాలి”.

“మిగతావన్నీ విఫలమైతే, మీరు బుద్ధిపూర్వకంగా మరియు స్పష్టంగా ఎరుకలో వుంటూ, సింహంలా పడుకోవచ్చు - అనగా, కుడి ప్రక్కగా ఒక పాదం పై ఇంకొక పాదాన్ని వుంచి పడుకోవాలి, లేచి సాధన చేయాలనే ఆలోచనను మనస్సులో వుంచుకోవాలి”.

“మీరలా మెలుకువలో వుంటూ, ‘నేను సుఖంగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి, నడుం వాల్చాలి లేదా నిద్ర సుఖాన్ని పొందాలనే ఆలోచనలను రానీయకుండా చురుకుగా లేవాలి”.

లెక్కింపు పద్ధతి: లెక్కింపుకు రెండు పద్ధతులు ఉన్నాయి, నెమ్మదిగా లెక్కించడం మరియు వేగంగా లెక్కించడం. ప్రారంభంలో, సంభవించే ప్రతి శ్వాస తెలియదు. ఏ శ్వాస రాక పోకలయితే స్పష్టంగా తెలుస్తాయో, అవి లెక్కపెట్టబడతాయి, అయితే స్పష్టంగా గ్రహించని శ్వాసలు లెక్కించకుండా (లెక్కింపు) వదిలిపేయబడతాయి.

నెమ్మదిగా లెక్కించే పద్ధతిలో, మొదట, శ్వాస స్పర్శ బిందువు వద్ద ధ్యాసను కేంద్రీకరించండి, అప్పుడు బయటకు వచ్చే శ్వాసను ఇంకా లోపలికి పోయే శ్వాసను పరిగణలోనికి తీసుకొని "ఒకటి" గా లెక్కించండి. బయటకు వెళ్ళే గాలి, లోపలికి వెళ్ళే గాలి ని తెలుసుకుంటూ, ఒకటిగ లెక్కించాలి, ఆ తరువాత రెండు, ఆ తరువాత, మూడుగ లెక్కించాలి. వాటిలో ఏవైనా స్పష్టంగా గ్రహించలేకపోతే, క్రమంగా లెక్కించేదాన్ని ఆపివేయాలి. ఈ లెక్కింపు మొదటిసారిగా “ఐదు”కు చేరుకున్నప్పుడు, మరల ఒకటి నుండి ప్రారంభించండి. రెండవ సారి, ఒకటి నుండి ఆరు వరకు; మూడసారి ఒకటి నుండి ఏడు వరకు; నాల్గవసారి, ఒకటి నుండి ఎనిమిది వరకు; ఐదవసారి, ఒకటి నుండి తొమ్మిది వరకు; ఆరవసారి, ఒకటి నుండి పది వరకు లెక్కించండి. ఇలా ఆరవ సారి తరువాత, మరల మొదటి సారిగా ప్రారంభించాలి. దీనినే తక్కువ వేగంగా లెక్కించడం అంటారు.

వేగవంతమైన లెక్కింపు: ప్రతి బయటకు వెళ్ళే శ్వాస మరి లోపలికి వెళ్ళే శ్వాసను స్పష్టంగా గ్రహించినప్పుడు నిరంతరంగా లెక్కించడం. అలా సాధకుడు ఏ ఒక్క శ్వాస తప్పిపోనంత వరకు నిరంతరంగా లెక్కించాలి.

ప్రతి బయటకు వచ్చే శ్వాస మరి ప్రతి లోపలికి వెళ్ళే శ్వాసను లెక్కించడం ద్వారా స్పష్టంగా గ్రహించే దశకు చేరుకున్నప్పుడు, బయటకు వచ్చే ఏ ఒక్క శ్వాస మరి లోపలికి వెళ్ళే ఏ ఒక్క శ్వాస ఎరుకలో నుంచి తప్పించుకోలేనప్పుడు, లెక్కింపును నిలిపివేయాలి, అప్పుడు లెక్కింపు లేని అనుబంధన పద్ధతిని అవలంబించాలి. అనుబంధన పద్ధతి అంటే మీ ధ్యాసను శ్వాస స్పర్శ బిందువు వద్ద కేంద్రీకరించి, లెక్కించకుండా ప్రతి లోపలికి వెళ్ళే శ్వాసను, ప్రతి బయటకు వచ్చే శ్వాసను తెలుసుకోవడం.

బుద్ధుని ధ్యాన పద్ధతుల ద్వారా పొందిన మానసిక ప్రశాంతత నుండి పుట్టిన ప్రీతి, ప్రశ్రబ్ధిలతో పోల్చుకుంటే, ఇంద్రియ సుఖాల వలన కలిగే ఆనందం ఏమీ లేనట్లేనని సయ్యాజీ అనేవారు.

పంచ నీవరణాలు

SAYA U KHIN ZAW DISCOURSES

FILE NO. 002

THE FIVE HINDRANCES

ఏకాగ్రత ద్వారా చెడు స్వభావాలను తొలగిస్తాం, కానీ నెమ్మది పడిన, ఇంకా ఒక ఆలంబనం మీద తదేకంగా కేద్రీకరించిన మనస్సును కలిగి వుండడం అంత సులభం కాదు. మనస్సు యొక్క సమతను ఇంకా స్థిరత్వాన్ని భంగపరచటానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. మీరు ధ్యానం చేసేటప్పుడు, మీరు మీ మనస్సును శాంతపరచడానికి ఎంత ప్రయత్నించినా, మనస్సు స్థిరపడదు, మీరు ఏకాగ్రతను పొందలేరని మీరు కనుగొంటారు. ఏకాగ్రత పొందటానికి ఐదు అవరోధాలు ఉన్నాయి. అవరోధాలు ఉన్నాయని మీకు తెలిసినప్పుడల్లా, మీరు సాధారణం కంటే కొంచెం గట్టిగా శ్వాస తీసుకోవాలి. ఈ విధంగా మీరు అడ్డంకులను అధిగమించవచ్చు.

ఇవి:

కామచ్ఛన్దనీవరణం

ఇంద్రియ వాంఛలు, అనగా ఆహ్లాదకరమైన ఇంద్రియ వస్తువులను అనుభవించాలనుకోవడం (ఉదా. ఆహ్లాదకరమైన అభిరుచులు, ఆహ్లాదకరమైన కనిపించే రూపాలు, ఆహ్లాదకరమైన శబ్దాలు మొదలైనవి)

బ్యాపాదనీవరణం

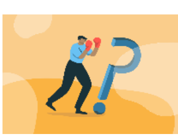
కోపం, ద్వేషం

థినమిద్ధనీవరణం

బద్ధకం, మానసిక దుర్బలత, మగత, సోమరితనం

ఉద్ధచ్చకుక్కుచ్చనీవరణం

చింత, చంచలత, పరధ్యానం, 'చంచల మనస్సు', శాంతంగా లేకపోవటం.



విచికిచ్ఛానీవరణం

సందేహాలు, బుద్ధుడు, ధమ్మ మరియు సంఘం గురించిన సందేహాలు లేదా ఈ ధ్యాన సాధన చేయగలనా అని తన సామర్థ్యము పై సందేహాలు.

Kāmachanda

కామచ్ఛన్ద

ఇంద్రియ వాంఛలు

ఇంద్రియ కోరికలు మీ మనస్సులో లేస్తుంటే, అవి లేచాయని తెలుసుకోవటం ద్వారా తిరిగి ధ్యాన ఆలంబన మీదికి వెళ్లడం ద్వారా మీరు వాటిని నియంత్రించాలి (ముక్కు క్రింద, పై పెదవి పైన శ్వాస స్పర్శను తెలుసుకుంటూ).

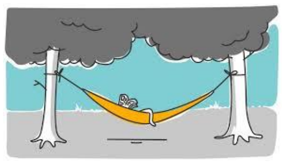
Byāpāda

ద్వేషం

బాహ్య ప్రపంచానికి సంబంధించిన వివిధ ఆలోచనల వల్ల లేదా ఏకాగ్రత ఏర్పడనప్పుడు ద్వేషం లేదా కోపం తలెత్తుతాయి. ఏకాగ్రతను అభివృద్ధి చేయడంలో మీకు ఇబ్బందులు ఉంటే, మీరు నిరుత్సాహాన్ని పొందవచ్చు లేదా నిరాశ లేదా అసంతృప్తి వంటి కోపం అనుభవం లోనికి రావచ్చు.

మీరు సంతృప్తి చెందితే, లోభం ఉంటుంది; మీరు అసంతృప్తి చెందితే, ద్వేషం ఉంటుంది; మీరు వీటిని అనుభవిస్తుంటే, మీరు మంచి ఏకాగ్రతను పొందలేరు. మీరు

తిరిగి లోనికి వెళ్ళే శ్వాస మరియు బయటి వచ్చే శ్వాసల ఎరుకలో వుంటే ఈ ద్వేషం నుండి విడివడతారు.

Thīnamiddha 

థినమిద్ధ

బద్ధకం, మానసిక దుర్బలత, మగత, సోమరితనం

కొంత సమయం తరువాత, మీరు విసుగు చెందవచ్చు ఇంకా బద్ధకం మరియు మానసిక దుర్బలత ఏర్పడుతూ వుండవచ్చు. ఈ సందర్భంలో, బుద్ధుడు తన ప్రధాన శిష్యుడు, గౌరవనీయులైన మహా- మొగ్గల్లానకు ఇచ్చిన సూచనలు ఉన్నాయి. గౌరవనీయులైన మహా-మొగల్లాన తన ధ్యాన సాధనకు గొప్ప ప్రయత్నాలు చేసారు, అయినప్పటికీ, అతను తన శరీరాన్ని నిటారుగా ఉంచలేకపోయాడు.

"మొగ్గలానా, నిద్ర మత్తుతో తూలుతున్నరా?" అని బుద్ధుడు అడిగాడు

"అవును, ప్రభూ", అని గౌరవనీయులైన మహా-మొగల్లాన బదులిచ్చారు.

ఈ పద్ధతులను పాటించమని బుద్ధుడు సలహా ఇచ్చాడు:

మగత, బద్ధకం, మానసిక దుర్బలత కలిగినప్పుడల్లా మీరు దానిపై ధ్యాస పెట్టకూడదు, ఆ మగత నిద్రలోకి జారకూడదు.

అలా చేయడానికి, మీరు సాధారణంగా కంటే కొంచెం గట్టిగా ఊపిరిని పీల్చుకోవడం మరియు గట్టిగా ఊపిరిని వదలటం ద్వారా మీ దృష్టిని మళ్ళించాలి.

ఇది ఇంకా కొనసాగితే, మీరు బుద్ధుని బోధనల గురించి ఆలోచించాలి మరియు మీరు పరిత్తాలను మానసికంగా జపించవచ్చు.

ఇది విజయవంతం కాకపోతే, మీరు రెండు చెవి కమ్మలను లాగి, మీ అవయవాలను మీ చేతులతో రుద్దాలి.

ఇది విజయవంతం కాకపోతే, మీరు కూర్చున్న ప్రదేశం నుండి లేచి, మీ ముఖం మరియు కళ్ళను నీటితో కడగాలి, అన్ని దిశలను చూడండి మరియు ఆకాశం వైపు చూడండి.

అలా చేయడం ద్వారా, మీరు సోమరితనం మరియు మగతను అధిగమించవచ్చు.

Uddhacca-Kukkucha,

ఉద్ధచ్చకుక్కుచ్చ

పరధ్యానం, చంచలత, చింత

పరధ్యానం నుండి విముక్తి పొందాలంటే, మీరు ఎరుక మరియు కృషిపై ఆధారపడాలి.

చింత అనేది రెండు రకాలు.

1. గతంలో చేసిన చెడు పనుల గురించి పశ్చాత్తాపం పొందుతూ వుండంటం..

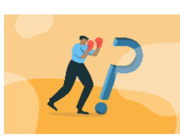
గతంలో చేసిన చెడు పనుల గురించి మీరు మళ్లీ మళ్లీ తలచుకోకూడదని బుద్ధుడు చెప్పాడు.

బదులుగా, మీరు వీటిని మళ్ళీ చేయకూడదని నిర్ణయించుకోవాలి మరియు మీరు వీలైనన్ని మంచి పనులు చేయాలి. ఈ విధంగా, మీరు చెడు పనుల ఫలితాలను పొందకుండా తప్పించుకోవచ్చు.

మీరు గత కాలంలో చేసిన చెడు పనుల గురించి పదే పదే ఆలోచిస్తే, మీరు రెండు సార్లు అకుశల కర్మలను (రెండుసార్లు చెడ్డ పనులు) చేసినట్లవుతుంది: అవి మీరు చేసిన చెడ్డ పని మరియు దాని గురించిన చింత.

2. సకాలంలో మంచి పనులు చేయడంలో విఫలమైనందుకు చింతించటం.

ఇది ముఖ్యంగా వృద్ధులకు సంబంధించినది, ఎందుకంటే వాళ్ళు జీవితం చరమదశలో ధ్యాన సాధనకు వచ్చినప్పుడు మరియు అంతకుముందు మంచి పనుల విలువలను అర్థం చేసుకోలేకపోయినందుకు చింతిస్తుంటారు. అలాంటి సందర్భంలో, బుద్ధుని బోధనలు ఇప్పుడు తెలిసినందుకు సంతోషంగా వుండాలి మరియు గతం గురించి ఆలోచించకూడదు. ఇక వాళ్ళ జీవితం ముగిసే వరకు మంచి పనులు చేస్తూ వుండాలి.

Vicikicchā, 

విచికిచ్ఛా

బుద్ధుడు, ధర్మం మరియు సంఘం గురించి సందేహాస్పద సందేహాలు. ఇది నమ్మకం మరియు అపనమ్మకం మధ్య కొట్టు మిట్టాడుతూ వుండటం. తన ధ్యాన సాధన సామర్ధ్యం మీద కూడా తనకు సందేహాలు కలుగవచ్చు. మీకు ఈ రకమైన ఆలోచనలను కలుగుతుంటే, మీరు వాటిని అధిగమించడానికి ప్రయత్నించాలి. ఒక దారి ఏమిటంటే, ఈ 10 రోజుల ధ్యాన సాధనలో, ఈ సందేహాలు మిమ్మల్ని అధిగమించటానికి తావివ్వకండి. సందేహాలు మీ మనస్సును నింపివేస్తే, మీరు ఏకాగ్రతను పొందలేరు.

[The five hindrances by Saya U Khin Zaw, International Meditation Center (IMC-Yangon), Myanmar 2016]

నివారించవలసిన అనుచితమైన ఏడు విషయాలు

SAYA U KHIN ZAW DISCOURSES

FILE NO. 003

THE SEVEN UNSUITABLE THINGS TO AVOID

ధ్యాన సాధన చేయటానికి నివారించవలసిన అనుచితమైన ఏడు విషయాలు:

1. శీల భంగం కలిగే ప్రదేశాలు, మీ ధర్మం పతనమయ్యే ఇంకా మీ ధ్యాన స్థితుల నుంచి దిగజార్చే అనుచిత ప్రదేశాలకు వెళ్లడం మానుకోండి.

2. [భిక్షువులకు సంబంధించిన నియమం, గృహస్థులకు సంబంధించినది కాదు] భిక్ష కొరకు అనుచితమైన గ్రామాలకు వెళ్ళకండి (అనగా భిక్ష సులభంగా దొరకని గ్రామాలు, అవి విహారానికి చాలా దూరం లేదా చాలా దగ్గరగా ఉండవచ్చు].

3. మాట్లాడ కూడదు. శిబిర సమయాలలో, ఆర్య మౌనాన్ని పాటించాలి, తోటి సాధకులతో మాట్లాడకూడదు. రోజువారీ జీవితంలో, సమ్యక్ వాచను పాటించాలి.

4. శిబిర సమయాలలో, స్నేహితులు మరియు సహచరులకు దూరంగా వుండాలి. మీరు మీ గదిని ఇతరులతో పంచుకోవలసి ఉంటుంది, కానీ మీరు ఇతరులతో సంభాషించకుండా మీకు మీరే ఒక ద్వీపంలా అవ్వాలి.

రోజువారీ జీవితంలో, శీలంను పాటించే మీ ప్రయత్నంలో మీకు మద్దతు ఇచ్చే మంచి స్నేహితులు మీ చుట్టువుండేలా చూసుకోండి.

5. మీకు సరిపడని ఆహారాన్ని తీసుకోకండి.

6. తీవ్రమైన వాతావరణాలకు దూరంగా ఉండాలి. విపరీతమైన చలి లేదా విపరీతమైన వేడి ఉన్న చోట మీరు ధ్యానం చేయకూడదు.

7. మీకు ఏది సరియైన శారీరక ఆకృతి అవసరమో, ఆ రీతినే కూర్చోవాలి. మీకు సరిపడని శారీరక ఆకృతిలో మీరు కూర్చొంటే, మీకు తక్కువ సమయంలోనే బాధాకరమైన అనుభూతులు కలుగుతాయి ఆ తరువాత అవి తగ్గటం కష్టం కావచ్చు.

[The seven unsuitable things to avoid, by Saya U Khin Zaw, International Meditation Center (IMC-Yangon), Myanmar, 2016]

<u>పది రకాలైన కౌశలతలు</u>

SAYA U KHIN ZAW DISCOURSE

FILE 4

<u>THE TEN PROFICIENCIES</u>

అధి చిత్త ఏకాగ్రతను లేదా అధి సమాధిని సాధించడానికి పది రకాలైన కౌశలతలను సాధించాలి.

అవి:

1. అంతర్గతమైన మరియు బాహ్యామైన శుభ్రతను కలిగివుండటం

   అంతర్గత శుభ్రత అంటే, తన శరీరాన్ని శుభ్రంగా వుంచుకోవటం. బాహ్య శుభ్రత అంటే తన చుట్టూ వున్న పరిసరాలను శుభ్రంగా వుంచుకోవటం (అనగా శుభ్రమైన చక్కటి బట్టలు ధరించడం, తుడుచుకోవడం, దుమ్ము దులపడం మరియు మీ గదిని చక్కబెట్టడం మొదలైనవి). ఇది మనస్సు ప్రకాశవంతంగా మరియు నిర్మలంగా మారడానికి సహాయపడుతుంది.

2. ఐదు నియంత్రించే ఇంద్రియాలను (లేదా పంచ బలాలను pañcabalāni) సమతుల్యం చేయడం

   ఆ ఐదు బలాలు: ప్రజ్ఞ, శ్రద్ధ, వీర్యం, సమాధి, సతి. ఈ ఐదు మానసిక శక్తులలో నాలుగింటిని, రెండు జతలగా సమతుల్యతతో వుంచటం అవసరం. ప్రజ్ఞ మరియు శ్రద్ధల మధ్య సమతుల్యత కావాలి. ఒకరికి చాలా బలమైన శ్రద్ధ ఉన్నప్పటికీ తక్కువ ప్రజ్ఞ ఉంటే, అతడు సులభంగా మోసపోవచ్చు, లేదా అతి

శ్రద్ధ వలన కలిగే ఆలోచనల ద్వారా (ధర్మ) మార్గాన్ని తప్పవచ్చు. నమ్మకూడనిదాన్ని ఒకరు నమ్మేస్తారు. ఈ ప్రపంచంలో ఈ రకమైన వ్యక్తులు చాలా మంది ఉన్నారు. ఒకరికి బలమైన ప్రజ్ఞ ఉన్నప్పటికీ శ్రద్ధ లేకపోతే లేదా ఒకరి శ్రద్ధ వీగిపోతే, మంచి పనులు చేయడాన్ని తేలికగా తీసుకుంటారు ఇంకా నమ్మవలసినదాన్ని నమ్మరు. సత్య సాధనలో కూడా అనేక విధాలుగా మోసపోవచ్చు.

సమాధి మరియు వీర్యం (ప్రయత్నం) మధ్య కూడా సమతుల్యత అవసరం. ఒకరు చాలా బలంగా వీర్యంతో ప్రయత్నం చేయవచ్చు కాని సమాధి పరిమితంగా వుంటే మనస్సు చెదిరిపోతూ ఉంటుంది. వారి మనస్సు ఆందోళన చెందుతూవుంటుంది. ఒకరు మంచి సమాధిని పెంపొందించుకుంటారు, కానీ వీర్యంతో పనిచేయకపోతే వారు సోమరి అవుతారు. కాబట్టి వీర్యం మరియు సమాధి మధ్య సమతుల్యత ఉండాలి.

సతిని మరే మానసిక శక్తి తోటి సమతుల్యం చేసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు, ఎందుకంటే సతిలో ఎప్పుడు అతి అంటూ వుండదు, మామూలుగా సతి ఎల్లప్పుడూ తగినంత వుండదు.

3. సాధనలో కావలసిన నైపుణ్యం, తెలివి

మీరు లోపలికి వెళ్ళే శ్వాసను మరియు బయటి వచ్చే శ్వాసను గమనించడంలో మంచి నైపుణ్యాన్ని కలిగి ఉండాలి. మీరు సరియైన ఎరుకలో లేకపోతే, మీరు సమాధి (ఏకాగ్రత) గల మనస్సును పొందలేరు. తెలివిగా,

నిపుణతతో, నిజమైన ఎరుకలో, శ్వాస రాకపోకలను పరిశోధించాలి అనే జిజ్ఞాసతో సాధన చేయండి.

4. మితిమీరి ఉత్సాహంతో వున్న మనస్సును శాంతింపచేయటం లేదా నియంత్రించటం

కొంతమంది సాధకులు మితిమీరిన ఉత్సాహంతో ఉంటారు. ఈ స్థితిలో, మితిమీరి ఉత్సాహంతో వున్న మనస్సును నియంత్రించాలి లేదా శాంతింపచేయాలి.

5. నిరుత్సాహపడిన లేదా కృంగిపోయిన మనస్సును ఉద్ధరించడం

మీరు ఏకాగ్రత సాధించలేనప్పుడు, కృంగి పోతారు, నిరాశకు లోనవుతారు, దుఃఖితులవుతారు. ఈ స్థితిలో, మీరు మీ మనస్సును ఉత్సాహపరచాలి. మిమ్మల్ని మీరు ఎలా ఉద్ధరించుకోవాలో మీ స్వంత మనసుకు నేర్పాలి. మీరు అలాంటి స్థితిని ఎదుర్కోలేకపోతే, మీరు మరింత మార్గదర్శకత్వం కోసం మీ గురువు వద్దకు వెళ్ళాలి.

6. అప్రీతికరమైన మనస్సును లేదా బాధలతో కలతచెందిన మనస్సును ఉత్సాహపరచడం

మీరు అతి బాధాకరమైన దుఃఖాన్ని ఎదుర్కొంటే, మీరు కృంగి పోవచ్చు లేదా నిస్పృహ చెందవచ్చు. ఈ సందర్భంలో, మీరు మీ దిగాలుపడిన మనస్సును

ఉత్సాహపరచాలి. మీరు అలాంటి స్థితిని ఎదుర్కోలేకపోతే, మీరు మరింత మార్గదర్శకత్వం కోసం మీ గురువు వద్దకు వెళ్ళాలి.

7. మనస్సు సమతుల్యమైనప్పుడు సమతలో ఉంటుంది

మీకు సమతుల్యమైన మనస్సు ఉండవచ్చు, ఇది చాలా మంచిది. ఈ సందర్భంలో, సమతుల్య మనస్సుతో సమతను కలిగి ఉండండి. దానిలో వినోదాన్ని వెతకకండి లేదా దానితో ఆసక్తితో ముడి వేసుకోకండి. సమతలో స్థిరపడండి.

8. సమాధిని పొందలేని వ్యక్తులకు దూరంగా వుండండి.

9. సమాధి స్థితులను పొందే వ్యక్తులతో సహవాసం చేయండి.

10. మంచి సమాధి స్థితుల వైపుకు మనస్సును మళ్ళించాలి.

మీరు ధ్యానం చేయడం ప్రారంభించే ముందు, “ఓహో, నేను మంచి ఏకాగ్రతను పొందడానికి ప్రయత్నించాలి” అని మీలో మీరు అనుకొంటూ, అలా మీ మనస్సును ఏకాగ్రత వైపుకు మళ్ళించాలి. మీరు సాధన చేయడానికి ముందు మంచి సానుకూల స్థితులను పొందటానికి ఇది మీకు సహాయపడవచ్చు, కానీ దీని కోసం మీరు మీ మనస్సు మరియు శరీరాన్ని సుఖంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. మీరు ధ్యానం ప్రారంభించడానికి ముందు మీ మనస్సును ఏకాగ్రత వైపుకు మళ్ళించాలి, కానీ మీరు ధ్యానం కోసం కూర్చున్నప్పుడు, మీరు శరీరం మరియు మనస్సు రెండింటిలోనూ తేలికగా మరియు విశ్రాంతిగా ఉండాలి.

<u>చతురార్య సత్యాలు</u>

SAYA U KHIN ZAW DISCOURSES

[The Four Noble Truths – The Noble Eightfold Path by Saya U Khin Zaw, IMC-Yangon, 2016]

FILE NO. 005

<u>THE FOUR NOBLE TRUTHS</u>

I. బౌద్ధం అనేది, నిఘంటువు అర్ధం ప్రకారం ఒక మతం కాదు, ఎందుకంటే మిగతా అన్ని మతాలలో ఉన్నట్లుగా ఇక్కడ దేవుడు కేంద్ర బిందువు కాదు. ఖచ్చితంగా చెప్పాలంటే, బౌద్ధం అనేది నైతిక నియమావళి ఇంకా శారీరక మరియు మానసిక సత్యాలతో సమన్వయం చేయబడిన తత్వశాస్త్రం. ఎంచుకొనే లక్ష్యం ఏమిటంటే దు:ఖాన్ని, మృత్యువును నిర్మూలించడం.

అందువల్ల, బుద్ధుని బోధనల ఆధారంగా ధ్యాన సాధన చేసినప్పుడు, లక్ష్యం, ఈ చతురార్య సత్యాలను[1] అనుభవంలోనికి తెచ్చుకొనడానికే: ఎవరైతే చతురార్య సత్యాలను అనుభవంలోనికి తెచ్చుకుంటారో, వారు సర్వదు:ఖాల నుండి విముక్తినొందుతారు. [1 అనుభవంలోనికి తెచ్చుకొని ఆర్యులు అయ్యారు కాబట్టే, వాటిని చతురార్య సత్యాలని అన్నారు].

II. జ్ఞానోదయానికి దారిచూపే అంశాలు అనే పుస్తకంలో (Bodhipakkhiya Dīpani), బుద్ధశాసనాన్ని పొందిన వ్యక్తుల యొక్క గొప్ప లక్ష్యం,

చతురార్య సత్యాలను అనుభవంలోనికి తెచ్చుకోవటం అని పూజనీయ లేడీ సయదా గారు అన్నారు.

అవి:

1. దుక్ఖం అరియసచ్చం

   దు:ఖం అనేది ఆర్య సత్యం

2. దుక్ఖసముదయం అరియసచ్చం

   దు:ఖ మూల కారణం అనేది ఆర్య సత్యం

3. దుక్ఖనిరోధం అరియసచ్చం

   దు:ఖ నిరోధం అనేది ఆర్య సత్యం

4. దుక్ఖనిరోధగామినీ పటిపదా అరియసచ్చం

   దు:ఖాన్ని సంపూర్తిగా నిర్మూలించే మార్గం అనేది ఆర్య సత్యం

అన్ని కాలాలోను ఈ ఆర్య సత్యాలను అనుభవంలోనికి తెచ్చుకోలేము. బుద్ధుని కాలంలో కాని లేదా బుద్ధ శాసన కాలంలో కాని ఈ ఆర్య సత్యాలను అనుభవంలోనికి తెచ్చుకోగలం.

బుద్ధ శాసనాన్ని పొందటం దుర్లభం. ఒక లక్ష కల్పాలు కాని లేదా ఒక అసంఖేయ (లెక్కపెట్టలేనన్ని) కల్పాల తరువాత కూడా పొందలేని

బుద్ధ శాసనాన్ని పొందటం కష్టం. మనం ఎంతో అదృష్టవంతులం కాబట్టే గౌతమ బుద్ధుని శాసనాన్ని పొందగలిగాం. దీనికి ఎటువంటి కారణం లేకుండా ఎలా వుంటుంది. మన గత జన్మలలో ఎన్నో మంచి కర్మలనాచరించి వుంటాం. గౌతమ బుద్ధుడు తన మహాపరినిర్వాణానికి ముందు, తన బోధనలు 5000 సంవత్సరాలు ఉంటాయని మహత్తరమైన సంకల్పం చేసారు. ఇప్పుడు, దానిలో సగానికి పైగా గడిచిపోయింది.

III. ఈ చతురార్య సత్యాలను తెలుసుకోవటం రెండు రకాలు. మొదటిది ఏవరైనా సాధారణ వ్యక్తి చింతన మననల ద్వారా గ్రహించడం. దానినే అనుబోధ జ్ఞానం అంటారు. రెండవది ఒక ఆర్య వ్యక్తి అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకోవటం. దీనిని పటివేద జ్ఞానం అంటారు.

వెలుగు యొక్క ఉపమానం ద్వారా దీనిని వివరించవచ్చు. రాత్రివేళలో వెలుగును చూసినప్పుడు, అతను చూడకపోయినా ఏదైనా మంట ఉండి ఉండాలి అని ఊహిస్తాడు. ఇదే అనుబోధ జ్ఞానం. చింతన మననలద్వారా ఊహించటం, ఇదే అనుబోధ జ్ఞానం. కాని మీరు వెలుతురును, మంటను కలిపి చూడటాన్ని , అనుభవ జ్ఞానం లేదా పటివేద జ్ఞానం అంటారు. అప్పుడే, ఒకరు దుష్ట కర్మలకు పాల్పడే మిథ్యా దృష్టుల నుండి పూర్తిగా విముక్తి పొందుతారు, మరియు నాలుగు అపాయ లోకాలలో పునర్జన్మ

నుండి పూర్తిగా తప్పించుకోవచ్చు. అందువల్ల మనం పటివేద జ్ఞానాన్ని సాధించడానికి ప్రయత్నించాలి.

IV. బుద్ధుడు బోధించిన చతురార్య సత్యాలు తన మొదటి ధర్మోపదేశం ధమ్మచక్కపవత్తన సుత్తంలోనివి, ఈ ప్రవచనం ధర్మచక్ర చలనానికి నాంది అయ్యింది, అలాగే ధర్మ వ్యవస్థ స్థాపనకు ఆధారం అయ్యింది. వాస్తవానికి, చతురార్య సత్యాలలో మొదటి మూడు బుద్ధుని తత్వాన్ని వివరిస్తాయి, నాల్గవది అన్ని దు:ఖాలను నిరోధించే మార్గంగా ఉపయోగపడుతుంది.

<u>చతురార్య సత్యాలు</u>

1. దు:ఖం యొక్క సత్యం ఏమిటి?

బుద్ధుడు చెప్పాడు: "పుట్టుక దు:ఖం, వృద్ధాప్యం దు:ఖం, వ్యాధి దు:ఖం, మరణం దు:ఖం, అప్రియ సంయోగం దు:ఖం, ప్రియ వియోగం దు:ఖం, ఇంకా కోరినది లభించకపోతే దు:ఖం". ఆఖరుకు ఈ శరీర మానసిక స్కంధాలు దు:ఖం. ఎందుకంటే మనం శారీరకంగా మరియు మానసికంగా అనేక రకాల వ్యాధులకు మరియు అనారోగ్యాలకు భయపడుతుంటాం. మనం ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా, కొన్ని శారీరక లేదా మానసిక వ్యాధులు ఎప్పుడు వస్తాయో మనకు తెలియదు. మీరు అనారోగ్యాన్ని తప్పించుకోగలిగినప్పటికీ, వృద్ధాప్యం మీ శరీరాన్ని క్షీణింపజేస్తుంది. మరియు ఎప్పుడైనా, ఏ రోజైనా, ఏ నిమిషంలోనైనా, పరిస్థితులనుబట్టి మరణం సంభవిస్తుంది. మానవులకు ఏ క్షణంలోనైనా

మానసిక, శారీరక బాధలు కలుగవచ్చు. ఎవరైతే తనయందు ఎక్కువ ఆసక్తి కలిగియుంటారో, వారికి చెప్పలేనంత దు:ఖం కలుగుతుంది. అప్పుడప్పుడు చీకటిలో మెరిసే మెరుపులులాంటి క్షణికమైన ఇంద్రియ సుఖాలు, మనిషి అనుభవిస్తున్న బాధలు మరియు దు:ఖాలను అణచివేసి వుంచుతాయి. అవిద్య (అజ్ఞానం) వలన మనుషులకు గల మిధ్యా దృష్టుల వలన దు:ఖ సత్యం అవగాహనకు రాదు, అలా సత్యానికి దూరంగానే వుంటారు. ఇంకా బుద్ధుడు, నామ-రూప (పంచ స్కంధాల) బంధనాన్ని కూడా దు:ఖ సత్యంగా చెప్పాడు.

ఈ సత్యాలను గ్రహించడానికి, మనం విపశ్యన ధ్యాన సాధన చేయవలసివుంది. విపశ్యన ధ్యానాన్ని సాధన చేయటం ద్వారా మాత్రమే, మీరు నెమ్మది నెమ్మదిగా దు:ఖ సత్యాన్ని అర్థం చేసుకుంటారు.

బుద్ధుని బోధనలలో చాలా ముఖ్యమైనది దు:ఖ సత్యాన్ని అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకోవటం, ఎందుకంటే దు:ఖ సత్యాన్ని అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకోవటం వలన, దు:ఖం యొక్క కారణాలు స్వయంచాలకంగా నాశనమవుతాయి, చివరకు దు:ఖ నిరోధ స్థితికి చేరుకుంటారు.

దు:ఖం యొక్క సత్యాన్ని గ్రహించినవాడు మిగిలిన మూడింటిని తెలుసుకుంటాడు. కాబట్టి మనం మొదట దు:ఖం యొక్క సత్యాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. దు:ఖం యొక్క సత్యాన్ని ఆచరణాత్మకంగా

అర్థం చేసుకోవటానికి, మనం ఆర్య అష్టాంగ మార్గాన్ని (చతురార్య సత్యాలలో వివరించినట్లు) ఖచ్చితంగా మరియు శ్రద్ధగా పాటించాలి.

2. దు:ఖం యొక్క మూలం ఏమిటి?

దు:ఖ మూలం యొక్క సత్యం తృష్ణ. తృష్ణ యొక్క విత్తనం నాటితే, అది అధికారం కోసం గాని లేక ప్రాపంచిక లబ్ధి కోసం గాని ఏదైనా, లోభం గాను ఇంకా అత్యాశ గాను ఇంకా కామం గాను విస్తరిస్తుంది. ఈ విత్తనం నాటిన ప్రతి వ్యక్తి కామానికి, అత్యాశలకు బానిస అవుతూ స్వయంచాలకంగా మనస్సు, శరీరంతో విపరీతమైన శ్రమనోడ్చుతూ ఆ ప్రయత్నంలో వుండగా అంతం వస్తుంది.

తృష్ణ మూడు రకాలు:

- కామ తృష్ణ. దీని అర్థం ఐదు ఇంద్రియ విషయాల కోసం ఆరాటపడటం, అవి ఆహ్లాదకరమైన కనిపించే రూపాలు, ఆహ్లాదకరమైన శబ్దాలు, వాసనలు, స్పర్శ మరియు రుచులు చూడటం.

- భవ తృష్ణ. ఇది శాశ్వత నమ్మకానికి (సస్సత-దిట్ఠికి) సంబంధించినది. శాశ్వతత్వం పై నమ్మకం అంటే అహం ఉనికిపై నమ్మకం, ఇది మరణాల తరువాత కూడా ఎల్లప్పుడూ కొనసాగుతూ వుంటుందని. సస్సత-దిట్ఠి అంటే, శరీరం లోపల నివసించే ఒక ఆత్మ ఉందని, మరణం తరువాత ఈ ఆత్మ మరొక శరీరాన్ని పొంది

ఒక కొత్త జీవి అవుతుందనే నమ్మకం. ఈ నమ్మకం ప్రకారం, అహం లేదా ఆత్మ శాశ్వతమైనది, దానికి అంతం లేదు.

- విభవ తృష్ణ. ఇది ఆత్మ నాశన నమ్మకానికి (ఉచ్ఛేద-దిట్ఠికి) సంబంధించినది. ఆత్మ నాశన నమ్మకం అంటే ఆత్మ వుందని అది మరణంతో నాశనమవుతుందని నమ్మటం. నామ, రూపాలు రెండూ వున్న జీవి మరణంతో సంపూర్తిగా ధ్వసం అవుతాడని. ఆ తరువాత జీవం అనేది వుండదని. ఈ జీవితం తరువాత, ఇదే ఆఖరు. దేవుడిచే సృష్టించబడిన ఈ క్రొత్త జీవికి గతంలో ఉన్న ఏ ఇతర జీవులతోటి సంబంధం లేదు అనేదే ఉచ్ఛేద-దిట్ఠి.

3. దు:ఖాన్ని తొలగించే సత్యం ఏమిటి?

తృష్ణ అనేది సంపూర్తిగా లేకపోవటం, అనాసక్తత, ఇదే దు:ఖాన్ని తొలగించే ఆర్య సత్యం. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, నామ-రూపాల అంతం, నిరోధం లేదా నిర్వాణం[2]. [2 నిరోధ అంటే సంస్కృతంలో 'అంతం' అని, నిబ్బాన అంటే పాలిభాషలో 'చల్లారటం' అని, నిర్వాణం అంటే సంస్కృతంలో 'చల్లారటం' అని.]

4. దు:ఖ నివారణ మార్గం యొక్క సత్యం ఏమిటి?

ఆర్య అష్ఠాంగ మార్గమే దు:ఖ నిరోధగామినీ పటిపద అనే ఆర్య సత్యం.

ఈ ఆర్య అష్ఠాంగ మార్గం యొక్క సారం మూడు రకాలు:

సత్ప్రవర్తన (శీలం)

ఏకాగ్రత (సమాధి)

ప్రజ్ఞ (పన్య)

<u>ఆర్య అష్ఠాంగ మార్గం</u>

శీలం, సత్ప్రవర్తన

1. సమ్మాావాచా, సరైన మాటలు

2. సమ్మాకమ్మన్తో, సరైన కాయక కర్మలు

3. సమ్మాఆజీవో, సరైన జీవనోపాధి

సమాధి, ఏకాగ్రత

4. సమ్మావాయామో, సరైన ప్రయత్నం

5. సమ్మాసతి, సరైన ఎరుక

6. సమ్మాసమాధి, సరైన ఏకాగ్రత

పన్య, ప్రజ్ఞ

7. సమ్మాదిట్ఠి, సరైన దృష్టి

8. సమ్మాసఙ్కప్పో, సరైన సంకల్పం

ఆర్య అష్ఠాంగ మార్గం - శీలం

శీలం, సత్ప్రవర్తన లోని మూడు అంశాలు:

- సమ్మావాచా, సరైన మాటలు
- సమ్మాకమ్మన్తో, సరైన కాయక కర్మలు
- సమ్మాఆజీవో, సరైన జీవనోపాధి

సరైన మాటలు

సరైన మాటలంటే, సత్యమైన, ప్రయోజనకరమైన, తప్పుడు లేదా హానికరం కాని మాటలు. అంటే అబద్ధాలు చెప్పకుండా ఉండడం; వెన్నుపోటు మాటలు మాట్లాడకుండా వుండటం, అపవాదు మరియు తప్పుడు ఆరోపణలను చేయకుండా వుండటం; తిట్లను, కఠినపు మాటలను మాట్లాడకుండా వుండటం, ఇతరులకు హాని కలిగించే మాటలు మాట్లాడకుండా వుండటం; మరియు పనిలేని ముచ్చట్లు, పనికిరాని చర్చలను చేయక పోవటం (ఉదా. ఇతరుల గురించి లేని పోనివి మాట్లాడటం, గాలి మాటలు, సినిమాల గురించి మాట్లాడటం...).

ఈ కారణంగానే, మేము శిబిర సమయాలలో ఆర్య మౌనాన్ని పాటించమని సాధకులను కోరుతాం.

సరైన కాయక కర్మలు

సరైన కాయక కర్మలంటే మూడు రకాలైన శారీరక చెడు ప్రవర్తన నుండి దూరంగా ఉండటం: అది ప్రాణులను చంపకుండా ఉండడం; ఇవ్వని వాటిని తీసుకోకుండా ఉండడం (దొంగిలించకూడదు); లైంగిక దుష్ప్రవర్తన నుండి దూరంగా ఉండటం, దీనిలోని భాగంగానే మత్తుపదార్థాలు మరియు జూదం నుండి కూడా దూరంగా ఉండటం.

సరైన జీవనోపాధి

సరైన జీవనోపాధి అంటే ఐదు నైతిక సూత్రాలకు ఏ విధంగానూ భంగం కాకుండా జీవన భృతికై వృత్తిని కలిగి వుండటం. మరియు మనం ఐదు రకాల అనైతిక జీవనోపాధికి దూరంగా ఉండాలి. అవి బానిసలు, ఆయుధాలు, మత్తుపదార్థాలు లేదా మత్తు మందులు, విషాలు మరియు మాంసాల వ్యాపారం.

నైతికత అనేది ఏకాగ్రతను వృద్ధి చేసే పునాది. నైతికత లేకుండా, ధ్యాని సరైన ఏకాగ్రతను (సమాధిని) పొందలేడు. ధ్యాన శిబిరాలలో, సాధకులు ఎనిమిది నైతిక నియమాలను పాటించాలి. నిజ జీవితంలో, అందరూ పంచశీలాలను పాటించాల్సిన అవసరం ఉంది.

ఎనిమిది నైతిక నియమాలు (అట్ఠ-సీల):

1. జీవహింస చేయను అనే నియమాన్ని నేను పాటిస్తాను.

2. దొంగతనము చేయను అనే నియమాన్ని నేను పాటిస్తాను.

3. లైంగిక దుష్కర్మ చేయను అనే నియమాన్ని నేను పాటిస్తాను.

4. అబద్ధమాడను అనే నియమాన్ని నేను పాటిస్తాను.

5. మత్తు మరియు నిర్లక్ష్యానికి కారణమయ్యే మద్యం లేదా మాదకద్రవ్యాలను తీసుకోను అనే నియమాన్ని నేను పాటిస్తాను.

6. మధ్యాహ్నం పన్నెండు తర్వాత ఆహారం తీసుకోను అనే నియమాన్ని నేను పాటిస్తాను.

7. నాట్యం, గానం, సంగీతం, అసభ్యకర ఆటలు, పాటలు, మరియు దండలు, పువ్వులు, పరిమళ ద్రవ్యాలు మరియు లేపనాల వాడకం నుండి మరియు తనను తాను అందంగా అలంకరించుకునే మరియు శృంగార విషయాల నుండి దూరంగా ఉంటాననే నియమాన్ని నేను పాటిస్తాను.

8. ఉన్నతమైన లేదా విలాసవంతమైన ఆసనాలు మరియు పాన్పులను వాడకుండా ఉంటాననే నియమాన్ని నేను పాటిస్తాను.

ఐదు నైతిక నియమాలు (పంచ శీలాలు):

1. జీవహింస చేయను అనే నియమాన్ని నేను పాటిస్తాను.

2. దొంగతనము చేయను అనే నియమాన్ని నేను పాటిస్తాను.

3. లైంగిక దుష్కర్మ చేయను అనే నియమాన్ని నేను పాటిస్తాను.

4. అబద్ధమాడను అనే నియమాన్ని నేను పాటిస్తాను.

5. మత్తు మరియు నిర్లక్ష్యానికి కారణమయ్యే మద్యం లేదా మాదకద్రవ్యాలను తీసుకోను అనే నియమాన్ని నేను పాటిస్తాను.

ఆర్య అష్టాంగ మార్గం - ఏకాగ్రత

సమాధి, ఏకాగ్రత

- సరైన ప్రయత్నం
- సరైన ఎరుక
- సరైన ఏకాగ్రత

సరైన ప్రయత్నం

సరైన ప్రయత్నం అంటే కొత్త అనైతిక చర్యలకు పాల్పడకుండా వుండటం మరియు గతంలో చేసిన అనైతిక చర్యలను పునరావృతం చేయకుండా వుండటం. మరియు కొత్త నైతిక చర్యలను చేయటం మరియు తనలో తలెత్తిన నైతిక చర్యలను ఇంకా వృద్ధి చేయటం.

సరైన ఎరుక

సరైన ఎరుక అంటే సతి యొక్క నాలుగు స్థితులలో స్థిరపడటం (క్రింద చూడండి). పూజ్యులైన లెడి సయదా గారు ఇలా అన్నారు, "సరైన సతిలో ప్రతిష్టుతులవ్వాలంటే, ఒకరు సతి యొక్క నాలుగు స్థితులందు స్థిరపడాలి". మీరు

సతి యొక్క నాలుగు స్థితులలోను ప్రతిష్టితులైతే, మరో మాటలో చెప్పాలంటే, మీరు ఎల్లప్పుడూ ఎరుకలో వుండగలిగి నట్లయితే, ఏకాగ్రత గల మనస్సును సాధించడానికి ఎటువంటి ఇబ్బంది ఉండదు.

నాలుగు సతి స్థితులలో ప్రతిష్ఠుతులవటం

మహా సతిపట్ఠాన సుత్తంలో వివరించినట్లుగా, ఆనాపాన ధ్యానం నాలుగు సతి స్థితులలో ప్రతిష్ఠుతులయ్యేటట్లు చేస్తుంది, అవి:

1. **కాయానుపస్సనా సతిపట్ఠాన**: కాయక క్రియల సతి. ఉదాహరణకు, నడుస్తున్నప్పుడు, లేచినప్పుడు, పడుకునేటప్పుడు, తినేటప్పుడు, మాట్లాడేటప్పుడు గల శరీర కదలికల యొక్క సతి.

2. **వేదనానుపస్సనా సతిపట్ఠాన:** సంవేదనల సతి. ఉదాహరణకు, సుఖ సంవేదనల, దు:ఖ సంవేదనల మరియు తటస్థ సంవేదనల (అదు:ఖమసుఖ సంవేదనల) అనుభూతి.

3. **చిత్తానుపస్సనా సతిపట్ఠాన:** చిత్తం యొక్క సతి. ఉదాహరణకు, లోభం, ద్వేషం లేదా అహంకారం గురించిన సతి.

4. **ధమ్మానుపస్సనా సతిపట్ఠాన:** శరీర మానసిక ప్రపంచాల సత్యాల యొక్క సతి. ఉదాహరణకు, పంచ నీవరణాల యొక్క సతి (పంచ నీవరణాల పై ఇచ్చిన సూచనలను చూడండి). [1 ఈ సందర్భంలో ధమ్మ అనే పదాన్ని 'శరీర మానసిక ప్రపంచాల సత్యాలు' గా అర్థం చేసుకోవాలి. కొన్ని సందర్భాలలో, ధమ్మ అంటే

బుద్ధుని బోధనలు. మరి కొన్ని సందర్భాలలో ధమ్మ అంటే 'ప్రకృతి' లేదా 'జగత్ సత్యాలు మరియు విశ్వ వ్యవస్థ'].

సరైన ఏకాగ్రత

సరైన ఏకాగ్రత అంటే ఒకే ఆలంబనపై సాధించిన మనస్సు యొక్క ఏకాగ్రత.

ఆర్య అష్టాంగ మార్గం - ప్రజ్ఞ

పన్య, ప్రజ్ఞలోని రెండు అంశాలు:

- సరైన దృష్టి
- సరైన సంకల్పం

సరైన దృష్టి (లేదా సరైన అవగాహన)

సరైన దృష్టి అంటే మంచి (నైతిక) కర్మల వల్ల మంచి ఫలాలు వస్తాయని మరి చెడు (అనైతిక) కర్మల వల్ల చెడు ఫలాలు వస్తాయని అర్థం చేసుకోవడం; మరో మాటలో చెప్పాలంటే, కర్మ మరియు దాని ఫలితాలను అర్థం చేసుకోవడం. సరైన దృష్టిని, ఈ అవగాహనలో కూడా అంటారు:

- నామ, రూపాల అశాశ్వతత్వం (అనిత్య)
- నామ, రూపాల దు:ఖతత్వం (దు:ఖ)

- నామ, రూపాల అనాత్మతత్వం, నిస్సారతత్వం, నియంత్రణ లేని తత్వం (అనాత్మ).

సరైన సంకల్పం

సరైన సంకల్పం దేని కొరకంటే, సూక్ష్మంగాను, స్థూలంగాను మొత్తంగా గల నామ, రూపాల విశ్లేషణ కోసం తద్వారా పొందే సత్య సాక్షాత్కారం కోసం.

[The Four Noble Truths, The Noble Eight-Fold Path by Saya U Khin Zaw, IMC-Yangon, 2016]

పంచ స్కంధాలు

SAYA U KHIN ZAW DISCOURSES

FILE NO. 006

I) పంచ స్కంధాలు

బుద్ధుని ప్రకారం, ఉనికిలో 31 లోకాలు ఉన్నాయి, అవి ఇరవై బ్రహ్మ లోకాలు, ఆరు దేవ లోకాలు, మానవ లోకం మరియు నాలుగు అపాయ లోకాలు. 20 బ్రహ్మ లోకాలలో, నాలుగు అరూప బ్రహ్మ (శరీరం లేని బ్రహ్మ) లోకాలు. వారికి గోచర శరీరం (రూప స్కధం) వుండదు, మనస్సు, మానసిక ప్రవృత్తి మాత్రమే వుంటుంది. అశన్యత బ్రహ్మల ఒక లోకం వుంది, అక్కడ భౌతిక ప్రవృత్తి మాతమే వుంటుంది, మానసిక ప్రవృత్తి వుండదు. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, భౌతిక శరీరం మాత్రమే వుంటుంది, మనస్సు వుండదు. వీరు కూడా చైతన్యము గల జీవులే, వారి కర్మల ఫలంగా రూప ధాతువులే వుత్పత్తి జరిగి, భౌతిక జీవితం వుంటుంది. అరూప బ్రహ్మలున్న అశరీర లోకాలు, ఇంకా అశన్యత బ్రహ్మలున్న ఆ ఒక్క శరీర లోకం తప్ప మిగిలిన ఉనికిలో వున్న 26 లోకాలలోని జీవులన్నింటిలోను, ఈ పంచ స్కంధాల కలయిక వుంటుంది. అవి రూపం, వేదన, సంజ్ఞ, సంస్కారం, విజ్ఞాన స్కంధాలు. ఈ ఐదు స్కంధాలు కలిసినప్పుడు, మనం 'ఒక జీవి' లేదా 'ఒక వ్యక్తి' అని సాధారణ వాడుక భాషలో అంటాం.

పంచ స్కంధాలు: [రూప (పదార్థం) + నామ (మనస్సు)]

రూప (పదార్ధం):

1. రూప (పదార్ధతత్వం)

నామ (మనస్సు)

2. వేదన (సంవేదన)

3. సంజ్ఞ (గ్రహించుట)

4. సంస్కారం (ప్రతిక్రియలు)

5. విజ్ఞానం (చైతన్యము)

II) రూప స్కంధం, సమస్త పదార్ధతత్వం

మొదటిది సమస్త పదార్ధతత్వం. పదార్ధం అనే పదాన్ని పాలిలో 'రూప' అంటారు. పరంపరాగతంగా పథవీ (పృథ్వి, ఘనత్వం), ఆపో (ద్రవత్వం), తేజో (వేడి లేదా చల్లని) మరియు వాయో (చలనం లేదా కదలిక) అని పిలువబడే నాలుగు ప్రాథమిక భూతాల కలయికతో సమస్త పదార్ధం లేదా 'రూప' ఏర్పడుతుంది:

పథవీ: పృధ్వీ ధాతువు (ఘనత్వం)

ఆపో: జల ధాతువు (ద్రవత్వం)

తేజో: అగ్ని ధాతువు (ఉష్ణత్వం)

వాయో: వాయు ధాతువు (చలనం)

ప్రతి ధాతువుకు వాటికంటూ ప్రత్యేక లక్షణాలు ఉంటాయి.

పధవీ ధాతు లక్షణాలు గట్టితనం ఇంకా మెత్తనితనం.

ఆపో ధాతు లక్షణాలు ద్రవత్వం మరియు సమన్వయం.

తేజో ధాతు లక్షణాలు వేడి మరియు చల్లదనం.

వాయో ధాతు లక్షణాలు కదలిక లేదా చలనం ఇంకా ఆధారం.

'రూప' (భౌతిక పదార్ధం) అనేది ఒకే పరిమాణంలో వుండలేదు. దీని అర్థం పృధ్వీ, ఆపో, తేజో ఇంకా వాయో ఎల్లప్పుడూ కలిసి ఏకమై ఉంటాయి. ఈ నాలుగు మహా భూతాల కలయిక వాటి రెండవ గుణ స్వభావాలను తెలియజేస్తాయి, అవి: వర్ణ (ఆకృతి), గంధ (వాసన), రస (రుచి), ఓజా (పోషకాలు).

ఇవి రూపం యొక్క విడదీయలేని, ఎనిమిది శ్రేణుల (పృధ్వీ, ఆపో, తేజో, వాయో, వర్ణ. గంధ, రస, ఓజ) కలయిక. సూర్యుని కాంతి, వేడి, సూర్యునితో పాటే ఎలా కలసి వుత్పన్నమవుతాయో, నశిస్తాయో అట్లే ఈ రూప శ్రేణులు కూడా (ఏకకాలంలోనే) కలసి వుత్పన్నమవుతాయి, కలసి నశిస్తాయి.

'రూప' ద్వితీయ లక్షణాలు (ఉదయ-వ్యయాలు):

- వర్ణ (ఆకృతి)
- గంధ (వాసన)

- రస (రుచి)
- ఓజా (పోషకాలు)

ఈ రూప (పృథ్వీ, ఆపో, తేజో, వాయో, వర్ణ. గంధ, రస, ఓజ) సముదాయాన్ని పాలీలో 'కలాప' అని అంటారు. ప్రతి కలాపం లేదా పరమాణువు, ఎంత సూక్ష్మమంటే దానిని మనం కంటితో చూడలేము. అతి చిన్న కణ ధూళిలో కూడా పెద్ద సంఖ్యలోని కలాపాల కలయిక వుంటుంది. ఈ మానవ శరీరంలో కోటాను కోట్ల కలాపాల సముదాయం వుంటుంది. ఈ విశ్వంలోని ప్రతీది, అది జీవియైనా, నిర్జీవియైనా, కలాపాలతో నిండివుంటుందని బుద్ధుడు చెప్పాడు.

ప్రాణులలో (జీవులలో) కర్మ, ఉష్ణోగ్రత, మనస్సు మరియు పోషకాలు అనే నాలుగు కారకముల ద్వారా ఈ 'కలాపాలు లేదా రూపం' అనేవి ఏర్పడతాయి.

రూప ఉత్పత్తికి నాలుగు కారకాలు:

- కర్మ
- ఉష్ణోగ్రత
- మనస్సు
- పోషకాలు

కర్మ ద్వారా 'రూప' ఉత్పన్నమైతే, కమ్మజ రూప అంటారు.

ఉష్ణోగ్రత ద్వారా 'రూప' ఉత్పన్నమైతే, ఋతు రూప మంటారు.

మనస్సు ద్వారా 'రూప' ఉత్పన్నమైతే, మానస రూప మంటారు.

ఆహారం ద్వారా 'రూప' ఉత్పన్నమైతే, ఆహార రూప మంటారు.

భూమి, నీరు, అడవి, పర్వతాలు, చెట్లు, మహాసముద్రాలు, చంద్రుడు, సూర్యుడు, విశ్వం, ఆకాశం వంటి నిర్జీవమైన విషయాలలో, ఉష్ణోగ్రత అనే ఒకే ఒక కారకం ద్వారా కలాపాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి.

మన శరీరాలలో 28 రకాలైన రూప ధాతువులున్నాయి. వాటి గురించి తరువాత వివరిస్తాను.

III) వేదనాస్కంధం, సమస్త వేదనలు

రెండవది వేదనాస్కంధం.

వేదనలను ఇలా అనుభవం ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు:

1. కనిపించే రూపంతో కంటి స్పర్శ.
2. వినగల శబ్దంతో చెవుల స్పర్శ.
3. వాసన విషయం (గంధ్) తో ముక్కు స్పర్శ.
4. రుచిగల విషయం (జిహ్వా)తో, నాలుక స్పర్శ.

5. స్పర్శనీయమైన విషయంతో శరీర స్పర్శ.

6. మానసికమైన విషయంతో మనస్సు యొక్క స్పర్శ (మానసికమైన విషయం అంటే మనస్సులో తలెత్తేది ఏదైనా).

6 ఇంద్రియాల (6 ఇంద్రియ ద్వారాలు లేదా 6 ఇంద్రియ స్థితులు) ఆధారంగా వేదనలు ఉత్పన్నమవుతాయి:

1. చక్షు ఆయతనం
2. సోత ఆయతనం
3. ఘూన ఆయతనం
4. జిహ్వా ఆయతనం
5. కాయ ఆయతనం
6. మనో ఆయతనం* (హదయ-వత్తు)

[*మనస్సు యొక్క విన్యానం (Consciousness) ఉత్పన్నమవటానికి మనో ఆయతనం (హదయ-వత్తు), మనో ధర్మాలు, మనో ద్వారం ఇంకా ఎరుక అవసరం. మనో ఆయతనం వద్ద మనో విన్యానం ఉత్పన్నమయినప్పటికి, అది ఇంద్రియ అవయవం కానందున, ధర్మాలు అక్కడ స్ఫురింపవు. కాబట్టి ఆ ధర్మాలు మనస్సులోనే ఉత్పన్నమవుతాయి].

స్పర్శ ఈ క్రింది విషయాలతో జరుగుతుంది:

1. (చక్షువులకు) కనిపించే రూపాలతో
2. (చెవులకు) వినబడే శబ్దాలతో
3. (ముక్కుకు) వాసన విషయాలతో
4. (నాలుకకు) రుచుల విషయాలతో
5. (శరీరానికి) స్పర్శ విషయాలతో
6. (మనస్సుకు) మనో ధర్మాలతో

ఐదు రకాలైన వేదనలున్నాయి:

1. సుఖ వేదనలు, ఇష్టమైన శరీర సంవేదనలు.
2. దు:ఖ వేదనలు, అయిష్టమైన శరీర సంవేదనలు.
3. సోమనస్స వేదనలు, (ఇష్ట శరీర సంవేదనల వలన కలిగే) మానసిక ఉల్లాసం.
4. దోమనస్స వేదనలు, (అయిష్టమైన శరీర సంవేదనల వలన కలిగే) మానసిక వ్యధ.
5. ఉపెక్ఖా వేదనలు, తటస్థ వేదనలు (అదుక్ఖమసుఖం)

మన శారీరక, మానసిక వేదనలన్నీ వేదానాఖ్ఖందంలో చేర్చబడే వున్నాయి.

ఒకరు ఒక పువ్వును చూసినప్పుడు, ఇష్టపడొచ్చు లేదా అయిష్టత కలుగవచ్చు, ఇదే వేదన అంటే.

ఒకరు ఒక శబ్దాన్ని విన్నప్పుడు, ఇష్టపడొచ్చు లేదా అయిష్టత కలుగవచ్చు, ఇదే వేదన అంటే.

మనమందరం ప్రతిరోజూ ఈ వేదనలను అనుభవిస్తూనే వుంటాం.

శరీరంపై ఈ వేదనలు ఎలా కలుగుతాయి?

మన శరీరాన్ని స్పృశించే విషయాలు తాకినప్పుడు, కాయ విన్యానం ఉత్పన్నమవుతుంది.

ఈ క్రింది మూడింటి కలయికనే పాలిలో ఫస్స అంటారు.

ఫస్స (స్పర్శ): శరీరం + స్పర్శనీయ విషయం + తద్వారా ఏర్పడిన కాయ విన్యానం.

కార్య కారణ యొక్క పటిచ్చసముప్పాదలో, స్పర్శ (ఫస్స) పై ఆధారపడి వేదనలు వుత్పన్నమవుతాయని బుద్ధుడు చెప్పాడు.

IV) సఞ్ఞాఖన్ధం, సంజ్ఞా సముదయం

మూడవది సంజ్ఞా సముదయం (మొత్తం అవగాహన). ఈ అవగాహననే పాలిలో సఞ్ఞా అంటారు. దీని అర్థం గుర్తుంచుకోవడం, గుర్తుపట్టటం లేదా గుర్తు చేసుకోవటం. పుట్టిన క్షణం నుండి వర్తమాన క్షణం వరకు, మనం కలసినవాటిని,

చూసినవాటిని గుర్తుపడుతూనే ఉంటాం: 'ఇది ఒక పర్వతం', 'ఇది సముద్రం', 'ఇది చంద్రుడు', 'ఇది సూర్యుడు' అని ... ఈ గుర్తు పట్టటం ఆధారంగానే, మీరు పిచ్చుక, చిలుకను చూసినప్పుడు ఇది ఏ రకమైన పక్షి అని గుర్తుకు తెచ్చుకోగలుగుతారు. ఈ అవగాహన వలనే భౌతికమైన లేదా మానసికమైన విషయాలను గుర్తు పట్టగలుగుతున్నాం. ఈ అవగాహనే లేకపోతే, ఒకరు తన పేరును గుర్తుకు తెచ్చుకోలేరు.

అవగాహన (సంజ్ఞ) వేరు, జ్ఞానం (ప్రజ్ఞ) వేరు. (ప్రజ్ఞ) జ్ఞానం (స్థూలం నుంచి సూక్ష్మం వరకు వున్న) సత్యాలను మాత్రమే గుర్తిస్తుంది. కానీ సంజ్ఞ, మంచి, చెడులను, ఇంకా తప్పు, ఒప్పులను గుర్తుకు తెచ్చుకుంటుంది. కాబట్టి వ్యక్తులు తప్పును, ఒప్పుగాను, ఇంకా అనైతికతను, నైతికత గాను స్వీకరిస్తారు ఎందుకంటే మిధ్యా దృష్టి (దిట్ఠి) ఇంకా ఈ సంజ్ఞ తప్పుదారి పట్టించడం వలన. సంజ్ఞ చాలా బలంగా వుండటం వలన కొన్ని మూఢ నమ్మకాలను, మిధ్యా దృష్టులను సరిదిద్దడం లేదా సంస్కరించడం చాలా కష్టం. సంజ్ఞ కొన్నిసార్లు తప్పుడు సిద్ధాంతాలను సరైనదిగా తీసుకుంటుంది ఇక అవి ఈ సంసారం (పునర్జన్మల యొక్క అంతులేని చక్రం) లో దు:ఖాన్ని కలిగిస్తాయి. మిధ్యా దృష్టి, తృష్ణే కాకుండా సంజ్ఞ కూడా ఈ దు:ఖాలకు కారణమవుతుంది. ఉదాహరణకు, బుద్ధుడు మరియు ఆర్యులందరు అన్ని రకాల ఇంద్రియ సుఖాలను దోషాలుగా చాటి చెప్పారు.

అయినప్పటికీ, చాలా మంది బుద్ధుని బోధలను పాటించలేకపోతున్నారు. చాలా మంది ప్రజలు వివిధ రకాలుగా వారికి అనుకూలమైన ఇంద్రియ సుఖాలను అనుసరిస్తువుంటారు. వారి సంజ్ఞ యొక్క అపోహల కారణంగా, వారు ఈ సంసారంలోని దు:ఖాలను పెంచుకుంటూ పోతున్నారు.

ఆరు ఇంద్రియాలు, వాటి వాటి ఆరు విషయాలతో సంపర్కం వలన సంజ్ఞ ఏర్పడుతుంది:

1. చక్షువులకు కనిపించే రూపాలతో
2. చెవులకు వినబడే శబ్దాలతో
3. ముక్కుకు వాసన విషయాలతో
4. నాలుకకు రుచుల విషయాలతో
5. శరీరానికి స్పర్శ విషయాలతో
6. మనస్సుకు (హదయ-వత్తు) మనో ధర్మాలతో.

V) సఙ్ఖారాఖన్దం, సంస్కార సముదాయం (ఉద్దేశాలు)

నాల్గవది సంస్కార సముదాయం, సఙ్ఖారాఖన్దం.

సఙ్ఖారా, సంస్కారాల సముదాయం, అంటే చిత్త సంకల్పం (ప్రతిక్రియా శక్తి). సంకల్ప శక్తితో, మానసిక, వాచిక, కాయిక కర్మలను చేయటం. దీని పని,

మనస్సుచేత మంచి, చెడు ఇంకా తటస్థమైన కర్మలను చేయించటం. మనస్సును ఒక ఆలంబనపై ఉంచటానికి ప్రేరేపించే ఉద్దేశ్య శక్తి కూడా ఈ సఙ్ఖారమే (సంస్కారమే). ఉదాహరణకు, ధ్యాన సాధన చేసేటప్పుడు, శ్వాస లేదా సంవేదనల సహజ స్వభావమైన మార్పుపై ధ్యాస వుంచేటట్లు మనస్సును ప్రేరేపించేది ఈ సంస్కారమే.

'ఉద్దేశాన్ని' పాలిలో 'చేతన' అంటారు. ఈ చేతననే 'కర్మ' అని బుద్ధుడన్నాడు. కర్మ అంటే త్రికరణ చర్యలు: అవి పుణ్యము కావచ్చు లేదా పాపం కావచ్చు. చేతన, ఉద్దేశం, అనేది చిత్తంలోనే చాలా బలమైన శక్తి. ఇది అన్ని కర్మలకు వుండే నిజమైన సంకల్ప శక్తి.

సంవేదనలు మరియు సంజ్ఞలు అనేవి కర్మలు కాదు, అందువలన అవి కర్మ ఫలాలను ఇవ్వలేవు. లోభం, ద్వేషం, అహం, ప్రజ్ఞ అటువంటి కర్మలు మాత్రమే , కర్మ ఫలాలనిస్తాయి.

సంఖార, చేతన, కమ్మలకు ఒకే విధమైన అర్థం వుంది, అది, ఉద్దేశం (కర్మ బీజం). సయాజి యు బా ఖిన్ గారు ఇలా అన్నారు: "ప్రతి చర్య, అది కాయక కర్మకాని, వాచిక కర్మ కాని, లేదా మానసిక కర్మ కాని, ప్రతిక్రియా శక్తి బీజాలను,

అదే సంస్కారాలను లేదా వాడుకభాషలో చెప్పాలంటే కర్మ బీజాలను నాటుతుంది."

కర్మ ఫలమే మనస్సు వుత్పత్తి స్థానం (హదయ-వత్తు).

చేతన అనేది ప్రధానంగా ఒకరి విధి రాతను రాస్తుంది (అంటే పునర్జర్మ ఏ లోకంలో జరుగుతుందో నిర్ణయిస్తుంది).

సంస్కారాలు ఆరు రకాలుగా ఆరు ఆయతనముల తోటి మరియు వాటికి సంబంధించిన ఆరు విషయాలతో ముడిపడి వుంటాయి:

1. చక్షువులకు కనిపించే రూపాలతో
2. చెవులకు వినబడే శబ్దాలతో
3. ముక్కుకు వాసన విషయాలతో
4. నాలుకకు రుచుల విషయాలతో
5. శరీరానికి స్పర్శ విషయాలతో
6. మనస్సుకు (హదయ-వత్తు) మనో ధర్మాలతో.

VI) విణ్ణాణస్కంధం, విణ్ణాణ సముదయం

ఐదవది విజ్ఞాన సముదయం, విణ్ణాణ.

మనం నిద్రపోతున్నప్పుడు తప్ప, అన్ని సమయాలలో అన్ని స్పర్శించే విషయాల గురించి మనకు తెలుసు. ఒక (ఇంద్రియాన్ని స్పర్శించే) విషయం యొక్క అవగాహన యొక్క ఈ స్వభావాన్ని విజ్ఞానం (చైతన్యం) అని అంటారు. ఆరు ఆయతనాలు మరియు సంబంధిత ఆరు ఇంద్రియ విషయాలను బట్టి, విజ్ఞానం ఆరు రకాలు:

1. చక్షువులకు + కనిపించే రూపాలతో >>> చక్షు విజ్ఞానం
   కనిపించే రూపాన్ని చూసినప్పుడు, చక్షు విజ్ఞానం వుత్పన్నమవుతుంది.
2. చెవులకు + వినబడే శబ్దాలతో >>> శ్రోత విజ్ఞానం
   శ్రోత విజ్ఞానం వుత్పన్నమవుతుంది.
3. ముక్కుకు + వాసన విషయాలతో >>> ఘ్రాన విజ్ఞానం
   ఘ్రాన విజ్ఞానం వుత్పన్నమవుతుంది.
4. నాలుకకు + రుచుల విషయాలతో >>> జిహ్వా విజ్ఞానం
   జిహ్వా విజ్ఞానం వుత్పన్నమవుతుంది.
5. శరీరానికి + స్పర్శ విషయాలతో >>> కాయ విజ్ఞానం
   కాయ విజ్ఞానం వుత్పన్నమవుతుంది.
6. మనస్సుకు (హదయ-వత్తు) + మనో ధర్మాలతో >>> మనో విజ్ఞానం
   మనో విజ్ఞానం వుత్పన్నమవుతుంది.

“నేను” అనేది ఎక్కడ ఉంది?

“నేను” అనేది లేదు!

వరుసగా ఒకదాని తరువాత ఒకటిగా వుత్పన్నమయ్యే విజ్ఞానం (విన్యానం లేక చేతన లేక ఎరుక) మాత్రమే.

విజ్ఞానం (విన్యానం) అనేది కేవలం శుద్ధ ఎరుక మాత్రమే, దీనిలో ఎటువంటి తెలుసుకొనే గుర్తింపు లేదా ప్రతిక్రియ వుండదు. ఇది ఒక (ఇంద్రియ) విషయం యొక్క ఉనికి అంతే. ఉదాహరణకు, కంటికి, నారింజ రంగు , కనిపించినప్పుడు, చక్షు విజ్ఞానం వుత్పన్నమవుతుంది, ఇది రంగు యొక్క ఉనికి అంతే; ఇది నారింజ రంగు అని తెలియదు. ఇది నారింజ రంగు అని సంజ్ఞ మాత్రమే గుర్తిస్తుంది.

కాబట్టి, విజ్ఞానం యొక్క ఏకైక పని ఒక విషయం యొక్క వునికిని తెలపడమే. ఇది స్వయంగా మంచి లేదా చెడు అని నిర్ణయించ లేదు. మంచి లేదా చెడు మానసిక కారకాల (చేతసికలు) ప్రభావంతోనే ఇది మంచి లేదా చెడుగా గుర్తించబడుతుంది. కాబట్టి, విజ్ఞానంతో సంబంధం ఉన్న మానసిక కారకాలు మంచి లేదా చెడుగా గుర్తించబడటానికి కారణమవుతాయి. ఉదాహరణకు, నీరు రంగులేనిది. అది (నీరు) ఎరుపు, పసుపు, నీలం లేదా ఆకుపచ్చ రంగులతో

కలిపితే అదే ఎరుపు, పసుపు, నీలం లేదా ఆకుపచ్చగా మారుతుంది. అదే విధంగా, మనస్సు నడచుకొంటుంది.

పంచస్కంధాలలో, వేదన, సంజ్ఞ, సంఖార మరియు విన్యానాలు మానసిక వుత్పాదితాలు. ఈ నాల్గింటి కలయికను మనస్సు అంటారు. కాబట్టి, పంచ స్కంధాలంటే మనస్సు మరియు పదార్థం. మనస్సు మరియు పదార్థం అనే పదాలనే పాలిలో నామ మరియు రూప అని అంటారు. దీని ప్రకారం, మన శరీరాలు, మనస్సు (నామ) మరియు పదార్థం (రూప లేదా కలాపాలు) మాత్రమే కలిగి వుంటాయి.

[The 5 aggregates by Saya U Khin Zaw, International Meditation Center (IMC Yangon), Myanmar, 2016].

7 దశల శుద్ధీకరణ (విసుద్ధి)

Saya U Khin Zaw Discourse

File 007

7 దశల శుద్ధీకరణ (విసుద్ధి)

ఏడు దశల శుద్ధీకరణలో, మొదటి నాలుగు, విపశ్యనా ధ్యానం ప్రారంభించే ముందు ఆచరణలో సాధించవలసి వుంది.

1. నైతిక పరిశుద్ధత, సీల – విసుద్ధి

ఇందుకోసం, శిబిర ప్రారంభం నుండి అష్ట శీలాలను పాటించమని మిమ్మల్ని అడిగారు. ఈ విధంగా, మీ నైతికత పరిపూర్ణంగా మారుతుంది.

2. చిత్త పరిశుద్ధత, చిత్త – విసుద్ధి

దీని కోసం, చిత్త విసుద్ధి కోసం, మిమ్మల్ని ఆనాపాన ధ్యాన సాధన చేయమని అడిగారు.

3. ఆర్య సత్యాల దృష్టి, దిట్ఠి – విసుద్ధి

దీని కోసం, పంచస్కంధాల గురించి వివరంగా తెలియచేయబడింది.

4. విచికిత్స నుండి విముక్తి, కఙ్ఖావితరణ – విసుద్ధి

దీని కోసం, ఏ కారణాల వల్ల రూపం (కలాపం) వుత్పన్నమవుతుందో, ఏ కారణాల వల్ల నామం (మనస్సు) వుత్పన్నమవుతుందో, మీకు తెలియచేయబడింది.

5. ఏది మార్గం, ఏది అమార్గం అనే జ్ఞాన విసుద్ధి, మగ్గామగ్గ - ఞాణదస్సన – విసుద్ధి

దీని కోసం, మీరు విపశ్యన యొక్క పది ఉప క్లేశాలను అర్థం చేసుకోవాలి.

6. ఆర్య అష్టాంగ మార్గ పాలన, మరియు నామ, రూపాల సత్యాల అవగాహన, పటిపదా - ఞాణదస్సన – విసుద్ధి

ఈ దశ విపశ్యనా జ్ఞానం యొక్క 10 స్థితులకు సంబంధించినది.

7. ఆర్య అష్టాంగ మార్గం మరియు నామ, రూపాల సత్యాలు

ఈ దశ నాలుగు రకాలైన ఆర్యులకు సంబంధించినది.

[The 7 Stages of Purification, by Saya U Khin Zaw, International Meditation Center (IMC-Yangon), Myanmar, 2016]

విపశ్యనా ప్రవచనం

Saya U Khin Zaw Discourse

File no. 008

నేడు, విపశ్యనా ధ్యానం యొక్క అభ్యాసం ప్రపంచ ప్రజాదరణ పొందింది. విపశ్యన ధ్యానం యొక్క అభ్యాసం నుండి వారు పొందిన స్పష్టమైన ప్రయోజనాలు, మెరుగైన ఉద్యోగ పనితీరు మరియు మెరుగైన సంబంధాల నుండి లోతైన ప్రశాంతత, మరింత కరుణ మరియు ఎక్కువ అవగాహన వరకు అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిరూపించారు. అత్యున్నత లక్ష్యం నిర్వాణాన్ని సాధించడం, అన్ని క్లేశాలను కాల్చివేయడం, మరియు ఈ సంసారం లోని పునర్జన్మల నుండి విముక్తిని పొందడం.

మనం విపశ్యన ధ్యానాన్ని ప్రారంభించే ముందు, విసుద్ధి యొక్క ఏడు దశలలో మొదటి నాలుగు పూర్తి చేయాలి. మొదటిది నైతిక పరిశుద్ధత (సీల-విసుద్ధి). ఇందుకోసం అష్ట శీలాలను పాటించమని అడిగాను. రెండవది చిత్త పరిశుద్ధత (చిత్త-విసుద్ధి). దీని కోసం, నేను ఆనాపాన ధ్యానాన్ని అభ్యసించమని అడిగాను. మూడవది ఆర్య సత్యాల దృష్టి (దిట్ఠి – విసుద్ధి). దీని కోసం, పంచ స్కంధాల (నామ మరియు రూపాల) గురించి నేను మీకు వివరించాను. నాల్గవది విచికిత్స నుండి విముక్తి (కఙ్ఖావితరణ – విసుద్ధి). దీని కోసం, ఏ కారణాల వల్ల రూపం (కలాపం) వుత్పన్నమవుతుందో, ఏ కారణాల వల్ల నామం (మనస్సు) వుత్పన్నమవుతుందో, నేను మీకు వివరించాను.

ఇవి కాకుండా, మీరు సంవృత (స్థూల, శరీర అవయవాలు, ఆలోచనలు, ఆకృతులు, చిహ్నాలు) మరియు పరమత (సూక్ష్మ, సంవేదనల, అంతిమ) సత్యాల మధ్య తేడాను గుర్తించాలి. ఎందుకంటే మీరు విపశ్యన ధ్యానాన్ని సాధన చేసేటప్పుడు సంవృత సత్యాల (స్థూల, శరీర అవయవాలు, ఆలోచనలు, ఆకృతులు, చిహ్నాల) మీద ధ్యాస పెట్టకూడదు. మీరు మీ దృష్టిని పరమత సత్యాలపై (సంవేదనలపై, సూక్ష్మ సత్యాలపై, అంతిమ సత్యాలపై) మాత్రమే కేంద్రీకరించాలి.

భాషలో రెండు స్థాయిలు ఉన్నాయని బుద్ధుడు వివరించాడు. మనం రోజువారీ జీవితంలో మాట్లాడేటప్పుడు ఉపయోగించే సంవృత (సమ్మతి లేదా సంప్రదాయ) భాష ఉంది మరియు పరమత (అంతిమ) సత్యాలకు అనుగుణంగా ఉండే భాష ఉంది. సాంప్రదాయిక భాష (పణ్ణత్తి) వాస్తవానికి సత్యం కాదు, కానీ, అంతిమ సత్యాలు (పరమత) నిజంగా ఉన్నాయి.

కుండ యొక్క ఉపమానం ద్వారా దీనిని వివరించవచ్చు. ఇనుము లేదా బంక మట్టితో తయారు చేసిన కుండ ఉండవచ్చు మరి వాటిని “మట్టి కుండ” లేదా “ఇనుప కుండ” అంటాం. మట్టిని, లేక ఇనుమును ఆకారంలోకి మార్చినప్పుడే దానిని కుండ అంటాం. మీరు మట్టి కుండ ఆకారాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసినప్పుడు, మట్టి మాత్రమే ఉంటుంది. మీరు దీన్ని ఇకపై కుండ అని అనలేరు. మీరు ఆ మట్టితో ఒక అటిక (Cup) ఆకారాన్ని చేస్తే, మీరు దానిని మట్టి అటిక (Earthenware cup) అని అంటారు. ఆకారం మారిపోయింది, కాబట్టి ఇప్పుడు మట్టి కుండ అని

పిలవలేరు. నిజానికి, కుండకు లేదా అటిక (Cup) కు శాశ్వత ఉనికి లేదు. అవి కేవలం తాత్కాలిక ఆకారాలకున్న పేర్లు. నిజంగా ఉన్నది మట్టి (పృధ్వి) మాత్రమే. ఈ కారణంగా, మట్టి లేదా పృధ్వి అనేది పరమత (Ultimate) సత్యం. అటిక (Cup) లేదా కుండ అనేది సాధారణ (స్థూల, Conventional) భాష.

అదేవిధంగా, మానవుడిలో, పంచ స్కంధాలు లేదా నామ, రూపాలు (కలాపాలు) పరమత సత్యాలు. ఒక జీవి లేక వ్యక్తి అనేది సాధారణ (Conventional) పదం. నిజంగా వున్నది ఈ పంచ స్కంధాలే. ఈ పంచ స్కంధాల కలయికల మొత్తానికే ఒక జీవి లేదా ఒక వ్యక్తి అని పేరు పెట్టాం.

నాలుగు పరమత సత్యాలున్నాయి. అవి విన్యానం, చేతసికం (వేదన, సన్య, సంఖార), రూపం (కలాపం), నిబ్బానం. విన్యానం, చేతసికాల కలయకను మనస్సని అంటాం. కాబట్టి, కలాపం (రూప), మనస్సు (నామ) మరియు నిబ్బానాన్ని పరమత సత్యాలంటాము. నామ, రూపల వునికి ఉత్పన్నమవటం మరియు నష్టమవటం. కార్య, కారణాల వల్ల నామ, రూపాలు వుత్పన్నమవుతాయి. అందుకే వాటిని సంస్కార దు:ఖ స్థితులని (Conditioned state) అంటారు. నిర్వాణం యొక్క వునికికి కారణం వుండదు. కాబట్టి, నిర్వాణాన్ని సంస్కార దు:ఖ రహిత (అసంఖత, Unconditioned state) స్థితి అని అంటారు.

మనం పరమ సత్యాలను వట్టి కంటితో చూడలేము, కాని జ్ఞాన నేత్రంతో మాత్రమే చూడగలం. మానవ శరీరం పరమత సత్యం కాదు. అందువల్ల, మీరు

విపశ్యన ధ్యాన సాధన చేస్తున్నప్పుడు, శరీర అవయవాలకు ప్రాధాన్యతనివ్వకూడదు.

విశ్వంలో వున్న ప్రతీ జీవి లేదా జడం అయినా, అది 'కలాపాల' తో కూడి వుందని బుద్ధుడు తన శిష్యులకు తెలియజేసాడు. కాబట్టి, మానవ శరీరం కూడా కలాపాలతో (పరమాణు ప్రమాణాలతో) కూడి వుంటుంది, ప్రతిదీ ఒకేసారి నశిస్తూనే, ఒకేసారిగా వుత్పన్నమవుతాయి, ఎందుకంటే ఇది తేజో ధాతు లోని వేడి కారణంగా. కానీ, వున్నవి నశిస్తూ, వుత్పన్నమయ్యేవి నిరంతరం భర్తీ చేస్తున్నందున, అంతర్దృష్టి లేని వ్యక్తి వాటి అశాశ్వతత్వాన్ని గుర్తించలేడు.

కర్మ, మనస్సు, ఉష్ణోగ్రత మరియు పోషకాలు అనే ఈ నాలుగు కారకాలు 'కలాపాల' ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. కలాపం అనేది భౌతిక లోకాలలో దర్శించతగ్గ అతి సూక్ష్మమైన పరమాణువు. ఒక కలాపం యొక్క పరిమాణం, వేసవిలో రెండు ఎడ్లు లేదా ఆవులు లాగుతున్న ఎడ్లబండి లేదా రథ చక్రం వలన లేచిన కణ ధూళిలో ఒక భాగం.

ఒక కణాన్ని 46,656 భాగాలుగా విభజించారు. మా గురువు సయాజి యు బ ఖిన్ తన ప్రసంగంలో ఈ విధంగా వివరించారు. కలాపం యొక్క స్వల్ప జీవిత కాలం ఒక్క క్షణం. మనిషి కనురెప్పపాటులో ఇలాంటి కొన్ని కోట్ల క్షణాలుంటాయి.

ఎనిమిది స్వాభావిక వేరుచేయలేని అంశాలు కలిసి ఉన్నప్పుడు మాత్రమే కలాపం అనేది ఏర్పడగలుగుతుంది. మొదటి నాల్గింటిని మహాభూతాలంటారు; అవి

కలాపంలో ప్రధానంగా ఉండే ముఖ్యమైన భౌతిక లక్షణాలుగా తెలియజేస్తారు. అవి పృధ్వీ, జలం, అగ్ని, వాయువు, వాటినే సాధారణంగా ఘనత, ద్రవ్యత, వేడి లేదా చల్లదనం మరియు కదలిక లేదా ఆధారతగా తెలుసుకుంటాం.

మిగిలిన నాలుగు అంశాలు కేవలం అనుబంధ సైజాలు, ఇవి మొదటి నాల్గింటి మీద ఆధారపడి వుంటాయి మరియు వాటి పుట్టుకతో వస్తాయి. అవి వర్ణ (రంగు), గంధ (వాసన), రస (రుచి), ఓజ (పోషకాలు). ఈ కలాపాలు నిరంతర మార్పు లేదా ప్రవాహ స్థితిలో వున్నాయి. అవి కొవ్వొత్తి యొక్క కాంతి లేదా విద్యుత్ గాజు బుడ్డి దీపం యొక్క కాంతి వంటి శక్తి ప్రవాహం తప్ప మరొకటి కాదు. విపశ్యనా ధ్యానంలో ప్రగతి చెందుతున్న సాధకునికి, ఇది ప్రవహించే శక్తిగా అనుభవానికొస్తుంది.

అందువల్ల, మానవ శరీరంలో ఎటువంటి 'సారం' అనేది లేదు. ఇది మొత్తం, అసంఖ్య కలాపాల కలయిక తప్ప మరొకటి కాదు. ఇలా కనిపిస్తున్నప్పటికి, మానవ శరీరంలో సారం అనేది లేదు. ఇది నామ మరియు రూపాల ధర్మ సంయోగం.

ఒక మామూలు వ్యక్తికి, ఇనుప ముక్క ఒక జడ పదార్థంగా కనిపిస్తుందని సయ్యాజి ఉ బ ఖిన్ గారు అన్నారు. కానీ ఒక శాస్త్రవేత్తకు, ఇది నిరంతర మార్పు లేదా ప్రవాహ స్థితిలో వున్న విద్యుత్ కణాలతో (Electrons తో) కూడి వున్నదని తెలుసు. అదే విధంగా ధ్యానం చేయని వ్యక్తి తనను తాను చూసుకున్నప్పుడు,

అతనికి ఎలాంటి మార్పులు కనిపించవు. కానీ, మంచి ఏకాగ్రత ఉన్న వ్యక్తి తనని తాను గమనించుకున్నప్పుడు, అతను తన శరీరం నామ, రూపాలతో కూడుకున్నదని ఇంకా అవి నిరంతర మార్పుకు లోనవుతున్నాయని గ్రహించగలడు. అతని ఏకాగ్రతా బలం పెరిగేకొద్దీ, అతనిలోని ధర్మాలు మరింత స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి.

కొంత ఏకాగ్రతను పెంపొందించిన తరువాత, సాధకుడు విపశ్యనా ధ్యానం చేయడానికి సిద్ధంగా వుంటాడు. "సమాధి" మీద పట్టు యొక్క ఏకైక లక్ష్యం దేనికంటే, సత్య సందర్శనకు అవసరమైన మనస్సు యొక్క విసుద్ధి మరియు బలాన్ని కలిగివుండటం కోసం.

మరి, విపశ్యనా ధ్యానం అంటే ఏమిటి? నామ, రూపాల అంతిమ వాస్తవికతను (పరమత సత్యాలను) అర్థం చేసుకోవడమే విపశ్యనా ధ్యానం. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, నామ, రూపాల నిజ స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడం. నామ, రూపాల నిజ స్వభావం అశాశ్వతం (అనిచ్చ), వ్యధ (దు:ఖ) మరియు నేను కాదు, సారం లేనిది, నియంత్రించలేనిది (అనత్త).

మనస్సు మరియు పదార్థాన్ని, పాలి పదాలలో నామ మరియు రూప అంటారు. పదార్థం లేక రూప అని ఎందుకన్నారంటే, నిరంతరంగా మార్పు చెందటం వలన అనిత్యం కాబట్టి. మార్పు అనేది రూపం యొక్క ధర్మం (అంతర్గత స్వభావం).

రూప మరియు అనిత్య అనేవి సమస్థితులు (ఒకే సమయంలో సంభవిస్తాయి లేదా జరుగుతాయి).

విన్యానము, వేదన, సన్య మరియు సంఖారాలకు వర్తించే పదమే మనస్సు లేక నామ అని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. ఇవి, రూపతో కలిసి పంచ స్కంధాలుగా పిలవబడతాయి. ఒక సామాన్యుడు, దీనిని అతని వ్యక్తిత్వం లేదా అహంగా తీసుకుంటాడు. విపశ్యనలో, ధ్యాన ఆలంబన శరీర వేదనలు, ఎందుకంటే ఈ శరీర వేదనల ద్వారా అనిత్యతత్వాన్ని మరింత సులభంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు కాబట్టి.

ఈ ధ్యాన పద్ధతిలో, శరీరం లోని ప్రతి భాగం పైన ధ్యాస పెట్టాలి. ఈ ధ్యాన పద్ధతిలో, శరీరం లోని ప్రతి భాగం పైన ఏకాగ్రత నుంచాలి. తల పైన, ముఖం, తల వెనుక, మెడ, గొంతు, రెండు భుజాలు, చేతులు, శరీరం యొక్క ముందు భాగం, ఛాతీ, కడుపు, ఉదరం, ఆపై శరీరం యొక్క వెనుక భాగం, నడుము, తుంటి (hip), పిరుదులు మరియు రెండు కాళ్ళు వంటివి.

మీరు ఆ భాగాలపై మీ ధ్యాసను కేంద్రీకరించినప్పుడు, పథవి, తేజో మరియు వాయో యొక్క స్వభావాలను మీరు తెలుసుకుంటారు, ఎందుకంటే అవి స్పర్శనీయ హేతువులు, స్పర్శించే విషయాలు. జలతత్వాన్ని మీరు తెలుసుకోలేరు, ఎందుకంటే ఇది స్పర్శనీయ విషయం కాదు. ఇది చాలా వరకు లెక్కలోకి రానిది. దీనికి రాపిడి స్థాయి లేదు. అన్ని కలాపాలలోను, నాలుగు ప్రాథమిక అంశాలు ఉన్నప్పటికీ, మీరు ప్రబలమైన స్వభావాన్నే తెలుసుకుంటారు.

ఉదాహరణకు, భూమి మూలకంలో పథవి (ఘనత్వం) ప్రబలంగా ఉంటుంది. అగ్ని ధాతువు సూర్యుడిలో ప్రబలంగా వుంటుంది. కలిపి వుంచటం (జలతత్వం) తప్ప మిగిలిన అంశాలన్నిటిని మనం తెలుసుకోవచ్చు. ఘనత్వాన్ని మనం తెలుసుకోవచ్చు. వేడి లేదా చల్లదనాన్ని తెలుసుకోవచ్చు. చలనాలను లేదా కదలికలను మనం తెలుసుకోవచ్చు, ఎందుకంటే అవి స్పష్టమైన విషయాలు కాబట్టి.

కానీ మనం ఒక సమయంలో, ఒక విషయం మాత్రమే తెలుసుకోగలుగుతాము. మీ సమాధి బలం బాగా బలపడక పోతే, ఒక (ఇంద్రియ) విషయం మరొక (ఇంద్రియ) విషయంతో కలసి ప్రవహిస్తుందనిపిస్తుంది, కానీ వాస్తవానికి, మీ మనసుకు ఒక సమయంలో ఒక (ఇంద్రియ) విషయం మాత్రమే తెలుస్తుంది. మనస్సు చాలా వేగంగా పనిచేస్తుంది (ఉత్పన్నమవుతుంది మరియు నశిస్తుంది).

పృథ్వీ ధాతువు మీలో ప్రబలంగా ఉంటే, మీకు బిగువుగా లేదా స్థబ్దుగా లేదా భారంగా లేదా ఒత్తిడిగా, తిమ్మిరిగా లేదా నొప్పిగా లేదా పోటుగా వుండే సంవేదన కలుగుతుంది. అగ్ని ధాతువు ప్రబలంగా వుంటే, మీకు వేడి లేదా చల్లని, వెచ్చని లేదా మంట లాంటి సంవేదనలు కలుగుతాయి. వాయు ధాతువు ప్రబలంగా వుంటే, మీకు దురద, జలదరింపు లేదా కంపనం, చలనం లేదా కదలికల లాంటి సంవేదనలు కలుగుతాయి.

మీ శరీరంలోని ప్రతి భాగంలో మీరు ఒకే రకమైన సంవేదనలను పొందలేరు. ఇప్పుడు, సంవేదనలు ఎలా వుత్పన్నమవుతాయో నేను మీకు వివరించాలి. జుట్టు, గోరు మరియు ఎండిన ప్రాంతాలు మినహా మన శరీరమంతా భౌతిక సంవేదనలు వ్యాపించి వుంటాయి. మన కాయేంద్రియం, పృధ్వి, తేజో మరియు వాయు సంబంధిత విషయాలను స్పృశించినప్పుడు, వాటి యొక్క కాయ విన్యానం వుత్పన్నమవుతుంది. ఈ మూడింటి (కాయేంద్రియం, స్పర్శించే విషయాలు, కాయ విన్యానం) కలయికను స్పర్శ (ఫస్స) అంటారు. కార్య - కారణ సముత్పాదము (పటిచ్చ సముప్పాద) లో, స్పర్శ వలన వేదనలు (ఫస్స పచ్చయా వేదన) కలుగుతాయని చెప్పపడింది. మీరు అర్థం చేసుకోవలసినది ఏమిటంటే: బిగుతు, స్థబ్దత, భారము, తిమ్మిరి, నొప్పి, పోటు, వేడి లేదా చలి, జలదరింపు, కంపనం, దురద, చలనం లేదా కదలికలు, భౌతిక ఘటనలు (రూప) మరియు వాటిని అనుభూతి చెందడం లేదా తెలుసుకోవడం అనేది మానసిక ఉత్పన్నత (నామ).

కాబట్టి, సంవేదనలు భౌతిక ధర్మాల (కలాపాల) వ్యక్తీకరణ. భౌతిక ధర్మాల (కలాపాలలోని) మార్పు (అనిచ్చ) యొక్క స్వభావ కారణంగా ఈ సంవేదనలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. అందువల్ల, ఒకరు సంవేదనలను పరిశీలిస్తున్నప్పుడు, వాస్తవానికి నామ, రూపాల ప్రతిస్పందనను పరీక్షిస్తున్నారు. గౌరవనీయులైన వెబూ సయదా గారు మాట్లాడుతూ, తనను గురించి తెలుసుకోలేనిది రూపమని. తన అస్తిత్వం గురించి తెలుసుకునేది మనస్సని. కలాపాలలో (రూప లో) జరిగే

మార్పు వాటికి తెలియదు. కలాపాలలో జరిగే మార్పులు, మనస్సు (నామ) కి మాత్రమే తెలుస్తాయి. కాబట్టి, కలాపాలలో మార్పులు ఉన్నప్పుడు, మనస్సు (నామ) లో కూడా మార్పులు ఉంటాయి.

అనిచ్చ అవగాహనతో కలపాల (రూప) ను గమనిస్తున్నప్పుడు, ఏకకాలంలో మనస్సుయొక్క అంశాలు (విన్యాన, వేదన, సన్య, సంఖార) ఉత్పన్నమవుతున్నాయని, అవి కూడా మార్పు చెందుతున్నాయని గ్రహిస్తాడు. అలాంటప్పుడు మీరు ఏక కాలంలో నామ, రూప రెండింటిలో అనిచ్చ గురించి తెలుసుకుంటున్నారు. ఒక సాధకుడు సంవేదనల గమనికలో లీనమయినప్పుడు, తన భౌతిక శరీరం నిరంతరంగా మారుతున్న పదార్ధమని తెలుసుకుంటాడు ఇంకా ఈ మార్పులను తెలుసుకొనే విన్యానం కూడా నిరంతరంగా మారుతుందని తెలుసుకుంటాడు.

అందువల్ల, విపశ్యనా ధ్యానంలో, సంవేదనలను పరిశీలించడం ద్వారా, కలాపాల యొక్క మారుతున్న స్వభావాన్ని మాత్రమే కాకుండా, మనస్సు యొక్క మారుతున్న స్వభావాన్ని కూడా గమనిస్తాడు. నామ, రూపాలను, ఒక కుంటివాడు మరియు ఒక గుడ్డివాడి కలయికల ఉపమానంతో పోల్చవచ్చు. కుంటివాడు నడువలేడు మరి గుడ్డివాడు చూడలేడు. గుడ్డి మనిషి (పంచేంద్రియాల) భుజాల మీద కుంటి మనిషిని (మనస్సును) కూర్చోబెట్టినప్పుడు, కుంటి మనిషి చూడగలడు కాబట్టి, గుడ్డి మనిషిని ఎడమకు వెళ్ళు, కుడికి వెళ్ళు అంటూ త్రోవ చూపెట్టగలడు. మనస్సుకు తినాలని వుంటుంది కాని తినలేదు, కాబట్టి శరీరం

తింటుంది. మనస్సుకు త్రాగాలని వుంటుంది కాని త్రాగలేదు, కాబట్టి శరీరం త్రాగుతుంది. ప్రతి విషయంలోను, అన్ని వాచిక మరియు కాయక కర్మలను, మనస్సే ప్రేరేపిస్తుంది. మనస్సు ఆదేశిస్తుంది మరియు నియంత్రిస్తుంది, ఇక ఇంద్రియాలు పాటిస్తాయి. మనస్సు యొక్క ఆ ప్రేరణా శక్తిని "ఉద్దేశం" (చేతన) అంటారు.

సంవేదనలు, సుఖంగా కాని, దు:ఖంగా కాని లేక తటస్థంగా కాని వుంటాయి. సహజంగానే మనం సుఖమైన దాన్ని ఆస్వాదిస్తాం, దు:ఖమైన దాన్ని తిరస్కరిస్తాం, ఇక తటస్థమైన దాన్ని ఉపేక్షిస్తాం (ignore). ఇలా విముక్తి లభించదు. మీరు చేయవలసిన సరియైన విషయం ఏమిటంటే, ఎటువంటి సంవేదనలనైనా గమనించడం మరియు ఆ సంవేదనల అశాశ్వతత్వాన్ని (అనిచ్చ) తెలుసుకోవడం. మీరు తల నుండి పాదాల వరకు ప్రయాణం చేస్తూ, శరీరంలోని సంవేదనలను తెలుసుకుంటారు. శరీర అవయవాలకు ప్రాధాన్యత నివ్వకూడదు. మీరు కేంద్రీకృతమై ఉన్న చోట నుంచి, వేరేచోట గల బలమైన సంవేదనలు మీ ధ్యాసను లాగకుండ జాగ్రత్తపడండి. ఎటువంటి సంవేదన సరిగా తెలియకపోతే, ఆ శరీర భాగం వద్ద అవసరమైన సమయం పాటు గమనించండి.

సమతా భావంతో, మనస్సు ఆ సంవేదనలను గమనించాలి. మీరు శరీరంలోని ప్రతి భాగంలోని సంవేదనల అనిత్యతను తెలుసుకున్న తరువాత, మీరు మరొక భాగానికి వెళ్ళవచ్చు. కాలపరిమితిని విధించలేము. మీ మనస్సు నిలకడలేక తిరుగాడుచూ వుంటే, మీరు మరల తిరిగి కొంత సమయం పాటు

ఆనాపాన సాధన చెయ్యండి. మీ మనస్సుకు తిరిగి తగినంత ఏకాగ్రత లభించినప్పుడు, మరల విపశ్యన సాధనను చేయవచ్చు. మీరు ఎక్కడైతే ఆపారో, ఆ భాగం నుంచి ముందుకు సాగాలి కాని మరల తల నుంచి ప్రారంభించకూడదు.

విపశ్యనా ధ్యానంలో, అశాశ్వతం (అనిచ్చ) అనేది ప్రధానాంశము, దానిని అనుభవం ద్వారా ప్రధమంగా తెలుసుకోవాలి ఇంకా సాధన ద్వారా అర్ధం చేసుకోవాలి. బౌద్ధధర్మం పై పుస్తకాలు చదవడం లేదా బౌద్ధ ధర్మం యొక్క పుస్తక జ్ఞానం, నిజమైన అనిత్యత యొక్క అవగాహనకు సరిపోదు. ధ్యానం ద్వారా, మీరు మీ శరీరంలో జరుగుచున్న పునఃస్పృష్టి ఇంకా సూక్ష్మ సంవేదనలలో జరిగే మార్పును అనుభవం ద్వారా తెలుసుకోగలరు. ఇవి అనిచ్చ యొక్క లక్షణాలు అని.

కానీ కొంతమంది సాధకులు, తను సంవేదనల మార్పులను తెలుసుకన్నప్పటికి, అశాశ్వతత్వం (అనిచ్చ) తనకు స్పష్టంగా తెలియటం లేదని అసంతృప్తిని వ్యక్తం చేస్తారు. అనిచ్చ అనేది మామూలు కళ్ళతో చూడటం సాధ్యం కాదని, ప్రజ్ఞ ద్వారా మాత్రమే తెలుసుకోగలమని నేను అతనికి వివరించాను. మూత పెట్టబడిన నీళ్లుకాచే గిన్నె లో మరిగే నీటిని చూడకపోయినా, బయటకు కనిపించే నీటి ఆవిరిని బట్టి నీళ్ళు మసలుతున్నాయని తెలిసినట్లే, ప్రతి పరమాణువు యొక్క ఉత్పాద, వ్యయాలను తెలుసుకోలేకపోయినా, తద్వారా కలిగే సంవేదనలను గమనించటం ద్వారా ఆ ఘటనలను అనుభవపూర్వకంగా అర్ధంచేసుకోవచ్చు. అనిత్యత యొక్క నిరంతర ఎరుక ద్వారా, దుఃఖ (వ్యధ) ఇంకా అనత్త (అహం లేని స్థితి) యొక్క అవగాహనలకు దారి తీస్తుంది. ఈ మూడింటిని ఒకేసారి అర్ధం

చేసుకోవటానికి కొంత సమయం పడుతుంది. వాటిని నోటి ద్వారా ఉచ్ఛరించాల్సిన అవసరం లేదు. వాస్తవికత యొక్క సతియే విపశ్యనా ధ్యానం.

వాస్తవానికి మీరు చేయవలసిన దేమిటంటే, ప్రతి సంవేదన యొక్క రీతిని గమనించడం. అవి శాశ్వతమా లేక అశాశ్వతమా, వాటిని నియంత్రించగలమా లేక నియంత్రించలేమా అనేది మీరు గమనించాలి. అవి అశాశ్వతమైతే, అవి అనిత్యమని మనకు తెలుసు. అవి నియంత్రించబడకపోతే, అవి అనాత్మ అని మనకు తెలుసు. ఇంకా అవి నొప్పిగా వున్నా లేక బాధాకరంగా వున్నా, అప్పుడు అవి దుఃఖమని మనకు తెలుసు. మీకు నొప్పిగా వున్న సంవేదనలు కలుగుతున్నప్పుడు, మీరు కోరుకుంటే వచ్చిన సంవేదనలు కావని మీకు తెలుసు. అవి ధమ్మానుసారంగా వచ్చినవి. ఆ విధంగా (అంటే కోరుకుంటే), అవి (సంవేదనలు) నియంత్రించబడవని మీకు తెలుసు. అవి అనత్త అని మీకు తెలుసు. మీకు సంవేదనలలో ఎటువంటి మార్పు తెలియకపోయినా, అవి అనత్త అని తెలుస్తుంది కదా! ఉదాహరణకు, మీ వీపులో కాని కాళ్ళలో కాని స్థిరంగా బిగుతుగా లేక స్థబ్దుగా లేక నొప్పిగా వుండవచ్చు. మీకది (ఆ నొప్పి) ఇష్టం లేనంత మాత్రాన, అది (ఆ నొప్పి) కనిపించకుండా పోదు. కాబట్టి, అది (ఆ నొప్పి లేక సంవేదనలను) నియంత్రించలేము. అప్పుడు అనత్త అని తెలుసుకోవాలి.

ఈ సంవేదనల లక్షణాలను గమనించడమే విపశ్యనా ధ్యానం యొక్క ఉద్దేశ్యం. విపశ్యనా ధ్యాన సమయాలలో, గత దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం యొక్క పాత గాయాల వలన కలిగే నొప్పి తరచుగా మరల మరల తిరిగి రావచ్చు. ప్రస్తుతం లేదా

ఇటీవలి అనారోగ్యం హఠాత్తుగా తీవ్రమవ్వచ్చు. ఇటువంటివి మీకు జరిగితే, మీరు వాటి గురించి భయపడకూడదు లేదా ఆందోళన చెందకూడదు. ఈ ధ్యాన సాధన ద్వారా మీరు అనారోగ్యం లేదా దీర్ఘకాలిక నొప్పిని అధిగమించే అవకాశం ఉంది. గౌరవనీయులైన వెబూ సయదా గారు మాట్లాడుతూ, మనం దుఃఖాలను అంతం చేయాలనుకుంటే, మనం నామ, రూపాల రీతిని (సంవేదనల ద్వారా) గమనించాలని అన్నారు. అనిత్య ధాతువులు, మీ శారీరక రుగ్మతలను మరియు మానసిక రుగ్మతలను నయంచేస్తాయి.

సయాజి ఉ బ ఖిన్ గారు ఇలా అన్నారు: విపశ్యనా ధ్యానంలో ప్రగతి కోసం, ప్రతి సాధకుడు అనిత్యతను సాధ్యమైనంతవరకు నిరంతరంగా తెలుసుకోవాలని. బుద్ధుడు, భిక్షువులకు ఇచ్చిన సలహా ఏమిటంటే, వారు కూర్చొన్నా, నిల్చొన్నా, నడుస్తున్నా, లేక పడుకొన్నా, అన్ని స్థితులలోను అనిత్య లేక దుఃఖ లేక అనత్తల ఎరుకలో వుండమని. కార్య సాఫల్యం, అనిత్య, దుఃఖ, అనాత్మల నిరంతర ఎరుకలోనే వుంది. బుద్ధుడు, తుది శ్వాస తీసుకొని మహా-పరి-నిబ్బానాలోకి వెళ్ళే ముందు అన్న చివరి మాటలు, “క్షీణించడం లేదా అనిత్య అనేది అన్ని ధాతువులలో అంతర్లీనంగా ఉంది. మీ విముక్తి కొరకు శ్రద్ధతో సాధన చేయండి.” వాస్తవానికి నలబై ఐదు సంవత్సరాలలో ఆయన బోధించిన అన్ని బోధనల సారాంశం ఇదే.

ప్రజ్ఞను పొందాలంటే, ఒక వ్యక్తి బుద్ధుడిని బోధకుడిగా, ధర్మాన్ని ఉపదేశములుగా, సంఘాన్ని మార్గ దర్శకులుగా తీసుకోవాలి.

52 చిత్త సంస్కారాలు (చేతసికలు)

Saya U Khin Zaw Discourse

File no. 009

52 చిత్త సంస్కారాలు (చేతసికలు) వున్నాయని బుద్ధుడు వివరించాడు. అవి చిత్తం (విన్యానం) మీదే ఆధారపడి, అందులోనుండే పుట్టాయి. అందుకే వాటిని చేతసికలు అంటారు. చిత్తం (విన్యానం) యొక్క ఏకైక ధర్మం (ఇంద్రియ) విషయాలను తెలుసుకోవడం, ఇది (విన్యానం లేదా చిత్తం) కేవలం ఎరుక (జాగృతి). ఇది (విన్యానం లేదా చిత్తం) స్వయంగా మంచి (బాగుంది) లేదా చెడు (బాగుగా లేదు) అని తెలుసుకోలేదు. మంచి లేదా చెడు చేతసికల ప్రభావంతో ఇది (విన్యానం లేదా చిత్తం) మంచి లేదా చెడు అవుతుంది. ఉపమానానికి, నీరు (విన్యానం లేదా చిత్తం) రంగులేనిది అయినప్పటికీ, ఎరుపు, నీలం లేదా పసుపు రంగులతో (చేతసికలతో) కలిసి ఇది (విన్యానం లేదా చిత్తం) వరుసగా ఎరుపు, నీలం లేదా పసుపు రంగులోకి మారుతుంది. అదే విధంగా, చిత్తం (విన్యానం) ప్రవర్తిస్తుంది. చిత్తాన్ని (విన్యానాన్ని) నీరుతో మరియు చేతసికలను అద్దకపు రంగులతో పోల్చవచ్చు.

చిత్తం మరియు చేతసికలను కలిపి మనస్సు అంటారు. అవి కలిసి వుత్పన్నమవుతాయి, మరియు కలిసి నశిస్తాయి.

(గమనిక: కొన్ని సందర్భాల్లో, విన్యానాన్ని పాలిలో చిత్త అని కూడా పిలుస్తారు. ఆ రెండింటిని చైతన్యం గానే అర్ధంచేసుకోవాలి).

చిత్త (విన్యానం) + చేతసిక (చిత్త సంస్కారాలు) = నామ (మనస్సు)

52 చేతసికలలో:

(7) ఏడింటిని ‘సబ్బచిత్త సాధారణ’ చేతసికలంటారు.

(6) ఆరింటిని ‘ప్రత్యేక’ (పకిణ్ణక) చేతసికలంటారు.

(14) పధ్నాల్గింటిని 'అకుశల' చేతసికలంటారు.

(25) ఇరవై అయిదింటిని 'కుశల' చేతసికలంటారు.

(7) ఏడు సబ్బచిత్త సాధారణ చేతసికలు (అన్ని చిత్తాలలో)

వీటిని సబ్బ చిత్త సాధారణ (లేక ఏడు సాధారణ ధర్మాలంటారు) చేతసికలంటారు, ఎందుకంటే ఇవి అన్ని రకాలైన మనసులలో వుంటాయి కాబట్టి.

1. ఫస్స, స్పర్శ: ఆరు రకాల స్పర్శలున్నాయి (చక్షు స్పర్శ, సోత స్పర్శ, ఘ్రాన స్పర్శ, జిహ్వా స్పర్శ, కాయ స్పర్శ ఇంకా మనో స్పర్శ).

2. వేదన, అనుభూతి / సంవేదన

3. సన్య, గ్రహింపు

4. చేతన, సంస్కారం

5. ఏకగ్గత, మనస్సు యొక్క ఏకాగ్రత, ఒకే బిందువు వద్ద కేంద్రీకరించడం

6. జీవిత, జీవితేంద్రియం

7. మనసికార, ధ్యాస

(6) ఆరు ప్రత్యేక చేతసికలు (పకిణ్ణక)

ప్రతి చిత్తంలో కాకుండా కొన్ని రకాల చిత్తాలలో మాత్రమే ఉన్నందున వీటిని 'ప్రత్యేక' చేతసికలు అని పిలుస్తారు. అవి:

1. వితర్క, మొదటగా మనస్సును ఒక ఆలంబన పై వుంచడం
2. విచార, ఒక ఆలంబన పై మనస్సును స్థిరంగా వుంచడం
3. విరియ (వీర్యం), ప్రయత్నం
4. పీతి (ప్రీతి), మానసిక సంతృప్తి లేదా మానసిక ఉల్లాసం
5. ఛంద, చేయాలనే కోరిక, సంకల్పం

6. అధిమోక్ష, నిర్ణయించగలగటం, ఊగిసలాట లేకపోవటం, 'ఇది చేయాలా?' లేక 'అది చేయాలా?' అనే ఊగిసలాట లేని స్వేచ్ఛాయుత మనస్సు

(14) పధ్నాలుగు అకుశల చేతసికలు

ఇవి చెడు కర్మలకు దారితీస్తాయి ఇంకా ధ్యాన పురోగతికి అడ్డుపడే హేతువులు కూడా.

1. లోభం, దురాశ

2. ద్వేషం, విముఖత, క్రోధం

3. మోహం, అవిద్య, భ్రాంతి

4. దిట్ఠి, మిధ్యా దృష్టి

5. మాన, గర్వం

6. ఈర్ష్య, ఓర్వలేనితనం, అసూయ

7. మాత్సర్యం, పిసినారితనం, స్వార్థం

8. కుక్కుచ్చ, గతంలో చేసిన తప్పుల గురించి ఇంకా ఇప్పుడు మంచి పనులు చేయడంలో విఫలమవుతున్నందుకు చింతించటం ఇంకా పశ్చాత్తాపం చెందటం.

9. ఆహిరిక, సిగ్గులేనితనం, చెడు పనులు చేయడానికి సిగ్గు లేకపోవటం

10. అనోత్తప్ప (అనపత్రప్య), చెడు పనులు చేయడానికి భయం లేకపోవటం

11. ఉద్ధచ్చ, పరధ్యానం

12. థిన, బద్ధకం లేదా చిత్తం మసకబారటం

13. మిద్ధ, బుద్ధి మాంద్యం లేక మసకబారిన చేతసికలు [థిన-మిద్ధ = మసకబారిన మనస్సు]

14. విచికిత్స, బుద్ధుడు, ధమ్మ మరియు సంఘం గురించిన సందేహాలు, నమ్మకం, అపనమ్మకాల మధ్య తిరుగాడే మనస్సు

(25) ఇరువది ఐదు కుశల చేతసికలు

1. అలోభ, వీత రాగత
2. అదోస, వీత ద్వేషం
3. అమోహ, వీత మోహం, ప్రజ్ఞ
4. శ్రద్ధ, విశ్వాసం
5. సతి, ఎరుక
6. హిరి, నమ్రత, చెడు పనులు చేయటానికి సిగ్గుపడటం

7. ఓత్తప్ప (అపత్రాప్య), నైతిక భయం, చెడు పనులు చేయటానికి భయపడటం

8. తత్రమజ్ఝత్తతా, సమత, సమతుల్యత గల మనస్సు (= ఉపేక్ష)

9. కాయ ప్రశ్శబ్ధి, శాంతించిన చేతసికలు

10. చిత్త ప్రశ్శబ్ధి, ప్రశాంత చిత్తం (కాయ ప్రశ్శబ్ధి + చిత్త ప్రశ్శబ్ధి = శాంతించిన మనస్సు లేదా చిత్త ప్రశాంతత)

11.కాయలహుతా, తేలిక పడ్డ (పంచేద్రియాల) చేతసికలు

12. చిత్తలహుతా, తేలికైన చిత్తం (కాయలహుతా + చిత్తలహుతా = ఉత్సాహంగా వున్న తేలికపాటి మనస్సు)

13. కాయ మృదుత, పంచేద్రియాల మృదుత్వం

14. చిత్తమృదుత, చిత్తం యొక్క మృదుత్వం (కాయ మృదుత + చిత్తమృదుత = నెమ్మదించిన, మెత్తబడ్డ లేక మృదువైన మనస్సు)

15. కాయకమ్మఙ్ఞతా, అప్రమత్తంగా గల కాయ చేతసికలు

16. చిత్తకమ్మఙ్ఞతా, అప్రమత్తంగా గల చిత్తం (కాయకమ్మఙ్ఞతా + చిత్తకమ్మఙ్ఞతా = సాధన కొరకు ఇంకా భిన్న పరిస్థితులను అనుకూలంగా చేసుకొని అప్రమత్తంగా వుండే మనస్సు)

17. కాయపాగుఙ్ఞతా, కాయ చేతసికల నైపుణ్యత

18. చిత్తపాగుఞ్ఞతా, చిత్త నైపుణ్యత (కాయపాగుఞ్ఞతా + చిత్తపాగుఞ్ఞతా = ఎటువంటి విముఖతలేని, ఉత్సాహంగల, నిపుణతతో కూడిన మనస్సు)

19. కాయుజుకతా, సత్య సంధత గల చేతసికలు

20. చిత్తుజుకతా, సత్య సంధత గల చిత్తం (కాయుజుకతా + చిత్తుజుకతా = సత్య సంధత గల మనస్సు, మోసం చేయలేని న్యాయప్రవర్తన గల మనస్సు)

21. సమ్మా వాచా, సమ్యక్ వాచ (సత్యమైన మరియు హితమైన మాటలు)

22. సమ్మా కమ్మంత, సమ్యక్ కర్మలు

23. సమ్మా ఆజీవ, సమ్యక్ జీవనం (సమ్యక్ జీవనోపాధి)

24. కరుణ, దయ

25. ముదితా, హర్షించడం, ఇతరుల విజయాన్ని తన విజయంగా ప్రీతి చెందటం.

[The 52 Mental Factors by Saya U Khin Zaw, International Meditation Center (IMC – Yangon), Myanmar, 2016]

28 రకాలైన కలాపాలు (రూప)

Saya U Khin Zaw Discourses

File no. 010

కామలోకాలలోని జీవులు, అంటే మానవలోకం, ఆరు దేవ లోకాలు, నాలుగు అపాయలోకాలలోని జీవులలో 28 రకాలైన కలాపాలు (రూప) వుంటాయి, వీటిలో: 18 జరతా-రూప, అంటే జన్యు పదార్థ లక్షణాలు కలిగివుండటం (ఉత్పన్నమవటం ఇంకా నశించే లక్షణాలు కలిగివుండటం). ఉత్పత్తి శక్తిని కలిగి ఉన్నందున వాటిని అలా పిలుస్తారు.

అవి:

- నాలుగు మహాభూతాలు, వాటినే పథవీధాతు, ఆపోధాతు, తేజోధాతు, వాయోధాతువులుగా తెలుసుకుంటాం.

- 6 ఆయతనాలు, సలాయతన, అవి, చక్షాయతనం, సోతాయతనం, ఘూనాయతనం, జివ్హాయతనం, కాయాయతనం (వెంట్రుకలు, గోర్లు మరియు ఎండిన ప్రాంతాలు మినహా మన శరీరమంతా వ్యాపించి వుంటుంది ఈ కాయాయతనం), ఇంకా హృదయ వత్తు (హదయ-వత్తు). హృదయ వత్తు ఛాతీలోని గుంటలాంటి భాగం వద్ద వుంటుంది, అది రక్త ప్రసరణ ప్రారంభానికి

ఆది. చాలా చిత్తాలు (విన్యానాలు), ఈ హృదయ వత్తు నుంచే ఉత్పన్నమవుతాయి.

- ద్విలింగాలు: పుం భవ (పురిసలిఙ్గ, మగతనం) మరియు ఇత్థి భవ (ఇత్థిలిఙ్గ,స్త్రీత్వం). (మనం సాధారణంగా 28 రకాల కలాపాల (రూప) ను లెక్కిస్తాము, అందులో మగ ఒక లింగంగాను, ఆడ మరొక లింగంగాను లెక్కిస్తాము).

- జీవిత-రూప, శరీరమంతా వ్యాపించివున్న జీవం (జీవన్తి సహజాతధమ్మా) లేక ప్రాణశక్తి. ఇది శరీరంలోని ప్రతి భాగానికి వ్యాపించి వుంటుంది. ఒక కోనేరులోని నీరు తామర తూడులను పాడవకుండా ఎలా కాపాడుతుందో, అలాగే ఈ జీవిత-రూప శరీరాన్ని జీవంతో, తాజాగా వుంచుతుంది.

- ఆహార-రూప, పోషకాహారం, పౌష్టిక సారం. వండిన అన్నంలో, పోషకాలు ఉంటాయి. అదే విధంగా, మన శరీరంలో పౌష్టిక సారం ఉంది, ఇది మొత్తం శరీరం అంతటా వ్యాపించి (కలాపాల) ఉత్పత్తిని కొనసాగిస్తుంది.

- **గోచర-రూప. నాలుగు ఇంద్రియ క్షేత్రాలు. చక్షు సంయోజన విషయం, శ్రోత సంయోజన విషయం, ఘ్రాన సంయోజన విషయం, జిహ్వా సంయోజన విషయం. స్పృశించటాన్ని ఇక్కడ ప్రస్తావించలేదు, కారణం ఈ తత్వం పథవీ, తేజో, వాయోధాతువులలో తెలుసుకోబడుతుంది కాబట్టి. కాబట్టి (శరీరానికి) ఈ మూడు మహా భూతాలు (పథవీ, తేజో, వాయోధాతువులు) స్పష్టమైన సంయోజన విషయాలు.**

మిగిలిన పదింటిని అజరతా-రూప అంటారు, అంటే జన్యుయేతర పదార్థ లక్షణాలు కలిగివుండటం. ఉత్పత్తి శక్తిని కలిగి లేనందున వాటిని అలా పిలుస్తారు. అవి:

- ఆకాస ధాతు, ఆకాశ భూతం (ఖాళీ ప్రదేశం). ఇసుక రాశిలో, ప్రతి ఇసుక కణాల మధ్య స్థలం ఉంటుంది. అదేవిధంగా, ఒక గట్టి రాయిలో: పాలరాయి, ఇనుము ఇంకా ఇతర లోహాలలో, కలాపాలని పిలువబడే అసంఖ్యాక పరమాణువులున్నాయి మరియు ప్రతి కలాపం, మరియు ఇంకొక కలాపం మధ్య ఉన్న ఖాళీ స్థలం (ఆకాశ ధాతువు) వాటిని వేరు చేస్తుంది. ఈ ఖాళీ ప్రదేశం కారణంగానే ఒక రాయి లేదా ఇనుమును పగలగొట్టవచ్చు మరియు ముక్కలు ముక్కలుగా కొయ్యవచ్చు. అదే విధంగా, మన శరీరాలు

కాలాపాలతో కూడి ఉంటాయి కాని వాటి మధ్య ఖాళీ స్థలం ఉంది. ఈ ఖాళీ స్థలాన్నే ఆకాశ ధాతు అంటారు.

- విజ్ఞప్తి-రూప, సందేశం (communication) యొక్క రెండు రీతులు
  - కాయ-విజ్ఞప్తి, శరీర భాష లేదా శరీరం ద్వారా తెలియజేయడం, మరో మాటలో చెప్పాలంటే, శరీరం యొక్క విచిత్రమైన కదలికల ద్వారా ఒకరి ఉద్దేశ్యం ఇతరులకు తెలుస్తుంది.
  - *వాచి-విజ్ఞప్తి, మాటల ద్వారా తెలియచేయడం, శబ్దాలు లేదా మాటల యొక్క విచిత్రమైన ఉచ్ఛారణతో ఒకరి ఉద్దేశ్యం ఇతరులకు తెలుస్తుంది.*

- వికార-రూప, [వికార అంటే మార్పు చెందేది], మూడు రకాలైన మెత్తని స్వభావాలు లేక స్థితులు లేక కలాపాల (రూప) గుణాలు:
  - రూపస్స లహుతా, తేలికైన భౌతిక లక్షణాలు.
  - రూపస్స ముదుతా, మృదుత్వం లేదా సౌమ్యతగల భౌతిక లక్షణాలు.
  - రూపస్స కమ్మఞ్ఞతా, ఆరోగ్యంగాగల భౌతిక లక్షణాలు.

ఈ క్రింది పేర్కొన్న నాలుగు ముఖ్యమైన లక్షణాలు మంచి క్రమపద్ధతిలో వున్నపుడు ఇంకా శరీర అవయవాలు మంచి ఆరోగ్యంగా వున్నప్పుడు, శరీరం ఈ క్రింది లక్షణాలను కలిగి వుంటుందని చెబుతారు.

- లక్షణ-రూప, నాలుగు ప్రముఖ లక్షణాలు:
  - రూపస్స ఉపచయో, కలాపాల ఉత్పన్నం లేక వృద్ధి
  - రూపస్స సన్తతి, ఎటువంటి తరుగుదల, పెరుగుదల లేకుండా పూర్తిగా అభివృద్ధి చెందిన స్థితి. సన్తతి అంటే శారీరక నిరంతర స్థితులు.
  - రూపస్స జరతా, క్షీణదశ (వయస్సు పెరగడం).
  - రూపస్స అనిచ్చతా, ప్రాణంలేని స్థితి (మరణం)

28 రకాలైన కలాపాల (రూప) లో, ఆరు ఆయతనాలు, రెండు స్త్రీపురుషభేదములు, జీవితిన్ద్రియం (జీవిత-రూప), కర్మ ద్వారా మాత్రమే ఉత్పత్తి చేయబడతాయి. విఞ్ఞత్తి-రూప, సందేశం (communication) యొక్క రెండు రీతులు, చిత్తం (మనస్సు) ద్వారా మాత్రమే ఉత్పత్తి చేయబడతాయి. చిత్త (మనస్సు) మరియు ఋతు (ఉష్ణోగ్రత) ద్వారా ధ్వని ఉత్పత్తి అవుతుంది. మూడు జన్యుయేతర పదార్థ లక్షణాలు (వికార-రూప), చిత్త (మనస్సు), ఋతు (ఉష్ణోగ్రత) మరియు అహార (పోషకాలు, ఆహారం) చేత ఉత్పత్తి చేయబడతాయి.

మిగిలిన పదమూడు వాటిల్లో, జరాతా (క్షయం) మరియు అనిచ్చతా (మరణం) మినహా, పదకొండు - నాలుగు మహా భూతాలు (పథవీ, ఆపో, తేజో, వాయో), అహార రూప, చక్షు సంయోజన విషయం, ఘ్రాన సంయోజన విషయం, ఆకాశ భూతం (ఆకాస ధాతు), ఉపచయ (కలాపాల ఉత్పన్నం, మరియు వృద్ధి) మరియు సంతతి (శారీరక నిరంతర స్థితులు); కర్మ, ఋతు (ఉష్ణోగ్రత), చిత్త (మనస్సు) మరియు ఆహార (పోషకాల) నుంచి ఉత్పత్తి అవుతాయి.

[The 28 classes of RUPA, by Saya U Khin Zaw; International Meditation Center (IMC-Yangon), Myanmar, 2016]

నాలుగు ఆర్య స్థితులు

1. అరహత్త-మగ్గ & ఫల (అరహత్)

 నాల్గవ ఆర్య స్థితి & నాల్గవ ఫల స్థితి (అరహంతుడు)

2. అనాగామి-మగ్గ & ఫల (అనాగామి)

 మూడవ ఆర్యస్థితి & మూడవ ఫల స్థితి (అనాగచ్ఛతి)

3. సగదాగామి-మగ్గ & ఫల (సగదాగామి)

 రెండవ ఆర్య స్థితి & రెండవ ఫల స్థితి (సకృతాగచ్ఛతి)

4. సోతాపత్తి-మగ్గ & ఫల (సోతాపన్న)

 మొదటి ఆర్య స్థితి & మొదటి ఫల స్థితి (శ్రోతాపన్న)

గోత్రభూఞాణ: గోత్రభూ దశలో, ధ్యాన ఆలంబన అసంఖత (నిర్వాణము) వైపు మళ్ళించబడుతుంది, అంటే నామ మరియు రూపాలు లేని స్థితి వైపు.

ఒక సోతాపన్న (శ్రోతాపన్న, అర్య పరంపరలోనికి ప్రవేశించిన వాడు, అపాయగతుల నుండి ముక్తి పొందిన వాడు), సక్కాయ దిట్ఠి, శీల వ్రత పరామర్శ, ఇంకా విచికిత్సలను అధిగమించిన వాడు.

ఒక సగదాగామి (ఈ మానవలోకంలో ఇంకా ఒకసారి పుడతాడు), 126ధిగమించ కామరాగ సంయోజనాన్ని, పటిఘ సంయోజనాన్ని (వ్యాపాద) 126ధిగమించిన వాడు, కాని చిన్న మోతాదులో ఇంకా ఈ సంయోజనాలు అతనిలో వుంటాయి.

అనాగామి (శుద్ధ లోకాల నుండి ఇక తిరిగి రారు, అక్కడ నుండే అరహంతులవుతారు) కామ రాగాన్ని ఇంకా ద్వేషాన్ని పూర్తిగా అధికమించిన వారు.

అరహంతుడు (సంపూర్తిగా జ్ఞానోదయమయిన పరిశుద్ధుడు), పది సంయోజనాలను అధికమించిన వాడు.

విపశ్యనా జ్ఞానం లోని పది అంతస్తులు (ఞాణ)

1. సమ్మసన ఞాణ: పూర్ణత: పరిశీలించి మరియు విశ్లేషించి, నామ, రూపాల అనిత్య, దు:ఖ మరియు అనాత్మల సత్యాలను శోధించాలి. ఇది సైద్ధాంతిక జ్ఞానం.

2. ఉదయబ్బయ ఞాణ: నామ, రూపాల ఉదయ, వ్యయ జ్ఞానం

3. భఙ్గ ఞాణ: భంగ (విచ్ఛేదన) జ్ఞానం.

4. భయ ఞాణ: ఇది కాయ అనే భావన పోతుంది ఇంకా ఈ ఘటనా ఘటన శారీరక, మానసిక ప్రపంచం భంగురం మరియు ఏ క్షణంలోనైనా ముగిసిపోవచ్చు అనిపిస్తుంది. ఈ కారణంగా, భయం తలెత్తుతుంది.

5. ఆదీనవ ఞాణ: నామ, రూపాల ప్రపంచం లోపభూయిష్టమైనదనిపిస్తుంది. [సుఖ సంవేదనల అస్వాదన పట్ల గలిగిన ఆసక్తి వలన, దుష్పరిణామాలకు దారితీయటం చేత, ఇంకా దు:ఖ పరిణామాలకు దారితీయటం చేత]

6. నిబ్బిద ఞాణ: సంవేదనల ఆధారంగా నామ, రూపాల సత్యశోధన కొంత సమయం తరువాత విసుగనిపిస్తుంది.

7. ముఞ్చితుకమ్యత ఞాణ: ఈ నామ, రూపాల దు:ఖం మరియు దు:ఖ సముదయం (భవ సాగరం) నుంచి బయటపడాలనే కోరిక.

8. పటిసఙ్ఖా ఞాణ: ఈ నామ, రూపాల దు:ఖం మరియు దు:ఖ సముదయం (భవ సాగరం) నుంచి తప్పించుకోవడానికి, విపశ్యనా సాధనను కొనసాగించడమే ఏకైక మార్గం అనే జ్ఞానం ఏర్పడుతుంది.

9. సఙ్ఖారుపేక్ఖా ఞాణం: సంఖారాల (నామ, రూపాల) ఉత్పాద, వ్యయాలను, సమతలో గమనించే సాధన.

10. అనులోమ ఞాణ: శ్రద్ధా మరియు అన్ని బలాలతో, లక్ష్యాన్ని చేరుకునే ప్రయత్నాన్ని వేగవంతం చేయడం.

ఉపక్లేశాలు

ఒకరు ఉదయబ్బయ ఞాణను (విపశ్యనా జ్ఞానం యొక్క రెండవ స్థాయిని) సముపార్జించుకొన్నప్పుడు, అతడు విపశ్యనా జ్ఞానం యొక్క పది మలినాల (ఉపక్లేశాల) ఉత్పన్నతలో ఏ ఒక్కటైనా లేదా కొన్నింటిని ఎదుర్కొంటాడు. (దస విపస్సనుపక్కిలేసా ఉప్పజ్జన్తి):

1. ఓభాసో: ఇది అసాధారణ కాంతి లేక ప్రకాశం. సంవేదనల మారుతున్న స్వభావాన్ని (అనిత్యతను) మీరు గమనిస్తున్నప్పుడు, మీరు కొన్ని భాగాలలో లేదా మొత్తం శరీరంలో కాంతి ఉత్పన్నతను గమనిస్తారు. కొంతమంది సాధకులు దీన్ని ఇష్టపడతారు మరియు అలాగే ఉండాలని కోరుకుంటారు, అలా కాంతి ఉత్పన్నత స్థితిలో వుండిపోతారు. మీరు విపశ్యనను సాధనచేస్తున్నప్పుడు, మీరు ఈ కాంతిని అలక్ష్యం చేయాలి, మీరు మీ మనస్సులో "అనిత్య, అనిత్య" అని అనుకోవాలి, అప్పుడు అది అదృశ్యమవుతుంది. కాంతి ఉత్పన్నత సాధారణ (స్థూల, conventional) విషయం. ఇది అంతర్దృష్టికి దారితీయదు. కాంతి అస్వాదనతో, సంవేదనలు తెలియవు.

2. పీతి (ప్రీతి): ఇది ఆనందం లేదా సంతృప్తి. ఈ స్థితి బాగుంటుంది కాని దానిపై ఆసక్తిని పెంచుకోకూడదు. మీకు ఈ ప్రీతి ఎడల ఆసక్తి కలిగితే, మీరు సంవేదనల సత్య స్వభావాన్ని గమనించటాన్ని కోల్పోతారు. కొంతమంది

సాధకులు ఈ స్థితిని (నిర్వాణ) మగ్గ లేదా ఫల స్థితిగా పొరపాటుపడతారు. నిజంగా ఇది కేవలం ఒక ఉపక్లేశం.

3. పస్సద్ధి: ఇది నామ, రూపాల ప్రశాంత స్థితి. ఈ స్థితిలో, ఎటువంటి ఆందోళన లేదు, చింత లేదు, ఇంకా ఈ అనుభూతి చాలా బాగుంటుంది. మీరు ఈ దశలో ఎక్కువసేపు ఉండకూడదు. కొంతమంది సాధకులు దీనిని అధిగమించడానికి ఇష్టపడరు; వారు దానిలో ఆనందం పొందుతారు, వారు చాలా సమయం పాటు (రెండు లేదా మూడు గంటలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ) ఇలా ఉండాలని కోరుకుంటారు, అనేక సార్లు ఈ స్థితి రావాలని కోరుకుంటారు. ఈ విషయంలో, సాధకుడు నిజమైన విపశ్యనా సాధనను వదిలిపేసాడని భావించవచ్చు.

4. అధిమోక్ష: దృఢ నిశ్చయం లేదా బలమైన శ్రద్ధ ఇంకా ఉత్సాహాన్ని కలిగివుండటం. మీ సాధన బాగున్నప్పుడు, ఇతరులు కూడా ఈ ధర్మం గురించి తెలుసుకోవాలని కోరుకుంటారు, " ఇతడిని, ఇంకా ఆ వ్యక్తిని ఇక్కడకొచ్చి సాధన చేయడానికి ఒప్పించాలి" అని అనుకుంటారు. ఈ రకమైన ఆలోచనలు, మీ విపశ్యన సాధనాభ్యాసాన్ని దూరం చేస్తాయి.

5. పగ్గహ: ఇది ప్రయత్నం యొక్క తీవ్రత. మీ సాధన బాగున్నప్పుడు, మీలో ఇంకా ఎక్కువ విరియ వుత్పన్నమవుతుంది; మీరు ఎక్కువగా, నిరంతరంగా ధ్యానం చేయాలని కోరుకుంటారు. కానీ ఇది మీకు ఇబ్బందులను కలుగజేస్తుంది: ప్రయత్నం అనేది తీవ్రంగా వుంటే, సాధనా లక్ష్యం

తప్పిపోతుంది మరియు ఇలా ఎక్కువ సమయం సాధన చేయటం వలన శరీరం అలసిపోతుంది. కాబట్టి, మిమ్మల్ని మీరు నియంత్రించుకోవాలి.

6. ఞాణ: నిశిత ప్రజ్ఞ. ఇది కూడా మంచిదే, కానీ ఇది మీకు కష్టాలను కలుగజేస్తుంది, ఎలా అంటే, ఇక మీరు ధర్మాన్ని గురించి, నామ, రూపాల గురించి ఆలోచించడం మొదలుపెడతారు, అన్నీ చక్కగా అర్థం అవుతున్నాయనే సంతృప్తిని పొందుతారు. కానీ ఇది ఒక విధమైన వరుస తప్పిన మనస్సే, మిమ్మల్ని మీ విపశ్యనా సాధనకు దూరం చేస్తుంది.

7. ఉపట్ఠాన: మీ సతి చాలా స్పష్టంగా మారుతుంది, కాబట్టి మీకు జరిగిన సంఘటనలు గుర్తుకువస్తుంటాయి. ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు, చాలా సంవత్సరాల క్రితం జరిగిన మీ చిన్ననాటి దృశ్యాలు మీకు జ్ఞాపకం రావచ్చు. ఇవి స్వతస్సిద్ధంగా వస్తాయి మరియు ఇవి మనస్సుకు చాలా ఆకర్షణీయంగా ఉంటాయి, ఇక మనస్సు ఈ ఆలోచనలలోనే వుండాలని కోరుకుంటుంది, ఇలా మిమ్మల్ని విపశ్యనా ధ్యానం నుండి దూరం చేస్తాయి.

8. సుఖ: ఆహ్లాదకరమైన అనుభూతి, ఆనందానుభూతి. మీకు తేలికగా మరియు సంతోషంగా అనిపిస్తే, ఇక విపశ్యనా సాధన చేయాలనిపించదు.

9. ఉపేక్ఖా: ఉపేక్ష (సమత), మనస్సు యొక్క సమతుల్యత. కొంతమంది సాధకులు దానిపై (సమతపై) ఆసక్తిని పెంచుకుంటారు, దానిలో ఆనందాన్ని

పొందుతారు, మరల దాన్ని మరల మరల పొందలని కోరుకుంటారు, ఇంకా దాన్ని కలిగి వుండటం పట్ల అహంభావాన్ని పెంచుకుంటారు.

10. నికన్తి: పై తొమ్మిది ఉపక్లేశాలు కావలనే తేలికపాటి కోరిక. పైన పేర్కొన్న తొమ్మిది స్థితులను బట్టి, సాధకుడు బాగా సాధన చేశాడని ఇంకా అతని ఏకాగ్రత మంచి స్థాయిలో వుందని తెలుస్తుంది. కాబట్టి, ఇది మంచి విషయమే. తెలుసుకోవలసినదేమిటంటే, ఈ ఉపక్లేశాల పట్ల వున్న ఆసక్తి. ఈ ఉపక్లేశాల పట్ల వున్న ఆసక్తి వలన, విపశ్యనా సాధన యొక్క పురోగతి కుంటుపడుతుంది; ఇక సాధన యొక్క అసలు లక్ష్యాన్ని వదలి వేస్తాం.

పది సంకెళ్ళు (సంయోజనాలు)

ఇవి దస సంయోజనాలు[1]: [1: సంయోజనమంటే సంకెళ్ళు, అంటిపెట్టుకొని వుండటం లేదా ఆసక్తి, బంధనాలు]

1. కామరాగసంయోజనం, ఇంద్రియ కోరికలు (దురాశ) (లోభం)

2. పటిఘసంయోజనం, కోపం (ద్వేషం)

3. అవిజ్జాసంయోజనం, అవిద్య, లేక భ్రాంతి లేక భ్రమ (మోహం)

4. దిట్ఠిసంయోజనం, మిధ్యా దృష్టి (సక్కాయ దిట్ఠి) [2: చాలా మిధ్యా దృష్టులు వున్నాయి, కాని ప్రధానమైనది పంచ స్కంధాలను, ఆత్మగా తీసుకోవటం. 62 మిధ్యా దృష్టులు వున్నాయి, వాటిలో ప్రధానమైనది, పంచ స్కంధాలను ఆత్మగా తీసుకోవటం, మరో మాటలో చెప్పాలంటే, నామ, రూపాలను ఆత్మగా తీసుకోవటం.]

5. మానసంయోజనం, అహం (మాన)

6. విచికిచ్ఛాసంయోజనం, సందేహాలు లేక అనుమానాలు (విచికిచ్ఛా), బుద్ధుడు, ధర్మం ఇంకా సంఘం గురించి.

7. సీలబ్బతపరామాససంయోజనం (శీల వ్రత పరామర్శ), (గుడ్డి నమ్మకాలతో కూడిన) దుష్కర్మలు, దురాచారాలు

8. రూప రాగ సంయోజనం: రూప బ్రహ్మ లోకాల కోసం తృష్ణ

9. అరూప రాగ సంయోజనం: అరూప బ్రహ్మ లోకాల కోసం తృష్ణ

10. పరధ్యానం, వ్యాకులత, అన్యమనస్కత (ఉద్ధచ్ఛ)

రెండు రకాలైన మిధ్యా దృష్టులు

విపశ్యనా ధ్యానంలో అనుభవపూర్వక జ్ఞానం లేకపోయినట్లయితే, ఒక వ్యక్తి మరణాన్ని ఇంకా పునర్జన్మను, శాశ్వత దృష్టి (శాశ్వతం అనే నమ్మకం) మరియు ఉచ్ఛేద దృష్టి (సత్తా నిర్మూలనం) అనే రెండు తప్పుడు నమ్మకాలతో చూస్తాడు.

శాశ్వత దృష్టిలో, ఆత్మ అనేది ఒకటుందని, ఇది మరణాల తరువాత కూడా అలా కొనసాగుతూనే వుంటుందని ఒక (గుడ్డి) నమ్మకం. శరీరం లోపల ఒక ఆత్మ నివసిస్తూ వుంటుందని, మరణం తరువాత ఈ ఆత్మ ఇంకొక కొత్త శరీరంలోనికి వెళుతుందనే (గుడ్డి) నమ్మకాన్నే సస్సత దిట్ఠి (శాశ్వత దృష్టి) అంటారు. సస్సత దిట్ఠి (శాశ్వత దృష్టి) ప్రకారం, ఒక ఆత్మ లేదా అహం అనేది శాశ్వతమైనది, దానికి అంతం అనేది లేదు.

సత్తా నిర్మూలనం లేక ఉచ్ఛేద దిట్ఠి (ఉచ్ఛేద దృష్టి) ప్రకారం, అహం-అస్తిత్వం అనేది వుందని, కాని అది మరణంతో అంతమైపోతుందనే (గుడ్డి) నమ్మకం. ఒక జీవి యొక్క నామ, రూపాలు రెండూ మరణంతోనే అంతం అవుతాయనే నమ్మకం. దీని తరువాత ఇంకొక జీవితం లేదు. ఈ జీవితం తరువాత అది పూర్తయింది మరి భగవంతునిచే సృష్టించబడిన క్రొత్త జీవికి గతంలోని మరే ఇతర జీవునితో సంబంధం లేదు అనేదే ఉచ్ఛేద దృష్టి.

ఉచ్ఛేద దృష్టి గల ఏ వ్యక్తి అయినా, తన తక్షణ యోగ క్షేమాల కోసం ఎంతటి దుష్ట చర్యలకైనా వెనుకాడడు. తన దుష్ట సంస్కారాల ప్రమేయంతో జీవ హింస

చేస్తాడు, దొంగతనం చేస్తాడు లేదా ఎంతటి దుష్కర్మ సైనా చేస్తాడు. నిరంతర అస్తిత్వాన్ని లేదా శాశ్వత దృష్టిని విశ్వసించే వ్యక్తులు భవిష్యత్తులో ఉన్నత లోకాలను కోరుకుంటారు. వాళ్ళు ఉన్నత లోకాలలో జన్మనెత్తటం కోసం సత్కర్మలు చేస్తారు. ఇవి నిర్వాణాన్ని సాధించి పెట్టలేవు. తత్ఫలితంగా ఏర్పడ్డ సంస్కారాల వల్ల, పునర్జన్మలు వుంటాయి, ఇక అంతులేని బాధ, దు:ఖం పునరావృత్తమవుతూ వుంటుంది.

ఉచ్ఛేద దిట్ఠి మీద నమ్మకం ఇంకా సస్సత దిట్ఠి మీద నమ్మకం, ఈ రెండూ కాడా తప్పుడు నమ్మకాలే. నామ లేదా రూప, ఈ రెండింటిలో ఏదీ, ఏవిధంగానూ ఒక జన్మ నుంచి వేఱొక జన్మకు పోలేవు. అతి తక్కువ వ్యవధిలోనే, నామ, రూపాలు ఉనికిలోకి వస్తాయి మరల అంతం అవుతాయి మరల కొత్త నామ, రూపాలు స్వతః సిద్ధంగానే వుత్పన్నమవుతాయి.

కర్మ, ఋతు, మనస్సు మరియు ఆహారం కారణంగా 'రూప' ఉత్పన్నమవుతుంది.

గత కర్మలు, ఆయతనలు (ఇంద్రియాలు), ఇంద్రియ విషయాల కారణంగా 'నామ' వుత్పన్నమవుతుంది.

మనస్సు (నామ) యొక్క జీవిత కాలంలోని మూడు దశలు, ఉత్పాద (arising), స్థితి (development) మరియు వ్యయం (cessation). దీనిని ఒక చిత్త క్షణం (one thought moment) అంటారు. ఒక కలాపం యొక్క జీవిత కాలం

(రూప) 17 చిత్త క్షణాలు. ఈ రెండింటి (నామ మరియు రూపాల) కలయిక వల్ల ఒక జీవి, ఆ జీవి యొక్క జీవితం ఏర్పడుతుంది. ఈ రెండింటిని (నామ మరియు రూపాలను) మినహాయించి, ఆత్మ లేదా అహం అనేవి ఏవీ లేవు. అనుభవంతో చూస్తే, బుద్ధుని యొక్క అతి ముఖ్యమైన బోధన ఏమిటంటే ఆత్మ అనేది లేదు. ఆత్మను విశ్వసిస్తే, మీరు ఒక విధంగా వ్యవహరిస్తారు, కానీ ఆత్మ లేదని విశ్వసిస్తే, మీరు మరొక విధంగా వ్యవహరిస్తారు. వాస్తవానికి, అభిధమ్మ (తాత్విక గ్రంధం) మొత్తం నేను అనేది లేదని, అత్మ లేదని, అంతా అనాత్మ అని దాని సారాంశముగా చెప్పబడింది.

విపశ్యనా ప్రజ్ఞ యొక్క రెండవ స్థితికి చేరినప్పుడు, సంవేదనల ఉత్పన్నత, వ్యయముల ఉదయవ్యయ స్థితికి చేరుకున్నప్పుడు, ఈ రెండు మిధ్యా దృష్టులు (సస్సత దిట్ఠి, ఉచ్చేద దిట్ఠి) ఒక సాధకుడిని తప్పుదారి పట్టించలేవు.

మీరు సంవేదనలను గమనిస్తున్నప్పుడు, ఇంకా మీరు మీ శరీరమంతటా సంవేదనలను సరిగా అనుభవంతో తెలుసుకుంటున్నప్పుడు, యధాతధంగా పరీక్షిస్తున్నప్పుడు, ఆ సంవేదనల ఉత్పాద, వ్యయాలు తెలుస్తాయి, ఇంకా మీరు భవ మరియు క్షయాల సత్యాలను తెలుసుకుంటారు.

ఇవి ప్రతిక్షణపు పుట్టుకలు మరియు మరణాలు. ప్రతి భవ ప్రక్రియలో పుడతాం, అలాంటి పుట్టుకకు వెనువెంటనే మరణం వుంటుంది. ప్రతి క్షణం ఈ లక్షణాలు ఉనికిలోకి వచ్చి వెళ్లిపోతాయి, ఇంకా అవి ఎప్పటికీ నిలిచిపోవు.

అలా ఎందుకని? ఇది కర్మ (సంస్కారాలు లేదా సంఖారాలు) మరియు భౌతిక లక్షణాలను నిలబెట్టే పోషకాల వలన.

మరణం అంటే ఒక జీవి యొక్క సంపూర్ణ ముగింపు కాదు. వాస్తవానికి ఇది ఇంకొక కొత్త జీవికి మరియు జీవితానికి నాంది. ఎందుకంటే, మనస్సు యొక్క ప్రకృతి నియమానుసారం, నిర్వాణాన్ని సాధించే వరకు ఒక జీవి యొక్క విన్యానం (చిత్తం) ఒకదాని తరువాత ఒకటి ఉత్పన్నమవుతూనే వుంటుంది.

పట్ఠానలో (కార్య, కారణ సిద్ధాంతంలో), బుద్ధుడు, ఒక విన్యానం అంతం అయినప్పుడు, వెనువెంటనే మరొక విన్యానం ఉత్పన్నమవుతుందని వివరించాడు. వాటి మధ్య అంతరం వుండదు. ఒకేసారి రెండు లేదా మూడు విన్యానాలు ఉత్పన్నం కావు. విన్యానాలు, ఒకదాని తరువాత ఒకటి ఉత్పన్నమవుతాయి.

అందువల్ల, ఒక జీవి యొక్క చ్యుతి విన్యానం (death-consciousness) తరువాత, పటిసంధి విన్యానం (rebirth-consciousness) వల్ల పునర్భవం (పునర్జన్మ) కలుగుతుంది. ఈ రెండింటి మధ్య అంతరం వుండదు. అవి స్వతఃగా అనుసంధానించబడి ఉంటాయి.

ఉదాహరణకు, ఎవరైనా మానవ లోకం విడిచిపెడితే, తక్షణమే ఈ మానవ లోకంలో గాని లేక అధో లోకాలలో గాని లేదా దేవ లేక బ్రహ్మలోకాలలో పునర్జన్మను పొందుతారు.

అభిధమ్మలో బుద్ధుడు, ఆఖరి చిత్త వృత్తియే (last thought process), పటిసంధి విన్యానానికి (rebirth consciousness, పునర్జన్మకు) కారణమని వివరించాడు. ఆఖరి చిత్త వృత్తి కుశలమైతే, ఆ జీవి యొక్క పునర్జన్మ ఉన్నత లోకాలలో వుంటుంది, అలాకాక, ఆ చిత్త వృత్తి అకుశలమైతే, భయం, దురాశ, ద్వేషం లేక మోహంతో నిండివుంటే పునర్జన్మ అధోలోకాలలో వుంటుంది.

ఈ జన్మ చ్యుతి తరువాత, పటిసంధి విన్యానం వల్ల ఒక నూతన జీవి ఏర్పడుతుంది, అదొక క్రొత్త ఉనికి. ఈ విధంగా, మరణం తరువాత ఏదో ఒక రకమైన జీవితం ఉంటుందని మనం కొంతవరకు తెలుసుకోవచ్చు. ఇక ఆ ఘటనా ఘటన ప్రపంచం ఇలా కొనసాగుతుసే వుంటుంది. ఈ విధంగా, మరణంతో జీవనం ఆగిపోతుందనే మిధ్యా దృష్టి నుంచి మనం బయటపడవచ్చు.

ఇంకొక మిధ్యా దృష్టి, సస్సత దిట్ఠి (శాశ్వత దృష్టి), శాశ్వతమైన ఆత్మ ఏదో వుందని. ఇటువంటి మిధ్యా దృష్టితో చనిపోయినప్పటికీ, ప్రకృతి ధర్మం ప్రకారం జరుగవలసినది జరుగుతూనే వుంటుంది.

ఇక్కడ గమనించాల్సింది ఏమిటంటే, జరగాల్సింది, జరిగిపోయింది. శాశ్వతమైన ఆత్మ అంటూ ఏదీ లేదు. గత భౌతిక లక్షణాలకు కొత్త లక్షణాలతో సంబంధం లేదు. అవిప్పుడు భిన్నమైనవి.

ఇప్పుడు, ఈ కొత్త భౌతిక లక్షణాలు ఉత్పన్నమవటానికి కారణమేమిటి? కర్మ వల్ల అవి ఉత్పన్నమవుతున్నాయి.

దీని ప్రకారం, మరణం తరువాత శాశ్వతంగా బదిలీ చేయబడేది ఏదీ లేదని మనం నిర్ధారించవచ్చు. మరణం తరువాత వాస్తవానికి మిగిలి ఉన్నది కర్మ యొక్క శక్తి మాత్రమే, ఇది పునర్జన్మకు దారితీస్తుంది.

పునర్జన్మ పొందినది మనం కాదు. ఇప్పటి మనం, ఆ తరువాతి మనం ఎందుకు కాదు, ఏ సంబంధం లేదా? మనం కర్మ ద్వారా అనుసంధానించబడి ఉన్నాం. మరణం సమయంలో చ్యుతి విన్యానం జరిగినప్పుడు, సంఖార (సంస్కార) ధర్మాల వలన మరణానికి మరియు పునర్జన్మకు మధ్య అంతరం ఉండదు. మరణంతో ఏర్పడిన విన్యానం, ఒక కొత్త విన్యానం, అదే పటిసంధి విన్యానం (rebirth-consciousness).

ఇలా చెప్పవచ్చు, పునర్జన్మ ఎత్తినది మనం కాదు, కానీ ఇది పరివర్తనం, మన కర్మల ఫలంగా లభించిన క్రొత్త ఉనికి.

కొంత కాలం క్రితం, సయ్యాజీ వున్నప్పుడు, ఒకరు ఇలా అడిగారు, "ఆ ఇతర వ్యక్తి నేను కాకపోతే, నేను ఆ వ్యక్తి గురించి ఎందుకు చింతించాలి?" ఈ సందర్భంలో, సమాధానం వెతకడానికి మనం చేయాల్సిందల్లా గతంలోనికి తొంగి చూడటం, ఇదివరకటి జన్మల్లో "ఇతర వ్యక్తి" అని పిలవబడే వాని కర్మల ఫలంగానే ఇప్పటి మనం, మరియు ఆ కర్మల ఫలంగానే మనం ఇప్పుడు అనుభవిస్తున్న వేదనలు. ఈ విధంగా, మనం మన మిధ్యా దృష్టుల నుండి కొంతవరకు బయటపడవచ్చు.

ఇదివరకటి జన్మలోని అవిద్య, తనహా (కోరికలు, ఆసక్తి), కర్మల ఫలితంగానే ఈ జన్మలోని నామ, రూపాలు ఏర్పడ్డాయని మనం గ్రహించాలి. ఇదొక ధార్మికమైన నమ్మకం.

మనం ఒక పర్వత సమీపంలో బిగ్గరగా అరిస్తే, ప్రతిధ్వని వినిపిస్తుంది. ఈ ప్రతిధ్వని ఆ మనిషి నుంచి సంభవించిన అసలు శబ్దం కాదు; అలాగని అసలు ధ్వనికి వేఱైనదీ కాదు.

మొదటి కొవ్వొత్తి యొక్క జ్వాల నుండి ఇంకొక కొవ్వొత్తిని వెలిగించినప్పుడు, ఈక్రొత్త జ్వాల మొదటిదీ కాదు; అలాగని మొదటి కొవ్వొత్తికి వేఱైనదీ కాదు.

అదేవిధంగా, పునర్జన్మ ఇదివరకటి జన్మ యొక్క మానసిక ప్రయాణిక బదిలీ కాదు, లేదా గతించిన దానికి వేఱైనదీ కాదు. మీరు బాగా గుర్తుపెట్టుకోవలసింది, గత జన్మలలోని కర్మలు కుశలమైతే, ఇప్పటి జన్మయొక్క నామ, రూపాల ప్రవాహం కుశలంగా వుంటుంది. గత జన్మలలోని కర్మలు అకుశలమైతే, ఇప్పటి జన్మయొక్క నామ, రూపాల ప్రవాహం అకుశలంగా వుంటుంది. ఇప్పటి జన్మలోని మంచి మరియు చెడు అనుభవాలకు, రెండు కారణాలు పరిగణలోనికి తీసుకోబడతాయి: గతంలో చేసిన కర్మలు మరియు ఈ జీవితంలోని ఒకరి జ్ఞానం మరియు పరిశ్రమ.

మరణించే ముందు వుండే మానసిక స్థితుల గురించి ఇప్పుడు మీకు కొంత వివరణ ఇవ్వాలనుకుంటున్నాను. చనిపోవడం కంటే కూడా మంచి పునర్జన్మను

సాధించడమే చాలా ముఖ్యం. మంచి పునర్జన్మ సాధించాలంటే కుశల చ్యుతి విన్యానం (good death consciousness) అవసరం. కుశల చ్యుతి విన్యానం కలిగి ఉండడం అనేది ఒకరు అనుకున్నంత సులభం కాదు, దానికొరకు మనస్సుపై నియంత్రణను సాధించగలగాలి.

మరణం సమయంలో, చ్యుతి విన్యానం ఈ మూడు ధర్మాలలో ఒకదానిని ధరిస్తుంది. అవి కర్మ (కర్మ దర్శనం లేదా కర్మ దృశ్యం), కర్మ నిమిత్త (కర్మ చిహ్నం) మరియు గతి నిమిత్త (భవిష్యత్ జన్మ చిహ్నం).

చివరి క్షణంలో, ఒక వ్యక్తి తన మనస్సులో చాలా ప్రముఖమైన విషయం గురించి ఆలోచిస్తూ వుంటాడు. ఒక హంతకుడికి తను ఒక నేరం చేయబోతున్నాను అనే ఆలోచన రావచ్చు, అలాగే ధ్యానం చేసే సాధకునికి ధ్యానం చేస్తున్నాని అనిపించవచ్చు. దీన్నే (చ్యుతి విన్యానం ధరించిన) కర్మ అంటారు.

ఒక హంతకుడు కత్తిని చూడవచ్చు, ఒక సాధకుడు స్థూపాన్ని లేదా ఆలయాన్ని చూడవచ్చు. ఇదే (చ్యుతి విన్యానం ధరించిన) కమ్మ నిమిత్త.

ఒకరికి నరకాగ్ని లేదా దేవ లోకాల యొక్క దృశ్యం కనిపించవచ్చు. దీనిని (చ్యుతి విన్యానం ధరించిన) గతి నిమిత్త అంటారు.

అందువల్ల, కుశల చ్యుతి విన్యానాన్ని కలిగివుండటానికి, ఆర్య అష్టాంగ మార్గాన్ని ఖచ్చితంగా మరియు శ్రద్ధగా పాటించాలి. దీనికోసం, కనీసం

పంచశీలాలను పాటించాలి, ఆనాపాన ఇంకా విపశ్యనా సాధనను క్రమం తప్పకుండా జీవితమంతా చేయాలి.

[The 10 levels of Vipassana knowledge, fetters by Saya U Khin Zaw, International Meditation Center (IMC-Yangon), Myanmar, 2016]

అనిచ్చలక్ఖణ, దుక్ఖలక్ఖణ, అనత్తలక్ఖణ వత్థు

ధమ్మపద పద్యాలు 277, 278, 279

౨౭౭.

‘సబ్బే సఙ్ఖారా అనిచ్చా’తి, యదా పఞ్ఞాయ పస్సతి;

అథ నిబ్బిన్దతి దుక్ఖే, ఏస మగ్గో విసుద్ధియా.

ధమ్మపద పద్యం 277: "అన్ని సంఖారాలు (సంస్కారాలు) అనిత్యమైనవి" దీనిని ఎవరు అంతర్దృష్టితో చూస్తారో, వారు సకల దు:ఖాల (పంచ స్కంధాల) నుండి విముక్తులవుతారు. చిత్త విశుద్ధికి మార్గమిదే.

౨౭౮.

‘సబ్బే సఙ్ఖారా దుక్ఖా’తి, యదా పఞ్ఞాయ పస్సతి;

అథ నిబ్బిన్దతి దుక్ఖే, ఏస మగ్గో విసుద్ధియా.

ధమ్మపద పద్యం 278: "అన్ని సంఖారాలు (సంస్కారాలు) దు:ఖమైనవి" దీనిని ఎవరు అంతర్దృష్టితో చూస్తారో, వారు సకల దు:ఖాల (పంచ స్కంధాల) నుండి విముక్తులవుతారు. చిత్త విశుద్ధికి మార్గమిదే.

౨౭౯.

'సబ్బే ధమ్మా అనత్తా'తి, యదా పఞ్ఞాయ పస్సతి;

అథ నిబ్బిన్దతి దుక్ఖే, ఏస మగ్గో విసుద్ధియా.

ధమ్మపద పద్యం 279: "అన్ని సంఖారాలు (సంస్కారాలు) అనాత్మమైనవి" దీనిని ఎవరు అంతర్దృష్టితో చూస్తారో, వారు సకల దు:ఖాల (పంచ స్కంధాల) నుండి విముక్తులవుతారు. చిత్త విశుద్ధికి మార్గమిదే.

చూళకమ్మ విభఙ్గసుత్తం

సంక్షిప్తంగా, ఈ సుత్తను సుభ సుత్త అని కూడా పిలుస్తారు, దీనిని బుద్ధుడు సుభకి (మాణవో తోదేయ్యపుత్రునికి) ఇచ్చాడు. మనుష్యులలో తారతమ్యాలకు కారణాలు ఏమిటని సుభ, బుద్ధుడిని అడిగాడు:

- అల్పాయుష్కులకు, దీర్ఘాయుష్కులకు
- బహు బాధలు కలగటం (ఎక్కువ రోగగ్రస్తమవటం), అల్ప బాధలు కలగటం (తక్కువ రోగగ్రస్తమవటం)
- కురూపులకు (అందవికారులకు), వర్ణవంతులకు (అందమైన వాళ్ళకు)
- అల్ప శక్తివంతులకు, మహా శక్తివంతులకు
- అల్ప భోగులకు (పేదవాళ్ళు), మహా భోగులకు (ధనవంతులు)
- నీచ కులీనులు (తక్కువ కులం లేదా వర్ణం వాళ్ళు), ఉచ్ఛ కులీనులు (ఎక్కువ కులం లేదా వర్ణం వాళ్ళు)
- అల్ప జ్ఞానులు, ప్రజ్ఞావంతులు

మంచివలన మంచి కలుగుతుందని, చెడువలన చెడు కలుగుతుందని, ఒక సామాన్యుడికి అర్థం అయ్యేలా ఈ సుత్తం, మంచి మరియు చెడు కర్మ ఫలాలకు సంబంధించి నిర్దిష్ట ఉదాహరణలు ఇస్తుంది.

బుద్ధుడు సుభతో ఇలా అన్నాడు: “జీవులకు (సత్వులకు) వారి కర్మలు వారి

సొంతం (కమ్మస్సకా), కర్మకు వారసుడు (కమ్మదాయాదా), కర్మవలనే పుట్టాడు (కమ్మయోనీ), కర్మతో బంధింపబడి వుంటాడు (కమ్మబన్ధూ), కర్మను ఆశ్రయించివుంటాడు (కమ్మప్పటిసరణా). జీవులను తక్కువ మరియు ఉన్నత స్థితిలకు వేరుచేసేది ఈ కర్మయే (కమ్మం సత్తే విభజతి)."

1. ఆయుర్దాయం (ఆయువు)

- ఒక మనిషి చంపినా, క్రూరంగా ప్రవర్తించినా, హింసించినా, ఇతర జీవులతో దౌర్జన్యపూరితంగా ప్రవర్తించినా, అతడు అల్పాయువుతో పుడతాడు.
- ఒక మనిషి చంపడం, దౌర్జన్యపూరితంగా ప్రవర్తించడం, హింసించడం నుంచి విరతుడై వుంటాడో మరియు ఇతర జీవులపై దయ మరియు కరుణను కలిగి వుంటాడో, అతను దీర్ఘాయువుతో పుడతాడు.

2. ఆరోగ్యం

- ఒక మనిషి అలవాటుగా ఇతర జీవులను గాయపరిచి, హాని చేస్తే, అతను వివిధ వ్యాధులతో అనారోగ్యంతో (బహుబాధలతో) జన్మిస్తాడు.
- ఒక మనిషి ఇతర జీవులను గాయపరచకుండా మరియు హాని చేయటం మానేసి, అన్ని జీవుల పట్ల దయతో వుంటే, అతను ఆరోగ్యంగా (అల్పబాధలతో) జన్మిస్తాడు.

3. కురూపం

- ఒక మనిషి ఎప్పుడూ కోపంగా ఉంటే, అతిచిన్న విమర్శలకు కూడా తరచుగా చిరాకుపడుతుంటే, మొండి పట్టుదల గలవాడైతే, పదును స్వభావం కలవాడైతే, అతను కురూపిగా (దుర్వర్ణము కలవాడిగా) పుడతాడు.
- ఒక మనిషి ఎప్పుడూ కోపంగా లేకుండా, కఠిన విమర్శలకు చిరాకుపడకుండా, మొండి పట్టుదలలకు పోకుండా, పదును స్వభావం లేనివాడైతే, అతను అందంగా (మంచి వర్ణము కలవాడిగా) పుడతాడు.

4. శక్తి

- మనిషికి మనస్సు నిండా అసూయ ఉంటే, ఇతరులను చూసి అసూయపడుతుంటే, ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలని, పగను పెంచుకుంటుంటే, అతడు శక్తిలేనివాడుగా లేదా (ఇతరులను) ప్రభావితం చేయలేని వాడిగా (అల్ప శక్తివంతుడుగా) పుడతాడు.
- మనిషికి విశాల హృదయం ఉంటే, ఇతరులను చూసి అసూయపడకుండా వుంటే, ప్రతీకారం తీర్చుకోవాలని లేని, పగను పెంచుకోలేని వాడైతే, అతడు శక్తివంతుడుగా లేదా (ఇతరులను) ప్రభావితం చేసేవాడిగా (మహా శక్తివంతుడుగా) పుడతాడు.

5. సంపద

- ఒకడు లోభి అయితే, దానగుణం లేకపోతే మరియు సంఘానికి అవసరమైనవి సమకూర్చకపోతే, అతను పేదవాడిగా (అల్పభోగిగా) పుడతాడు.

- ఒకడు ఉదారుడు, దానం ఇచ్చేవాడు మరియు సంఘానికి అవసరమైనవి సమకూర్చేవాడు, అతను ధనవంతుడిగా (మహాభోగిగా) పుడతాడు.

6. కులీనత

- ఒకడు మందబుద్ధిగలవాడు, గర్విష్ఠుడు, అహంకారి, వందనం చేయడు, జ్ఞానులను చూసి ఆసనం నుండి లేవడు, గౌరవించకుండా, జ్ఞానులకు తగిన ఆసనాన్ని ఇవ్వడు, జ్ఞానులను ఆదరించడు, అటువంటి వ్యక్తి నీచ కుటుంబంలో జన్మిస్తాడు.
- ఒకడు సూక్ష్మగ్రాహి, నమ్రతగలవాడు మరియు అహంకారి కాదు, వందనం చేస్తాడు, జ్ఞానులను చూసి మర్యాదగా తన ఆసనం నుండి లేస్తాడు, గౌరవిస్తాడు మరియు జ్ఞానులకు తగిన ఆసనాన్ని ఇస్తాడు, జ్ఞానులను ఆదరిస్తాడు, అటువంటి వ్యక్తి ఉన్నత కుటుంబంలో జన్మిస్తాడు.

7. జ్ఞానం

- ఒకడు ఏది మంచి, ఏది చెడు, ఏది సరైనది, ఏది తప్పు, ఎటువంటి సాధన చేయాలి, ఎటువంటి సాధన చేయకూడదు, ఏమి చేయాలి, ఏది చేయకూడదు, ఒకరి హితానికి ఏది సహాయపడుతుంది మరియు ఏది ఒకరిని నాశనం చేస్తుంది అని ఒక ధర్మవంతుడిని సంప్రదించకపోతే, అజ్ఞానిగా మరియు ప్రజ్ఞా విహీనుడిగా జన్మిస్తాడు.
- ఒకడు ఏది మంచి, ఏది చెడు, ఏది సరైనది, ఏది తప్పు, ఎటువంటి సాధన చేయాలి, ఎటువంటి సాధన చేయకూడదు, ఏమి చేయాలి, ఏది

చేయకూడదు, ఒకరి హితానికి ఏది సహాయపడుతుంది మరియు ఏది ఒకరిని నాశనం చేస్తుంది అని ఒక ధర్మవంతుడిని సంప్రదిస్తున్నట్లయితే, జ్ఞానిగా మరియు మహాప్రజ్ఞావంతుడిగా జన్మిస్తాడు.

నిర్వాణ ధాతువు యొక్క మహాశక్తి

(సయ యు ఖిన్ జ గారిచే చెప్పబడినది)

నేను మీకు చెప్పాలనుకుంటున్న మరొక ధర్మ ప్రసంగం, సయాజి ఉ బా ఖిన్ గారిచే వివరించబడిన నిర్వాణ-ధాతువు యొక్క మహా శక్తి గురించి. సయ్యాజి చెప్పినదాని ప్రకారం, బుద్ధుని బోధనలు పాటించే వారి ఆలోచనా విధానాన్ని బట్టి, మనసా, వాచా, కర్మణాను బట్టి, చేసే ప్రతి కర్మ, కర్మ బీజ (సంస్కార) రూపంలో ఉత్పన్నమయి లేదా ఏర్పడి, వాటి యొక్క మంచి లేదా చెడులను బట్టి, అవి ఆ వ్యక్తి యొక్క వ్యక్తిగత ఖాతాలో (మనసులో) లాభ (పుణ్య సంస్కారములు) లేదా నష్టాలు (పాప సంస్కారాలు) గా జమచేయబడతాయి. కర్మ లేదా సంస్కారమని పిలవబడి, అన్ని విభాగాలుగా సంబంధించిన ఈ అదృశ్య శక్తి యొక్క ప్రభావం, మనస్సు నుంచే ఉత్పన్నమవుతుంది.

దీనికి పొడిగింపు అంశం లేదు (అంటే, దీనికి ఎటువంటి హద్దు లేదు, ఆకాశం కూడా హద్దు కాదు.). సమస్త జీవరాశుల కర్మల శక్తులతో ఈ విశ్వమంతా వ్యాపించి ఉంది. జీవ కార్యకారణ సిద్ధాంతం లోనే దాని పుట్టుకను కలిగివున్నదని మనం విశ్వసిస్తాం, ఈ శక్తి చైతన్యంలో ప్రతి వ్యక్తి, తన వ్యక్తిగత స్వంత కర్మల శక్తులను తిరిగి విలీనం చేస్తాడు, మనసా, వాచా, కర్మణా చేసిన కొత్త కర్మల శక్తిని, హేతువులను, ఆలోచనలను, ఊహలను, తిరిగి విడుదల చేస్తాడు, మరల చెప్పాలంటే, అంతులేని అనంత జీవన చక్రం లోని ధాతు తరంగ సముదాయాలతో,

అతి వేగవంతమయిన లయలతో, ప్రకంపనలతో గల చిహ్నంతో పోల్చవచ్చు. మంచి కర్మల శక్తులను మంగళకరంగాను, చెడు కర్మల శక్తులను అమంగళకరాలుగాను తీసుకుందాం. అప్పుడు మనం ఈ మంగళ, అమంగళాల ప్రతిఫలాలను పొందుతాం, అదే ఈ విశ్వంలో అన్ని చోట్లా జరుగుచున్నది. అవి నా శరీరంలో, మీ శరీరంలో, అన్ని జీవుల శరీరాలలో, అన్ని నిర్జీవ వస్తువులలో జరుగుచున్నతున్నది. ధ్యాన సాధన ద్వారా ఈ సత్యాలను గ్రహించినప్పుడు ప్రకృతి ధర్మాలను ఒకరు సరిగా అర్థంచేసుకున్నట్లు.

అనిత్య మరియు లేదా దు:ఖ మరియు లేదా అనాత్మలనే సత్యాల అవగాహనతో, ఒక వ్యక్తి తనను తాను వికసింపజేసుకొంటాడు, దానినే నిర్వాణ ధాతువు యొక్క ప్రకాశాంగా చెప్పుకోవచ్చు, తన భౌతిక, మానసిక రుగ్మతల కారణ భూతమైన చెడు కర్మల ఫలాలను, మలినాలను, విషబీజాలను ఈ మహాశక్తి ప్రకాశం సమసిపోయేటట్లు చేస్తుంది. చిన్నపాటి నిప్పురవ్వతో ఇంధనం కాలిపోయినట్లు, ఈ అమంగళకర శక్తులు (మలినాలు లేదా విషధాతువులు), ధ్యాన సాధనలో నిజమైన అనిత్యత యొక్క ఎరుక నుండి ఉద్భవించిన ఈ నిర్వాణ ధాతువు వల్ల కాలిపోతాయి. నామ రూపాలు రెండూ పూర్తిగా మలినాలనుండి లేదా విషధాతువులనుండి పరిశుభ్రపడేవరకు, ఈ ప్రక్రియ కొనసాగుతూ వుండాలి.

ఎప్పుడైతే సాధకుడు నిర్వాణ ధాతువును ఉత్పన్నం చేసాడో, అప్పుడు నామ రూపాలలోని మలినాలు మరియు విషతుల్య ధాతువుల మీద ఆ నిర్వాణ ధాతువు యొక్క ప్రభావం భరింపలేని విధంగా వుంటుంది, సాధకులు ఈ

హెచ్చరికను గమనించవలసి అవసరం వుంది. ఈ భరింప లేని ఉపద్రవం అనేది పరమాణువుల తత్వాల మధ్యనున్న ధార్మిక శక్తి, ఘర్షణ, కంపన స్వభావాల మీద ఆధారపడి పెరుగుతుంది. ఈ తీవ్రత ఎంత ఎలా పెరుగుతుందంటే, సాధకుడు తన శరీరాన్ని, శరీరగతాగ్నిగా మరియు భరింప లేని అగ్నిగుండంగా అనుభూతిని పొందవచ్చు. ఇంకా వ్యాధులు కలిగివున్న సాధకుల విషయంలో, ఈ (నిర్వాణ ధాతువు యొక్క) ప్రభావం ఇంకా చాలా అధికంగాను, కొన్ని సార్లు (ఈ నామ రూపాలు) విస్ఫోటనం చెందుతాయేమోననిపిస్తుంది. అలా సహించడం ద్వారా, మలినాలు కాల్చబడి, మంచి మార్పుకు (శాంతి సుఖాలకు) నాంది పలుకుతుంది. విపశ్యన సాధన ద్వారా (ఈ నిర్వాణ ధాతువు యొక్క) భరింపలేని ఈ స్థితిని మీరు (సమతతో) గమనించగలుగుతారు. కాబట్టి, భయపడకండి. సయ్యాజీ చెబుతారు, మీరు మీ సాధనను చక్కగా కొనసాగించండి, మీరు వాటిని అధిగమిస్తారు అని. సయ్యాజీ ప్రవచనాలు మనకు చాలా ప్రోత్సాహకరంగా వుంటాయి.

ఇక ఇవాళ నా ఉపన్యాసం ముగిసింది.

మారుని (నముచి) పది సైనికులు

[Ten Soldiers of Mara]

(సయ ఉ ఖిన్ జ గారి చే చెప్పబడినది)

ఈ రోజు నా ధర్మ ప్రవచనం మారునికి చెందిన పది సైనికుల గురించి, ఇంకా మారుని శక్తి గురించి. మారుని శక్తి, సామర్ధ్యాల గురించి సాధకులు తెలుసుకోవలసి వుంది.

బుద్ధుడు మొదటి ప్రవచనం (ధర్మ చక్ర ప్రవర్తన సుత్తం), బోధించిన కొద్ది కాలానికే, మారుడు బుద్ధుని సమీపించి, ఇంకా బుద్ధుడు తన నియంత్రణ లోనే వున్నాడని చెప్పడానికి ప్రయత్నించాడు. బుద్ధుడు తను అన్ని సంకెళ్ళ నుంచి సంపూర్ణ విముక్తిని పొందానని పునరుద్ఘాటించాడు. కాని (ధర్మ మార్గాన) ప్రయత్నిస్తున్న వారు కొన్ని సార్లు మోసపోతారు. మారుని శక్తిని మనం ఎన్నడూ తక్కువగా అంచనా వేయకూడదు. "భిక్షువులారా, మారుని శక్తిని అధికమించటం ఎంత కష్టం అంటే ఇంకొక వేరొక ఏ ఒక్క శక్తి అంతగా కనిపించుట లేదు".

సుత్తనిపాత లో, మారుని శక్తిని పది సేనలుగా వివరించబడింది. బుద్ధుడు వాటి గురించి పధానసుత్తం (సుత్తపిటక - ఖుద్దకనికాయ - సుత్తనిపాతపాళి - మహావగ్గో - పధానసుత్తం) లో బోధించాడు. మారుని పది సైనికుల గురించి మనం

తెలుసుకోవటమే కాకుండా ఇంకా మనం చాలా అప్రమత్తంగా ఉండాలి. మీ ధ్యాన సాధనను ఆపే మారుని యొక్క ఆ పది సైనికులు ఎవరు?

1. మారుని ప్రధమ సైనికుడు: కామం

ఇంద్రియ సుఖాలను ఆస్వాదించాలనే కోరికలను కలిగి ఉండటం. సాధకులు ధ్యానం చేయటం కోసం ధ్యాన కేంద్రానికి వచ్చినా, నిర్వాణం కోసం శ్రమించకుండ, సయ్యాజీతో ఎలాగైనా స్నేహం చేయాలి అనే అలోచనతో వుండేవారని సయ్యాజీ చెప్పేవారు. అతనికి చాలా గొప్ప పలుకుబడి వుంది. నాకు అనుకూలంగా సహాయం చేయమని అడగాలి. వారు వాళ్ళ పరీక్షలు పూర్తి చేసి ఉత్తీర్ణులయిన తరువాత మంచి ఉద్యోగాన్ని కోరుకుంటున్నారు.

మనసులలో ఇటువంటి వుద్దేశాలతో కొంతమంది వచ్చేవారు. మరి కొందరు, తద్వారా ప్రధాన మంత్రితో స్నేహం ఏర్పడితే, దిగుమతి ఉత్తర్వులను పొందవచ్చు అనే భావనలతో ధ్యాన కేంద్రానికి వచ్చేవారు. అటువంటి వ్యక్తులు కూడా వున్నారు. వారి ధ్యాన సాధన యొక్క ప్రేరణ, భౌతిక లాభాన్ని పొందటమే. మారుని చే ప్రేరేపించబడే ఇటువంటి భౌతిక విషయాలను కోరుకుంటాం. ఇటువంటి కోరికలు వుంటే, ప్రజ్ఞ అనేది ఉత్పన్నం కాదు. మారుడు మనల్ని ఇలా భగ్నం చేయటం ద్వారా ధర్మాన్ని అర్థం చేసుకోనివ్వడు. కాబట్టి, ఇటువంటి కోరికల నుంచి మనం బయటపడాలి.

[మన (విపశ్యన ధ్యాన) కేంద్రమైన ఐ మ్ సి యంగోన్ లో, ప్రతి పది రోజుల శిబిరంలో సయ్యాజీ ఉ బ ఖిన్ గారి 'మారుని దశ సైనికుల' గురించిన ప్రవచనాన్ని వినిపిస్తాము. సయ్యాజీ దీనిని బర్మీస్ భాషలో వివరించారు. నేను ఇప్పుడు చెప్పేది బర్మీస్ భాష అనువాదం]. అందుకనే మనం, "నిబ్బానస్స సచ్చి, కరనత్థాయ మే భంతే, (అయ్యా, నేను నా అంతరంగంలో నిర్వాణ శాంతి అనుభవం కోసం మిమ్ములను బోధించమని ప్రార్థిస్తున్నాను)" అని చెప్పించే సయ్యాజీ ఉదాహరణను తీసుకుంటాం. మీరు ఇది చెప్పినప్పుడు, దీని అర్థం ఏమిటంటే, నేను నిర్వాణాన్ని అనుభవం లోనికి తెచ్చుకొనుటకు మాత్రమే ఇక్కడకు వచ్చాను, ఈ కారణంగా మాత్రమే.

నిర్వాణానుభూతి కావాలని ఎందుకు కోరుకుంటున్నారు? పాలీ గ్రంథాల నుంచి మనం తెలుసుకున్న దేమిటంటే, మనం చనిపోయినప్పుడు, అపాయ లోకాలకు వెళ్ళటం అనేది దాదాపు ఖచ్చితం. నా వేలి గోటిపై నున్న అతి తక్కువ ఇసుక రేణువులు లాగా, మానవులు మరణించిన తరువాత మరల తిరిగి మానవులుగా జన్మ నెత్తుతారు. ఈ భూమండలం లోని అనంతమైన ఇసుక రేణువుల్లా, అనేకులైన మానవులు అపాయ లోకాలకే వెళ్తారు. దీనికి కారణం ఏమిటి? దీనికి కారణం, చతురార్య సత్యాలు అనుభవం లోనికి తెచ్చుకోలేకపోవటం. కాబట్టి, మీరు చతురార్య సత్యాలను అనుభవం లోనికి తెచ్చుకోక పోతే, మీరు అపాయ లోకాలకు వెళ్ళటం అనేది ఖచ్చితం. ఈ చతురార్య సత్యాలు అనుభవం ద్వారా తెలుసుకుంటారనే, మేము మీకు ఈ ధర్మాన్ని బోధిస్తున్నాము.

ఒకసారి ఒక సాధకుడు సయ్యాజీతో అన్నాడు, "నేను వాటిని అర్థం చేసుకోవాలనుకోవటం లేదు, లేదా నేను నెమ్మది నెమ్మదిగా తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నాను, ఏం, ఫరవాలేదు, ఈ చతురార్య సత్యాలు అనుభవ పూర్వకంగా తెలియక పోతే ఏమయ్యింది." ఇదే వారి పైఖరి అయితే, వారికి సహాయం చేయడానికి తానేమీ చేయలేనని సయ్యాజీ చెప్పారు. సయ్యాజీ ఉచితంగానే బోధించే వారు, కాని సాధకులను బలవంతంగా అర్థం చేసుకోనేటట్లు చేయలేరు కదా. ధర్మాన్ని బోధించడం అంత సులభం కాదని సయ్యాజీ చెప్పేవారు. నేను చెప్పినట్లుగా, మీకు నేను బోధించడంతో పాటుగా, మారుడితో పోరాడాల్సి వుంటుందని అనేవారు. కొన్నిసార్లు మారుడికి నాపై కోపం కలుగవచ్చు, కాని ఏమి చేయగలం.

2. మారుని రెండవ సైనికుడు: అసంతృప్తి (అరతి)

ధ్యాన కేంద్రం వంటి ప్రశాంతమైన మరియు నిశ్శబ్ద ప్రదేశంలో ఉండటానికి ఇష్టపడరు. ఏకాంత ప్రదేశాలలో, ఒంటరి జీవితాన్ని ఆనందించ లేరు. (ధ్యాన) కేంద్రాన్ని విడిచిపెట్టాలని ఆలోచించడం మొదలుపెట్టిన ఒక సాధకుని గురించిన కథను సయ్యాజీ మాకు చెప్పారు. సయ్యాజీ ఎనిమిది గంటల ప్రాంతంలో సాధకులను పరీక్షించే సమయంలో బయలుదేరి వెళ్ళటానికి, ప్రొద్దుటే అందరూ ధ్యానం చేస్తున్న సమయంలో తన పెట్టె, బేడా సర్దుకున్నాడు. సాధ్యమైనంత త్వరగా వెళ్ళి, మొదటి బస్సునే అతను పట్టుకోవాలనుకున్నాడు. తన సామానులను తరువాత తీసుకెళ్ళదలిచాడు. కాని కొన్ని కారణాల వల్ల, సయ్యాజీ ఆ రోజు ఒక గంట

పాటు పట్టుదలతో, దృఢనిశ్చయంతో (అధిష్టానం లేదా ఆధిట్ఠాన తో) కూడిన ధ్యానాన్ని ముందుగానే ఇవ్వాలని నిర్ణయించారు. ఇక ఆ వ్యక్తి అధిట్ఠాన ధ్యానం లో పట్టుబడ్డాడు. ఇక అది అతన్ని కట్టిపేసింది, ఇక అతను (ధ్యాన కేంద్రాన్ని) విడిచి వెళ్ళలేక పోయాడు. ఆధిట్ఠాన సాధన పూర్తి అయ్యేసరికి, అతని వెళ్ళాలనే కోరిక లేకుండా పోయింది.

3. మారుని మూడవ సైనికుడు ఆకలి, (ఎంత తిన్నా) అసంతృప్తి (ఖుప్పిపాసా తే)

లభించిన ఆహారంతో ఒకరు సంతృప్తి చెందరు. మారుని సైనికులే ఆ ఆకలి దప్పులతో అలమటించే భావనను కలిగించేది. నాకు ఆకలేస్తుంది, నాకు ఆకలేస్తుంది. ఇప్పుడు, మీలో కూడా ఆకలి మొదలయ్యిందా?

సయ్యాజీ దగ్గర ఒక సాధకుడు వుండేవాడు, అతనికి తిండి ధ్యాస బాగా వుండేది, అందుకని దేవదారు చెక్కలతో చేసిన పెట్టె నిండా రకరకాల పిండి వంటలతో నింపి (ధ్యాన కేంద్రానికి) తెచ్చేవాడు. అతను అనేవాడు, సయ్యాజీ, సాయత్రం తినకుండా వుండలేను. సరే, మీకు ఆకలిగా వుంటే అలాగే తినండి అని సయ్యాజీ అన్నారు. కాని మొదటి రెండు లేక మూడు రోజులు తినకుండా ప్రయత్నించి చూడమన్నారు. ఇంకా సాధకుడు ఇలా అన్నాడు, ప్రొద్దుటే లేచిన వెంటనే, ఏదొకటి తాగటానికి ఇష్టపడతాను. తప్పకుండా, ఉదయ భానుని కిరణాలతో పాటుగా తాగండి. అతని సౌలభ్యం కోసం సయ్యాజీ అలా అన్నారు. కాని ఆకలి పై దృష్టి పెట్టకుండా వుండటానికి ప్రయత్నించమని చెప్పారు.

ఐ మ్ సి యంగోన్ కు వెళ్ళిన ఇంకొక సాధకుడు సయ్యాజీతో ఇలా అన్నాడు, "మూడు రోజుల పాటు అష్ట శీలాలను పాటించే సరికి, నాకు కళ్ళు తిరిగాయి. నా జీవితంలో ఎప్పుడూ మూడు రోజులకు మించి ఉపోసత నియమాలను పాటించలేకపోయాను. ఈ చిన్న విషయంలో దయచేసి నాకు మినహాయింపు ఇవ్వండి". ఈ కారణంగా మీకు నేను మినహాయింపు ఇస్తాను, అని సయ్యాజీ అన్నారు. ఆ తరువాత అతని ధ్యాన సాధన మొదలయ్యింది. అతను ఒక రోజు ధ్యానం చేసాడు, తరువాత రెండవ రోజు ధ్యానం చేసాడు, ఇక ధ్యాన సాధనలో పడి ఆకలి అనిపించ లేదు.

ఒకరు ధర్మం లో మునకలు వేస్తే, ఇక ఆకలి ఎలా వేస్తుంది. ధర్మాచరణ లేకపోతే ఆకలి వేస్తుంది. తిండి పట్ల వున్న ఆసక్తి మనకు ఆకలి వేసేటట్లు చేస్తుంది. కానీ మనం ఆకలి పై నియంత్రణ సాధిస్తే, ఇక అది వుండదు. ఆకస్మికంగా ఆకలి వేయవచ్చు, అప్పుడు సాధకుడు (ఆ ఆకలి) ధర్మాన్ని గమనిస్తాడు, ఇక ఆకలి వుండదు.

4. మారుని నాల్గవ సైనికుడు: రాగం (తణ్హా)

శిబిర సమయాలలో రక రకాలైన అహార పదార్ధాలను తినాలనే ఆర్తి. వివిధ రకాల రుచికరమైన ఆహార, పానీయాలను అనుభవించాలనే తీవ్రమైన కోరిక. మీకిప్పుడు తెలిసింది కదా, ఇక్కడ అంతా శాకాహారమే, మీకేమో కోడి మాంసం లేదా వేరే మాంసాలు తినాలనిపిస్తుంది. ఇక్కడ (యంగోన్) ధ్యాన కేంద్రంలో వండిన

ఆహారం నచ్చక, కొంతమంది జర్మన్లు చేసినట్లు మీకూ చేయాలనిపించవచ్చు. వాళ్ళు ఊళ్ళోకి వెళ్లి వేయించిన నూడుల్స్ కొని తెచ్చుకున్నారు.

కొన్ని కోరికలను ప్రతిఘటించ లేము. సయ్యాజీ చెప్పిన ఉదాహరణలను గుర్తు పెట్టుకొని, ఇక్కడ శిబిరాలలో మేము మంచి ఆహారాన్ని అందించటానికి అన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తాము. సయ్యాజీ ఉ బ ఖిన్ గారి జీవిత కాలంలో ఐ మ్ సి యంగోన్ లో వంటలన్నీ సయమాజీ కనుసన్నలలోనే తయారయ్యేవి, ఎంతో రుచికరమైన ఆహారాన్ని అందించటానికి ఆమె చేసిన ప్రయత్నాల ఉదాహరణలే ఇప్పటికీ ఇక్కడ శిబిరాలకు ప్రేరణ.

మీకు వివిధ రకాలైన రుచికరమైన వంటకాలు తినాలనే కోరిక ఉంటే, ఏమవుతుంది? ఈ విభిన్న రుచులపై నున్న అపేక్ష ఇక ముందు రాకుండా పోతుందా? (తినాలనే కోరిక) తగ్గిపోతుందా? మనం తినే వంటకాలు నాలుకనైతే తాకాల్సిందే. వాటి రుచులను ఆస్వాదించకుండా తినగలమా? ఒక్క అరహంతులు తప్ప ఇంకెవ్వరూ అలా తినలేరు. మీ అన్ని కోరికలను పూర్తిగా తొలగించటానికే మీరిక్కడకు వచ్చారు. కోరికలను తగ్గించుకోవటానికే కదా మీరు (నియమ నిబంధనలను పాటించడం ద్వారా) కల్మషాలను విడిచిపెట్టారు. మీరు (మీ మనస్సు లోని) మలినాలను వదిలించుకుంటున్నారు.

మీరు కళ్ళు మూసుకుంటే, శారీరక ఆకృతలపై మనస్సు పోదు కదా? పోతుందా? శబ్దాలపై ఉన్న కోరికను తొలగించగలం కదా. ప్రముఖ

గాయనీగాయకుల పాటలు వినటానికి రేడియోతో ఎవరూ ఇక్కడకు రారు. వినాలని కోరిక వున్నా ఇక్కడ వినలేరు. ఇక సువాసనల విషయానికొస్తే, ఇక్కడెవరూ సుగంధ పరిమళ ద్రవ్యాలు ధరించరు, ఇక ఆ కోరిక కూడా నియంత్రించబడింది. స్పర్శానుభవాలకు ఇక్కడ తావే లేదు, ఇక ఆ కోరిక కూడా తొలగించబడుతుంది.

కాని రుచిని ఆస్వాదించటం మీరు నివారించగలరా? నాలుక ద్వారా రుచులను ఆస్వాదించడం నివారించగలమా, తినటం మానేస్తే తప్ప. అప్పుడు మీరు వైద్యుడిని కేకేసి, గ్లూకోజ్ లాంటివి రక్తనాళాలలోకి ఎక్కించుకోవాలి. లేకపోతే మీ శరీరానికి శక్తి నివ్వటానికి వున్న ఏకైక మార్గం ఆహారాన్ని తినటమే, మరి ఇది మీనోటి ద్వారా, నాలుక మీదుగానే వెళ్ళవలసి వుంది. మనం తీసుకునే ఆహారం యొక్క రుచిని కొంచెం తగ్గించినట్లయితే, రుచి పట్ల కోరిక తగ్గతుందేమో. వండిన పెద్ద పెద్ద పంది మాంసం ముక్కల గురించి నేను మాట్లాడితే, వెంటనే మీలో దాని కోసం కోరిక పుడుతుందేమో. కానీ మనం ఈ రాగాన్ని, (మనస్సులోని) మలినాలను తీసివేయటం కోసమే ఇక్కడకు వచ్చాం, మీరు అటువంటి సాధననే చేస్తున్నారు. ఆహారం ఎడల వున్న ఆసక్తిని బలహీన పరచడం కోసం, ఇక్కడ మనం వంటకాల మీద వున్న కోరికను నియంత్రిస్తాం, దానికి శాకాహారం ద్వారా (ఆ మక్కువను) మనం పరిమితం చేసుకోవచ్చు.

అనుశయ క్లేశాలను సంపూర్తిగా తీసివేయటానికి ప్రయత్నిస్తే, వాటిని పూర్తిగా నాశనం చేయాలనుకుంటే, మీరు ప్రతీదీ నియంత్రించ వలసిన అవసరం వుంది. మీ లోలోపల వంటకాల ఎడల ఆసక్తిని మారుడు పెంచుతూ వుంటాడు. ఇక్కడ పాత

సాధకులకు సాయంత్రం అహారాన్ని ఇవ్వం. ఈ విధంగా ఆహారం పట్ల వారి ఆసక్తి తగ్గుతుంది. మీరు చూసే వుంటారు ఎలా వంట వారు వంట గదిలో ప్రతి రోజూ ఉదయం ఎలా వంట చేస్తున్నారో, ఇక వారికి సాయంత్రం భోజనం వండవలసిన పని లేదు, ఈ రకంగా వారికి కూడా కాస్త ఉపశమనం కలుగుతుంది. మీకు కూడా, ఇది చాలా మంచిది. రాత్రి పూట తింటే ఖచ్చితంగా నిద్ర ముంచుకు వస్తుంది. మధ్యహ్నాం లోపు తినడం వల్ల మీకు సంతృప్తిగా వుందా? ఆ సమయంలో తగినంత తింటే, సాధారణంగా కంటే కొంచెం ఎక్కువ లేదా రెట్టింపు, అప్పుడు శరీరం ఎమన్నా సంతృప్తి చెందుతుందేమో.

5. మారుని ఐదవ సైనికుడు: సోమరితనం (బద్ధకం) మరియు మానసిక దుర్బలత (థినమిద్ధం)

ఇది మిమ్మల్ని ఉదాసీనతతో, మత్తులో ఇంకా మగతగా వుండేలా చేస్తుంది. ఇది సహజమే. బుద్ధుని ఇద్దరు ప్రధాన శిష్యుల్లో ఒకరైన పూజ్య మహా మొగ్గల్లాన కూడా దీనిని అధికమించ లేకపోయాడు. మీరు ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు కొన్నిసార్లు ఈ (నిద్ర) మత్తుకు లోనవుతారు. కొంతమంది సాధకులు కూర్చునే నిద్రపోతుంటారు. కొంతమంది సాధకులు గురక కూడా పెడుతుంటారు. ఇది థిన - మిద్ధ (మత్తు మరియు బద్ధకం) యొక్క దాడి. వాటిని పూర్తిగా నివారించడం సాధ్యం కాదు.

విపశ్యన సాధన బలంగా వున్నప్పుడు, నిర్వాణ ధాతువు లేదా నిర్వాణ ధాతువు అంశాలు ఉత్పన్నం అవుతాయి. అప్పుడు ఈ ధాతువు నిద్రాణంగా వున్న అకుశల శక్తులను ఢీ కొంటుంది. ఈ (అకుశల) శక్తులు ఉత్పన్నమయినప్పుడు, అవి (మనస్సును) పొగమంచు లా కమ్మి వేస్తాయి. (మనస్సును) ఈ పొగమంచు తీవ్రంగా కమ్మివేసినప్పుడు, మీకు మగతగా వుంటుంది, కునికి పాట్లు పడతారు. ఫరవాలేదు, అలాగే జరుగనివ్వండి. దాని ప్రభావం తగ్గినప్పుడు, మరల వెంటనే ఉద్దేశపూర్వకంగా శ్వాసను తీసుకోండి. మీరు మీ సమాధిని కోల్పోయారు. మనస్సు ఏకాగ్రత నుంచి తప్పించుకుంది. మీరు మీ సమాధిని పోగొట్టుకున్నప్పుడు, మరల మీ సమాధిని నాసికా రంధ్రాల వద్ద (ముక్కు క్రింద పై పెదవి పైన) తిరిగి సంపాదించుకోవాలి. చురుకైన శ్వాసలు తీసుకోండి మరల సహజ సిద్ధమైన శ్వాస పైకి రావాలి. కొంతమందిలో అనిత్య బోధ చాలా స్థిరంగా వుంటుంది. అలా అనిత్య బోధ బలంగా వున్నప్పుడు, ఈ అనిత్య బోధను వాస్తవంగా శరీరంలో అనుభూతి చెందుతూ వుంటారు. ఇలా మీ శరీరంలో అనిత్యాను భూతులను పొందుతున్నప్పుడు, ఈ అవగాహన మనస్సు లో లోతులలో స్థిరపడుతుంది.

మీ మనస్సు ఇక కాంతితో, ప్రకాశవంతంగా మారినప్పుడు, మీలోపల వున్న బలమైన (అకుశల) శక్తులు ప్రతిస్పందిస్తాయి, భగ్గుమని పేలిపోతాయి (విస్ఫోటనం కలుగుతుంది), తిరిగి ఇబ్బందులను కలుగజేస్తాయి; మరి అప్పుడు ఏమవుతుంది? అనిత్య అవగాహన అదృశ్యమవుతుంది. మీరు తొట్రుపాటుకు గురవుతారు. ఏమి

జరిగిందో నా కేమీ తెలియటం లేదు అంటారు. కొన్నిసార్లు అకస్మాత్తుగా మీ ధైర్యాన్ని కోల్పోతారు.

ఈ సమస్యను పరిష్కరించడానికి రెండు మార్గాలు ఉన్నాయి. ఇప్పుడే (పైన) చెప్పిన విధంగా మరల మీ సమాధిని పరిపుష్టం చేసుకోవటం లేదా బహిర్ముఖులయి కొంత సమయం విశ్రాంతి తీసుకోవటం. ఈ (అకుశల) శక్తులు నశించేందుకు మీరు ఏదొకటి చేయాలి. మీ మనస్సుకు పట్టిన పొగ మంచు నెమ్మది నెమ్మదిగా తొలగిపోతుంది, అప్పుడు మరల సాధనను మొదలెట్టాలి. నిద్రయితే పోకూడదు. ఎప్పటికీ పనికి వచ్చేవి ఈ రెండు మార్గాలు. ఇవి ఎంతో ముఖ్యమైనవి ఇంకా ఆచరణాత్మకమైనవి. ఈ విధమైన నిద్ర మత్తు ధ్యానంలో వస్తూనే వుంటుంది.

ఈ 31 లోకాలలో, మానవ లోకం క్రింద నున్న లోకాలేమిటి. అవి నరక లోకాలు, జంతు లోకం, ప్రేత లోకం, అసుర లోకం. ప్రతి ఒక్కరిలో ఆ అకుశల కర్మల (గతం లోని తప్పులు) సంపదలు వున్నాయి, వాటి ఫలితంగా నరక లోకంలో లేదా జంతు లోకంలో, లేదా ప్రేత లోకంలో లేదా అసుర లోకంలో పునర్భవం కలుగుతుంది. మీరు ఆ అకుశల శక్తులను గమనించ గలిగితే, వాటి సమాప్తి జరుగుతుంది. అప్పుడు మాత్రమే కుశల శక్తులు ఉత్పన్నం కాగలవు. నరక లోకాల్లో పునర్భవానికి కారణమయ్యే అకుశల కర్మ శక్తులు నరకాగ్ని వలె చాలా వేడిగా వుంటాయి. జంతు లోకంలో పునర్భవానికి దారి తీసే అకుశల కర్మల శక్తులు ఉత్పన్నమయితే, మీరు మందకొ'డిగా, భారంగా, ఇంకా తెలివి హీనుడిగా అనుభూతి పొందుతారు.

ప్రేత లోకంలో పునర్భవానికి దారి తీసే కర్మ శక్తులు ఉత్పన్నమయితే, విపరీతమైన అకలిగొన్న ప్రేతం లాంటి అనుభూతులు కలుగుతాయి. ఇవేమి నాకు జరుగవని మీరు అనుకోవచ్చు. కాని అలా జరుగవచ్చు. అలా జరుగవని ఎప్పుడూ అనుకోవద్దు. మీ అకుశల శక్తులు ఉత్పన్నమయితే, మీకు కష్టాలు తప్పవు. ఆ సమయంలో గట్టిగా వున్న ఇంకా బిగుసుకు పోయిన తత్వంతో కూడిన గరుకు వేదనలు కలుగుతుంటాయి. ప్రతి శక్తి కీ దానికంటూ ఒక సహజమైన స్వభావ ముంటుంది, ఇక అది దానిని వ్యక్తపరుస్తుంది. అది ఉత్పన్నమయినప్పుడు, మీరు మీ శరీరక ప్రపంచంలో అనిత్య భావంతో తెలుసుకుంటూ వుండాలి. అవి నశించి పోతాయి. అనిత్య గురించిన ఒట్టి మాటలు మాట్లాడ వద్దు. ఉదయ వ్యయాల గురించి ఒట్టి మాటలు వద్దు. ఈ భౌతిక ప్రపంచం యొక్క ఉదయ వ్యయ జ్ఞానాన్ని నిజంగా తెలుసుకోవటం ద్వారా, అనుభవం ద్వారా వచ్చే అనిత్య బోధ వుండాలి. ఈ విధంగా మీరు విజయాన్ని సాధిస్తారు.

6. మారుని ఆరవ సైనికుడు: ఒంటరితనం (భీరూ)

(భయం) ఈ కారణంగా మీరు ఒంటరిగా వుండటానికి ఇష్టపడరు. ఇదే (ఈ భయమే) మిమ్మల్ని బెదరగొడుతుంది ఇంకా భయపెడుతుంది. ఐ మ్ సి యంగోన్ ధ్యాన మందిరం లో కూర్చోవటానికి భయపడే కొంతమంది సాధకుల గురించి సయ్యాజీ చెప్పారు. వాళ్ళు వేరొక గదికి వెళ్ళవలసి వచ్చేది. కొన్నిసార్లు వాళ్ళు తమతో తోడుగా వెళ్ళటానికి ఒక సహచరుని కోసం చూసే వాళ్ళు. ఆలాంటి

విషయాలు జరుగుతూ వుంటాయి, ఏ కారణం లేకుండానే కొంతమంది భయపడుతుంటారు. ఇది (మనస్సు) లో లోపల నుండి తన్నుకు వస్తుంటది.

సయ్యాజీ సాధకులలో ఒకరు ఇలాగే ఒంటరిగా వుండటానికి భయపడుతుండే వారు. ఆమె నివసించే ఇల్లు చాలా పెద్దది, ఇంకా ఆ ఇంటి పనులు చేయటం కోసం లక్ష క్యాట్ లు (మ్యాన్ మార్ డబ్బులు) ఇచ్చి పని మనిషిని పెట్టుకుంది. మ్యాన్ మార్ లో ఎవరికీ అంత పెద్ద పడక గది గాని, స్నానపు గది గాని ఆవిడ కున్న విధంగా లేవు. అన్నీ కొత్త కొత్త హంగులతో వున్నాయి. ఆమె ఇల్లు చాలా విశాలమైనది, కానీ ఆమె ఒంటరిగా ఆ ఇంట్లో వుండటానికి ధైర్యం చాలేది కాదు. ఆమెతో ఎల్లప్పుడూ ఎవరొకరు వుండేవారు. ఆఖరుకు ఆవిడ సయ్యాజీ మార్గదర్శకత్వంలో ధ్యాన సాధన చేయడానికి వచ్చింది. అప్పుడు ఒక సేవకురాలిని తోడు తెచ్చుకుంది. ఆ సేవకురాలు తనకోసం వేచి వుండటానికి, ధ్యానం చేసే చోటుకు కూడా తీసుకు వచ్చింది. "సయ్యాజీ నన్ను దీపపు కాంతిలో ధ్యానం చేసుకోనివ్వండి" అని అడిగింది. అలా దీపం వెలుగులో ధ్యానం చేసేది. తన వెనుక కూడా ఒకరు కూర్చోవాలని కోరుకునేది. ధ్యానం చేసేటప్పుడు ఎవరికైనా కొన్ని సార్లు భయం వేయవచ్చు, దాన్ని అర్థం చేసుకోగలం. కాని ఈ మహిళ స్నానాల గదికి వెళ్ళినప్పుడు కూడా తలుపు తెరిచి వుంచేది. ఎవరొకరు ఆ తలుపు వద్ద వేచి వుండవలసి వచ్చేది. ఆమె అలాంటిది. ఎంత ఇబ్బందిగా వుంటుంది. ఆమె ఎప్పుడూ భయపడుతూ వుండేది, తనంతట తానుగా వుండలేక పోయేది. ఆమె

ఒంటరిగా వున్నప్పుడు చాలా విచిత్రంగా వుండేది. భయం ఆమెలో ప్రవేశించేది, ఇక ఆమె వణికిపోయేది.

ఐ మ్ సి యాంగోన్ ధ్యాన కేంద్రానికి వచ్చినప్పుడు, సయ్యాజీ ఆమెకు ధర్మాన్ని నేర్పారు. సయ్యాజీ ఆమెకు అక్కడ వున్న వాటిల్లోనే పెద్ద గదిని కూడా ఇవ్వ వలసి వచ్చింది. తన ఇంటి నుంచి తెచ్చిన అనేక వస్తువుల కోసం ఒక తోపుడు బండి కూడా అవసరమయ్యింది. ఆవిడ తనతో పాటుగా ఒక మేజా బల్ల, ఇంకా అనేక వస్తువులను పుష్కలంగా తెచ్చుకుంది. రెండవ శిబిరానికి వచ్చినప్పుడు చాలా తక్కువ వస్తువులను తెచ్చుకుంది. ఇక మూడవ సారి వచ్చినప్పుడు, చిన్న గదిలో వుంది. అలా చిన్న గదిలో వుండటమే కాదు, తోడు ఎవరి అవసరమూ లేకుండా పోయింది. (పగోడా లోని) చీకటి గదిలో చక్కగా ఒంటరిగా ధ్యానం చేయగలిగేది. తరువాత, ప్రతిరోజు సాయంకాలం ధ్యాన కేంద్రానికి వచ్చేది. ప్రతి నెల తప్పకుండా ఒక పది రోజుల శిబిరంలో పాల్గొనేది. ఈ ధ్యాన సాధన వల్ల ఆమెకు ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరింది. భయపడటంలో ఆమే అగ్రగామి కావచ్చు, సయ్యాజీ వద్ద నేర్చుకున్న ధ్యాన సాధనతో, ఆమె తన భయాల నుంచి బయటపడగలిగింది.

7. మారుని ఏడవ సైనికుడు: అనుమానం (విచికిచ్చా)

నేను ధర్మాన్ని పొందగలనా లేదా? ప్రతి ఒక్కరికీ ఈ సందేహం కలుగుతుంది. ఈ ధ్యానంలో నేను ఏదైనా సాధిస్తానా? వాస్తవంగా ఎంతో కొంత ప్రగతిని సాధిస్తారు.

మీరు కొంత ప్రగతిని సాధించినా, కొంతకాలం తరువాత మగ్గ మరియు ఫల (ఆర్య మార్గము మరియు ఫలాల) స్థితులను కూడా పొందాలని కోరుకుంటారు. మ్యాన్ మార్ లో ఈ (ఆర్య మార్గము మరియు) ఫలాలను పొందటం చాలా సులభం అని కొందరు అనుకునే వారు అంటూ సయ్యాజీ చెప్పేవారు. కొంత మంది సాధకులు ధ్యాన కేంద్రానికి వచ్చేవారు, వచ్చి పడిపోవాలనుకునే వారు (drop), అంటే వారు శిబిరం ఇంకా ప్రారంభం కాక ముందే, నిర్వాణ అనుభూతిని పొందాలని కోరుకునే వారు. అటువంటి వారితో సయ్యాజీ ఇలా అనేవారు, "వేరే చోట ధ్యాన కేంద్రాలలో, అతి త్వరగా నిర్వాణాన్ని సాధకులు పొందుతున్నారని, అక్కడి ఆచార్యులు హామీ ఇస్తారని, అక్కడకు వెళ్ళమని". సయ్యాజీ చెప్పే ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, అకుశల శక్తులు, అనుమానాలు, ఆసవాలు (defilements), ఇవి మనలో నిద్రాణంగా వున్నాయని. ఈ (మలినాల) శక్తులను మనల నుంచి శుభ్రం చేసుకోవాలని. ఇదే అతి ముఖ్యమైనదని.

8. మారుని ఎనిమిదవ సైనికుడు: గర్వం మరియు ఢంబం (మక్ఖో థమ్భో)

మీరు ధర్మంలో కొంత అంతర్దృష్టిని పొందారు, ఇక మీలో గర్వం తలెత్తుతుంది. మీరు మీ శరీరంలో కొన్ని సత్యాలను కనుగొన్నారు, ఇంకా ఆ సత్యాన్వేషణ కొనసాగుతూనే వుంది. మీరు కొన్ని అకుశల శక్తులను క్షీణింప జేసుకొని (మనస్సును) శుభ్రపరచుకుని, అనుకుంటారు, "నేను గొప్పవాడిని" అని. మీలో గర్వం తలెత్తుతుంది. మీ చుట్టు పక్కల చూస్తారు, ఆ వ్యక్తికి ఇంకా సరిగా అర్థం కాలేదనుకుంటారు. నేను అతనికి కొంచెం సహాయం చేస్తాననుకుంటారు. 1952 లో

ధ్యానం ప్రారంభించిన ఫుట్ బాల్ ఆటగాడిగా ఉన్న తన సాధకుని కథను సయ్యాజీ మాకు చెప్పారు. అతడు చాలా మొరటుగాను, దృఢంగాను వుండేవాడు. కానీ చక్కగా ధ్యానం చేసేవాడు, చక్కగా ధర్మాన్ని అర్థం చేసుకున్నాడు కూడా. కొన్నిసార్లు అతను (ధ్యాన మందిరం లో) ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు లేక శూన్యాగారంలో సాధన చేస్తున్నప్పుడు, తన శరీరం నుంచి నీలి కాంతి కిరణాలు వెలువడటం చూశాడు. కేంద్రంలో ధ్యానం చేస్తున్న ధ్యాన సాధకులలో, ఒక సాధకుడు సరిగా నిరంతరంగా ధ్యానం చేయలేక పోయేవాడు. అతను ఒక బాల్చీ కావాలని అడిగి తీసుకొని, కొంత నీరు తీసుకొని, చీపురు తీసుకొని ఇక శుభ్రం చేయటం మొదలెట్టే వాడు.

ఇలా రా, అని సయ్యాజీ అతనితో అన్నారు. నేను మిమ్మల్ని ఈ ధ్యాన కేంద్రానికి ఆహ్వానించింది మీరు నిర్వాణాన్ని పొందుతారని. కాబట్టి ధ్యానం చేయాలి. ఏవో చిన్న చిన్న కుశల కర్మలు చేసి దేవ లోకాలలో పునర్భవం పొందటం కోసం కాదు. మీరిక్కడి వచ్చింది ఏవో దేవ లోకాలలో పునర్భవం పొందటానికి కావలసిన పుణ్యాన్ని సంపాదించు కోవటం కోసం కాదు. మీరిక్కడకు వచ్చింది, దేవ లోకాలలో పునర్భవానికి కారణమైన కుశల కర్మలను నిర్మూలించుకోవటానికి కూడా. మీరిక్కడకు వచ్చింది, అత్యున్నత లోకాలయిన బ్రహ్మ లోకాలలో పునర్భవానికి కారణమైన కుశల కర్మలను నిర్మూలించుకోవటానికి కూడా. పుణ్యాన్ని పొందాలనే వుద్దేశంతో ఇటువంటి పనులు చేయకండి. అంతలో ఆ ఫుట్ బాల్ ఆటగాడు అకస్మాత్తుగా, వడివడిగా మా వద్దకు వచ్చాడు. అప్పటికి, ఐ మ్ సి

యంగోన్ లో ధ్యాన మందిరం (ధమ్మా హాల్) ఇంకా నిర్మించబడ లేదు. ఆ స్థలాన్ని కొన్నప్పుడు అక్కడ ఒక గుడిసె మాత్రమే వుంది. ఆ రోజు ఉదయం సయ్యాజీ ఇంకా ఇతర సాధకులు కొందరు ఆ గుడిసె చుట్టూ కూర్చొని ధర్మ చర్చ చేస్తున్నారు, అప్పుడే ఆ ఫుట్ బాల్ ఆటగాడు తన శూన్యాగారపు గది నుంచి బయటకు వచ్చాడు. అతను అన్నాడు, "సయ్యాజీ చూడండి". అతను అతడి లుంగీని తొడల వరకు లేపాడు. అతని తొడల నుంచి కాలి దూడల వరకు పెద్ద పెద్ద గడ్డలు కనిపించాయి. లోలోపలి శక్తులు బయటకు తన్నుకు వస్తున్నాయి "సయ్యాజీ చూడండి" అని చూపించాడు. ఈ లో లోపల శక్తులు చాలా తీవ్రంగా బయటకు తన్నుకు వచ్చాయి, మీరందరూ చూడండి. అతను ఇతర సాధకులతో ఇలా అన్నాడు, "మీరందరూ కూడా నాలా కష్టపడి సాధన చేయాలి". అప్పుడు సయ్యాజీ శిబిర సమయాలలో మీలో మీరు ధర్మం గురించి చర్చించుకోగూడదని హెచ్చరించారు. మీ కేమైనా ప్రశ్నలుంటే ఆచార్యుని అడగండి. మీరేమైనా చర్చించదలుచుకుంటే ఆచార్యుని వద్దకు రావాలి. మీరు మీ ప్రగతి గురించి ఇతర సాధకులతో చర్చించి నట్లయితే, గర్వం వుంటుంది ఇంకా అందులో అకుశలం వుంది. అతను (ఫుట్ బాల్ ఆటగాడు) అనుకున్నాడు, నేను చక్కగా ధ్యానం చేయగలుగుతున్నాను, వీళ్ళకు నా అవసరం వుందని.

ఐ మ్ సి యంగోన్ లోని ఫుట్ బాల్ ఆటగాడు వున్న ఆ శిబిర కాలంలోనే, ఇంకొక సాధకుడున్నాడు, అతడు చాలా నెమ్మదస్తుడు, ఎప్పుడు ప్రశాంతంగా వుంటాడు. అతను అనేవాడు నేను కాస్త నిదానస్తుడిని అని. ఇది కుందేలు

మరియు తాబేలు కథలాంటిది అని సయ్యాజీ ఆ ఫుట్ బాల్ ఆటగాడితో అన్నారు. నీవు కుందేలు లాంటివాడివి, వేగంగా వుంటావు, అతను తాబేలు లాంటి వాడు, నెమ్మదిగా, నిలకడగా వుంటాడు. మరుసటి రోజు ఆ ఫుట్ బాల్ ఆటగానికి అనిత్యత అనుభవం లోనికి రాలేదు. అనిత్యత మాయమైపోయింది. అనిత్యతను ఎలా తెలుసుకోవాలో కూడా తెలియటం లేదు. "సయ్యాజీ, దయచేసి నాకు సహాయం చేయండి" అని ప్రాధేయపడ్డాడు.

ఇతర సాధకుడు నెమ్మదిగా, ఇంకా నిలకడగా పనిచేశాడు, అతడు చాలా మంచి ప్రగతిని సాధించాడు. ఆ ఫుట్ బాల్ ఆటగాని ప్రగతి తక్కువే. సయ్యాజీ ఇతర సాధకుల గురించిన కథలు చెప్పేవారు, ఎందుకంటే సాధకులు, శక్తుల స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకుంటారని. ఆ సమయంలో శుభ్రం చేసే సాధకుడు తల నొప్పిగా మారాడు. ఈ శుభ్రం చేసే సాధకుడు, ఎందుకని ధ్యాన సాధన చేయలేక పోతున్నాడు? అతడు కొన్నిసార్లు గోడలను కడిగేవాడు, లేదా నేలను ఊడ్చడం చేసేవాడు. ధ్యానం అయితే సరిగా చేసేవాడు కాదు. సరే "ఈ సాధకుడిని ఒక కంట కనిపెడుతూ వుండాల్సిందే" అని తనకు తాను చెప్పుకున్నారు. ఆ సాధకుడు వేరే ఏదో చేస్తున్నాడనిపించింది. అతను పగోడాలో శూన్యాగారపు గదిలో కూర్చొన్నాడు, ఇప్పుడా గదిలో తరువాత బుద్ధ విగ్రహం ప్రతిష్టించబడింది. ఆ రాత్రి సయ్యాజీ చటుక్కున తలుపును తెరిచి అతన్ని పట్టుకున్నారు. అతను తన శూన్యాగారపు గదిలో జపమాలలోని పూసలతో జపం చేస్తున్నాడు. "అది నా కివ్వు" అని సయ్యాజీ దానిని తీసేసుకున్నారు. అతనా జపమాలను జపిస్తున్నప్పుడు, ఆ

జపమాల పూసలతో సంబంధం వున్న అదృశ్య శక్తి ఆ సాధకుడిని ప్రభావితం చేస్తుంది. సాధకులు ఇలా జపమాల లోని పూసలను జపిస్తున్నప్పుడు, కొన్ని రకాల శక్తులు వారిలో ప్రవేశిస్తాయి. వాస్తవానికి అన్ని జపమాలలు ఇలాగే వుండవు. కానీ కొంతమంది గురువుల వద్ద నుంచి స్వీకరించిన జపమాలలతో సంరక్షణ బాధ్యత స్వీకరించిన యక్షులు లేదా అసురులు వుంటారు. అందుకే సయ్యాజీ అతని జపమాలను ఆ సాధకుని నుండి దూరం చేయవలసి వచ్చింది. అప్పుడే అతడు సరిగా ధ్యానం చేయగలిగాడు, ధర్మాన్ని పొందగలిగాడు. అటువంటి సందర్భాలలో ఆ శక్తులు నాపై కోపం తెచ్చుకుంటాయో లేదో నాకు తెలియదు అని సయ్యాజీ అన్నారు. మనలో ధర్మం పరిపక్వత చెందుతున్నప్పుడు, అందరిలో మనం కొంచెం అణిగి మణిగి వుండాలి. మన ధ్యాన సాధనను కొనసాగిస్తూ, మౌనంతో, నిరాడంబర జీవితాన్ని గడపుతూ వుండాలి, అని అనేవారు.

9. మారుని తొమ్మిదవ సైనికుడు: లాభం, యశస్సు, సత్కారం (లాభో సిలోకో సక్కారో)

ఆచార్యునికి పేరు, ప్రఖ్యాతులు కలిగినప్పుడు, అతనికి ఎన్నో బహుమానాలు ఇవ్వబడతాయి. తనకు కూడా ఎంతో గౌరవం మరియు బహుమతులు ఇచ్చారని సయ్యాజీ చెప్పారు. అతనిలో (సయ్యాజీలో) గర్వం ఉత్పన్నం కాకుండా చేసుకోవటం కోసం వాటిని ఆయన పరిమితం చేసారు. అలాగే ధ్యాన శిబిరంలో సాధకులు పొందిన ప్రగతి, ప్రజ్ఞ, గర్వాన్ని పెంచటానికి కారణమవుతాయి. కాబట్టి వాళ్ళు తమని తాము నియంత్రించుకొని, గర్వాన్ని అణచివేయాలి. సయ్యాజీ ధ్యాన

సాధన బోధించటం ప్రారంభించిన మొదట్లో, వారి కార్యాలయానికి సంబంధం వున్న కొద్ధిమంది మాత్రమే ఐ మ్ సి యంగోన్ కు వెళ్ళేవారు. వారి కార్యాలయ సిబ్బంది వాళ్ళ ఖాళీ సమయాలలో ధ్యానం చేసుకోవటం కోసం, ఈ ప్రదేశంలో ఈ కేంద్రాన్ని నిర్మించారు. ఈ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించినప్పుడు, సయ్యాజీ మొదట డబ్బు గురించి ఆలోచించ లేదు, ధ్యాన సాధన బోధనే లక్ష్యంగా వున్నారు. వారి కార్యాలయ సిబ్బందిలోని వారు ఎవరైనా 10 రోజుల ధ్యాన సాధన చేసిన తరువాత, ఈ ధ్యాన కేంద్రం సంఘంలో సభ్యులుగా చేరేవారు. ప్రవేశ రుసుము కేవలం 10 రోజుల ధ్యాన సాధన మాత్రమే. ప్రవేశ రుసుముగా ఒక్క పైసా కూడా చెల్లించ నవసరం లేదు. వాళ్ళు క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేస్తూ, తమ లోని ధర్మాన్ని సంరక్షించుకోవలసి వుంది. ఈ విధంగా సయ్యాజీ ధ్యాన కేంద్రాన్ని స్థాపించారు. మీరు డబ్బు ఇవ్వలేరు, కానీ ధ్యాన సాధన చేయగలరు కదా, అని సయ్యాజీ అనేవారు. నేను నమ్మేది దీనినే (ధ్యాన సాధననే). ఈ కారణంగానే, నా వద్ద డబ్బు లేదు. ఈ కేంద్రంలో ఎవరూ స్వార్ధంతో వుండేవారు కాదు అని సయ్యాజీ అనేవారు. ఉ బా ఖిన్ ధ్యాన కేంద్రం అని అందరు అనేవారు, కాని ఈ కేంద్రం అతని స్వంతం కాదు. ధ్యాన సాధన నేర్పే ఆచార్యులు కావచ్చు, కానీ అది వారి స్వంతం కాదు. అకౌంటెంట్ జనరల్ కార్యాలయం వారి విపశ్యన సంఘం, వారిని (సయ్యాజీని) పంపివేయాలని నిర్ణయించుకుంటే, వారు (సయ్యాజీ) వెళ్ళిపోక తప్పదు. ప్రతి సంవత్సరం సయ్యాజీ తన పదవి నుంచి వైదొలగే వారు, మరల ప్రతి సంవత్సరం అధ్యక్షుడిగా తిరిగి ఎన్నిక అయ్యి, మరల ఆ స్థానాన్ని స్వీకరించే వారు. కానీ (విపశ్యన) సంఘంలోని ఇతర

సభ్యులు సయ్యాజీ కంటే ఇతను మెరుగైన వ్యక్తి అని భావించి, వేరే ఎవ్వరినైనా ఎన్నుకుంటే, దానిని కూడా స్వీకరిస్తాను, అని సయ్యాజీ అనే వారు. సమావేశంలో ఎవరైనా అతనిని (సయ్యాజీని) ఇష్టపడక పోతే, సయ్యాజీ ఎక్కువగా మాట్లాడతారు, గట్టిగా అరుస్తారు, మాకు వేరొకరు కావాలి అంటే, తప్పకుండా వెళ్ళిపోతాను అనేవారు. మొదటి నుంచి ఈ విషయాన్ని స్పష్టం చేస్తూనే వున్నారు. నేను అమెరికా గాని లేదా వేరొక ప్రదేశానికి గాని వెళ్ళి అక్కడ ధ్యాన సాధనను బోధించగలనని ఆయన (సయ్యాజీ) అనే వారు.

10. మారుని పదవ సైనికుడు: భౌతిక లాభాల కోసం, కీర్తి కోసం మిథ్యా దృష్టులను స్వచ్ఛమైన ధర్మంలో కలపటం. (మిచ్ఛాలద్ధో చ యో యసో)

ధర్మ దానం ద్వారా, తనకు (గురువులకు) సమర్పించబడిన ప్రాపంచిక ప్రయోజనాలు పొందటం వలన ఈ ప్రమాదం తలెత్తుతుంది. మిథ్యా దృష్టి వుంది కాబట్టి, లాభదాయకత వుంటుంది. ఒకరు తనను తాను పొగుడుకుంటాడు ఇక ఇతరులను తప్పుపడతాడు. తన వద్దకు వచ్చి ఇతరుల గురించి మాట్లాడం ప్రారంభించిన ఒక మహిళ గురించి సయ్యాజీ ప్రస్తావించారు. ఆమెను అలా మాట్లాడకుండా వెంటనే ఆపారు. వాళ్ళేమి అనుకుంటున్నా లేక ఏమి చేసినా, మనం వాళ్ళ గురించి మాట్లాడుకోవద్దు, అని ఆమెకు వివరించారు. కొంతమంది (ఆచార్యులు) కానుకలు ఇంకా ఇతర సమర్పణలు పొందటం ప్రారంభించిన తరువాత నిర్మలమైన మరియు సత్యమైన ధర్మాన్ని బోధించడం కొనసాగించ లేరు. ఎక్కువ మంది శిష్యులను సంపాదించుకోవటం కోసం ఇంకా వారిని ప్రసన్నం

చేసుకోవటం కోసం, వారు (గురువులు) బుద్ధుడు బోధించని ధర్మాలను బోధించడం మొదలుపెడతారు. ప్రాపంచిక లాభాల కోసం, లోభం (దురాశ) కారణంగా ఇది జరుగుతుంది.

ఈ పది అపాయాలను గుర్తుపెట్టుకోండి, వీటినే మనం మారుని పది సైనికులుగా (మారుని సేనగా) పిలుస్తాం.

సమాప్తం.

పటిచ్చసముప్పాద - కార్య కారణ సముత్పాదము

Dependent Origination - కార్య కారణ సముత్పాదము

By Saya U Khin Zaw

Feb. 2021

ఈ రోజు నేను కార్య కారణ సముత్పాదము, పటిచ్చసముప్పాద గురించిన ప్రవచనాన్ని ఇస్తాను. పటిచ్చసముప్పాద అనేది బుద్ధుని యొక్క ప్రాథమిక బోధన. బుద్ధుడు ఆనందునితో ఇలా అన్నాడు, " ఈ పటిచ్చ సముత్పాద నిజంగా అఖాతం (లోతు తెలియనిది). ఈ సిద్ధాంతాన్ని సరిగా అర్థం చేసుకోకపోవటం ద్వారా, అనుభవ పూర్వకంగా విచక్షణాశీలంతో ఈ సిద్ధాంతాన్ని పరిశీలించ లేకపోవటం వలన, చిక్కు ముడులతో కూడిన దారపు బంతిలా, అన్ని ప్రాణులు మెలికలు తిరిగి జటలుగా, ఈ అస్తిత్వంలోని అపాయ స్థితులను ఇంకా ఈ భవ సంసార చక్రాన్ని దాటలేక పోతున్నారు". ఈ జీవన ప్రవాహం యొక్క ఆది అనేది ఊహాకందని విషయమని బుద్ధుడు స్పష్టంగా ప్రకటించాడు. (జీవన ప్రవాహం యొక్క) ఆది గురించిన ఎటువంటి వూహాలు, మిధ్యా దృష్టులు మానసిక సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తాయి. ప్రతి కార్యం ఒక కారణమవుతుంది, మరి అవిద్య, తృష్ణ కొనసాగుతున్నంత వరకు ఇది నిరంతరం జరుగుతునే వుంటుంది. ఉదాహరణకు కొబ్బరి కాయ, కొబ్బరి చెట్టుకు ప్రధాన కారణం లేదా సన్నిహిత కారణం. ఒక వ్యక్తికి తల్లిదండ్రులు ఇద్దరు, నలుగురు పితామహులు, అలా ఈ కార్య కారణ నియమం సముద్రపు అలలుగా ఎడతెగకుండా ప్రవహిస్తూనే వుంటుంది.

ఆది గురించి తెలుసుకోవటం అసాధ్యం. మానవుల మూలమే కాదు, చివరకు ఇసుక రేణువు మూలాన్ని కూడా కనిపెట్ట లేము. మొదలు అనేది లేని గతంలో, మొదలు అనేది అన్వేషించడం వలన ఉపయోగం లేదు ఇంకా అర్ధరహితం. జీవితం అనేది ఏకత్వము కాదు, (విపరిణామ ధర్మం గల) భవము. నామ, రూపాల కలయిక. ఆది కారణానికి బదులుగా, బుద్ధుడు పరిస్థితుల (conditions) గురించి మాట్లాడతారు. ఈ విశ్వం మొత్తం కార్య కారణ ప్రభావ నియమాలకు లోబడి వుంది, ఇంకొక విధంగా చెప్పాలంటే క్రియ, ప్రతిక్రియలకు లోబడి వుంది. బుద్ధుడు తన బోధి ద్వారా ప్రతీత్య సముత్పాదాన్ని తిరిగి కనుగొన్నారు. గయలోని బోధి వృక్షం మొదలలో జ్ఞానోదయం పొందిన తరువాత, ఆ విమోచన యొక్క పరమ సుఖాన్ని అనుభవిస్తూ, బుద్ధుడు చెప్పటం జరిగింది. ఏడు రోజులు గడచిన తరువాత, వారు అత్యంత ఏకాగ్రతా సమాధి స్థితి నుంచి బయటకు వచ్చి, ఆ రాత్రి మొదటి ఝాములో ఈ ప్రతీత్య సముత్పాదము ప్రకారం ఎలా జీవులు ఉత్పన్నమవుతున్నారో (అనులోమ) అనే దానిమీద భావచింతన చేసారు. ప్రతీత్య సముత్పాద సిద్ధాంతం అనేది ఏదో ఒక దైవిక శక్తి యొక్క రచన కాదు, లేదా అది ఒక సృష్టి కాదు. బుద్ధుడు ఉత్పన్నం అయినా కాకపోయినా, వాస్తవం ఏమిటంటే:

"ఇది (ఈ పరిస్థితులు) ఇలా ఉన్నప్పుడు, అది (ఆ స్థితి) అలా ఎర్పడుతుంది;

ఇది (ఈ పరిస్థితులు) ఉత్పన్నం కావటం వలన, అది (ఆ స్థితి) అలా ఎర్పడుతుంది.

ఇది (ఈ పరిస్థితులు) ఇలా కానప్పుడు, అది (ఆ స్థితి) అలా ఏర్పడదు'

ఇది (ఈ పరిస్థితులు) నిరోధం అయితే, అదే విముక్తి".

ఈ పరిస్థితులు, స్థితులు నిరంతరంగా బయట శక్తుల ప్రమేయం లేకుండా, ఎవరిచే కూడా నియంత్రింపబడకుండా, ఏర్పడుతూనే వుంటాయి. బుద్ధుడు ఈ సత్యాన్ని కనుగొన్నాడు, అదే పండ్రెండు అంగాలు గల పటిచ్చ-సముప్పాద.

(1) అవిద్య (అవిజ్జా)

పటిచ్చ సముప్పాద లోని పన్నెండు అంశాలను మనం ఇప్పుడు ఒక్కొక్కటిగా క్రమబద్ధంగా తెలుసుకుందాం. మన చర్చలోని మొదటి అంశం, అవిజ్జా, అవిద్య. అవిజ్జా అంటే ఏమిటి? చతురార్య సత్యాలను తెలుసుకోక పోవటమే అవిజ్జా. కార్య కారణ సముత్పాదము (పటిచ్చ సముప్పాద) తెలియక పోవటం కూడా అవిద్యయే. ఇంకా పంచస్కంధాలు లేదా నామ, రూపాల అవగాహన లేకపోవటం కూడా అవిద్యయే. అన్ని అకుశల కర్మలకు, అన్ని మనస్సులోని మలినాలకు మూల కారణాలలో ఒకటి ఈ అవిద్యయే లేక మోహమే. మిధ్యా దృష్టులన్నీ ఈ అవిద్య యొక్క ఫలాలే. అందుకనే పన్నెండు అంశాలు గల పటిచ్చ సముప్పాద అనే గొలుసులోని మొదటి కొక్కెంగా అవిద్య అయ్యింది. అయినప్పటికీ, అవిద్యను ఆది కారణంగా, మొదటి ప్రారంభంగా లేదా అన్ని విషయాలకు అత్యంత మూలంగా పరిగణించ కూడదు. ఇది ఖచ్చితంగా మొదటి కారణం కాదు; బుద్ధుని బోధనలలో మొదటి కారణం గురించిన ఎటువంటి ఉద్దేశాలు లేదా భావనలు లేవు.

పటిచ్చ సముప్పాద అనే సూత్రాన్ని ఒక వృత్తం (circle) తో స్పష్టీకరించవచ్చు, ఎందుకంటే ఇది సంసార చక్రం, భవ చక్రం. వృత్తంలో ఏదైనా ఒక బిందువు నుంచి ప్రారంభించి, ఆ బిందువును ప్రారంభ బిందువుగా తీసుకోవచ్చు. పటిచ్చ సముప్పాద లోని ప్రతి అంశం, ఆ గొలుసులోని మిగిలిన అంశాలతో కలపబడి వుంటుంది, కాబట్టి ఏ ఒక్క అంశం కూడా తనంతటతానుగా స్వతంత్రంగా పనిచేయదు. అన్ని అంశాలు ఒకదాని మీద ఒకటి ఆధారపడి వున్నాయి, అవి విడదీయలేనివి. ఏదీ స్వతంత్రమైనది కాదు లేక ఒంటరి కాదు. కార్య కారణ సముత్పాదము అనేది విచ్ఛిన్నం కాని గమనం.

కాబట్టి, ఈ గొలుసులో మొదటి అంశం అయిన అవిద్య ఒక్కటే కల్పించిన పరిస్థితుల వల్లే, రెండవ అంశం అయిన సంస్కారాలు, అంటే ఉద్దేశాలు, అంటే కర్మలు ఏర్పడవు. ఉదాహరణకు, మూడు కాళ్ళ పీటకు, దాని మూడు కాళ్ళు ఆధారం. ఒక కాలు విరిగిపోతే, సహాయం లేకపోవటం వలన మిగిలిన రెండు కాళ్ళు క్రిందకు పడిపోతాయి. అలాగే పటిచ్చ-సముప్పాద యొక్క అంశాలు ఒకదాని కొకటి సహాయకారిగా వుంటాయి.

(2) సఙ్ఖార (చిత్తసంకల్ప బీజాలు లేదా ఉద్దేశాలు)

అవిజ్జా పచ్చయా సఙ్ఖారా, "అవిద్య ఆధారంగా చిత్త సంకల్పాలు, కర్మలు ఉత్పన్నం అవుతాయి. అయితే, పటిచ్చ సముప్పాదలో సఙ్ఖార అంటే అన్ని కుశల మరియు అకుశల కర్మలు, అనే భావనలోనే తీసుకుంటాం, ఈ భౌతిక, వాచిక మరియు

మానసిక కర్మలు అన్నీ, ప్రతి చర్యలు ఏర్పడేటట్లు చేస్తాయి. కాబట్టి ఈ సందర్భంలో మనం దీనిని (సఖ్ఖారాన్ని) కర్మగానే అర్థం చేసుకుందాం.

అవిద్య, అవిజ్జా అనేది మనిషిలో వేళ్ళూనుకున్న అంధత్వం, ఇది వ్యక్తిని తనలో జరుగుతున్న ప్రతి క్రియలను వున్నది వున్నట్లుగా తెలుసుకోకుండా నిరోధిస్తుంది, ఇంకా రాగం యొక్క పర్యవసానంగా మరింత ప్రతిక్రియ జరుగుతుంది. అవిద్యయే లేకపోతే, ఇక కర్మలే (కర్మ సంస్కారాలే) వుండవు. అవిద్య పరిస్థితుల వల్ల ఉత్పన్నమయ్యే సంస్కారాలు లేకపోతే, పునర్భవం వుండదు, దు:ఖ సముదయం నిరోధమవుతుంది. పటిచ్చ సముత్పాద లోని పన్నెండు అంశాలు, జీవితాల పరంపరలో ఎలా అనుసంధానించబడి పని చేస్తాయో తెలుసుకోవటానికి, ఈ సూత్రం భూత (అవిజ్జా, సఖ్ఖార), వర్తమాన (విఞ్ఞాణం, నామరూపం, సళాయతనం, ఫస్సో, వేదనా, తణ్హా, ఉపాదానం, భవో) మరియు భవిష్యత్ (జాతి, జరామరణం) అనే మూడు వరసలుగా జీవితాలకు అన్వయింపబడింది.

చతురార్య సత్యాల యొక్క అజ్ఞానమే, జీవితపు వాస్తవ స్వభావమైన అవిద్య. ఈ (ఆర్య) సత్యాలు తెలియక, అజ్ఞానంతో జీవులు మళ్లీ మళ్లీ జన్మనెత్తుతున్నారు. బుద్ధుడు ఇలా అన్నారు, "భిక్షువులారా, ఈ చతురార్య సత్యాలను తెలుసుకోలేక, సూక్ష్మ జ్ఞానం లేక, మీరు, నేను, అనేక జన్మలుగా పరుగులు పెడుతూనే వున్నాం, అనంత కాలంగా తిరుగాడుతూనే వున్నాం. కాని, ఈ చతురార్య సత్యాలు అవగాహన చేసుకున్నప్పుడు, సూక్ష్మ జ్ఞానం

కలిగినప్పుడు, భవ తన్హా యొక్క రాగ ప్రేళ్ళను తెంచివేస్తాం, పునర్భవ మార్గం ధ్వంసమయిపోతుంది, ఇక మరు జన్మ వుండదు.

(3) విణ్ణాణ (ఎఱుక లేదా చైతన్యం)

సఖ్ఖార పచ్చయా విణ్ణాణం, "సంస్కారం లేదా కర్మ మీద ఆధారపడి పునర్భవ చైతన్యం ఉత్పన్నమవుతుంది. "

కర్మ మీద లేదా మంచి లేక చెడు కర్మల మీద ఆధారితమై, ప్రస్తుత జన్మలోని చైతన్యం (Consciousness, ఎఱుక) ప్రభావితం చేయబడుతుంది. ప్రస్తుత జన్మకు సంభందించి ప్రభావితం చేసే గొలుసులోని మొదటి కొక్కెం లేదా మొదటి అంశం ఏమిటంటే అది పటిసంధి విన్యానం (Rebirth Consciousness). అవిజ్జా మరియు సఖ్ఖార, అంటే మోహం మరియు కర్మలు భూతకాలనికి సంభందించినవి, అవి పటిసంధి విన్యానాన్ని (birth Consciousness ను) ఉత్పన్నం చేస్తాయి. దీఘ నికాయ లోని మహా నిదాన సుత్తంలో మనం ఇలా తెలుసుకుంటాం, "ఒకసారి అవిద్య, రాగం ధ్వంసం అయిపోతే, మంచి మరియు చెడు కర్మలు ఇక ఉత్పన్నం కావు, తత్ఫలితంగా తల్లి గర్భంలో ఇక పునర్భవ చైతన్యం (పటిసంధి విన్యానం, rebirth consciousness) మళ్లీ ఉద్భవించదు." దీనిని బట్టి ఏమి అర్ధం అవుతుందంటే, పునర్భవం అనేది ఒకరి మంచి మరియు చెడు కర్మల కారణంగా ఎర్పడుతుంది తప్ప ఒక పరమాత్మ లేదా దేవుడి సృష్టి గాని కాదని, ఏదో దైవిక ఘటన కాదని. పునర్భవ చైతన్యం (పటిసంధి విన్యానం, rebirth consciousness)

కూడా ప్రభావితం చేయబడినదని, కాబట్టి అది కూడా నిత్యం కాదని. విన్యానం కూడా ఉత్పన్నమవుతుంది మరల నశిస్తుంది, ఆ తరువాత ఇంకొక క్రొత్త విన్యానం ఉత్పన్నమవుతుంది. అలా, ఈ విన్యాన ప్రవాహం ఈ సంసార ప్రవాహం నిరుద్ధమయ్యేటంత వరకు కొనసాగుతూనే వుంటుంది. పటిసంధి విన్యానం లేనప్పుడు, ఈ ఇంద్రియ జగత్తులో మరో జన్మ అంటూ వుండదు.

పూర్వ జన్మకు సంభందించిన ఆఖరు క్షణపు విన్యానం (చుతి చిత్తం) అనేది వుంది. ఈ (చుతి విన్యాన) చైతన్యం నశించిన వెంటనే, ఈ వర్తమాన జీవితపు మొదటి క్షణపు విన్యానం ఉత్పన్నమవుతుంది, దీనినే అనుసంధానించబడిన పునర్భవ చైతన్యం (పటి సంధి విన్యానం) అన్నారు. అయితే ఈ రెండు విన్యానాల మధ్య విరామం అనేది వుండదు, దీని అర్ధం ఏమిటంటే, మరణిస్తున్న జీవి మరల గర్భంలో పడుతున్న జీవి అంటే పునర్భవ జీవి విన్యానాల మధ్య అంతరం లేదు. పునర్భవ చైతన్యం (relinking consciousness, పటి సంధి విన్యానం) అనేది "నేను" కాదు, లేక "నా ఆత్మ" కాదు లేక మంచి చెడు కర్మల ఫలాలను అనుభవించే అహం యొక్క అస్తిత్వం కాదని స్పష్టంగా అర్ధం చేసుకోవాలి.

బుద్ధుని కాలంలో, సాతి అనే భిక్షువు వుండే వాడు, అతనికి ఈ రకమైన నమ్మకం వుండేది; "బుద్ధుడు బోధించిన ధర్మాన్ని నేను అర్ధం చేసుకున్నంత వరకు, ఈ విన్యానమే ఈ దేహాన్ని విడిచి మరొక దేహాన్ని ధరిస్తూ, పునర్జన్మలలో సంచరిస్తూ వుంటుంది".

ఈ విషయాన్ని విన్న ఇతర భిక్షువులు, సాతి ఇలా అనకుండా, ఆపటానికి ప్రయత్నించారు, " సోదరా, ఇలా మాట్లాడ కూడదు, భగవానుని బోధనలను తప్పుగా ప్రచారం చేయకు, ప్రభావిత స్థితులు ఉంటే తప్ప విన్యానం ఉత్పన్నం కాదు". కాని సాతి తన ద్రక్పథాన్ని మార్చుకోలేదు. ఆ తరువాత భిక్షువులు ఈ వాస్తవాన్ని బుద్ధునికి నివేదించారు, అప్పుడు వారు ఆ భిక్షువును పిలిపించి, అతనితో ఇలా మాట్లాడారు: "ఇది నిజమేనా సాతి, నీలో ఇటువంటి ప్రతికూల అవగాహనలు తలెత్తుతున్నాయంట. ఇంతవరకు భగవానుడు బోధించిన ధర్మాన్ని నేను అర్థం చేసుకున్నాను, ఈ విన్యానమే ఈ దేహాన్ని, తరువాత ఇంకోక దేహాన్ని అలా పొందుతూ వుంటుందని, వేరొకటి కాదని".

కానీ బాలకా, నేను ఈ విధంగా ఎవరికి ధర్మాన్ని బోధిస్తున్నప్పుడు ఇలా విన్నావ్? ప్రభావితం చేసే స్థితుల వల్లే విన్యానం ఉత్పన్నమవుతుందని, ప్రభావితం చేసే స్థితులు లేకపోతే, విన్యానం ఉత్పన్నం కాదని, నేను అనేక విధాలుగా వివరించలేదా? కానీ బాలకా, ఇప్పుడు నువ్వు తప్పుడు అవగాహన కారణంగా, వక్రీకరించి చెబుతున్నావు కదా".

అప్పుడు, బుద్ధుడు వివిధ రకాల విన్యానాల గురించి వివరించారు, ఇంకా ఉదాహరణల ద్వారా, ప్రభావిత స్థితుల ద్వారా విన్యానాలు ఎలా ఉత్పన్నం అవుతాయో స్పష్టీకరణ చేశారు.

(4) నామ - రూప

విఞ్ఞాణపచ్చయా నామరూపం, "పునర్భవ చైతన్యం (relinking consciousness, పటి సంధి విన్యానం) ఆధారంగా మనస్సు (చిత్తం) మరియు పదార్థం (కలాపాల సమూహం లేక దేహం) ఉత్పన్నమవుతాయి. చిత్తం, విన్యానాన్ని, వేదనను (వేదనల అనుభూతిని), సన్యను, సంఖారాన్ని (సంస్కారాన్ని) కలిగివుంటుంది. వేదన, సన్య మరియు సంఖారాన్ని చేతసికలు అంటారు. దీనిని బట్టి చిత్తం అనేది విన్యానము మరియు చేతసికల కలయిక. పదార్థతత్వం (రూప) అనేది పథవీ (పృధ్వి, ఘనత్వం), ఆపో (ద్రవత్వం), తేజో (వేడి లేదా చల్లని) మరియు వాయో (చలనం లేదా కదలిక) అని పిలువబడే నాలుగు ప్రాథమిక భూతాల కలయిక (సమూహం). ఈ నాలుగు మహా భూతాల కలయిక వాటి రెండవ గుణ స్వభావాలను తెలియజేస్తాయి, అవి: వర్ణ (ఆకృతి), గంధ (వాసన), రస (రుచి), ఓజా (పోషకాలు). ఇవి రూపం యొక్క విడదీయలేని, ఎనిమిది శ్రేణుల (పృధ్వీ, ఆపో, తేజో, వాయో, వర్ణ. గంధ, రస, ఓజ) కలయిక. ఈ రూప (పృధ్వీ, ఆపో, తేజో, వాయో, వర్ణ. గంధ, రస, ఓజ) సముదాయాన్ని పాళీలో 'కలాప' అని అంటారు.

(5) సళాయతనం

నామరూప పచ్చయా సళాయతనం, "నామ రూపాల ఆధారితంగా ఆరు ఇంద్రియ ద్వారాలు ఉత్పన్నమవుతాయి. అవి చక్షు ఆయతనం, సోత ఆయతనం, ఘాన ఆయతనం, జిహ్వా ఆయతనం, కాయ ఆయతనం, మనో ఆయతనం (హదయ-

వత్తు). నామ రూపాలు లేకపోతే, సళాయతనం వుండదు, ఆరు ఇంద్రియ ద్వారాలు ఉత్పన్నం కావు. అందువల్ల, నామ రూపాలు మరియు ఆరు ఇంద్రియ ద్వారాలు పరస్పర సంబంధాన్ని కలిగివున్నాయి ఇంకా పరస్పర ఆధారితమైనవి.

(6) ఫస్స (స్పర్శ లేక సంపర్కము)

సళాయతనపచ్చయా ఫస్సో, "ఆరు ఇంద్రియ ఆయతనాల (ద్వారాల) ఆధారంగా స్పర్శ ఉత్పన్నమవుతుంది". కంటికి (చక్షువులకు) కనిపించే రూపాలతో స్పర్శ ఏర్పడినప్పుడు, చక్షు విన్యానం ఉత్పన్నమవుతుంది. ఈ మూడింటి (చక్షువు, కనిపించే రూపం, చక్షు విన్యానం) కలయికను చక్షు స్పర్శ (ఫస్స) అంటారు. అదే విధంగా చెవి, వినబడే శబ్దాలు, సోత విన్యానం (సోత స్పర్శ), అలా మిగిలినవి [ముక్కు, వాసనలు, ఘ్రాణ విన్యానం (ఘ్రాణ స్పర్శ) ; నాలుక, రుచులు, జిహ్వా విన్యానం (జిహ్వా స్పర్శ); శరీరం, తాకిడి, కాయ విన్యానం (కాయ స్పర్శ) ఇక చివరగా మనస్సు, ధర్మాలు, మనో విన్యానం (చిత్త స్పర్శ). అందువల్ల, స్పర్శ (ఫస్స) అనేది ఆరు ఇంద్రియ ఆయతనాలు, ఆరు ఇంద్రియ విషయాలతో ప్రభావితమవుతుందని స్పష్టమవుతుంది.

క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే, "ఆరు ఇంద్రియ ద్వారాల ఆధారంగా స్పర్శ లేదా భావన (impression) ఉత్పన్నమవుతుంది"; అంటే: చక్షు స్పర్శను కళ్ళు ప్రభావితం చేస్తాయి; శ్రోత స్పర్శను చెవులు ప్రభావితం చేస్తాయి, ఘ్రాణ స్పర్శను ముక్కు

ప్రభావితం చేస్తుంది; జిహ్వా స్పర్శను నాలుక ప్రభావితం చేస్తుంది; కాయ స్పర్శను శరీరం ప్రభావితం చేస్తుంది; చిత్త స్పర్శను మనస్సు ప్రభావితం చేస్తుంది.

(7) వేదనా

ఫస్సపచ్చయా వేదనా, "స్పర్శ (contact) ఆధారంగా అనుభవం (feeling, వేదన లేదా భావన) కలుగుతుంది". అనుభవం అనేది ఆరు రకాలు; దృశ్య సంపర్కం వలన కలిగిన (వేదనల) అనుభూతి, ధ్వని సంపర్కం వలన కలిగిన (వేదనల) అనుభూతి, గంధ సంపర్కం వలన కలిగిన (వేదనల) అనుభూతి, రుచి సంపర్కం వలన కలిగిన (వేదనల) అనుభూతి, శరీర సంపర్కం వలన కలిగిన (వేదనల) అనుభూతి, మనస్సు (ధర్మాలతో) సంపర్కం వలన కలిగిన (వేదనల) అనుభూతి. వేదనల అనుభూతి ఆహ్లాదకరంగా (సుఖంగా), బాధాకరంగా (దు:ఖంగా) లేదా తటస్థంగా అంటే అదుక్ఖమసుఖంగా వుండవచ్చు.

స్పర్శ (contact) ఏర్పడింది, ఏకకాలంలో వేదనలు (Vedanā) ఉత్పన్నమవుతాయి, ఇక ఏ శక్తి లేదా ఏ బలం కూడా వాటిని ఎప్పుడూ ఆపలేదు. స్పర్శ (contact) మరియు వేదనల (Vedanā) సహజ స్వభావమది. ఒక రూపాన్ని చూడటం వల్ల, ఒక శబ్దాన్ని వినడం వల్ల, గంధాన్ని వాసన చూడటం వల్ల, రసాన్ని రుచి చూడటం వల్ల, కాయ విషయాన్ని తాకడం వల్ల, మానసిక ధర్మాలను అనుభూతి చెందటం వల్ల, వేదనలు అనుభవం లోనికి వస్తాయి; కానీ అందరు సాధకులు ఒకే ఇంద్రియ విషయ సంపర్కం వల్ల ఒకే రకమైన వేదనల

అనుభూతులు పొందుతారని చెప్పలేము. ఉదాహరణకు, ఒక ఇంద్రియ విషయం, ఒకరికి సుఖ అనుభూతిని కలుగజేయవచ్చు, మరొకరికి దు:ఖ అనుభూతిని కలుగజేయవచ్చు, ఇక వేరొకరికి తటస్థ అనుభూతిని కలుగజేయవచ్చు. పరిస్థితులను బట్టి కూడా అనుభూతులు మారవచ్చు. ఒక ఇంద్రియ విషయం ఒకప్పుడు మనలో దు:ఖ అనుభూతులను కలిగించవచ్చు, వేరే రకమైన వాతావరణ మరియు భౌగోళిక పరిస్థితులలో, పూర్తిగా భిన్నమైన సందర్భాలలో సుఖ అనుభూతులను కలిగించవచ్చు. అందువల్ల, స్పర్శ (contact) చేత వేదనానుభూతులు (feelings) ఎలా ప్రభావితం చేయబడతాయో తెలుసుకున్నాం.

(8) తణ్హా (తృష్ణ లేదా రాగం)

వేదనాపచ్చయా తణ్హా, "వేదన ఆధారంగా తృష్ణ (రాగం) ఉత్పన్నమవుతుంది". రాగానికి మూలం వుంది, ఆరంభం వుంది, వేదనలలోనే దాని ఉత్పత్తి వుంది. అన్ని రకాల కోరికలు తణ్హాలోనే అంతర్లీనంగా వుంటాయి. తణ్హా సూచించే అనేక పదాలలో ఇవి కొన్ని - దురాశ, పిపాస, కోరిక, కామము, తాపము, పరితాపము, వాంఛ, ఆపేక్ష, సంసారిక కోరికలు. సమస్త లోకాలకు శత్రువు కామం లేదా తణ్హా, తద్వారా అన్ని అకుశలాలు జీవించి వున్న ప్రాణులలోనికి ప్రవేశిస్తాయి.

మరి తణ్హా అంటే ఏమిటి? ఇంద్రియ సుఖాలకోసం ఆరాటం (కామ తణ్హా), (నేను) ఎప్పటికీ వుండాలనే కోరిక (భవ తణ్హా), ఈ జీవన్మరణ (చక్రం) నుంచి బయటపడాలనే గట్టి కోరిక (విభవ తణ్హా). "కోరిక ఎక్కడ తలెత్తుతుంది ఇంకా

ఎక్కడ వేళ్ళూనుకుంది? రూపాలు, శబ్దాలు, గంధ, రస, త్వచ మరియు ఆలోచనలు ఆహ్లాదకరంగాను మరియు సుఖంగాను వుంటాయి. అక్కడే తణ్హా (శారీరక మానసిక ప్రపంచంలో) ఉత్పన్నమవుతుంది, ఇంకా అక్కడే వేళ్లూనుకుంటుంది.

తణ్హా, అనే దానికి ఏదైనా అడ్డు తగిలితే, అప్పుడది కోపం గాను మరియు నిరుత్సాహం గాను మారుతుంది. "తణ్హా నుంచే దు:ఖం తలెత్తుతుంది, తణ్హా నుంచే భయం తలెత్తుతుంది. తణ్హా లేని వారికి దుఃఖం లేదు, భయం లేదు? ". మానవుడు ఎల్లప్పుడూ సుఖాల వైపు ఇంకా ఆహ్లాదకరమైన వాటి వైపు ఆకర్షితుడవుతాడు ఇంకా ఆ సుఖాల వెంపర్లాటలో, అతడు నిరంతరం ఆరు ఇంద్రియ విషయాల వైపు పరుగులు తీస్తూ వుంటాడు మరియు వాటితో అంటిపెట్టుకొని వుంటాడు.

ఈ రూపాలు, శబ్దాలు, సువాసనలు, రుచులు, శారీరక స్పర్శలు ఇంకా ఆలోచనలు, ఈ కంటిని, చెవిని, ముక్కును, నాలుకను, శరీరాన్ని ఇంకా మనస్సును సంతృప్తి పరుచలేవని నిదానంగా తెలుసుకుంటాడు. భౌతిక వస్తువుల ఆధీనం కోసం కావచ్చు ఇంకా ఇంద్రియ వాంఛల తృప్తి కోసం కావచ్చు, తీవ్రమైన వాంఛలతో, ఈ సంసార చక్రానికి బంధింపబడి, జటలను వేసుకుంటాడు, ఆ బండి చక్రాల క్రింద నలిగిపోతాడు, విముక్తి అనే అంతిమ ద్వారాలను మూసివేస్తాడు. ఈ వాంఛల ఉప్పెనను విరోధిస్తూ, బుద్ధుడు ఇలా హెచ్చరించాడు;

సుఖం అనేది ఒక బంధనం, ఈ అనందం స్వల్ప కాలికం, ఎక్కువ కాలం వుండదు. ఈ కొద్దిపాటి ఆనందం దీర్ఘకాలిక దు:ఖానికి దారి తీస్తుంది. (సుఖం అనే)

ఎరతో గేలం వేయబడినదని ప్రాజ్ఞులు తెలుసుకుంటారు. అన్ని ఇంద్రియ సుఖాలు చక్కెర పూసిన విషపు మాత్రలుగా కొంత కాలం పాటే తియ్యగా వుంటాయి, క్రమేపీ అవి (ఆ సుఖాలు) హానికర ప్రభావాలతో మోసం చేస్తాయి. పైన చెప్పినట్లుగా, ఈ (ఇంద్రియ) విషయాల పట్ల వున్న తణ్హా, ఇంద్రియ సుఖాలతో ముడిపడి వుంటే, దానిని "కామ తణ్హా" అంటారు. అది (తణ్హా) అనేది శాశ్వతమైన అహం (లేదా ఆత్మ) యొక్క ఉనికి పై నమ్మకంతో ముడిపడి వున్నప్పుడు, దానిని "ఆత్మ (లేదా నేను) ఎప్పటికి వుండాలనే కోరిక (భవ-తణ్హా) అని అంటారు, దీనిని సస్సత-దిట్ఠి, శాశ్వత దృష్టిగా పిలుస్తారు. మరణంతో ఆత్మ (లేదా నేను) నాశనం అవుతుందనే నమ్మకంతో తణ్హా ముడిపడి వున్నప్పుడు, ఈ ఆత్మను నాశనం చేయాలనే తీవ్రమైన కోరిక (విభవ-తణ్హా, జీవన్మరణ చక్రం నుంచి బయటపడాలనే తీవ్రమైన కోరిక). దీనినే ఉచ్ఛేద-దిట్ఠి అని కూడా అంటారు.

తణ్హా అనేది సుఖమైన ఇంకా ప్రియమైన వేదనల అనుభూతులచే ప్రభావితం చేయబడుతుంది, కాని దుఃఖకరమైన మరియు అప్రియ సంవేనల అనుభూతులచే కూడా ప్రభావితం అవుతుంది. వ్యాకులతతో వున్న వ్యక్తి, దాని నుంచి బయటపడాలని బలంగా కోరుకుంటాడు ఇంకా ఆతుర పడుతుంటాడు మరియు సుఖం కోసం ఇంకా స్వేచ్ఛ కోసం తపిస్తాడు. దీనినే ఇంకొక విధంగా చెప్పవచ్చు, బీదవారు, నిరుపేదలు, వ్యాధిగ్రస్థులు ఇంకా వికలాంగులు, క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే అందరు బాధితులూ సుఖసంతోషాల కోసం, భద్రత కోసం, ఆదరణ కోసం తపిస్తారు. ఇంకొక వైపు ధనికులు, ఆరోగ్యవంతులు, ఇతరుల బాధల గురించి తెలియని వారు,

అన్ని రకాల సుఖాలను అనుభవిస్తున్నవారికి కూడా కోరికలుంటాయి. వారు మరింత సుఖాలను కోరుకుంటారు, మరింత ఆరాటపడతారు. కోరికలకు అంతు లేదు. పశువులు తాజా పచ్చిక బయళ్ళ కోసం వెతుక్కుంటూ వెళ్తాయి, మనుషులు తాత్కాలికమైన సుఖాల కోసం వెతుకుతారు, అలా ఈ జీవన జ్యోతి ఇంధనం కోసం నిరంతరంగా వెతుకుతుంటాం. అలా వారి లోభం (దురాశ) అపరిమితం. ఎంత ఎక్కువ రాగభరితులం అవుతామో, అంతగా దుఃఖిస్తాం; మనలోని తృష్ణకు బదులుగా చెల్లించే నివాళి ఈ దుఃఖమే. కాబట్టి ఈ సంసారంలో కోరికలే మన శత్రువుగా తెలుసుకోవాలి, ఇవి మనల్ని నిరంతర పునర్భవానికి గురిచేస్తూ "జీవి అనే ఇంటిని" నిర్మిస్తున్నాయి.

బుద్ధునికి సంపూర్ణ జ్ఞానోదయం అయిన తరువాత, ఈ సంతోషకరమైన మాటలు వారి నుంచి వెలువడ్డాయి:

"అనేక జన్మలుగా పరుగులు పెడుతూ ఈ (నామ రూపాల) ఇంటిని నిర్మించిన వాని కోసమై వెతుకుతూ, కనుగొన లేక ప్రయాణిస్తూనే వున్నాను. తిరిగి తిరిగి పునర్భవం చెందుతూ దుఃఖితుడనే అయ్యాను. ఓ గృహ నిర్మాతా (తణ్హా)! ఇప్పుడు నిన్ను చూడటం జరిగింది. ఈ ఇంటిని (నామ రూపాలను) ఇక నీవు తిరిగి నిర్మించలేవు. ఇంటి కప్పు కూలి పోయింది. ఇంటి వాసాలన్నీ విరిగి పోయాయి. చిత్తం సంస్కార రహితమై పోయింది. తణ్హా అనేది సమూలంగా కాలిపోయింది".

(9) ఉపాదాన (అతుక్కొని వుండుట లేక ఆసక్తి)

తణ్హాపచ్చయా ఉపాదానం, "తణ్హా ఆధారంగా ఉపాదాన ఉత్పన్నమవుతుంది". ఉపాదాన, అతుక్కుపోవటం లేక ఆసక్తి అనేది నాలుగు రకాలు:

1. ఇంద్రియ సుఖాలు లేదా ఇంద్రియ వాంఛలకు అంటిపెట్టుకొని వుండటం (కామ-ఉపాదాన)

2. మిధ్యా దృష్టులకు అంటిపెట్టుకొని వుండటం (దిట్ఠి-ఉపాదాన)

3. మిధ్యాచారాలు, కర్మకాండలకు (వ్రత ఉపవాసాలకు) అంటిపెట్టుకొని వుండటం (శీలబ్బత-ఉపాదాన)

4. నేను లేదా నా ఆత్మ అనేదానికి అంటిపెట్టుకొని వుండటం.

కమ్మ (కర్మ) అంటే ఇక్కడ కోరిక మరియు కోరుకున్న వస్తువు రెండూ. క్లేశ (defilements) కర్మలు, ఉతు (rise) కర్మలు ఇంకా అటువంటి వాంఛిత విషయాల కోసం కోరిక తీవ్రతరం అయినప్పుడు, దీనిని కర్మ ఉపాదాన లేదా అతుక్కుపోవటం అంటారు. మనిషి రాగభరితమైన ఆలోచనలను ఆనందిస్తాడు, ఇక వాటిని విస్మరించాలని భావించినప్పుడు, అవి బలంగా అతుక్కునే స్థాయికి తీవ్రతరం అవుతాయి.

బుద్ధుని కాలంలో ఉనికిలో వున్న అత్యంత దోషపూరిత మిధ్యా దృష్టులన్నీ సత్తా (ఆత్మ) నాశనం, ఉచ్ఛేద-దిట్ఠి మరియు శాశ్వతతత్వం, సస్సత-దిట్ఠి లో

చేర్చవచ్చు. కొంతమంది, ముఖ్యంగా మేధావులకు, ఇంద్రియ విషయాలను వదులుకోవటం కంటే ఎంతో కాలంగా పెంచి పోషించుకున్న దృక్పథాలను, దృష్టి కోణాలను వదులుకోవటం చాలా కష్టంగా వుంటుంది. ఉన్నటువంటి అన్ని మిధ్యా దృష్టులలో, ఆత్మ లేక నేను లేక శాశ్వతమైన అహం అనే అస్థిత్వంపై వున్న నమ్మకాలకు అంటిపెట్టుకొని వుండటం అనేది చాలా బలంగాను, ప్రముఖంగాను వుంటుంది మరియు అత్యంత హానికరం కూడా.

బుద్ధుడు నేను లేదా ఆత్మ (అత్త) అనే భావనను తిరస్కరించటానికి సరైన కారణం లేకపోలేదు. ఒకదాని తరువాత ఒకటిగా వచ్చే ఏ రెండు క్షణాలలో కూడా ఒకే విధంగా వుండకుండా, మార్పునకు లోనయ్యే ఈ నామ రూపాల సంగమంలో, బుద్ధుడు శాశ్వతమైన, నాశనం లేని ఆత్మను చూడలేకపోయాడు. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, నిరంతరంగా మారుతున్న ఈ "జీవి" లో శాశ్వతమైన ఆత్మను కనుగొనలేకపోయారు. అందువల్ల బుద్ధుడు ఈ పంచ స్కంధాలలో గాని లేక మరెక్కడా గానీ, శాశ్వతమైన ఆత్మ లేదని నిర్ధారణ చేసి, (ఆత్మ అనేదాన్ని) నిరాకరించాడు. "అన్నింటిలో" ఆత్మ అనేది లేదు లేక శాశ్వత స్వభావం గల ఆత్మ అనేది లేదు. ఈ (ఆత్మ) అనే మిధ్యా దృష్టిని తొలగించుకుంటే, ఇక ప్రస్తుతం వున్న అన్ని ఇతర మిధ్యా దృష్టులు, హానికరమైన దృష్టికోణాలు వాటంతటవే తొలగిపోతాయి.

మోఘరాజుకు బుద్ధుడు స్పష్టంగా ఇచ్చిన ఆదేశం ఏమిటంటే: " ఓ మోఘరాజా. ఎల్లప్పుడూ ఎరుకలో వుండండి. (ఈ శారీరక మానసిక) ప్రపంచపు

శూన్యతను తెలుసుకోండి. ఆత్మ అనే (మిధ్యా) దృష్టిని తొలగించుకోగలిగితే, మరణం పై విజయాన్ని సాధించవచ్చు". అనాత్మ సిద్ధాంతం బుద్ధుని బోధనల ప్రత్యేకత, అందుకే (బుద్ధుని బోధనలు) ఇతర మత మరియు తత్వశాస్త్రాల బోధనలకు వేరుగా వుంటాయి. ఈ (అనాత్మ సిద్ధాంతం) బుద్ధుని బోధనల సారం మరియు అంతర్భాగం. ఆత్మ అనేది ఒక భ్రమగా గుర్తించబడటం వల్లనే, బుద్ధుని బోధనలు విశిష్టమైనవిగా మరియు ప్రత్యేకమైనవిగా వున్నాయి.

వర్తమాన మతాలన్నీ అత్మను లేదా నేను అనేదానిని విశ్వసిస్తాయి. ఆత్మను నమ్మేవారికి, ఆత్మ అనేది జీవులలో వేళ్ళూనుకున్న ఒక శాశ్వత అస్తిత్వం.

మనం వాడుక భాషలో, "నేను" "నాది" అని అలా మాట్లాడతాం, కాని పారమార్ధిక సత్యంలో "నేను" అనే వ్యక్తి లేడు, "నాది" అనేది లేదు. అతడు లేక ఆమె లేక మనలోని ప్రతి ఒక్కరు, కర్మల సారం యొక్క వ్యక్తీకరణ మాత్రమే మరియు నిరంతరం మార్పు చెందుతున్న నామ రూపాల సంయోగం యొక్క కూర్పు మాత్రమే. నామ మరియు రూపాలు వేరు చేయబడితే, వాటిలోని ప్రజ్ఞా శక్తిని కోల్పోతాయి ఇంకా ఎక్కువ కాలం ఒంటరిగా అలా మనలేవు. కానీ ఒక పడవ నడిపే వ్యక్తి మరియు పడవ కలసి ప్రవాహాన్ని దాటినట్లుగా, మరియు ఒక అవిటివాడు, ఒక గుడ్డివాని భుజాలపై కూర్చొని గమ్యాన్ని చేరినట్లుగా, నామ రూపాల సంయోగం వలననే ప్రజ్ఞ బలపడుతుంది. నామ రూపాల యొక్క కలయిక సముద్రపు అలలులా లేదా బౌద్ధ గ్రంధాలు చెప్పినట్లుగా ప్రవహిస్తున్న నదిలా నిరంతరం

కొనసాగుతుంటాయి. ఇలా "జీవి" లేదా నామ రూపాలు, సంసారం, ఈ జీవన ప్రవాహం, ఆత్మ అనే ఊహాగానం నుంచి సంపూర్తిగా విడివడే వున్నాయి.

(10) భవ

ఉపాదానపచ్చయా భవో, "ఆసక్తి ఆధారంగా భవం (జన్మకు దారి తీసే ప్రక్రియ లేదా ఆసక్తి తీవ్రమవుతూ తీవ్రమవుతూ వుండే ప్రక్రియ) ఉత్పన్నమవుతుంది". భవం అనేది రెండు రకాలు మరియు రెండు ప్రక్రియలుగా అర్థం చేసుకోవాలి: కర్మ-ప్రక్రియ (కమ్మ భవ = కర్మ బీజం) మరియు కర్మ ఫల ప్రక్రియ (ఉపపత్తి భవ = కర్మ విపాక). కమ్మ భవ అనేది పోగుచేసి కూడబెట్టుకున్న కుశల మరియు అకుశల కర్మలు, ఇవి (ఇప్పటి) "జీవితంలోని క్రియాశీల కర్మలు". ఉపపత్తి-భవ అనేది "(ఇప్పటి) జీవితంలోని క్రియాశూన్య మరియు తటస్థ ధర్మం గల కర్మలు", మరి ఇవి తదుపరి జన్మలోని కర్మ విపాక పునర్భవ ప్రక్రియను తెలియజేస్తాయి.

పటిచ్చసముప్పాద (కార్య కారణ సముత్పాదము) వర్తమాన జీవితంతోనే కాదు, భూత (గతం), వర్తమాన మరియు భవిష్యత్ అనే మూడు జీవితాలతో సంబంధం కలిగి వుంటుంది. మొదటి అంశంలో (అవిజ్జాపచ్చయా సఙ్ఖారా లో) పేర్కొన్న కమ్మ లేదా కుశల మరియు అకుశల కర్మలు భూత కాలనికి చెందినవి మరియు ఈ భూత కాల కర్మలపై వర్తమాన జీవితం ఆధారపడి వుంటుంది. ఉపాదానపచ్చయా భవో అనే అంశంలో ప్రస్తావించబడిన కమ్మ (కర్మ) వర్తమాన జీవితానికి చెందినది, మరియు అది (ఆ కర్మ) భవిష్యత్ జీవితానికి

కారణమవుతుంది, ఉపాదానపచ్చయా భవో అంటే కర్మ ప్రక్రియ లేదా చర్యలను మరియు కర్మ విపాక పునర్భవ ప్రక్రియను ప్రభావితం చేసే ఆసక్తి అని.

(11) జాతి

భవపచ్చయా జాతి, "భవం (జన్మకు దారి తీసే ప్రక్రియ లేదా ఆసక్తి తీవ్రమవుతూ తీవ్రమవుతూ వుండే ప్రక్రియ) ఆధారంగా జన్మ ఉత్పన్నమవుతుంది". ఇక్కడ జన్మ అంటే వాస్తవ ప్రసవం కాదు, కానీ తల్లి గర్భంలో ఏర్పడ్డ పంచ స్కంధాలు (రూప, విన్యాన, సన్య, వేదన, సంఖార స్కంధములు). కమ్మ-భవ ఈ ప్రక్రియను ప్రభావితం చేస్తుంది. గత జన్మ యొక్క తణ్హా, ఉపాదాన మరియు సంస్కారాలు (లేదా కర్మలు) ద్వారా వర్తమాన జన్మ కలిగింది, మరి ఈ వర్తమాన జన్మ యొక్క తణ్హా, ఉపాదాన మరియు సంస్కారాలు (లేదా కర్మలు) ద్వారా భవిష్యత్తులోని పునర్భవం కలుగుతుంది. బుద్ధుని బోధన ప్రకారం, ఈ కర్మ సంకల్ప (లేదా ఉద్దేశ) శక్తియే జీవులను ఉన్నతులుగా మరియు అధములుగా చేసి చూపిస్తుంది. అందువల్లనే, కర్మ పర్యవసానంగా పునర్భవం, మరియు పునర్భవ పర్యవసానంగా కర్మలు. ఒక దేహాన్ని వదిలి ఇంకొక దేహం లోనికి ప్రవేశించేదంటూ ఏమీ లేదు. ఒక దీపం నుంచి మరొక దీపం వెలిగించటం సాధ్యం కాదా, మరి ఈ ప్రక్రియలో ఏదైనా జ్వాల ఒకదాని నుంచి వేరొక దానికి వెళ్లిందా? జ్వాల యొక్క నిరంతరతను మీరు చూస్తున్నారు కదా? ఇది అదే జ్వాలా కాదు అలా అని వేరొక జ్వాలా కాదు.

కర్మ ప్రక్రియ (కమ్మ-భవ), గుణాల చైతన్య శక్తి పర్యవసానంగా, వీటివలన జరిగే క్రియలనుంచి ప్రతిక్రియలు వెలువడతాయి; వర్తమాన జీవితంలోని ఈ శక్తియే అంతులేని కాలగర్భంలో భవిష్యత్ జీవన ప్రవాహాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. కోరిక కర్మకు దారితీస్తుంది; కర్మ ఫలాలకు దారితీస్తుంది; ఫలాలు కొత్త కోరికను కలిగిన కొత్త వ్యక్తీకరణకు దారితీస్తుంది. దేహాన్ని నీడ ఎలా వెన్నంటి వుంటుందో, అలాగే కర్మను వెన్నంటి ఫలాలు కూడా వుంటాయి. (కర్మ, కర్మ ఫలం) ఇది కేవలం నైతిక పరిధికి విస్తరించిన శక్తిస్థితి యొక్క విశ్వజనీన ప్రాకృతిక నియమం. విశ్వంలోని ఏ శక్తి నశించదు, అలాగే కోరికల ద్వారా పోగుచేసి ఆర్జించిన బలమైన (సంఖారాల) శక్తి కూడా నశించదు. ఈ తీవ్రమైన శక్తి ఎప్పుడూ జీవన ప్రవాహంలోనికి మార్చబడుతుంది, ఇక జీవన వాంఛల ద్వారా శాశ్వతంగా (దుఃఖంతో) జీవిస్తాము. అయితే, అన్ని అస్థిత్వాలను సాధ్యం చేసే మాధ్యమం కర్మయే.

(12) జరామరణం

జాతిపచ్చయా జరామరణం, "జన్మ ఆధారంగా వృద్ధాప్యం (జరా) మరియు మరణం ఉత్పన్నమవుతాయి" మరియు వాటితో పాటు సహజంగానే దుఃఖం, శోకము (ఏడుపు), బాధ, మనో వ్యధ మరియు నిరాశ కలుగుతాయి. పుట్టుక వుంది అంటే వృద్ధాప్యం మరియు మరణం తప్పదు, పుట్టుక లేనప్పుడు, వృద్ధాప్యం మరియు మరణం ఉండవు. అలా, ఈ దుఃఖ సముదయం ఉత్పన్నమవుతుంది మరియు ఈ (పుట్టుక లేదా జాతి) పన్నెండు అంశాల కార్య కారణ సముత్పాదము మీద ఆధారపడి వుంది. వృద్ధాప్యం మరియు మరణం వెంటబడి పుట్టుక, పుట్టుక

వెంటబడి వృద్ధాప్యం మరియు మరణం వుంటాయి. మనిషి అవిద్య, తృష్ణ మరియు ఆసక్తి ద్వారా తన అస్థిత్వానికి అంటిపెట్టుకొని వున్నంత కాలం, అతని మరణం అతని అంతిమ ముగింపు కాదు. అతడు ఈ అస్థిత్వమనే సంసార చక్రంలో తిరుగాడుతూ వుంటాడు, మరియు దుఃఖంతో (ఆ చక్రపు) కడ్డీల మధ్య మెలితిరుగుతూ నలిగిపోతాడు. అలా మన చుట్టూ వున్న ప్రపంచంలోనికి తొంగి చూస్తే, విభిన్న రకాల పురుషులు, స్త్రీలు మరియు వారి భాగ్యము లోని హెచ్చు తగ్గుల తారతమ్యాలను చూస్తే, ఇది కేవలం యాదృచ్ఛికం కాదని తెలుస్తుంది.

బుద్ధుని బోధనల ప్రకారం, ఈ ప్రాణుల పుట్టుకలలోని వ్యత్యాసాలు మరియు అసమానతలకు ప్రత్యక్ష కారణం, గత జన్మలలో వారు చేసిన కుశల మరియు అకుశల కర్మలే. అన్ని కుశల మరియు అకుశల కర్మలకు మనసే మూలం, మనసే ముఖ్యం: "అన్ని మానసిక స్థితులలోను మనసే అగ్రగామి, మనసే శాసిస్తుంది, సర్వం మనోమయం. చెడు మనస్సుతో పలికిన పలుకులు, చేసిన చేతలు చిరదు:ఖాలై, ఎద్దుల గిట్టల వెంబడి వచ్చే బండి చక్రముల వలె వెన్నంటును.

అదేవిధంగా, "సకల కర్మలకు మనసే మూలం, మనసే ముఖ్యం మనసే సర్వం, మంచి మనస్సుతో పలికిన పలుకులు, చేసిన చేతలు చిర సుఖంబులై, విడదీయ లేని నీడవలె అతని వెంటనె సాగును". మంచి కోసమో లేక చెడు కోసమో, మనిషి ఎప్పుడూ మారుతూనే వుంటాడు. ఈ మార్పు అనివార్యం మరియు (ఈ మార్పు) సంపూర్తిగా మన స్వకర్మల మీద మరియు ప్రకృతి మీద ఆధారపడి వుంది. కొంతమంది జన్మతః దీర్ఘాయుష్షును భోగిస్తుంటారు, మరి

కొంతమంది అల్పాయుష్షుతో యవ్వనంలో పూర్తిగా వికసించకుండానే మరణిస్తారు, ఎందుకని? ఎందుకని కొంతమంది సంపదలతో, పేరు ప్రఖ్యాతులతో మరియు పరిజ్ఞానంతో సౌభాగ్యవంతులయ్యారు? యోగ్యులైన కొంతమందికి అన్ని రకాలుగా కావలసినంత మోతాదులో అన్నీ ఇవ్వబడ్డాయి, మరి కొంతమంది పూర్తిగా ఎందుకు నిర్లక్ష్యం చేయబడ్డారు? ఇవి పరిష్కారం దొరకని క్లిష్ట సమస్యలు. అవి కుశలమైనా లేక అకుశలమైనా మన కర్మలను మనమే తయారు చేసుకుంటున్నాం మరియు మన కర్మలకు మనమే బాధ్యులం.

బుద్ధుడు ఇలా అన్నారు: "మీరు అక్కడ ఎటువంటి విత్తనం నాటుతారో, అటువంటి ఫలాన్నే పొందుతారు. కుశల కర్మలు చేస్తే కుశల ఫలాలు పొందుతారు, అకుశల కర్మలు చేస్తే అకుశల ఫలాలు పొందుతారు. సరైన విత్తనం సరిగా నాటాలి. అప్పుడే మీరు ఆ (అనిత్యమైన కుశల) ఫలాలను ఆనందించగలరు". కర్మ, కర్మ విపాకం, కార్య కారణ సిద్ధాంతం లేక సదాచార కారణ శక్తి, ఇవి బుద్ధుని బోధనలను ఆచరించే వారిని, అకుశల కర్మలు చేయకుండా, ఇంకా కుశల కర్మలు చేసేటట్లు ప్రేరేపిస్తాయి. కార్య కారణ సంబంధం గ్రహించిన వ్యక్తికి తన జీవితంలోని దుఃఖానికి కారణం తన స్వంత కర్మల ఫలం తప్ప మరేమీ కాదని చక్కగా తెలుసుకుంటాడు. జీవితంలోని పుట్టుకకు గల వ్యత్యాసాలు మరియు అసమానతలకు ప్రత్యక్ష కారణం గత జన్మలలోను మరియు ఈ జన్మలో ప్రతి వ్యక్తి చేసుకున్న కుశల మరియు అకుశల కర్మలని తెలుసుకుంటాడు.

నేడు మనిషి అనేక బహు సంఖ్యాక ఆలోచనల మరియు చర్యల పునరావృతాల ఫలితం. మనిషి అనేవాడు అలా సిద్ధంగా తయారయి వుండడు; అసక్తులు తీవ్రమవుతూ, తీవ్రమవుతూ వ్యక్తీకరణ చెందుతూ, వ్యక్తీకరణ చెందుతూ వుంటాడు. అతని మనస్సు ఎటువంటిదో, అటువంటి స్వభావమే ఇప్పుడు నిర్ధారితమయి వుంటుంది. ఎంచుకున్న మనసా, వాచ, కర్మణాను బట్టి ఇలా వ్యక్తీకరణ చెందుతూ వున్నాడు. అయితే, బుద్ధుని బోధనల ప్రకారం, జరిగేదంతా గత కర్మల వల్లే కాదని గుర్తుంచుకోవాలి. బుద్ధుని సమకాలీనులైన, నిగంతనాథపుత్రుడు (మహవీర్ జైనుడు), మక్ఖలి గోసాల ఇంకా మరికొందరు సంప్రదాయ వాదులు ఏమనే వారంటే, ఇప్పుడు మీకు కలుగుతున్న అనుభూతులు సుఖకరమైనా, దుఃఖకరమైనా లేక తటస్థమైనా, అవన్నీ గత క్రియలు లేదా గత కర్మలను బట్టే ననే (మిధ్యా) దృష్టిని కలిగి వుండేవారు. అయితే, బుద్ధుడు (వాళ్ళు) అలా నిశ్చయించటాన్ని పరిమితమైన సిద్ధాంతంగా, అసమంజసంగా వుందని నిరాకరించాడు. ఎన్నో విషయాల పరిణామాలు, ఈ వర్తమాన కాలంలో చేసిన కర్మల వల్ల ఇంకా బాహ్య కారణాల వల్ల. అందువల్ల, గత కర్మలు లేదా గత చర్యల వల్లే ఇప్పుడు ఏర్పడుతున్న అన్ని పరిణామాలు అని చెప్పడంలో సత్యం లేదు. కేవలం తన అలసత్వం కారణంగా పరీక్షలో తప్పితే, అది కర్మ ఫలితంగానే పరీక్ష తప్పాడని అనటం ఎంత అర్థరహితం? ఒక వ్యక్తి తన నిర్లక్ష్యం కారణంగా, ఒక రాయికో లేక వేరొక దానికో కొట్టుకుంటే, అది కర్మ ఫలితంగానే జరిగిందనటం ఎంతటి అర్ధరహితం? గతంలో చేసిన కర్మల వల్లే ప్రతీదీ కాదని

చూపించడానికి ఎన్నో ఉదాహరణలను పేర్కొనవచ్చు. కానీ కారణాలు, ఇంకా ప్రభావితం చేసే పరిస్థితులు నాశనమైపోతే, వాటి పర్యవసానాలు కూడా వాటంతటవే నిరోధించబడతాయి. దుఃఖానికి కారణమైన విభిన్న మూల కారణాలను తొలగిస్తే దుఃఖం అదృశ్యమవుతుంది. ఉదాహరణకు, ఒక వ్యక్తి, మామిడి విత్తనాన్ని బూడిద చేసి, దాని మొలకెత్తే శక్తిని అంతం చేస్తాడు, ఇక ఆ విత్తనం ఎప్పటికీ మొలకెత్తదు. కర్మను తయారు చేసేది మనమే కాబట్టి, సంసారమనే చక్రాన్ని, ఈ అంతం లేని గొలుసును మనం విచ్ఛిన్నం చేయవచ్చు. క్లేశాలను పెకిలించడం ద్వారా తమను తాము జయించి జ్ఞానోదయం పొందిన వారిని ప్రస్తావిస్తూ బుద్ధుడు రతన సుత్తలో ఇలా అన్నారు: వారి పూర్వ సంస్కారాలన్నీ నశించిపోయాయి, కొత్తవేవి ఇక తలెత్తవు, పునర్భవం పై ఇక వారికి ఆసక్తి లేదు. పటిసంధి విన్యానం (rebirth consciousness) ఆరిపోయింది, ఆ బీజం ఇక మొలకెత్తదు, జీవనప్రవాహాన్ని కొనసాగించే కోరికే లేదు. (నూనె లేని) దీపం యొక్క జ్వాల వలె ఆ జ్ఞానులు ఈ అస్థిత్వం నుండి ఆరిపోతారు.

పటిచ్చ-సముత్పాదము, దాని పన్నెండు అంశాలు, అవిద్యతో ప్రారంభమయి, వృద్ధాప్యం మరల మరణంతో ముగుస్తాయి, మనిషి జన్మ తరువాత జన్మ ఎత్తుతూ ఈ సంసారంలో ఎలా తిరుగాడుతూ దుఃఖితుడౌతాడో తెలియజేస్తుంది. కానీ ఈ పన్నెండు అంశాలను తొలగించటం ద్వారా, మానవుడు దుఃఖం నుంచి మరియు పునర్భవం నుంచి విముక్తి పొందుతాడు. తిరిగి తిరిగి చెందే పరిభ్రమణాన్ని అంతం చేయటానికి బుద్ధుడు మనకు మార్గాన్ని బోధించాడు. ఈ సంసార చక్రాన్ని

ఆపడానికి ప్రయత్నించడం ద్వారా ఈ జటల నుండి బయటపడటానికి మనం మార్గాన్ని కనుగొనవచ్చు. దుఃఖ నిరోధం గురించి చెప్పిన బుద్ధుని మాట ఇలా వుంది:

"అవిద్యను సంపూర్ణంగా నిరోధిస్తే, సంస్కారములు (కుశల మరియు అకుశల కర్మలు) నిరోధమవుతాయి;

సంస్కారాన్ని నిరోధిస్తే, విజ్ఞాణము నిరోధమవుతుంది;

విజ్ఞాణాన్ని నిరోధిస్తే, నామ రూపాలు నిరోధమవుతాయి;

నామ రూపాలను నిరోధిస్తే, ఆరు ఇంద్రియ ద్వారాలు నిరోధమవుతాయి;

ఆరు ఇంద్రియ ద్వారాలు నిరోధమయితే, స్పర్శ నిరోధమవుతుంది;

స్పర్శ నిరోధమయితే, వేదన నిరోధమవుతుంది;

వేదన నిరోధమయితే, తణ్హా నిరోధమవుతుంది;

తణ్హా నిరోధమయితే, ఆసక్తి నిరోధమవుతుంది;

ఆసక్తి నిరోధమయితే, భవం నిరోధమవుతుంది;

భవం నిరోధమయితే, పుట్టుక నిరోధమవుతుంది;

పుట్టుక నిరోధమయితే, ముసలితనం, మరణం, శోకము, ఏడుపులు, దుఃఖం, వ్యాకులత, చికాకులు నిరోధమవుతాయి.

ఈ ప్రకారంగా అన్ని దుఃఖాలు నిరోధింపబడతాయి.

బుద్ధుని బోధనలలో కాలాన్ని (time ను) పై పైన కనిపించే సత్యం లో (సమ్ముతి సత్యం లో) కేవలం భావనగా (concept, Paññatti గా) పరిగణించినప్పటికి, మనం మూడు కాలాల గురించి మాట్లాడుకుంటాం, అవి భూత, వర్తమాన, భవిష్యత్ కాలాలు, మరి పటిచ్చ-సముప్పాద సుత్తం వాటికి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తుంది. మొదటి రెండు అంశాలయిన అవిద్య మరియు సంఖారాలు భూతకాలానికి సంభందించినవి, విఞ్ఞాణం నుంచి భవం వరకు వర్తమానానికి సంభందించినవి, ఇక చివరి రెండు అంశాలయిన జాతి మరియు జరా, మరణం అనేవి భవిష్యత్ కాలానికి సంభందించినవి.

నిశితంగా విశ్లేషిస్తే, ఈ కార్య కారణ సముత్పాదం లో, పటిచ్చ-సముప్పాద లో, పునర్భవం యొక్క పునరావృత ప్రక్రియలో, ఈ సంసార చక్రంలో, శాశ్వతమైనది అంటూ ఏమీ లేదు, ఒక జన్మ నుంచి వేరొక జన్మకు వెళ్ళే శాశ్వతమైన ఆత్మ-అస్థిత్వం అంటూ ఏమీ లేదు. అన్ని ధర్మాలు ఒకదాని పై ఒకటి ఆధారపడి వున్నాయి, ఆంశాలన్నీ ప్రభావితం చేయబడుతున్నాయి మరియు ఘటించే ప్రక్రియలన్నీ శాశ్వతమైన ఆత్మ అనే భావన నుండి విడివడే వున్నాయి. బుద్ధుడు ఇలా ఉద్ఘాటించారు: కర్మ చేసేవాడు, ఆ (తరువాత జన్మలో) కర్మ ఫలాలను అనుభవించేవాడు ఒక్కరే అని నమ్మటం ఒక అతి. కర్మ చేసేవాడు, ఆ తరువాత ఆ కర్మ ఫలాలను అనుభవించేవాడు ఇద్దరు వేర్వేరు వ్యక్తులు అని నమ్మడం ఇంకొక అతి. ఈ రెండు అతులను తప్పించి, బుద్ధుడు అవిద్య పై ఆధారపడి సంఖారాలు

ఉత్పన్నమవుతున్నాయని, అలా మధ్యంగా వున్న కార్య కారణ సముత్పాదాన్ని బోధించారు. ఈ ప్రకారంగా దుఃఖ సముదయం ఉత్పన్నమవుతుంది.

పటిచ్చ-సముత్పాద, దుఃఖం, దుఃఖ నిరోధం గురించి విశదీకరిస్తుంది, ఇది బుద్ధుని బోధనల యొక్క ప్రధాన భావము మరియు భారతీయుల అవగాహనను ప్రతిబంబించే అత్యుత్తమమైన వికసించిన పద్మం...

ధ్యాన సాధన - నాలుగు ప్రయోజనాలు

[Four benefits of practicing meditation]

ఈ శిబిరం ఆఖరు రోజున మీకు చెప్పాలనుకుంటున్నాను, శీలాన్ని పాటించడం వలన, ఆనాపాన మరియు విపశ్యన ధ్యాన సాధన వల్ల మీకు నాలుగు ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని. బుద్ధుడు ఇలా చెప్పారు, మనసా, వాచా, కర్మణా చేసే కర్మలు, నీడలా ఈ జీవితంలోనూ ఇంకా భవిష్యత్ జీవితాలలోనూ మిమ్మల్ని అనుసరిస్తాయని.

కాబట్టి ఈ మూడు కర్మలలో జాగ్రత్త వహించడం అనేది మీ స్వప్రయోజనం కోసమే. బుద్ధుడు ఇలా చెప్పారు, శీల (నైతికతను) పాటిస్తూ, సమాధిని (ఏకాగ్రతను) పెంపొందించుకుంటూ, విపశ్యన ధ్యాన (ప్రజ్ఞ) సాధన చేస్తుంటే, మీ యొక్క మానసిక, వాచిక, శారీరక కర్మలు (శుద్ధమై) మిమ్మల్ని రక్షిస్తూ వుంటాయని.

శీల, సమాధి మరియు ప్రజ్ఞల సాధన వల్ల మీకు నాలుగు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

ప్రధానంగా మీ పుణ్య సంపద (పారమీలు) పరిపక్వమైనప్పుడు, మీరు నిర్వాణాన్ని పొందుతారు. బుద్ధుని కాలంలో ఎవరో పూజ్య సారిపుత్రుని అడిగారు, నిర్వాణం అంటే ఏమిటి? అని. సారిపుత్రుడు ఇలా జవాబిచ్చాడు, ఒకరు నిర్వాణాన్ని పొందాలనుకుంటే, లోభం (రాగం), ద్వేషం (క్రోధం), మరియు మోహం (భ్రమ) లను

పూర్తిగా నిర్మించాలి. అప్పుడా వ్యక్తి, లోభ, దోస, మోహాలను నిర్మించాలంటే అతనేమి చేయాలని సారిపుత్రుని అడిగాడు. లోభ, దోస, మోహాలను నిర్మించాలంటే, అతను సరిగ్గా మరియు శ్రద్ధగా ఆర్య అష్టాంగ మార్గాన్ని పాటించాలని, సారిపుత్రుడు జవాబిచ్చాడు. ఈ ఆర్య అష్టాంగ మార్గం యొక్క సారం, మూడు రకాలైన శిక్షణ, అవి: శీల (నైతికత), సమాధి (ఏకాగ్రత) మరియు పన్య (ప్రజ్ఞ). కాబట్టి మనం నైతిక విలువలను పాటిస్తూ, ఆనాపాన మరియు విపశ్యన ధ్యాన సాధన చేస్తూ వుంటే, మన పారమితులు పరిపక్వత చెందినప్పుడు, మనం నిర్వాణాన్ని పొందగలం.

రెండవ ప్రయోజనం ఏమిటంటే, నిర్వాణాన్ని సాధించే ముందు మనం మానవ లోకం లేదా దేవ లోకం లేదా బ్రహ్మ లోకం వంటి ఉత్తమ లోకాలలో పునర్భవాన్ని పొందుతాం. మహానామ గురించి ఇక్కడ మీకు నేను చెప్పాలనుకుంటున్నాను. మహానాముడు బుద్ధునితో ఇలా అంటాడు, రాగ, ద్వేష, మోహాలు మనస్సు యొక్క మలినాలని, బుద్ధుడు బోధించిన దాన్ని బట్టి అర్థం అయ్యిందని చెబుతాడు. కాని కొన్నిసార్లు, ఈ రాగం, ద్వేషం, మోహం యొక్క మానసిక స్థితులు మనస్సును పట్టి పీడిస్తున్నాయి. మహానాముడు బుద్ధునితో ఇలా చెబుతాడు, బుద్ధుని ధర్మప్రసంగాన్ని విన్న తరువాత, సాయంత్రం రద్దీగా ఉన్న కపిలవస్తు నగరంలోనికి ప్రవేశించినప్పుడు, ధర్మంతో నిండి వున్న అతని చిత్త ధారను శబ్దాలు, ఇంకా ఇతర కార్యకలాపాలు కలత పెడుతున్నాయని. ఇప్పుడే బుద్ధుని, సంఘాన్ని దర్శించు కొని వస్తున్నా, త్రిరత్నాలపై ఆయన మనసు స్థిరంగా వుండటం లేదని. అటువంటి కలత చెందిన స్థితిలో చనిపోతే, తన గమ్యం ఎలా వుంటుందోనని చింతగా వుంది.

మహానామ, తన మరణం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు, బుద్ధుడు ధైర్యాన్ని చెప్పాడు. బుద్ధుడు మహానామకు చెబుతాడు, అతనలా భయపడ నవసరం లేదని. బుద్ధుడు ఇలా చెబుతాడు, అతని మరణం నిష్కళంకంగా వుంటుందని, ఎవరైతే వారి మనస్సులను శ్రద్ధతో, శీలంతో, ధర్మాన్ని నేర్చుకోవటంలో, దాన గుణంలో మరియు అంతర్దృష్టిలో ప్రగతి పథంలోనికి తీసుకు వెళ్తుంటారో, వారు ఉత్తమ లోకాలకే వెళ్తారని, మరియు అత్యున్నత స్థితులను పొందుతారని వివరిస్తాడు. చాలా కాలంగా త్రిరత్నాలను శరణు పొందిన గృహస్థు శిష్యుడు, అపాయ లోకాలకు వెళ్ళలేడని బుద్ధుడు మహానామకు చెప్పాడు. బుద్ధుడు ఆరు వర్గాల వ్యక్తులు, ఎవరైతే తప్పకుండా విముక్తి పొందుతారో వారి గురించి క్రమబద్ధంగా వివరించి చెప్పాడు. వారు:

1. అరహంతులు (సంపూర్ణ విముక్తిని పొందిన వారు)

2. అనాగాములు (ఇక అపాయ లోకాలకు ఇంకా మానవ లోకానికి తిరిగి రానివారు)

3. సగదాగాములు (అపాయ లోకాలకు వెళ్ళరు) - కాని ఒకసారి మానవ లోకానికి తిరిగి వస్తారు.

4. నిర్వాణ మార్గంలో పయనించే వారు (శ్రోతాపన్నులు)

ఇంకా మరో రెండు వర్గాల వారి గురించి దిగువున పేర్కొన్న విధంగా చెప్పబడింది (ఇవి చాలా ముఖ్యమైనవె, మీరు తప్పక తెలుసుకోవలసినవి):

5. ఎవరైతే శ్రద్ధ, వీర్యం, సతి, సమాధి, ప్రజ్ఞ అనే పంచ బలాలను కలిగి వున్న వారు; అంతేగాక, అంతర్దృష్టి ద్వారా బుద్ధుని బోధనలను తగినంత అవగాహన చేసుకున్న వారు.

6. ఇక ఆఖరి వర్గంగా ఇదివరకటిలా పంచ బలాలను కలిగిన వారు మరియు బుద్ధుని ఎడల శ్రద్ధ ఇంకా మైత్రి కలవారు.

ఈ ప్రకారంగా మనం ఈ క్రింది రెండు (వర్గాలలో) చేర్చబడతాము. కాబట్టి ఆందోళన చెందవలసిన అవసరం లేదు. ఇలా మనం ఈ రెండవ ప్రయోజనాన్ని కూడా పొందుతాం.

ఇక మూడవ ప్రయోజనం ఏమిటంటే, అనారోగ్యాన్ని, మరణాన్ని ఎలా ఎదుర్కోనాలో అతనికి తెలుస్తుంది. సాధకునికి అనారోగ్యం ఇంకా మరణం ఎదురుపడినప్పుడు, వాటిని ఎలా ఎదుర్కోనాలో అతనికి తెలుసు. శీలా పాలన, ఆనాపాన మరియు విపశ్యన ధ్యాన సాధన చేయని వారికి అనారోగ్యం మరియు మరణాన్ని ఎలా ఎదుర్కోనాలో తెలియదు.

నాల్గవ ప్రయోజనం ఏమిటంటే, ఎనిమిది ప్రాపంచిక పరిస్థితులను ఎదుర్కోనేటప్పుడు చిత్తం చలించక, సమతలో వుంటుంది.

ఆ ఎనిమిది ప్రాపంచిక పరిస్థితులు:

1. ప్రాపంచిక లాభాలు

2. ప్రాపంచిక నష్టాలు

3. అనుచరులను కలిగివుండటం

4. అనుచరులు లేకపోవటం

5. నిందింపబడటం

6. స్తుతింపబడటం

7. సుఖము

8. దు:ఖము

ఈ ఎనిమిది ప్రాపంచిక స్థితులను ఎవరూ కూడా తప్పించుకో లేరు. ఈ ఎనిమిది ప్రాపంచిక పరిస్థితులను ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుర్కొన వలసినదే.

మనం శీలా పాలన, ఆనాపాన మరియు విపశ్యన ధ్యాన సాధనను ప్రతిరోజు మరియు నిరంతరంగా చేస్తూవుంటే, ఈ ఎనిమిది ప్రాపంచిక పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు మనం సమతలో వుంటాం.

శిబిరం చివరలో నేను చెప్పాలనుకున్నది ఇదే.

సాధకులు ఇలా అనుమోదించారు: సాధు, సాధు, సాధు.

నాలుగు రకాలైన పురోగతి

(సయ యు ఖిన్ జ)

(విపశ్యన ధ్యానంలో) పురోగతిలో నాలుగు రీతులు వున్నాయి. ఏమిటా నాలుగు? బాధాకరమైన రీతిలో పురోగతి, దీని ననుసరించి నెమ్మదియైన ప్రజ్ఞ యొక్క అవగాహన; బాధాకరమైన రీతిలో పురోగతి, దీని ననుసరించి వేగవంతమైన ప్రజ్ఞ యొక్క అవగాహన; అహ్లాదకరమైన రీతిలో పురోగతి, దీని ననుసరించి నెమ్మదియైన ప్రజ్ఞ యొక్క అవగాహన; అహ్లాదకరమైన రీతిలో పురోగతి, దీని ననుసరించి వేగవంతమైన ప్రజ్ఞ యొక్క అవగాహన.

నా అనుభవం ద్వారా నాకు తెలుసు, నా పురోగతి యొక్క రీతి ఆహ్లాదకరమైనదని. ఈ వివిధ రకాలైన పురోగతికి కారణాలను బుద్ధుడు వివరించాడు. (ధ్యానంలో) బాధల యొక్క అనుభవానికి కారణాలు ఆ వ్యక్తి యొక్క ఉద్దేశాలు నిరంతరం కామము, అసూయ, మరియు అజ్ఞానంతో నిండి వుండటం వల్ల. ఒకరు స్వభావ రీత్యా అగ్రహంతోను, కామంతోను, అసూయతోను మరియు అజ్ఞానంతో నిండి వుంటే, ఈ క్లేశాల మూలంగా అతను (ధ్యానంలో) నిరంతర బాధలను అనుభవిస్తూ పురోగమిస్తాడు.

(ధ్యాన) పురోగతి యొక్క వేగం, శ్రద్ధ, వీర్యం (కృషి), సతి (ఎరుక), సమాధి (ఏకాగ్రత) మరియు ప్రజ్ఞ (జ్ఞానం) అనే లక్షణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ

లక్షణాలను పుష్టిగా కలిగి ఉన్నవారు ఎవరైనా వేగంగా పురోగతి సాధిస్తారు, తక్కువగా వున్నవారు నెమ్మదిగా పురోగతి సాధిస్తారు.

క్రిందటి జన్మలలో వృద్ధి చేసుకున్న ఈ లక్షణాలపై ఆధారాడి ఆ వ్యక్తి పురోగతి వుంటుందని బుద్ధుడు చెప్పాడు. ధ్యాన సాధనలోని మన బాధలకు కారణాలు, కామం, అసూయ, మరియు అజ్ఞానం యొక్క పరిణామ ఫలాలు అని తెలిసింది కదా ఇప్పుడు, కాబట్టి ఇప్పుడు వాటిని నివారించటానికి ప్రయత్నిద్దాం, తద్వారా భవిష్యత్తులో ఆహ్లాదకరమైన ప్రగతి కి పునాది ని సృష్టించవచ్చు.

అలాగే, మనం మాట్లాడే లక్షణాలను బట్టి మనం ఆలోచించాలి, అది మనం సత్యాన్ని అర్థం చేసుకునేలా చేయాలి. మనం ఇంతకు ముందు చెప్పినట్లుగా, ఇవి (ఈ అంశాలు) శ్రద్ధ, వీర్యం (కృషి), సతి (ఎరుక), సమాధి (ఏకాగ్రత) మరియు ప్రజ్ఞ (జ్ఞానం). ఇవి కూడా పట్ఠానలో పేర్కొన్న అధిపతి పరిస్థితులను పోలి ఉంటాయి. అంటే, ఉత్పన్నమయ్యే అన్ని ఇతర మానసిక అంశాలపై (నీవరణల పై) ఆధిపత్యం చెలాయించి, ఈ అంశాలు నియంత్రిస్తాయి. కాబట్టి, ఈ అంశాలు నిజంగా చాలా అవసరం. ఈ అంశాలను మనలోనే అభివృద్ధి చేయడానికి కృషి చేస్తే, భవిష్యత్తులో వేగంగా పురోగతి సాధించటానికి ఒక పునాదిని రూపొందించుకోవచ్చు.

లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి వ్యక్తులు ఎలా పనిచేయాలో, ఏ రీతి వారికి వర్తిస్తుందో, దాని ఆధారంగా బుద్ధుడు బోధించే వాడు. వ్యక్తులు తమ పురోగతిని బాధలతో పొందుతూవుంటే, కామము, అసూయ, మరియు అజ్ఞానం వైపు మొగ్గు

చూపే వారు, తమ కర్మలన్నింటిలోను, శరీర, ఆహారాదులలో ప్రతికూల మనసికార తత్వాన్ని (సతిపట్ఠాన సుత్తం లోని పటికూల మనసికార పబ్బం), అనిత్యత గురించిన ఎరుకలోను వుండాలి. వీరు తమ విశ్వాసం, వినయం, స్వీయ నిగ్రహం, శక్తి మరియు జ్ఞానం యొక్క బలం పై ఆధారపడతారు. ఈ ఆదేశాల ప్రకారం వారు పనిచేస్తే, వారు తమ లక్ష్యాన్ని నెమ్మదిగా లేదా వేగంగా సాధిస్తారు, అంటే శ్రద్ధ, వీర్యం (కృషి), సతి (ఎరుక), సమాధి (ఏకాగ్రత) మరియు ప్రజ్ఞ (జ్ఞానం) అనే లక్షణాల వంటి వాటిని, (క్లేశాలను) నియంత్రించే అంశాలను అభివృద్ధి చేస్తారు.

కామం, అసూయ మరియు అజ్ఞానం వలన బాధింపబడని సాధకుడు, చాలా త్వరితంగా ఏకాగ్రతను పొందగలడు, ఎందుకంటే క్లేశాలు అతనిని ఆటంకపరచలేవు కాబట్టి. అతడు అర్పణ ధ్యాన (పాళీలో ఝాన) స్థితులను సులభంగా పొందగలడు, ఇంకా చాలా ప్రశాంతంగా ఎల్లప్పుడూ వుండగలడు. కాని నిర్వాణము యొక్క మార్గము, ఫలముల దిశగా పురోగమించే వేగానికి సహకరించే అంశాల (శ్రద్ధ, వీర్యం, సతి, సమాధి, ప్రజ్ఞ ల) పై సాధకుడు ఆధారపడే వుంటాడు.

బుద్ధుని బోధన తరువాత గౌ. సారిపుత్రుడు, గౌ. మొగ్గల్లానుడి మధ్య సంభాషణ జరిగింది, ఆ సంభాషణలో వారు ఒకరినొకరు ఏ విధంగా అరహంత పథంలో కి రాగలిగారో అడిగి తెలుసుకున్నారు. గౌ. మొగ్గల్లాన బాధాకరమైన మరియు వేగవంతమైన పురోగతి ద్వారా లక్ష్యాన్ని సాధించానని ప్రకటిస్తాడు మరి గౌ. సారిపుత్రుడు సుఖవంతమైన మరియు వేగవంతమైన పురోగతి ద్వారా తుది

విముక్తిని సాధించినట్లు చెప్పాడు. కాబట్టి, వీళ్ళిద్దరికి కూడా ఈ ఐదు సహాయకారక అంశాలు (శ్రద్ధ, వీర్యం, సతి, సమాధి, ప్రజ్ఞ) సుసంపన్నంగా కలిగిన వారే.

దీని గురించి నేను చెప్పాలి, తద్వారా, లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి ఏమి చేయాలో మీకు తెలుస్తుంది.

<u>నైతిక జీవనానికి దోవ చూపే దిక్సూచి</u>

[Guide Post to Moral Living]

సయ్యాజి ఉ బ ఖిన్

(సయ్య యు ఖిన్ జా గారి చే చెప్పబడినది)

1. రోజంతా, కుశల కర్మలను చేయటం మరవ వద్దు. జ్ఞాని, వాటి (కుశల కర్మల) గొప్ప యోగ్యతను ఆచరణలో సాధించుకుంటాడు.
2. ఎవరు తప్పులు చేస్తున్నా, మీరు మటుకు తప్పులు చేయకండి.
3. ఇతరుల లోపాలను ఎంచకండి. మీ లోని లోపాలను చూడండి.
4. మైత్రిని సాధన చేయండి. పంచ శీలాలను పాటించండి.
5. అనాలోచితంగా మాట్లాడకండి మరియు వ్యవహరించ వద్దు.
6. అన్ని సమయాలలో ఉదారంగా ఉండండి.
7. నిష్పక్షపాతమైన మాటలనే మాట్లాడండి.
8. రోజువారీ ఆత్మ విమర్శ, జీవితాన్ని విజయం వైపుకు దారి తీయిస్తుంది.
9. అకుశల కర్మలను నివారించగలిగి ఉండాలి.
10. ఇతరుల విజయాన్ని చూసి ఈర్ష్య, అసూయ పడవద్దు.
11. అన్ని వ్యవహారాల్లో సామరస్యత (ఐకమత్యత) ఉండాలి.
12. ఇతరులను విమర్శించడం కంటే ఆత్మ శోధనమే మంచిది.
13. మీ (అహం) వెలను తగ్గించండి, కుశల కర్మల విలువలను పెంచుకోండి, మీ బాధ్యతలను సరిగా నిర్వర్తించండి.

14. మంచి ఉద్దేశాలతో మంచి మనిషిగా ఉండండి.

15. ఆర్య విపశ్యన అనే మానసిక సంస్కృతిని తప్పకుండా ఆచరించటానికి ప్రయత్నించండి.

16. సత్య మార్గంలో జీవించే వారికి సమయం, దూరం ఆడ్డం కాదు. సరిగ్గా ఇదే విధంగా బుద్ధుడు వక్కలి అనే భిక్షువుతో అన్నాడు. సత్యాన్ని చూసే వాడు, బోధకుడిని చూస్తాడు, ఎవరైతే సత్యాన్ని తెలుసుకో లేడో, వాడు బోధకుడిని చూడలేడు, అతడు బోధకుడికి అరచేతి దూరంలో వున్నా సరే.

ఇప్పుడు, బుద్ధ శాసనం అంటే ఏమిటి? శాసనాల (బోధనల) గురించి సంక్షిప్తంగా తెలుసుకుందాం:

1. అకుశల కర్మలకు దూరంగా వుండటం, కుశల కర్మలను చేయటం, అంటే చెడు నుంచి మనస్సును స్వచ్ఛంగా వుంచడం.
2. ఎప్పుడు అటువంటి (స్వచ్ఛమైన మానసిక) స్థితి ఏర్పడుతుంది? సమాధి స్థితి కలిగినప్పుడు, మనస్సు ఒక కేంద్ర బిందువద్ద ఏకాగ్రతను సాధించినప్పుడు. ఒక వ్యక్తి సమాధి స్థితిలో ఉన్నప్పుడు, కామరాగాలకు అతీతంగా వుంటాడు, ఇంకా అకుశలం అంటే అన్ని చెడు శక్తులు లేని స్థితిలో వుంటాడు. ఇది మనస్సు యొక్క ధ్యాన స్థితి, ఇది మనస్సు యొక్క నిర్మలత, ఇంకా ఈ మనస్సుకు మానసిక మలినాలను విచ్ఛిన్నం చేసే గుణం కలిగి వుంటుంది.
3. సాధన చేయడం తద్వారా సరైన జ్ఞానాన్ని (ప్రజ్ఞను) లభింపజేసుకోవటం.

కాబట్టి, బుద్ధుని బోధనలలో మనం ఆచరించాల్సిన మూడు అంశాలు ఉన్నాయి: శీల, సమాధి మరియు ప్రజ్ఞ.

ఇవి అందరి బుద్ధుల బోధనలు. ఈ బోధనలను సరిగా అభ్యసించి, అనుభవంలోనికి తెచ్చుకొని, వాటిలో స్థిరపడిన వారు మాత్రమే బుద్ధుని నిజమైన అనుయాయులు.

ఈ క్రింది విధాలుగా ఒకరు ప్రజ్ఞను పెంపొందించుకుంటారు:

1. ఇతరులు చెబుతున్నప్పుడు వినటం లేదా చదవటం. దీనిని శ్రుతమయ ప్రజ్ఞ అంటారు. ధర్మ గ్రంధాలు చదవటం కూడా దీనిలోని భాగమే.
2. (ధర్మాన్ని గురించి) ఆలోచించటం మరియు విశ్లేషించడం, దీనిని చింతన్మయ ప్రజ్ఞ అంటారు.
3. వ్యక్తిగత అనుభవం ద్వారా తెలుసుకోవటాన్ని, భావనామయ ప్రజ్ఞ అంటారు.

ఆర్య అష్టాంగ మార్గాన నడిచి అనుభవం ద్వారా పొందిన భావనామయ ప్రజ్ఞయే నిజమైన ప్రజ్ఞ, అప్పుడే ఒకరు నిజంగా, శాశ్వతంగా బుద్ధుని బోధనలలో స్థిరపడినట్లు.

ధ్యాన సాధన సమయాన్ని విరమించే ముందు, మనకు సహాయపడే అన్ని జీవులతో మన పుణ్య సంపదలను పంచుకోవటం మరచి పోకూడదని నేను మీకు గుర్తు చేస్తున్నాను. ఒక వ్యక్తి బుద్ధుడిని మరియు అతని బోధనలను అర్థం చేసుకోవడానికి ఏకైక మార్గం అతడు మొదట సాధన చేయటం, ఆ తరువాతే అధ్యయనం చేయడం. ఎందుకంటే బోధనల ప్రత్యక్ష అనుభవం మాత్రమే, సైద్ధాంతిక

జ్ఞానం కంటే సరైన అవగాహనకు దారితీస్తుంది కాబట్టి. నేను సాధన అని చెప్పినప్పుడు, అది అతని జీవిత కాలపు సాధన, కేవలం 10 రోజులు లేదా అంతకంటే కొద్దిగా ఎక్కువ రోజులని కాదు. సాధకుడు సమర్ధుడైన ఆచార్యుని వద్ద సాధన చేయాలి, ఎందుకంటే సమర్ధవంతమైన ఆచార్యుడు సరైన విధంగా సరైన మార్గంలో ప్రయాణిస్తూ ఉన్నత స్థితులకు చేరుకునేందుకు సహాయపడగలడు.

ఒక విషయం చెప్పండి, ఈ ప్రపంచంలో ఎవ్వరైనా ఒక్క వ్యక్తి వున్నాడా చనిపోకుండా? ప్రతి ఒక్కరు చనిపోవలసిందే. మరి మీరు మరణించినప్పుడు, ఎక్కడికి వెళ్ళాలని కోరుకుంటున్నారు? స్వర్గానికా, నరకానికా? స్వర్గానికి వెళ్ళాలనే కదా కోరుకునేది. స్వర్గానికి వెళ్ళడానికి మరి మీరు ఏమి చేశారు? ఎవరినైనా ప్రార్ధిస్తే చాలా, మీరు స్వర్గలోకాలకు వెళ్ళటానికి? అది సరిపోతుందా? మనస్సులోని మలినాలను తీసివేయటానికి మనస్సును శుభ్రపరచాలి, లేకపోతే ఈ మలినాలు క్రింది లోకాలకు తీసుకెళ్ళటానికి కారణాలవుతాయి. అది నిజమే కదా? మీరు మనస్సును శుభ్రపరచాలి.

మనిషి అంటే ఏమిటి? మానసిక శక్తుల ప్రతిరూపమే మనిషి. ఈ శరీరం ఏమిటి? మానసిక శక్తులు పదార్ధ రూపాన్ని దాల్చటమే ఈ శరీరం, కుశల కర్మల (పుణ్య) మరియు అకుశల కర్మల (పాపముల) ప్రతిఫలంగా ఏర్పడినదే ఈ శరీరం. బుద్ధుడు ఇలా చెప్పారు, ప్రపంచమంతా మనోమయ మని. అందుకే అంటారు, ముందుగా ప్రభావితం చేసేది మనసే నని. ఇప్పుడు మనం మనస్సును మరియు దానికున్న విశేషమైన లక్షణాలను అధ్యయనం చేసి, ప్రపంచంలో ఇప్పుడు మనం

ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను పరిష్కరిద్దాం. చెడు ద్వారా మంచి చేయవచ్చని అనుకోవటం ఒక భ్రమ, పీడకల. ధర్మాచరణ ద్వారా మాత్రమే మానవాళి మానసిక దృక్పథాలను మార్చడం వీలవుతుంది. ప్రస్తుతం కావలసింది ఏమిటంటే పదార్థం పైనే కాదు, మనస్సు పైన కూడా ఆధిపత్యాన్ని సంపాదించ వలసి వుంది.

బుద్ధుని బోధనలలో, లోక ధాతువును, ధర్మ ధాతువు నుంచి వేరు చేస్తాము. ధాతువు అంటే ప్రకృతి మూలకాలు లేదా శక్తులు. భౌతిక లోక పరిధిలో, ప్రకృతి మూలకాలతో వున్న పదార్థాన్నే లోక ధాతువు అంటారు. మరి ధమ్మ ధాతువు అంటే మనస్సు, మానసిక గుణాలు, ఇంకా ప్రకృతి మూలకాల లోని కొన్ని అంశాలను కలిగి వుండటమే, ఇవి భౌతిక స్థాయిలో వుండవు, మానసిక స్థాయిలోనే వుంటాయి.

ఆధునిక విజ్ఞానశాస్త్రం మనం లోక ధాతువు అని దేనిని పిలుస్తామో దానినే పరిశోధిస్తుంది, ఇది కేవలం మానసిక స్థాయిలోని ధర్మ ధాతువుకు ఆధారం మాత్రమే. ఆధునిక విజ్ఞాన జ్ఞానంతో మానసిక స్థాయిలకు చేరుకోలేము, అది బుద్ధుని బోధనల ఆచరణతో లభ్యమైన ప్రజ్ఞతోనే సాధ్యము.

మానవ లోకం స్వర్గ, నరకాల మధ్య నున్న గృహం. మనసా, వాచా, కర్మణా చేసిన చర్యలు లేదా కర్మలు నిర్ణయించిన విధంగా మనం సుఖ దు:ఖాల పాళ్ళను అనుభవిస్తూ వుంటాం. మన మానసిక పైఖరిని (పుణ్యం వైపుకు) వికసింప జేస్తూ, ఇక్కడ నుంచే మనం ఉన్నత లోకాల లోని మానసిక శక్తులతో అనుసంధానం

కావచ్చు. మన మానసిక వైఖరిని (పాపం వైపుకు) నీచత్వం వైపుకు ఇక్కడ నుంచే మరలిస్తూ, నరక లోకాల లోని మానసిక శక్తులతో అనుసంధానం కావచ్చు. మానవ లోకంలో ఏక రీతి అంటూ ఏదీ లేదు. ఒక వ్యక్తి ఈ రోజు సత్పురుషుడు కావచ్చు, తరువాత రోజుల్లో అతడు దుష్టుడు కావచ్చు. ఈ రోజు అతడు అత్యంత ధనవంతుడు కావచ్చు, కాని త్వరలోనే అతడు దరిద్రుడు కావచ్చు. జీవితంలోని ఉన్నత స్థితులు, అధో స్థితులు ఈ లోకంలో మన కళ్ళకు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. శాశ్వత ప్రవృత్తి గల మనిషంటూ లేడు. శాశ్వత ప్రవృత్తి గల కుటుంబాలు లేవు. శాశ్వత ప్రవృత్తి గల సమాజాలు లేవు. శాశ్వత ప్రవృత్తి గల దేశాలు లేవు. అందరూ కర్మ నియమాలకు లోబడి ఉంటారు, మరి ఈ కర్మలు మనస్సు ద్వారానే సంభవిస్తాయి, మరి ఇవి ఎల్లప్పుడూ మారుతూ వుంటాయి. కాబట్టి కర్మ యొక్క ఫలాలు కూడా మారుతూ వుంటాయి.

మన పాదాల క్రింద భూమిలో లోలోపల కలిసిపోయిన దుష్ట మానసిక శక్తుల స్థితి అలా వుండటం వలన, గురుత్వాకర్షణ శక్తి నియమానికి (ఆ దుష్ట మానసిక శక్తులు) లోబడి వుంటాయి. స్వతస్సిద్ధముగా, ఒక మనిషిలో అంతర్లీనంగా మలినాలు ఉన్నంత వరకు, అతను ఈ గురుత్వాకర్షణ శక్తికి లోబడి ఉంటాడు. ఒక వ్యక్తి మరణించే ఆఖరు క్షణంలో అతని మానసిక స్థితి అపాయ లోకాల లోని మానసిక శక్తులతో అనుసంధాన మయి మరణిస్తే ఇక తరువాత జన్మ స్వతస్సిద్ధంగా ఆ లోకాలలోనే వుంటుంది, ఇక అక్కడ తన మానసిక శక్తుల అప్పు (దుష్ట) ఖాతాను తీఱిపోయేటట్లు చేసుకోవలసి వుంటుంది. అన్యధా ఒక వ్యక్తి

మరణించే ఆఖరు క్షణంలో అతని మానసిక స్థితి మానవ లోకంలోని మానసిక శక్తులతో అనుసంధాన మయి వుంటే, ఇక తరువాత జన్మ మరల మానవ లోకం లోనే వుంటుంది. అలాకాక, మరణ సమయంలో అతని మానసిక స్థితి అతని కుశల కర్మల జ్ఞాపకాలతో నిండి వుంటే, అతని తదుపరి జన్మ దేవలోకాలలో వుంటుంది, అక్కడ తన ఖాతాలో జమ చేసుకున్న(పుణ్య రాశిని, కుశల కర్మ ఫలాలను) మానసిక సంపదలను అనుభవిస్తాడు. ఈ విధంగా మానసిక శక్తులు, కర్మలు, ఏమాత్రం తేడాలేని ఖచ్చితత్వంతో ధర్మంగా నిర్ణయాత్మక పాత్రను పోషిస్తాయి.

(ఇతరులను) తగినట్లు గౌరవించటం ద్వారా మరియు మీ ధ్యాన సాధన ఆధారంగా పొందిన పుణ్య రాశి ద్వారా, ఈ జన్మ లోనే మీరందరు చతురార్య సత్యాలను సంపూర్తిగా అనుభవం లోనికి తెచ్చుకుందురు గాక. ఈ మంచి ఉద్దేశంతో మీరు కాయిక, మానసిక సుఖాలను పొందుదురు గాక. ఈ కుశల కర్మ మిమ్మల్ని దు:ఖం నుంచి రక్షించు గాక. అన్ని రకాల కలతల నుంచి, కష్టాల నుంచి విముక్తి పొందుదురు గాక. మీ (ధర్మ బద్ధమైన) కోరికలన్నీ సంపూర్తిగా నెరవేరు గాక.

మన మంగళ వాక్యం "సత్యమేవ జయతే". మన నియమం "తక్కువ మాటలు, ఎక్కువ సాధన". మన లక్ష్యం "నిర్వాణ శాంతి". ఒక వ్యక్తి యుద్ధంలో వేల మందిని వేల సార్లు గెలవవచ్చు కాని తనను తాను గెలిస్తే (క్లేశాల పై జరిగే యుద్ధంలో గెలిస్తే) అదే నిజమైన గెలుపు.

సాధు సాధు సాధు

విఙ్ఞాణ సముదయం

[How six consciousness arise?]

విఙ్ఞాణస్కంధం, విఙ్ఞాణ సముదయం

మనం నిద్రపోతున్నప్పుడు తప్ప, అన్ని సమయాలలో అన్ని స్పర్శించే విషయాల గురించి మనకు తెలుసు. ఒక (ఇంద్రియాన్ని స్పర్శించే) విషయం యొక్క అవగాహన యొక్క ఈ స్వభావాన్ని విజ్ఞానం (చైతన్యం) అని అంటారు.

ఆరు ఆయతనాలు మరియు సంబంధిత ఆరు ఇంద్రియ విషయాలను బట్టి, విజ్ఞానం ఆరు రకాలు:

1. చక్షువులకు + కనిపించే రూపాలతో >>> చక్షు విజ్ఞానం

   కనిపించే రూపాన్ని చూసినప్పుడు, చక్షు విజ్ఞానం వుత్పన్నమవుతుంది.

2. చెవులకు + వినబడే శబ్దాలతో >>> శ్రోత విజ్ఞానం

   శ్రోత విజ్ఞానం వుత్పన్నమవుతుంది.

3. ముక్కుకు + వాసన విషయాలతో >>> ఘ్రాన విజ్ఞానం

   ఘ్రాన విజ్ఞానం వుత్పన్నమవుతుంది.

4. నాలుకకు + రుచుల విషయాలతో >>> జిహ్వా విజ్ఞానం

   జిహ్వా విజ్ఞానం వుత్పన్నమవుతుంది.

5. శరీరానికి + స్పర్శ విషయాలతో >>> కాయ విజ్ఞానం

కాయ విజ్ఞానం వుత్పన్నమవుతుంది.

6. మనస్సుకు (హదయ-వత్తు) + మనో ధర్మాలతో >>> మనో విజ్ఞానం

మనో విజ్ఞానం వుత్పన్నమవుతుంది.

"నేను" అనేది ఎక్కడ ఉంది?

"నేను" అనేది లేదు!

వరుసగా ఒకదాని తరువాత ఒకటిగా వుత్పన్నమయ్యే విజ్ఞానం (విన్యానం లేక చేతన లేక ఎరుక) మాత్రమే.

విజ్ఞానం (విన్యానం) అనేది కేవలం శుద్ధ ఎరుక మాత్రమే, దీనిలో ఎటువంటి తెలుసుకొనే గుర్తింపు లేదా ప్రతిక్రియ వుండదు. ఇది ఒక (ఇంద్రియ) విషయం యొక్క ఉనికి అంతే. ఉదాహరణకు, కంటికి, నారింజ రంగు , కనిపించినప్పుడు, చక్షు విజ్ఞానం వుత్పన్నమవుతుంది, ఇది రంగు యొక్క ఉనికి అంతే; ఇది నారింజ రంగు అని తెలియదు. ఇది నారింజ రంగు అని సంజ్ఞ మాత్రమే గుర్తిస్తుంది.

కాబట్టి, విజ్ఞానం యొక్క ఏకైక పని ఒక విషయం యొక్క వునికిని తెలపడమే. ఇది స్వయంగా మంచి లేదా చెడు అని నిర్ణయించ లేదు. మంచి లేదా

చెడు మానసిక కారకాల (చేతసికలు) ప్రభావంతోనే ఇది మంచి లేదా చెడుగా గుర్తించబడుతుంది. కాబట్టి, విజ్ఞానంతో సంబంధం ఉన్న మానసిక కారకాలు మంచి లేదా చెడుగా గుర్తించబడటానికి కారణమవుతాయి. ఉదాహరణకు, నీరు రంగులేనిది. అది (నీరు) ఎరుపు, పసుపు, నీలం లేదా ఆకుపచ్చ రంగులతో కలిపితే అదే ఎరుపు, పసుపు, నీలం లేదా ఆకుపచ్చగా మారుతుంది. అదే విధంగా, మనస్సు నడచుకొంటుంది.

పంచస్కంధాలలో, వేదన, సంజ్ఞ, సంఖార మరియు విన్యానాలు మానసిక వుత్పాదితాలు. ఈ నాల్గింటి కలయికను మనస్సు అంటారు. కాబట్టి, పంచ స్కంధాలంటే మనస్సు మరియు పదార్థం. మనస్సు మరియు పదార్థం అనే పదాలనే పాలిలో నామ మరియు రూప అని అంటారు. దీని ప్రకారం, మన శరీరాలు, మనస్సు (నామ) మరియు పదార్థం (రూప లేదా కలాపాలు) మాత్రమే కలిగి వుంటాయి.

<u>ఎమర్స్ ఫూర్ట్, నెదర్ లేండ్స్</u>

(సయ ఉ ఖిన్ జ)

ఇప్పుడు నేను మిస్టర్ ఎమర్స్ ఫూర్ట్ గురించి చెబుతాను. అతడు లక్ష్యాన్ని సాధించడంలో వేగంగా ఉన్నాడు, కానీ బాధాకరమైన రీతిలో.

సయ్యాజీ విదేశీ సాధకులలో నెదర్ లేండ్స్ కు చెందిన మిస్టర్ ఎమర్స్ ఫూర్ట్ వంటి ఇతర దేశాల నుంచి వచ్చిన బౌద్ధులు, శ్రీలంక నుంచి రాజపక్స ఉన్నారు. సయ్యాజీ తన విద్యార్థులకు వారి పురోగతి కి అనుగుణంగా ఎలా బోధించేవారో, మిస్టర్ ఎమర్స్ ఫూర్ట్ కథ ద్వారా ఒక మంచి ఉదాహరణను పొందగలం.

ఆయన (సయ్యాజీ) కఠినమైన షెడ్యూల్ ను పాటించాలని పట్టుబట్టలేదు. పరిస్థితులను బట్టి అవసరమైనప్పుడు, వారు చాలా సరళంగా ఉంటారు. మిస్టర్ ఎమర్స్ ఫూర్ట్ మ్యాన్మార్ లో వుండేది కొద్దిరోజులు మాత్రమే. అందువల్ల సయ్యాజీ, మిస్టర్ ఎమర్స్ ఫూర్ట్ ఏకాగ్రతలోని వేగవంతమైన పురోగతి ని చూసి, ధ్యానం లో రెండవ రోజు అంతర్దృష్టి (విపశ్యన) పై పనిచేసేటందుకు సూచనలను ఇచ్చారు. డిసెంబరు 22, 1952 న రాసిన తన ప్రకటనలో, మిస్టర్ ఎమర్స్ ఫూర్ట్ తన అనుభవాలను వివరించారు.

సుమారు 18 సంవత్సరాల పాటు బౌద్ధం లో ఉన్న నేను గురు సితు ఉ బా ఖిన్ ఆధ్వర్యంలో జరుగుతున్న ధ్యానం గురించి ఎన్నడూ సాధన చేయలేదు లేదా వినలేదు కూడా అని హృదయపూర్వకంగా చెప్పాలనుకుంటున్నాను.

నేను ఏడు రోజులు వ్యాపార పర్యటనకు మాత్రమే రంగూన్ కు వచ్చాను. కాని ఈ స్వల్పకాలంలోనే నేను గురువు గారి సహాయంతో సమాధి, విపశ్యన ను అభ్యసించాను, ఇది నేను తప్ప (ఇక ఇంకెవ్వరూ) సాధ్యం అని విశ్వసించ లేరేమో.

మొదటగా రెండు సార్లు అరగంట చొప్పున (ఆనాపాన) ధ్యానం తరువాత, నేను స్పష్టంగా నాలో కాంతిని చూడగలిగాను, అంటే మనస్సు శక్తివంతమై, ప్రకాశవంతమై, నీవరణల నుండి విముక్తియై, స్వచ్ఛంగా, ప్రశాంతంగా వుంది. ఈ విద్య చాలా సరళం, శ్వాసపై ఏకాగ్రత ద్వారా ఒకే బిందువు వద్ద మనస్సును కేంద్రీకరించడం. కాని గురువు ఈ విషయమై చక్కగా సూచనలు ఇవ్వగలరు. శనివారం, 20 డిసెంబరు 1952 రాత్రి కొంత సేపు (ఆనాపాన) ధ్యానం తరువాత, తెల్లవారు ఆదివారం ఉదయం 10 గంటలకు విపశ్యన ధ్యానం నేర్పారు. నేను నా శరీరంలోని మంటల పై ధ్యాసను కేంద్రీకరించాను, మరో విధంగా చెప్పాలంటే (ఆర్య సత్యమైన) దు:ఖం మీద కేంద్రీకృతమై ఉన్నాను, నీటి ఉపరితలంపై ఆవిరిలా, మండుతున్నట్లుగా నేను భావించాను, (శరీరం) లోపల అంతా మండుతున్న భావన కలిగింది. అప్పుడు నేను నా శరీరంలోని మధ్య భాగం వద్ద గల (మంటల) బాధ మీద పూర్తి ధ్యాసను పెట్టవలసి వచ్చింది, అటువంటి బాధను ఇంతవరకు ఎప్పుడూ భరించలేదు. ఇక చనిపోతానేమో అనిపించిన చివరి క్షణంలో నేను నా శరీరం నుంచి నా గుండెను బయటకు లాగుతున్నట్లు, అదే సమయంలో ఈ దు:ఖాన్నుంచి విముక్తి కావాలని ఆతురతగా ఎదురు చూస్తున్నట్టు అనిపించింది. హఠాత్తుగా ఒక చిన్న కాంతి మెరుపు తో, నేను దాని నుండి బయటపడ్డాను,

మరియు ఒక ఉల్లాసమైన చల్లదనం మరియు ఆనందం అనుభూతి చెందాను, ఇది పదాలతో వర్ణించడానికి వీలుపడదు. ఇది సాధారణ సమస్యల నుండి తప్పించుకొని, శరణు, అనుభవం లేని వారికి అర్థం చేసుకోలేనంత గొప్పది. చెప్పుకోదగిన గొప్ప విషయం ఏమిటంటే, ప్రతి ఒక్కరూ ఈ స్థితిని సాధించగలుగుతారు, దానికోసం మనస్సును కేంద్రీకరించిన సమయంలో, కనీసం స్వచ్ఛమైన మనస్సును కలిగివుండాలి, సరైన ఉద్దేశంతో, ఎరుకలో, ఏకాగ్రతతో వుండాలి, స్వచ్ఛమైన జీవితాన్ని గడపటానికి ప్రయత్నిస్తూ వుండాలి.

మరో అవసరం ఏంటంటే, సాధకుడు ఎలాంటి భయానికి లోను కాకూడదు మరియు తన గురువుపై పూర్తి విశ్వాసం ఉండాలి. గురువు ఉ బ ఖిన్ గారికి సమీప భవిష్యత్తులో ఎంతోమంది అనుచరులు, శిష్యులు వుంటారని, ఇంకా నా లాగే ఆయన అందరికి సహాయం చేయగలరని మనస్పూర్తిగా ఆశిస్తున్నాను. మిస్టర్ ఎమర్స్ ఫూర్ట్ వాఙ్మలము గురించి సయ్యాజీ కొన్ని వివరణాత్మక వ్యాఖ్యలు వ్రాసారు, ఇవి బోధనలో తన పైఖరిని నిర్దిష్టంగా సూచిస్తుంది. ఆయన (సయ్యాజీ) తన కార్యాలయంలోని ధ్యాన మందిరంలో మిస్టర్ ఎమర్స్ ఫూర్ట్ కు బోధించారు. ముందుగా అనుసరించాల్సిన విధానం గురించి చర్చించారు.

బుద్ధుడు తన మొదటి ప్రసంగంలో చేసిన ఆర్య అష్ఠాంగ మార్గంలోని, శీల, సమాధి, ప్రజ్ఞ ల మూడు దశలను ఖచ్చితంగా, శ్రద్ధగా మిస్టర్ ఎమర్స్ ఫూర్ట్ పాటించడం లో పూర్తిగా ఏకీభవించారు. కనీస ప్రమాణంలో వుండవలసిన నైతిక విలువలు, తద్వారా ఒకే బిందువు వద్ద కేంద్రీకరించగల ఏకాగ్రతా శక్తి, ఇంకా ప్రకృతి

సిద్ధమైన తనలోని పరమత్త (అతి సూక్ష్మ) సత్యాల అన్వేషణను పెంపొందించుకొనటం వంటి విషయాలు నిర్దేశించబడ్డాయి. సయ్యాజీ ఇలా వ్రాసారు, "మొదటి పరిచయం లోనే నన్ను బాగా ఆకట్టుకున్న మిస్టర్ ఎమర్స్ ఫూర్ట్ యొక్క నైతిక లక్షణాలను సందేహించడానికి నాకు ఎటువంటి కారణం లేదు. ఆ ప్రకారం గా నేను నేరుగా ఆనాపాన సతి సాధనలోనే ప్రవేశ పెట్టాను. "

సయ్యాజీ వ్యాఖ్యలు, మిస్టర్ ఎమర్స్ ఫూర్ట్ చాలా వేగంగా పురోగతి ని సాధించినట్లు ధృవీకరిస్తున్నాయి. కేవలం కొన్ని గంటల ధ్యాన సాధనతోనే, అతను తన ఏకాగ్రతా శక్తిని ఒక బిందువు వద్ద కేంద్రీకరించడంలో సఫలతను సాధించాడు. నిజానికి అతనిని ఆనాపాన సతి నుంచి విపశ్యన శిక్షణకు మార్చవలసిన సమయానికి, అప్పటికే అతను చాలా సమయం పాటు తన మూసిన కళ్ళ ముందు కనిపిస్తున్న మనస్సు యొక్క పటిభాగ నిమిత్తమయిన కాంతిని కలిగి వున్నాడు, అంతేకాక దానితో అతను ఆట్లాడుతున్నాడు.

మరునాడు ఉదయం 10 గంటల తరువాత మిస్టర్ ఎమర్స్ ఫూర్ట్ అంతర్దృష్టి (విపశ్యన) సాధనలో పురోగతి చెందటం ప్రారంభించాడు, భౌతిక అస్తిత్వంయొక్క అనంతమైన అతి చిన్న కణాల (కలాపాల) వేగవంతమైన కదలికలను పరిశీలించగలగటం మరియు వాటి ధార్మిక శక్తిని, తరంగాలను, వాటి మధ్యగల రాపిడిని అనుభూతి చెందసాగాడు. మిస్టర్ ఎమర్స్ ఫూర్ట్ (విపశ్యన) మెళుకువను దాదాపు వెంటనే పట్టుకోగలిగాడు, సయ్యాజీ ఇలా వ్రాసారు, "కొద్ది నిమిషాలలోనే అతను ధార్మిక శక్తిని, తరంగాలను, అతిచిన్న కణాలయిన కలాపాల మధ్య

రాపిడిని, ఇదంతా శరీరమంతా కార్చిచ్చులా వ్యాపించటాన్ని, అరగంట వ్యవధిలోనే అనుభూతి చెందగలిగాడు."

సయ్యాజీ అతని శరీర ఉష్ణోగ్రతను పరీక్షించారు, ఇంకా అక్కడ గదిలో వున్న ఇతరులవి కూడా , అతనికి శరీర జ్వరం లాంటిది ఏమీ కాదని, ఇదంతా శరీరంలో జరిగే మార్పు (అనిత్య), దాని గురించిన స్పష్టమైన అవగాహన కారణమని అతనికి చూపించబడింది. కలాపాలలోని తేజో (ధార్మిక లేదా అగ్ని) ధాతువుల ప్రధాన కారణంగా, ఆహార గుణాల (పోషకాల) యొక్క నిరంతర ప్రవాహం ద్వారా అదృశ్యమవుతున్న కలాపాల నిరంతర భర్తీ, ఫలితంగా అనుభవంలోనికి వస్తున్న ప్రకంపనలు, ఒక్కొక్కటిగాను, సమూహికంగాను కలాపాల విచ్ఛిన్నత, వాటి పునరుద్ధరణ, వాటి మధ్య జరుగుచున్న రాపిడి, ఈ మండుతున్న అనుభూతులని సయ్యాజీ తెలియజేసారు.

మధ్యహ్నానికి ముందు, మిస్టర్ ఎమర్స్ ఫ్లూర్ట్ చాలా తీవ్రమైన ధార్మిక శక్తి యొక్క వేడిని, ఇంకా శరీరం నుంచి నిప్పు కణాలు లాంటి కాంతి పుంజాలు తన మొత్తం శరీరాన్నుంచి వెలువడటాన్ని అనుభూతి చెందాడు. సయ్యాజీ ఆ నిప్పు కణాలు మార్పుకు లోబడి ఉంటాయనే దృష్టి కోణం తో గమనించమన్నారు, అలాగే అవి మార్పు చెంది, వ్యయమయి పోయాయి. అవును, మనం విపశ్యన ను అభ్యసించేటప్పుడు, మీరు కాంతిని చూసినట్లయితే, మీరు అనిత్య (పాలీలో లో అనిచ్చ), అనిత్య అని మనసు లో అనుకోవాలి, లేనిపక్షంలో ఇక సంవేదనల ఎరుక వుండదు.

వెలుగు మాయమైనప్పుడు, సంవేదనల అనుభూతులు కలుగుతాయి, ఇక ఇక్కడ కూడా అలాగే జరిగింది. ఆ తర్వాత సయ్యాజీ, ఆ నిప్పు రవ్వలు అంతర్దృష్టి లోని అపరిపూర్ణతలో ఒకటని వివరించారు. ఎక్కువ సమయం పాటు ఆ స్థితినే (నిప్పు కణాల కాంతి అనుభూతులనే) గమనిస్తూ వుంటే ఎంతో సుఖం గాను, (మనస్సు) ప్రశాంతం గాను (ప్రీతి తో) వుంటుందని, ఇక ధ్యానం యొక్క లక్ష్యం ప్రక్కకు వెళ్ళి పోతుందని చెప్పారు. మిస్టర్ ఎమర్స్ ఫూర్ట్ భోజనం విరామం తరువాత, తన సాధన కొనసాగిస్తున్నప్పుడు, సయ్యాజీ అతని అనుభవాలను బట్టి తగిన సూచనలను ఇచ్చారు, ఇంకా తన ధ్యాసను దు:ఖ అంతం వైపుకు, దు:ఖ నిరోధం వైపుకు మరలించమని చెప్పారు.

సాయంత్రం 4:16 గంటలకు, మిస్టర్ ఎమర్స్ ఫూర్ట్ , అతను అకస్మాత్తుగా మండుతున్న వేడి నుండి ఉపశమనం కలిగిందని, అది అత్యంత శాంతిగా వుందని చెప్పాడు. సయ్యాజీ తన ఆమోదాన్ని వ్యక్తం చేసినట్లుగా, ఐదు నిమిషాల తరువాత మిస్టర్ ఎమర్స్ ఫూర్ట్ సాధించిన విజయాన్ని ధృవీకరించడం కొరకు పరీక్ష చేశారు. "నేను ఇంకా సంతృప్తి చెందలేదు" అని సయ్యాజీ వ్రాసారు. "నేను ఖచ్చితంగా తెలుసుకో దలచాను. అందుకే, 15 నిమిషాల పాటు మరల ఆ స్థితికి వెళ్ళేలా చేసాను". తను శిక్షణ నిచ్చే కాలంలో, సయ్యాజీ ఎల్లప్పుడూ, ఫలితాలను మరల పరీక్షించి చూసుకునేవారు, ఖచ్చితమైన సత్యం ఇదేనని తొందరపడే వారు కాదు.

మిస్టర్ ఎమర్స్ ఫూర్ట్ నివేదికలో తన వ్యాఖ్యల ముగింపు లో, సయ్యాజీ తన బోధనలు ఖచ్చితంగా త్రిపిటక గ్రంథాల మరియు వాటి వ్యాఖ్యానాల ఆధారంగా

వుంటాయని స్పష్టం చేసారు. ఆనాపాన సతి సుత్తం, మహా సతిపట్ఠాన సుత్తం మరియు విసుద్ధిమగ్గ యొక్క మౌలిక ఆవశ్యకతలకు అనుగుణంగా మిస్టర్ ఎమర్స్ ఫూర్ట్ అనుసరించిన మార్గం ఉందని ఆయన (సయ్యాజీ) పేర్కొన్నారు.

ప్రతి ఒక్కరూ కూడా మిస్టర్ ఎమర్స్ ఫూర్ట్ వలే వేగంగా పురోగతిని సాధించలేరు, సయ్యాజీ ఇలా వ్రాశారు " అతని పారమితులు, (గత జన్మలలో పొందిన పరిపూర్ణ గుణాలు లేదా యోగ్యతలు) కొంచెం మాత్రం కాదు అని నేను చెప్పగలను." పారమీలు ఒక కారణం అయితే, ధ్యానంలో పురోగతి రీతి కి సంబంధించి ఒక వ్యక్తి యొక్క వయస్సు కూడా ఒక కారణం అవుతుంది. ఇది నిజం కూడా. మనం వృద్ధాప్యంలో ఉన్నప్పుడు, ధ్యానంలో పురోగతి సాధించటం అంత సులభం కాదు. నలభై ఏళ్ల లోపు వయసులో ఉంటే ధ్యానంలో పురోగతి సాధించొచ్చు. విపశ్యన జ్ఞానం లో కొన్ని స్థాయిలను నేను సాధించినప్పుడు నా వయస్సు నలభై లోపు ఉండేది. వయస్సు ఇంకా పెరుగుతుంటే, అవసరమైనంత కృషి చేయడం కష్టమవుతుంది.

శ్రీలంక పౌరుడు రాజపక్స గురించి

About Rajapaksa, Sri Lanka

By Saya U Khin Zaw

ఇంకొక విదేశీ బౌద్ధుడి సంగతి చూస్తే ఇలావుంది. శ్రీ రాజపక్స, శ్రీలంక ప్రభుత్వ రైల్వే మహోల్ జంక్షన్ స్టేషన్ మాష్టర్. వారు సయ్యాజీతో ధ్యానం చేయటానికి యంగోన్ వచ్చినప్పుడు, అంతర్జాతీయ ధ్యాన కేంద్రం అప్పటికే నిర్మింపబడివుంది, అప్పటికి మామూలుగా వున్నటువంటి కార్యక్రమాన్ని అనుసరించి, విపశ్యనకు వెళ్ళే ముందు ఐదు రోజుల పాటు సమాధిని అభ్యాసం చేయగలిగారు. రాజపక్స, అష్ఠ శీలాలను, త్రిరత్నాల శరణును, ఆచార్యుని నుంచి రక్షణను ఇంకా మార్గదర్శకత్వాన్ని స్వీకరించి, ప్రారంభించిన తన మొదటి అనుభవాన్ని ఆయన ఇచ్చిన నివేదిక ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు.

అతని వయస్సు కారణంగా, వారు కాళ్ళు ముడుచుకుని కూర్చోవడంలో ఇబ్బందులను ఎదుర్కొన్నారు. అయినప్పటికీ, సయ్యాజీ యొక్క ప్రేమపూర్వక అనుగ్రహము (మెత్త) మరియు దయ (కరుణ) కారణంగా శిబిరానికి కట్టుబడి వుండగలిగారు. ఎనిమిది రోజుల పాటు ధ్యాన సాధన చేసిన తరువాత, అన్ని దు:ఖ సంవేదనల (దుక్ఖ వేదనల) నుంచి ఉపశమనం పొందగలిగానని, అతను సాధించిన పురోగతికి ఎంతో సంతోషించి తిరిగి శ్రీలంకకు చేరుకున్నానని రాజపక్స చెప్పారు. 19 - 29 నవంబరు 1954 వరకు తన పూర్తి పది రోజుల ధ్యాన సాధనను పూర్తి చేసిన తరువాత, మరుసటి రోజు తిరిగి వెళ్ళటానికి అనుమతింపబడ్డారు.

బౌద్ధ సమాజంలో, శ్రీ రాజపక్స తన నివేదిక చివరలో, ఆచార్యునికి ఇలా రాశారు. ఈ ధ్యాన కేంద్రంలో, నా ఆచార్యులు మరియు ఆయనను అభిమానించే అభిమానులను, దేవతలు సర్వదా రక్షించుగాక, బుద్ధుని ఆర్య సిద్ధాంతాల బోధనల దాతృత్వ సేవ చేయడానికి మరియు ఆచరణాత్మక అనుభవాన్ని పొందటానికి సర్వ బౌద్ధ సమాజానికి ఒక ఉదాహరణగా వుందురు గాక. త్రిరత్నాల రక్షణ ద్వారా మీరందరూ మంచి ఆరోగ్యాన్ని మరియు యోగాన్ని పొందుదురు గాక.

సయ్యాజీ ఉ బ ఖిన్ గారు, బుద్ధుని లాగే, తన సాధకులు నేర్చుకోవటానికి ఎంతవరకు సిద్ధంగా వున్నారో, అంతవరకే నేర్పేవారు. అయితే, ఆర్య అష్టాంగ మార్గంలోని శీల, సమాధి, పన్యలను సాధన చేసి, చతురార్య సత్యాలను ఎవరు సంపూర్ణంగా ఆకళింపు చేసుకున్నారో, ఆ సాధకులు మాత్రమే ఆ బోధనల పూర్తి ప్రయోజనాన్ని పొందారు. ఈ సాధకులు మాత్రమే నిర్వాణ శాంతిని లోలోపల అనుభవించగలిగారు ఇంకా ఈ సంసారం నుండి విముక్తి పొందగలమనే విశ్వాసాని కలిగివున్నారు.

ఐదు మహోన్నతమైన అవకాశాలు

నవంబరు 2003

బుద్ధుని బోధనలను స్వీకరించిన 50వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా, సయమ మాత తన సాధకులకు శ్రమణేర ధ్యాన శిబిరమును నిర్వహించడం ద్వారా ఒక పరిపూర్ణ మైన పుణ్య క్షేత్రాన్ని సృష్టించారు. [శ్రమణేర ధ్యాన శిబిరాల లో గృహస్థు సాధకులు శ్రామణేర దీక్ష ను తీసుకొని, పది రోజుల విపశ్యన ధ్యాన శిబిరంలో పాల్గొంటారు. శిబిరం ముగింపుతో, శ్రామణేర దీక్షను విరమిస్తారు.] ప్రతి ఒక్కరూ తమ సంస్కారాలకు అనుగుణంగా ప్రయోజనం పొందగలిగారు. మునుపటి శ్రమణేర ధ్యాన శిబిరము ల సమయాలలో, అలాగే ఈ సందర్భంగా జ్యేష్ఠ భిక్షు బోధకుడు ఐదు విషయాలను, ఐదు మహోన్నత అవకాశాలను (దుర్లభాల) గురించి మాట్లాడారు.

శ్రమణేర ధ్యాన శిబిరాల లో ఐదు మహోన్నతమైన అవకాశాలున్నాయి. జ్యేష్ఠ భిక్షు బోధకుడు మరల మాట్లాడుతూ, సయమ మాత బోధించిన (విపశ్యన) ధ్యాన సాధన ద్వారా, భవిష్యత్తు జన్మలలో మనం తిరిగి ధర్మాన్ని పొందేవిధంగా మంచి సంస్కారాలను (కర్మలను) ఏర్పరుచుకుంటున్నాం.

పూజ్య లెడి సయద గారి మహోన్నతమైన అవకాశాల గురించి ఇచ్చిన వివరణ యొక్క సారాంశం ఇక్కడ వుంది. వీటిని పరిశీలిస్తే, సయమ మాత యొక్క నాయకత్వం మరియు నడవడికను ఉదాహరణగా తీసుకొని, మనం ఈ ఐదు గొప్ప

అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకొని, మన ఆకాంక్షలను నెరవేర్చుకోగలుగుతామని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

(1) మానవ జన్మయొక్క మహోన్నతమైన అవకాశం

మానవ జన్మ ఒక మహోన్నతమైన అవకాశం, క్రింది లోకాల్లో ఎదురయ్యే తీవ్రమైన బాధల నుండి ఈ మానవ జన్మ ద్వారా విముక్తి లభించటం వలన కాదు లేదా మానవ జీవితంలో కనిపించే ఆనందాల కారణంగానూ కాదు. మానవ జీవితం ఒక మహోన్నతమైన అవకాశం ఎందుకంటే ఇది పరిపూర్ణ గుణ సంపత్తులను పొందటానికి లెక్కలేనన్ని సమయ సందర్భాలను కల్పిస్తుంది. (అనిత్యమైన) సుఖాలను పొందటమే ధ్యేయంగా తీసుకుంటే, స్వర్గ లోకాలలో జన్మ పొందటమే మహోన్నతమైన అవకాశమని బుద్ధుడు చెప్పేవాడు. ఒకరి ఆకాంక్షలను బట్టి, సత్కర్మలు ప్రాపంచిక సుఖాలకు లేదా నిర్వాణ మనశ్శాంతికి దారి తీస్తాయి.

అనేకమంది కాబోయే బుద్ధులు (బోధిసత్త్వులు) ఉన్నత లోకాలలో (బ్రహ్మ లోకాలలో) మళ్ళీ మళ్ళీ పుట్టారు. అయితే, వారు తమ సుదీర్ఘ బ్రహ్మ జీవితాలను అక్కడ జీవించలేదు, కానీ బ్రహ్మగా ఉన్న ఉనికిని అంతం కావించడానికి వారు సంకల్పించుకున్నారు, ఎందుకంటే వారు మానవ లోకంలోనే సాధ్యమైన పరిపూర్ణ గుణ సంపదలను పొందటాన్ని ఆకాంక్షించారు. అలాగే బోధిసత్త్వులు మానవ లోకంలో విశాల సామ్రాజ్య సార్వభౌములుగా వున్నప్పుడు కూడా, పరిపూర్ణ గుణ సంపదల కోసం, ఆ రాజ్య సుఖాలను త్యజించి సన్యసించారు లేదా భిక్షువు

లయ్యారు. ఒక విశ్వ విఖ్యాత సార్వభౌమాధిపత్యాన్ని అనుభవిస్తూ తన జీవిత చరమాంకానికి చేరుకుంటే, ఆ మరణ సమయానికి ఇంతవరకు పొందిన పుణ్య పారమితులన్నీ ఖర్చు చేయబడతాయి. ఆ విధంగా తన మానవ మనుగడను అతడు వ్యర్ధం చేసుకున్న వాడవుతాడు. కాబట్టి మనిషిగా పుట్టిన ఎవరైనా భవిష్యత్తు శ్రేయస్సు కోసం ప్రాపంచిక సుఖాలను త్యజించే అవకాశం ఉంది. అలాంటి వివేకులు, తమలో ప్రజ్ఞను మేలుకొలుపుటకు, ప్రాపంచిక సుఖాలను విడిచిపెట్టడానికి మరింత ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. నిజమైన (శాశ్వత) ఆనందాన్ని పొందడానికి మానవ జన్మ ఒక మహోన్నతమైన అవకాశం.

(2) బుద్ధుని కలిసే మహోన్నతమైన అవకాశం

బుద్ధుడు ఉన్నా లేకున్నా అన్ని కాలాలలోనూ సామాన్య కర్మల పుణ్య ఫలాలను పొందగలుగుతాం. కాని బుద్ధుని బోధనలు అందుబాటులో లేని కాలాల్లో చేసిన సత్కర్మల ఫలాల వలన దిగువ స్వర్గ లోక (దేవ లోక) లేదా ఉన్నత స్వర్గ లోక (బ్రహ్మ లోక) సుఖాలను పొందవచ్చు. చతురార్య సత్యాలు (Four Noble Truths), మరియు సత్తతింస (ఏడు సమూహాల) బోధిపక్షియ ధర్మాలు (Thirty Seven Factors of Awakening), బుద్ధుని బోధనలు అందుబాటులో వున్న కాలాలలోనే తెలుస్తాయి. అందుకే బుద్ధుని ద్వారా ఉపదేశం పొందినా లేక బుద్ధుని బోధనల కాలంలో ధర్మాన్ని ఆశ్రయించి జీవించినా, అది అన్ని అవాకాశాల్లో కెల్లా

మహోన్నత మైనది. బుద్ధుని బోధనల ద్వారా ఒకరు ఇంద్రియాతీత శాంతిని పొందవచ్చు.

ప్రాపంచిక జ్ఞానం అనేది అల్ప జ్ఞానం. అది దు:ఖ నిరోధ జ్ఞానంగా వృద్ధి చెందదు. బుద్ధుని బోధనలు కనుమరుగైన తరువాత మిధ్యా దృష్టుల దాడిని ఇది (అల్ప జ్ఞానం) తట్టుకోలేదు. అందుకే పరిపూర్ణ గుణ సంపదలకు (పారమితులకు) సంబంధించిన ప్రయోజనాలను స్పష్టంగా గమనించి, ప్రజ్ఞకు దారితీసే అవకాశాన్ని గుర్తించి, సత్తతింస (ఏడు సమూహాల) బోధిపక్షియ ధర్మాలు (Thirty Seven Factors of Awakening) ఉన్న బుద్ధుని బోధనలను చిత్తశుద్ధితో పాటిస్తారు.

(3) భిక్షువుగా మారడానికి మహోన్నతమైన అవకాశం

బుద్ధుని బోధనలు ఉన్నత లోక జీవులకు (దేవతలు మరియు బ్రహ్మలు) ఎన్నో ప్రయోజనాలను పొందడానికి గొప్ప అవకాశాన్ని కల్పిస్తాయి. సామాన్య ప్రజలు కూడా ఎంతో ప్రయోజనం పొందవచ్చు. కాని బుద్ధుని శిష్య సంఘంలోని భిక్షువులు, భిక్షుణిలు ఎక్కువ ప్రయోజానాన్ని పొందుతారు. అటువంటి గృహ త్యాగం అనేది బుద్ధుని కాలంలో కూడా అరుదుగానే ఉంటుంది. బుద్ధుని బోధనల వల్ల ప్రయోజనం పొందిన అనేక జీవులలో చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే బుద్ధుని భిక్షు సంఘంలో చేరారు. బుద్ధుని జీవితకాలంలో శ్రావస్తి నగరం నిర్వాణాన్ని సాధించిన లక్షలాది మంది ఆర్య జనులకు స్థానమయ్యింది. ఆ కులీనులలో లక్ష మంది మాత్రమే ఈ సంఘంలో ఉండి ఉంటారు.

బౌద్ధ భిక్షు జీవితం లో మూడు రకాలైన గృహత్యాగులు వుండేవారు; వివేకంతో, శ్రద్ధతో లేక భయంతో పరిత్యజించిన వారు. వివేకంతో త్యజించిన వాడు ప్రజ్ఞ కొరకు కృషి చేసేవాడు, శ్రద్ధతో త్యజించిన వాడు సాధ నాభిలాష కలిగివుండే వాడు, భయంతో త్యజించిన వాడు భిక్షువులకు అనుమతించిన భౌతిక వస్తువులు (సదుపాయాల) కోసం ప్రయత్నించే వాడు. మొదటి రెండు రకాల (భిక్షువులు) మాత్రమే బుద్ధుని బోధనల వలన మహోన్నతమైన ప్రయోజనాలను పొందేవారు.

(4) బోధి ఎడల శ్రద్ధ కలిగి ఉండే మహోన్నతమైన అవకాశం

శ్రద్ధ అనేది నాలుగు రకాలు. ఈ నాలుగు రకాలైన శ్రద్ధలో అతి తక్కువది, మొదటిది, అదికూడా ఒక అరుదైన బహుమతే. బౌద్ధ దేశాల్లో పుట్టిన వారిలో చాలామందికి కూడా ఈ పరిమిత మైన శ్రద్ధ వుండదు.

(i) బుద్ధుడు, ధర్మం, సంఘం పూజ్యనీయులు అని గుర్తించబడటం వల్ల ఆ త్రిరత్నాలపై శ్రద్ధ. ఇది పైపైన మాత్రమే వుండే అత్యంత గౌరవ భావం, ప్రగాఢమైన విశ్వాసం కాదు, అందువల్ల ఇటువంటి శ్రద్ధ స్థిరంగా నిలచి ఉండదు.

(ii) ఈ శ్రద్ధ బుద్ధుని, ధర్మం, సంఘాల ఉదాత్త లక్షణాల తో ప్రేరేపించబడి, తద్వారా ఏర్పడిన దృఢ విశ్వాసం. ఇది జీవితాంతం వుంటుంది, కాని ఆ వ్యక్తి మరణం తరువాత, అతని మనస్సు (Consciousness) నుంచి అదృశ్యమవుతుంది.

(iii) బోధిసత్వులలో ఏర్పడిన శ్రద్ధ. భవిష్యత్ బుద్ధత్వం యొక్క గుర్తింపు మరియు భరోసా పొందిన తరువాత, బోధిసత్వుడికి త్రిరత్నాలపైన శ్రద్ధ చాలా బలంగా నాటుకొని ఉంటుంది, ఇది తన భవిష్యత్ అస్తిత్వాల ప్రభావాల వలన ఏమాత్రం ఊగిసలాడదు. అలాంటి శ్రద్ధ, తన సత్కర్మల పుణ్య పారమీల మీద నమ్మకాన్ని కూడా సూచిస్తుంది.

(iv) మార్గము మరియు ఫలాల జ్ఞానాన్ని పొంది నిర్వాణం పొందిన ఆర్యులలో ప్రవర్ధమానమగు శ్రద్ధ.

నిర్వాణ మార్గంలోని ప్రగతి ఎంత మేరకు ఉందో నిర్ణయించే ఒక కీలక అంశం ఈ శ్రద్ధ లేదా విశ్వాసం. ఒకరు చక్రవర్తి అయినా లేక వేల కోట్ల అధిపతి అయినా, ఈ ప్రజ్ఞాన్వేషణ ప్రక్రియలో తన సంపదలను, ప్రతిష్ఠను వదలక తప్పదు. వృద్ధాప్యం, మరణపు మంటలు ఇంకా లోపల మండుతున్నంత కాలం, పరలోకం లోని ఒక జీవి యొక్క గొప్ప గొప్ప అస్తిత్వాలు కూడా నిరుపయోగమైనవే.

(5) సద్ధర్మశ్రవణం చేసే మహోన్నతమైన అవకాశం

గౌ. లెడి సయద గారు ఈ విధంగా అన్నారు: "ప్రారంభం అనేది తెలియని ఈ సంసారంలో (నిరంతర పునర్జన్మలలో) నా రెండు చెవులు మానవుల శబ్దాలతో మరియు మానవుల మాటలతో నిండి వున్నాయి. నా లోని రాగ, ద్వేష, మోహ, సత్కాయ దృష్టుల, వృద్ధాప్యం, మరియు మరణాల క్లేశాల మంటలను ఎగదోసే ప్రాపంచికపు మాటలనే విన్నాను. ఈ మంటలను ఆర్పే, ఎప్పుడూ వినని వేరే

రకమైన బోధనలను ఇప్పుడు వింటున్నాను, ఈ బోధనలు నాకు మార్గ దర్శనం చేయిస్తున్నాయి. ఇది నాకు ఎంతటి మహోన్నతమైన అవకాశమో కదా! ఇక నుంచి అమూల్యమైన, సమయోచితమైన ఈ ధర్మ శ్రవణానికి నా చెవులను ఉపయోగిస్తాను, అలసత్వాన్ని దరిచేరనీయను."

<u>ఓర్పు యొక్క పరిపూర్ణత</u>

[గౌ॥ వెబు సయదా గారు]

ఏప్రిల్ 2000

అనేక సందర్భాల్లో IMC-యాంగోన్ ను సందర్శించి, 1979 లో పరినిర్వాణము పొందిన, ప్రముఖ మయన్మార్ భిక్షువు అయిన గౌ. వెబు సయదా గారి యొక్క ఎంపిక చేయబడ్డ ప్రసంగాల నుంచి సంగ్రహించినది.

ఆచార్యుడు (గౌ. వెబు సయదా గారు): శ్వాస స్పర్శ ద్వారా ఉత్పన్నమయిన సంవేదనను పోగొట్టుకోవద్దు. ఆ స్పర్శ ఎరుకలోనే ఎల్లప్పుడూ వుండండి. ఎందుకు (శ్వాస ప్రసరణను, ప్రవాహాన్ని) అనుసరించకూడదు? అలాచేస్తే శ్వాస స్పర్శ సంవేదన అనుభూతిని పొందలేరు కాబట్టి. కాబట్టి, ఆ స్పర్శ స్థాన బిందువు వద్దనే (పై పెదవి పైన ముక్కు కింద) నిరంతరంగా మీ ధ్యాసను కేంద్రీకరించి వుంచండి.

(ఆ శ్వాస స్పర్శ స్థాన బిందువుపైన) ఒక్క స్థానానే తెలుసుకుంటూ వుండాలి. ఒక వేళ రెండు స్థానాలలో తెలుసుకుంటూ వుంటే, మీ ఎరుక విడిపోతుంది. అలా విడదీయకుండా, మీ ధ్యాసను ఆ ఒక్క స్థానం మీదే వుంచాలి. నీ మనస్సు ఆ స్థాన బిందువు వద్దే నిలకడగా వుంటున్నదా?

శిష్యుడు: చాలా సమయం పాటు అక్కడే వుంటుందండి.

ఆచార్యుడు (గౌ. వెబు సయదా గారు): సమయమంతా కాదన్న మాట?

శిష్యుడు: ఎక్కువ సమయం అది అక్కడే ఉంటుంది, కానీ కొన్నిసార్లు దగ్గు శబ్దం వినటం వల్ల నిరంతరతకు అంతరాయం కలుగుతుంది.

ఆచార్యుడు (గౌ. వెలు సయదా గారు): అది నీ దగ్గా లేక ఇతరులదా?

శిష్యుడు: అది ఎవరిదో దగ్గు అండి.

ఆచార్యుడు (గౌ. వెలు సయదా గారు): నీ ధ్యాన భంగానికి కారణం, నీవు పెట్టిన అతి తక్కువ ప్రయత్నలోపమా లేక అతిగా పెట్టిన ప్రయత్న కారణమా? దానికి ఆ దగ్గిన వ్యక్తిని నిందించాలా?

శిష్యుడు: భన్తే, నిజం చెప్పాలంటే కొంచెం కోపం కలిగిందండి.

ఆచార్యుడు (గౌ. వెలు సయదా గారు): ఈ విషయాన్నిలా పరిశీలిద్దాం. మీ దు:ఖాల నుంచి బయటపడాటానికి మీరు బుద్ధుని వద్దకు వచ్చారు. ఆయన బోధలను స్వీకరించిన తర్వాత మీరు సాధన చేయడం మొదలెట్టారు. అప్పుడు ఎవరో ఒకరు దగ్గితే, మీకు చికాకు కలిగింది. కానీ మీరు ఇప్పుడు ధ్యానం చేస్తున్నారు, మీరిలా ధ్యానం చేస్తున్నారు కాబట్టి, ప్రజలు మిమ్మల్ని మంచి వ్యక్తిగా భావిస్తారు మరియు వారు మిమ్మల్ని ప్రశంసిస్తారు.

కాని ఇలా భావించబడ్డ మంచి వ్యక్తికి మరణించడానికి ముందు కోపం వస్తే, ఆతడు తిరిగి ఎక్కడ జన్మ నెత్తుతాడు?

శిష్యుడు: అతడు క్రింద నున్న నాలుగు అపాయ లోకాలలోని ఏదొక లోకంలో పడతాడు.

ఆచార్యుడు (గౌ. వెలు సయదా గారు): అవును మీ కలా కాకుండా చూసుకోవాలి. మీరలా అసహనంతో, చీటికి మాటికి చీకాకు పడకూడదు. అన్ని దు:ఖాల నుంచి బయటపడటానికే కదా మీరు సాధన చేస్తున్నది. ఆ దగ్గు వినపడితే ఇంకా

సంతోషించాలి. మనసులో అతనికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోవాలి. మీ ప్రయత్నం తగినంత దృఢంగా లేదని ఆ దగ్గుతున్న వ్యక్తి మీకు తెలియజేస్తున్నాడు. దు:ఖాల నుంచి బయటపడాలనుకుంటే ఇంకా చక్కగా సాధన చేయవలసి వుంది. ఈ రకమైన మామూలు ప్రయత్నం తో, మీకది సాధ్యం కాదు.

మరింతగా కృషి చేయాలి. మరింత అంకితభావంతో మనం పనిచేస్తే; ఈ దగ్గు మనకు వినిపిస్తుందా?

శిష్యుడు: మరింత అంకిత భావంతో ప్రయత్నిస్తే వినిపించదు, భన్తే.

ఆచార్యుడు (గౌ. పెబు సయదా గారు): ఇంకా చాలా మంది, అందరూ గట్టిగా మాట్లాడుకుంటూ ఉంటే, మనం ఇంకా వాటిని వినగలమా?

శిష్యుడు: మన ప్రయత్నం సరైన ది కాకపోతే, వినిపిస్తుంది భన్తే.

ఆచార్యుడు (గౌ. పెబు సయదా గారు): మనకలా వినబడుతుంటే, వాళ్ళ మీద కోపం తెచ్చుకో వచ్చా?

శిష్యుడు: చాలా సార్లు నాకు కోపం వస్తుంది భన్తే.

ఆచార్యుడు (గౌ. పెబు సయదా గారు): అలా జరగనివ్వకూడదు. అలా కోపాన్ని తెచ్చుకో కూడదు. ధ్యాన సాధనలో, మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టే వ్యక్తులను, మీ స్నేహితులుగా గుర్తించాలి. "వాళ్ళు నా సంక్షేమాన్ని కోరుకుంటున్నారు. నేను కృతజ్ఞతతో వుండాలి. (ధ్యాన సాధనలో) నా ప్రయత్నం చాలా దుర్బలంగా ఉందని ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలని నేను కోరుకోవడం లేదు. ఇంకా నేను ధ్యానం చేసి, నన్ను నేను మెరుగుపరుచుకుంటాను, ఇంకా వాళ్ళు గట్టిగా మాట్లాడితే, మరింతగా

అంకితభావంతో కృషి చేస్తాను" అనుకోవాలి. మనకంటే ముందుగా ధ్యానం చేసిన జ్ఞానుల కృషికి సమానంగా వుండేటట్లుగా మన ప్రయాత్నాన్నికూడా మెరుగుపరచుకుంటే, మనం అనుకున్న లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటాం.

మీరు ఏ శబ్దాలు వినకపోతే, మీ ప్రయత్నం పరిపూర్ణంగా ఉంటుందని భావించి మీరు గర్వంతో నిండిపోతారు. అందుకే ఎవరైనా మీకు ధ్యాన భంగం కలిగిస్తే, చాలా సంతోషంతో వుండాలి. మరో చోటికి వెళ్ళినా అక్కడ కూడా ధ్యాన భంగం కలుగ వచ్చు. ఒక చోటి నుంచి మరో చోటికి అలా మారుకుంటూ వెళుతుంటే ఎంతో సమయాన్ని వృధా చేసుకుంటాం. కానీ మనం మన ఎరుకను స్థిరంగా ఉంచగలిగితే, ఇక స్థలాలను మార్చాల్సిన అవసరం వుంటుందా ఇంకా ఇతరుల గురించి చికాకు పడతామా?

కాబట్టి మనల్ని ఇబ్బంది పెట్టే వారికి ధన్యవాదాలు చెప్పడం సమంజసం కాదా? మనలోని తనహాను, రాగాన్ని ఎలా అధిగమించాలో తెలుసుకోవడానికి వాళ్ళు మనకు సహాయపడుతున్నారు, కాబట్టి ఆ మిత్రులకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేయాలి. మన ప్రయత్నం మన గురువుల కున్నంతగా వుంటే, ఇక మనకు ఎటువంటి శబ్దాలు వినపడవు. మనం ఒక్కటే ఎరుకలో వుంటాం: (ముక్కు క్రింద, పై పెదవి పైన మధ్య భాగమైన) ఆ స్థాన బిందువు మరియు (గాలి) తాకిడి సంవేదన. ఆ స్థానం యొక్క ఎరుక మీద పట్టు సాధిస్తే, ఆ అవగాహనపైనే మన పూర్తి ఎరుక వుంటుంది.

మారుని (నముచి) శక్తి

[The Power of Mara]

బుద్ధుడు మొదటి ప్రవచనం (ధర్మ చక్ర ప్రవర్తన సుత్తం), బోధించిన కొద్ది కాలానికే, మారుడు బుద్ధుని సమీపించి, ఇంకా బుద్ధుడు తన నియంత్రణ లోనే వున్నాడని చెప్పడానికి ప్రయత్నించాడు. బుద్ధుడు తను అన్ని సంకెళ్ళ నుంచి సంపూర్ణ విముక్తిని పొందానని పునరుద్ఘాటించాడు. పాలీ సాహిత్యంలో అనేక భాగాలలో, (దు:ఖ) విముక్తి కోసం కృషిచేస్తున్న సాధకులను (ధర్మ మార్గం నుంచి దారి) మళ్లించడానికి మారుడు చేసిన నిరంతర ప్రయత్నాలు వివరించబడ్డాయి. సంపూర్తిగా జ్ఞానోదయం పొందినవారు లేదా సంపూర్తి సతిలో వున్నవారు లేదా అరహంతులయిన వారు, అతన్ని గుర్తించి ఓడించే వారు; కాని (ధర్మ మార్గాన) ప్రయత్నిస్తున్న వారు కొన్ని సార్లు మోసపోతారు. మారుని శక్తిని మనం ఎన్నడూ తక్కువగా అంచనా వేయకూడదు. "భిక్షువులారా, మారుని శక్తిని అధికమించటం ఎంత కష్టం అంటే ఇంకొక వేరొక ఏ ఒక్క శక్తి అంతగా కనిపించుట లేదు".

మారుని శక్తిని పది సేనలుగా వివరించారు:

1) ఇంద్రియ సుఖాలను ఆస్వాదించాలనే కోరికలను కలిగి ఉండటం. (కామం)
2) ధ్యాన కేంద్రం వంటి ప్రశాంతమైన మరియు నిశ్శబ్ద ప్రదేశంలో ఉండటానికి ఇష్టపడరు. (అరతి)
3) ఆకలి, (ఎంత తిన్నా) అసంతృప్తి (ఖుప్పిపాసా తే). సయ్యాజీ సమయంలో (మ్యాన్ మార్ దేశపు) తొలి అధ్యక్షుడు సావో ష్వే థైక్. ఆయన పది రోజుల

ధ్యాన సాధనకై కేంద్రానికి వచ్చారు. మొట్టమొదటగా మీరు అష్ఠ శీలాలను స్వీకరించవలసి వుంటుందని సయ్యాజీ చెప్పారు. అప్పుడు ఆ అధ్యక్షుడు ఇలా అన్నారు, "ఓహ్, అదెలా సాధ్యం. నేను తినాల్సి వుంటుంది. నేనసలు ఆకలిని తట్టుకోలేను". ముందుగా మీరు ప్రయత్నించి చూడండి, అని సయ్యాజీ అన్నారు. మొదటి రోజు, రెండవ రోజు మీరు ప్రయత్నించి చూడండి. మీకు కష్టంగా అనిపిస్తే అప్పుడు తినండి. మీరు తట్టుకోగలిగితే అష్ఠ శీలాలను పాటించండి. ఆఖరుకు వారు వారి ధ్యాన సాధనలో, అష్ఠ శీలాలను పాటించటంలో విజయాన్ని సాధించారు.

4) రక రకాలైన అహార పదార్థాలను తినాలనే ఆర్తి (తణ్హా). కొంతమంది ధ్యాన కేంద్రంలో వడ్డించే ఆహారంతో సంతృప్తి చెందరు. కాబట్టి వాళ్ళు తమకు నచ్చిన ఆహారాన్ని కొని తెచ్చుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారు.

5) సోమరితనం (బద్ధకం) మరియు మానసిక దుర్బలత (థినమిద్ధం). ఇది నిద్రమత్తు మరియు మగత.

6) ఒంటరితనం అంటే భయం (భీరూ). ఈ సందర్భంలో సయ్యాజీ ఉ బ ఖిన్ గారు ఒక నటి ఉదాహరణ నిచ్చారు. ఆ నటి పది రోజుల శిబిరంలో పాల్గొనటానికి వచ్చింది, కానీ ఆమె తన ఇంట్లో కూడా ఎప్పుడూ ఒంటరిగా ఉండలేదని చెప్పింది. కేంద్రంలో ఆమె ఎల్లప్పుడూ తనతో ఒక ఆడ పనిమనిషిని ఉంచుకోవాలని కోరుకుంటుంది. ఒంటరిగా వుండాలంటే భయం. సయ్యాజీ ఆ పనిమనిషిని అనుమతించారు, కానీ ఆమెకు ఎంత భయం అంటే, శౌచాలయానికి పేళ్లినా కూడా ఆ పనిమనిషి ఆ శౌచాలయం బయట

వేచి వుండేది. అంతలా భయపడేది. ఆమె శూన్యాగారంలో ధ్యానం చేసేటప్పుడు కూడా ఆ పనిమనిషి ఆమె వెనుక వైపున వుండేది. అలా నాలుగైదు రోజులు ధ్యానం చేసిన తరువాత ఒంటరిగా ధ్యానం చేయగలిగింది ఇంకా ఆ తరువాత శిబిరానికి ఆ పనిమనిషిని తీసుకొని రాలేదు.

7) ధర్మాన్ని గ్రహించడంలో సందేహాలు. (విచికిచ్చా)

8) విపశ్యన జ్ఞానాన్ని కొంత స్థాయిలో సాధించడం పట్ల గర్వపడతారు (మక్ఖో ధమ్మో). కొంతమంది సాధకులు, వాళ్ళు కొంత విపశ్యన జ్ఞానాన్ని పొందినప్పుడు (వారు ఆ ప్రగతి పట్ల గర్వంగా వుంటారు) అది మీకు తెలిసిందే. (అటువంటి ఒక సాధకుడు) తన ప్రగతిని ఇతర సాధకులకు చెప్పాడు, ఇంకా ఇటువంటి జ్ఞానాన్ని పొందటానికి ప్రయత్నించమని సలహా ఇచ్చాడు. మరుసటి రోజు అతడు విపశ్యన సాధనను చేయలేక పోయాడు, తాను కూడా ఆచార్యుడు కావాలని కోరుకునే వాడు, అతనికి కలిగిన గర్వం వలన సంవేదనలను అనుభూతి చెందలేక పోయాడు.

9) పేరు ప్రఖ్యాతులు పొందటం వల్ల బహుమతులు ఇంకా పారితోషికాలు అందుకుంటారు (లాభో సిలోకో సక్కారో). ఇది ఆచార్యులకు సంబంధించినది.

10) ఎక్కువ మంది శిష్యులను పొందడానికి, తప్పుడు సిద్ధాంతాలను బోధించడం (మిచ్చాలద్ధో చ యో యసో). మన దేశంలో కొంతమంది ఆచార్యులున్నారు, వాళ్ళు కొన్ని ధ్యాన శిబిరాలను నిర్వహించి, మీరు ఆర్యస్థితులలో మొదటి దశలో (శ్రోతాపన్న స్థితిలో) లేదా రెండో దశలో (సకదాగామి స్థితిలో) వున్నారని చాలా సులభంగా నిర్ణయించేవారు.

కాబట్టి, ఇవి మారుని పది సేనలు.

మారుడి గురించి తన సాధకులను హెచ్చరించడంలో సయ్యాజి ఉ బ ఖిన్ గారు తగు జాగ్రత్తలు వహించారు. మనం అరహంతులం అయ్యేంతవరకు యెల్లప్పుడు కూడా అప్రమత్తంగా వుండాలి. మారుడు పన్నిన జటిలమైన ఉచ్చులలో మనం చాలా సులభంగా చిక్కుకుంటాం.

ఇక్కడి వ్యాసంలో, బుద్ధుని బోధనల గురించిన అనుమానాలకు సంబంధించిన అపాయాలపై నేను దృష్టి పెట్టాలనుకుంటున్నాను. బుద్ధుని బోధనల గురించి మన అవగాహన వ్యక్తిగత అనుభవం ద్వారా పొందనంత వరకు, ఇతర విశ్వాసాల సిద్ధాంతాలు మనలో ప్రవేశించకుండా మనం జాగ్రత్త వహించాలి. బుద్ధుని సమకాలికులలో, ఇతర సిద్ధాంతాలకు సంబంధించిన ఆరుగురు ఆచార్యులున్నారు, అవి (ఆ సిద్ధాంతాలు) నేడు ప్రబలంగా వున్న వివిధ మతాలు మరియు తత్వాలలో అంతర్లీనమైన మతపరమైన అభిప్రాయాల పై లేదా తాత్విక సూత్రాల పై ఆధారపడి వున్నాయి. ఈ ఆచార్యుల సిద్ధాంతాలు శ్రమణ జీవితం వలన కలిగే ఫలాలు, శ్రమణ ఫల సుత్త అనే ప్రవచనం ద్వారా స్పష్టీకరింపబడ్డాయి. బుద్ధుడు, మగధ రాజైన అజాతశత్రువుకు ఈ ప్రవచనాన్ని బోధించాడు. ఒక రాత్రి ఆ రాజు బుద్ధుని వద్దకు వెళ్ళి, ఆ ఆరుగురు ఆచార్యుల దృష్టి కోణాన్ని వివరించి, "భిక్షువు జీవితాన్ని గడపడం ద్వారా ఒకరు ఏమి పొందుతారు? అని ప్రశ్నించాడు.

ఇతర సిద్ధాంతాలకు చెందిన ఆ ఆరుగురు ఆచార్యులు: 1) పురాణ కశ్యపుడు, కర్మ ఫలాలు వుండవనే సిద్ధాంతాన్ని బోధించాడు (అక్రియావాదం). 2) మక్ఖలి గోశాల, కార్య కారణ సిద్ధాంత ఖండనను బోధించే వాడు (కర్మానుసార లోక సంచార వాదం). 3) అజిత కేశకంబల, పునర్భవ సిద్ధాంత ఖండనను బోధించే వాడు (వినాశ వాదం). 4) పకుధ కాత్యాయనుడు, కర్మ సిద్ధాంత ఖండనను బోధించే వాడు (అసంబంధిత వాదం). 5) నిగంధ నాధ పుత్రుడు, ప్రోత్సాహక కర్మ ఫల సిద్ధాంత ఖండనను బోధించే వాడు (నిగ్రహ వాదం). 6) సంజయ బేలత్థ పుత్రుడు, అస్పష్ట సిద్ధాంతాన్ని బోధించే వాడు (పలాయన వాదం). అస్పష్టం అంటే ఏ మాత్రం ఖచ్చితత్వం, ఎప్పుడూ వుండదు.

ఇప్పుడు, ఈ ఆరుగురు ఆచార్యుల సిద్ధాంతాల ఆవశ్యకత ఏమిటి? మొదటిది కర్మ ఫలాల ఖండన ఇంకా సత్కర్మల వృద్ధి యొక్క ఆవశ్యకతలను ఖండించడం. స్థిరమైన ఫలితాలనిచ్చే మిధ్యా దృష్టులు గల వ్యక్తి, నియత మిధ్యా దృష్టిక, (అనే వ్యక్తి) ఉనికి లోని ఉన్నత లోకాలలో పునర్భవాన్ని, ఇంకా విముక్తి మార్గాన్ని తెంపుకునే స్థాయికి వస్తాడని అషిన్ బుద్ధఘోషుడు అన్నారు. ఈ స్థిర ఫలితాలు తదుపరి పునర్భవాలకు కూడా వర్తిస్తుంది. వారి ఈ అలవాటు కారణంగా, భవిష్యత్ జన్మలలో కూడా ఇటువంటి మిధ్యా దృష్టులలో ఆనందాన్ని పొందుతూ వుంటారు. ఇది ఎంత ఎలా వుంటుందంటే ఇక వారు (అపాయ లోకాలను) తప్పించుకోవడం అసంభవం. అందువల్ల, కార్య మరియు కారణం అనే దృష్టికోణం లేదనటమనేది చాలా తీవ్రాతి తీవ్రమైన అభిప్రాయం, ఎందుకంటే, అటువంటి నమ్మకంలో స్థిరపడితే

ఇక ఆ తరువాత ఒక వ్యక్తి ఆచరణాత్మకంగా ఎందుకూ పనికిరానివాడవుతాడు. ఇటువంటి మిథ్యా దృష్టులు, బుద్ధుని బోధనల యొక్క స్వంత అవగాహన లోనికి ప్రవేశించకుండా మనం జాగ్రత్త వహించాల్సి వుంది. ఉదాహరణకు (ఈ మిథ్యా దృష్టులను నమ్మితే) మనలోని రాగం రూపాంతరం చెందుతూ పై చేయి సాధిస్తుంది, ఇక ఇప్పటి చెడు కర్మల ఫలితాలు భవిష్యత్తులో తీవ్ర పరిణామాలు కలుగజేయవనే నిర్ణయానికి వస్తాం. మరోవైపు, అంతా విధి, అంతా ముందే నిర్ణయించబడింది అనే తప్పుడు నమ్మకంలో పడకూడదని కోరుకుంటున్నాం. ఇప్పుడు సరైన కృషి యొక్క ప్రాముఖ్యతను మనం నిరంతరం గుర్తుంచుకోవాలి. మనం గతాన్ని మార్చలేం, కాని మనం ఇప్పుడు శీల, సమాధి మరియు ప్రజ్ఞలను వికసింప చేయటానికి కృషి చేయాలి.

నాలుగు రకాల ప్రమాదభరిత మరియు దోషపూరితమైన ఆచార్యులు

దేశ సంచారి శాంతకకు ఇచ్చిన ప్రవచనంలో, పూజ్య ఆనందుడు, అనుసరించ కూడని నాలుగు రకాల అచార్యులను గూర్చి వివరించాడు. నిజమైన బుద్ధుని బోధనలను సజీవంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నిస్తున్న మనకు ఈ వివరణలలో లేవనెత్తిన కొన్ని అంశాలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. మొదటి రకం ఆచార్యుడు, తనకు ప్రతీదీ తెలుసునని, ప్రతీదీ దర్శించానని ప్రకటిస్తాడు. అతనికి ఎన్నో బాధాకరమైన సంఘటనలు జరుగవచ్చు, అవన్నీ విధి లిఖితం అంటాడు. ఇక రెండవ రకం ఆచార్యుడు తన బోధనలకు ఆధారం శాస్త్రాలని, అప్పటి సమాజంలోని

నమ్మకాలని, సంప్రదాయాలని ఇంకా గ్రంధాలలో అలా వుందని ప్రాతిపదికగా చెబుతాడు. అతనికి సగం తెలుసు, సగం తెలియదు. ఇక మూడవ రకం ఆచార్యుడు, తన సిద్ధాంతాలను కొంత తర్కం మరికొంత అనుభవం ఆధారంగా చెబుతాడు, కొంత భాగం సత్యం, మిగిలినది అసత్యం. ఇక నాలుగవ రకం ఆచార్యుడు, మందమతి మరియు మూఢుడు, ఎందుకంటే ఈ కారణంగా అతను తప్పించుకునే సమాధానాలు ఇచ్చిన గురువు సంజయుడిలా ఉంటాడు (పలాయన వాదం). మనకు లభించని సిద్ధుల గురించి నటించకూడదని తెలియాలి. వాస్తవానికి, అనుభవపూర్వకమైన సత్యం యొక్క ప్రాధాన్యత ఏమిటంటే ఈ నాలుగు రకాలైన ఆచార్యులుగా వ్యవహరించకుండా వుండటం. మనం బుద్ధుని బోధనలను ఎంత అధ్యయనం చేసినా, వాటిని పాటించక పోతే తప్పులు చేస్తాం. మనం ఎంతటి తెలివైన వారిమయినా, సత్యాన్ని అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకోలేకపోతే, తర్కాలు ఏ మాత్రం సహాయపడవు.

అనుసరించడానికి ఒక ఉదాహరణ

మన ఆచార్యులైన సయ్యాజీ ఉ బ ఖిన్ గారిని ఉదాహరణగా కలిగివుండటం మన అదృష్టం. వారు అసాధారణ విజయాలు పొందిన వ్యక్తి, కానీ ఏనాడూ వాస్తవానికి సాధించిన ప్రగతి కంటే ఎక్కువ ప్రగతి పొందినట్లు ఎప్పుడూ నటించ లేదు. బుద్ధుని బోధనలలో వారికున్న పట్టు గాఢమైనది, కానీ వారు వ్రాసిన ఆంగ్లంలోని కొన్ని గ్రంధాలను మనం చూడవచ్చు, ఏనాడూ వారు తనొక విద్వాంసుడనని ప్రకటించుకోలేదు. తాను స్వయంగా అనుభూతి ద్వారా పొందిన

దాన్నే బోధించానని మరీ చెప్పారు. ఒకటికి రెండు సార్లు (ధ్యాన) ఫలితాలను, పాలీ సాహిత్యం తోను మరియు పూజ్య వెబూ సయదా గార్ల వంటి వార్ల బోధనలతోనూ పరీక్షించి గాని సత్య నిర్ధారణ చేసే వారు కాదు. సయ్యాజీ ఉ బ ఖిన్ గారు సాధకులను తను బోధించినది గుడ్డిగా నమ్మమని కోరలేదు, వారి వారి అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకోమని చెప్పేవారు. సయ్యాజీ ఉ బ ఖిన్ గారిని ఉదాహరణగా తీసుకొని, వారికి అనుగుణంగా జీవించటానికి మనమందరం కృషి చేయాలని నిశ్చయించుకుందాం. మనమందరం శీల, సమాధి మరియు ప్రజ్ఞలలో పురోగతిని పొందుదాం. బుద్ధుని స్వచ్ఛమైన బోధనలను సజీవంగా వుంచుతూ, ఇతరులు తమయందు నిర్వాణశాంతిని పొందటం కోసం సహాయపడదాం.

సమాప్తం.

ప్రజ్ఞా పదములు

[ఎల్లప్పుడు స్పష్టీకరిస్తూ (పూజ్య వెబు సయద గారు)]

"శీల" సంకల్పం స్వీకరించిన తరువాత, దానిని విధిగా పాటించండి. ఒకసారి మీరు దానిలో పరిపక్వత సాధించిన తరువాత, మీ (ధర్మ బద్ధమైన) కోరికలు (సమాధిని పొందటం వంటివి) చాలా సులభంగా నెరవేరుతాయి.

వర్తమాన జన్మలోను, ఈ జనన మరణ చక్రంలోని ముందు జన్మలలోనూ శాంతిని, సుఖ సంతోషాలను, బుద్ధుడి బోధనలు తప్ప మరింకేవీ ఇవ్వలేవు. బుద్ధుని బోధనలు త్రిపిటక గ్రంధాలలో మూడు భాగాలుగా మూర్తీభవింపబడి వున్నాయి. త్రిపిటకాలు అనేక సంపుటాలుగా విభజింపబడినవి, విస్తారమైనవి, కాబట్టి వాటి సారాన్ని మనం గ్రహించాలి. త్రిపిటకాల సారం 37 అంశాల బోధిపక్షియ ధర్మాలు (జ్ఞానోదయానికి కావలసిన ప్రధానాంశాలు). ఈ బోధిపక్షియ ధర్మాల సారమే ఆర్య అష్ఠాంగ మార్గం. ఈ ఆర్య అష్ఠాంగ మార్గం యొక్క సారమే మూడు విధాల శిక్షణ (శీల, సమాధి, ప్రజ్ఞ), ఈ మూడు విధాల శిక్షణా సారమే ఏకో ధమ్మో, ఒక్కటే అయిన ధర్మం.

ఆ మూడు శిక్షణలు, అధి శీల (సంపూర్ణ నైతికత), అధి చిత్త (ఉన్నత సమాధి), మరియు అధి ప్రజ్ఞ (సంపూర్ణ ప్రజ్ఞ).

నామ, రూపాల సత్య స్వభావాలను ఒకరు తెలుసుకుంటూ వుంటే, ఇక భౌతికమైన లేదా మానసికమైన దారి తప్పటం అంటూ ఇక ఏమీ వుండదు. దీనినే అధి శీల (సంపూర్ణ నైతికత) అంటారు.

అధి శీల స్థిరంగా వున్నప్పుడు, విచ్చలవిడి తనాన్ని వదలి మనస్సు నిలకడగా, నెమ్మదిపడి అత్యంత ప్రశాంతంగా వుంటుంది. దానినే అధి చిత్త అంటారు.

అధి చిత్త (లేదా సమాధి) బాగా బలంగా వున్నప్పుడు, కొంత కాలం తరువాత, నామ, రూపాల సత్య స్వభావం ఎరుక లోనికి వచ్చినప్పుడు, కోట్లాది ధాతువులు ఒక్క క్షణ కాలంలో ఉత్పన్నం అయి నశించటాన్ని తెలుసుకుంటారు, ఇంకా ఈ ప్రక్రియ మనుష్యుల విషయంలో కాని, లేదా దేవతల లేదా బ్రహ్మల విషయంలోనూ కూడా అలా కొనసాగటాన్ని మరియు దీంట్లో ఎవరి జోక్యం లేకపోవటాన్ని (అనత్త) గమనిస్తారు. ఈ ఉత్పాద వ్యయ ప్రక్రియ ను అర్థం చేసుకున్న సాధకుడు, "అధి ప్రజ్ఞ" ను సాధించినట్లుగా తెలుసుకోవాలి.

ఈ ప్రక్రియను మామూలు మాటలలో అర్థం చేసుకోవాలంటే, మనం నాసికా రంధ్రాల ద్వారా లోపలికి వెళ్ళే గాలి మరియు బయటకు వెళ్ళే గాలి అనుభూతుల ద్వారా తెలుసుకుందాం. ముక్కు క్రింద, పై పెదవి పైన మధ్య భాగంలో, శ్వాస రాక పోకల తాకిడి సంవేదనలు మన అనుభూతికి వస్తూ వుంటాయి.

ముక్కు అడుగు కొన స్థానం వద్ద (పై పెదవి మధ్య భాగం వద్ద) (గాలి తాకిడి) సంవేదనలు తెలుస్తూ వుంటాయి. ఈ ముక్కు అడుగు కొన స్థానం వద్ద గాలి, వాయో లోపలకు మరియు బయటకు పరుగులు పెడుతూ వుంటుంది. ఎప్పుడైతే ఈ రెండూ (ముక్కు అడుగు కొన స్థానం మరియు గాలి తాకిడి) కలుస్తాయో, "ఫోట్ఠబ్బ" (స్పర్శ సంవేదన) కలుగుతుంది. ముక్కు అడుగు కొన స్థానం, గాలి

తాకిడి, ఏర్పడిన సంవేదన, రూప మే (ఫోట్ఠబ్బ). ఆ సంవేదనను తెలుసుకొనేదీ నామ. కాబట్టి, మీరు ఎవరినో నామ, రూపా ల గురించి అడగాల్సిన అవసరం లేదు, ఇక మీ ధ్యాసను ముక్కు అడుగు కొన స్థానం వద్ద వుంచండి. గాలి లోపలికి ప్రవహిస్తున్నప్పుడు, దాని తాకిడి మీకు తెలుస్తుంది మరియు అది బయటకు ప్రవహిస్తున్నప్పుడు, దాని తాకిడి మీకు తెలుస్తుంది. మీరు మీ మనస్సును దానిపై (గాలి తాకిడి పై) ఉంచి, దాని గురించి తెలుసుకుంటుంటే లోభం (దురాశ), ద్వేషం (కోపం), మోహం (భ్రాంతి) లో మునిగి ఉండటానికి అవకాశం లేదు. మీరు వాటిలో (లోభం, ద్వేషం, మోహం లో) మునిగి లేకపోతే, ఆ మంటలు వాటంతట అవే ఆరిపోతాయి. అవి (మంటలు) ఆరిపోయినప్పుడు, శాంతి కలుగుతుంది.

వాస్తవ (శ్వాస) తాకిడి కి ముందు, ఆ (తాకిడి) సంవేదన తెలియదు; అలాగే (శ్వాస) తాకిడి తరువాత కూడా, ఆ (తాకిడి) సంవేదన తెలియదు. (శ్వాస) తాకిడి వున్నప్పుడే వాస్తవంగా తెలుస్తుంది. ఇదే "వర్తమాన సత్యం", "యధార్ధ వర్తమాన సత్యం".

ఒకరు చేయవలసినది ఏమిటంటే, ఆ (శ్వాస) స్పర్శ అనుభూతిని గ్రహిస్తూ మరియు నిరంతరంగా జరుగుతున్న ఆ ప్రక్రియను తెలుసుకుంటూ వుండాలి. ఒక రోజు లోని 24 గంటలలో కొంత సమయాన్ని అలా సాధన చేయగలిగితే, చాలా సంతోషకరంగా వుంటుంది. అయితే, ఆ (శ్వాస) తాకిడి ని తెలుసుకోవటంలో విఫలం అయితే, క్షణంలో కొన్ని కోట్ల సార్లు ఉదయ వ్యయ మవుతున్న వాటిని

తెలుసుకోలేరు, ఇక అది మీ లాభ నష్టాల ఆదాయపు పట్టికలో నష్టం వైపు చూపించబడుతుంది.

ముక్కు అడుగు కొన స్థానం వద్ద, శ్వాస తాకిడిని నిరంతరంగా తెలుసుకుంటూ వుంటే, మీరు నామ, రూపా ల గురించి తెలుసుకోగలుగుతారు. అప్పుడు మీరు, ఇతడు పురుషుడు, ఈవిడ స్త్రీ, ఇది ఈ జీవి అని కాకుండా, నామ, రూపాలను, అనాత్మను తెలుసుకుంటారు. అప్పుడు బుద్ధుని బోధనలను సరయినవిగా స్వీకరించ గలుగుతారు. ఇవన్నీ మీకు మీరే తెలుసుకోగలుగుతారు. మీరెవ్వరిని అడగాల్సిన పని లేదు. ముక్కు అడుగు కొన స్థానం వద్ద, శ్వాస తాకిడిని నిరంతరంగా తెలుసుకుంటూ వుంటే, ఆ సమయంలో ఆత్మ వంటిది ఏదీ లేదని మీరే తెలుసుకుంటారు.

(గాలి) తాకిడిని తెలుసుకుంటుంన్నప్పుడు, ఆ క్షణాలలో మీకు స్పష్టమైన అవగాహన ఏర్పడుతుంది. సమ్యక్ దృష్టి ని వృద్ధి చేసుకుంటారు. ఈ ప్రపంచంలో నామ, రూపాలు తప్ప మరేదీ లేదని తెలుసుకుంటారు, ఈ నామ, రూపాల ఎడల విశ్లేషణాత్మక మైన అంతర్దృష్టి ఏర్పడుతుంది. ఆ జ్ఞానాన్నే, "నామ రూప పరిచ్ఛేద ఞాణం" అంటారు.

శ్వాస రాక పోకల తాకిడి యొక్క నిరంతర సంవేదనను కలిగివుండటం మరియు ఆ సంవేదనను నిరంతరం తెలుసుకోవటం, "ఆత్మ" అనే అసత్య భావనను తీసివేస్తుంది. మీరు చాలా తక్కువ సమయంలోనే దీనిని పొందుతారనేది నిజం, అయితే దాని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాన్ని మీరు తక్కువ అంచనా వేయకండి.

ధ్యానం వల్ల ఏమీ రాదని, ధ్యానం లో మీకు ఏ అనుభూతులూ కలగడం లేదని ఎప్పుడూ అనుకోకండి. బుద్ధుని శాసన సమయంలో జన్మించడం అదృష్టం, (సాధన ద్వారా) అసాధారణ ప్రయోజనాలు పొందటం ఖచ్చితం. మీ ఆహారం మొదలైన వాటి గురించి మర్చిపోండి మరియు లక్ష్యాన్ని సాధించడం కొరకు మీ శాయశక్తులా కృషి చేయండి.

పైన చెప్పిన విషయాలు, పూజ్య వెబు సయదా గారి బోధనల సారాంశం.

సయ్యాజి ఉ బ ఖిన్ గారి ప్రజ్ఞ

[Wisdom of Sayagyi U Ba Khin]

[సయ్య ఉ ఖిన్ జ గారి చే చెప్పబడినది]

నా ఈనాటి ధర్మ ప్రవచనం "సయ్యాజి ఉ బ ఖిన్ గారి ప్రజ్ఞా విశేషాల" గురించి. "కారణం (cause) లేకుండా ఏ కార్యం (effect) వుండదు, అలాగే కార్యం (effect) లేకుండా కూడా ఏ కారణం (cause) వుండదు" అని సయ్యాజి ఉ బ ఖిన్ గారు చెప్పారు. కర్మ నియమం సర్వోన్నతమైనది మరియు తప్పించలేనిది. మనం గతం లో చేసిన కర్మల ఫలమే ఇప్పటి మన ఈ స్థితి. మనలోని కర్మ సంస్కారాలను శాశ్వతంగా అంతం చేసి, సర్వోన్నతమైన నిర్వాణాన్ని పొందేవరకు, ఈ సంసార చక్రంలో ఏవొక రకమైన ఇబ్బందులు కలుగుతూనే వుంటాయి, వాటిని మనం అనిత్యతతో సహించాలి. అనిత్యత ఖచ్చితంగా వీటిపై (ఈ ఇబ్బందుల పై) విజయం సాధిస్తుంది, ఇక ఇవన్నీ (ఈ ఇబ్బందులు) వున్నప్పటికీ, మీరు మంచి స్థితులలో వుంటారు.

అనిత్యత అనేది ఒక మహా శక్తి. ఈ మహా శక్తిని జాగరూకతతో ఉపయోగించాలి, అప్పుడు మీలో శాంతి వుంటుంది. కాని ఒక హెచ్చరిక, మీరిప్పుడు తృష్ణ (Taṇhā), అహం (Māna), మిథ్యా దృష్టి (diṭṭhi) అనే శక్తుల యుగంలోని అయస్కాంత క్షేత్రం లో జీవిస్తున్నారని మరువకండి. మీరు జాగరూకతతో ఇంకా నిరంతరంగా సాధన చేయకపోతే ఈ వినాశక శక్తులను

ఛేదించడం మరియు అనిత్యతను చవిచూడటం అంత సులభం కాదు. (ధ్యాన సాధనలో) ముందుకు సాగటానికి ఎన్నో కష్టంగా ఉన్న సందర్భాలు మీకు ఎదురు కావచ్చు. ప్రస్తుతానికి మీకు ఏది అనిత్యత యొక్క ఎరుకను తగ్గిస్తుంది లేక ఏది అనిత్యత యొక్క ఎరుకను పెంచటానికి సహాయపడుతుందో, వాటి భేదాలను ఎలా గుర్తించాలో మీకు తెలిసే వుంటుంది. (సతి, విరియ).

మీరు వ్యక్తులను, వస్తు విషయాలను, ప్రదేశాలను అనుభూతి చెందటం అనేది వికసింపజేసుకోవాలి. దీని కోసం, మీరు మీ రోజువారీ మరియు బాధ్యత గల ధర్మాల పరిధి లోనివి కాకుండా ఇతర బాహ్య విషయాలను వదిలివేయాలి. ఇక్కడ సయ్యాజీ ఏమి చెప్పారంటే, మీరు తప్పకుండా వ్యక్తులను, వస్తు విషయాలను, ప్రదేశాలను అనుభూతి చెందటం అనేది వికసింపజేసుకోవాలి. ఇది చాలా ముఖ్యమైన విషయం. సాధనలో మీరు పరిపక్వత సాధించినప్పుడు, మీకే తెలుస్తుంది, మీరు వ్యక్తులను, వస్తు విషయాలను, ప్రదేశాలను అనుభూతి చెందుతున్నారని. వ్యక్తులను, వస్తు విషయాలను, ప్రదేశాలను అనుభూతి చెందుతున్నప్పుడు, దూరంగా వుంచవలసినవి ఏమిటో తెలుస్తుంది, ఇది చాలా ముఖ్యం.

ఒకే రకమైన (విద్యుత్ లేదా అయస్కాంత) శక్తులు వికర్షిస్తాయని (like charges repel each other), ధన శక్తులు (positive charges), ఋణ శక్తులను (negative charges) ఆకర్షిస్తాయని మీకు తెలుసు. ఒక వ్యక్తి విపశ్యనలో ప్రగతి చెందినప్పుడు, ముఖ్యంగా అతడు అనిత్యతా అనుభవంలో లీనమై వున్నప్పుడు

ధన శక్తిగా (positively charged గా) మారుతాడు. ఈ అవిద్య (avijjā) లేదా అజ్ఞానపు ప్రపంచంలో, అనిత్యతను అనుభవంలోనికి తెచ్చుకోలేని అందరూ ఋణ శక్తులౌతారు (negatively charged). ఒకవేళ మీరు ఋణ శక్తి గల వ్యక్తి ఆధీనంలో (subordinated అయి) వుంటే, మీ అనిత్యతా అనుభవం బలహీన పడుతుంది. మీరు ఋణ శక్తులతో (negative charges తో) నిండిన ప్రదేశంలో ఉన్నప్పుడు లేదా ఋణ శక్తుల (negative charges) ప్రభావంతో నిండిన వస్తువులను తాకినప్పుడు లేదా పట్టుకున్నప్పుడు కూడా అలాంటిదే జరుగుతుంది. ఆ సమయంలో, మీరు మీ శరీరంలోనికి ఋణ శక్తులను (negative charges) లేదా మలినాలను (impurities ను) ఆకర్షిస్తున్నట్లుగా భావిస్తారు. మీరు ఆ భావనను అనిత్యతగా గమనిస్తారు, ఆ తరువాత మీకు వీలైనంత త్వరలో, మీ ధ్యాన స్థానపు గదిలో కొంచెం సేపు సాధన చేసి అనిత్యతా శక్తి ద్వారా మీరు విలీనం చేసుకున్న మలినాలను తీసి వేస్తారు.

మానవజాతిపై ఆధిపత్యం చెలాయించే దుష్ట మానసిక శక్తులను ఎదుర్కోవడానికి పవిత్రమైన మరియు ఉత్తమమైన మానసిక శక్తులను ఉత్పన్నం చేయటం చాలా అవసరం. ఇదంత సులభం కాదు. ఏ సమర్ధుడైన ఆచార్యుని సహాయం లేకుండా పవిత్రమైన మానసిక స్థితులకు చేరుకోలేము. ఈ దుష్ట శక్తులను ఎదుర్కొనటానికి ప్రభావవంతమైన శక్తిని పెంపొందించుకోవాలనుకుంటే దానికోసం మనం బుద్ధుని బోధనల ఆధారంగా, ధర్మంగా సాధన చేయవలసి వుంటుంది.

ఆధునిక విజ్ఞానశాస్త్రం దాని పరిజ్ఞాన పరిధిలో, మానవుని వివేకం ఫలితంగా అత్యంత భయంకరమైన అణ్వస్త్రాన్ని ఇచ్చింది. సరైన దిశలో వెళ్ళడానికి అతడు తన తెలివితేటలను ఉపయోగిస్తున్నాడా? బుద్ధుని బోధనల సారం ప్రకారం అతడు మంచివా లేక చెడు మానసిక శక్తులను సృష్టిస్తున్నాడా? మన తెలివితేటల్ని ఏ విషయం మీద ఎలా ఉపయోగించాలో నిర్ణయించేది మన అభీష్ఠం. మన తెలివితేటల్ని, పదార్థం లోని అణు శక్తి మీద విజయం సాధించటానికి ఉపయోగించే కంటే, మన లోని శక్తిని జయించటానికి ఎందుకు ఉపయోగించ కూడదు. అంతరంగంలో ఇది శాంతి నిస్తుంది ఇంకా దీనిని అందరితో పంచుకోవడానికి వీలవుతుంది. అప్పుడు మనం పవిత్రమైన మరియు శక్తివంతమైనటువంటి మానసిక శక్తులను ప్రసరింపజేయగలుగుతాం, ఇవి మన చుట్టూ వున్న దుష్ట శక్తులను విజయవంతంగా ఎదుర్కొంటాయి.

నేను మీకు ధమ్మగా అనిత్యతను ఇచ్చాను, అనిత్యతను ఆచరణలో పెట్టినందుకు, రోజువారీ జీవితంలో ఉపయోగిస్తున్నందుకు, మరియు (ఈ సంసార సాగరంలో) తలను నీటిపై వుంచగలుగుతున్నందుకు మిమ్మల్ని నేను అభినందిస్తున్నాను. మీరు అనిత్యతో వుంటే నాతో వున్నట్లే, అనిత్యతను సరిగా వికసింపజేసుకుంటే, అది మీ అన్ని సమస్యలను పరిష్కరిస్తుంది. ఇక మీరు మీ సమస్యలను చెప్పి, సమాధానాలను పొందవలసిన అవసరం వుండదు.

అనిత్య బోధ పెరిగే కొద్దీ, అవిద్య యొక్క తెఱలు తొలగిపోతాయి. సమ్యక్ దృష్టి యొక్క మార్గం స్పష్టంగా ఉన్నప్పుడు, సందేహాలు వాటంతటవే అదృశ్యమై

పోతాయి. అప్పుడు మీరు నిజంగా విషయాలను సత్యదర్శనం చేయగలరు. అనిత్య బోధ ఆధారంగా మీ మనస్సును మీ శరీరం లోనే ఉంచండి, ఇక మీరు మానవాళిని ఎదుర్కొనే అనేక ఇబ్బందులను అధిగమిస్తారు.

జలుబు చేసిందనుకోండి, తగిన వైద్యం (treatment) తీసుకుంటాం, అలాగే ఏఏ రూపాలలో వున్న దు:ఖాసైనా తొలగించాలనుకుంటే, దు:ఖాన్ని నిరోధించాలనుకుంటే, విపశ్యనా ధ్యాన సాధనను మనఃపూర్తిగా స్వీకరించి చేస్తారని ఆశిస్తున్నాను. బుద్ధుని బోధనలపై మీకున్న శ్రద్ధ మీద ఆధారపడి ఫలితాలు వుంటాయి. అనిత్య, దు:ఖ, అనాత్మలను సరిగా సాధన ద్వారా అర్థం చేసుకున్నప్పుడు శారీరక, మానసిక రుగ్మతలు నయమవుతాయి. ఇక్కడ జాలిపడ వలసిన విషయం ఏమిటంటే, అనేక విషయాలపై మీకున్న ఆసక్తి కారణంగా, స్పష్టంగా తెలుసుకోవలసిన అనిత్యత యొక్క అవగాహన ఇంకా తక్కువగా వుంది, ఇక నిర్దిష్ట మార్గంలో విపశ్యనా ధ్యానం లో ఉన్నత స్థితులకు చేరుకోకుండా, కనీసం మీరు వ్యక్తులను, ప్రదేశాలను అనుభూతి చెందే స్థితికి చేరుకొని, ఆ వ్యక్తులు, ప్రదేశాలు (ధర్మంలోని ప్రగతికి) సహాయపడగలవా లేదా హానిచేస్తాయో నిర్ణయించ లేని విధంగా (అనేక విషయాలపై మీకున్న ఆసక్తి) పెడదారి పెట్టిస్తున్నాయి. ఈ ప్రగతికి, మీ విపశ్యనే కొలబద్ద.

ప్రామాణికమైన ఈ విపశ్యనా ధ్యానం యొక్క నిజమైన విలువ గురించి ఈ సమయానికి మీకు ఎటువంటి సందేహం లేదని నేను అనుకొంటున్నాను. ఇంకా మీలో (విపశ్యన గురించి) సందేహాలు ఉన్నాయంటే బుద్ధుని బోధనల సాధనలో

మీకు ఎంతవరకు పట్టు వుండాలో అంత లేనట్లే. బుద్ధుని కాలంలో లాగే, ఇప్పుడు కూడా వ్యక్తులు అనిత్యత యొక్క అవగాహన కోసం కష్టపడవలసి వుంటుంది. అలా మనం చేయగలిగితే, అనేక కష్టాల నుంచి బయటపడగలుగుతాం. నా సలహా ఏమిటంటే, అనిత్యత యొక్క ఎరుకలో స్థిరపడటం కోసం పరితపించాలి కాని, మీ అనారోగ్యాల గురించి కాదు, వీటిని నిపుణులైన వైద్యుల సంరక్షణకు వదిలిపెట్టండి. ఒక కొవ్వొత్తి లోని వెలుగు గదిలోని చీకటిని పారద్రోలినట్లు, ఒక మనిషి లో వికసించిన (అనిత్య ధర్మం యొక్క) కాంతి అనేక మంది లోని చీకట్లను పారద్రోలటానికి ఉపయోగపడుతుంది.

మీరు మత పెద్దలను కలసి, మాట్లాడటానికి అవకాశం దొరికినందుకు సంతోషంగా వుంది. బుద్ధుడు బోధించిన ధర్మం లోని పెద్దల సంప్రదాయంలోని వ్యక్తిగా (As Theravada Buddhist) నేను నా కోసం మనందరం చేస్తున్న దానితో సంతృప్తి చెందాలి. ఇతర ఆధ్యాత్మిక సంఘాల లక్ష్యాల గురించి మనం మాట్లాడుకోవటం సముచితం కాదు. వాళ్ళ సాధనే గొప్పదని భావించే వారు అక్కడికే వెళ్ళవచ్చు. బుద్ధుడు బోధించిన ధర్మం లోని పెద్దల సంప్రదాయం ప్రకారం (as taught in Theravada Buddhism) ఫల సమాపత్తులను, నిర్వాణ ఫలాలను పొందాలనుకునే వారు మన దగ్గరకు వస్తారు. వివాద అంశాల జోలికి వెళ్ళటం, వాదనలకు దిగటం మన ఉద్దేశం ఎప్పటికి కాకూడదు. పిండి వంట (ధర్మం) యొక్క ఋజువు (ధర్మ రసం) రుచి చూడటం లోనే వుంటుంది, ఆ పిండి వంటను రుచిని కోరుకునే వారి గురించే మనం ఆలోచించాలి.

మలినమైన మనస్సు అడుగు పొరల (base) నుంచి, మిధ్యా దృష్టుల నుంచి, ఉత్పన్నమయ్యే వన్నీ దు:ఖానికి దారి తీస్తాయని బుద్ధుడు చెప్పాడు. పవిత్రమైన మనస్సు అడుగు పొరల నుంచి, సమ్యక్ సమాధి నుంచి, ఉత్పన్నమయ్యే వన్నీ శాంతి నిస్తాయి అదీ మానవజాతికి కావలసినంతగా.

అనిత్య సిద్ధాంతానికి లోబడి ఉండనిది ఏదీ లేదు. బర్మా నుండి బయలుదేరి బుద్ధుని బోధనల ఆచరణాత్మక సాధనను ప్రపంచ ప్రజలకు అందించలేకపోవటం కూడా అనిత్యతకు లోబడే వుంది. కాబట్టి త్వరలోనే లేదా ఆ తరువాత నైనా బర్మా నుంచి (ధర్మ దానం చేయటానికి) బయలుదేరతాం. ఈ విషయాన్ని నిర్ణయించవలసింది, మీరు కాని లేక నేను కాని కాదు. నేను ఇదివరకు చెప్పినట్లుగా, (విపశ్యన ధ్యాన) వైజ్ఞానికుల కోసం, మార్గ నిర్దేశక శక్తులు, విపశ్యన ఘంటికలు మ్రోగించేటంత వరకు ఆగవలసి వుంటుంది.

ఇలోగా మనం కష్ట పడాలి, చాలా చాలా కష్ట పడాలి, మనస్సును శరీరం లోనే వుంచాలి, ఇంకా అనిత్య, లేక దు:ఖ, లేక అనాత్మల యొక్క నిరంతర ఎరుకలో వుండాలి. ఈ సమయంలో మొత్తం ప్రపంచంలో, వ్యతిరేక శక్తులు తలెత్తాయి. మీరు చెప్పేది నిజమే, ఇవి, (ఈ వ్యతిరేక శక్తులు) పెనుగాలిలా, పెనుతుఫానులా విరుచుకుపడుతున్నాయనే అనుకోవాలి. ఈ ప్రపంచంలో ఒకడు చపలుడు, వ్యాకులత చెందిన వాడు అయితే, అక్కడే ఈ శక్తులు ఉత్పన్నమయి, విజృంభిస్తాయి. ఇక ధర్మం తప్ప వేరే ఎటువంటి రక్షణ లేదు.

మీరు పొందిన ధర్మాన్ని మరచి పోకుండా జీవించమని గుర్తు చేయడం నా కర్తవ్యం. ఏ కారణం లేకుండా పరిణామం వుండదు. సంభవించే విభిన్న పరిస్థితులన్నింటి లోను ధర్మబద్ధంగానే వుండమని మిమ్మల్ని కోరుతున్నాను. ఒకరి కర్మ ఫలితాలు ఎలా వుంటాయో ముందుగా తెలియదు. తనని తాను (ధర్మంలో) స్థిరంగా వుంచుకోవటం కోసం, ఒకరు శీల, సమాధి మరియు ప్రజ్ఞలలో సంపూర్తిగా శిక్షణ పొందటానికి అన్ని ప్రయత్నాలు చేయవలసి వుంటుందని నేను నమ్ముతున్నాను. ఈ విధంగా ఒకరు, మంచి ఫలితాలను, క్షేమ సౌఖ్యాలను పొందగలరు.

విపశ్యన సాధన చేయడానికి ముందు, సమాధిని పొందడం కొరకు (కుశల చిత్తస్స ఏకగ్గత కొరకు) దయచేసి ప్రతిరోజు అనాపాన సాధన చేయండి. మీ సమాధి ఆధారం కుశలమైతేనే, మీ విపశ్యనా ప్రజ్ఞ వికసిస్తుంది. మీ విపశ్యనా ప్రజ్ఞ వికసించినప్పుడు మాత్రమే, నేను పంపే మెత్త ధాతువును మీరు చక్కగా పొందగలరు. మీరు దేనినైనా ఇష్టపడితే, లోభం వున్నట్లు; మీరు దేనినైనా ఇష్టపడకపోతే, ద్వేషం, క్రోధం వున్నట్లు, మీరు ఈ రెండింట్ల నడమ జీవనాన్ని సాగిస్తుంటారు. వీటి నుండి విముక్తి పొందడానికి, మీరు బుద్ధుని మార్గంలోనే దృష్టి కేంద్రీకరించాలి. అలాగే మీరు అనిత్యతతో వున్నప్పుడు లేదా సమాధిని కలిగివున్నప్పుడు మాత్రమే మీరు (క్లేశాల నుంచి) విముక్తిలో వున్నట్లు. ఈ స్థితులను పొందటం చాలా కష్టమే. చాలా పెద్ద మొత్తంలో, మన లోలోతుల్లో అకుశల

కర్మలను, చెడు ఉద్దేశాల బీజాలను కలిగివున్నాం, ఇంకా వాటి ఫల సమాప్తి జరుగ లేదు, కాబట్టి వాటిని మనం మన సంసార చక్రం లో మోసుకు పోతూ వుంటాం.

వీటి (అకుశల కర్మల) ఫల సమాప్తికి, ఒకే ఒక కాలం వుంది. అది ప్రకాశవంతమైన (బుద్ధుని) శాసనంలోనూ మరియు విముక్తి పొందుతున్న (ఆర్యులవుతున్న) కాలంలోనూ. ఈ అవకాశం దొరికినప్పుడు, వదలకండి. జీవిత సమయం అన్నది చాలా తక్కువ, ఈ అవకాశం వచ్చినప్పుడు వదిలివేస్తే, మరణ మన్నది ఎప్పుడైనా రావచ్చు, ఇప్పుడప్పుడే ఇటువంటి అవకాశం మళ్ళీ త్వరలో రాక పోవచ్చు, ఇక ఈ అవకాశాన్ని మీరు పోగొట్టుకున్నట్లే. కాబట్టి, ఎక్కడున్నా సరే, మీరు, ఈ అవకాశాన్ని అలవాటుగా సాధ్యమైనంత వరకు ఉపయోగించుకోండి, మీ సామర్ధ్యానికి అనుగుణంగా ధర్మాన్ని (అనుభవపూర్వకంగా) అర్థం చేసుకోండి. నేను మీకొక హెచ్చరిక చేయాలనుకుంటున్నాను. ఏమిటంటే, శీలం అంటే అది బుద్ధుడు నేర్పిన శీలం, సమాధి అంటే అది బుద్ధుడు నేర్పిన సమాధి, ఇంకా ప్రజ్ఞ అంటే అది బుద్ధుడు నేర్పిన ప్రజ్ఞ. అప్పుడే ధర్మం లోని ఈ మూడు శిక్షణలను (శీల, సమాధి, ప్రజ్ఞ లను) ధ్యాన సాధన ద్వారా స్పష్టంగా అనుభవం లోనికి తెచ్చుకొని, ధర్మంలో వికసించగలరు. ఎవరైతే ఈ శీల, సమాధి మరియు ప్రజ్ఞల యొక్క లక్ష్యాన్ని స్పష్టంగా తెలుసుకొని, ధ్యాన సాధనలో ప్రగతిని సాధిస్తారో, ఈ పతిపత్తి అంటే ఆచరణ ఇంకా ఈ విముత్తి అంటే విముక్తి సమయంలో నిర్వాణ ఫలస్థితులైన మగ్గ అంటే మార్గాన్ని మరియు ఫలాలను పొందుతారు.

మనలో ధర్మం సమృద్ధిగా వున్నప్పుడే, అది ఇతరులతో పంచుకోగలం, అవునా? మీరు ధ్యానం చేసేటప్పుడు, మొదటగా ఆనాపాన చేయమని గట్టిగా చెబుతాను, ఆ తరువాతే విపశ్యన చేయమంటాను. నాసికా రంధ్రాల వద్ద (ముక్కు క్రింద పై పెదవి పైన, ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసముల స్పర్శ బిందువు వద్ద) మీ ధ్యాసను కేంద్రీకరించి, మీరు సమాధిని పొందగలిగినప్పుడు, ఆ శరీర భాగంలోనే అశాశ్వతత్వాన్ని, అనిత్య లక్షణాలను తెలుసుకుంటారు. ఎప్పుడు ధ్యానం చేస్తున్నా, మొదటగా ఆ స్థానంలోనే అనిత్యతను గమనించండి. మీరు మొదటగా మీ తల పైభాగంలో అనిత్యతను గమనించినట్లయితే, అదీ మంచిదే. ప్రపంచ పరిస్థితులను గమనిస్తుంటే, ధర్మం మాత్రమే మీకు యోగ క్షేమాలను కలుగజేయగలదనే విషయాన్ని మీ మనసులో వుంచుకోండి. మనసులోని ఈ భావనతోనే ధ్యానం చేయండి. మీరు అనిత్య యొక్క ఎరుకలో నిరంతరంగా వుండాల్సిన సమయం ఇది. ఇదే (అనిత్యత యే) అన్ని రకాల భయాలకు విరుగుడు. మానవజాతిని ఎదిరించి, భయపెట్టి, గందరగోళ పరుస్తున్న పరిస్థితులలో, ఇది (అనిత్య) మిమ్మల్ని నెమ్మది పరచి, నిర్మలంగా, మంచి స్థితులలో వుంచుతుంది.

అయితే కర్మ నియమం వుంది, పరిస్థితులను బట్టి వ్యక్తి పై ఏర్పడే (కర్మ) ఫలాల ప్రభావాలను ఎవరూ నిరోధించలేరు. మనందరం జీవితంలోని సుఖదుఃఖాలను అనుభవించవలసి వుంటుంది. దీని అర్థం, జీవితంలోని కష్ట సుఖాలు, ఎగుడు దిగుళ్ళు, చీకటి వెలుగులు. ఇంకా ముఖ్యమైనది ఏమిటంటే,

వీటిని భరించటానికి తగిన (శీల, సమాధి, పన్న లలో) శిక్షణ మరియు (మానసిక) శక్తి కావలసి వుంటుంది.

బుద్ధుడు, ధర్మం, దు:ఖాలను అంతం చేసి, శాంతిని ఇవ్వగలవని మీరు తెలుసుకున్నారు. కానీ ఈ శాంతిని ఎవరు ఇస్తున్నారు? బుద్ధుడు దీనిని మీకు ఇవ్వటం లేదు. మీ లోపల మీరు అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్న అనిత్యతయే మీకు ఈ శాంతిని కలుగజేస్తుంది. విపశ్యన సాధన ద్వారా (ఈ అనిత్య యొక్క) అవగాహన పొందిన వారు, మరల పోగొట్టుగోకుండా, మళ్ళీ ఈ అనిత్య యొక్క అవగాహన నుండి వేరుపడకుండా వుండటానికి, వారి ధ్యాన సాధనను కొనసాగించాలి.

మనం ధ్యానం చేయాలి, మరి మనం ధ్యానం ఎలా చేయాలి? మీ మనస్సును ముక్కు రంధ్రాల వద్ద (ముక్కు క్రింద పై పెదవి పైన, ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసముల స్పర్శ బిందువు వద్ద) వుంచి, మీ ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములను గమనించండి, ప్రశాంతంగా వుండండి, సమాధిని (అంటే ఒకే బిందువు వద్ద ఏకాగ్రతను, అంటే ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసముల స్పర్శ బిందువు వద్ద ఏకాగ్రతను) పొందటానికి ప్రయత్నించండి. మీ శీల భంగం కానివ్వకండి. అసత్యాన్ని మాట్లాడ కూడదు అనే మీ నియమం గురించే నా దిగులల్లా. మీరు అబద్ధం ఆడటం వల్ల నాకేమీ అవదు, కానీ మీ అబద్ధం వల్ల, శీలమనే పునాది బలం తగ్గిపోతుంది, ఇక తత్ఫలితంగా మీ సమాధి, దాని బలాన్ని కోల్పోతుంది. సత్యమే మాట్లాడండి, సూటిగా వ్యవహరించండి. ఈ విధంగా, తిరిగి మీరు మీ సమాధి బలాన్ని పొందగలుగుతారు,

ఇంకా మీ శరీరం మీద కేంద్రీకరించగలగి వుంటారు. మీరు మరల ఏకాగ్రతతో వున్నప్పుడు, మీ అనిత్యతా అవగాహన శక్తివంతంగాను, వేగవంతంగాను వుంటుంది.

ఒక్క క్షణంలో ప్రతీదీ విచ్ఛిన్నం అయి చెల్లా చెదురవుతాయని, ప్రధాన సయ థ జీ (Saya Thetgyi, ఉ బ ఖిన్ గారి గురువు గారు) అన్నారు. అవి ముక్కలయి పోతాయి, ధ్వంసంచేయబడతాయి, క్షీణించిపోతాయి, ఇంకా కాలిపోతాయి. శరీరంలో నిరంతరం విచ్ఛినం కావటమే అనిత్య యొక్క (నిత్యం కాని, శాశ్వతం కాని) లక్షణాలు. శరీరం (రూప ధాతువుల కలయిక) విడిపోతున్నది, కాదా? శరీరం (రూప ధాతువుల కలయిక) యొక్క విచ్ఛిన్న తత్వం గురించి తెలిసికొనేది నామ (Nāma). రూప ధాతువుల (కలాపాల) ఉదయ, వ్యయాలను తెలుసుకొనేది నామ (Nāma), నామ అనేది వుంది కదా. మరి నామ అనేది నాశనమవదా? అవుతుంది, భౌతిక లక్షణాల యొక్క ఉదయ వ్యయం తెలుసుకున్న మనస్సు, కలాపాల యొక్క ఉదయ వ్యయాలను తెలుసుకున్న వెంటనే అది (నామ/మనస్సు) కూడా అంతం అవుతుంది. నామ, రూపాలు అనిత్యతకు లోబడే వుంటాయి. ఈ విషయాన్ని ఎల్లప్పుడూ మీ మనస్సులో వుంచుకోండి. దీనిని మీలో భాగం చేసుకోండి. దీనిని మీ హృదయంలో వుంచుకోండి.

ధర్మం గురించి చదవడం కంటే ప్రత్యక్ష అనుభవమే ముఖ్యం. ఎందుకంటే, ఆఖరుకు ఒక్క క్షణపు అసలైన అనుభవంతో, ధర్మాచరణ యొక్క మేలును, శాంతిని అనుభవించవచ్చు. మీకు బుద్ధుని ఎడల శ్రద్ధ వుండాలి, అలాగే ఆచార్యుని

ఎడల కూడా శ్రద్ధ వుండాలి. అప్పుడే ఆచార్యుడు మీ ధర్మ ప్రగతికి తోడ్పడగలడు. మీకు ఆచార్యుని పట్ల పూర్తిగా ఇంకా సంపూర్ణమైన శ్రద్ధ వున్నట్లయితే, ఆచార్యులు కలిగించే రక్షణ చాలా ప్రభావవంతంగా వుంటుంది. తన వద్ద ధర్మం నేర్చుకొనుటకు (శిష్యరికం చేయటానికి) ఏ మాత్రం ఉత్సాహం లేని వ్యక్తికి, ఆచార్యుడు (ధర్మ) రక్షణను ఎలా కల్పించగలడు?

మారుని వల్ల గొప్ప ముప్పు (భయం, బెదిరింపులు, ఆటంకాలు) కలగటం వల్ల సత్త్వులు (బుద్ధుని) బోధనలను సరిగా ఆచరించలేకపోతున్నారు. ధర్మాన్ని బాగా అర్థం చేసుకున్న అంకితభావం కలిగిన సాధకుల మాధ్యమం ద్వారా అతను ప్రవేశించి అలజడిని సృష్టిస్తాడు. మారునికి బానిసలాగా మారకుండా వుండటానికి, మీరు ఎల్లప్పుడూ చక్కగా మనస్సును సాధనలో, సతితో (ఎరుకతో), ఇంకా కావలసినంత విరియతో (ప్రయత్నంతో) చొరబడకుండా అదుపులో వుంచుకోవాలి.

నిజమైన నిర్వాణం ఇంకా (మీకు) దూరంగా వుంటే, మీరు దానిని కొద్దిగా రుచి చూడాలనుకోవటం లేదా? ఎవరైతే ధర్మ మార్గంలోనికి ప్రవేశించారో, వారు ఇంతవరకు పొందని (నిర్వాణ) స్థితిని పొందేటట్లుగా, సరైన మార్గంలో పయనించాలి (బోధ్యంగాలతో నిండిన చిత్త ధారను ప్రవహింప జేయాలి). ఈ రసాన్ని (రుచిని) ఏమంటారు? ధమ్మ-రసం (ధర్మ-రుచి) అంటారు. సబ్బ రసం ధమ్మ-రసో జినాతి. ధర్మం యొక్క రుచి, అన్ని రుచులకంటే ఉత్తమమైనది, ఇంకా దివ్యమైనది. ఇది అత్యుత్తమ రుచి కలది, కాదంటారా? ఈ ధర్మ రుచిని పొందటానికి మీరు కష్టపడి సాధన చేయాలి, ధ్యానం చేయాలి. కాబట్టి ఈ ధర్మ-రుచి కోసం చక్కగా కష్టపడి

సాధన చేయండి. కానీ ఈ కష్టంలో కూడా ఎముకలు విరిగేటంత ఇంకా చర్మం శుష్కించి పోయేటంత అతికి పోవద్దు. మేమిచ్చే సూచనల ప్రకారం, పద్ధతి ప్రకారం పనిచేయండి, కాల పట్టిక ప్రకారం శ్రద్ధగా ధ్యాన సాధన చేయండి.

బుద్ధుడు, ధర్మం, సంఘం అనే మూడు మహోన్నతమైన శరణాలు వున్నాయి. ఈ మూడు శరణాలలో, ధర్మం యొక్క శరణం అనేది అత్యంత ముఖ్యమైనది, ధర్మం, బుద్ధునిగా ఈ విశ్వంలో వ్యక్తీకరింపబడింది, ఎందుకంటే అతని కాయ, ధర్మ కాయ అయ్యింది కాబట్టి. ధర్మం అనేది లేకపోతే బుద్ధుడు ఉండడు. నేను ధర్మ దానం చేస్తున్నప్పుడు, మీరు వచ్చి నాకు వందనం చేస్తున్నప్పుడు, నా శరీరానికి, ఈ నా వ్యక్తికి మీరు వందనాలర్పించుట లేదు. నాలో కొనసాగుతున్న ధర్మ ధాతువులకు వందనాలర్పించటం ఎంతో ఉత్తమం. ధర్మ దాన వాహనంగా తయారవ్వాలంటే, ఒకరు ధ్యాన సాధన చేయాలి. ధ్యాన సాధన ద్వారా ఒకరు గ్రహించాల్సిన సత్యాలను గ్రహిస్తారు. అప్పుడే ఒకరు ధర్మాన్ని బోధించగలరు.

కుశల కర్మలు, హితకరమైనవి, మానసిక మరియు శారీరక శాంతి, సుఖాలనిస్తాయి. అది పకృతి ధర్మం. అకుశల కర్మలు, అహితకరమైనవి, మానసిక మరియు శారీరక అశాంతిని, దు:ఖాలను కలుగజేస్తాయి. అకుశల శక్తులు మన లోపల దాక్కున్నాయి, అప్పుడు అనిత్య ఉత్పన్నమయి, వాటితో ఢీకొంటుంది, ఘర్షణ పడుతుంది. ఎక్కడైతే శరీర భాగాలలో ప్రేలుడు సంభవిస్తుంటుందో, అక్కడ మీ ధ్యాసను పెట్టకండి. బిగువును సడలించండి ఇక పట్టు వదిలేయండి. లేకపోతే,

"ఇక్కడ వత్తిళ్ళు వున్నాయి, నేను ఈ భాగంలో వున్న అతి బలమైన శక్తిని (దు:ఖ సముదయాన్ని) పెకిలించి వేస్తాను లేదా ఈ వత్తిళ్ళను అణచి వేస్తాను" అనే అహంభావం పెల్లుబుకుతుంది, మీరిలా సాధన చేయకూడదు. (సంవేదనలను) ఉన్నవి ఉన్నట్లుగా గమనించడం, అలా గమనిస్తూ, గమనిస్తూ, గమనిస్తూ వున్నట్లయితే, ఇవి సెమ్మది సెమ్మదిగా వాటంతటవే క్షీణించిపోతాయి.

నిర్వాణం కోసం మ్యాన్ మార్ డబ్బుల్లో 100,000 క్యాట్ లు ఇవ్వటానికి చాలా మంది ప్రజలు సిద్ధంగా వున్నారు. కాని వారు ధ్యానం చేసేటప్పుడు, దానిని (ధ్యాన సాధనను) ఇష్టపడరు. సంజీవ లాంటి వాళ్ళు, అరహంతుడు కావటానికి 100,000 ఇస్తారు, అలా 100,000 పొందటం కూడా చాలా సులభం, కాని 100,000 కల్పాల పాటు పారమీలను వృద్ధి చేసుకోవటం అంత సులభం కాదు. ఇప్పుడు మనకున్నది ఎంతో మంగళప్రదమైన సమయం.

మిమ్మల్ని కనిపెట్టుకుంటూ వుండే గొప్ప బాధ్యతను నేను తీసుకొన్నాను, మరి మీరు నా సలహాలను ఖచ్చితంగా, నమ్మకంగా మరియు మర్యాదగా పాటించాలి. మీరు ధ్యానం చేయటానికి, ఈ ధర్మాన్ని మీరు ఎంచుకున్నారు. సరైన అనిత్య యొక్క అవగాహన ఏర్పడినప్పుడు, (దాని) వ్యతిరేక శక్తులు ఉత్పన్నమవుతాయని మళ్ళీ, మళ్ళీ మిమ్మల్ని హెచ్చరిస్తున్నాను, కాని మీరు విజయాన్ని సాధిస్తారు. ధర్మ చక్ర ప్రవర్తన సూత్రం లో బుద్ధుడు బోధించినది ఆర్య అష్టాంగ మార్గమే. దేని కొరకు ఈ ఆర్య అష్టాంగ మార్గం? చతురార్య సత్యాలను తెలుసుకోవటానికి.

ఆ చతురార్య సత్యాలు, దు:ఖ సత్యం, దుఃఖం అనేది ఆర్య సత్యం; సముదయ సత్యం, దుఃఖం యొక్క పుట్టుక అనేది ఆర్య సత్యం; నిరోధ సత్యం, దుఃఖాన్ని సమూలంగా నిరోధించటం అనేది ఆర్య సత్యం; మార్గ సత్యం, దుఃఖ నివారణ మార్గం అనేది ఆర్య సత్యం. పుట్టుకే అసలు కారణం, దుఃఖం అనేది దాని ప్రతిఫలం. మార్గం అనేది కారణం, నిరోధం అనేది దాని ప్రతిఫలం. ఈ ఆర్య అష్ఠాంగ మార్గాన్ని పాటించటానికి మనం కృషి చేస్తే, తప్పకుండా మనం దుఃఖాన్ని సమూలంగా నిరోధించటం అనే ఆర్య సత్యాన్ని అనుభవం లోనికి తెచ్చుకుంటాం.

మొదటగా మనం శీలాన్ని దోష రహితం చేయాలి. శీలం అనేది స్థిరంగా, సురక్షితంగా వుందా అనేది సాధకునిపై ఆధారపడి వుంది. మీ శీలం దృఢమైనదో కాదో మీకే తెలుసు. సమాధి విషయానికి వస్తే, ఆచార్యులు మీకు కొంత సహాయం చేయవలసి వుంటుంది. సమాధి అంటే మనస్సు యొక్క ఏకాగ్రత, (కుశల) చిత్తం యొక్క ఏకాగ్రత, నెమ్మది పడిన మనస్సుతో, స్థిరంగా ఒకే విషయం పై కేంద్రీకరించి వుండటం అంత సులభం కాదు. మనస్సును, మనసు యొక్క సమతుల్యతను ఇంకా సమతను చెదరగొట్టటానికి చాలా కారణాలు వుంటాయి. మీరు ధ్యానం చేసేటప్పుడు, ఒకోసారి ఎంత ప్రయత్నించినా ఏకాగ్రత కుదరదు. మీరు మీ మనస్సును ఎంత నెమ్మది పరచాలని చూసినా, సమయం వృధా కావటమే కాని, ఏకాగ్రత చెందదు. మనస్సు నెమ్మది పడదు. (వ్యతిరేక శక్తుల నుంచి) మీకు

సంరక్షణ, ఇంకా సమర్ధన కలిగించే ఆచార్యులతో కలసి ధ్యానం చేస్తే, మీరు సమాధిని పొందగలరు.

అందువల్లనే బుద్ధుడు అంటారు, నిజమైన ప్రజ్ఞ కోసం, తగిన గురువు కోసం వెతక వలసి వుంటుందని. మీకు సరైన గురువు లేకపోతే, మీరు (ప్రజ్ఞను) పొందలేరు. గురువు యొక్క రక్షణ ఇంకా మార్గదర్శకత్వం చాలా ముఖ్యమైనవి. మీ చుట్టూ ఎన్నో విఘ్నాలు వున్నాయి. అవి మీ సమాధికి విఘ్నం కలిగిస్తాయి, కాబట్టి ఆచార్యుల సంరక్షణ మరియు కవచం తీసుకోవలసి వుంటుంది. కాబట్టి, సమాధి ఉన్నతికి చాలా అడ్డంకులు వున్నాయి. కానీ ఆచార్యులు (ఆ అడ్డంకులను) దూరం చేయగలిగితే, సాధకుడు ప్రశాంతమైన, స్థిరమైన ఇంకా కేంద్రీకరించబడిన మనస్సును సాధించగలడు. ఎప్పుడైతే సాధకుడు నెమ్మదిపడిన, స్థిరమైన మనస్సును పొందగలిగాడో, అప్పుడు విపశ్యనపై పనిచేయగలిగి వుంటాడు.

ప్రపంచంలో అకుశల శక్తులు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి, కాబట్టి మీరు ధర్మం పై దృష్టి పెట్టాలని నేను కోరుకుంటున్నాను. ఈ రోజుల్లో, ప్రతిచోటా అసంతృప్తి కనిపిస్తుంది. అసంతృప్తి నుంచి అకుశల భావనలు పుట్టుకొస్తాయి, అకుశల భావనల నుండి ద్వేషం పుట్టుకొస్తుంది, ద్వేషం నుంచి శత్రుత్వం పుడుతుంది, శత్రుత్వం నుంచి యుద్ధాలు మొదలవుతాయి, యుద్ధాలు మరల శత్రువులను తయారు చేస్తాయి, శత్రుత్వం యుద్ధాలను తెచ్చిపెడుతుంది, ఇక ఇది నిరంతరంగా సాగే ప్రక్రియ. ఇప్పుడు ఇదొక విషవలయం, ఎందుకని? ఎందుకంటే, ఖచ్చితంగా మనస్సుపై నియంత్రణ లేకపోవటం వలన.

నిర్వాణ ధాతువు యొక్క శక్తి, ఎంత? అవిద్య శక్తులను ఎదుర్కొంటుంది, ఇంకా వాటిని నాశనం చేస్తుంది. అందుకే పవిత్రమైన బుద్ధుని బోధనలు (ఆచరణ) అకుశల సంస్కారాలను సంహరిస్తాయి. వీటి (బుద్ధుని బోధనల ఆచరణ) ప్రభావం వల్ల అకుశల సంస్కారాలు కాల్చివేయబడతాయి. అపారమైన కర్మ సంస్కారాలను ప్రతిఒక్కరు ఇంతవరకు కూడాబెట్టుకున్నారు, అనేక జన్మలుగా ఇవి కూడపెట్టబడ్డాయి. కూడబెట్టిన అకుశల సంస్కారాల మొత్తాన్ని లెక్కించ లేము, అలాగే కూడబెట్టిన కుశల సంస్కారాల మొత్తాన్ని కూడా లెక్కించ లేము. కూడబెట్టిన కుశల సంస్కారాలు, కూడబెట్టిన అకుశల సంస్కారాలను తీసివేయలేవు. ఏమని చెప్పబడింది అంటే, గత కాలం లోని కుశల కర్మలు, గత కాలం లోని అకుశల కర్మలను నిర్మూలించ లేవు. అకుశల కర్మలు వాటి గుణగణాలను బట్టి ఫలితాలను ఇస్తాయి, అలాగే పరిస్థితులు అనుకూలించినప్పుడు, కుశల కర్మలు కూడా వాటి ఫలితాలను ఇస్తాయి. ఈ విశ్వంలో, ఒకరు కూడబెట్టుకున్న అకుశల సంస్కారాలు వున్నాయి, అలాగే ఒకరు కూడబెట్టుకున్న కుశల సంస్కారాలు వున్నాయి. (కర్మలు = సంస్కారాలు). ఒకరి కుశల మరియు అకుశల సంస్కారాలు కాలిపోతే, ఇక వున్నది నిర్వాణమే. "కుశలం అకుశలం ఝామ". (అంటే కుశలం మరియు అకుశలం రెండూ కాలిపోయేవే). కుశలం, అకుశలం లేకపోవటమే నిర్వాణం. అకుశల మరియు కుశల శక్తులను దేనితో తీసివేయగలం? దేనితో మనం ఎదుర్కొని వాటిని తీసివేయగలం? ఒక్క నిర్వాణ ధాతువు తోనే, వాటిని ఎదుర్కొని, నిర్మూలించగలమా?

నిర్వాణ ధాతువు ఎప్పుడు ఉత్పన్నమవుతుంది? ఇది, (చిత్తం) అనిత్యత యొక్క ఎరుకలో వున్నప్పుడు ఏర్పడుతుంది. ఇంకా దు:ఖ (సత్యం) యొక్క ఎరుకలో వున్నప్పుడు కూడా ఏర్పడుతుంది, అనాత్మ యొక్క ఎరుకలో వున్నప్పుడు కూడా ఏర్పడుతుంది. నిష్కళంకమైన అనిత్య బోధలో వున్నప్పుడు ఇది (నిబ్బాణ ధాతువు) ఏర్పడుతుంది. నిష్కళంకమైన దు:ఖ బోధలో వున్నప్పుడు ఇది (నిబ్బాణ ధాతువు) ఏర్పడుతుంది. నిష్కళంకమైన అనాత్మ బోధలో వున్నప్పుడు ఇది (నిబ్బాణ ధాతువు) ఏర్పడుతుంది. సరైన అనిత్య బోధ యొక్క ఎరుక కానప్పుడు, ఇది (నిబ్బాణ ధాతువు) ఏర్పడదు. సరైన దు:ఖ బోధ యొక్క ఎరుక కానప్పుడు, ఇది (నిబ్బాణ ధాతువు) ఏర్పడదు. సరైన అనాత్మ బోధ యొక్క ఎరుక కానప్పుడు, ఇది (నిబ్బాణ ధాతువు) ఏర్పడదు.

ఈ నిబ్బాణ ధాతువు ఏర్పడేలా మనం ధ్యాన సాధన చేయాలి. అది (నిబ్బాణ ధాతువు) ఏర్పడితే, దశల వారీగా, అసంఖ్యాక జన్మలలో కూడబెట్టుకొన్న మొత్తం అకుశల కర్మలను తొలగిస్తుంది. అది (నిబ్బాణ ధాతువు) మొదట ఏర్పడినప్పుడు, కేవలం ఒక్క క్షణం మాత్రమే వుంటుంది, తరువాత అది అదృశ్యమవుతుంది. వ్యతిరేక శక్తులయిన అవిద్య బలంగా వుంటే, ఈ అనిత్య జ్ఞానం ఉత్పన్నమయి కూడా వ్యయమయి పోతుంది. ఇక ఇది (అనిత్యత) ఉత్పన్నం కాలేదు. మరి ఈ (అనిత్య ధాతువులు) విసిరి వేయబడ్డప్పుడు, ఈ అనిత్య బోధ లేకుండా పోతుంది, అప్పుడిక ఏమి ఉత్పన్నం అవుతుంది? దశ సంయోజనాలతో(Ten fetters) పాటుగా, విచికిత్స (Doubt), వ్యాకులత (worry), ఇంకా పశ్చాత్తాపం (remorse)

ఉత్పన్నమవుతాయి. వీటిల్లో ఏదొకటి చిత్తం లో ప్రవేశిస్తుంది, మనస్సు దారి తప్పుతుంది. ఇప్పుడు మీకు ఏమి కావాలి? మరల ఒక సమర్ధుడైన ఆచార్యుడు. మీరు మీ ఆచార్యుల సంరక్షణలో ఇంకా వారి ఆశ్రయంలో సాధన చేసినట్లయితే, వారి మద్ధతుతో ఇంకా వారి సహాయముతో దశల వారీగా మరల ఈ నిబ్బాణ ధాతువు యొక్క బలాన్ని వికసింప జేస్తారు, ఇక మీరు నెమ్మది నెమ్మదిగా ఈ జన్మలోను, ఇంకా సంసార చక్రం లో కూడబెట్టుకొని, వేసుకున్న బంధనాల అన్ని అకుశల సంస్కారాలను తొలగిస్తారు. అవి ఎంత వరకు తొలగించబడతాయి? సంపూర్తిగా కాల్చబడినట్లుగా నిర్మూలించబడతాయి.

మీరు చక్కగా ధ్యానం చేసి, నిర్మలమైన శీల, సమాధి మరియు ప్రజ్ఞలను వికసింపజేసుకొన్నప్పుడు, ఇంకా నిజమైన అనిత్య బోధను పొందినప్పుడు, నిజమైన దు:ఖ బోధను పొందినప్పుడు, నిజమైన అనాత్మ బోధను పొందినప్పుడు, ఆచార్యుని వద్దకు వెళ్ళి, ఈ కూరుకు పోయిన అకుశల సంస్కారాలను ఎలా తొలగించాలని అడగకండి. అనుభవం ద్వారా మీరే తెలుసుకోండి. దీనిని అనుభవం ద్వారా, మీ భారాన్ని ఎంతవరకు తగ్గించుకున్నారో, మీరే తెలుసుకోవాలి. ఇది అర్థం చేసుకున్న తరువాత, మీరు కష్టపడి సాధన చేస్తే, దశల వారీగా ప్రగతిని సాధిస్తూ, చతురార్య సత్యాలను అనుభవం లోనికి తెచ్చుకోవటమే కాకుండా, అది ఎంత చిన్న పారమి అయినా, మీ మీ పారమితులను బట్టి, నిర్వాణాన్ని అనుభవం లోనికి తెచ్చుకోగలరు.

-------------సమాప్తం-----------

ధ్యాన సాధనలో బుద్ధుని బోధనాసారం యొక్క అనివార్యత

[సయ్యాజి ఉ బ ఖిన్]

బుద్ధుని బోధనలలోని అనివార్యమైన మూడు తత్వాలు, అనిత్య (పాలిలో అనిచ్చ), దు:ఖ, అనాత్మ (పాలిలో అనత్త).

మీకు అనిచ్చ (నశ్వరత) నిజంగా తెలిస్తే, దాని పర్యవసానంగా దు:ఖ (అసంతృప్తి) కూడా మీకు తెలుస్తుంది ఇంకా అంతిమ సత్యంగా అనత్త (అనాత్మ) కూడా మీకు తెలుస్తుంది. ఈ మూడింటిని కలిపి ఒకేసారి అర్థం చేసుకోవటానికి సమయం పడుతుంది. సాధనలో మొట్టమొదట అనుభవంతో తెలుసుకోవలసిన అనివార్యమైన అంశం అనిచ్చ. కేవలం బౌద్ధం మీద పుస్తకాలు చదవటం వలన గాని లేదా బుద్ధుని బోధనల పుస్తక జ్ఞానం వలన గాని వాస్తవిక అనిచ్చ యొక్క అవగాహన వుండదు, ఎందుకంటే అనుభవపూర్వక అంశం తప్పిపోయింది కాబట్టి. మీలో నిరంతరంగా జరిగే మార్పులను అనిచ్చ స్వభావంగా స్వయం అనుభవంతో అవగాహన చేసుకోగలిగితేనే, అప్పుడు బుద్ధుడు ఏవిధంగానైతే అవగాహన చేసుకోమన్నాడో, ఆ విధంగా మీరు అనిచ్చను అర్థం చేసుకున్నట్లు. బుద్ధుని సమయంలో మాదిరిగానే, ఇప్పుడు కూడా అనిత్య-బోధను ఏమాత్రం బౌద్ధ గ్రంథాల పుస్తక జ్ఞానం లేని వ్యక్తులలో కూడా వికసింపచేయవచ్చు.

అనిత్య (పాలీలో అనిచ్చ) ను అర్థం చేసుకోవాలంటే, ఒకరు ఆర్య అష్టాంగ మార్గాన్ని ఖచ్చితంగా మరియు శ్రద్ధగా పాటించాలి, ఇది శీల (పాలీలో సీల), సమాధి మరియు ప్రజ్ఞా (పాలీలో పఞ్ఞా) అనే మూడు దశలుగా విభజింపబడింది.

సమాధికి ఆధారం శీలం లేదా సరైన ఉద్దేశాలను కలిగిన నైతిక జీవితం, అదే మనస్సును ఏకాగ్రపరుస్తుంది. సమాధి బాగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే పఞ్ఞా (ప్రజ్ఞ) ను వికసింప చేసుకోగలుగుతాం. కాబట్టి, శీల, సమాధిలు, పఞ్ఞా (ప్రజ్ఞ) కు అత్యంత ఆవశ్యకం. విపశ్యనా సాధన ద్వారా అనిత్య (అనిచ్చ), దు:ఖ మరియు అనాత్మ (అనత్తా) లను అవగాహన చేసుకొనటమే ప్రజ్ఞ (పఞ్ఞా).

ఒక బుద్ధుడు ఉత్పన్నమయినా, కాకపోయినా, శీల మరియు సమాధిల అభ్యాసం మానవ లోకంలో వుంటుంది. వాస్తవానికి, ఇవి అన్ని ధార్మిక ఆస్థిత్వముల యొక్క సామాన్య అంగాలు. అయినప్పటికీ, అవి అంతిమ లక్ష్యం వరకు, అంటే అన్ని దు:ఖాల విముక్తి వరకు తీసుకుపోలేవు.

ఈ దు:ఖాల అంతం కొరకు తన అన్వేషణలో, రాజకుమారుడు సిద్ధార్థుడు మార్గాన్ని కనుగొన్నాడు ఇంకా ఆ దు:ఖాల అంతం కొరకు ఆ మార్గంలో పయనించాడు. ఆరు సంవత్సరాల కఠిన పరిశ్రమ తరువాత, అతను మార్గాన్ని కనుగొన్నాడు, సమ్యక్ సంబుద్ధుడయ్యాడు, మరియు మానవులకు, దేవతలకు ఈ దు:ఖ నిరోధ మార్గాన్ని బోధించాడు.

దీనికి సంబంధించి నేనొకటి చెప్పాలి, మనసా, వాచా, కర్మణా చేసే ఇలాంటి ప్రతి చర్య ద్వారా బీజ శక్తిని సంస్కార (పాలీలో సంఖార లేదా కర్మ, పాలీలో కమ్మ) రూపంలో నాటుకుంటాం, ఇది జీవితాన్ని నడిపించే మూల శక్తిని సరఫరా చేస్తుంది, తద్వారా దు:ఖం మరియు మరణం మనల్ని అనుసరిస్తాయి. అనిత్య (అనిచ్చ), దు:ఖ, అనాత్మ (అనత్త) ల యొక్క అవగాహనలోని అంతర్లీనంగా వున్న శక్తి

యొక్క పురోగతి ద్వారానే, ఒకరి స్వంత వ్యక్తిగత ఖాతాలో జమయిన సంస్కారాల (సంఖారాల) నుండి తనకు తాను విముక్తి పొందగలడు. ఈ ప్రక్రియ అనిత్య (అనిచ్చ) యొక్క నిజమైన అవగాహనతోనే ప్రారంభమవుతుంది, అయితే ఒకవైపు నూతన కర్మల యొక్క (సంస్కారాల లేదా సంఖారాల) సంచితం (జమ) మరియు ఇంకొకవైపు (ఇదివరకటి సంస్కారాల లేదా సంఖారాల) జీవితాన్ని నిలబెట్టడానికి కావలసిన శక్తి యొక్క సరఫరా తగ్గిపోవటం ఎప్పటికప్పుడు మరియు రోజు రోజుకు ఒకేసారిగా జరుగుతూనే వుంటాయి. అందువల్ల, ఒకరి స్వార్జిత సంస్కారా (సంఖారా) లు లేదా కర్మ (కమ్మ) ల నుంచి విముక్తి పొందటానికి ఒక జీవితకాలం లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం పట్టవచ్చు. ఎవరైతే అన్ని సంస్కారా (సంఖారా లేక కర్మ) ల నుంచి విముక్తిని పొందారో, వారు అన్ని దు:ఖాలను అంతం చేసినవారు, అప్పటికిక వారిలో జీవితాన్ని ఏరకంగానైనా నిలబెట్టటానికి కావలసిన శక్తినిచ్చే సంస్కారా (సంఖారా) లు ఇక ఏవీ మిగిలివుండవు. బుద్ధుడు, అరహంతులు వారి జీవితాలను ముగించి పరినిర్వాణాన్ని (పరినిబ్బాన) పొందినప్పుడు, వారి దు:ఖాలన్నీ అంతమైపోతాయి. ఈ రోజుల్లో విపశ్యనా సాధన చేసే మనం, అనిత్య (అనిచ్చ) ను బాగా అర్ధచేసుకొని ఆర్య (అరియ) స్థితికి చేరుకుంటే సరిపోతుంది: శ్రోతాపన్న పుద్గల (సోతాపత్తి-పుగ్గల, జ్ఞానోదయం యొక్క మొదటి దశకు) స్థితికి చేరుకుంటే, మిగిలిన తన అన్ని దు:ఖాల అంతానికి ఇంకా ఏడు జన్మలకు మించి పుట్టవలసిన అవసరం వుండదు.

దు:ఖ మరియు అనత్తల యొక్క అవగాహనా తలుపులను ఈ అనిచ్చ తెరుస్తుంది, తుదకు అన్ని దు:ఖాల అంతానికి దారి చూపిస్తుంది, ఇది (అనిచ్చ)

బుద్ధుని లేదా బుద్ధుని పరినిర్వాణము తరువాత చెక్కుచెదరకుండా వున్న ఆయన బోధనలలోని ఆర్య అష్ఠాంగ మార్గం మరియు జ్ఞానోదయం యొక్క 37 అంశాల (బోధి-పక్షియ) (ధర్మాల) సంపర్కముల వలన కలుగుతుంది ఇంకా ఇవి సాధకులకు అందుబాటులో వుండటం వలన.

విపశ్యనా సాధనలో పురోగతి కోసం, సాధకుడు అనిత్యను (అనిచ్చను) నిరంతరం తెలుసుకోవాలి. బుద్ధుడు, భిక్షువులకు ఇచ్చిన ఉపదేశం ఏమిటంటే, వారు కూర్చున్నా, నిల్చొన్నా, నడుస్తున్నా, లేక పడుకొన్నా, ఇలా అన్ని స్థితులలోను అనిచ్చ లేక దు:ఖ లేక అనత్త యొక్క ఎరుకలో వుండటానికి ప్రయత్నించమని. అనిచ్చ మరియు దు:ఖ మరియు అనత్త యొక్క నిరంతర ఎరుకే (ఈ ధర్మ మార్గంలోని) విజయ రహస్యం. బుద్ధుడు, తన తుది శ్వాసను తీసుకొని మహా-పరినిబ్బానాన్ని(మహా-పరినిర్వాణాన్ని) పొందే ముందటి చివరి మాటలు:

వయధమ్మా సఙ్ఖారా
అప్పమాదేన సమ్పాదేథా"తి

వ్యయ ధర్మం కలవే సంస్కారాలన్నీ
అప్రమత్తతో (మీ జీవన్ముక్తిని) సంపాదించండి.
దీఘ-నికాయ, సుత్తం 16 (మహాపరినిబ్బానసుత్తం)[1]

నశ్వరత లేక అనిచ్చ అనేది, (నామ, రూపాల) కలయికలో అంతర్లీనంగా వుంది. అప్రమత్తంగా మీ ముక్తికై శ్రమించండి.

వాస్తవానికి నలభై ఐదు సంవత్సరాలలో ఆయన బోధించిన అన్ని బోధనల సారాంశం ఇదే. మీరు నామ, రూపాలలో అంతర్లీనంగా వున్న అనిత్య (అనిచ్చ) యొక్క ఎరుకలో నిరంతరంగా వుండగలిగితే, కాలక్రమేణా మీరు మీ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడం ఖాయం.

ఈ సాధనా కాలంలో, మీరు అనిత్య యొక్క అవగాహనలో పురోగతి చెందుతున్నప్పుడు, "(నామ, రూపాల) సత్య స్వభావం ఏమిటి" అనే దానిపై మీ అంతర్దృష్టి చాలా, చాలా బాగా పెరుగుతుంది. ఈ (అంతర్దృష్టి) ఎంతగా పెరుగుతుందంటే, చివరకు మీకు (నామ, రూపాల) అనిత్య, దు:ఖ, అనాత్మ అనే ఈ మూడు లక్షణాల మీద ఎటువంటి సందేహం వుండదు. అప్పుడే మీరు నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యం వైపు ముందుకు వెళ్ళే స్థితిలో ఉంటారు.

ఇప్పుడు మీరు అనిత్యతను మొదటి ముఖ్యమైన అంశంగా తెలుసుకున్నందున, అనిత్య అంటే ఏమిటో స్పష్టంగా మరియు సాధ్యమైనంత విస్తృతంగా అర్థం చేసుకోవడానికి మీరు ప్రయత్నించాలి-తద్వారా సాధన లేదా చర్చల సమయాలలో ఎటువంటి కలవరపాటు లేకుండా వుండవచ్చు.

అనిత్య యొక్క నిజమైన అర్థం అశాశ్వతం లేదా నశ్వరం-అనగా, విశ్వంలో ఉన్న ప్రతిదానిలో, జీవియైనా లేక నిర్జీవియైనా, వాటి స్వాభావిక స్వభావం అశాశ్వతం లేదా నశ్వరం.

ప్రస్తుత తరానికి నా వివరణాత్మక పనిని సులభతరం చేయడానికి, ఐజాక్ అసిమోవ్ (Isaac Asimov) రాసిన "ఇన్సైడ్ ది ఆటమ్ (Inside the Atom)" పుస్తకంలోని “అటామిక్ కంటెంట్స్ (Atomic Contents)” అధ్యాయం యొక్క

ప్రారంభ వాక్యాలకు మరియు 159 వ పేజీలోని విషయాలలో కొంత భాగానికి నా దృష్టిని సారించాను, మానవుడిలాంటి జీవి యొక్క శరీరంలోని అన్ని భాగాలలో ఒకే సమయంలో జరుగుతున్న రసాయన ప్రతిక్రియల గురించిన పుస్తకం అది.

(ఈ పుస్తకంలో) భిన్నంగా కనిపించే అన్ని విషయాలు (జీవులు, నిర్జీవ పదార్థాలు), "అణువులు (atoms)" అని పిలవబడే అతి చిన్న కణాలతో తయరయ్యాయి, అని మన బుర్రలు తిరిగి మరల సందేహించకుండా చెప్పబడింది. అణువులు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి, క్షయమవుతున్నాయి లేదా ఇలా మార్పు చెందుతున్న స్థితులలో వున్నాయని ఈ విజ్ఞాన శాస్త్రంలో నిరూపించబడింది. తదనుగుణంగా అన్ని సమ్మిళత పదార్థాలు (రూప లేక కలాపాల కలయిక) మార్పు, క్షయం లేదా అనిత్యతకు లోనవుతున్నాయనే బుద్ధుని భావనను అంగీకరించవలసి వస్తుంది.

కానీ అనిత్యతా సిద్ధాంతాన్ని వివరించడంలో, బుద్ధుడు, గుణ, స్వభావాలతో తయారుచేయబడిన "రూప" తో ప్రారంభించాడు మరియు బుద్ధునికి తెలిసిన "రూప (కలాప)" నేటి విజ్ఞానం కనుగొన్న అణువు కంటే చాలా చిన్నది. విశ్వంలో ఉన్న ప్రతిదీ, జీవి కాని నిర్జీవి కాని, కలాపాల (అణువుల కన్నా చాలా చిన్నవాటి) తో కూడి ఉందని బుద్ధుడు తన శిష్యులకు తెలియజేశాడు, ప్రతి ఒక్కటి ఉత్పన్నమవటం మరియు నశించటం అనేది ఒకేసారిగా నిరంతరం జరుగుతూ వుంటుంది. ప్రతి కలాపం ఒక సమూహం (mass), ఎనిమిది ప్రకృతి మూలకాల (*Aṭṭa kalāpa, అట్ట కలాప*) తో ఏర్పడింది, అవి, పృధ్వీ (పాలిలో పధవీ), జలం (పాలీలో ఆపో), అగ్ని (పాలీలో తేజో), వాయు (పాలీలో వాయో), వర్ణ (పాలీలో

వణ్ణ), గంధ (పాలీలో గంధ), జిహ్వా (పాలీలో రస), ఆహార లేక పోషకాలు (పాలీలో ఓజా) (ఘన, ద్రవ, వేడి, కదలిక, రంగు, వాసన, రుచి మరియు పోషకాలు). కలాపాలో ప్రధానంగా వుండే మొదటి నాల్గింటిని, భౌతిక లక్షణాలు (చత్తారో మహాభూతాని, cattāro mahābhūtāni) అంటారు. మిగిలిన నాలుగు (వర్ణ, గంధ, రస, ఆహార లేక పోషకాలు) కేవలం వాటి (పృధ్వీ, జలం, అగ్ని, వాయు) సహజ లక్షణాలు, ఇవి మొదటి (పృధ్వీ, జలం, అగ్ని, వాయు) నుండి పుట్టి, వాటి మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. కలాపా అనేది భౌతిక లోకంలో అతిచిన్న కణం-ఈ రోజుకు కూడా విజ్ఞాన పరిధికి అందనిది.

ఎప్పుడు ఈ ఎనిమిది ప్రాకృతిక తత్వాలు (పథవీ, ఆపో, తేజో, వాయో, వణ్ణ, గంధ, రస, ఓజా) కలుస్తాయో, అప్పుడు ఒక కలాపం (భౌతిక లోకంలోని పదార్థం యొక్క అతి చిన్న కణం) యొక్క అస్థిత్వం ఏర్పడుతుంది. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, ఈ ఎనిమిది ప్రాకృతిక తత్వాల స్వభావం యొక్క ఒక్క క్షణపు ఏకకాల ఉనికి ఒక రేణువును తయారు చేస్తుంది, బౌద్ధంలో దీనిని కలాపా అని అంటారు. ఒక కలాపం యొక్క పరిమాణం, వేసవిలో భారతదేశంలోని ఒక రథచక్రం నుండి లేచిన దుమ్ము కణంలో 1 / 46,656 వ భాగం. ఒక కలాపం యొక్క జీవిత కాలం ఒక క్షణం, అటువంటి కొన్ని కోట్ల క్షణాలు, ఒక మనిషి కనురెప్ప పాటులో వుంటాయి. ఈ కలాపాలన్నీ నిరంతర మార్పు లేదా ప్రవాహ స్థితిలో వుంటాయి. విపశ్యనా సాధనలో ప్రగతి సాధించిన సాధకునికి, అవి (కలాపాలు) ధారా ప్రవాహంగా (ప్రవహిస్తున్న శక్తిగా) అనుభూతిలోనికి వస్తాయి. మానవ శరీరం

అనేది ఒక వస్తువు కాదు, అది మనస్సు (నామ), కలాపాల (రూపాల) కలయిక గల ఒక జీవన శక్తి.

మన శరీరం అతిచిన్న కలాపాలతో కూడి ఉందని, అన్నీ మార్పు చెందుతూ వున్న స్థితిలో వున్నాయని తెలుసుకోవడం అనేది, మార్పు లేదా నశ్వరత అనేది వాటి వాస్తవిక స్వభావమేనని తెలుసుకోవటం. ఈ కలాపాల స్వాభావిక మార్పు లేక క్షయం (అనిచ్చ), నిరంతరంగా నశించడం మరియు పునరుత్పత్తి, కాలిపోయే తత్వం, ఇదంతా తప్పక దు:ఖంగా తెలుసుకోవాలి, అదే "దుక్ఖం అరియసచ్చం (మొదటి ఆర్య సత్యం)!". మీరు అనిత్యను (అనిచ్చను) దు:ఖంగా (వ్యధగా లేక బాధగా) అనుభూతి పొందినప్పుడే, నాలుగు ఆర్య సత్యాలలోని దు:ఖ ఆర్య సత్యాన్ని మీరు అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్నట్లు, దీనిపైనే బుద్ధుడు తన బోధనలలో అత్యంత ప్రాధాన్యతనిచ్చాడు. ఎందుకని? ఎందుకంటే ఒక క్షణం కూడా తప్పించుకోలేని దు:ఖం యొక్క సూక్ష్మ స్వభావాన్ని మీరు గ్రహించినప్పుడు, నిజంగా భయపడతారు, విరక్తి (పాలిలో నిబ్బిదా) కలుగుతుంది, ఈ నామ, రూపాల ఉనికిని కొనసాగించడానికి ఇష్టపడరు, ఈ దు:ఖ స్థితి నుంచి తప్పించుకునే మార్గం కోసం చూస్తారు, అదే దు:ఖాతీత స్థితి, దు:ఖ నిరోధ స్థితి. మీరు సోతాపత్తి స్థితికి చేరుకున్నప్పుడు మరియు సాధనలో మంచి ప్రగతిని సాధించి సంస్కార రహిత (unconditioned, అసంఖత) మైన నిర్వాణ శాంతిని పొందినప్పుడు, ఆ దు:ఖ రహిత స్థితి ఏమిటో మీరు ఈ మనుష్యరూపంలోనే రుచి చూడగలరు.

రోజువారీ జీవితంలో, మీరు అనిత్య గురించిన అవగాహనను ఆచరణలో ఉంచుకున్నట్లయితే, శారీరకంగా మరియు మానసికంగా, మీలో ఒక మంచి మార్పు జరుగుతోందని మీరే తెలుసుకుంటారు, దానినట్లా వుంచుకోండి.

విపశ్యనా ధ్యానం యొక్క సాధనలోకి ప్రవేశించే ముందు, అనగా, సమాధిని సరైన స్థాయికి వృద్ధి చేసిన తరువాత, ఒక సాధకునికి మొదట రూప (కలాపం) మరియు నామ (చిత్తం మరియు చేతసిక) యొక్క సైద్ధాంతిక పరిజ్ఞానాన్ని కలిగివుండాలి. సిద్ధాంతపరంగా సాధకుడు వీటిని (రూప, నామ) గురించి సరిగా అర్థం చేసుకున్నప్పుడు మరియు సమాధిలో సరైన స్థాయికు చేరుకున్నప్పుడు, బుద్ధుడు చెప్పినట్లుగా, వాస్తవిక దృష్టితో అనిత్య, దు:ఖ మరియు అనాత్మల గురించి చక్కగా అర్థం చేసుకునే అవకాశం వుంది.

విపశ్యనా ధ్యానంలో, రూప లేక కలాపాల మార్పు స్వభావాన్ని(అనిచ్చ) గమనించడమే కాకుండా, నామ (చిత్తం) మరియు రూప లేక కలాపాల యొక్క మార్పు ప్రక్రియకు పురికొల్పే చేతసికలలో జరిగే స్వభావిక మార్పు (అనిచ్చ) ను కూడా గమనించడం జరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు ధ్యాస, రూప లేదా కలాపాల అనిత్యతపైనే వుంటుంది. మరి కొన్నిసార్లు ధ్యాస చేతసికల (నామ) అనిత్యతపై వుంటుంది.

రూప లేదా కలాపాల యొక్క అనిత్యతను గమనిస్తున్నప్పుడు, రూప లేదా కలాపాల అనిత్యత యొక్క అవగాహనతో పాటు ఏకకాలంలో ఉత్పన్నమయ్యే చేతసికలు (ఉదా: వేదనలు, సంస్కారాలు) కూడా పరివర్తన లేదా మార్పు స్థితిలో

ఉన్నాయని గ్రహిస్తారు. అలాంటప్పుడు మీరు రూప మరియు నామ, రెండింటి యొక్క అనిత్యతను తెలుసుకుంటున్నారు.

నేను ఇప్పటివరకు చెప్పినదంతా , రూప లేదా కలాపాల యొక్క మార్పు ప్రక్రియ మరియు వాటితో (కలాపాలతో) సమన్వితమయిన నామ యొక్క మార్పు ప్రక్రియల అవగాహనంతా, సంవేదనల మాధ్యమంగా అనిత్యతా అవగాహన కలిగిందని. ఇతర పద్ధతుల ద్వారా కూడా సంవేదనలను మాధ్యమంగా చేసుకొని అనిత్యతను తెలుసుకోవచ్చని మీకు తెలియాలి.

(ఈ క్రింది విధంగా కలిగిన) సంవేదనల ద్వారా అనిత్యతను వికసింపచేయవచ్చు

(i) కనిపించే రూపంతో చక్షు ఆయతనం (eye sense organ) స్పర్శ వల్ల (కలిగిన సంవేదనల ద్వారా),

(ii) వినిపించే శబ్దంతో స్రోత ఆయతనం (ear sense organ) స్పర్శ వల్ల (కలిగిన సంవేదనల ద్వారా),

(iii) వాసన విషయం (గన్ధ) తో ఘ్రాన ఆయతనం (nose sense organ) స్పర్శ వల్ల (కలిగిన సంవేదనల ద్వారా),

(iv) రుచిగల విషయంతో జిహ్వా ఆయతనం (tongue sense organ) స్పర్శ వల్ల (కలిగిన సంవేదనల ద్వారా),

(v) స్పర్శనీయ విషయంతో కాయ ఆయతనం (body sense organ) స్పర్శ వల్ల (కలిగిన సంవేదనల ద్వారా),

(vi) మానసిక విషయం (ఉదా: ఆలోచనల) తో మనో ఆయతనం (mind sense organ) స్పర్శ వల్ల (కలిగిన సంవేదనల ద్వారా),

వాస్తవానికి, ఆరు ఇంద్రియ ఆయతనాల (six organs of sense) లో దేనితోనైనా అనిత్య యొక్క అవగాహనను వృద్ధి చేసుకోవచ్చు. అయితే, ఆచరణలో, అన్ని రకాలుగా పొందే సంవేదనలలో, స్పర్శనీయ విషయాలతో శరీర భాగాలకు కలిగిన స్పర్శవల్ల కలిగిన సంవేదనలలో కలిగే మార్పు ప్రక్రియలను గమనించడానికి (శరీరమంత) విశాల ప్రదేశంలో స్వపరిశీలనను చేసుకోవటానికి వీలుగా వుంటుందని కనుగొన్నాము. అంతే కాదు, శరీర భాగాల స్పర్శ (కలాపాల మధ్యగల రాపిడి, ధార్మిక శక్తి, ఇంకా ప్రకంపనల) ద్వారా పొందిన సంవేదనలు ఇతర విధాలుగా పొందిన సంవేదనల కంటే సుస్పష్టం, అందువల్ల ప్రప్రధమంగా విపశ్యనా సాధన చేసే సాధకుడు కూడా రూప లేదా కలాపాలలో స్వాభావికంగా జరిగే మార్పులను సంవేదనల మాధ్యమంగా అనిత్య బోధగా పొందగలగుతాడు. అనిత్యతను శీఘ్రంగా గ్రహించటానికి శరీర సంవేదనలను మాధ్యమంగా ఎంచుకోవటానికి ఇదే ప్రధాన కారణం. ఇతర మార్గాలను కూడా మీరు కావాలంటే అన్వేషించుకోవచ్చు, కాని నా సలహా ఏమిటంటే, ఇతర రకాల ఆయతనాల సంవేదనలతో ప్రయత్నం చేయడానికి ముందు శరీర సంవేదనల అనిత్యబోధలో ఒకరు బాగా స్థిరపడాలి.

విపశ్యనా జ్ఞానం యొక్క పది సోపానాలు, అవి:

(i) సమ్మసన: అనిత్య, దు:ఖ మరియు అనాత్మల పూర్ణత: పరిశీలన మరియు విశ్లేషణ గురించి సిద్ధాంతపరంగా తెలుసుకొనటం.

(ii) ఉదయబ్బయ: నామ, రూపాల ఉదయ, వ్యయ జ్ఞానం.

(iii) భఙ్గ: నామ, రూపాల యొక్క వేగంగా మారుతున్న (అనిత్య) స్వభావ జ్ఞానం - త్వరపడే ధారా ప్రవాహం లేదా శక్తి ప్రవాహం వలె వుంటుంది.

(iv) భయ: ఈ వర్తమాన (నామ, రూపాల) ఉనికి భయానకమైనదనే సత్యం యొక్క జ్ఞానం.

(v) ఆదీనవ: ఈ వర్తమాన ఉనికి లోపభూయిష్టం అనే సత్యం యొక్క జ్ఞానం.

(vi) నిబ్బిదా: ఈ వర్తమాన ఉనికి పట్ల విరక్తి కలిగుతుందనే సత్యం యొక్క జ్ఞానం.

(vii) ముఞ్చితుకమ్యతా: ఈ వర్తమాన ఉనికి (సంసారం) నుండి తప్పించుకోవలసిన అత్యవసర అవసరం గురించిన జ్ఞానం.

(viii) పటిసఙ్ఖా: అనిత్య ఆధారంగానే సంపూర్ణ విముక్తిని పొందగలం, ఇప్పుడు శ్రమించవలసిన సమయం వచ్చిందనే సత్యం యొక్క జ్ఞానం.

(ix) సఙ్ఖారుపేక్ఖా: సంస్కారాల (సంఖారాల) నుండి వేరుపడే సమయం మరియు అహంభావ కేంద్రీకృతం నుంచి పైదొలగే దశ ఇప్పుడు సిద్ధమైంది అనే సత్యం యొక్క జ్ఞానం.

(x) అనులోమ: లక్ష్యాన్ని చేరుకునే ప్రయత్నాన్ని వేగవంతం చేసే జ్ఞానం.

విపశ్యనా ధ్యాన సాధనలో ఒకరు పొందే స్థాయిలు ఇవి, తక్కువ సమయంలోనే లక్ష్యాన్ని చేరుకున్న వారి విషయంలో గతావలోకనము ద్వారా వీటిని తెలుసుకోవచ్చు. అనిత్య బోధ యొక్క పురోగతితో, ఒకరు సాధన ద్వారా ఈ సోపానాలను అధిరోహించవచ్చు, కాని కొన్ని స్థాయిలలో సమర్ధవంతుడైన గురువు యొక్క సహాయం, దిద్దుబాటులు అవసరం. ఈ సోపానాల అధిరోహణకై ఒకరు

ఎదురుచూడకూడదు, ఎందుకంటే అవి అనిత్య యొక్క నిరంతర ఎరుక నుంచి ధ్యాసను మరలుస్తాయి, ఎటూ కావలసిన ప్రతిఫలం అనిత్యబోధే సమకూరుస్తుంది కదా.

ఇప్పుడు నేను రోజువారీ జీవితంలో విపశ్యనా ధ్యానం గురించి ఒక గృహస్థుడి దృక్కోణంతో చర్చిస్తాను మరియు ఈ జీవితకాలంలో ఇప్పుడు మరియు ఇక్కడ దాని నుండి పొందగలిగే ప్రయోజనాన్ని వివరిస్తాను.

తనలో అనిత్యతను చైతన్యవంతం చేయటం లేక తనలో స్వయంగా అనిత్యబోధ అనుభవాన్ని పొందటం ఈ విపశ్యనా ధ్యానం యొక్క ప్రధమ లక్ష్యం, ఇంకా క్రమంగా ఆంతరంగికంగా మరియు బాహ్యంగా శాంతిని మరియు సమతుల్యతను పొందటం. ఒకరు అనిత్య అనుభూతిలో లీనమయినప్పుడు ఇది ప్రాప్తించుకుంటారు.

ప్రపంచం ఇప్పుడు తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కొంటోంది-మానవాళి మనుగడనే ప్రశ్నిస్తోంది. ప్రతి ఒక్కరూ విపశ్యనా ధ్యానం చేయటానికి మరియు ఇప్పుడు ఈ రోజుల్లో జరుగుచున్న విషయాల మధ్య అత్యంత లోతైన ప్రశాంతతనే కొలనును ఎలా కనుగొనాలో తెలుసుకోవడానికి ఇది సరైన సమయం. అనిత్య అందరి లోపల ఉంది. ఇది ప్రతిఒక్కరితో ఉంటుంది. ఇది ప్రతిఒక్కరికీ అందుబాటులో ఉంటుంది. సరిగ్గా ఒకరు స్వయంగా తనలో తాను చూసుకోవాలి-అనిత్య అనుభవమవుతుంది. ఒకరు అనిత్యతను తెలుసుకోగలిగినప్పుడు, ఒకరు అనిత్యత అనుభూతిని పొందగలిగినప్పుడు మరియు ఒకరు అనిత్యతలో లీనమవగలిగినప్పుడు, బయట ప్రపంచపు ఆలోచనలను స్వతంత్రంగా

త్రెంచివేయగలరు. అనిత్య అనేది గృహస్థుల కోసం, అది జీవిత రత్నం, అది అతని నిధి, దానితోనే ప్రశాంతమైన మరియు సమతా శక్తి యొక్క జలాశయాన్ని సృష్టిస్తాడు, అది అతని శ్రేయస్సు కోసం మరియు సమాజ శ్రేయస్సు కోసం. అనిత్యతను సరిగా అభివృద్ధి చేసుకున్నప్పుడు, అది అతని శారీరక, మానసిక రుగ్మతల వ్రేళ్ళను తెగకొడుతుంది, ఇంకా అలాంటి శరీరక, మానసిక రుగ్మతల మూలమైన అధర్మాన్ని క్రమంగా తొలగిస్తుంది. బుద్ధుని జీవితకాలంలో ప్రసేనజిత్తు కోసల రాజ్యంలో శ్రావస్తి మరియు చుట్టుపక్కల ప్రదేశాలలో మొత్తం ఏడు కోట్ల మంది దాకా ఉండేవారు. వారిలో, అయిదు కోట్ల మంది శ్రోతాపన్న స్థితికి చేరిన ఆర్యులున్నారు. దీనిని బట్టి చూస్తే, విపశ్యనా సాధన చేసే వాళ్ళ సంఖ్య ఇంకా ఎక్కువగానే ఉండివుండాలి[2].

అనిత్య అనేది కేవలం ప్రపంచాన్ని త్యజించిన బిక్షువులు లేదా గృహత్యాగుల కొరకు ప్రత్యేకించి కేటాయించబడ లేదు. ఈ రోజుల్లో గృహస్థుడిని ఇబ్బంది పెట్టే అవరోధాలు ఎన్నో వున్నప్పటికి, సమర్థుడైన శిక్షకుడు లేదా మార్గనిర్దేశకుడు ఒక సాధకుడిని తక్కువ సమయంలో అనిత్యతలో చైతన్యవంతుడిని చేయడానికి సహాయపడగలడు. అనిత్యతలో చైతన్యుడైన తరువాత, దానిని అతడు ఇంకా సాధన చేస్తూ సంరక్షించుకోవాల్సిన అవసరం వుంది, కాని సమయం ఇంకా అవకాశం లభించినప్పుడు మరింత పురోగతిని సాధించి, విపశ్యనా జ్ఞానం యొక్క మూడవ సోపానమయిన భంగ స్థితి కొరకు శ్రమించాలి. అతను ఈ స్థాయికి (భంగ స్థితికి) చేరుకుంటే, కొద్దిపాటి లేదా ఏ సమస్య ఉండదు, ఎందుకంటే అతను ఎక్కువ శ్రమ లేకుండానే మరియు దాదాపు స్వతస్సిద్ధంగా అనిత్యతను ఎప్పుడూ

తెలుసుకోగలడు. ఈ సందర్భంలో అనిత్య అతని పునాదిగా మారుతుంది, రోజూవారీ జీవితంలోని కుటుంబ అవసరాలు, భౌతిక మరియు శారీరక కార్యకలాపాలు ముగియటంతోటే తిరిగి దానితో (అనిత్యతతో) సునాయాసంగా వుండవచ్చు. కాని, భంగ స్థితికి ఇంకా చేరుకోని వ్యక్తి, (అనిత్యబోధను పొందటంలో) కొంత ఇబ్బంది పడే అవకాశం వుంది. అప్పుడతనికి అనిత్య మరియు నిత్య జీవితంలోని శారీరక మరియు మానసిక కార్యకలాపాల మధ్య గుంజాటన (tug-of-war) మొదలవుతుంది. ఇక అప్పుడు మీరు "పనిచేయాల్సి వచ్చినప్పుడు పనిచేయడం, ఆడవలసి వచ్చినప్పుడు ఆడటం" అనే నినాదాన్ని అనుసరించడమే ఉత్తమం. ఇక నిరంతరం అతను అన్ని సమయాలలో అనిత్యను చైతన్యపరుచవలసిన అవసరం లేదు. దీనిని (అనిత్యతను) పగలు లేదా రాత్రిళ్ళు కేటాయింపబడిన క్రమబద్ధమైన పరిమిత సమయంలో లేదా సమయాలలో చైతన్యపరిస్తే లక్ష్యసాధనకు సరిపోతుంది. ఈ సమయంలో కనీసం, మనస్సును / ధ్యాసను శరీరం లోపల కేవలం అనిత్యత గురించిన అవగాహనతో ఉంచడానికి ప్రయత్నం చేయాలి, అంటే, క్షణం, ప్రతి క్షణం మీ ధ్యాసను అనిత్య యొక్క అవగాహన మీదే వుంచాలి, లేక నిరంతరంగా వుంచాలి, అప్పుడు పురోగతికి ఖచ్చితంగా హాని కలిగించే కొత్తవి ఏవి కల్పించలేరు, విచికిత్స వెన్నంటదు, మనసును చెదరగొట్టే ఆలోచనలు రావు. ఒకవేళ ఇది (అనిత్యతను పొందటం) సాధ్యం కాకపోతే, ఆనాపానకు తిరిగి వెళ్ళవలసి ఉంటుంది, ఎందుకంటే సమాధి అనిత్యకు కీలకం. మంచి సమాధిని పొందడానికి, శీలం పరిపూర్ణంగా ఉండాలి, ఎందుకంటే సమాధి శీలం యొక్క పునాది మీద నిర్మించబడింది. సరియైన అనిత్య

బోధ కోసం, మంచి సమాధి అవసరం. సమాధి సర్వోత్కృష్టమైనదైతే, అనిత్య బోధ కూడా సర్వోత్కృష్టమైనదే అవుతుంది.

మనస్సును పరిపూర్ణ సమతా స్థితిలో వుంచటం మరియు ధ్యాసను కర్మస్థానం మీద కేద్రీకరించి వుంచటం మినహా అనిత్యను చైతన్యపరచటానికి ఇంకా వేరే ఏ విశేషమైన మర్మం లేదు. విపశ్యనలో కర్మస్థానం (ధ్యాన ఆలంబన) అనిత్యయే, అందువల్ల సాధకులు తమ ధ్యాసను తిరిగి శరీర సంవేదనల మీద పెడుతూవుండటం వలన, అనిత్య యొక్క అనుభవాన్ని చక్కగా తిన్నగా పొందగలరు. శరీరం మీద లేదా శరీరం లోపల అనిత్యతను అవగాహన చేసుకుంటున్నప్పుడు, మొదటగా మీ ధ్యాసను ఏ స్థానంలో వుంచాలంటే, ఎక్కడైతే మీరు సులభంగా మీ ధ్యానంలో లీనమవగలరో అక్కడ వుంచాలి, ధ్యాన స్థానాలను మారుస్తూ ఒక అంగం నుంచి ఇంకొక అంగం మీదకు, తల నుంచి పాదాల వరకు, పాదాల నుంచి తల వరకు, అప్పుడప్పుడు శరీర అంతరంగాలలో అన్వేషిస్తూ వుండాలి. ఈ దశలో అర్ధంచేసుకోవలసినది, శరీర నిర్మాణం పై ఎటువంటి ధ్యాస పెట్టకూడదు, కాని తిన్నగా మహాభూతాల కలయిక (కలాపాల) మీద ఇంకా వాటి నిరంతర పరివర్తనశీల గుణం మీద ధ్యాస వుంచాలి. ఈ సూచనలు పాటించినట్లయితే, ఖచ్చితంగా పురోగతి ఉంటుంది, కానీ పురోగతి ఒకరి పారమితులు (పాలిలో పారమి) మరియు ధ్యాన సాధన పట్ల వ్యక్తికి వున్న శ్రద్ధపై కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకరు తగినంత స్థాయిలో అనిత్య బోధను పొందగలిగితే, అనిత్య, దు:ఖ మరియు అనాత్మల యొక్క మూడు లక్షణాలను అర్థం చేసుకునే శక్తి పెరుగుతుంది మరియు తదనుగుణంగా అతను అర్యుడి

యొక్క లక్ష్యానికి దగ్గర దగ్గరగా వస్తాడు-దీనిని ప్రతి గృహస్థుడు తన దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి.

ఇది వైజ్ఞానిక యుగం. ఈ రోజులలోని వ్యక్తులు గుడ్డిగా దేనిని నమ్మరు. ఫలితాలు మంచిగా, నిర్దిష్టంగా, స్పష్టంగా, స్వలాభంగా మరియు ఇప్పుడు ఇక్కడవిగా లేకపోతే అంగీకరించరు.

బుద్ధుని జీవన కాలంలో, అతను కాలామాలతో ఇలా అన్నాడు:

"కాలాములారా మీరిది తెలుసుకోండి. వదంతులు లేదా సంప్రదాయాలు లేదా మతమౌఢ్యాల ద్వారా తప్పుదారి పట్టకండి. గ్రంథాలలోని పాండిత్యాని చూసి కాని, తర్క వితర్కాలను చూసి కాని, చింతన మననల ద్వారా ఎంతో మంది ఈ సిద్ధాంతాన్ని ఆమోదించారని కాని, ఇది మన స్వభావానికి అనుకూలంగా వుందని కాని, మరియు ఎవరో ప్రతిష్ఠకలిగిన ఒక గురువు మీది గౌరవంతో కాని తప్పుదారి పట్టకండి.

కాలాములారా, మీ బుద్ధికి అనిపిస్తుంది, ఈ ధర్మం అకుశలం, ఈ ధర్మం దోష పూరితం, ఈ ధర్మం బుద్ధిమంతులచే నిందింపబడినది, ఈ ధర్మాన్ని పరిశీలించినప్పుడు ఇంకా సాధన చేసినప్పుడు అహితము, దు:ఖం కలుగుతుంది కాబట్టి ఇటువంటి ధర్మాన్ని స్వీకరించ కూడదు. కాని ఎప్పుడో మీ బుద్ధికి అనిపిస్తుంది, ఈ ధర్మం కుశలం, ఈ ధర్మం దోషరహితం, ఈ ధర్మాన్ని బుద్ధిమంతులు ప్రశంసిస్తున్నారు, ఈ ధర్మాన్ని పరిశీలించినప్పుడు మరియు సాధన చేసినప్పుడు, హితము మరియు సుఖం కలుగుతుంది కాబట్టి కాలాములారా ఇటువంటి ధర్మాన్ని స్వీకరించండి, దానికి బద్ధులై వుండండి.

విపశ్యనా కాలపు గడియారపు గంట ఇప్పుడు మ్రోగింది-అంటే, బుద్ధ-ధమ్మ పునరుద్ధరణ కొరకు, విపశ్యనా సాధన కొరకు. సమర్థుడైన, యోగ్యుడైన ఆచార్యుని క్రింద మనఃపూర్వకముగా శిక్షణ పొందేవారికి, హృదయ ద్వారాలు పూర్తిగా తెరిచివున్న వారికి, వచ్చే ఖచ్చితమైన ఫలితాల గురించి మాకు ఎటువంటి సందేహం లేదు. నా ఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే మంచివైన, నిర్దిష్టమైన, స్పష్టమైన, వ్యక్తిగతమైన, మీకు సుఖాలనిచ్చే, శేష జీవితాన్ని కళ్యాణకరం మరియు అనందమయం చేసే ఫలితాలు ఇక్కడే, ఇప్పుడే పొందగలరు.

సర్వ ప్రాణులు సుఖంగా వుండు గాక

ఈ విశ్వమంతా శాంతితో నిండియుండు గాక.

([1]: Dialogues of the Buddha, II,p.173)

([2]: ధమ్మపద మీది వ్యాఖ్యానం చూడండి (I. 4) [ఇదివరకటి బుద్ధుల చరిత్రలు (Buddhist Legends), I. 147], రెండు కోట్ల మంది ఇంకా అరియ స్థితిని సాధించలేదని వ్యాఖ్యానం పేర్కొంది)

సయా యు ఖిన్ జా గారి 5వ రోజు విపశ్యన ఆదేశాలు

ఇప్పుడు మీ శ్రద్ధ నంతా ముక్కుకింది పైపెదవి పైనున్న మధ్య భాగంలో ఉంచండి. శ్వాస లోనికి రావడం, బయటికి వెళ్ళడం ఎరుకతో గమనిస్తూ ఉండండి.

పీల్చుకుంటున్నప్పుడు, వదలినప్పుడు పైపెదవి పైభాగాన శ్వాస ఎక్కడ తగులుతోందో శ్రద్ధగా గమనిస్తూ ఉండండి. అప్పుడప్పుడుశ్వాసను ఉద్దేశ పూర్వకంగా గట్టిగా పీల్చుతూ నిలకడగా ఉండండి.కొంత సమయానికి మనసు కుదుటపడినప్పుడు మామూలు స్వాభావిక శ్వాసపై పని చేయండి.

ఇప్పుడు ముక్కునుండి మీ ధ్యాసను తలపై నున్న మధ్యభాగానికి, మాడుపైకి తీసుకురండి. అక్కడ కొన్ని సంవేదనలు ఉదయించవచ్చు. కదులుతున్నట్లో, వేడిగానో, చల్లగానో, భారంగానొ, ఒత్తిడితోనో ఉన్నట్లు గమనించవచ్చు. అనిత్యతో కూడిన ఈ మార్పులను గమనిస్తూ ఉండండి.

ఇక మీ ధ్యాసను తలపైనుండి నొసలుభాగానికి తీసుకురండి. నొసలుపై ప్రకటింపబడుతున్న సంవేదనలను గమనించిన తరువాత మెల్లమెల్లగా మీ ధ్యాసను ముఖము పైభాగానికంతా వ్యాపిస్తూ పోండి. ముఖముపైనంతా ప్రకటింపబడే సంవేదనలను గమనిస్తూ ఉండండి. ఆ సంవేదనలన్నీ అనునిత్యం మార్పులు చెందుతూ వాటి అనిత్యతను ఎరుక పరుస్తాయి. అవన్నీ మార్పుచెందుతున్నట్లు మనం గ్రహిస్తూ వాటి అనిత్య స్వభావాన్ని తెలుసుకోగలుగుతాము.

ఇప్పుడు ముఖము నుంచి, తల యొక్క రెండు ప్రక్క భాగాలను గమనించండి. రెండు చెవులను, తల వెనుక భాగాన్ని గమనించండి. ఒక భాగం నుంచి వేరొక భాగానికి, మీ ధ్యాసను కదిలిస్తూ, ఆ యా భాగాలలో ప్రకటింప బడే సంవేదనలను తెలుసుకోండి.

ఈ సంవేదనలు మార్పు చెందుతూ ఉంటాయి. అనిత్య.

ఇప్పుడు మీ ధ్యాసను తల వెనుకభాగాన్నుండి మెడపైకి తీసుకురండి. అక్కడినుండి మీ రెండు భుజాల పైకి తీసుకువచ్చి , అక్కడి సంవేదనల స్వభావాన్ని గమనించండి. సంవేదనలన్నీ అనిత్యమైనవని తెలుసుకోండి.

ఇప్పుడు మీ ధ్యాసను భుజాలపై నుండి కిందికి దింపుతూ రెండు చేతి పైభాగాలపై దృష్టి పెట్టండి. ఆ తరువాత మోచేతులమీదకూ, ఆ తరువాత ముంజేతులపైకి ధ్యాసను తీసుకురండి.

ధ్యాసను ఒకభాగం నుండి మరో భాగానికి తీసుకు వెళుతూ అక్కడ ప్రకటింపబడే సంవేదనలపై దృష్టి పెట్టండి. ఆ భాగాలలో కదలికలు ఉన్నట్లుగానో, జిల పెట్టినట్లుగానో, వేడిగానో , చల్లగానో, బిగువుగానో ఉన్నట్లు అనుభవంలోకి వస్తుండవచ్చు. సంవేదనలను ఉన్నవి ఉన్నట్లుగా తెలుసుకుంటూ పోండి. అవన్నీ మార్పు చెందుతున్నట్లు గమనిస్తారు. అను నిత్యమూ మార్పు చెందుతూ పోవడమే ప్రకృతి స్వభావము.

ఇప్పుడు మీ ధ్యాసను ముంజేతులనుండి రెండు మణికట్టులవరకూ, ఆ తరువాత రెండు చేతులపైకీ పోనివ్వండి. ఒకభాగంనుండి మరొకభాగానికి ధ్యాస మరలిస్తూ ఆ భాగాలలో ప్రకటించబడే సంవేదనల స్వభావాన్ని గమనిస్తూ

ఉండండి.

ఇప్పుడు మీ ధ్యాసను చేతుల పైనుండి గొంతు భాగానికి తీసుకుపోండి.ఆ గొంతు భాగంలో కొన్ని సంవేదనలు ఉదయించవచ్చు. బిగుతుగా ఉన్నట్లో, పొరబారినట్లో, కదలుతున్నట్లుగానో జిలపెట్టినట్లుగానో, వేడిగా ఉన్నట్లుగానో ఉండొచ్చు. వాటిని ఉన్నవి ఉన్నట్లుగా తెలుసుకుంటూ ఉండండి.

ఇప్పుడు మీ ధ్యాసను రొమ్ముపైకి, పొట్టపైకి, పొత్తికడుపు వైపుకు క్రమంగా తీసుకురండి. మీ ధ్యాసను ఒకభాగాన్నుండి మరొక భాగానికి కదుపుతూ పోండి. కొన్ని సంవేదనలు కలగవచ్చు. వాటిని గమనిస్తూ పోండి. సంవేదనల అనిత్య స్వభావాన్ని గమనించండి.

ఇప్పుడు మీ ధ్యాసను పొత్తికడుపునుండి మెడ వెనుకభాగానికి తీసుకురండి. అక్కడి సంవేదనలూ, వాటిలోని మార్పులనూ గమనించండి. సంవేదలన్నీ మార్పుచెందేవేననీ, అనిత్యమైనవేననీ అనుభవపూర్వకంగాతెలుసుకోండి.

ఇప్పుడు ధ్యాసను మెడపైనుండి వీపు పైభాగానికి, వీపు కింది భాగానికి, నడుముపైకి, ఇంకా కిందికీ క్రమంగా తీసుకురండి. ఆ ప్రదేశాలలో ప్రకటింపబడే వివిధ రకాల సంవేదనలను గమనిస్తూ పోండి. సంవేదనలన్నీ అనునిత్యం మార్పుచెందేవేననీ, అన్నీ అనిత్యమైనవేననీ అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకుంటూ పోండి. అనునిత్యమూ మార్పుచెందుతూ అన్నీ మార్పుచెందేవేననీ, అన్నీ అనిత్యమేననీ , అనిత్యతే ప్రకృతి స్వభావమనీ తెలుసుకుంటూ పోండి.

ఇక నడుమునుండి రెండు పిరుదులపైకీ, రెండు తొడలపైకీ, రెండు మోకాళ్ళపైకీ, ఒక దాని తరువాత మరొక భాగానికి తీసుకురండి. ఆ భాగాలపై మీ

ధ్యాస కేంద్రీకరించినప్పుడు సంవేదనలు ఉదయించవచ్చు. పృథ్వీ ధాతువు ప్రబలంగా ఉన్నప్పుడుసంవేదనలు బిగువుగానో, గట్టిగానో, తిమ్మిరి ఉన్నట్లుగానో, నొప్పిగానో ఉండొచ్చు. వాయుధాతువు ప్రబలంగా ఉన్నప్పుడు జిలపెట్టినట్లుగానో, జలదరించినట్లుగానో, కదలినట్లుగానో ఉండే సంవేదనలు అనుభవం లోనికి వస్తాయి. అగ్నిధాతువు ప్రబలంగా ఉన్నప్పుడు వేడిగానో, చల్లగానో ఉంటాయి. సంవేదనలను ఉన్నవిఉన్నట్లుగా గమనిస్తూ, సంవేదనలలో కలుగుతుండే మార్పులు అనిత్యమైనవని గ్రహించండి.

ఇప్పుడు మీ ధ్యాసను రెండుకాళ్ళ కిందిభాగాలనుండి , మడమలకు, ఆ తరువాత పాదాలకు తీసుకు వెళ్ళండి. ధ్యాసను ఒక భాగంనుండి మరొకభాగానికి తరలిస్తూ అక్కడి సంవేదనలలోని పరివర్తనను గమనించండి. మార్పు చెందుతుండడం గమనించండి. "అనిత్య"మని గ్రహించండి.

ఇప్పుడు పాదాలనుండి మీ ధ్యాసను తలపైనున్న మధ్యభాగానికి, మాడుపైకి తీసుకెళ్ళండి. ఇక్కడ మనసు కేంద్రీకరించినప్పుడు కొన్ని సంవేదనలు కలుగవచ్చు. అవి ఇష్టమైనవో, ఇష్టంలేనివో, తటస్థమైనవో కావొచ్చు. ఏమైనా అన్నీ అనిత్యమే.

ఇప్పుడు తలపైభాగం నుండి దేహము కిందిభాగము వరకూ దేహాన్నంతా ఒకేభాగంగా తీసుకొని , దాని లోపలా, బయటా అన్నిప్రదేశాలలో కలుగుతుండే రక ర కాల సంవేదనలపై దృష్టిపెట్టండి. అన్నీ మార్పు చెందుతున్నాయని తెలుసుకుంటాం. అనిత్యత అనుభవంలోకి వస్తుంది.

మీరు ఈ విధంగా గమనిస్తున్నప్పుడు మీ మనసు ఎక్కడెక్కడికో వెళ్ళకుండా చూసుకోండి. దేనినీ ఆలోచించకుండా, ఏ ఆలోచనలూ లేకుండా చూసుకోండి. సంవేదనలు ఉన్నవి ఉన్నట్లుగా చూడండి.

ఇప్పుడు దేహాన్నంతా చూడడం మానేసి మళ్ళీ ఒక భాగం పైనుండి, మరొక భాగానికి , పైనుండి కిందికీ, కిందినుండి పైకీ ఆదేశాల ప్రకారం సాధన చెస్తూ పోండి.

సాధు, సాధు, సాధు.

సామూహిక సాధనలో స యా ఊ ఖిన్ జా గారి ఆదేశాలు.

ఇప్పుడు మీ శ్రద్ధ నంతా ముక్కుకింది పైపెదవి పైనున్న మధ్య భాగంలో ఉంచండి. శ్వాస లోనికి రావడం, బయటికి వెళ్ళడం ఎరుకతో గమనిస్తూ ఉండండి. పీల్చుకుంటున్నప్పుడు, వదలినప్పుడు పైపెదవి పైభాగాన శ్వాస ఎక్కడ తగులుతోందో శ్రద్ధగా గమనిస్తూ ఉండండి. అప్పుడప్పుడుశ్వాసను ఉద్దేశ పూర్వకంగా గట్టిగా పీల్చుతూ నిలకడగా ఉండండి. కొంత సమయానికి మనసు కుదుటపడినప్పుడు మామూలు స్వాభావిక శ్వాసపై పని చేయండి.

ఇప్పుడు ముక్కునుండి మీ ధ్యాసను తలపై నున్న మధ్యభాగానికి, మాడుపైకి తీసుకురండి. అక్కడ కొన్ని సంవేదనలు ఉదయించవచ్చు. కదులుతున్నట్లో , వేడిగానో, చల్లగానో, భారంగానొ, ఒత్తిడితోనో ఉన్నట్లు గమనించవచ్చు. అనిత్యతో కూడిన ఈ మార్పులను గమనిస్తూ ఉండండి.

ఇక మీ ధ్యాసను తలపైనుండి నొసలుభాగానికి తీసుకురండి. నొసలుపై ప్రకటింపబడుతున్న సంవేదనలను గమనించిన తరువాత మెల్లమెల్లగా మీ ధ్యాసను ముఖము పైభాగానికంతా వ్యాపిస్తూ పోండి. ముఖముపైనంతా ప్రకటింపబడే సంవేదనలను గమనిస్తూ ఉండండి. ఆ సంవేదనలన్నీ అనునిత్యం మార్పులు చెందుతూ వాటి అనిత్యతను ఎరుక పరుస్తాయి. అవన్నీ మార్పుచెందుతున్నట్లు మనం గ్రహిస్తూ వాటి అనిత్య స్వభావాన్ని తెలుసుకోగలుగుతాము.

ఇప్పుడు ముఖము నుంచి, తల యొక్క రెండు ప్రక్క భాగాలను గమనించండి. రెండు చెవులను, తల వెనుక భాగాన్ని గమనించండి. ఒక భాగం నుంచి వేరొక భాగానికి, మీ ధ్యాసను కదిలిస్తూ, ఆ యా భాగాలలో ప్రకటింపబడే సంవేదనలను తెలుసుకోండి.

ఈ సంవేదనలు మార్పు చెందుతూ ఉంటాయి. అనిత్య.

ఇప్పుడు మీ ధ్యాసను తల వెనుకభాగాన్నుండి మెడపైకి తీసుకురండి. అక్కడినుండి మీ రెండు భుజాల పైకి తీసుకువచ్చి, అక్కడి సంవేదనల స్వభావాన్ని గమనించండి. సంవేదనలన్నీ అనిత్యమైనవని తెలుసుకోండి.

ఇప్పుడు మీ ధ్యాసను భుజాలపై నుండి కిందికి దింపుతూ రెండు చేతి పైభాగాలపై దృష్టి పెట్టండి. ఆ తరువాత మోచేతులమీదకూ, ఆ తరువాత ముంజేతులపైకి ధ్యాసను తీసుకురండి. ధ్యాసను ఒకభాగం నుండి మరో భాగానికి తీసుకు వెళుతూ అక్కడ ప్రకటింపబడే సంవేదనలపై దృష్టి పెట్టండి. ఆ భాగాలలో కదలికలు ఉన్నట్లుగానో, జిల పెట్టినట్లుగానో, వేడిగానో , చల్లగానో, బిగువుగానో ఉన్నట్లు అనుభవంలోకి వస్తుండవచ్చు. సంవేదనలను ఉన్నవి ఉన్నట్లుగా తెలుసుకుంటూ పోండి. అవన్నీ మార్పు చెందుతున్నట్లు గమనిస్తారు. అను నిత్యమూ మార్పు చెందుతూ పోవడమే ప్రకృతి స్వభావము.

ఇప్పుడు మీ ధ్యాసను ముంజేతులనుండి రెండు మణికట్టులవరకూ, ఆ తరువాత రెండు చేతులపైకీ పోనివ్వండి. ఒకభాగంనుండి మరొకభాగానికి ధ్యాస మరలిస్తూ ఆ భాగాలలో ప్రకటించబడే సంవేదనల స్వభావాన్ని గమనిస్తూ ఉండండి.

ఇప్పుడు మీ ధ్యాసను చేతుల పైనుండి గొంతు భాగానికి తీసుకుపోండి.ఆ గొంతు భాగంలో కొన్ని సంవేదనలు ఉదయించవచ్చు. బిగుతుగా ఉన్నట్లో, పొరబారినట్లో, కదలుతున్నట్లుగానో జిలపెట్టినట్లుగానో, వేడిగా ఉన్నట్లుగానో ఉండొచ్చు. వాటిని ఉన్నవి ఉన్నట్లుగా తెలుసుకుంటూ ఉండండి.

ఇప్పుడు మీ ధ్యాసను రొమ్ముపైకి, పొట్టపైకి, పొత్తికడుపు వైపుకు క్రమంగా తీసుకురండి. మీ ధ్యాసను ఒకభాగాన్నుండి మరొక భాగానికి కదుపుతూ పోండి. కొన్ని సంవేదనలు కలగవచ్చు. వాటిని గమనిస్తూ పోండి. సంవేదనల అనిత్య స్వభావాన్ని గమనించండి.

ఇప్పుడు మీ ధ్యాసను పొత్తికడుపునుండి మెడ వెనుకభాగానికి తీసుకురండి. అక్కడి సంవేదనలూ, వాటిలోని మార్పులనూ గమనించండి. సంవేదలన్నీ మార్పుచెందేవేననీ, అనిత్యమైనవేననీ అనుభవపూర్వకంగాతెలుసుకోండి.

ఇప్పుడు ధ్యాసను మెడపైనుండి వీపు పైభాగానికి, వీపు కింది భాగానికి, నడుముపైకి, ఇంకా కిందికీ క్రమంగా తీసుకురండి. ఆ ప్రదేశాలలో ప్రకటింపబడే వివిధ రకాల సంవేదనలను గమనిస్తూ పోండి. సంవేదనలన్నీ అనునిత్యం మార్పుచెందేవేననీ, అన్నీ అనిత్యమైనవేననీ అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకుంటూ పోండి. అనునిత్యమూ మార్పుచెందుతూ అన్నీ మార్పుచెందేవేననీ, అన్నీ అనిత్యమేననీ , అనిత్యతే ప్రకృతి స్వభావమనీ తెలుసుకుంటూ పోండి.

ఇక నడుమునుండి రెండు పిరుదులపైకీ, రెండు తొడలపైకీ, రెండు మోకాళ్ళపైకీ, ఒక దాని తరువాత మరొక భాగానికి తీసుకురండి. ఆ భాగాలపై మీ

ధ్యాస కేంద్రీకరించినప్పుడు సంవేదనలు ఉదయించవచ్చు. పృథ్వీ ధాతువు ప్రబలంగా ఉన్నప్పుడుసంవేదనలు బిగువుగానో, గట్టిగానో, తిమ్మిరి ఉన్నట్లుగానో, నొప్పిగానో ఉండొచ్చు. వాయుధాతువు ప్రబలంగా ఉన్నప్పుడు జిలపెట్టినట్లుగానో, జలదరించినట్లుగానో, కదలినట్లుగానో ఉండే సంవేదనలు అనుభవంలోనికి వస్తాయి. అగ్నిధాతువు ప్రబలంగా ఉన్నప్పుడు వేడిగానో, చల్లగానో ఉంటాయి. సంవేదనలను ఉన్నవిఉన్నట్లుగా గమనిస్తూ, సంవేదనలలో కలుగుతుండే మార్పులు అనిత్యమైనవని గ్రహించండి.

ఇప్పుడు మీ ధ్యాసను రెండుకాళ్ళ కిందిభాగాలనుండి , మడమలకు, ఆ తరువాత పాదాలకు తీసుకు వెళ్ళండి. ధ్యాసను ఒక భాగంనుండి మరొకభాగానికి తరలిస్తూ అక్కడి సంవేదనలలోని పరివర్తనను గమనించండి. మార్పు చెందుతుండడం గమనించండి. "అనిత్య"మని గ్రహించండి.

ఇప్పుడు పాదాలనుండి మీ ధ్యాసను వెనక్కి మరల్చండి. మొదట రెండు మడిమల మీదకు మరల్చి అక్కడి సంవేదనలలోని మార్పులు గమనిస్తూ , ఆ తరువాత రెండుకాళ్ళ కిందిభాగాలకు, మోకాళ్ళకు, రెండు తొడలపైకి తీసుకెళ్ళండి. మీధ్యాసను ఒక భాగంనుండి మరొకభాగానికి తరలిస్తూ అక్కడ ప్రకటింపబడే వివిధరకాలైన మార్పులను తెలుసుకుంటూ పోండి. అవన్నీ మార్పుచెందుతున్నవేననీ, "అనిత్య" మైన వేననీ గ్రహించండి.

ఇప్పుడు మీ ధ్యాసను రెండు తొడలనుండి రెండు పిరుదులకూ, ఆ తరువాత రెండు తుంటిభాగాలకూ తరలించండి. అన్ని సంవేదనలూ మార్పు చెందుతుండేవేననీ, అవన్నీ "అనిత్య" మైనవేననీ గ్రహించండి.

ఇప్పుడు రెండు తుంటి భాగాలనుండి మీధ్యాసను నడుముపైకి తరలించి, ఆ ప్రదేశంలోని సంవేదనలేవీ మార్పుచెందకుండా ఉండేవి కావని తెలుసుకోండి. మార్పుచెందుతూ పోవడమే ప్రకృతి సహజ స్వభావము. ఇప్పుడు నడుముభాగంనుండి మీధ్యాసను మీ వెనుక భాగానికి తీసుకు వెళ్ళండి. అక్కడ కొన్ని సంవేదనలు ఉదయించవచ్చు. బిగుతుగానో, గట్టిగానో, నొప్పులతో కూడినవిగానో , వేడివిగానో లేక చల్లవిగానో ఉండొచ్చు. ఈ సంవేదనల మార్పులు గ్రహిస్తూ అవన్నీ "అనిత్య" మైనవేనని తెలుసుకోండి.

ఇప్పుడు వీపుపైనుండి ధ్యాసను మెడ వెనుక భాగానికి తీసుకు వెళ్ళండి. అవి మార్పు చెందుతున్నవవేననీ, అవి "అనిత్య"మనీ గ్రహించండి.

మెడ వెనుకభాగంనుండి మీధ్యాసను వెన్నెముక కింది భాగానికి, మొండెము కిందివరకు తీసుకెళ్ళండి. అలా కిందికి తీసుకెళుతున్నప్పుడు మీధ్యాసను ఆయా భాగాలలో కేంద్రీకరిస్తూ పోతే అక్కడ కొన్ని సంవేదనలు ఉదయించవచ్చు. రక్త నాడులు కొట్టుకుంటున్నట్లుగానో, కదలుతున్నట్లుగానో, బిగుతుగాఉన్నట్లో, గట్టిగానో, వేడిమి ఉన్నట్లో, చల్లదనం ఉన్నట్లో ఉండొచ్చు. సంవేదనలను ఉన్నవి ఉన్నట్లుగా గమనించండి. మొండెము కింది భాగనికి చేరుకున్న తరువాత మీ మనసును ఆ ప్రదేశంపై శాతంగా ఉంచండి. అక్కడ మీ శారీరక (రూపంలో) గుణాలలో మౌలిక మార్పులు అనుభవంలోకి వస్తాయి.

ఇప్పుడు మొండెము కిందిభాగంనుండి మీ ధ్యాసను మొదట పొత్తికడుపుపైకి, తరువాత మొండెము పైకి కదల్చండి.మీరు ఈ భాగాల పైన మనసు కెంద్రీకరిస్తున్నప్పుడు కొన్ని సంవేదనలు ఉదయించవచ్చు. ఉద్వేగమో,

కదలికలో, బిగుతుగా ఉండడమో, గట్టిగానో, నొప్పిగానో , వేడిగానో, చల్లగానో ఉండొచ్చు. సంవేదనలలో కలిగే మార్పులు గమనించండి. మార్పుచెందడమే అనిత్యత లక్షణము.

ఇప్పుడు కడుపునుండి ధ్యాసను రొమ్ముపైకి తీసుకురండి. కొన్ని సంవేదనలు ఉదయించవచ్చు. బిగుతుగానో, వేడిగానో ఉండొచ్చు. మార్పుయొక్క స్వభావాన్ని గమనించండి. వాయుధాతువు ప్రబలంగా ఉంటే, గుండె కొట్టుకుంటున్నట్లో , లేక రొమ్ముపైన కదలికలో కలగవచ్చు. కదలుతుండేవన్నీ అశాశ్వతమైనవి.అవి అనిత్యమని గ్రహించండి.

ఇప్పుడు మీ ధ్యాసను రొమ్ముపైనుండి గొంతుపైకి తీసుకురండి. గొంతుపై మనసు పెట్టి గొంతులోని సంవేదనల ప్రవర్తనను గమనించండి. వాటిలో మార్పులు కలుగుతున్నాయనీ అవి అనిత్యమనీ గ్రహించండి.

ఇప్పుడు మీ ధ్యాసను రెండు చేతులపైకి తీసుకురండి. చేతులపై మనసుపెట్టినపుడు కొన్ని సంవేదనలు ఉదయించవచ్చు. బిగుతుగా ఉన్నట్లో, తిమ్మిరిగా ఉన్నట్లో, వేడిగానో లేక చల్లగానో , కదలుతున్నవిగానో, నాడి కొట్టుకుంటున్నట్లో ఉన్న సంవేదనలు ఉండవచ్చు. సంవేదనలలో కలిగే మార్పులు అన్నీ అనిత్యమేనని తెలుపుతాయి.

ఇప్పుడు రెండు చేతులనుండి, మీ ధ్యాసను రెండు మనికట్టులకు తీసుకుపోండి. సంవేదనల లోని మార్పులను గమనించినతరువాత ధ్యాసను

ముంజేతులపైకి, తరువాత మోచేతులమీదికి, ఆ తరువాత చేతుల పైభాగాలకు తీసుకురండి. అలా ధ్యాసను ఒకభాగంనుండి మరొకభాగానికి మరలిస్తూ, అక్కడ కలుగుతుండే రకరకాల సంవేదనలను గమనించండి. అవన్నీ మార్పు చెందుతున్నాయని గ్రహిస్తాం.

ఇప్పుడు చేతుల పై భాగాలనుండి రెండు భుజాలపైకిమనసు కదల్పండి. రెండు భుజాలపైన మమనసును కేంద్రీకరిస్తూ భుజాలపైనున్న ప్రదేశాలలో కలుగుతుండే సంవేదనల స్వభావం గమనించండి. అవి మార్పుచెందుతున్నాయనీ, అనిత్యమైనవనీ తెలుసుకోండి.

ఇప్పుడు మీధ్యాసను రెండు భుజాలపై నుండి మెడ వెనుకభాగానికి, తరువాత తల వెనుకభాగానికి ప్రసరింప జేయండి. ధ్యాసను ఒకభాగంనుండిమరొక భాగానికి కదుపుతూ అన్నిచోట్లా కలుగుతుండే సంవేదనల స్వభావాన్ని తెలుసుకోండి. అవి మార్పు చెందుతున్నాయనీ, అనిత్యమైనవనీ గ్రహించండి.

ఇప్పుడు తల వెనుకభాగాన్నుండి, రెండు చెవులపైకీ, తల రెండు వైపుల పైకీ, ముఖం రెండువైపుల పైకీ తీసుకెళ్ళండి. మనసును ఒకభాగాన్నుండి మరొకభాగానికి తీసుకెళుతూ ఆయా ప్రదేశాలలో ప్రకటింపబడుతున్న అన్ని సంవేదనలనూ గమనించండి. అవి ఎల్లప్పుడూ మార్చెందుతుంటాయనీ, అనిత్యమైనవనీ గ్రహించండి.

ఇప్పుడు మీధ్యాసను ముఖముపైనుండి తలపైనున్న మధ్యభాగానికి, మాడుపైకి తీసుకెళ్ళండి. ఇక్కడ మనసు కేంద్రీకరించినప్పుడు కొన్ని సంవేదనలు కలుగవచ్చు. అవి ఇష్టమైనవో, ఇష్టంలేనివో, తటస్థమైనవో కావొచ్చు. ఏమైనా అన్నీ అనిత్యమే.

ఇప్పుడు తలపైభాగం నుండి దేహము కిందిభాగము వరకూ దేహాన్నంతా ఒకేభాగంగా తీసుకొని , దాని లోపలా, బయటా అన్నిప్రదేశాలలో కలుగుతుండే రక ర కాల సంవేదనలపై దృష్టిపెట్టండి. అన్నీ మార్పు చెందుతున్నాయని తెలుసుకుంటాం. అనిత్యత అనుభవంలోకి వస్తుంది.

మీరు ఈ విధంగా గమనిస్తున్నప్పుడు మీ మనసు ఎక్కడెక్కడికో వెళ్ళకుండా చూసుకోండి. దేనినీ ఆలోచించకుండా, ఏ ఆలోచనలూ లేకుండా చూసుకోండి. సంవేదనలు ఉన్నవి ఉన్నట్లుగా చూడండి.

ఇప్పుడు దేహాన్నంతా చూడడం మానేసి మళ్ళీ ఒక భాగం పైనుండి, మరొక భాగానికి , పైనుండి కిందికీ, కిందినుండి పైకీ ఆదేశాల ప్రకారం సాధన చెస్తూ వోండి.

భవతు సబ్బ మంగలం; భవతు సబ్బ మంగలం; భవతు సబ్బ మంగలం.

సాధు, సాధు, సాధు.

పుణ్య సంపదను పంచడం

నిర్వాణ ధాతువును ప్రాప్తించుకోవటానికి మనం అష్ట శీలాలను పాటించాము, ఇంకా అనాపాన మరియు విపశ్యనా ధ్యాన సాధన చేసాం.

ఈ సత్కర్మల ద్వారా మనకు లభించిన పుణ్య సత్ఫలాలను, ముప్పై ఒక్క లోకాలలోని అన్ని ప్రాణులతోను మరియు ముఖ్యంగా బుద్ధ శాసనాన్ని రక్షిస్తున్న అందరి దేవతలతోను మరియు బ్రహ్మలతోను మరియు మన తల్లిదండ్రులతోను, కుటుంబ సభ్యులతోను, మరియు బంధువులతోను పంచుకుంటున్నాను.

మా పుణ్య ఫలాలను దయచేసి స్వీకరించండి

అమ్యా, అమ్యా, అమ్యా

సాధు, సాధు, సాధు

[బాగా చేసారు, బాగా చేసారు, బాగా చేసారు (అని అమోదించడం).]